হাত বাড়ালেই

সুবিধা
Suvida

বর্ষ ৩ সংখ্যা ৮
জানুয়ারি ২০১৩

দাম মাত্র দশ টাকা

ফেসবুকে suvidapatrika আর
টুইটারে লগ অন করুন
suvidamagazine লিখে

মা ও টিনেজ সন্তান

তুমি মা : শীতে শিশুকে সাবধানে রাখুন
আইনি : ক্রেতা সুরক্ষা আইন
বিশেষ রচনা : পৌষ পার্বণ
ডাক্তারের চেম্বার থেকে : ৪০ এর পর সুস্থ জীবন
হেঁশেল : নলেন গুড়ের মিষ্টি
সেলিব্রিটি সংবাদ : মিমি চক্রবর্তী
কাছে দূরে : সুন্দরী সুন্দরবন

দুঃশ্চিন্তা
কেন হবে
অন্তরায় ?
উত্তর আছে শেষ মলাটের ভিতরের পাতায়

সূচিপত্র

চিঠি পত্তর :	৪
শব্দ জব্দ :	৪
সম্পাদকীয় :	৫
প্রচ্ছদ কাহিনি :	৬
হেঁশেল :	১৪
তুমি মা :	১৬
কথা ও কাহিনি :	১৮
পোশাকি বাহার :	২২
রূপ :	২৪
সেলিব্রিটি সংবাদ :	২৬
ডাক্তারের চেম্বার থেকে :	৩০
কাছে দূরে :	৩৩
আইনি :	৩৬
বিশেষ রচনা :	৩৮
ভূত ভবিষ্যৎ :	৪২

সম্পাদক
সুদেষ্ণা রায়
মূল উপদেষ্টা
মাসুদ হক
সহকারী সম্পাদক
প্রীতিকণা পালরায়
শিল্প উপদেষ্টা
অন্তরা দে
প্রকাশক ও স্বত্বাধিকারী
সুনীল কুমার আগরওয়াল
মূল্য
১০ টাকা

আমাদের ঠিকানা
এসক্যাগ ফার্মা প্রা. লি.
পি ১৯২, লেকটাউন,
তৃতীয় তল, ব্লক - বি
কলকাতা ৭০০০৮৯
email-eskagsuvida@gmail.com

প্রচ্ছদ মডেল : জুন মালিয়া,
শিবেন ও শিবাঙ্গিনী
ছবি : আশিস সাহা

Printed & Published by
Sunil Kumar Agarwal
Printed at
Satyajug Employees' Cooperative Industrial Society Ltd.
13,13/1A, Prafulla Sarkar Street,
Kolkata-700 072
RNI NO : WBBEN/2011/39356

প্রচ্ছদ কাহিনি

৬

মা ও টিনেজ সন্তান

২৬

সেলিব্রিটি সংবাদ

মিমি চক্রবর্তীর সঙ্গে মুখোমুখি

ডাক্তারের চেম্বার থেকে

৪০-এর পর সুস্থ জীবন

১৪

হেঁশেল

নলেনগুড়ের মিষ্টি

২২

পোশাকি বাহার

শীতে সম্পূর্ণা

চিন্তা নয়। চাই সুখ।
Suvida® 72
আফশোস থেকে আনন্দ
এমারজেন্সি জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল
EMERGENCY CONTRACEPTIVE TABLET
ReWel
A Division of
Eskag Pharma
বিশদ জানতে হলে ফোন করুন ১৮০০ ১০২ ৭৪৪৭ (টোল ফ্রি) নম্বরে
অথবা মেল করুন eskagsuvida@gmail.com মেল আই ডি তে

বলতে দ্বিধা নেই মন কাড়া ‘সুবিধা’

‘সুবিধা’-র আয়োজন মনকাড়া মিশলে
স্থান কার নেবে ঠিক বিনোদন হেঁসেলে।
সুন্দর ঝকঝকে রঙচঙে প্রচ্ছদ
ভ্রমণের নানা খোঁজ, রান্নার নানা পদ!
যুগোপযোগী সব প্রচ্ছদকাহিনি,
মুগ্ধ মেয়েরা- মানে প্রমিলা বাহিনী!
রাশিফল, খেলাধূলা, আইনের কড়চা
সুবিধায় সবই আয়, নেই প্রায় খরচা!
পাঠকের মতামত— সহ চিঠিপত্তর
দারুণ যত্ন নিয়ে ছাপা হয় সত্ত্বর!
উপরি পাওনা হল ডক্টরস চেম্বার
সুবিধা অনেক হলে সুবিধার মেম্বার!
বাহুল্য নেই কোনও টিপটাপ ছিমছাম
এযুগেও ১০টাকা তুলনায় কম দাম!
এমন সংখ্যা আজ অতি দুর্মূল্য
পাঠকের হাতে পেয়ে তাই উৎফুল্ল!

অসীম কুমার ঘোষ, হাওড়া

গ্রাহক হতে চাই

আমি এই পত্রিকাটির প্রথম সংখ্যা উপহার হিসেবে পাই। অক্টোবর নভেম্বর সংখ্যা-২০১২ পত্রিকাটি পড়ে আমার বিশেষ ভাল লেগেছে। যেহেতু আমি একজন ছাত্রী স্নাতোকোত্তর স্তরের, আমি কেরিয়ার ম্যাগাজিনের পাশাপাশি উনিশ-কুড়ি, শারদীয়া পত্রিকা পড়ি। কিন্তু এই পত্রিকাটির প্রথম একটা সংখ্যা পড়েই যা ভাল লাগল তা হল ‘ছোটগল্প বিভাগ’। ‘প্রচেত গুপ্ত’ ও ‘সমরেশ মজুমদার’ আমার প্রিয় লেখক। এছাড়া সংখ্যাটি মনোযোগ কাড়ে এজন্য যে এটি অত্যন্ত সুলভ মূল্যের। অনেকে কিনতে পারবেন। অনেক মূল্যবান তথ্যও জানতে পারবেন, পত্রিকার প্রচ্ছদ ও উপস্থাপনা অত্যন্ত উন্নতমানের। আমি নিয়মিত গ্রাহক হতে চাই এই পত্রিকার।

স্বপ্নকলি তালুকদার, ব্যারাকপুর

কিছু প্রস্তাব

সুবিধার বর্ষ ২ সংখ্যা ৬ (আগস্ট সেপ্টেম্বর সংখ্যা) পড়লাম। ঝকঝকে কাগজে নিটোল পেশাদারি সম্পাদনায় এই পত্রিকা পাঠকদের আবেগ ও ভালবাসার মর্যাদা দিতে বদ্ধ পরিকর মনে হয়েছে। আইনি সাহচর্য থেকে শিশু পরিচর্যা, হেঁশেল খেলাধুলো থেকে সেলিব্রিটি সংবাদ ইত্যাদি বিভিন্ন বিষয়ের প্রাসঙ্গিক আলোচনা একে অনন্য মাত্রা দিয়েছে। পত্রিকাটিকে আরও জনমুখী করার জন্য কিছু নির্দিষ্ট প্রস্তাব পেশ করলাম যা ভেবে দেখবেন আশা করি।

প্রথমত : জীবন যুদ্ধে জয়ী হওয়া অখ্যাত মহিলাদের কাহিনি যা পাঠক পাঠিকাদের উদ্দীপ্ত করবে জীবন সংগ্রামে জয়ী হওয়ার জন্যে এরকম একটি বিভাগ খোলা।

দ্বিতীয়ত : চিঠিপত্র ছাড়াও ‘মনের জানালা’ নামে একটি বিভাগ খুলে পাঠক পাঠিকাদের সমস্যা ও ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা সম্পর্কে অংশীদার হওয়া।

তৃতীয়ত : মানসিক সমস্যা তৃতীয় বিশ্বের মূল সমস্যা হিসেবে আজ চিহ্নিত। এই সমস্যার স্বরূপ ও সমাধান নিয়ে কোনও বিভাগের অবতারণা করা যায় কি?

চতুর্থত : সাহিত্যে কবিতা বিভাগ আজও চূড়ান্ত অবহেলিত। গল্পের পাশাপাশি কবিতার একটি পাতা সুবিধাকে অন্য মাত্রা দিতে পারে।

পরিশেষে বলি ‘সুবিধা’ আমাদের হৃদয়ের বিরলতম প্রদেশের ভালবাসার সাথী। তাকে পত্রিকা জগতে উজ্জ্বলভাবে প্রতিষ্ঠিত দেখবার জন্যেই আমার এই কামনা যেন ‘শত পাঠক পুষ্পে বিকশিত হোক’।

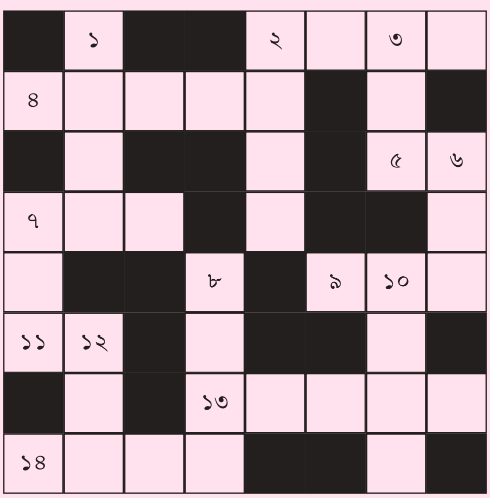
অশোক কুমার দত্ত, রঙ্গনাথপুর

মাসিক করুন দাম বাড়ান

আমি সুবিধা পত্রিকার একনিষ্ঠ পাঠক। এই পত্রিকা আমার জীবনসাথী হয়ে গেছে। এত কম দামে, এত সুন্দর পত্রিকা বাজারে মেলা ভার। তবে একটাই দুঃখ এটি দুমাস অন্তর বের হয়। মাসিক হলে আরও ভাল হত। এছাড়া কেরিয়ার বিভাগ, কবিতা, পাঠকদের জন্য ‘প্রশ্নোত্তর’ বিভাগ, ইত্যাদি থাকলে আরও ভাল হয়। ভাল হত সাম্প্রতিক বিষয় নিয়ে কোনও নিবন্ধ বের হলে। হাসির জন্য জোকস-এর বিভাগ। পত্রিকার মূল্যও ৫টাকা থেকে ১০টাকা করা যেতে পারে। যাই হোক পত্রিকার উত্তরোত্তর শ্রীবৃদ্ধি কামনা করি। পত্রিকার সম্পাদক ও পত্রিকার সঙ্গে যুক্ত সকলকে জানাই নতুন বছরের প্রীতি ও শুভেচ্ছা।

অভিজিৎ দত্ত, মুর্শিদাবাদ

আপনারা অবশ্যই লেখা পাঠাতে পারেন। গল্প, কবিতা, আপনাদের তোলা ছবি, আপনাদের স্থানীয় কোনও বৈশিষ্ট্য নিয়ে লেখা, ভ্রমণ কাহিনি। মনোনীত হলে সুবিধা-য় ছাপা হবে। তবে যা পাঠাবেন কপি রেখে পাঠাবেন। —সম্পাদক



পাশাপাশি

২। নীপা—সংখ্যাগুলো জমিয়ে রেখেছে শীতের অবসরে পড়বে বলে ৪। ‘শীতের বনে কোন সে কঠিন আসবে বলে/ভয়ে মলিন বনের কোলে।’। ৫। শীতের মিষ্টি রোদে বসে যা লিখতে ভাল লাগে, চিঠি। ৭। শীত গেলেই তো আমগাছে ফুটতে শুরু করে। ৯। শীতে তো এ লগ্নই সকলের কাছে গ্রহণযোগ্য। ১১। কার্তিকী পূর্ণিমায় গোপনারীদের সঙ্গে শ্রীকৃষ্ণের নৃত্যোৎসব। ১৩। অন্যতম সুস্বাদু পিঠে।। ১৪। রসের এক পিঠে।

উপরনিচ

১। ‘পাপিয়ার ডাক। ২। হৈমন্তিক ধান, এ ধানের চিঁড়ে বিখ্যাত। ৩। আলো ও বাজির উৎসব, দেওয়ালি। ৬। জল দিয়ে চটকানো চালবাটা, পিঠে করতে লাগে, আলপনাতেও লাগে। ৭। মিষ্টি প্রস্তুতকারী, এখন এরা পিঠেও তৈরি করে। ৮। এ পাড়া মৃৎশিল্পীদের, এখন শুনশান, সেই সরস্বতী পুজোয় কাজ। ১০। শীতের রাস্তায় ধুলো তো হয়ই। ১২ পিঠের মধ্যে—গোকুল পিঠে, উৎকৃষ্ট।

সমাধান শব্দজব্দ ৮

	পি			শা	র	দী	য়
শি	উ	লি	গু	লি		পা	
	পি			ধা		লি	পি
ম	উ	ল		ন			টু
য়			পা		গো	ধূ	লি
রা	স		ল			লি	
	রে		পা	টি	সা	প	টা
র	স	ব	ড়া			থ	

Suvida বর্ষ ৩ সংখ্যা ৮

সম্পাদকীয়

সুবিধা পত্রিকা পড়ে বহু পাঠক আমাদের চিঠি লিখেছেন। নানা ধরণের মন্তব্যের মধ্যে একটা কমন প্রস্তাব বারবার এসেছে। পত্রিকাটিকে মাসিক করুন। কথাটা গত এক বছর ধরে এতবার পড়েছি বা শুনেছি যে এ বছরের প্রথমেই তাই আমরা ঠিক করি 'সুবিধা' প্রতিমাসে প্রকাশিত হবে। এই সিদ্ধান্ত পাঠকদের কাছে আমাদের নববর্ষের উপহার বলতে পারেন। আশা করি আপনারা পত্রিকাটিকে ঠিক ততটাই আগ্রহ সহকারে পড়বেন, যা এতদিন পড়ে এসেছেন।

এবারের মূল বক্তব্য মাতৃত্ব নিয়ে। শিশুর যত্ন মায়ের কর্তব্যের মধ্যে পড়ে। কিন্তু সন্তান যখন শৈশব থেকে কৈশোর, আর তারপর যৌবনের দিকে এগিয়ে চলে ঠিক তখনই তাদের প্রয়োজন হয় মায়ের সঠিক সাহচর্য। এই সাহায্য বা সাপোর্ট কিংবা সাহচর্য যাই বলুন না কেন, সেটা মাত্রাতিরিক্ত হলে হিতে বিপরীত হতে পারে। তাই টিনেজ সন্তানের সঙ্গে মোকাবিলায় মাকে হতে হয় খুব সংবেদনশীল, খুব হিসেবি ও সংযত। সন্তানের বয়ঃসন্ধি পরবর্তী সময় সর্বদা সুখের হয় না। এই সময়টায় শুরু হয়ে যায় তোলপাড়। শরীরে যৌনাঙ্গের বিকাশ হয়, মনে যৌন অনুভূতির প্রকাশ দেখা দেয়। না প্রাপ্ত বয়স্ক, না অপরিণত, না পরিপক্ক এক মানসিকতার দোলাচলে সন্তানেরা জেরবার হতে থাকে। এই সময়ে মাকে হতে হয় তাঁদের অভিভাবক এবং বন্ধু। অভিভাবকদের ডিসিপ্লিন ও বন্ধুর খোলামেলা পরামর্শরও একটা সূক্ষাতিসূক্ষ তারতম্য আছে সেটাকেও ধরে রাখতে হয় মাকে। তাই এবারে সুবিধার প্রচ্ছদ কাহিনি মা ও টিনেজ সন্তান। অন্যান্য বিভাগও রয়েছে। সব মিলিয়েই সাজানো হয়েছে এই পত্রিকা। কেমন লাগল জানাবেন।

শুভ নববর্ষ।

সুদেষ্ণা রায়

সুবিধার গ্রাহক হতে চান

সুবিধা এখন মাসিক হল। বছরে ১২টি সংখ্যা!

আপনারা যদি নিয়মিত গ্রাহক হতে চান তাহলে নিচের কুপনটা ভরে সঙ্গে এক বছরের সাবস্ক্রিপশন হিসাবে, মোট একশো টাকার একটি 'A/C Payee' চেক সহ আমাদের দফতরে পাঠিয়ে দিন। চেক হবে Eskag Pharma Pvt Ltd এই নামে।

১২টি সংখ্যা মাত্র ১০০ টাকায়। এই দুর্মূল্যের বাজারে করুন সাশ্রয়

নাম .... বয়স ....

ঠিকানা ....

কী করেন .... দূরভাষ ....

আমাদের ঠিকানা
সম্পাদক, সুবিধা
প্রযত্নে : এসক্যাগ ফার্মা প্রাঃ লি,
পি ১৯২, লেকটাউন, তৃতীয় তল, ব্লক বি
কলকাতা : ৭০০০৮৯
email : eskagsuvida@gmail.com

পত্রিকার প্রতিটি সংখ্যা বিনামূল্যে ডাকযোগে পৌঁছে দেওয়া হবে

টিনেজ অর্থাৎ ১৩ থেকে ১৯ সন্তানের জন্য এক অদ্ভুত সময়। সে সময় শরীর মনে চলে হরমোনের খেলা। এ সময় সন্তান নিজেকে আবিষ্কার করতে শুরু করে। নিজেকেই নিজের কাছে তার অচেনা ঠেকে। এই সময় মায়ের হয় সমস্যা, কীভাবে সামলাবে সন্তানকে, কী করে বুঝবে তার মন। কীভাবে কথা বলবে তার সঙ্গে, এ নিয়েই এবারের প্রচ্ছদ কাহিনি।
লিখেছেন প্রীতিকণা পালরায় ও সুমন ভাদুড়ী

মা ও টিনেজ সন্তান

এই সেদিনও ইমলির বকবকানিতে বাড়ি সরগরম হয়ে থাকত সবসময়। গোল গোল চোখ করে, হাত-মুখ নেড়ে, ঘাড় দুলিয়ে পৃথিবীর সেরা সব বিস্ময়কর অভিজ্ঞতাগুলো মায়ের সঙ্গে শেয়ার না করলে ঘুম হত না ওর। এমনকী ইমলির স্বপ্নগুলোও বেশিরভাগই ছিল মাতৃকেন্দ্রিক! সারাদিনে তো বটেই রাতের স্বপ্নেও মায়ের হাতই ছিল ওর শ্রেষ্ঠ আশ্রয়। শুধু কি তাই? ওর কাছে পৃথিবীর সর্বশ্রেষ্ঠ মানুষটিও ছিল ওর মা। মায়ের সাজগোজ, মায়ের কাজকর্ম, মায়ের মতামত, মায়ের সিদ্ধান্ত সব কিছুতে ইমলির অন্ধ বিশ্বাস! অভ্যস্ত জীবন বেশ চলছিল। ব্যাপারটা খেয়াল করল সুচেতা, খানিকটা দেরি করেই। স্কুল ফেরত ইমলি তুলনামূলক চুপচাপ। রাতে পাশাপাশি শুয়েও আপন চিন্তায় মগ্ন। সুচেতা কোনও প্রশ্ন করলে, শুধু সেটুকুর জবাব আসে। ভাবল সুচেতা, যাক চঞ্চলতা কমল। কিন্তু উঁহু, পছন্দের বন্ধুরা যখন ফোন করছে ইমলি সমান উচ্ছ্বল, কথা থামে না, হাসিতে গড়িয়ে পড়ছে কাউচে! সুচেতা অবাক। অবাক হওয়াটাই বিস্ময়ের পর্যায়ে পৌঁছল সেদিন, যেদিন ইমলি বন্ধুর জন্মদিনে যাওয়ার সময় মায়ের বেছে দেওয়া পোশাকটা শুধু রিজেক্টই করল না, মুখের ওপর বলল, মায়ের পছন্দগুলো খুব একঘেয়ে। বিস্ময়টা ব্যথা দিল ক'দিনের মধ্যেই। রাস্তা পারাপার নিয়ে ইমলিকে সাবধান করতে গিয়ে সুচেতা শুনল, প্লিজ মাম্মা, সারাক্ষণ এত জ্ঞান দিয়ো না! ... রিল্যাক্স!

ব্যাকপ্যাক নিয়ে ইমলি বেরিয়ে যাওয়ার পরও অনেকক্ষণ থম মেরে বসেছিল সুচেতা। কিন্তু 'রিল্যাক্সড' হবে কী করে? সুচেতা লক্ষ্য করেছে ইমলি উঠতে বসতে এখন আয়নার দিকে তাকায়। গালে একটা ব্রণ দেখা দিলে মনে মনে অস্থির হয়ে ওঠে। পোশাকের ফিটিংস সম্পর্কে বেশি মাত্রায় সচেতন। টিভির পর্দায় ঘনিষ্ঠ দৃশ্য আর হাঁ করে দেখে না, দ্যাখে আড়চোখে! সুচেতার নীরব অবসারভেশন-এ ধরা পড়তে থাকে একের পর এক 'ফ্যাক্ট' আর কখনও উত্তেজনা, কখনও হতাশা গ্রাস করে সুচেতাকে।

প্রায় একই চিত্র সৌমিলির বাড়িতে। যে দীপ ব্যাট-বলের জন্য বায়না করে অস্থির করে দিত, স্কুল থেকে ফিরে নাকে-মুখে গুঁজেই ছুটত গ্যারাজের অপরিসর অংশে ক্রিকেট খেলতে, কথায় কথায় জড়িয়ে ধরত মাকে, শপিং-এ যাব বললে সবচেয়ে বিরক্ত হত, ক্লাস টেনে উঠে সেই দীপের ব্যাট-বলের চেয়ে প্রিয় সঙ্গী এখন কম্পিউটার, প্রিয় বিনোদন সোশাল নেটওয়ার্কিং এবং কেতাদুরস্ত ব্র্যান্ডেড পোশাক আদায় করতে মাকে শপিং-এ যাওয়ার জন্য সেই বেশি অস্থির করে! সেই সঙ্গে মুখে মুখে তর্ক এত বেড়েছে যে ছেলের জন্য চিন্তায় সৌমিলির রাতের ঘুম উড়ে গেছে। ক্লাস টেন-এই যদি এই অবস্থা হয়, এরপর আছে হায়ার সেকেন্ডারি, তারও পর কলেজ। কী হবে দীপের?

কী? খুব চেনা মনে হচ্ছে চিত্রগুলো? আপনাদের দীপ, ইমলিরা এমনই হঠাৎ করে পাল্টে যাচ্ছে চোখের সামনে? শক্ত মুঠিতে ধরে রাখা হাতগুলো ক্রমশ সরে যাচ্ছে দূরে? নাকি সমস্যা আরও সিরিয়াস? মুখে মুখে তর্ক বা পোশাক আশাকে সতর্ক হওয়া ছাড়াও শুরু হয়েছে লুকিয়ে নেশা, অপোজিট সেক্স-এর প্রতি তীব্র আকর্ষণ? পরিবারের ডিসিপ্লিনকে থোড়াই কেয়ার করা

এবং মা-বাবাকে সম্পূর্ণরূপে অগ্রাহ্য করা? উত্তরটা 'হ্যাঁ' ধরেই আপাতত আমাদের আলোচনা। টিন-এজ ছেলেমেয়েরা এবং তাদের মায়েরা উভয়েই বিষয়বস্তু হলেও চলুন আগে দেখে নিই টিন-মায়েদের ক্লিপিংসগুলো।

কেউ কথা রাখে না

বড় হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে নীরবে অভিভাবকদের অবজার্ভ করে এমনই অভিজ্ঞতা ক্লাস টেন-এর অভীপ্সা কিংবা ফার্স্ট ইয়ার-এর পাবলোর। ব্যাপারটা শুধু যে তাদের সঙ্গেই ঘটে তা নয়, বড়রা পরস্পরের সঙ্গেও এমনটা করে থাকেন। এবং এ নিয়ে প্রকাশ্যে ঝামেলাও করেন। তারপর আবার দিব্যি cool! কাজেই সময়ে বাড়ি ফেরা, কম টিভি দেখা, রেজাল্ট ভাল করা বা ভোর বেলা ঘুম থেকে উঠে পড়তে বসা এসব দেওয়া কথা রাখতেই হবে, তেমন কোনও তাগিদ তারা সত্যিই অনুভব করে না। কথা রাখলেই সে মহাভারতের শুদ্ধতা প্রমাণিত হবে তেমনটাও বিশ্বাস করে না।

পাপা ডোন্ট প্রিচ

পাপা-ই হোক বা মাম্মা, সারাদিন সব বিষয়ে টিক টিক করেই যায় কানের কাছে, ব্যাপারটা সত্যি অসহ্য! আরে বাবা, আমাদেরও তো কিছু বোধবুদ্ধি আছে নাকি? ক্যান্টিনের কোণে উত্তেজিত হয়ে বলে সোহম। পাশ থেকে সমর্থন দিশার। আমরাও এখন অনেক কিছু জানি। শিখেছি অনেক কিছু। সত্যি কথা বলতে কী, মনে হতে পারে ছোট মুখে বড় কথা, কিন্তু ঘটনা হল কিছু কিছু জিনিস আমরা একটু বেশিই জানি! কাজেই Do's আর Don'ts -এর বস্তাপচা জ্ঞান একটা সময় অসহ্য তো লাগবেই নাকি?

তিন টানেতে রাজা উজির...

টিউশন ফিরতি গোপন ঠেক ছিল এটা রানা, দীপ্ত আর জিম্বোর। ফেরাটা হেঁটে মেরে দিত। তার আগে অটো ভাড়া বাঁচিয়ে একটা করে ক্লাসিক! সিগারেটের হাতে খড়িটা মাধ্যমিকের সময়েই হয়েছিল ছোট গোল্ডফ্লেক দিয়ে। সেখান থেকে দু বছরে, ক্লাসিক অবধি পৌঁছনোটাই ছিল এক কথায় দারুণ জার্নি। কিন্তু রানা যেদিন প্রথম এসে সিগারেটের মশলা বের করে অন্য কিছু ভরল, আর তাতে এক টান, দুই টান, তিন টান দিয়ে... বাই গড, নেশার সংজ্ঞাটাই বদলে গেল তিনজনের! অটো ভাড়ায় আর হয় না আজকাল, ছোটখাটো মিথ্যে, সঙ্গে বাবার ওয়ালেট, মায়ের পার্স এসবে হাত দিতেই হয়। এবং এর জন্য আত্মগ্লানিও খুব একটা হয় না। এ বয়সে এসব হবে না তো হবে কবে?

কৃষ্ণ করলে লীলা...

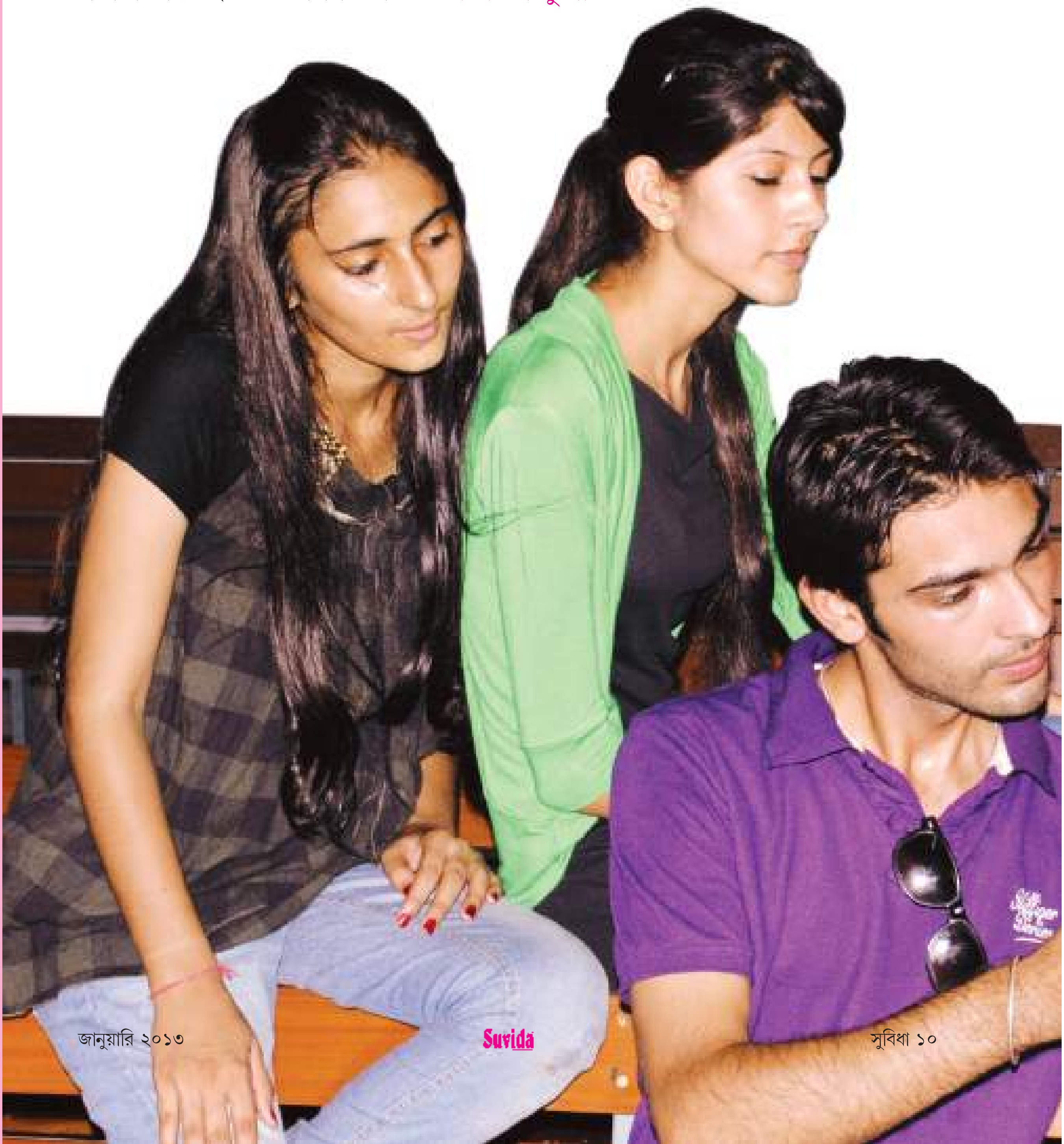
কলেজে ঢুকেই ব্যাপারটা ঘটল। ফ্রেশার্স-এর দিনই চারি চক্ষুর মিলন এবং কয়েক মাসেই পিয়া-রণিতের ঘনিষ্ঠতা এমন পর্যায়ে পৌঁছলো যে রাতে ঘুমনোর সময়টুকু ছাড়া পরস্পরের সঙ্গে খামের গায়ে স্ট্যাম্পের মত সেঁটে। নির্লজ্জের মতো রণিতকে জাপ্টে বাইকে চড়ে বাড়ির গেটে নামে পিয়া আর প্রতিবেশীর কাছে মাথা হেঁট হয় পিয়ার মা সর্বাণীর। বাধ্য হয়েই কথা বলেছেন ছেলে ও মেয়ের সঙ্গে। কিন্তু উভয়েই এক উত্তর পেয়েছে ছেলেমেয়ের কাছে 'Cool mamma' !

গ্রো আপ বাপি...

রাতুলকে নিয়ে নিশ্চিন্তে ছিলেন নন্দিনী। এ যুগের ছেলে হয়েও রাতুল বড়ই সাদাসিধা। ক্লাস টেন, কিন্তু এখনও পোগো আর হাঙ্গামা ওর প্রিয় চ্যানেল! কিছুদিন আগে ফিল্ড ওয়ার্কের জন্য এক মাস বন্ধুদের সঙ্গে বাইরে গেল রাতুল আর তারপরেই কী থেকে যে কী হয়ে গেল! নন্দিনী অবাক! প্রথম কদিন গুম হয়েছিল রাতুল। অনেকবার প্রশ্ন করেও কোনও সদুত্তর পাননি নন্দিনী। আচমকা একদিন দেখেন এম টিভি চালিয়ে বিভোর হয়ে বসে আছে রাতুল! মাকে দেখে চমকে গেল রাতুল কিন্তু নন্দিনী আরও চমকালেন অতর্কিতে একদিন রাতুলের মোবাইলে হাত দিয়ে। অশ্লীল ভিডিও ক্লিপস-এ বক্স ভর্তি। রয়েছে বন্ধুদের ঠাট্টাও, দুধ ছেড়ে কেমন লাগছে ডুড? কী করতেন

আপনি নন্দিনীর জায়গায় থাকলে? নন্দিনী কেন সুচেতা, সৌমিলি, সর্বাণীদের সমস্যাগুলোই বা মোকাবিলা করতেন কীভাবে? এতো টুকরো কিছু ছবি, এর বাইরে আছে আরও অনেক কঠিন সামাজিক ও মানসিক সমস্যা যার শুরু ওই বয়ঃসন্ধির দোরগোড়া থেকেই। আর চলতে থাকে সেই ২১-২২ অবধি। উতলা হওয়ার আগে একটু কি ঠাণ্ডা মাথায় ভাববেন? কিংবা যাঁদের সন্তানেরা বয়ঃসন্ধির খুব কাছে তাঁরা আগাম সতর্ক হবেন? অবশ্য এমন কোনও নিশ্চয়তা নেই যে সতর্ক হলেই সমস্যা আটকানো যাবে। আসলে বাইরে থেকে যা দেখা যায় তা নিয়ে ভাবনা হয় বেশি। ফলত ভিতরটায় উঁকি দেওয়ার কথা আমরা অনেক সময়েই ভুলে যাই। ছেলে এবং মেয়ে উভয়েরই যেহেতু এই সময়ই শরীরের ভেতরে ঘটে যায় একাধিক বিপ্লব, তা সামলাতে বেচারা টিন'স-রা নিজেরাই জেরবার থাকে ভীষণরকম। মেয়েদের পিরিয়ড শুরু হওয়ার পরবর্তী পর্যায়ে শরীরী বিবর্তন অবশ্য বাইরে থেকেও প্রকট। পাশের চেনা সহপাঠিনীটি যখন আচমকাই অচেনা হয়ে যায়, প্রচ্ছন্ন প্রবলেমে পড়ে শরীরে নানাবিধ হরমোনের অস্তিত্ব পেতে শুরু করা বেচারা সহপাঠীটিও! কেউ হয়ে যায় অতিরিক্ত অ্যাগ্রেসিভ, কেউ ঢুকে পড়ে খোলসের মধ্যে। অনেকে আবার বাড়তি স্মার্টনেস নিয়ে ব্যাপারটা ম্যানেজ দেওয়ার চেষ্টা করে। কিন্তু সামলাতে পারে না। এই সেদিনের ছোট্ট ছেলেটি বা মেয়েটির সঙ্গে খোলাখুলি কথা বলা প্রয়োজন বুঝছেন মা, কিন্তু অস্বস্তি কাটিয়ে বলতে পারছেন কই? গোলমালটা শুরু এখান থেকেই। যত সময় নেবেন আপনি তত হাতছাড়া হতে থাকবে ইমলি, রণিত, পাবলো, পিয়ারা। সব ব্যাপারে তর্ক করা বন্ধ করুন, বরং বন্ধু হোন, বরং বাড়ান হাত। দেখবেন আপনার টিন এজ সন্তানের আজও প্রয়োজন আপনার হাতের আশ্রয়। ওদের অ্যারোগেন্স-এর সঙ্গে প্রতিযোগিতায় নামবেন না। বরং ওর ভাবনা, মতামত মন দিয়ে শুনুন। বোঝার চেষ্টা করুন ওর আধুনিক দৃষ্টিভঙ্গী। আপনি এই বয়সে কী করতেন সেটা বারবার না বলে নিজের অভিজ্ঞতা শেয়ার করুন বইপত্র, সিনেমা, আড্ডার মাধ্যমে। দেখবেন ডিসিপ্লিন ওদের জন্য একরকম, আর আপনাদের জন্য আরেক রকম যেন না হয়! পুরনো সংস্কারের বেড়াজাল কাটিয়ে উঠুন। নিরন্তর আপডেট করুন নিজেকে। ওদের বন্ধুদের সঙ্গে সহজভাবে মিশুন। সেক্সই হোক বা নেশা, স্পর্শকাতর কোনও বিষয়েই যাতে ওরা মনের মধ্যে অপরাধবোধ না পুষে রাখে সে বিষয়ে সদা সতর্ক থাকুন। অন্যায় করলে বকা ঝকা বা মারধোরই একমাত্র শুধরোনোর রাস্তা নয়। অনেক সময় নীরবতা অনেক বেশি শাস্তি দেয়। শাসন আর স্নেহের মধ্যেকার ব্যালেন্সিং ফ্যাক্টরটা মায়ের থেকে কে বেশি বুঝবে? পকেট মানির প্রতিটি পাই-পয়সার খবর না চেয়ে হাল্কাচ্ছলে খরচের ধরনটা জেনে নিন। দেখবেন আপনার উত্তেজনা, উদ্বেগ এবং ব্লাডপ্রেশার কোনওটাই মাত্রা ছাড়াবে না যদি ঠাণ্ডা মাথায় এসব হ্যান্ডেল করতে পারেন। এ বয়স স্বাধীনতা চাইবেই, রাশ ধরা-ছাড়ার জন্য যোগ্য হতে হবে বাবা-মাকেও। আর হ্যাঁ, বিশ্বাস এবং ভরসা, সেনসিটিভ টিনরা কিন্তু এই দুটো জিনিস খুব কনসিডার করে। সুতরাং মা, আপনিও একটু ... প্লিজ!

মা হওয়া বিশাল দায়িত্ব, বিশেষ করে যদি সন্তান টিনেজার হয় তাহলে তো কথাই নেই। তেরো থেকে উনিশ-কুড়ির মধ্যেই সন্তানদের পার হতে হয় বয়ঃসন্ধি। কৈশোর পেরিয়ে যৌবনে পা রাখতে গিয়ে তাদের জীবনে আসে নানা পরিবর্তন। মুখোমুখি হতে হয় নানা সমস্যার, চারিদিক থেকে আসে নানা প্রলোভনের হাতছানি। ফলে এই সময়টায় সন্তানদের মানুষ করতে গিয়ে মায়েদের পড়তে হয় নানা জটিলতার সামনে। সেই সব জটিল সমস্যার সমাধান দিচ্ছেন মনরোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ রিমা মুখার্জি



টিনেজ সন্তান
সমস্যা ও মোকাবিলা

পড়াশোনা, পরীক্ষার ফলাফল এবং কেরিয়ার সম্পর্কিত সমস্যা

পড়াশোনা এবং কেরিয়ার নিয়ে সমস্যা বর্তমান সমাজে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ এবং চর্চিত সমস্যাগুলোর অন্যতম। সন্তানদের পড়াশোনা এবং ভবিষ্যৎ কর্মজীবনের কথা ভাববার সময় সাধারণত মায়েরা নিজেদের ছাত্রী জীবনের কথা সম্পূর্ণ ভুলে যান, তাঁরা ভুলে যান যে ছাত্রাবস্থায় তাঁরা যে সমস্যাগুলোর সম্মুখীন হয়েছেন তাঁদের সন্তানদেরও সেইসব সমস্যার মধ্যে দিয়ে যেতে হচ্ছে। যেসব ছেলেমেয়েরা ৭০% বা ৮০% নম্বর পান স্কুলের পরীক্ষায়, মায়েরা তাদের ওপর আরও চাপ সৃষ্টি করতে থাকেন। ৯০ বা ৯৫ শতাংশ নম্বর পাওয়ার জন্য। অথবা তাদের রেজাল্টের সঙ্গে আত্মীয়দের ছেলেমেয়েদের রেজাল্টের তুলনা করতে থাকেন। এতে অনেক সময়ই হিতে বিপরীত হয়। টিনেজ বয়সটা সন্তানদের বয়ঃসন্ধির সময়ও বটে। তাদের কচি মনে এবং শরীরে নানারকম পরিবর্তন আসতে থাকে। তাদের নিজস্ব একটা পরিচিতি এবং ব্যক্তিত্ব গড়ে ওঠে। এই বয়সে সন্তানদের নিজস্ব একটা ভাবনা চিন্তার জগৎও তৈরি হয় এবং তারা দিনের কিছুটা সময় নিজেদের মতো করে, নিজেদের পছন্দ অনুযায়ী কাটাতে চায় যা তাদের মানসিক বিকাশের পক্ষে অত্যন্ত জরুরি। কিন্তু তা করতে যদি মায়েরা বাধা দিতে থাকেন এবং অযথা পড়াশোনার চাপ তাদের ওপর চাপাতে থাকেন তাহলে সন্তানেরা ভাবতে পারে যে তারা যতই ভাল রেজাল্ট করুক না কেন মাকে তুষ্ট করতে পারবে না। ফলে তারা যা খুশি তাই করতে পারে। কেরিয়ারের ক্ষেত্রেও অনেক সময় দেখা যায় যে মা-বাবারাই সন্তানদের হয়ে সিদ্ধান্ত নিচ্ছেন কারণ তাদের মতে সন্তানদের ভালমন্দ তাদের চেয়ে ভাল কেউ বুঝতে পারে না। কিন্তু জোর করে সন্তানকে কোনও স্ট্রিমে অ্যাডমিশন করিয়ে দিলেও অনেক ক্ষেত্রেই দেখা যায় যে তারা আশানুরূপ রেজাল্ট করছে না। এর কারণ হল সেই বিশেষ বিষয়ের প্রতি ছাত্রের অনীহা। নিজের ভবিষ্যৎ কেরিয়ার বাছাই করার সময় ছাত্র-ছাত্রীর মতামতকে সবিশেষ গুরুত্ব দেওয়া মা-বাবাদের উচিত কারণ কেরিয়ারটা তাদের, মা বা বাবার নয়। দরকার পড়লে এক্ষেত্রে অ্যাপটিটিউড টেস্টের সাহায্য নিতে পারেন তারা।

অতিরিক্ত ডিসিপ্লিনের মধ্যে বড় হওয়া

কিছু কিছু বাড়িতে সন্তানদের প্রচণ্ড ডিসিপ্লিনের মধ্যে মানুষ করার একটা রেওয়াজ থাকে। সন্তানরা কী করবে কী খাবে, কখন পড়বে, কখন গান শুনবে, কখন খেলবে সব কিছু তাদের অভিভাবকেরা ঠিক করে দেন। টিনেজের গোড়ার দিকে তেমন সমস্যা না হলেও ছেলেমেয়েরা যখন আরেকটু বড় হয় তখন এই অতিরিক্ত ডিসিপ্লিনের ফলে নানারকম মানসিক সমস্যা দেখা দিতে পারে। সবচেয়ে বেশি যেটা দেখা যায়, তা হল এই অত্যাধিক অনুশাসনের মধ্যে থাকতে থাকতে একটা সময়ে এসে ছেলেমেয়েরা নানাভাবে বিদ্রোহ ঘোষণা করে মা বাবার বিরুদ্ধে। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে তাদের বুদ্ধি এবং চিন্তাও বাড়ে, ফলে তারা আশে পাশে বন্ধুবান্ধবদের দেখে বুঝতে পারে যে এমন প্রচণ্ড ডিসিপ্লিনের মধ্যে না থেকেও ভাল থাকা যায়। তাই তারা এবার জেদ করে সেই সব কাজই বেশি বেশি করতে থাকে যা তাদের মা বাবা করতে বারণ করেন। ফলে বাবা, মা ও সন্তানের মধ্যে বাড়তে থাকে দূরত্ব, আর এর ফল স্বরূপ জীবনের প্রথম সুযোগেই তারা মা-বাবাকে ছেড়ে বিদেশে চলে যায় পড়াশোনা করতে এবং তারপর বিদেশেই থিতু হয়। যারা বিদেশ যেতে পারে না, তারা পড়াশোনা বা চাকরির কারণ দেখিয়ে অন্য রাজ্যে চলে যায়। আর যেসব সন্তানেরা এইভাবে বিদ্রোহ করতে অক্ষম হওয়ায় ওই ডিসিপ্লিন মানতে বাধ্য হয়েছে, দেখা যায় বড় হয়েও তাদের নিজস্ব কোনও মতামত তৈরি হয় না। মা-বাবার ওপর ছোট বড় ব্যাপারে নির্ভরশীল হওয়ায় পরবর্তীকালে ভাল রেজাল্ট করা সত্ত্বেও এরা কর্মক্ষেত্রে চরম

অসফল হয়। কারণ দেখা যায় আত্মবিশ্বাসের অভাবে এরা কোনও গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নিতে অক্ষম। আর এই অক্ষমতার জন্য এরা এদের মা-বাবাদেরই দোষ দেয়। তাই মা-বাবাদের বলব যে ডিসিপ্লিন জিনিসটা ভাল হলেও অতিরিক্ত ডিসিপ্লিন নৈব নৈব চ।

টিনেজ সন্তানেরা প্রেমে পড়লে

বর্তমান যুগে প্রেমে পড়াটা টিনেজারদের কাছে প্রায় একটা স্টেটাস সিম্বলে পরিণত হয়েছে। অতি অল্প বয়স থেকেই ছেলেমেয়েরা আজকাল একে অপরের প্রতি আকৃষ্ট হচ্ছে। সমস্যাটা হল এই যে বর্তমানে টিভি, মোবাইল, ইন্টারনেটের যুগে সন্তানেরা বিশেষ করে মেয়েরা তেরো-চোদ্দ বছর বয়স থেকেই সম্পূর্ণ অচেনা, অজানা ছেলেদের সঙ্গে এস এম এস বিনিময় করছে বা চ্যাট করছে। এবং এই ভার্চুয়াল সম্পর্কটাকে প্রেম বলে ভাবছে। ফলে হঠাৎই তাদের মধ্যে কিছু আকস্মিক পরিবর্তন দেখা যায়— যেমন হয়তো তারা প্রচণ্ড গোপনীয়তা অবলম্বন করছে নানা বিষয়ে। এবং হঠাৎ পরীক্ষার রেজাল্ট খারাপ হতে শুরু করেছে তাদের বা যে মেয়ে এতদিন মায়ের সঙ্গে ঘুমোতো, সে একা ঘুমোতে চাইছে (যাতে রাত জেগে এস এম এস বা চ্যাট করতে পারে।) পরবর্তীকালে সেই মেয়ে তার সেই অচেনা চ্যাট ফ্রেন্ডের সঙ্গে গোপনে দেখা সাক্ষাৎও করতে পারে। এই অবস্থায় মায়েদের যেটা করা উচিত সেটা হল মেয়ের সঙ্গে খোলাখুলি এই নিয়ে কথা বলা এবং তাকে ঠাণ্ডা মাথায় বোঝানো, যেহেতু সে এখনও তত বড় হয়ে ওঠেনি যাতে নিজের জীবনের গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তগুলো নিজে নিতে পারবে, তাই তার গতিবিধির ওপর তার মা এবং বাবা নজর রাখছে। এবং প্রয়োজন অনুযায়ী তাকে বাধাও দিচ্ছে বা দেবে। অনেক ক্ষেত্রে ভালভাবে বোঝাতে পারলে দেখা যায় কাজ হয়েছে। তবুও মায়েদের সর্বক্ষণ চোখ কান খোলা রাখতে হবে। অল্প বয়সী টিনেজারদের সব বিষয়ে সম্পূর্ণ স্বাধীনতা না দেওয়াটাই শ্রেয়। আর যদি বুঝিয়েও কোনও ফল না পাওয়া যায়, তখন মায়েদের কিছুটা কঠোর হতে হয়। আর তা করতে হবে মেয়েকে জানিয়েই। দরকার পড়লে মেয়ের মোবাইল বিল দেখে তার সম্পর্কের সম্বন্ধে জানা যেতে পারে। কমপিউটারে ওর চ্যাট লিস্ট এবং চ্যাটিং ডিটেল গোপনে দেখলেও অনেক গোপন তথ্য পাওয়া যেতে পারে। তবে সেসব হল সর্বশেষ উপায়। মেয়ে যদি কলেজের ছাত্রী হয় তাহলে অবশ্য এ বিষয়ে তাদের ওপর কিছুটা ভরসা রাখতেই হবে মায়েদের। যুবতী কন্যার ওপর ভরসা আর তার সঙ্গে মায়ের সুসম্পর্ক থাকলে যে কোনও রকম দুর্ঘটনা এড়ানো সম্ভব।

ওভার পোজেসিভ মাদার সিনড্রোম

ওভার পোজেসিভ মায়েদের সন্তানদের ক্ষেত্রে প্রায় সেই একই রকম সমস্যা দেখা যায় যা ওভার ডিসিপ্লিনড মা বাবাদের সন্তানদের ক্ষেত্রে লক্ষণীয়। মায়েরা প্রয়োজনের তুলনায় বেশি পোজেসিভ বা প্রোটেক্টিভ হলে সন্তানরা একটা বয়সে পৌঁছলেই প্রথমে নিজের ব্যক্তিগত 'স্পেস' নিয়ে মা-বাবার বিরুদ্ধে বিদ্রোহী হয়ে ওঠে। 'স্পেস' আজকের সমাজে একটা অত্যন্ত আলোচিত বিষয়। এবং আজকাল টিনেজাররা নিজেদের স্পেস সম্বন্ধে যথেষ্ট সচেতন। 'স্পেস' অর্থাৎ ব্যক্তিগত স্বাধীনতা। ওভার পোজেসিভনেসের সঙ্গে সঙ্গে control করার একটা ব্যাপার চলে আসে। ফলে সন্তানেরা মায়েদের বিরুদ্ধাচরণ করতে বাধ্য হয় আর তা করতে না পারলে নিঃশব্দে মায়ের থেকে মানসিকভাবে দূরে চলে যেতে শুরু করে। এই দূরত্বের কারণে তারা নানারকম ভুল সিদ্ধান্তও নিয়ে ফেলতে পারে। এই অবস্থায় মেয়েরা অনেক ক্ষেত্রেই অল্প বয়সে বাড়ি থেকে পালিয়ে গিয়ে সম্পূর্ণ অযোগ্য একটি ছেলেকে বিয়ে করে নেয় আর ছেলেরা তাদের বাড়ির দমবন্ধ করা পরিবেশ থেকে রেহাই পেতে গুন্ডা-মস্তান বা অ্যান্টিসোশালদের সঙ্গে মেলামেশা শুরু করে। আরও কিছুটা বড় হয়ে এই সন্তানেরা অন্যত্র চাকরি নিয়ে বা কলেজে ভর্তি হয়ে বাড়ি ছেড়ে চলে যায় এবং আর ফিরে আসে না। এর কারণ হল এই যে মায়েরা যতই ভাবুন যে নিজেদের কেরিয়ার জলাঞ্জলি দিয়ে তাঁরা সন্তান প্রতিপালনে নিবেদিত প্রাণ হয়ে মায়ের কর্তব্য পালন করেছেন, আসলে কিন্তু তাঁরা ওভার প্রোটেক্টিভ হয়ে পড়ে সন্তানদের সঙ্গে তাঁদের সম্পর্কের ক্ষতি করেছেন। এই সমস্যার সমাধান একটাই—সন্তানদের সঙ্গে মা-বাবাদের সুসম্পর্ক রাখা এবং তাদের প্রয়োজনীয় স্বাধীনতা দেওয়া।

মা-মেয়ের বন্ধুত্ব

মা-মেয়ের সম্পর্ক নিয়ে নানারকম মতামতের কথা শুনতে পাওয়া যায়। সবচেয়ে বেশি যেটা শোনা যায় তা হল মা-মেয়ের মধ্যে বন্ধুত্বের সম্পর্ক। অনেক মায়েরাই মনে করেন যে তাদের মেয়েদের

বন্ধু হয়ে ওঠাটা খুব জরুরি। আর তার জন্য মেয়ের মতো হওয়া দরকার। এই সব মায়েরা দেখা যায়, তাদের মেয়েদের মতো সাজগোজ করার, পোশাক পরার চেষ্টা করছেন এবং মেয়েদের সঙ্গে টিনেজ পার্টিতে বা গেট টুগেদারে যাচ্ছেন। কখনও কখনও এইসব মায়েরা তাঁদের মেয়েদের এমন বলেন 'আমিই তো তোমার বন্ধু, তোমার অন্য বন্ধুর কী দরকার?' যেসব মায়েরা এমন কথা বলেন বা ভাবেন তাঁদের উদ্দেশ্যে বলব যে এই ভাবনাটা সম্পূর্ণ ভুল। মা মেয়ের বন্ধুর মতো হতে পারেন, বন্ধু হতে পারে না, আর তা হওয়া উচিত নয়। মা মেয়ের মধ্যে একটা দূরত্ব থাকাটা তাদের সুস্থ সম্পর্কের পক্ষে অত্যন্ত জরুরি। কারণ মা হলেন অভিভাবক। মেয়ের সঙ্গে বন্ধুর মতো মেলামেশা করলেও কিছু ক্ষেত্রে তাকে কঠোরও হতে হবে। টিনেজ বয়সে মেয়েরা বহির্জগৎ সম্পর্কে অভিজ্ঞতার অভাবে হয়তো একাধিক ভুল করতে পারে, সেসব ক্ষেত্রে মাকে যোগ্য অভিভাবকের মতোই সেসব ভুল শুধরে মেয়েদের সঠিক পথে চালিত করতে সাহায্য করতে হবে। মা এবং সন্তানের মধ্যে খুব সুন্দর একটা সম্পর্ক হওয়া সম্ভব এবং সেটা মা এবং সন্তান হিসেবেই। তাই মেয়ের ঘনিষ্ঠ বন্ধু হওয়ার চেষ্টা না করে মায়ের উচিত তার মেয়ের সঙ্গে এমন একটা সম্পর্ক স্থাপনের চেষ্টা করা যাতে দুজনের মধ্যে যেকোনও ব্যাপারে সুস্থ আলোচনা এবং মতামত আদানপ্রদানের একটা সুযোগ থাকে।

> সেক্স এডুকেশন মানে সেক্স সম্পর্কে কতগুলো তথ্য দেওয়া নয়, বরং সেক্স-এর যে প্র্যাকটিকাল দিকটা রয়েছে সে বিষয়ে ছেলেমেয়েদের ওয়াকিবহাল করে তোলা খুব জরুরি

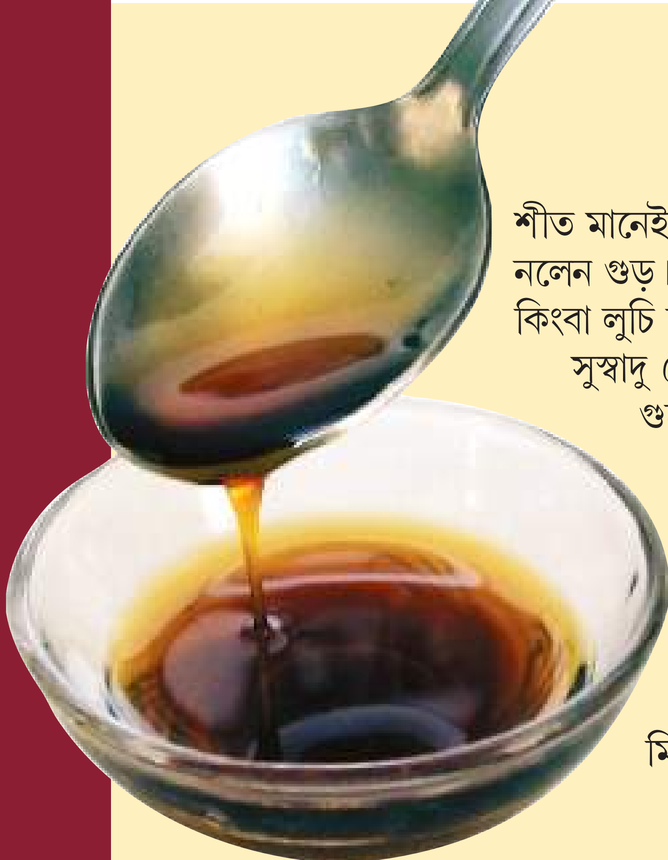
সেক্স এডুকেশন সম্পর্কে

শুরুতেই বলে নেওয়া দরকার যে সন্তানদের সেক্স এডুকেশন দেওয়াটা শুধুমাত্র মায়েদের দায়িত্ব নয়, বাবাদের দায়িত্বও বটে। মেয়ে সন্তানদের ক্ষেত্রে মায়েরা এবং ছেলেদের ক্ষেত্রে বাবারা সেই শিক্ষা দিলেই ভাল, কারণ সাধারণত বাবা-ছেলের মধ্যে আর অন্যদিকে মা-মেয়ের মধ্যে এই বিষয়ে comfort level-টা অনেক বেশি থাকে যার ফলে খোলাখুলি আলোচনা করার একটা সুযোগ থাকে। আজ যারা বাবা-মা তারাও একসময় বয়ঃসন্ধি পার করেছেন এবং সেইসময় তাদের মধ্যে সেক্স আর সেক্সুয়্যালিটি সম্পর্কে যে ধরনের ভ্রান্ত ধারণা ছিল তেমন ধারণা তাঁদের টিনেজ সন্তানদের মধ্যেও তৈরি হয় এই সময়টাতে। ফলে নিজস্ব অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগিয়েই মা-বাবারা সন্তানদের সহজেই এইসব বিষয়ে শিক্ষিত করে তুলতে পারেন। বর্তমান যুগে মেয়েরা খুব অল্প বয়সেই যৌন সচেতন হয়ে উঠছে। তাই মায়েদের উচিত তাদের কন্যাদের টিনেজে পৌঁছনো অবধি অপেক্ষা না করে দশ-এগারো বছর বয়স থেকেই তাদের একটু একটু করে সচেতন করে তোলা। আরও একটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল এই যে মায়েরা তাদের মেয়েদের সেক্স সম্বন্ধে সঠিকভাবে শিক্ষিত করে তুলছেন কি না, আজকালকার মেয়েরা যৌন শিক্ষা সম্পর্কিত বেশ কিছু তথ্য পাঠ্যবই থেকেই জানতে পারে। তার ওপর সিনেমা, টিভি আর ইন্টারনেট থেকেও অনেক তথ্য পায়। কিন্তু সেক্স এডুকেশন মানে সেক্স সম্পর্কে কতগুলো তথ্য দেওয়া নয়, বরং সেক্স-এর যে প্র্যাকটিকাল দিকটা রয়েছে সে বিষয়ে ছেলেমেয়েদের ওয়াকিবহাল করে তোলা খুব জরুরি। সেক্সের মধ্যে যে risk factor রয়েছে সেই সম্বন্ধে। সেক্স-এর সময় যে জরুরি সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত, সেফ সেক্স সম্পর্কে ছেলে মেয়েদের শিক্ষিত করে তোলাটাই হল সঠিক সেক্স এডুকেশন।

ড্রাগস এবং অ্যালকোহলের প্রতি আসক্তি

ড্রাগস এবং অ্যালকোহলের সমস্যা আজকের সমস্যা নয়। বহু যুগ ধরে চলে আসছে। টিনেজারদের মধ্যে এই ধরণের মাদক দ্রব্যের প্রতি আসক্তি সাধারণত শুরু হয় হাইস্কুল বা কলেজ থেকে। হয়তো সহপাঠীদের প্ররোচনায় একজন টিনেজার কৌতুহল বশত একদিন মদ খেল বা গাঁজা-চরস সেবন করল, তাতে মা-বাবার চিন্তিত হওয়ার কোনও কারণ নেই। এর কারণ হল টিনেজ বয়সে এই ধরনের কৌতুহল থাকাটাকে সুস্থ মানসিকতা হিসেবেই ধরে নেওয়া যায়। তবে যদি কোনও ছেলে বা মেয়ে সত্যিই ড্রাগস বা মদের প্রতি আসক্ত হয়ে পড়ে তখন চিন্তার বিষয়। সাধারণত টিনেজাররা দুটো প্রধান কারণে আসক্ত হয়। এক, যদি তার বাড়িতে বা পরিবারে অশান্তির একটা বাতাবরণ থাকে আর দুই, যদি পরিবারের মধ্যে আগে থেকেই কোনও আসক্ত ব্যক্তি থেকে থাকেন। এদুটি সম্বন্ধে টিনেজারদের মা বাবাদের সতর্ক থাকা উচিত। নেশায় আসক্ত ছেলে বা মেয়ের মধ্যে কিছু চারিত্রিক এবং ব্যবহারগত পরিবর্তন লক্ষ্য করা যায়। যেমন পরিবার এবং বন্ধুদের সঙ্গে মানিয়ে নিতে অসুবিধে হওয়া বা পরিবারের কোনও সদস্যের সঙ্গে সম্পর্ক ভাল না থাকা বা আসক্ত ছেলেটির বা মেয়েটির কারণে অকারণে আনমনা হয়ে যাওয়া। অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় যে আসক্ত টিনেজার প্রয়োজনের তুলনায় বেশি হাতখরচ চাইছে। আর তা না পেলে আগ্রাসী হয়ে পড়ছে। টাকা পয়সার হিসেব চাইলে সেই আলোচনা এড়িয়ে যাচ্ছে বা মিথ্যে কথা বলছে। বাড়ি থেকে হঠাৎই টাকা পয়সা এবং মূল্যবান জিনিসপত্র চুরি যাওয়াও অনেক সময় ওই দিকেই ইঙ্গিত করে যে বাড়ির সন্তান ড্রাগস বা অন্য কোনও মাদকদ্রব্যের প্রতি আসক্ত হয়ে পড়েছে। সেক্ষেত্রে মা-বাবার উচিত সন্তানের সঙ্গে কথা বলা এবং সোজাসুজি দোষারোপ না করে তাদের সমস্যা নিয়ে ঠাণ্ডা মাথায় আলোচনা করা যদি সন্তান তার আসক্তি নিয়ে কথা বলতে না চায় বা তার দোষ মানতে অস্বীকার করে তাহলে মা-বাবার উচিত তার বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে কথা বলা, স্কুলে এবং টিউশনে শিক্ষক-শিক্ষিকাদের সঙ্গে গোপনে কথা বলা, কারণ অনেক সময় সন্তানেরা স্কুল বা টিউশনে না গিয়ে সেই মাইনের টাকায় নেশা করে। নেশাসক্তর ঘর এবং পোশাক ঘাঁটলেও অনেক সময় গোপন তথ্য পাওয়া সম্ভব। সবরকম চেষ্টা করেও যদি সন্তানের আসক্তি ছাড়ানো না যায় তাহলে বাবা-মার উচিত কোনও বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ও সাহায্য নেওয়া।

নলেন গুড়ের মিষ্টি মজা



শীত মানেই নতুন গুড় বা নলেন গুড়। রুটি বা পাঁউরুটি কিংবা লুচি দিয়ে গুড় যেমন সুস্বাদু তেমনই নতুন গুড়ের মিষ্টিও রসনার বাসনা তৃপ্ত করতে অব্যর্থ। ইন্দ্রাণী গুহ দিয়েছেন পাঁচ পাঁচটি গুড়ের মিষ্টির সন্ধান

নলেনগুড়ের নরম পাকের সন্দেশ

কী কী লাগবে

ছানা : ২৫০ গ্রাম ; গুড় : ৫০ গ্রাম ; চিনি : ২৫ গ্রাম।

কী করে করবেন

ছানা, গুড় ও চিনি একসঙ্গে ভাল করে মেখে আঁচে বসান এবং খুন্তি দিয়ে নাড়ুন। হালকা আঁচে ৫/৭ মিনিট নাড়াচাড়া করে, জল শুকিয়ে এলেই আঁচ থেকে নামান। একটু ঠাণ্ডা হলে গোল্লা বানান। নরম পাকের সন্দেশে মিষ্টি একটু কম হলেই ভাল লাগে। দোকানে নরম পাকের সন্দেশ কাগজের কাপে রাখা হয়। নতুন গুড়ের সন্দেশের জন্য গুড়টা একটু ভাল দেখে কিনতে হয়। গুড় ভাল হলে, সন্দেশের স্বাদও ভাল হয়।

নলেন গুড়ের দুধ-পুলি

কী কী লাগবে

দুধ : ১ কেজি ; সুজি : ১ কাপ ; ময়দা : ½ কাপ ; নারকোল ; ১ টা ; নতুন গুড় বা নলেন গুড় : ৪০০ গ্রাম।

কী করে করবেন

নারকেল কুড়িয়ে সেই নারকেল ও ২৫০ গ্রাম গুড় মেখে আঁচে বসিয়ে ভাল করে নাড়ুন। নারকেলে যখন ভাল পাক ধরবে তখন আঁচ থেকে নামিয়ে নিন।
কড়াতে ১ কাপ জল দিন। জল ফুটলে, তাতে সুজি ও ময়দা দিয়ে, তাড়াতাড়ি খুব জোরে জোরে নাড়তে থাকুন, যাতে কড়ায় ধরে না যায়। আঁচ থেকে নামিয়ে, সেই সুজি-ময়দার মণ্ডটা খুব ভাল করে, রুটির আটার মতো মেখে নিন। মাখা হলে, তা থেকে গোটা ২০/২৫ লেচি বানান। প্রত্যেকটি লেচি লুচির মতো বেলে, তার মধ্যে নারকেলের পুর ভরে, পুলির আকারে গড়ে নিন। সব পুলি বানানো হলে, দুধ আঁচে বসিয়ে ফুটিয়ে তাতে ওই পুলিগুলো এক এক করে ছেড়ে দিন। ৪/৫ ফুট উঠলেই, দুধে ১৫০ গ্রামের মতো গুড় দিন। দুধে গুড় আগে দিলে পুলিগুলো সেদ্ধ হবে না। গুড় গলে গেলে, আরও একটু জ্বাল দিয়ে, আঁচ থেকে কড়া নামিয়ে ফেলুন। ইচ্ছে হলে দুধের মধ্যে চষি বানিয়েও দিয়ে দিতে পারেন। তাতেও বেশ ভাল খেতে হবে। পিঠে-পায়েস গরম গরম খেতে ভাল লাগে না, ঠাণ্ডা হলে সবাইকে পরিবেশন করলে, আনন্দ পাওয়া যায়।

নলেন গুড়ের রসগোল্লা

কী কী লাগবে

ছানা : ২৫০ গ্রাম ; ময়দা : ১৫ গ্রাম ; চিনি : ১ কেজি ; নতুন গুড় : ২০০ গ্রাম।

কী করে করবেন

২৫০ গ্রাম জলে সবটা চিনি দিয়ে জ্বাল দিন। চিনিটা গলে গেলে তাতে গুড়টা দিয়ে গলিয়ে নিন। এতে রস তৈরি হয়ে যাবে। ছানাটা ময়দা দিয়ে ভাল করে ডলে নিন। ডলা হলে সেই ছানা থেকে দশটা গোল্লা বানাবেন। এক চামচ ময়দা গুলে রসে দিয়ে দিন। রসটা আঁচে বসিয়ে একটা একটা করে ছানার গোল্লা তাতে ছেড়ে দিন। রস ফুটবে এবং গোল্লাগুলো ধীরে ধীরে বড় হবে। এরপর গরম জল চামচে করে ধীরে ধীরে রসের মধ্যে দিন। দেখতে হবে ওই জল যেন রসগোল্লার উপর না পড়ে। কেবল রসের মধ্যেই পড়ে। ২০/২৫ মিনিট ফোটান। প্রায় ১ লিটার জল খাওয়ানোর পর, রসগোল্লা পাত্রের নীচের দিকে বসে গেলে গ্যাস বন্ধ করুন। নতুন গুড়ের রসগোল্লা একেবারে তৈরি। খেলেই হয়।

নলেন গুড়ের কড়াপাকের সন্দেশ

কী কী লাগবে

ছানা : ২৫০ গ্রাম ; চিনি : ১০০ গ্রাম ; নতুন গুড় : ৫০ গ্রাম ; ।

কী করে করবেন

ছানা, চিনি ও নতুন গুড় মেখে মাঝামাঝি আঁচে বসিয়ে ১৫ মিনিট ভাল করে নাড়ুন, যাতে তলায় না লেগে যায়। বেশ মাখা মাখা ও আঁটো হলে, আঁচ থেকে নামিয়ে গরম-গরমই ছাঁচে ফেলে সন্দেশ তৈরি করে নিন। ছাঁচে ফেলার আগে ছাঁচগুলো জলে ভিজিয়ে নেবেন। ছাঁচের আকার বিভিন্নরকম হতে পারে। ছাঁচে ফেলে কিছুক্ষণ রাখলে সন্দেশ শক্ত হয়ে যাবে জমে। গুড়টা ভাল নিতে হবে। তাহলে নতুন গুড়ের সুন্দর গন্ধ বের হবে এবং খেতেও সুস্বাদু হবে।

নলেন গুড়ের সেওয়াই-রসগোল্লার পায়েস

কী কী লাগবে

দুধ : ১ কেজি ; সেওয়াই : ৭৫ গ্রাম (ভাজা) ; নতুন গুড় : ২০০ গ্রাম ; রসগোল্লা (ছোট) : ১০টা।

কী করে করবেন

দুধ ফুটিয়ে তাতে ভাজা সেওয়াই বা সিমাই ছেড়ে দিন। রসগোল্লার রস চিপে সেগুলোও ছেড়ে দিন। ২/৩ মিনিট ফুটলেই তাতে গুড়টা দিন। আরও কিছুক্ষণ ফুটলে, অল্প পাতলা থাকতেই নামিয়ে নিন। কারণ দুধটা পরে টেনে যাবে। করতে বেশি সময় লাগে না। কিন্তু খেতে চমৎকার।

ছোট শিশুদের শীত পড়তে না পড়তেই শুরু হয়ে যায় নানারকম সমস্যা। এর মধ্যে প্রধান হল গলা ব্যথা, হাঁপানি, জ্বর এবং ত্বকের সমস্যা। এসব থেকে শিশুদের দূরে রাখা তেমন কঠিন কিছু নয়। অসুস্থ হলেও সহজে এর নিরাময়ও সম্ভব। কীভাবে শীতের সময় শিশুদের সুস্থ রাখতে হবে, অসুস্থ হলেই বা কী করণীয় এসব সম্পর্কে জানাচ্ছেন বিশিষ্ট শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ পল্লব চট্টোপাধ্যায়

শীতে শিশুকে সাবধানে রাখুন

প্রশ্ন : প্রতি বছর শীত পড়লেই শিশুদের গলা ব্যথা, গলা খুসখুসের সমস্যা হয়। এর কারণ কী? প্রতিকারই বা কী?

উত্তর : শীতের সময় এ জাতীয় সমস্যার মূল কারণ জীবাণু সংক্রমণ, এসময় তাপমাত্রার তারতম্যের জন্য বাতাসে নানারকম ভাইরাস ও ব্যাকটেরিয়া ঘুরে বেড়ায়। ঠাণ্ডা থেকে গরম কিংবা গরম থেকে ঠাণ্ডায় যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে এইসব জীবাণু আক্রমণ করে। তখন দেখা দেয় গলা খুসখুস, গলা ব্যথার সমস্যা। কখনও কখনও এর সঙ্গে থাকে নাক থেকে জল পড়া, চোখ লাল হওয়া, গলা চুলকানো এমনকী অল্পস্বল্প জ্বরও। ভাইরাসের সংক্রমণ থেকে গলা ব্যথা হলে অনেক সময়ই ওযুধপত্রের প্রয়োজন হয় না। ঈষদুষ্ণ জলে নুন দিয়ে গার্গেল করলেই গলার উপসর্গ অনেক কমে যায়। যদি এতে উপশম না হয়, শিশুর কষ্ট ক্রমশ বাড়তে থাকে, বুকে কফ বসে শ্বাসকষ্ট শুরু হয় তাহলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শমতো ওযুধ খাওয়াতে হবে। মূলত ব্যাকটিরিয়ার ইনফেকশন হলেই এসব সমস্যা দেখা দেয়। আর এই জীবাণু নষ্ট করতে হলে অ্যান্টিবায়োটিক জাতীয় ওযুধ ছাড়া কাজ হয় না। সেটা দরকার কি না তা বলে দেবেন ডাক্তার।

গলা ব্যথা হলে শিশুরা অনেক সময় কিছুই খেতে চায় না। এমনকী জলও নয়। জল না খাওয়ার জন্য ডিহাইড্রেশনও দেখা দিতে পারে। খাবার না খেয়ে হতে পারে দুর্বলও। তাই শিশুর খাওয়াদাওয়ার ব্যাপারে অভিভাবকদের এ সময়ে বিশেষ নজর রাখা দরকার।

গলা ব্যথার সমস্যা থেকে শিশুকে দূরে রাখার জন্য হঠাৎ করে ঠাণ্ডা থেকে গরম বা গরম থেকে ঠাণ্ডায় যেতে দেওয়া উচিত নয়। ঠাণ্ডা পানীয় বা আইসক্রিম ইত্যাদি থেকেও দূরে রাখুন ওদের।

প্রশ্ন : শীতের আর একটি সমস্যা হল হাঁপানি। কেন হয়? কাদের আশঙ্কা বেশি থাকে?

উত্তর : বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই হাঁপানির জন্য মূলত দায়ী অ্যালার্জি। ধুলো ধোঁয়া ইত্যাদি তো আছেই। ফুলের রেণু থেকেও সমস্যা হতে পারে। যদিও সবার একই কারণে হাঁপানি হয় না। পরিবারে কারও হাঁপানি থাকলে, বারবার শ্বাসযন্ত্রে ইনফেকশন হলে, জন্মের সময় ওজন কম থাকলে তাদের এই সমস্যা দেখা দিতে পারে।

প্রশ্ন : হাঁপানির লক্ষণ কী?

উত্তর : প্রচণ্ড কাশি বিশেষ করে রাতের বেলা এর প্রকোপ বৃদ্ধি পায়, ফুসফুসে কাশি যা কফসিরাপ বা অন্য ওযুধে কমে না, বুকে চাপবোধ, শ্বাসকষ্ট, নিঃশ্বাস ছাড়তে কষ্ট হওয়া এবং নিঃশ্বাসের সময় বাঁশির মতো আওয়াজ বেরনো ইত্যাদি।

প্রশ্ন : হাঁপানি প্রতিরোধের উপায় কী?

উত্তর : ঠাণ্ডায় বাইরে না বেরনো, বাইরে বেরনোর আগে ভাল করে শীতের পোশাক পরিয়ে নেওয়া, বিশেষ করে নাক, মুখ ঢেকে রাখা ইত্যাদি

প্রশ্ন : চিকিৎসায় কি হাঁপানি পুরোপুরি সারে?

উত্তর : অবশ্যই সারে। শিশুদের হাঁপানি অনেক সময় নিজের থেকে সেরে যায়। না সারলেও সঠিক চিকিৎসার মাধ্যমে শিশু একেবারে স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারে। তাই এই সমস্যা হলেই ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

প্রশ্ন : এ সময় শিশুদের পেটের অসুখও হয়। এর কারণ কী তাপমাত্রা কমে যাওয়া না অন্য কিছু?

উত্তর : শীতের সময় কিছু ভাইরাস বাতাসে ঘুরে বেড়ায়। যা পেটে কোনওভাবে প্রবেশ করলে বমি, পেট খারাপ ইত্যাদি সমস্যা হয়। রেস্তোরাঁর খাবার থেকে কিংবা স্কুল থেকেও এই ভাইরাস সংক্রমণ হতে পারে। তাপমাত্রা নয়, জীবাণুই দায়ী সমস্যা তৈরির জন্য। তাই বাইরের খাবার যতটা সম্ভব শিশুকে না দেওয়ার চেষ্টা করতে হবে। ডায়রিয়া, বমি হলে জল খাওয়াতে হবে বেশি করে। এতে ডিহাইড্রেশন রোধ করা যাবে।

প্রশ্ন : শিশুদের ত্বক ফাটাফুটির সমস্যা শীতের সাধারণ সমস্যা।

এর থেকে রেহাই পাওয়ার উপায় কী?

উত্তর : এ সময়ের শুষ্ক আবহাওয়ার জন্য ত্বক থেকে জল বাষ্প হয়ে উবে যায়। ফলে ত্বকের আর্দ্রতা কমে যায়। আবার ঠাণ্ডার জন্য শিশুরা উপযুক্ত পরিমাণে জল দিয়ে স্নান করে না, খায়ও না, ফলে ভিতর থেকেও ত্বক হয়ে পড়ে শুষ্ক। এতেই দেখা দেয় ত্বক ফাটার সমস্যা। খুব বেশি ক্ষার যুক্ত সাবান দিয়ে স্নান করালেও শিশুর ত্বক ড্রাই হয়ে যেতে পারে। কারণ শিশুর ত্বকের স্বাভাবিক তেল সাবান ধুয়ে বের করে দেয়। তখন দেখা দিতে পারে শুষ্কতা, চুলকানো বা ত্বক লাল হয়ে যাওয়ার সমস্যা। কখনও কখনও ফেটে রক্তও বেরিয়ে যেতে পারে। এর থেকে দূরে থাকার উপায় হল স্বল্প সময়ে ঈষদুষ্ণ জলে শিশুকে স্নান করানো। স্নানের সময় হালকা সাবান ব্যবহার করা। স্নানের খানিকক্ষণ আগে গায়ে তেল ম্যাসাজ করা। কিংবা স্নানের পর পরই কোনও ময়শ্চারাইজার মাখানো। গ্লিসারিনও শুষ্ক ত্বকের সমস্যা দূর করতে কার্যকর।

ন জ র রা খু ন

- শীতের ধুলো বালি শিশুদের শারীরিক সমস্যা ডেকে আনে। এসব থেকে দূরে রাখুন ওদের।
- নাক দিয়ে জল পড়া, নাক বন্ধ হওয়া, কাশি, বুকে সাঁই সাঁই শব্দ, জ্বর হলেই চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- হঠাৎ করে শিশু চুপ হয়ে গেলে, স্বাভাবিক খেলাধুলো না করলে সতর্ক থাকুন। হতেই পারে এটা অসুখের আগাম আভাস।
- পরিবারে কারও হাঁপানি থাকলে শিশুর এই অসুখের আশঙ্কা থাকে অন্যদের তুলনায় অনেক বেশি। তাই প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা আগে থেকেই অবলম্বন করুন, যাতে শিশু এই সমস্যায় না ভোগে।
- জ্বর হলেই শিশুর গায়ে খুব বেশি জামাকাপড় চাপিয়ে দেবেন না। এতে শিশুর কষ্ট আরও বেড়ে যেতে পারে।
- শিশুর ঘরে কেউ যেন ধূমপান না করে সেদিকে কড়া নজর রাখুন।
- ঠাণ্ডা জলে নয়, ঈষদুষ্ণ জলে শিশুকে স্নান করাবেন।
- শিশুকে জল খাওয়াবেন সঠিক পরিমাণে। গলা ব্যথা হলে শিশু খেতে নাও চাইতে পারে। সেক্ষেত্রে অল্প গরম জল খাওয়াবেন। এতে গলাও আরাম পাবে, শরীরে জলশূণ্যতাও দেখা দেবে না।
- খুব বেশি টাইট জামা কাপড় পরাবেন না।
- লাইটের সুইচ, দরজার হ্যান্ডেল, ইত্যাদি ব্যবহারের পর হাত ভাল করে সাবান দিয়ে ধোওয়া দরকার। এর থেকে ইনফেকশন ছড়াতে পারে।
- বাইরে খেলতে পাঠানোর সময় ২-৩টে লেয়ারে জামা পরান। কোনওটাই যেন খুব মোটা না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখবেন। এতে শিশুর শরীরও গরম থাকবে এবং ওর কষ্টও হবে না।
- তবে ঘুমনোর সময় একটা কম্বল বা লেপ ব্যবহারের জন্য দেবেন। একাধিক নয়।
- বার বার হাত ধোওয়ার অভ্যাস শিশুদের ভাইরাস সংক্রমণ থেকে অনেক দূরে রাখতে সক্ষম।
- শিশুদেরও রোদে বের করার আগে সানস্ক্রিন মাখাতে ভুলবেন না।

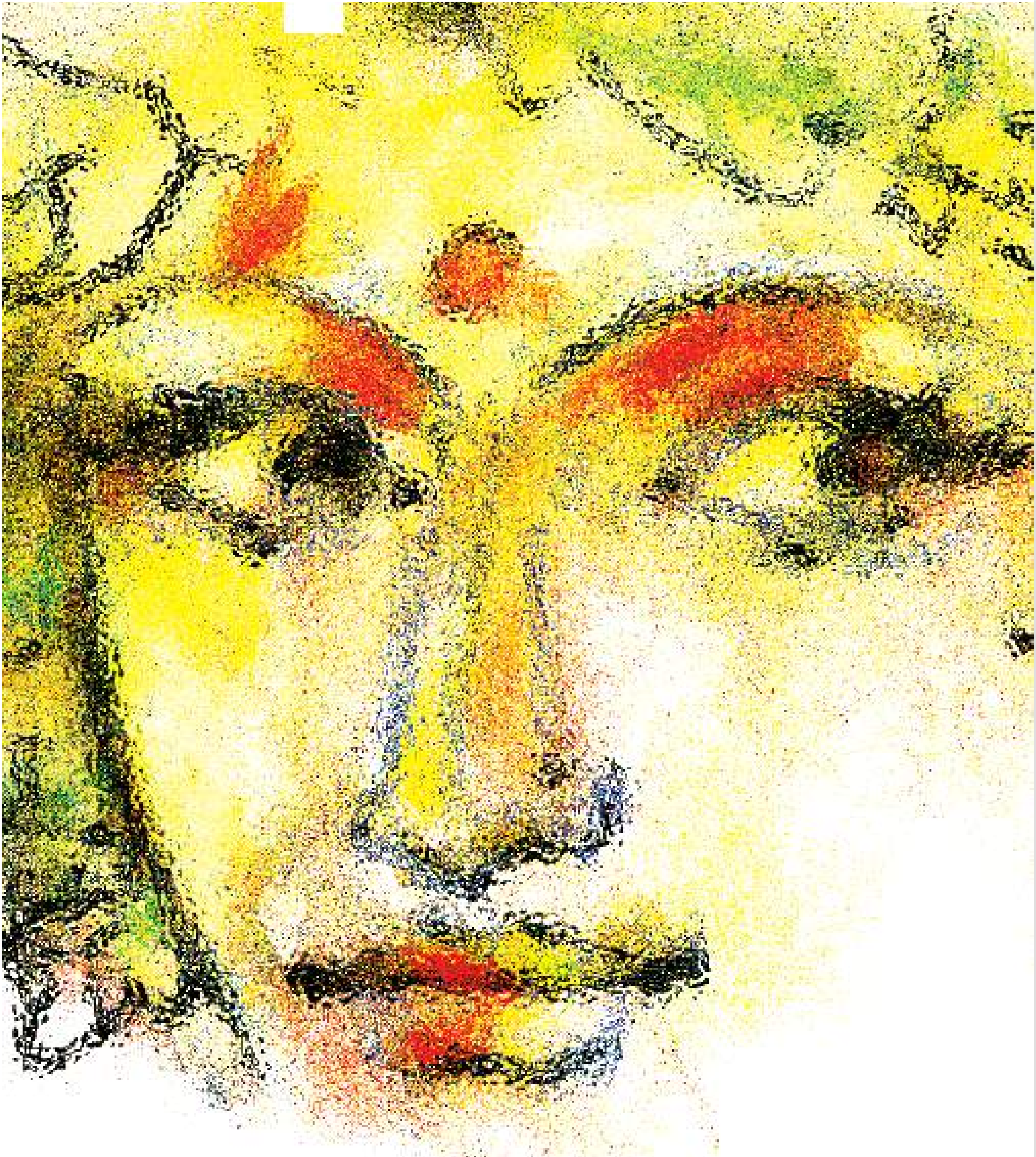
‘কর ত্বরা’ উত্তরা

অনিশা দত্ত

‘কর ত্বরা, কর ত্বরা কাজ আছে মাঠ ভরা
‘দেখিতে দেখিতে দিন আঁধার করে, এল যে শীতের বেলা’—
শুধু শীতের বেলা নয়, জীবনের বেলাও দীর্ঘস্থায়ী নয়। জীবনকেও ত্বরিত গতিতে বইয়ে নিতে হয়। যত গতি, জীবনে ততই ছন্দ। উত্তরার কাছে জীবনের এই মূলমন্ত্রটি অতি স্বচ্ছ, সেই ছোট্টবেলা থেকে। যখন তার চার বছর বয়স তাকে স্কুলে নার্সারিতে ভর্তি করে দেওয়া হল। এক সপ্তাহ যেতে না যেতেই স্কুল থেকে অভিযোগ এল, উত্তরা একই ক্লাসে স্থির হয়ে বসে থাকে না। একেক পিরিয়ডে, নিজের খুশি মতো অন্য অন্য ক্লাসে গিয়ে বসে যায়। সে স্বল্পভাষিণী, কথা কম বলে, কাজ করে বেশি। শিক্ষিকাকে কৈফিয়ৎ দেওয়া বা তাঁর অনুমতি নেওয়ার প্রয়োজন বোধ করে না।

মা ধীরে-সুস্থে, আদরে-সোহাগে মেয়েকে ভুলিয়ে ভালিয়ে অবশেষে আসল কারণটা জানতে পারলেন। উত্তরা আবিষ্কার করেছে, স্কুলে বারোটি ক্লাসে তাকে পড়তে হবে। সে যদি দিনের পর দিন একই ক্লাসে বসে থাকে, তবে, কবে তার পড়া শেষ হবে? অত দেরি তার সইবে না। চটপট স্কুলের পড়া শেষ করে ফেলতে তার এই সিদ্ধান্ত। যৌবনে পৌঁছিয়ে, উত্তরার ‘অভিমন্যু’ খুঁজতেও ত্বর সইল না। সহপাঠীদের মধ্যে মৈনাক ঢিলে-ঢালা গয়ং-গচ্ছ স্বভাবের, ভাবতে ছয় মাস— করতে আঠারো মাস। আর তার প্রেমিকা উত্তরা অতীব স্মার্ট, চলনে-বলনে সপ্রতিভ, হাস্যে-লাস্যে মোহময়, ঈশ্বর ইভকে সৃষ্টি করেছিলেন অপূর্ব দেহ সৌষ্ঠব দিয়ে, সুন্দর মুখশ্রী দিয়ে, মধুর অধরোষ্ঠ দিয়ে এবং সমস্ত নস্যাৎ করেছিলেন ক্ষুরধার জিহ্বা দিয়ে। মহিলা মাত্রই মুখরা এবং উত্তরা মধুরা হলেও মুখরা। কিন্তু উত্তরার স্বভাবের বৈশিষ্ট্য হল, সে সাঙ্ঘাতিক চটপটে ও ত্বরিত তৎপর। উত্তরার প্রচুর স্তাবক। স্তাবকদের মধ্যে মৈনাক মুখচোরা, এককোণে মুখ লুকিয়ে মৌন থাকে। তবু, উত্তরার প্রশ্রয় যেন মৈনাকের দিকেই অঙ্গুলি নির্দেশ করে। বিপরীত মেরুদ্বয়ের পারস্পরিক আকর্ষণের মতন। বন্ধুদের মধ্যে বিলাস বিহারী তার মস্ত নামের মতনই স্থুলকায় ও বিশাল দর্শন। তেমনই বিরাট বপুর অধিকারী সে। তাই প্রথমত সে আয়নায় ধরে না। দ্বিতীয়ত, সে অনায়াসে মরুভূমিতে ছায়া বিক্রি করে রোজগার করতে পারে। বিপুলকায় বিলাসবিহারী কিন্তু সূক্ষ্ম বুদ্ধি ধরে। বন্ধুমহলে, সে সর্বজনীন উপদেষ্টা। তাই শুভ চিন্তকের মতন মৈনাককে পরামর্শ দেয়, ‘মৈনাক, তুই হলি শান্ত, স্থিতধী। কিন্তু উত্তরা চঞ্চলা-চপলা। মায়াবন বিহারিনী হরিণীকে ধরিবার অকারণ পণ করিসনি। উত্তরা হল, নহ মাতা, নহ কন্যা, নহ বধূ। হে সুন্দরী রূপসী উর্বশী। তাকে ঘরণী-গৃহিনী হিসেবে বরণীয় করাটা বাস্তব বুদ্ধির পরিচায়ক নয়।’

মৈনাক প্রতিবাদও করে না, সমর্থনও করে না। তার ব্যক্তিগত ব্যাপারে বিলাসবিহারীর বারংবার হস্তক্ষেপে বিরক্ত মৈনাক বন্ধু মজলিসে আসা বন্ধ করে দিল। মাস কয়েক কোনও খবরাখবর নেই। আকস্মাৎ এক দিন ধূমকেতুর মতো মৈনাকের উদয় ঘটল। প্রথমেই বিলাসবিহারীর আক্রমণ, ‘কীরে, এখনও কি গোঁ ধরে



বসে আছিস, উত্তরা ছাড়া অন্য কোনও মেয়েকে বিয়ে করবি না? 'না, ভেবে দেখলাম অনর্থক জেদ টেনে নিয়ে যাওয়ার মানে নেই। তাই, গোঁ ছেড়ে সহজ সমাধানে গিয়েছি। বিয়ে করে ফেলেছি উত্তরাকে।'

বিলাসবিহারীর সঙ্গে সঙ্গে বুদ্ধদেব, সরোজ, অতসী, উর্মিলা, বঙ্কিম সকলেই মুখব্যাদানে স্তম্ভিত রইল। নীরবতা ভঙ্গ করে, সকলকে আশ্বস্ত করল মৈনাক, চুপিচুপি রেজিস্ট্রি হয়েছে মাত্র। হিন্দু বিধিমতে আনুষ্ঠানিকভাবে সতেরোই অগ্রহায়ণ বিবাহের দিন স্থির হয়েছে। অতঃপর বিবাহের কার্ড বিলি করে গেল মৈনাক।

উত্তরার সঙ্গে প্রায় প্রথম দর্শনেই প্রেম মৈনাকের। অতঃপর বিবাহ, অল্প সময়ের মধ্যেই। বন্ধুত্ব না প্রেম, এগোবে না পেছোবে ইত্যাদি দ্বন্দ্বে দুজনকে বেশিদিন দুলতে হয়নি। প্রথম দর্শনে প্রেম ও বিবাহে অনেক সাশ্রয় হয়। সময় এবং অর্থ দুইই। অবশ্য নির্বিরোধী শান্তশিষ্ট মৈনাককে ভাবতে হয়, সে উত্তরাকে বিয়ে করেছে নাকি, উত্তরাই উদ্যোগী হয়ে তাকে বিয়ে করেছে! সে আত্মসমর্পণ করেছে মাত্র। মৈনাক ও উত্তরা হনিমুনে যাবে। সব ব্যবস্থা করে দিচ্ছে করিৎকর্মা সরোজ। এসি-ফার্স্টক্লাস কুপে, কাঞ্চনজঙ্ঘা এক্সপ্রেসে টিকিট কাটা। নিউজলপাইগুড়িতে গাড়ির ব্যবস্থা করা। দার্জিলিং ট্যুরিস্ট লজে স্যুইট বুক করা সব কিছু। নির্দিষ্ট দিনে সরোজ গাড়ি নিয়ে এসেছে, নবদম্পতিকে শিয়ালদহ

স্টেশনে পৌঁছিয়ে দেবে। চটপটে উত্তরা তৈরি হয়ে গেছে আধঘণ্টা আগেই। সরোজ মালপত্রর ডিকিতে তুলল।

মৈনাক বাথরুমে ঢুকেছে। সবাই তাড়া লাগাচ্ছে। ঢিলে-ঢালা লেট-লতিফ মৈনাকের বাথরুম থেকে বার হওয়ার নামই নেই। তাগাদা দিতে দিতে বীতশ্রদ্ধ হয়ে, উত্তরা সরোজের সঙ্গে গাড়িতে উঠে বসছে। এক্ষুনি না বেরোলে আর কাঞ্চনজঙ্ঘা ধরা যাবে না। অতএব সরোজ ও উত্তরা রওনা হয়ে গেল ওই ট্রেনে। মৈনাকের মোবাইলে SMS এল, ঘণ্টাখানেক বাদে। দুদিন পরের তৎকাল মারফৎ টিকিট কেটে, মৈনাকের বাড়িতে পৌঁছে দেবার ব্যবস্থা করছে সরোজ। এবার যেন আর ট্রেন মিস না হয়। জলপাইগুড়ি স্টেশনে সরোজ আর উত্তরা, মৈনাক আবার মনে মনে কম্যুনিস্ট, তার নিজস্ব চাহিদা নেই। কম্যুনিজম যে মানুষের মজ্জায় মিশে আছে সে সম্পর্কে মৈনাক নিশ্চিত। আদম ও ইভ নিশ্চয়ই কম্যুনিস্ট ছিল। কারণ, তারা অত্যন্ত সরল জীবন যাপন করত। প্লেন লিভিং, হাই থিংকিং। তাদের জামা-কাপড় ছিল না, জুতো ছিল না। মাথার ওপর ছাদ ছিল না। শুধু একটাই আপেল খেয়েছিল, আর ভাবত, তারা স্বর্গে আছে।

আপেল খাবে, কী খাবে না, মৈনাক সে কথাও নিজে স্থির করে না, উত্তরাই স্থির করে দেয়। কিন্তু তবু, মৈনাক স্বর্গবাসের সুখানুভূতি টের পায়। আদম ও ইভকে নিয়ে মৈনাক প্রচুর ভাবনা-চিন্তা করে। সে মনে করে, আদম ও ইভের চমৎকার বিয়ে হয়েছিল। আদম ইভ ছাড়া অন্য কোনও প্রেমিকার সংস্পর্শে আসেনি। ইভও আদমকে বলতে পারেনি। কার সঙ্গে তার বিয়ের কথা হয়েছিল। মৈনাকের সঙ্গে আদমের মিল রয়েছে। সেও উত্তরা ছাড়া অন্য কোনও প্রেমিকার সংস্পর্শে আসেনি। উত্তরাও তাকে বলেনি, ইতিপূর্বে তার কারও সঙ্গে বিয়ের কথা হয়েছিল কিনা।

ঊর্মিলা উত্তরার সহকর্মিনী, এখনও অবিবাহিতা। দুজনে একই ব্যাঙ্কে কাজ করে। ঊর্মিলা, উত্তরা প্রাণের বান্ধবী। দুজনের মধ্যে প্রাণের কথা, মনের কথার আদান প্রদান হয়ে থাকে। নবপরিণীতা উত্তরার সহমিলনের পুঙ্খানুপুঙ্খ বিবরণ শুনতে, ঊর্মিলা আগ্রহী—তার দারুণ ঔসুক্য, অদম্য কৌতূহল। শরম সঙ্কোচ পরিত্যাগ করে, ঊর্মিলা, উত্তরার কাছে জানতে চায় 'তোর যৌনতৃপ্তির কথা তুই কি মৈনাককে জানাতে পারিস?'

উত্তরা ভেবেচিন্তে উত্তর দেয়, 'হ্যাঁ, না -মানে, মৈনাককে জানানোর কথা আমার মাথাতেই আসেনি। আসলে তখন তো মৈনাক বাড়ি থাকে না। অবশ্য সে সময়ে মৈনাককে মোবাইলে জানালেও জানানো যেতে পারে।'

বজ্রাহত ঊর্মিলা বুঝে উঠতেই পারে না, উত্তরা তামাসা করছে, না চমক দিচ্ছে। তার আর বাক্যস্ফূর্তি হয় না।

স্বামীর রোজগারে, স্ত্রী নিশ্চিত দাবীদার। কিন্তু স্ত্রীর রোজগারে, সাধারণত স্বামীর কোনও বক্তব্য বা অধিকার থাকে না। যে সমস্ত স্ত্রী ঘুমের ঘোরে স্বপ্ন দেখে, তারা ক্রোড়পতির সঙ্গে বিবাহ-বন্ধনে আবদ্ধ, ঘুম ভাঙলে, সে কথা তারা ভুলে যায়। কিন্তু যিনি দিবাস্বপ্ন দেখেন, তিনি ক্রোড়পতির স্ত্রী, সেই পতির প্রাণান্ত ও মুস্কিলের চূড়ান্ত। বিবাহের পর পরই উত্তরার জন্মদিন এসে গেল। প্রথম জন্মদিনের উপহার হিসাবে উত্তরার চাহিদা ছিল, একটি মারুতি জেন। নিরুপায় মৈনাক শুভচিন্তক বিলাসবিহারীর কাছে পরামর্শ চাইতে গেলে, সে সঙ্গে সঙ্গে বলল, 'তুই উত্তরাকে বরং সারপ্রাইজ গিফট দে, একটা কলম।'

মৈনাক শেষপর্যন্ত উত্তরাকে কী উপহার দিয়েছিল, বন্ধুমহলে সেটি প্রকাশ করেনি। কিন্তু দুমাসের মধ্যে উত্তরা, মৈনাককে সারপ্রাইজ দিল। ব্যাঙ্ক থেকে লোন নিয়ে মারুতি জেন কিনে। দশদিনে ড্রাইভিং শিখে ফেলল।

বিবাহের সপ্তম মাসে উত্তরা প্রথম পুত্রের জননী। বন্ধুদের মধ্যে সরোজ হল ডাক্তার। মৈনাক কাঁচুমাচু মুখে সরোজকে জিজ্ঞাসা করল। 'হ্যাঁরে, এত তাড়াতাড়ি বেবি এসে গেল? মানে ন মাস তো লাগা উচিত ছিল।' সরোজ চোখ সরু করে জবাব দিল, 'বিয়ের পর প্রথম সন্তানের বেলায় অমন হিসেবের একটু আধটু গোল মাল হয়ে যেতে পারে। এরপর আর হবে না।'

গৃহকর্ম সামলে দিতে এক আয়া রেখেছে উত্তরা। আয়াটি রন্ধনে উৎসাহী হলেও অতীব ধর্মপরায়ণা। বেশির ভাগই পুড়িয়ে ঝুরিয়ে অগ্নিদেবকে উৎসর্গ করেন। তখন চটপট সামাল দেয় উত্তরা। দেখা গেল, ঘরণী-গৃহিণী হিসেবেও উত্তরা অতুলনীয়া।

মৈনাকের উপার্জিত অর্থে সংসার চলে। উত্তরার উপার্জনে কেনা হয় আধুনিক সাংসারিক সরঞ্জাম সামগ্রী। ঘর সাজানোর জিনিসপত্র, বিলাসবহুল দ্রব্যাদি। সেগুলিই ঘর আলো করে উত্তরার উপার্জনের সাক্ষ্য দেয়। সংসারে উত্তরাই মুখ্য, মৈনাক গৌণ। দাম্পত্য রাজ্যের সিংহাসনে আসীন থাকে উত্তরা। অতএব মৈনাক দীর্ঘশ্বাসধারী, কিন্তু সে সুখি। মৈনাক স্বভাব অলস ও আরামপ্রিয়। কর্মঠ কর্তাব্যক্তি হওয়ার চেয়ে আরামি পোষ্য হওয়া মৈনাকের পক্ষে স্বস্তিদায়ক।

দাম্পত্য মতানৈক্যের শেষ কথা কিন্তু মৈনাকের। মানে বাকবিতন্ডার জের টানতে অক্ষম মৈনাক সগর্বে ঘোষণা করে 'ঠিক আছে উত্তরা, তোমার কথাই রইল।' অতএব, উত্তরা আর উচ্চবাচ্য করে না। শেষ কথাটা মৈনাকই বলে।

মৈনাক স্কুল শিক্ষক, চার বছরের ছেলে, নাম রাখা হয়েছে সৌনক। মৈনাকের স্কুলেই ভর্তি হয়েছে সে। প্রথম দিন স্কুল থেকে ফিরে, সৌনক কাঁদো কাঁদো মুখে জানাল। 'আমাকে নাকি আঠারো বছর পর্যন্ত ইস্কুলে থাকতে হবে!' মৈনাক সান্ত্বনা দিল 'ঘাবড়াচ্ছিস কেন? আমার তো তিরিশ বছর বয়স। আরও তিরিশ বছর আমাকে ইস্কুলে থাকতে হবে।'

এইবার মৈনাক-উত্তরার সংসারে নতুন অতিথির আবির্ভাব। ফুটফুটে কন্যা, নাম রাখা হল অন্তরা। অন্তরা বড় হচ্ছে। তার খুব আঁকার সখ। বড় হয়ে সে যে অঙ্কনশিল্পী হবে, তাতে মা-বাবা সম্পূর্ণ একমত। ড্রইং খাতায় মুখ এঁকে নিয়ে বাবাকে দেখায়, 'বল তো কার ছবি?' 'কার আবার? বাঁদরের?'

'উঁহু— বলতে পারলে না। এটা তো তোমার ছবি। এবার আমি ভগবানের ছবি আঁকবো।' 'ভগবান কেমন দেখতে, আমরা তো জানি না। ভগবানকে এখনও পর্যন্ত কেউ খুঁজে পায়নি।'

'আমি ভগবানের ছবি এঁকে দিলেই, তুমি বুঝে যাবে, ভগবান কেমন দেখতে। সেই ছবি, টিভিতে দেখিয়ে দিলেই পুলিশ বা কেউ না কেউ ঠিক ভগবানকে খুঁজে দেবে।'

উত্তরার দিদি থাকে কোন্নগরে। তার ছেলের জন্মদিনে, উত্তরা সপরিবারে নেমন্তন্নে চলেছে। যতই উত্তরা তাড়া দিতে থাকুক, বিলম্বপরায়ণ মৈনাকের জন্য তারা নির্দিষ্ট ট্রেনটি মিস করল। সর্বকর্মনিপুণা উত্তরা সকলকে প্ল্যাটফর্মে পাঠিয়ে নিজে টিকিটের লাইনে দাঁড়িয়েছিল। তড়িঘড়ি টিকিট কেটে, প্ল্যাটফর্মে যখন পৌঁছল, ট্রেন তখন প্ল্যাটফর্ম ছেড়ে বেরিয়ে যাচ্ছে।

উত্তরা ঝামরিয়ে উঠল। 'তোমার জন্য ট্রেন মিস করলাম।' মৈনাক মিনমিন করে উত্তর দিল, 'কী দরকার ছিল অত তাড়াহুড়ো করার! ধীরে-সুস্থে এলে, পরের ট্রেনের জন্যে, হন্যে হয়ে অপেক্ষা করতে হত না।'

অতি সাবধানী লোকেরও আকস্মিক দুর্ঘটনা ঘটে যায়। শুকনো ডাঙায়, বাড়িতে আছাড় খেল মৈনাক, চটপটে উত্তরা এসে টেনে তুলল। পায়ে চোট, অসহ্য যন্ত্রণা। বরফ ইত্যাদি দিতে

দিতে উত্তরা সরোজকে ফোন করল। সরোজ চটজলদি এসে পড়ল। টিপেটুপে নির্দেশ দিল, মৈনাককে হাসপাতালে নিতে হবে, মনে হচ্ছে ফ্র্যাকচার। আমি হাসপাতালে গিয়ে এখুনি অ্যাম্বুলেন্স পাঠিয়ে দিচ্ছি। একদম দেরি করবে না, অ্যাম্বুলেন্স ওয়েট করবে না।

সরোজ বেরিয়ে গেল, অ্যাম্বুলেন্স চলে এল তুরন্ত। মৈনাক পাজামা-পাঞ্জাবি বদলিয়ে শার্ট-প্যান্ট পরছে তো পরছেই। অ্যাম্বুলেন্স হর্নের পর হর্ন দিচ্ছে, অতএব অধৈর্য উত্তরা অ্যাম্বুলেন্স চেপে হাসপাতালে চলে গেল, ফর্ম ইত্যাদি তাড়াতাড়ি ফিল করে রাখতে। ট্যাক্সি ডেকে বাড়ির দরজায় দাঁড় করিয়ে SMS করে দিল মৈনাককে। যেন ট্যাক্সি নিয়ে হাসপাতালে চলে আসে।

মৈনাকের আঘাত তেমন গুরুতর নয়। সামান্য প্লাস্টার হয়েছে, তবে বিশ্রাম নিতে হবে, পনেরো দিন। ওষুধ খাওয়ানো, তদারকি করা সবকিছুই করছে সুনিপুণ, উত্তরা। চটপটে উত্তরা মামার বাড়ি পাঠিয়ে দিয়েছে।

শুধু তো ভুরি ভোজন নয়, মদিরা পানও চলছে। শ্যাম্পেনের ফোয়ারা। হই-হুল্লোড়, হাসি-উল্লাস! গেলাস ভরা হলে, সকলে একযোগে চিয়ার্স-উল্লাস! বঙ্কিম কবিতা লেখে, সে স্বরচিত কবিতা শুনিয়ে দিল।

পিয়াস আমার উছ্‌লে ওঠে, শরাব-ভরা ওই পেয়ালায়,
সুখ-সুরার স্বর্ণিমাতে মোদের আঁখি টলটলায়
সরি সরি সরছে কায়া, মন মজেছে মদির মায়া
তিরতিরিয়ে কাঁপছে দূরে ছায়া এবং আবছায়া।
...ভরে দাও আমার সাথী, আর কি বাকি?
মুখোমুখি আমরা দুজন চিরতরে থমকে থাকি!

কবিতা শুনেই তক্ষুনি তক্ষুনি আঁকিয়ে বুদ্ধদেব ছোট্ট নকশা করে এঁকে দিল, মদিরার পেয়ালা।

বন্ধুবান্ধবীদের সকলেরই আট-দশ বছর বিয়ে হয়েছে। সকলেই পুরাতনী। নব অনুরাগ কারোরই নয়।

উত্তরার সঙ্গে প্রায় প্রথম দর্শনেই প্রেম মৈনাকের। অতঃপর বিবাহ, অল্প সময়ের মধ্যেই। বন্ধুত্ব না প্রেম, এগোবে না পেছোবে ইত্যাদি দ্বন্দ্বে দুজনকে বেশিদিন দুলতে হয়নি। প্রথম দর্শনে প্রেম ও বিবাহে অনেক সাশ্রয় হয়। সময় এবং অর্থ দুইই। অবশ্য নির্বিরোধী শান্তশিষ্ট মৈনাককে ভাবতে হয়, সে উত্তরাকে বিয়ে করেছে নাকি, উত্তরাই উদ্যোগী হয়ে তাকে বিয়ে করেছে! সে আত্মসমর্পণ করেছে মাত্র।

ট্যাবলেট হাতে, গ্লাসে জল নিয়ে, মৈনাকের বিছানার পাশে দাঁড়াল। শোওয়া থেকে উঠে বসা, এই সামান্য প্রয়াসে মৈনাক এত দেরি করতে লাগল, চটপটে উত্তরা ভুল করে নিজেই ট্যাবলেটটি মুখে পুরে ঢকঢক জল খেয়ে ফেলল।

উত্তরার ত্বরিত তৎপরতা ও মৈনাকের বিলম্বিত লয় মিলে, আবার তিন বছর পর উত্তরার তৃতীয় সন্তান ভূমিষ্ঠ হল। অধুনা সমাজে তিনটি সন্তান! এতো বেবি ফ্যাক্টরি। বন্ধুমহলে চরম চর্চিত বিষয়। ইদানীং তো 'হম দো, হামারা দো' স্লোগান অপসৃয়মান, এখন অধিকাংশই 'হম দো, হামারা এক'। কিছু কিছু কট্টরপন্থীর সিদ্ধান্ত 'হম দো, হামারা নহী।' এমত অবস্থায়, উত্তরা-মৈনাকের বৃহৎ পরিবারে বিষম বিস্ময়ের বিষয়। কিন্তু কর্মিষ্ঠা উত্তরা অবলীলাক্রমে তিনটি সন্তান সামলিয়ে, চাকুরি সামলিয়ে, নিপুণ কুশলতায় সংসারধর্ম পালন করে চলেছে।

এবার উত্তরা-মৈনাকের বিবাহের দশ বছর পূর্তি। ধূমধাম করে বিবাহ-বার্ষিকী পালিত হচ্ছে। শুধু মি-মিসেস জমায়েত সন্তান-সন্ততিরা বাদ। উত্তরা সেদিন সকালে ছেলেমেয়েদের

সরোজ বলল, 'আর কতদিন শুধু দুজনে মুখোমুখি বসে থাকবো, গভীরও দুখে দুখী হয়ে! পুরনো স্বামী, পুরনো স্ত্রী আর কি তেমন গন্ধ দেবে নবীন সুধা ঢালা।'

এখন হল অন্য সুরে অন্য গানের পালা।

ঊর্মিলা বলল, 'তোমরা কি বিবাহ বিচ্ছেদে যেতে বলছ?'

'হলে মন্দ হয় না। কিন্তু ছেলেমেয়েদের নিয়ে ঝামেলা। যাদের দুটি সন্তান, তারা না হয়, ভাগাভাগি করবে, দুজনে একটি একটি সন্তান নেবে। যাদের একটি তাদের মুশকিল। সন্তান কার কাছে থাকবে? মা না বাবা?' সরোজ বলে উত্তরারও মুশকিল। তিনটি সন্তান। তবে উত্তরা যেমন তৎপর। চতুর্থ সন্তানের জন্য যদি আর একটা বছর অপেক্ষা করে তবে বিচ্ছেদ হলে, উত্তরা-মৈনাকের দুজনের ভাগেই দুটি করে সন্তান পড়বে। মুখচোরা মৈনাক বলে ওঠে। 'আর যদি যমজ সন্তান হয়?' উত্তরা মুখ ঝামটা দেয়, 'যমজ সন্তান? মৈনাকের? সন্তানের জন্য হা-পিত্যেশ করে যদি মৈনাকের অপেক্ষায় বসে থাকতে হত, তবে এ তিনটেও জন্মাত না।'

শীতে সম্পূর্ণা

সম্পূর্ণা চক্রবর্তী মডেলিং দিয়ে জীবন শুরু করে এখন অভিনয় করছে। নানা ধরণের সাজ পোশাকে সাবলীল সম্পূর্ণা। শীতে উষ্ণ পোশাক স্টাইলিশ করে পরবে কী করে তারই হদিস দিচ্ছে সে

● জিন্‌স হল আজকের প্রজন্মর কাছের পোশাক। কলেজ, বন্ধুদের সঙ্গে বেড়ানো, সবেতেই জিন্‌স সঙ্গী। ক্লাব বা পিকনিক বা কফি শপেও জিন্‌স আদর্শ পোশাক। ডার্ক ব্লু জিন্‌স-এর সঙ্গে বডি হাগিং কালো বোটনেক পুলওভার যেমন দেবে উষ্ণতা, তোমাকে দেখতেও লাগবে ‘কুল’। কালোর সঙ্গে লাল বর্ডার দিচ্ছে অন্য মাত্রা।

● অফিসে এখন অনেকেই পাশ্চাত্যের অনুকরণে ফর্মাল স্কার্ট ও সাদা শার্ট পরে। এর সঙ্গে কালো সাদা চেক ছোট জ্যাকেট ও গলায় স্কার্ফ দারুণ লাগবে। সঙ্গে ফর্মাল ক্লোজড জুতো।

● শীত মানে পার্টি টাইম। আর পার্টিতে এখন সেই ছোট ব্ল্যাক ড্রেস থাকা চাই-ই-চাই। কিন্তু, শীত মানে ঠাণ্ডাও, অন্তত বাইরে। তাই ব্ল্যাক ড্রেস-এর সঙ্গী লাল জ্যাকেট। জুতোটাও হওয়া চাই জুৎসই।

● বয়স যাই-ই হোক, বাঙালি-ভারতীয় মেয়েদের আলমারিতে শাড়ি থাকবে না হয় না। কালো লাল নেট-এর শাড়ি, সঙ্গে শাল, শীতের রাতের অনন্য সাজ।

ছবি : আশিস সাহা
স্টাইলিং : শর্মিলা রাউল
প্রসাধন : অভিজিৎ কয়াল

ঠাণ্ডা পড়তে না পড়তেই আপনি সেই সমস্যার মুখোমুখি। চামড়ায় টানটান ভাব, হাতের চামড়াটা কেমন যেন খসখসে, রুক্ষ লাগছে। পায়ের চামড়াটা ফেটে কখনও কখনও বেরিয়ে আসে রক্তও। অনেকের অবশ্য সারা বছরই অল্প-বিস্তর পা ফাটে। আরামদায়ক আবহাওয়ার এই নিঃশব্দ অসুবিধে নিয়ে বিবণির কর্ণধার ও বিউটি থেরাপিস্ট **মৌসুমী মিত্র**-র মুখোমুখি হলেন **পিউল সান্যাল**

শীতে হাত পা ঠোঁটের যত্ন

হাতের যত্ন

- মুসুরির ডালবাটা, টকদই ১:১ অনুপাতে মিশিয়ে তাতে কয়েকফোঁটা পাতিলেবুর রস ও মধু মেশাতে হবে। সারা হাতে লাগিয়ে আধঘণ্টা পর স্নানের সময় ঘষে তুলে ফেলুন।
- হাতের রুক্ষতা দূর করার জন্য ১ চামচ ওটমিলের গুঁড়ো কিংবা গুঁড়ো দুধ, হাফ চামচ চিনি, ১ চামচ ফ্রেশ ক্রিম কিংবা দুধের সর, ১টা ডিম, কয়েক ফোঁটা মধু বা গ্লিসারিন মিশিয়ে লাগান। ২০ মিনিট পর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- যাঁদের অ্যালার্জি বা শ্বাসকষ্টের সমস্যা আছে শীতের সময় তাঁদের হাত ফেটে যাওয়ার সমস্যা বাড়ে। অনেক সময় রক্ত ও বেরিয়ে আসে। সস্তার ডিটারজেন্ট ত্বকের অ্যাসিডম্যান্টাল অংশকে ধ্বংস করে। ফলে চামড়া, নখ নষ্ট হয়ে প্রাণহীন দেখতে লাগে। সঙ্গে রয়েছে শীতের শুষ্কতা। এর থেকে বাঁচতে হলে হাতে গ্লাভস পরে কাজ করুন। কাজ শুরু করার আগে নারকোল তেল মেখে নিলে ভাল হয়। বার বার হাত না ধোওয়াই ভাল। স্নানের পর ভাল ব্র্যান্ডের ম্যাসাজ ক্রিম বা তেলও মেখে নিতে পারেন।

বাড়িতে তৈরি হাতের ক্রিম

২ চামচ আমন্ড অয়েল কিংবা অলিভ অয়েল, ডিমের কুসুম, হাফ চামচ বেনজিন টিংচার খুব ভালভাবে মিশিয়ে বানিয়ে রাখুন এবং সেটা মাখুন।

বাড়িতে তৈরি হাতের লোশন

১ চামচ গোলাপ জল, ১ চামচ হোয়াইট ভিনিগার, ১টা ডিমের কুসুম, হাফ চামচ আফটার শেভ মিশিয়ে একটা লোশন তৈরি করে রাখুন। শীতকালে কাজে দেবে।

কনুইয়ের কালো দাগ

সপ্তাহে দিন তিনেক পাকা পাতিলেবুর টুকরো গোল গোল করে কেটে কয়েকদানা চিনি দিয়ে কনুইয়ে ঘষবেন, যতক্ষণ না চিনির দানাগুলো গলে যায়। ১ চা চামচ কাঁচা হলুদ বাটার সঙ্গে ১০-১২ ফোঁটা লেবুর রস ও গ্লিসারিন মিশিয়ে মাখলে উপকার পাবেন, দেখবেন আপনার চামড়াটা নরম ও মোলায়েম লাগছে।

হাতে সানট্যান হলে কী করবেন? ঘরোয়া পদ্ধতিতে ব্লিচ

- আগের দিন রাত্রে দুধের মধ্যে বাদাম ভিজিয়ে রাখুন। পরের দিন মিহি করে বেটে তার সঙ্গে কয়েক ফোঁটা পাতিলেবুর রস মিশিয়ে মাখুন।
- দু সপ্তাহে একদিন অন্তর ক্যাস্টর অয়েল কিংবা অলিভ অয়েল বা যে কোনও তেল, পাকা পাতিলেবুর রস ও দুধের সর দিয়ে লোশন তৈরি করে মালিশ করলে উপকার পাবেন
- টক দই টমেটো পেস্ট মিশিয়ে হাতে লাগালেও উপকার পাবেন।
- সাদা চন্দনের সঙ্গে মধু মিশিয়ে সারা হাতে লাগিয়ে রাখুন। আধঘণ্টা পর ধুয়ে ফেলুন আর যথারীতি রোদে বেরোন।

হাতের চামড়া ওঠা

শীতকালের এই চেনা সমস্যার হাত থেকে মুক্তি পেতে হাতের আদ্রতা ধরে রাখাটা খুব জরুরি।

ঘরোয়া পদ্ধতি

- ১ চামচ স্ট্রবেরির ক্বাথ বা কলার ক্বাথ, ১ চামচ নিমপাতা বাটা, ১ চামচ তুলসি পাতা বাটা আর কয়েকফোঁটা মধু মিশিয়ে হাতের তালুতে এবং উল্টোদিকে লাগান। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন।

● চায়ের লিকারের সঙ্গে শসার রস কিংবা ডাবের জল, ১ চিমটে কর্পূর মিশিয়ে ফ্রিজে রেখে দিন। হাতের টোনার হিসেবে ব্যবহার করুন।

পা ফাটার সমস্যা

পা ফাটা বংশগতও হতে পারে। যাদের শ্বাসকষ্ট বা অ্যালার্জির সমস্যা আছে, তাদের তো বটেই, এমনকি ছোট বাচ্চাদেরও পা ফাটতে পারে। পায়ের রক্ত চলাচল কম হলেও এই সমস্যা দেখা যায়। অনেক সময় পা ফেটে রক্তও বেরতে পারে।

সমাধানের উপায়

● গরম জলে এক ঢাকনি শ্যাম্পু এবং আধ চা চামচ খাবার সোডা ফেলে পা ডুবিয়ে রাখুন। ১০-১৫ মিনিট পর পেডিকিওর ব্রাশ এবং পিউমিস স্টোন দিয়ে ভাল করে পরিষ্কার করুন। তারপর ফাটা জায়গায় গ্লিসারিনের সঙ্গে এক চিমটে কর্পূর লাগান।

● বাজারে বিভিন্ন ব্র্যান্ডের ক্রিম কিনতে পাওয়া যায়। রাতে শুতে যাওয়ার আগে সর্ষের তেল ও নুন মিশিয়ে ফাটা জায়গায় লাগিয়ে শুয়ে পড়ুন।

● মোম ও সরষের তেলের মধ্যে এক চিমটে কর্পূর মিশিয়ে প্যাক তৈরি করে রাখুন। অল্প সময় পর ওটা ক্রিমের মতো হয়ে গেলে পায়ে লাগান।

● অলিভ অয়েল, দুধের সর, স্ট্রবেরি ও পাকা পেঁপের ক্বাথ মিশিয়ে প্যাক তৈরি করে লাগালে পা ফাটা কমবে।

● খুব বেশি পা ফাটলে সুফ্রেট ক্রিম ব্যবহার করলে উপকার পাবেন।

পায়ের শুষ্কতা ও রিংকল

● স্নান করে উঠে ৩ মিনিট পর ক্রিম মাখলে শরীরের জল বাইরে বেরোতে পারে না, ফলে আদ্রতা বজায় থাকে।

● দুই চামচ মধু, একটা ডিম ও কয়েকফোঁটা গ্লিসারিন ভালভাবে মিশিয়ে পায়ের পাতায় লাগান, শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলে ময়শ্চারাইজার লাগিয়ে নিন।

ঠোঁট ফাটার সমস্যা ও তার সমাধান

● রাতে শুতে যাওয়ার সময় গোলাপ ফুলের পাঁপড়ি মিহি করে বেটে তাতে ১ চা চামচ পেট্রোলিয়াম জেলি বা ১ চা চামচ মধু, ৩-৪ ফোঁটা আমন্ড অয়েলে মিশিয়ে ঠোঁটে লাগিয়ে কিছুক্ষণ ম্যাসাজ করুন। এরপর গরমজলে তুলো ভিজিয়ে ঠোঁটের ওপর আলতো করে চাপ দিয়ে গরম ভাপটা লাগান, উপকার পাবেন।

● সর্বদা নামী কোম্পানির ভিটামিন ই যুক্ত লিপস্টিক ব্যবহার করুন। আর লিপস্টিক লাগানোর আগে ঠোঁটে মধু লাগিয়ে নিন। যাঁদের ঠোঁট ফাটার প্রবণতা রয়েছে, তাঁরা কখনওই ম্যাট লিপস্টিক ব্যবহার করবেন না।

● রাতে শুতে যাওয়ার আগে অবশ্যই লিপস্টিক তুলে ফেলবেন।

● ব্যাগে নামী ব্র্যান্ডের ভেসলিন রাখবেন। ঠোঁট শুকনো লাগলেই লাগিয়ে নিন।

● ১চা চামচ দুধের সরের সঙ্গে ১/৪ চামচ মধু ও ১/৪ চামচ গ্লিসারিন মিশিয়ে ঠোঁটে লাগান। নিয়মিত লাগালে ঠোঁট মসৃণ হয়ে যাবে।

● ১ চা চামচ আমন্ড বাদাম বাটা কিংবা যে কোনও বাদাম বাটার সঙ্গে ২-৩ ফোঁটা মধু মিশিয়ে প্রতিদিন ঠোঁটে লাগান।

● আমন্ড বেসড যে কোনও ক্রিম লাগালে ঠোঁট মসৃণ হয়।

যোগাযোগ : গড়িয়াহাট সেন্টার (০৩৩) ৪০৬৫ ৮০০৮/ অম্বুজা (০৩৩) ৪০৬৩ ৫১৫০/সিটি সেন্টার (০৩৩) ৪০৬৫ ০০৮৮ গড়িয়া (০৩৩) ২৪৩০ ০১১৭

আমরা তাকে নানা নামে চিনি। কখনো সে 'চ্যাম্পিয়ন' সিরিয়ালের দিয়া, তো কখনও 'গানের ওপারে'-র পুপে, আবার কখনও 'বাপি বাড়ি যা' ছবির দোলা, কিংবা 'বোঝে না সে বোঝে না'-র রিয়া। টলিউডের নবতম ইউথ আইকন মিমি চক্রবর্তীর সঙ্গে মনখোলা আড্ডায় সুমন ভাদুড়ী।

আমার কাছে প্রেম হল এমন একটা সম্পর্ক যা ধীরে ধীরে

প্রেম প্রথম দর্শনে হয় না, ধীরে ধীরে বেড়ে ওঠে

● **মিমির ছোটবেলা কেমন ছিল?**

■ আমার ছোটবেলা কেটেছে অরুণাচল প্রদেশে। তারপর সেখান থেকে আমরা চলে আসি উত্তরবঙ্গে, জলপাইগুড়িতে। আমার ছোটবেলা আর দশটা আমার বয়সের ছেলেমেয়ের ছোটবেলার মতোই কেটেছে—পড়াশোনা, খেলাধুলো, বন্ধুবান্ধব আর ভাইবোনদের সঙ্গে আড্ডায়। আমি খুব আড্ডা দিতে ভালবাসতাম। (হেসে) এখনও বাসি।

● **আপনার বাড়িতে তো শুনেছি পড়াশোনার একটা বাতাবরণ রয়েছে, তার মধ্যে হঠাৎ করে অভিনয় করার ইচ্ছে হল কেন?**

■ হ্যাঁ, আমাদের বাড়িতে পড়াশোনার একটা বাতাবরণ রয়েছে। সিনেমা বা টিভি দেখার চল আমাদের বাড়িতে কোনওকালেই ছিল না, তাই বাড়ি থেকে এ বিষয়ে কোনওদিন তেমন অনুপ্রেরণা পাইনি কারও কাছে। কিন্তু ছোট থেকেই আমি খুব সিনেমা দেখতে ভালবাসতাম, এ ব্যাপারে বাড়িতে আমি ছিলাম ব্যতিক্রম। বিশেষ করে বলিউডের সিনেমা আমাকে টানত খুব। আর ভাবতাম ইশ, যদি অমুক অভিনেত্রীর মতো সাজতে পারতাম, তমুক অভিনেত্রীর মতো হিরোর সঙ্গে রোম্যান্স করতে করতে গান গাইতে পারতাম। ছোট থেকেই সিনেমা জগতের গ্ল্যামার, চাকচিক্য—এই সব আমাকে খুব আকৃষ্ট করত। তারপর যখন একটু বড় হলাম মনে হল চেষ্টা করলে আমিও পারব। ব্যাস লেগে পড়লাম, অভিনেত্রী হওয়ার চেষ্টায়।

● **আপনার প্রথম সিরিয়াল 'চ্যাম্পিয়ন-এ অভিনয় করার সুযোগটা**

বেড়ে ওঠে আর জীবনকে আনন্দে ভরিয়ে দেয়।

কীভাবে এল ?

■ হঠাৎ একদিন মিস ইন্ডিয়া বিউটি কন্টেস্ট-এর ওখান থেকে ফোন এল আমার কাছে ওরা জানাল আমাকে ওরা সিলেক্ট করেছে। আমার তো আকাশ থেকে পড়ার মতো অবস্থা। কারণ আমি কোনও অ্যাপ্লিকেশনই জমা দিইনি। পরে জেনেছিলাম আমার এক বন্ধুই আমার হয়ে চুপিচুপি অ্যাপ্লাই করেছিল। যাই হোক, বাড়িতে লুকিয়ে পোর্টফোলিও-র ছবি তোলা হল। কন্টেস্টে যাওয়াও হল। তারপর টুকটাক দু-একটা মডেলিং-এর সুযোগও পেলাম। এর কিছুদিন পর, একদিন একটা ফোন পেলাম, একটা বাংলা সিরিয়ালের অডিশন কল। গেলাম (যদিও লাইনে দাঁড়িয়ে অডিশন দেওয়া আমার কোনওকালেই পছন্দ নয়), লাইনে দাঁড়িয়ে অডিশন না দিয়েও সিলেক্ট হয়ে গেলাম।। এটিই হল আমার প্রথম সিরিয়াল 'চ্যাম্পিয়ন'। 'চ্যাম্পিয়ন'-এর কথা উঠলে সবার আগে যে মানুষটার কথা এসে যায় সে হল ওই সিরিয়ালের পরিচালক সুশান্ত দাস। আজ আমি অভিনেত্রী হিসেবে যতটুকু করতে পেরেছি তার পেছনে ওই মানুষটার বিশাল অবদান রয়েছে।

● **'চ্যাম্পিয়ন'র পর 'গানের ওপারে'-তে পুপের চরিত্রে অভিনয় করার সুযোগ...**

■ 'চ্যাম্পিয়ন' তখন শেষ হয়ে গেছে, একদিন সুদেষ্ণা রায় আমাকে ফোন করে ওঁর সঙ্গে দেখা করতে বললেন। সুদেষ্ণাদির সঙ্গে 'চ্যাম্পিয়ন' করতে গিয়েই আলাপ হয়েছিল। জানালাম আসছি, কিন্তু যাওয়ার ঠিক আগে এমন শরীর খারাপ হল যে যেতে পারলাম না। সেরে উঠে গেলাম, সুদেষ্ণাদি আমাকে ঋতুপর্ণ ঘোষের সঙ্গে আলাপ করিয়ে দিল। ঋতুদা আমায় দেখেই বললেন—'তুই আমার পুপে, আমার আর অন্য কাউকে দেখতে হবে না।' ওঁর ওই কথাগুলো আমি কোনওদিনও ভুলব না। ব্যাস, আর কি! শুরু হল 'গানের ওপারে'। এই সিরিয়ালটা আমার জীবনের একটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায়—কারণ এটা করতে গিয়ে আমায় বাংলা পড়তে শিখতে হয়েছে (এর আগে আমি ভালভাবে বাংলা পড়তে পারতাম না)। শিখতে হয়েছে টিভি বা ফিল্ম অভিনয়ের টেকনিকাল দিকগুলোও। আর এ বিষয়ে আমার শিক্ষক ছিল 'গানের ওপারে'র পরিচালক জয়দীপ মুখার্জি। জয়দীপদা হাতে ধরে যদি আমায় অভিনয়ের খুঁটিনাটিগুলো না শেখাতেন তাহলে পুপের চরিত্রটা এতটা বিশ্বাসযোগ্য হয়ে উঠত কি না সন্দেহ।

● **এরপরই বড় পর্দার বড় ব্রেক 'বাপি বাড়ি যা'...**

■ 'গানের ওপারে'-র পর আমার ভেতরে একটা চাপ তৈরি হয়েছিল। পুপের মতো একটা চরিত্র করার পরে দর্শকদের মনে আমাকে নিয়ে যে প্রত্যাশা তৈরি হয়েছিল তা নিয়ে। ফলে আমি আর কোনও মেগা সিরিয়াল না করে অপেক্ষা করছিলাম বিশেষ কিছুর জন্য। আর সেটা এসেও গেল একদিন। সুদেষ্ণাদির ফোনের মাধ্যমে। সুদেষ্ণাদি একদিন একটা স্ক্রিপ্ট শোনাতে তার অফিসে ডাকল। গেলাম, 'বাপি বাড়ি যা'-র স্ক্রিপ্ট শুনলাম আর, সত্যি বলছি, আমার এক মুহূর্ত সময় লাগেনি 'হ্যাঁ' বলতে। রানাদা-সুদেষ্ণাদি-র সঙ্গে সিনেমা করার সুযোগ, তার ওপর আইডিয়াজ আর শ্রী ভেঙ্কটেশ ফিল্মস-এর ব্যানার—It cannot get any better। ছবির আগে অ্যাক্টিং ওয়ার্কশপ হল, আজকের ইউথ নিয়ে ছবি, ফলে একদল সমবয়সী ছেলেমেয়ে যাদের মধ্যে দু-একজনকে গানের ওপারের সময় থেকে চিনি, তাই দারুণ মজা করে শুটিং করেছি, (হেসে)— বকাও খেয়েছি মাঝে মাঝে রানাদার কাছে। এখন সে ছবি মুক্তি পেয়েছে, শুনলাম সকলের পছন্দও হয়েছে, It's a great feeling!

● **অভিনয় জীবনের একটি স্মরণীয় ঘটনা**

■ স্মরণীয় ঘটনা অনেক আছে। একটা বলতে হলে বলব—এটা অনেকেই জানেন না— আমার প্রথম সিরিয়ালের শুটিং-এর সময় এক সিনিয়ার টেকনিশিয়ান একবার আমাকে বলেছিলেন অভিনয় ছেড়ে দিতে, অভিনয় জিনিসটা নাকি আমার জন্য নয়। আজ যখন তার সেই কথাটা ভাবি তখন হাসি পায়।

● **প্রেম সম্পর্কে মিমির মতামত, কী ?**

■ প্রেম একটা মিষ্টি ব্যাপার। প্রেম একটা স্পেশাল অনুভূতি, একটা স্পেশাল স্পর্শ, একটা স্পেশাল অভিজ্ঞতা। আমি প্রথম দর্শনের প্রেমে বিশ্বাস করি না। আমার কাছে প্রেম হল এমন একটা সম্পর্ক যা ধীরে ধীরে বেড়ে ওঠে আর জীবনকে আনন্দে ভরিয়ে দেয়।

● **মিমির ড্রিম রোল কোনটা ?**

■ এমন অনেক চরিত্র আছে যে গুলোয় আমি অভিনয় করতে চাই, যেমন কিলবিল ছবিতে উমা থার্ম্যানের চরিত্রে, তারপর চার্লি'স এঞ্জেলস-এ তিনটি এঞ্জেলের মধ্যে একটির চরিত্রে। কিন্তু সবচেয়ে বেশি যেটা চাই সেটা হল ব্ল্যাক ছবির মিশেলের চরিত্রে অভিনয় করতে।

বাপি বাড়ি যা' ছবির অন্তরঙ্গ মুহূর্তে অর্জুন চক্রবর্তীর সঙ্গে মিমি

● **আপনার লেটেস্ট ছবির পরিচালক রাজ চক্রবর্তী। ছবির নাম 'বোঝে না সে বোঝে না'। কেমন সেই অভিজ্ঞতা ?**

■ দারুণ। চরিত্র আর পরিচালক পাওয়ার ক্ষেত্রে আমি বরাবরই লাকি। সুশান্তদা, জয়দীপদা, রানাদা-সুদেষ্ণাদি, আর এবার রাজদা। আমার আগের পরিচালকদের মতো রাজদাও প্রচণ্ড প্যাশনেট নিজের কাজের ব্যাপারে যেটা আমার খুব পছন্দ। তার ওপর ওর পুরো টিমটাই ইয়াং আর প্রচণ্ড হেল্পফুল। সঙ্গে আবার আবিরদা, পায়েলদি আর সোহমের মতো সহশিল্পীদের সঙ্গে কাজ করার সুযোগ। প্রচুর মজা করেছি, প্রচুর শিখেছি।

● **সব শেষে মিমি চক্রবর্তী তার ফ্যানদের উদ্দেশে কী বলবে ?**

■ সব সময় মনের কথা শুনবে, মন যা বলে সেটাই করবে। জানবে যা হয় ভালর জন্যেই হয় আর কখনও স্বপ্ন দেখা ছাড়বে না।

উত্তর কলকাতায় প্রথম কিডনির অসুখে উন্নত প্রযুক্তিগত

লেজার সার্জারি

LASER SURGERY
HOLMIUM

@Eskag SANJEEVANI Bagbazar

	TURP	LASER
1 Invasiveness	Minimum	Minimum
2 Post operative Pain	Minimum Pain	Painless
3 Energy used	Electric	Laser beam
4 Hospital Stay	More	Less
5 Resume normal Activities	Late	Early
6 Blood Loss	Yes	Negligible
7 Sexual side effect	Present	Nil
8 Anticoagulant taking Pt	Need to stop	No need to stop
9 Normal saline resection	Not possible	Possible

২৪x৭ দিন একই ছাদের তলায় পাবেন সবরকম আধুনিক চিকিৎসা ও অসুখ অনুসন্ধান পদ্ধতি

সিটি স্ক্যান

মাল্টি স্লাইস

- এমারজেন্সি
- ক্রিটিকাল কেয়ার ইউনিট
- ডায়ালিসিস
- কম্পিউটার চালিত প্যাথলজিকাল অনুসন্ধান পদ্ধতি
- আধুনিক অসুখ নির্ণয় প্রযুক্তি

- খরচ আয়ত্ত্বের মধ্যে
- হাসপাতালের রোগী বা অনুন্নত শ্রেণীর রোগীদের জন্য পি পি পি রেট চালু
- গত কয়েক বছর সরকারি ও সরকারি আন্ডারটেকিং সংস্থার সঙ্গে যৌথভাবে চিকিৎসাক্ষেত্রে জড়িত

Renew life afresh

Eskag
SANJEEVANI
MULTISPECIALITY HOSPITAL

ESKAG SANJEEVANI PVT. LTD.

For any kind of Information/Assistance
Please Feel Free To Contact Ph: 4025 1800,2554 1818(20 Lines)
Website: www.eskagsanjeevani.com /E-mail: info@eskagsanjeevani.com

আপনার বয়স কি চল্লিশ ছুঁই ছুঁই? নাকি এই চল্লিশ হল। তাহলে সতর্ক হোন এখনই। চিকিৎসকের পরামর্শ মতো করিয়ে নিন হেলথ চেক আপ। প্রয়োজনীয় মেডিকাল টেস্টগুলো করাতে গাফিলতি করবেন না। আর অবশ্যই পরিবর্তন আনতে হবে নিজের লাইফস্টাইলে। তাহলেই জীবনের বাকি বছরগুলো হেসে খেলে সুন্দরভাবে কাটাতে পারবেন। কী কী টেস্ট এই বয়সে জরুরি এবং কী ধরণের জীবন যাপন করা দরকার সে বিষয়ে পরামর্শ দিলেন বিশিষ্ট স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ

ডাঃ গীতা গাঙ্গুলি মুখার্জি

৪০-এর পর সুস্থ জীবন

কুড়িতে তো নয়ই মেয়েরা এখন চল্লিশেও বুড়ি নয়। বরং এই বয়সে সংসার, কর্মস্থল সর্বত্র তাঁদের থাকে জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অবস্থান। একাধারে সামলাতে হয় চাকরিস্থলের দায়িত্বপূর্ণ পদ। অন্যদিকে ছেলেমেয়ের অ্যাডোলেসেন্স পিরিয়ডের সমস্যা, স্বামীর হঠাৎ করে ধরা পড়া হাইপারটেনশন কিংবা ডায়াবেটিস, বৃদ্ধ শ্বশুর-শাশুড়ির বা বাবা-মার বয়সজনিত অসুখ বিসুখ ইত্যাদি যাবতীয় কিছু দেখাশোনা করতে হয় মহিলাদেরই। আর ঠিক এই সময়েই নিজেদের শরীরেও দেখা দিতে পারে নানান উপসর্গ। তার মধ্যে প্রধান হল প্রিমেনোপজাল বা মেনোপেজের আগের বিভিন্ন সমস্যা। শুধু কি তাই এই বয়সেই আসতে পারে ডায়াবেটিস, উচ্চরক্তচাপ, স্তন কিংবা অন্য কোনও ক্যান্সারের সমস্যা। কাজেই এই বয়সে সমস্ত মহিলার সতর্ক হওয়া দরকার। চিকিৎসক হেলথ চেক করে যে পরীক্ষাগুলো করার নির্দেশ দেবেন সেগুলো করা অত্যাবশ্যক। শরীরে কোনও উপসর্গ না থাকলেও ভবিষ্যতে সুস্থ, সবল থাকতে এই পরীক্ষাগুলো করান। হেলথ চেক আপ, মেডিকেল টেস্ট-এর সঙ্গে সঙ্গে পরিবর্তন আনা দরকার জীবনযাপনেও। তাহলেই নিজে সুস্থ থেকে পরিবারের সবাইকে ভাল রাখতে পারবেন। অন্যদিকে অক্ষুন্ন রাখতে পারবেন কর্মস্থলে নিজের সুনামও।

কোন পরীক্ষা, কেন করাবেন?

ব্লাডপ্রেশার : বহুদিন ধরে হাই ব্লাডপ্রেশার-এর সমস্যা থাকা সত্ত্বেও অনেক মহিলা এটা বুঝতেই পারেন না। যখন তা ধরা পড়ে, তখন তার মাত্রা অত্যধিক বেড়ে গেছে। সে সময় রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে আনাও সময়সাপেক্ষ হয়ে দাঁড়ায়। আসলে মাথা ভার লাগা, মাথার যন্ত্রণা, পা ফোলা ইত্যাদি কিছু কিছু সমস্যা হল হাইব্লাডপ্রেশারের লক্ষণ। এসব উপসর্গকে অনেকেই তেমন গুরুত্ব দেন না। ফলে ভিতরে ভিতরে সমস্যা বাড়তে থাকে। কাজেই অন্তত ৬ মাসে একবার ব্লাডপ্রেশার চেক করা দরকার। কারও ডায়াবেটিস, হার্ট ডিজিজ কিংবা কিডনির সমস্যা থাকলে তো অবশ্যই নিয়মিত রক্তচাপ মাপা দরকার।

কোলেস্টেরল পরীক্ষা : রক্তের কোলেস্টেরল-এর পরিমাণ জানার মাধ্যমে অনুমান করা যায় কার ভবিষ্যতে হার্টের অসুখ হওয়ার প্রবণতা কতটা। শুধু মহিলাদের নয়, রুটিন কোলেস্টেরল চেক-আপ যে কোনও প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির ৫ বছর অন্তর করা দরকার। এইচ ডি এল, এল ডি এল, এবং ট্রাইগ্লিসারাইড তিনটেকে একত্রে বলা হয় লিপিড প্রোফাইল। এই টেস্ট নির্ধারণ করে ভবিষ্যতে হার্টের অসুখের সম্ভাবনা আছে কি না।

ডায়াবেটিস স্ক্রিনিং : চল্লিশোর্ধ মহিলাদের ডায়াবেটিসের বা মধুমেহ রোগের সম্ভাবনাও উড়িয়ে দেওয়া যায় না। বিশেষ করে, যাঁদের পরিবারে টাইপ ওয়ান বা টাইপ টু ডায়াবেটিসের ইতিহাস আছে, যাঁদের গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস ধরা পড়েছিল কিংবা হাই-ব্লাডপ্রেশার আছে এবং কোনও রকমের শারীরিক এক্সারসাইজ করেন না, তাঁদের ডায়াবেটিস পরীক্ষা করা খুব জরুরি।

ব্রেস্ট এক্সামিনেশন, ম্যামোগ্রাম : নির্দিষ্ট সময়ের ব্যবধানে স্তন পরীক্ষা জরুরি। স্নানের পরে, পোশাক পাল্টানোর সময় খেয়াল করা দরকার ব্রেস্ট-এ কোনওরকম পরিবর্তন দেখা যাচ্ছে কিনা। কোনও চিকিৎসকের কাছ থেকে শিখে নেওয়া যেতে পারে নিজে নিজে স্তন পরীক্ষার কৌশলও। হাত দিয়ে কোনও রকম লাম্প অনুভব করলে কিংবা নিপল থেকে কোনও ডিসচার্জ হলে বিন্দুমাত্র অপেক্ষা না করে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া দরকার। কারণ ব্রেস্ট ক্যান্সার এই মুহূর্তে খুবই সাধারণ একটা সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে। যদিও প্রথমাবস্থায় ধরা পড়লে এর থেকে পুরোপুরি মুক্তি পাওয়া সম্ভব। প্রয়োজনে করা দরকার ম্যামোগ্রাম, এই

এক্সরেতে ধরা পড়ে ক্যান্সারের প্রাথমিক পর্যায়।

প্যাপস্মিয়ার : প্যাপ টেস্ট বা প্যাপস্মিয়ার যদিও ২১ বছরের পর থেকে যে কোনও মেয়ের জন্যই সমান দরকারি। বিশেষ করে, সেক্সুয়ালি অ্যাকটিভ মহিলাদের প্রতি তিনবছরে একবার করা প্রয়োজন এই পরীক্ষা। এতে ধরা পড়ে সারভাইক্যাল সেল-এর অস্বাভাবিকতা যা পরবর্তীকালে ডেকে আনতে পারে সারভাইক্যাল ক্যান্সারের মতো মারণব্যাধি।

কোলোনোস্কোপ : এই পরীক্ষার মাধ্যমে কোলন ক্যান্সার ধরা পড়ে একেবারে প্রাথমিক পর্যায়ে।

বোন মিনারেল ডেনসিটি টেস্ট : বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে হাড় থেকে ক্যালসিয়াম ক্ষয়ে যেতে থাকে। ফলে সহজেই হাড় ভাঙার প্রবণতা দেখা দেয়। মহিলাদের অস্টিওপোরোসিসের আশঙ্কা অনেক বেশি। তাই বোন মিনারেল ডেনসিটি টেস্ট চল্লিশের পর সব মহিলার জন্যই জরুরি। টেস্ট এর ফলাফল দেখে উপযুক্ত ব্যবস্থা নিলে এড়ানো যায় হাড় ভাঙার মতো সমস্যা।

পেলভিক এগজ্যামিনেশন : বছরে একবার পেলভিক এগজ্যামিনেশন করা দরকার। ইউটেরাস, ভ্যাজাইনা, ওভারি, ফ্যালোপিয়ান টিউব, ব্লাডার কিংবা রেকটাম-এ কোনও সমস্যা আছে কিনা ধরা পড়ে এই পরীক্ষায়।

চোখের পরীক্ষা : চোখে পাওয়ার আসা ছাড়াও কিছু কিছু সমস্যা যেমন ছানি, গ্লুকোমা এসময়ে দেখা দিতে পারে। তাই নির্দিষ্ট সময়ের ব্যবধানে চোখ পরীক্ষা জরুরি।

এছাড়াও সতর্ক থাকা দরকার গলব্লাডারে স্টোন কিংবা পিরিয়ডের কোনও অস্বাভাবিকতা দেখা দিলেও। এ সময়ে কারও বেশি, কারও বা কম ব্লিডিং হতে পারে পিরিয়ডের সময়। যাই হোক, কোনওটাতেই অবহেলা না করে কারণ জানার জন্য স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া দরকার। প্রেগনান্সি প্রতিরোধের জন্য আগাম সতর্কতা নিতে হবে। খুব প্রয়োজনে সুবিধা৭২ (এমার্জেন্সি কনট্রাসেপ্টিভ পিল) খাওয়া যেতে পারে।

জীবনধারায় পরিবর্তন

চল্লিশের পর সুস্থ থাকার জন্য জীবনযাপনে কিছু পরিবর্তন আনা দরকার।

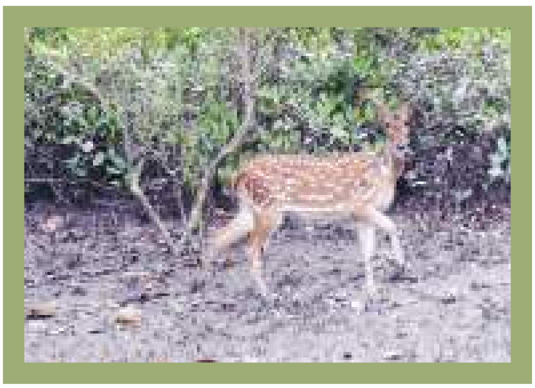
- দীর্ঘক্ষণ খালিপেটে না থেকে খানিকক্ষণ সময়ের ব্যবধানে কিছু খাবার খাবেন।
- ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। বাড়তি ওজন হলে টাইপ টু ডায়াবেটিস থেকে শুরু করে হার্ট ডিজিজ, এমনকী কিছু কিছু ক্যান্সার হওয়ার আশঙ্কাও থাকে।
- অতিরিক্ত নুন এবং ফ্যাট জাতীয় খাবার, ক্রনিক অসুস্থতা, যেমন হার্টের অসুখ, স্ট্রোক এবং ডায়াবেটিস-এর জন্য দায়ী। কাজেই এই জাতীয় খাবর যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলতে হবে।
- বেশি করে ফল ও সবজি রাখতে হবে খাদ্য তালিকায়। খেতে হবে দুধ, মাছ ও অন্যান্য ক্যালসিয়ামযুক্ত খাবার।
- চল্লিশ বছরের আগের থেকেই ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া শুরু করা দরকার।
- রাতের ঘুম যেন পর্যাপ্ত পরিমাণে হয় লক্ষ রাখতে হবে সেদিকেও। ভাল ঘুম হলে যেমন কাজে এনার্জি পাওয়া যায়, তেমনই অনেক অসুখ থেকেও দূরে থাকা সম্ভব।

স্ট্রেস বা মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। কারণ স্ট্রেস থেকে উচ্চ রক্তচাপ, অ্যাংক্সাইটি এবং ডিপ্রেশন-এর মতো নানা সমস্যা দেখা দিতে পারে। তাই স্ট্রেসকে বাড়তে দেওয়া যাবে না। স্ট্রেস নিয়ন্ত্রণে রাখতে মেডিটেশন খুব ভাল উপায়।

- অনেক সমস্যা থেকে দূরে থাকার জন্য হাঁটা হল সবচেয়ে ভাল ব্যায়াম। প্রতিদিন খানিকক্ষণ করে হাঁটতে হবে। সপ্তাহে ৪ দিন ৩০ মিনিট করে হাঁটলে বা ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ করলে অতিরিক্ত ফ্যাট ঝরে যায়, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে। এতে ভাল কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়ে এবং কমে যায় খারাপ কোলেস্টেরলের পরিমাণ, যা হার্টকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করে। এক্সারসাইজ মেনোপজাল স্টেজের বিভিন্ন উপসর্গ যেমন হট ফ্ল্যাশ, মুড সুইং কিংবা জয়েন্ট পেইন, ডিপ্রেশন ইত্যাদি কাটাতে সাহায্য করে।
- সব সময় পজিটিভ চিন্তাভাবনা করতে হবে। নেগেটিভ চিন্তাভাবনা নানারকম সমস্যা ডেকে আনতে সাহায্য করে। তাই কোনও অবস্থাতেই এ ধরণের চিন্তা ভাবনা করা চলবে না। মনে রাখতে হবে, চল্লিশের পর জীবন ফুরিয়ে যায় না। বরং ইংরেজি প্রবাদ লাইফ বিগিনস অ্যাট ফর্টি কে সফল করা যেতে পারে একটু সচেতন এবং সতর্ক হলেই।

পশ্চিমবঙ্গের দক্ষিণ প্রান্তে রয়েছে বঙ্গোপসাগর আর তার একধারে ঘন জঙ্গল, সুন্দরী গাছে ভরা গহন সুন্দরবন। এই সুন্দরবনের রহস্য, সেখানকার মোহময় পরিবেশ বনভূমি, শহুরে টেনশন থেকে মুক্তি পাওয়ার অব্যর্থ ওষধি। ডঃ অ্যানি রিচ সুন্দরবন ঘুরে এসে তার অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিচ্ছেন সুবিধার পাঠকদের সঙ্গে

সুন্দরী সুন্দরবন



সুন্দরবন কথাটা বললে প্রথমেই মনে আসে রয়েল বেঙ্গল টাইগারের দৃপ্ত চেহারা, দিগন্ত বিস্তৃত জলরাশি আর ঘন শ্বাসমূলে ঢাকা জঙ্গল। এই মুহূর্তে মাতলা নদীর দিগন্ত বিস্তৃত জলেই আসছে আমাদের লঞ্চ। নদী না সমুদ্র ঠিক বোঝা যায় না। যতদূর চোখ যায় শুধু জল আর জল। সন্ধেয় সূর্যাস্তের লালচে হলুদ রঙে এক অপার্থিব রূপ নিয়েছে। খানিক আগেই অবশ্য আমাদের লঞ্চ এক সরু খাঁড়ির মধ্য দিয়ে আসছিল। লঞ্চের ডেকের উপর দুদিকের গাছের ডাল আছড়ে পড়ছিল। লঞ্চের সারেং অবশ্য আগেই সাবধান করে দিয়েছিলেন। এরই মধ্যে হঠাৎই দেখা মিলল একটা চিতল হরিণের। বেচারা জল খেতে এসেছিল বোধহয়। লঞ্চের আওয়াজে ঘাবড়ে গিয়ে পালিয়ে গেল। ডাঙার কাছে কাদার

মধ্যে কিছু মাছ লাফাচ্ছে। ওগুলো মাডস্কিপার। গাছে দুটো নীল রঙের মাছরাঙা বসে আছে যার বুকটা আগুনে কমলা রঙের। পথে দুটো কমন ইগ্রেটেরও দেখা মিলল।

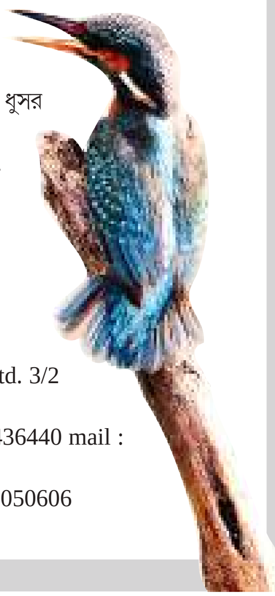
আমাদের লঞ্চ কখন যে খাঁড়ি ছাড়িয়ে মাতলায় পড়েছে, খেয়ালই করতে পারিনি। দিগন্ত বিস্তৃত জলের উপর একটাও নৌকা দেখা যায় না। তীরও দেখা যায় না। উপরে শুধু একটা চিল উড়ছে। ধীরে ধীরে সূর্যের আলো কমে এলো। আর হলুদ হাঁসের ডিমের কুসুমের মতো পূর্ণিমার চাঁদ উঠল আকাশে। মনে হচ্ছিল এক অচেনা পৃথিবীর নাগরিক আমি। দূরে রাতচরা পাখিরা ডাকছিল। আমাদের লঞ্চ ধীরে ধীরে ঘাটে এসে লাগল। আজকের মতো এখানেই শেষ আমাদের নদী বক্ষে যাত্রা। রাত্রে খাওয়ার আগে আমরা যাব পাশের গ্রামে। ওখানে আজ গানের আসর বসবে। বনবিবি আর দক্ষিণরায়ের গান। এখানকার গ্রামের লোকেদের পেশা হল মাছধরা। মউ সংগ্রহ করা। কিন্তু সর্বত্রই বাঘের ভয়। বাড়ি ফিরে আসায় নিশ্চিন্ততাও নেই। তাই দক্ষিণরায়ের আরাধনা। সুন্দরবনে বনবিবি আর দক্ষিণরায়ের মন্দিরও আছে।

রাত্রে জব্বর খাওয়া দাওয়া হল। বড় বড় চিংড়ি মাছ আর পার্শে মাছ দিয়ে। পরের দিন সকালে আমরা রওনা দিলাম। এবার গন্তব্য নেতি ধোপানি আর বুড়ির ডাবরি, দুটো নজর মিনার। দুটোই টাইগার রিজার্ভের মধ্যে। আমাদের গতকালই অনুমতি নেওয়া ছিল। গতকাল আমাদের যাত্রাশুরু হয় গোসাবা থেকে। প্রথমে সজনেখালি, এখান থেকেই অনুমতি আর গাইড নেওয়া হয়েছিল। পাখিরালয় এর কাছেই। প্রচুর চেনা অচেনা পাখির দেখা মেলে। সজনেখালি ওয়াচ টাওয়ারেই আমরা দুটো চিতল হরিণ আর একটা রিসাস ম্যাকাও বাঁদর দেখেছিলাম। আজ যখন নেতিধোপানি পৌঁছলাম তখন প্রায় দুপুর। কিন্তু জঙ্গলে নামতেই গা ছমছম করে উঠল। মনে হল দুটো আগুনের মতো চোখ যেন আমাদের অনুসরণ করছে। সত্যিই এ জায়গা স্বয়ং দক্ষিণ রায়ের বাসস্থান হওয়ার যোগ্য।

যদিও তার দেখা মিলল না। কিন্তু আমরা একটা কুমির দেখলাম। মস্ত হাঁ করে রোদ পোয়াচ্ছিল নদীর ঘাটে। আস্ত কাঠের গুঁড়ির মতো নিশ্চল হয়ে পড়ে আছে। রঙ্গনদা না দেখালে চোখেই পড়ত না। রঙ্গন মজুমদার আমাদের ট্যুর ম্যানেজার। ওয়াচ টাওয়ার থেকে ফিরতে ফিরতেই সন্ধে নামল। শেষ গন্তব্য সুধন্যখালি। সুধন্যখালি থেকেই দেখলাম ধীরে ধীরে খাঁড়ির জল গোলাপি হয়ে এল। আর দিনের আলো নিভে গিয়ে ফুটে উঠল হাজার হাজার তারা। এক সঙ্গে এত তারা আগে কখনও দেখিনি। হয়তো বা খেয়ালও করিনি। বহুক্ষণ মগ্ন হয়ে বসেছিলাম আকাশের দিকে তাকিয়ে। সমস্ত ইন্দ্রিয় দিয়ে উপলব্ধি করছিলাম জঙ্গলের অস্তিত্ব। হঠাৎই খাবার ডাক এল। আজকের মেনু ইলিশ মাছ আর কাঁকড়া। আমার মতো খাদ্যরসিকের সুন্দরবন আসার এটা একটা কারণ। ভাবতেই খারাপ লাগছে এই সুন্দর জায়গাটা ছেড়ে কালই চলে যেতে হবে শহরের ব্যস্ততার মধ্যে। যদিও এই অনুভূতি থেকে যাবে আমার সঙ্গে বহুদিন। শহরের ব্যস্ততা আর অফিসের টেনশনের মধ্যে যখনই চোখ বুজব আজকের এই রাতের আকাশ আমার সব ক্লান্তি মুছে দেবে।

কীভাবে যাবেন : কলকাতা থেকে বাসে বা গাড়িতে সোনাখালি। তারপর নদী পেরিয়ে গোসাবা, সেখান থেকে লঞ্চে সজনেখালি। এইখান থেকেই টাইগার রিজার্ভে যাওয়ার পারমিশান ও গাইড নিতে হবে।

কী কী দেখতে পেতে পারেন : সুন্দরী, গরান, গেঁওয়া, কেওড়া, উঙ্গেস গাছ, বনবেড়াল, চেতল হরিণ, বুনো শুয়োর, বেজি, শেয়াল, পিপিলিকাভুক, রিসাস ম্যাকক এবং অবশ্যই রয়েল বেঙ্গল টাইগার। তাছাড়া আছে বাঁদর, বাদামি পাখা মাছরাঙা, শামুকখোল, পানকৌড়ি, মদনটাক, মেছো চিল, ধুসর মাথা ঈগল আর বিভিন্ন রকমের হাঁস। এছাড়াও জলে আছে কুমির, করাত মাছ, আর ডলফিন। খুব ভাগ্য করে এলে দেখতে পেতে পারেন রয়েল বেঙ্গল টাইগার।



যোগাযোগ করতে পারেন

১) West Bengal Tourism Development Corporation Ltd. 3/2 BBD Bag (East)
Ph : 033-22437260, 033-22436440 mail : wbtdc@cal2.vsnl.net.in

২) Ranjan Majumdar : 9836050606

আমরা সবাই ক্রেতা। সমাজে যাঁরাই বাস করি, কেনাকাটা করি, পরিষেবা ব্যবহার করি। কিন্তু অনেক সময়ই আমরা ঠকে যাই, প্রতারিত হই। তখন কী করব বুঝে উঠতে পারি না। কাকে বলব, কোথায় প্রতিবাদ করব, কী প্রতিবিধানের সাহায্য নেব, বুঝতে পারি না। সুবিধার পাঠকদের জন্য তাই দুই কিস্তিতে ক্রেতা সুরক্ষা জনিত আইন সম্পর্কে জানাচ্ছেন সৈকত হালদার

ক্রেতা সুরক্ষা অধিকার

আপনি কি জানেন? জিনিসপত্র কেনাকাটার সময় আপনার সতর্কতা আপনাকে সুরক্ষা দিতে পারে। প্রতারিত হতে হয় না। হ্যাঁ কেনাকাটার ক্ষেত্রে কোনওভাবে প্রতারিত হলে 'উপভোক্তা সুরক্ষা আইন ১৯৮৬' মারফৎ আপনি প্রতিবিধান পেতে পারেন বিনা খরচে।

কেন্দ্রীয় ও রাজ্য সরকার উপভোক্তা বিষয়ক বিভাগ দুঃসময়ে আপনার পাশে দাঁড়াতে বদ্ধ পরিকর। তবে প্রতিকার পেতে আপনাকেই এগিয়ে আসতে হবে।

এক নজরে দেখে নেওয়া যাক 'ক্রেতা সুরক্ষা অধিকার' কী।

উপভোক্তা কে

যে কোনও ব্যক্তি (সংগঠন, প্রতিষ্ঠান, সমবায় সংস্থা) নিজের বা নিজেদের ব্যবহারের জন্য কোনও জিনিস বা পরিষেবা নগদে বা কিছুটা নগদে ও কিছুটা ধারে অথবা পুরোটাই ধারে কিনে থাকেন, তাঁকে উপভোক্তা বলা হয়।

যদি কেউ নিজস্ব জীবিকা নির্বাহের জন্য ব্যবসা করেন তবে সেই ব্যবসার জন্য কোনও জিনিস বা পরিষেবা কিনলে তিনিও উপভোক্তা।

যদি উপভোক্তা মারা যান তবে তাঁর উত্তরাধিকারী বা প্রতিনিধি উপভোক্তা হিসেবে গণ্য হতে পারেন।

উপভোক্তার কী কী অধিকার

১) নিরাপত্তার অধিকার ২) তথ্য লাভের অধিকার ৩) বাছাই-এর অধিকার ৪) উপভোক্তা শিল্পের অধিকার

পরিষেবা কী

পণ্য পরিষেবার তালিকায় পরে—

- টেলিফোন, ডাক, বিমা, ব্যাঙ্ক, রেল, বিমান, সড়ক পরিবহন।
- বিদ্যুৎ, গ্যাস, পেট্রোল, কেরোসিন, বা ডিজেল সরবরাহ।
- সরকারি বা বেসরকারি চিকিৎসালয়ে অথবা কোনও অনুমোদিত ডাক্তারের কাছ থেকে অর্থের বিনিময়ে প্রাপ্ত চিকিৎসা।
- বাড়ি তৈরি, বিনোদন ইত্যাদি অর্থের বিনিময়ে প্রাপ্ত কোনও পরিষেবা।

পণ্য কেনার সময়ে সতর্কতা

প্রায়ই দেখা যায় যে উপযুক্ত প্রমাণপত্রের অভাবে উপভোক্তারা তাঁদের অভিযোগ ঠিকঠাক উপস্থাপন বা প্রতিষ্ঠা করতে পারেন না। সেজন্য উপভাক্তাদের প্রতি পশ্চিমবঙ্গ সরকারের আবেদন :

(ক) যে কোনও কেনা-কাটার রসিদ নিন। রসিদে জিনিসের নাম, বিবরণ, ব্যাচ নম্বর, মাপ, দাম কেনার তারিখ থাকা দরকার। ২০০ টাকার বেশি মূল্যের যে কোনও কেনাকাটায় রসিদ দেওয়া বাধ্যতামূলক।

(খ) ওয়ার‍্যান্টি কার্ড নিতে ভুলবেন না। এই কার্ডটি সাধারণত কোনও জিনিসের জ্যাকেটের ভিতর থাকে।

(গ) যে জিনিস কিনছেন তার গুণমান সম্পর্কে পুস্তিকা পেলে তা যত্ন করে রেখে দিন।

(ঘ) জিনিস কেনাকাটার পর সেটি সম্বন্ধে অভিযোগ থাকলে তা লিখে রাখুন।

(ঙ) পরিষেবা কেন্দ্রে আপনার জিনিসটি সারাতে দেওয়ার সময় জিনিসের ব্যাচ নম্বর ও বিবরণী রসিদ নিতে ভুলবেন না।

(চ) বেশিরভাগ প্রস্তুতকারী সংস্থা বা পরিষেবা কেন্দ্রের অভিযোগ কার্ড অথবা ভাউচার আছে, তাতে জিনিস ফেরত দেওয়ার সময় আপনার সই করিয়ে নিয়ে থাকেন ; যদি তা না থাকে তবে কী কাজ হয়েছে তা সই ও স্ট্যাম্পসহ লিখে দিতে বলুন। যদি আপনি মেরামতিতে সন্তুষ্ট না হন তবে তা লিখে জানান।

(ছ) কিছু যন্ত্রাংশ পাল্টানো হয়েছে, একথা পরিষেবা কেন্দ্র বললে পুরনো যন্ত্রাংশগুলো চেয়ে নিতে দ্বিধা করবেন না। তার ফলে যন্ত্রগুলো সত্যিই পাল্টানো হয়েছে কি না সে ব্যাপারে আপনি সঠিক তথ্য জানতে পারবেন।

(জ) কী অভিযোগ করা হল এবং সে সম্পর্কে বিক্রেতা কী ব্যবস্থা নিলেন তা লিখে রাখুন।

(ঝ) প্রত্যেক কেনাকাটার সময় কাগজপত্র ফাইলে রাখুন এবং তাতে যাবতীয় ডকুমেন্টস যত্ন করে রেখে দিন।

কোনও পণ্য বা পরিষেবা কেনার সময় কোন কোন দিকে নজর দেবেন

১) স্থানীয় কর সব জায়গায় লাগে না। বিক্রেতা কোন কর দিচ্ছেন সেটা রসিদে, ক্যাশমেমোতে উল্লেখ করতে বলুন।

২) বেবিফুড, মিনারেল ওয়াটার, বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, গৃহনির্মাণ সামগ্রী, রান্নার গ্যাসের সরঞ্জাম, স্টোভ, প্রেসার কুকার ইত্যাদি কেনার সময় আই এস আই ছাপ এবংসোনার গয়না হলে হলমার্ক

ছাপ আছে কি না দেখে নিন।

৩) চাল, ডাল, আটা, ভোজ্য তেল, ঘি, মাখন, মধু, মশলা ইত্যাদি কেনার সময় ভারত সরকারের আগ মার্ক বা ছাপ আছে কিনা দেখে নিন।

৪) জ্যাম, জেলি, আচার, সস, ফলের রস ইত্যাদি কেনার সময় F. P. O. আছে কিনা দেখে নিন।

৫) কোনও মোড়কজাত দ্রব্যের মোড়কের গায়ে সব তথ্য আছে কিনা, দেখে কিনুন। সামগ্রীর নাম, প্রকৃত ওজন, তৈরির তারিখ, আমদানিকারী/প্রস্তুতকারীর নাম ও ঠিকানা, সর্বাধিক খুচরো দাম, ক্রেতা অভিযোগ কেন্দ্রের নাম ঠিকানা, মোড়কজাত আমিষ খাবারের প্যাকেট কেনার সময় প্যাকেটে M. F. P. O ছাপ আছে কিনা দেখুন।

৬) সিল্কের বস্ত্র কেনার সময় সিল্কমার্ক চিহ্ন দেখে কিনুন।

৭) হ্যান্ডলুম বস্ত্র কেনার সময় হ্যান্ডলুম মার্ক দেখে কিনুন

৮) উলের বস্ত্র কেনার সময় উলমার্ক চিহ্ন দেখে নিন।

৯) মেয়াদকাল পেরিয়ে যাওয়া জিনিস কিনবেন না।

১০) ওজন ও পরিমাপে কোনও জিনিস কেনার সময় ওজন তথা পরিমাপযন্ত্র ও বাটখারাগুলো ঠিক আছে কিনা দেখে নিন।

১১) আপনাকে যদি পরিবেশক সরাসরি গুদাম থেকে গ্যাস সিলিন্ডার নিতে বাধ্য করে তবে আপনি সিলিন্ডার পিছু ৮টাকা ছাড় পেতে পারেন।

১২) হোটেল, রেস্টুরেন্টে জলের বোতল বা পানীয়ের বোতলের গায়ে লেখা দামের বেশি নেওয়া যাবে না।

১৩) আইন অনুযায়ী রসগোল্লা, গোলাপজাম সহ সব মিষ্টি ওজনে বিক্রি করতে হবে।

১৪) রান্নার গ্যাসের রসিদ, বিদ্যুতের বিল, টেলিফোনের বিল, বিমার প্রিমিয়াম ইত্যাদি দেওয়ার আগে ভাল করে রসিদগুলো রেখে দিন।

১৫) চিকিৎসার প্রয়োজনে কোন চিকিৎসকের কাছে গেলে তাঁর রেজিস্ট্রেশন নম্বর, ফি ও আনুষঙ্গিক সম্ভাব্য খরচ জেনে নিন। ডাক্তারের প্রেসক্রিপশনেও রেজিস্ট্রেশন নম্বর থাকা বাধ্যতামূলক। ডাক্তারের ব্যবস্থাপত্র, রোগীর শরীরে ব্যবহৃত ওষুধের প্রমাণপত্র ও ওষুধ কেনার রসিদ যত্ন করে কাছে রেখে দিন।

আপনার পরিষেবার অধিকার

দাম দিয়ে পরিষেবা নেওয়ার ক্ষেত্রেও আপনাকে একই ধরনের সতর্কতা নিতে হবে। পরিষেবা সংস্থাগুলোও ক্রেতা বা উপভোক্তাকে পরিষেবার অধিকার দিতে বাধ্য। যেমন—

ভারতীয় জীবনবিমা নিগম : ক) মৃত্যুজনিত কাগজ দায়ের করার ৬০ দিনের মধ্যে দাবী মেটাতে হবে। খ) ৭ দিনের মধ্যে যে কোনও চিঠির প্রাপ্তি স্বীকার করবেন এবং ১৫ দিনের মধ্যে উত্তর দেবেন। গ) প্রত্যেক গ্রাহককে সমান মর্যাদা দেবেন এবং তাদের দেওয়া তথ্য গোপন রাখবেন। ঘ) মেয়াদ উত্তীর্ণ দাবী বা ঋণের আবেদন, পলিসি পুনরায় চালু মনোনয়ন ইত্যাদি যাতে গ্রাহক মেয়াদ শেষের দিন বা ৭ দিনের মধ্যে পেয়ে যান সে ব্যাপারে সতর্ক থাকবে।

এল পি জি গ্যাস পরিষেবা

১) নতুন কানেকশন পাওয়ার আবেদন করার সময় কোনও টাকা লাগবে না। ২) ডিলার-এর কাছ থেকে বার্নার কেনা বাধ্যতামূলক নয়। ৩) অতিরিক্ত টাকা না নিয়ে গ্যাস বাড়িতে সরবরাহ করা হবে। ৪) গ্যাস নেওয়ার সময় আপনি স্প্রিং ব্যালান্সে ওজন দেখে নিতে পারেন ৫) গ্যাস পরিষেবার কোন কোন ক্ষেত্রে সমস্যা থাকলে অভিযোগ করতে পারেন : সিলিন্ডারে গ্যাস সরবরাহে দেরি, বিনামূল্যে বাড়িতে সরবরাহের বদলে নিজে এসে মাল নিতে বাধ্য করা, সিলিন্ডারে গ্যাস ভরাতে বেনিয়ম, সিলিন্ডারে গ্যাস কম থাকা, গ্যাস লিক করা।

রাষ্ট্রায়ত্ব ব্যাঙ্ক : ১) প্রত্যেক শাখায় অভিযোগ বাক্স রাখা আছে। ক্রেতা সেখানে অভিযোগ লিখে জমা দিতে পারেন অথবা সরাসরি শাখা আধিকারিকের কাছে অভিযোগ জানাতে পারেন ২) সেই অভিযোগে কাজ না হলে রিজিওনাল, জোনাল ম্যানেজারকে জানাতে পারেন। ৩) প্রত্যেক মাসের ১৫ তারিখ ব্যাঙ্কের গ্রাহক দিবস। ওইদিন প্রধান আধিকারিক গ্রাহকের সঙ্গে সরাসরি কথা বলেন। ৪) তিন সপ্তাহের মধ্যে অভিযোগ মীমাংসা না হলে নয়া দিল্লিতে সচিব, অর্থ মন্ত্রকের কাছে সরাসরি লিখে জানাতে পারেন।

ডাক পরিষেবা : ডাক বিভাগ দায়ী থাকবে এই সব সমস্যা হলে—

ক) যেখানে পোস্ট অফিসের কোনও আধিকারিকের ইচ্ছাকৃত ভুলের জন্য ডাকে দেওয়া জিনিস, চিঠিপত্র পাঠাতে দেরি হয় বা হারিয়ে যায়।

খ) মাসিক আয় প্রকল্প বা স্বল্প সঞ্চয় প্রকল্পে ডাক বিভাগের পরিষেবায় ঘাটতি থাকলে।

রেলওয়ে পরিষেবা : ক) রেলের মাধ্যমে কোনও জীব-জন্তু বা জিনিসপত্র পাঠানো হলে তা হারালে, খ) দুর্ঘটনাজনিত প্রাপ্য ক্ষতিপূরণ, গ) ভাড়া বা মাশুল ফেরতের দাবি

টেলিফোন পরিষেবা : টেলিফোন পরিষেবায় ত্রুটির জন্য উপভোক্তা বিরোধ মীমাংসা ফোরামে কী কী অভিযোগের প্রতিকার চাইতে পারেন— ১) টেলিফোন কানেকশনের সমস্যা জনিত। ২) পুনঃসংযোগ জনিত অভিযোগ। ৩) ছাড় জনিত অভিযোগ। ৪) প্রাপ্য ফেরত যোগ্য অর্থ বিষয়ে অভিযোগ।

স্বাস্থ্য ও চিকিৎসা বিষয়ক : ১) চিকিৎসা শুরুর আগে চিকিৎসক তাঁর ফি জানাতে বাধ্য থাকবেন। ২। অপারেশনের পর বা চিকিৎসা চলাকালীন ফি জানানো নিয়মবিরুদ্ধ। ৩) রোগ সুনিশ্চিতভাবে নির্ণয় না হলে চিকিৎসক স্টেরয়েড, সাইকোট্রপিক ওষুধ প্রেসক্রিপশনে লিখবেন না। ৪) প্রত্যেক চিকিৎসককে অন্তর্বিভাগীয় কোনও রোগীর চিকিৎসা শুরুর তারিখ থেকে ৩ বছর পর্যন্ত রোগীর চিকিৎসা করতে হবে। ৫) একজন চিকিৎসক রোগী ধরার জন্য কোনও দালাল বা এজেন্ট লাগাতে পারবেন না।

(ক্রমশ)

তথ্যসূত্র : উপভোক্তা বিষয়ক বিভাগ, পশ্চিমবঙ্গ সরকার

রাঢ়ভূমিতে পৌষ আগলানো এক লোকায়ত ব্রতানুষ্ঠান। পুরো পৌষ মাস জুড়ে চলে আরও নানা ধরনের আচার বিধি পালন। পৌষ-পার্বণকে কেন্দ্র করে প্রচলিত আছে অনেক কল্প কথাও। সেসব শুনিয়েই পৌষ সংক্রান্তি উদযাপন করছেন **প্রীতিকণা পালরায়।**

এসো পৌষ যেও না, জন্ম জন্ম ছেড়ো না...

পৌষ তোদের ডাক দিয়েছে, আয় রে চলে,
আয় আয় আয়।
ডালা যে তোর ভরেছে আজ পাকা ফসলে,
মরি হায় হায় হায়।।

কবিগুরু এ গান তখন লিখেছেন, যে সময় 'এফ ডি আই' নামক শব্দটির অস্তিত্ব ছিল না। বাংলাতে তো নয়ই, পৃথিবী নামক গ্রহের কোনও প্রান্তেই। আর থাকলেও আমাদের সোনার বাংলার ক্ষুদ্র, বৃহৎ কোনও চাষিভাইদের কাছেই তার কণা মাত্রও ছিটকে আসেনি। তাই তারা নিজেদের ডালাতেই ভরতে পারত ফসল আর সে আনন্দে খুশিতে উদ্বেল হয়ে এভাবেই হাঁক ডাক করে আত্মীয়-পরিজন-পড়শি সকলকে কাছে ডেকে পরব-পার্বণ-উৎসব পালন করত।

স্যাটেলাইট আর কেবল-এর দৌলতে পৃথিবীটা পুঁটুলির মতো হয়ে যাওয়ায় গ্রামীণ বাংলার এসমস্ত উৎসব-পার্বণের স্বকীয়তা কতটা আছে, কীভাবে আছে তা ভেবে আমরা প্রায়ই উদাস হই। তবে আপাতত এসব

নিক্তিতে মাপার চেয়ে চলুন 'টাইম পাস্ট'-এ গিয়ে আমরা আমাদের সত্যিকারের 'মাটি' ও 'মানুষ'দের সঙ্গে সামান্য সময় কাটিয়ে আসি। চোখে সবুজ, প্রাণে সৌরভ মেখে আসি। অবাক হয়ে দেখবেন, সারল্যে, নিরপেক্ষতায়, সহাবস্থানে ও সহনশীলতায় এই অত্যাধুনিক সভ্যতাকে কান ধরে ওঠা-বসা করাতে পারে আমাদের সাদামাটা প্রাচীন সভ্যতা।

বাংলার বিভিন্ন প্রান্তে পৌষ পার্বণ ও পৌষ সংক্রান্তি সংক্রান্ত কত যে 'মিথ' এবং দিনটিকে কেন্দ্র করে কত যে 'মেলা'-র সন্ধান পাওয়া যায় তা আক্ষরিকভাবেই অভূতপূর্ব। সবার আগে চলুন পশ্চিম মেদিনীপুর জেলার দাঁতন গ্রামে। এ গ্রামে আছে শরশঙ্কা নামে এক সুবৃহৎ দিঘি। উত্তর-দক্ষিণে প্রসারিত দীঘিটির দৈর্ঘ্য ৫০০০ ফুট, প্রস্থ ২৫০০ ফুট। কথিত আছে খরা প্রবণ এলাকা হওয়ার দরুণ রাজা শশাঙ্ক তাঁর রাজত্ব কালে (৬০৬-৬২৪ খ্রিষ্ট) এই দীঘিটি খনন করেছিলেন প্রজাদের সুবিধার্থে। এ দীঘির অপর একটি নামেরও সন্ধান পাওয়া যায়, তা হল শঙ্খ সরোবর। এই নামের উৎপত্তির পিছনেও আছে একটি কিংবদন্তী। আমরা সকলেই জানি যাদব বংশের গৃহযুদ্ধের কথা এবং শ্রীকৃষ্ণের পরিণতির কথা। একা শ্রীকৃষ্ণ যখন গৃহত্যাগ করে উদ্দেশ্যহীনভাবে ঘুরে বেরোচ্ছেন তখন সঙ্গী ছিল একমাত্র তাঁর অভয় শঙ্খটি। ঘুরতে ঘুরতে একদিন তিনি উপস্থিত হন এই দীঘির তীরে। এলাকাটি সে সময় শবর সর্দার জরার দখলে ছিল এবং তাঁর ছোঁড়া বিষাক্ত তীর যখন শ্রীকৃষ্ণের প্রাণহানি ঘটাচ্ছে, তীরবিদ্ধ শ্রীকৃষ্ণ শেষবারের মত অভয় শঙ্খে ফুঁ দিলেন, সঙ্গে সঙ্গে কেঁপে উঠল চারদিক। তারপর শঙ্খটি তিনি ছুঁড়ে দিলেন দিঘির জলে এবং শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করলেন। শ্রীকৃষ্ণের দেহত্যাগের দিনটি ছিল পৌষের সংক্রান্তি। এই অঞ্চলে শবররা তাঁদের সর্দার জরার নির্দেশে ওই দীঘির এক প্রান্তে শ্রীকৃষ্ণের মরদেহ দাহ করেছিল। সেই থেকে প্রতি বছর পৌষ সংক্রান্তির দিন এখানে মেলা বসে, আজ অবধি। প্রায় লক্ষাধিক লোকের সমাবেশ হয়। নদী সমুদ্র বা বৃহৎ জলাশয়কে পবিত্র মনে করে সংক্রান্তিতে অবগাহন স্নান, এই আচার অনার্য অস্ট্রিক জনগোষ্ঠী থেকেই আর্য হিন্দুদের সংস্কারে এসেছে, অন্তত পন্ডিতদের অভিমত তাই। শঙ্খ সরোবরের পূর্ব পাড় পাণ্ডবঘাট নামে পরিচিত, সংক্রান্তির দিন পুণ্যার্থীরা সেই আচার মেনেই এঘাটে অবগাহন স্নান করেন। পরের তথ্যটি পেয়ে আরও অবাক হবেন। শুধুমাত্র ধর্মপ্রাণ হিন্দুরা নয়, পৌষ সংক্রান্তির দিন মুসলমানরাও সমানভাবে এ ঘাটে ভিড় করে এবং দিঘির অগ্নিকোণে পীর নস্কর দেওয়ানের আস্তানায় হিন্দু-মুসলমান উভয়েই পোড়ামাটির ঘোড়া (ছলন) নিবেদন করে। আছেন আদিবাসী জনেরাও। ধামসা বাজিয়ে এঁদের স্ত্রী-পুরুষের মাওলানৃত্য সারারাত চলে। সময়ের সঙ্গে বিবর্তন ঘটলেও মেলার মূলভাব আজও অব্যাহত।

মেদিনীপুর থেকে আসুন শহর কলকাতার প্রতিবেশী জেলা হাওড়ায়। আনুমানিক দুশো বছর আগে উলুবেড়িয়ার বাণীবন গ্রামে পীর জঙ্গলবিলাস সাহেবের মেলার উদ্ভবও এই পৌষসংক্রান্তিকে কেন্দ্র করেই। বন-জঙ্গলের ইতিহাস সূত্রে জানা যায়, কাঠুরিয়া, মাছধরা, বাউল, বহরদার, মৌলে প্রভৃতিরা ছিলেন গহন বনচারী। জঙ্গলমহলের গুরু, পির, সাকির ও বনের অধীশ্বর দেবতারা ছিলেন এদের জীবনের নিত্য সহচর। তবে পীর জঙ্গলবিলাস সাহেবের বাণীবন আগমন, জঙ্গলশামান, আস্তানা তৈরি এবং এন্তেকাল-এর আগে অবধি বাণীবনের বনাঞ্চলে কোনও বসতি ছিল না। বসতি গড়ে ওঠে খ্রিষ্টিয় অষ্টাদশ শতাব্দীর একটি ঐতিহাসিক ঘটনাকে কেন্দ্র করে। বাংলার তৎকালীন নবাব আলিবর্দী খাঁ মারাঠা নেতা ভাস্কর পন্ডিতের

টুসু শস্য-ঐশ্বর্যের দেবী। ধান কাটার পর্বের পর যখন পিঠে পুলির আয়োজন চলে সেই সময় টুসুকে আলতা পরিয়ে সোনার খাটে হেলানা দিয়ে রুপোর খাটে পা দিয়ে শুইয়ে রাখা হয়।

নেতৃত্বে বারবার এ অঞ্চল আক্রমণ ও লুঠপাট করতেন যা বর্গীহানা বলে বিখ্যাত ছিল। এই বর্গীদের হাত থেকে নিস্তার পেতে বহু মানুষ এই বনাঞ্চলে এসে বসতি স্থাপন করেন। তবে বর্গীদের হাত থেকে বাঁচলেও, ছিল আরও এক মারাত্মক আক্রমণের ভয়। তা হল বাঘের। এই সমস্ত অঞ্চল সে সময় মানুষখেকো হিংস্র বাঘে ভরপুর ছিল। এ অবস্থায় প্রচারিত হয় বনমধ্যে পির জঙ্গল সাহেবের ঐশী শক্তির কথা এবং পরিবার পরিজনের জীবন বাঁচাতে হিন্দু মহিলারা শরণাপন্ন হয় পির জঙ্গলবিলাস সাহেবের মাজারে। পৌষ মাসের রবিবার ও বুধবার দিনগুলিতে ওঁরা পালন করতে থাকেন 'বনভোজন ব্রত'। হিন্দু মহিলারা সূর্যোদয় থেকে উপবাস করে দুপুরবেলায় পিরের দরগায় এসে পিরের পূজা বা শিরনি দিয়ে তারপর সংলগ্ন হেতালবনে বসে কলার পাতা পেতে মুড়ি, মুড়কি, চিঁড়ে, নতুন খেজুর গুড়, পাঁপড়, ফুলুরি এসব দিয়ে বনভোজন করে উপবাস ভাঙতেন। শেষে ব্রত উদযাপন পর্বে অর্থাৎ পৌষ সংক্রান্তি বা মকর সংক্রান্তির ভোরে পিরের পুণ্য পুকুরে স্নান সেরে মাজারে শিরনি চড়িয়ে ব্রাহ্মণ-বৈষ্ণব ভোজন করিয়ে, তাঁদের সিধা দিয়ে সংক্রান্তির ব্রত সাঙ্গ করতেন। এই উপলক্ষে এদিন দরগায় বহু মানুষের সমাগম হত। স্থানীয় কুম্ভকার, কর্মকার, কৃষকেরা তাদের নানা সামগ্রী নিয়ে দোকান বসাতেন এবং এভাবেই পুরো ব্যাপারটা ক্রমশ মেলার আকার ধারণ করে। এখানেও আছে একটি মজার ঘটনা। পিরের কবরস্থান রক্ষণাবেক্ষণকারী ধর্মপ্রাণ মুসলিম

শিষ্যেরা পৌষ মাস জুড়ে হিন্দুদের ব্রত পালন করতে দেখে ওই দিনগুলিতে বিশেষত পৌষ সংক্রান্তির দিন দরগা ও মাজার বিশেষভাবে ফুল, মোমবাতি, আগরবাতি, নতুন চাদর দিয়ে সাজাতেন এবং হিন্দুদের হাত থেকে শিরনি নিয়ে উৎসর্গ করার সময় পিরের কাছে বিশেষভাবে দোয়া করতেন। ধীরে ধীরে পিরের পূর্বতন আস্তানা থেকে অনেক ফকির, দরবেশ, আউল, বাউল এমনকী মুসলমান সম্প্রদায়ের মানুষরাও আসতে শুরু করলেন এবং পৌষ সংক্রান্তির রাতে সমবেত রান্না করে 'উরস উৎসব'-এর সূচনা করলেন। তাই এ অঞ্চলে পৌষ সংক্রান্তির দিনটি যেমন একান্তভাবে হিন্দুদের, তেমনই রাতটি একান্তভাবে মুসলিমদের। কারণ রাতভোর তাঁরা কোরান পাঠ, ধর্ম আলোচনা, কাওয়ালি গান পরিবেশন করেন।

কী মনে হচ্ছে? পৌষপার্বণ যা নাকি অনেকের কাছেই শুধুমাত্র পিঠেপার্বণ-এর সমার্থক এবং সারা পৌষ মাস জুড়ে পৌষলক্ষ্মীর আবাহন, তুষ তুষালি ব্রত, টুসু ব্রত, রাসদুর্গা ব্রত, পাটাই ষষ্ঠী, অন্নষষ্ঠীর পূজা পার্বণের কারণে একান্তভাবেই হিন্দুদের অনুষ্ঠান, তার অতীতে এমন সব ধর্মনিরপেক্ষ উৎসব পার্বণের ইতিহাস আছে জেনে অবাক হচ্ছেন? চোখ বন্ধ করে একটু ভাবুন, দেখবেন অসম্ভব এক ভাললাগা মন জুড়ে ছড়িয়ে

পড়বে। যাক, 'টাইম পাস্ট' থেকে এবার চলে আসুন 'টাইম প্রেজেন্ট'-এ। ধরন ধারণ, জীবন যাত্রার মান পাল্টালেও, আজও গ্রাম বাংলার বিভিন্ন অঞ্চলে শীত উদযাপন করা হয় পৌষ মাস জুড়ে নানা ব্রত, মেলা, পার্বণ ও উৎসবের মাধ্যমে। পৌষ মাসে কৃষক তার বহু পরিশ্রমের ফসল কেটে ঘরে তোলে। গোলা ভরে যায় নতুন ধানে। এ কারণে পৌষ মাসকে পল্লী প্রদেশে লক্ষ্মী মাস বলে বিবেচনা করা হয়। নতুন ধানের চালে উদ্‌যাপিত হয় নবান্ন বা পিঠের পার্বণ। টুসু উৎসব এ সময়ের একটি অতি পরিচিত উৎসব। টুসু শস্য-ঐশ্বর্যের দেবী। ধান কাটার পর্বের পর যখন পিঠে পুলির আয়োজন চলে সেই সময় টুসুকে আলতা পরিয়ে সোনার খাটে হেলান দিয়ে রুপোর খাটে পা দিয়ে শুইয়ে রাখা হয়। অগ্রহায়ণ সংক্রান্তিতে টুসু স্থাপন করা হয়, পুরো পৌষ মাস জুড়ে সাঁঝের সময় ইতুর থানে প্রদীপ দেওয়া হয় এবং পৌষ বা মকর সংক্রান্তির দিনে টুসুকে বিসর্জন দেওয়া হয়। মানভূম থেকে আরম্ভ করে পশ্চিমসীমান্ত বাংলার পুরুলিয়া, বাঁকুড়া, মেদিনীপুর হল টুসু পরবের প্রধান কেন্দ্র। টুসু পুজোর প্রধান উপকরণ জল ভরা ঘটকে সেচ, গোবরকে সার ও তুষকে শস্যের প্রতীক হিসেবে কল্পনা করা হয়।

প্রান্তিক জেলা থেকে চোখ সরিয়ে দেখা যাক সার্বিকভাবে পৌষ সংক্রান্তির দিনটি কীভাবে পালিত হয়। সংক্রান্তির সন্ধ্যায় গৃহস্থের উঠোনকে সুন্দরভাবে নিকোনো হয়। গোবরের বিশেষ 'লেপা' দেওয়া হয়। তারপর উঠোনের মাঝে চালবাটা দিয়ে বেশ বড় একটি গোল দাগ দেওয়া হয়। ওই গোল দাগটিকে ঘিরে আরও দু-তিনটি গোল দাগ দেওয়ার পর দাগের ধারে ধারে আলপনা দেওয়া হয়। বৃত্তের মেঝেতে লম্বালম্বি কয়েকটা দাগ টেনে কতগুলি চারকোনা ঘর তৈরি করা হয়। এই ঘরগুলো মানুষের অক্ষয় হওয়ার কামনার প্রতীক। এরপর প্রতিটি খোপে সরষে, হলুদ, ধান, চাল, নুন, মুগ, মুসুর, আলু, খোল, কাপাস তুলো এসব দিয়ে ভর্তি করা হয়। মাঝখানের খোপে থাকে একটা তামার পয়সা। ধূপ আর প্রদীপ জ্বেলে উৎপন্ন সবরকমের কৃষিদ্রব্য একটা বড় ঝুড়িতে ঢাকা দিয়ে রাখা হয় সারারাত। কাক-কোকিল ডাকার আগে পরদিন ভোরে সব জিনিসগুলো কুলবধূরা তুলে নেয় ঘরে। ধানের মড়াইয়ে ও অন্য শস্যের মধ্যে ওই আখের -বাখারের ধান মিশিয়ে দেওয়া হয়। 'আখের' কথার অর্থ ভবিষ্যৎ এবং 'বাখার'-এর অর্থ মড়াই বা শস্যভাণ্ডার। সম্বৎসর শস্যভাণ্ডারের পরিপূর্ণতার কামনায় সুপ্রাচীনকাল থেকে আজ অবধি পৌষসংক্রান্তি এভাবেই পালিত হওয়ার প্রথা।

পাশাপাশি নতুন ওঠা খেজুর গুড় সহযোগে গৃহস্থ পরিবারে বানানো হরেক কিসিমের পিঠে-পুলি যেমন নিজেরা খাওয়া হয়, তেমনই আত্মীয়-পরিজন-প্রতিবেশী সকলকে সাদর সমাদরে খাওয়ানো হয়।

পৌষ সংক্রান্তির দিনেই গঙ্গাদেবীর আবির্ভাব উপলক্ষে গঙ্গাসাগর সঙ্গমে অনুষ্ঠিত হয় গঙ্গাসাগর মেলা। দক্ষিণ চব্বিশ পরগণার সাগরদ্বীপে লক্ষ লক্ষ পুণ্যকামী নরনারী এই মেলায় উপস্থিত হয়। শুধু পুণ্যকামী সাধারণজনই নয়, ভারতের বিভিন্ন প্রদেশ থেকে হাজির হয় সাধু-সন্তরাও। সব পুণ্যার্থীরা মকর বা উত্তরায়ণ স্নান সেরে ঘরে ফেরেন সঞ্চয় করা পুণ্য নিয়ে। এই মেলার আন্তর্জাতিক খ্যাতি আছে।

পশ্চিম ও উত্তরভারতের কিছু অঞ্চলেও পৌষ সংক্রান্তিকে ঘিরে অল্পবিস্তর উৎসবের আয়োজন হয়। যেমন এই দিনে অসমে বিখ্যাত মাঘ-বিহু উৎসবের সূচনা হয়। গুজরাতে মূলত এদিন নবশস্যোৎসব, ঘুড়ি ওড়ানো উৎসবের অঙ্গ হিসেবে পরিচিত। তবে অন্ন বস্ত্র দানের সঙ্গে তিল দান ও তিল ব্যবহারের রীতি আছে সেখানে। তাই ওই প্রদেশে পৌষ সংক্রান্তি তিল সংক্রান্তি নামেও পরিচিত।

কাজেই কনকনে ঠাণ্ডা আর প্রিয়জনের উষ্ণ সঙ্গ, উপেক্ষা করে যদি একবার বলতে পারেন, 'ঘরেতে আজ কে রবে গো, খোলো দুয়ার খোলো', তাহলে সত্যিই দেখতে পাবেন, 'ধরার খুশি' আর ধরছে না আর অজান্তেই কখন আপনি বিড়বিড় করছেন 'মরি হায় হায় হায়!'

পৌষ, মাঘ মাস কেমন যাবে তার আগাম কিছু আভাস দিচ্ছেন শ্রীগুরু (অনাদি)

মেষরাশি
আনন্দের মধ্যে দিয়েই কাটবে। অর্থ প্রাপ্তি ঘটবে। স্বাধীন কাজে যুক্ত ব্যক্তিরা বিশেষভাবে লাভবান হবেন ; চলাফেরা একটু সাবধানে করতে হবে। হঠাৎ বিয়ে হতে পারে। শুভসংখ্যা : ৫ ; অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ রঙ : সাদা ; অশুভ রঙ : নীল ; শুভ বার : সোম ; অশুভ বার : শনি ; শুভ খাবার : আটার রুটি ও লুচি, সবজি ; অশুভ খাবার : সামুদ্রিক মাছ।

বৃষরাশি
শিক্ষাক্ষেত্রে মনসংযোগের অভাব ঘটায় ফল খারাপ হতে পারে। কর্মসূত্রে বিদেশ যাত্রার সম্ভাবনা। প্রণয় সূত্রে বিয়ে শুভ। কৃষিপ্রধান কর্মে যুক্ত ব্যক্তিরা আর্থিকভাবে লাভবান হবেন। শুভ সংখ্যা : ২ ; অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ রঙ : আকাশি ; অশুভ রঙ : লাল ; শুভ বার : বৃহস্পতি ; অশুভ বার : মঙ্গল; শুভ খাবার : মুগডাল ; সবজি, দালিয়া ; অশুভ খাবার : মটরশুটি।

মিথুন রাশি
একাধিকভাবে অর্থ প্রাপ্তি ঘটবে। অর্থলগ্নী করার ক্ষেত্রে একক নামে লগ্নী শুভ হবে। জলপথে যাতায়াতে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। শিক্ষার ফল শুভ হতে পারে। স্বাস্থ্যের প্রতি সতর্ক থাকবেন। শুভ সংখ্যা : ৭ ; অশুভ সংখ্যা ৪ ; শুভ রঙ : পিঙ্ক ; অশুভ রঙ : কালো ; শুভ বার : শনি ; অশুভ বার : রবি ; শুভ খাবার : মাছ, রুটি ; অশুভ খাবার : ডিম, মাছের মাথা।

কর্কট রাশি
দূর ভ্রমণে বিপদ হওয়ার সম্ভাবনা থাকতে পারে, চলাফেরা খাওয়া দাওয়া সাবধানে করলে ভাল হবে। উচ্চশিক্ষার জন্য শুভ। বিয়ের ক্ষেত্রে বিচার করে বিয়ে করবেন। বাড়িতে আত্মীয় সমাগম, ব্যয় বৃদ্ধি, হবে। শুভ সংখ্যা : ৯ ; অশুভ সংখ্যা : ২ ; শুভ বার : বৃহস্পতি ; অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ খাবার : কমলালেবু, আপেল ; অশুভ খাবার : মাছের ডিম ও ল্যাজা।

সিংহ রাশি
আনন্দের মধ্যে দিয়ে শুরু হলেও মাসের শেষের দিকে মানসিক অবসাদ, সন্তানদের নিয়ে চিন্তা বৃদ্ধি, হঠাৎ মামলায় জড়িয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা আছে। বিয়ে শুভ। বিশেষ কিছু ব্যবসায় শুভ হবে যেমন ট্র্যাভেল, চিকিৎসা, হোটেল। শুভ সংখ্যা : ১ ; অশুভ সংখ্যা : ৮ ; শুভ রঙ : গোলাপি ; অশুভ রঙ : নীল ; শুভ বার : মঙ্গল ; অশুভ বার : সোম; শুভ খাবার : মুরগির ডিম ও মাংস ; অশুভ খাবার : মাছের তেল, চর্বি।

কন্যা রাশি
উচ্চশিক্ষার ক্ষেত্রে শুভ ফললাভ হতে পারে। কর্মসূত্রে বিদেশ যাওয়ার সম্ভাবনা। প্রেমপ্রীতি, ভালবাসা থেকে সাবধান। বিয়ে শুভ, জন্মস্থানের কাছে চাকরি লাভের সম্ভাবনা আছে। আত্মীয় বিয়োগ হতে পারে। শুভ সংখ্যা : ৬ ; অশুভ সংখ্যা : ১ ; শুভ রঙ : সবুজ ; অশুভ রঙ : লাল ; শুভ বার : বুধ ; অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ খাবার : মূলো, বাঁধাকপি ; অশুভ খাবার : ফুলকপি, মটরশুটি।

তুলারাশি
আগুন, জল, বিদ্যুৎ থেকে সাবধানে থাকতে হবে। নতুন ব্যবসায় অর্থলগ্নী করলে শুভ হবে। এককভাবে করতে হবে। পারিবারিক বিবাদের কারণে গোপন শত্রুতা বৃদ্ধি, ব্যয় বৃদ্ধি হবে। স্বাস্থ্যের প্রতি সতর্ক থাকতে হবে। হঠাৎ অস্ত্রোপচার হতে পারে। শুভ সংখ্যা : ৫ ; অশুভ সংখ্যা : ৯ ; শুভ রঙ : সাদা ; অশুভ রঙ : কালো ; শুভ বার : সোম ; অশুভ বার : শুক্র; শুভ খাবার : সবজি, ডাল ; অশুভ খাবার : বেগুন, মাছের মাথা।

বৃশ্চিক রাশি
পারিবারিক জীবনে অশান্তি বৃদ্ধি, শারীরিক অসুস্থতা, ব্যয় বৃদ্ধি হতে পারে। আটকে থাকা অর্থ প্রাপ্তি, শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে একটু মানসিক চাপ থাকবে। কিন্তু অবশেষে সাফল্য আসবে। শুভ সংখ্যা : ৩ ; অশুভ সংখ্যা : ৯ ; শুভ রঙ : বেগুনি : অশুভ রঙ : গোলাপি ; শুভ বার : শুক্র ; অশুভ বার : সোম ; শুভ খাবার : দালিয়া, সোয়াবিন ; অশুভ খাবার : ময়দা, মুসুর ডাল।

ধনু রাশি
চাকরি লাভের সম্ভাবনা। একাধিক স্থানে ভ্রমণের সুযোগ। প্রণয় সূত্রে বিয়ে, সন্তান লাভের জন্য বাড়তি সতর্কতা অবলম্বন করলে শুভ হবে। বন্ধুর কাছ থেকে বিশেষভাবে সাবধান। ব্যয় বৃদ্ধি পেতে পারে, স্বাধীন কর্মে যুক্ত ব্যক্তিরা লাভবান হতে পারেন। শুভ সংখ্যা : ৬ ; অশুভ সংখ্যা ৯ ; শুভ রঙ : আকাশি; অশুভ রঙ : গোলাপি ; শুভ বার বৃহস্পতি ; অশুভ বার : বুধ ; শুভ খাবার : রুটি, দুধ ; অশুভ খাবার : দই, গাজর।

মকর রাশি
শেয়ার মার্কেটে অর্থলগ্নী করলে লাভবান হতে পারেন। লটারির ক্ষেত্রে অশুভ। গুপ্ত শত্রুতা বৃদ্ধি, শারীরিক অশান্তি, সন্তানদের জন্য চিন্তা বৃদ্ধি হতে পারে। বাত, গ্যাস, প্রস্রাব সংক্রান্ত রোগে কষ্ট পাওয়ার যোগ আছে। শুভ সংখ্যা : ২ ; অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ রঙ : সবুজ ; অশুভ রঙ : বেগুনি ; শুভ বার : মঙ্গল ; অশুভ বার : রবি ; শুভ খাবার : ডাল, সবজি, রুটি ; অশুভ খাবার : কচু, ওল, মুলোর শাক।

কুম্ভ রাশি
ভ্রমণ শুভ হবে, নতুন কাজে সুযোগ বৃদ্ধি। শিক্ষা ক্ষেত্রে উন্নতি লাভের সম্ভাবনা। বিয়ে স্থির হয়ে ভেঙে যাওয়ার যোগ আছে। সন্তান হওয়ার ক্ষেত্রে শুভ, মামলায় জয় লাভের সম্ভাবনা, ব্যবসায় শুভ। শুভ সংখ্যা : ৬ ; অশুভ সংখ্যা ৮ ; শুভ রঙ : খয়েরি ; অশুভ রঙ : কালো ; শুভ বার, সোম, শুক্র ; অশুভ বার : শনি; শুভ খাবার : দালিয়া, ডুমুর, দুধ ; অশুভ খাবার : তেলযুক্ত মাছ।

মীন রাশি
অর্থলগ্নী করলে লাভবান হতে পারেন।
যৌথভাবে ব্যবসায় শুভ ফল হবে। ধান, পাট, কাঁচামালের ব্যবসায় লাভবান হবেন।
তবে ভ্রাতৃ বিরোধের সম্ভাবনা আছে। গুপ্ত শত্রুতা বৃদ্ধি হবে। হঠাৎ বিয়ে, সন্তান লাভে বাধা। শুভ সংখ্যা : ২ ; অশুভ সংখ্যা : ৬ ; শুভ রঙ : ধূসর ; অশুভ রঙ : গোলাপি ; শুভ বার : বুধ ; অশুভ বার : শনি ; শুভ খাবার: ডাল, রুটি, সবজি ;
অশুভ খাবার : বাদাম, মাছের তেল।

RNI NO.: WBBEN/2011/39356

Suvida®

কারণ সিদ্ধান্তটা আপনার

বিশদ জানতে হলে ফোন করুন ১৮০০ ১০২ ৭৪৪৭ (টোল ফ্রি) নম্বরে
অথবা মেল করুন eskagsuvida@gmail.com মেল আই ডি তে

স্বত্বাধিকারী সুনীল কুমার আগরওয়াল কর্তৃক পি ১৯২, লেকটাউন, তৃতীয় তল, ব্লক - বি কলকাতা ৭০০০৮৯ হইতে প্রকাশিত ও তৎকর্তৃক
সত্যযুগ এমপ্লয়িজ কো-অপারেটিভ ইন্ড্রাস্ট্রিয়াল সোসাইটি লিমিটেড ১৩, ১৩/১ এ প্রফুল্ল সরকার স্ট্রীট কলকাতা ৭০০০৭২ হইতে মুদ্রিত। সম্পাদক : সুদেষ্ণা রায়।