

হাত বাড়া লেই

বর্ষ ৫ সংখ্যা ২

দাম মাত্র দশ টাকা



সুবিদ্যা

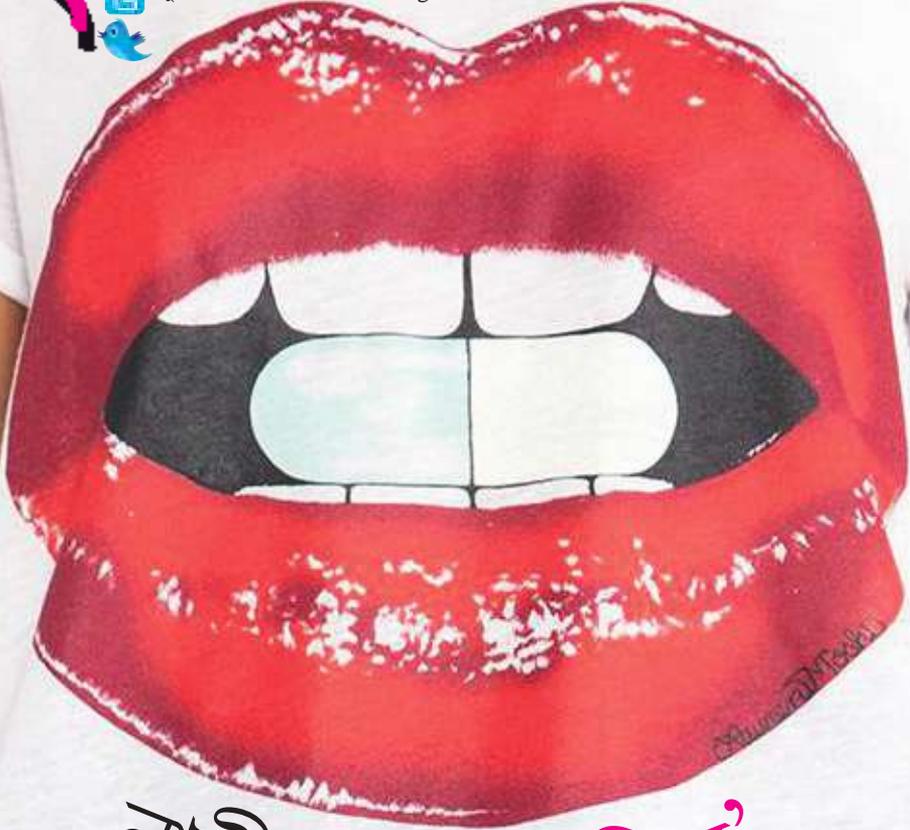
Suvida



ফেসবুকে suvidapatrika আর



টুইটারে লগ অন করুন suvidamagazine লিখে

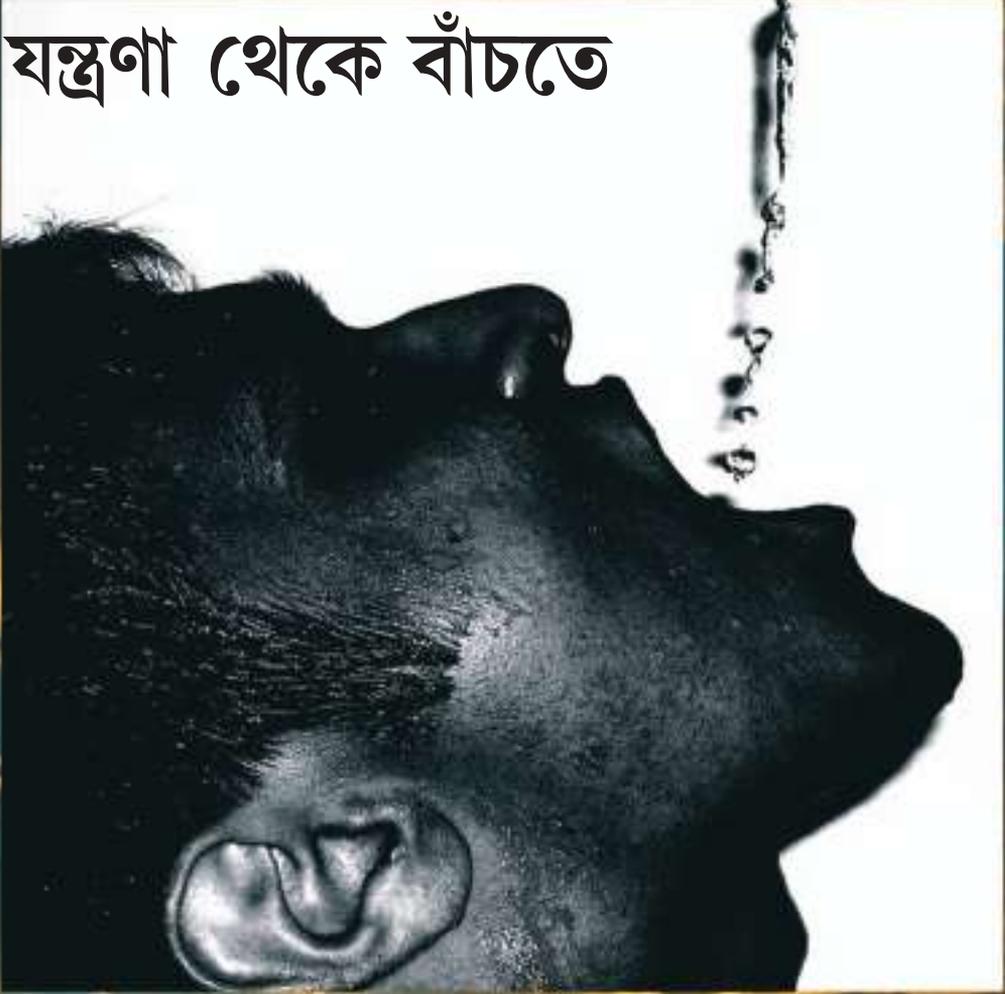


নারীমুক্তি ও 'পিল'

পিল বা ওসিপি কীভাবে মহিলাদের জীবনে স্বাচ্ছন্দ্য আনে তারই এক বালক

- হেঁশেল : ফিউশন খাবার
- পোশাক আশাক : জুতো মাহাত্ম
- আইনি : পুলিশ ও নাগরিক অধিকার
- তুমি মা : জলবাহিত রোগ ও প্রতিরোধ
- কাছেদুরে : হরিদ্বারের হরিদাস
- বিশেষ রচনা : বৃদ্ধাশ্রম : আমরা ও আমাদের ভ্রম
- ডাক্তারের চেম্বার থেকে : রজ:নিবৃত্তির পর

বর্ষার প্যাচপ্যাচে আবহাওয়ার
যন্ত্রণা থেকে বাঁচতে



জল ছাড়াও আরও
কিছু দরকার

হ্যাঁ, আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করে দেখুন

Lacolate-Z™

To be administered on the advice/under the supervision of a qualified Medical Practitioner

সম্পাদক

সুদেবগা রায়

মূল উপদেষ্টা

মাসুদ হক

সহকারী সম্পাদক

প্রীতিকণা পালরায়

শ্যামলী বল্লভ্যাপাধ্যায়

শিল্প উপদেষ্টা

অস্তুরা 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

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

চিঠি পত্তর

৪

শব্দজব্দ

৪

সম্পাদকীয়

৫

প্রচ্ছদকাহিনি

৬

হেঁশেল

১১

কথা কাহিনি

১৪

কবিতা

১৮

সরাসরি প্রশ্নোত্তর

১৯

আইনি

২০

পোশাক আশাক

২২

কাছে দূরে

২৪

গোপন কথা

২৭

তুমি মা

২৮

বিশেষ রচনা

৩০

কৌতুক

৩৫

ডাক্তারের চেম্বার থেকে

৩৮

বিনোদন

৪০

ভূত ভবিষ্যৎ

৪২

প্রচ্ছদ কাহিনি

পিল ও
নারীমুক্তি

৬

২৪

কাছে দূরে

হরিদ্বারের
হরিদাস



তুমি মা

২৮

জল বাহিত রোগ
প্রতিরোধের উপায়

পোশাকি বাহার

২২

জুতো মাহাত্ম



সুবিধা



ডাক্তারের চেম্বার থেকে

৩৮

রজঃনিবৃত্তির পর



হেঁশেল

১১

ফিউশন খাবার

সুবিধা ৩

সু
টি
প
ত্র



শৌচালয় স্বভাব

গত সংখ্যায় শৌচালয় ব্যবহার নিয়ে যে বিশেষ রচনা প্রকাশিত হয়, তা সময়োপযোগী। আমাদের বাথরুম বা টয়লেট নিয়ে যে ভাবনা চিন্তা তা যথেষ্ট নয়। আমরা বহু ক্ষেত্রেই বাথরুম পরিষ্কার রাখার ব্যাপারে ততটা সচেতন নই। এদিকে বাথরুম যাওয়ার জন্য আলাদা কাপড় আছে, তারপর মুখ, হাত, শরীর পরিষ্কার করার ব্যাপারে সচেতন অথচ, বাথরুম ঠিকমতো ব্যবহার করি না। ঠিক করে জল দিই না, ফ্লাশ করি না, জল দিলে তা মুছি না। এসব ব্যাপার যেভাবে আপনারা চোখে আঙুল

দিয়ে দেখিয়েছেন তার জন্য ধন্যবাদ
শিখা অধিকারি, উলুবেড়িয়া

নিভীক জীবন

পিল বা জন্মনিরোধক বড়ি সংক্রান্ত বহু দ্বিধা ও প্রশ্ন আমাদের মনে থাকে। সেইসব প্রশ্ন নিয়ে ও তার উত্তর দিয়ে আপনারা সত্যিই আমাদের মেয়েদের জীবন আরও স্বচ্ছন্দ করে তুলছেন।
রীতা গাইন, বরুইপুর

ওসিপি সংবাদ

‘ওসিপি ও নারীর নিভীক জীবন’ প্রচ্ছদকাহিনি পড়ে খুবই উপকৃত হয়েছি। বিশেষত এমারজেন্সি পিল নিয়ে সচেতনতা দেখিয়েছেন, তার জন্যও ধন্যবাদ। আর সুদেষণ রায়ের লেখা নারী জীবনে পিল বা ওসিপি, সত্যিই মনকাড়া ও এত সহজভাবে উনি যে কঠিন সত্য বলেন তার জন্য ওঁকে ধন্যবাদ।
অনিতা বসুরায়, সেলিমপুর

শ্যামদেশ ও নারী

অনিশা দত্তের লেখা কাছে দূরে ‘দুই নারী ও শ্যামদেশ দর্শন’ পড়ে যেমন আনন্দ পেয়েছি, তেমনই অনেক তথ্যও

পেয়েছি। শ্যামদেশ অর্থাৎ থাইল্যান্ড, মানে ব্যাংকক শুধু পুরুষেরই ভ্রমণ ক্ষেত্র নয়, দুই মহিলা, মাঝবয়সী হয়েও সেখানে কীভাবে নানা জিনিস উপভোগ করতে পারে তার হৃদিশ পেলাম শ্রীমতী দত্তের লেখায়। খুবই উপভোগ্য বিষয়টি।
রানি কর্মকার, গড়িয়া

গল্প ভাল

অনুপ ঘোষাল মহাশয়ের গল্প ‘প্রায়শ্চিত্ত’ খুব ভাল লেগেছে সাম্প্রতিক সমাজ ও সামাজিক ঘটনা নিয়ে হৃদয়গ্রাহী যে গল্প উনি লিখেছেন তা প্রশংসনীয়। আপনারদের পত্রিকায় গল্পগুলো বেশ মনকাড়া হয়। তাই আমরা পড়ে আনন্দ যেমন পাই, তেমনই আবার ভাবনার খোরাকও আসে।
শিল্পী আইচ, লেকটাইন

আমি, মাতৃহ ও গর্ভধারণ

আমি সম্প্রতি মা হতে চলেছি। আপনারদের পত্রিকার ‘গর্ভধারণের পর ঝুঁকি ও সমাধান’ পড়ে খুব উপকৃত হয়েছি। অনেক কিছু জেনেছি ও মনের অজানা বেশ কিছু ভয় ও সংশয় কাটাতে পেরেছি। আপনারদের পত্রিকায় এত দরকারি সব ব্যাপার থাকে যে এটি সংগ্রহ করে রাখার মত।
প্রিয়াঙ্কা ঘোষ, বাণ্ডুইআটি

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

এবার থেকে চিঠিপত্রের বিভাগে গল্প, চিঠি, কৌতুক বা কবিতা পাঠালে এই ঠিকানায় পাঠান, সুদেষণ রায়, সম্পাদক, সুবিধা, ৮বি উডস্ট্রিট, কলকাতা-৭০০০১৬

১		২			৩		
					৪		৫
৬		৭		৮			
৯							
			১০		১১		
		১২					
১৩							
				১৪			

পাশাপাশি

১। উপেন্দ্রনাথ গঙ্গোপাধ্যায়ের চলচ্চিত্রায়িত এক উপন্যাস। ৪। ‘কফি হাউসের আড্ডাটা আর নেই’-এর গায়ক। ৭। সূক্ষ্ম কারুকার্য করা জমকালো এক সিল্কের শাড়ি। ৯। ‘অগ্নিবাণে রে হৃদয় তৃষায় হানে রে’।

১১। নাগমাতা, বিষহরী। ১২। মদন। ১৩। বিখ্যাত এক ফকির। ১৪। বহু পরিচিত এক নাট্য সংস্থা।

উপরনিচ

২। এই বাণের ব্যবহারকর্তা কন্দর্পদেব। ৩। ‘—নাম বলব নানা ছলে’। ৫। মাদ্রাজ আর্ট কলেজের প্রয়াত অধ্যক্ষ এক বিখ্যাত ভাস্কর্য এই রায়চৌধুরি। ৬। ‘তার—র মালাখানি আমার গলরে’। ৮। বিষণুর ‘সুদর্শন—’। ১০। এই ইরানি ‘বিজেপি’-র এক নামী নেত্রী। ১১। বিখ্যাত ছবি ‘কোনি’-র কাহিনিকার। ১২। সেকালের ডাকাতদের নকল পা।

সমাধান

রা	জ	প	থ	তো		
		ধ		মা	না	দে
বি		বা	লু	চ	রি	বী
দা	ফ	ণ		ক্র		প্র
য়			স্মৃ	ম	ন	সা
বে		র	তি	প	তি	দ
লা	ল	ণ		ন		
		পা		না	ন্দী	কা
					কা	র



ছবি বা সিনেমা তৈরির সঙ্গে সঙ্গে এখনও সাংবাদিকতার সঙ্গে যে যোগ রাখতে পেরেছি তা 'সুবিধা'র দৌলতেই। 'সুবিধা' যেমন আমাদের এই পত্রিকার নাম, তেমনই এটি একটি 'ওসিপি' অর্থাৎ ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ পিল-এরও নাম। 'পিল' এই সময়ে জন্ম নিয়ন্ত্রণের সবচেয়ে জনপ্রিয় পদ্ধতি। এই 'পিল' বা জন্মনিরোধক বড়ি আবিষ্কৃত হওয়ার পর বহু নারীই পেয়েছেন তাঁদের মা-হওয়ার স্বাধীনতা। অর্থাৎ এখন এক মহিলা, তাঁর মা হওয়ার সিদ্ধান্ত নিজেই গ্রহণ করতে পারেন। আজকের বর্তমান সমাজে প্রতিটি মহিলাই চান সুস্থ, সবল শিশু। চান তাঁদের সন্তানের জন্য সেরা ভবিষ্যৎ।



আমাদের লিখে পাঠালে আমরা উত্তর খুঁজে দেওয়ার চেষ্টা অবশ্যই করব।

আমি সম্প্রতি বৃদ্ধাশ্রম এবং বৃদ্ধবয়সের কিছু অভিজ্ঞতা ও মানসিকতা নিয়ে একটি ছবির জন্য শ্যুটিং করি। নাম 'এ পরবাসে'। সেই ছবির জন্য গবেষণা করতে করতে বৃদ্ধ বয়সের শারীরিক ও মানসিক কিছু কথা প্রকাশ্যে আসে। সেই সঙ্গে আমাদের পরিবর্তনশীল সমাজে, বয়স্কদের প্রতি আমাদের মনোভাব, ব্যবহার যেভাবে পাল্টাচ্ছে তাও বুঝতে চেষ্টা করি।

এই সুবাদে বৃদ্ধাশ্রমের বিভিন্ন বাসিন্দাদের সঙ্গেও কথা হয়, এবং তাঁদের অভিজ্ঞতা একত্রিত করেই এবারের বিশেষ রচনায় বৃদ্ধাশ্রম সম্পর্কিত আলোচনা রইল।

সেই সঙ্গে বর্তমানের জনপ্রিয় ফিল্মমেকার জুটি নন্দিতা রায় ও শিবপ্রসাদ মুখোপাধ্যায়, যাঁদের 'বেলাশেষে' ছবির জনপ্রিয়তা বাংলার গভী পেরিয়ে গেছে, তাঁদের মধ্যে শিবপ্রসাদ তাঁর কিছু কথা ভাগ করে নিয়েছেন 'সুবিধা'র পাঠকদের সঙ্গে।

সামনে পুজো আসছে, পুজোর কেনাকাটা অনেকেরই শুরু হয়ে গেছে, আবার অনেকে শুরু করব করব ভাবছেন। কেনাকাটা, সাজগোজ, সবই পুজোর বা আনন্দের অঙ্গ। সেই সঙ্গে একবার একটু মনে রাখবেন শহরটার কথা, আপনার পারিপার্শ্বিকের কথা। শব্দদূষণ তো বটেই, চারপাশটায় জঞ্জাল বা প্লাস্টিক ফেলে দয়া করে নোংরা করবেন না। নিজের পরিবেশ পরিষ্কার রাখার একটা প্রয়াস নিন এই পুজোয়। হয়তো আমাদেরই প্রতিনিধিরা চারপাশ সুন্দর করার চেষ্টা করছেন, কিন্তু এই প্রচেষ্টায় আমরা সামিল না হলে তা সফল হওয়া অসম্ভব। নিজের বাড়ি ঘর, শরীর মনের সঙ্গে পরিবেশও সুন্দর করে তুলুন।

সুদেষণ রায়

সুবিধা

তাই একটি বা দুটি সন্তানই তাঁদের কাম্য। সে সন্তান পুত্র বা কন্যা যাই হোক না কেন, তাকে মানুষ করে তোলা, শিক্ষিত সুস্থ করে গড়ে তোলাই প্রতিটি মায়ের অভিপ্রায়। তাই আজকের দিনে জন্মনিয়ন্ত্রণ খুবই জরুরি। নারীকে শিক্ষিত করা যেমন পরিবারকে শিক্ষিত করা, তেমনই জন্মনিয়ন্ত্রণের উপায় বা পদ্ধতির চাবিকাঠি যদি নারীর হাতে থাকে, তবে সে পরিবার সত্যিই নিয়ন্ত্রিত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। নারীমুক্তি ও পিল নিয়ে তাই এবারের প্রচ্ছদ কাহিনি।

সেই সঙ্গে সুবিধায় চালু হল দুই নতুন বিভাগ, ডাক্তারের সঙ্গে সরাসরি কথা বলার সুযোগ ও মনের গোপনতম প্রশ্নের উত্তর খোঁজের হৃদিস। আপনাদের ব্যক্তিগত, সামাজিক বা শারীরিক প্রশ্ন

সুবিধার
গ্রাহক
হতে চান

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



৬টি
সংখ্যা মাত্র
৫০ টাকায়। এই
দুর্মূল্যের বাজারে
করুন সাশ্রয়

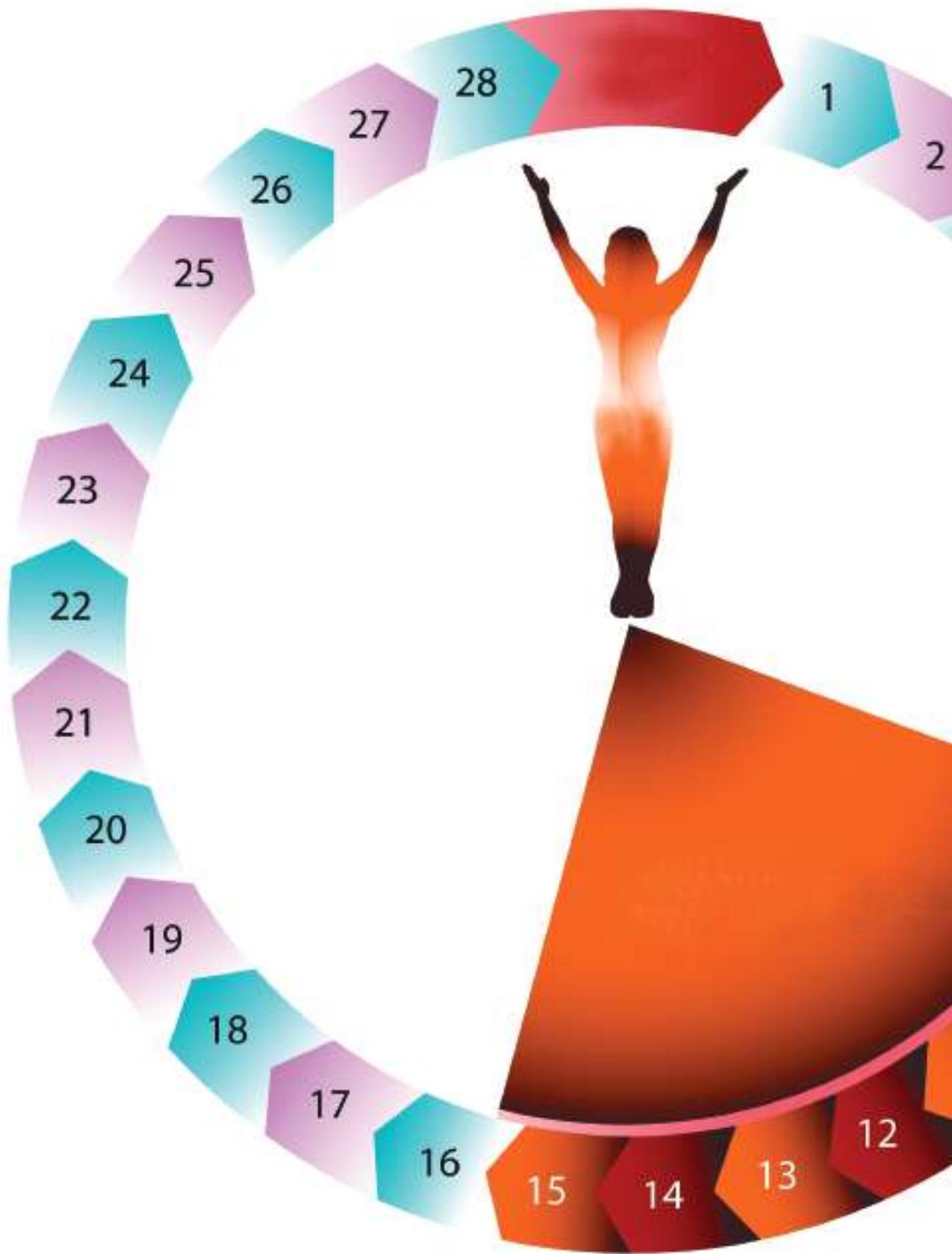
নাম বয়স.....

ঠিকানা

কী করেন দূরভাষ.....

আমাদের ঠিকানা
এসক্যাগ ফার্মা প্রাঃ লি,
এ এম পি বৈশাখী, এ জি ১১২, সেক্টর ২,
সুইট নং ৮০৪ এবং ৮০৫
কলকাতা ৭০০০৯১
email : eskagsuvida@gmail.com

পত্রিকার প্রতিটি সংখ্যা বিনামূল্যে ডাকযোগে পৌঁছে দেওয়া হবে

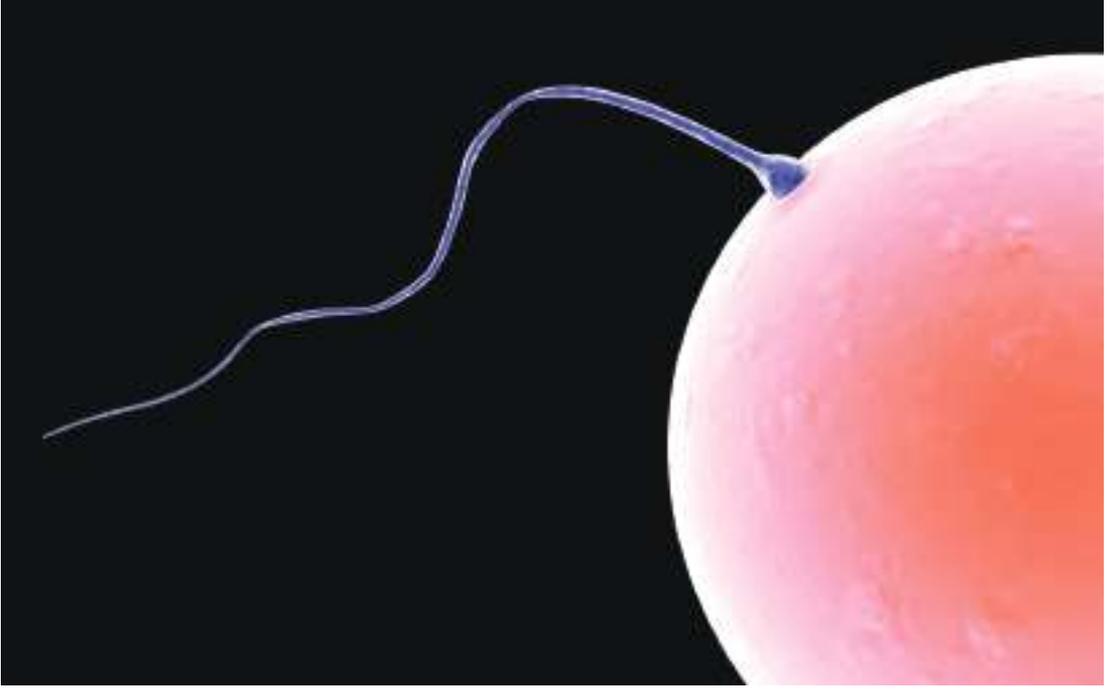


পিল ও নারী মুক্তি

‘পিল’ বা ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ পিল জন্মনিরোধক বড়ি নারীমুক্তির বা নারী স্বাধীনতার ক্ষেত্রে এক বড় পদক্ষেপ। যদিও আমাদের দেশে এক সময় বলা হতো ‘পুত্রার্থে ক্রিয়তে ভার্যা’ অর্থাৎ সন্তান বিশেষত পুত্র সন্তানের জন্ম দেওয়ায় নারীর মূল কর্তব্য। আজ একবিংশ শতাব্দীতে সেই ভাবনা চিন্তা অনেকটাই বদলেছে। যদিও এখনও কিছু কিছু মানুষ আছেন, যাঁরা আলোকপ্রাপ্ত নন, তাঁরা প্রাচীন কিছু ভাবনা আঁকড়ে বসে আছেন, তবু বলতে হবে শিক্ষা, প্রচার, প্রসারের ফলে নারীর প্রতি মনোভাবের পরিবর্তন আসছে। শুধু তাই নয়, নারী বা মহিলারা নিজে আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠছেন। আর তাঁরাই সিদ্ধান্ত নিচ্ছেন মা হওয়ার। এই সিদ্ধান্ত নেওয়া সম্ভব হয়েছে অনেকটাই ‘পিল’ আসার ফলে। পিল বা জন্মনিরোধক বড়ি প্রধানত মেয়েরাই খায় এবং এর সাহায্যে এক নারী নিজেই নিজের ভবিষ্যৎকে কিছুটা অন্তত নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারে। **সুদেষণা রায়** বেশ কিছু মহিলার অভিজ্ঞতা সংগ্রহ করেছেন। যেখানে নারীমুক্তির অন্যতম প্রতীক হয়ে দাঁড়িয়েছে ‘পিল’

অভিজ্ঞতা-১ : নারী শিক্ষাই নারীমুক্তি !

● আমার বিয়ে হয় খুব অল্প বয়সে। আমি সবে মাধ্যমিক পাশ করে ১৮তে পা দিয়েছি। পড়াশোনায় তেমন মন ছিল না, ভেবেছিলাম বিয়ে হলে মুক্তি পাব, অন্তত পড়াশোনা, পরীক্ষার হাত থেকে। প্রথম প্রথম বেশ আনন্দে ছিলাম। কিন্তু ধীরে ধীরে শ্বশুরবাড়িতে রোজকার কাজে এমন জড়িয়ে পড়লাম, যে দুপুরে খবরের কাগজ বা পত্রিকা পড়ারও সময় পাই না। প্রথম বছরেই হয়ে উঠলাম সন্তান সম্ভবা। বাড়িতে খুশির জোয়ার। আমার হল কন্যা সন্তান। তাতে বাড়ির লোক একটু মনঃক্ষুণ্ণ হলেও, স্বামী বললেন, কোনও সমস্যা নেই, এই তো শেষ নয় আবার চেষ্টা করব। আর আমার সন্তান মাত্র ছ’মাসের হতে না হতেই আমি আবার হয়ে উঠলাম অন্তঃসত্ত্বা। একদিকে ছোট মেয়ের পরিচর্যা, অন্যদিকে সংসার, তার উপর সন্তান ধারণের অসোয়াস্তি, আমার অবস্থা শোচনীয়। কোনওক্রমে ন’মাস পর হল আমার পুত্র সন্তান। কিন্তু আমার শারীরিক অবস্থা তখন এমন যে সন্তানের জন্মে আনন্দ নেই। এমনকী মাস দু’য়েকের পর স্বামীর সঙ্গে সহবাসেও আমি আতঙ্কিত হতে লাগলাম। যদি অন্তঃসত্ত্বা হয়ে পড়ি। এই সময়েই দেখা করতে এলো আমার স্কুলের বাম্ববী। সে ভাল ছাত্রী ছিল পড়াশোনায় দড়ো। জয়েন্ট এন্ট্রাস দিয়ে তখন সে ডাক্তারি পড়ছে। ওকে দেখে আমার অনুশোচনার একশেষ। কেন আমি বিয়ে করে ফেললাম, কী সুন্দর মুক্ত জীবন ওর। ওর সঙ্গে মনের কথা বলতে গিয়ে আমার সহবাস ভীতির কথা বললাম। জানালাম এর মূল কারণ আমি আর অন্তঃসত্ত্বা হতে চাই না। ওই বাম্ববীই আমাকে ‘পিল’-এর কথা জানাল। দু’দিন পর আবার এলো একটি পত্রিকা নিয়ে। সেখানে ‘ওসিপি’ বা জন্মনিরোধক বড়ি নিয়ে লেখা আছে। পড়ে জানলাম, এই বড়ি নিয়মিত খেয়ে গেলে সহবাসে আর ভয় থাকবে না। আমি নিজের ইচ্ছেয় মা হতে পারব। ওসিপি আমি নিজেই কিনে খেতে পারি। ওই বাম্ববীই নিয়ে গেল ওঁর এক ডাক্তার প্রফেসর-এর কাছে, তিনি বুঝিয়ে দিলেন পিল-এর বৃত্তান্ত। বুঝলাম এবার থেকে আমার ভবিষ্যৎ আমার সন্তানদের ভবিষ্যৎ আমি নিজের হাতে রাখতে



পারব। কারণ দুটি সন্তানই আমার জন্য যথেষ্ট। এদের ঠিকমতো মানুষ করতে হবে আমাকে।

অভিজ্ঞতা -২ : আমার সন্তান যেন থাকে দুখে-ভাতে

● আমার বাড়ি গ্রামে। আমি ক্লাস এইট পাশ। বিয়ে হয়ে যায় যখন আমার বয়স ১৪। তখন কিছুই জানতাম না। জানতাম না আমাদের দেশের আইন অনুযায়ী আমার বাবা-মা ওই অল্প বয়সে আমার যে বিয়ে দিয়েছিলেন, তা বেআইনি। বিয়ের ন্যূনতম বয়স ১৮। আমাদের গ্রামে এটাই আইন, ঋতুমতী মেয়েদের বেশিদিন আর ঘরে রাখা চলে না। পড়াশোনা, স্কুল, এসবই ওই কদিনের জন্য। তারপর বিয়ে, স্বামী, সংসার ও সন্তানের জন্ম। আমার ১৮ বছর বয়স হতে না হতে আমি হয়ে উঠলাম মা, দু-দুবার। দুটি পুত্র সন্তানকে নিয়ে আমার জেরবার অবস্থা। এই সময় স্বামী গেল অন্যত্র চাকরি সূত্রে হায়দরাবাদ। আমি একটু স্বস্তির নিঃশ্বাস ফেললাম। বাবা, অন্তত এখন কিছুদিন ছুটি! সন্তান সম্ভবা হওয়ার হাত থেকে নিস্তার। স্বামী নেই, সহবাস নেই, সন্তান ধারণের ভয় নেই। আর দুটি ছেলেকে ঠিকভাবে মানুষ করতে পারব। ওদের জন্য পুষ্টিকর খাবার, দুধ, পরবর্তীতে স্কুলে পড়ানো সবই সম্ভব হবে, কারণ স্বামীর মাইনে পত্তর ভাল। স্বপ্ন দেখতে শুরু করলাম, আমার ছেলেরা গ্রামের গভী পার হয়ে একদিন শহরে পড়াশোনা করবে। বড় কিছু হবে, হয় ডাক্তার, নয় এঞ্জিনিয়ার কিংবা স্কুল মাস্টার। পুজো এসে গেল, স্বামী আসছে পুজোয়। বাড়িতে কী আনন্দ। ছেলে আসছে, দাদা আসছে, বাবা আসছে, স্বামী আসছে! আমারও মনের কোণে একটা লজ্জা মিশ্রিত আনন্দের জোয়ার খেলে গেল। আর তার সঙ্গে সঙ্গেই কেন জানি না একটা ছোট ভয়, একটি মিনমিনে রিনরিনে অনুভূতি। ও এলে তো সহবাসের আনন্দে আমরা মেতে উঠব, কিন্তু সহবাস মানে তো সন্তানের সম্ভাবনা, তাহলে? এই দুটি ছেলের বয়স মাত্র তিন ও এক, এখন আবার হলে? এই অদ্ভুত ভয় আমাকে কুরে কুরে খেতে লাগল।

আমাদের গ্রামের হেলথ সেন্টারে আমি ছেলের টিকা ইত্যাদি দিতে নিয়ে যেতাম। পুজোর আগেই নিয়ে গেলাম এক বিশেষ টিকা দিতে। আর তখনই ডাক্তার দিদিমণিকে লজ্জার মাথা খেয়ে বলে ফেললাম আমার ভয়ের কথা। বললাম এখন আর সন্তান চাই না। দিদি জিজ্ঞেস করলেন বয়স কত, বললাম, মনে হয় ১৯। দিদি আমাকে দিলেন এক পাতা ওষুধ। বলে দিলেন প্রথমবার ঋতুস্রাবের পঞ্চম দিন থেকে একটি করে পিল খেতে। পিলের নাম সুবিধা। দাম মাত্র ৩০ টাকা। পাতা শেষ হয়ে গেলে, আবার আসতে। উনি বুঝিয়ে দিলেন, এটি জন্মনিরোধক বড়ি, এটা নিয়ম করে খেলে সহবাসেও সন্তান আসবে না। সেই যে পিল খাওয়া শুরু করলাম, জীবনে এলো স্বাধীনতার জোয়ার। স্বামী পুজোয় ফিরে, আমার জন্য যেমন শাড়ি, গয়না এনেছিল, আমিও তাকে ভালবাসা উজাড় করে দিলাম। দুটি সন্তানের পর আর এখন ভয় নেই, কারণ আমি এখন পিল হাতে স্বাধীন। চঞ্জ দিনের পাতা শেষ হলে আবার শুরু। আমার দুটি সন্তান থাকবে দুখে ভাতে, আর আমিও স্বামীর সঙ্গে নির্ভয়ে মিলিত হতে পারব।

অভিজ্ঞতা- ৩ প্রেমের জোয়ারে ভাসাব দোহারে

● আমার গ্র্যাজুয়েশন কমপ্লিট হওয়া মাত্রই আমার পরীক্ষা দেওয়া শুরু হয়ে যায়। আমার বয়স্ফ্রেন্ড ইউ-এস-এতে পড়ছে। আমিও ইউএস যাব। পরীক্ষা দিয়ে ভাল রেজাল্টও করলাম। মার্কিন মুলুকে অ্যাডমিশনও পেয়ে গেলাম। কিন্তু সমস্যা একটা আমার কলেজ ক্যালিফোর্নিয়ায় আর বয়স্ফ্রেন্ড-এর নিউজার্সিতে। দুজনেই মার্কিন মুলুকে গেলেও আমরা থাকব দুই প্রান্তে। ও বলল, যাওয়ার আগে আমরা রেজিস্ট্রি ম্যারেজটা করে ফেলি। ও ছুটিতে কলকাতা এলে তাই করি আমরা। বাবা-মার সঙ্গে পরামর্শ করেই নেওয়া হয় এই পদক্ষেপ। ঠিক হয় বছর দুয়েক পর ওর পড়া শেষ হলে সামাজিক বিয়েটা সারা হবে। তবে রেজিস্ট্রি ম্যারেজ মানে তো পাকা বিয়ে। সামাজিক বিয়ে না হলেও,

রেজিস্ট্রির পর আমরা ঠিক করি এক সপ্তাহের জন্য কোথাও বেড়াতে যাব। কারণ একবার ইউএসএ-তে চলে গেলে দুজনের দেখা হওয়ার সম্ভাবনা ছ'মাসের মধ্যে নেই। এবার বেড়াতে যাব মানে ভাসব প্রেমের জোয়ারে। কিন্তু এখন তো আমাদের কোনওভাবেই আর অন্য কোনও বন্ধনে আবদ্ধ হলে চলবে না। এই সময়ে সন্তান ধারণ অসম্ভব। তাহলে? ও বলল, ও ব্যবহার করবে পুরুষের উপযুক্ত জন্মনিয়ন্ত্রক। কিন্তু আমারও তো একটা দায়িত্ব আছে। যদি আবেগের বসে ও প্রোটেকশন না নেয়, তখন অঘটন তো ঘটতেই পারে! আর সেক্ষেত্রে আমি পড়ব মুশকিলে। আমি আজকের নারী, আধুনিক, শিক্ষিত। নিজের ভবিষ্যৎ নিজে গড়ে তুলছি। আমি কেন পিছিয়ে থাকব। সন্তান ধারণ আমাদের দুজনের কনসাইন্ড সিদ্ধান্ত যেমন হবে, তেমন প্রেমের জোয়ারে ভাসার আগে, দুজনেরই কিছু দায়িত্ব থাকে নিজেদের ভবিষ্যৎ সুরক্ষিত করার, সুরক্ষিত রাখার। আমি তাই সিদ্ধান্ত নিলাম আমি নিজের মা হওয়ার সিদ্ধান্তটা নিজের হাতেই রাখব। আমার গাইনি কে জিজ্ঞেস করে শুরু করে দিলাম পিল খাওয়া। এরপর মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে পড়া, ওর পাশ করা, চাকরি পাওয়া আমাদের সামাজিক বিয়ে এসব করতে করতে চলে গেল ছ'টি বছর। আমিও চাকরি নিয়ে চলে এলাম ওরই কাছে বস্টন-এ। আমাদের যৌথ সংসার শুরু হল। পিল খাওয়া বন্ধ করলাম। এক বছরের মধ্যেই হয়ে উঠলাম সন্তান সম্ভবা। 'পিল' বা জন্মনিরোধক বডি আমাকে দিয়েছে স্বাধীনতা। জীবনে চলার পথে নিজের মাতৃহের সিদ্ধান্ত নিজের হাতে নেওয়ার ক্ষমতা।

অভিজ্ঞতা : ৪ স্বাধীনতা, মুক্তি, মানে নিয়ন্ত্রণ!

- আমার ভাবী বরের সঙ্গে আমার পরিচয় কলেজ থেকেই। আমরা প্রথম থেকেই ঠিক করে নিয়েছিলাম, দুজনে প্রতিষ্ঠিত হয়ে তবে বিয়ে করব। তাই কলেজ পাশ করে চাকরি নেওয়ার

পরও আমরা বিয়ে করার সিদ্ধান্ত নিইনি। কারণ, চাকরিতে তখনও আমরা একেবারে নিচের তলায়। ওর ব্যাল্কে কাজ আর আমার একটি ইন্ডেন্ট ম্যানেজমেন্ট কোম্পানিতে। আমরা স্টেডি কাপল, স্বাধীন অন্তত কর্মসূত্রে। নিজেরাই নিজেদের দেখাশুনা করতে সক্ষম। এরকম সময়ে হঠাৎ ও ট্রান্সফার হয়ে গেল মুম্বই। সেখানে গিয়ে একটা ফ্ল্যাট ভাড়া করবে কি করবে না ভাবছে। এমন সময়ে আমিও পেয়ে গেলাম ভাল অফার মুম্বইতে। ব্যাস দুজনে মিলে ঠিক করলাম ফ্ল্যাট নিয়ে নেব। টাকাটা শেয়ার করলে আর বেশি পড়বে না। একই ফ্ল্যাট-এ দুজনে থাকব, অথচ... আসলে বিয়ে হয়নি, এবং বছর দুয়েকের আগে বিয়ে করব না। সুতরাং একসঙ্গে থাকলেও এখন সন্তান এলে অসম্ভব। আমি বা ও উদ্দাম জীবনে বিশ্বাসী নই, আবার ভালবাসা প্রমাণ করতে বিয়ে করতেই হবে তাতেও বিশ্বাসী নই। তাই একসঙ্গে থাকলেও, আমরা নিজেদের দায়িত্ব সম্পর্কে সচেতন। তাই অসুরক্ষিত সহবাস যাতে না করতে হয়, আমি পিল খেতে শুরু করি। 'পিল' আমাকে দায়িত্ববান হতে সাহায্য করে, উচ্ছৃঙ্খল নয়।

এই প্রতিটি মহিলার জবানবন্দী থেকে এটাই স্পষ্ট থেকে স্পষ্টতর হয়ে ওঠে যে আজকের পৃথিবীতে মহিলারা, নিজেদের জীবন, নিজেদের ভবিষ্যৎ নিজের হাতে অবশ্যই নিতে ইচ্ছুক। তাঁরা নিজেরাই সিদ্ধান্ত নিতে পারেন মা হওয়ার। সারা জীবন পুরুষের মুখাপেক্ষী থাকার কোনও প্রয়োজন নেই। প্রতিটি মহিলাই এখন অধিকার আছে শিক্ষিত হওয়ার। তাঁদের নিজের জীবনের উপরও রয়েছে তাঁদের অধিকার। না চাইলে তাঁদের যেমন জোর করে বিয়ে দেওয়া যায় না, তেমনই নিজে যদি এক নারী মা হতে না চান, তাহলে তিনি নিজের এই সিদ্ধান্ত কয়েম রাখতেই পারেন ওসিপি বা জন্মনিরোধক পিল-এর মাধ্যমে। অবাঞ্ছিত মাতৃহের হাত থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখার সবচেয়ে সহজ উপায় 'পিল'।

আমার সঙ্গীর উপর আমার
পূর্ণ বিশ্বাস আছে, কারণ সে
সঙ্গী সত্যিই
বিশ্বাসযোগ্য









ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেবেন।

পিল সংক্রান্ত কিছু তথ্য

- ওসিপি বা জন্মনিরোধক বড়ি অবাস্তিত মাতৃত্বের হাত থেকে বাঁচার সবচেয়ে সহজ ও সেরা উপায়। এর সুরক্ষা ৯৯.৯ শতাংশ গ্যারান্টিড।
- জন্মনিরোধক বড়ি অনেক সময় ঋতুস্রাবের নিয়ন্ত্রণ ও ঋতু সংশ্লিষ্ট ব্যথার চিকিৎসায়ও ব্যবহৃত হয়। সেক্ষেত্রে ডাক্তার ঠিক করে দেন কোন 'পিল' নেবেন। ঋবের সময় খুব বেশি রক্তক্ষরণ হলেও বহু ক্ষেত্রে 'পিল' ব্যবহৃত হয় সেটি নিয়ন্ত্রণের জন্য। ফলত, মহিলাদের অ্যানিমিয়া বা রক্তাক্ততাও কোনও কোনও ক্ষেত্রে পিল-এর সাহায্যে নিয়ন্ত্রিত থাকে।
- অসুরক্ষিত সহবাসের পর, ৭২ ঘণ্টার মধ্যে এমারজেন্সি পিল নিতে বলেন ডাক্তাররা, যাতে অবাস্তিত মাতৃত্ব রোখা যায়। তবে সেরা সুরক্ষা হল নিয়মিত ওসিপি বা জন্মনিরোধক বড়ি খাওয়া।
- পিল নিয়মিত খেতে হয়। এই নিয়ম ডাক্তার বা পিল-এর বাক্সে লেখা থাকে। অধিকাংশ জন্মনিরোধক বড়ি ২১ বা ২৮ দিনের জন্য নেওয়া হয়। ২১ দিনের ক্ষেত্রে, ২১ দিন নেওয়ার পর ৭ দিন বাদ দিয়ে আবার খেতে হয়। ২৮ দিনের ট্যাবলেটের ক্ষেত্রে ২১ দিনেরটায় থাকে 'পিল'-এর উপকরণ, তারপর

- ৭ দিনের বড়ি হয় আয়রণ যুক্ত, যা রক্তাক্ততারোধে সাহায্য করে। ২৮ দিনের পর আবার নতুন সাইকেল শুরু।
- যাঁরা সদ্য 'পিল' নেওয়া শুরু করলেন, তাঁদের প্রথম সাতদিন অন্য জন্মনিরোধক উপায়ও ব্যবহার করা উচিত, কারণ প্রথম ৭ দিনে সুরক্ষা জারি হয়।
- নিয়মিত পিল নিতে নিতে যদি ভুলে যান তাহলে কিন্তু মাতৃত্ব আসতে পারে। যদি একটি ট্যাবলেট সময়মতো খেতে ভুলে গিয়ে থাকেন, তাহলে মনে পড়া মাত্র খেয়ে নেবেন। যদি একাধিক পিল খেতে ভুলে গিয়ে থাকেন, তাহলে 'পিল'-এর বাক্সে লেখা পরামর্শ পড়ে নিন।
- 'পিল' সেবনের ফলে কোনও সমস্যা ও অসোয়াস্তি হলে ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলে নেবেন।
- আপনি যদি নিয়মিত কোনও অসুখের জন্য ওষুধ খেতে থাকেন, তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে পিল খাবেন। বিশেষত লিভার সমস্যা থাকলে ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করে 'পিল' নেবেন।
- অল্প বিস্তর বমি ভাব, মাথা ধরা বা স্তনে ব্যথা অনুভূতি, 'পিল' নেওয়া শুরু করার প্রথম স্তরে দেখা দিতে

- পারে। তবে কিছুদিনের মধ্যে এই অবস্থা স্বাভাবিক হয়ে পড়ে।
- 'ওসিপি' বা বার্থ কন্ট্রোল পিল যেমন অবাস্তিত মাতৃত্বের বিরুদ্ধে সাহায্য করে তেমন বেশ কিছু মহিলা সমস্যায়ও দূর করে।
- পিল খাওয়া শুরু করলে, ততদিনই খাবেন যতদিন আপনি সন্তান চান না। এরপর সন্তান চাইলে পিল খাওয়া বন্ধ করে দিলেই হল। তবেই সন্তান সম্ভব হয়ে পড়বেন।
- 'ওসিপি' সাধারণত হরমোন জনিত ওষুধ। এর মধ্যে ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টিন হরমোন বা শুধু প্রোজেস্টিন থাকে। এই হরমোনের মিশ্রণের ফলে পিটুইটারি গ্রন্থি থেকে লিউটিনাইজিং হরমোন (এলএইচ)ও ফলিকল স্টিমিউলেটিং হরমোন (এসএস এইচ) নিঃসরণ কমে যায়, ফলে ডিম্বাণুর বৃদ্ধিও জরায়ুতে স্থাপনে ব্যহত হয়। সুতরাং মাতৃত্বও আসে না। প্রোজেস্টিন-এর সাহায্যে একটি পিচ্ছিল আন্তরণ তৈরি হয় ডিম্বাণুর চারপাশে, যা শুক্রাণুর পক্ষে ভেদ করা শক্ত হয়ে ওঠে, ফলতঃ ডিম্বাণুর নিষিক্তকরণ ব্যাহত হয়। কোনও কোনও ক্ষেত্রে প্রোজেস্টিন ডিম্বাণুর নিঃসরণও করে। ফলে অবাস্তিত মাতৃত্বের হাত থেকে মুক্তি পাওয়া যায় এই পিল-এর ব্যবহারে।

ফিউশন খাবার

পৃথিবী এখন আমাদের হাতের মুঠোয়। সব খবরাখবর বা যোগাযোগ হতে পারে হাতে ধরা টেলিফোনের মাধ্যমে। তাই সংস্কৃতি, বেশভূষা, আদবকায়দার যেমন এখন নানা দেশের মিলমিশ ঘটেছে, তেমনই খাবারের ক্ষেত্রেও দেখা যাচ্ছে ভারতীয়, থাই, ফরাসি, স্প্যানিশ মার্কিনি স্বাদ একে অন্যের সঙ্গে জুড়ে গেছে। এই সংখ্যায় **সুমিতা শুর** দিচ্ছেন কটি ফিউশন খাবারের সূত্র।
রান্না করে জানাবেন কেমন লাগল

ব্রকোলি চিকেন, মটরশুঁটি খিচুড়ি

একটু অন্য ধারার খিচুরি
কী কী লাগবে

ব্রাউন রাইস : ১ কাপ ; ঘি : ২ টেবিল চামচ ; মুগডাল : ১/২ কাপ
; ধনেপাতা কুচি : ১/২ কাপ ; অলিভ অয়েল : ৫ মিলি ; গোটা
জিরে : ১ চামচ ; গোটা শুকনো লঙ্কা : ২/৩টে ; ব্রকোলি : ২
কাপ টুকরো করা ; কড়াইশুঁটি : ১ কাপ ; চিকেন কিউব : ১ কাপ
; হিং : সামান্য ; ভেজিটেবিল স্টক : ৪ কাপ ; নুন : স্বাদমতো ; ।

কী করে করবেন

ডাল ধুয়ে রাখুন। কড়াতে ঘি গরম করে গোটা জিরে, শুকনো
লঙ্কা ও হিং ফোড়ন দিন, ফোড়ন ফুটতে শুরু করলে চিকেন,
কড়াইশুঁটি, ডাল দিন। ও ২/৩ মিনিট নাড়ুন। এরপর ব্রাউন
রাইস, হলুদ গুঁড়োও ঢালুন। নাড়াচাড়া করে ভেজিটেবিল স্টক ও
নুন মেশান। ঢাকা দিন। অন্য প্যানে তেল গরম করে ব্রকোলি
হাঙ্কা করে ভাজুন। চাল ডাল সেদ্ধ হয়ে এলে হাঙ্কা করে ভাজা
ব্রকোলি দিন। সব ফুটে উঠলে, অলিভ অয়েল ছড়িয়ে পরিবেশন
করুন।



স্মোকড হিলসা

ভাজা নয় ধোঁয়া ইলিশ

কী কী লাগবে

ইলিশ মাছ : ৫০০ গ্রাম ; আদা বাটা : ১ চা চামচ ; কাঁচালঙ্কা চেরা : ৪টা ; দই : ১০০ গ্রাম ; নুন : স্বাদমতো ; হলুদ : সামান্য ; সাদা সরষে : ১ চা চামচ ; কাঠ কয়লা : সামান্য ; চিনি : ½ চামচ ; রান্নার জন্য সরষের তেল।

কী করে করবেন

প্রথমে মাছ ধুয়ে গা চিরে নিন। আদা বাটা, কাঁচালঙ্কা, দই, সাদা সরষে, সরষের তেল ভাল করে ফেটিয়ে মাছের গা-এ মাখান। আভেনে ১৮০° তাপমাত্রায় আধঘণ্টা মাছ বেক করুন, বেক হয়ে গেলে, কাঠ কয়লা জ্বেলে আস্তে আস্তে মাছের গায়ে ধোঁয়া লাগিয়ে দিন। মাছ আধঘণ্টা ঢেকে রাখুন ধোঁয়া শুদ্ধ। খেতে দিন স্মোকড হিলসা।

স্টাফড বানানা প্যানকেক

অন্যধারার পাটিসাপটা

কী কী লাগবে

বেকন : ৪/৫ টা ; ময়দা : ১ কাপ ; বেকিং পাউডার : ১ চা চামচ ; ব্রাউন সুগার : ২ টেবিল চামচ ; কলা : ২টো ; ডিম ১টা ; মাখন : ২৫ গ্রাম ; দুধ ১২৫ মিলি।

কী করে করবেন

গ্রিল প্যান গরম করান তার মধ্যে কয়েল রাখুন। উপরে বেকন দিয়ে ৫/৭ মিনিট রান্না হতে দিন। একটা বাটিতে ময়দা, বেকিং পাউডার, ব্রাউন সুগার, নুন একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। একটা চটকানো

কলা মেশান। ডিম ফেটিয়ে দিন। দুধ ঢেলে মাখুন, প্যান আঁচে বসান। মাখন দিন, গরম হলে ১ হাতা করে প্যানকেক ব্যাটার সমানভাবে ছড়িয়ে দিন। ধারগুলো সোনালি হলে উল্টে দিন। প্যানকেক সোনালি হয়ে গেলে নামান। ভিতরে বেকন ভরে মুড়ে পরিবেশন করুন।

সেংজুয়ান ইডলি

দক্ষিণ ভারত ও চিনের স্বাদ

কী কী লাগবে

ইডলি বানানোর জন্য ইডলি চাল : ১ কাপ ; অড়হর ডাল : ½ কাপ ; নুন : স্বাদমতো ; ভাজার জন্য প্রয়োজনীয় সাদা তেল।

কী করে করবেন

চাল ডাল আলাদা করে ধুয়ে ৫/৬ ঘণ্টা জলে ভিজিয়ে আলাদা করে বাটুন। বাটা চাল ও ডাল একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। এই মিশ্রণ সারা রাত রেখে দিন ঢাকা দিয়ে। ইডলির মোস্টে ঢেলে ১২/১৫ মিনিট স্টিম করুন।

সেংজুয়ান সস-এর জন্য লাগবে শুকনো লঙ্কা, : ১ কাপ ; ভিনিগার : ½ কাপ ; রসুন : ৪/৫ কোয়া ; সেলারি পাতা : ১ আঁটি ; তেল (সাদা) : ½ কাপ ; নুন : পরিমাণ মতো।

ভিনিগারে লঙ্কা ভিজিয়ে রাখুন ১ ঘণ্টা। লঙ্কা, ভিনিগার, রসুন, নুন একসঙ্গে পেস্ট করুন তেল গরম হলে সেলারি পাতা ভালো করে ভেজে ওই মিশ্রণটাতে ঢালুন।

পরিবেশনের আগে ইডলিগুলোকে ছোট টুকরো করে কেটে লালচে করে ভেজে প্লেটে সাজিয়ে ওপরে সেংজুয়ান সস ছড়িয়ে দিন।

মালাই কুলপি ব্রাউনি

প্রাচ্য-পাশ্চাত্যের মিষ্টিমুখ
কী কী লাগবে

মালাইকুলপিফির জন্য
কনডেন্সড মিল্ক : ১ টিন ;
ফ্রেসক্রিম : ২ কাপ ; পেস্তা :
২ টেবিল চামচ ; ছোট মাটির
ভাঁড় : ৪-৬-টা ; জাফরান :
১চিমটে।

কী করে করবেন

একটি বড় পাত্রে কনডেন্সড
মিল্ক ও ক্রিম হ্যান্ড মিক্সারে
ঘন করে মিক্স করুন।
জাফরান ও পেস্তা মেশান।
মিশ্রণটি ছোট মাটির ভাঁড়ে
রেখে ৪/৬ ঘণ্টা ফ্রিজে ঠাণ্ডা
হতে দিন।

ব্রাউনির জন্য কী কী লাগবে :

মাখন : ৬ টেবিল চামচ ;
সুগার ফ্রি চকোলেট : ৪০০
গ্রাম ; ভ্যানিলা এসেন্স : ১ চা
চামচ ; ছোট দানার চিনি ১ কাপ ; ডিম : ২টো ; ময়দা : ৩/৪
কাপ ; বেকিং পাউডার : পৌনে ১ চা চামচ ; কোচানো আখরোট :
১/২ কাপ।

কী করে করবেন

১৮০° সেলসিয়াসে আভেন গরম করে রাখুন। ৮ ইঞ্চি চৌকো
বেকিং প্যানে মাখন ও ময়দা মাথিয়ে নিন। একটি সসপ্যানে কম
আঁচে মাখন ও চকোলেট গলান, সমানে নাড়তে থাকুন। তারপর



ঠাণ্ডা হতে দিন। ভ্যানিলা ও চিনি মিশিয়ে ফেটিয়ে নিন। এর মধ্যে
একটি একটি করে ডিম মিশিয়ে ভালো করে ফেটিয়ে নিন। অন্য
একটি পাত্রে ময়দা, বেকিং পাউডার একসঙ্গে ঢেলে নিয়ে তার
সঙ্গে কোচানো আখরোট মেশান। ময়দা-বেকিং পাউডারের সঙ্গে
ডিম মাখনের মিশ্রণটি দিয়ে কাঠের হাতা দিয়ে ভাল করে নেড়ে
দিন। বেকিং প্যানে মিশ্রণটি ঢেলে ২৫ মিনিট বেক করুন। পাত্রে
গরম ব্রাউনি দিয়ে তার উপর মালাইকুলপিফি সাজিয়ে পরিবেশন
করুন। উপরে চকোলেট সস ছড়িয়ে দিতে পারেন।

৩৬
শে
খ



সঠিক হজমের উপাদান...



আপনার ডাক্তার সব জানে

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেবেন।

সুকন্যা

শ্যামলী বন্দ্যোপাধ্যায়

ক
কানাঘুষো চলছিল বেশ কিছুদিন ধরেই। একটা অপরাধের সঙ্গে জড়িত থাকার জন্য কোম্পানির ডিরেক্টর চেঞ্জ হওয়ার পর থেকেই খবরটা হাওয়ায় ভাসছিল। শোনা যাচ্ছিল যে, অফিস থেকে বেশ কিছু কর্মচারী ছাটাই করা হবে। কিন্তু বিশ্বাস করতে যেন অসুবিধা হচ্ছিল। কোনও কারণ ছাড়া এটা কি করা যায়! সবই সম্ভব। রোজই দূর দূর বৃকে অফিস যাই আর ভাবি আজই বোধহয় শেষ দিন।

সেদিনও মেট্রোয় চড়ে অফিস যাওয়ার সময় এক কোলিগের সঙ্গে দেখা। অফিসের পরিস্থিতি নিয়ে ওর সঙ্গে আলোচনা করছিলাম। সে-ও খুব চিন্তিত ছিল চাকরি থাকবে কি না তা নিয়ে। তখনও বুঝিনি, আর কিছুক্ষণের মধ্যেই অঘটনটা ঘটতে চলেছে। সেটাই ছিল আমার অফিসের শেষ দিন।

অফিসে ঢোকানোর খানিক পরেই ডাক পড়ল এইচ আর-এর ঘর থেকে। আমি 'বিষয়' নাম স্মরণ করতে করতে গেলাম। সেখানকার ইনচার্জ আমার সামনে একটা কাগজ রেখে সাইন করতে বললেন। দেখলাম, সেটা রেজিগনেশন লেটার। এমন বয়ানে তৈরি যে আমি স্বেচ্ছায় চাকরি ছাড়ছি। আমি সাইন করে সোজা আমার ডেস্ক থেকে ব্যাগ গুছিয়ে বেরিয়ে এলাম। রাগ, দুঃখ, অভিমান না অপমান—কী যে অনুভূতি হচ্ছিল বুঝতে পারছিলাম না যেন। মনে মনে ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করলাম, 'হে ঈশ্বর আর কারও যেন এই অবস্থা না হয়?'

খ

সেদিন আমার সেকেন্ড হাফ অর্থাৎ দুটো দশটা

ডিউটি ছিল। বাড়ি ফিরতে রাত এগারোটা বেজে যাওয়ার কথা। পরের দিন মেয়ের ক্লাস নাইনে নাম তোলার জন্য স্কুলে পনেরো হাজার টাকা জমা করতে হবে। সুকন্যা বার বার বলে দিয়েছে ফেরার পথে এটিএম থেকে টাকাটা তুলে যেন সাবধানে বাড়ি ফিরি। দিন-কাল ভাল নয়।

ভেবেছিলাম, অফিসের মাঝে টাকাটা তুলে এন ব্যাগে ভরে রাখবো। কিন্তু আড়াইটের মধ্যেই তো চাকরি থেকে ছুটি হয়ে গিয়েছে!

অফিস থেকে বেরনোর মুখেই সুকন্যার ফোন।

—শোনো, তোমার টিফিনে আজ রুটির সঙ্গে কুমড়োর তরকারি দেওয়া আছে। বলতে ভুলে গিয়েছিলাম, বেশি দেরি করে খেয়ো না। কুমড়া তো! নষ্ট হয়ে যেতে পারে। আর আসার সময়



টাকা তুলতে যেন ভুলো না। ঠিক আছে? রাখি।

এক নিঃশ্বাসে কথাগুলো বলেই ফোন কেটে দেয়। কোনও কথা বলার অবসর দেয় না। ভাবলাম, ওকে কি আবার ফোন করে বলবো, যে আমার চাকরিটা আর নেই। পরক্ষণেই মনে হল, না এ খবর শুনলে ও প্রচণ্ড ভেঙে পড়বে, কান্নাকাটি করবে। তার চেয়ে বাড়ি ফিরেই বরং জানাবো সব। রাস্তায় বেরিয়ে অন্য দিনের মতো মেট্রোয় উঠতে ইচ্ছে হল না। আনমনেই হেঁটে চলেছি। নানা চিন্তা মাথায় ভিড় করে আসছে। কী করে সংসার চালাবো?

ভাবলাম, মেয়েটার টিউশন বন্ধ করে দিতে হবে। কিন্তু অংকে ও বরাবর একটু কাঁচা। এবারই প্রথম টিউশন দেওয়ায় ভাল নাশ্বার

পেয়েছে। তা বন্ধ করে দিলে মাধ্যমিক উত্তরোবে কী করে? না, এটা করা যাবে না।

তার চেয়ে কেবল লাইনটা বন্ধ করে দেবো। টিভি দেখার জন্য মাসে মাসে তিনশো টাকা আর খরচ করা চলবে না। পরমুহুর্তে মনে হল, সেটাই বা কীভাবে সম্ভব?

এতদিন চাকরি করেও যা মাইনে পেতাম তাতে সুকন্যাদের সিনেমা হলে নিয়ে যেতে পারিনি কোনওদিন। কত ভাল ভাল সিনেমা এসেছে। মা-মেয়ের কথা শুনে বুঝেছি, ওদের হলে গিয়ে সিনেমাটা দেখার খুব ইচ্ছে। যদিও না যেতে পারার জন্য মা-মেয়ের কোনও অভিযোগ দেখিনি কখনও। সারাদিন কাজের পরে টিভিটা হলে তো সুকন্যার একমাত্র বিনোদন। সেটা বন্ধ করে দিলে ও কী নিয়ে থাকবে? না না, এটাও করা যাবে না।

তার চেয়ে কাজের মাসিকে যে ক'দিন কাজ করেছে সেই টাকা দিয়ে আসতে বারণ করে দেব। তাহলে তো মাসে অন্তত হাজার টাকা বাঁচবে। পরক্ষণেই মনে হল ওরও তো সংসার আছে। স্বামীর কিছুদিন আগে দুর্ঘটনায় পা ভাঙে। এখনও সুস্থ হয়নি। তার ওপর বিবাহিত মেয়েটা স্বামীর অত্যাচার সহ্য করতে না পেরে মায়ের কাছে এসে উঠেছে। সঙ্গে দুটো বাচ্চা। তাছাড়া সংসারের এত কাজ সুকন্যাই বা সামলাবে কীভাবে? এরপর ও যদি অসুস্থ হয়ে পড়ে! তাতে তো খরচ বাড়বে বই কমবে না। আর যেন ভাবতে পারছি না।

এর মধ্যে সহকর্মী সুরতর ফোন 'অলোকদা, আমার বাইরে একটা অ্যাসাইনমেন্ট ছিল বলে অফিসে ঢুকতে দেবী হল। অফিসে ঢুকতেই খবরটা পেলাম। সত্যিই কী হচ্ছে বলো তো? অপরাধ করলো মালিক আর চাকরি গেল সাধারণ কর্মচারীর। আমার আর কপি লিখতে হাত সরছে না। বিশ্বাস করো। মনটা এত খারাপ হয়ে গেল, কী বলবো।'

আমার মুখ দিয়ে কথাই বেরচ্ছে না। বুঝতে পারছি গলা ধরে আসছে। অনেক কষ্টে বললাম, কী আর করবো বলো? যাক, তুমি ফোন করলে ভাল লাগলো। ফোনে যোগাযোগ রেখো। আর কোথাও কাজকর্মের সম্ভান পেলে জানিও প্লিজ। যে কোনও কাজ হলেই চলবে। জানোই তো, আমার পরিবারের অবস্থা। মেয়েটা সামনের বছর মাধ্যমিক দেবে। টাকার যে বন্ড দরকার।

—ও শিওর। তুমি সাবধানে বাড়ি যেও। ভাল থেকো।

—তুমিও। এরপর লাইন কেটে যায়।

বিপ বিপ আওয়াজ করে মোবাইলটাও চার্জ না থাকার কারণে বন্ধ হয়ে যায়। পকেটে ভরে রাখি। অন্যদিন অফিসে গিয়ে চার্জ দিই। আজ সে সুযোগ হয়নি।

রাস্তা পার হতে গিয়ে সিগনালে দাঁড়িয়ে পড়লাম। বেশ কিছু গাড়ি চলে গেল। এরই মধ্যে গাড়ির ফাঁক দিয়ে উল্টোদিকে দেখি, পাড়ার পরিচিত এক মহিলা। রাস্তা ক্রস করার সময় তো মুখোমুখি হতেই হবে। তার কাছ থেকে তখন কীভাবে নিজেকে আড়াল করব বুঝতে পারি না। কিন্তু যা হওয়ার তাই হল। একদম সামনাসামনি পড়ে গেলাম। চোখে চোখ পড়তেই শুষ্ক হাসি হেসে দ্রুত পায়ে এগিয়ে যাই।

মিনিট দুয়েক যাওয়ার পরই মনে হল কেউ আমাকে ডাকছে। পিছন ফিরে দেখি, পাড়ার ওই মহিলা-ই, যাকে দেখে তাড়াতাড়ি এগোচ্ছিলাম।

আপনি আমাকে ডাকছিলেন?

হ্যাঁ দাদা।

বলুন।

আসলে আমার স্বামী একটা মাইক্রো ফিলাপ কোম্পানিতে চাকরি করতো। জানেন তো, সিবিআই আসার পর তা বন্ধ হয়ে গেছে। আমি আজ একটা জায়গায় ইন্টারভিউ দিতে গিয়েছিলাম। নার্সিংহোমে রিসেপশনিস্ট-এর চাকরি। কিন্তু হবে বলে মনে হয় না। ওরা ইংরাজিতে ভালভাবে কথা বলতে পারে এমন ক্যান্ডিডেট চায়। আমি তো তেমন ভাল বলতে পারি না। ওরা বলেছে সিলেক্ট হলে কাল ফোন করবে। আপনাকে দেখে ভালো, আপনার তো অনেক চেনাজানা লোক আছে। যদি একটা কাজের খোঁজ দিতে পারেন।

আমি কী বলব বুঝতে পারছি না। ভদ্রমহিলা এত আশা নিয়ে আমাকে একটা অনুরোধ করছেন, মুখের ওপর কীভাবে বলবো আমি নিজে কত অসহায়। শুধু বললাম, 'নিশ্চয়ই কিছু খোঁজ পেলে জানাবো। আর কাজটা হয়ে গেলে আপনি খবর দেবেন কিন্তু।'

নিশ্চয়ই ফোন করবো। বলে আবার উল্টোদিকেই চলে গেলেন।

মনে মনে ঈশ্বরকে বললাম, ওর চাকরিটা যেন হয় ঠাকুর!

গ

তখন সদ্য এম পাশ করেছি। টুকটাক চাকরির পরীক্ষা দিচ্ছি। এমন সময় খবরের কাগজে একটা বিজ্ঞাপন দেখলাম সাংবাদিকতা শেখানোর। এক বছরের কোর্স। খরচও খুব সামান্য। তখন অনেক টিউশন করি। সেই টিউশনের টাকায় এই খরচ সামলাতে পারবো বলে ভর্তি হয়ে গেলাম ওখানে। লেখালেখির বৌক বরাবরই ছিল। কোর্স করতে করতেই বিভিন্ন সংবাদপত্রে ফ্রিল্যান্সার হিসেবে লিখতে শুরু করি। সব নামী পত্রিকাতেই লেখা ছাপা হচ্ছে। সবাই প্রশংসা করছে। আর অন্য কোনও পেশায় যাওয়ার কথা ভাবতেই পারলাম না।

সেটা যে কত বড় ভুল সিদ্ধান্ত ছিল বুঝলাম অনেক পরে। লেখা ছাপলেও চাকরি কোথাও পাচ্ছিলাম না। এভাবে প্রায় দশ বছর কেটে গেল। খুবই ফ্রাস্ট্রেটেড তখন। ওদিকে সুকন্যার বাড়ি থেকেও বিয়ের চাপ আসছে।

বার বার বলার পর, যে সংবাদপত্রে লিখতাম, সেখানকার ইনচার্জ শেষ পর্যন্ত একটা চাকরির ব্যবস্থা করে দিলেন। কন্ট্রাকচুয়াল জব। আশা ছিল, পরে ঠিকই এক সময় স্থায়ী হয়ে যাব। যদিও তা আর হয়নি।

যে বছর চাকরি পেলাম, পরের বছরই সুকন্যার সঙ্গে বিয়ে হল। আর প্রথম বিবাহবার্ষিকির দিন মেয়ের জন্ম।

অফিসের মাইনেকড়ি তেমন বেশি না হলেও যা পেতাম, আমাদের সংসার চলে যেত। অন্ততপক্ষে কারও কাছে হাত পাততে হত না।

ইংলিশ মিডিয়ামে পড়া মেয়ে সুকন্যা। আমার কখনও কখনও মনে হত, ও যদি একটা চাকরি করতো, তাহলে সংসারটা আরেকটু ভালভাবে চালাতে পারতাম। যদিও মুখে কোনওদিন ওকে সেকথা বলিনি। জানতাম, সুকন্যার চাকরি করার একদম ইচ্ছে ছিল না। ও সব সময় বলতো, 'আমি বাপু চাকরি বাকরির মধ্যে নেই। তোমার ঘাড়ে বসে বসে খাবো। সে তুমি যা জোটাবে তাতেই চলবে। ঘর-বার দুটো সামলাতে পারব না।'

সত্যিই অত বড়লোকের মেয়ে হয়েও আমার ছাপোষা সংসারে কোনওদিন কোনও কিছুর চাহিদা প্রকাশ করেনি। মুখ ফুটে আজ পর্যন্ত একটা কিছু চায়নি। সবসময় হাসি মুখে। বরং আমি কখনও ওর জন্য কিছু না করতে পারার দুঃখ প্রকাশ করলে

আমাকে সাহুনা দিত। বলত, 'আমাদের সংসার তো দিব্যি চলে যাচ্ছে। আমাদের থেকেও অনেক কম টাকায় কত পরিবার চলে, জানো তুমি? ঈশ্বর যা দিয়েছেন তা নিয়েই ভাল থাকতে হবে।'

গত বছর জন্মদিনে একটা খুব কম দামের মোবাইল উপহার দিয়েছিলাম। কথা বলা আর এসএমএস করা ছাড়া কিছুই সেটায় করা যায় না। তা পেয়েই কী খুশি!

মেয়েটাও হয়েছে একদম মায়ের মতো। ছোট থেকেই কোনওদিন কোনও কিছুর জন্য বায়না করেনি। যা দিয়েছি তাতেই সন্তুষ্ট। ওর বয়সি অন্য মেয়েদের মতো একদম নয়। বরং বাস ভাড়ার পয়সা বাঁচিয়ে ঘরের টুকটাক জিনিস কিনে আনে।

এই তো ক'দিন আগে ওর বন্ধু তানিয়া বাবা-মার সঙ্গে কোথায় বেড়াতে গিয়েছিল। সেখানে কী কী দেখেছে সেই গল্প করছিল মা-মেয়েতে। আমি বারান্দায় জুতো খোলার সময় শুনতে পাচ্ছিলাম সেই কথাবার্তা। আমি ঘরে ঢুকতেই দু'জনে খানিকক্ষণের জন্য চুপ। তারপরেই স্বভাবসিদ্ধভাবে সারাদিনের গল্প শুরু করলো। এটা রোজকার ব্যাপার। সারাদিনে যে সময় বাইরে থাকি তখন কী হল না হল সব ঘরে ঢুকলেই দু'জনের পৃথানুপৃথক বিবরণ দেওয়া চাই। বুঝলাম, আমি যাতে মন খারাপ না করি তার জন্যই ওরা প্রসঙ্গ পাল্টে ফেলল। আমিও আর কিছু জিজ্ঞাসা করিনি।

ঘ

হাতের ঘড়িটার দিকে নজর পড়তে দেখি অফিস থেকে বেরিয়েছি প্রায় এক ঘণ্টা হয়ে গেছে। আর একটু এগোলে বাস স্টপ, দু'পা এগোলে মেট্রো। খুব ক্লান্ত লাগছে। আর হাঁটতে ইচ্ছে করছে না। এবার বাস বা মেট্রো কিছু একটায় উঠতে হবে।

হটাৎ মনে পড়লো টাকা তো তোলা হল না। ভাবলাম, বাড়ির সামনে যে এটিএমটা আছে ওখান থেকেই তুলবো। স্মার্ট কার্ডে যখন টাকা আছে, মেট্রোতেই উঠি।

টিকিট পাঞ্চ করে ভিতরে ঢুকলাম। সচরাচর যে কম্পার্টমেন্টে উঠি সেই জায়গায় দাঁড়লাম না। এতদিন ধরে যাতায়াত করে অনেকের সঙ্গেই মুখচেনা হয়ে গেছে। তাদের সঙ্গে যদি দেখা হয়! কোনও প্রশ্ন করে? তার থেকে অন্য কম্পার্টমেন্টই ভাল।

ধারণাটা যে খুব মিথ্যে নয় বুঝেছিলাম, মেট্রোর সিঁড়ি দিয়ে ওঠার সময়। দেখি, আমার ঠিক আগে আগে উঠছে আমার এক প্রাক্তন সহকর্মী। সে এখন অন্য হাউজে। দেখা হলে ঠিক আমার অফিসের কথা জানতে চাইতো। মনে হল, খুব বেঁচে গেছি।

এটিএম থেকে টাকা তুলে মিনি স্টেটমেন্ট নিয়ে দেখি আর কুড়ি হাজার টাকা আছে। মনে মনে ভাবছি এতে কতদিন চলবে? খুব টেনেটুনে চললে, দেড় মাস। তারপর কীভাবে চালাবো?

বাড়ি গিয়ে চাকরি চলে যাওয়ার খবরটাই বা কীভাবে দেবো? কিছু ভেবে উঠতে পারছি না।

তা-ও এখন মেয়েটা বাড়ি নেই। সুকন্যাও তো কোথায় একটা যাবে বলেছিল। এতক্ষণে নিশ্চয়ই ও ফিরে এসেছে। এলেই ভাল। ওর সঙ্গে খোলামেলা কথা বলতে পারবো। বাড়ি তো যাই।

বাড়ি ফিরে দেখি তাল্লা দেওয়া। বুঝলাম, সুকন্যা ফেরেনি এখনও। আমার কাছে ডুপ্লিকেট চাবি থাকে।

ঘরে ঢুকে খানিকটা জল খেলাম। মোবাইলটা চার্জ বসালাম। জামাকাপড় চেঞ্জ করে খাটের ওপর বালিশে হেলান দিয়ে আধশোয়া অবস্থায় রইলাম। মাথায় নানা চিন্তা ভীড় করে আসছে। কখন যেন ঘুমিয়ে পড়ি।

ঘুম ভাঙতেই বড় ঘড়িটার দিকে তাকিয়ে দেখি আটটা বাজে।

এতক্ষণ ঘুমোচ্ছিলাম! সেই তো সোয়া চারটের মধ্যে ঘরে ঢুকেছি। ঘরের লাইটও বন্ধ। তাহলে কী ওরা এখনও কেউ ফেরেনি?

ছড়মুড়িয়ে উঠে ড্রয়িং রুমে ঢুকতেই দেখি সুকন্যা চা করছে। হেসে বলল, 'বাবা, তুমি যা ঘুমোচ্ছিলে! কেউ তুলে নিয়ে গেলেও তো টের পেতে না। আমি দু'বার ডাকলাম। সাড়া না পেয়ে লাইট অফ করে, দরজা ভেজিয়ে রেখেছি, যাতে ঘুমের ডিস্টার্ব না হয়। নাও চা খাও।

—সুকন্যা জানো আজ কি হয়েছে?

সেসব শুনবো পরে। আগে চা খাও। আমি মোড়ের মাথার চপওয়ালার থেকে বেগুনি এনেছি। তুমি ভালবাসো বলে।

পেঁয়াজ, কাঁচালক্ষা, আচারের তেল দিয়ে মুড়ি মাখা, বেগুনি আর চা নিয়ে এল সুকন্যা।

ভাবছি, এসময় তো আমার বাড়ি থাকার কথা নয়। তাহলে আমার পছন্দের বেগুনি আনলো কেন? ওর সঙ্গে তো আমার চাকরি নিয়ে কোনও কথাই হয়নি। আমিও আর কিছু বলতে পারলাম না। চা-মুড়ি খেয়ে বসে গেলাম টিভি সিরিয়াল দেখতে।



ও ঘরে ঢুকলো। আমিও পিছু নিলাম। ওর ব্যাগ থেকে একটা খাম বের করে আমার হাতে দিল। খুলে দেখি ওর নামে একটা ইন্টারভিউ লেটার। আজই সেই ইন্টারভিউ ছিল।

মন বসাতে না পারলেও স্নেহ দেখে গেলাম।

রাতে খেয়ে বারান্দায় খানিকক্ষণ পায়চারি করছি। রোজই করি। মেয়ে শুয়ে পড়েছে। সুকন্যা রান্নাঘরে গোছগাছ করছে। মনে মনে কথা গুছোচ্ছি— কীভাবে সুকন্যার কাছে সব বলবো।

সুকন্যা কাজ সেরে রাতপোশাক পরে বারান্দায় এসে দাঁড়ালো।

জানো সুকন্যা...

জানি।

কী জানো তুমি?

তোমাকে অনেকক্ষণ ধরে মোবাইলে ট্রাই করে না পেয়ে বারীণকে ফোন করেছিলাম ও-ই সব বললো।

কী হবে বলতো? অসহায়ের মতো বলে ফেলি।

কিছু ভাবতে হবে না। ঘরে চলো, তোমাকে একটা জিনিস দেখাবো।

ও ঘরে ঢুকলো। আমিও পিছু নিলাম। ওর ব্যাগ থেকে একটা খাম বের করে আমার হাতে দিল। খুলে দেখি ওর নামে একটা ইন্টারভিউ লেটার। আজই সেই ইন্টারভিউ ছিল।

কিন্তু তুমি তো চাকরি করতে চাও না?

এখন চাই। শোনো, যখন থেকে তোমার অফিসের গন্ডগোল শুরু হয়েছে তখন থেকেই আমি চাকরির চেষ্টা করছিলাম।

তোমাকে বলিনি। না পাওয়া পর্যন্ত বলে কী লাভ বেলো? একটা নার্সিংহোমে রিসেপশনিস্ট-এর জন্য বিজ্ঞাপন দেখে অ্যাপ্লাই করেছিলাম। আজ ইন্টারভিউ দিতে গিয়েছিলাম। প্রচুর মেয়ে এসেছিল, জানো। তবে মনে হল, আমার চাকরিটা হয়ে যেতে পারে। হলে ওরা প্রথম তিন মাস পনেরো হাজার টাকা, তারপর আরঠেরো হাজার টাকা করে দেবে বলল। পি এফ, গ্রাচুয়িটি সবই আছে। আর বলেছে, সিলেক্ট হলে কাল ফোন করে জানাবে।

এই নার্সিংহোমটা কি পার্ক স্ট্রিটের কাছে?

হ্যাঁ, পার্ক প্লাজা থেকে দু'পা এগোলেই। তুমি কী করে জানলে?

আমাদের পাড়ার মিত্র-দার মিসেসও ওখানে ইন্টারভিউ দিতে গিয়েছিলেন। আমার সঙ্গে দেখা হয়েছিল। তাতেই মনে হল।

ঈশ্বরের দয়ায় যদি সিলেক্ট হয়ে যাই তাহলে আর নো টেনশন। এতদিন তুমি তো সব সামলেছো। যতদিন আবার কিছু না হয়, ততদিন আমি না হয় কাজটা করি। তুমি চাকরি পেলে তখন কিন্তু না-ও করতে পারি। চলো, এখন শুতে যাই। অনেক রাত হল।

একটা ক্ষীণ আশার আলো আর একরাশ দুশ্চিন্তা নিয়ে ঘুমোতে গেলাম। সুকন্যা, আমি দু'জনেই ঘুমের ভান করে পড়ে থাকি।

ঙ

সকালবেলা বিছানা থেকে উঠেই মনে হল, কাল রাতে মোবাইল যে চার্জ বসিয়েছি তারপর আর অন করা হয়নি তো! মোবাইল অন করে ফ্রেশ হতে যাই। এসে মোবাইল চেক করে দেখি আটটা এসএমএস। জানতে পারলাম, আরও অনেকেই কাল বেকার হয়ে গেছে আমার মতো। মনটা খুবই খারাপ হয়ে গেল।

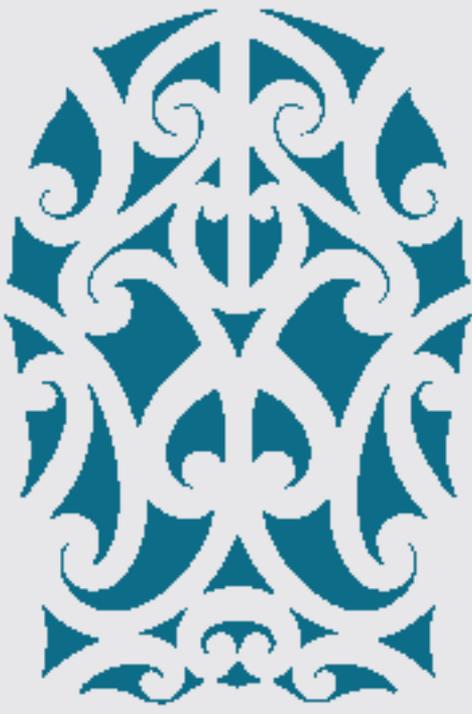
সকাল থেকে ভাবছি, কার সঙ্গে যোগাযোগ করলে একটা চাকরি পেতে পারি? খবরের কাগজে ভ্যাকান্সি খুঁজে বেড়াই।

বেলা বাড়তে থাকে। এদিকে সুকন্যা গিয়েছে মেয়ের স্কুলে টাকা জমা করতে। বারোটার মধ্যেই চলে আসবে। মুখে প্রকাশ না করলেও মনে মনে অপেক্ষা করতে থাকি, সুকন্যার ফোনে কোনও সুখবর আসে কিনা তার জন্য।

সুকন্যা ফিরে এসে স্নান সেরে পুজো করতে যাওয়ার সময় আমার কাছে মোবাইলটা রেখে গেল। বলল, ফোন এলে যেন ওকে দিই।

সুকন্যার মোবাইলটা বেজে ওঠে। অচেনা নম্বর। সুকন্যাকে তাড়াতাড়ি ফোনটা দিই। ও রিসিভ করে।

এর মধ্যে আমার মোবাইলে একটা অচেনা নাম্বারের ফোন। বুকটা কেঁপে ওঠে। মিত্রদা-র মিসেস কে তো বলেছিলাম, চাকরি পেলে ফোন করতে। উনি করেননি তো! তাহলে তো সুকন্যার চাকরিটা হবে না। ধরবো কিনা ভাবছি। কিন্তু সুকন্যাকে কে ফোন করলো? আমার ফোনের রিং টোনের আওয়াজে সুকন্যার কথা চাপা পড়ে যাচ্ছে। কান পেতে শোনার চেষ্টা করি ওদের মধ্যে কী কথা হচ্ছে? ওদিকে আমার ফোনটা বেজে বেজে কেটেই গেল। ধরতে সাহস পেলাম না।



আত্মশক্তি

অপরাজিতা কোনার

চোখের পাতায় দুখের ভারে
 হীরার টুকরো উথলে পরে
 অঝোর ঝরে হীরার পতন
 মেঘভাঙা সে বারির মতন
 ভাসিয়ে দিল বুক।
 গভীর অসুখ, সারবে না
 তবুও সে হার মানবে না
 ভাঙবে-চূড়বে, উঠবে নামবে
 হাতড়ে মরবে চতুর্দিক।
 তবুও চলবে, কথাও বলবে
 সমবে চলবে ঠিক-বেঠিক।
 চড়বে নৌকো, গড়বে চৌকো
 ছবির মতন একটা ঘর,
 থাকবে সেথায় মিলে-মিশে ভালবেসে পরস্পর।
 বাঁচার জন্য লড়াই করে
 চলতে থাকবে অটনপুরে,
 তবুও হাসবে, শ্রোতেও ভাসবে
 লিখবে নতুন জীবন-গাথা
 দুঃখটুকু লুকিয়ে রাখবে ফাশুন মাসের ঝড়া পাতা।
 আলোও থাকবে, আর্ধারও নামবে
 হাঁটবো যখন রাজপথে
 তবুও হাঁটবো, কুটনো কাটবো, সিঁথিয়ে যাব রান্না ঘরে,
 দুঃখগুলো পথ হারাবে বাঁকানো গলির পরে।
 সূর্য উঠবে, তারাও ফুটবে
 দিনও কাটবে দিনের পরে
 দুঃখ আমার থিতিয়ে যাবে নদীর বুকে বালির চড়ে।
 তবুও বাঁচবে, সেও বাঁচবে, সবাই বাঁচবে প্রাণভরে।
 দুঃখ আমার নেহাতই তুচ্ছ থাকবে পড়ে ওই দূরে।

পড়ে আছে বৃহৎকাল

নন্দিতা বন্দ্যোপাধ্যায়

অরুণ তোমার ঘুমের ভিতর দোদুল ছায়া
 শূণ্য থেকে এগিয়ে আসছে প্রেম
 ঋণ, ঋণ দেবে ছলাকলায় বলা
 গত জন্মের গান ছিল সুরেলা ভরাট
 এই গন্তব্যে নিয়ে এসেছে কারা?
 রাজার ঘরেও অসুখ আসে
 সত্যকাম মরে

আঁচলে ধান পড়ে
 এত খিদে সমাজ তোমার
 হাতা খুস্তি তোলা আছে
 জমি থেকে শস্য আনার ছলে
 পড়ে আছে বৃহৎকাল— বিষে ঢলে

তোমার পথের থেকে অনেক দূরে...

পাণ্ডুলিপির দেশে

দীপঙ্কর গোস্বামী

হারানো পাণ্ডুলিপির দেশে
 ঘুমিয়ে আছে আমার কবিতা
 বরাপাতার গল্প নিয়ে,
 ধুলোর আস্তরণে ঢেকে গেছে শরীর
 মুছে যাচ্ছে কাঙ্ক্ষিত শব্দ
 আমি ছন্দ পাগল
 প্রাণপণ ডেকে যাচ্ছি তাদের।

প্রথম প্রেমে পড়া মেয়ের মতো
 ছুটে আসছে নতুন শব্দ
 চোখে চোখে রাখছে আমায় ;
 ওদের সকলের আর্ত দাবি-
 প্রেমিক, নিয়ো না বিদায়।

হারানো পাণ্ডুলিপির খোঁজে
 সাদা পাতা মাখছে প্রেম,
 শব্দের প্রেমদাস কবি
 পাণ্ডুলিপি ঘিরে দেখছেন স্বপ্ন
 কবিতার ঘুম-ঘরে।

জাগছে কি কবিতা?

সাজছে নতুন সাজে-
 পাণ্ডুলিপির দেশে?

পিল, মাতৃত্ব ও অন্যান্য

আপনাদের নিজস্ব কিছু ডাক্তারি প্রশ্ন থাকলে এই বিভাগে পাঠাতে পারেন। অভিজ্ঞ স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ পুরুষোত্তম সাহ উত্তর দেবেন

প্রশ্ন : আমার বয়স ৩০। বিয়ে হয়েছে বছর পাঁচেক হল। বিয়ের পর পর আমি বা আমার বর কেউই সন্তান চাইনি। তাই আমি পিল খাই। দু-বছর হল পিল বন্ধ করে দিয়েছি। কিন্তু এই দু বছরে সন্তান ধারণে এখনও। আমার এখন কী করা উচিত? সন্তান ধারণের জন্য কি বিশেষ কোনও সময় বা দিন নির্ধারণ করা যায়? আমাকে প্লিজ জানান, কারণ এখন আমি মা হতে চাই।

শর্মিলা গুপ্ত, কাঁকুরগাছি

উত্তর : আপনি কি কোনও ডাক্তারি পরীক্ষা করেছেন, বা ডাক্তারের পরামর্শ নিয়েছেন? যদি না করে থাকেন তাহলে এই টেস্ট বা পরীক্ষাগুলো করাতে হবে। ব্লাড সুগার, ফাস্টিং ও TSH, প্রোল্যাক্টিন, এইচ বি, TC, DC লেভেল, পেলভিস এলাকার আলট্রা সাউন্ড, স্বামীর সিমেন অ্যানালিসিস। এই পরীক্ষার ফল স্বাভাবিক বা ইতিবাচক হলে, একটি HSG এক্স-রে করাতে হবে

উত্তর : এই সমস্যা বহু মেয়েরই আছে। এর সেভাবে আলাদা করে কোনও শারীরিক কারণ খুঁজে পাওয়া যায় না। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই, বাচ্চা হওয়ার পর এই সমস্যা আর থাকে না। যদি মনে হয়, বিশেষজ্ঞের কাছে গিয়ে একটা পেলভিক বা পেটের ও তলপেটের অংশের আলট্রা সাউন্ড পরীক্ষা করাতে পার। এতে যদি তোমার, জরায়ুতে এন্ডোমেট্রিওসিস অর্থাৎ ভিতরের আন্তরণ বাইরেও বেরিয়ে থাকে, তা ধরা পড়বে। বা যদি অন্য কোনও পেলভিক সংক্রমণ থাকে তাও বোঝা যাবে। এমন হলে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ খেলে সুফল পাবে। এছাড়া খুব ব্যথা হলে পেন কিলার ওষুধ, ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করে খেতে পার।

প্রশ্ন : আমার বয়স ২৮। আমার বিয়ে হবে দু-এক মাস পরেই। আমি খুব মোটা ও আমার পেটটা বড়। আমি শুনেছি অত্যধিক মেদ আমার বিবাহিত জীবনে অন্তরায় হয়ে দাঁড়াতে পারে এবং আমি হয়তো সঠিকভাবে আমার বৈবাহিক জীবন অতিবাহিত না করতে পারি। কথটা কি সত্যি?

প্রকাশ, বেহালা

আপনার স্থূলতা ও পেট যৌন সংসর্গের ক্ষেত্রে সমস্যার হতে পারে। এর জন্য ওজন কমানোর চেষ্টা করুন। আর সঠিক ব্যায়াম ও খাদ্য নিয়ন্ত্রণ জরুরি। খাওয়া বন্ধ করতে হবে না, তবে কিছু কিছু খাবার থেকে দূরে থাকতে হবে। যেমন মাখন, চকোলেট, ক্রিম, আলুভাজা, আইসক্রিম, কোল্ডড্রিংক, প্যারলে এগুলো বর্জন করুন।

সেই সঙ্গে সঠিক সময়, পুষ্টিখর খাবার খাবেন। সেই সঙ্গে ব্লাড সুগার ও TSH পরীক্ষা করান ও ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

প্রশ্ন : আমার বয়স ১৬। আমার মাসিক ঋতুস্রাব কোনও নির্ধারিত সাইকেল অনুযায়ী হয় না। আমি শুনেছি ওসিপি বা পিল খেলে আমার পিরিয়ড নিয়ন্ত্রিত হতে পারে। পিল কি আমার নেওয়া উচিত? বিয়ের আগে 'পিল' খাওয়া কি উচিত? শ্রেয়া, বাগুইআটি

উত্তর : তোমার ঋতুচক্র যেহেতু নিয়মিত নয়, এর জন্য তোমার কিছু পরীক্ষা করা দরকার। যেমন ফাস্টিং ব্লাড সুগার, TSH, প্রোল্যাক্টিন, টেস্টোস্টেরন, HB, TC, DC লেভেল ও তলপেট বা পেলভিক অঞ্চলের আলট্রাসাউন্ড। এই পরীক্ষার মাধ্যমে অনিয়ন্ত্রিত ঋতুচক্রের সমস্যার কারণ জানা যেতে পারে ও সেই অনুযায়ী চিকিৎসক সমাধানের উপায় বাতলে দেবেন। এটা ঠিক যে পিল বা ওসিপি ঋতুচক্রকে নিয়ন্ত্রণ করে, তবে পিল ১৮ বছর বয়সের আগে খাওয়া অনুচিত। উপরোক্ত পরীক্ষাগুলো যদি স্বাভাবিক হয়, আর অনিয়ন্ত্রিত ঋতুচক্রের যদি কোনও গুরুতর কারণ না থাকে, তাহলে এ নিয়ে তেমন চিন্তার কিছু নেই, অপেক্ষা করলে হয়তো সময়ে ঠিক হয়ে যাবে।

জরায়ুর টিউবগুলো খোলা আছে কিনা দেখার জন্য। এই পরীক্ষাগুলোর মাধ্যমে সন্তানধারণের অক্ষমতার কারণ জানতে পারা যায়। তবে অনেক সময়ই দেখা যায় হয়তো কোনও কারণই নেই, সবই স্বাভাবিক। তবে এমন হলেও ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করে চিকিৎসা করান।

সন্তানধারণের জন্য মাসের কোন সময়টি আদর্শ তা হল, আপনার পিরিয়ড বা মাসিক শুরু হওয়ার পর ঠিক ১০দিন থেকে ১৭ দিনের মধ্যে। সাধারণত যদি আপনার ঋতুচক্র ২৮ দিনের হয় তবে। কোন দিন ডিম্বানু নিঃসৃত হবে সেটা জানার জন্য এক ধরনের ইউরিন স্ট্রিপ পাওয়া যায়। সেটার সাহায্যে পরীক্ষা করে যদি দেখেন পজিটিভ, তাহলে যেদিন পজিটিভ বা ইতিবাচক ফল পাবেন, তার পর থেকে ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে সন্তান ধারণের জন্য স্বামী-স্ত্রী একত্রিত হলে সুফলের সম্ভাবনা থাকে।

প্রশ্ন : আমার বয়স ২২। আমার মাসিক ঋতুস্রাবের সময় পেটে অসম্ভব ব্যথা হয়, কাজকর্ম করতে পারি না। কী করব বা কীভাবে এর উপশম হবে?

স্মৃতি গড়িয়া



রাষ্ট্রীয় (পুলিশি) নির্যাতন প্রতিরোধে আপনার নাগরিক অধিকার

বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলে জানাচ্ছেন **সৈকত হালদার**

মেদিনীপুরের এক গ্রাম্য যুবক শিলাদিত্য চৌধুরি এক রাজনৈতিক জনসভায় সারের দাম নিয়ে প্রশ্ন করেছিলেন। যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক অশ্বিনেশ মহাপাত্র নিছক ব্যঙ্গের ছলে কার্টুন পোস্ট করেন ফেসবুকে।

ওপরের দু'টি ঘটনা আমাদের সবারই জানা। এগুলো কোনও বিচ্ছিন্ন ঘটনা নয়। গণ মাধ্যমের চোখের আড়ালে প্রতিনিয়ত পুলিশের হাতে ঘটে চলেছে পুলিশী হেনস্থার ঘটনা। আমাদের মতো দেশে সকলের অভিজ্ঞতা কম বেশী একই। আদালতের রায়, অথবা আইন ভঙ্গ করে, মানবাধিকারকে নস্যাৎ করে পুলিশ সহ অন্যান্য উর্দিপরা সংগঠিত বাহিনী নাগরিককে বেআইনিভাবে

আটকে রাখে। নানা ধরণের কায়দায় দৈহিক নির্যাতন করে। নিরস্ত্র অসহায় বন্দীকে হত্যা করে, মহিলাদের স্ত্রীলতাহানি, ধর্ষণ করে, শিশুদের নির্যাতন করে। ন্যূনতম সাংবিধানিক, আইনি তথ্য নাগরিক অধিকার রক্ষা না করে আমাদের ট্যাঙ্কের পয়সায় আমাদের নিরাপত্তা দেওয়ার পরিবর্তে বহু ক্ষেত্রে আমাদের উপরই নিপীড়ন চালায় আইনরক্ষকরা।

পৃথিবীর প্রায় সমস্ত সদস্য দেশের দ্বারা স্বাক্ষরিত ১৯৪৮ সালের ১০ই ডিসেম্বর রাষ্ট্রপুঞ্জ গৃহীত সার্বজনীন মানবাধিকার সনদের ৩.৫.৯ ধারা অনুসারে মানুষের ওপর নির্যাতন সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ, অমানবিক ও বেআইনি। সব ধরনের অত্যাচার বিরোধী

আন্তর্জাতিক সনদে ভারত সরকার ১৯৯৭ সালের অক্টোবরে স্বাক্ষর করেছে। ১৯৫০ সালের ২৬ জানুয়ারি চালু হওয়া ভারতের সংবিধানে, ভারতের তিনটি প্রচলিত বড় ফৌজদারি আইনে পুলিশের আচরণ বিধি সংক্রান্ত আইনগুলোতে আইন প্রয়োগকারী শক্তিদে (পুলিশ ও আধাসামরিক বাহিনী) নাগরিকের উপর অত্যাচারের কোনও ক্ষমতা দেওয়া হয়নি। পরিবর্তে অত্যাচারীকে সাজা দেওয়ার ব্যবস্থা রয়েছে।

নাগরিক অধিকার রক্ষা সম্পর্কে অজ্ঞতার জন্য পুলিশের ভূমিকা বাধাহীন, লাগামছাড়া হয়ে উঠলেও আমরা কিছু করতে পারছি না। কিন্তু মনে রাখবেন, সব রাজ্যে সব সময়েই পুলিশ শাসকের অঙ্গুলি হেলনে 'রাজধর্ম' পালন করে।

কোন কোন আইনের ধারায় আপনি ও সাধারণ নাগরিক সুরক্ষিত, অত্যাচারিত হলে কী করবেন, কোথায় যাবেন জানানো হল।

■ থানায় 'বড়বাবু' অথবা অন্য কোন পদাধিকারী ডেকে পাঠালেই আপনি থানায় যেতে বাধ্য নন। লিখিত অনুরোধ পাঠাতে হবে, ডাকার কারণও বলতে হবে। যাতায়াতের ভাড়া দেওয়ার সুপারিশ করা আছে। [(ফৌজদারী কার্যবিধি ১৬০(১))] বিষয়টি খুব গুরুত্বপূর্ণ, কেননা পুলিশ ইচ্ছেমতো আপনাকে সরোজ দত্ত অথবা ভিখারী পাসোয়ানের মতো 'নিখোঁজ' বা হত্যা করে দিয়ে আপনাকে থানায় আনার বিষয়টি অস্বীকার করতে পারে। যেখানে ছোট লিখিত অনুরোধ পত্রটি জ্বলন্ত প্রমাণ হিসাবে কাজ করবে।

■ গ্রেফতারের সঙ্গে সঙ্গে ধৃতকে গ্রেফতারের কারণ ও জামিন পাওয়ার অধিকারের কথা জানাতে হবে। (সংবিধানের ২২ ধারা, ফৌজদারী কার্যবিধি ৫০ ধারা অনুসারে)

■ ১৬ বছরের নীচে বালক অথবা ১৮ বছরের নীচে বালিকাকে পুলিশ গ্রেফতার করলে ও সে জামিন না পেলে বাধ্যতামূলকভাবে হোমে পাঠাতে হবে। (ধারা ১৮(২) জুভেনাইল জাস্টিস অ্যাক্ট ১৯৮৬)

■ ওয়ারেন্ট ছাড়া কাউকে গ্রেফতার করা যায় না। শীর্ষ আদালত পুলিশের ওয়ারেন্ট ছাড়া কাউকে যথেষ্ট গ্রেফতারের ক্ষমতার উপর নিয়ন্ত্রণবিধি চালু করার জন্য কেন্দ্রীয় সরকারকে নির্দেশ দিয়েছেন। সমস্ত রাজ্যের পুলিশ প্রধানকেও জানানো হয়েছে।

■ কাউকে গ্রেফতারের পর (ওয়ারেন্ট ছাড়া অথবা ওয়ারেন্ট সহ) ২৪ ঘণ্টার মধ্যে নিকটস্থ ম্যাজিস্ট্রেটের আদালতে অভিযুক্তকে হাজির করতে হবে। ম্যাজিস্ট্রেটের আদেশ ব্যতিরেকে ২৪ ঘণ্টার অতিরিক্ত কাউকে আটক রাখাও বেআইনি। এমনকী ছুটির দিনেও ম্যাজিস্ট্রেটের কাছে ধৃত অভিযুক্তকে হাজির করতে হবে। ২৪ ঘণ্টার মধ্যে পুলিশ ধৃত ব্যক্তিকে ম্যাজিস্ট্রেটের সামনে হাজির না করলে আইনত তা দন্ডনীয়। ১৯৬১ সালের পুলিশ আইনের ২৯ ধারা)

■ ওয়ারেন্ট ছাড়া কাউকে গ্রেফতার করা হলে, পুলিশকে কয়েকটি বিধি মেনে চলার নির্দেশ দিয়েছেন ভারতের বিচারপতিরা। যেমন, গ্রেফতার করার মুহুর্তে পুলিশকে ধৃত ব্যক্তির নাম, ঠিকানা, কোন কারণে গ্রেফতার করা হচ্ছে, কে বা কোন থানা কোন ধারায় গ্রেফতার করছে ইত্যাদি জানিয়ে নিকটস্থ কোনও আত্মীয় বা প্রতিবেশীকে কাস্টডি মেমো দিতে হবে।

■ ওয়ারেন্ট ছাড়া গ্রেফতার সংক্রান্ত ফৌজদারী ঘটনায় পুলিশ অভিযোগকারীর অভিযোগ লিখিতভাবে নিতে বাধ্য থাকবে ও অভিযোগকারীকে পড়ে শোনাতে হবে। অভিযোগের কপি বিনামূল্যে অভিযোগকারীকে দিতে হবে।

■ পুলিশ ডায়েরি নিতে অস্বীকার করলে, থানা, ভারপ্রাপ্ত অফিসারের বিরুদ্ধে ও মূল অভিযোগের বক্তব্য সরাসরি ডিসি অথবা জেলার ক্ষেত্রে পুলিশ সুপারকে পাঠাতে পারেন।

■ কোনও বাড়িতে তল্লাশি চালাতে গেলে পুলিশকে সার্চ ওয়ারেন্ট দেখাতে হবে এবং জিনিসপত্র আটক করার আগে ২ জন নিরপেক্ষ সাক্ষীর উপস্থিতিতে পুলিশকে আটক ব্যক্তির জিনিসপত্র ইত্যাদির তালিকা তৈরি করতে হবে এবং বাড়ির মালিককে একটি অনুলিপি দিতে বাধ্য থাকবে।

■ গ্রেফতারের পর ম্যাজিস্ট্রেটের আদেশ ছাড়া পুলিশ কাউকে জিজ্ঞাসাবাদের অথবা তদন্তের জন্য আটক রাখতে পারবে না।

■ পুলিশের কাছে ধৃত ব্যক্তির কোনও বিবৃতি আদালতে গ্রাহ্য হয় না।

■ পুলিশী তদন্তের ভিত্তিতে বিচার শুরু হওয়ার আগে অভিযুক্তকে পুলিশী রিপোর্টের সকল নথির নকল বিনামূল্যে দিতে হবে।

■ গ্রেফতারের পর ২৪ ঘণ্টার বেশি ধৃতকে বেআইনিভাবে আটক রাখলে নিকটস্থ আদালতের ম্যাজিস্ট্রেটের কাছে অভিযোগ বা সরাসরিভাবে হাইকোর্ট অথবা সুপ্রিমকোর্টে 'হেবিয়াস কারপাস' (বন্দীকে সশরীরে হাজির করানোর দাবী) করা যায় এবং আত্মীয়-স্বজন, বন্ধু, এমনকী প্রত্যক্ষদর্শী অথবা কোনও ব্যক্তি বা সংস্থা তা করতে পারেন।

পুলিশ কী কী করতে পারে না

■ পুলিশ কাউকে কোনও অজুহাতেই মারতে পারে না।

■ জিজ্ঞাসাবাদের নামে পুলিশ কাউকে হুমকি বা লোভ দেখাতে পারে না।

■ গ্রেফতারের পরই বন্দীকে হাতকড়া বা কোমরে দড়ি লাগানো যায় না। কারণ অপরাধ তখনও প্রমাণিত হয়নি। ১১(১) ধারা অনুসারে, যতক্ষণ পর্যন্ত না অপরাধ প্রমাণিত হচ্ছে ততক্ষণ পর্যন্ত অভিযুক্ত নির্দোষ।

■ নাগরিকের উপর নির্যাতন যেহেতু আইনত নিষিদ্ধ, সেহেতু নির্যাতন করলে পুলিশের সাজা ন্যূনতম ৭ বছর থেকে ১০ বছর কারাদন্ড।

■ গুলি চালানার আগে সতর্কীকরণ করা বাধ্যতামূলক।

■ জিজ্ঞাসাবাদের নামে পুলিশ কোনও নারী বা কোনও অপ্রাপ্তবয়স্ককে (১৫ বছরের নিচে) থানায় ডেকে পাঠাতে পারে না। শীর্ষ আদালত এহেন ডেকে পাঠানোকে চূড়ান্ত বেআইনি বলেছেন।

■ শুধুমাত্র মহিলা পুলিশই কোনও মহিলাকে তল্লাশি করতে পারবে। ও কর্তোরভাবে সমস্ত শালীনতা বজায় রেখেই।

■ প্রকাশ্যে আসেন না এমন নারীর বাড়িতে পুলিশ বৈধ তল্লাশি পত্র নিয়ে এলেও সেই মহিলাদের গৃহত্যাগ করার সমস্ত সুযোগ করে দেবে ও তারপরই পুলিশ বাড়িতে ঢুকতে পারবে।

■ কেন্দ্রীয় সরকারের ১৯৮২ সালের ফেব্রুয়ারি মাসের সংশোধিত বিজ্ঞপ্তি অনুসারে, বাড়িতে কোনও নারী থাকলে সূর্যাস্তের পর থেকে সূর্যোদয় পর্যন্ত, পুলিশ তল্লাশি করতে বা কাউকে গ্রেফতারের অজুহাতে বাড়িতে ঢুকতে পারবে না।

নাগরিক অধিকার ক্ষুণ্ণ হলে কোথায় যোগাযোগ

- স্থানীয়/পরিচিত আইনজ্ঞ
- মানবাধিকার কমিশন
- গণতান্ত্রিক অধিকার রক্ষা সমিতি

তথ্য সহায়তা : A.P.D.R/ হাজরা ল কলেজ

জুতোর মাহাত্ম

বহুদিন আগে গল্প শুনেছিলাম রাজা হবুচন্দ্র
ও তাঁর মন্ত্রী গবুচন্দ্রের। রাজা হবুচন্দ্র
সমস্যায় পড়েছিলেন পায়ে ময়লা
ধুলোবালি, লাগছে তা নিয়ে। কী করা যায়
কী করা যায়? তাহলে কি পৃথিবীটা কে
চামড়া দিয়ে মুড়ে দিতে হবে? কিন্তু সে
তো ভয়ঙ্কর এক ব্যাপার। অত চামড়া
আসরে কোথেকে? কেই বা মুড়বে?
এমন সময় হঠাৎ এলো বুদ্ধি, এক
প্রবীণ 'চামার কুলপতি' বললে যদি
পৃথিবী না মুড়ে মানুষের পদযুগল
মুড়ে দেওয়া যায়, চামড়া দিয়ে
তাহলে কেমন হয়? 'বাঃ এ
তো বুদ্ধির কথা।' বাস





আবিষ্কার হয়ে গেল জুতো! সেই প্রবীণ বৃদ্ধের কথাই রয়েছে রবীন্দ্রনাথের ‘জুতা-আবিষ্কার’ কবিতায়!

‘বলিতে পারি করিলে অনুমতি
সহজে যাহে মানস হবে সিদ্ধ
নিজের দুটি চরণ ঢাকো, তবে
ধরণী আর ঢাকিতে নাহি হবে।’

আজ এত যুগ, এত বছর পরেও জুতো আমাদের পোশাকের, আমাদের সাজের, চলাফেরার অঙ্গ। জুতো এখন নানা রকমের, গ্রীষ্মের জুতো, বর্ষার জুতো, কাজের জুতো, পার্টির জুতো, পাহাড়ে চড়ার জুতো আবার দৌড়নোর বা ব্যায়াম করার জুতো। কিছু জুতো শুধু মহিলাদের, কিছু আবার পুরুষের জন্যই তৈরি। আবার এমন কিছু জুতো রয়েছে যা নারী-পুরুষ সবার পদযুগল শোভিত করতে পারে। যেমন স্পোর্টস শু, কনভার্স, কেডস, স্নিকার্স, লেসড শু, মোকাসিনো। আবার চপ্পলের ক্ষেত্রে ছেলেদের কিটো মেয়েরাও পরে, আর মেয়েদের কিটো কখনও সখনও গোলাপি বা ল্যাভেভার রং হলে আলাদা লাগে।

এছাড়া যখন দৌড়নোর স্পাইকস, ফুটবল বা ক্রিকেট শু বা টেনিস ব্যাডমিন্টন জুতো কেন্দ্র হয়, তা পায়ের মাপ অনুযায়ী হয়, এবং দেখতে একই থাকে।

তবে হিলের জুতো সাধারণত মেয়েরা পরলেও, ছেলেরাও চোরা হিল তোলা জুতো পরেন। অনেক সময় ছেলেদের বুট-এও প্ল্যাটফর্ম হিল দেওয়া থাকে।

তবে মেয়েদের জুতোর হিলের নানা রকমফের আছে। যেমন ব্লক হিল, ওয়েজে হিল, স্টিলেটা হিল, ব্রিকোণ

হিল, চৌকো হিল, প্ল্যাটফর্ম হিল। এ ধরনের হিল থাকতে পারে স্যান্ডেল-এ, বুটস, কাভার্ড জুতোয়, কোর্ট শুতে।

জুতো পরারও আদব কায়দা আছে। যে জুতো জিনস-এর সঙ্গে মানানসই তা হয়তো শাড়ির সঙ্গে চলে না। আবার যা শাড়ির সঙ্গে দারুণ মানায় তা জিনসে নাও চলতে পারে। কিন্তু কনফিডেন্স বা আত্মবিশ্বাস এমন জিনিস যে, যে কোনও পোশাকের সঙ্গেই যে কোনও জুতো পরে নেওয়া সম্ভব। উষা উত্থাপ, যেমন কাঞ্চিপুরম শাড়ি, গয়না, চুড়ি, বড় টিপের সঙ্গে স্নিকার্স পরেন, এমনকি স্টেজে পারফর্মও করেন ওই জুতো পরে, কারণ ওই জুতো তাঁকে স্বাভাবিকতা দেয়, আরাম দেয়।

জুতো পরার সময় আরাম এবং পায়ের যত্ন খুব জরুরি। এমন হিল সারাদিন পরবেন না, যা আপনার অস্বস্তির কারণ। তবে অনেকের এমন অভ্যেস হয়ে যায় সরু স্টিলেটো হিল পরার যে তাঁরা সেই হিল পরে দৌড়তেও পারেন।

সে তো গেল যাঁরা অসাধারণ তাঁদের কথা। তবে যাঁরা সাধারণ, স্বাভাবিক সাজেন, তাঁরা জুতো যেমন পোশাকের সঙ্গে মানিয়ে পরবেন, তেমন পায়ের কষ্টটাও মনে রাখবেন। মনে রাখবেন পদযুগল আপনার শরীরের ভার সম্পূর্ণভাবে বহন করে।





হরিদ্বারের হরিদাস

অভিনেত্রী গায়িকা স্বাগতা মুখার্জি হরিদ্বার গিয়েছিলেন শুটিং করতে। শুটিং-এর ফাঁকে ফাঁকে হরিদ্বার দর্শনের অনুভূতি ভাগ করে নিলেন আমাদের সঙ্গে

কোনও দর্শনীয় স্থানে গিয়ে, সেই জায়গার পরিচয়পত্র নিয়ে কলম খুলতে হলে প্রয়োজন সেই জায়গাটাকে দেখা-চেনা-জানা। সেখানকার পরিবেশ, সেখানকার মানুষজন, জনপদ, তাদের ব্যবহারিক সংজ্ঞা আর পেটপুজোর ধর্ম জানা না হলে জায়গাটা অনুভব-ও করা হয় না। দেখা মানে উপর-উপর, রাতের অন্ধকারে বারান্দা দিয়ে গঙ্গার ওপর পারের আলোকমালা দেখা-র মতো নয়। কিন্তু কি করিসে আমার বেশিরভাগ জায়গাতেই যাওয়া কাজের ব্যস্ততা নিয়ে শুটিং করতে। তবু যেহেতু আমি ছজুগে, আর বেড়াতে ভালবাসি, কাজের ক্ষতি না করে ফাঁক-ফোঁকরে পাখির মতো উড়ে খোঁজ নিয়ে আসি এলাকার আর সংগ্রহে রাখি হোটেল সহ যাবতীয় তথ্যপঞ্জি। পরে বাড়ির মানুষদের সঙ্গে কখনও যাব, এই ভাবনায়। বাড়ির একটা ড্রয়ার ঠাসা দেশ-বিদেশের তথ্যাবলিতে দিন কাটে বছর-মাস, সময়ের সঙ্গে বনিনবা হয় না। ঠিক যেমন আজও বেড়ানোর জন্য গিয়ে উঠতে পারিনি হরিদ্বার। “দুর্গা” সিরিয়ালের শুটিং -এ সেবার যখন হরিদ্বারে পৌঁছলাম, তখন অনেক রাত। গঙ্গার ঘাটের কাছেই একটা ছিমছাম হোটেলের তিনতলায় বারান্দা ঘেঁষা ছিল আমার রুম। প্রোডাকশনের লোক জানিয়ে গেল, পরের দিন আমার সেকেন্ড হাফ থেকে শুটিং। হোটেলের বারান্দায় কফি কাপ নিয়ে দাঁড়িয়ে গঙ্গার ওপারের আলোকসজ্জা দেখতে দেখতে প্ল্যান করে নিলাম কী করব পরদিন সকালে।

সাত সকালেই পৌঁছে গেলাম গঙ্গার ধারে, হর কি পৌরিতে। গঙ্গা বয়ে চলেছে আপন মনে। গোমুখ থেকে ২৫৩ কিলোমিটার পেরিয়ে উত্তরাখন্ডের হরিদ্বারে বয়ে চলেছে ধারা। গঙ্গার জলে পা ডুবিয়েই মনে হল হরিদ্বার অমলিন। কত জল বয়ে গেছে সুদূর হিমালয়ের বরফ গলে গঙ্গার ওপর দিয়ে, কিন্তু গঙ্গা পড়ে আছে সেই গঙ্গাতেই। আজম্বাকাল ধরে মানুষের পাপ ধুতে ধুতে এখনও ক্লান্ত হয়নি সে। পতিতোদ্ধারিনী গঙ্গে। গঙ্গার দিকে তাকিয়ে মনে হল ঈশ্বরের কী বিচিত্র সৃষ্টি আমরা! গঙ্গার আকর্ষণে কেমন আবিষ্ট হয়ে ভোর হতেই চলে এসেছি এখানে। জগতে কত কিছু পরিবর্তন হয় কিন্তু মানুষের ধর্মচেতনা চিরন্তন।

হর কি পৌরির অর্থ হল শিবের সিঁড়ি। সমুদ্র মছনের পর গরুড় পাখি যখন কলসে করে অমৃত নিয়ে উড়ে চলেছিলেন আকাশে, তখন উজ্জয়িনী, নাসিক, আর প্রয়াগের মতো হরিদ্বারের গঙ্গার মধ্যেও কলস থেকে অমৃতের কয়েক ফোঁটা পড়ে যায়। তাই এই স্থানকে বলে ব্রহ্মকুন্ড। কথিত আছে, বৈদিকযুগে ভগবান বিষ্ণু এবং মহেশ্বর এই ব্রহ্মকুন্ড দর্শন করতে এসেছিলেন। এই স্থানেই কুম্ভমেলা হয়। সারা বছর ধরে প্রতিদিন বহু পুণ্যার্থী এই হর কি পৌড়ি আসেন তীর্থ করতে, স্নান করতে এবং অসাধারণ গঙ্গারতি দেখতে।

সূর্যোদয়ের আগে আর সূর্যাস্তে, গঙ্গার পাড়ে দাঁড়িয়ে পুরোহিতেরা বিশালকার প্রদীপ নিয়ে এক অপূর্ব আরতি করেন।



প্রচুর ভক্তের সমাগম হয় নদীর ধারে। মস্তোচ্চারণে, বিশাল ঘণ্টাধ্বনিতে, শঙ্খ শঙ্খ এক অদ্ভুত অর্কেষ্ট্রা অনুরণিত হয় গঙ্গার এ প্রান্ত থেকে ও প্রান্তে। গঙ্গার দিকে তাকিয়ে মনে হল ধর্মভীরুতা ভর করল নাকি আমাকে? মনে পড়ল, শিকাগো লেকচারে স্বামী বিবেকানন্দ বলেছিলেন, সারা পৃথিবীর সর্ব ধর্মগ্রন্থের নিচে রয়েছে ভারতের ভগবদগীতা। কথার মাত্রায় উনি বোঝাতে চেয়েছিলেন, সব ধর্মকেই ধারণ করে রেখেছে ভারতের ধর্ম। হঠাৎ মনে হল, আমি সেই দেশের, সেই পবিত্র আদর্শের সংজ্ঞা বহনকারী স্রোতস্বিনীর গায়ে পা এলিয়ে বসে আছি। চটপট এক আজলা জল তুলে, মাথায় ছুঁয়ে মনে হল, পরম শান্তি। শত দেবতার আশীর্বাদ যেন ঝরে পড়লো আমার মাথায়। আমি কত ভাগ্যবতী, এই পূর্ণভূমিতে আমার জন্ম!

দিনের আলো নিভে আসার পরে শুটিং শেষ হতেই আবার ফিরে গেছিলাম হর কি পৌড়িতে। কিন্তু অল্প একটু দেরির জন্য দেখা হল না গঙ্গার সন্ধ্যা আরতি। ফুল আর কর্পূর-দীপের আরতি করে গঙ্গায় ভাসিয়ে দিলাম একটুকরো পাতার ভেলা। দুলে দুলে চলতে লাগলো আমার ফুল-আলোর সেই ভেলা। একসময় অন্যদের ভাসানো ভেলার দলে আমার ভেলা মিশে গেল। তিরতির করে কাঁপতে কাঁপতে এক পাল আলোর ভেলা, স্রোতের টানে

চলতে লাগল মোহনার দিকে। এক সরলরেখায় চলেছে সকলে মিলে। চোখের আড়াল হলেই নিভে যাবে এক এক করে। অন্তরের অন্তঃস্থল থেকে কারা যেন বলল, এর নামই জীবন। দীর্ঘশ্বাস পড়লো, প্রার্থনা করলাম, আমায় করো কলুষমুক্ত, রাখ পবিত্র।

দিনের আলোয় শুটিং করতে করতে খেয়াল করছিলাম, কত ভিন্ন রাজ্য থেকে মানুষ আসে এই দেবভূমিতে। ভিন্ন তাদের আচার ব্যবহার, সংস্কৃতি। তবু কি এক অলীক অমোঘ টানে ভীড় জমিয়েছে আমাদের শুটিং জোনে। গঙ্গার পাড়ে বসে গঙ্গাও দেখা হচ্ছে, সঙ্গে বাড়তি পাওনা ক্যামেরার সামনের পরিচিত মুখগুলো। এক অতি উৎসাহী তো আমার হাত ধরে, বিগলিত হয়ে বলেই গেলেন, আমার কি সৌভাগ্য, আপনার দর্শন পেলাম।

সপ্ত পুরীর এক পুরী, হরিদ্বারকে কেউ বলেন, ‘হরদ্বায়ার’, আবার অনেকে বলেন ‘হরিদ্বায়ার’। শিব দর্শনের দরজা, কারণ শিব পুণ্যার্থীরা হরিদ্বার হয়ে কেরাননাথ, জ্যোতিরলিঙ্গ, চারধাম, গোমুখ যাত্রা করেন। শেষে পৌঁছান মাউন্ট কৈলাসে। আর বিষু উপাসকেরা চার ধামের বদ্বীনাথ যাত্রা শুরু করেন এখান থেকেই। সতীর পিতা দক্ষের প্রাসাদ-ও ছিল এই দেবভূমিতেই। শুটিং চলতে চলতেই তথ্যগুলো আমায় জানাচ্ছিলেন এক পুরোহিত। যাঁকে প্রয়োজনে আমাদের শুটিং-এর দলে নেওয়া



হয়েছিল।

ধর্মের স্বাদ যেহেতু এখানকার মনোরম বাতাসে অনুরণিত হতে থাকে, তাই দেবভূমিতে আমিষ আহার এবং মদ্যপান পাপ। তবু নিয়ম ভেঙে বেনিয়মে যাঁদের চলা অভ্যেস, তারা কিছুই মানেন না। হোটেলের ময়লা ফেলার জায়গায় স্তূপাকৃতি মুর্গির হাড়। আর গঙ্গার পাড়ে পড়েই থাকে একটা-দুটো দেশি-বিদেশি খালি নেশার শিশি। পুণ্যাখিরা ওই শিশিই সংগ্রহ করে গঙ্গাতেই তা ধুয়ে, গঙ্গাকেই ধরে নিয়ে যান বাড়ির দেবতা-পূজাশুদ্ধিতে।

পরের দিন শ্যুটিং-এর পর আকাশ মেঘলা, যে কোনও সময় বৃষ্টি নামতে পারে। দূরে ঘন আঁধার ঘিরে ধরেছে হিমালয়কে। হোটেলের একটি ছেলে, দূর থেকে পাহাড়ের মাথায় ঝিকমিক আলো দেখিয়ে জানালো, বিল্ব পর্বতের উপরের মনসাদেবীর মন্দিরের কথা। অনেকে আবার ওই পাহাড়টিকে বলেন মনসা পাহাড়। মনসা পাহাড়ে মনসাদেবীর মন্দিরে যাওয়া আর হল না।

শুনলাম বহু সাধুসন্তরা পর্ণকুটিরে বাস করে পাহাড়ের ওপরে। কিছু দূর গেলে কঙ্কাল। সেটাও সাধুসন্তদের জায়গা। ওখানে দক্ষেশ্বরের মন্দির। কি জানি কেন, অদর্শনের অভিমানে চোখ ভরে গেল জলে। কার উপর কীসের অভিমান, কোনও হৃদিশই পেলাম না পরে। আসলে ধর্মস্থানে এমনিতেই মনটা হাল্কা হয়ে যায়। হোটেলের ছেলেটিকে বললাম তোমাদের হোটেলের ফোন নম্বর লেখা একটা কার্ড দেবে আমায়? অল্প সময়ের মধ্যেই হাসিমুখে ছেলেটি রিসেপশন থেকে ট্যারিফ কোট করা কার্ড, আর হরিদ্বারের দর্শনীয় কিছু জায়গার কাগজপত্র দিয়ে গেল। তখন খেয়াল করিনি, এই কদিন আগে ড্রয়ার খুলে ঘাঁটতে গিয়ে হরিদ্বারের কাগজের বাধে একটা কাগজ পেলাম। তাতে পরিষ্কার বাংলায়— 'ভাল থাকুন দিদি, অনেক নাম করুন। হরিদ্বারে আসলে ভাইটাকে মনে রাখবেন।

—শ্রী হরিদাস দাস। নামের নিচে একটা ফোন নম্বর।



হরিদ্বার তথ্য

কীভাবে যাবেন

হাওড়া থেকে উপাসনা, কুম্ভ কিংবা দুর্ন এক্সপ্রেস— যে কোনও ট্রেনেই হরিদ্বার পৌঁছানো যায়। এছাড়া অমৃতসর মেল অথবা অমৃতসর এক্সপ্রেসে নাজিবাবাদ স্টেশনে নেমে সেখান থেকে উত্তরাঞ্চল সরকারের বাসে যাওয়া যায় হরিদ্বার। হরিদ্বারে কোনও আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর নেই। প্লেনে যেতে হয়ে কলকাতা থেকে দিল্লি। সেখান থেকে দেৱাদুনের ডোমেস্টিক এয়ারপোর্ট 'জলি গ্রান্ট এয়ারপোর্ট'-হয়ে যেতে হবে। দেৱাদুন থেকে হরিদ্বারের দূরত্ব বাহান্ন কিলোমিটারের মতো। গাড়ি বা বাসে যেতে পারেন।

কোথায় থাকবেন

হরিদ্বারে থাকার জন্য প্রচুর হোটেল,

হলিডে হোম ছাড়াও আছে অজস্র ধরমশালা। হর-কি পৌরি ঘাটের কাছে গঙ্গাদর্শন, মানস সরোবর ইন্টারন্যাশনাল, ভারতী, পুরোহিত লজ সহ বহু হোটেল আছে। থাকতে পারেন ভাস্কর, যাত্রী নিবাস, স্বাগত প্যালেস, সারপ্রাইজ হোটেলেও। ভারত সেবাস্রম সঙ্ঘেও থাকার সুব্যবস্থা আছে। এছাড়া আছে ভোলাগিরি আশ্রম, গণেশ ভবন, শ্রীলোকনাথ আশ্রম-এর মতো প্রচুর ধরমশালা।

কী কী দেখবেন

হরিদ্বারের মূল আকর্ষণ হর-কি পৌরি ঘাটের সন্ধ্যারতি। পায়ে হেঁটে বা রোপাওয়াতে চড়ে মনসা এবং চণ্ডী পাহাড়। হরিদ্বার থেকে তিন কিলোমিটার দূরে কংখল। সেখানে আছে দক্ষেশ্বর মন্দির, বীর ভদ্রেস্বর মন্দির, আনন্দময়ী মায়ের আশ্রম,

ভীমগোদা কুণ্ড, সপ্ত ঋষির আশ্রম। এখানেই পারেন রামদেবজীর আশ্রমও। এক এক দিনের সাইট সিয়িং-এ ঘুরে দেখা যায় দেৱাদুন, মুসৌরি, হাষিকেশ ইত্যাদি জায়গা।

কী খাবেন

হরিদ্বারে আমিষ খাবার পুরোপুরি নিষিদ্ধ। সব হোটেল, রেস্তোরাঁয় পাওয়া যায় শুধুই নিরামিষ খাবার। বাঙালিদের প্রিয় খাবারের জায়গা হল দাদা বউদির হোটেল, মাসির হোটেল, গৌরিশঙ্কর হোটেল। তবে যেখানেই খান না কেন, গরম ভাতের সঙ্গে সুগন্ধী ও সুস্বাদু ঘি পাবেনই।

কখন যাবেন

বছরের যে কোনও সময়ই যেতে পারেন। তবে যাওয়ার জন্য সেৱা সময় হল জানুয়ারি, ফেব্রুয়ারি এবং সেপ্টেম্বর, অক্টোবর মাস।

মনের কথা কারে কই

আপনাদের অনেকেরই এমন কিছু প্রশ্ন থাকে যা বাড়ির কাউকে জিজ্ঞেস করতে বাঁধে। তা পারিবারিক হতে পারে, মানসিক, প্রেম বা সম্পর্কজনিত হতে পারে, কিংবা কর্ম সংস্থানের ক্ষেত্রে সমস্যা। আপনাদের ব্যক্তিগত বা গোপনকথা আমাদের সঙ্গে ভাগ করে নিতে পারেন, **প্রিয়দর্শিনী** বিশেষজ্ঞদের সঙ্গে কথা বলে আপনাদের প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছে এবং দেবে

প্রশ্ন : আমার পাশের বাড়িতে একজন ভদ্রলোক থাকেন যিনি আমাকে কেমন যেন অন্য চোখে দেখেন। আমার বয়স ১৪। আমি স্কুলে যখন যাই তখন মাঝে মাঝে আমাকে বারান্দায় বসে ডাকেন, মিষ্টি বা লজ্জেস দেন। উনি মাস ছয়েক এসেছেন এই পাড়ায়। একাই থাকেন। বেশ বয়স্ক, মাথার চুল সাদা। আমার বাবা-মার সঙ্গেও আলাপ হয়েছে, তবে তেমন যাওয়া আসা শুরু হয়নি। উনি আমাকে বলেছেন একদিন স্কুল ফেরতা পথে ওঁর বাড়ি যেতে, উনি আমার সঙ্গে গল্প করবেন, ওঁকে দেখে আমার কেমন মায়ো হয়। আমার কি যাওয়া উচিত?

সুমিতা, সোদপুর

উত্তর : দেখ যেতে তুমি পারই। কারণ তোমার হয়তো এমনিই সন্দেহ হচ্ছে। ভদ্রলোক হয়তো খুব একা তাই তোমার সঙ্গে গল্প করতে চান। হয়তো বা ওঁর জীবনে কোনও সুপ্ত ঘটনা রয়েছে। তবে যেটা করতে পার তা হল, তুমি একবার মা বা বাবাকে নিয়ে ওঁর বাড়ি যেতে পার। হয়তো দেখবে উনি বাচ্চাদের পছন্দ করেন, তাই গল্প করতে চান। হয়তো অবসর নিয়েছেন কাজ থেকে, তাই কিছু একটা করতে চান বা কারও সঙ্গে কথা বলতে চান। তবে একা যেও না বা বাবা-মাকে না জানিয়ে যেও না।

প্রশ্ন : আমার বয়স ২৭। আমি একটি মেয়েকে খুব ভালবাসি। কিন্তু সে কেমন যেন আমার সঙ্গে বন্ধুর মতো ব্যবহার করে। আমি ওকে মনের কথা বলতে গেলেই বলে, 'প্লিজ এসব বলো না, আমি এখন কিছুদিন কমপ্লিকেশন ছাড়া জীবন কাটাতে চাই' ওর অনেক বন্ধুবান্ধব আছে, ও খুব মিশুক, কিন্তু ভালবাসার কথা বললেই ও কেমন সরে যায়।

অক্ষয়, ব্যারাকপুর

উত্তর : তুমি কিছুদিনের জন্য অন্তত ওকে আর প্রেম নিবেদন করো না, এমন কী ওর সঙ্গে দেখা করাও বন্ধ করে দাও। কষ্ট হলেও এটা করো। ও যদি তোমাকে নিজে থেকে যোগাযোগ করে, একটু ঠাণ্ডা ব্যবহার করো। তারপরও যদি ও যোগাযোগ করে, তখন ওকে বলো যে তুমি আর অপেক্ষা করতে চাও না। একটা সম্পর্কে উৎসাহী। এতে যদি ও তোমাকে প্রত্যাখান করে, তাহলে মন শক্ত করে অন্য কিছু করার কথা ভাব। কারণ ভালবাসা জোর করে আদায় করা যায় না। আর যদি ও তোমাকে যোগাযোগই না করে, তাহলে জানবে এ সম্পর্কের কোনও সম্ভাবনাই নেই। ও তোমাকে যে হিঁট দিচ্ছিল, সেটা নিয়ে, অন্যভাবে জীবন গড়ে তোলো।

ভালবাসা ভাল, কিন্তু জেনো সেটা জোর করে পাওয়ার নয়। আর পৃথিবীতে কেউ শেষ কথা নয়, নিজের বাবা-মা ছাড়া।

প্রশ্ন : আমার বয়স ১৮। আমি থাকি মফস্বলে। কলেজে পড়ছি। আমাদের বাড়ি বেশ রক্ষণশীল। এখনও, আজকের যুগেও আমরা অবিবাহিত মেয়েরা বন্ধুদের সঙ্গে বেড়াতে যেতে পারি না। কলেজ যাই ও ফিরি। সম্প্রতি আমার মাসির ছেলে, যে বছর দুয়েকের বড় আমার থেকে, ইউ এস এ থেকে এসেছে। ওর সঙ্গে বছর দশেক আগে দেখা হয়েছিল। আবার এই দেখা হল। ও আসায় বাড়িতে খুব হই হই হয়। ও দিনচারেক আমাদের বাড়িতে ছিল। এর মধ্যে ওর সঙ্গে আমার খুব ভাব

হয়ে যায়। ও আমার সঙ্গে

অনেক গল্প করে। ওর বান্ধবীদের গল্প, ফ্লোরিডায় ওদের জীবনের গল্প। আমার খুব হিংসে হয় ওকে। তবে ও যাওয়ার আগে আমাকে বলে, আমার মতো সুন্দরী মেয়ে ও জীবনে দেখেনি। বলেছে আমি ওর বোন না হলে ও আমাকে বিয়ে করত। ও চলে যাওয়ার পর থেকে আমার শুধু ওর কথাই মনে পড়ছে। মনে হচ্ছে আমি ওর প্রেমে পড়ে গেছি। কী করব? ওকে কী এ কথা জানাব?

সুনেত্রী, কোলকাতা

উত্তর : তোমার মাসতুতো দাদার প্রতি তোমার এই যে আসক্তি, এটা খুবই স্বাভাবিক। এ বয়সে হতেই

পারে। কিন্তু এই সম্পর্ক খুব দূর এগোনো উচিত

নয়। কারণ এর পরিণতি সুখকর নাও হতে পারে। ওর সঙ্গে তোমার যা সম্পর্ক আত্মীয়তা সূত্রে, তাতে বিয়ে অবৈধ। তাছাড়াও তোমাদের জীবনখারা আলাদা, ও হয়তো হালকা চালে তোমাকে এমন একটা কথা বলেছে যা তোমার মনে গভীর দাগ কেটেছে। আসলে তুমি এতটাই প্রোটেক্টেড যে পুরুষের সংস্পর্শে তেমন আসনি। তাই এই মাসতুতো দাদার বন্ধুত্বকেই অনেক বেশি ভেবে ফেলেছ। তুমি ওর কথা তেমন ভেব না। বন্ধু বা দাদা হিসেবেই ওকে ভাবো, অন্য কিছু নয়। চিন্তা করো না, এ বয়সে এমন হয়, আর এ ধরনের ছোটখাট ভাল লাগাই জীবনের পথে অভিজ্ঞতার বুলি ভরে।

জলবাহিত রোগ প্রতিরোধের উপায়



জল ছাড়া কেউ বাঁচে না একথা যেমন সত্যি তেমনই জলের কারণেই প্রতি বছর বহু শিশু প্রাণ হারায়। অবশ্যই এই জীবনহানির কারণ অপরিশুদ্ধ জল। আমাদের মতো উন্নয়নশীল দেশগুলোতে জলের কারণে শিশুমৃত্যুর হার যথেষ্ট উদ্বেগজনক। শুধু পানীয় জল নয়, আরও নানা কারণে দেখা দিতে পারে জলবাহিত অসুখ। কীভাবে আপনার শিশুকে দূরে রাখবেন এই ধরনের অসুখ থেকে সে বিষয়ে জানাচ্ছেন বিশিষ্ট শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ **ডাঃ পল্লব চট্টোপাধ্যায়**

জলবাহিত অসুখ বিসুখ

জলবাহিত অসুখ বলতে সাধারণভাবে ডায়রিয়া, ডিসেন্ট্রি, টাইফয়েড ইত্যাদি বোঝায়। যদিও এ ছাড়াও বহু অসুখ আছে যার জন্য দায়ী অপরিশুদ্ধ, দূষিত জল। জলবাহিত অসুখ চারভাবে হতে পারে।

● প্রথমত পানীয় জলের মাধ্যমে। রোগ জীবাণু শরীরে ঢুকে অসুখ বাঁধতে পারে। যেমন কলেরা, টাইফয়েড, আমাশয় ইত্যাদি। অসুখের জন্য দায়ী পানীয় জল।

● দ্বিতীয়ত ওয়াটার ওয়াশড ডিজিজ। নোংরা জলের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়া অসুখ। যেমন ত্বক ও চোখের সংক্রমণ, পোলিও ইত্যাদি। মূলত, স্যানিটেশন ব্যবস্থা খারাপ হওয়ার জন্যই দেখা দেয় এ ধরনের সমস্যা ও অসুখ।

● তৃতীয়ত, ওয়াটার বেসড ডিজিজ। এই ধরনের অসুখ সংক্রামিত হতে পারে ভাল করে খাবার রান্না করা না হলে। আবার যে কোনও দূষিত জলে সাঁতার কাটলেও এই ধরনের সমস্যা হতে পারে।

● চতুর্থত, ওয়াটার ভেস্ট্রি ডিজিজ। যেমন ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গু। জীবাণু জলে জন্মায় আর রোগ বহনকারী মাছি, মশার মাধ্যমে তা সংক্রামিত হয় মানুষের মধ্যে। অর্থাৎ সরাসরি নয়, কিন্তু অসুখ ছড়ানোর জন্য দায়ী জল-ই।

জলবাহিত জীবাণু

খালি চোখে দেখা যায় না অথচ অনেক কঠিন অসুখের জীবাণুর আশ্রয় হতে পারে জল। নানা ধরনের ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া, প্রোটোজোয়া জলে মিশে থাকে। জলের মাধ্যমে ভিট্রিও কলেরি, অ্যাডিনো ভাইরাস,

অ্যান্টামিবা হিস্টোলাইটিকা প্যারাসাইট, সালমোনেলা টাইফি, শিগেলা ইত্যাদি নানা ধরনের জীবাণু মানুষের শরীরে সংক্রামিত হতে পারে।

এছাড়া জলে মিশে থাকা ফ্লোরাইড, আর্সেনিক, এসব তো আছেই। কাজেই জলবাহিত অসুখের পরিমাণ যে অজস্র আর লক্ষণও বহুবিধ তা বোঝাই যায়।

বর্ষাকালে কেন রোগবৃদ্ধি

বর্ষাকালে বৃষ্টির জলে নদী, নালা সব ভেসে যায়। ফলে অনেক সময়ই দূষিত জল খাবার জলের সঙ্গে মিশে যায়। যা পান করার ফলে অবধারিতভাবে ডায়রিয়া, ডিসেন্ট্রি দেখা দেয়। এছাড়া শাক সজ্জি, ফল ইত্যাদিও ওই নোংরা জলের সংস্পর্শে আসে। যদি তা ভাল করে ধুয়ে না নেওয়া হয় তাহলে জীবাণু সংক্রমণের আশঙ্কা থাকে যথেষ্ট। প্রয়োজনীয় তাপমাত্রায় রান্না করা না হলে সেই খাবারও রোগ ছড়াতে পারে। ই-কোলাই সংক্রমণের জন্য এ ধরনের খাবার দায়ী।

শুধু কি তাই! বর্ষার সময়ে বিভিন্ন কলকারখানার বর্জ্য পদার্থ, চাষের কাজে ব্যবহৃত রাসায়নিক পদার্থ, পশুর, মানুষের মল, মূত্র জলের সঙ্গে মিশে জলকে সাংঘাতিকভাবে দূষিত করে তোলে। এমনকী জমা জলে থেকে ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গুও ছড়িয়ে পড়ে। কাজেই বর্ষার সময় জল পান করা থেকে বাসন ধোয়া, কাপড় কাঁচা, স্নান করা সব বিষয়েই সতর্ক থাকা দরকার।

ক্ষতি কী?

জলবাহিত অসুখ বিশেষ করে ডায়রিয়া শিশু মৃত্যুর জন্য ভীষণভাবে দায়ী। প্রতিবছর বিশ্বজুড়ে লক্ষ লক্ষ শিশু মারা যায় ডায়রিয়ার কারণে। এছাড়া টাইফয়েড, আমাশয়, কুমি, পোলিও ইত্যাদি যে কোনও সমস্যাই



কী করবেন

সাংঘাতিক আকার ধারণ করতে পারে। জলবাহিত অসুখ গুলো যেহেতু বেশি মাত্রায় সংক্রমণশীল তাই বিপদও বেশি, একজনের থেকে সহজেই অন্য জনে ছড়িয়ে পড়ে। একবার অসুখ হলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও যায় কমে। আর যত রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে, ততই বারবার অসুখ হওয়ার প্রবণতা বাড়ে। কাজেই প্রথম থেকে প্রতিরোধের জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থা নেওয়া প্রয়োজন।

রোগ ছড়ানোর পদ্ধতি

বেশিরভাগ জলবাহিত অসুখ ছড়ায় মুখ দিয়ে খাবারের মাধ্যমে। দূষিত জল বা খাবার অপরিচ্ছন্ন হাতে খেলে রোগ ছড়ানোর সম্ভাবনা থাকে। রান্না করার কিংবা খাবার পরিবেশন করার পাত্র যদি পরিষ্কার না থাকে, আটকা খাবার খাওয়া হয়, তাহলেও রোগ ছড়াতে পারে। খোলা জায়গায় মল, মূত্র ত্যাগ করার জন্য মাছি বাহিত হয়ে কিংবা ঘরের জমা জলে ম্যালেরিয়ার মশাবৃদ্ধি পেয়ে তার মাধ্যমেও দেখা দিতে পারে এ ধরনের সমস্যা।

প্রতিরোধের উপায়

পানীয় জলের গুণগত মান ঠিক রাখতে হবে। ঘরের কাজে ব্যবহৃত জল, স্নান কিংবা সাঁতার কাটার জলও যেন বিশুদ্ধ হয় সেদিকে নজর দিতে হবে। জল শুদ্ধ করার জন্য প্রয়োজনে ব্যবহার করতে হবে ক্লোরিন ব্লিচ, টিংচার আয়োডিন ইত্যাদি। খাবারে যাতে মাছি, মশা না বসে তার জন্য খাবার ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে। স্যানিটেশন যেন ঠিকঠাক থাকে নজর রাখতে হবে সেদিকেও। সবচেয়ে বিশুদ্ধ জল পেতে ব্যবহার করতে হবে ফেটানো জল।

- পরিশুদ্ধ পানীয় জলই খেতে হবে।
- প্রতিবার খাওয়ার আগে হাত ভাল করে ধুয়ে নেবেন।
- খাবার পাত্র, রান্নার পাত্রও যেন পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন জীবাণুমুক্ত থাকে সেদিকে নজর দিতে হবে।
- হাসপাতাল কিংবা খেলার মাঠ থেকে ফেরার পর হাত ভালভাবে ধুয়ে নিতে হবে।
- নোংরা পুকুরের জলে স্নান করা চলবে না। এই জল ত্বকের ক্ষতি করতে পারে। কানে জল ঢুকলে ইনফেকশন হয়ে পুঁজ দেখা দিতে পারে। এই সমস্যা থেকে স্থায়ীভাবে বধিরতাও হওয়া অসম্ভব নয়।
- রান্না করা খাবার গরম অবস্থায় খাওয়া দরকার।
- শিশুর নখ যেন বড় না থাকে এবং তাতে ময়লা না থাকে সেটা লক্ষ রাখতে হবে।
- এমন তাপমাত্রায় খাবার রান্না করতে হবে যাতে ব্যাকটেরিয়া মরে যায়।
- ঘরে যেন মাছি ঘোরাঘুরি না করে সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে।
- রাস্তার ধারের খোলা খাবার, সরবত, রঙিন পানীয়, ফলের রস একদম খাওয়া চলবে না।
- টয়লেটে যাওয়ার পর শিশু যেন ভালভাবে হাত সাবান দিয়ে ধোয় সেদিকে লক্ষ রাখবেন।
- আইস কিউব ও জলবাহিত রোগ ছড়ানোর মাধ্যম হিসেবে কাজ করে। তাই আইস কিউব ব্যবহার করা উচিত নয়। কেবল সেটা পরিশোধিত জলের কিউব হওয়া উচিত।
- জলবাহিত অসুখে আক্রান্ত ব্যক্তির থেকে সেটা যাতে অন্যদের মধ্যে না ছড়াতে পারে তেমন ব্যবস্থা অবলম্বন করা দরকার।

**আপনার ফুলের স্নাতো শিশুর পেট যখন
ডায়রিয়া ছিন্নভিন্ন করে তখন..**

**আপনার
ডাক্তার
সব জানে**

ডাক্তারের পরামর্শ বা
নিয়ন্ত্রণে খাবেন

Folcovit®
Folcovit® Distab

বৃদ্ধাশ্রম : মুখোমুখি আমরা আর আমাদের ভ্রম

ট্র্যাডিশনের মুখে আগুন দিয়ে আমরা সেকেণ্ডে এগোচ্ছি। কোথায় যদিও জানা নেই। ভাবারও প্রয়োজন নেই। শুধু এগোতে হবে। আর ছেলেরা যদি এগোতে পারে বুড়োদেরও এগোতে হবে। না হলে পিছিয়ে পড়তে হবে! শরীরটা বিজ্ঞান, হাতে নেই। কিন্তু মন? ওটা তো যার যার হাতে। বিজ্ঞান জেনে শরীর পিছিয়ে পড়লেও মনকে এগোতে দিন পাল্লা দিয়ে। দেখবেন চিরাচরিত বহু ভ্রমের আস্তরণ পাতলা হয়ে যাচ্ছে। বদলে দেখা যাচ্ছে কিছু উজ্জ্বল আলো। গোধূলিতেও। তেমনই তো দেখলেন **প্রীতিকণা পালরায়**



ফ্রেম : এক

জানি পাল্টে যায়
সময় সবারই
হয়তো নিয়ম এটাই,
হয়তো নয়!

সংসারে ছিলেন সর্বময় কর্তা/কর্ত্রীর ভূমিকায়। যাকে বলে দাপটে সংসার করা তেমনটাই চলেছে চল্লিশটা বছর। কারও কারও তারও বেশি। কেউ চাকরি সামলেও কেউ বা শুধুই সংসারকে সুখী গৃহকোণ বানাতে চক্কিৎ ঘণ্টা থাকতেন on duty। স্বপ্নের শাশুড়ি, স্বামী, সন্তান শুধু নয়, এই প্রজন্ম অবধি অনেকেই দেওর, ভাসুর, অথবা সকলেরই সব কিছুতে থেকেছেন। এসবের মাঝেই অতন্দ্র প্রহরীর মতো। সন্তানের বেড়ে ওঠা এবং প্রতিষ্ঠিত হওয়ার সাক্ষী থেকেছেন অন্ধ অপত্য স্নেহে। সন্তান তো প্রতিষ্ঠিত হল, এবং তার সংসারের পালা। সময় ফারাক তৈরি করল এই পালা বদলে। সবসময় যে অশ্রদ্ধায় অবহেলায় তা নয়, ওই ফারাকটুকুর

কারণেই আর মতামত দিতে গেলে মাঝে মাঝেই শুনতে হয়, ‘সব বিষয়ে মাথা (পড়ুন ‘নাক’) গলানোর দরকার আছে কী?’ মাথা বা নাকের সীমানা নিয়ে আজকাল ভারি টানটানি! এমনকী ফাঁকা বাড়িতে যে নাতি বা নাতনি শুধু আপনার ভরসাতেই স্থূল থেকে ফেরে, নিশ্চিত আশ্রয় পায়, তাদেরও আগলাতেই পারেন কিন্তু অধিকার দেখাতে নয়! ওটা দেখাতে গেলেই ঠারেঠোরে বা কখনও মোচরে সেই গভী বুঝিয়ে দেওয়া হয়।

ফ্রেম : দুই

স্বাধীনতা হীনতায়
কে বাঁচিতে চায়, হে
কে বাঁচিতে চায়

ঘুম থেকে ওঠা থেকে রাতে ঘুমোতে যাওয়া একটা চাপা পরাধীনতার পারফিউম ছড়ানো থাকে বাড়িময়। এবং একইভাবে কোনওটাই হয়তো উদ্দেশ্যপ্রণোদিত নয়, আবার ভারচূয়াল ও



নয়। ভীষণ জ্বলজ্বালন্ত বাস্তব। ঘুম ভেঙে গেছে হয়তো, কিন্তু প্রাতঃকৃত্যর বেগ প্রবল চেপে শুয়ে থাকতে হচ্ছে, নাতি বা নাতিনি যাবে স্কুলে, সে স্নানে গেছে। কিংবা ছেলের অফিস। কিংবা বউমার কাছারি। সময়ে মাপা। নিয়মে বাঁধা। তাদের তো ছাড়তেই হবে। যিনি চেপে শুয়ে আছেন, তিনিও জানেন, যিনি চাপিয়ে রাখতে বাধ্য হয়েছেন, তিনিও জানেন। সে তো গেল এক প্রস্থ সকালে। এছাড়াও কবে ডাক্তার দেখাতে যাবেন, রাঙা পিসিমার সঙ্গে দেখা করতে বেরবেন, কিংবা একটা সিনেমা অথবা গুথুই বাজার সবটাই অনুমতি সাপেক্ষে, অন্যের সময় বুঝে, সুবিধা মেনে। স্বাধীনতাহীনতা ছাড়া একে এক কথায় আর কিই বা বলা যায়। মানিয়ে নেওয়া বলা একলা তর্কের সময় মনকে সেটাই জানাতে থাকে।

ফ্রেম : তিন

আশায় আশায় বসে আছি
ওরে আমার মন
কখন তোমার আসবে
টেলিফোন
এখানে আমি স্বাধীন। একা। কেউ বাধা দেওয়ার নেই। কোনও মানিয়ে নেওয়াও নেই। কারণ পাশেই তো কেউ নেই। একমাত্র পুত্র বা কন্যা প্রবাসে বা পরবাসে। মস্ত অফিসার কেউ, কেউ বা স্বামীর সহধর্মিণী। রক্ত জল করা শ্রম ও অর্থে বাবা-মা-র স্বপ্নই সাকার করেছে তারা। সেই অর্থে happy parents ঐরা। এখন দায়িত্ব কর্তব্য শেষে শ্লথ গতির দিন যাপনে একটাই আশা, দিনের মধ্যে কখন একবার আসবে ছেলে বা মেয়ের ফোন। সেই টেলিফোনটা আক্ষরিক অর্থেই বড্ড দামী। জানেন সেটাও। এখন না হয় অনেক app বা সহজলভ্য মাধ্যম হয়েছে। কিন্তু কিছুদিন আগে অবধি ISD call টুকুই তো ভরসা ছিল একমাত্র। এর মধ্যে স্বামী-স্ত্রী দু'জনে থাকলে তাও বা সেই, কেউ একজন যদি কোনওভাবে টাটা বাই বাই করে কেটে পড়েছেন চিরকালের মতো, তাহলে তো সারাটা দিন চারটে দেওয়াল আর একটা হু হু করা মন। আর ওই একটা আশা। যেটা অনেক সময়ই সেই এক এবং অবধারিত বাস্তব মেনে নিয়মিত থাকে না। মেগা সিরিয়ালে মনকে তখন কত আটকে রাখা যায়।

ফ্রেম : চার

বিষণ্ণতার মাথায় উকুন
লম্বা দাড়ি,
সব লোকালই চলে গেল
বিষণ্ণতা বসেই আছে
এই ছবিতে সবই আছে। নিজের একটা ঘর। ছেলেরা, তাদের বউরা, তাদের ছেলেমেয়েরা। কিন্তু সারাদিনের সঙ্গী সিংহাসনে সাজানো গোপাল। তার সেবাতেই দুপুর অবধি গড়িয়ে যায়। কিন্তু তারপর বিছনার পাশে জানলাটুকু ছাড়া আর কেউ নেই। ছেলেরা কাজে। বউমারা সংসারে যে যার। আর নাতি-নাতিনিরা পড়াশোনায় কিংবা প্রেমে। বুড়ির সঙ্গে কথা বলার কেউ নেই। কী বা কথা বলবে! বুড়ির জায়গায় বুড়ো হলে ব্যাপারটা আরও কঠিন। তখন গোপাল ঠাকুরের বদলে খবরের কাগজ কিংবা গলির মোরে চায়ের দোকানে খানিক স্বাদ বদল। সেখানেও ছেলে ছোকরাদের ভিড় জমলে উঠে আসতে হয়। দূরে জানলা দিয়ে ট্রেন লাইন দেখা যায়। রাতের শেষ লোকালটাও হাঁফ ছাড়তে

ছাড়তে যখন চলে যায়, জানলার গায়ে অন্ধকারে বিষণ্ণতা তখনও বসে। বয়স হলে ঘুমও কাছে আসতে বিশেষ পছন্দ করে না।

ফ্রেম : পাঁচ

ছিল নির্মলেন্দু চৌধুরী তার
গলার আওয়াজ মুক্ত দেদার
নদীর মত
ছিল পান্নালালের শান্ত মিঠে
গলায় বৃকের কথাও ভিটে
শান্তি পেত...
কর্মজীবন দারুণ কেটেছিল। ব্যস্ততায়। ভালবাসায়। সংসার গুছিয়ে রোজ দৌড়নো। বাস, ট্রাম, যানজট... আবার ফেরা... আবার সংসার। অবসর নেওয়ার পর জীবনের অর্ধেক যেন আচমকাই থমকে গেল। চলো, কোই বাত নেহি...! অসম্ভব positive approach-এ জীবনকে handle করার চেষ্টায় ভাবা গেল, যা যা গুছিয়ে করা যেত না, এবার সেগুলোতে সময় দেওয়া যাবে। কত বই পড়া বাকি, কত গান শোনা হয়ে উঠত না, সিনেমা দেখার ফুরসত পাওয়া যেত না...। ভাবনাগুলো ভাবা ছিল কিন্তু বাস্তবায়িত করতে গিয়ে দেখা গেল ঘোরতর বিড়ম্বনায় পড়তে হচ্ছে প্রতি মুহূর্তে। স্কুল-কলেজ পড়ুয়া নাতি-নাতিনিরা প্রায় বাড়ি ছাড়া হওয়ার জোগাড়। আর যাই হোক, আপনি অবসর পেয়ে ফুরসত পেয়েছেন বলে তো, তাদের 'depression'-এ ফেলতে পারেন না। অতএব বাড়িতে যেটুকু 'music' বাজে তাতে হানি-মিকা বা অরিজিৎ সিং এরাই সুযোগ পায়। নাতির ক্রিকেট, ছেলের খবর, বউমার সিরিয়ালের ভিড়ে TV-র remote ও হাতে আসার সুযোগ পায় না। টানা বই আর কত পড়া যায়। এটা 'স্বাধীনতা'র ফ্রেমেই ফেলতে পারতাম, কিন্তু না ফেলার কারণ এটাকে একটু আলাদা করে 'cultural difference' হিসেবে ভাবতে চাইলাম। খারাপ-ভাল-র তর্ক যুগের পর যুগ ধরে চলবে কিন্তু defferance টাও থেকে যাবে। বাবার hero দেবানন্দ, আমার আপনার hero অমিতাভ, আমাদের ছেলে-মেয়েদের hero ফারহান আখতার... খারাপ কোনটা বলবেন? সরল সত্য তফাৎটাই।

ফ্রেম : ছয়

গাছ কেটে মাঠ
মাঠ কেটে প্লট
প্লট মানেই তো
ফ্ল্যাটবাড়ি...
এই ছবিটা মূলত মেগাসিটির আর মারাত্মক এক টানাপোড়েনের ছবি। জীবিকার তাগিদে ছেলে বা মেয়েকে আদি বাসস্থান ছেড়ে মেগাসিটিতে আস্তানা নিতেই হয়েছে এবং সাধ্যের মধ্যে দু কামরার ফ্ল্যাটটুকু যথেষ্টরও বেশি এক্ষেত্রে। মাকে বা বাবাকে একা রেখে আসতে মন চায়নি ছেলে বা মেয়ের। সঙ্গে এনেছেন। কিন্তু ওই তেঁতুল পাতার দৃষ্টান্ত বইয়ের পাতায় যতটা মাধুর্যময়, বাস্তবে ততটা নয় সে। নাতি-নাতিনি বড় হচ্ছে, তাদেরও space লাগছে। সেই সঙ্গে চিরকাল হাত-পা ছড়িয়ে থাকা আপনি নিজের কারণে যতটা, তার চেয়েও ওদের কারণেই বড় কুণ্ঠিত। মনে হতে থাকে সবসময়ই, আহা, বড় বেশি জায়গা নিয়ে রয়েছে বোধহয়।

এরকম আরও বেশ কিছু ছবি তুলে ধরা যেত। তবে শেষ

অবধি ফ্রেম বন্দী না থেকে যারা ফ্রেম-এর বাইরে পা রেখেছেন। রাখতে বাধ্য হয়েছেন তেমন বেশ কিছু সিনিয়র সিটিজেন-এর সঙ্গে কথা বলে এবং আমাদের আশপাশ দেখে বাকি ছবিগুলো গড়পড়তা উল্লিখিত ফ্রেম গুলোর মধ্যেই আটকে যায়। ফ্রেমের বাইরে পা মানে 'বৃদ্ধাশ্রম'-এ। যা নিয়ে আমাদের সামাজিক 'ট্যাবু' প্রায় সমকামিতার মতই sensitive! ছেলে-মেয়ে দ্যাখে না বলেই বাবা-মা বৃদ্ধাশ্রমে, আর বৃদ্ধাশ্রমে থাকে মানেই আহারে ... কপাল! ... এ যেন পৃথিবীর সূর্যকে প্রদক্ষিণ করার মতই সত্য। আর কোনও কারণ হতেই পারে না বা হলেও সেসব 'কথার কথা' বা 'লোককে বলার জন্যই বলা' এ সিদ্ধান্তও বলার আগেই করে নেওয়া হয় এখনও। কিন্তু বিশ্বাস করুন, 'আহারে... কপাল' case যেমন আছে, তেমন 'আমাকে আমার মত থাকতে দাও' case ও অসংখ্য! আর্থিক স্বাচ্ছন্দ্য থাকলে সামাজিক ও মানবিক বেড়া ডিঙিয়ে প্রচুর প্রবীণ প্রবীণাদের দেখে এলাম বৃদ্ধাশ্রমে যাঁরা নিজেকে নিজের মতো গুছিয়ে নিয়ে আছেন। এবং ... একটুও কপাল দোষে বা কপালকে দুশে নয়, স্বেচ্ছায়, আনন্দে, স্বাধীনতায়। ঝাড়া হাত-পা হয়ে। বই পড়ে গান শুনে। আড্ডা দিয়ে। সখের হাতের কাজ করে। বেরিয়ে। টিভি দেখে। ম্যাগাজিন করে। পুজোর সময় অনুষ্ঠান করে। এবং ... ঝগড়া করে। হিংসে করে। সমালোচনা করে। রাগ দেখিয়ে। কথা বন্ধ করে। কান্নাকাটি করে। ... ফের সেসব মুছে দলবেঁধে পিকনিক করে। একসঙ্গে সিনেমা দেখতে গিয়ে সব মিলিয়ে, সত্যি বলছি, একটু আধটু ঈর্ষা যেমন হবে এদের ঝাড়া হাত-পা attitude দেখে, তেমনই নিজের ভবিষ্যত জীবনের planning টা নিয়েও ভাঙা গড়া করতে বসবেন। বাস্তবটাকে যাঁরা মেনে নিয়েছেন, তাঁরা আনন্দে আছেন, যাঁরা পারেননি, তাঁরা বাড়িতেও সুখে ছিলেন না। এখানেও ভাল থাকেন না। অনেকেরই পরিস্থিতি যা তৈরি হয়েছিল তা এতটাই aente যে, এ ছাড়া উপায় ছিল না। কিন্তু সেগুলো একেবারেই দুঃখ দুর্দশার কারণে নয়। অনেকে ছিলেন অবিবাহিত, স্বাবলস্বী, বাবা-মা গত হওয়ার পর চাকুরীজীবন শেষ করে চলে এসেছেন। অনেকের পুত্র সন্তান নয়, একমাত্র কন্যা সন্তান, তাই অস্বস্তি নিয়ে মেয়ের শ্বশুরবাড়িতে থাকার চেয়ে এখানে দিব্যি থাকার কারণে, অনেকের ছেলে মেয়ে বিদেশে, নিরাপত্তা ও অসুস্থতার কারণে একা পারেননি থাকতে। অনেকেই নিঃসন্তান। স্বামী বা স্ত্রী গত হওয়ার পর একেবারে একা। আবার অনেকেরই ছেলের বউয়ের সঙ্গে just বনিবনা হয়নি। ঝগড়া, অশান্তি, অসভ্যতার রাস্তায় না গিয়ে উভয় পক্ষের বোঝাপড়ায় এই ব্যবস্থা। এমন নয়, মুখ দেখাদেখি বন্ধ। দিব্যি গিয়ে থেকে আসেন মাঝে মাঝেই। বরং এখন ভাব-ভালবাসা বেড়েছে। কারণ কারোর দায়ই কাউকে নিতে হচ্ছে না। একই সঙ্গে এমন ঘটনাও আছে, যাদের সত্যিই আত্মজরা 'দ্যাখে না'... অবহেলা করে... অশ্রদ্ধা করে ... অসম্মান করে। ভাগাভাগির পর স্থান হয়নি বৃদ্ধ বাবা কিংবা বৃদ্ধা মায়ের। বৃদ্ধাশ্রমে পাঠিয়ে 'দায়িত্ব' পালন করেছেন। তবে ঘটনা হল, এই ধরণের সংখ্যা তুলনায় খুবই কম। বরং স্বেচ্ছায় সিদ্ধান্ত নিয়ে আসার সংখ্যা ক্রম বর্ধমান। হাসি হাসি মুখে কেউ বললেন, সারা জীবন তো অন্যের মুখাপেক্ষী হয়ে কাটল, শ্বশুর, শাশুড়ি, স্বামী, ছেলে-মেয়ে, সময় মত ভাত দাও... চা দাও... আর এখন ঘুম থেকে উঠে মুখ ধুয়ে আসার আগেই টেবিলে চা পৌঁছে যায়! কেউ বললেন, বাধ্যতামূলক বাড়ি পাহারা কিংবা নাতি-নাতনি পাহারা দিতে হয় না, উল্টে নিজের ঘর খোলা রেখেই যেখানে খুশি যেতে পারি! কেউ সলজ্জ হেসে বললেন, একজনের পাল্লায় পড়ে আস্তে আস্তে সবাই আমরা পার্লারে যাওয়া শুরু করেছি। নিজেকে নতুন

করে সাজাতে। আবার কারও বক্তব্য, ছেলে মেয়ে ফোন করলে বলি, আমার নাতনি হস্টেলে থাকে, আমিও হস্টেলে থাকি। অসুবিধেটা কোথায়? তোরা মন খারাপ করিস না। চোখে চোখে কথা বলতে বলতে কেউ বললেন, আমরা আবার প্রেমও পড়ি! এ প্রেমে তো উন্মাদনা নেই, আছে শুধু সাহচর্য। তা নিয়ে বাঁকা কথা বলার মানুষ যেমন আছে, আমাদের মধ্যেই তেমনই 'আজ দু'জনে মন্দ বলে, মন্দ কী...' বলার মানুষও আছে!

বোঝা গেল, প্রান্ত সীমায় পৌঁছেও জীবনপাত্রের তলানিটুকু চেটেপুটে খাওয়ার আনন্দে মশগুল অনেকে। অনেকেই উপাস্তে এসে পেয়েছেন প্রথম স্বাধীনতা। অনেকে জীবনের সহজ সত্যটুকু সহজে মেনে নিয়ে খুশি আছেন। পরস্পরের পাশে আছেন। একত্র আছেন। এমন তো নয়, নির্বাসনে আছেন, নিজেদের মতন আছেন। আর জ্ঞান হওয়া ইস্তক আমরা ওটুকুই তো চাই। অবশ্যই পুরোটাই নির্ভর করছে আপনি যে সংস্থার অধীনে থাকতে যাচ্ছেন, তাদের মানসিকতা, সেখানের সুবিধে-অসুবিধে, নিয়ম-কানুন। এটুকুতো আপনাকে বুঝে নিতেই হবে। খানিক মেনেও হয়তো নিতে হবে। সেটা নির্ভর করছে আপনার সহনশীলতার ওপর। তুলনাটা মনে মনে করে নেবেন নিজের সংসারের সঙ্গে। সুখ না স্বস্তি কোনটা চাই আপনার, এর বিচার তো আপনিই সবচেয়ে ভাল করতে পারবেন। আর সন্তানরা, যাঁরা নানা কারণে বাবা-মাকে old-age home-এ পাঠানোর সিদ্ধান্তটা নিতে বাধ্য হয়েছেন এবং সেজন্য মরমে মরে আছেন, এভাবে ভাবুন বরং ব্যাপারটা, প্রায় একই কারণে নাগরিক সভ্যতা আপনাদের সন্তানকে 'ক্রেশ'-এ রাখতে বাধ্য করে। ছোট্ট শিশুটাকেও সকালবেলা দেখার পর ফের দেখতে পান রাতের বেলা। বাবা-মাকে বৃদ্ধাশ্রমে রাখাটাও তাই সামাজিক লজ্জা নয়! নিশ্চিত্তে থাকা, নিশ্চিত্তে রাখা। তাই প্রশ্ন একমাত্র নিজের মনের কাছে করুন, উত্তরও তার কাছে চান। এক মাত্র যাঁদের মতামত consider করবেন, তাঁরা আপনার বা আপনাদের বাবা, মা। বাকি আর কিছু নয়। ঐতিহ্য, পরম্পরা, সমাজ এ সবই যার কাছে মাথা নোয়াতে বাধ্য হয়, তা হল সময়। আর সময় সামনের দিকে এগোয়। ছেলে-মেয়ের উচ্চশিক্ষার জন্য মাথা কুটতে হবে কিংবা কয়েক লাখ টাকা capital fee দিতে হবে দুই জেনারেশন আগের বাবা-মায়েরা কখনও কল্পনা করেছিলেন? আজ ঘটছে। আর সে আপনি, আজ কুঠায়, দেখবেন আপনার সন্তানরা অনেক অ্যাডভান্স বুকিং করে রেখেছেন আপনার জন্য সুন্দর কোনও বৃদ্ধাশ্রমে। না হলে যে শেষ মুহূর্তে বুকিং এবং ক্যাপিটাল ফি দুইয়ের জন্য মাথা কুটতে হবে! শুরুতেই কিন্তু কথা হয়েছিল ছেলেরা এগোলে বুড়োদেরও এগোতে হবে। থামস আপ!

কিছু বৃদ্ধাশ্রমের ঠিকানা :

Peace Senior Living Pvt. Ltd.
Sreerampore, South Gobindapore
Near Malancha Bazar, Kolkata-700145
Ph-033-33025275
Shantanashram
APA94, Arjun Park, Mukundapur
Near Debi Sethi Hospital, Kolkata-700099
Ph-033-33027874
Swapaneerh Oldage Home
412, Subhas Nagar Bye lane, Dum Dum Cantonment
Rabindra Nagar, Near Deshbandhu High School

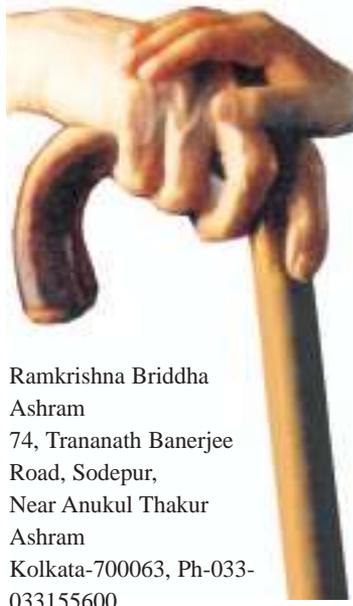
Kolkata-700065
ph-033-33157860

Godhuli Senior Citizens Home
(P)Ltd.
74b, Shrachi Building, A.J.C Bose
Road
Beside Ganashakti Building
Kolkata-700016
Ph-033-33025021

Deep Probeen Porisheba
7 Camac Street, Azimganj House
Beside Shantiniketan Building
Kolkata-700016
Ph-033-40016189/9836613340

Swarnava Foundation
8, Besco Residency, Flat no. 24,
Ballygunge
Near Bharoat Sebashram Niketan
Kolkata-700019
Ph-9830080290/8017038708

Nandankanan, 165 Vivekananda
Park, Ajaynagar, Mukundapur,
Near Debi Sethi Hospital,
Kolkata-700099
Ph-33155333



Ramkrishna Briddha
Ashram
74, Trananath Banerjee
Road, Sodepur,
Near Anukul Thakur
Ashram
Kolkata-700063, Ph-033-
033155600

Thakurpukur Mayalaxmi
Briddhabas Welfare Society
L 4, 21/5 Vivekananda Park,
Thakurpukur
Kolkata-700063, Ph-033-
033155600

Homeage
41, Millenium Plaza, G.T. Road
(E), Konnagar
Near Bata More, Hoogly-712235
Ph-9830280639

Urmila Briddhashram
Kalikapur Cololny, P.O.-Moluk,
Bolpur, Dist- Birbhum-731204,
Ph-9832229933

Rukmani Amar Aangan
Dakshini Projects, Diamond
Harbour Road
South 24 Pgs-743503, Ph-033-
33130657

Shanti Nivas Old Age Home
Oxford Mission, Barisha
Kolkata-700008

Nilimalay
Taki Road, Barasat, Dakbanglow
More,
Kolkata-700124
Ph-033-33135412

Santi Nibas
Near Rudrapur Hospital, North 24
Phs-743401
Ph-9433388750/8697448690

Behala Sradhdha Oldage Home
72, Bhuban Mohan Roy Road,
Kolkata-700008
Ph-94333191639/9903763150



অবশেষে পেটের ব্যথা
থেকে মুক্তি...

আপনার ডাক্তার সব জানে

Magnate[®]
SUSPENSION

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেন।



সমাজে বাবা বা
পিতার স্থান নিয়ে
অনিশা দত্ত-র
কৌতুকপ্রবণ রচনা

পিতৃমহা

সঙ্গমের আনন্দ নারী-পুরুষ উভয়েই উপভোগ করলেন তারপর পিতা হতে আর হাঙ্গামা নেই। এই সহজলভ্য পিতৃত্বই পিতাকে শুধু স্বর্গের আসনে বসিয়ে দিল। মাতাকে নয়মাস গর্ভধারণ ও প্রসববেদনার মধ্যে দিয়ে যেতে হয়, তাই মাতা স্বর্গাদপি গরীয়সী।

তবু বিসর্গ সহযোগে বাবা জিতে যান। অভিনন্দন জানাতে, বলি, ‘বাঃ বাঃ!’ আর তুচ্ছ-তাচ্ছিল্যে ‘এঃ মাঃ!’ পিতাকে লোকচক্ষে আদর্শস্থানে বসিয়ে গেছেন রবীন্দ্রনাথ তাঁর ‘কাবুলিওয়ালার’-র কঠিন হৃদয়ে।

পিতৃমহাশ্বে, প্রথমে পুরাণের কথায় আসি। কুড়িয়ে পাওয়া কন্যা সীতাকে মানুষ করলেন পালক পিতা জনক। পরিচয় হল জানকী। ঋষি বিশ্বামিত্র অঙ্গরা মেনকার সঙ্গে প্রেমের পরিণামে ঘটনাক্রমে পিতা বনে গেলেন, কারণ তখন বুলাদির বা সুবিধার অস্তিত্ব ছিল না। কভোমের বা ওসিপির সুবিধা পাওয়া যায়নি। কন্যা শকুন্তলা মানুষ হলেন মহান পালক পিতা কণ্ঠ মুণির আশ্রমে। সুন্দরী ধীবর-কন্যা সত্যবতী নৌকা বাইছেন। মুণি পরাশর যাত্রী। প্রকৃতির তাড়না ও বুলাদির পরামর্শের অভাবে নৌকাতেই মুক্ত সঙ্গম ও মহাভারত রচয়িতা বেদব্যাসের জন্ম। বাধ্যতামূলক পিতা হলেন পরাশর। কুমারী কুন্তি মন্ত্র শিখেছেন, দেবতাদের খুশিমতো আহ্বান করতে পারেন। কিন্তু আহ্বান করলেই যে সঙ্গম অনিবার্য, জানা নেই। খেলাচ্ছলে সূর্যদেবকে আহ্বান করেছেন এবং সূর্যদেব জ্বরদস্ত পিতা হলেন, কর্ণের জন্ম হল।

রাম পিতৃসত্য পালনের জন্য বনে গেলেন। অথচ নিজে যখন বাবা হতে চলেছেন, সীতাকে নির্বাসনে পাঠিয়ে দিলেন। দেবতাদের মানসকন্যাও থাকত, তাঁরাও এক ধরনের পিতাই। মহাদেবের মানসকন্যা মনসা, পূজা পাওয়ার জন্য তিনি সব সময় পিতার কাছে অন্যায আবদার জানাতেন। আবার ‘তিল তিল সৌন্দর্য আহরণ করে’, ব্রহ্মা সৃষ্টি করলেন মানসকন্যা

তিলোত্তমাকে। অপূর্ব সুন্দরী তিলোত্তমা সৃষ্ট হওয়া মাত্র, পিতা ব্রহ্মাকে প্রদক্ষিণ করতে আরম্ভ করলেন। তিলোত্তমার অপরূপ সৌন্দর্য মুহূর্তেকের জন্যও চোখে হারাতে চাইলেন না ব্রহ্মা। তাঁর ঘাড় ঘোরাবার সবুর সহিল না। তিলোত্তমাকে দেখতে চারদিকে চারটি মুখ বার হয়ে গেল। ব্রহ্মা হলেন চতুরানন।

সারা বছরে পূজা পার্বণে মায়েদের আধিক্যে, বাবারা কোণঠাসা। সারা বছর জুড়ে রয়েছেন মা দুর্গা, মা সরস্বতী, মা লক্ষ্মী, মা জগদ্ধাত্রী, শ্যামা মা, মা-শীতলা, সন্তোষী মা, ইত্যাদি ইত্যাদি। সে তুলনায় আবগারী দফতরে বাবা ভোলানাথ-এর শিবরাত্রির সলতে টিমটিমে। প্রযুক্তি-প্রধান বিশ্বকর্মা, সিদ্ধিদাতা গণেশদেব, মায়েদের মতো অত জাঁকজমকে আসেন না।

আরও সব বাবারা রয়েছেন, বাবা পরমহংস, বাবা লোকনাথ, সাঁইবাবা যাঁরা জৈবিক বাবা না হয়েও ‘বাবা’ হয়ে বসে আছেন।

জামাইকে বাবাজীবন সম্বোধন বহুদিনের প্রথা। অথচ ষ্ণ্ডুরকে পিতৃ সম্বোধন করতে, বাবাজীবন স্বচ্ছন্দ বোধ করেন না। প্রেমিকার বাবাকে নিয়ে, এক প্রেমিকের খেদোক্তি ট্রাকের পশ্চাতে উদ্ধৃত ছিল, ‘ম্যায়নে তুবে পেয়ার কিয়া আপনা সমঝকে, তেরা বাপনে মুখে পিটাই কিয়া ভবলা সমঝকে!’

সুচিত্রা-উত্তমের যুগে চলচ্চিত্রে কড়া মেজাজের বাবার ভূমিকায় থাকতেন, ছবি বিশ্বাস ও কমল মিত্র। নরম-সরম বাবা ছিলেন পাহাড়ী সান্যাল। আজকাল দুষ্ট বাবার ভূমিকায় দেখা যায় দীপঙ্কর দে কে। উনি কিন্তু যৌবনে খলনায়ক ছিলেন না।

আমার শৈশবে দেখেছি, মা যখন ভাইবোনদের সামলাতে পারতেন না, অমোঘ অস্ত্র ছাড়তেন ‘দাঁড়াও, সন্ধেবেলা বাবা বাড়ি ফিরুক, সব বলে দেব।’

সেকালের দাপুটে বাবা একালের মায়ের দাপটে মিনমিনে। আমার মেয়ে তার মেয়েবেলায়, তার বাবাকে ধমকাতো, ‘দাঁড়াও, দেখবে, ডাকবো মাকে?’

UNDER PPP WITH GO



DIALYSIS



Eskag

SANJEEVANI

MULTI SPECIALITY HOSPITAL

DIALYSIS

- M.R. Bangur Hospital, Tollygunje
- I.D. & B.G. Hospital, Belegkata
- North 24 Parganas District Hospital, Barasat
- Nadia District Hospital, Krishnanagar
- Hooghly District Hospital, Chinsurah
- Howrah District Hospital, Howrah
- Vidyasagar State General Hospital, Behala
- Jhargram District Hospital, Jhargram
- Basirhat Sub-divisional Hospital, Basirhat
- Diamondharbour Sub-divisional Hospital, Diamondharbour
- Bolpur Sub-divisional Hospital, Bolpur
- Tamluk District Hospital, Tamluk

VT. OF WEST BENGAL

**@ ₹ 500/-
Only**

ni
HOSPITAL

Bagbazar, Kolkata-3
(033) 4025 1800 / 8697704339
www.eskagsanjeevani.com

DIGITAL X-RAY

- North 24 Parganas District Hospital, Barasat
- Hooghly District Hospital, Chinsurah

PATHOLOGY

- Khanakul Rural Hospital, Hooghly
- Swarupnagar Rural Hospital, Sarapul
- Nandigram Hospital, Nandigram

রজঃনিবৃত্তির পর



মেয়েদের জীবনের একটা স্বাভাবিক শারীর বৃত্তিয় পর্যায় হল মেনোপজ বা ঋতুবন্ধ। একে ক্লাইমেকটেরিক পিরিয়ডও বলে। মেনোপজ নিয়ে অযথা টেনশন করা যেমন অর্থহীন তেমনই এ সময়ে যে সমস্ত সমস্যা দেখা দেয় তা অবহেলা করাও ঠিক নয়। পোস্ট মেনোপজাল মহিলাদের সুস্থ থাকার গাইডলাইন দিলেন বিশিষ্ট স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ **ডা: মৃদুলা পুরকায়স্থ**

প্রশ্ন : কী করে বুঝব যে মেনোপজ হয়েছে?

উত্তর : একটানা ৬ মাস থেকে ১ বছর যদি পিরিয়ড না হয় এবং প্রেগন্যাপির সম্ভাবনা না থাকে তাহলে ধরে নেওয়া হয় মেনোপজ হয়েছে। আমাদের দেশে সাধারণত ৪৪.৩ বছর হল মেনোপজের গড় বয়স। যদিও এর পরেও কারও কারও হতে পারে। আবার আগেও হওয়া অসম্ভব নয়।

মেয়েদের জন্মের সময় ওভারির মধ্যে ছোট ছোট ফলিকুল-এর আকারে ডিম্বাণু থাকে। বয়ঃসন্ধিকালে মস্তিষ্কের পিটুইটারি গ্ল্যান্ড থেকে নিঃসৃত হরমোনের জন্য প্রতি মাসে ওভারি থেকে একটা করে ডিম্বাণু বের হয়। ওভারি থেকে নিঃসৃত ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরন হরমোন ইউটেরোসের এন্ডোমেট্রিয়াম স্তরকে পুরু করে তোলে। এতে করে ডিম্বাণু নিষিক্ত হওয়ার সুযোগ পেলে সেখানে বড় হয়ে উঠতে পারে। যদি তা না হয় তাহলে পিরিয়ড হয়ে যায়। এই পুরো পদ্ধতিটাকে মেনস্ট্রুয়াল সাইকেল বলে। যেমন ডিম্বাণু সব ফুরিয়ে যায়, ওভারি আর সেভাবে ইস্ট্রোজেন, প্রোজেস্টেরন হরমোন তৈরি করতে পারে না, তখনই মেনোপজ হয়।

প্রশ্ন : কী কী শারীরিক সমস্যা জানান দেয় যে মেনোপজ হয়েছে?

উত্তর : বেশ কিছু শারীরিক উপসর্গ দেখা দিতে পারে। যেমন হটফ্লাশ, অর্থাৎ হঠাৎ করে খুব গরম লাগা, ঘাম হওয়া, ক্লান্তি, মাথাব্যথা, ইত্যাদি। তবে এ-ও ঠিক, সবারই কিন্তু সমস্যা হয় না। কারও কারও খুব স্বাভাবিকভাবে কোনও উপসর্গ ছাড়াই দিব্যি বন্ধ হয়ে যায় মেনস্ট্রুয়েশন বা ঋতুস্রাব।

প্রশ্ন : মেনোপজ নিশ্চিত করতে কি কোনও পরীক্ষা প্রয়োজন হয়?

উত্তর : সাধারণত হয় না। কারও বয়স যদি কম হয় এবং প্রেগন্যান্ট না হয় তাহলে পিটুইটারি গ্ল্যান্ড থেকে নিঃসৃত এফ এস এইচ (FSH) এবং এল এইচ হরমোন পরীক্ষা করে দেখা হয় পিরিয়ড না হওয়ার কারণ মেনোপজ-ই কিনা।

প্রশ্ন : মেনোপজ পরবর্তী সময়ে কী কী অসুখের ঝুঁকি বাড়ে?

উত্তর : হাই ব্লাডপ্রেসার, ডায়াবেটিস, কোলেস্টেরল, ট্রাইগ্লিসারাইড বেড়ে হার্ট অ্যাটাকের আশঙ্কা বাড়ে। এছাড়া অস্টিও পোরোসিসের চাপও বেড়ে যায়। তাই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে নির্দিষ্ট সময়ের ব্যবধানে ব্লাড প্রেশার, ডায়াবেটিস টেস্ট করা দরকার। প্যাপস্মিয়ার, আল্ট্রাসাউন্ড, লিপিড প্রোফাইল, ব্রেস্ট এগজ্যাম করাও জরুরি।

প্রশ্ন : এ সময়ে কি ওজন বাড়ার সমস্যা হতে পারে?

উত্তর : এ সময়ে আমাদের মেটাবলিক রেট কমে যায়। আগের

মতো খাবারের চাহিদা থাকে না। তাই এ সময়ে কম পরিমাণে খাওয়া দরকার। যাঁরা তা করেন না তার সঙ্গে শুয়ে বসে বেশি সময় কাটায়, তাঁদের ওজন বাড়ার সমস্যা হতেই পারে। বিশেষ করে সেন্ট্রাল ওবেসিটি অর্থাৎ কোমর ও পেটে চর্বি জমার প্রবণতা অনেকটাই বেড়ে যায়। তাই এই সময় খাওয়া-দাওয়া ও জীবন-যাপনে কিছুটা পরিবর্তন আনা দরকার।

প্রশ্ন : শোনা যায়, ব্রেস্ট ক্যানসারের আশংকাও এ সময় বাড়ে?

উত্তর : শুধু ব্রেস্ট ক্যানসার নয়, সারভাইকাল ও ওভারিয়ান ক্যানসারের আশংকাও এ সময় বাড়ে। তাই মেনোপজের পরেই ম্যামোগ্রাম করে দেখে নেওয়া দরকার ব্রেস্ট-এ কোনও লাম্প আছে কিনা। পরিবারে এ রোগের ইতিহাস থাকলে তো অবশ্যই করা উচিত। করা দরকার প্যাপস্মিয়ার টেস্টও।

প্রশ্ন : মেনোপজের পর আর কী কী সমস্যা দেখা দিতে পারে?

উত্তর : এ সময়ে ঘুমের ব্যাঘাত ঘটতে পারে, প্যালপিটেশন হতে পারে, হার্টবিট বেড়ে যায়। অনেকে খুব ডিপ্রেশনে ভোগেন। ভ্যাজাইনাল ড্রাইনেস, ইউরিন ধরে রাখার সমস্যা হতে পারে। ইউরিনারি ট্র্যাক্ট ইনফেকশনও হতে পারে বারবার। এই ধরনের সমস্যা থেকে স্বস্তি দেওয়ার জন্য অনেক সময় হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি বা এইচ আর টি করা হয়। হরমোন দিলে অনেক সমস্যা থেকে রেহাই মেলে।

প্রশ্ন : কতদিন এই আর টি করা যায়?

উত্তর : মেনোপজের পর খুব বেশি হলে দুই-পাঁচ বছর পর্যন্ত এই থেরাপি ব্যবহার করা যায়। তবে হরমোন দেওয়ার আগে বলে দেওয়া হয় এটা কোনও স্থায়ী পদ্ধতি নয়। এর সাইড এফেক্টস আছে। কিছু সমস্যাও হতে পারে। তাই বছরে একবার চেক আপ করাতেই হবে। বিশেষ করে ম্যামোগ্রাম, ভ্যাজাইনাল আল্ট্রাসাউন্ড, ব্লাড টেস্ট ইত্যাদির মাধ্যমে জেনে নেওয়া উচিত শরীরে কোনও সমস্যা হচ্ছে কি না।

প্রশ্ন : কীভাবে এইচ আর টি করা হয়?

উত্তর : ট্যাবলেট, জেল এবং প্যাচ-এর মাধ্যমে। যার জন্য যেটা উপযুক্ত সেভাবেই দেওয়া হয়। সাধারণত ট্যাবলেট-এর সাইড এফেক্টস বেশি। তুলনায় জেল-এর অনেকটা কম। যাঁদের ব্লাড ক্লট হওয়ার ইতিহাস থাকে কিংবা ট্রাইগ্লিসারাইড বেশি তাঁদের ট্যাবলেট দেওয়া যায় না। আর ৬০ বছরের পর কখনওই এইচ আর টি করা উচিত নয়। তবে এইচ আর টি শুরু করা যায় মেনোপজের আগে পেরিমেনোপজ পিরিয়ডেও। কাকে শুধু ইস্ট্রোজেন আর কাকে ইস্ট্রোজেন-প্রোজেস্টেরনের কম্বাইন্ড হরমোন দেওয়া হবে তা চিকিৎসক ঠিক করেন যাবতীয় পরীক্ষা করে, তারপর।



দেখা যেত। এখন কিন্তু যথেষ্ট পরিমাণে দেখা দেয়। আর ভিটামিন ডি ছাড়া হাড় ক্যালসিয়াম শোষণ করতে পারে না। সেই কারণে এখন পরীক্ষা করে দেখা হয় ভিটামিন ডি-এর পরিমাণ হাড়ে কতটা আছে। পরিমাণ খুব কম হলে ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে ভিটামিন ডি শরীরে দেওয়া হয়। নয়তো ট্যাবলেট খেতে পরামর্শ দেওয়া হয়।

প্রশ্ন : মনোপজ হয়ে যাওয়ার পরবর্তীকালে যদি কারও স্পটিং বা ব্লিডিং হয় তাহলে কী করণীয় ?

উত্তর : এ ধরনের লক্ষণ খুবই চিন্তার। বিপজ্জনক পরিস্থিতি তৈরি করতে পারে। কাজেই এই লক্ষণ দেখা দিলেই সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া দরকার। প্রয়োজনে ভ্যাজাইনাল সোনোগ্রাফি এবং অন্যান্য পরীক্ষা করতে হতে পারে। হোয়াইট ডিসচার্জও মেনোপজে স্বাভাবিক নয়। তেমন হলেও দ্রুত চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে।

প্রশ্ন : সুস্থ থাকার জন্য কী কী করণীয় ?

উত্তর : খাওয়া দাওয়া, লাইফ স্টাইল এবং চিন্তাভাবনায় পরিবর্তন আনা দরকার। তাহলেই অনেক সুস্থ থাকা যায়। এজন্য আর যা যা করা দরকার তা হল—

- বিষয়টা নিয়ে অহেতুক চিন্তাভাবনা না করা। বরং স্বাভাবিকভাবে মেনে নেওয়া।
- নিয়মিত কিছু এক্সারসাইজ করা। অবশ্যই বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে। কারণ সব এক্সারসাইজ

প্রশ্ন : মানসিক সমস্যাও কি হয় এ সময়ে ?

উত্তর : কিছু কিছু ক্ষেত্রে মানসিক সমস্যা হতে পারে। যেমন অ্যাংজাইটি, খিটখিটে ভাব, মনোযোগের অভাব, ভুলে যাওয়া, ঘুমের ব্যাঘাত ঘটা, ডিপ্রেসন ইত্যাদি। তবে আবারও বলছি, সবারই যে এসব হবে তা নয়।

প্রশ্ন : অস্টিও পোরোসিসের হার নাকি এ সময়ে বেড়ে যায় ?

উত্তর : হ্যাঁ, এটা ঠিক যে মেনোপজের পর হাড় থেকে দ্রুত ক্যালসিয়াম ক্ষয়ে যেতে থাকে। ফলে অস্টিওপোরোসিসের চাপ অনেকটাই বেড়ে যায়। এজন্য মেনোপজের পর নিয়মিত ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া দরকার। প্রতিদিন অন্তত ৫০০ মিলিগ্রাম করে খেতেই হবে। এছাড়া ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার, বিশেষ করে দুধ এবং দুগ্ধজাত প্রোডাক্ট ভাল কাজ দেয়। আগে আমাদের দেশে ভিটামিন ডি ডেফিশিয়েন্সি খুব কম মানুষের মধ্যে

সকলের পক্ষে উপকারি নয়। এক্সারসাইজে মাসলের জোর বাড়ে।

- নিয়মিত কিছু ব্রিডিং এক্সারসাইজ, মেডিটেশন করুন। এতে মানসিক জোর পাওয়া যায়।
- ফাইটো ইস্ট্রোজেন যুক্ত খাবার খেলে মেনোপজের সমস্যা অনেকটা দূর হয়। খাওয়া যেতে পারে ওট্‌স, বার্লি, লাউ, কুমড়োর বীজ, বিনস, রাজমা ইত্যাদি।
- ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট ৫০০ মিলিগ্রাম মাত্রায় প্রতিদিন খেতে পারেন।
- ধূমপান, মদ্যপান একদম চলবে না। এই অভ্যাস মেনোপজের সমস্যা অনেকাংশে বাড়িয়ে দেয়।
- সর্বোপরি, মেনোপজ কোনও অসুখ নয়। জীবনের এক সুন্দরতম অধ্যায়— এভাবে ভাবলে অনেক সমস্যা এমনিতেই দূর হয়ে যাবে।



আমি মধ্যবিত্ত পরিবারের, মধ্যবিত্তের কথা বলব না তো কী বলব?

সমাজের যে ঘটনা আমাদের মনকে নাড়া দেয়, তাই নিয়েই ছবি বানাই-জানালেন
পরিচালক **শিবপ্রসাদ মুখোপাধ্যায়**। শুনলেন **শ্যামলী বন্দ্যোপাধ্যায়**

প্রশ্ন : 'রামধনু', 'ইচ্ছে' কিংবা 'বেলাশেষে' আপনাদের যে কোনও ছবি কোনও হলে আসা মানেই বেশ কয়েক সপ্তাহের জন্য সেখানে অন্য ছবির 'নো এন্ট্রি'। এর রহস্যটা কী?
উত্তর : ((হেসে) না, না এভাবে বলবেন না। দর্শকদের আশীর্বাদ থাকে বলেই ছবি চলে। হয়তো তাঁরা তাঁদের জীবনের সঙ্গে কোনও মিল খুঁজে পান আমাদের ছবিতে। এছাড়া কোনও রহস্য নেই।

প্রশ্ন : আপনাদের ছবিতে আজকের জীবন কতটা প্রতিফলিত?
উত্তর : এর উত্তর দর্শকই ভাল দিতে পারবেন। আমার মনে হয়,

পরিচালক তো সমাজ বহির্ভূত কেউ নয়। তিনিও সমাজের আর পাঁচ জনের সঙ্গে বসবাস করেন। সমাজে অহরহ ঘটে চলা যে ঘটনাগুলো আমাদের মনকে ভীষণভাবে নাড়া দেয়, আমরা সেটা নিয়ে ছবি বানানোর কথা ভাবি। আমি আর নন্দিতাদি অনেক সময় গল্লোচ্ছলে হয়তো কোনও ঘটনা শেয়ার করছি। পরবর্তী সময়ে সেটাই ছবিতে তুলে ধরার চেষ্টা করেছি। আমরা চেষ্টা করি এমন বিষয় নিয়ে সিনেমা করতে, যাতে দর্শক ভাবে এটা তার পরিচিত ঘটনা। যেমন 'রামধনু' ছবিটা সুচিত্রা ভট্টাচার্যের লেখা 'রামধনু রঙ' গল্প অবলম্বনে তৈরি।



বেলাশেষে

অভিভাবকদের তাঁদের সন্তানকে ভাল স্কুলে ভর্তি করার যে প্রচেষ্টা তা তুলে ধরা হয়েছে এই ছবিতে। যা দেখে অনেকের মনে হয়েছে এটা তাঁদের পরিচিত ঘটনা। আসলে যে ঘটনা আমাদের ভাবায়, মনকে নাড়া দেয় তা নিয়েই ছবি করি।

প্রশ্ন : প্রবাদ বলে ‘টুথ ইজ স্ট্রেঞ্জার দ্যান ‘ফিকশন’ — আপনাদের ছবিতে কতটা ‘টুথ’ আর কতটা ‘ফিকশন’ থাকে ?

উত্তর : আমার মতে ‘টুথ ইজ হার্ডার দ্যান ফিকশন।’ আমরা অনেক সত্যি ঘটনা ছবিতে ঠিকমতো তুলে ধরতে পারি না। লোকে তখন ভাববে বাড়াবাড়ি করছি। যেমন ধরুন, আমার দেখা একজন চিকিৎসক আছেন। বাবা, মা অনেক কষ্ট করে তাঁকে দাঁড় করিয়েছেন। কিন্তু তিনি পরিবারের কারও অসুখ বিসুখ হলে চিকিৎসা করেন না। কারণ, তিনি তাঁদের থেকে টাকা নিতে পারবেন না। এই বিষয়টা ছবিতে দেখালে অনেকেরই মনে হবে ব্যাপারটা অতিরঞ্জিত করা হয়েছে।

প্রশ্ন : একটা ছবির দুটো দিক থাকে। একটা দিক সমাজকে প্রতিফলিত করে। আর অন্যদিক সমাজে প্রতিফলন ঘটায়। আপনাদের ছবিতে কোন দিকটা প্রকট বলে মনে করেন।

উত্তর : দেখুন, আমরা সমাজ-সংস্কারক নই। সিনেমা বানাই এন্টারটেনমেন্টের জন্য। দর্শক হলে বসে কয়েক ঘণ্টা সিনেমা দেখবেন বিনোদন লাভের জন্য। এবার ছবি দেখে যদি কারও মনে হয়, এভাবে তো বিষয়টা নিয়ে ভাবিনি। চিন্তা ভাবনায় সামান্য পরিবর্তন এলে তো জীবন অনেকটা সরল হতে পারে। কিংবা ছবিটা কোথাও সম্মান পেল। এটাই বড় পাওনা। যেমন আমাদের ‘বেলাশেষে’ ছবিটা ওয়েস্টবেঙ্গল লিগাল এড সার্ভিসেস-এর ম্যারেজ কাউন্সেলিং কোর্সের একটা বিষয় হিসেবে নির্বাচিত হয়েছে। এটা ভাল দিক, উপরি পাওনা।

প্রশ্ন : স্ক্রিপ্ট বা সংলাপ লেখার সময় কী কী বিষয়ের উপর জোর দেন।

উত্তর : মানুষের দৈনন্দিন জীবনের কথাবার্তা, সহজ সরলভাবে যেন প্রকাশ পায়। এটাই লক্ষ্য রাখি। অনেক সময় পরিচালকরা একটা নির্দিষ্ট গন্তীর মধ্যে থেকে যান। আমরা তার বাইরে বেরিয়ে সাধারণ মানুষের ভাষা তুলে ধরার চেষ্টা করি। আমার মনে হয়, লেখক লেখিকারা যত বেশি মানুষের সঙ্গে মিশবেন, তত বেশি তাঁদের ভাষা বুঝতে পারবেন। শিকড়ের যত কাছে থাকা যায় তত বেশি বাস্তবতা প্রকাশ পায়।

প্রশ্ন : ‘মুক্তধারা’, ‘ইচ্ছে’ ‘অলীক সুখ’ ‘বেলাশেষে’ ছবিগুলোর কোনগুটার গল্পকার সুচিত্রা ভট্টাচার্য, কোনগুটার আবার নন্দিতাদি নিজে। কিন্তু সব ছবিতেই মধ্যবিত্ত জীবনের কথা বলা হয়েছে। কেন অন্য শ্রেণীদের কথা ভাবছেন না ?

উত্তর : আমি নিজে মধ্যবিত্ত পরিবারে বেড়ে উঠেছি। আমার মা, বাবা, চারপাশে দেখা পরিবার, লোকজনের কথা যখন বলতে পারছি, বলি না...। অনেকদিন ধরে সবাই মধ্যবিত্ত শ্রেণীর কথা



রামধনু, ইচ্ছে (নীচে)



ভুলে গিয়েছিলাম। তাই হয়তো আবার ভাবছি। আর পৃথিবীর বহু নামী নাট্যকারের নাটক তৈরি হয়েছে মধ্যবিত্ত জীবনযাত্রাকে কেন্দ্র করেই। ইউজিন ও’নিল-এর বিখ্যাত লেখা ‘লং ডেজ জার্নি ইনটু দ্য নাইট’— তো এই শ্রেণীকে নিয়েই। এছাড়া টেনেসি উইলিয়ামস, আর্থার মিলার সব নাট্যকারই বলেছেন মধ্যবিত্ত শ্রেণীর কথা। সবচেয়ে বড় ব্যাপার হল, মধ্যবিত্ত শ্রেণীর কথা বলে ‘বেলাশেষে’ থেকে যদি সাড়ে তিন কোটির ব্যবসা হয়, তাহলে অন্যদের নিয়ে ছবি করার কথা ভাবব কেন? এটাই তো গ্রেট, ফ্যান্টাস্টিক!

প্রশ্ন : অভিনেতা-অভিনেত্রীদের নির্বাচনের ক্ষেত্রে কোন বিষয়গুলো লক্ষ্য রাখেন ?

উত্তর : যাঁরা অভিনয় ভাল জানেন, চরিত্র অনুযায়ী মানাবেন তাঁদেরই নেওয়া হয়। আসলে একজন ভাল অভিনেতা তখনই নিজে করে আবার করে প্রমাণ করতে পারেন যখন তাঁর কাছে একটা ভাল স্ক্রিপ্ট থাকবে।

সুন্দর গল্প থাকবে, যোগ্য ক্যামেরা ম্যান থাকবেন, পরিচালক থাকবেন, সহ অভিনেতা-অভিনেত্রীরা ভাল অভিনয় করবেন। আর যোগ্য সংগতকার থাকলে একজন অভিনেতা যাকে হয়তো ভুলেই যাচ্ছিলাম তিনি অসামান্য অভিনয় করে সবাইকে তাক লাগিয়ে দিতে পারেন। যেমন নাইজেল আকারা। ‘মুক্তধারা’ ছাড়াও অভিনয় করেছেন কিন্তু সবাই এই ছবিটার জন্যই ওকে মনে রেখেছে।



মেঘ রাশি

বিবাহসূত্রে বিদেশযাত্রার সম্ভাবনা আছে। চাকরি জীবনে স্থান পরিবর্তনের সম্ভাবনা আছে। চলা ফেরা এবং খাওয়া দাওয়ায় সতর্কতা দরকার। আর্থিক উন্নতি ঘটতে পারে। শুভ সংখ্যা : ১ ; অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ রঙ : সবুজ ; অশুভ রঙ : কালো ; শুভ বার : বুধ ; অশুভ বার : রবি ; শুভ খাবার : গাজর ; অশুভ খাবার : টমেটো।

বৃষ রাশি

ব্যবসায় আর্থিক উন্নতি হবে। সন্তান হওয়ার ক্ষেত্রে বিশেষ সতর্কতা দরকার। যৌথভাবে অর্থলগ্নী না করাই ভাল। লেখাপড়া নিয়ে দুর্গশিস্তা বাড়বে। শুভ সংখ্যা : ৩ ; অশুভ সংখ্যা : ৯ ; শুভ রঙ : হলুদ ; অশুভ রঙ : ধূসর ; শুভ বার : মঙ্গল ; অশুভ বার : শনি ; শুভ খাবার : পোস্ত, বিউলির ডাল ; অশুভ খাবার : মুসুর ডাল, সরষে।

মিথুন রাশি

নতুন কিছু করার ক্ষেত্রে উপযুক্ত সময়। বিভিন্ন পথে অর্থ উপার্জনের সম্ভাবনা আছে। একার চেষ্টিয়া কাজে উন্নতি ঘটবে। প্রেম, ভালবাসা থেকে সাবধান। মায়ের স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন থাকা দরকার। শুভ সংখ্যা : ৬ ; অশুভ সংখ্যা : ৮ ; শুভ রঙ : সাদা ; অশুভ রঙ : গোলাপি ; শুভ বার : সোম ; অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ খাবার : ছোট মাছ ; অশুভ খাবার : বড় মাছের মুড়ো ও ল্যাজা।

কর্কট রাশি

ধীরস্থির হলে উন্নতি লাভের সম্ভাবনা আছে। কর্মসূত্রে স্থান পরিবর্তন ঘটতে পারে। পড়াশোনায় মানসিক চাপ বাড়বে। স্বাস্থ্যের প্রতি খেয়াল রাখতে হবে। শুভ সংখ্যা : ১ ; অশুভ সংখ্যা : ৬ ; শুভ রঙ : নীল ; অশুভ রঙ : কালো ; শুভ বার : রবি ; অশুভ বার : শনি ; শুভ খাবার : পেয়ারা ; অশুভ খাবার : তেঁতুল।

তুলা রাশি

আগুন, জল, বিদ্যুৎ থেকে সাবধান। চর্মরোগ, বাত, চোখের সমস্যা দেখা দিতে পারে। আর্থিক উন্নতি লাভের সম্ভাবনা আছে। কর্মজীবনে স্থান পরিবর্তন ঘটতে পারে। শুভ সংখ্যা : ৬ ; অশুভ সংখ্যা : ২ ; শুভ রঙ : আকাশি ; অশুভ রঙ : বাদামি ; শুভ বার : বৃহস্পতি ; অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ খাবার : আটার রুটি, লুচি ; অশুভ খাবার : ময়দা।

বৃশ্চিক রাশি

মানসিক চাপ বাড়বে। আর্থিক ক্ষেত্রে ঝুঁকি নেওয়া উচিত নয়। শিক্ষাক্ষেত্রে উন্নতি হবে। বাইরে যাওয়ার উপযুক্ত সময়। শুভ সংখ্যা : ৩ ; অশুভ সংখ্যা : ৯ ; শুভ রঙ : ঘিয়ে ; অশুভ রঙ : সবুজ ; শুভ বার : শনি ; অশুভ বার : রবি ; শুভ খাবার : দালিয়া ; অশুভ খাবার : ভাত।

কুম্ভ রাশি

হঠাৎ করে আর্থিক উন্নতি ঘটতে পারে। আত্মীয়দের থেকে দূরে থাকাই ভাল। চলাফেরা, খাওয়া দাওয়ায় সতর্কতা দরকার। একাধিক পথে অর্থলাভের যোগ আছে। শুভ সংখ্যা : ১ ; অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ রঙ : মেরুন ; অশুভ রঙ : ধূসর ; শুভ বার : রবি ; অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ খাবার : মুসুর ডাল ; অশুভ খাবার : মাছের ডিম।

মীন রাশি

কর্মজীবনে উন্নতি লাভের সম্ভাবনা প্রবল। হঠাৎ করে অর্থপ্রাপ্তি ঘটতে পারে। স্বাস্থ্যের প্রতি খেয়াল রাখতে হবে। বিদেশি বন্ধুলাভ হতে পারে। শুভ সংখ্যা : ৮ ; অশুভ সংখ্যা : ৫ ; শুভ রঙ : নীল ; অশুভ রঙ : সবুজ ; শুভ বার : শনি ; অশুভ বার : বুধ ; শুভ খাবার : মিষ্টি ; অশুভ খাবার : ডাল।

ধনু রাশি

দেহিতে হলেও কর্মজীবনে সাফল্য আসবে। যৌথভাবে অর্থলগ্নী করা উচিত নয়। ঘর বানানোর জন্য সময়টা শুভ। শিক্ষাক্ষেত্রে বাঁধাপ্রাপ্তি হতে পারে। শুভ সংখ্যা : ৫ ; অশুভ সংখ্যা : ৯ ; শুভ রঙ : সবুজ ; অশুভ রঙ : কালো ; শুভ বার : বুধ ; অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ খাবার : মোচা ; অশুভ খাবার : লেবু।

মকর রাশি

শিক্ষায়, কর্মক্ষেত্রে সাফল্য আসবে, বিদেশ যাত্রার যোগ আছে। আত্মীয়দের ক্ষেত্রে বাড়তি সতর্কতা দরকার। শুভ সংখ্যা : ৩ ; অশুভ সংখ্যা : ৮ ; শুভ রঙ : হলুদ ; অশুভ রঙ : নীল ; শুভ বার : বৃহস্পতি ; অশুভ বার : শনি ; শুভ খাবার : গাজর, টমেটো ; অশুভ খাবার : ফুলকপি।

সিংহ রাশি

উচ্চশিক্ষার জন্য শুভ সময়। বিদেশ যাত্রার পক্ষেও সময়টা ভাল। নতুন ব্যবসায় অর্থলগ্নী করা উচিত নয়। কোষ্ঠী বিচার করে বিয়ে করা সমীচীন। শুভ সংখ্যা : ২ ; অশুভ সংখ্যা : ৯ ; শুভ রঙ : সাদা ; অশুভ রঙ : নীল ; শুভ বার : সোম ; অশুভ বার : শুক্র ; শুভ খাবার : সবজি, কলাই ডাল ; অশুভ খাবার : মটর, ছোলা, মুগ ডাল।

কন্যা রাশি

গৃহ ঋণ নেওয়া ও ঘর তৈরির জন্য ভাল সময়। দূরে বিশেষ করে পাহাড়ে, বেড়াতে না যাওয়াই ভাল। প্রেম করে বিয়ের সম্ভাবনা আছে। কাজে উন্নতি ঘটবে। শুভ সংখ্যা : ৪ ; অশুভ সংখ্যা : ৬ ; শুভ রঙ : মেরুন ; অশুভ রঙ : কালো ; শুভ বার : মঙ্গল ; অশুভ বার : রবি ; শুভ খাবার : মাছ ; অশুভ খাবার : মাছের ডিম, তেল।



Another **30** Lacs Women are Loosing
108 Crore Annually by Taking Other Brands

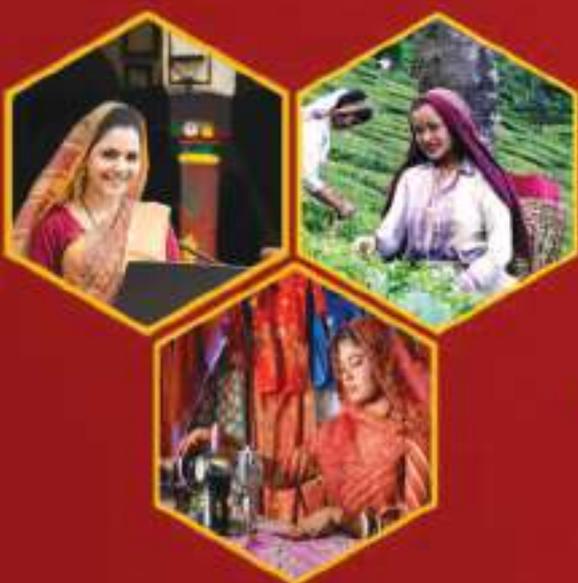


BRANDS

**COST for a
 CYCLE (in ₹)**

OVXAL-L	68.10
TRIQ & ILAR	75.50
LO @ TTE	161.00
UNW D NTED 21	58.00
OVIPA £ Z-L	69.46
NOG © STOL	72.00

Suvida[®] 30.00



Suvida[®]
 ka saath
 Sab ka Vikaas



10 Women Save **₹ 36**
LACS **CRORE**

Annually By Consuming

Survivida
makes India



**A Corporate
Social Initiative
by ESKAG Pharma.**