

হা ত বা ড়া লে ই

দান মাঝে দশ টাকা



সুবিধা

Suvida

বর্ষ ৫ সংখ্যা ৩



ফেসবুকে suvidapatrika আৰ



ট্যুটোৱে লগ অন কৱল

suvidamagazine লিখে

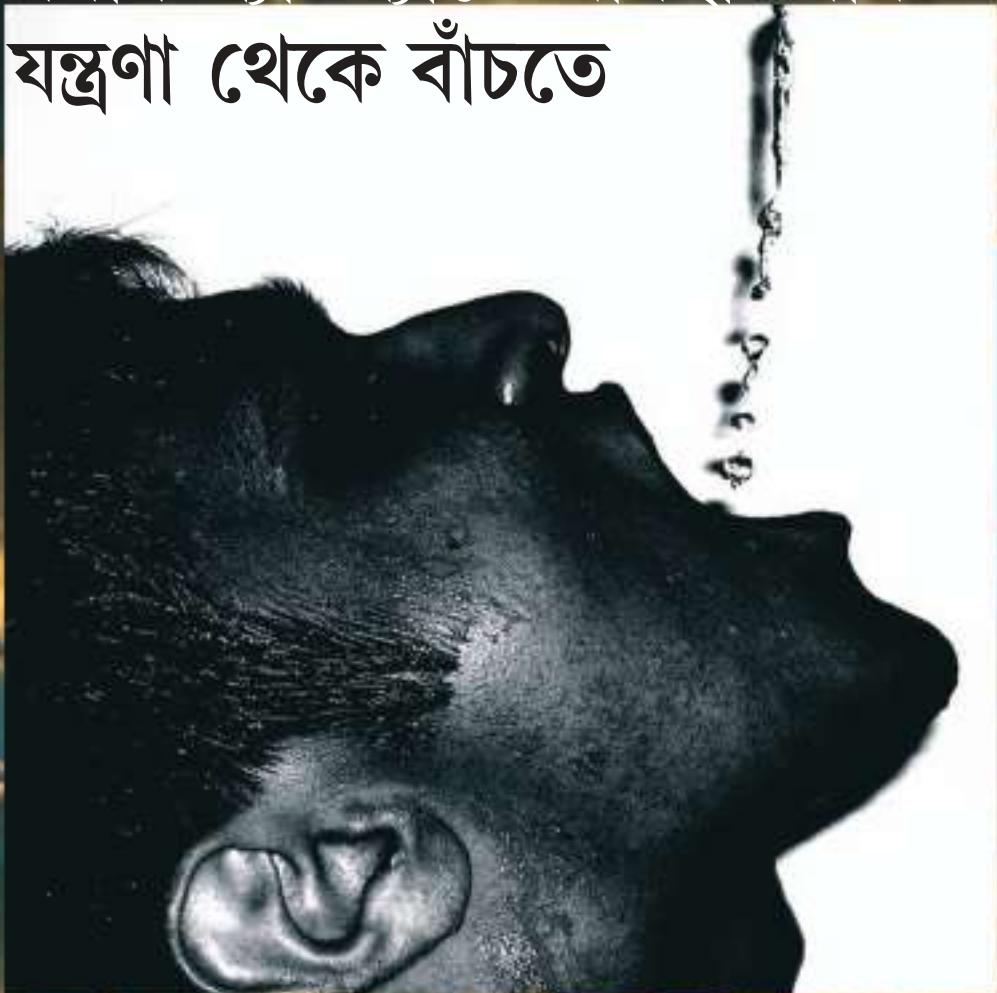


- হেঁশেলে : শীতের জলখাবার
- স্যুপের চার কাহন
- তুমি মা : শীতকালে শিশুর
সুস্থতা গাইড
- ডাক্তারের চেম্বার থেকে :
হাঁটুর ব্যথা কী কেন
- আইনি : মাতৃত্বের অধিকার
- গোপনকথা
- সরাসরি ডাক্তারি প্রশ্নোত্তর

পিল ও প্রগতি

পিল-এর ব্যবহার কীভাবে নারী
প্রগতি থেকে দেশের উন্নতিসাধন
করে তার পর্যালোচনা

বর্ষার প্যাচপ্যাতে আবহাওয়ার
যন্ত্রণা থেকে বাঁচতে



জল ছাড়াও আরও^১
কিছু দরকার

হ্যাঁ, আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করে দেখুন

Lacolite-Z™

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

সম্পাদক
সুদেষণা রায়
মূল উপদেষ্টা
মাসুদ হক
সহকারী সম্পাদক
প্রীতিকণ পালরায়
শ্যামলী বন্দ্যোপাধ্যায়
শিল্প উপদেষ্টা
অন্তরা দে
প্রকাশক ও স্বাধীনকারী
সুনীল কুমার আগরওয়াল
মূল
১০ টাকা

আমাদের ঠিকানা
এসকাগ ফার্মা প্রি. লি.
পি ১৯২, নেকটাউন,
ভূটাইয় তল, রুক - 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 পত্র	৮
শব্দজব্দ	৮
সম্পাদকীয়	৫
প্রচন্দকাহিনি	৬
হেঁশেল	১২
তুমি মা	১৬
বিনোদন	১৮
কবিতা	২১
পোশাক আশাক	২২
কথা কাহিনি	২৪
বিশেষ রচনা	৩১
ডাক্তারের চেম্বার থেকে	৩৬
সরাসরি ডাক্তার	৩৮
গোপন কথা	৩৯
আইনি	৪০
ভূত ভবিষ্যৎ	৪১



পিল ও
অগ্রগতি

৬

৩১ বিশেষ রচনা

ভবিষ্যতের সিনেমা কী



৩১

৩৬ ডাক্তারের চেম্বার থেকে
হাটুর ব্যথা কী কেন

তুমি মা ১৬



শীতকালে
শিশুর সুস্থতা
গাইড

পোশাক বাহার

২২

একটু
শীতলতা,
অঙ্গ
উষ্ণতা



১২



হেঁশেল

১২

শীতের জলখাবার

সুবিধা ৩



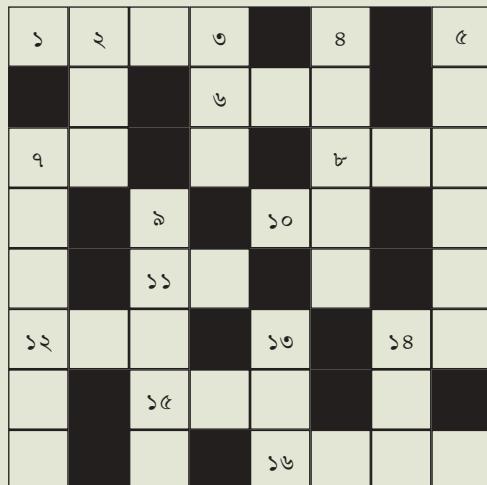
বাস্তবকথা

সুদেশগ রায় ‘পিল ও নারীমুক্তি’
সংক্রান্ত যে লেখা গত সংখ্যায়
লিখেছেন, তার থেকে সত্ত্বই অনেক
অভিজ্ঞতা সংযোগ করলাম। বিশেষত
যাঁদের অভিজ্ঞতা উনি ব্যক্ত করেছেন,
সেগুলোর সঙ্গে মিলও পেলাম।
নারীস্বাধীনতার ক্ষেত্রে এই পিল
যেমন এক ইতিবাচক পদক্ষেপ, আশা
করব, কোনও মহিলা এই পিলকে
তার স্বেচ্ছাচারিতার হাতিয়ার না
করে।

অনিতা সাহ, বেহালা

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

এবার থেকে চিঠিপত্র বিভাগে গল্প, চিঠি, কোতুক বা কবিতা পাঠালে এই ঠিকানায় পাঠান, সুদেশগ রায়, সম্পাদক, সুবিধা, ৮বি উত্তরস্থির, কলকাতা-৭০০০১৬



পাশাপাশি

১। ‘বর্ষা—/ট্রামের খরচা বাড়ে’, (বাঁশি)। ৬। পশ্চিম
মেদিনীপুরের এই মহল এক সময় মাওবাদীদের অধিকারভুক্ত
ছিল। ৭। ‘আমার বঁধুয়া— বাড়ি যায় আমার আঁতিলা দিয়া’। ৮।
'আবোল—'। ১০। ‘এসো—বনে ছায়াবীথি তলে’।

নতুন বিভাগ আকর্ষক

‘সুবিধা’ আমি বেশ কিছুদিন ধরে দেখছি।
আপনারা নানান ধরনের খোজ খবর দেন
যেটা ভাল লাগে পড়তে। এবার যে দুটো
নতুন বিভাগ চালু করেছেন, তা সত্যই
কাজের। ‘সরাসরি ডাঙ্কা’র কে প্রশ্ন করতে
পারছি, এটা খুবই সুবিধার হয়েছে। আর
অন্যের ‘গোপন কথা’ পড়তে পড়তে
নিজের গোপন কথার সঙ্গে মিল পাচ্ছি।
ধন্যবাদ সুবিধা।

শ্রেষ্ঠসী মজুমদার, লিলুয়া

ফিউশন খাবারেও

সুমিতা শুর-এর ফিউশন খাবার শীর্ষক
প্রতিবেদন থেকে যে ব্রাকেলি-চিকেন
মটরশুটি থিচুরির রেসিপি পেয়েছিলাম, তা
বাড়িতে করে দেখেছি। আমি একা
কলকাতায় থাকি, বাড়ি থেকে দূরে। মায়ের
হাতের রান্না মিস করি। তবে নিজে থেকে
নানা ধরনের খাবার তৈরি করি। আপনাদের
দেওয়া ‘ফিউশন’ খাবারের খিলুরিটা করে
খুব সাফল্য পেয়েছি। এ ধরনের কিছু
রেসিপির সঙ্গে মার হাতের রান্নার ধরনের
কিছু রেসিপি দিলে ভাল লাগবে।

দ্বিজীপ রায়, বাঁশদ্রোনি

১। ‘—থর করি কঁপিছে ভূঁধৰ’। ১২। স্বর্গের গায়কশ্রেণি। ১৪।
পরিত্র, বিয়েতে সাত। ১৫। রাজা বিক্রমাদিত্যের দুই অনুচর
'তাল—'। ১৬। কাব্যের এক 'নাটোর সুন্দরী'
উপরনিচ
৩। অন্যতম বক্ষিম উপন্যাস। ২। ‘—তোমারে পায়না দেখিতে’।
৪। ‘—পায়ের ছেয়ায় রক্তকমল ফোটে’। ৫। ‘—কী জানি
কোথায় সারাদিন আজি খোয়ালে’। ৭। ‘নীল নবদ্বনে—এ তিল
ঠাঁই আর নাহি রে’। ৯। চতুর্থ বেদ। ১৩। এই আরবি শব্দের অর্থ
ডেকে পাঠানো, বেতনও হয়। ১৪। ‘বানক বানক— বাজে’।

১০	ঘ	ন	ঘো	র		আ		রা
	য		জ	ঙ	ল		খা	
আ	ন		নী		তা	বো	ল	
যা		অ		নী	প		বা	
ঢ		থ	র		রা		ল	
গ	ঙ্ক	ৰ		ত		পা	ক	
গ		বে	তা	ল		য়ে		
নে		দ		ব	ন	ল	তা	

ফুলে

বেড়ানো মনোগ্রাহী

সাগতা মুখার্জির লেখা ‘হরিদ্বারের হরিদাস’
খুব মন কেড়েছে। এত সুন্দর করে
গঞ্জাছলে উনি ওঁর অভিজ্ঞতা লিখেছেন যে
মনে হয়েছে কালই চলে যাই হরিদ্বার।

আশা আইচ, কোঘগর

অভিনয় ও লেখা

সাগতা মুখার্জির অভিনয় যেমন মনোগ্রাহী
তেমনই ওঁর লেখা বেড়ানোর অভিজ্ঞতা
ও রসায়ন। খুব ভাল লেগেছে ওঁর লেখা
পড়ে। আর সেই সঙ্গে আপনাদের ধন্যবাদ,
'সুবিধা'-র মাধ্যমে কত শিল্পীর সঙ্গে পরিচয়
হচ্ছে।

সোনা তালুকদার, বাওয়াচাটি

বৃদ্ধাশ্রম

‘বৃদ্ধাশ্রম’ সংক্রান্ত লেখা পড়ে মনটা
ভারাত্রান্ত হয়নি, আশাৰ আলো দেখেছি।
সত্ত্বই ওই লেখা খুবই সময়োপযোগী
হয়েছে। আজকের দিনে বৃদ্ধাশ্রম, বিশেষত
যেখানে শুশ্রায় ও যত্ন পাওয়া যাবে, তা
খুবই দরকার।

অনসুয়া মল্লিক, পাইকপাড়া



পিল বা ওসিপি অর্থাৎ জননিরোধক বড়ি
বহুক্ষেত্রেই নারীর জীবনে যোন
স্বাধীনতার সহায়ক। তবে এর অর্থ এই
নয় যে প্রতিটি নারীই হয়ে উঠবেন
স্বেচ্ছাচারী। পিল জননিয়ন্ত্রণে সহায়ক।
শুধু তাই নয়, নিশ্চিন্ত মনে স্বামীর সঙ্গে
সহবাস করাই এর মূলমন্ত্র নয়, এই
নিশ্চিন্তি মহিলাদের কর্মক্ষেত্রেও তাঁদের
সহায়তা করে। মহিলারা নানা কাজে
এখন ব্যস্ত থাকেন, রোজগার যেমন
করেন, তেমনই দেশের ও দেশের
উন্নয়নের ক্ষেত্রেও তাঁদের অবদান
অনন্থীকার্য। আর পিল খাঁরা নেন
নিয়মিত, বিশেষত উন্নত দেশগুলিতে,
তাঁরা যেহেতু নিজের সন্তানধারণ
সন্তানবানা, নিজে নিয়ন্ত্রণ করেন, তাই খুব
শ্লাঘ করে, পরিকল্পনা মাফিক কাজও
তাঁরা করতে পারেন, এবং নিজেদের

সন্তান এলে, তার দেখভালও পরিকল্পনামাফিক চলে। এ নিয়েই
এবারের প্রচ্ছদকাহিনি।

এছাড়া শীত তো এখন জাঁকিয়ে বেসেছে। তাই শীতের খাওয়া
দাওয়া, সাজগোজ ঘোরাফেরার সঙ্গে সঙ্গে নজর দিতে হয় শীতের
নেতৃত্বাচক কিছু দিকে। তাই রয়েছে ডাক্তারি পরামর্শ নিজের ও
শিশুর দেখভাল সংক্রান্ত।

মাতৃত্ব, তা সে একক বা বিবাহিত যেমনই হোক না কেন, তার
আইনি কিছু প্রেক্ষিত আছে। মার অধিকার কতটা এবং কী তা
নিয়ে আজকের নারীর নানা প্রশ্ন। বিশেষত স্কুলে বা অন্যান্য
ক্ষেত্রে গার্জেন হিসেবে বাবার নামকে অগ্রাধিকার দেওয়া হয়, তা
কতটা ন্যায়সঙ্গত, এ নিয়ে আমরা এখন প্রশ্ন করছি, সেই প্রশ্নের



আইনি কিছু উত্তরও রয়েছে এবারের সুবিধায়। আপনাদের কাছ
থেকে চিঠি, কবিতা, গল্প পেতে ভাল লাগে, এবং আমরা তা
ছাপাতেও চেষ্টা করি। যতটা সন্তুষ তাই চিঠি লিখে থান।

সেই সঙ্গে নতুন বছরের জন্য রইল অনেক শুভেচ্ছা।

সুদেষণা রায়

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
দুর্মুল্যের বাজারে
কর্তৃত 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 ডাকবয়েগে পৌছে দেওয়া হবে

পিল ও অগ্রগতি

প্রচন্দ কাহিনি

‘ପିଲ’ ବା ଓସିପି ଜନ୍ମ ନିରୋଧକ ବଡ଼ି ଯା ମହିଳାରା ନିଯେ ଥାକେନ । ଏହି ‘ପିଲ’ ମହିଳାଦେର ଅବାଞ୍ଗିତ ମାତୃତ୍ୱର ହାତ ଥେକେ ରକ୍ଷା କରେ । ଶୁଦ୍ଧ ତାଇ-ଇ ନଯ, ‘ପିଲ’ ବହୁକ୍ଷେତ୍ରେ ନାରୀ ସ୍ଵାଧୀନତାର ସହାୟକଓ ।

ଆଜକେର ନାରୀ ଶୁଦ୍ଧ ସନ୍ତାନପାଲନ ବା ସଂମାର ରକ୍ଷାଇ କରେନ ନା, ତାରା ପୁରୁଷେର ସଙ୍ଗେ କାଁଧେ କାଁଧ ମିଲିଯେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରେଓ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଥସର ହଚ୍ଛେନ । ଶୁଦ୍ଧ ତାଇ ନଯ, ଦେଶେର ଅଗ୍ରଗତିତେଓ ତାରା ସାହାୟ କରଚେନ । ଉତ୍ତରତ ଦେଶ ସେଗୁଲୋଇ ସେଥାନେ ମହିଳାରାଓ ପାଚେନ ସମାନାଧିକାର ଏବଂ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରେଓ ଦିଚ୍ଛେନ ଯୋଗୁଲୋଆନା ସମଯ । ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରେଇ ଏହିଦେର ମଧ୍ୟେ ଅନେକେଇ ଜନ୍ମନିୟମଣ କ୍ଷେତ୍ରେ ପିଲ ବ୍ୟବହାର କରେ ଥାକେନ । ପିଲ-ଏର ନାନା ବୃତ୍ତାନ୍ତ ଓ ମହିଳାଦେର ଜୀବନ କୀ କରେ ପିଲ ସମ୍ମନ କରେ ତାରଟ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା ରହିଲ ଏବାରେ ପ୍ରଚ୍ଛଦକାହିନିତେ । ଏ ବିଷୟେ ବିଶେଷଜ୍ଞେର ସଙ୍ଗେ କଥା ବଲେ ଓ ଗବେଷଣା କରେ ଲିଖିଛେନ ସୁଦେଶଗ ରାୟ



ইতিকথা

ওরাল কন্ট্রাসেপ্টিভ পিল কে সংক্ষেপে পিল বলা হয়। এই পিলে প্রধানত থাকে ইস্ট্রোজেন ও প্রজেস্টেরেন হরমোন, যা মহিলাদের ওভারি বা ডিস্ট্রাশয়ে সাধারণভাবে তৈরি হয়। যে কোনও মহিলাই গর্ভধারণ করেন যখন পুরুষের শুক্রাণু, মহিলার ডিস্ট্রাশুকে নিয়ন্ত করে। জন্ম নিরোধক ‘পিল’-এর কাজ হল ডিস্ট্রাশুকে শুক্রাণুকে আলাদা করে রাখা। এটা সন্তুষ্পর হয় যখন ‘পিল’ পরিপক্ষ ডিস্ট্রাশু তৈরি বন্ধ করে দেয়। এই পিল যেমন ডিস্ট্রাশু নিঃসেরণ বন্ধ করে, তেমনই শুক্রাণুকে ডিস্ট্রাশু অবধি পৌঁছতে দেয় না। আবার কোনও কোনও সময় এই পিলের হরমোনই ডিস্ট্রাশুকে জরায়তে বাসা বাঁধতে দেয় না। পিল সাধারণত জন্মনিয়ন্ত্রণের জন্য ব্যবহৃত হলেও, কোনও কোনও ক্ষেত্রে ডাক্তারেরা পিলের মাধ্যমে ঝুতুশ্রাবের সময় অধিক রক্তক্ষরণ নিয়ন্ত্রণে বা ব্যথা উপশমে দিয়ে থাকেন। তবে সেক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

পিল পরিচয়

- নিয়মিত পিল খেলে ৯৯% ক্ষেত্রে জন্মনিয়ন্ত্রণ সম্ভব।
- পিল-এর পাতায় সাধারণত, ২১টি বা ২৮টি পিল থাকে। প্রথম খাওয়া শুরু করার পর ২১ দিন খেতে হয়, তারপর সাতদিন বাদ। কিন্তু যে পাতায় ২৮টি ট্যাবলেট থাকে, সেক্ষেত্রে ২১দিন

হরমোন ট্যাবলেট থাকে ও তারপর সাতদিন আয়রন ট্যাবলেট যা মহিলাদের পক্ষে ভাল। ২৮ দিন পর আবার নতুন পাতা শুরু।

ওই সাতদিন যে ছাড়া থাকে বা আয়রন ট্যাবলেট খান মহিলারা তার মধ্যেই ঝুতুশ্রাব এসে যায়। যখনই ঝুতু আসুক না কেন, ঠিক সময়মতো আবার পিল শুরু করে দেবেন।

- মোটামুটি কোন সময় রোজ পিল খাবেন, সেটা নির্ধারিত রাখবেন। যদি রাতে খাওয়ার পর হয়, রোজই একই সময় খাবেন। পিল খেতে ভুলে গেলে, বা খাওয়ার পর, দুঃস্টৰ মধ্যে বমি হলে বা পেটের গঙ্গেগোল হলে, পিল সক্রিয় নাও থাকতে পারে।
- পিল নিলে কারও কারও মাথা ধরা বা স্তনের ভারী ভাব আসতে পারে।
- পিল খেলে মোটা হয়, এটার কোনও বৈজ্ঞানিক প্রমাণ নেই। যে সব মহিলার ৩৫ বছরের উর্ধে বয়স এবং খুব বেশি ধূমপান করেন, বা কারও যদি কোনও অসুস্থতা থাকে পিল নেওয়ার আগে ডাক্তারি পরামর্শ নেওয়া জরুরি।
- যৌন রোগের বিরুদ্ধে পিল কোনওভাবেই প্রোটেকশন দেয় না।

কী কী করে পিল

- প্রতি মাসে ডিস্ট্রাশয় থেকে যে পরিপক্ষ ডিস্ট্রাশুটি নিঃস্তৃত হওয়ার কথা, পিল তার পরিপন্থী হিসেবে কাজ করে।

- জরায়ুর মুখে যে মিটকাস বা পিছিল পদার্থ থাকে সেটি আরও ঘন করে দেওয়া পিলের কাজ। ফলে শুক্রাণুর গতিপথ আরও দুর্গম হয়ে ওঠে।
- জরায়ুর লাইনিং বা আস্তরণ পাতলা করে দেওয়ায় নিষিক্ত ডিম্বাণুর পক্ষে জরায়ুতে ঘাঁটি গেড়ে বড় হওয়ার সম্ভাবনাও কমে যায়।

পিল শুরুর সময়

যে কোনও সময় পিল নেওয়া শুরু করতে পারেন। তবে বাচ্চা হওয়ার পর, বা গর্ভপাত কিংবা মিস ক্যারেজ হলে ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করে নেবেন। পিল নেওয়া শুরু করার পর প্রথম দিকে কিছু সাবধানতা অবলম্বন করতে হতে পারে যৌন সংসর্কের সময়। কারণ পিল খাওয়া ক্ষেত্রে শুরু করেছেন ঝর্ণাবের কোন দিন থেকে সেটা মাথায় রাখতে হয়।

যদি পিল ঝর্ণাবের প্রথম দিন থেকে নিতে শুরু করেন তাহলে পর্যাপ্ত সংরক্ষণ সম্ভব। পঞ্চম দিন থেকে পিল নিলেও সংরক্ষণ ঠিকঠাক হবে, যদি ঝর্ণাবের সাইকেল ২৩ দিন বা তার নিচে না হয়।

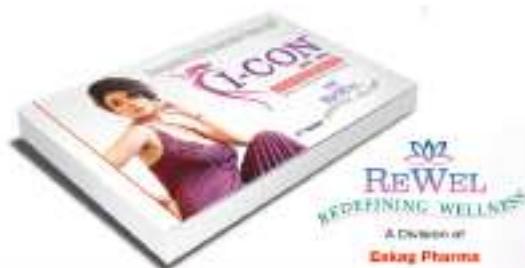
পিল নেবেন না কখন

- গর্ভধারণের পর পিল খাবেন না।
- ৩৫ বছরের উপর বয়স হলে এবং অত্যাধিক ধূমপান করলেও পিল না খাওয়া উচিত
- খুব বেশি ওজন হলে
- কিছু বিশেষ ওয়ুধ খেলে পিল খাওয়া অনুচিত। সেক্ষেত্রে পিল নেওয়ার আগে একবার ডাক্তারের পরামর্শ অত্যাবশ্যক।

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



গৃহ নিরোধক বড়ি



ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওয়ুধ নেবেন।



ପିଲ-ଏର ଇତିବାଚକ ସନ୍ତାବନା

- ମୌନ ସଂସର୍ଗେର କ୍ଷେତ୍ରେ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଗର୍ଭଧାରଣେର କୋନ୍ତ ଟେଲଶନ ଥାକେ ନା ।
- ଶାବେର ସମୟ ବ୍ୟଥା ବା ଅତିରିକ୍ତ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ନିୟମିତ ଥାକେ ।
- ଡିମ୍ବାଶୟ, ଜରାୟୁ ଓ କଳୋନ-ଏର କ୍ୟାନ୍ଦାର-ଏର ସନ୍ତାବନା କମାଯ ।
- ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରେ ପିଞ୍ଚଳ ବା ବ୍ରଣ ଥାକଲେ ସାରାଯ ।
- ଫାଇର୍ରୋଡ୍ସ, ଡିମ୍ବାଶୟରେ ସିସ୍ଟ୍ଟ ଓ କିଛୁ କୁଣ୍ଡ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ସମସ୍ୟାଯ ପ୍ରତିରୋଧ ଗଡ଼େ ତୋଲେ ।
- ପିଲ ନିୟେ ତଥ୍ୟ ତୋ ପେଲେନ, ଏବାର ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନାର ସମୟ । ପିଲ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟେ ବେଶ କିଛୁ ଉନ୍ନତ ଦେଶେ ମହିଳାରୀ ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର କରେ ଥାକେନ । ଏର ଫଳେ ତାଁରା ଯେମନ ସ୍ଵାଧୀନ ଚିନ୍ତାବିହୀନ ମୌନଜୀବନ ଯାଗନ କରତେ ପାରେନ, ତେମନିଇ କଖନ ମାତୃତ ନେବେନ ସେଟାଓ ତାଁରାଇ ନିର୍ଧାରଣ କରେନ ।

‘ପିଲ’ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ଏବଂ ଜନ୍ମନିଯାନ୍ତ୍ରଣେର ସହାୟକ ଶୁଦ୍ଧ ନଯ, ଏହି

ପିଲ ନାରୀ ସ୍ଵାଧୀନତାରେ ପ୍ରତୀକ । ଏକ ସମୟ ଛିଲ ସଥନ ମହିଳାରୀ ଏକଟି ସନ୍ତାନ ମାନ୍ୟ କରତେ ନା କରତେ ଆବାର ଗର୍ଭଧାରଣ କରତେନ । ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଚ୍ୟେ ନଯ, ପାଶ୍ଚାତ୍ୟେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଛିଲ । ଏକେକ ଜନ ମହିଳାର ୧୦ ଥେବେ ୧୨୮ ସନ୍ତାନ ହତ । ଶୁଦ୍ଧ ତା-ଇ ନଯ, ସେଇ ସମୟ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁର ସାହ୍ୟ ସମ୍ପର୍କେ ସାହ୍ୟ ସଚେତନତା ନା ଥାକାଯ, ବହ କ୍ଷେତ୍ରେ ଛୋଟ ବୟାସେଇ ସନ୍ତାନେର ମୃତ୍ୟୁ ହତୋ, ବହ କ୍ଷେତ୍ରେ ସନ୍ତାନଧାରଣ କରତେ କରତେ ମାରାଓ ଶରୀର ଏତ ଦୁର୍ବଲ ହୁଯେ ପଡ଼ତ ଯେ ତିନି ମାରାଓ ଯେତେନ । ସାହ୍ୟ ସଚେତନତା ବିଶେଷତ ମା ଓ ସନ୍ତାନେର ସାହ୍ୟ ନିଯେ ଚିନ୍ତା ଭାବନା ଏବଂ ଇତିବାଚକ ପଦକ୍ଷେପ ଯେ କୋନ୍ତ ଉନ୍ନତ ଦେଶେର ପ୍ରତୀକ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟେ ଉନ୍ନତ ଦେଶଗୁଲୋତେ ତାଇ ମହିଳାରୀ ନିଜେଦେର ସନ୍ତାନ ସନ୍ତାବନା ଓ ସନ୍ତାନ ଧାରଣ ନିଜେରା ହାତେର ମୁଠୀଯ ରାଖେନ । ଫଳେ, ତାଁରା ସନ୍ତାନ ଧାରଣ ସଥନ କରେନ, ତଥନ ତା ସୁଖକର ଏକ ଅଭିଜ୍ଞତା, ଶୁଦ୍ଧ କର୍ତ୍ତ୍ୟ ନଯ ।

‘ପିଲ’ ଏହି ଉନ୍ନତିର କ୍ଷେତ୍ରେ, ପ୍ରଗତିର କ୍ଷେତ୍ରେ ଏକ ବିଶାଳ ପଦକ୍ଷେପ ।

পিল নিয়ে আন্তর্জাতিক মহিলাদের অভিজ্ঞতা বেশ কিছু মহিলার সঙ্গে এ বিষয়ে আলোচনা করা হয়। তাঁদের অনেকের নানারকম অভিজ্ঞতার কিছু কিছু তুলে দেওয়া হল।

- উনি থাকেন নিউ ইয়র্কে। ১৭ বছর বয়স থেকেই কর্মক্ষেত্রে লড়াই চলছে। দিনে দোকানে কাজ আর
রাতে ড্রামা স্কুলে প্রশিক্ষণ। এই সময় থেকেই সুজেট পিল নেওয়া শুরু করেন। ‘একা থাকি এতবড় শহরে
যেখানে অবাধ মেলামেশা চলে, আমি ছোট শহর থেকে যখন প্রথম আসি, সময়ে চলতাম। কিন্তু ছ’মাসের
মধ্যে প্রেমে পড়লাম টিউটার-এর। তাঁর সঙ্গে ডিনার, সহবাস, আর তারপর ভয়। সে সময়ই আমি
ডাক্তারের কাছে যাই যাতে গর্ভধারণ না করি। ডাক্তারই আমাকে ‘ওসিপি’ দেন। এবং আমি খেতে আরস্ত
করি। এরপর বিয়ে হয় এবং বিয়ের পরই আমি পিল নেওয়া বন্ধ করে দিই। দেড় বছরের মাথায় সন্তান
সন্তোষ হই। একটি কল্যা সন্তান হয় ও তারপর আবার ফিরে যাই কর্মক্ষেত্রে। সেই সঙ্গে আবার শুরু করি
গর্ভনিরোধক বড়ি নেওয়া।’
- স্যালি অ্যান জামানির মেয়ে। তিনি নিয়মিত পিল নেন, ‘কারণ এটা শুধু আমাকে অবাঞ্ছিত মাতৃত্ব থেকে
রক্ষা করে না, এই পিল আমাকে কনফিডেন্স দেয়। আমার ও আমার লিভ-ইন পার্টনার-এর একটি পুত্র সন্তান
আছে। আমরা আর সন্তান চাই না, তাই আমি পিল নিই। যদিও আমার পার্টনার প্রায়ই বলে ও কন্ডোম
ব্যবহার করবে, কিন্তু আমি নিজে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে চাই তাই পিল নিই। যাতে কোনও দিন কন্ডোম
পরতে ভুলে গেলেও সমস্যা হবে না। সংশয় থাকবে না।’
- বিজেট প্যারিসের বাসিন্দা। বয়স ৩০। দুটি সন্তান আছে। স্বামীর সঙ্গে ডিভোর্স হয়ে গেছে, এখন প্রেম
করছেন ; ‘আমি ডিভোর্স-এর পর যখন সিঙ্গল ছিলাম তখনও পিল নিতাম। কারণ আমি কোনও রিস্ক নিতে
চাইনি। কখন কার সঙ্গে সম্পর্ক হয়ে যায় কে জানে। সন্তান এসে গেলে সমস্যা তো মেয়েদেরই তাই তার
বিরুদ্ধে অর্থাৎ অনিচ্ছাকৃত সন্তানধারনের বিরুদ্ধে পদক্ষেপ হিসেবে পিলই আমার সহায়ক। আমি একা
সংসার চালাই, দুটি সন্তান মানুষ করছি, তাই কখনওই চাইব না এমন কিছু হোক যা অনভিপ্রেত, যা আমার
কর্মক্ষমতা বা কর্মক্ষেত্রে এই মুহূর্তে সমস্যা করবে।’





শীতের জলখাবার

শীত মানে খাওয়া দাওয়া আনন্দ। ঠাণ্ডার মরশুম
চপ, কচুরি, ডেভিল, নানাধরনের নোনতা
জলখাবার দিয়ে কী করে জমিয়ে তুলবেন তার
হ্যাস দিলেন সুমিতা শূর

৪৭

শীতের জলখাবার

কিমা ঘুগনি

কী কী লাগবে

ঘুগনির মটর সারারাত ভিজিয়ে সেদ্ধ করা : ২ কাপ ; চিকেন কিমা : ২৫০ থাম ; আদা বাটা : ১ চামচ ; রসুনবাটা : ১ চামচ ;
পেঁয়াজবাটা : ১চামচ ; হলুদ-নুন : প্রয়োজনমতো ; চিনি : আদাজমতো ; লঙ্কাঞ্ছড়ো : ১ চামচ ; সরবের তেল : প্রয়োজনমতো ; লেবুর রস : ১ চামচ ; পেঁয়াজের স্লাইস :
প্রয়োজনমতো ।

কী করে করবেন

প্রথমে প্যানে সরবের তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজ, আদা রসুন বাটা দিয়ে কষে হলুদ, নুন, লঙ্কাঞ্ছড়ো দিয়ে কিমাটা দিন। কষতে থাকুন। ক্ষা হলে চিনি দিন। ওদিকে ঘুগনির মটর সারারাত ভিজিয়ে নুন হলুদ দিয়ে সেদ্ধ করে রাখুন। এবার এই সেদ্ধ মটরটা জল শুধু কিমাতে দিন। কিছুক্ষণ দিমে আঁচে ঢাকা দিয়ে রাখুন। ১০ মিনিট পর নামিয়ে লেবুর রস, পেঁয়াজের স্লাইস দিয়ে রাখুন।
পরোটার সঙ্গে পরিবেশন করুন।



মাছের চপ

কী কী লাগবে

পেন্না বা আড় মাছ : ২৫০ গ্রাম ; বড় আলু : ১ টা ; পাঁউরুটি ২ পিস (চারপাশ থেকে বাদ দেওয়া) ; কাঁচালঙ্ঘা কুচি : ৪/৫ টা ; ধনেপাতা কুচি : ১ অংটি ; নুন : স্বাদমতো ; আমচুর : ৫ চামচ ; ছাতু : ১ টেবিল চামচ ; ডিম : ১টা ফেটানো ; বিস্কুটগুঁড়ো : প্রয়োজনমতো ; সাদা তেল : ভাজার জন্য।

কী করে করবেন

মাছ সেদ্দ করে কাঁটা বেছে চটকে রাখুন। আলু সেদ্দ করে চটকে নিন। পাঁউরুটির টুকরো জলে ভিজিয়ে জলটা চিপে ফেলে দিয়ে ওটাকে চটকে নিন। বিস্কুট গুঁড়ো, ডিম তেল ছাতো বাকি সব উপকরণ একসঙ্গে ভাল করে মেখে চপের আকারে গড়ে নিন। ফ্যাটানো ডিমে চুবিয়ে, বিস্কুটের গুঁড়ো মাখিয়ে ডুরো তেলে ভেজে গরম গরম পরিবেশন করুন।

টমেটোর চপ

কী কী লাগবে

টমেটো : ৮ টি ; নুন, চিনি : আন্দাজমতো ; আলু সেদ্দ : ৪টি ;

ভাজা জিরেগুঁড়ো : ১ চা চামচ ; সাদা তেল : প্রয়োজনমতো ; পেঁয়াজের স্লাইস : প্রয়োজনমতো ; আদাকুচি : ১ চামচ ; বেসন : প্রয়োজনমতো ; জোয়ান : ১/২ চামচ ; কাঁচা লঙ্ঘা বাটা : ১ চামচ।

কী করে করবেন

টমেটো মাখান থেকে চিরে ভিতরের অংশটা কুরে নিন।

সবগুলো কুরে নিয়ে আলাদা রাখুন। এরপর কড়াতে সাদা তেল গরম করে তাতে আলুসেদ্দ মাখা, কাঁচা লঙ্ঘা বাটা, নুন, চিনি, আদাকুচি, দিয়ে ভাল করে কবিয়ে টমেটোর কোরা অংশটা দিয়ে নাড়াচাড়া করে নামান। নামিয়ে ভাজা জিরেগুঁড়ো ছড়িয়ে ঠাণ্ডা করুন। তৈরি হলো পূর্ব। অন্যদিকে বেসন, পরিমাণমতো জল, জোয়ান, নুন দিয়ে ঘন ব্যাটার তৈরি করুন।

এবার টমেটোর মধ্যে পুর ভরে মুখে পেঁয়াজের স্লাইস দিয়ে বেসনের গোলায় ডুবিয়ে ডুরো তেলে সোনালি করে ভাজুন।

ডিম পরোটা

কী কী লাগবে

ময়দা : ২৫০ গ্রাম ; নুন : ১/২ চামচ, চিনি : ১ চা চামচ ; সাদা তেল : ১ চামচ ; খাবার সোডা : ১/৪ চা চামচ ; জল : পরিমাণমতো ; ডিম ফেটানো : ২টা ; গোলমরিচ গুঁড়ো : ১/২ চা চামচ ; কাঁচালঙ্ঘা কুচি : ১ চামচ ; পেঁয়াজকুচি : ২ চামচ ; ভাজার জন্য সাদা তেল : পরিমাণমতো।

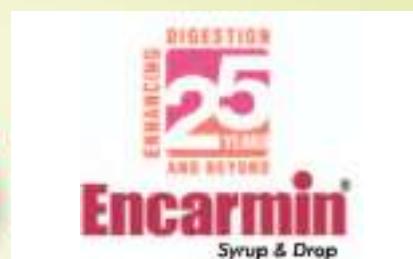
কী করে করবেন

ময়দাটা নুন, চিনি, খাবার সোডা, সাদা তেল ময়দা দিয়ে জল দিয়ে ঠেসে মাখুন। অন্যদিকে ডিম ফেটিয়ে নুন, গোলমরিচগুঁড়ো, পেঁয়াজ কুচি, লংকাকুচি দিন। ময়দা মাখা থেকে লেটি কেটে, গোল করে বেলে নিন। তাওয়ায় অঙ্গ তেলে দুপিঠ সেঁকে নিয়ে, ডিমের মিশ্রণ থেকে এক বড় হাতা ডিম পরোটার এক পিঠে দিন। পরোটা ভাল করে সেঁকে, ভাঁজ করে বা রোল করে খেতে দিন। মাঝে পেঁয়াজ কুচি দিয়ে দিতে পারেন, লেবুর রসও।

মিঃ
ক্ষি
তি



সঠিক হজমের উপাদান...



আপনার ডাক্তার সব জানে

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেবেন।



কড়াইশুটির কচুরি

কী কী লাগবে

কড়াইশুটি সেদ্দ করে বাটা : ১ কাপ ; মৌরি বাটা : ১ চামচ ;
কাঁচালঙ্কা বাটা : ১ চামচ ; জিরেগুঁড়ো : $\frac{1}{2}$ চামচ জলে গোলা ;
নূন : আন্দজমতো ; সাদা তেল : প্রয়োজনমতো ; ময়দা : ২৫
গ্রাম ; চিনি : ১ চামচ।

কী করে করবেন

কড়াতে সাদা তেল ২ চামচ নিয়ে তাতে একে একে কড়াইশুটি
বাটা, কাঁচালঙ্কা বাটা, নূন, জিরেগুঁড়ো, হিং, মৌরি বাটা দিয়ে ভাল
করে কথিয়ে নিন। তৈরি হল পুর।
অন্যদিকে ময়দায় নূন, চিনি, ১চামচ সাদা তেল দিয়ে ময়ান ও জল
দিয়ে শক্ত করে মেখে ঢাকা দিয়ে রাখুন ৩০ মিনিট।
এবার লেচি কেটে বেলে ভিতরে কড়াইশুটির পুরটা ভরে, বেলে,
ভুরো তেলে ভাজুন।

ত
ত
থ



ফুলকপির সিঙ্গারা

কী কী লাগবে

পুরের জন্য : ফুলকপির ফুল :
১০/১২ টা ; আলু ডুমো করে
কাটা : ৪ টে ; নূন, হলুদ :
আন্দজমতো ; কাঁচালঙ্কা কুচি
: ২টো ; কালোজিরে : ১
চামচ ; সাদা তেল :
প্রয়োজনমতো ; জিরেগুঁড়ো :
১ চামচ। সিঙ্গারার জন্য :
ময়দা : ১ কাপ, খাবার সোডা
: ১ চিমটে ; নূন : চামচ ; জল
: প্রয়োজনমতো ; ভাজার জন্য
: সাদা তেল।



ডিমের ডেভিল

কী কী লাগবে

মুরগির ডিম সেদ্দ : ৪ টে ; আলু সেদ্দ : প্রয়োজনমতো ; পেঁয়াজ,
রসুন, আদা বাটা : $\frac{1}{2}$ কাপ ; লঙ্কাবাটা : ১ চা চামচ ; নূন, হলুদ :
আন্দজমতো ; চিনি : স্বাদমতো ; ভাজবার জন্য সাদা তেল :
প্রয়োজনমতো ; কাঁচা ডিম : ১টা ফেটানো ; বিস্কুটের গুঁড়ো :
প্রয়োজনমতো।

কী করে করবেন

প্রথমে আলু সেদ্দ চটকে রাখুন। প্যানে তেল গরম করে পেঁয়াজ,
আদা, রসুন বাটা দিয়ে আলু সেদ্দ দিন, নূন, হলুদ, চিনি দিন।
লঙ্কাবাটা দিন। ভাল করে কথিয়ে নামিয়ে নিন। সেদ্দ ডিমগুলো
মাঝখান থেকে কেটে নিন। অর্ধেক ডিমের চারধার আলুসেদ্দার
পালেপ দিন। এটি ডিম ফেটানোর মধ্যে ডুবিয়ে বিস্কুটের গুঁড়োয়
গড়িয়ে, ভুরো তেলে ভেজে নিন।

কী করে করবেন

প্রথমে কড়াতে সাদা তেল গরম করে কালোজিরে ফোড়ন দিয়ে
ফুলকপির ফুল, আলুগুলো ভেজে নূন, হলুদ, কাঁচালঙ্কা
জিরেগুঁড়ো দিয়ে কথিয়ে অল্প জল দিয়ে ঢাকা দিয়ে রাখা হতে
দিন। সেদ্দ হলে, মাখামাখা হলে নামিয়ে ঠাণ্ডা করান। তৈরি হল
পুর।

ময়দাতে নূন, খাবার সোডা ও ১ চামচ সাদা তেল ময়ান দিয়ে,
জল দিয়ে মেখে ভিজে কাপড় দিয়ে ঢেকে একপাশে রাখুন ৩০
মিনিট। লেচি কেটে, বেলে নিন গোল করে, তারপর কোনাকুনি
আকারে গড়ে, তাতে পুর ভরন, মুখটা জল দিয়ে বন্ধ করে, চেপে
দিয়ে, ভুরো তেলে সিঙ্গারা ভেজে তুলুন।

সুপের চার কাহন

ঠাণ্ডার মধ্যে সন্দেবেলায় তিভি
দেখতে দেখতে, গরম গরম
সুপ অতি উপাদেয়। তাই চার
রকম সুপ-এর রেসিপি রাইল
সুমিতা শূর-এর তরফ থেকে

বেবিকর্ন সুপ

কী কী লাগবে

বেবিকর্ন : ২৫০ গ্রাম ; দুধ : ১ কাপ ; ময়দা ৩ চা চামচ ; মাখন :

১ বড় চামচ ; নুন : স্বাদমতো ; গোলমরিচ গুঁড়ো : $\frac{1}{2}$ চা চামচ।

কী করে করবেন

বেবিকর্ন টুকরো করে কাটুন, আধকাপ জলে সেদ্ধ করে মিঞ্জিতে বাটুন। এবার একটি প্যানে মাখন গরম করে তাতে ময়দা ভাজুন।

গোলাপি হলে মিঞ্জিতে বাটা কর্ন ও ১ কাপ জল দিন। সঙ্গে দুখটাও দিন। $\frac{3}{4}$ মিনিট ফেটানোর পর নুন, গোলমরিচ দিয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন।

মিঞ্জ ভেজ সুপ

কী কী লাগবে

জল : $\frac{1}{2}$ লিটার ; গোটা শুকনো লঙ্ঘা : ২ টি; লেবুর রস ১

চামচ ; নুন : স্বাদমতো ; স্পিং অনিয়ন কুচি : ১ কাপ ; মাশরুম :

৬/৭ টা কুচি করা ; গাজর, বিনস কুচি : ২ কাপ ; মাখন : ১ বড়

চা চামচ ; আদা কুচি : ১ চামচ।

কী করে করবেন

প্রথমে প্যানে জল গরম হতে দিন। ফুটে উঠলে শুকনো লঙ্ঘা,

মাশরুম কুচি, গাজর, বিনস কুচি, আদা কুচি দিয়ে ফুটতে দিন।

সবজি সেদ্ধ হলে নুন, স্পিং অনিয়ন কুচি, লেবুর রস দিয়ে উপর

থেকে মাখন ছড়িয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন।

চিকেন সুপ

কী কী লাগবে

সেদ্ধ করে হাড় ছাড়ানো মুরগি : ২৫০ গ্রাম ; মুরগির স্টক : ২

কাপ ; মিহি করে কুচনো পেঁয়াজ ২ টেবিল চামচ ; কুচনো আদা :

১ চামচ ; কালো গোল মরিচ : $\frac{1}{2}$ টা ; ফেটানো মুরগির ডিম :

ভেজ
কুচি
থালি

১ টা ; পাতিলেবুর রস : ১ টেবিল চামচ ; নুন : স্বাদমতো ; সাদা তেল : প্রয়োজনমতো ; এরারঞ্চ : ২ চামচ।

কী করে করবেন

প্রথমে প্যানে সাদা তেল গরম করে আস্ত গোলমরিচ দিন।

পেঁয়াজ কুচি হাঙ্কা করে ভেজে নিন। মুরগি, মুরগির স্টক, নুন, আদাকুচি দিন। ফুটলে ফেটানো ডিম একটু একটু করে দিন আর মেশাতে থাকুন। একসঙ্গে দেবেন না তাহলে এক জায়গায় জমাট বেঁধে যাবে। লেবুর রস দিন। এরারঞ্চ আল্ল জলে গুলে সুপের মধ্যে মিশিয়ে নামিয়ে ছোট বাটিতে ঢেলে পরিবেশন করুন।

ফিশবল সুপ

কী কী লাগবে

ভেটকি মাছ : ১০০ গ্রাম ; ধনেপাতা কুচি : ২ বড় চামচ ; বেসন : ৪ বড় চামচ ; বাঁধাকপি : ১ কাপ কুচি করা ; রসুন কুচি : ১ চামচ ; গাজর : ১ টি ; পেঁয়াজ কুচি : ২ টেবিল চামচ ; স্পিং অনিয়ন কুচি : ১ কাপ ; আদা কুচি : ১ চামচ ; গোলমরিচ গুঁড়ো : $\frac{1}{2}$ চা চামচ ; সাদা তেল : ২ টেবিল চামচ ; ভেজিটেবিল স্টক : ৩ কাপ ; নুন : প্রয়োজনমতো ; কাঁচালঙ্ঘা কুচি : ২টি।

কী করে করবেন

ভেটকি মাছ সেদ্ধ করে কাঁটা ছাড়িয়ে নিন। এতে ধনেপাতা কুচি,

নুন, কাঁচালঙ্ঘা কুচি, ২ বড় চামচ বেসন দিয়ে মেখে বল তৈরি করে তেলে ভেজে তুলে নিন। সমস্ত সবজি ছোট করে কেটে নিন। প্যানে তেল গরম করে পেঁয়াজ কুচি, আদা রসুন কুচি, স্পিং অনিয়ন কুচি দিয়ে হালকা করে ভাজুন। বেসন দিয়ে নাড়ুন। ভাজা হলে ভেজিটেবিল স্টক ও কুচি করা ভেজিটেবিল গুলো দিন। ফুটে উঠলে ও সবজি সেদ্ধ হলে, নুন গোলমরিচ গুঁড়ো, ফিশবল ভাজা দিয়ে ধনেপাতা কুচি মিশিয়ে নামান।

শীতকালে শিশুর সুস্থতা গাইড



শীতকালে শিশুদের সর্দি-কাশি, জ্বর কিংবা শ্বাসকষ্ট যে কোনও সমস্যাই দেখা দিতে পারে। দেখা দেওয়ার আশঙ্কা থাকে জটিলতারও; সময়মতো চিকিৎসা করলে বা সাবধানতা অবলম্বনে শিশুকে সুস্থ রাখা সম্ভব, জানালেন শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ অপূর্ব ঘোষ

ছেটু শিশু কথা বলতে কিংবা সেভাবে অঙ্গভঙ্গি করতে না পারলেও কিন্তু কোনও না কোনওভাবে জানান দেয় তার শারীরিক সমস্যার কথা। সে কথা বুবাতে হবে মা-কে। বিশেষ করে সোনামনির ব্যাস যখন ০-৩ বছর। তখন একটু বাড়তি সতর্কতা দরকার। কারণ শীতকালে বেশ কিছু সমস্যা দেখা দিতে পারে কচি কাঁচাদের। সর্দি-কাশি, জ্বর, শ্বাসকষ্ট, নিউমোনিয়া, কখন যে কী হয় বলা যায় না। রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকে বলেই সমস্যা বেশি হয়। তবে একটু সচেতন থাকলে শিশুদের সুস্থ রাখা কোনও কঠিন কাজ নয়।

প্রশ্ন : শীতকাল পড়তেই চিন্তা, এই বুরী শিশুর ঠাণ্ডা লাগল। কারণ এ সময় সর্দি-কাশির প্রবণতা বেড়ে যায়। এর কারণটা কী ঠাণ্ডা আবহাওয়া নাকি পলিউশন?

উত্তর : শীত পুরোপুরি পড়ে গেলে তত চিন্তার থাকে না। তবে শীত পড়ার মুখে অর্থাৎ খুব পরিবর্তনের সময় হাওয়ায় নানারকম ভাইরাসের আনাগোনা বেড়ে যায়। এই ভাইরাসগুলোই মূলত দায়ী সর্দি, কাশির জন্য। ভাইরাস সংক্রমণের উপসর্গ হিসেবে দেখা দিতে পারে হাঁচি, কাশি, নাক দিয়ে

জল পঢ়া, গা-হাত-পা ব্যথা, অঙ্গ স্ফুরণ জ্বর।

প্রশ্ন : উপসর্গ যখন দেখা দিচ্ছে তখনই কী ধরনের ব্যবস্থা নিলে শিশুকে দ্রুত সুস্থ করে তোলা সম্ভব?

উত্তর : এই অবস্থায় সাধারণত কোনও ওয়ুদের দরকার হয় না। শিশুর হাইড্রেশন অর্থাৎ শরীরের জলের যেন ঘাটতি না হয় সেদিকে নজর দিতে হবে। যারা ক্রেস্টফিড করান, তাদের দুধ খাওয়াতে হবে বারবার। যে শিশু সেমি সলিড বা সলিড খাবার খায়, তাদের জল খাওয়াতে হবে বেশি করে। সাধারণ জল থেতে না চাইলে স্ট্রু, সুপ করে জল দেওয়া যেতে পারে।

প্রশ্ন : অনেক সময় নাক বন্ধ হয়ে যায়।

তখন কী করণীয়?

উত্তর : শিশুর নাক বন্ধ হয়ে গেলে,

মুখ থেকে শ্বাস নেয়। তার ফলে বুকে সংক্রমণের আশঙ্কা থাকে।

তাই প্রথমেই শিশুর বন্ধ নাক খোলার ব্যবস্থা করতে হবে। স্যালাইন ওয়াটার বা নেজাল ড্রপ দিলে নাকের এই সমস্যা দূর হয়। শিশুকে এ সময়ে স্ট্যান্ডুফ খাবার খাওয়ালেও শিশু স্ফিন্সের কারণে আর অবশ্যই শিশুকে যতটা সম্ভব বিশ্রামে রাখা দরকার। তাহলে আর সর্দিকাশিতে শিশু কাহিল হয়ে পড়বে না। সর্দিকাশি হলে শিশুকে ক্রেশে বা প্লে স্কুলে না পাঠানোই ভাল।

প্রশ্ন : অনেক সময় এতে কাজ হয় না। শিশুর কষ্ট বাড়তেই থাকে। সেক্ষেত্রে কী করবেন মাঝেরা?

উত্তর : সাধারণত সর্দি-কাশি হওয়ার প্রথমাবস্থাতেই এই ব্যবস্থা অবলম্বন করলে দিন সাতকের মধ্যে শিশু পুরোপুরি ফিট হয়ে যায়। কিছু কিছু ক্ষেত্রে এর থেকে দুর্ধরণের জটিলতা দেখা দিতে পারে। যেমন হাঁপানি এবং নিউমোনিয়া। এর কারণ তখন আর শুধু ভাইরাস নয়, শিশু আক্রান্ত হয় ব্যাকটেরিয়ার দ্বারাও। আর ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ হলে ওয়ুধ খাওয়াতেই হবে। ওয়ুধ সময়মতো না খাওয়ালে জটিলতা বেড়ে যাবে। বিশেষ করে যে

সব শিশুর একটু হাঁপানির প্রবণতা থাকে তাদের সাধারণ সর্দি-কাশিই যে কোনও সময় হাঁপানির পর্যায়ে

পৌছতে পারে। চিকিৎসকের পরামর্শ মতো ওয়ুধ এবং প্রয়োজনে ইনহেলার দিতে হবে।

এখানে একটা কথা বলা খুব জরুরি, অনেক পরিবারে দেখা যায় শিশুর একই সমস্যা

হলোই পুরনো প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী দেকান থেকে ওয়ুধ কিনে খাওয়ানো হয়।

এই প্রবণতা খুবই বিপজ্জনক শিশুর পক্ষে। তাই সমস্যা হলে চিকিৎসককে দেখিয়ে তাঁর পরামর্শ অনুযায়ী ওয়ুধ খাওয়াতে হবে।

ডাক্তারবাবুর পরামর্শ ছাড়া শিশুকে কোনও অবস্থায় কোনও ওয়ুধ খাওয়ানো চলবে না।

এ-ও ঠিক সব শিশুরই যে এমন সমস্যা হবে তার কোনও মানে নেই। আগে থেকে এনিয়ে দুশ্চিন্তা না করাই ভাল।

প্রশ্ন : শিশুর শ্বাসকষ্টের ধরন দেখে কোনটা হাঁপানি কোনটা নিউমোনিয়া বোঝার কোনও

উপর আছে কী?

উত্তর : অবশ্যই আছে। প্রধান পার্থক্য

জ্বরের লক্ষণ। হাঁপানি হলে শিশুর

জ্বর খুব একটা বেশি থাকে না।

বুকে একটা সাঁইসাঁই শব্দ হয়।

পুরো লাংস্টাই জীবাণু



সংক্রমিত হয়ে থাকে। কিন্তু নিউমোনিয়া হলে জ্বরের পরিমাণ অনেক বেশি থাকে। তার সঙ্গে প্রচণ্ড কশি— এ সময় শিশুরা দ্রুত শ্বাস নিতে থাকে। নিউমোনিয়ার জন্য দারী বিশেষ ধরনের ব্যাকটেরিয়া, এক্ষেত্রে অ্যাটিবায়োটিক জাতীয় ওযুধ দিয়েই চিকিৎসা করতে হয়। অনেক সময় হাসপাতালে ভর্তি করতে হতে পারে। আবার এ-ও ঠিক, ঠাণ্ডা লেগে শিশুর সামান্য শ্বাসকষ্ট হলেই হাঁপানি বলে ধরে নেওয়া ঠিক নয়। চিকিৎসক পরীক্ষা করে যখন বলবেন রোগটা কী, তখনই তা নিয়ে ভাববেন।

প্রশ্ন : নেবুলাইজার কি ব্যবহার করা হয় শিশুর চিকিৎসায় ?

উত্তর : দেখুন, শিশুর সমস্যা বুরো কী ধরনের চিকিৎসা দরকার তা ঠিক করবেন চিকিৎসক। অর্থাৎ কখন শুধু ওযুধ, কখন ইনহেলার বা নেবুলাইজার দেওয়া হবে সেটা চিকিৎসকের নির্ভয়ের উপর নির্ভর করবে। ইনহেলার এবং নেবুলাইজার দুটো পদ্ধতিই লাঃসে যাতে ওযুথটা ঠিকমতো যায় সেই কারণে ব্যবহার করা হয়। নেবুলাইজার হল একটা ডিভাইস, যার মাধ্যমে ওযুথটা দেওয়া হয়। এক্ষেত্রে রোগীর অবস্থা অনুযায়ী ব্যবস্থা বা চিকিৎসা পদ্ধতি ঠিক করা হয়। শিশুর সমস্যা হলে চিকিৎসকের ওপর নির্ভর করলে, চিকিৎসা পদ্ধতি কী হবে তা তাঁকেই ভাবতে দেওয়া ভাল।

প্রশ্ন : শীতে শিশুকে সুস্থ রাখার উপায় কী ?

উত্তর : প্রথমেই বলি, শিশুর চাহিদা অনুযায়ী পোশাক পরাবেন, বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই শিশুকে বাইরের ঠাণ্ডা থেকে বাঁচানোর জন্য মোটা সোয়েটার, উলের টুপি, মোজা ইত্যাদি পরানো হয়। শিশু গরমে ঘেমে আপ্তাগ ঢেক্টা করে সেই টুপি, পোশাক খুলে ফেলতে। কাজেই এমনভাবে শিশুকে পোশাক পরাবেন যাতে না ঘামে কিংবা শীতেও না কাঁপে। অক্ষেত্রে শুক্রতা থেকে রক্ষা করার জন্য ময়শচারাইজার মাখাতে হবে। তবে তেল মাখিয়ে রোদে শিশুকে রাখা চলবে না। শিশুকে তেল মাখালে আবার তা সাবান দিয়ে তুলে ফেলতে হবে। কখনওই কোনও অসুখের ওযুধ মাঝপথে বন্ধ করে দেওয়া চলবে না।

কীভাবে বুবাবেন শিশুর কী সমস্যা

● যদি শিশু স্বাভাবিকভাবে খাওয়াদাওয়া করে তাহলে বুবাবেন সে সুস্থই। আর যদি খেতে না চায়, তাহলে বুবাবেন সমস্যা হচ্ছে।

● খাওয়া কমে গেলে, বমি হলে বুবাবেন কোনও না কোনও অসুস্থতা আছে। পেট কুঁকড়ে কাঁদলে বুবাবেন পেট ব্যথা করছে।

● কানে ইনফেকশন হলে কানে হাত দিয়ে কাঁদতে থাকে। বারবার মাথা ঘোরাতে থাকে।

● গলার ইনফেকশন, জ্বর, কাশি হলে খাওয়া, ঘুম, খেলা সবই কমে যায়।

● শিশুর ঘুম কমে গেলে বুবাতে হবে কিছু সমস্যা হচ্ছে।

● সবচেয়ে বড় কথা ছোট শিশুর প্রধান কাজ বারবার খাওয়া, ঘুমনো আর খেলা করা। এই তিনটের কোনওটা অস্বাভাবিক দেখলেই বুবাবেন কোনও সমস্যা হচ্ছে।

● ৩ বছর পর্যন্ত শিশুর স্বাভাবিক ওজন ১৩ কেজির মতো হয়। এটা হলে বুবাবেন

১১
প্র
থ

আপনার ফুলের জতো শিশুর পেট অথন ডায়রিয়া ছিন্নভিন্ন করে তখন..

আপনার
ডাক্তার
অব জানে

Folcovit®
Folcovit® Distab

ডাক্তারের পরামর্শ বা
নিয়ন্ত্রণে থাবেন

সিনেমার জগৎ^১
সর্বক্ষণই
পরিবর্তনশীল।
হল, টিভি,
ইন্টাৱেনেট,
মোবাইল ফোন
নানা জায়গায়
নানা মাধ্যমে
আজকাল সবাই
ছবি দেখছেন।
সেই নতুন
বিনোদনের
জগৎ নিয়ে
পর্যালোচনা
করেছেন
অভিজিৎ গুহ

ভবিষ্যতের সিনেমা কী



বুনো হাঁস সিনেমায় শ্রাবণী

সিনেমার দর্শক এখন কারা সেই চিরাচরিত আঠেরো থেকে
পঁয়ত্রিশ নাকি যাট পেরিয়ে যাওয়া অবসরপ্রাপ্ত মানুষই সিনেমার
দর্শক? তাই তাই অনেক ক্ষেত্রেই বয়স্ক মানুষের পক্ষে ভিড় ঠেলে
সিনেমা হলে গিয়ে ছবি দেখা অসম্ভব। তাঁদের জন্যে তো বসার
ঘরে টিভি সেটটা আছেই। আয়েসে গা এলিয়ে রিমেট হাতে টিভি
চালিয়ে বসলেই হল। পছন্দ না হলেও সমস্যা নেই, চ্যানেলের
অভিব আছে নাকি। হলে যাওয়া মানে তো একদিকে পরিশ্রম অন্য
দিকে নগদ পয়সা খরচ। মাল্টিপ্লেকের যুগে টিকিটের দাম আকাশ
ছোঁয়া। মধ্যবিত্তের নাগালের বাইরে। তা সঙ্গেও হিন্দির সঙ্গে পাঞ্জা
দিয়ে বাংলা ছবির প্রযোজক-পরিচালকদের লড়াই জারি আছে।

কিন্তু টিভির প্রতাপে কতদিন সেই লড়াই চালানো সম্ভব হবে
বোবা যাচ্ছে না। সর্বোপরি দর্শকের হাতে সময়ই বা কোথায়?
ক'জনই বা আগের মতো নিয়ম মেনে সিনেমা দেখতে যেতে
পারেন?

পকেটে রাখা সেলফোন নামক যন্ত্রটিকে নাড়াচাড়া করেই তো
অর্ধেক সময় কেটে যায়। কথা বলা, ছবি তোলা, দেশ বিদেশের
খবরা-খবর পাওয়া, সব কিছুরই সমাধান ওই একটাতেই। তাই
বোধহয় এবারে ছবির পরিচালকেরা চুকে পড়েছেন ওই ছেট
যন্ত্রটার মধ্যেও। ইউ টিউবে ছেড়ে দিচ্ছেন তাদের বানানো ছেট
ছেট ছবি। কোনওটা দশ মিনিটের, তো কোনওটা আঠেরো। এই

অ
ন
্ত
্র

অবশ্যে পেটের ব্যথা থেকে মুক্তি...

আপনার ডাক্তার সব জানে

Magnate
SUSPENSION

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওযুধ নেবেন।

দৌড়ে রয়েছে হাত পাকানো ক্ষুদে পরিচালকের দল যেমন, তেমন দেশে জোড়া নাম ফাঁদের তেমন বড় পর্দার তাবড় ছবি করিয়েরাও।

ক'বছর আগের বাণিজ্য সফল ছবি 'কাহানি'-র পরিচালক সুজয় ঘোষ বানালেন তাঁর প্রথম বাংলা ছবি 'আহল্যা'। আচ্ছা, যিনি এর আগে বেশ কটা হিন্দি ছবি বানালেন, তিনি প্রথম ছোট ছবি তৈরি করতে এসে বাংলা ভাষাই কেন বেছে নিলেন? এটা কি তিনি বাঙালি বলেই, নাকি অন্য কিছু। বড় পর্দার জন্মেও তো বাংলায় ছবি করা যেতো, যেতো নাকি? এর অর্থ কি ধরে নেবো, প্রকৃত অর্থে আন্তর্জাতিক বাজারের জন্য ছবি করতে গেলে সংলাপের ভাষা কোনও প্রতিবন্ধকতা নয়? ছবির নিচে সাব টাইটেল তো আছেই। আর আছে ইউনিভার্সাল সিনেমার ভাষা। এই সম্বল করেই বানানো যায়, খাঁটি সিনেমা। পৃথিবীর যে কোনও প্রান্তের মানুষই সেই সিনেমা দেখে আনন্দ পেতে পারেন। শুধু কথ্য ভাষাই নয়, বিয়য় নির্বাচনেও রয়েছে শাক্ষত ভারতীয় মিথের ছোঁয়া। যদিও গল্পে আজকের চরিত্র, আজকের জীবন। প্রায় সব বাঙালি পরিচালকেরই মনের অভিনেতা সৌমিত্র চট্টপাখ্যায় রয়েছেন ছবির কেন্দ্রে। এই মধ্যে এই ছোট ছবিটাই জনপ্রিয়তা পেয়েছে বিপুল। ইন্টারনেটের রমরমায় 'আহল্যা' আজ প্রাণ পেয়েছে অগুর্নতি দর্শকের মনে। এর অর্থ কী? ইন্টারনেটে সিনেমার ভবিষ্যৎ? এমন একটা মাধ্যম, যাকে একান্তে পেতে সময় লাগে না মুহূর্তকাল। এক সঙ্গে সকলের সঙ্গে বসে বা নিঃস্তুরে একা এর সঙ্গ পাওয়া যায়। ভাল লাগলে বারবার দেখা যায়, একান্ত ব্যক্তিগত সেল ফোনটির মাধ্যমেও। তাহলে কি এটাই ভবিষ্যৎ? বড় পর্দার বিদায়ের দিন সমাপ্ত? 'বেহুর', 'শোলে' কিংবা বাংলার ব্যক্তিগত 'চাঁদের পাহাড়' আর দেখা যাবে না?

কারণ ওই ছোট পর্দায় কি ওসব ছবি মানায়?

সত্তি কথা বলতে কী, শিল্প কোনওদিন থেমে থাকেনি, আর থাকবেও না। অনেকটা খরশোতা নদীর মতো, যে দিকে ফাঁক পাবে চুকে পরবে। বড় পর্দা না সই দেড় বাই এক ইঞ্চিতেই বাজিমাত করবেন এইসব ছবি করিয়ে। হয়তো গড়বেন ইতিহাসও। তাবড় ছবি করিয়ে তো টিভির পর্দাতেও তাক লাগিয়েছেন বারবার। তা সে কিসলক্ষ্মী হোক বা আমাদের চলচ্চিত্র পিতা সত্যজিৎ রায়। বাগম্যানও বানিয়ে ফেলেছিলেন 'সিনস ফ্রম অ্যাম্যারেজ'। বিখ্যাত পরিচালকদের টিভি মিনি সিরিজের অভাব নেই। সেই পথেই এগোবে তাহলে পরিচালকেরা। টিভির ছোট পর্দা ছেড়ে আর ছোট ক্ষুদ্রাত্মক্ষুদ্র পর্দায় ফুটিয়ে তুলবেন তাঁদের স্বপ্ন, কারণ স্বপ্ন তো দেখা যায় মনের পর্দায়, তার দৈর্ঘ্য-প্রস্থ, ইঞ্চি-ফুট বা মিটারের নয়, ভাবনার ওজ্জল্যে মাপা হবে। কঞ্জনার ধারে বালসে উঠবে সে। আমি নিশ্চিত এমন শিল্পী আজও ঘড়িয়ে আছেন আমাদের মধ্যে। শুধু প্রকাশ পাওয়ার অবসর। অনামী থেকে নামী, নতুন থেকে পুরনো, বয়স্ক থেকে নবীন এই চলচ্চিত্রকাররা কিন্তু শুরু করে দিয়েছেন তাঁদের কাজ।

কলকাতায় আমাদের বন্ধু টোনি মানে অনিবাদ্ধ বায়চৌধুরি ও ভিন্ন ধারার ছবি করেছে অ্যালিন, শেষে 'বুনো হাঁস' করে বাংলা ছবির বড় বাজার ধরার চেষ্টাও চালিয়েছেন। সাফল্যও পেয়েছেন। তিনিও ইউ টিউবে ছেড়েছেন একখানি ছোট ছবি, 'দেরী'। বিদেশ থেকে আসা এক মহিলা যিনি এ শহরেরই মেয়ে, বড় হয়েছেন এই মাটিতেই, দেশে ফিরে আসছেন দু যুগ পর আর সঙ্গে তাঁর মেয়ে, যে কেবল এ শহরের গল্প শুনেছে মায়ের মুখে, চাক্ষুস করেনি। এই দুই প্রজন্মের দুই মহিলার এই শহরটাকে, মানুষগুলোকে নতুন করে দেখা নতুন চোখে দেখার গল্প শোনানো হয়েছে। বাংলা ভাষায় তৈরি একান্ত বাংলা ছবি। এই বায়ুমণ্ডলে



অহল্যার হিয়োটিন রাধিকা আপ্তে

ছোট ছোট ছবিগুলোকে উড়িয়ে দেওয়া বা ভাসিয়ে দেওয়ার এই নতুন ভাবনা খুবই চমকপ্দ। এতে ছবি করিয়ে আর তার দর্শকদের মধ্যে তৃতীয় কোনও কিছুই থাকে না। মোগায়োগটা একেবারে সরাসরি। কোনও বাণিজ্যক চাপান-উত্তোর নেই। নেই কোন বাঁধাগতের কমপ্রোমাইজ। এই ভাবনাটা একজন পরিচালকের কাছে সতীই খুব আহ্লাদের কারণ ঘটায়। তবে বাণিজ্য বিনা তো সিনেমার মতো মহাযজ্ঞ স্বত্ত্ব নয়। এতগুলো ধাপের মধ্যে দিয়ে সিনেমাটা তৈরি হয়, এতগুলো মানুষের পরিশ্রম সিনেমা দাবী করে যে, লঁগির পরিমাণ খুব কম করা প্রায় অসম্ভব। সে ক্ষেত্রে ইউ টিউবের মতো সাইটগুলোর সাহায্যে যদি অর্থ সংগ্রহ করা যায়, জনপ্রিয়তার মাপকাঠিকে হাতিয়ার করে যে দর্শক ছবিগুলো দেখছেন তাঁদের থেকে সামান্য কিছু অর্থ সাহায্য পাওয়া যায় তাহলে বিশ্ব বাজার থেকে পয়সা তোলাটা হয়তো তেমন সমস্যা হবে না। বিভিন্ন পরীক্ষামূলক ছবি তৈরি হবে, চর্চিত হবে, দর্শকের ভালবাসা পাবে। খুলে যাবে সিনেমার নতুন দিগন্ত।

জানি যত সহজে লাইনগুলো লেখা হল, বিয়টা তত সোজা হবে না। কিন্তু বড় বাজেটের বাণিজ্যিক ছবির বাইরে গিয়ে, বিশেষত আঞ্চলিক সিনেমা নিজেদের প্রকাশ করার একটা পথ খুঁজে পাবে। সেটা কিন্তু অন্যভাবে সমগ্র সিনেমা শিল্পের উপকার করবে। কারণ পরীক্ষা-নীবিক্ষা ছাড়া কোনও শিল্প মাধ্যমেরই বিকাশ ঘটে না। এক চর্বিত চৰ্বন দেখতে দেখতে দর্শক মুখ ঘুরিয়ে নেয়, পরিবর্তন স্বাদ বদলাতে সাহায্য করে। দর্শকের আকর্ষণ সিনেমা নামের শিল্প মাধ্যমটির প্রতি দুর্নিবার রাখতে হলে নীরিক্ষার পথ বন্ধ রাখলে চলবে না। আর তাতে এই নতুন মাধ্যম গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা গ্রহণ করবে এ বিশ্বাস ভুল নয়।

কুঠুর ডাক

অপরাজিতা কোনার

জয়ের পরে পরেই, যে হিয়াবিদীর্ঘ কানাটা
কেঁদেছিল মেয়েটা,
বড় মিষ্টি লেংগেছিল আনকোরা বাবার মনে।
তাই বোধ হয় মেয়েটার নাম রেখেছিল—‘কুঠ’।
মেয়েটা যতখানি মায়ের ছিল,
ঠিক-তথানির একটু বেশিই ছিল বাবার।
বাবার মেয়ে, আর মেয়ের বাবা...
এইটুকুই সীমাবদ্ধতা,
সীমাবদ্ধতা একপকার ছিলও
আবার ছিল ও না।
পৃথিবীতে কিছু কিছু বিষয় থাকে।
যা সীমার মাঝেও অসীম।
অবধারিতভাবে কুহন্দের একটা বাড়ি ছিল।
বাড়িতে বাসন ছিল, বসন ছিল, ঘড়ি, পাখা,
আসবাব, টাকা কড়ি আর ‘মা’ ও ছিল।
কুহন্দের বাবা জনপ্রিয় ছিল, কুহন্দ খুব মিশুকে ছিল,
তাই বাড়িতে লোকের আনাগোনাও ছিল খুব।
কুহন্দ কিছু খেলনাপাতি, খেলার সাথী,
তাদের সাথে দুষ্টুমি, ছুটোছুটি, হাত পা ছড়া
সবই ছিল;
কিন্তু সব ছিল গুলোর গায়ে গায়ে
কী যেন সব ছিলও না।
কী ছিল না সবাই জানতো, বাবা ও জানত।
কুহ ও কী জানতো সে সব?
জানতো বোধহয়, বুঝতো না ঠিক।
কুহন্দ একটা নিজের মত জগৎ ছিল।
খেলার জগৎ, পুতুল খেলা।
সারাদিন পুতুলের ঘর গোছগাছ করত,
মেয়ে পুতুলকে কমে সাজাত,
ছেলে পুতুলের সঙ্গে বিয়ে দিত ব্যাস!
তারপর দিন আবার প্রথম থেকে শুরু হত...
বিয়ের পরের খেলাটা কুহ আর খেলতে পারত না।
রূপকথার বই পড়ে পড়ে কুহ বুঝি নিজেকেই
কাল্পনিক চরিত্রও করে তুলেছিল।
কুহন্দ অন্তর যেমন করে বুবাত ওর বাবা,
আর কেউ বুবাত না।
কুহ যে খেলাটা পুতুল ঘরে এগিয়ে নিয়ে যেতে
পারত না সেটার ব্যবস্থা করল সেই বাবাই।
ছেট কুহন্দ কোলের কাছে এল রক্ত মাংসের
জ্যান্ট একটা পুতুল।
এবার আর খাটের তলায় ঢুকে
চিনের বাঞ্জে ছেট পরিধির খেলা নয়,
বাবা তো ছিলই, মাকেও সঙ্গে নিয়ে
এই খেলাটা খেলতে খেলতে বুঁদ হয়ে
হঠাৎ বড় হয়ে গেল কুহ।
সম্ভিত ফিরতে ফিরতে অনেকটা বড় হয়ে গেছে সে।
এই সময়ে বয়ে গেছে অনেক বাড়, হয়ে গেছে অনেক প্লাবন।

ধৰংসন্ত্বের উপর দাঁড়িয়ে, নিজের শৈশবটাকে
আর একটু তাড়িয়ে তাড়িয়ে উপলব্ধি না করতে পারার যন্ত্রায়
ছটফটিয়ে বাবার কাছে গিয়ে করণ আর্তি
'বাবা কত বড় হয়ে গেলাম আমি'—
বাবা বলল, পাগলি আমার;
'বাবার কাছে মেয়ে বুঝি বড় হয় কখনও?'
কুহ আশ্বস্ত হল, কুহ বরাবরই বাবার কথায়
আশ্বস্ত হয়েছে।
কুহন্দ আবার একটা নতুন জগৎ শুরু হল,
স্বপ্নের জগৎ; ঘর বাঁধার স্বপ্ন।
অনেকটা বাবার মত এক স্বপ্নের পুরুয়ের সন্ধান।
কল্পনা আর বাস্তবের দেওয়ালে।
ধাক্কা খেতে খেতে শুরু হল,
আর এক অভিযান।
কুহন্দ মুখের দিকে তাকিয়ে এখানেও
বাবা তার পাশে এসে দাঁড়াল,
কিন্তু শেষ রক্ষা হল না।
বাবার বয়স বেড়েছে, কুহ আর শুধু বাবার
শক্তিতে উঠে দাঁড়াতে পারছিল না।
তখনই সূর্যের রশ্মির মত এক
তেজদৃশ্প পবিত্র আলোক বিছুরিত হল কুহন্দ উপর।
সে আভিশাসে বলীয়ান হয়ে উঠে এল উপরে।
তখনও পাশে তার দাঁড়িয়ে ছিল বাবা।
বারবারে রোদ্দুময় সুন্দর একটা
সকালে সে স্পষ্ট দেখেছিল
তার বাবাকে, মাথায় হাত বুলিয়ে দিচ্ছে।
এবার কুহ ঘুমালো, এমন শান্তির ঘূর
সে ঘুমায়নি কখনও।
ঘুমায়নি তার মতো কত কুহ
শত সহস্র বছর ধরে।
এই ঘুমের অপর প্রাণ্তে কী আছে কেউ জানে না।
কারণ সে ঘুমের মধ্যে কুহ শুনতে পাচ্ছে তার ভিতর গজিয়ে ওঠা
আর এক কুহন্দ ডাক আর তার বাবার গলা ক্রমশ দূর হয়ে যাচ্ছে।

তোমায় খুঁজি

শিবানী সেনগুপ্ত

কৃষঞ্জুড়ার স্পর্শে বাতাস মেলে দিলো ডানা,
এই কথাটা তোমায় আজ বলতে নেইকো মানা,
আকাশ তোমার ঠিকানা, আমার প্রাণপ্রদীপ.
তোমায় ছুই কেমন করে, পথ যে আমার অজানা,
নীল আকাশে তোমার সঙ্গে ভাসতে আমি চাই,
মনে মনে আকাশদীপের ছোঁয়া যেন পাই,
নানা রং-এর স্বপ্ন দিয়ে তোমায় রাঙাবো আজ,
দখিনা বাতাস চুকতে দিয়ো হাতে রেখোনা কাজ।
নবজ্যের প্রভাতে, তোমায় চাই যে সাথে,
তখন তোমার হাতটি ধরে নীল দিগন্তে যাব উড়ে.
জড়িয়ে তোমায় বুকের মাঝে নিশ্চিন্তে সকাল সাঁৰো।
কাটছে জীবনতরী
স্বপ্ন আমার সত্যি করে, সকল আশা উঠবে ভরে,
তোমার আমার দুজনেরই ভালবাসার ঘরে।

গোশা কি বাহার



ଏକଟୁ ଶୀତଳତା, ଅନ୍ଧ ଉଷ୍ଣତା

ଶୀତ ମାନେଇ ସାଜଗୋଜ । ରଙ୍ଗିନ ପୋଶାକ, ଉଷ୍ଣ ପୋଶାକ । ତବେ ଉଷ୍ଣ ପୋଶାକେରେ ଆହେ ରକମଫେର,
ସ୍ଥାନ, କାଲ, ପାତ୍ର ଓ ଶୀତଳତାର ନିରିଖେ । ତାରଇ କିଛୁ
ଟିପ୍ସ ରହିଲ ସୁଦେଖଣା ରାୟ-ଏର କାହିଁ ଥେକେ

ଶୀତ ବଲତେ କଳକାତା ବା ବାଂଲାଯ ପୌଷ, ମାଘ । ତବେ ଏହି ଶୀତ ହଲ
ଉତ୍ସବେର ସମୟ, ବିଯୋର ସମୟ, ପିଠେ ପାର୍ବଣ, ବଡ଼ ଦିନ, ଇଂରେଜି
ନତୁନ ବଚର, ମେଲାର ସମୟ ।

ତାଇ ସାଜପୋଶାକ ଓ ଶୀତ ଓତେପୋତଭାବେ ଜଡ଼ିତ । ତବେ
ଶୀତର ସାଜ ଏକଟୁ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରେରେ । ଶୀତେ ଖେଳ ଯାଇ ରଙ୍ଗ ନିଯମ
ଆର ଉଷ୍ଣ ପୋଶାକ ନିଯମ ।

- ଆଜ ଅନେକ କିଛୁ ପାଲେ ଗେଛେ, ରାତି ରେଓୟାଜ ପରିବର୍ତ୍ତନ
ହେଁବେ, ତାଇ ମହିଳା ବା ପୁରୁଷଦେର ପୋଶାକେତେ ଏସେହେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ।
ଏକସମୟ ଶୀତକାଳେ ମହିଳାଦେର ପୋଶାକ ଛିଲ ସିଙ୍କେର ଶାଡ଼ି, ସଙ୍ଗେ
ରଙ୍ଗିନ ଶାଲ ବା ଗରମ କଟ୍ସଟଲେର ବ୍ଲାଉଜ । ଆର ପୁରୁଷର ପରତେ,
ସ୍ୱଟ, ଟାଇ ଓ ଓଯେସ୍ଟ କୋଟ । ଯାଁରା ଦିଶି ପୋଶାକ ପରତେନ ତାରା
ଧୂତି ବା ପାଜାମାର ସଙ୍ଗେ ସିଙ୍କେର ପାଞ୍ଜାବି, ଶାଲ ବା ହାତକାଟା ଥାଦି
ଜ୍ୟାକେଟ ପରତେ ।
- ଆଜ ମେଇ ସିଙ୍କେର ଶାଡ଼ିର ସଙ୍ଗେଇ ଶୀତେ ପରହେନ ଅନେକେଇ
କ୍ଷିଭି ବା ପୋଲୋ ନେକ ସୋଯେଟାର । ପରହେନ ନିଟେ ବ୍ଲାଉଜ । ବା
ଭେଲଭେଟେର ଲାଇନିଂ ଦେଓଯା ବ୍ଲାଉଜ ।

- କେଟ କେଟ ଆବାର ଶାଡ଼ିର ସଙ୍ଗେ
ଲଂ କୋଟ ବା ଲଂ କ୍ରେଶେ କରା
ଜ୍ୟାକେଟେ ପରହେନ । ଆବାର ସ୍ଫାର୍ଟ-
ଏର ସଙ୍ଗେ ଲଂ ଉଷ୍ଣ କୁର୍ତ୍ତା, ଓଯେସ୍ଟ
କୋଟ କିଂବା ଶାଲାଓ ଦାରଣ
ଟ୍ସଟିଲିଶ ପୋଶାକ ।

- ଛେଲେଦେର କ୍ଷେତ୍ରେ ଜିନ୍ସ,
ସଙ୍ଗେ ପୋଲୋକେ ପୁଲୁଓଭାର,
ବା ହୃଦେ ଜ୍ୟାକେଟ କ୍ୟାଜୁଯାନ
ଶୀତର ପୋଶାକ ହିସେବେ
ଆଦର୍ଶ ।

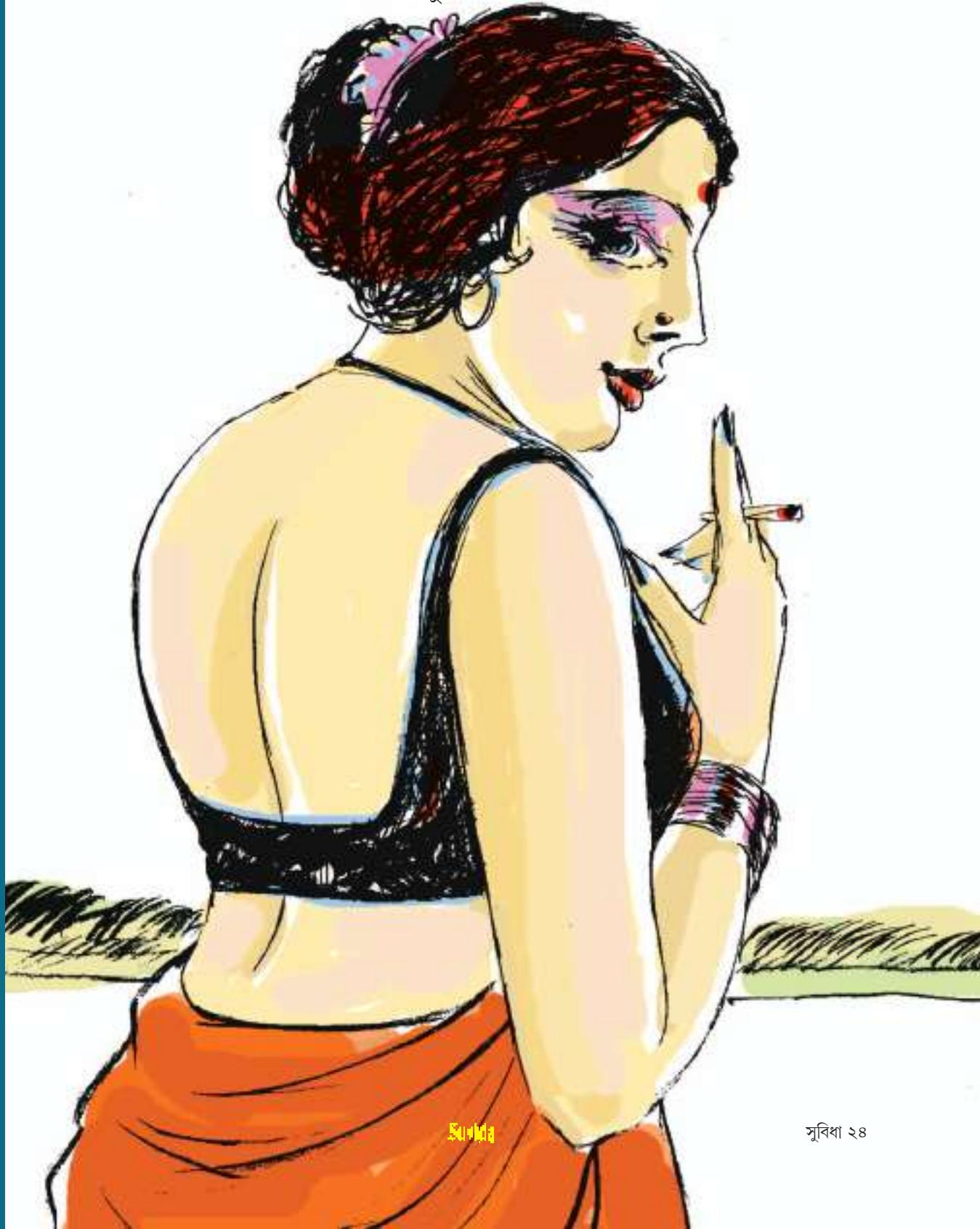
- ବିଯୋ ବାଡ଼ି ବା ଅନ୍ୟ
କୋନ୍ତେ ନିମ୍ନରେ ଫେନ ସିଙ୍କେର
ପାଞ୍ଜାବି, ଚୁଡ଼ିଦାର ଓ ସଙ୍ଗେ କାଜ
କରା ଓଯେସ୍ଟ କୋଟ ଅଥବା ମେଲ୍ଫର
ଏମବେଦ ଓଯେସ୍ଟ କୋଟ ଫ୍ୟାଶନ
ଦୁରସ୍ତ ପୋଶାକ ।

- ଏ ବଚର ମେଯେଦେର
ଆଧୁନିକ ପୋଶାକ
ହିସେବେ ପାଲାଜୋ ଓ
ସଙ୍ଗେ ଲଂ କୁର୍ତ୍ତା ଖୁବି
ଫ୍ୟାଶନେବଳ ।
ପାଲାଜୋର ଉପର ଲଂ
କୋଟେ ଦାରଣ ମାନାନସଟି



অপরাজিতা

অনুপ ঘোষাল



মালতীকে দেখতে আহামির নয় মোটেই। রং ফরসা আর মাথায় একচাল চুল, ব্যস। আসল পুঁজি তার গাঢ় গতরখনি। এতেই বাজার মাত। নাক চাপা এবং চোখ ছেট হওয়া সঙ্গেও পাতলা ঠোঁটের ফেমে মুক্তোর সারির মতো উজ্জল দাঁতের একটু অন্যরকম মিষ্টি হাসির দৌলতে আলগা চটক। সবচেয়ে নজরে টানে তার উদ্ধৃত শরীরের বাঁকগুলো। দেহের দাপটে এ লাইনে মেয়েটার দারুণ কদর। ঝানু খন্দেরো ওকে নিয়ে টানাহ্যাঁচৰা করে, অবশ্য যদি পকেটের রেস্তয় কুলোয়। মালতীর রেট চড়া। এলেবেলে পাটির তাকে পাকড়াবার হিম্মত কোথায়?

এ মফস্বল শহুর। কলকাতা তো নয়। চমকানো সুন্দরীরাও সেখানে লাইনে বাঁপিয়ে পড়েছে। হোটেলের সুইটে কিংবা বাঁচকচকে ফ্ল্যাটে। পেগারের পাতা ওল্টালেই বিস্তর 'ব্যক্তিগত' বা 'ফ্রেন্সিপ'-এর বিজ্ঞাপন। মধুচক্রে ম-ম করছে মহানগরী। এই এলাকাটা পুরো শহুর না হলেও গঞ্জ বটে, কিন্তু ইজত নেই। এখানে সন্দে নামনে যে মেয়েকাটি বাসস্ট্যান্ডের কোনায় আধো অন্ধকারে ঘুর ঘুর করে, তাদের চেখে দেখতে গেলে বাবুদের বমি হয়ে যাবে। রাজধানীতে রাসিকের জাতের বিচার নাই। বনেন্দি ব্যবসায়ী বা বিদ্যানবাবুরা কিংবা রাজনীতির কেন্দ্রবিহুদের অনেকেরই লাল-আলোয় গতায়ত আছে। দাপুটে মানুষজন সেখানে পকেটের হিম্মতে নিয়ে আসে রোশনাই। গরিবগুরোরাও সেখানে পিছিয়ে থাকে না। কলকাতায় কুলিকামিন, ঠেলা বা রিকশাওয়ালাদের ভিন্ন ঠেক, অন্য ব্যবস্থা। রসাস্বাদনে খামতি নেই কারণই।

মফস্বলে মধ্যাবিহুদের বুক কবুতরের মতো। সাহস কম, লজ্জা বেশি। তারা ইচ্ছেভান্না মুড়ে রাখে চার দেওয়ালের গভিতে। এই গঞ্জেও খন্দের সব—বাসের খালাসি, মুটে বা মজুর, গ্যারাজের মিষ্টি আর তেলেভাজা কিংবা পানবিড়ির দোকানদার। বাবুগোছের দু'চারজন যে বেপরোয়া হন না, তেমন নয় ; তবে তাঁরা এলেবেলে মেয়ের দিকে নিতান্ত নিরূপায় না হলে নজর তোলেন না। তাঁদের চোখ মালতীর দিকে। এ-লাইনে তাগড়া শরীর আর ফরসা চামড়ার চড়া দাম। সেই দাম বিবিগঞ্জের দু-চারজন হাফবাবু সিকিবাবু গুণতে রাজি।

অতএব মালতী লাইনে নতুন হলেও বেশ জমিয়ে বসেছে। নতুন মানে, কাঁচা কিছু নয়। বহুরখানোকের মেয়েটাকে কোনে নিয়ে যখন পেটের দায়ে লাইনে নাম লিখিয়েছিল, তখন থেকে ছ'-ছাঁটা মাস কেটে গেছে। দিবিয় কেটে গেছে। দিবিয় মানে, রোজগার

চমৎকার। মাসি আর দালাল-পুলিশদের দিয়ে খুয়ে বেশ ভাল অঙ্কই টিকে যায়। ছ'মাসে খানিক গুছিয়ে নিয়েছিল, হঠাৎ...

২

এই হঠাৎ নামক ঘটনাটা বলার আগে মালতীর মতো এক সাধারণ মেয়ে, মানে নিতান্ত ছা-পোষা গৃহবধু কী করে এমন পেশায় এল — সেই বৃন্তস্ত খানিক জানিয়ে দেওয়া দরকার। এবং সাধারণত যা হয়, জোর করে কিংবা ফুসলে নিয়ে এসে লাইনে ফিট করে দেওয়া — তেমন কিছু নয় কিন্তু। মালতী স্বেচ্ছায় এসেছে। ওকে কমলি পথ চিনিয়ে দিয়েছে। তারপরে সে নিজে চলে এসেছে। কারুর হাত না ধরেই। এবং শরীরগুণে, কপালগুণে পসার জমিয়ে ফেলেন্তে কটা মাসেই। তারপর তো বেশ ছিল।

ছিল! এখন নেই কেন? সেটাই আজকের গল্প।

জীবনটা মালতীর দুঃখ দিয়ে শুরু। তাতে কিছু যায় আসেনি। কারণ দূর সম্পর্কের এক পিসি, কেন কে জানে, তাকে মায়ের মতোই ভালবাসত। মা-বাপ শৈশবে মরেছিল, কাকাজ্যাঠৰা দেখেনি। উদ্বাস্ত হতে হয়েছিল পাঁচ-ছব্বিশ বয়সেই। তাতেও ভেঙে পড়ল না, কারণ সেই পিসিই তখন তাকে আশ্রয় দেয়।

আগে বাঁচাটা কর সহজ ছিল। বিয়ের আগে। তারপর স্বামীর ঘরে মাসকয়েক বাড়ুবাপ্টার পর পিসির বাড়িতে ফিরে আসা। অতপর ফের কাণ্ড। পালাতে পালাতে এই ঘাটে যখন ঠেকল, তখন কিছু স্বিন্ত। সুখের ছাঁয়া। সুখ মানে তো টাকা! আর সেই টাকায় খাস জমিতে মাটির দেওয়াল আর টালির চালার চমৎকার একটা ঘর তুলেছিল মালতী। সামনে এক চিলতে বারান্দা, কোনে রান্নাঘর। বেড়া দিয়ে যেৱা বেলি আর নয়নতারার একটুখানি বাগান ও একটি চৌকি, মিটসেফ, আলনা এমনকী ছেট আলমারিও কিনে ফেলেছিল একখানা। ক'মাসের রোজগারে তুমল বদল জীবনে। খুলতে হল জনধন যোজনার ক্ষিমে ব্যাংকে একটা পাসবইও। সেখানে খরচটোচ বাদ দিয়ে মাসে হাজার বারোশো করে জমা হয়েছে হাজার সাতকে। আর কিছুদিন পেরলে ভদ্রলোক বনবার দাখিল।

ছেট্ট বাড়িটাকে মালতী সুন্দর করে সাজিয়ে রাখে। বি এল আর ও তে তদ্বির করে এসেছে। তার নিজের নামে একটা পাট্টা বেরোলেই দু'খানা পাকা ঘরের স্বপ্ন যেভাবে হোক সত্তি করে তুলবে সে। তার এই ঘরে কখনও খন্দের এনে তোলে না। বাসগৃহ হচ্ছে, মালক্ষ্মীর থান। তাঁর অসম্মান কি হতে দেওয়া যায়?



সহকর্মীরা বলেছিল, ব্যবসা যখন— সেও তো লক্ষ্মী। ঘরে আনলে রোজগার বেশি হয়। দালাল কিংবা পুলিশকে ‘কটান’ দিতে হয় না। বরং খদ্দেরের গলায় চোনাই দেলে ঝুঁশটা খানিক চটকে দিয়ে খাবলে নেওয়া যায় বাড়তি পাস্তিও। সে-সুযোগে প্রতিবেশী পদ্ম কিংবা পার্বতী কেউই ছাড়ে না। কিন্তু মালতী রাজি নয়। তুলসী তলায় সে সন্ধানপীপ দিয়ে কাজে বেরোয়। ভেরবেলা দরজার ঢোকাঠে জল ছিটোয়। বাসগৃহ তো মন্দির, তাকে অপবিত্র হতে দেবে কেন?

পবিত্র-অপবিত্র কেনও টানাপোড়েন নেই। যখন সঙ্গেয় স্নান করে খোঁপা রেঁধে ঠাঁটে-গালে রং চাপিয়ে চকচকে শাড়িজামা পরে সন্ধানপীপ দেয় মালতী, মন্টা ওর তরে ওঠে। তারপর বাসস্টানে নির্দিষ্ট কোনে দাঁড়িয়ে খদ্দেরদের সঙ্গে দরদস্তুর করে, কোনও আপশোস থাকে না। এটাকে সে পেশা অর্থাৎ কাজ বলেই মনে নিয়েছে। বেঁচে থাকার কাজ—নিজে বেঁচে থাকা, বাঁচিয়ে রাখার কাজ— মেয়েটাকে বাঁচিয়ে রাখা।

এই অন্যরকম জীৱনটা নিয়ে মালতী বেশ ছিল। হঠাৎ কোথাকে খৌঁজখৰ নিয়ে গাঁ থেকে নিতাই এসে বিবিগঞ্জে হাজিৰ। ও সকালবেলা রান্নাঘরে মুনির জন্য ফোটানো দুধ জুড়েছিল। আচমকা ‘সোয়ামি’কে দেখে বুকের মধ্যে একুখানি শিশুণ জাগলেও চট করে নিজেকে সামলে নিতে পারল। মুখের পেশি শক্ত হয়ে উঠল মুহূর্তেই। মনে পড়ল বিগত বিগত সময়টার কথা।

৩

দয়া দাক্ষিণ্য নয়, দস্তুর মতো পণ নিয়েই মালতীকে বিয়ে করেছিল নিতাই। অবস্থা তাদের মন্দ ছিল না। দিনমজুর হলেও পৈতৃক ভিট্টেকু আছে। এবং ভিট্টে সংলগ্ন বিদ্যা দেড়েক আবাদি জমিও। নিতাই-এর বাপ দিগন্বর হিসেবি। আরও চার বিদ্যা বর্গাদারি করে সম্বন্ধের চাল-গম জোগাড় করে ফেলে। মেয়ের বিয়ে দিয়েছে চৌকিদারের সঙ্গে। শক্ত খুটি। একমাত্র ছেলেটাকে নিয়ে তার আর ভাবনা কীসেৰ!

মালতী মা-বাপ মরা যেয়ে। এক দূর সম্পর্কের পিসির কাছে মানুষ। খাদ-কাপড়ের বিনিময়ে পিসে আর পিসতুতো দাদা তাকে দিয়ে যাবের কাজ করিয়ে নিত। তবু মালতীর সেই দিনগুলো ভাল লাগত। পিসিটা তাকে ভালবাসত সত্যিই। নিজের পিসি তো নয়, বাপের মামাবাড়ির সম্পর্কিত বোন। কিন্তু মহিলার মধ্যে মনুষ্যত্ব ছিল। ভালমানুষ বলেই না ছেটবেলায় বাপমা কলেরায় মরলে তাকে ঠাঁই দিয়েছিল। ভালবেসে বড় করে তুলেছিল তাকে। শাসন করত, তবে সেটা সন্তানের মতোই। নিগেন তার একমাত্র ছেলে। মেয়ে তো ছিল না। পিসি নিজের মেয়ের মতোই দেখত তাকে। বাড়ির কাজকর্ম করতে হত ঠিকই, তবে বই খুলে নিগেনদাদার পাশে পিসি তাকে রোজ পড়াতে বসাত। স্কুলে ভর্তি করতে চেয়েছিল, পিসে কিছুতেই রাজি হল না। সে গলা চড়িয়ে বলল, খাইয়ে পরিয়ে এত বড় করলাম, এবার কাজের মেয়ে এনে মাইনে গুলতে বসব নাকি! নেখাপড়া শেখালে মোটা পণ দিয়ে মানানসই জামাই আনবে কে? পিসি আঁচলে চোখের জল মুছ বলেছিল, ছঃ, অমন কথা বল কেন? মালতী আমার মেয়েই।

পিসিদের অবস্থা বেশ ভালই ছিল। গেবস্ট ঘর। বিষে বারোতেরো দো-ফসলি জমি। দুজোড়া বলদ মাটির দেওয়াল হলেও টিনের চালায় ঢাকা দোতলা শক্তপোক্ত বাড়ি। পিসেরা অনায়াসে একজন ঠিকে যি রেখে মা-বাপ মরা মেয়েটাকে স্কুলে পাঠাতে পারত। তাকে একটু মানুষের মতো মানুষ করে গড়ে তুলতে কোনও অস্বীকৃতি ছিল না, কারণ মালতীর লেখাপড়ায়

আগ্রহ ছিল খুব। মাথাটাও ছিল পরিষ্কার। নিগেনদাদা তার চেয়ে বছর তিনেকের বড়। পিসি দুজনকে একসঙ্গেই অ-আ-ক-খ শিখিয়েছিল। আঁক কষতে শুরু করেছিল দুজনে পাশাপাশি। কিন্তু মালতীর সঙ্গে সে কিছুতেই পেরে উঠত না। নিগেনদাদা নিচু ক্লাসে যখন পড়ত, কতদিন মালতীর কাছে গুন-ভাগ করিয়ে নিয়ে গেছে। পিসি মেয়েটার বুদ্ধি আর আগ্রহ দেখে রোজ বিকেলবেলা তাকে পাশের বাড়ির পারলনের কাছে পাঠিয়ে দিত। পারলু মালতীরই সমবরণসী। স্কুলে যায়। দুজনে কুল পেয়ারা পাড়তে গিয়ে ভাব জমিয়ে ফেলেছিল খুব। সেই পারলনের বইখাতা দেখে নিজে নিজে পড়তে পড়তেই অনেকটা লেখাপড়া শিখে ফেলেছিল মালতী।

পারলনের অবস্থা পিসিদের মতো নয়। খুব গরীব। ওরা চার বোন, ভাই নেই। বাবা ভাগচারি। পারলনের গায়ের রং মালতীর মতো ফরসা নয়, কালো। সে বলত, তোর মতো যদি আমার মাথা থাকত, পাস করে চাকরি বাকরি করতাম। দিদিরা সব বড় হয়ে গেছে। বাবা বিয়ের জোগাড় করতে পারছে না। আমি চাকরি পেলে দিদিরে সব বিয়ে দেব।

আট দশ বছরের মালতী আবাক হয়ে পারলনের উচ্চাশার কথা শুনত। সে-ও তো এক অভাগী। তারও চোখের সামনে কত রং বেরেঙের স্থপ্ত খেলা করত। কিন্তু তার তো স্কুলে যাওয়ার পথ বদ্ধ। জানে— পারলু যদি বা চেষ্টা করে পারে, ও কথমওই ওর উজ্জল স্বপ্নগুলোকে সত্যি করতে পারবে না।

পিসির কাছে শুয়ে একদিন খুব আবদার করেছিল মালতী। সে পারলনের, নিগেনদাদাদের সমস্ত অংক কয়ে ফেলেছে; সব বই তার পড়া। যদি একটু উচু ক্লাসে টু বা থ্রি-তে তাকে ভর্তি করে দেওয়া হয়, ও নিশ্চয় পারবে। বাড়ির সব কাজকর্ম করেও ও ঠিক স্কুলের পড়া তৈরি করে নেবার সময় বের করে নেবে।

পিসি মাথায় হাত বুলিয়ে দিল। রাজিও হল। পরদিন সকালে স্বামীর সঙ্গে বাগড়াও করল খুব। কিন্তু সেই পাষণ্ড মানুষটার মত আদায় করতে পারল না।

কপাল মন্দ হলে যা হয়, তার সেই পিসিটাও ক'মাস পরে এক বৈশাখের রাতে খৰিসের ছোবল খেয়ে পরলোকে পালাল। মালতীর শেষ সম্বলটুকুও মুছে গেল পৃথিবীর বুক থেকে। পিসির খুব শখ ছিল, আনাখিনী মেয়েটাকে বিয়ে থা দিয়ে থিতু করে যাবে জীবনে। হল না।

দিনে দিনে বড় হয়ে উঠল মালতী। ঘরে সোমন্ত মেয়ে। পিসে চাইল, তাকে ঘাড় থেকে নামাতে। দখিন পাড়ার নিতাই-এর সমন্বন্ধটা সে ছাড়ল না। কটা টাকা খসছে, খসুক। বেয়াড়া বয়েসে ছাঁড়ি বাড়িতেই কোনও কাওঁ ঘটিয়ে না বসে।

নিতাইকে মোটেই পচ্ছদ ছিল না মালতীর। চেনা মুখ। ফস্টেস্ট করে বেড়ায়। তাড়ি-ভাঙের অভ্যেস আছে। বাটুভুলেপনার জন্য আড়তদার হরি সামন্তের গুদামে তার চাকরিটা গেছে কদিন আগে। কিছুদিন তো তার বাঙ্কীর পারলনের সঙ্গেই চালাল খুব চলাচলি। পিসে সেই অমানুষটার সঙ্গেই দিল বেচারিকে গেঁথে।

আসলে নিতাই-এর বাপ দিগন্বর ছেলের চারিত্রির মেরামতের আশায় মালতীর মতো মমতাময়ী মেয়েকে ঘরে এনেছিল। বছ চেষ্টা করেও হার মানল মালতীও। কিছুদিন যেতেই ও লক্ষ করল, নিতাই নানা আজুহাতে রাতেও বাড়ি ফিরছে না। সে নাকি পাশের পাঁয়ে মনসাগানে পাঠ পেয়েছে। হাড়িচাঁচা গলায় কেমন গান গাইবে ভগবান জানে! মালতীর কেমন সন্দেহ হল পালার গাইয়ে যদি, সে শোনেন কেন এতদিন? কিন্তু এখন বিশ্বাস না করেই বা উপায়! পেটের মধ্যে আর একজন যে নড়াচড়া শুরু করে দিয়েছে।

হঠাতে একদিন খবর এল, চোলাই মদ চালান করতে গিয়ে নিতাই আবগারি দারোগার হাতে ধরা পড়েছে। এক রাত হাজতে থেকে একেবারে সদয়ে চালান। আর কোনও ফৌজ পাওয়া গেল না। বাপটা এমন পাষণ্ড, ছেলের জন্য তদবির করতেও গেল না।

এক মাঝারাতে মুখে ভুরভুর গন্ধ নিয়ে নিজের বিছানায় দিগন্বরকে দেখতে পেয়ে লাফ দিয়ে উঠল মালতী। এক ধাক্কায় বুংগে টিংপটাং। নাকি সুরে চিচি করছে, ভাতার মানে জানিস? আমিই তোর ভাতার, যে ভাত দেয় সেই ভাতার কি না!

মালতী সেই রাতে দোড়ে গিয়েছিল শাশুড়ির কাছে। বিচারের আশায়। আশ্রয়ের জন্য। কিন্তু এমন মহিলা মালতী জন্মে দেখেনি। স্বামীর এত বড় কাণ্ডের কথা শুনে বুঢ়া মুখ বামটা দিয়ে বলল, নেকি! হাই তুলে মুখ ঘুরিয়ে শুল। কোনও বিকার নেই।

সিদ্ধান্ত নিতে দেরী করেনি মালতী। সেই রাতের অন্ধকারেই আমাবস্যার নক্ষত্রাচিত আকাশকে সাঙ্কী রেখে সে পথে পা রেখেছিল। পিসের প্রাম ধূলাউড়ি দেড় মাইল। ধূ-ধূ মাঠের মধ্যে দিয়ে পথ। মালতী জানে। তবু ফিরে যাবে। এই নরক থেকে মুক্তি পেতে বাকিটা জীবন পিসের বাড়িতে যি গিরি করতে সে প্রস্তুত।

সূর্য উঠল। প্রথম প্রভাতে সে পিসের পা জড়িয়ে ধরে বলল, আমাকে এই অবস্থায় তাড়িয়ে দেবেন না। নেমখারামি করব না কোনওদিন।

৪

নিমকহারামি করে নি মালতী। শরীরের অমন অবস্থাতেও প্রাণপাত পরিশ্রম করে পিসির অবর্তমানে সব দিক সে সামলে রাখল একাই। নগেনদাদার বিয়ের জন্য দেখাশোনা চলছে। বউদি না আসা পর্যন্ত পাশে দাঁড়াবার কেউ নেই। একজন কাজের মেয়ে ছিল, মালতী ফিরে আসার পর তাকে ছাড়িয়ে দেওয়া হয়েছে। রান্নাবাড়ি বাড়োঁচ কাচাকাচি সব কিছু দৌড়োদৌড়ি করে সামল দিতে বেচারি হাঁপিয়ে পড়ত। মেয়েদের জীবনের ওপর কেমন মেন যেয়া ধরে যাচ্ছিল। শুধু চাইছিল, কোলে যেন একটা ছেলে আসে ওর। বড় হয়ে মায়ের দুঃখ ঘোঁচাবে।

ঈশ্বর ওকে দিলেন মেয়েই। কিন্তু তার মুখখানা এতই সুন্দর, তাকে কোলে পেয়ে মালতী সব দুঃখ ভুলে গেল। মনে হল, এই মেয়েই আগামী দিনে তার একমাত্র অবলম্বন হয়ে দাঁড়াতে পারবে।

বাচ্চাটাকে মানুষ করার জন্য তখন সে সব কষ্ট সহ্য করতে রাজি। পিসেমশাই আর নগেনদাদাকে খুশি রাখতে সে দিনভর আপ্তাণ পরিশ্রম করে চলেছে। কোনও কাজে ‘না’ নেই।

না নেই বলেই বোধহয় একই ঘটনার পুনরাবৃত্তি। এবার দাবি নগেনের। মাঝারাতে সে হাজির মালতীর বিছানায়। নিজেকে সামলাতে পারেনি মালতী, চিকুর করে কেঁদে উঠেছিল। পিসে পাশের ঘর থেকে ছুটে এসে ছেলের চুলের মুঠি ধরে দুঃখাপ্ত কমে দিয়েছিল কিন্তু মালতীর একেবারে যেয়া ধরে গিয়েছিল জীবনে। বিষ কিনেও এনেছিল। কিন্তু মেয়ের নিষ্পাম মুখখানার দিকে তাকিয়ে শেষ পর্যন্ত মুখে দিতে পারেনি।

নগেন আর বেআদপি করেনি। পিসে বাছবিচার না করেই চটপট বিয়েও দিয়ে দিল ছেলের। কিন্তু বিয়ের কটা মাসের মধ্যে কী করে যেন নতুন বট-এর কানে সে রাতের ঘটনাটা যেতেই সে জিদ ধরে বসল, মালতীকে রাখা হলে ও বাপের বাড়ি ফিরে যাবে। শশুরমশাই কত বোঝালেন ওকে, বিনে মাইনের এমন দিনরাতের কাজের মেয়ে পাওয়া অসম্ভব। নগেনের বট কোনও কথা শুনতে রাজি নয়।

অগত্যা পিসে মালতীকে জবাব দিয়ে দিল। মালতী পায়ে ধরে

বলল, কটা মাস সময় দিল। কাজ খুঁজে নিয়ে চলে যাব। এখন কোথায় দাঁড়াব আমি?

কেবাণও অনুরোধ টিকল না। মেয়েটিকে কোলে নিয়ে মালতীকে পথে এসে দাঁড়াতেই হল। অসীম অনুগ্রহ, একটা পুরো সপ্তাহ তাকে সময় দিয়েছিল নতুন বট— আশ্রয় খুঁজে নেবার জন্য। বাবুদের দরজায় দরজায় কনিন ঘুরে সে ক্লান্ত। সে একা হলে রাজি ছিল কয়েকজন। কিন্তু ওইটুকু এক বাচ্চাকে কোলে নিয়ে ঘরে চুকলে কাজের জন্য মালতী সময়ই বা পাবে কতক্ষণ— এই সকলের ভয়। তারপর ওই শিশুটারও খাওয়া পরা, অসুখবিস্মৃত। তাত বোঝা নিতে রাজি হচ্ছে না কেউ।

সেই অসহায় মুহূর্তে কমলিমাসির সঙ্গে দেখা। বিবিগঞ্জের নাসিংহামে কী যেন কাজ করে। সে বলল, চল, গতর যখন আছে—টান্ডুনে চল। পেটের ভাত ঠিক জুটে যাবে।

বিবিগঞ্জে পৌছে মালতী দেখল, কমলিমাসির নাসিংহামে কাজের কথা মিছে। লাইনের মেয়েদের বিপদে আপদে একটা নির্দিষ্ট মেটানিটি হোমে নিয়ে উদ্ধার করার সুত্রে সেখানে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ আছে ঠিকই, কিন্তু আসলে সে-ও একজন প্রাত্নক দেহোপজীবিনী। এখন বয়স হয়েছে, চলে না। তাই নতুন মেয়েদের এনে রাস্তাটা চিনিয়ে দেয়। এটা ওর নেশা, বর্তমানে পোশাও।

প্রথমে কথাটা শুনে আঁতকে উঠলেও কমলিমাসি রংড় বাস্তুরা বোাল এমন যুক্তি দিয়ে, কিছুক্ষণ মাথা পোঁজ করে বসে থেকে মালতী শেষ পর্যন্ত রাজি হয়ে গেল। দেখল, এখানেও একটা সমান্তরাল সমাজ আছে। সহানুভূতি সহমর্মিতার কোনও অভাব নেই সেই সমাজে। গেরস্বার্ডি থেকেই তো সে থেকে এসেছে এতগুলো বছর, কতটুকু সম্মান পেয়েছে সেখানে? বেঁচে থাকার রসদ সোজা পথে জোগাড় না হলে নোংরা না যেঁটে উপায় কী! যন্ত্রাটকে বুকের মধ্যে ঢেকে রাখতে পারলেই তো কোনও সমস্যা থাকে না। বরং এই অন্যরকম জীবনটাকে মেনে নিয়ে একটু সাজল্যের সঙ্গে বেঁচে থাকা যাক। নিজের পায়ের ওপর দাঁড়ালে মাথাটা সিধে রাখা যায়।

৫

নিজের পায়ের ওপর মালতী বেশ দাঁড়িয়ে পড়েছিল। হঠাতে ধূমকেতুর মতো জেলফেরত কয়েদি নিতাই-এর আবির্ভাব। কোথেকে খবর পেয়েছে, সেই কথার জবাব না দিয়ে পান চিরোতে চিরোতে হাসছে।

এবার নাকি সে ভাল হয়ে যাবে। একেবারে। মালতী এমন এক পেশায় নেমেছে বলে কোনও হাহতাশ নেই। বলল, এমন দিন থাকবে না রে। গঞ্জের বাজারে চায়ের দোকান দেব। চুল্লু-তাড়ি কথনও ছাঁচে না।

মালতীর মুখখানা উজ্জল হয়ে উঠল। বাচ্চাটা এখন বছর দেড়েকের। হাঁটছে, কথা বলছে আধোআধো। কদিন ধরে মেয়েটার ভৱ। ডাক্তার দেখিয়ে ওযুধ নিয়ে এসেছে। চারিদিক একা আর কত সামলাবে? মালতী আবার স্বপ্ন দেখতে শুরু করল। এই স্বপ্ন দেখা ওর এক মস্ত অসুখ।

নিতাই জানাল, বিবিগঞ্জে বাজারের মোড়ে ও একটা দোকান ঠিক করেছে। জেল থেকে বেরোবার সময় পেয়েছে হাজার চারেক টাকা। দোকানটার জন্য সেলামি দিতে হবে ছাঁহাজার। জিনিসপত্র কিনবার জন্য। আরও অন্তত পাঁচ-ছাঁহাজার লাগবে। বাবা বলছে, পাঁচসাতশ বড়জোর হাজার-এর বেশি দিতে পারবে না। এখন নিতাই কী যে করে!

মালতী তখন স্বপ্নের ঘোরে বুঁদ। আর তাকে বাসস্ট্যান্ডের

আধো-অন্ধকারে কোনও খন্দেরের খোঁজে দাঁড়িয়ে থাকতে হবে না। এতদিন পরে বুঝি ইশ্বর মুখ তুলে ছাইলেন।

একটুক্ষণ চিন্তা করল মালতী। তারপর ঘরের ভিতরে তুকে আলমারিটা খুলল। আবার একটু ভাবল। ব্যাংকের পাসবাইটা বের করে পাতা ওল্টাল। এবং তারপর সেটা তুলে দিল নিতাই-এর হাতে। শয়তানের চেক্খুন্দটো চকচক করে উঠল। মালতীকে রিকশায় চাপিয়ে নিল। ছুটল ব্যাংকে। উইথড্রয়্যাল স্লিপে চটপট মালতীকে সইসাবুদ করিয়ে তুলে নিল পুরো সাত হাজার। পড়ে থাকল তলানি চারশ সতরে টাকা।

নিতাই পকেটে টাকা ঠেসে চলে গেল। তিনি তিনটে দিন পেরিয়ে গেল, ফিরে এল না। কমলিমাসি দক্ষিণগাড়ীয়ে মালতীর শুশুরবাড়ি থেকে খবর নিয়ে এল, নিতাই সেখান থেকে আগেই বেপাতা।

একদিন স্বপ্নের ঘোরে সঙ্গে বেরোয়নি মালতী। মেয়েটার জ্বরও যে ছাড়ছে না। কমলিমাসি বা পাশের ঝুপড়ির টগরের কাছে রেখে সে কাজে বেরোয়। কিন্তু সেদিন বাচ্চাটার জ্বর চেপেছে। ঘ্যানিয়ান করছে, কিছুতেই মাকে ছাড়তে রাজি নয়।

ডাঙ্কারের কাছে নিয়ে গিয়েছিল, তিনি আজ ফিজ নেননি বটে কিন্তু একশ চালিশ টাকার ওয়াধু লিখে দিয়েছেন। ব্যাংকে ওই কটা টাকা। আবার রোজগারের রাস্তায় নামতে হবে, উপায় কী! নিতাই তার চোখে খামোকা স্বপ্নের ঘোর ধরিয়ে এতদিনের জমানো টাকাগুলো নিয়ে উধাও হয়ে গেল। এখন কী করবে মালতী?

৬

কমলিমাসি নিতাই-এর খবর নিয়ে এল সেদিনই দুপুরে। মালতীর কাছে ওই টাকাগুলো ও ব্যবসার জন্য নেয়নি মোটাই। নিয়েছিল নতুন বিয়ের খরচ সামাল দিতে। পাত্রীর নাম শুনে চমকে উঠল মালতী। তার বাল্যবন্ধু, সেই পারুল। সদ্য বিয়েটা সেরে রেল লাইনের ওপারে 'হঠাতে কলোনি'-র বস্তিতে ঘর বেঁধেছে দুজনে।

পারুলের স্বপ্ন ছিল, লেখাপড়া শিখে রোজগার করবে।

দিদিদের বিয়ে দেবে। মেজিদ পাথা পালিয়ে গেছে শিরু ছুতারের ছেলের সঙ্গে। বড়দি আর ছাড়নি বিয়ের আশায় থাকতে থাকতে বাপ মরার পর হাল ছেড়ে দিয়েছে। এখন দুজনে ধুলিয়ানে মুসির বিড়ি বেঁধে সংসার চালায়। পারুল দুবার মাধ্যমিক দিয়ে পাস করতে পারেনি। মাথা মোটা। কিন্তু লেখাপড়া নিয়ে থাকার খুব শখ। 'উত্তরণ' নামে একটা এনজিও পরিচালিত রাতের বয়স্ক শিক্ষাকেন্দ্রে, মাস্টারি করত। তার পাশে বারোয়ারিতলায় সংস্কৃতেলো মনসাগানের মহড়া দিতে যেত নিতাই। জেল থেকে ছাড়া পাওয়ার পর ভয়ংকরীদেবীর পালার গায়েন হয়ে প্রায়শিক্ত করার প্রয়াস। বট তো নিরদেশ। পারুলের সঙ্গে পরিচয় ছিল, এই সুযোগে তার সঙ্গে মাখোমাখো পৌরিত জমিয়ে ফেলল ক দিনেই। এবং এক রাতে তাকে নিয়ে হাওয়া! সোজা বিবিগঞ্জের ওপারে লাইনের ধারে গজিয়ে ওঠা হঠাতে কলোনির ঝুপড়িতে। নতুন সংস্মার।

পারুলও জানত, মালতী হারিয়ে গেছে। বন্ধুর কথা তার মনে পড়ত। মালতীর জেলফেরত স্বামীটাকে মনসাপালায় দেখতে পেয়ে কেমন যেন মায়া হল। মায়া থেকে ভালবাসা। নিতাই কমলিমাসির কাছে মালতীর খবর পেয়ে চেপে গিয়েছিল। গ্রামে রাটিয়ে দিল, মেয়েটা আজিমগঞ্জ জংশনে রেলে মাথা দিয়ে মরেছে। তার আগে গঙ্গায় ছুঁড়ে দিয়েছিল বাচ্চাটাকে। জেল থেকে খবর পেয়ে জিআরপি-র থেকে লাস ছাড়িয়ে তাকে পুড়িয়ে এসেছে আজিমগঞ্জের ঘাটে। পারুলের মতো বোকা মেয়ে বন্ধুর স্মৃতিটা ধরে রাখতে নাকি ভালবাসার ঘোরে বুঁদ হয়ে—নিতাই-

এর মতো অমানুষটাকে বিয়ে করতে কেন রাজি হয়ে গেল, কেউ বলতে পারে না।

নিতাই-এর সাহস বড় কম নয়। দূরে পালাল না। গঞ্জের ওপারেই ঘর বেঁধেছে। মালতী খোঁজ খবর করে সোজা চলে গেল তার মেয়েবেলার বন্ধুর কাছে। সিঁথিতে সিঁদুর চাপানো পারল তার স্বামীর নতুন বিয়ে করা বট। চোখকে বিশ্বাস করতে পারেছেন। বন্ধুদিন পর পুরনো বন্ধুকে ফিরে পেয়ে হাসবে, নাকি নিজের মন্দ কপালের জন্য বুক চাপড়ে কেঁদে উঠবে— ভেবে গেল না মালতী।

নিতাই ছিল ঘরেই। চোলাই টেনে চুর। সে টুমেল পায়ে বেরিয়ে এসে বেলল, যে বট বেবুশ্যে হয়ে গেছে, সে তো মড়া-ই। আলবাং মরচে। বেবুশ্যে হলে বেঁচে থাকা বলে? পাঁচজন মানুষ ডাক, বিচার চাই। ছিঃ।

মালতী পারুলের হাত ধরে মিনতি করল, বড় জালায় পড়ে এসেছি রে। তোর সঙ্গে ঘর করতে পারব। মেয়েটার ঘোর জ্বর। বাচ্চাটির মুখ চেয়ে আমাকে ফিরিয়ে দিসনে ভাই। ওই পাঁকের জীবনে দম বন্ধ হয়ে আসছে। সেই ছেটবেলার বন্ধু তুই, তোদের কোনও অসুবিধে করব না—বেটির দিব্যি!

পারুলের মন গলেছিল কিনা কে জানে, কিন্তু নিতাই ওকে কৃৎসিত গালাগাল করতে করতে ঠেলে রেললাইন পার করে দিয়ে এল। পারুল হতভঙ্গের মত দাঁড়িয়ে দেখল, বাধা দিতে পারল না।

৭

চোখের সামনে সব অন্ধকার। কদিন আগে মালতী স্বামীর হাতে তার শেষ সংওয় তুলে দিয়ে স্বপ্ন দেখেছিল একটা নতুন জীবনের। তাকে রং মেখে আর পথে দাঁড়াতে হবে না। ভেবেছিল, স্বামীর চায়ের দোকানের আয়ে কোনওরকমে তাদের আডাইটে প্রাণীর সংসারটুকু চালিয়ে নেবে। মাথা গুঁজবার আশ্রয়টুকু তো সে গড়েই নিয়েছে। শুধু পেট চালাবার রোজগারটা নিতাই করে নিতে পারবে না?

সেই নিতাই যে এতবড় ঠঁগ, মালতী বুবাতে পারেনি। একটু আন্দাজ করতে পারলে শেষ সম্ভল ওই হাজার সাতকে টাকা হাতচাড়া হত না। মেয়েটার গা এখন জ্বরে পুড়ে যাচ্ছে। দুধের বাটি মুখের কাছে ধরলেও ঠোঁট ফাঁক করছে না। চোখে ঘোলাটে দৃষ্টি। ব্যাংকের অ্যাকাউন্টে যেটুকু তলানি ছিল, সেটুকুও পরশু তুলে আনার পর ফুরিয়ে গেছে। মেয়েটাকে আর একবার ডাঙ্কারের কাছে দেখিয়ে আনতে পারলে ভাল হত। পুরনো প্রেসক্রিপশন অন্যায়ী শ'দেড়েক টাকার ওয়াধু লাগবে আজও। কোথায় পাবে টাকা! নিতাই-এর কাছে গিয়ে, অন্য কিছু নয়, শুধু ওর মেয়েটাকে বাঁচাবার জন্য কিছুতেই পারল তো বন্ধু, শ'দুয়োক টাকা কি দিতে পারবে না?

নিতাই এতবড় একটা কাণ ঘটিয়ে ফেলার সাহস দেখাল কী করে, মালতী ভাবতে পারছে না। দেশে আইনকানুন বলে কি কিছু নেই? মালতী যেদিন কমলিমাসির হাত ধরে এই অন্ধকারের মধ্যে মুখ থুবড়ে এসে পড়েছিল, সেদিন ওর কোনও উপায় ছিল না। নিজের জীবনটাই রাখে না ভেবেও এই শিশুটার মুখ চেয়ে পিছিয়ে এসেছে। দুমুঠো পেটের ভাত আর মাথা গেঁজার একচিলতে ঠাঁই-এর জন্য সে এ দৰজায় সে দৰজায় মাথা ঠুকে মরেছে। কোথাও এতটুকু আশ্রয় জোটেনি। বন্ধুদিন পর নিতাইকে দেখে স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যাবার ইচ্ছেটা আচমকা চাগাড় দিয়ে উঠেছিল। কিন্তু সব আশা ফের তচ্ছচ্ছ হয়ে গেল।

বাজারের মদন মুদি বট মরে যাবার পর আর বিয়ে থা করল না। ছেলেপুলে ছিল না, ঝাড়াপাপটা মানুষ। ভাল রোজগার। এখন

মালতীর বাঁধা খন্দের। তাকে পছন্দ করে খুব। একবার নয়, সোহাগ করতে করতে সে কতবার মালতীকে তার সঙ্গে নতুন করে সংসার পাতার কথা বলে। একটাই শত্রু তার, কোলের মেয়েটাকে নিতাই-এর বাড়িতে দিয়ে আসতে হবে। কাকের ঘরে সে কোকেলের ছানা মানুষ করার দায় নিতে নারাজ। মালতী পারেনি। ওই মেয়েটুকুর জন্যই তো এই পথে এসে দাঁড়ানো। ওই পুচেকটাকে যিরেই তার তাৎ স্থপ। মদন বলেছিল, সে নিজেও তো নিঃসন্তান; নিজের তাগিদেই নতুন করে মালতীর কোল ভরিয়ে দেবে। তার বউ-এর নাকি কী-সব অসুখ ছিল। কত ডাক্তার কবিরাজ দেখিয়ে, কত ঠাকুর দেবতার থানে মানত করে চার বছরের ওপর চম্পাকে নিয়ে ঘর করেও শিশুর মুখ দেখতে পায়নি মদন। মালতীকে ফের ঘরে তুলে তার সেই স্থপ পূরণের বড় সাধ।

মদনের বিস্তর কাকুতিমিনতি সন্ত্রেণ বেঁকে বসেছিল
মালতীই। তারপর নিতাই-এর সঙ্গে হঠাতে দেখা। তার মিথ্যে

আর এই জালা। বাচ্চাটার জৰ ছাড়ছেনা কিছুতেই। কত ভুগবে আর? যান্যান করেই চলেছে। সেদিন সন্ধেয় মাকে ছাড়তে চাইছে না। চোখ খুলে ভাল করে তাকাতে পরাহে না পর্যন্ত। চোখ লাল, পুড়ে যাচ্ছে গা। ওষুধগুলো তো কিনে না আনলেই নয়। শৰ্খানেক টাকা হাতে পেলেও হয়তো সামলানো যেত।

বিকেলের পর থেকে কমলিমাসি একঘেঁয়ে তাড়া দিয়েই চলেছে, যা হবার হয়ে গেছে। ছাঁড়িটাকে তো বাঁচাতে হবে। পুরুষ জাতটাকে কখনও বিশ্বাস করিসন্নে। গেছে যা, তা যাক। আবার তুই পারবি। নে ওঠ তো! আমি বাচ্চাটাকে দেখছি। তুই স্টাণ্ডে গিয়ে দাঁড়া। ফের তোকে দাঁড়াতেই হবে।

এমন অবস্থায় মেয়েকে ফেলে যাওয়া সম্ভব? মাসি কি মানুষ, বলছে কী? কিন্তু টাকাটা তো দরকার। এক রাতে এত টাকা রোজগার করবে কী করে? লাইনে সকলেরই এক একটা রেট আছে। চলিশ-পঞ্চাশ থেকে সন্তর-আশি পর্যন্ত। বয়স আর



মদন চুপ করে দাঁড়িয়ে থাকল কিছুক্ষণ। মালতী কাল রাতটা
ছিল ওর কাছেই। কাঁদতে কাঁদতে ঝিমিয়ে পড়া মালতী
মানুষটাকে দেখে আবার ডুকরে কেঁদে উঠল। গলা ছেড়ে
চেঁচাবার আর শক্তি নেই। মদন কোনও কথা বলছে না।
মালতীকে কাঁদতে দিল আরও কিছুক্ষণ। এগিয়ে এসে মাথায়
হাত রাখল। মালতী মেয়েকে বুকে ধরে ফুঁপিয়েই চলেছে।

প্রতিশ্রুতিতে সুখস্বপ্নের দোলায় দুলতে দুলতে এখন ধরাশায়ী। মালতীর সঙ্গে লোকটার হয়তো ব্যবসায়িক সম্পর্কই, কিন্তু তা সন্ত্রেণ সে মদনের মনের ভিতরটা তার অভিজ্ঞ চোখে দেখতে পায়। মেয়েটা অনুভব করে, তার জন্য মদনমুদির বুকে অনেক ভালবাসা জমা হয়ে আছে। মদনকে চড়া দের সে শরীর বেচে কিন্তু মনটা বিকিয়ে দিতে দ্বিধা কাটে না কিছুতেই। মদন যে শত চাপাতে চাইছে, তাতে সে রাজি হবে কী করে?

বুকের ভিতরটা তোলপাড় করে মালতী। বিশেষত কদিন আগে নিতাই তার সঙ্গে এমন চালাকি করে টাকাগুলো হাতিয়ে পারলকে নিয়ে ঘর বাঁধবার পর নতুন করে ভাবতে শুরু করে, মদনের ডাকে তারই বা সাড়া দিলে দোষ কী! মানুষটা ভাল, আর একটু বুবিয়ে বললেই নিশ্চয় তার ছেটে মেয়েটাকে মেনে নিতে রাজি হবে। তারপর তো মদনের নিজের বাচ্চাও আসবে মালতীর পেটে, তখন মানুষটার নিশ্চয় আর কোনও দুর্খ থাকবে না। দুটো শিশু হেসেখেলে একসঙ্গে বড় হয়ে উঠবে।

কী যে করা যায় শেষ পর্যন্ত ভেবে পায় না মালতী। সঙ্গেপনে বিধিষ্ঠ হচ্ছে, কিন্তু সিদ্ধান্ত নিতে পারছে কই! পারলকে বলেছিল, সতীনের ঘর করতে সে তৈরি। পারতও মালতী। স্বামীর ওপর কোনও অধিকার খাটাতে যেত না। সে শুধু বাচ্চাটার মুখ চেয়ে তাদের এই অন্ধকার জগত থেকে মুক্তি চেয়েছিল—দুর্ঘটো খাবার আর একটুখানি আশ্রয়, ব্যস! নিতাই-এর কাছে অশ্লীল গাল খেয়ে চলে আসার পর মালতী সেদিন বুবাতে পেরেছিল, পারলকের দোষ নেই। ছেটবেলার বন্ধু হলেও এক পুরুষকে দুজনে ভাগ করে নেওয়ার উদারতা দেখানো সহজ নয়। মালতী তাই বুকের ভিতর ছিন্নভিন্ন শক্তবিক্ষিক্ত হয়ে গোঁওরাতে থাকল শুধুই।

শরীরের কদর অনুযায়ী। গায়ের রং আর পেটা গতরের জোরে মালতীর পুরো একশ। তেমন ধূর খন্দের পাকড়ালে দেড়শ টাকাও জুটে যায় কখনও। এবার থেকে সে ঠিক করেছে, ওই দেড়শ-র নিচে সে আর রাজি হবে না। সব জিনিসের দর চড়াচ চড়চড় করে, সে-ও রেট বাড়িয়ে নেবে। পুরুষজাতটাকে মায়া করে কী লাভ!

সেদিন সন্ধ্যায় কপালগুনে খন্দের পেঁচে গেল মালতীর বাড়ির দরজাতেই। সেই বাজারের মদনমুদি। আগে প্রায় রোজই আসত। ইদানিং বাসাটা তার জমে ওঠায় দিনান্তে এই ফুর্তিচুকুর সময় পায় না প্রতিদিন। আজ মঙ্গলবার। গঞ্জের বাজার বন্ধ। বাসপ্ট্যান্ডে গিয়ে মালতীর পেঁচে না পেয়ে স্টান বাড়ি চলে এসেছে মদন। তার মালতীকেই চাই। অন্য কেউ ‘বুক’ করে ফেললে কিচাইন। পয়সা একটু বাড়িত খরচা হলেও এই রসিকপুঙ্কবিত্তির মালতীবালা ছাড়া রোচে না।

কমলি বেড়ার বাইরে কথা বলেছিল লোকটার সঙ্গে। মেয়ের অসুখের কথা বলে গৱজ দেখিয়ে দিল প্রথমটায়। চলল মদনের কাকুতিমিনতি। তারপর যথারীতি গলা নামিয়ে দরাদির পর মাসি ভিতরে এসে খবর দিল, কুড়িটা টাকা বেশি ধরিয়ে দেবে বলছে। একশ বিশ। চলে যা।

মিথ্যে মোহের ঘোরে সাত সাতটা হাজার সেদিন চোট হয়ে গেল। আবার ঘুরে দাঁড়াতে কতদিন লাগবে, কে জানে! দাঁড়ানো দুরের কথা, এখন বাচ্চাটাকে বাঁচাতে তো পথে নামতেই হয়। গত কয়েকটা সন্ধ্যায় এক পয়সা ধানা হয়নি। মেয়ের জন্য দুর্শিতায়, সাত হাজার টাকার শোকে, স্বপ্নভঙ্গের ধাক্কায় মালতী গুর মেরে পড়েছিল।

সে হঠাৎ আজ শাড়ি জামা বদলাতে বলল, মাসি
বল গিয়ে আজ দেড়শ টাকা লাগবে। কমসমে হবে না। সিধে
কথা। রাজি থাকে তো আমি তৈরি।

কমলি বাইরে গিয়ে আবার খানিক গুজুরফুসুর করে ফিরে
এল, নে নে, তাই হল। এত গুমোর দেখাসনে। বাঁধা খন্দের,
একদিনের ব্যাপার তো লয়। মানুষটা তোকে ছাড়া কাউকে হোঁয়
না বলে কলকেতার রেট হাঁকবি নাকি মাণি?

আঁচলটা ঘুরিয়ে কাঁধে ফেলে আগুন চোখে তাকাল মালতী,
বেইমান জাতটাকে আর ক্ষমাদেহো নয়। ওই রেটেই আমার কাছে
ভিড়তে হবে এবার থেকে। যার পোষাবে... হেয়ারপিন্টা দাঁত
দিয়ে ফাঁক করে চুলে গুঁজে নিল। মুখে পাউডার বুলোচে।

অসহিষ্য মদন বাঁপের আড়াল থেকে মুখ বাড়িয়ে বলল, কথা
হল তো, তাই দেব। কিন্তু সারারাতের ঠিকে। আমার বাড়িতে।
কাজ হল কি চললাম, বললে হবে না কিন্তু!

রাজি মালতী। ফের তাকে ঘুরে দাঁড়াতে হবে। হবেই। এবার
নিতাই এলো তার মুখে জুতো ঝুঁড়ে মারবে। কোনও শালাকে
পরোয়া করবে না।

বেরোবার সময় এক কেলেংকারি। মেয়েটা তো আর অত
ছেট নেই। বুবাতে পারছে, মা রোজ সঙ্গের মতো আজও চলে
যাচ্ছে। মায়ের পায়ের কাছে লুটোনো শাড়িটা দুর্মুঠোয়া আঁকড়ে
কাঁদতে থাকে হঠাৎ। মালতীর বুকখানা চোচির হয়ে যায়। কিন্তু ও
যে আজ কথা দিয়ে ফেলেছে। মেয়েটার জন্যই কটাদিন একটু
মোটা রোজগার দরকার।

একটু ভেঙে পড়েছিল, কিন্তু শেষ পর্যন্ত নিজেকে সামলে
নিতে পারল। মেয়ের মুঠো থেকে জোর করে শাড়ি ছাঢ়িয়ে নিয়ে
বাইরে এসে দাঁড়াল।

মাসি বাচ্চাটাকে ভোলাবার জন্য কোলে নিতে গিয়ে চমকে
উঠল। উন্মনে চাপানো গরম কড়াই-এর মতো গা। জ্বর কত এখন?
একশ চার, না পাঁচ! উদ্দেগটা প্রকাশ করল না। কোলে তুলে
পিঠে চাপড় মেরে চুপ করাবার চেষ্টা করছে।

মেয়েটাকে দেখে মাসি, বলে দ্রুত বাগানের বাইরে বেরিয়ে
যায় মালতী। রুমালটা চোখে চেপে ধরে। আর ফিরে তাকায় না।

জোরে পা চালিয়ে কানাটা থেকে দূরে সরে যেতে চায়। মদন
ছুটছে পিছনে। একটা রিকশ-কে হাত তুলে দাঁড় করাল।

তার ওপর পাশাপাশি দুজনে বসে কিছুটা এগোতেই কানার
শব্দটা মিলিয়ে গেল। মালতীর বুকের গভীর থেকে দীর্ঘশ্বাস
ছড়িয়ে পড়ল বাতাসে। চোখদুটো রুমালে আর একবার মুছে নিতে
গিয়ে মদনমুদির কাছে ধরা পড়ে হঠাৎ অকারণে শব্দ করে হেসে
উঠল মালতী।

৮

তখনও ভোর হয়নি। অন্ধকার। নিঃশব্দে বাগানের বাঁপ সরিয়ে
বাড়ি চুকল মালতী। হাতমুখ শোবার পর একটু আরাম লাগল।
সারারাত খুব ধূকল গেছে। মদনমুদির অসম্ভব ভালবাসা সামাল
দিতে হিমসিম খেতে হয়েছে মালতীকে। এবার একটু বিশ্রাম।
প্রত্যুষের বাতাসে বেলিফুলের গন্ধ।

জানলায় উঁকি দিয়ে দেখল, মুনি কমলিমাসির বুকের কাছে
শুয়ে ঘুমোচ্ছে। মাসির নাক ডাকছে ঘোঁ ঘোঁ করে।

মালতী দরজায় শব্দ করতেই মাসি উঠে বসল। লম্ফর
শিখাটা সে উসকে দিতেই মালতী তাকে বলল, আলোটা নিবিয়ে
দাও। ভোর হয়েছে।

কমলি দরজা খুলে দিল। রাতের বাসি শাড়ি ছাড়তে ছাড়তে
মালতী শুধোল, খুব কেঁদেছিল?

মাসি দুদিকে ঘাড় নেড়ে বলল, দিয়েচে মিনসে দেড়শ টাকা?
ক্যালতামি করেনি তো?

মালতী দুখানা একশ টাকার নোট দেখিয়ে বলল, পঞ্চাশ
বেশী। মেয়ের অসুখের কথা শুনে পুরো দুশ-ই দিল। এবার থেকে
রেট দেড়শ-ই। যার পোষাবে, ডাকবে।

শাড়িজামা বদলে একটা লম্বা হাই তুলল মালতী। তারপর
মেয়ের কাছে এগিয়ে গেল। শিশুটার গায়ে হাত রেখে হঠাৎ সে
চিংকার করে উঠল।

জ্বর ছেড়ে গেছে। চিরকালের মত। একেবারে ঠাণ্ডা। মালতীর
গলা থেকে ছিটকে বেরুনো শব্দগুলো একটা ও বোধ যাচ্ছে না।
ভাঙ্গাচোর কানাটা পুর আকাশের লাল রঙে আছড়ে পড়েছে।

সত্ত্বাই সূর্য উঠছিল। ভোরের অমলিন আকাশে তার দারংগ
দীপ্তি। অথচ মালতীর চোখে সব অন্ধকার। কিছু সে দেখতে
পাচ্ছে না। চিংকার করে কাঁদছে, অথচ নিজের কানার শব্দই
শুনতে পাচ্ছে না এতটুকু। বাচ্চার নিখর শরীরটাকে বুকে আঁকড়ে
চেঁচিয়ে চলেছে অবিশ্বাস্ত। আশেগোশের ঝুপড়ি থেকে মানুষজন
নেরিয়ে এসেছে। হঠাৎ যে ছটফটে বাচ্চাটা সামান্য জ্বর হয়ে মরে
যাবে, ভাবতে পারেনি কেউই।

কমলি অপরাধীর মতো মাথা হেট করে বসেছিল। তার কী
দোষ? সারা রাত্তির সেই তো বাচ্চাটাকে আগলে রেখেছিল।
ঘুমোতে পারেনি। ভোরাতে যেই চোখ বুজে এসেছে, শিশুটার
নিঃশ্বাস কখন গেছে থেমে। মাসি যদি জেগেও থাকত, পারত
বাঁচাতে?

কী করবে ভেবে না পেয়ে কমলি উঠে দাঁড়াল। নিঃশ্বাসে
উঠোনে নেমে বেরিয়ে গেল। কিছুক্ষণ পরেই সে ফিরে এল
মদনমুদির সঙ্গে করে। কমলি জানে, জোকটা মালতীর শুধু বাঁধা
খন্দের নয়; মেয়েটাকে সত্ত্বাই ভালবাসে।

মদন চুপ করে দাঁড়িয়ে থাকল কিছুক্ষণ। মালতী কাল রাতটা
ছিল ওর কাছেই। কাঁদতে কাঁদতে ঝিমিয়ে পড়া মালতী মানুষটাকে
দেখে আবার ডুকরে কেঁদে উঠল। গলা ছেড়ে চেঁচাবার আর শক্তি
নেই। মদন কোনও কথা বলছে না। মালতীকে কাঁদতে দিল আরও
কিছুক্ষণ। এগিয়ে এসে মাথায় হাত রাখল। মালতী মেরিকে বুকে
ধরে ফুঁপিয়েই চলেছে।

গঙ্গায় মেয়েকে ভাসিয়ে দিয়ে আসার পর মালতী একটু যেন
নিজেকে সামলে নিয়েছে। সামলে নেওয়া মানে, যিম মেরে
গেছে। কথা বলছে না। মদন চলে যায়নি। দেৱকান খোলার সময়
পেরিয়ে গেছে, তবু সে মালতীর ঝুপড়ির বারান্দার এক কোনে
মাথা নিচু করে বসে আছে। কমলি নিজের ঘর থেকে একটু দুধ
গরম করে নিয়ে এসে খাওয়াবার চেষ্টা করছে মালতীকে।
মালতীর চোখের জল ফুরিয়ে গেছে। গালের ওপর শুকিয়ে আছে
তার রেখা। জীবনের লড়াইটায় সে হেরে গেল?

মদন এতক্ষণে এগিয়ে এল। মালতীর হাত ধরে সকলের
সামলেই সে বলল, চল। আমাৰ বাড়ি চল। আমি তোকে ঠকাইনি।
ঠকাব না কোনওদিন। ওখানেই থাকবি। যতদিন নিতাই
জানোয়ারটার সঙ্গে ছাড়াড় না হচ্ছে, ওখানে আমাৰ কাছেই
থাকবি। কোট কাছারি থেকে কাটান-টা হলেই মানুষজন ডেকে
তোকে আমি বিয়ে কৰব। কোলে আবার তোৰ সন্তান তুলে দেব।
চল, হেরে যাবি কেন।

চোখে ঘোলাটে দৃষ্টি, মালতী কেমন যিম মেরে বসেছিল
এতক্ষণ। মদনের কথা শুনে ওর মুখের দিকে কিছুক্ষণ ফ্যালফ্যাল
করে চেয়ে থাকল। তারপর হঠাৎ উঠে দাঁড়িয়ে মদনের বুকে মুখ
গুঁজে ফুঁপিয়ে কেঁদে উঠল আবার।

ଶୀତେର କଲକାତା

ପଦ୍ମନାଭ ଦାଶগୁପ୍ତ ଶୀତେ କଲକାତାର ରୂପ, ରଙ୍ଗ,
ରସ ନିଯେ ଲିଖେଛେ ନିଜେର ମନେ ।

ପାଡ଼ାର ଗଲିତେ ଶୀତକାଳେର ରୋଦ ଏସେ ପଡ଼େହେ ହିମସାଗର ଆମେର
ଏକଟା ଚାକଲାର ମତୋ । ଏକଟୁ ମିଠେ, ଏକଟୁ ହି ହି ହାଓୟା ଏଲୋ କି
ନା ଏଲୋ କଲକାତାର ପୁରନୋ ପାଡ଼ାର, ପୁରନୋ ବାଡ଼ିର ପୁରନୋ ପାଞ୍ଚଲେ
ସୋରେଟାର, ଶାଲ, ଉଲିକଟରେ ଗେଞ୍ଜିରା ଡାନା ମେଲେ ଦେଯ ରୋଦ
ପୋଯାବାର ଜନ୍ୟ । ପୁରନୋ ତୋରଙ୍ଗ ଖୁଲେ, ଶୁକନୋ ନିମପାତା ଝାଡ଼େ ମା
କାରେଷ୍ଟ ଟାଇମେ ରୋଦ ପୋଯାତେ ଦେଯ ଦିଦାର ପୁରନୋ କୋଟ । ସେ କୋଟ
ନା କି କୋନ ସାହେବ ଏସେ ବାନିଯେ ଦିଯେ ଦିଯେଇଲି, ଦିଦା ନାକି
ବାଇରେ ବେରିଯେ ମାପ ଦେଯନି । ଆଯନାଯ ଦେଖେ ମାପ ହେଁଛି ।
ଏହିରକମ ଏକ ଶୀତେର ରାତେ ନାକି ଦିଦାର କୋନ ପୂର୍ବପୃକ୍ଷୟ ବାଗାନ
ବାଡ଼ି ଥେକେ ଫେରାର ପଥେ ଫିଟନ ସମେତ ଖିଲେ ପଡ଼େ ସଲିଲ ସମାଧି

ହେଁଛିଲ, ଆଜ ଓ ନାକି ବାଘଓଲା ବାଡ଼ିତେ ଗେଲେ ରାତେ ସେଇ
ଫିଟନେର ଆଓୟାଜ ଶୋନା ଯାଯ ଏବଂ ଶୀତକାଳେ ।

ଶୀତକାଳ ଏହିଭାବେ ଅନେକ ହେମନ୍ତେର ସ୍ମୃତି ନିଯେ କୋଲକାତାଯ
ଦୋକେ । ଏକଟା ପ୍ରାଥମିକ ରୋମ୍ୟାନଟିସିଜମ ଥାକେ, ତାରପର ଖୁବ ହାଁଚି-
କାଶି ଶୁରୁ ହୁଏ । ଏହି ଶୀତେର ସଙ୍ଗେ ସେ କୋଲକାତାଯ ଦୋକେ, ସେ ହଲ
କାଶୀର ଶାଲଓଯାଲା । ଆମାଦେର ସେମନ ଆସେ ହାଫିଜଦା । ହାଫିଜ
ଗୁଲମାର୍ଗେ ବିଚରଣ କରେ, କାଜେଇ ଜମତେ ଟାଇମ ଲାଗେ ନା । ହାଫିଜ
ମନେ କରେ ତାଦେର ଜନ୍ୟ ଆଖରୋଟ, କିଶ୍ମରିଷ ନିଯେ ଆସବେଇ । ଆର
ତାରାଓ ମନେ କରେ ହାଫିଜେର ଶାଲେର ଟାକା ମେରେ ଦେବେ । ତବୁ

বছরের পর বছর শীতকাল এলে এই রসায়ন চলতেই থাকে। হাফিজদার আরেকটা পরিচয় আছে, হাফিজ আবার আমাদের পাড়ার টুনিদির বর। হাফিজকে দেখে কোনও এক মধুর পৌষ্ণের বিকেলে টুনিদির উত্তমকুমার মনে হয়েছিল এবং সে কলকাতা ছেড়েছিল হাফিজদার সঙ্গে। কাজেই হাফিজ আর অমিতাভ বচন, আমাদের পাড়ায় এই দু'জনের জামাই হিসেবে বেশ খাতির।

তো, এই শীতকাল এলেই কেমন যেন খাই ভাবটাও বেড়ে যায়। পালঃশাক, শিম, মূলো দিয়ে ঘন্ট, সেই ঘন্টা বাজিয়ে হেঁসেনে শীত জানান দেয় এসে গেছি। তারপর ধনেপাতার আবির্ভাব ঘটে। পারশে মাছ ধনে পাতা দিয়ে, অথবা টোম্যাটো ধনেপাতা দিয়ে মুগের ডাল, আহা কি অনিবর্চনীয় কি বলব। তার সঙ্গে রাতে থাকে অবশ্যভুক্তী বিট গাজরের স্যালাদ উইথ শসা। ছেটবেলায় কার জির বেশি লাল হল, সেই বিট গাজরে তা নিয়ে কমপিটিশন চলত। বাবা সজ্জাট আকবরের মতো বীর ভাব নিয়ে গৃহপ্রবেশ করলেন হাতে চারটে কমলালেবু। খেয়ে দেখ, চিনি চিনি—তারপর লাগাতার সেই এক ফলের দোকান থেকে চিনিলেবু খাওয়া চলত যতদিন না মারাত্মক টক লেবু মুখে পড়ে, আর বাবা সেই দোকানের অস্তিত্ব আর স্বীকার করতেন না। রাতে লেপমুড়ি দিয়ে শুয়ে শুয়ে শোনা যেত ল্যান্ডফোনে মা কাকে যেন বলছেন হাঁ হাঁ জয়নগর জয়নগর— শুনেই দিব্য আমোদ হত। কারণ সেই সরু গলার কলসি করে জয়নগরের উৎকৃষ্ট নলেন গুড় আসছে বাড়িতে। অ্যান্ড ইফ জয়নগর কামস ক্যান পিঠে বি ফার বাহাইন্ড! কাজেই পরদিন থেকে সাজ সাজ রব— সরচাকলি এবং পাঠিসাপটার জয়জয়কার। মাঝে মাঝে বারাঘর থেকে অ্যাই অ্যাই রব, মানে কেউ না কেউ ঢুকে পিঠের ক্ষীরের পুর খেয়ে নিল। কেন জানি বাঙালি এবং কলকাতার মানুষের খুব ধারণা যে শীতকালে বেশি খাওয়া যায়। আর শীতের ভ্যারাইটি নিয়ে তো কোনও কথাই হবে না। কদিন বাদে যিশু দিবস যেই না টের পাওয়া গেল সদলবলে চলো নিউ মার্কেট।

কাজু, কিশমিশ, কেক, পুডিং-এর যাবতীয় জিনিসপত্র কিনে হানা দাও নিজামের সেই বিখ্যাত রোলের জন্য। তখন অবশ্য অসহিষ্ণুতা শব্দটা ডিকশনারিতে ছিল না। এবং পশুমাংস খাওয়ার জন্য ভারতে কাউকে ধরে মারাও হত না। আমরাও চেটেপুটে সর্বধর্ম অগ্রহ্য করে কুখাদ্য খেয়ে খেয়ে দেখতাম জাত গেল কি না, সে শীতকালের ব্যাপার স্যাপার।

এখনও তাই উলিকটের মোজা কিনতে গিয়েই দেখি ধুসর ট্রাম আসছে শীতের কুয়াশার ভেতর দিয়ে। তার সেই ঘন্টাধৰনি কীরকম ম্যাজিক করে শ্যামবাজার থেকে চাপিয়ে নিয়ে চলে যায় আবার ধর্মতলায়। খাকি সোয়েটার পরা কন্ট্রির যেন ম্যাজিক রিয়েলিজমের বাবা। কোথা থেকে নিয়ে সে, ভুটিয়াদের লাল নীল সোয়েটারের ভেতর দিয়ে টং টং করে পৌছে দিল চোখ ধীধানো ধর্মতলার মোড়ে। উলিকটের মোজা মাথায় উঠল, সোসাইটি সিনেমার সামনে আছে ছেট চিনে দোকান চায়না টাউন। দাম কম, জোম্যাটোতে নামবার ও জরুর—আহা, থাই সুপ আর চিলি পর্ক রোস্ট যে কী উপাদেয় কী বলব। শুধু ম্যাডাম একটু রাগী, রেগুলার গিয়ে আমার একটু ভাব হয়েছে কাজেই আমার রেয়াত আছে। সময়ে চলবেন।

শীতকালে কোলকাতায় টানা টানা সুরেলা গলায় চিলের ভাক শোনা যায়— ছেটবেলায় শালপাতার ঠোঙায় জিলিপি নিয়ে যাচ্ছ, চিল নেবে এসে ছোঁ মেরে নিয়ে চলে গেল— এখন সে সব আর হয় না। শীতকাল মানেই উৎসবের সময়, পরীক্ষা শেষ, কেউ দাজিলিং চলে গেল, যে যেতে পারল না সে ফাটিয়ে হিমের রাতে হৈ গগনের দীপ গুলিরে' শুনতে লাগল বারান্দায় বসে। মাঝি ক্যাপ পরা বৃদ্ধরা লাঠি হাতে, ভোরের কোলকাতায় স্বাস্থ্য খুঁজে ফিরতে শুরু করেন এই সময়ে। আর ফেরার সময়ে দিলরম্বীর মাংসর সিঙাড়া কিনে ফেরেন। কোলকাতার একটা আলাদা কলার তোলা ভাব আছে, কাউকে রেয়াত করে না, নিজের মর্জির সে মালিক। আনন্দ খুঁজে নিতে জানে সে। শীতে



ପାର୍କ ସିଟ୍ରେ ଛାଡ଼ା ବାଁଚା ଯାଇ ନାକି ! ବଡ଼ଦିନ ଥିଲେ ନିଉ ଇଯାର ପାର୍କ ସିଟ୍ରେ ହଳ ଜୀବନ୍ତ ଉଦ୍ଦିଗନା । ଏକଟୁ ତରଳ ସୁରାର ଜନ୍ୟ ପାର୍କ ସିଟ୍ରେ ସ୍ଵରେ ଶେଷ ରାତେ ବେଡ଼ାଳ ମାରତେ ଗେଲେ ପିଟର କ୍ୟାଟ ଆହେ । କବହୁଣ୍ଠ ଆଗେ ମୋଗଳ ଘରାନାର ସ୍ଵାଦ ନିତେ ଗେଲେ ଆରେକଟୁ ଦୂରେଇ ଛିଲ ଛୋଟେ ନ-ଓୟାବ । ମେ ଏଖନ ଉଠେ ଗେଛେ, କିନ୍ତୁ ତାର କାକୋରି ଆର ଗିହୋଟି କାବାବ ଛିଲ ମାଖନ, ପୁରୋ ମାଖନ ।

ଅଗ୍ରହୀଯାଙ୍କେ ବାତାସେ ଶିଶିରେ ଛେଁଯା ଲାଗେ, ଗାଁଦା, ବୁଗେନିଭୋଲିଆରା କଲକାତାଯ ଫ୍ୟାଶନ ମୋ ଶୁରୁ କରଲେ କଲକାତା ଡାକେ ହାତଚାନି ଦିଯେ । ମୟାଦାନେର ଭୋରେ ହାଲକା ରୋଦେ ଧୋଁଯା ଓଠ୍ଟା ଭାଡ଼େ ଚା ଖେତେ ଖେତେ ଜେଗେ ଓଠେ ଶହରଟା । ସିଞ୍ଚେର କ୍ଷାର୍ଫ ଜଡ଼ିଯେ ଲାଲ ସୋଯେଟାର ପରେ ବାବାର ଶରୀରେର ଓମ ନିତେ ନିତେ ଛୋଟ ଛେଲେ ଯାଇ ବହୁ ଶେଷେର ଇଞ୍ଚୁଲେର ଅନୁଷ୍ଠାନେ । ପୁରନୋ ଅୟାଲବାମେ ଚୋଥ ରେଖେ ରୋଦେ ପିଠ ଦିଯେ ବସେନ ବୃଦ୍ଧ । ଯାଟ ବହୁ ହୟେ ଗେଛେ ତାର ସେଇ ବିଯେର ଛବିର । ତିନି ଛାଡ଼ା ଏହି ଛବିର ଆର କେଉ ବେଁଚେ ନେଇ । ସବାଇ ଏକ ଅମୋଘ ଶୀତକାଳେ ବାରେ ଗେଛେ । ତବୁ ସେଇ ଅତ୍ୱତ ମାଦକତା, ବେଁଚେ ଥାକାର ବିସ୍ମୟ ଆଜ ଓ ଧରେ ରେଖେହେ ଏହି ଶହର । ଏହି ସବ ଅତ୍ୱତ ଦିନ ରାତରେ ଗଲ୍ଲ, ଏହି ବେଁଚେ ଥାକାର ଗଲ୍ଲ ମେଖେ ସେ ଶୀତ ଆସେ ତାକେ ଛାଡ଼ତେ ଇଚ୍ଛେ କରେ ନା । ଆର ଏହି ସମୟେ ଶହରେ କତ ଦେଶ ଥେକେ ସେ ଲୋକ ଆସେ, ଗ୍ୟାନ୍ଡେର ନିଚେ ଗେଲ ବହୁ ଆଲାପ ହେଁଛିଲ ଏକ ସାହେବେର ସଙ୍ଗେ, ନାମ ତାର ମ୍ୟାକି । ତୋ ମ୍ୟାକି ସାହେବ ସଦର ସିଟ୍ରେ ଟାଗୋରେର ବାଡି ଦେଖିବେଳେ ଆର ଆମି ଖୁବ୍ ସେଇ ଲୋକଟାକେ, ଯାକେ କି ନା କି ମ୍ୟାକିର ଭାଇ ଗେଲ ବହୁ କୋଲକାତାଯ ଶୀତେ ଏସେ ସଦର ସିଟ୍ରେ ଆବିଷ୍କାର କରେଛିଲ, ଲୁଙ୍ଗ ପରେ ଆର ସମାନେ ଗଡ଼ଗଡ଼ିଯେ ସ୍ପ୍ୟାନିଶ ବଲେ । ଚଲଲାମ ମ୍ୟାକିର ପେହନ ପେହନ ସଦର ସିଟ୍ରେ— ଓ ବାବା, ଦେଖି ସତି ଏକ ବାନ୍ଦା, ହାଁଟୁ ଅବଧି କାପଡ଼ ତୁଲେ ଖଟାଂ ଖଟାଂ କରେ ରାସ୍ତାର ଧାରେ ଦୋକାନେ କଢ଼ାଇ-ଏର ଭେତର କୀ ସବ ରାଁଧିଛେ ଆର ଲାଲ ଲାଲ ଗାଲ ନିୟେ ହାସିଖୁଶି ସାହେବ ମେମେଦେର ଦଙ୍ଗଳ, ତାରା ଫୁଟପାଥେ ରାଖା ପାଥରେ ବସେ ଶୀତେର ରୋଦ ପୋଯାଛେ, ଆର କୀ ଗଲ୍ଲ— ସେଇ ଲୁଙ୍ଗବାବୁର

ସଙ୍ଗେ, ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତ ସ୍ପ୍ୟାନିଶ । ମ୍ୟାକି ତୋ ଓଲା ଓଲା ବଲେ ଚୁକେ ଗେଲ ସେଇ ଦଙ୍ଗଲେ । ଆମି ଏକଟୁ ଆଡ଼ାଲେ ପାଥରେ ବସେ ମେନୁ ଦେଖେ ଛିଟକେ ଗେଲାମ, ସ୍ପ୍ୟାନିଶ ପାଯାଲା— ତ୍ୟା ବଲେ କି ? ଏହି ରାସ୍ତାର ଧାରେ ରୋଲ କାଉଟାରେ ! ଦିଲାମ ଅର୍ଡାର, ସେଇ ତିଲଚିଟେ କଢ଼ାଇୟେ ଲୁଙ୍ଗିଦା ଖୁଣ୍ଟି ନେତେ ସ୍ପ୍ୟାନିଶ ପାଯାଲା ବାନାଚେଳ ଆର ସାହେବ ମେମେଦେର ସଙ୍ଗେ ସ୍ପ୍ୟାନିଶେ ଫୁଟ କାଟଛେ । ଆମି ତୋ ହାଁ—ଫିସଫିସ କରେ ଜିଯୋସ କରଲାମ, ସ୍ପ୍ୟାନିଶ ଜାନୋ ? କଟମଟିଯେ ତାକିଯେ ଆମାକେ ବଲଲେ, ଆମି ଚାର ରକମ ଭାଯା ଜାନି, ମେନୁ କାର୍ଡ ଦେଖେନନି ? ଆମି ମେନୁତେ ଦେଖଲାମ ଓ ବାବା, ଏକଦିକେ ଚାଇନିଜେଓ ଲେଖା, ସେଟୋ ସେ ପଢ଼ିତେ ପାରେ ବଲତେଓ ପାରେ । ତାରପରେ ବୁବାଲାମ ବହୁବାଦେ ଭରପୁର ସଦର ସିଟ୍ରେ, ଏ ଆର ନତୁନ କଥା କି, ଯେ ଭିଥିରି ମହିଳା, ମିଲିଯନେର ଫରାସି ମେମେର ହାତେ ମେହେନ୍ଦି କରେ ଦିଛେ ସେଓ ଦିବିର 'ଭୁଲେଭୁଦ୍ଧା, ସେ, ମାମମୋହାଜେଲ' ଏଇସବ ବଲେ ଚଲେଛେ ଅନର୍ଗଲ । ବାଂଲାଦେଶ ଥେକେ ଆସା ପୀରିଜାଦା ଜାନତେ ଚାଇଛେ, ବାଇରେ ଥେକେ କାଲୀଘାଟେର ମନିଦିର ଦର୍ଶନକରା ଯାବେ କି ନା, ଆମି କାଓଯାଇ ଲେନେର ମସଜିଦେ ଉକ୍ତି ଦିଯେ ଦେଖିଛି, ଫଜରେର ନାମାଜେର ପର ଜୋଯାର ବଲେ ଆରେକଟା ନାମାଜେର ଉତ୍ତଳିକ ଆହେ, ବୋର୍ଡେ, ଆର ଭାବହି ଏହି ଜୋଯାର କି ଜୋଯାର ଭାଟାର ଜୋଯାର ? କୋଥାଯ ବିଭେଦ, କୋଥାଯ ଧର୍ମ, ହାର୍ଟଫୋରଡ ଲେନେ ପାଁଟରଟି ସୁଧାନି ଖାଚି, ଆର ସାମନେ ଦେଖି ମୋଲବୀ ସାହେବେର ରିପୁ କରାର ଦୋକାନ, ତାତେ ବାଂଲାଯ ବ୍ୟବହତ ଶବ୍ଦେର ମୋକ୍ଷମ ପ୍ରୟୋଗ । 'ରେମାଲୁମ ରିପୁ କରା ହୟ !' ଆର ଏକଟୁ ଗିଯେ ରବିଦ୍ରନଥେର ବାଡ଼ିର ସାମନେ ତୀର ଆବକ୍ଷ ଅବଯବ— ଆମାର ଚୋଥ ଟପ ଶଟ ହୟେ ଯାଇ, ହଲଦେ ରୋଦେର ଦୁପୁରେ କୀ ଅନୁପମ ଉଷ୍ଣତା ମାନୁଷେର, ଶୀତରେ ଦୁପୁରେର କୋଲକାତାଯ, ଧୋଁଯା ଓଠ୍ଟା ସ୍ପ୍ୟାନିଶ ପାଯାଲା ସହ୍ୟୋଗେ, ଏହିସବ ଦାରଳ ଅଭିଭିତାର ଟାକନା ଦିଯେ ନିଜେର ସମର ଫେକେ କରତେ କାର ନା ଭାଲ ଲାଗେ । ବେଁଚେ ଥାକ ଶୀତକାଳେର କୋଲକାତା ।

ହାମିନନ୍ତ, ହାମିନନ୍ତ, ହାମିନନ୍ତ ।

UNDER PPP WITH GO



DIALYSIS



Eskag
SAJJEEVAN
MULTI SPECIALITY HOSPITAL

DIALYSIS

- M.R. Bangur Hospital, Tollygunje
- I.D. & B.G. Hospital, Beleghata
- 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

GOVT. OF WEST BENGAL

**@ ₹ 500/-
Only**

**E
NI
ITAL**

**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

হাঁটুর ব্যথা কী কেন



মেনোপজ হয়ে গিয়েছে। শরীরে এখন টুকটাক ব্যাধি বা সমস্যার উপসর্গ নিত্যসঙ্গী। এর মধ্যে সবচেয়ে যন্ত্রণাদায়ক হয়ে উঠছে হাঁটুর ব্যথা। সিংড়ি ওঠানামা, বা একটু বেশি হাঁটাহাঁটি করলে আরও বেড়ে যায় এই হাঁটু ব্যথা। এই সমস্যার কারণ, উপসর্গ, সমাধান এবং কখন কী করবেন সব প্রশ্নের উত্তর দিলেন বিশিষ্ট অর্থোপিডিক সার্জেন
ডাঃ ইন্দ্রজিৎ সর্দার

প্রশ্ন : বেশিরভাগ মাঝাবয়সি মহিলাই এখন হাঁটুর ব্যথার সমস্যায় ভুগছেন। এর কারণ কী?

উত্তর : এটা ঠিকই মহিলাদের মধ্যে হাঁটুর ব্যথা বাঢ়ছে।

সোসিওলজিক্যাল দেখলে বলতে হয়, এখন বেশিরভাগই অনু পরিবার। ফলে মহিলাদের কাজের পরিমাণ অনেক বেড়ে গিয়েছে। ঘরে বাইরে সমান তালে কাজ করে যেতে হচ্ছে তাঁদের। গৃহস্থালির কাজ তো আছেই, সঙ্গে ছেলে মেয়েদের স্কুলে, টিউশনে নিয়ে যাওয়া, ব্যাংকে যাওয়া এসবও করতে হয় তাঁদেরই। তাছাড়া অধিকাংশ মহিলা এখনও কোনও না কোনও পেশার সঙ্গে যুক্ত। সিংড়ি দিয়ে ওঠানামা করা বা এখানে ওখানে যাতায়াত করার ফলে হাঁটুতে চাপ পড়ছে। এই কারণেই বাঢ়ছে হাঁটুর সমস্যা।

হাঁটুর ব্যথার জন্য এছাড়াও বড় ভূমিকা রয়েছে খাদ্যাভ্যাসের। এর জন্যও কিছুটা দায়ী নিউক্লিয়ার ফ্যারিলি। বিভিন্ন কাজ সময়ে শেষ করার তাগিদে তাঁরা অনেক ক্ষেত্রেই নির্ভর করেন চট জলদি খাবারের ওপর। এই সমস্ত খাবারে এমন কিছু উপাদান থাকে যা ক্যালশিয়াম শোষণে বাধা দেয়। এর সঙ্গে ভিটামিন ডি-এর অভাব যুক্ত হয়ে আরও সমস্যা বাঢ়িয়ে দেয়। সকালের দিকে রোদ লাগালেই শরীরে ভিটামিন ডি তৈরি হয়। কিন্তু কাজের চাপে তা আর পোহানো হয়ে ওঠে না। অর্থাৎ খাবারে ক্যালশিয়ামের অভাব, যেটুকুও যায় তার শোষণে বাধা হয়ে দাঁড়ায়। ফাস্টফুড আর ভিটামিন ডি-এর অভাব। এইসব মিলিয়েই হাঁটু ব্যথার সমস্যা বাঢ়ে।

প্রশ্ন : হাঁটুর পিছন দিকে কারও, তো

কারও আবার সামনের দিকে ব্যথা হয় এর কারণ কী?

উত্তর : প্রাথমিক স্তরে অস্টিও আধ্যাতিস হলে মালাই চাকির বিভিন্ন দিকে ব্যথা হতে পারে। এর জন্য দায়ি অতিরিক্ত হাঁটা, সঠিক ব্যায়াম না করা।

প্রশ্ন : হাঁটুর ব্যথা থেকে দূরে থাকতে কি প্রথম থেকেই ক্যালশিয়াম খাওয়া উচিত? কী খরনের খাবার এই সমস্যা দূরে রাখে।

উত্তর : যে কারও প্রথম থেকেই সুযম খাবার খাওয়া অভ্যাস তৈরি করতে হবে। অর্থাৎ খাবারে যেন পরিমাণমতো প্রোটিন, ফ্যাট কার্বোহাইড্রেট থাকে। থেকে হবে টাটকা শাকসবজি, দুধ, ছানা,

দুধের যে কোনও প্রোটাই, অবশ্যই বাদ দিতে হবে ফাস্ট ফুড খাওয়ার অভ্যাস আর ক্যালশিয়াম সাপ্লাইমেন্ট-এর বিষয়ে যে কথা সবার জানা দরকার তা হল, ১৮ বছর থেকে শুরু করে ২৯ কী ৩০ বছর বয়স পর্যন্ত যে ক্যালশিয়াম খাওয়া হয় তা হাড়ে জমা থাকে কিন্তু ৩০-এর পরে আর ক্যালশিয়াম জমা করা যায় না। তখন ক্ষয় শুরু হয়। ক্ষয় রোধের জন্য ক্যালশিয়াম সাপ্লাইমেন্ট খাওয়া, রোদ লাগানো, প্রয়োজনে ভিটামিন ডি খাওয়া দরকার। সঙ্গে সঠিক পরিমাণে এক্সারসাইজ তো আছেই। কাজেই কম বয়স থেকে সচেতন হলো, ক্যালশিয়াম সমৃদ্ধ খাবার বেশি করে থেলে ক্ষয় হওয়া আটকানো যায়। নয়তো সমস্যা বাঢ়তে থাকবে।

বিশেষ করে পোস্ট মেনোপজাল পরিয়াতে। এ সময়ে শরীরে ইস্ট্রোজেন হরমোনের পরিমাণ কমে যায়, অর্থাৎ ক্যালশিয়াম হাড়ে ধরে রাখতে সাহায্য করে এই হরমোন। ফলে মেনোপজের পর হাড় থেকে দ্রুত ক্যালশিয়াম লেপে যেতে থাকে। কমে যায় হাড়ের ঘনত্ব, দেখা দেয় হাড়ের নানা সমস্যা, হাঁটু ব্যথা এদের মধ্যে একটা। সুযম খাবার খাওয়া এবং এক্সারসাইজ করার মধ্যে থাকলে

হাঁটুর ব্যথা অনেকটাই দূরে রাখা সম্ভব।

প্রশ্ন : দেহ ভারী হলে অর্থাৎ

মৌটাদের কি সমস্যা বেশি হয়?

উত্তর : দেহ ভারী হলে স্বাভাবিক ভাবেই হাঁটুর ওপর চাপ পড়ে, সঙ্গে অন্যন্য সমস্যা যুক্ত হলে নিঃশব্দে হেবেড়ে যায় হাঁটুর ব্যথা। কিন্তু এর চেয়েও কম ক্ষতিকর নয় অবৈজ্ঞানিক ডায়েটিং। অনেকে ৭দিনে ৩ কেজি ওজন কমানোর মতো ডায়েটিং শুরু করে, এটা খুব খারাপ প্রবণতা। হাড়ের সমস্যার কারণ অনেকক্ষেত্রেই না

জেনে বুবো ডায়েটিং। ডায়েটিং বা খাদ্য নিয়ন্ত্রণ করবেন, কিন্তু অবশ্যই নিয়ম মেনে ব্যালেন্স করে।

প্রশ্ন : কী কী পরীক্ষা করে হাড়ের সমস্যা নির্ণয় করা হয়?

উত্তর : বেশ কিছু পরীক্ষা আছে এই সমস্যা নির্ণয়ের জন্য। এক্সেরে করে অনেক সময় ধরা পড়ে সমস্যা। এছাড়াও রক্তের ক্যালশিয়াম ও এনজাইম পরীক্ষা করা হয় কিছু ক্ষেত্রে। পরীক্ষা করার প্রয়োজন হয় ভিটামিন ডি-এরও। যদিও রোগীর অবস্থা অনুযায়ী আরও কিছু টেস্ট করা হয়। যেমন সি টি স্ক্যান আলট্রাসোনোগ্রাম স্ক্যান, বোন মিনারলে ডেনসিটি ইত্যাদি।

প্রশ্ন : বোন মিনারলে ডেনসিটি টেস্ট কেন করা হয়?

বয়স অনুযায়ী ক্যালশিয়ামের প্রয়োজন

২-৩ মাস : ৮০০ মিলিগ্রাম

৩-১ বছর : ৬০০ মিলিগ্রাম

৫-২৩ বছর : ৮০০ মিলিগ্রাম

২৪ বছর : ১২০০-১৫০০ মিলিগ্রাম

মহিলাদের গর্ভাবস্থায় : ১২০০ মিলিগ্রাম

ব্রেস্ট ফিড করাচ্ছেন যে মহিলা : ১৮০০

মিলিগ্রাম। মেনোপজের পর এইচআরাটি করালে

: ১০০০ মিলিগ্রাম। মেনোপজের পর

এইচআরাটি না করালে : ১৫০০ মিলিগ্রাম।

উত্তর : এটা হাড়ের রেডিওলজিক্যাল টেস্ট। হাড়ে কতটা ক্যালশিয়াম, মিনারেলস আছে জনার জন্য এই পরীক্ষা করা হয়, যদি দেখা যায় স্বাভাবিকের তুলনায় ক্যালশিয়াম কম, তাহলে ক্যালশিয়াম সাপ্লাইমেন্ট দেওয়া শুরু করতে হয়।

প্রশ্ন : হাঁটু ব্যথা হলে কী করণীয়?

উত্তর : ব্যথা অল্প স্বল্প থাকলে গরম সেঁক দিলে আরাম পাওয়া যায়। তবে যদি বেশি ব্যথা হয় এবং ফোলা ভাব থাকে তাহলে আইস কমপ্লেস করতে হবে। আর এ সময় সিডি দিয়ে ওঠনামা করা চলবে না। আগেকার দিনে তৈরি বাঢ়িগুলোর উচু সিডি তো নয়ই। এখনকার ফ্ল্যাটে ছেট সিডি ২-১ তলা তরু ভাঙ্গ যেতে পারে। তবে ৫-৬ তলা কখনওই নয়। সেক্ষেত্রে লিফটেই ওঠনামা করতে হবে।

প্রশ্ন : হাঁটুর সমস্যা থেকে দূরে থাকার উপায় কী?

উত্তর : ক্যালশিয়াম আছে এমন খাবার যেমন দুধ, ছানা, সন্দেশ, ফল বেশি করে খাওয়া। ফাস্টফুড থেকে দূরে থাকা, রোজ সকালে খানিকক্ষণ রাদে থাকা, কিছু ব্যায়াম করা। এছাড়া কিছু কাজকর্ম এড়িয়ে যাওয়া, বিশেষ করে মাটিতে বসে সবজি কাটা, হাঁটু গেড়ে বসে কাপড় কাটা ইত্যাদি।

প্রশ্ন : নি-ক্যাপ হাঁটু ব্যথা কম রাখতে কতটা সাহায্য করে?

উত্তর : হাঁটুতে ব্যথা হলে চলাফেরা যাতে সমস্যার না হয় সে কারণে নি ক্যাপ ব্যবহার করা হয়। এটা অনেকটাই সাপোর্টিভ সিস্টেম। ফুলে গেলে নি-ক্যাপ ব্যবহার করলে ব্যথাও একটু কম থাকে। তবে বেশিক্ষণ ধরে বা বেশিদিন ধরে নি-ক্যাপ কখনওই ব্যবহার করা উচিত নয়, সেক্ষেত্রে কোয়াড্রিসেপ্স কমজোরি হয়ে সমস্যা আরও বাড়িয়ে তুলতে পারে। একেবারেই সাময়িক কাজ চালানোর জন্যই নি-ক্যাপ ব্যবহার করা উচিত।

প্রশ্ন : অন্য কোন কোন সমস্যা থেকে হাঁটুর ব্যথা বাড়তে পারে?

উত্তর : ম্যালনিউট্রিশন অর্থাৎ পুষ্টির অভাবে শরীরে ক্যালশিয়ামের ঘাটতি, কিংবা চোট-আঘাত, ইনফেকশন, বাত ইত্যাদি কারণেও হাঁটু ব্যথা বাড়তে পারে।

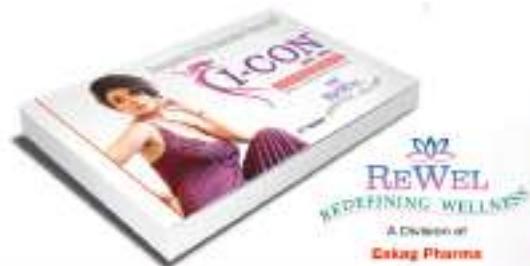
হাঁটুর সুস্থতার জন্য

- ছেট থেকেই ক্যালশিয়াম যুক্ত খাবার খান। ৩০ বছর পর্যন্ত ব্যাক্স জমিয়ে নিন যথেষ্ট পরিমাণ হাড় নামের ক্যালশিয়াম। তারপরও ক্যালশিয়াম যুক্ত খাবার খাবেন পরিমাণমতো।
- ফাস্টফুড একেবারেই নয়।
- রোজ সকালে অন্তত ১০ মিনিট পূর্বদিকের বারান্দায় দাঁড়িয়ে শরীরে রোদ লাগান,
- পারলে চেয়ারে বসে এই সময়টাতেই হাঁটুর এক্সারসাইজ করে নিন,
- উবু হয়ে বা বাবু হয়ে বসে করা কাজগুলো এড়িয়ে চলুন।
- নিজের ক্ষমতার বাইরে গিয়েও সংসারের জন্য খেটে যাবেন না। আপনি অসুস্থ হলে যে সংসারটাই অচল হয়ে পড়বে।
- মেনোপজের পর চিকিৎসকের পরামর্শ মতো ক্যালশিয়াম সাপ্লাইমেন্ট খান।
- অল্প বয়সে খেলাধুলোর সময় হাঁটুতে চোট লাগলে অবহেলা করবেন না। ওই চোট পরবর্তীকালে বড় আকার ধারণ করতে পারে।
- নি-ক্যাপ ব্যবহার করতে পারেন, তবে বেশিক্ষণ ধরে নয়।
- চিকিৎসকের পরামর্শমতো বোন মিলারেল ডেনিসিটি টেস্ট করিয়ে নেবেন,
- ডায়োটিং করতে হলে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ আগে নিন,
- দোকান থেকে ইচ্ছেমতো ক্যালশিয়াম ট্যাবলেট কিনে না খেয়ে ডাক্তারবাবুর পরামর্শ মতো খান।

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



নারীদের বিকাশ
গৃহ নিরোধক ব ডি



ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওযুক্ত নেবেন।





স্বামী ও সম্পর্ক



আপনাদের নিজস্ব কিছু ডাক্তারি প্রশ্ন থাকলে এই
বিভাগে পাঠাতে পারেন। অভিজ্ঞ স্ত্রীরোগ
বিশেষজ্ঞ ডা. পুরুষোত্তম সাহ উন্নত দেবেন।

প্রশ্ন : আমার বিয়ে ঠিক হয়ে গিয়েছে। খুব শীত্রাই বিয়ে করছি। এর আগে আমার একটি ছেলের সঙ্গে সম্পর্ক ছিল। তার সঙ্গে
শারীরিকভাবেও মেলামেশা করেছি। ফলে আমি সন্তানসন্তোষাত্মক হয়ে পড়ি। যদিও সেটা আমরা গর্ভপাত করিয়ে নিই। আমার এখন
চিন্তা যে ছেলেটির সঙ্গে বিয়ে ঠিক হয়েছে সে আমার আগেকার
এই ঘটনা জেনে ফেলবে না তো! কীভাবে এই পরিস্থিতি এড়িয়ে
চলতে পারি? জানাবেন?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, হাওড়া

উত্তর : আপনার স্বামী আপনার অতীতের এই ঘটনা যে বুবাতেই
পারবেন আগে থেকে এটা ধরে না নেওয়াই ভাল। এমনও হতে
পারে উনি কিছুই বুবাতে পারবেন না। তবে এই বিষয়টা যাতে উনি
একেবারেই না বুবাতে পারেন তারও ব্যবস্থা আছে। প্রথম কদিন
মেলামেশার ও যৌন সংস্গরের সময় ভাজাইনা মাস্ল অর্থাৎ
যোনির পেশি একটু টেনে টাইট করে রাখবেন। এর জন্য এখন এক
ধরনের অপারেশনও করা যায়। তবে এই অপারেশন করাতে হবে
কোনও অভিজ্ঞ চিকিৎসককে দিয়েই। নয়তে হিতে বিপরীত হতে
পারে। এছাড়া, এখনকার দিনে স্বামী-স্ত্রী কেউই বিয়ের আগের
কোনও সম্পর্ক নিয়ে অত ভাবেন না। অন্তত যতক্ষণ না সেটি তাদের
বিবাহিত জীবনে কোনও সমস্যা তৈরি করে।

প্রশ্ন : আমি বিবাহিত। আমার স্বামী খুবই ভাল মানুষ, আমাকে
বোঝেন। কিন্তু বিছানায় এমন কিছু আচরণ করেন যেগুলো আমার
ঠিক স্বাভাবিক বলে মনে হয় না। আমার মতে শারীরিক মিলনের
মুখ্য উদ্দেশ্য সন্তান ধারণ। তাই স্বামীর আচরণ মাঝে মাঝে
বিনিয়নে লাগে আমার। ওকে একথা বললেই ওর ব্যবহার পাল্টে
যায়। বলে, আমি ফিজিড বা যৌন শৈল্যের শিকার। ওর মতে,
আমি স্বাভাবিক নই। আমার কী করা উচিত?

ইন্দ্ৰণী, যাদবপুর

উত্তর : যৌন মিলনের সময়ে অনেকেই কিছু আচরণ করেন
যেগুলোকে অস্বাভাবিক মনে হলেও তাকে পুরোপুরি অস্বাভাবিক
বলা যায় না। সন্তান ধারণ ছাড়াও ত্ত্বপ্রিয়নক যৌন সংস্গর সুখ
বিয়ের একটা মন্ত্র। কারণ সন্তানধারণের পরও বিবাহিত জীবনে যৌন
মিলনের জায়গা থাকে। সন্তান না চাইলেও সুখ বিয়েতে যৌন
সম্পর্ক সঞ্চয় থাকে। স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক সুন্দর রাখার জন্য এটা খুব
প্রয়োজনীয়। যৌন সম্পর্কের মধ্যে আলা দরকার বৈচিত্র্যও। এ নিয়ে
স্বামী-স্ত্রী পরম্পরার পরম্পরার সঙ্গে আলোচনাও করতে পারেন।
এতে দুজন যদি দুজনের চাহিদা বুঝে নিতে পারেন তাহলে তারা
অনেক বেশি উপভোগ করতে পারবেন যৌন সম্পর্ক। নতুন কিছু
পরীক্ষার জন্য লজ্জা না পাওয়াই ভাল।

প্রশ্ন : আমার বিবাহিত জীবন বেশ সুখের ছিল। কিন্তু আমার স্বামী
তার চাকরি পরিবর্তন করার পর থেকেই সব কেমন হয়ে যাচ্ছে।
কর্পোরেট সংস্থার সঙ্গে যুক্ত হওয়ার পর থেকেই সাফল্য আর অর্থ
ছাড়া যেন কিছুই বোঝে না। সব সময় নিজের কাজ নিয়ে চিন্তিত,
কীভাবে টাগেট-এ পৌছবে তাই রাতদিনের চিন্তা ভাবনা। এর জন্য
কী ওর কোনও চিকিৎসার দরকার আছে? কোনও মনোরোগ
বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কি যোগাযোগ করব? আমাদের কোনও সন্তান

নেই। একটি সন্তান নেওয়ার পরিকল্পনা আছে দুজনেরই। কিন্তু
আমার স্বামী সেভাবে বিষয়টাতে মনোযোগই দিচ্ছে না। এর জন্য
কি কোনও ওয়াধের দরকার আছে? পরামর্শ চাই

চিনা, সোদপুর

উত্তর : যৌন সম্পর্কের ওপর স্টেস বা মানসিক চাপের খুব খারাপ
প্রভাব আছে। ওয়াধ পত্র সাময়িকভাবে স্টেস করাতে পারে। কিন্তু
যেটা জানা ও বোঝা দরকার তা হল কর্মসূলের চাপ করানোর জন্য
কী করা যায়। কাজের জায়গায় চাপ তো থাকবেই। কিন্তু একে বেশি
বাড়তে দেওয়া যাবে না। রিল্যাক্সেশন এক্সারসাইজ চাপ করাতে
ভীষণভাবে সাহায্য করে। ম্যাসাজও সমান কার্যকর, তবে আপনি
কোনও একজন অভিজ্ঞ চিকিৎসকের সঙ্গে বিষয়টা নিয়ে কথা বলতে
পারেন। তাহলে সুবাহার পথ পেতে পারেন।

প্রশ্ন : আমার দুই সন্তানের মধ্যে একটি ছেলে, একটি মেয়ে আমার
বয়স ৩০ বছর। খুব অল্প বয়সে বিয়ে হওয়ার কারণে ২৫ বছরের
মধ্যেই দুই সন্তানের জন্ম হয়। তারপর থেকে আমি নিয়মিত
গর্ভনিরোধক বড়ি খেয়ে যাচ্ছি। এখন কি বৰ্ক করে দেব? অন্য
কোনও জন্মনিরোধক পদ্ধতির কথা ভাবব কি? আমি শুনেছি
দীর্ঘদিন পিল খেলে তা শরীরের পক্ষে ভাল নয়। এটা কি ঠিক?

শ্রমিষ্ঠা, লেকটাউন

উত্তর : আপনার ছোট সন্তানটির বয়সও ৫ বছর হয়ে গিয়েছে।
আমার মনে হয়, আপনি কিংবা আপনার স্বামী দুজনের যে কোনও
একজনের স্থায়ী বন্ধ্যাত্ত্বকরণের মতো কোনও পদ্ধতি অবলম্বন করা
দরকার। আপনি ইন্ট্রাইটেরাইন কন্ট্রাসেপ্টিভ ডিভাইস অথবা
দীর্ঘস্থায়ী ইনজেকশন নিতে পারেন বা ইমপ্লান্ট বসাতে পারেন।
ডাক্তারবাবুকে দিয়ে নিয়মিত চেক আপ করিয়ে পিলও খেতে
পারেন। ৩৫ বছর পর্যন্ত বড়ি বা পিল খেয়ে তারপরেও স্থায়ী
পদ্ধতির দিকে এগোতে পারেন।

প্রশ্ন : আমার বয়স ২৮ বছর। একটি ২ বছরের ছেলে আছে।
বাচ্চার জন্ম হওয়ার পর থেকে আমি কন্ট্রাসেপ্টিভ পিল খেয়ে
যাচ্ছি। এখন আবার দ্বিতীয় সন্তান নিতে চাই, কী করব? পিল
খাওয়া কি বৰ্ক করে দেব?

পথা, কালিকাপুর

উত্তর : আপনি পিল খাওয়া বন্ধ করে দিতে পারেন। পিল খাওয়া বন্ধ
করার ২-৩ মাসের মধ্যেই আবার সব স্বাভাবিক হয়ে যায়। কলসিভ
করতে পারবেন। কোনও সমস্যা হবে না।

প্রশ্ন : আমি খুব শীগগিরই বিয়ে করব। আজ পর্যন্ত কোনও পুরুষের
সঙ্গে কোনও সম্পর্ক গড়ে ওঠেনি। তাই আমি খুব ভয় পাচ্ছি
স্বামীর সঙ্গে প্রথমবার মিলন নিয়ে। এটা শুনেছি খুব ব্যঙ্গাদ্যায়ক।
কোনও ওয়াধ আছে কি যা ব্যথা থেকে নিষ্কৃতি দেবে?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, দুর্গাপুর

উত্তর : তেমন কোনও বিশেষ ওয়াধ নেই। ব্যথা তীব্র হলে ব্যথা
নিবারক ওয়াধ খেতে হবে। স্বামীর সঙ্গে এ নিয়ে কথা বলতে
পারেন। যাতে যৌন সম্পর্কের সময় ধীরে ধীরে এগোন। যদিও
এখন এক ধরনের জেল পাওয়া যায় যা ব্যবহার করলে ব্যথা কম
লাগে।

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, **প্রিয়দশিনী** বিশেষজ্ঞদের সঙ্গে কথা বলে আপনাদের প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছে এবং দেবে

প্রশ্ন : আমার বয়স ২৭। বিয়ে হয়েছে দু'মাস। আমার স্বামী সুচাকুরে। এঁদের ফ্যামিলি ভদ্র, শিক্ষিত। বিয়েটা দেখাশোনা করেই হয়েছে। সম্প্রতি একটা অভ্যন্তর অভ্যন্তর দেখছি আমার স্বামীর। শারীরিক সম্পর্কের সময় বেশ খালিকটা আগে থেকেই ও মোবাইলে বা ল্যাপটপে নানা পর্ণ ভিত্তিও দেখতে থাকে। আমাকেও দেখায়। অনেকে সময় এমনও হয় ওগুলো দেখতে দেখতেই আমার সঙ্গে মিলিত হয়। প্রাথমিক অস্মিন্তির কারণে আমি প্রথমে কিছু দেখতে পারিনি। কিছুদিন পর আমার অস্মিন্তির কথা জানিয়েছি, কিন্তু তাতে কাজ হ্যানি। ব্যাপারটা চলতেই থেকেছে। বেশি বললে যদি মনোমালিন্য হয়। সে কারণে আর কথা এগোইনি। কিন্তু আমার খারাপ লাগাটা বাড়তেই থেকেছে। এখন তো খারাপ লাগাটা থেকে বিরক্তি জন্ম নিয়েছে। আমার মনে হচ্ছে, পুরো ব্যাপারটায় আমার কোনও ভূমিকা বা অস্তিত্ব কোনোটাই নেই। আমাকে শুধু ও একটা যন্ত্র হিসেবে ব্যবহার করে। ওর যাবতীয় উত্তেজনা জন্ম নেয় ওই পর্ণ ভিত্তিওগুলো থেকে আর আমার মাধ্যমে ও সেটা উপভোগ করে। মাঝে মাঝে রাগ হয়, মাঝে মাঝে খুব কষ্ট হয়। জিজ্ঞেস করে জেনেছি, হস্টেলে পড়াশোনা করার সময় থেকেই নাকি ও এসব দেখত। কাউকে এসব নিয়ে কিছু বলতেও পারছি না। বাড়ির বড়দের বলার প্রশ্নই নেই। আবার নতুন বিয়ে হয়েছে, তাই বন্ধুদের এসব কথা বলতেও খারাপ লাগছে। আমার প্রশ্ন এসব কি ওর মানসিক বিকৃতি? নাকি আমিই অযোগ্য? আমাকে নিয়ে ও সুখ নয়? অত্যন্ত অপমানিত লাগছে নিজেকে। ও কিন্তু আমাকে ভালবাসে।

শ্রীময়ী সিকদার
বাণুইআচ্চি

উত্তর : তোমার খারাপ লাগাটা খুবই স্বাভাবিক শ্রীময়ী। তোমার অস্মিন্তিও। কিন্তু এই খারাপ লাগাটা বেড়ে ফেলে অস্মিন্তা কাটিয়ে উঠে তোমায় এগোতে হবে। না হলে তোমার রাগটা তিক্ততার পর্যায়ে পৌঁছে যাবে। এবং সবচেয়ে ক্ষতি যেটা হবে বিবাহিত জীবনের শুরুতেই উভয়ের মধ্যে একটা দূরত্ব তৈরি হবে যা হয়। তো বয়ে নিয়ে যেতে হবে জীবনের শেষ পর্যন্ত। তোমার এবং তোমার স্বামীর বয়সের পার্থক্য কতটা জানাওনি। যাই হোক, আগে তোমাদের মধ্যে একটা স্বাভাবিক বন্ধুত্ব গড়ে তোলো। সে ক্ষেত্রে যে কোনও বিষয়ে সহজ ও স্বাভাবিকভাবে তোমরা কথা বলতে পারবে। খারাপ লাগা-ভাললাগা জানাতে পারবে পরস্পরকে। এবার তোমার প্রশ্নের উত্তর দিই। বিয়েটাকে তোমার স্বামীর বিকৃতি হিসেবে চিহ্নিত করাটা এখনই বোধহয় ঠিক হবে না। হতে পারে মৌখিক শুরুতে সে বিষয়গুলো থেকে যেভাবে ও আনন্দ পেত সেটা অভ্যন্তরে পরিণত হয়েছে। তাই তোমার চোখে অন্যরকম ঠেকলেও ওর কাছে হয়তো তেমন অস্বাভাবিক কিছু লাগে না। আর এর মধ্যে তোমার অযোগ্যতার প্রশ্নও আসছে

না। এটা তুমি নিজে সবার আগে বুবাতে পারবে। যদি দৈহিক মিলনের যে কোনও পর্যায়ে তোমার শরীর ও মন উভয়ই সাড়া দেয়, তাহলে তুমি অবশ্যই সেক্সচায়াল জীবনের জন্য যোগ্য ও সুস্থ। বরং একটা ব্যাপার তুমি বুদ্ধি করে একটু লক্ষ করো বিরক্ত না হয়ে। এসব ছবি না দেখে শারীরিক মিলনের সময় তোমার স্বামীর শরীর ও মন একইভাবে সাড়া দেয় কী না। যেহেতু তুমি এইটুকু সময়ে এটা বুবোচ, যে ও তোমায় ভালবাসে, তুমি এটাও বুবাতে পারবে। যদি অন্যরকম কিছু বোবো, খোলাখুলি কথা বলো স্বামীর সঙ্গে। ভাল যখন বাসো, অথবা অপমান তবে করবে কেন বলো!

প্রশ্ন : আমি কলেজে পড়ি। সেকেন্ড ইয়ার ফিজিজ্যাল অনার্স-এর ছাত্রী। সম্প্রতি আমাদের বাড়িতে আমার এক খুড়তুতো কাকা। এসে থাকছেন। ওঁর বয়স ৩২। আমার প্রথমদিন থেকেই ওকে খুব ভাল লেগেছিল। ভাললাগার সাড়া ওর দিক থেকেও পেয়েছিলাম আস্তে আস্তে। আমার বাবা-মা দুজনেই চাকরি করেন। অনেক সময়েই আমি কলেজ থেকে বাড়ি চলে আসি আগে। দুজনে একা বাড়িতে থাকতে আমাদের শারীরিক ঘনিষ্ঠতা বাড়তেই থাকে। আমার এখন আর পড়াশোনায় কলেজে মন বসে না। সব সময় একটা টান অনুভব করি কতক্ষণে বাড়ি ফিরব। আমাদের মধ্যে সবরকম শারীরিক সম্পর্ক হয়েছে। কিছুদিন ধরে আমার ভয় হচ্ছে, যদি আমি প্রেগনেন্ট হয়ে পড়ি তখন কী হবে? ব্যাপারটা জানাজান হয়ে গেলে তো মারাত্মক হবে। তবে আমি ওকেও হারাতে চাই না। ভীষণ ভালবেসে ফেলেছি ওকে।

মৌসুমী
সাঁতরাগাছি

উত্তর : ব্যাপারটা সত্যিই মারাত্মক হয়ে যাবে মৌসুমী। জানাজান একদিন হবেই। কথায় বলে প্রেম গুটি বসন্তের মতো। ফুটে বেরোবেই। আর তোমার বাবা-মা অভিজ্ঞ মানুষ, তাঁদের চোখকে আড়াল করে বেশিদিন এভাবে তোমরা চলতে পারবে না। তবে মারাত্মক তার চেয়েও যেটা হবে, সেটা তোমার। ফিজিজ্যাল অনার্স নিয়ে পড়ছ মানে তুমি পড়াশোনায় ভাল। নিজেই বলছ তোমার পড়াশোনায় আর মন বসে না। এই বয়সের সাময়িক শারীরিক উত্তেজনা তোমার সারা জীবনটা নষ্ট করে দেবে। যেটাকে প্রেম বা ভালবাসা ভাবছ, সেটা আদতে মোহ। তাছাড়া নিজেও নিশ্চয় জানো, এ সম্পর্কের কোনও ভবিষ্যত নেই। তাই নিজের মহার্ঘ জীবন হারাতে না চাইলে, খুড়তুতো কাকাকে হারাও যত দ্রুত সম্ভব। নিজেকে নিয়ন্ত্রিত করো। আর শারীরিক সম্পর্ক যা হয়েছে ভুলে যাও। যদি কখনও শারীরিক সম্পর্ক হয়ও, অবশ্যই নিজেকে রক্ষা করো। এক্ষেত্রে অবাঙ্গিত মাতৃত্ব রোধের জন্য ‘ওসিপি’ শ্রেষ্ঠ রক্ষা করব। তবে অবিবাহিত অবস্থায় তোমার বয়সে নিজেকে নিয়ন্ত্রিত করার চেষ্টাই করা উচিত।



মাতৃত্বের অধিকার

নিম্নলিখিত
পত্নী

ମାର ସଙ୍ଗେ ସନ୍ତାନେର ନାଡ଼ିର ଯୋଗେର କଥା ସର୍ବକ୍ଷଣଟି ବଲା ହୁଯ । ମାତୃତ୍ୱ ଏମନ ଏକ ସମ୍ପର୍କ ଯା ଚିରକାଳୀନ । ଏତ ସ୍ତୋକବାକ୍ୟ ସନ୍ତେଷେ ମାର ସନ୍ତାନେର ଉପର କତଟା ବୈଧ ଆଇନି ଅଧିକାର ଆଛେ, ତା ବହୁ ମାୟେରଇ ଜାନା ନେଇ । ମାୟେର ସନ୍ତାନେର ଉପର ଆଇନି ଅଧିକାର କତ, କଥନ ତିନି ସନ୍ତାନେର ଅଧିକାର କାଯେମ କରତେ ପାରବେନ, ସେ ନିଯେଇ ଲିଖେଛେ ସୈକତ ହାଲଦାର

ସ୍ଵାମୀର ଓ ପାରମିତାର ପାଂଚ ବର୍ଷରେ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନେ ଘୋର ଅଶାସ୍ତି । ସଂସାରେ ପ୍ରତିଟି କାଜ ନିଯେ ଦୁଃଜନେର ତୀର ମତଭେଦ । ଏକଜନ ବାମଦିକେ ଗେଲେ ଅନ୍ୟଜନ ଡାନଦିକେ ଯାଯ । ମାତ୍ରାନ୍ତର ଚରମେ ପୌଛିଲେ ଦୁଃଜନେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନିଲ ସମରୋତ୍ତା ବିଚେଦ ବା ମିଉଚ୍‌ଯାଲ ଡିଭୋର୍ସେର । ଦୁଃଜନେ ଆଲିପୁର ଆଦାଲତେ ଗିଯେ ସମ୍ମିତିତେ ବିଚେଦ ଦାୟେର କରନ ଏବଂ ଠିକ ଛିମ୍‌ବେ ବିଚେଦରେ ଛାଡ଼ିପତ୍ର ପେଲା । କିନ୍ତୁ ସମସ୍ୟା ହଲ ତିନ ବର୍ଷରେ ଛେଲେ ସାଯନକେ ନିଯେ । ମା ଚାଇଲ ଛେଲେକେ ନିଜେର ଜିମ୍ବାଯ ରାଖିତେ, ଅନ୍ୟଦିକେ ବାବା ଓ ନାହେଡ଼ବାନଦ । ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମହାମାନ୍ ଆଦାଲତ ମାତୃତ୍ୱର ଦାବି ବହାଲ ରାଖିଲ ।

ସ୍ଵାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀ-ର ବିଚେଦ ବା ବିବାଦେ ସନ୍ତାନେର ଜୀବନେ ଏମନ ଟାନା-ପୋଡ଼େନେର ସଟନା ଘଟେ । ତଥନ ମାତୃତ୍ୱର ଅଧିକାର ନିଯେ ପ୍ରକ୍ଷଣ ଓଠେ । ପ୍ରାସଂଗିକଭାବେ ପ୍ରକ୍ଷଣ ଆସେ ବିବାହିତାର ବା ବିଚିନ୍ନାର, ଏକାକୀ ବା ଅବିବାହିତା ମା କୀ ଏହି ଅଧିକାରେର ଅଧିକାରିନୀ । ଏକ ନଜରେ ଦେଖେ ନେଓୟା ଯାକ ମାତୃତ୍ୱର ଅଧିକାରେର ସାତକାହନ ।

ମାତୃତ୍ୱର ଅଧିକାର : ଏହି ଅଧିକାରେର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ବିଷୟେର ମଧ୍ୟେ ଆଛେ,

ଯେ ମା ସନ୍ତାନେର ଜନ୍ୟ ସମୟ ଦିତେ ପାରେନ,
ଯେ ମା ଶିକ୍ଷା ଓ ଚିକିଂସାର ଖରଚ ଦିତେ ସନ୍ଧମ
ଯେ ମା ସନ୍ତାନ ପାଲନେ ସନ୍ଧମ ।

ଗତ ୫୦ ବର୍ଷର ମହିଳାରା ମାତୃତ୍ୱର ଅଧିକାର ନିଯେ ଲାଭ୍‌ଇ କରେ କିନ୍ତୁ ଅଧିକାର ପୋରେଛେ କିନ୍ତୁ ଏଖନେ ଓ ସମସ୍ୟା ଆଛେ ଡିଭୋର୍ସ କୋର୍ଟେ ମାୟେର ସାଭାବିକଭାବେ ଅଗ୍ରାଧିକାର ପେଲେନେ ବିତରିତ ବା ପ୍ରତିଦ୍ୱାନ୍ତିତାମୂଳକ ବିଚେଦରେ କ୍ଷେତ୍ରେ ମାତୃତ୍ୱର ଅଧିକାର ନିଯେ ଟାନାପୋଡ଼େନ ହୁଏ, ବାବାଓ ଓ ସନ୍ତାନେର ଅଧିକାର ନିଯେ ପାଲଟା ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ କରତେ ପାରେନ ।

ସନ୍ତାନ କାର : ପାରିବାରିକ ଆଦାଲତେ ସନ୍ତାନ କାର ଜିମ୍ବାଯ ଯାବେ, ଅର୍ଥାତ୍ ‘ଚାଇନ୍ କାସ୍ଟଟି’ ବଲତେ ବୋବାଯାଇ ୧୮ ବର୍ଷରେ ନିଚେ ସନ୍ତାନେର ଅଭିଭବକରେର ଅଧିକାର । ଭାରତୀୟ ଆଇନରେ (ଗାର୍ଜେନ ଅ୍ୟାନ୍ ଓସାର୍ଟ୍ସ ଆୟାନ୍ଟ ୧୯୯୦) ଅନୁସାରେ ବଲା ହେବେ:

- ୧) ନାବାଲକେର କ୍ଷେତ୍ରେ ସନ୍ତାନେର ଅଧିକାର ଥାକବେ ମାୟେର ।
- ୨) ବଢ଼ି ହୁଲେ ଛେଲେ ସନ୍ତାନେର ଅଧିକାରୀ ହବେନ ବାବା ।
- ୩) ସାବାଲକା ମେଯେର କ୍ଷେତ୍ରେ ମାୟେର ଅଧିକାର ଥାକବେ । ତବେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରେ କୋନ୍ତ ଧରାବାଧା ଆଇନି ବିଧାନ ନେଇ ।

କିନ୍ତୁ ବିଚାରକ ମନେ କରେନ, ସନ୍ତାନେର ଓପର ବାବା, ମା ଦୁଃଜନେର ସମାନ ଅଧିକାର, ସେଜନ୍ୟ ତୀର୍ତ୍ତା ସ୍ଵାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀର ବିଚେଦରେ ଚେଯେ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେନ ସନ୍ତାନେର ସ୍ଵାର୍ଥର ।

ପାରିବାରିକ ଆଦାଲତ ଆଇନେର ଲାଭ୍‌ଇୟେର ଚେଯେ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେନ ସନ୍ତାନେର ସ୍ଵାର୍ଥର । କାର କାହେ ସନ୍ତାନ ସଠିକଭାବେ ପ୍ରତିପାଲିତ ହେବ, ଶିକ୍ଷା ଓ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସୁଯୋଗ ସୁଧିଧା ପାବେ ସେଟାକେ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଦେଓୟା ହୁଏ । ସାବାଲକ ହୁଲେ ସନ୍ତାନ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେବେ ବାବା-ମା କାର କାହେ ଥାକବେ ଦେ । କଳଟେଟ ଡିଭୋର୍ସେର କ୍ଷେତ୍ରେ ଆଦାଲତ ଚୁଡାନ୍ତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେଇ ।

ମୁଲିମ ଆଇନ ଅନୁସାରେ ସନ୍ତାନେର ଓପର ପ୍ରଥମ ଅଧିକାର

ମାୟେର । ଏବଂ ମା ଯତାଦିନ ଚାଇବେନ ସେ ଅଧିକାର ବହାଲ ଥାକବେ । ଏହି ଅଧିକାରକେ ବଲା ହୁଏ ‘ହିଜାନଟ ରାଇଟ୍’ (HIZZANAT RIGHT) ଏହି ଆଇନ ଅନୁସାରେ ମା କୋନ୍ତଭାବେ ଏହି ଅଧିକାର କାଉକେ ସମର୍ପଣ କରତେ ପାରେ ନା ଏମନକୀ ସ୍ଵାମୀକେବେ ନାୟ । ମାୟେର ଅବର୍ତ୍ତମାନେ ସନ୍ତାନେର ଅଧିକାର ପେତେ ପାରେନ ଠାକୁମା, ଦିଦିମା, ମାସି, ପିସି, ବୋନ ।

ଅବିବାହିତା ମା : ମାତୃତ୍ୱର ଅଧିକାର ତଥନଇ ପ୍ରଶ୍ନର ସାମନେ ଏମେ ଦାଁଡ଼ାୟ ସଥିନ ବାବା-ମା ଅବିବାହିତ ହୁଏ । ଏହି ପରିଷ୍ଠିତିତେ, ଆଇନ ମାକେ ସନ୍ତାନେର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଇନି ସ୍ଥିର୍କୃତି ଦେଯ । ଏକେତେ ବାବାଓ ସନ୍ତାନେର ଅଧିକାର ଚେଯେ ଆଦାଲତେ ପାଲ୍ଟା ଅଭିଯୋଗ ଦାୟେର କରତେ ପାରେନ । ତବେ ସେକ୍ଷେତ୍ରେ ଆଦାଲତେ ହଲଫନାମା ଜମା ଦିତେ ହୁଏ । ଡିଏନ୍‌ଏ ପରିକାର ମାଧ୍ୟମେ ପିତୃତ୍ରେ ପ୍ରମାଣ ଦିତେ ହୁଏ । କିଛିକ୍ଷେତ୍ରେ ଯେଥାନେ ନାରୀ ପୁରୁଷ ଅଙ୍ଗସମୟେ ଏକସଙ୍ଗେ ଥାକାର ଫଳେ ନାରୀ ଗର୍ଭବତୀ ହେଯେ ପଡ଼େନ ଏବଂ ପୁରୁଷ ଚଲେ ଯାନ, ସେକ୍ଷେତ୍ରେ ମହିଳାଟି ମାତୃତ୍ୱର ଅଧିକାରୀ । ତବେ ଏକେତେ କିଛିଦିନ ପର ପୁରୁଷଟି ଏମେ ମାୟେର କାହେ ଥେକେ ସନ୍ତାନେର ଅଧିକାର ଚାଇତେ ପାରେ । ସନ୍ତାନକେ ନିଜେର କାହେ ରାଖାର ଦାବି ଜାନାତେ ପାରେ, ତବେ ପୁରୁଷଟି ଯେ ସନ୍ତାନେର ‘ବାୟୋଲଜିକ୍‌ଯାନ୍’ ବାବା କୋଟେ ତାର ପ୍ରମାଣ ଦିତେ ହେବ । ସଦି ପିତୃତ୍ରେ ପ୍ରମାଣ ହୁଏ, ସେକ୍ଷେତ୍ରେ ମହିଳାଟି ଓଇ ପୁରୁଷଟିର କାହେ ଥେକେ ସନ୍ତାନ ମାନୁସ କରାର ଖରଚ ଚାଇତେ ପାରେ । ଏକ କଥାଯ ଅବିବାହିତା ମା ସନ୍ତାନକେ ନିଜେର କାହେ ରେଖେ ପାଲନେର ଅଧିକାରୀ ।

ଯଦି ଅବିବାହିତ ବାବା-ମା ଦୁଃଜନେ ଆଲାଦା ଦେଶେ ଥାକେନ ଏକେତେ ସଂଶ୍ଲିଷ୍ଟ ଦେଶ ଓ ଆଦାଲତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେବେ ସନ୍ତାନ କୋନ ଦେଶେ କାହେ ଥାକବେ । ସାଧାରଣଭାବେ ସନ୍ତାନ ଗତ ଛିମ୍‌ବେ ସଥିନ ଥରେ ଯେ ଦେଶେ ଥାକେନେ, ଆଦାଲତ ସେଇ ଦେଶେ ସନ୍ତାନକେ ରାଖାର କଥା ବଲେ । କୃତିମଭାବେ ମା ହଲେ କିନ୍ତୁ ଦୁଃକ୍ଷଣିତ ଆହେ ଯାରୀ ଜୈବିକଭାବେ ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପାଦନ କରତେ ପାରେନ ନା । ସେକ୍ଷେତ୍ରେ ସନ୍ତାନ ଦତ୍ତକ ନେନ, ସାରୋଗେଟ ପଦ୍ଧତିତେ ସନ୍ତାନ ନେନ । ଆବାର କୋନ୍ତ ଧରାବାଧା ଅବିବାହିତ ହେଯେ ଅନ୍ୟ ପୁରୁଷେ ସ୍ପାର୍ମ (ସିମେନ) ନିଯେ ମା ହନ । ଆଇନ ଏକେତେ ଯେ ମହିଳା ସନ୍ତାନେର ଜନ୍ୟ ଦିଯେହେଲେ ତାକେ ମାତୃତ୍ୱର ସ୍ଥିର୍କୃତି ମେନ । ଆଦାଲତ ଓ ବୈଧଭାବେ ସ୍ଥିର୍କୃତି ଦେନ । ତବେ ଦତ୍ତକ ବା ସାରୋଗେଶନେର କ୍ଷେତ୍ରେ ଆଇନ ଭିନ୍ନ । ଦୁଃଟି କ୍ଷେତ୍ରେ ଆଇନି ପଦକ୍ଷେପ ନିଯେ ଏଗୋତେ ହୁଏ । ଲିଭ ଇନ୍‌ଏର କ୍ଷେତ୍ରେ ବିଯେ ନା କରେ ଏକସଙ୍ଗେ ଲିଭ ଇନ କରଲେ ତାର ଫଳେ ସନ୍ତାନ ଏଲେ ମହିଳା ଅବଶ୍ୟଇ ମାତୃତ୍ୱର ଦାବି କରତେ ପାରେନ ଓ ଆଇନ ତାକେ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଦେଇ ।

ତଥ୍ୟ ସହାୟତା : • ମାଟ୍ୱ କ୍ୟାଲକଟା ଲ କଲେଜ
• ସୈକତ ପାନ୍ଡେ, ଆଇନଜୀବି କଲକାତା ବ୍ୟାଙ୍କଶାଲ କୋର୍ଟ

ত্রিশেষ-জ্যোতির্লক্ষণ বিন্দুসমূহ যাতে তার আগন্তুস ক্ষেত্রে প্রভৃতি সংখ্যা

মেষ রাশি

মাসের প্রথম দিকে আনন্দের মধ্যে কাটলেও শেষের দিকে মানসিক চাপ বৃদ্ধি হতে পারে ; নতুনভাবে ব্যবসায় অর্থলগ্নী করা উচিত নয়। স্বাস্থ্যের প্রতি সতর্ক থাকতে হবে। শুভ সংখ্যা : ৫, অশুভ সংখ্যা : ৪ ; শুভ রঙ : সবুজ, অশুভ রঙ : কালো ; শুভ বার : বুধ, অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ খাবার : সামুদ্রিক মাছ, অশুভ খাবার : মাংস।

বৃষ রাশি

হঠাতে আর্থিক প্রাপ্তির প্রভৃত সন্তানবন্ন আছে। শিক্ষাক্ষেত্রে উন্নতি লাভের যোগ। প্রণয় সূত্রে বিয়ে, সন্তান লাভের শুভ সময়। শুভ সংখ্যা : ৩, অশুভ সংখ্যা : ২ ; শুভ রঙ : নীল, অশুভ রঙ : সাদা ; শুভ বার : শনি, অশুভ বার : সোম ; শুভ খাবার : আটাৰ রংটি ও লুটি, অশুভ খাবার : ময়দা।

মিথুন রাশি

বিবাহ সূত্রে বিদেশ যাত্রার সন্তানবন্ন। প্রণয় সূত্রে বিবাহ। বাইরের কারণে কাছ থেকে খাওয়ার বিষয়ে সতর্ক থাকবেন। খাবারের থেকে বিষক্রিয়া হতে পারে। শুভ সংখ্যা : ১, অশুভ সংখ্যা : ৪ ; শুভ রঙ : মেরুন, অশুভ রঙ : কালো ; শুভ বার : মঙ্গল, অশুভ বার : শনি ; শুভ খাবার : দালিয়া, অশুভ খাবার : ভাত।

কর্কট রাশি

একাধিক কর্মের সুযোগ বৃদ্ধি, জল ও জলপথ থেকে বিপদ হতে পারে, শিক্ষা ক্ষেত্রে উন্নতি লাভ ঘটবে, প্রেম-ভালবাসার থেকে সাবধান। শুভ সংখ্যা : ৬, অশুভ সংখ্যা : ৩ ; শুভ রঙ : আকাশি, অশুভ রঙ : হলুদ ; শুভ বার : শুক্র, অশুভ বার : বৃহস্পতি ; শুভ খাবার : নিরামিষ, অশুভ খাবার : আমিষ।

সিংহ রাশি

রাগ, দেশ বৃদ্ধি পেতে পারে, দূর অবস্থা নিয়ে থেকে। অ্যাক্সিডেন্ট যোগ আছে। নতুনভাবে অর্থলগ্নী করলে লাভবন্ন



খাবার : ভেটকি মাছ, অশুভ খাবার : চিংড়ি।

ধনু রাশি

উচ্চশিক্ষা লাভের জন্য বিদেশ্যাত্মার যোগ আছে, প্রণয় সূত্রে বিবাহ হওয়ার যোগ, আটকে থাকা অর্থ প্রাপ্তি ঘটবে, বন্ধু থেকে ক্ষতি হওয়ার সন্তানবন্ন। শুভ সংখ্যা : ৭, অশুভ সংখ্যা : ৯ ; শুভ রঙ : মেরুন, অশুভ রঙ : পিঙ্ক ; শুভ বার : বুধ, অশুভ বার : রবি ; শুভ খাবার : পালং শাক, মুলোশাক, অশুভ খাবার : পুঁটিশাক।

কন্যা রাশি

আবেগে নিয়ন্ত্রণ করলে ক্ষতি হওয়ার সন্তানবন্ন কর্ম থাকবে। কর্মজীবনেও পরিবর্তনের যোগ আছে। উচ্চশিক্ষার্থীদের পক্ষে শুভ, স্বাস্থ্যের প্রতি খেয়াল রাখতে হবে। শাস কষ্ট এবং দাঁতের সমস্যা বৃদ্ধি পেতে পারে। শুভ সংখ্যা : ৯, অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ রঙ : লাল, অশুভ রঙ : নীল ; শুভ বার : মঙ্গল, অশুভ বার : শনি ; শুভ খাবার : ছেট মাছ, অশুভ খাবার : মাছের মাথা ও ল্যাজা।

তুলা রাশি

কর্মক্ষেত্রে কোম্পানির বাড়তি দায়িত্বের বুঁকি নেওয়া উচিত নয়। গৃহ নির্মাণের জন্য শুভ, আশ্বীয় বিয়োগের যোগ আছে। শিক্ষা ক্ষেত্রে বাঁধা সরিয়ে সাফল্য আসবে। শুভ সংখ্যা : ৩, অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ রঙ : হলুদ, অশুভ রঙ : কালো ; শুভ বার : বৃহস্পতি, অশুভ বার : শনি, শুভ খাবার : মিষ্টি, অশুভ খাবার : টুক।

মীন রাশি

প্রাপ্তি যোগের সন্তানবন্ন আছে। শিক্ষায় উন্নতি লাভ ঘটবে, গুপ্ত শক্তি দেখা দিতে পারে, গৃহ নির্মাণের ক্ষেত্রে উপযুক্ত সময়, আধ্যাত্মিক উন্নতি লাভ ঘটবে। শুভ সংখ্যা : ৬, অশুভ সংখ্যা : ৮ ; শুভ রঙ : হলুদ, অশুভ রঙ : মেরুন ; শুভ বার : শুক্র, অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ খাবার : টমেটো, অশুভ খাবার : দই।



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

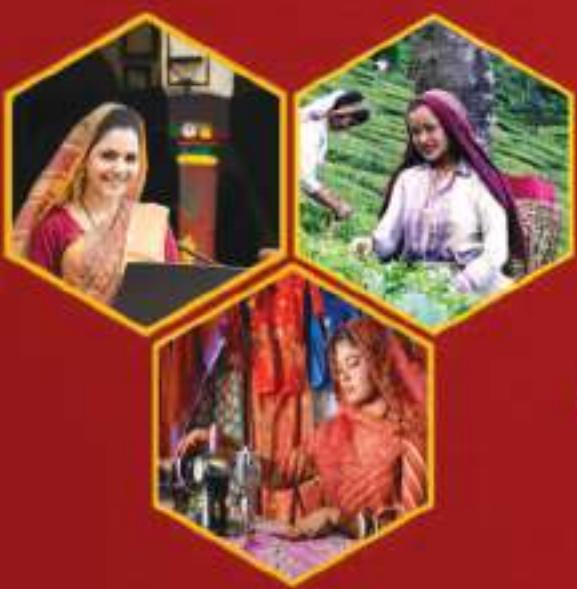


BRANDS

COST for a CYCLE (in ₹)

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

Suvida 30.00



Suvida[®]
ka saath
Sab ka Vikaas

10 LACS Women Save ₹ 36 CRORE

Annually By Consuming



A Corporate
Social Initiative
by ESKAG Pharma.