

হাত বাড়া লেই

সুবিধা


Suvida
বিশেষ বৈশাখ সংখ্যা

হরমোন মায়া

হরমোন কি মনের
নিয়ন্ত্রক ?

হেঁশেল ■ চটপটে জলখাবার
কাছেদুরে ■ দারুণ গরমে ঠাণ্ডা হৃদিস
বিশেষ রচনা ■ নববর্ষের সাতকাহন
কথা ও কাহিনি ■ দুটি ছোট গল্প
ফ্যাশন ■ গ্রীষ্মে অনুপমা!
গরমেও তিলোত্তমা!
তুমি মা ■ ও আর এস ও জিংক
ভূত ভবিষ্যৎ ■ ১২ মাসের
হালহকিকৎ





বন্যাই শুধু বর্ষার
একমাত্র অভিশাপ নয়

সঙ্গে আছে ডায়রিয়াও

হ্যাঁ, আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করে দেখুন

Folcovit
DistabTM Tablet

FolcovitTM Capsule

Folcovit-ZTM Sachet

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

সম্পাদক
সুদেষ্ণা রায়
মূল উপদেষ্টা
মাসুদ হক
সহকারী সম্পাদক
প্রীতিকণা পালরায়
শিল্প উপদেষ্টা
অস্তুরা দে
প্রকাশক
এসক্যাগ সঞ্জীবনী প্রা. লি.
মূল্য
১০ টাকা
মুদ্রণ
সত্যযুগ এমপ্লয়িজ
কো-অপারেটিভ ইন্ডাস্ট্রিয়াল
সোসাইটি লিমিটেড

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

প্রচ্ছদ
মিমি চক্রবর্তী
ছবি তুলেছেন আশিস সাহা

সূচিপত্র
সম্পাদকীয় ৪
চিঠি পত্র ও শব্দজন্ম ৫
প্রচ্ছদ কাহিনি ৬
কাছে-দূরে ১০
উৎসব ১৫
হেঁশেল ১৬
কথা ও কাহিনি ১ ১৮
পোশাকি বাহার ২২
গৃহসজ্জা ২৪
সেলিব্রিটি সংবাদ ২৬
তুমি মা ২৮
বিশেষ রচনা ৩০
কথা ও কাহিনি ২ ৩২
ডাক্তারের চেম্বার থেকে ৩৫
ঐতিহ্য ৩৮
ভূত-ভবিষ্যৎ ৪০

হরমোনমায়া

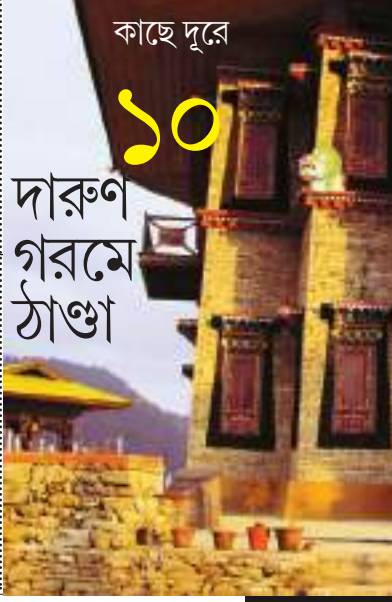
প্রচ্ছদ
কাহিনি ৬

২৬

সেলিব্রিটি সংবাদ

মৌরি বা মানালি কথা

সুবিধা ৩



দারুণ
গরমে
ঠাণ্ডা

পোশাকি
বাহার
২২

গ্রীষ্মে
অনুপমা
গরমেও
তিলোত্তমা

হেঁশেল
চটপটে
জলখাবার
১৬



১৪১৮
বারোমাসের
হালহকিকৎ
৩৩ ভবিষ্যৎ



সম্পাদকীয়

দেখতে দেখতে একটা বছর চলে গেল। ১৪১৭-র ১লা বৈশাখ 'সুবিধা'-র সঙ্গে আপনাদের আলাপ। সেই পরিচয় এখন আরও অনেক ঘন হয়ে উঠেছে। সুবিধা নানাভাবে ফুলে ফেঁপেও উঠেছে। এই তো গত সংখ্যায় বিজ্ঞাপন বেরুনোর পর অনেকেই চিঠি লিখেছেন নানাবিধ। এমনকী গল্পও পাঠিয়েছেন কয়েকজন। তাঁদের মধ্যে একজনের গল্প এ সংখ্যায় ছাপাও হয়েছে।

গত বছর সূরত সেন-এর গল্প অবলম্বনে আমি একটি টেলিফিল্ম করি নাম ছিল মায়ার খেলা। ওই টেলিফিল্মের অন্যতম চরিত্র কলেজ পড়ুয়া রাইচু মনে করত, ভালবাসা, ভাললাগা, এমনকী যৌন ইচ্ছা সবই হরমোনের খেলা। বলা যেতে পারে হরমোন মায়। সতিই কি তাই? সেটা জানার জন্যই শুরু করি ডাক্তারের সঙ্গে আলোচনা। সেই আলোচনার ফলাফল হল এবারকার প্রচ্ছদকাহিনি 'হরমোন মায়।'

কী অদ্ভুত ব্যাপার মৌরি খুড়ি মানালির সঙ্গে আলাপচারিতার সময় আমাদের প্রীতি জানতে পারে, মানালি পুরোপুরি শহুরে এক মেয়ে। শুধু অভিনয়ের মাধ্যমেই সে গ্রামের মেয়ের চরিত্র এমন নিখুঁতভাবে ফুটিয়ে তুলেছে যে এখন ওকে কেউ আর শহুরে চরিত্র হিসেবে ভাবতে নারাজ। কেন এটা হবে? এই নববর্ষে কামনা করি মানালি যেন হাজারো রকমের চরিত্রে অভিনয় করতে পারে।

আর আপনাদের সবাইকে জানাই নববর্ষের শুভেচ্ছা। এ বছরে আমি ঠিক করেছি টেনশন কম করব, শান্তির পথে চলব। আপনারা নতুন বছরে কী প্রতিশ্রুতি গ্রহণ করবেন, চিঠি লিখে জানাবেন।

শুভ নববর্ষ
সুদেবর্গ রায়,
সম্পাদক

সুবিধা ৪

চিঠি চাই চাই মতামত

চিঠি লিখুন,
জিতুন
১০০০ টাকা



সুবিধার পঞ্চম সংখ্যা এটি। এই পত্রিকার সঙ্গে অনেকেরই এখন পরিচয় হয়ে গেছে, তাই বলছি কী বন্ধু, চাই আপনাদের সহযোগিতা, পত্রিকাটিকে আরও সুন্দর করে তুলতে।

চিঠি লিখে বা ই-মেল করে জানান

এই পত্রিকার কী ভাল কী খারাপ!

যাঁদের চিঠি আমরা আমাদের এই পত্রিকায় প্রথম চিঠি হিসেবে ছাপাব তাঁদের দেওয়া হবে **হাজার টাকা উপহার!** এ ছাড়া প্রথম ১০০টি চিঠির প্রেরককে দেওয়া হবে ৫০০টাকা করে পুরস্কার। চিঠির সঙ্গে আমাদের দেওয়া কুপনটি ভরে পাঠাবেন। ধন্যবাদ

আমাদের ঠিকানা

সম্পাদক, সুবিধা

প্রযত্নে : এসক্যাগ ফার্মা প্রাঃ লি,

পি ১৯২, লেকটাউন, তৃতীয় তল, ব্লক বি

কলকাতা : ৭০০০৮৯

email : eskagpha@vsnl.com

নাম

বয়স.....

ঠিকানা

কী করেন

মন কেড়ে নেবে সবার

প্রথমদিন হাতে পেয়ে, না পড়েই টেবিলের এককোণে ‘সুবিধা’র স্থান ছিল অন্যান্য পুরানো ম্যাগাজিনের সঙ্গে। অবসর সময়ে প্রথম সংখ্যাটি যেদিন পাতা উল্টে দেখলাম শুধু ভালই লেগেছে তা নয়, বেশ অবাকও হয়েছিলাম। এই ‘সুবিধা’ আমার পেশায় কতটা সুবিধা করেছে তা বলতে পারব না। তবে পরবর্তী সংখ্যাগুলোও পড়লাম। খুব ভাল লেগেছে। আশা করি ভবিষ্যতে এই ‘সুবিধা’ আমার মতো সবার মন কেড়ে নেবে। সুবিধায় প্রকাশিত এফ বি ডি স্তরের সমস্যা বিষয়টি সবার একান্তভাবে গ্রহণযোগ্য মনে করি। আশা রাখছি পরবর্তী সংখ্যায় আরও নতুন কিছু পাব। আরও একটা অনুরোধ রাখছি—যদি কোনও বিশেষজ্ঞ ‘Cervical cancer’ সম্পর্কে এই পত্রিকায় আলোকপাত করেন তাহলে খুবই উপকৃত হব।

অপর্ণা সামন্ত,
হাওড়া

ত্রৈমাসিক কেন

বকবকে ছাপা, চকচকে কাগজ, সে তুলনায় দাম কম। পত্রিকাটি হাতে পেয়ে মন ভরে গেল। সমস্ত বিষয়বস্তু উপভোগ করেছি ও

খানিক হতাশ হয়েছি, পত্রিকাটি কেন ত্রৈমাসিক? মাসিক করতে পারলে পাঠকের খুশি বাড়বে। পত্রিকাতে যেটুকু কমতি বা বাড়তি আছে জানাই। একটি ‘কবিতা’র পাতা ও একটি ‘বিজ্ঞান-প্রযুক্তি’র পাতা যুক্ত হওয়া বাঞ্ছনীয়। যেহেতু নিজের ভাগ্য নিজেই গড়ে নিতে হয়, তাই আকাশ কুসুম কল্পনার ভূত-ভবিষ্যৎ পাতাটি বাদ দিয়ে, তৎপরিবর্তে যদি জীবন-মুখি কেরিয়ার-এর হদিশ থাকে, তবে নিঃসন্দেহে পত্রিকার মান উন্নীত হবে।

ধন্যবাদ! সুন্দর পত্রিকার জন্য অভিনন্দন।



অনিশা দত্ত,
সেন্টলেক

আবেদন প্রিয় পত্রিকার কাছে

‘সুবিধা’ ক্রমশ আমার প্রিয় পত্রিকা হয়ে উঠছে। প্রতি সংখ্যায় যেন এর শ্রীবৃদ্ধি ঘটছে। আশা রাখি পরের সংখ্যাতেও নতুন কিছু পাব যা মন ভাল করে দেবে। তবে প্রিয় পত্রিকার সঙ্গে ভাললাগা-মন খারাপ সবই তো ভাগ করা যায়, তাই সম্পাদককে জানাই—নতুন বছর শুরু হতে না হতেই চারদিকে ইভিটিজিং, মহিলাদের শ্রীলতাহানি এবং তার ফলস্বরূপ যা যা ঘটছে তাতে মন খুবই ভারী হয়ে রয়েছে। কীভাবে মানুষ ক্রমশ তার সুচেতনাগুলো হারিয়ে ফেলছে ভাবলে সত্যিই হতাশ লাগে। এত আধুনিক হয়েও মনের এ কোন অন্ধকার দিক? দুর্ঘটনা ঘটে যাওয়ার পর বোধোদয় হওয়া নয় (হয় কি?), এ ধরনের ঘটনা যাতে আটকানো যায় তার জন্য ‘সুবিধা’ কি কোনও ভূমিকা নিতে পারে? শুভেচ্ছান্তে

মৌসুমী পাঠক,
সোদপুর

সুবিধা ৫

শব্দজব্দ ৪ পার্বণ শ্যামদুলাল কুণ্ডু

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

পাশাপাশি

১। এই পক্ষের শ্রীপঞ্চমীতে সরস্বতী পূজো। ৫। কণ্ঠ জুড়লে নীলকণ্ঠ বা শিব, অন্য অর্থে রাক্ষস বা কলুষ। ৭। বারোমাসই এখানে পুণ্যার্থীদের ভিড়, পয়লা বৈশাখে ঠাসাঠাসি, এর পাঁচ

বিখ্যাত। ৯। পূজোর নেবেদ্যতে এ মিষ্টি তো থাকবেই। ১১। পূজা পার্বণে এই সমবেত কণ্ঠ সংগীত বা যন্ত্রসংগীত হয়ে থাকে। ১২। এতে আকর্ষণীয় আলোকসজ্জা ও দীপমালা, বাজিতো আছেই। ১৩। নামাজে যিনি নেতৃত্ব দেন। ইনি ধর্মনেতা বা ধর্মগুরু। ১৪। এই সংকীর্তনের পর ভক্তদের মধ্যে বাতাসা হরির লুট হয়।

উপরনিচ

২। আগমনীর আগেই ফুটে যায় এ দুটি ফুল শারদীয়-প্রতীক। ৩। এই লীলা বৃন্দাবনে ও অন্যত্র প্রকাশিত শ্রীকৃষ্ণের লীলা,। ৫।

‘পৌষ তোদের ডাক দিয়েছে...’ তবে বোঝাই যায় পিঠে পুলির পার্বণ। ৬। বড় দিনের আগের মধ্যরাত্রের খ্রিস্টীয় উৎসব। ৮। বিশেষত দুর্গাপূজোর বিসর্জনে গঙ্গার উভয় তীরের স্থানটি গমগম করে; স্নানের পর্ব তো আছেই। ১০। ইনি বিষগুপ্তিয়া, প্রতি বৃহস্পতিবারেই এঁর পূজো হয়। ১১। আবার আশ্বিনের পূর্নিমা তিথিতে ‘—লক্ষ্মীপূজা’ ১২। কৃষ্ণবর্ণা, অন্য অর্থে দুর্গা, কালী।

সম্মান শব্দজব্দ ৪

১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১
		২২	২৩	২৪	২৫	২৬
২৭	২৮	২৯	৩০	৩১	৩২	৩৩
৩৪	৩৫	৩৬	৩৭	৩৮	৩৯	৪০
৪১	৪২	৪৩	৪৪	৪৫	৪৬	৪৭
৪৮	৪৯	৫০	৫১	৫২	৫৩	৫৪
৫৫	৫৬	৫৭	৫৮	৫৯	৬০	৬১

হরমোন মায়া

আমাদের শরীর, মন, ইচ্ছা, অনিচ্ছা, অবসাদ, উত্তেজনা, যৌন কামনা-বাসনা এইসব কিছুরই নিয়ন্ত্রক বিভিন্ন গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত হরমোন। এমনকী যৌন উত্তেজনা বা কোনও সুন্দর বা সুন্দরীকে দেখে ভাল লাগাও সৃষ্টি হয় হরমোন-এর কারসাজিতে। হরমোন কী, কতরকমের, তার কার্যকারিতা নিয়ে প্রখ্যাত স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ

ডাঃ পুরুষোত্তম শাহর সঙ্গে আলোচনা করে লিখেছেন **সুদেষ্ণা রায়**

সুবিধা ৬

আমরা ভালবাসি, পছন্দ করি, আকৃষ্ট হই। কেন? মন বা হৃদয়কেই দায়ী করা হয় এই প্রতিটি অনুভূতির জন্য। কিন্তু বিজ্ঞান ভালবাসা, আকর্ষণ, যৌন আকর্ষণ এই সব কিছুর পিছনেই একটা বিশ্লেষণ খুঁজে থাকে। জীববিজ্ঞান বলে মানুষের ভাললাগা এবং ভালবাসা থেকে যৌন কামনা, এ সবার পিছনেই কাজ করে ভিন্ন গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত হরমোন। শুধু তাই নয়, এই হরমোন অন্যান্য অনুভূতি থেকে আরম্ভ করে শরীরের নানাবিধ কার্যকলাপও নিয়ন্ত্রণ করে। এমনকী রোগা-মোটা, লম্বা, বেঁটে হওয়ার মধ্যেও হরমোন-এর হাত থাকে। তা এই হরমোন আসলে কী?

শরীরের এন্ডোক্রিন গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত হয় এক ধরনের রাসায়নিক দ্রব্য, যাকে হরমোন বলে অভিযুক্ত করা হয়। রক্তের মধ্য দিয়ে এই হরমোন পৌঁছে যায় শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে, যেখানে এই হরমোনই নিয়ন্ত্রণ করে মন, হৃদয় ও শরীরের বিভিন্ন প্রকার অভিব্যক্তি। এন্ডোক্রিন গ্রন্থি আবার এমন কিছু রাসায়নিক পদার্থ নিঃসরণ করে যা শরীরের বাইরে গিয়ে পৌঁছয়, যেমন ঘাম, থুতু ও ডাইজেশন-এর সঙ্গে যুক্ত কিছু পদার্থ।

হরমোন-এর আবার আছে জাতিভেদ। তিনরকম হরমোন প্রধানত পাওয়া যায় শরীরে, যা শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা থেকে আকর্ষণ ক্ষমতা সব কিছুর সঙ্গেই যুক্ত।

- পেপটাইডস
- অ্যামিনস
- স্টেরয়েডস

স্টেরয়েডস আসে কোলেস্টেরল থেকে। গোন্যাড, অ্যাড্রিনাল কর্টেক্স ও প্ল্যাসেন্টা থেকেই স্টেরয়েড-এর উৎপত্তি। পেপটাইডস ও অ্যামিনস থাইরয়েড গ্রন্থি ও অ্যাড্রিনাল মেডুলা থেকে নিঃসৃত হয়। এই পুরো নিঃসরণ পদ্ধতি শরীরের বিভিন্ন কর্মযোগ নিয়ন্ত্রণ করে। কীভাবে? ভিন্ন ভিন্ন হরমোন ভিন্ন ভিন্ন কোষে তাদের প্রভাব বিস্তার করে ও তাই থেকেই বিভিন্ন শারীরিক ক্রিয়াকলাপ হতে থাকে।





হরমোন জনিত কিছু সমস্যা

- অতিরিক্ত হরমোন নিঃসরণ
- কম হরমোন নিঃসরণ
- হরমোন-এর যে কোষের উপর প্রভাব বিস্তার করার কথা, সেই কোষ তার কার্যকারিতা যদি হারিয়ে ফেলে।

নার্ভাস সিস্টেম ও হরমোন

আমাদের নার্ভাস সিস্টেম অর্থাৎ যার মাধ্যমে আমরা সুন্দর গন্ধ পাই, কেউ ছুঁলে আনন্দিত, শিহরিত বা ভীত হই, মিষ্টি ও কটু কথা শুনে বিচলিত বা আনন্দিত হই, বাল খেয়ে ঘেমে উঠি, বা ফুচকা খেয়ে হুসহাস করি, কাউকে দেখে আনন্দিত হই, আবার কাউকে দেখে রেগে যাই, এই প্রতিটি অনুভূতির সঙ্গেই যুক্ত রয়েছে আমাদের হরমোন। আমাদের ব্রেন বা মস্তিষ্কের ঠিক নিচে একটি হাড়ের ছোট্ট কাঠামোর মধ্যে অবস্থিত হল পিটুইটারি গ্রন্থি এবং হাইপোথ্যালামাস-এর সঙ্গে রয়েছে এর সরাসরি যোগ। এই পিটুইটারি গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত হয় পিটুইটারি হরমোন যেমন গ্রোথ হরমোন (GH) অর্থাৎ যা আপনার বেড়ে ওঠার সহায়ক ও নিয়ন্ত্রক। এই GH ঠিকমতো নিঃসৃত না হলে শরীরের বাড় কমে যায়, বেশি নিঃসৃত হলে অস্বাভাবিক বাড় দেখা যায়। থাইরয়েড স্টিমুলেটিং হরমোন বা TSH নিঃসৃত হয়ে চলে যায় থাইরয়েড গ্রন্থিতে যেখানে তৈরি হয় থাইরয়েড হরমোন। আর এই হরমোন শরীরের তাপমাত্রা ও বিভিন্ন কার্যকলাপের হার নির্ধারণ করে। পিটুইটারি থেকে গোন্যাডোট্রোপিন ও প্রোল্যাক্টিনও নিঃসৃত হয়।

এই গোন্যাডোট্রোপিন দুইভাগে বিভক্ত :
ফলিকল স্টিমুলেটিং হরমোন (FSH) ও
লিউটাইজিং হরমোন (LH)। আর
এই দুইপ্রকার হরমোন
প্রজনন

ক্রিয়ার সঙ্গে সরাসরি যুক্ত। এর থেকেই তৈরি হয় যৌন হরমোন।
প্রোল্যাক্টিন স্তনে দুধ সঞ্চার করে।

হাইপোথ্যালামাস এ অ্যান্টিডাইইউরেটিক হরমোন (ADH) ও অক্সিটোসিন তৈরি হয়ে পৌঁছে যায় পিটুইটারির পিছনের ভাগে অ্যাঙ্কন-এর মাধ্যমে। ADH নিয়ন্ত্রণ করে রক্তচাপ ও শরীরে জলের ভারসাম্য। অক্সিটোসিন সন্তান প্রসবের সময় জরায়ুর কার্যকলাপ বাড়িয়ে দেয়। ফলে জরায়ু সংকোচন ও উন্মোচন হতে থাকে।

অ্যাড্রিনাল গ্রন্থি রয়েছে কিডনির উপর এবং এটি দুই ভাগে বিভক্ত। আডাল্টেরীন মেডুলা ও বাইরের কর্টেক্স। মেডুলা থেকে

কিছু হরমোন ও তার কার্যকারিতা

হরমোন

- অক্সিটোসিন
 - ভ্যাসোপ্রেসিন (অ্যান্টি ডাইইউরেটিক হরমোন)
 - মেলানোসাইট স্টিমুলেটিং হরমোন
 - কর্টিকোট্রোফিন
 - থাইরোট্রোপিন
 - গ্রোথ হরমোন
 - প্রোল্যাক্টিন
 - লিউটাইজিং ও করিওনিক গোন্যাডোট্রোফিন
 - ফলিকল স্টিমুলেটিং হরমোন
 - ইস্ট্রোজেন
 - প্রোজেস্টিনস
- বজায় রাখা
- অ্যাড্রোজেন

কাজ

জরায়ুর সংকোচন, মাতৃদুগ্ধ নিয়ন্ত্রণ
রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ বৃদ্ধি বা কিডনিতে
জল সিঞ্চন
ত্বকের রক্ত নির্ধারণ

অ্যাড্রিনাল গ্রন্থিকে উজ্জীবিত করে
স্টেরয়েড উৎপত্তি
থাইরয়েড হরমোন বিক্রিয়ার
সহায়ক

শরীরের বাড় বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ
স্তনে দুধ তৈরি
ডিম্বাশয়ে প্রোজেস্টেরন তৈরি—
টেস্টোস্টেরন তৈরি লেডিগ কোষ
থেকে।

ডিম্বাশয়ের থেকে ডিম্বাণু পরিপক্ব
করা ও নিঃসরণ, ইস্ট্রোজেন তৈরি,
শুক্রাণু উৎপন্ন

মহিলা যৌনাস্থের নিয়ন্ত্রণ
ডিম্বাণু ও শুক্রাণু মিলনের পর
তার স্থাপন ও স্থিতিস্থাপকতা

পুরুষ যৌনাস্থ নিয়ন্ত্রণ



ধরনের হরমোন নিঃসৃত হতে থাকে। যেমন ডোপামিন, সেরোটোনিন ও অ্যাড্রিনালিন। এর মধ্যে ডোপামিন সারা শরীরে ছড়িয়ে দেয় এক আনন্দদায়ক অনুভূতি যা আপনার মধ্যে তৈরি করে যৌন ইচ্ছা। অ্যাড্রিনালিন সৃষ্টি করে রোমাঞ্চ ও উত্তেজনা।

সেরোটোনিন সেই রোমাঞ্চ বা অতিরিক্ত যৌনাকাঙ্ক্ষা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। মনে, দেহে এনে দেয় প্রশান্তি।

আমরা জানি মস্তিষ্কের হাইপোথ্যালামাস থেকে গোন্যাডোট্রফিন রিলিজিং হরমোন বেরিয়ে পিটুইটারিতে পৌঁছয় ও পিটুইটারি তৈরি করে নারী ও পুরুষের জন্য যৌন স্টেরয়েডস। এগুলোই রক্তের মাধ্যমে পৌঁছয় ডিম্বাশয় ও শুক্রাশয়ে। এবার ওই দুই গ্রন্থি তৈরি করে ইস্ট্রোজেন, প্রোজেস্টেরন ও স্টেস্টোস্টেরন। এই ইস্ট্রোজেন মহিলাদের যৌনাঙ্গ যেমন স্তন ও জরায়ু এবং পুরুষের যৌনাঙ্গ অর্থাৎ শুক্রাশয় ও পেনিস-এর পূর্ণ বৃদ্ধি সম্ভব করে। এর সঙ্গে সঙ্গে শরীরি রোমাঞ্চ দেখা দেয় এই হরমোনের প্রভাবে।

প্রোজেস্টেরন হরমোন যা মহিলাদের ডিম্বাশয় থেকে নিঃসৃত হয় প্রধানত গর্ভধারণের সহায়ক। যেই শুক্রাণু ও ডিম্বাণুর মিলনের ফলে সন্তান সম্ভাবনা দেখা দেয়, তখনই প্রোজেস্টেরন কাজ শুরু করে। জরায়ুর ভিতরাংশের দেওয়াল বা এন্ডোমেট্রিয়ামকে সিক্ত ও স্পঞ্জ-এর মতো নরম রেখে জ্ঞানের স্থিতিস্থাপকতা বজায় রাখতে সাহায্য করে প্রোজেস্টেরন।

ডিম্বাশয়ের মধ্যে যে ডিম্বাণু থাকে তাকে প্রতি মাসে সময় মতো পরিপক্ক করে তোলার কাজটির দায়ভারও হরমোনই বহন করে। বয়ঃসন্ধির সময় হরমোনের প্রভাবে যখন জরায়ু প্রাণুবয়স্ক হয়ে ওঠে তখনই প্রতি মাসে ঋতুস্রাবের পর নয় থেকে দশ দিনের মধ্যে একটি ডিম্বাণু হরমোনের সাহায্যে পরিপক্ক হয়ে ওঠে। আর সেই সময় মিলনের ফলে যদি শুক্রাণু ও ডিম্বাণুর সন্ধি ঘটে, তাহলে তা জ্ঞানে পরিণত হয়। যদি তা না হয় তাহলে ডিম্বাণু নষ্ট হয়ে যায় ও ঋতুস্রাবের সঙ্গে সঙ্গে তা বেরিয়ে আসে শরীর থেকে। পিরিয়ড বা ঋতুস্রাবও নিয়ন্ত্রিত হয় হরমোন দ্বারা।

পুরুষের শুক্রাণু তৈরির ক্ষেত্রে FSH, LH ও টেস্টোস্টেরন হরমোন কাজ করে এবং শুক্রাণু তৈরি হতে সময় লাগে ৭৪ দিন।

নারী ও পুরুষের বন্ধ্যাত্বের অন্যতম কারণ হরমোন সমস্যা হতে পারে।

আবার মহিলাদের ঋতুবন্ধ বা রজঃনিবৃত্তির অন্যতম কারণ হরমোন-এর তারতম্য। একটা বয়সের পর মহিলাদের ডিম্বাশয়ের উপর গোন্যাডোট্রফিন হরমোন কার্যকারিতা হারিয়ে ফেলে। ডিম্বাশয় থেকে ইস্ট্রোজেন নিঃসরণ কমে যায় ফলে ডিম্বাণু পূর্ণতা পায় না ও ধীরে ধীরে আবও বন্ধ হয়ে যায়। মহিলাদের তখন মেনোপজ হয়েছে বলা হয়। বাংলায় রজঃনিবৃত্তি। পুরুষদের কি এ ধরনের কিছু হয় না? হয়, মহিলাদের যেমন একটি বয়সে পুরোপুরি রজঃনিবৃত্তি হয়ে যায়, পুরুষদের ক্ষেত্রে তা কিছুটা সময় ধরে হয়। একে বলে অ্যান্ড্রোপজ।

রজঃনিবৃত্তিতে যেহেতু ইস্ট্রোজেন হরমোনের হার কমে যায়, এতে শারীরিক কিছু সমস্যা বা পরিবর্তন দেখা দেয়। ত্বক তার স্থিতিস্থাপকতা ধীরে ধীরে হারাতে থাকে, চর্বি জমার প্রবণতা দেখা দেয়। হৃদয়জনিত শারীরিক সমস্যা দেখা দিতে পারে, শরীরে হঠাৎ হঠাৎ গরম লাগতে পারে, যেহেতু শরীর। এ ধরনের সমস্যা হিস্টেরেক্টমির পরও হয়। এ ক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী করা হয় হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি বা এইচ আর টি। এটা করা হবে কী হবে না নির্ভর করে পুরোপুরি ডাক্তারের উপর।

বেরয় দু-জাতীয় হরমোন—এপিনেফ্রাইন ও নরএপিনেফ্রাইন। আর কর্টেসল তৈরি করে দু-ধরনের স্টেরয়েড ও যৌন হরমোন। স্টেরয়েড দুটি শরীরে ইলেক্ট্রোলাইট ব্যালেন্স রেখে গ্লুকোজ-এর হার নিয়ন্ত্রণ করে।

থাইরয়েড গ্ল্যান্ড বা গ্রন্থি গলায় অবস্থিত। শরীরের সব কোষের উপরই থাইরয়েড হরমোন-এর প্রভাব বিস্তৃত হয়। শরীরের কার্যকারিতার হার, বাড়বৃদ্ধি ও বয়ঃসন্ধিক্ষণে যৌনাঙ্গের পূর্ণতা এই থাইরয়েড হরমোন-এর যাদুতে হতে থাকে।

প্যানক্রিয়াস বা অগ্নাশয় হজমের জন্য যেমন এনজাইম নিঃসৃত করে তেমনিই তৈরি করে এন্ডোক্রিন কোষ। এই কোষ থেকেই বেরয় ইনসুলিন হরমোন ও গ্লুকোজ, যা শরীরে সুগার বা মিষ্টত্ব নিয়ন্ত্রণ করে।

এবার আসা যাক গোন্যাড ও টেস্টিস গ্রন্থিতে যা প্রজনন ক্রিয়ার সঙ্গে সরাসরি যুক্ত। এই গ্রন্থি থেকে বেরয় যৌন হরমোন বা স্টেরয়েডস।

মহিলাদের ওভারি বা ডিম্বাশয় থেকে বেরয় ইস্ট্রোজেন, প্রোজেস্টেরন ও টেস্টোস্টেরন। আর পুরুষের টেস্টিস বা শুক্রাশয় থেকে টেস্টোস্টেরন ও ইস্ট্রোজেন—এই হরমোনই সন্তান ধারণ থেকে প্রসব সবকিছু নিয়ন্ত্রণ করে।

সুতরাং এটা স্পষ্টত বোঝা যাচ্ছে, হরমোন শরীরের অসংখ্য ক্রিয়াকলাপের সঙ্গে ওতোপ্রোতভাবে জড়িত। হরমোনই যেমন জন্মসূত্রের নিয়ন্ত্রক তেমনিই বাড়বৃদ্ধি থেকে অনুভূতি সবই এই হরমোনের মায়ায় তৈরি।

হরমোন ও আকর্ষণ

হরমোন-এর নানা কার্যকলাপ নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা হয়েছে। হরমোনই মানুষের মন ও যৌন অনুভূতি, নারী-পুরুষের মধ্যের অমোঘ আকর্ষণ নিয়ন্ত্রণ করে। এতদিন শুধু হৃদয় বা মনের সঙ্গেই নারীপুরুষ তাঁদের মানসিক ও শারীরিক সম্পর্ক, ভালবাসা ও যৌন আকর্ষণের গাঁটছড়া বেঁধেছেন, হরমোনকে সেভাবে কোনও নম্বরই দেননি। কিন্তু জীববিজ্ঞান বলে হরমোনই নাকি নারী-পুরুষের প্রেম বা ভালবাসার ক্ষেত্রে আসল নায়ক বা নায়িকা। দেখা যাক কী করে সেটা হয়।

● আমাদের পাঁচ ইন্দ্রিয়র মাধ্যমে বার্তা যায় মস্তিষ্কে। কারণ চেহারা, কারণ কণ্ঠ, কারণ বা শরীরী সুগন্ধ, কারণ স্পর্শ আপনার মস্তিষ্কের সেরিব্রাল কর্টেক্স-এ গিয়ে বার্তা পৌঁছে দেয়। মস্তিষ্কের প্লেজার সেন্টার অর্থাৎ প্রমোদ কেন্দ্র নড়ে চড়ে ওঠে ও নানা

কিছু হরমোন ও তার কার্যকারিতা

গ্রন্থি	হরমোন	কম হলে	বেশি হলে
অ্যাড্রিনাল	কর্টিসল	ক্লান্তি, ওজন কমে যাওয়া, চাপ সহ্য করার ক্ষমতা কমে যাওয়া, দুর্বলতা	ওজন বেড়ে যাওয়া, ত্বকে স্ট্রেচ মার্ক, ক্লান্তি
	অ্যালাডোস্টেরন	ক্লান্তি, মাথা ঘোরা	উচ্চ রক্তচাপ
	ডি এইচ ই-এ	ক্লান্তি, মানসিক অবসাদ যৌন ইচ্ছা হ্রাস	মহিলাদের অবাঞ্ছিত রোম, পুরুষের স্তন বৃদ্ধি
অ্যাড্রিনাল/ডিম্বাশয় (মহিলা)	টেস্টোস্টেরন	ক্লান্তি, যৌন ইচ্ছা হ্রাস, পেশি কমে যাওয়া	রোম বৃদ্ধি
	ইস্ট্রোজেন	যৌন ইচ্ছা হ্রাস, হৃদরোগ সম্ভাবনা, হাড়ের সমস্যা	মানসিক অস্থিরতা, মেজাজ খারাপ
অ্যাড্রিনাল/টেস্টিস (পুরুষ)	টেস্টোস্টেরন	ক্লান্তি, যৌন ইচ্ছা হ্রাস, পেশির ওজন কমে যাওয়া, সঙ্গমে সমস্যা	চুল পড়ে যাওয়া, প্রস্টেট বেড়ে যাওয়া
	ইস্ট্রোজেন	ক্লান্তি, হাড়ের সমস্যা	স্তন বৃদ্ধি, বন্ধ্যাত্ব
প্যানক্রিয়াস	ইনসুলিন	ডায়াবিটিস বা মধুমেহ	ওজন বৃদ্ধি, ক্লান্তি
	গ্লুকাজন	হাইপোগ্লাইসেমিয়া, ওজন বৃদ্ধি	ডায়াবিটিস বা মধুমেহ
থাইরয়েড	থাইরোক্সিন, ট্রাইওডোথাইরোনিন	ক্লান্তি, মানসিক অবসাদ, ওজনবৃদ্ধি	ক্লান্তি, মানসিক অশান্তি, ঘাম হওয়া
	প্রোথ হরমোন	ক্লান্তি, মানসিক অবসাদ, ওজনবৃদ্ধি	আর্থারাইটিস ডায়াবিটিস
	প্রোল্যাক্টিন	ঋতুস্রাব সমস্যা, স্তন থেকে নিঃসরণ	ঋতুস্রাব সমস্যা, স্তন থেকে নিঃসরণ
	থাইরয়েড স্টিমিউলেটিং হরমোন	থাইরয়েড সমস্যা- কর্মক্ষমতা হ্রাস	থাইরয়েড সমস্যা- কর্মক্ষমতা অতিরিক্ত বৃদ্ধি
থাইরয়েড	লিউটানাইজিং হরমোন	গোণ্যাদ কর্মক্ষমতা হ্রাস	গোণ্যাদ কর্মক্ষমতা অতিরিক্ত বৃদ্ধি
	ফলিকল স্টিমিউলেটিং হরমোন	”	”
প্যারাথাইরয়েড	প্যারাথাইরয়েড হরমোন	বিনবিন করা, মানসিক অবসাদ	পেটে ব্যথা, ক্লান্তি, মানসিক অবসাদ

দারুণ গরমে ঠাণ্ডা

গ্রীষ্ম মানেই গরম। গ্রীষ্ম মানেই নতুন বছর। গ্রীষ্ম মানেই স্কুল-কলেজে লম্বা ছুটি। গ্রীষ্ম মানেই মন যে করে উড়ু উড়ু অর্থাৎ কোথাও, ঠাণ্ডা কোথাও গিয়ে যদি কটা দিন কাটানো যায় তাহলে মন্দ কী! তাই এবার কাছে দূরে বিভাগে থাকছে কিছু বাছাই করা জায়গার হাল হৃদিস যেখানে আপনারা অনায়াসে ঘুরে আসতে পারেন গরমে। খোঁজ দিয়েছেন **সুমন ভাদুড়ী**

গরুবাথান

দার্জিলিং-এর কালিমপং সাবডিভিশনের একটা ছোট শহর হল গরুবাথান। স্থানীয় বাসিন্দাদের কাছে জায়গাটার নাম হল 'সোমবারে'। এই নামটার কারণ সহজ, এখানে স্থানীয় হাট বসে সোমবার। নেওরা নদীর পূর্ব পাড়ের এই শহরটি পশ্চিমবঙ্গের দুয়ারস অঞ্চলের মধ্যে পড়ে। দু-এক দশক আগে পর্যন্তও এই জায়গাটার তেমন কোনও নাম ছিল না। তবে এখানকার অপূর্ব সৌন্দর্য এবং এই এলাকার জঙ্গল-জীবজন্তু-গাছপালা যখন পর্যটকদের আকৃষ্ট করতে লাগল তখন পর্যটন বিভাগ তৎপর হল এটাকে এ-রাজ্যের অন্যতম পর্যটন কেন্দ্র হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করতে। পশ্চিমবঙ্গ ফরেস্ট ডেভেলপমেন্ট কর্পোরেশন (WBFD) একটি ফরেস্ট বাংলো বানিয়েছে গরুবাথানে যা এই মুহূর্তে সেখানকার সবচেয়ে আদর্শ থাকবার জায়গা। বাংলোয় খাওয়া দাওয়ার সুব্যবস্থা আছে। তবে আগে থেকে বুকিং না করে গেলে জায়গা পাওয়ার সম্ভাবনা কম।

গরুবাথানের নিজস্ব সৌন্দর্য বাদেও আশপাশে একাধিক দেখার এবং ঘোরার জায়গা রয়েছে যার একটি হল ডালিম দুর্গের ভগ্নাবশেষ। পাহাড়ের মাথায় অবস্থিত এই ভগ্নাবশেষটায় গেলে কেমন যেন মন্ত্রমুগ্ধ হয়ে যেতে হয়। আরেকটি জায়গা হল ফাকফোরখতি নামের একটা ছোট গ্রাম। গরুবাথান থেকে লাভা যাওয়ার পথে পড়ে এই ফাকফোরখতি। এটিও ধীরে ধীরে পর্যটকদের কাছে জনপ্রিয় হয়ে উঠছে।

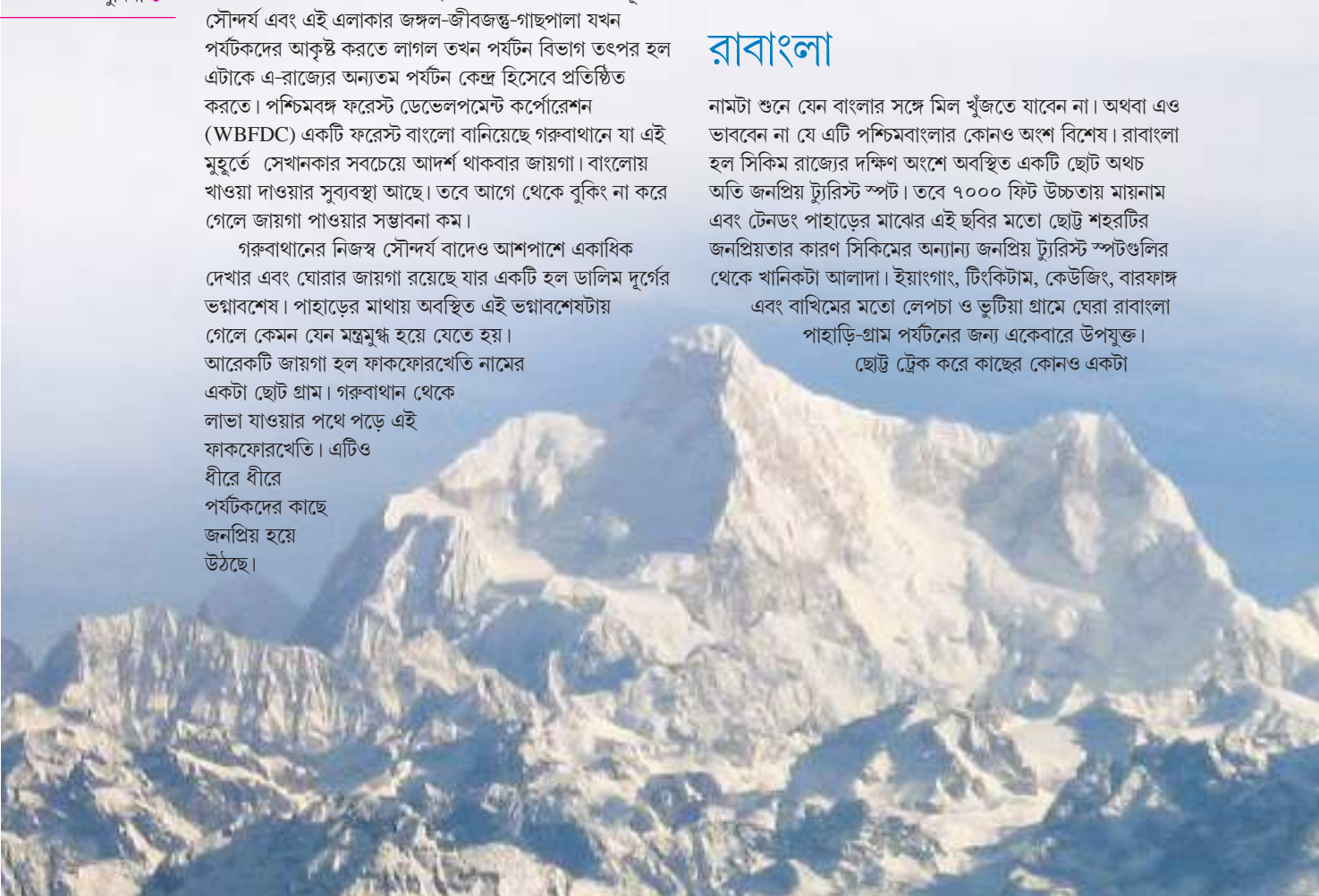
এপ্রিল থেকে অক্টোবরই গরুবাথান আসার পক্ষে সবচেয়ে ভাল সময়। শিলিগুড়ি থেকে মাত্র ৫০ কিমি দূরে অবস্থিত হওয়ায় এখানে আসাটা খুব সহজ। শিলিগুড়ি থেকে একটা ট্রেকার ভাড়া করে সোজা চলে আসুন 'সোমবারে' অর্থাৎ গরুবাথানে।

শিলিগুড়ি পৌঁছানোর জন্য রয়েছে ট্রেন, বাস, উড়োজাহাজ সবরকম যান। নেট খুলে সময় ও কোথা থেকে কী নিতে হবে জেনে নিন।

রাবাংলা

নামটা শুনে যেন বাংলার সঙ্গে মিল খুঁজতে যাবেন না। অথবা এও ভাববেন না যে এটি পশ্চিমবাংলার কোনও অংশ বিশেষ। রাবাংলা হল সিকিম রাজ্যের দক্ষিণ অংশে অবস্থিত একটি ছোট অথচ অতি জনপ্রিয় ট্যুরিস্ট স্পট। তবে ৭০০০ ফিট উচ্চতায় মায়নাম এবং টেনডং পাহাড়ের মাঝের এই ছবির মতো ছোট শহরটির জনপ্রিয়তার কারণ সিকিমের অন্যান্য জনপ্রিয় ট্যুরিস্ট স্পটগুলির থেকে খানিকটা আলাদা। ইয়াংগাং, টিংকিটাম, কেউজিং, বারফাঙ্গ

এবং বাখিমের মতো লেপচা ও ভুটিয়া গ্রামে ঘেরা রাবাংলা পাহাড়ি-গ্রাম পর্যটনের জন্য একেবারে উপযুক্ত। ছোট ট্রেক করে কাছের কোনও একটা





লেপচা বা ভুটিয়া গ্রাম পরিদর্শন করে আসতে পারেন অতি সহজে এবং প্রায় নিখরচায়; আর ট্রেকের পথে চারদিকের পাহাড়ি সৌন্দর্য হল উপরি পাওনা তবে শুধু এটাই রাবাংলায় ঘুরতে আসার একমাত্র কারণ নয়। রাবাংলা থেকে মাত্র ৪কিমি দূরত্বে ডেনথাম যাওয়ার পথে রয়েছে রেয়ল্ড সানরাইজ পয়েন্ট যেখান থেকে কাঞ্চনজঙ্ঘার একটা অপূর্ব দৃশ্য দেখতে পাওয়া যায়। বিশেষ করে সূর্যোদয়ের সময়। এখানেই রয়েছে খেউফেনলি কারপেট সেন্টার যেখান থেকে তিব্বতি মহিলা-পুরুষদের হাতে তৈরি তিব্বতি কাজ-করা কাপেট ও শাল কিনতে পারেন; রয়েছে ফুর-চা-চু-র উষ্ণ প্রস্রবণ যা নানারকম পাহাড়ি পাখি ও প্রজাপতির জন্য বিখ্যাত; রয়েছে টেনডং পাহাড়, রয়েছে মায়নাম পাহাড়। এছাড়াও রাবাংলার আশেপাশে রয়েছে কিছু অতি প্রাচীন বৌদ্ধ মনাস্টি যেমন বন মনাস্টি, রালং মনাস্টি। রয়েছে অতি পুরনো কেউজিং বাজার আর কিছু বৌদ্ধ গুম্ফা।

রাবাংলা জায়গাটা ছোট হলেও এখানে বেশ কিছু ভাল ভাল হোটেল ও রিসর্ট আছে যেমন নারসিং ভিলেজ রিসর্ট এবং জুমথাং হোটেল। সিকিমের রাজধানী গ্যাংটক থেকে মাত্র ৩৫ কিমি দূরত্বে হওয়ার ফলে রাবাংলায় পৌঁছোনও অতি সহজ। গ্যাংটক থেকে গাড়ি বা ট্রেকার ভাড়া করে আসতে পারেন বা শিলিগুড়ি থেকে গাড়ি বুক করে নিয়ে সোজা চলে আসতে পারেন দক্ষিণ সিকিমের এই পর্যটন কেন্দ্রটিতে।

লেপচাজগৎ

দার্জিলিং জেলার মধ্যে দার্জিলিং, মিরিক, কালিমপং-এর মতো নামি হিল স্টেশন ছাড়াও এমন বেশ কিছু স্বল্প পরিচিত অঞ্চল অপূর্ব জায়গা আছে, যা প্রাকৃতিক সৌন্দর্যের জন্য প্রশংসার দাবি রাখে। তেমনই একটি জায়গা হল লেপচাজগৎ।

দার্জিলিং-এর ঘুম-মিরিক সড়কের উপর অবস্থিত লেপচাজগৎ হল লেপচাদের একটা বসতি। পাকা সড়ক থেকে খানিকটা নেমে গিয়ে পাহাড়ের গায়েই একটি মনোরম অরণ্য-নিবাস বানিয়েছে পশ্চিমবঙ্গ বনবিভাগ। (WBFD) এবং এটাই এখানে থাকার একমাত্র জায়গা। আশপাশে জনবসতির সংখ্যা কম থাকায় এখানকার পরিবেশের মধ্যে রয়েছে এক মায়াময় পাহাড়ি স্ক্রুতা। ফরেস্ট বাংলোটিতে থাকার এবং খাবারের সুব্যবস্থা আছে। বাংলোর রক্ষণাবেক্ষণের দায়িত্বে যাঁরা আছেন তাঁরাই স্বল্প খরচে গেস্টদের অর্ডার মাফিক সুস্বাদু রান্না করে দেন। বাংলোটোর ছ'টি ঘর আছে যার একটি হল ৪ খাটের, একখানা ডরমেটরি এবং এই সবকটা ঘর থেকেই জানলা খুললে পরে রডডেনড্রন আর ওকের সারির ফাঁক দিয়ে কাঞ্চনজঙ্ঘা দেখা যায়। তবে, আগে থেকে বুকিং করে এই বাংলায় আসতে হবে।

লেপচাজগতের আরেকটি

বিশেষত্ব, যা তাকে আরও

অনন্য করে

তোলে, তা হল এই জায়গাটার অবস্থান। এখান থেকে দার্জিলিং শহরের দূরত্ব মাত্র ২২ কি.মি, ঘুম ১২ কি.মি, মিরিক মাত্র ৩০ কি.মি, আর মানোভঞ্জ হল ২৫ কি.মি। তাই যদি এসব জায়গা দেখতে চান তো লেপচা জগৎ থেকে একটা ট্রেকার ধরে সোজা চলে যেতে পারেন এর যে কোনওটাতে, তারপর সারাদিন সেখানে ঘুরে সন্ধ্যার আগে আবার ফিরে আসতে পারেন লেপচার ফরেস্ট বাংলায়। আর যদি কেউ স্নেফ পায়ে হেটে ঘুরতে চান তো হেটে হেটেই চলে যেতে পারেন মাত্র ৭ কি.মি দূরে অবস্থিত সুখিয়াপোখরি বাজারে এবং কেনাকাটা-খাওয়া দাওয়া করে আবার ফিরে আসতে পারেন। এখানে একটা কথা বলে রাখি যে এখানে খুব ভাল সব বেকারি আছে তাই খাদ্যরসিকরা যেন এখানকার কেক, পেস্টি এবং বিস্কুটের মজা নিতে না ভোলেন।

লেপচায় আসার সবচেয়ে উপযুক্ত সময় হল মার্চ থেকে জুন তবে যদি কেউ পাহাড়ি নৈসর্গের আনন্দ উপভোগ করতে চান তো বর্ষার সময় আসতেই হবে আপনাকে। পাহাড়ের বর্ষা যাঁরা না দেখেছেন তাঁদের পাহাড়ের ঘোরার অভিজ্ঞতা অপূর্ণ হয়ে যাবে। তবে বছরের যে সময়ই এখানে আসুন না কেন সঙ্গে শীত পোশাক আনতে ভুলবেন না। আর যদি বর্ষাকালে আসেন তো ছাঁতা অবশ্যই সঙ্গে রাখবেন। এখানে আসাটাও অতি সহজ। শিলিগুড়ি থেকে ট্রেকারে করে ঘুম এসে, ঘুম থেকে সুখিয়াপোখরির ট্রেকারে করে লেপচাজগৎ পৌঁছতে আপনার লাগবে তিন থেকে সাড়ে তিন ঘণ্টা মাত্র। চাইলে শিলিগুড়ি থেকে পুরো ট্রেকার বুক করেও সোজা চলে আসতে পারেন এখানে, তাহলে আর মাঝখানে ঘুমে গাড়ি-বদল করতে হবে না।





পেড়ং

পেড়ং

যাঁদের কাছে ছুটি মানেই দীঘা-পুরী-মন্দারমণি বা দার্জিলিং-গ্যাংটক নয়, যাঁরা গ্রীষ্মের ছুটি কাটাতে চান কাছাকাছির মধ্যে কোনও অচেনা, অপরিচিত হিল স্টেশনে যেখানে এখনও পর্যটকদের ভিড় ফেটে পড়ে না তাঁদের জন্য রইল পরবর্তী নামটা— পেড়ং। দার্জিলিং জেলার কালিমপং পাহাড়ের ওপরে অবস্থিত এই ছোট্ট পাহাড়ি বসতি। কালিমপং টাউন থেকে লাভা যাওয়ার পথ ধরে ২০ কি.মি এগোলেই পৌঁছে যাওয়া যায় পেড়ং-এ। পাইন জাতীয় নানা ধরনের অ্যালপাইন গাছে ঘেরা এই বসতিটা প্রাচীন সিন্ধু রুট-এর ওপরই পড়ে যা এক কালে তিব্বত আর ভারতকে জুড়তো।

পেড়ং-এর নিজস্ব প্রাকৃতিক সৌন্দর্য ছাড়াও তার আশপাশে দেখবার মতো অনেক কিছু রয়েছে। এখান থেকে হাঁটা পথে চলে যাওয়া যায় পাহাড়ি বনে ঘেরা তিনশো বছরের পুরনো ডামসাংগুড়ি দুর্গের ধ্বংসাবশেষে যা প্রায় ভুলে যাওয়া লেপচা রাজত্বের এবং হিংস্র লেপচা-ভুটিয়া যুদ্ধের স্মৃতি আজও বহন করে চলেছে। আর একটা ছোট্ট ট্রেকে চলে যাওয়া যায় তিনচুলেতে। যাঁরা অ্যাডভেঞ্চার স্পোর্টস পছন্দ করেন তাঁদের জন্য তিনচুলের গভীর খাদের মাঝের প্রশস্ত সমতলভূমি প্যারা-গ্লাইডিং এবং হ্যাভ গ্লাইডিং-এর সুযোগ করে দিয়েছে। আর

গভীর জঙ্গলে ভরা পাহাড়ের একেবারে মাথায়, রিকিসুম টপ থেকে পেড়ং এবং তার পার্শ্ববর্তী এলাকার একটা পরিষ্কার ভিউ পাওয়া যায়। পেড়ং থেকে ঘুরে আসা যায় এমন জায়গাও কম নেই। যেমন, ডামসান্দ দুর্গ যা ১৬৯০ সালে তৈরি হয়েছিল বৃটিশ ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানির আক্রমণের বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়াতে এবং ১৮৬৪-তে অ্যাংলো-ভুটানি যুদ্ধের পর থেকে যা খণ্ডহরে পরিণত হয়েছে। আর রয়েছে ক্রসহিল, (খৃষ্ট ধর্ম-পীঠস্থান রূপে চিহ্নিত) সিলারি গাও, রামিতে, সাংছেন গুম্ফা। এখানে আরেকটা কথা জানিয়ে রাখা উচিত যে এই পেড়ং-এ নানা ধরনের সব পাখি দেখতে পাওয়া যায়, তাই পাখি-দেখার জন্যও এই জায়গাটার বেশ খ্যাতি রয়েছে।

পেড়ং-এ পর্যটন এখনও তেমন ছড়ায়নি বলে খুব বেশি হোটেল বা রিসর্ট গড়ে ওঠেনি। তবে কিছু ভাল হোটেল এখন তৈরি হয়েছে যেখানে স্বচ্ছন্দে এবং আরামে ছুটি কাটাতে পারেন। এমনিতে সারা বছরই ঘুরতে আসতে পারেন এখানে, তবে মার্চ থেকে অক্টোবর এখানে আসার সবচেয়ে উপযুক্ত সময়।

ফালুক

যাঁরা একেবারে অন্য ধরনের ছুটি কাটাতে বিশ্বাসী তাঁদের জন্য রইল আমাদের পরবর্তী নাম, ফালুক। দার্জিলিং হিমালয়ের

সুবিধা ১২

বেড়ানোর ওষুধ

কলকাতার এই প্রবল গরমের হাত থেকে অন্তত দু-চার দিন নিষ্কৃতির জন্য অনেকেই প্রস্তুতি নিয়েছেন বেরিয়ে পড়ার। কারও গন্তব্যস্থল সমুদ্র, কারও পাহাড় তো কারও আবার জঙ্গল। গন্তব্য যাই হোক না কেন, বেড়াতে গিয়ে যাতে কোনও বিপত্তি দেখা না দেয় তার জন্য আগাম সতর্ক হওয়া প্রয়োজন। ব্যাগ গোছানোর সময় কিছু ওষুধপত্র নেওয়া দরকার। জানা প্রয়োজন বিপদ এড়াতে কী কী করা উচিত, আর হঠাৎ বিপদ এসে গেলেই বা কী করণীয়। জানাচ্ছেন ডাঃ অমিতাভ ভট্টাচার্য



লেপচাজগৎ



গরুবাথান

উচ্চতম শিখর সান্দাকফুর থেকে মাত্র ২৩ কি. মি দূরের এই পাহাড়ি শহরটি দার্জিলিং-সিকিম-নেপাল সীমান্তে অবস্থিত। অন্য ধরনের ছুটির কথা কেন বললাম তা যাঁরা সান্দাকফুর নাম আগে শুনেছেন তাঁরা নিশ্চয়ই বুঝে গেছেন— আঞ্জে হাঁ, কারণ হল ট্রেকিং। সিকিম-দার্জিলিং অঞ্চলের প্রায় সবকটি ট্রেক-রুট ফালুক হয়ে গেছে। এছাড়াও বেশ কিছু ছোট ছোট ট্রেক-রুট ফালুক থেকে শুরু হয়েছে। তাই ট্রেকারদের কাছে ফালুক শিখরটা হল চির-জনপ্রিয়।

এবার ফালুক সম্পর্কে কিছু বলা যাক। ৩৬০০ মিটার উচ্চতায় অবস্থিত ফালুক-এর নামের তিব্বতিতে মানে হল ‘টাঁচাছোলা শিখর’ বা ‘বিবস্ত্র শিখর’। আবহাওয়া পরিষ্কার থাকলে কাঞ্চনজঙ্ঘা শিখরমালাকে খুব কাছ থেকে দেখার যে সুযোগ ফালুক থেকে পাওয়া যায় দার্জিলিং-এর মাত্র দু-একটা জায়গা থেকেই তেমনটা সম্ভব। এই কারণেই হয়তো ফালুককে ‘ভিউ-পয়েন্ট অফ হিমালয়’ বলা হয়।

ফালুকের পথে ট্রেক করার জন্য প্রথমে আপনাকে শিলিগুড়ি থেকে দার্জিলিং এসে, দার্জিলিং থেকে ট্রেকারে বা বাসে করে চলে আসতে হবে মানেভঞ্জুন। এখান থেকে শুরু হবে ট্রেকিং, বিখ্যাত সিঙ্গলিলা ট্রেক রুট ধরে। দুদিন থেকে খুব বেশি হলে তিনদিন লাগে ফালুক পৌঁছতে। অপূর্ব পাহাড়ি পথের দুধারে রঙিন রডডেনড্রন, ম্যাগনোলিয়া, কাঠবাদাম আর ফারগাছের সারি

ট্রেকারদের বরণ করার জন্যই যেন দাঁড়িয়ে রয়েছে আর পশ্চিমদিকে গগনচুম্বী হিমালয় যেন নজর রাখছে সকলের ওপর। হাঁটি-হাঁটি পা-পা করে ফালুক পৌঁছে সেখানেই বিশ্রাম নিতে পারেন, এবং দিন কয়েক কাটিয়ে আবার ফিরে আসতে পারেন।

ফালুক আসার বা বলা চলে ফালুকের পথে ট্রেক করার সঠিক সময় হল এপ্রিল, মে, অক্টোবর এবং নভেম্বর। কারণ এই চারমাসই এখানকার আবহাওয়া থাকে পরিষ্কার এবং বাসযোগ্য। এই রুটে ট্রেক করার সময় খুব বেশি লাগেজ সঙ্গে নেওয়ার দরকার নেই কারণ গোরখা হিল কাউন্সিল এই রুটে নানা জায়গায় ট্রেকারস হাট তৈরি করিয়েছে যেখানে ট্রেকারদের রাত কাটাবার এবং খাবারের সুব্যবস্থা আছে। তবে নিজেদের স্লিপিং ব্যাগ এবং খাবার জল সঙ্গে রাখা ভাল। ট্রেকিং রুটে যেখানেই রাত কাটান স্লিপিং ব্যাগটা দরকার পড়বেই। আর খাবার জল সঙ্গে রাখতে হবে কারণ এমন কয়েকটা শুষ্ক পাহাড়ি এলাকার মধ্যে দিয়ে এই ট্রেকিং রুটটা যায় যেখানে জলের কণামাত্রও পাওয়া দুষ্কর। আরেকটি অত্যাবশ্যক বস্তু হল শীতবস্ত্র যা ট্রেকারদের সঙ্গে অবশ্যই রাখতে হবে। কারণ এই রুটে তাঁরা নানারকম প্রতিকূল আবহাওয়ার সম্মুখীন হতে পারেন। ফালুকে থাকার জন্য বেশ কিছু ভাল হোটেল ও রেস্টহাউস রয়েছে। চাইলে সঙ্গে ট্রেক-গাইডও ভাড়া নিতে পারেন।

পেটের অসুখ

- যতক্ষণ না জলের বিশুদ্ধতা সম্পর্কে নিশ্চিত হচ্ছেন ততক্ষণ বাইরের কলের জল খানেন না। এমনকী দাঁত মাজার সময়ও ওই জল ব্যবহার করবেন না। পেটের ওসুখের ক্ষেত্রে বাইরের জলের বিরাত অবদান রয়েছে।
- যাঁদের অ্যাসিডিটির সমস্যা আছে ও তার জন্য নিয়মিত কোনও ওষুধ খান তাঁরা অবশ্যই সেই ওষুধগুলো সঙ্গে নেবেন। ২-১ দিনের বেশি ওষুধ কিনবেন। কারণ তাহলে পথে-ঘাটে ট্রেনের অন্য কোনও গন্ডগোলের জন্য বাড়ি ফিরতে দেরি হলেও ওষুধের ঘাটতি হওয়ার আশঙ্কা থাকবে না।
- বেশি ঝাল মশলাদার খাবার খেয়ে অস্থল হলে তাৎক্ষণিক উপশমের জন্য সঙ্গে রাখতে পারেন ম্যাগনেট সিরাপ। অসুবিধা বুঝলে ৩-৪ চা চামচ খেয়ে নেবেন।
- হঠাৎ করে পেটব্যথা হলে সাময়িক স্বস্তির জন্য সঙ্গে রাখুন ম্যাগনেট ডি সিরাপ। বড়দের জন্য, আর বাচ্চাদের জন্য ম্যাগনেট পি সিরাপ। এক চামচ করে দুবার খাবেন।
- সঙ্গে যদি শিশু থাকে তাহলে তার জন্য ওই ওষুধগুলোই সঙ্গে

- নিয়ে নিন। শিশুর পেটব্যথা হলে ৫-১০ মিলি খাইয়ে দেবেন। পেটে বরফ সৈঁক দিলেও অনেক সময় উপকার পাওয়া যায়। ব্যথা ঘণ্টাখানেকের মধ্যে না কমলে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যেতে অবহেলা করবেন না।
- বেড়াতে গিয়ে বেশি অথবা, কম খেলে বা অতিরিক্ত তেল চর্বি যুক্ত খাবার খেলে কিংবা অনিয়মিত খাওয়ার ফলে গ্যাসের উপদ্রব হতে পারে। কাজেই বাইরে গিয়ে অন্তত নিয়মমতো খাওয়া দাওয়া করুন।
- যে খাবার গুলো গরম খাওয়া সম্ভব, সেগুলো গরমই খাবেন। রাতে ভাল করে ঘুমোবেন।
- পানের অভ্যাস থাকলে বেড়াতে গেলে তাতে রাশ টানুন।
- পেটে গ্যাসের উপদ্রব শুরু হলে এক বেলা উপোস করুন। শুধু জল খান। বার বার টয়লেটে গেলেই দেখবেন গ্যাসের সমস্যা অনেক কমে গিয়েছে। এতে না কমলে অ্যান্টিসিডও খান।
- বেড়াতে গিয়ে পেট খারাপ বা ডায়েরিয়ার থেকে দূরে থাকতে হবে। একান্তই সমস্যা হলে প্রথমেই কোনও ওষুধ না খেয়ে ওরাল রিহাইড্রেশন সল্যুশন বা ও আর এস খান। কী পরিমাণ জলে কতটা পাউডার মেশাতে হবে তা প্যাকেটের গায়ে লেখা থাকে।

সমুদ্রে স্নান করতে গিয়ে কানে জল ঢুকলে খানিকক্ষণ অপেক্ষা করে দেখুন, জল বাষ্প হয়ে উড়ে যায় কী না। কানের সুরঙ্গে কয়েক ফোঁটা, জল দিয়ে মাথা কাত করে ঝাঁকালে প্রায় সময়েই জল বেরিয়ে যায়।

২-১ প্যাকেট ল্যাকোলাইট জেড ব্যাগে ভরে নিন।

- ঘরেও বানাতে পারেন ও আর এস। এক গ্লাস ফুটিয়ে ঠাণ্ডা করা জলে ১ চামচ চিনি বা গ্লুকোজ, এক চিমটি নুন, দশ ফোঁটা লেবুর রস মিশিয়ে নিলেই তৈরি হবে পেট খারাপের ওষুধ। বারে বারে এই শরবত খেতে হবে।
- শিশুদেরও ওই শরবত দিতে হবে। শিশুর বয়স যদি ৬-৭ মাস হয় তবে দিতে হবে মায়ের বুকের দুধও।
- শিশুদের ক্ষেত্রে খেয়াল রাখতে হবে রক্তচাপ, নাড়ির গতি, প্রজ্বা সব ঠিক আছে কী না, এতে সমস্যা হলে সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া দরকার।
- পেটের অসুখ এড়াতে ফুটিয়ে ঠাণ্ডা করা জলই সব থেকে নিরাপদ। সেটা তো পাওয়া সব সময়ে সম্ভব নয়। তাই সঙ্গে রাখুন জীবানু নাশক ড্রপ। ১ গ্লাস জলে ৫ ফোঁটা দিন। ১০ মিনিট রেখে তারপর খান।
- অনেকেরই ট্রেনে বা বাসে চড়লে গা গোলায়, বমি হয়। একে বলে মোশন সিকনেস। আবার পেটের অসুখের জন্যও বমি হতে পারে। মোশন সিকনেস এড়াতে যাত্রা শুরুর আগে সিনিডম বডি খেতে হবে। অবশ্যই বয়স অনুযায়ী ডোজ নিতে হবে। কার, কতটা পরিমাণ দরকার তা চিকিৎসকের কাছ থেকে জেনে নিন। ডায়ারিয়ার সঙ্গে বমি থাকলেও ওই ওষুধ চলতে পারে।

শ্বাসযন্ত্রের অসুখ

সুবিধা ১৪

- ঠাণ্ডা লেগে হাঁচি, কাশি, নাক দিয়ে জল পড়া, গলা ব্যথা, কান ব্যথা, মাথা ভার হতে পারে, অ্যালার্জির ধাত থাকলে একবারে প্রচুর হাঁচি হতে পারে। সেক্ষেত্রে অ্যান্টি অ্যালার্জিক ওষুধ খান।
- সর্দি-কাশির সঙ্গে নাক বন্ধ থাকলে নেজাল ড্রপ বা স্প্রে নিন দু'নাকে। দিনে দু'বার।
- মাথা ভার, গা-হাত-পা ম্যাজ ম্যাজ করলে অ্যান্টি অ্যালার্জিকের সঙ্গে প্যারাসিটামল ট্যাবলেট খান।
- গলার সংক্রমণ থেকে গলা ব্যথা হলে নুন জল বা অ্যান্টিসেপটিক ওরোগার্ড বা হাইজিনা দিয়ে বার তিনেক গার্গেল করুন।
- হাঁপানি রোগীরা সঙ্গে ওষুধপত্র ও ইনহেলার নিতে ভুলবেন না। নেবুলাইজার নিতে ভুলবেন না। নেবুলাইজার ব্যবহার করলে তা অবশ্যই নিয়ে নেবেন।
- অনেকের পাহাড়ি পথে হঠাৎ করে শ্বাসকষ্ট শুরু হতে পারে। তাই পাহাড়ে বেড়াতে গেলে সঙ্গে নিয়ে নিন অ্যাসথালিন ওমিগ্রা বা ভেন্ট ইটি ১০০মিগ্রার বডি। বেশি শ্বাসকষ্ট হলে খাবেন।
- পাহাড়ি পথে বা স্প্রেনে যাতায়াতের সময় কানে তালা ধরতে পারে। পুরো পথে চিউইং গাম বা লজেন্স রাখুন মুখে। উপকার পাবেন।

নাক-কান-চোখ

- সমুদ্রে স্নান করতে গিয়ে কানে জল ঢুকলে খানিকক্ষণ অপেক্ষা করে দেখুন, জল বাষ্প হয়ে উড়ে যায় কী না। কানের সুরঙ্গে

কয়েক ফোঁটা, জল দিয়ে মাথা কাত করে ঝাঁকালে প্রায় সময়েই জল বেরিয়ে যায়।

- এতে কাজ না হলে হাতের কাছে রেস্তিফায়েড স্পিরিট বা আফটার শেভ লোশন থাকলে তার কয়েক ফোঁটা দিলে জল শুষে নেয়।
 - ঠাণ্ডা লাগলেও কানে ব্যথা হতে পারে। তেমন হলে কানে শুকনো গরম সেক দিন, রুমাল বা কাপড় ভাঁজ করে। দিতে পারেন ক্যান্ডিবায়েটিক কানের ড্রপ। দিনে ৩ বার ৩ ফোঁটা করে।
 - কানে মশা বা পোকা ঢুকে ফর ফর করলে কয়েক ফোঁটা গ্লিসারিন কানে ঢেলে দিন। পোকা মরে যাবে।
 - বেড়াতে গিয়ে চোখে খুলো বালি পড়লে চোখ রগড়াবেন না। চোখে বারে বারে জলের ঝাঁপটা দিন।
 - চোখে চোট লাগলে সঙ্গে সঙ্গে বরফ সেক দেবেন। বরফ না পেলে জলে রুমাল ভিজিয়ে সেক দেবেন।
 - চোখ লাল হলে সিফ্রান বা জেনোসিন আইড্রপ ৩ ফোঁটা করে তিনবার দিন। উপকার পাবেন।
 - নাক দিয়ে হঠাৎ করে রক্ত পড়তে শুরু করলে নাকের পাটা দুটো দু'আঙুলে চেপে ধরুন। সামনের দিকে ঝুঁকে ধীরে ধীরে শ্বাস নিন। রক্ত গিলবেন না, ফেলে দেবেন। নাকের ওপর বরফ সেক দিতে পারেন। নাক দিয়ে জল টানবেন না। এতে না কমলে তুলো ভিজিয়ে চিপে নিয়ে গুটলি করে নাকে ঢুকিয়ে আধঘণ্টা রাখুন।
 - প্রেসার বেড়ে গেলেও নাক দিয়ে রক্ত বেরতে পারে। খেয়াল করে দেখুন, সকালে প্রেসারের ওষুধ খেয়েছেন কী না। না খেলে সঙ্গে সঙ্গে খেয়ে নেবেন।
- ## চোট-আঘাত
- বেড়াতে গিয়ে হেঁচট খেয়ে পড়ে গিয়ে পায়ে চোট লাগা সাধারণ ঘটনা। এরকম হলে যিনি আহত তাঁকে জোর করে দাঁড় করানোর চেষ্টা করবেন না। বরফ দিন। তা সম্ভব না হলে জলের ধারা দিন চোটের জায়গায়।
 - ব্যথার জায়গায় লাগাতে পারেন কোনও ব্যথা নিবারক মলম। তেমন হলে ব্যথা কমানোর ওষুধ খেয়ে নিন।
 - কোনও কারণে রক্তপাত হলে সেই জায়গাটা হাত দিয়ে চেপে ধরুন। এতে রক্তপড়া বন্ধ না হলে তুলো-গজ দিয়ে জায়গাটা চেপে ব্যান্ডেজ করে দিন। রক্তপড়া বন্ধ হলে কোনও অ্যান্টিসেপটিক মলম লাগান যেমন সুফ্রেট টি পি। ব্যথা হলে পেন কিলার দেবেন। সঙ্গে অ্যান্টিসিড।
 - কোনও কারণে কেউ অজ্ঞান হয়ে গেলে প্রথমেই তাঁর জামাকাপড় টিলে করে তাঁকে খোলা হাওয়ায় বা ফ্যানের নিচে শুইয়ে দিন। ঘাম হলে তা মুছে দিন। সম্ভব হলে পা দুটো একটু উঁচু করে রাখুন। মাথায় বালিশ দেবেন না। রোগীকে কিছু খাওয়ানবেনও না। মুখের ভিতর গ্যাজলা, বমি বা স্লেথ্যা থাকলে পরিষ্কার করে দেবেন।
 - খাঁরা হাইপারটেনশন, ডায়াবেটিস, কিডনি বা থাইরয়েডের ওষুধ নিয়মিত খান তাঁরা অবশ্যই সেগুলো সঙ্গে নিয়ে নেবেন।

হাঁপানি রোগীরা সঙ্গে ওষুধপত্র ও ইনহেলার নিতে ভুলবেন না। নেবুলাইজার নিতে ভুলবেন না। নেবুলাইজার ব্যবহার করলে তা অবশ্যই নিয়ে নেবেন।



বাঙালির যে কোনও
উৎসবেই থাকে
আলপনার ছোঁওয়া। শুধু
বাঙালি কেন ভারতের সবপ্রান্তেই
আলপনা দিয়ে উৎসবের সূচনার
কথা আমরা জানি। বাঙালির
বারো মাসের তেরো পার্বণ
উপলক্ষে প্রতি মাসেই নতুন করে
আলপনার ধুম পড়ে। অন্নপ্রাশন, বিয়ে,
সাধ সবেতেই দেখবেন সাদা, লাল, হলুদ দিয়ে মোঝোতে
চিত্রায়িত হচ্ছে দারুণ সব নকশা। মহিলাদের জীবনের
সঙ্গে আলপনা যেমন এক শুভ চিহ্ন হিসাবে
ওতোপ্রোতভাবে জড়িত তেমনই সুবিধাও বাঁধতে চায় মহিলাদের
সঙ্গে গাঁটছড়া। ‘সুবিধা’ পিল যে কোনও নারীর স্বাধীনতা, ইচ্ছা-অনিচ্ছা, সুস্থতার
জন্য উপযুক্ত। ‘সুবিধা’-র বার্তা ঘরে ঘরে পৌঁছতে আয়োজিত হয় এক অনন্য
উৎসব। এক মাস ধরে দক্ষিণ চব্বিশ পরগণার বিভিন্ন শহরে (আমতলা,
ডায়মণ্ডহার্ভার, ক্যানিং, বজবজ, সোনারপুর, বারুইপুর, জোকা) ৫৫ টি ক্লাব-এর
মাধ্যমে ২১৮৮ জন মহিলা আলপনা উৎসবে সামিল হন। অবশেষে এক রবি
সায়াকে বারুইপুরে রূপঙ্করের গান সহযোগে অনুষ্ঠিত হয় পুরস্কার বিতরণী সভা।
অগ্নিপরীক্ষার অপর্ণা ওরফে সোনালি চৌধুরি ও সুদেবগা রায় প্রায় দেড়শ জন
মহিলাকে পুরস্কৃত করেন ওই উৎসবে, তাঁদের আলপনাকলার স্বীকৃতি হিসেবে।

সুবিধা ১৫

বিজয়িনীকে পুরস্কৃত করছেন সোনালি চৌধুরি ও সুদেবগা রায়

মঞ্চ মাতালেন রূপঙ্কর



চটপটে জলখাবার

সুবিধা ১৬

বাড়িতে বাচ্চা থাকলে, বন্ধু বান্ধব এলে অথবা স্বামীকে টিফিন দিতে হলে সব সময় কি বাজারের চটজলদি খাবার দিতে ইচ্ছে করে? যিনি সুগৃহিণী তিনি তো নিজেই তৈরি করতে পারেন স্বাদু ও উপাদেয় জলখাবার। তাই এমন কিছু জলখাবারের কথা জানিয়েছেন **শান্তপ্রী রায়** যা স্বাদু অথচ সহজেই করতে পারবেন যে কেউ।

ভেজিটেবল বার্গার

মার্কিনি সভ্যতা, গান, ছবি সবই যখন এসে গেছে, তখন খাবারও যে আসবে তা আর আশ্চর্যের কী। তবে আমরা মার্কিনি খাবারও একেবারে ভারতীয় করে তুলতে সিদ্ধহস্ত। তাই মাংসশী জগতের আমিষ বার্গার ত্যাগ করে তৈরি করেছি নিরামিষ বার্গার।

কী কী লাগবে

১০টি গোল ধরনের বান রুটি, ৪কাপ ছোট করে কাটা বিন, গাজর, ফুলকপি ও মটর গুঁটি সেন্দ; ৩টি আলু সেন্দ; ২টি পাঁউরুটির পিস; ২চা চামচ আদা-লঙ্কা বাটা; ২ চামচ লেবুর রস; ১চা চামচ গরম মশলা; নুন ও ব্রেড ক্রাশ অর্থাৎ পাঁউরুটির গুঁড়ো।

স্যুলাডের জন্য লাগবে : ৩কাপ মিহি করে কাটা বাঁধা কপি, দুটি গাজর গ্রেট করা বা মিহি করে কুচনো; ৩ কাপ টক দই, ১ চা চামচ মাস্টার্ড পাউডার ও পরিমাণ মতো নুন এবং চিনি; অল্প স্যালাড তেল। তাছাড়া লাগবে পাতলা করে কাটা টোম্যাটো ও শসা, লেটুস পাতা, টোম্যাটো সস ও মাস্টার্ড সস।

কী করে করবেন

দই পাতলা কাপড়ে বুলিয়ে রাখুন। জল সম্পূর্ণ ঝরে গেলে দই ফেটিয়ে তাতে নুন, একটু চিনি ও মাস্টার্ড পাউডার মিশিয়ে নিন। স্যালাড তেল, কুচনো গাজর, বাধাকপি দই-এ মিশিয়ে দিলে স্যালাড তৈরি। কিছুক্ষণ ঠাণ্ডায় রাখুন। কাটলেট বানানোর জন্য পাঁউরুটি ৫সেকেন্ড জলে ভিজিয়ে চিপে

জল বার করে নিন। সবজি সেন্দ, মাখা আলু সেন্দ, ভিজে পাঁউরুটি, বাটা মশলা, গরম মশলা গুঁড়ো, লেবুর রস ও নুন মিশিয়ে ১০টি গোল গোল চ্যাপ্টা চ্যাপ্টা কাটলেট গড়ে ফেলুন। ওগুলোর ওপর ক্রাশ বা পাঁউরুটির গুঁড়ো ছড়িয়ে তাওয়াতে ভেজে ফেলুন। বান রুটিগুলো মাঝখান থেকে কেটে দুটুকরো করুন আড়াআড়ি। অপর অংশতে টোম্যাটো সস ও মাস্টার্ড সস লাগিয়ে তার ওপর লেটুস পাতা দিয়ে কাটলেট রাখুন। কাটলেটের উপর ১চা চামচ স্যালাড দিয়ে তার উপরে টোম্যাটো ও শসা টুকরো দিন। বান রুটির উপরের অংশ দিয়ে ঢেকে ওমিনিট গ্রিল করুন। গ্রিল না থাকলে তাওয়ায় মাখন দিয়ে একটু ভেজে নিন।

ছানার পরোটা ও টোম্যাটোর চাটনি

উত্তর ভারতে নানারকম পরোটা হয়, কপির, মুলোর, গাজরের, আলুর এখানে রইল একটা বাঙালি পরোটা যা খেতে ভাল, শরীরের পক্ষেও ভাল।

পরোটোর জন্য কী কী লাগবে

এক লিটার ভাল দুধ; দুই কাপ ময়দা, একটি মাঝারি পেঁয়াজ, এক ইঞ্চি আদা, দুটি কাঁচা লঙ্কা, এক মুঠো ধনে পাতা, নুন, পাতিলেবু ও ঘি। ঘি না খেলে সাদা তেল ব্যবহার করতে পারেন।

চাটনির জন্য : তিনটি টোম্যাটো, ৪ কোয়া রসুন, ২টি কাঁচা লঙ্কা, নুন ও ১/২চামচ চিনি।

কী করে করবেন

দুধ ফুটতে দিন, ফুটে উঠলে পাতিলেবুর রস দিয়ে ছানা কাটুন। আধ ঘণ্টা ঢাকা দিয়ে রেখে, একটি পাতলা কাপড়ে বেঁধে ছানাটা বুলিয়ে রাখুন। যাতে জল বারে যায়। পেঁয়াজ, আদা ও লঙ্কা মিহি করে কুঁচিয়ে নিন ও ধনে পাতাও কুচিয়ে রাখুন।

জল বারান্না সঙ্গে নুন, পেঁয়াজ ইত্যাদি চটকে মিশিয়ে ফেলুন। আস্তে আস্তে ময়দা মেশাতে থাকুন যতক্ষণ না ছানার অবশিষ্ট জলটা একেবারে শুষ্ক হয়। ভাল করে মেখে পরোটার উপযুক্ত ময়দা মাখা তৈরি করুন।

লেচি কেটে গোল গোল করে বেলে, তাওয়ায় ঘি বা সাদা তেল দিয়ে ভেজে ফেলুন। গরম গরম পরোটা চাটনির সঙ্গে উপাদেয়।

চাটনির জন্য টোম্যাটোগুলো চার টুকরো করে কেটে রসুন, কাঁচা লঙ্কা, নুন ও মিস্তি দিয়ে মিস্তিতে ঘুরিয়ে ফেললেই চাটনি তৈরি। খেয়াল রাখতে হবে সব উপকরণগুলো যেন ভালভাবে মিশে যায়। মিস্তি না থাকলে, খেঁতো করে, বাঁবারি চামচ দিয়ে পিষে চাটনিটা বানাতে পারেন।

সুজির নোনতা হালুয়া

এটি কিছুটা দক্ষিণী উপমার মতোই, তবে বাংলা রসনার কথা ভেবে তৈরি।

কী কী লাগবে

সুজি : ২ কাপ; ছোট ছোট করে কাটা গাজর, ফুলকপি, মটরশুঁটি : এক কাপ, সাদা তেল : প্রয়োজন মতো।

ফোড়নের জন্য : হিং : এক চিমটে; শুকনো লঙ্কা : ২টি; সরষে : আধ চা চামচ; মেথি : আধ চা চামচ; নুন : প্রয়োজন মতো। এছাড়াও তিন বড় চামচ দই ৪ কাপ জলে মিশিয়ে রাখুন। কারিপাতা ৮-১০টি ও সাম্বার মশলা : আধ চা চামচ।

কী করে করবেন

প্রয়োজন মতো তেল কড়ায় দিয়ে ফোড়নের মশলা দিয়ে দিন। কাটা সবজিগুলোও ছাড়ুন। উপর দিয়ে নুন ছড়িয়ে, নেড়ে নিন। দু'মিনিট ভাজার পর সুজিটা কড়ায় ছাড়ুন। হাল্কা বাদামি রঙ ধরলে, ৪কাপ দই মেশানো জল দিয়ে দিন। সাম্বার মশলাটা ও কারিপাতা ছেড়ে দিন। জল শুকিয়ে হালুয়া বরবারে হলে নামিয়ে নিন। নুন পছন্দ মতো দিতে ভুলবেন না। টিফিনে অথবা জলখাবার হিসেবে উপাদেয়।

শাহী টুকরো

নানারকম মিস্তি বাঙালির তহবিলে রয়েছে। তাও মিস্তির তালিকা বাড়তে আমাদের জুড়ি মেলা ভার। চটপটে জলখাবার হিসেবে একটি মোগলাই মিস্তি রইল আপনাদের জন্য।

কী কী লাগবে

চারটি স্লাইস পাঁউরুটি; আধ লিটার দুধ; ২০০ গ্রাম খোয়া; ২০০ গ্রাম চিনি; ১/২চা চামচ ছোট এলাচের গুঁড়ো; আট ফোঁটা গোলাপ জল; মাখন।



টিড়ের পোলাউ

টিড়ে দিয়ে জলখাবার ভারতের বিভিন্ন অঞ্চলে বানানো হয়। এটি একটি উত্তর ভারতীয় সংস্করণ।

কী কী লাগবে

দুই কাপ পোলাউ বানাবার টিড়ে; ১/২ কাপ মটরশুঁটি, ১/২ কাপ ছোটো ছোটো করে কাটা ফুলকপি ; ২ চা চামচ ভাঙা কাজু বাদাম; ১ চা চামচ কিশমিশ ও অর্ধেক টি কমলা লেবুর রস; ধনেপাতা কুচনো। প্রয়োজন মতো ঘি; নুন : আন্দাজ মতো; ৩টে কাঁচা লঙ্কা। **ফোড়নের জন্য** : এক চিমটে হিং; খুব মিহি করে কাঁটা ১/২ইঞ্চি আদা; ছোট এলাচ; বড় এলাচ; লবঙ্গ; দারচিনি; তেজপাতা ও ১/২চামচ জিরে।

কী করে করবেন

টিড়ে ধুয়ে সঙ্গে সঙ্গে চালনিতে জল বারিয়ে নিন। কড়াইতে দুই বড় চামচ ঘি গরম করে ফোড়নের সব মশলা দিয়ে দিন। ঘি-এর বদলে সাদা তেলও দিতে পারেন। কাজু ও কিশমিশ একটু বাদামি করে ভেজে ফুলকপি ছেড়ে নিন। দুই মিনিট পরে মটরশুঁটি ও একটু নুন দিন। আস্তে আস্তে নেড়ে দুই মিনিট পরে টিড়ে ও আরও একটু নুন দিয়ে সাবধানে ভাজা ভাজা করে নিন। সিকি কাপ জলে কমলা লেবুর রস মিশিয়ে ঢেলে দিন। তার সঙ্গে এক মুঠো কুচনো ধনেপাতা ও ৩টি কাঁচালঙ্কা একটু চিরে দেবেন। একটু ওলোট পালট করে শুকিয়ে গেলে নামিয়ে ফেলুন।

কী করে করবেন

পাঁউরুটির খারগুলো কেটে ফেলুন। একটা টোস্টারে হালকা করে সেকেন নিন। একটা বড় ফ্রাই প্যানে ভাল করে মাখন লাগিয়ে নিন। স্যাকা পাঁউরুটিগুলো দুই টুকরো করে ফ্রাই প্যানে সাজিয়ে দিন। আধ লিটার দুধ গ্যাসে একটু ফুটিয়ে খোয়া দিয়ে নাড়তে থাকুন। দুধ ও খোয়া মিশে গেলে তাতে চিনি, এলাচ গুঁড়ো দিয়ে ধৈর্যর সঙ্গে সমানে নেড়ে যান। যখন ছোলার ডালের মতো ঘন হবে তখন গোলাপ জল মিশিয়ে ফ্রাইপ্যানে সাজানো টোস্ট-এর উপর ছড়িয়ে ঢেলে দিন। খুব অল্প আঁচে ফ্রাই প্যান বসিয়ে দিন। যখন ওপরে ক্ষীরটা বেশ জমে যাবে তখন শাহী টুকরো তৈরি।



ভাল খাবার। সঙ্গে চাই ভাল হজমের দাওয়াই...

হ্যাঁ, আপনার ডাক্তার সবচেয়ে ভাল জানেন

Encarmin™

To be administered on the advice and under the supervision of a qualified medical professional.

হনি-মুন

পার্থ মুখোপাধ্যায়

সন্ধ্যা শেষে, রাত নেমেছে। আজ সুধন্য ডাক্তারের সপ্তম মৃত্যুবার্ষিকী। বকুলতলা গার্লস স্কুলের হেডমিস্ট্রেস হনি সেনগুপ্ত সুধন্য ডাক্তারের ছবির সামনে জোড়হাতে দাঁড়িয়ে। চোখ বুজে আপন মনে চুপ করে বিড়-বিড় করছেন। ঘরে আরও লোকজন থাকলেও তিনি কিন্তু নির্বিকার। ধ্যানমগ্ন হয়ে আছেন। ঘরটি ফুল, ধূপ-ধূনোর গন্ধে ভরপুর।

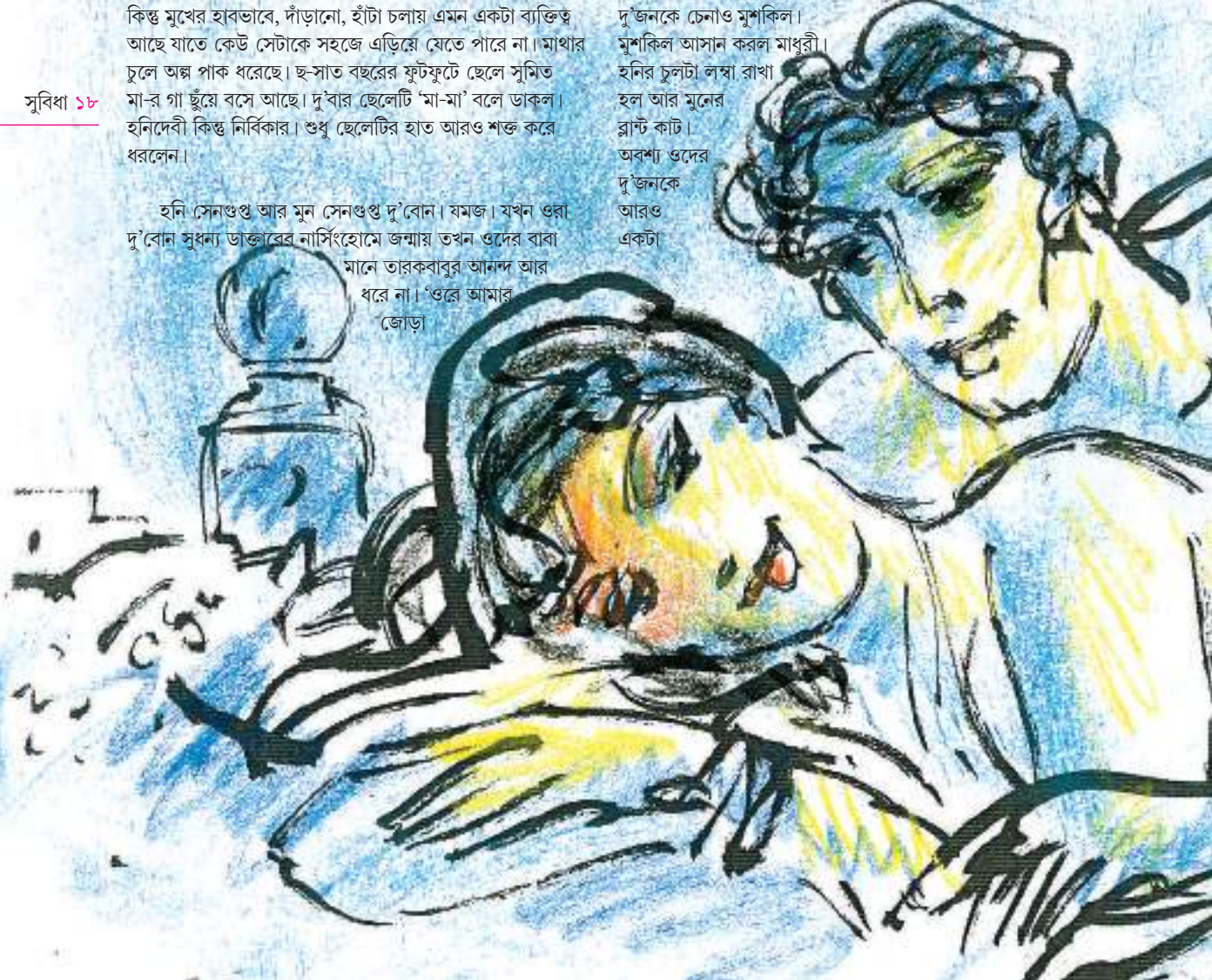
হনি সেনগুপ্তের বয়স বছর বিয়াল্লিশ। বকুলতলার এক ফ্ল্যাট-এ একা থাকেন। সঙ্গে থাকে ছেলে সুমিত। সবাই জানে হনি যখন সন্তান সম্ভবা তখন স্বামী মারা যায়। সেই থেকে তিনি একা। দারুণ ফর্সা, চোখে চশমা অসম্ভব সুন্দরী এই ব্যক্তিত্বময়ী মহিলাটিকে ছাত্রীরাও সমীহ করে। কোনও বকাবকি করেন না, কিন্তু মুখের হাবভাবে, দাঁড়ানো, হাঁটা চলায় এমন একটা ব্যক্তিত্ব আছে যাতে কেউ সেটাকে সহজে এড়িয়ে যেতে পারে না। মাথার চুলে অল্প পাক ধরেছে। ছ-সাত বছরের ফুটফুটে ছেলে সুমিত মার গা ছুঁয়ে বসে আছে। দু'বার ছেলেটি 'মা-মা' বলে ডাকল। হনিদেবী কিন্তু নির্বিকার। শুধু ছেলেটির হাত আরও শক্ত করে ধরলেন।

হনি সেনগুপ্ত আর মুন সেনগুপ্ত দু'বোন। যমজ। যখন ওরা দু'বোন সুধন্য ডাক্তারের নাসিংহোমে জন্মায় তখন ওদের বাবা মানে তারকবাবুর আনন্দ আর ধরে না। 'ওরে আমার জোড়া

মেয়ে হয়েছে, জোড়া মেয়ে হয়েছে' বলে যেভাবে নেচে উঠলেন তাতে সবাই খুব খুশি হয়েছিল। শুধু একটু ক্ষেপে গেছিলেন সুধন্য ডাক্তার। সুধন্য ডাক্তারের দুটো বাড়ির পরই তারকবাবুর বাড়ি, একই পাড়ার বাসিন্দা। দেখা সাক্ষাৎ হয়। সেই সুবাদে একে অপরের চেনাজানা। সেই সুধন্য ডাক্তারের তত্ত্বাবধানে যখন তারকবাবুর জোড়া মেয়ে হল তখন তারকবাবুকে নিজে খবরটা দিতে এলেন তিনি। আর খুশিতে নাচের চোটে তারকবাবু সুধন্য ডাক্তারের পা মাড়িয়ে তো দিলেনই সঙ্গে চকাৎ করে একটা চুমুও খেলেন। ডাক্তারবাবু বিরক্ত হয়ে বললেন, 'কী যে করেন তারকবাবু, আঃ দেখে নাচলেন না! দিলেন তো পা-টা মারিয়ে।' তারপর উপরি পাওনা চুমু খেতেই ক্ষেপে গিয়ে বললেন, 'ওঃ গড়, আই থিক্স য়ু নেভার কিসড য়ুর ওয়াইফ উইথ সো মাচ অফ প্যাশন।'

এক সপ্তাহ বাদে দুটি সন্তানসহ তারকবাবু স্ত্রী মাধুরীকে নিয়ে সুধন্য ডাক্তারের গাড়ি চেপে বাড়ি ফিরলেন। সুধন্য ডাক্তার মাধুরীকে বললেন, 'দেখ মাধুরী, তারকের যা আনন্দ হয়েছে না। ওঃ। আমাকে অবধি শালা চুমু খেয়ে নিল।' মাধুরীর পীড়াপিড়িতে সুধন্য ডাক্তার দু'মেয়ের নাম রাখলেন, 'হনি' আর 'মুন'। তারক সেনগুপ্তের দু' মেয়ে হনি সেনগুপ্ত আর মুন সেনগুপ্ত।

দু'মিনিটের বড় 'হনি' আর দু'মিনিটের ছোট 'মুন' এই সার সত্যটা সুধন্য ডাক্তার জানতেন তারকবাবু, মাধুরী আর নার্সেরা অর্থাৎ কিনা যমজ মেয়ের 'হনি' বড় মেয়ে আর 'মুন' ছোটমেয়ে। দু'জনকে চেনাও মুশকিল। মুশকিল আসান করল মাধুরী। হনির চুলটা লম্বা রাখা হল আর মূনের ব্লাস্ট কাট। অবশ্য ওদের দু'জনকে আরও একটা



জিনিস দেখে একে অপরের থেকে আলাদা করে শনাক্ত করা যেত তা হল, মূনের ডান থাইয়ের ভিতরের দিকে একটা কালো তিল আছে কিন্তু হনির নেই। বাদবাকি দু'জনে একই, এমনকী হাইট, হাসি-কান্না সবই।

বড় হবার সঙ্গে সঙ্গে দু'বোনের মধ্যে অদ্ভুত রেশারেশি, সঙ্গে গলায় গলায় ভাবও খুব। জামা-কাপড়, তেল, পাউডার, লিপস্টিক এমনকী খাবার-দাবার সবতেই দু'বোনের রেশারেশি। পরস্পরে তীব্র বাদানুবাদ পরে কান্নাকাটি দিয়ে সমাপ্তি। এটা প্রায় নিত্যনৈমিত্তিক ব্যাপার হয়ে দাঁড়াল। তারকবাবু, মাধুরী কেউই তাদের নিরস্ত করতে পারে না। পাড়া-প্রতিবেশী বলল, 'ওরকম হয় তারকবাবু। যমজের নিয়মই তাই। এ নিয়ে আপনারা অযথা টেনশন করবেন না। বড় হলে সব সমস্যা মিটে যাবে।'

তারকবাবু সামান্য মাইনের চাকুরে। মাঝে মাঝে ভাবেন, 'ভগবান আমার মতো লোককে অনেক দিয়েছেন, পয়সা হয়তো দেননি। কিন্তু মাধুরীর মতো সুন্দরী বউ দিয়েছেন। মেয়ে দুটোও হয়েছে মায়েরই মতো। ঘোরতর সুন্দরী। মাধুরীর মতোই লম্বা। সুপায়োধরা, উন্নতবক্ষা, শরীরের গঠনও বেশ মজবুত।' তারকবাবু লক্ষ্য করেছেন মেয়েদুটো যখন বাইরে বেরোয়, অনেক পুরুষই ওদের দেখে ঘুরে দাঁড়ায়। ভাল করে দেখে। শরীরের বিশেষ বিশেষ জায়গায় দৃষ্টি ঘোরাফেরা করে। তারকবাবুর ভীষণ অস্বস্তি হয়। কিন্তু ওদের অত স্নেহ নেই। মাধুরীকে বলে সে কথা। 'সত্যি দেখার মতোই হয়েছে মেয়েদুটো'—মাধুরী হাসে। মাঝে মাঝে এক অজানা আশংকায় শিউরে ওঠে দু'জনেই।

হায়ার সেকেন্ডারির রেজাল্ট বেরোল। হনির রেজাল্ট তুলনামূলকভাবে ভাল হল। মূনের কিন্তু মোটেই ভাল হল না। দু'জনে রেশারেশি থাকলেও এক্ষেত্রে মুন হেরে গেল।

তারকবাবু হনিকে আদর করলেন। মুন রেগে গিয়ে হনিকে বলল, 'দেখ তোকে একদিন হারাবই।'

হনি ভর্তি হল ইংরাজিতে অনার্স নিয়ে প্রেসিডেন্সিতে আর মুন নার্সিং ট্রেনিং নিতে গেল পুরুলিয়ায়।

হনির জীবনে এল সুবীর। কফি হাউসে আলাপ। সেই আলাপ বাড়তে বাড়তে

কখন যে সেটা প্রেমে পরিণত হল তাও আজ পর্যন্তও বুঝে উঠতে পারেনি হনি। দু'বছরের সিনিয়র ছিল সুবীর। বনেদি বাড়ির ছেলে। অসম্ভব দক্ষ গিটারে।

একবার কী একটা অকেশনে সবাই মিলে ট্রেকিং-এ গিয়ে আলাপ আরও ঘনীভূত হল। অযোধ্যা পাহাড়ে সকলের মাঝে ওরা দু'জনে আলাদা হয়ে যেত। একটু নিরিবিলিতে পাহাড়ের কোলে, ঝিরিঝিরি গাছের ছায়ায় অস্তগামী সূর্যের দিকে চেয়ে যখন ও গিটার বাজাত হনি অবাক হয়ে ওর মুখের দিকে তাকিয়ে থাকত। কোন দূর দেশে ওরা যে হারিয়ে যেত ওই সময় সে শুধু ভগবানই জানতেন। তারপর সদ্য কিশোরী সন্ধ্যায় দু'জনে যখন শুকতারাকে সাক্ষী রেখে প্রথম চুম্বন করল, কেঁপে উঠল হনির হৃদয়। সে এক অপার্থিব ভয়মিশ্রিত আনন্দ।

হনি এরপর আরও সাহসী হয়ে উঠল। সুবীর যেদিন প্রথম প্রপোজ করেছিল বন্ধ কেবিনে ও ঘাবড়ে গেছিল। আর আজ ও এক সাহসী নন্দিনী। সুবীরের সঙ্গে প্রথম বাড়ি থেকে লুকিয়ে দীঘা যাত্রা। ওঃ, সেও এক ইতিহাস। কতরকম অজুহাত খাড়া করে দু'দিনের জন্য দীঘা পালিয়ে আসা। সেখানেই প্রথম সহবাসের অভিজ্ঞতা। এক যন্ত্রণাময় আনন্দ। প্রথম পুরুষের অনুভূতি।

এক এক করে যখন সুবীর ওর বসন মুক্ত করেছিল তখন



এক লজ্জা জড়ানো অনুভূতি গ্রাস করেছিল। তারপর সুবীরের সূঠাম নগ্ন শরীরটা যখন ওকে নাগপাশে জড়িয়ে ধরেছিল তখন চোখ বুজে সেই প্রথম মিলনের আলোয় ওকে মোহিত করে দিয়েছিল। সময়ে রক্ষিত কুমারীত্ব হারিয়ে প্রথমে যে আত্মগ্লানি এসেছিল সুবীরের দুর্বীর আদরে তা ভেঙেচুরে খান খান হয়ে গেছিল। তারপর মনে হয়েছিল আরও চাই... আরও সুখ। দুটো ঘমাক্ত নবীন শরীরের উত্তাপ একে অপরকে ভাসিয়ে দিয়েছিল। প্রোটেকশনহীন সেই মিলন দু'জনকেই ভয় পাইয়ে দিয়েছিল। সবচেয়ে বেশি ভয় পেয়েছিল হনি। যদি কিছু হয়ে যায়। ক্ষণিকের ভুল। প্রেমিক স্বামীর মতো সুবীর প্রায়ই ফোন করত 'কি গো হল?' শেষপর্যন্ত যাকবাবা স্বস্তির নিঃশ্বাস। এরপর হনি কসম খেয়েছিল বিয়ের আগে আর নয়।

এসব ঘটনা হনি-মুনকেও বলেছিল। মুনও খুব টেনশনে ছিল। ও হনিকে ধমকেও ছিল ওর কাঙ্ক্ষানহীন কাজের জন্য। তাছাড়া ওরকম একটা ছেলে... ওর সঙ্গে হনি আগেও পরিচয় করিয়েছিল। সুবীরকে খুব একটা ভাল লাগেনি মুনর। দেখতে শুনতে সুবীর ভালই, তবুও সুবীরকে মুন কেন যেন সহ্য করতে পারছিল না।

এরপর মুন পাশ করে এক নার্সিংহোমে নার্সের কাজ গেল। হনি এস এস সি দিয়ে বকুলতলা স্কুলের শিক্ষিকা হল। আর সুবীর আগেই ম্যানেজমেন্ট করে এক বহুজাতিক সংস্থায় এক্সিকিউটিভের দায়িত্বপ্রাপ্ত হল।

শেষপর্যন্ত বিয়ের ফুল ফুটল। হনির প্রবল ইচ্ছায় হনি আর সুবীরের চার হাত এক হল। যদিও হনির মতো এমন এক সুন্দরী মেয়ের সঙ্গে সুবীরের বিয়ে হোক মুন সেটা চায়নি। ও বোধহয় অন্য কিছু চেয়েছিল। যদিও তারকবাবু বা মাধুরী সুবীরকে হনির যোগাই ভেবেছিলেন। মুনর ইচ্ছে ছিল আরও ভাল পাত্র। ও এটা মানতে পারেনি।

এরপর হনি চলে গেল ওর শ্বশুরবাড়ি তারাতলায়। মুনর জন্য সম্বন্ধ দেখা শুরু হতে লাগল। মুন কিন্তু একেবারেই বিয়ে করতে রাজি নয়। ওর ইচ্ছা বাকি জীবনটা নার্স হয়েই কাটিয়ে দেবে। মাঝে মাঝে ও সুধন্যাবাবুর নার্সিংহোমেও কাজ করত। সুধন্যাবাবু ওদের দু'বোনকেই খুব স্নেহ করতেন।

এ সময়ই ঘটল ঘটনাটা। তারকবাবু ও মাধুরী গেছিলেন বেড়াতে। পথে বাস অ্যাক্সিডেন্ট। দুটো প্রাণহীন দেহ যখন বাড়িতে ফিরে এল হনি ও মুন একদম ভেঙে পড়ল। পাড়া ভেঙে পড়ে ওদের বাড়িতে। সুধন্যাবাবু ও সুবীর যথেষ্ট করল। শ্রদ্ধকর্ম মিটে যাওয়ার পর মুন চলে গেল হস্টলে। বাড়িতে চাবি পড়ল। মাঝে মাঝে মুন বা হনিরা এসে থাকত। সুধন্যাবাবুর এক পুরনো বিশ্বস্ত কর্মচারী বাড়ি দেখাশুনা করত। এই ভাবেই চলছিল। হনির বিয়েরও বছর খানেক হয়েছে। সুধন্যাবাবুও মুনর জন্য নিজ উদ্যোগে পাত্রের খোঁজ করা শুরু করলেন। পিতার অবর্তমানে তিনিই পিতার দায়িত্ব নিলেন। একজন পাত্রের সন্ধানও পেলেন কিন্তু মুন পছন্দ করল না।

ইতিমধ্যে সুবীরের সঙ্গে মুনর অনেক বিষয়েই মতান্তর হয়েছে। সুবীরও মুনর ব্যাপারে নিরুৎসাহই থেকেছে। হনির বারংবার অনুরোধে শুধু বলেছে, 'ও আমাকে সহ্যই করতে পারে না। বেকার ওর ব্যাপারে মাথা ঘামিয়ে লাভ নেই।'

ক'দিন ধরেই হনি লক্ষ্য করছে সুবীরের মন ভাল নেই। সবসময় কী যেন চিন্তা করে। তার ওপর কাজের প্রেশার। হিগ্লি-দিগ্লি তো লেগেই আছে। আগের মতো রত্নমিলন এনজয় করতেও পারে না।

হনি একদিন বলল, 'তোমার কী হল বলত?'

'কেন কী হয়েছে?'

'না মানে সবসময় চিন্তিত থাকো। ভাল করে মানে এও এনজয় করতে পার না। কী হয়েছে বলত আমায়? সত্যি করে।'

'না গো কিছু হয়নি। কাজের এখন বিচ্ছিরি প্রেশার।'

ব্যাঙ্গালোরের প্রজেক্টটা নিয়ে আমরা ব্যতিব্যস্ত। তার ওপর ওখানকার একটা খুচরো লেবার প্রবলেম সলভও হচ্ছে না। এ দায়িত্বটা আবার আমার ওপরই কি না। মিঃ সুন্দরম তো রোজ তাগাদা দিচ্ছেন। কী যে করি।'

হালকা নীলাভ আধো অন্ধকারে সম্পূর্ণ নগ্না হয়ে এক বিচিত্র সুন্দর ভঙ্গি করে দাঁড়াল হনি। তারপরে মুখে একটা মধুর হাসি এনে বলল, 'তোমার সব সমস্যার সমাধান এখানে।' বলে দু'হাত বাড়িয়ে দিল হনি। সুবীর মোহাবিশ্টের মতো ওই অপূর্ণ সুন্দর দেহবল্লরী আলিঙ্গন করল।

—'অহ, সুইট হার্ট। যু আর রিয়েলি কিউট' বলে বিড় বিড় করতে করতে সুবীর বলল, 'তোমাদের দু'বোনকে একদম এক দেখতে। এমনকি হাইট পর্যন্ত। তোমাদের দু'জনের হাসিও প্রায় একইরকম।'

হনি বলল, 'তাই বুঝি? তাহলে মশাই আমাদের দু'জনকে চিনবে কী ভাবে? যদি আমার জায়গায় মুন এরকম করে তোমার কাছে চলে আসে? তখন?'

সুবীর হাসতে হাসতে বলল, 'না, না সে আমি ঠিক বুঝবে। মুনর ডান থাইয়ের মাঝে একটা কালো তিল আছে। তোমার নেই।'

হনি একটু অবাক হয়ে গেল।

—'তুমি জানলে কী করে?'

'না মানে তোমার মা একদিন আমায় বলেছিল তাই।'

'সত্যি। ইস্। উঃ! মা না তোমাকেও বলেছিল।'

সুবীর এবার সবগে জড়িয়ে ধরল হনিকে। তারপর-রাতের উন্মত্তায় নিজেই ভাসিয়ে দিল। আজ কিন্তু হনি সেরকম এনজয় করতে পারল না।

—'আজ তুমি খুশি তো হনি?'

হনি চুপ করে থেকে বলল, 'আজ অনেক দিন পরে তুমি এত উন্মত্ত হলে। কী বল? মুনর থেকেও আমি বেশি সুন্দরী না?'

হঠাৎ ক্ষেপে গেল সুবীর। 'এইসময় মুনর কথা বোল না তো। ও তো আমাকে সহ্যই করতে পারে না। তোমার বোন বলে তুমি ওকে স্নেহ কর। আমার ওকে একটুও ভাল লাগে না। ভারী অহংকারী ও।'

হনি হেসে চোখ বন্ধ করল।

দু'দিন থেকেই সুবীর ভীষণ আপসেট। আজ আবার ওকে ব্যাঙ্গালোর যেতে হবে। হনিরও স্কুলে একটা জরুরি মিটিং আছে। হেডদি ওকে বেশ ভারি দায়িত্ব দিয়েছে।

সাতসকালে সুবীর বেরিয়ে গেল ব্যাঙ্গালোরে। আসবে দু'দিন পরে। কী যে ওদের প্রজেক্ট নিয়ে ও ব্যতিব্যস্ত। একটু চিন্তিত হয় হনি।

স্কুলে পৌঁছেই শোনে আজ হেডদির অসম্ভব শরীর খারাপ আজকের মিটিংটা ক্যানসেল। হনি আজ তাড়াতাড়ি বাড়ি ফিরতে পারবে। ক'দিন থেকেই ভাবছে এবার সন্তান নিলে কেমন হয়? সুবীর অবশ্য আরও কিছুদিন ওয়েট করার পক্ষে। তার ওপর ও এখন খুব কর্মব্যস্ত আর চিন্তিত। বাড়ি যাবার আগে একবার মুনর সঙ্গে দেখা করতে পারলে হয়। ও কি বলে দেখি। আজ ও ওদের বাবার বাড়িতেই আছে।

বার চারেক কলিংবেল টিপেও কোনো সাড়াশব্দও তো পাওয়া গেল না। মুনটাও তো অদ্ভুত। দরজার ঠক্ঠক্ শব্দও

শুনতে পাচ্ছে না। ঘুমোচ্ছে না কি রে বাবা?’

‘না!’—এক অজানা ভয়ে চমকে উঠল হনি।

যদি কিছু হয়ে যায় মূনের? অত বড় বাড়িতে একা আছে। মাঝে মাঝে সুধন্যবাবুর কম্পাউন্ডার ‘বুড়োদা’ এসে দেখাশোনা করে অবশ্য।

হনি একটু শশব্যস্ত হয়ে বাড়ির উল্টোদিকে ছোটবাগানটা টপকে খিড়কির দরজা দিয়ে বাঁপাশের রেলিং-এ উঠল। তারপর ডাকল, ‘অ্যাই মুন? মুন? শুনতে পাচ্ছিস?’

কোনো সাড়াশব্দ নেই। একটু ভয় পেয়ে গেল হনি। এখন তো কাজের মাসি সীমাদিরও থাকার কথা। ‘গেল কোথায় ও? অদ্ভুত।’

এবার ও ‘সীমাদি, সীমাদি’ বলে ডাকল।

নাঃ। কোনও সাড়াশব্দ নেই।

হনি ইতিউতি তাকিয়ে রেলিং-এর ওপর উঠে এক লাফে নিচে ভেতরের দরজার কাছে পড়ল।

ছোটবেলায় ও এরকম অনেক করেছে। আজ আবার বড় বেলায় করতে হল। পিছনের দরজার চাবি ওর কাছে। চাবি দিয়ে খুলে সোজা ডানদিকের সিঁড়ি দিয়ে ওপরে উঠতে লাগল।

দ্রুতপদে দোতলার ওপর গিয়ে হাঁফাতে লাগল। বড় ঘরে সবে ও উঁকি দিতে গেছে অবাক হয়ে গেল ও।

ঘরের ভেতর থেকে আধো অন্ধকারে একটা পুরুষ কণ্ঠের চাপা কথাবার্তা শুনতে পেল।

—‘তোমাকে কতবার বলেছি অ্যাবরশন করিয়ে নাও।’ এরপরে এক মহিলা কণ্ঠ। —‘না তা এখন আর সম্ভব নয়। পঁচমাস চলছে। তাছাড়া আমি তোমার সন্তানের মা হতে চাই সুবীর।’

হনি স্থানুর মতো দাঁড়িয়ে রইল। পুরুষটি তার স্বামী। আর মহিলাটি তারই বোন ‘মুন’। দু’জনেই একে অপরকে জড়িয়ে প্রায় নগ্ন হয়ে শুয়ে আছে।

হনির আর সহ্য হল না। অসম্ভব ক্ষিপ্ত হয়ে সোজা ঢুকে গেল ভেতরে। দিগ্বিদিক জ্ঞানশূন্য হয়ে চৌচিয়ে উঠল—‘ঘ্যু স্কাউন্ডেল সুবীর! ... এই তোমার ব্যাঙ্গালোর যাওয়া। ছিঃ, ছিঃ। এই তোমার লেবার প্রবলেম। আর মুন এই তুই সুবীরকে দেখতে পারিস না। অঁ্যা? ছি-ছি কী নোংরা তুই?’

দ্রুতপদে ছটকে চলে এসেছিল হনি। রাতে ঘরে খিল দিয়ে একা হাপাস নয়নে অনেকক্ষণ কেঁদেছিল। অনেক রাত পর্যন্ত সুবীর ওকে দরজা ঠক ঠক করে বোঝাবার চেষ্টা করে। হনি শুধু একটা কথাই বলেছিল, ‘তোমার সঙ্গে কথা বলতে আমার ঘেন্না করছে শয়তান। তোমার মুখদর্শন করাও পাপ।’

পরদিন সুবীর আত্মহত্যা করে।

মুন আবার চলে যায় হস্টেলে। ওর সঙ্গে কথা বলতে এলেও হনি আর ওকে পাত্তা দেয়নি। ওর সঙ্গে আর কোনও সম্পর্কও রাখেনি। হনি নিজেও সুবীরের বাড়ি ছেড়ে বকুলতলায় একটা ফ্ল্যাটে চলে আসে। একাই থাকত ওখানে।

সুধন্য ডাক্তার একমাত্র সবকিছু জানলেন। হনিই তাঁকে সব কথা খুলে বলে। এই বিপদে তাঁর সাহায্য চায়।

সুধন্য ডাক্তার খুবই করলেন। পুলিশ কেস, যাবতীয় কাজকর্মাদি, এমনকী হনির ফ্ল্যাট খুঁজে দেওয়া সবই।

তিনি যে আর একটা কাজ করেছিলেন সেটা হনি জানত না। তা হল মুনকে বাঁচানো।

নার্স-হস্টেল থেকে ওকে বকে ধমকে নিজের বাড়িতে নিয়ে আসেন। মনমরা, অনুশোচনায় দগ্ধ, রোজ মরতে চাওয়া মুনকেও তিনিই আশ্রয় দিলেন। বোঝালেন তার বাঁচার দরকার কতটা, ইত্যাদি।

‘না!’—এক অজানা ভয়ে চমকে উঠল হনি। যদি কিছু হয়ে যায় মূনের? অত বড় বাড়িতে একা আছে। মাঝেমাঝে সুধন্যবাবুর কম্পাউন্ডার ‘বুড়োদা’ এসে দেখাশোনা করে অবশ্য। হনি একটু শশব্যস্ত হয়ে বাড়ির উল্টোদিকে ছোটবাগানটা টপকে খিড়কির দরজা দিয়ে বাঁপাশের রেলিং-এ উঠল। তারপর ডাকল, ‘অ্যাই মুন? মুন? শুনতে পাচ্ছিস?’



যা কিছু কাউন্সেলিং করার তিনিই করলেন। সঙ্গে আধপাগলি মুনকে নিজের বাড়িতে রেখে দেখাশোনা করা সবই।

বাবা-মার পরেই যদি আর কেউ জন্মদাতা হন তা হলেন তিনি। সুধন্য ডাক্তারও এই দুই পিতৃমাতৃহীন যমজ কন্যাকে নিজ কন্যার মতোই ভালবাসতেন। ওদের আপদে বিপদে সবসময় তিনি পাশে। এও এক অপত্য মেয়ে।

চারমাস বাদে মূনের সুধন্য ডাক্তারের হাতে একটি ফুটফুটে পুত্রসন্তান জন্মাল। এবং দুর্ভাগ্য সন্তান জন্ম দেবার এক ঘটনা বাদেই মূনের শারীরিক অবস্থা খারাপ হতে লাগল।

এমনিতেই অপ্রকৃতিস্থা, শুধু সুধন্য ডাক্তারের তত্ত্বাবধানেই ও একটু ভাল ছিল। না হলে কবেই হয়তো মারা যেত। সুধন্য ডাক্তার ভাল বুঝলেন না। হনিকে খবর পাঠালেন।

হনি আসতে সমস্ত ঘটনা খুলে বললেন। হনি একটু অবাক হল। রাগও হল। কিন্তু ওঁর পিতৃসুলভ নরম মুখের দিকে তাকিয়ে হনি সমস্ত কিছু মেনে নিল।

মূনের সঙ্গে আবার হনির দেখা হল। অনেকদিন পরে সুবীরের মৃত্যুর পর আবার হনির সঙ্গে মূনের সাক্ষাৎ। সব বাধা ভেঙে হনি-মুনকে জড়িয়ে ধরল—‘একি হল ভগবান?’

কিন্তু শুধু মৃত্যুর আগে মুন ফিসফিস করে হনিকে বলল—‘আমি তোকে হারাতে চেয়েছিলাম... আজ আমিই হেরে গেছি। আমার সন্তান তোরও। তুই ওকে তোর মতো ভাল করে মানুষ করিস।’

তারপর স্নান হেসে হনির বুকের মধ্যে ঢলে পড়ল মুন।

পুত্র কালে হনি বাড়ি ফিরল। সুধন্য ডাক্তারই সমস্ত ব্যবস্থা করে দিলেন।

এর কিছুদিন বাদে সুধন্য ডাক্তারও হঠাৎ হার্ট অ্যাটাকে মারা গেলেন।

মৃত্যুর আগে সুধন্য ডাক্তার যে কাণ্ডটি করেছিলেন তা ভেবেও হনি মাঝে মাঝে অবাক হয়। চিরকাল অবিবাহিত সুধন্য ডাক্তার তাঁর সমস্ত সম্পত্তি মূনের ছেলে সুমিতের নামে লিখে দিয়ে যান।

সুধন্যবাবুর মৃত্যুর পর উকিল যখন হনিকে সমস্ত কাগজপত্র সই করায় হনি তখন সব জানতে পারে। সুমিত যতদিন না প্রাপ্ত বয়স্ক হবে ততদিন তাঁর সমস্ত সম্পত্তির অংশীদার হনি।

বকুলতলা গার্লস স্কুলের হেডদিদমিণি হনি সেনগুপ্তর চোখে জল। সুধন্য ডাক্তারের ছবির দিকে তাকিয়ে পুত্র সুমিতকে বলল—‘ভাল করে দাদুকে প্রণাম কর বাবা।’

লেখক পার্থ মুখোপাধ্যায় ‘সুবিধা’ পড়ে আমাদের গল্প দেন। ওঁর গল্প সম্পাদকমণ্ডলীর পছন্দ হওয়ায় ছাপা হল। আপনারাও আমাদের গল্প পাঠাতে পারেন। তবে কপি রেখে পাঠাবেন এবং মনোনীত হলে তবেই ছাপা হবে।

পোশাকি বাহার

শীতকালটা হল আমাদের এনআরআই আত্মীয়দের মতো। বছরে একবার খুব কম দিনের জন্য আসে, আমরা খুব যত্ন করে সেই কয়েকদিন হিসেব করে কাটাই। কবে পৌষপার্বণ, কবে পিকনিক, কবেই বা ক্রিসমাস ইভ, কোন দিন পড়ছে একত্রিশে ডিসেম্বর-কী খাব, কী পরব, কীভাবে যাব— এই সব জল্পনা কল্পনার শেষ থাকে না। খুবই আনন্দে কাটে বছরের ওই কটা দিন। কিন্তু ওই যে বললাম, 'কটা' দিন মাত্র, তারপরেই থাবা বসায় গ্রীষ্মকাল। এর মধ্যে ছয় মাস প্রবল গরম, বাকি তিন মাস থাকে একটু কম বেশি। তাই শান্তিতে থাকার জন্য চাই একটু প্ল্যানিং। শীতকালটাকে আঁকড়ে ধরে সুখ পাওয়ার জন্য আমরা যেমন করি হরেকরকমের প্ল্যানিং ঠিক তেমনটা যদি নাও করি, সামান্য প্ল্যানিংই এই গ্রীষ্মে আপনাকে দেবে শান্তি, স্বস্তি ও সুখের আশ্বাস।

গ্রীষ্মে আপনি পরতে পারেন মিনিস্কার্ট এবং ট্যান্কেটপের মতো খোলামেলা আরামদায়ক পোশাক কিংবা ফিনফিনে সূতির পাতলা স্ট্র্যাপি ফ্রক। কিন্তু বিশ্বাস করুন গরমে শাড়ির মতো আরামদায়ক পোশাক কম হয়। আপনি ফর্মাল অনুষ্ঠানে কিংবা কোনও মিটিঙে তো আর মিনি স্কার্ট-টপ পরবেন না। তাই শাড়ি যদি যথাযথভাবে বাছেন কিংবা তার সঙ্গে ব্লাউজটা ঠিক মতো টিম-আপ করেন তাহলে শাড়ির মতো পোশাক গরমকালে আর দুটি নেই।

সাবর্ণী দাস

● মধ্যপ্রদেশে গ্রীষ্ম এক অতি কষ্টকর অভিজ্ঞতা। তাই সেখানকার মানুষ পোশাকে আনতে চেষ্টা করেন আরামের প্রলেপ। ওঁদের ওখানেই চান্দেরি গ্রামে বানানো হয় চান্দেরি শাড়ি। ফুরফুরে পাতলা সিল্ক ও সুতো মেশানো এই শাড়িগুলোতে সাধারণত থাকে হালকা জরির ছোঁয়া। এই জরি পাড়ে তো থাকেই, কখনও কখনও থাকে বুটি হিসেবে সারা গায়ে। জরি পাড়ের হালকা নীলচে সবুজের এই চান্দেরিতে করা হয়েছে সবুজ ব্লকপ্রিন্ট। সঙ্গে সবুজ কচ্ছি হল্টারনেক ব্লাউজ। গ্রীষ্মের জন্য একেবারে অনুকূল পোশাক। হাতে জড়িয়ে দেওয়া হয়েছে ম্যালাকাইটের মালা, ইচ্ছে হলে যা গলায়ও পরতে পারেন।

● বাঙালিদের গ্রীষ্ম তো ঢাকাই শাড়ি ছাড়া পূর্ণ হতে চায় না। কিন্তু আমরা এই ফ্যাশনে বাংলাদেশের আর একটি ফুরফুরে তাঁতের শাড়ি বেছেছি। যা ঢাকাই নয়। হালকা এই তাঁতের শাড়ির পাড়টিতে আছে বেশিষ্টা। সরু পাড়টা ধার থেকে বেশ খানিকটা দূরত্বে। সেই কারণে মনে হয় শাড়িটা চওড়া পাড়ের। সঙ্গে কন্ট্রাস্ট ব্লাউজ, একই ডিজাইনের। কপালে টিপটি বাঙালি সাজকে পূর্ণতা দিয়েছে।

সুবিধা ২২

গ্রীষ্মে অনুপমা!
গরমেও তিলোত্তমা



● যদি পিওর শিফন পরেন তাহলে সেটি এত হালকা এবং আরামদায়ক যে একবার পরলে বারবার পরতে ইচ্ছে হবে। তাই সান্ধ্য পোশাক হিসেবে বাছা হয়েছে সরু জরি পাড়ের এই ফ্রেঞ্চ শিফনটি। সঙ্গে করসেট ব্লাউজ। লাল কালো ব্রোকডের এই করসেটটি এই শাড়ির জন্যই বানানো। সঙ্গে লাল বড় পাথরের মালা। সান্ধ্যপোশাক বলে কাঁধের কাছে দেওয়া হয়েছে একটা বড় লাল গোলাপ। কাপড়ের ফুলগুলো মাথায় দেওয়ার জন্য। পোশাকে স্বাতন্ত্র্য আনার জন্য এখানে লাগানো হয়েছে শাড়িতে।



● আরেক গরমের দেশ কেরল। তাই তাদের পোশাকেও থাকে পরিপূর্ণ স্নিগ্ধতা। তাঁদের জরিপাড়ের সাদা ক্লাসিকাল শাড়িতে এবারে এসেছে এক অভিনবত্ব। সাদা কালো কলকা ছাপা এই ধ্রুপদী শাড়িতেই এনে দিয়েছে এক নতুন আঙ্গিক, যা পরলে আপনি সবার মাঝখানে হয়ে উঠবেন অনুপমা।

ছবি : আশিস সাহা
মডেল : তিলোত্তমা
রূপসজ্জা : অভিজিৎ কয়াল



ফুরফুরে বাড়ি গ্রীষ্মকে আড়ি

সুবিধা ২৪

গরমকালে বাড়ি
সাজানোর টিপস
দিয়েছেন
সাবর্ণী দাস

আমাদের এদিকে অর্থাৎ ভারতের পূর্বদিকে শীত মানেই আরাম! বরফ পড়া নেই, মাইনাস তাপমাত্রা নেই, অনবরত কনকনে শুকনো হাওয়া নেই, হলেও অল্প সময়ের জন্য হয় এবং তা যুঝতে পারা যায়। অর্থাৎ শীতের যন্ত্রণা বা ভোগান্তি নেই। উলটে শীতে আমাদের এদিকে কেবল মজা—বড়দিনের কেক, হস্তশিল্প মেলা, পৌষপার্বণ, পিকনিক ইত্যাদি। কিন্তু এই সব কিছুই ক্ষণস্থায়ী। খুব বেশি হলে মাত্র দু-মাসের জন্যই থাকে। বাকি মাসগুলো তো গরম আর গরম। এর মধ্যে আবার সাত থেকে আট মাস গনগনে গরম। তাই এই গরমে আরাম পাওয়ার জন্য আটঘাট বেঁধে নামতে হয়—পোশাকের ক্ষেত্রে তো বটেই, এমনকী বাড়ি সাজানোর ক্ষেত্রে ও চাই রীতিমত প্রস্তুতি।

রং : গরমের সময় হালকা রংই ভাল লাগে। দেওয়ালে তো বটেই, আপহোলস্ট্রি, পরদা, চাদর প্রতিটি জায়গায় ব্যবহার করতে হয় হালকা রং, তবে সবটাই বুঝে শুনে। কেবল গরমকালে নয়, সাধারণভাবে দেওয়ালে হালকা রং করলে তার সঙ্গে ঘরের অন্দরের বাকি সবকিছু সুন্দর করে সাজানো যায়। কোনও ঘন গাঢ় রং ব্যবহার করলে দেখতে হয়তো মন্দ লাগবে না কিন্তু ঘরের

যতটা পারবেন বিছানা, বই, কাগজ, কাপড় গুছিয়ে রাখবেন। পরিচ্ছন্নতা

চোখের আরাম আনো। মন হালকা লাগে

সুবিধা ২৫

বাকি জিনিসপত্র এর সঙ্গে ঠিকমতো মানানসই করে সাজানোর জন্য রীতিমতো কালঘাম ছুটে যায়। কিন্তু যদি কেউ দেওয়ালে কোনও গাঢ় রং করিয়ে থাকেন তবে পরদা, চাদর, সোফার চাদর একেবারে হালকা রঙের বাছবেন। তাতে ডুরে বা ছাপা যাই হোক না কেন, কোনও না কোনও অংশে যেন দেওয়ালের ওই গাঢ় রঙের ছেঁয়া থাকে। এই পরামর্শ কেবল গরম কালের জন্য নয়, সারা বছরের জন্য প্রযোজ্য। হালকা রং বলতে সাধারণত ক্রিম, আইভরি, ব্রোকেন হোয়াইট, হালকা ধূসরের মতো রংকেই বলা হয়, যা সবকিছুর সঙ্গেই মানিয়ে যায়। এর সঙ্গে বাকি সব কিছু সাজানো আপনার পক্ষে সোজা হয়ে উঠবে।

ধরা যাক আপনার শোওয়ার ঘরে ভারী ও গাঢ় রঙের পরদা টাঙানো থাকে। এই সময় তা বদলে ফেলুন। না, কখনই সব কিছু ফেলে দিতে বলছি না। ওই গাঢ় রঙের পরদা কেচে তুলে রাখুন। বদলে যদি নতুন পরদার কাপড় না কিনতে চান তাহলে পুরনো ব্লক প্রিন্টের শাড়ির পরদা বানাতে পারেন। হালকা মলমলের কাপড় কিনে (দাম একেবারেই বেশি নয়) বানিয়েও নিতে পারেন। বাড়িতে পুরনো মুর্শিদাবাদি সিল্ক থাকলে তা দিয়েও ভাল পরদা হবে। একটা প্লেন কাপড় অন্যটা ছাপা বা চেক অথবা স্ট্রাইপ পরদা বেশ সুন্দর দেখাবে। সেক্ষেত্রে প্লেন কাপড়টা যদি হালকা রঙের হয় তাহলে অন্যটা সামান্য গাঢ় প্রিন্ট বা চেক হলে মন্দ হবে না। কিংবা উলটোটাও ভাবতে পারেন। চেক বা প্রিন্টটা যদি হালকা কম্বিনেশনের হয় তাহলে প্লেন মেটিরিয়ালটা যেন গাঢ় রঙের হয়। তবে দুটো হালকা শেডের যদি আকর্ষক মিলমিশ করতে পারেন তাহলে এই গরমকালটা হয়ে উঠবে ফুরফুরে আনন্দময়।

পরদার পর আসা যাক বিছানার চাদর বা ডিভান কাভারের প্রসঙ্গে। প্রথমেই বলি পরদা যদি ছাপা হয় তাহলে চাদর একরঙা তো হতে পারেই, হতে পারে স্ট্রাইপ বা চেকও। তবে সবটাই ওই হালকা বা প্যাস্টেল শেড-এ হওয়া দরকার। এই দুটি ক্ষেত্রেই যেন রঙের সামঞ্জস্য থাকে। উলটোটাও হতে পারে অর্থাৎ পরদাতে যদি ছাপা থাকে তাহলে একরঙা চাদর দারুণ দেখাবে তো বটেই, চেক বা স্ট্রাইপও মানাবে। তবে ওই রঙের সামঞ্জস্যটার কথা মাথায় রাখতে হবে।

সোফার কাভারটা সহজে পাল্টানো যায় না। যদি গাঢ় রং থাকে তাহলে কুশনকাভারগুলি হালকা রঙের করবেন। তা সে ছাপাই হোক কিংবা প্যাচওয়ার্ক অথবা এমব্রয়ডারি। সোফার ওপরে অনেকেই লেস ও কাটওয়াকের এক্সট্রা কাভার দেন, সেগুলো একটু পুরনো নকশার হলেও অনেকের বাড়িতে মানিয়ে যায়। অনেকে সোফার মাঝখানে ওড়না জাতীয় একটা 'থ্রো'ও দেন। সেগুলোও হালকা রঙের হলে গরমে আরাম পাবেন। তবে সোফার কাভার যদি হালকা রঙের হয় তাহলে কুশন বা 'থ্রো'গুলো গাঢ় হতে বাধা নেই।

আনুষঙ্গিকী : যে কোনও বাড়ির সদস্যদের রুচি বোঝা যায় তাদের অন্দর সাজে ব্যবহৃত আনুষঙ্গিকীর মাধ্যমে। বাড়িতে যদি অনেক ভারী আনুষঙ্গিকী থাকে তাহলে তার দু-একটা তুলে রাখতে পারেন। সেরকম সুযোগ না থাকলে ঘর সাজানোর আঙ্গিকটা খানিকটা বদলে ফেলুন। ধরুন ঘরের এক কোণে আছে বড় পোড়ামাটির ভাস, মাঝে হয়তো সাজিয়েছেন লম্বা দক্ষিণী প্রদীপ, আবার হয়তো অন্য কোণে আছে কোনও কাঠের অথবা মাটির মূর্তি। এই সবকটা জিনিস ঘরের যে কোণটি সব থেকে বড় সৈদিকে নিয়ে চলুন। সুন্দর করে আঙুপিছু করে সাজান। বাকি অংশ খালি রাখুন। বেশ হালকা, ফাঁকা ভাব আসবে। ফলে

গরমে চোখের পক্ষে তা আরামদায়ক হবে। এছাড়া তাকে বা কাঁচের আলমারিতে যে জিনিস সাজানো থাকে সেগুলো সরানোর প্রয়োজন নেই তবে একটু গুছিয়ে রাখবেন। অনেক বাড়িতেই বাচ্চা থাকার জন্য বা পরিবারের সদস্য বেশি হওয়ার জন্য খবরের কাগজ-বই-পত্র ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকে। উঁই করা বই বা কাগজ গুছিয়ে পরিষ্কার করে রাখুন। গরমের দম বন্ধ করা ভাবটা কমবে, ফুরফুরে ভাব আসবে।

গাছ : গরমকালে সুন্দর করে সাজিয়ে ঘরের মধ্যেও গাছ গুছিয়ে রাখবেন। ঘরের কোণটা যখন ভাস বা প্রদীপ দিয়ে সাজাচ্ছেন তখনই তার সঙ্গে গাছ রাখবেন। ভাসের মধ্যে কিংবা পাশে রাখতে পারেন। ছোট ছোট পাত্রে গাছ রাখবেন। সঙ্গে একটু ফুলের অনুষ্ণ থাকলেও মন্দ হয় না। সাইড বোর্ডের ওপর, সোফার পাশের টেবিলে অথবা বইয়ের তাকের ইতি উতি ফুলদানিতে ফুল রাখুন। একটা ঠাণ্ডা ভাব আসবে। গ্রীষ্মকালে বেশি ফুল পাওয়া যায় না। তবে সাদা রজনীগন্ধাই আপনাকে ঠাণ্ডার প্রলেপ দেবে। বিকেলে জানলা দরজা খুলে নিয়ে, পরিষ্কার ঘরে সেন্টার টেবিলে কাঁচের (পিতলের হলেও মন্দ নয়) প্লেটে যুঁই ফুলের মালা রাখলে শরীর মন জুড়িয়ে যাবে। ডাইনিং টেবিলের মাঝে অথবা সাইড বোর্ডে অথবা বাড়িতে ঢোকান মূল দরজার সামনে উরলিতে (পিতলের কাজ করা দক্ষিণী গামলা) জল দিয়ে বেল ফুল অথবা অন্য যে কোনও ফুলের পাঁপড়ি ভাসিয়ে দিন। ঘরের আবহাওয়া পালটে যাবে। তবে উরলির বদলে বড় কাচের বাটিতেও ফুল ভাসাতে পারেন।

মেঝে : গরমকালে মেঝে ফাঁকা রাখাই ভাল। ভারী কার্পেট বা দরি কেচে, রোদে দিয়ে তুলে রাখবেন। এতে গরমের তাপ ঘরের মধ্যে আবদ্ধ থাকবে না। বারবার মোছা মুছির সুবিধে হবে। তবে নেহাতই যদি মেঝে ফাঁকা ফাঁকা লাগে তাহলে মাদুর পেতে দিতে পারেন। আজকাল খুব সুন্দর মাদুর পাওয়া যায়। সেগুলি পাততে পারেন। শীতলপাটিও মন্দ হবে না। পরিশেষে গরম থেকে রেহাই পাওয়ার কয়েকটি টিপ—

● যতটা পারবেন বিছানা, বই, কাগজ, কাপড় গুছিয়ে রাখবেন। পরিচ্ছন্নতা চোখের আরাম আনো। মন হালকা লাগে।

● ধুলো, ময়লা যতটা পারবেন পরিষ্কার করবেন। ঘরের তাপ কমবে।

● ঘর বাঁট ও মোছা সাধারণত আমরা সকালে করি।

গরমকালের বিকেলে আর একবার ঘর মুছলে বাড়ি-ঘর-দোর ঠাণ্ডা থাকে।

● বাড়ি যদি ছোট হয় তাহলে খাটের নিচের অংশ বা দরজার পিছনে স্টেরেজের ব্যবস্থা করুন। কাগজ, কাপড় গুছিয়ে চোখের আড়ালে রাখবেন তবেই বাড়ি পরিষ্কার লাগবে।

● গাছপালাগুলিতে বিকেলে জল দিলেও ঘরের তাপমাত্রা খানিকটা করে কমবে।



‘মৌরি’ চরিত্র ছেড়ে

বেরোতে চাই মানালি

ছোটপর্দার জনপ্রিয় অভিনেত্রী মানালি ওরফে আপনাদের মৌরি। ‘মানালি’ কোন মেয়েটা চট করে মনে না এলেও ‘মৌরি’ বললে তাকে মুহূর্তে চেনা যায়। বাবা-মা-দাদুর ভালবাসার পাশাপাশি নাচ আর পড়াশোনা নিয়ে বড় হলেও ছোট্ট থেকে যার মনে স্বপ্ন ছিল অভিনেত্রী হওয়ার। আচমকাই এসে যায় এরকম একটা সুযোগ আর স্বপ্নপূরণ সম্ভব হয়। মানালির সঙ্গে আড্ডা দিয়ে এসব কথাই জানলেন প্রীতিকণা পালরায়

সুবিধা ২৬

● মানালি থেকে মৌরি হওয়ার গল্পটা বলো।
আমি তখন ‘নীড় ভাঙা বাড়’ ধারাবাহিক-এ একটা ছোট চরিত্র করি। পড়াশোনার পাশাপাশি অভিনয় চালাচ্ছিলাম। একদিন রবি স্যর (রবি ওবা), মিতালি ম্যাম (মিতালি ভট্টাচার্য), বিশ্বজিত্দা আমাকে বললেন একটা photo shoot-এর জন্য ready হয়ে আসতে। Look test-এর পর ওঁরা আমার অডিশনও নিলেন। তখনও জানতাম না, কীসের জন্য, কেন। দিন তিনেক পর জানলাম রবি স্যর-এরই নতুন একটা ধারাবাহিকে প্রধান চরিত্রে অভিনয় করছি! সেটা ‘বউ কথা কও’। দিনটা যে কী ছিল বোঝাতে পারব না।

● মানালির happy family কাদের নিয়ে? অভিনয়ে তাঁদের অনুমতি ছিল?

একদম। আমার পরিবার বাবা-মা-দাদুকে ঘিরে। ওঁরা সবসময়ই চাইতেন আমার স্বপ্নপূরণ হোক। অভিনেত্রী হিসেবে আমি সুপ্রতিষ্ঠিত হই, আমার পরিচিতি হোক। তাই আমার সাফল্যে ওঁরা সবাই খুব খুশি।

● শুনেছি তুমি নাচ করতেও ভালবাসো। কোনটা প্রথম প্রেম? নাচ না অভিনয়?

নাচ ভালবাসি-ছোট্ট থেকে নাচ শিখেছি ঠিক কথা, কিন্তু নাচ নয়, অভিনয়ই আমার প্রথম প্রেম। আর নাচের মধ্যেও তো কত অভিনয় লুকিয়ে থাকে। কিন্তু এখনও আমি প্রফেশনালভাবে নাচ নিয়ে ভাবি না। কোথাও স্টেজ শো থাকলে করি, এই অবধি।

● অভিনয়ের জন্য মানালিকে কী কী sacrifice করতে হয়েছে? বাসে-অটোতে চড়তে পারো? ইচ্ছে হলেই যেখানে-সেখানে ফুচকা খেতে পারো?

পড়াশোনা ছাড়া সেই অর্থে তেমন কিছুই sacrifice করতে হয়নি। উচ্চমাধ্যমিক পরীক্ষা ছিল সামনেই। সেটা দেওয়া হয়নি। সময়ের খুব অভাব। সত্যিই কিন্তু চেষ্টা করছি open board থেকে যদি পরীক্ষাটা দেওয়া যায়। আর বাস-অটোতে না

চড়লেও ফুচকাটা খাই ইচ্ছে হলেই। ভিড় জমলে হাসি মুখে মেনে নিই।

● তোমার কী মনে হয় মৌরি চরিত্রটা এত জনপ্রিয় হওয়ার কারণ কী? তোমার কাছেই বা কতটা চ্যালেঞ্জিং ছিল চরিত্রটা? এমনিতে আমার মনে হয় মৌরি চরিত্রটা একই সঙ্গে স্বাধীনচেতা, স্বনির্ভর, পাশাপাশি ভীষণ নরম, loving, caring, দুইয়ের blending টা খুব ভাল। হয়তো একটু জেদি কিন্তু সেটা positive-এ ধরনের চরিত্র সকলেরই পছন্দের, কারণ সবাই এমন হতে চায়। কতটা পারে সেটা অনেক কিছুই ওপর নির্ভর করে, কিন্তু ইচ্ছেটা লালন করে কম-বেশি সবাই-ই। তাছাড়া আরও একটা কারণ, মৌরি দুর্বোধ্য নয়, মৌরিকে চাইলেই ছোঁয়া যায়। তাই বোধহয় মৌরি সবার এত প্রিয়।

● তোমার কাছে চরিত্রটা কতটা চ্যালেঞ্জিং ছিল সেটা বললে না?

ভীষণই চ্যালেঞ্জিং ছিল। কারণ মৌরি খুব সাধারণ মেয়ে হলেও তার বড় হয়ে ওঠা, তার কথা বলা, হাঁটা-চলা, দৈনন্দিন কাজকর্ম সব ছিল আমার চেনা, অভ্যস্ত জীবনের থেকে আলাদা। আমার বড় হওয়া দক্ষিণ কলকাতায়। সেখানে এমন কোনও মেয়েকে আমি কাছ থেকে দেখিনি। সে জায়গায় গরু চড়ানো বা খাওয়ানো নিপুণভাবে সম্পূর্ণ বিপরীত কিছু। তবে বিশ্বজিত্দা, আমাদের পরিচালক, রবি Sir সবাই আমাকে প্রচুর সাহায্য করেছেন। ওঁদের সাহায্য ছাড়া অবশ্যই পারতাম না। আমার অভিনয়টাও যে অভিনয় না হয়ে জীবন্ত হয়েছে তার জন্যও আমি খুশি।

● এই মুহূর্তে কাজের অফার কেমন?

কাজের অফার অনেকই থাকে। কিন্তু আমি করতে পারি না। কারণ চ্যানেল-এর সঙ্গে আমি চুক্তিবদ্ধ আগামী আরও এক বছর। তাই চাইলেও অন্য কোনও চ্যানেলের কোনও সিরিয়াল করতে পারব না। একমাত্র ছবির জন্য ছাড় আছে।



মৌরি খুব সাধারণ মেয়ে হলেও তার বড় হয়ে ওঠা, তার কথা বলা, হাঁটা-চলা, দৈনন্দিন কাজকর্ম সব ছিল আমার চেনা, অভ্যস্ত জীবনের থেকে আলাদা। আমার বড় হওয়া দক্ষিণ কলকাতায়। সেখানে এমন কোনও মেয়েকে আমি কাছ থেকে দেখিনি। সে জায়গায় গরু চড়ানো বা খাওয়ানো নিপুণভাবে সম্পূর্ণ বিপরীত কিছু

● কী ধরণের চরিত্রে অভিনয় করতে ইচ্ছুক ?

আর যাই হোক 'মৌরি'র মতো কোনও চরিত্রে নয়! 'বউ কথা কও'-এর ছাপ থেকে বেরোতে চাই আমি। আশ্চর্য হয়ে যাই আমি আমার কাছে আসা অফার দেখে। সব চরিত্র আসে গ্রামের মেয়ের চরিত্র! এর বাইরে আমাকে নাকি কেউ ভাবতে পারে না। কেন? বিশ্বাস করুন এত strange লাগে আমার কথাটা শুনে! It's a complain. সত্যিই আমার অভিযোগ যাঁরা আমাকে শুধুমাত্র গ্রামের মেয়ের চরিত্র হিসেবে ভাবতে পারেন! একটা সাউথ কলকাতার আধুনিক জীবন যাপনে অভ্যস্ত মেয়ে হয়েও আমি যদি মৌরি'র মতো চরিত্র অত সুন্দর ফুটিয়ে তুলতে পারি, তাহলে আমার অভিনয়ের ওপর আস্থা না রেখে এরকম safe game খেলার প্রবণতা কেন সবার? আমি যদি গ্রামের মেয়ে সাজতে পারি তাহলে শহুরে মেয়েও সমানভাবে পারব এটা আগে সবাইকে বুঝতে হবে। আমি সেরকম কোনও চরিত্রের জন্য অপেক্ষা করে আছি।

● সেরকম চরিত্র এখনও আসেনি ?

না আসেনি। বড় পর্দার অফার যা এসেছে সব typed. একটাই তার মধ্যে করেছি বনশল প্রোডাকশন-এর 'অচিন পাখি'।

● শুটিং না থাকলে সারাদিন কাটাও কী করে ?

দেরি করে ঘুম থেকে উঠি। বাবা-মা-দাদুর সঙ্গে সময় কাটাই। আমার বেশ কিছু বন্ধু-বান্ধব আছে, দলবেঁধে সাউথ সিটিতে বেড়াতে যাই। বাকি অবসর সময় পেলে সিনেমা দেখি।

● নিজের কোনটা পছন্দের গুণ, কোনটা অপছন্দের ?

অপছন্দেরটা আগে বলি—চট করে রেগে যাই। ভীষণ সেন্টিমেন্টাল। পছন্দেরটা হচ্ছে সেই রাগ চট করে আবার ভুলেও যাই।

● স্মরণীয় দিন কোনটা ?

যেদিন 'বউ কথা কও' টেলিকাস্ট হল।

● স্মরণীয় ঘটনা ?

প্রথম অটোগ্রাফ দেওয়া। 'বউ কথা কও' প্রথমদিকে টানা শুটিং হয়েছিল কাটোয়ায়। টানা অনেকদিন ওখানে থাকতে হয়েছিল। তাই বুঝিনি কতটা হই হই ফেলে দিয়েছি। কলকাতায় ফিরে আসার পর একদিন টালিগঞ্জের ওদিক থেকে ফিরছি একদল স্কুলের মেয়ে ঘিরে ধরল—অটোগ্রাফ চাইল! দারুণ লেগেছিল।

● নিজেকে train করো কীভাবে ?

আলাদাভাবে কিছু করি না। তবে চোখ-কান খোলা রাখলে প্রতিদিন নিজেকে চারপাশ থেকেই প্রচুর কিছু শেখা যায়।

● স্বপ্ন কী ?

কোনো প্রবলেম ছাড়া বেঁচে থাকা!

● এবার বলো একজন মেয়ে হিসেবে 'নিখিল'কে কেমন লাগে ?

দারুণ লাগে। ওর সমস্যাগুলো কিন্তু সত্যিই জটিল। ওই অবস্থায় পড়লে সবাই অন্তত বেশিরভাগই নিখিলের মতোই react করত। কিন্তু অন্যদিক দিয়ে দেখতে গেলে দেখবেন নিখিল কিন্তু গভীরভাবে ভালবাসতে জানে, সেটা সব মেয়েরই কাম্য!

● মানালির কোনও নিজস্ব 'নিখিল' আছে নাকি ?

উঁ...সেটা confidential! গোপন! ব্যক্তিগত!

ডায়রিয়া ও আর এস সঙ্গে জিংক



আমাদের অতি পরিচিত
অসুখ ডায়রিয়া প্রতি বছর
এ রোগে
১৯ লক্ষ
৫ বছরের কম

সুবিধা ২৮

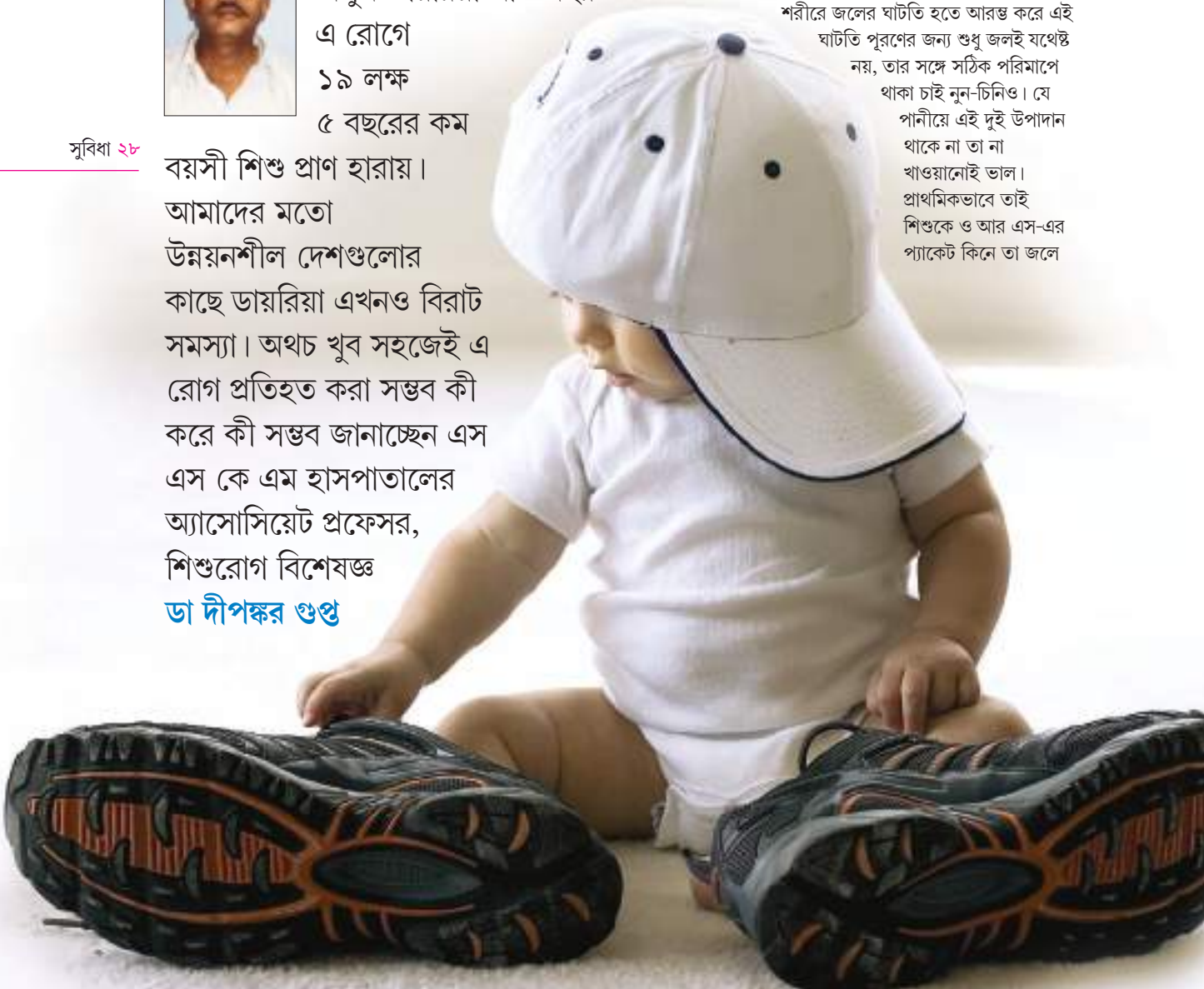
বয়সী শিশু প্রাণ হারায়।
আমাদের মতো
উন্নয়নশীল দেশগুলোর
কাছে ডায়রিয়া এখনও বিরাট
সমস্যা। অথচ খুব সহজেই এ
রোগ প্রতিহত করা সম্ভব কী
করে কী সম্ভব জানাচ্ছেন এস
এস কে এম হাসপাতালের
অ্যাসোসিয়েট প্রফেসর,
শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ
ডা দীপঙ্কর গুপ্ত

পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশুমৃত্যুর ক্ষেত্রে ১৮% দায়ী হল ডায়রিয়া। উন্নয়নশীল দেশগুলোতে এখনও বছরে ১৯ লক্ষ শিশুর প্রাণ নেয় এই অসুখ। আর এই অসুখ থেকে মৃত্যুর জন্য দায়ী প্রধানত শরীরে জলের ঘাটতি। এই মৃত্যুহার কমাতে হলে সঠিকভাবে ও আর এস-এর ব্যবহার এবং প্রাথমিক স্তরেই রোগ প্রতিরোধ করা জরুরি।

ডায়রিয়ার বিভিন্ন কারণের মধ্যে একটি হল সঠিক পুষ্টির অভাব। এছাড়া গ্যাস্ট্রোইনটেস্টিনাল ইনফেকশনের জন্যও ডায়রিয়া হয়। এই ইনফেকশনের কারণ হতে পারে ভাইরাস। বিশেষ করে রোটা ভাইরাস। অনেক সময় ব্যাকটেরিয়া যেমন ই-কোলাই, সালমোনেলা, ইত্যাদির সংক্রমণেও ডায়রিয়া হয়।

প্রাথমিক পর্যায়

যে কারণেই ডায়রিয়া হোক না কেন, রোগের উপসর্গ হল পেট ব্যথা, বার বার জলের মতো পায়খানা, বমি বা বমি ভাব, জ্বর ইত্যাদি। যখনই এই সমস্ত লক্ষণ শিশুর মধ্যে দেখা দেবে তখনই বাবা-মায়ের উচিত শরীরে জলের যোগান দেওয়া। কারণ ডায়রিয়ার শুরু থেকেই শরীরে জলের ঘাটতি হতে আরম্ভ করে এই ঘাটতি পূরণের জন্য শুধু জলই যথেষ্ট নয়, তার সঙ্গে সঠিক পরিমাণে থাকা চাই নুন-চিনিও। যে পানীয়ে এই দুই উপাদান থাকে না তা না খাওয়ানোই ভাল। প্রাথমিকভাবে তাই শিশুকে ও আর এস-এর প্যাকেট কিনে তা জলে



গুলে খাওয়ানো যেতে পারে। খাওয়ানো যায় নুন দেওয়া ভাতের ফ্যান, নুন দেওয়া টক দই বা খোল, নুন দেওয়া সবজি বা চিকেন সুপ। যে কোনোটাতেই ব্যবহার করতে হবে পরিষ্কার খাবার জল। এ সময়ে একেবারেই খাওয়ানো চলবে না কোল্ড ড্রিংকস, মিষ্টি ফলের রস, চিনি দেওয়া চা, কফি ইত্যাদি। কারণ এই মিষ্টি জাতীয় পানীয়ের জন্য শরীর থেকে আরও বেশি জল বেরিয়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে।

ও আর এস

ওরাল রিহাইড্রেশন সলিউশন সংক্ষেপে ও আর এস। ডায়রিয়ার চিকিৎসায় ব্যাপকভাবে ব্যবহার করার ফলে শিশু মৃত্যু হার অনেকটা আটকানো সম্ভব হয়েছে। ওরাল রিহাইড্রেশন থেরাপি, শরীরে জলের ঘাটতি পূরণ করে ইলেকট্রোলাইট ব্যালান্স আনতে সক্ষম হলেও দাঙ্কর (পায়খানা, বমি) হার কমাতে সব সময় সক্ষম নয়। ও আর এস আমাদের মতো দেশে অর্থনৈতিক দিক থেকে সবচেয়ে সুবিধাজনক ওষুধ।

বর্তমানে বহু ওষুধ পাওয়া যাচ্ছে ডায়রিয়ার চিকিৎসার জন্য। কিন্তু রোগের অ্যাকিউট স্টেজ বা বাড়াবাড়ি পর্যায়ে চিকিৎসার জন্য অনেক ক্ষেত্রেই সে সমস্ত অমিল। বিশেষ করে উন্নয়নশীল দেশে, যেখানে আর্থিক সমস্যা প্রকট সেখানে চাহিদার তুলনায় এই ব্যবস্থা একেবারেই অপ্রতুল। তাই বছরে লক্ষ লক্ষ শিশু অকালে পৃথিবীর থেকে হারিয়ে যেতে বাধ্য হয়। যদিও সঠিক চিকিৎসায় এই অকাল মৃত্যু ঠেকানো যায় অনেকটাই। ও আর এস শুধু মৃত্যুহারই কমায় না, হাসপাতালে ভর্তি করা বা ইন্ট্রাভেনাস রিহাইড্রেশন-এর ঘটনাও কমাতে সাহায্য করে। তাই ডায়রিয়ার চিকিৎসায় ও আর এস-এর ভূমিকা সম্পর্কে সবার সচেতন হওয়া দরকার।

ডায়রিয়া রোধে জিংক

দেখা গিয়েছে, অপুষ্টির সঙ্গে ক্রনিক ডায়রিয়ার একটা সম্পর্ক আছে, বিশেষ করে শিশুদের ক্ষেত্রে অপুষ্টি, ডায়রিয়ার একটা বড় কারণ। আন্ত্রিক সমস্যার পিছনে বিরাট ভূমিকা আছে শরীরে জিংক অর্থাৎ দস্তার ঘাটতি। সাম্প্রতিক কালে জানা গিয়েছে, শরীরে জিংক যোগানোর মাধ্যমে ক্রনিক ডায়রিয়া থেকেও মুক্তি পেয়ে দ্রুত সুস্থ হয়ে ওঠা যায়। প্রতিদিন ২০ মিগ্রা জিংক খাওয়ার ফলে অসুস্থতার পরিমাণ কমে যায় প্রায় ৩৩ শতাংশ।

তাই ডায়রিয়ার চিকিৎসায় ও আর এস এবং জিংক এর ভূমিকা অস্বীকার করার কোনও জায়গা নেই। শিশু সুরক্ষার জন্য ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশনও ডায়রিয়ার মোকাবিলায় এই দুই উপাদানের উপর জোর দিয়েছে।

মনে রাখবেন



● ডায়রিয়ায় মৃত্যুর প্রধান কারণ ডিহাইড্রেশন অর্থাৎ শরীর থেকে জল বেরিয়ে যাওয়া। জল এবং ইলেকট্রোলাইট অর্থাৎ সোডিয়াম এবং পট্যাশিয়াম এর ঘাটতির জন্যই মৃত্যু ঘটে। আর এ সব ডায়রিয়ায় শরীর থেকে বেরিয়ে যায় পায়খানা এবং বমির মাধ্যমে।

● ডিহাইড্রেশনের লক্ষণ হল ঘন ঘন তেষ্ঠা পাওয়া, শরীরে অস্বস্তি, মুখ শুকিয়ে যাওয়া। কান্নার সময় চোখ দিয়ে তেমন জল না বেরনো, ইউরিনের পরিমাণ কমে যাওয়া ঘ্যান ঘ্যান করা, বিমিয়ে পড়া। এরকম ক্ষেত্রে চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করতে দেরি করবেন না।

● ডায়রিয়ার চিকিৎসায় মূল হাতিয়ার তিনটে। এদের মধ্যে প্রধান হল ওরাল রিহাইড্রেশন সলিউশন। আর দুটো হল জিংক এবং ভিটামিন এ।

● প্রতিরোধের উপায় হল হাত পরিষ্কার রাখা। টয়লেটে যাওয়ার পর সাবান দিয়ে ভাল করে হাত ধোওয়া। ছোট শিশুর অনেকেই টয়লেটে যাওয়ার পর হাত ভাল করে ধোয় না। ফলে সেই হাত মুখে দিলে, আঙুল চুষলে দাঁত দিয়ে নখ কাটলে তাদের শরীরে জীবানু সংক্রমণ ঘটে।

● বাথরুম পরিষ্কার রাখা, যাতে সেখান থেকে সংক্রমণ না ছড়ায়। সেদিকে লক্ষ রাখা দরকার।

● ফল, সবজি ভাল করে ধুয়ে তারপর খাওয়া উচিত।

সুবিধা ২৯



দুধ না তুলে, দুধ খাওয়াতে হলে

হ্যাঁ, আপনার ডাক্তার সব জানেন

Magnate Kid

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

❁ বিশেষ রচনা

নববর্ষের সাতকাহ্ন

সুবিধা ১০

বাঙালি নতুন
বছরের তাৎপর্য, ও
তার নেপথ্য
ইতিহাস নিয়ে
लिখেছেন
প্রীতিকণা পালরায়

যতই হইহই ফেলুক না কেন, 'নিউ ইয়ার' এখনও পুরোপুরি হারিয়ে দিতে পারেনি বাঙালির 'নববর্ষ'কে। সাবেক বাঙালি 'নববর্ষ' বলতে এখনও বোঝে বাংলা বছরের শুরুকেই অর্থাৎ কীনা বৈশাখের প্রথম দিনটিকে। 'নিউইয়ার'-এর মস্তি ম্লান হয়ে যায়

সাবেকিয়ানা এবং ঐতিহ্যের সামনে। কিন্তু অনেকেই জানেন না, বেশ কিছু বছর আগেও, প্রাচীন ভারতে এই বর্ষারম্ভ নিয়ে ছিল নানা মুনির নানা মত। প্রাচীন

কালের মাসগুলোর নাম বর্তমানের মতো ছিল না এবং বর্ষারম্ভ ধরা হত বসন্ত ঋতু থেকে। আর এই বসন্ত ঋতু গঠিত হত মধু ও মাধব মাসকে ঘিরে। মধুমাসের বর্তমান নাম চৈত্র মাস সে বিষয়ে কোনও সন্দেহ নেই। তাহলে মাধব হয় মধু

পরবর্তী মাস অর্থাৎ বৈশাখ। কিন্তু বৈশাখ কী করে বসন্ত ঋতুর মাস হতে পারে এই নিয়ে ছিল চূড়ান্ত দ্বন্দ্ব। হাজার বছর ধরে চলে আসা ভারতীয় পুরাণের এই দ্বন্দ্ব গুণ্ডযুগে সংশোধন করলেন জ্যোতিষ সম্রাট বরাহমিহির। তিনি যে পঞ্জিকা প্রণয়ন করলেন তাতে বলা হল 'মাধব' অর্থাৎ বৈশাখ গ্রীষ্ম ঋতুর মাস এবং বাংলা বর্ষের শুরু হবে এই বৈশাখ মাস থেকেই।

● পৃথিবীর অয়ন চলন, চান্দ্রবছর, সৌরবছরের জটিলতা থেকে বেরোনো গেলেও আজও ভারতের বিভিন্ন অংশে একই সময়ে নববর্ষারম্ভ হয় না। উত্তর ভারতে চৈত্রমাসের শুক্লা প্রতিপদে বর্ষারম্ভ হয়। এদিন কলসস্থাপন, ধ্বজারোপণ, বর্ষপতি বা ব্রহ্মার পূজা, অভ্যঙ্গ স্নান ও নূতন পঞ্জিকার বর্ষফল শ্রবণের বিধান আছে। গুজরাত, নেপাল প্রভৃতি স্থানে বর্ষারম্ভ কার্তিকী শুক্লা প্রতিপদে, দেওয়ালি উৎসবের সময়। এদিন নানাস্থানে বলি, দৈত্যরাজ পূজা, গোবর্ধন পূজা ও অন্নকুট প্রভৃতি অনুষ্ঠান হয়ে থাকে। স্বাধীন ত্রিপুরায় এদিন জাঁকজমকের সঙ্গে রাজদরবারে অনুষ্ঠান হয়।

● বাঙালি সাধারণ হিন্দু গৃহস্থের মধ্যে পয়লা বৈশাখ বা নববর্ষের সূচনায় বিশেষ কোনও শাস্ত্রীয় বা

লৌকিক অনুষ্ঠানের প্রচলন নেই। যেসব গ্রন্থের দ্বারা আমাদের ধর্মানুষ্ঠান নিয়ন্ত্রিত হয়, তাদের মধ্যে নববর্ষ প্রসঙ্গে কোনোরকম ধর্মানুষ্ঠানের বিধান নেই। পঞ্জিকায় এ সম্পর্কে যে শাস্ত্রীয় নির্দেশ উদ্ধৃত আছে তার আকর অজ্ঞাত। তা সত্ত্বেও কিছু লোকাচার, বিশ্বাস, অনুষ্ঠান প্রতিপালিত হয়ে আসছে নববর্ষকে কেন্দ্র করে। এতে ধর্মের কোনও গভীর প্রভাব নেই। কিন্তু আনন্দ অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণের অভাব নেই।

● ‘হালখাতা’র অনুষ্ঠান পয়লা বৈশাখের একটি সর্বজনীন আচরণীয় রীতি। আমাদের দেশের সব শ্রেণীর ব্যবসায়ী অর্থাৎ দেশীয় ধরনে যাঁরা ব্যবসার হিসেব রাখেন তাঁদের মধ্যে এই অনুষ্ঠানটির প্রচলন এখনও বর্তমান। আধুনিকতার সঙ্গে পাঞ্জা দিতে গিয়ে জাঁকজমক অনেকটা কমলেও ‘হালখাতা’ এখনও খোলা হয় এবং এতে তাঁদের কাজ-কারবারের লেন-দেন, বাকি বকেয়া, উসুল-আদায় সব কিছুর হিসেব-নিকেশ লিখে রাখার ব্যবস্থা করা হয়। এদিন ব্যবসা কেন্দ্রগুলিতে বেচাকেনার চেয়ে উপস্থিতি, নিমন্ত্রণ রক্ষা ও সামাজিকতা গুরুত্ব পায় বেশি। নানা কাজকারবারে তাদের সঙ্গে সারা বছর যাঁরা জড়িত থাকেন অর্থাৎ, নিয়মিত গ্রাহক, পৃষ্ঠপোষক ও শুভার্থী সকলকে আমন্ত্রণ জানানো হয় ও মিষ্টিমুখ করানো হয় এদিনে। সকালে মন্দিরে পূজো দিয়ে পুরোহিত মারফত হালখাতায় সিঁদুর দিয়ে স্বস্তিক চিহ্ন এঁকে ব্যবসায়ীরা দোকান খোলেন। অনেকে এদিন দোকানে লক্ষ্মী ও গণেশের নতুন মূর্তি স্থাপন করেন। দোকান সাজানোও হয় সুন্দর করে। নতুন পোশাক পরার প্রচলন সর্বস্তরের মানুষের মধ্যে। এদিন সৌজন্যমূলক কেনা-বেচার জন্য উপহার দেওয়াও হয়ে থাকে।

● এপার বাংলার পাশাপাশি ওপারেও অর্থাৎ বাংলাদেশেও নববর্ষকে ঘিরে প্রচুর লৌকিক আচার ও অনুষ্ঠান অনুষ্ঠিত হয়। ‘পুণ্যাহ’ নামের একটি অনুষ্ঠান হয়, হয় ‘আমিনি’ নামক একটি গার্হস্থ্য অনুষ্ঠান, ‘বলীখেলা’ প্রভৃতি। পয়লা বৈশাখ থেকে শুরু করে সারা মাস ধরে চট্টগ্রামের নানা অঞ্চলে ‘বলীখেলা’ অর্থাৎ কুস্তির আয়োজন করা হয়। ‘গস্তীরা’ নামক লোকগীতি ও লোকনৃত্যের অনুষ্ঠানও শুরু হয় পয়লা বৈশাখ, চলে সারা মাস। এ বাংলার মালদা জেলার সঙ্গে সঙ্গে ও বাংলায় রাজশাহী জেলাতেও ‘গস্তীরা’ ঘটা করে পালিত হয়। ‘গোরুর দৌড়’ নববর্ষের স্থানীয় অনুষ্ঠানগুলোর মধ্যে অন্যতম। ঢাকা জেলার মুন্সিগঞ্জ মহকুমা ও সন্নিহিত অঞ্চলের গ্রামে গ্রামে পয়লা বৈশাখ অনুষ্ঠান মহা সমারোহে উদযাপিত হয়। সম্পন্ন গৃহস্থরা তাঁদের হালের গরুকে সাজিয়ে প্রতিযোগিতায় নামান এবং জিতলে তাঁদের গৌরবে বুক ভরে ওঠে।

● বেশ বোঝা যায় এ ধরনের অনুষ্ঠানে গোঁড়া ধর্মীয় কোনও প্রভাব না থাকায় এবং সামাজিকতা গুরুত্ব পাওয়ায় নববর্ষ বা

পয়লা বৈশাখ ধর্মনিরপেক্ষ একটি আনন্দ উৎসবের চেহারা নিয়ে থাকে। ধর্ম নিয়ে স্পর্শকাতরতা এখনও যে হারে মাঝে মাঝেই প্রকট হয়ে ওঠে, সেখানে নববর্ষের উৎসব পালন নিঃসন্দেহে তাৎপর্যপূর্ণ। সবথেকে মজার ব্যাপার, খ্রিষ্টাব্দ, হিজরি, অব্দ, শকাব্দ, বঙ্গাব্দ প্রভৃতি কোনও নির্দিষ্ট বছরের সঙ্গেই নববর্ষের কোনও যোগ নেই—এ হচ্ছে প্রাগৈতিহাসিক যুগ থেকে চলে আসা একটি বাৎসরিক উৎসব। বয়সের তুলনায় ‘অব্দই’ হোক বা ‘ধর্ম’, অনেক জুনিয়র। তাই প্রকৃতপক্ষেই ‘নববর্ষ’ মানবসভ্যতা ও সংস্কৃতির ইতিহাসে উদাহরণ স্বরূপ। হালখাতার মাথায় স্বস্তিবচন হিসেবে কোনও মুসলিম ব্যবসায়ী যেমন লিখে থাকেন ‘এলাহী ভরসা’, হিন্দু ব্যবসায়ী ‘নমঃ গণেশায় নমঃ’, বৌদ্ধ ব্যবসায়ী ‘বুদ্ধাংশরণং গচ্ছামি’ তেমনই খৃষ্টান ব্যবসায়ী একটা ‘ক্রস’, এঁকে হালখাতার সূচনা করেন নববর্ষে। ব্যক্তিগত ধর্মবিশ্বাস প্রভাব ফেলে না সামাজিক মিলনে।

● পয়লা বৈশাখ ছাড়াও বৈশাখ মাসের শুরুপক্ষের তৃতীয় দিনটিতে লোকে অক্ষ-তিন বা অক্ষয় তৃতীয়া উৎসব পালন করে। কৃষকদের কাছে এই দিনটি সবচেয়ে শুভদিন। তাই কৃষক ও লোকশিল্পের কারিগররা অক্ষয়তৃতীয়া ব্রত পালন করে। রবিশ্য ঘরে উঠে গেছে, এদিন ক্ষেতে খরিফ শস্যের প্রথম বীজ বপন করা হয় অর্থাৎ এদিন কর্ষণের শুরু। এই উৎসবে পবিত্র খাদ্যদ্রব্য পাক করা হয়। জোয়ার, শুটি এবং ভাঙা গমের পায়স তার অন্তর্ভুক্ত। উৎসবের দিন কৃষকরা ভবিষ্যৎ গণনা করে জানতে চায় অদূর ভবিষ্যতে আবহাওয়ার ধরন কেমন হবে। এর জন্য কৃষকদের নানা দেশীয় পদ্ধতি আছে। হালের গরুদেরও প্রচুর খাদ্য দেওয়া হয় এবং সাজানো হয় এদিন। অক্ষয় তৃতীয়ায় গর্ভধারণ ফসলের ফলন বাড়িয়ে দেয় বলে লোকবিশ্বাস। এটিও প্রাচীন কৃষি উৎসবের অঙ্গ। অক্ষয়তৃতীয়ায় জগন্নাথ, বলরাম ও সুভদ্রার রথের চাকা তৈরি শুরু হয়। গৃহপ্রবেশ, ভিত খোঁড়া প্রভৃতি শুভ কাজও এদিন সম্পন্ন হয়। অনেক ব্যবসায়ী অক্ষয়তৃতীয়ার দিনেও হালখাতার সূচনা করে থাকেন।

● কালের অমোঘ গতিতে সামান্য কোণঠাসা হয়ে পড়লেও নববর্ষ এখনও তাই স্বকীয়তায় সমুজ্জ্বল। নতুন আশা, উদ্দীপনা, সম্ভাবনায় আপনজনটির মতো হৃদয়ের অনেক কাছে। আর এসবেরই বার্তাবহ তার অমোঘ সঙ্গী, ভয়ঙ্কর সুন্দরের অগ্রপথিক কালবৈশাখী। যেন নবীনতার প্রতীক। তাই হয়তো কবি গেয়ে ওঠেন—

ওরে-তোরা সব জয়ধ্বনি কর,
তোরা সব জয়ধ্বনি কর—
ওই নতুনের কেতন ওড়ে
কালবৈশাখীর বাড়।
তোরা সব জয়ধ্বনি কর।

আধুনিকতার সঙ্গে পাঞ্জা দিতে গিয়ে জাঁকজমক অনেকটা কমলেও ‘হালখাতা’ এখনও খোলা হয় এবং এতে তাঁদের কাজ-কারবারের লেন-দেন, বাকি বকেয়া, উসুল-আদায় সব কিছুর হিসেব-নিকেশ লিখে রাখার ব্যবস্থা করা হয়। এদিন ব্যবসা কেন্দ্রগুলিতে বেচাকেনার চেয়ে উপস্থিতি, নিমন্ত্রণ রক্ষা ও সামাজিকতা গুরুত্ব পায় বেশি।



মেডিকেল বিল

রূপক সাহা

অদ্ভুত সংকটের মধ্যে পড়েছে নিরঞ্জন। চাকরি জীবনে কখনও যা করেনি, আজ ওকে তা করতে হচ্ছে। অফিস থেকে বেরিয়ে, গাড়ির জন্য অপেক্ষা করতে করতে ওর মনটা খচখচ করতে লাগল। এ অন্যায়। মিথ্যা কথা বলে অফিস থেকে টাকা নেওয়া ওর উচিত হচ্ছে না।

একটা বেসরকারি সংস্থায় গত তিরিশ বছর ধরে চাকরি করছে নিরঞ্জন। চুকেছিল অ্যাকাউন্টস ডিপার্টমেন্টে কেরানি হিসাবে। কিন্তু পরিশ্রম আর সততার জোরে এখন ও ডিপার্টমেন্ট-এর বড়বাবু। কোম্পানির লাখ লাখ টাকা ওর হাত দিয়ে লেনদেন হচ্ছে। কিন্তু একটা টাকাও নয়ছয়ের অভিযোগ কেউ করতে পারেনি। এই কারণে ওপরওয়ালারা সবাই নিরঞ্জনের চেমনে। এমনকী, কোম্পানির মালিক ওমপ্রকাশ নেওটিয়া, বোর্ড মিটিং বা বিশ্বকর্মা পুজোর দিন অফিসে এলে একবার না একবার ডেকে ওকে বলবেনই, ‘ব্যানার্জিবাবু, কেমন আছেন? কোনও দরকার হলে আমায় কিন্তু জানাবেন।’

সুবিধা ৩২

নিরঞ্জন আজ পর্যন্ত কিছু চায়নি মালিকের কাছ থেকে। ওর ধারণা, ওর যা যোগ্যতা, তার থেকে অনেক বেশি ও পাচ্ছে চাকরি জীবনে। কোম্পানি ওকে ভাল পে প্যাকেজ দিচ্ছে। বাড়ি করার লোন দিয়েছে। সেই টাকায় যাদবপুরে ছোট্ট একটা বাড়ি বানিয়েছে নিরঞ্জন। অফিস যাতায়াতের জন্য রোজ দু’বেলা গাড়ি বরাদ্দ করেছে। অফিসেই লাঞ্চ, বিনা খরচে। এ ছাড়া ফোনের খরচ, মেয়ের পড়ার খরচ, বছরে একবার করে মোটা অঙ্কের বোনাস। সেই সঙ্গে অসুখ বিসুখ হলে, চিকিৎসার প্রতিশ্রুতি। সব অফিস দিচ্ছে। শালী দেবলা প্রায়ই ঠাট্টা করে বলে, ‘আপনার আর কী জামাইবাবু। কোম্পানি তো সবই আপনাকে ঢেলে দিচ্ছে। শুধু ইলেকট্রিকের বিলটা যদি দিয়ে দিত, তা হলে মাইনের পুরো টাকা ব্যাঙ্ক রেখে দিতে পারতেন। সত্যি মাইরি, কপাল করে জন্মেছেন।’

শুনে নিরঞ্জন তৃপ্তির হাসি হাসে। দেবলা কী করে জানবে, অফিসে ও সততার পুরস্কার পাচ্ছে। জীবনে একটাই চাকরি করেছে। যেদিন প্রথম জয়েন করে, নিরঞ্জনের মনে আছে, বাবা মাথায় হাত রেখে একটা কথাই বলে দিয়েছিলেন, ‘মন দিয়ে শোন বাবা, চাকরি পাওয়া কঠিন, কিন্তু চাকরি রাখা তার চেয়েও কঠিন। কোনও পলিটিস্কের মধ্যে নিজেকে জড়াস না। মালিকের অপিয় হতে হয়, এমন কোনও কাজ করিস না। অ্যাকাউন্টস ডিপার্টমেন্টে কাজ করতে যাচ্ছিস। নানা প্রলোভনের মুখে পড়বি। তাতে পা দিস না। অসংভাবে যদি একটা পয়সাও রোজগার করিস, তা হলে দেখবি, কোনও না কোনও কারণে তোর হাজার টাকা গলে যাবে। সারা জীবন সংপথে থাকিস বাবা।’

বাবার সেই সাবধানবানী মনে রেখেছে নিরঞ্জন। সত্যিই সংভাবে, খুব সুনামের সঙ্গে অ্যাড্বিন চাকরি করেছে। এর জন্য অনেক সময় অনেকের কাছে অপিয় হয়েছে বটে, কিন্তু তাতে ওর

কোনও ক্ষতি হয়নি। চাকরি জীবনের গোড়ার দিকে, সহকর্মীদের অনেকেই ওর পিছনে লেগেছে। আড়ালে গালাগাল করেছে। কিন্তু নিরঞ্জনের টলাতে পারেনি। অফিস নিয়ে বাড়িতেও কি অশান্তি হয়নি? হয়েছে। তুচ্ছ তুচ্ছ কারণে বউ রমলা আর মেয়ে ঐন্দ্রিলার সঙ্গে বহুর ওর খটমাটি হয়েছে। তবুও নিরঞ্জন এতটুকু বিচ্যুত হয়নি। বাড়ির জন্য বাড়তি কোনও অ্যাডভান্টেজ নেয়নি অফিস থেকে। নিরঞ্জন জানে, রমলার ধারণা, আসলে ও একটা আহাম্মক। ওর পজিশনে থাকা কত লোক অফিস থেকে কত রকম সুবিধে নেয়। নিরঞ্জনই গুছিয়ে নিতে পারল না। বাড়িতে সবথেকে বড় অশান্তিটা হয়েছিল, মেয়ে ঐন্দ্রিলা কলেজে ওঠার পর। হাজার মোড়ে ওর কলেজ। আর নিরঞ্জনের অফিস মিন্টো পার্কের কাছে। রমলা বলেছিল, ‘বাসে করে কলেজে যেতে ঐন্দ্রির খুব অসুবিধে হয়। অফিস যাওয়ার পথে মেয়েটাকে হাজার নামিয়ে দিয়ে যাও।’ কিন্তু নিরঞ্জন তাতে রাজি হয়নি। ওকে গাড়ি দেওয়া হয়েছে, অফিস যাতায়াত করার জন্য। মেয়েকে কলেজে পৌঁছে দেওয়ার জন্য নয়। বাড়তি আধ কিলোমিটার গাড়িটা ট্র্যাভেল করলে ভবিষ্যতে কথা উঠতে পারে। ও সারা জীবন যে সুনামটা সঞ্চয় করেছে, তা হলে সেটা নষ্ট হয়ে যাবে। কেউ মালিকের কান ভাঙতেও পারে, স্যার নিরঞ্জনও আজকাল অফিসের গাড়িটা মিসইউজ করছে।

এই আতঙ্কটাই ওকে তাড়া করে বেরিয়েছে সারা জীবন। বয়স পঞ্চাশ পেরিয়ে গিয়েছে। আর ক’বছরই বা চাকরির বাকি আছে? ইদানীং মাঝে মাঝে মনে হয়, আহা, মেয়েটা বাসে-অটোতে ধাক্কাধাক্কি করে কলেজে যায়। অফিসের গাড়িতে ওকে হাজার পৌঁছে দিলে কী এমন ক্ষতি হত? পরক্ষেণেই নিজেকে কঠিন করে ফেলে নিরঞ্জন। না, মেয়ে নিজেই চলাফেরা করতে শিখুক। ওকে অত তুতুপুতু করে মানুষ করার কোনও দরকার নেই। অফিস থেকে গাড়ি পাওয়ার আগে নিরঞ্জন নিজেও তো রোজ বাসে যাতায়াত করেছে। কথাগুলো হঠাৎ মনে পড়ায়, অফিসের নীচে দাঁড়িয়ে দীর্ঘশ্বাস ফেলল নিরঞ্জন। তখনই ও দেখল, ওর গাড়ি সামনে এসে দাঁড়িয়েছে। আজ অবশ্য ও সোজা বাড়ি ফিরবে না। বাড়ি যাওয়ার আগে একবার ওকে সাদার্ন অ্যাভিনিউতে যেতে হবে। ডাক্তারের চেম্বারে। চাকরি জীবনে ও এই দ্বিতীয়বার ডাক্তারের কাছে যাবে। প্রথমবার গিয়েছিল, চারদিন আগে। রমলা আর ঐন্দ্রির চাপাচাপিতে, বাধ্য হয়ে।

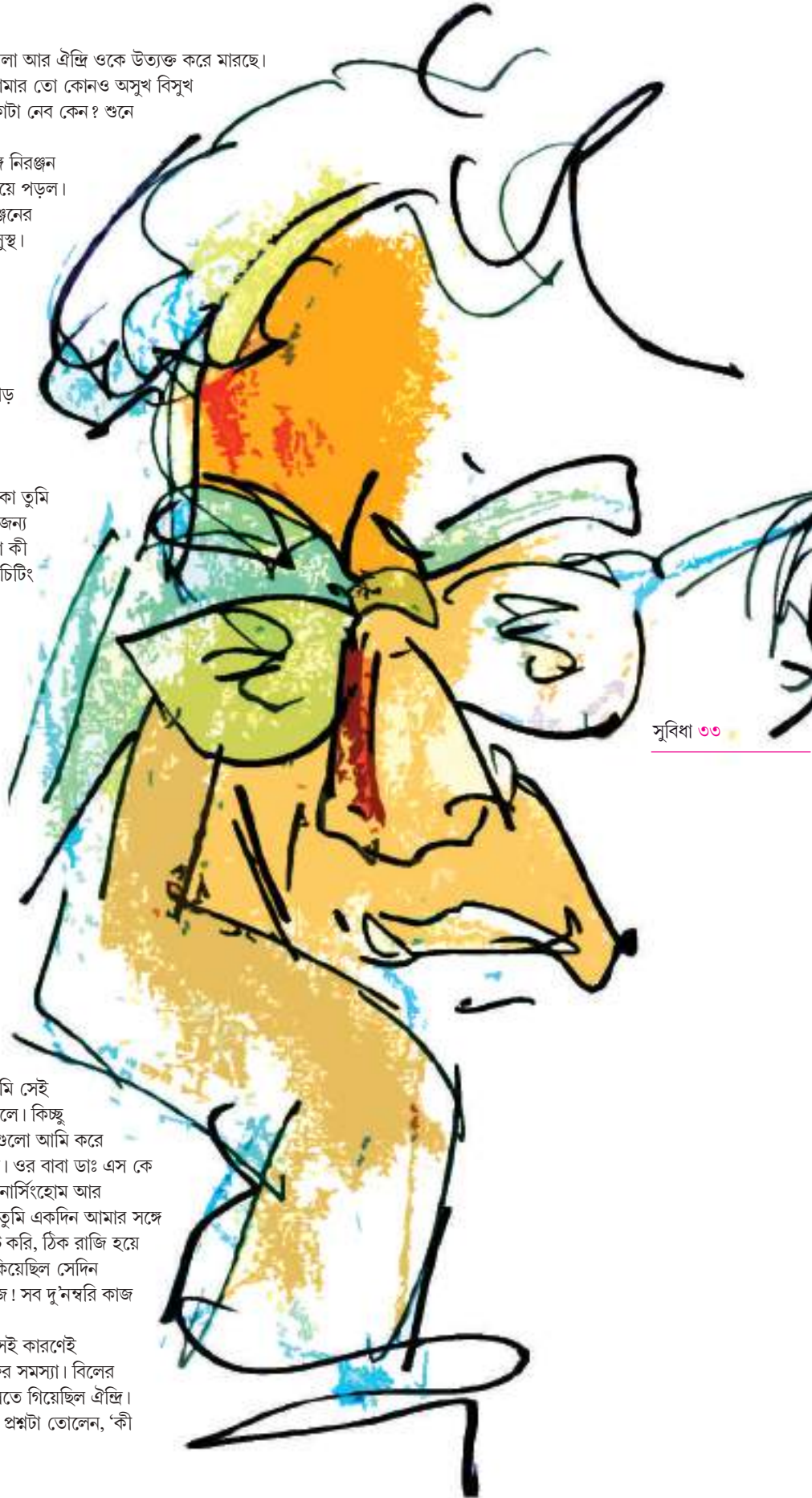
গত তিরিশ বছর নিরঞ্জনের কোনও ওয়ুথ খেতে হয়নি। ঘড়ির কাঁটা ধরে জীবনটা কাটিয়েছে বলে শরীরটাকে ও সুস্থ রাখতে পেরেছে। তবুও আজ এই যে ওকে ডাক্তারের কাছে যেতে হচ্ছে, সেও কয়েকদিন ধরে পারিবারিক অশান্তির ফল। মাসখানেক আগে অফিসের পিকনিক ছিল সোনারপুরের এক বাগানবাড়িতে। প্রতি বছরের মতো এবারও রমলা আর ঐন্দ্রিকে নিয়ে নিরঞ্জন পিকনিকে গিয়েছিল। সেখানে কথায় কথায় কোনও এক কলিগ নাকি রমলাকে বলেছে, ‘নিরঞ্জনদা মেডিকেল বিল দেয় না কেন বউদি, বলুন তো? প্রায় পঞ্চাশ হাজার টাকা পড়ে আছে ওর অ্যাকাউন্টে। টাকাটা তো এ বছর ফেরত চলে যাবে।’

বাস, বাড়ি ফিরে আসার পর থেকে রমলা আর ঐন্দ্রি ওকে উত্যক্ত করে মারছে। বিরক্ত হয়ে নিরঞ্জন বহুবীর বলেছে, ‘আমার তো কোনও অসুখ বিসুখ হয়নি, মিথ্যে মেডিকেল বিল দিয়ে টাকাটা নেব কেন? শুনে ইস্তক মুখ গোমড়া মা আর মেয়ের।

দিন পনেরো মা আর মেয়ের সঙ্গে নিরঞ্জন যুবোছিল। কিন্তু হঠাৎ টাকার দরকার হয়ে পড়ল। ওর মা থাকেন শিলিগুড়িতে, ভাই সুরঞ্জনের কাছে। ভাই ফোন করে জানাল, মা অসুস্থ। বাইপাস সার্জারি করাতে হবে। হাজার পঞ্চাশ টাকা এখনি না পাঠালে মায়ের অপারেশন করা যাবে না। শুনে রমলা সাফ বলে দিয়েছে, ‘ব্যাক্ষ থেকে একটা টাকাও আমি তুলতে দেব না। টাকাটা তুমি অন্য কোনও জায়গা থেকে জোগাড় করো।’ শিলিগুড়ি থেকে ভাইয়ের তাগাদা, সংসারে ফের অশান্তি। শেষে ঐন্দ্রিই পরামর্শটা দিল, ‘বাবা, অফিসে মেডিকেল বিল দিয়ে পঞ্চাশ হাজার টাকা তুমি তুলে নাও না। ওই টাকাটা তুমি দিদার জন্য পাঠিয়ে দাও। তোমার অসুখ হয়নি তো কী হয়েছে। দিদার তো হয়েছে। এটা ঠিক চিটিং হল না।’

মনে খুতখুতানি সত্ত্বেও, নিরঞ্জন শেষ পর্যন্ত রাজি হয়েছে। টাকাটা না পাঠালে আত্মীয় স্বজনের কাছে মুখ দেখানো যাবে না। কিন্তু মেডিকেল বিল দেবো বললেই তো ছট করে দেওয়া যায় না। ওষুধের দোকান থেকে বিল জোগাড় করতে হবে। অফিস যদি ডাক্তারের সার্টিফিকেট চায়, তাও দিতে হবে। অফিসে নিয়মটা নিরঞ্জন কায়দা করে একদিন এক কলিগের কাছ থেকে জেনেও নিল। হ্যাঁ, ওর যে অসুখ করেছিল, তার প্রমাণ না কি মেডিকেল বিলের সঙ্গে দিতে হবে। তার মানে, ডাক্তারের সার্টিফিকেট। কে দেবে? বাড়িতে কথাটা তুলতেই ঐন্দ্রি বলল, ‘খুঁর এটা কি কোনও ডিফিকাল্ট কাজ না কি? তুমি সেই সত্য যুগে পড়ে আছ বাবা। মা ঠিকই বলে। কিচ্ছু ভেবো না, তোমার হয়ে দু’নস্বরির কাজগুলো আমি করে দেবো। আমার এক বন্ধু আছে দেবাজ্ঞন। ওর বাবা ডাঃ এস কে মিত্র খুব নামকরো এমবিবিএস। নিজের নাসিংহোম আর প্যাথোলজিক্যাল ল্যাবরেটরিও আছে। তুমি একদিন আমার সঙ্গে চলো। আঙ্কলকে আমি যদি রিকোয়েস্ট করি, ঠিক রাজি হয়ে যাবে।’ শুনে হাঁ করে ঐন্দ্রির দিকে তাকিয়েছিল সেদিন নিরঞ্জন। কী বলছে মেয়েটা, কত সহজে! সব দু’নস্বরির কাজ করে দেবে?

ঐন্দ্রির ডাক্তার আঙ্কলের কাছে সেই কারণেই নিরঞ্জনের যাওয়া। কিন্তু তার আগে ফের সমস্যা। বিলের জন্য পাড়ার ওষুধের দোকানে কথা বলতে গিয়েছিল ঐন্দ্রি। টাকার অঙ্কটা শুনে দোকানের মালিকই প্রশ্নটা তোলেন, ‘কী



অসুখের জন্য বিল করব মা, আগে সেটা জেনে এসো। আত্মিক, ম্যালেরিয়া বা দাঁত তোলার জন্য তো অত টাকার বিল বানানো যাবে না। একটু ভারি অসুখ দরকার। চার পাঁচ রকমের ওষুধের নাম বিলে দেখলে অফিস ধরে ফেলতে পারে।’

ঐন্দ্রি বলেছিল, ‘আপনি যা হোক, কয়েকটা ওষুধের নাম লিখে দিন মেসোমশাই। একটু দামি ওষুধ হলে ভাল হয়।’

‘বেশ। তাই না হয় লিখে দিই। তোমার বাবার যা বয়স, তাতে প্রস্টেটের প্রবলেমটাই স্যুট করে যাবে। অপারেশন করালেও দু’দিনদিনের বেশি নার্সিং হোমে থাকতে হয় না। অসুখের সঙ্গে এও দেখাতে হবে, ওই সময়টায় তোমার বাবা ছুটিতে ছিলেন কী না? আমার কথাটা কি বুঝতে পারছ, মা? যা করবে, একেবারে ফুল পুফ। অফিস যাতে সন্দেহ করতে না পারে।’

সেই মেডিকেল বিল হাতে এসে গিয়েছে। বিলের টাকার দশ পার্সেন্ট দোকানের মালিককে আগাম দিতে হয়েছে। কড়কড়ে পাঁচ হাজার টাকা ঐন্দ্রির হাতে তুলে দেওয়ার সময় নিরঞ্জনের মনটা খারাপ হয়ে গিয়েছিল। কিন্তু মায়ের মুখটা তখন মনে পড়ে যাওয়ায় নিজেকে ও সামলে নেয়। মনে মনে তখন হিসেব কষে, যত গচ্ছা দিতে হচ্ছে, তার নয় গুণ টাকা ও অফিস থেকে ফালতু পাবে। মাঝখান থেকে মায়ের অপারেশনটা ভাই করিয়ে নেবে। সেটাই বা কম কীসে? না, কালই মেডিকেল বিলটা অফিসে জমা দিয়ে দেবে নিরঞ্জন। টাকাটা কালই তুলে নিয়ে মানি অর্ডার করে

‘একটা এফএনএসি টেস্ট করিয়ে নিন। জাস্ট চেক করার জন্য।’ সেদিন সঙ্গে সঙ্গেই নার্সিং হোমে নিয়ে গিয়ে গলায় লম্বা সুঁচ ফুটিয়ে কী যেন করেছিলেন ডাক্তার মিত্র। নিরঞ্জন ভুলেই গিয়েছিল, সেই টেস্টের কথা। গলায় কি কোনও গড়বড় হল? কই, ব্যথাটাখা কোনওদিন কিছু টের পায়নি ও। কী এমন হল, ডাক্তার মিত্র এত সিরিয়াস হয়ে বলছেন? নিরঞ্জন জিজ্ঞেস করল, ‘রিপোর্টে কী আছে দেখলেন?’

‘থাইরয়েড গ্ল্যান্ডে ম্যালিগন্যান্সি। ফাস্ট স্টেজ। ভালই হয়েছে, সেদিন টেস্টটা করিয়ে ফেলেছিলেন। আর ক’দিন পরে...’

ম্যালিগন্যান্ট! তার মানে ক্যান্সার? শুনে নিরঞ্জনের মাথাটা বাঁ করে ঘুরে গেল। চোখের সামনে আবছা অন্ধকার। বাবা, মা, ভাই, রমলা, ঐন্দ্রির মুখগুলো একের পর এক ওর চোখের সামনে ভেসে উঠতে শুরু করল। প্রত্যেকেই ওকে কিছু বলার চেষ্টা করছে কিন্তু কিছুই শুনতে পাচ্ছে না নিরঞ্জন। চেয়ার থেকে যাতে পড়ে না যায়, তার জন্য হাতলটাকে ও শক্ত করে ধরে রাখল। কানের ভেতর একটা ভো ভো শব্দ হচ্ছে। সেটা কমতেই নিরঞ্জন শুনল, বাবা বলছেন, ‘অসৎ পথে একটা টাকা রোজগারের চেষ্টা করলে দেখবি, অন্য দিক দিয়ে তোর হাজার টাকা গলে যাবে।’ বাবা, সত্যি কথাই বলেছিল। আরে, এই একটু আগে ওর কোনও রোগই ছিল না। অফিসে মেডিকেল বিল দেওয়ার জন্য গত কয়েকটা দিন ও একটু রোগ খুঁজে বেরাচ্ছিল। আত্মিক,



সেই মেডিকেল বিল হাতে এসে গিয়েছে। বিলের টাকার দশ পার্সেন্ট দোকানের মালিককে আগাম দিতে হয়েছে। কড়কড়ে পাঁচ হাজার টাকা ঐন্দ্রির হাতে তুলে দেওয়ার সময় নিরঞ্জনের মনটা খারাপ হয়ে গিয়েছিল। কিন্তু মায়ের মুখটা তখন মনে পড়ে যাওয়ায় নিজেকে ও সামলে নেয়। মনে মনে তখন হিসেব কষে, যত গচ্ছা দিতে হচ্ছে, তার নয় গুণ টাকা ও অফিস থেকে ফালতু পাবে।

দেবে শিলিগুড়িতে। ডাক্তারের চেম্বারের দিকে যেতে যেতে ও দ্রুত ভেবে রাখল, এই শেষবার। আর কোনওদিন রমলার কথায় কান দেবে না। গদ্দারি করবে না অফিসের সঙ্গে।

রাত প্রায় আটটার সময় ডাক্তার মিত্রের চেম্বারে গিয়ে পৌঁছল নিরঞ্জন। ডাক পেল প্রায় সাড়ে ন’টায়। চেম্বারে ঢুকে চেয়ারে বসতেই ডাক্তার মিত্র বললেন, ‘মিঃ ব্যানার্জি, আপনার এফএনএসি টেস্টের রিপোর্টটা আজ এসে গেছে। রিপোর্ট কিন্তু ভাল নয়।’

শুনেই বুকটা ধক করে উঠল নিরঞ্জনের। কীসের রিপোর্ট? পরক্ষণেই ওর মনে পড়ল, চার দিন আগে ঐন্দ্রি যখন ওকে এই চেম্বারে নিয়ে এসেছিল, সেই সময় ওর গলার ডান দিকে একটা গুটলি মতো দেখে ডাক্তার মিত্র ওকে বলেছিলেন, ‘এই গ্ল্যান্ডটা কবে থেকে ফুলেছে মিঃ ব্যানার্জি?’

নিরঞ্জন হাত দিয়ে তখনই টের পেয়েছিল, হ্যাঁ একটা গুটলি মতো হয়ে আছে। ও লক্ষ্যই করেনি এতদিন। বলেছিল, ‘আগে তো কখনও চোখে পড়েনি।’ ডাক্তার মিত্র তখন বলেছিলেন,

ম্যালেরিয়া, প্রস্টেট, কিডনি, লিভার... কত রকমের রোগ। কোনটাই ওকে ঠিক স্যুট করছিল না। এই এখন একটা রোগ পেল, মারাত্মক রোগ। মাথার ভেতরটা ভারি ভারি বোধ হতে লাগল নিরঞ্জনের। একটু পরে চোখের সামনেটা পরিষ্কার হতেই ও ডাক্তারের দিকে তাকাল। তখনই শুনল, ‘পারলে দু’একদিনের মধ্যেই মুম্বই চলে যান। টাটা হসপিটালে আমার চেনা একজন ডাক্তার আছেন...’

বাঁকিটা আর শুনতে ইচ্ছে করল না নিরঞ্জনের। মাথার ভেতর এখন সাফ হয়ে গিয়েছে। এফএনএসি রিপোর্টটা চেয়ে নেওয়ার বদলে ও বলল, ‘মেডিকেল সার্টিফিকেটটা আমায় দিন তা হলে। কালই আমাকে মেডিকেল বিল জমা দিতে হবে অফিসে।’

আধ ঘণ্টা পর নিরঞ্জন যখন ডাক্তারের চেম্বার থেকে বেরিয়ে এল, তখন ওর মনটা বেশ হালকা। যাক মেডিকেল সার্টিফিকেট দেওয়ার জন্য ওকে আর মিথ্যে কথাটা বলতে হল না।

হরমোন-এ গর্ভনিরোধ



গর্ভসঞ্চারে ইস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরন এই দুই হরমোনের ভূমিকা অনস্বীকার্য। তাই কোনওভাবে প্রভাবিত করে হরমোন দুটোর ভারসাম্যে

পরিবর্তন ঘটালেই গর্ভনিরোধ সম্ভব। এই পদ্ধতির সবচেয়ে বড় সুবিধা হল এটি খুবই সাময়িক। একটা ডোজ বন্ধ করলেই আবার গর্ভধারণ সম্ভব। নবদম্পতি এবং সদ্য মায়াদের কাছে এই পদ্ধতি সবচেয়ে বেশি গ্রহণযোগ্য। হরমোনাল কন্ট্রাসেপশন সম্পর্কে বিস্তারিত জানাচ্ছেন নাইটিঙ্গল হাসপাতালের গায়নোকোলজিস্ট অ্যান্ড ইনফার্টিলিটি স্পেশালিস্ট

ডাঃ পুরনোশোভম শাহ

যাঁরা সাময়িকভাবে গর্ভসঞ্চার আটকাতে চান, তাঁদের জন্য সবচেয়ে সুবিধাজনক পদ্ধতি হল হরমোনাল মেথড। এর মূল কারণ, এই পদ্ধতির একটা ডোজ বন্ধ করলেই আবার সব স্বাভাবিক হয়ে যায়। তখন চাইলেই গর্ভসঞ্চার ঘটাতে সক্ষম হন যে কেউ। অবশ্য যদি শারীরিক অন্য কোনও সমস্যা না থাকে তবেই।

হরমোনাল কন্ট্রাসেপশনের মধ্যে সবচেয়ে বেশি পরিচিত এবং ব্যবহৃত পদ্ধতি হল ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ পিল বা ওসিপি। এছাড়াও আছে প্যাচ, ইঞ্জেকশন, ইমপ্লান্ট, ইন্ট্রাইউটেরাইন সিস্টেম এবং এমার্জেসি পিল। এই হরমোন জাতীয় পিল গর্ভনিরোধ ছাড়াও মাসিকের সময় অতিরিক্ত রক্তপাত, ব্যথা এবং

এন্ডোমেট্রিওসিসের চিকিৎসায়ও ব্যবহার করা হয়। এখনও পর্যন্ত মহিলাদের জন্যই পিল-এর ব্যবহারের চল, আছে। যদিও পুরুষদের জন্য এই ধরনের পদ্ধতির গবেষণা চলছে।

প্রজনন পদ্ধতি

মহিলাদের শরীরে জরায়ুর দুপাশে দুটো ডিম্বাশয় আছে। প্রতি মাসে মাসিকের ঠিক ১২-১৪ দিনের মধ্যে একটা ডিম্বাশয় একটা ডিম্বাণু নিঃসরণ করে ফ্যালোপিয়ান টিউবের মধ্যে। একে বলে ওভিউলেশন। এই পুরো সিস্টেম নিয়ন্ত্রণের পিছনে ইস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরন হরমোনের ভূমিকা বিরাট। পিরিয়ডের পর ইস্ট্রোজেনের মাত্রা বেড়ে গিয়ে ডিম্বাণুকে পরিপুষ্ট হতে সাহায্য করে। অন্যদিকে এই ডিম্বাণু নিষিক্ত করার জন্য জরায়ুতে উপযুক্ত ব্যবস্থা তৈরি করে প্রোজেস্টেরন। ফলে সেই সময় জরায়ু স্তর পুরু হয়। ওভিউলেশন-এর সময় যদি ডিম্বাণুর সঙ্গে শুক্রাণুর মিলন হয় তবেই সন্তান ধারণ সম্ভব। অর্থাৎ পিরিয়ডের পর ১২-১৪ দিনের মধ্যে যদি স্বামী-স্ত্রীর স্বাভাবিক সহবাস হয় তাহলে স্বামীর শুক্রাণু স্ত্রীর ডিম্বাণুর সঙ্গে ফ্যালোপিয়ান টিউবের মধ্যে মিলিত হয়। একে বলে ফার্টিলাইজেশন। তৈরি হয় নতুন কোষ। এই কোষ ধীরে ধীরে ফ্যালোপিয়ান টিউব থেকে জরায়ুতে গিয়ে পড়ে এবং সেখানেই জ্ঞপ বিকশিত হতে থাকে। যদি ওভিউলেশন-এর সময়ে শুক্রাণু-ডিম্বাণুর মিলন না হয় তাহলে এর ১২-১৪ দিন পরে পিরিয়ড হয়। এভাবেই চলতে থাকে সাইকেল। যদিও সবার জন্য এই দিনের হিসেব এক নয়।

কীভাবে কাজ করে

হরমোনাল কন্ট্রাসেপটিভ-এ ব্যবহার করা হয় সিনথেটিক ধরনের হরমোন। সেই হরমোন শরীরে ইস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরনের স্বাভাবিক কার্যকলাপ প্রভাবিত করে সন্তান সম্ভাবনা প্রতিরোধ করে। তিনটে পদ্ধতিতে এই কাজ সম্পন্ন হয়।

- ওভারি বা ডিম্বাশয় থেকে ডিম্বাণু নিঃসৃত হওয়া আটকায়।
- জরায়ুর মুখের মিউকাস ঘন হয়ে সেখানে শুক্রাণুর সঙ্গে ডিম্বাণুর মিলনে বাধার সৃষ্টি করে।
- জরায়ু স্তর অস্বাভাবিক করে তোলে যাতে সেখানে জ্ঞপ নিষিক্ত হতে না পারে।

তবে মনে রাখতে হবে, হরমোনাল পদ্ধতি গ্রহণ করার আগে একজন অভিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন। কারণ এই পদ্ধতিগুলো সেক্সুয়ালি ট্রান্সমিটেড ইনফেকশন বা এসটিআই প্রতিরোধ করতে অক্ষম। এসটিআই থেকে রক্ষা পেতে কন্ডোম-ই ব্যবহার করতে হবে।

এছাড়া ব্যক্তি বিশেষের উপর নির্ভর





ইঞ্জেকশন



ইমপ্লান্ট



ইন্ট্রা-ইউটেরাইন সিস্টেম



কন্ট্রাসেপটিভ প্যাচ



কন্ট্রাসেপটিভ রিং

সুবিধা ৩৬

করে কোন পদ্ধতি তাঁর জন্য উপযুক্ত। এমন কোনও জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি এখনও আবিষ্কৃত হয়নি, যা সমস্ত মহিলার ক্ষেত্রে সমানভাবে প্রযোজ্য। কাজেই জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি গ্রহণের আগে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া দরকার।

কোন পদ্ধতির কী কাজ

ইঞ্জেকশন : জন্মনিয়ন্ত্রণের জন্য যে ইঞ্জেকশন দেওয়া হয় তা হল ডিপো মেড্রক্সিপ্রোজেস্টেরন অ্যাসিটেট (Depot medroxy progesterone acetate) ইঞ্জেকশন। এর কার্যকারিতা থাকে প্রায় তিন মাস পর্যন্ত। অর্থাৎ এই ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে গর্ভনিরোধ করতে হলে একজন মহিলাকে বছরে চারটি ইঞ্জেকশন নিতে হবে। যাঁদের রোজ নিয়ম করে ওষুধ খাওয়ায় আপত্তি তাঁদের জন্য এই পদ্ধতি উপযোগী।

ইমপ্লান্ট : দেশলাই-এর কাঠি আকারের একটি প্লাস্টিকের রড বাহুর ওপর দিকে ত্বকের নিচে বসিয়ে দেওয়া হয়। এই ইমপ্লান্ট

থেকে প্রোজেস্টেরন হরমোন নিঃসৃত হয়ে জন্মনিয়ন্ত্রণ করে, ওভিউলেশন আটকায়। ইঞ্জেকশনের মতো এতেও জরায়ু স্তরের পরিবর্তন ঘটে এবং জরায়ু মুখের মিউকাস ঘন হয়ে গর্ভসঞ্চারণ প্রতিরোধ করে। এই ইমপ্লান্ট লাগালে তিন বছর পর্যন্ত গর্ভনিরোধ সম্ভব।

ইন্ট্রা-ইউটেরাইন সিস্টেম বা আই ইউ এস : প্লাস্টিকের তৈরি এই ডিভাইস বসানো হয় জরায়ুর ভেতরে। এই ডিভাইস থেকে ক্রমাগত প্রোজেস্টেরন হরমোন নিঃসৃত হয়ে শুক্রাণু-ডিম্বাণুর নিষেক ঘটাতে বাধা সৃষ্টি করে। যদিও এই পদ্ধতি তেমন আরামদায়ক নয়, বরং কখনও কখনও যন্ত্রণাদায়ক। যাঁদের ইতিপূর্বে সন্তান আছে, আর মা হতে চান না তাঁরাই সাধারণত এই পদ্ধতি ব্যবহার করেন।

কন্ট্রাসেপটিভ প্যাচ এবং রিং : ইস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরন হরমোন নেওয়া যায় অ্যাডহেসিভ স্কিন প্যাচ এবং ভ্যাজাইনাল রিং হিসেবে। যদিও আমাদের দেশে এর ব্যবহার এখনও তেমনভাবে শুরু হয়নি।

ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ পিল (ওসিপি) : চলতি কথায় পিল হিসেবেই বেশি পরিচিত। পিল-এ থাকে ইস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরন দু'ধরনের হরমোন। আসলে ওভারি থেকে নিঃসৃত হরমোনই কৃত্রিমভাবে শরীরে প্রবেশ করানো হয় পিল-এর মাধ্যমে।

বেশিরভাগ পিল খেতে হয় মাসের মধ্যে ২১ দিন। তারপর ৭ দিন বন্ধ রাখতে হয়। বন্ধ করলেই পিরিয়ড শুরু হয়। আবার ৭ দিন পরে খাওয়া শুরু করতে হয় এই পিল।

কোনও কোনও ব্র্যান্ড-এর প্যাকেটে থাকেই ২৮টা পিল-এর দাগ। এর মধ্যে ৭টা থাকে ফাঁকা, যাতে ৭দিন গুনতে সুবিধা হয়। এই পিল ১দিন খেতে ভুল করলেও গর্ভসঞ্চারণের আশংকা



ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ পিল

থাকে তাই ওষুধ খেতে ভুলে গেলেই এবং ১২ ঘণ্টার বেশি সময় পেরিয়ে গেলে অতিরিক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করা দরকার। সহবাসের সময় পরবর্তী দু'দিন অন্তত কন্ডোম ব্যবহার করা উচিত।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

সমস্ত হরমোনাল কন্ট্রাসেপটিভ-এর কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকে।

- মাথা ধরা
- ওজন বাড়া
- অ্যাকনে বা ব্রণ
- অনিয়মিত ঋতুস্রাব
- কারও কারও সামান্য মাত্রায় অন্য সমস্যাও দেখা দেয়। যেমন শিরায় রক্তজমাট বাধার আশংকা বাড়ে। সামান্য মাত্রায় হলেও বৃদ্ধি পায় স্কন ক্যান্সারের আশংকা। তবে ওভেরিয়ান ক্যান্সারের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তোলে এই পিল।
- কন্ট্রাসেপটিভ ইঞ্জেকশনের ফলে সাময়িকভাবে হাড়ের ক্ষয়ের প্রবণতা দেখা দিতে পারে। দেখা গিয়েছে, এই ইঞ্জেকশন নেওয়ার পর পিরিয়ড স্বাভাবিক হতে একটু বেশি সময় লাগে। ৬-১২ মাস পর্যন্ত লাগতে পারে।
- ইন্ট্রা ইউটেরাইন ডিভাইস স্থাপন করার পর কারও কারও জরায়ুতে সংক্রমণের সমস্যা হতে পারে। খুব কম মাত্রায় হলেও এটি জরায়ুর বাইরে প্রতিস্থাপিত হওয়ার আশংকাও উড়িয়ে দেওয়া যায় না।
- জন্মনিরোধ সংক্রান্ত এই হরমোনাল পদ্ধতি প্রয়োগের ফলে পিরিয়ডের গভগোল দেখা দিতে পারে। অনিয়মিত বা পিরিয়ড বন্ধ থাকা কিংবা এই ব্যবস্থা গ্রহণের পুরো সময় ধরে মাঝে মধ্যে ব্লিডিং হতে পারে।

সুবিধা

- এন্ডোমেট্রিওসিসের কারণে যাঁদের কোমরে ব্যথা হয়, তাঁদের ব্যথা অনেক কমে যায় এই পদ্ধতি প্রয়োগের ফলে, এবং স্তনের ব্যথা, ফাইব্রো-অ্যাডিনোসিস থেকেও মুক্তি পাওয়া যায়।
- পিরিয়ডের সময় যন্ত্রণাও অনেক কমে যায়।
- ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ পিল-এর কার্যক্ষমতা অনেক কমে যায় যদি ব্যবহারকারী অন্য ওষুধ একই সঙ্গে খায়। বিশেষ করে মূগী, যক্ষ্মা ইত্যাদি চিকিৎসাকালীন কিছু কিছু ওষুধ খাওয়ার জন্য পিল ঠিকমতো কাজ না-ও করতে পারে। কাজেই এই সমস্ত ওষুধ যাঁদের খেতেই হয় তাঁরা গর্ভনিরোধের জন্য অন্য উপায় যেমন কন্ডোম ব্যবহার করলেই উপকার পাবেন।
- কোনও ব্যাক্টেরিয়া সংক্রমণের জন্য অ্যান্টিবায়োটিক দিয়ে চিকিৎসা করার সময়ও পিল বন্ধ না রাখলেও অন্য উপায় অবলম্বন করা উচিত।

মর্নিং আফটার পিল (এমার্জেন্সি কন্ট্রাসেপশন)

অসতর্ক সহবাসের পর এই পিল খুব কার্যকর। এই পিল খেতে হবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব। সহবাসের পর ৭২ ঘণ্টা কেটে গেলে পিল কাজে নাও লাগতে পারে।

এই পিল ব্যবহার করার দরকার হয়, যদি

- কন্ডোম ঠিক মতো কাজ না করে
- পিল খেতে কেউ ভুলে যায়
- সহবাসের জন্য নিরাপদ সময় ভুলে যায়
- জন্মনিয়ন্ত্রণের অন্য কোনও উপায় অবলম্বন না করে
- অসম্মতিতে সহবাসে লিপ্ত হতে হয়

এমার্জেন্সি কন্ট্রাসেপটিভ পিল আসলে তৈরি প্রোজেস্টেরন হরমোন দিয়ে। এই পিল ওভারি থেকে ডিম্বাণুর নিঃসরণে বাধা সৃষ্টি করে। ফলে শুক্রাণু ও ডিম্বাণুর মিলন হয় না। গর্ভসঞ্চারণও আটকায়। এছাড়া এই হরমোন সারভাইকাল মিউকাসে পরিবর্তন ঘটিয়ে ফার্টিলাইজেশনে বাধার সৃষ্টি করে। শুধু তাই নয় জরায়ু স্তর এমন পাতলা করে দেয় যে সেখানে জগ গঠিত হতে পারে না।

মনে রাখতে হবে, এই পিল কিন্তু অ্যাবরশন বা গর্ভপাত ঘটাতে সাহায্য করে না, জন্মনিয়ন্ত্রণ করে মাত্র। প্রতিরোধ করতে অক্ষম সেক্সুয়ালি ট্রান্সমিটেড ইনফেকশনও।

অসতর্ক সহবাসের পরে যত তাড়াতাড়ি এই পিল খাওয়া যায়, ততই বিপদমুক্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। তবে কেউ যেন সহবাসের আগে এই পিল খেয়ে বিপদমুক্ত থাকার চেষ্টা না করেন। আর এই পিল খাওয়ার তিন সপ্তাহের মধ্যে পিরিয়ড না হলে অবশ্যই প্রেগন্যান্সি টেস্ট করে নিতে হবে।

এই পিল-এর সুবিধা

এমার্জেন্সি কন্ট্রাসেপটিভ পিল অন্যান্য গর্ভনিরোধক বড়ির তুলনায় অনেক নিরাপদ। যদিও একই ধরনের হরমোন দিয়েই তৈরি এই পিল। কিন্তু এই পিল-এর প্রভাব আমাদের শরীরে খুব কম সময় স্থায়ী হয়। ফলে অন্যান্য বড়ির মতো এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া তেমন থাকে না বললেই চলে।

অসুবিধা

এই পিল খাওয়ার ফলে বমি বমি ভাব বা বমি হওয়ার সমস্যা হতে পারে। তাই এই বডি খাওয়ার আগে বমি না হওয়ার ওষুধ খাওয়া উচিত।

- স্তন ব্যথা বা ভার হতে পারে।
 - অনিয়মিত ঋতুস্রাব হতে পারে।
 - মাথা ধরার সমস্যা হতে পারে।
 - পিরিয়ড খুব তাড়াতাড়ি বা স্বাভাবিকের তুলনায় দেরিতে হতে পারে।
 - মাসিকের সময় অনেক বেশি বা কম ব্লিডিং হতে পারে।
- এই পিল পাওয়া যায় ১টা বা ২টো ডোজের ফর্মে—২টো ডোজের হলে দ্বিতীয়টা খেয়ে নিন প্রথমটা খাওয়ার ১২ ঘণ্টার মধ্যে না হলে ২টো একসঙ্গে খেয়ে নিন।
- তবে কখনও এমার্জেন্সি কন্ট্রাসেপটিভ পিল নিয়মিতভাবে জন্মনিয়ন্ত্রণের জন্য ব্যবহার করা উচিত নয়।

আপনাদের প্রশ্ন থাকলে লিখে পাঠাতে পারেন। খামের উপর 'ডাক্তারের চেম্বার' লিখে দেবেন।

ঠিকানা : সম্পাদক, সুবিধা

প্রযত্নে : এসক্যাগ ফার্মা প্রাঃ লি,

পি ১৯২, লেকটাউন, তৃতীয় তল, ব্লক বি ; কলকাতা : ৭০০০৮৯

email : eskagpha@vsnl.com

অথবা যোগাযোগ করতে পারেন

ডঃ পুরুষোত্তম শাহ

গাইনোকলজিস্ট ও ইনফার্টিলাটি স্পেশালিস্ট

নাইটিঙ্গেল হসপিটাল, ১১, শেক্সপিয়র সরণি,

কলকাতা-৭০০০১৬

ফোন : ৯৮৩০১-৬১০০৩



ঐতিহ্য

প্যারামাউন্ট শরবৎ-এর পীঠস্থান

এই কলকাতা শহরেই দীর্ঘ ৯৩ বছর ধরে রাজত্ব করে চলেছে উত্তর কলকাতার এই শরবৎ কেন্দ্র। আলাদা করে প্যারামাউন্ট-এর বিজ্ঞাপন লাগে না, শরবৎ খেয়ে তৃপ্ত মানুষই এই দোকানের চলন্ত বিজ্ঞাপন, লিখছেন সুমন ভাদুড়ী।

সুবিধা ৩৮

‘শরবৎ’ শব্দটি এসেছে ফার্সি থেকে। অর্থ: আপ্যায়ন। চোদ্দশো শতকে বিশ্বখ্যাত ভূ-পর্যটক ইবন বতুতা যখন ভারতের তৎকালীন শাসক মহম্মদ বিনতুঘলকের আমন্ত্রণে দিল্লি আসেন তখন এদেশে তাঁর অভিজ্ঞতা সম্পর্কে লিখতে গিয়ে এক জায়গায় তিনি বলেন, ‘এখানকার লোকে যখন খেতে বসে তখন তাদের সোনালি-রুপোলি কাজ করা কাচের পান পাত্র করে সুগন্ধী গোলাপজল মিশ্রিত চিনি-জলের এক ধরণের পানীয় পরিবেশন করা হয় যাকে এরা ‘শরবৎ’ বলে।’ সেই শরবত আজও এদেশে চালু রয়েছে, রয়েছে তা দিয়ে অতিথি আপ্যায়নের প্রথাও। সেই ট্র্যাডিশন মেনে প্রায় একশো বছর ধরে শরবৎ সরবরাহ করে বাঙালি রসনা-তৃপ্তির ইতিহাসে যে প্রতিষ্ঠানটি পাকাপাকিভাবে নিজের জায়গা করে নিয়েছে তা হল প্যারামাউন্ট।

কলেজ স্কোয়ারের পাশে, থিওজফিক্যাল ইনস্টিটিউট-এর সামনে দিয়ে খানিকটা এগোলেই পড়বে ভারতবর্ষের অন্যতম শরবৎ-প্রতিষ্ঠান প্যারামাউন্ট। প্যারামাউন্টের ইতিহাস সুদীর্ঘ।

১৯১৮ সালে বড়িশালের শ্রী নীহারঞ্জন মজুমদার পূর্ব বাংলা থেকে কলকাতায় এসে এই প্রতিষ্ঠানটির সূচনা করেন। সে সময় এর নাম ছিল প্যারাডাইস। তবে শরবৎ-বিক্রি সে সময় এই প্রতিষ্ঠানের প্রধান উদ্দেশ্য ছিল না। শরবৎ-কে উপলক্ষ করে দোকানের পিছনদিকে গোপনে চলত বিপ্লবী কার্যকলাপ। তখন এটি ছিল বড়িশালের বিপ্লবী সতীন সেনের স্বদেশী অনুশীলন কেন্দ্র। সেসময় এখানে আসতেন বাঘাঘাতী এবং মানবেন্দ্র রায়ের মতো বিপ্লবীরা। আর আসতেন নেতাজি সুভাষ চন্দ্র বসু।

১৯৩৭ সালে যখন দোকানের ‘প্যারাডাইস’ নামটা বদলে ‘প্যারামাউন্ট’ রাখা হল, ততদিনে এর খ্যাতি বাংলার দিকে দিকে ছড়িয়ে পড়েছে। দোকানের বর্তমান মালিক নীহারবাবুর ছেলে মুগেন্দ্র বাবু জানালেন এর আরও ইতিহাস— ‘বাবার আমলে নেতাজি সুভাষ ও আচার্য প্রফুল্ল চন্দ্র রায় থেকে শুরু করে সৌমেন্দ্রনাথ ঠাকুর, কাজি নজরুল প্রমুখ আসতেন দোকানে। বাবা নেতাজি ও আচার্য পি সি রায়ের খুব কাছের মানুষ ছিলেন। আর কাজি নজরুল তো নিয়মিত আড্ডা দিতেন এই দোকানে বসে।’ আর কারা কারা আসতেন এখানে শরবৎ খেতে? তারাশঙ্কর

বন্দোপাধ্যায়, বনফুল, বিধান চন্দ্র রায়, সঙ্গীত জগতের ফইয়াজ খাঁ, ইমরাত খাঁ, চলচ্চিত্র জগতের উত্তমকুমার, সুচিত্রা সেন, সত্যজিৎ রায়, রবি ঘোষ থেকে শুরু করে সাহিত্যিক ও সমাজসেবী মহাশ্বেতা দেবী, নবনীতা দেবসেন, অরুন্ধতী রায়—সকলেই এখানকার শরবৎ ভক্ত।

এমন বিশাল যার পরিচিতি, এমন বিপুল যার জনপ্রিয়তা সেই প্যারামাউন্ট আজ পর্যন্ত নিজের একটি বিজ্ঞাপনও দেয়নি কোনও কাগজে বা হোর্ডিং-ব্যানারে। তাহলে কী করে সম্ভব হল এই জনপ্রিয়তা? কী করেই বা সম্ভব হল তার সুনাম বজায় রাখা? মুগ্ধবাবুর মতে এর কারণ প্রধানত দুটো। এক, শরবতের মান সম্পর্কে অত্যন্ত সচেতন তাঁরা। একেবারে খাঁটি এবং টাটকা জিনিসপত্র দিয়ে তৈরি হয় বলে তাদের শরবৎ যে শুধু সুস্বাদু হয় তাই নয়, স্বাস্থ্যকরও। দুই, মজুমদার পরিবারের সদস্যরা মিলেই এই শরবৎ-ব্যবসা চালায় বলে এই পরিবারের বাইরে এঁদের শরবৎ তৈরির পদ্ধতি আজও রহস্য এবং তাই এসব শরবতের স্বাদ অননুক্রমণীয়।

আট-দশ রকমের শরবৎ পাওয়া যায় প্যারামাউন্টে। তাদের মধ্যে সবচেয়ে জনপ্রিয় পাঁচটির তালিকা দেওয়া রইল।

- **কোকো মালাই :** খাঁটি দুধ, চকোলেট, খাঁটি ক্ষীরের মালাই, আর কাজু-কিশমিশ দিয়ে তৈরি হয় এই শরবৎ।
- **রোজ মালাই :** দুধের সঙ্গে উৎকৃষ্ট গোলাপের ফ্লেভার দিয়ে তৈরি হয় এই শরবৎ, সঙ্গে থাকে কাজু-কিশমিশ।
- **ডাব শরবৎ :** এটি প্যারামাউন্টের একটি বিশেষ শরবৎ। এই শরবতের রেসিপি আচার্য প্রফুল্ল চন্দ্র রায় দিয়েছিলেন দোকানের তৎকালীন মালিক নীহারঞ্জনবাবুকে। বসিরহাটের বিশেষ শাসয়ুক্ত ডাব দিয়ে এই শরবৎ তৈরি করা হয়। এই শরবতের বিশেষত্ব হল যে এর ডাবের জলে তেস্তা মিটেবে আর ডাবের শাসে (যা শরবতে ডুবিয়ে পরিবেশন করা হয়) পেট ভরবে।
- **গ্রেপ ক্রাশ :** চিনি দিয়ে আঙ্গুর জ্বাল দিয়ে আঙ্গুরের রস বোতলে করে জমিয়ে রেখে দেওয়া হয় দেড় থেকে দু-মাস। তারপর তাতে আরও কিছু উপাদান মিশিয়ে তৈরি হয় এই শরবৎ।
- **গ্রিন ম্যাঙ্গো :** আগে কাঁচা আম দিয়েই তৈরি করা হত এই শরবৎ। তবে এখন তার জায়গায় ব্যবহার করা হয় বিশেষভাবে

শরবতের মান
সম্পর্কে
অত্যন্ত সচেতন
তাঁরা।
একেবারে খাঁটি
এবং টাটকা
জিনিসপত্র
দিয়ে তৈরি হয়
বলে তাদের
শরবৎ যে শুধু
সুস্বাদু হয় তাই
নয়, স্বাস্থ্যকরও



তৈরি কাঁচা-আমের ফ্লেভার, সঙ্গে ব্যবহার হয় টক-দই। এই শরবতটা হজমের পক্ষে খুব উপকারি।

দেশ পেরিয়ে দোকানের নাম এখন বিদেশেও ছড়িয়ে পড়েছে। প্যারামাউন্ট আজ জীবন্ত কীংবদন্তী। সুদীর্ঘ তিরানব্বই বছরের পথ চলায় প্যারামাউন্ট সঙ্গে পেয়েছে বহু বন্ধু। অগনিত ভক্ত। চোখের সামনে একটু একটু করে বদলেছে শহর, সময় এবং সেই সঙ্গে তাল রেখে বদলেছে শরবতের তালিকা। চন্দন, খসুসু এবং ম্যাগনোলিয়া শরবৎ একে একে বিদায় নিয়েছে কালের নিয়মে। তার জায়গায় এসেছে কোকো মালাই আর রোজ মালাইয়ের মতো নতুন স্বাদের শরবৎ। অদূর ভবিষ্যতে আসতে চলেছে আরেক নতুন শরবৎ 'প্যাশন ফুট 1' বর্তমান বাণিজ্যিক ভোজবাজি, বিজ্ঞাপনী চটক আর বিশ্বব্যাপী দর্শনদারীর যুগে নিজের সাবেকিয়ানা বজায় রেখে বাঙালি ভোজন রসিকদের রসনাতৃপ্তিতে প্যারামাউন্টের সফল প্রয়াসকে আমাদের তরফ থেকে রইল সাধুবাদ।

ছবি অরিজিৎ দত্ত





১৪১৮

১২ মাসের
হাল
হকিকৎ

এসে গেল ১৪১৮। বাংলা নববর্ষে সবার মনেই আগামী বছর নিয়ে থাকে চিন্তা ভাবনা। কী হবে, নতুন বছরে ইচ্ছাপূরণ হবে কী হবে না, কার সঙ্গে কী সম্পর্ক গড়ে উঠবে, এ নিয়ে নানা জল্পনা-কল্পনা। আগামী বছর সম্পর্কে তাই কিছু ভবিষ্যদ্বাণী করেছেন শ্রীভৃগু (অনাদি)। প্রতি মাসে কোন রাশির ভাগ্যে কী আছে তারই এক বলক 'সুবিধা'-র পাঠকদের জন্য।

সুবিধা ৪০

বৈশাখমাস

মেঘ : মানসিক চাপ বৃদ্ধির সম্ভাবনা। মনকে তৈরি রাখুন।
বৃষ : আত্মীয় সমাগম হতে পারে, তাই ব্যয় বৃদ্ধির প্রবল সম্ভাবনা।
মিথুন : চিন্তা ভাবনা থেকে বিরত হবেন না। চিন্তার মাধ্যমেই আসবে সাফল্য।
ককট : ভ্রমণের আনন্দ উপভোগ করার প্রকৃত সময়। শুভ ফল আসবে ভ্রমণে।
সিংহ : সন্তানদের নিয়ে চিন্তার যোগ রয়েছে। সতর্কতা ও ধৈর্য আবশ্যিক।
কন্যা : শিক্ষার্থীদের জন্য সময়টা শুভ
তুলা : জীবনে শুভ পরিবর্তন ঘটবে।
বৃশ্চিক : স্বাস্থ্যের প্রতি সতর্কতা অবলম্বন করুন, রক্তচাপ বৃদ্ধি হতে পারে।
ধনু : ব্যবসায় অর্থলগ্নী করলে শুভ ফল পাবেন।
মকর : মানসিক আনন্দ লাভ করবেন, কর্মে উন্নতি হতে পারে।
কুম্ভ : বিয়ে ও প্রেমের ক্ষেত্রে শুভ।
মীন : নতুন কর্মসংস্থান হতে পারে। সন্তান লাভের সম্ভাবনা আছে।

জ্যৈষ্ঠ মাস

মেঘ : আনন্দ আসবে জীবনে। বাড়ি তৈরির জন্য শুভ সময়।
বৃষ : বিয়ের শুভ সময়, আয় বৃদ্ধি এবং উন্নতির সম্ভাবনা।
মিথুন : শিক্ষাক্ষেত্রে শুভ সংবাদ আসতে পারে।
ককট : কর্মক্ষেত্রে শুভ সংবাদ আসতে পারে।
সিংহ : প্রেমের ক্ষেত্রে ব্যর্থতা তবে বিয়ের ক্ষেত্রে শুভ সূচনার জন্য সময় ভাল।

কন্যা : সাবধান। আত্মসম্মানে আঘাত আসতে পারে।
তুলা : পারিবারিক অশান্তি নিরানন্দের কারণ হয়ে উঠতে পারে।
বৃশ্চিক : আর্থিক ক্ষতির সম্ভাবনা তাই সতর্কতা অবলম্বন প্রয়োজন।
ধনু : কর্মক্ষেত্রে শুভ সংবাদ, সন্তানরা হতে পারে চিন্তার কারণ।
মকর : সাবধানে সিদ্ধান্ত নেন, ভুল সিদ্ধান্তের ফলে ক্ষতি হতে পারে এবং ভুল সিদ্ধান্ত নেওয়ার সমূহ সম্ভাবনা।
কুম্ভ : প্রেম থেকে তা বিয়েতে গড়াতে পারে।
মীন : সন্তান লাভের শুভ সময়, সুস্থভাবেই সন্তান হবে।

আষাঢ় মাস

মেঘ : দূর ভ্রমণে যাওয়ার আদর্শ সময়। ভ্রমণই হবে আনন্দের উৎস।
বৃষ : সন্তান নিয়ে চিন্তা বাড়বে।
মিথুন : শারীরিক ও মানসিক, দুধরনের ক্ষতির সমূহ সম্ভাবনা রয়েছে।
ককট : নতুন করে কাজ শুরু করলে সাফল্যের পথ সুগম হবে।
সিংহ : বিয়ের সব ঠিক হওয়ার পরও ভেঙে যাওয়ার সম্ভাবনা।
কন্যা : কৃষি প্রধান কাজে যঁারা রয়েছেন তাঁদের কাজে ক্ষতি হতেই পারে।
তুলা : স্বাধীনভাবে যঁারা কাজ করেন তাঁদের জন্য সময়টা ভাল।
বৃশ্চিক : উচ্চশিক্ষার ক্ষেত্রে প্রয়াসী যঁারা তাঁদের পক্ষে সময়টা শুভ।
ধনু : আর্থিক উন্নতির সম্ভাবনা। কর্মলাভ হবে।
মকর : ব্যবসায়ীদের জন্য সময়টা খুব ভাল। তবে লোহা ব্যবসায়ীদের ক্ষেত্রে সমস্যা আসতে পারে।
কুম্ভ : শিল্প সাহিত্যের সঙ্গে যুক্ত মানুষদের শুভ সময়।
মীন : অতি মাত্রায় চিন্তার বৃদ্ধি হয়ে স্বাস্থ্যহানি হতে পারে।

শ্রাবণ মাস

মেঘ : বীরস্থির হলে, ধৈর্য ধরে থাকলে শুভ ফল পাবে।
বৃষ : কর্মক্ষেত্রে নতুন উদ্যমে কাজ করলে সাফল্য লাভ হবে।
মিথুন : আর্থিক চাপ চিন্তার কারণ। তবে আরও চিন্তা আসবে সন্তানসূত্রে।
কর্কট : অর্থলিপ্সীর ক্ষেত্র শুভ। তবে চিন্তা করে, দেখে শুনে করবেন।
সিংহ : কৃষিকর্মে যুক্ত যাঁরা তাঁদের জীবনে সাফল্য আসবে।
কন্যা : মৌখিক ব্যবসা এই সময় একেবারে নৈব নৈব চ। অশুভ সম্ভাবনা।

তুলা : স্বাস্থ্যের ব্যাপারে সতর্কতা অবলম্বন খুব প্রয়োজন।
বৃশ্চিক : হঠাৎ প্রেম আসতে পারে জীবনে। ভালবাসায় জড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা।
ধনু : মানসিক চাপ বৃদ্ধি পাবে, অযথা চিন্তা করা থেকে বিরত থাকার চেষ্টা করুন।
মকর : নতুনভাবে কর্মজীবনে উন্নতি হবে।
কুম্ভ : অর্থ লাভের সম্ভাবনা, তাই আনন্দ করুন। মন খুশি রাখুন।
মীন : সাবধানে সিদ্ধান্ত নিন, ভুল সিদ্ধান্তের শিকার হতে পারেন।

ভাদ্র মাস

মেঘ : কৃষি প্রধান ব্যবসায় যুক্ত মানুষের শুভ হবে।
বৃষ : মহিলাদের কর্মক্ষেত্রে সুযোগ বৃদ্ধি হবে।
মিথুন : উচ্চশিক্ষার্থীরা শুভ ফল পাবেন। তবে কাজ চালিয়ে যেতে হবে।
কর্কট : সাবধানতা অবলম্বন করুন সম্পর্কের ক্ষেত্রে বন্ধুবিচ্ছেদের সম্ভাবনা রয়েছে।
সিংহ :

স্বাস্থ্যহানি হতে পারে। আত্মীয় সমাগমের প্রবল চাপ আছে।
কন্যা : হঠাৎ বিয়ের ফলে পারিবারিক অশান্তি হতে পারে।
তুলা : সমঝে চললে সময়টা শুভ। তবে হঠাৎ করে সিদ্ধান্ত বদলানো থেকে বিরত থাকবেন।
বৃশ্চিক : সাবধান! বাইরের লোকের কাছ থেকে আঘাত পেতে পারেন।
ধনু : তৃতীয় কেউ আপনার ক্ষতি করতে পারে। তাই সামলে চলবেন।
মকর : যাঁরা নিজেরা কাজ করছেন তাঁদের কর্মে উন্নতি হবে।
কুম্ভ : পড়াশোনার ক্ষেত্রে ফল মনোমতো হবে না।
মীন : প্রেম ভালবাসা থেকে সাবধান, আঘাত পেতে পারেন।

আশ্বিন মাস

মেঘ : অনেকদিনের পুরনো বন্ধুর সঙ্গে মন কষাকষি হয়ে বিচ্ছেদ হতে পারে।
বৃষ : হঠাৎ মামলায় জড়িয়ে যেতে পারেন। তাই চোখ-কান-খুলে যা করার করুন।
মিথুন : ভালবেসে বিয়ে করলে তা শুভ হবে।
কর্কট : মনস্থির করুন। মন চাঞ্চল্যের ফলে শিক্ষাক্ষেত্রে ফল খারাপ হবে।
সিংহ : স্বাস্থ্যজনিত কারণে সমস্যা হবে কর্মজীবনে। কর্মনাশ হতে পারে।
কন্যা : দেরিতে হলেও সাফল্য আসবে। মন শক্ত করে কাজ করুন।
তুলা : গুরুজন বিয়োগের ঘোরতর সম্ভাবনা আছে।
বৃশ্চিক : যাঁরা স্বাধীনভাবে কাজ করছেন তাঁদের জন্য সময়টা তাৎপর্যপূর্ণ, শুভ ফল লাভ হবে।
ধনু : চর্মরোগ থেকে স্বাস্থ্যহানির সম্ভাবনা।
মকর : সাবধান, শেয়ার নিয়ে কোনও খেলা নয়। শেয়ারে অর্থলিপ্সী করা যাবে না।
কুম্ভ : একাধিক কর্মসুযোগ আসবে। আয় বৃদ্ধি হবে।
মীন : বেশিমাত্ৰায় আবেগপূর্ণ হওয়ার ফলে মানসিক ও শারীরিক ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা আছে।

সুবিধা ৪১



কার্তিক মাস

মেঘ : এমবিএ শিক্ষার্থীদের জন্য শুভ সময়।
বৃষ : চলচ্চিত্রে যুক্ত মানুষেরা লাভবান হবেন।
মিথুন : জমি দেওয়া ও বিক্রি করার ক্ষেত্রে সময়টা শুভ।
কর্কট : ভাইয়ে ভাইয়ে বিরোধের প্রবল সম্ভাবনা। সাবধান!
সিংহ : বিয়ের সব ঠিক হওয়ার পরও ভেঙে যাওয়ার সম্ভাবনা।
কন্যা : খাওয়ার ব্যাপারে সতর্ক হবেন। খাবার থেকে হঠাৎ হতে পারে বিষক্রিয়া।
তুলা : দূরত্ব রেখে চললে ভবিষ্যতে শুভ হবে।
বৃশ্চিক : কর্মক্ষেত্রে ঝুঁকি নেওয়ার আদর্শ সময়।

ধনু : বিবাহ বিচ্ছেদের সম্ভাবনা আছে। সমঝে চলুন।
মকর : শেয়ারে অর্থলগ্নী করার ক্ষেত্রে ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা।
কুম্ভ : প্রাপ্তি যোগ আছে, তাই আনন্দ করুন।
মীন : মাছ, মদ বা রেস্টুরাঁ ব্যবসায় যাঁরা আছেন, তাঁদের জন্য শুভ সময়।

অঘ্রাণ মাস

মেঘ : রাগ অতিমাত্রায় বৃদ্ধি পেতে পারে।
বৃষ : আর্থিক ক্ষেত্রে লাভবান হবেন।
মিথুন : মানসিক আঘাতের সম্ভাবনা আছে। তাই সাবধান।
ককট : বন্ধু এবং প্রতিবেশির ব্যাপারে সচেতন হোন, নইলে সমস্যা হতে পারে।
সিংহ : বিয়ের ক্ষেত্রে নতুনভাবে যোগাযোগবৃদ্ধি হবে।
কন্যা : ভালবাসা নিয়ে বেশি মাতামাতি করে শিক্ষাক্ষেত্রে ক্ষতি হতে পারে।
তুলা : উচ্চস্থান থেকে আঘাত প্রাপ্তির প্রবল সম্ভাবনা।
বৃশ্চিক : কর্মসূত্রে বিদেশযাত্রা হতে পারে।
ধনু : ক্রিকেট খেলার সঙ্গে যাঁরা যুক্ত তাঁদের জন্য সময় শুভ।
মকর : বিয়ে ঠিক হয়ে ভেঙে যেতে পারে।
কুম্ভ : একাধিক সূত্র থেকে অর্থলাভ হবে।
মীন : মানসিক চঞ্চলতার কারণে শিক্ষার ফল খারাপ হবে।



পৌষ মাস

মেঘ : কোনও বড় দায়িত্ব বা ঝুঁকি নেবেন না। সময়টা শুভ নয়।
বৃষ : হঠাৎ কোনও বামেলায় জড়িয়ে পড়তে পারেন।
মিথুন : কৃষি প্রধান ব্যবসায় অর্থলগ্নী করলে শুভ ফল পাবেন।
ককট : ধৈর্য ধরুন, ধীর স্থির হোন, তাহলেই সুযোগের সদ্ব্যবহার করতে পারবেন।
সিংহ : আত্মীয় বিয়োগের সম্ভাবনা আছে।
কন্যা : একাধিক জায়গায় ভ্রমণের সুযোগ আসবে।
তুলা : রাজ্য ও রাজনীতি থেকে ক্ষতির সম্ভাবনা, আছে।
বৃশ্চিক : কর্মজীবনে সুযোগ বৃদ্ধির যোগ আছে। সাফল্য আসবে।
ধনু : প্রেমের জন্য সময় অশুভ। বিচ্ছেদের সম্ভাবনা, মানসিক অশান্তি।
মকর : সুতো, চামড়া, ইট ইত্যাদি ব্যবসা শুভ।
কুম্ভ : শিক্ষক-শিক্ষিকাদের জন্য শুভ সময়।
মীন : সাবধান! লোক চিনতে ভুল করলে সমূহ ক্ষতি হতে পারে।

মাঘ মাস

মেঘ : কর্মপ্রাপ্তির প্রবল সম্ভাবনা।
বৃষ : বাড়ি তৈরির ক্ষেত্রে ভাল সময়।

মিথুন : বিয়ে ও সন্তান লাভ হওয়ার ভাল যোগ।
ককট : বিদেশযাত্রার যোগ আছে।
সিংহ : শেয়ারে অর্থলগ্নী থেকে বিরত থাকাই বাঞ্ছনীয়।
কন্যা : স্বাধীন কাজে যুক্ত মানুষের পক্ষে সুসময়। শুভ হবে।
তুলা : হঠাৎ আঘাত পেতে পারেন। সাবধান।
বৃশ্চিক : জল ও জনপথ থেকে সাবধান। দুর্ঘটনার সম্ভাবনা আছে।
ধনু : স্বাধীন কাজে যুক্ত মানুষের পক্ষে সুসময়। শুভ হবে।
মকর : গানবাজনা যাঁরা করেন অর্থাৎ শিল্পীদের শুভযোগ আছে।
কুম্ভ : বিয়ে ঠিক হয়ে ভেঙে যেতে পারে।
মীন : হঠাৎ স্বাস্থ্যহানি হতে পারে। সতর্ক থাকুন।

ফাল্গুন মাস

মেঘ : স্বাস্থ্যের প্রতি সতর্ক হোন। শরীরে সমস্যা হতে পারে।
বৃষ : মহিলাদের কর্মক্ষেত্রে সুযোগবৃদ্ধি হবে।
মিথুন : সন্তান নিয়ে ভুল বোঝাবুঝির সম্ভাবনা আছে।
ককট : ভালবাসায় জড়িয়ে পড়ে ক্ষতি হতে পারে।
সিংহ : ভাইয়ে ভাইয়ে সমস্যা হতে পারে, ফলে তৃতীয় ব্যক্তি তার সুযোগ নেবে।
কন্যা : কর্মজীবনে পদোন্নতির সম্ভাবনা।
তুলা : শরীরের নিম্নাংশে অস্ত্রোপচার হতে পারে।
বৃশ্চিক : নতুনভাবে স্থান পরিবর্তনে শুভ ফল লাভের সম্ভাবনা।
ধনু : প্রতিভার বিকাশ ঘটবে, তাই মন খুলে রাখুন।
মকর : আর্থিকভাবে লাভবান হবেন।
কুম্ভ : শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে এটা খুবই শুভ সময়।
মীন : বিয়ের ক্ষেত্রে শুভ সময়।

চৈত্র মাস

মেঘ : নতুন করে উন্নতির সুযোগ আসবে।
বৃষ : চলাফেরা আর খাওয়া দাওয়ার ক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন করবেন।
মিথুন : একক কর্মে উন্নতির সম্ভাবনা। যৌথ নয়।
ককট : সাফল্য আসবে তবে তা হবে কষ্ট সাধ্য।
সিংহ : নতুনভাবে অর্থলগ্নী না করাই শ্রেয়।
কন্যা : চাকরি জীবনে সুযোগবৃদ্ধির সম্ভাবনা আছে।
তুলা : দেখে শুনে বিয়ে হয়ে বিবাহবিচ্ছেদ হতে পারে।
বৃশ্চিক : উচ্চশিক্ষারত যাঁরা তাঁদের জন্য শুভ যোগ আছে।
ধনু : শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের ব্যবসায় যুক্ত হলে লাভবান হবেন।
মকর : বন্ধু বিচ্ছেদ হওয়ার সম্ভাবনা আছে।
কুম্ভ : সন্তানলাভের ক্ষেত্রে ঝুঁকি আছে।
মীন : কষ্টের মধ্যেও সাফল্য আসবে।

শ্রী ভৃগুর(অনাদি) ফোন নম্বর: ৯৯০৩৮৩০৮৮০

বর্ষার প্যাচপ্যাচে আবহাওয়ার
যন্ত্রণা থেকে বাঁচতে



জল ছাড়াও আরও
কিছু দরকার

হ্যাঁ, আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করে দেখুন

Lacolate-ZTM

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

জন্মসূত্রে নারী

মা,
নিজের
ইচ্ছেয়

Suvida™

Because Empowerment
begins at home

