

হাত বাড়া লেই


সুবিধা

Suvida

বিশেষ বর্ষা সংখ্যা

বার্থ কন্ট্রোল 'পিল' নিয়ে আলোচনা
খিচুড়ি খবর
পায়েল সরকারের রূপরুটিন
রবীন্দ্রনাথের ১৫০ ও আমরা
সুব্রত সেন-এর গল্প
রাজ চক্রবর্তীর সঙ্গে খুল্লাম-খুল্লা

৫এ
পিল



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.

Suvida বিশেষ বর্ষা সংখ্যা ১৪১৭ সম্পাদকীয়

বর্ষা আসব আসব করে এসে গেছে। সেই সঙ্গে সুবিধাও তার বর্ষা সংখ্যা নিয়ে আপনাদের সঙ্গে বন্ধুত্ব প্রগাঢ় করতে চলে এসেছে। প্রথম সংখ্যার পর সবার মতামত শুনে মনে হল গল্প একটা দেওয়া চাই, চাই নতুন বিভাগ আপনজন আরও কাছে আসার জন্য।

এছাড়া এবারের সংখ্যায় রয়েছে ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ নিয়ে আলোচনা। এই পিল-এর বয়স ৫০ হল। এই ৫০ বছরে পশ্চিমে পিল মহিলাদের জীবনে দিয়েছে মুক্তির স্বাদ। সেই স্বাদ ভারতে প্রসারিত হয়নি সেইভাবে। কেন? তারই পর্যালোচনার প্রচেষ্টা রয়েছে প্রচ্ছদ কাহিনিতে।

আর রয়েছে রবীন্দ্রনাথের সার্থ শতবর্ষ নিয়ে উদ্‌ঘাটন। এই উত্তেজনা বা আনন্দ কতটা সঙ্গত জানার চেষ্টা করা হয়েছে এবারের সংখ্যায়। আশা করি আপনারাও সামিল হবেন সেই উৎসবে। কারণ রবীন্দ্রনাথ সবার। শুধু বাঙালির নয় বিশ্বের কবি। তাঁকে নতুন করে আবিষ্কার করুন এ বছর আবার।

ভাল থাকবেন।

সুদেশগা রায়, সম্পাদক

সম্পাদক

সুদেশগা 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-

অপারোটিভ ইন্ডাস্ট্রিয়াল

সোসাইটি লিমিটেড

আমাদের ঠিকানা

এসক্যাগ ফার্মা প্রা. লি.

পি ১৯২, লেকটাউন, তৃতীয় তল,

ব্লক - বি

কলকাতা ৭০০০৮৯

email- eskagpha@vsnl.com

প্রচ্ছদ

রিমঝিম মিত্র-র ছবি তুলেছেন

আশিস সাহা



২৪

পায়ালের রূপরহস্য

ভ্র
ম
চি
মু

চিঠিপত্র ও শব্দজব্দ ৪

ঘরকন্না ৯

কাছেদূরে ১০

গল্প ১৪

হেঁশেল ১৮

শরীর চর্চা ২০

রঙরূপ ২৪

ঘরে বসে রোজগার ২৯

গৃহসজ্জা ৩০

সেলিব্রিটি সংবাদ ৩২

বিনোদন মশলা ৩৪

নিজে নিজে ৩৬

আইনি ৩৭

আপনজন ৩৮

রবীন্দ্রনাথ : ১৫০ বছর পর ৩৯

ভূতভবিষ্যৎ ৪২



স্পিল : ৫০ বছরের সুবিধা

সুবিধা ৩

ডাক্তারের চেম্বার থেকে

বন্ধ্যাত্ম

পুরুষ ও নারীর

২২

তুমি মা

ভায়ারিয়া শিশু জীবনের

অন্যতম বিপদ

২২

পোশাকিবাহার

ফ্যাশন

পোশাক

আসলে কী

২২



কোথায় পাব

নতুন পত্রিকা 'সুবিধা' হঠাৎই হাতে পেলাম। প্রথম দেখাতেই মুগ্ধ হলাম। কথায় বলে না—পহলে দর্শনধারী! কিন্তু পাতা উলটে গুণ বিচার করতে গিয়েও দেখলাম একই অভিজ্ঞতা। কতরকম বিষয় এবং প্রত্যেকটিই আমার মতো গৃহবধুকে খুব আকর্ষণ করল। বিশেষত 'তুমি মা' বিভাগটি খুবই উপকারী। কত প্রশ্নই করার থাকে, সুযোগ হয় না। 'সুবিধা'র মাধ্যমে জানতে পারলে খুব ভাল হয়। কোয়েলের ইন্টারভিউ পড়েও খুব ভাল লাগল কারণ কোয়েল আমার প্রিয় হিরোইন। কিন্তু আসল প্রশ্ন যেটা, তা হল, পত্রিকাটি কোথায় পাবো? এটা কি স্টলে পাওয়া যাচ্ছে? যদি জানান খুবই উপকৃত হই। ধন্যবাদ নেবেন।

মঞ্জু নাথ,বীরভূম

দুঃখিত, এখনও স্টলে পাওয়া যাচ্ছে না। তবে আপনার ডাক্তারবাবুর চেম্বারে পেয়ে যেতেও পারেন। চিঠি লেখার জন্য ধন্যবাদ। —সম্পাদক

প্রতি মাসে চাই

'সুবিধা' পত্রিকাটি দারুণ। পেশায় মেডিকাল রিপ্রেসেন্টেটিভ আমি। ডাক্তারের কাছে visit-এ গিয়ে দেখতে পেলাম 'সুবিধা'। পাতা উল্টে যেমন ভেবেছিলাম, তার থেকে অনেক বেশি ভাললাগা পেলাম। জনপ্রিয় হওয়ার সবরকম উপাদান আছে। পুরোদস্তুর পারিবারিক পত্রিকা 'সুবিধা'। তাই বলছি তিনমাসে একবার কেন, প্রতিমাসে আমরা কি পেতে পারি না 'সুবিধা' কে? সম্পাদক কি ভেবে দেখবেন একটু?

সুপ্রিয় বসাক, বসিরহাট

গল্প হলে ভাল হয়

'সুবিধা' কে প্রথম দেখাতেই ভালবেসে ফেলেছি। একটা complete পারিবারিক magazine পড়ে ভাললাগার পাশাপাশি পাঠক উপকৃতও হবেন। মজা লেগেছে পদ্মনাভ দাশগুপ্তর লেখাটি পড়ে। ডাক্তারের চেম্বার থেকে জ্যোতিষের চেম্বার-দারুণ balance রেখে চলেছে 'সুবিধা'! শুধু একটা আর্জি আছে, আমরা যারা গল্প-উপন্যাস পড়তে ভালবাসি, তাদের কথা কি 'সুবিধা' ভাববে? যদি প্রতিসংখ্যায় একটা করে গল্প ছাপা যায় কিংবা একটা করে ধারাবাহিক উপন্যাস, খুব ভাল লাগবে। তবে সব মিলিয়ে 'সুবিধা' বেশ ভাল।

শ্রীমন্ত সাধু, বীরপুর, বর্ধমান

আরও একটু

প্রথমেই সম্পাদককে ধন্যবাদ জানাতে চাই, 'সুবিধা' আমাদের হাতে তুলে দেওয়ার জন্য। চমৎকার বাকবাক্যে মশলা ঠাসা একটা পত্রিকা। যেটি একই সঙ্গে উপকারীও বটে। কোয়েলের interview দারুণ লেগেছে। টিভি-সিনেমার খবরও খুব ভাল। আচ্ছা এই খবরগুলো আরও একটু বাড়ানো যায় না?

ময়না সাহা, সোদপুর

আমাদের দপ্তরে চিঠি লিখতে হলে এই ঠিকানায় লিখুন :

সম্পাদক, সুবিধা, প্রযত্নে : এসক্যাগ ফার্মা প্রা লি, পি ১৯২, লেকটাউন, তৃতীয় তল, ব্লক-বি, কলকাতা-৭০০০৮৯, email : eskagpha@vsnl.com



শব্দজব্দ ১ ছকে ভরা খাবারদাবার শ্যামদুলাল কুণ্ডু

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

পাশাপাশি

১। সে গঙ্গারই হোক পদ্মারই হোক তার উপর ভাপে সিদ্ধ সে তো দারুণ।
৩। ময়দার তৈরি মিঠাই—গজা। ৬। টকদই আর শসা এর প্রধান উপকরণ, মাছেরও হয়। ৭। এ পরোটা অন্যদের ছাড়া ভাবা যায়

না। ৮। রসগোল্লা তবে অনেক বড়। ১০। ভোজনপর্বের আগে এ পাঞ্জাবি লোকনৃত্য, পরে মন্ধার রোটি, সর্ষে শাক, ডাল মাখানি, তন্দুরি গোস্তু ইত্যাদি খাদ্য। ১২। ভিতরে পুর দেওয়া পটলাকৃতি বাঙালির নিজস্ব এক পিঠে। ১৩। শুনলেই জিভে জল আসে এর ওপর চিংড়ির হলে তো কথাই নেই।

উপরনিচ

১। অঙ্কের মুগ্ধ ডাল কা পোঙ্গাল-অর্থাৎ মুগডালের খিচুড়ি, অবশ্যই ভাজা হবে, চাল হবে বাসমতি, কারিপাতাও চাই। ২। প্রায় সব রান্নায় লাগে অর্থাৎ চিনির পোশাকি নাম। ৪। এ তো বর্ধমানের গর্ব। ৫। বাঙালির শেষপাতে চাই, অন্যরা টকই চায়, অতি উপাদেয়। ৭। মোচা, বেসন, লক্ষা বাটা, মৌরি, পোস্ত ইত্যাদি দিয়ে বঙ্গের এক ভাজা খাবার। ৮। খাসির জুগুয়া, পেঁপে, টক দই ইত্যাদি উপকরণে তৈরি, এর নাম সিকান্দারি—'। ৯। ভোজরাজের দেশ, এখানকার তৈরি অর্থে '—খাবার'। ১১। পঞ্জাবি ডালজাতীয় প্রিয় খাবার—চাওল।


সমাধান শব্দমালা ১

ভা	পা	ই	লি	শ	
খা	জা			র্ক	সী
	মু	দ		রা	য় তা
মো	গ	লা	ই		ভো
চা				রা	জ ভো গ
ভা	ং	রা		ং	জ
জা		জ			পু লি
		মা	লা	ই	কা রি

পিল

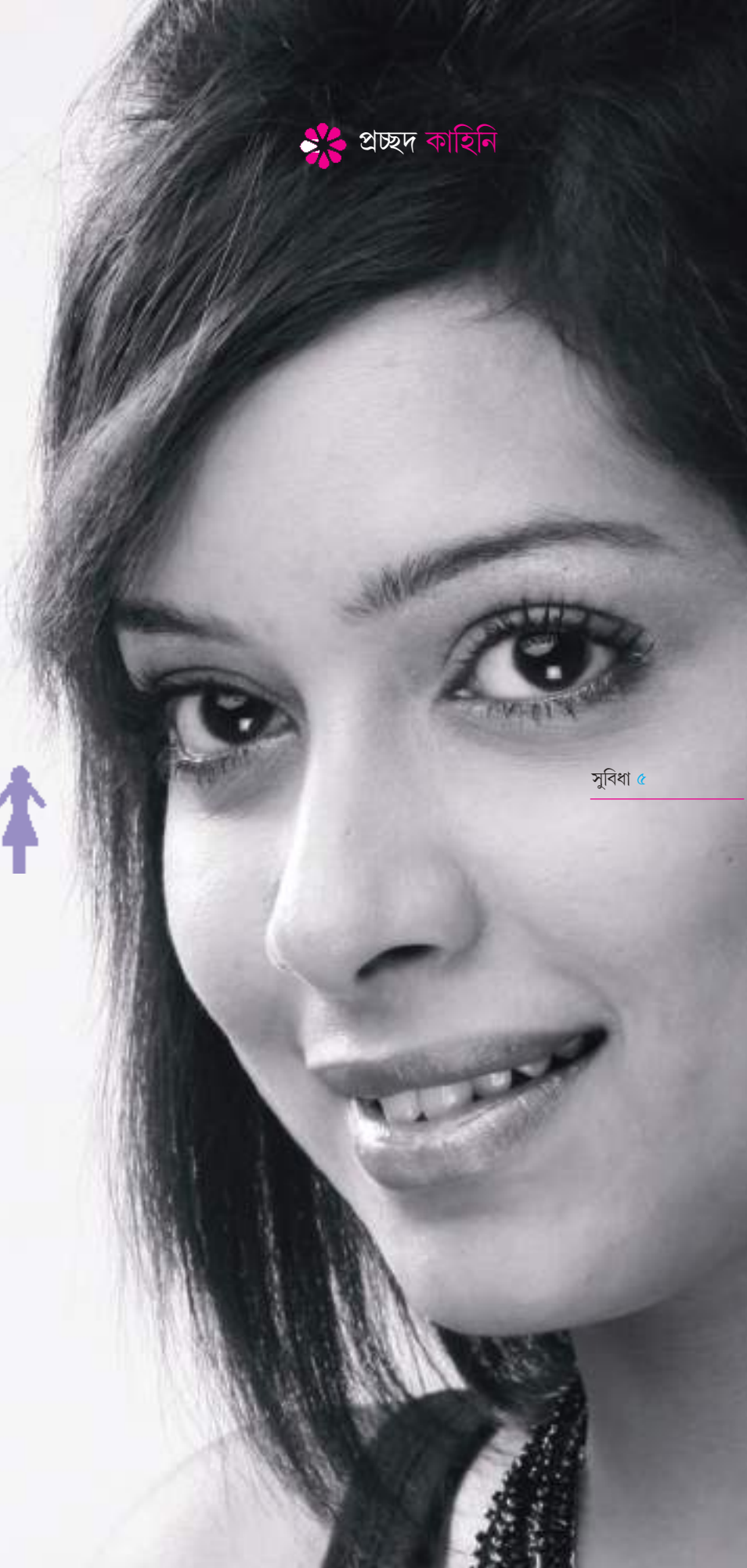
৫০

বছরের সুবিধা

 প্রচ্ছদ কাহিনি

সুবিধা ৫

জন্ম নিরোধক পিল বা
বডি-র বয়স হল ৫০।
অথচ আজও ভারতে
এই পিল নিয়ে
মহিলাদের মনে রয়েছে
সংশয়। সেই সংশয়
অনেকটাই অমূলক
কারণ পিল সম্পর্কে
খোলাখুলিভাবে প্রচার
হয়নি। তাই **সুদেষণ রায়**
জন্ম নিরোধকটি নিয়ে
আলোচনা করেছেন



পিল কোনও যৌন বিপ্লবের সৃষ্টি করেনি। কিন্তু নারী জীবনে বিপ্লব এনে দেয়। এটা পৃথিবীর সবচেয়ে সহজ, এফেক্টিভ অর্থাৎ কার্যকর জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি যা চিরকালীন নয়। সন্তান ধারণে ইচ্ছুক হলে পিল খাওয়া বন্ধ করে নিলেই হল

পিল। দু'অক্ষরের এই শব্দটির সঙ্গে জড়িয়ে আছে হাজারো প্রশ্ন, শত আশা ও লাখো দ্বন্দ্ব। এ বছর পঞ্চাশে পড়েও ভারতে এই পিল নিয়ে তর্ক-বিতর্ক, বাছবিচারের শেষ নেই। কী এই পিল? সাধারণ অর্থে পিল মানে যে কোনও ওষুধ যা পাওয়া যায় ট্যাবলেট বা বড়ির আকারে। তবে সেই সব ট্যাবলেটের আলাদা আলাদা নামও আছে। কিন্তু সরাসরি 'পিল' বলতে যেটা বোঝায় তা হল 'জন্মনিয়ন্ত্রক' পিল যা ৫০ বছর আগে সর্বপ্রথম মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে স্বীকৃতি লাভ করে জন্ম নিয়ন্ত্রণের অত্যাধুনিক, সহজ, সরল এবং সহজলভ্য উপায় হিসেবে। ভারতে এই পিল আসে এক দশকের মধ্যেই। কিন্তু দুঃখের বিষয় আজ পিলের বয়স ৫০ হওয়া সত্ত্বেও ভারতে, জন্ম নিয়ন্ত্রক হিসেবে এর ব্যবহার মাত্র ৩ শতাংশ ক্ষেত্রে!

ভারতবর্ষের
স্বাধীনতা ৬০
বছরেরও উপরে।
এর মধ্যে এই
দেশে এসেছে
হাজারো

পরিবর্তন। এসেছে নানা বিপ্লব।

কিন্তু 'পিল'-এর আবির্ভাবে পশ্চিমী দেশে মহিলাদের অধিকার, মহিলাদের নিজস্ব মতামত কায়মের যে জোয়ার এসেছিল তা কিন্তু ভারতবর্ষকে আজও ছুঁতে পারেনি। 'পিল'-এর আবির্ভাবের পর, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রেও অনেকে বলেছিলেন 'পিল' নাকি নারী স্বাধীনতার প্রতীক নয়, নারী উদাসীনতা ও ব্যাভিচারিতার প্রতীক। কথাটা কিন্তু সত্য নয়। পিল মহিলাদের সন্তানধারণের ইচ্ছা-অনিচ্ছাকে মর্ষাদা দিতে, তাঁদের শারীরিক সুবিধার্থেই ব্যবহৃত হয়। ব্যাভিচারের হাতিয়ার হিসেবে নয়। কারণ যুক্তরাষ্ট্রের সমীক্ষায়ই দেখা যায়, পিল স্বীকৃতি পাওয়ার অনেক আগে, ১৯৫৩ সালেই মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের ৫৩ শতাংশ মহিলা বিয়ের আগেই যৌন সংসর্গে লিপ্ত হয়েছিলেন।

সুতরাং পিল আসা মাত্র সব মহিলারা ব্যাভিচারি হয়ে উঠলেন এ কথা ঠিক নয়।

পিল কোনও যৌন বিপ্লবের সৃষ্টি করেনি। কিন্তু নারী জীবনে বিপ্লব এনে দেয়। এটা পৃথিবীর সবচেয়ে সহজ, এফেক্টিভ অর্থাৎ কার্যকর জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি



যা চিরকালীন নয়। সন্তান ধারণে ইচ্ছুক হলে পিল খাওয়া বন্ধ করে নিলেই হল। কিন্তু এতদসত্ত্বেও আজও ভারতে তিন শতাংশের বেশি মহিলা পিলকে জন্মনিয়ন্ত্রক হিসেবে গ্রহণ করেননি। তুলনায় ৩৮ শতাংশ অস্ত্রোপচার করে জন্ম নিয়ন্ত্রণ করেছেন, ও ৫ শতাংশ কন্ডোম ব্যবহার করেন।

ভারতে পিল নিয়ে কেন এই অনীহা? সম্ভবত এই জন্মনিয়ন্ত্রক বটিকা সেভাবে ভারতে সংগঠিতভাবে মার্কেট করা হয়নি। এর সুপ্রচারও হয়নি। পিল শুধু একরকমেরই নেই, নানাধরনের জন্মনিয়ন্ত্রক পিল রয়েছে বাজারে। যা ভিন্ন ভিন্ন মহিলার নিজস্ব শারীরিক প্রক্রিয়া অনুযায়ীও ব্যবহৃত হতে পারে। পিল ব্যবহারের ক্ষেত্রে যে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার কথা বলা হয়, তা নিয়ে নারী স্বাধীনতা সংগ্রামীরা একসময় বিপ্লব করেন। ফলত ১৯৭০ সালে পিল-এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে সবাইকে অবগত করতে, পিল-এর বাস্তবতা লেখা আইনসম্মত করা হয়। কিন্তু এই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সবার ক্ষেত্রে হয় না। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী পিল সেবন সবচেয়ে নিরাপদ ও কার্যকর জন্মনিয়ন্ত্রক পদ্ধতি। অথচ এই পিল নিয়ে কত জল্পনা কল্পনা। আজও অনেকেই মনে করেন ব্যাভিচারিণীর ঢাল হয়ে এসেছে পিল। এই পিল হাতে মেয়েরা স্বেচ্ছাচারিতার চরমে

উঠছে। কথাটা একেবারে ভুল। যে কোনও জিনিসেরই সু এবং কু-দিক রয়েছে। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে 'টাইম' পত্রিকায় এই নিয়ে আলোচনায় বলা হয়, যদি স্বেচ্ছাচারিতা বা যৌন ব্যভিচারের কথা ওঠে, সেক্ষেত্রে বলতে হবে গাড়ি, ড্রাইভ ইন-মুভি বা মোটেল বা ছোট ছোট হোটেলও ব্যভিচারের ও স্বেচ্ছাচারিতার মোক্ষম সুযোগ এনে দেয়।

সে যাই হোক না কেন, আজ পঞ্চাশ বছর বয়সেও ভারতে পিল তার নিজস্ব জায়গা করে নিতে তেমনভাবে পারেনি। অন্যান্য ক্ষেত্রে প্রগতিশীল অনেক কিছুই ভারতীয়রা গ্রহণ করেছেন অনায়াসে, খোলা মনে। কিন্তু পিল নয়। পিল এখনও ব্যবহৃত হয় 'অনেক ক্ষেত্রেই শহুরে মহিলাদের স্বত্বসাইকেল নিয়ন্ত্রণের হাতিয়ার হিসেবে।' কিন্তু 'পিল হল সবচেয়ে নিরাপদ জন্মনিয়ন্ত্রক পদ্ধতি। পিল ব্যবহারের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া বা রিস্ক এর তুলনায় এর সুফল অনেক অনেক বেশি,' বলেছেন ডাঃ বদ্রী সাক্সেনা, যিনি ছিলেন ইন্ডিয়ান কাউন্সিল অফ মেডিকাল রিসার্চ সংস্থার 'রিপ্রোডাক্টিভ বিজ্ঞান, বিভাগের প্রধান। অথচ ভারতে পিল-এর অবস্থান এখনও দুর্ভাগ্যজনক। সঙ্গের পরিসংখ্যান দেখলেই বোঝা যায়, আমরা পিল-এর ব্যবহারের ক্ষেত্রে এখনও কোথায় রয়েছি।

প্র গ তি র হা র

প্রগতির ক্ষেত্র	১৯৬০ সাল	২০০৪-২০০৫ সাল	প্রগতির মাত্রা
সার্বজনীন স্বাক্ষরতা	১৪% মতো	প্রায় ৬৩%	৪.৫ গুণ
মোবাইল ফোন ব্যবহার	ছিল না	৫২৫ মিলিয়ন প্রতি ১০০০ জনের মধ্যে	৫২৫ মিলিয়ন গুণ
গাড়ির মালিকানা	০১	১২	১২ গুণ
টেলিভিশন ব্যবহার	৪১টি টিভি সেট ও একটি চ্যানেল	১২০ মিলিয়ন টিভি সেট ও ২০০-র বেশি চ্যানেল	২.৯২ মিলিয়ন গুণ
গ্রামীণ এলাকায় রান্নার গ্যাস ব্যবহার	১% শতাংশ বাড়িতে	১৮% বাড়িতে	১৮ গুণ
মাথাপিছু জাতীয় রোজগার	প্রায় ৪১০০ টাকা	প্রায় ২৩,২০০ টাকা	৫.৬৫ গুণ
জন্ম নিরোধক পিল-এর ব্যবহার	শূন্য	৩%	৩ গুণ

জন্ম নিয়ন্ত্রণ নিয়ে কিছু তথ্য

- পৃথিবীর প্রায় প্রতিটি দেশই জন্মনিয়ন্ত্রণ নিয়ে নিজস্ব জাতীয় পরিকল্পনা চালু করেছে, যেখানে জন্ম নিয়ন্ত্রণের বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহার সম্পর্কে রয়েছে প্রচারের সক্রিয় প্রচেষ্টা ও নীতিগত অবস্থান।
- অথচ পরিসংখ্যান বলে প্রতি ৬ জন গর্ভধারণে সক্ষম মহিলার মধ্যে একজন জন্মনিয়ন্ত্রণের বিভিন্ন পদ্ধতি ও তা কোথায় কীভাবে পাওয়া যায় সে সম্পর্কে জানে না।
- প্রতি বছর ৮০ মিলিয়ন-এরও বেশি অবাঞ্ছিত গর্ভধারণ এখনও সারা পৃথিবীতে ঘটছে।
- ক্রমবর্ধমান জনসংখ্যার ফলে পৃথিবীর প্রাকৃতিক সম্পদ ও বিভিন্ন দেশের অর্থনৈতিক ও সামাজিক অবস্থার উপর খুবই চাপ সৃষ্টি হচ্ছে। বিশেষত অনুন্নত বা উন্নতির পথে যারা রয়েছে সে সব দেশে জনস্বার্থিত প্রগতির অন্তরায়। তাই জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণ যে কোনও দেশের ক্ষেত্রেই জরুরি। প্রগতিশীল দেশগুলিতে ইতিমধ্যেই জনসংখ্যা অনেকটাই নিয়ন্ত্রিত, এবং সেক্ষেত্রে পিল-এর ব্যবহারও বেড়েছে অনেকটাই। জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণের ফলে বহু দেশেই জীবনযাত্রার উন্নতি হয়েছে।

গর্ভনিরোধের পদ্ধতি ও মহিলাদের মধ্যে তার ব্যবহারের হার

দেশ	পিল	অস্ত্রোপচার
জার্মানি	৫২.৬%	৫.৫%
অস্ট্রিয়া	৩০.৮%	০.০%
ফ্রান্স	৪৩.৮%	৫.৫%
নিউজিল্যান্ড	২০.৫%	১৪.৪%
ইউনাইটেড কিংডম	২৬.০%	১৪.০%
অস্ট্রেলিয়া	২৬.৭%	১২.৮%
বাংলাদেশ	২৬.২%	৫.২%
ইন্দোনেশিয়া	১৩.২%	৩.৭%
থাইল্যান্ড	৩০.৯%	২৪.৫%
ভেনেজুয়েলা	২১.১%	২৬.৪%
মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র	১৮.৩%	২১.২%
ভারত	৩.১%	৩৭.৩%

পরিসংখ্যান থেকে দেখা যাচ্ছে পৃথিবীতে জার্মানি, ফ্রান্স, থাইল্যান্ড ও অস্ট্রিয়াতে সবচেয়ে বেশি সংখ্যক মহিলা জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি হিসেবে ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ পিল ব্যবহার করছেন। এছাড়া অন্যান্য দেশগুলোতে, এমনকি বাংলাদেশেও ২৬ শতাংশের বেশি মহিলা পিল ব্যবহার করেন অথচ ভারতে সেই তুলনায় অন্যান্য ক্ষেত্রে অনেক উন্নতি হওয়া সত্ত্বেও পিলের ব্যবহার মাত্র ৩%। এর মূল কারণ, হয়তো বা সঠিক ও বিস্তারিত তথ্যের অভাব।

বহু ক্ষেত্রেই মহিলারা পিল বিরোধী হয়ে ওঠেন কিছু ভুল ধারণা বশত। তাছাড়া এই পিল সম্পর্কে সবাইকে নির্ভয় প্রদানের তেমন সঙ্ঘবদ্ধ প্রচেষ্টাও আজ অবধি হয়নি। অথচ যে কোনও গর্ভধারণে সক্ষম মহিলার জীবন আরও সুগম ও স্বাধীন হয়ে উঠতে পারে এই পিলেরই দৌলতে। কিন্তু পিল নিয়ে যে সংস্কার রয়েছে, তার দূরীকরণ খুবই জরুরি।

পিলের সত্যাসত্য

- অনেকেই মনে করেন ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ পিল ক্যান্সারের বাহক। কিন্তু সত্যটা একেবারেই উল্টো। পিল ব্যবহারের ফলে ডিম্বাশয় ও এন্ডোমেট্রিয়াল (জরায়ুর ভিতরের আন্তরন) ক্যান্সারের রিস্ক ৫০ শতাংশ কমে যায়। পিল ব্যবহার বন্ধ করার পরও এর ক্যান্সার নিরোধক ক্ষমতা চালু থাকে।
- পিল ব্যবহার করলে পরে গর্ভধারণে সমস্যা হয়। এই ধারণা ভুল। পিল নেওয়া বন্ধ করার কিছুদিনের মধ্যেই আবার গর্ভধারণের সব ক্ষমতা ফিরে আসে।
- পিলের ব্যবহার শরীর দুর্বল করে দেয়। ঠিক উল্টো। পিল নেওয়ার ফলে ঋতুচক্র স্বাভাবিক হয়ে ওঠে। ফলে রক্তক্ষরণ কমে যায়। এবং ঋতুকালীন অ্যানিমিয়ার হারও কমে।
- যৌন ইচ্ছা বা অনিচ্ছার সৃষ্টি হয়। পিল নেওয়ার ফলে টেনশন কমে যায়, ফলে যৌন সম্পর্কে মানসিক চাপ তেমন থাকে না।
- পিল নিলে বন্ধ্যাত্ব আসে। একেবারে ভুল ধারণা। পিল বন্ধ করলেই শরীর আবার তার স্বাভাবিক গর্ভধারণ অবস্থায় ফিরে আসে। এটা পৃথিবীর সবচেয়ে সহজ রিভার্সবেল গর্ভনিরোধক পদ্ধতি।

পিল নিয়ে কিছু তথ্য

- পিল প্রথম আইনি স্বীকৃতি পায় ১৯৬০ সালের ৯ মে। আজ পৃথিবীর বিভিন্ন দেশের প্রায় ১০ কোটি মহিলা পিলের মাধ্যমে জন্ম নিয়ন্ত্রণ করেন।
- প্রগতিশীল দেশে বিবাহিত মহিলাদের ব্যবহৃত জন্মনিয়ন্ত্রক পদ্ধতির মধ্যে পিল এক নম্বর।
- মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ৮০ শতাংশ ও জার্মানিতে ৯৮ শতাংশ গর্ভধারণে সক্ষম মহিলা পিল ব্যবহার করেন।
- বাংলাদেশে ৫০-৬০ শতাংশ বিবাহিত মহিলা পিল-এর মাধ্যমে জন্ম নিয়ন্ত্রণ করেন।
- ভারতেই পিল-এর ব্যবহার খুবই কম। প্রতিবেশী দেশগুলোর তুলনায় নগণ্য। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে পিল-এর আবির্ভাবের ফলে ফ্যামিলি প্ল্যানিং বা পরিবার পরিকল্পনার ক্ষেত্রে এক বিশাল বিপ্লব ঘটে। অবাঞ্ছিত মাতৃত্ব এড়াতে এই পিল হয়ে ওঠে সবচেয়ে নিরাপদ বর্ম। যুক্তরাষ্ট্রে থেকে এই পিলের জনপ্রিয়তা ছড়িয়ে পড়ে অন্যান্য প্রগতিশীল দেশে। সেখানে শুরু হয় গর্ভনিয়ন্ত্রণ বিপ্লব। কিন্তু এই বিপ্লব এখনও উন্নয়নশীল দেশগুলোয় সেভাবে ছড়িয়ে পড়তে পারেনি। তা সে ভারতই হোক বা আফ্রিকার বিভিন্ন দেশই হোক। ফলে জনসংখ্যা স্ফীতি, মহিলাদের জন্ম দিতে গিয়ে মৃত্যুর হার, তাঁদের শারীরিক দুর্বলতা বেড়েই চলেছে। জন্মনিয়ন্ত্রণ ব্যতিরেকে দেশের ও দেশের উন্নতি অসম্ভব। তাই সংগঠিতভাবে এই জন্মনিয়ন্ত্রণের বিপ্লবে সামিল হওয়ার সময় এসেছে। এক্ষেত্রে পিল সম্পর্কে সঠিক প্রচার প্রয়োজন। মহিলাদের দরকার সঠিক শিক্ষা এবং নিজের অধিকার সম্পর্কে তথ্য। তাঁদের শারীরিক অবস্থার উন্নতি এবং সমাজে তাঁদের অবস্থান। তাঁরা শুধুই সন্তানের জন্ম দেওয়ার মেশিন নন। সন্তানকে সঠিক লালন, পালনের জন্যও তাঁদের প্রয়োজন। তাঁরা শিক্ষিত হলে, সময় পেলে, সুস্থ থাকলে পরিবার শিক্ষিত, সুস্থ ও সবল হবে। এবং যে কোনও দেশেরই উন্নতির জন্য চাই সুস্থ, সবল, শিক্ষিত নারী-পুরুষ। ‘পিল’ কিন্তু এই যুদ্ধে বড় হাতিয়ার হতে পারে। একে অবহেলা করবেন না। ছোট্ট একটুকরো এই বডি আপনাকে দিতে পারে সুন্দর নিয়ন্ত্রিত ভবিষ্যৎ।

গৃহস্থ বাড়িতে কতরকম বাসনপত্র যে ব্যবহার করা হয়, তার ইয়ত্তা নেই। পুজোর জন্য কাঁসা-পিতলের বাসন, ছেলের অনুরোধে পাওয়া রূপোর থালাবাটি, আমার কড়াই সবই দেখভাল করতে হয় গৃহিনীকেই। যত্নাভি ঠিকমতো না করলে তো বাসন দেখে বোঝার উপায় থাকবে না কোনটা রূপোর আর কোনটা তামার। কীভাবে সাফ সুতরো রাখবেন আপনার সাধের বাসন জানাচ্ছেন **দেবী চক্রবর্তী**

রূপোর ঝকঝক তামার তকতক

সুবিধা ৯

তামার বাসন

তামা তাপের সুপরিবাহী, তাই এতে দ্রুত রান্না করা যায়। তবে তামার বাসনে কখনওই টক জাতীয় খাবার রান্না করবেন না। এই বাসনে রাখবেন না টক জাতীয় ফল, ফলের রস, স্যালাড, টমেটো, ভিনিগার দেওয়া খাবারও। তামার বাসন ব্যবহার করতে পারেন ডিম ফেটানোর কাজে বা মিষ্টি জাতীয় খাবার রাখার জন্য।

● অ্যালুমিনিয়াম, স্টেনলেস স্টিল বা পোসেলিনের বাইরের দিকে তামা লাগানো থাকলে সেই বাসনে রান্না করা সবচেয়ে নিরাপদ। তবে কখনওই খুব বেশি তাপমাত্রায় রান্না করবেন না।

● তামার বাসন খুব সহজেই কালো হয়ে যায়, বিশেষত, আর্দ্র আবহাওয়ায়। তাই ঝকঝকে রাখতে প্রতিবার ব্যবহারের পর ভালভাবে পরিষ্কার করা উচিত। পরিষ্কার করবেন সাবান এবং গরম জল দিয়ে।

● ঘরেও তৈরি করতে পারেন তামার বাসন পরিষ্কার করার সলিউশন। ৬০ গ্রাম ময়দা ১০০ গ্রাম নুন, ৮ টেবল চামচ ওয়াশিং পাউডার, ৬০ মিলি লেবুর রস, ১০০ মিলি গরম জল, ১৭০ মিলি সাদা ভিনিগার ভাল করে মিশিয়ে প্লাস্টিক কৌটোয় ভরে রাখুন।

প্রতিবার ব্যবহারের আগে ভাল করে কৌটো ঝাঁকিয়ে নিয়ে খানিকটা মিশ্রণ ঢেলে নিন। একটা কাপড় বা স্পঞ্জ দিয়ে ঘষে নিলেই ঝকঝকে হয়ে যাবে তামার বাসন।

জেদি দাগের ক্ষেত্রে একটা টুথব্রাশ দিয়ে ঘষে নিন,

উঠে যাবে। ধোওয়ার পর শুকনো কাপড় দিয়ে মুছে তুলে রাখবেন। জল থাকলেই তাড়াতাড়ি কালো হয়ে যাবে।

রূপোর বাসন

রূপোর বাসন কখনওই অন্য বাসনের সঙ্গে একসঙ্গে পরিষ্কার করবেন না। ফসফেটহীন সাবান দিয়েই শুধু রূপোর বাসন পরিষ্কার করবেন। সাধারণ ডিটারজেন্ট পাউডারে রূপোর বাসনের শ্রী নষ্ট হয়ে যেতে পারে। ব্লিচও করতে যাবেন না। রূপোর বাসনে কালো দাগ ধরলে বাজারের বিশেষ সিলভার পালিশ দিয়ে পরিষ্কার করবেন। তবে, রূপোর বাসন তুলে তুলে রাখবেন না। যত ব্যবহার করবেন ততই দাগহীন, সুন্দর থাকবে আপনার রূপোর বাসন।

● রূপোর অনেক বাসন একসঙ্গে পরিষ্কার করতে হলে একটা বড় গামলায় গরম জল ঢালুন। তাতে টেবল সল্ট বা বেকিং সোডা দিয়ে ভাল করে মেশান। এর মধ্যে খানিকক্ষণ বাসনগুলো ভিজিয়ে রাখুন। প্রয়োজনে টুথব্রাশ দিয়ে ঘষুন। দাগ উঠে গেলে পরিষ্কার জলে ধুয়ে শুকনো করে মুছে নিন।

কাঁসা পিতলের বাসন

সবচেয়ে সহজ এই বাসন পরিষ্কার রাখা। ঘরোয়া উপায়েই রাখা যায়। টক জাতীয় কিছু, যেমন, লেবু বা তেঁতুলের সঙ্গে নুন মিশিয়েই ঝকঝকে করে তোলা যায় পিতলের বাসন। তবে ধোওয়ার পর জল শুকিয়ে রাখতে হবে।



কাছে দুরে

ঘোর বর্ষায়ও সাহস করে পৌঁছে
গিয়েছিল ‘প্রেম বাই চাম্প’ ছবির ইউনিট
কেরল-এর কোভালাম-এ। সেই শ্যুটিং
ভ্রমণের অভিজ্ঞতা নিয়ে লিখেছেন
পরিচালক **অভিজিৎ গুহ**

কোলকাতা থেকে কেরলের রাজধানী তিরুবনন্তপুরমের পাশে কোভালাম যাওয়ার কোনও সরাসরি ফ্লাইট পাইনি। কোচিন যাওয়ার ডিরেক্ট ফ্লাইট আছে। তাই আমাদের যেতে হল ঘুর পথে। প্রথমে দমদম বিমান বন্দর থেকে সকাল ছটা পনেরোর জেট এয়ারওয়েজের প্লেনে বসে প্রায় আড়াই ঘণ্টা জার্নি করে বেঙ্গালুরু আন্তর্জাতিক বিমান বন্দর, সেখানে ঘণ্টা খানেকের বিশ্রাম নিয়ে সামান্য খাওয়া-দাওয়া করে অপেক্ষাকৃত ছোট একটা এয়ার ক্রাফটে চেপে গিয়ে পৌঁছলাম তিরুবনন্তপুরমে। দমদম, বেঙ্গালুরুর পাশে দক্ষিণ কেরলের এই এয়ারপোর্টটি নেহাতই ছোট, কিন্তু গোছান আর পরিষ্কার। আকাশ মেঘে ছেয়ে আছে, হবেই তো তখন যে জুন মাসের সাত তারিখ। বর্ষা তো প্রথম এসে ঢোকে কেরলেই, তারপর অন্ধ হয়ে ওড়িশা পেরিয়ে বঙ্গদেশে। জেট এয়ারওয়েজের ছোট প্লেনটা যখন একশ আশি ডিগ্রি বেঁকে বাতাস কেটে পাক খেল আরব সাগরের ওপর তিরুবনন্তপুরম নামার ঠিক আগে, গায়ে শিহরণ খেলে গেল, ভয়ে না রোমাঞ্চে বলতে পারব না। কেবল পেছনের সিটে বসা

আমাদের ডান্স কোরিওগ্রাফার মুরুলীজীর সঙ্গে একবার চোখা-চোখি হল, গুঁর মুখের মৃদু হাসিতেও টের পেলাম আমারই মনের কথা। পাশেই বসে থাকা আমাদের ক্যামেরাম্যান মনোজ (মিশ্র) তখন অঘোর ঘুমে আচ্ছন্ন। পরে আমাদের মুখে দৃশ্যটার কথা শুনে আপশোষ করেছে অনেক। বোবাই যাচ্ছে আমার এই কেরল ভ্রমণ নেহাতই বেড়াতে যাওয়া নয়। ক্যামেরাম্যান, ডান্স কোরিওগ্রাফার নিয়ে কেবল মজা করতে নয়, গিয়েছিলাম আমাদের নতুন ছবি ‘প্রেম-বাই চাম্প’-এর শ্যুটিং করতে। তবে এক্ষেত্রে বেড়ানোটা ফাউ, এই পেশায় থাকার বাড়তি পাওনা তিরুবন্তপুরম তো কেরলের রাজধানী। রাস্তা-ঘাটও তাই খুব ভাল। পরে অবশ্য শহর ছেড়ে অন্যান্য জেলায় গিয়েও দেখেছি পুরো অঞ্চলটায় যাতায়াত ব্যবস্থা বেশ ভাল। এয়ারপোর্ট থেকে বিচ রিসোর্টগুলোর দূরত্ব আধ ঘণ্টার কিছু কম। কোভালমের বিস্তৃত সৈকত দেখলে কোনও কোনও জায়গায় গোয়ার সঙ্গে মিল পাওয়া যায়। বিশেষত সমুদ্র তটের উপরে পড়ে থাকা বিশাল পাথরের চাঁই আর তার পাশ দিয়ে উঠে যাওয়া ছোট ছোট পাহাড়। সমুদ্র যেন সর্বক্ষণ রেগে কাঁই হয়ে রয়েছে, দামাল ছেলের মতো কেবল বার বার আছড়ে এসে পড়ছে পাড়ে। এটাই কোভালমের বিশেষত্ব, এই জন্যেই এশিয়ার মানচিত্রে নিজের জায়গা করে নিয়েছে এই বিচ। সারা পৃথিবী থেকে, বিশেষত মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র আর গ্রেট ব্রিটেন থেকে আসা ট্যুরিস্টের চাপে বেসামাল হয় এই ছোট্ট শহরটি বছরের সেরা সময়গুলিতে। রিসোর্ট হোটেলের রেট তখন হয় আকাশ ছোঁয়া, মধ্যবিত্তের ধরা ছোঁয়ার একেবারে বাইরে। তাই তো বোপ বুঝে কোপ মারার মতো বাংলা ছবির ইউনিট নিয়ে এই ঘোর বর্ষাতেও বৃকে সাহস সঞ্চয় করে বেরিয়ে পড়েছিলাম কোভালমের উদ্দেশ্যে, কিছু

সুবিধা ১০

বর্ষায় কেরল-এ ছবির শ্যুটিং-এ



সাশ্রয়ের সঙ্গে সঙ্গে এমন মায়াময় প্রকৃতিকে ক্যামেরা বন্দি করার লোভে। সামান্য হলেও ইংরেজি বলতে পারা গাড়ির ড্রাইভার পি. লালের মুখে শুনলাম কিছু দিন আগেও নাকি বহু বিদেশি কোভালামে জমি-বাড়ি ইত্যাদি কিনে রাখতেন, নিজেদের থাকার জন্য। কখনওবা ভাড়া দিতেন স্বদেশ থেকে ঘুরতে আসা লোকজনদেরও। কিন্তু বর্তমান সরকার এখন বিদেশিদের সম্পত্তি কেনা বন্ধ করে দিয়েছে। কোভালামের বিস্তীর্ণ পাথুরে বেলাভূমির গা ধরে রয়েছে জলের ওপর নুয়ে পরা সার দেওয়া নারকোল গাছ, যা কেরল ট্যুরিজমের লোগোতে নুয়ে পরা গাছটার কথা মনে করিয়ে দেয়। উত্তাল সমুদ্রে ভেসে চলা ছোট-বড় নৌকো-ট্রলারগুলো মাছ ধরে চলেছে রাত্রি দিন। দেখতে দেখতে হঠাৎই চেউয়ের আড়ালে চলে গিয়েও চমকে দিয়ে ফিরে আসে চোখের সামনে। শহরের মধ্যেই রয়েছে দারুণ একটা হাবাঁর। আমাদের ছবির একটা স্বপ্ন দৃশ্যের গান শুট করলাম ওখানে, শুধু দু'টো লাইন। কোয়েলের পরনের ছোট রঙীন স্কার্টটার সবকটা রঙের ছোঁয়া রয়েছে হারবারে ভেসে থাকা ছোট-বড় নৌকোগুলোয়। একধারে বিশাল আকারের দু'টো মসজিদ। এখানকার ধীর সম্প্রদায় মূলত মুসলমান। তবে খ্রিস্টানও আছে কিছু।

কোভালাম থেকে মিনিট কুড়ির মধ্যে পৌঁছেন যায় সমুদ্র থেকে বেরিয়ে আসা একটা লেক-যার ধারে তৈরি করা সুন্দর সব কটেজ। অন্যদিকে ব্যাকওয়াটার। জায়গাটার নাম ভেলি। পর্যটকদের অবশ্য ভ্রমণের জায়গা। বহু লোক এখানে পিকনিকও করে। এক ঘণ্টা পেরিয়ে পেলাম একটা চমৎকার স্পট। আমাদের শুটিংওয়ালাদের জন্য আদর্শ। একই জায়গায় পেলাম উত্তাল সমুদ্র, যাকে পাথরের চাঁই দিয়ে বাঁধবার চেষ্টা করা হয়েছে। তারই পাশে বিশাল এক বালিয়াড়ি, ছোট বালির পাহাড়।

পেছনের সমুদ্রকে ক্যামেরা থেকে কেটে রাখলে বোঝার উপায় নেই যে কোথায় এসেছি,

কোভালাম
না

জয়সলমীর। সেই বালির পাহাড় থেকে ডাঙ্গ ডিরেক্টর মুরলীজির নির্দেশ মতো একে ওপরকে জড়িয়ে ধরে গড়িয়ে পড়ল আমাদের ছবির নায়ক-নায়িকা। আবির্ আর কোয়েল। শটের শেষে সকলে হাততালি দিয়ে উঠল। কেবল নন্দিনীর মুখে হাসির সঙ্গে অন্য কিছু একটা দেখলাম। হবে না কেন নন্দিনী তো আবিরের বউ। আবিরের সঙ্গে নন্দিনীও গিয়েছিল শুটিং দেখতে আর বেড়াতে। লাঞ্চ সেরে ক্যামেরা-পত্তর নিয়ে পাঁচ মিনিট হেঁটেই সমুদ্র থেকে বেরিয়ে আসা খাড়ির সামনে গিয়ে উপস্থিত হলাম, যাকে বলে ব্যাক ওয়াটার। সবুজে মোড়া দু'টি গ্রাম খাড়ির দু'দিকে, সমুদ্র থেকে যত দূরে যাচ্ছি জলের পরিধি ততই সরু হয়ে যাচ্ছে। ছোট নৌকোয় করে দু'দিক দিয়ে নুয়ে পরা নারকোল গাছগুলোর মধ্যে দিয়ে শট নিতে নিতে চলেছি। হঠাৎই দূর থেকে ভেসে আসা রবীন্দ্র সঙ্গীতে সম্বিত ফিরল। আশ্চর্য এখানেও রবি ঠাকুর। শেষে বুঝলাম ওটা একটা গ্রাম্য চার্চ থেকে ভেসে আসা কয়্যার সং। আবার সমুদ্রের ওপর বাঁক, খাবার শিহরণ অনুভব করলাম। শেষের শুটিং ছিল দু'ঘণ্টার পথ পোনমুডি, হিল স্টেশন। পাহাড় চূড়ায় গিয়ে দেখি, শুটিং করব কি 'ফগ'-এ তো কিছুই দেখা দায়। কিন্তু আমাদের সাহসী ক্যামেরাম্যান মনোজ দমবার পাত্র নয়, বলল "ফগ তো কী? কুয়াশার জন্যেই তো এদুর আসা।" ব্যস শুটিং শুরু। নিচের হোটেল রুম থেকে সেজেগুজে শিল্পীরা বেরিয়ে আসতেই নাচ গান চালু। আমার যুগ্ম পরিচালক সুদেবগ রায় তখনও শুটিং স্পটে এসে পৌঁছয়নি। পাহাড়ে শুটিং পারমিশনের বিবিধ কাগজপত্র নিয়ে দৌড় দৌড়ি করছে তিরুবনন্তপুরমে, আর বার-বার ফোন করে টেনশন করছে শুটিং ঠিকমতো চলছে কিনা। কাজ সেরে পোনমুডিতে যখন জিনিসপত্র গোছাচ্ছি, বৃষ্টি নামল। কোয়েলের মা দীপা বৌদি বললেন, কী ভাগ্য বল রানা, এর মধ্যেও শুটিংটা হয়ে গেল। মুখে হাসলাম, মনে বললাম হবে না কেন, 'গড্‌স ওন কান্ট্রি' যে!

কোভালাম থেকে মিনিট কুড়ির মধ্যে পৌঁছেন যায় সমুদ্র থেকে বেরিয়ে আসা একটা লেক-এ যার ধারে তৈরি করা সুন্দর সব কটেজ। অন্যদিকে ব্যাকওয়াটার। জায়গাটার নাম ভেলি। পর্যটকদের অবশ্য ভ্রমণের জায়গা। বহু লোক এখানে পিকনিকও করে।

ডায়ারিয়া শিশু জীবনের অন্যতম বিপদ



‘ডায়ারিয়া’ আপাত নিরীহ এই শব্দটা হল বিশ্বে শিশু মৃত্যুর জন্য দায়ী দ্বিতীয় বৃহত্তম অসুখ। এর বাড়বাড়ন্ত শুরু হয় বর্ষা আসার সঙ্গে সঙ্গেই।

কাজেই এর থেকে শিশুদের রক্ষা করার জন্য সাবধান হওয়া দরকার আগে থেকেই। কী করবেন, এ বিষয়ে জানাচ্ছেন বিশিষ্ট শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ বি কে মানোচা

সুবিধা ১২

শিশুদের জন্য বর্ষাকালটা মোটেই খুব সুখের নয়। সুখের নয় মায়েরদের জন্যও। তাঁদের সব সময় টেনশন এবার শিশুকে না আবার ডায়ারিয়ায় (সাধারণভাবে যাকে পেটের অসুখ বলা হয়) ভুগতে হয়। এই টেনশন আরও বেড়ে যায় খবরের কাগজ বা টিভির চ্যানেলে চ্যানেলে বিভিন্ন জায়গায় ডায়ারিয়ার খবর দেখা বা শোনার পর। শুধু টেনশন করে লাভ নেই। ডায়ারিয়া থেকে দূরে থাকার জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থা অবলম্বন করা দরকার। এর জন্য জানতে হবে রোগটি সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে। তাহলেই শিশু থাকবে একেবারে সুরক্ষিত।

ডায়ারিয়া কী

স্বাভাবিক অবস্থার তুলনায় শিশুদের বারবার জলের মতো পাতলা পায়খানা হলে, এই অবস্থাকে বলা হয় ডায়ারিয়া। ডায়ারিয়া হলে পায়খানায় জলের পরিমাণ বেশি থাকে। তবে ছোট শিশু যে মাতৃদুগ্ধ পান করে তার ক্ষেত্রে দিনে ২৫ বার পায়খানা করাও স্বাভাবিক। শিশুর ওজন ঠিক থাকলে, খেলাধুলো স্বাভাবিক থাকলে যতবারই পায়খানা করুক না কেন, চিন্তার কিছু নেই।

কেন হয়

ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া বা প্রোটোজোয়া যে কোনও জীবাণুর সংক্রমণ থেকে ডায়ারিয়া হতে পারে। সবচেয়ে বেশি হয় ভাইরাস, বিশেষ করে রোটোভাইরাস থেকে। বেশিরভাগ ডায়ারিয়া সেরে যায় ২-৫ দিনের মধ্যে। এ-জন্য অ্যান্টিবায়োটিক বা অন্য



কোনও চিকিৎসার দরকার হয় না। মূলত জল এবং খাবারের মাধ্যমেই এই সংক্রমণ হয়।

ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ ঘটে সাধারণত খাবারের বিষক্রিয়ার থেকে। মায়ের দুধ খায় এমন শিশুদের অনেক সময়ই এই সমস্যা দেখা দেয়। বিশেষ করে যে মায়েরা জোলাপ খান, তাদের ক্ষেত্রে। এমন হলে ২-১দিন দুধ না দিলে শিশু তাড়াতাড়ি সুস্থ হয়ে যায়।

লক্ষণ

ডায়ারিয়ার লক্ষণ হল বার বার জলের মতো পায়খানা, সঙ্গে বমি বমি ভাব, পেট ব্যথা, জ্বর। অনেক ক্ষেত্রে প্রস্রাব বন্ধ হয়ে যাওয়া, শরীর ঝিমিয়ে পড়া।

কী করে বুঝবেন ডিহাইড্রেশন হচ্ছে

- প্রস্রাব কমে গেলে
- কান্নার সময়ও চোখ দিয়ে জল কম বা না বেরলে
- খুব বেশি জ্বর থাকলে
- বার বার জল তেষ্ঠা পেলে
- ত্বক, মুখ, জিভ শুকিয়ে গেলে
- ক্রান্তি লাগলে

বুঝতে হবে ডিহাইড্রেশন হচ্ছে।

চিকিৎসা

প্রথম থেকেই প্রচুর জল খাওয়াতে হবে শিশুকে। না হলে ডিহাইড্রেশন হয়ে যাবে। ও আর এস দিতে হবে। এই প্যাকেট দোকানেও কিনতে পাওয়া যায়। বাড়িতেও তৈরি করে নেওয়া যায়। এক গ্লাস জলে ২-৩ চামচ চিনি আর এক চিমটে নুন মিশিয়ে বার বার খাওয়াতে হবে। শিশুর বয়স ৬ মাসের কম হলে ব্রেস্ট ফিড ছাড়া কিছুই দেওয়া যাবে না।

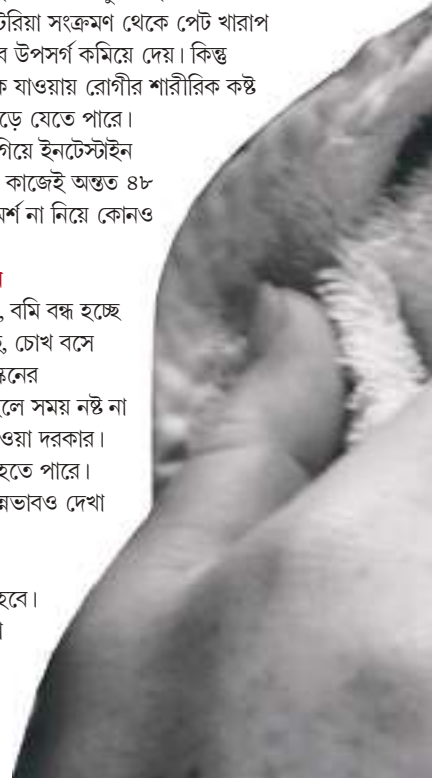
অনেকে পেট খারাপ হলেই শিশুদের ওষুধ খাইয়ে দেন। এতে কিন্তু বিপদ আছে। ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ থেকে পেট খারাপ হলে ওষুধ হয়তো সাময়িকভাবে উপসর্গ কমিয়ে দেয়। কিন্তু ভেতরে ভেতরে সংক্রমণ থেকে যাওয়ায় রোগীর শারীরিক কষ্ট তেমন কমে না। বরং আরও বেড়ে যেতে পারে। ইনটেস্টাইন-এ পায়খানা জমে গিয়ে ইনটেস্টাইন প্যারালিসিস পর্যন্ত হতে পারে। কাজেই অন্তত ৪৮ ঘণ্টার আগে চিকিৎসকের পরামর্শ না নিয়ে কোনও ওষুধ দেওয়া ঠিক নয়।

কখন হাসপাতালে নিয়ে যাবেন

যদি দেখা যায়, শিশুর পায়খানা, বমি বন্ধ হচ্ছে না, প্রস্রাব একেবারে কমে গেছে, চোখ বসে গেছে, জিভ শুকিয়ে আসছে, স্কিনের স্থিতিস্থাপকতা কমে গেছে, তাহলে সময় নষ্ট না করে দ্রুত হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া দরকার। সেক্ষেত্রে স্যালাইন ড্রিপ দিতে হতে পারে। অনেক সময় শিশুর মধ্যে আচ্ছন্নভাবও দেখা দেয়।

কী খাবে

ছোট শিশুদের দুধ বন্ধ রাখতে হবে। অনেক সময় ল্যাকটোজ সহ্য না



করতে পেরে ডায়ারিয়ার সমস্যা দেখা দেয়। একান্তই দুধ ছাড়া শিশুর না চললে, তাদের দেওয়া যেতে পারে ল্যাকটোজ ফ্রি দুধ। এছাড়া কাঁচাকলা সেদ্ধ, হালকা স্ট্রু, বোল-ভাত, চিড়ে সেদ্ধ, টাটকা ফলের রসও দিতে পারেন।

প্রতিরোধের উপায়

- শিশুদের ফোঁটানো জল খাওয়ানো
- প্রতিবার খাওয়ার আগে হাত সাবান জলে ধুয়ে ফেলার অভ্যাস তৈরি করা
- বাইরের জল, রাস্তার কাটা ফল একদম খেতে না দেওয়া
- ঠাণ্ডায় জমানো খাবার না দেওয়া
- খাবারে মাছি বসতে না দেওয়া
- বাসি, নষ্ট খাবার না দেওয়া
- খাওয়ার থালা, বাসন ভাল করে ধুয়ে নিয়ে তারপর খেতে দেওয়া।

সতর্কতা হিসেবে এই ব্যবস্থাগুলো নেওয়া ভীষণ জরুরি।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার রিপোর্ট

উন্নয়নশীল দেশগুলোতে ডায়ারিয়ার প্রকোপ কেমন সে বিষয়ে বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা এবং ইউনাইটেড নেশনস চিলড্রেন ফান্ড যৌথ উদ্যোগে একটি সমীক্ষা চালায়। ‘ডায়ারিয়া : হোয়াই চিলড্রেন আর স্টিল ডাইং অ্যান্ড হোয়াট ক্যান বি ডান (১৪ অক্টোবর, ২০০৯)’ শীর্ষক সেই রিপোর্টে জানানো হয়েছে,

উন্নয়নশীল দেশগুলোতে মাত্র ৩৯ শতাংশ

শিশু ডায়ারিয়ার সঠিক চিকিৎসা

পায়। সেখানে আরও জানা

গেছে, এডস,

ম্যালেরিয়া,

মিজলস

এই তিনটে অসুখে যত শিশু মারা যায় তার থেকে মৃত্যুর হার অনেক বেশি ডায়ারিয়ার প্রকোপে।

ডায়ারিয়ায় যে সমস্ত শিশু মারা যায়, ৮৮ শতাংশ ক্ষেত্রে এর জন্য দায়ী অপরিষ্কৃত জল, খারাপ পয়ঃপ্রণালী ব্যবস্থা। পরিশুদ্ধ জল এবং সঠিক স্বাস্থ্যবিধি মেনে চললে ডায়ারিয়া সহজেই প্রতিরোধ করা যাবে। খাওয়ার আগে সাবান জলে ভাল করে হাত ধুয়ে নিলেই ৪০ শতাংশ ডায়ারিয়া প্রতিরোধ সম্ভব।

ওই রিপোর্টে ডায়ারিয়ার দু’ধরনের চিকিৎসার কথা বলা হয়েছে। সেই দু’টো হল—শরীরে জলের সরবরাহ করা বা ও আর এস দেওয়া এবং জিংক সরবরাহ করা।

প্রতিরোধের জন্য জানানো হয়েছে পাঁচটি উপায়। সেগুলো হল—

- রোটা ভাইরাস বা মিজলস-এর টীকাকরণ
- ছোটবেলায় মাতৃদুগ্ধ পান করানো এবং ভিটামিন ‘এ’-র যোগান দেওয়া
- প্রতিবার খাওয়ার আগে সাবান জলে হাত ধুয়ে নেওয়া
- বেশি করে পরিষ্কৃত জল খাওয়ানো
- সুপারিক্লিন্ড পয়ঃপ্রণালীর ব্যবস্থা করা

ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হলে : চিঠি লিখুন আমাদের দপ্তরে। সম্পাদক, সুবিধা, প্রযত্নে : এসক্যাগ ফার্মা প্রা.লি.

পি ১৯২ লেকটাউন, তৃতীয় তল, ব্লক-বি, কলকাতা-৭০০০৮৯।

email : eskagpha@vsnl.com।



দাম্পত্যের এক রাত

সুব্রত সেন

ঘুম ভাঙতেই গার্গী টের পায় জয়দেব বিছানায় নেই। গার্গী সামান্য অবাক হয়। কারণ মাসখানেকের মধ্যে এই নিয়ে তিনবার এমন ঘটনা ঘটল। রাত্তিরবেলা বিছানা ছেড়ে উঠে পড়ে কোথায় যেন যায় জয়দেব। আগে গার্গী বিষয়টা মন দিয়ে ভাবেনি। আজ ভাবছে। এর কারণ জয়দেবের অনুপস্থিতিজনিত বিছানার হঠাৎ করে ঠাণ্ডা হয়ে যাওয়া ভাবটা গার্গীর বুকের মধ্যে ছড়িয়ে পড়েছে। গার্গীর অস্বস্তি হচ্ছে।

ঘরের মধ্যে আলো জ্বলছে না। তবু ফিকে অন্ধকারে চেনা ঘরের সবটুকু ঠাঠা করা যাচ্ছে। দেওয়ালের গায়ে বোলানো ল্যাম্প শেড, ফ্যানের ব্লেডের গতির রূপরেখা, দেয়ালে টাঙানো রবীন্দ্রনাথের রহস্যময়ী। অন্ধকারে রহস্যময়ীর মুখের অবয়ব আরও বেশি অলৌকিক হয়ে উঠেছে। দেওয়াল-ঘড়িটা এদিকের দেওয়ালে, তাতে টিটোদের বাড়ি থেকে টিটোর ঘরের আলো এসে পড়েছে। তার মানে টিটো এখনও জেগে আছে। সামনে বি এস সি ফাইনাল পরীক্ষা টিটোর, রাতের বেলা জেগে টিটো পড়াশোনা করছে।

টিটোর কথা সামান্য ভাবে গার্গী। ভাবতেই উত্তেজনা বোধ করে। গার্গীর ঘরের জানলা দিয়ে তাকালে টিটোর ঘরের মধ্যেটা দেখা যায়। পড়াশোনা করতে বসে অনেক সময়েই গায়ের সব পোশাক খুলে সরিয়ে রাখে টিটো। মাঝে মাঝে গার্গীর জানালার দিকে তাকায়। টিটো জানে গার্গীর ঘরের জানলা থেকে তার ঘরের ভিতরটা দেখা যায়। এও জানে গার্গী পর্দার ফাঁক দিয়ে অনেক সময়েই তাকিয়ে থাকে টিটোর দিকে। গার্গীকে শরীর দেখিয়ে টিটো আনন্দ পায়। টিটোর সঙ্গে দুই বাড়ির জানলার মাধ্যমে গার্গীর একটা সম্পর্ক গড়ে উঠেছে। গোপন। জয়দেব যখন বাড়ি থাকে না, তখন গার্গীর টাইমপাস। এক ধরনের বিকৃত আনন্দ।

কিন্তু এই মুহূর্তে জয়দেব কোথায়? জয়দেবের তো গার্গীর পাশে নিশ্চিন্তে ঘুমিয়ে থাকার কথা। বাথরুমে সে যায়নি, গেলে অ্যাটাচড বাথরুমের দরজার তলা দিয়ে আলোর রেখা দেখা যেত। তাহলে কি জয়দেব বসার ঘরে বসে একা একা মদ খাচ্ছে। গার্গীর অস্বস্তি হয়। একবার বিছানা ছেড়ে উঠে জয়দেব কী করছে দেখে আসা দরকার।

শীতকাল নয় এখন, বিছানা ছেড়ে উঠে পড়াটা এমন কিছু সমস্যা নয়। কিন্তু ঘুমনার আগে জয়দেবের আবদারে জামা-কাপড় ছেড়ে জয়দেবের কাছে আত্মসমর্পণ করেছিল গার্গী, যার ফলে চাদরের তলায় গার্গী নগ্ন এখন। বিছানা থেকে নামলেই চাদরের তলায় দেহের তাপের যে আরামদায়ক ভারসাম্য তৈরি হয়েছিল তা নষ্ট হয়ে যাবে। পোশাক ছড়িয়ে পড়ে আছে এদিক ওদিক, সেগুলো খুঁজে বার করতে হবে। রাতের বেলা এই সব পরিশ্রম করতে ইচ্ছে করে না গার্গীর। ঘুমটা না ভাঙলেই ভাল হত, তা হলে জয়দেবের অনুপস্থিতি টের পেত না গার্গী, তাকে

বিছানা থেকে নামতে হত না।

গার্গী জানে তাকে উঠতেই হবে। উদ্বেগ আর কৌতূহল নইলে ঘুমোতে দেবে না তাকে। মাঝরাতে শয্যাভ্যাগে কষ্ট আছে, তা সত্ত্বেও এই কষ্ট সহ্য করতে হবে গার্গীকে। এই কষ্ট করার সূচনা হিসেবে তার শরীরের অবস্থান বদলাল গার্গী, তাতে আলগা চুড়ির আওয়াজ হল ঝিন করে। গার্গী চাদরের মধ্য থেকে হাত দুটো বার করল। মুখের মাংসপেশিতে রক্ত সঞ্চালন করার জন্য মুখে দু হাত ঘষল। কাজল ধেবড়ে গেল বোধহয়, কিন্তু তা কি আর জয়দেবের দৌরাণ্ডে আগেই যায়নি?

হাত দুটোকে ওপরে তুলে হাতের মুঠো শক্ত করে দেহ টানটান করে এরপর আড়মোড়া ভাঙল গার্গী। ওই অবস্থায় কিছুক্ষণ স্থির হয়ে রইল, তারপর এক ঝটকায় উঠে বসল খাটের ওপর। চাদরটা শরীর থেকে নেমে গেল কোমর অবধি, রাতের বাতাসের স্পর্শ পেয়ে গার্গীর শরীর সামান্য শিউরে উঠল। হাত দিয়ে চুল ঠিক করল গার্গী, তারপর চাদরটা সরিয়ে খাট থেকে নেমে দাঁড়াল। পা মাটিতে স্পর্শ করার সঙ্গে সঙ্গে গার্গীর পায়ের নুপুরের ঘুম ভাঙল, অস্ফুট শব্দ করে তারা তাদের উপস্থিতি জানান দিল।

রাতের পোশাকটা কোথায় পড়ে আছে তা এই আবছা অন্ধকারে নজরে পড়ছে না। গার্গী আলো জ্বালাতে চাইল না। আলো জ্বালালে জয়দেব সাবধান হয়ে যাবে, বুঝতে পারবে গার্গীর ঘুম ভেঙে গেছে। গার্গী জয়দেবকে কোনও প্রস্ততির অবকাশ দিতে চায় না, সে অতর্কিতে গিয়ে দেখতে চায় জয়দেব কেমন আছে। পোশাকটা খুঁজে পেল না গার্গী, সে বিছনার চাদরটাই টেনে নিয়ে গিয়ে জড়াল। তারপর ওই অবস্থায় জানলার





দিকে সরে এল। টিটোকে একবার দেখার লোভ সামলাতে পারল না গার্গী।

জানলা দিয়ে টিটোর ঘরের ভেতরটা অনেকটাই দেখা যায়। গার্গীর জানলার পর্দা সরানো থাকলে টিটোও এ ঘরের অনেকটা দেখতে পায়। দিনের বেলা জয়দেব বাড়ি থাকে না, সেই সময়ে গার্গী ইচ্ছে করে তার জানলার পর্দা সরিয়ে রাখে। টিটোর সঙ্গে খেলা করে সারাদিন ধরে। দেখাদেখির খেলা। অন্যমনস্ক ভাব করে টিটোকে দেখতে থাকে। তাকে নিজের দেহ-রহস্যের আভাস দেখায়। টিটো তাকে দেখে পাগল হয়ে যেতে থাকে। তাই দেখে প্রথম প্রথম অবাক হত গার্গী। মজা লাগত। ইদানীং সেও মুগ্ধ হয়ে টিটো কে দেখে। জয়দেবের অনুপস্থিতিতে নিজের অস্ফুট গোপন কামনায় বিভোর হয়।

পর্দা সামান্য সরিয়ে টিটোর ঘরের দিকে তাকাল গার্গী, টিটো পড়ছে। টিটোর খালি গা, একটা লাল বারমুড়া পরে রয়েছে সে। পাখার হাওয়ায় তার উস্কে খুস্কে চুল উড়ছে। হাতে বই নিয়ে পায়চারি করতে করতে পড়ছে টিটো। সাধারণ বাঙালি পুরুষের

মতো চেহারা নয় টিটোর—তার চেহারা পেটানো, পরিষ্কার মাংসপেশী, তার শরীরের দিকে গার্গীর মুগ্ধ হয়ে তাকিয়ে থাকতে ইচ্ছে করে।

গার্গীর নিজের চেহারাটাও অবশ্য মন্দ নয়। আট বছর হল বিয়ে হয়েছে গার্গীর, কিন্তু এখনও তার শরীর চাবুকের মতো ছিপছিপে। গার্গীর শরীর একেবারে নির্মেদ। এর কারণ তাদের এখনও সন্তান হয়নি। বাঙালি মেয়েরা সন্তান হওয়ার আগে এক রকম থাকে, সন্তান হওয়ার পরেই তাদের চেহারা পাল্টে যায়। গার্গীর শরীর এখনও চমৎকার, সেই কারণে টিটোর থেকে বছর দশেকের বড় হওয়া সত্ত্বেও গার্গী এখনও টিটোকে পাগল করে তুলতে পারে।

গার্গী কি এখন একবার টিটোকে দেখা দেবে? ঘরে আলো জ্বাললেই টিটো মুখ ঘুরিয়ে তাকাবে এদিকে। গায়ের থেকে বিছানার চাদরটা একটু আলগা করে দিয়ে টিটোকে খেপাবে নাকি গার্গী? গার্গীর খুব লোভ হচ্ছে, কিন্তু ঘরে আলো জ্বালালে জয়দেব ঘরে ঢুকে আসতে পারে। তখন ব্যাপারটা খুব বেয়ারা হয়ে যাবে। গার্গীর গোপন আনন্দ বরা পড়ে যাবে জয়দেবের কাছে। এমনটা হোক গার্গী চায় না। তার থেকে বরং টিটো

পড়ুক। তার সামনে পরীক্ষা। এই সময়ে তাকে অন্যমনস্ক করে দেওয়া ঠিক নয়। গার্গী জানলার পর্দাটা ফেলে দেয়।

খুব আলগা পায়ে ঘরের দরজার দিকে এগোয় গার্গী। তবু নিস্তব্ধ রাতে মেঝেতে পা ঘষার খিস খিস শব্দই বড় হয়ে গার্গীর কানে বাজে। সেই সঙ্গে নুপুরের হাঙ্কা বিনবিন তো আছেই। ভেজানো দরজা খুলে দেয় গার্গী, বুঝতে পারে বসার ঘরেই রয়েছে জয়দেব। কারণ ঘরের কমজোরি আলোটা জ্বলছে। গার্গীর বুকটা টিবিটিব করে উঠল। এই রাত্তিরে উঠে কমজোরি আলো জ্বালিয়ে জয়দেব একা বসার ঘরে আছে কেন? কী হয়েছে জয়দেবের? কী এমন যে রাত্তিরে শয্যা ত্যাগ করে একা এসে এই ঘরে বসে থাকতে হবে? একাকী জেগে থাকতে হবে এই নিদ্রামগ্ন রাতে? কী এমন যে গার্গীকে সঙ্গে ডেকে নেওয়া যাবে না? কীসের যন্ত্রণা যা গার্গীর সঙ্গে ভাগ করে নেওয়া যাবে না? গার্গী উদ্বিগ্ন হল। তবে কী তাদের মধ্যে কোনও ব্যবধান গড়ে উঠেছে? গার্গী যা বুঝতেও পারেনি?

আর দু-পা এগোতেই গার্গী জয়দেবকে দেখতে পেল। সোফার ওপর গুটিসুটি মেরে বসে আছে। অজাত শিশুরা যেমন থাকে ঙ্গের অভ্যন্তরে। অসহায়। এক হাত আড় করে চোখ দুটোকে ঢেকে রেখেছে জয়দেব। অন্য হাতে একটা সিগারেট

সাধারণ বাঙালি

পুরুষের মতো

চেহারা নয়

টিটোর—তার

চেহারা পেটানো,

পরিষ্কার মাংসপেশী,

তার শরীরের দিকে

গার্গীর মুগ্ধ হয়ে

তাকিয়ে থাকতে

ইচ্ছে করে।

রাতের বেলা সময়ের বোধ থাকে না। গার্গী কতক্ষণ জয়দেবের দিকে তাকিয়ে ছিল সেই বোধ তার ছিল না। জয়দেব নড়তে চমকে উঠল গার্গী। সে সম্ভবত ভেবেছিল জয়দেব নড়বেই না, জয়দেব নড়ার ফলে তাই সে চমকে উঠেছিল। চমকে ওঠায় গার্গীর শরীর আন্দোলিত হল, তার ফলে তার ডান হাতের চুড়ি স্থান পরিবর্তন করল ঠুং শব্দ করে। রাতের নিস্তব্ধতা ভেদ করে সেই শব্দ জয়দেবের কানে গিয়ে পৌঁছল। জয়দেব মুখ তুলে তাকাল। আলো ছায়ার মধ্যে দাঁড়িয়ে থাকা বিছানার চাদর জড়ানো গার্গীর অবয়ব দেখতে পেল জয়দেব। জয়দেব বলল, “ঘুম ভেঙে গেল আমার। তাই...”

একটা স্টেটমেন্ট। কিন্তু গার্গীর কানে তা শোনাল এক অসহায় মানুষের কৈফিয়তের মতো। গার্গী পায়ে পায়ে জয়দেবের দিকে এগোল। পায়ে নুপুরের বিন বিন তুলে।

গার্গী এসে বসে। জয়দেবের মুখোমুখি। জয়দেব গার্গীর শরীরের ঝাণ পায়। গার্গীও জয়দেবের শরীরের গন্ধ পাচ্ছে। রাতের প্রথম প্রহরে তারা সহবাস করেছে, জয়দেবের শরীরে সেই সহবাসের গন্ধ মিশে আছে। গার্গীর শরীর উন্মনা হয়। জয়দেব একটা দীর্ঘশ্বাস ফেলে। গার্গীর মুখের দিকে তাকিয়ে

দেখে। গার্গী সত্যিই রূপসী। লোকে বলে জয়দেব নাকি খুব নাকি। এ রকম সুন্দরী স্ত্রী হওয়া ভাগ্যের ব্যাপার।

সিগারেটটা পুড়তে পুড়তে এখন শেষ, সেটাকে আগুট্টেতে গুঁজে দেয় জয়দেব। তারপর ফিকে হেসে আবার বলে, “ঘুম আসছিল না আমার।”

“কখন থেকে জেগে বসে আছ?”

“ঘুমোইনি একেবারে। তুমি ঘুমিয়ে পড়েছিলে। আমার ঘুম এল না কিছুতেই।”

“কী হয়েছে তোমার?”

“নাথিং অ্যাজ সাচ। এমনিই বোধহয়...”

গার্গী চুপ করে যায়। টেবিলের ওপর জয়দেবের সিগারেটের প্যাকেটটা পড়ে আছে। গার্গী হাত বাড়িয়ে প্যাকেট থেকে একটা সিগারেট বার করে। লাইটারটা হাতে নিয়ে সিগারেটটা ধরায়। তারপর বলে, “সামথিং ইজ রং জয়দেব। তুমি আগে এ রকম ছিলে না। ইদানিং ভীষণ অন্যমনস্ক। কী হয়েছে তোমার?”

“সেরকম কিছু নয় গার্গী। নাথিং...”

“বলছ না কেন জয়দেব? কী এমন যে আমাকেও বলতে চাইছ না?”

জয়দেব কোনও উত্তর দেয় না। তার চোখ সরিয়ে দৃষ্টি বিদ্ধ করে মাটিতে। গার্গী সিগারেটে একটা টান দেয়। অপেক্ষা করে জয়দেবের উত্তরের জন্য। একটু পরে বোঝে জয়দেব উত্তর দেবে না। তখন গার্গী নিজের থেকেই বলে ওঠে, “তোমাকে আমি লক্ষ্য করছি জয়দেব। তুমি কেমন যেন পাল্টে যাচ্ছ। এমন কী আজকাল ইউ ডেন্ট ইভেন এনজয় সেক্স উইদ মি। কী হয়েছে তোমার? তুমি কি আর আমাকে ভালবাস না?”

গার্গীর কথায় মুখ তুলে তাকায় জয়দেব। বলে, “ছি। এ কথা বলছ কেন? তোমায় আমি ভালবাসি। ভালবাসি বলেই তো...”

“ভালবাসি বলেই তো কী?”

“ভালবাসি বলেই কষ্ট পাচ্ছি। জানি না কী করে বলব তোমায়। কী বলব...”

গার্গী স্থির দৃষ্টিতে তাকিয়ে থাকে জয়দেবের দিকে। বলে, “বি ফ্র্যাংক জয়দেব, কী হয়েছে বল। খুলে বল আমাকে।”

জয়দেব চুপ করে থাকে। কী বলবে বুঝে উঠতে পারে না। মনে মনে ভাষা খোঁজে, কিন্তু তার মুখে কিছু আসতে চায় না। অনেকদিন ধরেই গার্গীকে সে বলবে ভেবেছে, আজ অবধি কিছু বলে উঠতে পারেনি। গার্গীর দিকে একবার তাকিয়ে দেখে জয়দেব। ডিফিউজড আলোয় গার্গীর মুখ লাল হয়ে উঠেছে সিগারেটের আগুনে। অলীক কোনও মানুষ যেন। রক্ত-মাংসের নয়। গার্গীর গায়ে জড়ানো রয়েছে বিছানার চাদর, তার মুখে কোনও প্রসাধন নেই। কাজল খেবড়ে গেছে সামান্য। চোখের সামনে অত্যন্ত সাধারণ ভঙ্গিমায় বসে আছে গার্গী। অথচ দারুণ। জয়দেব চোখ ফেরাতে পারে না। অলৌকিক গার্গীকে দেখে তার গা হুমহুম করে। তাকিয়ে থাকতে থাকতে একটা সময়ের পর জয়দেবের চোখ জ্বালা করে ওঠে। বুকের মধ্যে কষ্ট দানা বাঁধতে থাকে। জয়দেবের ইচ্ছে করে গার্গীকে সব কথা খুলে বলতে।

একটা দীর্ঘশ্বাস ফেলে জয়দেব। তারপর খুব মৃদু স্বরে জিগ্যেস করে, “গার্গী তোমার কোনও কষ্ট আছে?”

জয়দেবের প্রশ্নে থমকে যায় গার্গী। অবাক হয়ে তাকায় জয়দেবের মুখের দিকে। বলে, “মানে? কী সব প্রশ্ন করছ তুমি!”

“তোমার রাগ হয় না আমার ওপর?”

“না তো! কেন?”

“কত কিছু তো আমি তোমাকে দিতে পারিনি। সেই অক্ষমতাকে তুমি ক্ষমা করতে পেরেছ?”

গার্গী হাসে। হাঙ্কা স্বরে বলে, “জয়দেব তুমি কী সব বলছ।

পাগলের মতো। তুমি কি ভগবান নাকি? আমি যা চাইব তা তুমি দেবে? কেউ কি পারে? তুমিই বা এসব কথা ভাব কেন? আমি তো দিবা আছি, আমার তো কোনও অসুবিধে নেই।”

জয়দেব বলে, “ভগবানের কথা হচ্ছে না এখানে। আমি সাধারণ মানুষের কথা বলছি। একজন সাধারণ মানুষ তার স্ত্রীকে যা দেয়, আমি তো সেটাও দিতে পারিনি।”

“সেটা তোমার দোষ নয় জয়দেব। আট বছর এমন কিছু বেশি সময় নয়। তার মধ্যে প্রথম পাঁচ বছর আমরা প্ল্যান করেছি। আমরা চাইনি তখন।”

“আর পরের তিন বছর আমরা আশ্রয় চেপ্টা করেছি। কিন্তু...”

“কিন্তু কী আছে? টাইম ইজ নট ইয়েট আউট।”

“হবে না। আমি ডাক্তার দেখিয়েছি গার্গী। দোষটা আমার।”

খবরটা গার্গীকে মর্মান্বিত করল না। এই রকম একটা কিছুর জন্য যেন সে মনে মনে তৈরি ছিল। সিগারেটে শেষ টান দিয়ে সেটাকে অ্যাশট্রেতে গুঁজে দিয়ে জয়দেবের দিকে তাকাল গার্গী। ভীষণ অসহায় দেখাচ্ছে জয়দেবকে। অসহায় শিশুর মতো।

গার্গীর খারাপ লাগে, জয়দেবের জন্য তার মায়া হয়। তারপর নিচু স্বরে বলে, “কী করা যাবে, জয়দেব। এ নিয়ে ভেবে কী হবে?”

জয়দেব কোনও কথা বলল না। কিছুক্ষণ চুপ করে তাকিয়ে রইল গার্গীর মুখের দিকে। তার পর শব্দ করে হাসল। অবাক হয়ে গার্গী জিগ্যেস করল, “তুমি হাসছ কেন?”

জয়দেব বলল, “হাসব না? তুমি খুব অদ্ভুত। সব কিছু এত

“কী পাগলের মতো কথা বলছ জয়দেব! তোমার কি মাথা খারাপ হয়ে গেছে?”

“মাথা খারাপ কেন হবে? আমি র্যাশনাল কথাই বলেছি। হয়তো কথাটা একটু অদ্ভুত। আনকনভেনশনাল। এর বেশি কিছু নয়।”

গার্গী চুপ করে থাকে। গত আট বছরে সে জয়দেবকে খুব ভাল করে চিনেছে। জয়দেব বরাবর এরকমই। অদ্ভুত। এ রকম একটা প্রস্তাব জয়দেবের কাছ থেকেই আসতে পারে। গার্গী সে কারণে অবাক হয় না মোটে। তাকিয়ে থাকে জয়দেবের মুখের দিকে।

জয়দেব বলল, “আমি তোমায় ভালবাসি গার্গী। বিয়ের এতদিন পর তোমাকে আমার একটা অংশ বলেই মনে হয়। তোমার সন্তান আমার ঔরসজাত না হলেও সে আমারই সন্তান। কারণ তুমি আমার, তাতে কোনও সন্দেহ নেই।”

গার্গী এবারে হাসল। কোনও সিরিয়াস কথা জয়দেব নাটকীয়ভাবে ছাড়া বলতে পারে না। এটাও গত আট বছরে ভাল করে জানা হয়ে গেছে গার্গীর। গার্গী বলল, “রাত হয়েছে। এবার শোবে চল।”

জয়দেব বলল, “যাচ্ছি। কিন্তু তার আগে বল, আমার প্রস্তাবে তুমি রাজি তো?”

গার্গী বলল, “ওই সব কথা পরে হবে। এই মাঝ রাতে আর নাটক করে শরীর খারাপ করতে হবে না।”

গার্গীর কথায় জয়দেব টের পায় তার ঘুম পেয়েছে।

জয়দেব বলল, “আমি তোমায় ভালবাসি গার্গী। বিয়ের এতদিন পর তোমাকে আমার একটা অংশ বলেই মনে হয়। তোমার সন্তান আমার ঔরসজাত না হলেও সে আমারই সন্তান। কারণ তুমি আমার, তাতে কোনও সন্দেহ নেই।”

কুললি নিতে পারো। প্রেসফুলি। হিংসে হয় তোমাকে।”

“ইয়ার্কি কোরো না। অনেক রাত হয়েছে, শুতে যাবে চল। তোমার মতো অদ্ভুত লোকও আমি খুব কম দেখিছি।”

“কেন?”

“এই সামান্য ব্যাপার নিয়ে মাঝরাতে উঠে জেগে বসে আছ! আশ্চর্য!”

“ব্যাপারটা সামান্য নয়...”

“তা ছাড়া কী। কত লোকেরই তো ছেলেমেয়ে হয় না। তারা কি রাতে ঘুমোয় না?”

“তুমি ভুল বুঝে গার্গী। ছেলে মেয়ে হচ্ছে না বলে আমি জেগে বসে নেই। আই ওয়াজ নট ব্রডিং। আই ওয়াজ থিঙ্কিং অ্যাবাউট আ সলিউশন।”

“এর আবার সলিউশন কী? তুমি যদি সন্তান চাও, উই ক্যান থিঙ্ক অফ অ্যাডপ্টিং আ চাইল্ড।”

“আই থিঙ্ক আই হ্যাভ আ বোটার অল্টারনেটিভ।”

“সেটা কী রকম?”

“দেখো গার্গী। আমার অক্ষমতার দায় তোমার ওপর বর্তানো ঠিক নয়। আমি তোমাকে মা হতে দেখতে চাই। আক্ষরিক অর্থে।”

“মানে?”

“আই ওয়ান্ট ইউ টু হ্যাভ সেক্স উইথ সামবডি। সো দ্যাট ইউ কান বেয়ার আ চাইল্ড। আমরা ওই সন্তান মানুষ করব, আমাদের সন্তান হিসেবে।”

অনেকদিন ধরে যে কথাটা সে গার্গীকে বলে উঠতে পারেনি, আজ রাতের বেলা সেই কথাটা বলতে পেরে সে নিশ্চিতও হয়েছে। জয়দেব শব্দ করে একটা হাই তুলল। তারপর বলল, “চলো।”

শোবার ঘরে এসে গার্গী বুঝতে পারল টিটো এখনও জেগে আছে। তার ঘরে আলো জ্বলছে এখনও, সেই আলোর ছটা এই ঘরের দেওয়াল ঘড়িটার ওপর এসে পড়েছে। টিটোর কথা গার্গী বলবে জয়দেবকে। জয়দেবকে সম্ভবত তার গোপন কামনার কথা বলা যায়।

গার্গী বলল, “জয়দেব!”

“উ।”

“কিছু না। চলো শুয়ে পড়ি আমরা।”

“হঁ।”

কাছে এগিয়ে এসে গার্গীর কাঁধে হাত রাখল জয়দেব। শরীরে জড়ানো বিছানার চাদর সরিয়ে দিল গার্গী। ঘাড় কাত করে জয়দেবের হাতের স্পর্শ গালে মাখল। অনুমান করার চেপ্টা করল টিটোর হাত তার গালে ছোঁয়ালে অন্য রকম অনুভূতি হবে কি না।

লেখক পরিচিতি : সুব্রত সেন সাংবাদিক ও চিত্র পরিচালক। গল্প লেখক হিসেবে সম্প্রতি আধুনিক সাহিত্যের জগতে একটা পার্মানেন্ট জায়গা করে নিচ্ছেন দিনে দিনে, আজকের সমাজের বাস্তব ছবি বরাবরে ভাষায় লিখে।

ছবি : অন্তরা দে

বর্ষায় খিচুড়ি ভোগ

সুবিধা ১৮

বর্ষার সঙ্গে খিচুড়ির যোগ অনেকটা
প্রেমের সঙ্গে চুমুর মতো। তাই এবার
রান্নাবান্নায় আপনাদের জন্য রইল
রকমারি খিচুড়ির খোঁজ, লিখেছেন
সুমিতা সুর

বাদশাহ ভোগ খিচুড়ি

উপকরণ

৩০০ গ্রাম গোবিন্দভোগ চাল, ১০০ গ্রাম মুগডাল, ২৫০ গ্রাম
মাখন, ৫০ গ্রাম ঘি, ১০০ গ্রাম পেঁয়াজ, ৩০ গ্রাম রসুন, ১০ গ্রাম
আদা, ৫ গ্রাম কাঁচা লঙ্কা, ৩ গ্রাম রসুন, হলুদ গুঁড়ো, স্বাদমতো
নুন, ১৫ গ্রাম জিরে, ২ গ্রাম হিং, ৫ গ্রাম গরম মশলা। ২৫০ গ্রাম
কুচো চিংড়ি।

প্রণালী

চাল ভাল ভাল করে ধুয়ে আধঘণ্টা ভিজিয়ে রেখে জল ঝরিয়ে
নিন। পেঁয়াজ, আদা, কাঁচা লঙ্কা ও রসুন ধুয়ে কুচিয়ে নিন।
হাঁড়িতে অর্ধেক ঘি ও অর্ধেক মাখন দিয়ে গরম করে পেঁয়াজ,
আদা, কাঁচালঙ্কা ও রসুন দিয়ে মাঝারি আঁচে মিনিট দু'য়েক
সাথলে নিন করুন। দেখবেন পেঁয়াজ যেন বাদামি না হয়।

এবারে পরপর চিংড়ি, চাল ও ডাল দিয়ে আঁচ কমিয়ে
নাড়তে থাকুন। পরিমাণ মতো হলুদ, নুন দিয়ে দিন।

একই সঙ্গে অন্য একটা পাত্রে জল গরম করে চাল
ডালের হাঁড়িতে ঢেলে মিনিট ১৫ আস্তে আস্তে
নাড়তে থাকুন, জল না শুকোনো পর্যন্ত। ফ্রাইং
প্যানে ঘি ও মাখন গরম করে জিরে, হিং ও গরম
মশলা দিয়ে অল্প আঁচে নাড়াচাড়া করে খিচুড়ির

উপর ঢেলে

সমানভাবে মিশিয়ে

দিন। মুচমুচে তোপসের সঙ্গে পরিবেশন
করুন।

মুচমুচে তোপসে

উপকরণ

মাছ ৫০০ গ্রাম, ডিম ৪টি, বিস্কুটের
গুঁড়ো ৪০০ গ্রাম, আদা বাটা সামান্য,
পেঁয়াজ ৩ টি, নুন আন্দাজমতো।
ভিনিগার ২চা চামচ, কাঁচা লঙ্কা বাটা ২চা
চামচ, তেল আন্দাজমতো।

প্রণালী

মাছ কেটে বেছে ধুয়ে তাতে আদা বাটা,
পেঁয়াজ বাটা, নুন, ভিনিগার ও লঙ্কা বাটা
মাখিয়ে ভিজিয়ে রাখুন আধ ঘণ্টা। একটা
পাত্রে ৪টি ডিম ফেটান। মাছগুলো একটা
একটা করে ডিমের গোলায় ডুবিয়ে বিস্কুটের
গুঁড়ো মাখিয়ে গরম তেলে মুচমুচে করে
ভেজে তুলুন।

লাবড়া তরকারি

উপকরণ

বাঁধাকপি মাঝারি ১টি, আলু ২টি, বেগুন ১টি, কুমড়া ৫-৬
টুকরো, বিগে ৩টি, পটল ৪টি। খোড় ছোট ১টি, নুন প্রয়োজন
মতো, গুড় অল্প, আদা গ্রেট করা ২ চামচ, কাঁচা লঙ্কাচেরা
৪/৫টি, ধনে গুঁড়ো ১ চামচ, জিরে গুঁড়ো ১/২ চা





চামচ, ধনেপাতা কুচি
½ কাপ, সরষের তেল
৩ চামচ।

প্রণালী

সব সবজি বড় বড়
করে কেটে ধুয়ে
রাখুন। কড়াই-এ
তেল দিয়ে আদা আর
কাঁচা লংকা একটু ভেজে
সবজি, নুন, মশলা, মিষ্টি সব
ঢাকা দিয়ে আঁচ কমিয়ে বসিয়ে
রাখুন। ১৫ মিনিট পর ঢাকা
খুলে যখন দেখবেন সেন্দহ হয়ে
গেছে তখন ধনেপাতা কুচি দিয়ে
নামিয়ে নিন।

মুড়ো দিয়ে খিচুড়ি

উপকরণ

আতপ চাল ১ কাপ, ভাজা মুগ ডাল ১কাপ,
রুই মাছের মাথা ১টি, ২টি পেঁয়াজ কুচোনো,
লংকা বাটা ১ চামচ, আদা বাটা ২ চামচ,
তেজপাতা ৩/৪টি, টমেটো ২টি খেঁতো করা, গরম
মশলা গুঁড়ো ১ চামচ, নুন স্বাদ মতো।

প্রণালী

ডাল ও চাল আলাদাভাবে ধুয়ে কোনও ছড়ানো পাত্রে মেল
রাখুন। রুই মাছের মুড়ো, কানকো ও ফুলকো বাদ দিয়ে ভাল
করে ধুয়ে নুন ও হলুদ মাথিয়ে তেলে লাল করে ভেজে নিন।
কড়াই-এ ঘি দিয়ে পেঁয়াজ কুচি বাদামি করে ভেজে রাখুন। ওই
ঘি-এ আস্ত গরম মশলা ফোড়ন দিয়ে আদা বাটা, লংকা বাটা,
হলুদ গুঁড়ো, নুন, চিনি ও খেঁতো করা টমেটো দিয়ে নাড়তে
থাকুন। মশলা ভাজা হলে চাল ও ডাল কড়াই-এ নেড়ে চেড়ে
নিন। চাল ও ডাল অল্প ভেজে জল দিয়ে ঢাকা দিন। খিচুড়ি ফুটে
উঠলে ভাজা মুড়ো ও তেজপাতা ছেড়ে দিয়ে পাত্রের মুখ ঢাকা
দিন। চাল ও ডাল সেন্দহ হলে ভাজা পেঁয়াজ ছড়িয়ে পরিবেশন
করুন মুড়ো দিয়ে খিচুড়ি। এর সঙ্গে মোচার চপ খুবই ভাল
লাগবে।

মোচার চপ

উপকরণ

মোচা ১টি, আলু ২টি, শুকনো লঙ্কা ৩/৪টি, জিরে গোটা ১/২ চা
চামচ, পেঁয়াজ কুচি ২টো, গরম মশলা গুঁড়ো অল্প, বিস্কুটের
গুঁড়ো, বেসন প্রয়োজন মতো, সরষের তেল প্রয়োজন মতো,
বাদাম অল্প, নুন ও চিনি স্বাদ মতো।

প্রণালী

জিরে, শুকনো লঙ্কা ভেজে গুঁড়ো করে নিন।
মোচা ছোট ছোট করে কেটে ভাপিয়ে নিন
আলু সেন্দহ করে চটকে নিন। পেঁয়াজ
বেটে তেলে ভাল করে কষে নিন।
এতে মোচা দিয়ে আরও কিছুক্ষণ
কখুন। আলু সেন্দহ, গরম মশলা, নুন,
চিনি, জিরে, লঙ্কাগুঁড়ো দিয়ে মোচা ভাল
করে কষে নিন। মিশ্রণে বাদাম কুচো মেশান।
এবার মিশ্রণটি লম্বা চপের আকারে গড়ে বেসনে ডুবিয়ে বিস্কুটের
গুঁড়ো মাথিয়ে ছাঁকা তেলে ভেজে তুলুন।



ভুনি খিচুড়ি

উপকরণ

১০০ গ্রাম গোবিন্দ ভোগ চাল, ৪০০ গ্রাম সোনা মুগ ডাল,
পেঁয়াজ ৩/৪টি, হলুদ ১ চামচ, লঙ্কা, ধনে, জিরে ও আদাবাটা ১
বড় চামচ, টক দই ১০০ গ্রাম, পেস্তা, বাদাম ও কিশমিশ মিলিয়ে
২০ গ্রাম, ঘি ১০০ গ্রাম, গরম মশলা বাটা ১ চামচ, নুন ও চিনি
স্বাদমতো, তেজপাতা ৪/৫টি ও কয়েক ফোঁটা গোলাপ জল।

প্রণালী

চাল ও ডাল আলাদা করে ধুয়ে জল ঝরিয়ে নিন। গ্যাসে ডেকচি
বা হাঁড়ি চাপিয়ে পেঁয়াজ কুচি ঘি-এ ভেজে নিন। পেঁয়াজ ভাজা
হলে তুলে তেজপাতা ফোড়ন দিয়ে চাল ও ডাল নাড়াচাড়া করে
নিন। ভাজা ভাজা হয়ে গেলে লঙ্কা, ধনে, জিরে, আদাবাটা ও
হলুদ গুঁড়ো ও ফোঁটানো টক দই দিয়ে নেড়ে নিন। চালের রং
বাদামি হয়ে এলে জল এমনভাবে দিন যাতে জল মরে গেলে চাল
ও ডাল সুসিদ্ধ হয়ে যায়। কারণ এই খিচুড়ি একদম বরবারে হয়।
সেন্দহ হয়ে গেলে নুন, চিনি দিন। শুকনো শুকনো হলে ঘি, গরম
মশলা বাটা ও পেস্তা, বাদাম, কিশমিশ ঘি-এ ভেজে দিয়ে দিন।
ওপরে ভাজা পেঁয়াজগুলি ছড়িয়ে নামিয়ে ডেকচির মুখ বন্ধ করে
রাখুন। ফোঁটা গোলাপ জল দিন। ক্যাপসিকাম পকোড়ার সঙ্গে
পরিবেশন করুন।

ক্যাপসিকাম পকোড়া

উপকরণ

ক্যাপসিকাম ৪টি, বেসন ২ কাপ, ধনেপাতা ১ আঁটি, কাঁচা লঙ্কা
৫টি, আদা ১ ইঞ্চি, পোস্ত ১ চা চামচ, কালোজিরে ১/২ চা চামচ,
সাদা তেল ১০০ গ্রাম, নুন, চিনি আন্দাজ মতো।

প্রণালী

ক্যাপসিকাম, কাঁচা লঙ্কা, আদা, ধনেপাতা কুচিয়ে রাখুন, বেসন,
কালো জিরে, নুন, চিনি, পোস্ত এবং দু চামচ তেল ও এক কাপ
জল দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। কড়াই-এ ভাল করে তেল
গরম হলে ৫/৬ টা বড়া কম আঁচে ভাজুন, সস দিয়ে পরিবেশন
করুন। খিচুড়ির সঙ্গে হলে আচার ও দিতে পারেন।



ভাল খাবার। সঙ্গে চাই ভাল হজমের দাওয়াই...

হ্যাঁ, আপনার ডাক্তার সবচেয়ে ভাল জানেন

Encarmin

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

মায়েদের আসন

আপনি কি সন্তান সন্তুবা? নিশ্চয়ই চান
সুস্থভাবে আপনার সন্তানকে পৃথিবীর
আলো দেখাতে। তাহলে আপনার
সুস্থতার জন্য আজ থেকেই শুরু করুন
যোগাসন চর্চা। এই যোগাসন চর্চা
চালিয়ে যেতে হবে সন্তানের
জন্ম দেওয়ার পরেও। কোন
কোন আসন করবেন
সন্তান সন্তুবা হওয়ার
পরে, আর
সন্তানের জন্ম
দেওয়ার পরেই
বা কোন
আসনগুলো
করবেন,
জানাচ্ছেন
ওয়াল্ড যোগ
সোসাইটির অধ্যক্ষ
ডঃ দিব্যসুন্দর দাস

‘সন্তানসন্তুবা’ একথা জানার পরই বেশিরভাগ মহিলার মনে খুশির
পাশাপাশি দেখা দেয় আশঙ্কা। ভবিষ্যৎ সন্তানের সুস্থতা,
প্রসবকালীন ব্যথা ইত্যাদি নানা বিষয় নিয়ে দুর্ভাবনা শুরু হয়।
ফলে তাদের স্ট্রেস বা মানসিক চাপ বৃদ্ধি পায়। অনেক সময় এই
মানসিক চাপের জন্য গর্ভপাত পর্যন্ত হয়ে যায়। তাই প্রথম
থেকেই এমন কিছু আসন অভ্যাস করা দরকার যা এই স্ট্রেস বা
চাপ থেকে দূরে থাকতে সাহায্য করে সহজ করে তুলবে সন্তানের
জন্ম দেওয়ায়। আর স্ট্রেস দূর করতে অব্যর্থ উপায় হল
মেডিটেশন বা ধ্যান। মেডিটেশন মনকে দৃষ্টিশক্তি মুক্ত করে।
সাহায্য করে শরীর-মনের ভারসাম্য বজা রাখতে।

এছাড়াও আজকের দিনে অনেক মহিলাই যেহেতু একটু বেশি
বয়সে মা হন, স্বাভাবিক কারণেই তাঁদের শরীরে নমনীয়তা কমে
আসে। ফলে স্বাভাবিক প্রসবে অনেক সময়ই সমস্যা দেখা দেয়।
সিজেরিয়ান সেকশন ছাড়া উপায় থাকে না। যোগাসন চর্চা করলে
যেহেতু শরীর নমনীয় হয়, তাই সহজ স্বাভাবিক প্রসব সম্ভব। তবে
আসন করতে হবে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ মতো। এমন কোনও
আসন করা চলবে না যাতে পেটে চাপ পড়ে। সেক্ষেত্রে গর্ভপাত
হয়ে যেতে পারে। লং জার্নিও সন্তানসন্তুবার জন্য নিষিদ্ধ। এ
সময় ২-৪টি এমন আসন করা যেতে পারে যাতে কোমর,
পায়ের মাসল-এর জোর বাড়ে। তবে বেশি জোর
দিতে হবে শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়ামের দিকে। এতে
শরীর বেশি অক্সিজেন পায় যা গর্ভস্থ সন্তানের
সঠিক বিকাশে সাহায্য করে। এ সময় করা
যেতে পারে যষ্টি আসন, সূর্যভেদ
প্রাণায়াম, শীতলী প্রাণায়াম, শ্রমরী
প্রাণায়াম, পার্শ্ব শ্বাসন। এছাড়া
শোয়া-বসার সময় মেরুদণ্ড
রাখতে হবে টানটান করে।
অনেক ঈর্ষনীয়
চেহারার মহিলারও
সন্তানের জন্ম দেওয়ার
পর গ্ল্যামার যেন কমে
যায়। কোমর ও
তলপেটে চর্বি জমে,
ফলে কিছুটা বেটপ
দেখতে লাগে।
চিকিৎসকরা তাই, বিশেষ
করে সিজেরিয়ান
সেকশনের মাধ্যমে যাঁদের
সন্তান হয়, তাঁদের বেলেট বাঁধার
পরামর্শ দেন। কিন্তু বেলেট
কখনই পেটের ভিতরের



মাসল পুরোপুরি শক্ত হয় না। মাসল শক্ত করতে পারে একমাত্র যোগ চর্চা। সন্তান প্রসবের পরবর্তীকালে দেখা দিতে পারে হার্নিয়া, রেঙ্কাম বা ইউটেরাস বাইরে বেরিয়ে আসা। তাই এই সমস্ত সমস্যা থেকে দূরে থাকতে হলে এবং প্রসবের আগের চেহারায় ফিরে আসার জন্য যোগাসনের কোনও বিকল্প নেই। যদিও প্রসবের পর পরই সিট-আপ কখনও নয়। তাতে লুজ অ্যাভডোমেন হতে পারে। এ সময় করা যেতে পারে উড্ডীয়ান, শ্বাসন, ভক্তিকা, পবন মুক্তাসন, উত্থানপদাসন, এবং ধ্যান বা মেডিটেশন। এসব ঠিকভাবে করলে যৌবন ধরে রাখা যাবে দীর্ঘদিন। তবে যা-ই করুন না কেন, বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ছাড়া করবেন না। আর কোনও কিছু শুরু করার আগে যে ডাক্তার আপনার চিকিৎসা করছেন, সন্তানের জন্মের সঙ্গে জড়িত, তাঁর পরামর্শ নিতে ভুলবেন না যেন।

গর্ভকালীন যোগাসন

যষ্টি আসন

চিৎ হয়ে শুয়ে দু হাত মাথার দু'দিকে পাশাপাশি রেখে এক হাতের বুড়ো আঙুল দিয়ে অন্য হাতের বুড়ো আঙুল ধরুন। এবার কোমর থেকে শরীরের উর্ধ্বাংশ ওপরের দিকে এবং নিচের অংশ নিচের দিকে টান টান অবস্থায় রাখুন। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে ২০ গুনুন। তারপর শ্বাসন করুন। তিনবার এরকম করবেন।

পেশীবাত, কোমরে ব্যথা, স্নায়বিক দুর্বলতা, অলসভাব, অবসাদ এবং ক্লান্তি দূর করতে এই আসন ভীষণ ভাল কাজ দেয়। এতে পেশীর স্থিতিস্থাপকতা বাড়ে, ফলে শিথিলতা আটকানো যায়।

ভ্রমরী প্রাণায়াম

সুখাসন বা বজ্রাসনে বসে দু হাতের আঙুল দিয়ে দু'কানের ছিদ্র বন্ধ করুন। এরপর নাক দিয়ে শ্বাস নেওয়ার পর ভ্রমরের মতো গুনগুন করতে করতে নাক দিয়েই শ্বাস ছাড়ুন। ছাড়ার সময় দেখবেন, কানের পর্দায় কম্পন অনুভূত হবে। শ্বাস নিয়ে গুন গুন করতে করতে ছাড়া পর্যন্ত একবার ধরবেন, পাঁচ থেকে বাড়িয়ে ত্রিশ সেকেন্ড পর্যন্ত শ্বাস ছাড়ার চেষ্টা করুন। পর পর ৬ বার করে শ্বাসনে বিশ্রাম নিন।

গর্ভাবস্থায় শরীরে অনেক বেশি অক্সিজেন যায় এই আসন চর্চার ফলে যে অক্সিজেন মা এবং শিশুর সুস্থ থাকার বিষয়ে অনেক বড় ভূমিকা গ্রহণ করে। এছাড়া কানে কম শোনা, ব্যথা, স্নরভঙ্গ প্রভৃতিতেও খুব উপকারী এই আসন।

সন্তান জন্ম দেওয়ার পরবর্তী আসন

উত্থানপদাসন

চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাত দুটো রাখুন শরীরের দু'পাশে। পা দুটো জোড়া ও সোজা রেখে মাটি থেকে এক হাত উঁচুতে তুলে রাখুন।

ভ্রমরী প্রাণায়াম

শ্বাস নিয়ে গুন গুন করতে করতে ছাড়া পর্যন্ত একবার ধরবেন, পাঁচ থেকে বাড়িয়ে ত্রিশ সেকেন্ড পর্যন্ত শ্বাস ছাড়ার চেষ্টা করুন। পর পর ছ বার করে শ্বাসনে বিশ্রাম নিন। গর্ভাবস্থায় শরীরে অনেক বেশি

শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে মনে মনে ১০ গুনুন। ক্রমশ বাড়িয়ে ৩০ পর্যন্ত গুনুন। পা মাটিতে নামিয়ে শ্বাসনে বিশ্রাম নিন। এরকম তিনবার অভ্যাস করুন।

এই আসনটি হার্নিয়া সারাতে বিশেষভাবে সাহায্য করে। হার্নিয়ার আশঙ্কা প্রতিরোধও করে। এছাড়া কোষ্ঠকাঠিন্য, আমাশয়, গ্যাস সারাতেও সাহায্য করে। শুধু তাই নয়, নিয়মিত এই আসন অভ্যাসের ফলে ব্লাডপ্রেশার কমে, পেটের চর্বি বাড়ে যায় এবং পেটের পেশী মজবুত হয়।

উড্ডীয়ান

পা দুটো ফাঁক করে সোজা হয়ে দাঁড়ান। হাঁটু দুটো অল্প ভেঙে সামনের দিকে একটু বাঁকে দু'হাত উরুর ওপর রাখুন। সঙ্গে সঙ্গে পোট ভেতরের দিকে টানুন। চেষ্টা করুন পোট টেনে পিঠের সঙ্গে লাগাতে। দমবন্ধ রেখে ৬ গুনুন। এবার পেটের টান ছেড়ে সোজা হয়ে দাঁড়ান। ২-৪ বার স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাস নিন। এভাবে পর পর ৬ বার করে শ্বাসনে বিশ্রাম নিন। প্রথম দিকে আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে আসনটি অভ্যাস করুন। কিছুদিন পর, অভ্যাস হয়ে গেলে দৃষ্টি রাখুন নাভির দিকে। আর চিবুক গলার সঙ্গে লাগান।

এই আসন অভ্যাসের ফলে হজম শক্তি বাড়ে। ডিসেন্টি, খিদে না হওয়া, হাঁপানি, গ্যাস, ডায়াবেটিস আটকায়। সন্তানের জন্ম দেওয়ার পর পেটে চর্বি জমার যে সমস্যা হয়, তা প্রতিরোধ করে।

সুবিধা ২১



দুধ না তুলে, দুধ খাওয়াতে হলে

হ্যাঁ, আপনার ডাক্তার সব জানেন

Magnate Kid

It is administered as the advice/under the supervision of a qualified Medical Practitioner.

❁ পোশাকি বাহার

ফ্যাশন পোশাক আসলে কী

ডিজাইনাররা যে পোশাক তৈরি করেন, যা পরে ফ্যাশন শো-র মার্জার সরনিতে মডেলরা হাঁটেন তা কি সত্যিই কেউ পরতে পারে? ডিজাইনার পোশাক নিয়ে আলোচনা, সমালোচনা ও পর্যালোচনা করেছেন **সাবনী দাস** প্রখ্যাত ফ্যাশন ব্যক্তিত্ব **অভিষেক দত্ত**-র সঙ্গে কথা বলে

গতবারের কলকাতা ফ্যাশন উইকের এন্ট্রিপাস পেয়েছিল পরমা। কী আনন্দ তার! আর পাঁচটা টিন এজারদের মতোই ফ্যাশন সম্পর্কে ওয়াকিবহাল, আন্তর্জাতিক এবং আত্মবিশ্বাসী সে। দারুণ উত্তেজিত হয়ে মা-বাবাকে যখন জানাতে গেল ফ্যাশন উইকের এন্ট্রিপাসের কথা, বাবা টিভির খবর থেকে মুখ ফিরিয়ে তার দিকে তাকালেন, খুব ঠাণ্ডা গলায় বললেন, 'মাথায় পাখির বাসা উলটে, চোখে কালি মেখে ঢাঙা মেয়েরা টং টং করে হেঁটে বেড়াচ্ছে, সেটা দেখার জন্য এত কিছু? আর ওই তো জামাকাপড়ের ছিঁরি!' একটুও ঘাবড়ে না গিয়ে পরমা তার বাবাকে ফ্যাশন সম্পর্কে বোঝাতে বসল।

সত্যিই ফ্যাশন সম্পর্কে জানার এবং বোঝার অনেক কিছু আছে। আসলে ফ্যাশন প্রায় আর এক ধরনের শিল্প, আর্ট ফর্ম। যেমন অনেক শিল্পীর পেন্টিং বা অনেক কবির লেখা কিছু মানুষের কাছে ধরা ছোঁয়ার বাইরে চলে যায়। ঠিক তেমনই বহু মানুষ ফ্যাশন সম্পর্কে এক জানা অজানার দোলাচলে থাকেন। অথচ ফ্যাশন এক অতি উঁচু দরের কারিগরী এবং কারুকৃতি সমৃদ্ধ শিল্প কর্ম। এটা হয়তো অনেকের মনে নিতে অসুবিধে হবে, কিন্তু এটাই সত্যি। আসল সমস্যাটা হয় র‍্যাম্প ওয়াকের জন্য। এই ক্যাটিওয়াক বা র‍্যাম্পওয়াক কিংবা আজকের পরিভাষায় রানওয়েতে মডেলরা কিছু

অদ্ভুত পোশাক পরে হাঁটেন। তাঁরা যখন শাড়িও পরেন তা আমজনতার মতো করে নয়। হবেই বা কী করে? প্রথমত এটা একটা কোর্ট যেখানে ডিজাইনাররা নতুন কিছু শেখাচ্ছেন, যেখানে আছে ইন্সপিরেশন এবং ক্রিয়েটিভিটি। একটু ‘ওভার দ্য টপ’ তো হবেই। মেকআপ এবং হেয়ার ডু তাঁর সেই দিনের থিমের সঙ্গে মিলিয়ে হয়। সেটা হয়তো আপনি এবং আমি রোজ সেজে বেরোব না কিন্তু তার যে চোখ কাড়া প্রভাব সেটা তো অগ্রাহ্য করলে চলবে না।

এবারে আসি পোশাকের কথায়। এখন মানুষ আন্তর্জাতিক, বিশ্বায়নে অভ্যস্ত। তাই অনেক পোশাক দেখে আর আশ্চর্য লাগবে না, কিন্তু বলাই বাহুল্য যে ফ্যাশন শো-তে প্রদর্শিত বেশিরভাগ পোশাক সাধারণ মানুষ পরবেন না! ওগুলি রোজকার পরার জন্য নয়। এই পোশাকগুলিতে যে এলিমেন্টগুলি ব্যবহার করা হয় যেমন কোনও বিশেষ মোটোরিয়াল, এমব্রয়ডারি, আকর্ষক কোনও কাট—সেইগুলো পরবর্তী সময়ে রোজকার পোশাকে ব্যবহার করা হয়। উদাহরণ দেওয়া যাক, যেমন ধরুন মডেল হয়তো চুমকি গাঁথা কোনও বিকিনি পরেছেন। আপনার পক্ষে বিকিনি (ওইরকম চেহারা কোথায় পাবেন?) পরা সম্ভব হয়তো নয়। কিন্তু ডিজাইনারের সঙ্গে যোগাযোগ করে সেই মোটোরিয়ালের ব্লাউজ বানিয়ে নিতে পারেন একটা। ঠিক এই ভাবেই ডিজাইনাররা শো কেস করেন তাঁদের সৃষ্টি শিল্প-সৌন্দর্য।

আমাদের শহরের, আমাদের নিজস্ব এক ডিজাইনার অভিষেক দস্ত বেশ বিতর্কিত। প্রথম থেকেই তিনি প্রায় সবার নজরে পড়েছেন। অনেকেই ভেবে পান না, ওকে ভাল ডিজাইনার বলবেন, না মন্দ। যাই হোক এই দ্বন্দ্বের মধ্যেই তিনি কাটিয়ে দিয়েছেন অনেকগুলো বছর। বেশ দ্রুত অনেকের নজরও কেড়েছেন। আজকে তাঁর সৃষ্টির সঙ্গে পরিচিত হলেই বুঝতে পারবেন এই আলোচনার (নাকি সমালোচনা?) কারণ কী।

গরমকালে কিশোরী ও তরুণীরা শর্ট স্কার্ট বা শর্টস পরেই থাকেন। ওপরের টপটি জর্জেটের। ওল্ড রোজ রঙের এই জর্জেটে আছে ওই রঙেরই এমবাস করা কাজ। অফ শোল্ডার ড্রেসটির সঙ্গে অভিষেক দিয়েছেন পুরো হাতা বোলেরো। তাতেও আছে সুক্ষ্ম এমব্রয়ডারি ও অ্যান্টিক লেসের ক্রেশো। ধারে দেওয়া রয়েছে কুঁচি।

ফিরে আসি আমাদের চিরস্তন শাড়িতে। গোলাপি ও ফিরোজা রঙের ডাই করা হয়েছে ম্যাট জরির এমব্রয়ডারি। ধারে ক্রেশোর লেস। অন্য শাড়ি লাল ও ফুশিয়া পিঙ্ক-এর অনবদ্য মিলমিশে তৈরি। এটির পাড়ে এমব্রয়ডারি এবং কুঁচি লাগানো। সারা শাড়িতে আছে ছোট ছোট বুটির এমব্রয়ডারি।

লক্ষ্য করুন অভিষেকের বৈপরীত্য। প্রথম শাড়িটিতে গয়না হিসেবে ব্যবহার করেছেন শাঁখা-পলা। পরের শাড়িগুলোতে অ্যাকসেসরি হিসেবে ব্যবহার করা হয়েছে বাংলার নানা ধরণের নিজস্ব মোটোরিয়াল, পান সুপুরি। অভিষেক যেন একটা বিয়ের পরিবেশ সৃষ্টি করে ফেলেছেন। আসলে শাড়িগুলি তো বিয়ে বাড়ির জন্যই। তা সে কনেই পরুন কিংবা তাঁর চারপাশের মহিলারা!



খাওয়া দাওয়ার মতোই নিজের
দেখভাল করাটাও জরুরি। নিজেকে
ভাল রাখলে তবে না অন্যকে ভাল
রাখবেন, আনন্দ দেবেন। সেটা কী করে
করেন 'লে ছক্কা', 'প্রেম আমার' ও 'ক্রস
কানেকশন'-এর হিরোইন
পায়েল সরকার, সেটা জেনে নিন ওঁর
রূপচর্চার রুটিন থেকেই

প্রিয় পুরুষটিকে রূপে ভোলানোর জন্য রূপচর্চা নয়, আয়নায়
নিজের প্রতিবিশ্বের রূপ দেখে আত্মবিশ্বাস সঞ্চয়ের জন্য
রূপচর্চাকে রোজকার রুটিনে অন্তর্ভুক্ত করা দরকার। অন্যকে
ভালবাসার জন্য যেমন নিজেকে ভালবাসাটা জরুরি, তেমনই
পরিবারের সকলের প্রতি যত্নবান হওয়ার জন্য নিজের যত্ন
নেওয়াটাও দরকারি। আমার মনে হয় সত্যি এতে অনেকটা

আত্মবিশ্বাস পাওয়া যায়। নিজেকে সুন্দর দেখতে কার না ভাল
লাগে বলুন। কিন্তু পোশাক-আশাক, সাজগোজ, হেয়ার স্টাইল
এসব অনেকটাই বাহ্যিক। নিজেকে সুন্দর রাখার প্রসেসটা শুরু হয়
অন্দর থেকে। আর এর জন্য পার্লার যাওয়াটা একমাত্র সমাধান
নয়। কতগুলো সাধারণ ব্যাপারে নজর রাখলেই কাজটা অনেক
সহজ হয়ে যায়। যেমন, স্ক্রিনজিং, টোনিং, ময়শচারাইজিং।
নিয়মিত পার্লারে না গিয়েও যদি এই তিনটি বিষয়কে নিজের
জীবনে নিশ্চিত করা যায়, তাহলেই বেশিক ব্যাপারটা অনেকটা
এগিয়ে যায়।

এখন বিভিন্ন ব্র্যান্ড-এর অনেকরকম স্ক্রিনজার
বাজারে পাওয়া যায়। এরই মধ্যে বেছে হার্বাল
প্রোডাক্ট ব্যবহার করা ভাল। তবে খেয়াল
রাখতে হবে ত্বকের চরিত্রের দিকে। যেমন,
আমার ত্বক শুষ্ক তাই সারা বছরই আমাকে
ময়শচারাইজার ব্যবহার করতে হয়। এই গ্রীষ্মে
ব্যবহার করি ওয়েল ফ্রি
ময়শচারাইজার আর শীতে
অবশ্যই অয়েলি
ময়শচারাইজার। গ্রীষ্মে ত্বকের



রূপচর্চা হওয়া চাই রোজকার রুটিন



কিছু নির্দিষ্ট সমস্যা হয়। দারুণ রোদে ত্বক পুড়ে যায়। এর ঘরোয়া সবচেয়ে সহজ সমাধান টক দুই ব্যবহার করা। এই সঙ্গে র্যাশ-এর সমস্যা হলে ব্যবহার করুন শশার রস। ত্বক খুব ঠাণ্ডা থাকে। প্রতিদিন সম্ভব না হলেও যখন সময় পাবেন, সপ্তাহে এক-দু'দিন অন্তত ফেস-প্যাক ব্যবহার করুন। প্যাক কিনতেও পারেন, তবে ঘরোয়া দু'টো প্যাক যেগুলো আমি ব্যবহার করি আপনাদের জানিয়ে দিতে পারি। গরমে মুসুর ডাল বাটা, শশার রস আর কাঁচা হলুদ বাটা। শীতে কাঁচা দুধ, ময়দা আর মধু। মিশ্রনটা তৈরি করে ১০-১৫ মিনিট লাগিয়ে রেখে ধুয়ে ফেলবেন। তবে, মাসে একটা অন্তত ফেশিয়াল করান আর পারলে সেটা পার্লারে গিয়ে।

দেহের যে অংশে সবথেকে বেশি স্ট্রেস পড়ে তা হল পা। তাই পায়ের যত্ন বিশেষভাবে নেওয়া দরকার। পায়ের নখে ময়লা জমে থাকলে তা থেকে যেমন গন্ধ হতে পারে, তেমনই ফাটা গোড়ালি আপনার সাজগোজের বারোটা বাজিয়ে দিতে পারে। পেডিকিওর তো রোজ করা সম্ভব নয়— তাই প্রতিদিন বাড়ি ফিরে গরম জলে একটু শ্যাম্পু ফেলে কিছুক্ষণ পা ডুবিয়ে রাখুন। ময়লা নরম হয়ে গেলে একটা নরম ব্রাশ দিয়ে ঘষে তুলে নেন। মাসে দু'বার পার্লারে গিয়ে পেডিকিওর করালে খুব ভাল। আমাদের সৌন্দর্যের বড় একটা অংশ নির্ভর করে সুন্দর সতেজ

চুলের ওপর। শুধু মানানসই হেয়ারকাট করলেই চলবে না, চুলের কোয়ালিটির দিকে বিশেষ নজর দিতে হবে। স্টাইলিশ হেয়ারকাট না করা থাকলেও সুন্দর, সজীব, উজ্জ্বল এক ঢাল চুলের দিকে আপনিই চোখ চলে যায়। এর জন্য সবার আগে দরকার চুল পরিষ্কার রাখা। যারা বাইরে বেরোন, যারা বেরোন না, উভয়ের ক্ষেত্রেই কথটা সমান প্রযোজ্য। কারণ বাইরের ধুলো ময়লা যেমন চুলে বসে, তেমনই রান্নাঘরে কয়েক ঘণ্টাও চুল মলিন ও তৈলাক্ত করে তোলে। তাই একদিন অন্তর শ্যাম্পু করাটা খুব প্রয়োজন। আর চুলের স্বাস্থ্যের জন্য সপ্তাহে দু'দিন ওয়েল ম্যাসাজ খুব জরুরি। এক্ষেত্রে আমি নারকোল তেলই প্রেফার করি।

এসবের পাশাপাশি নিজেকে সজীব ও সতেজ রাখার জন্য যেটা ভীষণ জরুরি তা হল কন্ট্রোলড ডায়েট। ডায়েট করা মানেই কম খাওয়ার যে ভুল ধারণাটা আছে তা ভেবে আগেই দু-কদম পিছিয়ে যাবেন না। কয়েকটা সাধারণ নিয়ম প্রথমেই যদি বলে নেওয়া যায় তা হলেই ব্যাপারটা বুঝবেন। যেমন, ব্রেকফাস্ট, লাঞ্চ, ডিনার, দিনের প্রধান তিনবার খাদ্যগ্রহণের প্যাটর্নটা একটু পাল্টে দিতে হবে। কাজের চাপে, অফিসের তাড়ায় আমরা সাধারণত ব্রেকফাস্ট-লাঞ্চটা হাঙ্কা করে ডিনারটা জমিয়ে করি। কিন্তু উল্টোটা করা গেলে খুব ভাল। আর একবারে বেশি খাবার না খেয়ে যদি বারবার অল্প করে খাওয়া যায়, তাহলে ভাল। অর্থাৎ আপনি চারটে meal কে ছুটায় ভাগ করে নিন। এতে মেটাবলিক রোট বাড়ে, আর ফ্যাট কম হয়। খাদ্য তালিকায় রোজ একটা বা দুটো ফল অবশ্যই রাখবেন আর প্রচুর জল খাবেন। কাজের জন্য দিনের অধিকাংশ সময় যদি বাইরের খাবার খেতে হয়, তাহলে চেষ্টা করুন অন্তত একটা মিল বাড়িতে খেতে এবং সেটা অবশ্যই ঝাল-তেল-মশলা কমওয়াল খাবার।

এবার আসি মেকআপ-এর কথায়। মেকআপ যদি করতেই হয়, বেশ হাঙ্কা রাখি। অর্থাৎ ত্বকের স্বাভাবিক রঙ রাখি। ফ্লেশ কালারের শ্যাডো বা লাইনার ব্যবহার করি। এর সঙ্গে থাকে, মাস্কারা। লিপ লাইন করে ক্রীমি লিপস্টিক লাগাই অবশ্যই পোশাকের সঙ্গে মিলিয়ে। এর বাইরে হাঙ্কা ব্রাশ অন। একটা ব্যাপার অবশ্যই মনে রাখবেন মেকআপ-এর সময় মুখের একটা ভাগ বেশি উজ্জ্বল রাখতে হয়, যাকে বলে হাইলাইট। হয় ঠোঁট, নয় চোখ, নয় গাল। আর হ্যাঁ, পার্টি থেকে ফিরে এসে মেকআপ তোলাটা মাস্ট, যত হাঙ্কাই হোক না কেন। নারকোল তেল বা মেকআপ রিমুভার ব্যবহার করতে পারেন এর জন্য।

এসবের পরেও আমার মনে হয় যতই সাজগোজ করুন, আপনার মনের প্রতিফলন চেহারা পড়বেই। তাই নিজের মনকে সবার আগে ভাল রাখুন। এর জন্য স্ট্রেস কমান। আর স্ট্রেস কমানোর জন্য নিয়মিত করুন প্রাণায়াম। কিংবা হাঁটতে বা সাঁতার কাটতে যান। এতে শরীরে রক্ত সঞ্চালন ভাল হয়। মন ভাল রাখলে তবুই না সাজগোজের উদ্দেশ্য সফল হবে। কথায় আছে, 'ইউ লুক লাইক ইউ ফিল লাইক'।



ডাক্তারের চেসার থেকে

বন্ধ্যাত্ব

নারী পুরুষ

দু'জনেরই সমস্যা



জানেন কি, আমাদের জনসংখ্যার শতকরা ১৫ জন দম্পতি বন্ধ্যাত্বের শিকার? আর এই বন্ধ্যাত্বের জন্য শুধু স্ত্রীই নয়, অনেক ক্ষেত্রেই দায়ী

স্বামীও। বলা ভাল, শতকরা যত ভাগ ক্ষেত্রে মহিলাদের সমস্যার জন্য বন্ধ্যাত্ব দেখা দেয়, ঠিক তত ভাগ ক্ষেত্রেই সমস্যা থাকে পুরুষদেরও। উপযুক্ত চিকিৎসায় অনেক ক্ষেত্রেই বন্ধ্যাত্বের সমস্যা দূর করা সম্ভব। কী করে, জানাচ্ছেন বিশিষ্ট স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ

পুরুষোত্তম শাহ

বন্ধ্যাত্ব কী

সন্তান ধারণে ইচ্ছুক দম্পতি এক বছর ধরে জন্মনিরোধক ব্যবস্থা গ্রহণ না করে সহবাস করার পরও যদি গর্ভধারণ না করে তাহলে তাদের ক্ষেত্রে বন্ধ্যাত্বের সমস্যা আছে বলে ধরা হয়। তবে মহিলার বয়স যদি ৩৫ বছরের বেশি হয় তাহলে সময়কাল ধরা হয় ৬ মাস। যে সমস্ত স্ত্রী কখনও সন্তানধারণ করেন নি,

তাদের ক্ষেত্রে বলা হয় প্রাথমিক বন্ধ্যাত্ব। অন্যদিকে সন্তান ধারণের পর যদি কোনও কারণে গর্ভপাত হয়ে যায় তাহলে বলা হয় গৌণ বন্ধ্যাত্ব বা সেকেন্ডারি ইনফার্টিলিটি।

বন্ধ্যাত্বের সাধারণ কারণ

- ওভিউলেশনের সমস্যা অর্থাৎ ঠিকমতো ডিম্বানু নিঃসরণ না হওয়া।
- ফ্যালোপিয়ান টিউবের ব্লকেজ
- ছেলেদের শুক্রাণুর অস্বাভাবিকতা
- স্বামী, স্ত্রীর বেশি বয়স হয়ে যাওয়া
- স্বামী, স্ত্রী দু'জনেরই সেক্সুয়াল প্রব্লেম বা যৌন সমস্যা থাকা
- কিছু ক্ষেত্রে কোনও কারণ খুঁজে না পাওয়া

কখন গর্ভধারণ

স্বাভাবিক যৌন সংসর্গের ফলে শতকরা ৮৫ জন স্ত্রী বছর খানেকের মধ্যে গর্ভধারণ করেন। তবে ওই যৌন সংসর্গ করতে হবে স্ত্রীর উর্বর দিনগুলোতে। অর্থাৎ প্রতিমাসে যখন ডিম্বাশয় থেকে ডিম্বানু নিঃসৃত হয় সেই সময়ে যৌন মিলন হলে সন্তান ধারণ সম্ভব। যদিও একথা ঠিক ২৫% দম্পতির বন্ধ্যাত্বের সঠিক কারণ জানা যায় না। এ বিষয়ে প্রযুক্তিগত উন্নতিও তেমন ভরসা জাগাতে পারেনি।

বন্ধ্যাত্ব কি শুধুই মেয়েদের সমস্যা

যুগ যুগ ধরে বন্ধ্যাত্বের জন্য মহিলাদের দোষারোপ করা হলেও চিকিৎসা বিজ্ঞান বলছে অন্য কথা। সেখানে বলা হয়েছে, বন্ধ্যাত্বের জন্য যতটা দায়ী মহিলারা, ঠিক ততটাই দায়ী পুরুষরাও। এক তৃতীয়াংশ ক্ষেত্রে বন্ধ্যাত্বের সমস্যা যেমন মেয়েদের তেমনি এক তৃতীয়াংশ ক্ষেত্রে সমস্যা থাকে পুরুষদের। বাকি অংশের জন্য নারীপুরুষের সমস্যা থাকে সমানভাবে। অথবা সঠিক কারণ জানা যায় না। কাজেই আজকের দিনে বন্ধ্যাত্বের জন্য মেয়েদের কাঠগড়ায় দাঁড় করানো অর্থহীন।

কখন নারী বন্ধ্যাত্ব

● ডিম্বানু পরিশ্ফুরণে বা নিগমনে সমস্যা থাকলে। সাধারণত এই সমস্যা হয় অনিয়মিত (অলিগোমেনোরিয়া) অথবা একেবারে পিরিয়ড না হলে (অ্যামেনোরিয়া)

● সংক্রমণ অথবা অন্য কোনও কারণে ডিম্বসঞ্চালন নালী বা ফ্যালোপিয়ান টিউব বন্ধ থাকা

● এন্ডোমেট্রিওসিস, জরায়ুর এক ধরনের রোগ

● একটোপিক প্রেগন্যান্সির সার্জারি





● হরমোনের সমস্যা। যেমন হাইপোথাইরয়েড বা হাইপার থ্রোল্যাকটিনেমিয়া থাকলে ধরা হয় বন্ধ্যাত্বের সমস্যা আছে।

বন্ধ্যাত্বের সমস্যা কখন বাড়ে

- ৩৫-৪০ বছরের পর বিয়ে করলে। কারণ বয়সের সঙ্গে সঙ্গে ডিম্বানু নিঃসরণের পরিমাণ যায় কমে
- অতিরিক্ত মানসিক চাপ
- পুষ্টিকর খাবার না খাওয়া
- খেলাধুলো করা
- খুব বেশি বা কম ওজন
- অত্যধিক ধূমপান, মদ্যপান
- বেশি বয়সে মিসক্যারেজের আশঙ্কা থাকে

কখন যাবেন চিকিৎসকের কাছে

- বয়স ৩০ বছরের কম হলে বছর খানেকের চেষ্টাতেই সন্তানধারণ করতে সক্ষম বেশিরভাগ মহিলা। সন্তান ধারণে ইচ্ছুক দম্পতির বরং চিকিৎসকের কাছ থেকে জেনে নিতে পারেন, যৌনমিলনের জন্য সঠিক সময়

সম্পর্কে। অর্থাৎ কোন সময় মিলন হলে তাড়াতাড়ি মা হতে পারেন।

- কোনও কোনও মহিলার যদিও অযথা সময় নষ্ট করা উচিত নয়। বিশেষ করে বয়স যদি ৩০-এর উপরে হয় তাহলে ৬ মাস বড়জোর নিজেরা চেষ্টা করতে পারেন। কারণ ৩০ বছরের পর সন্তান ধারণের সম্ভাবনা কমতে থাকে খুব দ্রুত।
- কিছু শারীরিক সমস্যা থাকলে কোনও ঝুঁকি না নিয়ে প্রথমেই চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া ভাল। বিশেষ করে সেই মহিলার

যদি অনিয়মিত বা মোটেই পিরিয়ড না হয়। কিংবা পিরিয়ডের সময় প্রচণ্ড যন্ত্রণা থাকে। সাধারণত এই যন্ত্রণা হয় এন্ডোমেট্রিওসিসের জন্য। এই সমস্যার জন্য কোমরে ব্যথাও হতে পারে।

পুরুষ কখন বন্ধ্যা

যে যে কারণে পুরুষেরা বাবা হতে অক্ষম সেগুলো হল—

- পুরুষের বীর্ষে স্পার্ম বা শুক্রাণুর সংখ্যা কম থাকা (অলিগোস্পারমিয়া) বা একেবারে না থাকা (আজেস্পারমিয়া)
- যৌনমিলনে সমস্যা থাকা। যেমন সহবাসের সময় বীর্ষ নির্গত না হওয়া
- কারও কারও জন্মের সময় বা পরবর্তী সময় এমন কিছু সমস্যা দেখা দেয় যা পরবর্তীকালে বন্ধ্যাত্বের সমস্যা ডেকে আনে। যেমন যক্ষা বা মামস হওয়া
- কিডনি বা থাইরয়েডের অসুখ
- নির্দিষ্ট কিছু ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া স্বরূপ দেখা দিতে পারে বন্ধ্যাত্বের সমস্যা। বিশেষ করে যাদের কেমোথেরাপি, স্টেরয়েড বা সিমিটিডিন জাতীয় ওষুধ নিতে হয়, তাদের মধ্যে এই সমস্যা খুব সাধারণ
- ভেরিকোসিল-এর সমস্যা থাকলে
- টেস্টিসের সমস্যা

উপযুক্ত সময়

সন্তান ধারণ করার জন্য কখন যৌনমিলনের উপযুক্ত সময় তা জানা তেমন কঠিন কাজ নয়। কিছু কিছু শারীরিক লক্ষণই সংকেত দেয়, সহবাসের সঠিক সময় সম্পর্কে।

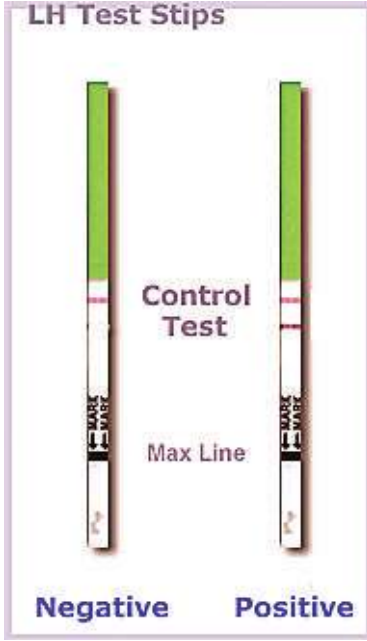
- ওভিউলেশনের সময় জরায়ুর মুখ থেকে নির্গত মিউকাস হয় পাতলা, ইলাস্টিকের মতো।
- শরীরের তাপমাত্রা মাপা বা বেসাল বডি টেম্পারেচার নেওয়া। শরীরের এই তাপমাত্রা মাপতে হয় ভোরবেলা ঘুম থেকে উঠে বিছানা ছাড়ার আগে। পরপর তিনমাস ধরে এই তাপমাত্রা মাপতে হয়। যখন দেখা যাবে তাপমাত্রা আধ ডিগ্রির মতো বেড়েছে তখন

এই মিলনের সঠিক সময়
কামসূত্রও বলতে পারেনি।

কিন্তু প্রেগডেট বলতে পারে

Pregdate™
OVULATION DETECTION KIT

Though Pregdate also detects the non-fertile days of the menstrual cycle, it is not intended to be used as a tool to aid contraception. Couples who use Pregdate for this purpose, shall be doing so out of their own volition.



ইউরিনের নমুনা নিতে হবে খুব সকালে অথবা বিকেলবেলা (চারটে থেকে সন্ধ্যে সাতটার মধ্যে)। পরীক্ষার ২ ঘণ্টা আগের থেকে জল খাওয়া বন্ধ রাখতে হবে।

ইউটেরোসের মধ্যে একটা বিশেষ ধরনের ডাই ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে প্রবেশ করানো হয়। তারপর এন্ড্রের করা হয়। ল্যাপারোস্কোপি করেও অনেক সময় দেখা হয় মূল সমস্যা কোথায়।

কোনও পরীক্ষাতেই যদি কোনও ক্রটি ধরা না যায় তাহলে বুঝতে হবে এই বন্ধ্যাত্বের কারণ অজানা।

সিমেন বা বীর্ষ পরীক্ষা

এই পরীক্ষা সাধারণত করতে হয় সহবাস করার ২-৩ দিন পর। পরিমাণ ১.৫-৫ মিলিমিটার বীর্ষে শুক্রাণুর সংখ্যা প্রতি মিলিমিটারে ২০ মিলিয়নের বেশি, শতকরা ৫০ভাগ সন্মুখ গতিসম্পন্ন এবং ৩০ ভাগ স্বাভাবিক আকৃতির। আর হোয়াইট ব্লাড সেল প্রতি মিলিমিটারে ১মিলিয়নের কম হলে বুঝতে হবে সিমেন বা বীর্ষে কোনও সমস্যা নেই।

চিকিৎসা

ওষুধ, অস্ত্রোপচার এবং কৃত্রিম উপায় অবলম্বনের মাধ্যমে পুরুষ এবং মহিলা উভয়েরই বন্ধ্যাত্বের সমস্যার সমাধান সম্ভব। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে শুধু ওষুধ দিয়েই আশানুরূপ ফল পাওয়া যায়।

স্বামীর বীর্ষে যদি শুক্রাণুর কোনও সমস্যা না থাকে এবং স্ত্রীর ফ্যালোপিয়ান টিউব ঠিকঠাক থাকে

তাহলে ওভারির স্টিমুলেশনের জন্য ওষুধ প্রয়োগে ভাল ফল পাওয়া যায়।

ওষুধ কাজ না করলে তখন অ্যাসিসটেড রিপ্ৰোডাক্টিভ টেকনোলজি সংক্ষেপে এ.আর.টি-র সাহায্য নেওয়া হয়। এই পদ্ধতিতে ইন্ট্রা-ইউটেরাইন ইনসেমিনেশন বা জরায়ুতে স্বাভাবিক গতি সম্পন্ন শুক্রাণু সঞ্চালন করা হয়। কখনও কখনও মহিলার ডিম্বানু বাইরে বের করে এনে ল্যাবরেটরিতে শুক্রাণুর সঙ্গে নিযুক্ত করা হয় এবং সেখানে ঝগ গঠন হলে সেটি মহিলার জরায়ুতে প্রতিস্থাপন করা হয়। এই পদ্ধতিটিকে বলা হয় ই ভিত্রো ফার্টিলাইজেশন বা আই ভি এফ।

পুরুষদের বন্ধ্যাত্বও বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ওষুধেই সারানো সম্ভব। স্পার্ম কাউন্ট কম হলেও অ্যান্টিবায়োটিকের মাধ্যমে তার চিকিৎসা করা সম্ভব।

কাজেই, সুস্থ সুন্দর জীবন যাপন, ভাল খাওয়া দাওয়া, আর মদ, সিগারেট থেকে দূরে থাকলে বন্ধ্যাত্ব অনেক সময় ধারে যেতে পারে না। আর যদি কোনও কারণে সমস্যা দেখা দেয়, তাহলে ভয় না পেয়ে উপযুক্ত বিশেষজ্ঞের পরামর্শ মতো চলা উচিত। বাড়-ফুঁক, মন্ত্র-তন্ত্র না করে সঠিক চিকিৎসা করলে আশানুরূপ ফল মিলবেই।

আপনাদের কোনও প্রশ্ন থাকলে লিখে পাঠাতে পারেন। খামের উপর 'ডাক্তারের চেম্বার' লিখে পাঠাবেন। আমাদের

ঠিকানা : সম্পাদক, সুবিধা,

প্রযত্নে : এসক্যাগ ফার্মা প্রা. লি,

পি ১৯২, লেকটাউন, তৃতীয় তল, ব্লক-বি, কলকাতা-৭০০০৮৯

email : eskagha@vsnl.com

অথবা যোগাযোগ করতে পারেন

ডা: পি শাহ

নাইটিঙ্গেল হাসপাতাল। ফোন : ৯৮৩০১-৬১০০৩

এসক্যাগ সঞ্জীবনী

পি ৪৮, ক্ষীরোদ বিদ্যাবিনোদ অ্যাভিনিউ

বাগবাজার, কলকাতা-৭০০০০৩

গিরীশমঞ্চের কাছে। ফোন : ২৫৫৪-১৮১৮/৫২৫২

বুঝতে হবে ওভিউলেশন হয়ে গেছে। তাই আগের ২মাসে যে দিনে তাপমাত্রার বৃদ্ধি দেখা গিয়েছিল তার ঠিক ১-২দিন আগে থেকে সহবাস করলে সন্তানধারণের সম্ভাবনা অনেক বেড়ে যায়। মনে রাখবেন ওই বেড়ে যাওয়া তাপমাত্রা একভাবে ৫-৭দিন থাকে।

● এখন প্রেগন্যান্সি টেস্ট করার স্ট্রিপও বেরিয়েছে। যাতে বোঝা যায় ডিম্বানু নিঃসরণের সঠিক সময়। এক্ষেত্রে ইউরিনে ওই স্ট্রিপ ডুবিয়ে পরীক্ষা করতে হয় পিরিয়ড হওয়ার নির্দিষ্ট সময়ের ব্যবধানে। তবে স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের নির্দেশমতো এই পরীক্ষা করা বাঞ্ছনীয়। এখানে যে নির্দিষ্ট দিনটির উল্লেখ করা হচ্ছে তার ১-২ দিন আগে থেকে ১-২ দিন পর পর্যন্ত সঠিক সময় হতে পারে। যখনই দেখবেন স্ট্রিপ পজিটিভ বলছে তখন বুঝবেন, এর ২৪ ঘণ্টার মধ্যে সহবাস করার সঠিক সময়।

কখন করবেন টেস্ট

পিরিয়ড ২৬ দিন অন্তর হলে নবম দিন থেকে

”	২৮	”	”	”	১১	”	”
”	৩০	”	”	”	১৩	”	”
”	৩২	”	”	”	১৫	”	”
”	৩৫	”	”	”	১৮	”	”

ইউরিনের নমুনা নিতে হবে খুব সকালে অথবা বিকেলবেলা (চারটে থেকে সন্ধ্যে সাতটার মধ্যে)। পরীক্ষার ২ ঘণ্টা আগের থেকে জল খাওয়া বন্ধ রাখতে হবে।

সমস্যা নির্ণয়

বন্ধ্যাত্বের সমস্যা নিয়ে চিকিৎসকের কাছে গেলে প্রথমে তিনি জেনে নেন স্বামী-স্ত্রীর অসুখ বিসুখ, স্বাভাবিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে। জেনে নেন তাদের যৌন ইতিহাস। পুরুষদের ক্ষেত্রে, বীর্ষ বা সিমেন পরীক্ষা করিয়ে নিশ্চিত হয়ে যান বীর্ষে শুক্রাণুর সংখ্যা কত, তার আকার, এবং গতি সম্পর্কে। মেয়েদের ডিম্বানু ঠিকমতো নিঃসরণ হচ্ছে কিনা তা জানার জন্যও প্রয়োজনীয় পরীক্ষা করান, রক্ত পরীক্ষা, কখনও কখনও ওভারির আল্ট্রা সাউন্ড করিয়ে। এছাড়াও মেয়েদের ডিম্ব সঞ্চালন নালী বা ফ্যালোপিয়ান টিউব খোলা আছে কিনা তা জানার জন্য হিস্টেরোস্যালপিংগোগ্রাফি করান। এক্ষেত্রে ভ্যাজাইনা থেকে

❁ ঘ রে ব সে রো জ গা র

গ্রাফিক্স শিখে আয়



গ্রাফিক্স শিখে রোজগারের উপায়
জানাচ্ছেন সৈকত হালদার

কোনও বস্তুর দ্বিমাত্রিক বা ত্রিমাত্রিক প্রতিরূপ কে কম্পিউটারের মাধ্যমে ফুটিয়ে তোলাকে এক কথায় গ্রাফিক্স বলে। এটা ড্রইং হতে পারে কিংবা ফটোগ্রাফিও হতে পারে। মাল্টিমিডিয়ায় গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ গ্রাফিক্স।

কেন গ্রাফিক্স ব্যবহার হয়

সহজভাবে কোনও ইমেজ কে প্রকাশ করতে গ্রাফিক্সের ব্যবহার করা হয়। কম্পিউটার গ্রাফিক্সে সময় খুব কম লাগে। ইচ্ছেমতো সম্পাদনাও সংযোজনা করা যায়। অনেক সুচারুভাবে নান্দনিক সৌন্দর্য সহজে ফুটিয়ে তোলা যায়। একটা লোগোর মাধ্যমেই কোম্পানিকে চেনা যায়, একশো শব্দ খরচের দরকার হয় না।

গ্রাফিক্সের শ্রেণীবিভাগ

কম্পিউটারের মাধ্যমে দু-ধরনের গ্রাফিক্স করা যায়— ভেক্টর গ্রাফিক্স এবং রাস্টার গ্রাফিক্স। ভেক্টর গ্রাফিক্স করা হয় সরল রেখায় বা বক্র রেখায়। রাস্টার গ্রাফিক্স করা হয় বিন্দু বা ডটের মাধ্যমে।

কীভাবে গ্রাফিক্স করা হয়

শুরুতে একটা কনসেপ্ট ভাবা হয়। ভিজুয়ালাইজার সেটার দৃশ্যায়ন করেন। সেই অনুসারে গ্রাফিক্স শিল্পী রেখা, বিন্দু এবং নানান রঙের বিন্যাসে ভাবনাটিকে ফুটিয়ে তোলেন। শিল্পীকে ভাবনা রূপায়নের পাশাপাশি নান্দনিক সৌন্দর্যের দিকেও নজর দিতে হয়।

গ্রাফিক্সের ব্যবহার ও প্রয়োগ

শিল্প, গণমাধ্যম থেকে বিনোদন—প্রতিটি ক্ষেত্রে এখন কম্পিউটার গ্রাফিক্সের ব্যবহার ও প্রয়োগ হয়। যেমন প্রোডাক্ট ডিজাইন, বিজনেস গ্রাফিক্স, লোগো ডিজাইন, কার্ড তৈরি, বিজ্ঞাপন আর্ট ওয়ার্ক তৈরি, সংবাদ পত্র, সাময়িকীতে গ্রাফিক্স, পেন্টিং, বৈদ্যুতিন মাধ্যমে খবরের ক্ষেত্রে, আবহাওয়ার খবরে, কোনও ঘটনার ঘনঘটা বোঝাতে, স্পেশাল এফেক্ট, মন্তাজ-এ গ্রাফিক্সের ব্যবহার হয়। কর্পোরেট রিপোর্ট বা প্রোপোজাল প্রেজেন্টেশনে cd-rom এবং CBT তে গ্রাফিক্সের ব্যবহার হয়। ব্যাপকভাবে গ্রাফিক্সের ব্যবহার চলে ওয়েব ডিজাইনিং এবং ফটো রিটাচিং-এর ক্ষেত্রে।

কারা শিখতে পারেন

শিক্ষাগত যোগ্যতার কোনও নির্দিষ্ট মাপকাঠি নেই। মাধ্যমিক পাশ হলে শেখা যায়। যে কোনও বয়সে ট্রেনিং নেওয়া যায়। তবে পেশাদার হওয়ার জন্য কিছু বিশেষ গুণের দরকার হয় যেমন—সৃজনশীল দক্ষতা, কল্পনাশক্তি ও পরিশ্রম করার ক্ষমতা। গ্রাফিক্স শিল্পী হওয়ার জন্য ভাল পেণ্টার হতে হবে এমন নয়। তবে ভাল আর্ট সেন্স থাকতে হবে। তথ্য-প্রযুক্তি ক্ষেত্রে বিজনেস

কমিউনিকেশন, এডুকেশন ও রিসার্চ, প্যাকেজিং ক্ষেত্র, অ্যানিমেশন ও মুভি ইন্ডাস্ট্রি, গেমিং ইন্ডাস্ট্রি, প্রশিক্ষণ কেন্দ্রের ফ্যাকাল্টি পদে থাকলে গ্রাফিক্স ট্রেনিং সাহায্য করবে কাজ করতে।

কীভাবে কাজ পাবেন

সাধারণত ব্যক্তিগত যোগাযোগ ও রেফারেন্সের মাধ্যমে কাজ পাওয়া যায়। কাজ পেতে যোগাযোগ করতে হবে বিভিন্ন সংবাদপত্র অফিস, টিভি চ্যানেল, প্রোডাকশন হাউস, আই. টি সেক্টর, অ্যাড এজেন্সির অফিস। ফোর্স অ্যাপ্লিকেশন করতে পারেন। চাকরির ক্ষেত্রে সার্টিফিকেটের চেয়ে বেশি গুরুত্ব দেওয়া হয় কাজের দক্ষতা ও সৃজনশীলতাকে। কাজের খোঁজ পেতে দেখতে পারেন এই সাইটগুলি। naukri.com, timesjobs, shine.com, monsterindia.com। কলকাতার বাজারে গ্রাফিক্স শিল্পীদের শুরুতে মাইনে ৫-৭ হাজার টাকা।

ঘরে বসে কাজ

গৃহবধূদের ঘরে বসে রোজগারের ভাল সুযোগ রয়েছে এই ক্ষেত্রে। ফটো রিটাচিং, ওয়েব ডিজাইনিং, প্রিন্টিং জব-এ। পুরনো, জীর্ণ, ছিন্ন ফটোগ্রাফকে গ্রাফিক্সের মাধ্যমে রিটাচিং করে নতুন করা হয়। রিটাচিং কাজে ফটোর সাইজ অনুযায়ী পাওয়া যায় ১০০ থেকে ৫০০ টাকা। কাজ পেতে যোগাযোগ করতে হবে ফটো স্টুডিওগুলোতে। আজকাল ব্যক্তিগত উদ্যোগ বা সংস্থা নিজের প্রচারেও পোর্টফোলিওর জন্য নিজস্ব ওয়েবসাইট বানায়। ওয়েব ডিজাইনের কাজে প্রচুর আয়ের সুযোগ। কাজ পেতে যোগাযোগ করতে হবে ওয়েব ডিজাইন স্টুডিওগুলোতে।

কোথায় শিখবেন

অভিজ্ঞ কোনও শিল্পীর তত্ত্বাবধানে বা প্রতিষ্ঠানে শিখতে পারেন। প্রাতিষ্ঠানিক ট্রেনিং নেওয়ার আগে খোঁজ নেন কোর্সটির কোনও অনুমোদন আছে কি না, ফ্যাকাল্টি করা, প্রতিষ্ঠানের সুনাম, প্র্যাক্টিক্যাল ট্রেনিং-এর সুযোগ আছে কিনা। কিছু নামী প্রতিষ্ঠানের খোঁজ দিচ্ছি: **অ্যারেনা মাল্টিমিডিয়া**, ১২২এ, সাদান অ্যাভিনিউ, কলকাতা-২৯, ফোন : ২৪৬৫-৫৮৮১। শাখা আছে পার্ক স্ট্রিট, কাঁকুরগাছি, যোধপুর পার্ক, সল্টলেক, শ্যামবাজার, নিউ আলিপুর, বারাসাত, চন্দননগর, ব্যারাকপুর

২) স্টার মাল্টিমিডিয়া, ১৪৬, এস, পি মুখার্জি রোড, কলকাতা ২৬, ফোন : ২৪৬৪-৮৮০৫। **৩) কম্পিউটার এডেড ডিজাইন সেন্টার**, যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়, কলকাতা-৩২। **৪) কে টি এ (কল্যাণী বিশ্ববিদ্যালয় স্বীকৃত) কাঁচরাপাড়া কলেজ**, উত্তর ২৪ পরগনা, ফোন : ৩২০২০১৯১। **৫) ডি. সি. এস.** ৮২/২, কে. এন. সি. রোড, অনিমা অ্যাপার্টমেন্ট, বারাসাত, ফোন : ২৫৫২১৬৪৯, **৬) অ্যানিকম কলেজ অফ ডিজিটাল আর্ট অ্যান্ড অ্যানিমেশন**, ৩/৩ এস. এন. ব্যানার্জি রোড, ব্যারাকপুর, উত্তর ২৪ পরগনা, ফোন : ৯৬৭৪৯২১১৯১।

কোথায় কাজের সুযোগ

গ্রাফিক্স শিল্পী হিসেবে সুযোগ আছে এই ক্ষেত্রগুলিতে—বিজ্ঞাপন সংস্থায়, মাল্টিমিডিয়া প্রোডাকশন হাউস, ইভেন্ট ম্যানেজমেন্ট সংস্থা, ওয়েব ডিজাইন স্টুডিও, ই-নার্টিং কোম্পানি সংবাদপত্র, প্রকাশনা দপ্তর, বৈদ্যুতিন মাধ্যমে।

ব্যবসা করতে চাইলে

নিজে ব্যবসা করতে অর্থাৎ ঘরে বসে আয় করতে চাইলে লাগবে ১টি কম্পিউটার, সঙ্গে ১টি প্রিন্টার ও ১টি স্ক্যানার। কাজের জন্য দরকার হবে এইসব সফটওয়্যার— কোরেল ড্র, ফটোশপ, ইলাস্ট্রেটর, ফ্রিহ্যান্ড, প্রাথমিকভাবে ৪০-৫০ হাজার টাকা মূলধনে একটি ইউনিট করা যায়। যেখান থেকে কম্পিউটার কিনবেন তাঁরাই সফটওয়্যার লোড করে দেবেন।



সুবিধা ২৯



ফুলে ফুলে স্নিগ্ধ করুন

গৃহকোণ

বাড়িতে ফুলেল আমেজ আনতে তৈরি করুন নিজের ছোট্ট মরসুমি বাগান। ছাদ, বারান্দা, উঠোন, জানলার ধার যেখানে জায়গা পাবেন, সেখানেই গড়ে তুলতে পারেন আপনার নিজস্ব সবুজ শান্তিনীড়, কেমন করে, জানাচ্ছেন **সাবনী দাস**

সুবিধা ৩০

মা বলেন যখন বিয়ের পর কলকাতায় প্রথম পা রাখেন তখন একেবারে কাকভোর। হাওড়া স্টেশন থেকে বেরিয়ে ট্যাক্সি করে বাবা যখন মাকে শহরে নিয়ে আসছিলেন তখন ভোরে হোসপাইপ দিয়ে রাস্তা ধোয়া হচ্ছিল। এই দৃশ্য দেখে মা মোহিত। কেমন যেন ঘোরে ছিলেন। ট্যাক্সি থামতেই ঘোর কেটে গিয়েছিল—বাবা এনে তুলেছিলেন মধ্য কলকাতার এক ভাড়া বাড়িতে। কংক্রিটের গাঁথনির সারি দেখে মা স্তব্ধ হয়ে গিয়েছিলেন। জানতেনই না এইভাবে পরতে পরতে ইঁটের গাঁথনির মধ্যে গাছ, পাতা, ফুল বিহীন অবস্থায় মানুষ বাস করতে পারে! আসলে মায়ের বাপের বাড়ি ছিল এক দারুণ অভিজাত, শিক্ষিত এবং ধনী পরিবার। তাঁদের প্রচুর জমিজমা, পুকুর, ক্ষেত, মায় জঙ্গল পর্যন্ত ছিল। এইসব উল্লেখ করার কারণ মায়ের বেড়ে ওঠার পরিবেশ সম্পর্কে অবহিত করানো এবং তারপরের কথা বর্ণনা করা।

প্রথম দর্শনে ধাক্কা খেলেও মা নিজেকে সামলে নিয়েছিলেন। তুলসী ও বেলফুলের গাছ দিয়ে শুরু। বছর খানেকের মধ্যে মরসুমি ফুল, পাতাবাহার আর নানা ভেজ গাছ টবে ফলিয়ে, সামনের উঠোনটা মা এমন করে ফেলেছিলেন যে আশেপাশে বাড়ি থেকে সবাই গাছ সম্পর্কে মায়ের পরামর্শ নিতে আসতে শুরু করে। সেই থেকে আমরা জানতে পারলাম মায়ের সবুজ আঙুলের কথা! এরপর যেখানেই থেকেছেন মা, গাছের সংখ্যা বেড়েছে। ঘরের সৌন্দর্যও। তবে মায়ের বিশেষত্ব ছিল মরসুমি ফুল। শহরে ফ্ল্যাটে বা বাড়িতে যাঁরা গাছ করেন তাঁরা পাম, ফার্ন বা অন্যান্য নানা ধরণের পাতাবাহার সাধারণত করে থাকেন। কারণ তা জিইয়ে রাখা সোজা। কিন্তু মরসুমি ফুলের এক আলাদা সৌন্দর্য আছে।

ভাবুন না, বর্ষার এক বিকেলে আপনার বাড়িতে পুরনো বাস্কবীদের চা খেতে ডেকেছেন। এধার-ওধার গোড়ের মালা রাখতে পারেন। কাচের প্লেটে। মধুর গন্ধে ভরে যাবে সারা বাড়ি, আসবে এক আরামের আমেজ। কিন্তু সেই সঙ্গে যদি বসার ঘরের কোণে থাকে সবুজ পাতার ফাঁকে সদ্যফোঁটা সাদা জুঁই কিংবা



বেলকুড়ি, তাহলে এক লাফে হয়ে যাবে গহিনী হিসেবে আপনার ডাবল প্রমোশন। বিশ্বাস করছেন না? পরখ করে দেখুন।

শীতের শেষে বসন্তে কিনে আনুন বেল, জুঁই, টগর, হাসনুহানা গাছের চারা। শিয়ালদা স্টেশনের ধারেই আছে গাছের দোকানের সারি। নিঃসন্দেহে এটাই কলকাতার সব থেকে বড় চারা গাছের আড়ত। সঙ্গে বাকি আনুষঙ্গিকীও পাবেন। এছাড়া বড় বাজরের ধারের চারা গাছের দোকান তো রইলই। আছে শহরের বিভিন্ন অঞ্চলে নানা ধরণের নার্সারি। গিয়ে পছন্দমতো কিনে নিন।

গাছ কেনার আগে অবশ্যই চাই সামান্য প্রস্তুতি। এই গাছগুলোতে দরকার নিয়মিত জল ও রোদ। তাই বাড়ির ঠিক কোন অঞ্চলে রোদ পাওয়া যায় সেটা ঠিক মতো দেখে গাছগুলো সেখানেই রাখুন। ছাদ থাকলে তো কথাই নেই, ব্যালকনিতেও রাখতে পারেন। জানলার ধারে রোদ এলে সেখানেও রাখা যেতে পারে।

গাছ সম্পর্কে তেমন সম্যক ধারণা না থাকলে কোনও বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে পারেন। যেখান থেকে গাছ কিনবেন তাঁরাও এই বিষয়ে ওয়াকিবহাল মানুষ। ফলে তাঁদের থেকেও জেনে নিতে পারেন পরিচর্যার টুকটাকি। তবে এই বিষয়ে যাঁরা খুব পন্ডিত তাঁদের থেকে জানতে গেলে আপনি হয়তো ভয় পেয়ে যেতে পারেন। ভেবে বসতে পারেন ফুল গাছ লাগানো বুকি রকেট সায়েন্স। আসলে ব্যাপারটা খুব সহজ। রোদ, আলো, জল এবং মাটি এই চারটে রসদ যদি আপনার কাছে থাকে তাহলে আপনি জানবেন কেমনাফতে করে ফেলেছেন।

মাটি তৈরি করুন। আট থেকে দশ ইঞ্চি টবে মাটি ভরুন। ভিজে মাটি থাকলে শুকিয়ে গুঁড়ো করে নিন, ঢেলা যেন না থাকে। এতে মেশান দু টেবল চামচ হাড়ের গুঁড়ো, এক টেবল চামচ সুপার ফসফেট, তিন টেবল চামচ ভিন পি (এক ধরনের সার, দোকানে চাইলেই পাবেন) এবং হাতা দুয়েক খোল পচানো। বাজার থেকে সরষের খোল কিনে মাটির হাঁড়িতে জল দিয়ে ঢাকা দিয়ে দিন। দিন সাতেক থাকলে পচবে। তারপরে এই পচা খোল

মাটির সঙ্গে মিশিয়ে দিলেই হবে। তবে যদি দেখেন মাটিটা বেশ কাদা মতো তাহলে এর সঙ্গে সামান্য বালি মিশিয়ে নিতে পারেন। ব্যস মাটি রেডি।

এবার টবের যে গর্ত থাকে তার উপরে খুঁড়ি বা ভাঁড়ের টুকরো চাপা দিয়ে তাতে মাটি ভরুন। উপর থেকে ইঞ্চি দুয়েক খালি রাখবেন। চারা বসাতে গেলে টব অর্ধেকটা ভর্তি করে তারপর চারা দিয়ে বাকিটা ভরুন, পুরোটা নয়, উপর থেকে খানিকটা খালি রাখবেন।

ভাবছেন খুব খরচ হয়ে যাবে? একেবারেই না। এগুলো সামান্য খরচ। মাসে একদিন মাংস না খেলেই আপনার ফুলগাছ রেডি হয়ে যাবে। একবার ফুল গাছ লাগালে রান্না ঘরের কিছুই ফেলবেন না। সবজির খোসা, চা পাতা, পচা ফল সব কিছুই একটা মাটির হাঁড়ির মধ্যে জমা রাখুন। সামান্য জল দিয়ে পচান। এগুলোই আপনার আসল সার। বর্ষাকাল ছাড়া যে কোনও সময়ে টবে জল দেবেন। প্রয়োজনে দিনে দু'বার। দেখে জল দেবেন। গাছের গোড়া যেন না পচে যায়।

আপনার এই ফুলের টব এবারে রাখুন ঘরের কোণে কিংবা করিডোরে অথবা বাথরুমে। যেখানে ইচ্ছে। নিজে তো মুগ্ধ হবেনই। দেখবেন বাকিরাও তারিফ করছেন। ঈর্ষাতে সবুজও হয়ে যেতে পারেন কেউ-কেউ!



পাকে চক্রে পরিচালক

রাজ চক্রবর্তী

হালিশহরে যেভাবে আমি বড় হয়েছি, তারপর এভাবে আপনার সামনে বসে ইন্টারভিউ দিচ্ছি কী করে, সেটা আমারই বিশ্বাস হয় না। আপনি তো ভাবতেই পারবেন না, বললেন রাজ চক্রবর্তী। কিন্তু ভাবতে এবং বিশ্বাস করতে আপনাদের হবেই। কারণ এই মুহূর্তে টলিউডের সবচেয়ে হ্যাপনিং পার্সন তিনি। গত তিন বছরে ‘রাজ’ এবং ‘হিট’ কে সমর্থক বানিয়েছেন তিনি। প্রোডিউসারদের উল্টোমুখে পরিচালকের পিছনে দৌড় করিয়েছেন তিনি। ‘লে ছক্কা’-র প্রমোশন, ‘দুই পৃথিবী’-র প্রি-প্রোডাকশন-এর পাশাপাশি সঠিক প্রোডিউসার বেছে নেওয়ার কাজটাও একই সঙ্গে করে চলেছেন তিনি। এরই ফাঁকে খানিক আড্ডা হল **প্রীতিকণা পালরায়** -এর সঙ্গে

৩২

তার মানে ব্যাপারটা দাঁড়িয়েছে যে রাজ চক্রবর্তী এমন একটা **brand**, যার ওপরে চোখ বন্ধ করে ভরসা রাখা যায় ?

(সলাজ্জ ভঙ্গীতে) না, না, ব্যাপারটা ঠিক তা নয়। কারণ অন্যেরা ভরসা করার আগে নিজেকে তো নিজের ওপর সেই ভরসাটা আনতে হবে—একটা certain level পর্যন্ত সেই ভরসাটা আমার নিশ্চয় আছে, কিন্তু চোখ বন্ধ করে ভরসা করা যায় মাপে এখনও পৌছোইনি। আর এই যে branding-এর কথাটা বলছেন, সেটা একটা ভাল feeling দেয় যেমন সত্যি, কিন্তু তার থেকেও অনেক বেশি যেটা বাড়িয়ে দেয়, তা হল প্রত্যাশা। দর্শক থেকে প্রোডিউসার সবারই প্রত্যাশা বাড়িয়ে ফেলেছি আমি। সেটা একেক সময় নাভের চাপ বাড়িয়ে দেয়। তবে ব্যাপারটা এভাবে দেখি আমি—নিজেই নিজেকে ‘চ্যালেঞ্জ’ জানিয়ে ফেলেছি। তা accept নিজেকেই করতে হবে। এই মুহূর্তে তাই no relaxing শুধু কাজ, আর কাজ।

সেই কারণেই কি প্রয়োজনের ফোন ছাড়া ফোন খরেন না ?

(করণ গলায়) কী করব বলুন,
ফোনটা সবসময় বাজে।
এই দেখুন আপনার
সঙ্গে কথা বলছি



তো, লক্ষ্য করে যান—ফোনটা কতবার বাজে। বিশ্বাস করুন, দু'ঘণ্টায় চার্জ শেষ হয়ে যায় আমার ফোনের। সারাক্ষণ ফোনে থাকলে কাজ করব কখন বলুন? তবে মেসেজ পাঠালে, আমি কিন্তু সবসময় উত্তর দিই।

বুঝলাম। কিন্তু যে কাজের জন্য হালিশহরের রাজ এখন টলিউডের ব্র্যান্ড নেম, সেই মাধ্যম সম্পর্কে তাঁর কী বক্তব্য? সিনেমা বানানোটা কি স্রেফ প্রফেশন যার মাধ্যমে আসবে অর্থ, খ্যাতি, স্বাচ্ছন্দ্য নাকি কোনও দায়বদ্ধতা feel করেন?

স্রেফ প্রফেশন। শিক্ষকতা বা ব্যবসা করে যেমন লোকে নিজেদের বেঁচে থাকার চাহিদা পূরণ করে, আমার কাছে ছবি বানানোটাও একেবারে তাই। তবে হ্যাঁ—এটা আমার luck যে আমার প্রফেশনটা এমন যার মাধ্যমে দ্রুত এবং সহজে অনেক মানুষের কাছে পৌঁছে যেতে পারি আমি। কারণ এটা একটা popular মাধ্যম। সেই জন্য একটা minimum দায়বদ্ধতা থেকেই যায়। তবে আমার ছবিতে তেমন কোনও সমাজ সংস্কারের মেসেজ থাকে না। তার থেকে অনেক বেশি আমি দর্শককে entertain করতে ভালবাসি। আর সেটাই আমার দায়বদ্ধতা। বাকি যা থাকে সেটা পুরোপুরি producer-এর জন্য। যে লোকটা বিশ্বাস করে আমার পিছনে টাকা ঢেলেছে, আমার যাবতীয় দায়বদ্ধতা থাকে তার কাছে।

তার মানে পরিচালক হওয়ার কোনো স্বপ্ন বুকে লালন করেননি? ছবি বানাতেই হবে এমন কোনও determination ছিল না? যা হয়েছে পুরোটাই ঘটনা পরম্পরা?

একদম তাই। ডিরেক্টর হওয়ার কথা কোনওদিন ভাবিনি। একমাত্র লক্ষ্য ছিল প্রচুর পয়সা রোজগার করা। পয়সার জন্য একটা সময় আমার family কে প্রচুর struggle করতে হয়েছিল। আমি যে আমার পরিবারকে সেই স্বাচ্ছন্দ্যটা এনে দিতে পেরেছি, সেটাই আমাকে দারুণ তৃপ্তি দেয়। তবে হ্যাঁ, ছোট থেকে যেটা হতে চেয়েছিলাম সেটা হল actor, আমি কাঁচড়াপাড়ায় থিয়েটার করতাম। সেখান থেকে যখন কলকাতায় shift করলাম—এখানে এসেও থিয়েটার করেছি। যেহেতু থিয়েটারে অভিনয় করে পয়সা রোজগার করা যায় না, তাই ঠিক করেছিলাম সিরিয়াল-এ অভিনয় করব। কার কাছে না গেছি তখন। “জননী”, “তৃষণ” এসব প্রোডাকশনে গিয়ে ছবি দিয়ে এসেছি। কোথাও শিকে ছেঁড়িনি। এখনও টেলিভিশনের প্রচুর প্রোডাকশন হাউস-এ আমার ছবি পাওয়া যাবে। তবে যে phone number টা দেওয়া থাকত সেটা আমার নয়, কারণ তখন আমার বাড়িতে ফোন ছিল না।

সেই ঘটতি পূরণের জন্যই কি পরিচালক হিসেবে নিজের একটা style statement তৈরি করা?

আগে পরিচালক হওয়ার গল্পটা বলি। অভিনয়ের শিকে যখন কোথাও ছিড়িল না, এদিকে monthly কটার পয়সা পর্যন্ত নেই, তখন ঠিক করলাম স্বপ্ন আঁকড়ে বসে থাকলে চলবে না। যা হোক কিছু করতে হবে। পরিচালক অরিন্দম দে তখন ‘পাঁচু মিস্ত্রি লেন’ বানাচ্ছেন। আমি ওর 3rd/4th assistant হিসেবে join করলাম। আমার মূল কাজ ছিল সবার হুকুম তামিল করা। যে যা বলছে দৌড়ে তা পালন করা। সবার জিনিসপত্র, ব্যাগ এমনকী জুতোও বয়ে দেওয়া। একবার outdoor-এ গিয়ে এ ধরনের হুকুম তামিল করতে গিয়ে হঠাৎ খুব সেন্টিমেন্ট-এ লেগেছিল। মনে হয়েছিল- এ কাজটা করার জন্য তো জন্মাইনি! উল্টো দিকটায় থাকার কথা তো আমার! কারণ তখনও মনে মনে অভিনেতা হওয়ার স্বপ্ন দেখি। সারারাত ঘুমোইনি। তারপর মন

শান্ত করলাম। একটা সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেললাম, অভিনয়ের কথা আর কোনও দিনও ভাবব না। আজ থেকে শুধুই direction। এর শেষ দেখে ছাড়ব আমি। পরদিন থেকে আর actor দেব জুতো বইতে কষ্ট হয়নি। কারণ মনে হয়েছিল ওটা ওই মুহূর্তে আমার part of job.

cinema making না cinema selling- কোনটা বেশি শক্ত লাগছে এখন?

অবশ্যই selling। একটা product বানিয়ে ফেললাম আমার কাছে অর্থ আছে বলে, কিন্তু বানালোই তো হল না। সেটা বিক্রি করতে হবে। সেটা অবশ্যই বেশি শক্ত।

চারটে ছবির মধ্যে কোনটা বেশি প্রিয়?

সবকটাই প্রিয়। (একটু ভেবে) তবে, ‘লে ছক্কা’ কে একটু এগিয়ে রাখব কারণ ওই যে বানানো আর বিক্রি-র কথাটা

বললেন না, ‘লে ছক্কা’-র ক্ষেত্রে পুরোটাই আমাকে করতে হয়েছে। এর আগে তিনটে ছবিই বড় ব্যানারের under-এ করেছিলাম। তাই বানানো অবধি ভাবাটাই যথেষ্ট ছিল। বাকি দায়িত্ব ওঁরাই নিয়ে নিতেন। কিন্তু ‘লে ছক্কা’-র producer নতুন এসেছেন ছবির ব্যবসায়। Production, distribution, promotion প্রতি ক্ষেত্রে আমি অসম্ভব পরিশ্রম করেছি। ভাবতে পারবেন না, এই একটা ছবি আমাকে কতটা mature করে দিয়েছে। কত কিছু শিখিয়েছে। সেদিক থেকে ‘লে ছক্কা’ বেশি প্রিয় আমার কাছে।

সবাই বলে রাজ চক্রবর্তী খুব বুদ্ধিমান। নিজেকে দারুণ sell করতে পারে। কথাটা সত্যি?

বুদ্ধি তো যে কোনও কাজেই থাকতে হবে। Ofcourse আমি বুদ্ধিমান, না হলে কাজ করব কীভাবে। তবে বুদ্ধিমান এর থেকেও নিজেকে আমি যেটা বলতে ভালবাসব তা হল confident. নিজের কাজের ব্যাপারে আমি 100% confident. আর sell করা যেটা বলছেন, ভাল জামা কাপড় পরে খবরের কাগজে ছবি বের হলেই তো শুধু sell করা হয় না। Producer কে confidence-এ আনাটাও তো নিজেকে sell করা।

নতুন ছেলে মেয়েরা, যাদের director হওয়ার স্বপ্ন উসকে দিয়েছেন আপনি, তাদের উদ্দেশ্যে কী বলবেন?

লক্ষ্য স্থির থেকে পরিশ্রম, পরিশ্রম আর পরিশ্রম। ডেভিকেশন একশোভাগ থাকলে সফল হবেই। সময় কারও ক্ষেত্রে বেশি লাগে, কারও ক্ষেত্রে সামান্য কম, কিন্তু জেদটাই আসল। আর হ্যাঁ, আবারও বলছি, product-এর সঙ্গে সঙ্গে নিজেকে sell করাটাও equally important. তাই নিজের grooming টাও জরুরি।

ডিরেক্টর হওয়ার কথা

কোনোদিন ভাবিনি।

একমাত্র লক্ষ্য

ছিল প্রচুর পয়সা

রোজগার করা।

পয়সার জন্য একটা

সময় আমার family কে

প্রচুর struggle

করতে হয়েছিল। আমি

যে আমার পরিবারকে

সেই স্বাচ্ছন্দ্যটা এনে

দিতে পেরেছি, সেটাই

আমাকে দারুণ তৃপ্তি

দেয়।

সুবিধা ৩৩

বাংলা ছবির বাড়বাড়ন্ত

এই মুহূর্তে টলিউড বেশ আত্মপ্রত্যয়ী।
বড় পর্দায় নতুন পরিচালকদের যেমন
ঢল নেমেছে তেমনই ফিরে আসছে
একদা জনপ্রিয়তার শিখরে ওঠা
'টেলিফিল্ম'-এর বাজার। **নিরীক্ষিৎ**-এর
কলমে বাংলা ইন্ডাস্ট্রির হালফিলের
খবর রইল আপনাদের জন্যে

সুবিধা ৩৪



লেখক : দেব ও পার্বেল
লেখ



একটি তারার খোঁজে : অর্পিতা ও সায়েন

বাংলা সিনেমা গোল্ডেন গ্লোবাল—এমন একটি বাক্যবদ্ধ বেশ
কিছুদিন ধরেই চলছে বলিউডে নয়, একটু অন্যরকম ভাবনা নিয়ে
যাঁরা সিনেমা বানান সেই মহলে। অনিরুদ্ধ রায়চৌধুরীর 'অন্তহীন',
'অনুরণন'-এর সাফল্য, ঋতুপর্ণা ঘোষের কিছু সিনেমার আমেরিকা
ভ্রমণ কিংবা বিদেশের নানা 'বঙ্গ' সম্মেলনে কিছু বাংলা সিনেমার
'প্রিমিয়ার' গোছের অনুষ্ঠান থেকেই। সম্ভবত এই কথাটির
সূত্রপাত। বিশ্বের নানা প্রান্তে ও কোনে ছড়িয়ে থাকা বাঙালির
কাছে বাংলা সিনেমা পৌঁছে দেওয়ার ব্যবসায়িক বাসনা থেকেই
এই উপলব্ধি।

হিন্দি সিনেমা বহু বছর থেকেই গ্লোবাল। এমনকী বহু দেশে
ব্যবসায়িক হিন্দি সিনেমাই ভারতীয় সিনেমার 'প্রতিনিধি'! যা
নিতান্তই বালখিল্যসুলভ। আঞ্চলিক সিনেমাকে পুরো না হলেও
কিছুটা আন্তর্জাতিক ফ্লেভার দিতে ব্যাংককে বাংলা সিনেমার এক
পুরস্কার অনুষ্ঠান হয়ে গেল। সত্যিই 'আইডিয়াজ ২৪x৭' সংস্থাটি
এক অভিনব পরিকল্পনা নিল। দুই বাংলার (ঢাকা-টলিউড) এই
মিলন অনুষ্ঠান সত্যিই এক সম্ভাবনার নতুন দিগন্ত খুলে দিতে
চলেছে। প্রায় পুরো টালিগঞ্জ উড়ে গিয়েছিল ব্যাংকক। ঢাকা
থেকেও প্রচুর ফিল্মি মানুষজন। ভাবতে রোমাঞ্চ লাগছে "আর
'একটি তারার খোঁজে'-র প্রিমিয়ার ব্যাংককে হলো!

নাচে-গানে-সিনেমায় ভরপুর দু'দিনের (১৩ ও ১৪ জুন)
অনুষ্ঠানে বাংলা সিনেমার (শুধু আর্ট সিনেমা নয়) ব্যাংকক
জয়যাত্রা আক্ষরিক অর্থেই গ্লোবাল! আশা করব উদ্যোগী সংস্থা
এই ধারাটি বজায় রাখবেন। বাংলা সিনেমাকে বিশ্বের বাঙালির
কাছে পৌঁছে দিতে হলে বার্লিন-কান-ভেনিস-টেরেস্তো উৎসবে
ছবি পাঠানোই যথেষ্ট নয়, প্রয়োজন ভার্জিন টেরিটরিওগুলোকেও
এক্সপ্লয়েট করা। শুনেছি এই অনুষ্ঠানের মধ্যেই কয়েকজন ফিল্ম
ব্যবসায়ী শুধু ব্যাংকক নয়, তাইওয়ান, হংকং-এর ব্যবসায়ীদের
সঙ্গেও আলাপ-আলোচনা করেছে বাংলা সিনেমা নিয়ে।
সুতরাং মনে হচ্ছে এবার বাংলা সিনেমা সত্যি সত্যিই
গোল্ডেন গ্লোবাল, গোল্লায় নয়।

হট-হিট-হিরো

এখন বাংলা সিনেমায় সত্যজিৎ-মৃগালু-ঋত্বিক-তপন
এমনকী তরুণ মজুমদারও নেই। নেইতো তাতে কী,
টালিগঞ্জের ভাবখানা এমন যে নেই তো নেই।
আমাদের এখন ঋতুপর্ণা ঘোষ আছেন, অপর্ণা সেন
আছেন, আছেন গৌতম ঘোষ। ইয়ং জেনারেশনের
মধ্যে এসে গেছেন অনিরুদ্ধ রায় চৌধুরি, অতনু ঘোষ।
আছেন ক্যামেরাম্যান থেকে পরিচালক হওয়া অতীক
মুখোপাধ্যায়। আর সবার ওপরে রয়েছেন হিটের
হ্যাটট্রিক করা পরিচালক রাজ চক্রবর্তী। তাঁর 'লে ছক্কা'
এই মুহূর্তে 'হিট' হওয়ার পথে। তাঁর আগের সব
ছবিগুলোতে তেঁতুলের গল্প থাকলেও এই ছবিতে নেই।

উত্তর-দক্ষিণ কলকাতা ও বাঙাল-ঘটির চিরন্তন মিষ্টি লড়াই-এর সঙ্গে চিত্রনাট্যকার পদ্মনাভ দাশগুপ্ত আজকের হট গেম ক্রিকেট মিশিয়েছেন। আর নায়ক 'দেব' তো আছেনই। এই মুহুর্তে টেলিউডের হট এবং হিট হিরো!

টেলিফিল্ম সমাচার

এবার ছোট পর্দার দিকে চোখ ফেরানো যাক। এই ছোট পর্দাতেই ক'বছর আগে টেলিফিল্মের জন্ম। বলা যেতে পারে, ই-টিভিই বাংলায় এই বস্তুটির জন্মদাতা। বিদেশে বহু চ্যানেল প্রযোজকের সঙ্গে হাত মিলিয়ে বড় দৈর্ঘ্যের ফিচার করে। আমাদের দেশেও একটা সময়ে দূরদর্শন এন-এফ-ডি-সি-র সঙ্গে যুগ্ম প্রযোজনায় বেশ কিছু ভাল ফিল্মের জন্ম দিয়েছিল। সত্যজিৎ রায়, শ্যাম বেনেগাল, গোবিন্দ নিহালনি, আদুর গোপালকৃষ্ণণ এম-এস সথ্যু, প্রমুখ অনেকেই একধরনের 'প্যারালাল' সিনেমার উদগাতা ছিলেন এই ছোটপর্দার হাত ধরে। তবে তাঁদের ছবিগুলো তৈরি হত ফিল্ম ফর্ম্যাটেই। ডিজিটাল টেকনোলজি তখনও আসেনি। ছবিগুলোর প্রিমিয়ার হতো দূরদর্শনেই। কিছুদিন আগে জি বাংলাও চেষ্টা চালিয়েছিল বাংলা বাণিজ্যিক পুরোদস্তুর ছবি করার।

এখন সেই প্রচেষ্টা বন্ধ। ই-টিভি ক'বছর আগে নিয়ে এসেছিল এক ঝাঁক ঝাঁকমকে এক দেড়ঘণ্টার বুদ্ধি আর রুচির পালিশে মোড়া ফিল্ম। যার পোশাকি নাম হয়ে গেল টেলিফিল্ম। সপ্তাহান্তিক এই ছবির প্রায় নিয়মিত প্রদর্শনী জনপ্রিয় হয়েছিল। ই-টিভির এই পথ অনুসরণ করে আরও কয়েকটি চ্যানেলও শুরু করে টেলিফিল্ম প্রযোজনা। আর এমনতরো সাহসী প্রচেষ্টার ফল হিসেবেই আমরা পেয়ে যাই জন, দুই অনিন্দ্য (সরকার ও বন্দ্যোপাধ্যায়), অতনু ঘোষ, কৌশিক, অঞ্জন দত্ত সহ আরও কিছু পরিচালককে। বছর দুই আড়াই সেৎসাহে টেলিফিল্ম এই সাফল্যের সঙ্গে চলার পর আবার তাঁটা এলো সেখানে। বোধহয় প্রকৃতির নিয়মেই।

সুখবর, আবার ই-টিভি শুরু করল টেলিফিল্ম প্রযোজনা। সম্ভবত কিছুটা পরীক্ষামূলকভাবে। কারণ এই পর্যায়ে মাত্র বারোটি ছবি করবে ই-টিভি। ছয়টি পরিচালনা করবেন অঞ্জন দত্ত, অন্য ছয়টি কৌশিক গঙ্গোপাধ্যায়। অঞ্জনের বহুদিনের সাথ ছিল টেনেসি উইলিয়ামসের 'আ স্ট্রিক্টকার নেমড ডিজায়ার' আর নভোকভের 'লোলিতা' নিয়ে সিনেমা করার। বড় পর্দায় যখন হল না, তখন ছোটপর্দাই সহি! অঞ্জন বললেন, "একদিক থেকে ভালই হয়েছে, হাতখুলে কাজ করতে পারব। সেম্পরবোর্ডের খাঁড়া ঘাড়ের ওপর ঝুলবে না। এই দু'টো গল্পেরই চিত্রনাট্য বহুদিন আগে

লেখা ছিল। একটা সময় নাটক করবও ভেবেছিলাম। এবার পর্দার জন্যই করা যাচ্ছে।" দু'টি গল্পের মধ্যেই প্রাপ্ত বয়স্ক ও মনস্ক ব্যাপারগুলো একটু বেশি। অঞ্জন অভিজ্ঞ পরিচালক, তিনি জানেন স্পর্শকাতর এমন বিষয়গুলোকে কীভাবে ক্যামেরার সামনে আনতে হয়। একই কাহিনি নিয়ে হলিউডে তৈরি দু'টি ছবি আপনারা অনেকেই দেখে থাকবেন। তবে অঞ্জন কেমনভাবে ট্রিট করেন সেটাই দেখার অপেক্ষা! শরদিন্দু বন্দ্যোপাধ্যায়ের 'চিড়িয়াখানা' (সত্যজিৎ রায়ও করেছিলেন) নিয়েও থ্রিলার একটি করবেন। ঈঙ্গিতা রায় চৌধুরির গল্প নিয়েও হচ্ছে একটি টেলিফিল্ম। আর বাকি দু'টির গল্পকার অঞ্জন নিজেই। দু'টি ছবিই তাঁর প্রিয় শহর দার্জিলিং-এর পটভূমিতে। একটির নাম 'সেই গোরখা ছেলোটা'—অপরটি 'রনো আর ফ্রিক'। ক'দিন আগেই 'রনো আর ফ্রিক' দেখানো হল। অঞ্জন নিজে অভিনয়ও করেছেন। শুরু থেকেই দেখে আসছি তাঁর চিত্রনাট্যে একান্তভাবে তাঁর চেনা-জানা মানুষ ও পরিবেশটাই উঠে আসে। এই ছবি দুটোতেও ব্যতিক্রম ঘটেনি। সাহিত্য নির্ভর তাঁর অন্য তিনটি টেলিফিল্ম সফল হলে অঞ্জন বড় পর্দার জন্য সাহিত্য নির্ভর কাহিনি নিয়ে ভাবতেই পারেন। তার ফলে নিজের চেনা বুকের পরিধি থেকে বেরোনও হবে, দর্শকরাও বুঝতে পারবেন অঞ্জনের ফিল্ম পরিচালনার রেঞ্জ কতটা।

কৌশিকের টেলিফিল্ম

কৌশিক গাঙ্গুলির ছয়টি ছবির মধ্যে 'বান্দবী' দেখানো হয়ে গেল। পাইপ লাইনে রয়েছে 'বাঘনখ', 'প্রোমোশন' ও 'জয় জগন্নাথ', 'স্যার' ছাড়াও একটা ছবি। এই ই-টিভিতেই কৌশিকের টেলিফিল্ম কেয়োরার শুরু। তিনি নিজেও তা স্বীকার করেন। বলেছেন, "আমার পরিচিতি ছোট পর্দা থেকেই। তবে এবার যে ছবিগুলো করছি সেগুলোকে টেলিফিল্ম আমি বলতে চাই না।

কারণ ডিজিটালি শর্ট নিয়েও অতি আধুনিক প্রযুক্তির সাহায্য নিয়ে ফিল্মের এফেক্টই আনা হবে ছোট পর্দায়। সিদ্ধান্ত হয়েছে তিনটে ছবি একত্র করে ইউ-এফ-ও-র মাধ্যমে হলে রিলিজও করা হবে। বড় পর্দায় দেখলে ইম্প্যাক্ট হবে একইরকম।" ওঁর ছবিরও প্রেক্ষাপট সুন্দরবন, শান্তিনিকেতন আর



দার্জিলিং। 'বান্দবী' তো দেখা গেল দার্জিলিং-

এর প্রেক্ষাপটেই। একই পুরুষকে ভালবাসতো দুই বন্ধু। বহুদিনের ব্যবধানে আবার দেখা হয় দুই বন্ধুর। সুন্দর অভিনয় করেছেন চূর্নী আর চান্দ্রেয়ী। 'বাঘনখ'-এ থাকছে থ্রিলারের মেজাজ। 'প্রোমোশন'-এ প্রধান ভূমিকা স্বাস্থ্য চট্টোপাধ্যায়ের। এবং স্বামী-স্ত্রী-সন্তান, কৌশিক, চূর্নী, উজানও থাকছে। 'স্যার' ছবির গল্প এক অন্ধ শিক্ষক ও তার ছাত্রীকে নিয়ে। কাশিয়ার্ং-এ শুটিং হয়েছে। দীপঙ্কর দে ও পানো মিত্রকে নিয়ে। আসলে এই গল্পটা নিয়ে ফিচার ছবি করারই পরিকল্পনা ছিল। প্রযোজক পাননি। অগত্যা এখন টেলিফিল্মেই বদলে নেওয়া হল চিত্রনাট্যকে।

ই-টিভি-র এই টেলিফিল্ম রি-লক্ষিৎ অন্য চ্যানেলগুলোকে পুনরায় উৎসাহিত করে কিনা সেটাই এখন সাগ্রহে লক্ষ্য করার।



❁ নি জে নি জে

ডেকোরেটিভ খাম

বাড়িতে খানিকটা অবসর সময় থাকলে
বানিয়ে ফেলুন ডেকোরেটিভ খাম
প্রিয়জনকে উপহার দিতে, যা
আপনাকে এনে দেবে আলাদা আনন্দ।
কী করে, জানাচ্ছেন **যুথিকা দত্ত**

সুবিধা ৩৬

একটা সময় ভালই ছবি আঁকতেন। সকলে বলতো হাতের কাজও নাকি বেশ ভালই। তখন আপনি আঠেরো-উনিশ। তখন আপনি সবে শাড়ি। তারপর পেরিয়ে গেছে অনেক গুলো বছর। জীবনে এসেছে নতুন মানুষ, নতুন পরিজন। তাদের নিয়ে ব্যস্ত হয়ে হেসে খেলে কেটে গেছে সময়। আর এখন সবাই যখন ব্যস্ত নিজের জগতে তখন আপনার হাতে অনেকটাই অবসর। টিভি সিরিয়ালে সে সময়ের পুরোটাই উৎসর্গ না করে ফিরে যান না নিজের পুরোনো দিনে। হাতে-কলমে বানিয়ে ফেলুন এমন কিছু, যাতে যেন চমকে যাবে আপনার প্রিয়জনরা, তেমনই নিজের মনের গোপন কুঠুরির অর্গল খুলে আসবে আলাদা আনন্দের জোয়ার। যা একান্তই আপনার। আপনার নিজের। নিন, আপনাকে সাহায্য করছি আমি।

কী লাগবে

একটি ৭"/৩" মাপের খাম বানাতে যা যা লাগবে তা হল :
৮"/৬" হ্যান্ডমেড পেপার, কাঁচি, স্কেল, পেঙ্গিল ও আঠা।
ডেকোরেশনের জন্য লাগবে : থ্রি ডি আউট লাইনার ;
স্টেন অথবা আপনার পছন্দ মতো মোটিফ।

দাম

হ্যান্ডমেড পেপার ১২ থেকে ১৪ টাকা। থ্রি ডি আউট-লাইনার
১৮-২০ টাকা, স্টেন ৫ থেকে ১০ টাকা।

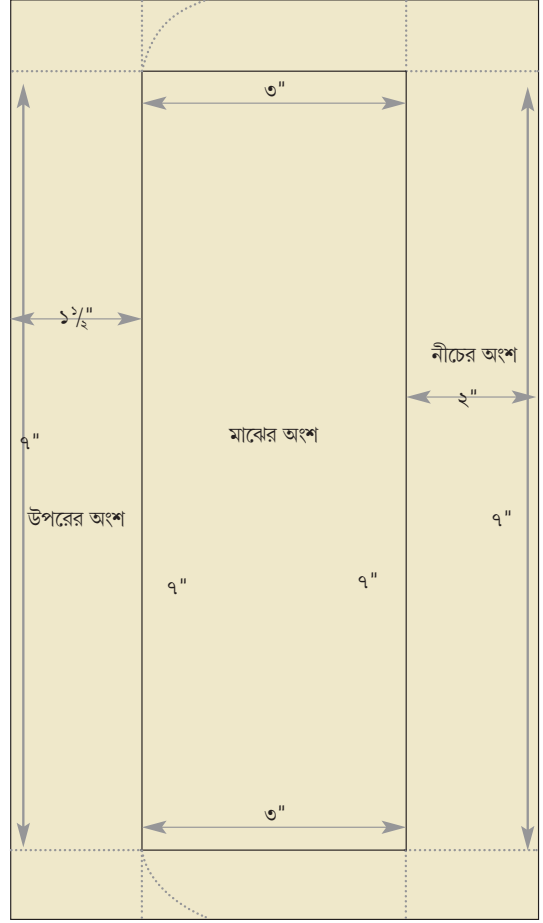
কাঁচামাল কোথায় পাবেন

হ্যান্ডমেড পেপারের পাইকারি বাজার কলকাতার শিয়ালদহের
বৈঠকখানা মার্কেটে। এছাড়া আপনার এলাকার যে কোনও
পেপার হাউসে আপনি পেপার এবং অন্যান্য জিনিসপত্র পেয়ে
যাবেন।

কী করে বানাবেন

আপনার খামের মাপ হল ৭"/৩"

কিন্তু খামটি বানাতে
হলে আপনাকে



৮"/৬ ১/২" কাগজ নিতে হবে। খামটি লম্বায় ৭"-এর সঙ্গে ১"
বেশি পেপার নিতে হবে এবং চওড়ায় ৩" অর্থাৎ এর সঙ্গে ৩"-
এর ডবল এবং আরো ১/২" পেপার নিতে হবে। প্রথমে পেপারের
বাঁ দিক থেকে ১/২" এবং ডানদিকে ১/২" মাপে নিয়ে দাগ দিন।

তাহলে মাঝখানে পরে রইল ৭" অর্থাৎ খামটির যা মাপ।

এবার উপরের দিক থেকে ১ ১/২" মাপে দাগ দিন এবং

নিচে থেকে ২" মাপে দাগ দিন। ফর্মতে দেখানো ডট

দেওয়া অংশটি কেটে নিন কাঁচির সাহায্যে। দাগগুলো

পেপারের পিছন অংশে দেবেন। এবার দাগের উপর

স্কেল ফেলে দাগ অনুযায়ী পেপারটিকে ভেতরের দিকে

ভাঁজ করুন। খামের একদম নীচের অংশটির দু'ধারে

আঠা দিয়ে মাঝের অংশের ১/২" উপর জুড়ে দিন। ব্যস

আপনার খাম তৈরি, এবার সাজানোর পালা। খামের

উপর পেঙ্গিল দিয়ে আপনি আপনার মনের মতো ফুল,

লতা, পাতা এঁকে নিয়ে থ্রি ডি আউট লাইনার দিয়ে রঙ

করে নিন এবং শুকোতে দিন, এরপর স্টেন দিয়ে আরও

সুন্দর করে সাজান। ব্যস খাম তৈরি।



স্বামীর অবৈধ সম্পর্ক থেকে শুরু করে
ছেলে-বউকে পেনশন-বাড়ি সব দিয়ে দেবেন
কিনা, এধরণের নানা প্রশ্ন, নানা চিন্তা থাকলে
আমাদের আইনি দপ্তরে পাঠান। বিশিষ্ট
আইনজীবী **মিতা মুখোপাধ্যায়**
উত্তর দেবেন

আইনি

অবৈধ, পেনশন, সন্তান

আমার স্বামী অন্য মহিলায় আসক্ত। বাড়িতে মাঝে মধ্যে আসেন।
কর্মক্ষেত্রে আমারও স্থায়ী পুরুষ বন্ধু আছে। এক্ষেত্রে স্বামী যদি
ডিভোর্স করতে চায় তখন কী করব?

অনুপমা মিত্র, গড়িয়া, কলকাতা-৮৪

নৈতিকভাবে আপনিও অপরাধী। বিবাহিতা হয়েও অন্য পুরুষের
সঙ্গে 'সম্পর্ক' রেখে চলেছেন। এক্ষেত্রে আপনার স্বামী আপনার
বিরুদ্ধে বিচ্ছেদের মামলা করতেই পারেন। তবে পুরোটাই প্রমাণ
সাপেক্ষ ও দীর্ঘমেয়াদী। যদি দু'জনে অন্য সম্পর্ক বজায় রাখতে
চান। তাহলে স্বামী-স্ত্রী মিলে খোলাখুলি কথা বলুন। সমঝোতার
ভিত্তিতে বিচ্ছেদের দিকে এগোন। একসঙ্গে পিটিশন করলে
ছ'মাসের মধ্যে ডিভোর্স পেতে পারেন।

আমার সঙ্গে একটি মেয়ের সম্পর্ক ছিল। দৈহিক সম্পর্কও তৈরি
হয়। বিয়ের কথা হয়, রেজিস্ট্রি ম্যারেজের জন্য নোটিস দেওয়া
হয়। কিন্তু মেয়েটি চুক্তিভঙ্গ করে অন্য জায়গায় বিয়ে করছে।
আমি কি চুক্তিভঙ্গের দায়ে মেয়েটির বিরুদ্ধে মামলা করতে
পারি?

সুদীপ্ত সেন, বারুইপুর

বিয়ের নোটিস দেওয়া মানে বিয়ে করা নয়। দেখতে হবে কে
আগে নোটিস দিয়েছে। মনে রাখবেন, বিয়ে চুক্তি নয়, সামাজিক
বন্ধন। দু'টি নারী-পুরুষের হৃদয়ের সেতুবন্ধন। যে বিয়ে করতে
চায় না তাকে জোর করে বিয়ে করা যায় না। এতে বিবাহভঙ্গের
জীবন সুখের হয় না। আইনগতভাবে আপনি মেয়েটির বিরুদ্ধে
কিছু করতে পারবেন না। যেহেতু আপনাদের দৈহিক সম্পর্ক
হয়েছে সেক্ষেত্রে মেয়েটি উল্টে আপনার বিরুদ্ধে সহবাসের
মামলা দায়ের করতে পারেন। ফলে চুপচাপ বাস্তব পরিস্থিতি মেনে
নেওয়াই ভাল।

আমি ছেলে-বউমার সঙ্গে থাকি। আগে আমার নিজস্ব আয়ে
সংসার চলত। বর্তমানে পেনশনে চলে। ছেলে ও বউ চাপ দিচ্ছে

তাদের নামে বাড়ি লিখে দিতে ও পেনশনের টাকা ওদের হাতে
পুরোপুরি তুলে দিতে। পরিবর্তে, তারা আমায় দেখভাল করবে।
আমি কী করব?

শোভা দেবী, গড়িয়াটি, কলকাতা-১৯

আপনি ছেলের হাজার জোরা জুড়িতেও তার নামে বাড়ি লিখে
দেবেন না বা পেনশনের সব টাকা ওর হাতে তুলে দেবেন না।
পেনশনের টাকাটাই জীবনের সম্বল, নিরাপত্তা। আপনার ছেলে
বউমার উদ্দেশ্যে আদৌ সুবিধাজনক নয়।

আমার স্বামী আমার সঙ্গে থাকে না। অত্যাচার করতে বলে
ছেলেকে নিয়ে আমি বাপের বাড়ি থাকি। স্বামী মাঝে মধ্যে টাকা
পাঠায়, আমাকে এককালীন ৫০ হাজার টাকা দিতে চান, তার
বদলে ডিভোর্স চান। আমি ওকে ডিভোর্স দিতে চাই না। আমি
কী করতে পারি?

অনন্যা গুহ, সোনারপুর

আপনি না চাইলে স্বামী বিচ্ছেদ অর্থাৎ ডিভোর্স পাবে না।
সেক্ষেত্রে মামলাটি কনটেস্টেড হবে। তবে ডিভোর্সের জন্য
এককালীন ৫০ হাজার টাকাটা কিছুই নয়। আপনার স্বামী, ছেলের
জন্য ভরণপোষণের টাকা দিতে বাধ্য। এক্ষেত্রে ছেলের যাবতীয়
খরচের জন্য ১২৫ ধারায় মামলা দায়ের করতে পারেন। পুরো
বিষয়টি আইনজ্ঞের সঙ্গে পরামর্শ করে এগোবেন। সংশ্লিষ্ট
আইনজীবী মামলাটি সাজিয়ে দেবেন।

আপনাদের কিছু প্রশ্ন থাকলে আমাদের দপ্তরে লিখতে পারেন।
খামের উপর 'আইনি' কথাটা লিখতে ভুলবেন না।

সুবিধা (আইনি)

প্রযত্নে : এসক্যাগ ফার্মা প্রা লি, পি ১৯২, লেকটাউন, তৃতীয় তল,
ব্লক-বি, কলকাতা-৭০০০৮৯।

email : eskagpha@vsnl.com

আপনজন

শুরু হল নতুন একটি বিভাগ। আপনাদের সঙ্গে আরও আপন হওয়ার, নিবিড় হওয়ার মাধ্যম। যে কথাগুলো বাইরে কাউকে বলতে পারছেন না, বলতে চাইছেনও না, অথচ নিত্য অশান্তিতে ভুগছেন, আমাদের বলুন। ভাগ করে নিন দুঃখ, ভার কমিয়ে নিন ব্যথার। আপনাদের সঙ্গে থাকবে আপনাদেরই আপনজন

স্বামী চরিত্রহীন হলে হীনমন্যতায় ভুগবেন না

আমি পেশায় শিক্ষক। পাঁচ বছর হল বিয়ে হয়েছে। স্বামী আমার বাল্য বন্ধু। বলা যায় প্রায় একসঙ্গেই বড় হয়েছি। দু'জনের মধ্যে বোঝাপড়ার কোনও সমস্যা নেই। ভালবাসাও অটুট। বছর দুই আগে জেমেছি স্বামী সন্তান উৎপাদনে অক্ষম। এ নিয়েও আমাদের মধ্যে সাংঘাতিক কোনও দুঃখ নেই। ভাগ্যের লেখা বলে মেনে নিয়েছি। বছর খানেক আগে একটা ভুল sms -এর মাধ্যমে আমার একটি ছেলের সঙ্গে আলাপ হয়। ছেলেটি বিবাহিত, বেসরকারি সংস্থায় উচ্চপদস্থ এবং ১ বছরের একটি কন্যা সন্তানের গর্বিত পিতা। সামান্য আলাপের সূত্র ধরে পরবর্তীতে আমাদের মধ্যে যোগাযোগ তৈরি হয় এবং এই যোগাযোগ ধীরে ধীরে বন্ধুত্বে এবং এখন বন্ধুত্বেরও বেশি কিছুতে পৌঁছে যায়। একবার ওর একটা চিঠি আমার স্বামীর হাতে পড়লে স্বামীর সঙ্গে সাময়িক অশান্তি হয়। কিন্তু এখন সেই ভুল বোঝাবুঝি মিটে গেছে। আমার স্বামী মনে করে আমার কোনও দোষ নেই। ছেলেটিরই দোষ। কিন্তু বাস্তবে তা নয়। ছেলেটি ও আমার মধ্যে গভীর সম্পর্ক, এদিকে স্বামী আমার জীবনে সেই কোন ছেলেবেলা থেকে অচ্ছেদ্য অঙ্গ। আমার কী করা উচিত?

শ্রাবস্তী কর্মকার, হাওড়া

আপনি নিজেই বলেছেন সন্তান না হওয়াটা আপনার কাছে সাংঘাতিক কোনও ক্ষোভ বা দুঃখের কারণ নয়। কাজেই দ্বিতীয় সম্পর্কটি এ কারণে তৈরি হয়েছে, তা নয়। স্বামীর সঙ্গে সম্পর্কেও বেশ সুখীই আপনি। আসলে স্বামী, স্ত্রী উভয়েই রোজগেগে এমন শহুরে দম্পতির ক্ষেত্রে এই ধরনের সম্পর্ক ইদানীং বেড়েছে। অর্থনৈতিক অসচ্ছন্দ্য, বনিবনার অভাব কোনও কিছুই না থাকা সত্ত্বেও বাইরে সম্পর্ক তৈরি হওয়ার প্রবণতা তৈরি হয়েছে। অনেক সময় এমনও দেখা যায়, উভয়েই উভয়ের এই তথাকথিত অবৈধ সম্পর্কের কথা জেনেও কিছু বলেন না, গৃহশান্তি বিঘ্নিত হওয়ার আশঙ্কায়। কারণ, একটা সময়ের পর পরস্পরের কাছে সাহচর্যের থেকে স্বাচ্ছন্দ্য প্রাধান্য পেতে শুরু করে। আপনাদের ক্ষেত্রে সন্তান নেই, অনেক ক্ষেত্রে সন্তানের মুখ চেয়েও একসঙ্গে থাকাটা গুরুত্বপূর্ণ হয়ে পড়ে। আপনি প্রাপ্ত বয়স্ক, স্বনির্ভর, পরিণত মনের মানুষ। যদি দু'টি সম্পর্কের মধ্যে ভারসাম্য রেখে চলতে পারেন, তাহলে চলুন। তবে নিজের মনকে সবার আগে সেটা বিশ্বাস করান। অথবা টানাপোড়েনে জটিলতা ডেকে আনবেন না। বাকিটা আপনার সিদ্ধান্তের ব্যাপার, যে,

কোনও একটি সম্পর্ক বেছে নিতে হচ্ছে কী না। প্রায়োরিটি বেসিস-এ তখন ঠিক করবেন।

আমাদের বিয়ে হয়েছিল ১৯৮৪ সালে। মোটামুটি সুখী দাম্পত্যই ছিল। একটাই ছেলে। পড়াশোনা এবং বর্তমানে চাকরিসূত্রে বরাবরই বাইরে। আমার স্বামী কলেজে পড়ান। বর্তমানে ওঁর বয়স ৫২, আমার ৪৭। ২০০৪ সালে আমি দীর্ঘদিন অসুস্থ ছিলাম। একেবারে শয্যাশায়ী। সেই সময় বাড়ির কাজকর্ম সামলানোর জন্য বছর ২৬-এর একটি মেয়েকে রাখি। সে যে সংসার সামলানোর সঙ্গে সঙ্গে আমার স্বামীকেও সমানভাবে সামলেছে তখন বুঝিনি। একটু সুস্থ হয়ে ওঠার পর যখন বুঝলাম যত তাড়াতাড়ি সম্ভব মেয়েটিকে বিদায় করলাম। কিন্তু সে ঠিক আমার পাশের বাড়িতে কাজ নিল। লক্ষ্য করতাম ওই বাড়ি থেকে মেয়েটি বেরোলে আমার স্বামীও বেরিয়ে যেত। আসত অনেক পরে-কখনও সারাদিন কাটিয়ে। এভাবে বছর তিনেক চলে। সেইসময় আমার সঙ্গে শারীরিক কোনও সম্পর্ক উনি রাখতেন না। এর মধ্যে ব্যাকের লকার থেকে আমার এক জোড়া কানের দুল, আংটি আর ছেলের একটা চেন উধাও হয়। উনি সেটা স্বীকার করেন না। আমার বাপের বাড়ির লোক প্রথম প্রথম ওঁর বাইরের ভালমানুষি দেখে আমাকেই সন্দেহবাতিকগ্রস্ত বলত। যখন বুঝতে পারল তখন ওকে জিজ্ঞাসা করায় ও বলল, আমিই মিথ্যে বলছি, ওসব গয়না নাকি ছিলই না। ইদানীং ও জোর করে আমার শরীর ভোগ করে। বাধা দিলেও শোনে না। ওই মেয়েটি ইদানীং পাশের বাড়িতে আর থাকে না। বুঝতে পারছি না ব্যাপারটা কী। আমার স্বামী যে মুখোশ পরা চরিত্রহীন বুঝে গেছি। কিন্তু এই বয়সে পৌঁছে কী করব? ওকে শোধরানোর কোনও chance রয়েছে কী?

সীমা বিশ্বাস, কাঁচড়াপাড়া

আপনার স্বামী যে অনেক উঁচুদরের শিল্পী বোঝাই যাচ্ছে। কারণ বাইরের পৃথিবীর কাছে এক সৌম্য-সুন্দর অধ্যাপকের চেহারা রেখে, ভেতরে এক চরিত্রহীন, নোংরা মনের মানুষের ভূমিকা পালন করে চলেছেন। সেটাই ওঁর আসল চেহারা। শিক্ষকদের সম্পর্কে এখনও সমাজ একটা সমীহ ভাব পোষণ করে। উনি সেটার সুযোগ নিচ্ছেন। চরিত্রহীনতা শুধু নয়, উনি স্ত্রী-পুত্রের গয়নাও চুরি করেছেন। এরকম একটা লোকের চরিত্র শোধরানোর ক্ষমতা একা আপনার আছে বলে আমার মনে হয় না। হতে পারে ওই মেয়েটির যা যা উদ্দেশ্য ছিল সব হাসিল করার পর সে আর আপনার স্বামীকে পাত্তা দিচ্ছে না। তাই উনি এখন জোর করে আপনার ওপর অত্যাচার করছেন। আপনি বাড়ির অন্যান্যদের সাহায্য নিন কিংবা আপনাদের বিশ্বস্ত বন্ধুদের। কতদিন আর বাইরের পালিশটা বজায় রাখতে গিয়ে ভিতরের ফাঁপড়া চেহারাটা আড়াল করে রাখবেন। প্রয়োজনে ছেলেকেও ডাকুন। সব খুলে বলুন। সন্তানের সামনে সকলেই দুর্বল। হয়তো সকলে বোঝালে উনি কিছু হলেও নিজেকে শোধরানেন। আর হ্যাঁ, কৃষ্টিত হবেন না। মনে রাখবেন, অন্যায়াটা করেছেন উনি— আপনি নন।

আপনাদের প্রশ্ন থাকলে লিখুন এই ঠিকানায় : (খামের উপর 'আপনজন' কথাটি লিখে দেবেন) সম্পাদক, সুবিধা।

এসক্যাগ ফার্মা প্রা. লি.পি ১৯২, লেকটাউন, তৃতীয় তল, ব্লক -বি, কলকাতা ৭০০০৮৯

বাংলা ছবির বাড়বাড়ন্ত

এই মুহূর্তে টলিউড বেশ আত্মপ্রত্যয়ী।
বড় পর্দায় নতুন পরিচালকদের যেমন
ঢল নেমেছে তেমনই ফিরে আসছে
একদা জনপ্রিয়তার শিখরে ওঠা
'টেলিফিল্ম'-এর বাজার। **নিরীক্ষিৎ**-এর
কলমে বাংলা ইন্ডাস্ট্রির হালফিলের
খবর রইল আপনাদের জন্যে

সুবিধা ৩৪



লেখক : দেব ও পার্বেল
লেখ



একটি তারার খোঁজে : অর্পিতা ও সায়েন

বাংলা সিনেমা গোল্ডেন গ্লোবাল—এমন একটি বাক্যবদ্ধ বেশ
কিছুদিন ধরেই চলছে বলিউডে নয়, একটু অন্যরকম ভাবনা নিয়ে
যাঁরা সিনেমা বানান সেই মহলে। অনিরুদ্ধ রায়চৌধুরীর 'অন্তহীন,'
'অনুরণন'-এর সাফল্য, ঋতুপর্ণা ঘোষের কিছু সিনেমার আমেরিকা
ভ্রমণ কিংবা বিদেশের নানা 'বঙ্গ' সম্মেলনে কিছু বাংলা সিনেমার
'প্রিমিয়ার' গোছের অনুষ্ঠান থেকেই। সম্ভবত এই কথাটির
সূত্রপাত। বিশ্বের নানা প্রান্তে ও কোনে ছড়িয়ে থাকা বাঙালির
কাছে বাংলা সিনেমা পৌঁছে দেওয়ার ব্যবসায়িক বাসনা থেকেই
এই উপলব্ধি।

হিন্দি সিনেমা বহু বছর থেকেই গ্লোবাল। এমনকী বহু দেশে
ব্যবসায়িক হিন্দি সিনেমাই ভারতীয় সিনেমার 'প্রতিনিধি'! যা
নিতান্তই বালখিলাসুলভ। আঞ্চলিক সিনেমাকে পুরো না হলেও
কিছুটা আন্তর্জাতিক ফ্লেভার দিতে ব্যাংককে বাংলা সিনেমার এক
পুরস্কার অনুষ্ঠান হয়ে গেল। সত্যিই 'আইডিয়াজ ২৪x৭' সংস্থাটি
এক অভিনব পরিকল্পনা নিল। দুই বাংলার (ঢাকা-টলিউড) এই
মিলন অনুষ্ঠান সত্যিই এক সম্ভাবনার নতুন দিগন্ত খুলে দিতে
চলেছে। প্রায় পুরো টালিগঞ্জ উড়ে গিয়েছিল ব্যাংকক। ঢাকা
থেকেও প্রচুর ফিল্মি মানুষজন। ভাবতে রোমাঞ্চ লাগছে "আর
'একটি তারার খোঁজে'-র প্রিমিয়ার ব্যাংককে হলো!

নাচে-গানে-সিনেমায় ভরপুর দু'দিনের (১৩ ও ১৪ জুন)
অনুষ্ঠানে বাংলা সিনেমার (শুধু আর্ট সিনেমা নয়) ব্যাংকক
জয়যাত্রা আক্ষরিক অর্থেই গ্লোবাল! আশা করব উদ্যোগী সংস্থা
এই ধারাটি বজায় রাখবেন। বাংলা সিনেমাকে বিশ্বের বাঙালির
কাছে পৌঁছে দিতে হলে বার্লিন-কান-ভেনিস-টেরেস্তো উৎসবে
ছবি পাঠানোই যথেষ্ট নয়, প্রয়োজন ভার্জিন টেরিটরি ও গুলোকেও
এক্সপ্লয়েট করা। শুনেছি এই অনুষ্ঠানের মধ্যেই কয়েকজন ফিল্ম
ব্যবসায়ী শুধু ব্যাংকক নয়, তাইওয়ান, হংকং-এর ব্যবসায়ীদের
সঙ্গেও আলাপ-আলোচনা করেছে বাংলা সিনেমা নিয়ে।
সুতরাং মনে হচ্ছে এবার বাংলা সিনেমা সত্যি সত্যিই
গোল্ডেন গ্লোবাল, গোল্লায় নয়।

হট-হিট-হিরো

এখন বাংলা সিনেমায় সত্যজিৎ-মৃগালু-ঋত্বিক-তপন
এমনকী তরুণ মজুমদারও নেই। নেইতো তাতে কী,
টালিগঞ্জের ভাবখানা এমন যে নেই তো নেই।
আমাদের এখন ঋতুপর্ণা ঘোষ আছেন, অপর্ণা সেন
আছেন, আছেন গৌতম ঘোষ। ইয়ং জেনারেশনের
মধ্যে এসে গেছেন অনিরুদ্ধ রায় চৌধুরি, অতনু ঘোষ।
আছেন ক্যামেরাম্যান থেকে পরিচালক হওয়া অতীক
মুখোপাধ্যায়। আর সবার ওপরে রয়েছেন হিটের
হ্যাটট্রিক করা পরিচালক রাজ চক্রবর্তী। তাঁর 'লে ছক্কা'
এই মুহূর্তে 'হিট' হওয়ার পথে। তাঁর আগের সব
ছবিগুলোতে তেঁতুলের গল্প থাকলেও এই ছবিতে নেই।

উত্তর-দক্ষিণ কলকাতা ও বাঙাল-ঘটির চিরন্তন মিষ্টি লড়াই-এর সঙ্গে চিত্রনাট্যকার পদ্মনাভ দাশগুপ্ত আজকের হট গেম ক্রিকেট মিশিয়েছেন। আর নায়ক 'দেব' তো আছেনই। এই মুহুর্তে টেলিউডের হট এবং হিট হিরো!

টেলিফিল্ম সমাচার

এবার ছোট পর্দার দিকে চোখ ফেরানো যাক। এই ছোট পর্দাতেই ক'বছর আগে টেলিফিল্মের জন্ম। বলা যেতে পারে, ই-টিভিই বাংলায় এই বস্তুটির জন্মদাতা। বিদেশে বহু চ্যানেল প্রযোজকের সঙ্গে হাত মিলিয়ে বড় দৈর্ঘ্যের ফিচার করে। আমাদের দেশেও একটা সময়ে দূরদর্শন এন-এফ-ডি-সি-র সঙ্গে যুগ্ম প্রযোজনায় বেশ কিছু ভাল ফিল্মের জন্ম দিয়েছিল। সত্যজিৎ রায়, শ্যাম বেনেগাল, গোবিন্দ নিহালনি, আদুর গোপালকৃষ্ণণ এম-এস সথ্যু, প্রমুখ অনেকেই একধরনের 'প্যারালাল' সিনেমার উদগাতা ছিলেন এই ছোটপর্দার হাত ধরে। তবে তাঁদের ছবিগুলো তৈরি হত ফিল্ম ফর্ম্যাটেই। ডিজিটাল টেকনোলজি তখনও আসেনি। ছবিগুলোর প্রিমিয়ার হতো দূরদর্শনেই। কিছুদিন আগে জি বাংলাও চেষ্টা চালিয়েছিল বাংলা বাণিজ্যিক পুরোদস্তুর ছবি করার।

এখন সেই প্রচেষ্টা বন্ধ। ই-টিভি ক'বছর আগে নিয়ে এসেছিল এক ঝাঁক ঝাঁকমকে এক দেড়ঘণ্টার বুদ্ধি আর রুচির পালিশে মোড়া ফিল্ম। যার পোশাকি নাম হয়ে গেল টেলিফিল্ম। সপ্তাহান্তিক এই ছবির প্রায় নিয়মিত প্রদর্শনী জনপ্রিয় হয়েছিল। ই-টিভির এই পথ অনুসরণ করে আরও কয়েকটি চ্যানেলও শুরু করে টেলিফিল্ম প্রযোজনা। আর এমনতরো সাহসী প্রচেষ্টার ফল হিসেবেই আমরা পেয়ে যাই জন, দুই অনিন্দ্য (সরকার ও বন্দ্যোপাধ্যায়), অতনু ঘোষ, কৌশিক, অঞ্জন দত্ত সহ আরও কিছু পরিচালককে। বছর দুই আড়াই সেৎসাহে টেলিফিল্ম এই সাফল্যের সঙ্গে চলার পর আবার তাঁটা এলো সেখানে। বোধহয় প্রকৃতির নিয়মেই।

সুখবর, আবার ই-টিভি শুরু করল টেলিফিল্ম প্রযোজনা। সম্ভবত কিছুটা পরীক্ষামূলকভাবে। কারণ এই পর্যায়ে মাত্র বারোটি ছবি করবে ই-টিভি। ছয়টি পরিচালনা করবেন অঞ্জন দত্ত, অন্য ছয়টি কৌশিক গঙ্গোপাধ্যায়। অঞ্জনের বহুদিনের সাথ ছিল টেনেসি উইলিয়ামসের 'আ স্ট্রিক্টকার নেমড ডিজায়ার' আর নভোকভের 'লোলিতা' নিয়ে সিনেমা করার। বড় পর্দায় যখন হল না, তখন ছোটপর্দাই সহি! অঞ্জন বললেন, "একদিক থেকে ভালই হয়েছে, হাতখুলে কাজ করতে পারব। সেন্সরবোর্ডের খাঁড়া ঘাড়ের ওপর ঝুলবে না। এই দু'টো গল্পেরই চিত্রনাট্য বহুদিন আগে

লেখা ছিল। একটা সময় নাটক করবও ভেবেছিলাম। এবার পর্দার জন্যই করা যাচ্ছে।" দু'টি গল্পের মধ্যেই প্রাপ্ত বয়স্ক ও মনস্ক ব্যাপারগুলো একটু বেশি। অঞ্জন অভিজ্ঞ পরিচালক, তিনি জানেন স্পর্শকাতর এমন বিষয়গুলোকে কীভাবে ক্যামেরার সামনে আনতে হয়। একই কাহিনি নিয়ে হলিউডে তৈরি দু'টি ছবি আপনারা অনেকেই দেখে থাকবেন। তবে অঞ্জন কেমনভাবে ট্রিট করেন সেটাই দেখার অপেক্ষা! শরদিন্দু বন্দ্যোপাধ্যায়ের 'চিড়িয়াখানা' (সত্যজিৎ রায়ও করেছিলেন) নিয়েও থ্রিলার একটি করবেন। ঈঙ্গিতা রায় চৌধুরির গল্প নিয়েও হচ্ছে একটি টেলিফিল্ম। আর বাকি দু'টির গল্পকার অঞ্জন নিজেই। দু'টি ছবিই তাঁর প্রিয় শহর দার্জিলিং-এর পটভূমিতে। একটির নাম 'সেই গোরখা ছেলোটা'—অপরটি 'রনো আর ফ্রিক'। ক'দিন আগেই 'রনো আর ফ্রিক' দেখানো হল। অঞ্জন নিজে অভিনয়ও করেছেন। শুরু থেকেই দেখে আসছি তাঁর চিত্রনাট্যে একান্তভাবে তাঁর চেনা-জানা মানুষ ও পরিবেশটাই উঠে আসে। এই ছবি দুটোতেও ব্যতিক্রম ঘটেনি। সাহিত্য নির্ভর তাঁর অন্য তিনটি টেলিফিল্ম সফল হলে অঞ্জন বড় পর্দার জন্য সাহিত্য নির্ভর কাহিনি নিয়ে ভাবতেই পারেন। তার ফলে নিজের চেনা বুকের পরিধি থেকে বেরোনও হবে, দর্শকরাও বুঝতে পারবেন অঞ্জনের ফিল্ম পরিচালনার রেঞ্জ কতটা।

কৌশিকের টেলিফিল্ম

কৌশিক গাঙ্গুলির ছয়টি ছবির মধ্যে 'বান্ধবী' দেখানো হয়ে গেল। পাইপ লাইনে রয়েছে 'বাঘনখ', 'প্রোমোশন' ও 'জয় জগন্নাথ', 'স্যার' ছাড়াও একটা ছবি। এই ই-টিভিতেই কৌশিকের টেলিফিল্ম কেয়োরার শুরু। তিনি নিজেও তা স্বীকার করেন। বলেছেন, "আমার পরিচিতি ছোট পর্দা থেকেই। তবে এবার যে ছবিগুলো করছি সেগুলোকে টেলিফিল্ম আমি বলতে চাই না।

কারণ ডিজিটালি শর্ট নিয়েও অতি আধুনিক প্রযুক্তির সাহায্য নিয়ে ফিল্মের এফেক্টই আনা হবে ছোট পর্দায়। সিদ্ধান্ত হয়েছে তিনটে ছবি একত্র করে ইউ-এফ-ও-র মাধ্যমে হলে রিলিজও করা হবে। বড় পর্দায় দেখলে ইম্প্যাক্ট হবে একইরকম।" ওঁর ছবিরও প্রেক্ষাপট সুন্দরবন, শান্তিনিকেতন আর



দার্জিলিং। 'বান্ধবী' তো দেখা গেল দার্জিলিং-

এর প্রেক্ষাপটেই। একই পুরুষকে ভালবাসতো দুই বন্ধু। বহুদিনের ব্যবধানে আবার দেখা হয় দুই বন্ধুর। সুন্দর অভিনয় করেছেন চূর্নী আর চান্দ্রেয়ী। 'বাঘনখ'-এ থাকছে থ্রিলারের মেজাজ। 'প্রোমোশন'-এ প্রধান ভূমিকা স্বাস্থ্য চট্টোপাধ্যায়ের। এবং স্বামী-স্ত্রী-সন্তান, কৌশিক, চূর্নী, উজানও থাকছে। 'স্যার' ছবির গল্প এক অন্ধ শিক্ষক ও তার ছাত্রীকে নিয়ে। কাশিয়াং-এ শুটিং হয়েছে। দীপঙ্কর দে ও পান্নো মিত্রকে নিয়ে। আসলে এই গল্পটা নিয়ে ফিচার ছবি করারই পরিকল্পনা ছিল। প্রযোজক পাননি। অগত্যা এখন টেলিফিল্মেই বদলে নেওয়া হল চিত্রনাট্যকে।

ই-টিভি-র এই টেলিফিল্ম রি-লক্ষিৎ অন্য চ্যানেলগুলোকে পুনরায় উৎসাহিত করে কিনা সেটাই এখন সাগ্রহে লক্ষ্য করার।



❁ নি জে নি জে

ডেকোরেটিভ খাম

বাড়িতে খানিকটা অবসর সময় থাকলে
বানিয়ে ফেলুন ডেকোরেটিভ খাম
প্রিয়জনকে উপহার দিতে, যা
আপনাকে এনে দেবে আলাদা আনন্দ।
কী করে, জানাচ্ছেন **যুথিকা দত্ত**

সুবিধা ৩৬

একটা সময় ভালই ছবি আঁকতেন। সকলে বলতো হাতের কাজও নাকি বেশ ভালই। তখন আপনি আঠেরো-উনিশ। তখন আপনি সবে শাড়ি। তারপর পেরিয়ে গেছে অনেক গুলো বছর। জীবনে এসেছে নতুন মানুষ, নতুন পরিজন। তাদের নিয়ে ব্যস্ত হয়ে হেসে খেলে কেটে গেছে সময়। আর এখন সবাই যখন ব্যস্ত নিজের জগতে তখন আপনার হাতে অনেকটাই অবসর। টিভি সিরিয়ালে সে সময়ের পুরোটাই উৎসর্গ না করে ফিরে যান না নিজের পুরোনো দিনে। হাতে-কলমে বানিয়ে ফেলুন এমন কিছু, যাতে যেন চমকে যাবে আপনার প্রিয়জনরা, তেমনই নিজের মনের গোপন কুঠুরির অর্গল খুলে আসবে আলাদা আনন্দের জোয়ার। যা একান্তই আপনার। আপনার নিজের। নিন, আপনাকে সাহায্য করছি আমি।

কী লাগবে

একটি ৭"/৩" মাপের খাম বানাতে যা যা লাগবে তা হল :
৮"/৬" হ্যান্ডমেড পেপার, কাঁচি, স্কেল, পেঙ্গিল ও আঠা।
ডেকোরেশনের জন্য লাগবে : থ্রি ডি আউট লাইনার ;
স্টেন অথবা আপনার পছন্দ মতো মোটিফ।

দাম

হ্যান্ডমেড পেপার ১২ থেকে ১৪ টাকা। থ্রি ডি আউট-লাইনার
১৮-২০ টাকা, স্টেন ৫ থেকে ১০ টাকা।

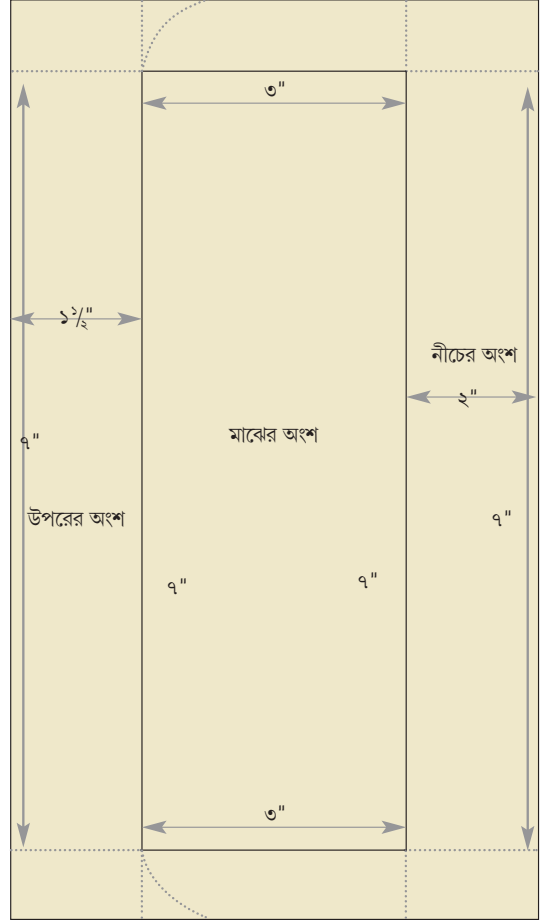
কাঁচামাল কোথায় পাবেন

হ্যান্ডমেড পেপারের পাইকারি বাজার কলকাতার শিয়ালদহের
বৈঠকখানা মার্কেটে। এছাড়া আপনার এলাকার যে কোনও
পেপার হাউসে আপনি পেপার এবং অন্যান্য জিনিসপত্র পেয়ে
যাবেন।

কী করে বানাবেন

আপনার খামের মাপ হল ৭"/৩"

কিন্তু খামটি বানাতে
হলে আপনাকে



৮"/৬ ১/২" কাগজ নিতে হবে। খামটি লম্বায় ৭"-এর সঙ্গে ১"
বেশি পেপার নিতে হবে এবং চওড়ায় ৩" অর্থাৎ এর সঙ্গে ৩"-
এর ডবল এবং আরো ১/২" পেপার নিতে হবে। প্রথমে পেপারের
বাঁ দিক থেকে ১/২" এবং ডানদিকে ১/২" মাপে নিয়ে দাগ দিন।

তাহলে মাঝখানে পরে রইল ৭" অর্থাৎ খামটির যা মাপ।

এবার উপরের দিক থেকে ১ ১/২" মাপে দাগ দিন এবং
নিচে থেকে ২" মাপে দাগ দিন। ফর্মতে দেখানো ডট
দেওয়া অংশটি কেটে নিন কাঁচির সাহায্যে। দাগগুলো
পেপারের পিছন অংশে দেবেন। এবার দাগের উপর
স্কেল ফেলে দাগ অনুযায়ী পেপারটিকে ভেতরের দিকে
ভাঁজ করুন। খামের একদম নীচের অংশটির দু'ধারে
আঠা দিয়ে মাঝের অংশের ১/২" উপর জুড়ে দিন। ব্যস
আপনার খাম তৈরি, এবার সাজানোর পালা। খামের
উপর পেঙ্গিল দিয়ে আপনি আপনার মনের মতো ফুল,
লতা, পাতা এঁকে নিয়ে থ্রি ডি আউট লাইনার দিয়ে রঙ
করে নিন এবং শুকোতে দিন, এরপর স্টেন দিয়ে আরও

সুন্দর করে সাজান। ব্যস খাম তৈরি।



স্বামীর অবৈধ সম্পর্ক থেকে শুরু করে
ছেলে-বউকে পেনশন-বাড়ি সব দিয়ে দেবেন
কিনা, এধরণের নানা প্রশ্ন, নানা চিন্তা থাকলে
আমাদের আইনি দপ্তরে পাঠান। বিশিষ্ট
আইনজীবী **মিতা মুখোপাধ্যায়**
উত্তর দেবেন

আইনি

অবৈধ, পেনশন, সন্তান

আমার স্বামী অন্য মহিলায় আসক্ত। বাড়িতে মাঝে মধ্যে আসেন।
কর্মক্ষেত্রে আমারও স্থায়ী পুরুষ বন্ধু আছে। এক্ষেত্রে স্বামী যদি
ডিভোর্স করতে চায় তখন কী করব?

অনুপমা মিত্র, গড়িয়া, কলকাতা-৮৪

নৈতিকভাবে আপনিও অপরাধী। বিবাহিতা হয়েও অন্য পুরুষের
সঙ্গে 'সম্পর্ক' রেখে চলেছেন। এক্ষেত্রে আপনার স্বামী আপনার
বিরুদ্ধে বিচ্ছেদের মামলা করতেই পারেন। তবে পুরোটাই প্রমাণ
সাপেক্ষ ও দীর্ঘমেয়াদী। যদি দু'জনে অন্য সম্পর্ক বজায় রাখতে
চান। তাহলে স্বামী-স্ত্রী মিলে খোলাখুলি কথা বলুন। সমঝোতার
ভিত্তিতে বিচ্ছেদের দিকে এগোন। একসঙ্গে পিটিশন করলে
ছ'মাসের মধ্যে ডিভোর্স পেতে পারেন।

আমার সঙ্গে একটি মেয়ের সম্পর্ক ছিল। দৈহিক সম্পর্কও তৈরি
হয়। বিয়ের কথা হয়, রেজিস্ট্রি ম্যারেজের জন্য নোটিস দেওয়া
হয়। কিন্তু মেয়েটি চুক্তিভঙ্গ করে অন্য জায়গায় বিয়ে করছে।
আমি কি চুক্তিভঙ্গের দায়ে মেয়েটির বিরুদ্ধে মামলা করতে
পারি?

সুদীপ্ত সেন, বারুইপুর

বিয়ের নোটিস দেওয়া মানে বিয়ে করা নয়। দেখতে হবে কে
আগে নোটিস দিয়েছে। মনে রাখবেন, বিয়ে চুক্তি নয়, সামাজিক
বন্ধন। দু'টি নারী-পুরুষের হৃদয়ের সেতুবন্ধন। যে বিয়ে করতে
চায় না তাকে জোর করে বিয়ে করা যায় না। এতে বিবাহতোর
জীবন সুখের হয় না। আইনগতভাবে আপনি মেয়েটির বিরুদ্ধে
কিছু করতে পারবেন না। যেহেতু আপনাদের দৈহিক সম্পর্ক
হয়েছে সেক্ষেত্রে মেয়েটি উল্টে আপনার বিরুদ্ধে সহবাসের
মামলা দায়ের করতে পারেন। ফলে চুপচাপ বাস্তব পরিস্থিতি মেনে
নেওয়াই ভাল।

আমি ছেলে-বউমার সঙ্গে থাকি। আগে আমার নিজস্ব আয়ে
সংসার চলত। বর্তমানে পেনশনে চলে। ছেলে ও বউ চাপ দিচ্ছে

তাদের নামে বাড়ি লিখে দিতে ও পেনশনের টাকা ওদের হাতে
পুরোপুরি তুলে দিতে। পরিবর্তে, তারা আমায় দেখভাল করবে।
আমি কী করব?

শোভা দেবী, গড়িয়াটি, কলকাতা-১৯

আপনি ছেলের হাজার জোরা জুড়িতেও তার নামে বাড়ি লিখে
দেবেন না বা পেনশনের সব টাকা ওর হাতে তুলে দেবেন না।
পেনশনের টাকাটাই জীবনের সম্বল, নিরাপত্তা। আপনার ছেলে
বউমার উদ্দেশ্য আদৌ সুবিধাজনক নয়।

আমার স্বামী আমার সঙ্গে থাকে না। অত্যাচার করতে বলে
ছেলেকে নিয়ে আমি বাপের বাড়ি থাকি। স্বামী মাঝে মধ্যে টাকা
পাঠায়, আমাকে এককালীন ৫০ হাজার টাকা দিতে চান, তার
বদলে ডিভোর্স চান। আমি ওকে ডিভোর্স দিতে চাই না। আমি
কী করতে পারি?

অনন্যা গুহ, সোনারপুর

আপনি না চাইলে স্বামী বিচ্ছেদ অর্থাৎ ডিভোর্স পাবে না।
সেক্ষেত্রে মামলাটি কনটেস্টেড হবে। তবে ডিভোর্সের জন্য
এককালীন ৫০ হাজার টাকাটা কিছুই নয়। আপনার স্বামী, ছেলের
জন্য ভরণপোষণের টাকা দিতে বাধ্য। এক্ষেত্রে ছেলের যাবতীয়
খরচের জন্য ১২৫ ধারায় মামলা দায়ের করতে পারেন। পুরো
বিষয়টি আইনজ্ঞের সঙ্গে পরামর্শ করে এগোবেন। সংশ্লিষ্ট
আইনজীবী মামলাটি সাজিয়ে দেবেন।

আপনাদের কিছু প্রশ্ন থাকলে আমাদের দপ্তরে লিখতে পারেন।
খামের উপর 'আইনি' কথাটা লিখতে ভুলবেন না।

সুবিধা (আইনি)

প্রযত্নে : এসক্যাগ ফার্মা প্রা লি, পি ১৯২, লেকটাউন, তৃতীয় তল,
ব্লক-বি, কলকাতা-৭০০০৮৯।

email : eskagpha@vsnl.com

আপনজন

শুরু হল নতুন একটি বিভাগ। আপনাদের সঙ্গে আরও আপন হওয়ার, নিবিড় হওয়ার মাধ্যম। যে কথাগুলো বাইরে কাউকে বলতে পারছেন না, বলতে চাইছেনও না, অথচ নিত্য অশান্তিতে ভুগছেন, আমাদের বলুন। ভাগ করে নিন দুঃখ, ভার কমিয়ে নিন ব্যথার। আপনাদের সঙ্গে থাকবে আপনাদেরই আপনজন

স্বামী চরিত্রহীন হলে হীনমন্যতায় ভুগবেন না

আমি পেশায় শিক্ষক। পাঁচ বছর হল বিয়ে হয়েছে। স্বামী আমার বাল্য বন্ধু। বলা যায় প্রায় একসঙ্গেই বড় হয়েছি। দু'জনের মধ্যে বোঝাপড়ার কোনও সমস্যা নেই। ভালবাসাও অটুট। বছর দুই আগে জেনেছি স্বামী সন্তান উৎপাদনে অক্ষম। এ নিয়েও আমাদের মধ্যে সাংঘাতিক কোনও দুঃখ নেই। ভাগ্যের লেখা বলে মেনে নিয়েছি। বছর খানেক আগে একটা ভুল sms -এর মাধ্যমে আমার একটি ছেলের সঙ্গে আলাপ হয়। ছেলেটি বিবাহিত, বেসরকারি সংস্থায় উচ্চপদস্থ এবং ১ বছরের একটি কন্যা সন্তানের গর্বিত পিতা। সামান্য আলাপের সূত্র ধরে পরবর্তীতে আমাদের মধ্যে যোগাযোগ তৈরি হয় এবং এই যোগাযোগ ধীরে ধীরে বন্ধুত্বে এবং এখন বন্ধুত্বেরও বেশি কিছুতে পৌঁছে যায়। একবার ওর একটা চিঠি আমার স্বামীর হাতে পড়লে স্বামীর সঙ্গে সাময়িক অশান্তি হয়। কিন্তু এখন সেই ভুল বোঝাবুঝি মিটে গেছে। আমার স্বামী মনে করে আমার কোনও দোষ নেই। ছেলেটিরই দোষ। কিন্তু বাস্তবে তা নয়। ছেলেটি ও আমার মধ্যে গভীর সম্পর্ক, এদিকে স্বামী আমার জীবনে সেই কোন ছেলেবেলা থেকে অচ্ছেদ্য অঙ্গ। আমার কী করা উচিত?

শ্রাবস্তী কর্মকার, হাওড়া

আপনি নিজেই বলেছেন সন্তান না হওয়াটা আপনার কাছে সাংঘাতিক কোনও ক্ষোভ বা দুঃখের কারণ নয়। কাজেই দ্বিতীয় সম্পর্কটি এ কারণে তৈরি হয়েছে, তা নয়। স্বামীর সঙ্গে সম্পর্কেও বেশ সুখীই আপনি। আসলে স্বামী, স্ত্রী উভয়েই রোজগারে এমন শহুরে দম্পতির ক্ষেত্রে এই ধরনের সম্পর্ক ইদানীং বেড়েছে। অর্থনৈতিক অসচ্ছন্দ্য, বনিবনার অভাব কোনও কিছুই না থাকা সত্ত্বেও বাইরে সম্পর্ক তৈরি হওয়ার প্রবণতা তৈরি হয়েছে। অনেক সময় এমনও দেখা যায়, উভয়েই উভয়ের এই তথাকথিত অবৈধ সম্পর্কের কথা জেনেও কিছু বলেন না, গৃহশান্তি বিঘ্নিত হওয়ার আশঙ্কায়। কারণ, একটা সময়ের পর পরস্পরের কাছে সাহচর্যের থেকে স্বাচ্ছন্দ্য প্রাধান্য পেতে শুরু করে। আপনাদের ক্ষেত্রে সন্তান নেই, অনেক ক্ষেত্রে সন্তানের মুখ চেয়েও একসঙ্গে থাকাটা গুরুত্বপূর্ণ হয়ে পড়ে। আপনি প্রাপ্ত বয়স্ক, স্বনির্ভর, পরিণত মনের মানুষ। যদি দু'টি সম্পর্কের মধ্যে ভারসাম্য রেখে চলতে পারেন, তাহলে চলুন। তবে নিজের মনকে সবার আগে সেটা বিশ্বাস করান। অথবা টানাপোড়েনে জটিলতা ডেকে আনবেন না। বাকিটা আপনার সিদ্ধান্তের ব্যাপার, যে,

কোনও একটি সম্পর্ক বেছে নিতে হচ্ছে কী না। প্রায়োরিটি বেসিস-এ তখন ঠিক করবেন।

আমাদের বিয়ে হয়েছিল ১৯৮৪ সালে। মোটামুটি সুখী দাম্পত্যই ছিল। একটাই ছেলে। পড়াশোনা এবং বর্তমানে চাকরিসূত্রে বরাবরই বাইরে। আমার স্বামী কলেজে পড়ান। বর্তমানে ওঁর বয়স ৫২, আমার ৪৭। ২০০৪ সালে আমি দীর্ঘদিন অসুস্থ ছিলাম। একেবারে শয্যাশায়ী। সেই সময় বাড়ির কাজকর্ম সামলানোর জন্য বছর ২৬-এর একটি মেয়েকে রাখি। সে যে সংসার সামলানোর সঙ্গে সঙ্গে আমার স্বামীকেও সমানভাবে সামলেছে তখন বুঝিনি। একটু সুস্থ হয়ে ওঠার পর যখন বুঝলাম যত তাড়াতাড়ি সম্ভব মেয়েটিকে বিদায় করলাম। কিন্তু সে ঠিক আমার পাশের বাড়িতে কাজ নিল। লক্ষ্য করতাম ওই বাড়ি থেকে মেয়েটি বেরোলে আমার স্বামীও বেরিয়ে যেত। আসত অনেক পরে-কখনও সারাদিন কাটিয়ে। এভাবে বছর তিনেক চলে। সেইসময় আমার সঙ্গে শারীরিক কোনও সম্পর্ক উনি রাখতেন না। এর মধ্যে ব্যাকের লকার থেকে আমার এক জোড়া কানের দুল, আংটি আর ছেলের একটা চেন উধাও হয়। উনি সেটা স্বীকার করেন না। আমার বাপের বাড়ির লোক প্রথম প্রথম ওঁর বাইরের ভালমানুষি দেখে আমাকেই সন্দেহবাতিকগ্রস্ত বলত। যখন বুঝতে পারল তখন ওকে জিজ্ঞাসা করায় ও বলল, আমিই মিথ্যে বলছি, ওসব গয়না নাকি ছিলই না। ইদানীং ও জোর করে আমার শরীর ভোগ করে। বাধা দিলেও শোনে না। ওই মেয়েটি ইদানীং পাশের বাড়িতে আর থাকে না। বুঝতে পারছি না ব্যাপারটা কী। আমার স্বামী যে মুখোশ পরা চরিত্রহীন বুঝে গেছি। কিন্তু এই বয়সে পৌঁছে কী করব? ওকে শোধরানোর কোনও chance রয়েছে কী?

সীমা বিশ্বাস, কাঁচড়াপাড়া

আপনার স্বামী যে অনেক উঁচুদরের শিল্পী বোঝাই যাচ্ছে। কারণ বাইরের পৃথিবীর কাছে এক সৌম্য-সুন্দর অধ্যাপকের চেহারা রেখে, ভেতরে এক চরিত্রহীন, নোংরা মনের মানুষের ভূমিকা পালন করে চলেছেন। সেটাই ওঁর আসল চেহারা। শিক্ষকদের সম্পর্কে এখনও সমাজ একটা সমীহ ভাব পোষণ করে। উনি সেটার সুযোগ নিচ্ছেন। চরিত্রহীনতা শুধু নয়, উনি স্ত্রী-পুত্রের গয়নাও চুরি করেছেন। এরকম একটা লোকের চরিত্র শোধরানোর ক্ষমতা একা আপনার আছে বলে আমার মনে হয় না। হতে পারে ওই মেয়েটির যা যা উদ্দেশ্য ছিল সব হাসিল করার পর সে আর আপনার স্বামীকে পাত্তা দিচ্ছে না। তাই উনি এখন জোর করে আপনার ওপর অত্যাচার করছেন। আপনি বাড়ির অন্যান্যদের সাহায্য নিন কিংবা আপনাদের বিশ্বস্ত বন্ধুদের। কতদিন আর বাইরের পালিশটা বজায় রাখতে গিয়ে ভিতরের ফাঁপড়া চেহারাটা আড়াল করে রাখবেন। প্রয়োজনে ছেলেকেও ডাকুন। সব খুলে বলুন। সন্তানের সামনে সকলেই দুর্বল। হয়তো সকলে বোঝালে উনি কিছু হলেও নিজেকে শোধরানেন। আর হ্যাঁ, কৃষ্টিত হবেন না। মনে রাখবেন, অন্যায়াটা করেছেন উনি— আপনি নন।

আপনাদের প্রশ্ন থাকলে লিখুন এই ঠিকানায় : (খামের উপর 'আপনজন' কথাটি লিখে দেবেন) সম্পাদক, সুবিধা।

এসক্যাগ ফার্মা প্রা. লি.পি ১৯২, লেকটাউন, তৃতীয় তল, ব্লক -বি, কলকাতা ৭০০০৮৯

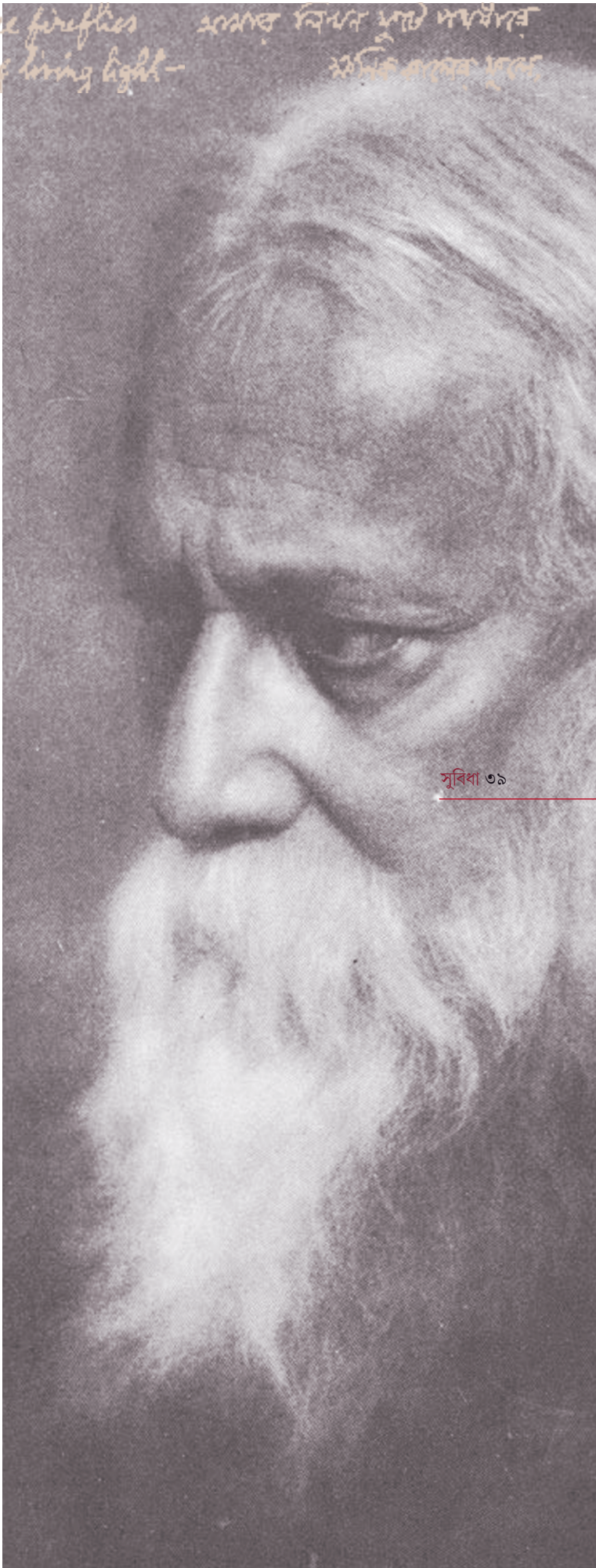
❁ না না ম ত

রবীন্দ্রনাথ কী? খায় না মাথায় মাখে?

নতুন বিভাগ ‘নানামত’। এবার আর রবীন্দ্রপক্ষ পঁচিশে বৈশাখ থেকে বাইশে শ্রাবণ অবধি নয়। ব্যাপারটা extend করে গেছে সারা বছরের জন্য। কারণ এবার রবীন্দ্রনাথের ১৫০তম জন্মবার্ষিকী শুরু হয়ে গেছে। বাঙালি মননে রবীন্দ্রনাথ এখন কোন জায়গায় তা নিয়ে পাওয়া গেছে নানামত। চারিদিকে খুঁজে জানিয়েছেন **প্রীতিকণা পালরায়**

রণে-বনে-জলে-জঙ্গলে কোনও মহাপুরুষকে স্মরণ করলে যেমন মনে জোর পাওয়া যায় তেমনই আমাদের রবীন্দ্রনাথ আছে, এমনটা স্মরণে রাখলে বুকে জোর পাওয়া যায়। নিত্যদিনের গ্যাস-অস্থল-পলিউশন-ইলেকশনের বাঁঝালো আবহাওয়ার মাঝেই তক্তপোশে মধু বেঁধে রবীন্দ্র সার্থশতবার্ষিকী পালনের পাড়াতুলো প্রচেষ্টাগুলো সেই জোরেরই প্রতিফলন। এতকাল কপিরাইট-এর রক্তক্ষুর জন্য মেপে আর বর্তমানে কপিরাইট সার্বজনীন হয়ে যাওয়ার জন্য বেঁপে রবীন্দ্র-উৎসব পালনের এই উৎসাহকে সুধীমহল কিঞ্চিৎ বাঁকা চোখে দেখলেও এর বৃহৎ ব্যাপ্তিকে অস্বীকার করার ক্ষমতা কারও নেই। আর নেই বলেই স্থিতিশীল থেকে পরিবর্তনকামী সর্ব সম্প্রদায় করজোড়ে সশ্রদ্ধায় বিনীত চিন্তে মানুষটিকে স্মরণ করেন। কারণ ক্ষুরধার বুদ্ধির দৌলতে তাঁরা জানেন বাঙালির হৃদয়ে স্ট্রেট পৌঁছানোর কতগুলো সোজা রাস্তার মধ্যে একটি হল রবীন্দ্র-প্রেম! বাঙালির বিশ্বাসে, মননে, রয়ালটিতে রবীন্দ্রনাথ। খানিকটা ওই আত্মতৃপ্তিতে ভরা প্রবাদ হয়ে যাওয়া প্রবচনের মতো ‘মেরে पास রবীন্দ্রনাথ হয়।’

তা, এহেন যুগ যুগ জিও পরিস্থিতিতেও মনের কোণে কীট দংশনের মতো মনে হতে লাগল রবীন্দ্রনাথ সম্পর্কে এমন একক ভাবনাটা কি এই প্রজন্মের কাছেও একইরকম বিরাজমান? কথা বলে পাওয়া গেল নানামত। ইংরেজি মাধ্যম স্কুলে পড়া ‘জেন’। যারা ‘বাংলা’কে সেকেন্ড ল্যান্ডুয়েজ হিসাবে জানে, দেখা গেল, পাঠ্যবইয়ে দু’টি রবীন্দ্রকবিতা কিংবা একটি ছোটগল্প পড়লেও বলে ওঠে, ‘রবীন্দ্রনাথ আমাদের অস্তিত্ব!’ কিংবা বলে ‘রবীন্দ্রনাথ



সুখী সর্ষক বিম্বীথে
ইতিহে অমবেক ধীকী ॥
My jancies are fireflies
speaks of living light --
সমবেক বিম্বক মুগু পক্ষীধর
ইতিহে অমবেক ধীকী ॥
বাংলায় মনে অমম্বি অমম্বক
বাংলায় মনে অমম্বি অমম্বক ॥
গুণু অমম্বক অমম্বক
দীপ্ত অমম্বক অমম্বক ॥

কৃত্রিম সৌন্দর্য বিক্রীতে
 ইতিহাসে অসম্ভব ঘনিষ্ঠ ॥
 My fantasies are fireflies
 specks of living light-
 অসম্ভব নিখরন দুটি দর্শনার
 ঐতিহাসিক কালের দুই

মহাকবি-তাকে ছুঁতে পারে এমন সাধ্য কারও নেই।' প্রশ্ন করলাম, কীভাবে অনুভব করলে? বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই উত্তর এসেছে— মা'র মুখে শুনেছি! আবার উল্টোটাও হয়েছে। খুব innocent উত্তর এসেছে—'Exactly কেন বলতে পারবো না—তবে হিন্দি মুভি বা বাংলা ব্যান্ডের গান দারুণ লাগলেও, রবীন্দ্রনাথের গান আমাকে আরাম দেয়।' আবার আদ্যোপান্ত বাংলা মিডিয়ামে যাঁরা পড়েছেন তাঁরাও বা রবীন্দ্রনাথকে কী চোখে দেখেন, অনুভব করেন তা বোঝারও চেষ্টা চলেছে। চলুন সরাসরি, ওদের মুখ থেকেই ওদের কথা শুন। কথা বলেছি আপনাদের কিছু পরিচিত পরিজনদের সঙ্গেও। 'রবীন্দ্রনাথ'কে ওঁরা কে-কেমন চোখে দেখেন এই সময়ের প্রেক্ষিতে সেটা জানার জন্য।

‘সহজ পাঠ’ এখনও সহজ পাঠ



দামিনী সেনগুপ্ত, ক্লাস-টেন, ওয়েল্যান্ড গোল্ডস্মিথ

আমি রবীন্দ্রনাথের গানের ভক্ত। ছোট থেকে গান ভালবাসি আর রবীন্দ্রনাথের গান, বিশেষত গানের কথাগুলো আমাকে ছুঁয়ে যায়। নিজে একা থাকতে ভালবাসি বলেই

হয়তো ওঁকে নিয়ে, ওঁর জন্মদিন বা মৃত্যুদিনে হইচই করতেই হবে—এই formula তে বিশ্বাস করি না। আর বাংলা খুব বেশি পড়ার সুযোগ পাই না বলেই হয়তো ওঁর লেখা বেশি পড়া নেই। ওই সিলেবাসে পড়া 'শিশু', 'তালগাছ', এই কবিতাগুলো আজও মনে আছে। আর একটা কারণে ওঁকে great লাগে সেটা হল, এখনকার এত technology- এর যুগে, পড়ানোর এত নতুন technique আবিষ্কার হওয়ার পরেও, আজও বাংলা শেখানো শুরু হয় রবীন্দ্রনাথের 'সহজপাঠ' দিয়েই।

ঠাকুর নন, আধুনিক এক মানুষ



কাঞ্চন মল্লিক, অভিনেতা

এখনকার যুব সমাজের কাছে রবীন্দ্রনাথ একটা ঠাকুরগোছের ব্যাপার। পাড়াতুতো যে ব্যাপারটা বলছেন তাদের কাছেও উৎসবের নাম, ফাংশনের নাম—গরম এবং বর্ষায় মনে পড়া একটা নাম রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর। আসলে

এর একটা 'ঐতিহাসিক' কারণ আছে। ছোট বেলা থেকেই দেখেছি আমাদের সংস্কৃতির ধারক এবং বাহক হবার কারণেই ওঁর প্রতি বাঙালির অসীম শ্রদ্ধা। আর সেই শ্রদ্ধার কারণেই প্রায় প্রতি বাঙালি বাড়িতে কিছুদিন আগে অবধিও মা কালী, শ্রী শ্রী মা সারদা, বা রামকৃষ্ণের পাশে রবীন্দ্রনাথেরও একটা বাঁধানো ছবি থাকতই। হয়তো সে কারণেই আমরা আমাদের অজান্তেই রবিঠাকুরকে 'ঠাকুর' বানিয়ে ফেলেছি! আর এই 'সার্থ শতবর্ষ'-এ এটার ব্যাপারে বলতে গিয়েও আমার সেই ছেলেবেলারই একটা স্মৃতি মনে পড়ছে। তখন রবীন্দ্রনাথের ১২৫ তম জন্মশতবার্ষিকী পালন চলছে। আমরা তখন মাধ্যমিক পরীক্ষার্থী। তা আমাদের মধ্যে একটা চালু কথা ছিল, 'রবীন্দ্রনাথ-এর ১২৫টা বাড়া মুখস্ত করে রাখ।' হতে পারে সামনের বছর আমাদের মতো বখাটে কিছু মাধ্যমিক পরীক্ষার্থীর কাছেও ব্যাপারটা তাই রবীন্দ্রনাথের ১৫০টা বাড়া মুখস্ত করে রাখার মতোই। এসব কম বয়েসি ফিচলেমির স্মৃতি সরিয়ে আমার এখনকার অনুভবের কথা এক কথায় জানাতে পারি, রবীন্দ্রনাথ আমার কাছে এক কালোস্তীর্ণ দার্শনিক। অসম্ভব আধুনিক। এই যে ওঁকে ঘিরে এক তথাকথিত বেড়া তৈরি হয়েছিল, সেটা একান্তই হাস্যকর। কারণ উনি নিজেই একজন বেড়া ভাঙার দিশারী। প্রথাগত শিক্ষা প্রদানের গতানুগতিকতাকে

কিন্তু উনিই ভেঙেছিলেন।



‘মান্নি’ বলেন আমাদের প্রতিপদে কাজে রবীন্দ্রনাথ সঙ্গে থাকেন

সুচেতা হোমটৌথুরি, ক্লাস-সেভেন, রামমোহন মিশন

রবীন্দ্রনাথ-এর সম্বন্ধে আমি প্রথম detail- এ জেনেছি ক্লাস ৫-এ। আমাদের ইতিহাস বইয়ে ওঁর একটা বায়োগ্রাফি ছিল। সেখান থেকেই জানতে পেরেছি উনি খুব বড় লেখক। একজন বিরাট বড় scholar। আমি ওঁর 'বীরপুরুষ' কবিতাটা পড়েও সেটা বুঝতে পেরেছি। যদিও আর কোনও কবিতার কথা এই মুহূর্তে মনে পড়ছে না। রবীন্দ্রসঙ্গীত শুনেছি। 'মমচিভে' আর 'দারুণ অগ্নিবানে' এই দুটো গানের কথা মনে পড়ছে। রবীন্দ্রনাথকে আমার মহাপুরুষ বলেই মনে হয়। কারণ মান্নি বলে, আমরা যখন খাই, ঘুমোতে খাই, ভাবি প্রতি পদে পদে রবীন্দ্রনাথ আমাদের সঙ্গে থাকেন।



রবীন্দ্রনাথ বাঙালি জীবনে নুনের মতো

মীর, আর জে (অ্যাক্সর)

অত্যন্ত ধুরন্ধর এক ব্যক্তি! আগামী আরও ১০০ বছরেও বাঙালি তাঁকে ছেড়ে কোনও সৃষ্টিশীল কাজ করতে পারবে না—এই ব্যবস্থা তিনি করে দিয়ে গেছেন। শুধু তাই নয়, এর গ্যারান্টি, ওয়ার্যান্টি, দার্জিলিং টি, আসাম টি-র সবরকম বন্দোবস্তও করে গেছেন তাঁর অসম্ভব মাপের সৃজন ক্ষমতা এবং দূরদৃষ্টি দিয়ে। বাঙালি জীবনে তাঁর উপস্থিতি অনেকটা খাবারে নুনের মতো। অতীব সুস্বাদু খাবারও যেমন শুধুমাত্র নুন না থাকলে বিষাদ হয়ে যায়—তেমনই আমাদের ভাবনায়-চেতনে রবীন্দ্রনাথ না থাকলে ভাবনাজগত পূর্ণতা পায় না। রবীন্দ্রনাথ বললেই যে ছবিটা আমার চোখে ভাসত-আজও ভাসে—তা হল, দাড়িওয়ালা এক বুড়ো বড় ঝাঁকড়া কোনও গাছের চাতালে বসে আছেন ছোট ছোট ছেলেমেয়েদের মাঝে। অনেকটা ম্যাজিশিয়ানের মতো। তাদের আবদার অনুযায়ী ঝোলা থেকে বের করে দিচ্ছেন গল্প, কবিতা, ছড়া, গান। আবার ইচ্ছেমতো রঙ তুলি ডুবিয়ে আঁচড় কাটছেন পাতায়।



রবীন্দ্রনাথের গান নিয়ে যাঁরা experiment করছেন তাঁদের আমি সবসময় স্বাগত জানাই। কোনওদিনই আমি রিমিক্স বিরোধী নই। নিজের অভিজ্ঞতায় দেখেছি বহু পুরনো হারিয়ে যাওয়া গান জনপ্রিয় হয়েছে রিমিক্স-এর দৌলতে। নতুন প্রজন্ম সেইসব গান শুনেছে নতুন প্যাকেজিং-এর ফলে। কাজেই আমার মতে সুচিত্রা মিত্র, পঙ্কজ কুমার মল্লিক-রা তাঁদের গায়কিতেই পরিচিত থাকুন, আর নতুন যারা গিটার আর ব্যাঞ্জো হাতে এক্সপেরিমেন্ট করছে তারাও করুক। আর একটা কথা না বলে পারছি না, রবীন্দ্রনাথকে নিয়ে যাঁরা ভীষণ গস্তীর গস্তীর হাবভাব করেন তাঁদের জন্য, রবীন্দ্রনাথ কিন্তু নিজে ভীষণ গুরুগস্তীর এক ব্যক্তি ছিলেন না। তাঁর প্রশান্ত, সৌম্য, স্থিত ব্যক্তিত্বই কিন্তু তাঁর দিকে আমাদের টানে।

কৃত্রিম সৌন্দর্য বিক্রীতে
 ইতিহাসে অসম্ভব ঘনিষ্ঠ ॥
 কৃত্রিম সৌন্দর্য বিক্রীতে
 ইতিহাসে অসম্ভব ঘনিষ্ঠ ॥

My fantasies are fireflies
 specks of living light-
 অসম্ভব নিখরন দুটি দর্শনার
 ঐতিহাসিক কালের দুই

কিছু অস্বাভাবিক বিষয় নিয়ে

ইতিহাসে অস্বাভাবিক ঘটনা

অস্বাভাবিক বিষয় নিয়ে

অস্বাভাবিক ঘটনা

My fantasies are fireflies

speaks of living light-



কঠিনকে সহজ করেন তিনি
রৌণক মুখার্জি, ক্লাস-টেন, নিভানন্দ
উচ্চবিদ্যালয়

সত্যিকথা বলতে কি text বইয়ের বাইরে
রবীন্দ্রনাথের লেখা তেমন কিছু পড়িনি। আর
রবীন্দ্রসঙ্গীতও সাংঘাতিক কিছু শুনিনি। কিন্তু
একটা feeling হয়েছে দু'ক্ষেত্রেই যে সহজে
বুঝতে পেরেছি। গানের ভাব বা লেখার বক্তব্য

কঠিন করে বলা নয় উল্টে খুব সাধারণ কিছু নিয়েও অদ্ভুত সুন্দর
ভাবনা ভাবিয়ে দিতে পারার একটা ক্ষমতা রয়েছে গুঁর। আর
বরাবরই যেহেতু মেলোডিয়াস গান শুনতে ভালবাসি তাই রেয়ার
হলেও রবীন্দ্রসঙ্গীত শুনতে মন্দ লাগে না।



টি শার্ট-এ রবীন্দ্রনাথ থাকলে
আপত্তি কেন?

রিমঝিম মিত্র, অভিনেত্রী

আমি রবীন্দ্রনাথের সঙ্গে খুব নিবিড়ভাবে যুক্ত
আমার নাচের সূত্রে। ছোটবেলায়
মমতাসঙ্করের কাছে নাচ শিখতে শুরু করেছি
আর সেকারণে প্রায়ই শান্তিনিকেতনে যাওয়া-

থাকা এসব হত। হয়তো রবীন্দ্র আবহের মধ্যে বড় হয়ে উঠেছি
বলেই, তথাকথিত আধুনিকতার সঙ্গে ভারসাম্য বজায় রেখে
চলটা সহজ হয়েছে। একদম ছোটবেলায় গানই attract করত,
পরবর্তীতে গীতিকার হিসেবে অনেক বেশি ভাল লেগেছে কিন্তু
সুর অনেক সময় একঘেয়ে লেগেছে। তবে সেকারণেই
রবীন্দ্রনাথের গান এখনকার জেনারেশনকে ছোঁয় না বলে আমি
মানি না। কারণ music arrangement টা তো উনি করে যাননি।
আরও একটা ব্যাপার, যে আবহের মধ্যে আমরা স্কুল-কলেজে বড়
হয়ে উঠেছি সেটাও ভীষণ দ্রুত পাঁলেটে গেছে। নিজেদের মূলটাকে
গুরুত্ব কম দিয়ে এখন অনেক বেশি আন্তর্জাতিক হওয়ার দিকে
নজর দেওয়া হয়। স্কুল আর শুধু শিক্ষা-সংস্কৃতির পাঠস্থান নয়,
একই সঙ্গে grooming centre -ও। কিন্তু আমি মনে করি originality-
র বিকল্প নেই আর রক-মেটাল ব্যান্ডের ভিড়েও
রবীন্দ্রসঙ্গীত স্ব-মহিমায় টিকে থাকবে। আর একটা কথা, এই
সর্ধশতাব্দীর পালনকে যার ছজুগ মনে হচ্ছে হোক, আমার হচ্ছে না,
কারণ ছজুগের দোহাই দিয়েই না হয় এই generation
রবীন্দ্রনাথকে জানছে। আর T-shirt -এ আমেরিকান flag থাকতে
পারলে রবীন্দ্রনাথ থাকলে আপত্তি কোথায়?



গুঁকে নিয়ে ভাবার অধিকার সবার
আছে

নীল দত্ত, সুরকার ও সঙ্গীতশিল্পী

রবীন্দ্রনাথকে আমি একজন বড় মাপের শিল্পী
হিসেবে দেখি। তবে জীবনের থেকে বড়
ঠাঁকে মনে করি না। কারণ জীবন বেশি বড়।
আর ultimately তিনি মানুষ। ভগবান বা

ভগবানের মতো কিছু নন। তিনি বিরাট বড় একজন দার্শনিক,
একজন কালজয়ী বিশ্বমানের artist। প্রচুর ভাল লেখক, ভাল
গীতিকার, ভাল চিত্রশিল্পী, ভাল অ্যাডমিনিস্ট্রেটর হয়তো আছে
কিন্তু পুরো প্যাকেজটা একত্রে একটা মানুষের মধ্যে পাওয়া খুব
বিরল। রবীন্দ্রনাথ তেমনই একজন বিরল মানের মানুষ যিনি
সর্বস্তরের মানুষকে ছুঁয়ে যাওয়ার ক্ষমতা রাখেন। এই span টা
আমাকে ভাবায়। মুহূর্তকে ব্যাখ্যা করার ব্যাপারে তিনি unique,
অনবদ্য। তবে একজন সঙ্গীতশিল্পী বা সুরকার হিসেবে যদি



রবীন্দ্রনাথের গানের কথা জিজ্ঞাসা করেন, তাহলে এককথায়
বলতে পারি গুঁর অনেক গান যেমন বিশ্বমানের, তেমনই প্রচুর গান
আবার ভাল লাগে না। সুরের variation নেই। একঘেয়ে লাগে।
কোথাও কোথাও গানের কথা অসাধারণ হওয়া সত্ত্বেও সুর সেই
মাপের নয়। আর সুর আর কথায় খাপ না খেলে মোটের ওপর
ব্যাপারটা দাঁড়ায় না। তাই গীতিকার হিসেবে রবীন্দ্রনাথকে আমার
আসাধারণ লাগলেও, সুরকার হিসেবে তেমন লাগে না। এই
প্রজন্মের একজন আর্টিস্ট হয়ে আমার ভাবনাটা হয়তো একটু
অন্য। গুঁর গান নিয়ে experiment করতে ভাল লাগে। তবে গুঁর
প্রতি যাবতীয় শ্রদ্ধা রেখেই জনপ্রিয় হয়েছে বলেই বলছি
না—‘পাগলা হাওয়ার বাদল দিনে’ যে গানটা নিয়ে কাজ করেছি,
খেয়াল করে দেখুন লয় বদলেছি, উলালা add করেছি কিন্তু গানটা
ভাঙিনি, গানটা গানের জায়গাতেই আছে। আমার কানে ওটাই
ভাল লেগেছে। আর আমার ধারণা রবীন্দ্রনাথ এতটাই
আধুনিকমনস্ক, বেঁচে থাকলে উনিও এখন অন্যরকমভাবেই
ভাবতেন। গুঁকে নিয়ে ভাবার অধিকার তাই সবার আছে।
কপিরাইট থেকে মানুষের রাইট অনেক বড়!



সিরিয়ালে রবীন্দ্রসঙ্গীত ব্যবহার করা
হয় সুবিধাজনক বলে

মানালি, অভিনেত্রী

আমার কাছে রবীন্দ্রনাথ এমন একজন শিল্পী
যাঁর একটা সার্বজনীন গ্রহণযোগ্যতা আছে।
রবীন্দ্রনাথ এমন একজন কবি বা এমন
একজন গীতিকার প্রতিটি মানুষ তাঁর কাছ
থেকে কিছু পেতে পারে। সবার অনুভূতিকে ছুঁয়ে যেতে পারেন
তিনি। তবে একটা ব্যাপার আমার মনে হয়, গীতিকার রবীন্দ্রনাথ
অন্য কিন্তু বেশ কিছু রবীন্দ্রসঙ্গীতের সুরে আমি একঘেয়েমি
পাই। আমার মনে হয় প্রায় একইরকম সুরে অনেক গান আছে
গুঁর। এখন হিন্দি ছবির গানে একটার সঙ্গে অন্যগানের সামান্য মিল
থাকলেই আমরা যেরকম হইহই করে উঠি—কই রবীন্দ্রসঙ্গীতের
বেলায় তো তা করি না? কথায় কথায় বলছি, আমার যেসব বন্ধুরা
আগে জীবনে ‘পাগলা হাওয়া’ শুনত না তারা এখন হই হই করে
শুনছে improvise করার পর। তাহলে? আরও একটা ব্যাপার
ইদানীং লক্ষ করছি—আমার বন্ধুরাও বলে, এই যে আজকাল
সিরিয়ালে সিরিয়ালে রবীন্দ্রসঙ্গীতের এত বেশি ব্যবহার, তা কিন্তু
জনপ্রিয়তার কারণে শুধু নয়। বিষয়গত বা ভাবগত মিলের বাইরে
যে কারণটা আছে, তা হল এখন আর copyright- এর বামেলাটা
নেই। অন্যগান নিতে গেলে বরং অনেক আইনি বামেলা আছে।
তাই রবীন্দ্রসঙ্গীত ব্যবহার করাটা অনেক সুবিধাজনক!

গুঁর গুঁর অস্বাভাবিক বিষয় নিয়ে

ইতিহাসে অস্বাভাবিক ঘটনা

My fantasies are fireflies

speaks of living light-

অস্বাভাবিক বিষয় নিয়ে

অস্বাভাবিক ঘটনা



ভূত ভবিষ্যৎ

রাশিফল শ্রাবণ থেকে আশ্বিন এই তিন মাস কার পক্ষে কেমন যাবে তা নিয়ে বলেছেন শ্রীভৃগু (অনাদি)



মেষ রাশি

রাগ, জেদ বৃদ্ধি পেতে পারে, সে কারণে শারীরিক-মানসিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার সম্ভাবনা আছে। শিক্ষার্থীদের ভাল হবে, বিদেশ যাত্রার যোগ আছে, নতুনভাবে ব্যবসায় অর্থলগ্নি করলে কাজ হবে, এবং অর্থ প্রাপ্তি ঘটবে। নতুন কাজের সুযোগ বৃদ্ধির যোগ আছে। শুভ সংখ্যা : ৪; অশুভ : ৩; শুভ রঙ : সাদা; অশুভ রঙ : হলুদ; শুভ খাদ্য : নিরামিষ; অশুভ খাদ্য : মাছ, ডিম, মাংস।

বৃষ রাশি

মানসিক একাগ্রতা বৃদ্ধি পাবে। শিক্ষার্থীদের নতুন কিছু সুযোগ ঘটবে। বিবাহ যোগ্য কন্যার বিয়ে স্থির হবে। জন্মস্থানের কাছে বিয়ে হলে ভাল হবে। ব্যবসায় লাভবান হবার সম্ভাবনা। তবে এককভাবে, যৌথভাবে চলবে না। স্বাস্থ্যের প্রতি খেয়াল রাখতে হবে। প্রেশার, সুগার বৃদ্ধি পেতে পারে। শুভ সংখ্যা : ১; অশুভ : ৪; শুভ রঙ : সবুজ; অশুভ রঙ : গোলাপি; শুভ খাদ্য : টক দই, লেবু; অশুভ খাদ্য : তেঁতুল, সামুদ্রিক মাছ।

মিথুন রাশি

এই জাতক ও জাতিকারা ধীর স্থির হলে শুভ ফল পাবেন, তবে শিল্প ও সাহিত্য চর্চায় যুক্ত এমন জাতক জাতিকাদের কাজের সুযোগ বৃদ্ধি ঘটবে। আটকে থাকা অর্থ প্রাপ্তির সম্ভাবনা আছে। চাকুরি জীবনের ক্ষেত্রে স্থান পরিবর্তন করা ঠিক হবে না। সন্তান হওয়ার ক্ষেত্রে বিশেষভাবে সাবধান থাকতে হবে। বিবাহক্ষেত্রে শুভ। শুভ সংখ্যা : ১; অশুভ : ৪; শুভ রঙ : আকাশি; অশুভ রঙ : নীল; শুভ খাদ্য : শশা, মোচা, লেবু; অশুভ খাদ্য : ডিম, শাক।

ককট রাশি

স্বাস্থ্যের প্রতি খেয়াল রাখতে হবে, হঠাৎ কোনও ব্যধিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা আছে। ব্যয়ভার বৃদ্ধি ঘটবে। মানসিক চাপ বৃদ্ধি পাবে, দূর ভ্রমণ নিষেধ, ডাক্তারি পরিষেবায় যুক্ত জাতক/জাতিকাদের সুযোগ এবং সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। শুভ সংখ্যা : ২; অশুভ : ৭; শুভ রঙ : ধূসর, লাল; অশুভ রঙ : কালো; শুভ খাদ্য : আনারস; অশুভ খাদ্য : সবেদা, চিংড়ি, মাছ।

সিংহ রাশি

আগুন, জল, বিদ্যুৎ থেকে বিশেষভাবে সাবধান। দূর ভ্রমণ নিষেধ, কারণ উচু জায়গা থেকে আঘাত প্রাপ্তির যোগ, কর্ম জীবনে উন্নতি লাভ, ব্যবসায় শুভ, শিক্ষা ক্ষেত্রে মানসিক চঞ্চলতা বৃদ্ধি পাবে। আত্মীয় বিয়োগ হওয়ার সম্ভাবনা আছে। বিয়ে ঠিক হলে ভেঙে যেতে পারে। শুভ সংখ্যা : ৬; অশুভ : ৪; শুভ রঙ : মেরুন; অশুভ রঙ : নীল; শুভ খাদ্য : নিরামিষ; অশুভ খাদ্য : আমিষ।

কন্যা রাশি

প্রেম প্রীতি ভালবাসার ক্ষেত্রে সাবধান, কারণ ভালবাসার মধ্যে জড়িয়ে, শিক্ষা, শারীরিক বা মানসিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার সম্ভাবনা। প্রেম করে বিবাহ করা উচিত নয়। শিল্পীদের ক্ষেত্রে শুভ নতুন যোগাযোগের সম্ভাবনা আছে। হঠাৎ জনপ্রিয়তা লাভ হতে পারে। বাবা-মা-র সঙ্গে মত পার্থক্যও হতে পারে। শুভ সংখ্যা : ৭; অশুভ : ২; শুভ রঙ : সাদা; অশুভ রঙ : লাল; শুভ খাদ্য : হালকা খাদ্য, দুধ, কলা, আনারস, জাম; অশুভ খাদ্য : মাছ, চিংড়ি, মাগুর, রুই, শোল।

তুলা রাশি

কর্মে সাফল্য আসবে, আত্মীয় সমাগম হতে পারে, বিয়ের পক্ষে শুভ সময়, স্থান পরিবর্তনে অশুভ, নতুন ব্যবসায় শুভ। বন্ধুর কাছ থেকে মানসিক আঘাত প্রাপ্তি হতে পারে। গুপ্ত শত্রুতা বৃদ্ধি ঘটবে। স্বাধীন কাজে যুক্ত জাতক/জাতিকাদের পক্ষে শুভ, স্বাস্থ্যহানি হতে পারে। শুভ সংখ্যা : ৪; অশুভ : ৬; শুভ রঙ : হলুদ; অশুভ রঙ : ধূসর; শুভ খাদ্য : ছোট মাছ, ফল, আপেল, জামরুল; অশুভ খাদ্য : ডিম, মাছ, মাংস, টক।

বৃশ্চিক রাশি

নিজের সিদ্ধান্ত ভুল হওয়ার কারণে কর্মক্ষেত্রে সুযোগ নষ্ট। বিদেশ যাত্রা যোগের ক্ষেত্রে শুভ, প্রেমে বিবাহ শুভ, স্বাস্থ্য হানি, আত্মীয় বিয়োগ, অর্থক্ষতি। নতুন ব্যবসায় শুভ। যৌথভাবে স্বামী-স্ত্রীর ক্ষেত্রে ব্যবসা বিশেষভাবে শুভ। নাটক এবং যাত্রায় অর্থ লগ্নি করার ক্ষেত্রে বিশেষভাবে সাবধানতা অবলম্বন করুন। শুভ রঙ : সবুজ; অশুভ রঙ : লাল, পিঙ্ক; শুভ সংখ্যা : ১; অশুভ সংখ্যা : ৪; শুভ খাদ্য : আটার রুটি, ফল দুধ; অশুভ খাদ্য : শাক, সবজি, ডিম।

ধনু রাশি

এই জাতিক/জাতিকাদের মানসিক চঞ্চলতা বৃদ্ধি পাবে। চঞ্চলতার কারণে শিক্ষার ফল খারাপ হবে। সেই কারণে বাড়ির লোকের সঙ্গে মতপার্থক্য হবে। ডাক্তার, উকিল, শিল্পী এবং কাপড় ব্যবসায়ীরা লাভবান হবেন। ভ্রমণের ক্ষেত্রে পাহাড়ি এলাকা বাদ। শুভ সংখ্যা : ৭; অশুভ : ৩; শুভ রঙ : সাদা; অশুভ রঙ : বেগুনি; শুভ খাদ্য : রুটি, ডাল, পেঁপে; অশুভ খাদ্য : লাউ, মূলো, কচুর শাক।

মকর রাশি

এই জাতক বা জাতিকাদের অর্থ লগ্নি করার ক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে এম বিএ পাশ এমন জাতক সাফল্য লাভ করবে এবং বিদেশ যাত্রাযোগের সম্ভাবনা। স্বাধীন কর্মের ক্ষেত্রে অশুভ সময়। সংগীত শিল্পীদের, চলচ্চিত্র শিল্পীদের ক্ষেত্রে শুভ, শেয়ার মার্কেটে অশুভ। শুভ রঙ : হলুদ; অশুভ রঙ : কালো, নীল; শুভ সংখ্যা : ২; অশুভ সংখ্যা : ৪; শুভ খাদ্য : শশা, পেয়ারা সবেদা; অশুভ খাদ্য : মিষ্টি, টক।

কুম্ভ রাশি

স্বাস্থ্য ক্ষেত্রে সতর্ক থাকবেন। অস্ত্রোপচার, গাড়িতে অ্যাকসিডেন্ট হওয়ার সম্ভাবনা। দূর ভ্রমণ নিষেধ। ব্যবসায় শুভ, নতুন কর্মে যোগাযোগ বৃদ্ধি, প্রেমে ব্যর্থতা, বিবাহে শুভ। কিছু অর্থ প্রাপ্তি। শুভ সংখ্যা : ৬; অশুভ : ৭; শুভ রঙ : সাদা, সবুজ; অশুভ রঙ : লাল, কালো, ধূসর; শুভ খাদ্য : খোর, মোচা, ডুমুর, কলা; অশুভ খাদ্য : বেগুন, মূলো, কচু।

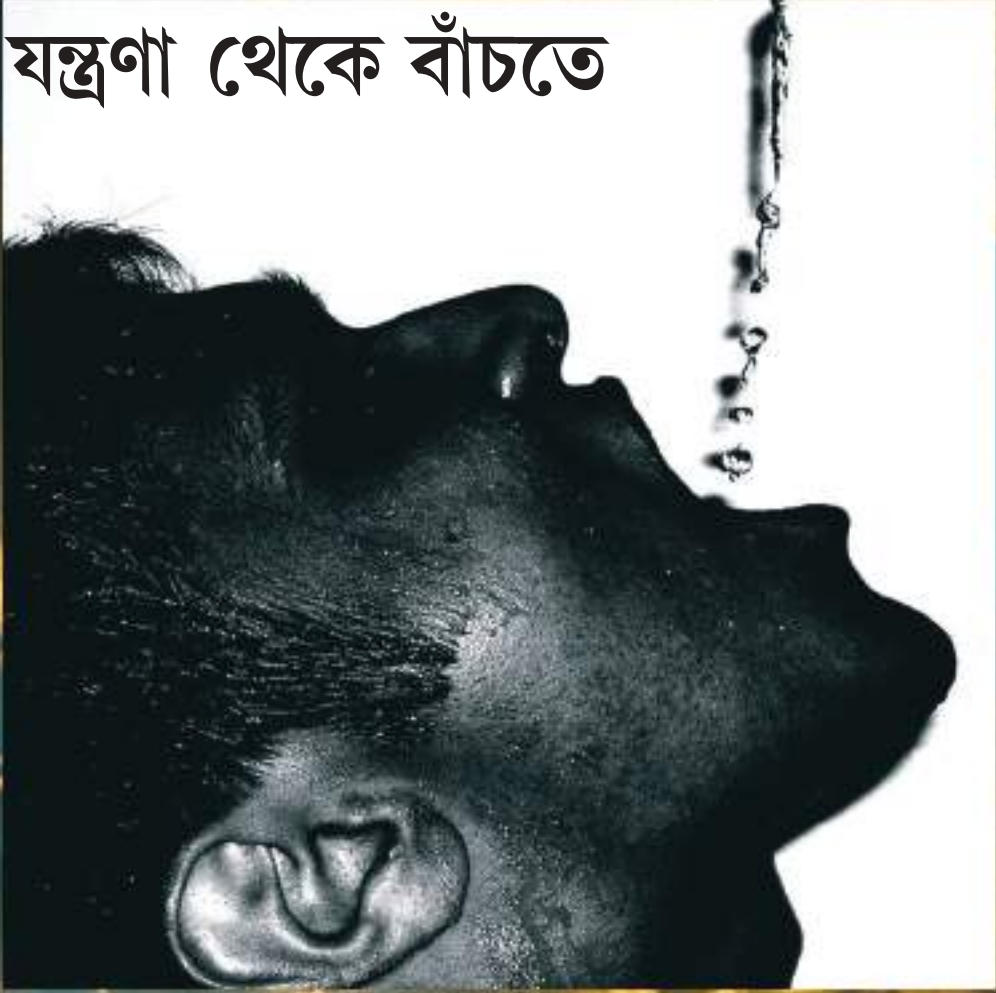
মীন রাশি

হঠাৎ যোগাযোগ এবং বিবাহ, ব্যবসায় যোগাযোগ বৃদ্ধি। কর্মে পদোন্নতির সম্ভাবনা। প্রেমে ব্যর্থতা, মানসিক অস্থিরতা, বাত, রক্তচাপ, বৃদ্ধি, সন্তান হওয়ার ক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। উচ্চ স্থান থেকে আঘাত প্রাপ্তির সম্ভাবনা। অর্থ প্রাপ্তিও।

শুভ রঙ : সাদা, মেরুন; অশুভ রঙ : আকাশি, হলুদ; শুভ সংখ্যা : ৫; অশুভ সংখ্যা : ২; শুভ খাদ্য : দুধ, সুজি, আটার রুটি; অশুভ খাদ্য : তেঁতুল, টক, চিংড়ি মাছ, ডিম।



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

