

হাত বাড়ালেই

দাম মাত্র পাঁচ টাকা



সুবিধা

Suvida

বর্ষ ২ সংখ্যা ৫
জুন-জুলাই ২০১২

ফেসবুকে suvidapatrika আর
টুইটারে লগ অন করুন suvidamagazine লিখে

নতুন বউ-এর পাঁচালি

আম-এর পাঁচমেশালি আচার

অপরাজিতার কাশ্মীর ভ্রমণ

স্ত্রীর অধিকার

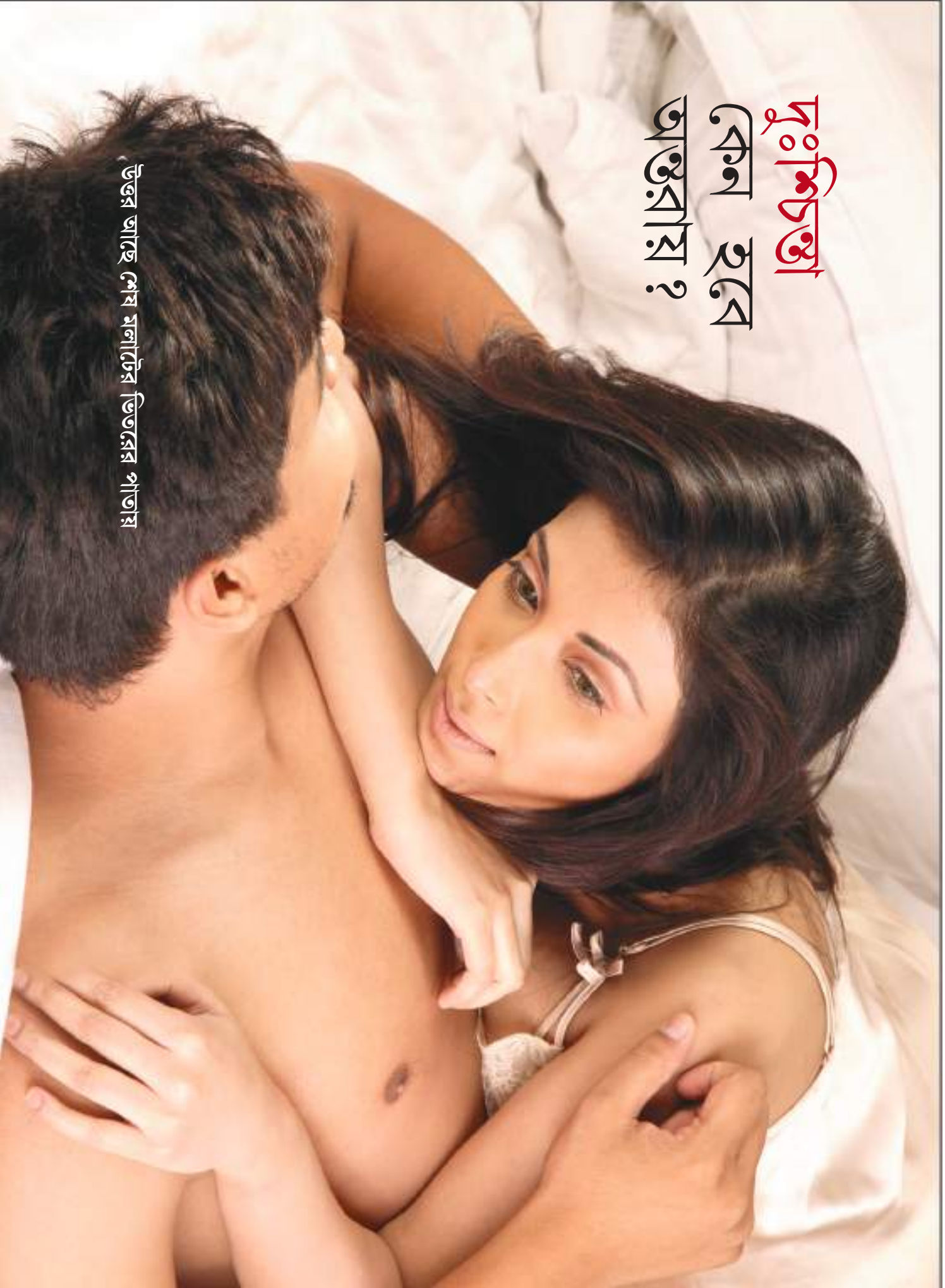
পুরুষের চোখে নতুন বউ

বাংলা সিনেমায় নতুন ধার

দাম্পত্য সুখে ডাক্তারি পরামর্শ

দুঃশিচিন্তা কেনে হবে অস্বাভাবিক ?

উত্তর আছে শেষ মলাটের ভিতরের পাতায়



সম্পাদক

সুদেষ্ণা রায়

মূল উপদেষ্টা

মাসুদ হক

সহকারী সম্পাদক

প্রীতিকণা পালরায়

শিল্প উপদেষ্টা

অস্তুরা দে

প্রকাশক ও স্বত্বাধিকারী

সুনীল কুমার আগরওয়াল

মূল্য

৫ টাকা

মুদ্রণ

সত্যযুগ এমপ্লয়িজ

কো-অপারেটিভ ইন্ডাস্ট্রিয়াল

সোসাইটি লিমিটেড

১৩, ১৩/১ এ

প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট

কলকাতা ৭০০০৭২

আমাদের ঠিকানা

এসক্যাগ ফার্মা প্রা. লি.

পি ১৯২, লেকটাউন,

তৃতীয় তল, ব্লক - বি

কলকাতা ৭০০০৮৯

email-eskagsuvida@gmail.com

প্রচ্ছদ

পাওলি দাম

সৌজন্য : অঞ্জলি জুয়েলার্স

| | | | |
|-----|-------------------------|---|----|
| ত্র | চিঠিপত্র | : | ৪ |
| চ | শব্দজব্দ | : | ৪ |
| চ | সম্পাদকীয় | : | ৫ |
| চ | প্রচ্ছদ কাহিনি | : | ৬ |
| চ | কথা ও কাহিনি | : | ১২ |
| | হেঁশেল | : | ১৬ |
| | তুমি মা | : | ১৮ |
| | অন্দরসজ্জা | : | ২১ |
| | পোশাকি বাহার | : | ২২ |
| | রূপচর্চা | : | ২৪ |
| | কাছেদুরে | : | ২৮ |
| | ডাজ্ঞারের চেম্বার থেকে: | : | ৩৩ |
| | বিনোদন | : | ৩৬ |
| | আইনি | : | ৩৯ |
| | ভূতভবিষ্যৎ | : | ৪২ |

কাছেদুরে

অপরাজিতার
কাশ্মীর ভ্রমণ ২৮



পোশাকি বাহার

২২

নানা সাজে
নতুন বউ



জুন-জুলাই ২০১২

Suvida

৩৩

বিয়ের
পরও
কাজে
লাগে
'কাউন্সেলিং'

ডাজ্ঞারের চেম্বার থেকে



প্রচ্ছদ কাহিনি

নতুন বউয়ের পাঁচালি ৬



ত্র

১৬

আমের পাঁচ
মিশেলি আচার



সুবিধা ৩

চিত্র পত্র

চাই পরিচিতি

গ্রীষ্মের দারুণ দাবদাহের পর কালবৈশাখি যেমন একঝলক ঝোড়ো হাওয়ায় মনটা রঙিন করে দেয় ঠিক তেমনিই তিনটি মাসের অপেক্ষার পর ‘সুবিধা’ও আমাদের মনে রঙ ভরতে এসে উপস্থিত হয়।

সুবিধা পত্রিকাটা বার বার আমাদের দিকে বন্ধুত্বের হাত বাড়িয়ে দিয়েছে। যাতে আমরা সামাজিক দায়িত্ব পালনে পিছুপা না হই এবং রোজগারের পথও খুলে দিয়েছে। ‘সুবিধা’ সম্বন্ধে আমি সেই অর্থে কোনও মানুষকে সচেতন করতে পারিনি ঠিকই কিন্তু এই অমূল্য পত্রিকাটি আমি পড়ার পর বিভিন্ন বন্ধুবান্ধব ও পরিবার পরিজনের কাছে পৌঁছে দিয়ে কিছুটা হলেও আনন্দ পেয়েছি।

যেখানে পাওয়ার সমাপ্তি, সেখান থেকেই আবার চাওয়ার উত্থান। আর সেই চাহিদার বুলি খুলে আবার বলছি—যদি চিঠিপত্রের বিভাগে যাঁদের চিঠি

ছাপানো হচ্ছে তাঁদের নামের সঙ্গে একটি ছোট ছবিও ছাপানো হয় তাহলে খুব ভাল হয়। আমরা সাধারণ, অতি সাধারণ। আমাদের সকলে চেনে কারও মেয়ে, কারও স্ত্রী কিংবা কারও মা হিসাবে। এতবড় পত্রিকায় ছবিটা থাকলে আমাদের ‘আমি’ হিসাবে চিনবে বহু মানুষ। যা হবে আমাদের অহঙ্কার, আমাদের অলঙ্কার।

নমিতা মশাট, সাতরাগাছি, হাওড়া

আরও সাহিত্য চাই

চিঠির শুরুতেই সবার জন্য রইল শুভ নববর্ষের শুভেচ্ছা। ‘সুবিধা’ ম্যাগাজিনটি হঠাৎ করেই ম্যাগাজিন স্টলে অন্যান্য বই কিনতে গিয়ে নজর কাড়ে। নামটি দেখে ভাবলাম দেখি তো পড়ে কী কী সুবিধা পাই! পড়ে দেখলাম সত্যি ম্যাগাজিনটি পড়ার অনেক সুবিধা আছে। ভ্রমণ, স্বাস্থ্য, ফ্যাশন, রান্নাবান্না, সেলিব্রিটিদের মতামত। রাশিফল (ভূত ভবিষ্যৎ বিভাগ), ডাক্তারি পরামর্শ— কিছুই বাদ নেই প্রায়, এত স্বল্প



মূল্যে এত কিছু তথ্য পাওয়ার সুবিধা কি হাতছাড়া করা যায়।

এপ্রিল মে, ২০১২ সংখ্যায় বিয়ের নানা বিভাগগুলি নিয়ে লেখাগুলি বেশ নজরকাড়া। যাঁরা সাতপাকে বাঁধা পড়তে চলেছে তাদের হেল্প করবে এই সংখ্যা।

আশা করি পরবর্তী সংখ্যাগুলি আরও আকর্ষণীয় হবে। তবে সাহিত্য আরেকটু বেশি থাকলে ভাল লাগত। পাঠকদের লেখা কবিতা, গল্প বা বিতর্ক বিভাগ খুললেও মন্দ হয় না।

সায়মিতা সরকার, কলকাতা-৩৬

বহুমুখি সুবিধা

মহিলাদের ‘সুবিধা’ আগেই ছিল। এবার সবার জন্য বহুমুখী

সুবিধা। এক মলাটে বিয়ে, হেঁশেল, বেড়ানো, ভাল থাকা, ভাল খাওয়া, রূপচর্চার গোপন কথা। শুধু কি তাই, শিশুর যত্ন, ডাক্তারের কথা। বাঁ চকচকে পাতা, নজরকাড়া প্রচ্ছদ। সুচিন্তিত সম্পাদকীয়। অবসরের শব্দজড়। শেষ পাতে ভূত ভবিষ্যৎ। এত সব সুবিধা কে না চায়। আবার দাম যখন নাগালের মধ্যে তাই হাত বাড়ালেই হয় সুবিধার জন্য। তবে একটা অনুযোগ, সুবিধা প্রতি মাসে নয় কেন? অনুযোগ করে কি বসে থাকা যায়। সুবিধার গোটা পরিবারকে ধন্যবাদ জানাই। জানাই শুভেচ্ছা।

দীপঙ্কর মামা, আমতা, হাওড়া

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

শব্দজব্দ ৫ বর্ষাকালীন শ্যামদুলাল কুণ্ডু

| | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|
| ১ | ২ | | ৩ | | |
| | | | | ৪ | ৫ |
| ৬ | | | ৭ | | |
| | | ৮ | ৯ | ১০ | |
| ১১ | | | ১২ | | |
| | | | ১৩ | | ১৪ |
| ১৫ | | | | | |
| | | ১৬ | | | |

পাশাপাশি

- ১। ‘শতক যুগের গীতিকা/শতশত—বনবাথিকা’, গীতধ্বনিত।
- ৪। ‘ওই আসে ওই—ভৈরব হরষে’। ৬। ‘...এ যদি ফুটল কুসুম’।
- ৭। ‘...কোথায়—প্রাণপণে ভাই, ডাক দে আজি’। ৯। ‘—মেঘের

সঙ্গী, উড়ে চলে দিগদিগন্তের পানে’। ১১। ‘—উপবনে চলে অভিসারে’ ১৩। ‘—নিবে গেছে মম নিশীথ সমীরে’। ১৪। ‘অধীর—এ/বনের ছায়ে’, বায়ু। ১৫। ‘বল—র কল্পিত কায়, চঞ্চল অন্তর’। ১৬। ‘—পাগল হল সেই আঙনের হুঙ্কারে’ (এই শ্রাবণের বুকের ভিতর)।

উপরনিচ

২। এর প্রথর তাপে আকাশ তুষণয় কাঁপে। ৩। ‘নিঃসীম শূণ্যে শ্রাবণবর্ষণসঙ্গীতে। রিমিবিম রিমিবিম—’। ৫। ‘—নিবিষ নিশা নাহিরে নাহি দিশা’। ৬। শান্তিনিকেতনের বর্ষাকালীন উৎসব।

৮। ‘আর পারে—বন

তালবন চলে’।

১০। ‘নীল—ঘনে আষাঢ় গগনে তিল ঠাই আর নাহি রে’।

১২। এইসব জলপ্রবাহ বর্ষায় ভীষণ আকার ধারণ করে। ১৪। ‘—বাঁগা, ভুলাও ভুলাও সকল দুখের কথা’।

| | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ | ১১ | ১২ |
| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ |
| ১০ | ১১ | ১২ | ১৩ | ১৪ | ১৫ | ১৬ | ১৭ | ১৮ |
| ১৯ | ২০ | ২১ | ২২ | ২৩ | ২৪ | ২৫ | ২৬ | ২৭ |
| ২৮ | ২৯ | ৩০ | ৩১ | ৩২ | ৩৩ | ৩৪ | ৩৫ | ৩৬ |

সম্পাদকীয়

নমস্কার। দারুণ গরম পড়েছে। তবে এ আর নতুন কি কথা। প্রতি বছরই বৈশাখ জ্যেষ্ঠে সূর্যের নিদারণ দাবদাহে আমাদের প্রাণ ওষ্ঠাগত হয়ে ওঠে।

প্রতি বছরই আমরা বর্ষার জন্য, একটু বৃষ্টির শীতল ছোঁওয়ার জন্য উন্মুখ হয়ে থাকি। আবার বৃষ্টি বেশি হলে, কাজকর্মে সমস্যা হলে, তখনও আশ্ফালন করি। এই তো জীবন! আই পি-এল খেলা শেষ, এখন কী নিয়ে মাতামাতি করবেন বলুন তো? এখন কিছুদিন থাকুন বর্ষার অপেক্ষায়। তারপর শুরু হবে অলিম্পিক গেমস। সবকটি মহাদেশের খেলোয়াড়রা মিলিত হবে লন্ডনে এ বছরের অলিম্পিক গেমস-এর জন্য।

গরম হলেও, বর্ষায় জলকাদায় মাখামাখি হলেও হিন্দু বিয়ে হয়েই থাকে এই সময়। তাই এবার প্রচ্ছদ কাহিনিতে রইল নতুন বউ-এর জন্য কিছু ব্যবহারিক টিপস। সুবিধা পত্রিকা স্বাস্থ্য, মানসিক শান্তি, আইন নিয়ে যেমন চিন্তাভাবনা করে তেমনই বিনোদন, ভ্রমণ, খাওয়া-দাওয়া, সবদিকেই নজর দেওয়ার চেষ্টা করে। পাঠকরা অনেকেই দুঃখ করেছেন, তিনমাস অন্তর কেন সুবিধা, মাসে মাসে আসে না কেন? আপনাদের সবার অনুরোধ রাখার প্রথম পদক্ষেপ হিসেবে, সুবিধা এখন পাবেন দু মাস অন্তর। তারপর না হয় আবার এক ধাপ এগোবো।

‘ডাক্তারের চেম্বার থেকে’ বিভাগে এবারও রয়েছে বিবাহ কাউন্সেলিং নিয়ে লেখা। মনে রাখবেন, বিয়ে নিয়ে, বিয়ের পরে স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক নিয়ে সুবিধার সম্পাদকীয় মন্ডলের চিন্তা অনেক। কারণ এই বিয়ের উপর, দু’টি মানুষ, দু’টি পরিবারের বন্ধনের উপরই নির্ভর করে সাংসারিক জীবন। সংসার সুখের হলে, শান্তির হলে, তবেই পরিবারে আসবে অগ্রগতি। আপনাদের মতামত জানাবেন। বৃষ্টির আশায় রইলাম

সুদেষ্ণা রায়

চিঠি চাই চাই মতামত

চিঠি লিখুন,
জিতুন
১০০০ টাকা



সুবিধার পঞ্চম সংখ্যা এটি। এই পত্রিকার সাফল্য আপনাদের হাতে। তাই বলছি কী বন্ধু, চাই আপনাদের সহযোগিতা, পত্রিকাটিকে আরও সুন্দর করে তুলতে। চিঠি লিখে বা ই-মেল করে জানান এই পত্রিকার কী ভাল, কী খারাপ!

যাঁদের চিঠি আমরা আমাদের এই পত্রিকায় প্রথম চিঠি হিসেবে ছাপাব তাঁদের দেওয়া হবে **হাজার টাকা উপহার!**

এ ছাড়া প্রথম ১০০টি চিঠির প্রেরককে দেওয়া হবে ৫০০টাকা করে পুরস্কার। চিঠির সঙ্গে আমাদের দেওয়া কুপনটি ভরে পাঠাবেন।

ধন্যবাদ

আমাদের ঠিকানা

সম্পাদক, সুবিধা

প্রযত্নে : এসক্যাগ ফার্মা প্রাঃ লি,

পি ১৯২, লেকটাউন, তৃতীয় তল, ব্লক বি

কলকাতা : ৭০০০৮৯

email : eskagsuvida@gmail.com

নামবয়স.....

ঠিকানা

কী করেনদূরভাষ.....



প্রচ্ছদ কাহিনি

নতুন বউয়ের পাঁচালি

বিয়ে করে শ্বশুরবাড়ি এসে সব মেয়েদেরই নানারকম সুখ-সুবিধার সঙ্গে সঙ্গে সমস্যা অসুবিধার মোকাবিলা করতে হয়। সমস্যাই বা কী, কী করেই বা তার সমাধান করা যায়, তারই কিছু হালহদিস দিচ্ছে **প্রীতিকণা পালরায়**। এর মধ্যে বাঙালির কৌতুক বোধেরও কিছু ছিঁটেফোঁটা ব্যবহার করা হয়েছে। নতুন বউ-এর ক্ষেত্রে এই কৌতুকবোধ অনেক সাহায্য করবে।

এ না টিপ কে না পরে,

কপালের গুণে টিপ ঝলমল করে।

জন্মিলে মরিতে হইবে-র মতই শ্বশুরবাড়ি যাইতেই হইবেটা মেয়েদের ইকুয়াল ভবিতব্য। লেখার শুরুতেই উপরিউক্ত প্রবাদবাক্যটি এই পরিপ্রেক্ষিতেই হঠাৎ মনে হল। শ্বশুরবাড়ি যাওয়াটা তো ফিল্ড! এখন কোটি টাকার ফটকা হল যাওয়ার পর থাকার পাট্টা নিয়ে! কপালে টিপ ঝলমল করবে না আধকপালের আগমন হবে, পুরোটা কপালের গুণ। তাই 'লাভ' হোক বা 'অ্যারেঞ্জড', ম্যারেজ ব্যাপারটা ঠিক হওয়া মাত্র একটা বেসিক হোমওয়ার্ক করতে থাকুন। ছক কষা নয়, ভাল থাকার ব্যালাংশিট বানানো আর কী! একথা নিঃসন্দেহে বলা যায় শতকরা একশো ভাগ মেয়েই নতুন বউ রূপে শ্বশুরবাড়িতে পা দেয় নতুন জীবনের সুখ স্বপ্ন নিয়ে। শুধুমাত্র একজন নতুন মানুষ জীবনে আসে তা তো নয়, নতুন একটি পরিবার তার জীবন হয়ে ওঠে। এখন যেহেতু সে নতুন তাই প্রাথমিক দ্বয়িত্ব পরিবারটির ওপরেই বর্তায়। প্রথম থেকেই যদি শ্বশুরবাড়ির ভাবধারা এমন থাকে—

বউয়ের চলন-ফেরন কেমন?

না, তুর্কী ঘোড়া যেমন।

বউয়ের গলার স্বর কেমন?

না, শালিখ কেঁকায় যেমন।

তা হলে বেজায় মুষ্কিল বেচারি নতুন বউটির পক্ষে। আবার উল্টোটাও হতে পারে। বাবা-মা-র আদরে লালিত দাপুটে কন্যাটির নতুন পরিবেশে কিছুই ভাল লাগে না। সর্বদাই নাক সিটকে, কপাল কুঁচকে, অঁ বাঁকিয়ে রয়েছে সে। সহযোগিতার হাত বাড়তে হবে উভয় পক্ষকেই। তবে নিঃসন্দেহে নতুন বউয়ের লড়াইটা একটু কঠিন। সেই অ্যাডজাস্টমেন্ট বা মানিয়ে নেওয়ার সংগ্রামে কিছু টিপস্।

দাপুটে শ্বশুর

ধরে নেওয়া যেতে পারে নতুন বউমা বিয়ের আগে খুব উদারপন্থী পরিবেশে মানুষ হয়েছে। বেড়ে ওঠার প্রতিটি ধাপে দেখেছে মা যেমন বাবার মতামতকে মেনে নিয়েছে, তেমনই বাবাও সংসারের যাবতীয় গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তে মায়ের মতামতকে মর্যাদা দিয়েছে। কিন্তু শ্বশুরবাড়িতে পা দেওয়া মাত্র বুঝতে পারল এ পরিবার প্রবলভাবে পুরুষতান্ত্রিক। আরও সুনির্দিষ্টভাবে বললে বলা যায় একতান্ত্রিক। শ্বশুরমশাই-এর অঙ্গুলি হেলনে প্রতিটি সদস্য ওঠে বসে, মায় দাঁড়ের পোষা ময়নাটিও সেই সুরে গান গায়। শাড়ি পরতেই হবে, আত্মীয় স্বজনের সামনে যোমটাও দিতে হবে, সন্দের পর বাড়ির বাইরে থাকা যাবে না, স্বামীর সঙ্গে বেরোলেও ফিরতে হবে বেঁধে দেওয়া সময়ে। জোরে হাসা যাবে না, উঠতে বসতে দূরের কথা ওঁর অনুমতি ছাড়া বাপের বাড়ি যাওয়া যাবে না। এসব তো আছেই, এমনকী বাথরুম থেকে রান্নাঘরও ওঁর দাপট থেকে রেহাই পায় না। বাথরুমে কতটা জল স্টোর করে রাখা হবে কিংবা দু-বেলার মেনু কী হবে, তা সে মেনু অন্যের গলা দিয়ে নামুক বা না নামুক, সবই ওঁর ইচ্ছে। এহেন দোদণ্ড প্রতাপ 'টাফ' শ্বশুরকে সামলানো চাট্টিখানি কথা নয়। অস্তিত্ব স্বাধীনমনস্ক, আধুনিক জীবন ওষ্ঠাগত হওয়ার পক্ষে যথেষ্ট। বিশেষত যদি দেখেন, বেচারি শাশুড়ি এ হেন চাপ সইতে সইতে ম্রিয়মান। নিজের পতিদেবতাটিও হয় নির্বিকার নয় পালিয়ে বাঁচেন! যাবতীয় 'দায়' সামলানোর জন্য রইলে তুমি। আসলে এ ধরনের পরিবারে 'সময়' থমকে দাঁড়িয়ে আছে। আর সেই খেমে যাওয়া সময়কে সচল করতে সবার আগে যেটি দরকার তা হল মাথা ঠাণ্ডা রাখা। মুখোমুখি সংঘাত অশান্তি ডেকে আনা ছাড়া আর কিছু কাজে লাগবে না। সুতরাং কার্যসিদ্ধির উপায় হতে হবে অন্য। কর্তব্যটুকু অবশ্যই করো, কিন্তু বিধি নির্দেশ ঠিক ততটাই মেনো যতটা মানা যায় সম্মানের সঙ্গে। যা তোমার আত্মমর্যাদায় বাধবে তা ঠাণ্ডা মাথায় কাজের মাধ্যমে বুঝিয়ে দিও কেন তুমি সেটা মানলে না। সাবেকিয়ানাকে মানিয়ে নিও কিন্তু কুসংস্কারকে প্রশ্রয় দিও না। ওঁর পছন্দকে সম্মান করো, কিন্তু শাশুড়ির মত নিজের পছন্দকে অসম্মান করবে না। আধুনিকতার ঝড় তুলে জিনস না পরতে পারো, কিন্তু অসুবিধেজনক বলে যোমটা খুলে রাখতেই পারো। জীবনের তিন চতুর্থাংশ কাটিয়ে উনি যদি এখনও ওঁর মর্জিমাফিক চলতে পারেন, তোমার তো সবে শুরু, মানিয়ে



জনপ্রিয় ধারাবাহিকেও এইসব সম্পর্কের টানাপোড়েন

চলে, কিন্তু ততদূর নয়, যেখানে নিজের জীবনটা নিজের কাছেই
অচেনা হয়ে ওঠে। আদতে জীবন তো একটাই!

খি ট খি টে শা শু ডি

বউমা, ক্ষীর রইল খাবে,

খাবে তো যমের বাড়ি যাবে।

নাটকীয়তা থাকলেও এখানে আসলে শাশুড়ি-বউমার চিরকালীন
সম্পর্কেই ধরার চেষ্টা হয়েছে। অর্থাৎ কিনা মুখে ক্ষীর খাওয়ার
কথা বললেও মনে মনে বউমাকে যমের বাড়ি পাঠানোর বাসনা
পোষণ করছেন শাশুড়ি। প্রথমত তাঁর এতদিনের খোকা-র
দখলদারি পুরোপুরি চলে যাচ্ছে এক অচেনা মেয়ের হাতে।
দ্বিতীয়ত সময়ের স্বাভাবিক নিয়মেই নতুন মেয়েটির প্রভায়
সংসারের অতি পরিচিত কোণ গুলিও বেদখল হয়ে যাচ্ছে। তাই
এক অজানা হারিয়ে ফেলার আশঙ্কা। এসবেরই বহিঃপ্রকাশ
খুঁটিনাটি, ছুতো নাটায়। নতুন বউটি কর্মরতা হলে তো কথাই
নেই, বেচারি শুরু থেকেই ট্রাপিজ খেলায় পড়ে গেল। সংসারের
প্রতি তার দায়িত্ব, কর্তব্য, 'Contribution' নিজিতে মাপা হতে
থাকবে, তা সে যত বড় পদেই চাকরি করুক না কেন। বেচারির
যখন শাশুড়ির বাঁকা ঙ্গ-র দাপটে নাভিস্বাস— আশ্চর্য হয়ে
আবার দেখে প্রতিবেশী বান্ধবীর কাছে বউমা-র প্রশংসায় পঞ্চমুখ
শাশুড়ি। কান অবধি হাসি টেনে বলছেন ও তো আমার মেয়ের
মতোই! চক্ষু চড়ক গাছে তুলে নতুন বউটি তখন মনে মনে
ভাবছে, মেয়ে ভাবার দরকার নেই, অন্তত প্রতিদ্বন্দ্বী না ভেবে
বউমা ভাবুন, তাতেই তো বর্তে যাই! নিয়ম কানুন, আচার বিচার,
রান্নার ধরন, রোজকার অভ্যেস, সংস্কৃতি, রুচিবোধ কিছু সময়
আর্থিক বৈষম্য কোনও কিছুই শাশুড়ির মিছরির ছুরির হাত থেকে
বাদ পড়ে না। কর্মরতা না হলেও রেহাই নেই। বরঞ্চ তাতে জীবন
আরও জেরবার। কারণ চব্বিশ ঘণ্টাই তুমি তাঁর সামনে। চব্বিশ
ঘণ্টা বললাম, এ কারণে, নিশ্চিতভাবে অবচেতনে তুমি ঘুমিয়েও
ওঁর আচরণের কাটা ছেঁড়া করে চলছে। আপোষ করব না

জুন-জুলাই ২০১২

মানসিকতা নিয়ে থাকলে

অশান্তিকে বন্ধ বানাতে হবে। আর তা না চাইলে আবার
সেই মস্তিষ্কের ব্যবহারকেই ক্ষুরধার করতে হবে। খুব সহজ
টোটকা সেগুলো কিন্তু! যেমন ধরো, মন থেকে হোক বা না
হোক, ইচ্ছে করেই সাধারণ কোনও বিষয়ে শাশুড়ির মতামতটা
নেওয়া, ওঁর ছেলের সম্পর্কে কোনও অনুযোগ ওঁর সঙ্গে শেয়ার
করা, নিজের ভাবনা চিন্তা, আনন্দ, দুঃখ গল্পছলে ভাগাভাগি করে
নেওয়া, বাইরে বেরোলে ওঁর পছন্দের তুচ্ছ খাবারটি টুক করে
নিয়ে আসা, দেখবে প্রাণ গলবেই! তাছাড়া নতুন পরিবারে নতুন
পরিবেশে শাশুড়ি মায়ের ছাতার তলায় থাকলে তোমাকেও
হাজার দায়িত্বের চাপে পড়তে হবে না প্রথম থেকেই। পরিবারের
মানুষগুলোকে চিনে নিও আগে। প্রথম থেকেই নিজের মতে
চলাবার চেষ্টা না করাই বুদ্ধিমানের কাজ। কারণ বাড়ির পুরনো
ব্যবস্থা, নিয়মকানুন, অভ্যাস এগুলো কিন্তু একদিনে হঠাৎ পাল্টে
ফেলা যায় না। তোমার ধৈর্যই তোমার সবচেয়ে বড় শক্তি। ব্যক্তি
চরিত্র ভাল-মন্দর মিশ্রণেই তৈরি। অন্যের দোষগুণ বিচারের সঙ্গে
সঙ্গে যদি নিজেরটার দিকেও খেয়াল রাখা তাহলে জীবনটা
'খিটখিটে' হয়ে যাওয়ার হাত থেকে বাঁচে।

গা যে পড়া ননদ

ননদিনী রায়বাঘিনী, দাঁড়িয়ে আছে

কালনাগিনী।

শ্বশুর শাশুড়িকে নিজের তাগিদ থেকেই না হয় 'ম্যানেজ' করলে
কিন্তু ননদ, তা বিবাহিত, অবিবাহিত যাই হোক না কেন, জ্বালা
যদি সেখানেও থাকে তাহলে ব্যাপারটা সত্যি 'চাপ'-এর। কারণ
এ তো আর সাবেকিয়ানার সঙ্গে আধুনিকতার 'ফাইট' নয়, এ অন্য
গল্প। যার অনেকটা জুড়েই থাকে প্রচলিত 'জেলসি' অর্থাৎ কিনা
ঈর্ষার পান্না রঙ। সমবয়স্কই হোক বা কিছু বছরের পার্থক্য, 'বউদি'
বা 'ভাইবউ' নামক এই নতুন অতিথিটিকে সদস্য বানাতে বুকের
বাঁদিকে চিনচিনে ব্যথা অনুভব হতে থাকে ননদকুলের। যে



পরিবারে তার বড় হয়ে ওঠা, যে আসবাবপত্র, আনাচ কানাচের সঙ্গে তার আশৈশব সখ্য, তার সবে আজ অনায়াস অধিকার হয়ে উঠেছে বউদি বা ভাই বউ-এর। বিশেষত ভাইটি যদি হয় দিদির একটু বেশিই প্রিয়।

আজন্মের অধিকার বোধ, আশৈশব এক সঙ্গে বেড়ে ওঠার সাহচর্য, দিদির প্রতি ভাইয়ের চিরকালীন নির্ভরশীলতা, বাপের বাড়িতে গেয়ে আসা প্রাধান্য হারানোর আশঙ্কা, ভাইকে নিয়ে ভাইবউয়ের সুখী দাম্পত্য সব মিলিয়ে তার মনেও চলে তুমুল তোলপাড়। অনেকেই আছে বাপের বাড়িতে এসে সবই খারাপ দেখতে শুরু করে। সে ঘর সাজানো থেকে শুরু করে পর্দার রং পছন্দ করা অবধি। ভাইয়ের জামাকাপড় কেনাতেও দিদির মত থেকে এসেছে বরাবর। সুতরাং কোপ সেখানেও। আজকাল কী সব জামা প্যান্ট পড়ছে ভাই! আর বাবা-মার যত্ন আন্তি তো মোটেই হচ্ছে না। সময়ে ডাক্তার দেখানো থেকে শুরু করে, একমাত্র নেশা পানটুকুও হাতের সামনে সবসময় পাচ্ছেন না তারা। ভাইকে স্নেহ-যত্নের মোড়কে সবটুকুই সুন্দরভাবে জানিয়ে দিচ্ছেন তিনি। বরাবর দিদির মতামতের মর্যাদা দিয়ে আসা ভাই ভেতর ভেতর অসহিষ্ণু হতে থাকছে ঘরনীটির ওপর! অবিবাহিত ননদ হলে তো কথাই নেই— বিশেষত সহজ বন্ধুত্বকে সে গ্রহণ করবে না তা যদি জানান দেয় প্রতি মুহূর্তে। এ বাড়ির যাবতীয় মনোযোগ তার প্রতি থাকতে হবে—এমনকী দাদা যদি ভুল করে বউদির পছন্দের কোনও জিনিস শুধুমাত্র বউদির জন্যই এনে থাকে তাহলে তো ননদ এবং তার সঙ্গে সঙ্গে তার বাবা-মারও মুখ অস্তত এক সপ্তাহের জন্য হাঁড়ি। কেউ আবার বউদির ‘প্রিভেসি’কে আমলই দেয় না। তাই বন্ধু-বান্ধবদের সঙ্গে আড্ডা মারার জন্য প্রিয় ঘরটি হয় দাদার ঘরই। কারণ এতদিনের অভ্যাস যে। এমনকী বউদির মেকআপ বস্তু, ওয়ারড্রোব সব তার একান্ত আপন। প্রথম প্রথম বলতে না পারলেও নতুন বউটির খারাপ লাগা জমতে থাকে। যার সঙ্গে বন্ধুত্ব হওয়াটা সবচেয়ে সহজ ছিল সেই স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কে ফাঁটল ধরানোর কাজটা সুচতুরভাবে করতে শুরু করায় মনের কোণে খারাপ লাগার স্তর ঘনীভূত হতে থাকে।

প্রথম কয়েকদিনে ব্যাপারটা বুঝে নিয়ে এসব ক্ষেত্রে যা করা

জুন-জুলাই ২০১২

উচিত তা হল, কর্তৃত্বের লক্ষণরেখাটা ঠাণ্ডা মাথায় নির্দিষ্ট করে দাও। কিংবা অনায়াস অধিকারবোধ সম্পর্কে সচেতন করে দাও। পছন্দের শাড়িটি পরতে দিও, কিন্তু ওয়ারড্রোবের চাবিটি নিজের কাছে রেখো। পরামর্শ দিলে শুনে নিও। কিন্তু সিদ্ধান্তটা নিজে নিও। ননদের মনোভাবও বোঝার চেষ্টা করো। বুঝিয়ে দিও তুমি ওর অধিকার হরণের জন্য আসোনি, কিন্তু এই সংসারে তুমিও এখন একজন গুরুত্বপূর্ণ সদস্য। খারাপ লাগাটা সরাসরি ননদকে জানাও। হয়তো কাজ ‘বেটার’ হবে। আর হ্যাঁ, নিজেও সবসময় ‘যা করছি, ঠিক করছি’ মনোভাব থেকে বেরিয়ে এসো। সম্পর্ক ব্যাপারটা আসলে পুরোটাই ভারসাম্যের।

পু র নো প রি চা রি কা

অনেক বাড়িতেই আছে পরিচারিকাদের কর্তৃত্ব। নতুন বউয়ের স্বামীটি হয়তো ওঁর কোলেপিঠেই মানুষ। তাই স্বাভাবিক স্নেহপ্রবণতা অন্ধ স্নেহে পরিণত হয়েছে। শাশুড়ি, শ্বশুর চিরকাল ওঁর হাতেই সংসারের দায়ভার ছেড়ে নিশ্চিত থেকেছেন। এখন তুমি যদি মনে করছ নতুন সংসারটি নিজের মনের মতো করে সাজাবে, তখন শ্বশুর, শাশুড়ি, স্বামী কারও দিক থেকে কোনও বাধা নেই, চাপা অপছন্দ শুধু ‘তার’ মুখে। তোমার চোখে তিনি এ বাড়ির সবচেয়ে কমজোরি সদস্য, কাজেই ভেতর ভেতর তোমার প্রতিরোধও প্রস্তুত। তার ওপর স্বামীটিকে একদিনও মনের মতো ‘লাঞ্চ’ দেওয়ার উপায় নেই। অফিস ফেরত ‘চা’ করার জন্য কিচেনে ঢুকে দেখছ, ‘তিনি’ অনেক আগেই চায়ের জল বসিয়ে দিয়েছেন। আর তোমার স্বামীটিও হয়েছেন তেমন— জুতো সেলাই থেকে চণ্ডী পাঠ সবতেই তার ‘তাক্কেই’ চাই। ফলে তুমি যাই করতে যাও ওঁর হাবভাব এমন যেন, সে ছাড়া সব অচল।

কাজ নেই বউ কাজ করে,

খানে চালে এক করে!

এসব ক্ষেত্রে অসহিষ্ণু হলে কিন্তু সত্যি মুস্কিল। কারণ এসব



সম্পর্ক এমন সূক্ষ্ম তন্তুতে বাঁধা যে সামান্য উনিশ-বিশ আচরণও সংসারে ঝড় তুলতে পারে। মনে রাখবে যাবতীয় ‘সফট কর্নার’ কিন্তু ওর দিকে। আর এতদিনের ‘সার্ভিস’কে তুমি সামান্য কয়েকদিনে অস্বীকারও করতে পারো না। এর চেয়ে ভাল গুঁকে ওর স্পেসটুকু দাও। আসলে ওরা একটু কর্তৃত্ব করতে চায়। নিজের সংসার ফেলে আসে তো, তাই সেই মনটা অবচেতনে থেকে যায়। গুঁকে ওর মতো করে গুরুত্ব বা মর্যাদা দিলে দেখবে খুশি হয়ে তোমাকে দ্বিগুণ ফেরত দিচ্ছে। হ্যাঁ, এর জন্য কিছু মেনে, কিছু মানিয়ে নিতে হবে। আখেরে লাভ কিন্তু তোমারই।

মা ত ব র জা

আজকাল একান্নবতী পরিবার বিরল। কিন্তু অনেক বাড়িতে আজও ‘হাঁড়ি’ আলাদা হলেও ‘থাকাটা এক কাছে! শ্বশুরের ভিটেতে। আর এসব ক্ষেত্রে সম্পর্কের রসায়নগুলোও হয় মারকাটারি। কিছুতেই কিছু নেই, অথচ সবই আছে। আবার কিছু ক্ষেত্রে যথার্থ একান্নবতীতা আজও আছে। যেহেতু বড় জা-এর এ সংসারে আগে আগমন তাই স্বাভাবিক কর্তৃত্ব তার হাতে থাকে। সব বিষয়ে মতামত— কিয়দংশে মাতবরির, উঠতে বসতে খুঁত খোঁজা, কারণে অকারণে তোমার সব কাজ হেসে উড়িয়ে দেওয়া তোমার ঠাণ্ডা ঠাণ্ডা কুল কুল মেজাজকেও বিগড়ে দিতে পারে।

ভয়ানক কুচক্রী, হিংসুটে না হলে ‘জা’ ফ্যান্টরটাকে ‘হ্যান্ডল’ করা খুব কঠিন নয় কিন্তু। চোখ কান খোলা রেখে কিছুদিন বলটা ওর কোর্টেই ফেলে রাখো। বলে একতরফা লাথি মারতে মারতে পা ব্যাথা হবেই! এমনকী চোট আঘাতও খানিক লাগতে পারে! ব্যস, সেই সুযোগটা গ্রহণ করো। একেবারে ‘মেরেছিস কলসির কানা, তাই বলে কি প্রেম দিব না’ স্টাইলে যাবতীয় সহানুভূতি জড়ো করে ওর পাশে দাঁড়াও। দেখবে ক্রাইসিস-এ পাশে দাঁড়ানোকে সবকিছুই মনে রাখে। বুদ্ধি দিয়ে সামান্য ব্যাকফুটে খেলে ওকে এগিয়ে যেতে দাও, এক সময় কোনও ডিফেন্স না পেয়ে নিজেই ‘বোর’ হয়ে যাবে, দেখবে।

দু ষ্টু দে ও র

সেই শরৎচন্দ্র-র আমল থেকে ‘দুষ্টু’, ‘মিষ্টি’ সবরকম দেওরকে ‘হ্যান্ডল’ করা বাঙালি রমনীর সহজাত দক্ষতা। ‘মিষ্টি’ হলে তো কথাই নেই। নতুন বউদির সঙ্গে বন্ধুত্বটা প্রথম থেকেই পাক্কা। আর দেওর ‘দুষ্টু’ হলে অর্থাৎ কী না নতুন বউদিটিকে উঠতে বসতে ‘জন্ম’ করার মানসিকতা নিয়ে থাকলেও শঠে শাঠাং না করে একটু ‘আন্ডার ডগ’ খেলো। ছোট খাটো সাহায্য, মাঝে মধ্যে পকেটমানি সাপ্লাই, রাতের ‘পানভোজন’-এর কথা গোপন রাখতে দু-একবার পাশে থাকলেই দেখবে teasing বন্ধ। বরঞ্চ নতুন বউদি কে বন্ধু বানালেই সুবিধা বেশি তা সেও বুঝে যাবে। জেন এক্স-এর নানা ‘দুষ্টু’ অভিজ্ঞতা তোমার সঙ্গেই শেয়ার করতে শুরু করবে। তোমার আর কী! কেব্লা ফতে! নতুন বউদি খুড়ি নতুন বউ জিন্দাবাদ।

বাঙালির নতুন বউ

বউ নিয়ে মাতামাতি দেখা যায় প্রধানত বাড়ির মেয়েদের মধ্যে। অবশ্যই যিনি বর তাঁরও থাকে বউ নিয়ে নানা কৌতুহল, আবেগ, রোমাঞ্চ। **পদ্মনাভ দাশগুপ্ত** সেই 'নতুন বউ' সিন্ধোমকে এক পুরুষের দৃষ্টিভঙ্গীতে বিশ্লেষণ করেছেন।

বিয়ের পিঁড়ি, একটা হাল্কা সানাই-এর শব্দ, একটু রজনী গন্ধা, তারপরে একটা ছোট ট্রানজিশন, পরদিন সকালবেলা যাঁকে বেনারসি বাসি ফুল, আধজাগা বাসর থেকে 'ওঠো ওঠো' বলে উদ্ধার করা হয় রাস্তার বাজে চা খাইয়ে, তাকেই নতুন বউ এমনিতে বলে, কিন্তু ওমনিতে নতুন বউ এর হাজার গন্ডা ডেফিনেশন। ফ্রয়েড থেকে শুরু করে বঙ্কিম, হলুদ মলাট থেকে রবীন্দ্রনাথ, নতুন বউ যে কি বাম্পার একটা ফেভারিট সাবজেক্ট, ভুতের পরেই সম্ভবত নতুন বউ এর জায়গা। মানে সাহিত্যে, শিল্পে এবং বয়ঃসন্ধিতে।

ছেঁড়া পর্দার ভেতর দিয়ে যখন শর্মিলা সদ্য বিয়ে হয়ে আসা সংসারে সৌমিত্রর দিকে তাকাল, সেই ছোট রেলগুমটির পাশের ঘরটায়..., তখন মনে হল যেন আহা, এই তো সেই নতুন বউ। যার জন্য জান ভি হাজির হয়। টুক করে টোল খেলল শর্মিলার গালে আর মনে মনে ভেবে নিল, দাঁড়াও পথিক বর (এমনিতে বর আর বাগড়ার সময় বাড়ির বাইরে বলে পথিক আর কী...) তিষ্ঠ ক্ষণকাল। ব্যস, পরদিন সকালেই সিগারেটের খেলের ভেতর থেকে আবিষ্কার হল গুপির গুপ্ত কথা, সিগারেট না খাওয়ার নমনীয় অনুরোধ। যা কি না পরে বাঁশ হবে।

নতুন বউ, নতুন জুতো এইসব জিনিসে ফোসকা পড়তে বাধ্য, কিছুটা প্রথমবার ব্যবহারে আর কিছুটা ওই ব্যবহারেই। বাঙালির অন্যের বউ দেখা (জাপানিজ ওয়াইফ বাদে) শেখানো হয় ছোটবেলা থেকেই। কারও বিয়ে হয়ে পাড়ায় লাজুক বউ, চেলি বেনারসিতে পুঁটলি পাকিয়ে বরের বগলের তলায় ঢুকে গেল। তাতেও খামতি নেই। তার বিভিন্ন অ্যাঙ্গেল থেকে তাকে খতিয়ে দেখার চেষ্টা চলতেই থাকে। 'ওই তো কনে ওই তো কনে' শুনে শিশুরা বিশ্বজগতের আলফাল কোণে তাকাতে শুরু করে, তারপরে সারা জীবনের হাপিতোশ 'ওই তো চলে গেল'... এই যে শিশুমনে প্রথম নতুন বউ দেখা, এর থেকেই মেয়ে দেখা ও যাবতীয় ওই সবের উৎপত্তি।

তবে নতুন বউ -এর যাবতীয় রোমান্টিসিজম তছনছ হয়ে গেছিল যখন অন্তর্জালি যাত্রায়, শত্রুঘ্ন সিনহা তার দশাসই চেহারা নিয়ে কাদা মেখে একটা জাইগানটিক ক্রোকোডাইলের মতো গঙ্গার পাড়ে আছাড়ি পিছাড়ি খেয়ে 'লতুন বউ, লতুন বউ' বলে আর্তনাদ করছিলেন তখন বহুং হাসি পেয়েছিল! সিরিয়াল বা সিনেমায় তো নতুন বউ-রা সম্ভাবনা হিসেবে চিহ্নিত হয়, শাশুড়ি মারো নয় নিজে মরো গোছের কেস। আর সিনেমায় ঠিক দুটো সিন লেখা আছে, সব ছবিতে ব্যবহারের জন্য...

দৃশ্য-অমুক/সময় ভোর/আবহে ভৈরবী (পরে কালভৈরবী)
শাশুড়ি : বউমা, বউমা...

বউমা দরজা খোলে। তার শাশুড়ি লেবড়ে আছে এবং কপালে সিঁদুর ধেবড়ে আছে। শাশুড়ি পরম মমতায়, অপার্থিব গলায়... ফ্রয়েডিও চেতনায় উদ্দীপিত হয়ে...

শাশুড়ি : রাতে ঘুম হয়েছিল?
বউমা মুচকি হেসে মাথা নিচু।
এবং অবশ্য-ই
দৃশ্য-অমুক/সকাল/গুনগুন রবীন্দ্রনাথ।
বর ঘুমোচ্ছে নিপাট পাঞ্জাবি পরে। চান করে
নতুন শাশুড়ি



পরে নতুন বউ জীবনের প্রথম চা করে এনে বরকে ডাকবে।

বউ : অ্যাই... শুনচো?... ওগো...অ্যাই?

বর : উ?

বউ : চা...

বর ওমনি বউকে কাছে টানতে যাবে... আর নতুন বউ মুচকি হাসবে।

বউ : আঃ ছাড়ো, কেউ এসে পড়বে।

ধ্বস্তাধ্বস্তি, আত্মসমর্পণ, ক্যামেরা কড়িকাঠে।

নতুন বউ দেখাটা একটা আর্ট হিসেবে আমাদের ভেতর গণ্য হয়, পুরনো বউ ও দেখে লোকে তবে অন্যের। নিজের বউ কে কখনও নতুন লাগে কখনও মনে হয় হেঁচি পুরনো, তবে ওই আফটার অল বাঙালি তো কাজেই রেঞ্জটা নতুন বউ টু নতুন বউঠান তাই গুনগুনিয়ে উঠি... তোমায় নতুন করে পাব বলে হারাই ক্ষণে ক্ষণে/হে মোর ভালবাসার ধন।

❁ কথা ও কাহিনি

মিস কল

গৌতম হাটী



ফাজিল মেয়ে। আর ছেলে পায়নি! যত সব। গজগজ করছিল কাজল। জিজ্ঞাসা
করলাম, কী হল রে?

ভোর থেকে মেয়েটা মিসকল মারছে। ফোন করে নাম জিজ্ঞাসা করতেই
বলছে—চিনতে পারছেন না?

নাম্বারটা দে, চুলকে দেখি। ওসব তোর দ্বারা হবে না।

নাম্বার নিয়ে লাগাতেই, হ্যালো? হালকা বয়সের সুরেলা কণ্ঠ। অবশ্য মেয়েদের
বয়স বোঝা মুশকিল। তাও ফোনে জিজ্ঞাসা—

আরে মামোন, কেমন আছ?

আমি মামোন নই। মধুমিতা।

সকালেই গোবর গ্যাস ঝাড়লে? সত্যি মাইরি!

কী বলছেন?

পাশ থেকে কে বলল? বল মধুমিতা? তা যাক, বাড়ি কোথায়?

আরামবাগ?

আবার গ্যাস? মেয়েরা সত্যি বলতে কেন যে ভয় পায়?

দেখুন, আমার কাজ আছে।

আমারও। কিন্তু কাজটা কী?

মাছ বাছব।

চিংড়ি?

না। ও খাইনা। ইলিশ। কৃত্রিম হুস্‌হাস্‌ শব্দ করতেই, প্রশ্ন—

কী করছেন! হুস্‌ হাস্‌ শব্দ কেন?

জল এলো তো, জিভটা সামলাচ্ছি। রান্নার পর নিজের হাতে

খাইয়ে দেবে?

হেসে, কী করে?

ফোনে।

ফোনে!

জামাইষষ্ঠী, ভাই ফেঁটা, বিয়ে সবই তো চলছে, এটা কি এমন?

এই মা! তা বলে ফোনে খাওয়ানো যায় নাকি?

যায় তো, দেখবে?

কী করে?

গালটা স্ক্রিনে রাখো, কিস খাচ্ছি, বুঝবে।

কী সব বলছেন? এই রে মা আসছে। ফোন কাটল।

কী হল এটা? বিরক্ত ভাব কাজলের।

গল্প।

পয়সার শ্রদ্ধা।

কিন্তু মজাটা কেমন বল ?
কিন্তু এতক্ষণ ? রিচার্জের জন্য তো ব্যাক লোন নিতে হবে ? ঠিকই বলেছিলি ? এর খরচে ফাঁকি মারার উপায় নেই।
সামনে, পাশে নেই। দেখা যায় না, মাঝ থেকে পয়সার শ্রদ্ধ করে কী মজা কে জানে ?
মনে পড়ল বোকাদার কথাটা।
ফোনে গল্প, আর ভরপুর গ্রীষ্মে ডাল-পাতা বিহীন গাছের নিচে বসা এক। হাওয়াও লাগবে না। শরীরও ঠাণ্ডা হবে না।
ঠিক অপব্যবহারই তো বেশি ? বলেছিলাম আমি।
ওই যে ঢং-এর প্রেম। না হলে ফোন কোম্পানিগুলোকে ফুটে বসে হাতপাখা আর জটা খৈনি বেচতে হত।
কেমন আছেন ? পরদিন মধুমিতার ফোন।
ফোনটা আসার পর ভাল। খারাপ ছিলাম এতক্ষণ।
আপনার নামটা বলবেন ? আর কী করেন ?
রা-রাজীব। কাপড়ের দোকান। বর্ধমানে। রাজীব বস্ত্রালয়।
আমি সান্ত্বনা। চমকে উঠলাম। সাংঘাতিক মেয়েরে বাবা ! ভাগ্যিস আমারটা সত্যি বলিনি ?
আপনি হিন্দু না মুসলিম ?
হিন্দু-মান। আধাআধি।
সত্যি বলুন না ?
প্রেমে জাত-পাত কেন ?
আমি কি আপনার প্রেমে পড়েছি ভাবছেন ?
বড্ড বোকামি হল। স্টিয়ারিং ঘোরালাম পাকা ড্রাইভারের মতো।
আমিও বলিনি। কিন্তু বন্ধুত্বের কি আছে ?
তা নেই।

তবে ও সব তুলে অপমান কেন ? দিন দিন প্রেমলাপ বাড়তে লাগল।

একরাতে ফোন। রোম্যান্স জড়ানো কণ্ঠ—
ভীষণ দেখতে ইচ্ছে হচ্ছে। দেখা দেবেন ?
ভক্তি নষ্ট হবে।

কেন !
আমার রং হুঁট ভাটার চুল্লীর মত। দেখতে, তোমার বাড়ির পুব প্রাচীরে দুপুরে বসে থাকা ডোম কাকটির মতো।
সত্যি ! পারেন ! কিন্তু কণ্ঠটি যে কোকিল ?
তাতে আরও খারাপ।

কেন !
অপরের বাসায় ডিম পাড়ে। গাঁট-ছড়া বাধতে পারে না।
দেখুন রূপ রং কিন্তু ক্ষণ-স্থায়ী।
এ ব্যাপারে অজ্ঞ।
বলুন সর্বজ্ঞ। ভালবাসার কথায় আঁতকে উঠি। বিয়ের কথাতেও।
কেন ?

পদ্মাকে ভালবাসতাম। সেও বাসতো। কিন্তু হঠাৎ অজানা জ্বরে মারা যায়। স্মৃতিতে পদ্মার চেউ আজও তোলপাড় করে।
দ্বিতীয়টা রুবিয়ার সঙ্গে। কিন্তু আমার সঙ্গে প্রেমের অভিনয় করে, অন্যের সঙ্গে দৈহিক সম্পর্ক চালাচ্ছিল।
আমাকে কেমন লাগছে ?
সামনেই অনুমানে অক্ষম। সেখানে ফোনে ? তাও মেয়ে মানুষ ?
আপনার বয়স কত ?
বত্রিশ প্লাস।
আমারটা বলুন ?
মেয়ের বয়স, ছেলের রোজগার, অনধিকার চর্চা।
আপনি বিয়ে করবেন না ?

জুন-জুলাই ২০১২



তাই তো ঠিক করেছিলাম।
মত বদলালে বুঝি ?
না মানে...
ছাড়ুন। বলুন কী করছেন ?
শুয়ে আছি।
কেউ নেই বুঝি ?
না।
আমিও তাই।
তোমার পরিবার-পরিজন আছে, আমার তাও নেই।
সমবেদনা আর অবিশ্বাসের সুর—
মিথ্যা বলছেন।
লাভ ?
কাছে টানার সুবিধা।
বলে কি ? ধরা পড়লাম নাকি ?
সত্যি বলছি। কেউ নেই।
আছেন কী করে ?
অভ্যাস। পাঁচজনে যেমন থাকে।
আমি পূরণ করে দেব ?
কী করে ?
সবই মুখ ফুটে বলতে হবে ? ভিতর আমার কম্পমান।
বললাম—
নদীর জল গতি পথে বাধা না পেলে বা নিম্নগামী হলে সমুদ্রে মিশবেই।
কেন ? জল কি উপরে ওঠে না ?
কী করে ?
বাপ্প হয়ে।
কিন্তু পরে তো নিচে নামতে হয় !
কিন্তু সর্বাগ্রে তো উঠতে হয় ?

পদ্মাকে ভালবাসতাম।
সেও বাসতো। কিন্তু হঠাৎ
অজানা জ্বরে মারা যায়।
স্মৃতিতে পদ্মার ঢেউ
আজও তোলপাড় করে।
দ্বিতীয়টা রুবির সঙ্গ।
কিন্তু আমার সঙ্গে প্রেমের
অভিনয় করে, অন্যের সঙ্গে
দৈহিক সম্পর্ক চালাচ্ছিল।

চাম্ফুষ করা যায় না।
ওটা অনুভবের।
একি অনুভূতি! কেউ কাউকে চাম্ফুষ করিনি। মাধ্যম—বায়ু-
তরঙ্গ। কিন্তু যোভাবে জড়াচ্ছি, বিবাহিত হয়ে সামাল দেব
কীভাবে? মনে হল খেলার ছলে মুক্তো পেলাম। মেয়েরা
ছলনাময়ী। কিন্তু এক্ষেত্রে ছলনা তাদের সহ্যাতীত। তাই
এখানেই পূর্ণচ্ছেদ ঘটতে হবে। বন্ধু বিকাশকে দায়িত্ব
দিলাম।
বারকতক মিসকল দিতেই বিকাশকে ফোন—
হ্যালো। এত মিসকল কেন?
আমি যে মিসকল মল্লিক। সারাদিনে চল্লিশটা দিই। এখানে
সেখানে।
মিসকল কারও নাম হয়?
—আসলে মিসকলে এসেছি তো? তাই বাবা-মা ওইটাই
নাম রেখেছেন।
নাস্তার পেলেন কোথায়?
সফিক ভায়ের কাছে।
সফিক ভায়ের কাছে?
সে আবার কে?
ওই তো রাজীব বস্ত্রালয়।
ওর নাম তো রাজীব!
—মিথ্যে। ওঁর নাম সফিক। মানে সফিকভাই। আমরা ওই
নামেই ডাকি। কেউ কেউ টেকো সফিক বলে। মাথা ভর্তি
টাক তো চক চক করছে। জেলে ছিল। কিছুদিন হল বেল
পেয়েছে।
কী-কী-ক-রে-ছিল? আশঙ্কার সুর।
তেমন কিছু নয়। কাপড়ের কারবার তো। বসে থেকে
আনে। কিন্তু যাওয়ার সময় একটা করে বিয়ে করে ওখানে

জুন-জুলাই ২০১২

বিক্রি করতে।
বিশ্বাস করি না।
নতুন প্রেম যে পরে টের পাবেন।

সন্ধ্যায় বাঁঝালো কণ্ঠস্বর—নাস্তারটা কাকে দিয়েছেন?
মেয়েদের অনুভব করিমা বুঝলাম। কৃত্রিম ভান—
কী কী বলছ? আমি কাকে দেব? কেন কী হয়েছে!
জানল কী করে? জিজ্ঞাসা করছেন কী হয়েছে?
তা কী করে বলব? দেখো হয়তো...
আপনিই দিয়েছেন। দোকানের নাম বলল।
মনে হচ্ছে, হিংসেতে কেউ করেছে।
কিন্তু বিশ্বাস আর করে না। এই সুযোগ বললাম—যদি অতই
অবিশ্বাস, সম্পর্ক না রাখাই ভাল।
আমিও চাই। আর ফোন করবেন না।

এমনটা চাইনি। ডাল কাটতে গাছ কাটলাম। যাকে সরাবার
চাল চাললাম, এখন তাকে হারাবার ভয় চাপল।
দিনকতক স্নায়ু যুদ্ধ। হঠাৎ এক রাতে ফোন।
প্লিজ রাগ করবেন না। ভুল হয়েছে। কৃত্রিম ধরা গলায়
বললাম।
পৃথিবীতে তেমন কেউ নেই। কার উপর রাগ করবো?
আপনি রাগই করেছেন। সত্যি অপরের কথায় কান দেওয়া
উচিত হয়নি। কান্না বিগলিত কণ্ঠ। যেটা ওদের শেষ অস্ত্র।
সম্পর্ক পুনরায় চেপে বসছে। যখন, তখন ফোন। মোবাইল
সম্বন্ধে স্ত্রীর অজ্ঞতা আমায় বাঁচাচ্ছে। না হলে, রণ-দামামা
বাজতো।
এড়াতে লাগলাম সুইচ অফ করে বা ফোন না ধরে। আবার
ভয়ও করছে। কুমারী মন। অলীক আর রঙ্গিন স্বপ্ন মনে।
বাস্তব চিন্তা প্রেমে অস্বচ্ছ। ভাল-মন্দ পরিণামের চিন্তা মাথায়
আসে না। এখন যদি আমার মিথ্যে ঠিকানার খোঁজে বের
হয়? পড়ে যদি দুর্বৃত্তের পালায়? চিন্তায় ক্ষিদে ঘুম উধাও।
তাই সত্যটা জানানোই সমুচিত মনে করলাম। তাতে অপমান
করলেও মেনে নেব। না হলে পরে কোন ঝামেলায় পড়ব
ঠিক নেই। শেষে মানসম্মান সহ জীবন দুর্বিসহ হবে।

ফোন করতেই অচেনা নারীকণ্ঠ।
হ্যালো? আপনি রাজীব না? বড্ড অবাধ—
হ্যাঁ, আপনি কে? আপনার সঙ্গে তো কোনও দিন...
ওর সই। শ্রেয়া।
সান্ত্বনা কে দিন না একবার।
সান্ত্বনা আবার কে? ও তো চঞ্চলা।
বলে কি? এতো দেখছি সেয়ানের লড়াই। কী নাম! চঞ্চলা!
আ-হা!
নামে-কাজে মিল আছে। আমাকে টুপি পড়ালো?
কিন্তু ও যে বলল... হেসে উত্তর—
ওই তো মজা। দিনরাত ওই করে। কত ছেলের সঙ্গে যে
এমন করল। হিসাব নেই। কিন্তু দর্শন দেয় না।
ও কি এখন রয়েছে?
—পরশু স্বামী এসে নিয়ে গেছে। দিল্লিতে চাকরি করে তো।
ছেলের চোদ্দ বছর বয়স। সামনে পরীক্ষা তাই।
তাহলে এই নাস্তারটা...
এটা আমার সিম। এলে ব্যবহার করে।



হেঁ শেল

আমের পাঁচ মিশেলি

আচার ইন্দ্রাণী গুহ ছ'টি আমের আচারের সন্ধান দিয়েছেন সুবিধার পাঠকদের জন্য। নতুন বউরাও এই আচার তৈরি করে শ্বশুরবাড়ির মন জয় করতে পারে

আম কাসন্দি

কী কী লাগবে

কাঁচা আম : ১ কেজি ;
চিনি : ৭০০ গ্রাম ;
সর্ষে বাটা : ৭৫
গ্রাম ; হলুদ : ২ চা
চামচ ; নুন : স্বাদ
মতো ; সর্ষের
তেল : ১০০
গ্রাম।

কী করে করবেন

চিনিটা শিল নোড়ায়
গুঁড়ো করে রাখতে হবে।
এরপর গ্রেটার-এর বড় ফুটো
দিয়ে ধোওয়া ও খোসা ছাড়ানো
আমগুলো কুরে নিতে হবে।
কাঁচা লংকা ৪ টে পেস্ট করে
রেখে কুরনো আম, চিনি, সর্ষে
বাটা, কাঁচা লংকা বাটা, হলুদ
গুঁড়ো, নুন ও তেল নিয়ে
একসঙ্গে ভাল করে মেখে
শিশিতে ভরে রাখুন। শিশিগুলো
অন্তত চারদিন রোদ খাওয়াতে
হবে। তারপর, আম-কাসন্দি
চেখে দেখার উপযোগী হবে।
আমার মনে হয়, আম-কাসন্দি
এই গরমে আপনাদের সবাইকে
তৃপ্ত করবে।

আমের মিষ্টি আচার

কী কী লাগবে

আম : ২ কেজি ; গুড় : ২ কেজি ; হলুদ
গুঁড়ো : ৪ চা চামচ ; নুন : পরিমাণমতো ;
পাঁচফোড়ন : ৬ চা-চামচ ; মৌরি : ২ চা
চামচ ; শুকনো লঙ্কা : ৫ টা ; সর্ষের তেল :
৩ টেবিল চামচ।

কী করে করবেন

আম ভাল করে ধুয়ে ডুমো ডুমো করে
কেটে নিতে হবে। চোকলাশুদ্ধ বা চোকলা
ছাড়াও কাটতে পারেন। তারপর হলুদ-নুন
মাখিয়ে ঘণ্টা ছয়েক রোদে শুকিয়ে নিতে
হবে। গুড়ের সঙ্গে অল্প জল মিশিয়ে গুড়টা
জ্বাল দিন। লক্ষ্য রাখবেন যাতে পোড়া না
লেগে যায়। গুড়টা জ্বাল হলে, তাতে
রোদে শুকানো আমের টুকরোগুলো দিয়ে
কিছুক্ষণ ফোটাতে হবে। মাঝে মাঝে খুঁটি
দিয়ে আমগুলোকে একটু কেচে-কেচে
দিতে হবে। তাহলে আমের ভেতরে
মিষ্টিটা ঢুকবে। মাখা মাখা হয়ে গেলে
তাতে সর্ষের তেল দিয়ে নামান। তারপর,
পাঁচফোড়ন মৌরি ও শুকনো লংকা কাঠ
খোলায় ভেজে গুঁড়ো করে, আচারের
উপর ছড়িয়ে, হাতা দিয়ে বেশ করে নাড়ুন,
যাতে গুঁড়ো মশলাটা আচারের সব
জায়গায় সমানভাবে মিশে যায়। এরপর
আচার বয়মজাত করার পালা। মাঝে মাঝে
পারলে বয়ামগুলো রোদে দিতে ভুলবেন
না যেন। এই আচার অনেকদিন ঘরে রেখে
খাওয়া যায়।

আম রসুনের আচার

কী কী লাগবে

কাঁচা আম : ২ কেজি ; চিনি : ১.৫ কেজি ;
রসুন : মাঝারি আকারের ৫টি ; আদা : ২০
গ্রাম ; কালো সর্ষে : ৪ টেবিল চামচ ; লঙ্কা
গুঁড়ো : ৪ চা চামচ ; হলুদ গুঁড়ো : ২ চা চামচ
; সর্ষের তেল : ৫ টেবিল চামচ ; ভিনিগার :
চায়ের কাপের ২ কাপ ; নুন : পরিমাণমতো ;

কী করে করবেন

প্রথমে আমগুলো ধুয়ে মুছে রাখুন। চোকলা
ফেলে আম ছোট ছোট টুকরোয় কেটে নিন।
আঁঠিটা ফেলে দেবেন। রসুন, আদা ও সর্ষে
আলাদা আলাদা করে ভিনিগার দিয়ে বেটে
নিন। একটুও জল দেবেন না। জল ব্যবহার
করলে আচার বেশিদিন ভাল থাকবে না।
কড়াইতে ২ টেবিল চামচ তেল দিয়ে দিন।
তেল গরম হলে, তাতে প্রথমে রসুন বাটা
দেবেন, রসুনের গন্ধ বের হলে তাতে আদা
বাটা, লঙ্কা ও হলুদের সবটা গুঁড়ো দিয়ে দিন।
আমের টুকরোগুলোও ছেড়ে দিন। কিছুক্ষণ
নাড়াচাড়া করে তাতে মশলা বাটার পর, যে
ভিনিগারটা বাকি ছিল সেটা ঢেলে দিন। নুনও
দিন। আমটা নরম হলে, তা হাতা দিয়ে ম্যাশ
করে নিন। আম ম্যাশড হলে তাতে সবটা চিনি
দিয়ে জ্বাল দিতে থাকুন। আচারে সোনালি রঙ
ধরলে সর্ষে বাটা ও বাকি তেলটা ঢেলে,
কিছুক্ষণ নাড়া-চাড়া করে নামিয়ে নিন, আচার
রেডি।
এই আচার পরোটোর সঙ্গে খেতে দারুণ লাগে।

আমের মিষ্টি মশলা আচার

কী কী লাগবে

কাঁচা আম : ১ কেজি ; গুড় : ৪০০
গ্রাম ; চিনি : ৪০০ গ্রাম ; মেথি : ২
চা চামচ ; মৌরি : ২ চা চামচ ; সর্ষে
: ২ চা চামচ ; শুকনো লংকা ৪ টা।

কী করে করবেন

আম ধুয়ে চোকলা ফেলে গ্রেটার-এর
ছোট ফুটো দিয়ে কুরে নিন। একটু
জল দিয়ে গুড়টা জ্বাল দিয়ে তাতে
আমটা দিন। অল্প সেদ্ধ করুন।
চিনিটা দিয়ে, শুকনো না হওয়া পর্যন্ত
জ্বাল দিন। মেথি, মৌরি, সর্ষে ও
শুকনো লঙ্কা কাঠ খোলায় ভেজে
গুঁড়ো করে আমের উপর ছড়িয়ে,
হাতা দিয়ে ভাল করে নেড়ে নিন।
এতে মশলার গুড়ো সব জায়গায়
ভাল করে মিশে যাবে। শিশিতে
ভরে, ওই আচার মাঝে মাঝে রোদে
দেবেন। গরমের দুপুরে এই আচার
খুবই উপভোগ্য।

তেল আমের আচার

কী কী লাগবে

আম : ২ কেজি ; সর্ষের তেল : ৫০০ গ্রাম ;
হলুদ গুঁড়ো : ৪ চা চামচ ; নুন : পরিমাণমতো ;
ধনে : ৫০ গ্রাম ; জিরে : ৫০ গ্রাম ; মৌরি : ৫০
গ্রাম ; শুকনো লংকা ৬ টা।

কী করে করবেন

আচারটা টক আচার। যাঁরা টক আচার পছন্দ
করেন, তাঁদের জন্য এটা। আমগুলো ধুয়ে
চোকলা শুদ্ধ ডুমো ডুমো করে কেটে, হলুদ-নুন
মাখিয়ে একদিন পুরো রোদ খাওয়াতে হবে।
যাতে আমের জলীয় অংশটা শুকিয়ে যায়। তেল
গরম করে তাতে ধনে, জিরে, মৌরি, শুকনো
লংকা ও হলুদ দিয়ে, সঙ্গে সঙ্গে নামিয়ে ফেলুন।
তেল ঠাণ্ডা হলে তাতে আমের টুকরোগুলো
দিয়ে বয়মে ভরে রাখুন। ওই আচার ৮/১০ দিন
খুব কড়া রোদে রেখে দিন। তাহলেই আচার
খাবার জন্য তৈরি হয়ে যাবে। এই আচার অনেক
দিন রেখে খাওয়া যায়। অনেকে আবার এই
আচারে একটু হিং-ও দেন। হিং ছাড়াও এই
তেল আমের আচারের কোনও জবাব নেই।
বিশেষত যাঁরা টক আচার পছন্দ করেন তাঁদের
জন্য।

পাকা আমের মিষ্টি আচার

কী কী লাগবে

পাকা আম : ১ কেজি ; চিনি : ৫০০ গ্রাম ;
মৌরি : ২ চা চামচ ; ধনে : ২ চা চামচ ;
শুকনো লংকা : ২ টা ; নুন : ½ চা চামচ।

কী করে করবেন

পাকা আম ভাল করে ধুয়ে, খোসা ছাড়িয়ে,
কচলে আমের কাথটা বার করে নিন।
আমের কাথ-এর সঙ্গে চিনি মিশিয়ে,
শুকনো না হওয়া পর্যন্ত জ্বাল দিতে
থাকবেন। এরপর মৌরি, ধনে ও শুকনো
লঙ্কা কাঠ খোলায় ভেজে গুঁড়ো করে,
আমের মন্ডের উপর ছড়িয়ে দিন। আম
জ্বাল দেওয়ার সময় আধ চামচ নুন ছড়িয়ে
দিতে কিন্তু ভুলবেন না। তারপর ওই
আচার শিশি বা বয়ামে রেখে মাঝে মাঝে
রোদে দিয়ে খেতে হবে। হাতে গড়া রুটির
সঙ্গে পাকা আমের মিষ্টি আচার খুব ভাল
জমে।



সঠিক হজমের উপাদান...

Encarmin

আপনার ডাক্তার সব জানে

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেবেন।

❁ তুমি মা

জল শূণ্যতায় ও আর এস



প্রচণ্ড গরমে শহর থেকে গ্রাম—সব জায়গায় মানুষের নাভিশ্বাস ওঠার উপক্রম। বাইরের তাপমাত্রার সঙ্গে পাল্লা দিয়ে বেড়ে চলেছে অসুখ-বিসুখ। একদিকে প্রচণ্ড ঘামের জন্য শরীরে দেখা দিচ্ছে ডিহাইড্রেশন বা জলশূণ্যতা, অন্যদিকে তেষ্ঠা থেকে মুক্তি পেতে অপরিশুদ্ধ জল খেয়ে দেখা দিচ্ছে ডায়রিয়া। এক্ষেত্রেও মূল সমস্যা ডিহাইড্রেশন-এরই। ডিহাইড্রেশন বা জলশূণ্যতা থেকে রেহাই পাওয়ার একমাত্র উপায় শরীরে ও আর এসের জোগান দেওয়া। এ সম্পর্কে বিস্তারিত জানালেন এস এস কে এম হাসপাতালের কমিউনিটি মেডিসিনের অ্যাসোসিয়েট প্রফেসর **ডাঃ মৌসুমী বসু**

ডিহাইড্রেশন আসলে কী

বিশ্বজুড়ে শিশু মৃত্যুর অন্যতম কারণ হল ডায়রিয়া। তাই সরকারি তরফে মূলত ডায়রিয়ার চিকিৎসাতেই ওরাল রিহাইড্রেশন সলিউশন বা সংক্ষেপে ও আর এস দেওয়ার কথা বলা হয়েছে। ডায়রিয়ার মূল সমস্যা হল ডিহাইড্রেশন অর্থাৎ জলশূণ্যতা।

জলশূণ্যতা সাধারণত দেখা দেয়, যখন যে পরিমাণ জল কেউ খায় তার চেয়ে বেশি পরিমাণ শরীর থেকে বেরিয়ে যায়, তখন। মানুষের শরীরের ৭৫ শতাংশই জলের উপর নির্ভরশীল। কোষ, কোষাভাস্তুর, শিরা, উপশিরা, সমস্ত কিছুর কাজকর্ম সঠিকভাবে চলার জন্য জল খুবই প্রয়োজনীয়। শরীরের সিস্টেম এমন, যে সে নিজেই বুঝিয়ে দেয়, কখন জল খেতে হবে। জলের ঘাটতি হলেই তেষ্ঠা পায়, জল খেয়ে তেষ্ঠা মেটানোর পাশাপাশি শরীরে জলের ঘাটতি পূরণও করা হয়। শুধু ডায়রিয়া হলেই নয়, শরীর থেকে ক্রমাগত জল বেরিয়ে যায় প্রস্রাব ও ঘামের মাধ্যমে এমনকী শ্বাস প্রশ্বাস নেওয়ার সময়ও। যতক্ষণ পর্যন্ত শরীরের চাহিদামতো জলের জোগান দেওয়া হয় ততক্ষণ কোনও সমস্যা থাকে না। কিন্তু জোগান ঠিকঠাক না হলেই দেখা দেয় সমস্যা।

ডায়রিয়ার লক্ষণ

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার মতে, সারাদিনে তিনবারের বেশি জলের মতো পায়খানা হলে ধরা হয় কারও ডায়রিয়া হয়েছে। যদিও ছোট শিশুর ক্ষেত্রে ডায়রিয়ার লক্ষণ একটু ভিন্ন। তাদের পায়খানার ধরন বদলে যায়। বার বার পায়খানা হয়, মলের চেয়ে জলের পরিমাণ বেশি থাকে।

জলশূণ্যতার লক্ষণ

ডিহাইড্রেশন-এর সাধারণ লক্ষণ হল— ঘন ঘন জল তেষ্ঠা পাওয়া, শুষ্কতা, জিভ শুকিয়ে

যাওয়া, ঘুম ঘুম ভাব, ক্লান্তি, প্রস্রাবের পরিমাণ কমে যাওয়া, শিশুদের ক্ষেত্রে কান্নার সময়েও চোখ থেকে জল না বেরনো, মাথার যন্ত্রণা ইত্যাদি। ডিহাইড্রেশন আরও মারাত্মক আকার ধারণ করলে যে সব লক্ষণ প্রকাশ পায় সেগুলো হল— শিশুরা বিমিয়ে পড়ে, বড়দের ক্ষেত্রে দেখা দেয় বিরক্তি ভাব, এছাড়া ঘাম কম হওয়া, সামান্য পরিমাণে কিংবা মোটেও প্রস্রাব না হওয়া, হলেও ঘন হলুদ রঙের প্রস্রাব, রক্তচাপ কমে যাওয়া, দ্রুত শ্বাস নেওয়া ইত্যাদি।

কেন হয়

নানা কারণে ডিহাইড্রেশনের সমস্যা হতে পারে। যেমন ডায়রিয়া, প্রচণ্ড জ্বর, ঘাম হওয়া, উঁচু পাহাড়ি জায়গায় বেড়াতে যাওয়া ইত্যাদি।

ডায়রিয়া

পাঁচ বছরের কম বয়সী প্রায় ১৯ লক্ষ শিশু প্রতি বছর মারা যায় এই সমস্যায়। হঠাৎ করেই এই অসুখ শুরু হয়। পেট ব্যথা, সঙ্গে বার বার জলের মতো পায়খানা, বমি বা বমিভাব, জ্বর ইত্যাদি। এ সময় শরীর থেকে শুধু জলই নয়, অন্যান্য প্রয়োজনীয় মিনারেলসও বেরিয়ে যায়। শিশুদের ক্ষেত্রে তো বটেই, বয়স্ক ব্যক্তিদের ডায়রিয়ার জন্য জীবন সংশয় দেখা দিতে পারে। এই সমস্যা থেকে রেহাই পাওয়ার একমাত্র উপায় ও আর এস খাওয়া।

জ্বর

খুব বেশি জ্বর হলেও শরীরে ডিহাইড্রেশন বা জলশূণ্যতা দেখা দিতে পারে। জ্বরের সঙ্গে বমি, ডায়রিয়া থাকলে শরীর থেকে আরও বেশি পরিমাণে জল বেরিয়ে গিয়ে সমস্যা আরও বাড়িয়ে দিতে পারে।

ঘাম

প্রচণ্ড গরমে যত ঘাম হয় ততই শরীর থেকে জল ও অন্যান্য খনিজ পদার্থ বেরিয়ে যেতে থাকে। ঘামের পরিমাণ আরও বেড়ে যায় যদি রোদের মধ্যে খেলাধুলো, কাজকর্ম বা অন্যান্য শারীরিক এক্সারসাইজ করা হয়। সেলস রিপ্রেজেন্টেটিভ, ট্র্যাফিক পুলিশ, ড্রাইভার বা বিভিন্ন কাজে যাঁদের দীর্ঘক্ষণ রোদে ঘোরাঘুরি করতে হয় তাঁদেরও ডিহাইড্রেশন-এর সমস্যা খুবই দেখা দেয়। শিশু, কিশোররা যেহেতু ডিহাইড্রেশন সম্পর্কে ততটা সচেতন নয়, তাই এদের ক্ষেত্রে ডিহাইড্রেশন বিপদ ডেকে আনে।

ঝুঁকি কাদের বেশি

- শিশুদের ডিহাইড্রেশন-এর আশঙ্কা সবচেয়ে বেশি। কম ওজন হলেও শিশুদের জল এবং ইলেকট্রোলাইট-এর চাহিদা বেশি থাকে। ঠিকমতো জল সরবরাহ না করা হলেই সমস্যা দেখা দেয়। এছাড়া ডায়রিয়া হলেও শিশুদের এই সমস্যা দেখা দেয়।
- বয়স্ক ব্যক্তিদেরও ডিহাইড্রেশন হতে পারে যেমন কারণে কারণে এমনিতেই ঘাম বেশি হয়, কেউ সারাদিন এমন জীবনযাপন করেন যে জল খাওয়ার সময় পান না, চাহিদাই অনুভব করেন না, কিংবা স্বেদ ভুলে যান। এছাড়াও ডায়াবিটিস থাকলে, মহিলাদের মেনোপজের পর এবং কিছু কিছু ওষুধের ব্যবহারের ফলে ডিহাইড্রেশন-এর সমস্যা হতে পারে।
- খুব বেশি উচ্চতাবিশিষ্ট জায়গায় বেড়াতে গেলে কিংবা ওইরকম জায়গায় বসবাস করলেও ডিহাইড্রেশন দেখা দিতে পারে। আসলে বেশি উঁচু জায়গার সঙ্গে খাপ খাওয়াতে গিয়ে দ্রুত শ্বাস প্রশ্বাস নিতে হয়। প্রস্রাবের পরিমাণও বেড়ে যায় এরকম জায়গায়। এরকম জায়গায় যত দ্রুত শ্বাস নেওয়া হয় ততই রক্তে অক্সিজেনের চাহিদা বেড়ে যায়। এই চাহিদা পূরণ করতে গিয়ে শরীর থেকে জল বেরিয়ে গিয়ে ডিহাইড্রেশন-এর সমস্যা সৃষ্টি করে। কাজেই পাহাড়ি জায়গায় বেড়াতে যাওয়ার সময় অবশ্যই



ডায়রিয়া নিয়ন্ত্রণ অসম্ভব যদি না থাকে

Folcovit
Folcovit Distab
Folcovit-Z

এসক্যাগ
ফার্মা প্রাইভেট লিমিটেড কলকাতা ৭০০০৮৯

ডাক্তারের পরামর্শ বা নিয়ন্ত্রণে খাবেন

কয়েক প্যাকেট ও আর এস সঙ্গে রাখা দরকার।

- খুব বেশি রোদের মধ্যে যাঁদের কাজ করতে হয় তাঁদেরও ডিহাইড্রেশন দেখা দিতে পারে।

লক্ষ রাখুন

শিশুর ডায়রিয়া হলে ওর ওপর নজর রাখুন। দেখুন শিশু কিমিয়ে পড়ছে কি না, স্বাভাবিক না ছটফটে আছে, চোখ গর্তে চুকে যাচ্ছে কি না। লক্ষ করুন, ও কি স্বাভাবিকভাবে, না উৎসাহ করে না কি কষ্ট করে খাচ্ছে। পেটের চামড়া চিমটি দিয়ে ধরে ছেড়ে দিয়ে দেখুন, তা স্বাভাবিকভাবে, না ধীরে, না কি খুব ধীরে পূর্বাবস্থায় ফিরে আসছে।

ডিহাইড্রেশন-এর সীমা

ডিহাইড্রেশন বা জলশূণ্যতাকে মোটামুটি তিনটে ভাগে ভাগ করা হয়। যেমন গ্রেড ওয়ান, গ্রেড টু, গ্রেড থ্রি। অর্থাৎ এই ভাগগুলোকে পরিষ্কারভাবে বোঝালে যা দাঁড়ায় তা হল- কোনও জলশূণ্যতা হয় নি, কিছুটা জলশূণ্যতা হয়েছে এবং গুরুতর জলশূণ্যতা হয়েছে।

শিশুর যদি কিমিয়ে থাকা, চোখ গর্তে বসে যাওয়া, ভাল করে পান করতে না পারা, পেটের চামড়া টেনে ছেড়ে দিলে খুব ধীরে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসা - এই চারটির অন্তত দুটো থাকে তাহলেই ধরা হবে তার ডিহাইড্রেশন হয়েছে।

গ্রেড ওয়ান-এর ক্ষেত্রে কোনও জলশূণ্যতা দেখা দেয় না। জলের পরিমাণ বাড়িয়ে দিয়ে স্বাভাবিক ঘরে তৈরি এমন কিছু খাবার, যেমন ভাতের ফ্যান, মিছুরির জল, ফলের সরবত, ডালের জল, ডাবের জল, সবজির স্ট্রু খাওয়ালেই ঠিক হয়ে যায়। সঙ্গে ২ প্যাকেট ও

আর এস দিলে ভাল হয়।

গ্রেড টু-তে কিন্তু শরীরে জলশূণ্যতা দেখা দেয়। এরকম ক্ষেত্রে শিশুদের প্রথম চার ঘণ্টা ধরে ও আর এস দেওয়া প্রয়োজন। ও আর এস-এর পরিমাণ হবে শিশুর ওজন $\times ৭৫$ মিলি। অর্থাৎ কোনও শিশুর ওজন ১০ কেজি হলে তাকে দিতে হবে $১০ \times ৭৫ = ৭৫০$ মিলি ও আর এস।

আর গ্রেড থ্রি হল সিডিয়াস ডিহাইড্রেশন। এক্ষেত্রে হাসপাতালে ভর্তি করে আইভি ফ্লুইড চালু করতে হয়, অর্থাৎ ইঞ্জেকশন দিয়ে স্যালাইন চালু হয়।

ও আর টি

এখন নতুন একটা ও আর এস বেরিয়েছে যাকে বলা হয় লো অসমোলারিটি ও আর এস। এটি ও আর টি ট্রিটমেন্ট-এর অন্তর্ভুক্ত। সাধারণ ও আর এস-এর তুলনায় এতে সোডিয়াম ক্লোরাইড এবং গ্লুকোজের পরিমাণ কম থাকে। ফলে Low osmolarity ORS (লো অসমোলারিটি ও আর এস) খাওয়ালে ডায়রিয়ার সময় পাতলা পায়খানা কম হয়। শিশু তাড়াতাড়ি সুস্থ হয়ে ওঠে। যদিও শিশুকে দ্রুত সুস্থ করার জন্য ও আর এস-এর সঙ্গে এখন জিংকের বড়িও খাওয়ানো হচ্ছে। ২ মাসের বেশি বয়স এমন যে কোনও শিশুকেই ডায়রিয়া থেকে দ্রুত সুস্থ করে তুলতে জিংকের বড়ি খাওয়ানো যেতে পারে। ২-৬ মাস বয়সে ১০ মিলিগ্রাম জিংক বড়ি বা সিরাপ ১০-১৪ দিন দিতে হবে। ছ মাসের পর থেকে যে কোনও শিশুকে ২০ মিলিগ্রাম ১টা করে বড়ি ১৪ দিন দিতে হবে। জিংক যেমন ডায়রিয়ার প্রকোপ কমাতে সাহায্য করে, তেমনিই একবার পুরো কোর্স শেষ করলে শিশুর পরবর্তী ৩ মাস আর ডায়রিয়ার সমস্যা হয় না।

ও আর এস কীভাবে তৈরি করবেন

- প্রথমে নিজের হাত ভাল করে সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন।
- একটা পরিষ্কার পাত্র নিন।
- ও আর এস-এর প্যাকেট কেটে পুরোটো সেই পাত্রে চালুন।
- ১লিটার শুদ্ধ জল ওই ও আর এস-এর সঙ্গে মেশান।
- চামচ দিয়ে ক্রমাগত নাড়তে থাকুন। ১টা দানাও যেন গোটা না থাকে।
- নিজে চেখে দেখুন।
- এর স্বাদ হবে চোখের জলের মতো। বেশি মিষ্টিও নয়, নোনতাও নয়।
- একেবারে ছোট শিশুদের ১ মিনিট অন্তর চামচে করে খাওয়ান।
- বড় হলে চুমুক দিয়ে খেতে দিন বমি করে ফেললে ১০ মিনিট অপেক্ষা করে আবার খাওয়ান।

যা করবেন না

- জলের মধ্যে ও আর এস ঢালবেন না। আগে ও আর নিয়ে তারপর জল ঢালবেন।
- একটা প্যাকেট থেকে চামচে করে নিয়ে গ্লাসে খানিকটা গুলবেন না। যখন তৈরি করবেন,



পুরোটো একসঙ্গে করবেন।

- একবার তৈরি করা ও আর এস ২৪ ঘণ্টার বেশি খাওয়ানবেন না।
- ও আর এস-এর বিকল্প হিসেবে অন্য কোনও কিছু কথামাথায় আনবেন না। বাজারে বহু Low osmolarity ORS (লো অসমোলারিটি ও আর এস) পাওয়া যায়। তার মধ্যে Lacolite (ল্যাকোলাইট) অন্যতম। ১ লিটার জলে ১ প্যাকেট Lacolite (ল্যাকোলাইট) গুলে খাওয়াতে হবে। এছাড়া Lacolite Z (ল্যাকোলাইট জেড) নামক জিংক সমৃদ্ধ Low osmolarity ORS (লো অসমোলারিটি ও আর এস) ও বাজারে পাওয়া যায়। ২০০ মিলিলিটার জলে ১ প্যাকেট গুলে প্রতিবার খাওয়াতে হবে। এভাবে ৫ টি প্যাকেট সারাদিনে খাওয়ালে ১ লিটার ORS ও তার সঙ্গে পরিমাণ

মত জিংক পাওয়া যাবে।

সাবধানতা

পেটে কোনও ইনফেকশন থেকে প্রচণ্ড বমি হলে ও আর এস দেওয়া যায়। অতিরিক্ত ঘাম হলেও দেওয়া যেতে পারে। তবে বয়স্ক ব্যক্তিদের ব্যাপারে একটু সতর্ক থাকতে হয়। বিশেষ করে যাঁদের হাই ব্লাডপ্রেশার আছে, ইলেকট্রোলাইট ইমব্যালান্স আছে, তাঁদের ক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ও আর এস দেওয়া উচিত নয়।

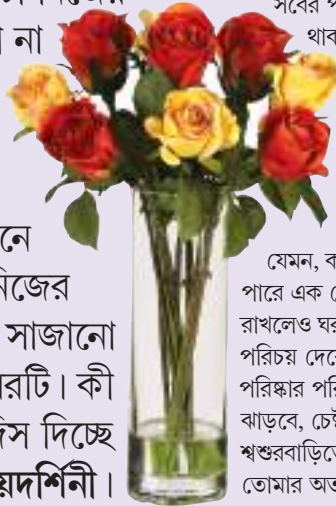
কী থাকে ও আর এস-এ

- সোডিয়াম ক্লোরাইড।
- গ্লুকোজ, অ্যানহাইড্রস
- পটাশিয়াম ক্লোরাইড
- ট্রাইসোডিয়াম সাইট্রেট, ডিহাইড্রেট



নতুন বড়-এর ঘর

বিয়ের পর স্বশুরবাড়ি এসে,
মেয়েদের নতুন এক বাড়িকে
নিজের করে তুলতে হয়। তবে
নতুন এসেই পুরো বাড়িটা নিজের
মতো করে ফেলার চেষ্টা না
করাই কাম্য। রয়ে সয়ে,
শাশুড়ি মা-র সঙ্গে বন্ধুত্ব
করে তবে বাড়ির
অন্দরসজ্জা পরিবর্তনে
এগোনো সমীচীন। কিন্তু নিজের
মতো করে অনায়াসে সাজানো
যেতে পারে নিজের ঘরটি। কী
করে তারই হৃদিস দিচ্ছে
প্রিয়দর্শিনী।



শোবার ঘর, আজকের আধুনিক জীবনধারায় বিশাল কিছুই হয় না।
বড়জোর ১০'×১২' বা ১২'×১২' মাপের ঘর। এই ঘরে
দেওয়ালের রঙ হালকা হওয়াই শ্রেয়। জানলার পর্দা ফুলেল বা
একরঙা কিংবা স্ট্রাইপ যাই-ই হোক না কেন মিশ্র হলে ঘরটা ঠাণ্ডা
থাকবে ও দেখতেও ভাল লাগবে। খাট, ড্রেসিং টেবিল, আলমারি, এ
সবের পর বড়জোর একটা ডেস্ক বা দুটো হালকা চেয়ার
থাকতে পারে ঘরে। খাটে বেডকভার-এর সঙ্গে রাখা
যেতে পারে ছোট কুশন। সবই রং মিলিয়ে।
দেওয়ালে ছবি বা ফ্রেম করা ফটোগ্রাফস,
বেডসাইড টেবিলে টেবল ল্যাম্প, ড্রেসিং টেবিলে
সুন্দর গয়নার বাস্ক, মেঝেতে হালকা শতরঞ্চি। এক
কোণে একটা ফ্লাওয়ার ভাস তাতে ড্রাই ফ্লাওয়ারস-
এর একটা গুচ্ছ। ঘরটায় টুকটাকি দেশজ কিউরিও
যেমন, কাঠের, পেতলের, ডোকরার জিনিস রাখা যেতেই
পারে এক দেওয়াল তাকে। দেওয়াল তাক করে তাতে বই
রাখলেও ঘর সুন্দর দেখাবে। যাই করো না কেন নিজের রুচির
পরিচয় দেবে এই একটি ঘর সজ্জায়। আর এই ঘরটা নিজে
পরিষ্কার পরিপাটি করে রাখবে। এমনকী সব জিনিস নিজেই
ঝাড়বে, চেষ্টা করবে বিছানা তোলাটা নিজে করতে। এতে
স্বশুরবাড়িতে প্রশংসা পাবে। মনে রেখ এই ঘরই স্বশুরবাড়িতে
তোমার অত্যন্ত আপন নীড়।

নানা সাজে নতুন বউ



নতুন বউ মানে গয়না, শাড়ি, সাজ। এই সাজেও আছে বৈচিত্র্য— একাল ও সেকালের গয়না। **অঞ্জলি জুয়েলার্স**-এর কিছু সাবেকি, কিছু প্রাদেশিক গয়নার নমুনা রইল **সুবিধার** পাঠকদের জন্য।

সোনার গয়না ছাড়াও, জড়োয়া গয়নাতেও নতুন বউকে সুন্দর সাজানো যায়। রাজস্থানের কুন্দন, কিংবা হায়দরাবাদের জড়োয়া সবই নতুন বউ-এর সৌন্দর্যবর্ধক।



সোনার গয়না যেমন
সৌন্দর্য, তেমনই
ঐশ্বর্যও। স্ত্রী ধন।
এই স্ত্রী ধন যে কত
নকশার হতে পারে
তারই নিদর্শন রইল,
সোনার কান, চিক,
গিনি হার, রতনচূড়,
সিঁথি, বালা, বাউটি,
দুল-এ।

নতুন বউয়ের নমনীয়
সাজ। লম্বা হার ও
পাথরে-সোনায়
মিলেমিশে নেকলেস।
হাতে কঙ্কন ও চুড়ি।
আঙুলে নকশি আংটি।

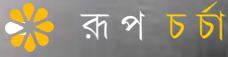
মডেল : পাওলি
ছবি সৌজন্য : অঞ্জলি জুয়েলার্স

জুন-জুলাই ২০১২

Suvida

সুবিধা ২৩





ত্বকের সমস্যা জটিল, সমাধান সরল

চিকিৎসা বিজ্ঞানের ক্ষেত্রে অ্যালোপ্যাথির স্থান নিয়ে কোনও প্রশ্ন নেই। তবে ত্বকের সমস্যার ক্ষেত্রে হোমিওপ্যাথি বা আয়ুর্বেদও কাজ দেয় যথেষ্ট। তাই সুবিধার প্রতিবেদক পূজা মুখোপাধ্যায় আয়ুর্বেদ চিকিৎসক প্রশান্ত কুমার সরকার ও হোমিওপ্যাথি চিকিৎসক রবীন্দ্রনাথ ঘোষ-এর সঙ্গে আলোচনা করে কিছু ত্বক সমস্যার সমাধানে প্রয়াসী হয়েছেন।

ত্বকের সমস্যা, আয়ুর্বেদের নিরাময়

শ্বেতি

শ্বেতিকে আয়ুর্বেদের পরিভাষায় শ্বীত্র বলা হয়ে থাকে। শ্বেতি নিরাময়ে সবচেয়ে ভাল কাজ করে বাকুচি এবং কাক উদুম্বরের (ডুমুর) ত্বক।

খাওয়ার ওষুধ

- শ্বেতির ক্ষেত্রে বাকুচি খদির এবং যষ্টিমধু পাণ্ডভার ১ গ্রাম করে দিনে দুবার খেতে হবে।
- শ্বিত্রারি রস ১২৫মিগ্রা দিনে দুবার খেতে হবে।

ত্বকে লাগাবার ওষুধ

বাকুচি এবং কাকউদুম্বর, চিত্রক পরিমাণমতো নিয়ে গোমূত্র বা

লেবুর রসের সঙ্গে পেস্ট বানিয়ে ত্বকের সাদা হয়ে যাওয়া অংশে লাগালে উপকার পাবেন। এরপর ১৫-৩০ মিনিট রোদে (সকালের রোদ হলে ভাল) থাকতে হবে।

অ্যাকনে বা ব্রণ

অ্যাকনেকে আয়ুর্বেদের পরিভাষায় বলা হয় যৌবনপীড়কা।

খাওয়ার ওষুধ

ব্রণ সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে খদির (১গ্রাম), যষ্টিমধু (১গ্রাম) এবং শঙ্খভস্ম (২৫০ গ্রাম) একসঙ্গে মিশিয়ে দিনে দুবার খাওয়ার পরে খেতে হবে।

ত্বকে লাগাবার ওষুধ

ব্রণকে সারিয়ে তুলতে একটি বিশেষ ফেস প্যাক ব্যবহার করা যেতে পারে। প্যাকের মধ্যে থাকে লোপ্র (১গ্রাম), অশোক

(১গ্রাম), অর্জুন (১গ্রাম), এবং শঙ্খভস্ম (৫০০ মিগ্রা)।
সবকটিকে মিশিয়ে গোলাপ জলের সঙ্গে পেস্ট বানিয়ে লাগাতে
বলা হয়। তবে প্যাকটি লাগানোর আগে ভাল করে জল দিয়ে মুখ
ধুয়ে নেওয়া দরকার।

আঁচিল

আঁচিলকে আয়ুর্বেদের পরিভাষায় বলা হয় চর্মার্শ।

আঁচিল নিরাময়ে খাওয়ার ওষুধ

কাঞ্চনার গুণ্ডল ৫০০ করে দুটি বড়ি দিনে তিনবার খেতে হবে।

ত্বকে লাগাবার ওষুধ

রসুন খেঁতো করে অথবা সোহাগার খই (বোরায়াল পাউডার)
আঁচিলের উপর লাগালে উপকার পাওয়া যাবে। এছাড়াও
অগ্নিকর্ম করে আঁচিল তুলে দেওয়া যায়। এটি একটি সার্জিকাল
প্রসিডিওর।

খুসকি

খুসকিকে আয়ুর্বেদের পরিভাষায় দারুণক বলা হয়ে থাকে।

খাওয়ার ওষুধ

খুসকির সমস্যা দূর করতে গন্ধক রসায়ন ১গ্রাম করে দুবার।
অথবা আরোগ্য বর্ধনা রস দুটো করে দিনে দুবার খেতে বলা হয়।

ত্বকে লাগাবার ওষুধ

গন্ধক পাউডার নারকোল তেলের সঙ্গে পেস্ট বানিয়ে মাথার
ত্বকে লাগাবেন। ১ঘণ্টা পর শ্যাম্পু করে ধুয়ে ফেলবেন। এভাবে
তিনসপ্তাহ অন্তর একদিন করলে উপকার পাওয়া যাবে।
সালফারে এলার্জি থাকলে এই পেস্ট কখনই ব্যবহার করা যাবে
না। সেক্ষেত্রে ৫গ্রাম সোহাগার খই, ২ লিটার জলে গুলে নিতে
হবে। মিশ্রণটি তুলোয় করে ত্বকে লাগালে উপকার পাওয়া যাবে।

সোরিয়াসিস

আয়ুর্বেদের ভাষায় সমস্ত ধরনের ত্বকের সমস্যাকে এককথায়
কুষ্ঠ বলা হয়। এর মধ্যে সোরিয়াসিসকে বলা হয় এককুষ্ঠ।

খাওয়ার ওষুধ

সোরিয়াসিসের চিকিৎসায় ভীষণ উপকারী হল পঞ্চতিক্ত ঘৃত
এবং পঞ্চতিক্ত ঘৃত গুণ্ডলু। পঞ্চতিক্ত ঘৃত প্রাপ্ত বয়স্ক মানুষের
ক্ষেত্রে ২চামচ করে দিনে দুবার খেতে হবে। অথবা পঞ্চতিক্ত
ঘৃত গুণ্ডলু ২টো করে বড়ি দিনে তিনবার খেলে সোরিয়াসিসে
বিশেষ উপকার পাওয়া যাবে।

ত্বকে লাগানোর ওষুধ

সোরিয়াসিসে গন্ধক মলহর অথবা জীবন্তাদি মলহর ব্যবহার
করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

প্রশান্তকুমার সরকার জে বি রায় স্টেট আয়ুর্বেদিক মেডিকাল
কলেজের চিকিৎসক
যোগাযোগ ৯৮৩৬৬৬২৮১৬

ত্বক বিড়ম্বনায় হোমিওপ্যাথি

সোরিয়াসিস

সোরিয়াসিস কখনওই পুরোপুরি সেরে যায় না। তবে
হোমিওপ্যাথিক ওষুধ সঠিকভাবে খেতে পারলে অনেকটাই
সমস্যামুক্ত থাকা সম্ভব।
সোরিয়াসিসের প্রাথমিক পর্যায়ে (অর্থাৎ আঁশ ওঠা শুরু হলে)
সোরিনাম ২০০ এবং মেজোরিয়াম ৩০ প্রতিদিন সকালে
বিকলে একটি করে ডোজ খেতে বলা হয়। এরপর মাস দুয়েক
পরে সোরিয়াসিসের অবস্থান অনুযায়ী ওষুধ নির্ধারণ করা হয়।

জুন-জুলাই ২০১২

রোগীর যদি ওবেসিটি এবং ঠাণ্ডা
লাগার ধাত থাকে তাহলে
ক্যালকেরিয়া কার্ব ২০০ ওষুধ
২ডোজ করে খেতে হবে। পরে
সেলেসের ৩০ নিয়মিত দেওয়া হয়।

শ্বেতি

শ্বেতির ক্ষেত্রে রোগীর সিম্পটম
অনুযায়ী চিকিৎসা করা হয়। মূলত
লিভারের সমস্যা থেকে ত্বকে
শ্বেতির সমস্যা দেখা দেয়।

শ্বেতি নিরাময়ের জন্য আর্সেনিক
সালফেভাম 3x সকাল বিকেল
একটি করে ডোজ খেতে বলা হয়।
এর সঙ্গে চিলিডেনিয়াম Q
এবংসোরেলিয়া Q ও সকাল বিকেল
১০ ফোঁটা করে খেতে দেওয়া হয়।

লাগাবার ওষুধ

ত্বকের যে অংশে সাদা দাগ হয়েছে
সেখানে বুচি অয়েল লাগিয়ে মিনিট
পাঁচেক রোদ লাগালে কাজ দেয়।

অ্যাকনে বা ব্রণ

কৈশোর এবং যৌবনের সন্ধিকালে
ব্রণ-র সমস্যা বেশি হয়ে থাকে।

তবে ব্রণ-র ক্ষেত্রে ছেলে এবং
মেয়ে উভয়ের ওষুধ আলাদা হয়।

খাওয়ার ওষুধ

ছেলেদের ক্যালকেরিয়া পিক ২০০ প্রতিদিন সকালে খালি পেটে
একটি করে ডোজ খেতে হবে।

মেয়েদের ক্ষেত্রে ক্যালকেরিয়া ফস ২০০ প্রতিদিন সকালে খালি
পেটে একটি করে ডোজ খেতে হবে।

যদি কোষ্ঠকাঠিন্য-র সমস্যা থাকে তবে অ্যালুমিনা একটি ডোজ
(৪টি বড়ি) এর সঙ্গে খাওয়া দরকার।

যদি খিটখিটে মেজাজ এবং অনিদ্রার ধাত থাকে তবে ব্রণ-র
ওষুধের সঙ্গে রাতে শোওয়ার সময় নাকভস্ম ২০০ একটি করে
ডোজ খেতে হবে।

ব্রণ যদি খুব ব্যথা হয় তবে বেলেডোনা Q সকাল, বিকেল দশ
ফোঁটা জলের সঙ্গে মিশিয়ে খেতে হবে।

খুসকি

মাথার ত্বকে জমা ময়লার কারণেই সাধারণত খুসকি-র সমস্যা
হয়ে থাকে। এক্ষেত্রে ভাল স্ক্যাল্ড শ্যাম্পু ব্যবহার করতে হবে।
সপ্তাহে অন্তত ২দিন।

শুকনো খুসকি হলে মেজোরিয়াম ৩০ প্রতিদিন সকাল এবং
বিকলে ১টি করে ডোজ খাবেন।

আঁচিল

আঁচিলের সমস্যা নিরাময়ে থুজা ২০০ দিনে দুবার (সকাল
বিকলে) একটি করে ডোজ খান।

আঁচিলে লাগানোর ওষুধ

ত্বকের যে অংশে আঁচিল হয়েছে সেখানে থুজা Q দিনে একবার
করে লাগান। এতে আঁচিল খসে পড়ে যাবে।

রবীন্দ্রনাথ ঘোষ সংস্কৃত সোসাইটি অফ ইন্ডিয়া'র সঙ্গে যুক্ত
চিকিৎসক।

যোগাযোগ ৯৪৩৩৪৫৪৪৬০

উত্তর কলকাতায় প্রথম
কিডনির অসুখে উন্নত প্রযুক্তিগত

লেজার সার্জারি



LASER SURGERY HOLMIUM

@Eskag SANJEEVANI Bagbazar

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

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

সিটি স্ক্যান

মাল্টি স্পাইস



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

- খরচ আয়ত্বের মধ্যে
- হাসপাতালের রোগী বা অনুন্নত শ্রেণীর রোগীদের জন্য পি পি পি রোট চালু
- গত কয়েক বছর সরকারি ও সরকারি আভারটেকিং সংস্থার সঙ্গে যৌথভাবে চিকিৎসাক্ষেত্রে জড়িত



Eskag
SANJEEVANI

MULTISPECIALITY HOSPITAL

ESKAG SANJEEVANI PVT. LTD.

For any kind of Information/Assistance

Please Feel Free To Contact Ph: 4025 1800,2554 1818(20 Lines)

Website: www.eskagsanjeevani.com /E-mail: info@eskagsanjeevani.com

জুন-জুলাই ২০১২

Sundia

সুবিধা ২৭

❁ কাছে দূরে

অপরাজিতার কাশ্মীর ভ্রমণ

অপরাজিতা আঢ়-কে টিভির পর্দায় দেখেন প্রায় রোজই। এই অত্যন্ত ব্যস্ত নায়িকাও খুঁজে নেন ছুটির মওকা। চলে যান পারিবারিক সফরে দূরে দূরান্তরে। সম্প্রতি কাশ্মীর ঘুরে এলেন তিনি। সেই সফর নিয়েই তাঁর লেখা

এ বছর মার্চ মাসের ১৫ তারিখ, আমি, আমার স্বামী অতনু, শাশুড়ি ও আমাদের সঙ্গী মনোজ একসঙ্গে বেড়াতে গিয়েছিলাম কাশ্মীর। আমাদের অন্যতম উদ্দেশ্য ছিল বৈষ্ণোদেবী যাওয়া। কলকাতার নেতাজি সুভাষ বিমান বন্দর থেকে প্লেনে চপে আমরা পৌঁছলাম দিল্লি। সেখান থেকে জম্মুগামী বিমানে শ্রীনগর হয়ে পৌঁছলাম জম্মু। কারণ শ্রীনগর পরে, আগে যাব বৈষ্ণোদেবী। জম্মুতে কাটরায় গিয়ে স্নান সেরে ফ্রেশ হয়ে নিলাম। হেলিকপ্টারের টিকিট কাটা ছিল, চারজন চলে এলাম হেলিপ্যাডে। এখানে এসে এক অদ্ভুত অভিজ্ঞতার মুখোমুখি হলাম। হিন্দি, ইংরিজি সিনেমায় আমরা আখছার দেখি চটপট কেমন হিরো-হিরোইন, ডিলেন, সাজোপাজো সবাই হেলিকপ্টারে উঠছে নামছে। ব্যাপারটা কিন্তু আদৌ তত সহজ নয়। বেশ বেগ পেতে হয় কপ্টারে উঠতে বিশেষত যীদের ওজন আছে আমার মতো তাঁদের তো কথাই নেই। অতনুর সাহায্যে কোনওরকমে উঠলাম হেলিকপ্টারে। কিন্তু একবার যখন সেই হেলিকপ্টার পাহাড়ের উপর দিয়ে উড়তে শুরু করল, তখন মনে হল, আমি যেন পাখি পাহাড়ের উপর দিয়ে ডানা মেলে ভেসে চলেছি।

মাত্র ২০ মিনিটে পৌঁছে গেলাম গম্ভাব্যে। ওখান থেকে বৈষ্ণোদেবী তিন কিমি পথ। কেউ ঘোড়ায়, কেউ বা ডুলিতে বেরিয়ে পড়েছিলেন মন্দিরের উদ্দেশ্যে। আমি হাঁটা টা মিস করতে চাইনি তাই শেষ ৩কিমি হেঁটেই পাড়ি দিলাম। ছবি তুলতে তুলতে, আশপাশের অমোঘ সৌন্দর্য দেখতে দেখতে, ও অগণিত তীর্থযাত্রীর ‘জয় মাতাদি’ শুনতে শুনতে ঠিক এগিয়ে চললাম আমরা। আমার মা আগে বৈষ্ণোদেবী এসেছিলেন, বলেছিলেন এখানে ঠিকঠাক দর্শন পাওয়া কপালের ব্যাপার। কিন্তু আমার মনে দৃঢ় বিশ্বাস ছিল আমাদের দর্শন হবেই। হলও তাই। বৈষ্ণোদেবীর মন্দির পৌঁছে, চামড়ার সব জিনিস ছেড়ে আমরা যখন খোদ মার মন্দিরে পৌঁছলাম, তখন মন্দির ফাঁকা। আমরা চারজন পূজারীজির উপস্থিতিতে মন ভরে মার আরাধনা করলাম। পূজো শেষে মনটা কেমন উন্মুক্ত মনে হল, মায়ের চোখ, মায়ের সিংহাসন বার বার চোখের সামনে ভেসে উঠছিল। চোখ বন্ধ করে বার বার তাঁকে অনুভব করছিলাম। শরীর তখন ক্লাস্ত কিন্তু মন শান্ত। বৈষ্ণোদেবী গেলে যেতে হয় ভৈরোনাথ মন্দিরে। যা প্রায় আরও আড়াই কিমি দূরে। কথিত আছে, মা যখন তাঁর গুহায়



ঢুকেছিলেন, তখন কাল ভৈরো তাঁর পিছু নেন। কিন্তু হনুমানজী মার রক্ষক হিসেবে ভৈরো কে ভিতরে যেতে দেন না। বিশাল যুদ্ধ লেগে যায়। মা বেরিয়ে এসে ত্রিশূল দিয়ে ভৈরোর মাথা কেটে দেন। এবং তা গিয়ে পড়ে ৩ কিমি দূরে। ভৈরোর আত্মা মায়ের সাধনা করে মাকে তুষ্ট করলে মা তাঁকে বর দেন। সেই বর অনুযায়ী মায়ের দর্শন করলে, ভৈরোজীর মন্দির দর্শন করা আবশ্যিক।

আমাদের আর শরীর চলছিল না, তাই ঘোড়া ঠিক করে নিলাম, যা ভৈরো মন্দির হয়ে আমাদের নিয়ে যাবে কাটরা। ঘোড়ায় চড়ে যখন উঠছি, তখন মনে হচ্ছিল, আর বোধ হয় দেশে ফিরব না। ঘোড়াগুলো একেবারে খাদের ধার দিয়ে যাচ্ছে, ওদিক থেকে যাত্রীসহ ঘোড়া এলে এমনভাবে সাইড দিচ্ছে যেন মনে হচ্ছে এই শেষ। ভৈরো মন্দিরে গিয়ে তো আমি ঠিক করলাম আর ঘোড়ায় উঠব না। দর্শন করলাম, মন্দিরে কাপড় বাঁধলাম। কথিত আছে এখানে কাপড় বাঁধলে পুরনো অসুখ সেরে যায়। এবং আমি কিন্তু এর ফল হাতে নাতে পেয়েছি। মন্দির দর্শনের পর ঘোড়ার মালিকের অনুরোধে এবং তাঁর তত্ত্বাবধানে ঘোড়া সাবধানে নিয়ে এল আমাদের আবার কাটরায়। সেখানে নেমে আমার নিজেকে ‘সোনার কেঞ্জা’-র জটায়ুর মতো মনে হতে লাগল। অবশ্য একবার ঘোড়ার দিকেও দেখলাম, বেচারি তিন ঘণ্টা ধরে আমাকে বয়ে এনেছে। ওর কী অবস্থা সেটাও দেখে নিলাম। দেখলাম। না সে নির্বিকার। আমি ওর পিঠে চেপে এসে ক্লাস্ত কিন্তু ওর কোনও হেলদোল নেই। সেই রাতে আমাদের ঘুম

হল দারুণ।

পরের দিন আমাদের গন্তব্য পহেল গাঁও। রশিদ ভাইয়ের গাড়ি চড়ে পাহাড়ি রাস্তা দিয়ে এগিয়ে এলাম আমরা। রশিদ ভাই গাইডের মতো বিভিন্ন দৃশ্য ও বিশেষ জায়গাগুলো দেখাতে দেখাতে নিয়ে যাচ্ছিল। পথে একটি জায়গা পার হলাম যার নাম খুনি নাল। রাস্তার একপাশে খাদ, সেই খাদের নিচে নদী বয়ে যাচ্ছে। এই জায়গায় একসময় দু-তিনটে গাড়ি পর পর গেলে উপর থেকে পাথর এসে গাড়ি ধাক্কা দিয়ে খাদে ফেলে দিত। এখন ওই জায়গা লোহার পাঁচিল দিয়ে ঘিরে শক্তপোক্ত করে তোলা হয়েছে।

পথে পড়ল সেই তিন কিলোমিটার টানেল। অন্ধকার টানেলের মধ্যে থেকে যখন আলোয় পৌঁছলাম, সামনেই সূর্যের আলোয় ঝকঝক করছে বরফ ঢাকা পাহাড়। সত্যিই ভূস্বর্গ। আর এই স্বর্গের দৃশ্য দেখতে দেখতে একটি ধাবায় বসে আমরা খেলাম ‘রাজমা-চাওল’। তারপর বরফ ঢাকা পাহাড় দেখতে দেখতে পহেলগাঁও-এর পথে এগোচ্ছি। হঠাৎ সামনে পড়ল একটি বাগিচা যা সম্রাট শাহজাহানের কীর্তি। এই বাগানের সৌন্দর্য, তার নকশা যে কোনও আধুনিক ল্যান্ডস্কেপ ডিজাইনার-এর কাছে হয়ে উঠবে ঈর্ষার কারণ। শাহজাহানের শিল্পবোধ যে কত পরিণত ছিল এই বাগান তার নিদর্শন। এই বাগিচায়ই দেখলাম কাশ্মীরের প্রতীকি চিনার গাছ। কিন্তু দুঃখের বিষয় মার্চ মাসে ওই গাছ ছিল পাতাবিহীন।

আমরা এগিয়ে চললাম। পথে দেখি স্থানীয় বাসিন্দারা বরফ



তুলে গোলা বানিয়ে খাচ্ছেন। দু'ধারে অজস্র বাড়ি। কাশ্মীরে কোনও ফ্ল্যাট নেই। সবার নিজের বাড়ি। আর প্রতিটা বাড়িই অসাধারণ। যেন স্বপ্নের বাড়ি। আসলে এই দেশে সবই সুন্দর। এখানকার লোকজনের সৌন্দর্যও চোখ জুড়োনো। মানুষ যে কত সুন্দর দেখতে হতে পারে, তা কাশ্মীরে না গেলে অজানাই থেকে যেত। আর এঁদের ব্যবহার ও আন্তরিকতাও প্রশংসনীয়। কাউকে কোনও ডিরেকশন জিজ্ঞেস করলে তাঁরা নিজেরাই নিয়ে প্রায় সেখানে পৌঁছে দেন।

পহেলগাঁও পৌঁছে দেখি সারা শহর বরফে ঢাকা। কোনও মতে হোটেল খুঁজে ঢুকে পড়লাম। কারণ হোটেলের সামনে পাঁচফুট বরফ, সেই বরফ কেটে রাস্তা করা হয়েছে। তার মধ্যে দিয়ে কোনওমতে হোটেলে ঢুকলাম। তবে সেই ঠাণ্ডায় আর দুপুরের রাজমা-চাওল ও ঘি-এর প্রভাবে আমরা কিঞ্চিৎ অসুস্থ হয়ে পড়লাম। আসলে ওই যে প্রবাদ আছে না ‘... পেটে ঘি সয় না।’ অত দেশি ঘি খাওয়ার সুবাদে আমরা প্রত্যেকেই ঘন ঘন প্রাকৃতিক ক্রিয়া সম্পন্নে ব্যস্ত হয়ে উঠলাম। পরদিন আর পহেল গাঁওতে না থেকে বেরিয়ে পড়লাম শ্রীনগরের উদ্দেশ্যে। তখনও বরফ কেটে রাস্তা পরিষ্কার করছেন স্থানীয়রা। চন্দন বাড়ি যাওয়ার ইচ্ছে ছিল, হল না। বরফে রাস্তা বন্ধ। চারিদিকে এত বরফ আমাদের মতো গরম দেশের মানুষ দেখিনি কোনও দিন। ওই সাদা চাদরে মোড়া পহেলগাঁও তাই আজও চোখ বন্ধ করলেই দেখতে পাই।

শ্রীনগর পৌঁছে ডাল লেকের ধারে একটি হোটেলে উঠলাম।

জানলা দিয়ে যেমন লেক দেখা যায়, ঠিক তেমনই হোটেলের ঘাট থেকেই শিকারা করে ডাল লেক ভ্রমণেরও ব্যবস্থা ছিল। সেদিন হোটেলের ঘর থেকেই উইলো গাছ ঘেরা ডাললেকের সৌন্দর্য উপভোগ করলাম, ও গত ক’দিনের ধকল সামলালাম। পরদিন প্রথমেই পরীমহল। এখানে পরীরা থাকতেন কিনা জানি না, কিন্তু পাহাড়ের ধাপ কেটে বাগান, আর তার ভেতর মহল ও সিঁড়ি। সত্যিকার পরী না থাকলেও, কাশ্মীর সুন্দরীরা পরীর চেয়ে কম নন। তাঁদেরই মানায় ওই মহলে। শ্রীনগর সত্যিই গার্ডেনসিটি। পরীমহল ছেড়ে আমরা ঘুরলাম মুঘল গার্ডেন্স, চশমশাহী, শালিমার গার্ডেনস। শেষেরটাতে দেখলাম সাদা ফুল যার নাম গুরায়। কিন্তু মার্চ নয় এখানে ফুলের বাহার দেখার সময় জুন-জুলাই থেকে নভেম্বর। এইসব বাগানের প্রাকৃতিক ঝরণার জল একসময় ছিল মিনারেল ওয়াটার-এর মতোই শুদ্ধ ও স্বচ্ছ। কথিত আছে শেনশাহী গার্ডেনের জল ইন্দিরা গান্ধীর জন্য নিয়ে যাওয়া হত। উনি ওই জল খেতেন। বাগানগুলোর সৌন্দর্য মার্চ মাসে তেমন ছিল না, এবং সংরক্ষণে অবহেলাও কিছুটা চোখে পড়ল। তবে এই বাগান যে কী হতে পারে তা পুরনো হিন্দি ছবি দেখলেই বোঝা যায়। বাগান ভ্রমণের পর গোলাম শপিং-এ— স্থানীয় হস্তশিল্পই ছিল লক্ষ্য।

সেদিন রাতে উঠল ঝড়। ঝড় যে কি ভয়ঙ্কর হতে পারে শ্রীনগরে না থাকলে বুঝতাম না। উইলো গাছগুলো যেন দেশলাইয়ের কাঠির মতো ভেঙে পড়ছে। হোটেলের কাঁচের জানলাগুলোয় হাওয়া ধাক্কা মারছে এমন যে, মনে হচ্ছে এই বুঝি



ভেঙে পড়ল। ডাল লেক সমুদ্রের মতো উত্তাল। এর মধ্যে কারেন্ট গেল চলে। অন্ধকারে বাড়ের বানবানানির মধ্যেই কাটল সে রাত। পরদিন শুনলাম পুলিশ রাতে সব হাউসবোটের পর্যটকদের নামিয়ে অন্যত্র পাঠিয়ে দিয়েছে। সকালেও চলছে ভয়ঙ্কর হাওয়া। তারই মধ্যে রশিদ ভাইয়ের ভরসায় বেরিয়ে পড়লাম সোনমার্গের পথে। বাড়ের প্রকোপে গাছ, ট্রান্সফরমার, তার, জানলা দরজা পড়ে আছে ইতিউতি। প্রকৃতির এই ভয়ঙ্কর রূপের মধ্যেই দেখতে পেলাম ঈশ্বরের শক্তি। পাহাড়ের গায়ে যে গাছ, সেই গাছের মধ্যে ঘর্ষণে জ্বলছে আগুন। সে এক অবর্ণনীয় দৃশ্য।

অবশেষে বাড় জল মাথায় করে সোনমার্গ পৌঁছে দেখলাম, আমরা একা নই আরও অনেক পর্যটক রয়েছেন এই শহরে। বৃষ্টিতে ভিজেই তাঁরা বরফ নিয়ে খেলছেন। এঁদের মধ্যে যে অনেকেই বাঙালি, তা বুঝলাম যখন তাঁরা আমাকে দেখে চিনতে পারলেন। বাঙালির পর্যটন উদ্যম জিন্দাবাদ। এদিন রাস্তা-ঘাটে ফিরান পরে কাঁকড়ি নিয়ে ঘুরতে দেখলাম স্থানীয়দের। কাঁকড়ি হল ছোট মাটি লেপা বুড়ি, যার মধ্যে গরম কয়লা জ্বালিয়ে পোশাকের মধ্যে করে নিয়ে কাশ্মীরিরা গরম পোওয়ান। একেবারে জ্বলন্ত হটব্যাগ।

শ্রীনগরে ফিরে তাড়াতাড়ি শুয়ে পড়লাম। আর বেরনো নয় বাবা। একদিনের জন্য যথেষ্ট অ্যাডভেঞ্চার হয়েছে।

পরদিন গুলমার্গ। গুলমার্গ স্টেশনে বড় করে লেখা Journey to Heaven. রোপওয়তে বসে যখন যাচ্ছি, তখন কথাটির সত্যাসত্য উপভোগ করলাম। চারিদিকে বরফ, তার উপর সূর্যের আলো ঠিকরে পড়ছে, মধ্যে মধ্যে ছোট ছোট বাড়ি, এ যেন মেঘের মধ্যে দিয়ে জীবন্ত অবস্থায় স্বর্গে বিচরণ। ওই ছোট বরফ ঢাকা কাঠের বাড়িতে কারা থাকেন, কাদের এত সাহস? ওঁরা বাঞ্জারা, এই কঠোর জীবনে তাঁরা অভ্যস্ত। মানুষ কী না পারে, তাই না?



অবশেষে পেটের ব্যথা থেকে মুক্তি...

আপনার ডাক্তার সব জানে

Magnate[®]
SUSPENSION

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেবেন।



গুলামার্গ থেকে ফিরে গেলাম, বিখ্যাত কাশ্মীরি কাঠের কাজের এক কারখানায়। কাঠ কেটে কী অসাধারণ সব শিল্পকর্ম তৈরি হচ্ছে। আমি একটা শিকারা কিনে ফেললাম। এই শিকারা দেখলেই, এখন আমি মনের চোখে চলে যাই কাশ্মীর। এরপর দেখলাম ক্ষীর ভবানী মন্দির। ক্ষীর ভবানী বৈষ্ণবদেবীর দিদি। সীতাকে উদ্ধার করতে যখন হনুমানজী যান, তখন মা কালীর সঙ্গে দর্শন হয়। মা ওঁকে ভবানীকে উদ্ধারের কথা বলেন, ও ওঁকে দুধ দেন। বলেন যেখানে মা ভবানী প্রতিষ্ঠিত হবেন সেখানে দুধ ফেলতে। আর সেই দুধ পুকুরের মধ্যেই রয়েছে ক্ষীর ভবানীর মন্দির। অসাধারণ পরিবেশ, যার রক্ষণাবেক্ষণ অবাক করা।

বাকি দিনগুলোর মধ্যে একদিন আমরা গেলাম হজরত বল। হিন্দীরা গান্ধীর মৃত্যুর আগের দিন তিনি এখানে এসেছিলেন। ডাললেক ঘুরে বাজার করলাম একদিন। লেকের মধ্যে বাজার ও বসতি রমরম করছে। এ এক অনন্য দৃশ্য। সেখানে ঘোরার অভিজ্ঞতাই আলাদা। মাছ, মাংস, ওযুথ থেকে আরম্ভ করে পর্যটকদের মনকাড়া কিউরিও, সবের দোকান আছে ডাল লেকের উপর। আবার লেকের মাঝে যে মাটির টিপি রয়েছে, তাতে চাষ হয় শসা, টোমাটো ও তরমুজের। একজন চাষ করল, কিন্তু হয়তো রাতে সেই ভাসমান জমি চলে গেল অন্যত্র। তখন তা আরেকজনের হয়ে ওঠে। জমি চুরি নিয়ে চলে বচসা।

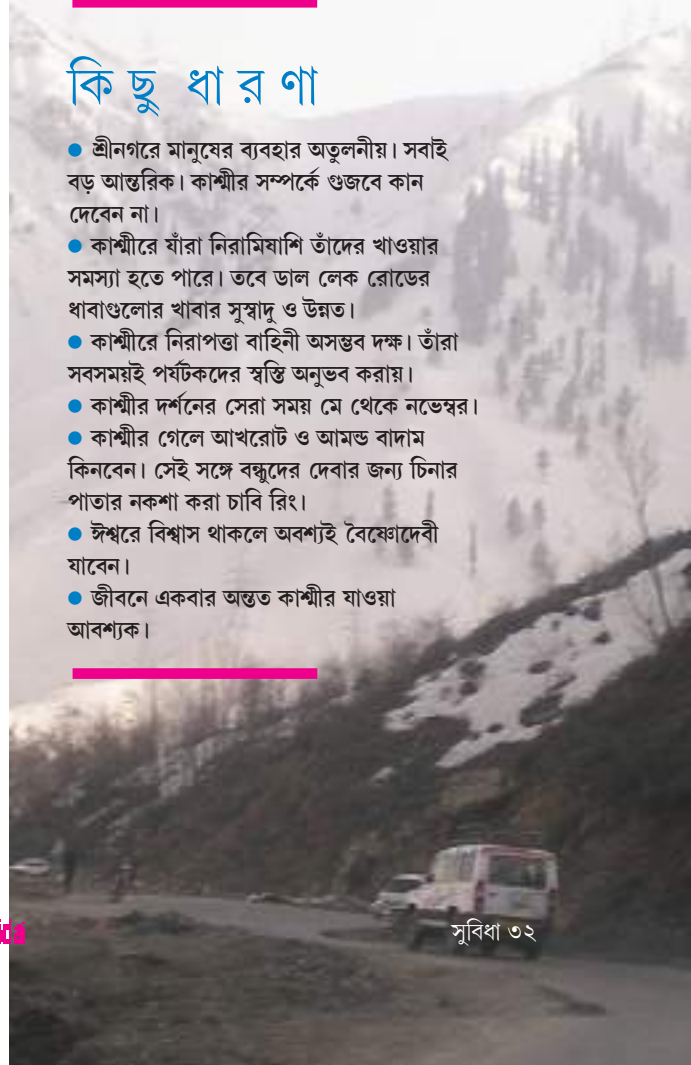
ডাললেকের উপর ভাসমান কফিশপ ও রেস্তোরাঁয় খাওয়ার অভিজ্ঞতা মিস করবেন না। তবে আমরা মিস করেছি, ডাললেকে ফুলের বাহার, তার জন্য আসতে হবে মে-জুন থেকে নভেম্বরে।

ঠাণ্ডা কাশ্মীরি সফর শেষে ফিরে এলাম কলকাতার গরমে মার্চের শেষে। এখনও খুব গরম যেদিন, সেদিন চোখ বুজে বরফ দেখার চেষ্টা করি। যদি গরমটা কমে এই আশায়।

ছবি : লেখক ও পরিবার

কি ছু ধারণা

- শ্রীনগরে মানুষের ব্যবহার অতুলনীয়। সবাই বড় আন্তরিক। কাশ্মীর সম্পর্কে গুজবে কান দেবেন না।
- কাশ্মীরে যাঁরা নিরামিষাশি তাঁদের খাওয়ার সমস্যা হতে পারে। তবে ডাল লেক রোডের খাবাগুলোর খাবার সুস্বাদু ও উন্নত।
- কাশ্মীরে নিরাপত্তা বাহিনী অসম্ভব দক্ষ। তাঁরা সবসময়ই পর্যটকদের স্বস্তি অনুভব করায়।
- কাশ্মীর দর্শনের সেরা সময় মে থেকে নভেম্বর।
- কাশ্মীর গেলে আখরোট ও আমন্ড বাদাম কিনবেন। সেই সঙ্গে বন্ধুদের দেবার জন্য চিনার পাতার নকশা করা চাবি রিং।
- ঈশ্বরে বিশ্বাস থাকলে অবশ্যই বৈষ্ণবদেবী যাবেন।
- জীবনে একবার অন্তত কাশ্মীর যাওয়া আবশ্যিক।



❁ ডাক্তারের চেয়ার থেকে

বিয়ের পরও কাজে লাগে 'কাউন্সেলিং'

বিয়ের আগে ম্যারিটাল কাউন্সেলিং করানো হয়ে ওঠেনি তো কী! আপনি সদ্য বিবাহিত কিংবা ২-৪-৬ মাসের পুরোনো হোন, বিয়ে অটুট রাখতে কাউন্সেলিং মাস্ট। ভাবছেন কেন? এ বিষয়ে বিস্তারিত জেনে নিন



নাইটিঙ্গেল
হাসপাতালের বিশিষ্ট
স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ
পুরুষোত্তম শাহ-র কাছ
থেকে।

বেশিরভাগ মানুষই বিয়েটাকে জনপ্রিয় কমাশিয়াল ছবির গল্পের মতো মনে করেন। সেখানে কোনও জটিলতা নেই। আছে শুধুই আনন্দ, হই-ছল্লোড়, খুশি আর মজা। বিপত্তিটা ঠিক এখানেই। বিয়ে গোলাপের পাপড়ি বিছানো শয্যার মতো, কিন্তু সেখানে একটা দুটো কাঁটাও যে থেকে যেতে পারে তা অনেকেই বুঝতে চায় না। অনেক সময়েই বিবাহিত জীবন ঠিকমতো শুরু করার আগেই তাই নেমে আসে বিপর্যয়। এমনকী কখনও কখনও কয়েক মাসের মধ্যেই ইতি টানতে হয় সম্পর্কে। অথচ এই জাতীয় সমস্যা থেকে অনেক দূরে থাকা যায় প্রি-ম্যারিটাল কাউন্সেলিং করালেই। বিয়ের আগে একান্তই কাউন্সেলিং না করানো হলে বিয়ের পরই এটা করিয়ে নেওয়া জরুরি। যাঁরা ভাবেন, সমস্যা হলে তখন দেখা যাবে, তাঁরা ভুল ভাবেন। সমস্যা একবার শুরু হলে তার পরিধি যে কত কম সময়ে কত বাড়বে তা বলা মুশকিল। তাই কোনও সমস্যা আসার আগেই, বিবাহিত জীবন সুখের করে তোলার জন্য নববিবাহিত দম্পতি যত তাড়াতাড়ি কাউন্সিলর-এর পরামর্শ নেন ততই মঙ্গল।

কাউন্সিলর কীভাবে সাহায্য করেন

ম্যারেজ কাউন্সিলর কথা বলেন স্বামী-স্ত্রী দুজনের সঙ্গেই। জেনে নেন, তাঁদের বিবাহিত জীবনের সমস্যা সম্পর্কে। সেই সমস্যা থেকে বেরিয়ে আসার পথ দেখান এবং আরও ভাল জীবন যাপন করার বিষয়ে গাইড করেন।

স্বামী-স্ত্রী দু'জনকে একসঙ্গে বা আলাদাভাবেও তিনি কাউন্সেলিং করতে পারেন। তাঁরা নিজেরা আলাদা বা একসঙ্গে যেভাবে কথা বলতে সচ্ছন্দ বোধ করেন, সেভাবেই তিনি কথা বলেন।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে মনোমালিন্যের জন্য দায়ী বন্ধু-বান্ধব, আত্মীয়-পরিজনদের ভুল পরামর্শ। যে পরামর্শ ভালর থেকে খারাপই বেশি করে। তাই প্রত্যেককে বুঝতে হবে বিয়ে শুধু প্রতিষ্ঠান নয়, দুটো আলাদা ভাবে বেড়ে মানুষের একসঙ্গে জীবনযাপন করা। যে দুজনের বেড়ে ওঠা থেকে শুরু করে ব্যক্তিত্ব, অভ্যাস, অ্যাটিটিউড, পারিবারিক পরিবেশ সব কিছু আলাদা। ফলে দু'জনের মধ্যে যে কোনও বিষয় নিয়ে বনিবনার অভাব হওয়াটা স্বাভাবিক। এই সংঘাতকে কীভাবে নিতে হবে, কীভাবে বিবাহিত জীবনকে মধুর করে তুলতে হবে, সে বিষয়ে সঠিক পথ দেখাতে পারেন কাউন্সিলর।

যোগাযোগ বাড়ানো

বিবাহিত জীবনে স্বামী-স্ত্রী যদি নিজেরা মন খুলে একে অন্যের সঙ্গে কথা বলেন তাহলে অনেক সমস্যার সমাধান আপনা আপনিই হয়ে যায়। নিজেদের মধ্যে সারাদিনের নিজ নিজ কর্মক্ষেত্র, ভাললাগা, মন্দলাগা, বিশেষ বিষয়ে আগ্রহ ইত্যাদি নানা বিষয় নিয়েই কথাবার্তা চলতে পারে। একজন যখন কথা বলবেন তখন অপরজনের উচিত তাঁর কথা মন দিয়ে শোনা। কথা বলার সময় কখনও কোনও নেগেটিভ কমেন্ট করা উচিত নয়। বরং একে অন্যের কথা মন দিয়ে শুনে, আরও কথা বলতে উৎসাহিত করা দরকার।

ছোটখাটো ঝামেলা স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে প্রায় স্বাভাবিক ঘটনা। কিন্তু কথা কাটাকাটির সময় পুরোনো রেফারেন্স টেনে অন্যকে অপদস্থ করার চেষ্টা করা উচিত নয়। এর ফলে অন্যজনও একইভাবে দোষ দেখানোর চেষ্টা করবে। ফলে দুজনের মধ্যে বাড়বে দূরত্ব। কাজেই অন্যের দোষত্রুটি খুঁজে বের করার চেষ্টা না করে হালকা চালে সব কিছু মেনে নেওয়াই ভাল। এসব বিষয়েই পরামর্শ দেন কাউন্সিলর।

বৈচিত্র্য আনা

ধরাবাঁধা গতানুগতিক জীবনযাপন নয়, স্বামী-স্ত্রীর দৈনন্দিন জীবনে আনা দরকার বৈচিত্র্য। কীভাবে তা আনা সম্ভব, সে বিষয়েও গাইড করেন কাউন্সিলর, এই বৈচিত্র্য আনা যেতে পারে একটু অন্য ধরনের পোশাক-আশাক পরে, নানা বিষয়ে আলোচনা করে, গান শুনে, সিনেমা কিংবা খানিকক্ষণ একসঙ্গে হেঁটেও দু-জনেরই পরস্পরের প্রতি অ্যাটেনশন দেওয়া, বিশেষ কাজের জন্য কমপ্লিমেন্ট দেওয়া জরুরি। অন্যের দোষ ত্রুটি খুঁজে বের করার চেষ্টা না করে, গুণগুলোর প্রশংসা করা দরকার। শারীরিক সম্পর্ককে কর্তব্য হিসেবে নয়, নেওয়া উচিত একটা খেলা হিসেবে।

স্বাধীনতা দরকার

বিবাহিত সম্পর্কে আবদ্ধ হওয়া মানে একের অন্যকে কন্ট্রোল করার চাবিকাঠি হাতে পাওয়া নয়। প্রত্যেকের একটা নিজস্ব জগৎ থাকে। নিজেদের বন্ধু বান্ধব, ভাললাগা, মন্দলাগা, কেরিয়ার নিয়ে

● বেশি ঘন ঘন সহবাস করা উচিত নয়—এটা ভুল। এ বিষয়ে স্বামী-স্ত্রীর নিজেদের বোঝাপড়াই শেষ কথা।

● পুরুষের লিঙ্গ ছোট হলে সহবাস সঠিকভাবে সম্ভব হয় না—আসলে পুরুষের লিঙ্গ ছোট হওয়া বিষয়টাই অতি বিরল ঘটনা। আকার আয়তনে কিছু যায় আসে না। যদি কেউ ঠিকমতো সঙ্গম করতে পারে।

● প্রথমবার সহবাসে মহিলাদের ব্যথালগা ও রক্তপাত অনিবার্য—এরকম প্রথমবার সহবাসের সময় হতে পারে। আবার নাও হতে পারে। রক্তপাত ও ব্যথালগার সঙ্গে কুমারিত্বের কোনও সম্পর্ক নেই।

আলোচনা করার অধিকার দু-জনেরই আছে। বিয়ের পর তাই স্বামী কিংবা স্ত্রী কারও অন্যের স্বাধীনতায় হস্তক্ষেপ করা উচিত নয়। বরং অন্যের স্বাধীনতাকে অনুপ্রাণিত করা দরকার। তবে স্বাধীনতার সঙ্গে স্বেচ্ছাচারিতাকে গুলিয়ে ফেলা ঠিক নয়। দু'জনেরই এ বিষয়ে অ্যাডজাস্টমেন্টের প্রয়োজন আছে।

শিশুর জন্য তাড়াহুড়া নয়

অল্পবয়সীদের ক্ষেত্রে অন্তত এক বছর অপেক্ষা করে সন্তান নেওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত। এতে করে দু-জনের মধ্যে বোঝাপড়া গড়ে ওঠার সুযোগ থাকে ফলে পরিবারের ভিত মজবুত হয়। এর পর যে শিশু জন্ম নেয় সে একটা সুন্দর পরিবেশ পায় বেড়ে ওঠার জন্য। আবার অনেক দম্পতি মনে করেন, নিজেদের সমস্যার সমাধান সম্ভব শিশুর জন্ম দিলে। এটা কিন্তু খুবই ভুল ধারণা। স্বামী-স্ত্রীর একত্রিত হয়ে আলোচনা করলে বরং যে কোনও সমস্যা কিংবা গুরুতর ঝামেলা এড়ানো সম্ভব।

শিশুর দেহিতে জন্ম দেওয়ার জন্য কন্ট্রাসেপটিভ ব্যবহার করা উচিত। নববিবাহিতদের জন্ম নিয়ন্ত্রণের জন্য এখনও সেরা পদ্ধতি হল ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ পিল বা সংক্ষেপে ওসিপি।

বিয়ের পর প্রথমদিকে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে ঘন ঘন সহবাস হয়। সে সময়ে নিরাপদ সময়ের কথা মাথায় রাখা অসম্ভব। এরকম পরিস্থিতিতে ২৪ ঘণ্টা নিরাপত্তা দিতে পারে একমাত্র ওসিপি। বিশ্ব জুড়েই ওসিপি ব্যবহারের নজির তাই ক্রমবর্ধমান। তবে খাওয়ার আগে একবার স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে পারলে ভাল হয়। আর অবাঞ্ছিত গর্ভরোধ করার জন্য এমার্জেন্সি পিল বা অ্যাবরসন পিল ব্যবহার করার চেয়ে আগে থেকে ওসিপি খাওয়া শরীরের জন্য খুবই উপকারি। তাই লক্ষ লক্ষ মহিলা জন্মনিয়ন্ত্রণের জন্য এখনও ওসিপি-র ওপরই নির্ভর করে আছেন।

জন্ম নিয়ন্ত্রণের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে কন্ডোম-ও। যদিও এর দাম যেমন বেশি তেমনই বিফল হওয়ার আশঙ্কাও যথেষ্ট পরিমাণে। সবচেয়ে বড় সমস্যা যেটা দেখা দেয় তা হল, সময় মতো হাতের কাছে না পাওয়া।

শারীরিক সম্পর্ক গড়ে তোলা

বিবাহিত জীবনের একটা গুরুত্বপূর্ণ দিক হল যৌন মিলন। স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে যত সমস্যা দেখা দেয় তার বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই দায়ী হল একজনের অপরের চাহিদা পূরণ করতে না পারা। নানা কারণেই এই সমস্যা হতে পারে। যেমন, শারীরিক কিছু ত্রুটি, হরমোনের সমস্যা হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিলে ভাল ফল পাওয়া যায়। তেমন মানসিক কোনও সমস্যা, যেমন একে অন্যের কাছে স্বচ্ছন্দ হতে না পারা বা এ বিষয়টি সম্পর্কে ভুল ধারণা থাকলেও কাউন্সিলর তার সমাধান করতে পারেন। তবে সবচেয়ে জরুরি হল, দু-জনের মনের মধ্যে যা কিছু প্রশ্ন উঁকি দিক বা সমস্যা হোক তা নিয়ে খোলাখুলি আলোচনা করা।

সমস্যা তৈরি হয় কীভাবে

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে ভুল ধারণা থাকা এবং সঠিক ধারণার অভাবে যৌন সম্পর্ক নিয়ে নানা সমস্যা তৈরি হয়।

সাধারণত নববিবাহিতরা অনেক সময়ই বিবাহিত বন্ধু-বান্ধব, কোলিগ বা নিকটাত্মীয়দের পরামর্শের ওপর নির্ভর করেন। সে সব পরামর্শ বেশিরভাগ সময়েই তাঁদের ভুল পথে চালনা করে।

সেক্সুয়াল অ্যান্টিভিটি-র কোনও সাধারণ নিয়ম নেই। প্রতিটা ব্যক্তির পছন্দ, অপছন্দ, চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য স্বতন্ত্র। যা একজনের পক্ষে ভাল, অন্যজনের পক্ষে তা ক্ষতিকর হতে পারে। কাজেই নিজেদেরই ঠিক করা দরকার কখন তাঁরা বেশি আনন্দ পান। সেই হিসেবে এগিয়ে চলা দরকার।

কোনও কোনও পুরুষ যৌন মিলনে তৃপ্তি পান না কারণ এই সম্পর্কে তাঁদের সঠিক জ্ঞানের অভাব আছে। এছাড়া আছে অ্যাংজাইটি, বোঝাপড়ার অভাব ইত্যাদি। অন্যদিকে মহিলাদের ভ্যাজাইনার (যোনির) মুখ খুব টাইট হলেও অতৃপ্তি দেখা দিতে পারে। তেমন ক্ষেত্রে স্বামী-স্ত্রী উভয়েরই চিকিৎসকের পরামর্শ মতো চলা দরকার।

রোজকার জীবনের চাপও যৌন তৃপ্তি না পাওয়ার জন্য দায়ী হতে পারে। তাই স্বামী-স্ত্রী দুজনেরই মিলনের আগে খানিকক্ষণ গল্পগুজব করে মনটা হালকা করে নেওয়া দরকার। Penetration-এর অভাব এবং Quick ejaculation (দ্রুত বীর্যপাত) যৌন সমস্যার ক্ষেত্রে অন্যতম কারণ। এই দুই সমস্যারই সমাধান সম্ভব ওষুধ এবং কাউন্সেলিং-এর মাধ্যমে।

কাউন্সেলিং কেন করানো উচিত

প্রথমত, বিবাহিত জীবনকে সুস্থ, সুন্দর করে তোলার জন্য। স্বামী-স্ত্রী নিজেদের মধ্যে তৈরি হওয়া সমস্ত সমস্যার সমাধান করতে পারেন, শুধুমাত্র নিজেদের মধ্যে স্বাস্থ্যকর আলাপ আলোচনার মাধ্যমে-এরই পথ দেখায় কাউন্সিলর।

তাই আজ যাব কাল যাব করে সময় নষ্ট না করে, যত দ্রুত কাউন্সেলিং করা যায়, ততই স্বামী-স্ত্রীর জন্য, তাঁদের পরিবারের জন্য, এমনকী সন্তানের পক্ষেও মঙ্গলজনক।

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



ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেন।



তিন ইয়ারি কথা



❁ বি নো দন

বাংলা ছবি দর্শক টানছে

বাংলা ছবির সুদিন না স্বর্ণযুগ, কোনটা আসন্ন, কেন, কীভাবে তা নিয়ে আলোচনা করেছেন পরিচালক অভিজিৎ গুহ।

বাংলা সিনেমার বাজার ঘুরে দাঁড়িয়েছে। মাল্টিপ্লেক্স-এর দৌলতে বাঙালি আবার গায়ে পাউডার লাগিয়ে খোস মেজাজে দেখতে যাচ্ছেন বাংলা সিনেমা। দেখে আনন্দও পাচ্ছেন। আলোচনা করছেন অফিস-কাছারিতে, কলেজ ক্যান্টিন-রেস্তোরাঁয়। তবে কি বাংলা ছবির স্বর্ণযুগ ফিরে এল? কবেই বা ছিল এই স্বর্ণযুগ? যদি ধরে নিই উত্তম-সুচিত্রা, অজয় কর-অসিত সেন, হেমন্ত-সন্ধ্যা কিংবা তার পরেও সৌমিত্র-অপর্ণা, পীযুষ বোস-সলিল দত্ত, কিশোর-লতাই হল বাংলা সিনেমার স্বর্ণযুগ, তাহলে প্রশ্ন ওঠে এখনকার হল মুখে দর্শকদের বাংলা সিনেমা প্রীতি কি তখনকার দর্শকদের সঙ্গে তুলনীয়? এই তুলনা মূলক বিচার করার কোনও মাপক যন্ত্র এখনও আবিষ্কৃত হয়নি। হলে উত্তর মিলত সহজেই। অবশ্য সেই স্বর্ণযুগে ছিল না কোনও টিভির দৌরাশ্ব অথবা নেট কালচারের চাপ। সিনেমার পথ ছিল সেখানে ফুল ছড়ানো মসৃণ। এ সত্ত্বেও বাঙালি যে আবার ঢুকতে শুরু করেছেন সিনেমা হলে সেটাই বড় খবর। সেটা স্বর্ণ, রৌপ্য না তাম্র যুগ সে বিচারে না গেলেও চলবে।



ইচ্ছে



অটোগ্রাফ

গত এক-দু বছরে শহুরে দর্শকদের জন্য বানানো ছবিগুলোর মধ্যে ডার্ক হর্স হল 'ইচ্ছে' আর সদ্য চলা ছবি 'ভূতের ভবিষ্যৎ'। প্রথম দু'সপ্তাহ তেমন দাগ না কাটতে পারলেও দেখা যাচ্ছে তৃতীয়-চতুর্থ সপ্তাহ থেকে 'ওয়ার্ড অফ মাউথ'-এ ছবি দুটি অসম্ভব জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। দুটি কিন্তু সম্পূর্ণ ভিন্ন ধারার ছবি। সুচিত্রা ভট্টাচার্যের কাহিনি নির্ভর 'ইচ্ছে' মা-ছেলের সম্পর্কের গল্প। মধ্যবিত্ত বাঙালির একেবারে ঘরের ছবি। পড়াশোনা নিয়ে বাঙালি পরিবারে উত্তেজনার বাস্তব ছবিটাই হয়তো সামান্য রঙ চড়িয়ে দারুণ নাটকীয় ভঙ্গীতে উপস্থাপিত করে এবং সমদর্শী-ব্রাত্য-সোহিনীর অভিনয়ে সমৃদ্ধ এই ছবি দর্শকের মন কেড়েছে। নন্দিতা রায়, শিবপ্রসাদ মুখোপাধ্যায়ের সহজ কিন্তু এফেকটিভ ন্যারেশন ছবিটার অন্যতম মূলধন। 'ভূতের ভবিষ্যৎ' তো আরও এক ধাপ এগিয়ে। ফ্যান্টাসি-র মোড়কে ভূতদের প্রতিবাদ আমুদে বাঙালিকে আরেক প্রস্থ হাসিয়েছে। এই ছবির স্বাদ বাঙালির মননে অনেককাল আগে থেকেই গাঁথা হয়েছিল। সময় সুযোগ পেয়ে বেরিয়ে এসেছে মাত্র। গান-অভিনয় ও অনীক দত্তের মৌলিক ভাবনায় চকচকে আধুনিকতা তো বাঙালির আজীবনের পছন্দ। সৃজিত মুখোপাধ্যায় বাংলা সিনেমার উজ্জ্বল নাম। প্রথমেই

প্রসেনজিতকে নিয়ে কাঁপিয়ে দিলেন 'অটোগ্রাফ' করে। পরে একই জোটে বেঁধে বানিয়ে ফেললেন 'বাইশে শ্রাবণ'। গুমোট দুপুরের পর এক পশলা বৃষ্টিতে ভিজিয়ে দিলেন আমাদের সকলকে। চিত্রনাট্য, অভিনয়, পরিচালনায় বাঙালিয়ানার সঙ্গে মিশিয়ে দিয়েছেন হলিউডের গন্ধ। দু'দুটো সাফল্যের পরও এক্সপেরিমেন্ট করতে পিছপা হননি। বানিয়েছেন 'হেমলক সোসাইটি' আত্মহত্যা নিয়ে ব্ল্যাক কমেডি। ভিন্ন ভাবনা-নতুন দৃষ্টিভঙ্গী, বাঙালির পছন্দ, 'হেমলক' ও পছন্দ হবে নিশ্চয়ই।

পুরনো খেলোয়াড় কৌশিক গঙ্গোপাধ্যায়, সেই কবে 'ওয়ারিশ', 'শূন্য এ বুক'-র হাত ধরে পথ চলা, বছর দুই আগে এসে 'আরেকটি প্রেমের গল্প' নাড়িয়ে দিয়েছিল আমাদের। পুরষের মধ্যে নারী সত্ত্বার হৃদিশ খুঁজতে বেরিয়ে সঙ্গী পেয়েছিলেন বেশ বড় সংখ্যক বাঙালি দর্শককে। পথ চলা সেই থেকে থামেনি। 'রং মিলান্তি', 'ল্যাপটপ' বেশি কম দর্শক মন জয় করেছে।

বাগ্নাদিত্য বন্দ্যোপাধ্যায় বা অতনু ঘোষ স্বকীয় ভাবনায় উজ্জ্বল। প্রচুর দর্শক না টেনেও সনাতনী সিনেমা ভাবনাকে ধরে রেখেছেন। দর্শক একদিন নিশ্চয়ই চোখ তুলে তাকাবেন।



ভূতের ভবিষ্যৎ

সাত বছর পর মুক্তি পেল আমাদেরই ছবি ‘তিন ইয়ারি কথা’। পাইরেসি আর ইউ টিউবের কল্যাণে অনেকেরই নাগালের মধ্যে ছিল এ ছবি। আমরা পরিচালকদ্বয়, সুদেশগ রায় ও আমি অন্যান্য অভিনেতাদের সঙ্গে আক্ষেপ করলেও আনন্দিত হতাম জেমে যে যোভাবেই হোক মানুষ ছবিটা দেখছে এবং এনজয় করছে। ছবি মুক্তির পরও সেই ভাবনায় এতটুকু আঁচ লাগেনি দেখলাম। আই পি এল-এর বাজারেও এই পুরনো ছবিটা লোকে বেশ রমরম করেই দেখেছে এবং লোককে দেখতে বলছে। এটাই পাওনা পরিচালক হিসেবে। দু’হাজার নয়র এই মে মাসেই রিলিজ হওয়া আমাদের ছবি ‘ট্রেন্স কানেকশন’-এর দশ সপ্তাহ ব্যাপি ছবি চলার স্মৃতি ভেসে ওঠে। নতুন উদ্যম পাই এগিয়ে যাওয়ার।

তিন ইয়ারির দুই অভিনেতা কালে কালে পরিচালক হয়েছেন। পরমব্রত-র ছবি ‘জিও কাকা’ হয়তো কিছুটা রিলিজের সময়ের দোষে তেমন দর্শক পায়নি। শুরু হয়েছিল বেশ আশা জাগিয়ে, পরিণতি ততটা আশাপ্রদ হয়নি। নীল মুখোপাধ্যায় ‘তিন ইয়ারি’ কে কুর্নিশ জানিয়ে সেই ধারাতেই বানিয়েছেন ‘যেঁটে ঘ’, নীলের কথায় ‘ট্রিবিউট টু তিন ইয়ারি’। আজ বাদে কাল মুক্তি পেতে চলেছে। পাওনার উপর উপরি পাওনা। প্রথমত অত বছর পর ছবির মুক্তি, উপরন্তু ‘ট্রিবিউট’ প্রাপ্তি।

বাকি রইলেন রুদ্রনীল, তার অভিনয় অনিন্দ্য বন্দ্যোপাধ্যায়ের ‘চ্যাপলিন’ ছবিতে তিন ইয়ারির অভিনয়ের মতো দাগ না কাটলেও ‘চ্যাপলিন’ ছবির বিষয় হিসেবে গুরুত্বপূর্ণ। স্বাদের বৈচিত্র্যই বর্তমান বাংলা সিনেমার ইউ এস পি।

হিন্দি ভাষাতে তৈরি হয়েও প্রেক্ষাপট কলকাতা হওয়ার

সুবাদে এবং আশি শতাংশ অভিনেতা বাঙালি হওয়ার কারণে বাণিজ্য সফল ছবি সূজয় ঘোষের ‘কাহানি’ কে বাঙালিরা বাংলা ছবি হিসেবেই দেখেছে এবং বাংলা ছবির মুকুটে নতুন পালকের সংযোজন করেছে। ছোট ডিজিটাল ছবি ‘আমরা’-র পর দীর্ঘ নৈঃশব্দ, তারপর একটি তোপ, ‘বেডরুম’। মৈনাক ভৌমিক—বর্তমান বাংলা ছবিতে আজ চর্চিত নাম। মুন্সই-এর ‘লাইফ ইন মেট্রো’-র বাংলা জবাব পরবর্তী ছবি ‘মাছ-মিষ্টি-অ্যান্ড মোর’। বাংলা ছবির এই ফর্দতে আরেক নাম সুরত সেনের ‘কয়েকটি মেয়ের গল্প’। গ্ল্যামারাস বাঙালি মেয়েদের অঙ্ককার দিকের ছবি। শহরের দেওয়ালে মেয়েগুলোর রঙিন ছবি পথচারির চোখ কাড়বেই।

এই সব কিছুর পিছনে যেসব মানুষেরা আছেন তাদের অন্যতম ভেক্টর দেশ সংস্থা। ‘উডো চিঠি’-র পরিচালক কমলেশ্বর মুখোপাধ্যায়কে দিয়ে শুরু করেছেন তারা এক এক্সপেরিমেন্টাল কিন্তু প্রয়োজনীয় প্রযোজনা। পরিচালক ঋত্বিক কুমার ঘটকের জীবন থেকে নেওয়া একটি বিশেষ সময়, একটি



বাপি বাড়ি যা

মাস। বলার অপেক্ষা রাখে না বাণিজ্যিক কোনও দৃষ্টিভঙ্গী মাথায় নিয়ে তারা ছবিটা করছেন না। এই বিষয়ে একটা বাংলা ছবি হওয়া উচিত বলে মনে হয়েছে, তাই করছেন। সাধুবাদ জানাই তাদের। সেই সঙ্গে সাধুবাদ দিতে হয় প্রসেনজিৎ চট্টোপাধ্যায়কেও। নতুন ধারার ছবি, নতুন নতুন অভিনেতা-অভিনেত্রী নিয়ে ছবি করতে পিছপা নন তিনি। ‘বাপি বাড়ি যা’ তারই এক উদাহরণ। কঠিনে সরলে মিলে-মিশে এই পথ চলা যদি অব্যাহত থাকে, তাহলে বাংলা সিনেমার স্বর্ণযুগ না হোক সুদিন আর দূরে নেই।

ব. সেই ব. সেই

বিশেষজ্ঞদের সঙ্গে কথা
বলে স্ত্রীর আইনি
অধিকারের খোঁজ-খবর
জানাচ্ছেন
সৈকত হালদার

আইনের চোখে নারী-পুরুষ সমান হলেও ভারতীয় আইনে নারীদের সুরক্ষা ও নিরাপত্তার জন্য বিশেষ কিছু আইনি অধিকার আছে। ভবিষ্যৎ জীবনে ঝুঁকি এড়াতে প্রত্যেক নারীর অধিকার সম্পর্কে সচেতন থাকা দরকার।

নারীর অধিকার

- ১৮ বছর বয়স হলে তবেই এক নারী বিবাহের যোগ্য হয়। ১৮ বছরের কম বয়সে বিয়ে বেআইনি।
- বিয়ের সময় যাঁর সঙ্গে বিয়ে হবে সেই পাত্র যদি বিবাহিত হন এবং তাঁর স্ত্রী যদি বেঁচে থাকেন, তাহলে সেই বিয়ে বেআইনি ও অসিদ্ধ।
- বিয়ের আগে বা পরে পাত্রপক্ষ কোনও পণ চাইলে বা নিলে তা দন্ডনীয় অপরাধ। পণের অর্থ, নগদ অর্থ ও সম্পত্তি চাইলেও সেটা অপরাধ বলে গণ্য হবে Dowry Prohibition Act 1961 অনুসারে।

- বিয়ের পর পণ আদায়ের জন্য স্বামী বা স্বামীর বাড়ির লোকজনের স্ত্রীর উপর শারীরিক এবং মানসিক অত্যাচার বা মানসিক চাপসৃষ্টি করা বা স্ত্রীকে আত্মহত্যায় প্ররোচিত করা বা স্ত্রীর জীবনের ক্ষতি করার চেষ্টা করা হলে ভারতীয় দণ্ডবিধির ৪৯৮-এ ধারায় জেল ও জরিমানার বিধান আছে।
- স্বামীর আর্থিক ক্ষমতা থাকলে স্ত্রীকে ভরণ পোষণ দিতে বাধ্য। যদি স্ত্রীর নিজের কোনও আর্থিক সঙ্গতি না থাকে, স্ত্রী ছাড়া নাবালক পুত্র কন্যাকে স্বামী ভরণ পোষণ দিতে বাধ্য। যদি না দেয় সেক্ষেত্রে জেল ও জরিমানা হতে পারে।

হিন্দু উত্তরাধিকার আইন

এই আইন অনুসারে বাবা-মা-র মৃত্যুর পর তাঁদের সম্পত্তিতে ছেলে ও মেয়ের সমান অধিকার এবং একজন পুরুষ মারা গেলে তাঁর সম্পত্তির অধিকারী হবেন তাঁর মা, স্ত্রী, ছেলে ও মেয়ে। সবাই সমানভাবে ভাগ পাবেন। মৃতের কোনও ছেলে বা মেয়ে আগেই মারা গেলে তাঁর ছেলে/মেয়ে বা ছেলের বউরা তাঁর অংশটি পাবেন। উত্তরাধিকার আইনে দুটি শ্রেণী আছে। মা, স্ত্রী, ছেলে ও মেয়েরা, যাঁদের নাম প্রথম শ্রেণীতে অন্তর্ভুক্ত করা আছে। তাদের কেউ না থাকলে তবে দ্বিতীয় শ্রেণীর উত্তরাধিকার সম্পত্তি পাবেন। তারা হলেন, মৃতের ভাই, বোন। প্রসঙ্গত বলা যেতে পারে, ১৯৫৬ সালের আগে মেয়েদের বাবা মায়ের সম্পত্তিতে কোনও অধিকার ছিল না। যদি কোনও নারী ১৯৫৬ সালের আগে কোনও সম্পত্তিতে জীবনসত্ত্ব অর্থাৎ life interest পেয়ে থাকেন সেই জীবনসত্ত্ব পুরোপুরি বর্তমান মালিকানায় রূপান্তরিত হয়ে যাবে।

কোনও নারী মারা গেলে তাঁর সম্পত্তি পাবেন প্রথমত তাঁর ছেলে, মেয়ে এবং স্বামী। দ্বিতীয়ত এঁদের কেউ না থাকলে মৃতের স্বামী উত্তরাধিকার। আর তাঁদের কেউ না থাকলে বাপের বাড়ির আত্মীয়, বাবা, মা, ভাই, বোন উত্তরাধিকার। কোনও উত্তরাধিকার না থাকলে, সেই সম্পত্তি সরকারের অধিকারভুক্ত হবে।

হিন্দু অভিভাবক আইন

হিন্দু অভিভাবক আইন ১৯৫৬ অনুসারে একজন নাবালকের কে অভিভাবক হবেন তা ৬নং ধারায় বলা আছে।

- একজন নাবালকের অথবা অবিবাহিত কন্যার অভিভাবক তাঁদের বাবা। কিন্তু যখন সন্তানের বয়স ৫ বছরের কম, তখন সেই সন্তান সাধারণভাবে তার মায়ের কাছে থাকার অধিকারী।
- অবৈধ সন্তানের অভিভাবক হবেন তার জন্মদাত্রী মা।
- বিবাহিত নাবালিকা মেয়ের অভিভাবক হতে তাঁর স্বামীর। কিন্তু কোনও অভিভাবক যদি ধর্মত্যাগী হন তবে তিনি আর অভিভাবক থাকতে পারবেন না।
- ৪ নং ধারা অনুযায়ী একজন অভিভাবক তাঁর নাবালক ছেলে বা মেয়ের ভালর জন্য তাদের ব্যক্তিগত জীবন ও তাদের সম্পত্তির ব্যাপারে ব্যবস্থা নিতে পারেন। কিন্তু তাদের (নাবালকদের) সম্পত্তি বিক্রি করার ব্যাপারে বিধি নিষেধ আছে। যেমন, কোনও নাবালকের স্থাবর সম্পত্তি দান, বিক্রি, বন্ধক দিতে গেলে আদালতের অনুমতি নিতে হবে।

খোরপোষ ও ভরণপোষণ অধিকার

১৯৫৬ সালের ১৮নং ধারায় স্ত্রী খোরপোষের বিশেষ অধিকারী। বিবাহ বিচ্ছেদের পর স্ত্রী যেমন এককালীন বা মাসে মাসে খোরপোষের অধিকারী, তেমনিই এই আইনের কতগুলো ক্ষেত্রে স্ত্রী স্বামীর থেকে পৃথকভাবে বসবাস করতে পারবেন তাঁর খোরপোষ পাওয়ার অধিকার অক্ষুণ্ণ রেখে। যেমন,

- প্রথমত স্বামী কোনও কারণ ছাড়া যদি স্ত্রীকে ত্যাগ করে থাকে, কিংবা স্ত্রী সন্তানহীনা বলে বা তাঁর ইচ্ছার বিরুদ্ধে অথবা

ইচ্ছাকৃতভাবে স্ত্রীকে যদি ত্যাগ ও অবহেলা করেন।

- দ্বিতীয়ত, স্বামী যদি স্ত্রীর ওপর নির্যাতন করে, যার ফলে স্ত্রীর মানসিক ক্ষতি হয়।
- তৃতীয়ত, স্বামী যদি গোপন রোগে আক্রান্ত হন।
- চতুর্থত স্বামীর যদি কোনও স্ত্রী জীবিত থাকে, অথবা স্বামী যদি একই বাড়িতে কোনও রক্ষিতার সঙ্গে বসবাস করে অথবা অন্য কোথাও রক্ষিতার সঙ্গে থাকে। এছাড়া যদি স্বামী ধর্মত্যাগ করে অন্য ধর্মগ্রহণ করে।
- স্ত্রী যদি চরিব্রহ্মীনা প্রমাণিত হয় বা ধর্মত্যাগ করে অন্য ধর্ম গ্রহণ করে তবে সেই স্ত্রী স্বামীর কাছ থেকে খোরপোষ পাবে না।
- ১৯ নং ধারায় বলা আছে স্বামীর মৃত্যুর পর বিধবা স্ত্রীর ভরণপোষণের দায়িত্ব বর্তাবে তাঁর স্বশ্রুরের ওপর। বিধবা স্ত্রী স্বামীর সম্পত্তি থেকে অথবা বিধবার বাবা বা মায়ের সম্পত্তি থেকে ভরণপোষণ পাবে। স্বামীর সম্পত্তি না থাকলে একজন বিধবা তার স্বশ্রুরের ওপর নির্ভরশীল থেকে ভরণপোষণের অধিকারী। তবে বিধবা যদি বিয়ে করেন তাহলে এই অধিকার থেকে বঞ্চিত হবেন।

নাবালকদের ভরণপোষণ

স্বামী ও স্ত্রী পৃথকভাবে বসবাস করলে বা তাঁদের মধ্যে বিচ্ছেদের মামলা চলতে থাকলে স্ত্রী যেমন খোরপোষ আইনগতভাবে পাওয়ার অধিকারী তেমনিই তাদের নাবালক ছেলে বা মেয়ে তাদের বাবার কাছ থেকে খোরপোষ পাওয়ার অধিকারী। ভরণপোষণ না দিলে ফৌজদারি কার্যবিধির ১২৫ ও ১২৬ ধারা অনুযায়ী স্বামীর জেল ও জরিমানা দুটি হতে পারে।

আইনের ২০ নং ধারায় বলা আছে অবৈধ সন্তানের ভরণপোষণের দায়িত্ব প্রথমত তার বাবার ওপর এবং পরে মার ওপর বর্তাবে। যদি সন্তান নাবালক হয়, আবার ২০ (৩) ধারায় বলা আছে যে বৃদ্ধ ও অশক্ত বাবা মার ভরণপোষণের দায়িত্ব তাদের ছেলে-মেয়েদের ওপর বর্তাবে। এছাড়া অবিবাহিত মেয়েদের ভরণপোষণের দায়িত্ব বাবা-মার ওপর বর্তাবে।

দত্তক নেওয়ার অধিকার

হিন্দু দত্তক আইন ১৯৫৬ অনুসারে দত্তক নেওয়ার অধিকার আছে। দত্তক নিতে গেলে প্রথমে দেখতে হবে যিনি দত্তক নেবেন, তিনি সুস্থ কি না, তিনি সাবালক কিনা। দত্তক নেওয়া যায় ছেলে বা মেয়েকে। বিবাহিত নারীর পাশাপাশি অবিবাহিত নারীরও দত্তক নেওয়ার ক্ষেত্রে আইনগত কোনও বাধা নেই। তবে দত্তক নেওয়ার ক্ষেত্রে কিছু বিধি-নিষেধ আছে। যেমন, যিনি দত্তক নেবেন তাঁর যদি ছেলে বা নাতি থাকে তবে ছেলে দত্তক নেওয়া যাবে না। তেমনি যদি মেয়ে থাকে তবে মেয়ে দত্তক নেওয়া যাবে না। আবার দত্তক নেওয়ার ক্ষেত্রে বয়সের একটা বাধা আছে। যিনি দত্তক নিতে চান এবং যাকে দত্তক নিতে চান (ছেলে-মেয়ে) দুজনের মধ্যে বয়সের ব্যবধান থাকতে হবে ২১ বছর। আবার একই সন্তানকে দুজন দত্তক নিতে পারবেন না।

বাবা ও মায়ের ভরণ-পোষণের অধিকার

কেন্দ্রীয় সরকার ২০০৭ সালে একটি আইন প্রণয়ন করেন। বাবা-মা ও বয়স্ক নাগরিকদের ভরণপোষণ এবং কল্যাণমূলক আইন ২০০৭। এই আইনের অর্থ ভরণপোষণ খোরপোষ মানে খাদ্য, বস্ত্র, বাসস্থান ও চিকিৎসার প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ। ৪ নং ধারায় বলা হয়েছে কোনও বয়স্ক নাগরিক তৎসহ বাবা-মা যিনি তাঁর নিজস্ব আয় বা তাঁর নিজস্ব সম্পত্তির আয় থেকে তাঁর ভরণপোষণে অক্ষম, সেক্ষেত্রে তিনি এই মর্মে আদালতের কাছে আবেদন জানাতে পারেন এবং সন্তানের কাছ থেকে ভরণপোষণ দাবী করতে পারে।

পারিবারিক সুরক্ষা আইন

নারীদের সুরক্ষার জন্য ভারত সরকার প্রণয়ন করেন এই বিশেষ আইন যার নাম পারিবারিক সুরক্ষা আইন বা Protection of women from domestic violence act 2005। এই আইনে শুধুমাত্র গৃহবধুরা নন, রক্তের সম্পর্কে, বিয়ের সূত্রে, দত্তকের সূত্রে আবদ্ধ, এমনকি কোনও সম্পর্কে আবদ্ধ নন, শুধুমাত্র লিভ টুগেদার করা সঙ্গিনীরাও সুরক্ষা পাবেন। যৌথ পরিবারের সদস্যরা গৃহবধুকে নির্যাতন করলে তা যেমন দণ্ডনীয় তেমনি বাপের বাড়িতে থাকা বিবাহিতা, অবিবাহিতামেয়েকে মা-ঠাকুমা-মাসি-পিসি-সৎমা নিগ্রহ করলেও তাও দণ্ডনীয় অপরাধ। মারধোর এবং আঘাত, স্ত্রীকে শারীরিক সম্পর্কে বাধ্য করা, বিয়ে করতে বাধ্য করা, আত্মহত্যার ভয় দেখিয়ে কোনও কাজে বাধ্য করা, কিংবা যথেষ্ট পণ আনেনি কেন বলা বা কন্যাসন্তানের জন্ম দেওয়ার জন্য গঞ্জনা দেওয়া এসবই গণ্য হবে শারীরিক, মানসিক, মৌখিক, আবেগগত নির্যাতন হিসেবে। ভরণপোষণের টাকা পয়সা না দেওয়া, ভাড়া বাড়িতে থাকলে বাড়ি ভাড়ার টাকা না দেওয়া, কাজ করতে না দেওয়া, খাবার দাবার, জামা-কাপড়, ওষুধ-পত্র না দেওয়া বা বাড়িতে থাকলেও সে সব ব্যবহার করতে না দেওয়া—এসব ধরা হয় আর্থিক নির্যাতন বলে। এছাড়াও শিশুদের ক্ষেত্রে যৌন নির্যাতন ও পড়াশুনো ছাড়তে বাধ্য করা পারিবারিক নির্যাতন বলে গণ্য হয়। যে সব আর্থিক সম্পদ সুযোগ-সুবিধা আদালতের রায় অনুসারে স্ত্রীর প্রাপ্য, তা থেকে বঞ্চিত করা অর্থনৈতিক অত্যাচারের মধ্যে পড়ে। এইসব অত্যাচারের জন্য কোনও মামলা করার দরকার নেই। প্রতিটি এলাকার জন্য পৃথকভাবে একজন প্রটেকশন অফিসার বিশেষ সুরক্ষা আধিকারিক থাকে। অভিযোগকারিনী যদি পুলিশের কাছে বা ম্যাজিস্ট্রেটের কাছে বা প্রটেকশন অফিসারের কাছে অভিযোগ জানান তাহলে তাঁরা এইসব অত্যাচারের হাত থেকে তাঁকে রক্ষা করবেন।

আইনি উপদেষ্টা

দেবাশিস পুরকাইত

আইনজীবী, কলকাতা হাইকোর্ট।

প্রদীপ কুমার পালিত

আইনজীবী, কলকাতা জর্জকোর্ট



ভূতভবিষ্যৎ

রাশিফল। আষাঢ়, শ্রাবণ মাস কেমন যাবে তার
আগাম কিছু আভাস দিচ্ছেন শ্রীভৃগু (অনাদি)

মেঘরাশি

সিদ্ধান্ত ভুল নেওয়ার জন্য আর্থিকভাবে ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা আছে। স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে মতপার্থক্য, সন্তানদের নিয়ে চিন্তা, বিবাহ উপযুক্ত কন্যাদের ক্ষেত্রে শুভ। তবে জন্মস্থানের বাইরে বিয়ে হলে বিশেষভাবে শুভ ফল লাভ হবে। স্বাস্থ্যের প্রতি সতর্ক থাকতে হবে। শুভ খাবার : ভাত, টকডাল; অশুভ খাবার : চিংড়ি মাছ, মুরগির মাংস; শুভ রঙ : সাদা; অশুভ রঙ : কালো; শুভ বার : সোম; অশুভবার : শনি; শুভ সংখ্যা : ৫; অশুভ সংখ্যা : ৪।

বৃষরাশি

নতুন কোনও ব্যবসায় অর্থলগ্নী করলে শুভ হবে। বিশেষভাবে কৃষিপ্রধান ব্যবসায়। উচ্চশিক্ষার্থীদের হঠাৎ মানসিক আঘাত প্রাপ্তির যোগ, দূর ভ্রমণ নিষেধ, বিয়ে শুভ, সন্তান হওয়ার ক্ষেত্রে বাড়তি সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। শুভ খাবার : নিরামিষ; অশুভ খাবার : আমিষ; শুভ রঙ : সবুজ; অশুভ রঙ : হলুদ; শুভ বার : বৃহ; অশুভ বার : বৃহস্পতি; শুভ সংখ্যা : ৭; অশুভ সংখ্যা : ২।

মিথুন রাশি

কর্মজীবনে উন্নতি লাভের সম্ভাবনা আছে। শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে শুভ, প্রেম প্রীতি, ভালবাসা থেকে সাবধান, ছক বিচার করে বিয়েতে শুভ ফল, সন্তান এসে নষ্ট হওয়ার সম্ভাবনা আছে। উচ্চস্থান থেকে আঘাত প্রাপ্তির যোগ আছে; শুভ খাবার : ডাল, রুটি, শসা; অশুভ খাবার : ডিম, তরমুজ; শুভ রঙ : নীল; অশুভ রঙ : কালো; শুভ বার : শুক্র; অশুভ বার : রবি; শুভ সংখ্যা : ৭; অশুভ সংখ্যা : ৮।

কর্কট রাশি

শিল্প সাহিত্য চর্চায় যুক্ত ব্যক্তিদের কর্মক্ষেত্রে যোগাযোগ বৃদ্ধি, সংসারী জীবনে মানসিক চাপ থাকবে; নতুনভাবে ব্যবসায় অর্থলগ্নী না করা উচিত। হঠাৎ খাদ্যের মধ্যে বিবিক্রিয়া হতে পারে। বিয়ে স্থির হয়েও ভেঙে যাওয়ার যোগ আছে। শুভ খাবার : ছোট মাছ; অশুভ খাবার : বড় মাছের মাথা ও লেজ। শুভ রঙ : আকাশি নীল; অশুভ রঙ : গোলাপি; শুভ বার : বৃহস্পতি; অশুভ বার : মঙ্গল; শুভ সংখ্যা : ৩; অশুভ সংখ্যা : ৭।

সিংহ রাশি

স্বাস্থ্যের প্রতি খেয়াল রাখতে হবে। রক্তচাপ, শ্বাস কষ্ট বৃদ্ধি। ব্যবসায় শুভ। বিশেষভাবে কাঠ, ওষুধ, হোটেল ব্যবসা, তবে এককভাবে করলে ভাল হয়। স্বাধীন কাজে যুক্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে আর্থিক প্রাপ্তি হবে। বাইরে যাওয়ার জন্য ভাল সময়। হঠাৎ বিয়ে হওয়ার যোগ আছে এবং সেটা শুভ হবে। শুভ খাবার : রুটি, বিউলির ডাল; অশুভ খাবার : মাছের ডিম, মাংস; শুভ রঙ : সাদা; অশুভ রঙ : নীল; শুভ বার : রবি; অশুভ বার : শুক্রবার; শুভ সংখ্যা : ৪; অশুভ সংখ্যা : ৭।

কুম্ভ রাশি

আত্মীয় বিয়োগের যোগ আছে। শিক্ষাক্ষেত্রে উন্নতি লাভের সম্ভাবনা। মনোসংযোগ বৃদ্ধি পাবে। জমা অর্থ ব্যয় হতে পারে। কর্মজীবনে পদোন্নতির সম্ভাবনা প্রবল। ব্যবসায় শুভ ফল হবে। শুভ খাবার : বিউলির ডাল, পোস্ত, পটল; অশুভ খাবার : পুঁইশাক, বেগুন; শুভ রঙ : নীল; অশুভ রঙ : গোলাপি; শুভ বার : শুক্র, অশুভ বার : মঙ্গল; শুভ সংখ্যা : ৬; অশুভ সংখ্যা : ৮।

মীন রাশি

আর্থিক ক্ষেত্রে উন্নতিলাভের যোগ। শিল্প ও সাহিত্য চর্চায় যুক্ত

মানুষজনের কর্মজীবনে শুভ কিছু হতে পারে। সংসার জীবন অশুভ, জন্মস্থানের বাইরে উচ্চশিক্ষার ক্ষেত্রে শুভ ফল লাভ। প্রণয়সূত্রে বিয়ে, সন্তান লাভের ক্ষেত্রে ভাল, সময় স্বাস্থ্যের প্রতি সতর্ক থাকতে হবে। শুভ খাবার : ভাত, দুধ, শসা; অশুভ খাবার : টক দই, বিট, গাজর, চিংড়ি মাছ; শুভ রঙ : কালো; অশুভ রঙ : গোলাপি; শুভ বার : বৃহস্পতি; অশুভ বার : রবি; শুভ সংখ্যা : ৩; অশুভ সংখ্যা : ৭।

কন্যা রাশি

কর্মজীবনে সাফল্য, পদোন্নতির যোগ, বিদেশ যাত্রা যোগের সম্ভাবনা। বিয়ে স্থির হয়ে বিয়ে ভেঙে যেতে পারে। সন্তানের ক্ষেত্রে বাড়তি সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। বাত, হাঁপানি, অর্শযোগে কষ্ট পেতে পারেন। হঠাৎ আত্মীয় বিয়োগ হওয়ার যোগ। শুভ খাবার : কলাইয়ের ডাল, টক দই, শসা; অশুভ খাবার : বেগুন, কুমড়া, মাছের ডিম; শুভ রঙ : সাদা, অশুভ রঙ : কালো; শুভ বার : বৃহ; অশুভ বার : শনি; শুভ সংখ্যা : ৬; অশুভ সংখ্যা : ৪।

তুলা রাশি

শিক্ষার্থীদের জন্য শুভ, নতুনভাবে ব্যবসায় অর্থলগ্নী করলে শুভ হতে পারে। স্বাস্থ্যের কারণে কর্ম জীবনে পিছিয়ে পড়তে হবে; জল বা জলপথ থেকে বিপদ হওয়ার সম্ভাবনা। এই সময় ঋণ নিলে, শোধ করার ক্ষেত্রে সমস্যা হতে পারে। শুভ খাবার : রুটি, লেবু, ছোলার ডাল; অশুভ খাবার : কই, মাগুর, শোল মাছ; শুভ রঙ : আকাশি; অশুভ রঙ : মেরুন। শুভ বার : শুক্র; অশুভ বার : মঙ্গল; শুভ সংখ্যা : ৭; অশুভ সংখ্যা : ২।

বৃশ্চিক রাশি

আগুন, জল, বিদ্যুৎ থেকে সাবধানে থাকতে হবে। বিবাহ যোগ্য কন্যার ক্ষেত্রে শুভ। সন্তানদের শিক্ষা নিয়ে চিন্তিত থাকবেন মা ও বাবা। বাড়িতে আত্মীয় সমাগম, অর্থ প্রাপ্তি, প্রতিবেশীদের সঙ্গে মতপার্থক্য, হতে পারে। শুভ খাবার : লাউ, চালকুমড়া; অশুভ খাবার : উচ্ছে, পটল, আমড়া; শুভ রঙ : গোলাপি; অশুভ রঙ : নীল; শুভ বার : মঙ্গল; অশুভ বার : সোম; শুভ সংখ্যা : ১; অশুভ সংখ্যা : ৭।

ধনু রাশি

স্বাধীনকর্মে যুক্ত ব্যক্তিদের জন্য শুভ। কৃষি প্রধান ব্যবসায় অর্থলগ্নী করলে ভাল ফল লাভ হবে। আটকে থাকা অর্থপ্রাপ্তির যোগ আছে। নতুন বন্ধুলাভ হবে, বিদেশ যাত্রার ক্ষেত্রে অশুভ। এই সময় টাকা ধার নেওয়া উচিত নয়। শুভ খাবার : পেঁপে, ঢেড়শ, খোড়; অশুভ খাবার : তরমুজ, মুসুর ডাল; শুভ রঙ : গোলাপি; অশুভ রঙ : নীল; শুভ বার : বৃহস্পতি; অশুভ বার : সোম; শুভ সংখ্যা : ৮; অশুভ সংখ্যা : ৩।

মকর রাশি

হঠাৎ আর্থিক উপার্জন কমে যাওয়ার কারণে পারিবারিক অশান্তি বৃদ্ধি; শিক্ষার্থীরা নতুন বিষয় নিয়ে পড়লে ভবিষ্যতে সাফল্য আসবে। প্রেমপ্রীতি ভালবাসার মধ্যে জড়িয়ে যাওয়ার যোগের সম্ভাবনা আছে। শারীরিক ও মানসিকভাবে ক্ষতি হতে পারে। বিয়ের ক্ষেত্রে শুভ। ব্যবসায় শুভ হবে লোহার ক্ষেত্রে। ওষুধের ব্যবসা অশুভ। শুভ খাবার : রুটি, সুজি, আম, জামরুল; অশুভ খাবার : ডিম, কলা; শুভ রঙ : মেরুন; অশুভ রঙ : সবুজ; শুভ বার : মঙ্গল; অশুভ বার : রবি; শুভ সংখ্যা : ৭; অশুভ সংখ্যা : ২।



চিন্তা নয়। চাই সুখ।

Suvida®
আফশোস থেকে আনন্দ

এমারজেন্সি জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল



REWEL

A Division of
Eskag Pharma

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



হ্যাঁ, আমি নিজেই
সব সিদ্ধান্ত নিই

Suvida[®]

কারণ সিদ্ধান্তটা আপনার

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



গর্ভনিরোধক বড়ি