

হাত বাড়া লেই

# সুবিধা

Suvida

বর্ষ ১ সংখ্যা ৩  
জানুয়ারি-মার্চ ২০১২

ত্বক  
নিয়ে সব

যৌন অক্ষমতা :

কী, কেন

শীতের উৎসব,

উৎসবের শীত

বিয়ের রকমফের

উৎসবের পোশাক

ক্রিসমাস-এর ভোজ

পেলিং জুড়ে বরফ :

স্বাগতা মুখার্জি

দুঃশ্চিন্তা  
কেন হবে  
অন্তরায় ?

উত্তর আছে শেষ মলাটের ভিতরের পাতায়

সম্পাদক  
সুদেষ্ণা রায়  
মূল উপদেষ্টা  
মাসুদ হক  
সহকারী সম্পাদক  
প্রীতিকণা পালরায়  
শিল্প উপদেষ্টা  
অন্তরা দে  
প্রকাশক ও স্বত্বাধিকারী  
সুনীল কুমার আগরওয়াল  
মূল্য  
১০ টাকা  
মুদ্রণ  
সত্যযুগ এমপ্লয়িজ  
কো-অপারেটিভ ইন্ডাস্ট্রিয়াল  
সোসাইটি লিমিটেড  
১৩, ১৩/১ এ  
প্রফুল্ল সরকার স্ট্রীট  
কলকাতা ৭০০০৭২

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

প্রচ্ছদ  
অঙ্কনিকার  
ছবি তুলেছেন আশিস সাহা

ত্রি	চিঠিপত্র	:	৪
চ	সম্পাদকীয়	:	৫
চি	শব্দজব্দ	:	৫
চ	প্রচ্ছদকাহিনি	:	৬
	তুমি মা	:	১৪
	ডাক্তারের চেম্বার থেকে :		১৬
	হেঁশেল-১ :		১৯
	পোশাকিবাহার	:	২২
	কাছে-দূরে	:	২৪
	বিশেষ রচনা-১	:	২৭
	কথা ও কাহিনি	:	৩২
	বিশেষ রচনা-২	:	৩৭
	হেঁশেল-২	:	৪০
	ভূতভবিষ্যৎ	:	৪২

## বিশেষ রচনা - ১



যদিদং  
হৃদয়ং  
মম ২৭

উৎসবের  
পোশাক

পোশাকি  
বাহার

২২



১৬  
প্রচ্ছদ  
কাহিনি  
৬  
ছক  
নিয়ে সব

১৬

ডাক্তারের চেম্বার থেকে



যৌন  
অক্ষমতা  
কী, কেন

১৯  
শেখা - ১

ক্রিসমাস-এর  
ভোজ ১৯



জানুয়ারি-মার্চ ২০১২

suvida

সুবিধা ৩

## ❁ চিঠিপত্র

### বন্ধু-সুবিধা,

সুবিধা মানে একটি গাছ যার শেকড়টি নারী মনের অনেক দূর অবধি গাঁথা।

সুবিধা মানে একটি গাছ যার বিভিন্ন শাখা প্রশাখা হল—বিশ্বাস, ভরসা, ভালবাসা নির্ভরতা। এত কম দামে এত উন্নতমানের পাতা এবং সুন্দর বিষয়বস্তু যার সমালোচনা করা অসম্ভব। তবে আর্জি জানাব এর দাম যেন এশুকনি না বাড়ানো হয়। এবং সেই সঙ্গে আরও একটি বিষয়বস্তু যোগ হলে মন্দ হয় না। যেমন ‘মনের জানলা’ যেখানে আমরা এই ‘সুবিধা’ নামক বন্ধুটিকে কিছু বলতে পারি। যা হয়তো নিজের মা বা স্বামীকেও বলতে পিছু পা হই।

আজকের ভারতবর্ষে আমরা যতই উন্নত হই না কেন এখনও কন্যা সন্তান হলে তা নষ্ট করার চেষ্টা চলে, সেজন্য মাতৃগর্ভে তাকে থাকতে হয়

অপরিচিতা হিসাবে। সেদিক থেকে অন্যান্য অনেক দেশেই এই নিয়ম নেই, আমাদের দেশের জন্য এই নিয়মটি উপযুক্ত। সেই সঙ্গে যদি আরও একটি নিয়ম চালু হয় যে কোনও নারী যদি গর্ভবতী না হন তার জন্য কে দায়ী সেটিও বলা যাবে না। আমরা মেয়েরা মেয়েদের লাঞ্চিত হওয়ার কথাই কাগজে পড়ি, কিন্তু এই কারণের জন্য কত পুরুষও যে ভেঙে পড়ে তা কিন্তু আমরা জানতেও পারি না বা চাই না। আমি জানি না আমার এই ভাবনাটা ভুল না প্রাধান্য পাবে? কিন্তু বন্ধুকে বলে হালকা হলো।

নন্দিনী দে হাওড়া-৪

সুদেষগদি, ‘সুবিধা’-র বর্ষা ও পূজো সংখ্যা পড়ে আমি মুগ্ধ, অভিভূত। অসাধারণ বাকবাক্যে কাগজে নিটোল পেশাদারি সম্পাদনায় এই পত্রিকা আমাদের আবেগ, ভাল লাগা ও ভালবাসাকে মর্যাদা দিতে যেন বদ্বপরিষ্কার। একসঙ্গে এত কিছুর সাবলীল সমাহার



(বিভিন্ন ঋতুতে শরীর পরিচর্যা শিশুর যত্ন থেকে আইনি সাহচর্য পর্যন্ত) ‘সুবিধা’কে অনন্যতার মাত্রা দিয়েছে এ তথ্য অনস্বীকার্য। ‘সুবিধা’ ইতিমধ্যেই বন্ধু মহলে জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। আরও জনগ্রাহী করার জন্য আমার কিছু সুনির্দিষ্ট প্রস্তাব আছে আপনি অবশ্যই তা ভেবে দেখবেন আশা করি। প্রথমত জীবনযাপন প্রণালী জটিল হওয়ার জন্য মানসিক সমস্যা তৃতীয় বিশ্বের এখন অন্যতম সমস্যা হিসাবে চিহ্নিত তার জন্য অভিজ্ঞ ডাক্তারবাবুদের সূচিস্তিত মতামত খুবই জরুরি। এর জন্য একটি বিভাগ অতি আবশ্যিক। দ্বিতীয়ত, অনেক অখ্যাতি অজ্ঞাত মহিলা জীবনযুদ্ধে

স্বচেষ্টায় জয়ী হয়ে আজ সগৌরবে প্রতিষ্ঠিত—তাদের জীবন চর্চার খবর আমাদের আদর্শ স্বরূপ। সুবিধা পারে তাদের সঙ্গে পরিচয় ঘটাতে।

তৃতীয়ত, পাঠক-পাঠিকাদের জন্য চিঠিপত্র বিভাগ ছাড়াও ‘মনের জানলা’ নামে একটি বিভাগ খুলে তাদের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার অংশীদার হওয়া।

চতুর্থত, সাহিত্য গল্পের পাশাপাশি অন্তত একটি পাতা কবিতার জন্য অনুমোদিত হলে ‘সুবিধা’ একটা অন্য মাত্রা পেতে পারে।

জনরুচির সম্যক উপলব্ধির জন্য ‘সুবিধা’কে পাক্ষিক নিদেনপক্ষে মাসিক হিসেবে প্রতিনিয়ত প্রকাশ করা হলে ভাল হয়।

পরিশেষে জানাই ‘সুবিধা’ আমাদের হৃদয়ের বিরলতম অংশের ভাললাগার সাথী—তাকে আপন মনের মাধুরী মিশিয়ে বসরাই গোলাপের সৌরভে সবার হৃদয়ে ছড়িয়ে দিতে চাই।

পাণিয়া দত্ত, ঠাকুরপুকুর রোড

## শব্দজব্দ ৩ শীতকাল শ্যামদুলাল কুণ্ড

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

### পাশাপাশি

২। ভিতরে ক্ষীরের পুর দেওয়া শীতের অন্যতম পিঠে ৪। ‘আমার—বনে যখন প্রথম ধরেছে কলি’ ৫। খোয়াক্ষীর, ময়দা, দুধ ও খেজুর গুড়-এর উপকরণ। ৮। একরকম ছোট সাদা মাছ,

অন্য নাম বাঁশপাতা। ১১। মাছ মাংসাদির এক পরিচিত ব্যঞ্জন, আরবির মূল বানান অনুযায়ী। ১৩। ‘—হল সারা বাজে বিদায় সুর’ ১৫। ‘বাদলমেঘে—বাজে গুরুগুরু গগন মাঝে’ ১৬। শীতের জমাটি ব্যাপার, আসলে পিকনিক।

### উপরনিচ

১। ‘হিমের রাতে ওই গগনের দীপগুলিরে/—করল গোপন আঁচল ঘিরে’। ২। ফল এমন না হলে খাওয়া যায় না। ৩। এই সবজির ভিতরে পুর দোমা শীতেই ভাল চলে ৬। এই ফল নাকি সরস্বতী পূজোর আগে খেতে নেই। ৭। জলে গোলা চালবাটা, আসলে পিঠের উপকরণ। ৯। ‘—জলের ভারে নত হয়’, মেঘ।

১০। কৃষ্ণপ্রিয়ায় বল্পভি, সেতো ডালপুরির মতো খাবার। ১২। ‘শীতের হাওয়ায় লাগল নাচন—র এই ডালে ডালে’ ১৪। ‘হাতে—পায়ে ঠন ঠন জোনাকিরা দেয় আলো’। ১৫। মর্যাদার কচু! খেতে ভাল এর ঘণ্ট।

		শু	চু	চ	চু
চ	চু	চ	চু	চ	চু
চ	চু	চ	চু	চ	চু
চু	চ	চ	চু	চ	চু
চ	চু	চ	চু	চ	চু
চু	চ	চ	চু	চ	চু

## সম্পাদকীয়

নমস্কার। শীতের মিস্তি রোদ, নির্ধাম চলাফেরা আশা করি ভালই উপভোগ করছেন। পুজোর পর থেকেই শুরু হয়ে যায় এই সময়টার প্রতীক্ষা। কারণ এই শীতেই পাওয়া যায় স্বাদু সবজি, নানা ধরনের ফল, আসে নতুন গুড়। সঙ্গে বেশ কিছু উৎসব। তার মধ্যে ক্রিসমাস ও ইংরিজি নববর্ষ এখন বঙ্গ জীবনের অঙ্গ হয়ে উঠছে। কারণ বাঙালি জাতি, ধর্ম নির্বিশেষে উৎসবকে আপন করে নেওয়ার ক্ষমতা রাখে। সেই সঙ্গে আসছে পৌষ সংক্রান্তি। এবার পেট পুজোর জন্য রয়েছে দুরকম খাবার দাবার সুবিধার পাতায়।

শীতে যেমন সুখও আছে, কিছু দুঃখও আছে। বিশেষত ত্বক ও চুলের শুষ্কতা। এবার ত্বক বিশেষজ্ঞের সঙ্গে আলোচনা করে আপনাদের নানা সমস্যা সমাধানের চেষ্টা হয়েছে।

নারী পুরুষের বিয়ে, মিলন ও সন্তান, জগৎটা সুষ্ঠুভাবে চলার জন্য এই তিনটিই প্রয়োজন। কিন্তু স্বামী স্ত্রী বা নারী পুরুষের যৌন মিলনে নানা সময়ে বা কারণে, অকারণে সমস্যা হয়ে থাকে। ফলে দাম্পত্য জীবন ব্যাহত হয়। আমাদের সামাজিক পরিস্থিতি এমন যে প্রায়শই এ বিষয়ে পরামর্শ নিতে লজ্জা পেয়ে থাকেন নারী পুরুষ উভয়ই। নানা ভুল ধারণা বশতঃ সমস্যায়ও পড়েন তাঁরা। তাঁদের কথা ভেবেই এবারে ডঃ পুরুষোত্তম শাহকে যৌন সমস্যা নিয়ে আলোচনা করতে বলা হয়। আশাকরি সে আলোচনা আপনাদের কাজে লাগবে। সুবিধা নিয়ে আপনাদের মূল্যবান মতামত জানাবেন।

সুদেষ্ণা রায়

## চিঠি চাই চাই মতামত



চিঠি লিখুন,  
জিতুন  
১০০০ টাকা

সুবিধার তৃতীয় 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

নাম .....বয়স.....

ঠিকানা .....

কী করেন .....

# ত্বক নিয়ে সব



আমাদের  
শরীরের  
বৃহত্তম অঙ্গ  
হল ত্বক। এই  
অঙ্গই নিয়ন্ত্রণ করে

শরীরের তাপমাত্রা, রক্ষা করে  
বাইরের আঘাত থেকে এবং  
প্রতিরোধ করে নানা ধরনের জীবাণু  
সংক্রমণ। তা সত্ত্বেও কখনও কখনও ত্বক নিজেও অসুস্থ হয়ে পড়ে। ত্বকের  
অসুস্থতা নিয়ে মানুষের যতটা মাথাব্যথা ততটাই একে সুন্দর রাখা নিয়েও। ত্বকের  
বিভিন্ন সমস্যা, তার সমাধান, একে সুন্দর রাখার উপায়, তা নিয়ে প্রচলিত বিভিন্ন  
ধারণা ও অত্যাধুনিক চিকিৎসা পদ্ধতি ইত্যাদি যাবতীয় খবরাখবর নিয়েই এই  
প্রতিবেদন। বিশেষজ্ঞদের সঙ্গে আলোচনা করে লিখেছেন **কাকলী চক্রবর্তী**। সুস্থ  
ত্বকই সুন্দর। কিন্তু হাজারো সমস্যা দেখা দেয় এই বৃহত্তম অঙ্গ ঘিরে। যদিও সবটাই  
যে অসুখের পর্যায়ে পড়ে তা নয়, অনেকগুলো সমস্যাই সৌন্দর্য হানি ঘটায়।  
ত্বকের এই যাবতীয় সমস্যা ও তার সমাধান সম্পর্কে জানাচ্ছেন বিশিষ্ট ত্বক  
বিশেষজ্ঞ **ডাঃ শান্তনু মুখোপাধ্যায়**।

আমাদের ত্বকের মূলত তিনটি স্তর—এপিডারমিস, ডারমিস ও  
হাইপোডারমিস। এপিডারমিস হল বাইরে থেকে দেখা যায় সেই  
পাতলা স্তর, তুলনায় মোটা মাঝের স্তর হল ডারমিস এবং  
একেবারে নিচের স্তরকে বলা হয় হাইপোডারমিস।

ত্বকের সমস্যা বলতে দুরকম অবস্থা বোঝায়। কিছু কিছু হল  
অসুখ আবার কোনও কোনও সমস্যা হল সৌন্দর্যঘটিত। যদিও  
দুয়ের মধ্যে একটা যোগাযোগও আছে। অনেক সময়ই শারীরিক  
সমস্যাগুলোর ঠিকমতো চিকিৎসা না হলে তা ত্বকের সৌন্দর্যহানি  
ঘটায়।

জানুয়ারি-মার্চ ২০১২

## ওয়াট বা আঁচিল

আঙুলে, হাতে, যৌনাঙ্গে ইত্যাদি যে কোনও জায়গায় ওয়াট হতে  
পারে। এটা দেখতে উঁচু আব-এর মতো। অনেক সময়ই রোগটা  
ছোঁয়াচে জায়গাটা চুলকোলে, খুঁটলে, দাঁড়ি কামানোর সময়  
শরীরে ছড়িয়ে পড়তে পারে। এর কারণ বিশেষ ধরনের ভাইরাস।  
ক্রায়ো বা ইলেকট্রোসার্জারির মাধ্যমে সহজেই এই সমস্যার  
সমাধান সম্ভব। তবে ওয়াট-এর আকার খুব বড় হয়ে গেলে তখন  
অপারেশন ছাড়া গতি থাকে না।

অ্যাড্ৰিজেন নামে হুবমোনিই মূলত দায়ী বর্ণ-র জন্ম। অ্যাড্ৰিজেন প্রিন্সিপাল গ্ল্যান্ড  
থেকে নিঃসৃত হয় এই হরমোন। যদিও হুবমোনিট পুরুষদের টেস্টস এবং  
মাহল্লাদের ওভারি থেকে নিঃসৃত হয়। এই হরমোনের আতরক্ত ক্ষরণের  
জন্যই হয় বর্ণ বা অ্যাকনে।

## একজিমা

হাঁটু, মুখ, হাত, পায়ের পাতা ইত্যাদি শরীরের যে কোনও অংশেই একজিমার সমস্যা দেখা দিতে পারে। এই রোগে আক্রান্ত হতে পারে শিশু থেকে বয়স্ক ব্যক্তি যে কেউই। একজিমা দু'ধরনের এলার্জেনাস এবং এলার্জেনাস বা অ্যাটোপিক ডার্মাটাইটিস। অ্যাটোপিক ডার্মাটাইটিস সাধারণত শুরু হয় শৈশবেই। গালে, মুখে র্যাশ বেরোয়, সঙ্গে চুলকোনোর সমস্যা থাকে। এটা সাধারণত বংশগত হয়।

একজিমা আক্রান্ত জায়গাটা বেশি চুলকোনোও উচিত নয়। যত বেশি চুলকোবে, ততই সেকেন্ডারি ইনফেকশনের আশঙ্কা। তাই উপযুক্ত চিকিৎসা করাতে হবে স্কিন স্পেশালিস্টের পরামর্শ নিয়ে। বাজার চলতি যে কোনও ওষুধ ব্যবহার করে বিপদ ডেকে না আনাই শ্রেয়।

## দাদ

ত্বকের ওপর গোল গোল চাকা হয়ে দেখা দেয় দাদ। সঙ্গে থাকে চুলকোনোর সমস্যা। এর কারণ ফাংগাল বা ছত্রাক জাতীয় জীবাণুর সংক্রমণ। এই সংক্রমণ সহজেই ছড়িয়ে পড়ে শরীরে।

দাদের চিকিৎসার জন্য ছত্রাকনাশক ক্রিম ব্যবহার করতে হয়। লাগানোর জন্য মাইকোনাজল বা কিতোকনাজল আর গ্রিসিওভালবিন জাতীয় ওষুধ খেলে উপকার পাওয়া যায়।

## স্কেলিস বা খোস

এই রোগের কারণ সারকপটিস স্কেলিআই নামে জীবাণু। শরীরের ভাঁজে যেমন আঙুলের ফাঁকে, কুঁচকিতে কিংবা বগলে এই সমস্যা হয়। চামড়ার মধ্যে ফুটো করে জীবাণু ডিম পাড়ে। কিছুদিন পর সেই ডিম ফেটে বাচ্চা বের হয়। এবং এগুলো চামড়ার ভেতর থেকে বেরিয়ে এসে শরীরের বিভিন্ন জায়গায় ছড়িয়ে পড়ে। রোগটি খুবই ছোঁয়াচে।

স্কেলিস বা খোস সারানোর জন্য গামাবেনজিন হেক্সাক্লোরাইড বা বেনজাইল বেনজয়েট লোশন ব্যবহার করতে হয়। কিছু জীবাণু নাশক ওষুধ খেতেও হয়, অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী।

## সোরিয়াসিস

ত্বকের ওপর কতগুলো জায়গা উঁচু হয়ে লাল মতো হয়। তার ওপরে থাকে রুপোলি আঁশের মতো। মাথার স্ক্যাল্প, পিঠ ও কনুই-এর পিছনে সাধারণত শীতকালে বেশি হয়। যদিও এর জন্য কোনও জীবাণু সংক্রমণ দায়ী নয়। রোগটি হতে পারে অতিরিক্ত শারীরিক ও মানসিক পরিশ্রম, শ্বাসপথের অসুখ, রোদের তাপের জন্য।

রোগটি পুরোপুরি সারে না। তবে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। টার বা আলকাতরা জাতীয় ওষুধ ও স্টেরয়েড জাতীয় ওষুধের ব্যবহারে।

## শ্বেতী বা লিউকোডার্মা

চামড়ার মেলানিন সৃষ্টিকারী মেলানোসাইট কোষ নষ্ট হয়ে যাওয়ার জন্যই শ্বেতী বা লিউকোডার্মা হয়। শরীরের যে কোনও অংশের ত্বকে আংশিক বা অনেকটা জায়গা জুড়ে শ্বেতী বা সাদা দাগ দেখা দিতে পারে। এতে কোনওরকম জ্বালা-যন্ত্রণা, চুলকোনো ইত্যাদি থাকে না। কিছু শ্বেতী সেরে যায়। কিন্তু যেগুলো ঠোট, আঙুল দিয়ে শুরু হয় সেগুলো সাধারণত সারে না। এর কোনও সঠিক কারণ জানা যায় না। তাই একে বলা হয়

## ব্রণ

তৈলাক্ত, মিশ্রিত বা শুষ্ক, ত্বক যেমনই হোক না কেন, ২-১টা ব্রণ-র অভিজ্ঞতা হয়নি এমন মানুষ খুঁজে পাওয়া কঠিন। অ্যাড্রোজেন নামে হরমোনই মূলত দায়ী ব্রণ-র জন্য। অ্যাড্রিনাল গ্ল্যান্ড থেকে নিঃসৃত হয় এই হরমোন। যদিও হরমোনটি পুরুষদের টেস্টিস এবং মহিলাদের ওভারি থেকে নিঃসৃত হয়। এই হরমোনের অতিরিক্ত ক্ষরণের জন্যই হয় ব্রণ বা অ্যাকনে। দেখতে গোটার মতো, মুখ, পিঠ এবং বুকেই বেশি হয়। বয়ঃসন্ধিকালের ছেলে-মেয়েদের এটি খুবই সমস্যায় ফেলে।

বেশিরভাগ সময়েই এর জন্য তেমন কোনও চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না। যদি খুব বাড়াবাড়ি রকমের হয় তাহলে ত্বক বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া জরুরি। এখন খুব ভাল ওষুধ বেরিয়েছে ব্রণ-র চিকিৎসার জন্য। আর বিশ্বে দাগ সারাতে ডার্মাব্রেশন, বা ক্রায়োসার্জারি ব্যবহার করা যায়।



অটোইমিউন ডিসঅর্ডার। এই রোগের সঙ্গে কুষ্ঠ-র কোনও সম্পর্ক নেই এবং এটি একেবারেই ছোঁয়াচে নয়। শ্বেতীর চিকিৎসায় ভালই ফল পাওয়া যাচ্ছে। বিশেষ সার্জারির মাধ্যমে এই সমস্যা দূর করা সম্ভব হচ্ছে। আর যেখানে তাও সম্ভব নয়, সেখানে ক্যামোফ্লাজ ক্রিম ব্যবহার করে সাময়িক স্তি পাচ্ছে শ্বেতী রোগিরা।

## মেলাস্মা বা মেচেতা

এটা মূলত হয় রোদ থেকে। অতিরিক্ত সূর্যালোকে অনেকের ত্বকে বেশি মেলানিন তৈরি হয়। ফলে মুখে ঘন বাদামি রঙের দাগ পড়ে। ছেলে-মেয়ে নির্বিশেষে যেকোনও মানুষের দেখা দিতে পারে মেলাস্মার সমস্যা। যদিও মহিলাদের এই সমস্যা একটু বেশিই হয়। প্রেগন্যান্ট মহিলাদের তাদের মেলাস্মা বেশি হয়। সমস্যা দেখা দিতে পারে মেনোপেজের পরেও।

এই সমস্যা থেকে দূরে থাকতে রোদ এড়িয়ে চলতে হবে। বাইরে বেরনোর আগে অবশ্যই মেডিকেটেড সানস্ক্রিন ব্যবহার করতে হবে। প্রয়োজনে ত্বক বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া যেতে পারে।

## হাজা

যারা বেশি জল ঘাঁটাঘাঁটি করে, হাত-পা শুকোনোর তেমন

# ত্বক-ধারণা-সত্য-মিথ্যা

ত্বক চর্চার বিষয়ে প্রচলিত আছে বেশ কিছু ধারণা। যার অধিকাংশই সত্য নয়। সেইসব ভুল ধারণা এবং আসল পরিস্থিতিগুলো কী, জেনে নিন এবার।

**ধারণা-১ : ত্বক চর্চার ফল খুবই সাময়িক।**

**সত্য :** ত্বক চর্চা নির্ভর করে আবহাওয়া, বয়স বৃদ্ধি, দূষণ, মানসিক চাপ ইত্যাদি বিভিন্ন বিষয়ের ওপর। একথা ঠিক, ত্বকের ভালমন্দ অনেকটা নির্ভর করে কী দিয়ে এই চর্চা করা হচ্ছে, তার ওপরেও। কিন্তু এটা তো মানতেই হবে, শীতের এই সময় যে উপাদান ত্বকের জন্য জরুরি, গরমে তা নয়। কাজেই যদি

সঠিকভাবে সব দিক বিবেচনা করে বিশেষ করে আবহাওয়া এবং বয়সের পরিবর্তন দেখে ত্বকের যত্ন নেওয়া যায় তার ফল সুদূরপ্রসারী হতে বাধ্য।

**ধারণা-২ : চকোলেট খেলে ব্রণ হয়।**

**সত্য :** এটাও সত্য নয়। চকোলেট কোনওভাবেই ব্রণ-র জন্য দায়ী নয়। ব্রণ-র কারণ হল হরমোনের ভারসাম্যের অভাব এবং সঠিক খাবার

সুযোগ পায় না তাদের হাত-পায়ের আঙুলের ভাঁজে হাজা দেখা দেয়। প্রচণ্ড চুলকোয়। এটি মূলত ফাংগাল বা ছত্রাক সংক্রমণ। ইংরেজিতে বলে ক্যানডিড অ্যালবিক্যানস।

হাজার চিকিৎসায় বাসে-ট্রেনে বিক্রি হয় যে সব ওষুধ তা ব্যবহার করা উচিত নয়। যে ওষুধে ক্লোরটাইমাজল, ইকোনাজল ইত্যাদি উপাদান থাকে তাই মাখা উচিত।

## স্কিন পোর

ত্বকের ছিদ্রগুলোই পরিবেশের সঙ্গে দেহের তাপমাত্রার ভারসাম্য বজায় রাখে। এই ছিদ্রগুলোকেই বলা হয় স্কিন পোর। এগুলো কারও কারও বেশ বড় হয়। এটা কোনও সমস্যা নয়। অ্যাস্ট্রিনজেন্ট জাতীয় প্রসাধন ব্যবহার করলে পোরগুলো কিছুটা সংকুচিত হয়ে যায়। কাজেই এটা নিয়ে তেমন চিন্তা ভাবনা না করাই ভাল।

## সৌন্দর্যগত সমস্যা

### রিংকলস বা বলিরেখা

বয়স বাড়লে ত্বকের বিভিন্ন স্তরের তৈলাক্ত গ্রন্থির নিঃসরণ কমে যায়। কমে যায় ত্বককে টানটান রাখার জন্য প্রয়োজনীয় কোলাজেন ও ইলাস্টিন প্রোটিন ফাইভার। ফলে ত্বক ঝুলে যায়। দেখা দেয় রিংকলস বা বলিরেখা। পুষ্টির অভাবেও ইলাস্টিন কমে গিয়ে ত্বক বুড়িয়ে যেতে পারে।

রিংকলস কমানো যায় নিয়মিত সানস্ক্রিন লোশন মাখলে, ম্যাসাজ করলে। প্রয়োজনে বোটক্স বা লেজার ট্রিটমেন্টেও ভাল কাজ দেয়।

অ্যান্টি এজিং ক্রিম তো আছেই। আর বলিরেখা পড়ে গেলে নয়, ৩০-৪০ বছর বয়স থেকে এই ক্রিম মাখলে সমস্যাটাই কিছুটা এড়িয়ে চলা সম্ভব।

জানুয়ারি-মার্চ ২০১২

### স্কার বা ত্বকের দাগ

কিছু না কিছু দাগ সবার শরীরেই থাকে। পুড়ে যাওয়া, ব্রণ, ফোঁড়া বা কাটা-ছড়া কিংবা চিকেন পস্ক-এর পর ত্বকে যে দাগ পড়ে অনেক সময়ই তা স্থায়ী হয়।

আগে এই সব দাগের তেমন চিকিৎসা কিছু ছিল না। অনেকেই মুখের বিশ্রী দাগের জন্য আজীবন হীনম্মন্যতায় ভুগতেন। যদিও এখন কেমিক্যাল পিলিং সহ বিভিন্ন চিকিৎসায় এই দাগ মিলিয়ে দেওয়া সম্ভব হচ্ছে।

### স্ট্রেচ মার্ক

কোমরে, খাই, হাত বা স্তনে প্রায় সময়ই এই মার্ক দেখা যায়। প্রসবের পর কিংবা মোটা থেকে রোগা হলেও দেখা দিতে পারে স্ট্রেচ মার্ক। স্ট্রেচ মার্ক কখনই ক্রিম মেখে দূর করা যায় না। সার্জারি বা কসমেটিক সার্জারি করেই এর থেকে মুক্তি মিলতে পারে।

Sundar

সুবিধা ৮

স্ট্রেচ মার্ক কখনই ক্রিম মেখে দূর করা যায় না। সার্জারি বা কসমেটিক সার্জারি করেই এর থেকে মুক্তি মিলতে পারে।



দাবার না খেয়ে উল্টোপাল্টা খাওয়া। যেটা হয় তা হল, চকোলেট খেলে রক্তে চিনির মাত্রা একটু বেড়ে যায়। যা কখনও কখনও হরমোনের ভারসাম্যকে প্রভাবিত করে। এই প্রভাব কিছু ক্ষেত্রে ব্রণ-র জন্য দায়ী। যদি কেউ লক্ষ করেন চকোলেট খেলেই তার ব্রণ-র উপদ্রব বাড়ছে তাহলেই চকোলেট খাওয়া বন্ধ করতে হবে। অন্যথায় নয়।

**ধারণা-৩ : তৈলাক্ত ত্বকে ময়শ্চারাইজার অপ্রয়োজনীয়।**

**সত্য :** অনেক মহিলারই ধারণা, তৈলাক্ত ত্বকে ময়শ্চারাইজার মাথলে তা আরও বেশি তেলতেলে হয়ে যায়। এই ধারণাটাও ঠিক নয়। মনে রাখতে হবে তেল আর ময়শ্চারাইজার এক জিনিস নয়। তৈলাক্ত ত্বকেরও ময়শ্চারাইজার কম থাকতে পারে। তাই সাধারণভাবে তৈলাক্ত ত্বক যাদের, তাঁদের ওয়াটার বেসড ময়শ্চারাইজার লাগানো দরকার। এতে ত্বক আর্দ্র থাকবে, তৈলাক্ত হবে না।

**ধারণা-৪ : সানস্ক্রিন যত বেশি এসপিএফ যুক্ত হয় ততই ত্বকের পক্ষে ভাল।**

**সত্য :** আমাদের ত্বকের পক্ষে ক্ষতিকর এমন তিন ধরনের অতিবেগুনি রশ্মি আছে। যেমন ইউ ভি এ, ইউ ভি বি এবং ইউ ভি সি। তিন ধরনের রশ্মি আলাদা

ধরণের ত্বকের ক্ষতি করে। ইউ ভি-এর জন্য ত্বকে ট্যান পড়ে। ইউভিবি আবার দায়ী সানবার্ন-এর জন্য। সানস্ক্রিনে থাকা এস পি এফ মূলত ইউভিবি প্রতিরোধের ক্ষমতা বোঝায়। যদিও এমন বহু সানস্ক্রিনই ইউভিবি এবং ইউভিএ দুধরনের সমস্যা প্রতিরোধে সাহায্য করে। তবে মূল বিষয় হল, সানস্ক্রিন যেন কমপক্ষে ১৫ এস পি এফ যুক্ত হয়। আর তাতে মেক্সোরিল, অক্সিবেনজেন বা অ্যাবেনজেন ইত্যাদি ইউভিএ প্রতিরোধক আর টাইটেনিয়াম ডাই অক্সাইড বা জিঙ্ক অক্সাইড ইত্যাদি উপাদান থাকে।

**ধারণা-৫ : মেঘলা দিনে সানস্ক্রিন মাখার প্রয়োজন নেই।**

**সত্য :** ধারণাটা একেবারেই মিথ্যা। মেঘলা দিনেও আল্ট্রাভায়োলেট রশ্মি একভাবে ত্বকের ক্ষতি করে। কাজেই কোও দিনেই এটা বাদ দেওয়া যাবে না। আর সাঁতার শেখার সময়ে সানস্ক্রিন লাগাতে হবে প্রতি ২ ঘণ্টা অন্তর।

**ধারণা-৬ : ব্রণ-র ভেতর থেকে যত তাড়াতাড়ি পুঁজ বের করে দেওয়া যায় ততই ত্বকের উপকার হয়।**

**সত্য :** একদম মিথ্যা ধারণা। যখনই কোনও ব্রণ খুঁটে পুঁজ বের করা হয়, তখন সাময়িক স্বস্তি পেলেও জায়গাটা গর্ত হয়ে

যায়, সেখানে প্রদাহ হয়, দাগ হয়। সবচেয়ে বড় কথা হল, মুখে আরও বেশি করে ব্রণ বের হয়। কাজেই ব্রণ খুঁটে গালের গর্ত সংখ্যা না বাড়িয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ মতো ওষুধ ব্যবহার করাই ভাল।

**ধারণা-৭ : অ্যান্টি এজিং ক্রিম বয়সটা ধরে রাখে।**

**সত্য :** অ্যান্টি এজিং ক্রিম ত্বককে আর্দ্র রাখে এবং তুলনায় সাময়িকভাবে সুন্দর করে তোলে। সত্যি বলতে কী, যত খরচ করেই অ্যান্টি এজিং চিকিৎসা করানো হোক না কেন, কিছুদিন পরেই আবার তা ফিরে আসে। ম্যাজিকের মতো কোনও পদ্ধতি নেই এর স্থায়ী সমাধানের।

**ধারণা-৮ : ফেয়ারনেস ক্রিম মাখলেই ফর্সা হওয়া যায়।**

**সত্য :** পৃথিবীতে আজ অবধি এমন কোনও ক্রিম, সাবান বা প্রসাধন বেরোয়নি যা ত্বক ফর্সা করতে পারে। বেশিরভাগ ফেয়ারনেস ক্রিমে থাকে ব্লিচিং এজেন্ট। এই সব ক্রিম ব্যবহার করলে সাময়িকভাবে ত্বকের কালো রং একটু হালকা হতে পারে। দীর্ঘস্থায়ী কোনও সুফল পাওয়া যায় না। তারচেয়ে নিয়মমতো সানস্ক্রিন লোশন মাখলে ত্বক কালো হওয়ার হাত থেকে বাঁচে।

**সৌন্দর্য ও ওষুধের সঠিক জোট : ত্বক উজ্জীবিত করার উন্নত অ্যান্টিসেপটিক ক্রিম**



আপনার ডাক্তার সব জানে

**Suftrate**  
Cream

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেবেন

# ত্বকের অত্যাধুনিক কিছু চিকিৎসা



## লেজার ট্রিটমেন্ট

লেজার-এর মাধ্যমে এখন ত্বকের সৌন্দর্য অনেকটাই ফিরিয়ে আনা সম্ভব হচ্ছে। বলিরেখা, বিশেষ করে মুখ এবং চোখের পাশে যে সূক্ষ্ম দাগগুলো হয় সেগুলো দূর করা যায় লেজার চিকিৎসায়। যদিও মুখের স্কার বা দাগ, পিগমেন্টেশন, এমনকী আই লিড সার্জারি বা ফেস লিফটিং লেজার ব্যবহার করা হয়। তবে চিকিৎসকরা এই পদ্ধতি ৫০ বছর বয়সের পরেই ব্যবহারের পরামর্শ দেন বিশেষজ্ঞরা।

নানা ধরনের লেজার ট্রিটমেন্ট আছে। যেমন কার্বনডাইঅক্সাইড লেজার, আরবিয়াম লেজার, এনলাইট ইত্যাদি। এদের মধ্যে কার্বনডাইঅক্সাইড সবচেয়ে শক্তিশালী। যা গভীর বলিরেখা দূর করতে ব্যবহার করা হয়। তবে যাঁদের আগে সিলিকন ইঞ্জেকশন নিতে হয়েছে তাদের জন্য এই পদ্ধতি নিরাপদ নয়।

এরবিয়াম লেজার তুলনায় কম গভীর বলিরেখা সারাতে কার্যকরী। এতে টিসুর ক্ষতিও কম হয়।

এন লাইট বা নন অ্যাবলোটিভ লেজার কে বলা হয় ফোটোরিজুভেনেশন। লাইট এনার্জির মাধ্যমে নতুন কোলাজেন তৈরি করা হয় এই পদ্ধতিতে। এতে ত্বকের টিসু অক্ষত রেখে চোখ, গলার বলিরেখা দূর করা হয়।

লেজার ট্রিটমেন্ট যদিও সাধারণভাবে ব্যথাহীন। তবে এই চিকিৎসা করার পর জায়গাটা লাল হতে পারে। দেখা দিতে পারে ফোলাভাব, অস্বস্তি। কখনও কখনও লেজার চিকিৎসার পর ৪ মাস পর্যন্ত এই সমস্যা থাকতে পারে। তবে যতদিন না পুরোপুরি

সুস্থ হয়ে উঠছেন ততদিন সূর্যালোকে যাওয়া নিষেধ।

## কেমিকাল পিল

স্বাভাবিক বয়সের তুলনায় অনেক কম দেখানোর জন্য এখন কেমিকাল পিলও বেশ জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। এই পদ্ধতি সূর্যালোকে ক্ষতি হওয়া ত্বক, টিন এজ অ্যাকনে এবং হাত গলা ইত্যাদি জায়গার দাগ ছোপ মেলাতে সাহায্য করে।

কেমিকাল স্কিন পিল ত্বকের বহির্ভাগের স্তরের অ্যাকনে, সানবার্ন ইত্যাদি সমস্যা দূর করে। এবং এটা করে ত্বকের নিচের স্তরের কোনও ক্ষতি না করেই। কেমিক্যাল পিল ত্বককে ভিটামিন সি, এবং এ শোষণেও সাহায্য করে।

কেমিকাল পিল চিকিৎসার পর সাধারণত দিন দশেক-এর মতো লাগে সুস্থ ত্বকের বহিঃপ্রকাশের জন্য। ত্বকের বৈশিষ্ট্য অনুযায়ী বছরে ১-৩ বার এই পদ্ধতি প্রয়োগের প্রয়োজন হতে পারে।

## ডারমাল ফিলার

বয়সের সঙ্গে সঙ্গে ত্বকের দ্বিতীয় স্তর ডারমিসের আর্দ্রতার পরিমাণ কমে আসে। ফলে ত্বক হয়ে ওঠে শুষ্ক। দেখা দেয় বলিরেখা। বয়সের ছাপ পড়তে থাকে। ডারমাল ফিলার, যাকে অনেকেই বলে রিংকল ফিলার। এটি এমন একটি প্রোডাক্ট যা সরাসরি বলিরেখার ওপর ইঞ্জেকশন হিসেবে প্রয়োগ করা হয়। ফলে প্রায় চটজলদি বলিরেখা দূর হয়ে ত্বক হয়ে ওঠে টানটান। ফিলার হিসেবে ব্যবহার করা হয় হায়লুরোনিক (Hyaluronic) অ্যাসিড। এটা স্বাভাবিক অবস্থায় থেকে ত্বককে আর্দ্র ও টানটান রাখে।

## মাইক্রোডার্মারেশন

বয়সের ছাপ প্রতিরোধ থেকে ত্বকের সতেজতা বজায় রাখা এমনকী অ্যাকনে বা ব্রণের চিকিৎসায়ও এই পদ্ধতি বেশ কার্যকর। মাইক্রো ডায়মন্ড শেপ-এর ক্রিস্টাল ব্যবহার করা হয় মুত কোষ তোলার জন্য। ফলে ত্বক হয় সতেজ, মোলায়েম। তৈরি হয় নতুন কোলাজেন। এই পদ্ধতি প্রয়োগের ফলে রক্ত সঞ্চালনও বৃদ্ধি পায়। যার জন্য ত্বক হয়ে ওঠে উজ্জ্বল। এটি ব্যথাহীন পদ্ধতি, সময়ও লাগে কম। সবচেয়ে বড় কথা হল এটি খুবই নিরাপদ পদ্ধতি।

## বোটক্স

১৮-৬৫ যে কোনও বয়সের ব্যক্তি এই ট্রিটমেন্ট করাতে পারেন। ত্বকের বয়স বৃদ্ধি এবং বলিরেখার জন্য নানা রকম কারণ দায়ী। যেমন, সেলুলার কোলাজেনের পরিবর্তন, হরমোনের ভারসাম্য নষ্ট হওয়া, কথা বলার বা মুখভঙ্গি করার জন্য ত্বকে ভাঁজ পড়া। দীর্ঘদিন এক জায়গায় ভাঁজ পড়তে পড়তে সেখানকার পেশিগুলো ক্লান্ত হয়ে যায় ফলে, একরকম স্থায়ী ভাঁজ মুখে পড়ে সৌন্দর্য নষ্ট করে দেয়। বোটক্স এই মাসল-এর ক্লান্তি দূর করে মুখের ভাঁজগুলো মিলিয়ে দেয়। তাও মাত্র ১৫ মিনিটে। এক্ষেত্রে সরাসরি ভাঁজ পড়া জায়গায় ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে নিউরোটক্সিন প্রোটিন যা বটুলিয়াম টক্সিন ত্বকের ভিতর প্রবেশ করানো হয়। এর সাহায্যে অতিরিক্ত ঘাম হওয়াও আটকানো যায়। যদিও এটা কোনও স্থায়ী সমাধান নয়। একেবারেই সাময়িক। কিছুদিন পর ত্বকে আবার বলিরেখা পড়তে শুরু করতে পারে।

# ত্বকের রূপ সমস্যা

ত্বক সুন্দর রাখার ও বেশ কিছু সমস্যা সমাধানের সহজ উপায় জানাচ্ছেন রূপ বিশেষজ্ঞ স্বাতী দত্ত



## ব্রণ

- গরম জলের ভাপ ব্রণ-র জন্য খুব উপকারী। একটা পাত্রে গরম জল নিয়ে চোখ বন্ধ করে তিন মিনিট ভাপ নিন।
- কমলালেবুর খোসা রোদে শুকিয়ে গুঁড়ো করে তার সঙ্গে মুলতানি মাটি, বেসন মিশিয়ে জল দিয়ে গুলে পেস্ট বানিয়ে ব্রণতে লাগান। আধ ঘণ্টা বাদে হালকা গরম জলে ধুয়ে নিন।
- শিমুল কাঁটা দুধের সঙ্গে বেটে ব্রণতে সকাল-সন্ধ্যা লাগান। ব্রণ সেরে যাবে।
- আকন্দ পাতা খেঁতো করে বড় বড় ব্রণতে প্রলেপ লাগালেও উপকার পাওয়া যায়।

## সানবার্ন বা রোদে পোড়া

- সানবার্ন প্রতিরোধের জন্য সানস্ক্রিন লোশন লাগাতেই হবে।
- তেজপাতা বাটা ১চামচ, ২ফোঁটা মধু, ১চিমটে কপূর, ১টা গাঁদা ফুলের পাঁপড়ি, খানিকটা টক দই একত্রে মিশিয়ে মুখে মাখলে রোদে পোড়াভাব কেটে যায়।
- আপেলের রসের সঙ্গে মধু দিয়ে লাগালেও এই সমস্যা থেকে রেহাই

পাবেন।

- কাঁঠালি কলা ও মধু মিশিয়ে মুখে মাখলে সানবার্ন-এ উপকার পাবেন।

## পদ্মকাঁটা

- চামড়ার ত্বকের ওপর কাঁটার মতো কখনও অনেক কখনও বা দু-চারটে ফুস্কুরি হয়। সাধারণ এগুলো হয় হাতে, কনুই-এ তলপেটে। এতে জ্বালাপোড়া থাকে না কিন্তু একটা অস্বস্তি থাকে। এক্ষেত্রে শাঁখের গুড়ো খুব ভাল কাজ দেয়।
- নুন মিহি করে সরষের তেলের সঙ্গে মিশিয়ে লাগালে উপকার পাবেন।
- পদ্মকাঁটার ওপর পাতিলেবুর রস জল দিয়ে মালিশ করলে বেশ ভাল কাজ দেয়।
- নিয়মিত জলে নুন দিয়ে স্নান করলেও উপকার পাওয়া যায়।

## ফোঁড়া

- নিমপাতা বেটে পুলটিসের মতো লাগালে ফোঁড়ায় উপকার পাওয়া যায়।
- ফোঁড়ায় পুঁজ হলে নিমপাতা ও গোলমরিচ গুড়ো সমপরিমাণে মিশিয়ে লাগালে দ্রুত উপশম হয়।
- মেহেন্দি গুঁড়ো বা বাটা লাগালেও ফোঁড়া সেরে যায়।
- পানপাতায় ঘি মাখিয়ে ফোঁড়ার ওপর লাগান। উপকার পাবেন।

## রিংকলস বা বলিরেখা

- মধু ও সাদা মাখন একসঙ্গে মিশিয়ে প্রতিদিন লাগান। উপকার পাবেন।

## মেচেতা

- অর্জুন গাছের ছাল, মধু দিয়ে লাগালে মেচেতার দাগ মিলিয়ে যায়।
- লাউ পুড়িয়ে ঠাণ্ডা হলে মেচেতার ওপর লাগালে ভাল ফল পাওয়া যায়।
- মুলোর রস ও মেচেতার জন্য উপকারী।

## খুসকি

- মেথি গুঁড়ো তেলের সঙ্গে মিশিয়ে মাথায় মাখলে খুসকি দূর হয়।
- স্নানের আধঘণ্টা আগে মাথায় শশার রস মাখলে খুসকি তাড়াতে ভাল কাজ দেয়।
- ২ চামচ তুলসি পাতার রস ১ চিমটে কপূর মিশিয়ে চুলে লাগালে খুসকির হাত থেকে নিস্তার পাওয়া যায়।

## চুলপড়া

- গোলমরিচ ও সৈন্ধব লবণ সমপরিমাণে মিশিয়ে লাগালে চুলপড়া কমে।
- চুল পড়তে পড়তে টাক পড়ার উপদ্রবম হলে ৫টা কিশমিশ, ২টো গোলমরিচ, আট





চামচ চিনি সকালে খালিপেটে চিবিয়ে খেলে উপকার পাওয়া যায়।

- শিউলিপাতা ৫টা, ২ চামচ সরষের খোল, ১ চামচ নিশ্চিন্দা পাতা, ৩ চামচ মটর ডালের বেসন স্নানের ১০-১৫ মিনিট আগে লাগাতে হবে। তাহলে চুল পড়া কমবে এবং নতুন চুলও গজাবে।
- ইতিমধ্যে টাক পড়ে গিয়ে থাকলে সেই জায়গায় পাতিলেবু পুড়িয়ে ঘষলে উপকার পাওয়া যায়।

### দাদ

- দিনে ২-৩ বার তুলসী পাতার রস লাগালে দাদ সেরে যায়।
- গোলমরিচ গুঁড়ো ও ঘি মিশিয়ে পেস্ট করে দাদে লাগালে উপকার পাওয়া যায়।

- চামেলি তেল, কর্পূর, লেবুর রস, পুদিনা পাতা বাটা একসঙ্গে মিশিয়ে লাগালেও দাদ সেরে যায়।

### একজিমা

- তুলসীপাতার রস নুন দিয়ে লাগালে একজিমা সেরে যায়।

### আঁচিল

- চন্দন পাটায় স্লেট ঘষে নিয়ে রেড়ির তেলের সঙ্গে মিশিয়ে আঁচিলে লাগালে উপকার পাওয়া যায়।

### পা ফাটা

- আম ও বটের আঠা সমপরিমাণে মিশিয়ে লাগালে পা ফাটার সমস্যা দূর

হয়।

- পায়ের ফাটা অংশে পেঁয়াজের রস লাগিয়ে কাপড় দিয়ে বেঁধে রাখলে উপকার হয়।

- মোম আর সৈন্ধব লবণ মিশিয়ে লাগালে পা ফাটায় কাজ দেয়।

- ফাটা জায়গায় ময়লা ঢুকলে নুন ও ঘি মিশিয়ে লাগালে জায়গাটা পরিষ্কার হয়ে যায়।

- পা ফাটা জায়গায় মধু লাগলে উপকার পাওয়া যায়।

- রোজ রাতে গ্লিসারিন ও লেবুর রস মিশিয়ে ফাটা অংশে লাগিয়ে পুরনো মোজা পরে ঘুমিয়ে পড়ুন।

এতে শীতে শরীরও গরম থাকবে, পা-ও ফাটবে না।

## শীতের ত্বক চর্চা

শীতের সময় ত্বকের দরকার বিশেষ যত্ন-আত্তির। না হলেই দেখা দেয় পা ফাটা, ঠোঁট ফাটা, খুসকি ইত্যাদি সমস্যা। এছাড়াও শীতকালে বেশ কিছু চর্মরোগের সৃষ্টি হয়। যেমন, অ্যাটপিক ডার্মাটাইটিস, একজিমা, সোরিয়াসিস ইত্যাদি। চর্মরোগ হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়াই শ্রেয়।

### ঠোঁট ফাটা

ঠোঁটের নরম স্বাভাবিক ভিজে ভাব বজায় রাখার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে নারকোল তেল, গ্লিসারিন বা ভেসলিন সবচেয়ে বেশি উপকার পাওয়া যায় নারকোল তেল মাখলে। তবে ঠোঁট ফেটে গেলে ইউরিয়া ক্রিম মাখলেই বেশি উপকার পাওয়া যায়। কারণ এটি জীবাণু প্রতিরোধক।

### খুসকি

শীতকালে খুসকি বেশি হয়—এটাই বেশিরভাগ লোকের ধারণা। আসলে খুসকি হল মাথার ত্বকের উপরিভাগের কেরাটিন স্তর চুলের গোড়ায় জমে যায়। শীতের সময় যেহেতু অনেকেই ঠাণ্ডার ভয়ে ঠিকমতো চুল পরিষ্কার করে না, সেহেতু খুসকির সমস্যা শুরু হয়। প্রথমেই সচেতন হয়ে খুসকি না সারালে চুলের গোড়ায় ফাংগাস বা ব্যাকটেরিয়া বাসা বাধতে পারে। তার থেকে দেখা দিতে পারে চুল পড়ার সমস্যা। যদিও খুসকি মাথা ছাড়া শরীরের অন্যান্য জায়গায়ও ছড়িয়ে পড়তে পারে। খুসকি

থেকে দূরে থাকতে তাই সপ্তাহে অন্তত দু'বার শ্যাম্পু করতে হবে। প্রয়োজনে ব্যবহার করতে হতে পারে অ্যান্টি ফাংগাল জাতীয় ওষুধ। যারা চুলে তেল মাখে তাদেরও খুসকি সমস্যা দেখা দিতে পারে। তাই যাঁরা অভ্যস্ত তাঁরা স্ক্যাল্প-এ নয় চুলে তেল মাখলেই উপকার পাবেন। আর চুল আঁচড়ে খুসকি তোলার চেষ্টা করলে তাতে সমস্যা আরও বেড়ে যেতে পারে।

### পা ফাটা

আমাদের পায়ের ত্বক সবচেয়ে পুরু। তাই শীত পড়তে না পড়তে, আবার কারও কারও সারা বছরই পা ফাটার সমস্যা থাকে। পা ফাটলে সাবান ব্যবহার না করে সামান্য গরম জলে নুন ফেলে খানিকক্ষণ পা ডুবিয়ে রেখে দিন। এরপর শুকনো করে মুছে ভেসলিন, প্যারাফিন বা নারকোল তেল মাখলে পা-ফাটার সমস্যা দূর হবে। তবে পিউমিস স্টোন দিয়ে বা নখ দিয়ে খুঁটে ফাটা জায়গায় ত্বক কখনওই তুলে ফেলা উচিত নয়। পা ঢাকা জুতো এবং সুতির মোজা ব্যবহারে পা ফাটা অনেকটাই রোধ করা সম্ভব।



চাকরি ছাড়াই রোজগারের সুযোগ!

# রোজগার ও সামাজিক দায়িত্ব পালন

জাতীয় কর্তব্য পালনের জন্য 'সুবিধা' পরিবার পরিকল্পনা সংক্রান্ত সচেতনতা গড়ে তুলতে ইচ্ছুক। শিক্ষিত নাগরিক হিসেবে আমাদের কর্তব্য প্রতিটি মহিলাকে পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে জানানো। বিশেষ করে যাঁরা সেভাবে শিক্ষিত বা উন্নত নন তাঁদের।

'সুবিধা' মহিলাদের অগ্রগতির জন্য সর্বদা সতর্ক। তাই জন্মনিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে মহিলাদের তথ্য প্রদান করে তাঁদের আত্মবিশ্বাস বাড়াতে চায় সুবিধা। সেইসঙ্গে মা হওয়ার সিদ্ধান্ত গ্রহণের অধিকারবোধ প্রতিটি মহিলার মধ্যে জাগিয়ে তোলার ইচ্ছে সুবিধার।

তাই এসক্যাগ ফার্মা এমন কিছু সদস্য ও কর্মী চাইছে যাঁরা সুবিধা ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ পিল সম্পর্কে মহিলাদের জানাবেন।

আপনি যদি গৃহকর্মী, হোমমেকার, কর্মরত পেশাদার মহিলা বা কলেজ পড়ুয়া হন, এবং কিছু বাড়তি টাকা রোজগার করতে চান তাহলে আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

আমরা কোনও ব্যক্তি, বেসরকারি উদ্যোগী সংস্থা বা দলের খোঁজে রয়েছি যাঁরা 'সুবিধা' সম্পর্কে সচেতনতা গড়ে তুলবে। এর জন্য তেমন কিছু খাটতে হবে না। শুধু আপনাদের বন্ধুবান্ধব, আত্মীয়, সহকর্মী, প্রতিবেশী অর্থাৎ আপনাদের চারপাশের মহিলাদের 'পিল' সম্পর্কে কথায় কথায় জানাবেন।

**তাঁদের সচেতন করে তুলবেন পিল-এর ক্ষয়তা ও সুবিধা সম্পর্কে। 'পিল' সবচেয়ে সফল, নিরাপদ জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি।**

**আমরা আপনাদের তথ্য ও অন্যান্য সাহায্য দেব। আপনাদের ক্ষয়তা অনুযায়ী 'সুবিধা' ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ মহিলাদের কাছে পৌঁছে দিয়ে কমিশন হিসেবে আপনারা রোজগার করতে পারবেন যথেষ্ট টাকা।**

**যদি এই উদ্যোগে সন্নিবিষ্ট হতে চান আপনার বায়োডাটা ও পরিচয় আমাদের ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন।**

**ই-মেল-ও করতে পারেন।**

**আমাদের মেল আই ডি : eskagsuvida@gmail.com**

ইচ্ছে করলে বিনে পয়সায় ফোনও করতে পারেন— 1800 102 7447 এই নম্বরে। ফোন করে, ফোনের দেওয়া নির্দেশ অনুযায়ী নিজের সম্পর্কে তথ্য ও যোগাযোগের ঠিকানা, ফোন নম্বর নথিভুক্ত করুন।

আসুন আমরা সবাই মিলে জন্মনিয়ন্ত্রণ সংক্রান্ত খবরাখবর ছড়িয়ে দিই ও নিজের সামাজিক দায়িত্ব পালন করি। সেই সঙ্গে রোজগারও!

## আমাদের ঠিকানা

Suvida Service Cell  
Eskag Pharma Pvt. Ltd.  
P-192, Second Floor  
Block-B, Lake Town  
Kolkata-700089



# ডায়ারিয়ার প্রকোপ কমাতে পারে প্রোবায়োটিক-ই



গোলাকৃতি এক ভাইরাসের দাপটে অস্থির সারা পৃথিবী। এই ভাইরাসটির নাম রোটা ভাইরাস। আর এর কারণে যে অসুখ দেখা দেয় তার নাম ডায়ারিয়া। প্রায় ২০ হাজার শিশুর মৃত্যু হয় এই রোটা ভাইরাসজনিত ডায়ারিয়ায়, যদিও প্রোবায়োটিকের সঠিক ব্যবহারে অসুখটির জটিলতা অনেকটাই কমানো সম্ভব। রোটা ভাইরাল ডায়ারিয়া বিভিন্ন দিক সম্পর্কে জানাচ্ছেন, বিশিষ্ট শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ **ডাঃ অরুণালোক ভট্টাচার্য**

## রোটা ভাইরাস কেন মারাত্মক

রোটা ভাইরাসকে বলা হয় ডেমোক্র্যাটিক ভাইরাস। কারণ, ধনী-গরীব, উন্নয়নশীল কিংবা উন্নত দেশে যে কোনও জায়গায় যে কেউ এই ভাইরাসের সংক্রমণের শিকার হতে পারে। প্রতি বছর পৃথিবী জুড়ে শিশু অসুস্থতা ও মৃত্যুর জন্য দায়ী এই ভাইরাস। সমীক্ষায় জানা গিয়েছে, বছরে পৃথিবী ব্যাপী যত শিশু মারা যায়, তাদের মধ্যে ৫ লাখের বেশির মৃত্যুর কারণ এই ভাইরাসজনিত ডায়ারিয়া। আমাদের দেশেও এ রোগের হার উল্লেখযোগ্য। বছরে রোটাভাইরাল ডায়ারিয়ায় মারা যায় প্রায় ২০ হাজার শিশু। আবার বছরে যে সাড়ে চার লাখের মতো শিশু হাসপাতালে ডায়ারিয়া নিয়ে ভর্তি হয়, তাদের শতকরা ৪০ ভাগেরই অসুস্থতার জন্য দায়ী রোটা ভাইরাস। অসুখটি শিশুদের বেশি হয় ঠিকই, তবে হতে পারে বয়স্ক ব্যক্তিদেরও।

## রোটাভাইরাস জনিত ডায়ারিয়ার লক্ষণ কী

রোটাভাইরাল ডায়ারিয়ার লক্ষণ সাধারণত ডায়ারিয়ার মতোই। জলের মতো পাতলা পায়খানা, বমি বা হালকা জ্বর হওয়া ইত্যাদি। শীত-গ্রীষ্ম যে কোনও সময়েই অসুখটা হতে পারে। তবে দেখা যায় আমাদের দেশে শীতকালেই অসুখটা বেশি হয়। হতে

পারে যে কোনও বয়সেই। এমনকী ৬ মাসের নিচে শিশু যে বাইরের খাবার একেবারেই খায় না তারও হতে পারে এই ডায়ারিয়া।

## কীভাবে বুঝব, রোটা ভাইরাসই দায়ী

ডায়ারিয়ার জন্য দায়ী যে রোটাভাইরাসই, সাধারণভাবে তা বোঝার কোনও উপায় থাকে না। এই ধরনের ডায়ারিয়ায় জলের মতো পায়খানা হয় ঠিকই তবে রক্ত আসে না। সর্দি-কাশি থাকলেও থাকতে পারে। অনেক সময় ভাইরাস সংক্রমণের দু-চারদিন বাদে রোগ লক্ষণ প্রকাশ পায়। অন্যান্য ডায়ারিয়ার ক্ষেত্রে যেমন অস্বাস্থ্যকর পরিবেশের একটা ভূমিকা থাকে, এক্ষেত্রে তেমন থাকে না। এই কারণেই অসুখটা পৃথিবী জুড়ে দাপিয়ে বেড়াতে পারছে।

## কীভাবে ছড়ায় অসুখটা

ব্যক্তি থেকে ব্যক্তি কিংবা বাতাসের মাধ্যমে অসুখটা ছড়িয়ে পড়ে। একজন সংক্রমিত শিশুর সংস্পর্শে এলে অন্যজনেরও অসুখটা হতে পারে। সংক্রমিত ব্যক্তির পায়খানা থেকেও বাতাসের মাধ্যমে ছড়াতে পারে অসুখটা। বাতাসে ছড়ায় বলেই এই অসুখ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকলেও হতে পারে।

## জটিলতা কী কী দেখা দিতে পারে

ডায়ারিয়ার জটিল পরিস্থিতি বলতে বোঝায় শরীরে জলের ঘাটতি দেখা দেওয়া। জলের ঘাটতি হলে শিশুর ত্বক শুষ্ক হয়ে যায়, প্রস্রাব কমে যায়, বিমিমেয়ে পড়ে, মুখ শুকিয়ে যায়। এরকম হলে হাসপাতালে ভর্তি করে স্যালাইন দিতে হয়। এর কোনও ওষুধ নেই। তাই ভাইরাসটি যে ক'দিন সক্রিয় থাকে সেই সময়টা কাটিয়ে দেওয়াই মূল চিকিৎসা। সাধারণত ৬-১০দিন এই ভাইরাস শরীরে বেঁচে থাকে। ব্যক্তি বিশেষে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার ওপর ২-৩ দিন বাড়তে কমেতে পারে।

## প্রাথমিক চিকিৎসা কী

শিশুর জলের মতো পায়খানা শুরু হলেই ও আর এস বা ঘরে তৈরি নুন-চিনির সরবত খাওয়াতে হবে। কখনও খাবার বন্ধ করা যাবে না। যে শিশু ব্রেস্ট ফিড করে তারও সেটা চালিয়ে যেতে হবে। একটু বড়দের খাবারও থাকবে একদম স্বাভাবিক। তবে বমি হলে স্বাভাবিকভাবেই খেতে পারবেনা, তখন খাবার বন্ধ রাখতে হবে। প্রয়োজনে হাসপাতালে ভর্তি করে স্যালাইন দিতে হবে। শিশুদের দেওয়া যেতে পারে ডাবের জল, সাধারণ জল, নুন-চিনির সরবত। এ সব খাইয়ে ২৪ ঘণ্টা প্রস্রাব স্বাভাবিক রাখার চেষ্টা করতে হবে।

## প্রতিরোধের কি কোনও উপায় নেই

রোটাভাইরাল ডায়ারিয়া প্রতিরোধের নির্ভরযোগ্য উপায় হল প্রতিষেধক টিকা নেওয়া। ২ রকম টিকা আছে যা আমাদের দেশেও পাওয়া যায়। দুটোই মুখে খাওয়ার। ইঞ্জেকশন নয়। এক ধরনের প্রতিষেধক টিকার ২টো, আরেকটার তিনটে ডোজ। দুধরনের টিকা দুরকমভাবে কাজ করে। যদিও কার্যকারিতা দুটোরই সমান। এই প্রতিষেধক টিকা শিশুর ৬ সপ্তাহ অর্থাৎ দেড় মাস

বয়সের আগে দেওয়া যায় না। আবার বয়স ৩২ সপ্তাহ হয়ে গেলেও দেওয়া যায় না। প্রথম ডোজ দেওয়ার ৪-৮ সপ্তাহের ব্যবধানে দ্বিতীয় ডোজ দিতে হয়। তবে ৩টে ডোজের হলে প্রথম ডোজ দেওয়ার পর ৪-৬ সপ্তাহ ব্যবধান রেখে বাকি দুটো ডোজ দিতে হবে। যদিও এর জন্য খরচ একটু বেশি। সরকারি তরফে যাতে এই ব্যয়ভার বহন করা হয় তার জন্য চেষ্টা চালানো হচ্ছে। এই প্রতিষেধক টিকা কাজ করে জীবনভর। রোগ পুরোপুরি প্রতিরোধ করতে না পারলেও জটিলতা অনেক কমিয়ে দিতে পারে। কাজেই প্রতিষেধক ছাড়া অসুখটা প্রতিরোধের কোনও কার্যকর উপায় নেই।

## রোটা ভাইরাল ডায়ারিয়া ও প্রোবায়োটিকের সম্পর্ক কী

রোটাভাইরাল ডায়ারিয়ার নির্দিষ্ট কোনও ওষুধ নেই। দেখা গিয়েছে, এই ধরনের ডায়ারিয়ায় প্রোবায়োটিক দিলে রোগী অনেক তাড়াতাড়ি সুস্থ হয়ে ওঠে। স্বাভাবিক অবস্থায় বিনা চিকিৎসায় অসুখ সারতে যদি ১০দিন লাগে, প্রোবায়োটিক দিলে সেখানে লাগে ৬-৭দিন।

অসুখে ২-৪ দিন কম ভুগলেই রোগী ও তার পরিবার নানাভাবে উপকৃত হবে। হাসপাতালের খরচ কমবে, শিশু তাড়াতাড়ি স্কুলে যাওয়া শুরু করতে পারবে। বাবা-মা-এর মানসিক উদ্বেগ কমবে। কাজেই প্রোবায়োটিক ব্যবহারের ফলে উপকার অনেকটাই। প্রসঙ্গত বলা যায়, প্রোবায়োটিক কোনও ওষুধ নয়। স্বাভাবিক অবস্থায় আমাদের অস্ত্রের গায়ে যে উপকারী ব্যাকটেরিয়াগুলো থাকে, সেগুলো রোগ প্রতিরোধে বিরাট ভূমিকা নেয়। প্রোবায়োটিক সাহায্য করে এই উপকারী ব্যাকটেরিয়ার সংখ্যা বাড়িয়ে আরও শক্তপোক্ত রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা গড়ে তুলতে। আর শুধু ডায়ারিয়া নয়, অনেক সময় জ্বরের প্রকোপও কমিয়ে দেয় প্রোবায়োটিক।

# ডায়ারিয়া নিয়ন্ত্রণ অসম্ভব যদি না থাকে



## Folcovit<sup>®</sup> Folcovit<sup>®</sup> Distab Folcovit<sup>®</sup>-Z

এসক্যাগ  
ফার্মা প্রাইভেট লিমিটেড কলকাতা ৭০০০৮৯

ডাক্তারের পরামর্শ বা নিয়ন্ত্রণে খাবেন

# যৌন অক্ষমতা কী কেন



সুখি দাম্পত্যের প্রথম শর্ত যৌনমিলনে পরিতৃপ্ত হওয়া স্বামী ও স্ত্রী দুজনের ক্ষেত্রেই এই শর্ত পূরণ হওয়া সমানভাবে জরুরি। যদিও দুর্ভাগ্যবশত সঠিক যৌনজ্ঞানের অভাবে এবং কিছু শারীরিক ত্রুটির জন্য অনেক দম্পতিই এই তৃপ্তিলাভ থেকে বঞ্চিত। ফলে অতৃপ্তি দুজনের মধ্যে ডেকে আনে অশান্তি, মনোমালিন্য। কেন দেখা দেয়

যৌন অক্ষমতা? সমস্যা এড়াতে কী-ই বা করণীয়? এর জন্য কি চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া ঠিক? মনের মধ্যে উঁকি দেওয়া এই ধরনের যাবতীয় প্রশ্নের সহজ সমাধানের পথ দেখালেন নাইটিঙ্গেল হাসপাতালের স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞ ও ইনফার্টিলিটি স্পেশালিস্ট ডাঃ পূর্ণযোত্তম শাহ।

চিকিৎসাবিজ্ঞানে যৌন মিলনকে চারটে ধাপে ভাগ করা হয়েছে। প্রথম ধাপ হল কাম ইচ্ছা (desire), দ্বিতীয় ধাপ হল শারীরিক ও মানসিক উত্তেজনা (arousal), তৃতীয় ধাপ সুখানুভূতি বা চরম তৃপ্তি লাভ (orgasm) এবং চতুর্থ ও শেষ ধাপ হল স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসা (resolution)। এই চারটে ধাপের যে কোনওটাতে সমস্যা দেখা দিলেই স্বামী-স্ত্রী যৌন মিলনের আনন্দ লাভ থেকে বঞ্চিত হয়।

কারণও কারণও ক্ষেত্রে এই সমস্যা অল্প বয়সেই দেখা দিতে পারে। কারণও আবার পূর্বের যৌনসুখের অভিজ্ঞতা পরবর্তীকালে সুখলাভে বাঁধার সৃষ্টি করতে পারে। আবার বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে অথবা হঠাৎ করেই যৌন মিলনে অনীহা দেখা দিতে পারে।

## কারণ

যৌনমিলন সংক্রান্ত সমস্যার কারণ হতে পারে শারীরিক, মানসিক অথবা দুটোই। কিছু ক্ষেত্রে অবশ্য দায়ী আবেগগত কারণও। যেমন স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে বোঝাপড়ার অভাব, পারস্পরিক শ্রদ্ধা-ভালবাসা

না থাকা, দুজনে মন খুলে কথা না বলার প্রবণতা ইত্যাদি। আবার দুজনের মধ্যে যে কোনও একজনের ডিপ্রেসন, যৌনভীতি বা পাপবোধ কিংবা এ বিষয়ে অতীতের ভয়ংকর কোনও অভিজ্ঞতাও কামশৈত্যের জন্য দায়ী হতে পারে। কৈশোর যখন ছেলে-মেয়েদের মনে শরীর সম্বন্ধে কৌতূহল প্রবল থাকে, একে অপরের প্রতি আকৃষ্ট হয়, তখন তাদের জানার আগ্রহ, মনের ইচ্ছা ইত্যাদি খুব বেশি মাত্রায় অবদমিত হলে, যৌনমিলন সম্পর্কে মনে সংকোচ তৈরি হয়। এই সংকোচের ফলে বিবাহিত জীবনেও তারা মন খুলে কথা বলতে পারে না। একে অপরের কাছে স্বাভাবিক হতে পারে না। ফলে যৌন মিলনের তৃপ্তি থেকেও তারা বঞ্চিত থাকে।

## দায়ী যখন অসুস্থতা

যৌন অক্ষমতার জন্য দায়ী বেশ কিছু শারীরিক সমস্যাও। যেমন ওবেসিটি বা মেধাধিক্য, ডায়াবেটিস বা মধুমেহ। অ্যালকোহল, নিকোটিন ও নারকোটিক্সের কু-অভ্যাস, নিয়মিত হাই ব্লাডপ্রেসার কিংবা ডিপ্রেসনের ওষুধ খাওয়া, থাইরয়েড, টেস্টোস্টেরন,





ইস্ট্রোজেন প্রভৃতি হরমোনজনিত সমস্যা, লিভার, কিডনি বা হার্ট ফেলিওর হওয়া, নার্ভ ড্যামেজ ইত্যাদি। এছাড়া নার্ভ নষ্ট হয়ে যাওয়া, শরীরে স্বাভাবিক রক্ত চলাচলে কোনও বাধার সৃষ্টি হওয়া, প্রস্টেট গ্ল্যান্ডের স্ব্ফীতি, অ্যান্টিডিপ্রেসনের ওষুধ খেলেও দেখা দিতে পারে সেক্সুয়াল ডিসফাংশন বা যৌনসমস্যা।

যৌন মিলনের চারটে পর্যায়েকে অনুসরণ করে সেক্সুয়াল ডিসফাংশনকে চারভাগে ভাগ করা হয়। যেমন, সেক্সুয়াল ডিজায়ার ডিসঅর্ডার, সেক্সুয়াল অ্যারাউজাল ডিসঅর্ডার, অর্গ্যাজম ডিসঅর্ডার এবং সেক্সুয়াল পেন ডিসঅর্ডার।

#### সেক্সুয়াল ডিজায়ার ডিসঅর্ডার

অর্থাৎ যৌনমিলনে আগ্রহই না থাকা। এর কারণ হতে পারে ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরন-এর যথেষ্ট নিঃসরণ না হওয়া। এছাড়া অন্যান্য কারণের মধ্যে আছে বয়স বেড়ে যাওয়া, ক্লান্তি, মানসিক উদ্বেগ এবং ডিপ্রেসনের ওষুধ খাওয়া।

#### সেক্সুয়াল অ্যারাউজাল ডিসঅর্ডার

অর্থাৎ যৌন উত্তেজনার অভাব। এই সমস্যা নারী-পুরুষ উভয়ের ক্ষেত্রেই দেখা দিতে পারে। বিষয়টা এড়ানোর চেষ্টা থাকতে পারে দুজনেরই। ছেলেদের ক্ষেত্রে লিঙ্গোত্থান (erection) না হওয়া কিংবা হলেও দ্রুত পূর্বাবস্থায় ফিরে আসার জন্য এমন সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে। এর জন্য দায়ী হতে পারে শারীরিক কারণ যেমন রক্ত সঞ্চালন ঠিক মতো না হওয়া কিংবা ভ্যাজাইনার পিচ্ছিলভাব না থাকা বা কমে যাওয়া।

#### অর্গ্যাজম ডিসঅর্ডার

অর্থাৎ চূড়ান্ত তৃপ্তিলাভের সমস্যা। সাধারণত নারী পুরুষ উভয়েরই দেরিতে বা মোটেও যৌন তৃপ্তি না পাওয়ার জন্যই দেখা দেয় এই সমস্যা। এক্ষেত্রেও দায়ী হতে পারে ডিপ্রেসন জাতীয় ওষুধ খাওয়ার কুফল।

#### সেক্সুয়াল পেন ডিসঅর্ডার

এই সমস্যা পুরুষদের তুলনায় মহিলাদেরই বেশি হয়। একে বলা

হয় ডিসপ্যারেউনিয়া (dyspareunia) বা পেনফুল ইন্টারকোর্স এবং ভ্যাজাইনাসমাস (vaginismus) বা ভ্যাজাইনার মাসল স্প্যাজম। ডিসপ্যারেউনিয়ার জন্য দায়ী ভ্যাজাইনা ঠিকমতো পিচ্ছিল না হওয়া। কোমর এবং ওভারির কিছু সমস্যা থাকলেও সহবাসের সময় ব্যথা লাগতে পারে। আবার এই পিচ্ছিলভাব খুব কম থাকলে শারীরিক ও মানসিক উত্তেজনার অভাব দেখা দেয়। এছাড়াও মেনোপেজ হয়ে গেলে বা এর আগের অবস্থা, যাকে বলা হয় প্ৰি-মেনোপেজ সেই অবস্থাতেও এই সমস্যা দেখা দিতে পারে। অনেক ক্ষেত্রে ব্রেস্ট ফিড করানোর জন্যও এই সমস্যা দেখা দেয়। ছেলেদের ক্ষেত্রে পেরোনি (peyronie) নামে অসুস্থতার জন্য সহবাসে ব্যথা লাগতে পারে।

#### সেক্সুয়াল ডিসফাংশন

এই সমস্যা সবচেয়ে বেশি হয় ২০-৩০ বছর বয়সে। নারী-পুরুষ নির্বিশেষেই হয়। মহিলাদের ক্ষেত্রে এই সমস্যা আবার ফিরে আসে মেনোপেজের আগে ও পরে, মধ্য বয়সী পুরুষদেরও এই সমস্যা দেখা দেয়। এর জন্য অনেকক্ষেত্রে দায়ী যেমন শারীরিক সমস্যা তেমনই মানসিক কারণেও এটা হতে পারে। যে সব পুরুষ অ্যালকোহল বা ড্রাগ-এ আসক্ত কিংবা যাঁদের নার্ভের অসুখ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি সমস্যা থাকে তাঁদেরও যৌন অক্ষমতা এবং তার থেকে পরিতৃপ্তি না পাওয়ার সমস্যা দেখা দেয়। এছাড়া পারস্পরিক মনোমালিন্য, স্বামী-স্ত্রী উভয়কেই বঞ্চিত রাখে এ যৌন মিলনের সুখ থেকে।

#### লক্ষণ

যে সমস্ত উপসর্গ নারী-পুরুষ নির্বিশেষে হতে পারে সেগুলো হল শারীরিক ও মানসিক উত্তেজনা অনুভব না করা, যৌন চাহিদা অনুভব না করা এবং সহবাসের সময় ব্যথা লাগা। যদিও শেষ উপসর্গ তুলনায় মেয়েদেরই বেশি দেখা দেয়।

যে সমস্ত উপসর্গ একান্তভাবেই পুরুষদের মধ্যে দেখা দেয় সেগুলো হল ঠিকমতো বা মোটেও বীর্ষ নির্গত না হওয়া, (delay



স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে সেক্স নিয়ে খোলামেলা আলোচনা না হলে সহবাসের পরিপূর্ণ আনন্দ লাভ করা সম্ভব নয়। এক্ষেত্রেও কাউন্সেলিং ভাল কাজ দেয়। ভুললে চলবে না যে, যৌন অক্ষমতার জন্য দেখা দিতে পারে আরও অনেক বড় সমস্যা—বন্ধ্যাত্ব।

or absence of ejaculation) সঠিক সময়ে না হয়ে আগে ভাগেই নির্গত হওয়া, লিঙ্গোত্থান মোটেও না হওয়া কিংবা সহবাসের উপযুক্ত লিঙ্গোত্থান না হওয়া।

আর যে সমস্ত লক্ষণ শুধুমাত্র মহিলাদের মধ্যেই দেখা দেয় সেগুলো হল যৌনাসঙ্গে জ্বালা বা ব্যথা করা, পরিতৃপ্তি (orgasm) না পাওয়া, ভার্জাইনাল মাসলকে সহবাসের উপযুক্ত করার মতো রিল্যাক্স করতে না পারা, ভার্জাইনার পিচ্ছিলভাবের অভাব। এছাড়া শারীরিক কারণ ও হরমোনের গণ্ডগোলের জন্য কামোদ্দীপনা না আসা, মানসিক সমস্যা ও দম্পত্য সম্পর্কের জটিলতার জন্যও দেখা দিতে পারে যৌন অক্ষমতা।

#### লক্ষণ ও পরীক্ষা-নীরিক্ষা

যৌন-অক্ষমতার জন্য কোন সমস্যা দায়ী তা জানার জন্য স্বামী-স্ত্রী উভয়ের মেডিকাল হিস্ট্রি জানা প্রয়োজন। কী ধরনের অক্ষমতা তার উপরেই নির্ভর করে প্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নীরিক্ষা। যেমন যৌন অক্ষমতার জন্য ছোটবেলার কোনও খারাপ অভিজ্ঞতা, উদ্বেগ, ভয়, পাপবোধ কিংবা পূর্বের সেক্সুয়াল ট্রমা দায়ী কিনা জেনে সেই অনুযায়ী চিকিৎসা প্রয়োজন হয়। এছাড়া স্বামী-স্ত্রী উভয়েরই কোনও শারীরিক সমস্যা আছে কিনা, তাও জানার জন্য প্রয়োজন কিছু পরীক্ষা।

#### লিঙ্গোত্থান জনিত সমস্যা বা ইরেকশন প্রবলেমস (erection problems)

পুরুষের লিঙ্গ যদি ঠিকমতো উত্থিত না হয় তাহলে পরিতৃপ্তি লাভের মতো সহবাস সম্ভব নয়। বয়স্ক ব্যক্তিদের এই সমস্যা মিলনের সুখ থেকে বঞ্চিত করে। যদিও এটাও ঠিক, প্রায় সব পুরুষেরও কখনও না কখনও একটু-আধটু ইরেকশন প্রবলেম হয়েই থাকে। যদিও বেশিরভাগ সময়েই এটা খুব সাময়িক। এর জন্য চিকিৎসার তেমন দরকার হয় না। দরকার হলেও খুব সামান্য ওষুধেই কাজ হয়। যদিও কিছু ক্ষেত্রে বেশিদিন ধরে চিকিৎসা চালিয়ে যেতে হয়।

রাতের বেলা ইরেকশন হয় কি না জেনে নির্ধারণ করতে হয় সমস্যাটা শারীরিক না মানসিক। সাধারণ একজন সুস্থ-সবল পুরুষের প্রতি রাতে ৩-৫ বার ইরেকশন হয়

লিঙ্গোত্থান জনিত সমস্যা বয়স্ক ব্যক্তিদের মধ্যে যথেষ্টই দেখা যায়। যদিও যে কোনও বয়সের পুরুষই এই সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে। বেশি বয়স্কদের ক্ষেত্রে এর জন্য মূলত শারীরিক কারণ দায়ী হলেও অল্পবয়সীদের ক্ষেত্রে দায়ী প্রায়শই মানসিক সমস্যা। এই অসুবিধা দূর করার জন্য সিলডেনাফিল (sildenafil) এবং ট্যাডালাফিল (tadalafil) ওষুধ দুটো খুব ভাল কাজ দেয়।

#### ভার্জাইনাসমাস (vaginismus)

ভার্জাইনার অনৈচ্ছিক পেশী যদি সংকুচিত হয়ে থাকে তাহলে এই পরিস্থিতিতে বলা হয় ভার্জাইনাসমাস। নানা কারণে এটা হতে

পারে। যেমন, পূর্বে যৌনমিলনে আঘাত পাওয়া বা কারও দ্বারা যৌন হেনস্তা হওয়ার জন্য ভার্জাইনাসমাস হতে পারে। আবার কিছু ক্ষেত্রে এই পরিস্থিতির জন্য মানসিক সমস্যা কিংবা সহবাসে পরিতৃপ্ত না হওয়া ইত্যাদি। আবার কখনও কখনও এর কোনও কারণই খুঁজে পাওয়া যায় না। সহবাসের উদ্বেগ, অজানা আশঙ্কার কারণেও এমন হতে পারে। এর থেকে দেখা দিতে পারে যন্ত্রণাদায়ক বা কষ্টকর সহবাস। যদিও তার মানে এই নয় যে কোনও মহিলার ভার্জাইনাসমাস-এর সমস্যা থাকলেই সে কখনও যৌন উত্তেজনা অনুভব করবে না। সঠিকভাবে উত্তেজিত করা হলে অনেকেই সহবাসের পূর্ণ তৃপ্তি লাভ করতে সক্ষম হয়।

#### চিকিৎসা কী

যৌন অক্ষমতার চিকিৎসা নির্ভর করে এর কারণের ওপর। তবে অনেকক্ষেত্রেই সেক্স কাউন্সেলিং, বিভিন্ন ধরনের থেরাপি এবং ওষুধের ব্যবহারে সফল পাওয়া যায়।

সিলডেনাফিল কিংবা ট্যাডালাফিল মূলত ছেলেদের যৌন অক্ষমতার জন্য ব্যবহার করা হলেও কিছু মহিলার ক্ষেত্রে প্রয়োগ করেও উপকার পাওয়া যায়। এই ওষুধ আসলে ছেলেদের লিঙ্গে ও মেয়েদের ভার্জাইনাতে রক্ত সঞ্চালন বাড়িয়ে দেয়। ফলে যৌন অক্ষমতার সমস্যা দূর হয়।

তবে এটা সহবাসের ১-৪ ঘণ্টা আগে খেতে হয়। যাঁরা করোনারি হার্ট ডিজিজের জন্য নাইট্রেট জাতীয় ওষুধ খান কিংবা প্রস্টেট গ্ল্যান্ডের সমস্যার জন্য আলফা ব্লকারস খান তাঁদের এই ওষুধ কখনওই ব্যবহার করা চলবে না।

যে সব মহিলার ভার্জাইনাল ড্রাইনেস থাকে তাঁরা লুব্রিকেটিং জেল কিংবা হরমোন ক্রিম ব্যবহারে সফল পান। মেনোপেজের আগে এবং পরে হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি করলে এই ড্রাইনেস-এর সমস্যা থেকে মহিলারা দূরে থাকতে পারেন। কিছু কোমরের এক্সারসাইজও এই সমস্যা দূর করতে সাহায্য করে।

সহজ, খোলামেলা এবং সঠিক যৌন বিষয়ক জ্ঞান অনেক সমস্যা থেকে দূরে রাখতে পারে নারী ও পুরুষকে। একসঙ্গে স্বামী-স্ত্রীর কাউন্সেলিং হলে অনেক সময় আর অন্য কোনও চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না। কাউন্সেলিং থেকেই সমস্যা সমাধানের পথ পাওয়া যায়। কাউন্সেলিং হতে পারে একজন বা উভয়ের অ্যাংক্সাইটি, ভয়, হীণশ্রম্যতা ইত্যাদি যে কোনও বিষয়েই। মেয়েদের ছোট স্তন বা পুরুষদের স্বাভাবিকের তুলনায় লিঙ্গ ছোট থাকার বিষয়েও কাউন্সেলিং-এর প্রয়োজন হতে পারে।

#### কী করণীয়

সাধারণভাবে বলা যায়, যৌন অক্ষমতার জন্য যদি শারীরিক অসুস্থতা দায়ী হয় তার চিকিৎসা অনেক সহজ।

যেখানে সাময়িক মানসিক সমস্যার কারণে যৌন অক্ষমতা দেখা দেয় তার চিকিৎসাও তেমন জটিল নয়। অনেক দম্পতির মধ্যেই মনোমালিন্য হলে খুব কম সময়ের জন্য যৌন অক্ষমতা দেখা দেয়। আবার সম্পর্কের উন্নতি হলে শারীরিক মিলনেও কোনও সমস্যা থাকে না। যে দম্পতির মধ্যে বিনিবনার অভাব ক্রমাগত বাড়তেই থাকে এবং তাঁদের মধ্যে মানসিক জটিলতা থাকে তাঁদের মধ্যে মানসিক জটিলতা থাকে তাঁদের এই সমস্যা থেকে বেরিয়ে আসা খুবই অসুবিধাজনক।

স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে সেক্স নিয়ে খোলামেলা আলোচনা না হলে সহবাসের পূর্ণ আনন্দ লাভ করা সম্ভব নয়। এক্ষেত্রেও কাউন্সেলিং ভাল কাজ দেয়। ভুললে চলবে না যে, যৌন অক্ষমতার জন্য দেখা দিতে পারে আরও অনেক বড় সমস্যা—বন্ধ্যাত্ব। কাজেই সমস্যা অনুভব করলেই চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

❁ হেঁ শে ল-১



# ক্রিসমাস-এর ভোজ



## কাপকেক

### কী কী লাগবে

ময়দা : ১০০ গ্রাম; কর্নফ্লাওয়ার : ১৫ গ্রাম; গুঁড়ো চিনি : ১০০ গ্রাম; মাখন : ১০০ গ্রাম; ডিম : ২টো; দুধ : ২ চামচ; বেকিং পাউডার : ১ চা চামচ; কিশমিশ : ২৫ গ্রাম; ভ্যানিলা : ১ চামচ; নুন : ১ চিমটে; ছোট কাপ কেক টিন : ১২টা।

### কী করে করবেন

ময়দা, বেকিং পাউডার, কর্নফ্লাওয়ার ও নুন একসঙ্গে মিশিয়ে চেলে রাখুন। মাখন চিনি একসঙ্গে ফেটিয়ে এক একটি করে ডিম ভেঙে মেশান। তারপর দুধ, ভ্যানিলা একটু একটু করে ময়দার মিশ্রণে দিয়ে সব একসঙ্গে হাল্কাভাবে মেশান। মাখন মাখানো ছোট কেক টিনে সমানভাবে ভরে দিন এবং গরম আভেনে বেক করুন ২০০° তে ১৫-২০ মিনিট। নামিয়ে বের করে, ঠাণ্ডা হলে ওপরে সুগার আইসিং বা চকোলেট আইসিং দিয়ে দিন।

ক্রিসমাস, বড়দিন,  
বক্সিং ডে যেদিনই  
হোক একটা  
স্পেশাল ডিনার  
বা লাঞ্চ-এ কী  
দিতে পারেন তা  
জানিয়েছেন  
সুমিতা শূর



## রাশিয়ান স্যুলাড

### কী কী লাগবে

মেয়োনিজ : আধ কাপ; ফ্রেশ  
ক্রিম : ৫০ গ্রাম; ফ্রেশ বিনস  
টুকরো করা : ১ কাপ; গাজর :  
২টি, টুকরো করা; আলুসেদ্ধ : ১টা,  
ছোট ছোট টুকরো করা; মটর শুঁটি সেদ্ধ : আধকাপ; আনারসের  
টুকরো : ১ কাপ; আঙুর : ১ কাপ। সাজানোর জন্য লেটুস পাতা।

### কী করে করবেন

প্রথমে ফ্রেশ বিনস, গাজর, মটরশুঁটি অল্প তাঁপিয়ে নিন। জল  
বারিয়ে সবজিগুলো ফ্রিজের ঠাণ্ডা জলে ডুবিয়ে রাখুন ১০ মিনিট।  
এতে সবজির রং বদলাবে না। একটি বড় পাত্রে সবজি, আলু-  
আনারস, আঙুর সব রাখুন। মেয়োনিজ ও ফ্রেশক্রিম দিয়ে ভাল  
করে মাখিয়ে নিন। উপরে লেটুস পাতা দিয়ে সাজিয়ে ঠাণ্ডা ঠাণ্ডা  
পরিবেশন করুন রাশিয়ান স্যুলাড। যাঁরা আমিষ খান তাঁরা মুরগি  
সেদ্ধ করে টুকরো করে দিতে পারেন।

## প্লাম পুডিং

### কী কী লাগবে

হোয়াইট বাটার :  
১০০ গ্রাম; ব্রাউন  
সুগার : ২৫ গ্রাম; মধু  
: ২০ মিলি লিটার;  
গোল্ডেন সিরাপ  
(নিউমার্কেটে পাওয়া যায়)  
: ৫০ মিলি লিটার; ময়দা : ৫০০ গ্রাম; ভাঙা ভাঙা স্পঞ্জ কেক :  
এক কাপ; ক্রিসমাস ম্যারিনেটেড ফ্রুটস (কাজু, আখরোট, পেস্তা,  
কিশমিশ, ব্ল্যাককারেন্ট) : আধ কাপ; মিক্সড স্পাইসেস (এলাচ,  
দারচিনি, লবঙ্গ, জায়ফল) : ৮গ্রাম; যি : ২০ গ্রাম; বেকিং  
পাউডার : ১টা-চামচ; ডিম : ৩টি।

### কী করে করবেন

চিনি মাখন ভাল করে ফেটান হাঙ্কা ও নরম না হওয়া পর্যন্ত।  
একটা করে ডিম মেশাতে থাকুন এবং ফেটান। ময়দা, ভাঙা  
স্পঞ্জ কেক, গরম মশলা, বেকিং পাউডার মিশিয়ে চিনি, মাখনের  
মিশ্রণে মেশান, সঙ্গে মধু, গোল্ডেন সিরাপ, যি, শুকনো ফলও  
দিন। এক সঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে মাখন লাগানো পুডিং পাত্রে  
ঢালুন। ১০০ডিগ্রি তাপ মাত্রায় ১ ঘণ্টা বেক করুন। পুডিং পাত্র  
থেকে বের করে ব্র্যাণ্ডি সস দিয়ে পরিবেশন করুন।  
ব্র্যান্ডি সস-এর জন্য কার্ভার্ড পাউডার, দুধ, চিনি এবং মাখন এক  
সঙ্গে মিশিয়ে আঁচে বসান, সমানে নাড়তে থাকবেন। মাঝারি ঘন  
হলে নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন। ব্র্যাণ্ডি মেশান।

জানুয়ারি-মার্চ ২০১২

## রোস্ট চিকেন

### কী কী লাগবে

গোটা মুরগি : ১টা;  
ম্যারিনেশনের জন্য পেঁয়াজকুচি  
: ১টা; গাজর কুচি : আধ কাপ;  
সেলারি কুচি : ১কাপ; রসুন  
খেঁতো : ১টেবিল চামচ ;  
উস্টার সস : ১চা চামচ; অলিভ  
অয়েল : ১চা চামচ; নুন : স্বাদ  
মতো; মরিচগুঁড়ো : ১চিমটে;  
রোজমেরি সামান্য।  
সস-এর জন্য: সস তৈরি করতে  
রসুন খেঁতো : ১/৪ চা চামচ;  
পেঁয়াজ কুচি : ১চা চামচ; অলিভ  
অয়েল : ২ ফোঁটা; নুন-মরিচ : পরিমাণ মতো; মাখন : ১/৪ চা  
চামচ।

### কী করে করবেন

পুরো চিকেন ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন। অর্ধেক করে কেটে নিন।  
ম্যারিনেশনের সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে তা দিয়ে চিকেনটা  
৫ঘণ্টা ম্যারিনেট করুন। আভেন ২৫০° ডিগ্রি প্রিহিট করে নিন।  
এবার ম্যারিনেট করা চিকেন রোস্টিং প্যানে রেখে ৩০-৩৫ মিনিট  
রোস্ট করুন। মাঝে একবার চিকেনটা উল্টে দেবেন। চিকেন যেন  
পুড়ে না যায় সেদিকে খেয়াল রাখবেন। রোস্ট হওয়াকালীন ড্রিপ  
ট্রেতে চিকেন বা মুরগি থেকে যা বারে পরবে, সেটার সঙ্গে স্যস  
বানানোর উপকরণ একসঙ্গে প্যানে নিয়ে ফুটিয়ে নিন। তারপর  
ছাঁকনি দিয়ে ছেঁকে নিন। ওপর থেকে মাখন ফেলে মিশিয়ে  
নামিয়ে নিন। রোস্টিং লিকুইড তৈরি।

এবার চিকেনের উপর এই লিকুইড ছড়িয়ে দিন। ওপর  
থেকে একটু নুন ও মরিচগুঁড়ো ছড়িয়ে পরিবেশন করুন। এটি  
বয়েলড ভেজিটেবিল দিয়ে পরিবেশন করতে পারেন। যদি  
বাড়িতে আভেন না থাকে, মুরগি কড়া আঁচে লাল করে ভেজে  
নিয়ে, প্রেশার কুকারে ঝাঁঝির উপর রেখে, মিনিট দশেক স্টিম  
করে নিন। ঝাঁঝির তলায় জলে যে অংশ বারে পড়বে তা দিয়েই  
রোস্টের সস তৈরি হবে। সস-এ অল্প ভাজা ময়দা বা  
কর্নফ্লাওয়ারও দিতে পারেন।

## রোস্ট ল্যাম্ব

### কী কী লাগবে

ল্যাম্ব লেগ : ১টা; পমিগ্রানেট সিরাপ (নিউমার্কেটে পাওয়া যায়)  
: আধ কাপ; অলিভ অয়েল : আধ কাপ; লেবুর রস : এক বড়  
চামচ, নুন : স্বাদমতো; মরিচ গুঁড়ো : ১/৪ চা চামচ; রসুন কুচি :  
২ কোয়া।

### কী করে করবেন

পমিগ্রানেট সিরাপ ছাড়া সব উপাদানের সঙ্গে ল্যাম্ব সারারাত





ম্যারিনেট করুন। ম্যারিনেশন থেকে সরিয়ে মাংসটা একটা বেকিং ট্রেতে রাখুন। বেক হয়ে গেলে মাংসের গায়ে ব্রাউন রং ধরলে পমিগ্র্যান্ট সসের সঙ্গে পরিবেশন করুন। নিজে সস তৈরি করতে রোস্ট থেকে যা পড়েছে তার সঙ্গে অল্প ময়দা ভেজে দিয়ে ফুটিয়ে নিতে পারেন।

## ক্রিসমাস কেক

### কী কী লাগবে

সাদা মাখন : ২৫০ গ্রাম; ব্রাউন সুগার : ১ কাপ; ফেটানো ডিম : ৪টি; কিশমিশ : ১কাপ; আমন্ড ও বাদাম কুচানো : এক কাপ; গোটা আমন্ড ১কাপ; চেরি কুচনো : ৬০গ্রাম; কমলালেবু ও পাতিলেবুর খোসা কোরানো : ৬০ গ্রাম; খেজুর : ১০০ গ্রাম; ময়দা দেড় কাপ বেকিং পাউডার : ১চা চামচ।

### কী করে করবেন

কিশমিশ গোটা আমন্ড, বাদাম, কমলালেবু, পাতি লেবুর খোসা, খেজুর এক কাপ রামের মধ্যে ২০-২৫দিন ভিজিয়ে রাখুন। মাখন ও চিনি একসঙ্গে ফেটান। ডিম দিয়ে দিন। ভালভাবে ফেটান। রামের মিশ্রণ শুদ্ধ ফলগুলো দিন। ময়দা ও বেকিং পাউডার ছাকনি দিয়ে ছেকে দিন। ভাল করে আবার ফেটান। যেন সমান হয়ে যায়। মিক্সিতে নয়, হাতে ফেটাবেন। এটি কেক মোল্ডে ফেলে ওপরে আমন্ড কুচি দিন। ১৫০° তাপমাত্রায় বেক করুন ২৫ মিনিট।



সঠিক হজমের উপাদান...

# Encarmin™

আপনার ডাক্তার সব জানে

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেবেন।

শীত মানে আবার উৎসব, আবার আনন্দ। বড়দিন, ক্রিসমাস, ইংরেজি নববর্ষ, পিকনিক, বিয়ে, পৌষ সংক্রান্তি, শেষ মেঘ সরস্বতী পূজো। এই প্রতিটি উৎসবে চাই আলাদা সাজ। তারই কিছু টিপস দিচ্ছেন শর্মিলা রাউল

● পিকনিক বা বন্ধুদের সঙ্গে বেড়াতে গেলে, জিনস, সঙ্গে অফ শোল্ডার পুলওভার, আর তলায় ছোট্ট রেজার ব্যাক বা শর্ট ভেস্ট। পায়ে পরতে পার নানারঙের কনভার্স।

● নিউ ইয়ার পার্টির জন্য হট প্যান্টস বা শর্টস-এর উপর অ্যাসিমিট্রিকাল কাট-এর নেটের কাজ করা শোল্ডার লেস ড্রেস। পায়ে

হাই স্ট্র্যাপি হিলস।

খুব সরু নয়, কারণ নাচানাচি করতে হবেতো।

● দুপুরের ওপেন-এয়ার পার্টিতে,  
লাঞ্চ-এ যেতে হলে ছোট  
**হাঁটু অবধি ড্রেস**  
আর নি বুটস দারণ লাগবে।

● বিয়ে বাড়ির জন্য শাড়ি দ্য  
বেস্ট। সঙ্গে **ছোট  
ব্লাউজ নেট  
স্লিভ**-এর। গয়নাও  
হেভি অথচ টেস্টফুল,  
শাড়ির সঙ্গে ম্যাচ  
করা।

# শোশালক ইন্ডাস্ট্রির



# পেলিং জুড়ে বরফ

টিভির পর্দায় যখন তিনি আসেন, অনেক মা-ই ভাবেন এমনও হয় কি মায়ের মন, এতটা কঠিন! কিন্তু স্বাগত মুখোপাখ্যায় আসলে খুবই নরম মনের মানুষ। তাঁর অভিনয় দক্ষতায় তিনি যে কোনও চরিত্র অনায়াসে ফুটিয়ে তুলতে পারেন পর্দায় বা মঞ্চেও। নাচ-গানেও সমান পটু স্বাগত। সম্প্রতি পুজোয় সিকিম বেড়িয়ে এলেন তিনি। ভূমিকম্পের ভয় উপেক্ষা করে। সঙ্গে স্বামী ঋষি ও বন্ধুরা। সেই বেড়ানোর অভিজ্ঞতার এক বলক।

ছোটবেলা থেকেই ট্রেনে চড়ে বেড়াতে খুব ভাল লাগে। হয়তো গতি ভাল লাগে বলে, হয়তো জীবনে এগোতে চাই বলে। ট্রেনে চড়ে জানালায় চোখ রাখলেই মনে হয়— সবাইকে ফেলে আমি এগিয়ে চলেছি। অথবা হয়তো ট্রেনের দুলুনিতে অবচেতনে মায়ের কোলের কথা মনে পড়ে।

জানি না ঠিক কেন, তবু দূর পথে প্লেন থেকে ট্রেনই বেশি পছন্দ। কিন্তু আমরা ভাবি এক, হয় আরেক—। তিনমাস আগে নিয়ম মাসিক টিকিট কেটেও নিশ্চিত টিকিট না পেয়ে শেষমেষ

পাহাড়ের কোল ঘেঁষে—একপাশে খাদ রেখে এগোতে এগোতে মাঝে মাঝেই গাড়ি দাঁড়িয়ে পড়ছে। কারণ ভূমিকম্পের জন্য ধস নেমে রাস্তার এমন অবস্থা যে দুটো গাড়ি পাশাপাশি পার হতে পারছে না। টেনশন মাস্টার সুদীপ্ত—ড্রাইভারের পাশে বসে অহরহ আমাদের উপর বিরক্তির উদগার করছে। কারণ আমরা কথা বললে নাকি চিড়িং-এর গাড়ি চালানোর একাগ্রতায় ব্যাঘাত ঘটবে। অতএব মাঝের সিটে আমি, তারাদা, সুপর্ণা—স্পিকারিট নাট। আর একদম পিছনের সিট-এ নির্বিকার ঋষির ঠোঁটে ধরা

আকাশপথ। গন্তব্য—সিকিম-এর পেলিং। অর্থাৎ পশ্চিম সিকিম। আত্মীয়-বান্ধব-সবাই আশঙ্কিত, পেলিং! ভূমিকম্প হয়েছে, আবার হবে। কাগজেও পূর্বাভাস। আমরা বরফ-পাহাড় আর কিছুটা অ্যাডভেঞ্চারের আশায় কানে দিয়েছি তুলো, পিঠে বেঁধেছি কুলো। আমরা মানে—আমার স্বামী ঋষি, তারাকর দা (বন্ধু হলেও বয়সটা প্রায় বাবার মতো), সুদীপ্ত আর সুপর্ণা।

বাগডোগরায় পৌঁছে দেখি কথামতো পেলিং পুত্র পাহাড়ি চিড়িং গাড়ি নিয়ে তৈরি। বাগডোগরা থেকে পেলিং ১৪০ কিলোমিটার। কিন্তু পাহাড়ি উঁচু-নিচু রাস্তায় সময় লাগবে ছ'ঘণ্টা। অর্থাৎ হোটেলের পৌঁছতে পৌঁছতে রাত। অষ্টমীর সকালটায় কলকাতায় মা দুগ্ধা দেখেছি। ব্যস বাদ বাকি সময়টা আকাশে আর ঠাণ্ডা গাড়িতে। মধ্যে শিলিগুড়ি পার হয়েই এক জায়গায় দ্বি-প্রাহরিক ভোজন আর জোড়খাং বাজার থেকে রঙিন জল কেনা।

সিগ্রেট। বাঁ চোখ ক্যামেরার ভিউফাইন্ডারে আর ডান হাতের তর্জনীতে শাটার। চিড়িং অবশ্য বলল ভূমিকম্প নয়—বর্ষা হলেই মাঝে-মাঝে পথে এমন ধস নামার ঘটনা ঘটে। এবারে নাকি মিডিয়ার জোরদার পাবলিসিটিতে ভূমিকম্পের ফলাও কাহিনি আর তার ফলেই টুরিস্টও কম। সত্যিই আমাদের সঙ্গে বা পিছনে অন্য কোনও গাড়িই দেখতে পেলাম না। যারা কিনা ৬৮০০ ফিট ওপরে পেলিং বেড়াতে চলেছে। তারাকরদাও এবার টেনশনের খাতায় নাম লেখালেন। ঋষির মুখে এতক্ষণে একটা কথা শোনা গেল—‘মরব একবার। চিন্তা নিয়ে মরতে পারব না।’ পাহাড়ের খাঁজে খাঁজে দশ-পনেরো ঘর বসতি আর সুন্দরী ঝরনা যারা এক পাহাড় থেকে অন্য পাহাড় চলেছে। এ চলার যেন শেষ নেই। জোড়খাং পৌঁছতে পৌঁছতেই সন্ধ্যা সড়ে সাতটা। এরপরেও ৫৯ কিলোমিটার দূরে পেলিং শহর। প্রায় রাত





৯টা নাগাদ পেলিং-এর হোটেলের পৌছে মাথায় বজ্রাঘাত। বাগডোগরায় সুদীপ্ত-সুপর্ণা ফেলে এসেছে তাদের যাবতীয় পোশাক সমৃদ্ধ ট্রলি ব্যাগ। এখানে ফোন সেখানে ফোন, কোনও ফোনেই যখন কোনও সুরাহা হল না তখন ঋষি চলল কাছাকাছি বাজার থেকে সুদীপ্ত-সুপর্ণার পোশাক কিনতে। ঘণ্টাখানেকের মধ্যে হতোদ্যম হয়ে ফিরে এল—হোটেল মালিকের ভাই-এর অসম থেকে আনা জোকা আর পাজামা নিয়ে। সুপর্ণার গায়ে উঠল আমার পোশাক। সুদীপ্ত বেচপ সাইজের পোশাকে আজকের শাজাহান সেজে সবাই মিলে জল-টল ঢেলে বসা হল।

নবমীর সকাল। চোখ খুলতেই বরফ ঢাকা কাঞ্চনজঙ্ঘা রেঞ্জ জানালার বাইরে থেকে হাসিমুখে বলল সুপ্রভাত। প্রায় প্রত্যেক পুজো, দোল, বর্ষশেষ আর নববর্ষে কলকাতা থেকে এদিক-সেদিক আমাদের অনিবার্য ছিটকে যাওয়া থাকে নিশ্চিত। কখনও জঙ্গল, কখনও পাহাড় আবার কখনও চেউ-গোনা অথবা নিদেন পক্ষে লালমাটির সরানে। কাঞ্চনজঙ্ঘার রূপ আগেও পেলিং-এ এসে দেখেছি শুটিং-এ, দু'দুবার। কিন্তু এরকম ধোঁয়া উঠতে আগে দেখিনি বরফের গায়ে। একটু খেয়াল করতেই বুঝলাম ধোঁয়াশা কাঞ্চনজঙ্ঘায় নয়, ধোঁয়াটা আমার সামনে রাখা গরম চায়ের পেয়الاতে। টুরিস্টদের মতো ছোটোছুটি করে জায়গা দ্যাখা আমাদের স্বভাব বিরুদ্ধ। গড়িমসি করে হেলতে দুলতে চিড়িংকে নিয়ে প্রথমেই গেলাম গেলসিং বাজারে সুদীপ্ত-সুপর্ণার পোশাক কিনতে। সেখানে অপূর্ব—অন্যধরনের দুর্গাঠাকুর চোখ জুড়িয়ে দিল। প্রসঙ্গত গণেশঠাকুরের মাথায় কার্তিকের মতো কোঁকড়ানো একটাল চুল, এক নতুন অভিজ্ঞতা। গেলসিং থেকে নয় কিলোমিটার দূরে রাবডেনটসে রুইনস। আর পেলিং শহর থেকে কুড়ি কিলোমিটার দূরে ডেনতাম-এর অপূর্ব সৌন্দর্য দেখেই সেদিন ক্ষান্ত হলাম। মধ্যে পড়েছিল সাংগে বরনা। পাহাড়ের গা বেয়ে সাদা চুলের বেণীর মতো নেমে আসা সাংগে, এক কথায়

আগুনপাখি পাহাড় থেকে উড়তে উড়তে জঙ্গলে যাচ্ছে এমন দৃশ্যও দেখা যেতে পারে। একথা আবার কুবরের নোটসবোর্ডেও লেখা আছে। কিন্তু আমাদের ভাগ্য এবার সহায় ছিল না। কুবরে গিয়ে শুনি দশেরার ছুটিতে রাঁধুনেরা সব চলে গেছে ফিরবে একাদশীর রাতে। আর আমাদের পেলিং থেকে ফিরে আসার দিন দ্বাদশীর সকাল।

দশমীর সকাল থেকে বিকেল গড়ালো পেলিং থেকে তিগ্লান কিলোমিটার দূরের তাসিডিং, চৌক্রিশ কিলোমিটার দূরে ইয়কসাম আর ছাকিশ কিলোমিটার দূরে খেচিওপেরি লেক দেখে। খেচিওপেরি লেকে অসংখ্য মাছ। তাদের মধ্যে পয়সা ছুঁড়ে মনস্কামনা জানাবার রেওয়াজও আছে। আমরাও দোদুল্যমান দুর্বল মন নিয়ে মানত করলাম। ফল-ফললে আরও একবার পেলিং ঘোরা হয়ে যাবে। সেদিনের উল্লেখযোগ্য ঘটনার মধ্যে হোটেলের বিছনায় ঘুমোতে না দিয়ে টানা হ্যাঁচড়ার জন্য সুদীপ্ত

অপূর্ব। ফিরে এসে আমরা পড়লাম কাঞ্চনজঙ্ঘাকে নিয়ে। কাঞ্চনজঙ্ঘার মেন পিক ৮৫৮৬ মিটার। ইয়ালাং কাং ৮৫০৫ মিটার। সাউথ পিক ৮৪৯৯ মিটার। সেন্ট্রাল পিক ৮৪৭৬ মিটার এবং কাশা চেন ৭৯০৩ মিটার। এগুলোকে বলা হয় ফাইভ ম্যাগনিফিসেন্ট ট্রেজারস অফ স্নো। বলাই বাহুল্য প্রত্যেকটিই পেলিং তথা আমাদের ইয়াংথাং জিমখা রিসর্টস-এর ঘর নারসিং থেকে পরিষ্কার দেখা যায়। প্রসঙ্গত ইয়াংথাং রিসর্টস-এর প্রত্যেকটি ঘরই পাহাড়ের নামে। আর ইয়াংথাং-এর মালিক দেব এবং তার ভাই জন আমাদের খুব ভাল বন্ধু। ইয়াংথাং-এর কাছেই জনের উৎকৃষ্ট খাওয়ার হোটেল। সঙ্গে পেলিং থেকে সংগ্রহ করার মতো ইত্যাদি প্রভৃতির দোকান। খাওয়ার হোটেলের কথা যখন উঠলই, জিভে জল আনা পেলিং-এর সর্বশ্রেষ্ঠ খাওয়ার দোকান কুবরের কথা না বললেই নয়। ভাগ্য সহায় থাকলে সঙ্গে ছটা থেকে সাড়ে সাতটার মধ্যে বিশাল সাইজের শিকারি

বেজার বদন আর তারাকরদার গা কাঁপানো জ্বর। তার মধ্যেই ডিমের উপরে ডিম তার উপরে ডিম খেয়ে আমি আর সুপর্ণা হজমের বড়ি খুঁজছি। ঋষির তর্জনীর চাপে ক্যামেরায় ক্রমাগত খচাৎ-খচ শব্দ। নিঃশব্দ হওয়ার অবকাশ কম— প্রকৃতির কাছে-পাহাড়ে-অথবা বরনার কলকল নিনাদে। একাদশীতে সকাল সকাল রওনা দিয়ে একান্ন কিলোমিটার দূরে পৌঁছলাম রা-বাংলাতে। রা বাংলার পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রূপ আর বিশাল বুদ্ধ মূর্তি কিছু সময়ের জন্য অন্য জগতে নিয়ে যেতে বাধ্য। পথেই পড়ল লেহনটসে মনাস্টি। সেখানে সে সময় চলছিল সুন্দরের আরাধনা। ছোট ছোট লামার দল পুজো-পাঠে আর পড়াশুনায় ব্যস্ত। পেলিং-এর কাছেই পেমেইংগসে বা সাংগাচোয়েলিং মনাস্টিটা অতটা মন কাড়েনি। বরং মনে হয়েছিল নতুন উপায়ে

ওগুলো এক ব্যবসার ক্ষেত্র। অনেকটা পুরী মন্দির বা কালিঘাটের মতো। এই লেহনটসে মনাস্টিতে যেন শাস্তি বিরাজ করে। পথের মাঝে বহু জায়গাতেই বড় বড় বাঁশে পোঁতা নানা রং-এর পতাকা মন উদাস করে দেয়। চিড়িং-এর কাছে শুনলাম এরকমই এক পতাকা ঘেরা জায়গায় নাকি পাহাড় থেকে পাথরের ধ্বংস শেষ হয়ে গেছে একই পরিবারের পনেরোটা তরতাজা পাহাড়ি প্রাণ।

মন কেড়ে নিল সিংসোর বুলন্ত ব্রিজ আর কাঞ্চনজঙ্ঘা ওয়াটারফলস। ঝরনার যে কত মোহময় রূপ হতে পারে তা কাঞ্চনজঙ্ঘা ঝরণা না দেখলে বোঝা যায় না। অত উঁচুতে অত বিশাল ঝরণা বয়ে আসছে প্রায় আমার গায়ে। তবু তার কী অপূর্ব রিনরিন ধ্বনি। যেন একসঙ্গে অনেক শিল্পী একত্রে জলতরঙ্গ বাজাচ্ছে।

একাদশীর রাত কেটে গেল সেই জলতরঙ্গের স্বপ্ন দেখতে দেখতে আর শুনতে শুনতে। দ্বাদশীর সকালেই মন খারাপ। এবার ফিরে যেতে হবে অ্যাকশন-কাট-এর ঘেরাটোপে। ঈশ্বরকে ধন্যবাদও জানাই, ওই ঘেরাটোপের জন্য। ওর দৌলতেই তো আমার সঙ্গে পাহাড়-জঙ্গল-সমুদ্রের হয় সখ্য। মনে রেখো কাঞ্চনজঙ্ঘা। মনে রেখো সিকিম তোমাদের সঙ্গে আবার হবে দেখা। মনে মনে এই কথা বিড় বিড় করতে করতে ফিরে আসি বাগডোগরায়। জেট এয়ারওয়েজের লোকেরা কথা দিয়েও ফিরিয়ে দিতে পারলো না সুদীপ্ত-সুপর্ণার ব্যাগটা। কোথায় যেন একটা জট রয়ে গেল। রয়ে গেল সন্দেহের অবকাশ। কলকাতায় ফিরে ক'দিন শুধু পাহাড় আর বরফের গল্প। তার মাঝেই সুদেষ্গদির ফোনাঘাত। 'সিকিমটা গড়িয়ে দে আমার পত্রিকায়'। আমি কি ছাই লিখতে পারি? তবু কলম রাখলাম পাতায় শুধু এটুকু জানাতে, প্রকৃতি তুমি বড় সুন্দর। আমায় দিও একটুকরো কোল—যখন বৃকে বাজবে বাঁশি—আলোয় আলোয় মুক্তি পেতে থাকবে না আর পিছুটান।



অবশেষে পেটের ব্যথা  
থেকে মুক্তি...

আপনার ডাক্তার সব জানে

**Magnate**<sup>®</sup>  
SUSPENSION

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেন।

# যদিদং হৃদয়ং মম

সংস্কার, আচার, পরম্পরা, বংশগৌরব সব কিছু শেষে বিয়ে আসলে দুই নারী-পুরুষের প্রাণের বন্ধন। বিশ্বাস, প্রতিশ্রুতি, ভালবাসা, ভরসার ব্যাখ্যাতে সম্পর্কের মাধ্যম। বিয়ের বিবর্তনে এবং নানাবিধ বিয়ের আড়ম্বরে উঁকি দিয়েছেন প্রীতিকণা পালরায়।

ডিম আগে না মুরগি আগে এই সুপরিচিত সর্বজনীন বিতর্কের মতো আরও একটি বিতর্ক নৃত্যবিদদের নাচেহাল করেছিল বিবাহপ্রথা থেকে পরিবারের উৎপত্তি হয়েছে, নাকি পরিবার থেকে বিবাহপ্রথা উদ্ভব হয়েছে। দীর্ঘ গবেষণার পর অবশ্য তাঁরা একমত হয়েছেন বায়োলজিকাল কারণ ছাড়াও সামাজিক কারণেই প্রথমে পরিবার সংগঠিত হয়েছে। এবং পরিবার গঠন করে স্ত্রী-পুরুষের একত্র বাস করা থেকেই বিবাহপ্রথার প্রচলন হয়েছে। মহাভারতে বিবৃত শ্বেতকেতু উপাখ্যান থেকেও আমরা এর প্রমাণ পাই। শ্বেতকেতুই ভারতবর্ষে প্রথম বিবর্তিত বিবাহপ্রথার প্রবর্তন করেন, কিন্তু তার আগে থেকেই তিনি তাঁর পিতা-মাতার সঙ্গে ‘পরিবার’-এর মধ্যে বাস করতেন। কাজেই ডিম-মুরগি বিতর্ক না মিটলেও, এ বিতর্কের একটা সমাধান পাওয়া গেছে। ভারতে মূলত দু’রকম সমাজ ব্যবস্থা দেখা যায়। আদিবাসী সমাজ ব্যবস্থা ও হিন্দু সমাজ ব্যবস্থা। উভয়রকম ব্যবস্থাতেই দেখা যায় পরিবার হচ্ছে ন্যূনতম সামাজিক অবস্থা। আদিবাসীদের মধ্যে কয়েকটি পরিবার নিয়ে গঠিত হয় একটি গোষ্ঠী বা দল। আবার কয়েকটি গোষ্ঠী বা দল নিয়ে গঠিত হয় একটি উপজাতি বা ট্রাইব। হিন্দুদের মধ্যে ট্রাইবের পরিবর্তে আছে বর্ণ কিংবা জাতি। হিন্দুদের জাতিই বলুন বা আদিবাসী ট্রাইব, এগুলির বৈশিষ্ট্য হচ্ছে

দুই বড় প্রতিবন্ধকতা আছে হিন্দু অবাধ বিয়েতে। একটি যদিও বিধান অর্থাৎ রক্তের একমূলতা সম্পর্কিত দ্বিপার্শ্বিক বিধি। অন্যটি কৌলীন্যপ্রথা। সামাজিক বিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে কৌলীন্যপ্রথা বিলুপ্ত হলেও উচ্চবর্ণের হিন্দুরা বিয়ের ব্যাপারে এখনও সপিণ্ড বর্জন করে।

ভারতে বিবাহ প্রথার বৈচিত্রের কারণ অবশ্যই নানা জাতি ও কৃষ্টির সমাবেশ। সুপ্রাচীনকাল থেকে নানা জাতির লোক এসে ভারতের জনশ্রোতে মিশেছে। বিভিন্ন প্রদেশে বৈচিত্র্য তৈরি হয়েছেই, একই প্রদেশের মধ্যেও আচার-এর বৈচিত্র্য দেখলে অবাক হতে হয়। তবে এসবই সাধারণত স্ত্রী আচারের ক্ষেত্রে। মূল ভাবনা ও পদ্ধতি একই থাকে। বৈদিক যুগের সূচনায় বিয়ের আচার-অনুষ্ঠান বিশেষ কিছু ছিল না। পরম্পর শপথ গ্রহণের মাধ্যমেই বিয়ে সম্পন্ন হত এবং সব শেষে বর-বধু উভয়ে ঈশ্বরের উদ্দেশ্যে প্রার্থনা করত— ‘সকল দেবতাগণ আমাদের উভয়ের হৃদয়কে মিলিত করে দিন। বায়ু ও ধাতা আমাদের উভয়কে পরস্পর সংযুক্ত করুন।’ বিয়েতে আচার অনুষ্ঠানের বাহুল্যের উদ্ভব হয় অথর্ববেদ ও গৃহসূত্রসমূহের যুগে। অথর্ববেদে বলা হয়েছে কন্যাকে নীল ও লাল শাড়ি পরিয়ে ও ঘোমটা দিয়ে বিয়ের আসরে আনা চাই। অনুষ্ঠান সম্পন্ন হওয়ার আগে বর যেন

বিয়েতে আচার অনুষ্ঠানের বাহুল্যের উদ্ভব হয় অথর্ববেদ ও গৃহসূত্রসমূহের যুগে। অথর্ববেদে বলা হয়েছে কন্যাকে নীল ও লাল শাড়ি পরিয়ে ও ঘোমটা দিয়ে বিয়ের আসরে আনা চাই। অনুষ্ঠান সম্পন্ন হওয়ার আগে বর যেন কনের মুখ না দেখে।

আন্তর্বিবাহ। অর্থাৎ কেউ নিজের জাতি বা ট্রাইবের বাইরে বিয়ে করতে পারবেন না। এ সম্বন্ধে উভয় সমাজেই খুব সুনির্দিষ্ট নিয়মকানুন আছে। আবার এইসব জাতি বা ট্রাইবগুলো যেসব গোষ্ঠী বা দলে বিভক্ত তার বৈশিষ্ট্য হচ্ছে বহির্বিবাহ। অর্থাৎ ব্যাপারটা এরকম, যদি কেউ বিয়ে করতে চায়, তাহলে তাকে নিজের জাতির ভেতরেই বিয়ে করতে হবে কিন্তু নিজের গোষ্ঠীতে নয়, অপর কোনও গোষ্ঠীতে। হিন্দু সমাজে বহির্বিবাহের গোষ্ঠীগুলি চিহ্নিত হয় গোত্র দিয়ে, আদিবাসী সমাজে টেটম দিয়ে। সগোত্রে বিয়ে নিয়ম বিরুদ্ধ। ১৯৫৫ সালে ‘হিন্দু বিবাহ আইন’-এ সগোত্রে বিবাহ অবৈধ বলা হয়েছে। আরও

কনের মুখ না দেখে। মন্ত্র, অগ্নিহোম ও কনেকে একখণ্ড পাথরের ওপর দাঁড় করানো এসব অনুষ্ঠান প্রচলিত হয়। অনুষ্ঠানিক বাহুল্য ক্রমশ বাড়তে গৃহসুত্রসমূহের যুগে। এ যুগেই বিয়ের শুভকাল ও সুলক্ষণযুক্ত কন্যা নির্বাচন করার বিধান দেওয়া হয়।

আর্য ও অনার্যদের মধ্যে যে মেলামেশা ঘটেছিল তা বিশেষভাবে প্রকাশ পায় মহাভারতের যুগে। অনার্য সমাজের বিবাহপদ্ধতি আর্যসমাজে স্থান পেয়েছিল। মহাভারতের যুগে চাররকমের বিয়ের উল্লেখ পাই আমরা— ব্রাহ্ম, গান্ধর্ব, আসুর ও রাক্ষস। একই সঙ্গে দেখতে পাই বহুপত্নী গ্রহণও যেমন ব্যাপকভাবে প্রচলিত ছিল এ সময়, তেমন বিবাহিতা নারীর পক্ষে



স্বামী ভিন্ন অন্য পুরুষের সঙ্গে যৌনসংসর্গও গ্রহণীয় ছিল বিশেষ সন্তান উৎপাদনের কারণে। তবে এদেশে বিবাহপ্রথা আধুনিক হবার বিশেষ প্রমাণ আমরা পাই মৌর্য সম্রাট চন্দ্রগুপ্ত মৌর্যের প্রধান অমাতা কৌটিল্যের অর্থশাস্ত্রে অর্থাৎ খৃঃ পূর্ব চতুর্থ শতাব্দীর ভারতীয় সমাজ ব্যবস্থায়। বিয়ের বিধান কঠিন থাকলেও মেয়েদের সম্পর্কে তিনি বেশ সহানুভূতিশীল ছিলেন এবং তিনিই প্রথম মেয়েদের স্ত্রীধন ভোগের অধিকার দেন।

এতসব বিধিনিষেধ থাকা সত্ত্বেও হিন্দু সমাজের বিধান ছিল যে বিবাহ সকলকেই করতে হবে। কারণ বিয়ে না করলে পুত্র আসবে কোথা থেকে। যে পুত্র তার পূর্ব পুরুষদের স্বর্গে যাওয়ার পথ পরিষ্কার করে দেবে। এটা ছিল একটা ধর্মীয় সংস্কার এবং সব হিন্দুকেই ওই সংস্কার অবশ্য পালন করতে হত। আর পিতা-মাতা বা অভিভাবকরাই বিবাহ স্থির করতেন, স্ব স্ব নির্বাচন মোটে চালু ছিল না। বর্তমান সামাজিক বিবর্তনে এসব নিয়ম, সংস্কার যেমন শিথিল হয়েছে তেমন দৃষ্টিভঙ্গীও অনেক উদার হয়েছে। পাত্র-পাত্রী নির্বাচনে যেমন অনেক স্বাধীনতা এসেছে তেমনই প্রযুক্তিগত কারণে দূরত্ব দূর হওয়ায় সামাজিক মিশ্রণ সহজ হয়েছে। হিন্দু, মুসলিম, পাঞ্জাবি, খ্রিস্টান নানা সম্প্রদায়ের নিয়ম ও আচার পরস্পর সাদরে গ্রহণ করেছে। তাই বিভিন্ন সম্প্রদায়ের বিয়েতে বিশেষ কিছু নিয়মকানুন বিশেষভাবে বর্তমান থাকলেও,

জানুয়ারি-মার্চ ২০১২

বহুক্ষেত্রে অনেক সাযুজ্য পাওয়া যায়। উদারিকরণের ছৌঁওয়া থেকে বিয়েই বা বাদ যায় কেন! বিষয়টা তাই বেশ আদরণীয়ই।

হিন্দু বিয়ের আচার অনুষ্ঠানগুলোকে সাধারণভাবে দুভাগে ভাগ করা যায়—১) স্ত্রী আচার ২) পুরোহিত কর্তৃক সম্পাদিত ধর্মীয় আচার। স্ত্রী আচার বাড়ির সধবা মেয়েরাই করে থাকে এবং সাধারণভাবে এগুলোর ওপরেই বিশেষ জোর দেওয়া হয় কারণ লোক বিশ্বাস যে স্ত্রী আচারে ক্রটি ঘটলে বর-কনের অমঙ্গল ঘটতে পারে। স্ত্রী আচারের উদ্দেশ্য হল বিয়ের আগে যতরকম বাধা-বিপত্তি ঘটতে পারে তা প্রতিহত করা আর পুরোহিত কর্তৃক আচার অনুষ্ঠানের উদ্দেশ্য হচ্ছে বিয়ের পবিত্র বন্ধনকে সারাজীবনের জন্য দৃঢ় করা। হিন্দু মেয়েদের ক্ষেত্রে বিয়ে হল তাদের জীবনের চরম সন্ধিক্ষণ। কারণ এর মাধ্যমেই তারা পিতৃকুলের সঙ্গে গোত্র সম্পর্ক ছিন্ন করে স্বামীর গোত্র গ্রহণ করে এবং এক নতুন জীবন শুরু করে।

সমস্ত আচার অনুষ্ঠান সাধারণভাবে তিনদিনে সম্পন্ন করা হয়। এতে প্রধান ভূমিকা থাকে বর, কনে, নাপিত, পুরোহিত, বর ও কনের বাবা, মা, পাঁচ বা সাতজন এয়োস্ত্রী এবং কনের জ্যেষ্ঠ ভগ্নীপতির। বিয়ের দিন ভোর রাতে অর্থাৎ সূর্য ওঠার আগে বর, কনে উভয়কেই চিড়ে-দই খাওয়ানো হয় কারণ এরপর বিয়ে সম্পন্ন হওয়া অবধি উভয়েরই উপবাস। এই অনুষ্ঠানকে দধিমঙ্গল



বিয়ের দিন ভোর  
রাতে অর্থাৎ সূর্য  
ওঠার আগে বর,  
কনে উভয়কেই  
চিড়ে-দই  
খাওয়ানো হয়  
কারণ এরপর  
বিয়ে সম্পন্ন  
হওয়া অবধি  
উভয়েরই  
উপবাস। এই  
অনুষ্ঠানকে  
দধিমঙ্গল বলা হয়



বলা হয়। দধিমঙ্গলের পর পাঁচজন এয়োস্ত্রী মিলে জল সহিতে অর্থাৎ গঙ্গাকে নিমন্ত্রণ করতে যায়। এরপর নান্দীমুখ-এর মাধ্যমে বংশের পূর্বপুরুষদের স্মরণ করার পর হলুদ কোটা ও গায়ে হলুদ অনুষ্ঠান। বরের বাড়িতে গায়ে হলুদ সম্পন্ন হলে সেই হলুদ আরও নানাবিধ তত্ত্বের সঙ্গে পাঠানো হয় কনের বাড়িতে। কনেকে সেই হলুদই মাখানো হয়। এরপর স্নান ও শাঁখা পরানো হয়। পারিবারিক আচার ভেদে শাঁখা পরানো সন্ধেবেলায়ও হয়। এরপর কনে সাজে কন্যাকে প্রস্তুত করা হয়। বর আসার পর, বর বরণ-হলে বিয়ের ধর্মীয় কাজ শুরু হয়। পটবস্ত্র ও দান সামগ্রী আদান প্রদানের পর সাত পাক, মালা বদল, শুভদৃষ্টি, সম্প্রদান, যজ্ঞ, জোড়ে মিলে অগ্নিকে প্রদক্ষিণ, খই পোড়ানো অর্থাৎ অঞ্জলি ও সিঁদুর দানের মাধ্যমে বিয়ের অনুষ্ঠান শেষ হয়। এক্ষেত্রে একটা ব্যাপার আছে, যেসব পরিবারে কুশভিকা নেই, সেখানে সম্প্রদানের পরই কনের সিঁথিতে সিঁদুর দান করা হয়। আর যেখানে কুশভিকা আছে সেখানে পরের দিন কুশভিকার পর সিঁদুর দান করা হয়। এই অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন বরের বাড়ির পুরোহিত। ছাদনাতলার অনুষ্ঠানের নেতৃত্ব দেন নাপিত আর সম্প্রদানের অনুষ্ঠানের নেতৃত্ব করেন পুরোহিত। বিয়ের পরের দিন বর কনেকে নিয়ে নিজের বাড়ি চলে যায়। বধুবরণ ও আরও নানাবিধ স্ত্রী আচার সম্পন্ন হলেও এদিন রাত্রিকে কাল রাত্রি বলা হয় এবং বর-কনে পরস্পরের মুখ দ্যাখে না।

জানুয়ারি-মার্চ ২০১২

সুবিধা

সুবিধা ২৯

তৃতীয়দিনে বউভাত-এর অনুষ্ঠান এবং এদিনই পরিবারের বয়োজ্যেষ্ঠদের পাতে ভাত তুলে দিয়ে কনে পাকাপাকিভাবে বরের পরিবারভুক্ত হয়। এর আগে অবশ্য ভাত-কাপড়-এর অনুষ্ঠান হয় যার মাধ্যমে আনুষ্ঠানিকভাবে বর ঘোষণা করে সে আজীবন তার স্ত্রীর অমবস্ত্রের দায়িত্ব নিচ্ছে। এদিন রাতে ফুলশয্যা। বিয়ের আটদিনের মাথায় বর-কনে জোড়ে কনের বাড়ি ফেরত যায়। এর নাম দ্বিরাগমন। তিনরাত্রি অধিষ্ঠানের পর বর ফিরে আসে কনেকে নিয়ে নিজের বাড়ি। মোটামুটি এই নিয়মগুলি সব পরিবারে পালিত হলেও কিছু অদল বদল আছে। যেমন, পূর্ববঙ্গীয় পরিবারে কতগুলি আচার অনুষ্ঠান আছে যা পশ্চিমবঙ্গে নেই। যেমন, মঙ্গলাচরণ, অধিবাস, নিদ্রাকলস, কুশভিকা ইত্যাদি একান্তভাবেই পূর্ববঙ্গীয় আচার। যদিও বিশেষ বিভেদ এখন আর নেই।

ব্রাহ্ম, দৈব, আর্য, প্রজাপত্য, গান্ধর্ব, রাক্ষস, অসুর ও পৈশাচ এই আট রকম বিবাহের মধ্যে প্রধান ও সর্বোত্তম হল 'ব্রাহ্ম' বিবাহ। 'ব্রাহ্ম' বিবাহ সম্পর্কে ভগবান মনু বলেছেন, 'বিদ্বান, বুদ্ধিমান, চরিত্রবান, সদাচারী বরকে সাদরে আহ্বান করে, তাকে বস্ত্র দ্বারা আচ্ছাদন ও অর্চনা করে, তার হাতে কন্যা দান করাই হল ব্রাহ্ম বিবাহ।' ব্রাহ্ম সমাজের বিয়ে তাই খুব সাদাসিধে। অনুষ্ঠানের বাহুল্য নেই। শুভদিন, গোত্র বিচারের ঝগড়া নেই। পণপ্রথার কলুষ নেই। বিয়ে হয় স্পেশাল ম্যারেজ অ্যান্ড অনুযায়ী রেজিস্ট্রি



করে। বরকনের মধ্যে সম্বন্ধ স্থির হয়ে গেলে একটা আশীর্বাদের দিন স্থির করা হয়। আশীর্বাদ হয় পাত্রীর বাড়িতে। ব্রাহ্ম সমাজের কোনও আচার্য আশীর্বাদ অনুষ্ঠানে পৌরহিত্য করেন। তারপর উপাসনা ও ব্রহ্মসঙ্গীত হয়। এই অনুষ্ঠানের পরই আইন মোতাবেক ম্যারেজ রেজিস্ট্রারকে তিন মাসের নোটিস দেওয়া হয়। বিয়ের দিন বরকে কনের বাড়িতে আসতে হয়। বিয়ের অনুষ্ঠানেও পৌরহিত্য করেন কোনও আচার্য। পাত্র-পাত্রী পরস্পরের দায়িত্ব গ্রহণের শপথ নেয় এবং মালা ও আংটি বিনিময় হয়। তারপর অতিথি অভ্যাগতদের খাওয়ানো হয়। বিয়ে এখানেই শেষ হয়ে যায়। তবে বর্তমানে সিঁদুরদান, শাঁখা, নোয়া পরা ও আরও কিছু স্ত্রী আচার যুক্ত হয়েছে। মজার ব্যাপার হচ্ছে সামাজিক সংমিশ্রণের ফলে পারস্পরিক সংস্কার ও আচার কীভাবে একে অপরের সংস্কৃতিতে মিশে যায়, তা বোঝা যায় বাঙালি-খ্রিস্টান ও বাঙালি মুসলিম বিয়েতে। বাঙালি খ্রিস্টান, বিশেষ করে যারা রোমান ক্যাথলিক তাঁদের বিয়ের অনুসৃত অনুষ্ঠানসমূহ থেকে এটা পরিষ্কার বোঝা যায়। যদিও বিবাহমন্ডপ ও ছাদনাতলার পরিবর্তে পুরো বিষয়টা গীর্জা ঘরে সম্পাদিত হয়, তাহলেও হিন্দু বিয়ের লোকাচার বাঙালি খ্রিস্টান সমাজেও পালিত হয়। যেমন, কনে দেখা, পাকা দেখা, মাদুলিক অনুষ্ঠান,

খ্রিষ্টিয় সমাজে ‘কন্যাদায়’ নেই। বরকর্তাকেই মেয়ের বাবা বা অভিভাবকের দ্বারস্থ হতে হয়। কন্যাপক্ষের দাবি অনুযায়ী তত্ত্ব সামগ্রী নির্ধারিত হয়।

আইবুড়োভাত, জলভরা, ফ্লোরকর্ম, গায়ে হলুদ, কনে তোলা, কনকাজলি, বরযাত্রা, ঘরে ফেরা, মালা বদল এমনকী সিঁদুর পরানো। তবে নিজস্ব খ্রিষ্টিয় ধর্মানুসারে যেসব প্রথা পালিত হয় সেগুলোও উল্লেখ করা প্রয়োজন। সবার আগে যা বলা উচিত, তা হল খ্রিষ্টিয় সমাজে ‘কন্যাদায়’ নেই। বরকর্তাকেই মেয়ের বাবা বা অভিভাবকের দ্বারস্থ হতে হয়। কন্যাপক্ষের দাবি অনুযায়ী তত্ত্ব সামগ্রী নির্ধারিত হয়। তারপর গীর্জার অধ্যক্ষ-পুরোহিতের কাছে বর-কনে নিজেদের ইচ্ছা প্রকাশ করলে, রেজিস্ট্রারে তাদের নাম ও পরিচয় লেখা হয়। গীর্জার অধ্যক্ষ-পুরোহিত পর পর তিনটি রবিবার উপাসনার সময় প্রস্তাবিত বিয়ের কথা ঘোষণা করে। কোনও আপত্তি না এলে বিয়ের প্রস্তুতি শুরু হয়। চৈত্র ও কার্তিক মাসে খ্রিস্টানদের বিয়ে হয় না। শুভ সময় হচ্ছে বড়দিনের পর থেকে ফাল্গুন মাসের সংক্রান্তির আগের দিন পর্যন্ত। দু’জন সাক্ষীর সামনে বর-কনে পরস্পরকে বিবাহের ইচ্ছা প্রকাশ করতে হয়। বিবাহের মন্ত্র পাঠ ও ঈশ্বরকে সাক্ষী রেখে পুরোহিত গীর্জাঘরে বিবাহকার্য সম্পন্ন করেন। গীর্জার খাতায় বিবাহ রেজিস্ট্রিকৃত হয়

বর-কনে উভয়ের স্বাক্ষর সমেত। নির্দিষ্ট দক্ষিণা দিয়ে গীর্জার পুরোহিতের কাছ থেকে ‘ম্যারেজ সার্টিফিকেট’ সংগ্রহ করতে হয়। বাকি যেসব লৌকিক আচারের কথা উল্লেখ করা হয়েছে সেগুলো এবার নিজ নিজ গৃহে সম্পন্ন করা হয়।

অন্যদিকে হিন্দু সমাজের মত মুসলিম সমাজেও বিবাহ সার্বজনীন ব্যাপার। সকলকেই বিয়ে করতে হয়। তবে মুসলিম সমাজে বিয়ে সম্পর্কে বাধা নিষেধ হিন্দু সমাজের তুলনায় অনেক কম। মুসলিম সমাজে কোনও গোত্র বিভাগ নেই। সেই কারণে বহির্বিবাহের কোনও নিয়ম-কানুনও নেই। নিজের সম্প্রদায়ের মধ্যে যে কোনও পুরুষ যে কোনও মেয়েকে বিয়ে করতে পারে। অন্তত প্রথম বিবাহ নিজ সম্প্রদায়ের অনুচা মেয়ের সঙ্গে হওয়া চাই। পরবর্তী বিয়েতে তেমন বাধা-নিষেধ নেই। ঘনিষ্ঠ আত্মীয়দের মধ্যে ইদানীং তেমন বিয়ে হয় না। তবে বাঙ্কনীয় বিবাহ হিসেবে খুড়তুতো, জ্যাঠতুতো, মামাতো, মাসতুতো, পিসতুতো ভাইবোনদের মধ্যে বিয়ে প্রচলিত আছে। এরকম ভাইবোন থাকলে তাদের মধ্যে বিয়ে অগ্রাধিকার পায়। কারণ এতে রক্তের বিশুদ্ধতা রক্ষা পায় ও সম্পত্তি অবিভক্ত থাকে। বর্তমানে অবশ্য ভাই-বোনের মধ্যে বিবাহের বিরোধিতা লক্ষ্য করা যায়।

মুসলিম সমাজের বিয়েতে বর ও কনে উভয়েরই সম্মতির প্রয়োজন হয় এবং তা বিশেষভাবে সকলের সামনে প্রকাশ করতে হয়। মুসলিম সমাজে একাধিক গ্রহণের কোনও বাধা নেই। তবে চারটির বেশি পত্নীর পাণি গ্রহণ নিয়মবিরুদ্ধ বলে গণ্য করা হয়। বাঙালি মুসলিম সমাজেও ইদানীং হিন্দু সমাজের অনেক লোকাচার পালিত হয়। যেমন, বিয়ের আগে বর কনেকে আশীর্বাদ করা, আইবুড়ো ভাত, গায়ে হলুদের অনুষ্ঠান থেকে মূল বিয়ের দিনের মধ্যে অন্তত তিন-চারদিনের ব্যবধান থাকা চাই। এছাড়া বরের সঙ্গে নিতবর যাওয়া বা বাসর ঘর, কোনও কোনও পরিবারে সিঁদুরদান এসবের মাধ্যমে দুই সংস্কৃতির মিলনের চিহ্ন পাওয়া যায়। তবে এসব লোকাচার ভিন্ন মূল বিয়ে অনুষ্ঠিত হয় কাজী, উকিল ও কাকা বা মামা স্থানীয় আত্মীয়দের সাক্ষী রেখে ‘নিকাহ’ কবুল করে এবং ‘কাবিলনামা’য় সই করে। মুসলিম

বিয়েতে কাল রাত্রি নেই। বিয়ের দিনই রাতে ‘সুহাগ রাত’ পালিত হয়।

ভারতের ভিন্ন প্রদেশে ভিন্ন ধর্ম ও সম্প্রদায়ের বিবাহের বৈচিত্র্য এই সংক্ষিপ্ত পরিসরে বর্ণনা করা প্রায় অসম্ভব। প্রত্যেক সম্প্রদায় ও সংস্কৃতির কিছু বিশেষ নিদর্শন তাদের ধর্ম বিশ্বাস ও লোকাচারের প্রতিভূ। তবে যে বিশেষ প্রসঙ্গটি উল্লেখ না করে পারছি না তা হল গণিকা বিবাহ প্রসঙ্গ। বঙ্গদেশে গণিকাদের মধ্যে বিকল্প বিবাহ প্রচলিত আছে। হিন্দু গণিকাদের মধ্যে বিবাহ সাধারণত কোনও জড়বুদ্ধি সম্পন্ন ব্যক্তি বা ভাড়া করা বৈষম্ব অথবা কোনও গাছের সঙ্গে দেওয়া হয়। মুসলিম গণিকাদের বিবাহ তরবারি বা ছুরির সঙ্গে দেওয়া হয়। হিন্দু গণিকাদের ক্ষেত্রে ওই বৃক্ষকে যত্নসহকারে জল দিয়ে পালন করা হয় আর মুসলিম গণিকারা ওই তরবারি বা ছুরিকে সযত্নে কোনও পেটিকার মধ্যে রক্ষা করে। বিবাহ নামক ‘বন্ধন’টিকে আগলে রাখার বাসনা হাজার প্রতিবন্ধকতা পার করে তাদের মধ্যেও সমান জাগ্রত থাকে।



সেরা চিকিৎসা প্রযুক্তি  
সর্বাঙ্গীন ডাক্তারি পরিচর্যা  
কঠিন রোগের বিশেষ চিকিৎসা ও যত্ন—  
পাবেন আপনার কষ্টার্জিত  
টাকার সঠিক মূল্যায়ন।



Eskag  
**SANJEEVANI**  
MULTISPECIALITY HOSPITAL

ESKAG SANJEEVANI PVT. LTD.

[www.eskagsanjeevani.com](http://www.eskagsanjeevani.com)

P-48 Kshirod Vidyavinod Avenue, Baghbazar, Kolkata 700 003.

Tel: +91 33 40251800. Email: [info@eskagsanjeevani.com](mailto:info@eskagsanjeevani.com)





# শ্রেফ দোস্তি



অনুপ ঘোষাল

কী করে এমন হয়, মেয়েটি জানে না। হঠাৎ ভাল লাগে। লেগে যায়। কবিতা কিংবা গান। আচমকা একটা ফিল্ম কিংবা কোনও যুবক। আর মনে ধরল তো ব্যস, এক্কেবারে ফিদা। মাথা ঘুরে ঘুরে, বুক দুর্ দুর্—কেমন একটা নেশা যেন। দারুণ এক ঘোর। ভাল লাগতে লাগতে... শেষ পর্যন্ত ভালবাসার গহীন কুয়োয়—ঝুপ। যাঃ, তলিয়ে গেল। আবেগের তোড়ে হাবুডুবু। দম আটকায় না, বৃকের চিনচিনে ব্যথা। বেদনার নীল রঙে আনন্দের উদ্ভাস।

বেশ ছিল—ওই ছেলেটা ভেলভেলেটা, প্রথম দর্শনে হাঁদারাম নাম্বার ওয়ান। তার জন্যে হার্টে খামোকা ঝাপটা। মহাখড়ুটিকে নবীনবরণের অনুষ্ঠানে তার নিজের লেখা ক'টা পদ্য পড়ার আগে মাইক্রোফোনে দু-পাঁচ টুকরো তস্বি করতে শুনেই চুমকির এমন রাখার দশা। কী করবে, বয়সটা অ্যায়সা বেয়াড়া হিসেবের বাঁধ মানে না যে ছাই। অবশ্য টর্নেডো বা সুনামি যা হোক, বৃকের মধ্যে। মুখে কুলুপ।

কলেজের করিডোরে ক্রসিং হয়েছে কয়েকবার। কিংবা ক্যান্টিনে দেখা। কৌণিক নজরে পারস্পরিক মাপজোকটুকুই কাফি। সংলাপ শুরু হয়নি। হতেই পারত। মাথার দিব্যি দিয়ে কেউ নিষেধ করেনি। এক সাবজেক্ট হয়তো নয়, এক ইয়ারেরই তো! 'অ্যাই আমার বন্ধু হবি' বলে ডেকে নিলে কোন যুধিষ্ঠিরের

ইতিহাস অশুদ্ধ হয়? চুমকি চলকে উঠেও থিতিয়ে গেছে, দম ভরেও চুপসে। পেরে ওঠেনি আর কী! অতএব মন ভাল নেই। হঠাৎ এমন মন খারাপ হওয়াটা ওর ক্রনিক অসুখ। এস্ট্যাবলিশমেন্টের স্টেরয়েড-এ সারবে? ধুস, কোনও গ্যারান্টি নেই। অতএব?

নিজে ইংরেজি, ছেলেটি বাংলা। সাবসিডিয়ারিটিতেও মিল নেই। ক্লাসে চোখাচুখি দূর অস্ত। বিষয় থেকে বাহ্যিকে, বেজায় অমিল। মেয়েটি চটপটে, পোশাক আশাকে ঝঙ্কাস। ছেলেটি হিলহিলে, কেমন ন্যাতানো টাইপ। ঠোঁট ছড়িয়ে হাসতেও জানে না, এমন উজবুক। দেখলে রাগ হয়। চেহারায় বাঁঝ নেই। ফ্যাকাশে ফর্সা। দাড়ি বুরুবুরু, চুল উড়ুউড়ু। শুধু চোখদুটো কোথেকে ম্যানেজ করেছে, যেন এক্স-রে বসানো। শার্ট-ট্রাউজার্সে





সাদামাটা, কাটিং মধ্যযুগীয়। চালচলন তথৈবচ। একজিবিট হিসেবে সুপারহিট। প্রেসিডেন্সির বাঁ-চকচকে ছেলেমেয়েদের পাশে বেমানান। বেমানান, তাই অন্যরকম। আর এই অন্যরকম বলেই মেয়েটি বৃন্দ। একা হলেই কেবলুসটা বুকের মধ্যে এলোপাথারি ঘাই মারে। আর মধ্যরাত্রে—ওই টর্নেডো সুনামি, নাকি আরও কিছু!

অনেক ভেবেছে। ওই চোখ দুটোর জন্যেই কি টানে? এ-ফোঁড় ও-ফোঁড় হতে ভাল্লাগে? যন্ত্রণার সুখ, রক্তক্ষরণের উল্লাস? নাকি সেদিন ফ্রেসার্স ওয়েলকাম-এ আচমকা গভীর কিছু উচ্চারণই বেচারির বেসামাল এই অবস্থার জন্য দায়ী? ক্যাবলাকাস্টা এমন বুকে বেঁধে যাওয়ার মতো ডায়ালগ বাড়ে কী করে? দেখে তো মালুম হয়—বিশুদ্ধ ধুর, ফ্রায়ড ফিশটি পর্যন্ত উল্টে খেতে জানে না। নাকি ছুপা রক্তম? কিংবা পাক্সা অ্যাক্টর একটি, সামনে ক্যামেরা ফিট করলেই ফাটিয়ে দেবে! লাইট, সাউন্ড, রোল রোলিং, অ্যাকশন বলার অপেক্ষা শুধু? রহস্যটা থেকেই গেল।

চুমকি চাইল ফ্রেনচ পড়তে। সার্টিফিকেট কোর্সে ভর্তি হয়েছে সংস্কৃত কলেজের সাক্ষ্য বিভাগে। প্রথম দিন ক্লাসে ঢুকেই থ। শেষ বেঞ্চে ঘাড় গৌজ করে সেই মূর্তিমান। চুমকি উচ্ছ্বাসের বটকাটা গিলে পুরো ফিট। যেন চেনেই না। কটাদিন কাটানো গেল বুকের বাঁপি আগল দিয়ে।

এবার চৈত্রটা গেছে অদ্ভুত। সর্বনাশের কোনও ইঙ্গিত নেই। বৈশাখে মেঘ-মেঘ কাটছে বেলাগুলো। হঠাৎ লেট কালবোশেখির আলতো বাড়েই মেঘের ঘনঘটা ফিকে। ম্যাম এলেন না ক্লাস নিতে। তাঁর হঠাৎ বাতাসে মনটা মনের মানুষের জন্য ধাঁ হয়ে গেল কিনা, কে জানে! শেষ বিকেলে টুপটাপ বৃষ্টিটা শুরু হতেই শনিবারের হঠাৎ ছুটিটা ভাল লাগল। চঞ্চল হয়ে উঠল চুমকি। আকাশের জল গায়ে মাখবে। আর মনে মাখবে মহাকাশের তাবৎ ভালবাসা। পছন্দের পুরুষটিকে আজ এমন প্ররোচক আলো-আঁধারিতে একটু নিরিবিলিতে টেনে নিয়ে শরীরে সের্টে যদি চকাচক চারটে চুমু ঠোঁটের মধ্যে জিভ ডুবিয়ে খেতে পারত—আহ, বিন্দাস!

অন্তর্গত উচ্ছ্বাসে লাগাম কষে মেয়েটি দাঁড়াল বারান্দায়।

ক্লাসরফের বাইরে। গ্রিল ডিঙিয়ে সেখানে অজস্র ছাঁট। অসহ্য গুমোটের পর গ্লুকোজের গুঁড়োর মতো আত্মাদি শীতলতা। মন-শরীর জুড়িয়ে যাচ্ছে বাপটায় ভিজছে নীলচে ট্রাউজার্স, সিন্কেস কুর্তিও। মনকে তাতানোর জন্য কোলাপসিবল গোট সরিয়ে নেমে পড়ল খোলা আকাশের নিচে। চুল ভিজল, মুখ ভিজল, পুরো শরীরটাও। চার মিনিটেই চুপপুস। কিন্তু মন? ততক্ষণে তাততে তাততে হঠাৎ জ্বলে উঠেছে ফস করে। সামাল দেয় কে?

মেয়েটি এমনই খেয়ালি। বেহিসেবি। ইচ্ছে হল তো সেটা তক্ষুনি চাই। সবে ফার্স্ট ইয়ার ফুরলো। ইংলিশ অনার্সে বিস্তর বইপত্তর-সিলেবাসের প্রেশারে কর্নফ্লেক্স। বছরতিনেকে গ্র্যাজুয়েশনের গন্ডিটা পেরোলো পি জি তে বরং চাপটা কম থাকে, কিংবা সয়ে যায়। তখনই এই ফরাসি ক্লাসে ভর্তি হওয়া যেত। ভাষাটা তো পালাচ্ছে না। তো না, বৌদলেয়ারের একটা পদ্য পড়ে হৃদয়ে একটু বাঁকানি খেয়েছে, ব্যস! মূল ভাষাটা এখনই শেখা চাই। স্টান সংস্কৃত কলেজের সাক্ষ্য ক্লাসে গিয়ে ফিট।

ঠিক রাস্তার ওপারেই অবশ্য চুমকি চ্যাটার্জির কলেজ। প্রেসিডেন্সি। বিকেলে ছুটির পর কলেজ-স্কোয়ার কিংবা কফি হাউসে ঘন্টাখানেক আঁতলামির ঠেক। দেড়শো বছরের রবি ঠাকুরকে নিয়ে হুজুগটা নাকি হজমি। আদেখলাপনা, নাকি আদিখ্যেতা! অতঃপর সময় মেপে টুক করে ফ্রেনচ ক্লাসের বেনচ-এ। সন্ধে ছটা থেকে দু'পিরিয়ড—দেড় ঘন্টা। সকালে বেরিয়ে সন্ধে কাবার করে রাত আটটা নাগাদ ঘরে ফেরা। ক্লাস্তি নেই। বোমাপ প্রাণশক্তি।

সহপাঠীরা সন্তর্পণে থাকে। চেহারাপত্র চমকানো বলেই শুধু নয়, এমন ছটফটে ছিটিয়াল তারা জিন্দেগিতে দেখেনি। ছবি আঁকছে একজিবিশনের। ডিবেট করছে চোস্ত ইংরেজিতে এবং পাতে দেওয়ার মতো সবগুলো হোক বা না হোক দেদার পদ্য লিখছে বাংলায়। পাঠ্যতেও অরুচি নেই। ইংরেজির মতো সাবজেক্ট, তবু মুঠো উঁচিয়ে মস্তানি করে, ‘ফার্স্টক্লাস লাগাবই, যদি একজনও পায়!’

এমন অহংকারী উচ্চারণ ওকে মানায়। কারণ বাগবাজারের সিস্টার নিবেদিতা স্কুল থেকে ইংরেজিতে এমন মার্কস পেয়েছিল,

পাবলিক থ। এইট্রিসেভেন। প্রশ্ন সেবার এমন বেখাপ্পা ছিল, এইচ এস-এ সে আর নরেন্দ্রপুর মিশনের এক ছাত্র ছাড়া কেউ লেটার মার্কস ছুঁতে পারেনি।

সাহিত্য চুমকির প্রিয় বিষয়। বাংলা তো ভালই লাগে। সংস্কৃতও পড়েছে মাধ্যমিকে। এবার ফরাসি ভাষাটা রপ্ত করে নিলে তুলনামূলক সাহিত্যে পোস্ট গ্র্যাজুয়েশন করার ইচ্ছে। যাদবপুর ইউনিভার্সিটিতে চলে যাবে।

শিক্ষকেরা মেয়েটিকে পছন্দ করে। জানা ও শেখার আগ্রহের জন্য। গাঢ় অনুভূতির জন্য। বন্ধুরা ওকে ভালবাসে ওর মিশুকে স্বভাবের জন্য। সকলকে সাহায্য করার ইচ্ছের জন্য, হয়তো চমকানো চেহারাটার জন্যও। বিদ্যুতের মতো ক্ষণেক্ষণেই ঝলসে উঠছে যে!

ইউনিয়নের ইলেকশনে দাঁড় করাতে ছাত্র সংসদের দাদা-দিদিরা ওর কাছে এসে জোরাজুরি করেছিল। চুমকি রাজি হয়নি।

হবে কী করে! বদলের বাতাসে গতানুগতিক নেত্রী না বনে, ও বরং নতুন কিছু করতে চায়। সাহিত্যের ক্ষেত্রে, সংস্কৃতির জগতে। আজকাল ছাত্র-ছাত্রীদের মানসিকতা আর এলোমেলো মেলামেশা নিয়ে একটা ছবি করার খুব ইচ্ছে। ক্যামেরা কিনে হাত পাকাচ্ছে ফটোগ্রাফিতে। পাগলি একটা! কলেজের ক'জন সাহিত্যানুরাগী বন্ধুবান্ধব নিয়ে 'বার্লক' নামে একটা সাহিত্যপত্র বের করেছে সম্প্রতি। তাতে সেই অবলাকান্ত কবিতা দেয়নি বলে ভারি দুঃখ। নামি কাগজে ছেলেটির ক'টা কবিতা ছেপেছে বলে এত গ্যাম! কলেজে কবির অভাব? কিন্তু ওই এক গেরো, অন্যদের লাইনগুলো মন থেকে পিছলে পালায়, ওর মতো গেঁথে বসে না। কলেজ ছুটির পর কলেজ স্কোয়ারে শেডের নিচে 'চল বসি' নামে একটা বৈকালিক আড্ডাও বসিয়েছে। পরিবর্তিত ঠেক হবে কফি হাউস। সবকিছু নিয়ে ফুরফুরে কাটছে মেয়েটার দিনগুলো।

সেই ভিজে একসা হওয়ার দিন, কী দুঃসাহস, সংস্কৃত কলেজ থেকে বেরিয়ে টাপুর টুপুর বৃষ্টি মাথায় নিয়ে অবলাকান্তি চুমকির পিছু নিল। এবং জোরে পা চালিয়ে এগিয়ে এসে চলতে শুরু করল পাশাপাশি।

চুমকি চমকে চুয়াল্লিশ। আকাশের মেঘ সহসা বুকের মধ্যে গুড়গুড় করে উঠল। কোনওরকমে সামাল দিয়ে শুধোল, 'কী রে সুমন, এদিকে কোথায়?'

ছেলেটি ঘাড় ঘোরাল, চুমকির চোখ থেকে নজর সরাল না। গলার স্বর তার কেঁপে গেল না এতটুকু, 'শোন। যদি তোর আপত্তি থাকে কিছু মনে করব না।'

'যাক্কাবা! কীসে আপত্তি?' চোকশ মেয়েটিও খানিক ভড়কে গেছে।

'তোকে একটা কথা জানাবার ছিল।'

'ও.কে। বলে ফ্যাল চটপট। বাড়ি যাব।'

সুমন হাত দিয়ে কপালের বৃষ্টি ঝেড়ে ফেলে বলল, 'জানিস, কী কথা?'

চুমকি হাসছে এতক্ষণে। ওর ঝিলমিল হাসিতে আর বৃষ্টির ফোঁটায় যুগপৎ মুক্তের মালিকা। হাসতে হাসতেই জরিপ করছে দুঃসাহসীটিকে আপাদমস্তক, 'যদি বলি, জানি।'

'জানিস! থ্যাংক গড।'

'তুই আমাকে ভালবাসিস। আমার জন্যেই এসেছিস ফ্রেন্ড পড়তে। রাইট?'

'অ্যাবসোলিউটলি। কিছু মনে করিস না। তোকে যত দেখছি, দেবদাস হয়ে যাচ্ছি। লেখাপড়া লাটে। পার্বতী তোর কাছে পানসে। মাইরি। এর বেশি বলতে গেলে ছড়িয়ে দেব। থাক।'

জানুয়ারি-মার্চ ২০১২

চুমকি সুমনের কাঁধে আলতো চাপড় মেরে বলল, 'থাংকস। বাড়ি যা। কালকে আমার জবাব পাবি। দেখছিস না, ভিজে গেছি। আজ দেরি করতে পারব না।'

ছেলেটা ভ্যাবলার মতো চেয়ে আছে। মনে মনে বলছে, ভিজেছিস বলেই বেশি ভাল্লাগছে।

চুমকি চলে যাওয়ার জন্যে বাঁয়ে ঘুরতেই সুমন চোঁচিয়ে উঠল, 'আই শোন। বাড়ি যেতে বললি, আমি কিন্তু এখানে একটা মেসে থাকি। মনে রাখিস।'

চুমকি ঘাড় ঘোরাল। চলতে চলতে থেমে গেছে। সুমন ছুটে এল, 'এই কাছেই আস্তানা। একটা ঘুপটি মেসে মাথা গুঁজে থাকি। মির্জাপুর স্ট্রিট। বাড়ি মুর্শিদাবাদের গ্রাম। কখনও যাওয়ার দুঃসাহস করিস না। আঁতকে উঠবি।'

'না উঠব না। গ্রাম শহর আলাদা, ব্যস! চমকে ওঠার কী আছে? ও.কে। পরে একদিন তোর গ্রামের গপ্পো শুনব। আজ যা! বৃষ্টি পড়ছে।'

'যাচ্ছি। আটকাব না। কিন্তু বলে যা— সারারাত মেসবাড়ির ছাদে আজ পায়চারি করতে হবে, নাকি ঘুমোব নিশ্চিত্তে?'

'গোটা রাত হাঁটহাঁটি করলে পায়ের ব্যথা হবে। বরং শুয়ে থাকিস। যাকে এত ভালবাসিস, তার কথা ভাবিস। যদি ঘুমিয়েও পড়িস, সে স্বপ্নে আসবে। মজা পাবি।'

'আর তুই?'

'বললাম তো, জবাবটা আজ নয়। কাল দেব। শুধু জেনে যা, দেশ-এ তোর কবিতা পড়েছি। আমাদের বার্লক-এর জন্যে একটা লেখা চেয়ে পাঠিয়েছিলাম। দিলি না! এত র্যালা? নাকি, মাথায়



ক্যাড়া!'

'প্রত্যয়কে পাঠালি, নিজে বললি না কেন? দিয়ে ধন্য হতাম। দেশ-এর পদ্যটা কাকে নিয়ে লেখা, জানিস?'

'আন্দাজ করাটা কি শক্ত? চকমকি ঠুকলেই আঙনের চুমকি। বলছি তো, আজ ভাবতে দে। বাড়ি...সরি, মেসে যা। কাল... ওঃ হো, কাল তো রোববার রে। হবে না, সরি। সোমবার দেখা হচ্ছে।'

'না।' একটু জোর দিয়েই বলল সুমন, 'কালকেই আসবি। আসা চাই। কথা দিয়েছিস।'

'সানডে। হবে না রে। বাবা বাড়িতে থাকবে। ভীষণ জরুরি একটা কাজ।'

'বললি কেন তবে? তোর মতের জন্যে এক রাতের বেশি? অসম্ভব। সিম্পলি মরে যাব।'

'ওয়াও! কী কথা? আমাকে ভাবতে দিবি না?'

'ভেবে ভালবাসা? আমি তোকে ভেবেচিন্তে ভালবেসেছি

নাকি? জানি না, তুই কার মেয়ে? উরিবাস, হাজতে হেজাব শেষে? আমার দৌড় কদ্দুর বুঝি। তোর মত গ্যামা ফ্যামিলির মেয়েকে এক দিনের জন্যেও আশ্রয় দেবার মুরোদ আমার নেই।’

‘তো?’

‘স্বেফ দোস্তি।’

‘বাস?’

‘বন্ধ হয়ে থাকতে চাই। আমার ভালবাসাটা তোকে জাস্ট অ্যাকসেস্ট করতে হবে। নো প্রবলেম ফারদার। তোকে গাড্ডায় ফেলব, সেটা হয় নাকি? আমি যে তোকে ভালবাসি, চুমকি। কাল আসিস কিন্তু, প্লিজ।’

‘ঠিক আছে। তবে বিকেলে নয়। সন্ধ্যায়। এই ক্লাসের সময়, ছটা নাগাদ। আসল গপপো-টা বলতেই হচ্ছে তবে। কাল দুপুরে আমাকে একদল দেখতে আসবে। টপ সিক্রেট। কলেজে ঢোল পিটিয়ে দিস না আবার! কিচাইন হয়ে যাবে।’

‘কী ভাট বকছিস? দেখতে আসবে, মানে?’

‘বুঝিস না? নেকু-চন্দর! বিয়ের জন্যে। ঘটে ঢুকল? ইয়েস, ফর মি টু সিলেক্ট। ক্লিয়ার? দারুণ পাত্র। প্রবাসী বাঙালি। গত বছর আই এ এস হয়েছে। এখন মুসৌরিতে ট্রেনিং-এ আছে। বয়স বাইশ। ইংরেজিতেই মাস্টার্স, জে এন ইউ থেকে। পাত্রের বাবার নাম বলছি না, চিনে ফেলবি, টিভিতে পেপারে দেখা যায়; ফোরেন সার্ভিসের সিনিয়র অফিসার। বাপি যেবারে আই পি এস হয়েছিল, সেবারের ব্যাচমেট। বন্ধু।’

‘অ।’ সুমনের গলা ম্লান, ‘তাহলে তো অল সেটলড। দিলি এই ল্যাবাটাকে এক ল্যাং?’

## কাল দুপুরে আমাকে একদল দেখতে আসবে। টপ সিক্রেট। কলেজে ঢোল পিটিয়ে দিস না আবার! কিচাইন হয়ে যাবে।

‘ন্ট রিয়ালি। ছেলোটাকে কালকেই প্রথম দেখব। সিলেকশনের ব্যাপারটা পুরো আমার হাতে। তোরও চাপ থাকছে। নাথিং সেটলড ইয়েট। প্রমিস। আয়্যাম ইন আ ডিলেমা, বিলিভ মি।’

‘ওসব ঢং ছাড়। সরি। ভেরি সরি। তোকে এভাবে হঠাৎ ডিসটার্ব করা ঠিক হল না। জানতাম না। উইশ ইউ বেস্ট অফ লাক। কাল আর আসবি কী করে? ঠিক আছে। সোমবার সন্ধ্যায়।’

বৃষ্টিটা ধরে আসতেই চুমকি ব্যাগ থেকে তোয়ালের রুমাল বের করে চুলের জল মুছল চেপেচেপে। মাথা ঝাঁকিয়ে চুলটা ছড়িয়ে নিল। হঠাৎ কলেজ স্ট্রিটের দিকে আঙুল তুলে বলল, ‘ওই দ্যাখ, আমার বাস। ও.কে। কালই আসছি। সন্ধ্যায়। ঠিক ছটা। কলেজ স্কোয়ারের ওই কোণায়।’ কথা না বাড়িয়ে দৌড় দিল সিন্ড সুন্দরী।

সুমন ছুটন্ত চুমকির উদ্দেশ্যে ফের গলা তোলে, ‘অ্যাই, শোন

জানুয়ারি-মার্চ ২০১২

শোন!

ছুটতে ছুটতেই চুমকি ঘাড় ঘোড়ায়, ‘বল না, ধ্যাং! কুইক!’

‘তুই... ছটা সাতটা যখন খুশি আসতে পারিস। আমি কিন্তু বিকেল চারটে থেকেই বসে থাকব।’

দৌড় থামাল চুমকি। বৃষ্টিও থেমে গেল একেবারে। আর বাসটা বেরিয়ে গেল, যাঃ! চুমকি হাঁপাচ্ছে। গজ গজ করতে করতে ফিরে আসছে, ‘আচ্ছা পাগল তো! দিলি বাসটা মিস করিয়ে। গুরুদেব ব্যক্তি!’

সুমন হাসছে। মাথা ঝাঁকিয়ে চুলের জল বারিয়ে বলল, ‘বেশ তো প্রথম প্রথম কলেজে চারচাকা হাঁকিয়ে আসতিস চাঁদু। এই কিছুদিন দেখছি, বাস-ট্রামের ক্যাটলক্লাস! ডিক্লাসড হওয়ার শখ? তোদের ক’খানা যেন গাড়ি?’

কাছে এসে দাঁড়িয়েছে চুমকি, ‘তাতে তোর কী? আরে বাবা, সোয়্যার, একটাই। যেটা দেখেছিস। বাপির অফিসের গাড়ি আলদা। মা রিসেন্টলি একটা এন. জি. ও করছে।

ফুটপাথবাসীদের জন্যে লিটারেসি সেন্টার। দুপুরে গাড়িটা নিয়ে যাচ্ছে, এখানে ওখানে ঘুরতে হয় তো! অগত্যা কী আর করা, আমি বেচারি বাসে। অবশ্য স্বেচ্ছায়। এখন বেশ ফ্রি ফিল করি। ওসব কথা ছাড়। চারটে থেকে দাঁড়িয়ে থাকবি, মানে? বললাম না, কাল ছটায় আসব।’

সুমন বেজায় সাহস পেয়ে গেছে, ‘আমি দু’ঘণ্টা আগে থেকে ওয়েট করলে তোর আপত্তি কোথায়? ওই চায়ের দোকানটায় বসে বসে বুড়ো আঙুল চুষব। তোর কী?’

‘কিছু নয়। তুই সকাল থেকে হতো দিয়ে থাক। আরও খুশি হব। আমার কী? বাই।’ চলতে শুরু করেছে চুমকি।

সুমন ছাড়ে না, ‘সারারাত যদি অপেক্ষা করি এখানেই, কাল সন্ধ্যের জন্যে?’

আবার থামল। চুমকি পিছন ফিরল, ‘পারবি না।’

‘কেন! পাগলু প্রেমিক দেখিসনি কখনও? বললি তো মাথায় নাকি ক্যাড়া আছে।’

‘তুই সেয়ানা। ষিদে পেলে খেতে হবে। ঘুম পেলে পালাবি।’ সেলফোনে কে ডাকছে, চুমকি হ্যান্ডসেটটা, কানে চাপল, ‘হ্যাঁ মা। ফিরছি। রাস্তায়। ও নো!... না না, জাস্ট একটু ভিজেছি।... দু্যং, নাথিং টু বি ওরিড অ্যাবাউট!... হুঁ, আরে বাবা হ্যাঁ। আছে আছে, মনে আছে।’

সামনে দিয়ে একটা ট্যাক্সি যাচ্ছিল। খালি। হাত তুলে চুমকি থামাল সেটাকে। গাড়ির দরজা টেনে সুমনকে বলল, ‘ঘরে যা। ভিজে গিয়েছি। আর দেরি করব না।’

সুমন বেপরোয়া আজ, ‘ভিজেছিস বলেই ভাঙ্গাগছে।

হেভ্ডি।’

‘খাগড় খাবি।’

‘সঙ্গে যাব?’

‘আস্পন্দা! দু’চোখে দুষ্ট হাসি চুমকির।

গাড়িতে ঢুকে পড়ে দরজাটা সশব্দে বন্ধ করে ড্রাইভারকে ইশারা করল। গাড়ি গাড়িয়ে কলেজ স্ট্রিট। টার্ন নিল ডানদিকে। গতি বাড়ল।

সুমনের বুকটা হঠাৎ কেঁপে উঠল। এমন রূপসীকে ভেজা শরীরে দেখে... ড্রাইভার যদি উল্টোপাল্টা গলিতে... যাঃ ট্যাক্সির নম্বরটাও তো নেওয়া হল না!

দুর্গশিস্তার সুতোটা ছিঁড়ে গেল ফের ঝড়ের ঝাপটায়। হঠাৎ বাতাসে তোলপাড়। বুকের ভিতরেও। চৈত্রমাস তো চলে গেছে, তবু এ কোন সর্বনাশের ইঙ্গিত? ভিতরে বাইরে তুমুল ঝঞ্ঝা থেকে রেহাই পেতে সুমন দৌড় দিল মেসের দিকে।

দুই

পারদিন বিকেলে চারটে থেকে দাঁড়িয়ে থাকবে, বলেছিল। সুমন পারেনি। যখন সে কলেজ স্কোয়ারের উত্তর-পশ্চিম কোণে চায়ের দোকানটার কাছে পৌঁছল, প্রায় পাঁচটা। আশ্চর্য, তখনই ফুটফুটে মেয়েটি মস গ্রিন কালারের কেপ্তি আর সোনালি-হলুদ হলটার-নেক টপ পরে উল্টো দিকে মুখ করে দাঁড়িয়ে আছে। সুমন চুমকির চুলটা চেনে, ভুল নয়।

ওর তো ছটায় আসার কথা। ভীষণ ভাল লাগল। ফুরফুর করে ছেলোটো আকাশে উড়ছে। খুশির ডানা মেলে নির্ঘাৎ পৌঁছে যাবে স্বর্গের কাছাকাছি।

উচ্ছ্বাসে চিৎকার করল না। ডানা মুড়ে পা টিপে টিপে এগোল। পিছন থেকে সন্তর্পণে মেয়েটির কানের কাছে মুখ নিয়ে বলল, ‘অ্যাঁই!’

চুমকির শরীরে মুদু ঝাঁকুনি। চমকে উঠল যেন! শরীর ঘুরিয়ে শুধোল, ‘এই বুঝি তোর চারটে? ওয়াও!’

‘চারটেয় আসবি তো বলিসনি।’ সুমন হাসছে, ‘অমন একটা ভি ভি আই অ্যাপো সামলে বিফোর টাইম ভিড়ে যাবি, কে জানত?’

‘শুনে খুশি হবি, ব্যাপারটা ভেসে গেছে। একেবারে ক্লোজড।’

সুমন আকাশ থেকে পড়ল, ‘মানে? এসব নিয়ে ইয়ার্কি ভাঙ্গাগে না।’

‘সেই আই এ এস সুপাওরটি রেজিস্ট্রি করে ফেলেছে ওর এক ব্যাচমেটকে। সাউথ ইন্ডিয়ান মেয়ে। তামিল। মরকগে!’

‘সর্বনাশ। জানলি কী করে?’

‘বৈশাখ নয়, এটা তোর পৌষ মাস। মাঘের জন্যে মহড়া নে।’

‘ফাজলামোর সময় পেলি না। কেসটা কী?’

‘ওর বাবা কাল রাতে বাপিকে ফোন করেছিলেন। আজ সকালের ফ্লাইটে ওঁদের পৌঁছবার কথা ছিল কলকাতায়। দুপুরে হত দেখা। বামেলা মিটে গেছে। ফর গুড। ও. কে?’

‘যাচ্চলে! এখন তাহলে কী করবি? ইস্!’

‘বাড়িতে বোলডলি বলে দিলাম, মাথায় হাত দিয়ে বসে পড়ার কিছু নেই। আই ডু লাভ সামওয়ান এলস। তোর ব্যাপারটা খুলে বললাম। আমার তো অনেক দিন থেকেই...তারপর কালকে তোর ডেসপার্টেট অ্যাপ্রোচ...এভরিথিং ইন ডিটেইল। বললাম, আজকেও তুই জবাবের জন্য অপেক্ষা করবি। ওঁরা, আই মিন মা আর বাপি, দুজনে, একটুক্ষণ ভাবলেন। কথাবার্তা বললেন। তোর ব্যাপারে খুঁটিয়ে খোঁজ খবর নিলেন আমার কাছে। সায়েন্স নিয়ে হিউজ নম্বর পেয়েও বাংলাভাষাটাকে ভালবেসেই যে পড়তে এসেছিস প্রেসিডেন্সিতে, শুনলেন সেটা। মনে হল, বোথ অফ দেম হ্যাড এগ্রিড। অ্যাকসেপ্ট করেছেন। জাস্ট বাপি তোকে একটু মিন্ট করতে চাইছেন। ইমিডিয়েটলি। ডোনট ওরি, নাথিং লাইক ফর্মাল ইন্টারভিউ। জাস্ট আড্ডা। আজ পারবি? চল। গাড়ি এনেছি। ওই তো আমাদের কলেজের গেটের সামনে। যাবি? রাইট নাও। কাম অন।’

সুমনের চোখে মুখে আতংক। ‘মাথাফাতা খারাপ? আমি যাব তোদের বাড়ি? দারুণ বলেছিস। মফস্সলের কোন হরিদাস পাল, ইয়ার্কি করতে গিয়ে ফাটকে ঢুকব? অত আহাম্মক আমি নই।’

কথা বলতে বলতে ওরা কলেজ স্কোয়ারের মধ্যে এসে পড়েছে। নিরিবিলি ফাঁকা বেনচ-এ পাশাপাশি বসেছে দুজনে।

চুমকি গাঢ় গলায় বলল, ‘আমি ডিশিশন নিয়ে ফেলেছি রে।’

তুই কাল রাতে কী করেছিস, জানি না। আমি দু’চোখের পাতা এক করতে পারিনি। অনেক ভাবলাম। তুই বহু দূর যাবি, আয়্যাম কনফিডেন্ট। না হলে এইচ এস এ টপ টেন-এর মধ্যে র্যাংক করে কেউ বাংলা পড়তে আসে না। ভালবাসার মানুষকে এভাবে হঠাৎ ডেকে কেউ প্রোপোজ করার হিন্মত রাখে না। আমি রাজি। ওঁরা দিল্লি থেকে না আসাতে সত্যিই বেঁচে গেলাম। আসলে আমি কাল ট্যাক্সিতে বাড়ির ফেরার পথেই সিদ্ধান্তটা নিয়ে ফেলেছি। রাতভর জেগে আই ডিড কনফার্ম দ্য স্ট্যান্ড। নড়চড় আর নয়।’

খতমত খেয়ে গেছে সুমন, ‘ওঁরা যদি আসতেন? ছেলোটো যদি তোকে পছন্দ করত?’

‘কোনও অজুহাত তুলে আমার অনিচ্ছেটা জানিয়ে দিতাম।’ ‘পারতিস না।’

‘পারতাম। আমাকে তুই চিনিস না।’

‘আমাকেও তুই চিনিস না চুমকি। তুই যা বললি, আমি তাতে রাজি নই কিন্তু।’

‘মানে?’

‘আমি স্রেফ তোর বন্ধুত্ব চাই। নাথিং মোর দ্যান ফ্রেন্ডশিপ। তোকে ভালবাসি, ব্যাস। তুই এর বেশি কিছু যদি ধরে নিস, আমি নেই। গ্রামের মানুষ; খুব ভাল করেই জানি, কত ধানে কত চাল হয়।’

‘ওয়াও! ফের ঘ্যাম? এখন চাস, তোর পায়ে তেল দিয়ে রাজি করাই! কাল তাহলে কী বললি আমাকে? স্পিক আউট।’

‘আমার ভালবাসাটা তুই অ্যাকসেপ্ট করবি কি না।’

‘করছি তো! আই ডু এগ্রি টু ইওর প্রোপোজাল। ওয়েলকাম।’

‘থ্যাংকস আ লট। তুই আর আমি ভাল বন্ধু হয়ে থাকি। স্রেফ দোস্তি। তুই যা মিন করছিস, আমি তার যোগ্য নই রে। আমার দৌড় আমি জানি।’

মাথা ঝাঁকায় চুমকি, ‘না। জানিস না। কিছু জানিস না। আমি তোকে তৈরি করে নেব। শুধু সঙ্গ থাক।’

‘কেউ আমাকে তৈরি করবে, সেটা চাই না। দেখব, নিজেই নিজে গড়তে পারি কি না। যদি না পারি? ফ্ল্যাট হয়ে হ্যাটা খাবে কে?’

গুম মেরে বসে থাকে চুমকি। মাথার ওপর কৃষ্ণচূড়ার ফুলপাতা চুঁইয়ে বিকেলের নরম আলো মেয়েটির বাদামি চুলে খেলা করে। আকাশ আজ নির্মেষ। তবুও আগের দিনের বৃষ্টি যেন হঠাৎ চুমকির চোখে ঝেঁপে আসছে। আপ্রাণ শক্তিতে নিজেই সামলে নিয়ে সে বলে, ‘আমাকে এভাবে শুধু নাড়া দিয়ে গেলি কেন? নিছক খেলা? শুধুই ফান? কবিতার বাড়তি কটা লাইনের রসদ? আমি কিন্তু ভেঙে পড়বার মেয়ে নই রে। নেভার।’

উঠে দাঁড়ায় সুমন, ‘জানি। তোর উপযুক্ত লাইফ পার্টনারের কোনও অভাব হতে পারে নাকি? আমাকে যে তুই ফিরিয়ে দিসনি, এই আমার ভাগ্য। নিজের ভালবাসার মর্যাদা পেয়েছি, সেটুকুতেই আমি খুশি। চলি রে! কাল কলেজে দেখা হবে। আজ রাত্তিরে চমৎকার ঘুমোব। গভরাতে তোর মতো আমিও জেগে ছিলাম। বাড়ি যা। তুইও ঘুমোস আজ নিশ্চিত। মনে রাখিস, যদি তোর সত্যিই কাউকে কোনওদিন পছন্দ না হয়, মনে না-ই ধরে—তখন আমি থাকব কিন্তু। এই বান্দাকে সেদিন ভুলিস না। একটা ডাক দিলেই...থাকগে, আসি।’

সুমনের স্বরটা শেষদিকটায় কেমন আর্তনাদের মতো শোনায়। আর অপেক্ষা না করে ও ডাইভিংপুলের পাশ দিয়ে চলতে থাকে। অনেকটা পা চালিয়ে বাঁক নেওয়ার ঠিক আগে ঘাড় ঘোড়ায়, হাত নাড়ে আকাশে তখনও অনেক আলো।



# শীতের উৎসব উৎসবের শীত

পৃথিবীর উত্তাপ যত বৃদ্ধি  
পাচ্ছে শীতের জন্য  
হাপিত্যেশ তত বাড়ছে।  
যদিও গ্রাম ও শহরের মানুষ  
তাদের কাঙ্ক্ষিত শীত  
উপভোগ করে ভিন্নভাবে।  
ভালবাসাটা কিন্তু সমান।  
শীত উৎসবের নানাকথা  
প্রীতিকণা পাল রায়-এর  
কলমে

শীতের হাওয়ায় নাচন লাগা শুরু হয়ে গেছে। শহরবাসীর কাঙ্ক্ষিত কনকনানি তাকে আরও ফ্যাশনদুরন্ত করে তুললেও গ্রাম বাংলার কাছে এই হিম-খাতুর আদর অন্যরকম। কৃষিভিত্তিক বঙ্গদেশে পৌষ-মাঘের কদর কজন শহরবাসীই বা বুঝবে। ডিজাইনার শীত পোশাক, পার্টি, পিকনিক আর নানাবিধ কনসেপ্ট-এর নিতানতুন মেলা-র মধ্যেই আটকে তাঁদের শীত উদযাপন। কিন্তু অত্যাণের নবান্ন উৎসবের রেশ লেগে থাকা পল্লী বাংলার ঘরে ঘরে পৌষকেও সমান সমাদরে বরণ করা হয়। হিন্দু শাস্ত্রে পৌষমাসে বিয়ে বা অন্যান্য শুভ কাজ নিষিদ্ধ হলেও পুরো মাস জুড়ে এবং সংক্রান্তিতে লৌকিক আচার-অনুষ্ঠান ও আমোদ-উৎসবের কমতি থাকে না। পৌষ পার্বণ আর পিঠে পরব সমার্থক হলেও আছে আরও নানাবিধ আচার। পৌষ সংক্রান্তির আগের দিন থেকেই ঘরে ঘরে পিঠে, পায়ের, ক্ষীর ও অন্য বিবিধ উপাদেয় খাবার দাবার প্রস্তুতি শুরু হয়ে যায়। চাল গুঁড়ো করা, নারকোল কোড়া, পিঠের উপকরণ প্রস্তুত—বাড়ির মেয়ে বউরা সকলে মিলে এসব কাজে হাত লাগায়। শুধু নিজেরা নয়, পাড়া প্রতিবেশী আত্মীয় বান্ধবকে খাইয়ে তবে পিঠে পরবের আনন্দ।

পৌষ সংক্রান্তির আরও একটি অনুষ্ঠান পৌষ আগলানো। বাড়ি-ঘর, গোয়াল, গোলা সমস্ত দরজায় আলপনা এঁকে তার ওপর চারটে করে গোবরের নাড়ু বা পিন্ড বসিয়ে সেগুলোকে ধানদুর্বা, সিঁদুর, আতপ চালের গুঁড়ো ও গঙ্গাজল দিয়ে পূজা করে ছড়া বলা হয়—



## অর্জুন চক্রবর্তী অভিনেতা

ক্রিসমাস বলতেই আমার ছোটবেলার কথা মনে পড়ে। ছোটবেলার ২৫শে ডিসেম্বর মানেই আমার কাছে দিল্লি, দাদু-ঠান্মা, মামা-মামি আর সবথেকে বেশি আমার আর দাদার (গৌরব চক্রবর্তী) অফুরন্ত দুষ্টুমি আর অনেকরকম খেলা। সবাই মিলে দিল্লিতে মোমবাতি জ্বালিয়ে, কেক কেটে, বাড়ি সাজিয়ে প্রচুর ভাল ভাল খাওয়া-দাওয়া করে কাটাতাম দিনের একটা ভাগ। দ্বিতীয় ভাগটা কাটাতাম মামার বাড়িতে। মামা-মামিও থাকত দিল্লিতেই। উফ মামির হাতের দুরন্ত রান্না—ভাবলেই এত ভাল লাগে যে ওই সময়টায় ফিরে যেতে ইচ্ছে করে। আমার এখনকার ক্রিসমাস পার্টি কাটে পার্ক স্ট্রিট-এ ঘুরে, দেখে। আমি পার্টি খুব একটা করি না। ওই আড্ডা মেরেই কেটে যায়। আর recently তো শুটিং-ও করতে হয়।



## সৃজিত মুখার্জি

পরিচালক

ক্রিসমাস মানে আমার কাছে আরও একটা উৎসব, আনন্দ করার অবকাশ। আমার কাছে ক্রিসমাস শুধু

একটা ধর্মীয় অনুষ্ঠান নয়, এটা ধর্মেরও উর্ধে। ক্রিসমাস মানে ছোটবেলার প্রচুর স্মৃতি—নাছমস-এর কেক, শীতের কলকাতা—লাল নীল সোয়েটার, কমলা লেবুর খোসা, চিড়িয়াখানায় ঘুরতে যাওয়া, অঞ্জনদার গান—সব মিলিয়ে বেশ পরিপুষ্ট এক স্মৃতি।

ক্রিসমাস সেলিব্রেশন বলতেই আমার ছোটবেলার স্কুল, মানে দোলনা ডে-র ক্রিসমাস ক্যারল আর ক্রিসমাস মেলায় কথা মনে পড়ে যায়। স্কুল ছাড়ার পরও ওই মেলায় যেতাম পুরনো বন্ধুদের সঙ্গে দেখা করতে।

এখন ক্রিসমাস ডে-তে সেভাবে আলাদা করে বিশেষ কোনও সেলিব্রেশন হয় না। কর্মব্যস্ততার মধ্য দিয়েই কেটে যায়। কিন্তু তার মধ্যে কিছুটা সময় বের করতে পারলেই—বন্ধু, আড্ডা, কেক আর মজা!

পৌষ সংক্রান্তি বলতেই মনে পড়ে মার হাতে তৈরি পাটিসাপটা। আমার যে কি ভাল লাগে। আমার কাছে পৌষ সংক্রান্তি গুরুত্বপূর্ণ, কারণ আমার প্রচুর পরিমাণ পাটিসাপটা খাওয়ার সুযোগ।

এসো পৌষ যেও না  
সোনার পৌষ যেও না  
রুপার পৌষ যেও না  
জন্ম জন্ম আমার ঘরে এসো।

গোবরের নাড়ুগুলি যাতে কেউ চুরি না করতে পারে, সেজন্য একজন সধবা স্ত্রী সেগুলো সারারাত আগলে রাখে এবং পরদিন ভোরে জলে বিসর্জন দেয়। ‘আওনি-বাওনি’ নামের আরও একটি অনুষ্ঠানও এসময় সম্পন্ন করা হয়। হেমস্তের প্রথমদিকে ধান পেকে গেলে গৃহস্থেরা নিজের নিজের ক্ষেত থেকে সেই ধান একমুঠো তুলে এনে নতুন কাপড়ে জড়িয়ে রেখে দেয়। উত্তরায়ণ সংক্রান্তির আগের দিন গৃহিণীরা সেই ধানগাছে পুজো করে খাট চোকি, বাস্ক, সিন্দুক, গোলা, গোয়াল, সংসারের যাবতীয় জিনিসপত্রের ওপর রাখেন এবং ওদের সঙ্গে বেঁধে দেন। এই বাঁধন তিনদিন থাকে এবং এই তিনদিন ঘর থেকে কাউকে কিছু দিতে নেই। অনেকে ‘আওনি’ অর্থ করেন লক্ষ্মীর আগমন, ‘বাওনি’ লক্ষ্মীর বন্ধন বা স্থিতি।

পৌষ সংক্রান্তির দুপুরে অনেকে উঠোন গোবর জলে লেপে সেখানে একটা পিঁড়ির ওপর কুনকে ভর্তি ধান ও ধানদুকা স্থাপন করে, সামনে দেবীঘট বসিয়ে, ধূপ-দীপ জ্বালিয়ে ধান্যলক্ষ্মীর পুজো করেন। পুজো শেষে এই ধান ও ধানপুজা মাথায় করে ঘরে

তোলে। একই সঙ্গে এই দিনেই গঙ্গাদেবীর আবির্ভাব উপলক্ষে গঙ্গাসাগর সঙ্গমে স্নান মহোৎসব। দেশের নানা প্রান্ত থেকে সাগরদ্বীপে বহু যাত্রীর সমাগম হয়। বহু সাধু সঙ্গমে মেলা জমে ওঠে যা গঙ্গাসাগর মেলা নামে সুপরিচিত।

পশ্চিম সীমান্ত বাংলার আর একটি উল্লেখযোগ্য ব্রত হল টুসু ব্রত। পৌষ মাসে যখন ধান কাটা হয়, পিঠে পুলিশ আয়োজন চলে সেই সময়ে টুসুকে আলতা পরিয়ে সোনার খাটে হেলান দিয়ে রুপোর খাটে পা দিয়ে শুইয়ে রাখা হয়। আসলে টুসু শস্য-ঐশ্বর্যের দেবী। তাই এসব অঞ্চলের প্রতি ঘরে ঘরে নারী ও পুরুষ সকলে মিলে পালন করে টুসু ব্রত যার পরিণতি টুসু পরবে।

পৌষ সংক্রান্তির ফসলোত্তর নবান্ন উৎসবের পর মাঘ মাস বাংলার কৃষকদের নতুন উদ্যমে কৃষিকাজের প্রস্তুতির সময়। খনার বচনে দেখা যায়, মাঘের মাটিই কৃষিকাজের পক্ষে সবচেয়ে মূল্যবান।

মাঘের মাটি  
হীরের কাটি  
একইভাবে লৌকিক প্রবাদেও কৃষিকাজের অনুকূল হিসেবে মাঘ মাসের শেষের বর্ষবৈশি বিশেষ খ্যাতি প্রচলিত আছে।

যদি বর্ষে মাঘের শেষ

ধন্য রাজার পূণ্য দেশ।

এই সূত্রে মাঘ মাসে ভীমকে পুজো করে কৃষি সমাজের



## মিমি চক্রবর্তী

অভিনেত্রী

আমার ছোটবেলা কেটেছে উত্তরবঙ্গে, জলপাইগুড়িতে। ক্লাস টেন অবধি হোলি চাইল্ড কনভেন্ট আর তারপর দুবছর সেন্ট জেমস কনভেন্ট স্কুল-এ আমার পড়াশুনো। তাই আমার কাছে ক্রিসমাস ডে-র থেকেও বেশি জরুরি ছিল ক্রিসমাসের আগের উৎসব। ২৫শে ডিসেম্বর স্কুল ছুটি থাকবে তার আগে আমরা ক্যারল গাইতাম, টিফিন ভাগ করে খেতাম, নাচ-গান হত, উপহার বিনিময় চলত। খুব ভাল লাগত সবাই মিলে চার্চ-এ একসঙ্গে প্রে করতে। প্রার্থনা শেষ হলেই কেক খাওয়া। আমার সবথেকে ভাল লাগত ক্রিসমাসের রঙিন পোশাক পরে সবাই মিলে কেক খাওয়ার পর্ব। এখনও ক্রিসমাস সেলিব্রেট করি ঠিক রাত বারোটায় কেক কেটে।

পৌষ সংক্রান্তি মানে পিঠে আর পায়ের। আমার সবথেকে পছন্দ মার তৈরি মিষ্টি আলুর গোলাপজাম।



## আবির চ্যাটার্জি অভিনেতা

২৫শে ডিসেম্বর মানেই হিমেল হাওয়ায় কলকাতার শীত। আর সেই ছেলেবেলার অথবা স্কুলবেলার আকাঙ্ক্ষিত ৭দিনের ছুটি। আমার কাছে ২৫শে ডিসেম্বর মানে যেমন বাড়িতে আনা কেক, তেমন সমান গুরুত্বপূর্ণ

শীতের দুপুরের কমলালেবুর কোয়া। আর আরও বেশি উত্তেজনার কারণ বিনা বাঁধায় চুটিয়ে ক্রিকেট খেলার জন্য হাতে পাওয়া ৭ দিনের সুবর্ণ সুযোগ।

এখন ২৫শে ডিসেম্বর কাটে কাজের মধ্যেই। পেশাগত ছুটি মানে office-এ ছুটি ঘোষিত হলেও আমার শুটিং লেগেই থাকে। তবু ছোট খাটো সেলিব্রেশন হয়, মানে ওই বন্ধুরা মিলে আড্ডা—আর কি। তবে গত বছর ব্যাপারটা অন্যরকম ছিল—যাকে বলে luck by chance হঠাৎ একটা ছুটিও ম্যানেজ হয়ে গেল—আর MBA -র বন্ধুরা সব কলকাতাতেই ছিল। ব্যাস মেঘ না চাইতেই জল। ২৪শে রাতে আড্ডার আসর জমল, যখন ঘড়ির দিকে চোখ পড়ল তখন আকাশ ফর্সা হওয়ার সময়। শুধু তাই নয়—ড্রেস কোড-ও ছিল। সবার মাথায় সান্তুক্স টুপি। সে এক দূরন্ত ক্রিসমাস।

আমি আদি আদ্যন্ত বাঙালি। বাঙালিয়ানায় খুব খুশি। তাই পৌষসংক্রান্তি মানেই, আহা—পিঠে ব্যাপারটা কিন্তু খুব ভাল। ভাবতেই ভাল লাগে। আমার অবশ্য সবথেকে পছন্দ পাটিসাপটা আর দুধ পুলি। কী অনাবিল আনন্দ, যেন স্বর্গসুখ। এই তো আবার শীত এসে গেল এখনও ভাবলেই জিভে জল আসছে।

প্রার্থিত সুবর্ণ লাভ করার কথাও কিছু কিছু অঞ্চলে বিশেষত মেদিনীপুরে শোনা যায়। সেখানকার লোকসমাজে প্রচলিত বিশ্বাস ভীম যেদিন মাঘ মাসের শেষে বৃষ্টিতে ভিজে চাষ করেন সেদিনটি ছিল মাঘ মাসের শুক্লা একাদশী। ওই দিনটির স্মরণে প্রতি বছর ভীম-একাদশী প্রতিপালিত হয়। পূজো শেষে সারা বছর দণ্ডায়মান ভীম যেন খেত খামার, গ্রাম, লোকালয়ের বলিষ্ঠ প্রহরী, যিনি সমস্তরকম দুষ্টশক্তি ও কুপ্রভাব বিতাড়ণ করে সকলের শুভ ও মঙ্গল বিধান করেন বলে বিবেচিত হন। মাঘ মাসের শুক্লপক্ষের পঞ্চমীতে ভারতের বিভিন্ন স্থানে বিভিন্ন ধরনের উৎসব অনুষ্ঠিত হয়। বাংলায় এইদিন কোথাও স্ত্রী পঞ্চমী, কোথাও বসন্ত পঞ্চমী নামে পরিচিত। এদিন বিদ্যা ও জ্ঞানের দেবী সরস্বতীর পূজা করা হয়। দোয়াত কলম ও পুঁথিপত্রের পূজাও করা হয়। পূর্ববঙ্গের অনেক জায়গায় এই দিন ইলিশ মাছ ঘরে নেওয়ার উৎসব। গৃহিণীরা জোড়া ইলিশ তেল, সিঁদুর, ধান, দুর্বা দিয়ে বরণ করে মাথায় নিয়ে ঢোকেন। এই দিনই ইলিশ মরসুমের সূচনা যার শেষ বিজয়া দশমীতে।

মাঘ মাসের কৃষ্ণপক্ষের চতুর্দশী, শিব চতুর্দশী বা শিবরাত্রি নামে প্রসিদ্ধ। শিবরাত্রি উপলক্ষে বহু জায়গায় মেলা বসে। এই দিন পূজোর চেয়ে উপবাসের প্রাধান্য বেশি। এরপর রাত্রি চার প্রহরে দুধ, দই, ঘি, মধু দিয়ে শিবকে স্নান করানো বিধি। বলা হয়, যেমন মহাদেবের মতো পূজনীয় দেবতা নেই, অশ্বমেধের মতো

জানুয়ারি-মার্চ ২০১২

শুভ

সুবিধা ৩৯

যজ্ঞ নেই, তেমনই শিবরাত্রিতুল্য ব্রত নেই। বিশেষত কুমারী মেয়েরা নিয়মনিষ্ঠভাবে শিবের মতো স্বামী পাওয়ার আশায় শিবরাত্রি ব্রত পালন করে থাকে।

শীতের এই বিভিন্ন উৎসব উপলক্ষে এবং তাছাড়াও দুই বাংলাতেই বিচিত্র সব মেলা বসে পুরো শীতকাল জুড়ে। এর মধ্যে কিছু সুপ্রসিদ্ধ যেমন শান্তিনিকেতনে পৌষমেলা, কেঁদুলির জয়দেব মেলা আঞ্চলিকতার সীমা অতিক্রম করেছে তাদের বর্ণাঢ্যতা আর বিশালতার গুণে। এছাড়াও আছে ছোট-বড় নানা মেলা যারা ঐতিহ্য ও পরম্পরায় অঞ্চল বিশেষে খুবই কাঙ্ক্ষিত।

এই শীত গায়ে মেখেই কিন্তু ইংরেজি ক্যালেন্ডারের পাতা উল্টে যায়— শুরু হয় নতুন বছর। মূলত খ্রিষ্টান সম্প্রদায়ের উৎসব হলেও ইংরেজি বর্ষের শেষ কটি দিন অর্থাৎ ২৫ ডিসেম্বর বড়দিন থেকে বর্ষশেষ অবধি বেশ একটা উৎসব উৎসব ভাব থাকে সারা দেশ জুড়েই। তার বেশ পড়ে এই বাংলাতেও। ‘বড়দিন’ সমারোহে পালন করা ছাড়াও নতুন বছরের প্রথমদিনটি অর্থাৎ ১ জানুয়ারিকে সাদরে বরণ করার অনেক আধুনিক প্রকরণ নজরে পড়ে আমাদের আশেপাশে। এই পয়লা জানুয়ারি তারিখটি কিন্তু বাঙালিদের কাছে আরও বিশেষ কারণে স্মরণীয়। এইদিনই যুগাবতার শ্রী শ্রী রামকৃষ্ণের জন্মদিন। তাঁর জন্মতিথি উপলক্ষে আয়োজিত কল্পতরু উৎসবও কিন্তু শীত-উৎসবের অন্যতম একটি জনপ্রিয় পার্বণ।

মাঘের মাটি হিমেল কবি একইভাবে লৌকিক প্রবাদের কাষকাজের তনুকল হিমেল মাঘ মাসের শেষের বর্ষের বর্ণের ব্যাতি প্রচলিত আছে।

# হরেক রকম মিষ্টি পায়েস

## আলুর পায়েস

কী কী লাগবে

দুধ : ১ লিটার; আলু : ২টো  
(মাঝারি); চিনি : পরিমাণ মতো;  
কিশমিশ : ২০টি; ছোট এলাচ:  
২টি।

কী করে করবেন

আলু দুটো গ্রেটার দিয়ে গ্রেট করে ৫/৬ বার ধুয়ে নিন। যতক্ষণ না সাদা জল বের হয়। দুধটা মিনিট পাঁচেক জাল দিয়ে, তাতে গ্রেট করা ধোঁয়া আলু, জল চিপে ছেড়ে দিন। পাঁচ মিনিট ফোটার পর তাতে পরিমাণমতো চিনি দিয়ে দিন। চিনি পরিমাণমতো দিতে বলা হয়, কারণ কেউ মিষ্টি কম পছন্দ করে, কেউ বা একটু বেশি। এরপর আরও ১০মিনিট দুধটা জ্বাল দিতে হবে। এবং তাতে কিশমিশগুলো দিয়ে দিন। দুধটা একটু ঘন হলে, ছোট এলাচের গুঁড়ো দিয়ে, আঁচ থেকে নামান। একটু সময় দিন ঠাণ্ডা হবার জন্য। ঠাণ্ডা হলে পরিবেশন করুন। না বললে কেউ বুঝবেই না এটা রাবড়ি নয়।

জানুয়ারি-মার্চ ২০১২

শীত মানে পায়েস,  
পিঠে পুলি।  
ইন্দ্রাণী গুহ কিছু চেনা,  
কিছু অচেনা পায়েস ও  
মিষ্টির হৃদিস দিয়েছে  
যা পৌষ পার্বণ বা

ঘরোয়া অনুষ্ঠান  
সবেতেই হবে  
সমান সমাদৃত

## কমলালেবুর পায়েস

কী কী লাগবে

দুধ : ১ লিটার; কমলালেবু : ২টো  
(যেন মিষ্টি হয়); চিনি : পরিমাণ  
মতো।

কী করে করবেন

দুধটা পরিমাণমতো চিনি দিয়ে ঘন করে নিন। ঠাণ্ডা হলে, তাতে কমলালেবুর কোয়াগুলোর পাতলা ছাল ছাড়িয়ে ছড়িয়ে দিন। দুধ ঠাণ্ডা না হলে কমলালেবু দিলে, দুধ কেটে যেতে পারে।

## বাঁধাকপির পায়েস

কী কী লাগবে

দুধ : ১ লিটার; বাঁধাকপির  
ভেতরের সাদা অংশ : ১৫০গ্রাম;  
চিনি : পরিমাণ মতো; কিশমিশ :  
২০টি; ছোট এলাচ: ২টি।

কী করে করবেন

বাঁধাকপির ভেতরের সাদা অংশটা খুব সরু সরু করে কেটে, একটু ভাপিয়ে তারপর হাত দিয়ে চেপে জল বারিয়ে নিন। দুধ জ্বাল দেবার আগে পাঁচেক একটু ঘি মাখিয়ে নিলে ভাল হয়। তাহলে দুধ লেগে যাবার ভয় কম থাকে। মিনিট পাঁচেক দুধ ফোটার পর তাতে ভাপানো এবং চিপড়ানো বাঁধাকপি দিয়ে দিন। আরও পাঁচ মিনিট ফোটার পর, দুধে পরিমাণমতো চিনি দিন। সেই সঙ্গে কিশমিশগুলোও দিন। দুধ ঘন না হওয়া পর্যন্ত হাতা দিয়ে দুধটা নাড়ুন। দুধ ঘন হলে তাতে এলাচের গুঁড়ো দিন। পায়েস ঠাণ্ডা হলে, খেতে দেবার উপযুক্ত হবে। বাঁধাকপির পায়েস খেতে অনেকটা রাবড়ির মতো মনে হয়।





## লবঙ্গ লতিকা

### কী কী লাগবে

ময়দা : ১/২ কেজি; নারকোল : ১টা (মাঝারি); ক্ষীর : ২০০ গ্রাম; চিনি : ২৫০ গ্রাম; লবঙ্গ : ২০টি; সাদা তেল : ভাজার জন্য; চিনি : ২০০ গ্রাম (রসের জন্য)।

### কী করে করবেন

সাদা তেলের ময়ান দিয়ে ময়দাটা ভাল করে মেখে রাখুন। তার থেকে ২০টা লেচি বানিয়ে ফেলুন। এবার পুর বানাবার পালা। কড়াইতে নারকোল কোরা ও চিনি দিয়ে পাক দিন। নামাবার কিছুক্ষণ

আগে তাতে ক্ষীর দিয়ে আরও একটু পাক দিন। আঁচ থেকে কড়াই নামিয়ে ফেলুন। ২০০ গ্রাম চিনি ও জল দিয়ে সিরা বানিয়ে রাখুন।

প্রত্যেকটি ময়দার লেচি, লুচির মতো বেলে, মাঝখানে নারকোল ও ক্ষীরের পুর দিয়ে, উপর নিচে দু'টি ও পাশাপাশি দু'টি ভাঁজ করুন। আকারটি চৌকো হবে। এবার প্রত্যেকটির মাঝখানে একটি করে লবঙ্গ আটকে দিন। যাতে ভাঁজ খুলে গিয়ে, পুরটা বার না হয়ে যায়। ডুবো তেলে সোনালি করে ভেজে, চিনির রসে ফেলে, একটু ভিজিয়ে নিন। রস কিছুটা লেগে গেলে, পরিবেশন করুন। ঠাণ্ডা গরম দু'ভাবেই স্বাদু।

## মালপোয়া

### কী কী লাগবে

সুজি : ১কাপ; ময়দা : ১কাপ; দুধ : ১/২ লিটার; ক্ষীর : ১০০ গ্রাম; নারকেল কোরা : ৪টেবিল চামচ; চিনি : পরিমাণমতো (মিশ্রণের জন্য); গোলমরিচ ৮-১০টা (খেতে করা); মৌরি : ২ চামচ; কিশমিশ : ২৫-৩০টি; চিনি : সিরার জন্য ১কাপ। ভাজার জন্য সাদা তেল বা ঘি : পরিমাণমতো।

### কী করে করবেন

সুজি, ময়দা, ক্ষীর ও নারকোল কোরাটা দুধে ভিজিয়ে ১০ মিনিট রাখুন। পরিমাণ মতো চিনি মেশান। তাতে খেতে করা গোলমরিচ, মৌরি ও কিশমিশ দিয়ে ভাল করে মেশান। মিশ্রণটা বেশি পাতলা বা বেশি ঘন হবে না। এবার সিরা করার জন্য চিনি ও জল ফুটিয়ে নিন। সিরাটা একটু পাতলাই হবে।

কড়াইতে সাদা তেল বা ঘি দিন। গরম হলে হাতায় করে মিশ্রণটি ফুটন্ত তেলে ছেড়ে দিন। লুচির মতো ফুলে উঠবে। সোনালি রং ধরা পর্যন্ত ভাজুন। সেগুলো সিরায় ফেলে, এক এক করে তুলে থালায় সাজিয়ে রাখুন দেখলেই খেতে ইচ্ছে করবে।

জানুয়ারি-মার্চ ২০১২

Suviga

সুবিধা ৪১





ভূ ত ভ বি ষ্য ং

রাশিফল। পৌষ, মাঘ, ফাল্গুন এই তিনমাস কার ভাগ্যে কী আছে জেনে নিন। লিখছেন **শ্রীভৃগু (অনাদি)**



### মেঘরাশি

রাগ জেদ নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে কর্মজীবনে সাফল্য আসবে। মাসের শুরুতে মানসিক চাপ বৃদ্ধি পাবে। বিবাহ উপযুক্ত কন্যাদের ক্ষেত্রে শুভ। তবে জন্মস্থানের বাইরে বিবাহ হলে ভীষণ শুভ হবে। শুভ রং : সাদা; অশুভ রং : কালো; শুভ বার : সোম; অশুভ বার : শনি; শুভ সংখ্যা : ৫; অশুভ সংখ্যা : ৪; শুভ খাবার : দালিয়া, দুধ, ও আটার রুটি; অশুভ খাবার : ফুলকপি, টকদই।

### বৃষরাশি

স্বাধীন কাজে যুক্ত ব্যক্তিদের পক্ষে শুভ। বিদেশ যাত্রা যোগে অশুভ। বাড়িতে হঠাৎ অশান্তি, সন্তানদের শিক্ষা নিয়ে চিন্তা। নতুন ব্যবসায় অর্থলব্ধী করলে শুভ হবে। একক কর্মে উন্নতি। যৌথ ব্যবসায় অশুভ। শুভ রং : লাল; অশুভ রং : নীল; শুভ বার : বৃহস্পতি; অশুভ বার : শুক্র; শুভ সংখ্যা : ৩; অশুভ সংখ্যা : ১; শুভ খাবার : ডাল (মুগের), ভাত, মুরগির মাংস; অশুভ খাবার : সামুদ্রিক মাছ, ডিম, টক।

### মিথুন রাশি

বিয়ের ক্ষেত্রে সতর্ক থাকতে হবে। ছক বিচার করে বিয়ে হলে শুভ হতে পারে, প্রণয়সূত্রে বিয়ে অশুভ। ব্যবসায়ীদের ক্ষেত্রে শুভ। পরিবারের লোকের সঙ্গে যৌথভাবে ব্যবসা করলে শুভ ফল লাভ হতে পারে। শুভ রং : হলুদ; অশুভ রং : মেরুন; শুভ বার : বুধ; অশুভ বার : রবি; শুভ সংখ্যা : ৬; অশুভ সংখ্যা : ৭; শুভ খাবার : রুটি, চিকেন, ছোট মাছ, পালং শাক; অশুভ খাবার : কইমাছ, শিঙি মাছ, মাছের তেল।

### ককট রাশি

ধীর ও স্থির হলে মাসের শেষের দিকে শুভ ফল লাভ হবে। কর্মজীবনের ক্ষেত্রে নতুন কর্মে যোগাযোগ বৃদ্ধি, বিদেশ যাত্রার সম্ভাবনা, আত্মীয় সমাগমে ব্যয় বৃদ্ধি। সন্তানদের শিক্ষা এবং স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তা বৃদ্ধি। শুভ রং : আকাশি; অশুভ রং : কালো; শুভ বার : শুক্র; অশুভ বার : বুধ; শুভ সংখ্যা : ৭; অশুভ সংখ্যা : ৪; শুভ খাবার : নিরামিষ, টক ও টক দই বাদে; অশুভ খাবার : আমিষ, পেঁয়াজ, রসুন চলবে।

### সিংহরাশি

কোনও বাড়তি দায়িত্ব বা ঝুঁকি নেওয়া উচিত নয়। বিশেষভাবে অর্থ লব্ধীর ক্ষেত্রে। চলচ্চিত্র কর্মে যুক্ত জাতক/জাতিকাদের ক্ষেত্রে শুভ। তবে চলাফেরায় সাবধান থাকতে হবে। শুভ রং : মেরুন; অশুভ রং : নীল; শুভ বার : মঙ্গল; অশুভ বার : শুক্র; শুভ সংখ্যা : ৫; অশুভ সংখ্যা : ৪; শুভ খাবার : আটার রুটি, পালং শাক, ডাল; অশুভ খাবার : মূলো, ফুলকপি, মাছের তেল।

### কন্যারাশি

প্রেমপ্রীতি, ভালবাসার মধ্যে জড়িয়ে যাবার সম্ভাবনা আছে, এবং শারীরিক ও মানসিকভাবে ক্ষতি হওয়ার যোগ আছে। নতুন ব্যবসার ক্ষেত্রে শুভ; উচ্চশিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে বিদেশ যাত্রার যোগ আছে। শুভ রং : আকাশি; অশুভ রং : লাল; শুভ বার : সোম; অশুভ বার : শনি; শুভ সংখ্যা : ২; অশুভ সংখ্যা : ৪; শুভ খাবার : রুটি, লুচি, খোর, কাঁচাকলা; অশুভ খাবার : মাছের মাথা ও ল্যাজ।

### তুলা রাশি

হঠাৎ মামলায় জড়িয়ে পড়ার যোগ আছে। বাবা-মার মত

পার্থক্যের কারণে সন্তানের শিক্ষার ক্ষতি, কর্ম ক্ষেত্রে নতুনভাবে যোগাযোগ বৃদ্ধি হতে পারে। বিয়ের ক্ষেত্রে শুভ সময়, কিছু ব্যবসায়ীরা বিশেষভাবে লাভবান হবেন, আত্মীয় বিয়োগ হওয়ার যোগ আছে। শুভ রং : ধূসর; অশুভ রং : গোলাপি; শুভ বার : বৃহস্পতি; অশুভ বার : শনি; শুভ সংখ্যা : ৩; অশুভ সংখ্যা : ৭; শুভ খাবার : ভাত, ডাল, আটার রুটি, সবজি; অশুভ খাবার : ডিম, মাছের ডিম, ওল, কচু।

### বৃশ্চিক রাশি

জল ও জলপথ থেকে বিপদ হওয়ার সম্ভাবনা। নতুন কাজের সুযোগ: বিয়ের ক্ষেত্রেও শুভ ফল পাবেন। সন্তান হওয়ার ক্ষেত্রে বাড়তি সতর্কতা চাই, শিক্ষা ক্ষেত্রে বাধার ভিতর দিয়ে সাফল্য আসবে, যৌথ ব্যবসায় শুভ হবে। শুভ রং : কালো; অশুভ রং : নীল; শুভ বার : রবি; অশুভ বার : মঙ্গল; শুভ সংখ্যা : ৭; অশুভ সংখ্যা : ৪; শুভ খাবার : নিরামিষ; অশুভ খাবার : আমিষ।

### ধনু রাশি

একাগ্রতা ধরে রাখতে পারলে শেষের দিকে সাফল্য আসবে। শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে শুভ, বিবাহযোগ্য কন্যাদের ক্ষেত্রে বিচার করে বিয়ে দেওয়া ভাল। একাধিক বন্ধু লাভ, হঠাৎ মামলায় জড়িয়ে যাওয়ার যোগ। শুভ রং : আকাশি; অশুভ রং : মেরুন; শুভ বার : বৃহস্পতি; অশুভ বার : মঙ্গল; শুভ সংখ্যা : ৬; অশুভ সংখ্যা : ২; শুভ খাবার : আটার রুটি, লুচি, খোর, বাঁধাকপি; অশুভ খাবার : বেগুন, গাজর, ফুলকপি।

### মকর রাশি

দূর ভ্রমণ নিষেধ। বিশেষভাবে পাহাড়ি এলাকায়। শেয়ার মার্কেটে অর্থ লব্ধী না করলে ভাল। স্বাধীন কর্মে যুক্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে আর্থিকভাবে শুভ হবে, চঞ্চলতার কারণে শিক্ষার্থীদের হাল খারাপ হতে পারে; শুভ রং : সাদা; অশুভ রং : সবুজ; শুভ বার : শনি; অশুভ বার : সোম; শুভ সংখ্যা : ১; অশুভ সংখ্যা : ৮; শুভ খাবার : মুরগির মাংস, আটার রুটি, পরোটা; অশুভ খাবার : চিংড়ি মাছ, ওল, কচু।

### কুম্ভরাশি

হঠাৎ অর্থ প্রাপ্তির যোগ আছে। উচ্চশিক্ষার্থীদের পরীক্ষায় সাফল্য আসবে। স্বাস্থ্যদপ্তর সংক্রান্ত ক্ষেত্রে অর্থ লব্ধী করলে লাভবান হবেন; সন্তান লাভের যোগ, বিচার করে বিয়ে করা যেতে পারে।

শুভ রং : গোলাপি; অশুভ রং : সবুজ; শুভ বার : রবি; অশুভ বার : শুক্র; শুভ সংখ্যা : ৫; অশুভ সংখ্যা : ৭; শুভ খাবার : পেঁপে, লাউ, দালিয়া, দুধ, খই; অশুভ খাবার : মাছের ডিম ও তেল, টক।

### মীন রাশি

আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে শুভ হবে। চলা-ফেরা -খাওয়া ব্যাপারে সাবধান। স্বাস্থ্যঘটিত কারণের জন্য মানসিক চিন্তা বৃদ্ধি হবে। প্রিয়জনদের সঙ্গে মতপার্থক্য; হঠাৎ অর্থ প্রাপ্তি, নতুনভাবে ব্যবসায় অর্থলব্ধী করলে শুভ হবে।

বিয়ের ক্ষেত্রে আত্মীয়সমাগম। শুভ রং : হলুদ; অশুভ রং : কালো; শুভ বার : শনি; অশুভ বার : রবি; শুভ সংখ্যা : ৬; অশুভ সংখ্যা : ২; শুভ খাবার : ভাত, ডাল, রুটি, ছাতু, টমেটো; অশুভ খাবার : দই, ডিম, বাটার।



চিন্তা নয়। চাই সুখ।

**Suvida**<sup>®</sup>  
আফশোস থেকে আনন্দ

এমারজেন্সি জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল



**REWEL**

A Division of  
**Eskag Pharma**



হ্যাঁ, আমি নিজেই  
সব সিদ্ধান্ত নিই



**Suvida**<sup>®</sup>

কারণ সিদ্ধান্তটা আপনার

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



গর্ভনিরোধক বড়ি