

হাত বাড়ালেই

বর্ষ ৪ সংখ্যা ৫

দাম মাত্র দশ টাকা



সুবিধা

Suvida

ফেসবুকে
suvidapatrika আর
টুইটারে লগ অন করুন
suvidamagazine
লিখে

মনের অসুখ যখন শরীরে

- হেঁশেল : বড়দিনের কেক-পেস্টি প্যাটি
- তুমি মা : শীতে রোগমুক্তি
- বিনোদন : নতুন ভাবনা, নতুন দিকে
- ডাক্তারের চেম্বার : আর্থরাইটিস
- পোশাকি বাহার : শীতের সাজ টিপস
- বিশেষ রচনা : বাঙালির যোগাযোগ মাধ্যম
- আইনি : গার্হস্থ্যে হিংসা ও প্রতিকার

বন্যাই শুধু বর্ষার
একমাত্র অভিশাপ নয়

সঙ্গে আছে ডায়রিয়াও

হ্যাঁ, আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করে দেখুন

Folcovit[®] Distab

Folcovit[®]

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

সম্পাদক

সুদেষ্ণা রায়

মূল উপদেষ্টা

মাসুদ হক

সহকারী সম্পাদক

প্রীতিকণা পালরায়

কাকলি চক্রবর্তী

শিল্প উপদেষ্টা

অস্তুরা দে

প্রকাশক ও স্বত্বাধিকারী

সুনীল কুমার আগরওয়াল

মূল্য

১০ টাকা

আমাদের ঠিকানা

এসক্যাগ ফার্মা প্রা. লি.

পি ১৯২, লেকটাউন,

তৃতীয় তল, ব্লক - বি

কলকাতা ৭০০০৮৯

email-eskagsuvida@gmail.com

Printed & Published by

Sunil Kumar Agarwal

Printed at

Satyajug Employees'
Cooperative Industrial
Society Ltd.

13,13/1A, Prafulla Sarkar Street,
Kolkata-700 072

RNI NO : WBBEN/2011/39356



তুমি মা

২৮

শীতে

রোগমুক্তি

চিঠি পত্তর

৪

শব্দজব্দ

৪

সম্পাদকীয়

৫

প্রচ্ছদকাহিনি

৬

হেঁশেল

১৬

আইনি

১৯

পোশাকি বাহার

২২

কথা কাহিনি

২৪

তুমি মা

২৮

কাছে দূরে

৩০

বিশেষ রচনা

৩৪

আপনাদের পাতা

৩৬

কবিতা

৩৭

ডাক্তারের চেয়ার থেকে

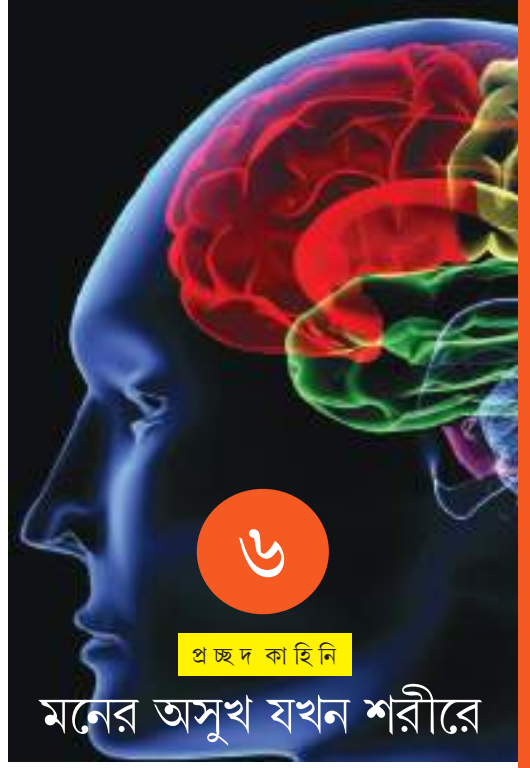
৩৮

বিনোদন

৪০

ভূত ভবিষ্যৎ

৪২



মনের অসুখ যখন শরীরে

৩০

কাছে দূরে

উত্তরবঙ্গ

জয়পুর ফরেস্ট



ডাক্তারের চেয়ার থেকে

পোশাকি বাহার

শীতের

সাজ

টিপস

৩৮ আর্থরাইটিস

ঠাণ্ডার মরসুমে

কী করবেন



হেঁশেল

১৬

ক্রিসমাসের কেক

পেস্টি প্যাটি



পূজো সংখ্যা দারুণ!

এবারের 'সুবিধা' অর্থাৎ অক্টোবর মাসের পূজো সংখ্যাটি ছিল অনবদ্য। খুব ভাল লেগেছে প্রতিটি ছোট গল্প। যদিও পূজো সংখ্যাটি হাতে পাই পূজোর পর, তবে কালীপূজোর মধ্যে সবকটা গল্প পড়ে ফেলি। রূপক সাহার গল্পটি খুবই বাস্তব। আমারই চেনা এক মহিলার সঙ্গে ওই গল্পের অসুখ বিলাসী মহিলার অসম্ভব মিল পেয়েছি। তাই পড়ে বেশ এনজয় করেছি। ধন্যবাদ 'সুবিধা'।

নমিতা দাস, বারুইপুর

প্রথম সংখ্যা থেকেই সুবিধা পড়ছি

স্বপ্ন দামে পাই,
অসাধারণ সংখ্যা শারদ

আমরা সবে চাই,
লেখার গুণেই খ্যাতি দারুণ
নামটি দারুণ বটে,
পাঠের পরে তৃপ্তি আসে
গরব হৃদয় তটে।

অশোক বন্দোপাধ্যায়, কলকাতা-১৬

'ইন ভিট্রো' খুবই কাজের সংখ্যা

সুবিধা পত্রিকায় 'ইনভিট্রো' বা টেস্টিটিউব বেবি নিয়ে লেখা পড়ে খুবই উপকৃত হয়েছি। বিশেষত, আমার পরিচিত এক দম্পতি বিয়ের দশ বছর পরেও নিঃসন্তান ছিল। তাদের এই পত্রিকা দিয়েছি। ওরা এখন এই টেস্ট টিউব বেবি নিয়ে ভাবনা চিন্তা করছেন। আপনাদের পত্রিকায় বিনোদন ও তথ্য দুটোই থাকে, তার জন্য ধন্যবাদ।

প্রমিতা পাত্র, বেহালা

কৌতুক ফাটাফাটি!

কৌতুক বিভাগটি আমার খুব প্রিয়। কুড়িদের নিয়ে চুটকিগুলো পড়ে দারুণ লেগেছে। তবে আমার একটা সমস্যা রয়েছে, আমি যখন চুটকি

পড়ি, চেষ্টা করি সেগুলো মনে রাখার, কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত যখনই কাউকে বলতে যাই, বহু ক্ষেত্রেই সব ভুলে যাই। কী যে করব বুঝি না। তবে আপনারা কৌতুক বিভাগটি নিয়মিত রাখার চেষ্টা করবেন।

সুদর্শনা সাহা, হাওড়া

স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তা

সুবিধা পত্রিকায় 'তুমি মা' ও 'ডাক্তারের চেষ্টার থেকে' বিভাগ আমি খুব মন দিয়ে পড়ি। কাজে লাগে। তবে ব্যথা বা পেন ম্যানেজমেন্ট নিয়ে লেখা চাই। বাচ্চাদের মানসিক ও শারীরিক সমস্যা নিয়ে এত সহজ লেখাগুলো খুব কাজে লাগে।

আব্রেরী গুণ, শ্যামবাজার

হেঁশেল আমার প্রিয়

হেঁশেল বিভাগটি আমার খুব পছন্দের। কত রান্না শিখেছি আপনাদের পত্রিকা থেকে। আমি ওই পাতাগুলো কেটে রেখে দিই। আপনারা ওই রেসিপি নিয়ে একটা রান্নার বই বার করলে ভাল রেসপন্স পাবেন।

ঐন্দ্রিলা চৌধুরি, গড়িয়া

এবার থেকে চিঠিপত্র বিভাগে, গল্প, চিঠি, কৌতুক বা কবিতা পাঠালে, এই ঠিকানায় পাঠান : সুদেবণ রায়, সম্পাদক, সুবিধা, চবি উড স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০০১৬।

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

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

পাশাপাশি

১। ঋষি কাপুর-পদ্মিনী কোলাপুরীজুটির 'ভালবাসাব্যাধি'-র দারুণ মজার ছবি। ৪। অমল পালেকর ও বিদ্যা সিনহার এই ফুলেল ছবির সুরকার সলিল চৌধুরি। ৬। 'কোই মেরে দিলসে পুছে'-র আফতাব-এর বিপরীতে হেমাঙ্কন্যা। ৭। লরেন্স ডি-সুজার যে ত্রিকোণ প্রেমের

ছবিতে অক্ষয়কুমার-মাধুরী-সদ্বৈফ। ৯। করিনা-পূজা বাত্রা-অক্ষয়কুমারকে নিয়ে সুনীল দর্শন-এর ছবি। ১২। 'নেশা ইয়ে প্যোয়ার নেশা হ্যায়' সমীর দর্শন-এর সুরে যে ছবির গান। ১৩। অনিল-ফারহা-জ্যাকি-কিমি অভিনীত রাকেশ চিত্রের সুরকার রাজেশ রোশন। ১৪। মহাজন-এর ফটোগ্রাফিতে মোহনকুমার-এর এ ছবির আকর্ষণ অমিতাভ-মিঠুন-ড্যানি।

উপরনিচ

২। যে কৈরলা নায়িকা প্রযোজিত ছবি 'পয়সা ওয়াশুল', তা কিন্তু একেবারেই হয়নি। ৩। ছবিটি প্রিয়দর্শন-এর জুটি জ্যাকি-ডিম্পল। ৫। উত্তম সিং-এর সুরে 'মুসাফির জানেওয়ালে' গানটি যে ছবির। ৬। কিংবদন্তির এক টিভি ধারাবাহিক প্রযোজিকা যা ধরেন তাই হিট। ৮। ...শাবানা-জেনিফার-নাফিসা-নাসিরুদ্দিন-দীপ্তি নাভাল তারকা সমৃদ্ধ ছবি। ১০। 'লেডকি

হ্যায় কেয়া রে বাবা' আনন্দ মিলিন্দ-এর সুরে ঠোট মিলিয়েছেন অনিল কাপুর। ১১। নামী সুরকার, 'জয়পুরি। ১২। উনপঞ্চাশের অশোককুমার-মধুবালার অবিস্মরণীয় ছবি।

সমাবান শব্দজক ২৬	প্রে	ম	রো	গ			
		নী		র	জ	নী	গ
	এ	যা		দি			দ
	ক			শ		আ	র
	তা	লা	শ		হ		নু
		ড		স		ম	ন
	কা	লা	বা	জা	র		হ
						ত	হ
						ল	কা



মন না হৃদয় কোনটা আমাদের বেশি কাছে, কোনটা অধিক সংবেদনশীল, কোনটা প্রয়োজন সার্বিক উন্নয়ন ও ভাল থাকার জন্য তা নিয়ে তর্ক বিতর্কের শেষ নেই। কিন্তু এটা ঠিক যে মন ও হৃদয় দুটো সম্পৃক্ত। তাই মন খারাপ বা মনে চাপ সৃষ্টি হলে তার প্রভাব হৃদয়েও পড়ে। আজ মানসিক সমস্যা বহু ক্ষেত্রেই শারীরিক প্রভাব ফেলে। তাছাড়া মনের অসুখ কী, কেন, কীভাবে হয়, কেন হয়, তার প্রতিকার বা চিকিৎসা কী সে নিয়ে আমাদের অনেকেরই সম্যক কোনও ধারণা নেই। অনেকক্ষেত্রেই মানসিক সমস্যা হলে, আমরা সেটা লুকিয়ে রাখি। কোনও আত্মীয় বন্ধুকে যদি বলা হয়, মনোরোগ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে দেখা করতে বা তার পরামর্শ নিতে অনেক ক্ষেত্রেই তাঁরা অপমানিত বোধ করেন। কারণ আজও সব মানসিক সমস্যাকেই এক ছত্রছায়ার তলায় ফেলে মানসিক রোগকে

‘পাগলামি’ আখ্যা দেওয়া হয়। তাই এই সংখ্যায় বিভিন্ন ধরনের মানসিক সমস্যা ও তার শারীরিক প্রকাশ নিয়ে বিশেষজ্ঞদের সঙ্গে আলোচনা করে লেখা হল।

ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স বা ঘরের মধ্যেই হিংসাত্মক ঘটনা দিন দিন বেড়ে উঠছে, এটা মিডিয়ার বানানো গল্প নাকি মিডিয়ার জন্য লুকোনো তথ্য আমরা জানতে পারছি, এ নিয়ে বিতর্ক হতেই পারে। হয়ও। অনেকেই মনে করেন মিডিয়া বুঝি নিজেদের স্বার্থে এসব লিখছে। তাঁরা ভুলে যান যে একটা সময় ছিল যখন এ সবই হতো, কিন্তু কেউ জানতে পারত না। কিছু কিছু সাহিত্যিক তখন মহিলাদের নিগূহীত হওয়ার কাহিনি লিখতেন, যার মধ্যে সত্য উপলব্ধিও ছিল তাদের। আজ

নিগ্রহের সত্য কাহিনি মিডিয়ার মাধ্যমে প্রকাশ্যে আসছে। আর সাহিত্যে বা কাহিনিতে যা শিল্প বলে গণ্য হত, ক্রিয়েটিভিটি বা সাহিত্যিকের মস্তিষ্কপ্রসূত বলা হত, তা যখন বাস্তব চিত্রে উঠে আসছে, তখন কিছু কিছু মানুষ সেটা মিডিয়ার বাড়াবাড়ি বলে ধামাচাপা দেওয়ার চেষ্টা করছেন। সে যাই হোক

বাড়িতে নিগূহীত হলে মহিলারা কী করতে পারেন, কীভাবেই বা তারা মোকাবিলা করবেন সে নিয়ে রয়েছে প্রতিবেদন। আজ ফেসবুক, টুইটার, ই-মেল, ওয়াটস অ্যাপ নাগরিক জীবনের অন্যতম অঙ্গ। বাঙালি চিরকালই যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহারে দড়ে। এখনও তাই এইসব মাধ্যমকে একেবারে নিজস্ব করে তুলেছেন তারা। ফেসবুক বা টুইটার এখন ব্যক্তিগত ও গণ সংযোগ মাধ্যম কীভাবে হয়ে উঠছে, তা নিয়েও সুবিধার মাথাব্যথা কম নয়। প্রতিবেদনটি পড়ে আপনারদের মতামত পাঠাতে ভুলবেন না। শীত এসে গেছে, এই ঠাণ্ডার মরসুমে কীভাবে আনন্দে কাটাবেন বা কাটাচ্ছেন তা আমাদের সঙ্গে ভাগ করে নিন না। আপনারদের শীত যাতে আরও সুখকর হয়, তাই আমরা হেঁশেল, পোশাকিবাহার ও কাছে দূরেতে দিয়েছি কিছু আনন্দ টিপস।

সবশেষে সবাইকে বড় দিনের শুভেচ্ছা জানাই ও আগাম ‘হ্যাপি নিউ ইয়ার’।

সুদেষণ রায়



সুদেষণ রায়

সুবিধার
গ্রাহক
হতে চান

আপনারা যদি নিয়মিত গ্রাহক হতে চান তাহলে নিচের কুপনটা ভরে সঙ্গে এক বছরের সাবস্ক্রিপশন হিসাবে, মোট পঞ্চাশ টাকার একটি ‘A/C Payee’ চেক সহ আমাদের দফতরে পাঠিয়ে দিন। চেক হবে Eskag Pharma Pvt Ltd এই নামে।



৬টি
সংখ্যা মাত্র
৫০ টাকায়। এই
দুর্মূল্যের বাজারে
করুন সাশ্রয়

নাম বয়স.....

ঠিকানা

কী করেন দূরভাষ.....

আমাদের ঠিকানা
এসক্যাগ ফার্মা প্রাঃ লি,
এ এম পি বৈশাখী, এ জি ১১২, সেক্টর ২,
সুইট নং ৮০৪ এবং ৮০৫
কলকাতা ৭০০০৯১
email : eskagsuvida@gmail.com

পত্রিকার প্রতিটি সংখ্যা বিনামূল্যে ডাকযোগে পৌঁছে দেওয়া হবে



মনের অসুখ শরীরে

বেশিরভাগ মানসিক রোগই চেনা যায় শারীরিক উপসর্গের মাধ্যমে। কারণ এক একটা মনোরোগের এক একরকম লক্ষণ। যদিও প্রথমে সচেতন হলে, চিকিৎসকের পরামর্শ মতো চিকিৎসা করালে যে কোনও রোগীই কিছুটা অন্তত স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারে। বিভিন্ন ধরনের মানসিক রোগ সম্পর্কে জানালেন আইপিজিএমআর হাসপাতালের সাইকিয়াট্রি ডিপার্টমেন্টের অ্যাসোসিয়েট প্রফেসর **ডাঃ রাজর্ষি নিয়োগী**

মেন্টাল রিটার্ডেশন বা জড়বুদ্ধি

শিশুর যে মানসিক সমস্যা মা প্রথম বুঝতে পারেন তা হল মেন্টাল রিটার্ডেশন বা জড়বুদ্ধি। জন্মের পর থেকে শিশু বেড়ে উঠতে থাকে একটা 'ডেভেলপমেন্ট মাইলস্টোন' অর্থাৎ কিছু বিশেষ শারীরিক ও মানসিক বিকাশ তালিকা অনুসরণ করে। যদি কোনও শিশু তা ঠিকমতো ফলো না করে, অর্থাৎ যে বয়সে তার বসা, হাঁটা, অন্যকে দেখে খুশি বা বিরক্তি প্রকাশ করার কথা, তা না করে, তখনই মায়ের মনে সন্দেহ জাগে। সমবয়সী অন্য শিশুর সঙ্গে তুলনা করে বুঝতে পারেন তার শিশুর অস্বাভাবিকতার কথা। তখনই চিকিৎসকের পরামর্শ নিলে, চিকিৎসক শিশুর বুদ্ধ্যাক্ষ মেপে বুঝতে পারেন শিশুর সমস্যা কতটা। মেন্টাল রিটার্ডেশনের অর্থাৎ মানসিক সমস্যার বিভিন্ন ভাগ আছে। মাইল্ড, মডারেট এবং সিভিয়ার মেন্টাল রিটার্ডেশন। কাজেই শিশুর 'ওভার অল ডেভেলপমেন্ট' অর্থাৎ শারীরিক ও মানসিক বুদ্ধির কোনও খামতি থাকলেই চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করা দরকার।

এই সমস্যা নানা কারণে হতে পারে। বংশগত কারণের মধ্যে আছে ডাউন্স সিনড্রোম, জুভেনাইল-কিটোনইউরিয়াং। আবার জন্মের সময় শিশুর মাথায় আঘাত লাগা, প্রসবের সময় অক্সিজেনের অভাব হওয়া, অপুষ্টি, ভিটামিন এবং থাইরয়েড ডেফিসিয়েন্সি এপিলেপসি ইত্যাদি নানা কারণেও শিশুর মানসিক ও শারীরিক সমস্যা হতে পারে।

চিকিৎসা অনেকটাই নির্ভর করে কী কারণে সমস্যা হয়েছে তার ওপর। তবে এখন চিকিৎসা ব্যবস্থা এত উন্নত যে অনেকক্ষেত্রেই শিশুকে স্বাভাবিক জীবন ফিরিয়ে দেওয়া যায়।

অটিজম

অটিজম-এর সমস্যা ধরা পড়ে আরও একটু বড় হলে। সাধারণত এক দেড় বছরেই বোঝা যায় শিশু অটিস্টিক কিনা। এই ধরনের শিশুরা সব দিক সমানভাবে বজায় রাখতে পারে না। যখন তারা খেলছে তো খেলছেই। অন্য শিশুরা যেমন তাদের খেলার মধ্যে বাইরের কেউ এলে অন্যরকম হাবভাব প্রকাশ করে, এরা তা করে না, যেন অন্যের উপস্থিতি তাদের খেলালেই পড়ে না। কারও চোখের দিকে তাকিয়ে কথা বলে না। কোনও একটা খেলনা নিয়ে ঠুকছে তো ঠুকই যাচ্ছে। এদের তেমন বন্ধু থাকে না, কারও সঙ্গে ইন্টারঅ্যাকশন করে না। আশপাশের বাচ্চার সঙ্গেও খেলাধুলো করে না। অটিজম-এর প্রকৃত কারণ জানা যায়নি। তবে বংশগতির প্রভাব ছাড়াও নানা কারণে এই সমস্যা হতে পারে বলে বিভিন্ন গবেষণায় জানা গিয়েছে। ব্রেনের অস্বাভাবিক গঠন, এমনকী পরিবেশের প্রভাবেও এমন হতে পারে।

বিভিন্ন কারণে হয় বলে চিকিৎসাও বিভিন্ন। এটা ঠিক, অনেক ক্ষেত্রেই এই সমস্যা থেকে পুরোপুরি মুক্তি মেলে না, তবে চিকিৎসা ঠিকমতো করলে শিশুর জীবন অনেকটা স্বাভাবিক হতে পারে। শিশুর চিকিৎসার সঙ্গে সঙ্গে অভিভাবকদেরও কাউন্সেলিং-এর প্রয়োজন হয় অনেকক্ষেত্রে।

অ্যাটেনশন ডেফিসিট হাইপার অ্যাকটিভিটি ডিসঅর্ডার বা এডিএইচডি

এই ধরনের মানসিকভাবে অসুস্থ শিশুরা শান্তভাবে এক জায়গায় বসে না, জানা জিনিসটাও স্কুলে গিয়ে ভুল করে আসে, একটা অক্ষর লিখতে বললে, আরেকটা লেখে, প্রশ্ন শোনার আগেই উত্তর দেয়। কোনও অবস্থাতেই শিশু শান্তভাবে বসে না।

নানা কারণে এই সমস্যা দেখা দিতে পারে। জেনেটিক ফ্যাক্টর যেমন দায়ী হতে পারে, তেমনই শিশুর শরীরের কেমিকাল ইমব্যালেন্স, মাথায় আঘাত লাগা ইত্যাদির যে কোনওটাই এই সমস্যার জন্য দায়ী হতে পারে। চিকিৎসায় ওষুধপত্র ছাড়াও বিহেভিয়ারাল থেরাপি করা হয়। পরিবেশের উন্নতির জন্য বাবা-মাকেও কিছু পরামর্শ দেওয়া হয়।



ডিসলেক্সিয়া

এটাও স্কুলে শিশুদের বেশ বড় রকমের সমস্যা সৃষ্টি করে। শিশু ঠিকমতো রিডিং পড়তে পারে না, শিক্ষকের ইনস্ট্রাকশন ফলো করতে পারে না, একটা অক্ষর লিখতে বললে অন্যটা লেখে। লেখা, পড়া দুটোর ক্ষেত্রেই এই সমস্যা হতে পারে। কখনও কখনও সব সাবজেক্টেই শিশু পিছিয়ে পড়তে পারে, কখনও বা বিশেষ কোনও বিষয়ে।

এর কারণ, জেনেটিক অথবা নিউরোলজিকাল, এর মধ্যে যে কোনওটা হতে পারে। আবার অন্য কারণেও হতে পারে। তবে যে কারণেই হোক বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই সমস্যা তেমন কিছু ক্ষতিকর হয় না। অবশ্যই তা না হওয়ার জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

কনডাক্ট ডিজঅর্ডার

শিশু অবস্থায় অথবা টিনএজে সাধারণত এই সমস্যা সৃষ্টি হয়। ছেলে বা মেয়ে হঠাৎই ভীষণ মারকুটে, বগরুটে হয়, অন্যদের অকারণে মারধর করে, মিথ্যে কথা বলে, চুরি করে, জিনিসপত্র ভাঙচুর করে। কোনও জায়গার নিয়ম কানুন মানে না।

বাবা-মায়ের মধ্যে সাংঘাতিক সমস্যা থাকলে, ছোটবেলায় কোনও কারণে অ্যাবিউসড হলে, দারিদ্র ইত্যাদি নানা কারণে এই সমস্যা দেখা দিতে পারে।

বিহেভিয়ারাল থেরাপি, কাউন্সেলিং এবং পারিবারিক পরিবেশ উন্নত করলে অনেক ক্ষেত্রেই শিশু এই সমস্যা কাটিয়ে উঠতে পারে।

ডিপ্রেশন

এই সমস্যা শিশু থেকে বয়স্ক ব্যক্তি যে কারণে, যে কোনও সময়



দেখা দিতে পারে। কোনও কিছুই ভাল লাগে না, রোজকার কাজকর্মে আগ্রহ থাকে না, ঘুম কমে যায়, খিদে কমে যায় বা বেশি খিদে পায়, অকারনে রাগ হয়, ক্লান্তি বোধ ইত্যাদি সমস্যা দেখা দিতে পারে। ডিপ্রেশনেরও ভাগ আছে। মাইল্ড, মডারেট এবং সিভিয়ার। তবে দু-একদিন এসব সমস্যা হলেই কারও ডিপ্রেশন আছে বলা যায় না। যদি টানা দু-সপ্তাহ ধরে এটা চলে এবং স্বাভাবিক জীবনযাপন ব্যহত হয়, তখনই ডিপ্রেশন হয়েছে ধরা হয়।

ডিপ্রেশন কতটা গভীর তার উপর চিকিৎসা নির্ভর করে। সাধারণত প্রয়োজন অনুযায়ী অ্যান্টি ডিপ্রেশনের ড্রাগ, কগনিটিভ বিহেভিয়ারাল থেরাপি, ইন্টারপারসোনাল থেরাপির মাধ্যমে এর চিকিৎসা করা হয়।

স্কিৎজোফ্রেনিয়া

এই মানসিক রোগের সমস্যা মেয়েদের তুলনায় ছেলেদেরই বেশি

হয়। এই রোগ বাড়তে থাকে ধীরে ধীরে। রোগীর মনে হয় তার বিরুদ্ধে সবাই শত্রুতা করছে, সবাইকে অবিশ্বাস করতে শুরু করে, অন্যকে ঠিকমতো কথা বোঝাতে পারে না, স্বাভাবিক সুখ, দুঃখের অনুভূতি কমে যায়, হ্যালুসিনেশন হয়, ঘুম কমে যায়। এ রোগের বৈশিষ্ট্য হল রোগী ধীরে ধীরে জাগতিক বস্তু এবং লোকজন থেকে নিজেকে গুটিয়ে নিয়ে কল্পনার জগতে বাস করতে শুরু করে।

কাজেই এই রোগ নির্ণয়ে বেশিরভাগ সময়ে আশপাশের লোকেরাই সাহায্য করে। কারও কথাবার্তা, আচরণে দিনের পর দিন অস্বাভাবিকতা দেখলে চিকিৎসকের সাহায্য নেওয়ার ব্যাপারে তাঁদের তৎপরতা খুব জরুরি। ওষুধ এবং বিহেভিয়ারাল থেরাপির মাধ্যমে রোগীকে স্বাভাবিক জীবন ফিরিয়ে দেওয়া সম্ভব।

অবসেসিভ-কমপালসিভ ডিজঅর্ডার বা ওসিডি

অবসেশন মানে এক ধরনের চিন্তা যা অনবরত রোগীর মনে আসে। যে চিন্তার কোনও মানে নেই। আর কমপালশন হল এমন কাজ যা বারবার করে যেতে হয়। এই দুইয়ের মিলমিশে যে অসুখ তাকেই বলে অবসেসিভ কমপালসিভ ডিজঅর্ডার। এর লক্ষণ হল, রোগীর মনে কোনও চিন্তা বাসা বেঁধে ফেললে তা রোগী তাড়াতে পারে না। একই কাজ বারবার করে যাওয়া, যেমন দিনের মধ্যে ১০০ বার হাত, ধোওয়া, বেরনের আগে বার বার তাল্লা লাগানো হয়েছে কি না দেখা, অকারণে এক জিনিস বারবার গোনা ইত্যাদি।

জন্মের সময় মাথায় আঘাত লাগা, বিশেষ ধরনের এপিলেপসি, অবদমিত অসামাজিক চিন্তাভাবনা ইত্যাদি নানা কারণে এই সমস্যা দেখা দিতে পারে। অ্যাংজাইটি ড্রাগ, সাইকোথেরাপির মাধ্যমে এই সমস্যার অনেকটাই সমাধান সম্ভব। বিশেষ করে অ্যাডোলেসেন্স পিরিয়ডে এই সমস্যা হলে ওষুধ ও কাউন্সেলিং-এর মাধ্যমে সারিয়ে তোলা সম্ভব।

জেনে রাখুন

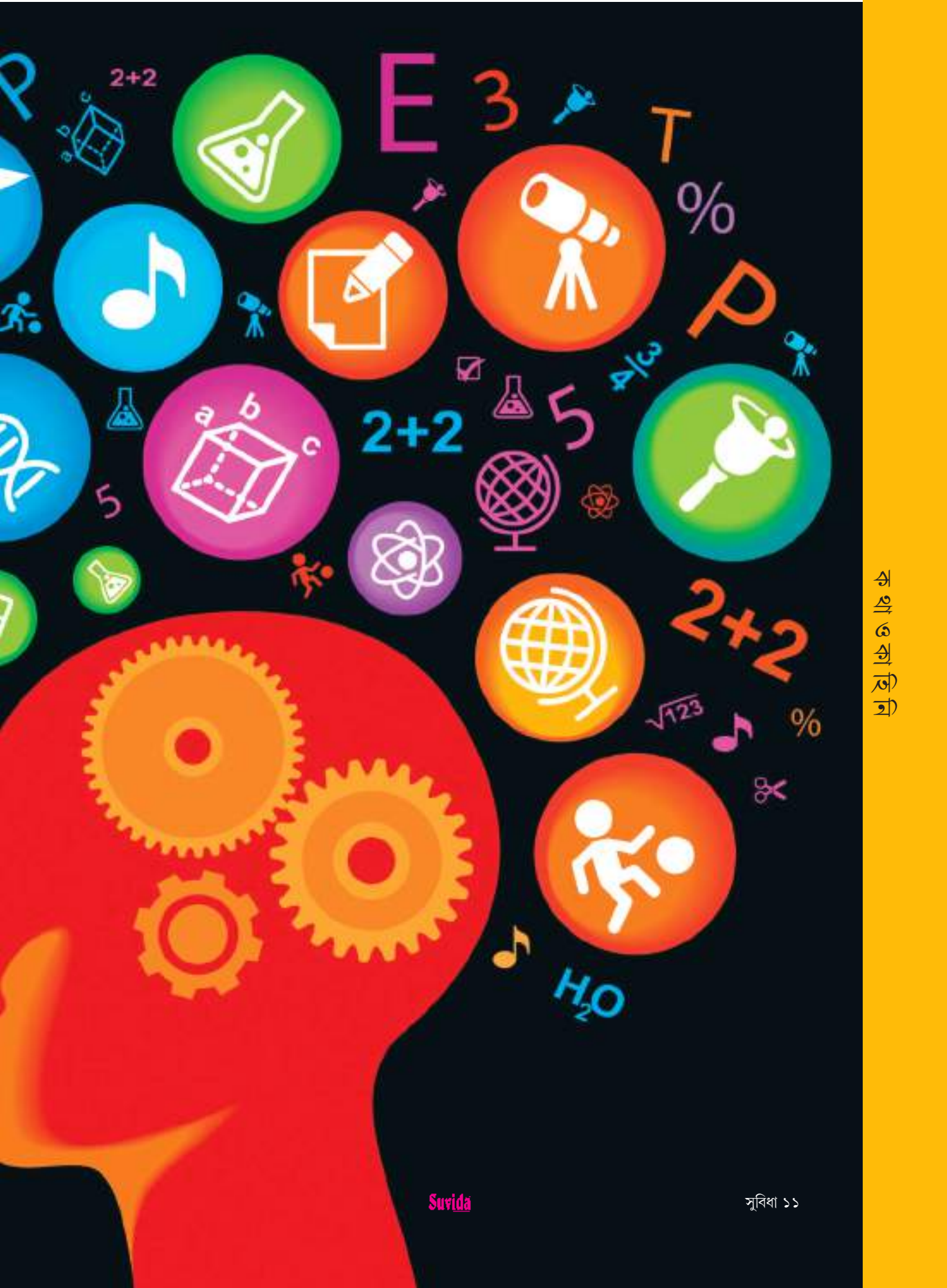
- পরিবারে কারও হঠাৎ করে আচার আচরণে পরিবর্তন লক্ষ্য করলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- প্রেগন্যান্সিতে কয়েকটা পরীক্ষা করলে শিশুর মানসিক সমস্যা আছে কি না জানা সম্ভব। চেষ্টা করুন সে সব পরীক্ষা অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায়ই করিয়ে নিতে।
- প্রেগন্যান্ট অবস্থায় চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া কোনও ওষুধ খাওয়া উচিত নয়। এ সময় মাকে অনেক বেশি সচেতন থাকতে হবে।
- অটিজম ইত্যাদি কয়েকটা মানসিক রোগ পুরোপুরি না সারলেও চিকিৎসার মাধ্যমে রোগীকে অনেকটা স্বাভাবিক রাখা যায়। তাই ভেঙে না পড়ে শিশুর উপযুক্ত চিকিৎসা করানো দরকার।
- মেটাল রিটার্ডেশন বা মানসিকভাবে অনগ্রসরতা থাকলেও অনেক ক্ষেত্রে পুরোপুরি সেরে যায়। বিশেষ করে ভিটামিন এবং থাইরয়েডের ডেফিসিয়েন্সির জন্য সমস্যা হলে, সঠিক চিকিৎসায় ভাল ফল পাওয়া যায়।
- মানসিক যে কোনও সমস্যার চিকিৎসার জন্য সরকারি হাসপাতালে সুব্যবস্থা আছে। জেলা হাসপাতালেও এই চিকিৎসা হয়। কাজেই অসুখ ফেলে রাখবেন না, লুকোবেনও না।
- অনেক সময় মানসিক রোগীদের চিকিৎসা করতে গিয়ে পরিবারের অন্যদেরও মনে নেগেটিভ চিন্তাভাবনা আসে, তাই রোগীর পাশাপাশি অন্যদেরও কাউন্সেলিং দরকার হতে পারে।
- প্রয়োজনে যে সব স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা মানসিক রোগীদের নিয়ে কাজ করে তাদের সাহায্য নিন।
- সহানুভূতি দেখিয়ে রোগী যে কাজ করতে সক্ষম তাতে বাধা দেবেন না। খাওয়া, জামাকাপড় পরা বা স্নান, যাতে নিজে করতে পারে সেইভাবে সাহায্য করুন।

সাইকোসোম্যাটিক

মন ও শরীরের সমস্যা

মনের অসুখ বা মানসিক সমস্যা কীভাবে
কতটা প্রভাব ফেলে রোগীর শরীরে বা
শারীরিক সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়, কিংবা
'সাইকোসোম্যাটিক' অসুখ কী সেটাও
জেনে নিন মনোরোগ বিশেষজ্ঞ
ডাঃ সব্যাসাচী মিত্রর কাছ থেকে। প্রশ্ন
করছেন **সুদেষণা রায়**

■ মনের অসুখ থেকে শরীরে কি প্রভাব পড়ে? মন থেকে কি শারীরিক সমস্যা তৈরি হতে পারে? ডিমেনশিয়া বা অ্যালজাইমার কী প্রভাব ফেলে শরীরে?
উত্তর : দেখুন ডিমেনশিয়া বা অ্যালজাইমার-এর সঙ্গে আপনার প্রথম প্রশ্নের মিল নেই। মনের থেকে শারীরিক অসুখ বা সমস্যার যে বিষয় তার সঙ্গে ডিমেনশিয়া বা অ্যালজাইমার সেভাবে যুক্ত নয়। 'সাইকোসোম্যাটিক' ডিজঅর্ডার অর্থাৎ সাইকো বা মনের সমস্যা থেকে 'সোমা' বা শরীরে অসুস্থতা। এটাকে 'সোম্যাটোফর্ম' ডিজঅর্ডারও বলা হয়। এর সঙ্গে 'সোম্যাটাইজেশন' ডিজঅর্ডার জড়িয়ে ফেললে হবে না। ধরুন একটি ছেলে বা মেয়ের আজ স্কুল যেতে ইচ্ছে করছে না। তাই সে বলে যে তার পেটে ব্যথা করছে। জেনেশুনে সে স্কুল যাবে না বলে এই পেটে ব্যথার গল্প তৈরি করে। তার যে পেটে ব্যথা হয়নি সত্যি সত্যি সেটা সে জানে, কিন্তু স্কুল যাওয়াটা এতটা অপছন্দের যে সে পেটে ব্যথা সৃষ্টি করে। সেটা সত্য বলে দাঁড় করানোর চেষ্টা করছে। একে বলে 'সোম্যাটাইজেশন'। কিন্তু 'সাইকো সোম্যাটিক' অসুস্থতার ক্ষেত্রে রোগী কিন্তু জানে না যে তার পেটে ব্যথাটা তারই মস্তিষ্কপ্রসূত। সে অজান্তেই পেটে ব্যথা সৃষ্টি করে। শুধু তাই নয়, অনেক শারীরিক সমস্যাই দেখা দিতে পারে। পেশেন্ট-এর কাছে কিন্তু আসল ব্যাপারটা অবগত নয়। আমি প্রায়ই বেশ কিছু রোগী দেখি যারা গত ১০/১৫ বছর ধরে গ্যাস্ট্রো-এন্টারোলজিস্ট-এর কাছে চিকিৎসা করাচ্ছেন 'ইরিটেবল বাওয়াল সিনড্রোম' অর্থাৎ যখন তখন বাথরুম পাওয়ার সমস্যা নিয়ে। শারীরিক অসুখ সেয়ে গেলেও, এই সমস্যা তাদের যায় না, কারণ এটা তখন 'সাইকো সোম্যাটিক' ডিজঅর্ডার-এর পর্যায় পড়ে যায়।
সে যাই হোক, এই সমস্যা বা অসুখ বুঝতে হলে, প্রথম থেকেই শুরু করা যাক। অনেকেরই দেখা যায় বছরের পর বছর ধরে মাথা



ধরার সমস্যা চলছে, যাকে চলতি ভাষায় মাইগ্রেন আখ্যা দেওয়া হয়। কিন্তু কোনও ওষুধই তাদের কোনও সফল এনে দেয় না। মাইগ্রেন-এর জন্য বা মাথা ধরার জন্য তারা কোনও প্রতিকারই খুঁজে পান না। বহু বছর ধরে পেন কিলার খেয়ে চলেছেন। এটা কিন্তু ‘সোম্যাটোফর্ম’ বা ‘সাইকোসোটিক’ ডিজঅর্ডার হতে পারে। আবার অনেক সময় খুব ডিপ্রেশন বা অবসাদ থেকে অনেকের অন্ধত্বের অর্থাৎ ‘সাইকোজেনিক ব্লাইন্ডনেস’ হতে পারে। মানে মাথা থেকে আমরা চোখে নামছি। পেশেন্ট দেখতে পাচ্ছে না। চোখের সবরকম পরীক্ষা এমনকী এম আর আই করেও দেখা যাচ্ছে তেমন কোনও ফিজিক্যাল সমস্যা নেই অথচ যাতে অন্ধত্ব আসতে পারে। রোগী কিছু দেখতে পাচ্ছে না। এটা সিভিয়র ডিপ্রেশন থেকে হতে পারে। এবং এ ক্ষেত্রে ডিপ্রেশন-এর চিকিৎসা করলে, অন্ধত্ব কেটে যেতে পারে অনায়াসেই।

■ কিন্তু বুঝব কী করে রোগীর এই সমস্যা মানসিক ?

উত্তর : সেটা যাঁরা রয়েছেন রোগীর চারপাশে তাঁদের একটু সতর্ক হতে হয়। বা ডাক্তারেরা নিজেরাই বহুক্ষেত্রে রেফার করে দেন। রোগীর পক্ষে বোঝা সম্ভব নয় নিজে থেকে। ওই যে বললাম আমার কাছেই বহু রোগী আসেন যাঁরা বহু বছর ধরে পেটের চিকিৎসা করাচ্ছেন অথচ কোনও ফল সেভাবে পাচ্ছেন না। তাঁদের ‘ইরিটেবল বাওয়াল সিনড্রোম’ কোনওভাবেই তাঁদের মুক্তি দিচ্ছে না। এক্ষেত্রে সাইকোট্রিস্ট-এর সাহায্য নিলে উপশম হতে পারে। তাহলে আবার আসুন ফিরে যাই মানসিক অসুখ বা অবসাদ শরীরে আর কী কী সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে। আমরা অন্ধত্বের কথা বলেছি, এবার শরীরের আরও একটু নিচে নেমে আসি। অনেকেই বলেন গলা, বুক জ্বালা করছে। অর্থাৎ অ্যাসিডিটি। এই অ্যাসিডিটির সমস্যা নানা কারণে হয়। ‘হারিজ-ওয়ারিজ-কারিজ’— অর্থাৎ তাড়া, চিন্তা ও ভুল খাবার অর্থাৎ, বেশি ঝাল-মশলা যুক্ত খাবার, অতিরিক্ত মদ্যপান, ভুল সময়ে খাওয়া ইত্যাদি। তবে মানসিক স্ট্রেস বা চিন্তাও কিন্তু অ্যাসিডিটি বা বুক জ্বালা, গলা জ্বালার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। মানসিক চাপও সৃষ্টি করে। অ্যাসিডিটি, বুক-জ্বালা গলা জ্বালা।

এবার আরও একটু এগোনো যাক। হৃদয় বা হার্ট ও ল্যঙ্গ বা ফুসফুসে। হার্ট-এর যেটা হয় সেটা হল প্যালপিটেশন বা বুক ধরফড় করা। আমি এটা বলতে পারি যে শতকরা ১০০ জন যাঁরা বিভিন্ন হাসপাতালের কার্ডিওলজি বিভাগে যান প্যালপিটেশন হচ্ছে বলে, তাঁদের মধ্যে ৮০ জনেরই ক্ষেত্রে দেখা যাবে ‘অ্যাক্সিওনেগেটিভ’ অর্থাৎ হৃদয়ের তেমন কোনও সমস্যা নেই। এই প্যালপিটেশন বা বুক ধরফড়ের মূল কারণ এক্ষেত্রে মানসিক সমস্যা। অ্যানজাইটি বা উদ্বেগ, মানসিক চাপ, চিন্তা থেকেই এই বুকের ধড়ফর বা হার্ট-এর প্যালপিটেশন। এটা অনেক ক্ষেত্রে প্যানিক অ্যাটাক-এর মতো মনে হয়।

এবার আসা যাক ল্যঙ্গস বা ফুসফুসে। দেখবেন ভয় পেলে বা আতঙ্কে একটা ‘সেল আ ব্রেন্থলেসনেস’ অর্থাৎ নিঃশ্বাসের কষ্ট হয়। দম যেন আটকে যায়। এই দম আটকে যাওয়া বা দমের কষ্ট হলে অনেকেই প্রথমে যান চেস্ট ফিজিশিয়ান এর কাছে। তাঁদের শ্বাসকষ্ট জনিত সমস্যার জন্য। তাঁরা মনে করেন অ্যাজমা হয়েছে। কিন্তু অনেক ক্ষেত্রেই হয়তো এই শ্বাসকষ্ট বা অ্যাজমার চিকিৎসা কাজ করছে না। নেবুলাইজার নিচ্ছেন কিন্তু তাতে সমস্যার কোনও প্রতিকার হচ্ছে না। বরং কিছু ক্ষেত্রে আরও ক্ষতি হচ্ছে। এক্ষেত্রে দেখা যায় একটা মানসিক অ্যানজাইটি থেকে রোগীর ওই শ্বাসকষ্ট তৈরি হচ্ছে। আবার অনেকের দেখা যায় বন্ধ ঘরে, বা ছোট জায়গায় অনেক লোকের মধ্যে থাকলে হঠাৎ শ্বাস কষ্ট বেড়ে গেল। এটা ক্লস্ট্রোফোবিয়া বা বন্ধ জায়গার মধ্যে থাকার ভয়

থেকে হয়। এটাও কিন্তু মানসিক সমস্যা বা পরিস্থিতি থেকে শারীরিক অসুস্থতায় পর্যবেশিত হয়।

আরেকটি খুব বড় শারীরিক সমস্যা যার মূলে রয়েছে মানসিক অসুস্থতা তা হল ‘ইরিটেবল বাওয়াল সিনড্রোম’। এই সমস্যা শধু শারীরিক চিকিৎসায় যাওয়ার নয়। বিশেষত আমাদের দেশে বা এই এলাকায় এই সমস্যা খুবই বেশি দেখা যায়। এটা এতটাই মানসিক অসুস্থতার কারণে হয় যে এখন এই ‘আইবিএস’ ইউ-এস-এতে পুরোপুরি চিকিৎসার ক্ষেত্রে নিউরোসায়িকিঅ্যাট্রি বিভাগের অন্তর্ভুক্ত হয়ে পড়েছে। ‘ইরিটেবল বাওয়াল’ নানারূপে প্রকাশ পায়। বার বার বাথরুম পাচ্ছে, হচ্ছে না। ট্রেনে বা বাসে যেতে হলে ভয়ে বার বার আগে বাথরুম যেতে হচ্ছে। অথবা হঠাৎ কোনও না কোনও কাজ এলো ব্যাস পেটের সমস্যা শুরু হয়ে গেল। এটা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই কিন্তু মানসিক সমস্যা থেকে হয়। একটা উদাহরণ দিই তাহলে ব্যাপারটা আরও স্পষ্ট হবে। ধরুন একটা বড় ফ্ল্যাট বাড়ির একটা ফ্ল্যাট-এর বাথরুম জল আসছে না। তার সব কল, পাইপ চেক করা হল, কোনও সমস্যা নেই। এমনকী ছাদের ট্যাকের কলেও সমস্যা নেই, কিন্তু দেখা গেল অনেক ছানবিন করে যে ট্যাকের যেখান থেকে ওই ফ্ল্যাটের পাইপটা যাচ্ছে, সেখানে একটা পাতা বা ময়লা পথটা ব্লক করে দিয়েছে। ওটা সরানো মাত্র জল আসতে আরম্ভ করে। ঠিক একইভাবে ইরিটেবল বাওয়াল সিনড্রোম পেটে দেখা দিলেও তার মূল কারণটা কিন্তু রয়েছে ব্রেন বা মস্তিষ্কে।

ব্রেন থেকে যে নার্ভ বা স্নায়ু পেটে আসছে, তা ঠিক মতো কাজ করছে না। এক্ষেত্রে এঁদের ফোবিয়া, সাইকোসিস, উদ্বেগ, ভয়, এর চিকিৎসা করলেই দেখবেন ওই ‘ইরিটেবল বাওয়াল’ বা পেটের সমস্যা দূর হয়ে যাবে। আমি প্রতি মাসে অন্তত ১০০ জন পেশেন্ট দেখি এই সমস্যা বা অসুস্থতার শিকার। এবং সঠিক ট্রিটমেন্ট-এ তাঁদের সমস্যা দূর হয়ই।

পরবর্তী বিষয় যৌন সমস্যা। নারী ও পুরুষ দুজনের ক্ষেত্রেই দেখা যায় ৪৮ শতাংশ কেসে এই যৌন সমস্যা আসে মানসিক দুর্বলতা বা অসোয়ালিটি অথবা অসুস্থতা থেকে। বিশেষত পুরুষদের ক্ষেত্রে মানসিক চাপ বা অবসাদ এনে দেয় সেক্সুয়াল ডিসফাংশন। তার প্রতিফলন হয় তিনভাবে। প্রথমত যৌন ইচ্ছা কমে যায়, দ্বিতীয়ত ইরেকশন হয় না ও তৃতীয়ত প্রিম্যাচিওর ইজ্যাকুলেশন হয়। এই সমস্যা যাঁদের হয়, তাঁদের মধ্যে ৪৮% ক্ষেত্রে মূল কারণ মানসিক উদ্বেগ ও চাপ। এই মানসিক অ্যাংজাইটি বা প্রেশার-এর চিকিৎসা করলেই ‘সেক্সুয়াল ডিসফাংশন’ অর্থাৎ যৌন সমস্যা দূর হয়ে যায়। অন্য অনেক ওষুধ, তেল, নানারকম জিনিস ব্যবহার হয়তো অনেকে করেন, কিন্তু আসল চিকিৎসা করার দরকার মানসিক সমস্যার।

■ এইটাই প্রবলেম, আমরা বহু ক্ষেত্রেই মানসিক সমস্যা বলতে বা মানসিক ডাক্তারের কাছে যেতে লজ্জাবোধ করি। কিন্তু এটাও তো যে কোনও অসুখের মতোই একটি রোগ, যার চিকিৎসার জন্য বিশেষজ্ঞ রয়েছেন ?

উত্তর : অবশ্যই। বললাম তো আপনাকে কতগুলো শারীরিক সমস্যারই মূল বাঁধা রয়েছে মানসিক কোনও কারণে। যার চিকিৎসা অবশ্যই সম্ভব। এবার বলি মানসিক অবসাদ, উত্তেজনা, উদ্বেগ, চাপ থেকে যে অসুস্থতা হয়, তার শারীরিক সিম্পটম আরও হতে পারে, যেমন ঘুম না আসা, খিদে কমে যাওয়া, দুর্বল বোধ করা, কোনও কিছুতে মনোযোগের অভাব। এগুলো সবই ‘সাইকোসোম্যাটিক’ অসুস্থতার কারণে হতে পারে।

ডিমেনশিয়া-অ্যালজাইমার

● 'ডিমেনশিয়া' হল প্রোগ্রেসিভ ডিজর্ডার অফ ব্রেন, অর্থাৎ মস্তিষ্কের ক্রমবর্ধমান ক্ষয়। এই ক্ষয় যেহেতু 'ক্রমবর্ধমান' তাই এর কোনও প্রতিকার নেই। এটা রোধ করার কোনও উপায় বা ওষুধ এখনও বেরয়নি।

● 'ভিমরতি' কিন্তু ডিমেনশিয়া নয়। ভিমরতি যে কোনও বয়সে নানা কারণে হতে পারে। ভিমরতি মানে যদি উল্টোপাল্টা কাজ করা বা কথা বলা হয় তা একটি ২২ বছরের ছেলেও করতে পারে উদ্বেগ থেকে, আবার ১৬ বছরের সাইকোটিক মেয়েরও ভিমরতি হয় স্কিজোফ্রেনিয়া থেকে। আবার ২৯ বছরের এক সদ্য মায়েরও পোস্ট নেটাল ডিপ্রেসন অর্থাৎ বাচ্চা হওয়ার পর অবসাদ থেকে ভিমরতি হতে পারে।

● তবে যার ব্রেন ফাংশন বা মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতা চলে যাচ্ছে, তাকেই ডিমেনশিয়ার রোগী অবিহিত করা যায়। অর্থাৎ বয়সকালে তাঁর স্মৃতি চলে যাচ্ছে, আপনজনের চিনতে পারছে না, চেনা শব্দ, চেনা জিনিস ভুলে যাচ্ছে, যে কাজ সে রোজ করত যেমন জামার বোতাম লাগানো বা পেটিকোটের দড়ি বাঁধা সেগুলো আর



মনে রাখবেন

- মানসিক সমস্যা অবশ্যই চিকিৎসায় সারে।
- উদ্বেগ, চাপ, ভয়, ফোবিয়া, থেকে বহু ক্ষেত্রে শরীরের বিভিন্ন অংশে অসুস্থতা দেখা দেয়। সেক্ষেত্রে মনের বা মানসিক সমস্যার প্রতিকার শারীরিক সমস্যায়ও দূর করে।
- মনোরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে যাওয়া কোনও অসোয়াস্তির কারণ নয়। মন থেকে সমস্যা কিন্তু শরীরে জটিলতা সৃষ্টি করতেই পারে।
- 'সাইকোসোম্যাটিক' অসুস্থতা এমন যে রোগীর পক্ষে বোঝা অসম্ভব যে তা তাঁর মনের কারণে হচ্ছে। চিকিৎসকই এর ট্রিটমেন্ট করতে পারেন।

পারছে না, আবার কিছুতেই খুব পরিচিত শব্দ মনে করতে পারছে না। একটা ঘড়ি দেখে সেটাকে সে ঘড়ি বলে মনে করতে পারছে না, অথচ হয়তো বলছে এটাতে সময় দেখে। আবার এমনও হয় যে 'ইমোশনাল ইনকন্টিনেন্স' অর্থাৎ কখন হাসতে হবে, কখন কাঁদতে হবে, সে বোধ হারিয়ে ফেলেছে কিংবা 'ফিজিকাল ইনকন্টিনেন্স' অর্থাৎ পেছাপ কখন করতে হবে, কোথায় করতে হবে ভুলে যাচ্ছে, ধরে রাখতে পারছে না। নিজের ছেলেকে দেখে চিনতে পারছে না, ছেলেকে তার বাবা ভাবছে, বা নিজের বাড়ি চিনতে পারছে না, এটা হল ডিমেনশিয়ার লক্ষণ।

● অ্যালজাইমার ডিমেনশিয়ারই অঙ্গ। ডিমেনশিয়া হল রামধনুর মতো, নানা ধারার ডিমেনশিয়া বা মস্তিষ্কের অবক্ষয় জনিত অসুখ হয়। অ্যালজাইমার তারই অন্যতম।

● এখনও এমন কোনও ওষুধ বেরয়নি যা অ্যালজাইমার বা ডিমেনশিয়া রোধ করতে পারে, গতি কমাতে পারে, বা সারাতে পারে।

● গবেষণা করে অবশ্য দেখা গেছে যাঁরা যত বেশি শিক্ষিত তাঁদের ডিমেনশিয়ার সম্ভাবনা কম। হয় না বা হবে না হলফ করে বলা যায় না, তবে গবেষণায় দেখা গেছে 'আ ওয়ার্কিং ব্রেন ইজ আ প্রোটেক্টেড ব্রেন' অর্থাৎ যে বা যাঁরা মস্তিষ্কের ব্যবহার করছেন অনবরত, নতুন বই পড়ছেন, সিনেমা দেখছেন বা জীবন সম্পর্কে আগ্রহী তাঁদের ওই অসুখের সম্ভাবনা কম। তাই ডিমেনশিয়ার অন্যতম খেরাপি হল রোজ সকালে ক্যালেন্ডার দেখা, সময় দেখা, গল্প পড়া, কাগজে কী হচ্ছে সেটা বলা ইত্যাদি। যাঁদের ডায়াবেটিস, কোলেস্ট্রল, প্রেশার হাই তাঁদের ডিমেনশিয়া হতে পারে। তাই এগুলো নিয়ন্ত্রণে রাখা দরকার। মাথাটা কর্মব্যস্ত রাখবেন। বই পড়বেন, কাজের মধ্যে থাকবেন। রক্ত পাতলা রাখার ওষুধ, প্রেশার ও সুগার নিয়ন্ত্রণের ওষুধ নিয়মিত খাবেন।

বড়দিনের কেক পেস্টি প্যাটি

ডিসেম্বর মানে

ক্রিসমাস আসন্ন। ডিসেম্বর মানে বছর শেষ হয়ে নতুন বছর। ডিসেম্বর মানে পাটি, কেক, প্যাটি, পেস্টি। তাই **সুমিতা শূর** আপনাদের দিয়েছেন রকমারি রেসিপি, যার সাহায্যে বাড়ির সবাইকে তাক লাগিয়ে দিতে পারবেন আপনি।

ক্রিসমাস কেক

কী কী লাগবে

আখরোট : ১ কাপ ; আমন্ডকুচি : $\frac{1}{2}$ কাপ ; কমলালেবুর খোসা
কুরোনো : $\frac{1}{2}$ কাপ ; দারচিনি পাউডার : ১ চা চামচ ; চিনি গুঁড়ো :
২ কাপ ; ময়দা : ৫০০ গ্রাম ; বেকিং পাউডার : $1\frac{1}{2}$ চামচ ;
খেজুরকুচি : ১ কাপ ; মধু : ২ চামচ ; রাম : ২ চামচ ; কিশমিশ : ২
চামচ ; দুধ : প্রয়োজনমতো।

কী করে করবেন

ময়দা, বেকিং পাউডার, দুধ, দিয়ে ফেটান। এবার একে একে চিনির
গুঁড়ো আমন্ডকুচি, আখরোটকুচি, কমলালেবুর খোসা কোরানো,
দারচিনি পাউডার, খেজুরকুচি, মধু, রাম, কিশমিশ দিয়ে ভাল করে
মেশান। একটি মাইক্রোআভেন প্রুফ পাত্রে সাদা তেল মাখিয়ে
মিশ্রণটি ঢেলে ৪০ মিনিট বেক করুন 1৮০° তাপমাত্রায়।

চিকেন পায়

কী কী লাগবে

পায়ের জন্য : ময়দা : ২৫০ গ্রাম ; সাদাতেল : প্রয়োজনমতো ;
নুন : স্বাদমতো ; বেকিং পাউডার : $\frac{1}{2}$ চামচ ।
পুরের জন্য : চিকেন কিমা : ২০০ গ্রাম ; পেঁয়াজকুচি : ২ চামচ ;
রসুনকুচি : ১ চামচ ; আদাকুচি : ২ চা চামচ ; জিরেগুঁড়ো : ১ চামচ ;
লঙ্কাগুঁড়ো : $\frac{1}{2}$ চামচ ; সাদা তেল : ২ চামচ।

কী করে করবেন

ময়দা, বনস্পতি ২ চামচ, নুন, বেকিং পাউডার ও জল দিয়ে মেখে
ঢাকা দিয়ে রাখুন ২০ মিনিট। কড়াতে তেল গরম করে চিকেন কিমা,
পেঁয়াজকুচি, রসুনকুচি, আদাকুচি, নুন, জিরেগুঁড়ো, লঙ্কা গুঁড়ো,
ধনেগুঁড়ো আদা বাটা দিয়ে ভাল করে কষে ভাজা ভাজা করে
নামান। পুর তৈরি হল। ময়দার লেচি কেটে, বেলে, পুর ভরে ভাঁজ

করে উপরে বনস্পতি ব্রাশ করে ২০ মিনিট বেক করুন।

ভেজিটেবল পায়

কী কী লাগবে

পায়ের জন্য : ময়দা : ২৫০ গ্রাম ; বনস্পতি : প্রয়োজনমতো ; নুন : স্বাদমতো ; বেকিং পাউডার : $\frac{3}{4}$ চা চামচ।

পুরের জন্য : পনির চটকানো : ১০০ গ্রাম ; গাজর, বিনস সেদ্ধ ২ টি মিলিয়ে : ১ কাপ ; নুন : স্বাদ মতো ; সাদা তেল : প্রয়োজনমতো ; জিরেগুঁড়ো : ১ চামচ ; লঙ্কাগুঁড়ো : ১ চামচ ; ধনেগুঁড়ো : ১ চামচ ; আদাবাটা : ১ চামচ।

কী করে করবেন

ময়দা, ২ চামচ বনস্পতি, নুন, বেকিং পাউডার জল দিয়ে মেখে ঢাকা দিয়ে রাখুন ২০ মিনিট। এরপর কড়াতে তেল গরম করে পনির, গাজর বিনস সেদ্ধ, নুন, জিরে গুঁড়ো, লঙ্কা গুঁড়ো, ধনেগুঁড়ো আদা বাটা দিয়ে ভাল করে কষে ভাজা ভাজা করে নামান। পুর তৈরি হল। ময়দার লেচি কেটে, বেলে, পুর ভরে ভাঁজ করে উপরে বনস্পতি ব্রাশ করে ২০ মিনিট বেক করুন।

রেড ভেলভেট কাপ উইথ ক্রিম চিজ ফ্রস্টিং

কী কী লাগবে

কাপকেকের জন্য : বাটার : ৪ টেবিল চামচ ; চিনি : $\frac{3}{4}$ কাপ ; ডিম : ১টি ; কোকো পাউডার : $2\frac{1}{2}$ চামচ ; রেড ফুড কালার : ৩ চামচ ; ভ্যানিলা এসেন্স : $\frac{3}{4}$ চা চামচ ; বাটার মিস্ক $\frac{3}{4}$ কাপ ; ময়দা : ১ কাপ ; বেকিং সোডা : $\frac{1}{2}$ চা চামচ ; সাদা ডিনিগার : $1\frac{1}{2}$ চা চামচ ; ক্রিম চিজ : ৪ টেবিল চামচ ; চিনি : $2\frac{1}{2}$ কাপ। (গুঁড়ো করা) ভ্যানিলা এসেন্স : ১ টেবিল চামচ।

কী করে করবেন

মাইক্রো আভেনকে ৩৫০ ডিগ্রি ফারেনহাইটে প্রিহিট করুন। কাপকেকের মোল্ডের ভিতর পেপার কাপ বসান। মিস্কিতে চিনি



চকোলেট পেস্টি

কী কী লাগবে

ময়দা : ৭৫ গ্রাম ; কোকোপাউডার : ২ চা চামচ ; মাখন : ৭৫ গ্রাম ; আইসিং সুগার : ৩০ গ্রাম ; ভ্যানিলা এসেন্স : ১ চা চামচ ; ফ্রেশ ক্রিম : ২০০ গ্রাম ; চিনির গুঁড়ো : ১ টেবিল চামচ ; ফলের মিশ্রণ : আঙুর, চেরি, সাজানোর জন্য।

কী করে করবেন

ময়দা ও কোকো পাউডার একসঙ্গে ছেঁকে নিন। মাখন ও আইসিং সুগার দিয়ে ভালভাবে ফেটান। ভ্যানিলা এসেন্স ময়দায় দিয়ে ফেটান। কাপ কেকের মোল্ডে ঢেলে 180° তাপমাত্রায় ৩০ মিনিট বেক করে ঠাণ্ডা করুন। ফ্রেশ ক্রিম, চিনির গুঁড়ো একসঙ্গে ফেটিয়ে তার মধ্যে ফলের টুকরোগুলো মেশান। এটি প্রত্যেক কাপ কেকের উপর দিয়ে ফ্রিজ করে ঠাণ্ডা করে পরিবেশন করুন।



সঠিক হজমের উপাদান...



আপনার ডাক্তার সব জানে

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেবেন।



মাখন তিন মিনিট ব্লেন্ড করুন। ডিম ফেটিয়ে এতে ব্লেন্ড করুন। একটা আলদা পাত্রে কোকো পাউডার ভ্যানিলা এসেন্স আর রেড ফুড কালার ভালভাবে মিশিয়ে নিন। আগের মিশ্রণের মধ্যে এই মিশ্রণ দিয়ে ব্লেন্ড করুন। বাটার মিক্স, ময়দা ভাল করে মেশান। আবার অল্প নুন $\frac{1}{8}$ চামচ, বেকিং সোডা, ভিনিগার দিয়ে মেশান। পুরো মিশ্রণটিকে সমানভাবে কাপ কেকের মধ্যে ঢেলে ২০ মিনিট বেক করুন। ঠাণ্ডা করুন।

মাখন, ক্রিম, চিজ মিক্সিতে ৫ মিনিট যোরান। চিনি ও ভ্যানিলা এতে যোগ করুন। যতক্ষণ না ফ্রস্টিং হাল্কা হয় ততক্ষণ ফেটিয়ে নিন মিক্সিতে। কেকের উপর মনের মতো করে ফ্রস্টিং সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

চকোলেট ক্রিং কল কুকিস

কী কী লাগবে

সাদা তেল : ৫০ মিলি ; গলানো চকোলেট : ৬০ গ্রাম ; গুঁড়ো চিনি : ২৫০ গ্রাম ; ভ্যানিলা এসেন্স : ২ চা চামচ ; ময়দা : ২০০ গ্রাম ; বেকিং পাউডার : ১ চা চামচ ; নুন : $\frac{1}{8}$ চা চামচ ; আইসিং সুগার : প্রয়োজনমতো।

কী করে করবেন

তেল, চকোলেট, চিনি ভ্যানিলা এসেন্স একসঙ্গে মিশিয়ে ফেটিয়ে নিন। এর মধ্যে ময়দা, বেকিং পাউডার, নুন দিয়ে ভাল করে

ফেটিয়ে ফ্রিজে মিশ্রণটা রাখুন ১ ঘণ্টা। বার করে ছোট বলের আকারে গড়ে আইসিং সুগার এ গড়িয়ে প্রিহিটেড আভেনে 180° তাপমাত্রায় ২০ মিনিট বেক করুন। বার করে ঠাণ্ডা করে পরিবেশন করুন।

স্ট্রবেরির ডিলাইট কেক

কী কী লাগবে

ময়দা : ২ কাপ ; বেকিং পাউডার : ১ চামচ ; ফেটানো মাখন : ১ কাপ ; ভ্যানিলা এসেন্স : ১ চা চামচ ; দুধ : ১ কাপ ; গুঁড়ো চিনি : ৪ কাপ ; ফেটানো ডিম : ১ টি ; স্ট্রবেরি পেস্ট করা : ১ কাপ ; ফ্রেশ ক্রিম ; সাজানোর জন্য স্ট্রবেরি : প্রয়োজন মতো।

কী করে করবেন

ময়দা ও বেকিং পাউডার একসঙ্গে ঢেলে নিন। একটা বোলে ফেটানো মাখন, দুধ, ৩ কাপ গুঁড়ো চিনি দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে তাতে ভ্যানিলা এসেন্স, স্ট্রবেরি পেস্ট মেশান। অন্য একটি পাত্রে ফেটানো ডিম নিয়ে তাতে অল্প অল্প করে ময়দা মেশাতে থাকুন। মাখন লাগানো একটি বেকিং পাত্রে দুটি মিশ্রণই ঢেলে খুব ভাল করে মিশিয়ে ৩০/৪০ মিনিট বেক করে ঠাণ্ডা করুন। অন্যদিকে একটি পাত্রে ১ কাপ চিনি, ফ্রেশ ক্রিম দিয়ে ফেটিয়ে কেকটাকে ওই মিশ্রণ দিয়ে ঢেকে দিন। উপরে স্ট্রবেরি সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

গার্হস্থ্যে হিংসা ও তার প্রতিকার

সৈকত হালদার



শ্রী
১৯
১৯

নারী নির্যাতন সাম্প্রতিক সময়ে রাজ্য রাজনীতিতে বিতর্কের বড় বিষয় হয়ে দাঁড়িয়েছে। কিন্তু দেখা যাচ্ছে ঘরেই সবচেয়ে বেশি নির্যাতনের শিকার হচ্ছেন মহিলারা। শুধু মাত্র বিবাহিত মহিলাদের ক্ষেত্রেই নয়, সব বয়সের মহিলাদের ক্ষেত্রেই একই চিত্র। গত এক বছরে পশ্চিমবঙ্গ মহিলা কমিশনের জমা পড়া আড়াই হাজার অভিযোগের মধ্যে গার্হস্থ্য হিংস্রতা সংক্রান্ত অভিযোগ রয়েছে ৩১৫টি। ভারতের অন্যান্য রাজ্যের মধ্যে রাজস্থানে ৩৪৪০টি, কেরলে ১০২৮টি, পঞ্জাবে ১৭২ নথিভুক্ত হয়েছে।

দেখা যাচ্ছে, আর্থ সামাজিকভাবে পিছিয়ে থাকা পরিবারগুলিতেই যে এমন ঘটনা ঘটছে তা নয়, মধ্যবিত্ত এবং উচ্চবিত্ত পরিবারেও হামেশাই ঘটে চলেছে এমন ঘটনা। ফলে গোটা রাজ্য তথা দেশে গার্হস্থ্য হিংস্রতা অন্যতম বড় সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে।

গার্হস্থ্য হিংস্রতা কী : গার্হস্থ্য বা পারিবারিক হিংস্রতা ইংরিজি অর্থ ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স (Domestic violence)। ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স বা গার্হস্থ্য হিংস্রতা হল মানুষের এক বিশেষ ধরনের আচরণ, সেখানে হিংস্রতা বা নির্যাতন পারিবারিক ক্ষেত্রে একজন অন্যজনের ওপর ঘটায়। এই ঘটনা ঘটেতে পারে বিবাহিত জীবনে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে, পরিবারের অন্য আত্মীয়-স্বজনদের মধ্যে, এমনকী লিভ টুগেদার-এর ক্ষেত্রেও। গার্হস্থ্য হিংস্রতার অন্তর্ভুক্ত হল শারীরিক, মানসিক, মৌখিক, আর্থিক অত্যাচার ও যৌন নির্যাতন।

হিংস্রতার বিভিন্ন ধরন : ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স বা গার্হস্থ্য হিংস্রতার বিভিন্ন ধরন রয়েছে। এগুলি হল—

- **ইন্টিমেট পার্টনার ভায়োলেন্স :** কোনও অন্তরঙ্গ সম্পর্কের ক্ষেত্রে শারীরিক, মানসিক অত্যাচার বা হিংস্রতা কিংবা যৌন হিংস্রতার ঘটনা ঘটলে সেটাকে ইন্টিমেট পার্টনার ভায়োলেন্স বলে। এটা ঘটতে পারে সমলিঙ্গ কিংবা বিপরীত লিঙ্গের মধ্যে। এটা হতে পারে স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কের মধ্যে অথবা একজন মহিলার বিরুদ্ধে অন্য পুরুষ সদস্যদের মাধ্যমে।
- **পারিবারিক হিংস্রতা :** পরিবারের সদস্যদের মাধ্যমে কোনও হিংস্রতার ঘটনা ঘটলে তাকে ফ্যামিলি ভায়োলেন্স বা পারিবারিক হিংস্রতা বলা হয়। পারিবারিক হিংস্রতার মধ্যে রয়েছে বধু নির্যাতন, শিশু নির্যাতন ও বয়স্কদের ওপর নির্যাতন।
- **হিংস্রতার পদ্ধতি :** গার্হস্থ্য হিংস্রতা হিসেবে গণ্য হয় শারীরিক, মানসিক, আর্থিক, মৌখিক নির্যাতন এবং যৌন বা সেক্সুয়াল অ্যাবিউজ।
- **ফিজিক্যাল অ্যাবিউজ :** শারীরিক অ্যাবিউজ বা নির্যাতন হল শরীরে কোনও আঘাত, যন্ত্রণা দেওয়া, ক্ষতি করা বা জীবনের বিপদ ডেকে আনা।
- **ইকোনমিক অ্যাবিউজ :** যেসব আর্থিক সম্পদ এবং সুযোগ-সুবিধা আদালতের রায় অনুসারে স্ত্রীর প্রাপ্য তা থেকে তাকে বঞ্চিত করা অর্থনৈতিক অত্যাচারের মধ্যে পড়ে।
- **ভার্বাল ও ইমোশনাল অ্যাবিউজ :** অপমান করা, হাসাহাসি, ইভটিজিং, অসভ্যতা, উত্ত্যক্ত করা, হুমকি দেওয়া, নাম ধরে ডাকা ইত্যাদি মৌখিক ও আবেগগত নির্যাতনের মধ্যে পড়ে।
- **সেক্সুয়াল অ্যাবিউজ :** কোনও মহিলাকে যৌন ইঙ্গিত করা, আদিরসের কথা বলা, কুৎসিত ইঙ্গিত করা, যৌন হেনস্থা করা, এমনকী কাউকে বিয়ে করতে বাধ্য করা, স্ত্রীকে জোর করে শারীরিক সম্পর্কে বাধ্য করা এসবই যৌন হিংস্রতা বলে গণ্য হয়। এছাড়াও কোনও প্রাপ্তবয়স্ক ও শিশুর মধ্যে যৌনক্রিয়া শিশু যৌন নির্যাতন বলে গণ্য। এমনকী যৌন হিংস্রতা হতে পারে সন্তান বা



যৌনসঙ্গীর মধ্যেও। স্বামী যদি স্ত্রীকে গর্ভবতী হতে জোর করে কিংবা বাড়ির আত্মীয়রা যদি বাড়ির কোনও অবিবাহিত মেয়ে বা বিধবাকে বিয়ে করতে জোর করে তবে সেটাও সেক্সুয়াল অ্যাবিউজ।

- **যৌন হিংস্রতার বলি :** গোটা বিশ্বজুড়ে যৌন হিংস্রতার বলি দেখলে চমকে উঠতে হয়। গত এক বছরে ব্রিটেনে ৩৭ শতাংশ মহিলা খুন হয়েছে পুরুষ যৌন সঙ্গীর হাতে। এইভাবে পুরুষসঙ্গীও খুন হয়েছে ৬ শতাংশ। কানাডা, অস্ট্রেলিয়া, দক্ষিণ আফ্রিকা, ইসরায়েলে ৪০-৭০ শতাংশ মহিলা যৌন হিংস্রতার বলি হয়েছেন। মধ্য প্রাচ্যের দেশেও প্রায়ই সম্পত্তিগত কারণে কিংবা পুরুষদের প্রতিসম্মান অথবা কথা না শোনার অভিযোগে বাড়ির স্ত্রীদের যৌন হিংস্রতার শিকার হতে হয়। ভারতে এই মুহূর্তে যৌন হিংস্রতার শিকার হয়ে মহিলাদের খুনের সংখ্যা ৩০-৪০ শতাংশ। (জাতীয় ক্রাইম ব্যুরো রিপোর্ট অনুসারে)। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা জানিয়েছে, গোটা বিশ্বজুড়ে গড়ে অন্তত ৩৮ শতাংশ মহিলা খুন হয় অন্তরঙ্গ পুরুষ সঙ্গীর হাতে শুধুমাত্র যৌন ক্রিয়ার জন্য।
- **পারিবারিক সুরক্ষা আইন :** নারীদের সুরক্ষার জন্য ভারত সরকার প্রণয়ন করেন এই বিশেষ আইন যার নাম পারিবারিক



নন, রক্তের সম্পর্কে, বিয়ের সূত্রে, দত্তকের সূত্রে আবদ্ধ, এমনকী কোনও সম্পর্কে আবদ্ধ নন, লিভ টুগেদার করা সঙ্গিনীরাও সুরক্ষা পাবেন। যৌথ পরিবারের সদস্যরা গৃহবধূকে নির্যাতন করলে তা যেমন দন্ডনীয় তেমনই বাপের বাড়িতে থাকা বিবাহিতা, অবিবাহিতা মেয়েকে মা ঠাকুমা, মাসি, পিসি, সৎমা নিগ্রহ করলে, তাও দন্ডনীয় অপরাধ। গার্হস্থ্য বা পারিবারিক হিংসা বা অপরাধের তালিকায় পড়ছে এই সব বিষয়, মারধোর, আঘাত, বিয়ে করতে বাধ্য করা, স্ত্রীকে বলপূর্বক সহবাস করানো, আত্মহত্যার ভয় দেখিয়ে কোনও কাজে বাধ্য করা, কিংবা যথেষ্ট পরিমাণ পণ আনেননি কেন বলা বা কন্যাসন্তানের জন্ম দেওয়ার জন্য গঞ্জনা দেওয়া। এ ছাড়াও স্ত্রীর ভরণপোষণের টাকা পয়সা না দেওয়া, কাজ করতে না দেওয়া, খাবার, দাবার জামা কাপড়, ওষুধপত্র না দেওয়া বা বাড়িতে থাকলেও সে সব ব্যবহার করতে না দেওয়া— এই তালিকায় ধরা হয়।

● **আইনি সুরক্ষা পেতে হলে :** কোনও মহিলা পারিবারিক হিংসায় আক্রান্ত হলে বা আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কিংবা কেউ হিংসার হুমকি দিলে, যিনি আক্রান্ত তিনি সংশ্লিষ্ট এলাকার পুলিশ আধিকারিক বা জেলা ম্যাজিস্ট্রেট বা প্রোটেকশন অফিসারের কাছে লিখিত অভিযোগ জানাতে পারেন। এইসব অত্যাচারের জন্য কোনও মামলা করার দরকার নেই। প্রতিটি এলাকার জন্য পৃথকভাবে একজন প্রোটেকশন অফিসার বিশেষ সুরক্ষার দায়িত্বে থাকেন। অভিযোগকারিনী যদি পুলিশের কাছে বা ম্যাজিস্ট্রেটের কাছে বা প্রোটেকশন অফিসারের কাছে অভিযোগ জানান, তাহলে তাঁরা এইসব অত্যাচারের হাত থেকে তাঁকে রক্ষা করবেন।

● **রাজ্যের অবস্থান :** রাজ্য মহিলা কমিশন সূত্রে জানা গিয়েছে, এক বছর আগেও জমা পড়া অভিযোগের সংখ্যা ছিল দু হাজারের নিচে। আর এ বছর এখন পর্যন্ত অভিযোগ জমা পড়েছে আড়াই হাজার। প্রতিদিন অভিযোগ জমা পড়ছে। শুধু অক্টোবর মাসেই অভিযোগ জমা পড়েছে ৫০৭টি। এর মধ্যে গার্হস্থ্য হিংসার অভিযোগই একশোর বেশি। কমিশন সূত্রে আরও জানা গিয়েছে, গত বছর যে অভিযোগগুলো জমা পড়েছে তার মধ্যে কাউন্সেলিংয়ের মাধ্যমে মীমাংসা হয়েছে ৩১৮টি অভিযোগের। রাজ্য মহিলা কমিশনের ভাইস চেয়ারপার্সন দোলা সেনের দাবি, কমিশন সক্রিয় ভূমিকা পালন করার জন্য এখন সাহস করে মহিলারা তাঁদের নানা সমস্যা নিয়ে অভিযোগ জানাচ্ছেন এই সরকারের আমলে। এটা মহিলাদের সচেতনতা বৃদ্ধিরই প্রতিফলন।

কলকাতার নারকেলডাঙা থানা এলাকার এক মহিলাকে বাড়ি থেকে বের করে দিয়েছিল তাঁর পরিবার। বর্ধমানের মেমারি থানা এলাকাতো একই ঘটনা ঘটেছে। ইঞ্জিনিয়ার স্বামীর বিরুদ্ধে নির্যাতনের অভিযোগ জানিয়েছে স্ত্রী। যিনি নিজেও পেশায় চিকিৎসক। জমা পড়া অভিযোগগুলো থেকে দেখা যাচ্ছে, সমাজের বিভিন্ন স্তরে ঘটে চলেছে ডোমেস্টিক ভায়োলেন্সের ঘটনা। রাজ্য মহিলা কমিশনের চেয়ারপার্সন সুনন্দা মুখোপাধ্যায়ের বক্তব্য, সমাজ মেয়েদের যে চোখে দেখে তারই প্রতিফলন ঘটে বাড়িতে। আবার বাড়িতে যা ঘটে, তারই প্রতিফলন ঘটে সমাজে। এ এক সামাজিক ব্যাধি। তার বিরুদ্ধে তাই সামাজিক আন্দোলনের বড় ভূমিকা থাকা প্রয়োজন।

তথ্য সহায়তা : কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের আইন বিভাগ,
রাজ্য মহিলা কমিশন

সুরক্ষা আইন বা Protection of women from Domestic V Violence Act 2005। ভারত সরকার এই আইন সংসদে পেশ করেন ২০০৫ সালে এবং ওই বছরের ১৩ সেপ্টেম্বর ভারতের তদানীন্তন রাষ্ট্রপতি আইনটি অনুমোদন করেন। ২০০৭ সালে আমাদের ২৮টি রাজ্যের মধ্যে ৪টি রাজ্য আইনটি সংশোধিত করে। এই ৪টি রাজ্য হল, অন্ধ্রপ্রদেশ, তামিলনাড়ু, উত্তরপ্রদেশ ও ওড়িশা। বর্তমানে এই সংশোধিত আইনটি জম্মু কাশ্মীর ছাড়া সব রাজ্যে প্রয়োগ হয়।

● **আইনে কী আছে :** নারী সুরক্ষা আইন ২০০৫টি ভারতীয় দন্ডবিধির ৪৯৮এ ধারায় সংরক্ষিত রয়েছে। নতুন ধারায় পণ সম্পর্কিত নিষ্ঠুরতা অন্তর্ভুক্ত হয়েছে। এই আইন অনুসারে গার্হস্থ্য হিংসা বলতে বোঝানো হয়েছে, কোনও মহিলা পরিবারে অপমানিত বা শারীরিকভাবে নির্যাতিত হলে বা তাঁকে জোর করে কোনও অবৈধ ও অনৈতিক কাজে লিপ্ত করলে বা পরিবারের কোনও সদস্যদের দ্বারা আক্রান্ত হলে বা হুমকি দিলে তা হিংস্রতা। এই হিংসা হতে পারে শারীরিক, যৌন, আবেগজাত বা আর্থিক।

● **আইনে কারা সুরক্ষা পাবেন :** এই আইনে শুধুমাত্র গৃহবধূরা

শীতের সাজ টিপস

শীত এসে গেছে। মানে বিয়ে, পার্টি, নতুন বছরের উৎসব এসে গেছে। সাজ সাজ রবও পড়ে গেছে। শীতকালে সাজ গোজ করে বেশ আনন্দও আছে। রঙিন, রঙচঙে পোশাক, গরম কাপড়, শাল, সোয়েটার, মাফলার টুপি নানা ধরনের পোশাকি বাহার এই সময়ে আপনাদের হাতের কাছে মজুত থাকে। কীভাবে, কী কখন পরবেন রইল তার ছোটখাট টিপস। দিচ্ছেন **সুদেষণ রায়**

- এই সময় যাঁরা শাড়ি পরেন, তাঁরা সিল্ক, গিচা, ক্রেপ এগুলোর উপরই বেশি জোর দিন। বাংলার মোটা তাঁত, খন্দর, টাইবাল শাড়ি, চওড়া পাড় ধনেখালি স্ফিভি বা গরমজামাকে ব্লাউজের মতো করে ব্যবহার করে পরলেও বেশ ফ্যাশনেবল লাগবে।
- শাড়ির সঙ্গে পোলো নেক সোয়েটার দেখতে খুবই স্মার্ট লাগে।
- আজকাল অনেকেই কুর্তি কাট ব্লাউজ পরছেন। শীতের মরসুমে এ ধরনের ব্লাউজ ও শাড়ি দারুণ দেখতে লাগবে।
- যাঁরা প্যারালালস, স্কার্ট, বা চুড়িদার কুর্তা পরেন, তাঁরা গরমজামা হিসেবে ওয়েস্টকোট পরতে পারেন। আজকাল নানা রঙের, নানা নকশার ওয়েস্টকোট পাওয়া যায় যা মিন্স-ম্যাচ করে পরলে দারুণ লাগবে।
- ছেলেরাও অল্প শীতে খাদি ওয়েস্টকোট পরতে পারেন শার্ট প্যান্টের উপরও। দেখতে অন্যরকম লাগবে।
- শীতে ওয়েস্টার্ন পোশাক অর্থাৎ ট্রাউজার জিনস-এর সঙ্গে ফিটেড শার্ট বা লং জ্যাকেট দারুণ স্মার্ট লাগে। সঙ্গে একটা উলেন মাফলার বা টুপিও মানানসই হবে।
- এই সময় কাভার্ড জুতো বা বুটস পরলে পা-ও যেমন সুরক্ষিত থাকে, ঠিক তেমনই ফ্যাশনদুরন্তও থাকা যায়।
- রঙিন মোজা কনভার্স বা 'শু'র সঙ্গে দারুণ লাগে।
- শার্ট ড্রেস বা স্কার্ট পরলে অবশ্যই স্টিকিংস পরবেন। এতে ঠাণ্ডা যেমন আটকানো যাবে, পা-ও দেখতে ভাল লাগবে।
- রঙ চঙে টাইটস ও সঙ্গে নি লেঙ্গথ কোট খুবই কেতাদুরন্ত শীতের পোশাক।
- এই সময় লঙ স্কার্ট-এর উপর লঙ বা শার্ট কুর্তি, এবং দোপাট্রার মতো করে রঙিন শাল নিতে পারেন।
- খুব সুন্দর জামেওয়ার বা নকশি শাল থাকলে, সেটি প্লেন শাড়ি বা স্কার্ট-এর সঙ্গে ম্যাচ করে পরতে পারেন।
- টাইটস-এর উপর রাতে নিটেড ড্রেস-ও দারুণ লাগে এই মরসুমে।
- আজকাল মেখলা (অসমের পোশাক) বা মণিপুরি পুয়ান বা লুঙ্গি স্কার্ট, অনেকেই পরেন। মেখলার ক্ষেত্রে লম্বা শালটিকেই আঁচল অংশ হিসেবে নিতে পারেন। আর পুয়ান-এর সঙ্গে শার্ট ও ছোট কোটি বা শ্রাগ দারুণ লাগবে।
- এই সময় ক্রিসমাস, বা নিউ ইয়ার পার্টিতে অনেকেই ড্রেস পরেন। ছোট ড্রেস পরলে স্টিকিংস পরবেন এবং অফ শোল্ডার ড্রেস হলে সঙ্গে স্টোল বা শ্রাগ নেবেনই।
- এই সময় কালো, সিলভার, লাল, রাস্ট, সবুজ, নীল সবরকম গাঢ় রঙ পরতে পারেন। শীতের মরসুমে দিনে ও রাতে দুবেলায়ই গাঢ় রঙ মানানসই।



এই সময় কাভার্ড জুতো বা বুটস পরলে পা-ও যেমন
সুরক্ষিত থাকে, ঠিক তেমনই ফ্যাশনদুরন্তও থাকা যায়।



খুব সুন্দর জামেওয়ার বা নকশি শাল থাকলে, সেটি
প্লেন শাড়ি বা স্কার্ট-এর সঙ্গে ম্যাচ করে পরতে পারেন।



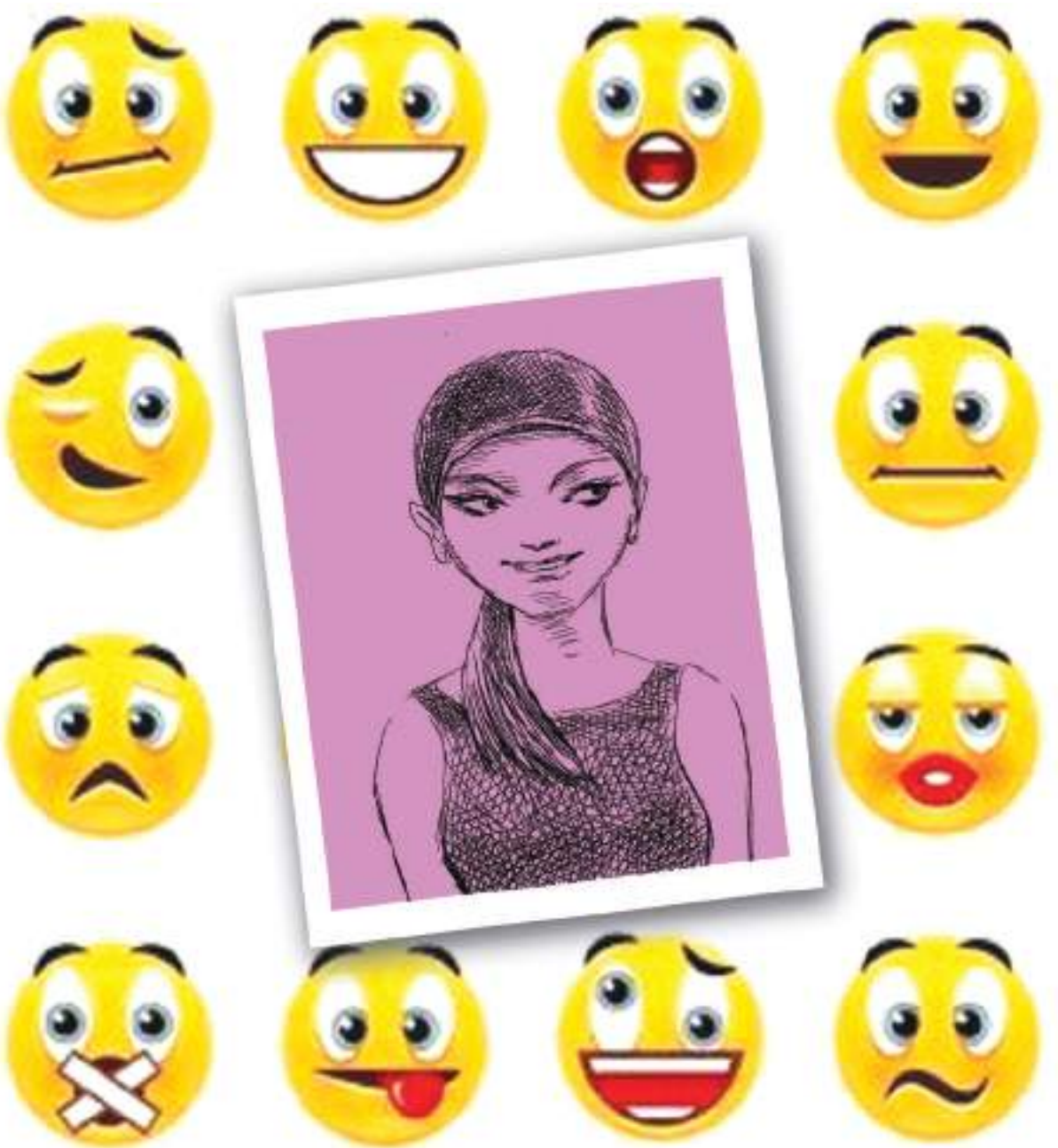
শাড়ির সঙ্গে পোলো নেক সোয়েটার
দেখতে খুবই স্মার্ট লাগে।

শীতে ওয়েস্টার্ন পোশাক
অর্থাৎ ট্রাউজার জিনস-এর
সঙ্গে ফিটেড শর্ট বা লং
জ্যাকেট দারণ স্মার্ট লাগে।



Suvida

সুবিধা ২৩



একটি ছবি ও কিছু প্রতিক্রিয়া

বিনায়ক বন্দ্যোপাধ্যায়

বিভোর... আরিব্বাস! দারুণ ছবি আপলোড করেছিস তো! সত্যি তুই পারিস বটে। বলা নেই, কওনা নেই হঠাৎ এমন ডুব মারলি যে কোথাও কেউ বলতে পারছে না, তুই কোথায়। না তোকে ফেসবুকে পাওয়া যায়, না মোবাইলে। অতীন তোর ল্যান্ডলাইন জোগাড় করেছিল কিন্তু সেখানেও তো ফোন বেজে গেল শুধু। আমি প্রথমে একটু ভয় পেয়ে গিয়েছিলাম কিন্তু পরে আমার মনে হল তুই নির্ধাত মুম্বই গেছিস, লাক ট্রাই করতে। আর তোর এই ছবিটা দেখে আমি শিওর যে তুই চান্স পাচ্ছিসই। লুকিয়ে লুকিয়ে এত কিছু করে খাওয়াবি?

লোপামুদ্রা... শুধু তোকে খাওয়ালেই চলবে? আমরা কি

ম্যাটার করি না নাকি? তুই তো শুধু মোবাইল আর ল্যান্ডলাইনে না পেয়ে হাল ছেড়ে দিয়ে বসেছিলি। আর আমরা যে দুদিন সের্জুতির বাড়ি ধাওয়া করলাম? উফ, সে কি কম দূর? সেই ডানলপের কাছাকাছি। তারপর ওদের অ্যাপার্টমেন্টে লিফট নেই, চারতলা উঠতে গিয়েই অসুস্থ হয়ে গেলাম, কী ঝামেলা বলে বোঝানো যাবে না। আর এখন তুই একা ক্রেডিট নিচ্ছিস?

অতীন... তোর বাড়ি যদি সাউথের শেষপ্রান্তে হয়, তার জন্য তো পৃথিবীর সবাই দায়ী হতে পারে না লোপা। ডানলপ একটা প্রমিনেন্ট জায়গা। সেখানে যেতেই যদি অসুস্থ হয়ে পড়িস না গেলেই পারতিস। আর তাছাড়া গিয়েই বা কী করতে পারলি?

কোনও খোঁজ তো দিতে পারিস নি, সঁজুতির। তাহলে এখন ওর ছবি দেখে বড় বড় কথা বলছিস কেন?

মেঘলা আকাশ... ইউ আর রিয়ালি ভেরি বিউটিফুল। তবে একজন অ্যাডমায়ারার হিসেবে বলছি, তোমার এই প্রিটি ফেসটার সঙ্গে লম্বা চুল কিন্তু অনেক বেশি মানাবে। আই হোপ তুমি আমার কথায় কিছু মাইন্ড করলে না।

সুইট সেভেন্টিন... আমি একদম একমত। এইরকম নিখুঁত মুখ আর একই সঙ্গে এমন লম্বা গলা চট করে পাওয়া যায় না। এর সঙ্গে যদি এক ঢাল সিল্কি এন্ড শাইনি চুল থাকত তাহলে তুমি যে কোনও বিউটি কনটেস্টে তুড়ি মেরে জিততে পারতে। ইন ফ্যাঙ্টি মিস ইন্ডিয়া হওয়ার দৌড়েও থাকতে পারতে।

প্রীতম লাভার বয়... আপনি যে একজন উন্মাদ সেটা বলাই যায়। মেয়েটা সুন্দর দেখতে মানছি কিন্তু তাই বলে একদম মিস ইন্ডিয়া? আপনি কি ঐশ্বর্য রাই, প্রিয়াঙ্কা চোপড়াদের দেখেননি নাকি কখনও? অবশ্য আমি জানি না, ইদানিং আপনার চোখে ছানি পড়েছে কি না।

লোপামুদ্রা... আরে আমরা আমাদের বন্ধুর ব্যাপারে কথা বলছি, এর মধ্যে ঐশ্বর্য, প্রিয়াঙ্কা, মডেলিং, মিস ইউনিভার্স এল কোনখান থেকে? পিকুলিয়ার সব পাবলিক মাইরি। হ্যাঁ, অতীন, আমি বড় বড় কথা বলতেই পারি কারণ আমি তবু কিছু চেষ্টা করেছি। তাদের মতো পায়ের ওপর পা তুলে গাঁজা খেতে খেতে লেকচার দিইনি। অতই যদি দরদ তো যেতিন্স আমাদের সঙ্গে সঁজুতির খোঁজে। অ্যাপার্টমেন্টের প্রতিটা ফ্ল্যাটে বেল বাজিয়ে জিজ্ঞেস করতিন্স, সঁজুতি কেন ইউনিভারসিটিতে আসছে না, ওদের ফ্ল্যাট কেন তালাবন্ধ?

বলাকা... আরে তুই তো আসল কথাটাই বললি না! সেই যে একটা ফ্ল্যাটের দরজা খোলা ছিল বলে, আমি আর তুই একটু উঁকি মেরেছি আর তখনই সেই বিরাট বড় বুলডগ না গ্রে হাউন্ড আমাদের ওপর ঝাঁপিয়ে পড়ল। আমাদের অনেক ভাগ্য যে পিছন থেকে একটা লোক টেনে ধরে রেখেছিল, নইলে আমাদের কামড়ে ক্ষতবিক্ষত করে দিত কুকুরটা। সঁজুতির খোঁজ নিতে গিয়ে আমাদের হসপিটালে যেত হত সেদিনই। মরেই যেতাম হয়তো।

প্রমিত... বুঝলাম, কিন্তু তোরা খামোখা অন্যের ফ্ল্যাটে উঁকি মারতে গেলি কেন? চোর-জোচোর ভেবেও তো তাদের হারাস করতে পারত। এইরকম কেউ করে?

প্রীতম লাভার বয়... ওটাই তো মজা। ওরা নিজেরা যেখানে যখন খুশি উঁকি-ঝুকি মারবে আর অন্য কেউ একটা সুন্দর মেয়ের ছবি দেখে ফেসবুকে কমেন্ট পর্যন্ত করতে পারবে না। করলেই ওই বুলডগের মতো ঝাঁপিয়ে পড়বে। প্রাইভেসি নষ্ট হচ্ছে, সবকিছু সবার সামনে ওপেন হয়ে যাচ্ছে বলে এমন চিল চিংকার জুড়বে যে মরাও জেগে উঠবে ঘুম ভেঙে। কিন্তু নিজেদের বেলা?

রূপকথার আয়না... ফেসবুক একটা ফ্রি ফোরাম। এখানে যার যা খুশি কমেন্ট করতে পারে। তাই নিয়ে অন্য কারও রাগ করা মানায় না। অতই যদি প্রাইভেসি দরকার তাহলে জানলা-দরজা বন্ধ করে ঘরে বসে থাকুক। রাস্তায় যেন না বেরোয়।

প্রমিত... বাইরে থেকে প্রচুর মশা ঘরে ঢুকে পড়ছে বলে দরজা-জানলা বন্ধ করে ফেসবুক করছি। তাতে কার কি আপত্তি? সঁজুতির বাড়িতে গিয়ে তোরা কোনও খোঁজ পাসনি, লোপা?

বলাকা... কোনও খোঁজ পাইনি, বিলিভ মি। ও যেন একদম হাওয়া হয়ে গেছে। যে কটা ফ্ল্যাটে বেল বাজলাম, তাদের মধ্যে সেলসের লোক ভেবে দরজাই খুলল না অর্ধেক। একজন, গুজরাটি না মারাঠি কী বলল বুঝতেই পারলাম না। আর বাঙালির

বাড়িতে তো সেই কুকুর তেড়ে এল, কোনও কথাই হল না। আচ্ছা সেই আমাদের এক্সকারশানের সময় ওই পাহাড়ি বারনার সামনে একটা বুনো কুকুর আমাদের তাড়া করেছিল তোর মনে আছে?

বিভোর... আমি এতক্ষণ এই ক্যাচকেটির ভিতর ঢুকিনি কিন্তু এবার একটা কথা বলতে বাধ্য হচ্ছি যে ওটা নেড়ি কুকুর ছিল, পাহাড়ি কুকুর ছিল না।

প্রীতম লাভারবয়... বুলডগ, পাহাড়ি, নেড়ি, সব ধরনের কুকুর আপনাকেই তাড়া করে কেন? আপনাকে কখনও সামনে থেকে দেখিনি বলে জিজ্ঞেস করছি, কুকুরের কি সেন্স অফ বিউটি বেশি নাকি কম? আপনার কী মনে হয়?

লোপামুদ্রা... ওর কী মনে হয় তাতে তোর কী রে হারামজাদা? আর তোর বাবারই বা কী? এই হারামজাদাগুলোকে ব্লক করে দিতে হয় একদম।

সুইট সেভেন্টিন... একদম ঠিক বলেছ। আমি মেয়েটার রূপের প্রশংসা করলাম বলে কত কী শোনাল, ঐশ্বর্য, প্রিয়াঙ্কা। আরে, এরকম একটা মেয়ের থেকে আগে পাতা পেয়ে দেখা, তারপর ফিল্মস্টারদের সঙ্গে বন্ধু পাতে যাবি। তোর যা থোবড়া দেখছি তাতে তো ওই বুলডগও কামড়াতে আসবে না।

রূপকথার আয়না... আপনি কিন্তু গুভাররিয়াস্ট করছেন বলে মনে হচ্ছে। এমন কি হয়েছে?

সুইট সেভেন্টিন... হয়নি মানে? আমি একজন ট্রেস্ট বিউটিশিয়ান, আমি বুঝি না কে সুন্দর কে নয়? ওই লোফারটা আমায় পাগল বলল কেন?

লোপামুদ্রা... এগুলোকে তাড়ানো যায় না?

প্রমিত... ছাড় না, এদের ইগনোর কর একদম। তাহলেই চূপ করে যাবে। পাতা দিলেই বাড় খেয়ে মাথামুডু নেই এরকম কমেন্ট পোস্ট করতেই থাকবে।

অতীন... এক্সকারশানে কিন্তু ব্যাপক মজা হয়েছিল, তাই না? আর সবাইকে সবচেয়ে বেশি মাতিয়ে রেখেছিল, সঁজুতি। মেয়েটার মধ্যে কেমন একটা চুম্বকের মতো জিনিস ছিল, সবাইকে টানত। অথচ ও যে দুর্দান্ত গান গাইত বা নাচত তা কিন্তু নয়। কিন্তু প্রত্যেকটা ব্যাপারে সঁজুতির মত সহজে এগিয়ে যেতে পারত না কেউ। সেই আমরা যে হোটেলটায় ছিলাম, তার বাইরে প্রবল বৃষ্টি হচ্ছে আর আমরা রীতিমতো ঠাণ্ডায় কঁকড়ে গিয়ে চাদর খুঁজছি, এস কে ডি বললেন যে এখনকার ছেলেমেয়েরা নাকি ভিত্তি, তারা বৃষ্টিতে ভিজতেও ভয় পায়, সঁজুতি সঙ্গে সঙ্গে কী করল খেয়াল আছে?

প্রমিত... তুই যে বললি, এগিয়ে যাওয়া, আমার কিন্তু তা মনে হয় না, সঁজুতির মধ্যে নেতা হওয়ার কোনও ইচ্ছে ছিল না। ওর ভিতরে এমন এখটা স্পটেনিইটি ছিল যে ও ভীষণ সহজে সাড়া দিতে পারত।

প্রীতম লাভারবয়... যদি নাম ধরে তারে ডাকো, সে যে সবুজ পাতার আগে সাড়া দেয়।

অভীশা... অ্যায়ই তোরাও নিশ্চয়ই আমার মতো অবাক, হঠাৎ করে সঁজুতির ছবি দেখে? আমি তো একদম আকাশ থেকে পড়লাম। ওকে অনেকটা স্লিম দেখাচ্ছে না এই ছবিটায়? মধ্যে ও ভীষণ ওয়েট গেন করেছিল তাদের খেয়াল আছে? তার থেকে কিন্তু ওকে ফার বেটার লাগছে এই ছবিটায়।

বলাকা... আমরা এখানে সঁজুতি রোগা হয়েছে না মোটা তাই নিয়ে থিসিস লিখতে বসিনি। তুই পাতলা হ।

অভীশা... বাই দা ওয়ে, ওর কোনও খবর পাইনি কেন এতদিন? সঁজুতি কলকাতায় নেই সে বিষয়ে আমি শিওর কিন্তু

গেল কোথায়? আমার একটা নোটসের খাতা ওর কাছে রয়ে গিয়েছিল, অদ্ভুত মেয়ে সেটা ফেরত না দিয়েই কোথায় হারিয়ে গেল। আমার এক রিলেটিভ ওর বাবার অফিসে যায় মাঝে মাঝে, সে বলল যে ওর বাবাও নাকি অফিসে ডুব মেরেছে বেশ কিছুদিন। কী ব্যাপার, সবাই মিলে ইউরোপ বেড়াতে গেল নাকি? বলা যায় না। সঁজুতি যেরকম বস্তির মধ্যে ট্যান্ড্রি না চেপে হাঁটত কিংবা ট্রামে উঠত তাতে হয়তো ওদের হোল ফ্যামিলির ইউরোপ যাওয়ার পয়সা জমে গেছে।

প্রমিত... তুই জীবনে কখনও বৃষ্টিতে ভিজিছিস অভীপ্সা? আমাদের এক্সকারণে তো তুইও ছিলিস। সঁজুতি যখন একই বস্তির মধ্যে বেড়িয়ে গেল আর আমরা সবাই ওকে পাগল দেখে, কে জানে কীভাবে, নিজেরাও একটু একটু পাগল হয়ে উঠলাম, বাইরে বেরিয়ে এসে গাঁহিতে শুরু করলাম, নাচতে থাকলাম, তখন কোথায় ছিলি তুই? ওখানেই তো? তাও তোর মনে হল, সঁজুতি পয়সা বাঁচানোর জন্য বৃষ্টিতে হাঁটত? সত্যি কত কম চিনি মানুষকে।

অতীন... আমি বলব তুই একদমই চিনিস না। চিনলে পড়ে জানতি আমাদের সঙ্গে শুধু মানুষরাই নয়, শেয়াল, শকুনরাও পড়ত। আর এইসব কথা যারা লিখতে পারে তারা ওই দলেই পড়ে।

লোপামুদ্রা... যখন আমরা বৃষ্টিতে ভিজিলাম তখন তো ও মওকা খুঁজছিল কোনও স্যারের গায়ে গা ঘষলে নাস্তার একটু বাড়বে কি না, কিংবা যার নোটস লিখলেই ফার্স্টক্লাস পাওয়া যাবে এমন কোনও সিনিয়র শোবে কি না ওর সঙ্গে।

বলাকা... অভীপ্সা তুই ফালতু ফালতু নোটসের খাতার কথা তুলছিস কেন? খাতাটা তো তুই পরীক্ষার সময় টুকলি করবি বলে নিয়ে এসিছিলি। ধরা পড়ে যাচ্ছিলি বলে পিছনের সিটে বসা সঁজুতিকে পাচার করে দিয়ে বলেছিলি যেন জানলা দিয়ে ফেলে দেয়। তোকে বাঁচানোর জন্য সঁজুতি তাই করে। তারপর আবার খাতাটা ও তোকে ফেরত এনে দেবে কী করে? তিনতলার জানলা থেকে ফেলে দেওয়ার পর ওটা কোথায় পড়েছে, ওর পক্ষে জানা সম্ভব?

লোপামুদ্রা... কত বড় অকৃতজ্ঞ ভাব একবার। যে মেয়েটা না বাঁচালে খাতা ক্যাম্পেল হয়ে যেত, ইউনিভারসিটি বাঁশ দিয়ে দিত পিছনে, তাকেই দোষ দিচ্ছে?

অতীন... এদের থেকে এর চাইতে বেটার কিছু আশা করিস?

বলাকা... যত সব আবর্জনা। এগুলোকে করপোরেশানের গাড়িতে চাপিয়ে ভাগাড়ে ফেলে দিয়ে আসা উচিত।

সুইট সেভেন্টিন... সবাই যে যার মতো কথা বলে যাচ্ছে কিন্তু যার ছবি সে শুধু আপলোড করেই ক্ষান্ত। কই তার কোনও কমেন্ট তো এখনও পর্যন্ত চোখে পড়ল না। আমার দেখে যা মনে হচ্ছে তা হল, মেয়েটা হয়তো ইচ্ছে করেই চুপ করে আছে আর মজা দেখছে।

প্রীতম লাভারবয়... আপনার দেখার চোখ সত্যি খুব ভাল। আইম শিওর যে ছানি পড়েনি দুটোর একটাতেও। কিন্তু প্রোফাইল পিকচার দেখে তো আপনার বয়স প্রায় বাটের কাছাকাছি বলে মনে হয়। আর কতদিন সেভেন্টিন থাকবেন?

রপকথার আয়না... আচ্ছা সঁজুতির বয়সফ্রেন্ড কে আমার খুব জানতে হচ্ছে করছে। আমি ওর সঙ্গে রিলেটেড নই ঠিকই কিন্তু এত সুন্দর মেয়েটা কার সঙ্গে ইনভলভড সেই ব্যাপারে খুব কৌতূহল হচ্ছে। জানি না আমি বেশি কিউরিওসিটি দেখিয়ে ফেলছি কি না কিন্তু একটা বিষয়ে আমি শিওর আর সেটা হল এই মেয়েটার পিছনে অনেক ছেলে ছিল। আই মিন এখনও নিশ্চয়ই

আছে।

প্রীতম লাভারবয়... আই এগ্রি। আর কেউ যদি নাও থাকে আজকের পর থেকে আমি তো আছি। আমি এই ফেসবুকের সবাইকে সান্ধী রেখে ডিক্লেয়ার করলাম। কি সঁজুতি আমায় অ্যাকসেস্ট করবে তো?

অভীপ্সা... ট্রাই করে যাও, আজ নয় কাল ঠিক অ্যাকসেস্ট করে নেবে। আমি যা খবর পাচ্ছি তাতে সমুজ্জলের সঙ্গে ওর কোনও রিলেশন নেই এখন। অবশ্য ওদের প্রথম দিন থেকে দেখেই আমার মনে হত যে এই অ্যাফেয়ার চলবে না। আজ বা কাল ব্রেক আপ হল বলে। আর এখন সেটাই হয়েছে। ব্যাপারটা চাপা দেওয়ার জন্যই সঁজুতি গা ঢাকা দিয়েছে, আমি শিওর।

মেঘলা আকাশ... গা ঢাকা দিলে পরে আবার নতুন ছবি আপলোড করবে কেন?

সুইট সেভেন্টিন... হতে পারে যে ও নিজে ছবিটা আপলোড করেনি। ওর কোনও বন্ধু বা আত্মীয় ছবিটা আপলোড করেছে।

অভীপ্সা... দ্যাট ইস হার স্টাইল। এভাবেই কাজ করতে ভালবাসে সঁজুতি। ওর ওই সামনে এগিয়ে আসা, বৃষ্টিতে নাচা পুরোটাই শো-অফ। সেই সময় আসল উদ্দেশ্য ছিল সমুজ্জলকে ক্যাপচার করা। এখন এইসব ছবি-টবি দিয়ে ঘাপটি মেরে আছে কারণ একটা নতুন বয়সফ্রেন্ড তো চাই। পুরনো তো ফুরকত।

প্রীতম লাভারবয়... থ্যাঙ্ক ইউ ফর দা গুড নিউজ। সঁজুতি আই এম ইগার টু ডেট ইউ। প্লিজ গিভ মি ইওর নাস্তার।

অভীপ্সা... ও এখন নাস্তারও দেবে না, রেসপন্সও দেবে না। আগে দেখবে কী রকম অফার পাচ্ছে। তারপর বেস্ট পসিবল মুরগিটাকে জবাই করবে। আমি ওকে চিনি না?

লোপামুদ্রা... দুনিয়ায় এত মেয়ে রেপড হয়, এত মেয়ের সর্বনাশ হয়, তোর হয় না রে? সত্যি এমন কিছু হলে আমি খুব আনন্দ পেতাম রে অভীপ্সা।

রপকথার আয়না... যাই ঘটুক না কেন একটা মেয়ে হয়ে এমন কথা বলা শোভা পায় না। ছি!

লোপামুদ্রা... আমি একটা মেয়ে হয়েও এমন কথা বলছি এবং ডেলিবারেটলি বলছি। যারা সঁজুতিকে চেনে তারা নিশ্চয়ই বুঝবে ওর সম্পর্কে এইরকম সব কমেন্ট করা অসম্ভব।

অতীন... আর যারা অভীপ্সাকে চেনে তারা বুঝবে এইসব কথা অভীপ্সার মতো মেয়েই বলতে পারে।

বলাকা... ও যে মেয়ে এটাই আমাদের লজ্জা। লোপা যা বলছিল সেরকম কিছু ওর সঙ্গে হলে ওর সর্বনাশ হবে না বরং ও মজাই পাবে। এনজয় করবে পুরো টাইমটা। আমি তো ওর মেটালিটি জানি। নোংরা কোথাকার।

মেঘলা আকাশ... এইসব কাদা ছোড়াছুড়িতে ফেসবুকটাই নোংরা হয়ে যাচ্ছে। সামবডি মাস্ট প্রোটেক্ট।

অভীপ্সা... হ্যাঁ আমি নোংরা আর তোরা সবাই খুব পরিষ্কার। সমুজ্জলের তো আমাকে ভাল লাগত। ও তো আমাদের ডিপার্টমেন্টের নয় যে ওর সঙ্গে তোদের দহরম মহরম ছিল। আমার খু দিয়েই তো তোরা ওকে চিনেছিলি আর তারপর আমার পিঠে ছুরি মেরে ওর সঙ্গে প্রেম করিয়ে দিয়েছিলি সঁজুতির। এই বলাকা, এই লোপা আর ওই মধুরা সবাই ইনভলভড ছিল তাতে। সেটা নোংরা ব্যাপার ছিল না?

প্রীতম লাভারবয়... সমুজ্জল বলে ছেলোটা কি বাচ্চা যে ওকে পাটি করার মতো করে প্রেম করিয়ে দিতে হবে?

লোপামুদ্রা... এই, ওকে ধরে কেউ মারতে পারছিস না?

অতীন... ওদের দোষ দিচ্ছিস কেন? সমুজ্জল আর সঁজুতির কীভাবে প্রেম হয়েছিল তার সবচেয়ে বড় সান্ধী আমি। আমিই

ওদের সঙ্গে ছিলাম যেদিন প্রথম ওরা একসঙ্গে বাইরে বেরিয়েছিল। আর সেটা কোনও ডেটিং ছিল না, সেটা ছিল একটা অ্যাডভেঞ্চার। ছবি তুলবে বলে ভ্যানরিকশা থেকে নেমে আলপথ ধরে ছুটে গেল সঁজুতি আর ওকে ফলো করতে গিয়ে বারবার থেমে যাচ্ছিল সমুজ্জল। আসলে ও বিশ্বাস করতে পারছিল না, এরকম মেয়ে আজকেও এক্সিস্ট করে যে কোনও কিছুর তোয়াক্কা না করে ধানক্ষেতে নেমে পড়তে পারে।

সুইট সেন্ডেবিল... এই ব্যাপারটা আমি বুঝতে পারলাম না। ধানক্ষেতের মধ্যে দিয়ে ছোট্ট ভিতরে কী এমন আছে যা দেখে কেউ মুগ্ধ হতে পারে?

লোপামুদ্রা... আসলে দূরকন্ঠের ছোট্ট হয় পৃথিবীতে। এরকম হছে বেডরুম থেকে বেডরুমে ছোট্ট আর একটা হছে ধানক্ষেতের ভিতর দিয়ে ছোট্ট। প্রথমটায় যারা স্পেশালাইজড করে তারা দ্বিতীয়টার মজা ঠিক ধরতে পারে না।

অভীপ্সা... তুই নিজে সব বুঝিস। অবশ্য বুঝবিই তো। তোরা তো গ্রামে থাকতি আগে, আমি শুনেছিলাম। কী করতেন তোরা বাবা? চাষাবাস?

অতীন... ঠাট্টিয়ে চড় মারব তোকে এবার সামনে পেলে। তুই নিজের লিমিট ক্রস করে যাচ্ছিস অভীপ্সা।

অভীপ্সা... আর তোরা তোদের লিমিট ক্রস করিসনি? সিটি সেন্টারে তুই আর মধুরা সমুজ্জলকে নিয়ে গিয়ে ব্রেনওয়াশ করিসনি? ও যাতে আমার সঙ্গে কোনও সম্পর্ক না রেখে সঁজুতির লেজ ধরে ঘোরে সেটা তো তোদের গেমপ্লান। কিছু জানি না ভেবেছিস?

মেঘলা আকাশ... এবার আমিও এই একই কথা জিজ্ঞেস করব? সমুজ্জল কি মেটালি আনডেভেলপড? ওকে কি যে যেভাবে চালাতে চায়, চালাতে পারে?

অতীন... মেঘলা আকাশ আপনি এ ব্যাপারে মাথা না ঘামালেও চলবে। আর অভীপ্সা তুই তখন থেকে মধুরাকে অ্যাকিউজ করছিস কিন্তু তুই জানিস না সেদিন মধুরাই বারবার করে সমুজ্জলকে তোরা কথা, তুই যাতে আঘাত না পাস সেটা ভেবে দেখতে বলছিল। মধুরা ফেসবুকে নেই বলে ওর হয়ে কথাটা আমিই বললাম।

প্রমিত... সমুজ্জল কি আদৌ কখনও সিরিয়াসলি ইনভলভড ছিল অভীপ্সার সঙ্গে?

অতীন... নেভার এভার। ও ওইভাবে কখনও ভাবেই নি। অভীপ্সা বুলোবুলি করত বলে দু চারবার বেরিয়েছিল হয়তো।

প্রীতম লাভারবয়... আহা, কচি খোকা! কোনও মেয়ে বুলোবুলি করলেই তার সঙ্গে বেরিয়ে পড়ে। একটা কথা না জিজ্ঞেস করে পারছি না। আপনি কি সমুজ্জলের উকিল?

অভীপ্সা... উকিল না দালাল। আমার প্রেমটা নষ্ট করে এখন সঁজুতির হয়ে দালালি করছে। মিথ্যেবাদি, শয়তান কোথাকার। তোরা যে কথাগুলো বলছিস সেগুলো সমুজ্জলকে দিয়ে বলা একবার। আমি রাস্তায় দাঁড়িয়ে কান ধরে ওঠবস করব।

বলাক... বাড়াবাড়ি করিস না অভীপ্সা। একদম হাটে হাঁড়ি ভেঙে দেব। মধুরার থেকে সব শুনেছি আমি। তুই মদ খেয়ে সমুজ্জলকে জড়িয়ে ধরতে গিয়েছিলি আর সমুজ্জল তোকে ঠেলে সরিয়ে দিয়েছিল, সেই ঘটনা আর কেউ দেখেনি মনে করিস না। অনেক বাজে বকেছিস এবার চুপ করে যা।

প্রমিত... থাক না এসব কথা। ফেসবুকে এসমস্ত কেন?

লোপামুদ্রা... আমরা বলতে বাধ্য হচ্ছি কারণ সঁজুতি বা সমুজ্জল কিছুই বলছে না।

বিভোর... আমিও অবাক হচ্ছি ব্যাপারটা দেখে। একটা জিনিস

খেয়াল করলাম, সঁজুতি কিন্তু নিজের অ্যাকাউন্ট থেকে ছবিটা আপলোড করেনি। 'নিউ লাইফ' বলে একটা কারও অ্যাকাউন্ট থেকে ছবিটা আপলোড করা হয়েছে। সেটা কে? সঁজুতি নিজে? সমুজ্জল? ওরা দুজনই খুব স্টেট ফরওয়ার্ড বলে জানি তাহলে এই ব্যাপারটা নিয়ে খোঁয়াশা তৈরি হতে দিচ্ছে কেন?

লোপামুদ্রা... আর একটা অদ্ভুত ব্যাপার হচ্ছে সমুজ্জলের মোবাইল আউট অফ সারভিস। আমি কদিন আগে করে পাইনি, তখন অত কিছু মনে হয়নি কিন্তু আজ একটু আগে এখানে কী চলছে জানানোর জন্য ফোন করলাম, এখনও ওই একই কথা শুনি। সমুজ্জলও কি সঁজুতির মতো লাপাতা হয়ে গেল নাকি?

প্রীতম লাভারবয়... স্ট্রেঞ্জ, ভেরি স্ট্রেঞ্জ!

অতীন... সঁজুতি, সমুজ্জল তোরা কোথায়?

বিভোর... সঁজুতি মাঝে মাঝে মুড-অফ হয়ে গেলে চুপ করে থাকত কিন্তু তুই তো বরাবরের রেসপনসিবল ছেলে। তুই একটু কিছু বল সমুজ্জল।

লোপামুদ্রা... প্লিজ অন্ধকারে একটু টর্চ জ্বালা।

অভীপ্সা... তুই যা বলবি, আমি মেনে নেব।

সমুজ্জল... এই ছবিটা আপলোড করা নিয়ে এত কিছু হবে, আমার কোনও আইডিয়া ছিল না। কিন্তু একটা জিনিস এর ভিতর দিয়ে প্রমাণিত যে তোরা আমাকে আর সঁজুতিকে ভালবাসিস। আমি পুরো ব্যাপারটা সংক্ষেপে সঁজুতিকে জানিয়েছি আর ও তোদের সবাইকে খুব মিস করছে। হ্যাঁ, অভীপ্সাকেও। সঁজুতি কলকাতায় ফিরে তোদের সবার সঙ্গে জমিয়ে আড্ডা দেবে, এটুকুই ওর এখনকার কথা। তবে ওর ফিরতে এখনও বেশ কিছুদিন লাগবে।

অতীন... শালা তোরা গেছিস কোথায়? হানিমুনে?

সমুজ্জল... হ্যাঁ, এও একরকম হানিমুনেই বটে। তবে সঁজুতি আর ওর বাবা-মা আগে এসেছিলেন ওকে নিয়ে। আমি পড়ে ওদের জয়েন করি। জায়গাটা মুম্বাই।

লোপামুদ্রা... আমি কিন্তু এখনও কিছু বুঝতে পারছি না।

সমুজ্জল... বুঝতে আমিও প্রথমটা পারিনি রে। সঁজুতির মতো একটা মেয়ে তার গলায় ক্যানসার হয়েছে শুনেও বোঝা যায় নাকি বিশ্বাস করা যায় আমায় বল তো? কিন্তু ঘটনাগুলো যখন ঘটে তখন বোঝা না গেলেও মোকাবিলা করতে হয়।

লোপামুদ্রা... না, না, না।

প্রমিত... আমাদের একবার জানালি না? আমরা কি মরে গেছি?

সমুজ্জল... সঁজুতি আমাকেই জানাতে বারণ করেছিল। কিন্তু ওর মা মুম্বইতে গিয়ে আর নিজেকে সামলাতে পারেননি। আমি যখন গিয়ে পৌঁছেছি তখন অলরেডি ফার্স্ট কেমোটো নেওয়া হয়ে গেছে। এই ছবিটা সেকেন্ড কেমোর পর। আমার কী মনে হল, আপলোড করলাম। নতুন একটা অ্যাকাউন্ট বানিয়ে।

প্রীতম লাভারবয়... ও মাই গড!

অভীপ্সা... আমি জানতাম না। প্লিজ আমায় ক্ষমা কর।

সমুজ্জল... দূর, ক্ষমা-টমার প্রশ্নই উঠছে না। আমরা কলকাতায় ফিরব, সঁজুতি আবার কথা বলবে, চেষ্টায়ে ডাকবে সবাইকে, আমরা ঝগড়া করব, মারপিট করব, ভাব করব, আড়ি করব, সেদিকেই তাকিয়ে আছি। আর তার আগে তোদের আমি টাইম টু টাইম জানাতে থাকব এখানে আমরা কেমন আছি। ভাল কথা, সেকেন্ড কেমোর পরপরই সঁজুতির এই ছবিটা তোলা। সঁজুতি দারুণ ছবি তোলে কিন্তু এখন আমিও কম যাই না। দ্যাখ, ওর কিন্তু খুব বেশি চুল উঠে যায়নি। আর সত্যি করে বল ওকে আগের থেকে অনেক সুন্দর লাগছে না?

শীতে রোগমুক্তি



শীতকালে শিশুদের শরীরে জলের ঘাটতি দেখা দিতে পারে। দেখা দিতে পারে হাঁপানি, জ্বর কিংবা ত্বকের সমস্যাও। কীভাবে এসব সমস্যা থেকে শিশুকে দূরে রাখবেন সেই পরামর্শই দিলেন শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ শান্তনু রায়

প্রশ্ন : শীতকালে শিশুদের জল খাওয়ানো খুব সমস্যার। একেবারেই জল খেতে চায় না। কী করণীয় ?

উত্তর : শিশুদের জল যেভাবেই হোক খাওয়াতে হবে। ফোটা নো জল স্বাভাবিক তাপমাত্রায় এনে চাহিদা মতো জল খাওয়াতে হবে। কারণ এ সময়ে এমনিতেই শরীর শুষ্ক হয়ে যায়। জল না খেলে শরীরে ডিহাইড্রেশন দেখা দিতে পারে। এর ওপরে যদি ডায়রিয়া হয় তাহলে স্টুলের সঙ্গে জল বেরিয়ে গিয়ে আরও জটিল সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

প্রশ্ন : শীতকালে কি ডায়রিয়া হতে পারে ?

উত্তর : হতেই পারে। বিশেষ ধরনের ভাইরাস ইনফেকশন থেকে অনেক সময় শিশুদের ডায়রিয়া হয়। এই ইনফেকশন হলে শিশুর জলের মতো পায়খানা হয়। কখনও কখনও বমিও হতে পারে। ফলে শরীর থেকে প্রচুর জল বেরিয়ে যায়। এরকম লক্ষণ দেখা দিলেই শিশুকে ও আর এস খাওয়াতে হবে। শরীরে যাতে জলের ঘাটতি না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। শিশুর প্রস্রাবের রঙ স্বাভাবিক আছে কি না, কাঁদলে চোখ থেকে জল পড়ছে কি না, অথবা শিশুটি বিমিয়ে পড়ছে কি না এসব দিকে নজর রাখবেন। এরকম লক্ষণ দেখা দিলে দেরি না করে চিকিৎসকের অধীনে রেখে ইন্ট্রাভেনাস ফ্লুইড চালু করতে হতে পারে। এ বিষয়ে একটুও গাফিলতি করা চলবে না।

প্রশ্ন : এছাড়া শীতে আর কী কী সমস্যা হতে পারে ?

উত্তর : শীতকালে শিশুদের প্রধান সমস্যা সর্দি কাশি। তাপমাত্রার পরিবর্তনের জন্যই এটা হয়। হঠাৎ করে ঠাণ্ডা লেগে গেলে গলা খুশখুশ, গলা ব্যথা, নাক দিয়ে জল পড়া, নাক চুলকানো, চোখ লাল হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে হাঁচিও হতে পারে। এ ধরনের সমস্যার জন্য যখন ভাইরাস দায়ী তখন কোনও ওষুধের তেমন একটা প্রয়োজন হয় না। তবে ভাইরাসের সঙ্গে সঙ্গে ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ হলে কিংবা শিশুর শারীরিক কষ্ট বাড়তে থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ মতো ওষুধ দিতে হবে।

প্রশ্ন : এসময়ে ঠাণ্ডা লেগে হাঁপানিও তো হতে পারে ?

উত্তর : শীতকালে শিশুদের মধ্যে বিশেষ করে যাদের অ্যাজমা বা হাঁপানির প্রবণতা আছে তাদের অনেক সময়ই এই সমস্যা বেড়ে যায়। তাই শীত পড়ার আগে থেকেই প্রতিরোধমূলক ওষুধপত্র চালু করতে হবে।

প্রশ্ন : কেন হয় এই সমস্যা ?

উত্তর : বাতাসে ভেসে বেড়ানো বিভিন্ন রোগজীবাণুর সংক্রমণে এই রোগের আশঙ্কা বাড়ে। এর সঙ্গে পারিবারিক ইতিহাস অর্থাৎ পরিবারে বাবা মা কিংবা ঠাকুমা, দাদু এরকম ঘনিষ্ঠ কারও হাঁপানি থাকলে এ রোগের আশঙ্কা অনেকটাই বেড়ে যায়। ধুলো ধোঁয়া, ইত্যাদি থেকে হওয়া অ্যালার্জির জন্যও দেখা দিতে পারে হাঁপানি। হাঁপানি হলে শিশুর প্রচণ্ড কাশি হয়, বুকে চাপ পড়ে, শ্বতে পারে না, নিঃশ্বাসে কষ্ট হয়। এরকম সমস্যা হলে চিকিৎসকের পরামর্শ মতো ওষুধ দিতে হবে। ঠিকমতো চিকিৎসা করলে হাঁপানি থেকে শিশুকে দূরে রাখা যায়। আর শীতের সময় শিশুকে সাবধান রাখাও প্রয়োজন। বাইরে বের করার সময় টুপি, মাফলার পরাতে হবে, ঘরের তাপমাত্রা যেন খুব ঠাণ্ডা বা গরম

না থাকে অর্থাৎ আরামদায়ক তাপমাত্রায় ওকে রাখতে হবে। তবে শিশুর ঘর গরম করার জন্য কখনওই রুম হিটার জ্বালানো চলবে না। এতে শিশুর কষ্ট আরও বেড়ে যেতে পারে।

প্রশ্ন : হাঁপানি হলে কী খাওয়াতে হবে ?

উত্তর : এ সময়ে শিশুরা কিছুই খেতে চায় না। তা বলে হাল ছাড়লে চলবে না। একটু একটু করে

বারবার খাওয়ানোর চেষ্টা করতে হবে। লিকুইড খাবার দিতে হবে বেশি করে। বিশেষ করে জল। জল না খেলে শরীরে ডিহাইড্রেশন হয়ে আরও বড় সমস্যা দেখা দিতে পারে। অনেক সময় নাকে ড্রপ দিয়ে তারপর খাওয়ালে শিশুর খাবার খেতে সুবিধা হয়।

প্রশ্ন : যদি জ্বর হয় ?

উত্তর : জ্বর তো কোনও অসুখ নয়, উপসর্গ মাত্র। অনেক সময়ই ভাইরাল ইনফেকশন থেকে বা অন্য কোনও জীবাণু সংক্রমণের ফলে শিশুর জ্বর হতে পারে। খেয়াল রাখতে হবে জ্বর যেন কখনওই খুব বেশি না ওঠে। জ্বর হলে বয়স অনুযায়ী চিকিৎসকের পরামর্শ মতো প্যারাসিটামল সিরাপ দেওয়া যেতে পারে। তা বলে ঘর বেশি গরম রাখার জন্য রুম হিটর জ্বালিয়ে দেওয়া চলবে না। এতে শিশুর কষ্ট অনেক বেড়ে যেতে পারে।

প্রশ্ন : শিশুর কোমল ত্বকের সুরক্ষা কীভাবে সম্ভব ?

উত্তর : শীতকালে শিশুরা অনেক সময়ই স্নান করতে চায় না। তেল বা ময়শ্চারাইজার মাখতে চায় না, এছাড়া গরম পোশাক পরে খোলাধুলো করলে ভেতরে ঘাম হতে থাকে, যেটা শিশু হয়তো বুঝতেও পারে না। তাই ত্বক শুষ্ক, রক্ষ হয়ে ফেটে যেতে পারে। আবার ঘামের জন্য স্কিনে ইনফেকশনও হতে পারে। কাজেই শিশুকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা খুবই জরুরি। ঠাণ্ডা জলে এ সময় স্নান করানো চলবে না। ঈষদুষ্ণ জলে স্নান করাতে হবে। গায়ে লোশন, ক্রিম লাগাতে হবে আবার তা পরিষ্কার করে তুলেও দিতে হবে। **অনেকে শিশুকে তেল মাখিয়ে রোদে রাখেন এটা শিশুর স্বাস্থ্যের পক্ষে খুবই ক্ষতিকর।** সূর্যের আল্ট্রাভায়লেট রে (রঞ্জনরশ্মি) ত্বকে অনেক বড় কোনও সমস্যাও ডেকে আনতে পারে। আর খোলামেলা জায়গা যেমন বাড়ির উঠোন কিংবা ছাদে

স্নান করানো চলবে না। বাইরের হাওয়া গায়ে লেগে, শিশুর ঠাণ্ডা লাগার সমস্যা বেড়ে যেতে পারে।

প্রশ্ন : শীতকালে শিশুকে সুস্থ রাখার জন্য কেমন খাবার দেওয়া দরকার ?

উত্তর : নরমাল ডায়েট। ভাত, সবজি, মাছ সবই খাবে। তবে শীতকালে বাতাসের শুষ্কতা যেহেতু ত্বকও শুষ্ক করে তোলে তাই জল বা জলীয় পদার্থ বেশি করে খাওয়াতে হবে। জল ফুটিয়ে সাধারণ তাপমাত্রায় এনে তারপর দিতে হবে শিশুকে। ঠাণ্ডা জল দেওয়া চলবে না। আবার গরম জলেরও প্রয়োজন নেই। নরমাল টেম্পারেচারে থাকা জলই শিশুদের দিতে হবে।

প্রশ্ন : শীতকালে শিশুকে সুস্থ রাখার উপায় কী কী ?

উত্তর : শীতকালে শিশুকে জল খাওয়াতে হবে পরিমাণমতো, কোনও কিছুরে শিশুর অ্যালার্জি যেমন ধুলো, ধোঁয়া, কোনও খাবার ইত্যাদির কথা জানা থাকলে তা থেকে দূরে রাখার চেষ্টা করতে হবে। শিশুর ঘর যেন আরামদায়ক হয় তার খেয়াল রাখতে হবে। শিশুর শ্বাসকষ্ট হলে বা জ্বর হলে ঘরে রুম হিটর জ্বালানো চলবে না। ঠাণ্ডার ভয়ে মোটা উলেন পোশাক সারাক্ষণ পরিয়ে রাখা উচিত নয়। ভেতরটা ঘেমে গিয়ে স্কিন ইনফেকশন হতে পারে। নিয়মিত স্নান করানো দরকার। হালকা কোনও সাবান ব্যবহার করতে হবে। খোলা হাওয়া, বাতাসপূর্ণ জায়গায় শিশুকে স্নান করানো চলবে না। শরীর খারাপ হলে সব সময় শিশু বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে ওষুধ খাওয়াতে হবে। পুরনো প্রেসক্রিপশন ফলো করে কোনও ওষুধ শিশুকে দেওয়া চলবে না। শিশুর ঘরে সিগারেট খাওয়া কোনও ভাবেই অ্যালাউ করা চলবে না।

**আপনার ফুলের স্নাতো শিশুর পেট যখন
ডায়রিয়া ছিন্নভিন্ন করে তখন..**

**আপনার
ডাক্তার
সব জানে**

ডাক্তারের পরামর্শ বা
নিয়ন্ত্রণে খাবেন

Folcovit®
Folcovit® Distab



উত্তরবঙ্গ : শ্যুটিং-এর বাইরে

এবারের কাছেদূরেতে রয়েছে দুই সাংবাদিক-চিত্রনাট্যকার-ফিল্মমেকার-এর পুজো ভ্রমণ বৃত্তান্ত। পুজোর মজা শীতেও যাতে পান, রয়েছে তার হৃদিস। **সুদেষণ রায়**

সাধারণত যতবারই উত্তরবঙ্গে গেছি, শ্যুটিংই ছিল মূল উদ্দেশ্য। প্রযোজকের মূলধনই আমাদের বেড়ানোর বা নতুন জায়গা দেখার পাথেয় হয়ে ওঠে। কিন্তু গত পুজোয় বেড়াতে গিয়েছিলাম উত্তরবঙ্গে, আমি, অভিজিৎ ও ওর স্ত্রী নূতন। পুজোয় সাধারণত কলকাতা ছেড়ে যেতে মন চায় না। তবে এবার পুজোর শেষে অষ্টমীর রাতে, খুড়ি নবমীর রাতেই আমরা বেরিয়ে পড়ি দার্জিলিং মেল-এ। নিউজলপাইগুড়ির উদ্দেশ্যে। পরদিনই বিজয়া বা ভাসানের দিন কারণ ২০১৪-র পুজোয় অষ্টমী-নবমী একই দিনে পড়েছিল। এনজোপি থেকে সোজা চলে যাই শিলিগুড়িতে বন্ধু স্থানীয় বাসিন্দা অশোক মুখোপাধ্যায়ের বাড়ি। ওঁর ছেলে অভিঞ্জন আমারই পুত্রবৎ। একটা ছবিও পরিচালনা করেছে। নাম 'চিগ্রা', যাতে আমি অভিনয় করেছি। প্রযোজক অশোক বাবুই। ওঁদের বাড়িতে দুর্গাপুজো হয়। আমরা যখন পৌঁছেই তখন ভাসানের প্রস্তুতি চলছে। স্নান করে, শাড়ি পরে চলে গোলাম ভাসানের গাড়িতে। মহানন্দার পাড়ে। ব্রিজের তলায় ঘাট। এ পাড়ে ঠাকুর ভাসান হচ্ছে, আর ও পাড়ে শ্মশানে কাঠের আগুনে মুখাণ্ডি করছেন কোনও হতভাগ্য! জীবন তো এটাই প্রমাণ করে, উৎসব-আনন্দ আর নিরানন্দ দুই ঘাটের অভিজ্ঞতা।

ভাসানের পর দুপুরে সেদিন চলল আমিষ খাবার পর্ব। পাঁঠার

মাংস, ভাত। আমি যেহেতু সে রসে বঞ্চিত (স্বৈচ্ছায়) তাই ছানা, ধোকাই হল আমার সঙ্গী। তারপর দুপুরে এক ঘুম, বিকেলে বাজার ঘোরা। হংকং মার্কেট তো বটেই, আর রাতে বসে পরদিনের প্ল্যান ছকা। তখন উত্তরবঙ্গে ডেস্কুর প্রকোপ চলছিল। বিশেষত জঙ্গলে, তাই ভেবেছিলাম জঙ্গলটা মিস করব। কিন্তু না অশোকবাবু আশ্বস্ত করলেন, তাই চলে গোলাম প্রথমেই চালসা অভিমুখে গরুমারা ফরেস্ট-এর দিকে। সকাল ৯টায় বেরিয়ে, ঘন্টা দুয়েক বড়জোর আড়াই ঘন্টার মধ্যে পৌঁছে গোলাম বনের মাঝখানে 'অর্কিড রিজর্ট'। একেবারে ঘরোয়া পরিবেশ অথচ, ঘরগুলো বড়, বাথরুম বাকবাকে, আর ঘর ভাড়াও মধ্যবিত্তের পকেট ফ্রেন্ডলি। সেখান থেকে টিকিট কেটে দুপুরবেলা, লাঞ্চ-এর পর বের হলাম গরুমারা জঙ্গলে, জিপে করে। আমরা ছিলাম তিনজন, সঙ্গে জুটে গেল অল্পবয়সী দম্পতি ও তাঁদের ছোট ছেলে। চলে গোলাম জঙ্গলের মধ্যে ময়ূর, হরিণ দেখতে দেখতে এলাম সল্টলিক-এর কাছে। সব জিপগুলোই একসঙ্গে এসে থামায়, টিলার উপরের ছাউনিটি লোকে লোকারণ্য। সবাই পর্যটক। কিন্তু এদের অধিকাংশই জঙ্গলে বেড়ানোর নিয়মগুলো জানেন না। জঙ্গল কিন্তু চিড়িয়াখানা নয়, যে খাঁচায় বন্দি পশুপক্ষী দেখব, সামনে দাঁড়িয়ে 'ওই দ্যাখ, এই দ্যাখ' বলব। জঙ্গলের



পরিবেশ, পোকামাকড়, পাখি, শব্দ, গাছ গাছালি সবই উপভোগ্য। আর পশুপক্ষী দেখতে হলে ওদের মন জয় করতে হবে নৈঃশব্দ দিয়ে। চিৎকার চ্যাচামেচিতে ওরা আরও লুকিয়ে পড়ে। কারণ জঙ্গলটা ওদের। আমরা সেখানে রবাক্ত অতিথি। সুতরাং ওদের বাড়িতে ওদের সংস্কার, ওদের আদব কায়দা রপ্ত করতে না পারলে দেখা কখনও মিলবে না। পর্যটকদের চিৎকার থামতে, দূরে দেখতে পেলাম একটি হাতি ও আরও দূরে গভীর বাবাজীকে। সেদিন জঙ্গল থেকে ফিরে, রাতে রিজর্ট-এর বারান্দায় ঝাঁঝি পোকাকার ব্যাকগ্রাউন্ড মিউজিককে সঙ্গী করে আড্ডা দিলাম গভীর রাত পর্যন্ত। পরদিন ব্রেকফাস্ট-এর পর পাড়ি পাহাড়ের উদ্দেশ্যে। গাড়িতে প্রায় পাঁচ ঘণ্টা ট্র্যাভেল করে পৌঁছলাম মিরিকে। থিদেয় তখন পেটে হুঁদুর ডন দিচ্ছে। পাঞ্জাবি হোটেল ‘জগজিৎ’-এ ঢুকে দেখি, কী ভিড় কী ভিড়! থিদের মুখে অপেক্ষা করতে কষ্ট হলেও এই ভিড় কিন্তু খাবারের কোয়ালিটির স্বাক্ষর বহন করে বোঝা গেল।

খেয়ে দেয়ে পৌঁছে গেলাম ইয়ুথ হোস্টেলে। সরকারি ইয়ুথ হোস্টেল-এর ঘরগুলো বিশাল। সঙ্গে বাইরে বসার জায়গা, পিছনে বারান্দা, বিশাল বাথরুম। সরকারি মেজাজের ট্যুরিস্ট বাংলোর কথাই আলাদা। গতবছর ছবি শ্যুটিং করতে মিরিক এসেছিলাম, মে মাসে, তখন ঠিক মিরিক লেক-এর পাশে একটি বেসরকারি হোটেলে ছিলাম। সেখানে ভিউটা দারুণ ছিল, কিন্তু সরকারি বাংলোর এই বিস্তার ছিল না। ছিল না বিশাল বাথরুমের লাঙ্গারি। মিরিক লেক-এর পাশে ছোটবড় বহু ঘোড়া ঘুরে বেড়ায়, অনেকটা পহেলগাঁও-এর মতোই পর্যটকেরা ঘোড়ায় চড়ে লেক বিহার করেন। আমার বন্ধু ও সহপরিচালক অভিজিৎ ও তাঁর স্ত্রী নূতন গেল সেই ঘোড়ায় চড়তে। ছবিও তুলল বেচারি ঘোড়ায় সওয়ার হয়ে। মিরিকে এক বিকেল কাটিয়ে পরদিন সকালেই স্থানীয় গাড়ি ভাড়া করে চলে গেলাম দার্জিলিং-এর উদ্দেশ্যে। পথে পশুপতি

মার্কেট গেলাম। নেপাল যাত্রাও হয়ে গেল। কিন্তু ওখানে তেমন কিছু কেনার মতো পেলাম না। দার্জিলিং-এ কেভেন্টার্স ও গ্লেনারিস-এ খেয়ে, কিনলাম চা। দার্জিলিং চা, সঙ্গে জ্যাসমিন ও পিচ ফ্লেভারড চাও কিনলাম। কলকাতায় ফেরার পর জানলাম এটা বোকামি। দার্জিলিং-এ ফ্লেভার দেওয়া চা-কেনাটা কাজের কাজ নয়, কেনা উচিত শুধু নানা জাতের দার্জিলিং পাতা চা। ওখানকার বাজারে ছাতা, মাফলার-টুপি সেট, শাল, মাস্ক, পাথরের গয়না, নানাধরনের মূর্তি কিনলাম বন্ধুদের জন্য। ফেরত আসার আগে গ্লেনারিস থেকে নিলাম চকোলেট। এটা দার্জিলিং-এর ঐতিহ্য। পরের বার গিয়ে দার্জিলিং-এই দু-তিনদিন থাকব আর হেরিটেজ হোটেল ‘উইন্ডারমিয়ার’-এ একরাত কাটাও এই প্রতিশ্রুতি করে বেরিয়ে পড়লাম দুপুর তিনটেয় আবার মিরিক অভিমুখে। পথে গেলাম লেবং-এর ‘রায় ভিলায়’। পাহাড়ের উপর তিনতলা বিল্ডিং, যেখানে সিস্টার নিবেদিতা শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করেছিলেন। সম্প্রতি, এই বিল্ডিংটি রামকৃষ্ণ মিশনকে দেওয়া হয়, এবং সেটির সংস্কারের কাজ চলছে। মিশন যে কাজই করে তাতে থাকে একটা আলাদা পরিচর্যা ও রুচির ছোঁওয়া। ‘রায় ভিলায়’ও অন্যথা হয়নি। বাড়িটির সামনে বিশাল চাতাল, সেখানে দাঁড়িয়ে দূরে তাকাতাই, দেখতে পেলাম কাঞ্চনজঙ্ঘা। এই ট্রিপে বহু চেষ্টা করেও এর আগে দেখতে পাইনি এই কাঙ্ক্ষিত পাহাড়চূড়া। কিন্তু রায় ভিলার সামনে থেকে মেঘ সরে উন্মোচিত হল কাঞ্চনজঙ্ঘা। মাত্র দিন চারেকের এই ট্রিপ হলেও, মজা, রোমাঞ্চ, অ্যাডভেঞ্চার নতুন আবিষ্কার কোনও কিছুই ঘাটতি ছিল না। ফেরত আসার সময় দেখা হল এক পুরনো পরিচিতর সঙ্গে, সন্দীপ মুখোপাধ্যায়। তিনি বললেন, এখন এসেছেন খুব ভাল, কিন্তু একবার দার্জিলিং শীতকালে ঘুরে যান! ঠাণ্ডা হবে তো! তা হবে, কিন্তু গরমের দেশের মানুষের কাছে এই ঠাণ্ডাই তো অভিনব অভিজ্ঞতা তাই নয় কি?



জয়পুর ফরেস্ট

প্রীতিকণা পালরায়

পুজোটা এবার শুরু হয়েছিল এক ঝলক মনখারাপ দিয়ে। ঠিক পুজো শেষেই সপ্তাহ খানেকের একটা বাদশাহী বেড়ানোর প্রোগ্রাম আচমকা বাতিল হওয়ায়। ঠিক ছিল দিল্লি-আগ্রা হয়ে নৈনিতাল যাওয়ার। বাতিল হওয়ায় বাড়ি বসে ঢাকের আওয়াজ আরও আরও মন খারাপ বয়ে আনছিল। এরকমই এক মনখারাপের সঙ্কেয় সবচেয়ে পুরনো বন্ধুটি এসে হাজির। আর যেমন আচমকা বেড়ানো বাতিল হয়েছিল, তেমনই আচমকা বেরিয়ে পড়ার প্ল্যান তৈরি হল।

পরদিন সন্ধ্যাবেলা, যখন রোদ্দুর মাটিতে পা দিচ্ছে, একদোকান খেলতে খেলতে আমরা বেরিয়ে পড়লাম। গন্তব্য জয়পুর ফরেস্ট। কলকাতা থেকে প্রায় ১৪০ কিমি। দুর্গাপুর এক্সপ্রেস ওয়ে ধরে আমাদের গাড়ি ছুটল। বর্ধমান থেকে আরামবাগের রাস্তা ধরা যায় কিন্তু আমাদের মন দুরন্ত ছুটতে পছন্দ করছিল। দুর্গাপুর থেকে বাঁকুড়া যাওয়ার রাস্তা একটু দূর পড়ল ঠিক কথা কিন্তু রাস্তাটা বড় মায়াময় একটা সময়ের পর থেকে এবং আমাদের ভারী পছন্দ। কোনও তাড়া নেই বলে আমরা একটু ঘুর পথেই গেলাম। মাঝখানে দার্জিলিং মোড়ের কাছে আমাদের একটা প্রিয় রেস্টোরাঁয় ব্রেকফাস্ট সেরে নিলাম শুধু। সাড়ে

এগারোটর মধ্যে আমরা কলকাতার কোলাহল ছেড়ে জঙ্গলের পথে। দুপাশে শাল, তমালের সারি। বেশ খানিক অন্তর রাস্তায় দু-একজন মানুষ। আর গাড়ির কাচ নামালে পাখির ডাক। জঙ্গলের বিস্তার ধরে এগোচ্ছিলাম আমরা। দু-পাশে জঙ্গলে ঢোকানো রাস্তা, বেশ কয়েকটা কখন ছেড়ে গেছি খেয়াল করিনি। এরপর যেটা পেলাম, গাড়ি নিয়ে ঢুকে পড়লাম সেটা ধরেই। মোরাম বিছানো সরু রাস্তা। কিন্তু গাড়ি যাওয়ার মতো নিরাপদ প্রশস্ত। বেশ ঘন জঙ্গল। গুগল আমাদের জানিয়েছিল এখানে বন্যপ্রাণী বলতে মূলত হরিণ। জঙ্গলের একটু গভীরে গেলে দেখা যায়, তারা আপন মনে ঘুরে বেড়াচ্ছে। গাড়ি নিয়ে ঠিক কতটা গভীরে যাওয়া যায়, কতদূর, বুঝতে পারছিলাম না। তাই দারুণ একটা জায়গা দেখতে পেয়ে গাড়ি থামিয়ে দিলাম। চওড়া একটা নালা, যাকে ক্যানাল বলাই যায়, অপূর্ব তার জলের রঙ, নীলচে সবুজ কোথাও, কোথাও ঘন সবুজ। আশপাশ নিঃসুন্দর। চারদিকে শুধু গাছের পাতার খসখসানির শব্দ। আমরা পায়ে পায়ে হাঁটতে লাগলাম। আশেপাশে যেটা চোখে পড়ছিল, বিশাল বিশাল নানান আকৃতির উঁই টিপি। না, চিতল হরিণের দেখা পাইনি কিন্তু যা পেলাম তা হল অসংখ্য প্রজাপতি আর পাখির দেখা। যেন রঙের মেলা

বসেছে। শীতে বেড়ানোর জন্য এ জায়গা যে আদর্শ তা বেশ বুঝতে পারছিলাম। কারণ রোদের তাত যেটুকু গায়ে লাগছিল, শীতে তাই আরামদায়ক মনে হবে। আর আমরা আচমকা উপস্থিত হয়েছিলাম তাই, সেদিনই ফিরে যাওয়ার প্ল্যান ছিল, নাহলে খোঁজ নিয়ে জানলাম এখানে দিবি থাকাও যায়। জঙ্গলের পথে ঘুরে খিদেটাও পেয়েছিল বেশ, তাই বেলা গড়াতে এবার গাড়ি ঘুরিয়ে জঙ্গল থেকে বেরিয়ে এলাম। যে রাস্তা থেকে বাঁক নিয়ে চুকেছিলাম জঙ্গলের ভেতর সেই রাস্তায় খানিক এগোলেই 'বনলতা রিসর্ট' আর তার প্রায় উল্টো দিকে জয়পুর ফরেস্ট বাংলা। বনলতা রিসর্টটি প্রাইভেট উদ্যোগের কিন্তু ভারী চমৎকার। এতটাই যে, আপনি যদি জলে নামেন কিন্তু চুল না ভেজানো গোছের মানুষ হন, তাহলে মূল জঙ্গলে না ঘুরেও তার আশ্রয় এই রিসর্টের আবশ্কে নিতে পারেন। বিশাল জায়গা জুড়ে রিসর্টটি। নিজস্ব ঝিল আছে। আছে কয়েক একর জমি জুড়ে চাষবাসের বন্দোবস্ত এমনকী মুরগি, এমু পাখি, খরগোস প্রতিপালনের ব্যবস্থাও। নানা মানের ঘর আছে, আপনি পছন্দমত থাকার জায়গা খুঁজে নিতে পারবেন। আর সব থেকে যেটা ভাল, তা হল রেস্টোরাঁটি। এমন জঙ্গলের মধ্যে বাঙালি, পাঞ্জাবি, মোগলাই, চাইনিজ খাবারের ব্যবস্থা যদি পান আপনি, আর কিছু কি লাগে? আমরাও খিদে পেটে কবজি ডুবিয়ে খেলাম। তারপর গেলাম সরকারি বনবাংলোটি পরিদর্শনে। দুটোর দুরকম মেজাজ। রিসর্টটি যদি পরিপাটি সাজানো মডেল সুন্দরী হয়, তবে বাংলাটি আটপৌরে গৃহবধু সাজে স্বস্ত্র। আমাদের দারুণ পছন্দ হয়ে গেল বাংলা। এখানে অবশ্য খাওয়া দাওয়ার ব্যবস্থা নেই। তবে কেয়ারটেকারকে টাকা পয়সা আর ফরমায়েস দিয়ে দিলে সে সব ব্যবস্থাই করে দেবে এমনই জানালেন দায়িত্বে থাকা বাংলা কর্মী। আর উল্টো দিকে বনলতা তো আছেই। দারুণ একটা দিন কাটিয়ে এবং শীতে এসে জম্পেশ দুটো দিন থাকার পরিকল্পনা করে আমরা ফের গাড়িতে উঠলাম।



কীভাবে যাবেন

- এসপ্ল্যান্ড থেকে আরামবাগ হয়ে বিষুপুর্গামী বাসে, জয়পুর ফরেস্টে নেমে পড়বেন।
- লোকাল ট্রেনে হাওড়া থেকে তারকেশ্বর অবধি। এবং এরপর তারকেশ্বর থেকে জয়পুরগামী বাসে।
- এক্সপ্রেস ট্রেন, যেমন রূপসী বাংলা বা আরণ্যক এক্সপ্রেসে চড়ে বিষুপুর্গ। বিষুপুর্গ স্টেশন থেকে জয়পুর ফরেস্ট ট্রেক করে। বুঝতেই পারছেন জয়পুর ফরেস্টে থাকাকালীন একদিন চাইলে আপনি ঐতিহ্য এবং মন্দির ও টেরাকোটা শিল্পে সমৃদ্ধ শহর বিষুপুর্গ ঘুরে আসতে পারেন অনায়াসে।



অবশেষে পেটের ব্যথা থেকে মুক্তি...

আপনার ডাক্তার সব জানে

Magnate[®]
SUSPENSION

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেবেন।



বাঙালির যোগাযোগ মাধ্যম : আজ-কাল-পরশু

পদ্মনাভ দাশগুপ্ত

মধ্যবিত্ত বাঙালি বরাবর ভয়ানক যোগাযোগ উৎসুক। এটা আবহমান কাল থেকে লক্ষ্য করা গেছে। কারণে-অকারণে, নিজের বাড়ির এ ঘর থেকে পাশের বাড়ির সদ্যবিবাহিত নবদম্পত্তির ঘর থেকে শুরু করে সেই দিল্লির পার্লামেন্ট ভবন অবধি মামা কাকা ধরে যোগাযোগ বজায় রাখতে বাঙালি অস্থির। কিন্তু এই যোগাযোগ ব্যবস্থায় অনেকরকম ভায়া মাধ্যম বাঙালিকে সতেজ ও সবল করেছে। হিমালীশ গোস্বামী তার লেখায় প্রমাণ করে দিয়েছিলেন যে গোটা পৃথিবীতে সব মানুষই আসলে বাঙালি। প্রমাণ স্বরূপ বলেছিলেন ভিসুভিয়স আগ্নেয়গিরি আসলে বিণ্ড বিশ্বাস নামে এক বাঙালির। সেরকম যদি ধরে নিই কালিদাসও বাঙালি তাহলে তার যক্ষকে মোটামুটি প্রথম বাঙালি ধরে নেব, যে রামগিরি পর্বতমালার ওপরে দাঁড়িয়ে হায় হায় করতে করতে দয়িতাকে যোগাযোগ করেছিল মেঘের মাধ্যমে। এইরকম একতরফা ছতশনময় যোগাযোগ ব্যবস্থা একেবারেই চলার নয়। শুধুমাত্র শুয়ে শুয়ে পড়ার, কাজেই মেঘদূত পাঠ্য হলেও যক্ষের

অপ্রকাশিত পত্রাবলি হওয়ার আগেই পপাত চ মমরা চ হয়ে গেল। কালিদাস হিট কাজেই অনেক জোড়ি নিশ্চই এই কমিউনিকেশন সিস্টেমে ঢুকেছিলেন এবং বহু ইনফরমেশন অনেক প্রেমিক-প্রেমিকার কাছে পৌঁছোলো না, কারণ মেঘের তো আর ন্যাভিগেশন সিস্টেম ছিল না, যাবার কথা বালি, চলে গেল বেলুচিস্তান।

যাক গে, সে তো মন গড়া কথা, বাঙালির যোগাযোগ ব্যবস্থায় চিঠি মোটামুটি একটা বিশাল সময় ধরে রাজ করে গেছে। বাস্তবিক এই চিঠি ছিল বলে যেমন প্রেম, ভালবাসা, শত্রুতা, ডাকাতি সব হয়েছে তেমনই কত লেখক ঔপন্যাসিক শুধু পত্রাবলি সাহিত্যের ওপর বেস করে বাজারে হিট করে গেছেন।

ডাকাতির কথা বলতে মনে পড়ে গেল, একবার এক বিখ্যাত ডাকাত কোনও জমিদারকে চিঠি লিখেছে, 'আগামি কললো আপুনার ভভনে আমি ডাকাতি করিবাড় অবিপ্রয়ে আশিব। পোসতুত থাকীবেন।' জমিদারবাবু ভয়ানক আদর্শবান, তিনি

এইরকম বানান ভুলের জগৎসম্পন্ন নিতে পারলেন না, তিনি পালাটা চিঠি দিয়ে ডাকাত সর্দারের বানান ভুল শুধরে দিলেন। ডাকাত সর্দার চিঠি দিয়ে জানালেন, যে ওই ভুলের জন্য তিনি নিতান্ত দুঃখিত, তবে ডাকাতি ক্যানসেল হচ্ছে না তার জন্য। জমিদারবাবু আবার লিখলেন যে এবারের চিঠিতেও প্রচুর ভুল আছে, এবং সে জন্য তিনি পানিনির ব্যাকরণ এক খন্ড পাঠালেন। পরের চিঠিতে ডাকাত সেই ব্যাকরণ সম্পর্কে প্রশ্ন জানতে চাইল, এইভাবে ডাকাতি বন্ধ হয়ে গেল। শুধু সারাদিন চিঠির পর চিঠি দেওয়া নেওয়া হতে লাগল। শেষে ডাকাত শ্রীরামপুরের প্রেসে বানান বিশারদ হিসেবে যোগ দিয়েছিল।

তবে চিঠি চাপাটির ইতিহাস বাঙালি রোমান্টিকতায় ভরপুর। চিঠির ভেতর দিয়ে প্রেম, সে চিঠি মিসফায়ার হয়ে অন্য কোনও মেয়ের কাছে যাওয়ার, তা না হলে নিদেনপক্ষে পাড়ার কোনও দাদার হাতে পড়া, এই সব ছিল তখন বাঙালির অন্যতম আলোচনার রসদ। সাহিত্যের কোণে কোণে চিঠির এই ঘনঘটা আর তারপরে সেখান থেকে হাইটেনশন ড্রামা যে কত আছে তার কোনও ইয়ত্তা নেই। যেমন ধরুন মনিষীরা ভাগ্যিস সেই সময়ে চিঠি লিখেছিলেন এবং কী আশ্চর্য ঝাঁদের লিখেছিলেন তাঁরা জানতেন সেই সব চিঠি একদিন শারদীয় বেরোবে! তাঁরা সে সব রেখে দিয়েছিলেন। যা ছাপা হয় তা নাকি অপ্রকাশিত পত্রাবলি, আরে বাবা পত্র যদি প্রকাশিত হবে তাহলে তার চিঠির গুণ আর থাকল কোথায়, সে তো হান্ডবিলা হয়ে গেল!

কিন্তু চিঠির একটি অসম্ভব মহিমা আছে এবং যোগাযোগ ব্যবস্থার ভেতর একমাত্র স্থায়ী, মানে প্রিজর্ভ করে রাখা যায় এই একটি মাত্র মাধ্যম। চিঠি খুঁজে বের করে সম্পত্তি যেমন উদ্ধার হয়েছে, তেমনই অনেকে আগের পক্ষের বাবাকে খুঁজে বার করতে পেরেছেন। তারাপদ রায়ের একটা বিখ্যাত গল্প মনে পড়ছে, স্বামীকে রাতের বেলায় স্ত্রী একটু সরে শুতে অনুরোধ করেছিলেন, রাগী স্বামী উঠে বেরিয়ে গেলেন তারপরে নিখোঁজ, মাস খানেক বাদে বউ-এর কাছে চিঠি এল, সরতে সরতে বেনারস অবধি সরেছি আর কত সরব? অচল পত্র সংকলন বাংলা ভাষায় এক অনবদ্য কালেকশন। অচল পত্রর নানাবিধ আলাপ আলোচনার অন্যতম মাধ্যম ছিল এই চিঠি।

আমাদের পাড়ায় চিঠির ব্যবস্থাটা প্রেমে খুব একটা কার্যকরী ছিল না। বন্ধু বাম্ববরা অনেকেই যে সব চিঠি দিয়েছে, সেগুলো শতকরা একশো ভাগ কেসে প্রেমিকার বাবা বা মা-এর হাতে পড়েছে। তারপরে কী হয়েছে সেটা জানাটা দুষ্কর ছিল না, কারণ গোটা পাড়া জেনে যেত, থানা পুলিশ হয়রানি সব কিছু চলত। ক্লাস এইটে আমাদের এক বন্ধু সমস্ত হিন্দী সিনেমার নাম দিয়ে একটা স্ট্যান্ডার্ড লাভ লেটার তৈরি করেছিল। সবাই সেটা কপি করে রেখে দিয়েছিল। আর একদিন সেটা কী ভাবে স্যারের হাতে পড়ে গেল। স্যার চিঠির সঙ্গে আমাদের কানগুলো কদিন বাজেয়াপ্ত করে রেখেছিলেন।

চিঠির পরে মধ্যবিত্ত বাঙালির ঘরে যেটা শোভা পেল সেটা হল একটা কালো কুচকুচে টেলিফোন। সবার ঘরে তখন তার জায়গা হয়নি। ডায়াল ক্রেডল রিসিভার নিয়ে সে তখন একটা স্টেটাস সিগন্যাল। ফোনের ভেতরে রঙ নাঈব নিয়ে প্রেম, ফোনে ফোনে ভুল বোঝাবুঝি এবং ট্রাংককল এর গল্প সে সময়ে সুখপাঠ্য তো ছিল এবং মনে হয় তখনও অবধি বাড়িতে না থাকলে আর ধরা গেল না সিসটেমটাই ভাল ছিল। ওপারের ভদ্রমহিলা কে, তিনি কেমন, তার পরিচয় এসব জানা যেত না। কাজেই একটা রহস্য মাধুর্য কাজ করত। ভাইবোনরা শীতের দুপুরে দাদুর ঘরের টেলিফোন ডিরেক্টরি নিয়ে বড় বাজারের গদিতে ফোন করে টন

টন কাপড়ের অর্ডার দিয়ে হ্যা হ্যা করেছি, তাও কম মজার নয়। ধরা পড়বার তো ভয় ছিল না। তখন কে জানত কয়েক বছরের ভেতর থান ইন্টার মতো এক পিস মোবাইল বাজারের দিকে ধেয়ে আসছে যার ভয়ানক দাম, ফোন করলেই মাণ্ডল গুনতে হবে, ফোন ধরলেও গুনতে হবে! শাঁখের করাট আরকি। মাঝখানে বছর খানেক কোমরে শোভা পেল পেজার নামে একটা বস্তু, সে আবার ভায়া মিডিয়া, ফোন বুথ থেকে ফোন করে মেসেজ পাঠাও, সে মেসেজটা পেল কিন্তু ওইটুকু, তারপরে আর নো যোগাযোগ, স্টাইল মেরে হলদে রঙের এক পিস নিলামও বটে, কাজে লাগল না কারণ বছরখানেকের ভেতর মোবাইল বিপ্লব ঘটিয়ে ফেলল ভারত। কত ধরনের মোবাইল। শুরু হল মিসড কল কনসেপ্ট। ফোন করে কেটে দেয়। আবার রসিকতা কারও বাড়িতে আঙুন লেগেছে, সে দমকলে মিস কল করে নাকি বসে আছে, কখন আসবে দমকল! ক্রমশ ইনকামিং-এর মাণ্ডল গোনা উঠে গেল। শুধু আউটগোয়িং। তখনও মিসকলের রমরমা। এইবার সব ধরা পড়তে লাগল। কে কাকে কবার ফোন করেছে, কী এসএমএস করেছে, বউ থেকে শুরু করে প্রেমিকা সবাই ততস্থ। খালি ডিলিট চলছে। বিশ্ববিদ্যালয়ে পরীক্ষা দেবার আগেই আমরা নিজে নিজে কে ডিলিট করে ফেলছি, বাড়ি ঢোকান আগে প্রেমিকা রক্তাবলী হয়ে যাচ্ছে রতন, ঋতিকা হয়ে গেল রাজু। তাইই কি বউরা ছাড়ে, এরা সব ফরমার ইন্টারপোল। বাঁশ সঙ্গে নিয়ে এসেছে। ঠিক ধরে ফেলে। এদিকে এস এম এসে পয়সা যায়। ইন্টারনেট বিপ্লব ভোল পালটে দিল কমিউনিকেশনের। সকাল বেলায় উঠেই অরকুট, তারপরে এল ফেসবুক, তারপর এল টুইটার। কত লোক কত লোকের সঙ্গে কত ভাবে যে জড়িয়ে গেল, ফেসে গেল, ভেসে গেল আর সারাদিন হেসে গেল, তার ইয়ত্তা নেই। সেজমাসির শায়া কীরকম তার ছবি তুলে লাইক, আজ আমার নিজের হাতের ট্যাগস ভাজা, তাতে লাইক, যেন রবি ঠাকুর ট্যাগস ভাজলেন। আদিখ্যেতার চূড়ান্ত ন্যাকাপনা হতে থাকল। কেউ কেউ সব বাবা লোকনাথ থেকে আলোকনাথ সবার ছবি পোস্ট করে ভক্তিবরে গদগদ হয়ে গেল। আসলে কী করা উচিত নেট ওয়ার্কিং সাইট নিয়ে সেটা বুঝে ওঠার আগেই সবার গাদা খানেক রিকোয়েস্ট পেনডিং হয়ে গেল। বোর হয়ে যাচ্ছে লোকে এমনি সময়ে এল হোয়াটস অ্যাপ... আহ, হাতের মুঠোয় পিং করলেই হল, নিখরচায় যোগাযোগ। সবার সঙ্গে সব হারাদের মাঝে। বকেই যাচ্ছে, হাতে পিং হল কী ব্যাস খুচর খুচর হোয়াটস্যাপ চলছে, ওদিকে বড় সুমো এসে রাস্তায় ঘষে দিয়ে গেল। ফুটপাথে শুয়ে সেলফি তুলে লাস্ট পোস্ট!... 'ড্যাশ উইথ আ সুমো, উইশ মি লাক'!

এদিকে পৃথিবীর শেষ টেলিগ্রামটা পাঠানো হয়ে গেল। টেলিগ্রাম করত যে লোকটা সে ব্যাগ গুছিয়ে লালবাজারের সামনে এসে বিকেলের লাল আকাশটা দেখে ভাবল পৃথিবীটা কতো ছোট হয়ে গেল। সবাই সবাইকে চেনে, সবাই সবার মুখের ছবি দেখে আজ। কোনও রহস্য নেই, কোনও ব্যক্তিগত স্বাধীনতা নেই, সবাই যেন সবার সঙ্গে গল্প করতে, সব সময়ে দিনে রাতে যোগাযোগ রাখতে বাধ্য, উপায় নেই। চিঠিগুলো উড়ে বেড়াচ্ছে, কত গল্প নিয়ে, কত ভিজুয়াল নিয়ে, টেলিফোনের সেই জলদগস্তীর সুর, অজানা সেই গলা, 'আপনাকে জাগিয়ে দেওয়া হল, এখন ভোর পাঁচটা'। ট্রাংককলে সেই গোঁহাটি থেকে বাবার ছোটোমামার ফোন 'দুলাল কেমন আছিস?' সহজ দুরত্ব যা আত্মীয়তা তৈরি করত তা মিটে গেল। এস এম এস করে বিজয়ার শুভেচ্ছা, জন্মদিনের উইশ। সময় কম, খরচা কম, উষণতাও কম। আধুনিক মানেই অনেক দাম, মূল্য চুকোতে হয় অনেক।

কারিগর

পাঠকদের কাছ থেকে অনেক লেখা পাই। এই পাতায় তাঁদের লেখাকেই প্রাধান্য দেওয়া হবে। এই সংখ্যা থেকে শুরু **অশোক বন্দ্যোপাধ্যায়**-এর লেখা দিয়ে।

আমার দাদু ছিলেন তখনকার দিনের এক জন পন্ডিত মানুষ। সংবাদপত্র ও বিভিন্ন পত্র পত্রিকায় গুঁর লেখা বেরোত। বাবার মুখে শুনেছি উনি দর্শন, ধর্ম, অর্থনীতিকে এমনভাবে মেলবন্ধন করাতে চেয়েছিলেন যাতে বিষয়টা একটা সরল রেখায় চলে। গুঁর লাইব্রেরিটাও ছিল খুব শক্তপোক্ত ও নিজে বিস্তর পড়াশুনো করতেন। কিন্তু তিনি কিছু না বলে হঠাৎই বাড়ি থেকে উধাও হয়ে যান। প্রত্যাশিত জায়গায় খোঁজখবর করেও কোনও হদিশই পাওয়া গেল না।

দাদু রোজ রাতে আমাকে রামায়ণ, মহাভারত ও বাইবেলের গল্প শোনাতেন। ওয়াল্ট ডিজনর গল্প প্রথম গুঁর কাছেই শোনা। স্কুল থেকে বিকেলে বাড়ি ফিরে কিছু খেয়েই দাদুর সঙ্গে ঘুরতে যেতাম। উনি দোকানে না ঢুকে দূর থেকে আমাকে সাইনবোর্ড দেখে দোকানি কী বিক্রি করেন তা জিজ্ঞাসা করতেন। কখনও ঠিক বলতাম, আবার ভুলও হত। ভুল উত্তর দিলে উনি দোকানে ঢুকে একটা জিনিস কিনে দিতেন। কিনে দেওয়ার সামর্থ্য না থাকলে দোকানটা দেখিয়ে দিতেন। দাদু কখনও পড়াশুনো মুখস্থ করা পছন্দ করতেন না। কাজেই বাড়িতে একটানা পড়াশুনো করতে বসলেই উনি বিরক্ত হতেন। এজন্য আমার মা গুঁকে পছন্দ করতেন না।

শৈশবে দাদুর বাড়ি থেকে ভ্যানিশ হয়ে যাওয়াটা আমার মনে গভীর ছাপ ফেলেছিল। কোনও লোক চাদর মুড়ি দিয়ে রাস্তায় বা স্টেশনে শুয়ে থাকলে ভাবতাম চাদরটা তুলে দেখি দাদু কি না। লোকে কী ভাবে ভেবে আমার একান্ত ইচ্ছেটাকে সংবরণ করতাম। মাঝে মাঝে কল্পনা করতাম দেশে বিদেশে যেখানেই হোক দাদুর কাছে পৌঁছতেই হবে। কিন্তু দিনের শেষের আন্তান

আর পেটের ক্ষিদে আমার কল্পনাকে কঠোরভাবে শাসন করত।

সংসারের অভাবই হয়ত তাড়াতাড়ি একটা চাকরি জোগাড় করতে সাহায্য করেছিল। পরবর্তীকালে উপলব্ধি করেছিলাম আমার দাদুর প্রতি টানের থেকেও গুঁর রহস্যময় উধাও হওয়ার সত্য উদঘাটন করার দিকেই বৌক ছিল বেশি। দাদু ছিল উপলক্ষ্য মাত্র। কিছুদিনের মধ্যে আমার পরিবারের লোকেদের মতো স্বাভাবিক হয়ে উঠলাম এবং আমার মা কী কারণে জানি না অনেকটাই নিশ্চিত হলেম।

রাত দেড়টা দুটো হবে। আমি বইটা বন্ধ করে বালিশের পাশে রেখে ঘুমিয়ে পড়েছি। সঙ্গে সাতটায় লোডশেডিংয়ের পরে রাস্তার আলো আর জ্বলেনি। ঘরটাও ছিল অন্ধকার। হঠাৎই 'দাদুভাই' শব্দটা ক্ষীণভাবে আমার কানে এল। আমি জিভটাকে একটু জলীয় করে আবার ঘুমোবার চেষ্টা করলাম। কিছুক্ষণ পরে জলের কলসিটায় আওয়াজ হল। আমি একটু সতর্ক হলাম। বাইরে তেমন হাওয়া নেই অথচ জানলা দরজার পর্দাগুলো দুলাছে। দু-তিনটে কুকুরের কান্নার আওয়াজ আসছে। 'দাদুভাই' শব্দটা আবার শুনতেই আমি পিছন ফিরে তাকিয়ে দেখি কে যেন জানলার পর্দা সরিয়ে চলে গেল। আমার তখনও বোধশক্তি আছে। নিমেষের মধ্যে কে যেন আকাশপথে এমন একটা জায়গায় আমায় আছড়িয়ে ফেলল। দেখতে পাচ্ছি সামনে চারিদিকে বিস্তীর্ণ অঞ্চল জুড়ে শুধু মাঠ। চারিদিকে অন্ধকার, ঝাঁ ঝাঁ পোকার আওয়াজ। বহুদূরে পিচের সড়ক পথে চলন্ত গাড়ির পিছনের লাল আলো দেখা যাচ্ছে। আমি আন্তে আন্তে হাঁটতে শুরু করলাম। ঘাসের উপর দিয়ে ভেজা পায়ে হাঁটতে কষ্ট হচ্ছে। তবু হাঁটছি। কিছুদূরে গিয়ে দেখি বিশাল বিশাল সব শেড ও তার নিচে হাজার হাজার মানুষ ঘুমোচ্ছে। লাল-নীল-হলুদ রঙের জামা পরে আছে। আরও এগিয়ে আরেকটা শেডের নিচে সেই একই চিত্র। এই রকম দশ পনেরোটা শেডের নিচে এত মানুষ দেখে আমি তো হতবাক! আচমকাই একটা যুদ্ধের বিউগল বেজে উঠল এবং সারি সারি লরি ও ম্যাটাডোর গাড়ি সেই শেডের নিচে লাইন দিয়ে দাঁড়িয়ে পড়ল। শেডের বাইরে একজন মাইকে ঘোষণা করল 'নন্দীগ্রাম চলো-নীল' সঙ্গে সঙ্গে নীল জামা পরা মানুষেরা গাড়িতে উঠতে লাগল। আবার ঘোষণা হল, 'লালগড় চলো হলুদ' সঙ্গে সঙ্গে হলুদ জামা পরা মানুষেরা গাড়িতে উঠল। এইভাবেই চলতেই লাগল...

আমার নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছিল। আন্তে আন্তে বিছনায় বসলাম। চোখ পড়ল বালিশের পাশে রাখা ফ্রয়েডের বইটার উপরে। 'বাপরে বাপ' বলে বইটা খাটের নীচে মার ট্রাঙ্কে রেখে একটা সিগারেট ধরিয়ে জানলা দিয়ে আগত ভোরকে স্বাগত জানালাম।



আকুতি

অপরাজিতা কোনার

মাটিই আমার বাড়ি,
মাটির উপর গজিয়ে ওঠা একবৃক্ষ
আমার লালনকারী, পালনকারী পিতা।
আর তার গায়ে জড়িয়ে থাকা আমি এক লতানে গুল্ম।
বৃক্ষ স্থির, অবিচল
সুদূর প্রসারী হলেও বা, সে আঁকড়ে থাকে মাটি
গুল্মখানা ঢেউ-এর মত,
তুর্কি নাচন নাচে।
নাচলেও বা তুর্কি নাচন তারও
একটা মধুর ছন্দ আছে।
ছন্দটা তার ঠিক মিলে যায়,
বাসন্তিকা কুহুর ডাকে,
ফুলভর্তি গাছের শাখে,
প্রজাপতির পাখায়-পাখায়।
ছন্দে, ছন্দে ঢেউ-এর তালে
গুল্ম যখন এগিয়ে চলে!
দিক-বিদিকের হুঁশ থাকে না,
কোনটা যে তার আশ্রয় আর
কোনটাই বা ভুল ঠিকানা।
নরম কাণ্ড পাতায় ভরা বাঁকে বাঁকে ফুলের স্তম্ভ।
রঙের বাহার, রূপ সমাহার,
মনের মত আলিঙ্গন।
সূর্য ওঠে, গুল্ম ছোটে
রোদের পানে আত্মহারা।
রোজ যে টানে, রোদ যেখানে
নিত্যদিনের আনাগোনা।
গুল্মছোটে বাঁধন টুটে
পাগলপারা, দিশেহারা
গুল্ম জানে, স্বপ্ন কেমন!
রোদের ঝিলিক মায়ায় মাখা।
বৃক্ষের সে শীতল ছায়া
পেরিয়ে যখন গুল্ম গেল,
দেখতে পেল তেপান্তরের মাঠ পেরিয়ে
রোদ রয়েছে ওই সুদূরে।
সকালবেলা হলেই তখন গুল্ম ছোটে, মাঠ পেরিয়ে, ঘাট পেরিয়ে
ওই যেখানে রোদের বাড়ি,
একটু না সে অনেক দূরে
একটা যদি পালক পেত!
গুল্ম তাতেই উঠত চড়ে
বেড়িয়ে পরত খুব সকালে
ফুল ফোটানো টাটকা ভোরে।

দিন ফুরালেই সহায় ফুরায়
ফুরায় না তার বৃক্ষের পাঁটা
জীবন মানেই একটু ছোটো,
হাঁপিয়ে ওঠা আবার হাঁটা।

সুখি যদি হতে চাও

মিতা নাগ ভট্টাচার্য

সুখি যদি হতে চাও
সব কু কথা ভুলে যাও
সুখি যদি হতে চাও
নিজেকে নিরস্তর সুন্দর দেখে যাও
সুখি যদি হতে চাও
সব দুঃখ ভুলে যাও।
সুখি যদি হতে চাও
সুখের সন্ধানে আশ্রয় সঁাতরাও।
সুখি যদি হতে চাও
দুঃখের মাঝেও
কেবলি সুখ স্বপ্ন দেখে যাও।

আর্থরাইটিস

ঠাণ্ডার মরসুমে কী করবেন

শীতকালের মতো সুন্দর আবহাওয়া আর্থরাইটিস রোগীদের জন্য তেমন সুখের না-ও হতে পারে। সকাল হতে না হতেই তাঁদের শরীরের নানা অংশে যন্ত্রণার উপদ্রব শুরু হয়। যদিও প্রথম থেকে সচেতন হলে এই সমস্যা তত জটিল আকার ধারণ করতে পারে না। আর্থরাইটিস-এর কারণ, এর চিকিৎসা এবং সুস্থ থাকার উপায় সম্পর্কে পরামর্শ দিলেন অস্থিরোগ বিশেষজ্ঞ **ডাঃ সন্দীপ কুমার রায়**

ডাঃ সন্দীপ কুমার রায় থেকে

প্রশ্ন : শীতকাল এলেই হাত, পা, কোমরে ব্যথা শুরু হয়। এটা কি আর্থরাইটিস না বাতের জন্য ?

উত্তর : শীতকালে যাদের রিউম্যাটিক ডিজিজ থাকে যাকে আমরা এক কথায় বাত বলি, তাঁদের এ ধরনের সমস্যা বাড়তে দেখা যায়। ঠাণ্ডা হাওয়া গায়ে লাগলে কিংবা ঠাণ্ডা খাবার খেলে হাত, পা কোমরে ব্যথা বৃদ্ধির সম্পর্ক দেখা গেলেও এর ঠিক কারণ কী তা জানা যায় না।

প্রশ্ন : আর্থরাইটিস অসুখটা কী ধরনের ?

উত্তর : আর্থরাইটিস বলতে বোঝায় অস্থি সন্ধির প্রদাহ। যদিও আর্থরাইটিস-এর আগে আর্থরালজিয়া হয়। আর্থরালজিয়ার লক্ষণ হল শরীরের পেশিতে ব্যথা। তার সঙ্গে থাকে দুর্বল ভাব।

আর্থরালজিয়া যখন আর্থরাইটিস-এ পরিণত হয় তখন হাঁটুতে ফ্লুইড জমে হাঁটা চলায় সমস্যা সৃষ্টি হয়। যদিও আর্থরালজিয়া এবং আর্থরাইটিস দুটো সমস্যা মিলেই একটি অসুখ ধরা হয়।

আর্থরাইটিস দুধরনের— ইনফ্ল্যামেটরি এবং নন-ইনফ্ল্যামেটরি। ইনফ্ল্যামেটরির মধ্যে আছে রিউম্যাটয়েড আর্থরাইটিস, অ্যাংকাইলোজিং স্পন্ডিলাইটিস, সোরিয়াটিক আর্থরাইটিস, গাউট, জুভেনাইল আর্থরাইটিস ইত্যাদি। আর নন-ইনফ্ল্যামেটরি আর্থরাইটিস-এ আছে অস্টিও আর্থরাইটিস।

প্রশ্ন : কী করে বোঝা যাবে যে আর্থরাইটিস-এর সমস্যা হচ্ছে ?

উত্তর : রিউম্যাটয়েড আর্থরাইটিস-এর শুরুতে কিছু কিছু উপসর্গ

থাকে। যেমন সকালে ঘুম থেকে ওঠার পরে হাত, পা, কোমর ভারী লাগে। হাত ও পায়ের আঙুল নাড়তে অসুবিধা হতে পারে। এটা সাধারণত বাইল্যাটারাল অর্থাৎ শরীরের দু দিকেই সমানভাবে হয়। দুই হাঁটুতে, দুই কবজিতে বা দুই গোঁড়ালিতে। এটা সাধারণত ২-৩ ঘণ্টা স্থায়ী হয়। যদিও দু একদিন এরকম হলে রিউম্যাটয়েড আর্থরাইটিস ধরা হয় না। যদি এক নাগাড়ে ৩-৪ সপ্তাহ এই সমস্যা থাকে তখন আর্থরাইটিস-এর কথা ভাবতে হয়।

প্রশ্ন : রোগ নির্ণয়ে কী কী পরীক্ষা করা হয় ?

উত্তর : প্রথমেই দেখতে হয় এটা আর্থরাইটিস নাকি আর্থরালজিয়া। রুটিন এক্সামিনেশন যেমন রক্তের টিসি ডিসি, ই এস আর, ইউরিক অ্যাসিড, রিউম্যাটয়েড ফ্যাক্টর (আর এফ) টেস্ট করতে হয়। অনেক সময় খাইরয়েড প্রোফাইলও টেস্ট করা হয়। এসব পরীক্ষাতে নিশ্চিত ফল না-ও মিলতে পারে। তাই বিভিন্ন ধরনের অ্যান্টিবডি'র লেভেল জানার জন্য এখন অ্যান্টি সিপিটি টেস্ট-এর ওপর নির্ভর করতে হয়। পরীক্ষা ছাড়াও রোগ নির্ণয়ে ফলো করা হয় আমেরিকান রিউম্যাটোলজি সোসাইটির গাইড লাইন। যেমন দেখা হয় মর্নিং স্টিফনেস আছে কি না, বাইল্যাটারাল ইনভলভমেন্ট অর্থাৎ সমস্যাটা শরীরের দু দিকেই হচ্ছে কি না, কতদিন ধরে চলছে ইত্যাদি।

প্রশ্ন : হঠাৎ ব্যথা হলে কী ধরনের চিকিৎসা করা হয় ?

উত্তর : চিকিৎসা নির্ভর করে মূলত কোন স্টেজে রোগ ধরা পড়ছে

তার উপর। অ্যাকিউট স্টেজে ধরা পড়লে পুরোপুরি বিশ্রামে থাকতে বলা হয়। পুরো বিশ্রাম সম্ভব না হলে পার্টলি অর্থাৎ যে অংশে সমস্যা সেই জায়গাটা রেস্ট-এ রাখতে হয়। দেওয়া হয় কিছু অ্যানালজেসিক অর্থাৎ ব্যথা কমানোর ওষুধ। এ সময় এক্সারসাইজ করতে একদম নিষেধ করা হয়। কারণ অ্যাকিউট স্টেজে এক্সারসাইজ করলে ব্যথা বেড়ে যেতে পারে। টেস্ট করে দেখা হয় কী ধরনের আর্থরাইটিস অর্থাৎ ইনফ্ল্যামেটরি না নন ইনফ্ল্যামেটরি। ইনফ্ল্যামেটরির মধ্যে আবার রিউমাটয়েড আর্থরাইটিস হলে মাল্টি ড্রাগ থেরাপি বা বিভিন্ন ধরনের ওষুধ মিলিয়ে মিশিয়ে রোগীর শারীরিক অবস্থা বুঝে দেওয়া হয়। ওষুধ দেওয়ার সময় দেখে নেওয়া হয় রোগীর লিভার ফাংশন কেমন। আর্থরাইটিস-এর বেশ কিছু ওষুধ আছে যা লিভারের ক্ষতি করতে পারে। তাই ২-৩ মাস অন্তর রক্ত পরীক্ষার পাশাপাশি লিভার ফাংশন, কিডনি ফাংশনেরও টেস্ট করা হয়।

প্রশ্ন : হঠাৎ করে আঘাত লেগে কিংবা এমনিতেই জয়েন্টে ব্যথা শুরু হলে কী করা দরকার ?

উত্তর : আঘাত লেগে কিংবা অ্যাকিউট ইনফ্ল্যামেশন হলে বরফ সেক বেশ ভাল কাজ দেয়। দিনে ৩-৪ বার ৫-৭ দিন দিলে বেশিরভাগ সময়েই এই সমস্যা দূর হয়। গরম সেকের তুলনায় অনেক বেশি কাজ দেয় বরফ সেক। যার জন্য এখন চুন-হলুদ গরম করে লাগাতেও বারণ করা হয়।

প্রশ্ন : সমস্যা কাদের বেশি হয় ?

উত্তর : কিছু আর্থরাইটিস যেমন রিউমাটয়েড আর্থরাইটিস মেয়েদের বেশি হয়। আবার কিছু কিছু সমস্যা যেমন গাউট, অ্যাংকাইলোজিং স্পন্ডাইলাইটিস ছেলেদের বেশি হয়।

প্রশ্ন : ওষুধ দেওয়ার বিষয়ে কোনও বিধি নিষেধ মানার প্রয়োজন আছে কী ?

উত্তর : আর্থরাইটিস-এর ওষুধ দেওয়ার বিষয়ে অনেক সময়েই কিছু বিধি নিষেধ থাকে। যেমন যদি রোগীর অনেকদিন ধরে

ডায়াবেটিস থাকে তাহলে দেখা হয় রেনাল ফাংশন কেমন আছে। সেটা তেমন সুবিধাজনক না থাকলে তাকে বড় জোর প্যারাসিটামল জাতীয় ওষুধ দেওয়া হয়। আর্থরাইটিস-এর সব ওষুধ দেওয়া যায় না।

প্রেগন্যান্ট মহিলাদের পারতপক্ষে কোনও ওষুধ দেওয়া হয় না। তাঁদের আইস কমপ্রেস অর্থাৎ বরফ সেক, ফিজিও থেরাপির সাহায্যেই ব্যথা কমানোর চেষ্টা করা হয়।

বুকের দুধ খাওয়ান যে সব মহিলা তাঁদেরও ব্যথা কমানোর ওষুধ দেওয়া হয় না।

প্রশ্ন : কী ধরনের লাইফস্টাইল আর্থরাইটিস থেকে দূরে থাকতে সাহায্য করে ?

উত্তর : প্রথমেই ডায়েট মডিফিকেশন দরকার বা ওজন বেশি থাকলে তা কমাতে হবে, বাবু হয়ে বা উবু হয়ে বসা চলবে না, বসে বসে রান্না করা চলবে না। দাঁড়িয়ে বা চেয়ারে বসে রান্না করতে হবে। হাঁটা চলা করতে হবে, মোবিলিটি বজায় রাখার জন্য করতে হবে কিছু এক্সারসাইজ আর হাইপ্রোটিন ডায়েট অ্যাডভয়েড করতে হবে।

প্রশ্ন : হাঁটুতে তেল মালিশ করলে কী উপকার হয় ?

উত্তর : তেল মালিশ না করাই ভাল কারণ মালিশ করতে গিয়ে পেশিতে চোট লাগলে সমস্যা বেড়ে যেতে পারে বহু গুণ।

প্রশ্ন : এই শীতে ভাল থাকতে কী করণীয় ?

উত্তর : প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে জল খেতে হবে, সাইট্রাস ফুট যেমন লেবু, আমলকি বেশি করে খেতে হবে। হাই প্রোটিনযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলতে হবে, শীতের সবজি যেমন ফুলকপি, বাঁধাকপি, বিনস, গাজর, মটরশুঁটি বুঝে শুনে অল্প স্বল্প খেতে হবে। কারণ এসব সবজির অনেকগুলোই ইউরিক অ্যাসিডের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়। এছাড়া যতটা সম্ভব ঠাণ্ডা অ্যাডভয়েড করতে হবে। রোদে থাকার চেষ্টা করবেন। এ ধরনের ব্যথা থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য ভিটামিন ডি খুব জরুরি।

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



ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেন।



বাংলা ছবিতে
নতুন পরিচালক,
নতুন ছবি, নতুন
ভাবনার জোয়ার
নিয়ে লিখেছেন
অভিজিৎ গুহ



'ফড়িং'

নতুন ভাবনা, নতুন দিকে

দু হাজার চোদোয় ব্যবসায়িকভাবে বাংলা সিনেমায় ভাটার টান লক্ষ্য করে বিনিয়োগকারী সংস্থাগুলি থেকে শুরু করে ইন্ডাস্ট্রি থেকে সমালোচককুল সকলেই বেশ ত্রস্ত। অবশ্য তা হবারই কথা, যেখানে মাত্র বছর পাঁচেক আগে চল্লিশ-পঁয়তাল্লিশটার বেশি ছবি মুক্তি পেত না, সেখানে নতুন বিনিয়োগকারীদের জোয়ারে আছড়ে পড়ল একশ কিংবা একশ দশটারও বেশি ছবি। দর্শকতো আর রাতারাতি বেড়ে গেল না, তাই বাজারের আর পাঁচটা বিকি-কিনির মতোই সিনেমার বাজারও পড়ল মুখ খুবড়ে! আর এই ভাটার টানে মুড়ি-মিছড়ির এক দর। কেবল বড় সংস্থাগুলো যারা বিজ্ঞাপন দিয়ে বাজার ধরতে পেরেছে তারা ছাড়া অনেক ভাল ছবির ভাগ্যে জুটেছে ঢনঢনা।

এই আকালের মধ্যেও টুকটাক কিছু ফুল ফুটেছে বাংলা ছবির গাছটিতে। আর সেই সব ফুলগুলোই বেশিরভাগ জুটেছে 'ইন্ডি' ছবির ভাগ্যে। বড় সংস্থার বড় ছবিগুলি মার খেয়েছে বসে বসে। দর্শক যেন বুঝিয়ে দিয়েছে আর দক্ষিণী ছবির টোকো গন্ধ নয়, বাংলা ছবির মিস্তি সুবাসই তাদের পছন্দ। তাই দু হাজার তেরোয় কিংবদন্তী গায়কের জীবন নিয়ে তৈরি ছবি কিংবা জগৎ বিখ্যাত বাংলা ছবিকে নতুন দৃষ্টিকোণে দেখা গল্প নয়, সেরা বাংলা ছবির রাষ্ট্রপতি পুরস্কার পায় রূপকলা কেন্দ্র থেকে পাশ করা চিত্র সম্পাদক প্রদীপ্ত ভট্টাচার্য তার প্রথম কাহিনিচিত্র 'বাকিটা ব্যক্তিগত'-এর জন্য। অত্যন্ত কম খরচে তৈরি করা এই ছবিটি ক্যান বন্দি হয়ে পড়েছিল বেশ অনেকদিনই। যেমনটা বহু ছবির ক্ষেত্রেই হয়ে থাকে আর কি! অবশেষে সেই ছবির মুক্তি এবং পুরস্কার প্রাপ্তি। সমসাময়িক আরেকটি ছবি 'ফড়িং' সকলের নজর কেড়েছে এর বিষয় নির্বাচন, প্রয়োগের জন্য। পূনের ফিল্ম অ্যান্ড টেলিভিশন ইন্সটিটিউটের প্রাক্তনী আমাদের কবি অর্থাৎ ইন্দ্রনীল রায়চৌধুরি 'ফড়িং'-এর পরিচালক। টেলিভিশনের কিছু কাজ ছাড়াও ইন্দ্রনীল ষড় রিপূর ওপর তৈরি ছবি 'ছয়'-র অন্যতম পরিচালক হিসেবে অনেকদিন আগেই আমাদের দৃষ্টি কেড়ে ছিলেন। আবার চমকে



'পুনশ্চ'



‘বাকিটা ব্যক্তিগত’

দিলেন ‘ফডিং’-এ। এই ছবিটা কেবল বেশ ক’টি আন্তর্জাতিক উৎসবে প্রশংসা কুড়িয়েছে এবং পুরস্কার পেয়েছে তাই নয়, পূর্ব ভারতের প্রথম ‘ফিশ্মফেয়ার’ পুরস্কারের তালিকায় নিজের নামটাও তুলেছেন কবি ‘বেস্ট ডেবুটেন্ট ডিরেক্টর’ হিসেবে। প্রদীপ্ত-র ছবি বিষয়ে আঙ্গিকে যেখানে একেবারেই ভিন্ন, ইন্দ্রনীল সেখানে খানিকটা চলা পথের ছবি দেখিয়েও স্বকীয়।

এদের পরের তালিকাতেই জায়গা করে নিয়েছে তিন তিনটি প্রথম ছবির পরিচালক। যাদের মধ্যে দুজন বেশ চেনা, অন্তত আমার কাছে। ‘পুনশচ’-র পরিচালক শৌভিক মিত্র একসময় ঋতুপর্ণার সহকর্মী, ‘হীরের আংটি’-র সঙ্গীত পরিচালনা দিয়ে হাতে খড়ি এবং ঋতুপর্ণার পরবর্তী ছবিগুলির প্রযোজনা নিয়ন্ত্রণের যাবতীয় দায়িত্ব পালন করতেন। হাত পাকিয়েছেন অসংখ্য টিভির ননফিকশন অনুষ্ঠানে। এবার তাঁর প্রথম ছবি অন্যদের সঙ্গে জায়গা করে নিয়েছে পঁয়তাল্লিশতম ইফি-তে, ছাব্বিশটা অন্যান্য ভারতীয় ছবির সঙ্গে। বৌদ্ধায়ন মুখার্জি, কলকাতার বিজ্ঞাপন জগতের পুরনো নাম। এক সময় ব্ল্যাক ম্যাজিক সংস্থার সঙ্গে এক চেটিয়া বিজ্ঞাপনের ছবি বানিয়েছেন। পরে মুম্বইতে পদার্পণ এবং নিজের সংস্থা করে বিজ্ঞাপনের ছবি বানানো। ফাঁকে তিনটি গল্প নিয়ে বানানো ছবি ‘তিন কাহন’। ইন্ডিয়ান প্যানোরামায় বাংলা থেকে জায়গা করে নেওয়া পাঁচটি ছবির একটি। অনেকগুলো আন্তর্জাতিক উৎসবে ঘুরে এসেছে এ ছবি। অয়নাংশু ব্যানার্জির ‘বোধন’ নতুনদের মধ্যে আরেকটি সংযোজন। এই তিন প্রথম কাহিনি চিত্র পরিচালকের মধ্যে শেষোক্ত পরিচালককেই হয়তো প্রকৃত অর্থে নতুন বলা যায়। অন্য জীবিকার এই মানুষটিকে ব্যক্তিগতভাবে না চিনলেও শুনেছি, সিনেমা তাঁর প্যাশন। বাংলা থেকে তিন তিন জন প্রথম পরিচালকের ছবি বিশ্বের দরবারে দেখানোর সুযোগ পাওয়ায় ব্যবসায়িকভাবে পিছিয়ে পড়া বাংলা ইন্ডাস্ট্রি মেম্বের ফাঁকে এক চিলতে রোদ্দুর দেখছে। গত বছর ‘অপুর পাঁচালী’-র জন্য সেরা পরিচালকের পুরস্কার পাওয়া কৌশিক গাঙ্গুলির পরবর্তী ‘ছোটদের ছবি’ এবং আমাদের



‘অপুর পাঁচালী’

(অভিজিৎ গুহ-সুদেবর্গ রায়) ছবি ‘যদি লাভ দিলে না প্রাণে’ও এই বিভাগে জায়গা করে নিয়েছে।

আরেক প্রথম ছবি করিয়ে অনিন্দ্য চট্টোপাধ্যায়ের ‘বুমুরা’ জায়গা করে নিয়েছে কলকাতা চলচ্চিত্র উৎসবের বাংলা প্যানোরামায়। এক সময়ে তথ্যচিত্র বানাতে চাওয়া পরিচালক শেষমেশ বানিয়ে ফেলল পূর্ণ দৈর্ঘ্যের একটি ছবি। বাণিজ্য না সম্মান, কোনটা বেশি প্রয়োজনীয়, তা নিয়ে বিতর্কের কোনও জায়গা আছে বলে মনে হয় না। সিনেমার মতো অতি খরচ সাপেক্ষ একটা মাধ্যমে বাণিজ্য না হলে বেশিদিন টিকে থাকা অসম্ভব, তা আমরা সকলেই জানি। তবে কেবল ব্যবসায়ের তো সিনেমার মতো শিল্প মাধ্যমে কেউই খুশি হতে পারে না, তাই না। শিল্পী-কলাকুশলী সকলেই চায় কাজের সুখ্যাতি, তবেই না তাদের মনের খিদে মেটে। যদিও ইন্ডিয়ান প্যানোরামায় নির্বাচিত ছবিগুলোর ভাগ্যে কিছু অর্থ প্রাপ্তি ঘটে। আসলে মন আর পেট দুটোর ক্ষুধা নিবারণের চেষ্টাই সিনেমা, থিয়েটারের মানুষরা চালিয়ে আসছেন বহুদিন ধরে। কিন্তু দুটো একসঙ্গে কারও ভাগ্যে জোটে, আবার কারও ভাগ্যে জোটে না। যার জোটে বলতে হবে তিনি লক্ষ্মী-সরস্বতীর বরপুত্র বা কন্যা।



মেঘ রাশি

জন্মস্থানের বাইরে থেকে কর্মউন্নতির যোগ। আগুন, জল, বিদ্যুৎ থেকে সাবধান। চর্ম রোগে কষ্ট পেতে পারেন। নতুন করে অর্থ লগ্নী না করলেই ভাল হবে। শুভ সংখ্যা : ৫ ; অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ খাবার : কফি ; অশুভ খাবার : চালকুমড়া ; শুভ বার : মঙ্গল ; অশুভ বার : শনি ; শুভ রঙ : লাল ; অশুভ রঙ : সবুজ।

বৃষ রাশি

রাগ, জেদ, বৃদ্ধি পেতে পারে। স্বাস্থ্যের প্রতি সতর্ক থাকতে হবে। একক নামে ব্যবসায় শুভ হবে। প্রেম প্রীতি, ভালবাসা থেকে বিপদ ঘটতে পারে। হঠাৎ অর্থ প্রাপ্তি ঘটবে। শুভ সংখ্যা : ২ ; অশুভ সংখ্যা : ৫ ; শুভ বার : বৃহস্পতি ; অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ রঙ : হলুদ ; অশুভ রঙ : লাল ; শুভ খাবার : আটার রুটি ; অশুভ খাবার : ময়দা।

মিথুন রাশি

বিয়ের যোগ আছে। বিদেশ যাত্রা যোগের সম্ভাবনা। স্বাস্থ্যহানি, ব্যায়ভার বৃদ্ধি ও শিক্ষায় শুভ ফল লাভ। শুভ সংখ্যা : ৪ ; অশুভ সংখ্যা : ২ ; শুভ বার : শনি ; অশুভ বার : শুক্র ; শুভ রঙ : নীল ; অশুভ রঙ : আকাশি ; শুভ খাবার : বেগুন ; অশুভ খাবার : মূলো।

কর্কট রাশি

ধীরস্থির হলে উন্নতি লাভের সম্ভাবনা আছে। বিশেষ কিছু কর্মে উন্নতি লাভ ঘটবে। চলাফেরার সময় রাস্তার খাবার খাওয়ার ব্যাপারে সতর্ক হতে হবে। বিয়ে ঠিক হয়ে ভেঙে যেতে পারে। শুভ সংখ্যা : ৩ ; অশুভ সংখ্যা : ৫ ; শুভ বার : বৃহস্পতি ; অশুভ বার : রবি ; শুভ রঙ : বাদামি ; অশুভ রঙ : গোলাপি ; শুভ খাবার : মাংস ; অশুভ খাবার : মাংসের মেটে।

সিংহ রাশি

উচ্চস্থান থেকে আঘাত প্রাপ্তির যোগ আছে। হঠাৎ খাবারের মধ্যে দিয়ে বিষ

ক্রিয়া হতে পারে। আটকে থাকা অর্থ প্রাপ্তির যোগ আছে। হঠাৎ বিয়ের সম্ভাবনা আছে, তবে ছক বিচার করে করলে শুভ। শুভ সংখ্যা : ৭ ; অশুভ সংখ্যা : ৫ ; শুভ বার : সোম ; অশুভ বার : শনি ; শুভ রঙ : সাদা ; অশুভ রঙ : কালো ; শুভ খাবার : লাউশাক ; অশুভ খাবার : পুঁই শাক।

কন্যা রাশি

বিয়ের সূত্রে বাইরে যাওয়ার সম্ভাবনা আছে। শিক্ষা ক্ষেত্রে মনোযোগের অভাব ঘটবে। সন্তানদের কারণে পারিবারিক অশান্তি দেখা দেবে। শুভ সংখ্যা : ৬ ; অশুভ সংখ্যা : ৮ ; শুভ বার : বুধ ; অশুভ বার : রবি ; শুভ রঙ : সবুজ ; অশুভ রঙ : মেরুন ; শুভ খাবার : ডিম, কাঁচালক্ষা ; অশুভ খাবার : মাছের ডিম, তেল, শুকনো লক্ষা।

তুলা রাশি

নতুন করে ব্যবসায় অর্থলগ্নী করলে শুভ হবে। স্বামী-স্ত্রী একত্রে উন্নতির রেখা। হঠাৎ মামলায় জড়িয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা আছে। শ্বাস উচ্চ হতে পারে। শুভ সংখ্যা : ২ ; অশুভ সংখ্যা : ৩ ; শুভ বার : বুধ ; অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ রঙ : বেগুনি ; অশুভ রঙ : কালো ; শুভ খাবার : বকফুল, মেথিশাক ; অশুভ খাবার : কুমড়াফুল, টেকির শাক।

বৃশ্চিক রাশি

জল ও জলপথ থেকে বিপদ হওয়ার সম্ভাবনা। উচ্চ শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে শুভ, হঠাৎ কর্ম জীবনে পরিবর্তন হতে পারে। স্বাস্থ্য দপ্তরের কোনও ব্যবসায় অর্থলগ্নী করলে ভাল হবে। শুভ সংখ্যা : ১ ; অশুভ সংখ্যা : ৯ ; শুভ বার : বৃহস্পতি ; অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ রঙ : আকাশি ; অশুভ রঙ : গোলাপি ; শুভ খাবার : রসুন,

আদা ; অশুভ খাবার : পেঁয়াজ।

ধনু রাশি

শেয়ার বাজারে অর্থ লগ্নী করলে লাভবান হতে পারেন। গাড়িতে অ্যাক্সিডেন্ট হওয়ার সম্ভাবনা আছে। হঠাৎ যোগাযোগ মাধ্যমে বিয়ে হতে পারে। কর্মক্ষেত্রে বাড়তি দায়িত্ব বা ঝুঁকি নেওয়া উচিত নয়। শুভ সংখ্যা : ৯ ; অশুভ সংখ্যা : ২ ; শুভ বার : শুক্র ; অশুভ বার : সোম ; শুভ রঙ : লাল ; অশুভ রঙ : সবুজ ; শুভ খাবার : ডাল, সবজি, রুটি ; অশুভ খাবার : ভাত, মাংস, ময়দা।

মকর রাশি

আর্থিক ক্ষতির সম্ভাবনা। ভ্রাতৃবিরোধ, আইনি সমস্যায় জড়িয়ে যাওয়ার যোগ আছে। বিবাহ বিচ্ছেদ অথবা অর্থ প্রাপ্তি ঘটবে। শুভ সংখ্যা : ৭ ; অশুভ সংখ্যা : ৯ ; শুভ বার : রবি ; অশুভ বার : শনি ; শুভ রঙ : মেরুন ; অশুভ রঙ : নীল ; শুভ খাবার : কালিয়া ; অশুভ খাবার : ভাত।

কুম্ভ রাশি

অর্থপ্রাপ্তির সম্ভাবনা আছে। কর্মক্ষেত্রে নতুনভাবে যোগাযোগ বৃদ্ধি পেতে পারে। বিয়ের ক্ষেত্রে এবং সন্তান নেওয়ার জন্য শুভ সময়। শরীরের নিম্নাঙ্গে হঠাৎ করে সমস্যা দেখা দিতে পারে। অস্ত্রোপচারের সম্ভাবনাও দেখা দিতে পারে। শুভ সংখ্যা : ৩ ; অশুভ সংখ্যা : ৫ ; শুভ বার : বৃহস্পতি ; অশুভ বার : বুধ ; শুভ রঙ : হলুদ ; অশুভ রঙ : সবুজ ; শুভ খাবার : টমেটো ; অশুভ খাবার : লেবু।

মীন রাশি

আর্থিকক্ষেত্রে উন্নতি লাভের যোগ আছে। নতুনভাবে ব্যবসায় অর্থলগ্নী করলে শুভ হবে। উচ্চশিক্ষার্থীদের জন্য শুভ সময়। বিদেশ যাত্রার সম্ভাবনা আছে। শুভ সংখ্যা : ৯ ; অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ বার : মঙ্গল ; অশুভ বার : শনি ; শুভ রঙ : লাল ; অশুভ রঙ : ধূসর ; শুভ খাবার : মটরশুটি, ছোলা ; অশুভ খাবার : বরবটি, ওল, কচু।



বর্ষার প্যাচপ্যাচে আবহাওয়ার
যন্ত্রণা থেকে বাঁচতে



জল ছাড়াও আরও
কিছু দরকার

হ্যাঁ, আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করে দেখুন

Lacolate-Z™

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



হ্যাঁ, আমি নিজেই
সব সিদ্ধান্ত নিই

Suvida[®]
Connecting hearts naturally



কারণ সিদ্ধান্তটা আপনার

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

গর্ভনিরোধক বড়ি