

হাত বাড়া লেই

দশ মাস দশ টাকা



# সুবিদ্যা

Suvida

বর্ষ ৩ সংখ্যা ৯  
ফেব্রুয়ারি ২০১৩



ফেসবুকে suvidapatrika আর



টুইটারে লগ অন করুন  
suvidamagazine লিখে



প্রেম  
শরীর  
না মন

চটপট জলখাবার

আবীর চ্যাটার্জির সঙ্গে কথা

সরস্বতী পূজা ও ভ্যালেন্টাইন সাজ

যোনি পথের ক্যান্সার

শিশুর ওজন বেশি হলে

দুঃশ্চিন্তা  
কেন হবে  
অন্তরায় ?

উত্তর আছে শেষ মলাটের ভিতরের পাতায়





সম্পাদক  
সুদেবগা রায়  
মূল উপদেষ্টা  
মাসুদ হক  
সহকারী সম্পাদক  
প্রীতিকণা পালরায়  
সুমন ভাদুড়ী  
শিল্প উপদেষ্টা  
অন্তরা 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

প্রচ্ছদ মডেল  
সৌগত ও সঞ্চরী  
প্রচ্ছদ ছবি আশিস সাহা

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

৩৬

ডাক্তারের চেম্বার থেকে

যোনিপথের  
ক্যান্সার



২২

পোশাকি বাহার

ভ্যালেন্টাইন  
বনাম সরস্বতী  
পূজোর সাজ

ফেব্রুয়ারি ২০১৩

চিঠিপত্র	:	৪
শব্দজন্ম	:	৪
সম্পাদকীয়	:	৫
প্রচ্ছদকাহিনি	:	৬
হেঁশেল	:	১৪
তুমি মা	:	১৭
বিশেষ রচনা	:	১৯
পোশাক আশাক	:	২২
কথা ও কাহিনি	:	২৪
কাছে-দুরে	:	৩২
ডাক্তারের চেম্বার থেকে:	:	৩৬
সেলিব্রিটি সংবাদ	:	৩৮
আইনি	:	৪০
ভূতভবিষ্যৎ	:	৪১



প্রচ্ছদ কাহিনি

৬  
প্রেম  
শরীর না মন



৩৮  
সেলিব্রিটি সংবাদ  
আবীর চ্যাটার্জি



১৪  
হেঁশেল  
চটপট জল খাবার

সুবিধা ৩

সু  
চি  
প  
ত্র

সুবিধা

## অভাবনীয়

‘সুবিধা’-র জানুয়ারি সংখ্যা দেখে তাক লেগে গেল। প্রচ্ছদের ছবিটা অভাবনীয়। যেমন ডিজাইন, তেমনই মডেল। জুন মালিয়ার মধ্যে সতি গ্ল্যামার ও সৌন্দর্যের অদ্ভুত মিশ্রণ রয়েছে যা মন ভরিয়ে দেয়। আর ভাবা যায় ওঁর এত বড় দুটি সন্তান রয়েছে! এতো গেল প্রচ্ছদ, কিন্তু ভিতরের লেখাও দারুণ উপভোগ্য। প্রীতিকণা পাল রায়ের লেখায় আছে গভীরতা ও সারল্য। খুব কাজের হয়েছে ক্রেতা সুরক্ষা সংক্রান্ত লেখা। এছাড়া বেড়ানো, গল্প, ডাক্তারি পরামর্শ দারুণ, ধন্যবাদ সুবিধা।

স্মাগতা বন্দ্যোপাধ্যায়, কলকাতা-২৯



## নারী তুমি তুলনাহীন

নারী ও পুরুষ এই দুই শক্তির মিলন ও পরিচালনাতেই এই সংসারের গতি সঠিকভাবে চলতে থাকে। এই দুই শক্তি হল একে অপরের পরিপূরক। কখনও একক কোনও শক্তির দ্বারা এ সংসারের পূর্ণতা সম্ভব নয়।

পুরুষ বেশিরভাগই তার চঞ্চলমতি ও পরিশ্রমের দ্বারা সৃষ্টির সূচনা করে। আর নারী সেই সৃষ্টিকে

লালন পালন করে, ধরে রাখে। নারীর স্বভাব কোমল হতে পারে কিন্তু তার ক্ষমতা অপারিসীম। এই নারীকেই যখন স্বাভাবিকভাবে স্বীকার করে ভালবাসার মাধ্যমে রাখা যায় তখন এই সংসারকে সে তার জীবনের অন্তিম ক্ষমতা দিয়েও টিকিয়ে ও ধরে রাখে।

শিক্ষার কোনও বিকল্প নেই, শিক্ষাই আমাদের জ্ঞান বাড়ায় ও চেতনা নিয়ে আসে। একটি শিশুর কাছে তার মা-ই হল তার প্রথম ও শ্রেষ্ঠ শিক্ষালয়। একশত অধ্যায় পাঠ করে যে জ্ঞান পাওয়া যায় তা এক গুরুর কাছে পাওয়া জ্ঞানের সমান হতে পারে। একশত গুরুর কাছ

লিপিকা রায়, বারাসাত

থেকে যে জ্ঞান পাওয়া যায় তা এক জন পিতার সমান হতে পারে। একশত পিতার সমান যে জ্ঞান পাওয়া যায় তা একজন মা-এর কাছে পাওয়া জ্ঞানের সমান। নারী তুমি অপারিসীম ক্ষমতার অধিকারী! মা! তোমার কোনও তুলনাই হয় না।

সিদ্ধা দাস, পুরুলিয়া

## কবিতা

জানুয়ারি ২০১৩ থেকে পত্রিকাটি মাসিক হচ্ছে জেনে খুশি ছলাম। সুবিধায় অনেক সুবিধা পাব জেনে ভাল লাগল। সেই সঙ্গে কবিতাও পাঠালাম।

সুবিধা বাংলার কোলে এবার ‘সুবিধা’ এসেছে, পল্লীর বৃকে তাই নব শিহরণ লেগেছে। বড় ভাল লেগেছে তাই আজিকার দিনটা, এক হল প্রকৃতির সাথে সাথে মনটা।

‘চোখ গেল’ পাখি ডাকত, কার যেন অভাবে, উত্তর পেয়েছি আজ ‘সুবিধার’ জবাবে। কচি আলোয় ‘সুবিধা’ দিকে দিকে হাসছে, তাই দেখে তার বৃকে হাওয়া ছুটে আসছে।

সেই হাওয়া আমাদেরও গায়ে এসে লাগলো, তাই বৃকি প্রাণ সব খুশি নিয়েই ভাগলো। অজ্ঞাত সব লেখক, কবি, শিল্পী ছিল যারা, ‘সুবিধা’র কল্যাণেতে ছুটে এলো তারা।

এবার মোদের চেতনা জাগিবে জাগায় সর্বভূত, ‘সুবিধা’ তুমি আজকে তাহারি নবীন অগ্রদূত।

ননীগোপাল, দাস, পুঃ মেলিনীপুর

## হৃদয় স্পর্শ

প্রথম যেদিন হয়েছিল দেখা সেদিন থেকে আজও, আজও তুমি, রয়ে গেলে হৃদয়ে। আমার সঙ্গে প্রথম যেদিন ‘সুবিধা’ পত্রিকার আলাপ হয়, সেটা ছিল ‘সুবিধা’ পত্রিকার ষষ্ঠ সংখ্যা। সেই দিন থেকে আজ পর্যন্ত সুবিধা আমার সঙ্গী। সুবিধায় প্রকাশিত ‘মা হওয়া নয় মুখের কথা’, ‘মায়ের যোগাসন’ প্রতিবেদনসমূহ আমার মতো এক গর্ভবতী মহিলাকে দারুণ উপকৃত করেছে। তা ছাড়া নতুন নতুন রান্না যেমন—‘সর্ষে পাবদা’, ‘দই-রুই’, ‘আনারসের চাটনি’, প্রভৃতি আমাকে শাশুড়ি মার মন জয়

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

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

এক হিন্দু তীর্থ। ৫। বাংলা হরফের জন্মস্থল পশ্চিমবঙ্গের যে শহরে। ৮। কাশ্মীরের এক গিরিবর্তের দেশ বা বরফের দেশ। ১১। শ্রীকৃষ্ণ প্রতিষ্ঠিত বলে পরিচিত এ তীর্থ গুজরাতের প্রাচীন নগরী। ১৩। হুগলির এই শহর ছিল প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী প্রফুল্লচন্দ্র সেনের নির্বাচন কেন্দ্র। রবীন্দ্রনাথকৃত ‘পার্ক’-এর বাংলা। ১৫। বাংলাদেশের বরেন্দ্রভূমির অন্যতম জেলা। ১৬। বীরভূমের নলহাটির দক্ষিণে এক জনপদ।

## উপরনিচ

১। কলকাতার যে মহাশ্মশানে রবীন্দ্রনাথের স্মৃতিমন্দির আছে। ২। বিখ্যাত গিরিবর্ত,—কোরাম। ৩।

পানাজির অদূরে এটি একটি বোটিং ও পিকনিকের জন্য আদর্শস্থল। ৬। খৃষ্টপূর্ব আটশো বছরেরও আগে এর নাম ছিল রাজগৃহ, অজাতশত্রু নাম রাখলেন গিরিব্রজ, এ এক প্রাচীন জনপদ। ৭। রাজস্থানের

মরুভূমির বৃকে আজমীরের নিকটস্থ হিন্দু তীর্থটি একটি হ্রদ। ৯। এক সময়ের পর্তুগিজ প্রশাসনের অধীনে থাকা ‘—ও নগর হাভেলি’, এখন কেন্দ্রের শাসনাধীনে। ১০। রাজপথের ধারে খাওয়ার ও বিশ্রামস্থল। ১২। অসমের জোড়হাটের নিকট যেখানে ওয়াইল্ড লাইভ স্যাণ্ডুয়ারি আছে। ১৪। রবীন্দ্রনাথের স্মৃতিধন্য দার্জিলিঙের এক শহর। ১৫। শিবপুর, বোটানিক্যাল গার্ডেনের দৃষ্টব্য প্রাচীন এক বৃক্ষ।

নি	কা	মা	খ্যা	ম	ন্দি	র
ম	থু	রা		য়ে		
ত		শ্রী	রা	ম	পু	ম
লা	দা	ক	জ	ক		
	দ	ধা		দ্বা	র	কা
আ	রা	ম	বা	গ		জি
		ং		ব	গু	রা
রা	ম	পু	র	হা	ট	ঙা



২০১৩-র শুরুটা ছিল খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ১লা জানুয়ারি আমি বছর শুরু করি একটি প্রতিবাদ মিছিল দিয়ে। প্রতিবাদ করছিলাম নির্ভয়া, দামিনী, অভয়ার নৃশংস ধর্ষণ ও মৃত্যুর বিরুদ্ধে। বছরের শেষের সেই পৈশাচিক ঘটনার রেশ বছরের প্রথম থেকে শুরু করে আজও রয়েছে জনমানসে। সাধারণ মানুষ, বিনা রাজনৈতিক প্ররোচনায় প্রতিবাদ করেছিল ওই ঘটনার। তার পরবর্তীতে বহু জ্ঞানীশুনী মানুষ পরিস্থিতি সামাল দিতে গিয়ে ভুল, অযৌক্তিক বেশ কিছু মন্তব্য করেন যার বিরুদ্ধেও উঠেছে প্রতিবাদের বাড়। ওই মর্মান্তিক ঘটনা, জঘন্য ঘটনার বিরুদ্ধে যে শত শত, হাজার হাজার, লক্ষ লক্ষ, নারী-পুরুষ একত্রে জেগে উঠেছেন, এটাই ২০১৩-র আশার আলো বলা যেতে পারে। আশা করি দেশের মানুষের মন প্রসারিত হবে, যারা এ ধরনের জঘন্য কাজ করে তারা সতর্ক হবে, এবং মানুষ নিজের পৈশাচিক প্রবৃত্তিগুলো দমন করতে শিখবে। আর এর জন্য দরকার শিক্ষা, সঠিক শিক্ষা। যুগ যুগ ধরে যা চলে এসেছে, তা আঁকড়ে ধরে, তার দোহাই দিয়ে অনাচার অত্যাচার বন্ধ করার সময় এসেছে। এসেছে পূণমূল্যায়ন-এর সময়।

সুবিধার ফেব্রুয়ারি সংখ্যার প্রচ্ছদকাহিনি প্রেম নিয়ে। কারণ এই মাস প্রেমের মাস, এই মাসেই শীতের শেষ, বসন্তের শুরু। বসন্ত আর প্রেমের যোগসাজস সম্পর্কে তো সবাই অবগত। সেই প্রেম কি মানসিক না শরীর সর্বস্ব? প্রেমের নানা দিক নিয়েই আলোচনা থাকছে প্রচ্ছদকাহিনিতে। সরস্বতী পূজো, ভ্যালেন্টাইনস ডে দুটো দিনেরই আছে পর্যালোচনা এই সংখ্যায়।

যতই প্রেমের দিবস নিয়ে মাতামাতি করি না কেন, যতই শিক্ষা-দেবীর মূর্তির সামনে পুষ্পাঞ্জলি দিই না কেন, এ বছর আমাদের সবাইকে প্রকৃত প্রেম ও শিক্ষার সংজ্ঞা নিয়ে ভাবতে হবে। মনুষ্যত্বের শিক্ষা ও প্রেমে দীক্ষিত হওয়ার সময় যে এসে গেছে। জয় প্রেম, জয় শিক্ষা, জয় মনুষ্যত্বের জয় হোক, এই প্রার্থনা করি শরীর ও মন দিয়ে।

সুদেষণ রায়

সুবিধার  
গ্রাহক  
হতে চান

সুবিধা এখন মাসিক হল। বছরে ১২টি সংখ্যা!

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



১২টি  
সংখ্যা মাত্র  
১০০ টাকায়। এই  
দুর্নুল্যের বাজারে  
করুন সাশ্রয়

নাম ..... বয়স.....

ঠিকানা .....

কী করেন ..... দূরভাষ.....

আমাদের ঠিকানা

সম্পাদক, সুবিধা

প্রযত্নে : এসক্যাগ ফার্মা প্রাঃ লি,

পি ১৯২, লেকটাউন, তৃতীয় তল, ব্লক বি

কলকাতা : ৭০০০৮৯

email : eskagsuvida@gmail.com

পত্রিকার প্রতিটি সংখ্যা বিনামূল্যে ডাকযোগে পৌঁছে দেওয়া হবে



# প্রেম মন না শরীর

প্রেম বা ভালবাসায় মনের জায়গা কতটা ও শরীরের ভূমিকা কী এ নিয়ে দ্বন্দ্ব চিরকালীন।  
প্রেম কি শরীরকে কেন্দ্র করেই তৈরি হয়?  
নাকি প্রেম অন্ধ, তাতে শুধু মনই সব। এসব নিয়ে আলোচনা ও পর্যালোচনা করছেন  
প্রীতিকণা পালরায় ও সুমন ভাদুড়ী।  
এ বিষয়ে কথাও বলেছেন আরও অনেক  
গুণীজনের সঙ্গে

# দেহতরী দিলাম ছাড়ি ও তোমার নামে...

‘প্রেম’-এর কাছে নিজেকে ছেড়ে দেন  
না, এমন মানুষ এ বিশ্বে বিরল। প্রেমে  
পড়লে দেহ, মন সকলই সমর্পণ তার  
শ্রীচরণে। তবু দেহ বা মন নয়  
নেপথ্যের আসল নায়ক যে হরমোন, যা  
নাকি নিয়ন্ত্রণ করে তরীর গতিবিধি, তা  
মানতে আজও মুখভার আমাদের। চান  
বা না চান তাবৎ প্রেমিক ও  
প্রেমিকাকূলকে মানতেই হবে এ সত্য।  
আপনার যে প্রেম পাচ্ছে, তা আসলে  
মস্তিষ্কে ঘাপটি মেরে থাকা হরমোন  
পাওয়াচ্ছে! আর আপনি পতঙ্গের মতো  
এগোচ্ছেন প্রেমের আগুনে পুড়তে।  
বিশ্লেষণে প্রীতিকণা পালরায়



ঘুম ভাঙার পর  
স্বপ্নগুলোকে মুঠোয় ধরতে পারিস তুই?  
হাতের মুঠোয় যখন লাল ফডিং  
কিংবা রূপসী প্রজাপতির পরাগ- উড়ানো  
ফিনফিনে ডানার কাঁপুনি  
সারা শরীরে শিরশির শিরশির  
ব্রহ্মাতালু থেকে নাইকুণ্ড পর্যন্ত  
টালমাটাল,  
এই রকম মনে হয় না তোর?

কয়েক দশক আগে কোনও এক শুভঙ্কর ‘কথোপকথন’-এর  
মাধ্যমে তার বন্ধু অমিতাভকে জানিয়েছিল এই অনুভূতির কথা।  
শুভঙ্কর যোরতরভাবে প্রেমে পড়েছিল নন্দিনী নামক এক  
‘বিদ্যুৎশিখা’র। আর এর অবধারিত পরিণতি হিসেবে শুভঙ্করের  
জীবনে এসেছিল এমনই অসংখ্য নিরুঁম রাত। নেহাতই শুভঙ্কর  
‘কবি’ ছিল, তাই বাঁচোয়া, লিখে ফেলেছিল আবার—

নিঃশ্বাস নিতে যখন খুব কষ্ট  
গোটা রাতটাই বুকে বালিশ চেপে।  
জেগে থাকাটা যখন  
বন্যায় তলিয়ে যাওয়ার মতো  
আর নিঃশ্বাসের দিকে তাকাই না।  
তাকাই খিল আঁটা দরজার দিকে  
যদি খুলে যায় হঠাৎ।  
পর্দা-ঢাকা জানলাগুলোর দিকে তাকাই যদি এক বটকায় তাদের  
চৌচির ছিঁড়ে আকাশের নীল টুকরো ঢুকে পড়ে হঠাৎ।

কী ভাবছেন? শুভঙ্কর আঠেরো কি উনিশের সদ্য যুবক তাই এই  
উচাটন? তাই এত মরিয়া? অসম্ভব ভুল ভাবছেন! শুভঙ্কর তখন  
‘পর্যতাল্লিশ’! নন্দিনী পূর্ণ যুবতী। ঘটনা হল এই পর্যতাল্লিশ-এর  
‘কথোপকথন’ যখন খন্ডে খন্ডে বেরোতে লাগল তখন পনেরো  
থেকে পঞ্চাশের ‘যারা ভালবাসে, ভালবেসে জ্বলে, জ্বলে পৃথিবীর

দিগন্তকে রাঙিয়ে দেয় ভিন্ন এক গোধূলি-আলোয়,’ হয়ে উঠল  
তাদের সবারই ‘আপন-কথা, গোপন-কথা!’ হ্যাঁ, পরিবেশ,  
পরিস্থিতি, চরিএ, অবস্থানের ভিন্নতা থাকলেও শরীর ও মনে  
প্রেমের অনুভব এমনই সার্বজনীন। অবশ্যই আমরা এখানে ‘নারী’  
ও ‘পুরুষ’-এর প্রেমের কথাই বলছি! এবং তাদের পারস্পরিক  
শারীরিক ও মানসিক টানের কথাই আলোচনা করছি।

শৈশব, কৈশোর, যৌবন, বার্ধক্য এ চারভাগে আমাদের বেঁচে  
থাকাকে ভাগ করে থাকি আমরা। যে অর্থে ‘প্রেম’ শব্দটি ব্যবহৃত  
হয়, শৈশবের প্রাক কালে তার ভূমিকা নিয়ে আমরা বিশেষ ভাবি  
না। বিপরীত লিঙ্গের প্রতি বিশেষ অনুভূতি তৈরি হয় এর পরের  
ধাপে। বলা যেতে পারে কৈশোরে। এক সঙ্গে ‘দিনার’-এ বসে  
টেলিভিশনের পর্দায় নায়ক-নায়িকার ঘনিষ্ঠ দৃশ্য যখন ভাত  
মাখতে থাকা হাতটাকে থামিয়ে দেয় আর চেয়ারের নীচে পায়ের  
আঙুলগুলো হয়ে যায় টানটান, আর রাতে অন্ধকারে মার পাশে  
শুয়েও মায়ের আদর ছাপিয়ে ফিরে ফিরে আসে নায়ক-নায়িকার  
অনুভূতি মাখানো চোখ-ঠোঁট-চিবুক। কি যে হয় মনের ভিতর  
এবং হ্যাঁ, শরীরের মধ্যেও কে জানে! স্কুলে যাওয়ার পথে এরপর  
একটি ছেলে-একটি মেয়েকে পাশাপাশি হাঁটতে দেখলেও চকিতে  
চোখ চলে যায় তাদের দিকে। বুকের মধ্যে গুরু হয় গুরুগুরু।  
একই অনুভূতি খবরের কাগজ বা ম্যাগাজিনের পাতায় কোনও  
সাহসী ছবি দেখে... গোপনে বিশেষভাবে ছবিটিকে দেখতে  
দেখতে বিজাতীয় এক শিরশিরানি। ...কী বলবেন একে? প্রেম?  
নিশ্চয়ই না? ঠিকই বলবেন। আসলে এ হল সেই চিরন্তন  
অনুভূতি যা আপন গতিতে আপন খেয়ালে আপন সময়ে জগৎ  
সংসারের প্রতিটি মানুষ খুঁড়ি প্রতিটি প্রাণীর দেহে ও মনে  
সঞ্চারিত হতে থাকে। যা আপাত অচেনা-অদ্ভুত এবং এক কথায়  
অসাধারণ। ‘প্রেম’টা ঘটবে এমন অনুভূতিগুলো যখন একটি  
বিশেষ মানুষ (নারী বা পুরুষ!)-কে দেখে আপনার শরীর ও মনে  
একত্রিত হতে থাকবে এবং জাত-ধর্ম-বয়স-সামাজিক অবস্থান  
কিছুরই তোয়াক্কা না করে ‘বন্যায় তলিয়ে যাওয়ার মতো’ অবস্থায়  
পৌঁছে দেবে, ‘ব্রহ্মাতালু থেকে নাইকুণ্ড পর্যন্ত করে দেবে  
টালমাটাল।’ কিন্তু এই প্রেম হবে গভীর, ধীর-স্থির, সংযত।



অনুমতি সহকারে অগ্রসর হবে এই প্রেম, দানবীয় স্বেচ্ছাচারিতায় নয়।

ঘটনা হল এত কিছু পরেও তাবড় তাবড় প্রাজ্ঞজনেরা প্রেমের সংজ্ঞা লিখতে গিয়ে কাত। কল্পনাপ্রবণ দুর্বল হৃদয় মানুষের মতো, যুক্তিবাদী কঠিন প্রাণের মানুষের জীবনেও প্রেম আসে। আবার শুধুমাত্র চারিত্রিক গঠন নয়, নারী ও পুরুষ মনেও প্রেম আসে ভিন্ন পথ বেয়ে, ভিন্ন রঙ ও ভিন্ন আবেদন নিয়ে। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে ‘প্রেম’ এই ব্যাখ্যার বিবর্তনও ঘটেছে বিপুলভাবে। ‘সোনার হরিণ’ থেকে ‘ওয়েসিস’, ‘আর্চিস গ্যালারি’ থেকে ‘নেমেসিস’। আসলে ভারতবর্ষ প্রেমের দেশ। এর প্রকৃতিতে প্রেম, এর পাহাড়ে প্রেম, এর মরুভূমিতে প্রেম, এর নদীতে প্রেম। এমনকী আকাশলোকের নক্ষত্রাশি কালপুরুষ, রোহিনী, অরুন্ধতী, কৃত্তিকা কিংবা চন্দ্র, বুধ, সূর্য এবং কেবলমাত্র কতগুলি জ্যোতিষ্কের নাম নয়, সকলেই এক একটি প্রেম-ভালবাসা-প্রণয়, অনুরাগের কাহিনির রক্তমাংসের চরিত্র। তাই দুঃখ-শুকুন্ডলা, নল-দময়ন্তী বা সাবিত্রী-সত্যবান থেকে হাল আমলের রিজওয়ানুর-প্রিয়ঙ্কা প্রত্যেকেই ভারত প্রেম গাথার মিথ হয়ে যায় অতি অনায়াসে।

এখন এত কিছু পিছনে আসল রহস্যটা চলুন একটু খতিয়ে দেখা যাক। পুরো বিষয়টা যতই হৃদয় ঘটিত হোক বা হৃদয় বিদারক, হৃদয়টাই কিন্তু ভীষণভাবে গৌণ এখানে। অনেকটা চন্দ্রের মতো। বড় মোহময়, বড় মিস্তি, বড় নমনীয়। কিন্তু নিয়ন্ত্রিত হয় সূর্যের দ্বারা। এক্ষেত্রেও তাই, প্রেম ও হৃদয়ের পারস্পরিক সর্বজনগৃহীত যুগান্তকারী সম্পর্কের আসল নিয়ন্ত্রণ কিন্তু মস্তিষ্ক নামের অঙ্গের মধ্যে! মানুষের ইমোশনগুলো নিয়ন্ত্রিত হয় মস্তিষ্কের একটা বড় অংশ জুড়ে থাকা লিম্বিক সিস্টেম দ্বারা। মহিলাদের এই সিস্টেমটি অনেক বড়। সেজন্য মহিলারা অনেক বেশি ইমোশনাল হয়, অনুভূতিও হয় ছেলের তুলনায় অনেক প্রখর। এছাড়া দুটি হেমিস্ফিয়ারের মধ্যে পুরুষরা সর্বদাই বাম মস্তিষ্ক দ্বারা এবং

মহিলারা উভয়ভাগ দিয়েই পরিচালিত হয় বলে, পঞ্চইন্দ্রিয়র আবেদনে তারতম্যও থেকে যায়। পার্থক্য থেকে যায় ভাষায় ও ভাব প্রকাশের ক্ষেত্রেও। এসব সত্ত্বেও পরস্পর পরস্পরের প্রতি আকৃষ্ট হয়, আর তার কলকাঠি নাড়ে যে, তার নাম ‘হরমোন’! যৌন হরমোন টেস্টোস্টেরন মহিলা ও পুরুষ উভয়ের দেহেই থাকে কিন্তু পুরুষ শরীরে ২০ গুণ বেশি থাকে। এই টেস্টোস্টেরনের ব্রেনের ওপর প্রভাবের কারণেই পুরুষের যৌন ইচ্ছা ও শক্তি দুইই মহিলাদের তুলনায় বেশি থাকে। পুরুষের ‘প্রেম’ তাই অনেকটাই ‘শরীরী’। এছাড়াও আছে অ্যাডালগেডেলা (ameygdala) যা পুরুষ ব্রেনের বড় অংশ জুড়ে থাকে, এ কারণেও প্রেমের মধ্যে যৌনতার মিশেল পুরুষদের ক্ষেত্রে বেশি ঘটে। অন্যদিকে মেয়েদের ব্রেনের অ্যাডালগেডেলার যোগ থাকে সেই অংশের সঙ্গে যে অংশ হার্টবিট, ব্লাডপ্রেস নিয়ন্ত্রণ করে। তাই মেয়েদের এই ইমোশনগুলো হয় অনেক বেশি চাপা ও মানসিক। বহিঃপ্রকাশও কম হয়। বুঝতে পারছেন তো সঙ্গী বা সঙ্গীনিটির ওপর যে অকারণ অভিমান প্রেমের আকাশকে মাঝে মাঝেই মেঘাচ্ছন্ন করে তার কোনও টার জন্যই কোনও মন নয়, দায়ী হরমোন! এবং এটা যতটা সত্যি পনেরোতে ততটাই পঞ্চাশতেও! তাই ‘নন্দিনী’ যতই বলুক— ‘যতক্ষণ পাশে থাকো, যতক্ষণ ছুঁয়ে ছুঁয়ে থাকি/ আমি যেন মেঘে জলে মেশা কোনও আত্মহারা পাখি’ আর শুভঙ্কর প্রত্যুত্তরে বলে— ‘যতক্ষণ পাশে থাকো ভূমিকম্প, সুখের সন্ত্রাস/ পৌঁছে যাই সেইখানে, যেখানে বসন্ত বারোমাস।’ আসলে এই ‘আত্মহারা’ হওয়া কিংবা ‘সুখের সন্ত্রাস’-এ আক্রান্ত হওয়া কোনও কাব্যিক বিলাসিতা নয় পুরোটাই ‘হরমোনিক’ সক্রিয়তা! কী? ‘মন’ টা খারাপ হয়ে গেল নাকি? ধুর! কোনওটাকেই তো হাতের নাগালে পান না! না ‘মন’ না ‘হরমোন’! তার চেয়ে যেমন আছেন বিন্দাস থাকুন আর আশায় আশায় অপেক্ষায় থাকুন, কখন আসবে তার ‘টেলিফোন’!



গত রাতের ভুল ??? অনুশোচনা ???  
চিন্তা নেই !!!  
এমার্জেসি কন্ট্রাসেপ্টিভ পিল  
**Suvida 72**  
Regret to Happiness  
আপনার বাড়িতে পৌঁছে দেওয়া হবে  
আপনার সুবিধা মত সময়  
২৪ ঘণ্টার মধ্যেই পাবেন ডেলিভারি  
মাত্র ১৫০ টাকায়  
এর জন্য (SMS) করুন নাম ঠিকানা সহ বা  
ফোন করুন ৮০১৭৪৪৫৫৫  
সন্ধ্যা ১১ থেকে বিকাল ৬ টার মধ্যে

সন্দিপ্তা অভিনেত্রী



কথায় বলে মনের সঙ্গে মনের মিলনই হল প্রেম, একথা সত্যি। প্রেমের ক্ষেত্রে শরীর হল গৌণ, মনই মুখ্য। আজকাল মানুষ কাজেকর্মে এত ব্যস্ত হয়ে পড়েছে যে সঙ্গীর সঙ্গে শারীরিক মিলনের সময়টুকু সে পাচ্ছে না এবং সেক্ষেত্রে প্রেমিক-প্রেমিকার মধ্যে মনের মিল যদি গভীর না হয় তাহলে সম্পর্ক টিকছে না। আর এটাই হল বর্তমান যুগে ডিভোর্স, ঝগড়াঝাঁটি, break-up-এর এত বাড়বাড়ন্তের প্রধান কারণ। তাই আজকের জটিল জীবনযাপনের মধ্যেও প্রেমকে টিকিয়ে রাখতে হলে মনকে প্রাধান্য না দিয়ে উপায় নেই।

# প্রেম ও শরীর সঙ্গে মন



রুপম ইসলাম গায়ক

আমি মনে করি প্রেমে আজ বা কাল বলে কিছু হয় না। প্রেম মন থেকে শুরু হয়ে শরীরে পৌঁছায়, তারপর আবার শরীর অতিক্রম করে মনে ফিরে আসে। এটাই হল প্রেমের চলন আর এটাই বরাবরের নিয়ম।









**সোমলতা** গায়িকা

আজকালকার ছেলেমেয়েদের মধ্যে প্রেমের ক্ষেত্রে শারীরিক চাহিদাটাই বেশি লক্ষ্য করা যাচ্ছে। এর একটা বড় কারণ হল যে তারা শরীরের দিকটাকে সম্পর্কের মধ্যে এনে হয়তো তাদের সম্পর্কের ভিত মজবুত করার চেষ্টা করছে। কিন্তু তার মানে অবশ্য এই নয় যে এরা প্রেমের ক্ষেত্রে মনের দিকটাকে একেবারেই গুরুত্ব দেয় না। মিশ্র জনতা, বিভিন্ন তাদের ধারণা। তবে আমার কাছে সবসময় মনই এগিয়ে।

প্রচ্ছদ কাহিনি

এই প্রকৃষ্টি নিয়ে অতীতের দিকে চোখ ফেরালেই পাওয়া যাবে শত শত এমন উদাহরণ যা প্রেমের ক্ষেত্রে শরীরের গুরুত্ব প্রমাণ করবে। সেই বৈদিক যুগ থেকে শুরু করে বৈষ্ণব পদাবলী—শরীরী প্রেমরসে সিক্ত। পরবর্তীকালে গ্রাম বাংলার সহজিয়া ধারার বাউল-ফকির গানে এমনকী লোকগানেও প্রেমের মানসিক আকৃতির সঙ্গে মিশে রয়েছে আদিরস সম্বলিত দেহতত্ত্ব। পুরাকালের শিল্পকর্ম গুলোতেও যে প্রেম ও শরীর মিলেমিশে এক হয়ে আছে তা খাজুরাহ, কোনারক ও বাংলার পোড়ামাটির মন্দিরের গায়ের অপূর্ব ভাস্কর্যগুলোর দিকে একবার নজর দিলেই বোঝা যাবে। তবে এইসব অতুলনীয় শিল্প সৃষ্টির মূলে যে মানসিক প্রেমের তীব্রতাই কাজ করেছে তা বলার অপেক্ষা রাখে না।

সময়ের সঙ্গে সঙ্গে আমাদের সমাজও হাত বদল হতে হতে আর্থ, গুপ্ত, কুশল, মোঘল শাসনকাল অতিক্রম করে যখন ব্রিটিশ শাসন ব্যবস্থার অধীনে এল, ততদিনে পারিপার্শ্বিক অবস্থার আমূল পরিবর্তনের ফলে মানসিকতারও একটা নতুন ধারা লক্ষ্যণীয় হল। নারী-পুরুষের প্রেম তখন আটকা পড়েছে অন্দরমহলের চার দেওয়ালের মাঝে। আর না হলে অসমাপ্ত প্রেমের চিহ্নরূপে প্রেমপত্রের পাতায়। এর বাইরের যাবতীয় প্রেমের বহিঃপ্রকাশকে পুরুষতান্ত্রিক রক্ষণশীল সমাজ অস্বীকার বলে ঘোষণা করল।

এবার বর্তমানের ওপর নজর দেওয়া যাক। স্বাধীনতার ছেবটি বছর পর আজ প্রেম আবার নতুন চেহারা এবং মানসিকতা নিয়ে আমাদের সামনে উপস্থিত। স্বাধীনতা এবং নারী জগরণের পর বিশ্বায়নের হাওয়া দেশের আবহাওয়া সম্পূর্ণ বদলে দিয়েছে। পশ্চিমি নব্য ভাবধারায় দীক্ষিত আজকের যুবসমাজের

**সঙ্গীতা বন্দ্যোপাধ্যায়**

সাহিত্যিক



প্রেম আজও মনকেন্দ্রিক। তবে এক্ষেত্রে শরীরও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে। আমরা বলি যে প্রেম মনের ব্যাপার। কিন্তু মানুষ যখন প্রেম করে তখন তো আর কোনও বায়বীয় বস্তুর সঙ্গে প্রেম করে না। প্রেম করে রক্তমাংসের একটা গোটা মানুষকে। শরীর হল মানুষের আধার, ফলে সেই শরীরের কাছে আসাটাও মনের ক্ষেত্রে অত্যন্ত জরুরি। অনেক সময় শরীরকে প্রয়োগ করেও মনকে বোঝা সম্ভব হয়।



## অনিন্দ্য চট্টোপাধ্যায় গায়ক

শরীর এবং মন দুটোই প্রেমের ক্ষেত্রে অত্যন্ত জরুরি আর এই দুয়ে মিলেই প্রেমের অস্তিত্ব। আজকাল প্রেম সম্পর্কে অনেকেই বলছেন যে সেটা নাকি আগের চেয়ে বেশি শরীর প্রধান হয়ে উঠেছে, এটা আমি মানি না। বরং আমার উল্টোটাই মনে হয়। আগে সমাজ অনেক বেশি রক্ষণশীল ছিল, পুরুষ এবং নারীর মধ্যে এমন সহজ মেলামেশার সুযোগ ছিল না, ফলে তখন শরীরতন্ত্র অনেক বেশি ছিল। বর্তমান সমাজ থেকে নানারকম নিষেধাজ্ঞা উঠে যাওয়ায় প্রেম ব্যাপারটা অনেক সহজ স্বাভাবিক হয়ে গেছে।

কাছে অবাধ মেলামেশার সুযোগ রয়েছে। বিজ্ঞানের অভাবনীয় অগ্রগতির ফলে আজ নারী পুরুষের মেলামেশার কতরকম পথই না খুলেছে— যোমেন মোবাইল, এস এম এস, ইন্টারনেট, ফেসবুক, স্কাইপ ইত্যাদি। সময়ের সঙ্গে তাল মিলিয়ে বদলেছে মিডিয়াও। উদার সমাজের প্রভাবে টিভি, সিনেমায় আজকাল প্রেম, ভালবাসা, যৌনতাকে যেভাবে প্রচার করা হচ্ছে অনেকের মতে তা কুরুচিকর হলেও সমাজের নতুনদের কাছে এটা নিঃসন্দেহে সাহসিকতার পরিচয়। আর এইসবের মধ্যে বেড়ে ওঠা gen-Y-ও প্রেম, শরীর এবং যৌনতা সম্পর্কে অতি অল্প বয়স থেকেই যথেষ্ট সচেতন। প্রেম জাতীয় সম্পর্কে মন এবং শরীর-দুটোই যে কতগুলো হরমোনের ওপর নির্ভরশীল তা তারা জানে। ফলে ভ্যালেন্টাইন'স ডে, ব্লাইন্ড ডেট, গুয়ান নাইট স্ট্যান্ড এমনকী লিভ টুগেদার নিয়েও দু দশক আগে পর্যন্ত যে 'ছিঃ ছিঃ' মার্কা জিভকাটা হাবভাব ছিল তার অনেকটাই আজকের যুবসমাজের মধ্যে থেকে দূর হয়ে গেছে।

কিন্তু এত পরিবর্তনের মধ্যেও কোথাও যেন একটা প্রশ্ন ওঠে আমাদের মনে প্রেম এবং শরীর সম্পর্কে এতটা উদারতা কি ঠিক?

মনোরোগ বিশেষজ্ঞ ডঃ ইন্দ্রাণী দত্ত জানাচ্ছেন, 'প্রেম সম্বন্ধে বর্তমান সমাজের দৃষ্টিভঙ্গি একেবারে বদলে গেছে, বিশেষ করে আজকের যুব সমাজের মধ্যে। এর জন্যে মূলত দুটো কারণ দায়ী। প্রথমত, বর্তমান অতি ব্যস্ত জীবনধারায় অভ্যস্ত মানুষের কাছে সময়ের অভাবের জন্য তাৎক্ষণিক আনন্দটাই হয়ে পড়েছে বড়। ফলে প্রেম, ভালবাসা, বন্ধুত্বের মতো সম্পর্কগুলো ক্রমশ হারিয়ে ফেলছে তাদের প্রাপ্য সম্মান ও গভীরতা। দ্বিতীয়, আজকের মিডিয়া। আজকের কাগজপত্র, টিভি এবং সিনেমাগুলো যেসব লাস্যময় দৃষ্টান্ত তুলে ধরছে তা দেখে ছেলে-মেয়েদের মধ্যে একটা শরীর-সর্বস্ব ধারণা তৈরি হচ্ছে। এবং সেই ভুল ধারণার বশবর্তী হয়েই এরা শারীরিক সংযম হারিয়ে ঘটিয়ে ফেলছে নানা দুর্ঘটনা। এক্ষেত্রে আজকের মা-বাবাদের ওপরেই এই দায়িত্ব বর্তাচ্ছে যে তাঁরা তাঁদের সন্তানদের শরীর ও মন সম্পর্কে ওয়াকিবহাল করার সময় যেন আত্মসংযম ও শৃঙ্খলার গুরুত্বও

বোঝান। আর তার সঙ্গে ছেলেমেয়েদের একে অপরকে সম্মান করতেও শেখানো অত্যন্ত জরুরি।

শরীর এবং মন-এই দুইয়ে মিলেই মানুষ। একজনকে অন্যের থেকে আলাদা করা সম্ভব নয়। শরীর হল মনের আধার, তাই যতই আমরা মন দিয়ে প্রেম করি না কেন, তার বহিঃপ্রকাশের জন্য আমাদের শরীরের ওপর নির্ভর করতেই হবে। আবার অন্যদিকে শুধু শরীরের সাহায্যে যদি কেউ প্রেমের সম্পর্ক স্থাপনের চেষ্টা করে তাহলে নারী-পুরুষ সম্পর্কের সূক্ষ্মতিসূক্ষ্ম অনুভূতিগুলো থেকে বঞ্চিত হবে সে। সুতরাং প্রেম নিয়ে, শরীর ও মনের লড়াই নিয়ে যত তর্কই চলুক না কেন, শেষ পর্যন্ত দুই-ই যুগ্ম বিজয়ী—এটাই সত্য এবং তাই প্রেম আজও সুন্দর।

## অর্জুন চক্রবর্তী অভিনেতা

প্রেম অর্থাৎ ভালবাসা। আর কাউকে ভালবাসতে গেলে সেই মানুষটার মনটাকে চিনে এবং জেনে তবেই ভালবাসা সম্ভব। তাই আমার কাছে প্রেমে মনের প্রাধান্যই বেশি। যদিও ইদনীং নানা কারণে শরীর জিনিসটা একটু বেশি প্রাধান্য পাচ্ছে, তবে সেটা আমার প্রেমের সংজ্ঞার মধ্যে পড়ে না।







ছেলেমেয়ে অনেক সময়ই রোজকার খাবার বা টিফিন খেতে চায় না। মায়েরা কী রান্না করে দেবেন টিফিনে বুঝে উঠতে পারেন না। সেই মায়েরদের কথা ভেবেই **সুমিতা শূর** কয়েকটি আকর্ষক জলখাবার বানানোর পদ্ধতি জানিয়েছেন সুবিধার পাঠককুলের জন্য

## চটপট জলখাবার

### পালং শাকের ওমলেট

#### কী কী লাগবে

পালং শাক : ১ আঁটি ; পেঁয়াজ : ১টি ; আদা : ৫ গ্রাম ; কাঁচা লঙ্কা : ২/৩টি ; নুন : পরিমাণ মতো ; ডিম : ২টি ; বেসন : ১০০ গ্রাম ; তেল : প্রয়োজনমতো ; ধনেপাতা : অল্প।

#### কী করে করবেন

পালংশাক ধুয়ে সেদ্ধ করুন। কুচি করুন। আদা, পেঁয়াজ, ধনেপাতা, কাঁচালঙ্কা ছোট করে কুচিয়ে নিন। শাকসেদ্ধর মধ্যে এগুলো দিন। বেসন ও ডিম ভাল করে ফেটিয়ে শাকের মধ্যে দিয়ে আবার ফেটিয়ে নিন। প্যানে তেল গরম করে শাকের মিশ্রণ থেকে ১ হাতা গোলা দিয়ে এক পিঠ ভেজে অন্য পিঠ ভাজুন। সস দিয়ে পরিবেশন করুন।



### সবুজ ইডলি

#### কী কী লাগবে

১ কাপ সুজি, ১ চামচ গোটা সর্ষে, ১ চামচ ছোলার ডাল, ১ চামচ আদাবাটা, তিনটি কাঁচালঙ্কা কুচি করা, ৫/৬টি কারিপাতা, এক চিমটে সোডা, ২ কাপ কড়াইশুটি বাটা, ২ চামচ ধনেপাতা, ২ চামচ নারকোল কোরা, ১ কাপ ঘন টক দই, ২ চামচ ভাজা কাজুবাদাম, ১ চামচ ঘি, পরিমাণ মতো নুন।

#### কী করে করবেন

ঘি গরম করে তাতে গোটা সর্ষে ফোড়ন দিন। এরপর ছোলার ডাল ভাল করে ভেজে নিন। তাতে কাঁচা লঙ্কা, কারিপাতা এবং আদাবাটা দিন। এবার কড়াইয়ে সুজি নিন। অল্প আঁচে মিনিট তিনেক ধরে ভাজুন। আঁচ থেকে নামিয়ে ঠাণ্ডা হতে দিন। এতে কড়াইশুটি বাটা, কারিপাতা, নারকোলকোরা, টকদই, জল ও নুন মেশান। আধঘণ্টা রেখে দিন। ইডলি প্লেটে ঘি মাখিয়ে নিন। প্রতিটি প্লেটে একটি করে কাজুবাদাম দিন। কাজুর উপর দিয়ে ইডলি মিশ্রণ প্লেটে ঢেলে দিন। এরপর অল্প আঁচে ইডলি ভাপিয়ে আঁচ থেকে নামিয়ে ৫ মিনিট রেখে দিন। নারকোলের চাটনি দিয়ে পরিবেশন করুন।





## ঢিলি রাইসবার্গার

### কী কী লাগবে

২ কাপ তৈরি ভাত, ১ কাপ সেদ্ধ রাজমা, ২ চামচ ঢিলি ফ্লেক্স, ১ চামচ কোরানো আদা, হাফ কাপ কোরানো গাজর, ২ টেবিল চামচ টোম্যাটো কেচাপ, নুন মরিচ আন্দাজমতো, ১ চামচ লেবুর রস, ২ টেবিল চামচ ধনেপাতা কুচি, ভাজবার জন্য সাদা তেল, ৪টি বার্গার বান, ১টি বড় টোম্যাটো গোল চাকা করে কাটা, সামান্য মাখন।

### কী করে করবেন

তৈরি ভাত, সেদ্ধ রাজমা, আলাদা আলাদা ভাবে সামান্য চটকে নিন। এবার ঢিলি ফ্লেক্স, আদা, গাজর, টোম্যাটো কেচাপ, লেবুর রস ও ধনেপাতার সঙ্গে ভাল করে মেখে নিন। বেশ টাইট মাখা চাই। টিকিয়ার আকারে গড়ন। চাটতে দুদিক সোনালি করে ভাজুন। এবার বার্গার বানগুলি মধ্যে থেকে কেটে, কাটা দিকগুলি সামান্য মাখনে ভেজে নিন। ১টি বানের উপর ১টি বার্গার রেখে তার উপর টোম্যাটোর চাকা রাখুন। অন্য বানের টুকরো দিয়ে রাখুন। টুথ পিক দিয়ে আটকে দিন। পেপার ন্যাপকিন দিয়ে মুড়ে লাঞ্চ বক্সে প্যাক করুন।



## নারকোলের চাটনি

### কী কী লাগবে

১ আঁটি ধনেপাতা, ১ কাপ নারকোল কোরা, ২ সেমি আদা টুকরো, ২টি কাঁচালঙ্কা, ২ টেবিল চামচ গাঢ় তেঁতুল গোলা, ২ টেবিল চামচ অথবা রুচি মতো চিনি, পরিমাণমতো বিটনুন।

### কী করে করবেন

ধনেপাতা নারকোল কোরার সঙ্গে সব উপকরণ মিশিয়ে বেটে নিন।



সঠিক হজমের উপাদান...

# Encarmin™

আপনার ডাক্তার সব জানে

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী গুণ্ডুধ নেবেন।



## খোকলা

### কী কী লাগবে

ছেলার ডাল ২ কাপ, খাবার সোডা ১ চামচ, লক্ষা বাটা ২ চামচ, আদাবাটা ৩-৪ চামচ, দই এর ঘোল প্রয়োজন মতো, নারকোল কোরা ২কাপ, কারিপাতা ১৫-২০টা, কালো সর্ষে ১ চামচ, নুন স্বাদ মতো।

### কী করে করবেন

ছেলার ডাল সারারাত ভিজিয়ে রেখে প্রয়োজন মতো ঘোল দিয়ে বেটে নিন। সারাদিন ঢাকা দিয়ে বাইরে রাখুন। ৭/৮ ঘণ্টা পর ফুলে উঠলে নুন, লক্ষা বাটা, আদা বাটা ও খাবার সোডা দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে ফেটিয়ে নিন। একটা তেল মাখানো কানা উঁচু খালায় ওই মিশ্রণটা ঢেলে দিন। একটা কড়ায় জল গরম করে তার উপর খোকলার এই খালাটি বসিয়ে ঢাকা দিন। ২০-২৫ মিনিট পর ঢাকা খুলে খালা নামিয়ে ঠাণ্ডা করে বরফির আকারে কাটুন। রান্নার পাত্রে অল্প তেল গরম করে ফোড়ন দিন। কারিপাতা, নারকোল কোরা ও দিন। নুন দিন। দু তিন মিনিট নাড়াচাড়া করে নামিয়ে নিন। খোকলার উপর এটা ঢেলে দিন। প্লেটে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

**তৈতুলের চাটনি :** প্রথমে তৈতুল জলে ভিজিয়ে রেখে ক্বাথটা বার করে নিন। কড়াতে সর্ষের তেল গরম করে পাঁচ ফোড়ন, শুকনো লক্ষা দিয়ে তৈতুলের ক্বাথ ও জল দিন। গুড় বা চিনি দিন, নাড়াচাড়া করে নুন, বিটনুন, আদাকুচি দিয়ে মাখামাখা হলে নামান।

## ডালচা

### কী কী লাগবে

২৫০ গ্রাম মটন, তিন কাপ ছেলার ডাল, ২ চামচ আদা রসুন হলুদ গুঁড়ো, ১ চামচ লক্ষা গুড়ো, ২টি কাঁচা লক্ষা, তিনটি পেঁয়াজ সর্ষে সর্ষে করে কাটা, ২ চামচ সাদা তেল, ধনে গুঁড়ো, জিরে গুঁড়ো ১ চামচ করে।



### কী করে করবেন

মটন ছোট টুকরো করুন। আধঘণ্টা ছেলার ডাল ভিজিয়ে রাখুন। পর্যাপ্ত জল দিয়ে ছেলার ডাল সেদ্ধ করুন। কড়াতে তেল গরম করে পেঁয়াজ ভাজুন। আদা, রসুন বাটা, হলুদ গুঁড়ো দিয়ে কষে মটন ও জল দিন। ধনে গুঁড়ো, জিরে গুঁড়ো দিন। মটন সেদ্ধ হলে, সেদ্ধ ছেলার ডাল দিন। সেদ্ধ হয়ে মাখা মাখা হলে পাউরুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।



## র্যাপ এন্ড রোল

(টর্টিয়া কিনতে পাওয়া যায় বা সাধারণ ময়দা বা আটার রুটি দিয়ে বানানো যাবে।)

### কী কী লাগবে

১ টেবিল চামচ পাতিলেবুর রস, ১ চামচ লক্ষা গুঁড়ো, ১ চামচ জিরে গুঁড়ো, ১ চামচ রসুন বাটা, পরিমাণমতো নুন, ৩০০ গ্রাম হাড় ছাড়া চিকেনের টুকরো, ৪ টেবিল চামচ সাদা তেল, ৬টি টর্টিয়া, ১ কাপ ধনেপাতা কুচি, ১টি বড় পেঁয়াজ পাতলা স্লাইস করা।

### কী করে করবেন

লেবুর রস, লক্ষা, জিরে, রসুন বাটা ও নুন এক সঙ্গে মিশিয়ে চিকেনের টুকরোয় মাখিয়ে রাখুন ৩০ মিনিট। কড়ায় তেল গরম করে চিকেন দিয়ে তেজ আঁচে মিনিট খানেক নাড়াচাড়া করে আঁচ কমিয়ে ঢাকা দিন। চিকেন সুসিদ্ধ হলে শুকিয়ে নিন। ঠাণ্ডা হলে ৬ ভাগে ভাগ করুন। টর্টিয়াগুলি গরম করে ১টি রুটিতে ১ ভাগ চিকেন দিয়ে তার উপর ধনেপাতা, পেঁয়াজ স্লাইস ভরে রোল করুন।  
**ডিপ :** জল বরানো টক দই ১কাপ, নুন মরিচ স্বাদ মতো, কাঁচা লক্ষা কুচি ১ চামচ, কুরোনো চিজ ১/২ কাপ, মাখন ৫০ গ্রাম, রসুন কুচি ১ টেবিল চামচ, পার্সলে কুচি ১ টেবিল চামচ। একটা মাইক্রো বাসনে ১০০° পাওয়ারে ১ মিনিট মাখন দিয়ে গরম করুন। রসুন দিয়ে আরও ২ মিনিট মাইক্রো করুন। দই সমেত সব উপকরণ এতে দিয়ে গরম বা ঠাণ্ডা পরিবেশন করুন।

শিশুদের মধ্যে স্থূলত্বের হার যে ছ ছ করে বাড়ছে তাতে কোনও সন্দেহ নেই।

চারপাশে স্কুলে যাওয়া ছেলেমেয়েদের বেশিরভাগই গোলগাল চেহারার।

চেহারার ভারে যে অনেকের হাঁটতে চলতে কষ্ট হয় তা-ও বোঝা যায় পরিষ্কারভাবে। এ নিয়ে যতটা চিন্তিত চিকিৎসকরা, বাবা-মায়েরা ততটা নয়। কিন্তু কেন সৃষ্টি হল এমন পরিস্থিতি? কীভাবেই বা এর থেকে রেহাই পাওয়া সম্ভব? পথ দেখালো শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ সংযুক্তা দে



## শিশুর ওজন বেশি হলে

ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন-এর ২০০৫ সালের পরিসংখ্যান অনুযায়ী, ১৫ বছরের উর্দ্ধে বয়স এমন ছেলে বা মেয়ের মধ্যে ১.৬ বিলিয়ন হল ওভার ওয়েট। ন্যাশনাল হেলথ অ্যান্ড নিউট্রিশন এক্সামিনেশন সার্ভে অনুযায়ী, ২ বছরের বেশি বয়স এমন শিশুদের ৩১% হল ওভার ওয়েট। এটা শিশুদের পক্ষে মোটেই মঙ্গলজনক খবর নয়।

যদিও শিশুদের মোটা দেখতে লাগলেই ‘ওবেস’ (বেশি মোটা) বলা যায় না। এমনিতে ওবেসিটি মাপা হয় দেহের

ওজনকে উচ্চতার স্কেয়ারার মিটার দিয়ে ভাগ করে। এটা কিন্তু শিশুদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নয়। কারণ ৫ বছর পর্যন্ত শিশুরা গোলগাল থাকে। তারপরে ওজন কমতে থাকে। আবার পিউবার্টিতে গিয়ে ওজন বাড়ে। এটা চলতে থাকে পূর্ণবয়স্ক হওয়া পর্যন্ত। স্বাভাবিকভাবেই তাই বিভিন্ন বয়সে শিশুদের বি এম আই আলাদা হয়। শিশুদের ওজন কম না বেশি তা জানার উপায় হল ওদের জন্য তৈরি নির্দিষ্ট চার্ট ফলো করা। যদি শিশুর ওজন চার্টের বাইরে যায় তবে বুঝতে হবে শিশুর ওজন বেশি। শিশুদের কখনও ‘ওবেসিটি’ আছে বলা হয় না, ‘ওভার ওয়েট’ শব্দটা প্রযোজ্য শিশুদের ক্ষেত্রে।

**কেন মোটা হয়**

● নানা কারণ দায়ী শিশুর বাড়তি ওজনের জন্য। প্রথমেই উল্লেখ করতে হয় জেনেটিক ফ্যাক্টরের। বাবা-মা মোটা হলে শিশুরও মোটা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

● প্রেগন্যান্সির সময় মা অতিরিক্ত মোটা হয়ে গেলে শিশু মোটা হতে পারে। অনেক পরিবারেই সন্তান গর্ভে আসার পরে মায়ের খাওয়ার পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়। বিশেষ করে বয়স্করা বলেন, ‘এ সময়ে দুজনের খাবার খাও’। এভাবে অতিরিক্ত খাবার খেয়ে মায়ের ওজন বেড়ে গেলে, তার সন্তানের মোটা হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায় অনেক গুণ।

- জন্মের সময় শিশুর ওজন বেশি থাকাও শিশুর পক্ষে স্বাস্থ্যকর নয়।
- মায়ের হাইপারটেনশন, ডায়াবেটিস থাকলেও শিশু মোটা হতে পারে।
- শিশুর যদি গ্রোথ রিটার্ডেড অর্থাৎ জন্মের সময় ওজন কম থাকে তাহলে বাবা-মায়েরা অনেক সময় বেশি করে খাওয়ান। এতে করে খুব তাড়াতাড়ি শিশুর ওজন বেড়ে যায়। দেখা গিয়েছে, এক বছরের নিচে বয়স এমন বাচ্চারা তাড়াতাড়ি ওয়েট

গেন করলে পরবর্তী কালে তাদের ওবেসিটি এমনকী ডায়াবেটিসেরও চান্স থাকে। এজন্য কোনও শিশু দ্রুত মোটা হতে থাকলেই তার প্রতি বিশেষ নজর দেওয়া দরকার।

● পরিবেশগত কারণও দায়ী শিশুর মোটা হওয়ার জন্য। যেমন জংক ফুড খাওয়া, শরীরচর্চা একেবারে না করা। সারাক্ষণ ঘরে বসে টিভি দেখা, কিংবা কম্পিউটারে অনবরত গেমস খেলা নিশ্চিতভাবে শিশুর মোটা হওয়ার পিছনে একটা বড় কারণ।

**বাবা-মায়ের দৃষ্টিভঙ্গি**

দেখা গেছে, বাবা-মাকে শিশুর ওজন কমাতে বললেই তাঁরা কিছুটা ডিফেন্‌সিভ হয়ে যান। বাবা-মা শিশুর ওজনকে সব সময় মিস জাজ্ করেন। তাই তাঁরা সব সময় ভাবেন, শিশুর ওজন যথেষ্ট নয়। যত খাবে,

ততই শিশুর স্বাস্থ্য ভাল হবে। এটা যে পরবর্তীকালে শিশুর জীবনে সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে সেটা ভাবেনই না। ঠিক এই কারণেই দেখা যায় ৬ বছরের শিশু এত মোটা যে শ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছে, অথচ মা বলছেন, কিছুই খায় না।

শুধু তাই নয়, যদি বলা হয়, শিশুদের খেলাধুলো করানোর কথা, তাতেও যথেষ্ট বিরক্ত হন। তাঁদের প্রশ্ন, ‘কোথায়, কখন খেলবে?’ খেলার জায়গা নেই, স্কুল থেকে ফিরে টিউশন যায়,





এসব নানা যুক্তি দিয়ে বোঝাতে চান যে শিশু যা করছে এটাই স্বাভাবিক। এই দৃষ্টিভঙ্গি না পাল্টানোর জন্য শেষ পর্যন্ত ক্ষতি হয় শিশুটিরই। অতিরিক্ত মোটা হয়ে নানা রোগ ব্যাধির কবলে পড়ে।

#### মোটা হওয়ার বিপত্তি

- শিশু একটুতেই হাঁপিয়ে পড়ে। ৮ বছরের শিশুকে দেখা যায় দোতলায় উঠে স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নিতে সময় লেগে যায় ৫ মিনিটের মতো।
- অতিরিক্ত মোটা হলে দেখা দেয় ওবেসিটি হাইপোভেন্ডিকেশন সিনড্রোম। মোটা হওয়ার জন্য লাংস ভাল করে ফেলাতে পারে না। আদপে অ্যাজমা নেই, লাংসও সুস্থ, শুধুমাত্র ওবেসিটির জন্য এই উপসর্গ দেখা দেয়।
- স্থূল শিশুদের পরীক্ষা করলে দেখা যায় তাদের রক্তচাপ ওদের বয়স অনুযায়ী হাই নরমাল। ব্লাড সুগার, কোলেস্টরল লেভেল রিপোর্টের ফলও একই হয়।
- পড়াশোনায়ও তেমন ভাল ফল করতে পারে না। এ ধরণের শিশুদের খুব কমন সমস্যা হল অবস্ট্রাক্টিভ স্লিপ অ্যাপনিয়া, অর্থাৎ রাতের ঘুমে ব্যাঘাত ঘটে। কারও কারও নাক ডাকে। রাতে অক্সিজেনেশন কম হয় বলে ঘুমোলেও তা সম্পূর্ণ হয় না। ফলে দিনে ঘুম ঘুম ভাব থাকে। ল্যাক অফ অ্যাটেনশন অর্থাৎ মনোযোগের অভাব দেখা দেয়। ফলস্বরূপ স্কুলে ভাল রেজাল্ট করতে পারে না।

#### সমস্যা যখন আরও গভীর

মোটা চেহারার জন্য শিশুদের ক্রনিক ইনফ্ল্যামেশন হতে পারে। আমাদের শরীরে এক ধরণের পেপটিড আছে যা অ্যান্টি ইনফ্ল্যামেটরি হিসেবে কাজ করে। অর্থাৎ শরীরকে নানারকম ইনফ্ল্যামেশন থেকে, ইনফেকশন থেকে দূরে রাখে। মোটা শিশুদের এই পেপটিড কমে যায়। ফলে চট করে ইনফেকশন হয়, এবং শরীর খারাপ হলে সহজে সারে না।

অর্থোপেডিক কমপ্লিকেশনও হয়। পা ব্যথা করে। ফিমার বোনের নিচের অংশ সরে যায়, ফলে পায়ে ক্রনিক ব্যথা হয়। সিডিয়োর হলে ফিমারের নিচের অংশ সরে গিয়ে পুরো পা যায় বেঁকে। তখন ঠিকমতো হাঁটতে পারে না। চলতে গেলেই পড়ে যায়। এমন হলে অপারেশন করা প্রয়োজন।

#### শিশুকে সুস্থ রাখার সহজ উপায় কী

এক বছর পর্যন্ত শিশুদের খাওয়া দাওয়ায় বাবা-মার পুরো নিয়ন্ত্রণ থাকে। সচেতন থাকতে হবে তখন থেকেই। ফুড সাল্লিমেন্ট চেষ্টা করতে হবে না দেওয়ার। বেশিরভাগ ফুড সাল্লিমেন্ট-এই হাই ক্যালোরি থাকে। ডাক্তারবাবু ও ডায়েটিশিয়ানের পরামর্শ ছাড়া কখনই এ ধরণের খাবার দেওয়া চলবে না। যাঁদের ধারণা আছে এ ধরণের একটা সাল্লিমেন্ট না খেলে শিশুর বৃদ্ধি ঠিকমতো হবে না, তাঁদের এই চিন্তাভাবনা পরিবর্তন করতে হবে।

## শিশুকে সুস্থ রাখার সহজ উপায়

- জাংক ফুড একদম না দেওয়া
- বাচ্চাকে চকোলেট নয়, ফল খাওয়ান। চকোলেট, কুকির থেকে দূরে রাখুন
- নিয়মিত কিছুটা দৌড়ঝাপ, খেলাধুলোর সুযোগ দিন
- নোনতা ভাজাভুজি, সফট ড্রিংক্স বেশি না দেওয়া
- নানা ধরণের স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ান
- আইসক্রিম, পটেটো চিপস কম দেওয়া
- টিভি দেখার সময় বেঁধে দেওয়া

## আপনার ফুলের মতো শিশুর পেট যখন ডায়রিয়া ছিন্নভিন্ন করে তখন..

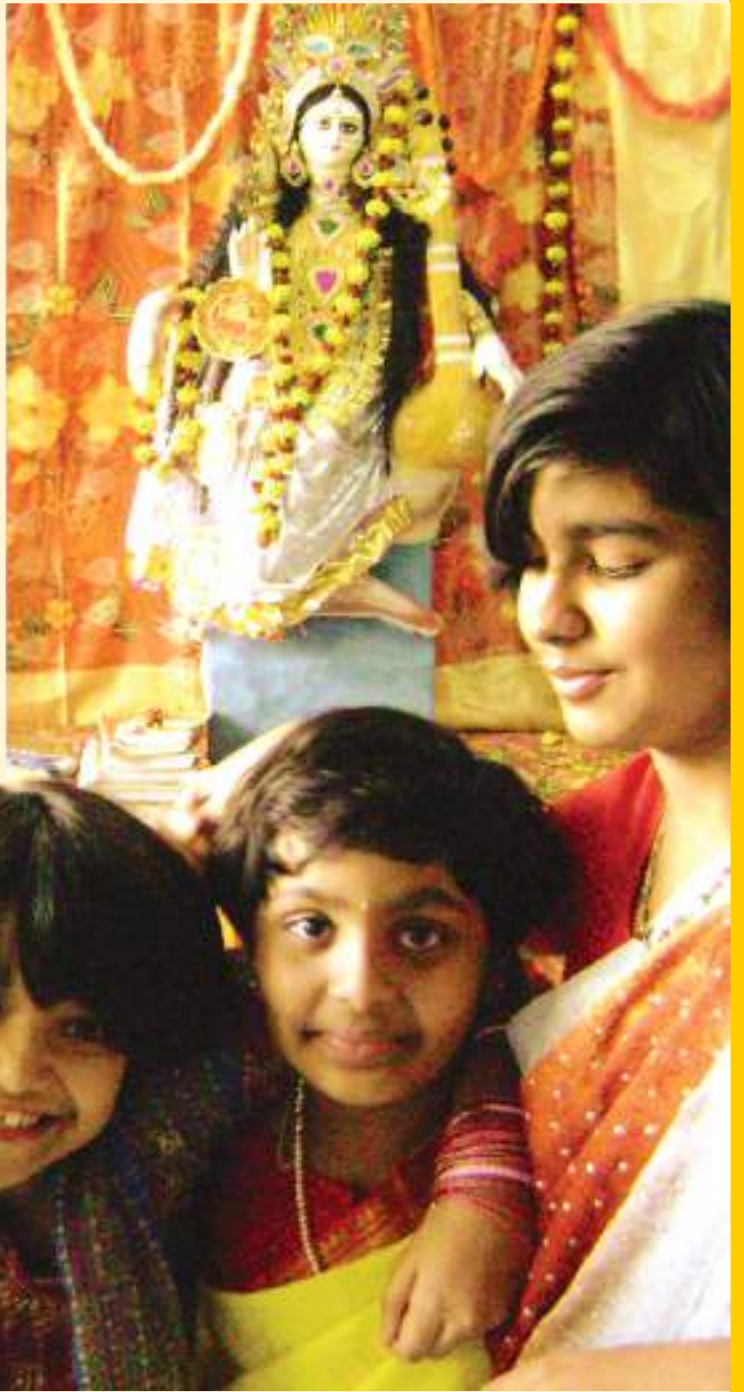


ডাক্তারের পরামর্শ বা  
নিয়ন্ত্রণে খাবেন

আপনার  
ডাক্তার  
সব জানে

**Folcovit®**  
**Folcovit® Distab**  
**Folcovit®-Z**

সকাল সকাল সারা পুষ্পাঞ্জলি...  
রিবেল শ্যাম্পু ধোয়া এক পিঠ  
মজবুত চুল...  
ব্লাউজে সেফটিপিন মুখ গুঁজে  
হাঁসফাঁস...  
বাসন্তী রঙা শাড়িতে একবেলার  
স্বাধীনতা...  
সাদা পাঞ্জাবিতে অপেক্ষমান  
বেবাক বয়ফ্রেন্ড... আর এত সব  
যার উপলক্ষে, দেবী সরস্বতীর  
গল্পটা শুরু কোথেকে?...  
জানাচ্ছেন প্রীতিকণা পালরায়



## সরস্বতীর সাতকাহন

বেদ-এ সরস্বতী জ্যোতির্ময়ী অধিষ্ঠাত্রী দেবী। বাগদেবীরূপে বেদ-এ সরস্বতীর উল্লেখ পাওয়া যায় না। আর্যরা ব্রহ্মাবর্ত নামক স্থানে উপনিবেশ স্থাপন করলে সেই স্থানের নদীবিশেষেরও এই নাম হয়। সরস্বতী দেবী নদীরূপে দেশকে উর্বরা করতেন, জলকে পবিত্র করতেন। দেশে অর্থ-সম্পদ আনতেন। এই নদীতীরেই ঋষিদের গ্রাম ও আবাসস্থল ছিল। সারা বছর এই অঞ্চলে বেদধ্বনি হত, তাই এই স্থান, বাগদেবীর বাসস্থান বলে অধিষ্ঠিত। কালক্রমে এই নদী সরস্বতী নাম প্রাপ্ত হয়। আগে তাই

ফেব্রুয়ারি ২০১৩

Sumita

বাগদেবীকে বোঝাতে সরস্বতী নদীর অধিষ্ঠাত্রী দেবীকেও বোঝাত।

নদী অর্থে ঐর মাহাত্ম্য এরূপ—পবিত্র তোয়া সরস্বতীদেবী আমাদের যজ্ঞ কামনা করেন। সুন্দর স্ততির উদ্বোধনকারিনী, সরস্বতী যজ্ঞকে ধারণ করেছেন। ইনি আপন শ্রোতরূপ পতাকা দ্বারা মহানর্বি প্রকাশ করেন। বাগদেবী অর্থে ঐর মাহাত্ম্য এরূপ—মানুষের হৃদয়কে পবিত্র ও নির্মল করেন, যজ্ঞশালিনী এবং অন্নদাত্রী সেই সরস্বতীদেবী আমাদের যজ্ঞ কামনা করেন।

সুবিধা ১৯

## প্রণাম মন্ত্র

জয় জয় দেবি চরাচর সারে  
কুচযুগশোভিত-মুক্তাহারে।  
বীণারঞ্জিত পুস্তকহস্তে  
ভগবতী ভারতি দেবি নমস্তে ॥  
ওঁ সরস্বতী মহাভাগে বিদ্যে কমললোচনে।  
বিশ্বরূপে বিশালাক্ষি বিদ্যাং দেহি নমোহস্ততে ॥



ইনি সত্য ও সুন্দর বাক্যের প্রেরণা, সুবুদ্ধিদাতা এবং যজ্ঞের ধারণকর্ত্রী। ইনি সমুদয় নরনারীর হৃদয়ে জ্যোতি সঞ্চারিত করেন। সরস্বতী দেবীর উৎপত্তি সম্বন্ধে ব্রহ্মবৈবর্ত পুরাণে এরূপ লিখিত আছে। পরমাত্মার মুখ থেকে এক দেবীর আবির্ভাব হয়। এই দেবী শুরূবর্ণা, বীণাধারিনী ও চক্রের শোভায়ুক্ত। এই দেবী স্রষ্টি শাস্ত্রের মধ্যে শ্রেষ্ঠা, কবিদের ইস্তদেবতা—এই জন্য এই দেবীর নাম সরস্বতী। সৃষ্টির সময় প্রধানা নাকি ঈশ্বরের ইচ্ছায় পাঁচভাগে বিভক্ত হন—রাধা, পদ্মা, সাবিত্রী, দুর্গা ও সরস্বতী। এর মধ্যে এক শক্তি সরস্বতী কৃষ্ণ-কণ্ঠ থেকে উদ্ভূত। শ্রীকৃষ্ণ এই দেবীকে প্রথম পূজা করেন। তবে দেবী শ্রীকৃষ্ণ থেকে উদ্ভূত হয়ে শ্রীকৃষ্ণকেই কামনা করেন। তখন শ্রীকৃষ্ণ সরস্বতীকে নারায়ণ ভজনা করতে বলেন। ভাগবত মতে সরস্বতী ব্রহ্মার স্ত্রী হলেও ব্রহ্মবৈবর্ত পুরাণমতে লক্ষ্মী ও সরস্বতী দুইজনেই নারায়ণের স্ত্রী।

মাঘ মাসের শুক্লপক্ষের পঞ্চমী কোথাও শ্রী পঞ্চমী, কোথাও বসন্তপঞ্চমী নামে পরিচিত। এই দিন জাঁকজমকের সঙ্গে বিদ্যার অধিষ্ঠাত্রী দেবী সরস্বতীর পূজা করা হয়। তবে প্রাচীন শাস্ত্রগ্রন্থে এইদিন সরস্বতীপূজার স্পষ্ট উল্লেখ নেই—লক্ষ্মীপূজার বিধান আছে। কোনও গ্রন্থে দোয়াত-কলম পূজা ও সারস্বতোৎসব করার কথা উল্লেখ আছে মাত্র। ষোড়শ শতাব্দীর রঘুনন্দন তাঁর তিথি তত্ত্ব গ্রন্থে সিদ্ধান্ত দেন, শ্রীপঞ্চমীর শ্রী-র অর্থ সরস্বতী, শ্রী পঞ্চমী মানে সরস্বতীর প্রিয় পঞ্চমী। সুতরাং ওইদিন সরস্বতীর পূজা কর্তব্য। তিনি বিধান দিয়েছেন, শ্রী পঞ্চমীতে লক্ষ্মী ও সরস্বতী এই দুই দেবতারই পূজা করার। রঘুনন্দনের পূর্ববর্তী বৃহস্পতি রায়মুকুটও তাঁর স্মৃতিরত্নহার গ্রন্থে বলেছেন শ্রী-র অর্থ যেহেতু সরস্বতী, এই দিনে সরস্বতীপূজাই কর্তব্য। গোবিন্দানন্দ কবিকঙ্কণাচার্যের মতে কিন্তু এইদিন সরস্বতী পূজা ও অন্যথায় বাংলাদেশের লোকচার। তবে প্রচলিত মতে এদিনটি সরস্বতীর প্রিয় দিন বলে গণ্য করা হয় তাই অনেকে সন্তানদের

বিদ্যারম্ভের দিন বা হাতে খড়ির দিন হিসাবে সরস্বতী পূজার দিনটিকে নির্বাচিত করে থাকেন। সরস্বতী পূজা করার পর নারায়ণ, লক্ষ্মী, মস্যাধার অর্থাৎ দোয়াত, লেখনী, পুস্তক, বাদ্যযন্ত্র প্রভৃতির পূজা করা হয়। বসন্ত কিছু বছর পূর্বেও প্রতিমাপূজার পরিবর্তে শুধুমাত্র এই সব জিনিসের পূজার প্রচলনই বেশি ছিল। বর্তমানে প্রতিমাপূজার প্রচলন বেশি। পূর্ববঙ্গের অনেক স্থানে এদিন ইলিশ মাছ ঘরে নেওয়ার উৎসব। গৃহিনীরা জোড়া ইলিশে তেল, সিঁদুর, ধান, দুর্বা দিয়ে বরণের পর মাথায় করে ঘরে ঢোকেন। এই ইলিশমাছ রান্না করা ও খাওয়া উৎসবানুষ্ঠানের

## শ্রী শ্রী সরস্বতীর পুষ্পাঞ্জলি দান মন্ত্র

ওঁ ভদ্রকাল্যৈ নমো নিত্যং সরস্বতৌ নমো নমঃ।  
বেদবেদান্ত বেদাঙ্গ-বিদ্যাস্থানেভ্য এব চ ॥  
এষ সচন্দনবিল্বপত্র পুষ্পাঞ্জলিঃ ওঁ ঐং  
শ্রী শ্রী সরস্বতৈ নমঃ। (৩ বার)  
(শূদ্রপক্ষে ‘ওঁ ঐং’ স্থলে ‘নমঃ’)

অঙ্গ। এইদিনই ইলিশ মরশুমের সূচনা—বিজয়া দশমীতে শেষ। এইদিন থেকে কুল খাওয়ারও আরম্ভ। অনেকে আবার এদিন ভাত মাছ খান না। নিরামিষ খিচুড়ি বা লুচি খান।

তবে বাংলাদেশের বাইরে এদিন নানা স্থানে হর-পার্বতী বা লক্ষ্মী-নারায়ণের পূজার প্রচলন আছে। কোথাও কোথাও মহাদেবের পূজাও হয়। কিছু স্থানে এইদিন থেকেই হোলি গানের শুরু। এদিন ব্রাহ্মণের মুখে বসন্ত রাগ শোনার নিয়ম আছে। মিথিলা বা উত্তর বিহারে এইদিন লাঙল পূজার রীতি আছে। তবে পূর্ব ও পশ্চিমবঙ্গ এদিন সরস্বতী পূজার কারণেই বিখ্যাত।



## কী, কেন, কীভাবে এই বিশেষ দিনটি এল তারই টুকিটাকি জানাচ্ছেন প্রিয়দর্শিনী

প্রেম মানে ভালবাসা! প্রেম মানে চোখে চোখ রাখা। প্রেম মানে ১৪ই ফেব্রুয়ারি কার্ড দেওয়া। প্রেম মানে সরস্বতীর পূজোর দিন একসঙ্গে অঞ্জলি দেওয়া, দুজনে দুজনকে ফুল দিতে গিয়ে হাতে হাত ছোঁওয়া। প্রেম মানে 'ফুল ফুটুক না ফুটুক আজ বসন্ত'

প্রেমের ব্যাপ্তি দিগন্তবিস্তৃত, সীমাহীন। কিন্তু বাঙালির জন্য এখন বসন্তে দুটি বিশেষ প্রেমের দিন নির্দিষ্ট করা হয়েছে। একটি দিশি, অপরটি বিদেশি। প্রথমে বিদেশিটা নিয়েই চর্চা চলুক। ভ্যালেন্টাইনস ডে। এই দিনটি দুই তিন দশক হল জনপ্রিয়তা লাভ করেছে বলা যায়। তার আগে কিন্তু ভ্যালেন্টাইনস ডে ব্যাপারটা ছিল আর্চিস কমিক বই-এর পাতায় আটকা। অর্থাৎ মার্কিন সংস্কৃতির এক বিশেষ দিন, সেদিন প্রেমিক-প্রেমিকারা তাদের মনের মানুষকে দিতেন কার্ড, ফুল, উপহার ভালবাসার প্রতীকী স্বরূপ। আসলে পাশ্চাত্যে তো তেমন উৎসবের রমরমা নেই, নেই শিবরাত্রি, ইতুপুজো, সরস্বতী পুজো, বিশ্বকর্মা পুজো, নেই জামাইষষ্ঠি, ভাইফোঁটা, পৌষ সংক্রান্তি, মকর সংক্রান্তি। আছে ওই কয়েকটি ফেস্টিভাল। যেমন, ক্রিসমাস, নিউ ইয়ার, ইন্ডিপেন্ডেন্স ডে, এই সব। উৎসবের আকাল বলে মাদার্স ডে, ফাদার্স ডে, ভ্যালেন্টাইনস ডে উদ্ভূত হয় পাশ্চাত্যের জনমানসে। ব্যবসা এবং আনন্দের উৎস হিসেবে। আর আমাদের তো ১২ মাসে ১৩ পার্বণ, তা সত্ত্বেও চাই আরও। তাই যেমন ২১ ফেব্রুয়ারি ভাষা দিবস এসেছে আমাদের পার্বণের তালিকায়, যেমন যোগ হয়েছে বহু যুগ ধরে ধর্মীয় ক্রিসমাস, নিউ-ইয়ার, ইস্টার তেমনই ধর্মের বাইরের উৎসব

## প্রেম ও ভ্যালেন্টাইন

ভ্যালেন্টাইনস ডে, মাদারস ডে, ফাদারস ডে ও এসে গেছে জীবনে আমাদের নবসংস্কারের দৌলতে।

ভ্যালেন্টাইনস ডে এখন প্রেমিক প্রেমিকার জীবনে বিশেষ দিন হয়ে দাঁড়িয়েছে। এই দিন একসঙ্গে ডিনার করা, ঘোরা, চকোলেট, ফুল, কার্ড উপহার দেওয়া অত্যাাবশ্যক। যেন এদিনে এসব না হলে প্রেম বৃথা।

এখন জানা দরকার এই দিনটি এল কোথেকে? সেন্ট ভ্যালেন্টাইন কোনও একজন সন্ত নন। বেশ কিছু খৃষ্টান সন্ত-এর একই নাম পাওয়া যায় এবং এদের প্রত্যেকেরই জীবনের কাহিনি এই দিনটির সঙ্গে জড়িত। তবে এদের মধ্যে সবচেয়ে জনপ্রিয় যে সেন্ট ভ্যালেন্টাইন, তাঁকে কারাবাস করতে হয়, সৈনিকদের লুকিয়ে বিয়ে দেওয়ার জন্য। উনি যে সময় রোমের বাসিন্দা ছিলেন, সে সময় যাঁরা সৈনিক হতেন তাঁদের বিয়ে করা নিষিদ্ধ ছিল। তখন খৃষ্ট ধর্ম ইউরোপে সবে এসেছে। রোম-এর মানুষজন খৃষ্টধর্মের প্রতি আকৃষ্ট হতে শুরু করেছে, কিন্তু এতে রাজা রাজড়া বা প্রশাসনের ঘোর আপত্তি ছিল। খৃষ্ট ধর্মাবলম্বীদের উপরে তাই চলত নানাবিধ অত্যাচার। সেন্ট ভ্যালেন্টাইন এঁদের প্রতিও ছিলেন সহৃদয়। তাই তাঁকে বন্দী করা হয়। বন্দী দশায় তিনি তাঁর জেলার আর্স্টেরিউস-এর কন্যাকে চিকিৎসা করে সুস্থ করে তোলেন। তৎসত্ত্বেও তাঁর মৃত্যুদণ্ড মকুব হয় না। মৃত্যুর জন্য যখন তৈরি হচ্ছেন সেন্ট ভ্যালেন্টাইন সে সময় তিনি চিঠি লিখে বিদায় জানিয়েছিলেন সেই কন্যাকে। এবং চিঠিটি সহ করেছিলেন 'ফ্রম ইওর ভ্যালেন্টাইন' বলে। ঘটনাটি ঘটে ১৪ই ফেব্রুয়ারি। বিভিন্ন চার্চ থেকে এই দিনটিকে আখ্যা দেওয়া হয়, সেন্ট ভ্যালেন্টাইনস ডে, তবে এই দিনটির প্রকৃত মাহাত্ম্য বিকশিত হয় চতুর্দশ খৃষ্টাব্দে। সে সময় ইংল্যান্ড-এর কবি-সাহিত্যিক জেফরি চসার এই দিনটি সংক্রান্ত কবিতা লেখেন, কারণ এ সময়ই চলে প্রেমের রমরমা, শুরু হয় প্রেমিকাকে উপহার দেওয়ার ছল্লোড়। আজ সেই ছল্লোড় এসে পড়েছে ভারতীয় শহরেও। হৃদয়ের আদান-প্রদানে এখন তাই কার্ড, চকোলেট ও আংটি হয়ে উঠেছে

অত্যাাবশ্যক। এই দিনটি ঘিরে ব্যবসা বাণিজ্যও গড়ে উঠেছে।

যেমন গড়ে ওঠে পুজোকে কেন্দ্র করেও। সরস্বতী পূজোর যেমন মূর্তি যাঁরা গড়েন, তাঁদের, ফুলের ব্যবসায়ী, প্যাভেল ব্যবসায়ী ও মিস্ট্রান প্রতিষ্ঠানের পুরোহিতের রমরমা তেমনই ভ্যালেন্টাইনস ডে তে কার্ড ও কেক, কুকি, চকোলেট ব্যবসায়ীদের রমরমা।

# ভ্যালেন্টাইন বনাম সরস্বতী পূজোর সাজ

সরস্বতী পূজো না ভ্যালেন্টাইনস ডে কোন উৎসব আজকের প্রজন্মের কাছে বেশি হৃদয়গ্রাহী তা নিয়ে চলে তর্ক বিতর্ক। কিন্তু সত্যি কথা বলতে কী, বাঙালি উৎসব প্রিয়, তাই দুটোকেই সাদরে গ্রহণ করেছে তারা। এই প্রজন্মের দুই নায়িকা সঞ্চারী ও প্রিয়াঙ্কা তাদের ভ্যালেন্টাইনস ডে ও সরস্বতী পূজো স্পেশাল সাজ আমাদের সুবিধার পাঠককুলের সঙ্গে ভাগ করে নিয়েছে। আপনাদের পছন্দ-অপছন্দ চিঠি লিখে জানাতে ভুলবেন না।



সরস্বতী পূজো  
বাসন্তী বা হলুদ  
রঙের সঙ্গে  
ওতোপ্রোতভাবে  
জড়িত। কিন্তু  
শাড়ি নয়  
প্রিয়াঙ্কার  
সরস্বতী পূজোর  
সাজ হলুদ  
আনারকলি ও  
চুড়িদার।



ভ্যালেন্টাইন ডে-র দিনের  
নেমন্তন্নর জন্য সঞ্চারীর পছন্দ  
ফ্লোরাল মানে ফুলের ড্রেস।  
সঙ্গে স্কিন টাইট শিয়ার স্টকিং  
ও অ্যাক্সল বুট। কানের বড়  
দুলটায় রয়েছে ভারতীয়  
হৌওয়া।

পো শা কি বা হার



ফেব্রুয়ারি ২০১৩



সুন্দর

সুবিধা ২২





সরস্বতী পূজো মানে শাড়ি। বাসন্তী সিল্কের  
সঙ্গে সবুজ কন্ট্রাস্ট ব্লাউজ। শাড়ির পাড়ে  
জারদোসি কাজ। সিম্পল অথচ বাহারি।



প্রিয়াক্ষার  
পছন্দ ছোট  
ব্ল্যাক ড্রেস  
ভ্যালেন্টাইন  
ডে-র সান্দ্য  
অনুষ্ঠানের  
জন্য। সঙ্গে  
লাল জুতো  
ও ব্যাগ।



তোমাদের  
সরস্বতী পূজো  
বা ভ্যালেন্টাইন  
সাজ কেমন  
হল জানিও।

শো শাক্তি বাহার

ফেব্রুয়ারি ২০১৩

Shakti

ছবি : আশিস সাহা  
স্টাইলিং : শ্রীতমা দাস  
প্রসাধন : অভিজিৎ কয়াল  
মডেল : সঞ্চারী, প্রিয়াক্ষা

সুবিধা ২৩



# মাফ

অনুপ ঘোষাল



কথা ও কাহিনি

শুভব্রতর কোনও দোষ নেই। প্রথমত লোকটি পথ চলার নিয়ম জানত না। রাস্তার ডানদিক দিয়ে হাঁটছিল। দ্বিতীয়ত কুকুরটা হঠাৎই গাড়ির সামনে এসে পড়েছিল। জন্তু হলেও তার একটা বাঁচবার অধিকার আছে। আর তৃতীয়ত ভাদুড়িই তাকে একরকম জোর করেই অতটা গেলানো।

মেজাজটা একেই শরিফ ছিল না। ভাদুড়ির আর কী! দুজনকে লেঙ্গি মেরে এই আটচল্লিশেই মেটেরিয়ালস ম্যানেজারের চেয়ারটা কজা করেছে। সেই উপলক্ষে পার্টি। যে-দুজনকে প্যাঁচ কষেছে, তাদের একজন শুভব্রত। তার গেলানো জোর করে ঢেলে দেবে না?

রাত সাড়ে দশটা নাগাদ যখন ভাদুড়ির বাড়ি থেকে বেরোল—মাথা ঝিমঝিম, পা টলমল। চোখের সামনে পাতলা অন্ধকার। সিস্টারিং-এর ব্যালাপে গোলমাল হতেই পারে। ইয়াকুবকে নিয়ে আসেনি। মলি ড্রাইভ করতে জানে। কিন্তু ও-ও

ফেব্রুয়ারি ২০১৩

তো বেসামাল, সিস্টারিং ওর হাতে ছাড়লে ল্যাম্পপোস্টেই গাড়ির নাকটি থেবড়ে দেবে। আর ভাদুড়িকেও তো বলা যায় না—দাদা, হাত-পা বেয়াদপি করছে, তোমার ড্রাইভার একটু পৌঁছে দিয়ে আসুক। প্রেস্টিজ একেবারে কেরোসিন হয়ে যাবে।

সুতরাং বেচারাকে অ্যাক্সিডেন্টটার জন্যে দায়ী করা যায় না। মোদা কথা, কেউ কাউকে ইচ্ছে করে চাপা দেয় না। দিতে পারে কখনও? ব্রেক কষার পরই নেশা ছুটে গিয়েছিল। রাত প্রায় এগারোটা। লোকজন কম।

বুদ্ধি খেলেছিল। গিয়ারটা এক-এ ঠেলে অ্যাক্সিলেটরে চাপ দিয়ে সিস্টারিং কাটাতেই ফুটপাথের বস্তু থেকে অত রাতেও বেশ কিছু উস্কোখুস্কো মানুষ গাড়ির সামনে দৌড়ে এল। আর একটু হলেই বাড়তি খুনের দায়ে পড়তে হত।

অতএব শুভব্রত লাফ দিয়ে নেমে এল। পুরো ফিট, পায়ে টলুনি নেই। গলায় খানিকটা মমতা পান্চ করে বলল, ‘গাড়িতে

স্বপ্ন

সুবিধা ২৪



একটু তুলে দাও না ভাই, হসপিটালে পৌঁছে দি!

লোকটি গোঙাচ্ছিল, অর্থাৎ বেঁচে আছে। রাস্তার পলিথিন ঢাকা তাঁবু থেকে ওর বউ এসে চেপ্তাচ্ছে গলা ছেড়ে। কেউ আর ঝামেলা পাকাল না। লোকটাকে পিছনের সিটে তুলে দিল। শুভব্রত বলল, ‘আপনারা দু’একজন চলুন না, হসপিটাল তো কাছেই।’ বউটা কান্না খামিয়ে বলল, ‘আমি যাব।’ একটা নিপাট সাদাচুল বুড়ো নিষেধ করল, ‘হাসপাতালে তর কী কাম? হারান যাউক।’

মলি এই ফাঁকে মোবাইল থেকে একটা কল করে ফেলেছে নিচু গলায়। ওর ছোটমামা পুলিশে চাকরি করেন, সাউথের অ্যাসিস্টেন্ট কমিশনার। মামা ভরসা দিলেন, হসপিটালে আমার নাম করিস। থানায় বলে দিচ্ছি।

হাসপাতালের ইমার্জেন্সিতে এসে জানা গেল, লোকটা মরে গেছে। শুভব্রত সঙ্গের একজনের হাতে গোটা পাঁচেক একশো

ফেব্রুয়ারি ২০১৩

টাকার নোট ধরিয়ে বলল, ‘বডি এখন মর্গে থাকবে। ছাড়বে না। বাড়ি যাও।’

হাতের নোটগুলো বারবার গুনতে গুনতে হারান নামের লোকটি বলল, ‘দুখুরা খুব গরিব, স্যার। আপনি কাল আসবেন তো?’

‘হ্যাঁ হ্যাঁ, নিশ্চয়! বলছ কী? আমার নাম-ঠিকানা সব লেখানো থাকল। ওর বউকে কাল নিয়ে এসো। না হলে লাশ পেতে ঝামেলা হবে।’

ওরা চলে গেল।

সারারাত শুভব্রত-র ঘুম হল না। অথচ মলির এসব কোনও ব্যাপারই নয় যেন। ভোরে ঠিক সময়ে উঠে সেতারের রেওয়াজ সেরেছে। যোগাসন করেছে নিয়মমাফিক। তারপর রান্নার মাসির হাত থেকে চায়ের কাপ নিয়ে চামচ নাড়তে নাড়তে বিছনার পাশে এসে স্বামীকে ঠেলা দিয়েছে।

Suma

সুবিধা ২৫

‘এই, চা’।

বেচারার মুখখানা কালো। ঘুমোতে যে পারেনি, চোখ দেখলে বোঝা যায়। কাপে চুমুক দিয়ে শুভ্রত বলল, ‘কী যে হয়ে গেল! একবারে ডেড?’

মলি ধমক দিল, ‘একটা ব্যাপার নিয়ে অত ভাবো কেন? মামা তো আছে, ম্যানেজ করে দেবে। কেউ গাড়ির সামনে ছমড়ি খেয়ে চাপা পড়লে আমরা কী করতে পারি?’ শুভ্রত পেপার ওল্টাতে ওল্টাতে হঠাৎ চিৎকার করে উঠল, ‘অ্যাঁই দ্যাখো দ্যাখো, নিউজটা দিয়েছে।’

‘বেশ করেছে দিয়েছে।’ মলি যেন গায়েই মাখল না, ‘ভাল করে দ্যাখো, আরও দু’পাঁচটা চাপা পড়েছে! রোজ পড়ছে। রাস্তাঘাটে এমন তো হয়ই!’

শুভ্রত সত্যি দেখতে পেল, ওইদিন সকালে দুই সর্দারজি ভাই স্কুটারে নিজেদের কারখানায় যাচ্ছিল। ল্যান্ডাউনে মিনির ধাক্কায় দুজনেই পার। আগরপাড়া-বেলঘরিয়ার মাঝে এক অজ্ঞাত পরিচয় যুবক ইলেকট্রিক পোস্টের ধাক্কায়... ইত্যাদি ইত্যাদি।

মলি আজ টেবিলের সামনে চুলে ব্রাশ চালাতে চালাতে বলল, ‘রাত এগারোটার নিউজ ভোর চারটেয় ছেপে বের করল কী করে গো? তোমার নাম আছে?’

শুভ্রতর কথা বাড়াতে ভাল লাগছিল না। অন্যমনস্ক গলায় উত্তর দিল, ‘হসপিটাল, থানা—এসবের সঙ্গে প্রেসের যোগাযোগ থাকে।’

মলি বক বক করেই চলল, ‘কাল মিসেস ভাদুড়ি কী বিশ্রী সেজেছিল। ভীষণ লাউড। নন্দাকে জিনস-এ মোটেই মানায়নি, আরে বাবা কোমরের মাপটা একবার দ্যাখ। ভরদ্বাজের সাফারিটার কাটিং দেখলে? দারুণ না? অমন হ্যান্ডসাম, চুলে ডাই করে না কেন?’

শুভ্রত হ্যাঁ-হুঁ করছিল আর খবরের কাগজটা খুঁটিয়ে পড়ছিল।

লোকটার নাম জানা গেল, দুঃখনিবারণ মণ্ডল। বয়স আনুমানিক চল্লিশ। ছোট্ট খবরটায় ড্রাইভারের কোনও দোষ দেখা হয়নি। চাপা দিয়েছে, এ কথা কখনও-ই লেখা হয় না। লেখা হয়েছিল, চাপা পড়ে জখম। হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হলে তাকে মৃত ঘোষণা করা হয়। খবর লেখার এটাই রীতি। সাংবাদিকতার নিজস্ব নির্মদ একটা ভাষা আছে। গাড়ির মালিক অত রাত্রি আহতকে নিজেই হাসপাতালে নিয়ে গিয়েছিলেন, সেটাও লেখা হয়েছে। আহা কী মহৎ সেই গাড়ির মালিকটি-এই রকম একটা ইঙ্গিত রিপোর্টারের মধ্যে প্রচ্ছন্ন।

শুভ্রত কিঞ্চিৎ স্বস্তিবোধ করছে। মলির গলায় বিরক্তি, ‘আমার কথাগুলো যেন শুনতে পাচ্ছ না! পেপারে অত কী আছে মাথামুড়ু? খালি স্ক্র্যাম আর দলবাজি।’

শুভ্রত চশমা নামিয়ে পেপার রেখে বলল, ‘আজ ছুটি নিতে হবে।’

মলি আয়নার ভিতর দিয়ে সুখি চোখে তাকাল, ‘কোথাও বেরবে গো?’

‘বাঃ, বডিটা মর্গ থেকে রিলিজ করাতে হবে না? কেসটার কী হল, খানায় গিয়ে খোঁজ নেওয়া দরকার। লোকটার শ্রাদ্ধশাস্তির টাকা দিতে হবে।’

মলি কিচেনের দিকে পা বাড়িয়ে বলল, ‘তোমার সবটাকেই বাড়াবাড়ি।’

লিভিংরুমে ল্যান্ডফোনটা বেজে উঠতেই শুভ্রত বলল, ‘ধর তো, আসছি।’ মলি রিসিভারটা শুভ্রতর হাতে দিয়ে বলল, ‘ধানার আই সি।’ ভবানীপুর ধানার বড়বাবু বললেন, ‘কাল রাতেই

এসিপি সাহেব ফোন করে দিয়েছিলেন। আপনি কাইন্ডলি বাড়িতেই থাকবেন, স্যার। আমি স্পটটা ভিজিট করেই আপনার ওখানে চলে যাচ্ছি।’

শুভ্রতর মুখে কথা সরছিল না। শুধু বলল, ‘ও.কে।’

এরপর যেটা করতে হল, সেটা গুর পছন্দ নয়। ভাদুড়িকে এখনই খবরটা জানানো কোনও ব্যাপারই ছিল না। বিশেষত যখন তার বাড়ি থেকে ফিরবার সময়ই ঘটনাটা ঘটেছে। কিন্তু খারাপ লাগছিল—ইমিডিয়েট বস হিসেবে ভাদুড়িকে এখন নিয়মমাফিক জানাতে হবে, সে আজ অফিসে যাচ্ছে না। যে ভাদুড়ি দিন পাঁচেক আগেও ছিল তারই মত এক এ এম এম—অ্যাসিস্টেন্ট মেটেরিয়ালস ম্যানেজার।

ভাদুড়ি টেলিফোনে অনেক আহা উছ করল। এমনকী তার পার্সোনাল হেলপ-এর দরকার হলেও যেন জানায়, এমন ভরসা দিল। আর প্রাণ খুলে খিন্তি করল পথ চলতি উজবুকগুলোকে। সব সময় গাড়ির সামনে পড়বার জন্য যেন মুখিয়ে আছে। টাকা খিঁচে নেওয়ার ধান্দা। নিয়মকানূনের তো ধার ধারেই না। ট্র্যাফিক রুল শিকিয়ে। এই কদিন আগে এক বুড়ো নাকি ছমড়ি খেয়ে চাকার সামনে ভিড়ে গিয়েছিল, তার হাতের পাকা স্টিয়ারিং উটকো ঝামেলা থেকে রেহাই পাইয়ে দিয়েছে... ইত্যাদি ইত্যাদি। ভাদুড়ির এই দোষ, বলতে শুরু করলে আর ছাড়ান নেই। শুভ্রত কবার ভাদুড়ি ভাদুড়ি করে রিসিভার রেখে হাঁপ ছাড়ল।

হঠাৎ মনে পড়ল— ও যে আজ অফিস যাচ্ছে না, যে অফিশিয়াল কথাটার জন্যেই রিং করা, সেটা তো বলা হয়নি। যাকগে, নিশ্চয় সেটা আলাদা করে জানানোর কিছু নেই। ভাদুড়ি ওটা ধরেই নেবে।

ড্রাইভার দুদিনের ছুটিতে গ্রামে গেছে। হসপিটাল থেকে একবার ঘুরে আসবে নাকি আইসি-র জন্য অপেক্ষা করবে, ভেবে ঠিক করতে না পেরে ও টয়লেটে ঢুকে পড়ল। অন্তত তৈরি হয়ে থাকা যাক।

ব্রেকফাস্টের টেবিলে বসতেই কলিংবেলের শব্দ।

হোলটাইমার হরিয়া দরজা খুলে এসে বলল, ‘বাবু! পুলিশ!’ গলা শুকিয়ে গেছে তার।

শুভ্রত কোনমতে নাকে মুখে গুঁজে বসার ঘরে উঠে গেল। এই ইনসপেক্টরটিকে দেখে কিছুদিন আগে ডিজি-র দেওয়া হুঁশিয়ারির কথা মনে পড়ল—ভুঁড়ি না কমালে পুলিশ অফিসারদের প্রমোশন ব্যাহত হতে পারে। সেই হুঁশিয়ারিকে পাত্তা না দিলেও ওপরঅলার হুকুমকে যে বড়বাবুটি যথেষ্ট সম্মিহ করেন, সাতসকালে তাদের ফ্ল্যাটে এই ভদ্রলোকের হাজিরা দেখে সেটা বোঝা যাচ্ছে।

অফিসারটির কাছ থেকে যেটুকু জানা গেল, তাতে ঘাবড়াবার কিছু নেই। কেসটাকে ঠিকমতো সাক্ষীসাবুদ দিয়ে সাজাতেই যা হ্যাপা। রাস্তার ভিখারিগুলোও যেন গাড়ির সামনে পড়ে একটা ধাক্কা টাক্কা লাগিয়ে ঝামেলা পাকাবার জন্যে মুখিয়ে থাকে। এসিপি সাহেব যখন ব্যাপারটার মধ্যে আছেন, আই সি নিজেই সমস্ত ঘটনাটা ‘ফেভারলি’ সাজিয়ে গুছিয়ে নেওয়ার দায়িত্ব নিচ্ছেন। এবং ওদের সঙ্গে অ্যাডজাস্টমেন্টের ব্যাপারে শুভ্রত যেন নিজে থেকে কোনও অফারটফার করে না ফেলেন। রফাটা আনঅফিশিয়ালি বড়বাবুই করে দেবেন, যাতে খরচা কম হয়।

মর্গে পৌঁছতে দেরি হয়ে গিয়েছিল। ততক্ষণে ওরা একটা বাঁশের খাটিয়া কিনে এনেছে। একটা নতুন মার্কিন থানও। বডি বাইরে আনা হবে এখনই। শুভ্রতকে দেখেই দুঃখনিবারণের বউটা গলা ছেড়ে কেঁদে উঠল, ‘বাবু, আমাদের কী সর্বোনাশ হল গো!’ শুভ্রতরও চোখ ঝাপসা হয়ে এল।



দুজন লোক লাশঘরের ভিতর থেকে বেরিয়ে বলল, ‘পেলাম না। বাপরে শালার গন্ধ। অন্নপাসুনের ভাত উঠে আসবে।’

আসলে অনেক লাশের মধ্যে ওরা ঠিক খুঁজে পায়নি। গন্ধে টিকতে না পেরে পালিয়ে এসেছে। একজন বয়স্ক মানুষ ধমক লাগাতেই ওরা আবার নাকে কাপড় ঠেসে ভিতরে গেল। কিছুক্ষণ পরে একটা লাশ ধরাধরি করে বাইরে এনে দেখল—সেটাও অন্যের। হাসপাতালের হিন্দুস্তানি কর্মচারী গাল দিচ্ছিল। বাঁ পায়ের গোড়ালিতে টিনের চাকতি ঝুলছে, নম্বর মিলিয়ে লাশ নিতে হয়। লোকদুটো বোকা বনে বিড়বিড় করছে, ‘আমরা বাবু পড়তে জানি না। নম্বরটা আবার ইংরিজিতে।’

ফের উটকো লাশ তুলে সেই স্টাফটাকে নিয়ে ওরা ভিতরে ঢুকল। বউটা কাঁদতে শুরু করেছে, ‘লাশ হাপিস হয়ে গেল রে। ট্যাকাপয়সা কিছু পাবনি। কী হবে রে?’

এবার আর একটা উলঙ্গ লাশ বেরিয়ে এল। শুভ্রত মুখ ঘুরিয়ে নেওয়ার আগেই দেখতে পেল এক রান্দিরেই লোকটার খুতনি আর কাঁধের কিছুটা কিসে খুবলে খেয়েছে।

এদিকে বাঁধাবাঁধি চলছে। অন্যদিকে টিপছাপ, সেই সাবুদ।

কিছুটা গাড়ি চালিয়ে এসে শুভ্রত আবার ওদের ধরে ফেলল। জগতের খেলা সাদ্ধ করে দুখুবাবু চলেছেন। মুন্ডুটা দোল খাচ্ছে ডানে বাঁয়ে। গলা খুলে হরিধ্বনি দিয়ে চলেছে সহযাত্রীর দল। বউটা আর এক বড়ো দৌড়তে দৌড়তে হিমসিম।

শুভ্রত গাড়িটা থামাব মনে করেও স্পিড দিল বাড়িয়ে। ওরা ডানদিকের রাস্তায় বাঁক নিল। মাথাটা হঠাৎ কেমন ঝিম ঝিম করে উঠল অ্যান্ড্রিলেটের চাপ কমিয়ে ও ভাবল—এই মুতুটার জন্যে আসলে সেই দায়ী। অথচ ওর কিছু হবে না। পুলিশে লাইন করা আছে, সব ম্যানেজ হয়ে যাবে।

সিটারিং টলমল করছে। সামনের মানুষজনকে যেন বলছে, আ যাও, কুছ পরোয়া নেহি। নিজের হাতকে বিশ্বাস করতে পারছে না। একটা রিকশাপুলারকে ওভারটেক করতে গিয়ে প্রায় লাগিয়ে দিচ্ছিল। রিকশাওলাটা ঘাবড়ে গিয়ে বলল, ‘বাবুজি, সামালকে।’ আর কিছু নয়। বড় ভয়। যদি সাহেব গাড়ি থেকে নেমে দু খাপড় কষে দেয়, বলার কিছু নেই।

এই নিয়ম। ট্র্যাফিকেও বস-সার্ভিনেট আছে। বাঁকাওলাকে ধমকাবে রিকশাপুলার। রিকশাঅলা ঠেলাওয়ালার খিঙ্কি খাবে।



ছি ছি। তিন পুরুষ ধরে  
তোদের খেয়েছি। আর পাপ  
করাসনি। তোর বাপ ছিলেন  
দেবতা। মহেন্দ্র চৌধুরির  
বেটাকে ওপরে গেলে মুখ  
দেখাব কী করে?’

শুভ্রত পাথরের মত দাঁড়িয়ে ছিল। ওর সামনেও খাতাটা খুলে একটা সেই নিয়ে গেল। উইটনেস। বউটার কান্না কিঞ্চিৎ থিতিয়েছে। মাথায় বাঁ হাতের কালি মুছছে।

শুভ্রত মাতব্বর গোছের লোকটাকে ডেকে জিজ্ঞেস করল, ‘মোট কত খরচা পড়বে ভাই? আমার তো ঠিক আইডিয়া নেই।’

লোকটা বলল, ‘আজ্ঞে ঘাট খরচ শ’ছয়েক। যখন ভদরলোকের মটরেই চাপা পড়ল, তখন তাঁদের মত বিজলির চুল্লিতেই পুড়ুক। আর এই জনা দশেক, লুচি মিষ্টি খেতে আপনি যা দিবেন। শ’দেড়েক... না, না, দুশোতেই হয়ে যাবে।’

লোকটাকে অন্য সকলে একটু দূরে ডেকে নিয়ে গেল। ফিসফিস চলল কিছুক্ষণ। লোকটা ফিরে এল। বলল, ‘আজ্ঞে কেসটার রফা করবেন কবে? টাকা পয়সা...’

শুভ্রত বলল, ‘আরে সে তো হবেই। কাজটাজ মিটে যাক, ওসব পরে। কোনও অসুবিধে হবে না, আমি তো আছি।’

বয়স্ক লোকটা একটু গলা পরিষ্কার করে বলল, ‘আজকের খরচা দুহাজার টাকা লাগবে বাবু। উয়ার কমে হবে না।’

শুভ্রত একটু খতমত খেয়ে কুড়িখানা নোট গুনে দিল।

ও নিজে শ্বশানে যাবে কি না ভাবছিল। হরিধ্বনিটা মিলিয়ে যেতেই মনে হল —কোনও দরকার নেই।

সাধারণের ভিড়ে হারিয়ে গিয়ে মনটা যদি হালকা হয়।

মেক্যানিকের হাতে গাড়িটা জিন্মা দিয়ে ট্যান্ড্রি নয়, সামনে যে বাসটা পেল—তাতেই লাফিয়ে উঠে পড়ল। নম্বরটাও দেখা হয়নি।

‘ভাই গোলপার্ক যাবে?’

‘না, বালিগঞ্জ স্টেশন। কসবা।’

যাকগে, গাড়িহাটে নেমে ওটুকু হেঁটেই যাওয়া যাবে। দুপুরে যাত্রী কম। বসার সিট নেই, তবে গায়ে গায়ে লাগছে না। বিষণ্ণ মুখে মানুষগুলো বসে আছে। হাতল ধরে আরও কতগুলো দুঃখিত লোক। পৃথিবীবাসীর কষ্ট কি বেড়ে গেছে? ওর তো এই পৃথিবীর সঙ্গে বহুদিন যোগাযোগ নেই।

এই তো ক বছর আগেও। ছেলেবেলার সেই জমিদারবাড়ির স্মৃতি ফিকে হয়ে গেছে। পাইকপাড়ার মেসের জীবন। বাসে রুলে কলেজ যাওয়া। ইউনিয়নে মাতব্বর। মানুষের মুক্তি আনতে হবে। ক্লাস বন্ধ করে মিছিল নিয়ে রাজভবনের দরজায় গরম বজ্রতা। শোষিতের জন্যে লড়াই। ঠাণ্ডাঘরের টাই বোলানো মানুষগুলোর দিকে ঘূর্ণন দৃষ্টি। একটা ইস্যু পেলেই কলেজ স্ট্রিটে ট্রাফিক বন্ধ। স্লোগানে বজ্রতায় ছয়লাপ।

এবং শুভ্রতর বর্তমান এই জীবন। হুঁদুর দৌড়। বেজায় গরমিল।

বাস ছুটছে সামনের আয়নায় শুভ্রত দেখল কপালে বিন্দু বিন্দু ঘাম চারপাশের মানুষজন কেউ ওকে আপন করে নিচ্ছে না। একটা খুনি জনারণ্যে হারিয়ে যেতে চাইছে, পালিয়ে যেতে চাইছে কোথাও। অথচ সকলে ওকে চিনে ফেলেছে। সবার চোখে মুখে দুখুর মুত্যা শোক এবং শুভ্রতর জন্য শ্রেফ ঘৃণা। সকলে যেন ওর দিকে আঙুল তুলে আছে। ও ভয় পেয়ে বিড় বিড় করছে। না আমার কোনও দোষ ছিল না। প্রথমত লোকটা রং-সাইড দিয়ে হাঁটছিল। দ্বিতীয়ত আমি ঠিক প্রকৃতিস্থ ছিলাম না। নিছক দুর্ঘটনা। ইয়েস মি লর্ড, আই প্লিড নট গিল্টি! স্বগতোক্তি থামে না। তবু সকলে আমার দিকে চেয়ে আছে কেন? তোমাদের ভিড়েই তো আমি মিশে যেতে চাই। বিশ্বাস কর। এক সময় আমি, হ্যাঁ এই শুভ্রত চৌধুরি, অ্যাসিস্ট্যান্ট মেটেরিয়ালস ম্যানেজার লয়েড অ্যান্ড হ্যারি ফার্মাসিউটিকালস, তোমাদের কথা কব্রো ভেবেছি; অনেক কিছু করেছিও। ভাল করে দেখ, ঠিক চিনতে পারবে। আমি তোমাদের লোক। নিছক দুর্ঘটনাটা ঘটে গেছে, এই যা! গিনি সাক্ষী আছে আমার কোনও দোষ নেই।

দুখু তো মরে গেছে। এতক্ষণে বোধহয় ফানেসে ঢুকে গেছে। বউটা কপাল চাপড়ে কাঁদছে। কদিনই বা কাঁদবে! সিঁথি ঘষে সিঁদুর তুলতে আর শাঁখায় দুটো ঠোকা দিতে যতটুকু সময়।

মোটামুটি টাকা পয়সা পেলে একটা খুপারিতে পানবিড়ির দোকান হতে পারে। অথবা বাজারে সবজির ব্যবসা। দুনিয়ায় কেউ অপরিহার্য নয়। কারুর জন্য কিছু আটকে থাকে না। সময় গড়িয়ে যায়, যাবে। হয়তো দুখুর বউ-এর সংসার আগের চেয়ে কিঞ্চিৎ সচ্ছলই চলবে। লোকটা ভাগ্যবান, টিবিফিবি-তে মরেনি। বাসট্রামের ধাক্কাতেও নয়। সাহেব সুবোর গাড়িতে চাপা পড়া। বুপড়ির অন্য বাসিন্দারা দুখুর ভাগ্যকে হিংসে করে।

অথচ শুভ্রত চারিদিকের মানুষের চোখে চোখ রাখতে পারছে না। দুখু মরে গেছে। হিসেব কষলে কতটুকু ক্ষতি হয়েছে পৃথিবীর? তবু সকলে কেন ওর দিকে তাকিয়ে? বাসের যাত্রী, এমনকী দুই কনডাক্টরের চোখে পর্যন্ত ফুটপাথের ওই বুপড়ির লোকটার জন্য কত দুঃখ। সকলেই যেন ওর দিকে তর্জনী উঁচিয়ে বলছে—হ্যাং, হ্যাং দ্য মার্ভারার!

ও সহ্য করতে পারছিল না। পরের স্টপেজে হঠাৎ পিছনের

দরজা দিয়ে নেমে পড়ল।

‘দাদা টিকিটটা?’ পিছন থেকে কনডাক্টর হাত বাড়িয়েছে।

চোখ মুখ লাল। কতদিন হল বাসে ট্রামে টিকিট কাটেনি।

জনলা দিয়ে বাসের যাত্রীরা আর একবার ওকে দেখে নিল।

ফুটপাথ দিয়ে হাঁটছে তো হাঁটছেই মাথার ওপর চড়া রোদ্দুর।

পথ চলতি মানুষকে দেখেও বুকের ভিতরটা কেঁপে উঠছে।

রাস্তাটা যেন শেষ হচ্ছে না। কোনও এক জায়গায়—রেস্তোরাঁ বা সেলুনে ঢুকে পড়লে হত। কিন্তু সেখানেও তো মানুষ!

পিছনে হর্ন। ফিরে দেখল—মাথুর। স্কাই-ম্যানশনেই থাকেন। নাইনথ ফ্লোরের বাসিন্দা। ভদ্রলোক গাড়ির দরজা খুলে ধরেছেন ‘কাম ইন। তোমার গাড়ি?’

‘সার্ভিসিং-এ দিলাম।’

‘আরে ম্যান, গেট ইন। ইউ লুক সিক, ইতনা গার্মি! থক জাওগে।’

‘নাথিং, ইটস ওকে।’ শুভ্রত টলমল পায়ে ভিতরের ঠাণ্ডায় শরীর রাখল, ‘থ্যাংক ইউ। দেয়ারস নাথিং টু বি উওরিড অ্যাভার্ট। পয়দল চলনা আচ্ছা লাগতা হয়।’ দরজা টেনে সাধারণের থেকে বিচ্ছিন্ন হতেই হালকা লাগছে। যেন ওই মেলানকলির জীবাণু এই ঘেরাটোপের মধ্যে আর আক্রমণ করতে পারবে না। মিউজিক সিস্টেমে বাজছে—জিনা হুঁহা মরনা হুঁহা, ইসকে সিবা জানা কঁহা।

গাড়ি ছুটছে। বাইরে রোদ্দুর, দুঃখ নামিক এক ক্রনিক ব্যাধির আক্রমণ। অপরাধবোধ। ভিতরে এসেই যেন নিজেকে মুক্ত করা গেল সমস্ত অসুখ থেকে। আবার স্বাভাবিক কথাবার্তা বলছে। মাথার বিমবিম, বুকের টিপটিপ ভাবটা কেটে গেছে।

হঠাৎ একটা উটকো লোক গাড়ির সামনে দিয়ে দৌড়ে ফুটপাথ বদলাল। আর একটু হলেই...মাথুর ব্রেক কষে কটমট করে তাকাল। শুভ্রত পাওয়ার উইনডো নামিয়ে টেঁচিয়ে উঠল, ‘শালে, সান অফ আ বিচ’। গলার স্বরটা নিজের কানে আগের মতই শোনালো। ওর অসুখ সেরে গেছে।

দেরি হয়েছিল। শংকা ছিল, মলি না খেয়ে বসে থাকবে। হরিয়্যা দরজা খুলে দিল। দুপুরে খাওয়ার পর গিমির আলতো একটা দিবানিদ্রার অভ্যাস আছে। এর মধ্যেই আহার সেরে তিনি বেডরুমে। সাড়া নেই। মেয়েটা সবেতেই আশ্চর্য নির্বিকার।

ওকে আর ডাকল না গলা তুলে। গত রাতের অঘটনটার পর মাথায় কেমন বোঝা চেপে ছিল। এখন সেই অনুভূতিটা নেই। স্নানটান করে বেশ বরঝরে লাগছে। এতক্ষণে শুভ্রতর মনে হতে শুরু করেছে—অ্যাক্সিডেন্টের জন্য এমন কি দায় তার! সময় জিনিসটা সত্যিই শোক বা টেনশন-এর দারণ ওষুধ।

এখন যেটা ব্যাপার—সেটুকু দাক্ষিণ্যের, ওর মহত্বের।

শুভ্রত বিলক্ষণ বুঝে গেছে, আদালতের বামেলায় ওকে পড়তে হবে না। দুখুর লোকজনও বেশ। রাফ অ্যান্ড টাফ মোটেই নয়, টাকা পেলেই সম্ভুষ্ট। নিজের মানবিকতা জাহির করার তাগিদে মলিকে লুকিয়ে কী করে কিছু বেশি টাকা ওদের দেওয়া যায়, ডিভানে শরীর এলিয়ে শুভ্রত তাই ভাবছিল।

ল্যান্ডফোনে টিরি-রিং। মলি খড়মড় করে পাশের ঘর থেকে ছুটে এল। শুভ্রত তার আগেই রিসিভার তুলে নিয়েছে। মলি একটু অবাধ হয়ে শুধায়, ‘কখন ফিরলে? দুঃ, আমাকে ডাকোনি কেন?’

শুভ্রত হাত নেড়ে ইশারায় উত্তর দিল। টেলিফোনের কথা শুনছে।

ভাদুড়ি। যা ভয় করেছিল, তাই। জিঞ্জেস করছে, ও আজ অফিসে কেন আসেনি। মোবাইল অফই বা কেন? প্রশ্নে বাঁধা ছিল

না, তবু মেজাজটা খিঁচড়ে গেল শুভ্রতর। নিজেকে সামলে রেখে বলল, ‘আরে, সকালে বললাম না ওই অ্যান্ড্রিডেটটার কথা! মর্গে গিয়েছিলাম। কাজকর্মের ব্যবস্থা করতে হল যে! (শালা কেফিংগ নিছ?)

ভাদুড়ি নির্বিকার গলায় জানাল, দুটো পাটি ওর সঙ্গে দেখা করতে এসে ফিরে গেছে। কাল ফের আসবে। যেন মিস না হয়। ভাল অর্ডার পাওয়ার সম্ভাবনা।

মুড অফ হয়ে যাচ্ছিল। স্টিরিও ডেকটা চালিয়ে দিল। ওয়েস্টার্ন ক্ল্যাসিকাল। সুর মিলিয়ে মলি গুন গুন করছে। ভাল আছে মেয়েটা। পৃথিবীর কোনও বামেলাই গায়ে মাখে না।

বিকলে একটু বেরোবার কথা। মলি সাজগোজ করতে করতে ঘ্যান ঘ্যান করছে। গাড়িটা কেন ও দিয়ে এল? মাসের প্রথম, ট্যাক্সি পেতে ভুগতে হবে।

সব প্রোগ্রাম ভেঙে দিয়ে আই সি সাহেব আবার এলেন। ‘স্যার, খুব ভাল খবর আছে।’

শুভ্রত চমকে উঠল। লোকটাকে শ্মশানে নিয়ে যাবার পর বেঁচে উঠেছে নাকি! সেটা কী করে হয়? সারারাত তো মড়ার গাদায় পড়ে ছিল। বড়বাবুর সুসংবাদে আগ্রহ না দেখিয়ে শুভ্রত বলল, ‘ঠিক করেছে ওরা যা চাইবে তাই দিয়ে দেব। এ নিয়ে আর দর কষাকষি করবেন না। হাজার হোক, একটা মানুষের প্রাণ! তাকে তো আর...’

শুভ্রতকে মাঝপথে থামিয়ে দিয়ে ইনসপেক্টর বললেন, ‘আগে ব্যাপারটাই শুনুন না স্যার। আপনাদের দেশ কি মুর্শিদাবাদ?’

‘হ্যাঁ। কেন বলুন তো?’

‘এসি সাহেব কনফার্ম করলেন, আপনি মির্জাপুরের জমিদার মহেন্দ্র চৌধুরির নাতি?’

‘তাতে কী হল?’

আই সি উত্তেজিত হয়ে নিজের বাঁ তালুতে একটা ঘুসি মেরে বললেন, ‘তাতেই তো কাণ্ড! যারা বড়ি আনতে গিয়েছিল, তাদের মধ্যে একটা বুড়োকে আপনি দেখেছিলেন?’

‘হ্যাঁ হ্যাঁ, একজন কাঁচাপাকা চুল... ঘাটখরচ নিয়ে আমার সঙ্গে কথা বলছিল!’

‘না না, সে নয়। দূরে নাকি বসে ছিল। চুলদাড়ি নিপাট সাদা। অনেক বয়স।’

‘মনে পড়ছে। ডেড বড়ির পেছনে যাচ্ছিল। খুব বুড়ো।’

‘ও দুখুর বাবা।’

শুভ্রত মুখখানা আবার কেমন হয়ে গেল। দুঃখ নামক অসুখের ভাইরাস তীব্র আক্রমণে ওর দুর্গের পাঁচিল যেন ধ্বসিয়ে দেবে।

‘সেই লোকটা আপনাকে দেখে চিনতে পেরেছে। সাহস করে কথা বলতে পারেনি। আমি হসপিটাল ফেরত একবার শ্মশানেও গিয়েছিলাম। আমাকে দেখেই বুড়ো শুধোল, স্যার, বাবুরা কি চৌধুরি? মির্জাপুরে বাড়ি, মুর্শিদাবাদ? আমি বললাম, নাম চৌধুরি কিন্তু দেশ কোথায় ছিল জানব কী করে! বুড়ো জানাল, ‘খোঁজ নেবেন—আমি ওঁদের বাড়ির মাহিনদার ছিলাম, চাষবাস দেখতাম। সে বিশ-পঁচিশ বছর আগের কথা সেবার খুব খরা হল, চাষবাস নেই। ভিটেমাটি বেচে আমরা কাজের আশায় টাউনে চলে গেলাম। এই শুভবাবু তখন কলকাতার কলেজে পড়েন।’

শুভ্রত-র মনে হল, সে মাথা ঘুরে পড়ে যাবে। এই তবে সেই পরাণজ্যাঠা? দুখুর সঙ্গে ছেলেবেলায় কত ডাংগুলি খেলেছে। ছেলেটা বাড়ির গরু চড়াতে। নদীর ধারে বালি খুঁড়ে

কচ্ছপের ডিম এনে দিত। সে সব সোনালি দিন কোথায় হারিয়ে গেল। পরাণজ্যাঠার ভিটেটুকু বেচে কোথায় যে চলে গেল। আর খবর পাওয়া গেল না ওদের।

শুভ্রত তুমুল আগ্রহে বলল, ‘চলুন, একবার পরাণজ্যাঠার সঙ্গে এখনই...’

কথা শেষ করতে না দিয়ে মলি ধমকে ওঠে, ‘পাগল হয়ে গেলে? এখনই তো আমাদের বেরোবার কথা। বিস্তর কেনাকাটা আছে।’

‘আজ আর অন্য কোথাও যাব না,’ শুভ্রত জিদ ধরে।

আই সি বললেন, ‘না স্যার, ওসব নিয়ে ভাববেন না। বুড়ো বলছে, বহু বছর ধরে বাবুদের নুন খেয়েছি। আজ একটা পয়সা নিতে পারব না। ওখানে কোনও প্রবলেম নেই। জোর করে আপনি যা দেবেন, তাতেই হবে।’

থানার জিপেই ওদের বস্টিতে পৌঁছল শুভ্রত। সব সবাঁই ঘাট থেকে ফিরেছে। বউটা আর কাঁদছে না। বুড়ো দৌড়ে এসে ‘শুভ’-র গায়ে পিঠে হাত বুলাতে থাকে, চোখে জল।

‘আমি তোকে ঠিক চিনতে পেরেছিলাম।’

‘পরাণ জ্যাঠা!’

‘এখন কোথায় আছিস, বাপ?’

‘এখানেই কাছাকাছি। দুখুর জন্যে তোমরা ভেব না। যা লাগে...’

‘ছি ছি। তিন পুরুষ ধরে তোদের খেয়েছি। আর পাপ করাসনি। তোর বাপ ছিলেন দেবতা। মহেন্দ্র চৌধুরির বেটাকে ওপরে গেলে মুখ দেখাব কী করে?’

শুভ্রত জোর জবরদস্তি করেও বৃদ্ধকে রাজি করাতে পারে না। বস্তির প্রতিবেশীরা কত বোঝাল সকলে। নিষ্ফল। শুভ্রত তার কম্পানিতে ইচ্ছে করলে একজনকে বেয়ারা টেয়ারার চাকরি দিতে পারে। তেমন কেউ নেই এদের। বউটা নিঃসন্তান। নিজে সই করতেও জানে না। পরাণের তো বয়সই নেই।

শুভ্রত পরাণ মণ্ডলের দিকে চেয়ে আছে। আশ্চর্য মানুষ। কাশফুলের মত চুল, ঘোলাটে চোখ, বিপস্ট্রীক, ছেলেও গেল। হয়তো বউমাও ভিন্ন ঘরের সম্বন্ধে কোথাও পালাবে কিছুদিনের মধ্যে। অসহায়, অথচ এমন নিলোভ! বয়স কত হল, কে জানে! ছেলেবেলায় ‘শুভু’-কে কোলেপিঠে নিয়ে মানুষ করেছে। দুখুর চেয়ে তাকে কখনও অন্য চোখে দেখত বলে বিশ্বাস হয়নি। সেই মানুষটা আজ শেষ সম্বল খুঁয়েও তার থেকে সাহায্য নিতে নারাজ। যে-দুর্ঘটনার জন্য তার এই অবস্থা, তার জন্য বলা চলে দায়ী শুভ্রতই।

পরাণ বলল, ‘কপালে লেখা ছিল, তাই দুখু চলে গেল। তার জন্যে তোর কাছে টাকা নিতে পারি, বাপ?’

শুভ্রত বিড় বিড় করছে, ‘তবু তো পেট চালাতে হবে। দুখুর হয়ে কেউ রোজগার করে দেবে না। তোমাদের হাঁড়ি চাপবে কী করে?’

‘সে যা হোক হবে। বউটা আরও দু’বাড়ি ঠিকে কাজ ধরবে। আমি বস্তা ঘাড়ে কাগজ প্লাসটিক কুড়োব, ওটুকু পারি। সেইজন্যেই তো বহু জায়গায় ঠেকতে ঠেকতে এই বড় টাউনে আসা। কলকাতায় কেউ না খেয়ে মরে না। যদি খুব অসুবিধেতে পড়ি, তুই তো নিজের লোক—যাব। ঠিকানা দিয়ে যাস। নগেনবাবুর বেটা তুই, সেই মহেন চৌধুরির নাতি। তোর কাছে হাত পাততে তো লজ্জা নাই। এখন ঠিক চলে যাবে, বাপ। ভাবিস না।’

শুভ্রত-র মুখে কথা সরে না। বুকের মধ্যে গভীর এক যন্ত্রণা নিয়ে শূন্য দৃষ্টিতে চেয়ে থাকে।



উত্তর কলকাতায় প্রথম  
কিডনির অসুখে উন্নত প্রযুক্তিগত

# লেজার সার্জারি



## LASER SURGERY HOLMIUM

@Eskag SANJEEVANI Bagbazar

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

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

# সিটি স্ক্যান

মাল্টি স্পাইস



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

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



Eskag  
**SANJEEVANI**

MULTISPECIALITY HOSPITAL

ESKAG SANJEEVANI PVT. LTD.

For any kind of Information/Assistance  
Please Feel Free To Contact Ph: 4025 1800,2554 1818(20 Lines)  
Website: [www.eskagsanjeevani.com](http://www.eskagsanjeevani.com) /E-mail: [info@eskagsanjeevani.com](mailto:info@eskagsanjeevani.com)

ফেব্রুয়ারি ২০১৩

Sumita

সুবিধা ৩১



বেড়াতে ভালবাসে না এমন বাঙালি পাওয়া প্রায় অসম্ভব। তিন-চার দিন পরপর ছুটি পেলেই বাঙালির মন যায় উড়ে। সঙ্গে যদি শরীরটাকে নিয়ে পৌঁছে যাওয়া যায় কাছে পিঠে কোনও উপভোগ্য জায়গায়, তাহলে তো কথাই নেই। সেরকমই দুটি জায়গার হৃদিস দিয়েছেন দুই বাঙালি পর্যটক। আসুন দেখে নিই কোথায় যাওয়া যেতে পারে কদিনের ছুটি পেলে।

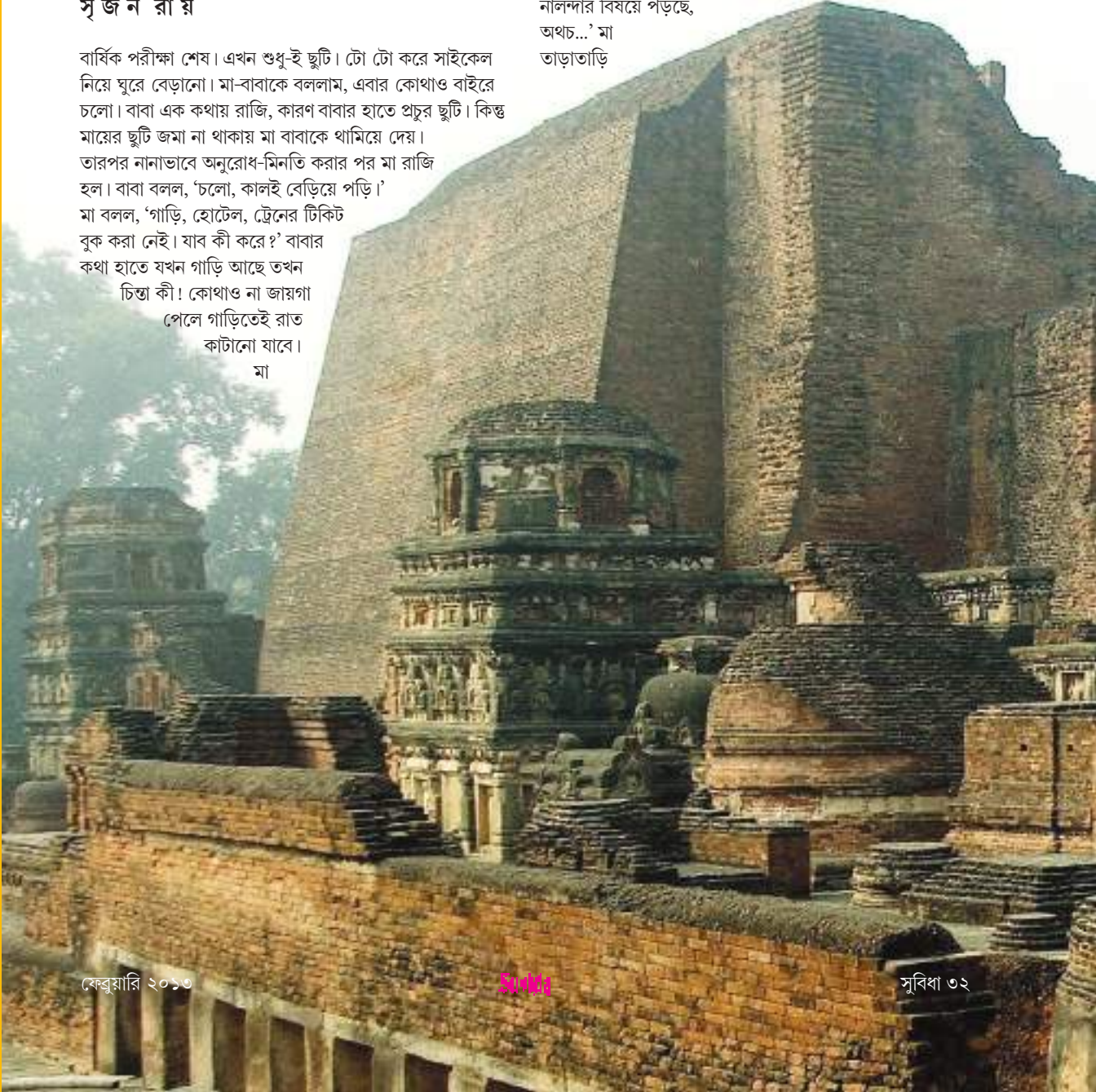
## শহর থেকে দূরে !

### রাজপথে রাজগীর

সৃজন রায়

বার্ষিক পরীক্ষা শেষ। এখন শুধু-ই ছুটি। টো টো করে সাইকেল নিয়ে ঘুরে বেড়ানো। মা-বাবাকে বললাম, এবার কোথাও বাইরে চলো। বাবা এক কথায় রাজি, কারণ বাবার হাতে প্রচুর ছুটি। কিন্তু মায়ের ছুটি জমা না থাকায় মা বাবাকে থামিয়ে দেয়। তারপর নানাভাবে অনুরোধ-মিনতি করার পর মা রাজি হল। বাবা বলল, 'চলো, কালই বেড়িয়ে পড়ি।' মা বলল, 'গাড়ি, হোটেল, ট্রেনের টিকিট বুক করা নেই। যাব কী করে?' বাবার কথা হাতে যখন গাড়ি আছে তখন চিন্তা কী! কোথাও না জায়গা পেলে গাড়িতেই রাত কাটানো যাবে।  
মা

বলল, 'কিন্তু কোথায়?' বাবা বলল, 'চলো, ঋজুকে এবার নালন্দা ঘুরিয়ে নিয়ে আসি। ছেলেটা ছোটবেলা থেকে ইতিহাসের পাতায় নালন্দার বিষয়ে পড়ছে, অথচ...' মা তাড়াতাড়ি





প্যাকিং শুরু করে দিল।

পরের দিন (৮ই ডিসেম্বর, ১২) সকাল ৬টায় গাড়ি নিয়ে বেরিয়ে পড়লাম আমাদের গন্তব্যের লক্ষ্যে। বর্ধমান থেকে শুরু করে দুর্গাপুর, আসানসোল পেরিয়ে পশ্চিমবঙ্গ — ঝাড়খণ্ডের সীমান্তবর্তী অঞ্চল গোবিন্দপুরে জলখাবার খেয়ে আবার রওনা হলাম। হু হু করে গাড়ি ছুটে লাগল আর বদলে যেতে লাগল চারপাশ। চারপাশের জমি কেমন রক্ষ হয়ে গেল, দেখা দিতে লাগল ছোট ছোট পাহাড়, টিলা। মা সমভূমিও মালভূমি এবং মালভূমি ও সমপ্রায় ভূমির পার্থক্য বোঝাতে শুরু করল। আমি বললাম, ‘মা পরীক্ষা শেষ। এখন আর তোমার ভূগোল নয়।’ কিন্তু ভূগোলকে কি আর এত সহজে বাদ দেওয়া যায়!

ইতিমধ্যে আমরা ধানবাদ পেরিয়ে তোপট্যাঁচি পৌঁছলাম। এখানে ঘন জঙ্গলের মধ্যে পাহাড়ের কোলে একটা ছোট জলাধার আছে। জলাধার দেখে তোপট্যাঁচি-র বন বাংলায় চা খেয়ে আবার যাত্রা শুরু। এর আগে এখানে যখন এসেছিলাম তখন মুসলিম চাচার (ধর্ম নয় নাম) তৈরি ‘চিকেন তোপট্যাঁচি’ দারণ লেগেছিল। কিন্তু এবার হাতে সময় কম থাকায় সেই সাধ আর পূরণ হল না!

কিছুদূর যাওয়ার পর হাইওয়ের ধারে (NH2) একটি জায়গায় সার দিয়ে আখের রস বিক্রি হচ্ছিল। আর তার পাশেই আখের ক্ষেত। আখের রসে গলা ভিজিয়ে আবার যাত্রা। রাস্তার দু-ধারে এক জায়গায় তরোয়াল, ঢাল বিক্রি হচ্ছে। আমার কেনার ইচ্ছাকে প্রশয় না দিয়ে বাবা বললেন, ‘বুদ্ধের সাধনক্ষেত্রে যাচ্ছি অতএব হিংসা (তরোয়াল) নয়। বারহি থেকে বেরিয়ে আমরা বরাকর নদীর ওপর তিলাইয়া ডাম দেখলাম। তারপর ধাবায় রটি-চিকেন সহযোগে মধ্যাহ্নভোজ সেরে এগিয়ে গোলাম। ধোবি থেকে NH2 ছেড়ে আমরা বুদ্ধগয়ার রাস্তা ধরলাম।

বুদ্ধগয়ায় হোটেল খুঁজে মালপত্র রেখে যখন রাস্তায় এলাম তখন সূর্য চলে পড়েছে পশ্চিম আকাশে। ধীর পায়ে হেঁটে মহাবোধি মন্দিরে এলাম। মহাবোধি মন্দিরের গঠনশৈলী দক্ষিণ ভারতীয় মন্দিরের মতো।



এখানেই প্রাচীন বোধি বৃক্ষের তলায় বুদ্ধদেব বোধিলাভ করেছিলেন। সেই বৃক্ষ আজও আপন মহিমায় উপস্থিত। মন্দির চত্বর ঘিরে প্রদীপের গন্ধে ম ম করছে। আর ‘বার্ষিক ত্রিপিটক সম্মেলন’-এ আগত দেশ বিদেশের তীর্থযাত্রীরা সুর করে গেয়ে চলেছেন ‘বুদ্ধ শরণং গচ্ছামি’। মন্দির চত্বর ছেড়ে বেরিয়ে এসে মা মন দিলেন শপিং-এ।

পরদিন ৯ ডিসেম্বর। আমরা সকাল সকাল তৈরি হয়ে গাড়িতে মালপত্র গুছিয়ে বুদ্ধগয়ার বিভিন্ন দেশের মনাস্টি, প্যাগোডা দেখতে বের হলাম। বাবা-মা গাড়িতে ঘুরলেও আমি একটা সাইকেল ভাড়া করে পাড়ি জমালাম, বাংলাদেশ, জাপান, তিব্বত, তাইওয়ান, চীন, ভুটান, নেপাল, থাইল্যান্ড প্রভৃতি দেশের মনাস্টিতে। এ যেন আন্তর্জাতিক মিলনমেলা। সবাই যেন বুদ্ধের প্রতিনিধিত্ব করছে। এছাড়া দেখলাম বিশালাকায় বুদ্ধমূর্তি (উচ্চতা ৮০ফুট)। দেখলাম মিউজিয়াম, সূজাতা গৃহ। সূজাতা গৃহের কিছুদূরে বয়ে চলেছে ফল্গু নদী (নিরঞ্জনা)। বলা হয় যে, গৌতম বুদ্ধ নিরঞ্জনা নদীর পার করে এই সূজাতা গ্রামে (পূর্বনাম সেনানী গ্রাম) এসেছিলেন। এখানেই শারীরিকভাবে ভেঙে পড়া বুদ্ধ সূজাতার হাতের পায়ের খেয়ে ক্ষুধা নিবৃত্তি করেন। বেশ কিছুদিন গ্রাম প্রধানের কন্যা সূজাতা তাঁর সেবা করেন। তারপর বুদ্ধ সুস্থ হলে সেখান থেকে চলে যান বুদ্ধ গয়ায়।

বুদ্ধগয়া থেকে গয়ার বিখ্যাত বিষুমন্দির দেখে এলাম।

সেখানে হিন্দুরা তাদের আপনজনের আত্মার শান্তির জন্য পিণ্ডদান করে।

গয়া থেকে সচরাচর যে পথে পর্যটকরা রাজগীর যান সেই পথে না গিয়ে আমরা অন্যপথে রাজগীরে গেলাম। এই রাস্তাটি পাহাড়ের গা ঘেঁষে পাহাড় উপরে রাজগীরে পৌঁছেছে। রাস্তার ধারের শুকনো পাহাড়গুলো লালাখ-এর কথা মনে করিয়ে দিচ্ছিল। ঠিক সন্ধ্যা নামার আগে রাজগীর পৌঁছলাম। রাজগীরে বিভিন্ন হোটেল দেখে আমরা উঠলাম বিহার ট্যুরিজমের অতিথি নিবাস ‘তথাগত বিহার’-এ। মায়ের কাছে শোনা যিঞ্জি জায়গা রাজগীর নয়। এই অতিথি নিবাসটি একেবারে পাহাড়ের কোলে অবস্থিত। সন্ধে নামলেই জনশূণ্য রাস্তায় শোনা যায় একা গাড়ির শব্দ।

পরদিন ১০ই ডিসেম্বর আমরা সকালে তৈরি হয়ে প্রথমে গেলাম বিশ্ব শান্তি স্তম্ভ। এখানকার মূল আকর্ষণ গভীর পার্বত্য উপত্যকার উপর দিয়ে রোপণে গঠা আর নামা। তারপর টাঙ্গায় চেপে গেলাম ঘোড়াকাটা লেক। এই লেকটিতে যাওয়ার জন্য বিহার সরকার সদ্য জঙ্গল কেটে রাস্তা তৈরি করেছে। ভবিষ্যতে হয়তো সুন্দর এই লেকটির ধারে গড়ে উঠবে অতিথিনিবাস। দুপুরের খাওয়া সেরে আমরা পৌঁছলাম নালন্দা বিশ্ববিদ্যালয়ে। ‘নালন্দা’ কথাটির অর্থ পদ্মফুল। এবং ‘দা’-র অর্থ দান। কমল ফুল জ্ঞানের প্রতীক। জ্ঞানদান কেন্দ্র হিসাবে এর নাম নালন্দা। তিন রাজার আমলে এই বিশ্ববিদ্যালয় তৈরি। এঁরা ছিলেন গুপ্ত সম্রাট কুমারগুপ্ত, পুষ্যভূতি রাজা হর্ষবর্ধন এবং পাল রাজা দেবপাল। আমার এটা ভেবে গায়ে কাঁটা দিচ্ছিল যে ইতিহাসের পাতায় পড়া সেই প্রাচীন বিশ্ববিদ্যালয় এখনও জ্ঞানের প্রতীক হিসেবে পৃথিবীর সমস্ত দেশের কাছে মাথা উঁচু করে দাঁড়িয়ে আছে। পৃথিবীর নানা দেশ থেকে জ্ঞানপিপাসুরা জ্ঞান অর্জনের জন্য আসত। গেলাম মিউজিয়ামে। এখানে নালন্দা থেকে পাওয়া নানা মূল্যবান মূর্তি রাখা আছে। একটু দূরে কয়েক বছর আগে তৈরি হয়েছে হিউয়েন সাঙ হল। এখানে হিউয়েন সাঙের ব্যবহৃত নানা জিনিস রাখা আছে এবং তাঁর জীবন কাহিনি রেখাচিত্রের সাহায্যে সুন্দরভাবে সাজানো হয়েছে। এখানকার শান্ত পরিবেশ আমায় খুব আকৃষ্ট করে। গেলাম জৈনতীর্থ পাওয়াপুরী যেখানে ভগবান মহাবীরের নির্বাণ লাভ করেছিলেন। সন্ধ্যার আলোয় আলোকিত জলমন্দিরটি যেন ভেসে ছিল সরোবরের বুকে।

পরদিন ১১ই ডিসেম্বর আমরা রাজগীরের অন্যান্য দর্শনীয় স্থান — মনিয়ার মঠ, সোনা ভাণ্ডার, বিম্বিসারের কারাগার, বীরায়তন, উষকুন্ড দেখলাম। গাইডদের গল্পে জীবন্ত হয়ে উঠলেন অজাতশত্রু, বিম্বিসার। বেনুবনের সমাহিত পরিবেশে আমার মুখ দিয়ে নিজের অজান্তেই বেরিয়ে এল ‘বুদ্ধ শরণং গচ্ছামি।’

এবার ঘরে ফেরার পাল। ১২ তারিখ খুব সকালে তৈরি হয়ে কাকোলাত ফলস দেখে বাড়ির উদ্দেশ্যে গাড়ি ঘোরানো। রাস্তা চলে গেছে কোডারমার ঘন-জঙ্গল-পাহাড়ের ভিতর দিয়ে। পথে তিলাইয়া ড্যাম আবার দেখে সোজা রাস্তায় না গিয়ে প্রায় ২৫ কিমি রাস্তা ঘন জঙ্গলের মধ্য দিয়ে গিয়ে আমরা NH2 তে উঠলাম। জঙ্গলের রাস্তা ধরে আসার সময় ভয় ভয় লাগছিল। এক ফালি রাস্তায় আমাদেরটা ছাড়া আর অন্য গাড়ি নেই। শুধু মাঝে মাঝে দেখা যাচ্ছে মোটরবাইকে মুখঢাকা আরোহী। অবশেষে রাত দশটা নাগাদ আমরা বর্ধমান পৌঁছলাম। মন ভাল নেই। আবার পড়তে হবে।

### যাওয়া আসা

যাওয়া : বর্ধমান-আসানসোল-খানবাদ-বারহি-বোধি থেকে NH2

ফেব্রুয়ারি ২০১৩

ত্যাগ করে বুদ্ধগয়া।

আসা : রাজগীর-কাকোলাত-কোডারমা-বারহি-খানবাদ-বর্ধমান।

থাকা হোটেল তথাগত বিহার, (০৬১১-২২৫৫১৭৬)

রাজগীর

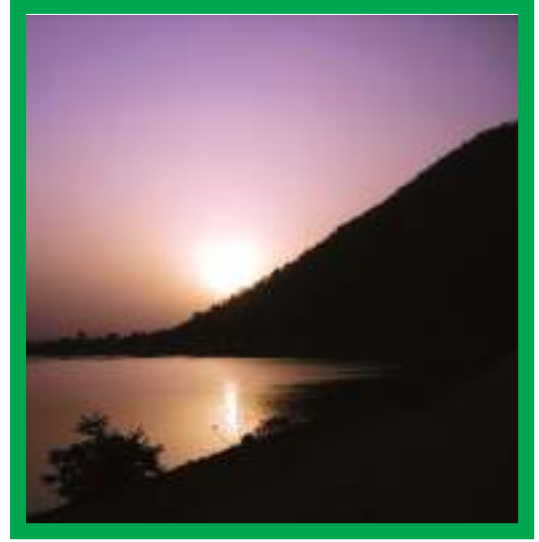
গৌতম বিহার (০৬১১-২২৫৫২৭৩)

এছাড়া আরও অসংখ্য হোটেল আছে।

সুজন রায়, বর্ধমান পৌর উচ্চ বিদ্যালয়ের সপ্তম শ্রেণীর ছাত্র।

## বড়ন্তি

### সৌ মিক রায়



বহুদিনের শখ এখাটা সবুজঘেরা গ্রামের বাড়ি, যেখানে নাগরিক জীবনের একঘেয়েমি থেকে ছুটি নিয়ে কাটানো যাবে নিস্তরঙ্গ জীবন। চলতি ভাষায় যাকে বলে ‘ল্যাড’ খাওয়া। যেখানে ঘড়ির কাঁটার টিকটিক ছন্দে তাল মিলিয়ে শহুরে মধ্যবিত্তের জীবন কাটাতে হবে না। কবির ভাষায় — পাখির ডাকে জাগা। অবশেষে কবির মতো চোখ মেলে তাকাতেই দেখি, ‘একটি ধানের শিষের উপর একটি শিশির বিন্দু’, কিংবা ‘ঘরের কাছেই আরশিনগর’ বড়ন্তি।

আসানসোল থেকে ৩০ কিলোমিটার দূরে ছোট আদিবাসী গ্রাম বড়ন্তি। গ্রামের পাশ দিয়েই বয়ে চলেছে বড়ন্তি নদী। নদীর ওপরই বাঁধ দিয়ে হয়েছে রামচন্দ্রপুর বা মুরাডি ড্যাম। মুরাডি ড্যামের জলে সবুজ পাহাড়ের ছায়া। নীল আকাশে মেঘের লুকোচুরি। দূরে পাহাড়ের গায়ে পাহাড় হেলান দিয়ে দাঁড়িয়ে। সবুজ কাপেটে মোড়া চারধার। মাঝখান দিয়ে চলে গেছে লাল মাটির রাস্তা। লেকের জলে ভেসে বেড়ায় পরিযায়ী দল। শীতের আলসে দিনে কিংবা বসন্তের পলাশ রাঙা সকালে হাতছানি দিয়ে ডাকে বড়ন্তি। শাল, সেগুন, মছয়া, পলাশ, শিশুর জঙ্গলে অনায়াসে হারিয়ে যাওয়া যায় চেনা অচেনা পাখিদের কলরবে। দিনের শেষে জলাধারের বুকে সূর্যাস্ত দেখা এক মনোরম অভিজ্ঞতা। রক্তরাঙা আকাশটা ভেঙে পড়ে লেকের জলে। আস্তে আস্তে সূর্যটা হারিয়ে যায় পাহাড়ের আড়ালে।

দিনের আলোর পিছু পিছু সন্ধ্যা নেমে আসে, গোটা আকাশটা আঁধারে মুখ ঢাকলে লক্ষ তারা বিলিক মারে। আকাশের দিকে



তাকিয়ে থাকতে থাকতে দূর থেকে কানে ভেসে আসে মাদলের শব্দ দ্রিম দ্রিম দ্রিম। পাকা মছয়ার গন্ধে নেশা লাগে। ঘোরে ঘোরে চলে যাই লেকের ওপারে ওই পাহাড়টার কোলে। যার আড়ালে কিছুক্ষণ আগে সাময়িক বিশ্বাসে গেছে সূর্য। জেগে ওঠে চাঁদ। 'পূর্ণিমা রাত্রির মন্তব্য লাগে।' চরাচর ধুয়ে যায় চাঁদের আলোয়। আলো-আঁধারে রহস্যময়ী হয়ে ওঠে বড়ন্তি। জলাধারের জলে রূপোলি থালার মতো ভেসে থাকে জোয়ান চাঁদ। পাহাড় কোলে রাত্রির আড্ডা শেষে ঘরে (রিসর্টে) ফেরা। বৃন্দাবনদার জাদু হাতে তৈরি গরমভাতে, দেশি মুরগির ঝোল।

খাওয়া শেষে জঙ্গলের শুকনো ডালপালা জড়ো করে আগুন পোয়ানো। খবরের কাগজ, কেবল টিভি, সেলফোন, আন্তর্জালে

অভাস্ত জীবনের নিয়মতান্ত্রিকতা থেকে মুক্তি। মুঠোফোন বন্ধ রেখে 'আকাশমণি'-র বিদ্যুৎহীন মায়ামি পরিবেশে হারিয়ে যাওয়ার নেই মানা। দুচোখের পাতা ভারি — আশ্রয় লেপের আদরে।

শীতের আলস্যের সকালে আকাশমণির দাওয়ায় বসে গরমলুচি, শীতের ফুলকপি, মটরশুটির তরকারি, আর টাটকা খেজুর গুড়। ইচ্ছে হলেই ঘুরে বেড়ানো লাল মাটির রাস্তা ধরে এদিক-ওদিক। কিংবা ছিপ নিয়ে বসে পড়া ড্যামের ধারে। আর মন চাইলে গাড়ি নিয়ে অনায়াসেই ঘোরা যায় চারপাশের অন্যান্য দর্শনীয় স্থান। এভাবে কোথা দিয়ে কেটে যায় ২-৩দিন। চলো যাই — গ্রামের বাড়ি বড়ন্তি।

### কাছের দ্রষ্টব্য

- বড়ন্তি থেকে ১৯ কিমি দূরে রঘুনাথপুর। এখানে হচ্ছে গুটি পোকাকর চাষ, আছে তসর শিল্পগ্রাম।
- ২১ কিমি দূরে জয়চন্ডী পাহাড়। ওই পাহাড়েই হয়েছিল সতাজিৎ রায়ের হীরক রাজারদেশে ছবির গুটিং।
- ১২ কিমি দূরে পাঞ্চগত পাহাড় ও ২২ কিমি দূরে পাঞ্চগত জলাধার।
- ৩০ কিমি দূরে কাশীপুর রাজবাড়ি বা গড়পঞ্চ কোট।
- ৪০ কিমি দূরে শুশুনিয়া পাহাড়।

### যাওয়া আসা

শিয়ালদহ বা হাওড়া থেকে প্রথমে ট্রেনে পৌঁছাতে হবে আসানসোল। আসানসোল থেকে ট্রেন বদল করে আদ্রা লাইনের ট্রেন ধরে মুরাডি। মুরাডি স্টেশনে নেমে রিকশা বা গাড়িতে যাওয়া যায় বড়ন্তি। কলকাতা কিংবা আসানসোল থেকে সড়কপথেও সরাসরি আসা যায় বড়ন্তি। কলকাতা



থেকে রাত ১০টা ৪০ মিনিটের আদ্রা-চক্রধরপুর প্যাসেঞ্জারে চেপে সকালে আদ্রা স্টেশনে পৌঁছে লোকাল ট্রেনে চলে আসুন মুরাডিতে।

### থাকা

বড়ন্তিতে থাকার জন্য আছে আকাশমণি রিসর্ট (৯৭৩২০৩৮৩৯৭)। এখানে বৈদ্যুতিক আলোর ব্যবস্থা নেই। এছাড়া বড়ন্তি ওয়াইল্ড অ্যানিম্যাল অ্যান্ড নেচার স্টাডি সেন্টারের একটি হাট আছে। সদ্য আরও কয়েকটি কুটির হয়েছে। যোগাযোগ— ৯৩৩০৯-৫৮৯২৬।



## অবশেষে পেটের ব্যথা থেকে মুক্তি...

আপনার ডাক্তার সব জানে

# Magnate<sup>®</sup>

SUSPENSION

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেবেন।





উন্নয়নশীল দেশে তো বটেই উন্নত দেশেও বিপুল সংখ্যক মহিলা প্রতি বছর মারা যান সারভাইক্যাল ক্যান্সারে। অথচ একমাত্র এই ক্যান্সারটিই টিকাকরণের মাধ্যমে প্রতিরোধ করা সম্ভব। শুধু তাই নয়, প্রথম থেকে সচেতন হলে রোগটি সহজে নির্ণয় করা যায় এবং পুরোপুরি সুস্থ হয়ে ওঠা যায়। তাই প্রত্যেক মহিলার রোগটির কারণ, উপসর্গ এবং প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে সম্যক ধারণা থাকা দরকার, সারভাইক্যাল ক্যান্সার সম্পর্কে বিস্তারিত জানাচ্ছেন নাইটিঙ্গেল হাসপাতালের স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ

ডাঃ পুরুষোত্তম শাহ

## যোনিপথের ক্যান্সার

### সারভাইক্যাল ক্যান্সার কী

সার্ভিক্স বা জরায়ু মুখের কোষের অস্বাভাবিক বৃদ্ধি, যখন তা কোনওভাবেই নিয়ন্ত্রণ করা যায় না তখনই ধরা হয় কারণ সারভাইক্যাল ক্যান্সার হয়েছে। এই ক্যান্সার খুব ধীরে ধীরে প্রকট হয়। সারভাইক্যাল ক্যান্সারের আগের ধাপকে বলা হয় ডিসপ্লাসিয়া (dysplasia)। প্যাপস্মিয়ার টেস্ট-এ এই প্রি-ক্যান্সারাস স্টেজ নির্ণয় করা যায়। এ সময়ে চিকিৎসা করলে রোগমুক্তিও ঘটে সহজেই। সারভাইক্যাল ক্যান্সার রূপে আত্মপ্রকাশে অনেকদিন সময় লেগে যায়।

### কেন হয়

যদিও সারভাইক্যাল ক্যান্সারের প্রকৃত কারণ এখনও জানা যায়নি, তবে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এই ক্যান্সারের জন্য দায়ী হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস বা সংক্ষেপে এইচ পি ভি। এই ভাইরাস একের থেকে অন্যের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে আনথ্রোটেকটেড ইন্টারকোর্সের সময়। নানা ধরণের এইচ পি ভি থাকলেও এগুলোর মধ্যে সব কটি এই ক্যান্সারের জন্য দায়ী নয়। কয়েকটি ভাইরাসের জন্যই সারভাইক্যাল ক্যান্সার হয়। এইচ পি ভি সংক্রমণ হওয়ার পর বহু বছর পর্যন্ত এর কোনও লক্ষণ প্রকাশ না-ও পাওয়া যেতে পারে। এই কারণে প্যাপস্মিয়ার টেস্ট খুব গুরুত্বপূর্ণ। এতে সহজেই ধরা পড়ে কারণ সংক্রমণ ঘটেছে কি না, সারভাইক্যাল কোষ-এর রূপান্তর ঘটে ক্যান্সারে পরিণত হওয়ার আগেই। এ সময়ে যদি রোগ নির্ণয় করে চিকিৎসা করা যায় তাহলে সারভাইক্যাল ক্যান্সার সম্পূর্ণভাবে প্রতিরোধ করা সম্ভব।

### ঝুঁকি কাদের বেশি

- যাদের একাধিক শয্যাসঙ্গী থাকে,
- খুব কম বয়সে যারা যৌন সংসর্গে লিপ্ত হয়।
- যাদের পার্টনারের একাধিক সঙ্গী থাকে।

### উপসর্গ কী

যেহেতু অসুখটা ধীরে ধীরে বেড়ে ওঠে তাই অনেকদিন পর্যন্ত

ফেব্রুয়ারি ২০১৩

রোগের কোনও লক্ষণই প্রকাশ পায় না।

পরবর্তীকালে যে যে লক্ষণ দেখা দিতে পারে তা হল—  
ভ্যাজাইনা থেকে অস্বাভাবিক রক্তক্ষরণ হওয়া।

- পিরিয়ড শেষ হওয়ার ২-৪ দিন পর আবার ব্লিডিং হওয়া।
- ইন্টারকোর্সের সময় কিংবা মেনোপজের পর ব্লিডিং হওয়া।
- একভাবে ভ্যাজাইনাল ডিসচার্জ হয়ে যাওয়া। জলীয়, ফ্যাকাসে, গোলাপি, খয়েরি কিংবা লাল রঙের দুর্গন্ধযুক্ত ডিসচার্জ হওয়া
- অনেকদিন ধরে পিরিয়ড চলা এবং অতিরিক্ত পরিমাণ ব্লিডিং হওয়া।

### রোগ নির্ণয়

মহিলাদের পিরিয়ড সংক্রান্ত যে কোনও অস্বাভাবিকতা দেখা দিলেই স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

চিকিৎসক প্রয়োজনে প্যাপস্মিয়ার করানোর পরামর্শ দিতে পারেন। মাইক্রোস্কোপ-এর মাধ্যমে

ভ্যাজাইনা থেকে নেওয়া স্মিয়ার দেখে, সার্ভিক্স-এর কোনও অস্বাভাবিকতা আছে কিনা নির্ণয় করা হয়। যদি কোনও অস্বাভাবিকতা দেখা দেয় তখন কোলনোস্কোপি করা হয়। আবার সার্ভিক্স থেকে ছোট টিস্যু নিয়ে

ল্যাবরেটরিতে পরীক্ষাও করা হয়। একে বলে বায়োপসি। যদি কোনও মহিলার সারভাইক্যাল ক্যান্সার ধরা পড়ে তখন আরও কিছু পরীক্ষা নিরীক্ষার প্রয়োজন হয়। এর সাহায্যে রোগের বিস্তৃতি জানা যায়। একে বলে স্টেজিং। কখনও কখনও চেস্ট এস্সরে এবং পেলভিসের সিটি স্ক্যানও করা হয়।

### চিকিৎসা কী

সারভাইক্যাল ক্যান্সারের চিকিৎসার অনেক পদ্ধতি আছে। তবে চিকিৎসা নির্ভর করে—

- ক্যান্সারের স্টেজ-এর ওপর
- আক্রান্ত ব্যক্তির বয়স এবং সাধারণ স্বাস্থ্যের ওপর
- ভবিষ্যতে সন্তান নেওয়ার পরিকল্পনার ওপর।

প্রাথমিক পর্যায়ে থাকলে প্রি-ক্যান্সারাস বা ক্যান্সারাস টিস্যু অপারেশন করলে বা নষ্ট করলেই সারভাইক্যাল ক্যান্সার থেকে মুক্তি মেলে। এর জন্য অনেক পদ্ধতি আছে যাতে ইউটেরাস

স্বাস্থ্য

সুবিধা ৩৬

মানে জরায়ু কিংবা সার্ভিক্স বা যোনিপথের কোনও ক্ষতি হয় না। ফলে মহিলা চাইলে ক্যান্সার চিকিৎসার পরেও সন্তান ধারণ করতে পারেন।

প্রথম দিকে ধরা পড়লে সারভাইকাল ক্যান্সার অপারেশনের জন্য ক্রায়োথেরাপি, ইলেকট্রোসার্জিক্যাল এক্সসিশন কিংবা লেজার থেরাপি ব্যবহার করা হয়।

কিন্তু যদি ক্যান্সার আরও বেশিদূর পর্যন্ত ছড়িয়ে পড়ে তাহলে অপারেশনের মাধ্যমে জরায়ু এবং জরায়ু সংলগ্ন লিম্ফ নোড, ওভারি এবং ভ্যাজাইনার ওপরের অংশ বাদ দিতে হয়।

সারভাইকাল ক্যান্সার পেলভিস পর্যন্ত ছড়িয়ে পড়লে কিংবা একবার অপারেশনের পর আবার রোগটা ফিরে এলে রেডিওথেরাপি করতে হয়। ভিতরে বা বাইরে যে কোনও দিকেই দিতে হতে পারে রেডিয়েশন। ইন্টারনাল রেডিয়েশন থেরাপিতে একটা ডিভাইস ভর্তি করা হয় রেডিওঅ্যাকটিভ মেটেরিয়ালে, এরপর ডিভাইসটি ভ্যাজাইনার ভিতরে প্রবেশ করানো হয়। সময়মতো আবার ডিভাইসটি চিকিৎসকরা বের করে নেন। বাইরের দিকে হলে বড় মেশিনের সাহায্যে রেডিয়েশন দেওয়া হয় সেই জায়গাগুলোতে যেখানে রোগটা ছড়িয়ে পড়েছে।

সার্জারি এবং রেডিয়েশন থেরাপি ছাড়া কখনও কখনও কেমোথেরাপি ব্যবহার করা হয় সারভাইকাল ক্যান্সারের চিকিৎসায়। কখনও কখনও রেডিয়েশন এবং কেমোথেরাপি অপারেশনের আগে কিংবা পরে ব্যবহার করা হয়।

ক্যান্সার ধরা পড়ার পরও অনেকদিন পর্যন্ত রোগী বেঁচে থাকতে পারেন। তবে এই বেঁচে থাকা নির্ভর করে ক্যান্সারের ধরন, এর পর্যায়, রোগীর বয়স, শারীরিক অবস্থা ইত্যাদির ওপর।



## প্রতিরোধের উপায়

- টিকার মাধ্যমে এই ক্যান্সার পুরোপুরি প্রতিরোধ করা সম্ভব। তবে টিকা নিতে হয় ৯-১২ বছরের মধ্যে অর্থাৎ

কোনওরকম যৌনসংসর্গ হওয়ার আগে। ৬ মাসের মধ্যে তিনটে ইঞ্জেকশন নিতে হয়।

- নিরাপদ যৌনসম্পর্ক স্থাপন করা।
- কন্ডোম ব্যবহার করলে এইচ পি ভি ইনফেকশন অনেকাংশে প্রতিরোধ করা সম্ভব। এছাড়া অন্যান্য সেক্সুয়ালি ট্রান্সমিটেড ডিজিজ-এর ঝুঁকিও থাকে না।
- জেনিটাল ওয়ার্ট তেরি করে এইচ পি ভি ইনফেকশন। কাজেই যোনিতে কোনওরকম ওয়ার্ট বা আঁচিল নজরে এলেই চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।
- একাধিক সঙ্গীর সঙ্গে যৌন সম্পর্ক স্থাপন না করা।
- নিয়মিত প্যাপস্মিয়ার টেস্ট করা এবং পেলভিক এক্স্যামিনেশন জরুরি।
- সিগারেট খাওয়া পুরোপুরি বন্ধ করা। সিগারেট সারভাইকাল ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

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



ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেন।





লম্বা ছিপছিপে চেহারা। পরনে সাদা ধুতি-পাঞ্জাবি। কালো মোটা ফ্রেমের চশমার কাঁচের মধ্যে দিয়ে দুটো জ্বলজ্বলে চোখের বুদ্ধিদৃপ্ত চাহনি। নাম আবীর চট্টোপাধ্যায়, খুরি ব্যোমকেশ বক্সী। না, ভুল করিনি কোনও, আজকের সময়ে ব্যোমকেশ বক্সী বলতে আবীর চট্টোপাধ্যায়কেই বোঝে দর্শক। শোনা যাচ্ছে পরবর্তী ফেলুদা-ও তিনি হতে পারেন। তার সঙ্গে আড্ডা দিলেন **সুমন ভাদুড়ী**

## নিজের মতো করেই ব্যোমকেশ চরিত্রটা করেছি



### ছোটবেলা কেমন কেটেছে?

■ আমার ছোটবেলাটা দাদুকেন্দ্রিক ছিল। দাদু অর্থাৎ আমার বাবার বাবা। পড়াশোনা, খাওয়াদাওয়া, খেলাধুলো, বিকেলে বেড়াতে বেরনো। I had a very protected childhood, thanks to my family। আমি আমার মামা বাড়িরও খুব ঘনিষ্ঠ ছিলাম। বিশেষ করে আমার মামাদের। মামাদের দেখাদেখি আমি ফুটবল, ক্রিকেট খেলতে যেতাম। আমি ভাল ক্রিকেট খেলতাম আর একটা বয়স অবধি স্বপ্ন দেখতাম যে আমি জাতীয় টিমের হয়ে ক্রিকেট খেলব।

পরিবারে অভিনয়ের ধারা রয়েছে। বাবা-মা দুজনেই পেশাদার অভিনেতা। আপনার অভিনেতা হয়ে ওঠাটা কি স্বাভাবিক নিয়মেই হয়েছে?

■ আমার বাবা-মা এবং তার আগে আমার মায়ের বাবা-মা তাঁরা যাত্রা, থিয়েটার রেডিওতে অভিনয় করতেন। এছাড়া আমার কাকাও অভিনেতা, আমার বোনও তাই। তবে আমার থিয়েটারে অভিনয় করতে খুব একটা ভাল লাগত না। দেখতে অবশ্য ভালই লাগত। বাবার অফিসের নাটকে বা স্কুলের নাটকে অভিনয় করতাম, তবে সে নিয়ে খুব একটা ভাবনাচিন্তা করতাম না। তাই অভিনয়ের জগতে আসাটা by chance-ই বলা যেতে পারে। হঠাৎ করে বাবার বন্ধু ফাল্গুনী সান্যাল 'লালনের দুর্গা' নামের টেলিফিল্মে অভিনয়ের জন্যে ডাকলেন।

গেলাম, অভিনয় করলাম। বেশ লাগল অভিনয় করে। ব্যস, শুরু হল অভিনয়-জীবন।

টিভি অভিনেতাদের প্রায় সকলেরই স্বপ্ন থাকে সিনেমায় অভিনয় করার। তা ক্রমাগত টিভিতে কাজ করতে করতে আপনার কখনও ভয় হয়নি যে টিভিতে ওভার এক্সপোজড হয়ে গেলে পরবর্তীকালে বড় পর্দায় অভিনয় করতে গিয়ে ইমেজ তৈরি করতে সমস্যা হতে পারে?

■ আসলে যে সময় আমি টিভিতে চুটিয়ে অভিনয় করছি সেই সময়টা বাংলা টিভির জগতে খুব মজার একটা সময়। তখন টিভিতে নানারকম ইন্টারেস্টিং কাজ হচ্ছে আর দর্শকও তখন সিনেমার চেয়ে টিভিটাই বেশি মন দিয়ে দেখছে। আর তাছাড়া যে ধরনের ছবি করতে আমার সিনেমায় আসা বা যে ধরনের সিনেমায় আমি নিজে অভিনয় করতে চাই, তেমন ধরনের সিনেমা তখন প্রায় হতই না। ফলে সিনেমা করার কথা বা নিজের ইমেজ নিয়ে তখন ভাবিইনি।

ক্রস কানেকশন সিনেমার প্রথম ব্রেক। কেমন ছিল সেই অভিজ্ঞতা?

■ ক্রস কানেকশন নামের একটা টেলিফিল্ম করেছিলাম আমরা প্রথমে। আমরা মানে আমি, রিমঝিম, ঋত্বিক আর স্বর্ণকমল। টেলিফিল্মটা করতে করতেই খুব ইন্টারেস্টিং লেগেছিল গল্পটা। আমাদের গুটিং চলাকালীন আমরা নিজেদের মধ্যে মজা করছিলাম যে এই গল্পটায় যদি একটা সিনেমা করা যায় তো বেশ হয়। ভাবতেই পারিনি যে সেটা সত্যিই ঘটে যাবে। ধীরে ধীরে স্ক্রিপ্ট হল, স্ক্রিপ্ট ডেভেলোপ করা হল, তারপর গুটিং। আর এই

ফেব্রুয়ারি ২০১৩

ছবির গুটিং ছিল একটা বড়সড় পিকনিকের মতো। এই ছবির দুই পরিচালক রানা গুহ এবং সুদেষ্ণা রায় সমেত পুরো টিম প্রত্যেকে খুব খেটেছি, খুব মজা করে গুট করেছি। কিছু বোঝার আগেই দেখলাম গুটিং শেষ।

তারপর সেই ছবি যখন সফল হল...

■ এই ব্যাপারে একটা কথা বলব যে ক্রস কানেকশনকে যে পরিমাণ গুরুত্ব দেওয়ার কথা দর্শকরা সেই গুরুত্ব দিলেও সমালোচকরা তা দেন না। কিন্তু আমার মনে হয় সেই সময় অর্থাৎ ২০০৯ সালে চার চারজন নতুন অভিনেতা-অভিনেত্রী (সিনেমায়) নিয়ে 'ক্রস কানেকশনের' মতো একটা ছবি বানানো সেটা বেশ বড় একটা ঘটনা বাংলা সিনেমার ক্ষেত্রে। আমি জানি যে 'ক্রস কানেকশন' বহু মানুষ দুবার করে দেখেছেন। আর একটা আমি বলছি কারণ মুক্তি পাওয়ার পর ছবিটা সাধারণ শো-এ দেখতে গিয়ে দেখেছি যে এ ছবির সংলাপগুলো দর্শকের মুখস্থ। বাংলা ছবির ক্ষেত্রে এমন ঘটনা সেই সময়ে ভাবাই যেত না। তাই আমার কাছে 'ক্রস কানেকশন' একটা 'ল্যান্ডমার্ক' ছবি। এরপর 'বোমকেশ বক্সী' হিসেবে দুটো ছবির পর এবার তৃতীয় ছবির পালা। বোমকেশের চরিত্রে অভিনয়ের আগে কীভাবে প্রস্তুতি নেন আর অনুপ্রেরণা হিসেবে কোন অভিনেতাকে রাখেন উত্তম কুমার নাকি রজত কাপুর?

■ শুরুতেই আমায় বোমকেশ বক্সী-র পরিচালক অঞ্জন দত্ত বলে রেখেছিলেন 'be yourself', তাই আমি নিজের মতো করেই বোমকেশের চরিত্রটা করার চেষ্টা করেছি। তবে বোমকেশের ওপর বানানো ছবিগুলো দেখেছি। চিড়িয়াখানা এবং রজত কাপুর অভিনীত টেলি সিরিজ দুটোই। গল্পগুলো তো ক্রাস এইট নাইনে পড়ার সময় পড়ে ফেলেছিলাম সব। তবু গুটিং-এর আগে বিড়ম্বনায় পড়ার আগে আরেকবার অরিজিনালটাও পড়েছি। এবং নিজের মতো করে চরিত্রটা interpret করার চেষ্টা করেছি।

আপনার বাবার নিজের নাটকের দল রয়েছে। বাড়িতেও একটা নাটকের পরিবেশ ছিল। তেমনভাবে নাটকে অভিনয় করার ইচ্ছে তো হয়নি বললেন, ভবিষ্যতে নাটকে কাজ করার

ইচ্ছে আছে?

■ এই মুহূর্তে তেমন কোনও পরিকল্পনা নেই। সেই নিয়ে অবশ্য আমার বাড়িতে চাপা একটা অসন্তোষ রয়েছে, তবে এই মুহূর্তে স্টেজে অভিনয় করার প্ল্যান নেই।

'কাহানি' ছবিতে বিদ্যা বালানের সঙ্গে অভিনয় করেছেন। কেমন ছিল সেই অভিজ্ঞতা? ভবিষ্যতে হিন্দি ছবি করার সুযোগ পেলে করবেন?

■ খুব ভাল অভিজ্ঞতা, তবে চরিত্রটা আরেকটু বড় হলে আরও ভাল হত। ভবিষ্যতে ভাল চরিত্রে অভিনয় করার সুযোগ পেলে নিশ্চয়ই হিন্দি ছবি করব তবে তা বাংলা ছবির ক্ষতি না করে।





গত সংখ্যায় ক্রেতা সুরক্ষা আইন নিয়ে এক দফা প্রতিবেদন প্রকাশিত হয়। সেই আইন নিয়েই আরও তথ্য জানাচ্ছেন সৈকত হালদার

# ক্রেতা সুরক্ষা আইন, অভিযোগ, প্রতিকার

## ক্রেতা সুরক্ষা অধিকারে কী কী প্রতিবিধান পাওয়া যায়

- পণ্য বা পরিষেবার ত্রুটি বা ঘাটতি দূর করা
- পণ্য বদল
- মূল্য ফেরত
- ক্ষতিপূরণ
- মানুষের জীবন বা স্বাস্থ্যের পক্ষে বিপজ্জনক পরিষেবার বিপণন বন্ধ করা।

কোনও জিনিস বা পরিষেবা নিজের ব্যবহারের জন্য টাকার বিনিময়ে কেনার পর ওজন, পরিমাপ, মান, দাম ইত্যাদি বিষয়ে প্রতারণা হলে উপভোক্তা সুরক্ষা আইনে প্রতিকার পেতে পারেন।

## অভিযোগ জানানোর নিয়ম

অভিযোগের কারণ ঘটর ২ বছরের মধ্যে অভিযোগ জানাতে হয়। সাদা কাগজে তিন কপি দরখাস্ত করবেন। কোনো কোর্ট ফি বা অন্য কোনও খরচ লাগবে না। এই আইনের বড় সুবিধা, প্রতারণা উপভোক্তা উকিলের সাহায্য ছাড়া নিজেই অভিযোগ জানাতে পারেন। এমনকি শুনানির সময়েও উপভোক্তা নিজেই নিজের বক্তব্য পেশ করতে পারেন।

ফেব্রুয়ারি ২০১৩

## দরখাস্তে কী কী উল্লেখ করবেন

- অভিযোগকারীর নাম ও ঠিকানা
- বিবাদী পক্ষের প্রত্যেকের নাম ও ঠিকানা
- দ্রব্য বা পরিষেবার নাম, পরিমাণ, দাম, কেনার তারিখ
- কোন বিষয়ে প্রতারণা হয়েছে তার পূর্ণ বিবরণ
- কী ধরনের প্রতিবিধান এবং কোন কোন খাতে
- দরখাস্তের সঙ্গে রসিদ, বিল, চুক্তি ইত্যাদি প্রমাণপত্র জুড়ে দিতে হবে

অভিযোগ জমা দেওয়ার ২১ দিনের মধ্যে এর গ্রহণযোগ্যতা সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে হবে।

বিবাদী পক্ষের নোটিস গ্রহণের ৩ মাসের মধ্যে নালিশ নিষ্পত্তি হওয়ার কথা। যেখানে শুনানির স্বার্থে কোনও কিছু পরীক্ষা প্রয়োজনীয়, সেক্ষেত্রে ৫ মাসের মধ্যে নিষ্পত্তি আবশ্যিক।

## কোথায় অভিযোগ করবেন

- কোনও দ্রব্য, পরিষেবার মূল্য ও ক্ষতিপূরণ দাবির মোট পরিমাণ যদি ২০ লক্ষ টাকা পর্যন্ত হয় তাহলে অভিযোগ জানাতে হবে জেলা উপভোক্তা ফোরামে।

- দাবির পরিমাণ যদি ২০ লক্ষ টাকার বেশি এবং ১ কোটি টাকা পর্যন্ত হয় অভিযোগ জানাবেন রাজ্য কমিশনে।  
ঠিকানা : রাজ্য উপভোক্তা বিরোধ নিষ্পত্তি কমিশন  
ভবানী ভবন, আলিপুর, কলকাতা - ২৭  
ফোন : ২৪৭৯৪৯১৬

- দাবীর পরিমাণ ১ কোটি টাকার বেশি হলে অভিযোগ জানাতে হবে জাতীয় কমিশনে  
ঠিকানা : ষষ্ঠ তল, এ উইং, জনপথ, নতুন দিল্লি - ১১০০০১।

### অভিযোগ জানানোর আঞ্চলিক কার্যালয়

- কলকাতা উত্তর আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩৩-২২৩৪-১৮৬৮
- কলকাতা মধ্য আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩৩-২২৩৪-১৮১০
- কলকাতা ইস্ট সুবার্বন আঞ্চলিক কার্যালয় :  
০৩৩-২২৩৪-১৮০৯
- কলকাতা বন্দর আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩৩-২২৪৮-৭৪০৪
- কলকাতা দক্ষিণ আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩৩-২৪৪৮-৭৫০৫
- ২৪ পরগণা (দঃ) আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩৩-২২৪৮-৮৮৩৬
- ২৪ পরগণা (উঃ) আঞ্চলিক কার্যালয় :  
০৩৩-২৫৪২-৭৩২৮
- ব্যারাকপুর আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩৩-২৫৯৪-১০০৯
- নদীয়া আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩৪৭২-২৫৬৩২৭
- মুর্শিদাবাদ আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩৪৮২-২৭৪৪০৭
- হাওড়া আঞ্চলিক কার্যালয় : ২৬৬১-৪৩০৩
- পূর্ব মেদিনীপুর আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩২২৮-২৭০১২৫
- পশ্চিম মেদিনীপুর আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩২২২-২৭১৭০২
- হুগলী আঞ্চলিক কার্যালয় : ২৬৮০-৬৬৬৬
- বর্ধমান আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩৪২-২৬৪৫৬০০
- দুর্গাপুর আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩৪৩-২৫৪৯৮৩৩
- বাঁকুড়া আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩২৪২-২৪১৩১৭
- বীরভূম আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩৪৬২-২৫০০০৯
- পুরুলিয়া আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩২৫২-২২৯৪৬৭

ফেব্রুয়ারি ২০১৩

- জলপাইগুড়ি আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩৫৬১-২২৫৭৬৪
- দার্জিলিং আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩৫৪২-২৫৭৬০৯
- কোচবিহার আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩৫৮২-২৩১৪৫৪
- উত্তর দিনাজপুর আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩৫২৩-২৪৯৮৮১
- দক্ষিণ দিনাজপুর আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩৫২২-২৭১০৫০
- মালদা আঞ্চলিক কার্যালয় : ০৩৫১২-২২১০৫৩

### আইনি পরিশেবা সহায়ক

সমাজের পিছিয়ে পড়া লোকেরা যাতে বিনা খরচে যথাযথ আইনি সাহায্য পেতে পারেন সেই উদ্দেশ্যে ভারত সরকার দ্য লিগাল সার্ভিসেস অথরিটি অ্যাক্ট ১৯৮৭ প্রণয়ন করেন। শুধুমাত্র আর্থিক অথবা অন্যান্য অসুবিধার জন্য মানুষ যাতে আইনের সুবিধা থেকে বঞ্চিত না হন সেটা সুনিশ্চিত করাই এই আইনের লক্ষ্য।

### এই সুবিধা পাবেন

- তপসিলি সম্প্রদায়ভুক্ত মানুষ
  - মহিলা ও শিশু
  - শ্রমজীবী মানুষ
  - বন্যা, খরা, দাঙ্গা ইত্যাদিতে ক্ষতিগ্রস্ত মানুষ
  - যাদের বার্ষিক আয় ১৫,০০০ টাকা বা তার কম
- ওপরের যে কোনও একটি শর্ত পূরণ করলেই তিনি বিনা ব্যয়েই আইনি সাহায্য পেতে পারেন। এ ক্ষেত্রে উপযুক্ত কর্তৃপক্ষের কাছে তাঁর আয়ের স্বপক্ষে একটি হলফনামা (এভিডেন্সিট) পেশ করতে হবে।

এই আইনে কেন্দ্রীয় স্তর থেকে জেলাস্তর এমনকী মহকুমা স্তর পর্যন্ত অনগ্রসর মানুষের জন্য আইনি সাহায্য দানের ব্যবস্থা রাখা আছে।

(শেষ)

তথ্যসূত্র : উপভোক্তা বিষয়ক বিভাগ  
পশ্চিমবঙ্গ সরকার



### মেঘরাশি

এই রাশির জাতক/জাতিকারা ধীর স্থির হলে অবশ্যই শুভ ফল লাভ হবে ; বিবাহ উপযুক্ত পাত্র/পাত্রী বিচার করে বিয়ে করলে শুভ হবে । দূর ভ্রমণ অশুভ । সন্তান হবার ক্ষেত্রে শুভ । শুভ সংখ্যা : ৫, অশুভ সংখ্যা : ৯ ; শুভ বার : বুধ, অশুভ বার : শনি ; শুভ রঙ : সাদা, অশুভ রঙ : লাল ; শুভ খাবার : আটার লুচি, সবজি, অশুভ খাবার : চিংড়ি মাছ, পটল ।

### বৃষরাশি

শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে শুভ সময় । নতুনভাবে ব্যবসায় অর্থলগ্নী করলে শুভ ফল লাভ ঘটবে । প্রেম প্রীতি, ভালবাসা থেকে সাবধান । হঠাৎ কোনও ক্ষতি হতে পারে । পরিবারের লোকের সঙ্গে দূর ভ্রমণ শুভ । শুভ সংখ্যা : ৭, অশুভ সংখ্যা : ৪ ; শুভ বার : সোম, অশুভ বার : রবি ; শুভ রঙ : হলুদ, অশুভ রঙ : কালো ; শুভ খাবার : ছোলা, রাজমা, অশুভ খাবার : মাছের তেল ।

### মিথুন রাশি

প্রণয় সূত্রে বিয়ে হওয়ার যোগ আছে । জন্মস্থানের বাইরে কাজে উন্নতির সম্ভাবনা । মামলায় জয় লাভ হতে পারে, ব্যবসায় অর্থপ্রাপ্তি ঘটবে । স্বাস্থ্যের প্রতি খেয়াল রাখতে হবে । শুভ সংখ্যা : ৯, অশুভ সংখ্যা ৬ ; শুভ বার : বৃহস্পতি, অশুভ বার : শুক্র ; শুভ খাবার : মাখন, ছোলার ডাল ; অশুভ খাবার : ডিম, চিংড়ি ।

### কর্কট রাশি

জন্মস্থানের বাইরে নতুন কাজের সুযোগ আসবে । বাবা-মার সঙ্গে মতানৈক্য ঘটতে পারে । শিক্ষার ফল খারাপ হবে, মানসিক চাপল্য বৃদ্ধি পেতে পারে । আটকে থাকা অর্থ প্রাপ্তি ঘটবে । শুভ সংখ্যা : ২ ; অশুভ সংখ্যা : ৮ ; শুভ বার : মঙ্গল ; অশুভ বার : বুধ ; শুভ রঙ : নীল, অশুভ রঙ : গোলাপি ; শুভ খাবার : বেগুন ; অশুভ খাবার : টক, উচ্ছে ।

### সিংহ রাশি

আত্মীয় বিয়োগ হতে পারে, ব্যয়

বৃদ্ধি । উচ্চশিক্ষার্থীদের পরীক্ষার ফল খারাপ হতে পারে । কর্মসূত্রে বিদেশ যাত্রার সম্ভাবনা । বিবাহ ক্ষেত্রে শুভ । সন্তান হওয়ার জন্য ভাল সময় । শুভ সংখ্যা : ৩, অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ বার : শুক্র, অশুভ বার : শনি ; শুভ রঙ : সাদা, অশুভ রঙ : ধূসর ; শুভ খাবার : সামুদ্রিক মাছ, অশুভ খাবার : মাছের ডিম ।

### কন্যা রাশি

একক নামে ব্যবসা করলে শুভ ফল লাভ হবে । হোটেল, রেস্টুরেন্ট, পার্লার, প্রসাধনী ব্যবসায় বিশেষভাবে লাভবান হবেন । ছক বিচার করে বিয়ে শুভ । পাহাড়ি এলাকা বাদে ভ্রমণ শুভ । শিক্ষাক্ষেত্রে শুভ ফল লাভ হতে পারে । শুভ সংখ্যা : ১, অশুভ সংখ্যা : ৯ ; শুভ বার : শনি ; অশুভ বার : বৃহস্পতি ; শুভ রঙ : হলুদ, অশুভ রঙ : নীল ; শুভ খাবার : ভাত, মাছ, অশুভ খাবার : মূলো, বাঁট ।

### তুলা রাশি

হঠাৎ আর্থিকভাবে ক্ষতি হতে পারে । নতুনভাবে ব্যবসা না করাই ভাল । স্বাধীন কাজে উন্নতির যোগ প্রবল । হঠাৎ বিয়ে হবার যোগ আছে । সন্তানের কাছ থেকে বাধা প্রাপ্তি ঘটতে পারে । স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটতে পারে । শুভ সংখ্যা : ৯, অশুভ সংখ্যা : ৬ ; শুভ বার : বৃহস্পতি, অশুভ বার : শনি ; শুভ রঙ : লাল, অশুভ রঙ : বেগুনি ; শুভ খাবার : আতপচাল, ডাল, অশুভ খাবার : ট্যাংরা মাছ ।

### বৃশ্চিক রাশি

আগুন, জল, বিদ্যুৎ থেকে সাবধান । দূর ভ্রমণের ক্ষেত্রে পাহাড়ি এলাকা বাদ । হঠাৎ গাড়ির অ্যাক্সিডেন্ট হওয়ার সম্ভাবনা আছে । কর্মজীবনে পদমোতির যোগ আছে । অর্থ প্রাপ্তির সম্ভাবনা । শুভ সংখ্যা : ৫, অশুভ সংখ্যা : ৪ ; শুভ বার : সোম, অশুভ বার : শনি ; শুভ রঙ : গোলাপি, অশুভ রঙ : আকাশি ; শুভ খাবার : দালিয়া, অশুভ খাবার : লেবু, বেগুন, সীম ।

### ধনু রাশি

সোনার মার্কেটে অর্থলগ্নী করতে

পারলে লাভবান হতে পারেন । চাকরি লাভ ও পদোন্নতির সম্ভাবনা । খাওয়ার ব্যাপারে সাবধান । খাদ্যের মধ্যে দিয়ে বিক্রিয়া হতে পারে । প্রণয় সূত্রে বিয়ে হবার যোগ আছে । সন্তানস্থান শুভ । শুভ সংখ্যা : ২, অশুভ সংখ্যা ৭ ; শুভ রঙ : কালো, অশুভ রঙ : সবুজ ; শুভ বার : বৃহস্পতি, অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ খাবার : সবজি, অশুভ খাবার : মাছ ।

### মকর রাশি

স্থির হয়ে বিয়ে ভেঙে যাওয়ার সম্ভাবনা আছে । বিচার করে বিয়ে দিলে শুভ হবে । কাজের সূত্রে বিদেশ যাত্রার সম্ভাবনা আছে । নতুন বন্ধুলাভ । হঠাৎ শত্রু বৃদ্ধি, অস্ত্রোপচার হতে পারে । ব্যয় বৃদ্ধি হতে পারে । শুভ সংখ্যা : ৪ ; অশুভ সংখ্যা : ৯ ; শুভ বার : শুক্র, অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ রঙ : সবুজ, অশুভ রঙ : নীল ; শুভ খাবার : ফুলকপি, মাছ, অশুভ খাবার : মুরগি, ডিম ।

### কুম্ভ রাশি

চলাফেরার ক্ষেত্রে সাবধান । অর্থলগ্নী করলে লাভবান হতে পারেন । মৌখিকভাবে কাজে শুভ সম্ভাবনা । মানসিক চাপ বৃদ্ধি পাবে, সন্তানদের নিয়ে মতপার্থক্য । শিক্ষার্থীদের জন্য শুভ সময় । ভ্রমণে শুভ ফল । বন্ধু ক্ষতি করতে পারে । শুভ সংখ্যা : ৮, অশুভ সংখ্যা ৩ ; শুভ বার : বুধ, অশুভ বার : রবি ; শুভ রঙ : গোলাপি, অশুভ রঙ : নীল ; শুভ খাবার : মাছ, অশুভ খাবার : মাংস ।

### মীন রাশি

কর্মজীবনে উন্নতি লাভের সম্ভাবনা আছে । অর্থপ্রাপ্তি ঘটবে, একক কর্মে উন্নতি লাভ হবে । জলপথ থেকে সাবধান । প্রণয়সূত্রে বিয়ে হতে পারে । সন্তান বাধার সৃষ্টি করতে পারে । সাংসারিক জীবনে অশান্তি । শুভ সংখ্যা : ৯, অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ বার : সোম, অশুভ বার : বৃহস্পতি ; শুভ রঙ : সাদা, অশুভ রঙ : নীল ; শুভ খাবার : ভাত, ডাল, মাংস, মুরগি, অশুভ খাবার : ডিম, চিংড়ি মাছ ।



চিন্তা নয়। চাই সুখ।

**Suvida**<sup>®</sup>

আফগোস থেকে আনন্দ

এমারজেন্সি জন্মানিয়ন্ত্রণ পিল



**REWEL**

A Division of  
**Eskay Pharma**

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

হ্যাঁ, আমি নিজেই  
সব সিদ্ধান্ত নিই

**Suvida**®

কারণ সিদ্ধান্তটা আপনার

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



গর্ভনিরোধক ঝড়ি