

হাত বাড়া লেই

সুবিধা

Suvida

বিশেষ শীত সংখ্যা

শীতে
তক
তকে
ফি

তুমি মা

বাচ্চার সর্দিকাশি

নো প্রবলেম

ফ্যাশন

শীতের হাওয়ায় লাগল নাচন


রান্নাবান্না

পিঠে পার্বণ

ডাক্তারের চেম্বার

বয়সকালে হাড়ের

সমস্যা সমাধান



বন্যাই শুধু বর্ষার
একমাত্র অভিশাপ নয়

সঙ্গে আছে ডায়রিয়াও

হ্যাঁ, আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করে দেখুন

Folcovit
DistabTM Tablet

FolcovitTM Capsule

Folcovit-ZTM Sachet

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

সম্পাদক
সুদেবগা রায়
মূল উপদেষ্টা
মাসুদ হক
সহকারী সম্পাদক
প্রীতিকণা পালরায়
শিল্প উপদেষ্টা
অন্তরা দে
প্রকাশক
এসক্যাগ সঞ্জীবনী প্রা. লি.
মূল্য
১০ টাকা
মুদ্রণ
সত্যযুগ এমপ্লয়িজ কো-
অপারেটিভ ইন্ডাস্ট্রিয়াল
সোসাইটি লিমিটেড
আমাদের ঠিকানা
এসক্যাগ ফার্মা প্রা. লি.
পি ১৯২, লেকটাউন, তৃতীয় তল,
ব্লক - বি
কলকাতা ৭০০০৮৯
email- eskagpha@vsnl.com

প্রচ্ছদ
পায়েল সরকার-এর ছবি
ভুলেছেন আশিস সাহা

শীতে
তাকে
ভক্ত

সম্পাদকীয়
চিঠি পত্র ও শব্দজন্দ
প্রচ্ছদ কাহিনি
কথা ও কাহিনি
তুমি মা
হৈশেল
খাওয়া দাওয়া
ঘরে বসে রোজগার
পোশাকি বাহার
গৃহসজ্জা
কাছে-দূরে
সেলিব্রিটি সংবাদ
ডাক্তারের চেম্বার থেকে
খেলায় নারী
বিশেষ রচনা
বিশেষ প্রতিবেদন
নিজে নিজে
বিনোদন মশলা
আপনজন
আইনি
ভূত-ভবিষ্যৎ

৪
৫
৬
১১
১৪
১৬
১৮
২০
২২
২৪
২৬
২৮
৩০
৩২
৩৪
৩৬
৩৭
৩৮
৪০
৪১
৪২

শীতে
তাকে
ভক্ত

প্রচ্ছদ
কাহিনি



২৬

কাছে দূরে
সিমলার
নৈসর্গ



২৮

সেলিব্রিটি
সংবাদ



Monopolyটা
বন্ধ হওয়া দরকার

সুবিধা ৩

পোশাকি বাহার

২২

শীতের
হাওয়ায়
লাগল
নাচন

২৪

সর্দি কাশি
নো প্রবলেম

১৪



হৈশেল
১৬ পিঠে
পার্বণ



সম্পাদকীয়

দেখতে দেখতে একটা বছর শেষ অর্থাৎ ২০১০ ফেলে আমরা পৌঁছে গেছি ২০১১-এ। সেই সঙ্গে 'সুবিধা'-রও এটা চতুর্থ সংখ্যা। আমরাও যাত্রা শুরু করেছিলাম বাংলা নতুন বছরে। ত্রৈমাসিক এই পত্রিকার প্রথম বছরের শেষ সংখ্যা এটি। এই চার সংখ্যায় আমরা অনেক এগিয়েছি। পাঠকদের ভালবাসা যেমন পেয়েছি, তাঁদের অনুরোধ রক্ষার প্রচেষ্টাও চালিয়েছি। একটা পত্রিকার কাছে যখন পাঠকের চাহিদা বেড়ে ওঠে তখনই পত্রিকার সার্থকতা।

যাই হোক নিজেদের গুণগান ছেড়ে আসা যাক গত বছরের কথায়। এই একটা বছরে অনেক উত্থান পতন হয়েছে। ভারতে কমনওয়েলথ গেমস হবে কী হবে না করতে করতে উৎরে গেছে। আর সেই প্রতিযোগিতায় বঙ্গললনারা যথেষ্ট প্রশংসার দাবি করতে পারেন। এবারের নতুন খেলা সংক্রান্ত বিভাগে পাবেন তার কথা।

এবার 'ফিরে দেখা' বিশেষ রচনায়। মহিলাদের সাফল্য, দুঃখ, ক্ষতি, উন্নতি সংক্রান্ত নানা ঘটনা একত্রিত করা হয়েছে।

রাখল প্রিয়াংকা জুটি 'চিরদিনই তুমি যে আমার' এই ছবির মাধ্যমে বাংলার সুইটহার্ট হয়ে উঠেছিলেন। এবার তাঁরা সত্যি সত্যি একে অন্যের হয়ে উঠলেন। বিয়ে করলেন। রাখল প্রিয়াঙ্কা জুটির সাক্ষাৎকারে জানতে পারবেন তাঁদের সম্পর্কের খুঁটিনাটি।

নতুন বছরের জন্য, মানে ইংরেজি বছরের জন্য হ্যাপি নিউ ইয়ার জানালাম। আপনারা ভাল থাকবেন, আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখবেন।

সুবিধা ৪

সুদেষ্ণা রায়, সম্পাদক



চিঠি চাই চাই মতামত

চিঠি লিখুন,
জিতুন
১০০০ টাকা



সুবিধার চতুর্থ সংখ্যা এটি। এই পত্রিকার সঙ্গে অনেকেরই এখন পরিচয় হয়ে গেছে, তাই বলছি কী বন্ধু, চাই আপনাদের সহযোগিতা, পত্রিকাটিকে আরও সুন্দর করে তুলতে।

চিঠি লিখে বা ই-মেল করে জানান

এই পত্রিকার কী ভাল কী খারাপ!

যাঁদের চিঠি আমরা আমাদের এই পত্রিকায় প্রথম চিঠি হিসেবে ছাপাব তাঁদের দেওয়া হবে **হাজার টাকা উপহার!** এ ছাড়া প্রথম ১০০টি চিঠির প্রেরককে দেওয়া হবে ৫০০টাকা করে পুরস্কার। চিঠির সঙ্গে আমাদের দেওয়া কুপনটি ভরে পাঠাবেন। ধন্যবাদ

আমাদের ঠিকানা

সম্পাদক, সুবিধা

প্রযত্নে : এসক্যাগ ফার্মা প্রাঃ লি,

পি ১৯২, লেকটাউন, তৃতীয় তল, ব্লক বি

কলকাতা : ৭০০০৮৯

email : eskagha@vsnl.com

নাম

বয়স.....

ঠিকানা

কী করেন

হৃদয় হতে হৃদয়ে

বারো মাসে তেরো পার্বণ। বছরাভর নানা সমস্যার জটিলতা। সকাল-সন্ধ্যা নিয়ম-বেনিয়মের বেড়া জাল। মন বাধ্য হলেও শরীর মাঝে মাঝেই অবাধ্য। এত সমস্যায় ‘সুবিধা’ আমাদের নানা সুবিধা করে দিচ্ছে। বন্ধ পরিবেশে সুবিধা একখানা ‘খোলা জানালা’। মহাপুরুষের কথায় এই পত্রিকা আমাদের প্রতিনিয়ত ‘মন-কা আঁখ’ খুলে দিচ্ছে। প্রাত্যহিক জীবনের গ্লানি ধুয়ে-মুছে ঝকঝকে কাগজে (যা আজকাল প্রায় কোনও পত্রিকায় পাওয়া যায় না) তকতকে আবির্ভাব পরশের পাত্রখানি উপচে ভরিয়ে দিচ্ছে। আমাদের ভালবাসা, যত্ন, আশা আকাঙ্ক্ষা এবং অন্যায্য আবদারে আপনাদের দায়িত্ব দিন দিন বাড়িয়ে দিচ্ছে। আমরা চাই আপনারা সবসময় আমাদের সঙ্গে থাকুন। ভরসা দিন। আমার ব্যক্তিগত কিছু আবদার আছে।

- সাধারণ জ্ঞানের (General Knowledge) একটি লেখা রাখুন।
- হায়ার সেকেন্ডারি পাশের পর mainstream ছাড়া অন্যান্য কোন stream-এ পড়াশুনো করলে ভবিষ্যতে সাফল্য আসতে পারে সেরকম কিছুতে আলোকপাত করুন।
- ‘সুবিধা’র প্রতিটি সংখ্যায় চাই ভারতবর্ষের নানা বিশ্বাসযোগ্য কম খরচের চিকিৎসা সংস্থার ঠিকানা ও ফোন নম্বর এবং নানারকম সুযোগ সুবিধার হাল-হকিকৎ।
- বাঙালির অতীত, বর্তমানের নানা ব্যক্তিত্বের খবর চাই—যাঁরা জীবনযুদ্ধে প্রতিনিয়ত যুদ্ধ করে আজ সফল, যাঁরা আমাদের আদর্শ হতে পারেন।
- পরিবেশ বান্ধব লেখা চাই।

সবশেষে জানাই যে, আমরা সমস্ত কিছু ভাললাগার, সমস্ত কিছু ভালবাসার আবেগে ‘সুবিধা’কে আপন করে নিতে চাই। হৃদয় হতে হৃদয়ে ছড়িয়ে দিতে চাই।

সুরঞ্জনা ঘোষ, বালুরঘাট

সুরঞ্জনা, আপনাকে ধন্যবাদ এত সুন্দর একটা চিঠি লেখার জন্য। আপনার চাহিদাগুলো খতিয়ে দেখব নিশ্চয়ই। আর আপনাকে অভিনন্দন প্রথম পুরস্কার পাওয়ার জন্য। আপনাকে শীঘ্রই যোগাযোগ করা হবে।

হোক মাসিক পত্রিকা

সুবিধার বৈশাখ, বর্ষা ও পূজো সংখ্যা পড়ে মুগ্ধ হয়েছি। এবং বুঝতে পেরেছি যে এটা একটা অন্য মাত্রার পত্রিকা। সাধারণ মানুষকে অনেক অজানা তথ্য পরিবেশনের জন্য সম্পাদিকা মহাশয়ার ধন্যবাদ অবশ্যই প্রাপ্য।

সুবিধার নিবাচিত বিষয়গুলো সত্যিই জীবনে চলার পথে একান্ত প্রয়োজনীয়। বিশেষত আইন সংক্রান্ত আলোচনা, শিশু পরিচর্যা, গর্ভবতী মহিলাদের স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় নানা গুরুত্বপূর্ণ বিষয় এত বিস্তারিত সহজ ও সাবলীল ভাষায় বোঝান, যা ইন্দোনীংকালে খুব একটা দেখা যায় না।

তবে সুবিধা যদি ত্রৈমাসিকের পরিবর্তে মাসিক প্রকাশ করা যেত তাহলে নিশ্চয় পাঠক পাঠিকারা আরও বেশি উপকৃত হতেন। পরিশেষে বলি, সুবিধায় বয়স্ক পুরুষ ও স্ত্রী লোকের শারীরিক ও মানসিক প্রসঙ্গে ডাক্তারবাবুদের সুচিন্তিত মতামত জানালে সুবিধার মান নিঃসন্দেহে আরও বৃদ্ধি পাবে। এদিকে দৃষ্টি দিতে সম্পাদিকা মহাশয়াকে অনুরোধ জানাই।

মঞ্জুশ্রী দে
কলকাতা-১০৮

মঞ্জুশ্রী,

আপনার সুচিন্তিত মতামতের জন্য ধন্যবাদ। আপনিও পাবেন পুরস্কার। আমাদের দপ্তর থেকেই যোগাযোগ করা হবে আপনাদের সঙ্গে।

সম্পাদক

সুবিধা ৫

শব্দজব্দ ৩ শীতকাল শ্যামদুলাল কুণ্ডু

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

পাশাপাশি

২। অমিত-লাবণ্যের প্রথম—হয়েছিল শিলং পাহাড়ের পথে, মার্গকণ্ঠ সংগীতে গৎ-এর চেয়ে এর আকর্ষণ কম নয়। ৫। ‘এই যে শীতের বেলা—পরে/এবার ফসল কাটো, লও গো ঘরে, কোমল

বর্ষ। ৬। কাশ্মীরের উত্তরে গিরিবর্ষ ও বরফের দেশ। এর নিচেই কারগিল, জুন-অক্টোবর এখানে গ্রীষ্ম, বাকিটা শীত। ৭। ‘বল্—মোরে বল, /তুই ফুটিবি সখী কবে’, উলটে আছে। ৯। পাঞ্জাবি ডাল জাতীয় খাবাব, ভাতের সঙ্গে উপাদেয়। ১২। শীতের শয্যা-সঙ্গী। ১৩। রুটির সঙ্গে বেগুনের এটি শীতের সকালে বেশ জমে। ১৪। সেকালের মণীন্দ্রলাল বসুর এই উপন্যাস অনেকে লেপের তলায় নিয়ে লুকিয়ে পড়েছেন।

উপরনিচ

১। ‘হিমের বাহু-বাঁধন টুটি—পারে ছুটি’, পাহাড়ি বরনা।
২। আদার পোশাকি নাম। ৩। শীতে উত্তরে বওয়া এর হাওয়া হাড় কাঁপিয়ে দেয়। ৪। শীতে শান্তিনিকেতনের বিখ্যাত মেলা। ৮। অনেকে বলে এ-পিঠে নাকি পিঠের রাজা। ১০। এ তো নতুন গুড়ের ‘—তালশাঁস’, সন্দেশ, চন্দননগরের হলে তো কথাই নেই। ১১। রবিশঙ্করের এর বাজনায়ে শীতের সারারাত যেন কোথা দিয়ে কেটে যায়। ১২। শীতের এ ফল দার্জিলিঙেরই নাকি শ্রেষ্ঠ।

শব্দজব্দ ৩

পা	আ	লা	প	পৌ
গ	দ্র	ব	র	ষ
লা	ডা	ক	ন	মে
ঝো			প	লা
রা	জ	মা		কু
	ল	সে	ক	স্ব
	ভ	র	তা	ম
	রা	র	ম	লা

আমাদের শরীরের বৃহত্তম অঙ্গ ত্বক হল
দেহের বাইরের আবরণ। শীতের শুষ্কতা তাই
প্রথম আঘাত হানে এই আবরণের ওপরই। ফলে
ফাটাফুটি সহ কত যে সমস্যা দেখা দেয় তার হিসেব
নেই। সমস্যা যাই হোক না কেন, সমস্ত সমাধান নিয়ে
হাজির সুবিধা এবারের প্রচ্ছদকাহিনিতে। বিভিন্ন বিশেষজ্ঞের
সঙ্গে আলোচনা করে জানিয়েছেন **দেবী চক্রবর্তী ও সুদেষণ রায়।**

শীতেও

ত্বক তকে ত্বক



জে বি রায় আয়ুর্বেদিক হাসপাতালের অধ্যাপক ডাঃ রামবিষ্ণু ঘোষ জানালেন, শীতে ত্বক সুন্দর রাখার সহজ উপায়।

রোদ সমস্যা

শীতকালে আরাম লাগে বলে অনেকেই দীর্ঘক্ষণ রোদ পোহাতে পছন্দ করেন। ফলে রোদ সহ্য হলেও এর প্রভাব ত্বক মেনে নিতে পারে না। যে কারণে গালে, কপালে গলায়, নাকের ওপর অনেকেই লাল হয়, জ্বালা করে, চুলকোয়। কারও কারও আবার গালে ছাই ছাই দাগ বা ঈষৎ বাদামি দাগ কিংবা ছোট ছোট ঘামাটির মতো হয়। বেশিদিন ধরে রোদে থাকার ফলে চামড়া কুঁচকে ঝুলেও যেতে পারে।

কাজেই শীতকালে আরাম লাগলেও বেশিক্ষণ রোদে থাকবেন না। বাইরে বেরনোর আগে সানস্ক্রিন লোশন মেখে, ছাতা সঙ্গে নিয়ে বেরবেন।

শীতকালে বাতাসে আর্দ্রতা কম থাকে বলে শরীর থেকেই জল বাষ্পীভূত হয়ে যায়। এছাড়া অনেকে ঠাণ্ডার ভয়ে এ সময়ে জল কম খান। এতে ত্বকের সমস্যা তো হয়ই, শরীরে আরও হানিকর উপসর্গের আশঙ্কা থাকে। তাই চেষ্টা করুন, শীত হলেও জল পরিমাণ মতোই খেতে। শুধু জল খেতে ইচ্ছে না করলে নুন, চিনি, লেবু জল দিয়ে তাও খেতে পারেন। একটানা রোদে থাকবেন না। কিছুক্ষণ বাদে বাদে ছায়ায় বিশ্রাম নিয়ে নেবেন।

ত্বকের রোদে পোড়া ভাব কাটাতে জুইফুলের নির্যাস বা কপূর জলে দিয়ে স্নান করতে পারেন। চন্দন বাটা বা চন্দন তেলও ভাল কাজ দেয়। ত্বকের এ ধরনের সমস্যা দূর করতে করঞ্জ বা নিমতেল লাগাতে পারেন। লাগাতে পারেন নিমপাতা, দুর্বা বা কাঁচা হলুদও। ১ চামচ কাঁচা হলুদের রস সকালে খালিপেটে মধু দিয়ে খেলেও উপকার পাওয়া যায়। মুসুর ডাল ও কাঁচা হলুদ বেটে দুধের সঙ্গে মিশিয়ে মাথলেও এ ধরনের দাগ দূর হয়। উপকার হয় কাঁচা দুধ, লেবু মিশিয়ে বা তিল তেল লাগালেও।

দীর্ঘক্ষণ যাঁদের কাজের প্রয়োজনে রোদে থাকতেই হয়, তাঁরা কয়েকটি বিষয় মেনে চললে উপকার পাবেন। যেমন শসার রস ও টক দই মাখা, মঞ্জিষ্ঠা, অশ্বগন্ধা, সেন্দ্ব জল খাওয়া, নিম-হলুদ অথবা নিম-হলুদ-চন্দন বেটে লাগানো, মধু দিয়ে চা বা কফি খাওয়া, পেঁয়াজ, টক দই, টক ফল ইত্যাদি খাওয়া।

অ্যালার্জি

শীতকালে ২-৪টে নেমস্তল বাড়ি সবারই থাকে। সেখানে বিশেষ খাবার থেকে কারও কারও ত্বকে অ্যালার্জি হতে পারে। আবার অনেকের বেগুন, চিংড়ি, লাউ, রাসায়নিক দ্রব্য বা রোদ থেকেও ত্বক অ্যালার্জি হতে পারে।

যদি জানা যায়, অ্যালার্জির সঠিক কারণ কী, তাহলে তো বাদ দিলেই আর সমস্যা হয় না। কিন্তু বেশিরভাগ সময়ই কারণ থেকে যায় অজানাই। তেমন ক্ষেত্রে অ্যান্টি অ্যালার্জিক ওষুধে



সৌন্দর্য ও চিকিৎসার অপূর্ব মেলবন্ধন - অ্যান্টিসেপ্টিক ত্বক উজ্জীবনী ক্রিম

হ্যাঁ, আপনার ডাক্তার সবচেয়ে ভাল জানেন

Sufrate
Cream

To be applied on the affected/lesion free skin of a qualified Medical Practitioner

মনে রাখুন

এ সময় বাজারে যা কিছু সবজি পাওয়া যায় সব খান। নানা রঙের সবজি প্রতিদিন খাওয়ার চেষ্টা করুন।
জল তেঁস্তা না পেলো জল খেতে আলস্য প্রকাশ করবেন না। খেতে পারেন ভেজিটেবল স্যুপ, ফলের রসও।
অনেকেরই গরম পোশাক পরলে একটু আধটু অ্যালার্জির সমস্যা হয়। তাঁরা অবশ্যই শীতের পোশাক ভাল করে রোদে দিয়ে তারপর ব্যবহার করবেন।
একটা খুব ভারি উলের পোশাক না পরে ২টো হালকা সোয়েটার পরুন।
শীতকালেও বাইরে বেরনোর অন্তত আধঘণ্টা আগে সানস্ক্রিন লোশন লাগাতে ভুলবেন না।
যাঁদের শীতের সময় আঙুলের ডগা লাল হয়ে ফুলে ওঠে তাঁরা বেশি ঠাণ্ডা জল ঘাঁটবেন না। যতক্ষণ সম্ভব হাতে পায়ে গ্লাভস ব্যবহার করবেন।
খুব বেশি গরম জল দিয়ে স্নান করবেন না, তাতে ত্বক আরও শুষ্ক হয়ে যাবে।
প্রতিদিন স্নানের সময় এক মগ জলে কয়েক ফোঁটা আমল বা জোজোবা তেল ফেলে সমস্ত শরীরে ঢালুন। ত্বক মসৃণ, মোলায়েম থাকবে।
পা ফাটার সমস্যা থাকলে বাইরে বেরনোর আগে সুতির মোজা পরে নিন।
ফাটা চৌঁট থেকে চামড়া তুলে দেওয়ার চেষ্টা করবেন না। লিপ বাম বা ভ্যাসলিন লাগিয়ে রাখুন, নিজে থেকেই মরা চামড়া উঠে যাবে।

সুবিধা ৮

কাজ চালাতে হয়।

অ্যালার্জির ক্ষেত্রে দুর্বা ও কাঁচা হলুদ বেটে লাগালে উপকার পাওয়া যায়। ত্রিফলা, গুগগুল ও পিপুল চূর্ণ খাওয়ালেও অ্যান্টি অ্যালার্জিক হিসেবে কাজ করে।

চুলকানি

শীতকালে চুলকানি হওয়ার মূল কারণ অপরিচ্ছন্নতা, অনেকেই শীতে নিয়মিত স্নান করেন না। জামাকাপড় কাচেন না। এক পোশাক পরে কয়েকদিন কাটিয়ে দেন, তাঁদের চুলকানি সমস্যায় প্রায়ই ভুগতে দেখা যায়। তাই এই সমস্যা থেকে দূরে থাকতে শারীরিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা সব থেকে জরুরি। এছাড়া গন্ধক রসায়ন, মানিক্য রস, দুধ বা গুলঞ্চের রস খেলে চুলকানির সমস্যা এড়িয়ে চলা যায়। পামারি বা গন্ধক তেল লাগালেও চুলকানি সেরে যায়।

খুসকি

শীতকালে খুসকির সমস্যা হয় না এমন ব্যক্তি খুঁজে পাওয়া দুস্কর। কারও কারও খুসকি হলে খুব মাথা চুলকোয়। আবার নাও চুলকোতে পারে। এতে চুল উঠে যায়। খুসকি হলে তেল দেওয়া উচিত নয়। উষ্ণ জলে শ্যাম্পু করে কর্পূর জলে চুল ধুয়ে নিলে উপকার পাওয়া যায়। অনেক ক্ষেত্রে ছত্রাকও খুসকির জন্য দায়ী। এক্ষেত্রে অ্যালকোহল ও স্যালিসাইলিক অ্যাসিড রাতে মাথায় মেখে সকালে শ্যাম্পু করলে খুসকি দূর হয়।

ত্রিফলা এবং রিঠা ভেজানো জল স্নানের আগে কিছু সময় মাথায় লাগিয়ে রাখলে খুসকির সমস্যা দূর করা সম্ভব।

মাথায় লাগানো যেতে পারে আমলকি ও ভূঙ্গরাজের রস। লাগাতে হবে স্নানের কিছু সময় আগে। আমের আঁট ও হরতকি দুধে বেঁটে মাথায় লাগালেও খুসকির হাত থেকে রেহাই পাওয়া যায়। খুসকি প্রধানত মাথার ত্বকের সমস্যা।

ত্বক সমস্যা সমাধানে

রূপ বিশেষজ্ঞ
স্বাতী দত্ত-র উপদেশ

শীতকালে বাতাসে আর্দ্রতা কম থাকে বলে ত্বক থেকে জল বাষ্পীভূত হয়ে যায়। ফলে ত্বক যায় শুকিয়ে। অর্থাৎ শীতের সময় ত্বকের শুষ্কতার কারণ তেল নয়, জলের অভাব তাই এ সময় ত্বক ভাল রাখতে স্নান করতে হবে ঠিকমতো। স্নানের পর ১মগ জলে একটু তেল মিশিয়ে সমস্ত গায়ে ঢাললে ত্বক জল ধরে রাখতে পারে অনেকক্ষণ পর্যন্ত। ফলে ত্বকে ফাটাফুটির সমস্যা কম হয়।

- পাকা পেঁপে চটকে মধু মিশিয়ে মুখে, হাতে গলায় লাগিয়ে ২০ মিনিট পর ধুয়ে ফেললে ত্বকের খসখসে ভাব দূর হয়।
- শুষ্কতার জন্য ত্বক ম্যাডমেডে হয়ে গেলে তাজা গোলাপের পাপড়ি, দুধের সর ও ২ ফোঁটা মধু মিশিয়ে লাগাতে পারেন।
- শীতকালে প্রতিদিন ১ কাপ করে গাজরের রস খেলে শুষ্কতার সমস্যা দূর হয়।
- শুষ্কতার জন্য শীতের সময় মুখে নানারকম দাগ হয়। রাতে শোওয়ার আগে ১ চামচ শসার রস, ৪ ফোঁটা পাতিলেবুর রস অল্প জলে দিয়ে মেখে ঘুমোতে গেলে উপকার পাওয়া যায়।
- চারটে কদম গাছের পাতা, চারটে পদ্ম পাপড়ি বেটে তার সঙ্গে ২ ফোঁটা পিপারমেন্ট অয়েল মিশিয়ে লাগালে ত্বকে জৌলুষ আসে।
- ত্বকের পোড়াভাব কাটাতে রোদ থেকে ফিরে গাজরের রস তুলো দিয়ে মুখে লাগানো দরকার।
- অনেকেরই শীতের সময় আঙুলের ডগা লাল হয়ে ফেটে যায়। এরকম ক্ষেত্রে গোলাপ জল, পাতিলেবুর রস ও গ্লিসারিন মিশিয়ে

রাতে শোয়ার আগে আঙুলে লাগালে উপকার পাওয়া যাবে।

- পা ফাটা রোধ করতে জলে হার্বাল কোনও শ্যাম্পু ফেলে প্রতিদিন পা পরিষ্কার করতে হবে।
- খুব বেশি পরিমাণে খুসকি হলে প্রথমে এক মগ জলে একটা পাতিলেবুর রস দিয়ে চুলে লাগিয়ে খানিকক্ষণ পরে ত্রিফলার জল দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে। ৭-৮ দিন এভাবে চুল ধুলেই খুসকি দূর হবে।
- চুল পড়ার সমস্যা দূর করতে ধনে পাতার রস চুলের গোঁড়ায় লাগিয়ে আধঘণ্টা পর ধুয়ে ফেলুন।
- খুসকি দূর করতে ব্যবহার করা যেতে পারে শসার রস ও। আবার মৌরি বাটা মাথায় লাগিয়ে ২৫-৩০ মিনিট পর ধুয়ে নিলেও খুসকি দূর হয়।
- কন্ট্রি-এর কালো ছোপ দূর করতে কলা আর চিনি মিশিয়ে ওই জায়গায় ঘষতে হবে। এতে মাস খানেকের মধ্যেই সমস্যা



ডাক্তার কী বলেন

রামকৃষ্ণ মিশন সেবা
প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে যুক্ত
ত্বক বিশেষজ্ঞ
ডাঃ জগদীশ চক্রবর্তী
ত্বকের সমস্যা নিয়ে
আলোচনা যেমন
করেছেন, সমাধানের কিছু
পথও জানিয়েছেন।

শরীরের ভিতর ও বাইরের মধ্যে যে সম্পর্ক,
তার মাধ্যম হল মানুষের ত্বক। ত্বক শরীরের
আবরণ যেমন, তেমনই শরীর ধরেও রাখে এই
ত্বক। নাক, চোখ, জিভ, কান যেমন ইন্দ্রিয়, তেমনই
ত্বকের মাধ্যমেও আসে বাইরের বহু রিঅ্যাকশন। ত্বকও,
হৃৎপিণ্ড, যকৃৎ বা ফুসফুসের মতোই শরীরের
অঙ্গপ্রত্যঙ্গের অন্যতম। বলা যেতে পারে মানবশরীরের
সবচেয়ে বৃহৎ অঙ্গ। তাই ত্বকের যত্ন ও দেখভাল ঠিক ততটাই
জরুরি যতটা হৃৎপিণ্ড বা ফুসফুসের। এই ত্বক প্রতিনিয়ত
বাইরের জগতের সঙ্গে যোগাযোগ রাখছে এবং নানা ধরণের
ঘাতপ্রতিঘাতের সম্মুখীন হচ্ছে। ত্বকের নিরাপত্তা, পুষ্টি, চিকিৎসা তাই
সত্যিই খুবই জরুরি।

সুবিধা ৯

চলে যাবে।

● ফাটা ফাটা নখের
সমস্যা দূর করতে হলে
জেলেটিন-এর জলে নখ
ডুবিয়ে রাখুন। অন্তত মিনিট
দশেক।

● ২ কোট করে নখপালিশ
পরলেও নখ ফাটার
সমস্যা কমে।

● ঠোঁট ফাটার হাত থেকে রেহাই
পেতে গোলাপ জল, গ্লিসারিন ও
পাতিলেবুর রস ব্যবহার করা যেতে
পারে।

● দুধের সর আর মধু মিশিয়ে
লাগালেও ফাটা ঠোঁটের সমস্যা দূর
হয়।

● চুল পড়া রোধ করতে বকুলের
ছাল, অশোকের ছাল এবং অশ্বগন্ধা
মিশিয়ে ২ চামচ মতো ভিজিয়ে
দিনে একবার করে খেলে উপকার
পাওয়া যাবে।

● শীতকালেও অনেকের র‍্যাশ
বেরয়। এক্ষেত্রে এক কাপ গোলাপ
জলে, ১ চামচ সোডিয়াম বাই কার্ব
মিশিয়ে তুলো দিয়ে জায়গাটায়
লাগিয়ে ঘণ্টাখানেক পর ধুয়ে
ফেললে আশ্চর্যরকম উপকার
পাওয়া যায়।

ত্বক পরিষ্কার

নিয়মিত সাবান দিয়ে ত্বক পরিষ্কার করা খুব প্রয়োজন। সাবানের পিএইচ ব্যালেন্স
যেন ৬-এর কম হয় সেটা দেখবেন। সাধারণ সাবানের ক্ষেত্রে পি এইচ ব্যালেন্স ৮
থেকে ১০.৮ হয়, যা ব্যবহারে অনেক সময়ই ত্বক শুষ্ক হয়ে পড়ে। ত্বকের বাইরের
আস্তরণের লিপিড স্তর যদি সাবানের প্রকোপে ক্ষয়ে যায় তাহলে জল সেই স্তরের
নিম্নাংশের হাইড্রোক্সিপিক কণাগুলো গলিয়ে দেয়, ফলে ত্বক শুষ্ক হয়ে পড়ে। এর
প্রতিকারের বেশ কয়েকটি পথ আছে।

খাওয়া-দাওয়া ঠিক ঠাক করা প্রয়োজন। ফল, সবজি, কম চিনি, পরিমাণমতো জল
খাবেন। ভাজাভুজি বর্জন করলে ভাল।

অধিকাংশ সাবান বা ডিটারজেন্ট পাউডার এমন কিছু সলভেন্ট সমেত হয় যা ত্বকের
পি এইচ ব্যালেন্স নষ্ট করে দেয়; ফলে ত্বকের কোষের ক্ষতি হয়। তাই সঠিক পি এইচ
ব্যালেন্সযুক্ত সাবান অবশ্যই ব্যবহার করবেন।

যাদের পা ও ঠোঁট ফাটছে, গাল, হাঁটু কনুই শুষ্ক হয়ে উঠছে, তাঁরা সাবান ব্যবহারে
সাবধান। এমন সাবান ব্যবহার করবেন যাতে রয়েছে কার্বোহাইড্রেট ৬%, প্রোটিন ১৬%,
তেল ৭%, জল ৭%, খনিজ পদার্থ ২%। খেয়াল রাখবেন সাবান থেকে যেন কোনও
চুলকানি বা অ্যালার্জি না হয়। তাই নতুন যে কোনও সাবান বা শ্যাম্পু ব্যবহারের আগে
অ্যালার্জি পরীক্ষা করে নেবেন।

ত্বক তকতকে রাখতে তিনভাগ অলিভ তেল ও এক ভাগ গ্লিসারিন দিয়ে মিশ্রণ
তৈরি করে শরীরে লাগান, এতে ত্বক ভাল থাকবে। খুব বেশি ঠাণ্ডা আবহাওয়ার থেকে
অল্প উষ্ণ আবহাওয়া ত্বকের পক্ষে ভাল। ত্বক পুড়ে যাওয়া বা কালো হয়ে যাওয়ার মূল
কারণ রোদের আল্ট্রা ভায়োলেট বা অতি বেগুনি রশ্মি। এই রশ্মি তিন ধরণের—ইউ ভি
এ : ৩১৫-৪০০ এন এম; ইউ ভি বি : ২৮০-৩১৫ এন এম; ইউ ভি সি : ১০-২৮০ এন

এম। এই রশ্মির দু'ধরণের প্রকোপ আছে, এক যা ত্বকের উপর ভাগেই থাকে। দুই সিস্টেমিক অ্যাকশন যার ফলে শরীরের মেটাবলিজম-এ প্রভাব পড়ে। প্রথমটায় ত্বকের রঙ পরিবর্তন হয়, কালো হয়ে ওঠে, ত্বক উঠে যায় ও কিছু ব্যাক্টেরিয়া মারা যায়।

অতিবেগুনি রশ্মির সিস্টেমিক বা ধারাবাহিক প্রকোপে শরীরের মেটাবলিজম পরিবর্তন হয়, শরীরের ঘাত-প্রতিঘাত সহ্য ক্ষমতা ও ভিটামিন তৈরি ক্ষমতা বাড়ে। ত্বক পুড়ে গেলে কোল্ড ক্রিম বা স্টেরয়েড যুক্ত ক্রিম কাজ দিতে পারে। অ্যালোভেরা জেল ১০%, ক্যালামাইন ৮%, কোনও ময়শ্চারাইজিং লোশন-এ দিয়ে শরীরে লাগালে সানস্ক্রিন-এর কাজ দেবে। এছাড়া সিমিথিওন ও অলিভন ৮০০ একত্রে রোদে পোড়ার বিরুদ্ধে যুক্ত সাহায্য করতে পারে।

ফিজিকাল ও কেমিকাল সানস্ক্রিন একত্রে, রোদে পোড়া থেকে শুরু করে বলিরেখা বা ত্বকের বয়সজনিত সমস্যার হাত থেকে আপনাকে রক্ষা করতে পারে। সানস্ক্রিন একেক জনের জন্য একেক ধরনের হয়। বিশেষজ্ঞের সঙ্গে পরামর্শ করে তবে লাগানো উচিত। রোদে পোড়া বলতে যা বোঝায় তা সাধারণত ইউভিবি রশ্মির জন্য হয়। সাধারণত অল্প রোদে বেরুলে ত্বকের পিগমেন্ট বা রঙিন কোষ কিছুটা উজ্জীবিত হয়ে ত্বকের রঙ পরিবর্তন করে। তবে খুব ফর্সা ত্বকের অধিকারী বেশিক্ষণ রোদে থাকলে মেছোতা বা ফ্রেকলস হতে পারে।

এসব ক্ষেত্রে রোদে বেরনোর আগে নিজের ত্বকের সঙ্গে মানানসই সানস্ক্রিন ব্যবহার করবেন। চেষ্টা করবেন চড়া রোদে না বেরতে। বেরলেও ছাঁতা, রোদ চশমা ও গা ঢাকা পোশাক পরবেন। অ্যালোভেরা, লিকুইড প্যারায়ফিন ও ক্যালামাইনযুক্ত সানস্ক্রিন ব্যবহার করতে পারেন চিকিৎসা হিসেবে। অ্যান্টি অ্যাক্সিমিক ক্রিম-ও সাহায্য করতে পারে। অ্যান্টি অ্যাক্সিমিক লোশন মেখে বেরলে ত্বক পোড়ার হাত থেকে নিস্তারও পাবেন।

অনেক সময়ই ত্বকে মেলানিন-এর আধিকার ফলে ত্বকের কিছু অংশে দাগ হতে থাকে। এই মেলানিন তৈরি করে মেল্যানোসাইট কোষ যা ত্বকের বাইরের আভরণের ঠিক নিচে থাকে। পিটুইটারি গ্ল্যান্ড-এর মেল্যানোসাইট স্টিমুলেটিং হরমোন মেলানিন তৈরি নিয়ন্ত্রণ করে। আর সূর্য রশ্মি, বিশেষত ইউভিবি, এক্স-রে রশ্মি, ইত্যাদি এই মেলানিন তৈরির হার বৃদ্ধি করে।

ত্বকে কালো দাগ এড়াতে অ্যান্টি অ্যাক্সিমিক ক্রিম ও লোশন ব্যবহার করুন। যেমন প্যারামিনল, জিংক অক্সাইড, ক্যালামাইন

লোশন, PABA, H₂O₂। এছাড়া যে ক্রিম-এ রয়েছে ইউভিএ ও ইউ ভি বি ফিল্টার, সেটি ব্যবহার করবেন। দেখে নেবেন সেটি যেন তেলতেলে না হয়, জলে সহজে গলে না যায় বা উঠে না যায় অর্থাৎ ওয়াটার রেজিস্ট্যান্ট যেন হয় ও এটি যেন কোনও সুগন্ধী যুক্ত না হয়।

চোখের কোলে কালি অনেকেরই থাকে, সেই সঙ্গে বলিরেখা। এর পিছনে রয়েছে মূলত দুটি কারণ। এক এই অংশের ত্বক খুব মিহি ও মসৃণ বলে এখানে ত্বকের নিচের রক্ত নালিগুলো খুব প্রকট হয়ে ওঠে। দুই এই অংশের পিগমেন্ট তৈরি করে যে কোষ তা বেশি পিগমেন্ট বা রঙিন কোষ উৎপাদন করে, বয়সের সঙ্গে সঙ্গে এই কালো ভাব বেড়েও যায়। রোদ্দুর লাগলেও বাড়ে ও বলিরেখা যুক্ত হয়। এছাড়া অ্যালার্জি, ঘুমের ঘাটতি, সিগারেট খেলে এবং সঠিক সোডিয়ামযুক্ত খাবার না খেলে এই চোখের কোলের কালো ভাব বাড়তে থাকে।

এর বিরুদ্ধে যুক্ত নিয়মিত চোখের কোলে ময়শ্চারাইজার লাগান। তাতে সানস্ক্রিন থাকতেও পারে নাও থাকতে পারে। ভাল খাবেন ও ঘুমোবেন যথেষ্ট পরিমাণে। এছাড়া অ্যালার্জি যাতে না হয় তার দিকে দৃষ্টি দেবেন। বাইরে রোদে বেরলে ছাঁতা ও রোদচশমা ব্যবহার করবেন। সঠিক ক্রিম বা লোশন বেছে নেবেন। যেমন বাইওফাইটেক্স-ভেজ ক্রিম যা শিরার আন্তরণ শক্ত করে। এছাড়া প্রোটেনসিল-ও ভেজ ক্রিম যা ত্বকের স্থিতিস্থাপকতা বজায় রাখতে সাহায্য করে। ত্বকের কালো ভাব, চোখের কালি, ত্বকের নানা সমস্যা দূর করে সুক্রাল ফেট ক্রিম। যা পাবেন সূফ্রেট ক্রিম-এ।

ময়শ্চারাইজারও ব্যবহার করবেন, যাতে ত্বকের শক্ত খসখসে অংশ নরম ও নমনীয় থাকে।

নারকোল তেলে অল্প করে কর্পূর দিয়ে লাগান অথবা শুদ্ধ অলিভ তেল।

খুব শুদ্ধ সরষের তেল ছোট বাচ্চাদের মাখানো যায় তবে শুদ্ধতা পরীক্ষা করে নেবেন। বাচ্চাদের রোদে রাখলে ৫-১০ মিনিটের বেশি নয়।

এমন কোনও কোল্ডক্রিম ব্যবহার করুন যাতে স্ক্যালালিন, অ্যালোভেরা, ডি-অ্যালফা টোকোফেরাল আছে। এই ক্রিম ত্বকে উজ্জীবিত রাখে, রঙ ময়লা করে না বা রোদে পোড়া থেকেও রক্ষা করে।

ডা: জগদীশ চক্রবর্তীকে যোগাযোগ করতে হলে ৯৮৩১৪০৯৮১০

- খাবারের তালিকায় রাখুন সবুজ শাক সবজি, ফাইবার যুক্ত খাবার, মরসুমি ফল।
- বেশি ভাজাভুজি না খাওয়া। কম লবণ খাবেন ও তেল, মাখন না খাওয়া।
- বাইরের খাবার, ফাস্ট ফুড, কেক, পেস্ট্রি, বেশি মশলা, রাস্তার কাটা ফল না খাওয়া।
- ৪ চামচ থানকুনি পাতার রস, ১ কাপ দুধ ও সামান্য চিনি মিশিয়ে খেলে ত্বকে লাভণ্য ফুটে ওঠে।
- বাসক পাতার রস ও শঙ্খ ভণ্ডা মিশিয়ে স্নানের আধঘণ্টা আগে লাগালে ত্বক উজ্জ্বল হবে।
- ছোলা ভেজানো জল খেলেও শীতের প্রভাব ত্বকে পড়তে পারবে না।
- যাদের ত্বক খসখসে তাঁরা কাঁচা হলুদ বাটা ও দুর্বীর রস মিশিয়ে লাগালে উপকার পাবেন।

- উপকার পাবেন মধু, ক্যাস্টর অয়েল ও লেবুর রস মিশিয়ে লাগালেও।
- ফাটা ত্বকের সমস্যা দূর করার জন্য গ্লিসারিন, লেবুর রস ও গোলীপ জল মিশিয়ে শরীরে লাগানো যেতে পারে।
- স্নানের আগে দুধ মেখে স্নান করলেও ত্বক ভাল থাকে।
- ঠোঁট ও মুখের শুকনো ভাব দূর করে মসৃণতা আনতে দুধ অথবা দুধের সর খুব ভাল কাজ দেয়।
- অকাল বার্ধক্যের ছাপ রুখতে নিয়মিত খান কাঁচালঙ্কা ও আমলকি।
- শীতকালে অবশ্যই তেল মাখুন। স্নানের খানিকক্ষণ আগে ভালভাবে তেল মেখে তারপর স্নান করুন। এতে শীতের অনেক সমস্যাই আপনার কাছ ঘেঁষতে পারবে না।



অনিশা দত্ত

সব্বের মধ্যে

সুবিধা ১১

এক নারী কল্যাণ সমিতির কর্মাধ্যক্ষা হিসাবে সমিতিটি চালায় সুদীপা। তারই হাতে গড়া সঙ্ঘ। বাড়িরই নিচ তলায় তার অফিস। দুপুরে খাওয়া সারতে, ওপরে উঠেই শ্রীরাপার ফোন পেল। শ্রীরাপা বলল, 'দিদি, কী করছেন? শুভ তো চলে গেল, খুব ফাঁকা-ফাঁকা লাগছে তো?'

'তা আর বলতে?' সুদীপা অস্ফুটে উচ্চারণ করল। একমাত্র সন্তান শুভর উল্লেখমাত্র তার গলা বুজে এল। শুভ বি-টেক শেষ করে আজ মাস খানেক হল বিদেশে পাড়ি দিয়েছে। সংসারে এখন সে আর স্বামী ভাস্বর।

শ্রীরাপা বলে চলেছে, 'তাই ভাবলাম একটবার কথা বলি। আমার ছেলেও তো চলে গেল বাইরে।' 'হ্যাঁ-হ্যাঁ, ছেলের খবর পেয়েছ? তুমি ভাল আছ তো শ্রীরাপা?' 'হ্যাঁ সবই ঠিক আছে। নতুন নতুন গেছে তো, ছেলের এখনও মন বসেনি, খুব মন খারাপ করে। আস্তে আস্তে ঠিক হয়ে যাবে। কিন্তু দিদি, আমি ভাল নেই।' শ্রীরাপার কণ্ঠে কান্নার রেশ পেয়ে বিচলিত বোধ করল সুদীপা। সুদীপার এককালীন ছাত্রী শ্রীরাপা। সুদীপা আবার জিজ্ঞাসা করল, 'কী হয়েছে শ্রীরাপা। বল আমায়।'

'বলব বলেই তো ফোন করেছি। হয়তো দু'বছর আগেই আমার বলা উচিত ছিল। আসলে, সঙ্কোচ বোধ করতাম। শুভ রয়েছে, যদি কোনও রকমে ব্যাপারটার আঁচ পেয়ে যায়। এখন শুভ দূরে, তাই সাহস পেলাম। আর, এ সময়ে দাদাও নিশ্চয়ই বাড়ি নেই। আমি চাই না, আমি ফোন করছি, আর কেউ জানুক।'

'ভনিতা ছেড়ে আসল কথা বলতো, শ্রীরাপা। আমাকে যা বলবে, তা আমার মধ্যেই থাকবে, চর্চিত হবে না কোনও ক্রমে। কেন তুমি ভাল নেই?'

'দিদি, আমার সব শেষ হয়ে গেছে, সুদেব অন্য মেয়ে নিয়ে ঘুরছে', বলেই ওপারে নীরবতার পর্দা পড়ে গেল। সুদীপা

রিসিভারে ফোঁপানির আওয়াজ পেল। থম মেরে গেল সুদীপা। তার বাক্য রুদ্ধ হয়ে গেল। মনে মনে শব্দ খুঁজতে লাগল সে, সান্থনার বাক্য? ভরসার ভাষা! ভাবতে ভাবতেই রিসিভারে এনগেজড টোন এসে গেল। রিসিভার নামিয়ে রাখল সুদীপা।

রিং ব্যাক করা জরুরি না অনুচিত, সে সিদ্ধান্তটুকুও নিতে পারল না। সত্যি কথা বলতে কী, শ্রীরাপাকে ফোন করতে, সুদীপার সাহসে কুলোল না। শ্রীরাপার স্বামী সুদেবের মুখে একটা শান্ত সারল্য আছে, যা তাহলে শঠতার আচ্ছাদন মাত্র। শ্রীরাপা, সুদীপার অত্যন্ত স্নেহের পাত্রী এবং মধুর-স্বভাবা মেয়ে। সে একাধারে গৃহবধু ও পতিগতপ্রাণা। শ্রীরাপার কাছে সুদেবের এই বিশ্বাসঘাতকতা যে কত মর্মান্তিক, তা উপলব্ধি করে, হাত-পা অসাড়া লাগল সুদীপার।

চিন্তাচ্ছন্ন ভারাক্রান্ত মন নিয়ে সুদীপা নিচে নেমে গেল। শ্রীরাপার কান্নাভেজা কণ্ঠস্বর তার যুক্তিবাদী মনকেও ছিন্নভিন্ন করে দিল। বিবাহিত সংসারী পুরুষ, বড় বড় ছেলেমেয়ে, থাকা সত্ত্বেও নতুন করে প্রেম করছে এমন ঘটনা তার এন জি ও তে আসে এবং তার থেকে অপরাধের সোপান শ্রেণীও তৈরি হয়। সেগুলোর বাস্তবতা নিয়েও সুদীপার মনে কোনও দ্বন্দ্ব সৃষ্টি হয়নি। সেটা যেন তার কর্মক্ষেত্রের এক বিচ্ছিন্ন পৃথক জগৎ। কিন্তু তার এত কাছের মানুষের জীবনে এমন ঘটনা ঘটছে, কিছুর্তেই যেন মানতে পারা যাচ্ছে না।

সন্ধ্যায় অফিস বন্ধ করে এসে, শ্রীরাপার ফোন দাবাল সুদীপা। শ্রীরাপা ওদিক থেকে 'হ্যালো' বলতেই সুদীপা বলল, 'বল শ্রীরাপা, সব খুলে বল। আমি সব শুনতে চাই।' শ্রীরাপা খুব নিচু গলায় বলল 'এখন হবে না দিদি, ও অফিস থেকে ফিরেছে। ও যখন বাড়ি থাকবে না, ফোন করব আবার।'

রাত সাড়ে দশটা নাগাদ ফোন এল শ্রীরাপার। 'কি দিদি,

ঘুমোতে যাচ্ছেন নাকি? ডিসটার্ব করলাম না তো?’

‘আরে না-না। আমি অনেক রাতে শুতে যাই। তোমার চিন্তায় সারাদিন মনটা ভারী হয়ে আছে। সব খোলাখুলি বল আমায়।’

‘আসলে, এখন ফাঁকা পেলাম। ফোনটা এখন আমার ঘরে এনে রেখেছি। আগে বসার ঘরে ছিল। এখন, মিমি আর আমি একসঙ্গে শুই। ও, অন্য ঘরে। সবাই ঘুমিয়ে পড়েছে। তাই ভাবলাম, এখন কথা বলা যায়।’ বল শ্রীরাপা, নিঃসঙ্কোচে বল। আর কেউ জানে?’

‘সকলে জানে দিদি, ছেলে-মেয়ে, ছোড়দি-জামাইবাবু, দাদা, বাপের বাড়ির সকলে। শুধু শ্বশুরবাড়ির দিকে কেউ জানে না।’

‘হুঁ!’ বিষম খেল সুদীপা। এমন লজ্জার কথা পাঁচকান হয়েছে শুনে, ভারী অস্বস্তিতে পড়ে গেল সে। শ্রীরাপার কথার পিঠে পিঠে বলল, ‘তা জানাজানি হয়েছে কিছুরাহা হয়নি? কবে থেকে চলছে এসব?’

‘বছর দু’য়েক তো হল ধরা পড়েছে। তার কত আগে থেকে চলছে, জানি না তো দিদি!’

‘প্রথম কীভাবে জানতে পারলে?’

‘এক দিনেই কি আর পেরেছি দিদি? প্রথম দিকে একটু একটু সন্দেহ হত। সকাল নটার দিকে একটা ফোন আসত, আমরা কেউ ধরলেই ওদিক থেকে কেটে দিত। আর, ফোনটা ধরবার জন্যে ও পড়িমরি করে ছুটে আসত। হঠাৎ সাজগোজ, সেন্টের বাহার। ছোটো সাজের চেষ্টা। অকারণে আমার ওপর বিরক্তি। আমার কোনও কিছুই আর পছন্দ হচ্ছে না। সামান্য ইস্যু নিয়ে বাড়িতে চিংকার-টেঁচামেচি। সুদেবের বন্ধু সঙ্কর্ষণ, পুলিশের বড় কর্তা। আমায় বৌদি ডাকে। সে দেখিয়ে দিল, কীভাবে ফোন ট্যাগ করতে হয়।

‘ফোনের একটা পুরোনো ইনস্ট্রুমেন্ট ছিল। সিঁড়ির ল্যান্ডিং-এ মেন তার থেকে ওইটার রিসিভার জুড়ে দিলাম। নটা নাগাদ ফোন আসতে ও দৌড়ে ধরতে গেল। আমিও ল্যান্ডিং-এ নেমে আমার রিসিভার তুললাম। শুনতে পেলাম সুদেব বলছে, ‘আই লাভ ইউ,’ ওপাশ থেকে জবাব, ‘আই অলসো।’ এরপর, পরপর কথাবার্তা আর আপনাকে বলতে প্রবৃত্তি হচ্ছে না দিদি। আমার পায়ের তলার মাটি সরে গেল। এত বড় প্রবঞ্চনা, এত বড় অপমান? আমি মেয়েটির গলা চিনতে পারলাম। মল্লিককা। ওদের অফিসের স্টেনো। আপনি তো জানেন আমাদের রেসিডেন্সিয়াল কোয়ার্টার। কাছেই অফিস। ওর ডিপার্টমেন্টের সবাইকে আমি চিনি। দিদি, ওকে এত ভালবাসতাম। পায়ে পর্যন্ত চুমু খেয়েছি। মনে পড়ল, তার দিন কতক আগেই ওকে বারবার বলেছি, ‘তুমি আমার তো?’ ও উত্তর দেয়নি। দিদি, আপনাকে কী বলব, আমাদের মধ্যে এত ভালবাসা ছিল, কখনও বালিশে শুইনি, ওর হাতে মাথা রেখে শুয়েছি। দিদি, এত কথা বলছি বলে, মনে মনে বিরক্ত হচ্ছেন না তো?’

‘না-না, এন জি ও-র অনেক ফোনই রাতে আসে। আচ্ছা শ্রীরাপা, তোমার দিদি-দাদা সুদেবকে ধমকায়নি?’

‘হাঁ! কভবার। কৈফিয়ৎ চেয়েছে। সমস্ত জানাজানি হওয়ার পর। অত বড় আঠারো বছরের ছেলে শুদ্ধ বাবাকে অপমান করেছে। কিন্তু কী বলব দিদি, বেহায়ার নাহি লাজ, নাহি অপমান। একদিন সুদেবের অফিসে হানা দিয়ে, একটা বই পেলাম সুদেবের টেবিলে। ‘গন উইথ দ্য উইন্ড’—মল্লিককা দিয়েছে, জেরার চোটে স্বীকার করল। আরও অনেক উপহার দিয়েছে, টাই, শার্ট, রুমাল। সুদেবও প্রচুর গিফট দিয়েছে। দাদা বলল, ‘অমন দু’নৌকোয় পা দিয়ে লীলা-খোলা চলবে না। হয় তোমাকে ডিভোর্স দিতে হবে নয়তো মেয়েটার সঙ্গ ছাড়তে হবে।’ তখন ও প্রতিজ্ঞা করল, আর

মল্লিককার সঙ্গে সম্পর্ক রাখবে না। সকলে মিলে আলোচনায় স্থির হল, দু’পক্ষের সমস্ত গিফট পরস্পরকে ফিরিয়ে দিতে হবে। তাই-ই হল। আমি আর ছোড়দি-মল্লিককার হাতে সব গিফট ফিরিয়ে দিয়ে এলাম। বিন্দুমাত্র ইতস্ততঃ না করে খুব সহজে মল্লিককা সব কিছু ফেরত নিয়ে নিল। কী বলব দিদি, এসবও দেড় বছরের পুরোনো কথা। কিন্তু বুঝতে পারি, সুদেব আজও সম্পর্ক রাখছে।’

‘শ্রীরাপা একদিন দুপুরে আমার বাড়ি চলে এসো। সামনে বসে সব শুনবো। ফোনে ঠিক হচ্ছে না, তোমার মুখ দেখতে পাচ্ছি না যে।’

‘আসব দিদি। অনেক রাত হল। আপনারা খাওয়া-দাওয়া করে শুতে যান। আজ রাখলাম।’

কর্ডলেসটা নিয়ে বসার জায়গায় কথা বলছিল সুদীপা। এবার টিভির ঘরে এল। ভাস্কর জিঙ্গাসু হল, ‘এতক্ষণ কার সঙ্গে কথা বলছিলে?’ ভাস্করের কৌতুহল পছন্দ হল না সুদীপার। তবু বলল, ‘শ্রীরাপা ফোন করেছিল।’ ‘বাবা! এতক্ষণ! আধঘণ্টার ওপর। কী বলছিল?’ ‘সে তার ব্যক্তিগত ব্যাপার। সুদেব এদিক-ওদিক করছে, অন্য মেয়ে নিয়ে।’ সুদীপা স্থিরই করে নিয়েছিল, ভাস্করকে এর বেশি কিছু ব্যাখ্যান দেবে না। কিন্তু তাকে যারপরনাই আশ্চর্য করে দিয়ে ভাস্কর উচ্চবাচ্যই করল না। এতটুকু অনুসন্ধিসু হল না আর। বলল, ‘আজ রাতে আসবে না কি?’ মোলায়েম আবেদন ভাস্করের কণ্ঠে। সুদীপা সম্মতি- অসম্মতি কিছুই জানাল না। তাদের পৃথক ঘরে পৃথক শয্যা। তার মানেই যে তারা প্রেম-সংসর্গ বর্জিত এমন নয়।

শ্রীরাপার কথা সুদীপার মন জুড়ে বসে গিয়েছে। তার এন জি ও তে অনেক কাউনসেলিং হয়, পরামর্শ দেওয়া হয়, কিংকর্তব্যম্! শ্রীরাপার বাড়ির লোকজনের এ বিষয়ে যথোচিত উদ্যোগ তো নিয়েছে। এক্ষেত্রে সুদীপার আর কি করণীয় আছে? শ্রীরাপা তো তার কাছে দরবার করতে আসেনি। সে শুধুই একটু সহানুভূতি, সহমর্মিতা আশা করে। মন ভিজে এল সুদীপার, দীর্ঘশ্বাস ফেলল সে। দৈনন্দিন কাজের ভিড়ে আবার ডুবে গেল সুদীপা।

শ্রীরাপা অনেক দিন ফোন করেনি। দুপুরে সুদেব অফিসে থাকবে বিবেচনা করে, সুদীপাই শ্রীরাপাকে ফোন করল। ‘কেমন আছ, শ্রীরাপা?’

‘কেমন থাকব দিদি? বেঁচে আছি। মেয়েটা এখনও ছোট। ওর জন্যে বাঁচতে হবে।’

‘সুদেবের কী খবর?’

‘ওই আর কী! স্বীকার করতে চায় না, কিন্তু স্পষ্ট বুঝতে পারি। যোগাযোগ রাখছে। সম্পর্ক রয়েছে। খবর পেয়েছি, অফিসে একটা বাড়তি ঘরের চাবি নিজের কাছে রাখছে।’ শুনে পা থেকে মাথা পর্যন্ত ঘিনঘিনিয়ে উঠল সুদীপার। এত আশ্চর্য! ছি-ছি! সুদীপা পরামর্শ দিল, ‘সুদেবের মতন ন্যাস্টি লোকের জন্য একদম চোখের জল ফেলবে না তুমি। ইগনোর হিম। ও তোমার মতো মেয়ের ভালবাসা পাবার যোগ্য নয়। আইনত না হয়, ইমোশনালি ডিভোর্স দিতে হবে তোমাকে। সুদেবকে তুমি মনে প্রাণে ত্যাগ কর।’

‘সেটাই একমাত্র উপায়, দিদি জানেন তো কলেজে ফার্স্ট ইয়ারে পড়তেই সুদেবকে ভালবেসে বিয়ে করেছিলাম। পড়াশোনা শেষ করাও হয়নি। বাড়ির অমতে, বাড়ি থেকে বেরিয়ে আসি। রাজার দুলালি ছিলাম, সুদেবরা সে তুলনায় দরিদ্র পরিবার। কত কষ্ট করে দু’জনে সংসার গড়েছি। সংসার করেছে। উনিশ বছরে ছেলে বাইশ বছরে মেয়ে জন্মেছে। অভাব ছিল শত দিকে। একটা সময়ে এত বুঝে শুনে চলতে হত, ভাতের ফ্যান পর্যন্ত ফেলাতাম

না, তবু সুখ ছিল অচেন। দিদি, শুনতে আপনার বিরক্তি ধরছে না তো? আপনি আমাকে ভালবাসেন বলেই বলছি।’

‘বাসিই তো। ফুলের মতো সুন্দর মেয়ে তুমি, ভালবাসার মতোই!’

‘ছোড়দি এসেছিল দিন কতক আগে। ছোড়দিকে ওই বাড়তি ঘরের কথা জানাতেই, বিষম ক্ষেপে গেল। ছোড়দির কথায় আমি আর ছোড়দি অফিসে মল্লিকার ঘরে গেলাম। ছোড়দি মল্লিকাকে খুব বকাঝকা করল। মেয়েটা তো আমার থেকে অনেক ছোট। তবে বিবাহিতা, দুটো ছোট ছোট বাচ্চা আছে। ছোড়দি বলল, তুমি কেন অন্যের ঘর ভাঙছ? তুমি কি সুদেবকে বিয়ে করতে চাও?’ মল্লিকা ঠোট উল্টে জবাব দিল, ‘বিয়ে? সুদেবকে? আমার স্বামী বিরাট অফিসার। চল্লিশ হাজার টাকা মাইনে। আমার ড্রাইভারের মাইনে সুদেবের থেকে বেশি।’ তারপর আমার দিকে ফিরে বলল, ‘নিজের বরকে সামলাও। কুকুরের জাত, দূর-দূর করলেও যায় না।’

‘শোনো তবে, যাতে সুদেবের মুখোমুখি হতে না হয়, পিছন দিককার সিঁড়ি দিয়ে যাতায়াত শুরু করেছিলাম। সেখানেও দু’হাত ছড়িয়ে আমার পথ আটকে দাঁড়িয়েছে। বলেছে, ‘চাঁদমুখ না

পারে মল্লিকার গলা।

‘আমার মাথায় খুন চেপে গেছে। সুদেবকে ধরে শাঁখা ভেঙে, রাস্তায় মাথা ঠুঁকে রক্তারক্তি ব্যাপার। তখন আমার কোনও বাহ্যজ্ঞান ছিল না। এক বিশাল সিন ক্রিয়েট হয়ে গেল রাস্তায়। দিদি, মনটা একদম ভাল নেই। শনিবার ও দেশে যাবে। ওই দিন দুপুরে আপনার কাছে যাব। বাড়ি থাকবেন?’

বিব্রত বোধ করল সুদীপা। অপ্রস্তুত কণ্ঠে বলে ওঠে, ‘আমরা একটু বেড়াতে যাচ্ছি শ্রীরূপা। মুম্বই-অজন্তা-ইলোরা-আবার মুম্বই, গোয়া। সোমবার বেবোবা। শনিবার একটু শপিং-এ যেতে হবে।’ শুনে শ্রীরূপা আন্তরিক খুশি হল। ‘খুব ভাল খবর দিদি। সারাদিন শুধু কাজ নিয়ে থাকেন। শুভ্রও কাছে নেই। দাদা-আপনি দু’চারদিন ঘুরে এসে খুব আনন্দ পাবেন।’

শনিবার ভাস্করের সঙ্গে শপিং-এ বেরোল সুদীপা। এবার ভাস্কর আলটিমেটাম দিয়েছে। বেড়াতে একদম শাড়ি নেওয়া চলবে না। সালোয়ার কামিজ অবশ্য সুদীপা মাঝে মাঝে পড়ে। কিন্তু ভাস্কর আরও মডার্নাইজড হতে চায়। জোর জবরদস্তি সুদীপার জন্য স্ল্যাকস লেগিংস, টাইট টপ, জিনস, টি-শার্ট কিনল। গোয়ায় সমুদ্র স্নানের জন্য টু-পিস সুইমিং সুট। দু’জনের জন্য

বার্মুডা। ‘এই সব পরব আমি? এই বুড়ো বয়সে?’ আঁতকে উঠল সুদীপা। তীব্র প্রতিবাদে জানাল, ‘একদম পাগলামি!’ ভাস্কর কর্পপাত করল না, ‘কিছু বয়স হয়নি তোমার। এখনও যথেষ্ট অ্যাপিলিং!’ বাড়ি ফিরে প্রতিটি পোশাক পরে পরে ভাস্করকে দেখাতে হল। পর পরই অনিবার্য শরীরী প্রেম। ভাস্কর সবে এক বোতল বিয়ার শেষ করেছে, দ্বিতীয় বোতল খুলল। সুদীপা নিজের ঘরে শুতে চলে গেল, ঘুমিয়েও পড়ল। আচমকা একটানা টুক-টুক-টুক-টুক-শব্দে ঘুম চটে গেল সুদীপার। ফোনের ডায়াল ঘোরাচ্ছে ভাস্কর! সুদীপার ঘরের এক্সটেনশনে তারই প্রতিধ্বনি! অসম্ভব অবাক হয়ে গেল সুদীপা। সামনের দেওয়ালে রেডিয়াম দেওয়া ঘড়ি জ্বলজ্বল করছে। রাত সওয়া বারোটো। এত রাতে কাকে ফোন করছে ভাস্কর!

সুবিধা ১৩

আচমকা একটানা টুক-টুক-টুক-টুক-
শব্দে ঘুম চটে গেল সুদীপার।

ফোনের ডায়াল ঘোরাচ্ছে ভাস্কর!

সুদীপার ঘরের এক্সটেনশনে তারই

প্রতিধ্বনি! অসম্ভব অবাক হয়ে গেল

সুদীপা। সামনের দেওয়ালে রেডিয়াম

দেওয়া ঘড়ি জ্বলজ্বল করছে। রাত

সওয়া বারোটো। এত রাতে কাকে

ফোন করছে ভাস্কর!

দেখতে পেলে, সে থাকতে পারবে না।’

‘এ কথার পর, ছোড়দি আর আমি মুখ কালো করে চলে এসেছি। সেদিন বাড়িতে সুদেবের সঙ্গে আমার তুমুল ঝগড়া হল। সুদেবের মাথায় যন্ত্রণা শুরু হল। সুদেব চাইছিল, আমি ওর মাথা টিপে দিই। মেয়ে কিছুতেই যেতে দিল না। বলে একদম বাবার ঘরে যাবে না। জানেন তো সুদেব এখনও আমাকে শারীরিকভাবে চায়। বলে, তোমাকেও ভালবাসব, ওকেও ভালবাসব।’ ছেলের ফোন আসে, বলে, ‘মা, তুমি আমার দেবী, পড়াশোনা শেষ করে চাকরিতে ঢুকতে দাও। তোমাকে আমার কাছে নিয়ে আসব। তখন আর তোমার কোনও দুঃখ থাকবে না।’

‘তারপর দিন এক কাণ্ডই ঘটে গেল। ইদানীং বাড়িতে ফোন আসত না সুদেবের। রাস্তার উল্টোদিকে এস টি ডি বুথ আছে। জানেন দিদি, সময়ে সময়ে মানুষের সিক্ত সেপ কাজ করে। আমি বুঝতে পারলাম, সুদেব মল্লিকাকে ফোন করতে যাচ্ছে। ও বেরোল, আমিও পিছু নিলাম, ও টের পেল না। বুথের পিছন দিকে দাঁড়িয়ে আছি। সুদেব বেরোতেই রি-ডায়াল করলাম, ও

প্রাস্তে মৃদু প্রতিরোধ, ‘কাল হবে না জানো, আরতিদিরা আসছে।’ সুদীপারই বাম্ববী বিধবা রঞ্জিতার গলা। পিঠে পিঠে ভাস্করের অনুসাসিক আকুলতা, ‘না-না, আমি কিছু শুনব না। কাল আমার তোমাকে চাই-ই-ই...’ ফোন নামাল না সুদীপা। ভাস্করকে চার্জ করতেও দৌড়ল না। কান পেতে রইল, তাকে জানতে হবে কতদিন ধরে ভাস্কর ঠকাচ্ছে তাকে। কথা মালায় চলে এল দু’বছর আগেকার পরিপ্রেক্ষিত এবং পরে পরেই শালীনতা টপকিয়ে অশ্লীল শরীরী ইঙ্গিত...। স্থানুর মতো রিসিভারে কান ঠেকিয়ে শুনতে লাগল ভাস্করের কপটচারিতা। নিজের বিবাহিত জীবনে কোনও গোপনীয়তা রাখেনি সুদীপা। তার এই প্রতিদান? সততা বা নৈতিক চরিত্র বলে কিছু নেই ভাস্করের? এ কাকে নিয়ে সে তার সংসার গড়ে তুলেছে এতদিন। এই শেষ জীবনে সুদীপা কী নিয়ে বাঁচবে? কোথায় গিয়ে দাঁড়াবে? অন্য কোন নারী কল্যাণ সমিতির দ্বারা করুণা ভিক্ষা করবে? না, সে শ্রীরূপা নয়, সুদীপা একা বাঁচতে জানে। সরষের মধ্যে ভূত থাকলে, সরষের ঝুড়িকেই ফেলে দাও। ভূত ছাড়াতে যেও না।

বাচ্চার সর্দি কাশি নো প্রবলেম



সুবিধা ১৪

শীতের এই সময়টায়
প্রায় ঘরে ঘরেই
সর্দি কাশির সমস্যা
লেগে আছে। শিশু
থেকে বৃদ্ধ কারও যেন
রেহাই নেই এর হাত

থেকে। প্রাপ্ত বয়স্করা এই সমস্যা সহজে
কাটিয়ে উঠতে পারলেও শিশুরা পারে
না। অথচ এই ছবিটা বদলে যেতে পারে
দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাসে কিছু পরিবর্তন
আনলেই। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, এই

ধরনের সর্দি কাশি রোধে জিংক
নামে খনিজ পদার্থের খুব বড়
ভূমিকা রয়েছে। অর্থাৎ
জিংক আছে এমন

খাবার খেলে কিংবা
জিংক সিরাপ বা
ট্যাবলেট এক্ষেত্রে

মহৌষধের মতো
কাজ করে। এ বিষয়ে
বিস্তারিত জানাচ্ছেন
বিশিষ্ট শিশুরোগ
বিশেষজ্ঞ

ডাঃ শান্তনু রায়



কেন হয় সর্দি কাশির সমস্যা

দূষণ বেড়ে যায় বলে এ সময়ে বাতাসে ঘুরে বেড়ায় হাজারো
ভাইরাস। এই ভাইরাসের সংক্রমণেই সর্দি-কাশির উপসর্গ দেখা
দেয়। তবে বেশিরভাগ সর্দি-কাশির জন্যই দায়ী রাইনোভাইরাস
নামের জীবানু। এই জীবানু সংক্রমণ ঘটে সাধারণত শ্বাসযন্ত্রে।
শিশুদের ক্ষেত্রে এই ভাইরাসই সর্দি-কাশির জন্য মূলত দায়ী।

উপসর্গ কী

সর্দি লাগার প্রাথমিক উপসর্গ হল হাঁচি, নাক দিয়ে জল পড়া, কফ
বেরনো, মাথায় যন্ত্রণা, গা-হাত-পায়ে ব্যথা, গলা ব্যথা, সামান্য
জ্বর, ক্লান্তি ইত্যাদি। সাধারণ সর্দি-কাশি হলে সামান্য জ্বর জ্বর
ভাব থাকলেও তাপমাত্রা খুব বেশি হয় না। তবে সবার এক
ধরনের লক্ষণ না-ও থাকতে পারে। এই উপসর্গগুলো স্থায়ী হয়
৭-১০দিন। ওষুধ খেলে বা না খেলেও এর বেশি স্থায়ী হয় না।
তবে তার বেশি স্থায়ী হলে কিংবা তাপমাত্রা অনেক উঠে গেলে
চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে অবহেলা করা ঠিক নয়।

কীভাবে ছড়ায়

সর্দি-কাশির ভাইরাস খুব সহজেই বাতাসে ছড়িয়ে পড়ে। বাতাস
থেকে সরাসরি অন্যদের সংক্রামিত করতে পারে। আবার
সংক্রামিত ব্যক্তির ব্যবহার করা টেলিফোন, কী-বোর্ড, জলের
বোতল, টিফিন বাক্স ইত্যাদি থেকেও জীবানু ছড়ায়। তাই স্থলে
একটি শিশুর সর্দি-কাশি হলে অনেকেই পরপর এই সমস্যায়
আক্রান্ত হয়। এর জন্য অবশ্য কিছুটা দায়ী শিশুদের রোগ
প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকাও।

ঝুঁকি বেশি কাদের

যে সমস্ত শিশুর এমনিতেই রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম, বারে
বারে কোনও না কোনও অসুস্থতায় ভোগে স্বভাবতই তাদের ঝুঁকি
বেশি। তবে দূষিত পরিবেশ বিশেষ করে কলকারখানার





আশপাশে বসবাস করলে, বাবা-মায়ের ধূমপানের অভ্যাস থাকলে, পুষ্টিকর খাবার না পেলে শিশুদের এই সমস্যা বেশি হয়।

হলে কী করব

শিশুদের বিশ্রামে রাখতে হবে। পড়ার ক্ষতির কথা ভেবে স্কুলে বা কোচিং-এ পাঠানো চলবে না।

প্রথমাঘ্নায়ই অর্থাৎ হাঁচি, নাক দিয়ে জল পড়া শুরু হলেই অল্প গরম জল, লিকার চা, হালকা ঘরে তৈরি সুপ খাওয়ানো যেতে পারে। এতে কফ বৃদ্ধি বসতে পারে না। তরল থাকে।

নাক বন্ধ হয়ে গেলে নেজাল ড্রপ ব্যবহার করা দরকার। কারণ, নাক বন্ধ হয়ে গেলে ঘুমের মধ্যে বা অন্য সময়ে শিশুরা মুখ দিয়ে শ্বাস প্রশ্বাস নেয়। তখন সহজেই বৃদ্ধি সংক্রমণ ঘটে। কাজেই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে নেজাল ড্রপ দেওয়া উচিত।

প্রচুর জল খাওয়ানো দরকার। এতেও কফ তরল থাকে। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল ডায়েটারি সাল্লিমেন্ট। এমন খাবার এ সময়ে খাওয়া উচিত যাতে শরীরের ভিতর থেকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা জন্মায়। এজন্য জিংক বা জিংক আছে এমন খাবার শিশুদের খাওয়ানো উচিত। দেওয়া যেতে পারে জিংক সিরাপ বা ট্যাবলেটও। শীতের শুরু থেকে যদি জিংক পাওয়া যায় এমন খাবার শিশুদের দেওয়া যায় তাহলে সর্দি কাশি থেকে তাদের অনেক দূরে রাখা যায়।

কেন জিংক দেব

জিংক হল এমন ধরনের মিনারেল বা খনিজ পদার্থ যা আমাদের শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা জন্মানোর ক্ষেত্রে প্রধান ভূমিকা পালন করে। শরীর থেকে দূষিত কার্বন-ডাই-অক্সাইড বের

করতেও সাহায্য করে জিংক। এই কারণে শরীরে জিংকের ঘাটতি থাকলে শিশুদের বৃদ্ধি কম হয়, কোনও কটা ছেঁড়া সহজে শুকোতে চায় না। খিদে কম হয়, কোনও খাবার মুখে রোচে না তাদের। সর্দিকাশির জন্য দায়ী যে ভাইরাস তা শরীরে ঢোকার পর দ্রুত বৃদ্ধি পেতে থাকে। ফলে ধীরে ধীরে বাড়ে রোগের উপসর্গ। প্রথম থেকেই যদি জিংক দেওয়া হয় তাহলে ভাইরাস বৃদ্ধি প্রতিরোধ করা সম্ভব। ফলে কমানো যায় রোগের কষ্টকর

প্রতি রোধের উপায়

- শিশুদের মধ্যে বারে বারে হাত ধোওয়ার অভ্যাস তৈরি করা।
- ফল, সবজি বেশি করে খাওয়ানো
- শিশুদের সামনে বাবা-মায়ের ধূমপান না করা।
- প্রচুর জল খাওয়ানো।

উপসর্গও। এই কারণেই সর্দি কাশি হলে যত তাড়াতাড়ি জিংক সমৃদ্ধ খাবার বা ওষুধ দেওয়া যায় তত দ্রুত কমে উপসর্গও। সবচেয়ে ভাল ফল পাওয়া যায় ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে জিংক সমৃদ্ধ খাবার বা ওষুধ দিলে। তবে চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ কখনও দেওয়া চলবে না। জানবেন, খুব কম জিংক যেমন নানা রোগের সৃষ্টি করে, তেমনই শরীরে জিংকের পরিমাণ বেশি হলে তাতেও সমস্যা তৈরি হতে পারে। এছাড়া ওষুধ দেওয়ার আগে জেনে নিতে ভুলবেন না এর কোনও সাইড এফেক্টস আছে কি না।

জিংক কীসে পাব

লজেন্স, স্প্রে, ট্যাবলেট, সিরাপ যে কোনও ফর্মেই পাওয়া যায় জিংক। এছাড়া বেশ কিছু খাবার আছে যা জিংক সমৃদ্ধ। সে সব খাবার খেলে শরীর প্রাকৃতিক উপায়েই জিংক পেতে পারে। যেমন, রেডমিট, কাঁকড়া, গলদা চিংড়ি, বাদাম, বিনস, দুধ, চিজ, মাশরুম, ডিম ইত্যাদি খাবার থেকে জিংক পাওয়া যায়। সবচেয়ে বেশি জিংক পাওয়া যায় গুগলিতে। শিশুদের এই শীতের সময় সর্দিকাশির হাত থেকে মুক্ত রাখতে জিংকের অবদান অনস্বীকার্য।



হেঁ শেল

পিঠে পার্বণ

সুবিধা ১৬

পৌষ সংক্রান্তি, শীতকাল,
নতুন গুড়, এই সব কিছুর
সঙ্গেই জড়িয়ে আছে পিঠের
স্বাদ-গন্ধ। তাই সহজে কী
করে বাড়িতে পিঠে করবেন
জানিয়েছেন **ইন্ড্রাণী গুহ**

পাটি-সাপটা

কী কী লাগবে

ময়দা : ২০০ গ্রাম; সুজি : ২০০ গ্রাম; চিনি বা নতুন গুড় : ৩৫০
গ্রাম; নারকোল : ১টা (মাঝারি মাপের); খোয়া ক্ষীর : ২০০ গ্রাম;
কিশমিশ : ২০/২৫টা (বড় বড়); দুধ : ২৫০ গ্রাম।

কী করে করবেন

সুজি, ময়দা ও চিনি ভাল করে মেখে, দুধ দিয়ে গোলা তৈরি
করুন। মিষ্টিটা বেশি দিলে পিঠে উঠতে চাইবে না। তাই মিষ্টিটা
বুঝে দিতে হবে।

পুরের জন্য নারকোল, খোয়া ক্ষীর, চিনি ভাল করে মেখে
গ্যাসে বসিয়ে পাক দিতে থাকুন। নাড়ুর চেয়ে একটু কম পাক
দিতে হবে, লক্ষ্য রাখতে হবে যেন নাড়ুর মতো শক্ত না হয়।
তারপর non-stick তাওয়াকে বেগুনের বোঁটা দিয়ে তেল
মাখিয়ে, এক হাতা গোলা দিয়ে, ডিমের ওমলেটের মতো করে,
গোলাটাকে ছড়িয়ে দিয়ে, মাঝে নারকোল-ক্ষীরের পুর দিয়ে,
ওমলেটের মতো মুড়িয়ে দিন। পিঠে তৈরি হলে প্রত্যেকটা



পিঠের উপর, মাঝখানে একটা করে কিশমিশ দিলে, পাটি
সাপটার চেহারাটা বেশ সুন্দর হবে।

গোকুল পিঠে

কী কী লাগবে

মাঝারি নারকোল : ১টি; চিনি : ৪০০ গ্রাম; সাদা তেল : পরিমাণ
মতো; ময়দা : অল্প; ক্ষীর : একবাটি; কিশমিশ : ২৫ গ্রাম।

কী করে করবেন

নারকোল কুরিয়ে রাখতে হবে। ২০০ গ্রাম চিনি ও জল ফুটিয়ে
পাতলা চিনির সারা করে রাখবেন। নারকোল কোরা ও বাদ বাকি
২০০ গ্রাম চিনি, ভাল করে মিশিয়ে, গ্যাসে পাক দিতে হবে।
যখন নারকোলটা কড়া থেকে উঠে আসবে এবং মন্ড মতো হবে,
তখন বুঝবেন, নারকোলের পাক ঠিক হয়েছে। এবার ক্ষীর দিয়ে



কী করে করবেন

আগে দুধটা একটু ঘন করে ১৫০ গ্রাম চিনি দিয়ে জ্বাল দিয়ে নিন। নারকোল কুরিয়ে তার সঙ্গে ১৫০ গ্রাম সুজি ও ২৫০ গ্রাম চিনি মিশিয়ে জ্বাল দিন, টিমে আঁচে, যতক্ষণ না নারকোল-সুজির মন্ডটি নাড়ু পাকাবার উপযুক্ত হয়। গ্যাস থেকে মন্ডটি নামিয়ে, খুব ছোট ডিমের আকারে নাড়ু পাকাতে থাকুন। ওগুলো কিছুক্ষণ হাওয়ায় রাখলেই, শক্ত হয়ে যাবে। এরপর ঘন করে, জ্বাল দেওয়া দুধটা গ্যাসে বসিয়ে, তাতে ওই ছোট ছোট নাড়ুগুলো দিয়ে, একটা ফুট উঠলেই নামিয়ে ফেলবেন। চিনির বদলে পাটালি গুড়ও ব্যবহার করা যায়। এই শীতে রসপুলি আত্মদ করতে সকলেরই মনে হয় ভাল লাগবে।

দুধ-পুলি

কী কী লাগবে

সুজি : ২৫০ গ্রাম; ময়দা : ১০০ গ্রাম ; গুড় (পাটালি) : ৪০০ গ্রাম; দুধ : ২ কিলো; নারকোল : ১টা (বড়)

কী করে করবেন

কড়াইতে পরিমাণ মতো জল ফুটিয়ে তাতে সুজি ও ময়দা ঢেলে, একটু জ্বাল দিলেই কাই তৈরি হয়ে যাবে। কাইটা নামিয়ে ঠাণ্ডা হলে, হাতে একটু ময়দা নিয়ে গোটা কুড়ি পাতলা পাতলা লুচি বেলে নিন। আগেই নারকোল কোরা ও ২৫০ গ্রাম গুড় জ্বাল দিয়ে পুর বানিয়ে রাখতে হবে। এবার ওই লুচির মধ্যে পুর ভরে পুলির আকারে গড়ে নিতে হবে। সব পুলি গড়া হলে, দুধ একটু ঘন করে জ্বাল দিয়ে, তাতে পুলিগুলো ছেড়ে দিন। ২/১টা ফুট উঠলে দুধে বাদবাকি ১৫০ গ্রাম গুড় দিয়ে দিন। গুড়টা দুধের সঙ্গে মিশে গেলে, দুধ-পুলি বানানো শেষ হবে। অনেক দুধ-পুলির মধ্যে সুজি-ময়দার কাই দিয়ে তৈরি, লম্বা লম্বা চষিও দেন। তাতে দুধ-পুলির স্বাদের বিশেষ হের-ফের হয় না। তবে দেখতে ভাল লাগে এবং পরিমাণেও বাড়ে।

সুবিধা ১৭

আরেকটু নেড়ে চেড়ে নিন। নারকোলের উপর কিশমিশ ছড়িয়ে দিন। ঠাণ্ডা হলে ওই মণ্ড থেকে আন্দাজ মতো ১৫টি বল করে, সেগুলো আবার চ্যাপটা করে নিন, ঠিক যেন রুটি বা লুচির লেচি। অল্প ময়দা জল দিয়ে ঘন করে গুলে রাখুন। সেই গোলায়, নারকোলের লেচিগুলো চুবিয়ে এক-এক করে সাদা তেলে ভেজে আগে জ্বাল দেওয়া সিরায় চুবিয়ে রাখুন। মিনিট দশ-পনেরো পরে ওগুলো প্লেটে সাজিয়ে দিন। গোকুল পিঠে তৈরি। মুখে দিলেই গলে যাবে।

রস-পুলি

কী কী লাগবে

মাঝারি নারকোল : ১টি ; সুজি : ১৫০ গ্রাম ; চিনি : ৪০০ গ্রাম; দুধ : ১ কেজি।



আমিষ খাওয়া দাওয়া

নিরামিষ

ঠাণ্ডা আবহাওয়ায় খাবার মজাই আলাদা। সব কিছই কেমন সুস্বাদু লাগে। তাই নানা স্বাদের কথা ভেবেই ডলি গুহ দিয়েছেন ছ'টি রেসিপি যা যে কোনও রসনার বাসনা তৃপ্ত করবে।

ফুলকপির রোস্ট

কী করে করবেন

ফুলকপি : ৩টে; মটরগুঁটি: ১০০গ্রাম (ছাড়ানো); টম্যাটো : ২টে (মাঝারি); আদা বাটা : পরিমাণ মতো; জিরে গুঁড়ো : ১ ½ চা-চামচ; ধনে গুঁড়ো ১ চা-চামচ; হলুদ গুঁড়ো ¼ চা-চামচ; লংকা গুঁড়ো : ½ চা-চামচ; সাজিরে : সামান্য; পোস্ত বাটা : ১ চা-চামচ; তেজপাতা : ২টে; চারু মগজ বাটা : ১ চা-চামচ; কাজু বাটা : ১ চা-চামচ; নুন ও মিষ্টি : পরিমাণ মতো; গরম মশলার গুঁড়ো : ½ চা-চামচ; গাওয়া ঘি : ১ চা-চামচ।

কী করে করবেন

ফুলকপি বড় বড় পিস করে কেটে একটু ভাপিয়ে, জল ফেলে দিন। কড়াইতে একটু বেশি তেল দিয়ে তাতে সাদা জিরে ও তেজপাতা দিন। টম্যাটো, আদা বাটা, জিরে, ধনে, হলুদ ও লংকার গুঁড়ো, পোস্ত বাটা, চারু মগজ বাটা, কাজু বাটা ও নুন দিয়ে, তাতে কপির টুকরোগুলো দিন। নেড়ে চেড়ে ঢেকে রাখুন। আঁচ কমিয়ে দিন। মাঝে মাঝে একটু নেড়ে দেবেন। ভাপে-ভাপেই কপির রোস্ট রান্না হয়ে যাবে। নামাবার আগে উপর থেকে ঘি ও গরম-মশলা দিয়ে নামিয়ে নিন। ইচ্ছে করলে ২/৩টে আস্ত কাঁচা লংকাও ছড়িয়ে দিতে পারেন। ফুলকপির রোস্ট



রেডি। এটা ভাত, লুচি, পরোটা বা পোলাউ—সবের সঙ্গেই খুব ভাল লাগবে।

আলুর দম

কী কী লাগবে

নতুন আলু : ৫০০ গ্রাম (ছোট ছোট); পেঁয়াজ : ২টি (মাঝারি); রসুন : ৮ কোয়া (মাঝারি); আদা : পরিমাণ মতো; হলুদ গুঁড়ো : ¼ চা-চামচ; লংকা গুঁড়ো : ½ চা-চামচ; ভিনিগার : ৩ চা-চামচ; গরম মশলার গুঁড়ো : পরিমাণ মতো; গাওয়া ঘি : ১ চা-চামচ; তেল : পরিমাণ মতো।

কী করে করবেন

আলুগুলো প্রেশার কুকার-এ বা কড়াইতে সেদ্ধ করে নিন। খেয়াল রাখবেন, যাতে বেশি সেদ্ধ না হয়ে যায় বা বেশি নরম না হয়। অর্থাৎ গলে না যায়। আলুর খোসা ছাড়িয়ে রাখুন। কড়াইতে পরিমাণ মতো তেল দিয়ে, তেল গরম হলে তাতে পেঁয়াজ, রসুন ও আদা বাটা এবং হলুদ ও লংকার গুঁড়ো দিন। নুন ও ভিনিগার দিয়ে ভাল করে সাঁতলাতে থাকুন। সেদ্ধ আলুগুলো দিয়ে দিন। যখন দেখবেন, মশলা থেকে তেল আলাদা হয়ে গেছে বা তেল

সুবিধা ১৮

মটর
গুঁটির
কচুরি

কী কী লাগবে

ময়দা : ½ কেজি; সাদা তেল : ২৫০ গ্রাম; কাঁচা লংকা : ৪ টে; আদা : পরিমাণ মতো; সাদা জিরে : ২ চা-চামচ; শুকনো লংকা : ২টে; নুন ও চিনি : পরিমাণ মতো; কালো জিরে : ½ চা-চামচ।

কী করে করবেন

প্রথমে সাদা জিরে ও শুকনো লংকা গরম কড়াইতে একটু নেড়ে, গুঁড়ো করে রাখবেন।

অল্প নুন ও সাদা তেল দিয়ে, ময়দাটা একটু শক্ত করে মেখে রাখুন, যাতে নরম না হয়। এরপর মটর গুঁটি মিস্রি তে বা শিল-নোড়ায় বেটে নিন। উনুন বা গ্যাসে কড়াই বসিয়ে, তাতে অল্প তেল দেবেন। তেল গরম হলে, কালো জিরে, কাঁচা লংকা বাটা ও আদা বাটা দিন। মশলা ভাজা হলে, তাতে মটরগুঁটি বাটা ও পরিমাণ মতো নুন মিস্রি দিন। একটু নেড়ে-চেড়ে, তাতে ভাজা মশলার গুঁড়ো দিয়ে, নামিয়ে রাখবেন। ময়দা-মাখা থেকে, সমান পরিমাণে ময়দা নিয়ে, ২০টা লেচি বানাবেন। প্রত্যেক লেচিকে বাটির আকারে গড়ে তাতে মটরগুঁটির পুর ভরে, সাবধানে বেলাবেন, যাতে পুর না বেড়িয়ে যায়। কড়াইতে সবটা তেল দিয়ে গরম করুন। একটা একটা করে কচুরি ডুবো তেলে ভেজে তুলুন। ফোলা ফোলা কচুরি দেখে সবারই জিভে জল আসবে।





ভেজে উঠিয়ে নিন। সুন্দর করে প্লেটে সাজিয়ে দিলে, সবারই জিভে জল আসবে।

চিতল মাছের মুইঠা

কী কী লাগবে

চিতল মাছের গাদার অংশ : ৫০০ গ্রাম ; পেঁয়াজ : ৩টে মাঝারি; আদা : ২০ গ্রাম; রসুন : ১০ কোয়া; হলুদ গুঁড়ো : $\frac{1}{2}$ চা-চামচ; নুন চিনি : আন্দাজমতো; কাঁচা লংকা : $\frac{2}{3}$ টি; টক দই : ৫০ গ্রাম; তেল : পরিমাণ মতো; গরম মশলার গুঁড়ো : $\frac{1}{2}$ চা-চামচ; গাওয়া ঘি : ১ চা-চামচ।

কী করে করবেন

চামচ দিয়ে কুরিয়ে, মাছের নরম অংশটা চামড়া থেকে আলাদা করে নিন। এবার ওই মাছের সঙ্গে আধ চামচ আদা বাটা, কাঁচা লংকা বাটা, ১টা পেঁয়াজ বাটা ও নুন মিশিয়ে, ভাল করে চটকে ছোট ছোট বল বানান। কড়াইতে জল দিয়ে উনুনে বা গ্যাসে বসান। জল ফুটতে আরম্ভ করলে তাতে মাছের বলগুলো ছেড়ে দিন। মিনিট ৪/৫ পর বলগুলো জল থেকে তুলে ছাঁকা তেলে ভেজে নিন।

এবার কড়াইতে পরিমাণ মতো তেল দিন। তেল গরম হলে, তাতে তেজপাতা ও গরম মশলা দিয়ে, তার উপর বাদ বাকি পেঁয়াজবাটা, আদাবাটা, রসুন বাটা, হলুদ গুঁড়ো, লংকা গুঁড়ো ও নুন দিন। টক দই দিয়ে ভাল করে নাড়তে থাকুন। মশলা থেকে তেল বেরিয়ে এলে, পরিমাণ মতো জল দিন। ঝোল ফুটতে থাকলে মাছের ভাজা বলগুলো ছেড়ে দিন। পাঁচ মিনিট পরে চিনি ও ঘি দিন এবং ১ মিনিট পরেই গ্যাস বন্ধ করে দিন। চিতল মাছের মুইঠা ভাত কিংবা পোলাউ-এর সঙ্গে দারুণ লাগবে।

বেরিয়ে পড়েছে, তখন বুঝবেন মশলা তৈরি হয়েছে। তখন তাতে পরিমাণ মতো জল দিন। খানিক বাদে মাখা মাখা হলে নামাবার আগে তাতে চিনি দিন। চিনি গলে গেলে, ঘি ও গরম মশলা দিয়ে আলুর দম নামিয়ে ফেলুন। মটর শুঁটির কচুরি বা লুচি দিয়ে ওই আলুর দম খুব জমবে।

মাছের চপ

কী কী লাগবে

কম কাঁটাওলা মাছ : ৫০০ গ্রাম; আলু : ৫টা (মাঝারি); আদা : ১৫ গ্রাম; পেঁয়াজ : ৩ টে (মাঝারি); কাঁচা লংকা : ৪টে; নুন ও চিনি : পরিমাণ মতো; ধনে পাতা : ১আঁটি; জিরে : $\frac{1}{2}$ চা-চামচ; ধনে : $\frac{1}{2}$ চা-চামচ; মৌরি : $\frac{1}{2}$ চা-চামচ; ডিম : ২টো; বিস্কুটের গুঁড়ো : পরিমাণ মতো; ভাজার জন্য তেল : ২০০ মিলি;

কী করে করবেন

জিরে, ধনে ও মৌরি ভেজে গুঁড়ো করে ভাজা মশলা বানিয়ে রাখুন। আলু সেদ্ধ করে, একটু ভেজে চটকে নিন। অর্ধেক ভাজা মশলা ও নুন আলু সেদ্ধতে মেখে ১৫টা বল বানিয়ে ফেলুন। মাছটা সেদ্ধ করে কাঁটা বার করে নিন। কড়াতে অল্প তেল দিয়ে তাতে, সরু করে কাটা পেঁয়াজ দিন।

পেঁয়াজে সোনালি রং ধরলে, আদা বাটা, কাঁচা লংকা বাটা, নুন, চিনি ও কাঁটা ছাড়ানো মাছ সেদ্ধ দিয়ে দিন। ভাল করে নেড়ে-চেড়ে, ভাজা ভাজা হলে তা নামিয়ে তাতে কুচি কুচি করে কাটা ধনে পাতা ও বাদবাকি ভাজা মশলা দিন। ইচ্ছে করলে এর সঙ্গে কিছুটা কিশমিশ দেওয়াও যেতে পারে। তাতে স্বাদ বাড়বে বই কমবে না।

এবার আলু সেদ্ধর বলগুলো, বাটির আকারে গড়ে নিন।

সব চপ গড়া হলে, ডিমের গোলায় চপ ডুবিয়ে বিস্কুটের গুঁড়ো মাখিয়ে নিলে, চপ বেশ মুচমুচে হবে। ডুবো তেলে চপগুলো

সুবিধা ১৯

নবাবি মুগডাল

কী কী লাগবে

সোনা মুগ ডাল : ২০০ গ্রাম; ফুলকপি : ১টি; মটর শুঁটি : ১০০ গ্রাম (ছাড়ানো); আদা বাটা : পরিমাণ মতো; টোম্যাটো : ২টো (ছোটো); কিশমিশ : গোটা ২০টা; শুকনো লংকা : ২টো; তেজপাতা : ২টো; কাঁচা লংকা : ২টো; সাদা জিরে : $\frac{1}{2}$ চা-চামচ; নারকোল কোরা : সামান্য; নুন ও চিনি : পরিমাণ মতো; ঘি : $\frac{1}{2}$ চা-চামচ;

কী করে করবেন

সোনা মুগ ডাল সোনালি করে ভেজে সেদ্ধ করবেন। খেয়াল রাখতে হবে যেন ডাল গলে না যায় বা বেশি সেদ্ধ না হয়। ফুলকপি ছোট ছোট করে কেটে ভেজে রাখবেন। ফুলকপি ভাজা ও মটরশুঁটি গরম সেদ্ধ ডালে দিয়ে দেবেন। কড়াইতে সামান্য তেল, $\frac{1}{2}$ চামচ ঘি দিয়ে তাতে শুকনো লংকা ও তেজপাতা দিন। শুকনো লংকা ভাজা হলে তাতে সাদা জিরে, আদা বাটা, টোম্যাটো, নারকোল কোরা, নুন ও চিনি দিয়ে সজি সমেত সেদ্ধ ডাল ঢেলে দিন। ডাল টগবগ করে ফুটলে, নামিয়ে ফেলবেন। সোনা মুগের গন্ধে চারিদিক ম-ম করবে।



ভাল খাবার। সঙ্গে চাই ভাল হজমের দাওয়াই...

হ্যাঁ, আপনার ডাক্তার সবচেয়ে ভাল জানেন

Encarmin™

To be administered to the child under the supervision of a qualified Medical Practitioner

বাড়তি রোজগারের ব্যবসা

কী করে নিজেই অল্প পুঁজি নিয়ে
ব্যবসা করতে পারেন জানিয়েছেন
সৈকত হালদার

প্রসাধন সামগ্রী নিয়ে নেটওয়ার্কিং ব্যবসা

আপনি কি বাড়তি কিছু অর্থ উপার্জন করার কথা ভাবছেন? আপনি হয়তো গৃহবধু, চাকরিজীবী কিংবা ছোটখাটো কাজ করেন। কিন্তু আপনি যদি জীবনে লাইফ এবং স্টাইল দু'টো পেতে চান, আপনি যদি আপনার চাপা পড়ে যাওয়া স্বপ্নগুলোকে সত্যি সত্যি হাতের মধ্যে পেতে চান, তাহলে একটি নতুন ব্যবসায়ে নিজেকে যুক্ত করতে পারেন। প্রসাধন সামগ্রী সরাসরি বিপণনের ব্যবসা।

কী ধরনের ব্যবসা

ব্যবসাটি হল ডাইরেক্ট সেলিং বা সরাসরি বিক্রির ব্যবসা। ব্যবসাটি মাল্টিলেভেল মার্কেটিং বা নেটওয়ার্ক মার্কেটিং নামেও পরিচিত।



এই ব্যবসাটিকে বলা হচ্ছে মানুষের স্বপ্ন পূরণের ব্যবসা। অর্থনীতিবিদরা বলছেন, 'ইকনমিক ওয়ানডার অফ দিস সেঞ্চুরি' ফেডারেশন বিউরো অফ ইনভেস্টিগেশন (এফ বি আই) এই ব্যবসাকে ১০০ শতাংশ আইনসঙ্গত বলে রায় দিয়েছে। বিশ্বে একাধিক বিশ্ববিদ্যালয়ে এই বিজনেস কনসেপটটিকে নিয়ে গবেষণাও হচ্ছে। এই ব্যবসায় আপনি সময়, টাকা এবং নিরাপত্তা তিনটিকেই এক সঙ্গে পেতে পারবেন। এবং তা জীবনের শেষ পর্যন্ত। চাকরি বা সাধারণ ব্যবসা করে এগুলো এক সঙ্গে কোনও দিনও পাওয়া সম্ভব নয়।

কোন সংস্থার পণ্য

বাজারে বিভিন্ন সংস্থা রয়েছে। যেমন, অ্যামওয়ে, ওরিল্ফেম, এভন বডিকোরার, হিন্দুস্থান লিভার। প্রতিটি সংস্থার পণ্য সত্ত্বারের আলাদা আলাদা বৈশিষ্ট্য। আপনি পছন্দ মতো সংস্থার ডাইরেক্ট সেলিং ব্যবসায় যুক্ত হতে পারেন। তবে আপনার আগ্রহ প্রবণতা, পছন্দ, ভাললাগা এবং সংস্থার প্রোফাইল দেখে সংস্থা বাছা ভাল।

বিশ্বসেরা সংস্থা

বাজারে এই মুহূর্তে সবচেয়ে জনপ্রিয় এবং বিশ্বসেরা সংস্থায় নিঃসন্দেহে অ্যামওয়ে ও ওরিল্ফেম। আসুন এবার একটু জেনে নেওয়া যাক এই দুই জনপ্রিয় সংস্থার প্রোফাইল। জে ভ্যান অ্যাঙ্গেল এবং রিচ ডিভোস নামে দুই অভিন্ন হৃদয় বন্ধু ১৯৫৯ সালে আমেরিকার মিশিগান শহরে একটি গ্যারেজ ঘরে মাত্র দুটো প্রোডাক্ট নিয়ে অ্যামওয়ে কর্পোরেশন প্রতিষ্ঠা করেন। এখন সেই

ক্ষুদ্র প্রতিষ্ঠান মহীরূহে পরিণত হয়েছে। আজ মিশিগান সদর শহরে ৩৮০ একর জমির উপর অ্যামওয়ের সদর দফতর। আমেরিকা, কানাডা, ইংল্যান্ড, জার্মানি, ফ্রান্স, অস্ট্রেলিয়া, জাপান, মালয়েশিয়া, ব্রাজিল, ভারতসহ বিশ্বের ৮৮টির বেশি দেশে অ্যামওয়ের ব্যবসা চলে।

অন্যদিকে ওরিফ্লেম সুইডেন-এর সংস্থা। জোনাস এবং রবার্ট এফ জকানিক আর তাদের বন্ধু বেনগেট হেলস্টেন ১৯৬৭ সালে স্টকহোম-এ ছোট দুটি ঘর নিয়ে শুরু করেন ব্যবসা। আর আজ বিশ্বের ৬০ টির বেশি দেশে ব্যবসা করে ওরিফ্লেম।

দুই সংস্থার পণ্য বৈচিত্র্য

অ্যামওয়ে কোম্পানির প্রায় ৪৫০টি পণ্য সম্ভার রয়েছে। এর মধ্যে পেটেন্টের সংখ্যা ৫৪৬টি অর্থাৎ কোনও কোনও পণ্যের একাধিক পেটেন্ট রয়েছে। হোম কেয়ার, স্কিন কেয়ার, নিউট্রিশন ও ওয়েলনেস ছাড়াও অন্যান্য কোম্পানির সঙ্গে যৌথভাবে আরও একাধিক পণ্য বাজারে এনেছে অ্যামওয়ে। প্রতিটি প্রোডাক্টই ট্যাম্পার প্রুফ সিল করা অবস্থায় পাওয়া যায়। কোনও পণ্য প্রকৃতিকে দূষিত করে না, বরং প্রকৃতির সঙ্গে মিশে যায়। কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই।

ওরিফ্লেম বিশ্বের অন্যতম সেরা প্রসাধন ও সৌন্দর্য সামগ্রী তৈরি এবং বিপণনের সংস্থা। সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক উপায়ে তৈরি হয় সামগ্রী। এই সংস্থার অন্তত ৯৫০ ধরনের পণ্য সম্ভার। সুইডেন, পোল্যান্ড, চীন, রাশিয়া ও ভারতে ৫টি উৎপাদন কেন্দ্র রয়েছে।

ব্যবসার পদ্ধতি

ডাইরেক্ট সেলিং পদ্ধতি সব সংস্থায়ই একরকম। যে কোনও সামগ্রীই উৎপাদন সংস্থা থেকে একাধিক হাত ধরে ক্রেতার কাছে পৌঁছয়। সেজন্য চড়া দামে ক্রেতাকে পণ্য কিনতে হয়। কিন্তু এই পণ্য সরাসরি উৎপাদনসংস্থার হাত থেকে ডিস্ট্রিবিউটারের হাতে পৌঁছয়। মাঝখানে কেউ থাকে না। একটা চেন বা নেটওয়ার্ক গড়ে তুলে কাজ করতে হয়।

ঝুঁকিহীন ব্যবসা

একেবারে টেনশন ফ্রি ব্যবসা। মাত্র ৪৪০০ এককালীন টাকা দিয়ে অ্যামওয়ে ডিস্ট্রিবিউটর হওয়া যায়। এই টাকার মধ্যে ২৬০০ টাকার সেরা গুণমানের প্রোডাক্ট এবং ১৮০০ টাকা প্রারম্ভিক সদস্য পদ দেওয়ার চাঁদ হিসেবে নেওয়া হয়। সব থেকে বড় কথা এই অর্থ বিনিয়োগের উপর ১০০ শতাংশ মানি ব্যাক গ্যারান্টি দেওয়া হয়। ব্যবসা শুরু করার পর যদি ভাল না লাগে, তবে ৯০ দিনের মধ্যে বিজনেস কিট কোম্পানির অফিসে জমা দিয়ে মূল্য ফেরত নিয়ে নিতে পারেন।



এই ব্যবসা করতে কোনও বিশেষ যোগ্যতার প্রয়োজন হয় না। একজন নেটওয়ার্ক মার্কেটিং পেশাদার হওয়ার জন্য মার্কেটিংএ ডিগ্রি বা ডিপ্লোমা প্রয়োজন নেই। জমা দিতে হয় না কোনও শংসাপত্রও। অষ্টম শ্রেণির শিক্ষাগত যোগ্যতা আর ১৮ বছর বয়স হলেই যে কেউ এই ব্যবসা করতে পারেন। সঙ্গে থাকে চাই তীব্র ইচ্ছা আর স্বপ্ন। যাঁরা স্বপ্ন দেখতে পারেন, তাঁরাই এই ব্যবসা থেকে স্বপ্ন পূরণের পথ খুঁজে নিতে পারেন। কোনও রকম অভিজ্ঞতা ছাড়াই যে কোনও ব্যক্ত মানুষও সময় বাঁচিয়ে ব্যবসা করতে পারেন।

অন্যদিকে মাত্র ১০০০ টাকা বিনিয়োগ করে আপনি ওরিফ্লেমের ব্যবসা শুরু করতে পারেন। সদস্যভুক্তি হওয়াকে বলা হয় কনসালট্যান্ট হওয়া। পণ্যগুলো নিজে ব্যবহার করে এবং অন্যকে ব্যবহারের জন্য বিক্রি করতে পারেন। এই ধরনের ব্যবসা শুরু করতে প্রচুর টাকার ব্যাঙ্ক ঋণ নিতে হবে না। কর্মচারি নিয়োগ করতে হবে না। হিসাবপত্র রাখার সমস্যা নেই। কোনও বিশেষ দক্ষতা লাগে না। বাজার ধরতে হয় না। সব ঋতুতে ব্যবসা সমানভাবে চলে। সাধারণ ব্যবসায় আয় বাড়ে কমে কিন্তু এই ব্যবসায় সেই সম্ভাবনা নেই। ১০০ শতাংশ নিরাপদ।

অ্যাসোসিয়েটদের সাহায্য-সহায়তা

ব্যবসায় সহযোগিতা অর্থাৎ পেশাদার হওয়ার জন্য কোম্পানি থেকে বিভিন্নভাবে সাহায্য করা হয়।—ওরিফ্লেম সেলস কোর্স-এ যোগ দিলে দেওয়া হয় প্রেজেন্টেবেল 'কিট'। সেখানে থাকে কোম্পানি ও সংস্থার কাগজপত্র, পণ্যসামগ্রী, ক্যাটালগ। সিনিয়ররা দেন বিজনেস গাইডলাইন। মিটিং-সেমিনারের মাধ্যমে প্রয়োজনীয় ট্রেনিং দিয়ে আপনাকে তৈরি করে নেওয়া হয়। অ্যামওয়ে কোম্পানি ডিস্ট্রিবিউটরদের দেয় 'কিট এডুকেশন সিস্টেম' অ্যামওয়ে কোম্পানির বিশেষ সেমিনার, ওয়ার্কশপ প্রোডাক্ট ট্রেনিং-এ অংশ নিতে নিতেই একজন ডিস্ট্রিবিউটর হয়ে ওঠেন দক্ষ ব্যবসায়ী।

ব্যবসার সুবিধা ও আয়ের সুযোগ

এখানে কোনও 'বস' নেই। নিজেই নিজের বস হওয়া যায়। পণ্য বিক্রি করে একটা নির্দিষ্ট কমিশন ছাড়াও আপনার নিচে যত লোক জয়েন করতে পারবেন তার থেকে একটা আয়ের সুযোগ রয়েছে। একটা নির্দিষ্ট আয়ে পৌঁছে গেলে সেই আয় তিনি সারা জীবনই ভোগ করতে পারবেন। খুচরো মুনাফা থেকে শুরু করে পারফরম্যান্স ইনসেন্টিভ, লিডারশিপ কমিশন, অতিরিক্ত মাসিক কমিশন, বার্ষিক কমিশন সহ প্রচুর অর্থ এই ব্যবসা থেকে উপার্জনের সুযোগ রয়েছে।

শুরু করতে চাইলে

ডাইরেক্ট সেলিং-এর নেটওয়ার্কিং ব্যবসা করতে চাইলে আপনার এলাকার কোনও অ্যাসোসিয়েট বা ডিস্ট্রিবিউটরের সঙ্গে যোগাযোগ করাই ভাল। যেহেতু চেন পদ্ধতিতে ব্যবসা চলে তাই তিনি আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন। ওরিফ্লেম-এ যোগ দিতে চাইলে আপনি ওরিফ্লেম-এর স্থানীয় অফিসে যোগাযোগ করতে পারেন। এছাড়াও অন লাইনের মাধ্যমে নাম নথিভুক্ত করতে পারেন। নাম নথিভুক্তির পর F.D কার্ড দেওয়া হয় এবং তারপর কাজ শুরু করা হয়।

ওরিফ্লেমের ওয়েব সাইট : www.ori-flame.com প্রতিটি সংস্থারই ওয়েবসাইট রয়েছে সেখানে নাম নথিভুক্ত করা যায়।

শীতের ছাওয়ার লাগল নাচন

পোশাকি বাহার

বোঝা যায় যে ইদানীং কাঙালের সংখ্যা খুব বেড়ে যাচ্ছে। না, কোনও হেঁয়ালি নয়। চোখ কান খোলা রাখলেই বুঝতে পারবেন যে পুজোর সময় থেকে যেমনই উৎসবের মেজাজ ও সময় শুরু হল, তেমনই ভাল জামাকাপড় পরার জন্যও আমাদের মনটা কাঙাল হয়ে উঠল। যত সিন্ধু, তসর পেড়ে ফেলে ইতিউত্তি পরা শুরু হয়ে গেল!

কী সুন্দর সময় এই শীতকালটা। তা সে খাওয়া দাওয়াই বলুন কিংবা পোশাক আশাক সব কিছুতেই এক আরামের আমেজ, আনন্দের উৎস। কবজি ডুবিয়ে সবজি খান কিংবা যত্র তত্র পরুন সুন্দর, উজ্জ্বল পোশাক—সর্বত্র আনন্দই আনন্দ।

তাই মন যে করে উডু উডু! পরতে চায় নানা রঙের বাহার।

সুবিধা ২২



আজকাল জিনস পরাটা যেমন প্রাত্যহিক প্রয়োজন তেমনই ফ্যাশনেবলও বটে। তাই জিনসের ওপরই পরতে পারেন তসরের জ্যাকেট। কলমকারি করা এই জ্যাকেটটি মূলত ধূসর রঙের হলেও এতে আছে পান্না সবুজ রঙের কিছু অংশ। হাতের ধারে ও বুকের ওপর এই রঙ এক সুন্দর ব্রেক এনে দিয়েছে। এত সুন্দর ও বিস্তারিত কাজের জ্যাকেট—এর সঙ্গে বেশি গয়না পরাই উচিত নয়। তাই গলায় কেবল মাদার অফ পার্ল—এর রূপে বাঁধানো লকেট।



দারণ উজ্জ্বল রঙের ছাপা স্কার্ট। সঙ্গে স্কার্ফটির রঙও মানানসই এবং খুবই আকর্ষক। ব্লক প্রিন্টের এই স্কার্ফ ও স্কার্টের সঙ্গে পরতে হবে একেবারে একরঙা টপ। ঠাণ্ডা বলে দেওয়া হয়েছে কালো ফুলহাতা টপ। এতে স্কার্ফের এবং স্কার্টের ছাপাগুলো সুন্দরভাবে খুলেছে। হাতে অনেকগুলো রূপোর গয়না, পায়ে কালো পিপ টো জুতো।

খুবই উজ্জ্বল রঙের সিল্কের শাড়ি। ফুশিয়া গোলাপি এবং বেগুনি রঙের ডাই করে তাতে করা হয়েছে পেজলি বা কলকার ব্লক প্রিন্ট। তার উপরে করা হয়েছে কাঁথা কাজ। যেন কেবল একটা শাড়ি নয়—পরবেন একটি বারো হাতের শিল্প। খুব সামান্য গয়না ও একটি স্টিলেটোতেই করতে পারবেন বাজিমাং।

পোশাক : কোরা, শাড়ি : কনিষ্ক
মডেল : মিমি চক্রবর্তী, স্টাইলিং : সাবর্ণী দাস
প্রসাধন : অভিজিৎ কয়াল, ছবি : আশিস সাত্তা

পান্না সবুজ তসর শাড়ি। তার উপরে করা হয়েছে জ্যামিতিক ব্লক প্রিন্ট। সঙ্গে একেবারে কিপারীত ধরনের কালো ব্রোকেড ব্লাউজ। হাতে সবুজ-কালো-ধূসর কাঠের চুড়ি। শীতের সাজের জন্য আদর্শ। পোশাকগুলো এমনভাবে বাছা হয়েছে যে দিনেরবেলা যেমন মানাবে, তেমনই রাতেও আপনি হয়ে উঠবেন যে কোনও অনুষ্ঠানের মধ্যমণি। তবে একটা কথা পোশাক যদি খুব উজ্জ্বল ও আকর্ষক হয় তাহলে গয়না কম পরা উচিত। জুতো ও ব্যাগ খুব ভালভাবে বাছাই করে পরবেন।



ছোট বাড়ি, বড় মন

ফ্ল্যাটে এখন অনেকেই থাকেন, এবং তাও ছোট ফ্ল্যাট-এ। সেই ছোট বাসস্থান কীভাবে সুন্দর করে তুলবেন, তারই হৃদিস জানিয়েছেন **সাবর্ণী দাস**

যে কোনও বড় শহরের মতোই গত কয়েক বছরে কলকাতায়ও ফ্ল্যাটবাড়ির সংখ্যা বেড়েছে হু হু করে। কলকাতার উত্তর-দক্ষিণ-পূর্ব-পশ্চিমেও বেড়ে চলেছে ফ্ল্যাট— উঁচু উঁচু ফ্ল্যাট বাড়ি, কিন্তু ফ্ল্যাট ছোট, মাঝারি, বড় সব মাপেরই আছে। ছোট ফ্ল্যাটবাড়িতে এসে কীভাবে তা সুন্দর করে সাজিয়ে তুলবেন, কী করে গুছিয়ে সংসার করবেন, তারই কিছু টিপস রইল।

রং প্রথমেই আসা যাক বাড়ির রঙের আলোচনায়। ইদানীং একটি ঘরে দু'টি রং বা ঘরের কোনও একটি দেওয়ালে ছাপা ওয়ালপেপার লাগানোর প্রবণতা বেড়েছে। এই ধরনের স্টাইল দেখতে ভাল লাগে বটে তবে ছোট ফ্ল্যাটকে অনেকক্ষেত্রেই আরও ছোট করে দেয়। যে কোনও হালকা রঙ বিশেষ করে সাদা, আইভরি, ব্রোকেন হোয়াইট ধরনের রংগুলো সব সময়ই ঘর বড় দেখানোর জন্য আদর্শ। যুক্তি বুদ্ধি করে কোনও ছোট অংশে (যেমন, বাড়ির কোনও অ্যালকোভ বা কোণ অথবা ছোট কোনও দেওয়াল) অন্য কোনও উজ্জ্বল, গাঢ় রং বা ওয়ালপেপার লাগান দেখতে ভাল লাগবে। আবার ঘরটাও তেমন ছোট লাগবে না।

আসবাব এরপর অবশ্যই আসে আসবাবের প্রসঙ্গ। ছোট ফ্ল্যাট হলে যতটা কম আসবাব রাখা যায়, ততই ভাল, একথা তো সবাই জানেন, তবে তা করলে তো সংসারের সব চাহিদা মেটানো যাবে না। তাই এমন আসবাব করতে পারেন যা আদতে ছোট দেখালে বা দেখে মনে হয় ছোট্ট জায়গায় এঁটে যাবে (যায়ও) আসলে কিন্তু এগুলোর বড়



হওয়ার সুযোগ আছে। ডিভান কাম বেড-এর ব্যবহার তো প্রায় সব বাড়িতেই হয়। এছাড়া ফোল্ডিং বেডও রাখতে পারেন। তবে মোটা, ভারি জিনিস যেমন বিনব্যাগ বা মোটা গদি না রাখাই উচিত। সোজা, স্টেটলাইন-এর আসবাব একটা পরিচ্ছন্ন বাড়ির ইঙ্গিত বহন করে। তাই ছোট ফ্ল্যাট-এ কারুকার্য করা কোনও আসবাব না রাখাই ভাল।

ফার্নিশিং হালকা রঙের ঘর রঙিন ঝলমলে করে তুলবে আপনার ঘরের ফার্নিশিং। ঘরের রঙের থেকে সামান্য গাঢ় রঙের সোফা কাভার যদি হয় দেখতেও ভাল লাগবে। পরদা, কাপেট বা দরি ও কুশন কভারে রং আনুন যেমন খুশি। তবে পরদা যদি অনেক লাগান অর্থাৎ দরজা আর জানলা যদি অনেক হয় তাহলে কুশনের মতো অতো ঝলমলে না করে বা খুব বড় চেকস বা প্রিন্টস ব্যবহার না করে গাঢ় রঙের সেলফ ডিজাইন মোটিফের করলে দেখতে ভাল লাগবে। ঘরও আর ছোট মনে হবে না। শোয়ার ঘরে যদি কোনও অংশে রং বা ওয়ালপেপার ব্যবহার করে থাকেন তাহলে বেডকভার, পরদা তার সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে করলেই ভাল দেখাবে। সেগুলি অবশ্য আপনার পছন্দের রঙের হতে কোনও বাধা নেই। প্রসঙ্গত একটা কথা বলি, ঘর ছোট হলে পরদার বদলে রোমান ব্লাইন্ডস বা চিক ব্যবহার করতে পারেন। জানলার খোপের মধ্যে ঢুকে যায় এই ব্লাইন্ডস। প্রয়োজনে তুলে দিতেও কোনও সমস্যা নেই। ফেলে রাখলে ঘরে আসে এক অন্য

লুক।

আলো এই একটা জিনিস নিয়ে আমরা একেবারেই ভাবি না। দেওয়ালে প্রমোটর যে আলো লাগিয়ে দিয়ে যান তার ওপরেই একটা শেড লাগিয়ে আমরা কাজ চালাই। এটা একেবারেই করা উচিত নয়। যদি সম্ভব হয় ফ্ল্যাট তৈরির সময়েই আলোর প্ল্যানিং করে নেবেন। অর্থাৎ শোওয়ার, পড়ার বা বসার জায়গা যদি ঠিক করে ফেলেন তবে আলোও সেই অনুযায়ী করবেন। আর তা যদি না পারেন তাহলে মেঝের ওপর রাখা লম্বা ল্যাম্প বা টেবল ল্যাম্প রাখুন প্লাগ পয়েন্ট থেকে কানেক্ট করে। এছাড়া দেওয়ালের ল্যাম্পও রাখবেন বাড়ির অন্যান্য কাজের জন্য। তবে টেবল ল্যাম্পের আলো জ্বললে, আলো ছায়াতে বাড়িতে একটা অন্য আবহ আসে।

আনুষঙ্গিকী এই আনুষঙ্গিকী বা অ্যাকসেসরিজই কিন্তু আপনার পরিবারের রুচি ও চরিত্র বুঝিয়ে দেয়। তাই ভেবেচিন্তে সেগুলো কিনবেন বা সাজাবেন। অনেক সময় বাড়ি সাজানোর অনেক জিনিস আমরা উপহারও পাই। সেগুলোও সাবধানে ভেবেচিন্তে রাখবেন। অনেক বাড়িতে বইয়ের আধিক্য থাকে। ছোট বাড়িতে দেওয়ালে শেলফ করে রাখলে সেগুলো সুন্দরভাবে থেকে যায়, বাড়ি তেমন ছোটও করে না। এরই ফাঁকে ফাঁকে সাজিয়ে রাখবেন আপনার শিল্প সামগ্রী। আর ধীরে ধীরে বাড়িও হয়ে উঠবে আপনার পরিবারের ব্যক্তিত্বের মাপকাঠি।



কা ছে দু রে

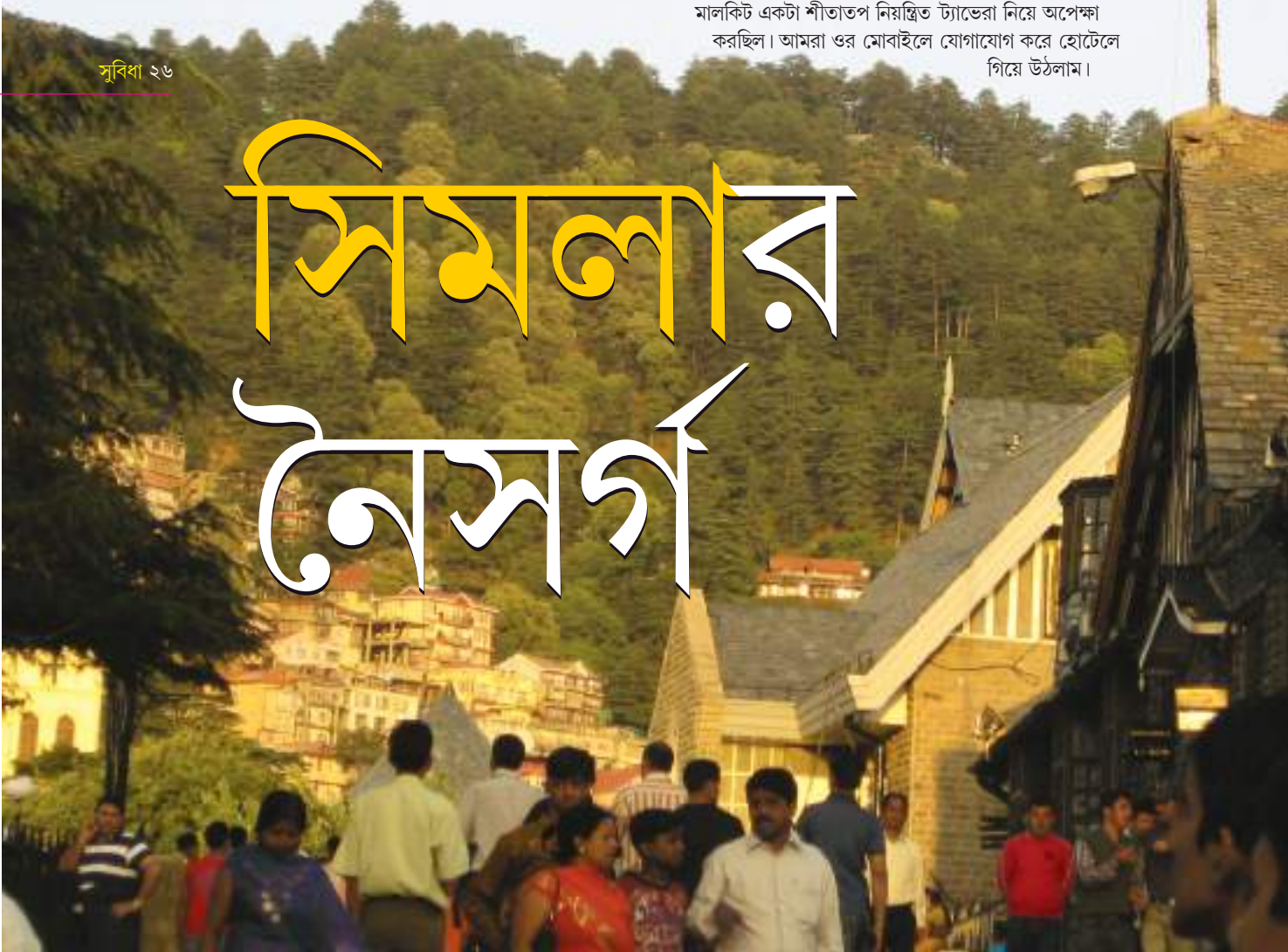
বাঙালি ছুটি পেলেই বেড়াতে যেতে চায়।
অদिति বন্দ্যোপাধ্যায়-ও এর ব্যতিক্রম
নয়। স্বামী-কন্যা সহ সিমলা বেড়াতে
গিয়ে তাঁর অভিজ্ঞতার কথা লিখেছেন
তিনি সুবিধা-র পাঠকবৃন্দের জন্য।

শেষ মেশ বেড়িয়েই পড়লাম। খুব অল্প দিনেই অনেক ব্যবস্থা
সাকসেসফুল সম্পন্ন হবে কী না এটা ভেবে সতিই বিশ্বাস
করতে পারছিলাম না যে সতি সতিই বেড়িয়ে পড়তে পারব।
ছোটবেলায় সৈয়দ মুজতবা আলি-র লেখার একটা লাইন মনে
পড়ছে—‘উঠোন সমুদ্র পেরলেই আর্ধেক মুশকিল আশান’—
কথাটা যে কতটা সত্যি, কতটা প্রাসঙ্গিক তা বুঝতে পারলাম
রাজধানী টুটায়ারের ঠাণ্ডায় বসে। তার আগে তো নেশার ঘোরে
সব করেছি। যাব দিল্লি, সিমলা হয়ে মানালি, রোটাং পাস। জুন
মাসের প্যাচপ্যাচে গরম ছেড়ে হিমালয়ের কোলে সিমলা-মানালি
ভ্রমণ সতিই ভাগ্যবানেরই ঘটে। সঙ্গী আমার কিশোরি মেয়ে
আর বর। আমরা দু’জনেই ইলেকট্রনিক মিডিয়ার ব্যতিব্যস্ত
প্রফেশনাল—মেয়েরও পড়াশুনার ব্যস্ততায় কাটে দিন। তার মধ্যে

প্রায় ২৪ ঘণ্টার ট্রেন যাত্রা সতিই অর্ধেক ক্লাস্তি হর। আর
দূরপাল্লার ট্রেনে বাক্স প্যাটার নিয়ে বেড়াতে যাওয়ার
রোম্যান্টিকতা তো প্রায় স্বপ্নের মতো হয়ে দাঁড়িয়েছে। অনেক
কষ্টে মেয়ে আর বাবাকে রাজি করিয়েছিলাম যেন যাওয়াটা
ট্রেনেই হয়। ছোটবেলার বেড়াতে যাওয়া মানেই তো ছিল ট্রেন।
প্ল্যাটফর্মে ট্রেন থামলেই ওয়াটার বটল-এ জল নিয়ে
আসা—যতক্ষণ বাবা জল নিয়ে না ফেরে ভয়ে বুক কাঁপত। যদি
বাবা ট্রেনে ওঠার আগেই ট্রেন ছেড়ে দেয়—হারিয়ে যাব।
কাকভোরে কালকায় নেমেই দেখি অপেক্ষায় শিবালিক
এক্সপ্রেস—বিলাসবল্লভ এই টয় ট্রেনের যাত্রী মূলত মধুচন্দ্রিমার
দম্পতি—আর আমাদের মতো কিছু ক্ষুধার্ত ভ্রমণ পিয়াসী। প্রায়
৬ ঘণ্টার এই টয় ট্রেন ভ্রমণের সব থেকে মজাদার অংশ হল
১০২টা টানেল এবং ৮৭টা ব্রিজ পার করা। বিভিন্ন কোড অফ
শিবালিক পর্বতের বাদামি-কালোর নকশায় চোখ জুড়িয়ে যায়।
সমুদ্রতীর থেকে প্রায় ২১৩০ মিটার উচ্চতায় হিমাচল প্রদেশ
রাজধানী-সিমলা আবিষ্কারের জন্য ব্রিটিশদের বাহবা জানাতে
হয়। টয়ট্রেনের যাত্রা যেন ছোটবেলায় শোনা রূপকথার
দৃশ্যরূপ। ছোট্ট ছোট্ট সুন্দর স্টেশন, রংবেরং-এর ফুলে সাজানো
বড় বড় ওক-এর সারির ফাঁকে পাহাড়ের কোলে আগুন রঙা
রডোডেনড্রন-এর থোকা। সব মিলিয়ে আমাদের নীরবতায় বাস্তব
এই দৃশ্যপট। ট্রেনের মস্তুর গতির সঙ্গে দৃশ্য থেকে দৃশ্যান্তরে
পৌঁছে যাচ্ছিলাম আমরা। কখন যে শেষ হল প্রায় ৬ঘণ্টার
যাত্রাপথ বুঝতে পারলাম না। সিমলায় স্টেশনে অপেক্ষা করছিল
হিমাচলি মালকিট। আগামী পাঁচদিন ওই আমাদের সারথি।
মালকিট একটা শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত ট্যাভেরা নিয়ে অপেক্ষা
করছিল। আমরা ওর মোবাইলে যোগাযোগ করে হোটেলে
গিয়ে উঠলাম।

সুবিধা ২৬

সিমলার নৈসর্গ



পথশ্রান্তি খানিকটা অনুভূত হল এতক্ষণে—হোটেলের নরম বিছানায় বসে কফিখেতে খেতে। আমরা স্বভাবত একটু অলস, ভ্রমণে সেই আলস্য যেন আরও চেপে বসে—কীভাবে যেন মালকিট সেটা আন্দাজ করেছিল। তাই হোটেল-এ নামিয়েই পরবর্তী রুটিন ঠিক করেছিল। বলল ১ঘণ্টার মধ্যে তৈরি হয়ে নিতে—বেরতে হবে। আশেপাশের দুই, একটা জিনিস দেখে, সঙ্কেবেলায় মল-এ কাটিয়ে তাড়াতাড়ি রাতের খাবার সেরে যেন ঘুমিয়ে পড়ি। কাল খুব ভোরে বেরতে হবে। টাইম টেবল শুনে তো আমি এই মারি কী সেই মারি—কিন্তু মালকিট তার ভাবলেশহীন মুখ নিয়ে চলে গেল স্নান খাওয়া করতে। গজ গজ করতে করতে তৈরি হয়ে নিচে নেমে দেখি মালকিট ফিরে এসেছে। যাওয়ার পথেই দুপুরের খাবার হবে, তার আগে কালিবাড়ি দেখে যাব। সিমলা ডাকঘরের কাছেই এই মন্দির। কথিত আছে শ্যামলা কালির মূর্তি এখানে রঞ্জিত আছে। লাঞ্চ করেই মালকিট বলল আজ মিউজিয়াম দেখে নিতে। ১০ টাকার টিকিট কেটে ঢুকলাম। ১৯৭৪ সালে উদ্বোধন হয় মিউজিয়ামটির। ব্রিটিশ স্থাপত্যের নিদর্শন। এই প্রদর্শনশালা কয়েকটি গ্যালারিতে বিভক্ত—প্রাগৈতিহাসিক, উডক্রাফট গ্যালারি, আর্কিওলজি গ্যালারি, ওয়ালপেন্টিং গ্যালারি এবং মুদ্রা গ্যালারি।

তাছাড়া হিমাচলের আঞ্চলিক শিল্প, ছবি, চাম্বা পেন্টিং নিয়েও কয়েকটি গ্যালারি আছে, উল্লেখযোগ্য পুতুলের গ্যালারি যেখানে আঞ্চলিক শিল্পীদের তৈরি বহু পুতুলের প্রদর্শনী রয়েছে—হিমাচলেই পাওয়া বিভিন্ন ভাস্কর্য যার মধ্যে অষ্টম শতাব্দীর মাসরুর আর বাজাওয়া টেম্পলের ধ্বংসাবশেষও রক্ষিত রয়েছে। এই প্রদর্শনশালায় রয়েছে অপূর্ব সব পেন্টিং, প্রাচীন মুদ্রা। মিউজিয়াম পাঁচটায় বন্ধ। মনে মনে মালকিটকে ধন্যবাদ দিয়ে ফিরলাম মল-এ। মনে হল পশ্চিমবঙ্গের কোনও শহরে রয়েছি—বাংলায় কথা শুনছি চারদিকে। স্থানীয় বেকারির কুকি সহযোগে চা খেলাম, পায়ে পায়ে ঘুরলাম, টুকটাক ছোটখাটো জিনিস কিনে হোটেলে ঢুকেও পড়লাম। মালকিটের তাড়ায় কাল ভোরে বেরনো। যাব কুফরি— ১৬কিমি দূরত্বে।

ভোরে উঠে বেরলাম কুফরির উদ্দেশ্যে। সিমলা থেকে একটু পূর্বদিকে কুফরির অবস্থান। প্রায় ১৬কিমি। একটা স্পট অবধি গিয়ে ঘোড়া নিয়ে কুফরি ঘুরলাম। প্রকৃতি যেন তার সমস্ত ঐশ্বর্য ঢেলে দিয়েছে হিমাচলের এই ছোট গ্রামে। সবুজে, পাহাড়ে মাখামাখি এই অপূর্ব গ্রামের সৌন্দর্য বোঝানোর ভাষা নেই। শুনলাম এখানে প্রায় ২০ বছর আগে উইন্টার স্পোর্ট অর্থাৎ শীতকালীন খেলার সূচনা করেছিল কিছু হিমাচলি তরুণ। বরফসাদা পাহাড়ের ঢালে স্কিইং নাকি অপূর্ব অভিজ্ঞতা। প্রচুর বিদেশি এই খেলায় ডিসেম্বর জানুয়ারিতে মেতে ওঠে। সমুদ্রতট থেকে প্রায় ২,৬২২ মিটার উচ্চতায় অবস্থিত কুফরি ভ্রমণপিপাসুদের কাছে সত্যিই স্বর্গদর্শন। সিমলা থেকে বাস কিংবা ট্যাক্সিতে পৌঁছে যেতে পারেন এই বরফ ঘেরা গ্রামে। থাকার একমাত্র জায়গা কুফরি হলিডে রিসর্ট। কুফরি ঘুরে ফেরার পথে দুপুরের খাবার সেরে চললাম জাখু হিল-এর উদ্দেশ্যে। সিমলা শহর থেকে দু'কিলোমিটার দূরে এই জাখু হিলস, সিমলার উচ্চতম শিখর, সমুদ্রতট থেকে প্রায় ২৫০০ মিটার উচ্চতায় অবস্থিত। জাখু হিলস-এ হনুমান মন্দির বিখ্যাত। কথিত আছে লক্ষণ শক্তিশেলে আক্রান্ত হলে হনুমান হিমালয়ে আসে বিশ্রাম করণী নিতে। গন্ধমাদন পর্বত বয়ে নিয়ে যাওয়ার সময় হনুমান এখানেই বিশ্রাম নেয়। গল্পকে সমর্থন করেই যেন শ'য়ে শ'য়ে বাঁদর আর হনুমান এই মন্দিরে আপনাকে অভ্যর্থনা জানাবে। তাদের খাবার দিয়ে খুশি করে দিলেই যথেষ্ট। সিমলা মল-এর কফিহাউস অবশ্যই বাঙালির একটা প্রিয় ঠেক। তবে প্রায় সবসময়ই ভীড়। বসার জায়গা পাওয়া ভাগ্যের ব্যাপার। দু'দিনের সিমলা ভ্রমণ-এর পর এবার যাব মানালির দিকে। পরদিন ভোরেই রওনা হতে হবে—মালকিট-এর কড়া ঘোষণা।

তাই রাতেই তড়িঘড়ি সব রেডি করে নিয়ে ঘুমোতে গেলাম। ক্লাস্ত শরীরে ঘুম এসেও গেল। সেই গভীর ঘুমের আমেজ আজও মনে লেগে আছে। পুরো হিমাচলটাই ঘুরেছিলাম মালকিট-এর গাড়িতে। কিন্তু সিমলার নৈসর্গিক সৌন্দর্য এখনও চোখ বন্ধ করলেই দেখতে পাই। মনে পড়ে যায় টয়ট্রেন-এ উপরে ওঠা, হনুমান মন্দির আর বরফ ঢাকা কুফরি গ্রামের কথা।



সমুদ্রতীর থেকে প্রায় ২১৩০ মিটার উচ্চতায় হিমাচল প্রদেশ রাজধানী-সিমলা আবিষ্কারের জন্য ব্রিটিশদের বাহবা জানাতে হয়। টয়ট্রেনের যাত্রা যেন ছোটবেলায় শোনা রূপকথার দৃশ্যস্বরূপ। ছোট ছোট সুন্দর স্টেশন, রংবেরং-এর ফুলে সাজানো বড় বড় ওক-এর সারির ফাঁকে পাহাড়ের কোলে আগুন রঙা রডোডেনড্রন-এর থোকা।

সুবিধা ২৭

ছবি : লেখক

Monopolyটা বন্ধ হওয়া দরকার

এমনিতে টালিগঞ্জের সিনেমাপাড়া একটু ম্যাডমেরে। মারাত্মক কোনও গসিপ, সাংঘাতিক কোনও ঘটনা তেমন ঘটে না। একটু আধটু যা স্টুডিও পাড়ার প্রাচীন গাছগুলোর ডালপালা-পাতার ফাঁক-ফোকরে ঘটেতে থাকে, কলকাতা শহরের পাড়ায় পাড়ায় তার থেকে ঢের বেশি exciting ঘটনা ঘটে প্রতি মুহূর্তে। এমনই নিস্তরঙ্গ নদীর বুকে ঢেউ তুলেছিলেন এঁরা দু'জন। রাহুল-প্রিয়াঙ্কা। প্রথম কথা তাঁদের জুটির প্রথম ছবি কাঁপিয়ে

সুবিধা ২৮



দিয়েছিল সারা বাংলাকে। নতুন ছেলে-মেয়ে দু'টো কে ভাল করে জানতে না জানতেই জানা গেল পর্দার বাইরের জীবনেও তাঁরা জুটি। পরস্পরের

প্রেমানুরাগী। ...এবং, প্রিয়াঙ্কার বাড়ির অসহযোগিতার কারণে তাঁরা একত্রে থাকতে শুরু করেছেন। অর্থাৎ কিনা লিভ ইন! নড়ে চড়ে বসেছিল বাংলা। সব শত্রুরের মুখে ছাই দিয়ে রাহুল-প্রিয়াঙ্কা বিয়ে করে নিলেন গত ১৮ নভেম্বর। বিয়ের ক'দিন আগে তাঁদের সঙ্গে আড্ডা দিলেন **প্রীতিকণা পালরায়**



জুটি বাঁধলে কতদিন আগে?

রাহুল : প্রিয়াঙ্কা তখন ক্লাস ফাইভ, আমি সেকেন্ড ইয়ার। প্রথম দেখা আমাদের। কাজ করি আস্থা নামে একটা ধারাবাহিকে।

প্রিয়াঙ্কা : তখন অবশ্য জুটি হিসেবে নয়। দু'জন ভাই-বোন-এর চরিত্রে অভিনয় করেছিলাম।

ভাইবোন?! দারুণ! couple হলে কবে?

প্রিয়াঙ্কা : অনেক পরে। অদ্ভুতভাবে তখন পরপর সব কাজে ভাইবোন-এর চরিত্রই পেয়েছিলাম আমরা। রবি ওবার 'নানা রঙের দিনগুলি', 'খেলা' দুটো ধারাবাহিকেই আমরা ছিলাম ভাইবোন।

রাহুল : অতনু ঘোষের telefilm 'পরস্পরা'তে প্রথম couple হিসেবে অভিনয়ের সুযোগ পাই আমরা। এরপরই 'চিরদিনই তুমি যে আমার'।

ইভাস্টিতে একটা চালু খবর আছে, তোমরা দু'জন সবছবিতেই couple হিসেবে কাজ করতে আগ্রহী?

রাহুল : অর্থাৎ বলতে চাইছ, আমরা সব ছবিতেই জুটি হিসেবে কাজ করতে চাই আর সেইমত অনুরোধ করি? একদম রাবিশ, এসব প্রচার। প্রত্যেকটা ছবির নায়ক-নায়িকার চরিত্রগুলোয় আমাদের দু'জনকেই fit করবে, তার কোনও মানে আছে? বেশ কিছু ছবির অফার আমার কাছে আছে, যার নায়িকা চরিত্রগুলো যে কেউ বুঝবে প্রিয়াঙ্কাকে মানাবে না আবার প্রিয়াঙ্কার কাছে যেসব ছবি আসে তার সব নায়ক চরিত্র আমার জন্য নয়। কাজেই এরকম ভুল অনুরোধ আমরা করব কেন?

প্রিয়াঙ্কা : আর পরস্পরের কেঁরিয়াদের ব্যাপারে কেউ সাধারণত নাক গলাই না আমরা। কেঁরিয়াদের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত যে যার নিজের মতো করে নিই।

সে কী? দু'জনের বোঝাপড়া এত চমৎকার অথচ কেঁরিয়াদের মতো এত গুরুত্বপূর্ণ একটা ব্যাপারে পরস্পরের মত নাও না?

রাহুল : ঠিক তাই। ওই বোঝাপড়ার কথা বললে, তাই নিই না। তেমন জরুরি হলে আলোচনা করি হয়তো, কিন্তু সিদ্ধান্তে প্রভাব খাটাই না। যাতে না কেউ ভবিষ্যতে বলতে পারি, তোমার জন্য আমার কেঁরিয়াদের বারোটা বেজে গেল।

টলিউড সম্পর্কে মতামত কী? কাজ পেতে গেলে কোনও না কোনও ঘরের ছেলে হতে হয়?

রাহুল : ইভাস্টি সম্পর্কে আমার প্রথম মত monopoly টা বন্ধ হওয়া দরকার। কী বড়পর্দা, কী ছোটপর্দা, একটা অলিখিত monopoly চলছে এখানে, যার জন্য সব থেকে বেশি ক্ষতি হচ্ছে কাজের quality-র। যারা সুযোগ পাচ্ছে তারা কাজ করে চলেছে। একাধিক কাজ করার দরুণ কখনও মান ঠিক থাকছে না। অথচ অনেক যোগ্য ছেলে-মেয়ে, পরিচালক, টেকনিশিয়ান সুযোগের অপেক্ষায় বসে আছে। তারা কিছুতেই সুযোগ পাচ্ছে না।

প্রিয়াঙ্কা : একটা ব্যাপার মনে হয়, হয়তো কিছু কিছু ক্ষেত্রে comfort zone কাজ করে। যার সঙ্গে আমি কাজ করে অভ্যস্ত, তার সঙ্গেই কাজ করলে বোঝাপড়ার সমস্যা হবে না। তাই তাকেই নেব—এই ব্যাপারটা কাজ করে। তবে আমরা তো দিব্যি সব camp-এই সুযোগ পাচ্ছি।

তোমাদের কি মনে হয়. যে ধরনের সুযোগ তোমাদের পাওয়ার কথা তা পাচ্ছ?

রাহুল : আমার মনে হয়, আমরা দু'জন যত ভিন্ন ধরনের চরিত্র এবং পরিচালকের সঙ্গে কাজ করেছি, অনেকেই সে সুযোগ পায় না। কয়েকটা নাম করলেই বুঝতে পারবে। মৈনাক ভৌমিক, অনুপ সেনগুপ্ত, বাগ্গাদিত্য বন্দ্যোপাধ্যায়, স্বপন সাহা, বুদ্ধদেব দাশগুপ্ত, অভিজিৎ গুহ-সুদেষ্ণা রায়। সব ছবিতে কিন্তু আমরা

দু'জনে নেই, এটা জানিয়ে রাখি।

অভিনয় ক্ষমতা বাড়ানোর জন্য দু'জনে একসঙ্গে কোনো অনুশীলন করো?

প্রিয়াঙ্কা : খুব নিয়ম করে যে করি তা নয়। তবে ইদানীং চরিত্রগুলো পেলে প্রচুর ভাবি। হাঁটাচলা, কথাবার্তা, অভ্যাস এগুলোর দিকে নজর দিই। মাঝে মাঝে দু'জন দু'জনকে দেখিয়ে নিই।

রাহুল : আসলে আমরা এতই ঘনিষ্ঠ দু'জনের সবসময় একসঙ্গে রিহাস করা সম্ভব হয় না। তবে আমি সবসময়েই খুব ভাল ভাল অভিনেতাদের সঙ্গে অভিনয় করতে চাই। এতে নিজেরও অভিনয়টা উন্নত হয়। সেরাটা বেরিয়ে আসে। যেমন, অপূদা (শান্ত চট্টোপাধ্যায়), রুদ্রদা (রুদ্রনীল), কাঞ্চনদা, দীপঙ্কর দে প্রমুখ। আসলে কী জানো, টালিগঞ্জের সিনেমা পাড়ায় বেশ কিছু অভিনেতা আছেন, যারা দীর্ঘদিন ধরে ভুল অভিনয় করে চলেছেন। এঁদের সঙ্গে কাজ করতে ভয় পাই। সতর্কও থাকি।

এবার দু'জনের সংসারের কথা একটু

হোক সংসার সামলায় কে?

প্রিয়াঙ্কা : দু'জনেই।

রাহুল : না, আমি একটু আগেছালো।

প্রিয়াঙ্কাই বেশিটা সামলায়। তবে দু'জনের কেউই তো সংসার করার খুব একটা সময় পাই না।

রান্নাবান্না করতে পারো?

প্রিয়াঙ্কা : আমি ম্যাগি বানাতে পারি!

রাহুল : আমি রান্না ভালই করতে পারি। occasionally করিও, special কিছু হলে। রোজকার রান্নার জন্য cook আছে।

ঝগড়া হয়? প্রথম sorry টা কে বলে?

রাহুল : ঝগড়া সব সময়ই হয়।

প্রিয়াঙ্কা : Actually বেশির ভাগ সময় ঝগড়াটা আমিই শুরু করি। আমি একটু short tempered দ্রুত রেগে যাই, তবে রাগ পড়েও যায় তাড়াতাড়ি। তাই আমিই sorry বলি প্রথমে।

রাহুল : আমি সাধারণত গুম হয়ে থাকি।

গুটিং না থাকলে দু'জনে কী করো?

প্রিয়াঙ্কা : গুটিং শেষ হলে সোজা বাড়িতে।

রাহুল : বেশিরভাগ সময় সিনেমা দেখি দু'জনে। নাহলে বই পড়ি, গানশুনি।

সেখানেও কি বোঝাপড়া চমৎকার?

রাহুল : একদম। আমাদের দু'জনেরই পছন্দ মোটামুটি এক। প্রিয় লেখক শীর্ষেন্দু মুখোপাধ্যায়, সুনীল গঙ্গোপাধ্যায়, আর প্রিয় ব্যাঙ চন্দ্রবিন্দু।

তার মানে, কেঁরিয়াদের পরিবার দু'টাই চমৎকার গতিতে চলেছে? চারপাশের অস্থিরতা নিয়ে কখনও ভাবো? না, সেসব ছোঁয় না?

রাহুল : আমরা বেশ ভাল আছি। এটা একদম ঠিক কথা। তবে চারপাশের অস্থিরতা আমাদের ছোঁয়। আমরা ভাবিও সেসব নিয়ে। প্রকাশ্যে কোনো মত দেব না। কারণ দলমত নির্বিশেষে আমাদের fan আছে। কোনও এক পক্ষের হয়ে মত দিলে অন্য পক্ষের খারাপ লাগবে। কিন্তু ঘনিষ্ঠ জনেরা জানে আমি কোন পক্ষে এবং আমার সুনির্দিষ্ট রাজনৈতিক মতামত আছে।



পরস্পরের কেঁরিয়াদের ব্যাপারে কেউ সাধারণত নাক গলাই না আমরা। কেঁরিয়াদের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত যে যার নিজের মতো করে নিই



বয়সকালে হাড়ের সমস্যা সমাধান

বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে মহিলাদের জীবনে যে সমস্ত সমস্যা এসে কড়া নাড়তে থাকে তার মধ্যে অন্যতম হল অস্টিওপেরোসিস। বিশেষ করে মেনোপজ বা ঋতুবন্ধের পর কিংবা হিস্টেরেকটোমি হয়ে যাওয়া মহিলাদের অধিকাংশই এই সমস্যার শিকার হন। অসুখটা আসলে কী, কেন হয়, এর লক্ষণ কী, প্রতিরোধের উপায়ই বা কী, ইত্যাদি যাবতীয় প্রশ্নের উত্তর দিলেন আর জি কর মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতালের প্রাক্তন বিভাগীয় প্রধান ও প্রফেসর

ডাঃ গীতা গাঙ্গুলি মুখার্জি

অস্টিওপেরোসিস কী

আমাদের দেহের সবচেয়ে শক্ত অংশ হল হাড়। হাড়ের ওপরই নির্ভর করে শরীরের ভারসাম্য, স্বাভাবিক কাজকর্ম চলাফেরা। এই হাড় গঠিত মূলত ক্যালশিয়াম, ফসফেরাস, কার্বোনেট, পটাশিয়াম, ক্লোরাইড ইত্যাদি দিয়ে। তবে এ সর্বের মধ্যে হাড়ের মূল উপাদান হল ক্যালশিয়াম। কিন্তু যখন ঘণত্ব কমে গিয়ে হাড় ভঙ্গুর হয়ে যাওয়ার সমস্যা দেখা দেয়, তখনই হয় অস্টিওপেরোসিস।

সুবিধা ৩০

লক্ষণ কী কী

অস্টিওপেরোসিসের উপসর্গ শুরু হয় অল্প ব্যথা বেদনা দিয়ে। ব্যথাটা হয় হাড়ে। হাড় বাড়াবাড়ি পর্যায় ভঙ্গুর হয়ে পড়লে ব্যথাটা অসহ্য হয়। তবে অস্টিওপেরোসিস-এ জয়েন্টে বা সন্ধিতে ব্যথা হয় না। এ ব্যথা হয় হাড়ের মধ্যে। হাড়গুলো বেশি ফাঁপা হয়ে গেলে সামান্য কারণেই তা ভেঙে যেতে পারে। সমস্ত হাড়ে এর বিস্তার ঘটলেও বেশিরভাগ ক্ষেত্রে হিপ, কজি এবং মেরুদণ্ড ভাঙার সমস্যা বেশি দেখা দেয়।

কাদের বেশি হয়? ছেলে না মেয়েদের

সাধারণত বয়স্ক পুরুষ ও মহিলাদেরই অস্টিওপেরোসিসের ফলে হাড় ভাঙার প্রবণতা দেখা দেয়। তবে তুলনায় অস্টিওপেরোসিস মহিলাদেরই বেশি হয়, এবং তা হতে পারে অনেক কম বয়সেই।

কেন মহিলাদের বেশি হয়

হাড়ের উপাদানের ঘনত্ব বজায় রাখতে ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরন হরমোন-এর খুব বড় ভূমিকা রয়েছে। যেহেতু মেনোপজ বা ঋতুবন্ধের পর মেয়েদের শরীরে ইস্ট্রোজেন-এর পরিমাণ কমে যায় তাই হাড়ের ক্যালশিয়ামের ঘনত্বও কমে থাকে। হাড় ক্রমশ দুর্বল হয়ে যায়। কমে যায় বোন মাস-ও। ফলে শুরু হয় অস্টিওপেরোসিস। এই সমস্যা শুরু হতে পারে অল্প বয়সে হিস্টেরেকটোমি বা অ্যামেনোরিয়া হলেও। বংশে মা, মাসি, দিদিমাদের মেরুদণ্ড কজি বা নেক, ফিমার ফ্র্যাকচারের ইতিহাস থাকলে পরিবারের অন্য মহিলাদেরও অস্টিওপেরোসিস দেখা দিতে পারে।

এছাড়া বেশ কিছু কারণ দায়ী অস্টিওপেরোসিস জন্ম। যেমন ধূমপান, অতিরিক্ত মদ্যপান, যদিও যে কেউ ইচ্ছে করলে এই কারণগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। বর্জন করতে পারে মদ বা সিগারেট খাওয়ার কু-অভ্যাস। অন্যদিকে নিয়মিত শরীরচর্চা অস্টিওপেরোসিস দূরে রাখতে সাহায্য করে।

অস্টিওপেরোসিসের পূর্বাভাস

কারও উচ্চতা কমে গেলে বা হঠাৎ করে পিঠে ব্যথা শুরু হলেই সতর্ক হওয়া উচিত। থাইরয়েড বা ডায়াবেটিসের সমস্যা থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে নিয়ম করে হাড়ের ঘনত্ব জানার জন্য বোন মিনারেল ডেনসিটি বা বিএমডি করানো দরকার। দু-ধরণের পদ্ধতিতে এই টেস্ট করা হয়। সিঙ্গেল ফোটন অ্যাবজরপশমিট্রি (Single Photon Absorptometry) এবং ডুয়াল ফোটন অ্যাবজরপশমিট্রি (Dual Photon Absorptometry)। এই পরীক্ষা করা হয় বিশেষ ধরণের এক্সরে-এর মাধ্যমে। যদি দেখা যায় হাড়ে ক্যালশিয়ামের পরিমাণ কমেতে শুরু করে দিয়েছে তাহলে ঘনত্ব বাড়ানোর জন্য ক্যালশিয়াম সাপ্লিমেন্ট দেওয়া শুরু করতে হয়।

প্রতিরোধের উপায়

হাড়ের গঠন মজবুত করার জন্য ছোটবেলা থেকেই সচেতন থাকা

উচিত, ১৮-২৮ বছরের মধ্যে বেশিরভাগ মানুষের হাড়ের গঠন পরিপূর্ণ হয়। এই সময়ে যদি যথেষ্ট পরিমাণে ক্যালশিয়াম এবং ভিটামিন ডি খাওয়া যায় তাহলে তা সারাজীবন হাড় শক্তিশালী রাখে। ভিটামিন ডি-এর জন্য বিশেষ কিছু খাবার না খেলেও চলে। তবে রোদ্দুর লাগাতে হয় প্রতিদিন অন্তত ১০-১৫ মিনিট। বিশেষ করে হাত, বাহু এবং মুখে।

● স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া। প্রতিদিনের খাবার থেকে শরীর যেন চাহিদামতো ভিটামিন কে, সি, ম্যাগনেশিয়াম, জিংক, প্রোটিন পায় সেদিকে লক্ষ রাখবেন। কারণ এ সবই হাড়কে সুগঠিত রাখে। দুধের মধ্যে এই গুরুত্বপূর্ণ উপাদানগুলোর বেশিরভাগই রয়েছে। তাই সহ্য হলে নিয়মিত দুধ খেলে এই সমস্যা থেকে দূরে থাকা যায়।

● মাছ, সবজি, টাটকা গোটা ফল, কমলালেবু খেলেও অনেক উপকার পাওয়া যায়।

● সচল থাকা হাড় মজবুত রাখার একটা প্রধান হাতিয়ার। এতে হাড়ের ক্ষয় কম হয়। পেশি শক্তিশালী হয়, শরীরের ভারসাম্য বজায় থাকে। তাই শরীরচর্চা করা বা কাজকর্মের মধ্যে নিজেকে ব্যস্ত রাখা উচিত। শরীর সচল রাখতে অনেক কিছু করা যেতে পারে। যেমন সিঁড়ি ভাঙা, নাচ করা, হাঁটা, বাগানে ঘোরা, জগিং বা ওয়েট লিফটিং করা, খেলাধুলো করা ইত্যাদি।

● বাদ দিতে হবে ধূমপান, অতিরিক্ত মদ্যপানের অভ্যাস। ধূমপানের ফলে শরীরে ইস্ট্রোজেনের মাত্রা কমে যায়। ফলে অস্টিওপেরোসিসের আশঙ্কা বৃদ্ধি পায় অনেক বেশি। তেমনি অতিরিক্ত মদ শরীরকে ক্যালশিয়াম শোষণে বাধা দেয়। ফলে

বেড়ে যায় অস্টিওপেরোসিসের সম্ভাবনা।

অস্টিওপেরোসিস রোধে এইচ আর টি-র ভূমিকা

হাড়ের ক্যালশিয়াম ধরে রাখতে ইস্ট্রোজেন-এর ভূমিকা অস্বীকার করা যায় না। মেনোপজ-এর পর শরীরে যখন ইস্ট্রোজেন-এর মাত্রা কমে আসে তখন মহিলাদের হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি বা এইচআরটি করলে ক্যালশিয়াম ক্ষয়ে যাওয়ার প্রবণতা কমে ঠিকই। কিন্তু এইচ আর টি সবার ক্ষেত্রে একইভাবে কাজ করে না। আর এর কিছু সাইড এফেক্টসও আছে। তাই অন্য উপায়ে বিশেষ করে খাওয়া দাওয়া, লাইফস্টাইল পরিবর্তনের মাধ্যমে হাড় ঠিক রাখার চেষ্টা করা উচিত। ক্যালশিয়াম সমৃদ্ধ খাবার এই সমস্যা দূরে রাখতে সাহায্য করে। সন্তানসম্ভবা মহিলাদের ক্যালশিয়াম যথেষ্ট পরিমাণে খাওয়া দরকার। অন্যথায় গর্ভস্থ সন্তান ঠিক তার চাহিদা মতো ক্যালশিয়াম মায়ের থেকে শোষণ করে নেবে। ফলে পরবর্তীকালে মায়ের শরীরে ক্যালশিয়ামের ঘাটতি দেখা দেবে। এই কারণেই বাচ্চা হওয়ার পর অনেক মহিলার হাঁটু ও কোমরে ব্যথা হয়। এই সমস্যাকে যদিও বলা হয় অস্টিওম্যালেশিয়া। তবে প্রথম থেকেই সতর্ক হয়ে সমস্যা সমাধানের চেষ্টা না করলে পরবর্তীকালে এর থেকে অস্টিওপেরোসিস দেখা দিতেই পারে। ক্যালশিয়ামযুক্ত খাবার তাই খেতে হবে সন্তান জন্ম দেওয়ার পরেও। তবে মনে রাখবেন, জীবনের প্রতি সদর্থক চিন্তা অনেক সমস্যা থেকে দূরে রাখে।

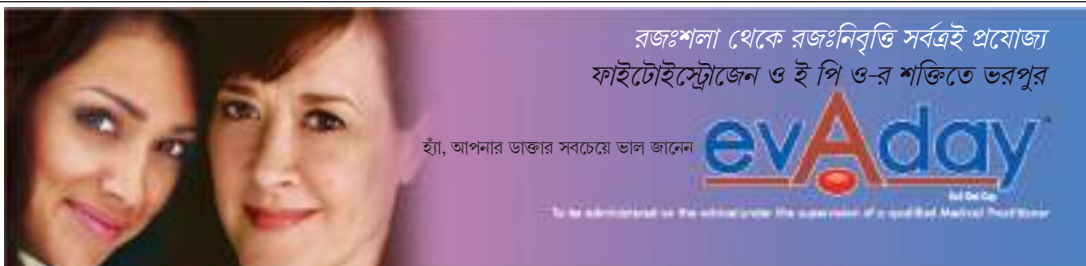
চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হলে

৯৮৩১১৭৪৬৭৪

সুবিধা ৩১

অস্টিওপেরোসিস থেকে দূরে থাকতে

- ছোট থেকেই ক্যালশিয়ামযুক্ত খাবার খেতে হবে।
- অল্প বয়স থেকেই নিজেই ব্যস্ত রাখতে হবে খেলাধুলো, শরীরচর্চা ইত্যাদির মধ্যে।
- রোদ্দুরে প্রতিদিন কিছুক্ষণ কাটাতেই হবে।
- ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। বাড়তি ওজন হাড়ের ক্ষয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা গ্রহণ করে।
- ভিটামিন ই, ফলিক অ্যাসিড ও মিনারেল সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে।
- মেনোপজ-এর পর অস্টিওপেরোসিস এর সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়। তাই ওই সময়ে সয়াবিন জাতীয় খাবার খেতে হবে। সয়াবিনে পাওয়া যায় আইসোফ্ল্যাভোনয়েড (ISOFLAVONOID) যা শরীরে ইস্ট্রোজেন এর ঘাটতি পূরণ করে। এই কারণে এখন সয়াবিন থেকেই তেরি হচ্ছে বিশেষ ধরণের হরমোন রিপ্লেসমেন্ট পিলও।
- নিজে থেকে ক্যালশিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া শুরু করবেন না। চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়েই খাবেন।
- অতিরিক্ত মাছ, মাংস, ডিম খাবেন না। খেতে পারেন ফুলকপি, পালংশাক, লেটুস, পেঁপে, সয়াবিন, আপেল, খেজুর, আতা, ট্যাঁড়শ। এতে প্রচুর পরিমাণে ক্যালশিয়াম থাকে, যা শরীর সহজে শোষণ করতে পারে।
- সুখম খাবার, তার সঙ্গে এঞ্জারসাইজ হল অস্টিওপেরোসিস থেকে দূরে থাকার মূল উপায়। অয়েলি বা তেলযুক্ত মাছ, ও গাজর হাড়ের ক্ষয় রোধে সাহায্য করে।
- অ্যালুমিনিয়াম যুক্ত অ্যান্টিসিডও দীর্ঘদিন খাওয়া উচিত নয়। কারণ অ্যালুমিনিয়াম-এর আধিক্য ক্যালশিয়াম শোষণে বাধার সৃষ্টি করে।



রজঃশলা থেকে রজঃনিবৃত্তি সর্বত্রই প্রযোজ্য
ফাইটোইস্ট্রোজেন ও ই পি ও-র শক্তিতে ভরপুর

হ্যাঁ, আপনার ডাক্তার সবচেয়ে ভাল জানেন

evAday

Not to be administered to the children under the supervision of a qualified Medical Practitioner

খেলায় নারী

খেলার ক্ষেত্রে বহু বাঙালি মেয়ে
জাতীয় ও আন্তর্জাতিক স্তরে উজ্জ্বল
দৃষ্টান্ত গড়েছেন। তাঁদের নিয়েই
লিখেছেন সুমন ভাদুড়ী

বাঙালি মহিলাদের নিয়ে একটা কথা এককালে প্রচলিত ছিল যে তারা নাকি সুগৃহিনী, রন্ধন পটীয়সী এবং ঘরোয়া। কথাটা যে একেবারে মিথ্যে তা নয়। তবে 'যারা রাঁধে তারা তো চুলও বাঁধে।' যুগের সঙ্গে তাল মিলিয়ে বাংলার মেয়েরা আজ ঘরকন্নার বাইরে বেরিয়ে নানাক্ষেত্রে তাদের উপস্থিতি জানান দিচ্ছে। পুরুষদের থেকে তারা আজ কোনও অংশে কম নয়। বরং উল্টোটাই বেশি সত্যি। ঘরে সুগৃহিনীর কর্তব্য সঠিকভাবে পালন করার সঙ্গে সঙ্গে এখন তারা বাইরে নিজ নিজ কর্মক্ষেত্রেও যোগ্যতার পরিচয় দিচ্ছে। কর্পোরেট জগতে তারা যেমন সফল, সাহিত্যে, সঙ্গীতে, নৃত্যে, অভিনয়েও তারা বারেরবারে নিজেদের প্রমাণ করেছে। আর এখন খেলার জগতেও বাঙালি মহিলারা জানাচ্ছে তাঁদের উজ্জ্বল উপস্থিতি।

সাঁতার

বাঙালি মহিলা
খেলোয়াড়দের কথা
উঠলে প্রথমেই যাঁর
নাম মনে পড়েতিনি
হলেন সাঁতারু
আরতি সাহা।
১৯৪৫ থেকে
১৯৫১
সালের মধ্যে
মোট
বাইশটা
আন্ত-
রাজ্য

সোমা বিশ্বাস

ক্রীড়া জগতে বঙ্গতনয়া

সাঁতার প্রতিযোগিতা জেতার পর আরতি দেবী ১৯৫২-র অলিম্পিকে সহ-সাঁতারু ডলি নাজিরের সঙ্গে ভারতের হয়ে অংশগ্রহণ করেন। এরপর ১৯৫৯ সালের ২৭ সেপ্টেম্বর তাঁর সাঁতার শিক্ষক প্রখ্যাত সাঁতারু মিহির সেনের শিক্ষা ও অনুপ্রেরণায় তিনি ইংলিশ চ্যানেল পার করে ইতিহাস সৃষ্টি করেন। যোলো ঘণ্টা কুড়ি মিনিটে ৪২ মাইলের এই বিশাল জলপথ সাঁতরে পার হওয়া প্রথম এশিয় মহিলা হিসেবে তিনি লাভ করেন আন্তর্জাতিক স্বীকৃতি। ১৯৬০ সালে তাঁকে পদ্মশ্রী সম্মানে ভূষিত করেন ভারত সরকার।

এর প্রায় তিন দশক পরে আরেক বাঙালি তনয়া আরতি দেবীর যোগ্য উত্তরসূরি হিসেবে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করেন। তাঁর নাম বুলা চৌধুরি। অর্জুন পুরস্কার এবং পদ্মশ্রী প্রাপ্ত এই সাঁতারু তাঁর চক্ৰবর্তী বছরের দীর্ঘ সাঁতারুজীবনে এমন একাধিক কীর্তি রেখেছেন যা তাবর পুরুষের পক্ষেও দুঃসাধ্য। ইনি একবার নয়, দু-দুবার পার করেছে ইংলিশ চ্যানেল। প্রথমবার ১৯৮৯-এ আর দ্বিতীয়বার ১৯৯৯-এ। ২০০৫ সালে পক স্টেট সাঁতরে পার হয়ে তিনি সাতটা মহাসাগর পার হওয়া পৃথিবীর প্রথম মহিলা সাঁতারু হিসেবে ইতিহাসের পাতায় নাম লেখান যাঁর জন্য তাকে 'সাত সাগরের রানি' উপাধিতে সম্মানিত করা হয়।

দৌড়

বাঙালি মহিলা দৌড়বিদদের মধ্যে সবচেয়ে উজ্জ্বল জ্যোতিষ্কটির নাম হল জ্যোতির্ময়ী সিকদার। নদীয়া জেলার মেয়ে জ্যোতির্ময়ী ১৯৯৮-এর এশিয়ান গেমসে মহিলাদের ৮০০ মিটার দৌড় প্রতিযোগিতায় সোনার পদক জিতে আন্তর্জাতিক স্তরে পরিচিতি লাভ করেছিলেন। এটাই তাঁকে এনে দিয়েছিল ভারত সরকার দ্বারা প্রদত্ত 'রাজীব গান্ধী খেল রত্ন' পুরস্কার। ২০০৩ সালে তিনি পদ্মশ্রী সম্মানে ভূষিত হন।

দৌড় বা অ্যাথলেটিক্স-এর কথা উঠলে আরও দুই বঙ্গ-ললনার কথা সহজেই এসে পড়ে—সোমা বিশ্বাস এবং সরস্বতী সাহা। অর্জুন পুরস্কার প্রাপ্ত সোমার অ্যাথলেটিক্স-এর একটা বিশেষ ক্ষেত্রে বৃৎপত্তি যার নাম 'হেপট্যাথলন'। ২০০মিটার দৌড়, ৪০০ মিটার দৌড়, হার্ডলস্



বুলা চৌধুরি

বুলন গোস্বামী

পৌলমি ঘটক

জ্যোতির্ময়ী সিকদার

সরস্বতী সাহা

মৌমা দাস

দোলা বন্দ্যোপাধ্যায়

দৌড়ের মতো সাতটি আলাদা আলাদা প্রতিযোগিতা মিলিয়ে হয় 'হেপট্যাথলন' প্রতিযোগিতা। ২০০২-এর এশিয়ান গেমসে রৌপ্য পদক জেতার পর, ২০০৬-এর দোহা এশিয়ান গেমস-এও ১১০মিটার হার্ডলস-এ, ২০০ মিটার এবং ৮০০ মিটার দৌড় জিতে তিনি 'হেপট্যাথলন' ভারতের হয়ে রূপো জেতেন।

অন্যদিকে সরস্বতী সাহা ২০০২-এর ২৮-এ আগস্ট লুধিয়ানায় অনুষ্ঠিত জাতীয় সার্কিট অ্যাথলেটিক্স মিট-এ ২০০ মিটার দৌড়ে ২২.৪২সেকেন্ডের নতুন জাতীয় রেকর্ড করে প্রথম সকলের নজর কাড়েন। ২০০২-এর পুসান এশিয়ান গেমসে সোনার পদক তাঁকে এনে দেয় আন্তর্জাতিক পরিচিতি।

তিরন্দাজি

আচ্ছা, বাঙালিরা কি তিরন্দাজিও পারে? আমরা আজ গর্বের সঙ্গে এর উত্তরে বলতে পারি 'হ্যাঁ, পারে,' কারণ আমাদের বাংলা থেকেই উঠে এসেছেন মহিলা তিরন্দাজি দোলা বন্দ্যোপাধ্যায়। বরানগরের মেয়ে দোলার তিরন্দাজির শিক্ষা শুরু ন-বছর বয়স থেকে বরানগরের আচারি ক্লাবে। ২০০৪-এর গ্রীষ্ম অলিম্পিকে তার প্রথম ভারতের হয়ে অংশগ্রহণ এবং সেই সুবাদেই ২০০৫ এ তিনি অর্জুন পুরস্কারে সম্মানিত হন। ভারত সরকার প্রদত্ত এই সম্মান প্রাপ্ত তিনিই প্রথম মহিলা তিরন্দাজি। এর ঠিক দু'বছর পর ২০০৭-এ দুবাই-এ বিশ্ব তিরন্দাজি প্রতিযোগিতার ফাইনালে সোনা জিতে সকলকে চমকে দেন দোলা। আর, হালে ২০১০-এর কমনওয়েলথের তীর ব্যক্তিগত তাম্রপদক এবং তাঁর দলগত সোনা, তার সোনার মুকুটের নবতম পালক।

টেবল টেনিস

ইনডোর গেমস-এও যে বঙ্গললনারা কোনও অংশে কম যায় না তার দু'টি জলজ্যান্ত উদাহরণ হল ভারতীয় টেবিল টেনিস তারকা পৌলমি ঘটক এবং মৌমা দাস। তিনটি জুনিয়র জাতীয় প্রতিযোগিতা ১৯৯১, ১৯৯৮, ১৯৯৯ এবং পাঁচটি সিনিয়র জাতীয় প্রতিযোগিতা (১৯৯৮ এবং ২০০৭ সালের মধ্যে) জিতে পৌলমি আজ ভারতীয় টেবিল টেনিসের এক অত্যুজ্জ্বল নক্ষত্র। ২০০৯ সালে অর্জুন পুরস্কার প্রাপ্ত পৌলমি বর্তমানে ভারতীয় সিনিয়র মহিলা টি টি খেলোয়াড়দের মধ্যে দ্বিতীয় স্থানে বিরাজ করছে। অন্যদিকে মধ্যমপ্রাচীর মেয়ে মৌমা পরপর দু'বছর (২০০৩ এবং ২০০৮) জাতীয় টি টি প্রতিযোগিতা জিতে জাতীয় স্বীকৃতি পায়। ২০১০-এর দিল্লি কমনওয়েলথ গেমসে মহিলাদের মিক্সড ডবলস প্রতিযোগিতায় তাম্রপদক জিতে এই দুই বঙ্গকন্যা আমাদের সকলকে আরেকবার গর্বিত হওয়ার সুযোগ দিয়েছেন।

ক্রিকেট

ক্রিকেট পুরুষদের খেলা হিসেবেই এতকাল বিবেচিত ছিল। তবে আজ আর নয়। ভারতীয় পুরুষ দলের মতো আজ ভারতীয় মহিলা ক্রিকেটদলও আন্তর্জাতিক স্তরে যথেষ্ট সাফল্য এবং খ্যাতি অর্জন করেছে। এবং বলা বাহুল্য যে এই খ্যাতির পিছনে রয়েছে বুলন গোস্বামী, রুমেলি ধর, প্রিয়ান্কা রায়, সন্ধ্যা মজুমদার, মিঠু

মুখোপাধ্যায়ের মতো বাঙালি প্রতিভারা।

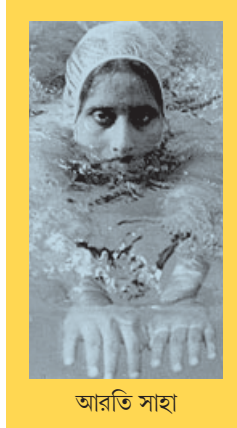
রুমেলির মা হলেন ক্রিকেট প্রেমী এবং তাঁর কাছ থেকেই রুমেলি ক্রিকেটার হওয়ার প্রেরণা পান। শচীন তেডুলকারের অঙ্ক ভক্ত রুমেলি ২০০৫-এ দক্ষিণ আফ্রিকায় অনুষ্ঠিত মহিলাদের বিশ্বকাপ ক্রিকেটে ভারতের হয়ে নজরকাড়া ব্যাটিং ও বোলিং করেন। তারপর ২০০৮-এর মহিলাদের এশিয়া কাপেও তিনটি অর্ধশতক করে সকলকে মুগ্ধ করেন তিনি।

প্রিয়ান্কা ভারতীয় মহিলা অনূর্ধ্ব একুশ এবং ভারতীয় বি দলের হয়ে ভাল খেলার সুবাদে ভারতীয় মহিলা টিমের হয়ে খেলার সুযোগ পান। সেই সুযোগের পূর্ণ সদব্যবহার করেন তিনি। এশিয়া কাপে প্রথম একদিনের আন্তর্জাতিকে খেলতে নেমে চুয়াল্লিশ রান করে তিনি জাতীয় দলে পাকাপাকিভাবে তাঁর জায়গা করে নেন। তারপর একে একে আসতে থাকে আরও পালক। ২০০২-এর মহিলা বিশ্বকাপে তাঁর অভাবনীয় খেল-প্রদর্শনের সুবাদে আই সি সি-র সাম্মানিক Team of the tournament-এ তাঁর স্থান হয়।

তবে ভারতীয় মহিলা ক্রিকেট দলের মধ্যমণি হয়ে যিনি বিরাজ করছেন তিনি হলেন এই দলের বর্তমান অধিনায়ক এবং বাংলার আপন মেয়ে বুলন গোস্বামী। বুলনের ক্রিকেট খেলা শুরু তাঁর পাড়ায়, পাড়ার ছেলের সঙ্গে। 'পাড়ার খেলায় আমাকে ওরা বোলিং করতে দিত না। কারণ ওদের তুলনায় আমার বোলিং-এর স্পিড ছিল নিতান্তই কম।'—এক সাক্ষাৎকারে বলেছেন বুলন। সেই মেয়ে যে একদিন পৃথিবীর অন্যতম দ্রুত মহিলা বোলার হয়ে উঠবেন তা কে জানত!

অস্ট্রেলিয়ার গ্লেন ম্যাকগ্রাথের ভক্ত এবং অর্জুন পুরস্কার প্রাপ্ত বুলন বাংলা, পূর্বাঞ্চল এবং জাতীয় মহিলা ক্রিকেট দলের হয়ে খেলে পেয়েছেন প্রচুর সাফল্য, অর্জন করেছেন বিশ্বজোড়া খ্যাতি। ২০০৬-০৭-এর মরশুমে ভারতীয় দল প্রধানত তার জন্যই ইংল্যান্ডের মাটিতে তাদের প্রথম টেস্ট সিরিজ জেতে। ২০০৭-এর আই সি সি-এর বর্ষসেরা মহিলা খেলোয়াড়ের সম্মানে ভূষিত হন তিনি।

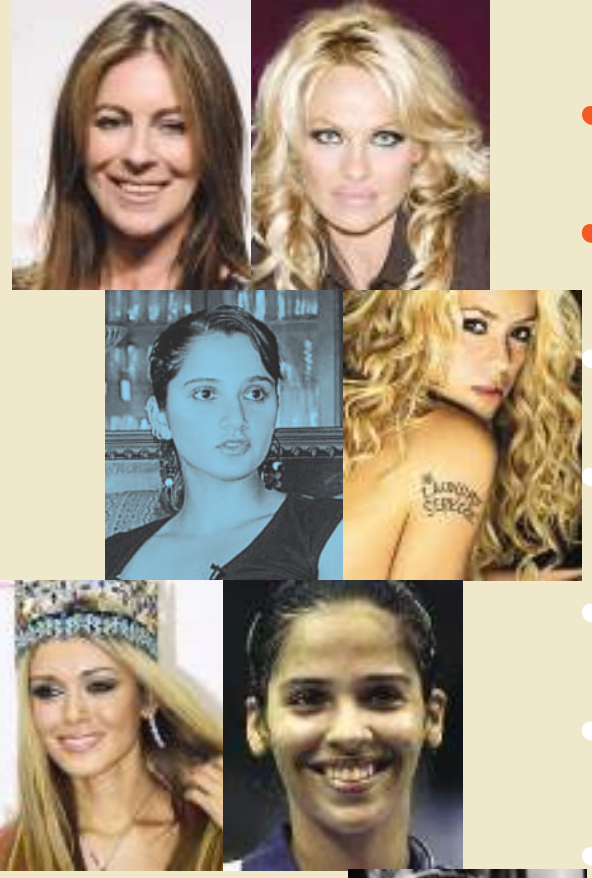
এইসব বাঙালি খেলোয়াড়দের নিয়ে আমাদের অনেক গর্ব। এঁরা বিশ্ব দরবারে বাঙালিদের দিয়েছেন নতুন পরিচিতি। দেশের জন্য এনেছেন সম্মান। এঁরা একটু একটু করে গড়েছেন ইতিহাস, ভবিষ্যতকে দেখিয়েছেন আশার আলো। ভবিষ্যৎ প্রজন্মের কাছে হয়ে উঠেছেন অনুপ্রেরণা, রোল মডেল। এদের দিকে তাকিয়ে ভারতীয় মহিলারা স্বপ্ন দেখতে শিখেছেন, একটা অতি পুরাতন সত্যকে নতুন করে উপলব্ধি করেছেন, যে— 'চেষ্টা করলে কোনও কিছুই অসম্ভব নয়।' আর এই সত্যকেই মনে রেখে আমরা ভবিষ্যতের দিকে চেয়ে থাকব এই আশায় যে বাংলার ঘরে ঘরে আরও বুলন, দোলা, পৌলমি, বুলা, জ্যোতির্ময়ীরা জন্ম নেবে এবং তাঁদের হাত ধরেই ভারতীয় মহিলারা একদিন জগৎসভায় শ্রেষ্ঠ আসন লাভ করবে।



আরতি সাহা

ফিরে দেখা ২০১০

ফেব্রুয়ারি একটি বছর
শেষ, নতুন শুরু। গত
বছরে মহিলা কেন্দ্রিক
কিছু ঘটনা একত্রিত
করেছেন অরিজিৎ দত্ত
ও পারমিতা গাইন



তিন মহিলার নেতৃত্বে 'উইমেন ইন্টারন্যাশনাল লিগ ফর পিস অ্যান্ড ফ্রিডম'-এর বাৎসরিক বৈঠক আয়োজিত হল ভারতে। সেই তিন মহিলা হলেন সুমি, এম্পা, লরা। গুজরাট বিদ্যাপিঠ-এর মহাত্মা গান্ধী পরিষদে ২ জানুয়ারি থেকে ৯ জানুয়ারি অবধি এই বৈঠক চলে। এই বৈঠকের প্রধান উদ্দেশ্য ছিল 'অহিংসা ও যুদ্ধবিরোধিতা, তাছাড়াও 'নো অ্যালকোহল-নো স্পোকিং'-ও ছিল এই বৈঠকের আলোচ্য বিষয়।

ফেব্রুয়ারি

'একাডেমি রত্ন-র' জেনারেল কাউন্সিল দ্বারা এবার 'ন্যাশনাল একাডেমি অফ মিউজিক, ডান্স অ্যান্ড ড্রামা ইন্সটিটিউট'-এর সদস্য হিসাবে নির্বাচিত হলেন যামিনী কৃষ্ণমূর্তি। এই বিখ্যাত ভরতনাট্যম ও কুচিপুরি নৃত্য-শিল্পী ১৯৬৮তে পদ্মশ্রী ও ২০০১ সালে পদ্মভূষণে ভূষিত হন। তাছাড়াও 'A Passion for Dance' নামের তাঁর আত্মজীবনী উচ্চ প্রশংসিত হয়েছিল। সমাজসেবী হিসাবে ইলা ভাট এখন সবার পরিচিত। তিনি প্রধানত ভারতের দুঃস্থ মহিলাদের উন্নতি সাধনের কাজে খ্যাতি অর্জন করেছেন। জীবনের দীর্ঘ সময় তিনি জনসেবায় নিজেকে নিয়োজিত করেছেন। আর বিপুল কর্মদ্যোগের জন্য এবার তাঁকে 'নিয়ানো পিস প্রাইজ' ২০১০-এর জন্য নির্বাচিত করা হয়। ভারতের তরফ থেকে এই প্রথম কোনও মহিলা এ সম্মান পেলেন।

মার্চ

মেয়েরা যে কোনও অংশে পিছিয়ে নেই তা আবার প্রমাণিত হল বিশ্বের অন্যতম ফিল্ম অ্যাওয়ার্ড অনুষ্ঠানে—অস্কার অ্যাওয়ার্ড-এ। ২০১০-এ সেরা ছবি হল 'হার্ট লকার' ও সেরা পরিচালক ওই ছবির নির্দেশক ক্যাথারিন বিগেলো।

এপ্রিল

ফিরে দেখতে গেলে সবার প্রথমে বলতে হয় সানিয়া মির্জার কথা। হ্যাঁ বিন্দুতে সিদ্ধুর মতো এ বছর আরও এক চমক বিন্দু দিয়ে চমকে দিলেন সানিয়া মির্জা। একজন ভারতীয় টেনিস প্লেয়ার হয়েও অসীম সাহস দেখিয়ে বিয়ে করলেন পাকিস্তানের ক্রিকেট প্লেয়ার সোয়েব মালিককে। এই ঘটনা ভারত পাকিস্তানের ইতিহাসে সত্যি বিরল। তাই আরও একবার প্রমাণ হল 'মিয়া বিবি রাজি তো কেয়া করেগা কাজি'। ভারতের অন্যতম বিউটি কনটেস্ট-এর ফল বের হল এ মাসে। কনটেস্টের নাম 'প্যান্টালুনস ফেমিনা মিস ইন্ডিয়া ২০১০' দেশের বিভিন্ন রাজ্য থেকে বাছাই করা তাবড় তাবড় সুন্দরীদের

মধ্যে সেরার খেতাবটি জিতে নিলেন দিল্লি কন্যা মানাসভি মামগাই।

দক্ষিণ কোরিয়ার পর্বতারোহিনী ওহ-এন-সান সর্বপ্রথম মহিলা যিনি পৃথিবীর 'এইট থাউসেন্ডারস'-এর ১৪টি পর্বতশৃঙ্গ আরোহনে সফল। শুধু তাই নয় এ মাসে তিনি মাউন্ট অন্নপূর্ণার শিখর অভিযানেও সফল হলেন, বলাই বাহুল্য এটি বিশ্বরেকর্ড।

মে

কলম্বিয়া কন্যা একাধারে পপ, রক, ল্যাটিনো, আরবান গানের জগতের বিশ্ববিখ্যাত শাকিরা আবার জনপ্রিয়তার তুঙ্গে পৌঁছলেন। এবার তাঁর অসামান্য ছাপ তিনি ফেলে গেলেন ক্রীড়া জগতে— শাকিরার 'ওয়াকা ওয়াকা' গানটি '২০১০ ফিফা ওয়ার্ল্ড কাপ-এর অ্যাঙ্কেম হিসেবে নির্বাচিত হয়, ওয়ার্ল্ড কাপ-এর গান হিসেবে এটি সর্বোচ্চ বিক্রি হয়।

জুন

রোল দস্তি ও আসিল-ওল-আওয়াটি, দুই অসীম সাহসী মহিলার প্রয়াসে কুয়েত-ইতিহাসে এক নজির স্থাপিত হল। কুয়েতে এই দুই মহিলা অদম্য সাহসের সঙ্গে ইসলামিস শাসন প্রণালীর চরম পন্থা সত্ত্বেও মেয়েদের জন্য নির্ধারিত ইসলামিক পোশাক পরিধানের তীব্র বিরোধিতা করেন। উপর মহলের বহু হুমকি ও ফতোয়াকে অগ্রাহ্য করে তাঁরা আইনের দ্বারস্থ হন এবং মামলায় জয়ী হন। কুয়েতের ইতিহাসে এ ঘটনা প্রথম।

জুলাই

ভারত তথা পৃথিবীর ইতিহাসে এক নজির সৃষ্টি করল আকাঙ্খা সারদা নামের ১৮ বছরের এক কন্যা, এই প্রথম কোনও ভারতীয় মহিলা 'আন্তর্জাতিক ফিজিক্স অলিম্পিয়াড'-এ সোনার পদক পেলেন। দীর্ঘ ১৩ বছর ব্যাপি এই 'ফিজিক্স অলিম্পিয়াড'-এও একটা অভিনব ঘটনা।



অগাস্ট

হিংসার পথ ছেড়ে আত্মসমর্পণের জন্য মাওবাদীদের ডাক দিয়েছিল পশ্চিমবঙ্গ সরকার। তাঁরা যাতে মূল স্রোতে ফিরতে পারে তার জন্য পুনর্বাসনের ব্যবস্থাও করেছিল সরকার। এত দিনে মাত্র তিন জন আত্মসমর্পণের সাহস দেখায়। তাঁদের মধ্যে একজন মহিলা। এ মাসের ২০ তারিখ তিনি আত্মসমর্পণ করেন। নাম শোভা মান্ডি।

সেপ্টেম্বর

মিউজিক জগতের নতুন নথিভুক্ত নাম মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র-র লেডি গ্যাগা তাঁর উন্নতির পথে বেশ কয়েকটা সিঁড়ি উপকে গেলেন। পপ মিউজিক ও পপ সংস্কৃতির রানি হিসাবে তিনি আরও জনপ্রিয় হয়ে উঠলেন। এ মাসে এস টি ভি ভিডিও মিউজিক অ্যাওয়ার্ড-এর 'ভিডিও অফ দ্য ইয়ার' খেতাবটি তিনি অর্জন করেন।

চেন্নাই কন্যা দিব্যা অজিত ইন্ডিয়ান আর্মি দ্বারা 'sword of honour' (সোর্ড অফ অনার) সম্মানে সম্মানিত হলেন। ২১ বছরের এই মেয়েই হলেন ভারতের সর্বপ্রথম নারী যে সেরা ক্যাডেট ঘোষিত হয়েছেন। মোট ২৪৪ জনের প্রতিযোগিতায় (নারী পুরুষ নির্বিশেষে) তিনিই হলেন প্রথম। এ মাসে জাতীয় পুরস্কার প্রাপ্তদের নাম ঘোষণা হয়। ঋতুপর্ণ ঘোষ পরিচালিত 'আবহমান' ছবিতে অসাধারণ অভিনয়ের জন্য এবারের সেরা অভিনেত্রী হিসেবে জাতীয় পুরস্কার পেলেন বাংলার অভিনেত্রী অনন্যা চট্টোপাধ্যায়।

জাতীয় পুরস্কারের ছাপ্পান বছরের ইতিহাসে এই প্রথম কোনও মহিলা সিনেমাতোগ্রাফার বা চিত্রগ্রাহক সেরার শিরোপা পেলেন। সকলকে তাক লাগিয়ে ন্যাশনাল অ্যাওয়ার্ড পেলেন অঞ্জলি শুল্লা। 'কুট্রি শঙ্খ' নামে একটি মালয়ালি ছবির সিনেমাতোগ্রাফার জন্য তিনি এ সম্মানটি পেলেন।

চতুর্দিকে কতরকম কাণ্ড ঘটছে প্রতিদিন তার কতটুকু খোঁজই বা আমরা রাখি। এই মাসেই চারজন অস্ট্রেলিয়ান নারী গিনেস ওয়ার্ল্ড রেকর্ড-এ এক নব নিদর্শন প্রদর্শন করলেন। পিংকেটস নামের এই দলটি ৩ ইঞ্চি উঁচু স্টিলেটো পরে ৮০ মিটার পথ ১মিনিট ৪ সেকেন্ড-এ দৌড়ে অতিক্রম করে সিডনি অপেরা হাউসের কাছে। হিল পরে ছোট্টা? এ এক ঘটনা বটে!

অক্টোবর

২০১০-এর এই মাসটির দিকে ফিরে তাকালে প্রথমেই মনে আসে ভারতে অনুষ্ঠিত কমনওয়েলথ গেমস-এর কথা প্রচুর সোনা জিতে বিশ্বজোড়া খ্যাতি অর্জন করলেন বেশ কিছু ভারত কন্যা। একটা-দুটো নয়, বিভিন্ন বিভাগে পারদর্শিতা দেখিয়েছেন তাঁরা ব্যাডমিন্টন, তীরন্দাজি, দৌড়, পিস্তল ইভেন্ট, কুস্তি কত কী! এঁদের মধ্যে আছেন—জালা গুট্টা (ব্যাডমিন্টন), অশ্বিনী পুনম (ব্যাডমিন্টন), সাইনা নেওয়াল (ব্যাডমিন্টন), আনিশা (বন্দুক ইভেন্ট), সায়েট (বন্দুক ইভেন্ট), রাই সুমোবাট (বন্দুক ইভেন্ট), রাজেশ্রা কুমার (কুস্তি), গীতা দেবী (কুস্তি), আলকা তোমার (কুস্তি), দোলা ব্যানাজি (তীরন্দাজি), দীপিকা কুশারী (তীরন্দাজি), কৃষ্ণ পুনিয়া (ডিসকাস থ্রো), আনুরাজ সিং (পিস্তল ইভেন্ট), হেনা সিঙ্ঘ (পিস্তল), এ সি অশ্বিনী (দৌড়), মনজিৎ কৌর (দৌড়), মানদীপ (দৌড়)।

আমরা সর্বদাই সুন্দরের পূজারী। আর সুন্দরী হলে তো কথাই নেই। এ মাসে হয়ে গেল (মিস ওয়ার্ল্ড) প্রতিযোগিতা। সেই চোখ ধাঁধানো সুন্দরীদের মাঝখান থেকে সেরার শিরোপা নিয়ে উঠে এলেন যুমকাড়া এই সুন্দরী যিনি আমেরিকার বাসিন্দা। নাম আলেকজান্দ্রিয়া মিলস।

১৬ অক্টোবর ডেমোক্রেটিক রিপাবলিক অব কঙ্গোর রাষ্ট্রপতি জোসেফ কাবিলার অলিভ লেগে কাবিলা যৌন

উগ্রপন্থার বিরুদ্ধে সোচ্চার হন। হাজার হাজার মহিলাদের নিয়ে রাস্তায় প্রতিবাদ মিছিলে নামেন তিনি। কঙ্গোতে প্রতি বছর হাজার হাজার নারী যৌন উগ্রপন্থার শিকার হন। সেইখানে দাঁড়িয়ে কোনও মহিলা দ্বারা পরিচালিত এতবড় প্রতিবাদ মিছিল পৃথিবীর ইতিহাসে বিরল। যখন গোটা ইউরোপ জুড়ে মুসলিম মহিলাদের হিজাব দিয়ে মাথা ঢেকে রাখা নিষিদ্ধ করা হয়েছে, ঠিক তখনই এক চমকপ্রদ ঘটনা ঘটিয়ে ফেললেন লোরেন বুথ। এই লোরেন বুথ হলেন প্রাক্তন ব্রিটেন প্রধানমন্ত্রী টোনি ব্লেয়ারের শ্যালিকা। পেশায় সাংবাদিক, তিনি মুসলিম ধর্মে দীক্ষা নিয়েছেন এবং মাথায় দিব্যি হিজাব লাগিয়ে সারাদিন ঘুরে বেড়াচ্ছেন। তাঁর এই অবস্থা রাজনৈতিক প্রভাব ফেলতে পারে বলে মনে করা হচ্ছে।

নভেম্বর

আমেরিকার রাজনৈতিক ইতিহাসে নিজের জায়গা করে নিলেন রণ ধাওয়া হেলি। লুই জিয়ানার গভর্নর ববি জিন্দল-এর পর এই প্রথম মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে কোনও ভারতীয় বংশোদ্ভূত নাগরিক গভর্নর হলেন, তাও আবার মহিলা! হেলি সাউথ ক্যারোলাইনার গভর্নর নির্বাচিত হয়েছেন।

বাংলার গর্ব অপর্ণা সেন-এর অসামান্য দক্ষতার ফলস্বরূপ এবার তিনি সমগ্র ভারতকে দিলেন এক উপহার। ৭ই নভেম্বর ২০১০-এ তার পরিচালিত ছবি 'জাপানিস ওয়াইফ' কানাডার 'হিডেনজেমস ফিলম ফেস্টিভ্যাল'-এ শ্রেষ্ঠ ছবি হিসাবে নির্বাচিত হয়। ছবিটিকে 'কবিতাসম' বলে আখ্যা দিয়েছেন জুরিরা। এই ছবিটি এখন বিশ্বের নানা ক্ষেত্রে প্রদর্শিত হচ্ছে।

'কোন বনেগা কোডোরপতি সিজন ফোর' এবার ক্রোডপতি হলেন বাডখণ্ডের বাসিন্দা রাহাত তাসলিম। বয়স ৩৭ বছর। এই প্রথম কোনও মহিলা এই সিজন ফোর এর খেলায় কোটিপতি হলেন। একের পর এক প্রশ্নের সিঁড়ি উপকে তিনি চমকে দিলেন সঞ্চালক অমিতাভ বচনকে এবং গোটা ভারতবাসীকে।

সলমন খান সঞ্চালিত ভারতের অন্যতম জনপ্রিয় রিয়্যালিটি শো 'বিগ বস', যা নিয়ে বেশ কিছুদিন ধরে বিতর্ক চলছিল এমনই রিয়্যালিটি শো'তে আমন্ত্রিত হয়ে এলেন বে-ওয়াচ এর হট অভিনেত্রী পামেলা অ্যান্ডারসন। শুধু তাই নয় এখানে এসে হিন্দি গানের সঙ্গে নেচে শো-তে উপস্থিত সবার এবং দর্শক ভারতীয়দের হৃদয় নাচিয়ে গেলেন এ মাসে। তার দৌলতে শো-এর টি আর পি অর্থাৎ রেটিং পৌঁছয় তুঙ্গে।

একটি ঘর থেকে বেরিয়ে খোলা আকাশের নিচে শ্বাস নিতে তাঁর লেগে গেল ২১টা বছর।

এই একশতা বছরে

বলিরেখা বাড়ার

সঙ্গে সঙ্গে হারাতে

হয়েছে

স্বামীকেও। সু-চি

মায়ানমারের

গণতন্ত্র চেয়ে যিনি

আন্দোলন শুরু

করেছিলেন। এবং

সেই অপরাধেই

সামরিক জুন্টা

সরকার তাকে ২১

বছর গৃহবন্দী করে

রাখার পর ১৭ই নভেম্বর মুক্তি পেলেন

নোবেলজয়ী এই ৬৫ বছরের বিদ্রোহী।



❁ বিশেষ প্রতিবেদন

‘সুবিধা’ আলপনা উৎসব

সুবিধার এক অভিনব
প্রয়াস মানুষের কাছে
পৌঁছানোর

সুবিধা ৩৬

গত দু’মাস, অর্থাৎ নভেম্বর
ও ডিসেম্বর মাস জুড়ে
চলেছে ‘সুবিধা’ উৎসব।
সুবিধার কর্মীরা পৌঁছে
গেছেন একেবারে

বাংলার জেলায় জেলায়।

উদ্দেশ্য আমাদের ‘আলপনা’

সংস্কৃতি, যা বাংলার ঘরে ঘরে

মেয়েদের হাতে হাতে রচিত হয়

প্রতিনিয়ত, সেই কৃষ্টি-কলাপকে স্বীকৃতি

দেওয়া। বিভিন্ন বয়সের মোট দু’ হাজার মহিলা এই

অনুষ্ঠানে যোগ দেন। চারটি জেলা জুড়ে চলে

সুবিধার কর্মকাণ্ড, দক্ষিণ চব্বিশ পরগনা, বর্ধমান,

হুগলি, মেদিনীপুর। ‘সুবিধা’ পিল যেমন মহিলাদের দেয় নিরাপত্তা, নিজের

ইচ্ছা কায়ম করার অধিকার, আলপনাও তেমনই মহিলাদের মাতিয়ে তোলে সৃষ্টিসুখের

উল্লাসে। বয়স যাই হোক না কেন, ১৬ বা ৬৫, আলপনা দিতে এগিয়ে এসেছেন মহিলারা

শ’য়ে শ’য়ে। এঁদের মধ্যে প্রতি জেলায় পুরস্কার পেয়েছেন অনেকেই, তবে ‘সুবিধা’ পুরস্কৃত

হয়েছে অন্যভাবে। বাংলার ঘরে ঘরে কত প্রতিভা যে রয়েছে তা তুলে ধরতে পেরে ‘সুবিধা’
চরিতার্থ।

এই আলপনা উৎসবে সামিল হয়েছিলেন রূপঙ্কর বাগচি। গান গেয়ে তিনি মাতিয়ে

তুলেছিলেন পুরস্কার বিতরণী সভা। পুরস্কার বিজয়ীদের হাতে তুলে দিতে জেলায় জেলায়

পৌঁছে গিয়েছিলেন রিমঝিম মিত্র, পায়েল সরকার, ঐন্দ্রিলা ও আবীর চট্টোপাধ্যায়।



❁ নি জে নি জে

গয়নার বাস্তু

সব গয়না কি লকারে রাখা যায় বলুন? নাকি তাড়াহুড়োর সময় লকার খুলতে ভাল লাগে সবসময়? তাছাড়া সোনা, রূপো তবু না হয় লকারে তুলে রাখলেন, কিন্তু জাক্স জুয়েলারি বা রোজকার পছন্দের ইমিটেশনগুলো? এদিক-ওদিক রাখতে গিয়ে কত যে সাধের সাজ missing! তাই আপনাদের সাহায্য করতে এবার আমরা ঘরোয়া গয়নার বাস্তু তৈরির উপায় শিখিয়েছি। ঘরোয়া এবং সহজ হলেও দেখতে কিন্তু চমৎকার, জানিয়েছেন **যুথিকা দত্ত**

সুবিধা ৩৭

গয়নার বাস্তু

কী কী লাগবে

পিচ বোর্ড অথবা মাউন্ট বোর্ড, স্কেল, পেঙ্গিল, আঠা, কাঁচি, সেলোটোপ, রঙিন কাগজ, সোনালি অথবা রূপোলি নেট, লেস।

দাম

একটা পিচবোর্ড : ১০-১২টাকা, মাউন্টবোর্ড ৭-৮টাকা; রঙিন কাগজ ৩-১২টাকা, নেট ১০-১২ টাকা মিটার, লেস : ২-৩টাকা মিটার থেকে শুরু।

কাঁচামাল কোথায় পাবেন

পিচবোর্ড অথবা মাউন্ট বোর্ড পেপার যে কোনও স্টেশনারি দোকানে পেয়ে যাবেন। তবে এসবের পাইকারি বাজার হল শিয়ালদহের বৈঠকখানা মার্কেট। নেট বা লেস যেসব দোকানে

জরি, চুমকি পাওয়া যায় সেখানেই পেয়ে যাবেন। লেস বা নেটের পাইকারি বাজার হল বড় বাজারের খ্যাংড়াপাতি।

কী করে বানাবেন

এখানে একটি তিনকোনা বাস্তুর ফর্মা রয়েছে। ফর্মা অনুযায়ী এটি বানাতে গেলে প্রথমে ৭"

মাপের একটি ত্রিভুজ মেপে এঁকে নিন। বাস্তুটি

উচ্চতায় আছে ৩"।

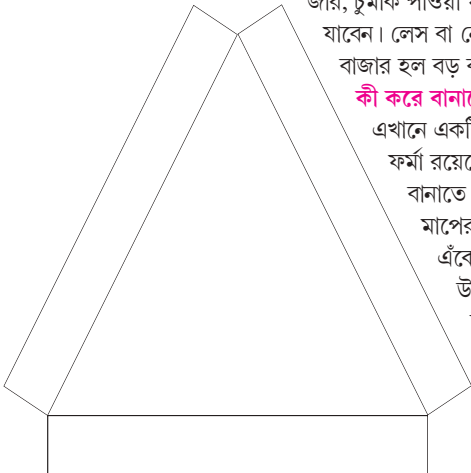
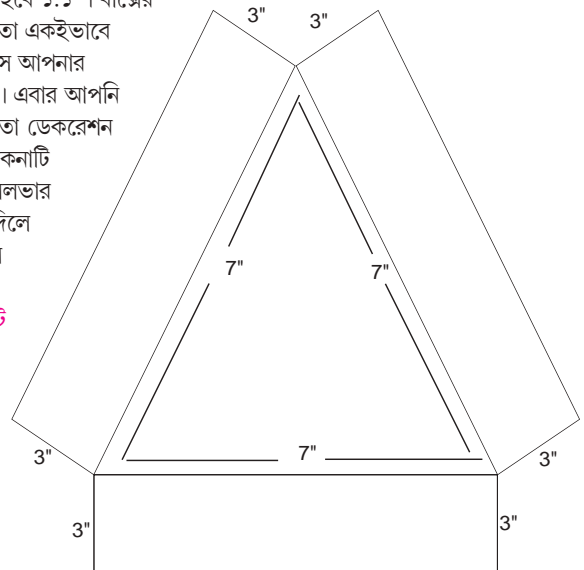
ত্রিভুজের তিনটি বাহুর উপর থেকে ৩"

মাপ করে দাগ দিয়ে নিন। দাগ অনুযায়ী বোর্ডটি কেটে ফেলুন। ত্রিভুজের জন্য যে ৭" করে দাগ দেওয়া হয়েছিল সেটি কিন্তু কাটবেন না। দাগ অনুযায়ী সেগুলি ভিতরের দিকে ভাঁজ করে ভাঁজটি আবার খুলে দিন। এবার কাটা বোর্ডটি রঙিন কাগজের ওপর রেখে দাগ দিয়ে কেটে নিন এবং বোর্ডের সঙ্গে কাগজটি জুড়ে দিন এবং আবার ভিতরের দিকে ভাঁজ করুন। এবার বাইরের কাটা অংশগুলো সেলোটোপ দিয়ে জুড়ে দিন। পেপার দিয়ে বাইরেটা মুড়ে নিন। আপনার বাস্তুর নিচের অংশটি তৈরি হয়ে গেল। এবার ঢাকনার পালা। ঢাকনার জন্য বাস্তুর যা মাপ তার থেকে একটু বেশি নিতে হবে অর্থাৎ ৭.৩"।

ঢাকনাটি উচ্চতায় হবে ১.১"। বাস্তুর নিচের অংশের মতো একইভাবে

ঢাকনাটি হবে। ব্যাস আপনার গয়নার বাস্তু তৈরি। এবার আপনি আপনার পছন্দ মতো ডেকোরেশন করে নিন। তবে ঢাকনাটি গোল্ডেন অথবা সিলভার নেট দিয়ে ঢেকে দিলে দেখতে বেশি ভাল লাগবে।

বিঃদ্রঃ : যদি মাউন্ট বোর্ড দিয়ে বাস্তুটি করেন তবে ঢাকনাটির মাপ হবে ৭.১ ১/২"।





সুবিধা ৩৮

হঠাৎই মনে পড়ে যেতে পারে ‘অ্যান ইভনিং ইন প্যারিস’-এর কথা। সেই কবেকার শাম্মি-শর্মিলার কেমিস্ট্রি আমরা আবার পেতে চলেছি আমাদের এই বঙ্গ-সিনেমাতেই। অবাক হবেন না। শ্রী ভেক্টরেশ ফিল্মস-এর নতুন ছবি রাজীব পরিচালিত ‘পাগলু’তে। আর এ ছবির নায়ক-নায়িকা? আর কে? আমাদের সুপার হিট জুটি দেব-কোয়েল। দেব নিম্নবিত্ত ঘরের ছেলে, এন আর আই কোয়েলের প্রেমে হাবু-ডুবু। ব্যাস, মেয়ের বড়লোক বাপ খবর পেয়েই মেয়েকে নিয়ে চলে যায় নিজের কাছে। এদিকে বেচারী দেব সে কী করে? সে যে কোয়েলের জন্য সাত সমুদ্র পার করে সুইজারল্যান্ডের নিসর্গ ভেদ করে খুঁজে বের করে আনে নিজের ভালবাসা। ‘দুই পৃথিবী’র ইউরোপ সফরের পর আবার বাংলা সিনেমার অশ্বমেধের ঘোড়া এবার পাকাপাকিভাবে ঢুকে পড়েছে দুনিয়া জয় করতে। প্রথমে হিন্দি সিনেমা, বিদেশে গুটিং করার মধ্যে দিয়ে শুরু করে এখন তো রীতিমতো ইংল্যান্ড-আমেরিকায় জমিয়ে ব্যবসা করছে। বাংলা ছবি কি পারবে সেই ট্র্যাডিশন অনুসরণ করতে? কেন পারবে না? রজনীকান্তর তামিল ছবি যদি জানানে রমরম করে চলতে পারে, উত্তর আমেরিকা কিংবা লন্ডনের বাঙালি কি ওদেশে বসে এ দেশের স্বাদ নিতে পারে না?

টলিউডের অন্য প্রযোজক সংস্থা এসকে মুভিজ-এর কর্নধার অশোক ধানুকাও কিন্তু হাত গুটিয়ে বসে নেই। ‘ওয়ান্টেড’এর পর তিনিও শুরু করতে চলেছেন তাঁর নতুন ছবি ‘শত্রু’। আর পরিচালক হিসেবে বেছে নিয়েছেন রাজ চক্রবর্তীকে। রাজ মানেই ছবির বাণিজ্যের দিকটা নিশ্চিত, উনি জানেন বাঙালি দর্শকের মন জয় করতে। অশোকবাবুর এবারের কম্বিনেশন রাজ-জিৎ, নায়িকার খোঁজ চলছে। প্রযোজক-পরিচালকের ইচ্ছে নায়িকার ভূমিকায় নতুন মুখ আনার। আখেরে লাভ বাংলা ছবির, লিস্টএ জুড়বে এক নতুন মুখ।
টালিগঞ্জের ‘হস-হ’
প্রযোজক-

❁ বি নো দন ম শ লা

টালিগঞ্জ সরগরম !

আগামী বছরের জন্য তৈরি হয়ে উঠেছে
টালিগঞ্জের ফিল্ম ইন্ডাস্ট্রি। নতুন-পুরনো,
সমসাময়িক, অরিজিনাল, নট
অরিজিনাল নানা ধরনের ছবি তৈরি
হচ্ছে অনবরত, জানালেন **মেঘ গুপ্ত**



পরিচালকদের খবর তো কাগজ খুললেই পাওয়া যায়। কিন্তু যে মানুষটি সুদূর
মায়ামিতে বসে এর মধ্যেই দু-দুটো বাংলা ছবি বানিয়ে বসে আছেন, সঙ্গে হাসিল
করেছেন একটা জাতীয় পুরস্কারও সেই সুমন ঘোষ আবার একটা ছবি করতে চলেছেন।
এবারে সঙ্গে আছেন, মিঠুন দাদা। বেজায় ব্যস্ত মিঠুন, হলে হবে কী তার মধ্যেও
ম্যানেজ করেছেন নিজের ডেট। ভাল ছবি, ভাল চরিত্রে অভিনয় করার লোভ যে
আজও ছাড়া যায় না। সে যত জাতীয় পুরস্কারই ঘরে উঠুক না কেন! সুমনের এবারের
ছবিটি ব্ল্যাক কমেডি, হাসির মোড়কে অনেক সত্যি কথা। আর গ্রামের সাদা-সিঁধে
মানুষের ভূমিকায় আবার মিঠুনদা, ‘শুকনো লংকা’-র পর। ছবির বিষয়? নোবেল চুরি!
ভাবা যায়?

‘জোর যার মূলুক তার’-এর পর হরনাথ চক্রবর্তী আবার জোট বেঁধেছেন প্রসেনজিৎ-
এর সঙ্গে। তবে এবারে ত্র্যহস্পর্শ, ছবির প্রযোজক শ্রী ভেঙ্কটেশ। আবার কি ‘শ্বশুরবাড়ি
জিন্দাবাদ’ হবে? না না, এবারে এসব ছেলে ভুলনো গল্পো নয়, সিরিয়াস সমস্যা, বাপ-
ছেলের গল্প। কাঠগড়ায় দাঁড় করানো হয়েছে পুরো শিক্ষা ব্যবস্থাকে। ‘অটোগ্রাফ’-এর
পর নিজের গতিপথ ধীরে ধীরে বদলাচ্ছেন প্রসেনজিৎ। এই ছবি তারই একটা
পদক্ষেপ।

ভিন্ন স্বাদের ছবিতে টইটমুর এখন বাংলা ফিল্ম ইন্ডাস্ট্রি। তারুণ্যের উত্তেজনায়
ফুটছে। সিডি দেখে রিমেক থেকে অরিজিনাল গল্প, সত্যজিতের ছবির ‘টেক অন’
থেকে সাহিত্যের পাতায়, গতি তার সর্বত্র। বাপ্পাদিত্য বন্দ্যোপাধ্যায়ও তাই তাঁর
বাঁধা গত থেকে বেরিয়ে এসে পথ খুঁজছেন শীর্ষেদু মুখোপাধ্যায়ের উপন্যাসে।
‘কাগজের বউ’ নিয়ে চিত্রনাট্য করেছেন রাখল-পাউলিকে টিমে নিয়ে। মূল
উপন্যাসটার মধ্যেই রয়েছে একদিকে ন্যায়-অন্যায়ের দ্বন্দ্ব, মূল্যবোধের
লড়াই অন্যদিকে সম্পর্কের চিরায়ত জটিলতা। শহুরে দর্শক খাবে ভাল।
ভিন্ন ধর্মী ছবি করিয়েদের এই মূল স্রোতে এসে মেলায় চেষ্টা টালিগঞ্জের
জন্য শুভ লক্ষণ।

টিভির ছোট পর্দা থেকে এবার বড় পর্দায় পরিচালক সৌমিক চট্টোপাধ্যায়।
দুর্গা, বেহলা-র পর বড় পর্দার জন্য ছবি করছেন সৌমিক। এক্ষেত্রেও তাকে
সুযোগ করে দিলেন শ্রী ভেঙ্কটেশ ফিল্মসই। সোহম আর শ্বেতা প্রসাদ
(‘মাকড়ি’, ‘ইকবাল’) কে নিয়ে হায়দ্রাবাদের ‘গর্জ’-এ রোমহর্ষক ক্ল্যাইম্যাক্স শুট করতে
ব্যস্ত তিনি। সঙ্গে রয়েছে অভিজ্ঞ সিনেম্যাটোগ্রাফার শীর্ষ রায়। মুম্বইতে বসে গানের সুর
তৈরি করছেন জিৎ গাঙ্গুলি। রেকর্ডিং হয়ে এলে শুটিং শুরু হবে কলকাতায়।

‘ক্রস কানেকশন’, ‘প্রেম বাইচান্স’-এর পর অভিজিৎ-সুদেবগ নতুন
বছরে শুরু করতে চলেছেন নতুন ছবি ‘হারকিউলিস’। না
এটা কোনও সাইকেলের বিজ্ঞাপন-চিত্র নয়। একটি
নিখাদ কাহিনিচিত্র। যার কেন্দ্রে রয়েছে এক অতি
সাধারণ মানুষ হরকৈলাস (রাখল), আঁকড়ে
রয়েছে তার ভেঙে পরা ভিটে বাড়িটিকে। যার
উপর নজর লোকাল দাদা (শাশ্বত চট্টোপাধ্যায়)-
র। দুরূহ বক্ষে সেই বাড়িরই জানলায় বসে হারু
তাকিয়ে দেখে উল্টো দিকের এস টি ডি বুথের মিনু
(রিমবিম মিত্র)কে, আর ভাবে মিনু কি কোনও
দিন আমার হবে? এ যেন বাংলা
ছবির প্রযোজক-পরিচালকদের
আর্তি দর্শকদের প্রতি!





আপনজন

ঘরোয়া ছেলে, ব্যক্তিত্বহীন স্বামী

আমার ছেলে ভীষণ ঘরোয়া মানসিকতার। বয়স পনেরো বছর। এবার মাধ্যমিক পরীক্ষা দেবে। সত্যি বলতে কী, আজকালকার ছেলেমেয়েদের মতো একেবারেই নয় ও। বন্ধু বলতে আমি আর ওর বাবাই। বাহিরের সব কথা আমাদের না বললে শান্তি পায় না। এরকম ছেলেকে নিয়ে আমাদের গর্বের শেষ নেই। কিন্তু ইদানীং ছেলের কিছু কিছু কথাবার্তায় আমি বেশ খতমত খেয়ে যাচ্ছি। শরীর এবং সেক্স সংক্রান্ত নানা প্রশ্ন ও ছটহাট করে আমাকে করে। কীভাবে উত্তর দেব, কতটা কী বলবো বুঝতে পারি না ও বেশ বিব্রত বোধ করি। একটু সাহায্য করলে ভাল হয়। বিশেষত এসব সম্বন্ধে যদি কোনও বই পাওয়া যায় বা ওয়েবসাইট-এর সম্ভান থাকে, জানালে ভাল হয়।

সীমা বিশ্বাস,কোমগর

পনেরো বছর বয়সী ছেলে শরীর এবং সেক্স সম্পর্কে জানতে চাইবে, সেটা রোজ সকালে সূর্য ওঠার মতোই স্বাভাবিক ঘটনা। তা সে ছেলে যতই ঘরোয়া এবং বাধ্য হোক না কেন! আপনাকে নিজেই প্রথমে এটা মানতে হবে। শিশু বড় হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে বিভিন্ন বয়সে বিভিন্ন বিষয়ে তার কৌতূহল তৈরি হয়। একটা বয়সে গাড়ি নিয়ে, একটা বয়সে বাড়ি নিয়ে, আবার একটা বয়সে নারী নিয়ে! প্রথম দু'ক্ষেত্রে যতটা সহজভাবে উত্তর দিয়েছিলেন, পরের ক্ষেত্রটিতেও যদি সমান স্বাভাবিকতা বজায় রাখতে পারেন, তবেই বিষয়টি যে অস্বস্তিকর বা খুব আলাদা, সেই বোধ তৈরি হবে না তার মনে। তাই নিজে খতমত না খেয়ে আগে স্বতঃস্ফূর্ত হোন। ছেলে ঠিক যতটা স্বতঃস্ফূর্তভাবে বাহিরের সব কথা আপনাদের এসে বলে, আপনারাও ঠিক সেভাবে ওর কৌতূহলের উত্তর দিলে তবেই বন্ধুত্বটা দীর্ঘস্থায়ী হবে। না হলে ছেলে আপনাদের কারণেই আপনার থেকে অনেক বিষয় গোপন করতে থাকবে। সেটা জানতে পারলে আপনি আবার দুঃখ পাবেন। প্রয়োজনে স্বামীর সঙ্গে আলোচনা করুন। হতে পারে মেয়ে হলে যতটা সহজ আপনি হতে পারতেন, ছেলের কাছে ঠিক ততটা খোলাখুলিভাবে কথা আপনি বলতে পারছেন না। দায়িত্বটা তাই স্বামীকে দিন। সেসব দিন পাল্টে গেছে যখন সন্তানেরা বাবা-মাকে শুধুই শ্রদ্ধা-ভক্তির সঙ্গে দেখত। এখন শ্রদ্ধা, ভক্তির সঙ্গে বন্ধুত্বটা জুড়ে গেছে। তাই বাবা-মার দায়িত্বটা বেড়ে যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে কিন্তু সহজও হয়েছে। তাই বই বা ওয়েবসাইট নয়, আপনার উপস্থিত বুদ্ধির সাহায্য নিন। ছেলে বড় হচ্ছে, শরীরে, মনে, মননে সে একজন স্বতন্ত্র মানুষ তৈরি হবে। এই সত্যটা ছেলের মা হিসেবে সবার আগে মানতে শিখুন। আর একটা কথা, বাবা-মা যতই বন্ধু হোক, স্বাভাবিক সামাজিক জীবন যাপন করতে হলে কিন্তু জীবনে বন্ধু দরকার। ছেলেকে ছেড়ে দিন। পাড়ায়, স্কুলে, পড়ার জায়গায় আরও বন্ধু হবে। আর সেসব বন্ধুদের সঙ্গে স্বাভাবিকভাবে মিশতে পারলে অনেক কৌতূহল ওর আপনিই মিটে যাবে!

সুবিধা ৪০

এমন কিছু সমস্যা থাকে আমাদের জীবনে যা বাড়ির পরিবার ও সঙ্গেও ভাগ করে নেওয়া যায় না। তাহলে? এমন হলে আমাদের দপ্তরে লিখে পাঠান উত্তর পাবেনই।

বছর দেড়েক আগে বিয়ে হয়েছে কলেজ complete করেই। পড়াশোনা চালানোর ইচ্ছে ছিল, কিন্তু শ্বশুরবাড়িতে আসার পর তা সম্ভব হল না। স্বামী একটি নামী শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের শিক্ষক। শিক্ষক হিসেবে বেশ জনপ্রিয়, পরিশ্রমী, উদ্যোগী আবার একই সঙ্গে ব্যক্তিত্বহীন, অমেরুদণ্ডী গোত্রীয়। ওঁর জীবনের রিমোট কন্ট্রোলটি থাকে আমার শ্বশুরের হাতে। তাঁর ইচ্ছেমতো চলতে ফিরতে খেতে ঘুমোতে হয় আমার স্বামীকে। অবশ্য শুধু আমার স্বামী নয়, শ্বশুরের দাপট বাড়ির বাকি সদস্যদের ওপরেও। শাশুড়ি সদা তটস্থ ওঁর ভয়ে। বয়সে ছোট কলেজ পড়ুয়া ননদটি তো খোলসে ঢুকে থাকে। আমাকে বাপের বাড়ি যাওয়ার জন্য হাত জোড় করে নানা অনুনয়-বিনয় করতে হয় এবং বেশিরভাগ সময়ই উনি অনুমতি দেন না। বিয়ের পর হাতে গোনা ক'দিন বাপের বাড়ি গিয়েছি। আমার স্বামী এ ব্যাপারে নির্বিকার। বুঝতে পারি ওরা এভাবে চলতেই অভ্যস্ত। কিন্তু আমি মানুষ হয়েছি খোলা হাওয়ায়। বাবা-মা দু'জনেই যথেষ্ট আদর্শবাদী হওয়া সত্ত্বেও মুক্ত মনের মানুষ। তাঁরা আজও আমার শ্বশুরবাড়ির ব্যাপারে মাথা গলান না। ব্যক্তিগত সমস্যার মোকাবিলা নিজেই করতে বলেন। এদিকে আমি শ্বশুরের চির অনুগত শাশুড়ি, ব্যক্তিত্বহীন বর, আত্মকেন্দ্রিক ননদ সব মিলিয়ে একটা মধ্যযুগীয় মানসিকতায় থাকতে থাকতে, পাগল হতে চলেছি। একাকিত্ব অসহনীয় হয়ে উঠেছে। ভাবতে পারেন নিজের বাবা-মার সঙ্গে পর্যন্ত যোগাযোগ করতে দিচ্ছে না! কী করব আমি?

চক্রিমা দত্ত, খড়দহ

বুঝতে পারছি আপনার মনের অবস্থা। একভাবে বড় হওয়ার পর আর এক পরিবেশে এসে অকূল পাথারে পেড়েছেন। আপনার শ্বশুরের মতো সেডিস্ট স্বভাবের মানুষ এখনও বিরাজমান আমাদের সমাজে। এঁরা জীবনে কিছু করতে না পারাটাকে মিটিয়ে নিতে চান পুত্র পরিজনের মধ্যে দিয়ে। ঘটনাক্রমে আপনি ওঁর এই আনন্দের শিকার হয়েছেন। আর আপনার স্বামী যতই পেশাদার জীবনে সফল হন, নিজের অভ্যেসের বাইরে বেরোতে পারছেন না। এক্ষেত্রে নিজেকে একাকিত্বের অন্ধকারে ডুবিয়ে দেওয়া মানে তো হেরে যাওয়া। প্রতিকূল চেউকে একদিনে অনুকূলে আনা সম্ভব নয়। কিন্তু স্বামীর অযোগ্যতার কারণে অভিমানী হয়ে দিন কাটানোর চেয়ে তো সমস্যার সমাধানের কথা ভাবা ভাল। যে কোনও অবস্থায় দু'ভাবে জীবনটাকে দেখা যায়। পজিটিভ এবং নেগেটিভ। আশা করবো, যে পরিবেশে আপনার বাবা-মা আপনাকে বড় করেছেন, তাতে আপনি প্রথম পথটিই বেছে নেন। চেষ্টা করুন আপনার স্বামীর যে ভালদিকগুলো রয়েছে, সেদিকে দৃষ্টি ফেরাতে। ওঁর সঙ্গে বন্ধুত্বটা দৃঢ় করুন। ওঁর কাজের প্রশংসা করুন। দেখবেন নিজেদের সম্পর্কটা দৃঢ় হবে। আর শৃঙ্খলে থাকতে কারওরই ভাল লাগে না। আপনার স্বামীকে সচেতন হতে শেখান বুদ্ধি দিয়ে। শুধুমাত্র বাপের বাড়ি যাওয়ার কথা না বলে দু'জনে বেড়াতে যাওয়া, সিনেমা যাওয়া, বাহিরে খেতে যাওয়া এসব দিকে উৎসাহিত করুন। ঠাণ্ডা মাথায়, বুদ্ধি দিয়ে, ধৈর্য ধরে এভাবেই পরস্পরের স্বাধীন জীবনযাপনের দিকে স্বামীর দৃষ্টি আকর্ষণ করুন। অভিযোগ আর আবেগকে খুব বেশি প্রাধান্য দেবেন না। এতে পরিস্থিতি বদলাবে না। স্বামীর কর্তৃত্ব জাগিয়ে তুলুন। দেখবেন স্বামীও আপনাকে বুঝতে পেরে আপনার পাশে দাঁড়াচ্ছে। এতে সময় লাগলেও পরিস্থিতি সহজ হয়ে আসবে।

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

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

ফেরত চাইলেই ফেরত হয় কি?

দানপত্র-ইচ্ছাপত্রের জটিলতা থেকে ভরণপোষণের সমস্যা। সব রকম আইনি প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন বিশিষ্ট আইনজীবী মিতা মুখোপাধ্যায়

আমার বাপের বাড়ির যে অংশটি আমার ছিল সেটা আমি ভাইদের নামে লিখে দিয়েছি। আমি এখন ছেলের কাছে থাকি কিন্তু সে সব সময়ে অশান্তি করে। ওর কাছে থাকতে চাই না। ভাইকে দেওয়া বাপের বাড়ির অংশটি কি আর ফেরত পাওয়া সম্ভব? আমার বয়স ৬৫ বছর।

সনকা পাল, সোনারপুর

এক্ষেত্রে দেখতে হবে আপনি ভাইকে কীভাবে বাড়ির অংশটা লিখে দিয়েছেন। দানপত্র করে না ইচ্ছাপত্র? দানপত্র হলে আইনগতভাবে আর ফেরত পাওয়া সম্ভব নয়। তবে ভাইয়ের সঙ্গে সম্পর্ক ভাল হলে নিজের অংশ ফেরত পাওয়ার জন্য অনুরোধ করতে পারেন। আর উইল বা ইচ্ছাপত্র দাতার মৃত্যু না হওয়া পর্যন্ত তা কার্যকর হয় না অর্থাৎ দাতার মৃত্যুর পর সেটা কার্যকর হয়। জীবিত অবস্থায় উইল বা ইচ্ছাপত্র পরিবর্তন করা যায়। এ ব্যাপারে কোনও দক্ষ দেওয়ানি আইনজীবীর পরামর্শ অনুযায়ী এগোতে হবে।

আমার স্বামীর সঙ্গে সেপারেশন চলছে। একটা ছোট মেয়ে আছে। সন্তানের ভরণপোষণের জন্য স্বামী টাকা পাঠাচ্ছিল। কিন্তু গত তিন মাস হল স্বামী টাকা পাঠান বন্ধ করে দিয়েছে। খুব সমস্যায় পড়েছি। স্বামীর বিরুদ্ধে কী আইনগত ব্যবস্থা নিতে পারি?

পরমা সেন, দুর্গাপুর

আইনের ১২৫ ধারা অনুসারে আপনি ভরণপোষণ পেতে বাধ্য। স্বামী টাকা পাঠান বন্ধ করলে উকিলের মাধ্যমে কোর্টের নোটিস পাঠাতে হবে। আপনি যে উকিলের মাধ্যমে মামলা করে খোরপোষ পাচ্ছিলেন, অবিলম্বে তাঁর সঙ্গে যোগাযোগ করুন, তিনি আপনার সমস্যা সমাধানের পথ বাতলে দেবেন।

আমি গত ১১ মাসের জন্য একজন ভাড়াটেকে বাড়ি ভাড়া দিয়েছিলাম। কথাছিল ১১ মাস পরে তাঁরা বাড়ি ছেড়ে দেবেন। তাঁদের ছোট্ট বাচ্চা থাকায় আরও একমাস সময় দিই। কিন্তু দু'বছর হল তারা বাড়ি ছাড়ছে না। বছবার বলা সত্ত্বেও কর্ণপাত করছে না। এর প্রতিকারের জন্য আমি কী করতে পারি?

তাপস রায়, গড়িয়া

১১ মাসের জন্য বাড়ি ভাড়া দেওয়ার সময় কি ভাড়াটিয়ার সঙ্গে লিখিত কোনও চুক্তি করেছিলেন? উকিলের

মাধ্যমে চুক্তি করেছিলেন? চুক্তি পত্রে কী কী শর্ত ছিল? বিস্তারিত জানাতে হবে। ভাড়াটেকে গায়ের জোরে জোর করে তোলা যায় না উচ্ছেদের জন্য উকিলের মাধ্যমে আগে এক মাসের নোটিস পাঠাতে হবে। এরপর না উঠলে দক্ষ আইনজীবীর মাধ্যমে ভাড়াটিয়া উচ্ছেদের মামলা করতে পারেন।

আমার বোনের স্বামী খুব ভাল। কর্তব্যপরায়ণ, টাকা পয়সা দিতে কার্পণ্য করেন না। কিন্তু সম্প্রতি জানা গেছে বোনের স্বামীর অন্য একটা সংসার রয়েছে। আইনের মাধ্যমে বোন কীভাবে সেই অবৈধ সংসার ভেঙে দিতে পারে? বোন ওর স্বামীকে ডিভোর্স দিতে চায় না।

কাবেরি দাস বারুইপুর

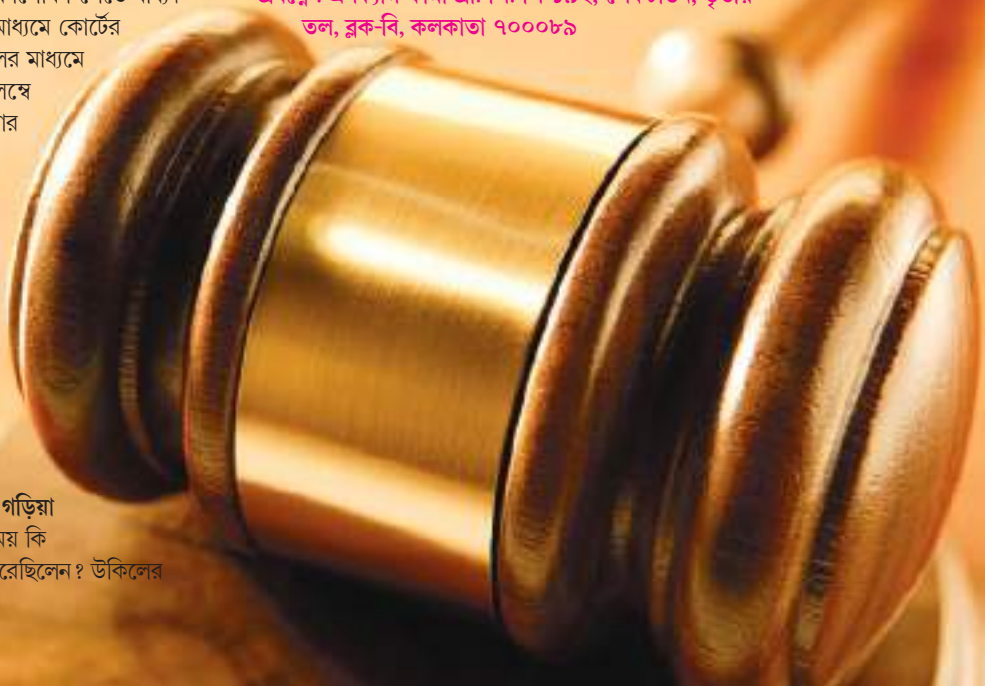
অবৈধ সংসারের প্রমাণ যোগাড় করে আপনার বোন স্বামীর বিরুদ্ধে অবৈধ সম্পর্কের (অ্যাডাল্টরি) মামলা দায়ের করতে পারেন। যদি জানা যায় (প্রমাণ সাপেক্ষ) ওঁর স্বামী ওই মেয়েটিকে বিয়ে করেছেন, তাহলে ত্রিফিনাল চার্জ আনা যায়। তাহলে অভিযোগ আদালতে প্রমাণিত হলে হাজত বাস হতে পারে স্বামীর। এবার বোনকে জিজ্ঞেস করুন উনি কী করতে চান ও তারপর দক্ষ আইনজীবীর দ্বারস্থ হন।

সুবিধা ৪১

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

ঠিকানা : সুবিধা (আইনি)

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





ভূতভবিষ্যৎ

রাশিফল। পৌষ, মাঘ, ফাল্গুন এই তিন মাস কার ভাগে কী আছে জেনে নিন। লিখছেন শ্রীভৃগু (অনাদি)

মেঘরাশি

মাসের শুরুটা আনন্দে কেটে থাকলেও শেষের দিকে মানসিক বিষণ্ণতা ও চিন্তা বৃদ্ধি ঘটবে। বিশেষত সন্তানের কারণে। স্বাস্থ্যের ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা আছে। দূর ভ্রমণ না করাটাই বাঞ্ছনীয়। কর্মক্ষেত্রে উন্নতি লাভের সম্ভাবনা, আত্মীয়স্বজনের সঙ্গে মতপার্থক্য, ব্যবসায়ীদের আর্থিক ক্ষতির সম্ভাবনা। শুভ রঙ : সাদা; শুভ সংখ্যা : ৫; শুভ খাবার: রুটি, সবজি।

বৃষরাশি

স্বাধীন কাজে যুক্ত এমন জাতিকাদের ক্ষেত্রে খুব শুভ। বাড়িতে বা কর্মক্ষেত্রে দু'জায়গায়ই শুভযোগ। আগুন, জল বিদ্যুৎ থেকে সাবধান। শিক্ষার সঙ্গে যুক্ত এমন জাতক/জাতিকাদের পরীক্ষার ফল আশানুরূপ না-ও হতে পারে। বিয়ের ক্ষেত্রে নতুনভাবে যোগাযোগ বৃদ্ধি। কাছাকাছি হলে শুভ, দূরে হলে অতটা নয়। শুভ রঙ : হলুদ, শুভ সংখ্যা : ৮; শুভ খাবার : দুধ, ছাতু, খই।

মিথুন রাশি

নতুন প্রেম প্রীতি ভালবাসা থেকে সাবধান। ১২ বছর বয়সের মধ্যে যদি সন্তান থাকে, তার প্রতি বিশেষ খেয়াল রাখবেন। উচ্চস্থান থেকে পড়ে আঘাত প্রাপ্তি হতে পারে। নতুন কোনও ব্যবসায় অর্থলগ্নি করলে সফল পেতে পারেন। বিবাহিত জাতক/জাতিকার ক্ষেত্রে মৌখিকভাবে শুভ সংবাদ আশা করতে পারেন। শুভ রঙ : গোলাপি; শুভ সংখ্যা : ৬; শুভ খাবার : ঘি, মধু, দালিয়া।

ককট রাশি

আনন্দের পরিবেশে থাকলেও আনন্দের অনুভূতি কম থাকবে। পরিবারের লোকের সঙ্গে ভুল বোঝাবুঝি হতে পারে। স্থান পরিবর্তনে আনন্দ লাভ, শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে মনোসংযোগের অভাব, স্বাস্থ্যহানি, চলাফেরা, বাইরে যাওয়ার ব্যাপারে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। অর্থলগ্নি করার ক্ষেত্রে খুব শুভ। বিশেষত ওষুধ, সুতো, কাগজ ও খাওয়া দাওয়া নিয়ে যাঁরা ব্যবসা করেন তাঁরা লাভবান হবেন। শুভ সংখ্যা : ৪; শুভ রঙ : সাদা; শুভ খাবার : রুটি, দালিয়া।

সিংহরাশি

নতুন ব্যবসায় অর্থলগ্নি করার ক্ষেত্রে ভাল সময়। চাকরিতে পদোন্নতি, কর্মক্ষেত্রে নতুনভাবে যোগাযোগ বৃদ্ধি পাবে। আত্মীয়স্বজনের কাছ থেকে সাবধান, সন্তানের জন্য চিন্তা বাড়তে পারে। প্রেম, প্রীতি, ভালবাসা থেকে ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা শারীরিক ও মানসিকভাবে। কিন্তু বিয়েতে শুভ ফল পাওয়া যাবে। দূর ভ্রমণ বাঞ্ছনীয় নয়, সন্তান ধারণের ক্ষেত্রে শুভ। শুভ সংখ্যা : ৯৭; শুভ রঙ : হলুদ; শুভ খাবার : ডিম, আটার রুটি, সামুদ্রিক মাছ।

কন্যারাশি

প্রিয়জনদের জন্য মন খারাপ, মানসিক আঘাত, রক্তচাপ বৃদ্ধি, হতে পারে। পরিবেশ পরিবর্তনে শুভ হবে। উচ্চশিক্ষার সঙ্গে যুক্ত মানুষজনের জন্মস্থানের বাইরে কর্মে উন্নতির যোগ প্রবল, প্রণয়সূত্রে বিয়ে শুভ, নতুন বন্ধু লাভ হবে। আবেগ নিয়ন্ত্রণে রাখবেন, নতুবা ক্ষতি হতে পারে। শুভ সংখ্যা : ৫; শুভ রঙ : একাধিক মিশ্রিত রঙ; শুভ খাবার : রুটি, দুধ, ছানা, সবজি।

তুলা রাশি

দূর ভ্রমণের সুযোগ। বিদেশি বন্ধু লাভ, ব্যবসায় অর্থপ্রাপ্তি। একক নামে ব্যবসা শুভ, মৌখিক ব্যবসা অশুভ। শিক্ষার্থীদের

ক্ষেত্রে স্থান পরিবর্তন শুভ। জল বা জলপথ থেকে সাবধান হতে হবে। বাড়িতে আত্মীয় সমাগম হবে। সন্তান সম্ভবা জাতিকাদের বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। উচ্চস্থান থেকে আঘাতপ্রাপ্তির যোগ আছে। স্বাস্থ্য ও পরিষেবায় যুক্ত ব্যবসায়ীরা লাভবান হবেন। শুভ সংখ্যা ৮; শুভ রঙ : আকাশি নীল; শুভ খাবার : মাছ, মধু, দালিয়া।

বৃশ্চিক রাশি

মাসের শুরুটা ভাল হলেও শেষের দিকে আর্থিক চাপ বৃদ্ধি হতে পারে। ঋণ হওয়ার সম্ভাবনা থাকবে। শিক্ষা ক্ষেত্রে বেশি ঝুঁকি না নেওয়াই ভাল। বিশেষত ডাক্তারি পরীক্ষার্থীদের। উচ্চশিক্ষার জন্য স্থান পরিবর্তন শুভ। ব্যবসায়ী পাত্র বিশেষভাবে শুভ। প্রতিবেশীর দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার সম্ভাবনা। শুভ সংখ্যা ১; শুভ রঙ : সাদা; শুভ খাবার : দিনে ভাত, রাতে রুটি, দুধ, খেজুর।

ধনু রাশি

শিক্ষার উপযুক্ত পরিবেশ না পাওয়ার জন্য ফল খারাপ হতে পারে। মানসিক চাপ বৃদ্ধি পাবে। নতুন ব্যবসায় অর্থলগ্নি করা সমীচীন নয়। তুলনামূলকভাবে চাকরি ক্ষেত্রে উন্নতির সুযোগ আছে। বিয়ে স্থির হয়ে ভেঙে যেতে পারে। নতুনভাবে চেষ্টা করলে মাসের শেষের দিকে শুভ যোগাযোগ ঘটতে পারে। চাকুরিরত স্বাস্থ্য কর্মীদের সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে, হঠাৎ সম্মানহানির সম্ভাবনা আছে। সাহিত্যচর্চায় যুক্ত মানুষজন লাভবান হবেন। শুভ সংখ্যা : ৪; শুভ রঙ : হলুদ; শুভ খাবার : ডিম, মুরগির মাংস।

মকর রাশি

সঙ্গীত ও চলচ্চিত্রে যুক্ত মানুষজনের উচ্চসম্মান প্রাপ্তি ও বিদেশ যাত্রার যোগ আছে। হঠাৎ প্রেমে জড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা, নতুন বাড়ি তৈরির ক্ষেত্রে শুভ। আটকে থাকা অর্থ পাওয়ার সম্ভাবনা। নতুনভাবে অর্থলগ্নি করলে লাভবান হবেন। তবে শেয়ারে নয়। লোহা, মার্বেল, ইট, সুতো, কাপড় বিক্রয়তারা লাভবান হবেন। উচ্চশিক্ষার্থীদের এমবিএ ক্ষেত্রে সুযোগ বৃদ্ধি পাবে। কর্মে সাফল্য আসবে। তবে জন্মস্থানের বাইরে লাভবান হবেন। শুভ সংখ্যা: ৯; শুভ রঙ : সবুজ; শুভ খাবার : সকালে রুটি, দুপুরে ভাত, রাতে খই, দুধ।

কুম্ভরাশি

একাধিক বিদেশি বন্ধুলাভ এবং ভালবাসা বিয়েতে পরিণত হওয়ার সম্ভাবনা। শিক্ষা ক্ষেত্রে কোনও সহযোগিতা পাওয়া যাবে না। স্বাধীন কাজে যুক্ত মানুষজন বিশেষভাবে লাভবান হবেন। ডাক্তার, উকিল, শিক্ষক ব্যবসায়ীদের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য পরিষেবায় যুক্ত মানুষজন লাভবান হবেন। ধান, পোস্ত, আখের গুড় শুভ। শুভ সংখ্যা ২; শুভ রঙ : গোলাপি; শুভ খাবার : আতপ চালের ভাত, দালিয়া, সবজি, সামুদ্রিক মাছ।

মীন রাশি

একাধিক সূত্রে অর্থপ্রাপ্তির যোগ। নতুন ব্যবসা শুভ হবে। কাঠ, লোহা, খনিজ দ্রব্য বাদে শুভ। মহিলাদের ক্ষেত্রে বিশেষভাবে সুযোগ বৃদ্ধি। সম্মানের জন্য চিন্তা আসতে পারে। নিচের অঙ্গে অস্ত্রোপচার হতে পারে। দূরভ্রমণ নিষেধ, বিয়েতে নতুনভাবে যোগাযোগ বৃদ্ধি। আত্মীয়দের সঙ্গে বেশি দহরম মহরম না করা হই ভাল। স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে মতপার্থক্য ঘটতে পারে আত্মীয়দের ঘিরে। শুভ সংখ্যা: ৩; শুভ রঙ : মেরুন; শুভ খাবার : দুধ, ছোলা, বিট, বাঁধা কপি।



বর্ষার প্যাচপ্যাচে আবহাওয়ার
যন্ত্রণা থেকে বাঁচতে



জল ছাড়াও আরও
কিছু দরকার

হ্যাঁ, আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করে দেখুন

Lacolate-ZTM

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

জন্মসূত্রে নারী

মা,
নিজের
ইচ্ছেয়

Suvida™

Because Empowerment
begins at home

