

হাত বাড়ালেই

# সুবিধা

Suvida

বর্ষ ৩ সংখ্যা ৩  
জুলাই ২০১৩



ফেসবুকে suvidapatrika আর



টুইটারে লগ অন করুন

suvidamagazine লিখে



দাম মাত্র দশ টাকা



- হেঁশেল : বর্ষার মুখরোচক
- বিনোদন : মেগা সিরিয়াল :  
ঘরের কথা পরের কাছে
- কাছে দূরে : বৃষ্টি মেঘ কুয়াশা ও ভালবাসা !
- তুমি মা : ভাইরাল ফিভার-এর খুঁটিনাটি
- ডাক্তারের চেম্বার থেকে :  
স্বাভাবিক প্রসব না সিজেরিয়ান
- ঘরকন্না : বর্ষায় সংরক্ষণ
- কথা ও কাহিনি : রূপক সাহার গল্প

ডায়েটের  
খোঁজ খবর



দুঃশ্চিন্তা  
কেন হবে  
অন্তরায় ?

উত্তর আছে শেষ মলাটের ভিতরের পাতায়





সম্পাদক  
সুদেষ্ণা রায়  
মূল উপদেষ্টা  
মাসুদ হক  
সহকারী সম্পাদক  
প্রীতিকণা পালরায়  
কাকলি চক্রবর্তী  
শিল্প উপদেষ্টা  
অস্তুরা দে  
প্রকাশক ও স্বত্বাধিকারী  
সুনীল কুমার আগরওয়াল  
মূল্য  
১০ টাকা

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

প্রচ্ছদ মডেল : প্রিয়াঙ্কা পাল  
ছবি : আশিস সাহা

Printed & Published by  
Sunil Kumar Agarwal  
Printed at  
Satyajug Employees'  
Cooperative Industrial  
Society Ltd.  
13,13/1A, Prafulla Sarkar Street,  
Kolkata-700 072  
RNI NO : WBBEN/2011/39356

তুমি মা  
৩৮



ভাইরাল ফিভার  
এর খুঁটিনাটি

বাংলা সিরিয়াল  
ঘরের কথা  
পরের কাছে

২২  
বিনোদন

জুলাই ২০১৩

চিঠিপত্র	:	৪
সম্পাদকীয়	:	৫
প্রচ্ছদকাহিনি	:	৬
হেঁশেল	:	১৪
কবিতা	:	১৭
কথা ও কাহিনি	:	১৮
বিনোদন	:	২২
কাছে দূরে	:	৩২
ঘরকন্না	:	৩৬
তুমি মা	:	৩৮
ডাক্তারের চেম্বার থেকে	:	৪০
ভূতভবিষ্যৎ	:	৪২

প্রচ্ছদ কাহিনি

ড

ডায়েট-এর খোঁজ খবর

কাছে দূরে  
৩২  
বৃষ্টি মেঘ কুয়াশা ও  
খোঁয়া ওঠা ভালবাসা



২২



৪০ ডাক্তারের চেম্বার থেকে  
স্বাভাবিক প্রসব  
বনাম  
সিজেরিয়ান



১৪  
হেঁশেল  
বর্ষার  
মুখরোচক

সুবিধা ৩

সু  
চি  
প  
ত্র



## সত্যাসত্য

চুল নিয়ে সমস্যা আমাদের অনেকেরই। সুবিধার জুন ইস্যুতে ‘কেশ নিয়ে ফ্রেশকথা’ পড়ে ভাল লাগল। কিন্তু আরও একটু তথ্য চাই। ‘টাকে চুল গজাবে’ বলে যে সব বিজ্ঞাপন বেরয়, সেগুলোর সত্যাসত্য বিচার করে একটা লেখা করলে আমাদের অনেকেরই সুবিধা হবে। সুবিধার কাছে এইটুকু দাবি করতেই পারি।

নির্মাল কর, সল্টলেক

## জঙ্গল বুঝলাম

সব্যসাচী চক্রবর্তীর লেখা ‘বামের মুখ থেকে ফেরা’ পড়ে খুব ভাল লাগল। উনি সত্যিই জঙ্গল ভালবাসেন এবং গুঁর লেখার মধ্যে যে সংরক্ষণের বার্তা পেলাম তা উপভোগ্য জ্ঞান দেওয়ার মধ্যেও যে একটা মজা ও আনন্দ আছে, একটা অসম্ভব মাধুর্য আছে, ওই লেখাটা পড়ে বুঝলাম। সত্যিই তো আমরা জঙ্গলে গিয়ে বাঘ ভাল্লুক না দেখলে মুষড়ে পড়ি। জঙ্গলে যে আরও অনেক উপভোগ্য জিনিস আছে তা সব্যসাচী চক্রবর্তীর লেখাই বুঝিয়েছে।

রীনা মন্ডল, সাঁতরাগাছি

## পোকা সমস্যা!

জঙ্গল নিয়ে সব্যসাচী চক্রবর্তীর প্রতিবেদন অসাধারণ। কিন্তু জঙ্গলে গিয়ে পোকামাকড়ও মারতে পারব না, মেনে নিতে কষ্ট হচ্ছে। পোকা গায়ে হাঁটছে, তা সে গুবড়ে পোকা, উচ্চিড়ে বা আরশোলা যাই হোক না কেন, মেনে নিতে খুব কষ্ট হয়। ওগুলোও মারব না?

স্নিগ্ধা গায়ের, সোনারপুর

## ডাক্তারি প্রতিবেদন

‘সুবিধা’ পত্রিকার ডাক্তারি প্রতিবেদনগুলো খুবই উপকারি। সে সংখ্যায় হিস্টেরেক্টমি নিয়ে লেখাটা পড়ে মনের অনেক সংশয় দূর হয়েছে। এমনকী বেশ কিছু ভুল ধারণাও পরিবর্তিত হল। আর জুন সংখ্যার ‘যোনি সংক্রমণ’ সংক্রান্ত প্রতিবেদন সত্যিই সময়োপযোগী। এই সমস্যা বহু মহিলাই হয়। কিন্তু তাঁরা কাউকে বলতে পারেন না। আমরাও এমন বেশ কিছু বিভ্রান্তি ওই লেখা কাটিয়ে দিয়েছে। ‘সুবিধা’ সত্যিই প্রকৃত বন্ধু হয়ে উঠছে।

সাম্বুনা রায়, লেকটাউন

## শ্রীবৃদ্ধি হোক

সুবিধার মে ও জুন সংখ্যা পড়লাম পর পর। খুব ভাল পত্রিকা। এই পত্রিকা আগে কেন পাইনি কে জানে! যদিও আজকের প্রচারের বাজারে এই পত্রিকা কোনওরকম বিজ্ঞাপনী ঢাকঢোল পেটায়নি, এই পত্রিকা একটা পেলে আরও একটা পেতে ইচ্ছে করে। ছোট ছিমছাম, সুন্দর এই পত্রিকার শ্রীবৃদ্ধি কামনা করি।

সুচারিতা গাঙ্গুলি, ঢাকুরিয়া

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

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

### পাশাপাশি

২। এসো নীপবনে ছায়াবীথিতলে এসো করো স্নান—’। ৪। প্রচারিত, ‘কত যে ছন্দে কত সংগীতে—’। ৫। আকাশ ঘেরে কাজল মেঘে,— এ আঁধার করে’ (উতলধারা) ৮। ‘জীবনমরণের —ছাড়ায়ে বন্ধু হে আমার রয়েছ দাড়ায়ে’। ১১। কল্পনার জগত, ‘—জগতে স্ত্রীলোকের প্রভাব অধিক’ (লোক-সাহিত্য)। ১৩। ‘ওই বুঝি —সন্ধ্যা-আকাশ দেয়

জুলাই ২০১৩

ঢাকি’ ১৫। ‘—, তোমার শেষ যে না পাই’। ১৬। ‘আজি—এ প্রভাত-স্বপনে কী জানি পরান কী যে চায়’।

### উপরনিচ

১। পূব সাগরের পার হতে কোন এল—’, (কাব্যের প্রবাসী)। ২। ‘আমার মাথা— করে দাও হে’ ৩। ‘—ছেলের সঙ্গে ধেনু চরাব আজ বাজিয়ে বেণু’। ৬। ‘— হাতে খসে পড়া ফুলের একটি দল’। ৭। ‘নবীন—পরতে হবে সিন্ধু বুকের ‘পার’ (ওরে বাড় খেমে আয়)। ৯। ‘বাদল মেঘে — বাজে গুরু গুরু গগন মাঝে’। ১০। ‘বড়ো— করে এসেছিগো, কাছে ডেকে লও’। ১২। ‘...চলে এসো ঘরে/অনুকূল—ভরে’। ১৪। ইলেকট্রিসিটি শব্দটাকে আমরা বাংলায় বলব —’ (বিশ্ব পরিচয়)। ১৫। ‘মোর মেঘের সাক্ষী উড়ে চলে দিগদিগন্তের পানে’।

### সমাপন শব্দজব্দ ১৪

প		ন	ব	ধা	রা	জ	লে
র	টি	ত			খা		
বা			ত	মা	ল	ব	ন
সী	মা	না		লা		স	
	দ	আ		মা	ন	স	
কা	ল	বৈ	শা	ধী			মী
		দ্য			ম	ধু	র
শ	র	ত	ত	প	ন		ণ

সুবিধা ৪

## Suvida বর্ষ ৩ সংখ্যা ৩

জুলাই মাস মানে ঘোর বর্ষার মাস। শুধু তাই নয় রথযাত্রাও যেমন এ মাসেই রয়েছে, তেমনই শুরু হবে পবিত্র রামজান-এর প্রায় একমাস ব্যাপী উপবাস পর্বও। তাই এই মাসটিকে উৎসবের মাসও বলা যেতে পারে।

এ মাসের সুবিধার প্রচ্ছদকাহিনি মূলত ডায়েট অর্থাৎ নিয়ন্ত্রিত খাদ্য তালিকা সংক্রান্ত। 'ডায়েট' কথাটার সহজ মানে আমরা করে নিয়েছি 'প্রায় উপবাস'। কিন্তু ডায়েট মানে মোটেও তা নয়। এক জনের এক এক সমস্যা। খাদ্যতালিকা সেই সমস্যা অনুযায়ী, সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণ করাই 'ডায়েট'-এর মূলমন্ত্র। কে মোটা থেকে রোগী হবে, কার ডায়াবেটিস আছে, কে রোগী থেকে মোটা হতে চায়, কার লো কার্ব ডায়েট, হাই প্রোটিন ডায়েটই বা কী এসব প্রশ্নের উত্তর নিয়েই এবারের প্রচ্ছদ প্রতিবেদন।

মেগা সিরিয়াল বা দৈনিক ধারাবাহিক, যা আপনারা টেলিভিশন-এর পর্দায় দেখেন, তার সঙ্গে ওতোপ্রোতভাবে মাঝে মাঝে একাত্মও হয়ে পড়েন। ধারাবাহিকের চরিত্রের সঙ্গে নিজের জীবনের মিল যেমন খুঁজে পান, তেমনই আবার চরিত্রের টানা পোড়েন, তার উত্থান পতন, বিপদ আপদ, আনন্দ, সাধ-আহ্লাদ এসবের সঙ্গে জড়িয়েও পড়েন এমনভাবে যে মনে হয় যেন টিভির পরিবার নিজেরই পরিবার। এই মেগা ধারাবাহিক, যা এখন ঘরে ঘরে বিনোদনের মূলমন্ত্র, তা যাঁদের মস্তিষ্কপ্রসূত তাঁদের আমরা আর কজন চিনি? প্রতিটি মেগা ধারাবাহিক 'চিত্রনাট্যকার-কাহিনিকার' স্তরের উপর ভর করেই তরতরিয়ে এগিয়ে যায়। কিন্তু আমরা তাদের দেখতে পাই না। ওই অদৃশ্য হাতই তাঁদের কলমের সুতোয় মেগার চরিত্রদের হাসায়, কাঁদায়, রাগায়, আর সেই সঙ্গে আমাদের মধ্যও সঞ্চারিত হয় একই অনুভূতি। এবারের সুবিধার বিনোদনের পাতায়, সেই সব নেপথ্য নায়কনায়িকাদের কথাই বলা হয়েছে। তাঁরা কীভাবে মানুষের মনজুগিয়ে চলেন, তাঁদের মূলমন্ত্র কী জানারই প্রচেষ্টা।

যেহেতু 'সুবিধা'-র সঙ্গে ডাক্তারি সমস্যা সমাধানের একটা ধারাবাহিকতা জুড়ে রয়েছে, তাই এবারেও ঘরে ঘরে যে প্রশ্নের সম্মুখীন আমরা হই তারই কিছু উত্তরের খোঁজ করা হয়েছে 'তুমি মা' ও 'ডাক্তারের চেম্বার থেকে' বিভাগে। সন্তান প্রসবের ক্ষেত্রে সিজেরিয়ান সেকশন না স্বাভাবিক পদ্ধতি কোনটা বেশি উপযুক্ত এই প্রশ্ন আমাদের অধিকাংশ 'উড বি মা'-দের মনেই ঘোরাফেরা করে। দুই পদ্ধতিরই ভালমন্দ বিচার করেছেন বিশেষজ্ঞ ডাক্তার। সেই সঙ্গে এখন ঘরে ঘরে যে ভাইরাল ফিভার হচ্ছে তা নিয়েও রয়েছে আলোচনা।

মোটকথা 'সুবিধা'-র প্রধান লক্ষ্য হল আপনারা আপনারা জীবনটা আরও সুবিধাজনক করে তোলা।

সুদেষণ রায়



## সুবিধার গ্রাহক হতে চান

সুবিধা এখন মাসিক হল। বছরে ১২টি সংখ্যা!

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



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

নাম ..... বয়স.....

ঠিকানা .....

কী করেন ..... দূরভাষ.....

আমাদের ঠিকানা

সম্পাদক, সুবিধা

প্রযত্নে : এসক্যাগ ফার্মা প্রাঃ লি,

পি ১৯২, লেকটাউন, তৃতীয় তল, ব্লক বি

কলকাতা : ৭০০০৮৯

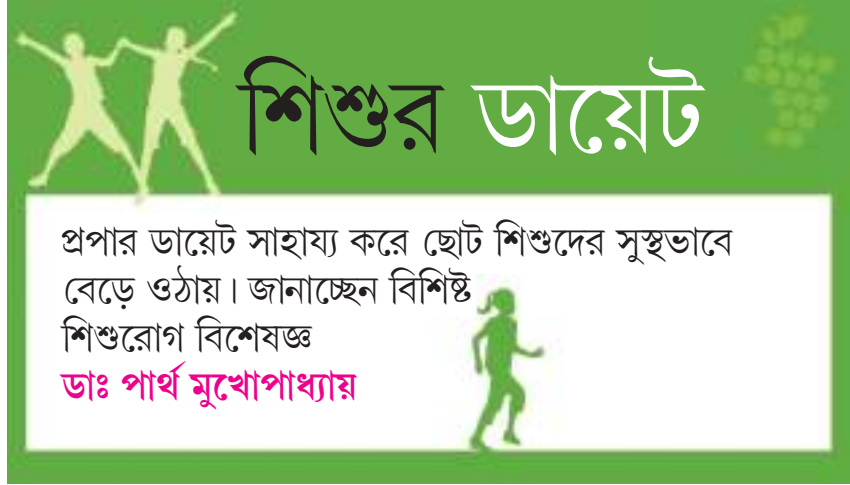
email : eskagsuvida@gmail.com

পত্রিকার প্রতিটি সংখ্যা বিনামূল্যে ডাকযোগে পৌঁছে দেওয়া হবে



# ডায়েটের খোঁজ খবর

ডায়েট। এই ছোট্ট শব্দটার শাসনে এখন তামাম দুনিয়া। ডায়েট বলতে শুধু মোটা থেকে রোগা হওয়ার হাতিয়ার বোঝায় না। এর বিপরীত অর্থাৎ রোগা থেকে মোটা হওয়া কিংবা ভাইটাল স্ট্যাটিসটিক্স একদম হিরোইনদের মতো রাখা—সবটাই নিয়ন্ত্রণ করে ডায়েট বা খাদ্যতালিকা। এবারের প্রচ্ছদ কাহিনির বিষয় তাই ডায়েট। রইল নানা ধরনের ডায়েটের খোঁজ খবর। জেনে নিন বাচ্চাদের কী খাইয়ে সুস্থ রাখবেন, আর কীভাবেই বা নিয়ন্ত্রণ করবেন স্বামীর ডায়াবেটিস? শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ **ডাঃ পার্থ মুখোপাধ্যায়**, উডল্যান্ড নার্সিং হোমের ডায়েটিশিয়ান **সুবর্ণা রায়চৌধুরি** সহ বিশেষজ্ঞদের সঙ্গে কথা বলে লিখছেন **কাকলি চক্রবর্তী**



শিশুদের ডায়েট সব সময় বড়দের থেকে আলাদা। এটা একটা ধারাবাহিক পদ্ধতি বলা যায়। হঠাৎ করে একদিন শুরু করা তারপর আবার বন্ধ করে দেওয়ার বিষয় এটা নয়। শিশু জন্মানোর থেকেই চলতে থাকে খাওয়ানোর পর্যায়।

জন্মের পর প্রথম ৬ মাস শিশুকে শুধুই মায়ের দুধ খাওয়ানো উচিত। ফর্মুলা দুধও এ সময় দেওয়া চলবে না। ৪-৬ মাসে কিছু কিছু বাইরের খাবার যোগ করা যেতে পারে। যেমন, ফলের রস, পাকা কলা চটকে আঙুলে করে মুখে একটু করে দিয়ে দেখা শিশু কেমন থাকে। সেই খাবার ঠিকমতো হজম করতে পারছে কি না তা-ও দেখতে হবে। এরপর অর্থাৎ ৬ মাসের পর থেকে চাল ডালের খিচুরি করে খাওয়াতে হবে। দিনে চারটে সলিড ফুড শিশুকে দিতে হবে। খিচুড়ি ছাড়াও দেওয়া যেতে পারে দুধ-সুজি সেদ্ধ, ফল, কিছু সবজি সেদ্ধ। অনেকে সেদ্ধ করার পর আবার ছেঁকে শিশুকে খাওয়ান। এটা ঠিক নয়। কারণ বাচ্চাকে খাবারের যে টেক্সচার সেটাও ফিল করতে দিতে হবে। এই সময় থেকে সেমি-সলিড খাবারের দিকে এগোতে হবে। প্রথমদিকে খুব কম পরিমাণে কিন্তু বিভিন্ন স্বাদের এবং গন্ধের খাবার দিতে হবে। দেওয়া যেতে পারে ডিমের কুসুম, মাছ চটকে তা-ও। এক বছর পর্যন্ত এই ধরনের খাবার দিলে শিশুর বৃদ্ধি সুন্দরভাবে হবে।

এক বছরের পর থেকে শিশুকে দিতে হবে সুখম খাবার। অর্থাৎ শিশু এমন খাবার খাবে যাতে প্রোটিন, ফ্যাট, কার্বোহাইড্রেট, ভিটামিন, মিনারেলস সব পায়। এখন একটা ট্রেন্ড হয়েছে রেডিমেড খাবার বা ড্রিংক দেওয়ার। বাড়ির লোকের সুবিধা হয় এবং এ ধরনের খাবারের প্রতি

শিশুরও আগ্রহ অনেক বেশি থাকে। রেডিমেড যে কোনও খাবারেই ক্যালরি থাকে অনেক বেশি পরিমাণ। ফলে কিছুদিন এই খাবার খেলেই শিশুর ওবেসিটি এবং ওভারওয়েটের সমস্যা হয়। শিশুর যত বেশি ক্যালরি শরীরে যাবে ততই তার পক্ষে মঙ্গল, এই ধারণা অনেক বাবা মায়ের। এটা একেবারেই ভুল। এই ধারণা মাথা থেকে দূর করতে হবে। শিশুকে তাই দিতে হবে ভাত, রুটি, ডাল, মাছ, মাংস, ফল, সবজি ও অন্যান্য পুষ্টিকর খাবার। এমন খাবার দেওয়া যাবে না যাতে শিশুর কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা হয়। যে সব খাবারে অতিরিক্ত পরিমাণে সুগার আছে যেমন, লজেন্স, কোল্ড ড্রিংক। এসবও অতিরিক্ত পরিমাণে দেওয়া চলবে না।

শিশুদের বেড়ে ওঠার সময় দুধ বা দুধজাত খাবার বেশি করে দিতে হবে। কারণ দুধজাত খাবার হল ক্যালশিয়ামের খুব ভাল উৎস। আর বাড়ন্ত বয়সে হাড় মজবুত করার জন্য ক্যালশিয়ামের ভূমিকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তবে শুধু দুধ নয়, দুধজাত যেমন ছানা-দই খুব ভাল। শিশুর অ্যানিমাল প্রোটিনেরও প্রয়োজন আছে। কিছু কিছু ভিটামিনও পাওয়া যায় এই খাবার থেকে। প্রোটিন শিশুর পেশি গঠনের জন্য গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। প্রোটিন ভেঙে অ্যামাইনো অ্যাসিড তৈরি হয়, যা মাসল শক্তিশালী হতে সাহায্য করে।

অন্যদিকে ফ্যাট হল এনার্জির প্রধান উৎস। ফ্যাট এড়িয়ে চললে বিপদ আছে। কারণ কিছু কিছু ভিটামিন শরীরে গ্রহণ করতে সাহায্য করে ফ্যাট। বিশেষ করে ভিটামিন ই, ডি, কে ইত্যাদি। ফ্যাট না খেলে ভিটামিনও পাওয়া যাবে না। ফলে দেখা দেবে নানা সমস্যা। তবে কোনও কিছুই যথেষ্টভাবে খাওয়ানো চলবে না।

অর্থাৎ কেউ বেশি



পরিমাণে ফ্যাট জাতীয় খাবার খেল, কিন্তু প্রোটিন বা কার্বোহাইড্রেট যুক্ত খাবার খেল না, তা যেন কখনওই না হয়। সব খাবারই দিতে হবে মিলিয়ে মিশিয়ে। বেশি মিষ্টিযুক্ত খাবার যেমন কোল্ড ড্রিংক্স, চকোলেট, ক্যান্ডি ইত্যাদি খেলে অন্য খাবার খাওয়ার ইচ্ছে থাকে না। এমনটা যেন না হয়, দেখতে হবে। শিশুর হাতের মুঠো যত বড় সেই মাপের ৫ রকম ফল বা সবজি নিয়মিত দেওয়া উচিত। এতে শিশুর পেট পরিষ্কার থাকবে এবং এমনভাবে পেট ভরবে যে অন্য বাড়তি খাবার খাওয়ার আগ্রহই থাকবে না।

আবার খাবার দেওয়ার সময় কিছু কিছু জিনিস মাথায় রাখতে হবে। প্রোটিনের জন্য ডাল খুব ভাল খাবার কিন্তু শুধু ডাল খেলে হবে না। ডাল যদি ভাতের সঙ্গে খাওয়া যায় তখনই ডালের

প্রোটিন পাওয়া সম্ভব। আর প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট কিংবা ফ্যাট যে কোনও উপাদানই যত ভিন্ন ধরনের খাবার থেকে শিশু পাবে ততই ভাল।

খেয়াল রাখতে হবে, শিশুর খাবার যেন মনোটনাস বা একঘেয়ে না হয়। ঘুরিয়ে ফিরিয়ে নানা স্বাদের খাবার দিতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে শিশুর হজম ক্ষমতারও। খাওয়ানোর জন্য খাওয়ানো নয়। যেটা খুশি মনে শিশু খাবে এবং হজম করতে পারবে তেমন খাবার দেওয়াই যুক্তিযুক্ত।

শিশুকে প্রথম থেকে চিপস, চকোলেট ইত্যাদির সঙ্গে পরিচয় না করানোই ভাল। একান্তই যদি শিশুকে দিতে হয় অল্প-স্বল্প মাঝে মাঝে দেওয়া যেতে পারে। কিন্তু এসব বেশি দিলেই দেখা দিতে পারে নানা সমস্যা।

## নানা রূপে ডায়েট

আপনি কি ডায়েট করার বিষয়ে ভাবনাচিন্তা শুরু করেছেন? বিভিন্ন জনের হাজারো রকমের পরামর্শে আপনি কি দিশেহারা? ভাবছেন, কী খাবেন, কী-ই বা খাবেন না। আপনার চিন্তার অবসান ঘটবে এবার। নানারকমের ডায়েট সম্পর্কে জেনে নিয়ে আপনার জন্য কোনটা উপযুক্ত সে সিদ্ধান্ত আপনি নিজেই নিন। তার আগে পড়ে নিন কোন ডায়েটের কী কাজ, কর্মপদ্ধতিই বা কী

### দ্য ওর্নিশ ডায়েট

যাঁরা খেতে ভালবাসেন তাঁদের খুব পছন্দের এই পদ্ধতিটা। যত খুশি খান না কেন, ওজন থাকবে একেবারে নিয়ন্ত্রণে। নিয়ম করে দিনে ২ বার জলখাবার আর তিনবার মিল খেতে হবে। এক্ষেত্রে খিদে সহ্য করে থাকার কোনও প্রয়োজনই নেই। যা মন চায় তাই খান। যেমন পাস্তা, রুটি, ভাত, মাছ, ডিমের সাদা অংশ, সবজি, ফল, চর্বি ছাড়া মুরগির মাংস, দুধ কিংবা দুধজাত যে কোনও খাবার। তবে রেডমিট, বাটার, প্রসেসড ফুড, মিষ্টি, অ্যালকোহল একেবারে বন্ধ করতে হবে। লবণও খেতে হবে কম পরিমাণে।

এ ধরনের খাবার রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা কম রাখে। ফলে হার্ট অ্যাটাকেরও চান্স কমে। নিয়ন্ত্রণে থাকে ডায়াবেটিস, হাইপারটেনশন।

মনে রাখবেন বিশেষজ্ঞরা এও জানিয়েছেন খুব বেশিদিন এই ডায়েট করা ঠিক নয়। তাতে অন্যান্য সমস্যা দেখা দিতে পারে।

### দ্য জেনারেল মোটরস ডায়েট

এই ডায়েট যদি ঠিকমতো করতে পারেন সপ্তাহে ৪-৫ কেজি ওজন কমবেই। কাজেই বুঝতেই পারছেন, যাঁরা ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে চান তাঁদের জন্য নয়, যাঁরা কমাতে চান তাঁদেরই উপযুক্ত এই ডায়েট।

এই ডায়েট পদ্ধতি মানতে হলে সপ্তাহের প্রথমদিন খেতে হবে কলা বাদ দিয়ে যে কোনও টাটকা ফল। চিনি, মধু কিছুই খাওয়া চলবে না। সারাদিন খাবেন ফল। দ্বিতীয় দিন কাঁচা বা রান্না করা যে কোনও অবস্থায় শুধু সবজি খেতে হবে। অল্প স্বল্প আলুও চলতে পারে।

তৃতীয় দিনে খেতে হবে ফল ও সবজি। তবে

কলা, আলু, আম, চলবে না।

চতুর্থ দিনে ফল ও সবজি থেকে ৮টা আইটেম বাছতে হবে। সঙ্গে সুপ। পঞ্চম দিনে ৩০০ গ্রামের মতো রেডমিট, ৫-৬টা টমেটো দিয়ে রান্না করে খান। আর কিছু না। তবে প্রচুর প্রচুর জল খানেন। যাতে শরীরে বিন্দুমাত্র ইউরিক অ্যাসিড থাকতে না পারে।

ষষ্ঠ দিনে আবার যত খুশি আলু ও রেডমিট খান।





সপ্তাহের শেষে খান ভাত, ফলের রস আর সবজি। তবে কোনও খাবারই জ্বরদস্তি খাবেন না। পেট ভরে খাবেন, বেশি নয়।

এ ধরনের খাবারে আসলে শরীর থেকে টক্সিন বেরিয়ে যায়। ফলে শক্তি বেশি পাওয়া যায়। ওজনও কমে।

### লো-কার্ব ডায়েট

লো-কার্ব ডায়েটকে অ্যাটকিনস ডায়েটও বলা হয়। এই ডায়েটে থাকে হাই ফ্যাট, হাই প্রোটিন এবং লো কার্বোহাইড্রেট। আসলে আমাদের শরীরে অতিরিক্ত কার্বোহাইড্রেটই জমে ফ্যাট-এ পরিণত হয়। এই ডায়েট কার্বোহাইড্রেটের মাত্রা তাই কমিয়ে দেয়। লো-কার্ব ডায়েটে ভাত, রুটি, কলা, মিষ্টি, মাখন, চিজ একদম বাদ। যতখুশি মাছ, মাংস, ডিম, অন্যান্য প্রোটিন ও ফ্যাট জাতীয় খাবার খাওয়া যায়। তবে কখনওই মাসের পর মাস এই ডায়েট করা উচিত নয়। কারণ বিশেষজ্ঞদের মতে, অতিরিক্ত প্রোটিন জাতীয় খাবার কিডনিতে প্রভাব ফেলতে পারে। ফলে কিডনির সমস্যা হতে পারে। আবার ফ্যাট জাতীয় খাবার হার্টের অসুখ ও ক্যান্সারকে ডেকে আনতে সাহায্য করতে পারে।

### দ্য জোন ডায়েট

প্রোটিন, ফ্যাট এবং কার্বোহাইড্রেটের অনুপাত হবে যথাক্রমে ৩০ : ২০ : ৪০। শরীরের গঠন ধরে রাখতে এই ডায়েট খুব সাহায্য করে। এই পরিমাণ ঠিক রেখে অনেক কিছুই খাওয়া যেতে পারে। যেমন সবজি, মুসুর ডাল, বিনস, সিরিয়াল, ফল, ব্রাউন রাইস, পের্পে, পাস্তা, আম, কলা, গাজর, ফলের রস, দুধ জাত খাবার, অলিভ

আয়েল ইত্যাদি।

বিশেষজ্ঞদের মতে, প্রোটিন, ফ্যাট, কার্বোহাইড্রেট নিয়ন্ত্রিত থাকলে ওজন বাড়তে পারে না।

### আলটিমেট সলিউশন ডায়েট

এই ডায়েটে খাওয়া দাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে শরীর চর্চা করার এবং লাইফস্টাইলে কিছু পরিবর্তন আনার পরামর্শ দেওয়া হয়। প্রতিদিন বেশি করে ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার খেতে হয়। যেমন গোটা ফল, সবজি, ব্রাউন ব্রেড, ব্রাউন রাইস ইত্যাদি নিয়মিত ৩০ মিনিট এক্সারসাইজ করতে হবে। হাঁটাও যেতে পারে। জীবনযাপনে পরিবর্তন আনতে হবে। যেমন রাত জাগা চলবে না। মদ, সিগারেট থেকে দূরে থাকতে হবে, যতটা সম্ভব স্ট্রেসমুক্ত থাকার চেষ্টা করতে হবে।

### ভেগান ডায়েট

শুধু নিরামিষ নয়, তার থেকে আরেকটু বেশি রক্ষণশীল এই ডায়েট।

ভেজিটেরিয়ান ডায়েটে

ডেয়ারি প্রোডাক্ট, ডিম

ইত্যাদি থাকে। কিন্তু

ভেগান ডায়েটে

অ্যানিমাল কোনও

প্রোটিনের স্থান

নেই, ভেগান

ডায়েটে তেল-

মশলার আধিক্য

তেমন থাকেই না।

মূলত সেন্দ্র এবং

কম তেল-মশলা

দিয়ে রান্না করা হয়

এই খাবার। খেতে

পারেন রুটি বা ভাত,

সয়াবিনের তরকারি বা

সয়ামিষ্ক, যে কোনও

ফল, ভেজিটেবল স্ট্র,

সবরকমের শাক-

সবজি, মুড়ি, চিড়ে,

পাঁউরুটি, সুজি, কর্নফ্লেক্স,

ওটস, দালিয়া ইত্যাদি।

খেতে পারেন সব রকমের



ডালও। তবে তেল মশলা বেশি ব্যবহার করা চলবে না। আর দিনে তিন থেকে সাড়ে তিন লিটার জল অবশ্যই খেতে হবে।

### ডায়াবেটিক ডায়েট

ডায়াবেটিস রোগীদের সব সময় সচেতন থাকতে হয় ডায়েট নিয়ে। কারণ, ঠিকঠাক ডায়েটই পারে রোগটাকে বশে রাখতে। তা না হলেই বিপদ। কাজেই নিজের সুগার লেভেলকে ঠিক রাখতে ডায়াবেটিস রোগীরা কী খাবেন আর কী খাবেন না জেনে নিন।

ডায়াবেটিস ধরা পড়া মানেই গ্লাস গ্লাস উচ্ছের রস খাওয়া, সকাল বিকেল শুধু হাঁটাচাটি করা আর ভাত, আম, মিষ্টি, আলু এসব পছন্দের খাবারগুলোকে চিরতরে বিসর্জন দেওয়া—এ ধারণা এখন অতীত। ডায়াবেটিকরা এখন সব খেতে পারেন, তবে যথেষ্টভাবে নয়। সুনিয়ন্ত্রিতভাবে।

আসলে ডায়াবেটিস রোগীর নিজের ওপর নির্ভর করে তার ডায়েট। খুব মোটা হলে তার ওজন কমানো এবং ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণ করা। তাছাড়া রোগীর বয়স, উচ্চতা, ওজন, তার কাজের ধরন এবং সুগারের মাত্রার কথাও মাথায় রাখা হয় ডায়েট চার্ট তৈরির সময়। কোনও দুজন ডায়াবেটিক রোগীর খাদ্যতালিকা তাই এক নয়। তবে ডায়েট চার্ট না মানলে যে কোনও সময়ে সমস্যা হতে পারে। ব্লাড সুগারের মাত্রা বেড়ে গিয়ে হাইপার গ্লাইসেমিয়া কিংবা কমে গিয়ে হাইপো গ্লাইসেমিয়ার মতো ঘটনা ঘটতে পারে। তাই সদা সতর্ক থাকতে হবে। ডায়াবেটিকরা ১ দিন অন্তর ১ফালি আম খেতে পারেন। কিন্তু যদি রোজই খান, তবে

বিপদ আটকানো মুশকিল।

ডায়াবেটিস রোগীদের প্রতি তিন সাড়ে তিন ঘণ্টা অন্তর অল্প অল্প করে খাবার খেতে হবে। খাবারে বৈচিত্র্য আনার চেষ্টা করতে হবে। ভাত, সুজি, রুটি, চিড়ে, পাঁউরুটি, মুড়ি কিংবা কর্নফ্লেক্স সবই খেতে পারেন, তবে মেপে। আর একবারে একটি খাবারই বাছতে হবে। ডায়াবেটিস রোগীরা খেতেই পারেন মসুর, মটর কিংবা ছোলার ডাল, সয়াবিন, অঙ্কুরিত ছোলা, গাজর, ডুমুর, কাঁচা আম, কাঁচকলা, খোড় ইত্যাদি। আলু, মটরগুটি, সজনে শাক, মিষ্টি পুরোপুরি নিষিদ্ধ নয়। কিন্তু রোজ খাওয়া চলবে না। আপেল, পেয়ারা, মুসম্বি, বাতাবিলেবু, পেঁপে, কালোজাম, লিচু, তাল যে কোনও ফল খাওয়া যেতে পারে। তবে কখনওই যেন তা ৮০ গ্রামের বেশি না হয় এবং একাধিক ফল নয় দিনে একটি-ই ফল খেতে হবে।

চিকেন, মাছ, ডিমও প্রয়োজনমতো খাওয়া যেতে পারে। তবে ঘি, তেল, মাখন, মিষ্টি কম খেতে হবে। অতিরিক্ত সুগারি বা মিষ্টি খাবার যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলতে হবে। যেমন চিনি, রসগোল্লা, আইসক্রিম, কোল্ডড্রিংক্স, বিভিন্ন হেলথ ড্রিংক ইত্যাদি না খাওয়াই ভাল। তবে এ-ও ঠিক ডায়াবেটিক রোগীদের খালি পেটে থাকা কখনওই উচিত নয়। খিদে পেলে শসা, মুড়ি কিংবা ঘরে পাতা টক দই, ভেজিটেবল কিংবা চিকেন স্টু খাওয়া যেতে পারে। তারপরেও নিমন্ত্রণ বাড়িতে গিয়ে এক আধদিন একটু বেশি খাওয়া হলে পরদিন একেবারে হালকা খাবেন। আর আধঘণ্টা মতো বেশি হাঁটবেন। এতে করে নিমন্ত্রণ বাড়ির খাবার থেকে একটুও অতিরিক্ত শরীর শরীর গ্রহণ করতে পারবে না।



সঠিক খাদ্য নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে মোটা থেকে রোগা হওয়া কিংবা রোগা থেকে মোটা হওয়া আদৌ কঠিন নয় তবে এর জন্য কিছুটা সময় চাই, চটজলদি সমাধান সম্ভব নয়, জানাচ্ছেন উডল্যান্ড নার্সিং হোমের ডায়েটিশিয়ান **সুবর্ণা রায়চৌধুরি**

আমাদের বেশিরভাগ মিল-ই সিরিয়াল বেসড। ফলে মোটা থেকে রোগা হতে চাইলে, প্রতিটা 'মিল' থেকে একটু করে সিরিয়াল বাদ দিলেই তবে কাজ হবে। আর রোগা থেকে মোটা হতে চাইলে প্রত্যেকবার খাওয়ার সময় একটু করে বাড়াতে হবে সিরিয়ালের পরিমাণ। তবে এক ধাক্কায় বেশি করে বাড়ানো বা কমানো চলবে না। ক্যালরি নিয়ন্ত্রণ করতে হবে ধীরে ধীরে। খেয়াল রাখতে হবে, রোজকার খাবারের মধ্যে যেন প্রোটিন ফ্যাট, মিনারেল, কার্বোহাইড্রেট, ভিটামিন এবং অবশ্যই জল ইত্যাদি প্রতিটা উপাদান ঠিক পরিমাণে থাকে।

রোগা হতে চাইলে প্রোটিন এবং ফাইবার সমৃদ্ধ খাবারের দিকে ঝুঁকতে হবে। সকালবেলা চা, বিস্কুট, চা-য়ে চিনি না দেওয়া হলেই ভাল। ব্যবহার করা যেতে পারে সুগার ফ্রি। আর বিস্কুটের মধ্যে মারি, থিন অ্যারারুট কিংবা ক্রিম ক্র্যাকার জাতীয় বিস্কুট খেলে খানিকটা ক্যালরি কমানো যায়।

'ব্রেক ফাস্ট' বা সকালের জলখাবারে বেশিরভাগ মানুষই ব্রেড, রুটি, মুড়ি এসব খায়। ব্রেডটা যদি ব্রাউন ব্রেড হয় তাহলেই অনেকটা ক্যালরি নিয়ন্ত্রণ করা যায়। কিংবা খাওয়া যেতে পারে ভূষিসুদ্ধ আটার রুটি। এই খাবারগুলোতে যেহেতু ফাইবার বেশি

থাকে তাই ওজন কমাতে সাহায্য করে অনেকটাই। রুটির সঙ্গে সবজি খেলে আরও ভাল। তবে সবজির মধ্যে ওল, আলু, মিষ্টি আলু, মিষ্টি কুমড়া খাওয়া চলবে না। পরিবর্তে অন্য যাবতীয় সবজিই খাওয়া যেতে পারে। তার মানে এই নয়, অন্যান্য সব খাবার বাদ দিয়ে শুধু সুগার কিংবা ভেজিটেবল অথবা প্রোটিন খেয়ে থাকতে হবে। বাজারে এখন কিছু কিছু সাল্মিমেস্ট বেরিয়েছে। বলা হয় লাঞ্চ কিংবা ডিনারে না খেয়ে সাল্মিমেস্ট খেলেই চলবে। যদিও এ জাতীয় খাবার ২-৪দিন খেলে শরীরে আনুষঙ্গিক নানা সমস্যা দিতে পারে, এমনকী অর্গান ফেলিওর হওয়াও অসম্ভব নয়। ওজন কমাতে তাই যে খাবারটা সারাদিনে খাওয়া হয় তার পরিমাণটা শুধু একটু কমাতে হবে। মাসে ৫ কেজি ওজন কমানোর টার্গেট করলে হিতে বিপরীত হতে বাধ্য। ২-৩ মাসে ওজন কমানোর লক্ষ্য এগোতে হবে। তাই এতদিন যদি কেউ ব্রেকফাস্টে ৪ টুকরো ব্রেড খেতেন, তাহলে কমিয়ে ২টো করতে হবে। পুরো ডিমটা না খেয়ে, সাদা অংশটা খেতে হবে। এভাবে অল্পস্বল্প করে সব পরিমাণ কমাতে হবে। মিড মর্নিং-এ ফল খাওয়া যেতেই পারে। ২০০/৪০০ গ্রাম ফল কিংবা সবজি খাওয়া যায় খিদে পেলেই।

# অ্যান্টি অক্সিডেন্ট যুক্ত ডায়েট

‘অ্যান্টি অক্সিডেন্ট’ শব্দটা এখন বহুল প্রচলিত হলেও অনেকেরই এ সম্পর্কে ধারণা তেমন স্পষ্ট নয়। অ্যান্টি অক্সিডেন্ট-এর জন্যই অনেক অসুখ-বিসুখ থেকে দূরে থাকা সম্ভব। আসলে আমাদের শরীরে যে বিপাক ক্রিয়া অনবরত চলতে থাকে, সেই সময় শরীরে তৈরি হয় অজস্র ফ্রি র্যাডিক্যালস। এই ফ্রি র্যাডিক্যালসগুলোর মধ্যে থাকে স্থায়ী হওয়ার প্রবণতা। এরা শরীরের বিভিন্ন কোষে পৌঁছে গিয়ে কোষের প্রাচীর সেল মেমব্রেন, ডি এন এ গুলোকে সমানে আক্রমণ করে। ফলে আরও বেশি ফ্রি র্যাডিক্যালস তৈরি হয়েই শরীরে নানা সমস্যার সৃষ্টি করে। আর এই সব সমস্যার হাত থেকে বাঁচাতে প্রধান ভূমিকা নেয় অ্যান্টি অক্সিডেন্ট।



কিছু কিছু অ্যান্টি অক্সিডেন্ট আমাদের শরীরেই থাকে। কিন্তু আমাদের উল্টোপাল্টা খাবার খাওয়ার অভ্যাস এবং নানারকম নেশা, টেনশন ইত্যাদির জন্য অনেক সময়ই এরা ঠিকমতো কাজ করতে পারে না। তাই প্রত্যেকেরই সুস্থভাবে বাঁচার জন্য অ্যান্টি অক্সিডেন্ট যুক্ত খাবার খাওয়া দরকার।

অ্যান্টি অক্সিডেন্ট যুক্ত খাবারের মধ্যে আছে রঙিন শাক সবজি, ফল ইত্যাদি। তাই খাওয়া দরকার আনারস, পেয়ারা, টমেটো, যে কোনও ধরনের লেবু, আপেল, কলা, বেদনা, পেঁপে ইত্যাদি। রান্নার মশলার মধ্যেও অ্যান্টি অক্সিডেন্ট আছে যথেষ্ট পরিমাণে। তাই হলুদ, কাঁচালঙ্কা, জিরে, গোলমরিচ, আদা যে কোনওটাই খাওয়া যেতে পারে। হলুদে আছে কারকিউমিন নামে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট যা ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করে। রান্নার তেল হিসেবে রাইস ব্র্যান অয়েল সবচেয়ে ভাল। চলতে পারে সরষের তেল, অলিভ অয়েলও। তবে যে কোনও তেলই খেতে হবে পরিমিতভাবে। বেশি খেলেই বিপদ। অকালে ত্বকে বয়সের ছাপ পড়তে বাধ্য। ঘি, মাখন এমনকী মার্জারিনও বাদ দিন যদি অ্যান্টি অক্সিডেন্ট যুক্ত ডায়েট পছন্দ করেন। যদি কখনও ফ্যাট একটু আধটু খেতেই হয়, এক্সারসাইজের মাধ্যমে তা শরীর থেকে বের করে দিন।

ফলের মধ্যে আম, কাঁঠাল আর কলা না রাখাই ভাল। কারণ এই তিন রকমের ফলেই প্রচুর ক্যালরি। এছাড়া যে কোনও ফল অনায়াসে খাওয়া যায়। লাঞ্ছের সময় ভাত খাওয়া যেতেই পারে। তবে ২ কাপের বেশি নয়। রুটি হলে ২ খানা। সঙ্গে মাছ, ডাল, মাংস ১পিস আর যতটা সম্ভব সবজি। কোনও মিল স্কিপ করা চলবে না। না খেয়ে রোগা হতে গিয়ে শরীরে নানা সমস্যা ডেকে আনার চেষ্টার কোনও মানে হয় না। বিকেলে খাওয়া যেতে পারে চা, বিস্কুট। মুড়ি, চিঁড়েও খাওয়া যেতে পারে। তবে মুড়ি যেন ১ কাপের বেশি না হয়। তাতে পেট না ভারলে মুড়ির সঙ্গে বেশি করে শসা, পেঁয়াজ, টমেটো দিয়ে ঝালমুড়ি বানিয়ে খেতে পারেন।

ভুলেও মিষ্টি কিংবা জাংকফুড খাবেন না। বাইরের টক দইও নিষিদ্ধ। দুধ খেতে হলে ডাবল টোনড দুধ খেতে হবে। জ্বাল দিয়ে ওপরের সরটা ফেলে খাবেন। শরবৎ, কোল্ড ড্রিংক্স, চকোলেট, খাদ্য তালিকা থেকে বাদ দিতে হবে। বিকেলে মুড়ি, চিঁড়ের পরিবর্তে ফলও খাওয়া যেতে পারে। ডিনারে ২টো রুটি, ১পিস মাছ যথেষ্ট। নিরামিষাশি হলে খেতে পারে ছানার তরকারি।

মনে রাখতে হবে যাই রান্না হোক না কেন, সারাদিনে ৪ চামচের বেশি তেল খাওয়া চলবে না। তেলটা ‘রাইস ব্র্যান’ হলেই ভাল।

## রোগা থেকে মোটা

রোগা থেকে মোটা হতে চাইলে খাবারের পরিমাণ এবং ধরন দুটোই পাল্টাতে হবে। যেমন সকালবেলা চা, বিস্কুট খাবে। চায়ে চিনি থাকবে অবশ্যই। বিস্কুটের মধ্যে চলতে পারে ক্রিম বিস্কুট, বা অন্য ধরনের মিষ্টি বিস্কুট। ব্রেকফাস্ট-এ রুটি, কলা, গোটা ডিম এমনকী একটা মিষ্টিও খেতে পারেন। এ সময়ে দুধ-সাবু জ্বাল দিয়েও খাওয়া যেতে পারে। সাবুতে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ সবথেকে বেশি। তাই নিয়মিত দুধ-সাবু-চিনি খেলে ওজন বাড়তে বাধ্য। রুটিতে মাখন মাথিয়ে খাওয়া যেতে পারে। দিনের যে কোনও সময় খেতে পারেন





আইসক্রিম, আম, কলা ইত্যাদি।

মিড মর্নিং-এ খেতে পারে আম, কাঁঠাল কিংবা সিজনাল অন্য কোনও ফল।

লাঞ্চ-এ ভাত, ডাল, আলু সেদ্ধ, ডিম, সবজি, মাছ, মাংস ইত্যাদি খাবার। ঘি বা মাখনও চলতে পারে।

বিকেলবেলা বেশি করে চিনি দিয়ে চা, বিস্কুট, মুড়ি, টিড়ে, সুজি, ব্রেড কিংবা কোনও মিষ্টিও খেতে পারেন।

ডিনারে আবার ভাত কিংবা রুটি, ডাল, মাছ অথবা মাংস খেতে পারে।

ভেজিটেরিয়ান হলে সকাল-বিকেলের খাবারে অবশ্যই ডাল রাখতে হবে। সয়াবিনে খেতে হবে বেশি করে। কারণ সয়াবিনে অনেক বেশি পরিমাণে প্রোটিন থাকে। এমনকী মাছ, মাংসের থেকেও বেশি প্রোটিন পাওয়া যায় সয়াবিন থেকে। রোগা থেকে

মোটা হওয়ার জন্য ছানার জল ফেলে না দিয়ে তা দিয়ে আটা মেখে রাখলে, সেই আটা বা রুটি থেকে অনেক বেশি কার্বোহাইড্রেট পাওয়া যায়।

কাজেই মোটা থেকে রোগা কিংবা রোগা থেকে মোটা যা-ই হতে চান না কেন, এটা কোনও ২-১ দিনের চটজলদি মেক ওভার নয়। একটু একটু করে এগোতে হবে। তারপরেও কার কতটা ক্যালরি দরকার তা নির্ভর করবে ব্যক্তি বিশেষের বয়স, উচ্চতা, ওজন, এবং তার কাজের ধরনের ওপর। বিজ্ঞাপনের মোহে ৭ দিনে ৬ কেজি ওজন কমানোর পিছনে ছোটো কখনওই উচিত নয়। এই পদ্ধতিগুলোতে ওজন তাড়াতাড়ি কমলেও শরীরে এর যে খারাপ প্রভাব পড়ে তা দীর্ঘস্থায়ী। কাজেই ওজন কমানো কিংবা বাড়ানো যাই করতে চান না কেন, ধীরে এগোনোর পদ্ধতি গ্রহণ করুন।



**প্রশ্ন :** ব্যালাঙ্গড ডায়েট বলতে কী বোঝায় ?

**উত্তর :** কোনও মানুষের সুস্থভাবে দীর্ঘদিন বেঁচে থাকার জন্য খাবারের যে যে উপাদান, যে পরিমাণে থাকা দরকার তার উপস্থিতিই হল ব্যক্তি বিশেষের জন্য ব্যালাঙ্গড ডায়েট। ব্যালাঙ্গড ডায়েটের ক্ষেত্রে ক্যালরির হিসেব রাখা জরুরি।

**প্রশ্ন :** ক্যালরি বলতে ঠিক কী বোঝায় ?

**উত্তর :** সহজভাবে বলতে গেলে আমরা যে খাবার খাই তার থেকে শোষণ করা শক্তিই হল

ক্যালরি। ওজন বাড়ানো, কমানো কিংবা নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষেত্রে ক্যালরিই দায়ী। কাজেই যখন কেউ ওজন কমাতে চান তখন এমন খাবার খেতে

হবে যা থেকে শরীর কম ক্যালরি গ্রহণ করবে। অথবা যে পরিমাণ ক্যালরি শরীরে যাবে তার সবটাই এক্সারসাইজের মাধ্যমে খরচ করতে হবে। আর ওজন বাড়াতে হলে ক্যালরি সমৃদ্ধ অর্থাৎ যে খাবার খেলে বেশি ক্যালরি পাওয়া যাবে তা-ই খেতে হবে।

**প্রশ্ন :** ক্যালরি খরচ কীভাবে হয় ?

**উত্তর :** আমরা যে খাবারই খাই না কেন তার থেকে পাওয়া শক্তি বা ক্যালরি সব সময়ই একটু একটু করে খরচ হতে থাকে। এমনকী ঘুমনো বা শুয়ে থাকার সময়ও। আবার ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ, হাঁটা, কিংবা সাঁতার কাটার সময়েও ক্যালরি খরচ হয়। যদিও শুয়ে থাকার সময় যে পরিমাণ ক্যালরি খরচ হয় ফিজিক্যাল অ্যাকটিভিটির সময় তার থেকে

বেশি হয়। ক্যালরি খরচের যে রেট বা হার তাকেই বলে বেসাল মেটাবলিজম রেট।

**প্রশ্ন :** কার জন্য কত ক্যালরি প্রতি দিন প্রয়োজন তার কোনও নিয়ম আছে কি ?

**উত্তর :** এটা সাধারণত নির্ভর করে ব্যক্তিবিশেষের বয়স, উচ্চতা, ওজন এবং তার রোজকার কাজের ধরনের ওপর। যিনি সারাদিন বাড়ির কাজ করেন তাঁর তুলনায় অনেক বেশি ক্যালরির দরকার যিনি দিনে ৩-৪ ঘণ্টা খেলাধুলো করেন তাঁর।

**প্রশ্ন :** প্রতিদিনের খাবারে কোন কোন উপাদান অবশ্যই থাকা দরকার।

**উত্তর :** খাবারের মূলত ৬টি উপাদান প্রত্যেকের প্রতিদিন প্রয়োজন। এগুলো হল কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফ্যাট, ভিটামিনস, মিনারেলস এবং জল। কার্বোহাইড্রেট পাওয়া যায়— ভাত, রুটি, ওটস, পাস্তা ব্রাউন রাইস, ভুট্টা, ব্রোকোলি, সবুজ বিন্স, সয়াবিন ইত্যাদিতে। ফ্যাট পাওয়া যায় আমন্ড, অলিভ অয়েল, ওয়ালনাট, সূর্যমুখী তেল ইত্যাদিতে। প্রোটিনের ভাল উৎস হল বিভিন্ন ধরনের মাছ, রেড মিট, চিকেন, ডেয়ারি প্রোডাক্ট যেমন দুধ, চিজ, লো-ফ্যাট দই, ডিম, সয়াবিন ইত্যাদি। ফল, সবুজ সবজিতে আছে ভিটামিন এবং মিনারেলস। আর ফল ছাড়াও দুধ, দই ইত্যাদিতেও জল আছে। কাজেই প্রতিদিন এমন খাবার খেতে হবে মিলিয়ে মিশিয়ে যাতে শরীর তার প্রয়োজনীয় প্রতিটি উপাদান পায়।

## কিছু প্রশ্নোত্তর



## কী করবেন, কী করবেন না

- ব্রেকফাস্ট কখনওই বাদ দেবেন না
- দিনে অন্তত তিনটে মিল খাবেন।
- প্রতিটি মিলে বিভিন্ন গ্রুপের খাবার রাখার চেষ্টা করবেন।
- ব্যালাপড ডায়েটে যেন কম মাত্রায় স্যাচুরেটেড এবং ট্রান্স ফ্যাট, কোলেস্টেরল, চিনি, নুন ইত্যাদি থাকে।
- ক্যালরির মাত্রা ঠিকঠাক রাখতে নিয়মিত এক্সারসাইজ করতে হবে।
- দিনে খুব বেশিক্ষণ একটানা বসে টিভি দেখা কিংবা কম্পিউটার গেম খেলা উচিত নয়।
- অতিরিক্ত চিনি যুক্ত খাবার যেমন কোল্ডড্রিংস, আইসক্রিম ইত্যাদি বেশি খাওয়া চলবে না।
- খাবার খেতে হবে ভাল করে চিবিয়ে, ধীরে ধীরে। প্রতিটা খাবারের স্বাদ যাতে পাওয়া যায়। পাওয়া যায় খাওয়ার আনন্দও।

- খিদে পেলে তবেই খান। চোখের খিদে মেটানোর চেষ্টা করতে যাবেন না।
- বেশি রাত করে ডিনার করবেন না।
- খাবারের মধ্যে ফল এবং সবজির পরিমাণ সব সময় বেশি করে রাখবেন।
- আমিষাশি কিংবা নিরামিষাশি যা-ই হোন না কেন নানা ধরনের প্রোটিন দৈনিক খাবারের মধ্যে অবশ্যই রাখবেন। রাখতে পারেন বিনস, বাদাম, কড়াইগুটি, সয়াবিন ইত্যাদি।
- রেস্টোরা বা অনুষ্ঠান বাড়িতে খেতে গেলে স্যালাড বেশি করে খান। এতে কম ক্যালরি শরীরে যাবে।
- লাঞ্চার সময় কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ কম রেখে প্রোটিন একটু বাড়াতেই পারেন।
- ফল, সবজি থেকে পাওয়া অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং ভিটামিন, যা নানা অসুখ এমনকী ক্যানসার প্রতিরোধেও সাহায্য করে। ভিটামিন পিল কিংবা পাউডারের ফর্মে কোনও কিছু খেয়ে ভিটামিন-এর প্রয়োজন মেটানোর চেষ্টা না করাই ভাল।
- পুরোপুরি অ্যালকোহল অভ্যয়েত করুন। এড়িয়ে চলুন ধূমপানের বদ অভ্যাসও।



সুখমা

সুবিধা ১৩

# বর্ষার মুখরোচক



হে শোল

বর্ষায় বৃষ্টির দিনে মুড়ি তেলেভাজা, কিংবা বিকেলে ঝমঝমে বৃষ্টির মধ্যে ঘরে বসে লোভনীয় জলখাবার, গরমা গরম চা, সঙ্গে ডিভিডি বা টিভিতে একটা ভাল সিনেমা, বাইরে যাওয়ার দরকারই হয় না। তাই এবার **সুমিতা শুর** হৃদিস দিয়েছেন অনন্য কিছু স্ন্যাক্স বা জল খাবারের যা আপনাদের বর্ষামুখর দিনকে আরও মুখরোচক করে তুলবে।

## সিটমড চিকেন রোল

### কী কী লাগবে

পালং শাক : ১০০ গ্রাম ; ওয়ালনাট টুকরো করা : ২০ গ্রাম ;  
চিজ : ২০ গ্রাম ; শুকনো অরিগ্যানো : ৫ গ্রাম ; পার্সলে  
কুচি : ১০ গ্রাম ; মরিচগুঁড়ো : স্বাদমতো ; নুন : স্বাদমতো ;  
বোনলেস চিকেন : ১০০ গ্রাম ; জল ঝরানো দই : ১০০  
গ্রাম ; অ্যাপ্রিকট : ২০ গ্রাম (কুচোনো) ; শুকনো খেজুর  
বাটা : ৫০ গ্রাম ; লেবুর রস : ২ চামচ ; মধু : ১ চামচ ;  
রিকোটা : ১০০ গ্রাম ; অ্যালুমিনিয়াম ফয়েল।

### কী করে করবেন

প্রথমে পালংশাক কুচি করে ওয়ালনাট, অ্যাপ্রিকট, চিজ,  
পার্সলে কুচি, রিকোটা, নুন, মরিচ ও অরিগ্যানো নিয়ে ভাল  
করে মেশান। চিকেন খেঁতো করে ৩ ইঞ্চি টুকরো করে  
নিন। স্বাদমতো নুন মরিচ দিন। শাকের মিশ্রণটি চিকেনের  
ভিতরে দিয়ে রোল করুন। রোলগুলো অ্যালুমিনিয়াম  
ফয়েলে জুড়ে সিটমারে বসান। কিছুক্ষণ ভাপানোর পর  
ফয়েল খুলে প্লেটে রাখুন। জল ঝরানো দই, শুকনো খেজুর  
বাটা, নুন, মরিচ, মধু ও লেবুর রস মিশিয়ে ব্লেণ্ডারে  
ভালভাবে মিক্স করে নিন। ব্লেণ্ডার থেকে মিশ্রণটি বের করে  
চিকেন রোলের সঙ্গে সার্ভ করুন।



## মুগ পকোড়া

### কী কী লাগবে

মুগ ধোয়া ও ভেজানো : ২ কাপ,  
কুচনো কাঁচালক্ষা : ১ চামচ ;  
ধনেপাতা কুচি : ২ বড় চামচ ; আদা  
কুচি : ১ চামচ ; হিং : ১ চিমটে ; নুন  
: স্বাদমতো ; লঙ্কার গুঁড়ো : ১ চামচ ;  
চাট মশলা : ১ চামচ ; সাদা তেল :  
ভাজার জন্য।

চাটনির জন্য লাগবে : বেনেপাতা  
কুচি, ১ কাপ ; কাঁচালক্ষা কুচি : ১ বড়  
চামচ ; পুদিনাপাতা কুচি : ১ কাপ ;  
গোটা জিরে : ১ চামচ ; নুন :  
স্বাদমতো ; আমচুর গুঁড়ো : আধ  
চামচ।

### কী করে করবেন

মিস্রিতে হিং, নুন, আদার সঙ্গে ভাল  
করে ডাল বাটুন, কাঁচালক্ষা কুচি,  
ধনেপাতা, চাটমশলা, লঙ্কার গুঁড়ো  
মেশান। তেল গরম করে ইচ্ছে মতো  
আকারে পকোড়া ভেজে ব্রাউন  
পেপারে রাখুন।

চাটনির উপকরণগুলো মিশিয়ে  
মিস্রি বা শিলে বাটুন। গরম গরম  
পকোড়া চাটনি সহযোগে খেতে দিন।



## কাঞ্চিপুৰম মশলা ইডলি

### কী কী লাগবে

চাল : ২ কাপ ; কলাইডাল : ২ কাপ ;  
টকদই : ১ কাপ ; আদা কুচি : ১ চামচ ;  
কাঁচালক্ষা কুচি : ২ চামচ ; হলুদ : ১/২  
চামচ ; নুন : সামান্য ; সাদা তেল :  
ভাজার জন্য ; ক্যাপসিকাম কুচি ১/২ কাপ  
; পেঁয়াজ কুচি : ১ কাপ ; কারিপাতা :  
কয়েকটি ; ধনেপাতা কুচি : সামান্য ;  
টোম্যাটো সস : পরিবেশন-এর জন্য।

### কী করে করবেন

চাল, ডাল আগের রাতে ভিজিয়ে রাখতে  
হবে। মিস্রিতে চাল, ডাল বেটে তাতে দই  
মিশিয়ে ১১ ঘণ্টা রাখুন। এতে কাঁচা লক্ষা  
কুচি, আদা কুচি, নুন, হলুদ, ক্যাপসিকাম  
কুচি (অল্প ভেজে নেওয়া), পেঁয়াজকুচি  
(অল্প ভেজে নেওয়া), ধনেপাতা কুচি ও  
কারিপাতা দিন। ইডলি মোল্ডে তেল  
মাখিয়ে মিশ্রণ ঢেলে ১৫-২০ মিনিট স্টিম  
করুন। ঠাণ্ডা হলে প্রত্যেকটি ইডলি ছুরি  
দিয়ে বার করে রাখুন। এবার প্যানে তেল  
গরম করে ইডলিগুলো ভেজে টম্যাটো  
সসের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



সঠিক হজমের উপাদান...

# Encarmin™

আপনার ডাক্তার সব জানে

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেন।



## মটন চপ

### কী কী লাগবে

মটন কিমা : ১৫০ গ্রাম ; পেঁয়াজ : ৩০ গ্রাম ; রসুন : ১০ গ্রাম ;  
ধনে : ৫ গ্রাম ; কাজু : ৪টে ; কিশমিশ : ৪টে ; যি : ২ চা চামচ ;  
ডিম : ৩টে ; সাদা তেল : প্রয়োজন মতো ; কনফ্লেক্স গুঁড়ো :  
২/৩ কাপ।

### কী করে করবেন

পেঁয়াজ, রসুন, ধনে এক সঙ্গে ভেজে নিন। এবার কিমায় ভাজা মশার পেস্ট মাখিয়ে নুন, মরিচ দিয়ে ৫/৭ মিনিট সেদ্ধ করুন। চপের পুর তৈরি। অন্যদিকে ডিম সাবধানে ফুটো করে ভিতর থেকে তরল বার করে নিন। কিমার মধ্য তরলটা মেসান। এর সঙ্গে কনফ্লেক্স গুঁড়ো মেসান। এটি ডিমের খোলার মধ্যে পুরে মুখটা আটা মাখা দিয়ে বন্ধ করে ১৫ মিনিট সেদ্ধ করুন। এটি জল থেকে বার করে ছাড়িয়ে নিন। এবার ডিপ ফ্রাই করুন। টমেটো সসের সঙ্গে পরিবেশন করুন মটন চপ।

## ক্রাঞ্চি ফ্রায়েড প্রন নাগেটস

### কী কী লাগবে

চিংড়ি : ৪টি ; ডিম : ১ টি ; ময়দা : ১০ গ্রাম ; নুন : স্বাদমতো ;  
মরিচগুঁড়ো : স্বাদমতো ; লক্ষা কুচি : ১/২ চা চামচ ; লেবুর রস : ১  
চা চামচ ; পার্সলেকুচি : ১ চা চামচ ; কনফ্লেক্স : পরিমাণ মতো ;  
তেল : প্রয়োজন মতো ; মেয়োনিজ : ৩০ মিলি ; রসুন : পাঁচ  
গ্রাম।

### কী করে করবেন

চিংড়ির খোলা ছাড়িয়ে পিঠের দিক থেকে মাঝ বরাবর কেটে  
নিন। নুন, মরিচ, লেবুর রস, পার্সলে, ডিম, ময়দা, লক্ষা দিয়ে  
ম্যারিনেট করুন ১৫ মিনিট। কিছুটা পার্সলে, লেবুর রস, লক্ষা  
কুচি রেখে দিন ডিপ-এর জন্য। কনফ্লেক্স দিয়ে চিংড়িগুলো  
কোটিং করুন। সোনালি রং ধরা অবধি ডিপ ফ্রাই করুন।  
অন্যদিকে মেয়োনিজ, রসুন, লক্ষা কুচি পার্সলে, অল্প লেবুর রস,  
নুন মরিচ মিশিয়ে নিন। ডিপ হিসাবে হাজির সুস্বাদু গালিক  
মেয়োনিজ।

## মাশরুম সেসামে অন টোস্ট

### কী কী লাগবে

পাউরুটি : ২ স্লাইস ; মাশরুম : ৬টি ; পনির ছোট টুকরো করা :  
২ চামচ ; সামরিচ : ১ চা চামচ ; চিনি : ১ চা চামচ, পার্সলে কুচি  
: ৩ চামচ ; ভাজা তিল : প্রয়োজনমতো ; নুন : স্বাদমতো ; তেল  
: ভাজার জন্য।

(বিঃ দ্রঃ সেসামে অর্থাৎ তিল।)

### কী করে করবেন

মাশরুম ২/৪ মিনিট গরম জলে ভাপিয়ে ঠাণ্ড জলে ধুয়ে নিন।  
ভাপানো মাশরুম কুচিয়ে জল ঝরিয়ে রাখুন। পনির, নুন, চিনি,  
সামরিচ, পার্সলে কুচি আর ভাপানো মাশরুম একসঙ্গে মেখে  
পাউরুটির উপর দিয়ে, তিল ছড়িয়ে ডিপ ফ্রাই করুন।

জুলাই ২০১৩

## কর্ন চিজ পকোড়া



### কী কী লাগবে

কর্ন-এর প্যাকেট : ১টা ; আলু সেদ্ধ : ২টো ; হলুদ গুঁড়ো : ১/২  
চা চামচ ; আমচুর গুঁড়ো : ১/২ চা চামচ ; চিজ গ্রেট করা : ১  
কাপ ; ভাজার জন্য : সাদা তেল?

### কী করে করবেন

প্রথমে কর্ন সেদ্ধ করে পেস্ট বানান। এর সঙ্গে নুন, হলুদ গুঁড়ো,  
লক্ষা গুঁড়ো, আলুসেদ্ধ, আমচুর গুঁড়ো, চিজ গ্রেট সব ভালভাবে  
মেশান। বল আকারে গড়ে নিন। প্যানে সাদা তেল গরম করে  
ডুবো তেলে সোনালি করে ভাজুন। টমেটো সসের সঙ্গে গরম  
পরিবেশন করুন।

## নিউ দিল্লি টাইমস বী থি চ ট্রো পা ধ্যা য়

চিরদুঃখিত ভারতের ছোট গ্রাম  
মেয়েটাকে নিয়ে তারাও স্বপ্ন দেখে,  
বিদ্যুৎ নেই, কলে জল নেই তবু  
তাদের মেয়েটা পাশ করে একে একে।

কোনদিন রাতে জোটে শুধু বাসি রুটি  
বান্ধবীদের দ্রুত বিয়ে হয়ে যায়...  
আমাদের মেয়ে তবু তার মতে স্থির  
একটা বদল আনবে ব্যবস্থায়।

হঠাৎ খরায় ফসলের ক্ষতি হয়  
বন্যা মানে তো গ্রাম ডুবে যাবে পুরো,  
এলাকায় কোনও ডাক্তারখানা নেই  
জড়িবুটি দেয় থুথুড়ে এক বুড়ো।

এতকিছুতেও মেয়েটা নিজের মতো  
পরীক্ষা দিয়ে শহরে পড়তে যাবে  
তার বাবা-মার মুখে বিহ্বল হাসি  
পাশ করলেই একটা চাকরি পাবে।

প্রতিবেশীদের দুহাতে আশীর্বাদ  
ডাক্তারি জানা কেউ যদি গ্রামে থাকে,  
দু-দিনের জ্বরে মরতে হবে না আর  
দশবছরের ছটফটে ছেলেটাকে।

সেই ছোট গ্রাম অপুষ্টি খিদে নিয়ে  
ভাঙা মুখচোখ, শুকনো মাটির দাওয়া,  
যেটা বেড়ে গেছে সেদিনের পর থেকে  
ছোট মেয়েদের আগে বিয়ে হয়ে যাওয়া।

যারা ভেবেছিল কলেজে পড়তে যাবে  
তাদের দুহাতে মেহেদি অনিচ্ছার—  
সেদিনের সেই ঘটনার পর কেউ  
মেয়েকে বাইরে পড়াতে চায় না আর।

লড়াই করে যে এতদূর হেঁটেছিল  
কিছু ক্লীব এসে নিয়ে গেল তার প্রাণ,  
নিজেকে পুরুষ বলে পরিচয় দিতে  
সেদিন লজ্জা পেলেন শাহরুখ খান।

ভারত সেদিন অনেক পিছিয়ে গেল  
লর্গন জ্বলা অনেক অভাবী ঘরে,  
আবার ভারত দীর্ঘশ্বাস ফেলে  
মেয়ে যদি আরও পড়বার জেদ ধরে।

জুলাই ২০১৩



## মেঘ

### সো ম না থ বে নি য়া

মেঘ, তোমার এত উদাসীনতা আমার ভালো লাগে না  
তোমার ওই উপেক্ষার চাউনি অসহনীয়

অথচ, জলের শরীর ছুঁয়ে পথের ধুলো মেখে  
আমার পাতাবাহার প্রহরগুলি,  
কলার কাদির মতো বুলে আছে

মেঘ, তোমাকে দেখলে আমার স্নায়বিক থার্মোমিটার  
বাড়ের আভাস দেয়, তারপর  
তুমুল বৃষ্টি ... বিযাক্ত শীতল উল্লাস

তুমিইতো আমার সব চিঠির পুনশ্চ !

মেঘ, তোমার ছন্নছাড়া শরীরের ফাঁকে ফাঁকে  
উঁকি দেওয়া নীল অবকাশগুলো আমার ফুসফুস,  
যেখানে শুধু অবসাদ ... অবসন্নতা ... অনিদ্রা

এখন জমাট বেঁধে গলে গিয়ে যদি ভেজাও আমায়  
জন্মপর্ব রেখে যাবো মৃত্যুরহিত হয়ে,  
গাছের পাতায় পাতায় ...।





# ছোট জামাই

## রূপক সাহা

মায়ের কাণ্ড দেখে মাথা গরম হয়ে গেল অদিতির। অফিসে যাওয়ার জন্য তৈরি হচ্ছে শেখর, এমন সময় গালে হাত দিয়ে কাঁদো কাঁদো মুখে মা ওর সামনে গিয়ে দাঁড়াল। টিফিন বস্তু গুছিয়ে দেওয়ার জন্য অদিতি তখন ডাইনিং টেবলের কাছে। ওখান থেকেই মায়ের দিকে নজর রাখছিল। ও দেখল, নিচু স্বরে মা কী যেন বলল শেখরকে। তারপরই শেখরের গলা, 'দিতি, একবার এদিকে এসো।'

একটু বিরক্ত হয়ে অদিতি ড্রয়িং রুমের দিকে এগোল। ওকে দেখে শেখর বলল, 'মায়ের দাঁতে যে ব্যথা, কই তুমি তো আমায় কিছু বলোনি?'

কাল রাতেও একসঙ্গে খেতে বসে দুজনে অনেকক্ষণ গল্প করেছে। তখন দাঁতে ব্যথা নিয়ে মা কিছুই বলেনি। সন্ধ্যাবেলায় বাজার থেকে খাসির মাংস এনেছিল শেখর। কথিয়ে রান্না করেছিল অদিতি। চিবিয়ে চিবিয়ে সেই মাংস মা খেয়েছে। তখন দাঁতে ব্যথার কোনও লক্ষণ দেখতে পায়নি অদিতি। হঠাৎ ব্যথা হল কী করে? মায়ের মুখের দিকে তাকিয়ে ও দেখল, সত্যিই বাঁ দিকের গালটা ফোলা ফোলা লাগছে। শেখরকে ও বলল, 'আমি জানব কী করে? কাল রাতে তো আমায় কিছু বলেনি!'

শেখর বলল, 'কাল রাতে মা নাকি ঘুমোতে পারেনি। শোনো, মাকে নিয়ে এক্ষুনি একবার ডাঃ আবীর সেনের চেম্বারে যেতে

হবে। তুমিও আমার সঙ্গে চলে। মাকে ডাক্তার দেখিয়ে আমি অফিসে চলে যাব। তুমি মাকে নিয়ে ফিরে আসবে।'

'চলো' বললেই যাওয়া যায় নাকি? একটু পরেই কাজের মেয়ে বাসন্তী আসবে। রান্নাঘরে এঁটো বাসন ভাঁই হয়ে পড়ে আছে। বাসন্তী যদি এসে দেখে বাড়িতে কেউ নেই, তা হলে আর দ্বিতীয়বার ঘুরে আসবে না। ও থাকে সোনারপুরের দিকে। সবসময় ট্রেন ধরার তাড়া। এখন মায়ের সঙ্গে ডাক্তারখানায় গেলে অদিতির চলবে কী করে? ডেক্টিস্ট আবীর সেনের চেম্বারে সকাল সন্ধে দুবেলাতেই ভিড়। ওখানে দেরি হলে, বাড়ি ফিরে এসে সব বাসন ওকেই মাজতে হবে। ভাবতেই কান্না পেয়ে গেল অদিতির।

মায়ের কি আক্কেল বলে কিছু নেই? অফিস যাওয়ার সময় দাঁতে ব্যথার কথা না বললে চলত না শেখরকে? শনিবার আদ্যার ধরল, 'বাবা, তোমার শ্বশুর মশাই মারা যাওয়ার পর থেকে আমার আর দক্ষিণেশ্বরের মন্দিরে যাওয়া হয়নি। একবার নিয়ে যাবে?' শেখরের না বলে কিছু নেই। অফিস কামাই করে মাকে নিয়ে দক্ষিণেশ্বরে গিয়েছিল। লেক গার্ডেস থেকে সোজা ট্যাক্সিতে। অদিতি একবার বলেছিল, 'ট্রেনে করে গেলে হয় না?' ওকে দমিয়ে দিয়েছিল শেখর। 'মা বয়স্ক মানুষ, ট্রেনে করে যাওয়া-আসার ধকল নিতে পারবে না।' ট্যাক্সিতেই প্রায় শ'পাচেক



টাকা গলে গিয়েছিল শেখরের। সেদিন খুব গায়ে লেগেছিল অদিতির। ওর জায়েশুরা অনেক বড় বড় চাকরি করে। কিন্তু, কেউ শেখরের মতো মাকে নিয়ে এমন আদিখ্যেতা করে না।

আজও বোধহয় কামাই করতে হবে শেখরকে। সোফায় বসে গালে হাত বুলিয়ে মা উঃ আঃ করছে। দেরি করলে নাটুকেপনা আরও বাড়বে। ‘যাবে না’ বললে শেখর অসম্ভব হবে। বাসস্তীর কথা ভুলে অদিতি শাড়ি পাল্টানোর জন্য বেডরুমে গিয়ে ঢুকল। মায়ের উপর সতিহই ও এখন বিরক্ত হচ্ছে। ওর রাগ বাড়ছে ভাই, দিদি-জায়েশুদের উপরও। বছরে বার ছয়েক মা কোনও না কোনও ছলছুতোয় কৃষ্ণগর থেকে কলকাতায় আসে। কখনও আসে ভাইয়ের সঙ্গে ঝগড়া করে। কখনও কারও জন্মদিন বা বিবাহবার্ষিকী অনুষ্ঠানে। বেশিরভাগ সময়ই আসে অসুখের বাহনায়। মা কলকাতায় আসতে চাইলে তিন দিদি ওর ফ্ল্যাটেই মাকে ভিড়িয়ে দেয়। বলে, ‘তোর অসুবিধে কীসের রে? শ্বশুর শাশুড়ি নেই, ছেলে-পিলে হয়নি। সবথেকে বড় কথা, তোরা তিন-তিনটে ঘর। আমাদের মতো জয়েন্ট ফ্যামিলিতে বিয়ে হলে টের পেতিস, বাপের বাড়ির লোকজনকে রাখা কত অসুবিধে!’

প্রথম প্রথম মা এলে অদিতির খারাপ লাগত না। কৃষ্ণগরের প্রতিবেশী আর বন্ধুদের নানা খবর পেত। তখন বাড়ি ফিরে যাওয়ার জন্য মা ছটফট করত। দু চারদিন পর পরই শেখরকে তাগাদা দিত, ‘আমাকে ট্রেনে তুলে দাও বাবা।’ কিন্তু, ভাইয়ের বিয়ে হওয়ার পর থেকে মায়ের মধ্যে আশ্চর্য পরিবর্তন লক্ষ করেছে অদিতি। মা কলকাতায় এলে এখন আর কৃষ্ণগরে ফিরতে চায় না। ঘূর্ণিতে ওদের দোতলা বাড়ি। বাবা মারা যাওয়ার আগেই বাড়িটা মায়ের নামে লিখে দিয়ে গিয়েছিল। দোতলায়

ঠাকুরঘরটা ছিল মায়ের প্রাণ। ঘণ্টার পর ঘণ্টা মা ওই ঠাকুর ঘরেই কাটাত। কিন্তু, এখন পুজো-টুজোর নামই করে না। একটা সময় মানত করে ইতুর ঘট পেতেছিল। কিন্তু, এবার ইতু পুজোয় বাড়িতে যাওয়ার কোনও আগ্রহই দেখাল না মা!

শাড়ি পাল্টে বেডরুম থেকে বেরিয়ে আসার পর অদিতি দেখল, মাকে নিয়ে শেখর নিচে নেমে গিয়েছে। ফ্ল্যাটে তালা দিয়ে সিঁড়ি দিয়ে নামার সময় ওর চোখে পড়ল, গেটের সামনে এ-ওয়ান ফ্ল্যাটের দীপ্তি কাকিমা আনাজ কিনছেন ফেরিওয়ালার কাছে। দেখেই ওর মুখ শুকিয়ে গেল। মাকে নিশ্চয়ই শেখরের সঙ্গে বেরতে দেখেছেন। দীপ্তি কাকিমা নির্যাত টিপ্পনি কাটবেন। মা একটা আলোচনার বিষয় হয়ে গিয়েছে ওদের হার্ডসিং কমপ্লেক্সের মেয়ে মহলে। চাঁচাছেলা কথা বলেন বলে দীপ্তি কাকিমার দুর্নাম আছে কমপ্লেক্সে। বয়স্ক মহিলা, তাই কেউ ওঁকে ঘাটান না। কিটি পার্টিতে সবার সামনে উনি একবার বলেই ফেলেছিলেন, ‘তোমার মায়ের এত অসুখ কোথেকে হয় গো বাছা? সারা বছরই তো দেখছি, তোমার এখানে পড়ে রয়েছে। আমি বাছা... অসুখের ছুতোয় কখনও মেয়ের বাড়িতে গিয়ে থাকতাম না।’

শুনে অনেকেই মিটিমিটি হেসেছিল। কথাটা তখন ভাল না লাগলেও অদিতি বলতে পারেনি, ‘আমার মা আমার বাড়িতে যতবার ইচ্ছে আসবে, আপনার তাতে কী?’ কথাটা বললে পরে মুখ দেখাদেখি বন্ধ হয়ে যেত। এখন মনে হয়, দীপ্তি কাকিমা সেদিন ঠিকই বলেছিলেন। অসুখটা বাহানা, কৃষ্ণগরে আর মন টিকছে না মায়ের। দীপ্তি কাকিমাকে পাশ কাটিয়ে অদিতি বেরিয়ে যাচ্ছিল। চোখাচুখি হতেই মুচকি হেসে দীপ্তি কাকিমা জিজ্ঞেস

করলেন, ‘হ্যাঁগো অদिति, তোমার মা ঠাকুরগের আবার কী হল? এই তো দেখলাম পূজোর পর উনি চোখ দেখিয়ে গেলেন।’

অদिति বলল, ‘দাঁতে ব্যথা।’

‘যাও, আবীরের ওখানে হাজার টাকা খসিয়ে এসো। কেমন মা, বাছা বুঝতে পারি না। যত উৎপাত তোমার এখনে! শেখরের জন্য কষ্ট হয়। বুঝলে। নিজের মায়ের জন্যও ছেলেটাকে এত করতে হয়নি।’ পা বাড়তে গিয়েও আটকে গেল অদिति। বলল, ‘হা-জা-র টা-কা! কী বলছেন কাকিমা?’

‘ঠিক বলছি, দুশো টাকা ভিজিট। গেল হুণ্ডায় তোমার কাকাবাবুর একটা দাঁত তুলিয়ে আনলাম। আবীরের ওখানে কত হাপা জানো? আগে যান, রক্ত পরীক্ষা করিয়ে আনুন। সুগার আছে কী না দেখতে হবে। তাতে দেড়শো টাকা গচ্চা। দাঁতে এক্সরে করার টাকা আলাদা। কী সব ওষুধ দেবে, তার ধাক্কা। চারদিন পর ফের তোমাকে যেতে হবে, পুরনো পেশেন্ট বলে... ফের ভিজিট একশো টাকা। দাঁত যদি ভালোয় ভালোয় উঠে আসে, বাঁচোয়া। নইলে ওর ক্রিনিকে এক রান্ডির থাকার খরচা আলাদা। গেলেই টের পাবে বাছা।’ কথাগুলো বলেই আনাজ বাছায় মন দিলেন দীপ্তি কাকিমা। সুযোগ পেয়ে কমপ্লেক্সের গেটের দিকে হাঁটা দিল অদिति। মনটা খারাপ হয়ে গেল ওর। সত্যিই, মা এলেই শেখরের যত বাড়তি খরচা। পূজোর পর মায়ের চোখ দেখতে প্রায় দেড় হাজার টাকা খরচ করেছিল শেখর। আটশো টাকা দিয়ে চশমাও বানিয়ে দিয়েছিল। দোকানে গিয়ে মা বাহারি ফ্রেমের জন্য বায়না ধরেছিল। দেখে লজ্জায় মাথা কাটা গিয়েছিল অদিতির। রাগ হয়েছিল ভাইয়ের উপরও। কৃষ্ণগরে কি কোনও চোখের ডাক্তার নেই? ইচ্ছে করলে ভাই তো ওখানেই মায়ের চোখটা দেখিয়ে নিতে পারত? কলকাতায় পাঠাল কেন? খরচের ভয়ে? আজকাল সবাই চালাক হয়ে গিয়েছে। শেখরটাই শুধু বোকা। মুশকিল হচ্ছে, সবাই যে ওকে বোকা বানাচ্ছে, সেটাই বুঝতে পারছে না শেখর। অদितिই বা কী করে বোকাবোনে ওকে? ঠারঠারে একবার বোকাতে গিয়েছিল। কিন্তু, কথাটা শেষ করার আগে শেখর ওকে থামিয়ে দিয়েছিল, ‘আমার মা বেঁচে থাকলে তো এসব কর্তব্য আমাকে করতেই হত দিতি, তাই না? তখনও কি তুমি একই কথা আমায় বোকাতে?’

ওর বিয়ের আগে মা সবাইকে বলত, ‘যম, জামাই, ভাগনা। কেউ হয় না আপনা।’ এখন ডায়ালগটা একশো আশি ডিগ্রি বদলে গিয়েছে। কারণে-অকারণে মা এখন বলে, ‘আমার ছোট জামাইয়ের তুলনা হয় না।’ শুনলে মায়ের উপর রাগ হয় অদিতির। মনে হয়, মিষ্টি বুলির আড়ালে লুকিয়ে রয়েছে স্বার্থ। শেখর এমনতে খুব ভালমানুষ টাইপের। হাউসিংয়ের কারও কোনও বিপদের কথা শুনলে সঙ্গে সঙ্গে দৌড়ে যায়। ওদের বিয়েটা হয়েছিল ঘটক মারফত। প্রথম দিকে অদिति একটু আপত্তি করেছিল। বাঙ্কবীদের মুখে শুনেছিল, কলকাতার ছেলেরা নাকি ভালো হয়না। কিন্তু, আড়াই বছর ঘর করার পর অদিতির এখন মনে হয়, শেখরের মতো স্বামী পাওয়া যে কোনও মেয়ের পক্ষে ভাগ্যের ব্যাপার।

হাঁটতে হাঁটতে দূর থেকেই কমপ্লেক্সের গেটের দিকে তাকিয়ে অদिति দেখল, ট্যাক্সির সামনে শেখর দাঁড়িয়ে রয়েছে। মা ইতিমধ্যেই ট্যাক্সির ভিতরে। অফিস টাইমে লেক গার্ডেন্স মোড়ের মতো জায়গায় ট্যাক্সি পাওয়া কি চাট্টিখানি কথা। নিশ্চয়ই শেখর দৌড়ো দৌড়ি করে ধরেছে। মনে মনে ভগবানের উদ্দেশে অদिति প্রার্থনা করল, ‘শেখর যেন চিরদিন এমন সাদাসিধে থাকে। জায়গাগুলোর মতো চালাক-চতুর হতে না চায়।’ মাকে নিয়ে বেলা বারোটোর সময় বাড়ি ফিরে অদिति দেখল,

বাসন্তী সিঁড়ি দিয়ে নেমে আসছে। ওকে দেখেই বলল, ‘কোতায় ছিলে বউদি? এ নিয়ে দু’বার এলুম।’ পরক্ষণেই ওর চোখে পড়ল মাকে। বলে উঠল, ‘এ মা, তোমার কী হয়েছে দিদা? গাল অত ফোলা কেন গো?’ মা কিছু বলার আগেই অদिति বলে উঠল, ‘চল, উপরে চল। বেশি কথা না বলে বাসনগুলো অন্তত মেজে দিয়ে যা।’

অদिति ভেবেছিল, বাসন্তী বলে উঠবে, ‘আজ আর পারবুনি। টেরেনের টাইম হয়ে গ্যাচে।’ আশ্চর্য, তা কিন্তু বলল না। মাকে ধরে ধরে উপরে তুলে আনল। তারপর বলল, ‘বাসুন নয়, আজ তোমার পুরো কাজটাই করে দিয়ে যাব। আজ আর দুটোর টেরেনে যাওয়ার তাড়া নেইকো। চারতলার নাক-উঁচু বউদির ঘরে নারায়ণের পূজো আছে। বউদি থেকে যেতে বলল। আমি রাত আটটার টেরেন ধরব।’ নাক উঁচু বউদি কথাটা শুনে অদিতির হাসি পেল। বাসন্তীর কথার ছিরিই এই রকম। হাউসিংয়ে পাঁচ বাড়িতে কাজ করে। একেক জনের একেক রকম নাম দিয়েছে। রোগা-বউদি, বেঁটে-বউদি, ছুঁচিবাই-বউদি... অদिति একদিন জানতে চেয়েছিল, ‘আমার কী নাম দিয়েছিস রে?’ হি হি হেসে বাসন্তী বলেছিল ‘কইব না, কইলে তুমি রাগ করবে।’ পরে চেপে ধরায় বলেছিল, ‘সোহাগি-বইদি।’ বর সোহাগি। রাগ করার বদলে বরং অদिति সেদিন হেসে ফেলেছিল। পূজোর কথা শুনে ওর মনে পড়ল, আজ বুদ্ধ পূর্ণিমা। দুদিন আগে চার তলার অপর্ণাদি বলে গিয়েছিল, নারায়ণের পূজো দেবে। বিকেলে একবার ওর বাড়িতে যেতে হবে। ভালই হল, বাসন্তী মনে করিয়ে দিল। ফ্ল্যাটের তালা খুলে ও বলল, ‘দিদাকে গেস্ট রুমে শুইয়ে দিয়ে তুই কিচেনে ঢুকে যা বাসন্তী। দুপুরে আমার এখানেই খেয়ে নিস।’

শেখরকে অফিস কামাই করতে হয়নি। সেজন্য তো বটেই, আরও একটা কারণে মেজাজ ঠিক আছে অদিতির। মায়ের দাঁত তুলতে হয়নি। মাড়িতে ইনফেকশন হয়েছে। ওষুধ লিখে দিয়ে মাকে ছেড়ে দিয়েছে ডাক্তার। ফাইবার আছে, এমন ধরনের খাবার খেতে মানা করেছেন। শুনে হাঁফ ছেড়ে বেঁচেছে অদिति। মাড়িতে ইনফেকশন বলে পাঁচশো টাকায় হয়ে গেল। দাঁত তুলতে হলে আরও পাঁচশো গলে যেত। বেড রুমে ঢুকেই অদिति ফুল স্পিডে পাখাটা চালিয়ে দিল। ভ্যাপসা গরমে ব্লাউজ একদম ভিজে গিয়েছে। আসার সময় শেখর ওদের ট্যাক্সিতে তুলে দিতে চেয়েছিল। কিন্তু, ইচ্ছে করেই গড়িয়াহাট থেকে অদिति বাসে এসেছে। মায়ের বোধহয় বাসে আসাটা পছন্দ হয়নি। মুখটা এমন করে রইল, যেন ব্যথায় কষ্ট পাচ্ছে। পুরো রাস্তায় মা একটা কথাও বলেনি। না বলুক, পঞ্চাশটা টাকা তো বাঁচানো গেল!

ম্যাক্সি পরার জন্য শাড়ি খোলার সময় টেবলের উপর রাখা ওর মোবাইল ফোনটা বাজতে শুরু করল। নিশ্চয় শেখর, অফিসে পৌঁছে রোজ একবার ফোন করা ওর অভ্যাস। শাড়ি না খুলে ফোনের সুইচ অন করে অদिति বলল, ‘হ্যাঁ, আমরা পৌঁছে গিয়েছি।’

শেখর নয়, উল্টো দিকে বড়দির গলা, ‘কোথায় গিয়েছিলি রে? মায়ের সঙ্গে কথা বলব বলে তোর ল্যান্ড লাইনে ফোন করেছিলাম। বেজেই গেল। মা-ও কি তোর সঙ্গে বেরিয়ে ছিল নাকি?’

মাড়ির প্রবেশ, ডাক্তার আবীর সেনের কথা বলতেই বড়দি বলল, ‘শেখরের কি কাণ্ডগোল বলে কিছু নেই? মাকে আবীরের কাছে নিয়ে যেতে গেল কেন? আমার এক নন্দ রিসেন্টাল ওর কাছে গিয়েছিল। জানিস কী করেছে? যে দাঁতটা তোলার কথা, সেটা না তুলে, তার পাশের ভাল দাঁতটা তুলে দিয়েছে।’ বড়দি



বয়সে দশ বছরের বড়। কোনওদিন মুখে মুখে তর্ক করেনি অদिति। প্রচণ্ড রাগ হওয়া সত্ত্বেও, নিজেকে সামলে ও বলল, ‘শেখরের সতিই কাণ্ডজ্ঞানের খুব অভাব বড়দি। আমি বরং মাকে তোমার কাছে পাঠিয়ে দিচ্ছি। জায়েশ্বকে বোলো, যেন ভাল কোনও ডেন্টিস্ট দেখিয়ে দেয়।’

শুনে গলার জোর বেড়ে গেল বড়দির, ‘আমার এখানে! অসম্ভব। তোর জায়েশ্বুর অত সময় আছে নাকি? তা ছাড়া, আজ বাদে কাল বুস্বার হায়ার সেকেন্ডারির রেজাল্ট বেরবে। বাড়ির সবাই আমরা খুব টেনশনে আছি। মাকে এনে রাখা এখন সম্ভবই না। তার চেয়ে বরং রাতে শেখরকে একবার ফোন করতে বলিস। তোর জায়েশ্ব বলে দেবে, কোন ডাক্তারকে দেখাতে হবে। এখন ফোনটা মাকে দে, কথা বলি।’

কথা বাড়ালে ভিতরের রাগটা বেরিয়ে আসতে পারে। গেস্ট রুমে গিয়ে মোবাইল সেটটা মায়ের হাতে ধরিয়ে দিল অদिति। ও আন্দাজ করতে পারছে, অতঃপর মা আর বড়দির মধ্যে কী কথা হতে পারে। মা মিনমিন করে দাঁতে ব্যথার কথা বাড়িয়ে বাড়িয়ে বলবে। আর বড়দি মাকে ওস্কাবে, ভাল ডাক্তারের হাতে না পড়লে, পরে কত জটিল হতে পারে রোগটা। তিন দিদি আর জায়েশ্ব বরাবর এই কাজটাই করে আসছে। কেউ দায়িত্ব নেবে না। অথচ সমালোচনা করার সময় খাটো করবে শেখরকে। বড়দির ছেলে বুস্বার জন্মদিনে গিয়ে অদिति আড়াল থেকে এমন কথাও শুনেছে, ‘আরে, শেখর কি আর এমনি এমনি মায়ের জন্য খরচাপাতি করে? ওর আলাদা এজেন্ডা আছে। দেখবি, ঘূর্ণির বাড়িটা মায়ের কাছ থেকে ও লিখিয়ে নেবে।’ কথাটা সেদিন বলেছিল মেজদি। শুনে বড় জায়েশ্ব বলেছিল, ‘আমার তো মনে হয়, মায়ের এলআইসি-র টাকা। সেটা উদ্ধারের জন্য শেখর এত ছোট্ট ছুটি করছে কেন? হয়তো মাকে ম্যানেজ করে নিজেই নমিনি হয়ে গিয়েছে।’ শুনে এমন ঘেমা হয়েছিল যে, ইদানীং মেজদিকে আর ফোন করে না অদिति। জায়েশ্বকেও এড়িয়ে যায়।

গেস্ট রুম থেকে ড্রয়িং রুমে আসার সময় হঠাৎই টেবলের উপর লাল রঙের একটা ডায়েরি চোখে পড়ল অদিতির। তাড়াহুড়োয় নিশ্চয়ই শেখর নিয়ে যেতে ভুলে গিয়েছে। শেখর অফিসে বেরিয়ে যাওয়ার পর ড্রয়িং রুমটা রোজ গুছিয়ে রাখে অদिति। টেবলের উপর পড়ে থাকা ক্লায়েন্টদের চিঠিপত্র গুছিয়ে রাখে। চায়ের কাপ সরিয়ে নিয়ে যায়। খবরের কাগজটা ঠিকমতো ভাঁজ করে। পেনদানিতে পেন তুলে রাখে। আগে কখনও লাল ডায়েরিটা অদिति দেখেনি। কৌতূহল হওয়ায় পাতা উল্টে ও দেখতে শুরু করল। শেখরের হিসেবের ডায়েরি। কোন ক্লায়েন্টের কাছ থেকে ও কত টাকা পাবে, সে সব কথাই লেখা।

পাতা ওল্টানোর ফাঁকে একটা জায়গায় অদিতির চোখ আটকে গেল। ২০১১ সালের এপ্রিল। নীচে মায়ের নাম মিনতি সরকার। পাশে লেখা সাত হাজার ছশো টাকা। অদিতির মনে পড়ল, ওদের বিয়ের মাস তিনেক পর মা এসেছিল ডাক্তার দেখানোর জন্য। মাথায় নাকি অসহ্য যন্ত্রণা। নার্সিং হোমে দুদিনের জন্য ভর্তিও করেছিল শেখর। নানা পরীক্ষা-নিরীক্ষার পর নিউরোলজিস্ট ডাঃ নন্দী বলেছিলেন, কিছু হয়নি। রোগটা মানসিক, একাকীত্বের জন্য। ভাল কোনও সাইকিয়াট্রিস্টকে দেখান। সেবার প্রায় সপ্তাহ দুয়েক মা ওর বাড়িতে ছিল। চিকিৎসার সব খরচ শেখরকেই দিতে হয়েছিল। বড় জায়েশ্ব নাকি তখন অন্যদের বলেছিল, ‘শেখরকে কে বলেছিল মাকে নার্সিং হোমে দিতে?’ বাড়ি বাড়ির অজুহাতে সবাই সরে গিয়েছিল। শেখরও কখনও ওকে বলেনি, সেবার কত টাকা খরচ করেছিল মায়ের জন্য!

ডায়েরির পাতা যত ওল্টাতে লাগল, অদिति ততই অবাক



এই শেখরকে ও ঠিক চিনতে পারছে না। তাহলে কি দিদি-জায়েশ্বুরা ওর সম্পর্কে যা সন্দেহ করে, সেটাই ঠিক। অদিতির মনে পড়ল, বছর খানেক আগে একবার ভাইয়ের সঙ্গে রাগারাগি করে মা কলকাতায় চলে এসেছিল। সেই সময় কথায় কথায় শেখর বলে ফেলেছিল, ‘আপনাকে যদি কেউ না দেখে, তা হলে চিন্তা করবেন না মা। ভবিষ্যতে আপনার জন্য আমি আছি।’

হতে লাগল। ২০১১ সালের অক্টোবর। গল্লাডারে স্টেশন। মা সাতদিন ভর্তি ছিল নার্সিং হোমে। দুর্গাপুজোর পুরো আনন্দটাই সেবার মাটি হয়ে গিয়েছিল অদিতির। রোজ বিকেলে দিদি-জায়েশ্বুরা মাকে দেখতে যেত ফল-টল নিয়ে। নার্সিং হোমের বিল মেটানোর আগের দিন থেকে তাঁদের কাউকে আর দেখা যায়নি। অদिति দেখল, ডায়েরিতে মায়ের নামের পাশে লেখা আছে, পঁয়ত্রিশ হাজার তিনশো টাকা। ইসস, পুজোর মাসে সেবার এত টাকা খরচ করেছিল নাকি শেখর! এত টাকা ও তখন পেল কোথায়?

মায়ের চিকিৎসার পিছনে কত টাকা খরচ করেছে, সব লিখে রেখেছে শেখর। সব মিলিয়ে লাখ খানেক হবে। হয়তো ডায়েরিটা আজ বের করেছিল, ওই একই উদ্দেশ্যে। আর পাঁচশো টাকা লিখে রাখার জন্য। ডায়েরি সঙ্গে নিয়ে যেতে ভুলে গিয়েছে। শেখর তো এত হিসেবি লোক নয়! তাহলে কেন ও এসব লিখে রেখেছে? ডায়েরি হাতে নিয়ে সোফায় ধপ করে বসে পড়ল অদिति। এই শেখরকে ও ঠিক চিনতে পারছে না। তাহলে কি দিদি-জায়েশ্বুরা ওর সম্পর্কে যা সন্দেহ করে, সেটাই ঠিক। অদিতির মনে পড়ল, বছর খানেক আগে একবার ভাইয়ের সঙ্গে রাগারাগি করে মা কলকাতায় চলে এসেছিল। সেই সময় কথায় কথায় শেখর বলে ফেলেছিল, ‘আপনাকে যদি কেউ না দেখে, তা হলে চিন্তা করবেন না মা। ভবিষ্যতে আপনার জন্য আমি আছি।’ এই যে এখন ছোট জামাইয়ের এত গুনগান, এর পিছনে মায়েরও কোনও অঙ্ক আছে নাকি? উফ, এই সংসারে দিব্যি সবাই দাবার চাল দিয়ে যাচ্ছে। অদिति ভাবতে লাগল, কিস্তিমাত করার সম্ভাবনা কার বেশি?



# বাংলা সিরিয়াল ঘরের কথা পরের কাছে

বাঙালি দর্শক মনেপ্রাণে চায় খেলাঘর বাঁধুক সুবর্ণলতা, সংসার সুখের হোক রমণীর গুণে, ঝিলিক খুঁজে পাক তার মা-কে, বিনিধানের খই ছড়িয়ে থাকুক হৃদয়ের আলপথে, ভেসে যেতে চায় কেয়াপাতার নৌকোয়, বাঁধা পড়তে চায় সাতপাকে, লঙ্ঘন করতে চায় অগ্নিপরীক্ষা, জিজ্ঞেস করতে চায় বঁধু কোন আলো লাগল চোখে, টাপুর টুপুরদের সই পাতিয়ে উড়িয়ে দিতে চায় আঁচল, রাশিচক্রের কাটাকুটি পেরিয়ে জল-নুপুর তার নিজের ভাষা যেন খুঁজে পায় ভালবাসা. কম-এ।

বাঙালি দর্শকদের চৌকোবাক্সে আটকে রাখতে স্ক্রিপ্ট রাইটারদের কাছে এ এক অগ্নিপরীক্ষা। কিন্তু কতটা বলা যায় ‘আপনার মুখ আপনি দেখ!’ কী সেই অমোঘ টান, যেখানে বিনোদনের ফেনিল স্বপ্নে বাঙালি বঁদু হয়ে থাকে। বাংলা সিরিয়ালের প্রথম সারির কিছু চিত্রনাট্যকার-নির্দেশক-প্রযোজকের সঙ্গে কথায় **রমাপদ পাহাড়ি**



### সিরিয়ালের তেরো পার্বণ

বাংলায় সিরিয়ালে প্রথম ফিতে কেটেছিলেন জোছন দস্তিদার। বিশিষ্ট নাট্যকার। ১৩ পর্বের ধারাবাহিক ‘তেরো পার্বণ’-এর স্মৃতি বাঙালির মনে আজও টটকা। ব্যাপক জনপ্রিয়তা পেয়েছিল সেই ছোট্ট ধারাবাহিকটি। তারপর বাঙালিকে প্রথম মেগা উপহার দিয়েছিলেন বিষুপাল চৌধুরি। সাহিত্যিক দুলেন্দ্র ভৌমিকের তিনপাতার গল্প ‘ভাগ্যের মা’, তিন বছরেরও বেশি সময় ধরে চলেছিল। সিরিয়ালের নামটা পাঠকের ঠোঁটে, ‘জননী’। টিভি সিরিয়াল ‘মহাভারত’, ‘রামায়ণ’ দেখার সময় যেমন রাস্তা ফাঁকা হয়ে যেত তেমনই দুপুর পড়তে না পড়তেই ‘জননী’ দেখার জন্য হা-পিতোশ করে বসে থাকত বাঙালি। মুখ্য ভূমিকায় সুপ্রিয়াদেবী। মেগা সিরিয়াল এসে টালিগঞ্জ পাড়ায় হতাশা কাটিয়ে দিল। কাজ বাড়ল কলাকুশলী থেকে টেকনিশিয়ানদের। বাড়ল চ্যানেলের সংখ্যা। দেদার স্টুট, ফলে আরও মেগা সিরিয়াল চাই। আরও শিল্পী চাই। স্টুডিও চত্বরের ফ্লোরগুলি মাসের পর মাস, বছরভর বুকড। একসময় স্টুডিওর লক্ষ্মণরেখা থেকে বেরিয়ে মেগা সিরিয়াল পাড়া বেড়াতে শুরু করল। শুটিংয়ের

জুলাই ২০১৩

জন্য বাড়িভাড়া দেবার লক্ষ্য অনেকে বাড়ি তৈরি করলেন বা ফাঁকা রাখলেন।

বর্তমানে নয়-নয় করে প্রায় দু-ডজন সিরিয়াল চলছে চ্যানেলে-চ্যানেলে। মা-মাসি-পিসি-ঠাকুমা থেকে কাজের লোক, অবসর নেওয়া সুরঞ্জনবাবু থেকে হাল আমলের কলেজপড়ুয়া ছেলেমেয়ে পর্যন্ত এখন সিরিয়ালমুখী। কিন্তু কী সেই অমোঘ টান, যার জন্য বাঙালি হাত থেকে রিমোট আলগা করতে নারাজ। কী সেই আশ্চর্য প্রদীপের ছোঁয়া, কী সেই আলো, যা বাঙালিকে ঘণ্টার পর ঘণ্টা ঠায় বসিয়ে রাখতে বাধ্য করেছে টিভির পর্দার সামনে।

### কানে দেখা

বাঙালি এখন সিরিয়ালে হাবুডুবু। ছেলেমেয়েকে স্কুলে দিতে যাচ্ছেন, তাঁরই ফাঁকে দেখে উঠতে না পারা সিরিয়ালের গল্প শুনে নিচ্ছেন। প্রাইভেট টিউটরকে ছাত্র পড়ানোর সময় পরিবর্তন করতে হচ্ছে সিরিয়ালের জন্য। রাতে সিরিয়াল দেখতে বসে তো আর খুস্তি নাড়া চলে না, তাহলে কত কী যে ‘মিস’ হয়ে যাবে। তাই দু-বেলার রান্না দুপুরেই চুকে ফেলেন সিরিয়াল-গির্নি। চাকুরিরতা মহিলা পাশের ফ্ল্যাটে ডোরবেল বাজিয়ে শুনে আসেন, বেজায় সমস্যায় পড়া নায়িকার কী হল? আজ সন্ধ্যার সিরিয়ালে কী ঘটতে চলেছে, তাও শপিংয়ের ফাঁকে উঠে আসছে ঠোট থেকে ঠোট। মা-মেয়ের একান্ত আলাপচারিতায় উঠে আসছে



সিরিয়াল প্রসঙ্গ। কোনও কোনও মা আবার নিজের ইচ্ছেগুলোকে মনের মাঝে পুষে রেখে মেয়েকেই প্রিয় চরিত্রের মতো সাজিয়ে তুলতে চাইছেন। কাজের মেয়েটি পর্যন্ত কাজে ঢোকান সময় বউদিমণিকে জিজ্ঞেস করতে ছাড়ে না—তোমাদের ঘরে কত ইঞ্চি টিভি, অমুক চ্যানেল কি তোমাদের আসে, তোমরা কী কী সিরিয়াল দেখ? বাঙালি বিবিদের কথা বাদ দিলে এখন অনেক বাবুও অফিস থেকে, পাড়ার রকের আলোচনা থেকে, চটজলদি ফেরেন সিরিয়াল দেখবেন বলে। সুযোগ না পেলে জেনে নেন, আচ্ছা, অমুকের কী হল? চোখে না দেখার সুযোগ হলেও কানে দেখে নেওয়ার সুযোগ ছাড়তে নারাজ সাত থেকে সাতাশি।

### লড়াই জেতার স্বপ্ন চোখে

প্রথমদিকে বাংলা সিরিয়ালগুলো পারিবারিক কেছা-কেলেঙ্কারিতে ডুবছিল। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে বদলে গেছে গল্পের প্লট। শাশুড়ি-বউমা যে শুধু প্রতিপক্ষ নয়, হয়ে উঠতে পারে বন্ধু, তা বাংলা সিরিয়াল দেখিয়েছে। কিছুদিন আগে টিন-এজ প্রেমের উপাখ্যান দেখিয়ে নতুন প্রজন্মকে টানার চেষ্টা হয়েছিল, কিন্তু শুধু টিন-এজ প্রেমে বাঙালি যে বিগলিত হতে বাধ্য নয়, তা বুঝিয়ে দিয়েছে। মত বদলে, পথ বদলে বাংলা সিরিয়াল এখন আরও বেশি ঘরের কথা বলে, এই সময়ের কথা বলে, দর্শককে দাঁড় করিয়ে দেয় যেন একটা আয়নার সামনে। সেই সঙ্গে বাংলা সিরিয়ালে ক্লাসিক কাজও হয়েছে। প্রণয় সাহিত্যিকদের চিরসৃষ্টিগুলোকে তুলে ধরার চেষ্টা হয়েছে বারংবার। মহাজীবনের কথা উঠে এসেছে, দেখানো হয়েছে অলৌকিক সব ঘটনা। কিন্তু বাঙালি সবচেয়ে বেশি মজেছে ঘরের কথায়, নিজের কথা গল্পের মোড়কে শোনার জন্য। নিজের না-বলতে পারা কথাগুলোকে শুনতে চেয়েছে প্রিয় চরিত্রগুলোর মুখে। এইভাবে আমাদের না-পাওয়ার স্বপ্নগুলোও পূরণ হচ্ছে সিরিয়ালের মাধ্যমে।

হিন্দী ছবি বা সিরিয়ালের হিরেখচিত আড়ম্বর নয়, বাংলা সিরিয়ালের অধিকাংশ নায়িকারা লড়াই শুরু করে শূণ্য হাতে। তাদের উঠে আসাও গাঁ-মফসসল থেকে। সমাজের পাঁচটা সাধারণ মেয়ের প্রতিনিধি হয়ে অশুভ শক্তির বিরুদ্ধে তাদের জেহাদ ঘোষণা। সাঁওতাল মেয়ে বাহা, কলোনির মেয়ে টুসু, মধ্যবিত্ত বাড়ির মেয়ে টাপুর, বস্তিতে বড় হয়ে ওঠা মেয়ে বিলিক, পাহাড়ের সারল্য বয়ে নিয়ে আসা এষণ, গ্রামের দস্যি মেয়ে অলম্বী—এদের প্রত্যেকের লড়াই কঠোর প্রতিপক্ষের সঙ্গে। প্রতিপক্ষরা হতে পারেন দজ্জাল ব্যাকলেস পরিহিতা শাশুড়ি, ইংরেজি ফটফটানো নোজ রিংয়ের সেক্স বন্ড ননদ, বিজনেস টাইকুনের আদুরে মেয়ে কাম স্বামীর প্রাক্তন প্রেমিকা। শেষমেশ দেখা যায়, প্রেম আর বিশ্বাসে ভর করে সেই লড়াইকে মেয়েরা একসময় জিতে যায়।

সিরিয়াল থেকে জিতে যাওয়ার মন্ত্র শিখে নিচ্ছেন দর্শকরা, যাদের বয়স হতে পারে তেরো, তেইশ কিংবা তেতাল্লিশ! এই সব কারণে বাঙালি আরও বেশি করে মজেছে সিরিয়ালে। বিনোদনের ফেনিল স্বপ্নে বৃন্দ হয়ে আছে।

### কথায় কথায়

কীভাবে মেগা সিরিয়াল একটি গল্পের আদল পায়? বাঙালি নিজের মুখ, নিজের ঘরের গল্প কতটা ফুটে উঠতে দেখে পর্দায়? গল্পের চরিত্রগুলোই বা কতটা বাস্তব? স্ক্রিপ্ট রাইটাররা ঘরের কথা কতটা বলে ফেলেন পরের কাছে? তাঁদের দুঃখ-সুখের কথাগুলোই বা কী? বাংলা সিরিয়ালের প্রথম সারির ছয় কাহিনিকার স্নেহাশিস চক্রবর্তী, লীনা গঙ্গোপাধ্যায়, শাশ্বতী ঘোষ, অসিতা ভট্টাচার্য, সুশান্ত দাস, পারমিতা বসু, প্রীতিকণা পাল রায়ের মুখোমুখি আমরা।

জুলাই ২০১৩



গিনেস বুক নাম ওঠা উচিত ছিল

স্নেহাশিস চক্রবর্তী

স্ক্রিপ্ট রাইটার, ডিরেক্টর, প্রোডিউসার

টেলিভিশন আমাদের জীবনে আর পাঁচটা জিনিসের মতো ড্রয়িং রুমে একান্ত প্রয়োজনীয়। নিজের অভিজ্ঞতা থেকে বলতে পারি, দর্শক খুব সং। তাঁরা ভাল সিরিয়ালগুলোকে পছন্দ

করে, সেগুলোর বিষয়ে নিদ্বিধায় প্রশংসা করেন, আবার প্রয়োজনে গল্পে ভাটা পড়লে, একের পর এক অবাস্তব কাণ্ড তুলে ধরলে নিন্দেদমন্দ করতেও ছাড়েন না। বাংলা সিরিয়ালে সবচেয়ে বেশি স্ক্রিপ্টের কাজ করার সৌভাগ্য কিংবা দুর্ভাগ্য থেকে বলতে পারি, টেলিউডের সিরিয়ালে প্রথম থেকেই বাস্তবতা ছিল। বাঙালির বারো মাসের তেরো পার্বণের চলতি কথ্যটাকে সিরিয়ালে ফুটিয়ে তোলার ভাবনাটা প্রথম আমার মাথায় এসেছিল। জামাইঘণ্টা, দোল, দুর্গাপূজা, ভাতুদ্বিতীয়া, কালীপূজা এমনকী ঈদের মতো সামাজিক অনুষ্ঠানগুলোকে গল্পে নিয়ে এলাম। কারণ, বাঙালির সংস্কৃতিকে এগুলি পুরোপুরি ফুটিয়ে তোলে। তাই এই সব উৎসব যখন আমার স্ক্রিপ্টে স্থান পেল, তখন স্বাভাবিকভাবেই গল্প বলার বাস্তবের দিকটি আরও বাড়ল। বাঙালি নিজের মুখ সিরিয়ালের আর্শিতে দেখতে পেল আরও বেশি করে। পরে অন্যান্যরাও আমার ভাবনার অনুসরণে এই সব উৎসবগুলিকে তাঁদের স্ক্রিপ্টে তুলে আনলেন। বাঙালিয়ানার প্রতি আমাদের যে দুর্বলতা, সেই বিষয়টি যখন পরিবেশিত হয় টিভির পর্দায়, তখন সিরিয়ালের গল্পের সঙ্গে আশ্চর্যপুষ্টে জড়িয়ে পড়েন দর্শক।

যেগুলো আপনার ঘরে হয়, সেগুলোই টেলিভিশনে হয়। হয়তো একটু অন্যভাবে। দর্শকদের বিন্দুমাত্র অসুবিধে হয় না, সেগুলোর সঙ্গে নিজের আত্মিক যোগাযোগটা খুঁজে নিতে। স্ক্রিপ্টে এই চেনাজানা বিষয়গুলোর সঙ্গে গল্পটা রাখতে হয়, কারণ আমার আপনার বাড়িতে তো গল্প নেই। ধরা যাক, ভাতুদ্বিতীয়ার দিন বোন এল আপনাকে ফোঁটা দিতে, বিষয়টা আপাতভাবে গল্পহীন। টেলিভিশনে ভাইফোঁটা দেওয়ার পিছনেও



একটা গল্প জুড়ে দেওয়া হয়, কিন্তু দেখলে মনে হবে ওই গল্পটাই সত্যি। নিত্য নৈমিত্তিক ঘটনা প্রবাহের সঙ্গে গল্প মিশিয়ে দেওয়াটাই চিত্রনাট্যকারের অন্যতম প্রধান কাজ।

চিত্রনাট্যকারকে প্রতিদিন সিরিয়ালের দর্শকদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখতে হয়। দর্শকরা কী চাইছেন, কী চাইছেন না, সে বিষয়ে খোঁজ নিতে হয়। হাতে রিমোট, অসংখ্য চ্যানেল। একটু এদিক-ওদিক হলেই দর্শকের স্বাধীনতা রয়েছে চ্যানেল পরিবর্তন করার। তাই দর্শককে বসিয়ে রাখতে হলে তাঁর কথা, তাঁর না-বলতে পারা কথা, তাঁর ইচ্ছে-আকাঙ্ক্ষা-স্বপ্নের কথা তুলে ধরতে হবে সিরিয়ালের গল্পে। সিরিয়ালে বাস্তবতার কথা পাশাপাশি স্ক্রিপ্ট রাইটারদের বাস্তব পরিস্থিতির কথাও পাঠকদের জানা দরকার। তাই একটু অন্য কথা বলব।

টেলিভিশন ইজ কমপ্লিটলি এ স্ক্রিপ্ট রাইটারস মিডিয়াম এখানে ডেলি সোপের হিরো হচ্ছেন একমাত্র লেখক এবং শুধুমাত্র লেখক। অভিনেতা-অভিনেত্রীরা তাঁর হাতের পুতুল। যে যতই বলুক না কেন, নির্দেশক ভাল, অভিনেতা-অভিনেত্রীরা ভাল, কিন্তু গল্পটাকে পরিবেশন করার যে দায়িত্ব তা একজন চিত্রনাট্যকারের। তিনি হলেন সিরিয়ালের ‘কী ওয়ার্ড’। শুধু বাংলা নয়, পৃথিবীর সর্বত্র স্ক্রিপ্ট রাইটাররাই টিভি মিডিয়ার শেষ কথা। কিন্তু দুর্ভাগ্য আমাদের, তাদের দর্শকরা সেই অর্থে চেনেনই না। পরিচিতি পান অভিনেতা-অভিনেত্রীরা। সিনেমার নির্দেশকরা পরিচিতি পেলেও সিরিয়ালের নির্দেশকরা কিন্তু যে তিমিরে সেই তিমিরেই। তাঁদের কেউ চেনে না। আমার নিজের ক্ষেত্রেই বলতে পারি, বছরে অন্তত সাত থেকে আটটা সিরিয়ালের ভাগ্য নির্ধারণ হয় আমার কলমের উপর। পৃথিবীর অন্য কোথাও একই সঙ্গে এতগুলো স্ক্রিপ্টের কাজ কেউ করেছেন কি না চেষ্টা করেও খুঁজে পাইনি। আমার নাম গিনেসে বুক অফ রেকর্ডসে যাওয়া উচিত ছিল। এমনটা নয় যে, আমার লেখা সিরিয়ালগুলো টিআরপি রেটিংয়ে পিছিয়ে। বিভিন্ন চ্যানেলে বিন্দি, টাপুর টুপুর, ভালবাসা ডট কম, আঁচল প্রভৃতি সিরিয়ালগুলো টপ রেটিংয়ে থেকেছে দিনের পর দিন। অথচ স্ক্রিপ্ট রাইটার হিসাবে স্নেহাশিস চক্রবর্তীর কোনও পরিচিতি নেই। এ শুধু আমার একার কথা নয়, সমস্ত স্ক্রিপ্ট রাইটারদের ক্ষেত্রে একই পরিণতি। সকলের হয়েই কথাগুলো বললাম।



বহু বিদগ্ধ মানুষ এখন সিরিয়াল দেখেন  
লীনা গজোপাধ্যায়  
স্ক্রিপ্ট রাইটার

চেনা মানুষগুলোই আমার স্ক্রিপ্টে উঠে আসেন বিভিন্ন চরিত্র হয়ে। তাঁদেরই ছায়া পড়ে। আমি শুধু তাঁদের কথা বলি নানাবিধ চরিত্রের মাধ্যমে। সিনেমা

বা সিরিয়াল হওয়ার কারণে, স্বাভাবিকভাবেই চরিত্রগুলোকে আমাদের ‘লার্জার দ্যান লাইফ’ করতে হয়। একেবারেই যা বাস্তব সেভাবেই তুলে ধরা সম্ভব হয়ে ওঠে না, তবুও বলব চরিত্রগুলো অনেকটাই বাস্তবের উপর দাঁড়িয়ে। যার কথা বলতে চাইছি তার বৈশিষ্ট্যগুলো থাকে, একেবারে জেরক্স কপি নয়, তবে একটু খুঁটিয়ে দেখলে তাকে চেনাজানা মানুষ বলেই মনে হবে। অন্যেরা হয়তো পারেন, কিন্তু আমি দেখা মানুষের বাইরে স্ক্রিপ্ট লিখতে পারি না। কল্পনা অবশ্যই থাকে কিন্তু তার একটা আদল থাকে। চেনা মানুষের উপর আমার কল্পনা আরোপ করি। হয়তো মানুষটাকে যেভাবে আমি দেখতে চেয়েছিলাম বা যা তিনি হতে পারতেন অথবা যেভাবে তাঁকে দেখলে আমি খুশি হতাম, সেভাবেই ফুটিয়ে তুলি। আমার কল্পনা বলতে এটুকুই। ছোটবেলা থেকে যে পরিবেশে আমার বেড়ে ওঠা, যাদের দেখে বা সাহচর্য পেয়ে আমার বড় হওয়া, তাঁদের কথাই আমার চরিত্রদের কথা।

‘ইস্টিকুটুম’-এর বাহা যে ভাষায় কথা বলে তা কিন্তু কোনও জায়গার নির্দিষ্ট ভাষা নয়। সাঁওতাল সম্প্রদায় যে অলাটিকি ভাষায় কথা বলেন, প্রথমত তা আমার অজানা, দ্বিতীয়ত ওই ভাষায় চরিত্রটি কথা বললে অধিকাংশ দর্শকই তা বুঝবেন না। ফলে চরিত্রটিকে ফুটিয়ে তুলতে হলে এমন একটা ভাষার প্রয়োজন ছিল, যেটি একটু অন্যরকম হবে অথচ সবাই বুঝতে পারবেন। আমি সেই কারণে বীরভূমের একটি আঞ্চলিক ভাষার কতকগুলি শব্দ চয়ন করেছি মাত্র, যেমন ‘বটে’, ‘কিনে’, ‘তাল্লিগে’, ‘তুদিগে’ প্রভৃতি। কথাগুলো যেভাবে টেনে সুর করে বললে দর্শক-শ্রোতাদের কাছে পৌঁছোনো যাবে, সেটাই চেষ্টা করেছি।

বর্তমানে যেসব সিরিয়াল টিভিতে দর্শকরা দেখছেন, সেগুলো কতটা বাস্তব আর কতটা অবাস্তব, এবিষয়ে দর্শকরা মতামত দেবেন। আমি নিজের কাজটুকু সম্বন্ধে বলতে পারি। যেমন আমার লেখা ‘কেয়াপাতার নোকো’ সিরিয়ালটি একটা সময়ের দলিল, সেখানে অবাস্তব বা কল্পনার খুব একটা সুযোগ ছিল না। সব মানুষেরই একটা উইশফুল থিংকিং থাকে, যা বাস্তবে ঘটে সেটুকুই যে সে দেখতে চায়, এমনটা নয়। ওইরকম ঘটলেও ঘটতে পারত—এই কথাটাকে মাথায় রেখেই স্ক্রিপ্ট লিখতে হয়। মানুষের চাওয়াটাকে গুরুত্ব দিতে হয়, এর জন্য স্ক্রিপ্ট রাইটারের খুব নিখুঁত একটা অবজার্ভেশন পাওয়ার থাকতে হয়। চারপাশে কী ঘটছে সে বিষয়ে ওয়াকিবহাল থাকতে হয়। আমি যদি রিয়েল লাইফের কথা বলি, তাহলে তো কেউ টেলিভিশন খুলবে না। বরং আমাদের জীবনে যা ঘটছে, অথচ যা হলে আমার ভাল লাগত, সেটাই তুলে আনি চিত্রনাট্যে। অবশ্য এটাও ঠিক, পর্দায় যা দর্শক দেখছেন, বাস্তবে হলে তা হয়তো সেভাবে হত না, কিন্তু সিরিয়ালে হয়ে থাকে। এটাই মানুষের আনন্দের কারণ।

দেখবেন, বিভিন্ন মানুষের নানা স্বাদ। তাই বাড়িতে সিরিয়াল দেখা নিয়ে মনোমালিন্য পর্যন্ত হয়। আসলে আমরা যে সিরিয়ালে নিজেকে আইডেন্টিফাই করতে পারি তা দেখার জন্য মুখিয়ে





থাকি। 'ইন্সটিকুটুম'-এর একটা ব্লগ আছে, যেখান শুরু থেকে দেখলে দেখা যাবে, দুটো গ্রুপ বা পক্ষী আছে। একদল বাহার দিকে, আরেকদল মূনের দিকে। তারা দুটো আলাদা ক্লাসকে রিপ্রেজেন্ট করছে। এর থেকে সামাজিক অবস্থানটাও বোঝা যায়। দু-দলের মধ্যে ঘোরতর তর্ক, এমনকী অশান্তি পর্যন্ত হয়। স্ক্রিপ্ট রাইটার হিসাবে আমি এটা খুব উপভোগ করি। সিরিয়ালটা শুরু হয়েছিল অন্তত বছরদুয়েক আগে, যখন জঙ্গলমহলে যুদ্ধ চলছিল। কিষণজি মারা যান সেই সময়েই। এই নয় যে, সিরিয়ালটিতে কিষণজি বলে কেউ আছেন। কিন্তু তাঁর প্রতিভা হিসাবে আমি সত্যকামকে তুলে ধরেছি। জঙ্গলমহলের মানুষজনদের যা পাওয়ার কথা ছিল তাঁরা কিন্তু তা পাননি, যে কোনও কারণেই হোক সম্ভব হয়নি। সেই পাওনাটা যদি আমি আমার গল্পকথায় তাঁদের হাতে তুলে দিতে পারি— যেটা আমার নিজস্ব উইশফুল থিংকিং, তাহলে আমার সঙ্গে দর্শকরাও নিশ্চিতভাবে তাঁদের ইচ্ছেগুলোর মিল পাবেন।

সময়ের সঙ্গে সঙ্গে আমাদের চিত্রনাট্যেও বেশ বদল এসেছে। যখন সোনার হরিণ লিখতে শুরু করি, সেই সময়ের থেকে এখন চিত্রনাট্যে যথেষ্ট বদল ঘটেছে। গল্পের ভালমন্দ বিচার করার দায়িত্ব দর্শকদের, কিন্তু আমার লেখার মধ্যে আউটলুক, পারস্পেকটিভ প্রভৃতি কিন্তু চেঞ্জ হয়ে গেছে।

আগে যাঁরা বাংলা সিরিয়ালকে উপেক্ষার চোখে দেখতেন, তাঁরাও কিন্তু এখন সিরিয়ালমুখি হয়েছেন। সিরিয়াল এখন পরিবারের বন্ধু হয়ে গেছে। ফলে সব শ্রেণীর মানুষকে দর্শক হিসাবে পাওয়া যাবে, এই ভাবনাটিকে মাথায় রেখে এবং অবশ্যই সময়ের সঙ্গে তাল মিলিয়ে স্ক্রিপ্ট লেখা উচিত। আগে হয়তো দেখতেন না, কিন্তু এখন বিভিন্ন ক্ষেত্রের বহু বিদগ্ধ, মনস্ক মানুষ সিরিয়াল দেখেন। ফলে স্ক্রিপ্ট রাইটারদের দায়বদ্ধতা কিন্তু আগের তুলনায় অনেকখানি বেড়ে গেছে। সকল শ্রেণীর দর্শকদের মধ্যে একটা সেতু তৈরির চেষ্টা অন্তত আমাদের মধ্যে থাকুক, যাতে সবাই যে যার নিজের মতো করে বিভিন্ন চরিত্রের সঙ্গে একাত্ম বোধ করতে পারেন, ব্যাখ্যা করতে পারেন।



### ‘ভালু ক্রিয়েটিং’ বিষয় থাকা জরুরি শাশ্বতী ঘোষ স্ক্রিপ্ট রাইটার

নিজের ভাষায় যদি মানুষ ভাল গল্প পায়, মনের মতো কিছু দেখতে পায় তাহলে স্বাভাবিকভাবেই সেই ভাষার প্রতি টান বাড়ে। বাংলা সিরিয়ালের ক্ষেত্রেও তেমনটাই ঘটেছে। হিন্দি ছেড়ে বাংলা ঘরানায় মন মেতেছে। যতই আমরা পাশ্চাত্যপন্থী হই না কেন, বাংলা আমাদের অস্তিত্ব, বাংলা ভাষা আমাদের প্রাণের ভাষা। ফলে বাংলা সিরিয়ালের এত চাহিদা বেড়েছে। ‘তোমায় আমায় মিলে’ নামে একটা সিরিয়ালের কথা বলতে পারি, যেটা হিন্দি সিরিয়ালের অনুকরণে তৈরি। কিন্তু অনুকরণটা এতটাই অনুসরণ যে হিন্দি সিরিয়ালটা না দেখলে বোঝার উপায় নেই, এটি হিন্দি ভাষার সিরিয়ালের রিমেক। এর মধ্যে বাঙালি সত্ত্বাকে বোলোআনা ফুটিয়ে তোলা হয়েছে। আসলে মানুষ সবসময় একটা চেনা জায়গায় থাকতে ভালবাসে। নিজের আইডেন্টিটি খুঁজে পেতে চায়। বাংলা সিরিয়ালে সেগুলোই স্ক্রিপ্ট রাইটাররা তুলে ধরেন যা দর্শকদের জানা-চেনা চৌহদ্দির মধ্যে।

প্রায় প্রতিটি মেগা সিরিয়ালে একজন নায়ক বা নায়িকা



জানিটাকেই তুলে ধরা হয় নানা গল্পের মোচড়ে। সেই প্রধান চরিত্রটির চলার পথে নানারকম বাধা-বিপত্তি আসবে, সেগুলোকে সে কাটিয়ে উঠবে এবং শেষমেশ তাকে একটা লক্ষ্যে পৌঁছাতে হবে। এই যে জানি, এটা কিন্তু আমাদের প্রত্যেকের মধ্যেই আছে। দর্শক যেন সিরিয়াল দেখতে বসে কোথাও একটা আশার আলো দেখতে পান। এটা অন্ততপক্ষে ভাবেন যে, আমি যদি এই চরিত্রটির জায়গায় থাকতাম তাহলে এই জয়টা পেতাম।

দীর্ঘদিন ধরে গল্প বলে লেখকরা নানা স্টেজে প্রধান চরিত্রটিকে তুলে ধরেন, আশার সলতেটাকে জ্বালিয়ে রাখেন। জানিটাকে অনেকটা বাস্তব এবং কিছুটা মেলোড্রামার মাধ্যমে ফুটিয়ে তুলতে হয়। কিন্তু কখনওই যেন মনে না হয়, চরিত্রগুলো ভিন গ্রহের বাসিন্দা। বরং তারা যেন আমাদের চারপাশেই থাকে, কথা বলে। অথচ চিনেও চেনা যায় না তাদের। প্রধান চরিত্রটির শীর্ষবিন্দুতে পৌঁছানোর কাজটাকে যে কত টানটান ভাবে উপস্থাপন করতে পারেন, তাঁর গল্পই দর্শক বেশি নেয়।

সিরিয়ালের ক্ষেত্রে টিআরপি অবশ্যই গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু শুধু টিআরপি নয়, যখন সাধারণ দর্শকের থেকেও আমরা মতামত পাই যে, আর গল্প টানছে না তখন গল্পে টুইস্ট দিতে হয়। অনেক বাড়াইবাছাই করে গল্পকে এগিয়ে নিয়ে যেতে হয়। একটা সিরিয়াল যেহেতু বহুদিন ধরে চলে, তাই মেগা সিরিয়ালের শেষটা কী হবে তা শুরুতেই ভাবা সম্ভব নয়। স্ক্রিপ্ট রাইটাররা দর্শক এবং টিআরপি-র ওঠাপড়ার উপর নির্ভর করে গল্পে মোচড় আনেন। অনেকসময় দেখবেন, দর্শক ভাবেন এই বোধহয় আর দু-চারদিন বাদে গল্পটা শেষ হয়ে যাবে, আসলে কিন্তু তা হয় না। ছোটগল্পের সেই রবীন্দ্রনাথের সংজ্ঞাটা বলতেই হয়, ‘শেষ হয়ে হইল না শেষ’। আপাত শেষ থেকেই পুনরায় গল্প শুরু করতে হয়। এটা মেগা সিরিয়ালের স্ক্রিপ্ট রাইটারদের কাছে অন্যতম চ্যালেঞ্জ। গল্পে বাঁক আনতে গিয়ে অনেক সময় অবাস্তব কিছু জিনিস আনতে হয় ঠিকই, তাই বলে বাস্তবের থেকে সরে গিয়ে গল্প দর্শকরা পাতে তুলবেন না। সিরিয়ালের ক্ষেত্রে যে যত ঘরের লোক হয়ে উঠতে পারবে সে ততই সাফল্য পাবে। দর্শক যাতে ভাবতে পারেন, আমার বাড়ি বা পাশের বাড়ির গল্প আমি





দেখছি।  
এ তো আমাদের বাড়ির ঘটনা  
**অসিতা ভট্টাচার্য**  
স্ক্রিপ্ট রাইটার

মাস দুয়েকের মধ্যে যে সব নতুন সিরিয়াল শুরু হল, খেয়াল করলে দেখা যাবে কোথাও একটা যেন অস্থিরতা লক্ষ্য করা যাচ্ছে। সাধারণত

মেগা সিরিয়ালগুলো শুরু হয় একটা মূল গল্পকে কেন্দ্র করে। সেটা প্রেমের হতে পারে, হতে পারে ইতিহাস-নির্ভর। স্ক্রিপ্ট রাইটাররা একটা গল্পের পিছনে হাঁটতে থাকেন। এই মুহূর্তে যেসব সিরিয়াল এল এবং গেল, সেগুলোর মধ্যে কেমন যেন একটা বৈচিত্র্যের অভাব দেখা যাচ্ছে। সেই চর্চিত চর্চণ। তবে এটাও ঠিক, বেশ কিছু সিরিয়াল খুবই ভাল হয়েছে। ‘সুবর্ণলতা’র মতো কিছু ক্লাসিক কাজ হয়েছে। ‘অগ্নিপারীক্ষা’র কথাই যদি বলি, তাহলে বলতেই হয়, বাঙালির একসময়ের হারিয়ে যাওয়া স্মৃতিটাকেই ফিরিয়ে দিয়েছিল এই সিরিয়াল। এখন আবার অতীত পেরিয়ে বর্তমানের গল্প বলা হচ্ছে। ‘বেতলা’ সিরিয়ালটি অতটা টিআরপি না পেলেও বলব, ক্লাসিক কাজ। বর্তমানে কিন্তু তেমন কোনও সিরিয়াল আমার অন্তত সেভাবে চোখে পড়ছে না, যার জন্য দর্শকরা হা-পিতোশ্য করে বসে থাকেন অথবা ক্লাসিক কোনও কাজ।

বাংলা সিরিয়ালে বাস্তবতা অনেক বেশি। হিন্দি সিরিয়ালের তুলনায় বাংলা সিরিয়ালে অনেক বেশি চেনা, চের বেশি জানা চরিত্রের দেখা মেলে, যারা আমাদের জীবনের কথা বলে। সুখ-দুঃখ-কান্না-হাসির ছবিটা আমাদেরই ঘরের।

নিজের চারপাশটাকে দেখা এবং অভিজ্ঞতাগুলোকেই আমরা তুলে আনি চিত্রনাট্যে। তার সঙ্গে একটু মিশলে দিতেই হয় কল্পনার, তা না হলে সেটা দর্শকদের পাতে দেওয়ার যোগ্য হয় না। বলা ভাল, একেবারে খটখটে বাস্তব বা ঘরের কথা কোনও সিরিয়ালে দেখানো হলে দর্শকরা মুখ ফিরিয়ে নেন। অনেক

জুলাই ২০১৩

সময় ঘরের কথা পরের কাছে বলে ফেলার মতো, আমার স্ক্রিপ্ট উঠে এসেছে চেনা মানুষদের কথা। ‘অগ্নিপারীক্ষা’ সিরিয়ালে আমি এবং প্রীতিকণা পালরায় একসঙ্গে কাজ করেছিলাম। ওখানে একটা ভাইফোঁটার দৃশ্য ছিল। সেই দৃশ্য দেখে আমার দেওর-ভাসুর, যারা দিল্লিতে থাকেন তাঁরা আমাকে বলেছিলেন, আরে এটা আমাদের বাড়ির ঘটনা। বিয়ের দৃশ্য দেখেও তারা বলেছেন, একদম আমাদের বাড়ির বিয়ের মতো লাগছিল। ‘রাশি’ সিরিয়ালটি দেখার পর আমার বহু আত্মীয়-স্বজন, এমনকী অনেক অপরিচিত মানুষও ফোন করে বলেছেন, আরে এটা তো আমাদের কথা! তাঁদের এই স্বীকারোক্তি আমাকে যেমন অবাক করেছে, তেমনই আনন্দও পেয়েছি। আমি তাঁদের জীবনধারণের সঙ্গে নিজেকে রিলেট করতে পেরে সত্যিই খুশি।

একজন লেখক হিসেবে বিভিন্ন সময়ে দর্শকদের নানাবিধ মন্তব্য আমাদের অনুপ্রাণিত করে, ভুল ধরিয়ে দেয়। এটা একটা বিরাট পাওয়া। আমরা যারা মেগা সিরিয়াল লিখি, তাদের লেখক সত্ত্বা কতটা জায়গা পায় সেটা সত্যিই ভাববার বিষয়। কারণ, দর্শকদের কাছে আমাদের সেই অর্থে কোনও পরিচিতি নেই। তাঁরা শুধুমাত্র অভিনেতা-অভিনেত্রীদের নিয়ে কথা বলেন আলোচনা করেন। অথচ তাঁরা একবারও ভাবেন না, চরিত্রগুলো যে কথা বলছে, যেভাবে এগোচ্ছে তার সূতোটুকু থাকে স্ক্রিপ্ট রাইটারদের হাতে। তবুও কোনও গল্প যখন দর্শকদের ভাল লাগে, টিআরপি উঁচুর দিকে থাকে, তখন অন্তরালে অন্ধকারে থেকেও কোথাও একটা ভাল লাগার জায়গা তৈরি হয়। এই ভাল লাগাটা আমার মতো দর্শকরাও বেশি পরিমাণে পেতে পারেন, যদি বাংলায় আরও বেশি সংখ্যক চ্যানেল আসে। প্রতিযোগিতা তৈরি হয়। এতে সিরিয়ালের সঙ্গে যুক্ত কর্মীদের কাজের সুযোগ যেমন



বাড়বে, তেমন ভাল গল্পও দর্শকরা উপহার পাবেন।

**দুস্টু জুয়া খেলেছিল, উঠেছিল**  
**প্রতিবাদ**  
**সুশান্ত দাস**  
স্ক্রিপ্ট রাইটার, প্রোডিউসার, ডিরেক্টর

আমাদের প্রত্যেকের জীবনে একটা জানি থাকে। মেগা সিরিয়ালে প্রোডিউসার বা প্রধান চরিত্রের জানিটাকে তুলে ধরাই স্ক্রিপ্ট রাইটারের মূল কাজ। সেই চরিত্রের একটা লড়াই আছে। আমার লেখা ‘সাতপাকে বাঁধা’ সিরিয়ালে ‘দুস্টু’ নামে একটি চরিত্র আছে। তাকে দিয়ে বারবার বলিয়ে নিয়েছিলাম, ‘কেউ কি বুঝবে আমায়?’ একটা সাধারণ মেয়ের জীবন জিজ্ঞাসা। ‘মা’ সিরিয়ালেও সেই জিজ্ঞাসাটা আছে, বিলিক কি কখনও তার মাকে খুঁজে পাবে? পরী কি কখনও তার মাকে ফিরে পাবে? বিলিক তার মাকে খোঁজ করে চলেছে বহুদিন ধরে। এর মধ্যে তার সাইকোলজিতে পরিবর্তন এসেছে। চরিত্রের উত্থানপতনের সঙ্গে সঙ্গে আমরা স্ক্রিপ্ট রাইটাররাও গল্পকথা বদলে ফেলি।

প্রতিযোগিতার বাজারে আমাকে স্ক্রিপ্ট এমন কিছু রাখতে হবে যেখানে মানুষ আমার গল্প শোনে, দেখে। ফলে বাস্তবের গল্পই আমাকে বলতে হবে, যা কিনা দর্শকের মন ছুঁয়ে যায়। মানুষের ড্রয়িং রুমে পৌঁছতে হলে দর্শকের ভাবনাগুলিকে বিশ্লেষণ করে, আটপৌরে জিনিসগুলোকে একটু গল্পের মোড়কে পরিবেশন করতে হবে। তা না হলে টিভি সিরিয়ালে কিন্তু সাফল্য পাওয়া খুব মুশকিল।

Suma

সুবিধা ২৭

একেক বয়সে দৃষ্টিভঙ্গীটা আমাদের পাল্টে যায়। সিরিয়ালেও তাই হয়। চরিত্রগুলোর যত বয়স বাড়ে তাদের কথাবার্তা, ধ্যান ধারণা প্রভৃতিও বদলে যেতে শুরু করে। সিরিয়াল হচ্ছে ডে-টু-ডে লাইফের গল্প। রাতের দিকে একটা সিরিয়াল হয় ‘সখী’ নামে। টিআরপি তেমন ভাল না হলেও ঈশানী নামে যে মেয়েটির গল্প এখানে বলা হয়, সেটা কিন্তু খুব ইন্টারেস্টিং। বোঝাই যায়, গল্পের পরিণতিতে মেয়েটিকে ওই বাড়ির বউমা করতেই হবে। কিন্তু সেটা কীভাবে? এটাই দর্শক দেখতে চান। এই দেখার মধ্যে তাঁদের আবার একটা চাহিদা বা মনের দাবি রয়েছে, মেয়েটি বউ হয়ে ওই বাড়িটাকে শুধরে দেবে। এটাও তো একটা জার্নি। রবি ওঝার ‘ওগো বধু সুন্দরী’ সিরিয়ালে যে টেনশন দেখানো হয়েছিল, যে টানাপোড়েন ফুটিয়ে তোলা হয়েছিল সেটাও কিন্তু আমাদেরই বাড়ির টেনশন। তাছাড়া শাশুড়ি-বউয়ের সম্পর্ক যে সবসময় সাপে-নেউলে নয়, বরং তারা খুব ভাল বন্ধু হয়ে উঠতে পারে, তাও বাংলা সিরিয়ালে রবিদাই প্রথম দেখিয়েছেন ‘ওগো বধু সুন্দরী’তে। সিরিয়ালটিতে সবার মধ্যে একটা ‘ফিল গুড’ ফ্যান্টারি কাজ করছিল। চরিত্রগুলোর মধ্যে দোষ-গুণ থাকা সত্ত্বেও কেউ একেবারে সাদা অথবা পুরোপুরি কালো চরিত্র নয়।

আমি যখন গল্প ভাবি, তখন স্লটিংটাকে মাথায় রাখি। ধরা যাক, এই সপ্তাহের শুরুতে অর্থাৎ সোমবার আমার গল্পের নায়িকা শপিং-এ বেরিয়েছে। রাস্তায় ওর সঙ্গে দেখা হিরোর, হিরোকে টানতে টানতে নিয়ে চলে গেলাম মঙ্গলবার। তারপর ওরা পড়ল ঝড়ের মধ্যে। ঝড়ের রাত্রিটা ওরা কাটাল একটা ঘরের মধ্যে। এবং নিশ্চিতভাবে দুজনে ঘরের মধ্যে নিরাপদ দূরত্ব রেখে শুধু বসেই ছিল না। এই যে সপ্তাহের পর সপ্তাহ ধরে স্লটিং ভাবছি, তাতে আমাদের ড্রামা আনতে হয়। অনেক সময় সেখানে কোনও যুক্তি কাজ করছে না, হয়তো মনে হচ্ছে কিছুটা অবাস্তব, তবুও সিরিয়ালের প্রয়োজনে সেগুলো মেনে নিয়ে আমরা এগোই। চরিত্রগুলোর সঙ্গে যখন দর্শক একাত্ম হয়ে ওঠেন, তখন তাঁরাও বোঝেন, দায়ে পড়ে এই অস্বাভাবিক ঘটনাগুলো ঘটাতে বাধ্য হচ্ছে তাঁর প্রিয় চরিত্রগুলো। আমি ‘সাতপাকে বাঁধা’ সিরিয়ালে দুষ্টকে দিয়ে জুয়া খেলিয়েছিলাম। কারণ, শ্বশুরবাড়ির ইলেকট্রিক বিল জমা দিতে হবে, অথচ টাকা নেই। রাস্তায় জুয়া খেলা হচ্ছিল। দুষ্ট জানেও না জুয়া খেলা কী! তবুও সে বালা বন্ধক রেখে জুয়া খেলে টাকা নিয়ে এসেছিল। তাই নিয়ে বিতর্কও তৈরি হয়েছিল। প্রতিবাদ উঠেছিল, দুষ্টকে দিয়ে কেন জুয়া খেলানো হল? সিরিয়ালটার বেশ ভাল টিআরপি। আমি যুক্তি দেখিয়েছিলাম, দুষ্ট তো জেনেশুনে জুয়া খেলতে যায়নি। সে দেখেছে রাস্তার ধারে পয়সা দিয়ে কিছু একটা খেলা হচ্ছে। ক্রাইসিসে পড়ে যেনতেন প্রকারেণ টাকা সংগ্রহ করতে চেয়েছিল বলেই জুয়া খেলেছিল দুষ্ট। এই ঘটনার পর বুঝেছিলাম, প্রধান চরিত্রকে দিয়ে এমন কিছু করানো যাবে না, যাতে ঘরের মা-মাসিমাদের মতো সিরিয়ালের দর্শকদের কাছে তা অনৈতিক মনে হয়। আবার প্রয়োজনও আছে, এতে কিছুটা দর্শকমনে আলোড়ন ফেলে দেওয়া যায়।

প্রসঙ্গত, লীনা গঙ্গোপাধ্যায়ের কথা বলব। আমার চোখে এই মুহূর্তে বাংলা সিরিয়ালের সেরা কাহিনিকার। তাঁর ‘জল নুপুর’ এবং ‘ইষ্টিকুটম’ সুপারডুপার হিট। লীনাদের যে গল্প বলার ধরন, দর্শকের সঙ্গে কোথাও একটা আত্মিকবোধ তৈরি করে নেওয়া, সংলাপের মাধুর্য, চরিত্রগুলোর মধ্যে যে ইক্যুয়েশন—তা আমাকে অবাক করে।

আগামী এক-দু বছরের মধ্যে বাংলা সিরিয়ালের কনটেন্ট বা গল্পেও কিন্তু একটা ভাল রকম পরিবর্তন আনতে হবে। আমার

হিরোইন যে সবসময় মহৎ হবে, তা নাও হতে পারে। সে হয়তো পেটের দায়ে চুরি করতে পারে, অন্যজনের সঙ্গে টাকার জন্য সম্পর্ক তৈরি করতে পারে। আপাতভাবে ভাল টিআরপি পাচ্ছে বলে সেই একই চিন্তাভাবনা নিয়ে চলব, থোড়-বড়ি-খাড়া পরিবেশন করব, তা হলে হবে না।



দায়বদ্ধতা থেকেই চরিত্রগুলো তৈরি হয়  
পারমিতা বসু  
স্ক্রিপ্ট রাইটার

আমাদের লেখা গল্প নিয়ে যখন দর্শকদের মধ্যে টানাপোড়েন চলে,

তখন বেশ মজাই লাগে। ধরা যাক ‘মা’ সিরিয়ালের কথা। অনেকে মুখের ওপর বলে বসেন, ‘কবে বন্ধ করবেন বলুন তো?’ আমি তখন অবাক হয়ে ভাবি, ‘মা’ সিরিয়ালের টিআরপি তো বেশ ভাল এবং যাঁরা আমার মুখের উপর হয়তো বা একটু বিরক্তির সঙ্গে বলছেন ‘কবে বন্ধ করবেন বলুন তো!’—তার মানে তাঁরা দেখেন। কিন্তু দর্শক যখন বলছেন, তাঁদের খারাপ লাগছে, তার মানে কোথাও একটা গন্ডগোল নিশ্চয় হচ্ছে। তখন আমরা গল্প নিয়ে বসি, আলোচনা করি। দর্শকদের চাহিদা মেটাতে কীভাবে কাহিনি এগোনো যায়, সে বিষয়ে একে অন্যের সঙ্গে কথা বলি।

সম্প্রতি যেমন, ভাবনা-চিন্তার পর খুঁজে পাই, আমাদের সব আছে কিন্তু প্রেমটা নেই। একটু প্রেমের প্রয়োজন! যে সব আঠারো-উনিশ বছরের মেয়েরা এখনও তাদের মায়ের উপর নির্ভরশীল, সবসময় মা-মা করছে, তাদেরও তো একটা নিজস্ব জীবন আছে। সেই দিকটাই আমরা এবার দেখাতে চেষ্টা করলাম। কারণ, মা আমাদের সারা জীবনের সঙ্গে জড়িয়ে থাকেন, কিন্তু তাঁর মধ্যেও মেয়েদের জীবনে তো অনেক কিছু ঘটে যায়। প্রেম-বিরহ, তারপর বিয়ে এবং আরও কত কিছু। সেগুলোকে বোধহয় আমরা কোথাও এড়িয়ে যাচ্ছিলাম। মনে হল, যদি এই বিষয়গুলি



তুলে আনা যায়, মিশিয়ে দেওয়া যায় গল্পের মধ্যে, তাহলে বোধহয় দর্শকদের আরও মনের কাছাকাছি পৌঁছানো সম্ভব। হলও তাই। ফিডব্যাক পেলাম, ‘মা’ সিরিয়ালটা আবার বেশ ইন্টারেস্টিং হচ্ছে। বলা যেতে পারে, স্ক্রিপ্ট রাইটারদের নিজেদের সঙ্গে নিজেদেরই বোধহয় কোথাও একটা পরীক্ষা-নিরীক্ষা করতে হয় নিরন্তর।

শুধু বাংলা সিরিয়াল নয়, হিন্দি সিরিয়ালেও যথেষ্ট বাস্তবতা রয়েছে বলে আমার মনে হয়। কিন্তু বাঙালিরা এখন হিন্দি সিরিয়ালের চাইতে বেশি পরিমাণে বাংলা সিরিয়াল দেখছেন। তার কারণ নিজের ভাষা, নিজের সংস্কৃতি, নিজের ঘরের গল্পের প্রতি একটা অমোঘ টান। আমি খাবার টেবিলে বসে বাবার সঙ্গে যে কথাটা বলি, তার প্রতিফলন যদি সিরিয়ালে দেখতে পাই, তাহলে তার চেয়ে ভাল কিছু তো হয় না। নিজের কথা, মা-মেয়ের সংলাপ, চেনা গল্প দেখতে কে না ভালবাসে। একটা খুব সাধারণ মেয়ের জীবন যদি সিরিয়ালে দেখানো হয়, অসংখ্য কম বয়সি মহিলা দর্শক সেই চরিত্রের মধ্যে নিজেকে খুঁজে পান। যাঁদের কিছুটা বয়স বেড়েছে, তাঁরাও স্মৃতির অতলে হারিয়ে গিয়ে নিজের কিশোরীবেলার কথা মনে করেন। এই যে নিজের সঙ্গে নিজেকে দেখতে পাওয়াটা, এটা দর্শককে রিমোট হাতে বসিয়ে রাখতে বাধ্য করে।

আমরা যতই ইংরেজি-ইংরেজি করি না কেন, শিকড়ের টানটা কিন্তু সেই মাতৃভাষার প্রতি। ফলে, যা কিছু মাতৃভাষায় তার দিকেই আমাদের পক্ষপাতিত্ব। আমরা ইংরেজি ম্যাগাজিন, ইংরেজি সংবাদপত্র যতই কিনি বা পড়ি না কেন, সকালবেলা মাতৃভাষায় প্রকাশিত কাগজটাই আগে হাতে তুলে নিই। সিরিয়ালের ক্ষেত্রেও সেটা কাজ করে। স্ক্রিপ্ট লেখার সময় অন্যদের মতো আমাদেরও মোটামুটিভাবে একটা নিয়ম মেনে চলতে হয়। আমরা যে কথাগুলো সবসময় বলতে পারি না, একটা প্রতিবাদী নারী চরিত্র তৈরি করে তার মুখ দিয়ে সাহস করে সেগুলো বলিয়ে নিই। একটা সাধারণ মেয়েও যাতে মুখ বুজে সবকিছু সহ্য না করে, নিজের কথাটা বলতে পারে, সেদিকে খেয়াল রাখি।



চিত্রনাট্যকাররা প্রতিমার কাঠামোর মতো, চোখে পড়ে না  
প্রীতিকণা পালরায়  
স্ক্রিপ্ট রাইটার

মেগা সিরিয়ালের গল্প বা চিত্রনাট্য লেখাটা পেশা হয়ে উঠবে, কখনও তা ভাবিনি। জীবন দেখাটা আপন খেয়াল

ছিল, মানুষ দেখাটাও একান্ত নিজের উৎসাহ ছিল। এসব দেখা ও শোনা মিলিয়ে যে ভাবনার বৃদ্ধিগুলো তৈরি হত, তা যে অজান্তেই কখন মনের ভাঁড়ার ঘরে গচ্ছিত থেকে গিয়েছিল, তা টের পেলাম যখন এই সিরিয়ালের গল্প বা চরিত্র সৃষ্টি করতে শুরু করলাম। এটা একটা মজার খেলা। একেবারে ক্লাসিক উপন্যাস বা পৌরাণিক কিংবা লোককাহিনি হলে আলাদা কথা, বাকিটা কিন্তু ভীষণ চালাকি করে তৈরি করা। চালাকি বলছি এই কারণে, আমরা যারা সিরিয়াল লেখক তারা তো দর্শকও, তাই ভালো লাগা, মন্দ লাগা, রেগে ওঠা, কেঁদে ফেলা এরকম নানাবিধ মনের অসুখকে আমরাও বেশ ভালমতোই বুঝি। এসবকে কখনও উসকে দিতে, কখনও মলম লাগাতে আমরা তাই বেশ কোমর বেঁধেই বসি। প্রাথমিকভাবে একটা কাহিনি কাঠামো তৈরি করা হয়। তারপর তাতে মাটি পড়ে। অর্থাৎ কাহিনিকে মজিয়ে তোলার রসদ জোগান দেওয়া হয়। এরপর ঠিকঠাক আকার পেলে বাহারি সাজপোশাক পরানো হয়। অর্থাৎ কাহিনিকে যথাসম্ভব আকর্ষণীয়ভাবে পরিবেশন করার কাজ শুরু হয়। আর এখানেই গোলমালের শুরু। ব্যাখ্যা করছি। লেখক হিসাবে যে কাহিনি কাঠামো দিয়ে যাত্রা শুরু হয়েছিল, তাতে বাণিজ্য খাবা বসায়। পরিবেশনটা তাই যখন করা হয়, তখন কতখানি লেখকের নিজস্ব স্বাদ সুরোগ পায় আর কতখানি চ্যানেলের চাহিদা ও প্রোডিউসারের লাভ-ক্ষতির অঙ্ক, তা সত্যিই বড় কঠিন ঠাঁই। সেই সঙ্গে আছে দর্শকের হৃদয়ের খোঁজ, তাঁদের ভাললাগা ভালবাসা। এতসবের ভারসাম্য বজায় রেখে কাহিনি এগিয়ে নিয়ে যাওয়াটা, সিরিয়ালের লেখকদের অনেকটা দুটো বাঁশ পুঁতে দড়ির উপর হাঁটার মতোই। এবং এত আয়োজনের লক্ষ্য দাঁড়ায় একটাই, টি আর পি, (টেলিভিশন রেটিং পয়েন্ট) উপার্জন করা। যার সিরিয়ালের যত টিআরপি সে তত সফল লেখক!

এ তো হেঁশেলের কথা বললাম। এসবের মধ্যেই সাধ্য-সুরোগ মতো আমরা ওই মনের ভাঁড়ারের দরজাটা খুলি। নিজেদের ব্যথা, না পাওয়া, পেতে চাওয়া কিংবা পাওয়ার আনন্দ অনুভূতি দিয়ে চরিত্রগুলোকে ভরিয়ে তুলি। আর সে সব চেনা দুঃখ, চেনা সুখগুলোর সঙ্গে দর্শক যখন একাত্ম বোধ করেন, তাদের দেখার জন্য, তাদের কথা শোনার জন্য উদগ্রীব হয়ে ওঠেন, তখন অদ্ভুত এক ভাললাগায় মন ভরে ওঠে। আজও মানুষ ‘লাবণ্যর সংসার’কে মনে রেখেছে। তেমনভাবেই মনে রেখেছেন অতীতের ‘অগ্নিপারীক্ষা’র আত্মিকতাকে। ‘অগ্নিপারীক্ষা’য় হারিয়ে যাওয়া ‘সুজন’কে মিস করে আজও অসংখ্য অপরিচিত দর্শক বার্তা পাঠান বিভিন্ন মাধ্যমে। আবার ‘রাশি’র লড়াই কিংবা ‘মা’এর আবেদন দর্শককে আজও সময়মতো টেনে আনে টেলিভিশনের সামনে।

এগুলোই পাওয়া। কারণ, দর্শক আমাদের সৃষ্ট চরিত্রগুলোকে চেনেন, তাদের রূপ দেওয়া অভিনেতা-অভিনেত্রীদের চেনেন। কিন্তু যারা প্রাণদান করে, অর্থাৎ কিনা আমরা চিত্রনাট্যকাররা, তারা চাপা পড়ে যাই। অনেকটা ওই কাঠামোটোর মতো। চোখে পড়ে না, কিন্তু না থাকলে কিছুই থাকে না।





উত্তর কলকাতায় প্রথম  
কিডনির অসুখে উন্নত প্রযুক্তিগত

# লেজার সার্জারি



## LASER SURGERY HOLMIUM

@Eskag SANJEEVANI Bagbazar

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

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

# সিটি স্ক্যান

মাল্টি স্পাইস



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

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



Eskag  
**SANJEEVANI**

MULTISPECIALITY HOSPITAL

ESKAG SANJEEVANI PVT. LTD.

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

সু'র সঙ্গে অভিমান করে শহর ছাড়ল মন। সু তাকে যথেষ্ট গুরুত্ব দিচ্ছে না, এমন গুরুতর অভিযোগ রুকস্যাক-এ পুরে পাড়ি দিল সটান পাহাড়ে। এদিকে সু'র সঙ্গে কথা না বলে থাকতে পারে না মন। তাই কাগজে-কলমে চলেছিল নিভৃত কথালাপ। মন-এর সঙ্গী **প্রীতিকণা পালরায়** চুরি করে পড়ল মন-ডায়েরির পাতা।



## বৃষ্টি, মেঘ, কুয়াশা আর ধোঁয়া ওঠা ভালবাসা

কিছুতেই ভাবব না তোমার কথা...

৯ জুন, ২০১৩

প্রথমত এভাবে ভালবাসা যায় না।  
দ্বিতীয়ত এভাবে ভালবাসা যায় না।  
তৃতীয়ত এভাবে ভালবাসা যায় না।

শেষবারের মত তোকে বলে দিলাম। ফন্সু আমার একটুও প্রিয় নয়, আমি যমুনাবতী। যমুনা আমার প্রিয় জলধারা। তাই কাছে থাকায় উচ্ছ্বাস, দূরত্বে মন কেমন, বিচ্ছেদে বিষাদ সবই আমার চেউয়ের ওঠাপড়ায় উদ্বেল। যাবতীয় উচ্ছ্বাস মাটি চাপা দিয়ে, নিরাসক্তি বয়ে বেড়ানোর দায় আমার নেই। আমি অমন হতে পারব না। আর তোরও এই ঠাণ্ডা থাকার বদ ফাণ্ডা যমুনার স্রোত উসকে দিয়ে একদিন যে মহাপ্রলয় ঘটাবে এ



জুলাই ২০১৩

আমি বলে রাখলাম। থাক গিয়ে, কেন তোর সঙ্গে এত কথা বলছি কে জানে। তোর থেকে অনেক দূরে আমি এখন কালিম্পং-এ। ভাববোই না তোর কথা...

সেবক রোডের এক পাশে পাহাড় আর এক পাশে তিস্তাকে সঙ্গী করে আপাতত আমি ৪,১০১ ফিট উচ্চতায়। সকালেই এসে পৌঁছেছি। উঠেছি ওয়েস্ট বেঙ্গল ট্যুরিজম ডেভলপমেন্ট কর্পোরেশন-এর রিসর্ট মর্গ্যান হাউস-এ। দারণ একটা সাহেব বাংলা এটা। দূরে পাহাড়, আরও দূরে মেঘ আর আশপাশের জঙ্গলের মাঝে ব্রিটিশ স্থাপত্যের বাংলাটা প্রথম দেখতেই পছন্দ হয়ে গিয়েছিল আমার। কাঠের সিঁড়ি বেয়ে দোতলায় ১০১ নম্বর রুমে পৌঁছে মনটা আরও ভাল হয়ে গেল আমার। বেড়রুমের মাপের স্নানঘর দেখে মনে সামান্য সঁর্বা এসেও জড়ো হল। ইসস...

এক ক্লান্তি তার ওপর তোর অশান্তি দুই-এর চোটে দুপুরে খাওয়া দাওয়া সেরে কখন ঘুমিয়ে পড়েছিলাম জানি না, ঘুম ভাঙল পড়ন্ত বিকেলে। দার্জিলিং চা-এর স্বাদ নিতে নিতে লাগোয়া বাগানে পায়চারি করতে নামলাম। তেমন ঠান্ডা নেই, আছে একটা হাল্কা শিরশিরানি। বেশ লাগছিল। কালিম্পং এমনিতেই ফুলের শহর। রিসর্টের বাগানে বাহারি ও কেয়ারি ফুলের রকম দেখে মন ভাল হবেই। তারই মাঝে সঙ্কে নামল। আর কোন ফাঁকে কুয়াশার দলও। দুরের পাহাড়, সামনের গাছ তো বটেই কাছের ফুলেরাও অদৃশ্য হঠাৎ। শরীর জুড়ে কুয়াশা, ভাবতে পারছিস?

পাহাড়ি জায়গায় একটাই সমস্যা। সাত তাড়াতাড়ি খেয়ে শুয়ে পড়তে হয়। রাত জাগা শহুরে অভ্যেস চট করে সে কথা শুনবে কেন? তবু ঘরে বসে একটু লেট-ডিনার সারার পর বাইরেটা টানল। কাচের বাইরে কুয়াশা অপেক্ষায় ছিল। খুলতেই আদর। ভাললাম রাতের বেলায় রিসর্টটা একবার ঘুরে দেখলে কেমন হয়? যেমন ভাবা তেমনই কাজ। কাঠের বারান্দায়, সিঁড়ি, প্যাসেজ এখন সব ঘুমন্ত। লাগোয়া ছোট্ট একটা ছাদ আছে পিছন দিকে। দরজা খুলে বেরোতে যাব, সিঁড়িতে পায়ের শব্দ। চমকে তাকালাম নিচে। কেউ নেই। ওপরের সিঁড়িতে তো আমি দাঁড়িয়ে। তাহলে কে? অ্যাডভেঞ্চার না করে গুটি গুটি পায়ের ঘরে ফিরে দোর দিলাম।

সুখা

সুবিধা ৩২





## কিছু দূরে কিছু কাছে আলগোছে গাছে গাছে তার কাছে চিঠি আছে...

১০ জুন, ২০১৩

কলকাতার ক্যাচক্যাচানি তোর ঘুম ভাঙিয়েছে কিনা জানিনা আর এখন তো তোকে বিরক্ত করারও কেউ নেই, কারণ আমি বেরিয়ে পড়েছি কালিম্পং শহর ঘুরতে। তিব্বতী ভাষায় ‘কালোন’ (King’s minister) ও ‘পং’ (stockade) থেকে এ শহরের নামকরণ। পাহাড়ি মানুষেরা অবশ্য ‘কালিম্বং’ ও বলে। রিসর্টের ম্যানেজারই একটা গাড়ির ব্যবস্থা করে দিয়েছে। ছটফটে ছিপছিপে এক লেপচা কিশোর ড্রাইভিং সিটে। ওর নাম অজয়। বেরোনোর আগে ম্যানেজারের কাছে গিয়েছিলাম ‘মর্গ্যান হাউস’ সম্পর্কে জানতে। যা শুনলাম, আমায় ছেড়ে একা একা এখানে এসে তুই জীবনে কোনওদিন থাকতে পারবি না! কারণ ‘মর্গ্যান হাউস’-এ নাকি তেনারা আসেন মাঝে মাঝেই। লেডি মর্গ্যান এ বাড়িটা তৈরি করেছিলেন। ওঁর স্বামী মর্গ্যান সাহেব এ দেশে এসেছিলেন নীল চাষের তদারকি করতে। কিন্তু স্ত্রী মারা যাওয়ার পর এ বাড়িতে উনি থাকতে পারেননি। ফিরে গিয়েছিলেন ইংল্যান্ডে। পরবর্তী কালে বাড়িটি প্রয়াত প্রধানমন্ত্রী জওহরলাল নেহেরুর এত পছন্দ হয়েছিল, ঠিক করেছিলেন রাজনীতি থেকে অবসরের পর এখানে এসে থাকবেন। কিন্তু সে সাধ ওঁর পূর্ণ হয়নি। শেষে কালিম্পং ‘ট্যুরিস্ট স্পট’ হিসেবে জনপ্রিয় হওয়ার পর পশ্চিমবঙ্গ সরকার রিসর্টটা অধিগ্রহণ করেন। কিন্তু আজও নাকি গভীর রাতে করুণ সুরে গান এবং সিঁড়ি ও বারান্দায় হাই হিল জুতোর শব্দ শুনতে পায় অনেকে। গাড়িতে যেতে যেতে ভাবছিলাম, তাহলে কি কাল রাতে উনিই এসেছিলেন? হবেও বা। তোর হিসেবে পেতনি’কে পেতনির পছন্দ হতেই পারে!

অজয় প্রথমে নিয়ে এল ডারফিন গুম্ফায়। প্রয়াত তেনজিং শেরপা ও ওঁর স্ত্রী চম্পাশেরপার স্মৃতিতে এটি তৈরি করেছিলেন ওঁদের দুই কন্যা ইয়াং চেন এবং ইয়াংজুম শেরপা। গুম্ফার ভেতরে গুরু পদ্মা সম্ভবার প্রতিকৃতি। সাতটা বাটির জল ওঁর উদ্দেশ্যে উৎসর্গীকৃত। দেওয়ালে খোদাই করা ওঁর মূল মন্ত্র—

জুলাই ২০১৩

ওম-আ-ছন-বজ্র-গুরু-পদ্মা-সিদ্ধি-হুম। ছিমছাম গুম্ফাটি মন্দ নয়।

এরপর পৌছলাম ‘পাইন ভিউ’ নার্সারি। এ জায়গাটা তোর পছন্দ হতই। সারা পৃথিবীর আশ্চর্য সব ক্যাকটাস-এর সংগ্রহ এই নার্সারিতে। তাদের রঙ, বিভঙ্গ, ঐশ্বর্য দেখে আমার হাঁ মুখ আর বন্ধ হয় না। মাত্র গত বছরেই এই অপূর্ব সংগ্রহশালার প্রতিষ্ঠাতা শ্রী মোহন সামসের প্রধান গত হয়েছেন। আমার মতো আরও অনেক মানুষেরই কুর্গিশ উনি সারা জীবন কুড়োবেন সন্দেহ নেই।

কাছাকাছি সিংহবাহিনী মন্দির, হনুমান মন্দির ঘুরিয়ে পাহাড়ি পথে নেমে এবং আবার উঠে অজয় পৌঁছে দিল ডেলো চুড়ায়। ফুলের সম্ভার, গাছ-গাছালির বৈচিত্র্য, নিসর্গের বিস্তার সব মিলিয়ে ডেলো সুন্দরী। কিন্তু আমার মন তো জানি, বড় গড়বড়ে কাটিং। এত সাজগোজ পছন্দ হয় না আমার। নিসর্গে ঈশ্বরের হাতই যথেষ্ট, তার ওপর মানুষের এত কারুকাজের কী প্রয়োজন! ... তর্ক করিস না যেন।

পাহাড়ি শহরে আর এক বৈভবের বিশ্ব মঙ্গলধাম। অজয়ের উৎসাহে ভেতরে ঢুকলাম। শ্রীকৃষ্ণের লীলা খেলার ছাপ ধাম জুড়ে। ভক্তির থেকে সন্ত্রম বেশি আসে!

বেলা পড়ে এসেছে প্রায়। এসময় কলকাতায় আমার দক্ষিণের জাননা দিয়ে ক্লাস্ত সূর্যদেব রোজ একটা তেরটা ছায়া তৈরি করেন। নিমগাছে জোড়া ঘুঘু কিম ধরায়। পাহাড়ে যতক্ষণ দিনের আলো, ততক্ষণ এনার্জি। কী যে মিষ্টি চারপাশের মানুষজন। ওদের ভাষার নিজস্ব সুর আমার কাছে দুর্বোধ্য কিন্তু সারল্যাটা বড় মন ছৌঁড়ায়। শহরের রাস্তায় এ সময় বেশ ভিড় দেখলাম। মূলত ছাত্র-ছাত্রীদের। স্কুল-কলেজ ছুটি হয়েছে। প্রচুর জমে থাকা কথা বলতে বলতে দলে দলে সব বাড়িমুখো।

অজয় নিয়ে এল গ্রাহামস হোম-এ। ১৯৪৭-এ ভারত স্বাধীন হওয়ার পর কালিম্পং পশ্চিমবঙ্গের অন্তর্ভুক্ত হয়। তার আগেই প্রতিবেশী নেপাল, ভূটান থেকে মানুষ এখানে এসে বসতি গড়েছেন। সেই সঙ্গে ব্রিটিশদের ভারী প্রিয় জায়গা হওয়ায় আবহাওয়ার দক্ষিণ্য নিতে বছরের একটা লম্বা সময় ওরা এখানেই থাকত। ভাবতে পারবি না স্কটিশ মিশনারীদের বানানো স্কুল-কলেজগুলো কী অপূর্ব। পাহাড়ের ধাপে ধাপে এক একটা বিল্ডিং, খেলার মাঠ, হস্টেল, নিজস্ব চার্চ। প্রেমে পড়তিসই।

SuMa

সুবিধা ৩৩

## তুই আমার শিরায় শিরায় বিষ তুই আমায় জ্বালাস অহর্নিশ...

১১ জুন, ২০১৩

মিসেস মর্গ্যান-এর সঙ্গে কাল রাতে আর দেখা হয়নি। বোধহয় গুঁরও আমাকে পছন্দ হয়নি। তোর ভবিষ্যৎবাণী ব্যর্থ! যে মেঘগুলো কলকাতায় গিয়ে আমার মন খারাপ করে দেয়, তাদের আদি বাস এখানে জানতাম না। কালিম্পং থেকে লাভা একটা অদ্ভুত রাস্তা ধরে চলেছি। পাহাড়, খাদ, জঙ্গল, ছোট ছোট বোরা, অর্কিডের বন, আখরোটের বাগান, বিচিত্র সব পাখি বিনোদনের বিস্তার উপকরণ মজুত। কিন্তু মাথা খারাপ মানুষদের সামলানো তো মাঝে মাঝে ভগবানেরও অসাধ্য। কখনও দলে দলে কখনও একা ওই মেঘদের দেখে আমার অস্থিরতা এমন বাড়তে লাগল, সারা রাস্তা নিঃশব্দ গুম হয়ে রইলাম। কার ভার বেশি জানিনা, তবে আমাকে আরও নাজেহাল করতে এবার বৃষ্টি নামল। পাইন বনের মাথায় বৃষ্টির ফোঁটারা যা ছটোপুটি শুরু করল, তা দেখার জন্য সারাজীবন বেঁচে থাকা যায়। রাস্তা বাপসা হয়ে যাওয়ায় পথের পাশে এক ছোট চায়ের দোকানে দাঁড়লাম। এখান থেকে একটা রাস্তা গেছে রিশপ আর অন্যটা লাভা। রিশপ যাওয়ার রাস্তা ভাল নয় বলে পরিচিত সকলে বারণ করেছিল বর্ষায় ওদিকে না যেতে। কিন্তু ড্রাইভারের উৎসাহে ভিউ পয়েন্ট অবধি গেলাম। রাস্তা সত্যি খুব খারাপ। আলগা পাথর

আর বর্ষায় পিচ্ছিল। আর আমার কপাল তো। ভিউ পয়েন্টে পৌঁছতে তেড়ে এমন বৃষ্টি নামল গাড়ি থেকে নামাই দায়। আশপাশে ঘন জঙ্গল। এখানে নাকি ভাল্লুকের দল প্রায়ই বেড়াতে বেরোয়। ওদের প্রিয় ফল কুড়িয়ে এনে দেখাল ড্রাইভার। পুরোটা কাঁটায় ভর্তি। ভেতরে সামান্য এক টুকরো বাদামের মত জিনিস। কী যে কার কেন প্রিয় হয়ে যায় কে জানে!

অবশেষে কালিম্পং থেকে ৩৪ কিলোমিটার মায়াময় রাস্তা পেরিয়ে পৌঁছলাম ৭.০১৬ ফিট উচ্চতার লাভায়। বৃষ্টি থেমেছিল অনেকক্ষণ। মেঘের দল সাময়িক রিল্যাক্সে। মনাস্টি পেরিয়ে খাড়া পাহাড়ি পথের বাঁক ঘুরতেই বিস্ময়। আকাশ জোড়া রামধনু উঠেছে। ছটফটিয়ে গাড়ি থেকে নেমে রাস্তার ধারে গিয়ে অভিভূত দেখতে থাকলাম। বিশ্বাস করবি না, সাতটা রঙই দিব্য চোখে একেবারে আলাদা দেখতে পাচ্ছিলাম। আচ্ছা, আমরা পরস্পরকে এভাবে দেখতে পাই না কেন? পেলে তুই হয়তো বুঝতিস, নিশ্চয় বুঝতিস, আমি সাত নয় সব রঙে শুধু তোকেই চাই।

হিল ময়না রিসর্টটি যদিও খুব উপাদেয় কিছু নয়। আয়তনে ছোট, বেশ অপরিষ্কারও। আবহাওয়ার কারণেই হয়তো সবকিছুই ভীষণ সাঁাতসেঁতে। বিছানা, বালিশ, মেঝের কাপেটটা পর্যন্ত। তার ওপর পাহাড়ের ধাপে জঙ্গলের মাঝে এমন নিস্তন্ধ ছোট্ট কুঠরি কেমন যেন বৃকে চেপে বসে। এত নির্জনতা সওয়া মুশকিল। আমি জানতাম না নির্জনতাও কখনও কখনও কানে তালা ধরায়। অসহ্য তোকে নিয়ে বারান্দায় একা বসে থাকলাম।



## মেঘলাদিনে দুপুরবেলা সেই পড়েছে মনে চিরকালীন ভালবাসার বাঘ বেরলো বনে...

১২ জুন, ২০১৩

সকাল থেকে বিরবিরে বৃষ্টি। মেঘলা আকাশ। বেড়াতে এসে বিষাদ সঙ্গী হলে কার ভাল লাগে বল। এই আমি একা, অন্য... এ কি জীবন যাপনের নিত্য চলাফেরায় বোঝানো যায়? কারই বা দায়। একা আমি ছাড়া। তাই যাবতীয় অনুযোগের তীরে মনে মনে বিদ্ধ হতে থাকলেন ঈশ্বর। জানি না, হয়তো তাই, আমাকে টানতে লাগলেন অনন্ত ওর দিকে। লাভা থেকে হিসেবমতো ১২ কিলোমিটার ছাঙ্গে ফলস। কিন্তু রাস্তায় ঈশ্বরের খেয়ালি হাতের ছাপ সুস্পষ্ট। লাভার উচ্চতা থেকে ১২০০ ফিট প্রায় নিচে পৌঁছতে হবে। পাহাড়ি রাস্তা যেভাবে বাঁক ঘুরে নিচে নামতে

লাগল, তাতে ভয় নয় ভালবাসা বৃক আঁকড়ে ধরল। গাড়ি ছেড়ে কয়েক কিলোমিটার এবার হাঁটা রাস্তা। আকাশ আড়াল করা এক পাহাড়ের মাথা থেকে অতিকায় ঝরনাটির শব্দ কানে ঢুকছিল অনেক আগে থেকেই কিন্তু একেবারে নিচে না পৌঁছলে স্বরূপে তাকে বোঝা সম্ভব নয়। দেখতে দেখতে অদ্ভুত একটা অনুভব হল। ঈশ্বর বেঁচে থাকার অনেক ইঙ্গিত দিয়ে রেখেছেন, আমরা ধরতে পারি না, সেটা আলাদা। এই যে ঝরনা সবগে পরেই চলেছে, ওই যে পাহাড় আপন ইচ্ছেয় মাথা উঁচু করে দূরের দিকে তাকিয়ে নিজের খেয়ালে, ওদিকে যে গুহা হাঁ করে ঝরনার জল গ্রহণ করেই চলেছে নিরন্তর, প্রত্যেকে স্থিতবী, স্বতন্ত্র অথচ কী ভীষণ একান্ত!

বিকেল অবধি ওখানে কাটিয়ে ফেরার পথে মনাস্টির ভিতরে ঢুকলাম। এই মনাস্টিটা আমার খুব প্রিয়। অনেকটা জায়গা জুড়ে, অনেকটা উচ্চতায় আর আপন মনে বসে থাকা যায়। মনে মনে এক মুঠো মেঘ পাঠালাম তোর কাছে। জনলা দিয়ে হাত বাড়িয়ে ধর।...

জুলাই ২০১৩

সুখা

সুবিধা ৩৪

## আরও একবার হাতটা ছুঁয়ে দ্যাখ...

১৩ জুন, ২০১৩

ফিরছি। গাড়ি গাড়িয়ে চলেছিল এনজেপি-র দিকে। ১০৩ কিমি দূরত্ব, মানে অনেকটা লম্বা রাস্তা। তিস্তার বাঁকে এসে জ্যামে পড়েছি। গাড়ি দাঁড়িয়ে একেবারে তিস্তার গা ঘেঁষে। তুই কোথায় জানি না। তবে আমি নিশ্চিত নির্বাঙ্গাট নিরুপদ্রবে আছিস। আমাকে ভুলে। হঠাৎ বৃষ্টি শুরু হল। তিস্তায় বৃষ্টির ফোঁটা দেখছিলাম।

কে যেন বলল কলকাতাতেও বৃষ্টি হচ্ছে খুব। শহর ভিজছে এরকমই। আচমকা ইনবক্স-এ টিক টিক বার্তা আগমনের। চমকে তাকাই, তুই! আশ্চর্য! অভিমান গলায় আটকে ঢাকনা খুললাম— ‘মনে পড়লে অকারণ কাউকে বলা বারণ, রিমঝিম বিম বরষায় তুই আজ ভেজার কারণ!’ মেঘ, কুয়াশা ছাপিয়ে ভালবাসার ধোঁয়ায় বাপসা হতে থাকল চোখ।



কা  
ছে  
বু  
নে



অবশেষে পেটের ব্যথা  
থেকে মুক্তি...

আপনার ডাক্তার সব জানে

**Magnate**  
SUSPENSION

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেবেন।



## বর্ষায় নিজের গাড়ি, বাড়ি এবং আলমারি কীভাবে সুরক্ষিত রাখবেন, জেনে নিন এবার। জানাচ্ছেন কাকলি চক্রবর্তী

প্রতীক্ষার অবসান ঘটিয়ে এসে গিয়েছে বর্ষা। বিরজিকর গরম ঘামের থেকে কিছুটা নিষ্কৃতি মিলবে এবার হয়তো। তবে বর্ষা মানেই বারান্দায় বসে গরম চা-য়ে চুমুক দিতে দিতে বৃষ্টির শোভা উপভোগ করা নয়। বর্ষায় থাকবে রাস্তার জমা জলে গাড়ি ড্রাইভ করা, ঘরের ভেতরে জামা-কাপড়ে সঁাতসেতে ভাব, পোকামাকড়ের উপদ্রব, দেওয়ালে ড্যাম্প ধরা ইত্যাদি হাজারো সমস্যা। যদিও এসব থেকে রেহাই পাওয়া তেমন কঠিন কিছু নয়। কী করবেন, রইল এসমস্ত সমস্যা থেকে রেহাই পাওয়ার উপায়ের সন্ধান।

### গাড়ির সুরক্ষায়

- বর্ষার আগেভাগেই গাড়ির টায়ার, ওয়াইপার ব্লেড, লাইট, হর্ন এবং অন্যান্য যন্ত্রাংশ ঠিক আছে কিনা পরীক্ষা করিয়ে নিন।
- গাড়ির ভেতরে কোনও ধরনের লিকেজ থাকলে তা সারিয়ে নিন। বর্ষার জল ওই অংশে লেগে গাড়িতে মরচে ধরতে পারে।
- ব্রেক অয়েল লেভেল যেন ঠিকঠাক থাকে। হ্যান্ড ব্রেক-এর কাজ ঠিকমতো হচ্ছে কিনা তা-ও দেখে নিতে ভুলবেন না। ভারী বৃষ্টির সময় নয়তো সমস্যায় পড়তে পারেন।

- ভিজে আবহাওয়া এবং বৃষ্টির জলে গাড়িতে যাতে কোনওভাবেই মরচে ধরতে না পারে তাই অ্যান্টি রাস্ট রঙ স্প্রে করিয়ে নিন, গাড়ির তলার দিকে। যেখানে জল বেশি লাগে।
- সম্ভব হলে গাড়িতে কিছু অতিরিক্ত স্পেয়ার পার্টস রেখে দিন। এমার্জেন্সিতে কাজে লাগতে পারে।
- অবশ্যই গাড়ির ব্যাটারি টারমিনাল-এর ওপর পেট্রোলিয়াম জেলি ব্যবহার করবেন। গ্রিজ একদম নয়।
- গাড়িতে ওঠার আগেই যদি জলে পা ভিজে যায় তাহলে আগে শুকনো করে মুছে নিন তারপর পা পেডেল-এ রাখুন। নয়ত যে কোনও মুহূর্তে পা স্লিপ করে বিপদ আসতে পারে।
- বর্ষার সময় গাড়ি খুব বেশি জোরে চালাবেন না। এমন স্পিডে চালাবেন যাতে যে কোনও সময় নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।
- অন্যান্য গাড়ির থেকে যথেষ্ট দূরত্ব রেখে চালাতে চেষ্টা করুন। আর রাস্তার মাঝখান দিয়ে গাড়ি চালাবেন। রাস্তার ধারের ড্রেন কিংবা নিচু জায়গায় জমা জলের গভীরতা তুলনায় অনেক বেশি থাকে।
- বেশি জলের ভিতর দিয়ে গাড়ি চালানোর পরে ব্রেকটা শুকিয়ে নিন। গাড়ির ভেতরটাও পরিষ্কার করে নেবেন। ভেতরটা ভেজা

# বর্ষায় সংরক্ষণ



## বাড়ি

- প্রচন্ড রোদের সংস্পর্শে থাকার জন্য বাড়ির ছাদে অনেক সময় ফাটল ধরে। সেই ফাটল দিয়েই বর্ষার জল চুইয়ে ভেতরে ঢুকে ছাদ ও দেওয়াল দুই-ই নষ্ট করে দেয়। তাই খেয়াল রাখুন ছাদের ওপর। কিছু নজরে এলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব মেরামত করে নিন।
- দেওয়ালে যদি ডাম্প ধরে তাহলে সেখানে সিমেন্ট গুলে কিংবা কোনও পেণ্ট লাগিয়ে নিন।
- বৃষ্টির সময় যেমন দরজা জানলা বন্ধ করতে ভোলেন না, তেমনি বৃষ্টি শেষে সেগুলো খুলে দিতেও ভুলবেন না যেন। ঘরের মেঝে, দেওয়াল সব শুকনো রাখার জন্য প্রয়োজনে ফ্যান চালিয়ে দেবেন।
- জলের লাইন এমনভাবে ফিট করুন যাতে দেওয়ালের গায়ে লেগে না থাকে।
- ঘরে কার্পেট পাতা থাকলে নিয়মিত ভ্যাকুয়াম ক্লিনার দিয়ে পরিষ্কার করে নিন।
- ঘরের আসবাবপত্রে ঘুন ধরারও এটাই আদর্শ সময়। তাই নিয়মিত পরিষ্কার করা দরকার। মাঝে মাঝে কীটনাশক স্প্রে করলে ঘুন ধরার সমস্যা থেকে রেহাই পাওয়া সম্ভব।
- বাড়ির বৈদ্যুতিক লাইনে যাতে শর্টসার্কিট হয়ে কোনও বিপদ দেখা না দেয় তার জন্য সতর্কতা জরুরি। ইলেকট্রিশিয়ান ডেকে বৈদ্যুতিক তার, সুইচ বোর্ড চেক করিয়ে নেওয়া ভাল।

থাকলে জানলা খুলে দিন।

## আলমারি

- বর্ষায় শখের পোশাক এবং আনুষঙ্গিকের দিকে বিশেষ নজর দেওয়া দরকার। নিজের আলমারি রেনপুফ রাখার জন্য বর্ষার জন্য সুতির পোশাকই আদর্শ।
- চটপট শুকিয়ে যায় এমন সিল্বেটিক জামাকাপড়ও পরা যেতেই পারে। তবে খেয়াল রাখবেন তা যেন আপনার ত্বকে কোনও সমস্যা সৃষ্টি না করে।
- খুব লম্বা, ঘেরযুক্ত স্কার্ট, ভারী জিনস এ সময় না পরাই ভাল।
- আলমারিতে তোলার আগে সমস্ত পোশাক ভাল করে শুকিয়ে নেবেন।
- জল, কাদা লাগলে বাইরে থেকে ফিরে সাধারণ জল এবং ডিটারজেন্ট দিয়ে জামা-কাপড় ধুয়ে দেবেন। না হলে একবার দাগ ধরে গেলে তা সহজে উঠবে না।
- চামড়ার ব্যাগ এবং জুতো বর্ষাকালে ব্যবহার না করাটাই শ্রেয়।
- জলে ভেজা জুতো কাগজে মুড়ে রাখবেন। জল শুকিয়ে গেলে ফ্যানের হাওয়ায় জুতো শুকিয়ে নেবেন। তবে রোদে দিয়ে নয়। জলে ভেজা জুতো কড়া রোদে শুকালে জুতোর শেপ নষ্ট হয়ে যেতে পারে।
- অবশ্যই মোজা পরতে ভুলবেন না। কারণ মোজা ভেজা জুতো ও আপনার ত্বকের মধ্যে আড়াল সৃষ্টি করে ব্যাকটেরিয়াল ইনফেকশন প্রতিরোধ করে।
- আলমারির জামা-কাপড়ে শুকনো নিমপাতা দিয়ে রাখুন। পোকামাকড় ধরবে না।
- লবঙ্গ জামাকাপড়ের ভেতর রাখলেও পোকামাকড় আটকানো যায়। কালোজিরে পুঁটুলি করে রাখলেও পোকা ধরবে না।



শিশুদের ভাইরাল ফিভার বর্ষাকালের সবচেয়ে বড় সমস্যা। স্বাভাবিকভাবেই এই অসুখ নিয়ে চিন্তিত মায়েরা। ভাবছেন কীভাবে এই রোগ প্রতিরোধ করবেন? একান্তই ভাইরাল ফিভারে অসুস্থ হয়ে পড়লে তার চিকিৎসাই বা কী ভাবে করবেন? এই রোগ সম্পর্কে বিস্তারিত জানিয়ে মায়ের আশ্বস্ত করলেন এস এস কে এম হাসপাতালের অ্যাসিস্টেন্ট প্রফেসর অ্যান্ড ভিজিটিং কনসালটেন্ট অফ পিডিয়াট্রিক ডিপার্টমেন্ট-এর **ডাঃ শুভম ভট্টাচার্য**



## ভাইরাল ফিভার-এর খুঁটিনাটি

### কেন হয়

কারণটা ঠাণ্ডা-গরমের হেরফের। যে কোনও ঋতু পরিবর্তনের সময় অতিরিক্ত মাত্রায় সক্রিয় হয়ে ওঠে বিভিন্ন ধরনের ভাইরাস। তাদের কর্মক্ষমতা বেড়ে যায় কয়েকগুণ। বর্ষাকালে যেহেতু তাপমাত্রার তারতম্য হওয়া খুব সাধারণ ঘটনা, তাই এ সময়েও ভাইরাল ফিভারের ঘটনা খুব বেশি ঘটে। এই ভাইরাসগুলো খুব সহজেই ছড়িয়ে পড়ে। ফলে একজন অসুস্থ শিশুর সংস্পর্শে অন্য শিশু এলে তারও এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে যথেষ্ট। মূলত রোগটা ছড়ায়ও এভাবেই। বিশেষ করে যেসব শিশুর শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম, সমস্যা তাদেরই বেশি হয়।

তবে জ্বর হলেই তা ভাইরাল ফিভার ধরে নেওয়া উচিত নয়। ব্যাকটেরিয়াল ইনফেকশন থেকেও এ সময়ে জ্বর হতে পারে। তাই প্রথম থেকেই মায়ের সচেতন থাকতে হবে। কিছু অস্বাভাবিকতা দেখলেই যোগাযোগ করতে হবে শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে।

জুলাই ২০১৩

### উপসর্গ কী

- বেশির ভাগ সময়েই এই জ্বরের প্রধান উপসর্গ দুর্বলতা।
- একেবারে ছোট শিশু, যারা নিজেদের সমস্যার কথা নিজেরা বলতে পারে না তারা খুব ঘ্যান ঘ্যানে হয়ে যায়। মায়ের কোল ছাড়তে চায় না।
- তুলনায় যারা একটু বড় সেই সব শিশুরা খুব দুর্বল হয়ে পড়ে। জ্বর হয়তো খুব বেশি নয়, অন্তত দুর্বল হওয়ার মতো তা নয়ই কিন্তু তা-ও এই সমস্যা হয়।
- নাক দিয়ে জল পড়ে।
- চোখ লাল হয়।
- পরের দিকে অতিরিক্ত জ্বর উঠতে পারে।

### জটিল আকার নিতে পারে কি

কিছু কিছু ভাইরাল ফিভার মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে। যেমন ডেঙ্গু এক ধরনের ভাইরাস ঘটিত অসুখ। এতেও জ্বর, গা-হাত-পায়ে ব্যথা থাকে। সঠিক সময়ে চিকিৎসা শুরু না হলে ডেঙ্গু জীবনসংশয়েরও কারণ হতে পারে। তাই জ্বর হলেই, সাধারণ ভাইরাস ঘটিত জ্বর, ২-৩ দিনেই ঠিক হয়ে যাবে ভেবে চুপ করে বসে থাকা ঠিক নয়। আবার দোকান থেকে খুশিমতো গুয়ুধ

স্বাস্থ্য

সুবিধা ৩৮



## জ্বর যে জটিল তা বোঝার উপায় কী

কিনে খাওয়ানোও ঠিক নয়। বিশেষজ্ঞের পরামর্শ খুব জরুরি বিশেষত শিশুর ক্ষেত্রে।

### জ্বর হলে কী করণীয়

- জ্বর হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে প্যারাসিটামল জাতীয় ওষুধ খাওয়াতে হবে
- গা-হাত-পা ভিজ়ে তোয়ালে দিয়ে মুছিয়ে দিতে হবে
- কখনওই চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া অন্য কোনও ওষুধ দেওয়া চলবে না।

### জ্বর হলে শিশু কী খাবে

- প্রচুর জল খাওয়াতে হবে। শিশু যত জল খাবে ততই অসুখ জটিল হওয়ার আশঙ্কা কমে যাবে
- সাধারণ ঘরে তৈরি খাবার খাবে
- অতিরিক্ত তেল-মশলাদার খাবার দেওয়া চলবে না।
- আবার শুধু সেদ্ধ খাবার নয়, ঘরে তৈরি যে কোনও খাবার পরিষ্কার পরিচ্ছন্নভাবে হালকাভাবে, রান্না করে দিতে হবে

### প্রতিরোধের উপায় কী

- এ সময় শিশুকে বাইরে কম বের করা
- বেশি রোদে কখনওই শিশুকে বেরোতে না দেওয়া

- জ্বরের সঙ্গে গায়ে র্যাশ বেরনো
- গায়ে ছিটছিটে দাগ দেখা দেওয়া
- প্রচন্ড মাথা ব্যথা
- গা-হাত-পায়েও অসহ্য যন্ত্রণা
- বার বার বমি হওয়া
- জ্বর ২৪ ঘণ্টার বেশি স্থায়ী
- চোখে ব্যথা ইত্যাদি।



- কোনও বন্ধু-বান্ধবের সর্দি-কাশি হলে তাদের সঙ্গে খেলাধুলো, মেলামেশা করতে নিষেধ করা।
- বাড়িতে বড়দেরও যদি জ্বর হয় তাহলে শিশুকে তার কাছে যেতে দেওয়া উচিত নয়। যত আদরেরই হোক না কেন, অসুস্থতার কদিন শিশুকে দূরে দূরেই রাখতে হবে।
- ভাইরাল ফিভার থেকে দূরে রাখার জন্য শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর চেষ্টা করা দরকার। এজন্য জন্মের পর প্রথম ছমাস শুধুই ব্রেস্ট ফিডিং করাতে হবে।

যে সমস্ত ভ্যাকসিন শিশুকে দেওয়া বাধ্যতামূলক যেমন মিসলস, মাম্পস, টিটেনাস ইত্যাদি নির্দিষ্ট সময়ে দেওয়া। এ বিষয়ে কোনওরকম গাফিলতি চলবে না।

### ভাইরাল ফিভার প্রতিরোধের ভ্যাকসিন আছে কী

- ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস প্রতিরোধের জন্য ফ্লু ভ্যাকসিন আছে
- যদি কোনও বাচ্চার ঘন ঘন সর্দি, কাশি, জ্বর হয় তাহলে এই ভ্যাকসিন নেওয়া জরুরি
- শিশুর ৬ মাস বয়সের পর এই ভ্যাকসিন দেওয়া যায়। প্রাথমিকভাবে দুটো ডোজ ১ মাসের ব্যবধানে দিতে হয়। এরপর শিশুর ৫ বছর বয়স পর্যন্ত বছরে ১টা ভ্যাকসিন দেওয়া যায়।
- যে সব বাচ্চার কিছু ক্রনিক অসুখ, বিশেষ করে অ্যাজমা, শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি আছে তাদের ৫ বছরের পরেও দেওয়া যেতে পারে।

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

ডাক্তারের পরামর্শ বা  
নিয়ন্ত্রণে খাবেন

আপনার  
ডাক্তার  
সব জানে

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



মেয়েদের জীবনে গর্ভধারণ একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। সন্তানের জন্মও তাই স্বাভাবিকভাবে হওয়াই কাম্য। যদিও বর্তমানে বহু ক্ষেত্রেই সিজেরিয়ান সেকশনের সাহায্যে সন্তান প্রসব করানো হচ্ছে। দুই পদ্ধতিরই আছে কিছু সুবিধা, অসুবিধার দিক। প্রতিটি মেয়েরই তাই সন্তানসম্ভবা হওয়ার পর প্রথমেই মনে প্রশ্ন জাগে, নরমাল নাকি সিজেরিয়ান সেকশন কোন পদ্ধতি তার জন্য উপযুক্ত। যদিও সন্তান জন্মানোর সময় পর্যন্ত এ বিষয়ে কেউই একেবারে ঠিকঠাক বলতে পারে না। দুই পদ্ধতি সম্পর্কে সমস্ত প্রশ্নের সহজ উত্তর জানালেন নাইটিঙ্গেল হাসপাতালের বিশিষ্ট স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ **ডাঃ পুরুষোত্তম শাহ**

## স্বাভাবিক প্রসব বনাম সিজেরিয়ান



**প্রশ্ন :** নরমাল ডেলিভারি বা স্বাভাবিক প্রসব বলতে ঠিক কী বোঝায় ?

**উত্তর :** স্বাভাবিক প্রসব বলতে বোঝায়, গর্ভবতী মেয়েদের ভ্যাজাইনা বা যোনির মাধ্যমে সন্তানের ভূমিষ্ঠ হওয়া। বাচ্চা জন্মানোর এটাই স্বাভাবিক পদ্ধতি।

মায়ের প্রসব যন্ত্রণা শুরু হয় এবং ভ্যাজাইনার মুখ স্ফীত হয়ে তার থেকে বাইরে বেরিয়ে আসে শিশু। একটা সময় ছিল, যখন শিশু জন্মানোর জন্য এটিই ছিল একমাত্র পদ্ধতি। তখন বাড়িতেই প্রসব হওয়ার রেওয়াজ ছিল। যদিও জন্মের সময়ে বহু মা ও শিশুর মৃত্যুও হত এই পদ্ধতিতে।

এখনকার পরিস্থিতি অনেকটাই আলাদা। স্বাভাবিক পদ্ধতিতে হলেও বেশিরভাগ শহুরে মহিলাই হাসপাতাল কিংবা নার্সিংহোমে সন্তান প্রসব করেন। ফলে মা ও শিশু মৃত্যুর হার আগের তুলনায় অনেক কমে গিয়েছে।

**প্রশ্ন :** স্বাভাবিক প্রসব কখন সম্ভব ?

**উত্তর :** স্বাভাবিক প্রসব কয়েকটি শর্তের উপর নির্ভর করে। যেমন—

- যে মহিলা স্বাভাবিকভাবেই গর্ভধারণ করেছেন, কোনও কৃত্রিম পদ্ধতির সাহায্য নেননি।
- যাঁর শারীরিক কোনও সমস্যা নেই।
- গর্ভকালীন সময় যথাযথ।
- যমজ সন্তান জন্মানোর কোনও সম্ভাবনা নেই।
- শিশু গর্ভের ভিতর ঠিক পজিশনে আছে।
- ভ্যাজাইনাল প্যাসেজ শিশু ভূমিষ্ঠ হওয়ার জন্য প্রশস্ত।

এই শর্তগুলোর যে কোনও একটা ঠিক না থাকলেই সিজেরিয়ান সেকশনের সাহায্য নিতে হয়। কখনও কখনও আবার স্বাভাবিক প্রসবের সমস্ত দিক ঠিকঠাক থাকা সত্ত্বেও শেষ মুহূর্তের কিছু জটিলতার ফলে প্রয়োজন হয় অস্ত্রোপচার।

**প্রশ্ন :** স্বাভাবিক প্রসবের সঠিক সময় বোঝার কোনও উপায় আছে কি ?

**উত্তর :** না, তেমন কোনও উপায় নেই। প্রসবের নির্ধারিত দিনের কাছে পিঠে যে কোনও সময়ে প্রসব যন্ত্রণা শুরু হতে পারে। বেশিরভাগ সময়ে এই যন্ত্রণা শুরু হয় রাতের দিকে। তখন

চিকিৎসাকেই নিয়ে যাওয়ার জন্য যানবাহন পাওয়া যেমন সমস্যার, তেমনই সমস্যা হয় হাসপাতালে বেড পাওয়া। প্রশিক্ষিত, অভিজ্ঞ ডাক্তার পাওয়াও অনিশ্চিত হয়ে যায়। যেহেতু হঠাৎ করেই প্রসব যন্ত্রণা শুরু হয় তাই রাস্তাঘাটে অপরিচিতদের মাঝেও ডেলিভারি হতে পারে। এই পরিস্থিতি যে কোনও মহিলার কাছেই খুব অস্বস্তিকর।

**প্রশ্ন :** নরমাল ডেলিভারির অসুবিধে কোথায় ?

**উত্তর :** যদিও এই পদ্ধতি তুলনামূলক ভাবে খুবই নিরাপদ, তা সত্ত্বেও কিছু কিছু সমস্যা আছেই। যেমন এই পদ্ধতিতে বাচ্চা হওয়ার সময় মাকে প্রচণ্ড শারীরিক যন্ত্রণা সহ্য করতে হয়। কখনও কখনও ৮-১২ ঘণ্টা পর্যন্ত স্থায়ী হয় এই ব্যথা। ব্যথার সঙ্গে থাকে টেনশন, ভয় যা শারীরিক ব্যথা আরও বাড়িয়ে দেয়। অনেকেই এই কষ্ট সহ্য করতে পারে না।

চিকিৎসক তখন অ্যানালজেসিক জাতীয় ওষুধ দিতে বাধ্য হন। যেহেতু বার বার ভ্যাজাইনাল প্যাসেজ পরীক্ষা করতে হয় তাই মহিলাদের প্রাইভেসি নষ্ট হয়। আবার নরমাল ডেলিভারির পরেও কারও কারও অপারেশনের প্রয়োজন হয়। বিশেষ করে যদি অতিরিক্ত ব্লিডিং হয়, কিংবা প্ল্যাসেন্টা বা বাংলায় যাকে বলে ফুল তা বেরিয়ে না এসে ইউটেরাসের মধ্যেই থেকে যায়, তখন অপারেশন ছাড়া উপায় থাকে না।

আবার কিছু ক্ষেত্রে নরমাল ডেলিভারির সময় লোকাল অ্যানাস্থেশিয়া দিয়ে ভ্যাজাইনা কেটে সন্তান বাইরে বের করারও প্রয়োজন হয়। তারপর আবার কাটা জায়গাটা সেলাই করে দিতে হয়।

আরও কিছু কিছু অসুবিধা আছে, যখন সিজেরিয়ান সেকশনে যেতেই হয়। যেমন, গর্ভস্থ শিশুর অক্সিজেনের ঘাটতি হওয়া, কিংবা

কোনও সমস্যার জন্য ভ্যাজাইনা থেকে সন্তানের বেরতে অসুবিধা হওয়া—এসব ক্ষেত্রে এমারজেন্সি অপারেশন ছাড়া উপায় থাকে না।

**প্রশ্ন :** স্বাভাবিক প্রসবের সুবিধা কী?

**উত্তর :** কিছু কিছু সমস্যা থাকলেও এখনও পর্যন্ত বহু মহিলাই এই পদ্ধতিরই পক্ষে। এর কারণও আছে। এটাই স্বাভাবিক পদ্ধতি, স্বাস্থ্যকর এবং তুলনায় নিরাপদ। শিশুর জন্মের পক্ষেও সুবিধাজনক। কারণ স্বাভাবিকভাবে জন্মালে শিশুদের শ্বাসযন্ত্রের সমস্যার ঝুঁকি তুলনায় অনেক কম থাকে। সবচেয়ে বড় সুবিধা হল, মা সন্তান জন্মানোর অল্পক্ষণের মধ্যেই শিশুর যত্ন শুরু করতে পারে, নিজে শিশুকে ব্রেস্ট ফিড করতে পারে। সন্তান জন্ম দেওয়ার এবং শিশুকে কোলে নেওয়ার সুন্দর মুহূর্তটা খুব তাড়াতাড়ি উপভোগ করতে পারে।

**প্রশ্ন :** সিজেরিয়ান সেকশন-এ কী হয়?

**উত্তর :** সিজেরিয়ান সেকশন হল বাচ্চা মায়ের পেট থেকে বের করার সার্জিক্যাল পদ্ধতি। পেট এবং জরায়ু থেকে বাচ্চা বের করে আনা হয়। সাধারণত এই পদ্ধতি তখনই প্রয়োগ করা হয় যখন সহজ স্বাভাবিক প্রসবে মা এবং শিশু দুজনেরই জীবনের ঝুঁকি থাকে, তখন। দ্বিতীয়, মৌর্য সশ্রুট বিন্দুসার-এর মা সন্তান জন্ম দেওয়ার কিছু আগে দুর্ঘটনাবশত বিঘ খেয়ে মারা যান। তখন তৎকালীন আয়ুর্বেদ চিকিৎসক চাণক্য মায়ের পেট কেটে বিন্দুসারকে বের করে আনেন, কাজেই এই পদ্ধতিকে একেবারে আধুনিকও বলা যায় না।

**প্রশ্ন :** কখন প্রয়োজন হয় সিজেরিয়ান সেকশন-এর?

**উত্তর :** যদি প্রেগন্যান্ট হওয়ার জন্য চিকিৎসা করা হয়ে থাকে, মায়ের শরীরে কোনও সমস্যা থাকে, ভ্যাজাইনাল প্যাসেজ প্রশস্ত না হয় এবং যমজ সন্তান থাকে অর্থাৎ যে সব সুবিধা থাকলে নরমাল ডেলিভারি হওয়া সম্ভব তার যে কোনও একটা কিংবা একাধিক সুবিধা না থাকলেই সিজেরিয়ান সেকশন-এর সাহায্য

নিতে হয়। অনেক মহিলা এখন এই পদ্ধতিতেই সন্তান জন্ম দেওয়ার পক্ষপাতী।

**প্রশ্ন :** কিন্তু কেন?

**উত্তর :** কারণ নিজেরা পরিকল্পনা করে, বলা যায় দিন-ক্ষণ দেখে সন্তানের জন্ম দিতে পারেন এই পদ্ধতিতে। হঠাৎ করে ব্যথা ওঠা, এবং তার জন্য নানারকম সমস্যা, অস্বস্তিকর পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে হয় না। এছাড়াও এখন এই পদ্ধতি অনেক সহজসাধ্য হয়ে গিয়েছে। ভাল মানের অ্যান্টিবায়োটিক, অভিজ্ঞ স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের তত্ত্বাবধানে এই পদ্ধতিতে নিরাপদেই সন্তান জন্মাচ্ছে।

**প্রশ্ন :** সিজেরিয়ান সেকশন-এর সমস্যা কোথায়?

**উত্তর :** শিশু জন্মানোর পর মায়ের সুস্থ হতে অনেকটা বেশি সময় লাগে, পেটে অপারেশনের দাগ থেকে যায়। ওজন বাড়ারও প্রবণতা থাকে। ঘরের অনেক কাজ করার বিধিনিষেধ থাকে। এছাড়াও যেহেতু এটা একটা বড় অপারেশন তাই অন্যান্য বড় অপারেশনের মতো এক্ষেত্রেও খানিকটা ঝুঁকি থেকেই যায়।

**প্রশ্ন :** নরমাল ডেলিভারি না সিজেরিয়ান সেকশন- কোনটা বেশি সুবিধা জনক?

**উত্তর :** সব দিক বিবেচনা করলে এখনও পর্যন্ত নরমাল ডেলিভারিই সুবিধাজনক। তবে আসল কথা হল— সেফ মাদার, সেফ চাইল্ড। এই লক্ষ্যে এগোতে হলে যখন স্বাভাবিক প্রসব সম্ভব তখন যেমন অকারণ সিজেরিয়ান সেকশনের কথা ভাবা উচিত নয়, তেমনি যখন হবু মায়ের হাইপারটেনশন বা প্রি একল্যাম্পশিয়া, থাকে কিংবা ডায়াবেটিস, গর্ভে যমজ সন্তান থাকে, কিংবা সন্তান সঠিক পজিশনে না আসে অথবা প্রিম্যাচিওর ডিসচার্জ হতে শুরু করে, তখন সিজেরিয়ান সেকশনই সেরা পদ্ধতি। সন্তানের জন্ম দেওয়ার বর্তমান সময়ে যাদের চিকিৎসার মাধ্যমে সন্তান গর্ভে আসে কিংবা আগে আপনা আপনি কোনও গর্ভপাত হওয়ার ইতিহাস থাকে, তাদের স্বাভাবিক প্রসবের কথা চিন্তা না করাই শ্রেয়।

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



ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওযুধ নেবেন।



### ধনু রাশি

কর্মক্ষেত্রে স্থান পরিবর্তনে শুভ হবে। শিক্ষাক্ষেত্রে ভাল ফল আশা করতে পারেন। পিতৃ-মাতৃ স্থান অশুভ। স্বাস্থ্যের প্রতি খেয়াল রাখতে হবে। শ্বাসকষ্ট বৃদ্ধি পেতে পারে। শুভ সংখ্যা : ৬ ; অশুভ সংখ্যা : ৪ ; শুভ রঙ : সবুজ, অশুভ রঙ : নীল ; শুভ বার : বুধ, অশুভ বার : শনি ; শুভ খাবার : বিউলির ডাল, পোস্ত ; অশুভ খাবার : বেগুন, পুঁইশাক।

### কুম্ভ রাশি

বাধার মধ্যে দিয়ে কর্মজীবনে সাফল্য আসবে। গুপ্ত শত্রু বৃদ্ধি পেতে পারে। মানসিক চাপ বৃদ্ধি পাবে। আটকে থাকা অর্থপ্রাপ্তি ঘটবে। শুভ সংখ্যা : ১ ; অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ রঙ : পিংক ; অশুভ রঙ : ধূসর ; শুভ বার : রবি, অশুভ বার : শুক্র ; শুভ খাবার : টক দই, শসা, জাম ; অশুভ খাবার : আম, কাঁঠাল, আতা।

### মকর রাশি

জন্ম সংক্রান্ত কাজের সঙ্গে যুক্ত ব্যক্তির লাভবান হবেন। বাড়ি নির্মাণের ক্ষেত্রে শুভ, তবে নিজের নামে করলেই ভাল হবে। বিয়ের শুভ যোগ। সন্তান হওয়ার ক্ষেত্রে বাঁধার সৃষ্টি হতে পারে। শুভ সংখ্যা : ২ ; অশুভ সংখ্যা : ১ ; শুভ রঙ : মেরুণ, অশুভ রঙ : কালো ; শুভ বার : সোম ; অশুভ বার : শুক্র ; শুভ খাবার : ভাত, রুটি, ছোলার ডাল ; অশুভ খাবার : মুসুর ডাল, ময়দা।

### মীন রাশি

চলচ্চিত্রে যুক্ত ব্যক্তির লাভবান হতে পারেন। স্বাধীন কর্মে যুক্ত ব্যক্তিদের ভাল হবে। স্নায়ুপীড়ায় কষ্ট পেতে পারেন। প্রণয় সূত্রে বিয়ের সম্ভাবনা। শুভ সংখ্যা : ৩ ; অশুভ সংখ্যা : ৬ ; শুভ রঙ : হলুদ, অশুভ রঙ : কালো ; শুভ বার : বৃহস্পতি, অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ খাবার : ছোট মাছ, মুরগির মাংস ; অশুভ খাবার : মাছের তেল, মাছের ডিম, চিংড়ি মাছ।

### সিংহ রাশি

নতুনভাবে ব্যবসায় অর্থলব্ধী করলে ভাল হবে তবে খাবারের ব্যবসা অশুভ। গৃহনির্মাণের ক্ষেত্রে ভাল। বন্ধু প্রতারণা করতে পারে। বিবাহ ক্ষেত্রে বাঁধা প্রাপ্তির সম্ভাবনা। শুভ সংখ্যা : ১ ; অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ রঙ : মেরুণ ; অশুভ রঙ : ধূসর ; শুভ বার : রবি ; অশুভ বার : শুক্র ; শুভ খাবার : নিরামিষ ; অশুভ খাবার : আমিষ (পেঁয়াজ, রসুন চলবে)।

### তুলা রাশি

স্বাস্থ্যঘটিত কারণে পরীক্ষার ফল খারাপ হতে পারে। কর্মক্ষেত্রে বাড়তি দায়িত্ব ও ঝুঁকি নেওয়া অনুচিত। দেরি হলেও বিয়ে হবে। জন্মস্থানের বাইরে হলে শুভ। শুভ সংখ্যা : ৪ ; অশুভ সংখ্যা : ২ ; শুভ রঙ : গোলাপি ; অশুভ রঙ : বেগুনি ; শুভ বার : রবি, অশুভ বার : বুধ ; শুভ খাবার : জাম, জামরুল ; অশুভ খাবার : আমসত্ত্ব, চাটনি।

### কন্যা রাশি

ভাবনার সঙ্গে কর্মজীবনের মিল নাও থাকতে পারে। জল ও জলপথ থেকে সাবধান। মানসিক চাপ বৃদ্ধি পাবে। প্রেম ভালবাসা থেকে সতর্ক থাকতে হবে। আয়ের চেয়ে ব্যয় বেশি হবে। শুভ সংখ্যা : ৫ ; অশুভ সংখ্যা : ৯ ; শুভ রঙ : কালো ; অশুভ রঙ : নীল ; শুভ বার : বৃহস্পতি, অশুভ বার : শনি ; শুভ খাবার : দালিয়া, অশুভ খাবার : ময়দা।

### বৃশ্চিক রাশি

শেয়ারে অর্থলব্ধী করা অনুচিত। ভ্রমণ ও যৌথভাবে ব্যবসা অশুভ। স্বাধীন কাজে উন্নতি ঘটবে। জন্মস্থানে বিয়ে হলে ভাল হবে। বিচার করে বিয়ে দিলে ভাল হবে। শুভ সংখ্যা : ৬ ; অশুভ সংখ্যা : ৩ ; শুভ রঙ : কমলা ; অশুভ রঙ : কালো ; শুভ বার : শুক্র, অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ খাবার : পেঁপে, শসা ; অশুভ খাবার : কাঁচা টমেটো, তেঁতুল।

### মেঘরাশি

ছক বিচার করে বিয়ে হলে ভাল হতে পারে। বিয়ে স্থির হয়েও ভেঙে যাওয়ার যোগ আছে। সন্তান হওয়ার ক্ষেত্রে শুভ। ব্যবসার চেয়ে চাকরি শুভ হবে। শুভ সংখ্যা : ৫ ; অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ রঙ : সবুজ ; অশুভ রঙ : ধূসর ; অশুভ বার : বুধ, অশুভ বার : শনি ; শুভ খাবার : খোড়, মোচা ; অশুভ খাবার : কাঁঠাল, সরেদা।

### মিথুন রাশি

কর্মক্ষেত্রে নতুনভাবে সুযোগ এবং উন্নতি লাভের সম্ভাবনা। শিক্ষাক্ষেত্রে দেরি হলেও সাফল্য আসবে। দূরভ্রমণ নিষেধ, চলাফেরা, খাওয়ার ক্ষেত্রে বিশেষ সতর্ক থাকতে হবে। শুভ সংখ্যা : ৬ ; অশুভ সংখ্যা : ৮ ; শুভ রঙ : আকাশি ; অশুভ রঙ : নীল ; শুভ বার : শুক্র, অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ খাবার : বিউলির ডাল, পোস্ত ; অশুভ খাবার : মুসুর ডাল, সরষে।

### বৃষরাশি

রাগ ও জেদ বৃদ্ধি পেতে পারে। স্বাস্থ্যের প্রতি খেয়াল রাখতে হবে। নিম্নাঙ্গে অস্ত্রোপচার হতে পারে। কর্মজীবনে হঠাৎ পরিবর্তন ঘটবে। নতুন বন্ধু লাভ, দূর ভ্রমণ শুভ। শুভ সংখ্যা : ২ ; অশুভ সংখ্যা : ৯ ; শুভ রঙ : সাদা, অশুভ রঙ : লাল ; শুভ বার : সোম, অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ খাবার : টক (তেঁতুল বাদে), অশুভ খাবার : মিষ্টি।

### কর্কট রাশি

শিক্ষাক্ষেত্রে বাইরে যাওয়ার সম্ভাবনা। প্রবল আত্মীয় বিয়োগ হতে পারে। পদোন্নতি হবে, হঠাৎ বিয়ে হওয়ার সম্ভাবনা আছে। খাবারের মধ্য দিয়ে বিষক্রিয়া এবং চর্মরোগ বৃদ্ধি পেতে পারে। শুভ সংখ্যা : ৮, অশুভ সংখ্যা : ৩ ; শুভ রঙ : নীল ; অশুভ রঙ : হলুদ ; শুভ বার : শনি ; অশুভ বার : বৃহস্পতি ; শুভ খাবার : ছোট মাছ ; অশুভ খাবার : মাছের ডিম, ল্যাজা ও মাথা।



চিন্তা নয়। চাই সুখ।

**Suvida**<sup>®</sup>

আফগোস থেকে আনন্দ

এমারজেন্সি জন্মানিয়ন্ত্রণ পিল



**REWEL**

A Division of  
**Eskay Pharma**

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

হ্যাঁ, আমি নিজেই  
সব সিদ্ধান্ত নিই

**Suvida**®

কারণ সিদ্ধান্তটা আপনার

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



গর্ভনিরোধক ঝড়ি