

হাত বাড়া লেই

দাম মাত্র দশ টাকা



# সুবিদ্যা

Suvida

বর্ষ ৩ সংখ্যা ২  
জুন ২০১৩



ফেসবুকে suvidapatika আর

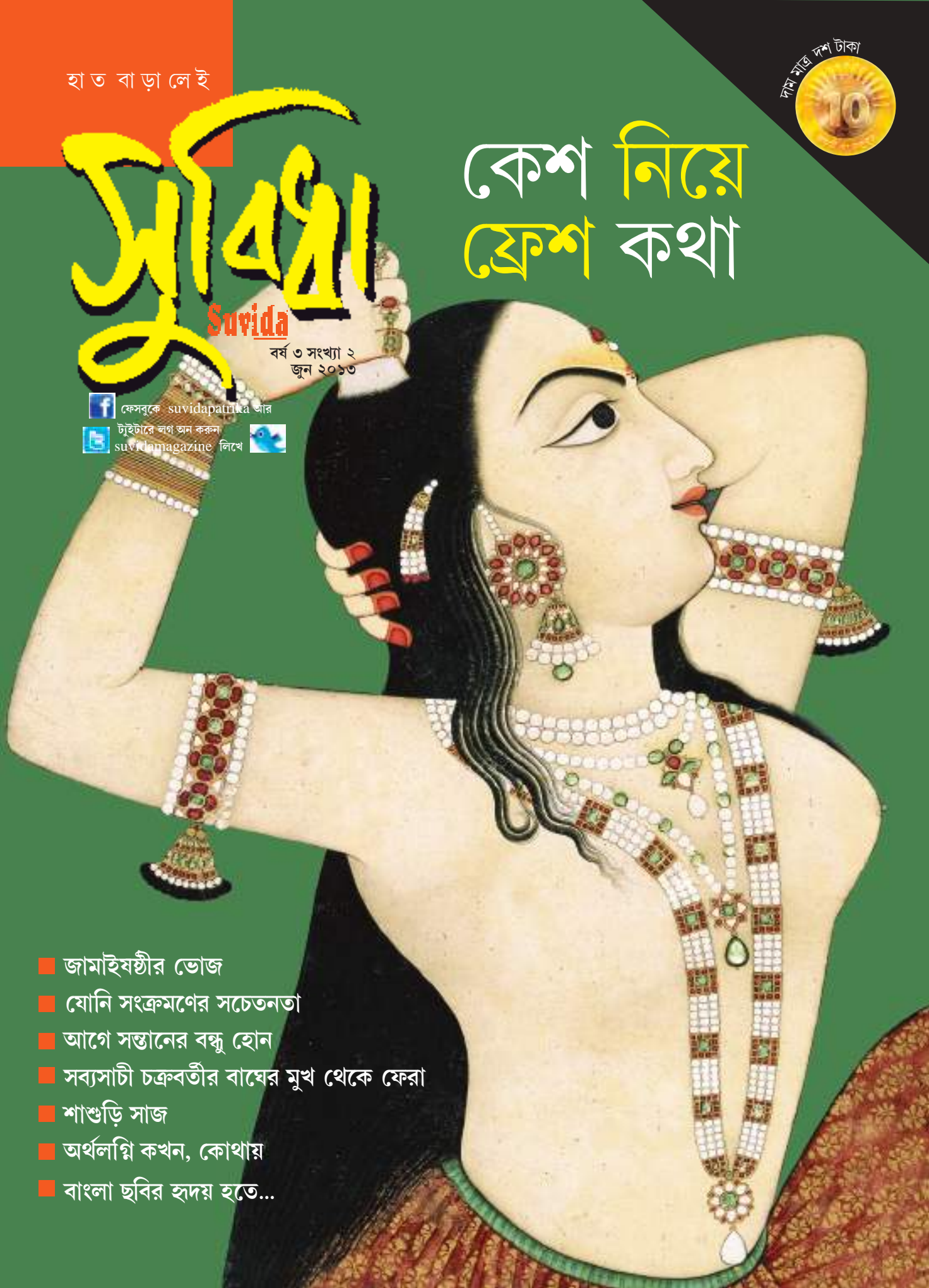


টুইটারে লগ অন করুন  
suvidamagazine লিখে



## কেশ নিয়ে ফ্রেশ কথা

- জামাইঘণ্টীর ভোজ
- যোনি সংক্রমণের সচেতনতা
- আগে সন্তানের বন্ধু হোন
- সব্যসাচী চক্রবর্তীর বাঘের মুখ থেকে ফেরা
- শাশুড়ি সাজ
- অর্থলগ্নি কখন, কোথায়
- বাংলা ছবির হৃদয় হতে...



দুঃশ্চিন্তা  
কেন হবে  
অন্তরায় ?

উত্তর আছে শেষ মলাটের ভিতরের পাতায়



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

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

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



২৮ আগে  
তুমি মা সন্তানের  
বন্ধু হোন

২২

পোশাকি বাহার

শাশুড়ি সাজ

জুন ২০১৩

চিঠিপত্র	:	৪
শব্দজব্দ	:	৪
সম্পাদকীয়	:	৫
প্রচ্ছদকাহিনি	:	৬
হেঁশেল	:	১৪
কথা ও কাহিনি	:	১৮
পোশাক আশাক	:	২২
কাছে দূরে	:	২৪
তুমি মা	:	২৮
ডাক্তারের চেম্বার থেকে	:	৩২
সেলিব্রিটি সংবাদ	:	৩৪
বিশেষ রচনা	:	৩৬
কৌতুক	:	৩৯
আইনি	:	৪০
ভূতভবিষ্যৎ	:	৪২

২৪



কাছে দূরে  
সব্যসাচী চক্রবর্তীর  
বাঘের মুখ থেকে  
ফেরা



প্রচ্ছদ কাহিনি

কেশ নিয়ে  
ফ্রেশ কথা

৪০

আইনি

অর্থলগ্নি  
কখন,  
কোথায়,  
কীভাবে  
করবেন



১৪ জামাইষষ্ঠীর  
হেঁশেল  
ভোজ

সুবিধা ৩

সু  
বী  
প  
ত্র



## দাম্পত্য কাহিনি

নবদাম্পতির ২৫টি সমস্যা নিয়ে প্রচ্ছদকাহিনি ব্যাপক লেগেছে। আমার বিয়ে হয়নি, আমি এখন কলেজে পড়ছি, কিন্তু তাও পড়তে ভাল লেগেছে। বেশ অদ্ভুৎ সব সমস্যা দেখে মনে হল ইংরিজি প্রবাদ বাক্য 'টুথ ইজ স্ট্রেঞ্জার দ্যান ফিকশন' অর্থাৎ 'সত্যঘটনা গল্পের চেয়েও বেশি আশ্চর্যজনক' কথাটি একেবারে সত্যি। তবে আপনারা যে পরামর্শ দিয়েছেন, তা পড়তে ভাল লাগল, কিন্তু যতক্ষণ না আচ্ছিন্ন সত্যাসত্য বিচার করা কঠিন। তবু বলব দারুণ লেগেছে প্রচ্ছদকাহিনি। 'সুবিধা'র উন্নতি কামনা করে চিঠিতে ইতি টানলাম।

সুমিত্রা কর, ঘটকপুকুর

## গল্প গায়ে কাঁটা দেয়

খেয়ালি দস্তিদারের গল্পটি সত্যি গায়ে কাঁটা দেয়। খুবই সাহসী গল্প। এরকম ঘটনা আমাদের সমাজে ঘটলেও আমরা লুকিয়ে রাখি। খেয়ালি দস্তিদার সেটা যেভাবে তুলে ধরেছেন তা প্রশংসনীয়।  
রীতা রায়, শ্যামবাজার

## সামাজিক বিকৃতি

সুবিধার মে ইস্যুতে যে গল্প ছাপিয়েছেন তা সামাজিক বিকৃতির ছবি তুলে ধরে। সাহিত্য কি বিকৃতি দিয়ে হয়? ভাল, সুন্দর গল্প দিতে পারেন না কি? চারিদিকে খবরে এত খারাপ পড়ছি যে, সাহিত্যও খারাপ ভাল লাগে না।

আল্লানা কর, শ্যামনগর

## খুবই আধুনিক

আপনাদের মে ইস্যুর গল্পটিতে যে ঘটনা বর্ণিত হয়েছে তা শকিৎ হলেও সত্য। সাহিত্য হল সমাজের দলিল, সেই অর্থে খেয়ালি দস্তিদারের গল্প একেবারে বাস্তব। এই বাস্তবতা সবার পক্ষে মেনে নেওয়া

কঠিন। কারণ আমরা অনেক সময়ই উট পাখির মতো বালিতে মাথা গুঁজে রেখে সমাজের খারাপ দিকগুলো মন থেকে সরিয়ে ফেলার চেষ্টা করি। কিন্তু খেয়ালি দস্তিদারের গল্পটি খোঁচা মেয়ে সত্যটা সামনে এনে তুলেছে। খুবই আধুনিক গল্প।  
নন্দিনী আইচ, লেকটাউন

## কবিতা-কৌতুক

অনেকদিন পর একটি পত্রিকা পেলাম যেখানে কবিতা ও কৌতুক কে জায়গা দেওয়া হয়েছে। নামী কবিদের কবিতা দারুণ লাগছে, শ্রীজাত ও সুবোধ সরকার-এর কবিতা মন কেড়েছে। এগুলো বন্ধ করবেন না।

ইন্দ্রানী গুহ, গড়িয়া

## পুরনো সংখ্যা

'সুবিধা'-র এপ্রিল ও মে সংখ্যা হাতে পেয়ে দারুণ লাগল। একসঙ্গে দুটো পেলাম। এ দুটো পড়ে এখন খুব ইচ্ছে করছে আগের সংখ্যাগুলো পেতে। আপনাদের সাফল্য কামনা করি।

শান্তনু সেনগুপ্ত, সল্টলেক

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

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

### পাশাপাশি

২। কবির শেষ দশ বছরের 'রসতরঙ্গিনী' বৈষণ্বী। ৪। সন্দীপ যার সরল বিশ্বাসের উপর বাটপাড়ি করল এবং সিঁদুরটাও মুছে দিয়ে গেল। ৫। 'কুঁড়ি আমার বিকালে যায় টুটে'। ৮। 'স্ত্রীর পত্র'-এর মৃগালের ছোট ভাই। ১১। '—মধুর হল আজি মধুরাতে'। ১৩। '—তার ললাট নত, ক্লাস্ত তড়িত বধু চন্দ্রা.....' (কেন পাস্ত্র এ চঞ্চলতা)। ১৫। 'নৌকাডুবি'-

জুন ২০১৩

তে ছটকে যাওয়া স্ত্রীকে অবশেষে ফিরে পেল নলিনাক্ষ। ১৬। 'কেবল বুড়া রাজা প্রতাপ রায় কাঠের মতো বসি আছে/—ছাড়া কাহারো ভাল না লাগে তার কাছে (গানভঙ্গ/ সেনার তরী)।

### উপরনিচ

১। 'গোরা'— প্রধান শিষ্য ; জগদীশ প্রসাদের বিশেষ সম্মানে 'শেষ পুরস্কার' গল্পটি যে বন্ধু লিখেছিল। ২। 'জীবনে পরম লগন কোরো না'। ৩। '—দিনের প্রথম কদম ফুল'। ৬। 'এক ধারে—বন/ফুলে ফুলে সাদা।' ৭। 'রয়েছে মরচে ধরি—বিধুরা' (কাঁটা বনবিহারিনী)। ৯। 'পোস্টমাস্টার'-এর অনাথা কাজের সেই ছোট মেয়েটি। ১০। 'তার—নাই গো যে আনন্দে গড়া আমার অঙ্গ'। ১২। জীবনযুদ্ধে হেরে যাওয়া 'মাস্টার মশায়' তারই ছাত্র বেনুর কুকর্মের ফলে। ১৪। শেষের কবিতা-র অমিত-এর বোন সিসি-লিসি-র পরিচিত, অ্যাটর্নি—মুখুজ্জে, কেউ বলে 'মারমুখো'। ১৫। 'হেসে খল খল গিয়ে— কল'।

অ		হে	ম	স্ত	বা	লা
বি	ম	লা			দ	
না			স	কা	ল	বে
শ	র	ৎ		শ		সু
	ত		অ	বি	র	হ
ব	ন	কু	স্ত	ল		র
		মা		ক	ম	লা
	ব	র	জ	লা	ল	ল

সমাদান শব্দজক ১৩

সুবিধা

সুবিধা ৪

জুন মাস মানে গ্রীষ্ম-বর্ষার সন্ধিক্ষণ। তবে এ বছর গরম পড়লেও তা কিন্তু একেবারে অসহনীয় হয়নি। অবশ্য এর মধ্যে আমি বোলপুরে শুটিং করেছি দাবদাহ মাথায় নিয়ে আর দার্জিলিং মিরিকে শুটিং করেছি শীতল পরিবেশে। কাজের মধ্যে থাকায় হয়তো গরমটা তেমন গায়ে লাগেনি। কারণ, আমরা যে কাজ করি অর্থাৎ ছবি বা সিরিয়ালের শুটিং তা কার্যিক ও মানসিক শ্রমভিত্তিক হলেও, কাজে আলাদা আনন্দ আছে। আসলে যে কাজই করো না কেন, তাতে আনন্দের ছোঁওয়া



থাকলে কাজ করেও ভাল লাগে, কাজটাও ভাল হয়। তাই জামাইঘণ্টার দিন শাশুড়িমা এই গরমেও উপোস করে যে রান্না করেন তা অতি উপভোগ্য হয়। সে রান্না করার মধ্যে থাকে শিল্পসৃষ্টির আনন্দ। এবারের হেঁশেলে রয়েছে জামাইয়ের মন জয় করার জন্য কিছু রেসিপি। সেই সঙ্গে আছে বউঘণ্টীর প্রবর্তনের আর্জিও। এ বিষয়ে পাঠককুলের মতামত চাওয়া হয়েছে। ডাক্তারি বিভাগে কিছু গোপন ব্যক্তিগত সমস্যার ব্যাপারে আলোচনা হয়েছে। কারণ সুবিধা আপনাদের বন্ধু হতে চায়। যে কথা আর পাঁচজনের সঙ্গে ভাগ করে নিতে লজ্জা করে সেগুলো আমাদের সঙ্গে অনায়াসে শেয়ার করতে পারেন।

এখন চতুর্দিকে অর্থলিপ্সি সংকটে অনেকেই ভুগছেন। আমরা অনেক সময়ই অর্থ সঞ্চয় করার সময় সব কিছু খতিয়ে দেখি না। নিজেদের অধিকার সম্পর্কেও আমরা তেমন সচেতন নই। তাই কখন কোথায় কী ভাবে সঞ্চয় করবেন, আইনি দিকগুলো কী করে খতিয়ে দেখবেন তার জন্য রয়েছে পরামর্শ। বাঙালির মধ্যে সঞ্চয় প্রবণতা আছে, এই প্রবণতা সঠিকভাবে লালিত হলে নিশ্চয়ই দেশ ও দেশের উন্নতি হবে। আর সঞ্চয়ের ক্ষেত্রে মহিলাদের অবদান অনস্বীকার্য। তাই মহিলাদেরও জানা দরকার সঞ্চয়ের ক্ষেত্রগুলো। আশাকরি এবারের পত্রিকা আপনাদের মনোরঞ্জনের সঙ্গে সঙ্গে, আপনাদের কিছু বিশেষ তথ্য পরিবেশন করতে সমর্থ হবে।

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,

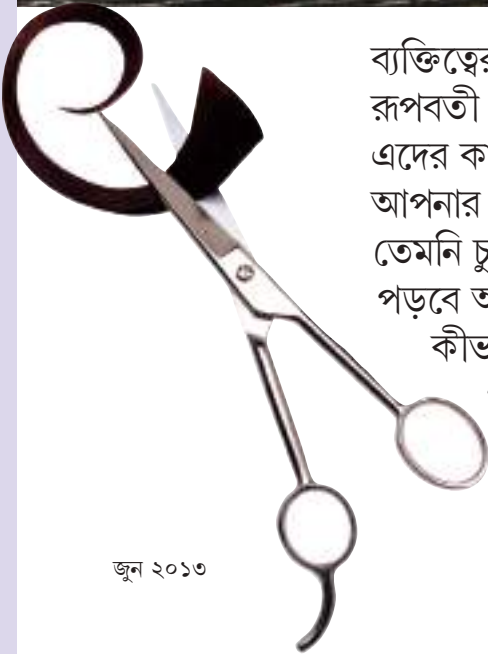
পি ১৯২, লেকটাউন, তৃতীয় তল, ব্লক বি

কলকাতা : ৭০০০৮৯

email : eskagsuvida@gmail.com

পত্রিকার প্রতিটি সংখ্যা বিনামূল্যে ডাকযোগে পৌঁছে দেওয়া হবে

# কেশ নিয়ে ফ্রেশ কথা



ব্যক্তিত্বের জৌলুস, অসুন্দরকে আড়াল করার অস্ত্র চুল। রূপবতী রাজকন্যা থেকে ক্লিওপেট্রা হয়ে রাপুনজেল, চুল এদের কাছে সৌন্দর্য-ভোমরা। যত্ন-আত্তি না পেলে যেমন আপনার মনের আকাশে অভিমানের কালো মেঘ জমে ওঠে, তেমনি চুলও। একটু এদিক-ওদিক হয়েছে কী, অমনি খসে পড়বে অভিমানে। মান ভাঙবেন কী করে অভিমানিনীর, কীভাবে হয়ে উঠবেন কেশবান-কেশবতী, বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ সহ হাজারো কেশ কথা এবারের প্রচ্ছদ প্রতিবেদনে। লিখেছেন **রমাপদ পাহাড়ি**



### কেশ সাহিত্য

আপনি ভবি, অতএব কবির কথায় সহজে মজতেই পারেন। সেন-কবি জীবনানন্দ বনলতার বর্ণনায় মোক্ষম একটি লাইন লিখেছেন, ‘চুল তার কবেকার অন্ধকার বিদিশার নেশা’। ব্যাখ্যাজীবীরা বলেন, ঘন কালো চুলের এর চেয়ে সুন্দর উপমা নাকি আর হয় না! এর ঢের আগে আরেক সেন-কবি রামপ্রসাদও বলেছিলেন, ‘ও কে ইন্দীবর নিন্দী কান্তি বিগলিত কেশ’। ঠাকুর কবিও কেশ নিয়ে বিস্তর খাঁটাখাঁটি করেছেন, ‘কে দিয়েছে কেশ এলায়ে কবরী এলায়ে? তেমনি করিয়া পরায়ে বেশ/তেমনি করিয়া এলায়ে কেশ’। আদিকবি বাঙ্গালীকিও সীতার কেশদামের কথা ফলাও করে বলেছেন। রাবণের কেশকর্ষণ করে সীতাহরণের গল্পে কে না জানে। বিভীষণের স্ত্রী সরমা সীতার লম্বা চুলের বেজায় খেয়াল রাখতেন বলেও রামায়ণ কথায় পাওয়া যায়। আর সীতার চুলে হাত দেওয়ার ফলে লংকার কী হাঁড়ির হাল হয়েছিল, তাও তো আপনার ঠোঁটস্থ। রামায়ণ ছাড়িয়ে মহাভারতে টু মারুন। দ্রৌপদীর

জুন ২০১৩

চুলে হাত দেওয়ার কেছায় দুঃশাসন-দুর্যোধনের বংশটাই ধ্বংস হয়ে গেল। একেবারে হাল আমলের ‘এক থি ডায়োন’ নামে হিন্দি সিনেমার কথা ভাবুন। যেখানে চুলের মধ্যে নাকি ডাইনি বাস করে! বলা ভাল, চুলই ডাইনির শক্তির আধার। ঠাকুমার ঝুলির প্রাণভোমরার মতো ব্যাপার-স্যাপার।

নারীর চুলে হাত ছোঁয়ালে পুরুষের সাথি কি, এই পৃথিবীতে বেঁচেবর্তে থাকার! তবে ‘আদরের নৌকো’ যখন ভেসে যায়, তখন পুরুষের আঙুল রেশম কালো চুলে বিলি কাটুক ক্ষতি নেই। সোহাগে তার মুখে তখন ঝিকিয়ে ওঠা আলো।

### রূপকথার কেশবতী

কবিদের মতো গদ্যের কারবারিরাও চুল নিয়ে সাহিত্যে চুলোচুলি কম করেননি। সুশ্রী, কুশ্রী সব ধরনের নারী বর্ণনায় পিপাসুরা বারবার ঘন কালো চুলে মোহাবিষ্ট হয়েছেন। কুঁচবরণ কন্যা তার মেঘবরণ চুল নিয়ে দিব্য রয়েছে রূপকথা জুড়ে। বিদেশি রূপকথার রাপুনজেলের কেশকথাও প্রায় প্রবাদতুল্য।

ক নে দেখতে গিয়েও পাত্রীর একঢাল চুল আছে কিনা, সে বিষয়ে এই সেদিনও মা-মাসিরা বিস্তর আলোচনা করতেন। আসলে রূপকথার রূপবতীর কনসেপ্টটা এখনও তাঁদের ঘিলুতে স্টেটে রয়েছে জলছবির মতো। কোনও এক তেল-কোম্পানি আবার ঘটা করে বিজ্ঞাপন দিচ্ছে, ‘ফিরে এলো লম্বা চুলের ফ্যাশন’। ছোটবেলায় জিভে স্টেটে যাওয়া টাং-টুইস্টারটা এখনও মাঝে-মাঝে বেরিয়ে আসে, ‘জলে চুন তাজা, তেলে চুল তাজা’। এয়ুগে আবার বিস্তর চর্চা কেশ বিশেষজ্ঞের মধ্যে, চুলের পুষ্টির জন্য সতিাই তেলের প্রয়োজন আছে কিনা!

### চুল নিয়ে সংস্কার

গ্রিক মিথোলজিতে পাওয়া যায় মেডুসা নামে এক অসাধারণ সুন্দরীর কথা। কিন্তু কপাল এমন মন্দ, তার মাথা ভরতি ছিল চুলের বদলে সাপ। মেডুসার চোখের দিকে তাকালে মানুষ নাকি পাথর হয়ে যেত। ‘এ তো মেয়ে নয়...’।

পুরাণে চুল ছিল শক্তির প্রতীক। যেমনটা আমরা সদ্য দেখেছি ‘এক থি ডায়োন’ ছবিতে। বাইবেলের বীর স্যামসন অগাস্টিনসের কথা মনে করুন। চুলের মধ্যে তার শক্তি নিহিত আছে, এমনটা জানার পর প্রতিপক্ষ তার চুল কেটে দিয়েছিল।

সেকালে জার্মান সংস্কৃতিতে দীর্ঘ চুল রাখতে পারতেন স্বাধীন লোকজনেরা, আর দাসদের চুল হত খাটো।

বিভিন্ন ছবিতে শয়তানের মাথার চুলের বদলে সাপ দেখা যায়। লাল চুলকেও শয়তানের চিহ্ন বলে বিবেচনা করা হয়।

বহু উপকথায় দীর্ঘ চুল কুমারীত্বের প্রতীক। যেমন রাপুনজেল। অনেক জাদু প্রক্রিয়াতেও চুলের ব্যবহার দেখা যায়। অন্য কারণও চুল নিয়ে নিজের মন বাসনার কথা বলে মন্ত্র পড়ল কেউ। তারপর সেই চুলে গিঁট দিলে মনের বাসনা পূর্ণ হবে, এমনটা বিশ্বাস করতে চান মন্ত্রতন্ত্রের কারবারিরা।

উনিশ শতকেও প্রিয়জনদের চুল লকেটে পুরে রাখার চল ছিল ব্যাপকভাবে।

হিন্দু পুরাণে সোজা চুল শান্ত ব্যক্তিত্বের প্রতীক। রামায়ণে দেখা যায়, লাঙলের ফলায় উঠে আসা ভূমিকন্যা সীতার চুলও ছিল সোজা। অন্যদিকে

মহাভারতের  
দ্রৌপদীর জন্ম  
যজ্ঞের আগুন  
থেকে। আর তাই

বোধহয় তাঁর চুল ছিল কৌকড়া। কৌকড়া চুল তেজস্বীতার প্রতীক। পাঠকের বোধকরি মা দুর্গার ঈষৎ কৌকড়া চুলের কথা স্মরণে আসছে। তবে কোথাও কোথাও কৌকড়া চুলের মেয়েদের কুলক্ষণা হিসাবেও ধরা হয়। একটা কথা ঠিক, চুল নিয়ে যতই চুলচেরা বিশ্লেষণ আমরা করি না কেন, সৌন্দর্যের ক্ষেত্রে চুলের আবেদন অনস্বীকার্য। শুধুমাত্র চুলের সৌন্দর্যের কারণেই নাকি বহু পুরুষ নারীর প্রেমে পড়েন।

### মাথার ছাতি

গনগনে রোদ, প্যাচপ্যাচে বৃষ্টি, কনকনে শীতে চুল আমাদের অন্যতম ভরসা। শরীরের স্পর্শকাতর অংশগুলি যাতে ক্ষতিগ্রস্ত না হয়, তার জন্য চুলের মাথাব্যথা কোনও অংশে আমাদের মস্তিষ্কের থেকে কম নয়। কবি-কবি ভাব নিয়ে বললে, শীত-গ্রীষ্ম-বর্ষা চুলই ভরসা। কারণ, তীব্র গরমে আপনার মাথা যখন প্রায় আগ্নেয় পর্বত, তখন মাথাকে ঠাণ্ডা-ঠাণ্ডা কুল-কুল রাখার বেয়াড়া দায়িত্ব মাথার ছাতি হয়ে সেই একরাশ চুল। ঠাণ্ডা আবহাওয়ায় মাথা যাতে আইসক্রিমের মতো জমে না যায়, সে ক্ষেত্রেও চুল তাপ আটকানোর চৌকিদার হিসাবে কাজ করে।

### ব্যাকরণ সিং

বলা চলে, আমাদের জীবনরক্ষার জন্য চুল কিন্তু নিজের জীবনটাই দান করে দেয়। চুলের অধিকাংশ স্নায়ুকোষই মৃত। তাই চুল কাটলে ব্যথা লাগে না— কথাটা ছোটবেলা থেকেই আপনার জানা। আরও একটু জ্ঞানী করে তুলতে জানাই, চুলের গোড়ায় কিছু কিছু তন্তু জাতীয় জীবিত কোষ থাকে। শুধু কী তাই, চুলের গঠনের ক্ষেত্রে কেরাটিন নামে একধরনের প্রোটিন থাকে। চুলের গায়ে কেরাটিনের একটা আস্তরন থাকে, বাইরের এই অংশটিকে বলে কিউটিকল। কিউটিকলের ভিতরে পাইপের মতো একটি স্তর আছে, যার নাম কর্টেক্স। এই কর্টেক্সই হল মূল স্তর, যা চুলকে পুষ্টি জোগায়। সেদিক দিয়ে দেখলে, চুলের আদর মানে কিউটিকল ও কর্টেক্সের যত্নই বোঝায়।

বিজ্ঞানটা জানলেন,  
সাহিত্যটা জানবেন না!  
‘কেশ’ শব্দটি যে  
বিশেষ্য, সে  
বিষয়ে সবিশেষ  
বলার







প্রয়োজন নেই। ‘কেশ’ শব্দটি জুড়ে তৈরি হয়েছে কেশকর্ম (চুল বাঁধা), চুলের গোছা বোঝাতে কেশকলাপ, কেশদাম, কেশপাশ প্রভৃতি। এমনকী উকুনের পর্যন্ত একটা ওজনদার নাম রয়েছে, ‘কেশকীট’। এভাবেই টাকের প্রতিশব্দ হিসাবে অভিধান জানাচ্ছে ‘কেশয়’ শব্দটি। বেশি ব্যাকরণ ঘাঁটলে এই গরমে কেশমুণ্ডনের প্রয়োজন হতে পারে। অতএব অলমতি বিস্তারিত।

### ক্রিওপেট্রা থেকে চারুলতা

ঘন লম্বা চুল ছিল নাকি সম্রাজ্ঞী ক্রিওপেট্রার। মিশরীয় সভ্যতায়ও কেশ পরিচর্যার প্রমাণ মেলে ভূরি ভূরি। বেণী বাঁধার রীতি-নীতি নিয়ে কপিরাইটের কথা উঠলে, তা অবশ্যই মিশরীয়দের প্রাণ। সেখান থেকে ছড়িয়ে পড়ে গ্রিসে, তারপর অন্যান্য দেশে। রোমান নারীদের দুর্বলতা ছিল বব চুলের প্রতি। বাঙালি নারীর চুলের খোঁপা— সে তো ভুবন বিখ্যাত। সত্যজিতের ক্যামেরায় ‘চারুলতা’ ওরফে মাধবীর চুলের খোঁপা যে ‘লুক’ পেয়েছে, তা অনবদ্য। বাঙালি নারীর চুল-চর্চার অন্যতম শ্রেষ্ঠ উদাহরণ।

### মরু সুন্দরী থেকে মাধু রাজা

সভ্যতার আদিপর্বে চিরনি-তল্লাশি চালিয়ে জানা যায়, চুলের যত্ন নিতে একশ্রেণীর মানুষ ন্যাড়া হতেন। উচ্চকোটির ধনবতীরা আবার চুলে স্বর্ণরেণু মাখতেন। সুগন্ধি পাউডারের মতো জিনিস ছড়িয়ে দিতেন চুলে। আধুনিক ল্যাকারের বাপ-ঠাকুরদা হিসাবেই বোধহয় উৎসবের দিনে চুলে লাগাতেন হাঙ্কা মাড়। শেষ নয় এখানে। ভেজ হেনাপাতার প্রলেপ তৈরি করেও চুলে মাখতেন। মুসলিম দেশেও এই প্রথা ছিল বলে জানা যায়। আর বিস্তারিত আরবি বণিকরা দুনিয়া চষে নানা ধরনের খুশবু সংগ্রহ করতেন প্রিয়তমাদের জন্য। বিশালাকার বাথটবে সেই সুগন্ধি ঢেলে আমোদে ভাসতেন মরু সুন্দরীরা। সেই সঙ্গে হেনা দিয়ে তাঁদের চুল ধুইয়ে দিত দাসি-বাঁদির দল। অহো, কী সুগন্ধি স্নান।

চিনের মাধু রাজবংশের রাজপুরুষদের কথাই ধরুন। তাঁরা তেল দিয়ে চুল আঁচড়াতেন। তারপর বাইরের ধুলো-ময়লার হাত থেকে রক্ষা পেতে সূক্ষ্ম কাজ করা রুমাল দিয়ে মাথা ঢেকে রাখতেন।

পিছিয়ে ছিল না প্রাচ্যও। আমলকি, কেশুত, তিল, তিসি, তুলসি প্রভৃতি ভেজগুণে সমৃদ্ধ তেল ব্যবহার করতেন প্রাচ্যের মহিলারা।

আলেকজান্ডারের ভারত আক্রমণের সময়ও এইসব রীতি প্রচলিত ছিল। কিছু কিছু আজও রয়েছে বহাল তবিয়তে।

### চুলের প্রাকৃতিক আদর

আজানুলাসিত হোক অথবা বব ছাঁট, বয়-কাট হোক অথবা পুষ্টিত খোঁপা— চুলের যত্নআত্তি না করলে অকালে আপনার মাথার চুল যাবে ব্যরে। ফিকে হয়ে যাবে সৌন্দর্য। কিন্তু কেই বা চায় বলুন, অসময়ে বুড়িয়ে যেতে! বাজারে এখন হাজারো শ্যাম্পুর বিজ্ঞাপন। হরিণী চোখের মৃদু ইশারায় হাঙ্কা-পঙ্কা চুল দুলিয়ে গজগামিনী চালের নায়িকা দেখতে দেখতে চোখে ছানি পড়ে গেল। অথচ ওই সব কোম্পানির শ্যাম্পু ব্যবহার করে কেই পিঙ্ক-রিঙ্ক-বিষ্টিদের চুল তো ফুডুং ফুডুং করে ওড়ে না! বিশেষজ্ঞরা বলছেন, যত নামী-দামি শ্যাম্পুই হোক না কেন, অধিকাংশই রাসায়নিকে ভরা। তাহলে উপায়? প্রাকৃতিক উপায়ে চুল পরিষ্কার।

জুন ২০১৩

পিচগলা রোদুরে অনেকেরই আশ্রয় এখন এসি ঘরে। ফলে চুলের স্বাভাবিক আর্দ্রতা কমে যায়। চুল রক্ষ হয়ে পড়ে। আবার বাইরে যাঁরা অত্যধিক গরমে বেরোচ্ছেন, তাঁদেরও চুলের অবস্থা সাড়ে বারোটা। তাহলে করবেনটা কী?

১। গরমকালে মাথায় ঘাম হয়। ফলে চুলেও দুর্গন্ধ হয়। তাই সপ্তাহে অন্তত দুই থেকে তিন দিন শ্যাম্পু করুন। ভেজ শ্যাম্পু হলে ভাল।

২। গরমে চুলের ডগা ফেটে যায়। এর হাত থেকে রেহাই পেতে ছাতা ব্যবহার করুন। চুলে ট্রিম করিয়ে নিন।

৩। যাঁরা লম্বা চুল কোনও ভাবেই কাটবেন না বলে ঠিক করেছেন, তাঁরা রোদে বেরোনোর আগে ছাতার পাশাপাশি টুপি ব্যবহার করতে পারেন। এছাড়া স্কার্ফ বা ক্রিপ দিয়েও চুল বেঁধে রাখতে পারেন। তবে বেশি শক্ত করে চুল বাঁধবেন না। যাতে চুলের মধ্যে হাওয়া চলাচল করতে পারে, সেই দিকটিও খেয়াল রাখুন।

৪। রাতে ভাল করে মাথায় তেল ম্যাসাজ করুন।

৫। ধুলো-ময়লা এবং চুলের নিজেজ ভাব কাটাতে দইয়ের সঙ্গে লেবুর রস মিশিয়ে চুলে দিন। তারপর শ্যাম্পু করে ভালভাবে ধুয়ে ফেলুন।

৬। বাইরে বেরোনোর সময় চুল বেঁধে রাখুন। তাহলে রোদ-ময়লা থেকে অনেকটাই রক্ষা পাবেন।

৭। ঘামে মাথা ভিজে গেলে বাড়ি ফিরে ভাল করে চুল শুকিয়ে নিন। তারপর বড় দাঁতের চিরকনি দিয়ে চুল আঁচড়ান।

৮। গরমের সময় চুল নিয়ে বেশি পরীক্ষা নিরীক্ষা না করাই শ্রেয়। এই সময় কড়া রোদুরে চুল রক্ষ হয়ে যাওয়ার ভয় থাকে বলে স্ট্রেট বা কার্লিং করা অথবা অত্যধিক ড্রায়ার ব্যবহার এড়িয়ে চলতে পারলে ভাল।

৯। গরমে হার্বাল শ্যাম্পু, কন্ডিশনার, সিরাম ব্যবহার করাই শ্রেয়। কেনার সময় খেয়াল রাখতে হবে, তাতে যেন অ্যালকোহল না থাকে এবং অবশ্যই ময়েশ্চারাইজার থাকে।

১০। রং করা বা পার্ম করা অর্থাৎ কেমিক্যালি ট্রিটেড চুলের জন্য আদর্শ হল হেয়ার সিরাম। চুলের স্বাস্থ্য ফিরিয়ে আনতে শ্যাম্পু করার পর ভেজা মাথায় ভাল ব্র্যান্ডের সিরাম লাগাবেন। এছাড়া প্রতিদিন চুলের জন্য কিছুটা সময় দিন, দেখবেন এই গরমেও আপনার চুল ফুরফুরে থাকবে।

## চুল চিনতে চিরুনি-তল্লাশি

টিভি-খবরের কাগজে বিজ্ঞাপন দেখে আমরা সাধারণত চুলের তেল, শ্যাম্পু, কন্ডিশনার কিনে থাকি। কিন্তু আপনার চুলের ঠিক কী ধরনের যত্ন দরকার, তা কি আপনি জানেন? চুলের ধরনটাই বা কী ধরনের!

ত্বকের মতো মাথার চুলও মোটামুটিভাবে তিন ধরনের হয়—শুষ্ক, তৈলাক্ত ও স্বাভাবিক। চুল চেনার ক্ষেত্রে প্রথমে শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে নিন। এবার ভালভাবে খেয়াল রাখুন, চুলের ধরন সম্পর্কে।

১. শুষ্ক চুল : চুল যদি নিষ্প্রভ, অনুজ্জ্বল, ফাটাফাটা এবং ভেঙে যাচ্ছে বলে মনে হয়, তাহলে আপনার চুলের প্রকৃতি শুষ্ক।

২. তৈলাক্ত চুল : তেলতেলে, আঠালো বা নেতিয়ে পড়লে বুঝবেন আপনার চুল তৈলাক্ত।

৩. স্বাভাবিক চুল : শ্যাম্পু করার পর মাথার চুল যদি বকবাকে, বলমলে হয়, তাহলে আপনি স্বাভাবিক চুলের অধিকারী।

নিষ্প্রভ, জেগ্গাহীন, খুব পাতলা এবং ম্যাডম্যাডে চুল মনে

হলে জানবেন, অবশ্যই আপনার চুলের একটু অতিরিক্ত যত্ন প্রয়োজন।

## রিঠা দিয়ে চুল ধোওয়া

সেই আদিকাল থেকে রিঠা ফলের ক্যারিশমা। ঠাম্মার ঠাম্মা থেকে এ যুগের বউমা, ভরসা রাখেন রিঠার উপর। কারণটা হল, মাথার চুল পরিষ্কার করার কাজে রিঠার গুরুত্ব অপরিসীম। স্যাপিনডাস প্রজাতির গাছের ফল ছোটো ও বড়, দু-ধরনের হয়ে থাকে। রিঠা ফলের শাঁসে রয়েছে ১২ শতাংশ স্যাপেনিন। এই স্যাপেনিন মাথার চুল পরিষ্কার করে এবং বরবরে রাখে। উল্লেখ্য রিঠা বীজের তেল সাবান তৈরির কাজে ব্যবহার হয়।

এবার বলি, কীভাবে রিঠার সাহায্যে চুল পরিষ্কার করবেন। বাজার থেকে রিঠা কিনে আনুন। ফলটি দেখতে ঘন বাদামি ও গোলাকার। ভাল করে ধুয়ে নিন। ফল ভেঙে ভিতরের বীজ বের করে ফেলুন। এরপর ১ লিটার মতো জলে রিঠার খোসা ছাড়িয়ে ফুটিয়ে নিন। মিনিট চারেক ফোটানোর পর ঠান্ডা হতে দিন। চটকে

## চুলের পরিচর্যা

### ১। চুল আঁচড়ানো

চুল সুন্দর, উজ্জ্বল ও পরিচ্ছন্ন রাখার জন্যে নিয়মিত সময় নিয়ে চুল আঁচড়ানো জরুরি। এতে চুলে আটকে থাকা ধুলোবালি ও মরা চুল দূর হয়ে যায়। বার বার আঁচড়ালে মাথার ত্বকে রক্ত চলাচল বেড়ে যায় এবং চুলের পুষ্টির জোগান বাড়ে। ফলে চুল সুন্দর হয়। চুলের স্বাস্থ্যরক্ষায় বেশিবার আঁচড়ানোর প্রয়োজন হলেও, তা যেন মাত্রাতিরিক্ত না হয়। তাহলে চুল ফেটে গিয়ে ভেঙে যেতে পারে।

### ২। চিরুনি কেনার আগে

চুল আঁচড়ানোর ব্রাশ বা চিরুনি খারাপ হলেও চুলের ক্ষতি হতে পারে। চিরুনি কেনার সময় খেয়াল রাখুন, চিরুনির দাঁতগুলো যেন বেশি তীক্ষ্ণ বা ধারালো না হয়। আবার খুব বেশি যেন ভেঁতাও না হয়। দাঁতের শেষ অংশ যেন গোলাকার বা মসৃণ হয়।

### ৩। চুল আঁচড়ানোর নিয়ম

প্রথমে মাথার উপর চিরুনি বা ব্রাশ বসিয়ে টেনে চুলের ডগা পর্যন্ত নামান। এভাবে ডানদিক থেকে শুরু করে আঁচড়াতে আঁচড়াতে বাঁদিকে যাবেন। পুনরায় বাঁদিক থেকে ডানদিকে আসুন। এভাবে ৭০ বার চুল আঁচড়ান। এরপর সমস্ত চুল উঠিয়ে মাথা সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে নিয়ে গোড়া থেকে শুরু করে ডগা পর্যন্ত টেনে টেনে ব্রাশ করুন ৩০ বার। মোট ১০০ বার চুল আঁচড়ান। এভাবে প্রতিদিন একবার আঁচড়ান। এতে চুলের উজ্জ্বলতা বাড়বে এবং ময়লা জমতে পারবে না। রক্ত চলাচল বেড়ে গিয়ে চুল দীর্ঘায়ু হবে।

### ৪। বজ্রাসনে বসুন

একটি অতি পরিচিত পদ্ধতির কথা বলি বজ্রাসনে বসে চুল আঁচড়ান। এতে আপনার চুল অকালে পাকবে না, বরবেও না। জাপানি মেয়েরা এভাবেই চুল আঁচড়ায়। বাংলার গাঁ-গঞ্জের মেয়েরাও এই নীতি অনুসরণ করেন।

### ৫। চিরুনি ও ব্রাশের যত্ন

চুলের যত্নের পাশাপাশি চিরুনি ও ব্রাশের যত্নও আপনাকে নিতে হবে। যেমন, প্রতি দু-দিন পর পর চিরুনি ও ব্রাশ পরিষ্কার করুন।

গরম জলে ভিজিয়ে নিয়ে সাবান বা পাউডার দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এরপর অ্যান্টিসেপ্টিক মেশানো জলে ধুয়ে নিন।

### ৬। চুলের সজীবতায়

একদিন বা দু-দিন অন্তর চুলের গোড়ায় ভাল করে তেল মালিশ করুন। হাতের আঙুলের ডগার নরম অংশ দিয়ে চুলের গোড়ায় মালিশ করবেন। তেল শুধু চুলের গোড়ায় লাগাবেন। পরে চিরুনি বা ব্রাশ দিয়ে আঁচড়ালে সব চুলে তেল মেখে যাবে।

সপ্তাহে দু-দিন অথবা তিন-দিন মাথা পরিষ্কার করুন। এছাড়া চুল অপরিষ্কার মনে হলেই ধুয়ে নিন। শ্যাম্পু দিয়ে পরিষ্কার করুন কিংবা প্রাকৃতিক উপাদানে— চুল ধোয়ার একদিন আগে মাথায় সামান্য গরম হলে তেল মালিশ করুন। এতে খুসকি দূর হবে, চুল ধোয়ার পর বেশ নরম ভাবও থাকবে।

### ৭। মাত্রাতিরিক্ত খুসকি হলে

চুল ধোয়ার আগে তেল গরম করে মাথায় মালিশ করুন। তারপর একটা তোয়ালে গরম জলে ভিজিয়ে জল নিংড়ে মাথায় মিনিট দশেক জড়িয়ে রাখুন। খুসকি দূর করতে ওয়ুধ বা শ্যাম্পু দিয়ে মাথা পরিষ্কার করুন। এছাড়া প্রাকৃতিক উপায়েও খুসকি দূর করতে পারেন। যেমন কাঁচা পেঁয়াজের রস মাথায় ভালভাবে মালিশ করে দশ থেকে পনেরো মিনিট রাখুন। তারপর চুল ভালভাবে পরিষ্কার করুন। এভাবে দিনকয়েক পেঁয়াজের রস ব্যবহার করলে খুসকি দূর হবে। প্রতিদিন চিরুনি বা ব্রাশ পরিষ্কার করুন। অন্যের ব্রাশ, চিরুনি ব্যবহার করবেন না।

### ৮। চুলে উকুন হলে

উকুন, নামটা শুনলেই কেমন যেন একটা অস্বস্তি তৈরি হয়। এই প্রাণীটি চুলের জন্যে ক্ষতিকর। ‘পেডিকুলাস ক্যাপিটিস’ জাতের উকুন আসলে পরাশ্রয়ী। একজনের মাথা থেকে অন্যের মাথায় ছড়িয়ে পড়ে। এদের খুসর বা সাদা রঙের লিক বা ডিম চুলের গোড়া থেকে একটু দূরে চুলের গায়ে গঁথে থাকে।

বাজারে আজকাল উকুন মারা সাবান, শ্যাম্পু পাওয়া যায়, ব্যবহার করতে পারেন। প্রাকৃতিক উপায়ে চাইলে নারকোল তেলের সঙ্গে ন্যাপথালিন গুঁড়ো করে মিশিয়ে চুলে ঘণ্টাখানেক লাগিয়ে রাখুন। তারপর মাথা খুব ভাল করে ধুয়ে ফেলুন। এভাবে কয়েকদিন মাথায়

রসটাকে ভাল করে বের করুন। মাথার চুল সাধারণ জলে একটু ভিজিয়ে নিন। রিঠার রস মাথায় দিয়ে ধীরে ধীরে ঘষতে শুরু করুন। তারপর ভাল করে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। খেয়াল রাখবেন, রিঠার রস থেকে গেলে মাথার চুল একটু আঠা আঠা মনে হবে। আর চোখে যেন কোনওভাবে এই জল না যায়। জ্বালা করবে খুব।

### রান্না ঘরের জিনিস দিয়ে চুল পরিষ্কার বেসন দিয়ে

বেসন দিয়ে শরীর পরিষ্কার করার চল রয়েছে বিস্তর। আবার সেই বেসন দিয়ে চুল পরিষ্কারও করা যায়। প্রাচীন কাল থেকেই চলে আসছে বিষয়টা। জেনে নিন মুসুর ডালের বেসন দিয়ে চুল পরিষ্কার করার নিয়মকানুন। চুলের পরিমাণে আন্দাজমতো মসুর ডাল নিয়ে ভাল করে ধুয়ে ফেলুন। জলে ভিজিয়ে রাখুন। মসুর ডালবেটে নিয়ে জল মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। চুলে বিলি কেটে ঘণ্টাখানেক সেই পেস্ট লাগিয়ে রাখুন। তারপর জল দিয়ে চুল

পরিষ্কার করুন। কন্ডিশনার হিসাবে লেবুর জল ব্যবহার করতে পারেন। এতে মাথার খুসকিও দূর হবে। যে কোনও ডালের বেসন দিয়েই চুল ধোয়া যায়, তবে মুসুরের ডালের বেসনই সবচেয়ে ভাল কাজ দেয়। সবশেষে চুল শুকিয়ে নিন।

### পেঁয়াজের রস দিয়ে

এককালে বলা হত, 'বউ ভাল লাজে, তরকারি ভাল পেঁয়াজে'। এর সঙ্গে আয়ুর্বেদ চিকিৎসাশাস্ত্র বলছে, চুল ভাল রাখার কাজেও পেঁয়াজ মহা উপকারি। চুলের খুসকি দূর করতে পেঁয়াজের রসের জুড়ি নেই। এমনকী, পেঁয়াজের রস মাথায় ঘষলে নতুন চুলও গজায়। ছোট পেঁয়াজ কিছু পরিমাণ নিয়ে খেঁতো করে রস বের করুন। মাথার বিলি কেটে তেল দেওয়ার মতো করে পেঁয়াজের রস লাগান। ঘণ্টাখানেক রেখে বেশ করে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। চুল শুকিয়ে গেলে দেখবেন, কেমন রেশমের মতো ফুরফুরে হয়ে উঠেছে। যাঁরা গন্ধের জন্য পেঁয়াজের রস ব্যবহার করতে চান না, তাঁরা মাথা ধোয়ার শেষে জলের সঙ্গে কিছু সুগন্ধি মিশিয়ে নিয়ে



লাগান, উকুন সাফ হয়ে যাবে।

জেনে রাখুন আরও দুটি উপায়। তুলসি পাতার রস উকুন নিধনে উপকারী। এর রস মাথায় বিলি কেটে ঘণ্টাখানেক রাখুন। পরে মাথা ধুয়ে ফেলুন।

জুন ২০১৩

ধূতরা পাতার রস, পানের রস, কর্পূর একসঙ্গে মিশিয়ে মাথায় লাগালে উকুন মরে যায়। পরে মাথা ভালভাবে ধুয়ে ফেলুন।

### ৯। চুলের ডগা ফেটে গেলে

এমনটা হলে বুঝবেন, আপনার চুলের বিস্তর ক্ষতি হয়েছে। কাজেই লম্বা চুলের মায়ান না করে ডগা ছেঁটে ফেলুন। তা না হলে চুলের বৃদ্ধি থেমে যাবে। ধৈর্য ধরে চুলে ব্রাশ করুন। ভিটামিন 'সি' এবং 'এ' জাতীয় খাবার বেশি করে খান। তাহলে চুলের পাশাপাশি ত্বকও সুন্দর থাকবে। গাজরে প্রচুর 'এ' ভিটামিন পাওয়া যায়। আমলকি, লেবু, পেয়ারা, আমড়ায় প্রচুর 'সি' ভিটামিন পাওয়া যায়। মাথায় নিয়মিত তেল মালিশ করুন। সপ্তাহে কমপক্ষে দু-দিন চুল ধুয়ে ফেলুন।

### ১০। বাচ্চা হওয়ার পর

অধিকাংশ মায়াদের বাচ্চা হওয়ার পর মাথার চুল পড়ে যায়। বাচ্চা বৃকের দুধ খায় বলে মায়ের শরীরে ক্যালসিয়াম ও আয়রনের অভাব লক্ষ করা যায়। তাই ক্যালসিয়াম ও আয়রন সমৃদ্ধ খাবারদাবার বেশি করে এই সময় খেতে হবে। তাহলে চুল পড়া বন্ধ হবে।

### ১১। কী করবেন, কী করবেন না

খুব ঘন ঘন চুল ছাঁটবেন না, কমপক্ষে এক দেড় মাস পর পর ছাঁটবেন। চুল খুব শক্ত কিংবা টান টান করে বাঁধবেন না। চুলে রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহার না করাই ভাল। অতিরিক্ত সূর্যের আলো চুলের জন্য খারাপ। রোদ এড়াতে ছাতা ব্যবহার করুন। বাইরে থেকে ফিরে চুল ব্রাশ করুন, এতে ধুলোবালি জমবে না। ছোট মাছ খান। নিয়মিত ব্যায়াম করুন। সুস্বপ্ন খাবার খান। প্রোটিন, টাটকা ফলমূল, তরিতরকারি খান।

টেবিলে কেউ খেতে বসলে তার সামনে চুল আঁচড়াবেন না। কারও সঙ্গে কথা বলতে বলতে বার বার চুল ঠিক করবেন না। চুল আঁচড়ে বেসিনে ফেলবেন না। হেয়ার রোলারস ব্যবহার করতে করতে লোকের সামনে চলে আসবেন না। কোনও মিটিং চলাকালীন চুল আঁচড়াবেন না অথবা বার বার হেয়ার স্টাইল পরিবর্তন করবেন না।

মাথায় ঢালতে পারেন। এছাড়া আপনার চুলের উপযোগী শ্যাম্পু দিয়েও মাথা ধুয়ে ফেলতে পারেন।

### তেঁতুলের ক্বাথ

পরিমাণ মতো তেঁতুল নিয়ে জলে মিশিয়ে ঘন পেস্ট তৈরি করুন। মাথায় বিলি কেটে মিনিট পনের রেখে ধুয়ে ফেলুন। দেখবেন চুল শুকানোর পর কেমন ফুরফুরে, নরম ও সিল্কি হয়েছে। যাঁদের চুলে অন্য কিছু সহ্য হয় না, তাঁরা তেঁতুলের ক্বাথ তৈরি করে চুল ধুয়ে ফেললে উপকার পাবেন।

এতে চুলও ছিঁড়বে না, তাছাড়া চুলে কন্ডিশনার হিসাবে অন্য কিছু ব্যবহার করার দরকার হবে না।

### চায়ের কড়া লিকার

কয়েক ফোঁটা পাতিলেবুর রস চায়ের কড়া লিকারের সঙ্গে মিশিয়ে মাথা ধুয়ে ফেলুন। এতে চুল ওঠা বন্ধ হবে এবং চুল বাকবাকে হবে।

### শুকনো আমলকি

কিছুটা কাঁচা দুধে প্রয়োজনমতো শুকনো আমলকি ঘন্টা পাঁচেক ভিজিয়ে রাখুন। নরম হলে বেটে পেস্টের মতো করে নিন। এবার

মাথায় বিলি কেটে চুলের গোড়ায় ঘষে লাগান। কমপক্ষে ঘন্টাখানেক রেখে মাথা ধুয়ে ফেলুন।

### দুর্বাঘাস ও নারকোল তেল

একমুঠো দুর্বাঘাস ভালভাবে পরিষ্কার করে খাঁটি নারকোল তেলের মধ্যে সারারাত ভিজিয়ে রাখুন। পরের দিন এই তেল রোদে রেখে ভালভাবে গরম করুন। মাথায় বিলি কেটে লাগান। চুল ঘন হবে। এই তেল বোতলে ভরেও রাখতে পারেন। তবে রোজ রোদে দিতে হবে। তাছাড়া মাথায় দেওয়ার আগে ভালভাবে রোদে গরম করে নেবেন।

### গরমে চুল বাঁধবেন কীভাবে

১। খোঁপা : লম্বা চুলের মহিলারা সহজেই কয়েক প্যাঁচ দিয়ে খোঁপা বাঁধুন। সূতির শাড়ির সঙ্গে এই খোঁপা খুব মানাবে। এছাড়া সালায়ার কামিজের সঙ্গে কাঁটা দিয়ে খোঁপা বাঁধলেও সুন্দর দেখায়। বাজারে এখন নানা ধরনের খোঁপার কাঁটা পাওয়া যায়। এতে গরমে স্বস্তি এবং ফ্যাশন, একইসঙ্গে হবে। প্রয়োজনে স্প্রে দিয়ে চুল আটকে নিন।

২। রিবন টুইস্ট : যাঁরা রিবন টুইস্ট করতে চান, তাঁদের পুরো চুল আঁচড়ে মাথার একপাশে আনতে হবে। যেদিকে চুল থাকবে না, সেদিকে পিন দিয়ে ভালভাবে আটকে দিন। এরপর একপাশে আনা চুলগুলো রাবার ব্যান্ড দিয়ে পনিটেল করে নিন। পনিটেল করা চুলগুলো কালো ফিতে দিয়ে পেঁচিয়ে নিন, নীচের দিকের কিছুটা গোছা ছেড়ে রাখুন। গরমে সালায়ার-কামিজ বা ওয়েস্টার্ন পোশাকের সঙ্গে এই ধরনের চুলের বাঁধুনি বেশ মানানসই।

৩। পনিটেল : মূলত গোল মুখের সঙ্গে পনিটেল বেশ মানায়। গরমে একটু উঁচু করে চুল বাঁধতে চাইলে পনিটেলই সবচেয়ে সহজ উপায়। ছোটো কাঁকড়া ক্লিপ বা পাঞ্চ ক্লিপ দিয়ে কিছু চুল আটকে পুরো চুলটা পনিটেল করে রাখতে পারেন। আবার সব চুল টেনে উঁচু করেও পনিটেল করতে পারেন।

৪। চুল কেটে রোগা : একটু পৃথুলারা চুল কেটে রোগা বনে যেতে পারেন এই গরমে। নানা কাঁটে মুখের মাপ এবং চেহারা ও ব্যক্তিত্ব পাল্টে ফেলা যায়। পার্লারে গিয়ে কাটিং করান, দেখবেন গরমে ঝোড়ো কাকের মতো চেহারায় কী মাধুর্যটাই না এসেছে!

### কন্ডিশনার ব্যবহার

শ্যাম্পুর আগে ও পরে, দুভাবেই কন্ডিশনার ব্যবহার করা যায়। শ্যাম্পুর আগে হলে বাড়িতে তৈরি কন্ডিশনার ব্যবহার করুন। টক দই, ডিম, কফি বা চায়ের লিকারের সঙ্গে মেহেন্দি গুঁড়ো মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। ঘন্টা দুয়েক রেখে শ্যাম্পু করে নিন।

শ্যাম্পুর পরে কন্ডিশনার ব্যবহার করবেন, তা বাজার থেকেই কিনে নিন। এছাড়া শ্যাম্পুর শেষ ধোওয়াটা এক চামচ ভিনিগার মেশানো জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। চুল চকচকে হবে।

### চুলের পাঁচ কথা

**উজ্জ্বল্য পেতে :** অনেকের চুল খুব মিহি ও সোজা। অনেকের ধারণা, এই ধরনের চুলে পার্ম করলে ভাল লাগবে। আসলে এক্ষেত্রে চুল কাটিং প্রয়োজন। মিহি চুলে কোনও মসৃণ কাট দিলে চুল সুন্দর ও উজ্জ্বল দেখায়।

**ঘনত্ব :** যাঁদের চুল খুব ঘন, তাঁরা চান চুল পাতলা ফুরফুর করতে। এক্ষেত্রে চুল ব্লো ড্রাই করে সামান্য সেটিং লোশন



## চুল নিয়ে ৭টি ভুল ধারণা

শিব্রাম চক্কোত্তি সেই কবে চুল নিয়ে চুলোচুলির কথা বলে গেছেন। কিন্তু ভুল ধারণার কথা বলেননি। আসুন জেনে নিই, কিছু চলতি ধারণা ও তার বিজ্ঞানসম্মত দু-কথা।

**ভুল ধারণা ১ :** প্রতিদিন চুল পড়া মানেই মাথায় টাক পড়তে শুরু করবে।

একজন প্রাপ্ত বয়স্ক মানুষের মাথা থেকে দিনে প্রায় ১০০টি করে চুল পড়ে যায়। তবে যদি ক্রমশ মাথা ফাঁকা হয়ে যায়, তাহলে নিশ্চয়ই চিন্তার ব্যাপার। মাথায় হাত দিলে বা আঁচড়ালে যদি মুঠো মুঠো চুল উঠতে থাকে, তাহলে চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে পরামর্শ নেওয়া দরকার।

**ভুল ধারণা ২ :** বেশিক্ষণ এসি ঘরে থাকলে চুল পড়া বেড়ে যায়।

এয়ার কন্ডিশন রুমে বেশিক্ষণ থাকলে চুলের স্বাভাবিক আর্দ্রতা কমে যায়। তবে চুল পড়া বেড়ে যায় কিনা, এ বিষয়ে নির্দিষ্ট কোনও প্রমাণ নেই।

**ভুল ধারণা ৩ :** বার বার চুল কাটলে চুলের স্বাস্থ্য ভাল হয়, গোড়া মোটা হয়।

বার বার চুল কাটার সঙ্গে চুলের স্বাস্থ্য ভাল হওয়ার কোনও সম্পর্ক নেই।

সাধারণত চুলের গোড়া প্রায় সকলেরই মোটা হয়। ফলে চুল ছোট করে কাটলে গোছ বেশি লাগে।

**ভুল ধারণা ৪ :** স্মুদনিং বা স্ট্রেটনিং করলে চুল পড়া বেড়ে যায়

ভাল কোম্পানির হেয়ার কেয়ার প্রোডাক্ট ব্যবহার করলে ভুরু কৌঁচকাবার দরকার নেই। তবে নিয়মিত স্ট্রেটনার বা হেয়ার ড্রায়ার অথবা হেয়ার স্টাইলিং প্রোডাক্ট ব্যবহার করলে চুল রক্ষণ-শুষ্ক



লাগান, দেখবেন চুল কেমন ফুলে ফেঁপে উঠেছে।

**কার্ল :** যাঁদের চুল স্বাভাবিকভাবে কৌঁকড়ানো, তাঁদের অধিকাংশেরই ইচ্ছে থাকে কীভাবে চুল সোজা করা যায়। যদি সিলিকন জেল লাগিয়ে চুল হাওয়ায় শুকিয়ে নেওয়া যায়, তাহলে ন্যাচারাল কার্ল যথেষ্ট সজীব ও ঘন দেখায়। পার্ম করে কিন্তু এটা পাওয়া যাবে না।

**টেঙ্গচার :** যাঁদের চুল ঈষৎ রক্ষণ ও দড়ির মতো, তাঁদের উচিত চুল সুন্দর করে লেয়ার কাট করা। আবার যাঁদের চুল ছোটদের মতো পাতলা, তাঁরা অনেক সময় মুষড়ে পড়েন। কিন্তু এটা উজ্জ্বল চুলের পরিচয়, স্টাইল করাও বেশ সহজ।

**চুলে রঙ :** আজকাল চুলে রঙ করাটা খুব স্বাভাবিক ব্যাপার। এক্ষেত্রে মুখের সঙ্গে মানানসইভাবে চুল কাটান এবং একই সঙ্গে সেই অনুযায়ী চুলে রং করান। যেমন ধরুন, ব্লান্ট কাট করলে লালচে রঙের চুলে ভাল দেখায়।



হয়ে যায়। প্রয়োজনীয় যত্ন না নিলে মাথার চুল ক্রমশ হালকা হতে পারে।

**ভুল ধারণা ৫ :** ব্লো ড্রাই করলে কি চুল পড়ে?

ব্লো ড্রাই-তে সাময়িক ভাবে চুলের ক্ষতি হয়। তবে প্রয়োজনীয় যত্ন নিলে সেই ক্ষতিটা পূরণ হয়ে যায়।

**ভুল ধারণা ৬ :** স্ক্যাল্প ম্যাসাজ করলে কি চুল পড়া বন্ধ হয়?

ম্যাসাজ-এর সময় জোরে জোরে স্ক্যাল্প ঘষলে চুলের গোড়ায় ফ্রিকশন হয়। ফলে চুল পড়া বন্ধ হওয়ার বদলে বেড়ে যেতেও পারে।

**ভুল ধারণা ৭ :** চুল পড়া কোনওভাবেই বন্ধ করা যায় না। কথটা একেবারেই ভুল। বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে চুলের যে কোনও সমস্যার সমাধান সম্ভব। এমনকী হেয়ার ট্রান্সপ্লান্টও খুব জরুরি।

এই প্রসঙ্গে বলি, গ্রিসে আলেকজান্ডার দ্য গ্রেটের সময় লোকেরা আজকের মতোই সোনালি চুল খুব পছন্দ করত। পুরুষ-মহিলা নির্বিশেষে তাঁদের চুলের গোছাতে পটাশ জল এবং ভেবজ উপাদান দিয়ে চুলে লালচে সোনালি রং আনতেন। এই রঙিন চুল ছিল আভিজাত্যের প্রতীক।

### শেষ কথা কে বলবে

বদলে গেছে সময়। বদলে গেছে রুচি। কেশচর্চার ধরনধারণও দিনে দিনে যাচ্ছে উল্টেপাল্টে। এখন আর শুধু দৈর্ঘ্য বা ঘনত্বের উপর চুলের সৌন্দর্য নির্ভর করে না, স্টাইলই শেষ কথা। স্প্রে, জেল, কঁটা, ক্লিপ, পিন সহযোগে খোঁপার বাঁধুনি পাল্টে দিয়েছে চুলের সৌন্দর্যের সংজ্ঞা।

**উপদেষ্টা :** রিয়া দত্ত, টাচ'ন গ্লো কাজল ভট্টাচার্য, বি স্টাইলিশ



# জামাই ষষ্ঠীর ভোজ

জুন মাসের ১৪ তারিখ অর্থাৎ ৩০শে জ্যৈষ্ঠ জামাইষষ্ঠী। এই দিন বাংলার ঘরে ঘরে জামাইকে ঘিরে চলে শাশুড়িদের খাওয়ানোর প্রতিযোগিতা। কে কত ভাল রান্না করে, কত ভাল জামাই আপ্যায়ন করে, চলে তার বাছবিচার। জামাইষষ্ঠী উপলক্ষে অবশ্য বাড়ির আর পাঁচজনও ভালমন্দ খায় ওই দিনে। তাই আপামর শাশুড়িদের সাহায্যের জন্য **সুমিতা শুর** কিছু পদ রান্নার কথা জানিয়েছেন সুবিধার পাঠককুলকে। সেই সঙ্গে এও বলেছেন, আজকালকার কৃতি বৌমাদেরও এ দিনে শাশুড়িরা অবশ্যই ‘জামাই’ আদর করতে পারেন চোব্যচোব্য লেহু পেয়ে খাইয়ে!!



## ইলিশ বেক

### কী কী লাগবে

ইলিশ মাছ : ৪ টুকরো ; পালং  
পাতা : ৪/৫টি ; টমেটো পিউরি  
: ½ কাপ ; সরষে বাটা : ১  
টেবল চামচ ; দই : ১ টেবল  
চামচ ; মেয়োনিজ : ২টেবিল চামচ ; নুন : স্বাদমতো ; সামরিচ গুঁড়ো :  
½ চামচ ; লাল লঙ্কা গুঁড়ো : ½ চা চামচ ; উস্টার সস : ১ চামচ ;  
হলুদ : ১চিমটে ; সাদা তেল : ১ চামচ।

### কী করে করবেন

মাছ ধুয়ে অল্প নুন, হলুদ মাখিয়ে রাখুন। পালং পাতা একটু উষ্ণ জলে  
২ মিনিট ভিজিয়ে রেখে তুলে নিন। আধ চামচ সাদা তেল ও বাকি  
সব উপকরণ দিয়ে মাছগুলো আধঘণ্টা ম্যারিনেট করুন। বেকিং ডিশে  
তেল মাখিয়ে অর্ধেক পালং পাতা সাজিয়ে মাছ দিন। আভেন আগে  
থেকে গরম করে রাখুন। এবারে ১৮০° ডিগ্রি তাপমাত্রায় আধঘণ্টা  
বেক করুন।



## নারকোল দিয়ে মুগডাল

### কী কী লাগবে

মুগডাল ভাজা : ১৫০ গ্রাম ; কাঁচা লঙ্কা : ৫/৬টি ;  
ছোট আস্ত পেঁয়াজ : ২ টি ; নুন, চিনি : স্বাদমতো ;  
ঘি : ২ বড় চামচ ; আদা বাটা : ১ চামচ ; নারকোল  
দুধ : ১ কাপ ; পেঁয়াজ বাটা : আধকাপ।

### কী করে করবেন

কাঁচা লঙ্কা, ছোট আস্ত পেঁয়াজ, চিনি দিয়ে ভাজা  
মুগডাল সেদ্ধ করুন। ফুটে উঠলে নুন দিন। সেদ্ধ  
হয়ে জল কমে এলে নামান।

অন্যদিকে প্যানে ঘি গরম করে লঙ্কা, আদা ও  
বেশি করে পেঁয়াজ বাটা ভাল করে কষে নিয়ে  
এতে ডালসেদ্ধ ও জল ঢেলে দিন। একটু ফুটে  
উঠলে নারকোল দুধ মেশান। ফুটে উঠে ঘন হলে  
নামিয়ে উপর থেকে পেঁয়াজ সরু করে কেটে,  
ভেজে ছড়িয়ে দিন।



## বাংলা পাঁঠার কারি

### কী কী লাগবে

পাঁঠার মাংস : ৫০০ গ্রাম ; ঘি : ২ বড় চামচ ; হলুদ, নুন : প্রয়োজনমতো ; আদা বাটা : ১ চামচ ; পেঁয়াজ বাটা : ৩ চামচ ; ধনে বাটা : ১ চামচ ; টক দই : ১০০ গ্রাম ; আলু ডুমো করে কাটা : ২টো ; কাজু বাটা : ২ বড় চামচ ; জিরে ভাজা গুঁড়ো : ১ চামচ।

### কী করে করবেন

ঘি গরম করে তাতে হলুদ, লক্ষা, আদা, পেঁয়াজ বাটা, ধনেবাটা, দই দিয়ে কষে নিন। অল্প কষা হলে নুন, চিনি দিন। মাংস দিন। পেঁয়াজ ডুমো করে কেটে দিন। আলু দিয়ে জল দিন। সেদ্ধ হলে কাজুবাটা, জিরে ভাজা গুঁড়ো দিয়ে নামিয়ে দিন।

## কাজু পোলাও

### কী কী লাগবে

দেরাদুন বাসমতি আতপ চাল : ৫০০ গ্রাম ; দুধ : ২ লিটার ; কাজু : ১ কাপ ; কিশমিশ  $\frac{1}{2}$  কাপ ; খোয়াক্ষীর : ১কাপ ; ঘি দেড় কাপ ; জায়ফল গুঁড়ো : ১ টেবিল চামচ ; জয়িত্রী গুঁড়ো : ১ বড় চামচ ; জল : প্রয়োজনমতো ; নুন : আন্দাজমতো।

### কী করে করবেন

চাল ধুয়ে আধ লিটার দুধে ভিজিয়ে রাখুন। ১ লিটার জল ও  $\frac{1}{2}$  লিটার দুধ একটু বড় পাত্রে ফোটান। একবার ফুটে উঠলেই চাল ছেড়ে দিন। অল্প শক্ত অবস্থায় নামিয়ে নিন। কাজু, কিশমিশ, ক্ষোয়া ক্ষীর হালকা করে ভেজে তুলুন। একটি ডেকচিত্তে ঘি গরম করে তাতে ভাত ঢেলে সামান্য নেড়ে নিন। ভাজা কাজু, কিশমিশ, খোয়া ক্ষীর, গুঁড়ো মশলা ছড়িয়ে ১ লিটার দুধ ছড়িয়ে দমে বসিয়ে রাখুন।

জুন ২০১৩

## দই-এর মালপোয়া

### কী কী লাগবে

মিষ্টি দই : ৫০০  
গ্রাম ; ময়দা : ১০০  
গ্রাম ; সাদা তেল :  
প্রয়োজন মতো ;  
মৌরি : ১ চামচ ;  
চিনি : ৫০০ গ্রাম  
(রসের জন্য) ; জল :  
প্রয়োজন মতো।

### কী করে করবেন

চিনি ও জল দিয়ে ফুটিয়ে রস তৈরি করুন। দই খুব ভাল করে ফেটিয়ে নিন। ময়দায় দই একটু একটু করে মিশিয়ে নিন। গোলাটা বেশ ঘন হবে। মৌরি দিন। ঘি গরম করে গোল হাতায় করে গোলাটা ঘি-এ দিন। লাল করে ভেজে রসে ফেলুন।



## বেগুনের কোর্মা

### কী কী লাগবে

বেগুন : ৫/৬টি ; গরম মশলা গোটা : ১ চামচ ; তেজপাতা : ৩/৪টি ; হিং : ১ চিমটে ; আদা বাটা : ১ ছোট চামচ ; দই : ২ বড় চামচ ; চিনি : স্বাদমতো ; হলুদ : আধ চামচ ; লক্ষা বাটা : ১ চামচ ; টমেটো : ১টি ; সরষের তেল : প্রয়োজন মতো ; সাজিরে :  $\frac{1}{2}$  চামচ ; জয়িত্রী : ১ চিমটে ; ঘি : ১ বড় চামচ।

### কী করে করবেন

বেগুন লম্বা করে কেটে ভেজে তুলুন। তেলে গরম মশলা, তেজপাতা ও হিং দিন। সব বাটা মশলা দিয়ে, দই দিয়ে কষতে থাকুন। চিনি দিন। সামান্য জল দিন। ফুটে উঠলে ভাজা বেগুন দিন। মাখা মাখা হলে নামিয়ে নিন। উপর থেকে সাজিরে, জয়িত্রী গুঁড়ো ও ঘি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।





## সরষে ভেটকি

### কী কী লাগবে

ভেটকির ফিলে : ৫/৬টি ; টক দই : ২ বড় চামচ ; রসুন বাটা : ১ চামচ ; সরষে বাটা : ১ চামচ ; কাঁচা লক্ষা : ৪/৫ টা ;  
নুন : আন্দাজমতো।

### কী করে করবেন

ফিলে গুলো টক দই, রসুন বাটা দিয়ে ২০ মিনিট মাখিয়ে রাখুন। এতে সরষে বাটা, কাঁচা লক্ষা, সরষের তেল, নুন মিশিয়ে প্যানে ১০ মিনিট দমে রান্না করুন, অর্থাৎ ঢাকা দিয়ে টিমে আঁচে রাখুন।

## পোস্তর বড়া

### কী কী লাগবে

পোস্ত : ১০০ গ্রাম ; কাঁচা লক্ষা : ৪/৫টা ; আটা বা বেসন : ২ বড় চামচ ; ধনেপাতা কুচি : ১ কাপ ; নুন : স্বাদমতো ;  
সরষের তেল : প্রয়োজন মতো।

### কী করে করবেন

পোস্ত ও কাঁচালক্ষা একসঙ্গে বেঁটে নিন। ধনেপাতা কুচিয়ে আটা বা বেসন আর আন্দাজ মতো নুন দিয়ে মেখে নিন। পোস্ত ও কাঁচা লক্ষা বাটা এতে দিন। চাটুতে তেল দিয়ে ওই মিশ্রণ থেকে নিয়ে চ্যাপ্টা করে বড়া ভেজে নিন। ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



সঠিক হজমের উপাদান...

# Encarmin™

আপনার ডাক্তার সব জানে

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেবেন।



# পিছুটান

পদ্ম নাভ দাশ গুপ্ত

১

ভোররাতে তুণার শরীরটা জড়িয়ে ধরে মনে হল ঢে-উ জাগছে। তুণা পাশ ফিরে শুয়ে ওর মুখে একটা আধজাগা চুমু খেল। সায়নের শরীরটা কাল সারাদিনের অসম্ভব ছুটোছুটিতে ক্লান্ত ছিল, তবু জেগে উঠল। তুণা সাড়া দিল। কটা বাজে এখন? তুণাকে চুমু খেতে খেতে হঠাৎ ক্লান্তিগুলো মিলিয়ে যেতে লাগল। একদিকে তাতু ওপাশ ফিরে শুয়ে আছে নিজের খাটে তাই, তুণা শরীর থেকে নাইটিটা সরিয়ে দিল। কেন কে জানে সায়নের যাবতীয় হরমোনের তাড়স তুণার বুকের ভেতরে এসে এক লহমায় স্তব্ধ হয়ে গেল। মা এর গন্ধ পেলে কেন সায়ন?

কমপিউটার টেবিলে রাখা মোবাইল ফোনটা ভোর সাড়ে পাঁচটায় বেজে উঠল, সায়ন শরীরটা তাতুর থেকে কোনোমতে ঢেকে তড়িঘড়ি ফোনটা ধরল। নার্সিংহোম! ‘হেলো...?’ ‘হ্যাঁ নীলা সেনের বাড়ি তো?’ সায়ন তুণার উদ্বিগ্ন মুখটা দেখল।... ‘পেশেন্ট সিরিয়াস, ভেনটিলেশনে দিতে হবে।’... ‘হ্যাঁ তো দিন!’ সায়ন বলে উঠল।... ‘না দেবার আগে বাড়ির লোকের ওপিনিয়ন,’ ‘না না আপনি দিন আমি আসছি...’

...সায়ন ফোনটা রেখে তাকাল, তুণা উঠে বসেছে। জানতে চাইছে কী হল? ‘নার্সিংহোম থেকে মাকে ভেনটিলেশনে দিচ্ছে’... তুণা কিছু বললে না, সটান উঠে চলে গেল কিচেনে। এক মুহূর্ত চূপ করে বসে রইল সায়ন। ওর শরীরে একটা শর্টস শুধু... যেন এটুকু না থাকলেও চলত। যেন মায়ের থেকে এই মাত্র বেরিয়ে এসেছে ও, একবার মা ওকে জড়িয়ে ধরতেই পারে এখন। তাতু ঘুমোচ্ছে অঘোরে, কালকে ঠামমিকে সেনসলেস অবস্থায় নার্সিংহোমে নিয়ে যাওয়া অবধি যেন ছেলোটোর ও বয়স বেড়ে গেছে। বাইরের বেসিনে তুণা মুখ ধুয়ে চায়ের জল চাপিয়ে দিল। পায়ে পায়ে সায়ন পাশের ঘরে এসে দেখল বাবাকে। কোনোমতে চাদরটা টেনে নিয়েছেন গুটিগুটি মেরে শুয়ে অকাতরে ঘুমোছেন। সায়ন বাবার মাথার কাছে এসে দাঁড়াল। কাল মাকে নার্সিংহোমে নিয়ে যাবার সময় বাবার চোখে জল দেখেছিল। সারাজীবন যে লোকটা দারিদ্র্যের সঙ্গে লড়ে গেল, শুধু বামপস্থা ছাড়া যার কোনও আশ্রয় ছিল না, আজ মানুষটা সাদা চুল নিয়ে কেমন শিশুর মতো ঘুমোয়। ডাকতে কষ্ট হয়। অনেক সমস্যা ছিল সারাজীবন, আজ এই শেষ সময়ে দাঁড়িয়ে বাবার মূল সমস্যা পেট পরিষ্কার না হওয়া। সারাদিন নানা ধরনের উপাচারে লেগে থাকেন বাবা... যদি পেটটা পরিষ্কার হয়। বিগত কয়েক মাস ধরে মাকে নিয়েও সাংঘাতিক লড়লেন ভ্রলোক। টাইগার! সায়ন আড়ালে বলে। চিরকাল কী ভয় পেয়েছে সায়ন।

তুণা চা নিয়ে পরদা সরিয়ে ডাকল। বাইরে আলতো আলো ফুটেছে...তুণা তৈরি হয়ে গেছে... ড্রাইভারকে ল্যান্ডলাইন থেকে

ফোন করে আসতে বলে দিয়েছে। কাল মহালয়া। চূপ করে চা খেতে খেতে ভাবছিল সায়ন। হাতিবাগানের ছোট বাড়িটায় বসে লোডশেডিং-এ পূজোর আগে মা আর ছোট সায়ন। একের পর এক গান গাইত মা... আগমনী। একটা গান খুব ফেভারিট ছিল। ‘আজ আগমনীর আবাহনে কী সুর উঠেছে বাজি...’ সায়নের চোখে জল এল। মা কি চলে যাবে? মা চলে যাবে ভাবলে কী রকম একটা হয় না ভেতরে... বুকের চারপাশটা ব্যথা করে বাঁজিয়ে জল এল চোখে। চা এর কাপটা রেখে দিল। তুণা পাশে এসে দাঁড়াল। কিছু বলল না। বেল বাজল, ড্রাইভার গাড়ির চাবি আর ব্যাগ নিয়ে চলে গেল। তুণা বলল বাবাকে ডাক।

—বাবা?

২

চোখটা আলতো করে খুলে গেল নিরুপমের। সায়ন ডাকছে না? সায়ন এল কী করে...? এখন তো ও ছোট নৌকায় করে ভেসে যাচ্ছিল... পাড়ের নৌকো। বিল, খাল পেরিয়ে ছোট ইশকুল। নিরুপম তো সেখানেই যাচ্ছিল। উলপুরের কালীবাড়ি, ছোট এজমালির উঠোন, বাতাবি লেবুর গাছ পেরিয়ে, পাশে লালু বসে, কে জানে ওকে কে বলেছে যে দেশ ছেড়ে না কি চলে যেতে হবে। বাবা কাকারা নাকি আলোচনা করছে, নিরুপম নাকি জেঠুর বাড়িতে এসে উঠবে শ্যামবাজারে। শ্যামবাজার... সে কোথায়, সে কতদূর? এমন সময়ে কে ডাকল বাবা?

—বাবা?

—অ্যাঁ?

—মাকে ভেন্টিলেশনে দিতে হবে, ফোন করেছিল।

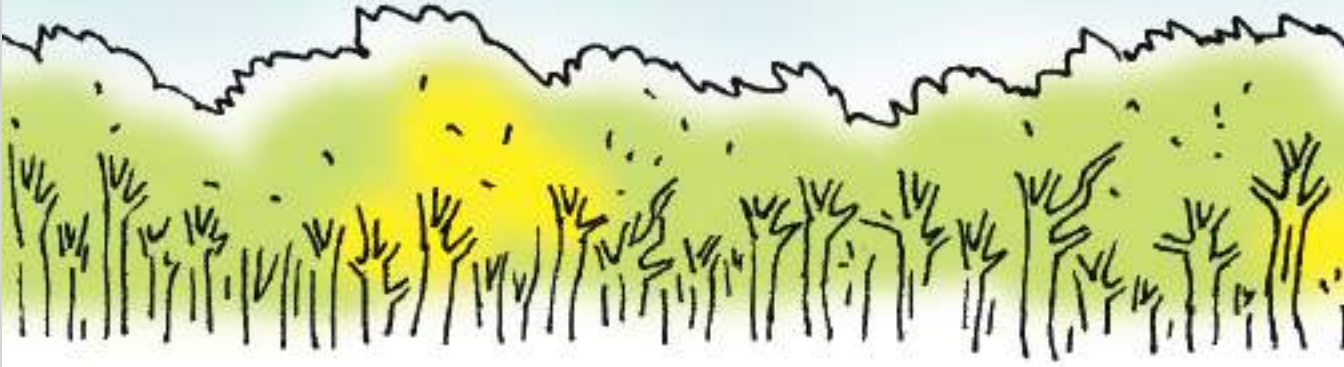
নিরুপম উঠে বসে। কটা বাজে? ছটার সময় নীলা তো চা করে। কাকে ভেন্টিলেশনে দেওয়ার কথা বলছে থোকা?

—তোর মা কই?

সায়ন বাবার গায়ে হালকা করে চাদরটা জড়িয়ে দেয়। অবিন্যস্ত সাদা চুলগুলো গুছিয়ে দিয়ে বলে— তুমি শুয়ে থাক, তাতু রইল, আমি আর তুণা নার্সিংহোম যাচ্ছি। মা কে ভেন্টিলেশনে দিতে হবে। তাকিয়ে রইল নিরুপম। গত বছর ওর আর নীলার বিয়ের পঞ্চাশ বছর পূর্তি অনুষ্ঠান হয়েছিল। অনাড়ম্বর কিন্তু বন্ধু আত্মীয় সবাই মিলে শুভেচ্ছা জানিয়েছিল। নীলাকে দেখতে দেখতে মনে হয়েছিল, এই তো সেদিন যেন আলাপ হল নীলার সঙ্গে। বেথুন কলেজ থেকে বেরিয়ে দাঁড়িয়ে আছে হেঁদোর উল্টো দিকে কৃষ্ণচূড়া গাছটার কাছে। ট্রাম আসছে বলে নিরুপম বসন্ত কেবিনের দিক থেকে হাঁটা লাগায়, ট্রামটা পেরিয়ে যায়... কোথায় নীলা?

—এই তো আমি।

নিরুপম তাকায়।



নীলা এই ফুটপাথে এসে গেছে।

—এদিকে চলে এলে?

—বাবা আসছেন যে... তোমার টিউশন নেই আজকে?

—হ্যাঁ যাইনি, এইবার যাব, বাবুন ভাল আছে?

—হ্যাঁ জ্বর নেই, বই পড়ছে শুয়ে শুয়ে। তুতুল আছে। বাবা বলছিল নিরুপম অনেকদিন আসে না। নিরুপম তাকাল। নীলা অন্যদিকে তাকিয়ে আছে।

নিরুপম বলে, আমি তো ওঁর কাছে লুকোতে পারব না, যদি জানতে চান কথাটা সত্যি কি না। জানতে পেরে যদি বলেন যে এ বিয়েতে আমার মত নেই। নীলা বললে, তা হলে উপায় তো একটাই, খানিকক্ষণ চুপ করে থাকল নিরুপম, ঠিক আছে কথা বলব।

এভাবেই যেন মুহূর্তগুলো কেটে গেল ঝড়ের গতিতে নিরুপম দুপায়ে মাড়িয়ে এল পঞ্চাশ বছরের বেশি সময়। নীলা এই সময়টায় সবার জন্য চা করে, নিজে একটা বিস্কুট মুখে দিয়ে পা চালাত প্রাইমারি স্কুলের দিকে, নিজের উদ্যোগে যোগাড় করেছিল বাংলা পড়ানো শিক্ষিকার ভূমিকা। তখনও সায়ন আসেনি, শুভ্রা সদ্যোজাত।

একটা ছোট একতলার ঘরে দুজনের জীবনযাপন। লড়াই আর লড়াই। নিরুপম লড়েছে, আর নীলা। ভোর থেকে তার দৌড় শুরু হত। উনুনে রান্না চাপাত নিরুপম। কোনমতে স্কুল শেষ করে নিরুপমের অফিস বেরনোর মুখে বাড়ি আসত নীলা। তারপরে শুভ্রাকে নিয়ে সারাদিন। এমন দিনও গেছে হামেশা, দুজনকে শুধু দু গ্লাস জল খেয়ে শুয়ে পড়তে হয়েছে, তবু নীলা পেরেছিল। সে কত বছর আগের কথা। তখনও রেডিও ছিল একমাত্র বিনোদন। সেটা কিনতে হিমশিম খেতে হয়েছিল দুজনকে। সায়ন এখন একটা বড় এলসিডিটিভি সকালে ঠিক করে, বিকেলে কিনে ফেলেছে।

নিরুপমের ভাল লাগে না। বিছানায় বালিশ দুটো। নিরুপম একা। নীলা নার্সিংহোমে ভেনটিলেশনে শেষ লড়াই লড়ছে। বাড়ির সবাই জানে। তাতুও। ছোটো নাতি ও নিরুপমের সঙ্গে সারাক্ষণ খুনসুটি, ঠামমি বলতে অজ্ঞান, এখনকার ছেলে তাই বুঝে গেছে সময় বড় কম। পাশে রাখা মোবাইল যন্ত্রটা তুলে

নিল নিরুপম। ফোন করা আর ধরা ছাড়া আর কিছু পারে না সে। পারার ইচ্ছেও নেই। নীলার ফোনটা ওর বালিশের পাশে। শেষ এক মাস পক্ষাঘাতে শয্যাশায়ী নীলা ওইভাবেই শুয়ে শুয়ে লোকের সঙ্গে কথা বলত। নিরুপমের চোখ বুজে ফেলতে ইচ্ছে করে। নীলার জন্য নিরুপম কি কিছু করতে পেরেছিল? আর কি কিছু করা যেত যাতে নীলা খুশি হত? গত সপ্তাহ অবধি নীলাকে খাওয়ানোর জন্য চিৎকার চেষ্টামেচি করেছে নিরুপম, সেটা তো ভালর জন্য করেছে। এমনকি শুভ্রা এসেও তাই, মাকে খাওয়ানোর জন্য কত রকম ভয় দেখানো, জোর করা। নীলা ফোন করত সায়নকে অফিসে, দ্যাখ দ্যাখ, আমাকে জোর করে খাওয়াচ্ছে। সায়নই একমাত্র নরম গলায় মাকে বোঝানোর চেষ্টা করত। আর কি নীলা খাবে? নীলার এখন ঠিক কী মনে পড়ছে? নিরুপমের সঙ্গে ওর ভালবাসার দিনগুলো? কোনও অতৃপ্তি ওর শরীরের ভেতর দিয়ে মনের মধ্যে ঘুরপাক খাচ্ছে না তো নীলা? তোমাকে বড় দেখতে ইচ্ছে করছে।

ও

—মা?

বেডের ওপর থেকে খানিকটা ঝুঁকে ফিসফিস করে মাকে ডাকল সায়ন। মুখে নল ভেনটিলেশনের। চোখ বোজা। সিস্টার এবং আরও দু-একজন মা-এর বুকে সি পি আর করছে। চাপ দিচ্ছে, একটু হাওয়া, একটু অক্সিজেন পৌঁছে দেবে কে? মাথার কাছে রাখা মনিটরটায় কী-সব হিজিবিজি অক্ষর। সায়ন বুঝতে পারছে, পাশে দাঁড়ানো তৃণাও বুঝতে পারছে, মা লড়ছে। এ এক অসম লড়াই। কয়েকদিন আগেও কথা হয়েছে।

—মা ভাল হয়ে কোথায় বেড়াতে যাবে?

—বোলপুর।

খুব ভাল লেগেছিল মায়ের। ঠুক ঠুক করে লাঠি ঠুকে ঘুরে বেড়াতে বাগানে। সূর্যের নরম আলো মা-এর মুখে কপালে ঠিকরে যেত। ভিজে চুল খুলে চেয়ারে বাগানের ভেতর বসতে ভালবাসত মা। পাখি আসত আর তাতুকে ডাকত খালি মা। তাতু দেখে যা ওই পাখিটা। সোনাবুরির মেলায় যেতে ভালবাসত। মা কিন্তু কখনও থেমে থাকেনি। আজকে হঠাৎ মনে হল সায়নের



সতী তো, মা সব কিছু ঠেলে এগিয়ে গেছে। চাকরি, লেখাপড়া, ছেলে-মেয়েকে পড়ানো আর অসীম দারিদ্রের সঙ্গে দাঁতে দাঁত চেপে লড়াই। তার মধ্যেই শুভ্রকে সায়নকে নিজের থেকে গল্প বানিয়ে বলেছে, নাটক করায় উৎসাহ দিয়েছে, খেলায় নিয়ে গেছে ছুটে ছুটে। তখন মনেই হয়নি মা কী করে পারল? তাতুকে নিয়ে ওরা দুজনে দিব্য মোটা ইনকাম করেও তো পারে না।

সায়নের বুকের ভেতরটা টনটন করে উঠল। ইশকুল থেকে ফিরে ব্যাগ ছুঁড়ে ফেলে যেরকম ডাকত ও আর শুভ্রা...

—মাআআআআ...?

৪

গভীর নীল সময়ের ভেতর তলিয়ে যেতে যেতে নিজের পেটের ভেতর থেকে ডাকটা শুনতে পেল নীলা। পেটের ভেতর ওর সন্তান যেন পা ছুঁড়ে জানান দিচ্ছে। ডাকটা একটা অসীম শূন্যতার ভেতর দিয়ে ভাসতে লাগল। কিছু বিন্দুর মতো। নীলা দেখতে লাগল সেই অপূর্ব বিন্দুগুলো ভাসতে ভাসতে তার বাপের বাড়ির চৌকাঠে এসে কালো হয়ে যেতে লাগল। নীলা দেখতে পাচ্ছে না। কিছু বর্ণমালা কানে আসছে আবার কোথা থেকে একটা লাল আলো তার চারদিক অন্ধ করে দেয়। সায়নের গলা শুনতে পাচ্ছে ঠিক, কিন্তু কোথায় সায়ন? সে তো তার শরীরে অনুভব করতে পারছে না, তবে কি সে সায়নকে আজ জন্ম দিচ্ছে? মাতৃজঠর থেকে কি সায়ন তার নাড়ির টানে বেরিয়ে আসবে মায়ের কাছে, এতো তাড়াতাড়ি সে মা বললো...! নীলা সমস্ত শক্তি একসঙ্গে করে ওই ডাকটায় সাড়া দেবেই। ওই ডাকটার জন্যই তো তার বেঁচে থাকা ছিল, আজকে পাতাঝরা এক মহাসময়ের দিকে হাঁটতে হাঁটতে নীলা কোনামতে সাড়া দিল।

—আঁ!

নীলার পোঁতা টগর গাছটা, তার পুরনো বাড়িতে আরও একটা নতুন ফুল ধরাল। সূর্যের আলো এসে পড়ল তার ওপরে। বেনারসের ঘাটের পাশে বাবার হাত ধরে দাঁড়ানো ফ্রক পরা ছোট নীলা, মিলিয়ে গেল। চারিদিকে আর কোনও বহমানতা

নেই। অক্ষয় হয়ে গেল সময়েরা, নীলা থেমে গেল তার শেষ শব্দের উচ্চারণে। সায়নের শেষ ডাকে ঠিকমতো সাড়া দিল নীলা। তার যাবতীয় গ্লানি, মহাকালের ছিঁড়ে নিয়ে যাওয়ার চেপ্টাকে সে খন্ডিত করে আবার ঠিক ঘুরে দাঁড়াল মৃত্যুর আগের মুহূর্তে। তাঁর প্রাণের প্রিয় সায়নকে শেষবারের মতো সাড়া দিয়ে বারে যাওয়া অজস্র পাতার ভেতর দিয়ে হাঁটবে বলে উঠে দাঁড়াল নীলা। কোথাও একটা অবিশ্বাস্য স্নিগ্ধতা। রোগ জীর্ণ শরীরটা যেন আলোর দিকে ঘুরে তাকিয়েছে। নীলা হাঁটতে শুরু করল, ও জানে কোথায় যাবে। ওই যে পাতা ঢাকা বনের রাস্তা যেখানে মহাশূন্যতায় আলোর রেখা ফুটতে শুরু করেছে, সেদিকে।

নীলা হাঁটছে, অনেক দূরে কলকাতার নারসিংহোমের সিঁড়ির জানলায় বসে কাঁদছে সায়ন। শরতের সূর্য জানলা দিয়ে কোনাকুনি এসে থমকে গেছে সেই কান্না দেখে। মা চলে গেল। আজকে চারদিকে উৎসবের ঢাকের আওয়াজে সায়ন বুঝতে পারে না আওয়াজটা আবাহনের না বিসর্জনের।

৫

নীলা হাঁটছে। একটু দ্রুত গন্তব্যে পৌঁছতে হবে যে তাকে। শুভ্রা, সায়ন দুজনকে আবার ফিরে পেতে কতো মহানদী সময়ের স্তর পেরোতে হবে তাকে। জলের স্তর চিরে নদীগর্ভে ভাসিয়ে দিল সায়ন মায়ের নাভি। শেষ অভিজ্ঞান ফিরিয়ে নিল মহাকাল। ঘাটের সিঁড়িতে নিরুপম দাঁড়িয়ে, শুভ্রা যন্ত্রণা বৃকে নিয়ে বাড়িতে, সায়নের কাঁধে হাত রেখে নিরুপম বললে, একটা অধ্যায় শেষ হল সায়ন। সায়ন বয়ে যাওয়া নদীর জলের দিকে তাকিয়ে অনেক নিচে চলে যাওয়া মায়ের মুখখানি দেখতে দেখতে কোনামতে বলল ভাল খেকো মা।

নীলা পাতা ঝরা সেই বনের রাস্তায় হাঁটতে হাঁটতে পরিষ্কার শুনতে পেল সায়নের কথা। হাসল একবার নীলা। বৃকের ভেতরটা ভরে থাকল শেষ কথার রেশে। নীলাও বলল, তোরা ভাল থাকিস।

অপার্থিব সেই গাছের সরণির ভেতর দিয়ে পাতাঝরা রাস্তায় ক্রমশ মিলিয়ে গেল নীলার অবয়ব। আলো থেকে গেল।

# সাজ শাশুড়ি.

- বারণসী থেকে একেবারে আলাদা বুনোটে ডিজাইন করে বনে আনা এই শাশুড়িতে শাশুড়ি হয়ে উঠবেন অনন্যা। সঙ্গে হালকা সোনার গয়নাই ভাল।

এ মাসেই জামাইষষ্ঠী। আর জামাইষষ্ঠী মানে শাশুড়িদের উৎসব। জামাইকে খাওয়ানো আপ্যায়ন করার সঙ্গে সঙ্গে শাশুড়ির সাজগোজের কথাও মাথায় রাখা প্রয়োজন। আজকের দিনে তো আর শাশুড়ি অবগুষ্ঠিতা থাকেন না, তাই আধুনিক শাশুড়ির সাজ পরিবেশন করা হল সুবিধার পাঠিকাদের জন্য। অগ্নিতা'স বুটিকের কর্ণধার অগ্নিতা ভট্টাচার্য তাঁর সম্ভার থেকে বেছে দিয়েছেন চারটি শাশুড়ি, যা যে কোনও শাশুড়ির পোশাক সম্ভার সমৃদ্ধ করবে। এর থেকে আপনারা বেছে নিতে পারেন সাজ। আর জামাইরা এর থেকে সাহায্য পেতে পারেন শাশুড়িমার উপহার কেনার সময়!

- আজকের শাশুড়ি খোঁপা বেঁধে শাঁখা সিঁদুর পরে, মাথায় ঘোমটা টেনে আর থাকেন না, তাই-টং করা চুল, রূপোর গয়না সহযোগে এই সুতির শাশুড়ির সৌন্দর্যই আলাদা। সারা গায়ে বুনোটের কাজ।



● সাদার উপর সোনালি কাজ, কানে দুলা, ব্লাউজে পুরনো অথচ আধুনিকার মন কাড়া জ্যাকেট কাট। এতে শাশুড়ির রূপ খুলবে।।

● নীল শাড়ি, অথচ আঁচলে কন্ট্রাস্ট মেরুন্ রঙের ছৌঁওয়া ; এ ছৌঁওয়া গলার রূপোর লকেটেও। সব মিলিয়ে আধুনিক শাশুড়ি সবার নজর কাড়বে।

ছবি : আশিস সাহা  
স্টাইলিং : শর্মিলা রাউল  
প্রসাধন : অভিজিৎ কয়াল  
কেশবিন্যাস : চন্দ্রা

শাড়ি : অগ্নিতা'স  
৪২এ, লেক ভিউ রোড  
কলকাতা-৭০০০২৯  
ফোন :  
৯৯০৩০৩৮০৮৭/০৩৩-  
৪০০৮৪৯১২  
মেল : agnitaa7@rediff-  
mail.com.





জংলি রোমান্সের গল্পে অভিনেতা **সব্যসাচী চক্রবর্তী**

# বাঘের মুখ থেকে ফেরা

গরুমাারা গিয়েছিলাম জানেন, ভাল লাগেনি মশাই!

—কেন?

—আরে মশাই, কিছুই তেমন দেখতে পেলাম না!

—ও, দেখতে চান! তাহলে চিড়িয়াখানা চলে যান। সব খাঁচায় ভরে সাজানো আছে। কোথায় গেলে কী দেখা যাবে, সেটা পর্যন্ত লেখা আছে। তাছাড়া টেলিভিশনের বিভিন্ন চ্যানেলে বা ছবির বইতেও বহু জন্তু জানোয়ার দেখতে পাবেন! এত কষ্ট করে জঙ্গলে যাওয়ার দরকারটা কী!

কিছুতেই বোঝাতে পারি না, জঙ্গলটা বন্যদের থাকার জায়গা। ওখানে মানুষ গেলেই বন্যেরা বেরিয়ে এসে ‘আমাদের দেখুন’ বলে মুখ দেখাবে না। এমন ভাবনার মানুষদের আবারও বলি, জঙ্গলটা চিড়িয়াখানা নয়। জঙ্গলে কোন প্রাণী কখন দেখা যাবে, তার কোনও ঠিকঠিকানা নেই। পুরোটাই ভাগ্যের উপর নির্ভর করে। আসলে ভারতের জঙ্গল ভীষণ ঘন। ফলে, জন্তু-জানোয়ার খুব কাছে থাকলেও বোঝা যায় না। ওই জন্যই কোথাও কোথাও লেখা থাকে বেশ একটা মজার কথা, ‘আপনি বাঘকে দেখতে পাচ্ছেন না ঠিকই, বাঘ কিন্তু আপনাকে দেখছে’। জঙ্গলে কোথায় কী জন্তু আছে, তা দেখার জন্য খুব তীক্ষ্ণ দৃষ্টি থাকা দরকার। আমাদের মতো শহুরে মানুষের তাই গাইড প্রয়োজন হয়।

**গাইড বলেন ‘ওই তো’**

**আমি বলি ‘কই তো’!**

নিজের অভিজ্ঞতা থেকেই বলি, সেবার সুন্দরবনে গিয়েছি। বাঘ আমার তিরিশ ফুট দূরে বসে আছে। এমনকী তার গর্জন শুনে হাত থেকে ক্যামেরা পড়ে যাওয়ার জোগাড়। কিন্তু কোথায় যে বাঘমালা বসে আছেন, তা বুঝে ওঠা আমার সাধ্যের বাইরে। অথচ গাইড বলে যাচ্ছে, ওই তো! আর আমিও জিজ্ঞেস করে যাচ্ছি, কই তো? অরণ্যে প্রাণীদের দেখা পাওয়ার জন্য একটা চোখ দরকার হয়, যেটা শহুরে লোকদের নেই বললেই চলে। জঙ্গলে ঘুরতে ঘুরতে এই দেখার ‘চোখ’ তৈরি হয়।

**চল পানসি হিল্লি-দিল্লি**

জঙ্গলে ভ্রমণের ‘চোখ’টা তৈরি করে দিয়েছিলেন বাবা, সেই ছোটবেলায়। বাবা খুব বেড়াতে ভালবাসতেন। মা-বাবা দুজনেই গাড়ি করে বেড়াতেন। আমি আর বোন তখন খুব ছোটো। গাড়ির পিছনে পায়ের কাছে তোষক পেতে বিছানা করে দিতেন মা। একজন ওখানে শুতাম, আরেকজন সিটের উপর। রাস্তার ধারে দাঁড়িয়ে কোনও ধাৰাতে খেয়ে নেওয়া, নদী বা পুকুর দেখলে সেখানে চান করে নেওয়া— এভাবেই বেড়িয়েছি বহু জায়গায়। তারপর যখন আরেকটু উন্নতি হল, তখন শতরশ্মি নিয়ে যাওয়া হত। গাছতলায় বসে খেয়ে নেওয়া হল, আবার সব জিনিস প্যাক করে বেড়িয়ে পড়লাম। একসময় কলকাতা ছেড়ে দিল্লি চলে গেলাম। ওখান থেকে বহু জায়গায় বেড়াতে যাওয়ার সুযোগ ছিল। দিল্লির আশেপাশে সিমলা, আগ্রা, জয়পুর, নৈনিতাল— এমন প্রচুর জায়গায় ঘুরে বেড়িয়েছি। ওই সময় গাড়ির মাথায় ক্যারিয়ার লাগিয়ে নেওয়া হয়েছিল, সেখানে ফোল্ডিং চেয়ার-টেবিল রাখা থাকত। রাস্তার ধারে একটা ভাল জায়গা দেখে চেয়ার-টেবিল

পেতে খাওয়া দাওয়া সেরে নিতাম। হয়তো নৈনিতাল থেকে নেমে আসছি, একটা সুন্দর ভ্যালি দেখলাম, ব্যাকগ্রাউন্ডে জম্পেশ মেঘ—অমনি চেয়ার-টেবিল পেতে সেখানে মা আমাদের খাবার দাবার বের করে দিলেন। হঠাৎ ঝড়বৃষ্টি নামল, অমনি পাততাড়ি গুটিয়ে গাড়িতে উঠে পড়া। এভাবে কত জায়গায় যে প্রকৃতিকে কত রূপে উপভোগ করেছি, তার ইয়ত্তা নেই।

**ভাগ্যের চাকাটা তো ঘুরছে**

যততর বেড়ানোর পাশাপাশি জঙ্গলের নেশাও পেয়ে বসল একসময়। আমার জ্যাঠারা এমন সব জায়গায় চাকরি সূত্রে থাকতেন, যেগুলো প্রায় জঙ্গলে মোড়া। যেমন চাত্রা, হাজারিবাগ, ডাল্টনগঞ্জ, ধানবাদ প্রভৃতি। আমরা জ্যাঠাদের বাড়ি বেড়াতে যেতাম। ওখান থেকে কাছের জঙ্গলে চলে গিয়েছি বহুবার। জংলি রোমান্সের নেশা তখন থেকেই আমায় পেয়ে বসে। ক্রমশ আমিও বড় হলাম, শিখে ফেললাম গাড়ি চালানো। বাবার সঙ্গে দিল্লি-কলকাতা, দিল্লি-কটক, দিল্লি-আমেদাবাদ, দিল্লি-সিমলা, দিল্লি-জয়পুর, দিল্লি-আগ্রা বহু জায়গায় যেতাম। আমিই গাড়ি চালাতাম। কিন্তু কপালে সেই সুখ সইল না। দুম করে বাবা মারা গেলেন। আমাদেরও নিয়মিত বেড়িয়ে পড়া বন্ধ হয়ে গেল। রোজগারের চিন্তা পেয়ে বসল। ক্রমে জড়িয়ে গেলাম সংসারে। বাবার কারখানায় বছরখানেক কাজ করেছিলাম, সেটাও ছেড়ে দিলাম। চলে এলাম দিল্লি থেকে কলকাতায়। পিসিমা-পিসেমশাই যেখানে যুক্ত ছিলেন, সেই ইন্সটিটিউট ডেকোরেশন কোম্পানিতে যোগ দিলাম। তারপর একটা অডিয়ো-ভিডিও কোম্পানি হল, সেখানে শুরু করলাম। এরপর আমাকে দুম করে অভিনেতা বানিয়ে দেওয়া হল। অবশ্য এর আগে আমি যে অভিনয় করতাম না তা নয়, তবে নাটকে। একদিন পিসেমশাই হঠাৎ আমাকে জিজ্ঞেস করলেন, স্যুট আছে? বললাম, হ্যাঁ। শুনেই বললেন, কালকে স্যুট নিয়ে চলে এসো, একটা রোলে অভিনয় করতে হবে। শুটিং হল। তারপর দেখলাম, অভিনয়টাই নিয়মিত করতে হচ্ছে। বছর চারেক পরে বুঝতে পারলাম আমার দ্বারা আর কিস্যু হবে না, শুধু অভিনয়টাই করে যেতে হবে।

**জংলি রোমান্সের টানে**

বেড়ানোর কথায় ফিরে আসি। পিসি, আমাকে একটা গাড়ি দিয়েছিলেন। কিন্তু সেই গাড়ি নিয়ে দূরে বেড়াতে যাওয়ার খুব একটা সাহস পেতাম না। তারপর চিত্রভানু বসুর সঙ্গে আলাপ হল। নাটকের দলের বন্ধু। তার বাবাও বেড়াতে ভালবাসতেন। গাড়ি করে প্রচুর বেড়িয়েছেন। সেই সুবাদে চিত্রভানু, যাকে বলে ‘গাড়ির মাস্টার’ হয়ে উঠেছিল। ফলে তার ভরসায় খোঁড়া গাড়ি নিয়ে পুনরায় বেরিয়ে পড়া শুরু করি ১৯৯৫ সালে। পিসির দেওয়া গাড়ির ইঞ্জিন ভাল নয়, চাকাগুলো ফ্ল্যাট, সেই অর্থে কোনও অ্যাকসেসরিজ নেই। তবুও বেরিয়ে পড়লাম মেরামতির বিশ্বকর্মা চিত্রভানুর ভরসায়। সেই যে বেড়ানো শুরু হয়েছে এখনও চলছে। চিত্রভানু এখনও আমাদের বেড়ানোর সঙ্গী। তবে একটা উন্নতি হয়েছে, খারাপ গাড়ি থেকে সুমো, তারপর স্কর্পিও হয়েছে। এর মধ্যে আমাদের জঙ্গলে বেড়ানোটা একটা নেশায়





দাঁড়িয়েছে। যখন যেখানে ইচ্ছে হয় চলে যাই। বেশি করে ওয়াইল্ড লাইফ স্যাংচুয়ারি, ন্যাশনাল পার্কের দিকে আমার বৌক। কারণ, জঙ্গলের পরিবেশ আমার খুব ভাল লাগে, জন্তু-জানোয়ার ভাল লাগে। ভিড়ে ঠাসা পুরী, দীঘা, দার্জিলিং-এ আমার মন নেই।

সিনেমা আমার রুটিফজি। আর সিনেমা মানেই প্রচুর লোক, প্রচুর আলো, প্রচুর সাজগোজ—এত ভিড় আমার মোটেই পছন্দ নয়। যদি বেড়াতে গিয়েও সেই একই ভিড়ের মধ্যে পড়তে হয়, তাহলে বেড়ানোর আনন্দটা মাটি হয়ে যায়। আমার চাই নিরিবিলা পরিবেশ। এমন একটা জায়গায় থাকব, যেখানে গাড়ির হর্ন নেই, লোকে বিরক্ত করছে না, কেউ অটোগ্রাফ নিতে আসছে না, কেউ ছবি তোলাতে আসছে না, কেউ ইন্টারভিউও নিতে আসছে না। সেই পরিবেশটাই আমার ভাল লাগে, যেখানে জন্তু-জানোয়ার নিজের খেয়াল-খুশিতে থাকে। তাদের যদি বিরক্ত করা হয়, তাহলে বরং আমি কানমলা খাব। আমরা যারা শহর বা শহরতলিতে থাকি, তারা কুকুর-বেড়াল-পাখিকে যথেষ্ট লাখি-ঝাঁটা মারি, রাস্তায় কুকুরকে গাড়ি চাপা দিয়ে মেরে ফেলতেও দ্বিধা হয় না আমাদের। ঘরের জানলায় যদি দেখি মাকড়সার জাল, মুহূর্তের মধ্যে সেটা ভেঙে দিই। ঘরে পোকামাকড় থাকলে তাদের স্প্রে করে মেরে ফেলি। কিন্তু জঙ্গল এমন একটা জায়গা, যেখানে এর কিছুটা ব্যবহার করা যাবে না। জঙ্গল ওদের জায়গা, আমরা সেখানে আগন্তুক। এই পরিবেশটা পেতে চেয়েই আমি পালিয়ে যাই জঙ্গলে, বিশেষ করে পুজো পার্বণের সময়। যখন খুব হুড়ুদুম চলে, তখন আর আমার নিজের শহরটাকেও ভাল লাগে না।

#### ‘তোমার খোলা হাওয়ায়’

বেড়াতে বেরিয়ে প্রচুর বন্ধুবান্ধব হয়েছে। যাঁরা আমার মতো জঙ্গলে বেড়াতে ভালবাসতেন। চিত্রভানুর কথা আগেই বলেছি, সেই বন্ধুটির বন্ধুশ্রমে একটা বাড়ি রয়েছে। সেখানে আমরা মাঝে মাঝে চলে যেতাম। খোলা মাঠের মধ্যে ছোট্ট একটা বাড়ি। গরম কালে সাংঘাতিক গরম, বর্ষাকালে ঘরে জল ঢুকছে, শীতকালে জমে যাচ্ছি। ওখানে খোলা মাঠের মধ্যে মাদুর পেতে শুয়ে

থাকতাম। দারণ লাগে আমার। বন্ধুশ্রমে বারকয়েক যেতে যেতেই ঠিক করলাম, ওখানে যদি একটা জায়গা কিনে ব্যক্তিগত একটা জঙ্গল তৈরি করি, তাহলে কেমন হয়! অবশেষে ইচ্ছেপূরণ হয়েছে। জায়গা কিনে একটা ছোট্টো থাকার জায়গা করেছে। কিছু গাছ লাগিয়েছি, যাতে একটা জঙ্গল হয়, যাতে পাখি আসে। ওখানে যে গাছের পাতা পড়ে, সেগুলো সরানো হয় না। যাতে ওগুলো মাটিতে পচে সার তৈরি হয়। জানলায় তৈরি হওয়া মাকড়সার জাল সরিয়ে ফেলি না। ঘরের মধ্যে পোকা ঢুকলে কাগজে করে বাইরে রেখে আসি। ওদেরকে দেখিয়ে দিই, এটা তোমাদের জায়গা নয়, তোমাদের জন্য জায়গা করে দিয়েছি। আমাদের ওখানে সাপ আছে, দিব্য ঘুরে বেড়ায়। প্রচুর পাখি আসে, ফল খায়। এমনকী বাঁদরও আসে। সিমগাছ পুরো নষ্ট করে দিয়েছে, কলাগাছও সাফ করে দিয়েছে। এমনকী কিছু বাঁদর ছেলেও আছে। যারা টিল মেরে আম পাড়তে চায়। তাদের বলেছি, টিল মেরে পাড়তে গেলে ঘরের কাচের বারোটা বেজে যাবে, বরং বাগানে ঢুকে পেড়ে নিয়ে যা। সবার জন্যই তো এত গাছগাছালি লাগানো, মানুষ থেকে জন্তু-জানোয়ার সবাই মিলে উপভোগ করবে। যে জমিতে জঙ্গল গড়ে তুলেছি সেটা ছিল ভীষণ পাথুরে, বালিতে ভরতি। সেখানে ২০০৮ থেকে মাটি, সার প্রভৃতি ফেলে উর্বর করে তোলার চেষ্টা করেছি যাতে ফল গাছও লাগানো যায়।

এমন একটা জায়গা, যেখানে শহুরে হুড়ুদুম থেকে পালিয়ে যেতে পারি ইচ্ছেখুশি। সব সময় তো আর কাজ ফেলে যেতে পারি না, সুযোগ হলেই পালিয়ে যাই। ওরকম পরিবেশে কদিন কাটালে মনের স্বাস্থ্যটা ফেরে। পাঠকদের জন্য বলি, এটা কিন্তু কোনও ট্যুরিস্ট স্পট নয়। নিছক ব্যক্তিগত আনন্দের জন্য।

#### ‘কেহ একা থাকিও না’

জঙ্গলে ঘুরতে ঘুরতে এমন হয়েছে, এখন মনে হয় আমার তোলা ছবির একটা বই তৈরি হলে মন্দ হয় না। সেটা চেষ্টা করছি প্রকাশ করার। কখনও কিন্তু মনে হয়নি, জঙ্গলকে ঘিরে ছবি করি। কারণ, আমি পরিচালক নই, প্রোডিউসারও নই। তবে ডকুমেন্টারি ফিল্ম



- বেশ কিছু জাতীয় উদ্যানে মোবাইল নিষিদ্ধ
- জোরে কথা বলা যাবে না
- গাড়ির হর্ন বাজানো যাবে না
- রঙিন কাপড় পরা বারণ। এতে জন্তুরা বিরক্ত হয়
- ধূমপান নিষিদ্ধ
- গাড়ি থেকে এটা-ওটা ফেলা যাবে না। যা ফেলবেন, বাইরে এসে
- জঙ্গল থেকে কিছুটা নিয়ে আসা যাবে না।

তৈরি করা যেতে পারে। আমার মূল উদ্দেশ্য, জঙ্গলের পরিবেশ কত সুন্দর, জন্তু-জানোয়ারের জীবন যাপন কত বিস্ময়কর—এই কথাগুলো মানুষকে জানানো। ছবির প্রদর্শন করেছি, মানুষকে এই জানাতে নয় যে, আমি কত সুন্দর ছবি তুলি! বরং এটা জানানোর জন্য, জন্তু-জানোয়ার কত ভাল, প্রকৃতি কত সুন্দর। আসুন, আমরা প্রকৃতি বাঁচানোর জন্য আরও একটু সচেতন হই! —এই কথাটা সকলের কাছে পৌঁছে দিতে চাই বলেই ছবির নিচে নাম দিতাম না। কেউ হয়তো জিজ্ঞেস করল, এটা কার তোলা? বলতাম, আমরা সবাই মিলে তুলেছি। কারণ, আমার মনে হয়, জঙ্গলের যে নিজস্ব সৌন্দর্য, যে কেউ সেই ছবি তুললেই সুন্দর লাগবে। ক্যামেরায় জঙ্গলকে আরও সুন্দর করে দেখানো সম্ভব নয়। যে গাছ না থাকলে বৃষ্টি হবে না, জলের স্তর বৃদ্ধি পাবে না, পানীয় জলের সমস্যা বাড়বে সেই গাছের প্রতি আরও সহানুভূতিশীল হতে হবে। এই পৃথিবীতে কেউ একা বাঁচতে পারে না, সকলকে নিয়ে বাঁচতে হয়। কথাটা মানুষ বুঝতে পেরেছে অনেক পরে। প্রথম দিকে এত বেশি বাঘ মেরেছে, পাখি মেরেছে তা বলার নয়। এবং সেটাই নিজেদের বীরত্ব-কৃতিত্ব হিসাবে জাহির করেছে।

#### মৃত্যুর মুখ থেকে

জঙ্গলে গিয়ে বিপদে পড়েছি বহুবার। কিন্তু সেই বিপদ এমন নয় যে, ভীত হয়ে আমি জঙ্গলে যাওয়া বন্ধ করে দেব। দু-একটা ঘটনার কথা বলি। জলদাপাড়া অভয়ারণ্যে হাতির পিঠে চড়ে গণ্ডার দেখতে গেছি। দেখি, মা গণ্ডার তার বাচ্চার সেবা-শুশ্রূষা করছে। পুরুষ গণ্ডারটি জলে ডুবে বসেছিল। আমরা লুকিয়ে লুকিয়ে তার ছবি তুলেছিলাম, কিন্তু সেটা না করে আমাদের দেখিয়ে দেওয়া উচিত ছিল। এক সময় ক্যামেরার রিল শেষ হয়ে গিয়ে সেটি রিওয়াইন্ড হতে শুরু করে। সেই আওয়াজ গণ্ডারের কানে চলে যায়। গণ্ডার ভাল দেখতে পায় না, কিন্তু তাদের ঘ্রাণশক্তি ও শ্রবণশক্তি প্রখর। শব্দ পেয়ে যখন আমাদের উপস্থিতি বুঝতে পারল, তখন ও ভাবল বুঝি তার বাচ্চার কোনও ক্ষতি আমরা করতে পারি! তাই চার্জ করল। জানতাম, খ্যাপা গণ্ডার খড়্গ দিয়ে হাতির পেট চিরে দিলে নাড়িভুঁড়ি বেরিয়ে গিয়ে হাতি মরে যায়। মেরে হাতির পা-ও ভেঙে দেওয়ার ক্ষমতা রাখে। ফলে হাতি গণ্ডারকে খুব ভয় পায়। যাই হোক, আক্রমণাত্মক গণ্ডার দেখে আমি নিশ্চিত ছিলাম, সে আমাদের হাতিটাকে মেরে ফেলবে। আমি বসেছিলাম হাতির একেবারে পিছনের দিকে, ফলে হাতি মাটিতে পড়ে গেলে আমিও চিড়ে-চ্যাপ্টা হতে বাধ্য। এমনটা হবে ভেবে ক্যামেরা গুটিয়ে আমি রেডি, হাতিটা মাটিতে পড়বে আর বাঁচার জন্য মরিয়া একটা লাফ দেব। কিন্তু একেবারে শেষ মুহুর্তে গণ্ডারটি ঠিক করল, সে হাতিটিকে আক্রমণ করবে না। খড়্গ উঁচিয়ে গুঁতিয়ে এসেও হাতির পাশ দিয়ে কোনওক্রমে বেরিয়ে গেল। জলভর্তি হাইওয়েতে একটা ট্রাক পঞ্চাশ-ষাট কিলোমিটার গতিতে এগিয়ে এলে যেমনটা দেখায়, তেমনই জল চিরে খ্যাপা গণ্ডারকে এগিয়ে আসতে দেখার সেই স্মৃতি আমার

জীবনে অক্ষয় হয়ে আছে। নিশ্চিত মৃত্যুর মুখ থেকে ফিরে এসেছিলাম সেদিন। হয়তো গণ্ডারটির মায়া হয়েছিল, ভেবেছিল, বেচারি বাঙালি কলকাতা থেকে আমাকে দেখতে অ্যাড্ভার এসেছে, একে ছেড়েই দিই।

এই প্রসঙ্গে বলি, ফরেস্ট গার্ডদের কাছে বন্দুক থাকার নিয়ম নেই। অত মোটা চামড়া হওয়া সত্ত্বেও গণ্ডারদের উপর পর্যন্ত গুলি চালানো নিষিদ্ধ। ফরেস্ট গার্ডরা করে কী, সঙ্গে গুলতি নিয়ে যায়। পাথর দিয়ে সেই গুলতি চালায়। টাং করে যদি গণ্ডারের মাথায় পাথর লাগে, তাহলেই ওরা একটু ঘাবড়ে যায়। আসলে গণ্ডার দেখতে হয় সাধারণত দূর থেকে। তাদের আগে জানান দিয়েই ছবি তুলতে হয়। তা নাহলে ওদের হাত থেকে রেহাই পাওয়া মুশকিল।

#### ফেরা, বাঘের মুখ থেকে

বান্ধবগড়ের অভিজ্ঞতার কথা বলি। বাঘের মুখ থেকে ফিরে আসা যাকে বলে ঠিক তাই। ওখানে টাইগার শো হয়। হাতির দল বাঘকে ঘিরে রাখে। টুরিস্টরা হাতির পিঠে চেপে এসে বাঘ দেখে ফিরে যায়। আমরাও টাইগার শো দেখতে গেছি। দেখি, একটা বাঘিনী তার বাচ্চাদের নিয়ে বসে আছে। হরিণ মেরে বেশ আয়েস করে তার মাংস খাচ্ছে। আমার ভীষণ ইচ্ছে হয়েছিল, সামনে খাওয়া হরিণটা পড়ে, পিছনে বাঘিনী বসে—এক ফ্রেমে এমন একটা ছবি তোলা। মাছতকে অনুরোধ করলাম, হাতিটাকে বাঘিনীর একটু কাছে নিয়ে যাওয়ার জন্য। আমি তো আর হাতির পিঠ থেকে নামতে পারছি না, ফলে বাঘিনী ও হরিণকে এক ফ্রেমে পেতে অসুবিধে হচ্ছে। হাতিটা হরিণের কাছাকাছি যেতে গিয়ে একটা বিপত্তি বাধিয়ে বসল। বোধহয়, একটা পাথর হাতির পায়ে লেগে হরিণের গা ঘেঁষে বেরিয়ে গেছে। বাঘিনীটা হয়তো ভাবল, তার হরিণটা কেউ নিয়ে নেবে! অমনি বাঘিনী তিড়িং করে লাফিয়ে উঠে দাঁত-মুখ খিঁচিয়ে আমাদের দিকে তেড়ে এল। সেই দৃশ্যও জীবনে ভোলার নয়। নিশ্চিত ছিলাম, ওটাই আমার জীবনের শেষ ছবি তোলা। কারণ, যে হাতির পিঠে বসে আছি তার উচ্চতা নয় ফুট। হাতির পিঠ থেকে আমার পা ঝুলছে অন্তত দু-ফুট। অন্যদিকে বাঘের উচ্চতা চার ফুট। বাঘের মুখ আর আমার পায়ের মাঝখানে রইল মোটে তিন ফুট। কাজেই হাত বাড়িয়ে আমাকে পেড়ে নেওয়াটা বাঘিনীর কাছে কোনও ব্যাপারই ছিল না। কিন্তু শেষ মুহুর্তে ওই গণ্ডারের মতো বাঘিনীরও বুঝি দয়া হয়েছিল, আহা বেচারি বাঙালি, একে ছেড়ে দিই। হয়তো ভেবেছিল, বাঙালির পেটে এত অম্বল যে একে খেলে আমাকেও অম্বলের ব্যাধি পেয়ে বসবে। তাই বুঝি সে যাত্রায় বেঁচে গিয়েছিলাম।

যাঁরা জঙ্গল সাফারিতে যাবেন, তাঁদের জানিয়ে রাখি, অত বড় ওজনদার হওয়া সত্ত্বেও হাতি কিন্তু বাঘকে ভীষণ ভয় পায়। কারণ, বাঘ হাতির যথেষ্ট ক্ষতি করতে পারে। একটু কম বয়সী ছোটোখাটো হাতিকে বাঘের মেরে ফেলতে খুব একটা অসুবিধে হয় না। একবার যদি বাঘ পিছন থেকে লাফ দিয়ে হাতির বাড়টা কামড়ে ধরতে পারে, তাহলে বেঘোরে প্রাণ দেওয়া ছাড়া হাতির কিছুটা করার থাকে না। বাঘ যে কত বড় হতে পারে, তা জঙ্গলের উন্মুক্ত প্রান্তরে না দেখলে বিশ্বাস হবে না। যাঁরা চিড়িয়াখানার বাঘ দেখেছেন, তাঁদের কাছে হয়তো কথাটা বিশ্বাসযোগ্য মনে হবে না। কিন্তু বাঘ যে কত বড় তা ওই গরাদটা সরে গেলে বোঝা যাবে। শুকনা ইন্টারপ্রিটেশন সেন্টারে একটা সাইবেরিয়ান বাঘের চামড়া আছে, সেটা দেখলে বোঝা যায় বাঘ লম্বায় কত বড় হতে পারে। আমি কানহা, বান্ধবগড় সহ প্রায় চল্লিশ-পঞ্চাশটা জঙ্গলে ঘুরেছি। খুব কাছ থেকে বাঘ দেখেছি, এবং শেষমেশ এই সিদ্ধান্তে পৌঁছেছি

যে, ডাইনোসোরাসের থেকে বাঘ কোনও অংশে ছোট নয়।

### ‘দল বেঁধে, কজন মিলে’

এত জঙ্গল ঘুরেছি, কিন্তু আমার খিদে মেটেনি। বরং দিনকে দিন বাড়ছে। ধীরে ধীরে সিনেমা ছেড়ে জঙ্গলের দিকে আরও বেশি করে ঝুঁকছি। ইচ্ছে করে, সিনেমা-টিনেমা ছেড়ে দিয়ে জঙ্গলে জঙ্গলে ঘুরে বেড়াই। কিন্তু চাইলেই তো আর ছেড়ে দেওয়া যায় না, রোজগারে তালা পড়ে যাবে যে! তবে সামুনা এই, বাড়িতে এখন সবাই রোজগারে। আমার কাঁধে তাদের ভরসা না করলেও চলে। আবার এটাও ঠিক, স্বার্থপরের মতো একা একা ঘুরে বেড়াব, সেটাও সম্ভব নয়। তাছাড়া দল বেঁধে বেড়ানোর মজাটাই আলদা।

আমার বড় ছেলে জঙ্গল ভ্রমণের ব্যাপারে বেশ আগ্রহী। আমার সঙ্গে বহুরার বেড়িয়েও পড়েছে। টেন্টে থাকা থেকে শুরু করে ছবি তোলা, সবতেই আমার মতোই ওর আগ্রহ। অন্যদিকে ছোট ছেলে এদিক-ওদিক বেড়াতে পছন্দ করলেও জঙ্গলের দিকে তার মন নেই। আমার বউ মিঠু অবশ্য শুধু জঙ্গল নয়, যে কোনও ধরনের বেড়ানোর ক্ষেত্রে একপায়ে খাড়া। খুব হেল্লফুল।

### গিরের পরে কোথায়

গির ন্যাশনাল পার্ক থেকে ফিরে এলাম কিছুদিন আগে। খুব ছোটবেলায় গিয়েছিলাম, তারপর অ্যাডিন বাদে। এখন গির অনেক বেশি সাজানো-গোছানো। আগে গির অরণ্যে লায়ন শো হত। একটা নির্দিষ্ট জায়গা ছিল, সেখানে আমরা গাড়ি করে পৌঁছতাম। একটা দড়ি বাঁধা থাকত। দর্শকরা সেই গন্ডির মধ্যে দাঁড়াতেন সেখানে একটা মোষের বাচ্চা নিয়ে গিয়ে বেঁধে দেওয়া হত। তারপর ওদের যে লোকটা লুকিয়ে ‘আয়-আয়’ করত, সে উঠে দাঁড়াত। তাকে দেখে সিংহগুলো থ-মেয়ে যেত। তবে বড় সিংহগুলো ওই ডাকে সাড়া দিত না, কারণ তারা জানে ওটা ঢপের টোপ। সেই শো এখন আর হয় না। বর্তমানে অন্যান্য ন্যাশনাল পার্কের মতো গিরেও একটা রুট বেঁধে দেওয়া হয়েছে, সেই

অনুযায়ী গাড়ি নিয়ে দর্শকেরা যান। সিংহ দেখেন। সিংহ কিন্তু বাঘের মতো অত ক্ষিপ্ত নয়। তারা দিনে প্রায় কুড়ি-বাইশ ঘণ্টা ঘুমোয়। ঘণ্টা দুয়েক চলাফেরা করে শিকারের জন্য। গিরের পরে কোথায় যাব সে বিষয়ে এফুনি কোনও প্ল্যানিং নেই। যেখানে মন চাইবে, গুপী-বাঘার মতো পৌঁছে যাব।

### ‘বিন্ময়ে তাই জাগে’

জঙ্গলকে জানতে-বুঝতে আমারও সময় লেগেছে। জঙ্গলকে যদি উপভোগ করতে হয়, তাহলে জঙ্গলকে আগে জানুন, তারপর ওই পথে পা বাড়ান। ভারতে এখন অনেক ন্যাশনাল পার্ক, স্যাংচুয়ারি, জঙ্গলে বেড়াতে যাওয়ার প্রচুর সুযোগ। কিন্তু দেখার চোখটাকে আরও তীক্ষ্ণ করে তুলতে মনটাকেও তৈরি করতে হবে। তাহলে দেখবেন, আমার মতো আপনাকেও জঙ্গলের নেশা পেয়ে বসেছে।

জঙ্গলে শুধু বাঘ, সিংহ, হাতি গণ্ডারই মূল নয়। এরা বরং সংখ্যায় কম। সবচেয়ে বেশি দেখা যায় পাখি ও পোকামাকড়। তাদেরও দেখার ইচ্ছে থাকতে হবে। একটা ব্যাঙ, একটা গিরগিটিও গুরুত্বপূর্ণ। পাখিপাখালি, পোকামাকড় না থাকলে জঙ্গল অসম্পূর্ণ। যদি এদেরও দেখতে হয়, দেখে বিস্মিত হতে হয়, তাহলেই জঙ্গলে যান। জঙ্গলে শুধু দেখুন, ছবি তুলুন, কিন্তু কিছু নিয়ে আসবেন না। পাখির পালক, হরিণের সিং যদি চোখের সামনে পড়েও থাকে, তাও ওখানেই থাকবে। গাছের ডাল পাতা পর্যন্ত সরানো যাবে না। যেখানে যা কিছু পড়ছে, তেমনই থাকবে। ওখানেই পচবে, মাটির সঙ্গে মিশে যাবে। এই কারণেই জঙ্গলের ভিতর কোনও রাস্তা পিচ দিয়ে তৈরি নয়। কোনও কৃত্রিমতা জঙ্গলে চলবে না। এই কৃত্রিমতা নেই বলেই জঙ্গল আমার এত পছন্দের। প্রকৃতি সেখানে নিজের মতো করে পরিচ্ছন্ন, আপন সাজে সেজে ওঠা অপরাধী। প্রকৃতির তুলনা সেখানে প্রকৃতিই। আর অবশ্যই ‘বন্যেরা বনে সুন্দর’।

অনুলিখন : রমাপদ পাহাড়ি



অবশেষে পেটের ব্যথা থেকে মুক্তি...

আপনার ডাক্তার সব জানে

**Magnate**<sup>®</sup>  
SUSPENSION

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেবেন।



বাইরের জগতে হাজারো সমস্যা আছে এবং তা থাকবেও। সেইসব সমস্যা কিছু কিছু শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশের অন্তরায় হয়ে দাঁড়াতে পারে। অথচ শিশুকে ভবিষ্যৎ গড়ে তোলার জন্য, শিক্ষা দীক্ষা দেওয়ার জন্য বাইরে ছাড়তেই হবে এবং বেশিরভাগ সময়েই সে থাকবে একা। বাইরে বেরিয়ে শিশু কোনওরকম সমস্যায় পড়ে যায় কিনা তা নিয়ে মায়ের চিন্তার অন্ত থাকে না। যদিও কয়েকটি বিষয় মেনে চললে তাঁরা সহজেই চিন্তামুক্ত থাকতে পারবেন। মায়েরা বাইরের জগতে শিশুকে সুরক্ষিত রাখার জন্য কী করবেন, সে বিষয়ে গাইডলাইন দিলেন বিশিষ্ট মনোরোগ বিশেষজ্ঞ

ডাঃ অর্ণব বন্দ্যোপাধ্যায়

# আগে সন্তানের বন্ধু হোন



## চোখ কান খোলা রাখুন

সন্তান আপনার সবচেয়ে কাছের মানুষ। তাকে দূরে করে দেবেন না। তার বিষয়ে সব খোঁজ খবর রাখবেন। তবে সারাক্ষণ কী করল, কী করল না তা নিয়ে দুশ্চিন্তা করাটা ঠিক নয়। সব সময় তা করা উচিতও নয়। খোলা রাখতে হবে মনের চোখ। মনের সঙ্গে মনের যোগাযোগ ঘটানোর চেষ্টা করতে হবে। শিশু যেন তার সঙ্গে কোনও ঘটনা ঘটলে মা-কে সেটা জানাতে পারে, সেই জায়গাটা তৈরি করা। জায়গা তৈরি হলে বাচ্চা ঘরে এসে খোলাখুলিভাবে সারাদিনে কী কী ঘটেছে বলতে পারে। তাহলেই অনেক সমস্যা থেকে শিশু নিজেকে দূরে রাখতে পারবে।

## কোয়ালিটি টাইম কাটানো

মা হয়তো সকাল থেকে শিশুকে খাওয়ানো, স্কুলে নিয়ে যাওয়া, বাইরে বসে থেকে স্কুল ছুটির পর বাড়িতে আনা, রাতে আবার পড়িয়ে ঘুমোতে যাওয়া পর্যন্ত সঙ্গে সঙ্গেই থাকেন। কিন্তু শিশু অনেক ফ্লেক্সেই মায়ের কাছে তার সমস্যার কথা বলতে পারে না। ক্লাসের কোন ছেলে তাকে অকারণে চিমটি কাটে, কী মুখ ভাংচায়, কিংবা স্কুলের দারোয়ান এমনভাবে আদর করে যা তার কাছে বেশ অস্বস্তিকর, এসব কিছুই মাকে জানায় না। কারণ সে জানে মা-কে বললেই মা উল্টে তাকেই বকবে অথবা বন্ধুদের মায়ের সঙ্গে ঝগড়া করবে। আবার অন্যদিকে চাকুরিরতা কোনও মা হয়তো দিনের মধ্যে ২-১ ঘন্টাই শিশুর

সঙ্গে থাকেন। সেই সময়টাতেই শিশুর সারাদিনে কী কী করল জানতে চান। উৎসাহ ভরে শোনে, কোনও সাজেশন দিতে হলে বন্ধুর মতো দেন। ফলে শিশু মায়ের কাছে অনেক স্বচ্ছন্দ থাকে। এই কারণে কোয়ানটিটি নয়, শিশুর সঙ্গে কাটাতে হবে কোয়ালিটি টাইম। বাবা-মা যে তার সমব্যথী সেটা বোঝাতে হবে। মা-শিশুর সম্পর্কে ট্রান্সপারেন্সি হল মূল ভিত্তি। আর ভিত মজবুত হলেই শিশু বাইরের ভাল লাগা, মন্দ লাগা শেয়ার করতে পারে। বাচ্চাকে বাইরে তো ছাড়তেই হবে। কিন্তু মনের যোগাযোগ যেন এক মুহূর্তের জন্য শিথিল না হয়।

#### শিশুর ওপর আস্থা রাখা

যে কোনও রিলেশনশিপে ট্রাস্ট বা বিশ্বাস হল সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। মা-শিশুর ক্ষেত্রে তো অবশ্যই।

অনেক সময় হয়তো বাইরের কোনও ঘটনা, যা শিশুর ভাল লাগেনি মায়ের কাছে বলল। মা সঙ্গে সঙ্গে অবিশ্বাস করল। উল্টে শিশুকেই বানিয়ে বলার জন্য বকাবকি করল। এটা একদম ঠিক নয়। শিশুর কথা মন দিয়ে শুনে যদি মনে হয় কিছু বানিয়ে বলছে, যা আদৌ সত্যি নয়, তখন তাকে সুন্দরভাবে বুঝিয়ে বলতে হবে— তুমি যেটা দেখেছো সেটা ঠিকই, কিন্তু ব্যাখ্যাটা ঠিক নয়। শিশু যা বলছে তা শোনার সময় একটা ওয়েলকাম টোনে থাকতে হবে।

#### শিশুকে অকারণে সাহায্য না করা

কিছু মায়েরা শিশু কী করবে, কী না করবে তা নিয়ে সারাক্ষণ পিছনে পড়ে থাকে। সহপাঠীকে কোনও বই ধার দেবে কি না, কোনও নোটস কারও থেকে নেবে কি না ইত্যাদি যাবতীয় বিষয়ে গাইড করতে থাকেন। ফলে শিশু নিজে থেকে সিদ্ধান্ত নেওয়ার

ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে। তাই যখন চাইবে তখনই তাকে সাহায্য করা উচিত। বরং সব সময় সাহায্য চাইলেও তাকে বলা উচিত নিজে থেকে সিদ্ধান্ত নিতে।

#### ফ্রেড, ফিলোজফার ও গাইড হওয়া

শিশুর জীবনে অনেক ধরনের ঘটনা ঘটতে পারে। আজকাল চতুর্দিকে যে ধরনের শিশু কন্যার ওপর যৌন নিগ্রহের ঘটনা ঘটছে তাতে বিশেষ নজর দেওয়া দরকার। অনেক সময়েই শিশুদের ভয় দেখানো হয়, তার সঙ্গে হওয়া অত্যাচারের কথা মা-কে জানালে প্রাণে মারারও হুমকি দেওয়া হয়। এ ধরনের ট্রমা শিশুদের জীবনের স্বাভাবিকতায় বাধা সৃষ্টি করে। তাই তাকে বাইরে ঘটে যাওয়া যে কোনও ঘটনা যাতে মাকে খোলাখুলি জানাতে পারে সেটা বোঝাতে হবে। তাকে বলতে হবে, তার চোখে ভাল বা খারাপ লাগা যে কোনও কিছু মাকে খোলাখুলি জানাতে। তারপর কীভাবে গাইড করবেন সেটা বাবা মা ঠিক করবেন।

কোনও ছেলে অকারণে গালাগাল করলে কিংবা গায়ে হাত তুললে প্রয়োজনে সেই ছেলেটির অভিভাবকের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে।

#### নিজের শৈশব থেকে সন্তানের শৈশব দূরে রাখুন

সন্তানের সামাজিক, পারিবারিক জীবন আপনার মতো নয়। কাজেই নিজে কী পেয়েছেন কী পাননি তার সঙ্গে তুলনা করতে যাবেন না। নিজেরা অনেক ভাইবোন একসঙ্গে বড় হয়েছেন বলে কী কী সমস্যা হত, আপনার সন্তান সেই তুলনায় কত ভাল আছে এভাবে তুলনা দিতে যাবেন না। শিশুমনে কখন কোন কথা বিরূপ প্রভাব ফেলবে তা বলা যায় না। আপনার সামান্য কথাতেই শিশু বিরাট আঘাত পেতে পারে। শিশুকে বাড়তে দিন ওর মতো করে।



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

**আপনার ডাক্তার সব জানে**

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

ডাক্তারের পরামর্শ বা  
নিয়ন্ত্রণে খাবেন

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)



বেশিরভাগ মহিলা-ই তাঁদের দাঁত, চোখ, ত্বক এমনকী চুল সম্পর্কে যতটা সচেতন, তার একাংশও লক্ষ করা যায় না ভ্যাজাইনাল হেলথ সম্পর্কে। যখন বাড়াবাড়ি পর্যায় পৌঁছয়, কষ্ট সহ্যের বাইরে চলে যায় তখনই যান

চিকিৎসকের কাছে। ফলে সমস্যা সমাধানে অনেক দেরি হয়। কখনও কখনও বেশ জটিল আকার ধারণ করে। তাই ভ্যাজাইনাল স্বাস্থ্য ভাল রাখতে হলে প্রত্যেক মহিলারই সচেতনতা দরকার। কী কী সমস্যা হতে পারে? ভ্যাজাইনাল ইনফেকশনের কারণই বা কী? চিকিৎসায় পুরোপুরি সারে কি? এই সমস্ত প্রশ্নের উত্তর দিয়েছেন বিশিষ্ট স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ

**ডাঃ মৃদুলা পুরকায়স্থ**

## যৌনি সংক্রমণের সচেতনতা

**প্রশ্ন :** কোন বয়সে ভ্যাজাইনাল ইনফেকশন সবচেয়ে বেশি হয়?  
**উত্তর :** যে কোনও বয়সেই হতে পারে। ছোট শিশু থেকে বয়স্ক মহিলা, যে কারণেও যে কোনও সময়ে এই ইনফেকশন হতে পারে।  
**প্রশ্ন :** কত ছোট বয়সে এই সমস্যা হতে পারে?

**উত্তর :** ২-৩ বছরেও হতে পারে। অনেক সময় মায়েরা স্নান করানোর সময় লক্ষ করেন, যে ভ্যাজাইনার ওপর একটা পর্দা মতো পড়েছে। তাঁরা ভাবেন, শিশুর যৌনাঙ্গ হয়তো ঠিক নেই। আসলে ওই পর্দার জন্য দায়ী ইনফেকশন, ছোট বয়সে ভ্যাজাইনাল রেজিস্ট্রাস পাওয়ার ঠিকমতো ডেভেলপ হয় না। ওখানকার স্কিন খুব পাতলা থাকে। ফলে চট করে ইনফেকশন হয়ে যায়। জায়গাটা জোড়াও লেগে যায়। যদিও এটা ভয়ের কিছু নয়। জায়গাটাতে লাগানোর ওষুধ দিলেই কাজ হয়। কখনও কখনও প্রয়োজন হয় হরমোন জাতীয় ওষুধ। দেওয়ার পর কয়েকদিন ব্যবহার করলেই চলে যায় সংক্রমণ।

আবার আরও একটু বড় হলে ৫-৭ বছরের বাচ্চাদেরও ভ্যাজাইনাল ইনফেকশন হতে পারে। খেলাচ্ছলে হয়তো চক, পেনসিল কিংবা অন্য কোনও কিছু ভ্যাজাইনাতে ঢুকিয়ে দিল অথবা বাইরের কারণে দ্বারা যৌনি নিগ্রহের শিকার হলেও হতে পারে। তাই মায়েরদের সব সময় শিশুকে নজরে রাখা দরকার, যাতে এ ধরনের ঘটনা ঘটার অবকাশই না থাকে। ইনফেকশন হলে ভয় না পেয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া সবচেয়ে জরুরি।

তরুণীদের বিয়ের আগে কিংবা পরে যে কোনও সময় এই সমস্যা দেখা দিতে পারে। এর প্রধান কারণ খুব টাইট জিনস বা সিল্বেস্টিক পোশাক পরা, অপরিচ্ছন্ন টয়লেট ব্যবহার করা, নিজে পরিষ্কার না থাকা ইত্যাদি। অনেকে আবার পারফিউম, ট্যালকম পাউডার কিংবা তেল লাগান। এর থেকেও কেমিকাল

রিয়াকশনের জন্য ভ্যাজাইনাল ইনফেকশন হতে পারে।

পোস্ট মেনোপজাল স্টেজ-এ ইস্ট্রোজেন হরমোনের লেভেল একদম কমে যায়। জায়গাটার ত্বক পাতলা ও শুষ্ক হয়ে যায়। ফলে ইনফেকশনের আশঙ্কা বাড়ে। বয়স্কদের ইউরিন ধারণের ক্ষমতা কমে যায় বলেও এই সমস্যা হয়।

**প্রশ্ন :** ভ্যাজাইনাল ইনফেকশনের চাপ কখন বেশি থাকে?

**উত্তর :** সংক্রমণ যে কোনও সময়ই হতে পারে। তবে দেখা যায় পিরিয়ড শেষ হওয়ার পর পরই ভ্যাজাইনার অ্যালকালাইন বা পি এইচ-এর পরিমাণ বেড়ে যায়। সাধারণভাবে পি এইচ-এর মাত্রা হল ৩.৮—৪.৫। কিন্তু পিরিয়ডের পরে এটা বেড়ে ৫ থেকে ৬.৫ বা ৭ পর্যন্ত হয়ে যায়। আর পি এইচ বেড়ে যাওয়ার জন্য ব্যাকটেরিয়া, ফাংগাল ইনফেকশনের চাপ বাড়ে। এরকম সমস্যা কারও কারও বারবার হয়।

আবার অন্য কোনও অসুখের জন্য অ্যান্টিবায়োটিক ওষুধ খেতে হলেও এই সংক্রমণের চাপ বাড়ে। কারণ ভ্যাজাইনাতে কিছু উপকারি ব্যাকটেরিয়া থাকে, যারা বাইরের ইনফেকশন প্রতিরোধ করে। অন্য কোনও সমস্যার জন্য অ্যান্টিবায়োটিক খেতে হলে ভ্যাজাইনার উপকারি ব্যাকটেরিয়াগুলোও নষ্ট হয়ে যায়। ফলে সহজেই ঘটে ইনফেকশনের ঘটনা।

সন্তান সন্তবা অবস্থায় কিংবা যাঁরা খুব মোটা, অথবা ডায়াবেটিস আছে তাঁদেরও এমন সমস্যা দেখা দিতে পারে যে কোনও সময়। এছাড়া যাঁরা ঠিকমতো খাওয়া দাওয়া করে না, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম তাদেরও ইনফেকশনের চাপ বেশি।

**প্রশ্ন :** ভ্যাজাইনাল ইনফেকশনের লক্ষণ কী কী?

**উত্তর :** চুলকানি, জ্বালাভাব, জায়গাটাতে গোটা হওয়া, লাল হয়ে যাওয়া, অস্বস্তি, দুর্গন্ধ বেরনো, ইউরিন পাসের সময় অস্বস্তি বা



জালা করা, সহবাসের সময় ব্যথা লাগা। আসলে লোকাল ইনফ্ল্যামেশনের জন্যই এই ব্যথা বা অস্বস্তি হয়। ভ্যাজাইনাল ইনফেকশনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপসর্গ হল ডিসচার্জ। সাদা, হলুদ বা সবুজ রঙের ডিসচার্জ হওয়া। মনে রাখা দরকার, অল্প-স্বল্প হোয়াইট ডিসচার্জ খুব স্বাভাবিক। সব মেয়েরই হয়। কিন্তু যদি পরিমাণ খুব বেড়ে যায় এবং এর কালার চেঞ্জ হয়, সঙ্গে চুলকানি, অস্বস্তি থাকে তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে দেরি করা উচিত নয়।

**প্রশ্ন :** রোগ নির্ণয়ের উপায় কী?

**উত্তর :** রোগির ডিসচার্জের ধরন, লোকাল পরীক্ষা করলেই বোঝা যায় ইনফেকশন কী ধরনের। সেই অনুযায়ী চিকিৎসা করা হয়। ৭-৮ দিনের খাওয়ার ও লাগানোর ওষুধেই রোগি সুস্থ হয়ে যায়। তবে যাঁদের বারবার সংক্রমণ হয় তাঁদের সোয়াব টেস্ট করা হয়। কোনও কোনও ক্ষেত্রে অবশ্য মহিলার পুরুষ যৌনসঙ্গীরও চিকিৎসা করতে হয়। কারণ সেই পুরুষের হয়তো ইনফেকশন তত প্রকট নয়, কিন্তু মহিলার সংক্রমণ প্রভাবিত করে, সমস্যা আরও বাড়িয়ে দেয়। এক্ষেত্রে দুজনেরই চিকিৎসা করা প্রয়োজন।

**প্রশ্ন :** ভ্যাজাইনাল ইনফেকশন কি জটিল আকার ধারণ করতে পারে?

**উত্তর :** অবশ্যই। সাধারণত একবার ইনফেকশন হওয়ার পর যদি ঠিকমতো চিকিৎসা করা হয় এবং হাইজিন মেন্টেন করা হয়, তাহলে আর সমস্যা হয় না। কোনও কোনও ক্ষেত্রে বারবার হতে পারে। তখন সোয়াব, ব্লাডসুগার টেস্ট করা হয়।

ভ্যাজাইনাল ইনফেকশন যদি ক্রনিক হয়, কিংবা চিকিৎসা করা না হয় অথবা ওষুধের কোর্স কমপ্লিট না করে মাঝপথে বন্ধ করে দেওয়া হয় তাহলে এমন সমস্যা হতে পারে। ইনফেকশন আরও ভেতরে গিয়ে ইন্টারনাল অরগ্যান-এ সংক্রমিত হতে পারে। ফলে ফ্যালোপিয়ান টিউব বন্ধ হয়ে ইনফার্টিলিটি কিংবা পেলভিক অন্যান্য ইনফেকশন দেখা দিতে পারে।

- ভ্যাজাইনাতে ক্রিম, পারফিউম কিংবা তেল ব্যবহার করা উচিত নয়
- পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে
- পিরিয়ডের সময় ফ্রিকোয়েন্টলি ট্যাম্পন পাল্টাতে হবে
- কোনও ইন্টারনালি ডুস নেওয়া চলবে না
- সুতির পোশাক পরতে হবে। সিঙ্গেটিক জামাকাপড় ব্যবহার না করা ভাল
- ট্রিটমেন্ট কমপ্লিট করা দরকার
- ব্যালেন্স ডায়েট খাওয়া দরকার
- প্রোবায়োটিক খাওয়া। প্রোবায়োটিক হল এক ধরনের ব্যাকটেরিয়া যা শরীরে ইনফেকশন প্রতিরোধ করে। প্রাকৃতিকভাবে দই, লসিয়াতে পাওয়া যায়। তবে এখন ক্যাপসুল ফর্মেও প্রোবায়োটিক পাওয়া যায়। যাঁদের বারবার ইনফেকশন হয় তাঁরা ১-২ মাস ধরে এই ক্যাপসুল খেলে উপকার হয়। এতে ভ্যাজাইনার ভাল ব্যাকটেরিয়া বজায় থাকে
- চিকিৎসকের পরামর্শ মতো ভ্যাজাইনাতে কিছু লোকাল অ্যাপ্লিকেশন বিশেষ করে প্রেগনান্ট অবস্থায়, পিরিয়ডের পরে, ইন্টারকোর্সের পরে লাগালে পিএইচ নিয়ন্ত্রিত হয়। ফলে দূরে থাকা যায় ইনফেকশন থেকে
- ইনফেকশন রোধ করার জন্য কন্ডোম ব্যবহার করা দরকার
- ডায়াবেটিস থাকলে তার চিকিৎসা করা



প্রেগনান্ট অবস্থায় ভ্যাজাইনাল ইনফেকশনের জন্য প্রি ম্যাচিওর অর্থাৎ ৭-৮ মাসে বাচ্চা হতে পারে। তাই অল্প-স্বল্প সমস্যা হলেই ডাক্তার দেখানো ভাল।

**প্রশ্ন :** ভ্যাজাইনাল ইনফেকশন প্রতিরোধের জন্য কী করণীয়?  
**উত্তর :** খুব বেশি টাইট জামাকাপড় পরা চলবে না।

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



ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেবেন।





বাংলা বছরের গোড়া থেকে বাংলা ছবি দৌড় শুরু করল দারুণভাবে। শুধুমাত্র জাতীয় পুরস্কার প্রাপ্তি নয়, ছবি নির্মাতাদের শ্রেষ্ঠ চাহিদা যা, অর্থাৎ হলভর্তি দর্শকের সাধুবাদ, তাও জুটেছে ভালমতোই। পছন্দের পরিচালকদের আর কী কী ছবি মন মাতাতে পারে দর্শকের, তা নিয়ে আলোচনা করেছেন **অভিজিৎ গুহ**

## বাংলা ছবির হৃদয় হতে...



অর্জুন



গয়নার বান্স

বেশ কিছুকালের ব্যবধানে অপর্ণা সেনের 'গয়নার বান্স' মাল্টিপ্লেক্স দর্শকের মন জয় করেছে। রিনাদির আগের ছবিগুলো সেভাবে দর্শক টানতে পারেনি। তবে এমন মাথার দিবি দিয়ে তো কোনও পরিচালকের পক্ষে ছবি তৈরি করা সম্ভব নয় যে, তার সব ছবিই বক্স অফিস কাঁপাবে। আর এটা খুব স্বাস্থ্যকর অভ্যাসও নয়। এতে পরিচালক এক্সপেরিমেন্ট করার ইচ্ছে হারান। কাজেই ছবি গতানুগতিকতার দোষে দুষ্ট হয়। কিছু বিতর্ক থাকলেও শীর্ষে মুখোপাধ্যায়ের গল্পটিকে সামান্য রদবদল করে পরিচালক একটি হৃদয়গ্রাহী ছবি উপহার দিয়েছেন। কয়েকজন অভিনেতার অভিনয় মনে বেশ কিছুদিন বেশ ধরে রাখার দাবি রাখে। পাশাপাশি কৌশিক গঙ্গুলির 'শব্দ' একটা 'অফ বিট' বিষয়ের ওপর তৈরি হওয়া সত্ত্বেও শনি-রবি প্রেক্ষাগৃহ ভর্তি করেছে। সিনেমার 'ফলি আর্টিস্ট', বিষয়টি সাধারণের কাছে প্রায় দুবোধ্য। কিন্তু কৌশিক স্বল্প পরিসরে দর্শকদের সেটা বুঝিয়ে দিয়ে 'প্রটাগনিস্ট'-এর ক্রাইসিসটা ধরিয়ে দিতে পেরেছেন-সেটা মানুষের গ্রহণযোগ্য হয়েছে বলেই না দর্শক হল ভরিয়েছেন। সেরা বাংলা ছবির শিরোপার সঙ্গে সঙ্গে 'শব্দ' পেয়েছে সেরা সাউন্ড ডিজাইনিং-এর জাতীয় পুরস্কার। এটা অনেকদিন পর বাংলার জন্য একটা বড় পাওনা। ছবি দেখতে দেখতে মনে হয় প্রধান চরিত্রে ঋত্বিক চক্রবর্তী কি সেরা অভিনেতার পুরস্কারটা পেতে পারতেন না? যিনি সেরা অভিনেতা হয়েছেন তাঁর ক্ষমতার প্রতি শ্রদ্ধা রেখেই কথাটা বলছি।

একেবারে মূল ধারার ছবি করতে করতে দারুণভাবে নিজের গতিপথ পরিবর্তন করলেন হরদা (হরনাথ চক্রবর্তী)। 'প্রতিবাদ', 'শ্বশুরবাড়ি জিন্দাবাদ' থেকে সরে এসে উনি করলেন 'ছায়াময়'।

আবার শীর্ষে মুখোপাধ্যায়। বেশ ছিমছাম ছোটদের ছবি তৈরি করে বড়দেরও সমান আনন্দ দিতে পেরেছেন তিনি। আগামী ছবিটিও লেখক উল্লাসকর দত্তর গল্প থেকে নিয়েছেন শুনে ভাল লাগল। বাংলা ছবির পুরনো ট্র্যাডিশন কি তবে আবার ফিরে আসছে? শ্রীভেক্টরেশের ব্যানারে, সৃজিৎ-এর 'মিশর রহস্য' বা কমলেশ্বরের 'চাঁদের পাহাড়' তো সাহিত্যের ক্লাসিক। আর তার সিনেমা পসিবিলিটিও যে দুর্দান্ত সে কথা কারই বা অজানা। এইসব খবরগুলো সত্যিই আশার আলো জাগায়, ভবিষ্যতের দিকে তাকিয়ে থাকার সাহস যোগায়।

তবে এসবের মধ্যেও দু-একটা বাড়াবাড়ি চোখে পড়ে। সাহিত্য থেকে গল্প ধার নেওয়ার মধ্যে যেমন কোনও লজ্জা নেই, তেমনই বাজার বাড়ানোর নেশায়, সাহিত্যের বিশেষ চরিত্রদের ধরে টানাটানি করার মধ্যেও কোনও শিল্প বোধ দেখি না। ঠিক যেমনটা হচ্ছে শরদিন্দু বন্দ্যোপাধ্যায়ের ব্যোমকেশ নিয়ে। অঞ্জন দত্ত এতদিন ধরে চটকে শেষ করেও শান্তি পেলেন না, নতুন অভিনেতাকে নিয়ে নতুন ব্যোমকেশ করার উদ্যোগ নিচ্ছেন, কেবল 'ব্যোমকেশ' ব্র্যান্ডটি বাঙালির রসনায় হট কেকের মতো কাটে বলে? ওঁর দু দুটো ব্যোমকেশই যে ছবির গুণে নয়, ব্যোমকেশ নামটির গুণে বক্স অফিস পেয়েছে সেটা বলার অপেক্ষা রাখে না। তার ওপর ঋতুপর্ণ ছিলেন বেশ মিস মার্কেল নিয়ে, তিনিও দৃষ্টি ঘুরিয়েছেন শরদিন্দুর দিকে। নেহাত ফেলুদার রাইট সন্দীপ রায়ের আঙ্গুল দিয়ে গলবে না তাই, নচেৎ ফেলুবাবুরও দুর্গতির শেষ থাকত না।

অঞ্জন দত্ত ব্যোমকেশের সঙ্গে অন্য ছবিও বানাচ্ছেন বটে। ওঁর 'রঞ্জনা...' বা 'দত্ত vs দত্ত'-র পর আসছে 'গনেশ টকিজ'।

শুনলাম বাঙালি মেয়ের সঙ্গে মারওয়াড়ি ছেলের প্রেম নিয়ে এই ছবি। যাকে বলে ‘রমকম’ তা বেশ ভাল, পশ্চিমবঙ্গে বাঙালির পর বিহারি না মারওয়াড়ি, সংখ্যায় কারা বেশি সে পরিসংখ্যান জানা নেই। তবে ব্যবসায়ী এই সম্প্রদায়টি যে আজ বাঙালির সঙ্গে মিলেমিশে এক হয়ে গেছে, সে বিষয়ে কোনও সন্দেহ নেই। তাই দুই সম্প্রদায়ের মিল-অমিলের দ্বন্দ্ব নিয়ে ছবি অবশ্যই সিনেমার জন্য জরুরি বিষয় হয়ে উঠতে পারে।

একটা কথা খুব স্পষ্ট, আগের তুলনায় বাংলা সিনেমায় বিষয় বৈচিত্র্য এসেছে। দর্শক ধরার জন্যই হোক বা শিল্পী মনের খেলায়ই হোক, বাংলা ছবির প্রযোজক-পরিচালকরা নানা বিষয় নিয়ে সিনেমা তৈরির চেষ্টা চালাচ্ছেন। যার মধ্যে গোয়েন্দা কাহিনির একটা বড় ভূমিকা রয়েছে। হিন্দিতে যেমন ভূতের একটা পার্মানেন্ট বাজার রয়েছে। তেমনটা বাংলা ছবিতে এখনও আসেনি। ভয়ের নয়, কমিক ভূতের ছবি শুধু হয়েছে। এক্ষেত্রে

তখন বোঝা যায় বর্তমানের চিত্র সমালোচকদের খুশি করা খুব কঠিন কিছু নয়। কারণ তাদের চলচ্চিত্র বোধ, তৈরি হওয়া সিনেমাগুলোর থেকে খুব একটা উঁচু নয়। অন্তর্বাস দেখানো বা ‘ফাউল ল্যান্ডস্কেপ’ ব্যবহারের মধ্যে আধুনিকতা বা পরিণত মনস্কতা, এ দুটোর কোনওটাই প্রকাশ পায় না। তবে মৈনাক ছবি তৈরির মুঙ্গিয়ানায় ওঁর আগের ছবিগুলোর থেকে অনেকটা এগিয়ে গেছেন।

মুন্সইয়ের অন্য একটি ‘জঁনর’, ‘বায়োপিক’ এক সময় বাংলা সিনেমায় বান ডাকলেও আজ কেবল ঋত্বিক ঘটকের জীবনী নিয়ে তৈরি ‘মেঘে ঢাকা তারা’ ছাড়া অন্য কোনও ছবির কিন্তু খবর নেই। অন্য দিকে হিন্দিতে, পান সিং... থেকে শুরু করে মিলখা সিং হয়ে মেরি কম পর্যন্ত কেউই বাদ যাচ্ছেন না। ট্র্যাডিশন অনুযায়ী রাজা রামমোহন, বিদ্যাসাগর, নিবেদিতা, দাদা ঠাকুর, শ্রী রামকৃষ্ণ নিয়ে বাংলার বায়োপিকের লিস্ট নেহাত কম নয়। যাক



আমি আর আমার গার্লফ্রেন্ডস



ব্যোমকেশ

বাংলা ছবি করিয়েরা বাংলার গল্প ভাঙারের দিকে হাত এখনও বাড়াননি কেন জানিনা। বাড়ালে ভাঁড়ারে কিন্তু রসদ কোনও কম পড়বে না। কে জানে অন্ধকার ঠাণ্ডা ঘরে বাঙালি দর্শক ভূত দেখে আঁতকে উঠে আর হল মুখে হবেন না এমন আশঙ্কা হয়তো নির্মাতাদের মনে রয়েছে। তবে যা বলেছিলাম গোয়েন্দা গল্পের পাশ্চাত্য কিন্তু ভারী। ফেলুদা, ব্যোমকেশ ছাড়াই ‘অর্জুন’, ‘কর্নেল’ এমনকী সমরেশ বসুর কিশোর গোয়েন্দা ‘গোগল’ পর্যন্ত বাদ যায়নি। যা হল, এই সুবাদে আমরা আর কিছু না হোক বাংলার লেখকদের তো একটু আধটু স্মরণ করার সুযোগ পাচ্ছি। তাই বা কম কীসের।

অপর এক পরিচালক রাজ চক্রবর্তী। যাঁর নামে অপবাদ ছিল, তিনি নাকি দক্ষিণের সিডি দেখে ছবি বানান। কিন্তু শোনা যাচ্ছে, তিনিও একটি মৌলিক গল্পের ওপর ভিত্তি করে আগামী ছবি বানাচ্ছেন। ছবির নাম ‘প্রলয়’। এই ছবির মধ্য দিয়ে তিনি নিঃসন্দেহে কেরিয়ারের নতুন অধ্যায় শুরু করবেন। যেহেতু ছবি পরিচালনার ক্ষেত্রে তাঁর ক্ষমতা ইতিমধ্যেই প্রমাণিত। তাই আশা করা যায় বাংলা চলচ্চিত্রে এ ছবি নতুন কিছু যোগ করবে।

মাঝে বাজার কাঁপিয়ে গেল মৈনাক ভৌমিকের ‘আমি আর আমার গার্লফ্রেন্ডস’। কাগজে প্রশংসা, ‘বাংলা ছবি সত্যিই এদিন বাদে পরিণত হল।’ এর আগে তো সেনসর অফিস থেকে ‘এ’ সার্টিফিকেট ইস্যু করা হত সুড়সুড়ি দিয়ে হলে দর্শক টানার জন্য। এবারে সত্যিই পরিণত মনস্ক দর্শক সুড়সুড়ির তোয়াক্কা না করেই ছবি দেখতে আসবেন তাহলে। কিন্তু যখন দেখি স্বস্তিকা (চরিত্রের নাম মনে নেই, সরি!) ছোট জিনস টেনে পরতে গিয়ে অন্তর্বাস দেখান বা মুখে একেবারে না মানালেও ‘খিস্তি’ করেন,

আবার আগের কথায় ফিরে যাই। ভাল মন্দ্য মিলে ২০১৩-র মাঝামাঝি পর্যন্ত ছবির বাজার খারাপ নয়। বছরের দ্বিতীয় ভাগে যেগুলো মুক্তি পেতে চলেছে সেই ছবিগুলোর মান আশানুরূপ থাকলে, বাংলা ছবির বাজার মন্দ হবে না।

আমরা অর্থাৎ আমি অভিজিৎ এবং আমার ছবি পরিচালনার দোসর সুদেবগ মিলে ‘বিয়ে নট আউট’ নামের একটা ছবি গত বছর বানিয়েছি, যেটা আমাদের ভাষায় আধুনিক বিয়ে নিয়ে একটা সমকালীন কমেডি। আপাত সিরিয়াস বিষয়টিকে আমাদের চিরাচরিত ঢংয়ে (ব্রুস কানেকশন, বাপি বাড়ি যা) ফেলার চেষ্টা করেছি। নেহাতই শব্দে দর্শক নয়, আশা করছি, প্রত্যন্ত গ্রামের মানুষ না হলেও, নিদেন পক্ষে শহরতলির দর্শকদের সাড়া পাবে এই ছবিটি মুক্তি পেলে।

বেড়ালের ভাগ্যে তো আর সচরাচর শিকে ছেঁড়ে না, কিন্তু আমাদের ভাগ্যের চিত্রটা এবার একটু অন্য রকম। ২০১৩ মাঝামাঝি আরেকটা ছবি আমরা বানিয়ে ফেলেছি। ‘যদি লাভ দিলে না পাগে,’ নামটা নিয়ে একটু বিতর্ক আছে। তবে সেটা আমাদের প্রায় সব ছবির নাম নিয়েই হয়। এই ছবির গল্প সুকান্ত গঙ্গোপাধ্যায়ের ‘অবুঝ মেয়ে’ উপন্যাস থেকে নেওয়া। ছবির নাম নিয়ে সুকান্তের আপত্তি কিছু কম নয়। ওঁর মতে আমরা নাকি সিরিয়াস বিষয়ের ছবির নামের মধ্যেও ছ্যাবলামির ছোঁয়া রাখি। এই নাম নিয়ে বিভ্রাটে আর যাব না। তবে একটা কথা বলতে পারি, এই ছবিটা আমাদের অন্য ছবিগুলো থেকে আলাদা, আলাদা হল ছবিটার ‘টোন’-এর জন্য। অন্য ছবিগুলোর মতন এই ছবিটা কমিক ট্রিটমেন্ট-এর বাইরে এসে বানালোর চেষ্টা করেছি। কী হয়েছে সে কথা তো দর্শককেই বলতে হবে।

# মতন ষষ্ঠীর সন্ধানে

জামাইষষ্ঠী একটি অতি আদরের ট্র্যাডিশন। শাশুড়ি মা জামাইয়ের কল্যাণে উপোস করেন। তাকে খাইয়ে, উপহার দিয়ে আনন্দ পান। তাহলে বউমার কল্যাণে ব্রত যাপন বা তাকে খাইয়ে আনন্দ পেতে পারেন না কি ছেলের মা? তারাই বা কেন বউমা আদর থেকে বঞ্চিত হবেন? জামাইষষ্ঠী ও বউমা ষষ্ঠী নিয়ে আলোচনা করা হল সুবিধার পাঠকদের জন্য। এবার আপনারা জানান আপনাদের মতামত। যে মতামত ছাপা হবে তার জন্য পারিশ্রমিক দেওয়া হবে।  
মতামতের আশায় রইলাম।

# জামাইষষ্ঠী

অনিশাদত্ত



জামাতা  
শ্রদ্ধামাতার  
সন্তান-তুল্য।  
হিন্দু ধর্মে দেবী  
মা-ষষ্ঠী সন্তানদের  
প্রতি কৃপা বর্ষণ করে  
থাকেন। সন্তানের  
কল্যাণ কামনায় মা নীল-  
ষষ্ঠী ব্রত পালন করেন। উপসম  
উপবাস ও পূজায় জামাইয়ের  
মঙ্গল-প্রার্থণায় জামাই-ষষ্ঠী। অন্তর্নিহিত  
সুপ্ত আকাঙ্ক্ষাও থাকে শাশুড়ি ঠাকুরণের, সেটি  
হল, মা-ষষ্ঠী যথেষ্ট কৃপা করুন, যাতে কন্যা-

জামাতার সংসার সন্তান-সন্ততিতে ভরে যায় ও তিনি দৌহিত্র-  
দৌহিত্রী লাভের সুখ আশ্বাদন করতে পারেন।

হিন্দুধর্মে, এই দিনটি হল জ্যৈষ্ঠ মাসের শুক্লপক্ষে ষষ্ঠী তিথি।  
ওই দিনটিতে আবশ্যিক কন্যা-জামাতার নিমন্ত্রণ। জামাইকে  
আদরে-আপ্যায়নে-ভূরি-ভোজনে পরিতুষ্ট করার দায়িত্ব শাশুড়ি-  
ঠাকুরণের।

ধর্মীয় রীতি-আচারে জামাতাকে দই-এর ফোঁটা পরিষে স্বাগত  
জানানো হয়। ডান হাতের কব্জিতে বা কপালে হলুদ মাখানো  
সুতোয় গুঁড়ি বেঁধে দেওয়া হয়। পাঁচ রকমের মিষ্টি, পাঁচ রকমের  
ফলের খালা তিনবার জামাইয়ের কপালে ছুঁয়ে, তা জামাইকে  
পরিবেশন করা হয়। খান-দুর্বা দিয়ে জামাইকে আশীর্বাদ করে  
শাশুড়ি তার দীর্ঘ সুস্থ জীবন কামনা করেন। সুপ্ত প্রার্থণা থাকে,  
জামাইয়ের ঘরে যেন অচিরে মা-ষষ্ঠীর কৃপা বর্ষিত হয়।

জামাতার আহার না-হওয়া পর্যন্ত শ্রদ্ধামাতা অভুক্ত থাকেন।  
মধ্যাহ্নে ভূরি ভোজনের সময়ে, সেকালে রেওয়াজ ছিল শাশুড়ির

তালপাতার পাখা নেড়ে, জামাইকে বাতাস করা। কারণ, তখন  
জৈষ্ঠের দাবদাহ। কন্যা-জামাতা দুজনকেই উপহার দেওয়া হয়।  
কন্যাকে শাড়ি ও জামাতাকে ধুতি-পাঞ্জাবি, জুতো-ছাতা উপহার  
দেওয়া ছিল সাবেক রীতি। জামাইও অতি অবশ্যই শাশুড়ির জন্য  
শাড়ি-প্রণামী নিয়ে আসতেন।

বর্তমানে উপহারের রকমফের বদলেছে, কিন্তু উপহার  
আদান-প্রদানের প্রথাটি আজও বর্তমান। মা-ষষ্ঠীর কৃপা প্রার্থণা  
করে, জামাইয়ের সংসার পুত্র কন্যায় ভরে উঠুক এমন কামনা  
শাশুড়ি ঠাকুরণ আর করেন না। করলেও, তা নিরর্থক। বর্তমান  
দম্পতি সন্তান চাইবেন কী চাইবেন না, তা কন্যা-জামাতার  
ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত। জামাই-ষষ্ঠী পালনের সঙ্গে তা নিঃসম্পর্কিত।

জামাই-ষষ্ঠী উদযাপনে জামাতার কল্যাণ কামনার সঙ্গে সঙ্গে,  
দ্বিতীয় নিগূঢ় তাৎপর্য যে কন্যা-জামাতার গৃহ সন্তান-সন্ততির  
কলরবে পূর্ণ হয়ে যাক। এই প্রার্থণাটি আর বর্তমানে মা-ষষ্ঠীর  
কাছে পৌঁছয় না। তবে একথা নিশ্চিত পুত্রবধূকে সংসারের  
আবশ্যিক সদস্য হিসাবে গণ্য করা হলেও, জামাতাকে সংসারের  
সদস্য হিসাবে গ্রহণ করা হয় না। তার স্থান অতিথি-বৎ।

তথাপি জামাইষষ্ঠী উপলক্ষে সারাদিন চর্ব-চোষা-লেহা-পেয়-  
মহাভোজে জামাইকে আদর আপ্যায়ন আজও বাঙালি পরিবারে  
অব্যাহত আছে। জাঁক জমকের ব্যবস্থাপনায় অবশ্যই থাকবেন  
শ্বশুরবাড়ির লোকজন। আমিষ-নিরামিষ-গন্ধ-ব্যঞ্জন-মিষ্টান্নাদি,  
শীতল পানীয় ইত্যাদি যাবতীয় আহারের দায়িত্বে থাকবেন  
শাশুড়ি-ঠাকুরণ। জামাই-ষষ্ঠী পালনের মুখে যে সামাজিক  
তাৎপর্য, তা হল, জামাতাকে খুশি করতে পারলে, কন্যার  
শ্বশুরালয়ে কন্যার স্থানটি সুরক্ষিত থাকে। তাই সেকালে জামাই-  
ষষ্ঠী পালন সামাজিক দিক থেকে অপরিহার্য ছিল।

এখন কন্যা মোটামুটি স্ব-নির্ভর। সে প্রশ্ন হয়তো ওঠে না।  
তবুও ধর্মীয় রীতি-আচার, আনুষঙ্গিক মহাভোজ, আনন্দ-উল্লাস,  
আমোদ-প্রমোদ-উপহার-বিনিময় ইত্যাদির আবশ্যিকতা অনস্বীকার্য।  
কারণ, জামাতা কন্যার সঙ্গে ঘনিষ্ঠ সম্পর্কে জড়িত। অতএব,  
জামাতাকে পুত্র হিসাবে গ্রহণ করতে হবে শাশুড়িকে। তার জন্য  
বাঙালি পরিবারে যে জামাইষষ্ঠী হিসাবে বিশেষ দিনটি ধার্য হয়ে  
থাকে তা উপভোগ্য হয়ে উঠুক, এটাই কাম্য।

# বউষষ্ঠী

সু দে ষণ রা য়

জামাইষষ্ঠী এই উৎসব বা পার্বণের মূল উদ্দেশ্য জামাইকে তুষ্ট করা, তুষ্ট রাখা। খাইয়ে দাইয়ে আপ্যায়ন করে, উপহার দিয়ে তার মন জয় করা যাতে কন্যা সুখে থাকে। বিয়ে দেওয়া মানে, এখনও অনেকক্ষেত্রেই বাবা-মা মনে করেন কন্যার দায়িত্ব জামাই ও তার পরিবারের উপর ন্যস্ত করা। কিন্তু সব সময় তা হয় না। আজকের আধুনিক পরিবারের ক্ষেত্রে মেয়ের বিয়ের পরও, মেয়ের মা কন্যার বহু সাংসারিক দায়িত্বে সাহায্য করে থাকেন মেয়েকে। বিশেষত যখন কন্যা চাকুরিরতা এবং তার সন্তান হওয়ার পর সে যখন অফিসে বা কাজে ফিরে যায় বহু ক্ষেত্রেই মেয়ের মা সন্তান দেখাশোনার ভার নিয়ে থাকেন। ফলে এখন ধীরে ধীরে সব রীতি রেওয়াজেরই পরিবর্তন হচ্ছে।

জামাই এক সময় মেয়ের সম্পূর্ণ ভার বহন করত। এখন বহু দম্পতি একসঙ্গে দুজনের রোজগারে সংসার চালিয়ে থাকে। আবার আজকের শিক্ষিত বউমা চাকরি না করলেও শুধু চার দেওয়ালে বরের মুখাপেক্ষি হয়ে বসে থাকে না। নিজের বরের বহু দায়িত্ব সে ভাগ করে নেয়। বাড়ি ঘর দোর সামাজিক কর্তব্য পালনের সঙ্গে সঙ্গে বউমা কিন্তু স্বামীর রোজগার কীভাবে বাঁচানো যায়, সাশ্রয় করা যায়, এসবই করে। শুধু আজই নয়, অতীতেও কিন্তু বউমাকে লক্ষ্মী হিসেবেই গ্রহণ করার রেওয়াজ ছিল। কিন্তু সে লক্ষ্মীকে অনেক ক্ষেত্রেই ততটা কদর করা হত না। কিন্তু জামাই তা সে ত্যারা বাঁকা যাই হোক না কেন, সোনার আংটির কদর তাকে দেওয়া হতো, কেন না সে মেয়েকে বিয়ে করে, তার ভরণপোষণের ভার গ্রহণ করে নিজের শ্বশুর শাশুড়িকে দায়মুক্ত করেছে। কিন্তু বউমা যে তার শ্বশুরবাড়ি গিয়ে স্বামীর সংসারের হাল ধরছে, তার বাবা-মার দেখভাল করছে, সন্তান পালন করছে এর কি কোনও কদর নেই? তাই কি বউষষ্ঠী কখনও হল না? এর মানে যে কাজে অর্থ নেই সে কাজ কি নিরর্থক? তার কি কোনও কদর নেই?

ধরে নিলাম অর্থ রোজগারেই কদর বাড়ে। তাহলে আজকের বউমাদের জন্য তাদের শাশুড়ীদের ষষ্ঠী করা উচিত! এখন তো বহু মেয়েই চাকরি, ব্যবসা, পেশাদারি কর্মে নিযুক্ত। তারাও সংসার করার সঙ্গে সঙ্গে, ছেলে-মেয়ে মানুষ করার সঙ্গে সঙ্গে অর্থ রোজগারও করছে। এমনকী তারাও কিন্তু ঘরদোর দুই-ই সামাল দিচ্ছে। ছেলেরা যেমন রোজগার করেই খালাস, মেয়েরা, বউমারা কিন্তু বাইরের কাজ করেও সাংসারিক দায়িত্বের দিকে চোখ রাখে। অবশ্য এটাও ঠিক আজকাল বহু চাকুরে বউমার স্বামীরাতাও ঘরে কিছুটা সাহায্য করে থাকে। তাদের প্রতি শ্রদ্ধা জ্ঞাপন করেও, তাদের মায়েরা বউমার জন্য বউষষ্ঠী করলে মন্দ হবে না।

এখন তো প্রতিনিয়ত নতুন নতুন উৎসব

জুন ২০১৩

আবিষ্কৃত হচ্ছে। তৈরি হচ্ছে ভ্যালেন্টাইনস ডে, মাদার্স ডে, ফাদার্স ডে, আরও কত কী? বিদেশ থেকে এসব উৎসব আমদানির সঙ্গে সঙ্গে আমাদের নিজেদের উৎসব জামাইষষ্ঠীটা একটু প্রসারিত করলে হয় না কি? মানে ওইদিন যদি বউষষ্ঠীও করা হয়! না একই দিনে দুটো উৎসব হলে সমস্যা।

● প্রথমত জামাইষষ্ঠীতে জামাই শ্বশুরবাড়ি যায় তার স্ত্রীকে সঙ্গে নিয়ে। সুতরাং মেয়েরও সেদিন মার বাড়ি যাওয়া হয়, মায়ের আদর, মার কাছ থেকে উপহার প্রাপ্য। তাই সেদিনই বউষষ্ঠী হলে এই আনন্দ থেকে বঞ্চিত হবে সে।

● দ্বিতীয়ত, যদি শ্বশুরবাড়িতে জামাইষষ্ঠী উপলক্ষে নন্দন-নন্দাই আসে, তখন শাশুড়িকে সাহায্যের হাত, বউমা হিসেবে বাড়িয়ে দিতেই হয়, নতুবা শাশুড়ির অবস্থা সঙ্গীন হয়ে উঠতে পারে, তাই একই দিনে বউষষ্ঠী হলে, বউমাকে যথেষ্ট আদর যত্ন করা শক্ত।

তাই বলি কি ভেবে চিন্তে একটা দিনক্ষণ ঠিক করা দরকার যেদিন বউমার কল্যাণে, শাশুড়িমা ষষ্ঠী ব্রত পালন করবে, শুধু শাশুড়ি নয় শ্বশুরমশাই-ও। কারণ বউমা দুজনেরই লক্ষ্মী। কোন সময়, কবে এই ব্রত উদযাপন করা যায় সে নিয়ে এখন থেকেই ভাবনা চিন্তা শুরু করুন ও আমাদের লিখে পাঠান।



সুবিধা

সুবিধা ৩৮

হাস্যকৌতুক বা জোকস-এর পাতায় তোমরাও লেখা পাঠাতে পারো। ছাপা হলে নাম ও পারিশ্রমিক পাবে। এবারের জোকস সংকলন করেছে স্যাম

## হাসতে হাসতে !

আমার কোনও প্রবলেম নেই, তবে আশপাশে ডিসকভারি, ন্যাশনাল জিওগ্রাফিক বা অ্যানিমাল প্লানেট-এর ক্যামেরা নেই তো?

তোমাকে একটা চুমু খেতে পারি?



- দোতলা বাড়ি রং করার সময় টাকা বাঁচাবেন কী করে? ওপর তলা রঙ করে নিচের তলায় লিখে দিন : সেম অ্যাজ অ্যাভাভ!
- একদল সাধু রাস্তা দিয়ে দল বেঁধে যাচ্ছিলেন। যিনি হেড সাধু তিনি অল্পবয়সীদের বললেন : রাস্তায় কোনও মেয়ে দেখলে বলবে, হরি ওম, হরি ওম! জোরে জোরে বলবে। তাহলে দেখবে মন শান্ত হয়ে যাবে! কিছুক্ষণ চলার পর হঠাৎ এক অল্পবয়সী সাধু জোরে বলে উঠলেন, ‘হরি ওম, হরি ওম।’ অমনি হেড সাধু দৌড়ে গেলেন তার কাছে। ‘কই কই, মেয়ে কোথায়?’
- একটা বাঘ ভ্যালেন্টাইনস ডে তে বাঘিনীকে বোপের পিছনে ডাকল। বাঘিনীও গেল।  
বাঘ বলল : তোমাকে একটা চুমু খেতে পারি?  
বাঘিনী : আমার কোনও প্রবলেম নেই, তবে আশপাশে ডিসকভারি, ন্যাশনাল জিওগ্রাফিক বা অ্যানিমাল প্লানেট-এর ক্যামেরা নেই তো?
- মেয়েরা নাকি বাস-এর মতো, একটা গেলে আরেকটা আসে। এটা কি জানো ছেলেরা রিক্সার মতো, একটা ডাকলে চারটে আসে।
- মেয়ে : এই জানো, মা তোমার ছবি দেখে খুব একসাইটেড...

- তোমাকে দারুণ পছন্দ হয়েছে মা-র।  
ছেলে : এমা... প্লিজ কাকিমাকে বলো আমাকে ভুলে যেতে।  
আমি তো তোমাকে ভালবাসি!
- স্যার : পল্টু বলো তো, আকবর কোন সালে জন্মেছিলেন?  
পল্টু : স্যার এটা তো বইতে লেখা নেই।  
স্যার : কে বলল লেখা নেই... এই তো আকবর এর পাশে লেখা আছে ১৫৪২-১৬০৫! জন্ম ১৫৪২ মৃত্যু ১৬০৫।  
পল্টু : ও এটা জন্ম-মৃত্যু সাল বুঝি... আমি তো ভাবলাম ফোন নম্বর... কতবার ট্রাই করলাম...।
  - ববি : বাবা বলো তো দক্ষিণ ভারতের মানুষের ত্বক কেন বেশি কালো হয়, পুড়ে যায়?  
বাবা : জানি না... আর এরকম রং নিয়ে এ ধরনের মন্তব্য ঠিক নয়...  
ববি : না না ত্বক নিয়ে বলছি না, আসলে ওরা সানস্ক্রিন মাখে না, পরিবর্তে সারাক্ষণ সান টিভি মানে সূর্য টিভি দেখে!
  - ফেস বুক অচেনা ছেলে বন্ধুদের হাত থেকে বাঁচার উপায় : প্রোফাইল পিকচার হিসেবে ভোটার আই ডি কার্ডের ছবিটা ব্যবহার করুন!
  - লরির পিছনে লেখা : তুমি যাই বলো প্রেম আমার, পান সিং তোমার!

তুলনামূলকভাবে মেয়েরা সঞ্চয় ও বিনিয়োগে বেশি আগ্রহী। আবার মফস্বল ও গ্রামের মেয়েরা অজ্ঞতা ও লোভের কারণে অনেক সময় ভুল জায়গায় অর্থ লগ্নি করে প্রতারিত হন। কারা কোথায় লগ্নি করবেন, কী ভাবে বুঝবেন, আবার প্রতারিত হলে কোথায় যাবেন তার বিভিন্ন টেকনিকাল ও আইনগত দিক নিয়ে আলোকপাত করেছেন ঢাকুরিয়া কো-অপারেটিভ ব্যাঙ্ক লিমিটেড-এর সিইও **প্রতাপকান্তি বসু**। তাঁর সঙ্গে কথা বলেছেন **সৈকত হালদার**। দুই ভাগে এই লেখা প্রকাশিত হবে

## অর্থলগ্নি কখন, কোথায়, কীভাবে করবেন

সারদাগোষ্ঠীর আর্থিক কেলেঙ্কারির পর চিটফান্ড শব্দটি নানাভাবে ব্যবহার হচ্ছে। বেআইনি অর্থলগ্নি সংস্থার সঙ্গে চিটফান্ডকে এক করে ফেলছেন অনেকে। যা আদর্শে ঠিক নয়। আসলে অজ্ঞতার জন্য তৈরি হয় সমস্যা। অবাস্তব লাভের লোভে দৌড়ে মানুষরা হন প্রতারিত। সেজন্য সঞ্চয় ও লগ্নির আগে সতর্কভাবে এগোনো দরকার। জানা প্রয়োজন নির্ধারিত আইন-কানুন।

**চিটফান্ড কিন্তু চিটিং ফান্ড নয় :** চিটফান্ড নিয়ে আগে কখনও কোনও অভিযোগ ওঠেনি এমন নয়। কিন্তু তা বলে চিটফান্ড কোনওভাবে বেআইনি নয়। এই ব্যবসা আইন স্বীকৃত। সবাই আইন মেনে ব্যবসা করছে কি না, সেটা দেখার দায়িত্ব সংশ্লিষ্ট রাজ্য সরকারের। চিট (CHIT) শব্দের মানে স্বল্প বা অনু। চিটফান্ড কে সরকারি পরিভাষায় বলা যায় ‘রেসিডুয়ারি নন ব্যাঙ্কিং কোম্পানিস’। এই ব্যবসার কতগুলি বৈশিষ্ট্য আছে। যেমন :

- ১) আইন অনুযায়ী চিটফান্ড টাকা তুলতে পারে শুধু তার সদস্যদের কাছ থেকে। সাধারণ মানুষ অর্থাৎ আমানতকারীদের টাকা নেয় না। এই টাকা খাটানোর কোনও সুযোগ নেই। তহবিলে জমা পড়া টাকা শুধু সদস্যদের মধ্যে বন্টন করা যায়।
- ২) চিটফান্ডের তহবিল বন্টিত হয় লটারির মাধ্যমে। টাকা জমা পড়ার পর সদস্যদের মধ্যে প্রতিমাসের শেষে লটারি হয়। এই পদ্ধতির পোশাকি নাম ‘ড্র অফ চিটস’।
- ৩) জরুরি কারণে কারও টাকার প্রয়োজন হলে পেতে পারেন।
- ৪) মেয়াদের মধ্যে নিলাম একাধিকবার হতে পারে। তবে ১ জন সদস্যের জন্য তা হবে একবারই।
- ৫) এ রাজ্যে নথিভুক্ত চিটফান্ড প্রায় নেই বললে চলে। তবে এর রমরমা ব্যবসা কেবল, তামিলনাড়ু, অন্ধ্রপ্রদেশ ও মহারাষ্ট্র রাজ্যে।

**নিয়ন্ত্রণ কার হাতে :** চিটফান্ড নিয়ন্ত্রণে কেন্দ্রের আইন (১৯৮২ সালের চিট ফান্ডস অ্যাক্ট) ও রিজার্ভ ব্যাঙ্কের নির্দিষ্ট ধারা আছে, যা বলবৎ করে রাজ্য সরকার।

● সংস্থা নিয়ম মেনে চলছে কিনা, তা দেখার জন্য প্রতি রাজ্যে রয়েছে সেখানকার সরকার নিযুক্ত ‘রেজিস্ট্রার অফ চিটস’। তাই কোনও চিট ফান্ড মানুষকে প্রতারিত করলে তা দেখার দায় রাজ্য সরকারের।

জুন ২০১৩

### সি আই এস প্রকল্প :

সম্পূর্ণ নাম কালেক্টিভ ইনভেস্টমেন্ট স্কিম। সারদা কাণ্ডের পর বেশ কিছু সংস্থা এই প্রকল্পের অন্তর্ভুক্ত বলে জনস্বার্থে বিজ্ঞাপন দিচ্ছে। কিন্তু বিজ্ঞাপনে প্রভাবিত না হয়ে এই ব্যবসার নিয়ম-কানুন সম্পর্কে সচেতন থাকুন।

- সি আই এস এমন কোনও প্রকল্প, যেখানে কোনও সংস্থা অনেক জনের (লগ্নিকারীর) কাছ থেকে টাকা সংগ্রহ করে এবং মোট টাকা মিলিতভাবে কোনও দ্রব্য উৎপাদন, সম্পদ তৈরি, আয়ের ব্যবস্থা করা কিংবা লাভজনক প্রকল্পের জন্য বিনিয়োগ করে। তবে পেনশন, পি এফ, বিমা ও চিটফান্ড-এর আওতায় আসে না।
- এই প্রকল্পের বৈশিষ্ট্য হল, যে কারণ দেখিয়ে টাকা তোলা হচ্ছে, সেই খাতে টাকা খরচ করতে হবে। শুধু তাই নয়, এক্ষেত্রে লগ্নিকারীদের দেওয়া সার্টিফিকেটে ঠিক শেয়ার ছাড়ার মতো করে সেবির অনুমতি নিয়ে স্টক এক্সচেঞ্জে নাম নথিভুক্ত করতে হবে। এই নিয়ম ভাঙা বেআইনি।

**নিয়ন্ত্রণ কার হাতে :** যে কোনও সিআইএস প্রকল্পের নিয়ন্ত্রক হল সেবি। যারা শেয়ার বাজার নিয়ন্ত্রণ করে।

**আইনি জটিলতা :** আইন ভেঙে আমানত তুলে সুদ ফেরত, তাতে অনেক সময় জটিলতা তৈরি হয়। যেমন, কোনও আবাসন প্রকল্প প্রতিশ্রুতি দিল এখন টাকা দিন, পরে ফ্ল্যাট না নিলে চড়া সুদে টাকা ফেরত পাবেন।

সেবির নিয়ম অনুসারে এটা বেআইনি। কারণ এটা আমানত প্রকল্প। কিন্তু তার আইনি ক্ষমতা কার হাতে? সিআইএস প্রকল্পের রাশ সেবির হাতে, আবার ডিপোজিট স্কিমের নিয়ন্ত্রণ রিজার্ভ ব্যাঙ্কের আওতায় আর এই সুযোগ নিয়ে ওই ধরনের কোম্পানিগুলো আমানতকারীদের সমস্যায় ফেলছে, ঠকাচ্ছে।

### সাবধানতা

- প্রকল্প সম্পর্কে গোড়াতেই বিস্তারিত জানতে হবে লগ্নিকারীদের।
- টাকা রাখলে একজন লগ্নিকারী হিসেবে সংস্থা সম্পর্কে বিভিন্ন তথ্য আপনি চাইতে পারেন। যেমন তার লাভ-ক্ষতি ব্যালান্স শিট ইত্যাদি।
- কোনও কারণে সংস্থা ব্যবসা গোটালে বিনিয়োগকারীদের টাকা ফেরতের দায়ও বর্তাবে না নিয়ন্ত্রণকারী কর্তৃপক্ষের।

**অভিযোগ থাকলে**



- টাকা ফেরত না পাওয়ার বিষয়ে কোনও অভিযোগ থাকলে প্রথমে সংশ্লিষ্ট সংস্থাকে জানান।
- কাজ না হলে লিখিতভাবে অভিযোগ দায়ের করুন সেবির কাছে ([www.sebi.gov.in](http://www.sebi.gov.in))
- সমস্যার কথা জানাতে পারেন জেলা ক্রেতা সুরক্ষা দপ্তরে।
- সংস্থার চেক বাউন্স করলে তা বেআইনি। এক্ষেত্রে তাদের বিরুদ্ধে আদালতে কেস করতে পারেন।

#### এন বি এফ এস প্রকল্প

সম্পূর্ণ নন ব্যাঙ্কিং ফিন্যান্সিয়াল কোম্পানি। ব্যাঙ্ক নয়, এমন আর্থিক সংস্থা, ১৯৫৬ সালের কোম্পানি আইনে নথিভুক্ত। এদের মূল ব্যবসা আর্থিক লেনদেন। সেটা ঋণ দেওয়া, শেয়ার ডিবেঞ্চার কেনাবেচা, বিমা ব্যবসা হতে পারে।

মূল কথা, এই ধরনের সংস্থার ব্যবসা কখনওই কৃষি, শিল্প, পরিষেবা প্রদান, স্থাবর সম্পত্তি (জমি, বাড়ি, ফ্ল্যাট) কেনা-বেচা ইত্যাদি হতে পারবে না।

- মনে রাখবেন, এঁদের সাধারণ মানুষের কাছ থেকে টাকা তোলা বা তা রাখার অধিকার নেই। তা করতে গেলে নির্দিষ্টভাবে রিজার্ভ ব্যাঙ্কের অনুমতি নিতে হয়।



৭০০০০১ ফোন (০৩৩) ২২৪৮-৬৩৩০

**ব্যাঙ্ক বনাম এন বি এফ এস :** এই সব সংস্থার কাজকর্ম ব্যাঙ্কের মতো মনে হলেও যথেষ্ট পার্থক্য আছে। যেমন—

১। ব্যাঙ্ক নয়, এমন সংস্থা ডিমান্ড ডিপোজিট সংগ্রহ করতে পারে না। অর্থাৎ আমানত তোলার ক্ষমতা তাদের নেই যা গ্রাহক চাইলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরত দিতে পারে।

২। ব্যাঙ্কের মতো চেক ইস্যু করার ক্ষমতা নেই।

● ব্যাঙ্কে লগ্নিকারীদের আমানতের সুরক্ষা দেয় ডিপোজিট ইনশিওরেন্স অ্যান্ড ক্রেডিট কর্পোরেশন। কিন্তু আমানতের এই বিমা এনবিএফসি-র লগ্নিকারীদের জন্য বরাদ্দ নয়।

**নিয়ন্ত্রণ কার হাতে :** ১৯৩৪ সালের রিজার্ভ ব্যাঙ্কের আইন অনুযায়ী ব্যবসা করার জন্য বাধ্যতামূলকভাবে আর বি আই-র কাছে শংসাপত্র নিতে হবে। থাকতে হবে অন্তত ২ কোটি টাকার নিট তহবিল

**যাচাই করতে :** কোনও সংস্থা রিজার্ভ ব্যাঙ্কের কাছে নথিভুক্ত কিনা যাচাই করতে দেখুন [www.rbi.org.in](http://www.rbi.org.in)

#### টাকা ফেরত না পেলে

কোন এন বি এফ সি কত দিনের জন্য কত টাকা তুলতে পারবে তার নির্দিষ্ট গাইড লাইন আছে রিজার্ভ ব্যাঙ্কের। এন বি এফ সি টাকা না ফেরালে কোম্পানি ল বোর্ড কিংবা ক্রেতা সুরক্ষা দপ্তরের দ্বারস্থ হতে পারেন। যেতে পারেন আদালতে।

- এ রাজ্যে আঞ্চলিক কোম্পানি ল বোর্ডের ঠিকানা— কোম্পানি ল বোর্ড, ৫ এসপ্লানেড ইস্ট রো, কলকাতা -

জুন ২০১৩

Swaha

#### পাবলিক ডিপোজিটর

সরকারি ও বেসরকারি যে সংস্থাই টাকা তুলুক না কেন, তার হাতে আসা সেই পাবলিক ডিপোজিট (জনগণের আমানত) সুরক্ষিত রাখতে এক গুচ্ছ নিয়ম নীতি রয়েছে কেন্দ্রের। এ ক্ষেত্রে মেনে চলা হয় ১৯৫৬ সালের কোম্পানি আইন।

#### এক্ষেত্রে কী কী মাথায় রাখবেন

- ১২.৫% বেশি সুদ দেওয়া চলবে না। এক্ষেত্রে বিতর্কিত লগ্নি সংস্থাগুলোর সুদের কথা চিন্তা করুন।
- ১ বছর পর্যন্ত মেয়াদের আমানতের জন্য ১ শতাংশের বেশি ব্রোকারেজ অনুযায়ী তার একটা অংশ তুলে রাখা বাধ্যতামূলক। যাতে প্রয়োজনে তা গ্রাহকদের ফেরানো যায়।
- বাজার থেকে টাকা তুলতে গেলে স্থানীয় সংবাদপত্রে বিজ্ঞাপন দেওয়া বাধ্যতামূলক। সেখানে থাকতে হবে সংস্থার প্রকল্প সম্পর্কে বিশদ তথ্য।

#### টাকা না ফেরালে

● মেয়াদ শেষের পর ক্লেম করা সত্ত্বেও টাকা না ফেরালে শাস্তি হিসেবে ওই বাড়তি সময়ের জন্য আমানতকারীকে ১৮% সুদ দিতে বাধ্য ওই সংস্থা।

- ক্ষুদ্র লগ্নিকারীর জন্য এই হার ২০%।
- এ বিষয়ে অভিযোগ থাকলে, আপনি দায়ের করতে পারেন কোম্পানি বিষয়ক দপ্তরের আঞ্চলিক অধিকর্তার কাছে বিশদ জানতে [www.mca.gov.in](http://www.mca.gov.in)

ক্রমশ

সুবিধা ৪১

### মেঘরাশি

নতুনভাবে কর্মজীবনে সমৃদ্ধি ও প্রতিষ্ঠা লাভ। সন্তানদের জন্য মানসিক চাপ থাকবে। দূর ভ্রমণ অশুভ। গাড়ি থেকে সাবধান। ব্যবসায় অর্থলগ্নি অনুচিত। শুভ সংখ্যা ৭; অশুভ সংখ্যা : ১; শুভ রঙ : ধূসর; অশুভ রঙ : কালো; শুভ খাবার : টেঁড়শ; অশুভ খাবার : চিংড়ি; শুভ বার : মঙ্গল, অশুভ বার : শুক্র।

### বৃষরাশি

নিজের ক্ষমতায় ভাগ্যে উন্নতির যোগ আছে। ব্যবসায় অর্থলগ্নি করলে লাভ আছে। শিক্ষা ক্ষেত্রেও উন্নতির সম্ভাবনা। বিয়ের ক্ষেত্রে শুভ সময়। সন্তান ধারণের ক্ষেত্রে সতর্কতা অবলম্বন প্রয়োজন। শুভ সংখ্যা : ৬, অশুভ সংখ্যা : ৯; শুভ রঙ : সাদা, অশুভ রঙ : সবুজ; শুভ খাবার : বেদানা, অশুভ খাবার : তরমুজ; শুভ বার : বুধ, অশুভ বার : শনি।

### মিথুন রাশি

উচ্চশিক্ষার জন্য বাইরে যাওয়ার যোগ আছে। চলাফেরা ও খাওয়া দাওয়ার ক্ষেত্রে সতর্কতা অবলম্বন প্রয়োজন। অচেনা কারোর কাছ থেকে খাবার নেওয়ার ক্ষেত্রে সাবধান, কারণ খাদ্যে বিক্রিয়াকার সম্ভাবনা আছে। অর্থপ্রাপ্তির যোগ। শুভ সংখ্যা : ৩, অশুভ সংখ্যা ৫; শুভ রঙ : নীল, অশুভ রঙ : বেগুনি; শুভ খাবার : লেবু, অশুভ খাবার : আম; শুভ বার : সোম, অশুভ বার : বৃহস্পতি।

### কর্কট রাশি

ধীর, স্থির হলে কর্মজীবনে উন্নতি হবে। বাড়তি কোনও দায়িত্ব বা ঝুঁকি নেওয়া অনুচিত। একক কর্মের মাধ্যমে উন্নতি লাভ হলেও শিক্ষার ফল উপযুক্ত নাও হতে পারে। মানসিক চাপ বৃদ্ধি পাবে। শুভ সংখ্যা : ১, অশুভ সংখ্যা : ৭; শুভ রঙ : গোলাপি, অশুভ রঙ : কালো; শুভ খাবার : নিরামিষ, অশুভ খাবার : আমিষ; শুভ বার : রবি, অশুভ বার : বুধ।

### মকর রাশি

স্বাস্থ্যের প্রতি খেয়াল রাখুন।

চঞ্চলতার ফলে শিক্ষাক্ষেত্রে ফল খারাপ হতে পারে। ভবিষ্যৎ চিন্তা করে অর্থলগ্নি করুন। জল ও আকাশ পথে ভ্রমণ না করলেই ভাল। বিয়ের ক্ষেত্রে শুভ যোগাযোগের সম্ভাবনা। শুভ সংখ্যা : ১, অশুভ সংখ্যা : ৭; শুভ রঙ : সবুজ, অশুভ রঙ : নীল; শুভ খাবার : জামরুল, অশুভ খাবার : তরমুজ; শুভ বার : বুধ, অশুভ বার : শনি।

### সিংহ রাশি

পারিবারিক জীবনের ক্ষেত্রে মানসিক অশান্তি বৃদ্ধি হতে পারে। আগুন, জল, বিদ্যুৎ থেকে সাবধানে থাকবেন। কর্মজীবনের বাইরে শুভ যোগ। ভ্রমণের ক্ষেত্রে অশুভ সম্ভাবনা। স্বাস্থ্যের প্রতি খেয়াল রাখবেন। চর্মরোগ হতে পারে। শুভ সংখ্যা : ৬, অশুভ সংখ্যা : ২; শুভ রঙ : আকাশি, অশুভ রঙ : সাদা; শুভ খাবার : ডুমুর, মোচা, অশুভ খাবার : মাছ; শুভ বার : শুক্র, অশুভ বার : মঙ্গল।

### কন্যা রাশি

আর্থিক চাপ হবে। নতুন করে অর্থলগ্নি করা ঠিক হবে না। যৌথভাবে অর্থলগ্নি করলে ক্ষতি হতে পারে। লোহা, কাঠ, খনিজ দ্রব্য বিশেষভাবে অশুভ। ওষুধ, জল শুভ। শুভ সংখ্যা : ২, অশুভ সংখ্যা : ৮; শুভ রঙ : সাদা; অশুভ রঙ : কালো; শুভ খাবার : শসা, টমেটো; অশুভ খাবার : ওল; শুভ বার : বৃহস্পতি, অশুভ বার : শনি।

### তুলারাশি

আত্মীয় বিয়োগ হওয়ার যোগ আছে। আটকে থাকা অর্থপ্রাপ্তি ঘটবে। বিয়ে ঠিক হয়ে ভেঙে যেতে পারে। নতুন বন্ধুলাভ, শিক্ষাক্ষেত্রে উন্নতি, উচ্চশিক্ষার জন্য বিদেশ যাত্রার সম্ভাবনা আছে। শুভ সংখ্যা : ৩, অশুভ সংখ্যা : ৭; শুভ রঙ : মেরুন, অশুভ রঙ : ধূসর; শুভ খাবার : ছোট মাছ, অশুভ খাবার : চিংড়ি মাছ; শুভ বার : শনি, অশুভ বার : সোম।

### বৃশ্চিক রাশি

দূরভ্রমণে বিপদের যোগ আছে।

জল বা জলপথ থেকে বিপদ হতে পারে। কর্মজীবনে হঠাৎ উন্নতি, কিংবা আর্থিক স্বচ্ছলতা বৃদ্ধি হলেও সাংসারিক ক্ষেত্রে মানসিক চাপের মধ্যে থাকতে হবে। শুভ সংখ্যা : ৯, অশুভ সংখ্যা : ৮; শুভ রঙ : মেরুন, অশুভ রঙ : কালো; শুভ খাবার : দালিয়া, অশুভ খাবার : ময়দা; শুভ বার : শনি, অশুভ বার : মঙ্গল।

### ধনু রাশি

কোনও ফাটকা ক্ষেত্রে অর্থলগ্নি করা ঠিক নয়। স্বামী-স্ত্রী-র যৌথভাবে আর্থিক ক্ষেত্রে শুভলাভ হবে। হঠাৎ মামলায় জড়িয়ে যেতে পারেন। শিক্ষা ক্ষেত্রে শুভ ফল লাভ হতে পারে। বন্ধু থেকে সাবধান। খাবারের মধ্যে দিয়ে বিক্রিয়া হওয়ার সম্ভাবনা। শুভ সংখ্যা : ৯, অশুভ সংখ্যা : ৮; শুভ রঙ : পিচ, অশুভ রঙ : কালো; শুভ খাবার : জামরুল, সবুদা, অশুভ খাবার : কাঁঠাল; শুভ বার : বৃহস্পতি, অশুভ বার : শনি।

### কুম্ভ রাশি

উচ্চপদ লাভের যোগ। বাড়ি বানানোর জন্য উপযুক্ত সময়। উচ্চশিক্ষাক্ষেত্রে বাইরে যাওয়ার সম্ভাবনা। প্রেমপ্রীতি ভালবাসা থেকে সাবধান। এর থেকে মানসিক ক্ষতি হতে পারে। শুভ সংখ্যা : ২, অশুভ সংখ্যা : ৯; শুভ রঙ : হলুদ, অশুভ রঙ : বেগুনি; শুভ খাবার : বিউলির ডাল, পোস্ত; অশুভ খাবার : চিংড়ি মাছ, ডিম; শুভ বার : সোম, অশুভ বার : মঙ্গল।

### মীন রাশি

ব্যবসায় হঠাৎ প্রাপ্তির সম্ভাবনা। কিছু ব্যবসা শুভ যেমন ওষুধ, তেল, রঙ, চলচ্চিত্র, প্রসাধনী। একক নামে ভাল হবে। দূরভ্রমণে বাঁধা পেতে পারেন। শিক্ষাক্ষেত্রে ফল আশানুরূপ না-ও হতে পারে। সন্তান লাভে শুভ। শুভ সংখ্যা : ৪; অশুভ সংখ্যা : ৩; শুভ রঙ : মেরুন, অশুভ রঙ : ধূসর; শুভ খাবার : নিরামিষ, অশুভ খাবার : আমিষ; শুভ বার : রবি, অশুভ বার : শুক্র।



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