

হাত বাড়ালেই

# সুবিদা

Suvida

বর্ষ ৩ সংখ্যা ১  
মে ২০১৩



ফেসবুকে suvidapatrika আর



টুইটারে লগ অন করুন

suvidamagazine লিখে



দাম মাত্র দশ টাকা



## নব দম্পতির ২৫ টি সমস্যা ও সমাধান

গরমে স্বাদু খাবার  
ধর্ষণ ও আইন  
সেলিব্রিটি বেড়ানো  
হিস্টেরেক্টমি কী-কেন  
গরমে শিশুর পরিচর্যা  
কবিতা  
কৌতুক



দুঃশ্চিন্তা  
কেন হবে  
অন্তরায় ?

উত্তর আছে শেষ মলাটের ভিতরের পাতায়





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

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

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



৩২

তুমি মা  
আপনার শিশুর জন্য  
গরমের পরিচর্যা

২২

পোশাকি বাহার  
আহেলির সাজ

মে ২০১৩

চিঠিপত্র	৪
শব্দ জন্ম	৪
সম্পাদকীয়	৫
প্রচ্ছদকাহিনি	৬
হেঁশেল	১৪
কথা ও কাহিনি	১৭
পোশাকি বাহার	২২
কাছে দূরে	২৪
কৌতুক	২৭
বিশেষ রচনা	২৮
তুমি মা	৩২
শরীর	৩৪
কবিতা	৩৬
ডাক্তারের চেম্বার থেকে	৩৮
আইনি	৪০
ভূত ভবিষ্যৎ	৪২



২৪ কাছে দূরে  
সেলিব্রিটি হানিমুন



Sunil



নবদম্পতির  
২৫টি  
সমস্যা ও  
সমাধান

৬

প্রচ্ছদ কাহিনি



৩৮

ডাক্তারের চেম্বার থেকে  
হিস্টেরেকটমি :  
জরায়ু নিধন  
কী ও কেন



১৪

গরমের স্বাদু  
খাবার

সুবিধা ৩

সু  
টি  
পা  
ত্র



### সংস্কার-কুসংস্কার

প্রীতিকথা পালরায় সংস্কার কুসংস্কার নিয়ে যে পর্যালোচনা করেছেন তা ভাল লাগল। আমাদের মধ্যে কিছু কিছু সংস্কার এত বছর ধরে মনে, জীবনধারায় এমনভাবে ঢুকে গেছে যে ইচ্ছে থাকলেও সেগুলো মন থেকে ফেলে দেওয়া শক্ত। কিন্তু আমরা মানুষ। আমাদের মনের জোর আছে, আমরাই সংস্কার ভেঙে নতুন দিগন্তে পাড়ি দিতে পারি। সতীদাহ তো ছিল সংস্কার হিসেবে, কিন্তু তার বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়িয়ে ছিলেন আমাদেরই মধ্যকার মানুষ। রাজা রামমোহন রায়। ফলে সেই জঘন্য সংস্কার বা রেওয়াজ আমরা দূর করতে পেরেছি। মহিলাদের যে অন্ধকার জগতে ঠেলে দেওয়া হয়েছিল সংস্কার মেনে, তার বিরুদ্ধেও সোচ্চার হয়েছিলেন আমাদেরই মধ্যকার মানুষেরা যার মধ্যে অন্যতম বিদ্যাসাগর। নারী শিক্ষা, বিধবা

বিবাহ ইত্যাদির জন্য লড়েছিলেন তিনি। সুতরাং সংস্কার গড়েও যেমন মানুষ, সেটা 'কু' সংস্কার হয়ে উঠলে, সেটা ভাঙার দায়িত্ব আমাদেরই মধ্যকার মানুষেরই। যিনি পরবর্তীতে হয়ে ওঠেন মনীষী।  
শ্রীলা মুখার্জি, সল্টলেক

### কৌশিকের রান্না

হেঁশেল বিভাগটা আমার খুব প্রিয়। বিভিন্ন সেলিব্রিটি-র রান্নার মধ্যে কৌশিক গাঙ্গুলির বেঞ্জি চিকেন করে দেখলাম। ফল ভালই হয়েছে। উনি বেশ ভালই রান্না জানেন মনে হল।  
অপরাজিতা দত্ত, যোধপুর

### কবিতা আকর্ষক

শ্রীজাত-র কবিতা সুবিধায় দেখে সত্যিই চমৎকৃত হয়েছি। কবিতাটি পছন্দও হয়েছে আমার। বাঙালি যতই টিভি দেখুক, সিনেমা দেখুক, কবিতার প্রতি আমাদের আকর্ষণ থেকে যাবেই। তাছাড়া শ্রীজাত আজকাল সিনেমার যে গান লিখছেন তাও আমাদের ভাল লাগছে। আসলে এটা সত্যিই যে এখন বাংলা সংস্কৃতির জগতে, বিভিন্ন ক্ষেত্রের মানুষ একত্রিত হচ্ছেন। প্রকৃত কবিরা গান লিখছেন, সাহিত্যিকের সঙ্গে সিনেমার

পরিচালক-চিত্রনাট্যকার গাঁটছড়া বাঁধছেন। থিয়েটার কর্মীরা সিনেমায় অভিনয় করছেন। এভাবেই শিল্প সংস্কৃতির পরিধি বিস্তারিত হবে বলে আশা রাখি।  
শোভন সিকদার, বারুইপুর

### জোকস

কৌতুকের বিভাগটি ভালই। সব জোকস এর মান সমান নয়। কিছু কিছু জোকস কিন্তু মনে ধরল না। কয়েকটি মনে রাখার মতো এবং বন্ধুদের সঙ্গে শেয়ার করে বেশ ভাল লাগল।  
পৃথা পাল, পাইকপাড়া

### ডাক্তারি লেখা সাহায্য করে

সুবিধা পত্রিকার ডাক্তারি বিভাগে, মানে 'তুমি মা' বা 'ডাক্তারের চেম্বার থেকে', যে লেখা থাকে তা আমাদের অনেক কিছু জানতে সাহায্য করে। আমি দু তিনটে ইস্যুর লেখা আলাদা করে কেটে রেখে দিয়েছি। বিশেষত 'তুমি মা' বিভাগের। কারণ আমার ছোট একটি বাচ্চা আছে। মা-মাসি সব সময় যে ঠিক বলেন, তা নয়, তাই 'তুমি মা'-র লেখা থেকে বুঝতে পারি কী ঠিক, কী ঠিক নয়।  
রুমি সিনহা, লেকটাউন

আপনারা অবশ্যই লেখা পাঠাতে পারেন। গল্প, কবিতা, আপনারা তোলা ছবি, আপনারা 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					১৫		
				১৪			

### পাশাপাশি

১। 'দারুণ—এ রে হৃদয় তুষায় হানে রে' ৫। হৃদয়ের একূল ওকূল—ভেসে যায়, হায় সজদনি, /উথলে নয়নবারি'। ৭। এই গ্রীষ্মে এ ঘরে ঢুকলে গান তো আসতেই পারে। হ্যাঁ বুদ্ধদেব গুহর উপন্যাসেই তো আছে। ৯। রসযুক্ত, জাম বা আমগাছ।। ১১।

মে ২০১৩

'নাচন লাগে পাতায় পাতায়—কঙ্কোল' (ওই যে বড়ের মেঘের)। ১২। কাল রঙের ছোট ফল। ১৩। মালদহের যা বিখ্যাত। ১৪। 'এমন দিনে তারে বলা যায়/এমন—বরিষায়'।

### উপরনিচ

১। নৌকো ফুটো হয়ে গেছে এমন, 'এই বাড়-জলে সমস্ত ব্যবস্থাই— হয়ে গেল'। ৩। দুপুরের প্রখর তাপে এটা পেতে শুলে কিছুটা স্বস্তি। ৪। বসন্ত-শেষে 'উত্তরায়ণ-এর এক কোনায় নীল রঙের এক বিদেশী ফুল দেখে কবি তো মুগ্ধ নামকরণ হল, সেই নামে এক কবিতাও 'বনবাণী'-তে সংকলিত হল। ৬। তরমুজ, ফুটি, লিচু, জামরুল, গোলাপজাম আম, কাঁঠালাদি যে সময়ের ফল। ৮। দারুণ রোদে গা থেকে যা বেরোয় তা থেকে হয় ঘামাচি। ১০। 'আমি তাপিত পিপাসিত,/আমায়—দাও' ১১ 'আর পারি—/তালবন চলে/গাঁয়ের বামুনপাড়া/তারই ছায়াতলে'। ১২। মশলা দেওয়া মাছ-মাংসের এই পদ গুরুপাক তো বটেই।

অ	ঘি	বা	ণ		মা		নী
		ন			দু	কু	ল
গ		চা	ন	ঘ	র		ম
র	সা	ল			র্ম		ণি
মে			জ		আ	কু	ল
র		কা	ল	জা	ম		তা
ফ	জ	লি			ব		
ল		যা		ঘ	ন	যো	র

সমাধান শব্দজক ১২

সুবিধা

সুবিধা ৪

সুবিধা পত্রিকা পড়ে বহু পাঠক আমাদের চিঠি লিখেছেন। নানা ধরনের মন্তব্যের মধ্যে একটা কমন প্রস্তাব বারবার এসেছে। পত্রিকাটিকে মাসিক করুন। পাঠকের কথা ভেবে বাংলা নববর্ষের উপহার হিসেবে, 'সুবিধা' এখন থেকে প্রতিমাসে প্রকাশিত হবে।

এপ্রিল মাসের মাঝামাঝি ছিল পয়লা বৈশাখ। সেদিন থেকে শুরু হয় আমার নতুন ছবি 'লাভ দিলে না প্রাণে'-র স্যুটিং। নতুন বছর সত্যিই আমার কাছে ছিল শুভ। সেই সঙ্গে দু দুটি বাংলা সিনেমা, অপর্ণা সেন-এর 'গয়নার বাস্ক' ও কৌশিক গাঙ্গুলির জাতীয় পুরস্কার প্রাপ্ত 'শব্দ'

রমরমিয়ে চলছিল বিভিন্ন প্রেক্ষাগৃহে। মনটা ভাল হয়ে উঠেছিল। ভাল ছবি, ভাল চললে সবারই আনন্দ হয়। বিশেষত যাঁরা ছবির জগতের মানুষ তাঁদের তো বটেই। বাংলা ছবির সুসময় এসেছে নতুন বছরে ভেবে খুব খুশি ছিলাম। কিন্তু তারই মধ্যে বজ্রপাত। খবরে দেখলাম— পাঁচ বছরের এক শিশুকে ধর্ষণ করার ঘটনা। মনে হল এ কোন নরকে বাস করছি আমরা। আবার মনে পড়ে গেল সাম্প্রতিক আরও কিছু ঘটনা। 'দামিনী' বা 'নির্ভয়া'র ধর্ষণ ও মৃত্যু যাতে উত্তাল হয়েছিল আমাদের দেশ। দুটি ঘটনাই রাজধানী দিল্লিতে ঘটে। দুটিই নক্সারজনক। তবে শুধু দিল্লিতেই নয়, এ ধরনের ঘটনা আমাদের চারপাশেও ঘটছে। ঘটে এসেছে। এর বিরুদ্ধে লড়াইতে গেলে কী করব, কীভাবে এগোব এ নিয়ে প্রশাসন এবং সমাজ দুইই রয়েছে ধন্দে। আবেগ তাড়িত হয়ে অনেক কিছুই আমরা বলছি, করার চেষ্টাও করছি। কিন্তু ফল পেতে গেলে প্রয়োজন আমাদের মানসিকতার পরিবর্তন। দরকার শিক্ষা। মহিলাদের মা, মেয়ে, স্ত্রী হিসেবে দেখার সঙ্গে সঙ্গে তাদের মানুষ হিসেবে, সহকর্মী হিসেবেও ভাবতে শিখতে হবে। পুরুষদের জানতে হবে, যে তাদের যেমন বেঁচে থাকার, কাজ করার, আনন্দ করার, স্বাধীনভাবে ঘোরাফেরার অধিকার আছে, মেয়েদেরও আছে। মেয়েরা শুধু যৌন আকাঙ্ক্ষা তৃপ্ত করার মেশিন নন। শুধু সন্তান পালন, ঘরকমার জন্যই তাদের জন্ম হয়নি। তাদেরও শিক্ষার অধিকার আছে, নিজের ইচ্ছানুযায়ী কাজের ক্ষেত্র বেছে নেওয়ার অধিকার আছে, নিজের পার্টনার বেছে নেওয়ার স্বাধীনতা আছে।

পুরুষ-মহিলা, সবাইকে নতুনভাবে ভাবতে হবে। প্রকৃত শিক্ষায় শিক্ষিত হতে হবে।

সেই সঙ্গে দরকার কঠোর শাস্তিরও। যারা এ ধরনের জঘন্য, ঘৃণ্য কাজ করে, তাদের চরম শাস্তিও বোধহয় যথেষ্ট নয়। পাঁচ বছরের শিশুর সঙ্গে যে ওরকম অন্যায় করে, তার জন্য কী শাস্তি হওয়া উচিত না হয় আপনারাই ঠিক করুন।

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



# নব দম্পতির ২৫টি সমস্যা ও সমাধান

নতুন বিয়ের পর নানা সমস্যা হয়, বিশেষত এখন, যখন আমরা একটা পরিবর্তনের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছি। কিছু সমস্যা ব্যক্তিগত, কিছু সামাজিক, কিছু শারীরিক, আবার কোনওটা মানসিক। বেশ কিছু নবদম্পতির সঙ্গে কথা বলে, তাঁদের সমস্যা শুনে, বিশেষজ্ঞের সঙ্গে আলোচনা করে ২৫টি সমস্যা ও সম্ভাব্য সমাধান নিয়ে লিখেছেন

**প্রীতিকণা পালরায়,  
কাকলি চক্রবর্তী ও সুদেষ্ণা রায়**

১ ■ সদ্য বিয়ে হয়েছে। আত্মীয় স্বজন চলে যাওয়ার পরও দেখলাম এ বাড়িতে লোক সমাগম কমল না কিছুমাত্র। দুই বিবাহিত ননদ থাকে কাছাকাছি যারা সকাল বিকেল হাজির হয় মায়ের কাছে। বাড়ির পাশেই শাশুড়ির বোনের অর্থাৎ মাসি শাশুড়ির বাড়ি। দুবেলা আড্ডা-পাড়া পাঁচালির চোটে বাড়ি সর্বদাই সরগরম। ভদ্রতার খাতিরেই মাঝে মাঝে বসতে হয় সঙ্গে। কিন্তু তার চেয়েও সমস্যা স্বামীকে কাছে পাওয়ার এতটুকু উপায় নেই। মা, মাসি, দিদি, বোন সর্বদাই ঘিরে রয়েছে তাকে। একটু যে আলাদা কথা বলব দুজন, কোনও সুযোগ নেই। যোহেতু সম্বন্ধ করে বিয়ে তাই নিজেদের মধ্যে জড়তাও যথেষ্ট রয়েছে। ভেবেছিলাম মা-ছেলের নির্ঝঞ্ঝাট সংসার কিন্তু এ তো দেখি সম্পূর্ণ উল্টো ছবি। কী করি বলুন তো?

► সদ্য বিয়ের কথা লিখেছেন কিন্তু নির্দিষ্ট সময় সীমার উল্লেখ করেননি। যদি ধরেও নি মাসখানেকের ব্যাপার তাহলে বলি সবুরে মেওয়া ফলে! এই যে 'তারে ধরি ধরি মনে করি...' উতলাপনা এটা কিন্তু দুর্দান্ত উপভোগ করার জিনিস। আর ভারী ক্ষণস্থায়ী। মানে বলতে চাইছি, বছর ঘুরলে স্বামীটির সঙ্গে যখন সব 'আলাদা কথা' বলা হয়ে যাবে, তখন কিন্তু মাথা খুঁড়লেও এ হু হু করা মনটিকে আর খুঁজে পাবেন না। রাগ করবেন না। আপনার সমস্যা বুঝলেও আসলে একটু অন্যভাবে দেখার চেষ্টা করছি। দেখুন সদ্য বিয়ে হয়ে নতুন পরিবারে এসে রাতারাতি তো তাদের কুপ্তি-সংস্কৃতি পাল্টাতে পারবেন না। আপনি যদি গীতবিতান পড়ে অবসর উপভোগ করেন, ওরা পাড়া-পাঁচালি করে নিজেদের অবসরকে বিনোদনে পরিণত করতেই পারেন। তাই একটু সময় দিন। নিজে, নিজেদের সম্পর্ককে এবং পরিস্থিতিকেও। নতুন বিয়ের পর স্বামীকে কাছে চাওয়া খুব স্বাভাবিক সুন্দর একটা অনুভূতি, আর সেটা চাইলেও আড়াল করা যায় না। আমার মনে হয় এটাও একটা কারণ হতে পারে। হয়তো ওরা বুঝছেন আপনার



মনের কথা আর তাই একটু বেশি বেশিই বাড়ির ছেলেকে বাড়ির মানুষদের কাছে আটকে রাখার চেষ্টা করছেন! আপনি তাই একটু বুদ্ধি করে বাড়ির লোক হয়ে উঠুন, দেখবেন সমস্যা কমছে। একটা দৃষ্ট বুদ্ধি বলে দেবো? ভাবটা এমন করুন স্বামী বাড়ি ফিরলেও আপনি তার কাছে যেতে চাইছেন না। ডিনারের পরও শাশুড়ির সঙ্গে গল্প করেই চলেছেন, দেখবেন ফল হবে উল্টো। শাশুড়িই বলবেন, বউমা, ছেলোটা যে তোমার অপেক্ষায় বসে আছে, ঘরে যাও!

২ ■ বছর খানেক বিয়ে হয়েছে। একান্নবতী পরিবার হলেও মানুষগুলো ভালই। যেহেতু সেকেন্ড ইয়ার-এ পড়ার সময় হঠাৎই যোগাযোগ হয়ে বিয়েটা হয়ে যায়, শ্বশুরবাড়ি থেকেই খার্ড ইয়ার-এ কলেজ করছি। সব মিলিয়ে ঠিকানা পরিবর্তন ছাড়া জীবনে খুব কিছু পরিবর্তন হয়নি। শ্বশুর-শাশুড়ি স্বামী নিয়ে দিব্যি চলছিল। তিন-চার মাস আগে একমাত্র দেওর পড়াশোনা শেষ করে বাড়ি ফিরেছে। সমস্যার শুরু তখন থেকেই। সবার সামনে স্বাভাবিকভাবে কথাবার্তা বললেও দেওরের চাউনি, হাবভাব ইদানীং কেমন যেন লাগছে। বাইকে করে কলেজ ছেড়ে দিয়ে আসতে চেয়েছিল, আমি না করেছিলাম কিন্তু সবার সামনে এমনভাবে বলল, আমি আর না করতে পারিনি। কয়েকদিন আগে যা দেখলাম তাতে আমি আশঙ্কিত। ছাদে জামাকাপড় শুকোতে দেওয়া ছিল, বিকেলে তুলতে গিয়ে দেখি আমার অন্তর্ভাস হাতে নিয়ে দাঁড়িয়ে। মুখোমুখি হওয়ায় খতমত খেয়ে গিয়েছিল কিন্তু আমি এসব কথা কাউকে বলতে পারছি না। বুঝতেও পারছি না, বলাটা ঠিক হবে কী না।

► সমস্যাটা গুরুতর সন্দেহ নেই। শ্বশুরবাড়ির সবাই ভাল হলেও, এমন সমস্যার কথা ভালভাবে মেনে নেওয়ার মন সবার থাকে না। আপনার মানসিকতা, ভাবনা নিয়েও প্রশ্ন ওঠার সম্ভাবনা উড়িয়ে দেওয়া যায় না, কারণ বাড়ির ছোটছোলে সবসময়েই বাড়ির ছোটই থাকে। তার গুরুতর অপরাধকেও ছেলোমানুষি হিসেবে ধরা হয়। আপনার কথা শুনে আমার মনে হচ্ছে যেহেতু বিয়ের পর দেওর এ বাড়িতে থাকত না, তাই দূরত্ব একটা থেকে গেছে। তার ওপর হস্টেলে থেকে পড়াশোনা করার কারণে নানাবিধ নতুন ধারণা মগজে স্টোরড হয়েছে। বাড়ি এসে একজন নতুন মানুষকে এত কাছ থেকে পাওয়ার সঙ্গে অভ্যস্ত হতে হয়তো সময় লাগছে। উদ্যোগটা আপনিই নিয়ে দেখুন না। দূরত্ব নয়, বন্ধুত্বের মাধ্যমে। বউদি হওয়ার চেয়ে যদি বন্ধু হন দেখবেন মনের গোপন কথা দেওর আপনার সঙ্গেই শেয়ার করছে। মুছে গেছে মনের ময়লার দাগও। এতেও কাজ না হলে আর কাউকে না হোক নিজের স্বামীকে অস্বস্তি কাটিয়ে বিষয়টা জানান।

৩ ■ বাবা-মায়ের পছন্দ করা পাত্রের সঙ্গে বিয়ে হলেও বরটিকে বেশ পছন্দই হয়েছে আমার। বউকে বেশ ভালবাসে, বলা ভাল একটু বেশিই ভালবাসে! কোথাও বেরোলে রেস্টুরাঁয় খাওয়ানো, কিছু পছন্দ হলে সাধ্যমত কিনে দেওয়া সবই করে। অভিযোগ করার মতো কিছুই নেই। তবে ছোট্ট একটা অসুবিধে আছে। বিয়ের আগে টিউশন পড়াশোনা, বাবাও পকেটম্যানি দিত তাই হাতে সব সময় টাকা পয়সা কিছু না কিছু থাকত। স্বামী যতই নিজে থেকে সব কিনে দিক, কথায় কথায় হাত পাটা যায় বলুন? কিন্তু কীভাবে বলি ওকে আমার হাত খরচের টাকা লাগবে? যদি বলে সবই তো কিনে দিচ্ছি? আরও একটা কথা আমার এখানে কোনও ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্ট নেই। ওকে কি জয়েন্ট অ্যাকাউন্ট করার কথা বলা যায়?

► বর বেশি ভালবাসলেও যে দুশ্চিন্তা হয় তা আপনার চিঠি পড়ে বুঝলাম। আমার মনে হয় যে অস্বস্তিটা আপনার কাজ করছে, তা অতিরিক্ত ভালবাসা পাওয়ার ফলে। একদিন বরের গলা জড়িয়ে আবদারের সুরে বলে ফেলুন দেখবেন অস্বস্তি উধাও। আর রেজাল্ট যদি কোনও কারণে negative হয়, প্রশ্ন করেন কর্তা, কী প্রয়োজন হাত খরচের, আমি তো আছি। আরেকবার গলা জড়িয়ে বলবেন, তোমার জন্যই তো! আমারও তো ইচ্ছে করে তোমার জন্য কিছু কিনতে, তোমাকে surprise gift দিতে। দেখবেন এরপর আর কোনও প্রশ্ন এবং আপত্তি আসবে না। আর ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্টের কথা যদি বলেন এটা অস্বস্তির কোনও জায়গা নয়, এটা প্রয়োজন। আজ না হোক দুদিন বাদে আপনার স্বামীরই হয়তো এমন কোনও জরুরি প্রয়োজন পড়বে যখন অফিস ছুটি নেওয়া সমস্যার, এদিকে কাজটাও করতেই হবে। সেক্ষেত্রে জয়েন্ট অ্যাকাউন্ট হোল্ডার হিসেবে আপনার নাম থাকলে ওরই সুবিধে বেশি।

৪ ■ আমি চাকুরিরতা। আমার স্বামীও উচ্চপদস্থ সরকারি কর্মচারী। শ্বশুরবাড়ির অবস্থা স্বচ্ছল। সাধারণভাবে দেখতে গেলে আমার উপার্জনের অর্থ এ বাড়িতে প্রয়োজন নেই। কিন্তু আমার মধ্যে একটা অস্বস্তি কাজ করে। মনে হয় সংসারের কোনও একটা দায়িত্ব নিতে পারলে ভাল লাগত। তাছাড়া সংসারটা যখন দুজনের, একসঙ্গে খরচের দায়িত্ব ভাগ করে নিতেও তো ভাল লাগে। স্বামী কিন্তু কোনও ব্যাপারে আমাকে পার্স খুলতেই দেয় না। কী করে বোঝাই বলুন তো?

► ভাললাগাটা বোঝান। আপনি যে ওকে সাহায্যের জন্য খরচ শেয়ার করছেন না কিংবা ওঁর পুরুষালি ইমেজে থাকা বসাতেও চাইছেন না, সেটা বোঝান। যে কথাগুলো চিঠিতে লিখেছেন কোনও ভাল সময় বেছে গল্পের মাধ্যমে সেগুলোই ওকে বলুন। প্রথম দিকে খুব ছোট ছোট দায়িত্ব নিন, মানে যেগুলো উনি তেমন ধর্তব্যের মধ্যেই ধরেন না, পরে আস্তে আস্তে এগোন আরও বড় দায়িত্ব ভাগের জন্য। দেখবেন আপনার ভাললাগাটা ধরতে পারলে উনি আর আপত্তি করবেন না।

৫ ■ দীর্ঘ পাঁচ বছর একটা গভীর সম্পর্কের মধ্যে ছিলাম। বিয়ে না হওয়াটা হয়তো ভবিষ্যৎ। বিস্তারিত বলছি না তাই। বর্তমানে বিয়ে হয়েছে বাড়ির পছন্দ করা পাত্রের সঙ্গে। সব ভুলে নতুন করে আবার সব কিছু গড়তে চাই। কিন্তু মনের মধ্যে কাজ করছে প্রচুর পিছুটান। পুরনো সম্পর্কের কথা কি স্বামীকে বলব? যেহেতু স্বামী মানুষটিও সম্পূর্ণ নতুন, তাই তার মানসিকতাও খুব পরিষ্কারভাবে জানা নেই। তাই বুঝতে পারছি না তার প্রতিক্রিয়া কী হবে? কী করি যদি জানান।

► দেখুন, গভীর সম্পর্ক পূর্ণতা না পাওয়ার ব্যথা সবাই বোঝে কিন্তু অভিভাবকরা কতটা বোঝে এ সম্পর্কে নিশ্চিত কোনও কিছু জানানো সম্ভব নয়। আমাদের দেশে স্বামীর এখনও ভগবানের স্তরে। এবং ভগবানের ভুল ত্রুটি ধরতে নেই। কিন্তু সীতাকে অগ্নিপরীক্ষা দিতে হয়। কাজেই মন হালকা করার জন্য নতুন জীবনসাথীকে যে কথা বলতে চাইছেন কে বলতে পারে সে কথা সারাজীবন ভার হয়ে আপনার মনের ওপর চেপে বসে থাকবে না? বিশেষ করে নিজেই যখন বলছেন মানুষটিকে এখনও ভালভাবে জানেন না। জীবন যখন নতুন করে গড়তে চাইছেন তখন তাই মন দিয়ে গড়ুন। যা কিছু আজ থেকে শুরু করছেন তার



## স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে দৈহিক সম্পর্ক খুবই স্বাভাবিক জীবনের অঙ্গ। এতে ভয়ের বা লজ্জার কিছু নেই।

সবটাই শেয়ার করুন কিন্তু যা গতকালের, অতীত, তা মনের গভীর কোনও কুঁচুরিতে তালা-চাবি দিয়ে রেখে দিন। ও আপনার নিজস্ব সম্পদ। ওই তো আসলে রসদ জোগাবে আপনার নতুন জীবন গড়ার। কাজেই দুশ্চিন্তা ছেড়ে নতুন মানুষটির মানসিকতা বুঝুন এবং নিজেরটাও ওকে বোঝান।

৬ ■ জানি না যে সমস্যাটা নিয়ে বলব তা শুনে হাসবেন কি না, কিন্তু আপাতভাবে হাস্যকর লাগলেও রোজকার জীবনের খোঁজে ব্যাপারটা যথেষ্ট অসুবিধের। বিয়ে হয়েছে মাস দুয়েক। নতুন পরিবারের সবকিছুর সঙ্গে মানিয়ে নিতে হয় একথা বাবা-মা পাখি পড়া করে বুঝিয়েছে। আমিও সাধ্যমত চেষ্টা করছি মানিয়ে নেওয়ার। কিন্তু আমার শ্বশুরবাড়িতে সারাদিনের খাওয়ার সময়গুলো এতই অদ্ভুত যে এই ব্যাপারটার সঙ্গে চেষ্টা করেও মানিয়ে নিতে পারছি না। এখানে ব্রেকফাস্ট যাকে এরা জলখাবার বলেন তা খাওয়া হয় বেলা বারোটায়। দুপুরে ভাত খাওয়ার সময় তিনটে থেকে চারটে। সন্দের চা খাওয়ার সময় রাত আটটা এবং ডিনার টাইম রাত একটা। আমার বাপের বাড়িতে পুরো ব্যাপারটা এত সময় বেঁধে ছিল যে এখানের সঙ্গে মানাতে গিয়ে আমার প্রাণান্তকর অবস্থা। শরীর খারাপও হয়ে যাচ্ছে। খিদেয় মাথা ঘুরছে, পেটে ব্যথা হয়ে যাচ্ছে এবং যখন সবাই খেতে বসছে তখন খিদে আর থাকছে না। নতুন বিয়ে হয়েছে বার বার খাওয়ার কথা তো বলা যায় না। তাছাড়া একা সবার আগে খাওয়াও যায় না। কী করি বলুন তো?

► না আপনার, সমস্যাটা মোটেই হাস্যকর নয়। সমাধান নেই এমনও নয়। সত্যিই বিয়ের দুমাসের মাথায় সবার আগে খেয়ে

শুয়ে পড়ছেন এটা হয় না, অন্তত মন মানে না। আপনি বরং একটা কাজ করুন, বরের সঙ্গে বেড়াতে বেরিয়ে বিস্কিট, লজেন্স, চানাচুর, ছোলাভাজা এসব টুকটাক খাবার কিনে নিজের ঘরে রাখুন। অবশ্যই কারও চোখে পড়বে না এমন জায়গায়। প্রয়োজনে আলমারিতে তালাচাবি লাগিয়েই। মনের মধ্যে এর জন্য কোনও কুষ্ঠা রাখবেন না। যখন খুব খিদে পাবে দরজা বন্ধ করে খেয়ে নিন। আপনি তো শ্বশুরবাড়ির সকলের সঙ্গে একভাবে থাকার জন্যই চেষ্টা করছেন, কাজেই ভাববেন না এটা করা ঠিক না ভুল। অবশ্যই ঠিক।

৭ ■ সদ্য বিবাহিতা। অদ্ভুত এক সমস্যায় পড়ে জানাচ্ছি। কলকাতা শহরে বড় হয়েছি, বরাবর কো-এড স্কুল-কলেজে পড়াশোনা করেছি বলে আমি অত্যাধুনিক নই কিন্তু এমনও নয় যে বিয়ে হয়েছে বলে আখ হাত ঘোমটা টেনে ঘুরব কিংবা ঘুম থেকে চোখ খোলার পর গুরুদেবের নাম নিয়ে তবে জল খাবো। আমার শ্বশুরবাড়ি অনেকটাই এরকম। ঘোমটা দিতে না বললেও গুরুদেবকে নিয়ে এদের বাড়িবাড়ি অসহ্য রকমের। সংসারের যাবতীয় সমস্যা এরা গুরুদেবের সঙ্গে শেয়ার করে এবং ওঁর বিধান মেনে চলে। এমনকী আমাদের হানিমুনের ডেস্টিনেশন কোথায় হবে এবং কবে যাওয়া উচিত সেটাও ওঁর কথামত ঠিক হচ্ছে। আমার বরকে এ নিয়ে প্রশ্ন করে ফেলেছি থাকতে না পেরে। ও জানিয়েছে এটার সঙ্গে ও ছোট থেকে অভ্যস্ত। কিন্তু আমি এই অদ্ভুত সিস্টেমের সঙ্গে কী করে অভ্যস্ত হই বলুন তো?

► খুবই কঠিন সিস্টেম সন্দেহ নেই এবং এর সঙ্গে অভ্যস্ত হওয়া



আরও কঠিন তা নিয়েও কোনও সন্দেহ নেই। একমাত্র বাঁচাতে পারে সময় এবং ধৈর্য। সেক্ষেত্রে যেটা জরুরি তা হল সহনশীল হওয়া। ভাববেন না মেনে নিতে বলছি। নিজের মেনে না নেওয়া বা অপছন্দটা বুঝিয়ে দিন একই সঙ্গে কিন্তু উচ্চকিতভাবে নয়, বুদ্ধি দিয়ে, ব্যক্তিত্ব দিয়ে। যা আপনার অদ্ভুত ঠেকছে, তা ওদের বিশ্বাস। যতই অসহ্য লাগুক উল্টো দিকটা ভেবে দেখুন, ওদেরও কিন্তু একইভাবে অদ্ভুত ঠেকছে আপনার অবিশ্বাস। তাই এই অসুস্থীন লড়াই-এ না নেমে বুদ্ধি দিয়ে নিজের প্রয়োজনটা মিটিয়ে নিন। দেখবেন অভ্যস্ত না হয়েও দিবা চলে যাচ্ছে নিজের জীবন।

**৮** ■ বিয়ের পর শ্বশুরবাড়িতে এসে একটা বিশেষ সমস্যায় পড়েছি। জেনারেশন গ্যাপ বলব নাকি মানসিকতার গরমিল তা জানি না। তবে সমস্যার সমাধান পাওয়াটা তার চেয়েও জরুরি। আমি বরাবরই ডায়েট ফুড-এ অভ্যস্ত। কজি ডুবিয়ে ভাত-মাংস খাওয়া অভ্যেস নেই। কিন্তু এ বাড়িতে রুটি, ভাত, মাছ, মাংস, ডিম তেল-মশলার বহর দেখে আমার প্রায় পাগল হওয়ার জোগাড়। আমি ব্রেকফাস্টে শুধুই ফল খাই। এখানে আমার শাশুড়ি জোর জবরদস্তি রুটি-পরোটা-লুচি খাইয়েই চলেছেন। কদিন পর নিশ্চিত আমি আয়নায় নিজেকে দেখতে পারব না। কী করে বোঝাই ওকে ?

► যতটা আদর দিয়ে শাশুড়ি আপনাকে ব্রেকফাস্টে লুচি-পরোটা খাওয়াচ্ছেন ততটা আবদার করেই আপনাকে বোঝাতে হবে আদরটা আপনার কাছে অত্যাচার হয়ে যাচ্ছে। মারো মারো ওঁকে খুশি করতে ওঁর রান্না করা খাবার চেখে দেখুন। কিন্তু ফিগারের জন্য নয়, স্বাস্থ্যের জন্য এসব আপনি রোজ খেতে পারবেন না তা বলুন। দেখবেন উনি ঠিক বুঝবেন।

**৯** ■ অতি সম্প্রতি আমাদের বিয়ে হয়েছে। খবরের কাগজের ‘পাত্রী চাই’ বিজ্ঞাপন দেখে সম্বন্ধ ঠিক হলেও,

আমরা নিজেরা বিয়ের আগে মাস ছ'য়েক ধরে ফোনে নিয়মিত কথাবার্তা বলতাম, গল্প করতাম। দুই-তিন বার কফি শপে দেখাও করেছি। কিন্তু বিয়ের পর কেউই শারীরিক মেলামেশার ব্যাপারে স্বাভাবিক হতে পারছি না। দুজনেই বুঝতে পারছি কিছু একটা সমস্যা হচ্ছে। কিন্তু কীভাবে তা কাটিয়ে উঠব তার কোনও রাস্তা খুঁজে পাচ্ছি না। পরামর্শ চাই।

► মনে হচ্ছে আপনারা দুজনেই খুব ইন্ট্রোভার্ট প্রকৃতির। নিজেরা নিজেদের গুটিয়ে রাখলে কোনওদিনই আপনাদের সম্পর্ক স্বাভাবিক হতে পারবে না। কাজেই মন খুলে কথা বলুন। বেড়াতে যান। একসঙ্গে বসে সিনেমা দেখুন। সিনেমা দেখতে দেখতে যদি হাত ধরেন সমস্যা নেই। আপনারা তো বিবাহিত, তাই প্রেম বৈধ। একান্তে দুজনে গল্প করার সময় নিজেকে যতটা সম্ভব মেলে ধরুন। জানবেন, স্বামীর সঙ্গে একটু আধটু চাপল্য বা ন্যাকামিতে কোনও ক্ষতি নেই। স্বামীর আপনাকে খারাপ মেয়ে ভাববেন কিনা এসব নিয়ে অত মাথা ঘামাবেন না। দাম্পত্যের ক্ষেত্রে একজনকে সব সময় একটু বেশি ইনিশিয়েটিভ নিতে হয়। আপনাদের মধ্যে সুস্থ সম্পর্ক স্থাপনের ক্ষেত্রে না হয় আপনিই ইনিশিয়েটিভ নিলেন। এতে ক্ষতি কী? বরং আপনার সহযোগিতায় সম্পর্ক স্বাভাবিক হলে, দেখবেন স্বামী খুশিই হবেন।

**১০** ■ সম্প্রতি আমার বিয়ে হয়েছে। আমি খুব লাজুক প্রকৃতির। যে পরিবারে বিয়ে হয়েছে সেখানে শুধু বর আর তার বাবা থাকেন। কোনও মহিলা নেই বাড়িতে। তাই বিয়ের পর ছোটখাট মেয়েলি সমস্যা কী করে সমাধান করব, কাকে বলব বুঝে উঠতে পারছি না। যেমন ‘পিরিয়ড’ হলে, কোথায় স্যানিটারি ন্যাপকিন ফেলব, সেটাই জানি না। কাকে বলব? প্লিজ একটু সাহায্য করুন।

► বিয়ের পর স্বামীকে বন্ধু ভাবুন। মনকে বোঝান, বন্ধুর সঙ্গে সব কথা শেয়ার করা যায়। ঋতুস্রাব হওয়া মেয়েদের জীবনের একটা

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

উষ্ণ আলিঙ্গন, চুম্বন এসবের মাধ্যমে মানসিকভাবে দুজন যত ঘনিষ্ঠ হবেন ততই বেশি আনন্দ উপভোগ করতে পারবেন। বরং এটা দু-একদিন করে দেখুন। তাতে কাজ না হলে অবশ্যই চিকিৎসা করাবেন।



স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। এর মধ্যে লজ্জার কিছু নেই। এখন মেডিসিন শপ থেকে কত কম বয়সি মেয়েরা স্যানিটারি ন্যাপকিন কিনছে কোনগুরুত্ব সংকোচ ছাড়াই। পিরিয়ড হলে সরাসরি স্বামীকে বলুন। অনেক ছেলে বিয়ের পর প্রথম প্রথম স্ত্রীকে স্যানিটারি ন্যাপকিন কিনে দিতে পছন্দই করে। তাতে স্ত্রীকে আপন করে নিতে ওদের সহজ লাগে। হয়তো আপনার স্বামীও তাঁদেরই একজন। আর যদি কিনেও না দেন, জেনে নিন কীভাবে কোথায় ডিসপোজ করতে পারেন ন্যাপকিনটা।

**১১** ■ মাত্র কয়েকদিন হল আমার বিয়ে হয়েছে। সহবাসের পর আমার খুব ব্যথা হচ্ছে। লজ্জায় একথা স্বামী কিংবা বাড়ির কাউকে জানাতে পারছি না। নতুন বিয়ে বলে প্রতি রাতেই ব্যাপারটা ঘটছে। আমার উত্তেজনা যথেষ্টই আছে। কিন্তু সহবাস খুব যন্ত্রণাদায়ক। আমার কি কোনও শারীরিক সমস্যার জন্য এমন হচ্ছে? কোনও ওষুধপত্র আছে কি যা লাগালে বা খেলে এই ব্যথা থেকে মুক্তি পেতে পারি?

▶ প্রথমবার সহবাসের পর অনেক সময় একটু আঁধু ব্যথা হয়। আবার আপনা আপনি সরেও যায়। তবে ব্যথা বেশি হতে পারে জায়গাটা কেটে গেলে। কোনও ইনফেকশন থাকলেও ব্যথা হতে পারে। যে কারণেই হোক তার চিকিৎসা আছে। আপনি কোনও স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। তিনিই এর হাত থেকে মুক্ত হওয়ার পথ দেখাতে পারবেন। স্বামীকেও বলতে পারেন, সমস্যার কথা। উনি নিশ্চয়ই বুঝবেন। ওঁর সঙ্গেই চিকিৎসকের কাছে যেতে পারেন। তাতে দুজনেরই ভাল।

**১২** ■ ফেসবুকের মাধ্যমে পরিচয় আমার স্বামীর সঙ্গে। গত ফাল্গুনে বিয়ে হয়েছে। বিয়ের আগে দু'বার আমাদের বাড়িতেও এসেছে, কথাবার্তা হয়েছে। আমার শারীরিক গঠন মোটামুটি হলেও স্তন খুব ছোট। এই নিয়ে আমার কোনও হীনমন্যতা না থাকলেও হাবভাব দেখে মনে হয় স্বামী খুব অসন্তুষ্ট। কী করণীয়?

▶ আজকের দিনে এটা কোনও সমস্যাই নয়। এখন অনেকরকম চিকিৎসা পদ্ধতি বেরিয়েছে স্তন বড় করার। কসমেটিক সার্জারি তো আছেই। এছাড়া কিছু ওষুধপত্র আছে যার ব্যবহারে সফল পাওয়া যায়। তবে বাজার চলতি কোনও ম্যাসাজের তেলের আশ্রয় নেবেন না যেন। কাজেই এ নিয়ে অথবা অশাস্তি না বাড়িয়ে চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। যদিও ছোট স্তন হলেও, সন্তান এলে সে স্তনের কাজ স্তন করবেই।

**১৩** ■ আমি এম এ পাশ। ছোটখাট একটা চাকরিও করি। যদিও এতদিন পর্যন্ত স্কুল, কলেজ থেকে শুরু করে কর্মক্ষেত্রে কখনও কোনও ছেলের সঙ্গে প্রেমের সম্পর্ক গড়ে ওঠেনি। বাড়ি থেকে দেখাশোনা করে সামনের মাসে আমার বিয়ে ঠিক হয়েছে। সম্বন্ধ দেখতে এসেছিল যখন তখনই দু'এক বালক হ'ব বরকে দেখেছি। ফোনে এক-আধবার কথা হলেও তা একেবারেই ফর্মাল। আমার খুব ভয় করছে এরকম অল্প চেনা ছেলের সঙ্গে রাত্রিবাস করতে হবে ভেবে। কীভাবে আমার স্বামীর সঙ্গে স্বাভাবিক ভাবে মেলামেশা করতে পারব যদি জানান উপকার হয়।

▶ আপনি আধুনিক মেয়ে। এতদূর লেখাপড়া শিখেছেন। চাকরি করছেন, সব জায়গায়ই তো প্রথমে অচেনা ছিল। আস্তে আস্তে সেই জায়গার সঙ্গে মানিয়ে নিয়েছেন, কাজেই আপনার নিজের বুদ্ধিতেই আপনি এই সমস্যা থেকে রেহাই পেতে পারবেন। প্রথমেই স্বামীকে 'ভয়াবহ' কিছু বলে ধরে নেবেন না। তার সঙ্গে কথা বলে, বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলুন। দেখবেন যে বিষয়টার ব্যাপারে আপনি ভয় পাচ্ছেন, তা কখন আপনা আপনিই দূর হয়ে গেছে। স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে দৈহিক সম্পর্ক স্বাভাবিক জীবনের অঙ্গ। এতে ভয়ের বা লজ্জার কিছু নেই।

**১৪** ■ আমার আর দু'মাস পরে বিয়ে। যার সঙ্গে বিয়ে হবে দীর্ঘ ৭ বছর ধরে তার সঙ্গে প্রেম করেছি। দুজনের বোঝাপড়া খুবই ভাল। আমরা কেউই চাই না বিয়ের এক বছরের মধ্যে সন্তান আসুক। প্রথম থেকে ব্যবস্থা নিতে চাই। কন্ট্রাসেপটিভ পিল কবে খেতে হবে জানালে উপকার হয়। বিয়ের আগে কি খাব, না বিয়ের পর থেকে শুরু করব?

▶ কন্ট্রাসেপটিভ পিল খাওয়ার নিয়ম হল পিরিয়ড হওয়ার পাঁচ দিনের থেকে। ২১ দিন খেয়ে বন্ধ করতে হয়। তারপর ৭-৮ দিনের মাথায় আবার পিরিয়ড শুরু হয়। প্রতিদিন একটা নির্দিষ্ট সময়ে পিল খেতে হবে। একদিন ও বাদ দেওয়া চলবে না। একদিন ভুলে গেলে পরদিন যখন মনে পড়বে, সকাল কিংবা দুপুরে, তখনই খেতে হবে। আবার সেদিনের নির্ধারিত পিলও খেতে হবে। তবে পিল খাওয়া শুরু করার আগে একজন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া দরকার। কারণ মাইগ্রেন, লিভার ডিজিজ ইত্যাদি থাকলে পিল খাওয়া চলবে না। তখন অন্য কোনও ধরনের গর্ভনিরোধ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। বিয়ের ঠিক আগে যদি পিরিয়ড হয়, তাহলে সেই সাইকেলেই পিল খাওয়া

শুরু করতে পারেন।

**১৫** ■ আমাদের প্রেম করে বিয়ে। স্বামী যথেষ্ট ভালবাসে। শ্বশুরবাড়ির আত্মীয় পরিজনও খুব ভাল। যদিও আমি একটুও সুখি নই। সহবাসের সময় চূড়ান্ত পর্যায় আসার আগেই স্বামী ব্যাপারটা থেকে নিজেকে সরিয়ে নেন। আমাদের বিয়ে হয়েছে প্রায় এক মাস হল। প্রতিবার একই ঘটনা ঘটছে। কী করব পরামর্শ চাই।

▶ আপনি স্বামীর সঙ্গে খোলাখুলি বিষয়টা নিয়ে আলোচনা করে কোনও চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে পারেন। অনেক সময় পুরুষদের কোনও বিশেষ শারীরিক সমস্যার জন্য এমন হতে পারে। আবার মানসিক কোন সমস্যাও থাকতে পারে। তবে এও জানবেন, চূড়ান্ত পর্যায়ে পৌঁছানোর জন্য ঠিকঠাক অ্যান্ড্রিয়াল দরকার। দরকার দুজনেরই সহযোগিতা। উষ্ণ আলিঙ্গন, চুম্বন এসবের মাধ্যমে মানসিকভাবে দুজন যত ঘনিষ্ঠ হবেন ততই বেশি আনন্দ উপভোগ করতে পারবেন। বরং এটা দু-একদিন করে দেখুন। তাতে কাজ না হলে অবশ্যই চিকিৎসা করাবেন। বিবাহিত জীবন সুন্দর করার জন্য যৌন সংসর্গের একটা বড় অবদান আছে। একে অস্বীকার করার কোনও জায়গা নেই।

**১৬** ■ আমার মাস চারেক হল বিয়ে হয়েছে। বিয়ের পর শ্বশুর-শাশুড়ির সঙ্গেই আছি। যে বাড়িতে বিয়ে হয়েছে তারা খুবই ভাল, কিন্তু একটু ফর্মাল ধরনের। বাড়িতে সব সময় ভাল পোশাক পরে থাকতে হবে। বেড রুম-এর বাইরে কাফতান বা হাউসকোট পরেও বেরনো যাবে না। সালোয়ার কুর্তা পরলে দোপাট্টা নিতেই হবে। জিনস পরা যাবে না। যদিও বাপের বাড়ি গেলে আমি নানারকম পোশাক পরি। এমনকী যখন হানিমুন-এ গিয়েছিলাম সিকিম, সেখানেও নানা ধরনের পোশাক পরে ঘুরেছি। আমার বরের সেগুলো খুব পছন্দও ছিল। কিন্তু কলকাতায় এসে এদের বাড়িতে যে ফর্মালিটি, পোশাক নিয়ে যে বাধা নিষেধ, তার বিরুদ্ধে ও কিছুই বলে না। ওকে এক দুবার বলেছি, কিন্তু ও এ ব্যাপারটা এড়িয়ে যায়। কী করে বোঝাব ওকে। যে আমি কী পরব সেটা আমাকে decide করতে দিলে ভাল। কিন্তু ওর মত আপ রুচি খাও, আর পর রুচি প্যাহেনো। এমনকি ডিপকাট আজকালকার ব্লাউজ পরলেও বাড়ি থেকে গা ঢাকা দিয়ে বেরোতে হয়। এটা অসহ্য লাগছে। কী করব?

▶ এতটা অসহিষ্ণু হওয়ার কোনও মানেই হয় না। মাত্র চারমাস বিয়ে হয়েছে। এমনি কোনও সমস্যা নেই, এমনকী সালোয়ার কুর্তা পরায়ও আপত্তি নেই, তাহলে কীসের এত রাগ। তোমার বরকে পছন্দসই পোশাক পরা নিয়ে এতটা ব্যতিব্যস্ত করো না। যখন বাইরে বেড়াতে যাবে, তখন না হয় রোমাঞ্চকর পোশাক পরো। এতে দেখবে বরের সঙ্গে একা বেড়াতে যাওয়ার মধ্যেও আলাদা একটা অনুভূতি আসবে। নিজেকে নানা পরিস্থিতিতে নানা রূপে মেলে ধরলে বিবাহিত জীবন তরতাজা থাকবে। তাছাড়া নাইট বা নাইট ড্রেস পরে সারা বাড়ি ঘোরার কোনও মানে হয় না। বাড়িতে ভাল সভ্য পোশাক পরে বেড়ালে দেখতে ভাল লাগে। স্বামী-স্ত্রীর একার সংসার হলে তাড়া থাকে, ফর্মালিটি কম হয়। কিন্তু যখন সবাই মিলে আছ তখন পোশাক ব্যাপারে সচেতন থাকা প্রয়োজন। কেন পাঁচতারা হোটেলের যখন থাক, তখন কি ডাইনিং রুমে যেনতেন প্রকারেণ যাও? তাছাড়া বাড়িটা সুন্দর রাখার মধ্যে যেমন রুচির ছৌঁওয়া আছে, বাড়িতে নিজেকে সুন্দর

মাঝে মাঝে ওঁকে খুশি  
করতে ওঁর রান্না খাবার  
চেখে দেখুন। কিন্তু  
ফিগারের জন্য নয়,  
স্বাস্থ্যের জন্য এসব আপনি  
রোজ খেতে পারবেন না  
তা বলুন। দেখবেন  
উনি ঠিক বুঝবেন।

রাখাও আর্ট। তুমি এই তুচ্ছ ব্যাপার নিয়ে উতলা হয়ো না। আর দেখ ধীরে ধীরে হয়তো তোমার শ্বশুর-শাশুড়িও ফর্মালিটি কমিয়ে দেবেন। সেটা নির্ভর করবে তুমি ওদের সঙ্গে কীভাবে ব্যবহার করছ তার উপর। যতই আধুনিক হই না কেন, আমাদের দেশে বউ ছোট জামা পরে ঘুরলে সেটা দৃষ্টিকটু লাগে। তোমার যখন আর কোনও সমস্যা নেই, তখন পোশাক ব্যাপারে ধৈর্য ধরো।

**১৭** ■ আমার মাত্র তিনমাস বিয়ে হয়েছে। আমার বয়স ৩০, চাকরি করি। আমার স্বামীর বয়স ৪০। বেশ বয়সেই বিয়ে করেছেন। জানি যৌবনের সেই উচ্ছ্বাস ওর মধ্যে থাকতে পারে না। কিন্তু আমার মনে হয় উনি বোধ হয় আমার সঙ্গে সহজ হতে পারছেন না। কারণ আমাদের দেখে শুনে বিয়ে। আমি ওঁর পূর্বপরিচিত নই। উনি ওঁর কলেজের বন্ধু ও বান্ধবীদের সঙ্গে বেশ স্বচ্ছন্দ। আমার সঙ্গে নয়। একটু বেশি আড়ষ্ট। আমি যদি কখনও কারও সামনে একটু ওঁর কাছে যেঁষে বসি, বা ওকে কিছু তুলে খাওয়াতে যাই, কিংবা একটু স্ত্রী সুলভ কনসার্ন দেখাই, উনি বড় বেশি রিঅ্যাক্ট করেন। কিন্তু বাড়িতে, ঘরে উনি স্বাভাবিক। কী করে বাইরেও স্বাভাবিক হবে বুঝতে পারছি না।  
▶ সবাই একরকম হয় না। বুঝতে পারছি তোমার খারাপ লাগে যে স্বামী সবার সামনে ভালবাসা প্রদর্শন করেন না। বিশেষত নতুন বিয়ের পর। তবে মনে রাখতে হবে ওঁর মানসিকতা। উনি বেশ বয়সেই বিয়ে করেছেন। সুতরাং একটা সামাজিক লজ্জা ওঁর মধ্যে কাজ করে। অল্প বয়সে একটু বেশি বেশি ভালবাসা দেখানোটা যৌবনের ধর্ম বলেই ধরে নেওয়া হয়। মাঝ বয়সে তেমন করলে লোকে আপনার স্বামীকে আদেখলা বলতে পারে। বা বলতেই পারে ‘বুড়ো শালিকের ঘাড়ে রৌঁ’- এই ভয়টা ওঁর



আছে বলেই হয়তো সবার সামনে রেসপন্ড করেন না। এ নিয়ে অযথা জোরাজুরি করো না। তাতে সম্পর্কে দূরত্ব বাড়বে। স্বামীর সঙ্গে নিভূতে কথা বলো। গুঁর কাজকর্ম সম্পর্কে। বেশি বাড়াবাড়ি রকমের চটুলতা নিষ্প্রয়োজন। একটু ম্যাচিওর ব্যবহার করো দেখবে ধীরে ধীরে সমস্যা আর সমস্যা থাকবে না।

**১৮** ■ বিয়ের আগে আমার আর আমার হাজব্যান্ড-এর বছর খানেকের প্রেমপর্ব চলে। তখন প্রায়ই বাইরে খেতে যেতাম, সিনেমা দেখতাম, লং ড্রাইভ-এ যেতাম। দুজনে একা একা সময় কাটাতাম। বন্ধুদের সঙ্গেও দেখা হত। তবে রোজ রোজ নয়। এখন বিয়ের পর স্বামীকে রাতে ছাড়া একা পাইই না। হয় বাড়ির লোক ঘিরে আছে, অথবা সর্বক্ষণ বন্ধুদের সঙ্গে আড্ডা, নেমন্তন্ন। সেই প্রাক বিবাহ রোমাঞ্চটা কেমন যেন হারিয়ে যাচ্ছে। ওকে বললে ও এমন ফুৎকারে উড়িয়ে দেয় পুরো ব্যাপারটা যে আমারই তখন মনে হয় আমিই বোধহয় ভুল করছি। কিন্তু আমি ওকে আমার মতো করে পেতে চাই, একান্তে। শুধু রাতেই নয়, দিনেও, বন্ধুর মতো ঘুরতে চাই। এটা কি আমার স্বার্থপরতা ?

► না, স্বার্থপরতা নয়, এটা তোমার কিছুটা ইমম্যাচিওরড অনুভূতি। তবে এটাও ঠিক স্বামী হয়ে গেলে পুরুষেরা মনে করে এবার তো বউকে পেয়ে গেছি, আর রোমাঞ্চিং-এর দরকার নেই। এটাও ঠিক নয়। এখন এ নিয়ে ঝগড়া করাটা ঠিক হবে না। তার চেয়ে মাঝে মাঝে একটা কাজ করো, নিজের বন্ধুদের সঙ্গে আলাদা করে আনন্দ করো। নিজের আত্মীয়দের সঙ্গে তুমিও plan করো। তোমার একটা আলাদা জীবন আছে দেখাও। এমন করে যাতে ও বোঝে যে তুমি পুরোপুরি ওর উপর নির্ভরশীল নয়। দেখবে এক দুদিন যদি ওর প্ল্যান ভেঙে নিজের প্ল্যান করে য়োরো, ও-ই তোমাকে কাছে পেতে চাইবে, একান্তে। তাছাড়া ওকে এটাও বুঝাতে দাও যে তুমি সব সময় সবার সঙ্গে ঘুরতে চাও না, মাঝে মাঝে একাও বেড়াতে যেতে চাও। আর সব কথা একবারে শেয়ার করে ফেল না।

**১৯** ■ আমার বিয়ে হয়েছে সদ্য। কিন্তু খুব ভয় আছে মনে, কারণ যার সঙ্গে বিয়ে হয়েছে সে খুব কৃতি, খুব শিক্ষিত, ওদের বাড়ির সবাই খুব পড়াশোনা জানা। কিন্তু আমি কেবল পাসকোর্সে কোনও মতে বি এ পাশ। দেখতে ভাল বলে স্বামীর মা আমাকে বউ করে এনেছেন। আমার স্বামী বুদ্ধিমান। কিন্তু দেখতে অতি সাধারণ। তাই ওর সঙ্গে কী করে যে ঘনিষ্ঠ হয়ে উঠব মনে প্রাণে বুঝছি না। কথা বলতে ভয় করে নিজে শিক্ষিত নই বলে, আবার উনি তেমন সুপুরুষও নন তাই রোমাঞ্চও তেমন আসে না। কিন্তু উনি আমার সঙ্গে কখনও কোনও খারাপ ব্যবহার করেন না। খুব বেশি কথাও বলেন না। আমাকে কিছু বই দিয়েছেন পড়তে, কিছু সিনেমা দেখতে দিয়েছেন, যেগুলো মাথার উপর দিয়ে যায়। কী যে করব বুঝছি না। আমি তো আর সেকলে নায়িকা নই যে স্বামীকে পান, জল খাবার দিয়েই মন হরণ করব, কী করি বলুন তো ?

► তোমার সমস্যাটা সহজ নয়। তুমি একটু মনঃক্ষুণ্ণ যে তোমার স্বামী সুপুরুষ নন। এটা নিয়ে ততটা ভেবো না। তুমি তো বিয়ের আগে ওকে দেখেছিলে, জানতে উনি কেমন দেখতে। যে আপত্তি মনে ছিল, তা বিয়ের আগেই বলা উচিত ছিল। যখন বিয়ে হয়ে গেছে এবং তুমি চাও বিয়েটা টিকিয়ে রাখতে তখন ভুলে যাও উনি কেমন দেখতে। মনে রেখ চোখের দেখাটা সাময়িক, মনের দেখাটাই আসল। উনি কিন্তু তোমাকে আপন করার চেষ্টা



করেছেন। তোমাকে বই সিনেমা দিয়ে নিজের ভাল লাগাগুলো শেয়ার করার প্রচেষ্টা চালাচ্ছেন। তুমিও ওর ভাল লাগাগুলো গ্রহণ করার চেষ্টা করো, এবং নিজের পছন্দের কথা বলো। যদি কঠিন ছবি দেখতে ভয় করে, তাহলে ‘ভূতের ভবিষ্যৎ’, ‘বাপী বাড়ি যা’ বা ‘ইচ্ছে’ এ ধরনের ছবির ডিভিডি কিনে একসঙ্গে দেখ। হল-এ গিয়ে ‘গয়নার বাস্তু’ দেখ। মাঝে মধ্যে পছন্দের থিয়েটার দেখ। গানের অনুষ্ঠানে যেও।

আর তুমি নিজে একটু বাড়িতে ইনভলভড হও। বোঝাতে চেষ্টা করো স্বামীকে যে তুমি চাও এ বাড়িতে জায়গা করে নিতে। দেখবে ধীরে ধীরে অ্যাডজাস্টমেন্ট হয়ে যাবে।

**২০** ■ আমার স্বামীর সঙ্গে সম্বন্ধ করেই বিয়ে হয়েছে। অথচ শাশুড়ি মনে হয় আমাকে তেমন পছন্দ করছেন না। মানে আমি কিছু করতে গেলেই বলেন, এখন না, সময় হলে তোমাকেই তো সব করতে হবে, এখন একটু না হয় রিল্যান্স করো। কিন্তু আমি তো মাঝে মধ্যে বরের জন্য কিছু রান্না করতে চাইতেই পারি। আমি যদি কখনও বাড়ির জন্য কিছু কিনে আনি শাশুড়ি বলেন, এসব কেন কিনতে গেলে? তেমন দরকার আছে কি? আমার স্বামীকে বলায়, উনিও বলেন এখনই এতসব করার কি দরকার। একটু রুয়ে সয়ে করো না। আমি বাড়টাকে নিজের করার চেষ্টা করছি, ওরা দিচ্ছে না।

► এত তাড়া করো না প্লিজ। একটু সময় দাও ওদের। তুমিও যেমন নতুন পরিবেশে গেছ, ওরাও এক নতুন সদস্যকে নিজের বাড়িতে মানিয়ে নিতে চেষ্টা করছে। শাশুড়ি মা যদি রান্না ঘরে ঢুকতে না দেন, কোনও সমস্যা নেই, তুমি বলো তুমি বাড়ির অন্য কাজে সাহায্য করতে চাও। নিজের ঘরটা গোছাও, শাশুড়িমাঝে জিজ্ঞেস করো ওঁর নতুন বউ হওয়ার অভিজ্ঞতা সম্পর্কে। আত্মীয় স্বজনের সঙ্গে ভাব করো। আর একটু সময় নাও যেমন তোমার স্বামী বলছে। আর প্লিজ ও অফিস থেকে আসা মাত্র কমপ্লেন করো না। শ্বশুরমশাইকেও সময় দাও। শাশুড়ি বাজার গেলে সঙ্গে

যাও। মানে ধীরে ধীরে বাড়ির একজন হয়ে ওঠো। তাড়া কীসের।

**২১** ■ আমার বিয়ের আগে আমি খুব প্রোটেক্টিভ পরিবেশে মানুষ হয়েছি। ছেলেদের সঙ্গে বেশি মিশিনি। এখন বিয়ের পর একটু অসুবিধা হচ্ছে, এক ঘরে স্বামীর সঙ্গে আছি, সহবাসও করছি, কিন্তু হুটহাট করে সামনে পোশাক পরিবর্তন করাটা আমার ধাতে নয়। সেদিন তো স্বামীর সঙ্গে ঝগড়াই হয়ে গেল আমার সামনে পোশাক ছাড়ছিল, আমি ঘর ছেড়ে চলে গেছি তাই। স্বামীর মতে আমার এই ব্যবহার অস্বাভাবিক। সত্যিই কী তাই?

▶ অস্বাভাবিক নয়, তোমার মধ্যে যে জড়তা রয়েছে তা তোমার বাড়ির পরিবেশের জন্য। তুমি সত্যিই হয়তো কখনও কোনও পুরুষকে ওভাবে সামনে পোশাক পরিবর্তন করতে দেখ নি, তাই অস্বস্তি হয়। হতেই পারে। তুমি বরং স্বামীর সঙ্গে ঝগড়া না করে ওকে বলো তোমার লজ্জার কথা। লজ্জা পাওয়াটা স্বামীর ভাল লাগতেই পারে।

**২২** ■ আমার বিয়ের পর একটা এমন সমস্যা হয়েছে যা স্বামীকে কেন, কাউকে বলতে পারছি না। আমার স্বামী খুব অপরিষ্কার। নিয়মিত স্নান করেন না। একই জামা দুতিনদিন না ধুয়ে পরেন, ফলে গায়ে গন্ধ হয়। কী যে করি?

▶ যদি বলতে না পার সরাসরি, তাহলে ওকে একটা ডিওডোরেন্ট কিনে দাও। নিজে আদর করে সেটা গায়ে দিয়ে দাও। ওর কাপড় নিজে কেচে শুকিয়ে দাও। রাতে শোবার আগে তুমি স্নান করো, ওকেও বলো স্নান করতে। একটু পাউডার, সাবান লাগিয়ে দাও। এতে প্রেমও হবে তোমার সমস্যারও কিছুটা সমাধান হবে।

**২৩** ■ আমি যে পিল খাচ্ছি, সে কথা কি হাজব্যান্ডকে বলব? যদি উনি বারণ করেন, কী করব?

অবশ্যই বলবে। বলো যে পিল খাচ্ছ কারণ তুমি চাও সন্তান আসার আগে স্বামীকে নিজের করে কিছুদিন কাছে পেতে। ভালবেসে কথাটা বললে মনে হয় না উনি আপত্তি করবেন। তবে এসব ব্যাপারে অন্তত স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে সচ্ছতা থাকার দরকার। পারলে স্বামীকে সঙ্গে নিয়ে একবার কোনও স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞ-র সঙ্গে আলোচনা করে নাও।

**২৪** ■ আমি যাকে ভালবাসতাম তার সঙ্গে বিয়ে হয়নি।

আমার স্বামীর সঙ্গে ওই অ্যাফেয়ার ভেঙে যাওয়ার দু বছর পর বিয়ে হয়। আমার স্বামী খুব ভাল, খুব মিশুক, আমাকে খুব ভালবাসেন। বিয়ের ছ মাস হয়েছে। আমাদের মধ্যে সখ্য গড়ে উঠেছে। এর মধ্যে হঠাৎ স্বামীর অফিস পার্টিতে গিয়ে দেখি, সেই পুরনো প্রেমিক আমার স্বামীর অধস্তন কর্মচারী। ও এমনভাবে খুব ভদ্র ব্যবহার করলেও, এক দুবার ফোন করে আমার সঙ্গে যোগাযোগ করতে চেয়েছে। কথাটা স্বামীকে বলব কি?

▶ না এফুনি কিছু বলো না স্বামীকে। তবে ওই পুরনো বন্ধুর সঙ্গে ফোনে কথা বলো না। ওকে বলো যে তুমি খুব সুখি। তোমাকে যেন ফোন না করে। খুব দৃঢ়ভাবে কথাটা বলো। তাতেও যদি না শোনে, বিরক্ত করে, তখন ভয় দেখিও যে তুমি স্বামীকে বলতে বাধ্য হবে ও তোমাকে বিরক্ত করছে। হাজব্যান্ডকে একথাটা জানিয়ে দিও সময়মতো যে ওকে তুমি আগে চিনতে। যদি স্বামীর সঙ্গে বন্ধুত্ব হয়ে গিয়ে থাকে, তাহলে গল্লাচ্ছলে জানিয়ে দিও,



যে ওই ভদ্রলোকের সঙ্গে তোমার বেশ ঘনিষ্ঠ বন্ধুত্ব ছিল। সেটা ম্যাচিওর করেনি। আর সেই কথা বলার পর কদিন স্বামীর প্রতি উষ্ণতা বাড়িয়ে রেখ। আর যদি ভদ্রলোকের সঙ্গে সামাজিক অনুষ্ঠানে দেখা হয় খুব স্বাভাবিক ব্যবহার করো।

**২৫** ■ আমার বিয়ের পর খুব সুখি ছিলাম। আমার স্বামীও আমার দেখা শোনা করে। ওর বাড়ির সবাই আমাকে পছন্দ করে। ওদের বাড়িতে, যা এখন আমার বাড়ি,

কোনও সমস্যা নেই। তবে সম্প্রতি আমি জানতে পেরেছি ওর প্রিয় বন্ধুর স্ত্রী একসময় ওর বান্ধবী ছিল। এখনও ওরা খুব ভাল বন্ধু। ইনফ্যান্ট আমি শুনেছি, আমার বিয়ে ঠিক হওয়ার পর ওর সেই বান্ধবী ওকে আমার জন্য আংটি ও ছোটখাট উপহার কিনতে সাহায্য করে। আমি আগে ভাবতাম ওই মহিলা আমার স্বামীর বন্ধুর স্ত্রী তাই ও সাহায্য করছে। কিন্তু কদিন আগেই জানতে পেরেছি সত্যটা। এখন আমি কী করব? ও কেন আমাকে আগে বলেনি?

▶ কিছু করবে না। স্বামীর সঙ্গে সুখে ঘর করতে করতে এরকম ভূতে কিলোনোর কোনও মানেই হয় না। তোমার স্বামী খুবই স্বাভাবিক ব্যবহার করেছে। খুবই আধুনিক। ওর প্রিয়বন্ধুর সঙ্গে যখন ওর বান্ধবীর বিয়ে হওয়া সত্ত্বেও ওরা এত বন্ধু, তার মানে ওরা তিনজন পুরো ব্যাপারটা স্বাভাবিক করে নিয়েছে। আর প্রতিটা মানুষের জীবনে এরকম কোনও না কোনও অতীত থাকে। সেটা নিয়ে বেশি নাটক করো না। তার চেয়ে কোনও একসময় গল্লাচ্ছলে স্বামীর কাছে সত্যটা জেনে নাও। তাহলেই দেখবে এত সন্দেহ, মনখারাপ সব উবে যাবে। মনে রাখবে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে কথা বলা খুব জরুরি। ঝগড়া করে নয়, স্বাভাবিকভাবে কথা বলো।

বাঙালি রান্নাঘরে আছে এমন কিছু পদ যা গরমের চোখ রাঙানিকে ভয় পায় না।  
স্বাদে, গন্ধে, তা শরীরে আনে শীতল ছোঁয়া। রসনাকে করে তৃপ্ত। এমন কিছু  
পদেরই হৃদিস দিয়েছে **সুমিতা গুর**। সঙ্গে আছে ঠাণ্ডা শরবৎও।

# গরমের স্বাদু খাবার

## সুন্ডো

### কী কী লাগবে

উচ্ছে : ২টো ; আলু : ১টা, পটল :  
২টো ; শিম : ১টা ; বেগুন : ১টা ;  
কাঁচকলা : ১টা ; কুমড়া বা লাউ ডগা  
: ১টা ; বড়ি : ১০/১২টা ; ধনে বাটা :  
২ চা চামচ ; ঘি : ২ চামচ ;  
তেজপাতা : ২/৩টে ; সাদা জিরে : ১  
চামচ ; দুধ : আধ কাপ ; চিনি : ১  
চামচ ; আদাবাটা : ২ চামচ ; নুন :  
স্বাদমতো ; সরষের তেল : প্রয়োজন  
মতো।

### কী করে করবেন

প্রথমে তরকারি গুলো ডুমো করে  
কেটে নিন। কড়াতে সরষের তেল  
দিয়ে তাতে তেজপাতা, সাদা জিরে,  
ফোড়ন দিন। সবজিগুলো দিয়ে  
নাড়তে থাকুন। অন্য দিকে বড়ি  
ভেজে তুলে রাখুন। তরকারিগুলো  
ভাল করে নেড়ে তাতে জল দিন।  
সেদ্ধ হলে ভাজা বড়িগুলো দিন।  
আদাবাটা, নুন দিন। শেষে দুধে চিনি  
গুলো দিন। নামাবার আগে ঘি দিন।



## পালংশাক ভাতে



### কী কী লাগবে

পালংশাক ভাপানো বা অল্প জলে সেদ্ধ করা : ২ কাপ ; সরষে  
বাটা : ২ চামচ ; কাঁচা লঙ্কা কুচি : ২ চামচ ; নারকোল কোরা :  
১ কাপ ; নুন : স্বাদমতো ; সরষের তেল : ২ চা চামচ।

### কী করে করবেন

প্রথমে পালংশাক সেদ্ধটা জল চেপে রাখুন। এতে সরষেবাটা,  
কাঁচা লঙ্কা কুচি, নারকোল কোরা, নুন দিন। সরষের তেল দিয়ে  
মেখে ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।





## কইমাছ পাতুরি

### কী কী লাগবে

কই মাছ : ৬/৭টি কেটে ধুয়ে পরিষ্কার করা ; কাঁচা লঙ্কা : ৪/৫টি ; হলুদ : ১/২ চামচ ; সরষে বাটা : ১ চামচ ; নুন : স্বাদ মতো ; সরষের তেল : ৪ বড় চামচ ; কলাপাতা : ৭/৮টি আঙুনে সৈঁকে নেওয়া।

### কী করে করবেন

প্রথমে কই মাছ হলুদ, সরষেবাটা, নুন, কাঁচা লঙ্কা ও সরষের তেল দিয়ে মেখে কলাপাতায় বেঁধে নিন। কড়াতে জল ফুটতে দিন। ফুটে উঠলে মাছ সমেত কলাপাতাগুলো দিন। ১০ মিনিট পর নামিয়ে পরিবেশন করুন, কইমাছ পাতুরি।



মে ২০১৩

## আম ও এঁচোড়ের তরকারি

### কী কী লাগবে

এঁচোড় ডুমো করে কাটা : ২ কাপ ; কাঁচা আম : ৩/৪ টুকরো (লম্বা করে কাটা) ; পটল : দুই টুকরো করা ৭/৮টি ; হিং : অল্প ; কাঁচা লংকা : ৪/৫টি ; নুন ও চিনি : স্বাদমতো ; সরষের তেল : ২ বড় চামচ ; গোটা জিরে : ২ চামচ ; শুকনো লংকা : ৩/৪ টি।

### কী করে করবেন

প্রথমে সবজিগুলো ভাপিয়ে নিন। কড়াতে সরষের তেল গরম করে হিং ফোড়ন দিয়ে আম দিন। সব সেদ্ধ সবজিগুলো দিয়ে নাড়াচাড়া করে নুন চিনি দিন। অন্যদিকে জিরে শুকনো লঙ্কা চাটুতে গরম করে গুঁড়িয়ে তরকারির উপর দিন। তৈরি আম ও এঁচোড়ের তরকারি।



সুবিধা

## ঘি তপসি

### কী কী লাগবে

ঘি : ২ চামচ ; পেঁয়াজ বাটা : ২ চামচ ; আদা বাটা : ২ চামচ ; লঙ্কা বাটা : ২ চামচ ; হলুদ বাটা : আধ চামচ ; নুন, চিনি : স্বাদ মতো ; ভিনিগার : ২ বড় চামচ ; তপসে মাছ : ৪টি।

### কী করে বানাবেন

ঘি-এ তপসে মাছ ভেজে তুলুন। পেঁয়াজ, আদা, লঙ্কা, হলুদবাটা খুব ভাল করে কষুন। চিনি দিন। মাছটা দিন। কাঁচা লঙ্কা ও অল্প জল দিন। বেশ ফুটে উঠলে ভিনিগার দিন। নামাবার আগে অল্প ঘি দিয়ে নামান।

সুবিধা ১৫



## মাংস সরষেবাটা

### কী কী লাগবে

পাঠার মাংস : ৫০০ গ্রাম ; টুক দই :  
১০০ গ্রাম ; রসুন বাটা : ৩ বড়  
চামচ ; সরষে বাটা : ৩ বড় চামচ ;  
সর্ষের তেল : ৪ বড় চামচ ; নুন :  
স্বাদমতো ; কাঁচা লঙ্কা : ৪/৫ টা ।

### কী করে বানাবেন

মটন দই ও রসুন বাটা দিয়ে ১ ঘণ্টা  
মাখিয়ে রাখুন। তারপর সেদ্ধ করে  
নিন। সেদ্ধ মাংসে সরষে বাটা,  
সরষের তেল, কাঁচা লঙ্কা, নুন মেখে  
দমে বসিয়ে রাখুন আধঘণ্টা। মাখো  
মাখো হলে নামিয়ে ভাতের সঙ্গে  
পরিবেশন করুন। দমে মানে অল্প  
আঁচে বসিয়ে রান্না করা।



## পোস্ত চাটনি

### কী কী লাগবে

তেঁতুল ক্বাথ : ২ বড় চামচ ;  
সরষের তেল : ৪ চামচ ;  
সরষে ফোড়ন : ১ চামচ ;  
হলুদ গুঁড়ো : আধ চামচ ;  
পোস্ত বাটা : ২ বড় চামচ ;  
সরষে বাটা : ১ ছোট চামচ ;  
নুন, চিনি : স্বাদমতো ।

### কী করে বানাবেন

সরষের তেল গরম করে  
সরষে ফোড়ন দিন। তেঁতুল  
ক্বাথ দিয়ে নাড়াচাড়া করে  
পোস্ত বাটা দিন। অল্প হলুদ ও  
সরষে বাটা দিয়ে কষুন। তেল  
ছাড়লে অল্প জল দিন। নুন,  
চিনি দিন। ঘন হলে নামিয়ে  
দিন।

## তরমুজের শরবৎ

### কী কী লাগবে

পুদিনা পাতা : ৩০০ গ্রাম ; চিনি : ১  
কেজি ; লেবুর রস : ২ বড় চামচ ;  
ধনেপাতা : ৫০০ গ্রাম ; জল : ৫০০  
মিলি ; গোলমরিচগুঁড়ো : ১০ গ্রাম ;  
শুকনো জিরে ভাজাগুঁড়ো : ১০ গ্রাম ;  
বিটনুন : স্বাদমতো ।

### কী করে বানাবেন

পুদিনা ও  
ধনেপাতা পিষে  
নিন মিক্সিতে।  
জল ও চিনির রস  
দিন। পরিবেশনের  
সময় নুন, গোল  
মরিচ গুঁড়ো, জিরে  
গুঁড়ো দিন। সঙ্গে বরফ  
কুচিও।



## পেঁয়াজ, টমেটো দিয়ে ভাজা মুগ ডাল

### কী কী লাগবে

মুগডাল ভাজা : ২৫০ গ্রাম ; ঘি : ২  
বড় চামচ ; পেঁয়াজকুচি : ২ বড়  
চামচ ; টমেটো (কাটা) : ৪টে ;  
কাঁচা লঙ্কা : ৫/৬ টা ; নুন, চিনি :  
স্বাদমতো ।

### কী করে বানাবেন

কড়াতে ঘি দিয়ে মুগের ডাল  
ভেজে টমেটো কুচি, পেঁয়াজ কুচি  
দিন, জল দিন। ফুটে উঠলে নুন,  
চিনি কাঁচা লঙ্কা দিন। ভাল  
সেদ্ধ হয়ে ও ঘন হলে  
নামিয়ে পরিবেশন করুন।  
নামানোর আগে উপরে ঘি  
ছড়িয়ে দিতে পারেন একটু।



# একদিন রাতে

খেয়ালি দস্তিদার

মিতুল বড্ড শীতকাতুরে। গ্রামের দিকে খোলামেলা— আরও যেন শীত জাঁকিয়ে ধরেছে। লেপটা অনেকক্ষণ গায়ে দিয়ে আছে। গরম লেপের আরামে মিতুল ঘুমিয়ে কাদা।

‘আঃ-উ-উ’ হঠাৎ যেন শরীর বেয়ে ঠাণ্ডা কিছু উঠছে।

আঁতকে উঠে দ্যাখে তার গায়ে একটা সূতোও নেই। একদম নগ্ন। অন্ধকারে মুখটা ভাল দেখা না গেলেও মিতুলের বুঝতে অসুবিধে হয় না যে লোকটা তার খোলা শরীরে হাত বোলাচ্ছে মিতুল তার আত্মজা!

মিতুলের গলা দিয়ে কোনও শব্দ বেরোচ্ছে না। শরীর যেন হিম। পা দিয়ে মিতুলের পা দুটো ফাঁক করে দিতেই ঠাণ্ডা হিমেল হাওয়া ঝপ করে এসে লাগে। বিদ্যুতের ঝটকায় মতো উঠে বসে মিতুল। সমস্ত চেতনা তার ফিরে এসেছে। চিৎকার করে পাশের ঘরে মা কে ডাকতে যায়। একটা ঘড়ঘড়ানি ছাড়া কোনও শব্দই বেরোয় না।

‘শ-শ-শ— মুখ খুলবি তো কালই মন্দিরতলায় রঘু বাবুকে বলে আসবো তোর ওপর ডাইনি ভর করেছে।’ মিতুলের হৃৎপিণ্ডটা এ্যাতে জ্বরে ধক ধক করছে, কান ফেটে যাচ্ছে সেই শব্দে। মিতুল বুঝতে পারে চরম মুহূর্তটা হতে আর বেশি দেরি নেই।

‘মা—আ—আ—আ’ শীতের ঠাণ্ডা কালো আকাশ ভেদ করে ছড়িয়ে পড়ে আর্তনাদ।

‘তবে রে শালী’— মেয়ের মুখটা চেপে ধরে, আর সময় নষ্ট করে না রতন বিশ্বাস।

ধাক্কা, লাথি, ছটপট করেও জন্তুটাকে নড়াতে পারেনি মিতুল। হঠাৎ চোখ পড়ে দরজায়—

দু-চোখে আতঙ্ক নিয়ে মুখে কাপড় চেপে দাঁড়িয়ে আছে তারা—মিতুলের মা। এক বুক আশা নিয়ে মার দিকে তাকিয়ে শরীরের সবটা জোর দিয়ে লাথি মারে মিতুল। ‘আঃ’ অল্প একটু নড়ে যায় রতন। তারপর হঠাৎ সব চুপ। একদৃষ্টে রতন তাকিয়ে আছে দরজার দিকে। দুচোখে কী প্রচণ্ড রাগ। তারার চোখে তখনও আতঙ্ক।

‘যাবি? নাকি আবার...’

মিতুল নিজের চোখকে বিশ্বাস করতে পারে না— মা যেন তাড়া খাওয়া হাঁদুরের মতো ছুটে পালিয়ে যায়। ‘আ-আ-আ’ এবার এলো পাখাড়ি চড় মারছে তাকে তার মদ্যপ বাবা।

‘ম্যাডাম—ম্যাডাম কিছু বলুন। সবাই অপেক্ষা করছে।’

—‘আপনি কি অসুস্থ বোধ করছেন?’

—‘ম্যাডাম’— সুনন্দা বিশ্বাসের ডান হাত সঞ্চিৎতা এগিয়ে আসে এবার। —‘জল দেবো?’

—‘না। থ্যাংস। আমি ঠিক আছি।’

জব্বলপুরের বিশাল অডিটোরিয়াম কানায় কানায় ভর্তি। ভারত জোড়া নাম আজ সুনন্দার। টি ভি, কাগজ, বিজ্ঞাপন সবতেই এই মুখ প্রতিবাদের উত্তর। মেয়েদের যে কোনও সমস্যার উত্তর—ই যেন সুনন্দা। টিভি ক্যামেরা, এমনি ক্যামেরা সমানে ছবি তুলে চলেছে।

স্টেজের ওপর কাঁদতে কাঁদতে বসে পড়েছে কর্ণটকের দাবাঙ্গিরি জেলার আনাম্মা। বয়স ১৭। রোজ হাত পা বেঁধে বাবা রাতে এসে পাশবিক সুখ নিয়ে যেত। মেয়েটার সাহস আছে। প্রতিবাদ করেছে। কী অপূর্ব বেদনা ভরা কথায় একটু আগে আনাম্মা জানিয়েছে দর্শকদের। অনেকে যদিও ভাষা বোঝেনি কিন্তু আর্তি পৌঁছেছে মনের কুঠুরিতে।

সুনন্দার চোখের সামনে বারবার ভেসে উঠছে রতন বিশ্বাস আর তারা বিশ্বাসের চোখ দুটো।

‘জ্যান্ত রাখবো না, দরকার হলে মাটিতে পুঁতে দেবো। নয়তো উলঙ্গ করে সারা গ্রামে ঘোরাবো সেই সব বাবাদের। কেটে দেব যৌনাঙ্গ। সন্তানের সঙ্গে এই ব্যবহার যে করতে পারে তার বা তাদের বেঁচে থাকার কোনও অধিকার নেই। কান্না নয় আনাম্মা আমাদের দরকার আঙন। অসুরদের নিধন করতে হবে। দরকার হলে বারবার। বারবার।’

হাঁপাচ্ছে সুনন্দা। উত্তেজনায় শরীর কাঁপছে। চোখে জল এসে যাচ্ছে। সোজা গিয়ে আনাম্মাকে বুকে জড়িয়ে ধরে।

হাততালির শব্দে কান পাতা যাচ্ছে না। দর্শকরা দাঁড়িয়ে উঠেছে। ক্যামেরার ফ্ল্যাশ জ্বলছে ঘন ঘন। ক্যামেরা নিয়ে লোকগুলো তো স্টেজেই উঠে পড়ছিল।

ঘোষক অনুষ্ঠান শেষ বলে তাড়াতাড়ি পর্দা ফেলে দেয়। দর্শক থেকে লোক ঠেলে ঢুকে পড়ছে ভেতরে।

তখনও আনাম্মা সুনন্দার বুকে মুখ লুকিয়ে কেঁদে চলছে।

‘মার দেও দিদি, উস পাজী কো আপ মার দেও।’ সুনন্দার এই কথা শোনার জন্য সেদিন কোনও কান পাওয়া যায়নি। তবু তো এ পেরেছে প্রতিবাদ করতে। সুনন্দার ভেতরের সেই কুমারি মিতুল হাততালি দেয় সুনন্দাকে।

কিছু প্রেস কনফারেন্স আছে।

—‘ম্যাডাম। অমিত বাবু বার বার আপনাকে একটু চাইছে।’

—‘আপনাকে একটু চাইছে মানে’... ঠোঁটের উগায় একটু যেন বাঁকা হাসি।

সঞ্চিৎতা লজ্জা পেয়ে যায়।

‘ইয়ে মানে ফোনে।’

সুনন্দা আনাম্মার বিষণ্ণ মুখে গাঢ় একটা চুমু খায় গালে।

‘হাম সব হাঁয় তুমহারে সাথ আনাম্মা। ইয়ে দেশ মে হাজারো-লাখো আনাম্মা হ্যায়—আজ তুমি রুখে দাঁড়িয়েছ। কাল আরও হাজারটা আনাম্মা এগিয়ে আসবে। ব্যাস অপেক্ষা শুধু সময়ের।’

ফটোগ্রাফার, ক্যামেরাম্যান সবাই মুগ্ধ। এমন একজন মহিলাকে ভারত পেয়ে ধন্য হবেই। সবার সামনে দিয়ে উদ্গত মাথা নিয়ে মহারানির মতো গাড়িতে উঠল সুনন্দা।

—‘খাও মা, এই হরলিঙ্গটুকু খেয়ে নাও মা।’

‘দিদি এলে বড্ড বকবে আমাদের। ও মা,’ গেলাস এগিয়ে দেয় রুমা। ‘একটু খাও।’

বান-বান-বান— বুড়ি মা-র এক ধাক্কায় গেলাস মাটিতে। এঃ





হে হে... একটু বিরক্ত হয় সাধনা।— নেহাত সুনন্দাদির মা না হলে কবেই ধাক্কা দিয়ে দিতাম এই তিন তলার ছাদ থেকে।

বুড়ি মা ঘুরে তাকায়। দুচোখে প্রচণ্ড রাগ। রুমা, সাধনা কেমন ভয় পেয়ে যায়। কী তীক্ষ্ণ এই দৃষ্টি। শান্ত বুড়ি মা হঠাৎ হঠাৎ কেমন ক্ষেপে যায়।

—‘ও বুড়ি মা ছোটবেলায় দেশ বাড়িতে পালা গান করতে?’ রুমা আর সাধনার এই খুনসুটিতেই সারা দিন কেটে যায়। ওরা লক্ষ করেছে ম্যাডাম সুনন্দাও কোনওদিন বারণ করেনি। মার ঘরে একবার ঢুকে শুধু দেখে যায় কিছু লাগবে কিনা। কী কথা বলছে, কী খাচ্ছে কোনও কিছুতেই কোনও গা নেই। তাই সুনন্দার মায়ের ঘরে রুমা সাধনারই রাজত্ব। ফল, সন্দেশ, ছানা বেশির ভাগটাই যায় দুজনের পেটে।

—‘থু - থু - বিষ খাওয়াস তোরা আমাকে। আসুক আমার মেয়ে সব বলে দেবো।’

—‘তোমার মেয়ে?’ — খাঁক খাঁক করে হেসে ফ্যালে রুমা।

—‘মেয়ে তোমার কোন কথা শোনে এঁ্যা?’ সাধনা এগিয়ে এসে মুখটা তোলে, তোবড়া গালদুটো বেশ করে টিপে দেয়।

‘এক মারবো জুতোর বাড়ি মুখে। তুই জানিস আমার মেয়ে তোদের জেলে ঢুকিয়ে দিতে পারে।’ বুড়ি মা রেগে মেগে আবার গোল হয়ে বসে দুলাতে থাকে। জানলা থেকে শীতের হলদেটে আলো মুখে পড়েছে। ছোট পাকা চুল, কোনমতে একটা পুটলি খোঁপা হয়। সাদা ন্যাতানো শাড়ি, সাদা ব্লাউজ, হাতে একটা সোনার চুড়ি। গ্রামের নিরীহ এই বুড়ি সুনন্দার মা। বিশাল ফ্ল্যাটের তিনতলায় থাকে। নিচে নামার অনুমতি নেই। লোহার গেট দিয়ে উঁকি মেরেও কোনওদিন মেয়ের কোনও বন্ধুকে দেখতে পাননি।

কত বছর মেয়ের মাথায় হাত রাখেনি আদর করে।

সেই রাতের পর মেয়ের দিকে ভাল করে চোখ তুলেও কথা বলতে পারেনি তারা সুন্দরী। নিখর পাথর হয়ে শুনেছিলেন কলতলায় মেয়ে অত শীতের রাতে স্নান করেই চলেছে। চলার শক্তি যেন তার নেই। ভোরের আলো ফোটার আগেই ব্যাগ কাঁধে মেয়ে বেরিয়ে যাচ্ছে ঘর থেকে—

—‘মি-তু-ল’ ছুটে গিয়ে হাত দুটো শুধু ধরেছিল। মেয়ের দুচোখের ঘেমা দেখে কিছুই আর বলতে পারেনি তারা।

—‘আমার কোনও মা নেই’— হাত দুটো ছাড়িয়ে জোরে হাঁটা দিয়েছিল মিতুল— আজকের সুনন্দা।

ধীরে ধীরে মিলিয়ে গেছিল বাঁক ঘুরে। আর দেখতে পায়নি মেয়েকে তারপর বহুদিন।

একদম দেখা হয়েছিল—

‘বুড়ি মা’ সাধনার ডাকে তাকায় তারা —‘ম্যাডামের ফিরতে দেরি হবে— পরশু ফিরবে।’

‘এঁয়াই রুমা, টি ভি-র রিমোট দে।’

‘এঁয়াই - এঁয়াই বলেছি ভগবানের চ্যানেল দে- দে -দে.’ পাশে রাখা চিহ্ননিটা ছুঁড়ে মারে রুমার মাথায়।

—‘এঁয়াই বুড়ি তুই মারলি? এঁয়াতো বড় তোর সাহস’। তেড়ে যায় সাধনা। ক্ষিপ্ত গতিতে হাতটা ধরে ফ্যালে তারা।

—‘আঃ মাগো’ কঁকিয়ে ওঠে সাধনা। ‘কী জোর মাইরি — ছাড়ো মা ছাড়ো। লাগছে।’

‘মাটি কাটা হাত, জোর তো হবেই। রুমা ছুটে এসে হাতটা সরায় দুজনের। সত্যিই তেজ আছে বুড়ির।

—‘দে ভগবানের নামগানটা দে।’



‘দিচ্ছি’ সাধনা হাত বোলাতে বোলাতে রিমোট চালাতে ইশারা করে রুমাকে।

ভগবান শ্রীকৃষ্ণের জন্মোত্তর শত নাম নিয়ে গান হচ্ছে। বুড়িও আবার গুটিয়ে বসে দুলতে থাকে আপন মনে।

—‘জানি না নন্দা, কী বললে তুমি বুঝবে তোমার বলার ভঙ্গীটা কী সুন্দর, সাহসী, বলিষ্ঠ। কথাগুলো মানুষের মনের মধ্যে গিয়ে বিঁধে যায়। আন্নাম্মা কে নিয়ে যা হল এবার সরকার নড়ে বসবে।’

পাঁচতারা হোটেলের রুম নং ৮২৩-এ সুনন্দা এখন সময় কাটাচ্ছে বিজয় ভান্নার সঙ্গে। বিশাল সিমেন্ট কোম্পানির মালিক কিন্তু গরীব দুঃস্থদের জন্য দু হাতে দান করেন, আর এই সূত্র ধরেই দুজনের আলাপ।

সুনন্দা রেড ওয়াইনে আলতো চুমুক দেয়। এই নিয়ে তার চার নম্বর গ্লাস হল। ভেতরের মিতুলটা আজ বড্ড জ্বালিয়েছে। একটু নার্ভগুলোকে ঠাণ্ডা করতে হবে।

‘এ্যাতো আঙন তোমার এলো কী করে?’

আড়ালে রাখা মিতুলকে আড়ালে রেখেই সুনন্দা উত্তর দেয়— ‘আমাদের গ্রামে মেয়েদের বড্ড কষ্ট, কেউ মুখ ফুটে কিছু বলতে পারে না।—তাই বোধহয়...।’

বাবার সেই পাশবিক মুখটা মনে পড়লে আজও গা ঘিন ঘিন করে, ভয় করে। সুনন্দা চুপ করে যায়।

—‘তোমার বাবা-মা?’ গেলাসটা তুলে চুমুক দেয় বিজয়। ব্যাচেলর বুদ্ধিদীপ্ত। প্রখ্যাত বিজনেসম্যান সুবীর ভান্নার একমাত্র ছেলে। যার প্রতিটা মুহূর্ত ক্যামেরা বন্দী হয়। উত্তরের জন্য তাকিয়ে—

—‘মারা গেছে। আমার ১৮ বছর বয়সে। না, না বিজয়, কোনও সরি, সহানুভূতি আমি শুনতে চাই না। আমি অতীত টানতে ভালবাসি না। আমার কাজই আমার পরিচয়।’ সুনন্দা আরেক চুমুক দেয় ওয়াইনে।

বেশ কিছুদিন হল আলাপ সুনন্দার সঙ্গে। কোথায় যেন একটা আড়াল আছে। অন্য মেয়েদের মতো বিজয় কে দেখলে ঢলে পড়ে না। কাজ ছাড়া আর কিছুই জানে না। ফ্রান্স, ফ্লোরিডা, চেন্নাই, ব্যাঙ্গালোর, এবার জব্বলপুর। কোনও কনফারেন্স-ই বাদ দেয়নি বিজয়। কোনও না কোনও কাজ নিয়ে ঠিক এসে যায় সুনন্দার কাছে।

‘সুনন্দা তুমি কি এইভাবেই ঘুরে ঘুরে জীবন কাটাবে?’

‘নিজের সংসার—’ একদম সুনন্দার গা ঘেঁষে বসেছে বিজয়। পুরুষালি পারফিউম-এর গন্ধে যেন যাদু। বিজয়ের গভীর দু-চোখে— না লালসা কামনা তো নয়—

অবাক-ই হয় সুনন্দা। আস্তে করে সরে দাঁড়িয়ে পড়ে সুনন্দা।

‘বিয়ে আমার জন্য নয় বিজয়। ছোট থেকেই আমি জানতাম আমি একা কাজ করব। একা। রাত অনেক হল। কাল মর্নিং ফ্লাইটেই কলকাতা ফিরছি। প্যাকিং বাকি।’

—‘একা চলতে চলতে যদি কেউ তোমার সঙ্গে হাঁটতে চায়?’

—‘হাঁটতেই পারে।’

—‘কেউ যদি তোমার কাজটা শেয়ার করতে চায়?’

—‘পারবে না।’ সুনন্দা সহজ হওয়ার চেষ্টা করছে। পুরুষ সঙ্গ এমনিতেই তার ভাল লাগে না।

—‘যদি কিছু মনে না করো একটা খুব ব্যক্তিগত কথা—

সুনন্দা তাকায়। রেড ওয়াইনে আস্তে নেশা ধরে —গোলাপ

ফুলের পাঁপড়ির মতো।

—‘ছোট বেলায় কেউ কি তোমায় কোনওদিন কিছু করেছিল? যার ফলে...’

সুনন্দা তাকিয়েই আছে বিজয়ের দিকে। ভাল লাগছে কথা বলতে। আজ প্রায় তিরিশ বছর বয়স হল। কারও সঙ্গে এত কাছে এসে মনের কথা বলেনি। এই কথাটা শুনলে এতদিন রেগে যেত সুনন্দা। কিন্তু আজ আরাম লাগছে। বলেই ফেলল—

‘আমার বাবা—’

ঘরে পিন পড়ার শব্দ। সুনন্দার ঘুরে তাকাবার ইচ্ছে নেই। বিজয় যদি এই মুহূর্তে ঘর থেকে বেরিয়ে যায় তাও থামবে না। ‘আমার বাবা’ এই মাত্র দুটো কথা সারা জীবনে কাউকে বলতে পারেনি। পারবেও না। এই টুকুর জন্যই এই মুহূর্তটাকে সারা জীবন মনে রাখবে সুনন্দা। মাত্র এই দুটো শব্দ-ই তো এত দূর নিয়ে এসেছে।

—‘আমি তোমার সঙ্গে কলকাতা যাব।’ বিজয় সুনন্দার কাঁধে হাত দেয়। প্রতিবার কোনও পুরুষ গায়ে হাত দিলে সুনন্দা ছিটকে হাত সরিয়ে দেয়। বা দুটো কড়া কথা শুনিয়ে দেয়। আজ তো তেমন কিছু মনে হল না।

সুনন্দা আলতো করে তাকায়। বিজয়ের সারা চোখে মুখে অদ্ভুত স্নেহ।

—‘মে আই কাম ইন? ওঃ সরি।’ সঞ্চিহতা মুহূর্তে অবস্থাটা বুঝে চলে যেতে চায়। ‘সরি— পরে আসব।’

—‘যা বলতে এসেছ বলো—’

—‘কলকাতার বাড়ি থেকে ফোন এসেছিল। সাধনা রুমা আর...’

সুনন্দা আর সঞ্চিহতার চোখের ইশারায় কথা হয়ে যায়।

—‘ও কে ম্যাডাম?’ চলে যায় সঞ্চিহতা।

—‘নন্দা’ আদরের হাতটা ধরে বিজয়, ‘সময় নাও। তাড়া দিচ্ছি না। কিন্তু যদি কোনওদিন বিয়ের কথা ভাব আমাকেই ভাববে। এইটুকু কথা দাও। নন্দা প্লিজ।’

ওয়াইনের নেশা তো এত হওয়ার কথা নয়। প্রতিবাদ করছে না সুনন্দা। ভালই তো লাগছে, নিজেকে নারী ভাবতে। বেশ কেমন যেন একটা নরম নরম ভাব। এলিয়ে জড়িয়ে ধরতেও খুব একটা আপত্তি নেই।

—‘তুমি সুইট বিজয়। খুব সুইট।’ আদরে গালটা টিপে দেয়।

—‘কাল আমি যাচ্ছি কলকাতা। তোমার বাড়ি যাব। আর যার থেকে পারমিশন নিতে হবে নেবো।’

—‘বিয়ের?’ খিলখিল করে হেসে ওঠে সুনন্দা, ‘কেন? সিঁদুর লোহা মঙ্গলসূত্র দিয়ে কি বাঁধতেই হবে? গায়ে ছেপে কি দিতেই হবে— ও মিসেস অমুক? আমি পুরুষ, তুমি দাসী। মুখটা কঠিন হয়ে যায়। ‘আর সেই দাসী প্রতি রাতে স্বামীর সঙ্গে শুতে বাধ্য। তার গায়ের গরমে গলে যেতেই হবে সুখ দিতে।’ গলা আটকে আসে আবেগে।

বিজয় কোনও কথা বলে না। হাতটা শুধু পিঠে রাখে সুনন্দার।

—‘বেশ তো। বিয়ের জন্য না হোক এমনিই তো বেড়াতে যেতে পারি তোমার শহরে। পারি না?’ মাথা নেড়ে সুনন্দা হ্যাঁ বলে শুধু। সাদা সিল্কের শাড়ি আর খোলা চুলে সুনন্দাকে মায়াবী। দু চোখ ছিলছিল, ঠোঁটের পাতা দুটো ভেজা-ভেজা। চামড়ার রঙটা এমন গমের মতো লাগছে। বিজয় জানে অনুমতি না পেলে এই মূর্তি ছোঁয়া যাবে না কোনওদিনই।

বিশাল স্টাডিতে সঞ্চিহতা একমনে কম্পিউটার ঘেঁটে চলেছে। মাটি থেকে ফাইলের তাড়া উঠে এসেছে টেবিল অবধি। মেঝেতেও ছড়ানো অনেক ফাইল।

—‘সঞ্চিহতা’

—‘ম্যাডাম’

—‘উঠতে হবে না বোসো। দিল্লি থেকে ফোন এসেছিল। ইন্টার ন্যাশানাল একটা সেমিনার হবে। আমাকেই প্রধান করেছে। আনান্মা যাবে আমার সঙ্গে। সেই মতো সব ব্যবস্থা করো।’

—‘ওকে ম্যাডাম’

—‘আর শোনো।’

টুং টাং মিষ্টি শব্দে বেজে ওঠে মোবাইল।

—‘মি মিত্রকে বোলো আমি যাওয়ার আগে যেন হিসেব নিয়ে আসেন। আজ আমি আমতলার বস্তিতে যাবো। খবর আছে বড় ভাই রোজ জোর করে সহবাস করে।’

টুং টাং।

—‘এই জানোয়ারগুলোও মরবে না, আর আমারও বিশ্রাম হবে না।’—দীর্ঘশ্বাস ফেলে সুনন্দা।

টুং টাং।

প্রচণ্ড বিরক্তিতে হ্যালো বলে।

‘বিজয়।’

থমকে যায় সুনন্দা। সত্যি সত্যিই কলকাতা পর্যন্ত চলে এসেছে?

—‘ভেতরে তো আসতে বলো।’

—‘মানে?’

—‘পেছনে তাকাও।’

ঘুরে দেখে সত্যিই দাঁড়িয়ে আছে বিজয়। মুখে মিষ্টি হাসি। সুপুরুষ না হলেও চোখে মুখে প্রচণ্ড বুদ্ধি। আর ব্যক্তিত্বের ছাপ।

সঞ্চিহতাও বিজয়কে দেখে হেসে ফেলেছে।—‘আপনারা কথা বলুন। আমি মিঃ মিত্র-র সঙ্গে...’

‘কোথাও যেতে হবে না। ‘এসো’ বিজয়কে নিয়ে যায় সোজা বেডরুমে। এসব কথা কারও সামনে বলতে চায়না।

—‘না চাইতেই জল, একেবারে বেডরুম?’ দুষ্টুমিতে চোখ ভরপুর।

—‘আমি চাই না আমাদের কথা বাড়ির কাজের লোকেরা শুনুক।’

—‘আমিও চাই না ব্যক্তিগত কথা সবার সামনে বলতে।’ বিজয় জানে জোর না করলে সুনন্দাকে শাস্ত করা যাবে না। মহিলা মহলে বিজয় খুবই পরিচিত নাম। অভিনেত্রী, অ্যাডভোকেট, কলেজের ফাউন্ডার মেম্বারের মেয়ে সবাই বিজয়ের সঙ্গ চায়। বিজয়ও আপত্তি করে না। কিন্তু সুনন্দাকে দেখার পর আর কাউকে চোখেই পড়ে না।

বিজয় ভাল্লা কোনও তোয়াক্কা করেনি। আজও করবে না। আজ বিজয় হ্যাঁ শুনেই যাবে।

—‘বিয়ে আমি করব না।’

—‘জানি তোমার বাবা জোর করে তোমার সঙ্গে...’

—‘না। তুমি কিছুই জানো না। বাবা তো আমায় এক রাত ধর্ষণ করেছে। কিন্তু রোজ, প্রতিটা মুহূর্তে সেই ধর্ষণ আজও আমার ভেতর হয়ে চলেছে। তাই রতন বিশ্বাস আর বিজয় ভাল্লা একই—’

—‘না এক নয়। সেটা ধর্ষণ ছিল। অন্যায় ছিল।’ সুনন্দাকে হাত ধরে কাছে টানে। শাস্তি দরকার এই মেয়ের।

—‘মা যদি সেদিন একটু প্রতিবাদ করত তাহলে এতটা ঘেমা হয়তো করতাম না। পুতুল ছিল আমার বাবার হাতে।’

মাথায় হাত রাখে বিজয়।

—‘আহ্’ কি যেন শাস্তি বয়ে গেল সারা শরীরে। কানের একদম কাছে ঠোঁট দুটে এনে বিজয় বলে, —‘তুমি সুন্দর, তুমি পবিত্র, তুমি নারী। শ্রদ্ধা করো সেই নারীকে। আজ সুনন্দা বিশ্বাস কত মেয়ের কাছে ভরসা। তাদের আশ্রয়।’



বিজয়ের ভেজা ঠোঁট কানে একটা অদ্ভুত আবেশ এনে  
দিচ্ছে। মোটে এক মাসের চেনা।

—‘একটু বিশ্বাস করো আমাকে। ঠকবে না।’ বিজয়ের ঠোঁট  
থুতনি গলা বেয়ে নামছে। এবার নিশ্চয়ই কামড় বসাবে কোনও  
এক ...। স্তব্ধ হয়ে যায় সুনন্দা।

—‘বিজয় নিচু হয়ে বসে পায়ের কাছে। সুনন্দাকে যেন  
আষ্টপুষ্টে বেঁধে ফেলছে ভালবাসা। বিজয় মুখ নামিয়ে চুমু খায়  
সুনন্দার নরম সুন্দর পায়ে।

—‘বিজয়’ এতক্ষণে হাঁশ ভাঙে, ‘কী করছ?’

—‘নারী দেবী শক্তি। পূজা তো করতেই হবে।’

বিজয়ের মুখে কী ভালবাসা মাখানো। চোখদুটো টলটলে।

নিচু হয়ে বসে সুনন্দা। একদম মুখোমুখি। দুজনে ডুবে যাচ্ছে  
অচেনা ভালবাসায়। সুনন্দার খুব ইচ্ছে করছে বিজয়ের বুক মাথা  
রেখে হাউ হাউ করে কাঁদতে। গালে আলতো হাত বোলায় বিজয়।

রাগ।

—‘তবে রে চ্যামনা’— আর কোনও কথা নেই। সজোরে  
ইঁটটা মারে বিজয়ের মাথার ঠিক মাঝখানে।

—‘ওহ’। লুটিয়ে পড়ে বিজয়ের দেহ।

—‘মা—আ’। আর্ত চিৎকার করে উঠে বসে সুনন্দা।

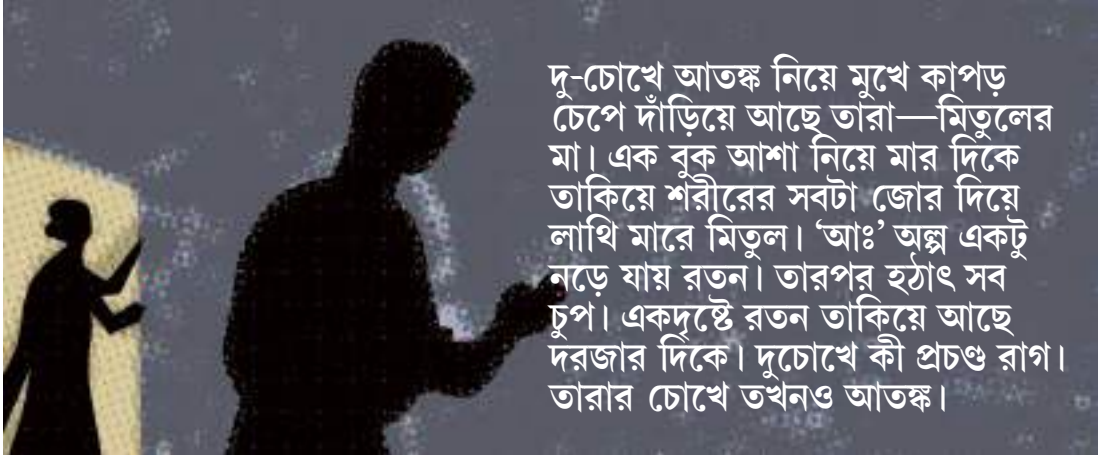
রুম্মা, সাধনা দুজনে ঘরে ঢুকেই থমকে যায়।

সুনন্দা বোঝে বিজয় মারা গেছে।

—‘সেদিন পারিনি আজ পেরেছি। বল মিতু ভাল করিনি? বল  
না? আমাকে এখন ভালবাসবি তো? আদর করবি তো তোর মা  
টাকে?’

—‘মিতু ক্ষমা করবি তো?’ শব্দ, বাঁকা কাঁপা হাতে সারা গায়ে  
হাত বোলাচ্ছে। —‘তোমার বাপটাকেও ওই আধলা ইঁট টা দিয়ে—’  
সুনন্দা চমকে তাকায়—

—‘না না, মাথায় না, একেবারে দু পায়ের মাঝখানে।’ হি হি



দু-চোখে আতঙ্ক নিয়ে মুখে কাপড়  
চেপে দাঁড়িয়ে আছে তারা—মিতুলের  
মা। এক বুক আশা নিয়ে মার দিকে  
তাকিয়ে শরীরের সবটা জোর দিয়ে  
লাগি মারে মিতুল। ‘আঃ’ অল্প একটু  
নড়ে যায় রতন। তারপর হঠাৎ সব  
চুপ। একদৃষ্টে রতন তাকিয়ে আছে  
দরজার দিকে। দুচোখে কী প্রচণ্ড রাগ।  
তারার চোখে তখনও আতঙ্ক।

যেন পাখির পালক। এত নরম হতে পারে কোনও পুরুষ? সুনন্দার  
ভেসে যেতে ইচ্ছে করছে এক প্রচণ্ড টানে।

বিজয় আলতো করে শুইয়ে দেয় মেঝেতে। ভেজা ঠোঁটের  
ভালবাসায় কত না বলা কথা।

—‘কী? পছন্দ হয় আমাকে? পারবো সুনন্দা বিশ্বাসের স্বামী  
হতে? ম্— মিসেস ভাঙ্গা?’

এবারে সুনন্দা জড়িয়ে ধরে বিজয়কে। অতীতের সমস্ত কালি  
ধুয়ে যাচ্ছে। নতুন লাগছে নিজেকে। বিজয় মুখ গুঁজে দেয় সুনন্দার  
বুকের মাঝখানে আলতো করে। সুনন্দা আরও জড়িয়ে ধরে  
ভালবেসে।

—‘এই প্রথম’।

—‘কী?’

—‘ভালবাসলাম বোধহয় কাউকে।’ হঠাৎ সুনন্দা ঠাণ্ডা হয়ে  
যায় দরজার দিকে তাকিয়ে।

—‘কথা না। এখন শুধু আদর।’

সুনন্দা উঠতে গেলে বিজয়ের শরীরের পুরো আত্মবিশ্বাস  
তাকে আটকে দেয়।

সুনন্দার নিঃশ্বাস বন্ধ হয়ে আসছে। নিজের চোখকে বিশ্বাস  
করতে পারে না—

তার বুড়ি মা কোথা থেকে একটা ভারী আধলা ইঁট জোগাড়  
করে নিঃশব্দে এগিয়ে আসছে বিজয়ের দিকে। দু চোখে কী প্রচণ্ড

করে হেসে ওঠে বুড়ি... ‘খেঁতলে দিয়েছিলাম।’

সুনন্দা এখনও তাকিয়ে।

—‘ইঁটটা রেখে দিয়েছিলাম।’ বুড়ি হাউ হাউ করে কেঁদে  
ফ্যালে এবার সুনন্দার হাত দুটো ধরে। বুড়ি মা বুঝলই না আজ  
আধলা ইঁট দিয়ে তার মেয়ের ভালবাসাকেই খেঁতলে দিয়েছে।

সাধনা রুম্মা এগিয়ে আসে। সুনন্দা ইশারায় বারণ করে।

—‘মিতু মা রে, অ- মিতু বল না, মাকে ক্ষমা করেছিস তো?’  
ছানি পড়া ঘোলাটে দুচোখে অনেক সুখ, অনেক আনন্দ। একভাবে  
তাকিয়ে আছে। সুনন্দা আস্তে মাথায় হাত রাখে মায়ের। নিজের  
অজান্তেই মায়ের মাথায় হাত বোলায়। বুড়িও শান্ত হয়ে গুড়িসুড়ি  
মেয়ে বসে। কত খুশি।

—‘মা রে আমার। তুই ভাল, খুব ভাল।’ কাঁধে মাথা রাখে  
বুড়ি।

সুনন্দা তাকায় বিজয়ের দিকে।

তার গালে ঠোঁটে এখনও বিজয়ের গন্ধ লেগে আছে।

আস্তে করে হাত বাড়িয়ে বিজয়ের নিখর হাতটাকে ধরে  
নিজের হাতের মুঠোয়।

জীবন থমকে গেছে।

থমকে গেছে মহাকালের চাকা

ভাঙা তরী যায় যে জলে ভেসে...

# আহেলির সাজ

- পাটিয়ালা ও সালোয়ার সঙ্গে দোপাটা, পায়ের মুজরি, 'আহেলি'-র এই সাজের মধ্যে আছে দিল্লির ছাঁওয়া।

পোশাকি বাহার



মে ২০১৩

অভিজিৎ গুহ ও সুদেষণ রায়-এর নতুন ছবি 'যদি লাভ দিলে না প্রাণে'-র শুটিং শুরু হয়ে গেছে। যে কোনও ছবির ক্ষেত্রেই নায়ক নায়িকার পোশাক আশাক, তার চরিত্রায়নের অন্যতম অঙ্গ। তাই ছবি শুরুর আগেই চলে পোশাক নিয়ে পরীক্ষা নিরীক্ষা। নতুন নায়িকা ত্রিধা, আজকের মেয়ে। সাধারণত জিনস, স্কার্ট, ড্রেসেস পরাই তার অভ্যেস। কিন্তু ছবিতে আহেলি চরিত্রটা অন্যরকম। দিল্লিতে বড় হলেও তার মধ্যে আছে ষোলোআনা বাঙালিআনা। দিল্লিতে থেকেও সে বাংলা বলে, বাংলা পড়ে, বাংলা লেখে। অল্পবিস্তর ভুল বা হিন্দি-ইংরিজি মিশ্রিত বাংলা হলেও, আহেলি নিজের বাঙালি সত্ত্বাটা কখনও ভোলে না। সেই আহেলি রূপী ত্রিধা-র কিছু সাজের নমুনা রইল সুবিধার পাঠকদের জন্য।



- মার সঙ্গে আহেলি শাড়ি ম্যাচ করে পরেছে। এই ছবিতে আহেলির মা পারমিতার ভূমিকায় অভিনয় করছেন অনন্যা চ্যাটার্জি। পারমিতার প্রেম, অনীশের জন্য তার প্রথম যৌবনের উত্তাল ভালবাসা 'যদি লাভ দিলে না প্রাণে'-র বিশেষ অঙ্গ। আহেলি ও পারমিতা, মানে ত্রিধা ও অনন্যা, একত্রে সেজেছে আজকের দিনেও অনন্য বাঙালি সাজ।



● প্রিন্টেড শাড়ির সঙ্গে লম্বা হাতা প্লেস ব্লাউজ, অল্প গয়না, নাকছাৰি ও চুড়ির সংমিশ্রণে আহেলির সাজ কমপ্লিট।



● শাড়িতে আহেলি স্বচ্ছন্দ। হলুদ রঙ ওর প্রিয়, আর শান্তিনিকেতনের কলাভবনে এই সাজ মানানসই। ব্লাউজ, টি অবশ্যই কন্ট্রাস্ট রঙের ও ছাপার।



গো শা কি বা হার

রূপসজ্জা : আশিষ ঘোষ  
কেশ সজ্জা : দেবী  
ছবি : মতিলাল মন্ডল



কাজের ব্যস্ততার ফাঁকে কয়েকদিন বা কিছুক্ষণের জন্য বাইরে কোথাও ঘুরে এলে মনটাও ভাল হয়ে যায়। তাই ঋতু বদলের সঙ্গে সঙ্গে আরামদায়ক পছন্দের জায়গায় ঘুরে আসতে অনেকেই পছন্দ করে। কিন্তু বেড়াতে যাওয়া যদি হয় সদ্য বিয়ের পর, অর্থাৎ হানিমুনে তা জীবনের স্মৃতির পাতায় পাকাপাকিভাবে জায়গা করে নেয়। সুবিধার পাঠকদের সঙ্গে হানিমুনে বেড়ানোর গল্প করলেন তিন সেলিব্রিটি।

সোমলতা-সৌমিলি- মানালি

## সেলিব্রিটি হানিমুন-কথা

আমাদের হানিমুনটা একেবারেই অন্যরকম ছিল **সোমলতা**



আমি আর আমার বর দুজনেই বেড়াতে দারুণ ভালবাসি। তাই আমাদের হানিমুন একেবারেই আর পাঁচজনের মতো হয়নি। বরং উল্টোটাই হয়েছে। হানিমুনের জন্য খুব বেশি ছুটি দুজনের কেউই অবশ্য পাইনি। তাও আমরা সময় বের করে আন্দামানে বেড়াতে গিয়েছিলাম। আমার মনে আছে ডিসেম্বরের ১ তারিখ আমরা রওনা হয়েছিলাম। ভোর ৬টার ফ্লাইট ছিল। সাড়ে আটটা নাগাদ পৌঁছে যাই। নটায় হোটেল পৌঁছে আবার সাড়ে নটার মধ্যে বেরিয়ে পড়ি। কারণ আমাদের ফেরি তৈরিই ছিল। তাতে করে পৌঁছই রস আইল্যান্ড। তারপর কোরাল আইল্যান্ড। কোরাল আইল্যান্ডে আমি আর আকাশ দুজনে দারুণ মজা করেছি। ওই আইল্যান্ডে অনেকগুলো ওয়াটার রাইড ছিল। যেগুলো দারুণ এনজয় করেছি। তার মধ্যে সব থেকে মজার ছিল বানানা রাইড। বানানা আদপে একদম কলার মতো শেপের যান। কলার প্রথম থেকে শেষ পর্যন্ত দুজন দুজন করে বসার জায়গা ছিল। এটা একটি ওয়াটার স্পোর্ট। আর ওই বোটটা চালানোর জন্য একজন ছিলেন। সমুদ্রের মধ্যে দিয়ে দুরন্ত গতিতে ছুটছিল বানানা।

একসময় পাড়ের কাছাকাছি এসে দুম করে সেটা উল্টে গেল। সবাই জলে গিয়ে পড়লাম। আমি একদম সাঁতার কাটতে পারি না। কাজেই খুব ভয় পেয়ে গিয়েছিলাম। যদিও লাইফ সেভিং জ্যাকেট পরেছিলাম সকলে। তাও জলে পড়ে দারুণ ভয় পেয়ে গিয়েছিলাম। চোখ খুলে দেখি আমি চিৎ হয়ে জলে ভাসছি। কিছুতেই ওল্টাতে পারছিলাম না। বাকিরা সবাই জলের মধ্যে থেকে মজা করছে। তারপর আবার সবাইকে নিয়ে বানানা রওনা হল। আকাশও গেল। আমি আর যাওয়ার সাহস করলাম না। দূরে একটা বোটে বসে রইলাম। পরের দিন সকালে ক্রুজ বোট-এ করে হ্যাভলক আইল্যান্ড গেলাম। হ্যাভলক পুরোটাই ফ্লোরা আর ফনার আইল্যান্ড। অর্থাৎ ফুল পাতায় ভরা দ্বীপ। মানে সেই সবুজ দ্বীপ, যার কথা পড়ি সবুজ দ্বীপের রাজা গল্পে। ওখানে আরও অনেক আইল্যান্ড ছিল। জায়গাটা দারুণ সুন্দর। বিদেশিরা বাইক, স্কুটি ইত্যাদি নিয়েই বেশি ঘুরে বেড়াচ্ছিল। আমার বরের খুব বাইকের শখ। আমরাও একটা স্কুটি ভাড়া করলাম। সারাদিন ওই স্কুটিতেই ঘুরলাম। বিভিন্ন আইল্যান্ডে ঘুরলাম দুজনে। রাতের দিকে অন্ধকারে একটু ভয় ভয় করছিল। ওখানে একটা বেশ সুন্দর জায়গা ছিল যেখানে বেশিরভাগটাই বিদ্যুৎহীন। একদিকে সমুদ্র, আর একদিকে ঘন জঙ্গল। রাত হয়ে গিয়েছিল বলে আমরা বেশ ভয় পাচ্ছিলাম। কিন্তু স্থানীয় লোকেরা আমাদের আশ্বস্ত করল এখানে কোনও ভয় নেই। ওখানে ক্রাইম প্রায় জিরো। সত্যিই আমাদের কোনও সমস্যা হয়নি। একদিনই হ্যাভলক-এ ছিলাম। পরের দিন অর্থাৎ ৪ তারিখ আমরা নীল আইল্যান্ডে বেড়াতে গিয়েছিলাম। ওখানে সীতাপুর বিচটা বেশ সুন্দর ছিল। তবে লক্ষণপুর বিচ একেবারে খালি ছিল। গোটা হানিমুনে আমরা দারুণ ঘুরেছি। অনেকেই হানিমুনটা উপভোগ করতে হোটেলের বেশি সময় কাটান বা খুব কম ঘুরতে যান। আমাদের কিন্তু অভিজ্ঞতা একেবারে উল্টো।

এই গরমে পাহাড়ি এলাকায় যাওয়াটাই আমার বেশি পছন্দ। সেজন্য সব থেকে পছন্দের জায়গা হল দার্জিলিং। 'রঞ্জনা আমি আর আসব না' সিনেমার মিউজিক রিলিজ হয়েছিল দার্জিলিং-এ। কিন্তু তখন কাজে গিয়েছিলাম বলে ছুটটাকে সেভাবে উপভোগ করতে পারিনি। যদি আমি আর আকাশ ছুটি ম্যানেজ করতে পারি দার্জিলিং ঘুরে আসব। এটা আমাদের দ্বিতীয় হানিমুনও বলা যেতে পারে। দুজনে হাত ধরে ঘুরব। একসঙ্গে অনেকক্ষণ সময় কাটাবো দার্জিলিং-এর মল-এ। আর যদি নেহাতই সময় করে

উঠতে না পারি, তবে প্রথম বিবাহ বার্ষিকীতে দার্জিলিং বেড়াতে যাওয়ার চেষ্টা করব। শীতে দার্জিলিং অন্য রূপ ধারণ করে।

**যাবেন কী ভাবে**

আন্দামানে গেলে আপনাকে কলকাতা থেকে বিমানে পোর্ট ব্লেয়ার এয়ারপোর্টে পৌঁছতে হবে। বেশ কয়েকটি টুরিজম সংস্থা আপনাকে বিমানের টিকিট, হোটেল সহ মোট খরচে প্যাকেজের সুবিধা দেবে।

**কী কী দেখার আছে**

হ্যাভলক আইল্যান্ড, কালাপাথর বিচ, জলি বয় আইল্যান্ড, এলিফ্যান্টা বিচ, পোর্ট ব্লেয়ারে সেলুলার জেল, রস আইল্যান্ড।

**কোথায় থাকবেন**

আন্দামানে গেলে হোটেল সিনক্রুয়ারস বে, সিলভার স্যান্ড বিচ রিসর্ট, হোটেল সিটি কিং প্যালেস, হোটেল আন্দামান ইত্যাদি জায়গায় আপনি থাকতে পারেন।

## হংকংয়ের রাস্তায় প্রচুর গাড়ি কিন্তু কেউ অযথা হর্ন বাজায় না **সৌমিলি**



আমরা হানিমুনে হংকং-ম্যাকাও বেড়াতে গিয়েছিলাম। গত বছর ডিসেম্বরে আমার বিয়ে হয়। বিয়ের দিন পাঁচেক পরেই আমরা হানিমুনে গিয়েছিলাম। তবে আমাদের খুব ছোট হানিমুন হয়। কারণ আমি বা আমার বর অয়ন কেউই বেশিদিন ছুটি ম্যানেজ

করে উঠতে পারিনি। কলকাতা থেকে বিমানে আমরা সরাসরি হংকংয়ের বিমানবন্দরে পৌঁছে গিয়েছিলাম। হংকংয়ে নেমে প্রথমেই যেটা মনে হল যে ওখানকার আবহাওয়া বেশ আরামদায়ক। তাই যাওয়ার দিনটা আমরা হংকং-এ বিশ্রাম নিয়ে আশপাশের এলাকায় বেড়ালাম। পরের দিনই ফেরিতে সমুদ্র (প্যাসিফিক মহাসাগর) পেরিয়ে পৌঁছে গেলাম ম্যাকাও। এই ফেরিতে অবশ্য মেনল্যান্ড চায়নাও যাওয়া যায়। ম্যাকাওয়ের গল্প বলার আগে একটা অদ্ভুত নিয়মের কথা বলি। ফেরিতে সমুদ্র পেরোতে গেলে পাসপোর্ট ভিসা সব পরীক্ষা করাতে হয়। তারপর ফেরিতে যাওয়ার ছাড়পত্র পাওয়া যায়। ম্যাকাওয়ের আশপাশে আমরা খুব ঘুরেছি। ম্যাকাওয়ে ভেনিশিয়ান বলে একটা জায়গা আছে, ওখানে ক্যাসিনো রয়েছে। এটা একধরনের জুয়া, যে খেলা ম্যাকাওয়ে দারুণ জনপ্রিয় দেখলাম। অনেক দূর দূর থেকে লোকজন এখানে খেলতে আসেন। অয়নেরও খেলার খুব ইচ্ছে ছিল। কিন্তু আমিই বারণ করলাম। ওখানে বাঙ্গি জাম্পিং বলে একটা রোমাঞ্চকর স্পোর্টও ছিল। যেটা দারুণ ইন্টারেস্টিং, সেটা হল ভেনেশিয়ান-এ সপ্তাহে তিনদিন একটা ওয়াটার প্লে হয়। যেটা দেখতে দারুণ। সব মিলিয়ে ভেনেশিয়ানে ঘোরার

সু  
বি  
খা  
২৫

অবশেষে পেটের ব্যথা  
থেকে মুক্তি...

আপনার ডাক্তার সব জানে

**Magnate**  
SUSPENSION

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেবেন।

জন্যে একটা দিন যথেষ্ট নয়। তবে ম্যাকাও গেলে অবশ্যই আপনাকে দেখতে হবে ম্যাকাও টাওয়ার। টাওয়ারে কাঁচে ঘেরা লিফটে উঠতে হয়। পুরো ম্যাকাও শহরটাকে আপনি এই টাওয়ার থেকে দেখতে পাবেন। তবে ম্যাকাও থেকে ফেরার সময়টা একটু গোলমালের ছিল। ফেরার সময় সমুদ্রের উপর মুঘলধারে বৃষ্টি শুরু হয়। তার সঙ্গে ঠাণ্ডা। ফেরিটা এমন দুলাছিল, ঢেউগুলো এমন উত্তাল ছিল যে, আমরা দুজনে ধরেই নিয়েছিলাম আর বেঁচে ফিরব না। কিন্তু যিনি ফেরি চালাছিলেন তাঁকে অসংখ্য ধন্যবাদ যে তিনি যথেষ্ট দক্ষতার সঙ্গে নিরাপদে আমাদের সবাইকে হংকংয়ে ফিরিয়ে এনেছিলেন। কিন্তু হংকংয়ে ফিরে এসে দেখি বেশ ঠাণ্ডা পড়েছে। এমনিতে আমি শীত কাতুরে। তাই কলকাতা থেকেই ভয় পাচ্ছিলাম, ওখানে খুব বেশি ঠাণ্ডা থাকে না, কাজেই হালকা শীতের জামা কাপড় নিলেই চলবে। যাই হোক অসুবিধা হয়নি।

হংকং-এ আরও একটা দারুণ জায়গা আছে টেম্পল স্ট্রিট। এই বাজার বিকেলের পর থেকে খোলে। সারা রাত বাজার খোলা থাকে। আমরা ওখানে প্রচুর কেনাকাটা করেছি। এছাড়া হংকংয়ে ডিজনি ল্যান্ড আছে, যেখানে প্রচুর রাইডস আছে। মানে হচ্ছে মতো মজা করার সুযোগ। ওখানে কিছু ভারতীয় রেস্টোরাঁ

রয়েছে। এই রেস্টোরাঁগুলো বিদেশেও একদম বাঙালি হেঁশেলের স্বাদ এনে দেবে আপনাকে। এমনিতে যেকোনও পদের সঙ্গে আমি সাদা ভাত খেতে ভালবাসি। কিন্তু ফিগারের কথা ভেবে খাওয়া হয় না। ওই রেস্টোরাঁয় গিয়ে অনেকদিন পর সাদা ভাত খেলাম। তাছাড়াও কলকাতার বিভিন্ন পদ ফ্রায়েড রাইস, চিলি চিকেন, শিক কাবাব ইত্যাদি যা চাইবেন, পাবেন। এরপর আমার যে কদিন হংকং-এ ছিলাম ওই বাঙালি রেস্টোরাঁতেই খাবার খেতাম। হংকং-এ গিয়ে আমার সব থেকে ভাল লেগেছিল জায়গাটার ডিসপ্লিন। ওখানে কেউ চিৎকার করে না। রাস্তায় প্রচুর গাড়ি। অথচ গাড়িগুলো অযথা হর্ন বাজায় না। ধীরে ধীরে যায়। তারপর গাড়ি থামলে সুন্দর গান বাজে। সবাই রাস্তা পার হয়। পুরো ব্যাপারটাই ভারী সুন্দর।

**কীভাবে যাবেন। কোথায় থাকবেন**

হংকংকে দ্য সিটি অফ নাইট বা রাতের শহর বলা হয়ে থাকে। হংকং-এ থাকার জায়গার মধ্যে রয়েছে দ্য রয়াল প্যাসিফিক-এ হোটেল অ্যান্ড টাওয়ারস। এছাড়াও অ্যাসেসাইট হোটেল হংকং, বিপি ইন্টার ন্যাশানাল হোটেল, বেস্ট ওয়েস্টার্ন হোটেল, ব্রাইডাল টি হাউস বুটিক হোটেল। কলকাতা থেকে হংকং যেতে হলে ড্রাগনএয়ার-এর সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন। এছাড়াও বেছে নিতে পারেন এয়ার ইন্ডিয়া।

## বিয়ের পর থেকে প্রত্যেক মাসেই বেড়াতে গিয়েছি মানালি দে

আমি বরাবরই বেড়াতে যেতে দারুণ ভালবাসি। বিয়ের পর থেকে প্রত্যেক মাসেই কোথাও না কোথাও বেড়াতে গিয়েছি। এই মাসেও আমি আর সপ্তক আমাদের কিছু বন্ধুবান্ধবের সঙ্গে মন্দারমণি বেড়াতে গিয়েছিলাম। গরমের সময় সমুদ্রের ধারে ঘোরার মজাটাই আলাদা। তাছাড়া সবাই বলে মন্দারমণির সমুদ্রে নাকি স্নান করা উচিত নয়। আমি আর সপ্তক তো দেদার চান করেছি। সমুদ্র চোখের সামনে দেখে স্নান করার লোভ সামলানো যায় নাকি! ছোট ট্রিপ ছিল কিন্তু চুটিয়ে মজা করেছি। বেড়াতে যাওয়ার গল্প বলতে বললে আমি অবশ্যই আমার হানিমুনের গল্প বলব। ছোট ট্রিপে আমি আর সপ্তক ভূটান গিয়েছিলাম। চারদিনের ট্রিপে দারুণ ঘুরেছি আমরা। কলকাতা থেকে প্লেনে করে প্রথমে পারো এবং পরে থিম্পু গিয়েছিলাম।

থম্পু জায়গাটা অসাধারণ। আমরা পাহাড়ের উপর একটা হোটলে ছিলাম। অদ্ভুত শান্ত পরিবেশ ছিল জায়গাটার। আসলে পাহাড়ের উপর ওই হোটেলটায় সবাই মূলত মেডিটেশন করতে আসেন। তাই শান্ত ছিল। ওখানে বেশ কয়েকটা মন্দির আছে যেগুলো অসাধারণ। এখনকার দোকান পাট সঙ্গে ৭টার মধ্যে বন্ধ হয়ে যায়। তাই সঙ্গে নামার আগেই কেনাকাটা সেরে ফেলে হোটলে ফিরে আসতে হয়। ওখানে জিনিসপত্রের বেশ দাম। খুব সুন্দর জুয়েলারি পাওয়া যায়। আমি ভূটান থেকে একটা দারুণ জামা কিনেছি। সদ্য সেটা পরেও ফেলেছি। বেশ কিছু গয়নাও কিনেছি। ভূটানে সব খাবারেরই সবাই খুব পনির বা চিজ খায়। আমি ওখানে একটা চিলি চিজ বলে পদ খেয়েছিলাম, এখনও মেন স্বাদ জিভে লেগে আছে। ওখানে আরও একটা জিনিস ভাল লাগল। ওরা ওদের রাজপুত্র এবং রানীদের বেশ সম্মান করেন। বেশ একটা রাজকীয় ব্যাপার রয়েছে। তবে আমরা দিন চারেক থেকেই চলে এসেছিলাম। বেশি থাকার সুযোগ হয়নি। একটা কথা বলব, যেখানেই বেড়াতে যান, কাছে হোক বা দূরে, পছন্দের মানুষ সঙ্গে থাকলে সবকিছুই সুন্দর লাগে। আমি বা সপ্তক দুজনেই বেড়াতে যাওয়া মানে একটু রিল্যাক্সেশন পছন্দ করি।



সেই সকালে উঠে সূর্যোদয় দেখতে হবে এমন কোনও বাধ্যবাধকতা নেই। আবার শরীরকে কষ্ট দিয়ে প্রচুর ঘোরা এইসবও ভাল লাগে না। বেড়াতে যাওয়া মানে কিছুটা বিশ্রাম এবং মজা। আর একটু ছল্লাড়। তাই প্রায় প্রত্যেক মাসেই কোথাও না কোথাও গিয়ে ঘুরে আসি। সামনের মাসের প্ল্যানিং করিনি এখনও। দেখা যাক, গরম তো, গেলে উত্তরবঙ্গের দিকে গিয়ে কয়েকদিন ঘুরে আসতে পারি।

**কী কী দেখার আছে**

ভূটানে চনগানখা-লাখাঙ্গ সব থেকে পুরানো মন্দির। এছাড়া বেশ কিছু ছোট বড় মন্দির আছে। পারোতে ত্রংসা, সমজ্রুপ, বাংকার, বুমাথাং, হাভ্যালি আপনার মন কেড়ে নেবে।

**কোথায় থাকবেন**

থম্পুতে গেলে হোটেল রিভারভিউ, হোটেল পেডলিং, হোটেল মোখিথ্যাং, জুমোলহারি, হোটেল ওয়াঙ্গচুক এবং ড্রাগনফটস ইত্যাদি জায়গায় থাকতে পারেন। এই হোটেলগুলোতে অন লাইন বুকিং করতে পারেন।

**কীভাবে যাবেন**

কলকাতা থেকে বিমানে সরাসরি পৌঁছে যেতে পারেন পারো বিমানবন্দর।



হাস্যকৌতুক বা জোকস-এর পাতায় তোমরা তোমাদের জোকস পাঠাতে পার।  
ছাপা হলে অবশ্যই নাম ও পারিশ্রমিক পাবে।  
এবারের জোকস সংকলন করেছেন **স্যাম**

# হাসতে হাসতে!

● বাবা ও দশ বছরের ছেলের কথোপকথন।

ছেলে : বাবা জানো আমাদের স্কুলে ব্লাড গ্রুপ পড়ানো হয়েছে!

বাবা : বাঃ

ছেলে : আচ্ছা বাবা, তোমার ব্লাড গ্রুপ কী?

বাবা : বি পজিটিভ।

ছেলে : আর মায়ের?

বাবা : বি পজিটিভ।

ছেলে : তোমার আর মায়ের একই ব্লাড গ্রুপ, সেটা কী করে হলো?

বাবা : যাঃ বাবা ! তোমার মা এত বছর ধরে আমার রক্ত চুষছে না!!

● ম্যায়নে পেয়ার কিয়া ছবির নায়িকা, এর মধ্যে একদিন এক চৈত্রর বিকেলে, নিজের জানালায় দাঁড়িয়ে তার প্রেমিকের কথা মনে করতে থাকে। আচমকা তার মনে হয় তার প্রেমিককে একটা চিঠি পাঠানো দরকার। তক্ষুনি একটা চিঠি লিখে একটা পায়রা কে খুঁজে তার মুখে চিঠিটা গুঁজে দিতেই পায়রাটি বলে ওঠে।  
পায়রা : এখনও ইমেল করতে শিখলি না!

● ক্লাস চলছে এবং টিচার ভুগোল পড়াতে ক্লাসে প্রশ্ন করে,  
টিচার : আচ্ছা, কে বলতে পারবে ইন্ডিয়াতে সারা বছর কোথায় সবচেয়ে বেশি বরফ পড়ে?  
স্টুডেন্ট ১ : কাশ্মীর।  
টিচার : না হ'ল না।  
স্টুডেন্ট ২ : দার্জিলিং।  
টিচার : এটাও ভুল।  
স্টুডেন্ট ৩ : আমি জানি।  
টিচার : বলো।  
স্টুডেন্ট ৩ : ইন্ডিয়াতে সারা বছর সবচেয়ে বেশি বরফ পড়ে মদের গ্লাসে।।

● একটা লোক একদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে, চোখ কচলাতে কচলাতে বাথরুমে ঢুকে একটা বাঘ কে দেখতে পায় এবং কেঁপে ওঠে। বাঘটা খুব ভদ্রভাবে লোকটিকে জিজ্ঞেস করে,  
বাঘ : আপনি কি বাথরুমটা ইউজ করবেন?  
ভদ্রলোক কাঁদো কাঁদো ভাবে বলে,  
ভদ্রলোক : না আমার হয়ে গেছে।

● একজন বিবাহিত ভদ্রলোক ফোন কল পেলেন একটি অজানা নম্বর থেকে।

লোক : হ্যালো!

ভেসে এলো একজন মহিলার কণ্ঠস্বর,

মহিলা : তুমি কি সিঙ্গেল?

লোক : হ্যাঁ, কিন্তু তুমি কে?

মহিলা : তোর বউ বলছি! বাড়ি আয় দেখাচ্ছি মজা!

লোকটি ভয়ে ফোন কেটে দেয়। দশ মিনিট পর আবার একটি অজানা নম্বর থেকে ফোন আসে,

লোক : হ্যালো!

আবার ভেসে এল একজন মহিলার কণ্ঠস্বর।

মহিলা : আচ্ছা, তুমি কি বিবাহিত?

ভদ্রলোক উচ্ছ্বসিতভাবে বলেন,

লোক : হ্যাঁ! কিন্তু তুমি কে?

মহিলা : তোমার গার্লফ্রেন্ড বলছি। মিথ্যুক কোথাকার, তোমার

বিয়ে হয়ে গেছে আমাকে বলনি!

লোক : আরে না না! সরি সোনা!

ভাবলাম আমার বউ হয়তো!

মহিলা : তোর বউই বলছি।

বাড়িতে ফের, তারপর মজা

দ্যাখাচ্ছি।

● মধ্যরাতে একটা বার বন্ধ হবে।

একজন আদ্যন্ত মাতাল বার-এর

দরজার কাছে অতি কষ্টে হামাগুড়ি

দিয়ে বেরোনার চেষ্টা করছে।

অবশেষে কোনওক্রমে বেরিয়ে

এল, তারপর অত্যন্ত কষ্টেসূটে

ফুটপাথ দিয়ে, কখনও হামা টেনে

টেনে, কখনও রেলিং-এ ভর দিয়ে

এগিয়ে চলল। বার থেকে তার

বাড়ির দূরত্ব মাত্র কয়েক মিনিট।

এই অবস্থায় প্রায় ঘণ্টা দুই বাদে সে

কোনওরকমে বাড়ির বিছানায় গিয়ে

পৌঁছল ও তৎক্ষণাৎ ঘুমিয়ে পড়ল।

পরদিন সকালে তার স্ত্রী তাকে

ডেকে বলল : কাল প্রচণ্ড মদ

খেয়েছিলে তাই না?

ভদ্রলোকের উত্তর : হ্যাঁ, একটু

বেশিই খাওয়া হয়ে গিয়েছিল। কিন্তু

কী করে বুঝলে আমি তো রাতে

তোমায় ডাকিনি!

স্ত্রী : ডাকোনি ঠিকই, কিন্তু তুমি

তোমার হুইল চেয়ারটা বারে ফেলে

এসেছো।

● গভীর রাতে এক মাতালকে পুলিশ ধরেছে।

পুলিশ : মাঝরাতে কোথায় যাচ্ছিস?

মাতাল খুব গভীরভাবে উত্তর দিল : মদ

খাওয়ার অপকারিতা সম্পর্কে একটা

সিরিয়াস লেকচার শুনতে যাচ্ছি স্যর।

পুলিশ : এতো রাতে কে, কোথায়

লেকচার দেবে শুনি?

মাতাল : বাড়িতে, আমার স্ত্রী স্যর।





বিভিন্ন যানবাহনে কখনও মধুর, কখনও রোম্যান্টিক, কখনও সচেতন কথা লেখা থাকে। সেই সব বাণী একত্রে সংগ্রহ করে লিখেছেন **অনিশা দত্ত**

## ট্রাক বাস মিনিতে

ট্রাকের সামনে-পিছনে, প্রদর্শিত হয় নানা নির্দেশ। সামনে, সাধারণত ‘মেরা ভারত মহান’, ‘সত্যমেব জয়তে’, ‘সতাম শিবম সুন্দরম’—এই জাতীয় আদর্শবাদী ধর্ম বিশ্বাসী লিখন লক্ষ্য করা যায়। আবার দেশ ভক্ত ট্রাক চালক লেখেন, ‘বন্দেমাতরম’। নারী-পুরুষ সাম্য বাদে অবিশ্বাসী ট্রাক লেখে, ‘জয় পুরুষোত্তম’। আবার মাতৃভক্ত ট্রাকের বাণী ‘জয় মাতাদি’।

আসল মজা থাকে ট্রাকের পিছনে। কোনও ট্রাকের অনুরোধ, ‘হর্ন প্লিজ’, ‘ব্লো হর্ন’ অর্থাৎ হর্ন বাজাও। কোনও ট্রাকের দাবী একদম বিপরীত ‘ডু নট ব্লো হর্ন, একটি গাড়ির পিছনে এমন উদ্ধত লিখনও চোখে পড়েছে, ‘ব্লো হর্ন, আই উইল ইগনোর ইউ।’ (হর্ন বাজাও কিন্তু আমি শুনব না।) ট্রাকের পিছনে অতি পরিচিত লিখন ‘আওয়াজ দো’ বা ‘আওয়াজ করো’। সব ট্রাকই দূরত্ব বজায় রেখে নিজেদের নিরাপত্তা কামনা করে। তাই স্লোগান থাকে ‘কিপ ডিসট্যান্স’ বা ‘দূরত্ব বজায় রাখ’। কোনও ট্রাকের সম্মেহ উপদেশ, ‘খোকা, দূরে থাক’, কেউ বা রোম্যান্টিক মুডে ‘দূরে দূরে থাক প্রিয়, বেশি কাছে এস না’। আবার কিছু ট্রাকের কাব্যিক আবেদন ‘ডু নট কিস মি’। অর্থাৎ ‘চুম্বন করো না’। কখনও বা অভিমानी সুর ‘লিভ অ্যান্ড লেট মি লিভ’।

গাড়ি দুর্ঘটনার সংখ্যা তত্ত্বে ট্রাক সংঘর্ষেই জীবনহানির হার সবচেয়ে বেশি। পথ দুর্ঘটনার কথা স্মরণ করে, এক ট্রাকের করুণ উক্তি ‘দেখা হলে বলে দিও আজও বেঁচে আছি’। অতি সাবধানী এক ট্রাক বলছে, ‘আমায় মেরো না ধাক্কা’। কেউ আবার নিয়তির

অমোঘ বিধান মেনে নিচ্ছে। ‘পথেই জীবন, পথেই মরণ।’ ‘বুড়ে নজর ওয়ালা, তেরা মুহু কালা’ এই অতি-পরিচিত বাক্যটি নব্বই শতাংশ ট্রাকের পিছনে থাকে। এখন তো নীতিশুকুমার বিহারের ভোল পাল্টে দিয়েছে। লালু প্রসাদের জমানায় এক ট্রাকের পিছনে লেখা দেখেছিলাম, ‘বুড়ে-নজর-ওয়ালে, বিহার বাপস যা।’ কোথাও আবার, ‘নজর’ শব্দটির জায়গায় ‘চোখ’ আর ‘মুহু’-র জায়গায় ‘মুখ’ আঁকা থাকে।

‘ও-কে-টাটা-বাই-বাই’ ‘গুড লাক’ ইত্যাদি বিষয়ে শুভেচ্ছা জানায় বহু ট্রাক। কেউ আবার পুনর্মিলনের আর্জি পেশ করে।... ‘আবার দেখা হবে, এবার তবে ৮০।’

যাত্রাপথের অবশ্য পালনীয় সাবধান বাণী ‘বেটার লেট দ্যান নেভার’। তাই ট্রাকের পশ্চাতে সতর্কীকরণ, ‘বীরে চল,’ ‘নো হেস্ট’ ‘পাস দিয়া যায়ে গা’। আবার, সম্পূর্ণ দুটি বিপরীত শব্দ ‘আগে চল—পিছে চল’ একই সঙ্গে লেখা থাকে। বোধ করি, তার অর্থ হল, এগিয়ে-পিছিয়ে যাতায়াতের নিরাপত্তা বাড়াও। ট্রাকের পিছনে ‘Danger’ এর পরিবর্তে অবধারিত লেখা থাকে ‘Denger’। খুব কম ট্রাকেই সঠিক বানানটা পাওয়া যায়।

কোনও ট্রাকের দাবি ‘ইউজ ডিপার অ্যাট নাইট’ কোনও ট্রাক সম্পূর্ণ বিপরীত পন্থী। তাদের বিশ্বাস ‘নো ডিপার’। এক ট্রাকের পিছনে, একটি ছোট গল্পের চমক ছিল, ‘ম্যায়নে তুঝে প্যার কিয়া, আপনা সমবাকে, তেরা বাপনে মুঝে পিটাই কিয়া তবলা সমবাকে’! এটি ট্রাক মালিকের আক্ষেপ নাকি, ট্রাক ড্রাইভারের





অভিজ্ঞতা, তা অনুসন্ধান-সাপেক্ষ। কোনও ট্রাক বিষয়ই শৃঙ্খলাপ্রিয়, লিখে রেখেছে ‘গাড়িতে ব্যবসা, বাড়িতে বন্ধুত্ব’। এক ট্রাক বিরাট সমালোচক, তার পশ্চাৎ বাণী হল ‘শও মে নিরানকই হ্যায় বেইমান, তব ভি কহতে হ্যায়, ভারত মেরা মহান’। মায়ের অনুগত ট্রাক শুধু ‘মায়ের আশীর্বাদ’ লিখেই ক্ষান্ত হচ্ছে না। তার সঙ্গে জুড়ে দিয়েছে, ‘ওরে, মা কি তোর একার?’

এক কবি-বাসের পশ্চাৎ উক্তি হল, ‘গোলাপ কা সৌগন্ধ, লে তো যাইয়ে, গাড়ি হো গরীবকা, ভাড়া দেকে তো যাইয়ে!’

ট্রাকের কবিও থাকে, ‘তুমি কত সুন্দর, তাই চেয়ে দেখি’ কিন্তু কে যে সুন্দর তা অনুক্ত। এক বাস ঘোষণা করে ‘আমি একজন সমাজসেবী, সেবাই আমার ধর্ম।’ এক টেম্পো অনুরোধ জানাচ্ছে ‘দেখা হলে বলে দিও’। কিন্তু কার সঙ্গে দেখা হলে কী বলতে হবে, তার নির্দেশ নেই।

শায়ের ট্রাকের উক্তি, ‘গাড়ি যব চলতি, ধূল উড়তি ; হাসিনা চলতি তো, ফুল খিলতি’। আরও রয়েছে ‘গগন মে, সিতারৌ জিনা নহি য়াতি, কিসমৎ কা লিখন, ধো নেহি পাতি’। এক শান্তিপ্রিয় মিনিবাসের পশ্চাৎ স্লোগান হল, ‘যুদ্ধ চাই না, শান্তি চাই’। ধার্মিক বাসের উদাত্ত বাণী ‘যত ধর্ম, তত জয়,’ অথবা, ‘যিনি রাম, তিনিই কৃষ্ণ। ধরায় তিনি শ্রীরামকৃষ্ণ’। এক বাসের কণ্ঠে রামপ্রসাদী সুর, ‘মা আমায় ঘুরাবি কত, পথে-পথে অবিরত।’

এক বাস মালিক পরিবহনের সঙ্গে সঙ্গে শস্য ফলনের কথাও ভাবছে। লিখে রেখেছে, ‘শুধু শীতের কুয়াশায় ধান হয় না, বৃষ্টি না হলে, বাসে কেমন করে যাবে, কাছে না এলে?’ প্রেমিক ট্রাকের

পিছনে আঁকা রয়েছে, গাছ তলায় একটি মেয়ে, হাঁটুতে মুখ গুঁজে। লেখা আছে ‘রো মত মেরি জান, ম্যাঁ হু না তুমহারি সাথ।’

বাসের পশ্চাতে লেখা দেখেছি ‘শনিবার খুশি বার, রবিবার মধুবার, সোমবার ভাগো ভাগো, কেন আস বারবার?’ এমন উক্তি পড়ুয়াদের মুখে মানায়, কিন্তু বাসের পিছনে এমন মন্তব্য নির্বুদ্ধিতার নামাস্তর। ব্যবসা বুদ্ধির বাহক নয়। শনিবার-রবিবার বাসে কম ভীড় অর্থাৎ আর্থিক ক্ষতি। অন্য দিন গুলিরই কদর হওয়া উচিত বাস মালিকদের কাছে।



‘দেখে-শুনে পার, অনেকদিন আয়ু তার’। অত্যন্ত যুক্তিসঙ্গত উপদেশবাণী লিখে রেখেছে বাস। এক বাসের পিছনে ‘পিতার খেদোক্তি, পিতা দুঃখী, পুত্র সুখী’—এটি অনুধাবন করা গেল না। পুত্র সুখী হলে তো স্বভাবতই পিতা সুখী থাকেন! মিনিবাসের

পিছনে এক চমৎকার স্লোগান দেখেছি, ‘কভাস্টার লক্ষ্মী, ডাইভার পৌঁচা, পিছনেতে হেল্লার, যতখুশি চৌঁচা’। ভাড়া আদায়কারী কভাস্টার তো অবশ্যই লক্ষ্মী। কিন্তু কী দোষে ডাইভার পৌঁচা, কে জানে। আর হেল্লার কে তো অতি অবশ্যই চৌঁচানোর জন্যই রাখা হয়েছে। ‘নমস্কার’, ‘নমস্তে’ ইত্যাদি সৌজন্য সম্ভাষণ জানায় কিছু ট্রাক। তবে, জীবনের কথামালার যেটি মধুরতম বাক্য, তাও কিছু কিছু ট্রাক স্মরণ করিয়ে দেয়। সেই প্রথম ও শেষ আকৃতি হল ‘আই লাভ ইউ’।



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)



দারুণ অগ্নিবাণ থেকে আপনার ছোট্ট সোনামণিকে কীভাবে রক্ষা করবেন? কী খাবার খাওয়াবেন, কেমন পোশাক পরাবেন এ সব নিয়ে কি আপনি চিন্তিত? আপনার চিন্তামুক্তির উপায় জানালেন বিশিষ্ট শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ **ডাঃ শান্তনু রায়**

## আপনার শিশুর জন্য গরমের পরিচর্যা

**যদি বাচ্চার জ্বর হয় কী করব?**

চারপাশে অতিরিক্ত তাপমাত্রার ফলে শিশুদের অনেক সময় জ্বর হয়, বিশেষ করে, শিশুরা যদি একবার এসি আরেকবার নন এসিতে ঘোরাফেরা করে তাহলে হিট ফিভারের চাপ খুব বেশি। এরকম ক্ষেত্রে শরীরের তাপমাত্রা যেমন বেড়ে যায়, তেমনই কখনও কখনও কনভালশন বা তড়কা হতে পারে। অজ্ঞানও হয়ে যেতে পারে শিশু। তাই প্রথম থেকে নজরে নজরে রাখতে হবে জ্বর খুব বেশি যেন না হয়। মাঝে মধ্যে শরীর স্পঞ্জ করিয়ে দিতে হবে। ডাক্তারবাবুর পরামর্শ নিয়ে দিতে হবে ওষুধপত্র।

গরমের সময় এমনিতেই শরীর থেকে জল বেরিয়ে যায়। জ্বর হলে আরও বেশি জল বেরোয়। এতে ডিহাইড্রেশনের আশঙ্কা খুব বেড়ে যায়। তাই জ্বর হলে বেশি করে ওআরএস খাওয়াতে হবে। এসময়ে অ্যাজমাও হতে পারে।

**ডায়রিয়া হতে পারে কি?**

অবশ্যই পারে। শুধু ডায়রিয়া নয়, জলবাহিত আরও নানা সমস্যা দেখা দিতে পারে। যেমন ডিসেন্ট্রি, টাইফয়েড, জন্ডিস বা হেপাটাইটিস 'এ' আর 'ই' দুটোই। কাজেই শিশুকে কোনও অবস্থাতেই এই সময়ে বাইরের জল দেওয়া চলবে না। দিতে হবে অন্তত আধঘণ্টা ধরে ফোটা নো জল। হাইজিন মেন্টেন করতে হবে।

গরমে ডায়রিয়া হলে

শিশুর

ডিহাইড্রেশনের

চাপ অনেক

বেড়ে যায়।

হিটের জন্য

শরীর থেকে

জল বেরয়

আবার

মে ২০১৩

পায়খানার সঙ্গে জল বের হয়। তার ওপরে যদি বমি থাকে তাহলে তো কথাই নেই। এরকম ক্ষেত্রে শিশু অনেক সময় মুখ দিয়ে ও আর এস খেতে পারে না। কাজেই যদি দেখা যায় ডায়রিয়ার জন্য শিশু বিমিয়ে পড়ছে তাহলে হাসপাতালে ভর্তি করে 'ইন্ট্রাভেনাস-এর মাধ্যমে ফ্লুইড দিতে হবে।

**যদি বদহজম হয়?**

গরমে বদহজমের সমস্যা শিশুদের যে কোনও সময়েই হতে পারে। সাধারণ খাবারও তারা অনেক সময় হজম করতে পারে না। ফলে বমি হয়। তাই যতটা সম্ভব সহজপাচ্য খাবার দেবেন। নন ডেজ খাবার না দেওয়াই ভাল। দিলেও খুব কম তেল মশলা ব্যবহার করবেন। হাই-ক্যালোরি যুক্ত বা রিচ ফুড দেওয়া চলবেই না।

**রোজ স্নান করলে ঠাণ্ডা লাগবে না তো?**

এ সময়ে শিশুদের একদিনও স্নান বাদ দেওয়া চলবে না। তবে স্নান করাতে হবে বাথরুমে দরজা বন্ধ করে।

অনেকে ভাবেন, শিশুকে খোলামেলা জায়গায় স্নান করানো ভাল। এটা একদম ভুল। স্নানের সময় বাইরের হাওয়া লাগলে শিশুর ক্ষতি ছাড়া লাভ নেই।

**এসিতে ঘুমোনো নিশ্চয়ই ভাল?**

রাতে এসি ঘরে শুলে শিশুর সর্দি-কাশি, শ্বাসকষ্ট এমনকী অ্যাজমাও হতে পারে। এসিতে একান্তই যদি শিশুকে ঘুম পাড়ান তাহলে টেম্পারেচার ২৬°-২৮° রাখা ভাল। নয়ত সারাদিন শিশু বাইরে ৪০-এ আছে,



রাতে হঠাৎ ২১-২২-এ শুলে ক্ষতি হতেই পারে। পারলে ২৪ ঘণ্টাই শিশুকে এসির মধ্যে রাখলে সমস্যা নেই। হয় সারাদিন এসিতে, না হয় নন এসি, যে কোনও একটা অপশন বেছে নিতে হবে। এর মাঝামাঝি কিছু হয় না।

#### ঘাম হলে

গরমে ঘাম হলে ঘামাচি, স্কিন র্যাশ, ফোঁড়া ইত্যাদি শিশুদের খুবই কষ্ট দেয়। সদ্যোজাত শিশুদের ডায়াপার র্যাশ খুব কমন সমস্যা। তাই ওদের ডায়াপার না পরিয়ে খোলামেলা রাখাই ভাল। খেয়াল রাখতে হবে শিশুদের শরীরে রাতে ঘাম না বসে। বারবার গা মুছিয়ে অল্প করে পাখা চালিয়ে গা শুকিয়ে দেবেন। বেশি অসুবিধা হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়াই শ্রেয়। অনেক সময় স্কিন ইনফেকশনও হয় এ সময়। স্ট্যাফাইলোকক্কাস এবং স্ট্রেপটোকক্কাস ইনফেকশন খুব মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে। এর জন্য প্রয়োজনীয় অ্যান্টিবায়োটিক দিতে হতে পারে শিশুদের। লাগানোর জন্য মলম জাতীয় ওষুধও দেওয়া হয়।

#### আম খেলে কি ফোঁড়া হয়?

আম খাওয়ার সঙ্গে ফোঁড়া হওয়ার কোনও সম্পর্ক নেই। সিজনাল ফুট খাওয়া সব সময় ভাল।

#### শিশুর ডিহাইড্রেশন বোঝার উপায় কী?

খেয়াল রাখতে হবে শিশুর ইউরিন ঠিক মতো হচ্ছে কিনা। সাধারণত দিনের মধ্যে ৫-৬ বার ইউরিন হয়েই থাকে। যদি দেখা যায় ইউরিন ঠিকমতো হচ্ছে না, কিংবা এর রঙ বেশি হলুদ তাহলে জল খাওয়াতে হবে বেশি করে। শুধু জল খেতে না চাইলে দইয়ের ঘোল বা নুন-চিনি-লেবুর শরবত বা ফলের রস

করে দেওয়া যেতে পারে। যেভাবেই হোক না কেন শিশুকে লিকুইড খাবার খাওয়াতে হবে ডিহাইড্রেশন থেকে রক্ষা করতে।

#### শিশুকে সুষ্ম রাখার সহজ টিপস

- শিশুকে জল খাওয়াতে হবে ঠিক পরিমাণ।
- জ্বর হলেই সতর্ক থাকতে হবে। ও আর এসের পরিমাণ বাড়াতে হবে।
- বাইরের জল, রঙিন শরবত একদম দেওয়া চলবে না।
- স্কুলে যাওয়ার সময় সঙ্গে নুন চিনির জল দিন। শিশু স্কুলে খেলাধুলো করার সময় তার শরীর থেকে জল ছাড়াও সোডিয়াম ও অন্যান্য মিনারেলস্ বেরিয়ে যায়। সেই ঘাটতি পূরণ করবে নুন-চিনির জল।
- শিশুর পানীয় জল অন্তত আধঘণ্টা ধরে ফুটিয়ে নিতে হবে।
- দিনের প্রচণ্ড রোদে খেলতে দেওয়া চলবে না। বিকেলে রোদ পড়ে গেলে তখন খানিকক্ষণের জন্য খেলাধুলো করতে দেওয়া যেতে পারে।
- স্পাইসি ফুড, ফাস্ট ফুড একদম দেওয়া চলবে না।
- রোদের থেকে এসেই যেন ঠাণ্ডা খাবার না খায় কিংবা এসি ঘরে না ঢোকে তা খেয়াল রাখতে হবে,
- শিশুদের পরাবেন হালকা সুতির পোশাক।
- এসময়ে খাবারে অরুচি আসে অনেক ক্ষেত্রে। এমন হলে শিশুর খেতে ভাল লাগে সেরকম মুখোরোচক কিন্তু পুষ্টিকর খাবার করে দিতে হবে। নয়তো শিশুর অপুষ্টি দেখা দিতে পারে।
- বেশি রাত অবধি শিশুটি যাতে জেগে না থাকে খেয়াল রাখতে হবে সেদিকেও।



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

**আপনার  
ডাক্তার  
সব জানে**

ডাক্তারের পরামর্শ বা  
নিয়ন্ত্রণে খাবেন

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



গরমকাল মানেই শরীরে বাড়বে জলের চাহিদা, হজমের অসুবিধা থাকবে, থাকবে নিমন্ত্রণ বাড়িও। এইসব অসুবিধা দূরে সরিয়ে রাখতে কী খাবেন, কেনই বা খাবেন সেই গাইডলাইন দিলেন ডায়েটিশিয়ান **রণিতা ঘোষ**

## গ্রীষ্মে কী খাবেন কী খাবেন না

- গরমে খাবার হজম হতে বেশি সময় লাগে। তাই এমন খাবার খেতে হবে যা সহজে হজম হয়। বেশি ঝাল তেল মশলাযুক্ত খাবার একদম নয়।
- নিমন্ত্রণ বাড়িতে যেতেই পারেন। তবে খেতে হবে বুঝে শুনে। নিমন্ত্রণ বাড়িতে তো খুব হালকা রান্না আশা করা যায় না। আপনাকে বেছে নিতে হবে ঠিক খাবারটা। চিকেন বা মাটন তুলে নিন। দু-তিনটে মশলাদার খাবার না খেয়ে একটা খান। বাকিগুলো যেন অবশ্যই হালকা হয়।
- এ সময় তেষ্টা পায় যথেষ্ট। প্রচুর জল খাবেন। তবে জল হওয়া চাই বিশুদ্ধ। বাইরে ঘোরাফেরার সময় জল ক্যারি করবেন। যত ঘাম হবে ততই জলের প্রয়োজন বাড়বে। শুধু জলই যে খেতে হবে তার কোনও মানে নেই। খেতেই পারেন লসি, ডাবের জল, বেলের শরবৎ, নিদেন পক্ষে নুন চিনি দিয়ে লেবুর জল। রাস্তায় বিক্রি করা রঙিন শরবৎ নৈব নৈব চ।



- যাঁরা সঙ্গে করে টিফিন ক্যারি করেন তাঁরা কখনওই কাটা ফল নিয়ে যাবেন না। গোটা ফল নিয়ে যান, অফিসে কেটে সঙ্গে সঙ্গে খেয়ে নেবেন। কারণ এ সময়ে এমনিতেই খাবার দাবার তাড়াতাড়ি পচে যায়। এর সঙ্গে বাতাসের ব্যাকটেরিয়া যুক্ত হলে তো কথাই নেই। সমস্যা দেখা দেবে নানারকম। গোটা ফলও ধুয়ে খাবেন।
- দুপুরবেলা লাঞ্চ-এর পর যদি কাজের প্রয়োজনে বাইরে বেরতেই হয়, তবে পেট পুরে খাবেন না। এতে শরীর আই চাই করবে। জলের তেষ্টা আরও বাড়বে। শরীর একটুতেই অসুস্থ হয়ে পড়ার আশঙ্কা থাকবে।
- খাবার দাবারের ক্ষেত্রে ফলের ওপর জোর দেবেন। সিজনাল ফুট যেমন আম, জাম, তরমুজ, এমনকী আমের রসও খেতে পারেন। খেতে হবে নানা ধরনের সবজিও। সজনে উঁটা, পেঁপে, ঝিঙে, লাউ নিয়মিত খাবেন। এসব সবজি শরীরে পিএইচ

ব্যালেন্স ঠিক রাখতে সাহায্য করে।

- রাতে রুটি বা ভাত যে কোনওটাই খেতে পারেন। খেয়ে নেবেন ৯টার মধ্যে। নন ভেজ খাবার খেতেই পারেন, তবে তা যেন কম তেল মশলায় রান্না করা হয়।
- খেয়েই শুতে যাবেন না। আধঘণ্টা হাঁটা হাঁটি করে বিছনায় যাবেন।
- খাবার খাওয়ার সময় জল খাবেন না। খাওয়ার অন্তত আধঘণ্টা পরে জল খাবেন।
- এসময় খেতে পারেন ফুট স্যালাডও।
- কোল্ড ড্রিঙ্কস যতই নজর কারুক না কেন, চেষ্টা করুন অ্যাভয়েড করতে। বাড়তি ক্যালরি থেকে রেহাই পাবেন। পরিবর্তে খেতে পারেন ডাবের শরবৎ বা ডাবের জল, মিল্ক শেক।

● এ সময়ে বদহজমের সমস্যা খুব বেশি হয়। পেট ঠিক রাখার জন্য তাই কম পরিমাণে বার বার খাবার খান। এতে রুচি ও খাবারের ইচ্ছে দুইই বাড়বে।

● ঠাণ্ডা জলের দিকে যতই ঝোঁক থাকুক না কেন, চেষ্টা করুন ঘরের স্বাভাবিক তাপমাত্রায় রাখা জল খেতে। যদি পারেন মাটির কলসিতে জল রেখে সেই জল গড়িয়ে খান।

● শসা, শাকালু, তালশাঁস, লিচু এ সময়ের জন্য খুব ভাল। পারলে পেঁয়াজ, মানে কাঁচা পেঁয়াজ খাবেন। এগুলো শরীরে জল ধরে রাখে।

● সকালে উঠে, দু-কোয়া রসুন ও সঙ্গে কল বের করা মুগ একবার খেয়ে নেবেন।

● নিম বেগুন, করলা সেদ্ধ বা সুজো, গরমের জন্য আদর্শ খাবার। বিশেষত দিনের বেলায়।



● লেবুর শরবৎ বা আমপোড়ার শরবৎ গরমকালে শরীর, মন ও পেট ঠাণ্ডা রাখে।

● এই গরমের মধ্যে মাছ খেলে, কাতলা মাছের হালুকা ঝোলই ভাল।

● স্যালাড খেতেই পারেন। কিন্তু বাড়িতে তৈরি স্যালাড খাওয়াই ভাল। স্যালাড বানানোর আগে সবজিগুলো ধুয়ে নেবেন। স্যালাড কেটে, তার উপর একটা পাতলা ভিজে মলমল দিয়ে ঢেকে দেবেন, যা শুধু খাবার আগে তুলবেন।

● টক বা দই দুটোই গ্রীষ্মের ডায়াট-এ রাখা উচিত। দক্ষিণে যে রসম খান ওঁরা, তা কিন্তু শরীর ঠাণ্ডা করতেই। পারলে টকদই-এর রায়তা, বা দই দিয়ে বেগুন, ভিড়ি সরষে ফোড়ন দিয়ে রোঁধে খেতে পারেন। মুখরোচকও হবে আবার পেট ঠাণ্ডাও হবে। পেট ঠাণ্ডা হলে শরীরও ঠাণ্ডা হবে।



সঠিক হজমের উপাদান...

# Encarmin™

আপনার ডাক্তার সব জানে

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেবেন।



## রজনীগন্ধা কফিন

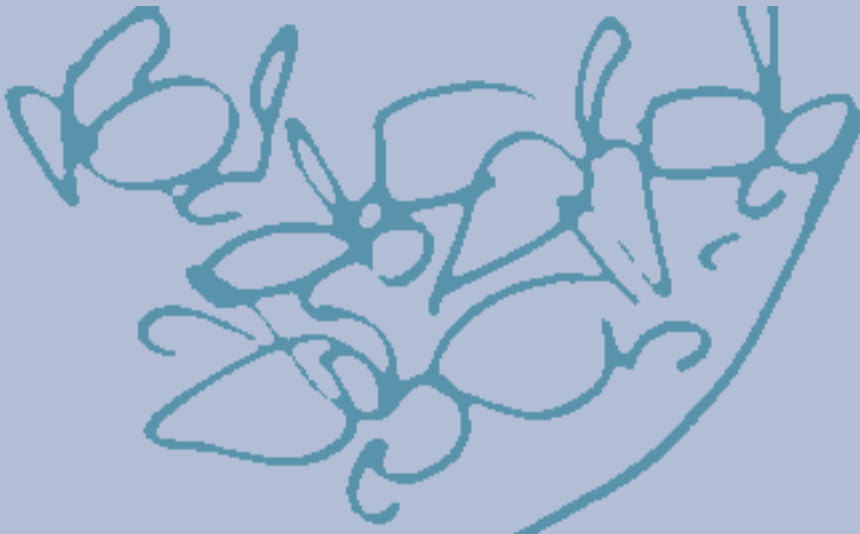
সুবোধ সরকার

তোমাকে আমরা বাঁচাতে পারিনি, দামিনী  
সারা দেশ জুড়ে আমরা কেঁদেছি  
সারা দেশ জুড়ে আমরা ফুঁসেছি  
জন জোয়ারের চাপে মাথা নত করেছে অশোকসুভ  
ভারতরাষ্ট্র বাঁচাতে পারিনি তোমাকে  
দেশের বাইরে পাঠিয়ে তোমাকে ফেরৎ আনতে পারিনি,  
ফেরৎ আনতে পারিনি তোমাকে, দামিনী।

ফেরৎ এসেছে রজনীগন্ধা কফিন  
ফেরৎ এসেছে আমার ভারত-কন্যা  
আমার মেয়েটা তেরো দিন ধরে মৃত্যু সরাতে সরাতে  
তেরোদিনে হল অনন্যা  
কফিন ভর্তি সে আজ রজনীগন্ধা  
রাইফেলে ঢাকা যমুনা যখন রাত্তিরে হল যামিনী  
তোমাকে আমরা বাঁচাতে পারিনি দামিনী।

তেরো দিন ধরে তোমার ভেতরে গঙ্গা  
পাল্টে নিয়েছে ফুঁসে ওঠা জল নিজেই নিজের সংজ্ঞা  
তের দিন ধরে তোমার ভেতরে তমসা  
গুমরে মরেছে রড ঢুকে থাকা শরীরে  
কোটি কোটি মেয়ে মোমবাতি হয়ে পুড়ছে  
ভারতরাষ্ট্র তখনো যা ছিল, এখনো সমান তিমিরে।  
কেন তেরোদিন গুমরে মরেছে, কেন তেরো রাত কষ্ট  
মা, তুই কেন যে তক্ষুনি মরে গেলি না?  
জীবনে প্রথম বিমানে উঠলি, ওড়ার মজাটা পেলি না।

তোমাকে আমরা বাঁচাতে পারিনি দামিনী  
তোমার প্রেমিক ছেলোটিকে কোথায় কোন তমসায় হাঁটছে  
ছেলোটিকে এবার ভ্যালেনটাইনে কী করে বাঁচবে একলা  
কী করে যে তার সুদীর্ঘ রাত কাটছে?  
আমরা দেখছি দামিনী নামের জনজোয়ারকে দেখছি।



## নান্দীমুখ দীপঙ্কর গোস্বামী

তোমার সব শেষ হয়ে গেছে বলে  
যার শুরু হয়েছে সবে  
তাকে বিরত করো না ;  
গড়তে দাও জীবন,  
জীবনের বোধ ।

কে বলতে পারে—  
ওর জন্যই হয়তো বসে ছিল সময়,  
পথ চেয়ে অপেক্ষা করছিল আকাশ,  
বোবা ছিল মাটি,  
হাওয়াও বইছিল দিতে শ্বাস ?

দ্যাখো, প্রত্যাশার জন্ম নদীর প্রবাহের বুকো  
ভাটার দুঃসময় কাটিয়ে তার কাজ  
জোয়ারের পথে চলা,  
কেন মিছে পথ আটকাবে তুমি  
হয়ে উঠবে কচুরিপানা ?

শুরুর দিনে শেষের চিন্তা করতে নেই  
নান্দীমুখে ভরে উঠুক পরব ।



# হিস্টেরেক্টমি জরায়ু নিধন কী ও কেন



হিস্টেরেক্টমি বা জরায়ু বাদ দেওয়া মানেই জীবনের সব কিছু ফুরিয়ে যাওয়া নয়। বরং অনেক বড় বড় সমস্যা থেকে রেহাই মেলে এই অপারেশনের মাধ্যমে। কেন প্রয়োজন হয় এই অপারেশনের? হিস্টেরেক্টমি বলতে ঠিক কী বোঝায়? কত রকমেরই বা হিস্টেরেক্টমি হয়, পরবর্তী কোনও সমস্যা হয় কি? হিস্টেরেক্টমি সংক্রান্ত যাবতীয় প্রশ্নের উত্তর দিয়েছেন বিশিষ্ট স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ **ডাঃ মালিকা বসু**

## হিস্টেরেক্টমি বলতে কী বোঝায়

ইউটেরাস বা জরায়ুর গ্রিক নাম হিস্টেরাস। ল্যাটিন ভাষায় টমি শব্দের অর্থ বাদ দেওয়া। হিস্টেরেক্টমি বলতে স্বভাবতই বোঝায় জরায়ু নাড়ি বাদ দেওয়া। দীর্ঘদিন ধরেই চলে আসছে এই অপারেশন।

## কতরকম হয় এই অপারেশন

সাধারণত দু'রকম হিস্টেরেক্টমি হয়। টোটাল হিস্টেরেক্টমি এবং সাবটোটাল হিস্টেরেক্টমি। টোটাল হিস্টেরেক্টমিতে জরায়ুর সঙ্গে সার্ভিক্স এবং যোনির ভেতরে যে অংশ থাকে তাও বাদ দেওয়া হয়।

আর সাবটোটাল হিস্টেরেক্টমিতে যোনির ভেতরের অংশটা রেখে বাকি সব অপারেশন করা হয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই টোটাল হিস্টেরেক্টমি করা হয়। যখন যোনির শেষ অংশ পর্যন্ত পৌঁছানো সম্ভব হয় না তখনই করা হয় সাবটোটাল হিস্টেরেক্টমি।

## কখন করা হয়

নানারকম কারণ দায়ী হিস্টেরেক্টমির পিছনে। এই কারণগুলোকে দুটো ভাগে ভাগ করা যায়। অবস্ট্রিক্শন বা প্রেগন্যান্সি রিলেটেড, আর নন প্রেগন্যান্সি রিলেটেড।

প্রেগন্যান্সি রিলেটেড কারণের মধ্যে প্রথমেই পড়ে ব্লিডিং-এর সমস্যা। কারও কারও বাচ্চা হওয়ার পর প্রচণ্ড ব্লিডিং শুরু হয়। ওযুধ, সেলাই, রক্ত দেওয়ার পরেও অনেক সময় তা নিয়ন্ত্রণ করা যায় না। সেই সময় অস্ত্রোপচার করতেই হয়। সিজেরিয়ান সেকশন বা ডেলিভারির পর হেমারেজ আনকন্ট্রোলড হলে জরায়ু বাদ দিতে হয়। এক্ষেত্রে এমার্জেন্সি হিস্টেরেক্টমি করার প্রয়োজন পড়ে অনেক সময়।

**দ্বিতীয়ত**, বাচ্চা আর মায়ের সংযোগ রক্ষাকারী প্ল্যাসেন্টা বা ফুল থাকে জরায়ুর ওপর দিকে। সেই ফুল যদি জরায়ু ভেদ করে ভেতরদিকে ঢুকে যায় তাকে বলে প্ল্যাসেন্টা অ্যাট্রিটা। এক্ষেত্রেও জরায়ু বাদ দিতে হয়।

**তৃতীয়ত**, আমাদের দেশের কোয়াক-রা অনেক সময় বাচ্চা নষ্ট করার জন্য নানারকম পদ্ধতি ব্যবহার করে। এরকম করতে গিয়ে অনেকের প্রচণ্ড পেটে ব্যথা হয়। তখন চিকিৎসকের কাছে গেলে পরীক্ষা করে হামেশাই দেখা যায় ভেতরে রক্তক্ষরণ হয়ে পচন শুরু হয়ে গিয়েছে। তখন জরায়ু বাদ দেওয়া ছাড়া উপায় থাকে না।

নন-প্রেগন্যান্সি রিলেটেড কারণের মধ্যে আছে জরায়ুর



ফাইব্রয়েড। এই সমস্যাও অপারেশনের জন্য অনেকক্ষেত্রে দায়ী। যদি কারও বয়স, ৪০-এর ওপরে হয় এবং বড় ফাইব্রয়েড বা টিউমার থাকে জরায়ুতে তাহলেও জরায়ু বাদ দেওয়া হয়। কারণ এই প্রিমেনোপজাল বয়সে জরায়ুর পিরিয়ড এবং বাচ্চা হওয়া, এই দুই কাজেরই প্রয়োজনীয়তা ফুরিয়ে আসে। এসময়ে টিউমার বাদ দিতে গেলে জরায়ু নাড়ির অনেকটাই বাদ পড়ে যায়। তাই তখন পুরো জরায়ুটাই বাদ দেওয়া হয়।

যদিও কম বয়সে ফাইব্রয়েড হলে বিশেষ করে যাদের কোনও সন্তান হয়নি তাদের মায়োমেকটমি করে জরায়ু রেখে দিয়ে শুধু টিউমারটা বাদ দেওয়া হয়। ফাইব্রয়েডের উপসর্গ হল ঘন ঘন ব্লিডিং হওয়া, ওষুধ খেয়েও কন্ট্রোল না হওয়া।

জরায়ুর যে মাসল লেয়ার গুলো আছে সেই লেয়ারগুলো পুরূহ হয়ে গেলে অনেক সময় এগুলো টিউমার-এর মতো মনে হলেও আসলে তা নয়। একে বলে অ্যাডিনোমায়োসিস। মাসল মোটা হওয়ার জন্য ব্লিডিং বেশি হয়। এক্ষেত্রেও চিকিৎসা হল হিস্টেরেকটমি।

ডিসফাংশনাল ইউটেরাইন ডিজিজ হলেও হিস্টেরেকটমি করা হয়। হরমোনের পরিবর্তনের জন্য ইস্ট্রোজেনের পরিমাণের তারতম্য হলে কারও কারও প্রচণ্ড ব্লিডিং হয়। এক্ষেত্রেও হিস্টেরেকটমি করে রোগীকে সুস্থ করা হয়।

#### ক্যান্সারও কি একটা কারণ

অবশ্যই। জরায়ুর যে বিভিন্ন স্তর আছে, তার মধ্যে একটা হল এন্ডোমেট্রিয়াম। এই স্তরের জন্যই মাসিক হয়। ৪২-৪৩ বছর বয়সে এর থিকনেস ৫-৬ মিলিমিটার থাকার কথা। যদি তার থেকে অনেক বেশি থাকে, এবং পরীক্ষা করে যদি দেখা যায় এন্ডোমেট্রিয়াল কার্সিনোমা আছে তাহলে জরায়ু বাদ দেওয়া হয়।

সারভিক্স বা জরায়ু নাড়ির নিচের যে অংশ, যেখানে প্যাপাস্মিয়ার করা হয় সেখানে ক্যান্সারাস চেঞ্জ হলেও করা হয় হিস্টেরেকটমি।

কোনও কোনও ক্ষেত্রে ওভারির জন্যও বাদ দিতে হতে পারে

ইউটেরাস। ওভারিতে সিস্ট হলে এবং সেই মহিলার বয়স যদি ৬০-৬২-র ওপরে হয়, সিস্ট-এর সঙ্গে জরায়ুও অপারেশন করা হয়। তেমনই ওভেরিয়ান ক্যান্সার হলেও হিস্টেরেকটমি করা হয়।

#### কীভাবে করা হয় এই অপারেশন

দু ভাবে করা হয়। এক পেট কেটে, যাকে বলা হয় অ্যাবডোমিনাল হিস্টেরেকটমি। আর অন্যটি পেট না কেটে ল্যাপারোস্কোপিক হিস্টেরেকটমি। এছাড়াও যে সব মহিলা বারবার সন্তান ধারণ করেছে, বেশি বয়সে তাঁদের অনেক সময় জরায়ুটা নিচের দিকে নেমে আসে। এরকম ক্ষেত্রে ভ্যাজাইনা দিয়ে অপারেশন করা হয়। একে বলে ভ্যাজাইনাল হিস্টেরেকটমি। ক্যান্সার ছাড়া যে কোনও সমস্যাতেই ল্যাপারোস্কোপিক হিস্টেরেকটমি সম্ভব।

#### হিস্টেরেকটমি পরবর্তী সমস্যা কী কী হতে পারে

হিস্টেরেকটমির সময় যদি ওভারি অপারেশন করা না হয় তাহলে কোনও শারীরিক সমস্যা হওয়ার কথা নয়। ইস্ট্রোজেন হরমোন বের হয় ওভারি থেকে। কাজেই ওভারি থাকলে হরমোনের কোনও পরিবর্তন হয় না। কোনও সমস্যাও হয় না। যেটা হয় তা হল মানসিক সমস্যা। মাসিক হচ্ছে না বলে অনেক মহিলা মানসিক কষ্ট পান, ৪৫-৪৬ বছরে যাদের মেনোপেজ হয়নি, তাদের জরায়ুর সঙ্গে ওভারি বাদ গেলে হটফ্লাশ অর্থাৎ কান দিয়ে গরম বেরনো, রাতে ঘেমে গিয়ে ঘুম ভেঙে যাওয়া, বুক ধড়ফড় করা ইত্যাদি সমস্যা হতে পারে। সমস্যা হতে পারে স্বামীর সঙ্গে যৌন সম্পর্ক বজায় রাখতেও।

এরকম ক্ষেত্রে উপসর্গ বুঝে অনেক সময় হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি বা এইচ আর টি করা হয়। কিন্তু এইচ আর টি করলে নিয়মিত চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ রেখে চলা দরকার। কারণ নিয়মিত ব্রেস্ট এক্স্যামিনেশন ছাড়াও বছরে একবার ম্যামোগ্রাফি, প্যাপাস্মিয়ার করে নিশ্চিত হতে হয় যে শরীরে ক্যান্সার বাসা বাঁধছে না। ওভারি বাদ না গেলে কোনও এইচআরটির প্রয়োজন হয় না।

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



ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেবেন।



ধর্ষণ নিয়ে এটা দ্বিতীয় লেখা। ধর্ষিত হলে কী কী আইনি পদক্ষেপ নেওয়া যায় এবং কীভাবে এগোনো দরকার, ধর্ষণকারীর কী শাস্তি হতে পারে, নতুন সরকারি আইন কী বলছে না বলছে, এসব কিছু নিয়ে বিশিষ্ট আইনজীবীর সঙ্গে আলোচনা করে লিখেছেন **সৈকত হানদার**

## ধর্ষণ ও আইন

● পশ্চিমবঙ্গে অনলাইনে সরাসরি অভিযোগ জানানোর ব্যবস্থা চালু হতে চলেছে। সল্টলেকের স্টেট ক্রাইম রেকর্ডস ব্যুরো অফিসে আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন হয় ক্রাইম অ্যান্ড ক্রিমিনাল ট্র্যাকিং নেটওয়ার্ক অ্যান্ড সিস্টেমের। প্রথম পর্যায়ে পাইলট প্রজেক্টে কলকাতার উল্টোডাঙা বিধাননগরের মফস্বল থানাতে এই ব্যবস্থা চালু করা হচ্ছে। রাজ্য পুলিশ কর্তারা মনে করেন, আগামী জুন মাসের মধ্যে রাজ্যে ৪৮টি থানায় এবং পরবর্তীতে ৬৮৩ থানায় এই ব্যবস্থা চালু থাকবে।

**ধর্ষণ পরবর্তী প্রক্রিয়া :** প্রথমে থানায় গেলে সেখান থেকে কোনও পুলিশ সঙ্গে করে নিয়ে যাবে হাসপাতালে বা অভিযোগকারিনী আগে হাসপাতালে গেলে সেখানে কর্মরত চিকিৎসক খবর দেবে পুলিশে। এক্ষেত্রে পুলিশের কর্তব্য হল তৎক্ষণাৎ মেয়েটিকে নিয়ে ম্যাজিস্ট্রেট-এর কাছে চলে যাওয়া। ১৬৮ ধারা অনুযায়ী ম্যাজিস্ট্রেট-এর কাছে বয়ান দেওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ।

**ডাক্তারি পরীক্ষা :** সরকারি হাসপাতালে ফরেনসিক বিশেষজ্ঞ না থাকলেও যে কোনও এম বি বি এস ডাক্তার পরীক্ষা করতে পারেন। পুরুষ

ডাক্তার পরীক্ষা করার সময় একজন মহিলা নার্স কিংবা রোগীর বাড়ীর লোক থাকা আবশ্যিক। হাসপাতালে ওই মহিলার দেহ থেকে কিছু সোয়াব অর্থাৎ দেহরস সংগ্রহ করে পরীক্ষা করা হয়। তবে অনেক সময় একজন যৌন সম্পর্কে অভ্যস্ত মহিলার সময় ক্ষত বা আঘাত না থাকলে ডাক্তারি পরীক্ষায় বিশেষ কিছু প্রমাণ নাও হতে পারে। সেক্ষেত্রে ডাক্তারের বক্তব্যও (তঁার কাছে দেওয়া মহিলার বয়ানের উপর নির্ভরশীল) গুরুত্বপূর্ণ।

- থানা, হাসপাতাল, আদালতে যাওয়ার জন্য কোনও খরচ লাগে না। কেসের যাবতীয় খরচ দেবে সরকার।
- ধর্ষিতা হাসপাতালে গেলে হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ গোপনীয়তা রক্ষা করতে বাধ্য।
- বিচার হবে বন্ধ ঘরে (ইন ক্যামেরা)। বিপক্ষের উকিল যাতে





অশালীন ও আপত্তিকর প্রশ্ন করতে না পারে, সেই উদ্দেশ্যে সুপ্রিম কোর্ট একটি জনস্বার্থ মামলায় রায় দেয়। বিপক্ষের উকিলকে তার প্রশ্ন লিখে দিতে হবে। বিচারক প্রয়োজনে ভাষা পরিমার্জন করবেন এবং অশালীন মন্তব্য বাদ দেবেন।

**মেয়েটির দোষ :** অভিযুক্ত অনেক সময় দাবি করে মেয়েটির সম্মতি ছিল। মেয়েটির বয়স ১৬ বছরের নিচে হলে তার সম্মতির প্রশ্ন ওঠে না। কিন্তু প্রাপ্তবয়স্কা হলে মেয়েটির কথা শেষ কথা। সম্মতি ছিল কি না, সে বিষয়ে তার জবাব গ্রহণ করবে পুলিশ।

**ধর্ষণের শাস্তি :** কলকাতা হাইকোর্টের আইনজীবী অমিত বর্মন ও লিগাল কনসালটেন্ট দীপা তলাপাত্র বলেন, ধর্ষণ এমন এক অভিযোগ যা খুব সহজে করা যায় কিন্তু প্রমাণ করা ততটাই কঠিন। অভিযুক্তের পক্ষে সেখানে নিজেই নির্দোষ প্রমাণ করাটা বেশ কষ্টসাধ্য। ধাপে ধাপে, কেসের অবস্থা ও গুরুত্ব বিচার করে শাস্তি ব্যবস্থা আছে। আই পি সি-র সেকশন ৩৭৬ ধারা অনুযায়ী, যে কোনও ধর্ষণকারী (সাব সেকশন ২-র অন্তর্গত থাকা কেসগুলি এখানে ব্যতিক্রম) অন্তত ৭ বছর বা ১০ বছর কিংবা যাবজ্জীবন কারাদণ্ডে দণ্ডিত হবে। তার সঙ্গে জরিমানা হতে পারে, যদি না ধর্ষিতা তাঁর স্ত্রী হয়। অন্যথায় ২ বছর

কারাদণ্ড বা জরিমানা অথবা দুটোই হতে পারে। ঘটনার সত্যতা প্রমাণ করার দায়িত্ব বর্তায় পাবলিক প্রসিকিউশনের উপর।

**নতুন আইন :** দিল্লিতে গণধর্ষণের ঘটনার পরে ধর্ষকের শাস্তি চেয়ে যে বৃহত্তর নাগরিক সমাজের আন্দোলন হয়। তার চাপে পড়ে কেন্দ্রীয় সরকার ১ ফেব্রুয়ারি তড়িঘড়ি সিদ্ধান্ত নিয়ে ফৌজদারি আইন (সংশোধন)

অধ্যাদেশে ধর্ষণ-সহ কয়েকটি যৌন অপরাধের ক্ষেত্রে সাজা কঠোরতর করা হয়েছে, ধর্ষণ করার অভিযোগ প্রমাণিত হলেই ন্যূনতম শাস্তি ২০ বছরের জেল। গুরুতর ধর্ষণের ক্ষেত্রে কিংবা ধর্ষিতার মৃত্যু হলে তো বটেই এমনকী স্থায়ী পঙ্গুত্ব ঘটলেও অত্যাচারীর চরম শাস্তি হতে পারে, আমৃত্যু জেল বা মৃত্যুদণ্ড। এবার যৌন আক্রমণ নামে এক নতুন শব্দ ব্যবহার করে প্রসারিত করা হয়েছে আইন প্রয়োগের ক্ষেত্র, যৌন নিগ্রহের আওতায় রাখা হয়েছে উত্যক্ত করা, অশালীন প্রস্তাব দেওয়া, আপত্তিকর অবস্থায় দেখার চেষ্টা, অ্যাসিড ছোঁড়া, গায়ে হাত দেওয়া, কর্মক্ষেত্রে হয়রানি। নতুন অধ্যাদেশে বলা হয়েছে, যৌন অপরাধের ক্ষেত্রে আক্রান্ত মহিলার বিবৃতি নেবেন শুধুমাত্র মহিলা অফিসারই। ১৮ বছরের কম বয়সের নিগৃহীতাকে অভিযুক্তের মুখোমুখি জেরা করা যাবে না। প্রাক্তন বিচারপতি জে এস ভার্মার সভাপতিত্বে গড়া ৩ সদস্যের কমিটি মাত্র ২৯ দিনে দেশের নানা সংগঠন ও সাধারণ লোকের প্রায় ৮০,০০০ ই মেল বার্তা পড়ে ৬৩০ পাতার সুপারিশনামা সরকারের কাছে জমা দেয়। এই কমিটিতে ধর্ষণের অপরাধে নাবালকত্বের বয়সসীমা ১৮ থেকে কমিয়ে ১৬ বছরে আনার প্রস্তাব থাকলেও নতুন আইনে তা গ্রহণ করা হয়নি। একইভাবে বিবাহিত জীবনে ধর্ষণ, সেনা জওয়ানদের বিরুদ্ধে যৌন নির্যাতনের অপরাধ সম্পর্কে কিছু বলা হয়নি। বরং অর্থমন্ত্রী পি চিদম্বরম বলেন এ বিষয়ে কোনও সিদ্ধান্তে পৌঁছতে হলে বিভিন্ন ক্ষেত্রের প্রধানদের মতামত ও পরামর্শের প্রয়োজন।

#### এক নজরে নতুন আইনের সুপারিশ নামা

- ধর্ষণ কাণ্ডে দোষীর দরকারে ফাঁসিও হবে
  - সাজা লঘু করার ব্যবস্থা থাকল না
  - এবার একজন মহিলা পুলিশ অফিসারই এজাহার নেবেন।
  - ধর্ষণের ন্যূনতম শাস্তি ৭ বছর ও সর্বোচ্চ যাবজ্জীবন কারাদণ্ড।
  - ধর্ষক পুলিশ, সেনা, আর্মী, শিক্ষক হলে ন্যূনতম শাস্তি ১০ বছর ও সর্বোচ্চ শাস্তি যাবজ্জীবন
  - গণধর্ষণে শাস্তি ন্যূনতম ২০ বছর ও সর্বোচ্চ শাস্তি যাবজ্জীবন
  - বৈবাহিক ধর্ষণ আটকাতে সক্রিয় হতে হবে
  - ধর্ষিতা হওয়া থেকে বাঁচতে কোন মহিলা যদি কাউকে খুন করে বসেন, তা তাঁর আত্মরক্ষার অধিকার বলে গণ্য হবে।
- ধর্ষণ ও কাউন্সেলিং :** আইনজীবী ও সাইকোলজিকাল কাউন্সেলর দীপা তলাপাত্র বলেন, ধর্ষিতার আইনি পদক্ষেপের পাশাপাশি দরকার সাইকোলজিকাল কাউন্সেলিং। যৌন হেনস্থার পর মেয়েটি যেমন শারীরিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়, তেমনি মানসিক শক বা আঘাত পায়, কখনও কখনও ট্রমায় আক্রান্ত হয়। এক্ষেত্রে পাশে দাঁড়ানো দরকার বাড়ির লোকদের। মেয়েটিকে বোঝাতে হবে এটা দুর্ঘটনা, এর জন্যে সে দায়ী নয়। ধর্ষণ প্রতিরোধে মেয়েদের আত্মরক্ষার কৌশল শিখতে হবে। প্রয়োজন সার্বিক জনসচেতনতা।
- আত্মরক্ষার জন্যে কলকাতা শহরের বিভিন্ন স্কুলের ছাত্রীদের আত্মরক্ষার তালিম দিতে উদ্যোগী হয়েছে কলকাতা পুলিশ। প্রথম পর্যায়ে আটটি বিভাগে মোট ১৬টি স্কুলের মেয়েদের একমাস প্রশিক্ষণ দেওয়া হবে। এই পাইলট প্রকল্প-র পর দ্বিতীয় পর্বে ১৫০টি স্কুলকে বেছে নেওয়া হবে। রাজ্যের নারী ও সমাজকল্যাণ মন্ত্রী সাবিত্রী মিত্রের অনুরোধে কলকাতা পুলিশের এই ব্যবস্থা।

কৃতজ্ঞতা : আইনি উপদেষ্টা দীপা তলাপাত্র, অমিত বর্মন, হাজরা ল কলেজ, কলকাতা পুলিশ



### মেঘরাশি

কর্মজীবনে হঠাৎ সাফল্য আসবে। উচ্চ শিক্ষা ক্ষেত্রে বিদেশ যাত্রার সম্ভাবনা আছে। চলাফেরা, খাওয়া দাওয়ার ক্ষেত্রে লাভবান হবে। স্বাস্থ্যের প্রতি সতর্ক থাকুন। নতুনভাবে বন্ধুত্ব করা অনুচিত। শুভ সংখ্যা : ৫, অশুভ সংখ্যা : ৯ ; শুভ বার : বুধ, অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ রঙ : সবুজ; অশুভ রঙ : লাল ; শুভ খাবার : দই, পোস্ত, অশুভ খাবার : সরষে।

### বৃষরাশি

শিক্ষার ফল খারাপ হতে পারে। বাবা-মার মধ্যে মতপার্থক্য, হঠাৎ বিয়ে, তবে ছক বিচার করে বিয়ে করলে ভাল হবে। স্বাধীন কাজে যুক্ত ব্যক্তিদের পক্ষে শুভ সময়, দূর ভ্রমণ শুভ, নতুন কাজের জন্য শুভ সময়। শুভ সংখ্যা : ২; অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ বার : মঙ্গল, অশুভ বার : রবি ; শুভ রঙ : লাল; অশুভ রঙ : গোলাপি ; শুভ খাবার : মুগডাল, টমেটো ; অশুভ খাবার : মুসুর ডাল।

### মিথুন রাশি

নতুনভাবে কর্ম ও শিক্ষা ক্ষেত্রে ভাল ফল লাভ হবে। ব্যবসাতে ফাটকা সূত্রে অর্থ প্রাপ্তির সম্ভাবনা আছে। পারিবারিক জীবনে মানসিক চিন্তা বৃদ্ধি, সন্তান লাভে বাঁধা প্রাপ্তি। চলচিত্রে যুক্ত ব্যক্তির লাভবান হবেন। শুভ সংখ্যা : ৪, অশুভ সংখ্যা : ১ ; শুভ বার : বৃহস্পতি; অশুভ বার : সোম ; শুভ রঙ : হলুদ; অশুভ রঙ : সাদা ; শুভ খাবার : আনরস, লেবু; অশুভ খাবার : তেঁতুল।

### কর্কট রাশি

জল ও জলপথ থেকে বিপদ হওয়ার সম্ভাবনা আছে। গাড়ি কেনা বা বিক্রি করা অনুচিত। গৃহনির্মাণ ও নতুন ফ্ল্যাট কেনার ক্ষেত্রে উপযুক্ত সময়। শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে বাইরে যাওয়ার সুযোগ আছে। শুভ সংখ্যা : ৭; অশুভ সংখ্যা : ৩ ; শুভ বার : শুক্র; অশুভ বার : শনি ; শুভ রঙ : আকাশি; অশুভ রঙ : মেরুন ; শুভ খাবার : দালিয়া; অশুভ খাবার : চিংড়ি মাছ।

### সিংহ রাশি

কোনও বাড়তি দায়িত্ব বা ঝুঁকি নেওয়া উচিত নয়। বিশেষভাবে অর্থলগ্নী করার ক্ষেত্রে। খেলোয়াড়, অভিনেতা/অভিনেত্রীদের ক্ষেত্রে হঠাৎ সুযোগ এবং ভ্রমণের সম্ভাবনা আছে। সন্তান হওয়ার ক্ষেত্রে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। শুভ সংখ্যা : ১; অশুভ সংখ্যা : ৪ ; শুভ বার : রবি, অশুভ বার : বুধ ; শুভ রঙ : গোলাপি; অশুভ রঙ : সবুজ ; শুভ খাবার : শসা, টকদই; অশুভ খাবার : বেগুন।

### কন্যা রাশি

বিয়ে স্থির হয়ে ভেঙে যাওয়ার সম্ভাবনা। আশুভ/জল, বিদ্যুৎ থেকে সাবধান। স্বাস্থ্যের প্রতি খোয়াল রাখতে হবে। হঠাৎ অস্ত্রোপচারের সম্ভাবনা। ব্যবসাতে অর্থ প্রাপ্তি হবে। নতুন কাজে মহিলাদের সুযোগ বৃদ্ধি হবে। শুভ সংখ্যা : ৬; অশুভ সংখ্যা : ৯ ; শুভ বার : শুক্র; অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ রঙ : বেগুনি; অশুভ রঙ : ধূসর ; শুভ খাবার : ছোট মাছ, পটল; অশুভ খাবার : ডিম, কাঁকড়া।

### তুলা রাশি

বাঁধার মধ্য দিয়ে গুরু হলেও অবশেষে সাফল্য লাভ হবে। প্রেম-প্রীতি ভালবাসার ক্ষেত্রে সতর্ক থাকতে হবে। দেখে শুনে বিচার করে বিয়ে করা উচিত। সন্তান লাভে শুভ সময়। ব্যয় বৃদ্ধি হবে। শুভ সংখ্যা : ৩; অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ বার : বুধ; অশুভ বার : সোম ; শুভ রঙ : গোলাপি; অশুভ রঙ : নীল ; শুভ খাবার : ডাল, সবজি; অশুভ খাবার : সামুদ্রিক মাছ।

### বৃশ্চিক রাশি

খাওয়ার ক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। বিবাহ হতে পারে। নতুনভাবে বন্ধুত্ব করা অনুচিত। আয়ের তুলনায় ব্যয় ভার বৃদ্ধি ঘটবে। নতুন কাজের সুযোগ বৃদ্ধি এবং স্থান পরিবর্তনে শুভ। শুভ সংখ্যা : ৮; অশুভ সংখ্যা : ৪ ; শুভ বার : মঙ্গল; অশুভ বার : শনি ; শুভ রঙ : হলুদ; অশুভ রঙ : কালো; শুভ খাবার : আটার লুচি; অশুভ খাবার : ময়দা।

### ধনু রাশি

কর্মক্ষেত্রে সুনাম অর্জন করার সম্ভাবনা আছে। শেয়ার মার্কেটে অর্থলগ্নী করলে লাভবান হবেন। কৃষি প্রধান ব্যবসায়ীরা ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারেন। বিয়ের ক্ষেত্রে শুভ। শুভ সংখ্যা : ৫; অশুভ সংখ্যা : ২ ; শুভ বার : সোম; অশুভ বার : বৃহস্পতি ; শুভ রঙ : সাদা; অশুভ রঙ : কালো ; শুভ খাবার : ছোট মাছ; অশুভ খাবার : মাছের ডিম।

### মকর রাশি

যৌথভাবে অর্থলগ্নী করলে ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা আছে। কর্মক্ষেত্রে উন্নতির যোগ প্রবল। গাড়ি, লোহা, জল বিশেষভাবে অশুভ। সন্তান লাভের জন্য উপযুক্ত ডাক্তারের পরামর্শ প্রয়োজন। শুভ সংখ্যা : ৯; অশুভ সংখ্যা : ১ ; শুভ বার : রবি; অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ রঙ : মেরুন, অশুভ রঙ : বেগুনি; শুভ খাবার : ভাত, ডাল, সবজি; অশুভ খাবার : মাছের মাথা ও ল্যাঙ্গ।

### মীন রাশি

একাধিক পথে অর্থ আসতে পারে। শেয়ার মার্কেটে অর্থলগ্নী করা অনুচিত। ব্যবসার ক্ষেত্রে শুভ। এককভাবে শিল্প ও সাহিত্য চর্চায় যুক্ত ব্যক্তির লাভবান হবেন। একাধিক জায়গায় ভ্রমণের যোগ। শুভ সংখ্যা : ২; অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ বার : বৃহস্পতি; অশুভ বার : শুক্র, শুভ রঙ : মেরুন; অশুভ রঙ : আকাশি ; শুভ খাবার : লেবু, আনরস, পেয়ারা, কলা, অশুভ খাবার : বেগুন, সবোদা, পাকা পেঁপে।

### কুম্ভ রাশি

কর্ম জীবনে মতপার্থক্য সৃষ্টি হতে পারে। বিবাহ সূত্রে বিদেশ যাত্রার সম্ভাবনা। শিক্ষক-শিক্ষিকাদের মানসিক চাপ কমবে। স্বাস্থ্য সংক্রান্ত কাজে যুক্ত ব্যক্তির লাভবান হবেন। তবে কোনও ঝুঁকি নেওয়া উচিত নয়। শুভ সংখ্যা : ৪; অশুভ সংখ্যা : ৯ ; শুভ বার : মঙ্গল, অশুভ বার : শনি ; শুভ রঙ : নীল; অশুভ রঙ : মেরুন ; শুভ খাবার : দালিয়া; অশুভ খাবার : সুজি।



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 ষড়ি