

হাত বাড়া লেই

সুবিদ্যা

Suvida

বর্ষ ৩ সংখ্যা ১১
এপ্রিল ২০১৩



ফেসবুকে suvidapatrika আর



টুইটারে লগ অন করুন

suvidamagazine লিখে



দাম মাত্র দশ টাকা



সোনালি বাহার

পয়লা বৈশাখের ভোজ

খাওয়া নিয়ে বাচার বায়নাক্বা

নববর্ষে চৈতী বৈশাখী

প্রসাবে সংক্রমণ

বাংলা ছবির নতুন মুখ

সংস্কার
কু সংস্কার

দুঃশ্চিন্তা
কেন হবে
অন্তরায় ?

উত্তর আছে শেষ মলাটের ভিতরের পাতায়



সম্পাদক
সুদেবগা রায়
মূল উপদেষ্টা
মাসুদ হক
সহকারী সম্পাদক
প্রীতিকণা পালরায়
সুমন ভাদুড়ী
শিল্প উপদেষ্টা
অন্তরা দে
প্রকাশক ও স্বত্বাধিকারী
সুনীল কুমার আগরওয়াল
মূল্য
১০ টাকা

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

প্রচ্ছদ মডেল
সম্পূর্ণা চক্রবর্তী
প্রচ্ছদ ছবি আশিস সাহা

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



২৪

তুমি মা
খাওয়া নিয়ে বাচ্চার
বায়নাক্ষা বেশি হলে

২২

পোশাকি বাহার
সোনালি বাহার

এপ্রিল ২০১৩

চিঠিপত্র	:	৪
শব্দজব্দ	:	৪
সম্পাদকীয়	:	৫
প্রচ্ছদকাহিনি	:	৬
হেঁশেল	:	১৩
কথা ও কাহিনি	:	১৬
কোঁতুক	:	২১
পোশাকি বাহার	:	২২
তুমি মা	:	২৪
কাছে দূরে	:	২৬
বিশেষ রচনা	:	২৯
ডাক্তারের চেম্বার থেকে:	:	৩২
সেলিব্রিটি সংবাদ	:	৩৪
রূপ	:	৩৮
আইনি	:	৪০
ভূতভবিষ্যৎ	:	৪২



৬ প্রচ্ছদ কাহিনি

সংস্কার
কুসংস্কার



৩২

ডাক্তারের চেম্বার থেকে

প্রস্রাবে সংক্রমণ
থেকে সতর্ক থাকুন



১৩

পয়লা বৈশাখের
ভোজ

সুবিধা ৩



সুচিপত্র



বাংলা ছবিতে হাস্যরস

প্রথমেই ‘সুবিধা’কে ধন্যবাদ জানাই এমন সুন্দর বাক্যকে রঙিন একটি সংখ্যা উপহার দেওয়ার জন্য। দোলের আগেই যেন রঙিন হয়ে উঠল মনটা। এবার দোল সংক্রান্ত লেখাগুলিও খুবই ভাল লেগেছে। আর ভাল লেগেছে অভিজিৎ গুহ-র ‘বাংলা ছবিতে হাস্যরস, বিষয়ক লেখাটি। পুরনো বাংলা সিনেমা থেকে বর্তমান সময়ের বাংলা ছবির ধারাবাহিক বিশ্লেষণ পড়ার সঙ্গে সঙ্গে ছবিগুলিকেও মনে পরিচয় দিল যেন। মাঝে একটা সময়ে কৌতুকের নামে ভাঁড়ামো জায়গা দখল করেছিল। কিন্তু হাওয়া বদল হওয়ার পর বাংলা সিনেমার ভোল তো অনেকখানিই পাল্টেছে, সেখানে আবার বুদ্ধিদীপ্ত কৌতুক ফিরে এসেছে। তবে আমিও অভিজিৎ গুহ-র মতো

পলিটিকাল স্যাটায়ার কমেডি মোড়কে দেখতে আগ্রহী।

সৌরভ জানা, বেলুড়

রান্না ভাল—খাওয়া আরও

সুবিধা-র হেঁশেলে সুমিতা শুর যে ক’টি রেসিপি দিয়েছেন, সব ক’টিই চেষ্টা করে দেখেছি। সরবৎগুলো বাড়ির সবার কাছে সুপারহিট। আমার দশ বছরের ছোট মেয়ে সেও ‘মধুবর্ষা’ তৈরি করে বন্ধুদের তাক লাগিয়ে দিয়েছে।

মৈত্রয়ী রায়, দুর্গাপুর

শাড়ি দারুণ

‘সুবিধা’-র মার্চ সংখ্যাটি দারুণ লাগল। পোশাকি বাহার-এর শাড়িগুলো অসাধারণ। সাদা-লাল-কালো শাড়িতে তামাটে কাজ অনবদ্য। সুদীপ্ত বন্দ্যোপাধ্যায়কে দেখতেও ভাল লাগছে। সবচেয়ে ভাল লেগেছে চার রঙা তসর হাফ এ্যান্ড হাফ শাড়িটি। গয়না যেভাবে ম্যাচ করে পরানো হয়েছে, তাতে নতুন idea পেয়েছি। ধন্যবাদ ‘সুবিধা’।

সুনন্দা গুহ, বাঘাঘাতীন, কলকাতা

চল্লিশে যৌবন

এবারের অর্থাৎ মার্চ-সংখ্যার প্রচ্ছদ কাহিনি খুব মনকাড়া হয়েছে। চল্লিশেই শুধু যৌবন নয়, মনের রঙ যতদিন ধরে রাখা যায়,

ততদিনই যৌবন। শর্বরী দত্ত ও স্বাস্থ্যতী গুহঠাকুরতা দুজনের সঙ্গেই আমি একমত। চল্লিশের পরই মনে-প্রাণে সত্যিই জীবন্ত হয়ে ওঠা যায়।

অনীক সেনগুপ্ত, লেকটাউন

শিলাজিৎ কথা

সুবিধা পত্রিকায় শিলাজিৎ-এর লেখাটি খুবই উৎসাহব্যঞ্জক। এই পত্রিকা যে শুধু মহিলা নয় পুরুষদের কথাও ভাবে সেটা জেনে প্রীত হলাম। খুব ভাল লাগল ‘মাকে নিয়মিত ফোন করুন’ এই উপদেশটি পড়ে। মনের মতো উপদেশ।

শীর্ষ ব্যানার্জি, নৈহাটি

অসাধারণ প্রচ্ছদ

‘সুবিধা’-র মার্চ সংখ্যাটি হাতে পেয়ে মুগ্ধ হয়ে গেলাম। ‘পহলে দর্শনধারী’-র ফর্মুলাতেও যদি বলি, তাহলে জানাই প্রচ্ছদটিই হয়েছে অসাধারণ। আমাদের প্রিয় অভিনেত্রী অপরাজিতা আচার্য অত সুন্দর একটা ছবি দেখেই মন ভাল হয়ে যায়। সম্পাদককে ধন্যবাদ জানাই এমন অনবদ্য একটি প্রচ্ছদ উপহার দেওয়ার জন্য। বাদবাকি গুণ বিচারেও এবারের সংখ্যাটি খুবই ভাল। সুবিধাকে শুভকামনা এবং শুভেচ্ছা।

শুভমিতা ব্যানার্জি, খড়দা

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

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

পাশাপাশি

১। ‘—জাগ্রত দ্বারে/তব অবগুণ্ঠিত কুণ্ঠিত জীবনে’ ৪। শীতের সকালে এটা হয় কিন্তু এখন মাঝে মধ্যে হয় ধোঁয়াশা। ৫। ‘দিব—য় দোলা, / এসো হে আমার বসন্ত এসো’। ৬। ‘প্রখর—তাপে’। ১১। ‘এ শুধু মায়ী, এ শুধু মেয়ের খেলা’। ১৩। ‘—এ, নৃত্যগীত কলনে বিশ্ব আনন্দিত’। ১৫। ‘রূপ—এ ডুব দিয়েছি’। ১৬। ‘ওই আসে ওই

অতি ভৈরব হরষে/—ক্ষিতি সৌরভরভসে’।

উপরনিচ

১। ‘পর্ণের পাণ্ডে ফাল্গুনরাণ্ডে— মল্লিকা-মাল্যের বন্ধন’। ২। ‘বড়ো—করে এসেছি গো কাছে ডেকে লও’ ৩। ‘—আমার নাই যে বাকি’। ৬। ‘—দিয়ে হবে কো মোর জীবন ধুতে’। ৭। ‘ডাকিছে—গাহিছে কোয়েল’। ৯। ‘আমি পথ ভোলা এ—এসেছি’। ১০। ‘মন মোর মেঘের—’। ১২। ‘আজি এই গন্ধবিধুর—এ/কার সন্ধানে ফিরি বনে বনে’। ১৪। ‘আমার—নিয়ে বসে আছি সর্বনাশের আশায়’। ১৫। ‘—পুরুষ যেথায় মানুষ সে মাটি সোনার বাড়া’।

মু		আ	জি	ব	স	স্ত
কু	য়া	শা			ম	
লি			হা	দ	য়	দো
ত	প	ন		য়া		য়ে
	খি		স		অ	ল
পি	ক	স	ঙ্গী	ত		নী
		ক		সা	গ	র
	জ	ল	সি	ষ্টি	ত	ন



Suvida বর্ষ ৩ সংখ্যা ১১

সংস্কার ও কুসংস্কারের দ্বন্দ্ব বহুদিনের। সংস্কার তৈরি হয় জীবনধারণার স্থান-কাল-পাত্র অনুযায়ী। সেই সংস্কারই যখন সময় এবং প্রয়োজন অতিক্রান্ত করে বাধ্যতামূলক হয়ে ওঠে, যুক্তির উল্লেখ চলে যায় তখনই তার মধ্যে ঢুকে পড়ে ‘কু’ শব্দটি। যারা গাড়ি চালান, তাদের অনেকেরই বেড়ালের ওপর এক অস্বাভাবিক আক্রোশ থাকে। তার সঙ্গে একটা ভীতিও। কুসংস্কার অনুযায়ী বেড়াল পথ কাটা মানে অশুভ। কিন্তু কেন? নিরীহ বেড়ালকে এভাবে দুর্ভাগ্যের প্রতীক করার পিছনে কী যুক্তি কাজ করে। শুনেছি এই সংস্কার এসেছে ইংল্যান্ড থেকে। যেখানে বেড়াল, কুকুর বা গৃহপালিত পশুর প্রতি মানুষের স্নেহ-ভালবাসা কিংবদন্তী প্রায়। সে সময়ে লন্ডন শহরে ঘোড়ার গাড়ি চলত সে সময়ে বেড়াল পথ কাটলে ঘোড়ার গাড়ি থেমে যাওয়ার রেওয়াজ ছিল। কারণ গৃহপালিত জীব হিসেবে বেড়াল ছিল জনপ্রিয় এবং রাস্তায় বেড়াল ছুটে বেরনো মানে তার পিছন পিছন সেই বেড়ালের নাবালক মালিক অর্থাৎ কোনও নাবালক কিশোর বা কিশোরী তাকে ধরতে ছুটে আসতে পারে। তাই ঘোড়া থামানো হত আকস্মিক অঘটন এড়াতে। অথচ কালে কালে আসল কারণটা বিলীন হয়ে বেড়ালকে অশুভ প্রতীক ঠাউরে নানাভাবে তাকে দূষতে শুরু করি আমরা।

যুগ পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে নতুন নতুন সংস্কার তৈরি হয়। যেমন, ইলেকট্রিক সুইচ ভিজে হাতে ছুঁতে বারণ করা হয় কারণ জল কারেন্ট টানে এবং শক্ খাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এটা বৈজ্ঞানিক যুক্তি। এরপর যদি এমন একটা সময় আসে যখন ইলেকট্রিক কারেন্ট না সৌরশক্তি বা অন্য কোনও শক্তির সাহায্যে আলো-পাখা চলে, সেখানে কারেন্ট লাগার কোনও প্রশ্ন নেই, তখনও কিন্তু আমরা হয়তো সংস্কার ভেবে বলব ভিজে হাতে সুইচ ধরতে নেই। সেক্ষেত্রে সংস্কারটি হয়ে উঠবে অযৌক্তিক। সেই সংস্কার-কুসংস্কারের বিচারের চেষ্টা করা হয়েছে এবারের প্রচ্ছদ কাহিনীতে। পয়লা বৈশাখ আসছে। নতুন বছরের জন্য জানাই আগাম শুভেচ্ছা আর আশা করব আগামীতে আমরা আমাদের হৃদয় মন প্রসারিত করে কুসংস্কারের উদ্বেগে গিয়ে মানবিকতার নিরিখে জীবনকে বিচার করতে পারব।

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
দুর্নু্যের 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

সংস্কার কুসংস্কার সবই ব্যাদে আছে...!

আচার, বিচার, সংস্কার বা কুসংস্কার এ দেশের পরম্পরা ও বিশ্বাস নিহিত আছে ওই একটি বাক্যেই! আধুনিকতা ও প্রগতির বিস্তার সত্ত্বেও এদেশে বিশ্বাসী মানুষের ঐতিহ্যের শিকড় গাঁথা পৃথিবীর ওই প্রাচীনতম গ্রন্থটিতে।

নিজেদের অজান্তেই যে আচার-ব্যবহার, ন্যায়-নীতি, বিশ্বাস-অবিশ্বাস আমাদের সমাজ, রাজনীতি ও জীবনের বিস্তীর্ণ পরিসরে ওতপ্রোত জড়িয়ে গেছে তার পূর্বচ্ছবি পদে পদে আমরা খুঁজে পাই 'বেদ'-এ। প্রামাণ্যের প্রশ্ন বার বার উঠেছে কিন্তু বিশ্বাসকে ছাপিয়ে উঠতে পারেনি। তাই সংস্কারই হোক কিংবা কুসংস্কার তার সঙ্গে আমাদের সম্পর্ক শরীরের সঙ্গে ছায়ার মতোই। আলোচনায় **প্রীতিকণা পালরায়**

চরিত্র : অঞ্চলের গ্রামবাসী

মূলত কৃষিজীবী মানুষগুলো বাঁচে জমির ফসলের ওপর নির্ভর করে। আর ফসল বাঁচে বৃষ্টির ওপর নির্ভর করে। কিন্তু অঞ্চলটা যে খরাপ্রবণ। তাই প্রকৃতির মজির ওপর মানুষগুলো বড় নির্ভরশীল। কিন্তু খামখেয়ালী প্রকৃতির মাঝেমাঝেই খেয়াল থাকে না ওদের কথা। মরিয়া মানুষগুলো অতএব ধরে আনে এক নিরীহ শিশুকে। উলঙ্গ করে তাকে। মাথায় একটি কাঠের পাটাতনের ওপর পাঁচটি গোবরের টিবি স্থাপন করে। সেগুলিকে ঢেকে দেয় হলুদ আর সিঁদুর দিয়ে। ছোট্ট শিশুটিকে এ অবস্থায় নিয়ে ঘোরে সব বাড়ি বাড়ি। প্রতি বাড়ি থেকে একজন করে মহিলা বেরিয়ে এসে শিশুটির ওপর জল ঢালে। ভিজে জুবুথুবু শিশুটি তখন পাক খেতে থাকে প্রবলভাবে আর সারিবদ্ধ মানুষগুলো বৃষ্টিকে ডাকে।

দৃশ্য : তিন

স্থান : উত্তর দিনাজপুর

চরিত্র : ঠাকুমা, নাতি

ফাইনাল পরীক্ষার রেজাল্ট আনতে যাচ্ছে অনুপম। সকালেই এক প্রস্থ মন্দিরে পূজা দিয়ে এসেছে ঠাকুমা। আশির্বাদী ফুল মাথায় ছুঁয়ে, প্রসাদ মুখে দিয়ে দিন শুরু করেছে অনুপম। আজ বাড়িতে

নিষেধাজ্ঞা সম্পর্কিত সংস্কার



- বৃহস্পতিবার বাড়ি থেকে টাকা বার করতে নেই
- বিদায় নেওয়ার সময় 'যাই' বলতে নেই, 'আসি' বলতে হয়
- কোনো জিনিস তিন সংখ্যায় কাউকে দিতে নেই, দিলে শত্রুতা হয়
- চালের পাত্র একেবারে শূণ্য রাখতে নেই
- বাসন্ত সাপ মারতে নেই
- স্বামীকে সিঁদুর আনতে বলতে নেই
- আঙুনে নুন পোড়াতে নেই, মুখে দাগ পড়ে
- ঘুমোবার সময় বুকের ওপর দুহাত জোড় করে রাখতে নেই
- ঘুমন্ত শিশুকে আদর করতে নেই, শিশু জেদি হয়
- একটি পান তিনজনে খেতে নেই
- রাতে 'সাপ' বলতে নেই, বলতে হয় 'লতা'

রাত্রিবেলায় বিড়াল এলে তাড়াতে নেই



দৃশ্য : এক

স্থান : দক্ষিণ কলকাতার অত্যাধুনিক ডুপ্পে

চরিত্র : সুধন্য, সৃজা

বিজনেস হেড মি: এক্স এসেছেন ব্যাঙ্কালোর থেকে। সাড়ে আটটায় কনফারেন্স টেবিলে উইথ পেপারস পৌঁছে যেতে হবে। প্রেজেন্টেশন-এর ওপর নির্ভর করছে সুধন্য-র পদোন্নতি। সুধন্যর সঙ্গে সাজ সাজ রব তাই সৃজারও। তিনটে শার্ট-এর সঙ্গে দুটো ট্রাউজার্স-এর কম্বিনেশন বানিয়ে খাটে রেখে গেছে। কিন্তু দেখেই চক্ষু চড়কগাছ সুধন্যর। কালো প্যান্ট! আজ? দুটো শার্ট-এর স্ট্রাইপেও কালোর ছোঁওয়া। সৃজার কি মাথা খারাপ হয়ে গেছে? প্রাণপনে গলা তুলে স্ত্রীকে হাঁক পাড়ল সুধন্য। দৌড়ে এসে পুরো ব্যাপারটা খেয়াল করে এক হাত জিভ বের করে সৃজা। এরকম একটা শুভ দিনে কালোর ছোঁওয়া? দ্রুত অন্য কম্বিনেশন বের করে দেয় স্বামীর জন্য।

দৃশ্য : দুই

স্থান : সাতারা জেলার রিয়াজ গ্রাম

এপ্রিল ২০১৩

Suma

সুবিধা ৭

আসা বন্ধ গোয়ালা পরমেশ্বরের। দুধ ছাড়া চলে না বিধবা ঠাকুমার, কিন্তু একমাত্র নাতির মঙ্গলকামনায় সেটাও স্যাক্রিফাইস করেছেন আজ। কারণটা আর কিছুই নয়, আজ অবধি যেকোনও শুভ কাজে বেরনোর সময় পরমেশ্বরের মুখ দেখে বেরিয়েছে, কাজ কেঁচে গেছে! এত করেও শেষ রক্ষা হল না। দইএর ফোঁটা কপালে দিয়ে বেরোতে যাবে অনুপম, পাশের বাড়ির মুখপোড়া মন্টু হাঁচল এক পেলাই হাঁচি! 'জীব জীব' বলে ঠাকুমা বিড়বিড় করে আটকালেন অনুপমকে। ফের ঘরে ঢুকিয়ে দরজায় দোর দিলেন। খানিক বসে তারপর বেরোবে নাতি। একে তো বেরোনোর মুখে হাঁচি, তাই আবার আজ শুকুর বার! ইংলন্ডে প্রচলিত 'হাঁচি' নিয়ে চালু সংস্কারটি দিনাজপুরের ঠাকুমার কাছে কী করে পৌঁছলো কে জানে,' কিন্তু তিনিও মানেন, sneeze on friday, sneeze for sorrow!

দৃশ্য : চার

স্থান : চিত্তরঞ্জন পার্ক, দিল্লি

চরিত্র : শাশুড়ি, বউমা

ফিজিক্স-এ মাস্টার্স কমপ্লিট করেই মন্দিরার বিয়ে হয়ে গেল



বিবাহ সম্পর্কিত সংস্কার

- এক গোত্রে বিবাহ হয় না
- কনেকে কালো জিনিস পরাতে বা উপহার দিতে নেই
- বিবাহের উপযুক্ত সময় হল মাঘ এবং ফাল্গুন। ঘর আর বর, মাঘ ফাল্গুনে কর
- অগ্রহায়ন মাসে জ্যেষ্ঠপুত্রের বিয়ে দিতে নেই, তাহলে ছাড়াছাড়ি হয়। রাম-সীতার বিয়ে হয়েছিল ওই মাসে
- জন্মবারে বিবাহ নিষিদ্ধ
- বাড়িতে কোনও পরিচিত ব্যক্তি এলে কিছু সময়ের জন্য অন্তত বসাতে হয়, না হলে বাড়ির মেয়েদের বিয়ে হয় না
- বৈশাখ মাসের ভোরবেলা নীলকণ্ঠ পাখি দেখলে শিবের মতো বর হয়

অবিবাহিত ছেলে বা মেয়ের
গায়ে প্রজাপতি এসে বসলে,
তার বিয়ে দ্রুত হয়



সাতাকির সঙ্গে। দেখাশোনা করে বিয়ে হলেও দিল্লির শ্বশুরবাড়িতে পৌঁছে নিজে একে এতটুকু প্রবাসী মনে হয়নি জন্ম ইস্তক শ্যামবাজারে বড় হওয়া মন্দিরার। তার ওপর শাশুড়িকেও প্রথম দর্শনে দেখে মুগ্ধ। বন্ধু-বান্ধব-বাপের বাড়ি সবাইকে সাতকাহন শোনায় কলেজে পড়ানো, বান্ধবীদের সঙ্গে কিটিপার্টি করা, সোসাইটি লেডি শ্রীমতী শাশুড়ির কথা। কিন্তু দিন যত যায় মন্দিরার মস্তিষ্কে দ্রিমি দ্রিমি বাড়তে থাকে। নিত্য-নতুন রান্না করা মন্দিরার বরাবরের প্যাশন। কিন্তু আধুনিকা শাশুড়ির নির্দেশিকা মানতে গিয়ে রান্না উঠেছে মাথায়। রবিবার, বৃহস্পতিবার মুসুর ডাল খেতে নেই। শনি ও মঙ্গলবার মোচা খেতে শুধু নয়, ছুঁতেও নেই। কার্তিক মাসে ওল খেতে নেই। চৈত্র মাসে সিম খেতে নেই। মাঘ মাসে মুলো খেতে নেই। রবিবার নিমপাতা খেতে নেই। নবমীতে লাউ খাওয়া বারণ। বুধবার বেগুন খেতে নেই। আরও, আরও, আরও ... শাশুড়ির প্রতি মন্দিরার মুগ্ধতা কাটতে সময় লাগেনি!

এই ঘটনাগুলো আপনাদের সঙ্গে ভাগ করার কারণ আর কিছুই নয়, আমাদের এবারের প্রচ্ছদ বিষয়টির বিস্তার বোঝানো! শ্রেণী, চরিত্র, অবস্থার নির্বিশেষে সংস্কারই বলুন বা কুসংস্কার তার প্রভাব কেমন সুগভীর। লোভ সামলাতে পারছি না, তাই বলেই ফেলি, সব দেখে ও শুনে একটা গানের কথা এ প্রসঙ্গে খুব মনে পড়ছে, 'নানা ভাষা নানা মত নানা পরিধান/বিবিধের মাঝে দেখ মিলন মহান।' আসলে আর কিছুই নয় মানুষ মানে আমরা সকলেই জীবনে সুখ, স্থিতি, সাফল্য চাই। আর সে কারণেই অতীষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছতে কিংবা পৌঁছানোর পথের বাধা কাটাতে আমরা বেশ কিছু বিশ্বাসের বশবর্তী হয়ে পড়ি। এখন একই ভৌগোলিক, সামাজিক বা ঐতিহাসিক পরিমন্ডলে একই রকম আচার-আচরণ, জীবন-যাপনে অভ্যস্ত মানুষের মধ্যকার বহু বিশ্বাস যা সর্বজন গৃহীত হয় তাই হয়ে ওঠে সংস্কার। আপাত দৃষ্টিতে মনে হয় যে কর্ণের কবচ কুন্তলের মতই এসব সংস্কার এবং বিশ্বাস অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ হিসেবে চলে আসছে, বাস্তবে এর উৎসমূল সন্ধানে গেলে কিন্তু কার্য-কারণের ভীষণ ঘনিষ্ঠ দাম্পত্যই চোখে পড়বে! শুরু শুরুতে যে 'ব্যাদ'-এর প্রসঙ্গ বলেছি, তারও পূর্বে আদিম মানুষের

জীবনযাত্রা ঘাঁটলেই এর প্রমাণ পাওয়া যায়। প্রধানত দুটি বিষয় নিয়ে তারা ব্যতিব্যস্ত থাকত। এক, নিজেদের ক্ষুণ্ণবৃত্তি প্রশমনের জন্য শিকার সন্ধান এবং দুই, শত্রু ও হিংস্র পশুদের থেকে আত্মরক্ষা। একারণেই তাদের ইন্দ্রিয় থাকত প্রখর, টানটান এবং প্রকৃতির প্রতিটি নড়াচড়ার ওপর অসাধারণ পর্যবেক্ষণ ক্ষমতা। টিকে থাকার লড়াইয়ের সেই শুরু আর সেই অভিজ্ঞতাই আদিম মানুষকে প্রকৃতির সঙ্কেতকে নিজের কার্যসিদ্ধির সঙ্গে সমানুপাত ও ব্যক্তানুপাতে মেলাতে শেখায়। পশু-পাখির ডাকের রকম, বাতাস ও বাড়ের গতিপথ, নক্ষত্ররাজির অবস্থান, বারনা বা নদীর জলপ্রবাহের বেগ, ভূমিকম্প, অগ্নুৎপাত সব কিছুতেই গভীর পর্যবেক্ষণ তাকে অদৃশ্য কোনো শক্তির অবস্থানের রহস্যের দিকে টেনে নিয়ে যায়। তার শিকার প্রাপ্তির সম্ভাবনা তার বিপদে পড়া কিংবা সফল হওয়াকে সে মেলাতে থাকে প্রকৃতির খেলালের সঙ্গে। সেই শুরু বিশ্বাসের। অনিশ্চয়তাকে আয়ত্তে আনতে।

পরবর্তীতে গোষ্ঠীবদ্ধ হওয়া এবং সামাজিক অগ্রগতির সঙ্গে মানুষের জীবনে যা অবিচ্ছেদ্যভাবে যুক্ত হল, তা ধর্ম। আদিম বিশ্বাস আশ্রয় পেল ধর্মের কাছে। এবং খুব অল্প দিনের মধ্যেই ধর্মের প্রকাশ প্রভাব দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হতে থাকল। ধীরে ধীরে ধর্মীয় বিধি-নিষেধ-নির্দেশ এসবও সংস্কার সৃষ্টিতে বড় ভূমিকা নিতে থাকে। যেহেতু এরও বেশিটাই আত্ম-হিতার্থে, তাই মানা-না মানার গরজ অনেকটাই আসে ভেতর থেকে। কিন্তু আমাদের দেশে ধর্মের সামাজিক প্রভাবও অস্বীকার করে কার সাধ্য। ফল স্বরূপ সেই কোন প্রাচীন কালের সামাজিক ও মানসিক গঠনের প্রেক্ষিতে তৈরি হওয়া আচার-বিচার কিংবা সংস্কারের অনেক কিছুই আজও বেশ বহাল তবিয়েই বিরাজমান। এ প্রসঙ্গেই আবার ফিরে যাই 'ব্যাদ'-এ।

পৃথিবীর প্রাচীনতম সাহিত্যই শুধু নয়, সারা বিশ্বে সম্ভবত বেদই প্রথম ছন্দোবদ্ধ বিপুল কবিতার সমাহার। আর সাহিত্য

নজর লাগা সম্পর্কিত সংস্কার

- ছোট শিশুকে বাইরে বের করার আগে কড়ে আঙুল কামড়ে দিতে হয়
- নজর লাগলে এক মুঠো শুকনো লঙ্কা ও সরষে নিয়ে শিশুকে আরতির মতো করে তারপর উনুনে দিতে হয়। বাঁঝ না বেরোলে বুঝতে হয় নজর লেগেছে
- নবজাতক ছেলে হলে কোমরে মাছ ধরার জালের কাঠি একটা বেঁধে দিতে হয়
- জন্মের পরই শিশুর কানে ফুটো করে দিতে হয়। খুঁত থাকলে অশুভ আত্মারা কাছে ঘেঁষে না



নবজাতকের হাতে ও পায়ে লোহার বালা বা মল পরাতে হয়



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 জেলিভারি
মাত্র ১৫০ টাকার
এর জন্য (SMS) করুন নাম ঠিকানা সহ বা
ফোন করুন ৪০১৭৪৪৫৫৫
সকাল ১১ থেকে বিকাল ৬ টার মধ্যে

গর্ভবতী নারী ও প্রসূতি সম্পর্কিত সংস্কার



- সাধের দিন রাতে ভাত খেতে নেই
- গর্ভবতী রমণীর পান ছিঁড়ে খেতে নেই
- গর্ভবতী রমণীর এক রঙের কাপড় পরা নিষেধ
- সাধভক্ষণের সময় একটি বাচ্চা ছেলেকে কোলে বসাতে হয়



গর্ভবতী নারীর
অস্বথ, নিম, বেল
প্রভৃতি গাছের
নীচ দিয়ে
যেতে
নেই

সবসময়ই যেহেতু সমকালীন সমাজ ও মানসিকতার প্রতিচ্ছবি, তাই বেদেও তার সে প্রভাব অস্বীকার করার কোনো জায়গা নেই। বিস্ময়ের যেটা, তা হল যতই তর্কবাহী ও যুক্তিবাদী হই না কেন, আধুনিক জীবনের নানা ন্যায়-নীতি-ভাবনা-দর্শনের মধ্যে আমরা সত্যিই বৈদিক যুগের পূর্বচ্ছবি খুঁজে পাই পদে পদে। একারণেই সারা দেশের পরম্পরা, ধর্ম ও দর্শন সম্পর্কে মাত্রাতিরিক্ত স্পর্শকাতর তাঁর বৈদিক পদ-বাক্যকে প্রমাণ হিসাবে টেনে আনেন বারে বারে। তাদেরই কারণে কোনও উচ্ছ্বসিত উচ্চারণে আবর্তিত হয় ওই আপ্ত বাক্যটি, ‘সবই ব্যাদে আছে!’ জটিল কোনও যুক্তি তর্কে না গিয়ে খুব প্রচলিত কিছু লোক-বিশ্বাস এ প্রসঙ্গে উদাহরণ হিসেবে উল্লেখ করলেই ব্যাপারটা বোঝা যাবে।

পাখিদের অমঙ্গলসূচক ডাক যে নিজের কিংবা পরিবারের কোনও বিপদ সঙ্কেত হিসেবে আজও আমরা গণ্য করি, তার উল্লেখ বেদেও রয়েছে। এমনকী পেঁচার এরকম ডাকের কারণে অমঙ্গল নাশের মন্ত্রও রয়েছে বেদে।

যদুলুকো বদতি মোঘমেতদ্যৎ কপোতঃ পদমগ্নৌকগৌতি।

যস্য দূতঃ প্রথিত এষ এতৎ তস্মৈ যমায় নমোআস্তমৃত্যবে।।

পশু বলিদানের সময় নির্দিষ্ট পশুটির গায়ের রঙও বিবেচনা করা হয়ে থাকে। বেদে বলা আছে সাদা পশু বলি দিলে সে ক্ষিপ্ত গতিতে স্বর্গ থেকে আকাঙ্ক্ষিত ফল নিয়ে আসে কারণ সাদা পশু

বায়ুদেবতার অত্যন্ত প্রিয়।

আমাদের সমাজে সহোদর ভাই-বোন তো দূরের কথা এমনকি জ্যাঠাতুতো, খুড়তুতো, পিসতুতো, মামাতো বা মাসতুতো ভাই-বোনের মধ্যেও বিবাহ সম্পর্ক নিষিদ্ধ। ঋকমন্ত্রেই সে কথা বলা আছে ভ্রাতা-ভগিনীর সঙ্গমে পাপ হয়। এই শাস্ত্রীয় সাবধানবাণীই হয়তো পরবর্তী নিষেধাজ্ঞা প্রয়োগে কাজ করেছে।

আর একটি তুলনামূলক প্রচলিত কিন্তু গোঁড়া বিশ্বাসী মানুষের মধ্যে আজও প্রচলিত প্রথার উল্লেখ না করে পারছি না। অস্তোষ্টি ক্রিয়াতে নানা শাস্ত্রীয় আচার-বিধি সর্বত্রই পালিত হয় কিন্তু বৈদিক প্রথায় অনুষ্ঠিত অস্তোষ্টিতে মৃতের দু’হাতে দুটি পশুর হৃদপিণ্ড দেওয়া হয়। তারপর যথা নিয়মে অগ্নিসংযোগ করা হয়। বিশ্বাস হল মৃত ব্যক্তির যখন যমালয়ে উপস্থিত হবেন, তখন যমের দরজার কাছে পাহারার চারচক্ষু বিশিষ্ট এবং বিশাল নাকের অধিকারী দুটি কুকুর তাকে ছিঁড়ে খাওয়ার জন্য তেড়ে আসবে। মৃত ব্যক্তি তখন হৃদপিণ্ড দুটি তাদের দিয়ে নির্বিঘ্নে যমের কাছে যেতে পারবেন। ঋক সংহিতায় এ সম্পর্কিত মন্ত্রও আছে।

গুটিকয়েক উদাহরণে সার্বিকতা বোঝানো সম্ভব নয়, এটুকু বোঝানোর জন্যেই এদের উল্লেখ যে আমাদের দেশের বহু সংস্কার এবং বিশ্বাসই ধর্মীয় নির্দেশ অথবা আচার থেকে উদ্ভূত হয়েছে। এছাড়াও আছে ধর্মীয় ও পৌরাণিক কাহিনির প্রভাব। মূলত ভক্তিই এসব বিশ্বাসের মূলে, পরবর্তীতে যা সংস্কার হয়ে দাঁড়িয়েছে। এক্ষেত্রেও দু-একটি উদাহরণের প্রয়োজন।

এলোচুলে এবং দোরের বাইরে গিয়ে মেয়েদের ভিক্ষুককে ভিক্ষা দিতে নেই। আমরা সবাই জানি জনক নন্দিনী সীতার কাহিনি। লঙ্কাধিপত্যকে গন্ডির বাইরে বেরিয়ে ভিক্ষা দিতে গিয়ে তাঁর যাবতীয় দুর্দশার কাহিনি ভূ-ভারতে জানে না, এমন মানুষ পাওয়া বিরল। এবং কথিত আছে সীতা সে সময়ে এলোচুলেই ছিলেন।

শহরাঞ্চলে না দেখা গেলেও গ্রামাঞ্চলে বয়োজ্যেষ্ঠরা অনেকেই দাঁতে দেবার আগে কাঠির সামান্য অংশ ভেঙে ফেলে



ঋণ সম্পর্কিত সংস্কার

- মেঝেয় জলের দাগ কাটা নিষেধ। বাবার ঋণ হয়
- কুকুরের গায়ে জল দিতে নেই। দিলে ঋণ হয়
- বাঁ হাত মাটিতে রেখে খেলে ঋণ হয়
- দরজার মাথায় গামছা রাখলে ঋণ হয়
- কুঁজো থেকে ঢালা জল আবার কুঁজোয় রাখতে নেই, দেনা হয়
- তরকারির খোসা বাড়িতে রেখে শোকালে ঋণ হয়

টাকা নাচালে ঋণ হয়



দেন অভোস বশেই। কারণ তাঁরা মনে করেন, ওই কাঠির টুকরো স্ত্রীর বৈধব্য দূর করবে। প্রচলিত যে লক্ষার যুদ্ধে রামের হাতে রাবণের মৃত্যুর পর শ্রীরামচন্দ্র রাবণের স্ত্রী মন্দোদরীকে বর দিয়েছিলেন যে তিনি কখনও বৈধব্য দশা ভোগ করবেন না। সংস্কার হল স্বামীর চিতার আগুন না নেভা পর্যন্ত কোনও স্ত্রীর বৈধব্য দশা ঘটে না। রাবণের চিতা প্রজ্জ্বলিত রাখতে ওই টুকরো কাঠও কাজে লাগে। এর থেকেই উপরিউক্ত সংস্কারটি অভোসে পরিণত হয়েছে!

পশ্চিমদিকে মাথা রেখে শোওয়া নিষিদ্ধ। এই নিষেধাজ্ঞার মূলেও রয়েছে একটি পৌরাণিক কাহিনি। গণেশের জন্মের পর মাথা খোয়ানোর ঘটনাটি আমাদের জানা। দেবরাজ ইন্দ্রের হাতি ঐরাবতের মাথা কেটে এনে তো গণেশের মাথায় বসানো হল, ওদিকে দেবরাজের ঐরাবতের মাথা ঠিক করতে তিনি উপায় বের করলেন পশ্চিমদিকে মাথা রেখে যে হাতি ঘুমোচ্ছে দেখা যাবে, তার মাথাই কেটে এনে বসানো হবে ঐরাবতের মাথায়। হয়েছিলও তাই। সেই থেকে প্রচলিত সংস্কার পশ্চিমদিকে মাথা রেখে শুলে মাথা খোয়ানোর সম্ভাবনা থাকে!

অগ্রগতির সঙ্গে উন্নতি ও ক্ষয় অঙ্গঙ্গীভাবে জড়িত। সাধারণ মানুষের বিশ্বাস, ভক্তি সর্বোপরি সারল্যের সুযোগ নিয়ে এক শ্রেণীর পুরোহিত, ধর্মীয় গুরু, গৌড়া ব্রাহ্মণ সম্প্রদায়ের একাংশ নিজেদের স্বার্থে ধর্মীয় অনুশাসনের দোহাই দিয়ে অনেক কুসংস্কারকে চাপিয়ে দিয়েছেন তাদের ওপরে। জাতপাত, ধর্ম ও কর্ম একটা বড় সময় আমাদের দেশকে নিয়ন্ত্রণ করেছে! শহরের প্রাণকেন্দ্রে বসে আমরা হয়তো টের পাই না, আজও প্রত্যন্ত অঞ্চলে দেশের চিত্রটা খুব কিছু পাল্টায়নি। ঐতিহ্যের দোহাই দিয়ে কুসংস্কার, ধর্মের দোহাই দিয়ে অন্ধ বিশ্বাস প্রতি মুহূর্তে গিলে খাচ্ছে তাদের। কিন্তু তার জন্য দায়ী ভারতবর্ষের প্রাচীনতা নয়। প্রাচীন না হয়ে অর্বাচীন হলে খুব কিছু কি সুখের হত? যে উত্তরাধিকার আমরা বিবর্তন সূত্রে লাভ করেছি, ঐটি বিচ্যুতি সত্ত্বেও তা অমূল্য। তাছাড়া এমন অসংখ্য সংস্কার আছে বিশ্বাসের বাইরেও যাদের যুক্তির ব্যাখ্যা অত্যন্ত দুট। খুব চালু কিছু দৃষ্টান্ত নিয়ে আলোচনা করলেই বোঝা যাবে তা। যেমন, ভাঙা আয়নায় মুখ দেখতে নেই। কারণ অতি সাধারণ, ভাঙা আয়নায় হাত কেটে যাওয়ার সম্ভাবনা প্রবল। দ্বিতীয়ত ভাঙা আয়নায় নিজের বিকৃত প্রতিচ্ছবি মনে বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে। শিশুর পোশাক যা শুকোবার জন্য দেওয়া হয়, তা সূর্যাস্তের আগেই তুলে ফেলতে হয়। এর কারণ আর কী হতে পারে? সূর্যাস্তের পরও পোশাক বাইরে থাকলে তা আর্দ্র হতে পারে, আবার পোকামাকড় প্রবেশ করতে পারে, যা ভালভাবে না দেখা গেলে শিশুর ব্যবহারের সময় তাকে কামড়াতে পারে। উত্তরে মাথা রেখে ঘুমোনো নিষেধ। প্রাচীন বিশ্বাস দক্ষিণে ঘুমের বাসস্থান তাই দক্ষিণে পা থাকলে তাঁর অসম্মান হয়। কিন্তু বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যাটি সম্পূর্ণ অন্য। মানুষের শরীরের মধ্যকার লোহা দেহের বৈদ্যুতিক তরঙ্গের প্রবাহ নিয়ন্ত্রণ করে। উত্তরে মাথা করে শুলে পৃথিবীর চুম্বক শক্তি আমাদের দেহের মধ্যকার তড়িৎ প্রবাহে বাধা দেয়। নবজাতকের বয়স আঠারো মাস না হলে তার চুল কাটতে নেই, এমন সংস্কার প্রায় প্রতিটি বাড়িতেই আছে। খুব সাধারণ কারণটিই হল, তার আগে জাতকের মাথা থাকে খুবই নরম, এসময় চুল কাটতে গেলে শিশুর মাথায় আঘাত লাগতে পারে, রক্তপাত হয়ে বড় কোনো ক্ষতি হতে পারে। কার্তিক মাসে ভূত-চতুর্দশীর দিন চোদ্দশাক খাওয়ার নিয়ম সব বাড়িতেই। বেশিরভাগই কখনো তলিয়ে দেখি না কেন খেতে হয়, সংস্কার বোধে খেয়ে নিই।



বিবাদ সম্পর্কিত সংস্কার

- নাক চুলকোলে ঝগড়ার সম্ভাবনা থাকে
- ঝাঁটা ও জুতো উল্টো করে রাখলে ঝগড়া হয়
- নাকের নখ বাজাতে নেই, বাজালে ঝগড়া হয়
- আঙুলে আঙুলে চুন দিলে ঝগড়া হয়

সকালে ঘুম থেকে উঠে
এক চোখ দেখাতে নেই



আসলে এরপরেই শীতের শুরু। ঠাণ্ডায় হাঁপানির টান, শ্বাসকষ্টের প্রকোপ বাড়ে। এই চোদ্দ শাক আসলে নানা ওষধি গুণ সম্পন্ন। এই টানের হাত থেকে রক্ষা করে। তবে ঘটনা হল ওই একটা দিন খেয়ে বিশেষ কোনো লাভ নেই, শীত শুরু অবধি এই চোদ্দ শাকের মধ্যে কিছু কিছু অন্তত খেলে কাজের কাজ যথায়ত হয়। এ তালিকা দীর্ঘ থেকে দীর্ঘতর করা যায়, তবে তার আগে আরেকবার পিছনে তাকানো যাক।

বোধহয় এটা একমাত্র ভারতবর্ষেই সম্ভব যেখানে তিন হাজার বছর আগে বিবাহ অনুষ্ঠানে যে মন্ত্র পড়া হত, আজও তা পড়া হয়। অস্বীকার করতে পারেন, যে মন্ত্রোচ্চারণ করে সারা জীবনের জন্য সঙ্গী অথবা সঙ্গীনিিকে আঁকড়ে ধরেছেন, তার বিন্দু-বিসর্গ মানেও বোঝেননি যখন পুরোহিতের বলা মন্ত্রগুলো চোখবন্ধ করে আউড়ে গেছেন। সত্য এটাই মন্ত্রের মানে না বুঝে, তাৎপর্য না বুঝে, বিনিয়োগ না বুঝে আমরা বিয়ে করি। পুষ্পাঞ্জলি দিই, উপবীত ধারণ করি এমনকী প্রিয়জনের আত্মার শান্তি ও স্থিতিও কামনা করি। মন্ত্রে বিশ্বাস থাকুক বা না থাকুক মন্ত্র বলা চাই। সেভাবেই আমরা বাচ্চার ছয়-সাত মাস বয়স হলে অন্নপ্রাশনের আয়োজন করি। প্রগতিশীলতাকে পর্দায় ঢেকে উপনয়নের ব্যবস্থা করি। শ্রাদ্ধানুষ্ঠানে মাথা কামিয়ে শ্রাদ্ধ করি। এর পিছনে সব সময় কোনও যুক্তি-বুদ্ধি কিংবা কিছু সময় বিশ্বাসও আছে কী না ভেবে দেখি না। যা আছে তা শুধুমাত্র চিরন্তন সংস্কার, পুরুষানুক্রমে অভ্যস্ত হয়ে যাওয়া কিছু রীতিনীতি। আরও একটু গভীরে ভাবলে বলা যায়, যার সাংসারিক তাৎপর্যও হয়তো কম, সামাজিক তাৎপর্য বেশি। তবে হ্যাঁ, বৈদিক যুগ থেকে বর্তমান সময়ে সংস্কারের সংখ্যাটা যে কমে এসেছে সে বিষয়ে সন্দেহ নেই। অতি-প্রাচীন গৌতমের মতে অবশ্য পালনীয়

সংস্কারের সংখ্যাটি ছিল চল্লিশ। পরবর্তীতে মনুর মতে সেই সংখ্যা দাঁড়িয়েছে তেরোয়। সেগুলি হল

- ১) গর্ভাধান ২) পুংসবন ৩) সীমন্তোন্নয়ন ৪) জাতকর্ম ৫) নামধেয় ৬) নিষ্ক্রমণ ৭) অন্নপ্রাশন ৮) চূড়াকরণ ৯) উপনয়ন ১০) কেশান্ত ১১) সমাবর্তন ১২) বিবাহ ১২) শ্রাশান

আর বর্তমানে অবশ্য পালনীয় সংস্কারের সংখ্যা দাঁড়িয়েছে চার-এ। যা আমরা আগেই আলোচনা করেছি। প্রসঙ্গত উল্লেখ্য শ্রাশান অর্থাৎ অস্ত্যোষ্টি এবং শ্রাদ্ধকে অনেকে সংস্কার বলেন, অনেকে নয়। আসলে প্রাদেশিক ভিন্নতা ভারতবর্ষে এত বেশি যে সংস্কার পালনের মধ্যেও তা পরিলক্ষিত হয়। অর্থাৎ একই বৈদিক সংস্কার ভারতবর্ষের এক এক প্রদেশ এক একভাবে পালন করে এমন হামেশাই দেখা যায়। আদিম যুগে সংস্কারের জন্মলগ্নের কথা যদি ছেড়েও দিই পরবর্তীতে যে বিস্তীর্ণ পরিসরের প্রসঙ্গ অবধারিতভাবে উঠে এল আলোচনায় সেখানে দেখা যায় এককালে যে সব সংস্কারকে যেমন গর্ভাধান, সীমন্তোন্নয়ন এসবকে গুরুত্ব দেওয়া হত, কালক্রমে তা উধাও হয়ে গেল। কারণ আর কিছুই নয়, সংস্কারের জন্ম সমাজ থেকে। যা কিছু সমাজে অপ্রাসঙ্গিক হয়ে যায় তাদের তো কালের গর্ভে বিলীন হয়ে যেতেই হবে। অগ্রগতির সঙ্গে সঙ্গে সমাজে যত জটিলতা এল, জ্ঞান-মনন-শিক্ষার পরিসর বাড়ল, তত যাগ-যজ্ঞ-ধর্মগ্রন্থের প্রভাব কমেতে লাগল। অস্তিত্বের কারণে পেশার পরিবর্তনও ঘটল। গোঁড়া বিভেদ আলাদা হতে থাকল। তার অনিবার্য পরিণতি হিসেবে আচার-বিচারের পরিসরও ছোট হতে থাকল কিন্তু সংস্কার আজও সর্বতোভাবে উধাও হতে পারল না সমাজ জীবন ও মনন থেকে। হয়তো এটাই বিশ্বাসের জোর যার শুরু ওই ‘ব্যাদ’-এরও আগে থেকে!

এইদিন আমরা পাক্কা বাঙালি। হঠাৎ করেই আমাদের ‘ট্র্যাডিশন’-এর কথা মনে পড়ে যায় এদিন। ভোলা মন মায়ের হাতের রান্না, ঠাকুমার নিজস্ব রেসিপি খোঁজে! ঘরনী যদি ঘরে বানাতে না পারে, প্রয়োজনে দেড়ঘণ্টা লাইন দিয়ে ঠুঁসে ঢুকতে চায় বাঙালি রেস্টোরার কচি পরিসরে। কিন্তু দুধের স্বাদ কি ঘোল-এ মেটে! রেস্টোরার শেফ রেসিপি জানেন, কিন্তু মায়ের যত্ন, ঠাকুমার আদরের স্পেশাল ফোড়নটির খোঁজ যে তার অজানা! আপনাদের খুব পরিচিত কিছু বিশেষ মানুষ জানানেন এমনই স্পেশাল কিছু রেসিপির কথা

পয়লা বৈশাখের ভোজ



জি
সু
খ

মাছের মাথা দিয়ে মুগডাল **টোটা রায়চৌধুরী**



কী কী লাগবে

মুগডাল-২৫ গ্রাম, রুই মাছের মাথা - ১টা, পেঁয়াজকুচি - ২ টো (মাঝারি), আদাবাটা - ১ চা চামচ, রসুনবাটা - ১ চা চামচ, হলুদগুঁড়ো - আধ চা চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো - ১ চা চামচ, নুন - আন্দাজমতো, চিনি - আধ চা চামচ, তেজপাতা-১/২ টা, গরম মশলা গুঁড়ো - আধ চা চামচ, সরষে তেল - পরিমাণ মতো, কাঁচা লঙ্কা - ৩/৪ টা, গোটা জিরে - সামান্য পরিমাণ, ঘি - সামান্য।

কী করে করবেন

মুগডালটা কড়াইতে সামান্য ভেজে নিয়ে সেদ্ধ করতে হবে। মাছের মাথার টুকরোতে নুন-হলুদ মাখিয়ে নিয়ে কড়াতে তেল দিয়ে ভেজে তুলতে হবে। এবার তেলে তেজপাতা, জিরে ফোড়ন আর পেঁয়াজকুচি দিয়ে ভেজে নিয়ে তাতে আদা-রসুন বাটা, হলুদ-লঙ্কাগুঁড়ো-নুন দিয়ে ভাল করে কষে নিতে হবে। মশলা থেকে তেল বেরিয়ে এলে মাছের মাথার টুকরোগুলো দিয়ে আবার একটু কষুন। ভাল করে কষা হয়ে গেলে তাতে সেদ্ধ করা ডালটা দিয়ে দিন। ভাল করে ফুটে উঠলে নামানোর আগে ঘি-গরম মশলা দিয়ে নামান।



গোকুল পিঠে লকেট চ্যাটার্জি

কী কী লাগবে

নারকোল-১ টা (মাঝারি সাইজের), চিনি - ৫০০ গ্রাম, ছোট এলাচ গুঁড়ো- সামান্য, ময়দা - ২৫০ গ্রাম, সাদা তেল - ভাজার জন্য, বেকিং পাউডার - আধ চা চামচ, খোয়া ক্ষীর - ১০০ গ্রাম।

কী করে করবেন

প্রথমে নারকোল কুড়িয়ে তাতে পরিমাণমতো চিনি, খোয়াক্ষীর, এলাচ গুঁড়ো দিয়ে আঁচে বসিয়ে নারকোলের পুর করে নিন। ময়দাতে বেকিং সোডা, সাদাতেল দিয়ে ময়ান দিয়ে ভাল করে মেখে জল বা দুধ দিয়ে একটা ব্যাটার তৈরি করে কিছুক্ষণ রাখুন। একটা পাত্রে জল ও চিনি দিয়ে ফুটিয়ে রস বানিয়ে নিন। কড়াতে সাদা তেল দিয়ে গরম হলে নারকোলের পুর হাত দিয়ে চ্যাপ্টা আকার করে গড়ে ময়দার ব্যাটারে ডুবিয়ে লালচে করে ভেজে রসে ফেলতে হবে।



চিংড়ির মালাইকারি মুমতাজ সরকার

কী কী লাগবে

খোসা ছাড়ানো চিংড়ি - ৫০০ গ্রাম, পেঁয়াজবাটা - ২টি, আদাবাটা - ৩ চা চামচ, রসুনবাটা - ১ চা চামচ, জিরে গুঁড়ো - ১ চা চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো - ১ চা চামচ, হলুদগুঁড়ো - ১ চা চামচ, নারকোল কোরা - ১ কাপ, তেজপাতা-৩/৪ টি, গরম মশলা - আধ চা চামচ, নুন-পরিমাণ মতো, সরষের তেল -পরিমাণ মতো।

কী করে করবেন

মাছগুলো ধুয়ে পরিষ্কার করে নুন-হলুদগুঁড়ো মাখিয়ে ভেজে তুলতে হবে। কড়াতে সরষে তেল দিয়ে তাতে তেজপাতা, পেঁয়াজবাটা - আদা - রসুনবাটা একসঙ্গে দিয়ে ভাল করে কষুন, কষা হলে লঙ্কা-হলুদ-জিরেগুঁড়ো দিয়ে অল্প জল দিয়ে একটু নাড়াচাড়া করে নারকোল কোরা ও জল দিয়ে আবার ফুটতে দিন। ভাল করে কষে নিয়ে তাতে ভাজা মাছ দিয়ে নাড়াচাড়া করে অল্প জল দিতে হবে। জল ফুটে উঠলে মাছ সেদ্ধ হয়ে এলে গরম মশলা ছড়িয়ে নামিয়ে নিন।



বেঞ্জি চিকেন কৌশিক গাঙ্গুলী

(বিখ্যাত অভিনেতা বেঞ্জামিন গিলানির থেকে শেখা পদ)

কী কী লাগবে

বড় বড় পিস করে কাটা (ছাল সমেত হলে ভাল)
চিকেন-১কেজি, কুচিয়ে কাটা পেঁয়াজ - ৬টা, আদাবাটা - ১ চা চামচ, রসুনবাটা - আধ চা চামচ, গোটা জিরে - ২ চা চামচ, মাখন - ২০০ গ্রাম, সাদা তেল - ৪ চা চামচ।

কী করে করবেন

কড়াতে সাদা তেল দিয়ে তাতে গোটা জিরে দিন। হালকা গন্ধ বেরতে শুরু করলেই পেঁয়াজ কুচি দিয়ে হালকা ভাজতে হবে। পেঁয়াজে চকচকে ভাব এলেই তাতে আদাবাটা আর রসুনবাটা দিয়ে সেটা সামান্য নাড়াচাড়া করে নিন। তারপর মাখনটা কড়াতে দিয়ে দিন। মাখনটুকু পুরোটা গলে গেলে চিকেনের টুকরোগুলো তাতে দিয়ে হালকা নাড়াচাড়া করে নিয়ে কড়া ঢেকে দশ মিনিট অল্প আঁচে রান্না করে নামিয়ে নিন। ব্রেড রোলার সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।



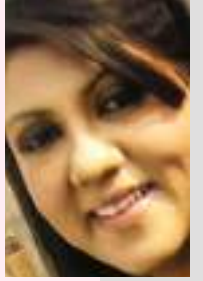
মটন কাটলেট পরমা ব্যানার্জি

কী কী লাগবে

মটন (সিনা-র মাংস, হাড় সমেত, মটন চাঁপে যেমন ব্যবহার হয় তেমন)-৭০০ গ্রাম, আদাবাটা - দেড় চা চামচ, রসুনবাটা - ২ চা চামচ, পেঁয়াজবাটা - ১ কাপ, পেঁপে বাটা - ১ চা চামচ, ভিনিগার - ১/৪ কাপ, পার্সলে পাতা বাটা - ১ চা চামচ, কালো গোলমরিচ গুঁড়ো - ১ চা চামচ, কাঁচা লঙ্কাবাটা (ঝাল না খেতে চাইলে বাদ দিতে পারেন)-আন্দাজ মতো, বিস্কুটগুঁড়ো, ডিম আর সরষের তেল ভাজার জন্যে, নুন-আন্দাজ মতো।

কী করে বানাবেন

মটনের পিসগুলো ধুয়ে নিয়ে চ্যাপ্টা করে নিন, তারপর ভিনিগার, নুন, আদা, রসুন আর পেঁয়াজবাটা, পেঁপেবাটা, গোলমরিচ গুঁড়ো পার্সলে বাটা দিয়ে মেখে ম্যারিনেট করতে হবে অন্ততপক্ষে ৮ থেকে ১০ ঘণ্টা। গোলা ডিমে চুবিয়ে বিস্কুটগুঁড়ো মাথিয়ে নিন। খেয়াল রাখতে হবে বিস্কুটগুঁড়োর প্রলেপ যেন বেশি পুরু না হয়ে যায়। এরপর গরম সরষের তেলে ভেজে স্যালাড, টমেটো সস আর কাসুন্দির সঙ্গে পরিবেশন করুন।



সঠিক হজমের উপাদান...

Encarmin™

আপনার ডাক্তার সব জানে

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেন।



লোকটা

প্রচেষ্টা

‘আবার ওই লোকটাকে দেখলাম!’

অস্তুরার গলা কাঁপছে। গলার সঙ্গে হাতও কাঁপছে। সে ফোনটাকে দু’হাত দিয়ে কানের সঙ্গে চেপে ধরল। ওপাশে সোমেন অবাক গলায় বলল, ‘কোন লোকটা?’

অস্তুরা টোক গিলে ফিস ফিস করে বলল, ‘ওই যে কাল রাতে তোমাকে যার কথা বলছিলাম।’

সোমেন অফিসে বসে বাড়ির ফোনে কথা বলা পছন্দ করে না। শুধু বাড়ির ফোন নয়, ব্যক্তিগত কোনও কাজই পছন্দ করে না। অফিস কাজ করার জায়গা, ঘর সংসার করার জায়গা নয়। এক

এপ্রিল ২০১৩

বছর আগেই কথাটা অস্তুরাকে বলেছিল। বলার ভাষা কড়া হয়ে গিয়েছিল। কিছু করার নেই। কড়া কথা কড়া ভাবেই বলতে হয়।

তখন সবে বিয়ে হয়েছে। বড়জোর মাসখানেক হবে। অস্তুরা একদিন আত্মাদি গলায় বলল, ‘হ্যাঁগো, তোমার অফিসে একদিন নিয়ে যাবে তো?’

সোমেন অফিস যাবার জন্য তৈরি হচ্ছিল। নিচু হয়ে জুতোর ফিতে বাঁধছিল। ফিতে বাঁধা বন্ধ করে অবাক হয়ে মুখ তুলল।

‘কিছু বললে?’

অস্তুরা গদগদ গলায় বলল, ‘বলছি, তুমি কবে আমাকে তোমার



অফিসে নিয়ে যাবে?’

সোমেন অবাক হল। এ কেমন আবদার! বউকে অফিসে নিয়ে যাবে মানে! অস্তুরা যে বোকা তা সে বিয়ের আগেই বুঝেছিল। পাত্রী ফাইনাল করবার পর দুদিন আলাদা কথা হয়েছে। একদিন টেলিফোনে, একদিন রেস্টুরেন্টে। তখনই টের পেয়েছিল, লেখাপড়ায় ডিগ্রি থাকলেও এই মেয়ের বুদ্ধির দৌড় বেশি নয়। এতে নিশ্চিত হয়েছিল সোমেন। ঠিক মেয়ে বাছা হয়েছে। অন্য কেউ বেশি বুদ্ধির হলে ভাল, বেশি বুদ্ধির বউ ভাল নয়। বেশি বুদ্ধির বউতে নানারকম সমস্যা হয়। তা বলে এতটা বোকা! সোমেন রাগ সামলালো। ঠাণ্ডা গলায় বলল, ‘অফিসে! কেন অফিসে নিয়ে যাব কেন? অস্তুরা, অফিস বেড়াবার জায়গা নয়।’

অস্তুরা গদগদ গলায় বলল, ‘বাঃ, বিমলদা যে দিদিকে নিয়ে গিয়েছিল!’

‘বিমলদা! সে কে?’

অস্তুরা চোখ বড় বড় করে বলল, ‘ওমা! এর মধ্যে ভুলে গেলে! বিমলদা আমার জামাইবাবু। বিয়ের সময় আমাকে পিঁড়িতে

তুলে তোমার চারপাশে ঘোরালো, আর তুমি ভুলে গেলে!’

এটাও বোকার মতো কথা। বিয়ের সময় বউয়ের পিঁড়ি ধরে যারা যারা ঘুরিয়েছিল তাদের সবাইকে মনে রাখতে হবে এমন কোনও নিয়ম নেই। সোমেন কঠিন গলায় বলল, ‘না, মনে পড়ছে না।’

অস্তুরার এতে হেলদোল হল না। তার উৎসাহ এতটুকু কমল না। বলল, ‘অ্যাই জানো, বিয়ের পর বিমলদা না দিদিকে অফিসে নিয়ে গিয়েছিল। সব দেখিয়েছে, কোন চেয়ারে বসে কাজ করে, ক্যান্টিনের কোন টেবিলে বসে দিদির দেওয়া টিফিন খায়, বারান্দার কোথায় বিড়ি ফেঁকে, দিদি ফোন করলে সিঁড়ির ঠিক কোন কোণায় দাঁড়িয়ে ফিসফিস করে প্রেম করে সব দেখিয়েছে। হি হি।’

মাথায় রক্ত চড়ে গেল সোমেনের। ইচ্ছে করল, জোর একটা ধমক দিই। নিজেকে সামলালো। যতই হোক সব বিয়ে হয়েছে। এখন ধমক দিলে বাড়াবাড়ি হয়ে যাবে। সে শুধু বলল, ‘ও।’

অস্তুরা হেসে লজ্জা লজ্জা গলায় বলল, ‘জামাইবাবুর এক কলিগ খুব অসভ্য। জামাইবাবু যখন সবার সঙ্গে দিদির আলাপ

করিয়ে দিয়েছে, তখন সেই ছেলে দিদিকে বলল, ‘বৌদি, আপনাকে দেখে বুঝতে পারছি, দাদার কেন লেট হয়, আর কেন বাড়ি যাবার জন্য ছটফট করে। কী অসভ্য না?’

সোমেন এই ধরনের রাস্তা টাইপ রসিকতায় এতটাই বিস্মিত হল যে কোনও উত্তর দিতে পারল না।

অন্তরা খামল না। সে বলে যেতে লাগল। যেন খুব মজার গল্প। ‘জামাইবাবুর বসের সঙ্গেও দিদির আলাপ করিয়ে দিয়েছে। বস চা খাইয়েছে। ফ্লাওয়ার ভাস থেকে তুলে গোলাপ উপহার দিয়েছে। বলেছে, তুমি আমাকে স্যার ডাকবে না। দাদা ডাকবে। অ্যাই জানো, জামাইবাবুর বসের একটু ইয়ের দোষ আছে। কথা বলার সময় মুখের বদলে দিদির ইয়ের দিকে তাকাচ্ছিল।’

সোমেনের মনে হল শুধু ধমক নয়, এই মেয়েকে মাঝে মধ্যে গালে চড় মারাও উচিত।

অন্তরা বলল, ‘অ্যাই বলো না, কবে নিয়ে যাবে?’

জুতোর ফিতে বাঁধা শেষ করে সোমেন মোড়া ছেড়ে উঠে দাঁড়াল। অন্তরার চোখের দিকে তাকিয়ে ঠাণ্ডা গলায় বলল, ‘দ্যাখো অন্তরা, অফিসটা পার্ক বা মামাশ্বশুরের বাড়ি নয় যে স্ত্রী কে নিয়ে সেখানে বেড়াতে যেতে হবে। আমি এসব পছন্দ করি না। কাজের জায়গার সঙ্গে বাড়ির কোনও যোগাযোগ নেই। এ ধরনের আবদার তুমি আমাকে আর কখনও করবে না। তুমি আমাকে তো এখনও পুরোটো জানও না তাই এই ধরনের রিকোয়েস্ট করলে। আশা করি এবার জানলে। মনে রাখবে, আমি তোমার জামাইবাবু নই। তোমার দিদির মতো তোমাকে অফিসে শো করিয়ে বেড়াব না।’

অন্তরা এতেও দমল না। চোখ পিটিপিটি করে বলল, ‘অ্যাই তুমি রাগ করলে? আসলে কী জানো, অফিসটা নিজের চোখে দেখা থাকলে সুবিধে হত। যখন ফোন করতাম, তুমি বলতে কোথায় আছ। টেবিলে না ক্যান্টিনে, নাকি বারান্দায়, আমিও চোখ বুঁজে তোমায় দেখতে পেতাম। মজা হত না?’

সোমেন এবার ধমক দিল।

‘চুপ করো। অনেক বোকামি হয়েছে এবার চুপ করো। তুমি অফিসে আমাকে ফোনও করবে না। কাজের সময় বাড়ির ফোন আমি পছন্দ করি না।’

এরপরেও অন্তরা মাঝে মধ্যে ফোন করত। বেশিরভাগ সময়েই সোমেন ধরত না। ধরলেও হুঁ করে কেটে দিত। অন্তরার উৎসাহে ভাঁটা পড়েছে। স্বামীকে খানিকটা বুঝতে পেরেছে। এখন মাসে একবারও করে কিনা সন্দেহ। আজ করল।

সোমেন বুঝতে পারছে অন্তরা কার কথা বলছে; তবু গলা নামিয়ে বলল, ‘কাল রাতে? কার কথা বলছ? মনে করতে পারছি না।’

‘ওই যে তোমার মতো দেখতে লোকটা...।’

সোমেন চিন্তিত হল। অন্তরা শুধু বোকা নয়, তার মাথায় কোনও সমস্যা হচ্ছে। নতুন করে হচ্ছে? নাকি আগে থেকেই গোলমাল ছিল? কাল রাতে সে একটা অদ্ভুত কথা বলেছে। অদ্ভুত নয় উদ্ভট। সে নাকি তার স্বামীর মতো দেখতে একজনকে দেখতে পাচ্ছে। শুধু স্বামীর মতো দেখতে বললে ভুল হবে, অবিকল দেখতে। একই রকম হাইট। মোটার দিকে চেহারার। গায়ের রঙ ময়লা। মাথায় পিছনে হালকা টাক। এমনকি শার্ট প্যান্টও সোমেনের মতো। একদিন নয়, পরপর দুদিন এই ঘটনা ঘটেছে। এই ঘটনা মাথা খারাপ ছাড়া আর কী হতে পারে?

কাল রাতে শোবার পর অন্তরা বলল, ‘অ্যাই শোনো, একটা ঘটনা হয়েছে।’

সোমেন উলটো পাশ ফিরে ঘুমের আয়োজন করতে করতে অলস ভাবে বলল, ‘কী ঘটনা? তোমার জামাইবাবুর বস দিদিকে

আবার গোলাপ ফুল দিয়েছে?’

‘ধ্যাৎ। খালি ইয়ার্কি করে। আমি একটা লোককে দেখছি।’

সোমেন পাশবালিশ টেনে নিয়ে বলল, ‘সেটা আবার কী ঘটনা হল! আমি তো রোজ হাজারটা লোককে দেখি।’

অন্তরা স্বামীর গায়ে অন্যমনস্ক ভাবে হাত দিয়ে বলল, ‘না সেরকম নয়। অন্যরকম।’

সোমেন হাই তুলে বলল, ‘ঠিক আছে কাল শুনব। এখন ঘুমোবো।’

অন্তরা স্বামীকে নিজের দিকে পাশ ফেরানোর জন্য হালকা টান দিল।

‘ঘটনাটা বুধবার প্রথম শুরু হয়েছে। আমি তোমাকে বলিনি।’

সোমেন বউয়ের টানে সাড়া দিয়ে চিং হয়ে শুলো। বউয়ের এই হালকা টান সোমেনের ভাল লাগে। টানের মধ্যে জোর নেই, এক ধরনের মিনতি আছে। ‘আমাকে নাও’ ধরনের মিনতি। বোকা হলেও বউ হিসেবে অন্তরা ভাল। সংসারে মন আছে। শুধু মন আছে বললে সবটা বলা হবে না, এই মেয়ে সংসার করতে ভালবাসে। বায়নাঙ্কা বিশেষ নেই। সংসারের সবদিকে নজর। রান্নাঘরের হলুদ, ফোড়ন থেকে শুরু করে বরের পায়জামার দড়ি, রুমালের ভাঁজ সব খেয়াল রাখে। বিয়ের আগে থেকেই সোমেনের রান্নার লোক ছিল। অন্তরা এসে তাকে ছাড়িয়ে দিয়েছে।

‘রান্না আমিই করব। আমার ভাল লাগে। তাছাড়া ঘরে বসে কী করব? হাতে পায়ে বাত ধরে যাবে। আমি শাকের এগারো রকম প্রিপারেশন জানি। তুমি কখনও বাদাম লুচি খেয়েছ? খাওনি? আচ্ছা, আমি তোমাকে করে খাওয়াব। প্রথমে কাঠ বাদাম ভিজিয়ে রাখতে হবে। কড়াইতে তেল গরম করে ওই কাঠ বাদাম আর খানিকটা হিং দিয়ে দেব। সঙ্গে নুন, চিনি, ঝাল। তারপর দেব মৌরী বাটা, জিরে গুঁড়ো, গোলমরিচ গুঁড়ো... আচ্ছা, একদিন তুমি অফিস থেকে ফিরলে গরম গরম ভেজে দেব।’

অন্তরার এই সংসারী মন সোমেনের ভাল লেগেছে। শুধু মন নয় শরীরও আছে। তেড়েফুঁড়ে ওঠা শরীর নয়। আবার কিমিয়ে পড়াও নয়। বাঙালির যেমন সয়। ভালবাসার সময় ঘন হয়ে আসা গলায় বলে, ‘এখন কিন্তু বাচ্চা কাচার হ্যাঁপা নেব না কোনো এই বলে দিলাম। উঁ উঁ। আগে নিজেরা কিছুদিন সাধ আহ্লাদ মেটাই। উঁ উঁ।’

এই ‘উঁ উঁ’ আওয়াজে কাঠখোঁটা টাইপ সোমেনের আবেশ লাগে।

সোমেন অন্তরার গায়ে হাত রেখে বলল, ‘বেশ করেছ। আজও বলতে হবে না। একেবারে কাল সকালে বল।’

অন্তরা বলল, ‘শোনোই না। বুধবার দুপুরে হাতিবাগানে ব্লাউজের মাপ দিতে গিয়েছিলাম। বিবেকানন্দ রোডের মুখ থেকে ট্রামে উঠেছি হঠাৎ দেখি সামনের সিটে তুমি বসে আছ। বসে বিমোচ্ছে।’

সোমেন চমকে উঠল। অন্তরার গা থেকে হাত সরিয়ে নিয়ে বলল, ‘আমি! আমি ট্রামে করে হাতিবাগান যাচ্ছি।’

অন্তরা অন্যমনস্ক গলায় বলল, ‘আমিও তোমার মতো চমকে উঠলাম। এই ভরদুপুরে তুমি কোথা থেকে এলে! ভাল করে তাকিয়ে দেখলাম, হ্যাঁ, তুমিই। হাতে সেই কালো চশমাটা ধরা। বিমোনের সময় ঠিক যেভাবে তুমি চশমা খুলে হাতে নাও... একেবারে সেরকম... মাথায় ওই টাক, জন্মদিনে আমার দেওয়া শার্টটা পরেছো, কালো প্যান্ট...’

সোমেন বলল, ‘কী হাবিজাবি বলছো! বুধবার দুপুরে আমি তো... আমি তো... আমি তো মিটিং-এ ছিলাম।’

অন্তরা এই কথার উত্তর দিল না। বলল, ‘আমি এতটাই অবাক

হয়ে গিয়েছিলাম যে তোমাকে ডাকতেও ভুলে গিয়েছি। সিট ছেড়ে উঠতে যাব, দেখি তুমি ধড়ফড় করে উঠে পড়েছো। জানলা থেকে বাইরেটা একবার দেখে, দ্রুত চলন্ত ট্রাম থেকে নেমে পড়লে। আমি আর তোমাকে দেখতেই পেলাম না। ভিড়ে মিশে গেলে। তাড়াতাড়ি মোবাইলে তোমাকে রিং করলাম। একবার, দুবার, তিনবার...।’

সোমেন শোওয়া অবস্থাতেই ভুরু কুঁচকে বলল, ‘তারপর?’ বলেই বুঝতে পারল, উদ্ভট গল্পটার মধ্যে সে ঢুকে পড়েছে।

অন্তরা বিড় বিড় করে বলল, ‘তারপর তুমি ফোন ধরলে। গস্তীর গলায় বললে, পরে করবে। মিটিং-এ আছি। তোমার কথার ইকো হল। বড় ঘরে থাকলে যেমন হয়। পিছনে কারা ইংরেজিতে কথা বলছিল। আমি বুঝতে পারলাম, সত্যি তুমি মিটিং-এ আছো। আমি ভুল দেখেছি। নিজের ভুল বোঝার পর খুব লজ্জা পেলাম।

‘না, হাতিবাগান নয়। কাল লোকটাকে দেখলাম যাদবপুরে, ইউনিভার্সিটির সামনে।’

সোমেন অবাক হয়ে বলল, ‘ইউনিভার্সিটি! ওখানে তোমার কী কাজ?’

‘পাশের বাড়ির বৌদির সঙ্গে গিয়েছিলাম। ওর মেয়ের অ্যাডমিশান টেস্ট ছিল। বলল, একটু যাবি? আমি অতক্ষণ একা একা গাড়িতে বসে থাকব। দুজনে থাকলে গল্প করে সময় কেটে যাবে। আমি বললাম, যেতে পারি, ফেরার পথে খাওয়াবে বল। বৌদি বলল, হ্যাঁ, খাওয়াব। গাড়িতে করে যখন ইউনিভার্সিটির ভেতর ঢুকছি, দেখি তুমি একটা বড় গাড়িতে চেপে পাশ দিয়ে হুশ করে চলে গেলে। তোমার গায়ে তোমারই নেভি ব্লু স্যুট। আমি খুব অবাক হলাম, কই তুমি তো আজ স্যুট পড়ে অফিস যাওনি!’

সোমেন হাই তুলে বলল, ‘মনে হচ্ছে, আমার ভূত কলকাতা



গাড়িতে করে যখন
ইউনিভার্সিটির
ভেতর ঢুকছি,
দেখি তুমি একটা
বড় গাড়িতে চেপে
পাশ দিয়ে হুশ
করে চলে গেলে।
তোমার গায়ে
তোমারই নেভি ব্লু
স্যুট। আমি খুব
অবাক হলাম, কই
তুমি তো আজ
স্যুট পড়ে অফিস
যাওনি!’

যাকে তাকে ভুল দেখার মানে আছে, তা বলে নিজের স্বামীকে! ছি ছি।’

সোমেন একটা বড় শ্বাস নিয়ে বলল, ‘অত ছি ছি করার কিছু নেই। ভুলটা বুঝতে পেরেছো এটাই যথেষ্ট। ছাড়ো ওসব, এবার এসো।’

অন্তরার কনুই ধরে টানতে যায় সোমেন। অন্তরা এগোয় না। এটা তার স্বভাবের সঙ্গে যায় না। স্বামী চাইলে সবসময়ই সে সাড়া দেয়। ইচ্ছে না থাকলেও দেয়। শরীরে খুব অসুবিধে থাকলে অনুরোধ করে, ‘আজ বাদ দাও।’ এক বছর অন্তত এরকমই করেছে। আজ কিন্তু সাড়া দিল না। ফিসফিস করে বলল, ‘জানো, কাল আবার লোকটাকে দেখেছি।’ এবার বিরক্ত হল সোমেন। সারারাত কি এই চলবে? কাকে না কাকে দেখেছে তার গল্প?

‘কাল দুপুরেও হাতিবাগানে গিয়েছিলো!’

শহরে ঘুরে বেড়াচ্ছে।’

অন্তরা উঠে বসেছে। স্বামীর বুকের ওপর হাত রেখে বলল, ‘আমার ভাল লাগছে না। কেমন যেন লাগছে।’

সোমেন অন্তরাকে বুকের ওপর টেনে নামাল। নাইটির দড়িতে হাত রেখে বলল, ‘দাঁড়াও ভাল লাগার ব্যবস্থা করছি।’ কাল সবই হয়েছিল, কিন্তু কোথায় যেন একটা ফাঁক ছিল। সকালেও খানিকটা অস্বস্তির মধ্যে ছিল সোমেন। অন্তরা যেন একটু বেশি চুপচাপ। অফিসে আসবার পথে সোমেন ভেবেছে গোলমালটা কী! এখন ফোনে আবার সেই লোকের কথা শুনে বোঝা যাচ্ছে, গোলমালটা মাথায়। সোমেন কাগজপত্র সরিয়ে চিন্তিত গলায় বলল, ‘বলো, কী হয়েছে।’

ঘটনা ছোটো। তবু কাঁপা গলায় থেমে থেমে ঘটনা বলতে অন্তরা সময় নিল।

স্নান সেরে বারান্দায় গিয়েছিল অন্তরা। ভেজা কাপড় শুকোতে দিচ্ছিল। যেমন রোজ দেয়। বারান্দা থেকে রাস্তার ওপাশের ফুটপাথ দেখা যায়। শাড়ি মেলতে গিয়ে হঠাৎই সেদিকে চোখ পড়ে যেমন রোজ পড়ে থাকে। তখনই দেখতে পায়, লোকটা দাঁড়িয়ে আছে। সিগারেট খাচ্ছে। মুখ তুলে তাকিয়ে আছে বারান্দার দিকে। ভীষণ ভয় পেয়ে যায় অন্তরা। লোকটা পায়জামা, পাঞ্জাবি পরেছে। সোমেনের নসি়া রঙের ফতুয়া পাঞ্জাবি। সোমেন সিগারেট খায় না। কোনও কোনও দিন মন মেজাজ ভাল থাকলে বাড়ি থেকে বেরিয়ে, ফুটপাথ পার হয়ে সিগারেট কেনে। সেখানে দাঁড়িয়েই কটা টান দিয়ে ফিরে আসে। দু-একদিন বারান্দা থেকে সেই দৃশ্য দেখেওছে। দেখে মজা পেয়েছে। ছেলে ছোকরাদের মত হুশহাশ করে খোঁয়া ছাড়ছে। আজও লোকটা ঠিক একইভাবে... মেরদগু দিয়ে ঠাণ্ডা স্নেহ বয়ে যায় অন্তরার। হাতে ধরা ভেজা শাড়ি পড়ে যায় মাটিতে। কোনও রকমে ছুটে ঘরে চলে এসেছে।

সোমেন একটু চুপ করে থেকে বলল, ‘অন্তরা, তুমি বুঝতে পারছো এটা চোখের ভুল ছাড়া কিছু নয়। অহেতুক তুমি টেনশন করছো।’

ফোনের ওপাশে ফুঁপিয়ে ওঠে অন্তরা। বলে, ‘রোজ রোজ একই ভুল হচ্ছে।’

সোমেন এর উত্তর জানে না। তবু হালকা গলায় বলল, ‘রোজ রোজ তো হচ্ছে না, মোটে, তিনদিন হয়েছে। আবার এমনও তো হতে পারে, আমার মতো কোনও লোককে দেখে তুমি অবাক হচ্ছে। জানও তো পৃথিবীতে সবসময় পাঁচ জন মানুষ আছে যাদের একরকম দেখতে। আমার মতোও ওই পাঁচজনের একজনকে হয়তো দেখছো।’

অন্তরা ভয়ের কান্না থামাল না। ফোঁপাতে ফোঁপাতেই বলল, ‘একটা লোককেই আমি হাতিবাগানে দেখলাম, আবার যাদবপুরে দেখলাম। এবার একেবারে বাড়ির সামনে। আমার ভয় করছে। শুধু একইরকম দেখতে নয়, লোকটার পোশাক, ভাবভঙ্গীও তোমার মতো। তোমার মতো চশমা ধরছে, সিগারেটের খোঁয়া টানছে।’

সোমেন হতাশ ভঙ্গীতে বলল, ‘আমি আবার বলছি, এটা তোমার মনের ভুল হচ্ছে। যাই হোক এখন ফোন ছাড়ো। টেবিলে ফাইল জমে যাচ্ছে। কাজে মন দিতে হবে।’

অন্তরা বিড়বিড় করে বলল, ‘আমার ভয় করছে। তুমি চলে এসো।’

সোমেন ঘাবড়ে গেল। বউয়ের এই গলা তার কাছে অপরিচিত।

কাজ করল, কিন্তু কাজে মন দিতে পারল না সোমেন। বউ বোকা হলে যেমন সুবিধে হয়, তেমন অসুবিধেও হয়। মায়া বাড়ে। একটু পরেই সোমেন বুঝতে পারল, অন্তরার জন্য তার মন কেমন করছে। মেয়েটা নিশ্চয় কষ্ট পাচ্ছে। নইলে ওভাবে কেঁদে ফেলবে কেন? মনে হচ্ছে, অন্তরা একা সমস্যাটা থেকে বেরোতে পারবে না। তার সাহায্য দরকার। বিকেলের দিকে বিতানকে ফোন করল সোমেন। বিতান স্কুলের বন্ধু। ডাক্তার হয়েছে। প্রাইভেট প্র্যাকটিস করে না, হাসপাতালে ছুটে বেড়ায়। যোগাযোগ ছিল না। মাস খানেক আগে ঠিকানা জোগাড় করে হঠাৎ উদয় হল।

‘অনেক কষ্টে এত বছর পর তোর হদিশ পেয়েছি। তিনদিন ধরে কলকাতায় ডাক্তারদের কনফারেন্স করছি। অনেক খরচ। তোর কোম্পানি থেকে একটা জম্পেশ বিজ্ঞাপন দিতে হবে ভাই। একই সঙ্গে বন্ধুকৃত্য এবং ডাক্তারকৃত্য করতে হবে।’

বিতান সব শুনে বলল, ‘কাল বিকেলে গিল্লিকে নিয়ে চলে আয়। আমাদের হাসপাতালের ডাক্তার ব্যানার্জির সঙ্গে কথা বলিয়ে দিচ্ছি। উনি খুব নামকরা সাইকোট্রিস্ট। প্রফেসর মানুষ। মাই ডিয়ার

লোক। কথা শুনে বুঝতে পারবি না বয়স হয়েছে। এমন সব ঠাট্টা তামাশা করে... পেশেন্ট ওতেই আন্দেক ভাল হয়ে যায়। আমার শুনে মনে হচ্ছে বড় কিছু নয়, কোনও একটা টেনশনে তোর গিল্লির গোলমাল হচ্ছে। প্রপার মেডিসিনে ঠিক হয়ে যাবে।’

রাতে অন্তরা সমস্যা করল। জানলা না খুলে সোমেন শুতে পারে না। অন্তরা সবকটা জানলা শক্ত করে আটকে দিল। তারপর স্বামীকে জড়িয়ে ধরে শুল। সোমেন মাথায় হাত বুলিয়ে বলল, ‘চিন্তা করো না। সব ঠিক হয়ে যাবে।’

ডাক্তার ব্যানার্জি হেসে বললেন, ‘আপনার কিছুই হয়নি। শুধু মনের মধ্যে স্বামী মানুষটা একটু বেশি চেপে বসেছে। তাই অন্যকেও তার চেহারা দেখছেন। যাকে দেখছেন সেই মানুষটা কিন্তু এক নয়। আলাদা আলাদা। আপনি ভাবছেন একটাই লোক।’ অন্তরা বিড়বিড় করে বলল, ‘আর পোশাক আশাক?’

ডাক্তার ব্যানার্জি হেসে বললেন, ‘আচ্ছা, মিসেস সেন আপনার হাজবেন্ডের মতো জামা প্যান্ট কি কলকাতা শহরে আর কারও নেই? থাকতে পারে না? আজকাল অবশ্য নানা ধরনের বৃত্তিক হয়েছে সেখানে কী বলে যেন... হ্যাঁ এক্সক্লুসিভ ড্রেস... যার জোড়া হয় না... পাওয়া যায়, মাত্র একটাই, তাই তো? আপনার হাজবেন্ড নিশ্চয় সেসব পরেন না। যান, নিশ্চিত্তে বাড়ি যান। আর ওই লোককে আপনি দেখবেন না।’

আপনাকে এই কথাটা বুঝিয়ে বলাটাই আপনার চিকিৎসা। এটারই দরকার ছিল। এবার আপনি জেনে গেলেন। আপনার কেসটা বিতানের কাছে শুনে প্রথমে মনে হয়েছিল, স্প্লিট পারসোনালিটি ধরনের কিছু হচ্ছে। এখন কথা শুনে বুঝি, না। এ আপনার প্রেমের বিষয়। আপনি খেয়াল করে দেখবেন, আপনি লোকটাকে তখনই দেখতে পাচ্ছেন, যখন মিস্টার সেন আপনার কাছে নেই। তাই না? আসল ঘটনাটা কী জানেন?’

সোমেন এতক্ষণ চুপ করে ছিল। এবার কথা না বলে পারল না। বলল, ‘কী ঘটনা?’

‘আসলে উনি দেখছেন না, উনি দেখতে চাইছেন। আপনাকে দেখতে চাইছেন। হা হা।’

অন্তরা খুব লজ্জা পেল। বোকা মেয়েরা তাড়াতাড়ি লজ্জা পায়। সোমেন এই লজ্জায় খুশি হল। সেই সঙ্গে নিশ্চিত্ত। সে বলল, ‘তাহলে বলছেন ডাক্তারবাবু কিছুই হয়নি... মানে কোনও ওষুধ ট্যুথ...।’

ডাক্তার ব্যানার্জি ছদ্ম গাভীর্য এনে বললেন, ‘কিছু হয়নি বলব না। একটু বেশি ভালবাসা অসুখ হয়েছে। তা ইয়ং লেডি কী আপনি চান? বেশিটুকু ওষুধ দিয়ে কমিয়ে দেব?’

অন্তরা হেসে এবার মুখ নামিয়ে নিল। তারপর দুপাশে মাথা নাড়াল।

রাতে অন্তরা স্বামীর বুকের ওপর চিবুক রেখে বলল, ‘উফ আমি যে কী ভয় পেয়ে গিয়েছিলাম। ডাক্তারবাবু কী ভাল! কত সহজ করে দিলেন।’

সোমেন স্ত্রীকে এক হাতে জড়িয়ে বলল, ‘তুমি একটা বোকা।’ অন্তরা স্বামীর শরীরের ওপর উঠে আসতে আসতে বলল, ‘তাই?’

সোমেন হেসে বলল, ‘হ্যাঁ তাই। বোকা তবে ভাল।’

অন্তরা এবার স্বামীর বুক মুখ লুকালো। আর তখনই তার পিঠের ওপর দিয়ে সোমেন দেখতে পেল, পায়ের কাছে, খাটের পাশে দাঁড়িয়ে আছে লোকটা। আধা অন্ধকার আর আধা আলোয় চিনতে পারল সোমেন। লোকটা আর কেউ নয়, সে নিজে। নগ্ন হয়ে যেন অপেক্ষা করছে। অপেক্ষা করছে অন্তরার জন্য।

অন্তরাকে বুক জড়িয়ে কেঁপে ওঠে সোমেন।

হাস্যকৌতুক বা জোকস-এর পাতায় তোমরা তোমাদের জোকস পাঠাতে পার।

ছাপা হলে অবশ্যই পারিশ্রমিক পাবে।

এবারের জোকস সংকলন করেছেন **সুমন ও পৌলমী**

হাসতে নেই মানা!

● বিবাহে অনিচ্ছুক এক ব্যক্তিকে বলা হল : সারা জীবন একা একাই কাটাবে, ভেবে দেখ, তুমি যখন মৃত্যুশয্যায়, তখন তোমার মুখে জল দেওয়ার মতো কেউ থাকবে না।
এর কোনও প্রতিযুক্তি না দেখাতে পেরে বিয়ে করতে রাজি হল লোকটা।

অনেক বছর পরের কথা, দীর্ঘ সংসার-জীবন যাপনের পর লোকটি বৃদ্ধ অবস্থায় শুয়ে আছে মৃত্যুর অপেক্ষায়।

পাশে স্ত্রী-পুত্র-কন্যা।

তখন শুয়ে শুয়ে লোকটি ভাবছে : কেন যে বিয়ে করেছিলাম !
কই জল খেতে ইচ্ছা করছে না তো।

● পুলিশের তাড়া খেয়ে তিনটে চোর গিয়ে ঢুকলো এক আলুর গুদামে। তারপর তিনজন চটপট তিনটে আলুর বস্তায় ঢুকে পড়ল। ছুটতে ছুটতে পুলিশও এসে পৌঁছলো সেখানে। কী মনে করে যেন হাতের লাঠি দিয়ে একটা বস্তায় খোঁচা দিল। ভেতর থেকে শব্দ এল— ম্যাঁও।

পুলিশ হেঁকে বলল : আলুর বস্তায় কখনও বেড়াল থাকে? এই কথা বলেই প্রথম চোরকে পাকড়াও করল। তারপরই পাশের বস্তায় খোঁচা দিতে ভেতর থেকে শব্দ এল— যেউ যেউ।

ওরে তুইও ধরা পড়লি, আলুর বস্তায় কখনও কুকুর থাকে? এই বলে দ্বিতীয় চোরকে বের করল পুলিশ।

আর একটা বস্তায় খোঁচা দিতেই ভেতর থেকে শব্দ এল— আলু আলু।

● হাবুল মিএগ ফলের দোকানদার। একদিন এক ক্রেতা এসে বলল : আমাকে এক কেজি আপেল দিন তো, তবে প্রতিটি আপেল আলাদা প্যাকেটে দেবেন।
হাবুল মিএগ খুব অবাক হলেও তাই করলেন।

এবার ক্রেতা বললেন : হুঁ, এবার আমাকে এক কেজি আম দিন। এটাও প্রতিটি ভিন্ন ঠোঙায় দেবেন। বিরক্ত হলেও হাবুল মিএগ এবারও তাই করলেন।

ক্রেতা তখন দেখছিলেন দোকানে আর কী কী ফল আছে। মিএগ চটজলদি দুহাতে আঙুরগুলো

আড়াল করে বললেন—ভাই আমি আঙুর বিক্রি করি না।

● এক চাইনিজ আমেরিকা ভ্রমণে গেছে। কোনও একটি বারে চুকে হঠাৎ স্টিফেন স্পিলবার্গের দেখা পেল। অত্যন্ত আনন্দিত ও উত্তেজিত হয়ে সে তক্ষুনি তাঁর অটোগ্রাফ চাইল। এর উত্তরে স্পিলবার্গ তাকে কষিয়ে চড় মেরে বললেন—তোমরা চাইনিজরা আমাদের পার্ল-হারবার বোমা মেরে উড়িয়ে দিয়েছিলে, আবার অটোগ্রাফ চাইছ?

চাইনিজ লোকটি হতভম্ব হয়ে বলল — সে তো আমরা নই স্যার, জাপানিরা করেছিল।

স্পিলবার্গ : আরে ওই জাপানিজ, চাইনিজ, তাইওয়ানিজ, তোমরা সব এক।

চাইনিজটি তখন স্পিলবার্গকে কষিয়ে থাপড় মেরে বলল : আপনিই তো টাইট্যানিক ডুবিয়ে দিয়েছিলেন, জানেন, সেখানে আমার দাদুর বাবা ছিলেন।

প্রচণ্ড অবাক ও বিরক্ত হয়ে স্পিলবার্গ উত্তর দিলেন : আমি কেন! টাইট্যানিক তো আইসবার্গে ধাক্কা খেয়ে ডুবেছিল। চাইনিজটি স্পষ্ট উত্তর : ওই আইসবার্গ, স্পিলবার্গ, কার্লবার্গ সবই এক।

● ফিলোসফির এক অধ্যাপক ক্লাস নিচ্ছেন। তাঁর অসামান্য পড়ানোয় ছাত্ররা মন্ত্রমুগ্ধ। এমন সময় চারদিক আলোকিত হয়ে উঠল। একজন দেবদূত আবির্ভূত হয়ে অধ্যাপককে বললেন : আপনার কাজে আমি খুব প্রীত হয়েছি। বলুন কী বর চান, অসীম জ্ঞান ভান্ডার নাকি বিপুল ঐশ্বর্য, কোনটা?

অধ্যাপক তৎক্ষণাৎ উত্তর দিলেন : জ্ঞান প্রভু জ্ঞান চাই। দেবদূত : তথাস্তু।

ছাত্ররা স্তব্ধ হয়ে দেখছে অধ্যাপকের মধ্যে একটা ঐশ্বরিক দ্যুতি খেলে যাচ্ছে। তারা ভাবছে আগেই তো তিনি কত জ্ঞানগর্ভ কথা বলতেন, জ্ঞানচক্ষুর উন্মেষের পর না জানি কী বলবেন!

অধ্যাপকের প্রথম কথা, নাঃ, টাকাটা চাইলেই ভাল করতাম।

বস আর কর্মীর মধ্যে কথা হচ্ছে
কর্মী : স্যার, এবার আমার বেতনটা
একটু বাড়িয়ে দিলে ভাল হয়।
বস : কেন?
কর্মী : গত সপ্তাহে বিয়ে করেছি,
তাই আগের বেতনে দুজনের চলা
কষ্টকর স্যার।
বস : শুনুন, অফিসের বাইরে
কোনও দুর্ঘটনার জন্য অফিস
কোনও ভাবেই দায়ী নয়, আর তার
জন্য কোনও ক্ষতিপূরণও অফিস
দেবে না।



সোনালি বাহার

সোনা যেমন স্ত্রী ধন, সোনার গয়না স্ত্রী-র অলঙ্কার-ও। গয়নার মূল্য শুধু তো সোনা বা পাথরে আটকে নেই। তার সৌন্দর্য ও কারিগরি নৈপুণ্যও এর অংশীদার। নতুন বছর ও বিয়ের মরশুমের কথা মাথায় রেখে রইল কিছু অলঙ্কারের নমুনা

আধুনিক সাজ করসেট ও সাদা ট্রাউজার-এর সঙ্গে এই অত্যাধুনিক আঙ্গিকের লকেট ও দুলা যেমন চলে, শিফন শাড়ি বা ঘের দেওয়া স্কার্টের সঙ্গে মানানসই হবে এই মাল্টিটোন লকেট।

পোশাকি বাহার



বয়স যাই হোক না কেন, ট্র্যাডিশনাল পোশাকের সঙ্গে ঐতিহ্য ও আধুনিকতায় মিলমিশে তৈরি এই হার ও দুলা নজর কাড়তে বাধ্য।

এপ্রিল ২০১৩

Suika



সুবিধা ১২

সোনার জাদু স্পষ্ট দেখা
যাচ্ছে এই সোনালি সম্ভারে।
হাতের রতনচূড় বা চূড়
কিংবা গলার নেকলেস ও
হার, কানের দুল সবতেই
তারের কারুকর্ষ বা সোনার
রিলিফ কাজ অনবদ্য।

জড়োয়া গয়নার টান এখনও
মনমাতানো। সবুজ পান্না ও সোনার
কম্বিনেশনে তৈরি এই সেটটি
ঐতিহ্যবাহী পোশাকের সঠিক জুড়ি।



গো শাকি বাহার

গয়নার সৌজন্য :
শর্মিলি রায়চৌধুরী,
এম পি জুয়েলার্স



আমার বাচ্চা খেতেই চায় না—এমন অভিযোগ বেশিরভাগ মায়েরই। শিশুকে খাওয়ানোর জন্য ঘণ্টার পর ঘণ্টা তার পিছনে পড়ে থাকেন। বাবা বাজনা বাজাচ্ছেন তো ঠাকুমা গান শোনাচ্ছেন আর মা খাবার নিয়ে শিশুর মুখে তোলার চেষ্টা করেই যাচ্ছেন। জোর করে খাওয়ানোর ফলে শিশু বমি করে দিচ্ছে কখনও কখনও। কিন্তু কেন শিশু খেতে চায় না? অ্যাসিডিটির জন্য নাকি অন্য কিছু? হজমের ওষুধ খাওয়ানো নাকি ডাক্তারের কাছে যাব ইত্যাদি নানা প্রশ্ন উঁকি দেয় মায়ের মনে। মায়ের এই সব যাবতীয় প্রশ্নের উত্তর দিয়েছেন বিশিষ্ট শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ **ডাঃ জয়দীপ চৌধুরী**

খাওয়া নিয়ে বাচ্চার বায়নাক্সা বেশি হলে



প্র : বাচ্চা কেন খেতে চায় না ?

উত্তর : একটা বয়সের পর শিশুর খেলাধুলোর প্রতি আগ্রহ জাগে। তখন সে খাওয়ার সময়টাকে মনে করে সময়ের অপচয় করা। অল্প খানিকটা খেলে পেট ভরে যায়। তখন খাওয়ার তাগিদ থাকে না। খিদে মিটলেই তাই খেলাধুলোর দিকে মন দেয়। ভাবে, খাওয়ার জন্য এত সময় নষ্ট করবে কেন? এই কারণেই শিশু খেতে চায় না।

প্র : জোর করে খাওয়াতে গেলে অনেক সময় বাচ্চার বমি করে দেয়— এটা কি কোনও সমস্যা ?

উত্তর : জোর করে খাওয়াতে গেলে শিশু ভাবে যে, এই খাবারটা তত ভাল নয় বলে বাবা-মা তাকে খাওয়াতে চাইছেন। বাবা-মার খাবারটা অনেক ভাল। শিশুর খাবারে থাকা চাই স্বাদ, সুগন্ধ। অনেক সময়ই শিশুর খাবার বেশি পুষ্টিকর করতে গিয়ে রোগীর পথ্য বানানো হয়। এই ধরনের খাবার শিশুর পছন্দ নয় বলেই বমি করে দেয়।

প্র : অ্যাসিডিটির জন্যও কি বমি করতে পারে ?

উত্তর : বড়দের মতো শিশুদের অ্যাসিডিটি হয় না। কোনও কোনও শিশুর গ্যাস্ট্রাইটিসের সমস্যা থাকলে অ্যাসিডিটি হতে পারে। এই সমস্যা দূর করার জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি। তবে শিশু যদি চিপ্‌স বা ওই ধরনের প্যাকড খাবার বেশি খায় তাহলে বেশিক ইরিটেশন হতে পারে। ইরিটেশনের জন্য বমি, পেটব্যথা, খাবারে অরুচি হতে পারে। তবে এ সব শিশুদের মাঝে মধ্যে হতে পারে, নিয়মিত হয় না।

প্র : শিশুর খাবার ঠিকমতো হজম বা খিদে হওয়ার জন্য কি কোনও ওষুধ দেওয়া দরকার ?

উত্তর : একদমই না। স্বাভাবিক হজমের ক্ষমতাতেই খাবার হজম হবে। মনে রাখতে হবে, খিদে বাড়ানোর কোনও ওষুধ পৃথিবীতে এখনও আবিষ্কার হয়নি। খিদে বাড়ানোর জন্য তাই হজমের ওষুধ দেওয়া উচিত নয়। নিয়মিত তো নয়ই। কোনও একদিন কারও উল্টোপাল্টা খাওয়ার জন্য হজমের গন্ডগোল হলে, পেটের কোনও সমস্যা হলে তখন দেওয়া যেতে পারে। কিন্তু নিয়মিত এ ধরনের ওষুধ কখনওই দেওয়া চলবে না।

প্র : শিশুর পুষ্টির জন্য কী ধরনের খাবার খাওয়ানো উচিত ?

উত্তর : সব ধরনের খাবারেই মাইক্রো-নিউট্রিয়েন্টস থাকে, যা শিশুর পুষ্টির জন্য দরকার। বিভিন্ন ধরনের খাবার মিলিয়ে মিশিয়ে খাওয়ালে শিশু প্রয়োজনীয় পুষ্টি পায়। খাবারে সবজি, ফল, ডেয়ারি প্রোডাক্ট রাখা ভাল। পাশাপাশি ভাজাভুজি, ফাস্টফুড যত কম দেওয়া যায় শিশুর পক্ষে ততই মঙ্গল।

প্র : জিঙ্ক কে বলা হয় ন্যাচারাল অ্যাপিটাইজার—কেন ?

উত্তর : জিঙ্ক হল শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধিতে সাহায্য করে এমন ট্রেস এলিমেন্ট। ব্যালাল্ড নিউট্রিশন-এর জন্য জিঙ্ক-এর প্রয়োজনীয়তা অনস্বীকার্য। জিঙ্ক-এর ঘাটতি হলে খিদে কমে যায়। ও অন্যান্য সমস্যা দেখা দেয়। ডায়রিয়া কমাতেও সাহায্য করে জিঙ্ক।

প্র : কোন কোন খাবারে জিঙ্ক বেশি আছে ?

উত্তর : মাছ, রেডমিট, মটরশুঁটি, বিনস, বাদাম, হোল গ্রেনস, ডেয়ারি প্রডাক্ট, যেমন গরুর দুধ, কুমড়া বীজ, কাজুবাদাম, আমন্ড ইত্যাদিতে জিঙ্ক বেশি আছে। এসব খাবার শিশুকে খাওয়ানো যেতে পারে।

প্র : শিশুকে কত বার খাওয়াব, কতটাই বা খাওয়াব ?

উত্তর : প্রথম দিকে শিশুকে দিনে ৬ বার করে খাওয়াতে হবে। ৩-৪ ঘণ্টা অন্তর খাবার দিতে হবে। এরপর ২-৩ বছর বয়স হলে তখন খাওয়ানোর সময়ের ব্যবধান বাড়বে। দিনে ৪ বার করে খাওয়াতে হবে। আর পরিমাণ নির্ধারিত হবে শিশুর বয়স, ওজন ইত্যাদির ওপর। একই বয়সের দুজন শিশুর খাবারের পরিমাণ এক নাও হতে পারে। তাই কতটা শিশু খাবে তার সঠিক পরিমাণ জানতে শিশু বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া

জরুরি।

প্র : কীভাবে খাওয়াব শিশুকে ?

উত্তর : শিশুকে খাওয়াতে হবে খেলাচ্ছলে। যেহেতু শিশুর কাছে খেলা বেশি প্রিয়, তাই সে যেন খাওয়াটাকে খেলা বলে মনে করতে পারে এমন পরিবেশ তৈরি করতে হবে।

- শিশুকে তার পছন্দ মতো খাবার দিতে হবে।
- খাবারে ভ্যারাইটি আনতে হবে। প্রতিদিন এক খাবার দিলে শিশু খেতে চাইবে না এটাই স্বাভাবিক।
- বাড়িতে যে খাবার তৈরি হচ্ছে সেই খাবারই যদি পরিবারের সবার সঙ্গে বসে খায়, তাহলে খাওয়ায় আগ্রহ বাড়বে।
- শিশুর জন্য আলাদা খাবার তৈরি হলে সে ভাবে বাড়ির অন্যদেরটা বেশি ভাল। তাই নিজের খাবার খেতে চায় না। তাই একই খাবার সবার জন্যে তৈরি করা দরকার।
- শিশুর খাবারেও স্বাদ বজায় রাখতে হবে।
- শিশুকে হালকা খাবার খাওয়াতে হলে বাবা-মারও ওই ধরনের খাবার খেয়ে রোল মডেল হতে হবে।
- শিশুকে জোর করে সবাই মিলে জেলখানার কয়েদির মতো খাওয়ানোর চেষ্টা করা উচিত নয়। খাওয়াটা যে উপভোগ করার জিনিস, সেই ফিলিংসটা জাগাতে হবে।
- শিশুর খেতে একটু বেশি সময় লাগে। বড়দের মতো তাড়াতাড়ি খেতে পারে না। সেই বেশি সময়টা ওদের দিতে হবে। তাড়াতাড়ি খাওয়ার জন্য বকাবকি করা চলবে না।
- খাওয়ার সময় একটু আধটু খাবার ছড়াতেও পারে, সেটা যাতে বেশি না করে, তার জন্য শান্তভাবে বোঝাতে হবে। সোজা কথায় বাবা-মাকে একটু বেশি ধৈর্যশীল হতে হবে।

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

আপনার
ডাক্তার
সব জানে

ডাক্তারের পরামর্শ বা
নিয়ন্ত্রণে খাবেন

Folcovit®
Folcovit® Distab
Folcovit®-Z

ট্রেকিং-এ সান্দাকফু-ফালুট

শীত শেষে সদ্য গরমটা মোটেই সহ্য হচ্ছে না? সঙ্গী জুটিয়ে তাহলে বেরিয়ে পড়ুন ট্রেকিং-এ। সান্দাকফু-ফালুটের রাস্তায় প্রকৃতির সঙ্গে প্রিয় সঙ্গীকে নিয়ে হাঁটতে হাঁটতে মনে হবে বেঁচে থাকা এই জন্যই! অভিজ্ঞতা শুনিয়েছেন **সৌগত বন্দ্যোপাধ্যায়**

রিনি আর মালিনী জেদে ধরে বসেছে ওদেরও এবার ট্রেকিং-এ নিয়ে যেতেই হবে। আমরা ব্যাপারটা অত গুরুত্ব না দিলেও অনুপ আর অরুপ এড়িয়ে যেতে পারেনি। তাই আমাদের ট্রেকিং-টিমটা অনেক বড়—আমি, বাবাই, অরুপ-মালিনী, অনুপ-রিনি, বীরেশ্বরদা, ইন্দ্রনীলদা, আর ভোলা, মোট নজন। এবারের গন্তব্য সান্দাকফু-ফালুট।

১০ ডিসেম্বর ২০১১। দার্জিলিং মেল ছাড়ল যথা সময়ে। ট্রেনে রাতে না ঘুমিয়ে গল্প করে রাত কাটাতে দারুণ লাগে। কিন্তু এবারের ট্রিপ-এ ট্রেনে রাত জাগার সঙ্গী কম থাকায় ১১টার মধ্যে কক্ষলের তলায় ঢুকে পরতে হল। এনজেপি পৌঁছে যে যার স্যাক পিঠে নিয়ে গাড়ির উদ্দেশ্যে স্টেশনের বাইরে এসে চমকে গেলাম, আকাশ এত পরিষ্কার যে সাদা বরফের চূড়ার পাহাড় এখন থেকেই দৃশ্যমান। এটা হয়তো অনেকেই জানেন না যে, নভেম্বর, ডিসেম্বর মাসে আকাশ পরিষ্কার থাকলে এই অসাধারণ অভিজ্ঞতা এনজেপি থেকেই পেয়ে যাবেন। আমাদের গাড়ি সোজা যাচ্ছে ঘুম হয়ে মানেভঞ্জন। প্রথম দিনের রাত্রি বাস ওখানেই।

পৌঁছতে ২টো বাজলো। এখানেই আমাদের পূর্ব পরিচিত গাইড বুদ্ধ লেপচার সঙ্গে দেখা হওয়ার কথা। কিছুক্ষণ মানেভঞ্জনে বিরতি নিলাম চা ও বিস্কুটের সঙ্গে। একগাল হাসি

এপ্রিল ২০১৩

নিয়ে বুদ্ধ হাজির কিছুক্ষণের মধ্যেই।

দার্জিলিং-খোতরে জিপ সার্ভিস-এ উঠে পড়লাম। এক ঘণ্টার মধ্যে পৌঁছে যে যার স্যাক পিঠে নিয়ে মিনিট পনেরো হেঁটে ট্রেকারস্ হাতে এসে চা ও চিপ্‌স খেতে খেতে প্রকৃতির অবর্ণনীয় শোভা দেখতে লাগলাম।

ছোট গ্রাম ধোতরে। চারিদিকে ধাপ চাষের জমি, তার মাঝখান দিয়ে গাড়ির রাস্তা এঁকে বেঁকে পাহাড়ের নিচে মিলিয়ে গেছে। প্রচণ্ড ঠাণ্ডার প্রকোপ বাড়ছে তাই তাড়াতাড়ি রাতের খাওয়া সেরে শুয়ে পড়লাম।

১২ ডিসেম্বর

সকাল সাড়ে সাতটায় পিঠে স্যাক চাপিয়ে বাইরে বেরিয়ে এলাম। আজকের হাঁটা পথে টুমলিং, জোবাড়ি হয়ে গৌরীবাস। জঙ্গলের মধ্যে দিয়ে পাথরের সরু খাড়াই রাস্তা। এই রাস্তা শুরুতে বেশ চড়াই। পুরো রাস্তাটাই সিঙ্গালিলার জাতীয় উদ্যানের ভিতর দিয়ে গেছে। সান্দাকফু ট্রেক রুটটা ভারত-নেপাল সীমান্ত ছুঁয়ে গেছে বলে আমাদের কখনও ভারতের তো কখনও নেপালের ওপর দিয়ে পথ চলতে হচ্ছে। এপ্রিল-মে সালে এই পথটাই রডোডেনড্রনের দৌলতে লাল রঙে রঙিন হয়ে ওঠে। সারা দিনের পথ অতিক্রম করে গৌরীবাস এসে পৌঁছলাম। কিছুক্ষণের মধ্যে ম্যাগি ও চা সহযোগে আহার করলাম। ঠাণ্ডার কামড়

বেড়েই চলেছে। ঘড়িতে তখন বিকেল পাঁচটা। আজকের রাতের খাবার চিকেন আর রুটি। তাই বুদ্ধ বেড়িয়ে পড়ল চিকেনের খোঁজে। গৌরীবাসের ট্রেকারস হাট খুবই চমৎকার। আমাদের ব্যবস্থা ডিম্টিরিতে। চারিদিকে পাহাড়ি জঙ্গল, পাহাড়ের কোলে ট্রেকারস হাট।

১৩ ডিসেম্বর

কৌয়াবাটা, কালিপোখরি হয়ে সান্দাকফু। পাহাড়ি জঙ্গলের মাঝখান ধরে চওড়া রাস্তা, এই রুটে গাড়ি চলে ফালুট পর্যন্ত। এগুলো হল ল্যান্ডরোভার। ইংরেজরা দেশ ছেড়ে যাওয়ার সময় মনে হয় কটা ছেড়ে গিয়েছিল। স্থানীয় লোকেরা কাজে লাগিয়ে দিয়েছে।

কালো জলের পুকুর নিয়ে কালিপোখরি (১০৩৯৮ ফুট)। পুকুরের চারধারে ধর্মীয় রঙীন পতাকার ঘেরাটোপ। স্থানীয় মানুষের কাছে এই জলাশয় খুবই পবিত্র। পুকুরের জল প্রায় জমে গেছে। এখানে আমাদের কিছুক্ষণের বিরতি। এখান থেকেই সান্দাকফু ফরেস্ট রেস্ট হাউস-এর মাথাটা দেখা যায়। মনে হয় কিছুক্ষণের মধ্যে পৌঁছে যাব। কিন্তু না ওই ভুল করবেন না। মোমো আর চা সহযোগে প্রাকৃতিক শোভা দর্শন করে কিছুটা ক্লাস্তি দূর করে আবার হাঁটা শুরু। রিনি আর মালিনীকে দেখে বোঝাই যাচ্ছে ওরা খুব উপভোগ করছে। সান্দাকফুর শেষ ৩কিমি চড়াইটা বেশ কষ্টকর। কিন্তু আমাদের পথের সবসময়ের সঙ্গী কাঞ্চনজঙ্ঘা ক্লাস্তি দূর করে দেয়। রাস্তার দুধারে রডোডেনড্রন, ম্যাগনোলিয়া, পাইন, ওক, বার্চ, অর্কিড, সিলভারকার ট্রি, ফার্ন, জায়েন্ট ব্যাস্মু। এক সময়ে বিকেলপার করে আসি, আর মাত্র কিছুটা গিয়েই আমরা পৌঁছে যাব পশ্চিমবাংলার সর্বোচ্চ বিন্দু

এপ্রিল ২০১৩

সান্দাকফু (১১,৯২৯ফুট)। সান্দাকফুতে পা দিয়েই বুঝতে পারলাম মানুষ কেন বার বার ছুটে আসে প্রকৃতির কোলে? কীসের টানে? কোনও কথা নয়, কোনও শব্দ নয়, না কোনো ভাবনা, শুধু দু চোখ ভরে মনের আশ মেটানো। সান্দাকফুকে ঘিরে রয়েছে এভারেস্ট, লোৎসে, জান, মাকালু, কুম্বকর্ণ, কাঞ্চনজঙ্ঘা, পাণ্ডিম কাবেরু সাউথ, কাবেরু নর্থ। এক কথায় সপারিষদ সাগরমাতা। নেপালীরা এভারেস্টকে ডাকে সাগরমাতা বলে আর তিব্বতীরা বলে চোমোলুংমা। বেশ কয়েকটা লজ, হোটেল ঘুরে, একটা ট্রেকারস হাট ঠিক হল রাত কাটানোর জন্য। ফরেস্ট রেস্ট হাউসটি খুবই সুন্দর। আগে থেকে বুকিং করে এলে ভালই হবে। পিডব্লিউডি বাংলোর ব্যবস্থাও চমৎকার। ম্যাগি আর ডিম সেক্স খেয়ে বেরিয়ে এলাম সূর্যাস্ত দেখতে। চোখ ফেরানো যায় না। কাঞ্চনজঙ্ঘা দেখে মনে হয় তাকিয়েই থাকি। কিন্তু ঠাণ্ডা বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে প্রচণ্ড বেগে হাওয়া চলায় সরে এসে সবাই মিলে আড্ডা জমালাম। শরীরের ক্লাস্তি বেড়েই চলেছে।

দিনের প্রথম আলো ধারণ করে পাহাড়ের চূড়া, ভোর হয় সান্দাকফুতে। আলোর কিরণে পাহাড়চূড়া প্রথমে লাল আভা, তারপর তামাটে এবং পরে সাদা রঙ হয়। চোখের পলক ফেলা যায় না।

আজ আমাদের গন্তব্য ফালুট, পাহাড়ের মাথা ধরে হেঁটে চলা। কখনও পাহাড় টপকে নামা, আবার কখনও বা ওঠা। এ এক দারুণ অভিজ্ঞতা। সান্দাকফু ও ফালুট পথে ডানদিকে সবসময় সঙ্গী হয়ে আছে কাঞ্চনজঙ্ঘা রেঞ্জ। পথের দুরত্ব ভুলিয়ে দেয়। সারাদিনের পথ অতিক্রম করে পাঁচটায় এসে পৌঁছলাম ফালুট। এখানে পাহাড় চূড়া আরও কাছে। কিন্তু পুরোটাই মেঘে ঢেকে

- ফালুট যদি যান অবশ্যই ফালুট টপ যাবেন। কিন্তু মনে রাখবেন এখানে ঠাণ্ডা হাওয়ার প্রকোপ প্রচণ্ড।
- গোরকে গ্রামে এক রাত না কাটালে খুব ভুল হবে। Campfire টা এখানেই করবেন।
- ধোতরে—গৌরিবাস—১২ কিমি (আনুমানিক)
- গৌরিবাস—সান্দাকফু—২০ কিমি (**)
- সান্দাকফু—ফালুট—২০ কিমি (**)
- ফালুট—গোরকে—১৫ কিমি (**)

● গাইড ছাড়া খাওয়া ছাড়া ৪০০ টাকা প্রতিদিন। টুমলিং থেকে ১ কিমি দূরে প্রথম চেকপোস্ট। ১৬ জুন থেকে ১৫ সেপ্টেম্বর পার্ক বন্ধ থাকে। যাওয়ার সেরা সময় মার্চ-এপ্রিল। এ সময়ে ফুলের জলসা থাকে গোটা রাস্তায়। সিঙ্গালীলা পার্কে প্রবেশ মূল্য ২৫ টাকা (ভারতীয়দের) স্টিল ক্যামেরা ২৫ টাকা ও মুভি ক্যামেরা ২৫০ টাকা।

মানেভঞ্জনে পৌঁছে গাইড, পোর্টারের জন্য কথা বলতে পারেন—মাস্টারজির সঙ্গে আমাদের বুদ্ধ লেপচা ০৯৭৩৩৩১৬৮১৬

সঙ্গে যা নেবেন

- ১) স্যাক ২) স্লিপিং ব্যাগ ৩) ম্যাট্রেস ৪) জ্যাকেট
- ৫) উলিকট ৬) ট্রেকিং শ্যু ৭) গ্লাভস ৮) টুপি ৯) সানগ্লাস
- ১০) টর্চ ১১) মোমবাতি ১২) জলের বোতল ১৩) ওয়ুধ
- ১৪) শুকনো খাবার ১৫) ক্যামেরা ১৬) ফোটো আই ডি প্রুফ



গেছে। ফালুটে একটাই ট্রেকারস হাট। ব্যবস্থাও ভাল। অতিরিক্ত ঠাণ্ডা হাওয়া চলায় বাইরে থাকা দায়। কোথাও কোথাও রাস্তার আশে পাশে বরফ জমে আছে। একজনকে জিজ্ঞাসা করায় বলল—২° ডিগ্রি সেলসিয়াস। রাতে আরও নামবে তাপমাত্রা।

কাল ভোরে ফালুট টপ থেকে সূর্যোদয় দেখা, ভোরে উঠতে হবে। তাই আর দেরি না করে স্লিপিং ব্যাগ-এ ঢুকে পড়লাম।

ফালুট টপে উঠতে হবে চড়াই ভেঙে। স্যাক-এ যা ছিল সব বার করে পরে নিয়েছি। মনে হচ্ছে যেন, সারা শরীর গা-হাত-পা ফেটে যাবে, রক্ত চলাচল বন্ধ হয়ে যাবে। কিন্তু সূর্য ওঠার আগে আমাদের টপে পৌঁছতেই হবে। টেনশন হচ্ছে সময়ের মধ্যে

পৌঁছতে পারব কী না। টপ থেকে সূর্যোদয় দেখলাম, ছবি তুললাম, এভারেস্ট দেখলাম। এখানে এসে কী অপূর্ব স্বর্গীয় দৃশ্য দেখলাম তা বলার মতো কোনও ভাষা নেই আমার কাছে। সব ভুলে গেছি। ঠাণ্ডা, কষ্ট, এত দিনের প্রয়াস অবশেষে দিল তৃপ্তি। 'স্লিপিং বুদ্ধ' পাহাড়ের একটা দিক জুড়ে শুয়ে আছে। মন চায় না ছেড়ে যেতে। থেকে গেলে মনে হয় ভাল হত। সেই হাঁট, বালি, পাথুরে জঙ্গলে ফিরে যেতে হবেই তাই ফেরার পালা। ফালুট থেকে সেদিন আমরা গোরকে চলে আসি। ছোট পাহাড়ি গ্রাম, পাশ থেকে বয়ে চলেছে গোরকে নদী। এখানেই আমাদের ক্যাম্প ফায়ার জমে উঠল ঝলসানো মুরগির সঙ্গে। পরের দিন রিবদি, জোরথাং হয়ে শিলিগুড়ি।



অবশেষে পেটের ব্যথা থেকে মুক্তি...

আপনার ডাক্তার সব জানে

Magnate[®]

SUSPENSION

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওয়ুধ নেবেন।



ভারতীয় নববর্ষের ইতিবৃত্ত নিয়ে লিখেছেন **অনিশা দত্ত**

নববর্ষে চৈতী বৈশাখী

পয়লা বৈশাখের শুভ নববর্ষ উদযাপন, সর্বাধিক সমাদৃত পশ্চিমবঙ্গ ও বাংলাদেশে। এপার বাংলা-ওপার বাংলা, মাঝে মাঝে ছটোপাটি লাগলেও হিজরি সন ও বঙ্গাব্দ কিন্তু প্রকৃতই যমজ ভাই। উভয়ের জন্মলগ্ন একই ক্ষণে। সেটি হল ১৬ জুলাই ৬২২ খৃষ্টাব্দ। এই দিনটিতে হজরত মহম্মদ মক্কা



থেকে মদিনায় হিজরত গমন করেন। হিজরি সন ও বঙ্গাব্দের সূচনা তখনই।

এবছর ১৫ এপ্রিল, ২০১৩, ১লা বৈশাখ, ১৪২০ বঙ্গাব্দ এবং ইসলামীয় ক্যালেন্ডারে ৫ই জুমাদা আল থাম্বি, ১৪৩৪ হিজরি সন। অর্থাৎ বর্তমানে হিজরি সন, বঙ্গাব্দের থেকে ১৪ বছর এগিয়ে গেছে। কেন এই অঘটন? আসলে ১৪৫৬ খৃঃ পর্যন্ত উভয়ই ছিল সমবয়সী। তখন পর্যন্ত দুই অন্দের হিসাব হত চান্দ্র বছর অনুসরণ করে। ১৫৫৬, ১১ এপ্রিল, উভয়ের বয়স ছিল ৯৬৩ চান্দ্র বছর। ওই দিনটিতে ৯৬৩ বঙ্গাব্দকে নিয়ে যাওয়া হল সৌর বছরের আওতায়। কিন্তু হিজরি সন রয়ে গেল, সাবেক চান্দ্র বছরের হিসাবে।

চান্দ্র বছর আর সৌর বছরের ফারাক কোথায়? চাঁদ নিজের অক্ষের চারিদিকে ও পৃথিবীর চারদিকে এক পাক ঘুরতে একই সময় নেয়, সাড়ে-উনত্রিশ দিনের মতো। সেটি চান্দ্র মাস। বারোটি চান্দ্র মাসে, চান্দ্র বছরের হিসাব দাঁড়ায় ৩৫৫ দিনের একটু কম। পৃথিবী সূর্যের চারদিকে পাক খেতে যে সময় নেয়, সেটি হল সৌর বছর। যার মাপ ৩৬৫ দিনের একটু বেশি। অর্থাৎ প্রতি সৌর বছরে চান্দ্র বছর এগিয়ে যায় প্রায় এগারো দিন। এইভাবে এগোতে এগোতে ১৬৫৬ থেকে ২০১৩, এই ৩৫৭ সৌর বছরে, চান্দ্র বছর এগিয়ে গেছে ১৪ বছর।

সম্রাট আকবরের শাসনকালে তাঁর প্রধান শাসন-সভাসদ

আমীর ফতেহ-উল্লাহ-সিরাজি ভারতের বিভিন্ন রাজ্যে প্রায় ত্রিশ রকম ফসলি সনের প্রবর্তন করেন, বঙ্গাব্দ তার মধ্যে একটি। ফসল-ফলন সবসময়েই ঋতু-ভিত্তিক এবং রাজস্ব আদায়ের ব্যাপারটা ছিল সম্পূর্ণই ফসল-ফলনের ওপর নির্ভরশীল। ঋতুকাল পরিবর্তিত হতে থাকে সূর্যের নিয়মে। চান্দ্র বছর অনুসরণ করলে, ঋতু পরিবর্তনের সঙ্গে তাল রাখা যায় না। রাজস্ব আদায়ের সুবিধার্থে বঙ্গাব্দকে সৌর বছরের আওতায় নিয়ে আসা হল।

হিন্দু-মুসলমান উভয় সমাজ ব্যবস্থাতেই ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠানে চাঁদের আধিপত্য। হিজরি সন চান্দ্র বছর অনুযায়ী বলে, ইসলামীয় ধর্মীয় অনুষ্ঠানে ঋতুর সঙ্গে মেনে যোগ-সাজস থাকে না।

ভারতের নানা অঞ্চলে নববর্ষ-শুভারম্ভ কোথাও ১ বৈশাখ, কোথাও চৈত্রের প্রতিপদ অথবা চৈত্র সংক্রান্তিতে। তাই নববর্ষ উৎসবকে চৈত্রী বৈশাখী উৎসব বলাই সুসঙ্গত।

নতুন বছরকে আহ্বান জানাতে দুই বাংলাই ১ বৈশাখে সমান উল্লসিত, সমান উচ্ছসিত থাকে। বাংলাদেশে ১ বৈশাখে আবার জাতীয় ছুটি দিবস। ওখানে কলা কুশলীরা দেশের ঐতিহ্যবাহী কুটির শিল্পজাত সামগ্রীর বিকিকিনি করে ওই দিন। পশ্চিমবঙ্গের মতোই বিশেষ ভোজ ও উপহার বিনিময়ের সঙ্গে সঙ্গে, উৎসবের এক অঙ্গ হল যাত্রাপালা। বাংলাদেশে, ঢাকা ও অন্যান্য বড় শহরে, কোনও বিশাল দীঘির গায়ে বৃক্ষতলে সবাই জমায়েত হন। পুরুষরা বাঙালির ঐতিহ্যবাহী ধুতি পাঞ্জাবি বা পাজামা-পাঞ্জাবি ও মেয়েরা শাড়িতে সজ্জিত। মেয়েদের মাথায় ফুল থাকবেই থাকবে। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে কলা বিভাগের ছাত্র-ছাত্রীরা ও শিক্ষক-শিক্ষিকাবৃন্দের তরফ থেকে বিশাল বর্ণাঢ্য শোভাযাত্রা বার হয়। আমাদের পশ্চিমবঙ্গে সবচেয়ে জাঁকজমক ও ফুলের বাহারে নববর্ষ উৎসব পালন করা হয় কবিগুরুর শান্তিনিকেতনে।

অহমিয়ারা মূলতঃ কৃষিজীবী। তাই নববর্ষ উদযাপনের উৎসব, শস্য ফলনের সঙ্গে তাল রেখে চলে। উৎসবের নাম 'বোহাগ বিহু'। আদিবাসী 'দিমাসা কাছারি'দের মাতৃভাষার শব্দ হল 'বিহু'। এরা তাদের প্রথম শস্য দেবতাকে অর্ঘ্য দেয়। 'বি' অর্থে প্রশ্ন করা আর 'শ' অর্থে শান্তি। 'বিশ' উচ্চারণে 'বিহু'। নববর্ষ উপলক্ষে অহমিয়াগণ পরমেশ্বরের কাছে সমৃদ্ধি-



শান্তি প্রার্থনা করে।

তেলুগুতে সংবৎসরাদি বা 'যুগাদি' হল বর্ষ শুরু উৎসব। সংস্কৃত শব্দ 'যুগ' এবং 'আদি' হল সূচনা। সন্ধি করে 'যুগাদি' শব্দ উদ্ভূত। নববর্ষের দিনটি ভিন্ন ভিন্ন বছরে ভিন্ন ভিন্ন ইংরাজি তারিখে পড়ে, কারণ দিনপঞ্জী চান্দ্র বছর অনুসারেই।

শক দিনপঞ্জী অনুসারে চৈত্র বর্ষ শুরু। উগাদি বা যুগাদি হল বছরের প্রথম দিন, পঞ্চাঙ্গবিধি মতে চৈত্রের প্রতিপদে বর্ষ শুরু।

কর্ণাটক-অন্ধ্রপ্রদেশের ওই 'যুগাদি' শব্দের প্রচলন, মহারাষ্ট্রেও একই দিনে ওই 'যুগাদি' শুরু। রাজস্থানে নববর্ষ-উৎসব হল 'গুদি-পাড়োয়া'।

থাপনা, সিদ্ধিগণ চৈত্র মাসের দ্বিতীয় দিন থেকে বর্ষ গণনা করে। সিদ্ধি ভাষায় চৈত্র মাস হল চেত। যুগাদি অথবা গুদি পাড়োয়া অনুষ্ঠানের পর দিন থেকে বর্ষ শুরু। ইষ্টদেবতা উদারোলাল-এর জন্ম দিবসও ওই দিন পালিত হয় চলতি ভাষায় যার নাম বুলেলাল। সিদ্ধিদের উপাস্য সন্ত। যে জল আমাদের জীবন-প্রাণ স্বরূপ, তার অর্চনা করা হয়। বুলেলালের অনুগত ভক্তগণ দীর্ঘ চল্লিশ দিন ব্যাপী 'চালিহো-সাহাব' অনুষ্ঠান পালন করেন। সিন্ধু নদীর তীরে প্রভূত রীতি, রেওয়াজ সমেত। ভক্তরা এই সময়ে চুল-দাড়ি কাটেন না। নতুন পোশাক পরেন না। পুরনো পোশাকে সাবানও দেন না। শুধু ধুয়ে-শুকিয়ে নেন। চল্লিশ দিন কৃচ্ছ সাধনের পর চালিহো উৎসব, নববর্ষে এবং জলদেবতা বরণ দেবের উপাসনা মাধ্যমে।

মহারাষ্ট্রের ওই দিন যুগাদি পালন। গ্রামে-গঞ্জে গোবর দিয়ে আঙন নিকিয়ে শুদ্ধ করা হয়।

দোর গোড়ায় আঁকা হয় রঙ্গোলি-আলপনা। নতুন পোশাক- পরিচ্ছদ, বিশেষ ভোজ্য-সস্তার। ব্রহ্মার পূজা করা হয়। গুদি-ব্রহ্মার পতাকা উত্তোলিত হয়। যার অপর নাম ব্রহ্মধ্বজা। এই জয়ধ্বজা হল রাবণকে পরাজিত করে রামের জয়-এর প্রতীক স্বরূপ।

পুখাড়ু হল, তামিলনাড়ুর নববর্ষ উৎসব। পালিত হয় চৈত্র মাসের প্রতিপদে।

মেয়েরা আলপনা দেয়। তার নাম কোলামস। আলপনার কেন্দ্রে বসানো হয় মঙ্গলদীপ, অঙ্ককার দুরীকরণের প্রতীক। প্রচলিত রীতি পালনের নাম 'কান্নি'। যার নিহিত অর্থ হল শুভ দর্শন। গয়না, ফলমূল,

সবজি, ফুল, বাদাম এবং অন্ন অবলোহনে পুণ্য সঞ্চয়। প্রচলিত বিশ্বাস, এই অনুষ্ঠান শ্রী ও সমৃদ্ধি আনবে। নতুন পোশাক, নানা স্বাদের ভোজ্য-উপকরণ তো থাকেই। নববর্ষ উপলক্ষে কুস্তকোনমে বিশেষ গাড়ির উৎসব অনুষ্ঠিত হয়।

কেরলের নববর্ষ উৎসব হল ‘বিশু’। মালয়ালমে মাদাম মাসের পয়লা, পয়লা বৈশাখের সময়েই। সন্ধ্যায় দেবতা বিশ্কাফির পুজো। পুজোর ভোগে নিবেদিত হয় অন্ন, দোসা, পানপাতা। পবিত্র ধর্মগ্রন্থ, নতুন কাপড়ের টুকরোর সঙ্গে অতি অবশ্য থাকে আঞ্চলিক হলুদ ফুল, যার নাম ‘কোলা’, ‘নিলাবিলাক্কু’ নামে ঘণ্টাকৃতি ধাতুর প্রদীপ রাখা থাকে এক পাশে। নববর্ষের প্রত্যুষে প্রথম করণীয় হল দেবতা বিশ্কাফির দর্শন। মন্দিরে মন্দিরে রামায়ণ পাঠ হয়। বাচ্চারা বাজি ফাটায়। নতুন পোশাক ও চর্ব-চোষ্য ভোজের বিশেষ ব্যবস্থা।

‘চেরোবা’ হল মণিপুরের নববর্ষ উৎসব। বার্ষিক ধর্মীয় অনুষ্ঠান ‘সাজিবু চেরোবা’। আঞ্চলিক ঐতিহ্যে অত্যন্ত নিষ্ঠা সহকারে পালিত হয় উৎসবের নিহিত অর্থ, প্রাচীন-বিদায় ও নবীন-এর আবাহন। ‘চেরোবা’ শব্দটি দুটি শব্দের সন্ধি বিশেষ। ‘চে’ হল বৎসর আর ‘রোবা’ হল ঘোষণা। অর্থাৎ নববর্ষের ঘোষণা। যুগাদি বা গুদি পাড়োয়ার সঙ্গে একই দিনে পালিত হয়, অর্থাৎ চৈত্র মাসের প্রতিপদে।

‘নবরেহ’, কাশ্মীরের নববর্ষ উৎসব। এরা চান্দ্র বছর অনুসারী। চৈত্র মাসের প্রতিপদে বসন্তকালে বছর শুরু। শিবরাত্রি উৎসবের পুণ্য অনুষ্ঠানও পালিত হয়। এর বিশদ বর্ণনা আছে কাশ্মীরের পুরাণ গ্রন্থ ‘নিলামত পুরাণে’ এবং ‘রাজতরঙ্গিনী’তে আর পন্ডিত আলবেরুণী রচিত মহারাজা ললিতাদিত্যের বিষয়ে কাহিনি।

ওড়িশার নববর্ষ পালিত হয় মহাবিশুব সংক্রান্তি হিসাবে। নানা ফলের মিষ্টি সরবৎ, দুধ, বেলের পানা, যোল, চিনি গুড়-এর সংমিশ্রণে নানা পানীয় নিবেদন করা হয় তুলসি গাছকে। মহাদেব ও শালগ্রাম শিলার পুজো হয় মন্দিরে-মন্দিরে। পথের ধারে



তুষগর্ত আত্মার উদ্দেশে রাখা হয় জল ভরা মাটির কলস। পশু পাখিদেরও মহোৎসাহে জল পান করানো হয়। একে তাই জল-সংক্রান্তিও বলে। হনুমান জয়ন্তীও একই সময়ে অনুষ্ঠিত হয়। হনুমান ভক্তগণ উপোস রেখে বিভিন্ন জায়গায় ধর্মকথা প্রচার করে থাকেন। শিব-পার্বতী ও মঙ্গলা দেবীর আর্চনা হয়।

‘চৈতি’ এবং ‘বাসোয়া’ বা ‘বিশু’ হল হিমাচল প্রদেশের নববর্ষ উৎসব। পালিত হয় চৈত্র মাসের প্রতিপদে। ‘বিউরার সম্বদ’ মতে চৈত্রের প্রতিপদে বর্ষ শুরু। চৈত্র সংক্রান্তিতে উৎসবের জাঁকজমক ও আড়ম্বর রাজ্যজুড়ে। যুগাদি ও গুদি পাড়োয়ার সঙ্গে একই দিনে।

পঞ্জাব-হরিয়ানার শিখ সম্প্রদায় ও কৃষক সমাজের বৈশাখী উৎসব অত্যন্ত জাঁকজমকপূর্ণ। নানকশাহী দিনপঞ্জী অনুসারে, পয়লা বৈশাখ হল বছর শুরুর দ্বিতীয় মাসের প্রথম দিন। অর্থাৎ নববর্ষ শুরু হয়েছে চৈত্র মাসের প্রতিপদে। এই উৎসব আবার গুরু গোবিন্দ সিংহর সম্মানার্থে। ৬৯৯ খৃঃ ওই দিনে প্রথাগতভাবে জাতিভেদ বিলোপ করা হয়েছিল আনন্দপুর সাহিব অঞ্চলে।

অন্ধ্রপ্রদেশ, বিহার, উত্তরপ্রদেশ, ঝাড়খণ্ড সবাই নববর্ষ গণনায় চৈত্র মাসের প্রতিপদে বিশ্বাসী। তবে পয়লা বৈশাখের উৎসব জুদি শীতল।

বর্ষারম্ভে দুই বাংলা সমেত সব অঞ্চলেই নতুন হিসেবের খাতা খোলার রেওয়াজ। নতুন বছরে সব কিছু নতুন করে শুরু হোক। জীর্ণ পুরাতনকে পরিশোধিত করে, মার্জিত করে, নবদ্যোমে জীবনের নতুন পথে চলা। দুই বাংলাতেই নববর্ষ বরণ-এর হৃদয়গ্রাহী রবীন্দ্রসঙ্গীতটি হল ‘এসো হে বৈশাখ, এসো এসো’। এটি যেন নববর্ষের পয়লা বৈশাখের আবাহনী গান।

বঙ্গদ্বন্দ্বের সূচনায় আরেকটি মতবাদ প্রচলিত আছে। রাজা শশাঙ্ক বঙ্গদেশের রাজা ছিলেন ৫৯০ খ্রীষ্টাব্দ থেকে ৬২৫খ্রীষ্টাব্দ পর্যন্ত। তাঁর রাজত্বকালে ১৪এপ্রিল, ৫৯৪ থেকে বঙ্গাব্দ গোনা শুরু হতে থাকে। অর্থাৎ ৫৯৪ খৃঃ হল বঙ্গাব্দ-১। ১৪ই এপ্রিল ১লা বৈশাখ। সেই হিসাবেও ১৫ই এপ্রিল, ২০১৩, ১লা বৈশাখ, ১৪২০ বঙ্গাব্দ দাঁড়ায়। তবে, খ্রীষ্টাব্দের প্রচলন তো ব্রিটিশ রাজত্ব কাল থেকে। তাই হিজরি-সন ও বঙ্গাব্দের সূচনার ইতিবৃত্তই অধিক ইতিহাসগ্রাহ্য। সম্রাট আকবরের ২৯ বছরের রাজত্বকালে ১৫৮৪ খৃঃ আসলে এই প্রবর্তন কার্যকরী হয়েছিল। কিন্তু আকবর সিংহাসন আরোহন করেন ১৫৫৬ খ্রীষ্টাব্দে। তাই ওই সালটিকেই গুরুত্ব দিয়ে, বঙ্গাব্দ গোনা হচ্ছে ১৫৫৬ খৃঃ থেকে, যখন সেটি ছিল ৯৬৩ বঙ্গাব্দ।



প্রসাবে সংক্রমণ থেকে সতর্ক থাকুন



গরমের সময় এমন সমস্যা অনেকেরই হয়। প্রসাবের রং বেশি হলুদ, অল্প স্বল্প জ্বালা করা ইত্যাদি। আবার বেশি করে জল খেলে তা স্বাভাবিক হয়ে যায়। কিন্তু অনেক সময় এসব সমস্যা বেশ কিছুদিন ধরে চলতে থাকে। তখন শুধু প্রসাব গাঢ় হওয়া বা জ্বালা করা নয়, কখনও কখনও কাঁপুনি দিয়ে জ্বর আসা, কোমরে ব্যথা ইত্যাদি উপসর্গও দেখা দেয়। এই সমস্যার কারণ কী, প্রতিরোধের উপায় কী, চিকিৎসাই বা কী ইত্যাদি যাবতীয় প্রশ্নের উত্তর দিয়েছেন বিশিষ্ট স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ **ডাঃ গীতা গাঙ্গুলি মুখার্জি**

প্রশ্ন : ইউরিন পাসের সময় জ্বালা করার কারণ কী?

উত্তর : গরমে ঘামের কারণে শরীর থেকে প্রচুর জল বেরিয়ে যায়। এই সময় যদি কেউ পর্যাপ্ত পরিমাণ জল না খান তাহলে তার ইউরিন গাঢ় হতে পারে। জ্বালাও করতে পারে। বেশি করে জল খেলে এই সমস্যা দূর হয়। যদি এই উপসর্গ বেশিদিন স্থায়ী হয়, সঙ্গে জ্বর কোমরে ব্যথা ইত্যাদি হতে থাকে তাহলে এর কারণ ইউরিনারি ট্র্যাক্ট ইনফেকশন বা সংক্ষেপে ইউটিআই।

প্রশ্ন : ইউরিনারি ট্র্যাক্ট ইনফেকশন বলতে ঠিক কী বোঝায়?

উত্তর : ইউরিনারি ট্র্যাক্ট বলতে বোঝায় কিডনি, দুটো ইউরেটার, ব্লাডার এবং ইউরেথ্রা—অর্থাৎ ইউরিন তৈরি হওয়া, থেকে শুরু করে তা জমা হওয়া, এবং ইউরেথ্রার মাধ্যমে বেরিয়ে যাওয়া পুরো সিস্টেমটাকে বোঝায়। এই সিস্টেমের অন্তর্গত যে কোনও অংশে ইনফেকশন হলেই তাকে বলা হয় ইউরিনারি ট্র্যাক্ট

ইনফেকশন।

প্রশ্ন : কী কী উপসর্গ সাধারণত দেখা দেয় এই অসুখে?

উত্তর : ইউরিন ঘন হওয়া, ইউরিন পাসের সময় জ্বালা করা, মাঝে মাঝে কাঁপুনি দিয়ে জ্বর আসা, বার বার বাথরুমে যাওয়ার তাগিদ অনুভব করা, প্রসাব ধরে রাখতে অসুবিধা, তলপেটে ব্যথা ইত্যাদি।

প্রশ্ন : ইউরিনারি ট্র্যাক্টের কোথায় ইনফেকশন হয়েছে বোঝার কোনও উপায় আছে কি?

উত্তর : সাধারণত প্রসাবে জ্বালা থাকে ইউরেথ্রাতে ইনফেকশন হলে, ব্লাডারে ইনফেকশন হলে তলপেটে ব্যথা, অস্বস্তি, বার বার টয়লেটে যাওয়া, ইউরিন পাসের সময় যন্ত্রণা হওয়া এবং ইউরিনের সঙ্গে রক্ত আসার সমস্যা হয় আর কিডনিতে সংক্রমণ হলে পিঠে ব্যথা, প্রচণ্ড জ্বর ও বমিভাব এবং বমি হওয়ার লক্ষণ

প্রকাশ পায়। কাজেই ইউরিনের কোনও সমস্যা হলে যত

তাড়াতাড়ি চিকিৎসা করানো যায় ততই ভাল।

প্রশ্ন : ইউটিআই-এর প্রবণতা কাদের মধ্যে বেশি থাকে ?

উত্তর : মহিলাদের। প্রায় প্রত্যেক মহিলাই কখনও না কখনও এই সমস্যার শিকার হন। আসলে মেয়েদের ইউরেথার আকার ছোট হওয়ার জন্য সহজেই বাইরের ইনফেকশন ভিতরে চলে আসে। এছাড়াও যৌন জীবনযাপনে অভ্যস্ত মহিলাদের মধ্যে বিশেষ ধরনের কন্ট্রাসেপ্টিভ মেথড ব্যবহার করেন যারা, ইউরিনারি ট্র্যাক্টের অস্বাভাবিকতা থাকলেও ইউরিনারি ট্র্যাক্ট ইনফেকশন হতে পারে। ডায়াবেটিস থাকলে এবং সন্তান সম্ভবাদের এই রোগের আশঙ্কা বেশি থাকে।

প্রশ্ন : সন্তান সম্ভবা মহিলাদের ইউরিনারি ট্র্যাক্ট ইনফেকশন হলে কী ধরনের চিকিৎসা প্রয়োজন হয় ?

উত্তর : প্রেগন্যান্ট মহিলাদের এ-ধরনের সমস্যা হলে, চিকিৎসক যদি জানান এর কারণ ইউটিআই তাহলে অ্যান্টিবায়োটিক জাতীয় ওষুধের সাহায্যে চিকিৎসা করতে হয়। অনেকে অকারণে ভয় পান এ সময়ে অ্যান্টি বায়োটিক ব্যবহার করতে। কিন্তু চিকিৎসকের পরামর্শমতো ওষুধ খেলে গর্ভস্থ সন্তানের কোনও ক্ষতি হয় না। বরং ক্ষতি হয় যদি রোগের চিকিৎসা ঠিকভাবে করা না হয় তাহলে। এর প্রভাবে প্রিম্যাচিওর ডেলিভারি হতে পারে। শিশুর ওজনও স্বাভাবিক না হওয়ার একটা সম্ভাবনা থেকে যায়।

প্রশ্ন : কীভাবে রোগ নির্ধারিত হয় ?

উত্তর : ইউরিন টেস্ট করলেই রোগ নির্ধারিত হয়। যদি বার বার একই সমস্যা হয় তাহলে অন্য দু-একটা পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে।

প্রশ্ন : চিকিৎসাই বা কী ?

উত্তর : রোগীর কোথায় কতটা ইনফেকশন হয়েছে তার ওপর চিকিৎসা নির্ভর করে। যদিও ইউরিনারি ট্র্যাক্ট ইনফেকশন যেহেতু ব্যাকটেরিয়া ঘটিত অসুখ তাই অ্যান্টিবায়োটিক দিতে

হয়। এখন খুব ভাল ওষুধ বেরিয়েছে তাতে ভালই কাজ হয়।

প্রশ্ন : কারও ইউটিআই হলে কি সহবাস করতে পারেন ?

সংক্রমণের ভয় থাকে কি ?

উত্তর : এ সময় এমনিতেই ব্যথা-যন্ত্রণা থাকে বলে অনেকেই সহবাস করেন না। করলেও ইনফেকশন ছড়ায় না। তবে যদি ইনফেকশন ইউরিনারি ট্র্যাক্ট থেকে বেরিয়ে ভ্যাজিনাতে ছড়িয়ে পড়ে তাহলে অন্যের মধ্যে সংক্রমণ ছড়াতে পারে।

প্রশ্ন : অনেক সময় এ ধরনের সমস্যা সমাধানে অ্যালকালাইজার দেওয়া হয়। এর কাজ কী ?

উত্তর : অ্যালকালাইজার ইউরিনের পরিমাণ বাড়িয়ে শরীরকে ব্যাকটেরিয়া মুক্ত করে। কিছু খাবার প্রাকৃতিকভাবে অ্যালক্যালাইন হয়। যেমন, সবুজ সবজি, বাদাম, বিভিন্ন ধরনের বীজ, মাছ ইত্যাদি। এসব খাবারও দেওয়া হয় এই সংক্রমণ হলে। খাবারে যথেষ্ট অ্যালকালি সব সময় থাকে না বলে অ্যালক্যালাইজার দেওয়া হয়।

প্রশ্ন : কীভাবে রোগটা ছড়ায় ?

উত্তর : মেয়েদের ইউরেথার আকার ছোট বলে ইউরিন পাসের সময় বাইরে থেকে, বিশেষ করে বাথরুম পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন না হলে সেখান থেকে সহজেই সংক্রমণ ছড়ায়। আন্ডার গার্মেন্টস ঠিকমতো ধোওয়া না হলে তার থেকেও সংক্রমণ ছড়াতে পারে।

প্রশ্ন : ইউটিআই প্রতিরোধের উপায় কী ?

উত্তর : নিজেকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা, অপরিষ্কার বাথরুম, নোংরা মগ ব্যবহার না করা, বেশি করে জল খাওয়া, ইউরিন দীর্ঘক্ষণ চেপে না রাখা, ইউরিন পাসের পর টিস্যু পেপার ব্যবহার করা, পুকুর বা নোংরা পাত্রে রাখা জল ব্যবহার না করা, কন্ট্রাসেপ্শন পদ্ধতি সম্পর্কে চিকিৎসকের কাছ থেকে ভাল করে জেনে তা ব্যবহার করা, বিবাহিত মহিলাদের সহবাসের পর ইউরিন পাস করে ভালভাবে জায়গাটা ধুয়ে নেওয়া উচিত। মেনোপজ হওয়া মহিলাদের বার বার যাতে সংক্রমণ না হয় তার জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

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



ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেবেন।



মিমি



যে কোনও শিল্পের প্রসারের ক্ষেত্রে চাই নতুন রক্ত, নতুন প্রতিভা, নতুন দিক, বাংলা সিনেমাও এর পরিপন্থী নয়। বাংলা সিনেমায় নতুন মুখদের নিয়ে পর্যালোচনা করেছেন **অভিজিৎ গুহ**

বাংলা ছবির নতুন মুখ

নতুন বাংলা ছবি, নতুন কোন অর্থে? সব অর্থেই তো নতুন হওয়া উচিত; না হলে সর্বাঙ্গীণভাবে নতুন হবে কীভাবে। মানে নতুন থিম, নতুন ধরনের চরিত্র, এসবের হাত ধরেই নতুন জীবনের গল্প, নতুন অভিজ্ঞতাকে সঙ্গে করেন নতুন আঙ্গিক। এ সবেই তো রয়েছে নতুন বাংলা ছবির নতুনত্ব। শুধুই কি বিষয় আর আঙ্গিক, তা কেন, নতুন প্রযোজক থেকে শুরু করে নতুন পরিচালক, নতুন চিত্রগ্রাহক থেকে নিয়ে সম্পাদক, শিল্প নির্দেশক, মায় ব্যবস্থাপনাতেও নতুনদের রমরমা। কিন্তু যাদের নিয়ে আলোচনা হল এরা তো সকলেই পর্দার পিছনের মানুষ, যাঁদের দর্শকরা কখনই দেখতে পান না। যদিও বা আজকাল মিডিয়ার রমরমার যুগে বহু প্রযোজক-পরিচালক এমনকী অনেক নেপথ্য শিল্পীদেরও ছবি পত্রিকার পাতা জুড়ে প্রকাশ পাচ্ছে। পাঠক-দর্শক জানতে পারছেন সেই সব নেপথ্য শিল্পীদের ব্যক্তিগত জীবনের কথা তাদেরই বয়ানে, কখনও সাক্ষাৎকারের মাধ্যমে, কখনও আর্টিকেলের বয়ানে। তাই নেপথ্যের মানুষগুলো আর তত নেপথ্যে নেই আজ।

কিন্তু যাদের মুখ রূপোলি পর্দা জুড়ে বিচরণ করে, শহরের

বিভিন্ন কোণায় বিল বোর্ডের শোভা বর্ধন করে, তারাই তো আপামর সিনেমা দর্শকের মনে স্বপ্নের যাদুকর। তাদের ছাড়া তো সিনেমা তৈরি হওয়া অসম্ভব। বাংলা ছবির এই নতুন যুগে সেই সব স্বপ্নের নায়ক নায়িকা কতজন উঠে এল, সেই হিসেব খতিয়ে দেখার তো সময় এসেছে আজ। শুরুতে নিজেদের ছবিতে কাজ করার অভিজ্ঞতার বুলি খুলে ধরাই ভাল। একেবারে হাতে গরম অভিজ্ঞতা ভাগ করে নেওয়া যায় সকলের সঙ্গে। ‘বাপি বাড়ি যা’ মুক্তি পায় গত বছরের শেষ মাসে। অসংখ্য নতুন বাংলা ছবির ভিড়ের মাঝেও ছবির নতুন নায়ক-নায়িকা দৃষ্টি কেড়েছে সকলের। তা নাহলে অর্জুন আর মিমি ছবি মুক্তি পেতে না পেতেই একের পর এক ছবির প্রধান চরিত্রে অভিনয় করার সুযোগ পায়? অর্জুন আর মিমি দুজনেই সম্ভাবনাময়। মিমি তো ইতিমধ্যেই ‘বোঝে না সে বোঝে না’-য় সকলের মন কেড়েছে। পরিচালক রাজ তো ওঁর পরের ছবিতে মিমিকে নায়িকা করাই শুটিং-এর কাজ শুরু করে দিয়েছেন। ‘ভেক্টেশ’-এর ব্যানারে নাকি আরও দুটো ছবি করার জন্য অঙ্গীকার বদ্ধ মিমি। ক’জন নতুনের ভাগ্যে ঘটে এমনটা। আর অর্জুন সেও তো ‘ভেক্টেশ’-



অর্জুন



রণদীপ

এর নতুন ছবিতে সৌমিক চট্টোপাধ্যায়ের পরিচালনায় নায়ক। অন্য একটা নতুন ছবি নতুন পরিচালক সুশান্ত দাসের 'আসছে বছর আবার হবে'-র নায়ক ও সে। আমরাও নতুন যে ছবির প্রস্তুতি চালাচ্ছি তার অন্যতম নায়ক অর্জুনই। অসম্ভব 'ইনস্টেপ' অভিনেতা অর্জুন। ওর ব্যক্তি জীবনের 'ইনস্টেপটি' ওর অভিনয় জীবনেও সুস্পষ্ট। বাবা-মা (সব্যসাচী-মিঠু চক্রবর্তী)-র কাছ থেকে পেয়েছে ডিসিপ্লিন। মুম্বইয়ের ট্র্যাডিশন-এরই ধারা, অভিনেতার ছেলে অভিনেতা, প্রযোজকের ছেলে প্রযোজক। সেই ট্র্যাডিশন আজও চলেছে। মিমি সুন্দরী প্রতিভাময়ী, নায়িকার সঙ্গে সঙ্গে হয়ে উঠতে চায় সু অভিনেত্রী।

অর্জুনের বড় দাদা গৌরবও একাধিক ছবিতে অভিনয় করেছে এবং করে চলেছে। কৌশিক গাঙ্গুলির 'রঙমিলাস্তি' সহ অনেকগুলো ছবিতেই ওর স্মার্ট অভিনয় পেয়েছি। এবং ও পাশাপাশি টিভির পর্দাতেও সমান গতিতে বিচরণ করছে। ওরই সঙ্গে রয়েছে ওরই এক জুড়িদার মিস্তি মেয়ে ঋদ্ধিমা। তবে ঋদ্ধিমা যে কেবল গৌরবের সঙ্গেই অভিনয় করে তা নয়। কদিন আগেই তো ওকে দেখলাম, 'বাইসাইকেল কিক' ছবিতে। দারুণ স্বচ্ছন্দ ও পর্দায়। এক গৌরবের কথা যখন উঠল তখন অন্য গৌরবের কথা না বলে তো পারা যায় না। সে হল মহানায়ক উত্তমকুমারের নাতি গৌরব চট্টোপাধ্যায়। 'রঙমিলাস্তি'-র অন্যতম অভিনেতা ছিল সেও। আবার নাতির প্রসঙ্গ উঠতে মাথায় চলে আসে অন্য এক দিকপাল অভিনেতার নাতির কথা। রণদীপ, সৌমিত্রবাবুর মেয়ে পৌলমীর ছেলে, 'দন্ত ভার্সেস দন্ত'-তে যাকে বলে ফাটিয়ে দিয়েছে সে। এত ফ্রেশ অভিব্যক্তি, কুণ্ঠাহীন অভিনয়, চমকে দেওয়ার মতো। ওর পরের অভিনয় দেখার জন্য বসে থাকব নিশ্চয়ই। স্বাভাবিক অভিনয় আর সত্যস্বত্বতা মিলে যে অভিনেতাটিকে আজও ভোলা যায় না, সেই তরুণ কুমারের

নাতিও চলে এসেছে অভিনয় জগতেই। সেই ছেলেবেলায় ছোটদের ছবি 'পাতাল ঘর'-এ একটা ছোট্ট ছেলের চরিত্র, তারপর এবার 'বাইসাইকেল কিক'। যাকে বলে নাতিদের একেবারে রমরমা চলছে নতুন বাংলা ছবির বাজারে।

রাজ চক্রবর্তীর সদ্য মুক্তি প্রাপ্ত 'কানামাছি'-তে শাওনি বেশ স্ট্রাইকিং। টিভি ধারাবাহিকের পর সম্ভবত এটাই ওর প্রথম অভিনয় বড় পর্দায়। প্রমাণ করে পর্দার মাপ ছোট বড় যাই হোক না কেন মূল কথা হল অভিনয়, ওটার জোরেই নতুন মুখও মানুষের হৃদয় কেড়ে নেয় এক নিমেষে। ওই ছবিতেই অভিনয় করেছে অঙ্কুশ। অপেক্ষাকৃত নতুন অভিনেতা সে, তবে একেবারে নতুন বলা যাবে না। এর আগেও তার কয়েকটি ছবি দর্শক দেখে ফেলেছেন। এখন বাংলা ছবির 'হট প্রপার্টি' কে? মানে হট নায়িকা? পূজা? তা বলা যেতে পারে। নাচেও দারুণ। ছোট্ট খাটো চেহারায় কাঁপিয়ে দিচ্ছে বাংলার গ্রাম। কেন হবে না, সঙ্গে যে পেয়েছে সুপার স্টার দেব কে।

অর্জুনের সঙ্গে সৌমিক চট্টোপাধ্যায়ের নতুন ছবিতে আছে অন্য দুই অভিনেতা। একজন অভিনেতা-নাট্য পরিচালক কৌশিক সেনের ছেলে ঋদ্ধি সেন। অন্য জন অভিনেতা খরাজ মুখার্জির সুপুত্র বিষ্ণু মুখার্জি। পরিচালক সৌমিকের মতে দুজনেই দুর্দান্ত। ঋদ্ধি বা বিষ্ণু টিনেজার হলে কী হয়, অভিনয়ে কারও থেকে কোনওভাবেই কম না। পরিচালক বললেন, 'অনেক দূর যাবে।' ঋদ্ধি আর বিষ্ণু দুজনেই বাপ কা বেটা, নাকি?

আমাদের নতুন ছবিতে একটা নতুন মেয়েকে উপহার দিতে পারবো বলে মনে হয়। তার নাম ত্রিধা। তবে সে একদম আনকোরা নয়। সৃষ্টিং মুখোপাধ্যায়ের 'মিশর রহস্য' তে দর্শক আগেই তাকে দেখে ফেলবেন একটা বিশেষ চরিত্রে। নতুন বাংলা ছবির নতুন মুখের সংখ্যা নেহাত কম নয়। কী বলেন?

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 অনুন্নত 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 /E-mail: info@eskagsanjeevani.com

গরমে ঘাম মুক্ত থাকার উপায়

শরীরের একটা স্বাভাবিক
মেকানিজম হল ঘাম, যা ঘর্মগ্রন্থি
থেকে নির্গত হয় প্রতিনিয়ত।
ঘামের সঙ্গে যখন অ্যাপেট্রিন
এবং সিবেসিয়াস গ্ল্যান্ডের
নিঃসৃত পদার্থ মিশে গিয়ে
ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ ঘটায়
তখনই শরীর থেকে দুর্গন্ধ বের
হয়। গরমে নিজেকে দুর্গন্ধমুক্ত
রাখা যদিও কঠিন কোনও
ব্যাপার নয়। কীভাবে, তারই
কিছু সহজ উপায় জানালেন
রূপ বিশেষজ্ঞ **শর্মিষ্ঠা সেনগুপ্ত**



- ঘামের দুর্গন্ধ দূর করার জন্য প্রতিদিন অন্তত দুবার স্নান ভীষণ জরুরি।
- লেবু যুক্ত সাবান ব্যবহার করাই ভাল।
- শরীর থেকে জলের সঙ্গে সোডিয়াম, পটাশিয়ামও বেরিয়ে যায়। তাই নুন চিনির জল, লসি, ডাবের জল বেশি করে খাওয়া দরকার এ সময়।
- গরমে দুপুরের দিকে ঝিমুনিভাবও আসে এই অতিরিক্ত ঘাম হওয়ার জন্য। নুন-চিনির জল বা ও আর এস (ORS) শরীরে ইলেক্ট্রোলাইট ব্যালান্স বজায় রাখতে সাহায্য করে। শরীর ঠাণ্ডা থাকে।
- বাইরে বেরনোর সময় একটা ছোট তোয়ালে ভিজিয়ে সঙ্গে রাখলে মাঝে মধ্যে মুখ, গলা ও হাত স্পঞ্জিং করলে ঘাম কম হয়। ক্লান্তি ভাবও কাটে।
- স্নানের জলে কয়েক ফোঁটা ওডিকোলন কিংবা গোলাপ জল মিশিয়ে নিলে ঘামের গন্ধ প্রতিরোধ করা যায়।
- সমপরিমাণ শশার রস ও গোলাপ জল মিশিয়ে একটা বোতলে করে ফ্রিজে রেখে দেওয়া যেতে পারে। রোদে বেরনোর আগে এই মিশ্রণ খানিকটা নিয়ে স্পঞ্জিং করলে ঘাম তত হয় না।
- বাইরে বেরনোর সময় ব্যাগেও খানিকটা ভরে নেওয়া যেতে পারে। মাঝে মধ্যে তুলেয় করে নিয়ে মুখে কানের পিছনে লাগিয়ে ফ্যানের নিচে বসলে খুব আরাম হয়। শরীরও রিচার্জড হয়।
- এ সময়ে সুতির পোশাক পরাই শ্রেয়। ঘাম শুষে নিয়ে, শরীর ঠাণ্ডা রাখে।
- অনেকেই গরমে খোলামেলা পোশাক পরে। যদিও এ সময়ে ফুলস্লিভ, পিঠ ঢাকা পোশাক পরলে শরীরে ট্যান কম ধরে।
- প্রতিদিন সম্ভব না হলেও একদিন অন্তর শ্যাম্পু করতেই হবে। ভাল হয় কোনও আয়ুর্বেদিক শ্যাম্পু ব্যবহার করলে।
- শ্যাম্পু করার পর চুল হাফ ড্রাই হলে আঁচড়ানো দরকার। চুল পুরো শুকিয়ে গেলে তবেই বাঁধতে হবে।
- সামান্য গরম জলে গোলাপ জল মিশিয়ে বিলি কেটে চুলে লাগালে মাথা থেকে ঘামের গন্ধ বেরয় না। ঘামও কম হয়।
- মাথা তেল চিটচিটে হয়ে অনেক সময় বিশি গন্ধ বের হয়। এমনকী মাথা ধরারও সমস্যা হয়। এর থেকে রেহাই পেতে যা করণীয় তা হল নিমপাতা, কাঁচা হলুদ, চিরতা খেঁতো করে এক গ্লাস জলে আধ ঘন্টা ফোটাতে হবে। হাফ গ্লাস হলে ছেকে, ঠাণ্ডা করে ফ্রিজে রেখে দিতে হবে। এই সলিউশন খানিকটা নিয়ে ২ চামচ নারকোল তেলের সঙ্গে মিশিয়ে চুলে ম্যাসাজ করুন। আগের দিন রাতে লাগিয়ে পরের দিন শ্যাম্পু করা যেতে পারে। সারারাত রাখতে অসুবিধা হলে স্নানের ঘন্টা খানেক আগে চুলে লাগালেও চলবে।
- ডিমের সাদা অংশ, টক দই, ছোলার ডালের বেসন, নরম কলা এক সঙ্গে মেখে মাথায় লাগিয়ে খানিকক্ষণ পরে শ্যাম্পু করলেও উপকার হয়।
- ঘামের জন্য অনেকের মুখ খুব তেলতেলে হয়। এতে ব্রণ-র সমস্যাও মাথা চাড়া দিয়ে ওঠে। মেথি গুঁড়ো, চন্দনের গুঁড়ো এবং আতপ চালের গুঁড়ো আলাদা তিনটে কৌটোয় রেখে দিতে হবে। মুখ ধোওয়ার আগে তিনটির থেকে এক চিমটে করে নিয়ে গোলাপজল ও চিরতার জলের সঙ্গে মিশিয়ে মুখে লাগালে তেলতেলে ভাব কেটে যায়। দিনে ৩-৪ বার এটা লাগানো যেতে পারে। এতে ব্রণও কম হয়।
- টক দই, কাঁচা হলুদ, শশার রস, এক চিমটে কর্পূর, এক চিমটে

লবঙ্গ বাটা মিশিয়ে মুখে লাগালে তেলতেলে ব্যাপারটা চলে যায়।

- মুসাম্বির রস, টমেটোর রস, মূলতানি মাটি, মিশ্ক পাউডার, কিংবা পাউরটির মাঝখানটা দুধে ভিজিয়ে নিয়ে একসঙ্গে মেশাতে হবে। এই প্যাক সারা শরীরে লাগালে ট্যান পড়ে না। ঘাম কম হয়।
- দুধের সর, আটা, ময়দা, বেসন, পাকা পেঁপে, চন্দন গুঁড়ো একসঙ্গে মিশিয়ে সারা শরীরে লাগানো যেতে পারে।
- মোজায় অনেকেরই খুব দুর্গন্ধ হয়। এ সময় সুতি ছাড়া অন্য কোনও মোজা ব্যবহার করা উচিত নয়।
- সম্ভব হলে এক জোড়া মোজা সঙ্গে রাখা যেতে পারে। অফিসে কোনও এক ফাঁকে বদলে নেবেন।
- মোজা পরার আগে পায়ে হাল্কা করে পাউডার ছড়িয়ে নেওয়া দরকার।
- পায়ে মোজার জন্য অতিরিক্ত ঘাম হয়ে অনেক সময় ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ হয়। প্রতিদিন বাড়ি ফিরে উষ্ণ গরম জলে নুন, পাতি লেবুর রস দিয়ে খানিকক্ষণ ফুটবাথ নিলে উপকার পাওয়া যায়।
- অফিসে বেরনোর আগে স্পঞ্জ করে কোনও অ্যান্টিসেপটিক লোশন নিয়ে জুতোর মধ্যে লাগিয়ে নিলে ইনফেকশন কম হয়।
- মাঝে মধ্যে জুতো জোড়া রোদে দিলে ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায় অনেকটাই।

রাজধানীতে গত ১৬ ডিসেম্বর ঘটে যাওয়া ধর্ষণ এবং তার পরিপ্রেক্ষিতে নাগরিক সমাজের আন্দোলনের চাপে পড়ে কেন্দ্রীয় সরকার নতুন আইন আনতে বাধ্য হলেন। এই বিতর্কিত অধ্যাদেশ জারি নিয়ে জোরদার তর্ক-বিতর্ক শুরু হয়েছে।

আলোচনায় সৈকত হালদার

ধর্ষণ আর নয়

গোটা দেশ জুড়ে ধর্ষণের ঘটনা ক্রমশ বাড়ছে। ন্যাশনাল ক্রাইম ব্যুরোর রিপোর্ট অনুসারে ২০১১ সালে নথিভুক্ত ধর্ষণের সংখ্যা ছিল ২২,১৭২ টি, ২০১২ তে বেড়ে হয় ২৪,২০৬। দেশের শহরগুলোর মধ্যে সবচেয়ে বেশি ধর্ষণ হয় দিল্লিতে। হয়তো ধর্ষণের ঘটনা নতুন কিছু নয়। বর্তমানে ধর্ষণের ঘটনা লিপিবদ্ধ হচ্ছে এবং মিডিয়ার মাধ্যমে মানুষ জানতে পারছেন, তাই আমজনতার সচেতনতা বাড়ছে।

ধর্ষণ কী

ধর্ষণ এক মানসিক বিকৃতি ও কুৎসিত প্রবৃত্তি। যদিও এই বিকৃতির ধরন বিভিন্ন রকম। মনস্তাত্ত্বিকরা প্রকৃতি অনুসারে ধর্ষণকে কয়েকটি ভাগে ভাগ করেছেন। যেমন—

ক্রোধ থেকে ধর্ষণ এই ধর্ষণের মূলে আছে ধর্ষকের জমে থাকা রাগ ও প্রতিহিংসার বহিঃপ্রকাশ। এক্ষেত্রে ধর্ষিতাকে নানাভাবে শারীরিক আঘাত করা, পুরুষাঙ্গ ছাড়াও অন্যান্য ধারালো বস্তু দিয়ে অত্যাচার করে ধর্ষক।

ধর্ষণের মাধ্যমে ক্ষমতার প্রকাশ অন্যের উপর অধিকার প্রতিষ্ঠা করার বাসনা, শক্তি ও ক্ষমতা প্রদর্শনের ইচ্ছা থেকে ধর্ষক এই ধর্ষণ করে।

বিকৃত বিনোদনের প্রভাব সিনেমা, টিভিতে উস্কানিমূলক গান, নাচ, দৃশ্য থেকে এদের বিকৃত কামনা জন্মায় এবং ধর্ষণে প্রবৃত্ত হয়।

স্যাডিস্ট রেপিস্ট ধর্ষিতাকে তিলে তিলে কষ্ট দিয়ে পাশবিক আনন্দ পাওয়া থেকে যখন ধর্ষক ধর্ষণ করে। এরা বহু সময় নিয়ে নানাভাবে অত্যাচার ও আঘাত করে আনন্দ পায়।

মনোবিজ্ঞানীদের মতে যে কোনও ধর্ষকের মধ্যে অপরাধ

প্রবণতা কাজ করে এবং প্রতিটি ধর্ষক কোন না কোনভাবে মানসিক রোগী। এই মানসিক রোগগুলি হল :

বাইপোলার ডিজঅর্ডার এই রোগে খুব ‘মুড সুইং’ করে। অবসাদগ্রস্থ অবস্থায় এরা কিছু করে না। ইলেটেড মুড-এ এরা বাঁপিয়ে পড়ে অসতর্ক মেয়েদের উপর। নিজের জীবনের অবসাদ ভোলার চেষ্টা করে। অন্যকে অসহায় অবস্থায় দেখে তাকেও কষ্ট দেয়।

মাদক দ্রব্যের প্রভাব অতি মাত্রায় অ্যালকোহল বা মাদক সেবনও বিকৃত কামনা বাড়িয়ে দেয়। স্বাভাবিক অবস্থায় যা করা যায় না, মত্ত অবস্থায় তা করে।

পিডোফিলিয়া শিশুদের সঙ্গে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করে এক বিকৃত আনন্দ উপভোগ করে ধর্ষণকারী। নানা অজুহাতে এরা শিশুদের সঙ্গে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করতে চায়। আমেরিকায় এক সময় এই সমস্যা নিয়ে অনেক গবেষণা হয়। যদিও এ রোগের চিকিৎসা পাওয়া যায়নি।

মোলোস্টেশন ও রেপ যৌন হেনস্থার একটা ভাগ হল ‘মোলোস্টেশন’। কোনও মহিলার ইচ্ছার বিরুদ্ধে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করার জন্য জোর করাকে বলা হয় ‘মোলোস্টেশন’। ধরুন কোনও মহিলাকে কোনও ব্যক্তিগত মুহূর্তে লুকিয়ে দেখা, রাস্তায় ফলো করা, রাস্তাঘাটে হাত ধরে টানা, পথ আটকানো, ফোন করে বারবার বিরক্ত করা, সবই মোলোস্টেশন হিসেবে গণ্য করা হয়। আইনের চোখে ধর্ষণ বলতে বোঝায় কোনও মহিলার সঙ্গে তার ইচ্ছার বিরুদ্ধে জোর করে সহবাস করা। আসলে যৌন হেনস্থার সর্বাঙ্গিক রূপ এই ধর্ষণ নামক পাশবিক প্রবৃত্তি। আইনজীবী মিটা মুখোপাধ্যায় বলেন, ধর্ষণকে এক কথায় ব্যাখ্যা করা সম্ভব নয়।

RALLY AGAIN
• END PATRIARCHY • WOM
SECUR

ধর্ষণের নানা প্রকারভেদ আছে। যেমন, ১২ বছরের কম মেয়েকে ধর্ষণ, গর্ভবতী মহিলাকে ধর্ষণ, সরকারি চাকুরে বা পুলিশ দ্বারা কাস্টডিতে থাকা মহিলার ধর্ষণ বা জেলের সুপারিন্টেন্ডেন্ট বা কোনও উচ্চপদস্থ আধিকারিক দ্বারা অধীনস্থ কর্মচারীর ধর্ষণ। তাই এক মাপকাঠি দিয়ে সব ধরনের ধর্ষণকাণ্ড বিচার করা যায় না।

ধর্ষণের ঘটনা ঘটলে কী করবেন

● ঘটনা ঘটার সঙ্গে সঙ্গে থানায় অভিযোগ দায়ের করতে হবে। দু'ভাবে অভিযোগ নেওয়া হয়, জিডি মানে জেনারেল ডায়েরি ও এফ আই আর মানে ফার্স্ট ইনফর্মেশন রিপোর্ট। জিডি হল পুলিশের লগবুক। থানায় যে অভিযোগ নথিভুক্ত হয়, তা জি ডিতে তুলে রাখা হয়। অ-ধর্তব্য অপরাধের ক্ষেত্রে জি ডি লেখা হয়। ধর্তব্য অপরাধের ক্ষেত্রে জি ডি নয়, অভিযোগের ভিত্তিতে অবশ্যই এফ আই আর করতে হয়। এফ আই আর-এর ক্ষেত্রে পুলিশকে গ্রেফতার, তদন্ত, চার্জশিট গঠন করতে হয়।

● অভিযোগ নিজের লেখা উচিত। থানায় যাওয়ার আগে পুরো ঘটনাটি নিজে লিখে বা বিশ্বাসযোগ্য কাউকে দিয়ে লিখিয়ে নিয়ে যেতে পারেন। পুলিশ অফিসার অভিযোগ লিখলে সেটি লেখার পর শুনে নেবেন।

- পুলিশকে জানান, অভিযোগকারিনীর বয়স
- কবে, কখন, কোথায় ঘটনা ঘটেছে
- অপরাধী ক'জন

৩৭৫ ধারা অনুযায়ী

- যদি কোনও ব্যক্তি কোনও মহিলার সঙ্গে নিম্নোক্ত ছাঁটি ক্ষেত্রে যৌন সংসর্গ করে :
 - যখন মহিলার ইচ্ছা নেই
 - যখন মহিলার সম্মতি নেই
 - যখন মহিলার সম্মতি আছে, কিন্তু অভিযুক্তের কাছ থেকে তার মৃত্যুভীতি বা আহত হওয়ার আশঙ্কা রয়েছে
 - যখন মহিলার সম্মতি আছে কিন্তু অভিযুক্ত জানে যে সে ওই মহিলার স্বামী নয়
 - মহিলার সম্মতি সহকারে বা সম্মতি না থাকলেও যদি তাঁর বয়স ১৬ বছরের কম হয়

- যখন মহিলার সম্মতি আছে কিন্তু অভিযুক্তকে সম্মতি দেওয়ার সময় তাঁর মানসিক অস্বাভাবিকত্ব ছিল অথবা অভিযুক্ত নিজে বা কাউকে দিয়ে তাঁকে মাদক ব্যবহার করে উন্মত্ত করেছিল এবং ওই মহিলা অভিযুক্তকে সম্মতি দেওয়ার সময় সম্মতির প্রকৃতি বা পরিণাম উপলব্ধি করতে পারেননি

অভিযোগকারিনীর জন্য পরামর্শ

- পরিবারের সদস্যদের বিষয়টি জানান
- পোশাক কাচবেন না। পুলিশি তদন্তে পরীক্ষা হবে সেগুলিতে প্রমাণসূচক কোনও চিহ্ন লেগে রয়েছে কি না
- সাবান দিয়ে ঘষে স্নান করবেন না। তাতে শারীরিক অত্যাচারের চিহ্ন মুছে যেতে পারে
- দ্রুত থানায় অভিযোগ জানান। বেশি দেরি হলে বিভিন্ন তথ্যপ্রমাণ চিহ্ন মুছে যেতে পারে
- নিজে থেকে সরকারি হাসপাতালে পরীক্ষা করিয়ে আসতে পারেন

অভিযোগ না নিলে : স্থানীয় থানা জি ডি এবং এফ আই আর না নিলে সরাসরি লালবাজারে অভিযোগ দায়ের করতে পারেন। লালবাজারে মেয়েদের অভিযোগ গ্রহণকেন্দ্র : ২২১৪-৫০৪৯ ভবানীভবনে : ২৪৫০-৬১১৪

টোল ফ্রি হেল্পলাইন নম্বর : ১০৯১

কলকাতা, হাওড়া ও বিধাননগর পুলিশের ব্যাপারে বিশদে জানতে লগ অন করুন

www.kolkatapolice.gov.in

www.howrahcitypolice.in

www.bidhannagarcitypolice.com

ক্রমশঃ

প্র
৩৭
৫
১



এপ্রিল ২০১৩

সুবিধা

সুবিধা ৪১

মেঘরাশি

মাসের শুরুতে মানসিক চাপ থাকলেও অবশেষে সাফল্য আসবে। শিক্ষাক্ষেত্রে পরীক্ষায় ফল ভাল হতে পারে। দূরভ্রমণ এ সময় না করলেই ভাল। বাইরের কারও সঙ্গে বিয়ের ক্ষেত্রে নতুনভাবে যোগাযোগ বৃদ্ধি ঘটবে। শুভ সংখ্যা ৫; অশুভ সংখ্যা : ৭; শুভ বার : বুধ; অশুভ বার : বৃহস্পতি; শুভ রঙ : সবুজ; অশুভ রঙ : কালো; শুভ খাবার : ভাত, মুগডাল, পোস্ত, টক; অশুভ খাবার : চিংড়িমাছ, ডিম।

বৃষরাশি

কর্মযোগ বৃদ্ধি পেতে পারে। একটু সাবধানে চলতে হবে। ভাল করে পড়াশোনা করলে সুফল পেতে পারেন। সন্তান লাভের উপযুক্ত সময়। বিয়ে ঠিক হয়ে ভেঙে যেতে পারে। নতুন ব্যবসায় সাফল্য আসবে। শুভ সংখ্যা : ৩; অশুভ সংখ্যা : ৭; শুভ বার : শুক্র, অশুভ বার : মঙ্গল; শুভ রঙ : হলুদ, অশুভ রঙ : নীল; শুভ খাবার : খিচুড়ি, পেপে, টকদই; অশুভ খাবার : মাছ।

মিথুন রাশি

প্রণয় সূত্রে বিয়ের সম্ভাবনা আছে। হঠাৎ সন্তান ধারণের ক্ষেত্রে সতর্ক থাকতে হবে। নতুন কোনও কাজের ক্ষেত্রে শুভ পরিবর্তন হতে পারে। স্বাধীনকাজে যুক্ত ব্যক্তির লাভবান হবেন। দূর ভ্রমণের ক্ষেত্রে শুভ যোগ আছে। শুভ সংখ্যা : ১; অশুভ সংখ্যা ৮; শুভ বার : বৃহস্পতি; অশুভ বার : মঙ্গল; শুভ রঙ : সাদা; অশুভ রঙ : কালো; শুভ খাবার : দালিয়া, রাজমা; অশুভ খাবার : কাঁঠাল বেগুন।

কর্কট রাশি

কর্মজীবনে সাফল্য আসবে। মানসিক চিন্তার মধ্যে থাকতে হতে পারে। সন্তানের ব্যাপারে সতর্কতা অবলম্বন দরকার। উচ্চশিক্ষার্থীদের পরীক্ষার ফল আশানুরূপ নাও হতে পারে। বিদেশ যাত্রার যোগ আছে। খাওয়া দাওয়ার ব্যাপারে সতর্কতা অবলম্বন করুন। শুভ সংখ্যা : ৬; অশুভ সংখ্যা : ৪; শুভ রঙ : হলুদ; অশুভ রঙ : নীল; শুভ বার : সোম; অশুভ বার : রবি; শুভ খাবার : রুটি, সুজি; অশুভ খাবার

: ময়দা, মাছের তেল, চর্বি।

সিংহ রাশি

স্বাস্থ্যের প্রতি সতর্ক থাকতে হবে। সন্তানদের কেন্দ্র করে পরিবারের মধ্যে মানসিক অশান্তি দেখা দিতে পারে। নতুন ব্যবসায় ধন লাভ হতে পারে। চলচ্চিত্রে অর্থলগ্নী করতে পারেন। শুভ সংখ্যা : ৭; অশুভ সংখ্যা : ৯; শুভ বার : শনি; অশুভ বার : শুক্র; শুভ রঙ : নীল; অশুভ রঙ : কালো; শুভ খাবার : লেবু, দই, শসা; অশুভ খাবার : মিষ্টি, মাখন, লুচি।

কন্যা রাশি

আত্মীয় বিয়োগ হতে পারে। সন্তানদের জন্য চিন্তা বাড়বে। এককভাবে অর্থলগ্নী করলে শুভ। প্রসাধন, হোটেল, বিউটি পার্লার ধরনের ব্যবসায় শুভ ফল লাভ হবে। নতুনভাবে ঋণ নেওয়া উচিত হবে না। শুভ সংখ্যা : ২; অশুভ সংখ্যা : ৭; শুভ বার : সোম; অশুভ বার : রবি; শুভ রঙ : আকাশি; অশুভ রঙ : গোলাপি; শুভ খাবার : ভাত, ডাল, খোর. মোচা; অশুভ খাবার : মাংস, মাছের মাথা।

তুলা রাশি

নতুনভাবে ব্যবসায় ঝুঁকি নেওয়া অনুচিত। মৌখিকভাবে করলে লোহা, কাপড়, জল সংক্রান্ত ব্যবসায় লাভ হতে পারে। শেয়ার মার্কেটে অর্থলগ্নী করা উচিত নয়। কর্মসূত্রে বিদেশ যাত্রার সম্ভাবনা। হঠাৎ বিয়ে হতে পারে। শুভ সংখ্যা : ৮; অশুভ সংখ্যা : ৬; শুভ বার : বুধ; অশুভ বার : মঙ্গল; শুভ রঙ : লাল; অশুভ রঙ : মেরুন; শুভ খাবার : রুটি, দালিয়া, স্কোয়াশ; অশুভ খাবার : মুসুর ডাল।

বৃশ্চিক রাশি

আগুন, জল, বিদ্যুৎ থেকে সাবধান। সন্তানদের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন। স্বাস্থ্যের প্রতি খেয়াল রাখুন। পেটের অসুখ এবং কিডনি সংক্রান্ত সমস্যা হতে পারে। উচ্চশিক্ষার ক্ষেত্রে জন্মস্থানের বাইরে গেলে শুভ। শুভ সংখ্যা : ৩; অশুভ সংখ্যা : ৭; শুভ বার : সোম; অশুভ বার : শনি; শুভ রঙ : বেগুনি; অশুভ রঙ : গোলাপি; শুভ খাবার : বিউলির ডাল, পোস্ত; অশুভ খাবার : মাছের মাথা।

ধনু রাশি

লক্ষ স্থির রাখতে পারলে কাজ শুভ হবে। বিয়ের ক্ষেত্রে নতুনভাবে যোগাযোগ শুভ। ব্যবসায় লাভের সম্ভাবনা। শিক্ষাক্ষেত্রে যুক্ত ব্যক্তিত্ব এবং স্বাস্থ্য সংক্রান্ত কাজে যঁারা রয়েছে তাঁদের সাফল্যের যোগ আছে। শুভ সংখ্যা : ৬; অশুভ সংখ্যা : ৩; শুভ রঙ : লাল; অশুভ রঙ : কালো; শুভ বার : শুক্র; অশুভ বার : মঙ্গল; শুভ খাবার : ভাত, শসা, ডাল; অশুভ খাবার : মাছের ল্যাজা, ডিম।

মকর রাশি

হঠাৎ অর্থপ্রাপ্তি ঘটতে পারে। নতুনভাবে আশার আলো দেখবেন। জাতক বা জাতিকার পরীক্ষার ফল ভাল হতে পারে। উচ্চশিক্ষার ক্ষেত্রে জন্মস্থানের মধ্যেই ফল ভাল পাবেন। দূর ভ্রমণের ক্ষেত্রে শুভযোগ। জলপথ অশুভ। সন্তান লাভের সম্ভাবনা। শুভ সংখ্যা : ১; অশুভ সংখ্যা : ৭; শুভ রঙ : সাদা; অশুভ রঙ : নীল; শুভ বার : বুধ; অশুভ বার : মঙ্গল; শুভ খাবার : ছোট মাছ, মুগডাল, টেঁড়শ, অশুভ খাবার : ছাগলের মাংস।

কুম্ভ রাশি

স্বাস্থ্যের কারণে ব্যয় বৃদ্ধি হতে পারে। ব্যবসায় ভাল ফল আশা করতে পারেন। শেয়ার মার্কেটে অর্থলগ্নী করলে লাভবান হবেন। যৌথভাবে ব্যবসা শুভ। ওষুধ ও ডাক্তারি ক্ষেত্রে লাভ হবে। বিদেশ যাত্রার প্রবল সম্ভাবনা। শিক্ষাক্ষেত্রে ফল ভাল হবে। শুভ সংখ্যা : ২; অশুভ সংখ্যা : ৯; শুভ রঙ : পিচ; অশুভ রঙ : কালো; শুভ বার : সোম; অশুভ বার : শনি; শুভ খাবার : দালিয়া, টকদই, পোস্ত; অশুভ খাবার : তেঁতুল, বেগুন।

মীন রাশি

ব্যবসায় লাভ হবে। তবে ব্যয় হবে। বিশেষত, মাছ, রেস্টুরাঁ, মদ এসব ব্যবসা শুভ। বিবাহ ও কর্মসূত্রে ভাল যোগাযোগের সম্ভাবনা। শিক্ষাক্ষেত্রে ফল শুভ নাও হতে পারে। প্রেম, ভালবাসা থেকে সাবধান। শুভ সংখ্যা : ৬; অশুভ সংখ্যা : ৩; শুভ রঙ : সাদা; অশুভ রঙ : গোলাপি; শুভ বার : বৃহস্পতি; অশুভ বার : মঙ্গল; শুভ খাবার : সবজি, শসা; অশুভ খাবার : হাঁসের ডিম।



চিন্তা নয়। চাই সুখ।

Suvida[®]

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 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 মেল আই ডি তে



গর্ভনিরোধক ঝড়ি