

হাত বাড়া লেই

দাম মাত্র পাঁচ টাকা



সুবিদা

Suvida

বর্ষ ২ সংখ্যা ৬
আগস্ট-সেপ্টেম্বর ২০১২

ফেসবুকে suvidapatrika আর
টুইটারে লগ অন করুন
suvidamagazine লিখে

শিশু পরবর্তী
দাম্পত্য
সম্পর্ক

শেফ-এর
ইলিশ ব্যঞ্জন

পুজোর ছুটিতে
চলো যাই

মাতৃদুগ্ধ
অমৃতসমান

ইচ্ছাপত্র ও
দানপত্র

হবু মায়ের সাধ

মা
হওয়া
নয়
মুখের
কথা



দুঃশ্চিন্তা
কেন হবে
অন্তরায় ?

উত্তর আছে শেষ মলাটের ভিতরের পাতায়

সম্পাদক
সুদেষ্ণা রায়
মূল উপদেষ্টা
মাসুদ হক
সহকারী সম্পাদক
প্রীতিকণা পালরায়
শিল্প উপদেষ্টা
অস্মরা দে
প্রকাশক ও স্বত্বাধিকারী
সুনীল কুমার আগরওয়াল
মূল্য
৫ টাকা
মুদ্রণ
সত্যযুগ এমপ্লয়িজ
কো-অপারেটিভ ইন্ডাস্ট্রিয়াল
সোসাইটি লিমিটেড
১৩, ১৩/১ এ
প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট
কলকাতা ৭০০০৭২

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

প্রচ্ছদ শ্রীলেখা মিত্র ও ঐশী সান্যাল
এর ছবি তুলেছেন আশিস সাহা

৩	চিঠিপত্র	৪
৪	শব্দজব্দ	৪
৫	সম্পাদকীয়	৫
৬	প্রচ্ছদকাহিনি	৬
১৬	কথা ও কাহিনি	১৬
২১	কেনা কাটা	২১
২২	পোশাকি বাহার	২২
২৪	তুমি মা	২৪
২৬	কাছে-দূরে	২৬
৩১	ডাক্তারের চেম্বার থেকে	৩১
৩৪	খেলাধুলো	৩৪
৩৬	হেঁশেল	৩৬
৩৮	সেলিব্রিটি সংবাদ	৩৮
৩৯	আইনি	৩৯
৪২	ভূতভবিষ্যৎ	৪২

কাছে দূরে



পূজোর ছুটিতে চলো যাই

২৬

পোশাকি বাহার

মার
ডিজাইন
মেয়ে
মডেল

২২

আগস্ট-সেপ্টেম্বর ২০১২

Suvida

শিশু পরবর্তী দাম্পত্য সম্পর্ক



ডাক্তারের চেম্বার থেকে

৩১

মা হওয়া নয় মুখের কথা



প্রচ্ছদ কাহিনি ৬

হেঁশেল

৩৬

শেফ
এর
ইলিশ
ব্যঞ্জন



সুবিধা ৩

চিত্র পত্র

মূল্যায়ন

আমি সুবিধা-র নিয়মিত পাঠক। আজ বইটি হাতে পেয়ে দাম দিতে গিয়ে চমকে গেলাম। যে কোনও জিনিসের উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে তার দামের পারদ-টাও চড়তে থাকে। কিন্তু সুবিধা আজ এক অসাধ্য সাধন করে দেখিয়েছে, 'সুবিধা'র আমাদের দূরত্বের ব্যবধানটাও দু-মাসে কমিয়ে আনার জন্য অসংখ্য ধন্যবাদ। অনেক অনেক শুভ কামনা রইল যাতে খুব শিগগির প্রতি মাসে আমরা সুবিধা-র আশ্বাদ গ্রহণ করতে পারি।

এত সঙ্গেও সুবিধা আমাদের কাছে জনতে চায়, যে 'আমরা কি চাই? এবং তার জন্য আবার পুরস্কৃত করা হয়।' পাঠকদের এরকম মূল্য দেবার সদিচ্ছা আর কোনও পত্রিকায় দেখেছি বলে মনে হয় না। তবুও যাঁদের চিঠি ছাপা হচ্ছে না তাঁদের মধ্যেও যে ১০০ জন প্রেরককে সুবিধা পুরস্কৃত করছে তাঁদের নামের

একটি তালিকা যদি চিঠি-পত্রের পাতায় উঠে আসে তাহলে খুব ভাল হয়। অন্তত এই ১০০ জন সুবিধা পরিবারের পরিজন হতে পেরেছে ভেবে গর্ব অনুভব করবে।

পরিশেষে সুবিধার সুদীর্ঘ মসৃণ পথের কামনা করে চিঠির ইতি টানলাম।

ডলি আস, হাওড়া

হঠাৎ পাওয়া

বড় অভ্যুতভাবে সুবিধা (সংখ্যা ৩) এই ঝকঝকে পত্রিকাটি আমার হাতে এসে পড়েছে, বাড়ির সামনের দোকানটিতে পুরনো কাগজ, বই পত্রের ভিতর থেকে এটা আমি যত্ন করে তুলে নিয়ে এসেছিলাম। পড়তে ভালবাসি, যেখানে যা পাই তাই গোথ্রাসে গিলি, পত্রিকাটি পড়ে মন একেবারে ভরে গিয়েছে। হেঁশেল, পোশাক, বেড়ানো সবগুলোই ভাল লেগেছে। অনুপ ঘোষালের লেখাটি অত্যন্ত আধুনিক ও সময়োপযোগী। কবিতার জন্য একটি পাতা হলে খুবই ভাল হবে। হেঁশেল-২-এর মিস্তি পদগুলো আসাধারণ। সবগুলোই



তৈরি করব ভেবেছি। এত স্বল্পমূল্যে অপূর্ব এই পত্রিকাখানা প্রকাশ করার জন্য অনেক শুভেচ্ছা ও ভালবাসা জানাই

শম্পা ঘোষ গাঙ্গুলী, মালদহ

গ্রামীণ শিল্প চাই

যে নিজেই স্বয়ংসম্পূর্ণ তাকে আর বেশি কিছু দিয়ে সাজাবার দরকার পড়ে না। যদিও সৌন্দর্যের কোনও মাপকাঠি হয় না। তবুও বলি যদি নতুন কবিদের কবিতা পত্রিকাতে স্থান পেত তবে নজরুলের ভাষায় বলতে পারতাম— তুমি সুন্দর তাই/ চেয়ে থাকি প্রিয়/ সেকি মোর অপরাধ? আমরা যখনই যে অনুষ্ঠানে যাই, কিছু না কিছু উপহারের দরকার পড়ে। তাই গ্রামীণ শিল্পকে তুলে ধরার এর

চাইতে বড় সুযোগ আর নেই। সুবিধার পাতায় এই শিল্পকর্মের কিছু নমুনা সহ উপস্থাপন করতে পারলে মনে হয় নতুন একটা দিক খুলে দেওয়া হবে। আমরাও স্বল্প মূল্যে লাভবান হব।

মমতা সেন মিশ্র, শান্তিনিকেতন

নতুন বউ-এর মেডইজি

প্রাচ্যেই পাই বউ বউ গন্ধ। গন্ধ আরও ছড়িয়ে দেয় প্রীতিকণা পালরায় 'নতুন বউয়ের পাঁচালি'তে। যে পাঁচালি 'ভাল বউ'-এর রসায়ন। যে পাঁচালি আদর্শ বউ-এর চাবিকাঠি। এখানেই শেষ নয় বউগন্ধ। 'নতুন বউ' সিড্রোমকে পুরুষের আয়নায় ধরেছেন পদ্মনাভ দাশগুপ্ত। বরের বউ কৌতুহলের নানাদিক ধরা পড়েছে 'বাঙালির নতুন বউ'-এ। নতুন বউ-এর 'অন্দর সজ্জা' সাজিয়েছেন প্রিয়দর্শিনী। অনন্য 'পোশাকি বাহারে' বউ হয়েছে বলমলে। আইনি-তে সৈকত হালদারের স্ত্রীর অধিকার। এক কথায় 'জুন-জুলাই'-এর 'সুবিধা' নতুন বউ-এর 'মেডইজি'।

দীপকর মামা, হাওড়া

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

শব্দজব্দ ৬ বর্ষা ও শরৎ শ্যামদুলাল কুণ্ডু

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

পাশাপাশি

২। 'ও ভাই— কারে জানাই দুঃসহ মোর দুঃখ', বর্ষার জন্য! ৪। '—র কমল বনে/বাহির হয়ে বিহার করে'। ৫। বচনে, বৃষ্টির ক্ষেত্রে: '—র সাত মঙ্গলের তিন আর সব দিন দিন'। ৭।

'অগ্নি— নাগ-নাগিনী ছুটেছে উদাসী', (পুব-সাগরের পার হতে)। ৯। তা থেকে বড়, বড় বড়, এমন চিংড়ি যদি জোটে তবে তো জম্পেশ! ১১। দাপট, গরমের—। ১৩। 'এসো গো—, তোমার শুভ মেঘের রথে' (আমরা বেঁধেছি কাশের গুচ্ছ)। ১৪। শারদীয় পূজায় যা একশো আটটা লাগে।

উপরনিচ

২। '—বরিশে বারিধারা'। ২। '—এর ঘটা ঘনায় রে আবার গগনে'। ৩। বর্ষার সেরা মাছ। ৬। '—মেঘের ছায়ায় খান দিয়েছি মেলে'। ৭। বরদাত্রী, দুর্গা, যাঁর আগমন আসন্ন। ৮। বাদলায় বাংলাদেশের এ স্থান অতি দুর্গম, তাই বচনে 'যাইতে শাল আইতে শাল তারেই কয়'। ১০। '—র কম্পিত কায় চঞ্চল অন্তর'। ১২। '—মেঘের দল জোটে ওই শ্রাবণ গরন-অঙ্গনে'।

সম্মান শব্দজব্দ

	ঝ		কা	না	ই
শ	র	ত	আ	লো	লি
	ঝ		মে		শ
ব	র	ন		ঘ	বি
র			ব		তা
					ব
দা	প		রি		ন
	থি		শা	র	দ
	ক	ম	ল		ক্ষী

সম্পাদকীয়



‘পুত্রার্থে ক্রিয়তে ভার্যা’—অর্থাৎ সন্তান বিশেষত পুরুষ সন্তানের জন্ম দেওয়াই নারীর কর্তব্য। মধ্যযুগীয় এই ধারণা থেকে আমরা অনেকটা পথ এগিয়ে এসেছি। নারীর অবস্থান এক সময় সমাজে যেভাবে তলিয়ে গিয়েছিল, তার থেকে আজ ধীরে ধীরে আবার উন্নতি হচ্ছে। একটা সময়

ছিল, প্রকৃত বৈদিক যুগে যখন নারী স্বেচ্ছায় সন্তান গ্রহণ করতেন, তাঁর ইচ্ছা-অনিচ্ছার দাম ছিল।

আমাদের পুরাণ পড়লে তার নিদর্শন পাওয়া যায়।

কিন্তু ক্রমে পুরুষতন্ত্রের আগ্রাসনে নারীকে ধীরে ধীরে

কোণঠাসা হতে হয়, তাঁকে কেবলই সন্তোগ ও সন্তান

উৎপাদনের যন্ত্রে পরিণত করা হয়। সেই মধ্যযুগীয়

অন্ধকারাচ্ছন্ন জগৎ থেকে আজ আমরা ধীরে ধীরে

আলোর দিকে এগোচ্ছি। আজ মাতৃত্ব মেয়েদের

উপর চাপিয়ে দেওয়া আর সম্ভব নয়, কারণ মা

হওয়া এখন মেয়েদের হাতে। তাঁরা ইচ্ছা করলে

তাঁদের মাতৃত্ব নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। মা হওয়া

সত্যিই মুখের কথা নয়। সন্তানের জন্ম দেওয়া,

তাদের দায়িত্ব নেওয়ার শারীরিক, মানসিক,

সামাজিক ও অর্থনৈতিক দিকটা বিবেচনা করা

এখন প্রতিটি মা ও বাবার কর্তব্যের মধ্যে পড়ে।

সন্তান হল ভবিষ্যৎ, এবং এই সন্তান ছেলে বা

মেয়ে যাই হোক না কেন, সমান। আজকের যুগে

মা-বাবার দায়িত্ব নিতে এবং তাঁদের মুখ উজ্জ্বল করতে মেয়ে বা ছেলে সন্তান সমান পারদর্শী। সুতরাং মা হলেই হল না, তার সামাজিক, শারীরিক ও মানসিক প্রস্তুতি চাই। চাই মাতৃত্বের মন তৈরি করা।

এবারের প্রচ্ছদকাহিনি মাতৃত্বের নানা দিক নিয়ে পর্যালোচনা করেছে। মাতৃত্ব যেমন দায়িত্ব, তেমনই আনন্দ।

সুদেষ্ণা রায়

চিঠি চাই চাই মতামত



চিঠি লিখুন,
জিতুন
১০০০ টাকা

সুবিধার ষষ্ঠ সংখ্যা এটি। এই পত্রিকার সাফল্য আপনাদের হাতে। তাই বলছি কী বন্ধু, চাই

আপনাদের সহযোগিতা,

পত্রিকাটিকে আরও সুন্দর করে তুলতে।

চিঠি লিখে বা ই-মেল করে জানান

এই পত্রিকার কী ভাল, কী খারাপ!

যাঁদের চিঠি আমরা আমাদের এই পত্রিকায় প্রথম চিঠি হিসেবে ছাপব তাঁদের দেওয়া হবে **হাজার টাকা উপহার!**

এ ছাড়া প্রথম ১০০টি চিঠির প্রেরককে দেওয়া হবে ৫০০টাকা করে পুরস্কার। চিঠির সঙ্গে আমাদের দেওয়া কুপনটি ভরে পাঠাবেন।

ধন্যবাদ

আমাদের ঠিকানা

সম্পাদক, সুবিধা

প্রযত্নে . এসকাগ ফার্মা প্রাঃ লি,

পি ১৯২, লেকটাউন, তৃতীয় তল, ব্লক

বি-কলকাতা . ৭০০০৮৯

email : eskagsuvida@gmail.com

নামবয়স.....

ঠিকানা

কী করেনদূরভাষ.....



মা হওয়া কি মুখের কথা

কথাটা একেবারে পুরোপুরি সত্য। শুধু সন্তানের জন্ম দিলেই হল না। মাতৃত্ব মনের ও প্রাণের সমন্বয়ে তৈরি। সুতরাং মা হওয়ার আগে মানসিক ও শারীরিক প্রস্তুতি চাই। চাই সামাজিক সচেতনতাও। সন্তানের জন্ম দেওয়া, সুস্থ ও সবল সন্তানকে গড়ে তোলা, জীবন দেওয়া এক গুরু দায়িত্ব। সেই মানসিক ও শারীরিক প্রস্তুতি নিয়ে এবারের প্রচ্ছদ কাহিনি লিখেছেন **প্রীতিকণা পাল রায়, কাকলি চক্রবর্তী ও সুদেষণ রায়, বিশেষজ্ঞের সঙ্গে পরামর্শ করে।**

মন নিয়ে কাছাকাছি

খোকা মাকে শুধায় ডেকে,
‘এলেম আমি কোথা থেকে—
কোনখানে তুই কুড়িয়ে পেলি আমারে।’
মা শুনে কয় হেসে কেঁদে
খোকারে তার বুক বেঁধে—
ইচ্ছা হয়ে ছিল মনের মাঝারে।। ...

এবার এই ‘হাসি’, ‘কান্না’, ‘ইচ্ছে’কে আপনি পিটুইটারির খেলা বলে ব্যাখ্যা করবেন নাকি ফ্রয়েডিয়ান তাত্ত্বিকতা দিয়ে, যেটা একান্ত আপনার মগজ বনাম মনের বিজয়ীর ওপর নির্ভর করছে। ঘটনা হল ‘ইচ্ছে’ ব্যাপারটা মা হওয়া বা হতে চাওয়ার প্রথম পদক্ষেপ। নারী পুরুষ নির্বিশেষে মানব জন্ম উপন্যাসে কতগুলো অধ্যায় থাকে। অধ্যায়গুলোকে আবার খন্ডাকারে ভাগ করা যায়। অর্থাৎ শৈশব, কৈশোর, যৌবন, বার্ধক্য চারটি মূল অধ্যায়ের মধ্যকার খন্ড অধ্যায়গুলোর মধ্যে পড়ে প্রেমিক-প্রেমিকা, স্বামী-স্ত্রী অথবা বাবা-মা সাজার ও সেই সাজ-পোশাকের দায়-ভার বহন করার মধ্যবর্তী সময়গুলো। বলা হয় নারীত্বের সবচেয়ে গরিমাময় অধ্যায় হল ‘মা হওয়া’ এবং মাতৃত্বের দায়ভার বহন করা। আপনার তর্কিক মন যদি প্রশ্ন তোলে ‘কেন’? তার মানে সন্তান, প্রেমিকা, স্ত্রী ও অন্যান্য ছোট বড় যাবতীয় সামাজিক সম্পর্কগুলোর আর কোনও ভূমিকাতাই কি মেয়েরা তেমন সফল নয়? একটা নিজস্ব ব্যাখ্যার কথা এই ফাঁকে আপনাদের সঙ্গে ভাগাভাগি করে নিই! আসলে, যখন আপনি গর্ভে আপনার সন্তানকে ধারণ করছেন, ততদিনে মোটামুটি সময় আপনার জীবনের একটা জলছবি এঁকে ফেলেছে। এখন আপনি আপনার সেই আশা-হতাশা, পাওয়া-না পাওয়া, স্বপ্ন-স্বপ্নভঙ্গ হওয়া, হতে চাওয়া-হতে পারা, ও যাবতীয় ভালবাসা, কষ্ট পাওয়া, হেরে যাওয়া, কামনা করা ইত্যাদি প্রভৃতির জাবর কাটতে থাকেন অবচেতনেই। এগুলোর সংমিশ্রণই সচেতন হয়ে আপনার মস্তিষ্কের উপরিভাগে চলে আসে। আর সন্তান যেহেতু আপনার সন্তানই একটা টুকরো হয়ে পৃথিবীতে আসে, আপনি আপনার সবটুকু সচেতনতা দিয়ে তাকে জগৎ অবস্থা থেকে লালন করতে শুরু করেন। সেই কারণেই হয়তো মাতৃত্ব মেয়েদের

সবচেয়ে গরিমাময় অধ্যায়।

মনকে প্রস্তুত করতে ‘ইচ্ছে’ ফ্যাক্টরটি ছাড়াও অবশ্য আছে আরও নানাবিধ আর্থ-সামাজিক প্রেক্ষাপট। যে যে রকম শ্রেণীতেই অবস্থান করুন না কেন, তার মতো করে একটা পরিকল্পনা থাকে। ‘অ্যাফোর্ড’ করতে পারাটা একটা জরুরি বিষয়। ‘আচমকা’ মা হওয়ার সংবাদ টের পেলে অনেক সময় তাই অনেক হিসেব একটু ওলোট পালোট হয়ে যায়। অর্থনৈতিক বিষয়টি ছাড়াও অনেক সময় থাকে আপাতত তুচ্ছ কিন্তু জরুরি কিছু বিষয়। যেমন, সদ্য বিবাহিত মেয়েটি তখনও হয়তো স্বামী, শ্বশুরবাড়ির মানুষগুলোকে তেমনভাবে জানলই না, তার মধ্যেই নতুন শারীরিক সম্পর্কের অজ্ঞানতায় শরীরের মধ্যে অনুভব করল নতুন প্রাণের বীজ। কর্মরতা মেয়েদের ক্ষেত্রে হতে পারে আরও কঠিন পরিস্থিতি। চাকরির ধরণ, ছুটি পাওয়া, কর্তৃপক্ষ ও কলিগদের সহযোগিতা, একইসঙ্গে শ্বশুরবাড়ির সহমর্মিতা এতগুলো বিষয়কে মেলানো সত্যিই মানসিকভাবে পর্যুতস্তু করে দিতে পারে মা হতে চাওয়া মেয়েটিকে। বিশিষ্ট গাইনোকলজিস্ট ডাঃ ইলোরাশ্রী চক্রবর্তী জানানেন, এ ধরণের অভিজ্ঞতা তাঁদের প্রচুর হয়। প্রসবক্ষেত্রে সবচেয়ে সমস্যা যেটা হয়, আপাতভাবে সেটা মানসিক হলেও তার সরাসরি প্রভাব পড়ে শরীরে। Unwanted Pregnancy Mentality একবার তৈরি হয়ে গেলে, তাকে তাড়ানো একটা কঠিন প্রক্রিয়া। নিজে মন থেকে মানতে তো পারেই না, একই সঙ্গে গর্ভস্থ সন্তানের দায়িত্বও নিতে চায় না। খাওয়া দাওয়া ঠিকমতো না করা, বিশ্রাম না নেওয়া, নিয়মমেনে ওষুধপত্র না খাওয়া, অনিয়ম করা সব চলতে থাকে। ফলে যত্ন পায় না গর্ভস্থ জগৎ। একই সঙ্গে আগের তুলনায় মেয়েরা এখন অনেক বেশি নেশা করে। অন্তত সন্তানধারণ ও মা হওয়ার সময়টুকুতে নেশা বর্জন ব্যাপারটা মানতেও অনেকের অসুবিধে হয়। সেটা ভয়ঙ্কর রকম ক্ষতিকর। কিছু প্র্যাকটিক্যাল প্রবেশমও থাকে। হয়তো নতুন চাকরি বা চাকরি পার্মানেন্টই হয়নি সেক্ষেত্রে ছুটি-ছাটা পাওয়াটা সত্যি ঝামেলার হয়ে যায়। এছাড়া অনেক আধুনিক পেশা থাকে যাতে প্রসব পরবর্তী প্রভাব নিয়ে মেয়েরা খুব উদ্বেল হয়ে পড়ে। যেমন, মডেলিং, অভিনয় এসবের সঙ্গে যারা যুক্ত থাকে, তাদের ‘মা’ হওয়াটা মানতে সত্যি

সমস্যা হয়। অনেকেই তাই আচমকা মাতৃত্ব টের পেলে অ্যাবরশন অর্থাৎ গর্ভপাত-এর কথা ভাবে। অথবা অনেক বয়স অবধি মা হওয়ার কথা ভাবেই না। কিন্তু ডাক্তারেরা কখনওই প্রথম সন্তান ‘অ্যাবরশন’-এর পরামর্শ দেন না। যত উন্নতই হোক মেডিক্যাল সায়েন্স, রিস্ক থেকেই যায়। শতকরা একশোভাগ নিশ্চয়তা কেউ দিতে পারে না। কাজেই দেখা যাচ্ছে, সন্তানকে সর্বতোভাবে কামনা করা আর তাকে উপদ্রব ভেবে আশঙ্কিত হওয়ার মানসিক পার্থক্য বিজ্ঞান, দর্শন সবদিক থেকেই গর্ভস্থ সন্তানের গ্রোথ-এর পক্ষে ক্ষতিকর।

শরীর, তুমি শরীর গুণু...

আমার তরুণ অঙ্গে অঙ্গে
জড়িয়ে ছিলি সঙ্গে সঙ্গে

তোর লাভণ্য কোমলতা বিলায়ে

মন ছাড়িয়ে শরীরে পৌঁছনো যাক! ডাক্তারি মতে সন্তান ধারণের আদর্শ শারীরিক বয়স কুড়ি থেকে তিরিশ বছর। তিরিশের ওপর বয়স হলে সামান্য ঝুঁকি থাকে। পঁয়ত্রিশ-এর ওপর ‘মা’ হওয়াটা ডাক্তারি মতে তেমন উপযুক্ত নয়। আসলে রিস্ক ফ্যাক্টরগুলোর মাত্রা তখন অনেক বেড়ে যায়।

প্রথমত বাচ্চা আসতেই চায় না। দ্বিতীয়ত প্রেগন্যান্সির দরুণ প্রেশার, সুগার-এর মাত্রা যে সামান্য হারে সাধারণত বাড়ে, তার পরিমাণই অনেক ক্ষেত্রে মাত্রা ছাড়ায় এবং স্থায়ী হয়ে যায় পরবর্তী জীবনে। এছাড়াও ক্রোমোজোমোনাল ডিসঅর্ডার-এর চান্সও খুব বেশি থাকে।

যদিও শহরের মেয়েদের মধ্যে সচেতনতা এখন অনেক বেশি। পিরিয়ড মিস করলেই তারা নিজেরাই pregcolour test করে নেয়, কিন্তু গ্রামের দিকে সচেতনতা এখনও সম্পূর্ণ হয়নি। অনেকেরই নিয়মিত পিরিয়ড হওয়া নিয়ে সমস্যা থাকে, তাই পিরিয়ড মিস করা মানে যে প্রেগন্যান্সির সম্ভাবনা হতে পারে, এখনও ভাবতে পারে না। ফলত সমস্যা হয়ে থাকে

নানারকম। আবার একটু লোয়ার ইনকাম গ্রুপ-এর মানুষজন ভেবে থাকেন সন্তান সম্ভবা হলেই সাত তাড়াতাড়ি ডাক্তারের কাছে যাওয়ার কী আছে। ছ-সাত মাস পরে জন্মের সময়ের কাছাকাছি গেলোই হবে। এটাও একটা মস্ত ভুল ধারণা। সন্তান সম্ভাবনার বীজ টের পাওয়া থেকে শেষ অবধি নিয়মিত চেকআপ-এর মধ্যে থাকা এবং সুনির্দিষ্ট কিছু মেডিক্যাল টেস্ট করানো অত্যন্ত জরুরি। গর্ভস্থ সন্তানের জন্য এর যতটা প্রয়োজন ততটাই প্রয়োজন মায়ের সুস্থ অবস্থায় সন্তান জন্ম দেওয়ার জন্য। ছ-সাত মাস পরে যাওয়া মানে, তখন আর করার কিছু থাকে না।

বিশেষত প্রথম তিন মাসে অতি সাবধানতা অবলম্বন বেশি প্রয়োজন কারণ সে সময় অ্যাবরশনের সম্ভাবনা বেশি থাকে। গর্ভের মধ্যে জন্ম থিতু হতে সময় নেয়।

কর্মরতা মেয়েদের এ সময়টায় যে ব্যাপারটায় বিশেষ নজর রাখতে হয়, তা হল যাতায়াতের মাধ্যম, দূরত্ব যদি খুব বেশি হয়, তাহলে অফিসের কাছাকাছি থাকার ব্যবস্থা সাময়িক হলেও করতে

হবে, একই সঙ্গে আরামদায়ক জার্নির দিকে নজর দিতে হবে। যদি অফিসের সময় খুব বেশি হয়, তাহলে ব্যবস্থা করে একটু কমানোর চেষ্টা করতে হবে কারণ সারাদিন একই ভঙ্গীতে বসে থাকা এ সময় ঠিক নয়। সেই সঙ্গে খাওয়া দাওয়ার ব্যবস্থা ঠিক করতে হবে। এ সময় খিদে বেশি পাবেই, তাই বারবার খাবার ব্যবস্থা করে নিতে হবে। অফিসে সারাদিন ধকলের পর বাড়ি ফিরে যেন সম্পূর্ণ বিশ্রাম নেওয়ার সুযোগ থাকে। খেয়াল রাখতে হবে সেদিকেও। এর জন্য বাড়ির মানুষের সহযোগিতাও সতিই খুব জরুরি।

মা তোর স্নেহের শাসনে

ক্ষমার আদরে হৃদয় গিয়েছে গলে,

ও মা, এই যে নিয়েছ কোনো...

মা’র সঙ্গে আত্মজ-র যে নাড়ির টানের কথা সর্বজনবিদিত তা আসলে এই শরীর ও মন উভয়েরই ব্যাখ্যাটীত কোনও রসায়ন। বিজ্ঞান বলে রক্তের যোগাযোগের কথা, আবেগ বলে আত্মার একত্রীভূত হওয়ার কথা। তর্কে বহু দূর না গিয়ে বরং আমরা, সাধারণ মানুষ, সেই আশ্চর্য অলৌকিক শক্তির অধিকারী ঈশ্বর

নামক অস্তিত্বের কাছে বশ্যতা স্বীকার করি এবং শরীরের মধ্যে নতুন জন্মের আগমনকে সৃষ্টিকর্তার আশীর্বাদ হিসেবেই গ্রহণ করি। কিন্তু তার জন্য মানসিক ও শারীরিক প্রস্তুতিও যেন থাকে। এবং মাতৃত্ব যেন অবাস্তিত না হয়, কাঙ্ক্ষিত হয়। আজকের দিনে, সন্তানের জন্ম যেন আকস্মিক না হয়, পরিকল্পিত ও কাঙ্ক্ষিত হয়, সেদিকে যথাসম্ভব নজর দেবেন। বিয়ের আগে মাতৃত্ব যেমন সামাজিকভাবে অবাস্তিত, তেমনই বিয়ের পরও মাতৃত্ব সময়োচিত এবং কাঙ্ক্ষিত হওয়া চাই, মা এবং বাবা দুজনের ক্ষেত্রেই। দাম্পত্য জীবনে, স্বামী-স্ত্রী দুজনের মিলিত মানসিক ও শারীরিক প্রচেষ্টায় যখন সন্তান আসে, তখনই তা সুখকর।

আজকের যুগে একটি বা বড়জোর

দুটি সন্তানই সংসার করে তোলে সুখের। সেই একটি বা দ্বিতীয় সন্তান গর্ভে ধারণ করার পর মাকে সবারকম সাবধানতা অবলম্বন করতে হয়। এটা ঠিকই সন্তান জন্মানো প্রাকৃতিক প্রক্রিয়া, স্বাভাবিক নিয়মেই হয়, কিন্তু আজকের যুগে, সময়ে, বৈজ্ঞানিক ও ডাক্তারি প্রযুক্তির যুগে, সন্তান ও মায়ের দুজনেরই স্বাস্থ্যের কথা মাথায় রেখে ডাক্তারেরা কিছু নিয়ম বেঁধে দেন, যা পালন করা মায়ের জন্য অত্যাবশ্যিক। তাই সন্তান গর্ভে আসা মাত্র, ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া ও সেইমতো চলা উচিত। এতে ভবিষ্যতে সন্তান ও মা দুজনেরই কল্যাণ হয়। তাছাড়া, মা-ঠাকুমার ক্ষেত্রে যেটা চলোছিল আপনার ক্ষেত্রেও তা খাটবে, এটা ভাবা ঠিক নয়। আপনার পরিবেশ, আপনার নিজস্ব। তাই আপনি যখন মা হচ্ছেন তখন তার পরিচর্যা সেরকমই হওয়া দরকার। মায়ের যত্ন সঠিক হলে, তবেই তো সন্তান সুস্থ হয়ে জন্মাবে। সুতরাং মাতৃত্ব যখন কাঙ্ক্ষিত ও বাঞ্ছিত, তখন ডাক্তারি পরামর্শ, অনুযায়ী নিজের দেখভাল জরুরি।



প্রচ্ছদ কাহিনি

মা হওয়ার ডাক্তারি নিয়ম কানুন

হবু মায়েদের কমপ্লিট গাইড লাইন দিলেন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ মৃদুলা পুরকায়স্থ।

কখন কী পরীক্ষা

প্রেগন্যান্সি অর্থাৎ সন্তান সম্ভবা সন্দেহ হওয়ার পর প্রথম ইউরিন টেস্ট করে সে বিষয়ে নিশ্চিত হতে হয়। এরপর চিকিৎসকের কাছে গেলে তিনি কতগুলো রুটিন চেকআপ করেন। দেখেন, মহিলার স্বাস্থ্য কেমন, জেনে নেন তাঁর ডায়াবেটিস, থাইরয়েড, হাইব্লাডপ্রেশার কিংবা অ্যালার্জি আছে কিনা, থাকলে তাঁর কী কী ওষুধ নিয়মিত খেতে হয় ইত্যাদি। কারণ বাচ্চা গর্ভে আসার পর প্রথমদিকে কিছু ওষুধ দেওয়ার সীমাবদ্ধতা থাকে। বিশেষ করে গর্ভধারণের পর প্রথম আড়াই-তিন মাস খুব গুরুত্বপূর্ণ সময়। ওই সময় একবার সোনোগ্রাফি করে দেখা হয় ঞ্গন কেমন আছে।

এছাড়াও প্রথম তিন মাসে দেখা হয় মহিলার ওজন ঠিকমতো বাড়ছে কি না। টোটাল প্রেগন্যান্সিতে ১০-১২ কেজি ওজন বাড়ার

কথা। কনসিভ করার আগের ওজন জেনে পরের ওজন হিসেব করে দেখতে হয় সব ঠিক আছে কি না।

চার মাসের মাথায় ১৬-১৭ সপ্তাহে আবার সোনোগ্রাফি করা হয়। এ সময়ে ধরা পড়ে ঞ্গন-এর কোনও ত্রুটি আছে কি না। যে সব মহিলা বেশি বয়সে সন্তান ধারণ করছেন, ওবেসিটি, ডায়াবেটিস কিংবা জন্মগত রোগ নিয়ে জন্মানোর কোনও ফ্যামিলি হিস্ট্রি থাকে তাঁদের আরও ঘন ঘন সোনোগ্রাফি করা হয়। এতে ঞ্গনের কোনও ত্রুটি থাকলে তা আগে ভাগেই ধরা পড়ে। তেমন কোনও সমস্যার সূত্র পাওয়া গেলে সেই মহিলাকে জিজ্ঞাসা করা হয় তিনি প্রেগন্যান্সি রাখতে চান কি না, তাঁর সিদ্ধান্তের ওপর নির্ভর করে পরবর্তী পদক্ষেপ।

সোনোগ্রাফি ছাড়াও কিছু কিছু রক্তপরীক্ষা করা হয় এ

সময়ে। যেমন প্লাজমা প্রোটিন স্ক্রিনিং। এটা করে দেখা হয় জন্মের ক্রোমোজম-এ কোনও অস্বাভাবিকতা আছে কি না। এছাড়াও হিমোগ্লোবিন, ব্লাডগ্রুপ ও ব্লাড কাউন্টও পরীক্ষা করা হয়। যদি রক্তপরীক্ষায় মহিলার আর এইচ নেগেটিভ ধরা পড়ে তাহলে আলাদা রকম ব্যবস্থা নিতে হয়। প্রথমবার মা হলে, আর এইচ নেগেটিভ হলে স্বামীরও ব্লাড টেস্ট করা হয়। এবং শিশু জন্মানোর পর তারও ব্লাড টেস্ট করা অবশ্যই দরকার। যদিও সোনোগ্রাফি কিং বা রক্তপরীক্ষাতে যে সবরকম অস্বাভাবিকতা ধরা পড়বে, তা নয়।

কী কী সমস্যা ধরা পড়ে আর কী-ই বা পড়ে না

এ সমস্ত পরীক্ষায় ডাউন সিনড্রোম, নিউরো ডিফেক্ট যেমন মস্তিষ্ক তৈরি না হওয়া ইত্যাদি ধরা পড়ে। কিন্তু অটিজম এবং আরও কিছু জন্মগত ত্রুটি কোনও পরীক্ষাতেই ধরা পড়ে না। অনেক মহিলা যাঁদের প্রথম সন্তান অটিস্টিক তাঁরা ভীষণভাবে জনতে চান, দ্বিতীয়টির তেমন আশঙ্কা আছে কিনা, তার জন্য আরও কিছু পরীক্ষা করাতেও আগ্রহ প্রকাশ করেন। কিন্তু এক্ষেত্রে কোনও টেস্টই সেভাবে সাহায্য করতে পারে না।

আল্ট্রাসাউন্ড-এ কী কী দেখা হয়

বাচ্চার ফর্মেশন ঠিক আছে কি না, ডাউনস সিনড্রোম এর আশঙ্কা আছে কিনা, ইত্যাদি। সেরকম সন্দেহজনক কিছু পাওয়া গেলে আরও কিছু পরীক্ষা করা হয়। ১৬ সপ্তাহ পর এছাড়াও চার রকম রক্তপরীক্ষা হয়, মায়ের পেটের ভেতর থেকে ফ্লুইড বা জল নিয়েও পরীক্ষা করা হয়। এই ফ্লুইড টেস্টকে বলা হয় অ্যামনিওসেন্টেসিস। এতে দেখা হয় জন্মের ক্রোমোজোম স্বাভাবিক কিনা। রুটিনাল টেস্ট করা হয় থ্যালাসেমিয়া, হিমোফিলিয়া এমনকী এইচ আই ভি-ও। জন্মের লিঙ্গ নির্ধারণ কিন্তু করা হয় না, এটা আইনিভাবে নিষিদ্ধ।

নরমাল ডেলিভারির জন্য কী করণীয়

আগে তো নরমাল ডেলিভারিই হত। এখনও গ্রামেগঞ্জে ২-১টা হয়তো অপারেশন করা হয়, বাকি তো সবই স্বাভাবিক প্রসব। আসলে এখন চিন্তাধারা, মানসিকতা বদলে গিয়েছে, পাল্টে গিয়েছে লাইফস্টাইল। ফলে কম-বেশি ওবেসিটি, ফিজিক্যাল মুভমেন্ট মিনিমাম হওয়ায় শারীরিক জটিলতা দেখা দিচ্ছে। ফলে সিজেরিয়ান অর্থাৎ অস্ত্রোপচার করে সন্তান ভূমিষ্ট করা ছাড়া অনেক ক্ষেত্রে উপায় থাকে না। আগে বাড়ির বয়স্করা যেমন মা, ঠাকুমা, দিদিমারা বলে দিতেন সন্তান প্রসবের সময় ১০-১২ ঘণ্টা যন্ত্রণা সহ্য করতেই হবে। ফলে মেয়েদের একটা মানসিক প্রস্তুতি থাকত। কিন্তু এখন কেউ এক-আধ ঘণ্টাও যন্ত্রণা সহ্য করতে রাজি নয়। তাছাড়া বেশি বয়সে সন্তান হওয়া কিংবা ১টা কী ২ টো সন্তান নেওয়ার জন্য চিকিৎসকরাও ঝুঁকি নিতে চান না।

কী কী কাজ প্রেগন্যান্সি চলাকালীন করলে স্বাভাবিক প্রসব হতে পারে

তেমন কোনও নিয়ম নেই। আগে যা কাজ করত, সেগুলোই অভ্যাস করা দরকার। এমনি সময় কাজ করার অভ্যাস নেই, স্বাভাবিক প্রসবের জন্য এটা ওটা শুরু করলে লাভের চেয়ে ক্ষতির আশঙ্কাই বেশি।

কনসিড করার পর সেক্সুয়ালাইফ কেমন হওয়া দরকার

প্রথম তিন মাস মিনিমাম, কারণ ওই সময়ে অ্যাবরশনের আশঙ্কা থাকে। তাই সাবধানতা দরকার।

৪-৭ মাসে নরমাল থাকবে। আবার ৭ মাসের পর নিয়ন্ত্রণ দরকার। কারণ সে সময়ে ইনফেকশন এবং প্রি ম্যাচিওর ডেলিভারির আশঙ্কা থাকে।

প্রথমবার মিসক্যারিজ হলে দ্বিতীয়বার কী ধরনের সাবধানতা অবলম্বন করা জরুরি

প্রথমবার হলেই যে আবারও হবে তার কোনও মানে নেই। তবে কনসিড করার পর প্রথম তিন মাস একটু সাবধান থাকা দরকার। লং জার্নি করা উচিত নয়। ভারী জিনিস তোলা, টিউবয়েল পাম্প করাও চলবে না। খাবার খেতে হবে সহজপাচ্য। কনসিডেশন যেন না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে, কারণ স্ট্রেন পড়লে মিস ক্যারিজের আশঙ্কা থাকে। পেট খরাপও যাতে না হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। কারণ তেমন হলে ওষুধ দিতে হবে। এ সময়ে যত ওষুধ কম খাওয়া যায় ততই ভাল। আর নিজে থেকে তো ওষুধ খাওয়া চলবেই না। পুরোপুরি বেডরেস্ট-এ থাকার দরকার নেই। তবে খুব হালকা কাজের মধ্যে থাকতে হবে।

মায়ের যোগাসন

শিশুর জন্ম দেওয়ার পরেও আপনি থাকতে পারবেন একেবারে স্লিম। ফিগার বেটপ হওয়ার কোনও আশঙ্কাই থাকবে না, যদি নিয়মিত যোগাসন চর্চা করেন। তবে তা শুরু করতে হবে বাচ্চা গর্ভে আসার আগে থেকেই, করে যেতে হবে গর্ভাবস্থায় এবং শিশু জন্মানোর পরেও। এমনটাই জানাচ্ছেন বিশিষ্ট যোগ প্রশিক্ষক ডাঃ দিব্যসুন্দর দাস। অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে করবেন।

মনে রাখতে হবে, মা সুস্থ থাকলেই সন্তান সুস্থ হবে। তাই সুস্থ থাকা প্রত্যেক মায়ের জন্য জরুরি। এরজন্য যোগাসন এক অনন্য পদ্ধতি।

গর্ভাবস্থার আগে থেকে যোগাসন শুরু করলে, স্বাভাবিকভাবে, কোনও ওষুধ পত্র ছাড়াই সন্তানলাভে ইচ্ছুক মহিলা প্রেগন্যান্ট হতে পারেন। প্রেগন্যান্ট হওয়ার পরেও কিছু কিছু আসন করা দরকার। এতে করে সহজে স্বাভাবিক প্রসব সম্ভব হবে। এই সময়ের যোগাসনকে বলা হয় প্রিনেটাল এক্সারসাইজ। এ সময়ে সেইসব আসনই করতে বলা হয় যাতে পেটের ইলাসটিসিটি এবং তলপেটে রক্ত সঞ্চালন বাড়ে। এর জন্য প্রথম দরকার পেলভিক ফ্লোরের ব্যায়াম। যেমন পেলভিক স্ট্রেচিং।

পেলভিক স্ট্রেচিং করার নিয়ম হল—চিং হয়ে শুয়ে দু'পা হাঁটু থেকে মুড়ে ভাঁজ করা ও

সোজা করা। খেয়াল রাখতে হবে পেটে যেন চাপ না পড়ে। প্রথম দিকে ৫-৬ বার করবেন, পরে বাড়ানো যেতে পারে। এটা শুরু করা যায় কনসিভ করার পরে পরেই। অবশ্যই ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করে করবেন।

লিফটিং অফ বাটাক . চিৎ হয়ে শুয়ে, হাঁটু থেকে মুড়ে ভাঁজ করে পা দুটো হিপ-এর কাছে পেতে রাখতে হবে। এই অবস্থায় কোমরটাকে ওপর দিকে তুলতে হবে। হাত থাকবে দেহের দু'পাশে। শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে প্রথমদিকে ৫ বার করে প্র্যাকটিস করতে হবে। পরে বাড়িয়ে ১০ বার পর্যন্ত করা যেতে পারে।

এছাড়াও করা দরকার পায়ের বিশেষ ব্যায়াম। মাটিতে বা খাটে শুয়ে পা খোলা ও ভাঁজ করা। এতে কোমরে ব্যথা হয় না। অনেক সময়েই মায়ের প্রসবের সময় লোকাল অ্যানাস্থেসিয়ার জন্য কোমরের ব্যথা দীর্ঘদিন থাকে। এই আসনটা যদি প্রথম থেকে অভ্যাস করা যায় তাহলে এই সমস্যা থেকে রেহাই পাওয়া সম্ভব। তবে কখনই পা ওপরদিকে তোলা যাবে না। করা যাবে না লেগ সার্কেল বা লেগ ক্রসিং। তাতে বিপদ আসতে পারে।

শিশুগর্ভে বড় হতে থাকার জন্য মায়ের বেশি ওজন বইতে হয়। ফলে হাঁটুতে চাপ পড়ে। পায়ের হাঁটুতে ব্যথা হয়। এজন্য হাঁটু টানা ও ছাড়া অভ্যাস করা দরকার। থাইমাস পেশির এই ব্যায়ামকে বলা হয় কোয়াড্রিসেপস ড্রিল বা নি-কন্ট্র্যাকশন। এতে পায়ের জোঁর বাড়ে। চেয়ারে বসে এক পা করে সোজা করা ও নামানোর অভ্যাসে হাঁটুর মোবিলাইজেশন বাড়ে। থাই-এর পেশি মজবুত হয়। পেট বড় হলেও ওজন বইতে অসুবিধা হয় না। প্রথম দিকে এক পা করে হলেও পরে একসঙ্গে করা যেতে পারে।

এরপর চেয়ারে বসে বসেই চোখ বন্ধ করে হাত দুটো ওপর দিকে তোলা ও নামানো প্র্যাকটিস করা দরকার। গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে দাঁড়িয়ে করা গেলেও পরের দিকে চেয়ারে বসেই করা উচিত। এর সঙ্গে দরকার সূর্যভেদ প্রাণায়াম অর্থাৎ ডান নাক দিয়ে শ্বাস নিয়ে বাঁ নাকের মাধ্যমে বের করে দেওয়া। এবং বাঁ নাক দিয়ে শ্বাস নিয়ে ডান নাক দিয়ে বের করা। এই ব্যায়ামের ফলে শরীরে অক্সিজেন ছড়িয়ে পড়ে। ফলে জগের পুষ্টি বৃদ্ধি হয়। দ্রুত বেড়ে ওঠে।

আগস্ট-সেপ্টেম্বর ২০১২



এছাড়া টেনশন, ভয় এসব থেকে মনকে দূরে রাখার জন্য করা দরকার ভ্রমরী প্রাণায়াম। দুটো কান বন্ধ করে 'ওম' শব্দ করে শ্বাস নি। এতে টেনশন, অ্যাং ক্রাইটি দূর হয়। মনে প্রশান্তি আসে। প্রতিদিন খানিকক্ষণ চুপচাপ ধ্যান করা দরকার, ধ্যান মানে সদর্শক চিন্তা করা। যে চিন্তা মনকে আনন্দ দেয়। তাই যার যা হচ্ছে, যার যাতে শান্তি, যেমন দেবদেবীর প্রতিমূর্তি, শব্দ, বাবা-মা প্রকৃতি, আলো যে কোনও কিছু ধ্যান করা যেতে পারে। এতে মনে স্বেচ্ছা আসে, নার্ভাস সিস্টেম সবল হয়।

হঠাৎ করে তাও অস্থির লাগলে চোখের ওপর কাপড় ভাঁজ করে দিয়ে অন্ধকার করে শবাসনে রিল্যাক্স করা দরকার। মনে মনে ভাবতে হয়ে, 'আমার পেট, পিঠ, পা, শরীর সব অবশ হয়ে

যাচ্ছে। কোনও চিন্তা নেই। আমি খুব ভাল আছি।' কিছুক্ষণ এটা করলেই অস্থিরতা, কেটে যায়।

বাচ্চা জন্মানোর পর ফিগার বিয়ের আগের অবস্থায় আনার জন্য উড্ডীয়ান, সহজ প্রাণায়াম, ভস্ট্রিকা অভ্যাস করলে পেটের ঢিলেভাব কেটে আস্তে আস্তে স্বাভাবিক হয়ে যায়। সিজেরিয়ান পদ্ধতিতে হলে ৬ সপ্তাহ থেকে তিনমাস পর্যন্ত অপেক্ষা করে আসন করা উচিত। আর স্বাভাবিক প্রসব হলে ১-২ সপ্তাহ পর থেকেই করা যেতে পারে। তবে একবার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করে। এতে করে লুজ অ্যাবডোমেন, প্রোল্যাপ্স ইউটেরাস কিংবা হার্নিয়া হওয়ার ভয় থাকে না। তবে চিকিৎসক এবং অভিজ্ঞ যোগ প্রশিক্ষকের তত্ত্বাবধানেই যে কোনও আসন করা উচিত।

হবু মায়ের সাধ

সাধভক্ষণ হবু মায়ের ক্ষেত্রে রেওয়াজ।
ইন্দ্রাণী গুহ জানিয়েছেন সাধের বিশেষ মেনু।

বাংলাদেশে সন্তান-সন্তবা মহিলাকে ‘সাধ’ দেওয়ার একটা রীতি আছে। ‘সাধ’ হল—গর্ভিনীর স্পৃহানুযায়ী খাদ্যাদির ভোজনোৎসব। প্রথমে শ্বশুরবাড়ি থেকে, তারপর বউ-এর বাপের বাড়ির সাধ দেওয়া হয়। সাধ-এ ভাল ভাল স্বাদযুক্ত পদ রান্না করা হয়। মনে করা হয়, সন্তান-সন্তবার খাবার ইচ্ছে বা সাধ যদি পূর্ণ হয়ে যায়, তবে তার ভাবী সন্তানের মুখ থেকে লালনা গড়াবে না। ‘সাধে’ সাধারণত মাংস খাওয়া হয় না। দু-তিন রকমের মাছই করা হয়। আর সাধে পায়ের হওয়া চাই-ই-চাই। অন্যান্য খাবার পরিবেশনের আগে, প্রথমে পাথরের থালা বা বাটিতে পায়ের দেওয়া হয়। সেই পায়ের কোনও বাচ্চা ছেলে সন্তান-সন্তবাকে খাইয়ে দেয়। কিন্তু বর্তমানে বাচ্চা ছেলে কিংবা বাচ্চা মেয়েরাও সাধের পায়ের খাইয়ে দেয়। কারণ এখন ছেলে ও মেয়েতে কোনও পার্থক্য করা হয় না। সুস্থ সন্তানই সবচেয়ে বড় সাধ পূরণ। একটা ছোট সুন্দর রেকাবিতে পাঁচ রকম ভাজা সাজিয়ে দেওয়া হয়। বড় থালায় জুঁই ফুলের মত সাদা ও ফুরফুরে এক ছোট বাটির ভাত দেবেন। থালার চারপাশে সমান মাপের বাটিতে করে সব রকম পদ সাজিয়ে দিয়ে, পাথরের বাটি বা

থালায় পায়েরসটা দিতে হবে। গ্লাসে জল দিতে যেন ভুল না হয়।

পায়ের

উপকরণ

দুধ : ২ কেজি ; গোবিন্দ ভোগ চাল : ২ মুঠ বা ১২৫ গ্রাম ; কিশমিশ : ৫০ গ্রাম ; গাওয়া ঘি : ১ চামচ ; সাদা বাতাসা : ৭৫ গ্রাম ; মিশ্রি : ৭৫ গ্রাম।

প্রণালী

দুধ দেবার আগে, কড়াতে ঘি মাখিয়ে নেবেন। তাতে দুধ পোড়া লাগে না। দুধে ফুটে উঠলে, চালটা পরিষ্কার করে ধুয়ে, দুধের মধ্যে ছেড়ে দিন। দুধটা মাঝে মাঝে হাতা দিয়ে নাড়বেন। চাল মোটামুটি সেদ্ধ হলে বাতাসা ও মিশ্রি দুধের মধ্যে দিয়ে দিন। কিশমিশও দিন। হাতা দিয়ে ক্রমাগত দুধটা নাড়তে থাকুন, যতক্ষণ না দুধ ঘন হয়। খুব ঘনও করতে হবে না, একটু তরল থাকবে। না হলে পায়েরসটা বেশি শক্ত হয়ে যাবে। অনেকে পায়েরসে তেজপাতা এবং ছোট এলাচ দেন। ইচ্ছে হলে দিতে পারেন।

শুকনো

উপকরণ

উচ্ছে : ৫০ গ্রাম ; কাঁচকলা : ২ টো ; কাঁচা পেঁপে : ১৫০ গ্রাম ; পটল : ৪ টে ; মিষ্টি আলু : ১টা (মাঝারি) ; বেগুন : ১০০ গ্রাম ; বিঙে : ১ টা ; সজনে ডাঁটা : ৪/৫টা ; ডালের বড়ি : ১০/১২টা ; আদা বাটা : ৩ চা চামচ ; রাঁধুনি বাটা : ১ চামচ ; পাঁচ ফোড়ন : ২ চা চামচ ; রাঁধুনি : ১ চামচ ; মেথি : আধ-চামচ ; সর্ষে : ১ চা চামচ ; নুন : পরিমাণমতো ; চিনি : ৪ চা চামচ ; দুধ : ২০০ গ্রাম ; তেজপাতা : ২-৩টি ; ঘি : ৪ চা-চামচ।

প্রণালী

পাঁচ ফোড়ন শুকনো কড়াতে ভেজে, গুঁড়ো করে নিন। উচ্ছে খুব পাতলা করে কেটে, লাল করে ভেজে, আলাদা করে উঠিয়ে রাখুন। অন্যান্য সবজিগুলো কেটে, ধুয়ে জলে ভিজিয়ে রেখে দিন। সজনে ডাঁটা কেটে আলাদা করে রাখুন।

কড়াতে তিন চামচ ঘি দিয়ে, ঘি গরম হলে, তাতে তেজপাতা, রাঁধুনি, মেথি সম্বার দিন। আদা বাটা দিয়ে দিন। আদাটা ভাজা ভাজা হলে, সজনে ডাঁটা ছাড়া বাকি সব আনাজ দিন। তাতে নুন দিয়ে ৩/৪ মিনিট সাঁৎলে নিন। দুধটা ঢেলে দিন। তরকারিগুলো আধা সেদ্ধ হলে, সজনে ডাঁটার টুকরোগুলো দিয়ে ঢেকে দিন। তরকারি ভাল সেদ্ধ হলে তাতে চিনি, ও ১চা-চামচ আদা বাটা, রাঁধুনি বাটা দিয়ে দিন। ফুট উঠলে আগে ভাজা ডালের বড়ি, পাঁচফোড়ন ভাজার গুঁড়ো ও এক চামচ ঘি দিয়ে, শুকনো নামিয়ে নিন। নামাবার ঠিক আগেই এতে উচ্ছে ভাজা দিয়ে দেবেন। উচ্ছে ভাজাটা লাল করে ভেজে শেষে দেওয়া হয়। কারণ তাতে শুকনো তেতো স্বাদ হবে না। অনেকেই তেতো খেতে পছন্দ করেন না তাই।

পাঁচ রকমের ভাজা

উপকরণ

আলু : ২ টো ; বেগুন : ১ টা ; পটল : ২ টো ; ট্যাডশ : ১০টা ; কুমড়া ফুল : ৬টা ; বেসন : ৪ টেবিল চামচ ; হলুদগুঁড়ো : ২ চা-চামচ ;
নুন : আন্দাজমতো তেল : ১৫০ গ্রাম।

প্রণালী

আলু দুটো বিরি-বিরি করে কেটে নিন বা গ্রেট করে রাখুন। চাক-চাক করে চার টুকরো বেগুন কাটুন। পটলগুলো টেঁছে, দুই ধারের মুখ কেটে নিন। ট্যাডশ গোল গোল করে কেটে রাখুন। কুমড়া ফুলের মাঝখানের বাঁটা কেটে বাদ দিয়ে দিন। আলু, বেগুন, পটল ও ট্যাডশটা কাটার আগেই ধুয়ে রাখতে হবে। বেসন জল দিয়ে ঘন করে গুলে তাতে নুন ও হলুদ মিশিয়ে নিন। তাতে এক চামচ পোস্ত-দানাও দিতে পারেন। কড়াতে তেল দিয়ে, ডুবো তেলে সোনালি আলু ভেজে তুলুন। সেই তেলে বেগুন ও ট্যাডশ ভেজে নিন। ব্যাসনে ডুবিয়ে কুমড়া ফুলগুলো সোনালি করে ভেজে নিন। সব শেষে পটল ভাজুন। পটল ভাজলে তেল কালো হয়ে যায়।

মাছের মাথা দিয়ে মুগের ডাল

উপকরণ

মুগডাল : ২০০ গ্রাম ; কাতলা মাছের মাথা : ১ টা (৬০০ বা ৭০০ গ্রাম) ; আদা বাটা : পরিমাণ মতো ; কাঁচা লক্ষা : ৫/৬ টা ; সাদা জিরে : ১ চা চামচ ; তেজপাতা : ২ টো ; পেঁয়াজ : ১টা মাঝারি ; ঘি : ১ চা-চামচ ;
নুন ও চিনি : আন্দাজমতো ; টোম্যাটো : ১টা ; শুকনো লক্ষা : ২-৩টা।

প্রণালী

মুগডালটা কড়াতে সোনালি রং করে ভেজে নিন। প্রেশার কুকারে ডালটা সোদ্ধ করে নিন। খেয়াল রাখতে হবে, ডালটা যেন গলে না যায়। ছোট ছোট টুকরো করে কাটা মাছের মাথা সোনালি করে তেলে ভেজে তুলুন। ডাল সম্ভার দেবার পালা। পরিষ্কার কড়াতে ২ চামচ তেল ও ১ চামচ ঘি দিয়ে তাতে ২-৩টে শুকনো লক্ষা ও তেজপাতা দিন। একটা পেঁয়াজ কুঁচিয়ে দিন। সাদা জিরেও দিন। পেঁয়াজ ভাজা হলে তাতে আদাবাটা ও হলুদগুঁড়ো দিন। সব ভাজা হলে তাতে মাছের মাথার ভাজা টুকরোগুলো ও সোদ্ধ করা ডাল ছেড়ে দিন। পেঁয়াজ দেবার পর টোম্যাটো ছোট ছোট টুকরো করে কেটে দিতে যেন ভুল না হয়। ডাল ফুটলে নামাবার আগে তাতে আন্দাজমতো চিনি, নুন ও আরেকটু ঘি দিয়ে নামাতে হবে। ৪/৫টা কাঁচা লক্ষা চিরে ডালের উপর ছড়িয়ে দিন।

পটলের দোলমা

উপকরণ

পটল : ৫০০ গ্রাম (১০টার মতো, বড় বড়) ; দুধ : ১/২ লিটার (ছানা কাটার জন্য) ; নারকোল : আধ মালা ; কাঁচা লক্ষা : ৮ টা ; আদা বাটা : ৩ চা-চামচ ; হলুদ গুঁড়ো : ১ ১/২ চা চামচ ; লক্ষা গুঁড়ো ১ চা-চামচ ; চিনি : ৩ চা-চামচ ; ধনে গুঁড়ো ১ চা-চামচ ; জিরে গুঁড়ো : ১ ১/২ চা চামচ ; নুন : পরিমাণ মতো ; কিশমিশ : ১৫-১৬টা ; সর্ষের তেল : ১০০ গ্রাম ; ঘি (গাওয়া) : ১ চা চামচ ;
গরম মশলার গুঁড়ো : ১ চা-চামচ ; টক দই : ৫০ গ্রাম

প্রণালী

প্রথমে পুরটা বানাবার জন্য দুধ দিয়ে ছানা কাটাতে হবে। পটলের খোসা টেঁছে দুই পাশটা এভাবে কাটাতে হবে, যাতে পটলের বিচি না বেড়িয়ে যায়। তারপর পাতলা চামচের লম্বা দিকটা দিয়ে পটলের একটা মুখ দিয়ে ভেতরের সব বিচি বার করে আনুন। পটলের অন্য মুখটা বন্ধই থাকবে। পটল কাটার আগে ভালো করে পটলগুলো ধুয়ে নিতে হবে। সবগুলো পটলের ভেতরের বিচিগুলো বের করে ওগুলো শিল নোড়া বা মিস্তিতে বেটে নিন। কড়াতে অল্প তেল দিয়ে তাতে পটলের ভেতরের অংশ বাটা, নারকোল কোড়া, ছানা, চারটে কাঁচা লক্ষা বাটা, আধ চামচ হলুদ গুঁড়ো, কিশমিশ, আন্দাজ মতো নুন ও চিনি দিয়ে, ভাল করে নেড়ে-চেড়ে ভাজা-ভাজা হলে নামিয়ে তাতে অল্প ঘি ও গরম মশলার গুঁড়ো দিন। পুর তৈরি হয়ে গেল।

শাঁস শূণ্য পটলগুলো গরম তেলে সোনালি করে ভেজে তুলুন। পটলের খোলার ভেতর পুর ভরুন। শেষের দিকটা একটু ফাঁকা রাখুন। না হলে যখন ঝোলে দেবেন, তখন পুরটা বেরিয়ে আসবে।

কড়াতে তেল গরম করে তাতে সাদা জিরে ও তেজপাতা সম্ভার দিয়ে তাতে আদা বাটা, হলুদ গুঁড়ো, লক্ষা গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো ও জিরে গুঁড়ো, অল্প জলে গুলে দিয়ে দিন। মশলাটা ভাজা-ভাজা হলে, একটা সুন্দর গন্ধ বের হবে, তাতে টক দইও পরিমাণ মত নুন দিয়ে, নেড়ে-চেড়ে জল দিয়ে দিন। জল খুব বেশি দিতে হবে না। ঝোল ফুটলে তাতে পুর ভরা পটলগুলো আস্তে আস্তে ছেড়ে দিন। ৩/৪টে ফুট উঠলেই, তাতে চিনি, ঘি, গরম মশলা ও ৩/৪টে কাঁচালক্ষা দিয়ে নামিয়ে ফেলুন। পটলের দোলমা রান্না শেষ।

তেল কই

উপকরণ

কই মাছ : ৬ টা (৭০০ গ্রাম) ; আদা বাটা : ২ চা-চামচ ; পেঁয়াজ বাটা : ৫ টেবিল চামচ ; গরম মশলার গুঁড়ো : ১ চা-চামচ ;
তেজপাতা ২-৩টি ; নুন : আন্দাজমতো ; চিনি : আন্দাজমতো ; গাওয়া ঘি : ২ চা চামচ ; সর্ষের তেল : ৭৫ গ্রাম ; হলুদের গুঁড়ো : ১ চা-চামচ ; লক্ষারগুঁড়ো : ১ চা-

চামচ ; টোম্যাটো পিউরি : ২ চা চামচ।

প্রণালী

মাছগুলো কেটে পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন। ধোওয়ার সময় নুন মাখিয়ে ঘষে ঘষে ধুলে একটিও আঁশ থাকবে না। এরপর আদার রস, পেঁয়াজের রস, হলুদগুঁড়ো, লক্ষাগুঁড়ো টোম্যাটো পিউরি ও নুন মাখিয়ে মাছগুলোকে কিছুক্ষণ রেখে দিন। কড়াতে অনেকটা তেল দিন, তেলের সঙ্গে এক চামচ ঘি-ও দিন। তেল গরম হলে তাতে তেজপাতা ও গরম-মশলা ফোড়ন দিন, তাতে মশলা-সুন্ধ

মাছগুলো দিয়ে দিন। মশলা ভাজা হবে। মাছগুলোও উল্টে দিন। এবার সুন্দর গন্ধ বের হলে, অল্প জল দিন। কারণ তেল -কই-এ বেশি ঝোল থাকে না। মাছটা ঢেকে দিন। ঝোল মরে এলে, তাতে পরিমাণমতো চিনি, বাদবাকি এক চামচ ঘি ও অল্প গরম মশলার গুঁড়ো এবং ৩/৪টে কাঁচা লক্ষা দিয়ে নামিয়ে ফেলুন। ঝোল খুব কমই থাকবে। ঝোল বেশি মনে হলে, এক চিমটে আটা বা ময়দার গুঁড়ো ছড়িয়ে দেবেন। ১০-১২টি কিশমিশ দিলে, স্বাদ আরও ভাল হবে।

সর্ষে পাবদা

উপকরণ :

পাবদা মাছ : ৬ টা (৫০০ গ্রাম) ;
সর্ষে বাটা : ৬ চা-চামচ ; ধনেপাতা
বাটা : ৩ চা-চামচ ; হলুদ গুঁড়ো :
পরিমাণ মতো ; নুন : পরিমাণ মতো ;
সর্ষে তেল ; ১০০ গ্রাম ; কাঁচা লক্ষা :
১০/১২ টা ।

প্রণালী

পাবদা মাছগুলো কেটে পরিষ্কার
করে খুয়ে হলুদ, নুন ও কাঁচা তেল
মাখিয়ে রাখুন। তারপর গরম তেলে
অল্প হলুদ দিয়ে একটা একটা করে
ধীরে ধীরে হাল্কা করে মাছগুলো

ভাজুন। তেলে হলুদ দিলে ও মাছে
তেল মাখালে পাবদা মাছ ফোটে
না। সর্ষের সঙ্গে ৭/৮টা কাঁচা লক্ষাও
বেটে রাখুন। পরিষ্কার কড়াতে খুব
অল্প তেল দিন। তেল গরম হলে,
একটা বাটিতে অল্প একটু জলে, এক
চামচ হলুদ গুঁড়ো ও আন্দাজমতো
নুন গুলে দিয়ে দিন। সর্ষে-কাঁচা
লক্ষা বাটা ও ধনে পাতা বাটা ও

সামান্য জলও দিন। জলটা ফুটলে
মাছগুলো কড়াতে সাজিয়ে দিন।
তাতে ৪/৫ টা আস্ত কাঁচা লক্ষা
ছড়িয়ে দিন। ঝোল মাখা-মাখা
হলে উপরে খানিকটা কাঁচা
সর্ষের তেল ছড়িয়ে দিন। ফুটে
উঠলেই কড়া নামিয়ে নিন।
সর্ষে-পাবদার চেহারা দেখলেই
তখন খেতে ইচ্ছে হবে।

দই-রুই

উপকরণ

কাতলা বা রুই মাছ : বড় বড় ছয় টুকরো ; আদা বাটা : দেড় চা-চামচ ;
পেঁয়াজ বাটা : ৪ টেবিল চামচ ; রসুন বাটা : দেড় চা-চামচ ;
হলুদগুঁড়ো : ১ চা-চামচ ; লক্ষাগুঁড়ো : দেড় চা-চামচ ; নুন : পরিমাণমতো ; পেঁয়াজ :
১টি (কুঁচোনো) ; ঘি : ২ চা-চামচ ; গরম মশলার গুঁড়ো : ১ চা-চামচ ; তেজপাতা :
২/৩টি ; টক দই : ১০০ গ্রাম।

প্রণালী

দই-রুই-এর জন্য কাতলা মাছটাই বেশি ভাল। কাতলায় কাঁটা কম এবং স্বাদও বেশি
ভাল। আদা বাটা, পেঁয়াজ বাটা, রসুন বাটা, হলুদগুঁড়ো, লক্ষাগুঁড়ো দই ও নুন দিয়ে বড়
বড় মাছের টুকরো গুলো ঘণ্টা খানেক বা তার একটু বেশি সময় ধরে ভিজিয়ে রাখুন।
কড়াতে বেশি করে তেল ও এক চামচ ঘি দিন। তেল ও ঘি গরম হলে তাতে
তেজপাতা, দেড় চামচ গরম মশলা ও পেঁয়াজ কুচো ছেড়ে দিন। সঙ্গে এক চিমটে
চিনি। পেঁয়াজ কুচোয় সোনালি রঙ ধরলে মশলা মাখানো মাছগুলো মশলা সমেত
কড়াতে ছেড়ে দিন। মাছগুলো উল্টে দিয়ে কড়া ঢেকে দিন এবং আঁচ কমিয়ে দিন। ৫
মিনিট পর ঢাকনা সরিয়ে, তাতে পরিমাণমতো চিনি, এক চামচ ঘি, বাদবাকি গরম
মশলার গুঁড়ো এবং ৪/৫টি কাঁচা লক্ষা ছড়িয়ে দিন। দই-রুই পরিবেশনের জন্য
এক্কেবারে তৈরি।

আনারসের চাটনি

উপকরণ

আনারস : ১টি ; চিনি : ৩৫০ গ্রাম ;
কিশমিশ : ২৫ গ্রাম ; নুন : সামান্য ; হলুদ
গুঁড়ো : আধ চা-চামচ ; পাঁচ ফোড়ন :
দেড়-চামচ ; তেল : ২ চা-চামচ।

প্রণালী

পুরু করে আনারসের চোকলা ফেলে
আনারস গ্রেট করে নিন। কড়াতে ২ চা-
চামচ তেল দিন। তেল গরম হলে তাতে
পাঁচ-ফোড়ন সম্ভার দিয়ে, গ্রেট করা
আনারস, সামান্য নুন ও হলুদ গুঁড়ো দিয়ে
দিন। আনারস একেবারে নরম হয়ে এলে
তাতে কিশমিশ ও চিনি দিয়ে ভাল করে
জ্বাল দিয়ে ঘন করুন। মিষ্টি একটু বেশি
মনে হলে, একটু পাতি লেবুর রস ছড়িয়ে
দিতে পারেন। তাতে স্বাদ একটু বাড়বে
বই কমবে না।

সাধের পাঁচকাহন

হিন্দু ধর্মে যে কোনও উৎসব অনুষ্ঠানে শাস্ত্রীয় আচার ও লৌকিক আচার মিলেমিশে এমনভাবে পালিত হয় যে তাদের আর আলাদাভাবে নির্দিষ্ট করার উপায় থাকে না। সন্তান গর্ভে আসার পর সৃষ্টিভাবে তার জন্ম দেওয়া জাত-ধর্ম নির্বিশেষে সব স্বামী-স্ত্রীর জীবনেই আরও একটি গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায়। ভাগ্য ও ধর্ম বিশ্বাসী মানুষ তাই গর্ভধারণ থেকে প্রসব অবধি নানা শাস্ত্রীয় ও লৌকিক আচার পালন করে থাকেন। এর মধ্যে 'গর্ভাধান' ছাড়া 'পুংসবন', 'সীমন্তোন্নয়ন' 'জাতকর্ম' নামক সংস্কারগুলি অনেকদিন যাবৎ অপ্ৰচলিত। তবে এর মধ্যে গর্ভের পঞ্চম বা সপ্তম মাসে 'সাধ'-এর অনুষ্ঠান এখনও সাড়স্বরে পালিত হয়। এদিন গর্ভিনীকে পঞ্চগমূত (দধি, দুগ্ধ, ঘৃত, চিনি ও মধু) খাওয়ানো হয়। বারবেলা, কালবেলা বাদ দিয়ে পূর্ব মুখে বসে সাধ খাওয়ানো হয়। গৃহদেবতা সিদ্ধিকালীর পূজো, গোপাল, নারায়ণের পূজো দিতে হয়। শুভক্ষণে লাল পার শাড়ি ও নতুন গয়না পরে গৃহদেবতাকে পূজো করে গুরুজনদের প্রণাম করে অন্তঃসত্ত্বাদের সাধের অনুষ্ঠান শুরু করতে হয়। জোড় এয়ো ও অন্য এয়োরা চালান বাতি সাজিয়ে বরণ করে। চালান বাতি কপালে ৫ বা ৭ বার ছোঁয়াতে

হয়। উলুধ্বনি ও শঙ্খধ্বনিতে বরণ অনুষ্ঠান সুসম্পন্ন হয়। সাধের দিন 'অখণ্ড পোয়াতি' (যাঁর সব সন্তান বেঁচে) পায়ের রান্না করে। পায়ের মধ্যে ছোট ছোট লম্বা ও ছোট ছোট গোল চেপ্টা চাকতি ভটা করে, ১২টি, চালবাটা দিয়ে তৈরি করে দিতে হয়। একটা কানা উঁচু পাথরের বাটিতে পায়ের চালতে হবে। পায়ের যদি সুন্দর করে সর পড়ে তবে নাকি ছেলে হয়, যদি পায়ের সরে ফাটা দাগ হয়, তবে নাকি মেয়ে হয় এমন প্রচলিত আছে। পায়ের খাওয়ানোর সময় একটা প্রদীপ জ্বলেবে। এছাড়া একটা ঢাকনার নীচে শিলনোড়া ও একটা ঢাকনার নীচে মাটির প্রদীপ রাখা থাকবে। না দেখে কোনও একটি ঢাকনা পোয়াতিকে তুলতে হবে। প্রদীপ হলে মেয়ে, শিলনোড়া হলে ছেলে হবার প্রবাদও প্রচলিত। এরপর অন্তঃসত্ত্বার পছন্দমতো নানাবিধ পদ রান্না করে তাকে খাওয়ানো হয়। নানাবিধ উপহার সামগ্রী দেওয়ার চলও এখন চালু হয়েছে। সাধ খাওয়ানোর সময় প্রথম গ্রাসটি কোনও বাচ্চা মুখে তুলে দেয়। এবং যে ঘরে সাধ খাওয়ানো হয় সে ঘরের দরজা বন্ধ থাকে। এ কারণে একে চোরা সাধও বলা হয়। সাধের দিন রাতে দুধ, ফল, মিষ্টি খাওয়ার নিয়ম। দু বার অন্ন খাওয়া এদিন নিষেধ।

কানামাছি খেলা

অনুপ ঘোষাল

ট্রেনটা এক হাঁচকায় হঠাৎ থেমে গেল খামোখা।
অরিন্দম ক্যুপের বাইরে বেরিয়ে দরজা
খুলে বাইরেটা দেখার চেষ্টা
করতেই সুমনার দাঁ উঠল
কঁচকে। বাইরে থেকে
হিম আঁকড়ে এক
পশলা অন্ধকার
হামলে পড়ল ভিতরে,
অরিন্দম দরজাটা টেনে দিল। চড়া
আলো যেমন ভাঙাগে না, নিকষ
অন্ধকারেও বুকটা কেমন

শিরশিরিয়ে ওঠে। কামরায় উষণতটুকু যেন কোনওরকমেই মার
না খায়।

শুভ্রাংশু হাতঘড়িতে চোখ রেখে বুঝল, রাত্তির পৌনে
একটা। চোখ জ্বালা করছে। হাতের গ্লাসটা দেখে নিল, শেষ
হয়নি। মতির মুখে কোনও অনুভূতি নেই—এক হাতে তাস,
অন্য হাতের কেতাদুরস্ত আঙুলে চেপে পাঁচশ-পঞ্চাশ টান দিচ্ছে
বেআইনিভাবে। ডিসেম্বরের শীত। ক্যুপের দরজাও বন্ধ। বন্ধ
কামরায় ঘোঁয়ার কুন্ডুলির এমন পাক খাওয়া নন-স্মোকাকারের
পক্ষেও যে কতটা ক্ষতিকর, মেয়েটার খেয়াল নেই। থাকলেও
মানতে নারাজ। অরিন্দমের মতোই সে পাকা ধূমপায়ী। নির্লিপ্ত
ভঙ্গিতে তাসের সেটে চোখ রেখে সে জিজ্ঞেস করল, ‘আই
অরিন্দম দা, কী হয়েছে গো! কোন স্টেশন?’

‘কেউ চেনমেন টেনেছে বোধহয়। কোন স্টেশন, গড নোজ।’
অরিন্দম বিরক্ত স্বরে জবাব দিয়ে ফিরে এসে বসল। সুমনা
ঈশ্বরের নামে ছোট্ট একটা হাই তুলে বলল, ‘হাটস—আমার
কারবার হৃদয় নিয়ে।’

ক্যুপটার চতুর্থ যাত্রী শুভ্রাংশু সিগ্রেট ছোঁয় না, স্বাস্থ্য সন্ধানী।
কিন্তু পানীয়ে নিষেধ নেই, স্বাস্থ্যপান! সে নবাবি ভঙ্গিতে অলস
পা-দুটো লম্বা ছড়িয়ে মতির কোলে রাখল, ‘বি-কে’-য় দিল ছোট্ট
চুমুক। এতঃপর বিরক্তি প্রকাশ করে বউকে বলল, ‘লুক, জার্নিটা
ম্যাসাকার হলে দায়ী থাকবে তুমি। অলরেডি ট্রেন কয়েক ঘণ্টা
রানিং লেট।’ মতিও দ্বিগুণ বিরক্তিতে চোখ তুলে পা ঠেলে
নামিয়ে দিল।

শুভ্রাংশু গুটিয়ে বলল, ‘ডোন্ট মাইন্ড, তোমার জেদেই প্লেনে
আসা হল না। ইন্দোর-ভূপাল-জাবালপুর হয়ে রায়পুরের দিবি
একটা মিনি ফ্লাইট আছে। ফিরবার সময় রাতজাগার অ্যাডভেঞ্চার
নেই ভাই, প্লেনেই ফিরব।’ মতি চোখ সরা করে বলল, ‘ডুডু
খাও।’

অরিন্দম চোঁচিয়ে উঠল, ‘সেন্সার সেন্সার।’

হাসির রোলার মধ্যে সুমনা কথা যোরাবার চেষ্টায় বলল,

‘আমার হৃদয়, আই রিপ্টি, টু হাটস।’ সকলে সিরিয়াস হয়ে
তেরো তাসের পয়েন্টস গুণতে শুরু করেছে। ডুডু, তামাক তোলা
থাকল।

ভায়া নাগপুর বসে হাওড়া মেলের ফার্স্টক্লাস এ.সি কামরার
ক্যুপে ওরা চারটে প্রাণী। চারজনের হৃদয়ের উত্তাপে ভিতরটা ম-
ম, এসি না হলেও চলত যেন! মাঝরাতেও কারও ঘুম নেই। শুভ্রাংশু
শু ঘুম কাতুরে, সেও চোখ লাল করে দেখছে রঙিন
পৃথিবী—মধ্যরাতের জগৎ।

শুভ্রাংশু অরিন্দম ইউনিভার্সিটির হরিহর আত্মা। দুজনেরই
সাবজেক্ট ইকনমিকস। তুখোড় ছাত্র। রেজাল্ট নিয়ে লড়াই ছিল
যত তীব্র, বন্ধুত্ব ততই গভীর। পোস্ট গ্র্যাজুয়েশানে একজন ফার্স্ট,
অন্যজন সেকেন্ড, তফাত মাত্র তিন নম্বরের। রেজাল্ট সেলিব্রেট
করতে দুজনে একসঙ্গে গঙ্গাবক্ষে নৌকায় সজা মদের বোতল
খুলেছিল, প্রাণখুলে হেসেছিল, বেসুরে গেয়েছিল। কারও যেন
জয়-পরাজয় নেই, দুজনেই খুশি।

চাকরির প্রথম অবস্থায় প্রবেশন পিরিয়ডে দু’জনকে দূরে
ছটকে যেতে হল। দুরকম চাকরি। সৌভাগ্যবান ওরা, আজ
দুজনেরই পোস্টিং মুম্বই-এ শুভ্রাংশু এইচ এস বি সি-র মিডল
ম্যানেজমেন্টে ডাইরেক্ট মুডো গলিয়ে দিয়েছে রেজাল্টের জোরে।
গ্রেটার বম্বে-ভাসিতে বাংলো। বিলেতে প্রাথমিক
প্রশিক্ষণের পর সিঙ্গাপুর আর হংকং-এ ঘুরিয়ে
এনেছে ব্যাংকিং-পোস্টিং-এর
আগে। শুভ্রাংশুর
টকটকে রং,
বাকবাকে চেহারা,



মাথার চুল পাতলা, আলতো ফ্রেঞ্চকাট দাড়ি। হাইট গিল্লি মতির সমান প্রায়, পাঁচ ফুট সাত, বড়জোর সাড়ে সাত।

অরিন্দমের অহংকার ওর পেটানো শ্যামলা শরীর। মাথায় সবসময় আশেপাশের মানুষের চেয়ে এক বিঘ্ন লম্বা, পাক্কা ছ'ফুট এক ইঞ্চি। লেখাপড়ায় শুভ্রাংশুর কাছে হেরেছিল, চাকরিতে জিতেছে। এইচ এস বি সি-র জোনাল ডেপুটি ম্যানেজার শুভ্রাংশুর মাইনে সবে লাখ ডিঙিয়েছে, আর অরিন্দম সাতাশ বছর বয়েসেই স্টেটস থেকে ম্যানেজমেন্টের পোস্ট গ্র্যাজুয়েট ডিগ্রি গলায় লটকে কবজা করেছে আন্তর্জাতিক বাঘা কম্পানি লয়েড অ্যান্ড অ্যান্ডারসনের পার্সোনাল ম্যানেজারের কুর্সি। মাইনে বন্ধুর প্রায় দুনো। টোয়েন্টিটু পয়েন্ট ফাইভ পার অ্যানাম। প্লাস বিস্তার পার্কস। মালাবর হিলস-এ সতেরো তলায় ফ্ল্যাট। ধোঁয়া ধুলোহীন জীবন, সমুদ্রের ছ হু বাতাস এ হেন চৌকশ অরিন্দম আবার হেরে গেছে বন্ধুর কাছে বউ-এর লড়াই-এ। মতিকে নিছক সুন্দরী না বলে বলা উচিত একখানা চাবুক। মুম্বই প্রবাসী বিজনেস ম্যাগনেট পিতার একমাত্র আদুরে সন্তান। বিয়ের আগে পর্যন্ত রূপচর্চা আর সাজগোজ নিয়েই মেতে ছিল, বইঘাঁটা কেরিয়ার গড়ার পর্বটাকে পাত্তা দেয়নি। পাঁচফুট ইঞ্চি সাতক ময়েটা সতিই চোখ ধাঁধানো অসাধারণ সুন্দরী। পর পর দুবার ওবেরয় শেরাটন-এ মিস মুম্বই হয়েছিল। বিয়ে ঠিক হয়ে যাবার পর তৃতীয়বার শুভ্রাংশু কনটেস্ট করতে দেয়নি। হ্যাটট্রিক করলে দেমাকে মাটিতে পা পড়বে না সম্ভবত এমন আশংকায়। মতি বাবার চাপে বিয়েটা করল, কিন্তু খেপে লাল। ও জানে—রাস্তা দিয়ে হেঁটে গেলে তার শরীরে পাবলিকের চোখ স্টেটে যায়, রোমাণ্টিক আনরোমাণ্টিক তরুণ বা প্রৌঢ় যে কোনও পুরুষেরই বুকো গুরু গুরু মেঘ ডাকে। যদি না ডাকে সেই পুরুষটির ডাক্তার দেখাবার দরকার আছে। অবশ্যই।

সুমনা ফরসা, গোলগাল। মুখখানা ভারি মিস্তি। একটা আলগা চটকও আছে। তবে মতির কাছে লাগে না। হাইট কম, মেরে কেটে পাঁচ তিন। মতির বিউটি গ্ল্যামারকে সে পাঞ্জা কষেছে মুম্বই ইউনিভার্সিটিতে কেমিস্ট্রির অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রফেসরশিপটা জোগাড় করে, নামের আগে বোলানো আছে ডক্টর। সৌভাগ্যক্রমে বউদুটিতেও ভীষণ ভাব। উইকএন্ডে একসঙ্গে রান্নাবান্না, কিংবা কাছে পিঠে আউটিং হৈ-ছল্লোড়। দুজনের তফাৎ শুধু এই— মতির অফুরন্ত কথার ফুলঝুরিতে সুমনা মিশে যেতে পারে না, বা চায় না। একটু চুপচাপ থাকাই ওর অভ্যেস। শুধু চোখের এ-কোণ ও-কোণে সকলকে মাপতে থাকে আর মিটি মিটি হাসে। তবে ওর সংক্ষিপ্ত সংলাপেই উইট বিলিক দেয়। যে বালকানিতে অরিন্দম চমকে ওঠে, শুভ্রাংশু মুগ্ধ হয়।

অর্থাৎ অরিন্দম-শুভ্রাংশু দুজনেই এক কথায় ভীষণ খুশি, বড্ডো সুখী। ছা-পোষা গতানুগতিক গেরস্তুরা দেখলে হিংসের জ্বলবে। বছর দুয়েক লন্ডন, বস্টন এবং দিল্লি-কলকাতা ছাড়াছাড়ির পর এখন দু'জনেই মুম্বই। আশা করা যায়, অন্তত বছর তিনেক কাছাকাছি থাকা যাবে। নতুন চাকরি, নতুন নিবাস, নতুন বউ দুজনেরই। চমৎকার!

ওরা কদিনের ছুটি ম্যানেজ করে চলেছে জঙ্গল দেখতে। শীতের নিরুপদ্রব জঙ্গল। শুভ্রাংশুর প্রেসিডেন্সির বন্ধু বটানির

আগস্ট-সেপ্টেম্বর ২০১২

স্মরণজিৎ ইন্ডিয়ান

ফরেস্ট সার্ভিসের অফিসার।

বি এস সি করেই আই এফ এস-এ বসেছিল। এখন ডেপুটি কনজারভেটর অফ ফরেস্ট, ছত্তিশগড়। ওড়িশা মধ্যপ্রদেশের সীমান্তরেখা বরাবর বিশাল বাগবাহারা জঙ্গলের দায়িত্বে। সেই গহন অরণ্যে বাইসন, হরিণ, শূয়ার সব আছে, এমনকী প্যাছার পর্যন্ত। রায়পুরে নেমে প্রায় চল্লিশ কিলোমিটার যেতে হবে। ফরেস্ট বাংলো রিজার্ভ করে

রাখা আছে। দারুণ জায়গা, স্বাস্থ্যকর। টিলা আছে। একটা দারুণ বার্ণাও, খুব কাছাকাছি। সেখানেই ওরা চারজন কাটাবে নিরিবিলিতে। অফিসের চাপ সামলে ঘরে ফিরে নেতিয়ে পড়াটা ভাল লাগছিল না।

ট্রেন ছুটছে মাঝরাতের হিমমাথা অন্ধকার চিরে। ডিসেম্বরের মনোরম শীতে উষ্ম কামরায় গদির বিছানাতে ওদের ঘন ঘুমে ডুবে থাকার কথা, অথচ সেটা হল না। বক বক করতে মতির জুড়ি মেলা ভার। ও-ই কাউকে ঘুমোতে দেয়নি। বাজি রেখে তাস খেলতে হবে। অর্থাৎ জুয়া। রাত জেগে চোখের নিচে কালি পড়লে কুইন কনটেস্টে নম্বর কাটা যাবে, সে খেয়াল নেই সুন্দরীর।

সুমনা চুপচাপ। জেগে আছে, থেকেও একটা ঘোরের মধ্যে যেন বিম। খেলার পয়েন্টস নোট করছে আপন মনে। চোখ তুলছে, হাসছে নিঃশব্দে। কর্তা আর মতির জুটিকে হারাতেই হবে। বর্তমান পার্টনার শুভ্রাংশুর চোখে চোখে রেখে কী যেন কথা হল। মতি আধপোড়া সিগ্রেটটা

অ্যাশট্রেতে রেখে ছইস্কির গেলাসে একটা চুমুক দিল। তারপর লম্বা সরু আঙুলগুলো চালিয়ে সাফল করতে করতে বলল, 'ও রাম ভিতু। কক্ষনো বেট করবে না। আজ যখন

রাজি হয়েছে, অরিন্দমদা, ড্যাম ডিফিট দেব। নো খাতির, ও. কে? সুমনা হাসল। ওর হাতে কাগজ, স্কোর। জানে, নিজেরা অনেকটা এগিয়ে আছে। শুভ্রাংশু মাথা ঝুঁকিয়ে গিমির চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করে বলল, ‘ফলেন পরিচীয়েতে।’

রাত একটা। খ্রি ক্লাবস— খ্রি স্পেডস— নো-নো-ফোর ক্লাবস... ‘ও নো!’ মতি ধমক দিল শুভ্রাংশুকে, ‘ক্লাবস ফাইভ বিড হবে।’ থতমত শুভ্রাংশু গ্লাসের বাকি মদিরাটুকু এক টোকে গলায় চালান করে চেষ্টা করে উঠল, ‘ওকে, ফাইভ ক্লাবস।’ মতি তৈরি ছিল, ‘ডাবল।’ সুমনা হাত তুলে বলল, ‘রিডাবল। শুভ্রাংশুদা, আমার হাতে স্পেড অফ, ক্লাবের টেকা!’ খেলা জমে উঠেছে।

দুই

খেলা জমে উঠেছে বাগবাহারা ফরেস্ট বাংলায়। স্মরজিতের সৌজন্যে চমৎকার থাকার জায়গা পেয়েছে একটা টিলার ওপর। সঙ্গে বেয়ারা, বাবুচি একখানা ফোর-হুইল ড্রাইভ জিপ। পাহাড়ি পথে দারুণ ছুটেবে গভীর জঙ্গল চেরা নতুন রাস্তায়।

বাংলার বিশাল হলঘরে এখন কানামাছি খেলা চলছে। মতি আবিষ্কৃত নতুন খেলা। সকালের এক্সপেরিমেন্ট আর কি! প্রত্যেককে খেলতে হবে। স্বাস্থ্যচর্চা বাধ্যতামূলক। চারজনেরই চোখ বাঁধা। ডিজেনেসি চলবে না। সকলেই কানামাছি কানামাছি

টিলার গায়ে এক টুকরো পাথর ছুঁড়ে পৌঁছে দেবার নিশ্চল চেষ্টা করে বলল, ‘আমার একটা ইউনিক প্রোপোজাল আছে।’ সুমনা টি-পট থেকে লিকার ঢালছিল, হাত থেমে গেল। মতি টোস্টের ওপর মাখনশুধ ছুরি ধরে থমকে তাকাল শুভ্রাংশুর দিকে। শুভ্রাংশু গার্ডেন-চেয়ারে শরীর এলিয়ে কৌতুহল নিয়ে চোখ তুলল বন্ধুর চোখে।

অরিন্দম হাত পা ছুঁড়ে বলল, ‘ওয়েল, এখানে এসেছি দুটোদিন যেমন ইচ্ছে কাটাতে। লেট অল গতানুগতিকতা গো টু হেল। এই অধমের প্রস্তাব—এখানে বেড়ানো-টেড়ানো হবে উইথ অড পার্টনার। আই মিন, হিয়ার উই উইল বি ক্রস পেয়ার্স। আমি মতির সঙ্গে আর শুভ্র সুমনাকে নিয়ে। কী, সকলে রাজি?’

মতি চোখে দুস্থূমি জড়িয়ে ফোড়ন কাটল, ‘রাঙিরে শোয়াটাও কি...’

‘ধ্যাৎ, কী হচ্ছে!’ সুমনা ওকে বাক্যটা শেষ করতে দিল না। যাই হোক, খানিক ইয়ার্কি-ঠাট্টার পর, অরিন্দমের প্রোপোজালটা ইউন্যানিমাস রেজলিউশন হয়ে গেল তখনই। ব্রেকফাস্টের পর দুটি টিম জুটি বেরিয়ে পড়ল দুদিকের বনে। অর্জুন-শাল-পিয়ালের ছায়ায় দুই রাস্তায় ছড়িয়ে গেল দুটো ভিন লয়ের ছন্দ। শুভ্রা মুদুমন্দে আর অরিন্দমরা জাস্ট চোখের আড়াল হতেই যেন দে ছুট!

খানিকক্ষণ চুপ চাপ চলার পর সুমনাই মুখ খুলল প্রথম, ‘ও

সৌভাগ্যক্রমে বউদুটিতেও ভীষণ ভাব। উইকএন্ডে একসঙ্গে রান্নাবান্না, কিংবা কাছে পিঠে আউটিং, হৈ-হুল্লোড়। দুজনের তফাৎ শুধু এই— মতির অফুরন্ত কথার ফুলঝুরিতে সুমনা মিশে যেতে পারে না, বা চায় না। একটু চুপচাপ থাকাই ওর অভ্যাস।

ভোঁ-ভোঁ। হলের মধ্যেই, পালানো চলবে না। যদি কেউ পালিয়ে ধরা পড়ে, তার বউ বা বরকে অন্য জুটির বর বা বউ এসে চুমু খেয়ে বেচারাকে পালিয়ে যাবার শাস্তি দেবে। কোনও আপত্তি চলবে না। আর হলঘরের মধ্যে দুহাত বাড়িয়ে হাঁটা হাঁটা কিংবা দৌড়োদৌড়ি করে যে অন্য কাউকে জাপটে ধরতে পারবে, তার পয়েন্ট হবে প্লাস ওয়ান। আর যে ধরা পড়বে, তার মাইনাস এক। পনেরো মিনিটের দুটি ইনিংস, মোবাইলে অ্যালার্ম দেওয়া আছে দুটো ইনিংসের পর হিসেব কষে ঘোষিত হবে র্যাংকিং। যে চ্যাম্পিয়ন, সেই হবে দলের নেতা। তার কথা মেনে চলবে সকলে।

শুভ্রাংশু পারে না। সুমনা তথৈবচ। অরিন্দম চালিয়ে নিচ্ছে। মতি খপাখপ ধরছে অরিন্দমকে, সুমনাকেও। হিসেব রাখা হচ্ছে মুখে মুখে। তাতে ছোটখাটো ভ্রান্তি হলেও মতিকে কেউ হারাতে পারবে না। মতি চোখ বুজে যেন বেশি দেখে। আর সুমনার চক্ষু মুদে অন্ধকার। ও একবার শুভ্রাংশুকে ধরতে পেরেছে আর পাঁচবার পড়েছে ধরা। পয়েন্ট মাইনাস চার। জেতার সম্ভাবনা শূন্য। লড়াই মতি আর অরিন্দমের।

খেলা মাঝপথে থামিয়ে চোখ খুলে ফেলল শুভ্রাংশু। বলল, ‘লাইট। আলো চাই। সাতসকালে অন্ধকার ভাঙা গেছে না।’

মতি রাগ করে গুম মেরে বসে পড়ল। ব্রেকফাস্টের ডাক এসেছে। চ্যাম্পিয়ন হওয়াটা গেল ভেস্কে। চোখ পাকিয়ে তাকাল কর্তার দিকে। বউ-এর ভাল দেখতে পারে না। অরিন্দম দূরে

যা-সব ছেলেমানুষি করে না! ভয়ানক রিসকি। আপনার অস্বস্তি হয় না?’

শুভ্রাংশু পুলওভারের হাতাটা টেনে খানিক ছোট করে নিয়ে নিরাসক্ত মন্তব্য করল, ‘মন্দ কী! অরিন্টা বরাবরই এমন অ্যাডভেনচারাস। যেদিন ঠেকবে, শিক্ষা হবে।’

‘আমার কিন্তু খুব বাড়াবাড়ি ভাল লাগে না।’

শুভ্রাংশু চলা থামিয়ে মুখ ঘুরিয়ে কিছুক্ষণ সুমনার দিকে চেয়ে থাকল। অপলক। হঠাৎ কপট গাভীর্য এনে বলল, ‘তাহলে ফেরা যাক! ওরা এতক্ষণে খুব বেশী দূর যেতে পারেনি হয়তো। ওদেরও ফিরিয়ে আনি।’

সুমনা শব্দ করে হেসে উঠল, ‘থাক মশাই, খুব হয়েছে।

ওদের এখন ফিরিয়ে আনাটাও কিন্তু বাড়াবাড়ি হয়ে যাবে। বুঝতে পারছেন না?’

‘না... যদি তোমার ব্যাপারটা খুব অপছন্দের হয়!’

‘আচ্ছা বাবা, আচ্ছা! স্বীকার করছি আপনার মত সঙ্গী পেলে স্বামীবিরহ সহ্য করতে আমার বিন্দুমাত্র আপত্তি নেই। হল?’

‘তোমার হয়তো নেই, কিন্তু এই বান্দার কিঞ্চিৎ আপত্তি আছে। সেটা দূর না হলে আমি মুখ বন্ধ করব।’

‘আগে শুনি আপত্তিটা!’

‘তোমার বিয়ে হয়েছে জুলাই-এ, মানে পাঁচ মাস। এতদিনের পরিচয়েও তুমি-তে নামতে পারলে না? এসব ব্যাপারে আমার শ্রীমতিটি কিন্তু এগিয়ে আছে।’

সুমনার ফর্সা গালে গোলাপি রঙ চড়ল। স্বাভাবিক হবার আশ্রয় চেপ্টায় বলল, ‘খুব বউ-এর গুণগান করা হচ্ছে! ভালবাসা উথলে উঠছে বুঝি?’

শুভ্রাংশু নাছোড়বান্দা, ‘আমার আপত্তির পরিণামটা জানতে পারলাম না কিন্তু!’

‘বেশ বাবা, বেশ। তুমিতেই নামব, কিন্তু ধপ করে পড়তে রাজি নই। স্বচ্ছন্দ হতে সময় নেবে, আই মিন, আপনি-তুমির মিশেল হয়ে যাবে। সেটুকু অ্যালাওয়ার্নস এক্সপেক্ট করতেই পারি। আমি তো মতি নই। ইটস সুমনা, সামওয়ান এলস।’

ওদিকে কিছু দূরে তীব্রতর গতিময় দৃশ্য। হান্ডেড মিটার্স স্প্রিন্ট যেন! মতি খপ করে অরিন্দমের হাতটা মুঠোয় নিয়ে দোলাতে দোলাতে বলল, ‘এক্সকিউজ মি অরিন্দমদা, আমি বরাবরই আ বিট অ্যাগ্রেসিভ। ডু ইউ মাইন্ড?’

অরিন্দমের সপ্রতিভার তুলনা নেই। ও চট করে এক বাটকায় হাত ছাড়িয়ে নিয়ে মতির কাঁধ জড়িয়ে কাছে টেনে নিয়ে বলল, ‘এই বান্দাও তোমার চেয়ে ডেসপারেট কিছু কম নয়। প্রমাণ পাবে জঙ্গলের গভীরে একটু নির্জন জায়গায় পৌঁছলেই।’

‘ডেসপারেট! ফাইন। বাট, হাও ফার?’ মতি হঠাৎ মুখ ঘুরিয়ে অরিন্দমের গালে সশব্দে একটা লিপস্টিকের স্ট্যাম্প বসিয়ে হেসে উঠল, ‘এর চেয়েও? দেন, কাম অন।’

নিরিবিলা চারিধার। একেবারে পাশ দিয়ে দৌড়ে গেল একটা ধূসর খরগোস। মাথার উপর দিয়ে উড়ে চলেছে এক বাঁক টিয়া। লম্বা গাছের ঘন পাতার পাহারা এড়িয়ে চুঁয়ে পড়ছে শীতের নরম রোদ্দুর।

অরিন্দম মতির দুঃসাহস আর দুরন্তপনার মধ্যে কেমন হারিয়ে গেল হঠাৎ। সত্যি, মাথায় ছিট আছে মেয়েটার। ও কি হেরে যাবে? একটু টালমাটাল হয়ে যাচ্ছিল, জোর করে আত্মবিশ্বাসটা ফিরিয়ে আনল। বসন্তের এম আই টি-তে ম্যান ম্যানেজমেন্টের ট্রেনিং-এ এই ব্যাপারটা ভাল করে রপ্ত করানো হয়েছিল। কারুর কাছে সহজে হেরে যেও না।

বেপরোয়া হয়ে মতিকে দুহাতের শক্ত বাঁধনে বুকের ওপর জড়িয়ে নিয়ে দেখল, মেয়েটার চোখে যেন জল। ঠিক দেখছে কি? কেন? দুরন্ত মতি আবার কাঁদতেও জানে নাকি? বিন্দুদুটো চোখের মধ্যেই টলটল করছে। গড়িয়ে পড়লে নাটক হয়ে যাবে একেবারে—এই আশংকায় অরিন্দম ওকে সাবধানে জড়িয়েই থাকল, বাঁকানি দিল না।

মতি ফিরে যাবার মেয়ে? চ্যালেঞ্জকে ও ভয় পায় না। নিজেকে ফের শক্ত করে সসংকোচে আরও ঘনিষ্ঠ হয়। এবার

একটু হাসল যেন জল ভরা চোখেই। ফিসফিস করে বলল, ‘পিছনটা একবার দেখে নাও, প্লিজ। তোমার বন্ধুটি বড় ভালমানুষ। একেবারে ইনোসেন্ট। দেখে ফেললে সহ্যই করতে পারবে না।’

অরিন্দম কাঁধ বাঁকিয়ে জবাব দিল, ‘হু কেয়ার্স? ইটস আ প্রমিসড অ্যাফেয়ার, ইউ নো! শুভ সুমনা এই মুহুর্তে কী করছে আমরা দেখতে যাচ্ছি?’

দু জোড়া সবুজ প্রাণ সবুজ বনানীর বাঁকা পথে কোথায় সব হারিয়ে গেল।

তিন

বিয়ের পর হনিমুন ইত্যাদি পর্যায়ে দুটো দ্বীপ গড়ে উঠেছিল। একটায় শুভ্রাংশু-মতি, অন্যটায় অরিন্দম-সুমনা। বাগবাহারার জঙ্গলে সেই দুটো দ্বীপ এক হয়ে গিয়েছিল। এক বিচ্ছিন্ন দ্বীপে চারটি প্রাণী। সে বাঁধন টেকে না, টেকেনি। ক দিনের সংশয়, আর দ্বিধার ঝড় সেই দ্বীপটিকে চার টুকরো করে চারদিকে ভাসিয়ে নিয়ে গেল। চারটি দ্বীপে চারটি বিচ্ছিন্ন একক প্রাণী সংশয় আর দ্বিধায় আচ্ছন্ন।

সুমনারা সেদিন বেরোয়নি। শুভ্রাংশু একটা পেপারব্যাক থ্রিলার চোখের সামনে মেলে ইজিচেয়ারে শরীর ডুবিয়ে ভাবছিল, কী ঘটতে চলেছে! সুমনা একটু দূরে আনমনে একটা ইংরেজি পপ সং বেশ গলা ছেড়েই গাইছে। যার বাংলা তর্জমা করলে দাঁড়ায়— জীবনের সব ইচ্ছেকেই কি প্রশয় দেওয়া সংগত?

অরিন্দমরা দুরন্ত। ওরা দুজনে বেরিয়ে গেছে জিপটা নিয়ে। কোথায়? জানেন ঈশ্বর। আজ নাকি অনেক দূর যাবে! কত দূর? সমাজের জ্যাঠামশাইদের নজরের সীমানা পেরিয়ে? স্বর্গে, নাকি নরকে!

স্পিডোমিটারের ইন্ডিকেটর-কাঁটা কাঁপতে কাঁপতে উঠছে। উঠছে তো উঠছেই। সিক্সটি...সেভেনটি... উরিক্বাস, এই বনপথেই নাইনটি যে! চড়াই-উতরাই ধার ধারছে না।

মতি যতই দুঃসাহসী হোক, ভড়কে গেছে যেন! অরিন্দমকে পাশ থেকে জড়িয়ে ধরে বলছে, ‘ডোনট বি সিলি, অরিন। স্পিড কম। ও। কন্ট্রোল করতে পারবে না যে! হঠাৎ একটা বাঁকের সামনে পড়লে?’

অরিন্দম চিবুক শক্ত করে অ্যাক্সিলেটরে চাপ বাড়ায়, ‘আজ আমরা মরতে এসেছি, মরব।’ বাঁহাতে হুইস্কির বোতল মুখে উল্টে বলল, ‘মৃত্যুর মতো দারুণ নেশা নেই। ভয় করে, মিসেস



অ্যাগ্রেসিভ?’

সত্যিই ভয় পেয়েছে মতি। এক ঝটকায় ওর হাত থেকে বোতলটা ছিনিয়ে নিয়ে চিংকার করে উঠল, ‘নেভার। হতে পারে না। আমি... আমরা নতুন করে বাঁচব, অরিন।’

বোতলটা কেড়ে নেবার সময় ওইরকম হাইস্পিডে স্টিয়ারিং টা কেঁপে উঠেছিল। পাহাড়ি পথে তখনও আশির ওপরে স্পিড। অনবদ্য স্টিয়ারিং কন্ট্রোল অরিন্দমের। জিপটা সামান্য একুট টাল খেয়েই ফের বাড় তুলল উঁচু নিচু রাস্তায়। মতির চোখে এবার সত্যিই কান্না, ‘অরিন... অরিন্দম... অ্যাই অরিন্দমদা, ছেলে মানুষি করো না। আমি মরতে চাই না।’ আমাকে অন্তত নামিয়ে দাও, প্লিজ। প্লিজ!’

ওদিকে সুমনা ফস করে বলে ফেলল, ‘শুভদা, এ আমরা কী করলাম? কোথায় এসে দাঁড়লাম। ওরা হয়তো পুরো ব্যাপারটা খেলার ছলেই নিয়েছে। মতি তো দারুণ স্পোর্টিং! আর আমরা এসব কী করছি?’

শুভর মতো নিরীহ মানুষও জবাব দিল, ‘অরিনই যত নষ্টের মূল। অ্যাটলিস্ট উই আর নট রেসপনসিবল। এরকম একটা খেলা হয় নাকি? ভাবতে পারছি না। এখন যা হবার হোক। আমাদের মুখোমুখি হতেই হবে।’

চার টুকরো দ্বীপ ভাসতে ভাসতে আবার দুটো হল। এবার একটাতে শুভ্রাংশু-সুমনা, অন্যটাতে দুরন্ত গতির জিপে অরিন্দম-মতি।

গতি কমাতে চাইছে না অরিন্দম। মতি ওকে জাপটে ধরে কাঁদছে, ‘আমাদের বাঁচতে দাও অরিন্দমদা, গাড়ি থামাও।’ অরিন্দমের পাথুরে কবজি শক্ত করে আটকে রেখেছে স্টিয়ারিং। এই পথ হঠাৎ শেষ হয়ে গেলে বেশ হয়। পাথরে ধাক্কা খেয়ে জিপটা চুরমার হয়ে যাক। আগুন জ্বলে উঠুক। কিংবা গড়িয়ে পড়ুক তিনশ ফুট নিচে। হঠাৎ রাস্তা থেকে পিছলে পড়ে যাক। শূন্যে যতক্ষণ থাকবে দুজনে, আহ কী থ্রিল! ভাবতে অরিন্দমের গায়ে কাঁটা দিচ্ছে। নাঃ বন্ধুর সঙ্গে বিশ্বাসঘাতকতা করে বেঁচে থাকা যায় না। যেমন খুশি থাকার কথা ছিল, ভালটালো বেসে সব জট পাকিয়ে দেবার প্রশ্ন তো ছিল না।

বাঁ হাত দিয়ে স্ক্রুচের পাইটটা কেড়ে নিতে গেল মতির হাত থেকে। হঠাৎই মতি দূরে ছিটকে যাওয়ার চেষ্টা করতেই... খোলা দরজা দিয়ে পাথরের ওপর আছড়ে পড়ল মেয়েটা। আপ্রাণ শক্তিতে ব্রেকে পা কয়ল অরিন্দম, বাঁ পায়ে ক্ল্যাচ চেপে ধরেছে। শুভ্রা চাকাগুলো প্রচণ্ড বাঁকুনি খেয়ে গাড়িটাকে বাঁ দিকে ছেঁটড়ে টেনে নিয়ে পাথরের গায়ে ঠুকে দিল।

অরিন্দম চোখ খুলে দেখল, ও বেঁচে আছে। ওঠবার চেষ্টা করতে গিয়ে দেখে, স্টিয়ারিং আর সিটের ফাঁকে শরীরটা আটকে। জিপটা নাক খেবড়ে এক পাথরের গায়ে সঁটে গেছে।

ও বাঁচল কী করে মরতে চেয়েও? মতিটা নিশ্চয় শেষ হয়ে গেছে। এতক্ষণে মেয়েটার জন্য দুঃখ হল। বাঁচবার শখ ছিল ওর। দুঃসাহসী মনে হত, আসলে বড্ড ভিত্তু। নাকি মেয়েরাই এমন। আসল সময়ে আর এগোতে পারে না।

কদিনের সংলাপগুলো মনে পড়ছে। আগের সন্ধ্যায় অরিন্দম মতিকে বলেছিল, ‘মেয়েদের দৌড় আমার জন্য আছে। মুশ্বই-এ ফিরেই ফের সত্যীসাক্ষী সেজে সংসার করবে।’

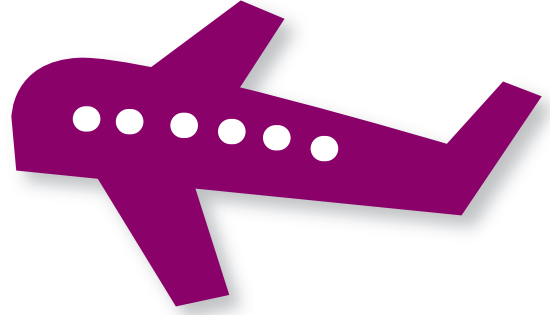
মতি ধমকে উঠেছিল, ‘ও, নো। নেভার। কভি নেহি। ও কর্তাগিরি ফলিয়ে আমার অ্যান্টিশানকে ছাঁটতে চায়। বিয়ের আগেই পর্জেসিভনেস দেখাত। মিস ইন্ডিয়া-তে কনটেস্ট করতে দেয়নি। মিস ইউনিভার্স হবার স্বপ্নকে আমার মিথ্যে করে

দিয়েছে। এয়ার হোস্টেসের চাকরি পেয়েছিলাম—লাইফ ছিল, অ্যাট্রাক্টিভ পে-প্যাকেট। যেতে দিল না। হাজব্যান্ডশিপের চাবুক কষে বারবার আমার লিবার্টি এভাবে কার্টেল করতে দেব না।’

এতবড় কথার পরেও শক্তিশালী অরিন্দম সাহস দেখাতে পারেনি। নিজেও কাপুরুষ কম নয়, মনকে ঠিকিয়ে সুইসাইড করতে যাচ্ছিল। আহান্যক কোথাকার!

নিজে মরতে চেয়ে বেঁচে থাকল। আর মতিটা বাঁচতে চেয়েও মরে গেল। ওর বডিটা সামনে পেলে একটু সেলিব্রেট করে কাঁদা যেত। কত দূরে পড়ে আছে মেয়েটা? স্টিয়ারিং থেকে শরীরটা ছাড়াতে পারলে ক্রলিং করেও ঠিক ওর কাছে পৌঁছে যাবে। ধুত্তোর! এতবড় ধাক্কাটা খেয়েও এখনও নেশায় চুর? অরিন্দম অগত্যা দুচোখ বুজে মরবার চেষ্টা করতে করতে নেশার ঘোরে কখন ঘুমিয়ে পড়েছিল।

চার



বেচারি চোখ মেলল রায়পুর ডিভিশনাল হসপিটালের ক্যাবিনে। পাশের বেডে মতির হাতে কফির পেয়ালা। মেয়েটা তাহলে বেঁচে আছে? দেখে তো মনে হয় কিছু হয়নি, স্বপ্ন নাকি! সামনে নজর ফেরাতে দেখল, শুভ্রাংশু। ওর কাছে শুনল, ওর গিমির আঘাত গুরুতর কিছু নয়। একটা বোপে আটকে গিয়েছিল ভাগ্যিস। পাথরে লাগলে বা নিচে গড়িয়ে পড়লে একেবারে গুঁড়ো। মাথার কাছে সুমনা, কপালে হাত রেখে সে বলল, ‘আর একটু ঘুমোও। কোনও ভয় নেই।’

অরিন্দম শান্ত গলায় বলল, ‘আমার ঘুম আসবে না।’

শুভ্রাংশুর চোখে নিশ্চিত হাসি বিলিক দিল, ‘সানডে সকালের ফ্লাইটেই বুক করেছি। খুব হয়েছে, এবার ফেরা যাক।’

মানা ক্যাম্পের কাছেই এয়ারপোর্ট। শহর থেকে বেশ দূর। স্মরজিৎ দুখানা গাড়ি নিয়ে এসে পৌঁছে দিল। মতি আর অরিন্দম দুজনেই ভাল আছে, ফার্স্ট এড-এই পুরো ফিট।

এই শীতেও হঠাৎ দক্ষিণা নিম্নচাপে মেঘলা আকাশ। প্লেনটা টেক অফ নিয়েও খারাপ আবহাওয়ার জন্যে ফিরে এল। আকাশে উঠে বোড়ো বাতাসে পাইলট দিক হারিয়ে ফেলেছিলেন। আকাশে আন্দাজে দুটো চক্রের মেরে ফের ল্যান্ডিং। বড় দুর্ঘটনা থেকে রেহাই পেল বাহান জন যাত্রী। মৃত্যুপাগল অরিন্দমও মনে মনে ভগবানকে ধন্যবাদ দিচ্ছে।

এয়ারপোর্ট লাউঞ্জের সোফায় নিশ্চল চারটে মূর্তি।

ভাবলেশহীন। আকাশ পরিষ্কার না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতেই হবে। অথচ কারও মুখে কথা নেই। দ্বীপদুটো আবার চার টুকরো হয়েছে।

শেষ পর্যন্ত ছোট প্লেনটা ফের উড়ল আকাশে। চারটে বিচ্ছিন্ন দ্বীপ ভেসে চলেছে, পরস্পরের থেকে যেন কত দূরে দূরে।



মার জন্য, সন্তানের জন্য

❁ কে না কাটা



ভাবী মার বহু সমস্যা, বহু প্রশ্ন মনের কোণে জমে থাকে, বিশেষত প্রথম সন্তানের ক্ষেত্রে। ডাক্তারি প্রশ্নের উত্তর ডাক্তারবাবু দিলেও, আরও বহু না জানা তথ্য মনের অলিন্দে আনাগোনা করে। তার মধ্যে রয়েছে সন্তানের জন্য কেনাকাটা, বা ভাবী মা হিসেবে কী সাজগোজ করা উচিত, কী পোশাক পরা বাঞ্ছনীয়। অর্থাৎ মা ও সন্তানের জন্য বিশেষ কেনাকাটা সম্পর্কে রইল প্রিয়দর্শিনী-র কিছু টিপস।



অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় প্রথম দিকে না হলেও কয়েক মাস পরেই চেহারায় যখন নানা ধরনের পরিবর্তন আসতে থাকে তখন পোশাক নিয়ে সমস্যা হয়। শাড়ি পরতে অসুবিধা হয়, ছোট ব্লাউজ পরলে দেখতে কেমন যেন লাগে। এই সময়ে শাড়ির সঙ্গে একটু ঢিলে কুর্তি বা লম্বা ব্লাউজ যেমন রাজস্থানীরী পরে। তেমন পরতে পার। এতে দেখতে ভাল লাগবে, সেই সঙ্গে স্টাইলিশও মনে হবে। যদি সালোয়ার কুর্তা পরো, তাহলে ছাঁটটা

এমন হবে যে উপরের কুর্তটা ঢিলে হবে, অনেকটা যাকে বলে আনারকলি প্যাটার্ন-এর। তবে এ ধরনের একগাধা পোশাক কিনে ফেল না, কারণ সন্তান হওয়ার পর নিশ্চয়ই আবার স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসবে। আর বাড়িতে থাকার সময় ভাল কাফতান পরতে পার। এ সময় জুতোটা ফ্ল্যাট হওয়াই সমীচীন। খুব বেশি হিলতোলা জুতো না পরাই ভাল। বাড়ির কাজ অবশ্যই করা যেতে পারে, তবে ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলে নিয়ে। আজকাল তো অনেক মেয়েরই একটু বয়সেই সন্তান হচ্ছে, তাই জেনে নেওয়া ভাল কী করা উচিত, কতটা করা উচিত।

যাকগে শপিং করার সময় চটি, জুতো, জামা যেমন কিনবে, তেমনই নিজের প্রসাধনের উপর নজর রাখবে।

সন্তান আসছে বলে নিজের গর্ভমিং বন্ধ করে দিও না। এই সময় ত্বক চুলের যত্ন নেওয়া অত্যাবশ্যক। এটা ঠিক শারীরিক অস্বস্তিতে, চেহারা বেচপ হয়ে যাওয়ায় সাজগোজের ইচ্ছে চলে যায়, কিন্তু না, মন শক্ত করে, শরীর ধরে রেখে, সাজবে। সন্তান হওয়া জীবনের স্বাভাবিক ব্যাপার, সুতরাং স্বাভাবিকত্ব বজায় রেখ।

মা হওয়ার পর বেশ কিছুটা শপিং দরকার। যেমন, বাচ্চার জন্য চাই ছোট বেবি কট। স্টো অ্যালুমিনিয়াম, কাঠ, বা রট আয়রন-এর হতে পারে। আজকাল নানা ধরনের পাওয়া যায়। বেতের দোলনাও সুন্দর দেখতে লাগে। বাচ্চার জন্য চাই কাঁথা। ছোট কাঁথা বাড়িতে বানাতে, এখন দোকানে বাচ্চার জন্য অয়েল ক্লথ, ছোট চাদর,

বালিশ, তোষক নানা নকশার পাওয়া যায়। বাচ্চাকে নিয়ে ঘোরার জন্য ছোট বাচ্চা রাখার বুকের মতো পাওয়া যায়। ইংরিজিতে বলে ব্যাসিনেট। আমার এক বন্ধু নিজেই বাজার থেকে বেতের বুড়ি কিনে, এরকম একটা ছোট শোবার কট করেছিল নিজের সদ্যজাত সন্তানের জন্য।

সন্তানের জন্য বোতল, বাটি, খালার ভ্যারাইটির ইয়ত্না নেই। পোশাকও পাওয়া যায় নানা ধরনের। খেলনা কিনতে হলে একটু ভোঁতা ধরনের হালকা খেলনা ভাল, যাতে বাচ্চার লেগে না যায়। অবশ্যই কাপড়ের পুতুল দেওয়া যেতেই পারে, তবে তা খুব বড় না হওয়াই বাঞ্ছনীয়।

বাচ্চার জন্য প্লে জেন অর্থাৎ খেলার জায়গা ঘিরে দেওয়ার এক ধরনের জিনিস পাওয়া যায়, যা ফ্ল্যাটে যারা ছোট পরিবারে থাকে তাদের জন্য ভাল। বুমবুমি, টিদিং রিং, টেবিলে বসার উঁচু চেয়ার, দেওয়ালে লাগানোর কাট-আউটস, মাটিতে পাতার রকমারি ফরাস, নানা নকশার থালা বাটি, চামচ, বোতল, ফিডিং কাপ। এখন যেমন মা হওয়া নয় মুখের কথা, তেমনই বাচ্চার জন্য

জিনিস কেনাও নয় সহজ ব্যাপার! এত ভ্যারাইটি যে মাথা ঘুরে যায়। কিন্তু এর মধ্যেও মাথা ঠাণ্ডা করে, বাজেট অনুযায়ী বাজার করো। কারণ বাচ্চার টাকা বোঝে না, বোঝে ভালবাসা।





মার ডিজাইন, মেয়ে মডেল

রিমঝিম মিত্র, কলকাতার জনপ্রিয় অভিনেত্রীদের মধ্যে অন্যতম। রিমঝিমেরই মা রুবি মিত্র এবং তাঁর বাস্ববী মিলি দত্ত সম্প্রতি একটি বুটিক খোলেন, যেখানে শুধু নানারকমের শাড়িই নয়, সঙ্গে ব্লাউজ, গয়না, ব্যাগ জুতোও ম্যাচ করে নিতে পারেন। গড়িয়াহাটের মোড়ের কাছে ডোভার লেন-এ রুবি ওইনজ ফ্যাশনস-এ পাবেন রকমারি শাড়ি। সুতির সম্ভার যেমন, তেমনই গিচা থেকে শুরু করে তসর প্রিন্ট, ফ্রেপ, টিসু, কাঁথার কাজ মায় ঢাকাই। প্রতিটা শাড়িই বেছে তৈরি করেন দুই বাস্ববী।

শাড়িগুলো দেখে লোভ সামলাতে পারেননি রিমঝিম। ঝটপট পরে ফেলেন মার বাছাই করা শাড়ি, যার কয়েকটি রইল আপনাদের জন্য।



শাড়ি : রুবি ওইনজ
ফ্যাশনস, ১/৩এ ডোভার
লেন, (গড়িয়াহাট পুলিশ
স্টেশন-এর কাছে)
কলকাতা-৭০০০২৯।
ফোন : ৯৮৩০১০৬৪৪৩/
৯৮৩০১২৮৬৯৮

ছবি : অভিজিৎ দত্ত

মাতৃদুগ্ধ অমৃত সমান



শিশু জন্মানোর পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব মার স্তন্য পান করানো উচিত। নরমাল বা সিজেরিয়ান যে উপায়েই প্রসব হোক না কেন, শিশুকে ব্রেস্ট ফিড করানো প্রায় বাধ্যতামূলক। আর সেটা করানোর চেষ্টা করতে হবে জন্মানোর ঘণ্টাখানেকের মধ্যেই। ব্রেস্ট ফিড করানো এতটা জরুরি কেন এ বিষয়ে বিস্তারিত জানাচ্ছেন শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ সংযুক্তা দে।

ব্রেস্ট ফিড কেন

বলা হয়, মাতৃদুগ্ধ হল শিশুর প্রথম টিকা। তাই শিশু ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর যত তাড়াতাড়ি মায়ের দুধ খাওয়ানো যায় ততই শিশুর পক্ষে মঙ্গলজনক। শিশু জন্মানোর পর একেবারে প্রথম দিকে যে ঘন হলুদ ধরনের দুধ মাতৃস্তন থেকে নিঃসৃত হয় তাকে বলা হয় কোলস্ট্রাম। এতে থাকা ইমিউনোগ্লোবিউলিন শিশুকে রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে। কোলস্ট্রাম খাওয়ানোর ফলে বাইরের রোগজীবাণু সহজে শিশুকে আক্রমণ করতে পারে না। এছাড়াও এতে থাকা উপাদানগুলো শিশুর দৈহিক বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।

ব্রেস্ট ফিডিং কি সহজ

অনেকেরই ধারণা মায়েরা খুব সহজ স্বাভাবিকভাবেই ব্রেস্ট ফিডিং করতে সক্ষম। এটা ঠিক, অনেকেরই খুব তাড়াতাড়ি বিষয়টা রপ্ত করে নেন। কিন্তু কারও কারও ক্ষেত্রে একটু বেশিদিন সময় লাগা অস্বাভাবিক নয়। কেউ কেউ প্রথম দিকে ঠিকমতো দুধ না এলেই হাল ছেড়ে দেন। হাত বাড়ান বাজার চলতি বেবি ফুড-এর দিকে। কিন্তু এটা করা কখনওই উচিত নয়। মনে রাখতে হবে প্রথমদিকে শিশুর

খুব বেশি দুধের প্রয়োজন হয় না। আমাদের দেশের শিশুদের গড় ওজন আড়াই কেজির মতো। তাদের প্রতিদিন ২০০ মিলিলিটার দুধই যথেষ্ট। কাজেই শিশু যে অনেকটা দুধ খাবে এমন নয়। বারবার অল্প করে খাওয়ালেই ওর প্রয়োজন মিটে যায়। তাই শিশুকে মায়ের কাছে রাখা জরুরি। যখনই কাঁদবে তখনই খাওয়ানোর চেষ্টা করলেই আস্তে আস্তে সমস্যা দূর হবে।

তবে মায়ের কিছু কিছু সমস্যা যেমন ইনভার্টেড নিপল (ভেতরে ঢোকা বৃত্ত) ক্র্যাকড নিপল (ফেটে যাওয়া বৃত্ত) ইত্যাদি ক্ষেত্রে প্রাথমিকভাবে কিছু অসুবিধা হলেও, পরে ঠিক হয়ে যায়। সাধারণত শিশু দিনে ২-৩ ঘণ্টা অন্তর বা ২-৪ ঘণ্টা অন্তর খায়। এর মধ্যেই শিশুর প্রয়োজনমতো দুধ স্তন তৈরি করে ফেলে। জন্মের প্রথম থেকে দ্বিতীয় মাসে দিনে গড়ে ৮-১০ টা ফিড নেওয়াটা একটি শিশুর পক্ষে স্বাভাবিক।

শিশুর পেট ভরছে তো

জন্মানোর প্রথম সাতদিনে শিশুর ওজন ১০% কমে যায়। তার থেকে বেশি ওজন কমলে বুঝতে হবে শিশুর পেট ভরছে না।

কিন্তু শিশু যদি ২৪ ঘণ্টায় ৬-৭ বার প্রস্রাব করে, দুধ খাওয়ার আধ থেকে এক ঘণ্টার মধ্যে ঘুমিয়ে পড়ে, তাহলে বুঝতে হবে শিশুর খাওয়া একদম স্বাভাবিক আছে। বাচ্চা খাচ্ছে অথচ ঘুমোচ্ছে না, কেঁদে যাচ্ছে, ২৪ ঘণ্টায় খুব কম প্রস্রাব করছে, এমন হলে বুঝতে হবে তার খাওয়ানো সমস্যা হচ্ছে। এক্ষেত্রে শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ দরকার।

ব্রেস্ট মিল্ক-এর পরিমাণ

বাড়ানো যায় কি

মায়ের ব্রেস্ট মিল্ক বেশি বা কম হওয়ার পিছনে মার খাওয়া দাঁড়ানোর কোনও ভূমিকা নেই। দুধ-সাবু কিংবা গরুর দুধ খাওয়ালে মায়ের বুকে বেশি দুধ আসবে, এসব ধারণা একেবারে অবৈজ্ঞানিক, ভিত্তিহীন। বলা হয়, শিশু যত খাবে, ততই মায়ের দুধের পরিমাণ বাড়বে। তবে কিছু কিছু ওষুধ আছে যা প্রোল্যাকটিন হরমোনকে স্টিমুলেট করে। এই হরমোন জাতীয় ওষুধ দুধের প্রোডাকশন কিছুটা বাড়াতে সাহায্য করে। আবার কিছু বমির ওষুধও মহিলাদের ব্রেস্ট মিল্ক-এর পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়। চিকিৎসকের প্রেসক্রিপশন

ছাড়া কখনওই নিজে থেকে কোনও ওষুধ খাওয়া উচিত নয়। মনে রাখতে হবে, প্রোল্যাকটিন যা ব্রেস্ট মিল্ক তৈরিতে সাহায্য করে তার সেরা স্টিমুলেশন হল শিশুকে খাওয়ানো। শিশু যত খাবে ততই হরমোনাল স্টিমুলেশন ব্রেনে গিয়ে প্রোল্যাকটিন বাড়িয়ে দেবে। 'হচ্ছে না, হচ্ছে না' বলে নিজের আত্মবিশ্বাস না হারিয়ে শিশুকে বার বার খাওয়ানোর চেষ্টা করে যেতে হবে। আসলে যা করা দরকার তা হল শিশুকে খাওয়ানোর আগে প্রতিবারই মায়ের এক গ্লাস জল খাওয়া। এতে মায়ের শরীরে জলের ঘাটতি হবে না। ব্রেস্ট মিল্ক পরিমাণ মতো হবে। এছাড়াও মায়ের সারাদিনে জল খাওয়ার পরিমাণ বাড়ানো দরকার। আর খাওয়া উচিত ক্যালশিয়াম ও আয়রন সাপ্লিমেন্ট। এতে দুধের কোয়ালিটি ভাল হয়।

কতদিন খাওয়াবে

ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন-এর অভিমত হল, বাচ্চাকে প্রথম ৬ মাস শুধুই বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত। চাকুরিরত মহিলাদের তিন মাস পরেই কাজে যোগ দিতে হয়। সেক্ষেত্রে অনেকেরই উপায় থাকে না ৬ মাস পর্যন্ত শুধুই ব্রেস্ট ফিড করানোর। তবে ৬ মাস পর্যন্ত চেষ্টা করা উচিত শিশুকে অন্য খাবার না

দেওয়ার। তারপর অন্যান্য সলিড, সেমি সলিড খাবারের পাশাপাশি ব্রেস্ট ফিড করানো যেতে পারে। তবে ১ বছরের পর আর না দেওয়াই ভাল। কারণ তারপরে শিশুর এই অভ্যাস ছাড়ানো মুশকিল হয়ে যায়। তাছাড়া ব্রেস্ট ফিড-এ বেশি আগ্রহ থাকলে অন্য খাবার শিশু খেতে চায় না। ফলে তার গ্রোথ কমে যায়, প্রয়োজনীয় পুষ্টি পায় না।

ব্রেস্ট মিল্ক কি ফ্রিজে রাখা যায়

চাকুরিরত মায়েরা তাঁদের ব্রেস্ট মিল্ক ফ্রিজে স্টোর করে রাখতেই পারেন। ফ্রিজে রাখলে তা ২৪ ঘণ্টা পর্যন্ত ব্যবহার করা যায়। তবে ফ্রিজ থেকে বের করে স্বাভাবিক তাপমাত্রায় এনে তারপর শিশুকে খাওয়ানো উচিত। কখনওই সরাসরি গরম করে শিশুকে খাওয়ানো যাবে না। বরং হালকা গরম জলের ওপর কোনও পাত্রে দুধটা রেখে স্বাভাবিক তাপমাত্রায় এলে তখন খাওয়ানো যেতে পারে।

ব্রেস্ট মিল্ক ফ্রিজও (জমানো) করা যায়। যদিও এটা হাসপাতালেই করা যায়। এই দুধ শিশুকে একমাস পর্যন্ত খাওয়ানো যেতে পারে। বাড়িতে এটা কখনও করা উচিত নয়। কারণ সঠিক উপায়ে তা ডিফ্রস্ট করা না হলে সমস্যা হতে পারে।



জানেন কি

- শিশুর জন্মের ১ ঘণ্টার মধ্যে যদি তাকে মায়ের দুধ খাওয়ানো যায়, তাহলে লক্ষ লক্ষ শিশুর মৃত্যু রোধ করা সম্ভব।
- ইনফ্যান্ট মিল্ক সাবস্টিটিউটস, ফিডিং বটলস অ্যান্ড ইনফ্যান্ট ফুডস অ্যাক্ট ১৯৯২ অনুসারে শিশু আহাৰ্য কৌটো বা প্যাকেটের দুধ, ফিডিং বোতল এবং শিশুর প্রাথমিক আহাৰ্য বিক্রয় সম্পর্কিত কোনও প্রচার, বিনামূল্যে বিতরণ, কিংবা বিক্রয়কর্মীদের বিক্রয়ের ওপর কমিশন দেওয়া নিষিদ্ধ এবং আইনত দণ্ডনীয় অপরাধ।
- প্রতিবছর ১-৭ অগাস্ট পালিত হয় বিশ্ব স্তন্যপান সপ্তাহ হিসেবে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার উদ্যোগে বিশ্ব জুড়েই পালন করা হয় এই বিশেষ সপ্তাহ।

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

**আপনার
ডাক্তার
সব জানে**

Folcovit®
Folcovit® Distab
Folcovit®-Z

ডাক্তারের পরামর্শ বা
নিয়ন্ত্রণে খাবেন



পুজোর

❁ কা ছে দু রে

ছুটিতে চলো যাই

পুজোর ছুটি মানে যেমন
কলকাতায় মজা তেমন আবার
৬/৭ দিন টানা একটা ছুটি
পাওয়া যায় পুজো উপলক্ষে।
তাই অনেক ভ্রমণ বিলাসীই
বেরিয়ে পড়েন নানা দিকে
জানা অজানার খোঁজে।
অভিষেক ঘোষ ভারতের
চারদিকের কিছু জায়গার হৃদিস
জানিয়েছেন ওই সব ভ্রমণ
পিপাসুদের জন্য।

উত্তর ভারত কুমা য়ন

পাহাড়ের প্রাকৃতিক আশ্বাদ যাদের ভাল লাগে তারা হিমালয়ের কোলে কুমাযুনকে বেছে নিতে পারেন পুজোয় বেড়ানোর জন্য। পাহাড়ের জমজমাট পরিবেশ, রক্ষতা, সৌন্দর্য, অরণ্য, নদী, লেক, বরনা, নির্জনতা, সূর্যোদয় সূর্যাস্ত— প্রকৃতির নানারূপের সমন্বয় এখানে।

কীভাবে যাবেন

জম্মু তাওয়াই, অমৃতসর মেল, দুর্গ এস্প্রেস-এ লখনউ পৌঁছে, সেখানকার আয়োনবাগ রেলস্টেশন থেকে নৈনিতাল এস্প্রেসে লালকুঁয়া এক রাতিরের যাত্রা। এই লালকুঁয়া থেকে নৈনিতাল ৬৫ কিমি।

হাওড়া থেকে সরাসরি লালকুঁয়া যাওয়া যায় বাগ এস্প্রেসে। ওখান থেকে সড়ক পথে নৈনিতাল। এই নৈনিতাল থেকেই কুমাযুন ভ্রমণ শুরু।

কোথায় থাকবেন

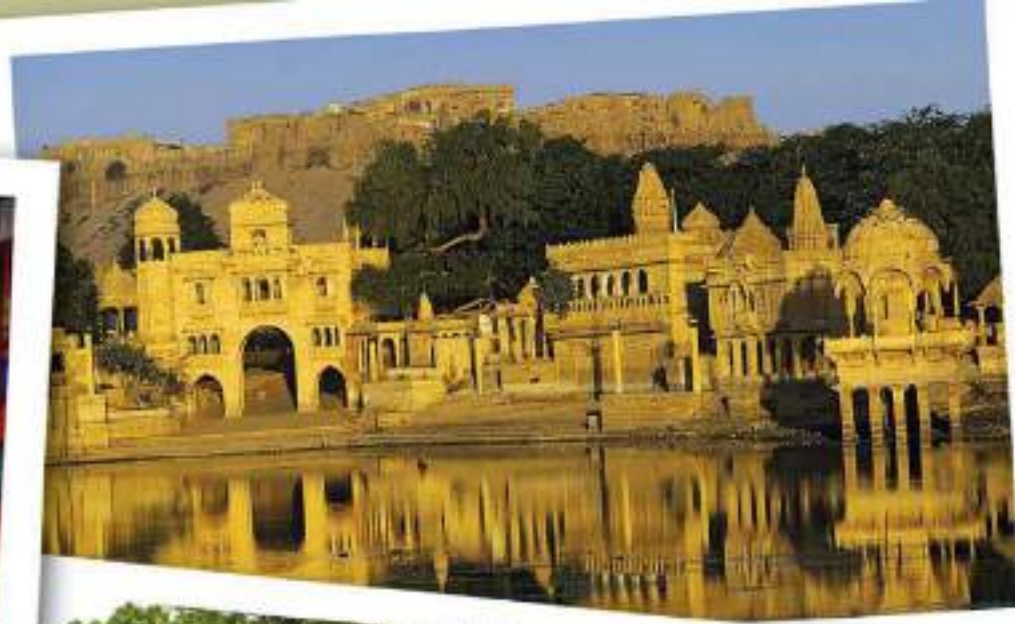
কুমাযুন মন্ডল বিকাশ নিগমের ট্যুরিস্ট লজ। এছাড়াও শালিমার ওকসহেড, হিলভিউ, হোটেল সিদ্ধার্থ। ভাড়া ১০০০-২০০০-টাকা; লাক্সারি ঘর ৩০০০-৪০০০টাকা, তবে পুজোর সময়ে এই রেট হয়তো বেড়ে যেতে পারে।

কোথায় কোথায় বেড়াবেন

হৃদ পাহাড় পরিবেষ্টিত জমজমাট নৈনিতাল থেকে কুমাযুন হিমালয় ভ্রমণ শুরু। নির্জনতা যাদের পছন্দ নৈনিতাল ঘুরে তাঁরা সাততাল, ভীমতালেও থাকার কথা ভাবতে পারেন। অরণ্যপ্রেমীরা চলে যেতে পারেন করবেটের জঙ্গলে। আর প্রকৃতির সৌন্দর্যের সবটুকু পূর্ণ করতে বিনসর, মুনসিয়ারি যেতেই হবে। প্রত্যেক জায়গাতেই থাকার ব্যবস্থা আছে।

কী দেখবেন

নৈনিতাল : কথিত আছে এখানে দেবীর বাম চোখ পড়েছিল। তাই এখানকার নয়নাঙ্গদেবীর মন্দির বিখ্যাত। এই মন্দিরে মা দুর্গার মূর্তি আছে। এখানে সারা বছরই ঠাণ্ডা থাকে। মনোরম পরিবেশ। শীতকালে বরফ পড়ে। জমজমাট



শৈলশহর এটি।

সাততাল : ছোট ছোট

সাতটি হ্রদের সমন্বয়ে

সাততাল-এর দূরত্ব

নৈনিতাল থেকে ২১

কিমি। প্রকৃতি যেন এই

জায়গাটাকে ঢেলে

সৌন্দর্য দিয়েছে। পাহাড়, ঝরনা, হ্রদ, রকমারি পাখি ও

গাছগাছালির মিলিত উপস্থিতি অতুলনীয়। এখানে ফিশিং ও রক ক্লাইম্বিং করা যায়।

সাততাল থেকে নওকুচিয়াতাল, পাহাড়ের মাঝে হ্রদটিতে সবুজ দেখতে দেখতে বোটিংএর বেড়ানোতে বাড়তি মাত্রা যোগ করবে।

ভীমতাল : অদূরেই ভীমতাল। ভীমেশ্বর মন্দিরটির কাছেই ওই হ্রদ। তাই এই নাম। এই হ্রদের মধ্যে সবুজদ্বীপের অ্যাকোরিয়াম বেশ দর্শনীয়। এখান থেকে ফেরার পথে ভক্তিশ্বল মন্দিরও দেখে নেবেন।

প্যাংগট : আরেকটি দ্রষ্টব্য হল প্যাংগট। নৈনিতাল থেকে এর দূরত্ব ১৪কিমি। ওক, পাইন, ও রডোডেনড্রনে ভরা বনাঞ্চল।

রকমারি পরিযায়ী পাখির

দেখা মেলে। বিরল প্রজাতির এই ধরনের পাখি দেখার পূর্ণতা

আনতে এখানে বার্ডিং লজ তৈরি হয়েছে। এছাড়াও পাহাড়ি

সৌন্দর্যের সঙ্গে সঙ্গে বনাঞ্চলের মধ্যে দিয়ে হাঁটা চলার রোমাঞ্চ

অনুভব করতে পারেন।

বিশেষ আকর্ষণ

● ভীমতালের ভীমেশ্বর মন্দির, সবুজদ্বীপের অ্যাকোরিয়াম।

● নৈনিতালের নয়নাদেবীর মন্দিরের মা দুর্গার মূর্তি।

● সাততালের মাছধরা, রকক্লাইম্বিং

● নওকুচিয়াতালের হ্রদে বোটিং

● প্যাংগটের বার্ডিং লজ।

পূর্ব ভারত অরুণাচল প্রদেশ



অরুণাচল ভারতের প্রান্তিক রাজ্য। অরণ্য প্রধান বিভিন্ন উপজাতির বাসভূমি এই অঞ্চল, মূলত রাস্তাঘাট ও পরিবহণ ব্যবস্থার ব্যাপক উন্নতির ফলেই পর্যটকদের কাছে আকর্ষণীয় হয়ে উঠেছে। পুজোর সময়ে এখানে বেড়ানোর জন্য আগে থেকে হোটেল বুক না করলে সমস্যা হবে। অরুণাচল যাওয়ার আগে ইনারলাইন পাসপোর্ট সংগ্রহ করতে হয়। এই জন্য সচিব পরিচয় পত্র ও তার প্রতিলিপি নিয়ে অরুণাচল ভবন, ব্লক সি-ই ১০৯/১১০, সেক্টর-১, সল্টলেক, কলকাতা -৬৪তে যোগাযোগ করতে হবে।

কোথায় যাবেন : বমডিলা, দিরাং, তাওয়াং।

কীভাবে যাবেন : গুয়াহাটি থেকে সুপারফাস্ট বাসে বা তেজপুর থেকে গাড়িতে বমডিলায় পৌঁছানো যায়।

কোথায় থাকবেন : অরুণাচল প্রদেশ পর্যটন দফতরের ট্যুরিস্টলজ (ফোন ২২২০৪৯) — এই সরকারি লজ সবজায়গাতেই আছে।

বমডিলা : হোটেল সিকিয়াং পং, পানচেন লজ

(৯৮৩১০৭০৮২৮) হোটেল করফু (২২৩৩০৯)

দিরাং দিরাং : রিসর্ট, হোটেল কোমালিং ও হোটেল মুন।

তাওয়াং : তাওয়াং ইন, ট্যুরিস্ট হাট, হোটেল নেখা।

কী কী দেখবেন

বমডিলা : গুয়াহাটি থেকে বাসে সরাসরি বমডিলা পৌঁছানো যাবে। যাত্রাপথে প্রথমেই দেখা যাবে টিপি অর্কিড রিসার্চ সেন্টার। এখানে অর্কিড তো আছেই—সঙ্গে নানা বিরল প্রজাতির গাছপালাও। এরপর থেকে গাড়ি যত ওপরের দিকে যাবে, চলার পথে দেখবেন, বিশাল বিশাল বাঁশঝাড়, ফার্ন, বুনো কলাগাছ। রাস্তায় চলতে চলতে প্রকৃতির খেলাটা বেশ মজার, কখনও মেঘ, কখনও বৃষ্টি, কখনও কুয়াশায় ঢেকে যাবে পথ। তারপরই দেখবেন নীল পরিষ্কার আকাশ। প্রকৃতির এখানে যেন মতিস্থিরতার অভাব রয়েছে, সে প্রতি মুহূর্তে সাজছে ভিন্ন ভিন্ন পোশাকে। এভাবেই এসে যাবে জিরো পয়েন্ট। এখান থেকে রাস্তাটি সোজা বমডিলা গিয়েছে। বমডিলা যেতে যেতে পাবেন নাগমন্দির, রাপা এবং টেঙ্গাভ্যালি। বমডিলা প্রকৃতির নিজের হাতে সাজানো শৈল শহর। এখানকার প্রধান দর্শনীয় স্থান হল দুটি বৌদ্ধ গুম্ফা। একটি লোয়ার মনাস্টি, অপরটি আপার

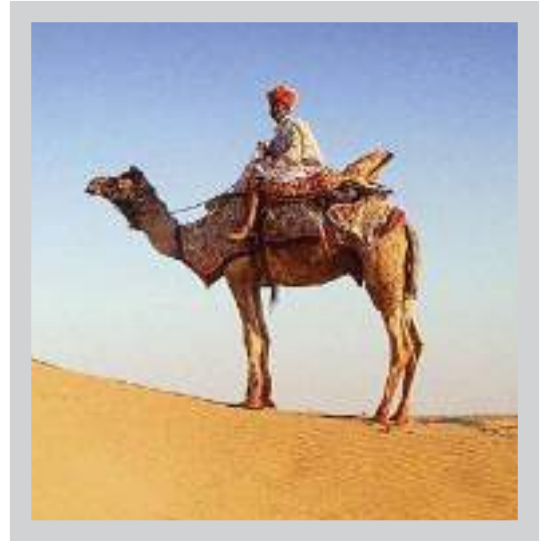
আগাস্ট-সেপ্টেম্বর ২০১২

মনাস্টি। আপার মনাস্টি থেকে এই শৈল শহরটিকে পুরো দেখা যায়। অদূরেই আছে ক্রফট সেন্টার। এখানকার উপজাতি অধিবাসী শিল্পী কারিগরদের হস্তশিল্প সামগ্রী এখানে পাওয়া যাবে। আরেকটি উল্লেখযোগ্য দর্শনীয় হল লোকসংস্কৃতি মিউজিয়াম।

দিরাং : বমডিলা থেকে ৪২ কিলোমিটার দূরে দিরাং একটি ছোট্ট পাহাড়ি শহর। এর প্রাকৃতিক শোভা মনোমুগ্ধকর। বমডিলা থেকে দিরাং-এর যাত্রাপথটিও খুবই সুন্দর। দিরাং এর অদূরেই (১১ কিলোমিটার) সাংতি। দিরাং এবং সাংতির প্রধান দ্রষ্টব্য হল ভেড়া প্রজনন কেন্দ্র। আপেল, চেরি ফলের বাগান। এখানে এসে সরাসরি গাছের লাল আপেল হাত দিয়ে পেড়ে নিয়ে পাবেন বাড়তি আনন্দ। দেখতে পাবেন উষ্ণ-প্রস্রবণ।

তাওয়াং : এর উচ্চতা ১০,২০০ ফুট। দিরাং থেকে সেলা গিরিপথ দিয়ে তাওয়াং পৌঁছতে হবে। সেলাটপে নেমে বিখ্যাত শিবমন্দিরটি দেখে নেবেন। এই গিরিপথ পেরোনোর পর সেলা লেক অন্যতম একটি দ্রষ্টব্য। এরপর যশবন্তগড়। এখানে বীর সৈনিক যশোবন্ত সিং রাওয়াতের স্মৃতিমন্দির আছে। তারপর ওই উতরাই পথ শেষ হচ্ছে জং নামক একটি গ্রামে। এর কাছেই রয়েছে দৃষ্টিনন্দনকারী জলপ্রপাত তাওয়াং। এর মূল আকর্ষণ হল তাওয়াং মনাস্টি। এখানে আছে প্রায় ২৬ ফুট উঁচু বুদ্ধ মূর্তি। আছে একটি সংগ্রহশালাও। এই ঐতিহাসিক সংগ্রহশালাতে আছে বহু প্রাচীন পুঁথি, বই, বাসনপত্র। অবশ্যই উল্লেখ্য এই বৌদ্ধ মঠটিতে ষষ্ঠ দলাই লামা জন্মগ্রহণ করেছিলেন। এই মঠের থেকে সমগ্র উপত্যকার প্রাকৃতিক সৌন্দর্য দেখার মতো। তাওয়াং থেকে গাড়িতে ঘুরে আসতে পারেন পিটিগো লেক, সঙ্গে স্টার লেক এবং বুমলা। এই বুমলা ভারত চীন সীমান্ত। এখানে যেতে গেলে সেনাবাহিনীর অনুমতি লাগে।

পশ্চিম ভারত রাজস্থান



রাজস্থানের বিকানির একসময়ে গুরুত্বপূর্ণ বাণিজ্যনগরী ছিল। দেশের অন্যতম এই মরুশহরটি মাড়োয়ার রাজা রাও বিকাজি পত্তন করেছিলেন। সে সময়ে পুরো নগরী বা শহরটাই দুর্গ প্রাচীর

দিয়ে ঘেরা ছিল। শহরে প্রবেশের জন্য ছিল পাঁচটি তোরণদ্বার। এই সমস্ত তোরণদ্বারগুলোর ধ্বংসাবশেষের দেখা আজও মেলে। বলাই বাহুল্য এই ঐতিহাসিক মরুশহরটি দিনে দিনে পর্যটকদের কাছে আকর্ষণীয় হয়ে উঠছে।

কীভাবে যাবেন

হাওড়া থেকে বিকানির এক্সপ্রেস। এই ট্রেনটি প্রতিদিন ছাড়ে। কলকাতা টার্মিনাল থেকে প্রতাপ এক্সপ্রেস। (প্রতি শুক্রবার এই ট্রেনটি ছাড়ে)।

কী কী দেখবেন

প্রথমেই বলে রাখা ভাল, বিকানির শহরের দ্রষ্টব্যগুলো দেখতে একটা গাড়ি ভাড়া করে নেওয়াই শ্রেয়। তাহলে শহরের বাইরেও কাছাকাছি দ্রষ্টব্যগুলো দেখে নেওয়া সহজ হবে।

প্রথমে বিকানির সবথেকে আকর্ষণীয় জুনাগড় কোঠি। রাজা রাই সিং এই দুর্গটি নির্মাণ করেছিলেন। লাল বেলে পাথরের গায়ে অপূর্ব শিল্পকর্মের উপস্থিতি সত্যিই মনোমুগ্ধকর। দুর্গের মূল প্রবেশদ্বার সুরজপোল। ভিতরে ঢুকে দেখবেন, চন্দ্রমহল, ফুলমহল, অনুপমহল, করণমহল, দুঙ্গার নিবাস, গঙ্গানিবাস, রঙমহল ও গজমন্দির। আছে ঐতিহাসিক সংগ্রহশালাও। সকালা ১০টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত খোলা থাকে এটি।

লালগড় প্রাসাদ আরেকটি দ্রষ্টব্যস্থান বিকানির। এই প্রাসাদটিও তৈরি লাল বেলেপাথর দিয়ে। মহারাজ গঙ্গা সিং এটি তৈরি করেন। এর একাংশে আছে জনপ্রিয় শাদুল মিউজিয়াম। আরেক আকর্ষণ গঙ্গা গোল্ডেন জুবিলি মিউজিয়াম। শুক্রবার বন্ধ থাকে। এর প্রবেশমূল্য আছে এবং ক্যামেরার চার্জ আলাদা। এছাড়া অন্যান্য উল্লেখযোগ্য দর্শনীয় স্থান দেবীকুণ্ডছত্রি ও ভাভাসার জৈনমন্দির।

এছাড়াও চলার পথে বিকানির থেকে ৩২ কিমি দূরে যাওয়া যায় ছশো বছরের পুরনো করনিমাতা মন্দির। এই মন্দিরের আরাধ্যা দেবী মা দুর্গা। অবশ্যই উল্লেখযোগ্য এই মন্দিরে হাঁদুরের

সংখ্যা তাক লাগানো। কথিত আছে এই হাঁদুরগুলোকে খাওয়ানো পুণ্যের কাজ। এই করনিমাতা মন্দিরের কয়েক কিমির মধ্যে রয়েছে কারুকার্য করা শিববাড়ি মন্দির। পঞ্চম তীর্থঙ্কর সুমতিনাথজির মন্দির ও পর্যটকদের পছন্দের উট গবেষণা কেন্দ্র।

কোথায় থাকবেন

রাজস্থান পর্যটনের হোটেল টোলামারু (২৫২৯৬২১) এছাড়াও শ্রীরাম হেরিটেজ, হোটেল মরুধার, গজনি প্যালেস, ভারত প্যালেস, হোটেল হীরালাল, হোটেল সুরজ, হোটেল বিকানির (২৫২৩৯৪৩)। তথ্য ইন্টারনেটেও পাওয়া যায়।

জয়সলমির

থর মরুভূমির লাগোয়া মরুশহর জয়সলমির। হলুদ রঙের পাথরে গড়া এই শহরের দুর্গ, প্রাসাদ, হাভেলি দেখতে চোখ ধাঁধিয়ে যায়। শহরের মধ্যে ত্রিকুট পাহাড়ের মাথায় নির্মিত দুর্গ, সোনার কেপ্পার খ্যাতি জগৎজোড়া। এইজন্য জয়সলমিরকে সোনার কেপ্পার নগরীও বলে।

কীভাবে যাবেন

বিকানির থেকে জয়সলমির সড়ক পথে ৩৩৩ কিলোমিটার। সড়কপথে গাড়ি ও বাস পাবেন। এছাড়া বিকানির থেকে ট্রেনও আছে।

কোথায় থাকবেন

রাজস্থান পর্যটনের হোটেল মুঘল, (ফোন ২২১২৮৯৯৩) রাজস্থান পর্যটনের সামধানি। এছাড়াও প্রাইভেট হোটেলগুলোর মধ্যে হোটেল প্রিয়া, হোটেল মুনলাইট, হোটেল নীরজ, হোটেল পায়োল, হোটেল সুরজ প্যালেসও উল্লেখযোগ্য। বিশদে জানতে যোগাযোগ করতে পারেন রাজস্থান ট্যুরিজম, কমার্স হাউস, প্রথম তল, ২, গণেশচন্দ্র অ্যাভিনিউ, কলকাতা-৭০০০১৩।

কী কী দেখবেন

জয়সলমিরের মুখ্য দ্রষ্টব্য হল সোনার কেপ্পা। এই কেপ্পার মধ্যে



অবশেষে পেটের ব্যথা থেকে মুক্তি...

আপনার ডাক্তার সব জানে

Magnate[®]
SUSPENSION

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেন।

মন্দির, প্রাসাদ, হাভেলি সবই আছে। আর উল্লেখযোগ্য হল এর মধ্যে স্থানীয় মানুষের বসতি। দুর্গের মধ্যে মানুষের বসতি সম্ভবত ভারতের অন্য কোথাও নেই। ওই দুর্গে ঢোকান জন্ম চারটি দরজা আছে। সেগুলো অক্ষয় পোল, সুরজ পোল, গণেশ পোল ও হাওয়া পোল। দুর্গের ভিতরে প্রাসাদের কারুকর্ষের নৈপুণ্য ও ঝারোখার কাজ অতুলনীয়। ভিতরে রয়েছে মেঘদরবার, রঙ মহল, রানিদরবার, দেওয়ান-ই-আম। প্রাসাদে মিউজিয়ামও আছে। প্রাসাদের পরে দেখতে পারেন দুর্গের মধ্যে জৈন মন্দিরগুলি। এই মন্দিরের দেওয়ালের পাথরের কাজ এক কথায় অনবদ্য।

শহরের অন্যান্য হাভেলিগুলোও অবাক করে পর্যটকদের। একে একে দেখে নিন পাটোয়া কি হাভেলি, নাথমলজি কি হাভেলি, সেলিম সিং কি হাভেলি।

এছাড়াও ওই মরু শহরে রয়েছে মন্দির প্যালেস, বাসছত্রি সানসেট পয়েন্ট, তাছিয়া টাওয়ার, গাদিসার হুদ। গাদিসার হুদের অন্যতম আকর্ষণ বোটিং।

জয়সলমিরের আরেকটি উল্লেখযোগ্য আকর্ষণ স্যানম স্যান্ড ডিউন্স। স্যানম যাওয়ার পথে দেখে নিন লোর্ধুবা জৈনমন্দির, বড়াবাগছত্রি, অমরসাগর।

জয়সলমির থেকে যেতে পারেন তানোট। একটু দূর কিন্তু খুব ভাল লাগবে। মরুভূমির বুক চিরে সড়পথে যেতে যেতে পারেন সুন্দর মরুগ্রাম ও ঘণ্টালিমাতার মন্দির। পাশেই দেখতে পাবেন পিরবাবার মাজার।

বিশেষ আকর্ষণ

উটের পিঠে চড়ে ঘুরে বেড়ানোর অভিজ্ঞতা। এবং মরুভূমির বৃক্ক সূর্যাস্ত।

দক্ষিণ ভারত ফেরল

কেরলের অন্যতম পর্যটনকেন্দ্র আলোপ্লিকে প্রাচ্যের ভেনিস বলা হয়। খাল-বিল-হুদ সাগরের সমন্বয়ে আলোপ্লি এক মনোরম গন্তব্য। জলে ও স্থলে দু-জায়গাতেই আলোপ্লির দ্রষ্টব্য আছে।

কীভাবে যাবেন

চেন্নাই থেকে আলোপ্লির ট্রেন প্রতিদিন ছাড়ছে। এছাড়া কুমিলি থেকে সরাসরি বাসে আলোপ্লি যাওয়া যায়।

কোথায় থাকবেন

কেরল ট্যুরিজিমের হোটেল ট্যামারিন্ড (২২৪৪৪৬০)।
প্রাইভেট

হোটেল : আকেডিয়া, আলোপ্লি বিচ রিসর্ট, আলোপ্লি প্রিন্স হোটেল।

কী দেখবেন

শহরের বোট জেটির সামনে থেকে ছোট নৌকা, লঞ্চ, মোটর বোট পাওয়া যায়। ঘণ্টাপ্রতি ৪০০-৫০০টাকা দিয়ে ভেসে যেতে পারেন বিখ্যাত ব্যাক ওয়াটার-এ। এই জলবিহারের সময়ে চোখে পড়বে পার্শ্ববর্তী গ্রাম্যজীবন, পুন্মাদা হুদ, ভেসানাদ হুদ। শহর থেকে তিন কিলোমিটার দূরে সাগরবেলা। বিকেলের পরে সময়টা এখানে ভাল কাটবে। এখানে আছে প্রাচীন হিন্দু মন্দির ও বিজয় বিচ পার্ক। বিজয় বিচ পার্কে বোটিং-এর আনন্দও মজুত।

বিশেষ আকর্ষণ

আলোপ্লি ভ্রমণের প্রধান আকর্ষণ আলোপ্লি থেকে কুইলন ব্যাক ওয়াটার লঞ্চ ব্রুইজ। ৮৭ কিলোমিটার এই জলপথে আলোপ্লি পর্যটন নিগম লঞ্চ চালাচ্ছে। সকাল ১০টায় লঞ্চ ছাড়ে পৌঁছায় সন্ধ্যে ৬.৩০ মিনিটে। ওখানে থেকে ফেরার সময় একই। এই জলবিহারটি মনে রাখার মতো।

পেরিয়ার

কেরলে বেড়াতে যাবেন আর পেরিয়ার যাবেন না সেকি হয়? ৭৭৭ বর্গকিলোমিটার জায়গা জুড়ে বিস্তৃত পাহাড় হুদের সংস্পর্শযুক্ত এই পেরিয়ার অরণ্য। বছর ভর এই অরণ্য খোলা থাকলেও বর্ষার পর প্রকৃতি এই অঞ্চলকে ঢেলে সাজায়। তাই সারা বছর পর্যটকদের আনাগোনা থাকলেও এই সময়টাতে ভিড় বেশি হয়।

কীভাবে যাবেন

মুম্বার থেকে ১১০ কিলোমিটার দূরে পেরিয়ার বাসে যাওয়া যায়। হাওয়া থেকে কন্যাকুমারিকা এক্সপ্রেস ধরে বিরুদুনগর জংশন স্টেশনে নেমে রাজাপালায়মগামী ট্রেনে পেরিয়ার পৌঁছানো যায়। রাজাপালায়ম হল পেরিয়ার এর নিকটবর্তী রেলস্টেশন।

কোথায় থাকবেন

কেরল পর্যটন নিগমের পেরিয়ার হাউস (ফোন : ০৪৮৬৯-২২২০২৬) ; অরণ্য নিবাস (০৪৮৬৯-২২২৫৮৯) ; হোটেল ট্রি টপ (৯০৫১০১৩৮০৬) ; হোটেল রিজেন্ট টাওয়ার (৯৮০৪৯-৭৯৪১৪) ; হোটেল গ্রিন প্যালেস (২২১২-৭৭১৫)।

কী দেখবেন

পেরিয়ার-এর প্রাকৃতিক শোভা খুব সুন্দর। পেরিয়ার নদীতে বাঁধ দেওয়ার ফলে সৃষ্ট হুদে জল বিহারের ব্যবস্থা আছে। এটাই মূল আকর্ষণ এখানকার। দিনে পাঁচবার এই জলবিহারের ট্রিপ হয় লঞ্চে। এই লঞ্চে চড়ে পার্শ্ববর্তী পেরিয়ার অরণ্যের সৌন্দর্য ও বণ্যপ্রাণী দেখতে দেখতে সময়টা কখন কেটে যাবে, টের-ই পাবেন না।

এই জঙ্গল হাতিদের খাসতালুক। মূলত সকালের দিকে আর বিকেলের দিকে হাতির পাল দেখতে পাওয়া যায়। এই দৃশ্য পর্যটকদের কাছে যথেষ্ট আকর্ষণীয়। এছাড়া লেপার্ড, বাঘ, নীলগাই হরিণ, সর্বোপরি পরিযায়ী বিরল প্রজাতির পাখিরও দেখা মেলে এই অরণ্যে।



শিশু-পরবর্তী দাম্পত্য সম্পর্ক



স্বামী-স্ত্রীর অমসৃণ
সম্পর্ককে বেশিরভাগ
সময়েই মসৃণ করতে পারে
মায়ের কোল আলো করে

আসা ফুটফুটে এক শিশু। তখন তাকে ঘিরেই নতুন বাবা-মার যাবতীয় চিন্তাভাবনা। শিশুর পরিচর্যাতেই কেটে যায় ঘণ্টার পর ঘণ্টা। কিন্তু কখনও আবার নবজাতককে কেন্দ্র করেই স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে দেখা দেয় সম্পর্কের অবনতি। আসলে সন্তান জন্মানোর পর স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক কেমন হওয়া উচিত, সে সম্পর্কে সঠিক জ্ঞানের অভাবেই তৈরি হয় এমন পরিস্থিতি। তাই এ সময়ে কেমন হবে তাঁদের যৌন সম্পর্ক, কী ধরনের জন্ম নিয়ন্ত্রক এ সময়ে উপযুক্ত, ব্রেস্ট ফিড করানোর সময় কি প্রেগন্যান্ট হওয়ার আশঙ্কা থাকে, ইত্যাদি যাবতীয় প্রশ্নের উত্তর দিয়েছেন বিশিষ্ট স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ রঞ্জিত চক্রবর্তী।

প্রশ্ন : সন্তান জন্মানোর কতদিন পর স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে স্বাভাবিক যৌন সম্পর্ক হওয়া উচিত?

উত্তর : বিষয়টা পুরোটাই নির্ভর করে সন্তান কী উপায় জন্মেছে তার ওপর। দেখতে হয় নরমাল, ফরসেপস নাকি সিজেরিয়ান পদ্ধতিতে শিশু ভূমিষ্ঠ হয়েছে। স্বাভাবিকভাবে প্রসব হলে মাস দুয়েক পর থেকেই নরমাল সেক্সলাইফে যেতে পারেন। ফরসেপস বা সিজেরিয়ান সেকশনে হলে আড়াই-তিন মাস পরে যখন চিকিৎসক বলবেন যে সেলাই সম্পূর্ণ শুকিয়ে গিয়েছে তখনই যাওয়া উচিত। নিজেদের কোনও সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত নয়। অনেক সময় বাইরে থেকে সেলাই শুকিয়ে গিয়েছে মনে হলেও আসলে তা নাও হতে পারে। সেরকম ক্ষেত্রে সমস্যা হতে পারে। সেলাই-এর জায়গা থেকে ব্লিডিং হতে পারে। হতে পারে ইনফেকশনও। কাজেই যে কোনও উপায়েই শিশু জন্মাক না কেন, চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে যৌনসম্পর্কে যাওয়াই নিরাপদ।

প্রশ্ন : বলা হয়, ব্রেস্ট ফিড করানো মায়ের গর্ভধারণের আশঙ্কা থাকে না। এটা কি ঠিক?

উত্তর : না, এটা সম্পূর্ণভাবে ঠিক নয়। শিশুকে ব্রেস্ট ফিড করানোর সময়ও মা আবার প্রেগন্যান্ট হতে পারেন। আসলে সন্তান জন্মানোর পর বেশ কয়েকমাস পিরিয়ডের কোনও নির্দিষ্ট দিন থাকে না। অনেক সময় তা বন্ধ থাকতে পারে। এই বন্ধ থাকার পর্বে আবার যে কোনও সময়ে ওভুলেশন হতে পারে। সেই থেকে আসতে পারে অবাঞ্ছিত গর্ভধারণের সমস্যা। তাই ব্রেস্ট ফিড করাচ্ছেন বলে নিশ্চিত না থেকে কন্ট্রাসেপশন বা গর্ভনিরোধ ব্যাপারটাকে মাথায় রাখা দরকার।

প্রশ্ন : কী ধরনের কন্ট্রাসেপশন এ সময়ে উপযুক্ত?

উত্তর : দু-ধরনের গর্ভনিরোধ ব্যবস্থা এ সময় অবলম্বন করা যেতে পারে। যেমন কন্ডোম জাতীয় এবং পিল। পিল খেলে

মিনি পিল অর্থাৎ শুধুমাত্র প্রোজেস্টেরন হরমোন সমৃদ্ধ পিল খেতে হবে। ব্রেস্ট ফিড করানো মায়েদের জন্য এটাই সেরা পদ্ধতি। এটা খাওয়া শুরু করতে হবে, স্বামী-স্ত্রীর মিলন যখন থেকে শুরু হবে তখন থেকেই।

প্রশ্ন : মিনি পিলের কোনও সাইড এফেক্টস আছে কি ?

উত্তর : সাধারণত কোনও সাইড এফেক্টস থাকে না। তবে কারও কারও অনিয়মিত ব্লিডিং হতে পারে। আর পিল কখনওই চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া খাওয়া উচিত নয়। কারণ কিছু কিছু অসুখ আছে যেখানে হরমোন সমৃদ্ধ পিল দেওয়া যায় না। যেমন লিভারের সমস্যা, মস্তিষ্কে ডিভিটি বা ক্লটিং-এর সমস্যা, হাইপারটেনশন কিংবা ডায়াবেটিস থাকলে এ জাতীয় পিল দেওয়া যায় না।

প্রশ্ন : ব্রেস্ট ফিড করানো মহিলারা এমারজেন্সী কন্ট্রাসেপটিভ পিল(সুবিধা ৭২)খেতে পারেন ?

উত্তর : আই পিল ব্যবহার করা হয় আনপ্রোটেকটেড ইন্টারকোর্স থেকে প্রেগন্যান্সিকে আটকানোর জন্য। ব্রেস্ট ফিড করানো মহিলারা এটা খেতেই পারেন। তবে বিবাহিতদের এটা নিয়মিত কন্ট্রাসেপশন হিসেবে ব্যবহার করা উচিত নয়। এক-দু-বার সেক্সুয়াল এক্সপোজার যাঁরা তাঁদেরই এটা ব্যবহার করা উচিত। এই পিল ব্যবহার করার ফলে ইরেগুলার ব্লিডিং হতে পারে।

প্রশ্ন : অনেকের আবার সন্তান জন্মানোর পর সেক্স-এ অনীহা এসে যায়। এটা কি স্বাভাবিক ?

উত্তর : প্রেগন্যান্সি এবং ব্রেস্ট ফিডিংএ ক্লান্ত মহিলাদের সেক্স-এ অনীহার সমস্যা খুব কম। অনেক সময় শারীরিক ক্লান্তি ও স্বাস্থ্যের কারণে এটা হয়। আবার অনেকের 'পোস্ট নেটাল ব্লু'জ'-এর জন্য এমন সমস্যা হতে পারে।

প্রশ্ন : যদি সন্তান জন্মানোর ৪-৫ মাসের মধ্যে কেউ প্রেগন্যান্ট হয়ে যান, তাহলে কি অ্যাবরশন করা যেতে পারে ?

উত্তর : অ্যাবরশন করতে চাইলে তো করা যেতেই পারে।

একেবারে প্রাথমিক স্তরে হলে মেডিকাল অ্যাবরশন হয়তো সম্ভব। তবে ব্রেস্ট ফিড করানোর সময় এই পদ্ধতি ব্যবহার না করাটাই শ্রেয়। এরকম ক্ষেত্রে সাকশন পদ্ধতিই ভাল। কারণ ব্রেস্টফিড করানোর সময় মায়েদের ওরাল মেডিসিন ব্যবহারের ক্ষেত্রে কিছু বাধা থাকে।

প্রশ্ন : পোস্ট নেটাল ব্লু'জ বলতে কী বোঝায় ?

উত্তর : এটা আসলে এক ধরনের ডিপ্রেশন। প্রেগন্যান্সির সময় মেয়েদের হরমোনের যে লেভেল থাকে, সন্তান জন্মানোর পর তা হঠাৎ করে অনেকটা নেমে যায়। ফলে দেখা দেয় ডিপ্রেশন। অধিকাংশ মহিলাই এটা প্রকাশ করেন না। কিন্তু যদি কারও এমন ডিপ্রেশন হয়, যেমন প্রচণ্ড কান্না পায়, কীভাবে শিশুকে সামলাবেন তা নিয়ে মাত্রাতিরিক্ত দুশ্চিন্তা থাকে অথবা ব্রেস্ট ফিডিং-এ আগ্রহ চলে যায় তাহলে সাইকিয়াট্রিস্ট-এর পরামর্শ নেওয়া দরকার। প্রথম দিকেই চিকিৎসা শুরু হলে সমস্যা বেশি গভীরে যেতে পারে না। এরকম ক্ষেত্রে অ্যান্টি ডিপ্রেসিভ ড্রাগ ব্যবহার করতে হতে পারে। এর সঙ্গে দিতে হতে পারে হেভি ডোজ-এর প্রোজেস্টেরন হরমোনও। যাঁরা মানসিকভাবে এমনিতেই একটু দুর্বল তাঁরা সহজেই ডিপ্রেশনের শিকার হন।

প্রশ্ন : মায়ের সুস্থ থাকার জন্য কী কী করণীয় ?

উত্তর : স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, প্রয়োজনমতো আয়রন ও ক্যালশিয়াম সাপ্লিমেন্ট নেওয়া আর পর্যাপ্ত ঘুম। কোনও শিশু দিনে ঘুমোয়, রাতে জাগে। সেক্ষেত্রে রাত জাগতে হলে দিনে ঘুমিয়ে ঘুম পুষিয়ে নেওয়া উচিত মায়ের।



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



ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেবেন।



চাকরি ছাড়াই রোজগারের সুযোগ!

রোজগার ও সামাজিক দায়িত্ব পালন

জাতীয় কর্তব্য পালনের জন্য 'সুবিধা' পরিবার পরিকল্পনা সংক্রান্ত সচেতনতা গড়ে তুলতে ইচ্ছুক। শিক্ষিত নাগরিক হিসেবে আমাদের কর্তব্য প্রতিটি মহিলাকে পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে জানানো। বিশেষ করে যাঁরা সেভাবে শিক্ষিত বা উন্নত নন তাঁদের।

'সুবিধা' মহিলাদের অগ্রগতির জন্য সর্বদা সতর্ক। তাই জন্মনিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে মহিলাদের তথ্য প্রদান করে তাঁদের আত্মবিশ্বাস বাড়াতে চায় সুবিধা। সেইসঙ্গে মা হওয়ার সিদ্ধান্ত গ্রহণের অধিকারবোধ প্রতিটি মহিলার মধ্যে জাগিয়ে তোলার ইচ্ছে সুবিধার।

তাই এসক্যাগ ফার্মা এমন কিছু সদস্য ও কর্মী চাইছে যাঁরা সুবিধা ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ পিল সম্পর্কে মহিলাদের জানাবেন।

আপনি যদি গৃহকর্মী, হোমমেকার, কর্মরত পেশাদার মহিলা বা কলেজ পড়ুয়া হন, এবং কিছু বাড়তি টাকা রোজগার করতে চান তাহলে আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

আমরা কোনও ব্যক্তি, বেসরকারি উদ্যোগী সংস্থা বা দলের খোঁজে রয়েছি যাঁরা 'সুবিধা' সম্পর্কে সচেতনতা গড়ে তুলবে। এর জন্য তেমন কিছু খাটতে হবে না। শুধু আপনাদের বন্ধুবান্ধব, আত্মীয়, সহকর্মী, প্রতিবেশী অর্থাৎ আপনাদের চারপাশের মহিলাদের 'পিল' সম্পর্কে কথায় কথায় জানানো।

তাঁদের সচেতন করে তুলবেন পিল-এর ক্ষয়তা ও সুবিধা সম্পর্কে। 'পিল' সবচেয়ে সফল, নিরাপদ জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি।

আমরা আপনাদের তথ্য ও অন্যান্য সাহায্য দেব। আপনাদের ক্ষয়তা অনুযায়ী 'সুবিধা' ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ মহিলাদের কাছে পৌঁছে দিয়ে কমিশন হিসেবে আপনারা রোজগার করতে পারবেন যথেষ্ট টাকা।

যদি এই উদ্যোগে সন্নিবিষ্ট হতে চান আপনার বায়োডাটা ও পরিচয় আমাদের ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন।

ই-মেল-ও করতে পারেন।

আমাদের মেল আই ডি : eskagsuvida@gmail.com

ইচ্ছে করলে বিনে পয়সায় ফোনও করতে পারেন— 1800 102 7447 এই নম্বরে। ফোন করে, ফোনের দেওয়া নির্দেশ অনুযায়ী নিজের সম্পর্কে তথ্য ও যোগাযোগের ঠিকানা, ফোন নম্বর নথিভুক্ত করুন।

আসুন আমরা সবাই মিলে জন্মনিয়ন্ত্রণ সংক্রান্ত খবরাখবর ছড়িয়ে দিই ও নিজের সামাজিক দায়িত্ব পালন করি। সেই সঙ্গে রোজগারও!

আমাদের ঠিকানা

Suvida Service Cell
Eskag Pharma Pvt. Ltd.
P-192, Second Floor
Block-B, Lake Town
Kolkata-700089





খে লা ধু লো

বাঙালি মহিলা

আন্তর্জাতিক খেলোয়াড়

বাঙালি খেলা নিয়ে মাতামাতি করে ঠিকই, কিন্তু বাঙালি মহিলা খেলোয়াড় আন্তর্জাতিক স্তরে তেমনভাবে নেই কেন, প্রশ্ন **সুমন ভাদুড়ী**-র।

২০১২ লন্ডন অলিম্পিকস যখন দোরগোড়ায় কড়া নাড়ছে এমন সময় হঠাৎ একদিন খবরের কাগজে একটি চমকপ্রদ খবরে চোখ পড়ল— ‘খ্যাত নামা ভারতীয় মহিলা দৌড়বিদ পিঙ্কি প্রামাণিককে পুলিশ ধর্ষণের অভিযোগে আটক করেছে, তার তিন বছরের একত্র বাসের সঙ্গিনীর অভিযোগের ভিত্তিতে।’ সেই সঙ্গিনী অভিযোগ করেছেন যে পিঙ্কি নারী নয়, পুরুষ। এবং সে তাকে ‘দীর্ঘদিন ধর্ষণ করে আসছে’। কে এই পিঙ্কি প্রামাণিক? এর নাম তো আগে শুনিমি। কাগজে তার পদক তালিকা দেওয়া রয়েছে পড়ে বিস্মিত হলাম, পুরুলিয়ার এক অতি দরিদ্র পরিবারের মেয়ে পিঙ্কি সতেরো বছর বয়সে এশিয়ান ইনডোর অ্যাথলেটিক চ্যাম্পিয়নশিপে রৌপ্য পদক পেয়ে প্রথম সকলের নজর কাড়ে। এরপর একের পর এক সাফল্য আসতে থাকে তার জীবনে। ২০০৬-এর মেলবোর্ন কমনওয়েলথ গেমস-এ ৪×৪০০ মিটার রেসে রুপো, ২০০৬ দোহা এশিয়ান গেমস-এ ৪×৪০০ মিটার রেসে সোনা এবং একই বছর দক্ষিণ এশিয়ান গেমস-এর তিনটি আলাদা প্রতিযোগিতায় (৪০০মি, ৮০০মি এবং ৪×৪০০ মিটার) সোনার পদক জেতে সে ভারতের হয়ে। মহিলা ক্রীড়াবিদ হিসেবে তার বিপুল সম্ভাবনার জোরে মাত্র ১৮ বছর বয়সে সে পেয়ে যায় ভারতীয় রেল চাকরির সুযোগ।

কিন্তু মাত্র কয়েক বছর কাটতে না কাটতে এ কী পরিণতি? পিঙ্কিকে পুলিশি হেফাজতে রাখা হয়। তার ওপর চলে লিঙ্গ নির্ণায়ক নানারকম পরীক্ষা নিরীক্ষা। যদি প্রমাণিত হয়, যে সে নারী নয়, পুরুষ তাহলে তার যাবতীয় পদক সরকার বাজেয়াপ্ত করবে। ইতিমধ্যে ভারতীয় রেল পিঙ্কিকে চাকরি থেকে বরখাস্ত করেছে। কিন্তু কেন তার লিঙ্গ-নির্ণয় নিয়ে হঠাৎ এত মাতামাতি? কেন পুরুষ প্রমাণ হলে সরকার তার পদকগুলি ছিনিয়ে নেবে? যে কোনও জাতীয় অথবা আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতার আগে প্রত্যেক খেলোয়াড়ের বাধ্যতামূলকভাবে মেডিকাল টেস্ট করানো হয়, পিঙ্কির ক্ষেত্রেও নিশ্চয়ই তা হয়েছিল। সেখানে যখন কিছু ধরা পড়েনি, তখন আজ এত বছর পর কেন তাকে সকলে মিলে অসুর প্রমাণিত করতে উদ্যত? ধর্ষণের অভিযোগে মাথা না ঘামিয়ে সরকার তথা সংবাদ মাধ্যমগুলি তার লিঙ্গ নির্ণয় সম্পর্কে যে চরম মাতামাতি করছে তার কারণ কী? যে মানুষটা নিজের প্রতিভা এবং অক্লান্ত পরিশ্রমের জোরে একদিন দেশের জন্যে সম্মান নিয়ে এসেছিল, এই কি তার পরিণতি? এত বছরের মেডিকাল টেস্ট সত্বেও ধরা পড়ল না পিঙ্কি ছেলে না মেয়ে। তাহলে তা কেমন মেডিকাল টেস্ট? আজ ওর সঙ্গিনীর কথায় সবাই উঠে পড়ে লেগেছে! এবং এখন হঠাৎ করে আবার পরীক্ষা করা হচ্ছে কেন? চলছে না বাদ-প্রতিবাদ।

সম্প্রতি দেখা একটা হিন্দি ছবির কথা মনে পড়ে গেল— ‘পান সিং তোমার’। ইরফান খান অভিনীত সত্যঘটনা অবলম্বনে

নির্মিত এই ছবিটিতে দেখানো হয়েছে পান সিং তোমার নামের এক আন্তর্জাতিক স্তরের দৌড়বিদ এবং ভারতীয় সেনাবাহিনীর জওয়ান কীভাবে সমাজ ও পরিস্থিতির চাপে পড়ে চম্বলের কুখ্যাত ডাকাত সদর হয়ে ওঠে এবং শেষে পুলিশের গুলিতে প্রাণ দেয়। মর্মান্তিক জীবন চরিত্র।

তবে পান সিং বা পিঙ্কির ঘটনাগুলো ব্যতিক্রম, উদাহরণ নয়। এবার আরেকটি ব্যতিক্রমী চরিত্রের দিকে নজর দেওয়া যাক। অক্ষিতা দাস। এ বছরের লন্ডনগামী ভারতীয় অলিম্পিক দলের মোট ২৩ জন মহিলা সদস্যর মধ্যে একমাত্র বাঙালি এই টেবিল টেনিস খেলোয়াড়ি। কিন্তু এটি কোনও ব্যতিক্রমী ঘটনা নয়। এমনটাই ঘটে আসছে গত কয়েক দশক ধরে। পশ্চিম বাংলার মহিলা ক্রীড়াঙ্গণের দিকে চোখ রাখলে দেখা যাবে যে আন্তর্জাতিক স্তরে মহিলা খেলোয়াড়ের সংখ্যা একক ছাড়িয়ে দশকে পৌঁছয় না। এক বলক দেখে নেওয়া যাক সে ব্যতিক্রমী নারীচরিত্রগুলোকে এবং জেনে নেওয়া যাক ক্রীড়া জগতে তাঁদের অবদানের কথা।

দো লা ব্যা নার্জি

কলকাতার বরানগর অঞ্চলের মেয়ে দোলার তিরন্দাজ হিসেবে প্রথম আন্তর্জাতিক আবির্ভাব হয় ১৯৯৬ সালে সান ডিয়েগোর আয়োজিত ইউথ বিশ্ব-চ্যাম্পিয়ানশিপে।

২০০৪ সালের অলিম্পিকে ভারতের প্রতিনিধিত্ব করার পর ২০০৭-এ দুবাইয়ে আয়োজিত তিরন্দাজ বিশ্বকাপে মহিলাদের একক বিভাগে সোনার পদক জিতে তিনি খ্যাতির শীর্ষে উঠে আসেন। ২০০৮-এ বেজিং অলিম্পিকে অংশ নেওয়ার পর ২০১০-এর কমনওয়েলথ গেমস-এ মহিলা তিরন্দাজ দলের অংশ হিসেবে সোনা এবং একক প্রতিযোগিতায় তামা জেতেন। অর্জুন পুরস্কারে সম্মানিত তিনি দ্বিতীয় ভারতীয় মহিলা তিরন্দাজ।





জ্যোতির্ময়ী সিকদার

বাংলা খেলার দুনিয়ায় অন্যতম নক্ষত্র জ্যোতির্ময়ী ১৯৯৫ সালের এশিয়ান অ্যাথলেটিক প্রতিযোগিতায় ৮০০ মিটার দৌড়ে ভারতের হয়ে সোনা জিতে প্রথম সকলের নজর কাড়েন। এরপর ১৯৯৮-এর এশিয়ান অ্যাথলেটিক প্রতিযোগিতায় ৮০০ মিটার দৌড় এবং ১৫০০ মিটার দৌড়ে তাম্রপদক লাভ করেন। সেই একই বছর ব্যাংককে আয়োজিত এশিয়ান গেমস-এ সোনার পদক জিতে ভারত তথা বাংলার গর্ব হয়ে ওঠেন তিনি। ১৯৯৮-৯৯ সালের রাজীব গান্ধী খেল রত্ন পুরস্কার এবং ২০০৩ সালে পদ্মশ্রী সম্মানে সম্মানিত বাংলার প্রথম স্তার মহিলা-দৌড়বিদ জ্যোতির্ময়ী একসময় কৃষ্ণনগর অঞ্চল থেকে লোকসভার সাংসদও হয়েছিলেন।

সোমা বিশ্বাস



কলকাতার দৌড়বিদ সোমা বিশ্বাস একটি বিশেষ ধরনের খেলায় পারদর্শী যার নাম হেপটাথলন। ভারতীয় মহিলা হেপটাথলনিস্টদের তালিকায় তাঁর নাম একেবারে শীর্ষে স্থান পেয়েছে। ২০০১-এর বুসান এশিয়ান গেমস-এ হেপটাথলনে ভারতের হয়ে রৌপ্য পদক জিতে তিনি রাতারাতি জনপ্রিয় হয়ে ওঠেন। এরপর ২০০৪-এর

অ্যাথেন্স অলিম্পিকে ভারতের হয়ে অংশগ্রহণ করার পর ২০০৬-এ দোহা এশিয়ান গেমসে আবার রূপো জেতেন। ২০০৩ সালে ভারত সরকারের অর্জুন পুরস্কারে সম্মানিত এই মহিলা দৌড়বিদ বর্তমানে পূর্ব রেলওয়েতে কর্মরত।

ব্যাস, এই পর্যন্ত। খেলার অর্থাৎ অ্যাথলেটিকস-এর ক্ষেত্রে বিশ্বখ্যাত বঙ্গললনার তালিকা এখানেই শেষ। কিন্তু কেন? কী কারণে বাঙালি মহিলা খেলোয়াড়দের সংখ্যা এত কম? কেনই বা জ্যোতির্ময়ী, পৌলমী, দোলাদের মানের খেলোয়াড় আর আমরা তৈরি করতে পারছি না? এর একটি অতি সহজ উত্তর হল, ক্রিকেট-ফুটবলের জনপ্রিয়তার কাছে হার মেনে এবং অযত্নে লালিত হয়ে দুয়োরানির মতো পিছিয়ে পড়ছে অন্যসব খেলা। কেউ আবার রাজ্য সরকারের উদ্যোগের অভাবকেই দায়ী করছেন এর জন্য। কারণ যাই হোক না কেন প্রশ্নগুলো রয়েছে। আর তাই ২০১২ অলিম্পিকের প্রাক্কালে বাংলার মেয়ে অক্ষিতা দাস সহ গোটা ভারতীয় দলকে শুভেচ্ছা জানানোর সঙ্গে সঙ্গে বাঙালিরা এই আশায় বুক বাঁধছে যে পরবর্তী অলিম্পিকের আগে নিশ্চয়ই উপরোক্ত প্রশ্নগুলোর সমাধান হয়ে আরও অনেক মহিলা খেলোয়াড় বাংলার বুক থেকে উঠে আসবে এবং জাতীয় তথা আন্তর্জাতিক স্তরে আমাদের লাজ রক্ষা করবে।

পৌলমি ঘটক

ভারতীয় মহিলা টেবিল টেনিস খেলোয়াড়দের মধ্যে জনপ্রিয়তম নাম পৌলমি ঘটককে একসময় টেবিল টেনিস জগতের 'প্রডিজি' বলা হত। তিনটি জুনিয়র জাতীয় প্রতিযোগিতা (১৯৯৬, ১৯৯৮, ১৯৯৯) এবং পাঁচবার সিনিয়ার জাতীয় প্রতিযোগিতা (১৯৯৮ থেকে ২০০৭-এর মধ্যে) জেতা এই খেলোয়াড় মাত্র ১৬ বছর বয়সে সিডনি অলিম্পিকে ভারতের প্রতিনিধিত্ব করেন। ১৯৯৮ সালে জুনিয়র এবং সিনিয়ার টি টি প্রতিযোগিতা জিতে তিনি জাতীয় রেকর্ড স্থাপন করেন। ২০০২ থেকে ২০০৮ সাল পর্যন্ত কমনওয়েলথ চ্যাম্পিয়ানশিপ-এ ভাগ নেওয়ার পর ২০১০ সালের দিল্লি কমনওয়েলথ-এ মহিলা টেবিল টেনিসের দলীয় বিভাগে রৌপ্য পদক লাভ করেন। বর্তমানে তিনি ভারত পেট্রোলিয়ামের ক্রীড়া বিভাগের অ্যাসিস্ট্যান্ট ম্যানেজার হিসেবে কর্মরত।





✿ হেঁ শে ল



কন্টিনেন্টাল কেটারার্স-এর
কর্ণধার **রঞ্জন নিয়োগী** ইলিশ
মাছ নিয়ে গবেষণা করে,
নতুন-পুরনো রেসিপি মিলিয়ে
মিশিয়ে বেশ কিছু ইলিশ পদ
রঁেখেছেন। রইল সুবিধার
পাঠককুলের জন্য।

শেফ-এর ইলিশ ব্যঞ্জন



ইলিশ ফ্রিটার্স

ইলিশ ভাজারই রকমফের
কী কী লাগবে

ইলিশ : ৪ পিস ; পার্সলে পাতা বাটা :
আধ চা-চামচ ; নুন : স্বাদমতো ; সাদা
মরিচ গুঁড়ো : স্বাদমতো ; পাতিলেবুর
রস : অর্ধেক লেবু ; মাখন : ১০০
গ্রাম ; কনফ্লাওয়ার : ৫০ গ্রাম।

কী করে করবেন

ইলিশ মাছ ধুয়ে, পরিষ্কার করে তাতে
পার্সলে পাতা বাটা, নুন, সাদা মরিচ
গুঁড়ো ও লেবুর রস দিয়ে মেখে ঘণ্টা
দুয়েক ফ্রিজার-এ রেখে দিন। দু-ঘণ্টা
পর বার করে, প্রতিটি ইলিশ টুকরোর
উপর কনফ্লাওয়ার ও অল্প জল দিয়ে
হালকা আস্তরন দিন। কড়ায় মাখন
গরম করুন ও মাছের পিসগুলো
সোনালি করে ভেজে তুলুন। ঠাণ্ডা-
গরম পানীয়র সঙ্গে দারণ চলবে।

আম ইলিশ

টক ঝাল ইলিশ নতুন পুরনো কিছু
রেসিপির মিলমিশে তৈরি

কী কী লাগবে

কাঁচা আম বাটা : ১ চা-চামচ ; ইলিশ
৪ পিস ; নুন : স্বাদমতো ;
সর্ষের তেল : ৫০ গ্রাম ;
হলুদ গুঁড়ো : এক চিমটে ; কাঁচা লঙ্কা
বাটা : আধ চা চামচ ; কাঁচা আম
টুকরো : ২টি (পাতলা করে কাটা)।

কী করে করবেন

ইলিশের টুকরোগুলোয় নুন-হলুদ
মাথিয়ে নিন। এতে কাঁচা আম বাটা,
কাঁচা লঙ্কা বাটা, চিনি ও সর্ষের তেল
দিন। ফ্রিজে রেখে দিন সারা রাত।
পরদিন বার করে নিন, দরকার হলে
অল্প নুন চিনি দিতে পারেন। ভাঁপে
বসিয়ে দিন, আধঘণ্টার মতো। নামিয়ে

উপরে পাতলা করে কাটা

কাঁচা আম দিয়ে

সাজিয়ে ভাতের

সঙ্গে খেতে দিন।



Suvida

সুবিধা ৩৬

আগস্ট-সেপ্টেম্বর ২০১২

ইলিশের টক

মাছের টক বাঙালির রসনা তৃপ্ত করে।
এবার এলো ইলিশটক।

কী কী লাগবে

ইলিশ : ৪ টুকরো ; আস্ত কালো সর্ষে :
সর্বের তেল : ৫০ গ্রাম ; তেঁতুলের
কাথ : ৫০ গ্রাম ; নুন ও চিনি : স্বাদমতো ;
কাঁচা লক্ষা বাটা : আধ চা-চামচ।

কী করে করবেন

সর্বের তেলটা গরম করে নিন। ধোঁয়া
উঠলে, কালো সর্ষে তাতে দিন। ফুটতে
শুরু করলে তেঁতুলের কাথটা দিন ও অল্প
জল দিন। ইলিশের টুকরোগুলো তাতে
দিয়ে নুন, চিনি ও কাঁচা লক্ষা বাটা দিন।
টিমে আঁচে রাখুন। মাছ সেদ্ধ হয়ে এলে
নামিয়ে খেতে দিন ইলিশ টক। যারা চান
মাছ খুব হালকা করে ভেজে নিতেও
পারেন আগে।

ইলিশ-এক-জোশ

শেফ-এর নিজস্ব রেসিপি

কী কী লাগবে

ইলিশ : ৪ টুকরো (গোল গোল পিস) ;
লেবুর রস : ১ চা-চামচ ; ধনেপাতা বাটা :
২ বড় চামচ ; কাঁচা লক্ষা বাটা : আধ চা-
চামচ ; নুন : স্বাদমতো ; অলিভ অয়েল :
২ বড় চামচ ; ভদকা : ২৫ মিলি।

কী করে করবেন

কড়াইতে অলিভ অয়েল গরম করুন।
ইলিশের টুকরোগুলো হালকা ভেজে
তুলুন। মিনিট দুয়েক ভাজবেন। কাঁচা লক্ষা
বাটা, ধনেপাতা বাটা জলে গুলে মাছের
মধ্যে দিয়ে দিন। নুনও দিন। মাছ নরম
হওয়া পর্যন্ত রাখুন। লেবুর রস দিন। একটি
হাতা উনুনে গরম করে তাতে ভদকা
ঢালুন, দেখবেন আগুন জ্বলে উঠবে।
ভদকাটা মাছে ঢেলে দিন। নামিয়ে খেতে
দিন গরম গরম।

নারকোল ইলিশ

এটি ইলিশের
মালাইকারি ধরনের

কী কী লাগবে

ইলিশ : ৪ টুকরো ; নুন : স্বাদমতো ;
শামরিচ : স্বাদমতো ; নারকোলের
দুধ : ১০০ মিলি ; সর্বের তেল : ২৫ গ্রাম ;
রসুন বাটা : আধ চা-চামচ ; টকদই : ৫০
গ্রাম ; ধনেপাতা : সাজানোর জন্য।

কী করে করবেন

সর্বের তেল গরম করুন। রসুন বাটা তাতে
দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। নারকোলের দুধ,
টক দই একসঙ্গে জল দিয়ে মিশিয়ে নিন।
কষে নিন যতক্ষণ না রসুনের কাঁচা গন্ধ
চলে যায়। মাছের টুকরোগুলো এতে দিন।
নুন দিন, দিয়ে টিমে আঁচে রাখুন। দরকার
হলে আরেকটু জল দেবেন। একটু পরে,
মাছ নরম হয়ে এলে, আগুনের আঁচ
বাড়িয়ে, উপরে কাঁচা সর্বের তেল দিয়ে
মিনিট খানেক রান্না করুন। নামিয়ে
ধনেপাতা কুচি দিয়ে সাজিয়ে খেতে দিন।



সঠিক হজমের উপাদান...

Encarmin™

আপনার ডাক্তার সব জানে

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওযুধ নেবেন।

মাতৃহের সংজ্ঞা ও অভিজ্ঞতা

নামী, কর্মরতা মায়ের মা হওয়ার অভিজ্ঞতা সংগ্রহ করেছেন পূজা মুখোপাধ্যায়।

মাতৃত্ব এক দায়িত্ব

খেয়া লি দস্তিদার



আমি তো মা হওয়ার কোনও প্ল্যানিং করিনি। হঠাৎই একদিন জানতে পারলাম মা হতে চলেছি। প্রথম প্রথম মনে হতো এটা তো পায়ের শিকল হয়ে গেল। পরে অবশ্য বুঝেছিলাম, ওটা ছিল সোনার শিকল। ছেলের জন্মের পর ন্যাপি বদলানো, বিশেষ করে ব্রেস্ট ফিডিং করানোটা তো আমার

অত্যাচারের মতো মনে হতো। প্রথম দিকে গুছিয়ে অনেক কিছুই করতে পারতাম না। আঙু আঙু সব ঠিক হয়ে গেল। এ ব্যাপারে আমার মা খুব সাহায্য করেছিলেন। সত্যি বলতে কী সন্তান জন্মের পরেই তো মায়ের সঙ্গে তার তেমন বন্ধুত্ব হয়ে ওঠে না, তাই সব কিছু মেনে নিতে একটু অসুবিধা হতে পারে। ছেলের ছোটবেলার টুকরো টুকরো ঘটনা আজও মনে পড়লে ভাল লাগে। মনে আছে, প্রথম যেদিন ও ছড়া বলতে শিখল, 'জনি জনি, ইয়েস পাপা' আমার চোখে জল এসে গিয়েছিল। আমাদের মধ্যে বন্ধুত্ব হয়ে গেল। ক্রমে সেই বন্ধুত্ব আরও নিবিড় হয়েছে। যাঁরা মা হওয়ার পরিকল্পনা করছেন, তাঁদের একটাই কথা বলব, এটা একটা দায়িত্ব। এই দায়িত্ব আপনাকে সারাজীবন পালন করতে হবে। তবে যুগ বদলেছে। আজকাল মেয়েরা সংসার সামলানোর পাশাপাশি কেরিয়ারকে গুরুত্ব দেয়। তাই বলব কাজ থেকে ফিরে বাকি সময়টুকু সন্তানকে দিন। দেখবেন, সন্তানের পাওনা সময়টুকু যেন অবশ্যই কোয়ালিটি টাইম হয়। মনের বাঁধনে যেন কোথাও কোনও ফাঁক না থাকে।

মা হওয়া জীবনের সৌন্দর্য

শ্রী লেখা মিত্র



অদ্ভুৎ একটা অনুভব। শব্দে বর্ণনা করা যায় না। প্রথম যেদিন জানতে পারলাম, মা হতে চলেছি, খুব আনন্দ হয়েছিল। তবে সেদিন থেকে একটা দায়িত্ববোধও তৈরি হয়েছিল মনের মধ্যে। সব স্কেড্রেই মনে হতো আমি আর একা নই। এখন থেকে যা করব সব কিছুই ওর উপর প্রভাব ফেলবে। কারণ

একজন শিশুকে তার মা-ই সব থেকে ভাল বোঝে। প্রেগনেন্সির সময়টায় অদ্ভুৎ অনুভূতি হতো। কখনও আনন্দ হত, কখনও বা নতুন একটা দায়িত্বের কথা ভেবে ভয়ের অনুভূতি হতো। তবে এই সময়ে আমি ছোট্ট ছোট্ট কম করতাম। মেয়ে জন্মানোর পর খুব মোটা হয়ে গিয়েছিলাম। বলা চলে, ক্যামেরার সামনে দাঁড়ানোর মতো অবস্থায় ছিলাম না। এমনিতেই আমার বাড়িতে মহিলা সদস্য কম ছিলেন। তাই মেয়ের দায়িত্ব নেওয়ার মতো কেউ ছিলেন না।

উপরন্তু আমি মেয়ের দায়িত্ব দেওয়ার মতো বাইরের কোনও লোকজনও অনেকদিন পর্যন্ত পাইনি। তাই প্রায় দেড় থেকে দুই বছর কাজ করিনি। তারপরে আঙু আঙু সব আগের মতো হয়ে গেল। এখন আমাদের মধ্যে খুব সুন্দর সম্পর্ক গড়ে উঠেছে। আমার কাজের জন্য যেমন অনেকটা সময় বাড়ির বাইরে থাকতে হয়, তেমনই একটা সুবিধাও আছে ইচ্ছা হলে আমি ছুটি নিতে পারি। দীর্ঘ সময় কাজ না করে বাড়িতে থাকতে পারি। কাজ থেকে ফিরে ওর পড়া দেখিয়ে দিই। ওর দরকার মতো পাশে থাকি। সব মিলিয়ে মা হওয়া কোনওদিনই আমার অসুবিধা বলে মনে হয়নি, বরং জীবনের সুন্দর একটা অঙ্গ হয়ে রয়েছে।

মাতৃত্ব উন্নতির পথে বাঁধা নয়



চৈতি শো হাল

আমার খুব অল্প বয়সে বিয়ে হয়েছে। তাই আমি যখন মা হয়েছি, বন্ধুরা তখন কলেজে পড়ে। প্রথমে তো জানতেই পারিনি যে মা হতে চলেছি। সেই সময়কার একটা ঘটনা বলি, আমার একটা নাচের অনুষ্ঠান হওয়ার কথা ছিল। তার রিহার্সালে হঠাৎ করে সামান্য

আঘাত পাই। তারপর ডাক্তারের কাছে গেলে উনি আমাকে কিছু পরীক্ষা করাতে বলেন। ডায়াগনস্টিক সেন্টার আমার বাড়ির পাশেই ছিল। পরীক্ষা করলাম। মজার ব্যাপার ভাইকে নিয়ে রিপোর্ট আনতে গেলাম। রিপোর্ট পেয়ে আমার ভাই সোমনাথ প্রথম বলল, দিদি ইউ আর প্রেগনেন্ট। শুনে প্রথমটা অবাক হয়ে গিয়েছিলাম। আমি বাড়ির বড় মেয়ে। তাই আমার সন্তান আসার খবরে বাবা, মা, আমার স্বামী খুব খুশি হয়েছিলেন। প্রথম দিকে আরও একটা প্রাণ বেড়ে উঠেছে, এই ভাবনাটাই মন ভাল করে দিল। খুব ভাল লাগত। ছেলে জন্মানোর পর দায়িত্ব অবশ্যই বেড়েছে। কিন্তু সেই দায়িত্ব কোনও দিনই আমার উন্নতির পথে বাঁধা হয়ে দাঁড়ায়নি। কারণ আমি প্রথম থেকেই অর্গানাইজড ছিলাম। আমার জীবনে যদি কোন বিষয়কে কত গুরুত্ব দেব জিজ্ঞাসা করা হয়, তবে প্রথম থেকে দশ নম্বর গুরুত্ব পাবে আমার ছেলে। তারপর বাকি সব। ধারণ, আমার কাজ যদি এগারো নম্বরে থাকে, তার মানে এই নয়, যে আমি কাজে অবহেলা করব। আমার মনে হয় জীবনের টুকটাকি জিনিসগুলোকে যদি একটু গুছিয়ে নেওয়া যায়, তবে অন্তত মাতৃত্ব উন্নতির পথে বাঁধা হয় না। আমার ছেলের একশো পাঁচ ডিগ্রি জ্বর নিয়ে আমি শুটিং করেছি। তখন যদি কেউ জিজ্ঞাসা করে যে আমি কাজে একশো শতাংশ দিতে পেরেছি কি না? বলব না, পারিনি। কিন্তু বাড়িতে এসে ছেলেকে নিজের একশোভাগ যত্ন দিতে পেরেছি। প্রয়োজন বুঝলে পরের দিন শুটিং ক্যানসেল করেছি। এভাবে এতগুলো দিন পেরিয়ে এলাম, কই আমার তো অসুবিধা হয়নি।

❁ আই নি

ইচ্ছাপত্র ও দানপত্র

উইল বা ইচ্ছাপত্র হল একটি লিখিত দলিল। এই লিখিত দলিলে যিনি উইল করছেন তাঁর সম্পত্তি সম্পর্কে নিজস্ব মতামত বৈধভাবে উল্লিখিত থাকে। ভারতীয় অ্যাকসেশন অ্যাক্ট ১৯২৫-র ৫৯ নং ধারা অনুসারে যে কোনও ব্যক্তি তাঁর স্থাবর-অস্থাবর সম্পত্তি উত্তরাধিকারীদের মধ্যে ভাগ-বাটোয়ারা করে ইচ্ছাপত্র বা উইল তৈরি করতে পারেন। এই ইচ্ছাপত্র তাঁর মৃত্যুর পর কার্যকর হয়।

উইলের প্রয়োজনীয়তা বা কেন উইল করবেন . জীবন ক্রমশ জটিলতর হচ্ছে। আর কথায় বলে বিষয় মানে বিষ। সম্পত্তি নিয়ে ভবিষ্যতে উত্তরাধিকার বা ছেলে-মেয়েদের মধ্যে যাতে কোনও আইনি সমস্যা কিংবা জটিলতা না হয় তার জন্যে উইল করা হয়।

কে বা কারা উইল করতে পারে . যিনি উইল করেন তাঁকে উইল কর্তা বলা হয়।

- যে কোনও বয়সে যে কোনও প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তি উইল করতে পারেন।
- অপ্রাপ্ত বয়স্ক হলে তাঁর প্রতিনিধির মাধ্যমে ইচ্ছাপত্র করতে পারেন।
- মুক-বধির এবং অন্ধ মানুষও যদি মানসিক দিক থেকে সুস্থ থাকেন তাহলে উইল করতে পারেন।
- মানসিক দিক থেকে অসুস্থ মানুষ যখন মানসিক দিক থেকে সুস্থ থাকে সেই সময় উইল করতে পারেন।
- শারীরিক অসুস্থতা, মাদকদ্রব্য সেবন বা অন্য কোনওরকম

আইনি বিশেষজ্ঞ-র সঙ্গে কথা
বলে সৈকত হালদার
জানাচ্ছেন উইল ও
দানপত্রের খুঁটিনাটি
বিষয়।

কারণে
মানসিক ভারসাম্য
হারালে তাঁর উইল
করা চলবে না এবং তা
বৈধ বলে গণ্য হবে না।

- বিবাহিতা মহিলারা যদি তাঁদের স্বামী জীবিত থাকাকালীন তাঁদের

সম্পত্তি অপরকে দিতে চান, একমাত্র উইল-এর মাধ্যমে তা করতে পারেন।

উইলের বিশেষত্ব

- ভারতীয় সাকসেশন আইন অনুসারে উইল করার জন্য স্টাম্প ডিউটি দেওয়া বা উইলকে রেজিস্ট্রি করা বাধ্যতামূলক নয়।
- উইল করার পর যতবার খুশি বাতিল বা পরিবর্তন করা যায়। যে কোনও সময় উইলকারক উইল বাতিল বা পরিবর্তন করতে পারেন। কারণ উইলকারকের মৃত্যুর পরই উইল কার্যকর হয়। সেজন্য উইলকারক যতদিন জীবিত থাকবেন, ততদিন তাঁর



মিউটেশন

যে কোনও (ল্যান্ডেট প্রপার্টি) সম্পত্তির নাম বা মালিকানা পরিবর্তনের জন্য মিউটেশন করা হয়।

কোথায় নথিভুক্ত করতে হয় :

কর্পোরেশন, মিউনিসিপ্যালিটি, বি এল আর ও অফিস

মিউটেশনের গুরুত্ব : পুরসভার খাতায় জমি, বাড়ি, ফ্ল্যাটের মালিকানার পরিবর্তনের জন্য মিউটেশন অর্থাৎ নাম পরিবর্তন করা হয়। অনেকে এটার

উপযোগিতা, প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করেন না। কিন্তু

পরবর্তীকালের জটিলতা এড়াতে মিউটেশন করিয়ে রাখাটা জরুরি।

কোন কোন ক্ষেত্রে মিউটেশনের প্রয়োজন : সম্পত্তি বিক্রির ক্ষেত্রে প্রয়োজন হয়। এক্ষেত্রে এক মালিকানা থেকে অন্য মালিকানায় সম্পত্তি হস্তান্তর হয়। কল-কারখানার জন্য অনুমতি পাওয়া জমিতে আইনত বসতবাড়ি তৈরি করা যায় না। বাড়ি তৈরি করতে গেলে পুরসভা বা মিউনিসিপ্যালিটি থেকে জমির

ব্যবহারবিধি বদলের অনুমতি নিতে হয়। এভাবে চাষের জমিতে বসত বাড়ি তৈরি করতে গেলেও ভূমি রাজস্ব অফিসে গিয়ে জমির চরিত্র বদল করাতে হয়। ফ্ল্যাট কিনলে আনুপাতিক অবিভক্ত জমি-র মালিকানা বর্তায়, ফ্ল্যাট বলতে বোঝায় ব্যবহারের পক্ষে উপযোগী যে কোনও পাকা বাড়ির বিশেষভাবে চিহ্নিত অংশ, যার সঙ্গে সিঁড়ি, সংযোগপথ, জল সরবরাহ, ছাদ, লিফট এবং আনুপাতিক অবিভক্ত জমি।

মিউটেশনের জন্য লাগে

- সম্পত্তি (জমি/বাড়ি/ফ্ল্যাট) বিক্রির ডিড
- নির্ধারিত স্ট্যাম্প ডিউটি
- মালিকের (উইলকর্তা) মৃত্যুর পর সম্পত্তি বা বাড়ির নাম বা মালিকানা হস্তান্তরের ক্ষেত্রে কী কী লাগে
- উইলের কপি
- উইল কর্তার ডেথ সার্টিফিকেটের কপি
- প্রত্যয়পত্র
- নির্ধারিত স্ট্যাম্প ডিউটি
- জরুরি তথ্য : উইল, দানপত্র, প্রবেট ও মিউটেশন—প্রতিটি ক্ষেত্রে পদক্ষেপ নেওয়ার আগে অভিজ্ঞ আইনজ্ঞের পরামর্শ নেবেন।

নিজস্ব বিবেচনা অনুযায়ী উইল পরিবর্তন করে আবার নতুন উইল করতে পারেন।

কীভাবে উইল তৈরি হয়

- ভারতীয় সংবিধানের তপশিলভুক্ত যে কোনও ভাষায় উইলকর্তা সহজ সরলভাবে সাদা কাগজে উইল লিখতে পারেন। অথবা কাউকে ডিকটেশন দিতে পারেন বা বলে দিতে পারেন।
- যে কোনও উইল-এ কমপক্ষে অন্তত ২জন সাক্ষী থাকা বাধ্যতামূলক। উইল নিয়ে কোনও আইনি জটিলতা দেখা দিলে সেই সাক্ষীরা সাক্ষ্য দেবেন। উইলকর্তা কোনও রকম চাপ, প্রলোভন, ভয় ছাড়া সুস্থ মস্তিষ্কে, সজ্ঞানে তাঁর ইচ্ছের কথা ইচ্ছাপত্রে প্রকাশ করে গেছেন, সাক্ষীরা সেটাই জানাবেন।
- উইলের প্রতি পাতার নিচে ডানদিকে উইল কর্তার সাক্ষর (সই) থাকা চাই। তারিখ থাকাও জরুরি।
- বিতর্কিত ক্ষেত্রে উইলকর্তা এবং সাক্ষীর সই চাই।
- যুদ্ধরত সৈনিক বা নৌবাহিনীর সৈনিক যদি মনে করেন তাঁর প্রাণহানির আশঙ্কা রয়েছে অথবা তিনি আর যুদ্ধক্ষেত্র থেকে নাও ফিরতে পারেন, সেক্ষেত্রে তিন তাঁর ইচ্ছাপত্রের কথা কাউকে বলে যেতে পারেন। একে বলে 'উইল প্রিভিলেজ'। অবশ্য ওই যোদ্ধা যুদ্ধক্ষেত্র থেকে স্বাভাবিকভাবে ফিরে এলে ওই উইল আর গণ্য হবে না। সাধারণ উইল করতে হবে।

উইল সম্পর্কে আরও জরুরি তথ্য

- কোনও উইলে যদি জাল থাকে বা চুরি করা হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ট উইলটি বাতিল বলে গণ্য হবে।
- উইলকর্তা যদি অকৃতদার বা নিঃসন্তান হয়ে তাঁর সম্পত্তি কোনও স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা বা ট্রাস্টকে উইল করে যান, পরবর্তীকালে তাঁর উত্তরাধিকার (ভাই/ভাইপো/ভাগ্নে প্রমুখ) সম্পত্তির উত্তরাধিকার দাবী করে আদালতে যেতে পারেন। বলা বাহুল্য এমন বহু নজির রয়েছে।
- যদি উইলকর্তার মৃত্যুর পর উইল চুরি হয়, খোওয়া যায়, নষ্ট হয়ে যায়, সেক্ষেত্রে সাকশেশন আইন অনুসারে উত্তরাধিকাররা আদালত থেকে আদেশনামা নিয়ে উইল-এর ফটোকপি যদি আনেন এবং সাক্ষীর সই দিয়ে প্রত্যাগিত করিয়ে নেন, তাহলে সেই উইল বৈধ বলে গণ্য হয়।
- উইলকর্তা তাঁর জীবদ্দশায় মানসিক অবস্থার পরিবর্তন অনুসারে উইল বারবার পাল্টাতে পারেন। এক্ষেত্রে তারিখ অনুযায়ী শেষ উইলটিই বৈধ বলে গণ্য হবে।
- উইল নিজের হাতে লেখা হতে পারে। অথবা মৌখিক (ভার্বাল) হতে পারে, বা অন্য কেউ লিখে দিল দুটি ক্ষেত্রেই সাক্ষী থাকা বাধ্যতামূলক, এবং সই দরকার।
- ইচ্ছাপত্র যে কোনও সময়, যে কোনও বয়সে করা যায়।



Transfer of Property Act 1889

বারো বছরের উপর সম্পত্তি দখলে থাকলে সেই জমির স্বত্বাধিকার পাওয়া যায় কিন্তু প্রমাণ করতে হবে যে যুক্তিসঙ্গতভাবে ও বিনাবাধায় বারো বছর সম্পত্তিতে আছেন।

নিজের ঘরের সম্পত্তি, আত্মীয়, ভাই, বোন বা কেউ বিক্রি করলে, আদালতে টাকা গচ্ছিত করে পাওনা আদায় করা যায়। কারণ নিজেদের সম্পত্তি নিজেরাই পাবেন। এটাকে অগ্রাধিকার বিত্তি বা ল অফ প্রিসামশন বলা হয়। এমন কি আপনার পাশের জমির আপনি প্রথম ক্রেতা হওয়ার অধিকারী।

হিন্দু উত্তরাধিকার আইন অনুসারে হিন্দুদের ছেলেমেয়েরা সমান অংশ পাবেন। এমনকি রক্ষিতার গর্ভে জন্মগ্রহণ করা সন্তানরাও সম্পত্তির সমান অংশ পাওয়ার অধিকারী। হিন্দুদের এক স্ত্রী থাকতে দ্বিতীয় স্ত্রী অবৈধ, কিন্তু তার গর্ভের সন্তানরা বৈধ। তারা সম্পত্তির ভাগীদার হবে। নাবালকের সম্পত্তি কিনতে হলে জেলা জজ কোর্টের অনুমতি নিতে হবে। নাবালকের কোনও সম্পত্তি সে হস্তান্তর করতে পারে না। অর্থাৎ তার কোনও চুক্তি করার অধিকার নেই। মানসিক সমস্যাগ্রস্ত ব্যক্তির সম্পত্তি বিক্রি হয় না।

- উইলকর্তা যদি বিয়ের আগে ইচ্ছাপত্র তৈরি করেন এবং সেক্ষেত্রে তাঁর স্ত্রীর অধিকারের কথা না থাকে, তবে সেই উইল পরিবর্তন করতে হবে।
- প্রতিটি পদক্ষেপে আইনের পরামর্শ নিলে পরবর্তী সময় সুবিধা হয়।

দানপত্র

ভারতীয় আইনের ট্রান্সফার অফ প্রপার্টি অ্যাক্ট ১৮৮২ (Transfer of Property Act 1882) অনুসারে জীবিত ব্যক্তি যে কোনও সময় কাউকে সম্পত্তি দান করতে পারেন। সাধারণভাবে এটাকেই দানপত্র বলে। একবার যখন দানপত্র পাকাপাকিভাবে হয়, তখন সেই দানপত্র খারিজ করার কোনও বিধান নেই। অর্থাৎ একবার দিলে তা ফেরত নেওয়া যায় না।

দানপত্র বনাম ইচ্ছাপত্র . উইল বা ইচ্ছাপত্র পরিতর্নশীল। শুধুমাত্র উইলকারীর মৃত্যুর পর উইল কার্যকর হয়। দানপত্র জীবিত অবস্থায় কার্যকর হয়।

কী দান করা যায়

দানপত্র হয় শর্তসাপেক্ষ। স্থাবর অস্থাবর সম্পত্তি দান করা যায়।

যা দান করা যায় না

- যে সব সম্পত্তি নিজের নয়
- যে সব সম্পত্তিতে ঋণ পরিশোধ হয়নি
- যে সব সম্পত্তিতে মামলা চলছে
- যে সব সম্পত্তি সংক্রান্ত বিতর্ক আছে

দানপত্র করতে দরকার

- গিফট ডিড
- স্ট্যাম্প ডিউটি
- রেভিনিউ স্ট্যাম্প
- দক্ষ আইনজীবী

প্রবেট

উইলকর্তা তাঁর স্থাবর-অস্থাবর সম্পত্তি উত্তরাধিকারের মধ্যে বন্টনের কথা উইলে লেখেন বা বলেন। উইল কর্তার মৃত্যুর পর তাঁর ইচ্ছামতো উত্তরাধিকারদের সম্পত্তি পাওয়ার অধিকারের পদ্ধতিকে ভারতীয় সাকশেশন অ্যাক্ট ১৯২৫-র ২৭৬ ধারায় প্রবেট বলা হয়।

উইল হল কাগজের দলিল বা ডকুমেন্টেশন। তার বাস্তব রূপায়ণ প্রবেট। এক কথায় প্রবেট হল মালিকানার সরকারি অধিকার। ভবিষ্যতের সমস্যা বা বিরোধ এড়াতে এই পদ্ধতির আশ্রয় নেওয়া হয়।

প্রবেট পেতে গেলে

প্রবেট পেতে গেলে সংশ্লিষ্ট আদালতে পিটিশন করতে হয়। এখানে সংশ্লিষ্ট আদালত বলতে উইলকর্তার এজিয়ারভুক্ত অর্থাৎ সেই অঞ্চলের আদালত বোঝায়। পিটিশন করতে গেলে প্রয়োজন হয় কিছু গুরুত্বপূর্ণ নথিপত্রের যেমন

- উইলের কপি
- উইলকর্তার ডেথ সার্টিফিকেটের কপি
- সম্পত্তির বিবরণ
- সম্পত্তির মূল্যায়ন অনুসারে স্ট্যাম্প ডিউটি

কতদিন লাগে . আগাম বলা যায় না। প্রয়োজনীয় নথিপত্র ঠিকঠাক থাকলে ও সেই সঙ্গে দক্ষ আইনজীবী থাকলে প্রবেট পেতে বেশি সময় লাগে না।

আইনি উপদেষ্টা . অমিত বর্মণ

ফোন . ৯৮৮৩১৭৭৭৬১



ভূ ত ভ বি ষ্য ং

রাশিফল। ভাদ্র, আশ্বিন মাস কেমন যাবে তার
আগাম কিছু আভাস দিচ্ছেন শ্রীভৃগু (অনাদি)

মেঘরাশি

কর্মক্ষেত্রে হঠাৎ শুভ পরিবর্তন, নতুন কিছু করার ক্ষেত্রে ভাল সময়। বিশেষ করে ব্যবসায় অর্থ লব্ধী করলে শুভ ফল লাভ হতে পারে। সন্তান লাভের ক্ষেত্রে শুভ, বিয়ের ক্ষেত্রে যোগাযোগ নষ্ট হবে। শুভ সংখ্যা : ১ ; অশুভ সংখ্যা : ২ ; শুভ রঙ : সাদা ; অশুভ রঙ : নীল ; শুভ বার : সোম ; অশুভ বার : শনি ; শুভ খাবার : চালকুমড়া, টেঁড়শ, বিঙে ; অশুভ খাবার : চিংড়ি মাছ, মাছের ডিম।

বৃষরাশি

মাসের প্রথম দিকে বামেলার মধ্যে দিয়ে শুরু হলেও শেষের দিকে শুভ হতে পারে। স্বাধীন কর্মে যুক্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে আর্থিক লাভের সম্ভাবনা আছে। বিয়ের চেষ্টা না করাই ভাল। শুভ সংখ্যা : ৭ ; অশুভ সংখ্যা : ৩ ; শুভ রঙ : ধূসর ; অশুভ রঙ : হলুদ ; শুভ বার : শুক্র ; অশুভ বার : বৃহস্পতি ; শুভ খাবার : দালিয়া, শাক, টক দই ; অশুভ খাবার : বেগুন, কুমড়া, মুসুর ডাল।

মিথুন রাশি

তৃতীয় ব্যক্তি দ্বারা ক্ষতি হবার সম্ভাবনা আছে। একক কর্মে উন্নতি ঘটবে, শিল্পকর্মে যুক্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে নতুনভাবে যোগাযোগ বৃদ্ধি ঘটতে পারে। শুভ সংখ্যা : ৪ ; অশুভ সংখ্যা : ৬ ; শুভ রঙ : কালো ; অশুভ রঙ : আকাশি ; শুভ বার : মঙ্গল ; অশুভ বার : শুক্র ; শুভ খাবার : ছোট মাছ, মুরগির মাংস ; অশুভ খাবার : ডিম, সামুদ্রিক মাছ।

কর্কট রাশি

ধীর স্থির হলে জীবনে উন্নতি হবার সম্ভাবনা। হঠাৎ রোগাক্রান্ত হতে পারেন। স্বাস্থ্যঘটিত কারণের জন্য সাংসারিক জীবনে অশান্তি বৃদ্ধি পেতে পারে। কৃষিপ্রধান ব্যবসায় অর্থলব্ধী করলে শুভ। শুভ সংখ্যা : ১ ; অশুভ সংখ্যা : ৪ ; শুভ রঙ : গোলাপি ; অশুভ রঙ : কালো ; শুভ বার : রবি ; অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ খাবার : বিউলির ডাল, পোস্ত, পেঁপে ; অশুভ খাবার : লাউ, কচুর শাক।

সিংহ রাশি

হঠাৎ অসুস্থ হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা। আত্মীয় বিয়োগ হতে পারে। নতুনভাবে কাজের সূচনা করতে হবে। প্রাপ্য টাকা আদায়ের উপযুক্ত সময়। চলাফেরায় সাধারণ, দূর ভ্রমণ নিষেধ, বিশেষত পাহাড়ি এলাকায়। শুভ সংখ্যা : ৯ ; অশুভ সংখ্যা : ২ ; শুভ রঙ : নীল ; অশুভ রঙ : সাদা ; শুভ বার : শনি ; অশুভ বার : সোম ; শুভ খাবার : মাছ, মুসুর ডাল, লেবু ; অশুভ খাবার : মাছের মাথা ও ল্যাজা, ময়দা, তেঁতুল।

কন্যা রাশি

ভালবাসা থেকে সাবধান। স্বাস্থ্যের দিকে খেয়াল রাখতে হবে। বাত, সুগার প্রেসার রোগে কষ্ট পাওয়ার সম্ভাবনা আছে। শিক্ষাক্ষেত্রে বা বিদেশ ভ্রমণে ভাল হবে। শুভ সংখ্যা : ৮ ; অশুভ সংখ্যা : ২ ; শুভ রঙ : লাল ; অশুভ রঙ : নীল ; শুভ বার : মঙ্গল ; অশুভ বার : শনি ; শুভ খাবার : নিরামিষ, (পেঁয়াজ, রসুন চলাবে) ; অশুভ খাবার : আমিষ।

তুলারাশি

কোনও বাড়তি দায়িত্ব বা ঝুঁকি নেওয়া অনুচিত। নিজের মতো থাকলে শুভ হবে। আটকে থাকা অর্থপ্রাপ্তির সম্ভাবনা

আছে। জল ও জলপথ থেকে বিপদের সম্ভাবনা আছে।

শিক্ষার ফল খারাপ হতে পারে। শুভ সংখ্যা : ৩ ; অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ রঙ : হলুদ ; অশুভ রঙ : ধূসর ; শুভ বার : বৃহস্পতি ; অশুভ বার : রবি ; শুভ খাবার : ভাত, মুগডাল, সবরকম সবজি ; অশুভ খাবার : মাছের তেল, তৈলাক্ত মাছ।

বৃশ্চিক রাশি

জাতক ও জাতিকাদের আশুভ, জল, বিদ্যুৎ থেকে সাবধানে থাকতে হবে। কর্ম জীবনে পদোন্নতির সম্ভাবনা। গুপ্ত শত্রু বৃদ্ধি ঘটবে। নতুন বন্ধু লাভও ঘটবে। এককভাবে ব্যবসায় উন্নতি হবে। যৌথভাবে অশুভ। শিক্ষা ক্ষেত্রে শুভ ফল লাভ ঘটবে। শুভ সংখ্যা : ৫ ; অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ রঙ : সাদা ; অশুভ রঙ : সবুজ ; শুভ বার : সোম ; অশুভ বার : বুধ ; শুভ খাবার : নিরামিষ ; অশুভ খাবার : আমিষ।

ধনু রাশি

উন্নতি করবার উপযুক্ত সময়। ব্যবসায় অর্থলব্ধী করলে শুভ হবে। জল, রেশুরায় অর্থলব্ধী করলে শুভ হবে। জল, বিস্কুট, চাল, গম শুভ, স্বাধীন কর্মে যুক্ত ব্যক্তিদের আর্থিকভাবে শুভ হবে। বিয়ের ক্ষেত্রে অশুভ। প্রণয় সূত্রে বিবাহ হবার যোগ আছে। শুভ সংখ্যা : ৭ ; অশুভ সংখ্যা : ৩ ; শুভ রঙ : ধূসর ; অশুভ রঙ : হলুদ ; শুভ বার : শনি ; অশুভ বার : সোম ; শুভ খাবার : দালিয়া, শসা, চালকুমড়া ; অশুভ খাবার : মাছের ডিম, চিংড়ি মাছ।

মকর রাশি

বাড়তি দায়িত্ব বা ঝুঁকি নেওয়া অনুচিত। সম্পত্তিজনিত কারণে হঠাৎ মামলা মোকদ্দমায় জড়িয়ে যেতে পারেন। কর্মক্ষেত্রে শুভ। তবে শেয়ার, লটারি, রেস প্রভৃতিতে টাকা নষ্ট হতে পারে। উচ্চশিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে বিদেশ যাত্রার সম্ভাবনা আছে। শুভ সংখ্যা : ৬ ; অশুভ সংখ্যা : ৩ ; শুভ রঙ : নীল ; অশুভ রঙ : মেরুন ; শুভ বার : শনি ; অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ খাবার : আটার লুচি, পোস্ত, টেঁড়স ; অশুভ খাবার : মাছের মাথা, ল্যাজা।

কুম্ভ রাশি

অনেক দিনের আশা কিছুটা পূর্ণ হবে। চাকরি ক্ষেত্রে পরিবর্তনে শুভ হবে। ব্যবসার ক্ষেত্রে প্রসাধনী, বিউটি পার্লার কাগজ ও বই খাতার ব্যবসা খুব শুভ হবে। শিক্ষা ক্ষেত্রে মনসংযোগের অভাব ঘটবে। শুভ সংখ্যা : ৮ ; অশুভ সংখ্যা : ৯ ; শুভ রঙ : লাল ; অশুভ রঙ : কালো ; শুভ বার : মঙ্গল ; অশুভ বার : শনি ; শুভ খাবার : ভাত, মুগডাল, পোস্ত ; অশুভ খাবার : রুটি, সর্ষে, কচু শাক।

মীন রাশি

ভালবাসায় জড়িয়ে যাবার যোগ, প্রতিবেশী থেকে সাবধানে থাকতে হবে। বিশেষ করে খাওয়া এবং কথার ব্যাপারে। সন্তানদের জন্য পারিবারিক অশান্তি, শারীরিক অসুস্থতা হতে পারে। লোহা শুভ। শুভ সংখ্যা : ৫ ; অশুভ সংখ্যা : ২ ; শুভ রঙ : সবুজ ; অশুভ রঙ : সাদা ; শুভ বার : বুধ ; অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ খাবার : ছোট মাছ, কাঁচা কলা, পেঁপে টোম্যাটো। অশুভ খাবার : লোটে মাছ, শোল মাছ, মুরগির মাংস।





চিন্তা নয়। চাই সুখ।

Suvida® 72
আফশোস থেকে আনন্দ

এমার্জেন্সি জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল



REWEL

A Division of
Eskag 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 বডি