

অনন্যা

প্রেগন্যাসির
যত কথা

গর্ভকালীন ত্বকের যত্ন

গর্ভাবস্থায় বিপদসংকেত

ম্যাটার্নিটি পোশাকে
আকর্ষণীয়া

প্রেগনেন্সিতে হোন
সাপোর্টিভ স্বামী



রচনা
নারী ক্রিকেট দলের
ইতিহাস রচনা

আইনি জিজ্ঞাসা
নারী ও শিশুর
অধিকার সুরক্ষা

ভ্রমণ
তারুণ্যের ভ্রমণে
প্রিয় ডেস্টিনেশন

রেসিপি
বৃষ্টিতে স্বাদের
খিচুড়ি ও ভাজা

সম্পাদক ও প্রকাশক
তাসমিমা হোসেন

সম্পাদকীয় উপদেষ্টা
ফারাহ ফয়সল

সম্পাদনা সহযোগী
আরুল কাসেম

জেনারেল ম্যানেজার
মো. আবু হানিফ খোকন

সহকারী ব্যবস্থাপক
নাসরিন সুলতানা

কম্পিউটার বিভাগ
মো. খলিলুর রহমান
মো. সাইফুল ইসলাম

সম্পাদকীয় কার্যালয়
নেটওর্ক হাউজ, ১০/১৪ ইকবাল রোড
মোহাম্মদপুর, ঢাকা-১২০৭
মোবাইল: ০১৭৮৭৬৫৬৮৪৭
ফোন: ০২৯১৮৫৩০৩
বিকাশ একাউট: ০১৬৮৬৫৯২২৮১
ই-মেইল: anannya@bol-online.com
www.anannya.com.bd

সার্কুলেশন বিভাগ
মো: জসীম উদ্দিন
যোগাযোগ: ০১৭৪১৬৭৮০৮৮

বিজ্ঞাপন বিভাগ
যোগাযোগ: ০১৯১১-৩৫৪০৯৫, ০১৫১১-৩৫৪০৯৫
০১৮১৮-২৪৮৪৫৪, ০১৭১২-৮৮৪০০০
ই-মেইল: anannya@bol-online.com

সম্পাদক কর্তৃক প্রকাশিত এবং
জেনিথ প্যাকেজেস লিমিটেড থেকে মুদ্রিত

সার্বিক তত্ত্ববধান: ওমনিস্পেস

প্রচ্ছদ
ছবি : শুহরাত শাকিল চৌধুরী
মডেল : সালমীন ও শাবিব



[০৭] অর্জন : নারী ক্রিকেট দলের ইতিহাস রচনা



ক্যারিয়ার : ইনোভেটিভ হায়ারিং ও লীনা নায়ার

- [১৬] আইনি জিজ্ঞাসা
নারী ও শিশুর অধিকার সুরক্ষা
- [১৬] রূপচর্চা
গর্ভকালীন ত্বকের যত্ন
- [১৬] মেল কর্নার
স্ত্রীর প্রেগনেন্সির সময় হোন সাপোর্টিভ
স্বামী

কথোপকথন : বিপাশা হায়াত এর মুখোমুখি

- [১৬] স্বাস্থ্য
গর্ভবত্ত্বায় বিপদসংকেত ও সাবধানতা
- [১৬] টিপস
গর্ভবত্ত্বায় ভ্রমণে সতর্কতা
- [১৬] সাক্ষাৎকার
গোলি তারাঘির মুখোমুখি

[০৭]

ভ্রমণ : তারঁণ্যে প্রিয় ডেস্টিনেশন

[১৬] সাউদিনামা
বেদুইন নারী হাসসা সুদায়ারা

[১৬] রেসিপি
ভাজার মজা

গন্ধ
[১৬] বীজমন্ত্র
[১৬] কবিত

প্রদর্শনী
[১৬] শিল্পে অন্তর্নিহিত ভাবের প্রকাশ
[১৬] চিত্রকলায় দেশজ ঐতিহ্য

[১৬] মঞ্চ
এক কিশোরী মুক্তিযোদ্ধার আত্মাতী শৃঙ্খল

[১৬] অর্জন
গ্রামীণ জিলে মুনালাপ

[১৬] প্যারেন্টিং
সন্তানের যৌন বিষয়ক সচেতনতা শুরু হোক এখুনি

[১৬] জীবন্যাপন
বিবাহ বিছেদের পর

[১৬] মানসিক স্বাস্থ্য
মানসিক বিপর্যস্তকে যা কখনই বলবেন না

স্বাস্থ্য
[১৬] মেটাস্ট্যাটিক ক্যান্সার - এক বিভীষিকার নাম
[১৬] মুগ্ধাশয়ে সংক্রমণ রোগ
[১৬] রাশিফল

[০৭]

রেসিপি : ঝুম বর্ষায় প্রিয় খিচুড়ি



ফ্যাশন : ম্যাটার্নিটি পোশাকে আকর্ষণীয়া

ADVT
Full page

ফান্টনের আঙ্গন ও আলো

প্রেমের ফাঁদ নাকি পাতা আহে তুবনজুড়ে? সেই ফাঁদ হলো দিল্লিকা শাড়ুর মতো। ফাঁদে পড়লে চেচামেচি, না পড়লেও আহাজারি। মানুষ কেন প্রেমে পড়ে, কেন বয়সধৰিকাল আসে? কেন ফান্টন আসে, ভালোবাসা দিবসের উচ্ছাস ছাপিয়ে যায় আর সব দিবসকে? একটি রূপকথা শেনা যাক। সৃষ্টির শুরুতে নাকি প্রভিতি ধাপী নিজেকে দুভাগ করে বৎশরণা করত। আমিবার মতো। এ বড় কটের দ্বিখণ্ড। সব ধাপী একদিন একজোট হয়ে বিধাতার কাছে আর্জি জানাল, এভাবে নিজেকে দুভাগ করে বৎশরণা করার কষ্ট সহ্য হয় না আর। তারা ভিন্ন কোনো উপায় চায়। বিধাতা তখন ধাপীদের শরীরে উপহার দিলেন একটি সত্ত্বন হরমান। সেই হরমোনের করণে ধাপীর মনে জাগতে শুরু করল পতীর প্রেমানুভূতি, মৌনাসুভূতি।

হলের বৈজ্ঞানিকরা সেই হরমোনের নাম দিয়েছেন ‘অঞ্জিটোসিন’। কেউ কেউ তো রাখচাক না করেই বলেন, আমরা সবাই ই দাস, অঞ্জিটোসিনের প্লেট। বিধাতাকে তো এই জীবজগৎকে রক্ষা করতে হবে! পাতা নামের নাদুন নুডুন ধাপীটির নাকি অঞ্জিটোসিন তথ্য প্রেমানুভূতি খুব কমে আনে। সেই কারণে তারা নাকি এখন বিলুপ্তির পথে। আমরা বিলুপ্ত হতে চাই না। সুতরাং প্রেমে আমরা পড়বই। পাপলের মতোই পড়ব। প্রেমে পড়ে বৰ্য হলে এই কিছুদিন আগেও আমরা কেউ পার্টি হতাম, কেউ দেবদাস। কিন্তু এই প্রজন্মই এখন প্রেম ভেঙে পেলে মেসেঞ্জারের রপরপে চ্যাটিংয়ের স্ক্রিনশট নিয়ে রাখে। সেই স্ক্রিনশট নিয়ে একটি সময় শুরু করে ধলেগাধারি কানা হোড়চুড়ি। এসব ‘বড় প্রেমের’ প্রেমিক-প্রেমিকারা অবশ্য সাত্ত্বা পেতে পারেন শৰৎচন্দ্রের বয়ন শুনে, ‘বড় প্রেম শুধু কাছেই টানে না, দূরেও চেলিয়া দেয়।’ বিখ্যাত ফরাসি কবি পতিয়ে অবশ্য মনে করেন, ‘একমাত্র ভালোবাসা সারাতে পারে সব রোগ।’ আবার সর্বমাত্র দার্শনিক প্লেটো বলেন, ‘প্রেম হলো মানসিক ব্যাধি।’ অন্যদিকে রবীন্দ্রনাথ আমাদের ভাবিয়েছেন এইভাবে ‘প্রত্বর শেষের আলোয় রাঙ্গা সেদিন চৈত্রমাস, তোমার চোখে দেখেছিলাম আমার সর্বনাশ।’

সর্বনাশই বটে। কিন্তু ভালোবাসায় যে সর্বনাশ, সবাই জেনেওনেই পান করতে ব্যক্তুল সেই বিষ। এই কারণে ভ্যালেন্টাইন ডে এখন হয়ে উঠেছে কর্ণোরেট-বালিজ্যের অভ্যন্তর হট আইটেম। ভ্যালেন্টাইন ডে উপলক্ষে ২০০৫ সালে কেবল আমেরিকাতেই বিক্রি হয়েছে ১২.৮ বিলিয়ন ডলারের উপহার সামগ্রী। ১৩ বছরে এই বাজার বড় হয়েছে প্রায় দশ গুণ। আর সারা বিশ্বের হিসেব ভুলে ধরলে এর অক্ষ পিয়ে দাঁড়াবে কয়েক শত ট্রিলিয়ন ডলারে। সুতরাং ভালোবাসা দিবসের প্রকল্প স্নেতে ভাসবেই এই বিষ। সেই স্নেতে গো ভাসালে ক্ষতি নেই, তবে, হে নারী, নিজের ডিপার্মেন্ট হারিয়ে ফেলো না ভুমি। ভুলে ফেলো না, চারিদিকে অনেক শিরগিটি। কোনো আঘাতে ভেঙে পড়ো না, ভালোবাসতে শেখে নিজেকেও।

ফান্টনেতে আঙ্গন আছে। সেই আঙ্গনে মেমন উত্তাপ আছে, তেমনি আছে নিষ্প আলোও। সেই আলোয় আলোকিত করো নিজের হানয়।

সর্বাইকে ভালোবাসা দিবসের শুভেচ্ছা।

তাসমিমা হোসেন

“

প্রেমিক-প্রেমিকারা অবশ্য সাত্ত্বনা পেতে পারেন শৰৎচন্দ্রের বয়ন শুনে, ‘বড় প্রেম শুধু কাছেই টানে না, দূরেও চেলিয়া দেয়।’ বিখ্যাত ফরাসি কবি পতিয়ে অবশ্য মনে করেন, ‘একমাত্র ভালোবাসা সারাতে পারে সব রোগ।’ আবার সর্বমাত্র দার্শনিক প্লেটো বলেন, ‘প্রেম হলো মানসিক ব্যাধি।’ অন্যদিকে রবীন্দ্রনাথ আমাদের ভাবিয়েছেন এইভাবে ‘প্রত্বর শেষের আলোয় রাঙ্গা সেদিন চৈত্রমাস, তোমার চোখে দেখেছিলাম আমার সর্বনাশ।’

ADVT
Full page



নারী ক্রিকেট দলের ইতিহাস রচনা

প্রমীলা এশিয়া কাপে রেকর্ড ছয়বারের চ্যাম্পিয়ন প্রাক্রমশালী ভারতের মুখোমুখি তুলনামূলকভাবে অনভিজ্ঞ বাংলাদেশ দল। টান্টান উইকেটের ম্যাচটিতে শেষ বলে বাংলাদেশের দরকার ২ রান। প্রচন্ড চাপ মাথায় নিয়ে শেষ বলটি মিড উইকেটের দিকে ঠেলে পড়িয়া করে ছুটলেন বাংলাদেশের জাহানারা। দ্বিতীয় রানটা সম্পন্ন হলো জাহানারার দুর্দান্ত ডাইভের মাধ্যমে। একই সাথে দেশের ক্রিকেটে ইতিহাসে অনন্য এক অধ্যায়ও যোগ হলো। এশিয়ার চ্যাম্পিয়ন বাংলাদেশ! ছেলেমেয়ে নির্বিশেষে ক্রিকেটে এমন কৃতিত্ব দেশের ইতিহাসে এই প্রথম!

এশিয়া জয়ী বাংলাদেশের মেয়েরা

ক্রিকেটে ভারত বরাবরই জয়ান্ত টিম। প্রমীলা ক্রিকেটে বর্তমানে ওয়ার্ল্ড র্যাঙ্কিং-এ ভারতের অবস্থান চার। গত উইম্যাস ওয়ার্ল্ড কাপ-এর রানার-আপ ভারত এশিয়ার মধ্যে নিঃসন্দেহে সবচেয়ে বড় দল। এর আগের ছয়টি এশিয়া কাপের সবগুলোতেই চ্যাম্পিয়ন দলের নাম ভারত। দলে আছে মিতালি রাজ, হারমানপ্রিত কৌর এবং বুলন গোস্বামীর মতো প্রমীলা ক্রিকেটের মেগাস্টাররা। সে তুলনায় সালমা খাতুন, রুমানা আহমেদ কিংবা জাহানারা আলমদের নিয়ে গড়া বাংলাদেশ দলের অভিজ্ঞতা কম

বলতেই হয়। তবে সামর্থ্যের যে অভাব ছিল না তার প্রমাণ তো সদ্যসমাপ্ত উইম্যাস টি টোয়েন্টি এশিয়া কাপ ২০১৮-এর ফাইনালই। তবে এটাকে নিছক ঝুক ভেবে যারা প্রমীলা ক্রিকেটারদের কৃতিত্বকে এতটুকু ছোট করে দেখছেন তাদের জন্য বলে রাখা ভালো যে, এই প্রতিযোগিতারই নবম ম্যাচে ভারতকে সাত উইকেটের বিশাল ব্যবধানে হারিয়েছিল বাংলাদেশের মেয়েরা।

ভারতের কাছে বড় টুর্নামেন্টে বারবার কাছাকাছি গিয়েও ধরাশায়ী হয়েছে বাংলাদেশের ছেলেরা। দেশের নানা প্রান্তের ক্রিকেট অনুরাগীদের মনে জমা হওয়া যত্নগু

অনেক ক্ষেত্রেই কমিয়েছে দেশের মেয়েদের এই সাফল্য। শ্রীলংকার সাথে হার দিয়ে শুরু করা বাংলাদেশের মেয়েরা ঘুরে দাঁড়ায় এশিয়ার আরেক শক্তিশালী দেশ পাকিস্তানের সঙ্গে সাত উইকেটের বিশাল ব্যবধানে জয়ের মাধ্যমে। এরপর একে একে ভারত, থাইল্যান্ড এবং স্বাগতিক মালয়শিয়াকে হারায় সালমা খাতুনের নেতৃত্বে দুর্দান্ত খেলা বাংলাদেশ দল। টুর্নামেন্ট জুড়ে দলবদ্ধভাবে খেলাই ছিল বাংলাদেশের মূলমন্ত্র। ফাইনালে বল হাতে কম টার্গেটে বেঁধে রাখতে তৎপর ছিলেন খানিজাতুল কুবরা, সালমা খাতুন, নাহিদা আজগার এবং রুমানা। ব্যাট হাতে যার যার জায়গা থেকে দায়িত্বটুকু পালন করেছেন আয়েশা রহমান, নিগার সুলতানা, রুমানা আহমেদসহ অন্যান্যরা। ফলাফল এশিয়ার মধ্যে দেশের মেয়েদের এই বড় সাফল্য। ছেলেমেয়ের গতি উঠিয়ে দিয়ে ট্রফির মান নিয়ে চিন্তা করলে এটি কিন্তু দেশের ক্রিকেট ইতিহাসেরই সবচেয়ে বড় সাফল্য বলা চলে।

প্রথমবারের মতো সিরিজ জয়

এশিয়া কাপের সাফল্যের পরই বাংলাদেশ নারী জাতীয় ক্রিকেট দলের সামনে ছিল ব্যক্ত সময়। আয়ারল্যান্ডের মাটিতে স্বাগতিক দেশের বিপক্ষে তিন ম্যাচের টি-টোয়েন্টি সিরিজ কোনো দিক থেকেই সহজ ছিল না।

বিশেষ করে দেশ থেকে একেবারে ভিন্ন কভিশনে সদ্য এশিয়া জয়করা দলটির তখনো অনেক কিছু প্রমাণ করার ছিল। আয়ারল্যান্ডকে তিন ম্যাচ টি-টোয়েন্টি সিরিজে ২-১-এ হারিয়ে বাংলাদেশের মেয়েরা দেখিয়েছে এশিয়া পোরিয়ে দৃষ্টিটা এখন বিশ্বমন্ডের দিকে ক্রমশ ছির হচ্ছে। এরই মধ্য দিয়ে আরো একটি অনন্য রেকর্ড অর্জন করে দলটি। আয়ারল্যান্ডের সঙ্গে এই সিরিজ জয়ের মাধ্যমে প্রথমবারের মতো দ্বিপক্ষিক টি-টোয়েন্টি সিরিজ জয় করলো বাংলাদেশের মেয়েরা। এশিয়া কাপের জয়ের পর গেল জুনেই প্রথমবারের মতো সিরিজ জয়, সবমিলিয়ে জুন ২০১৮ দেশের ক্রিকেট ইতিহাসের গুরুত্বপূর্ণ একটা অংশ হয়ে গেল।

বিশ্বকাপ বাছাইপর্বে অপরাজিত চ্যাম্পিয়ন বাংলাদেশ

এশিয়া কাপের মাধ্যমে নারী ক্রিকেটারদের যে জয়যাত্রা শুরু হয়েছিল তা গেল জুলাই অব্যাহত ছিল পুরোদমে। ফলাফল আইসিসি উইম্যাস টি-টোয়েন্টি বিশ্বকাপের বাছাইপর্ব একেবারে অপরাজিত চ্যাম্পিয়ন হয়ে শেষ করেছে বাংলাদেশ। সালমা খাতুনের নেতৃত্বে দলটি একেক একে হারিয়েছে পাপুয়া নিউগিনি, নেদারল্যান্ডস, সংযুক্ত আরব আমিরাত এবং স্কটল্যান্ডকে। বাছাই



“

দেশের ইতিহাসে সবচেয়ে বড় শিরোপা
জেতানো নারী ক্রিকেটাররা দেশে ফিরে
চট্টগ্রামে অনুশীলন করতে যাওয়ার জন্য
পেয়েছেন লোকাল বাস। এ নিয়ে পত্র-
পত্রিকায় লেখালেখি হয়েছে সম্পত্তি,
সর্বস্তরের মানুষের সমালোচনায় প্রকাশ
পেয়েছে আদতেই বৈষম্যের শিকার দেশের
নারী ক্রিকেটাররা।

পর্বের ফাইনালে আয়ারল্যান্ডকে ২৫ রানে
হারিয়ে টানা তৃতীয় শিরোপা ঘরে তুলে দেশের
মেয়েরা। এর মধ্যে সংযুক্ত আৱৰ আমিৰাতের
বিপক্ষে বাছাই পর্বের ম্যাচে টি-টোয়েন্টি তে
দেশের হয়ে প্রথম হ্যাট্ট্রিক করার কৃতিত্ব করে
দেখিয়েছেন মাগুরার মেয়ে ফাহিমা খাতুন।
সর্বমিলিয়ে বলতেই হয়, বিগত দুই মাসে
ব্যক্তিগত এবং দলগত দুই দিক থেকেই একের
পর এক সাফল্য অর্জনের মাধ্যমে বাংলাদেশ
নারী ক্রিকেট দল সত্যিই এখন বিশ্বমধ্যে
উদীয়মান এক পরাশক্তি হওয়ার পথে এগোচ্ছে
জোরেশোরে।

বৈষম্যের শিকার দেশের নারী ক্রিকেটাররা

এই নারী ক্রিকেটারদের নিয়ে প্রশংসা বাক্য
সহজে শেষ হবার নয়। তাই এবার অন্যদিকে
চোখ দেওয়া যাক। দেশের জন্য এত বড়
সাফল্য নিয়ে আসা ক্রিকেটাররা উপস্থুত
সমাননার জোর দাবিদার এই নিয়ে কারো

সন্দেহ থাকার কথা নয়। তবে নিম্নোক্ত
তথ্যাদিতে একবার চোখ বুলিয়ে নিলেই
নিদারণ বৈষম্যের চিত্র ধরা পড়বে।

বর্তমানে বাংলাদেশ ক্রিকেট বোর্ডের সাথে
চুক্তিবদ্ধ আছেন ১৭জন নারী ক্রিকেটার।
এই ক্রিকেটারদের বেতন সর্বনিম্ন ১০
হাজার থেকে সর্বোচ্চ ৩০ হাজার টাকা।
তবে সমসাময়িক ছেলেদের ক্রিকেটে
সর্বনিম্ন বেতন লাখের কাছাকাছি।

ঘরোয়া ক্রিকেটে জাতীয় লীগে প্রথম স্তরে
ম্যাচ ফি ২৫ হাজার টাকা, দ্বিতীয় স্তরে ২০
হাজার টাকা করে পান ছেলেরা। বিসিএল-
এর ক্ষেত্রে ম্যাচ ফির পরিমাণ ৫০ হাজার
টাকা। সে জায়গায় জাতীয় চ্যাম্পিয়নশিপ
খেলে ম্যাচ ফি হিসেবে মেয়েরা পান মাত্র
৬০০ টাকা, যা পরবর্তীতে বাড়িয়ে এক
হাজার টাকা করার প্রস্তাব দেয়া হয়েছে।

দেশের ইতিহাসে সবচেয়ে বড় শিরোপা
জেতানো নারী ক্রিকেটাররা দেশে ফিরে
চট্টগ্রামে অনুশীলন করতে যাওয়ার জন্য
পেয়েছেন লোকাল বাস। এ নিয়ে পত্র-
পত্রিকায় লেখালেখি হয়েছে সম্পত্তি,
সর্বস্তরের মানুষের সমালোচনায় প্রকাশ
পেয়েছে আদতেই বৈষম্যের শিকার দেশের
নারী ক্রিকেটাররা।

সালমাদের এই সাফল্যের পর মাননীয়
প্রধানমন্ত্রী এবং বাংলাদেশ ক্রিকেট বোর্ডের
পক্ষ থেকে ২ কোটি টাকা পুরস্কার ও
প্রত্যেক ক্রিকেটারকে ১০ লাখ টাকা করে
আর্থিক পুরস্কার দেওয়ার ঘোষণা দেওয়া
হয়। এমন উদ্যোগ অবশ্যই সাধুবাদ
জানানোর মতো। তবে সবচেয়ে জরুরি
হলো বেতন ও ম্যাচ ফিতে বৈষম্য দূর
করে প্রমীলা ক্রিকেটে বিনিয়োগ বৃদ্ধি
করা। আর তা সম্ভব হলে অদূর ভবিষ্যতে
বৈশ্বিক টুর্নামেন্টে এমন অসংখ্য সাফল্য
পাওয়া এই প্রতিভাবন নারীদের জন্য
সময়ের ব্যাপার ছাড়া কিছুই নয়। তারচেয়ে
বড় কথা এই ক্রিকেটাররা এখন দেশের
অসংখ্য নারীর রোল মডেল হতে চলেছেন।
কারণ তাঁরা প্রমাণ করেছেন দেশের নারীরা
এখন শুধু ঘর সামলানোতেই দক্ষ নয়,
আলাদা আলাদা ক্ষেত্রে তাঁরা একেকজন
একেকভাবে চ্যাম্পিয়ন।

নাইব রিদোয়ান





আইনি ডিজেন্সা



নারী ও শিশুর অধিকার সুরক্ষা

পাঠকের প্রশ্ন :

আমার-ওর বিয়ে হয়েছে ২০১৪ সালে। বৈবাহিক জীবনে আমাদের দুটি সন্তান আছে। গতবছর থেকে আমার স্বামীর ব্যবসা কিছুটা খারাপের দিকে। তারপর থেকে আমার ও সন্তানদের প্রতি আমার স্বামীর আচরণ বদলে যেতে থাকে। ও সংসারের খরচ দেওয়া বন্ধ করে দেয়। এমতাবস্থায় আমি কি করতে পারি?

রাবেয়া
ধানমন্ডি, ঢাকা।

পারিবারিক সহিংসতা বলতে পারিবারিক সম্পর্ক রয়েছে এমন কোনো ব্যক্তি কর্তৃক পরিবারের অপর কোনো নারী বা শিশু সদস্যের উপর শারীরিক নির্যাতন, মানসিক নির্যাতন, মৌননির্যাতন অথবা আর্থিক ক্ষতিকে বৃদ্ধাবে। আপনি যে অভিযোগটি করছেন, আপনার স্বামী আপনাকে এবং আপনার সন্তানদের ভরণপোষণ দিচ্ছেন না, এ-বিষয়টি পারিবারিক সহিংসতার সংজ্ঞায় পড়বে।

জাতিসংঘ কর্তৃক ঘোষিত নারীর প্রতি সকল প্রকার বৈষম্য বিলোপ সন্দেশ, ১৯৭৯ ও শিশু অধিকার সন্দেশ,

“

আপনি যেহেতু অর্থনৈতিক ক্ষতির মুখোমুখি হচ্ছেন, সেক্ষেত্রে আদালত এ ক্ষতিপূরণের আবেদন করতে পারেন। সংক্ষুর ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক, আর্থিক, স্থাবর বা অস্থাবর সম্পত্তির ক্ষতি হলে বা ক্ষতির সম্ভাবনা থাকলে, দরখাস্তের মাধ্যমে আদালতের নিকট ক্ষতিপূরণের জন্য আবেদন করা যাবে।

১৯৮৯- এর স্বাক্ষরকারী রাষ্ট্র হিসাবে এবং গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশের সংবিধানে বর্ণিত নারী ও শিশুর সমাধিকার প্রতিষ্ঠার নিমিত্ত পারিবারিক সহিংসতা প্রতিরোধ, পারিবারিক সহিংসতা হতে নারী ও শিশুর সুরক্ষা নিশ্চিত করার জন্য পারিবারিক সহিংসতা (প্রতিরোধ ও সুরক্ষা) আইন, ২০১০ প্রণীত হয়েছে।

পারিবারিক সহিংসতা (প্রতিরোধ ও সুরক্ষা) আইন, ২০১০-এ প্রথমবারের মতো পারিবারিক সহিংসতাকে অপরাধ হিসেবে গণ্য করা হয়েছে। পারিবারিক সহিংসতা (প্রতিরোধ ও সুরক্ষা) বিধিমালা, ২০১৩ প্রণীত হয়েছে। জাতিসংঘ কর্তৃক ঘোষিত নারীর প্রতি সকল প্রকার বৈষম্য বিলোপ সন্দেশ, ১৯৭৯-এ বলা হয়েছে আর্থিকভাবে একজন নারীকে তাঁর পরিবারের কোনো সদস্য ক্ষতিগ্রস্ত করলে তা পারিবারিক সহিংসতা হিসেবে বিবেচিত হবে। একজন শিশু বা নারী- যিনি পারিবারিক সম্পর্ক থাকবার কারণে পরিবারের অপর কোনো সদস্য কর্তৃক পারিবারিক সহিংসতার শিকার হয়েছেন বা হচ্ছেন বা সহিংসতার ঝুঁকির মধ্যে রয়েছেন দেশের আইন অন্যায়ী প্রতিকার চাইতে পারবেন।

আইনের অধীনে আপনি নিম্নলিখিত প্রতিকার চাইতে পারবেন :

- ক) এই আইন অনুসারে প্রতিকার প্রাপ্তির অধিকার;
- (খ) চিকিৎসা সেবা প্রাপ্তির সুযোগ;
- (গ) প্রয়োগকারী কর্মকর্তার নিকট হতে সেবা প্রাপ্তির সুযোগ;
- (ঘ) প্রযোজ্য ক্ষেত্রে, আইনগত সহায়তা প্রদান আইন, ২০০০ অনুসারে বিনাখরচে আইনগত পরামর্শ ও সহায়তা প্রাপ্তি বা অন্য কোনো আইন অনুসারে প্রতিকার প্রাপ্তির উপায়;

আদালতে আবেদন

সংক্ষুর ব্যক্তি বা তাহার পক্ষে কোনো প্রয়োগকারী কর্মকর্তা, সেবা প্রদানকারী বা অন্য কোনো ব্যক্তি এই আইনের অধীনে প্রতিকার প্রাপ্তির জন্য আবেদন করতে পারবেন। আবেদন প্রাপ্তির ৭ (সাত) কার্যদিবসের মধ্যে আদালত সংক্ষুর ব্যক্তির আবেদন শুনানির জন্য তারিখ নির্ধারণ করবে।

অন্তর্বর্তীকালীন সুরক্ষা আদেশ

আবেদনপ্রাপ্তির পর আদালত যদি আবেদনপত্রের সাথে উপস্থাপিত তথ্যাদি পর্যালোচনা করে এই মর্মে সন্তুষ্ট হয় যে, প্রতিপক্ষ কর্তৃক বা তার প্ররোচনায় কোনোরূপ পারিবারিক সহিংসতা ঘটিবার সম্ভাবনা রয়েছে, তাহলে আদালত প্রতিপক্ষের বিকল্পে একতরফাভাবে অন্তর্বর্তীকালীন সুরক্ষা আদেশ প্রদান করতে পারবে।

আপনি যেহেতু অর্থনৈতিক ক্ষতির মুখোমুখি হচ্ছেন, সেক্ষেত্রে আদালত এ ক্ষতিপূরণের আবেদন করতে পারেন। সংক্ষুর ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক, আর্থিক, স্থাবর বা অস্থাবর সম্পত্তির ক্ষতি হলে বা ক্ষতির সম্ভাবনা থাকলে, দরখাস্তের মাধ্যমে আদালতের নিকট ক্ষতিপূরণের জন্য আবেদন করা যাবে।

ব্যারিস্টার মিতি সানজানা একজন করপোরেট ল'ইয়ার। তিনি লিগ্যাল কাউন্সেল নামক একটি করপোরেট ল'চেম্বার -এর পাটনার। নারী ও শিশুর অধিকার নিয়ে বিভিন্ন টিভি টকশোতে কথা বলেন এবং বিভিন্ন দৈনিক পত্রিকায় নিয়মিত কলাম লেখেন।

ଗର୍ଭକାଳୀନ ତୁକେର ଯତ୍ନ

ପ୍ରେଗନ୍ୟାସି ପ୍ରତିଟି ନାରୀର ଜନ୍ୟ କାଙ୍କିତ ଏକଟି ସମୟ । ଆର ଏହି ସମୟେ ଦେଖା ଦେଇ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ । ଯାର ପ୍ରଭାବ ତୁକେଇ ବେଶ ଦେଖା ଯାଇ । ଆଜକେର ଲେଖା ସାଜାନୋ ହେଁଛେ ଗର୍ଭବତୀ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତି ମାଂଦେର ତୁକେର ସମସ୍ୟା ଓ ତାର ସମାଧାନ ନିଯମେ ।

ତୁକେର ଫଟା ଦାଗ ବା ଷ୍ଟେଚ ମାର୍କ

୧୦ ଶତାଂଶ ନାରୀର ଶରୀରେ ଦେଖା ଯାଇ ଏହି ଅନାକାଙ୍କିତ ଫଟା ଦାଗ, ଯେହେତୁ ବାଡ଼ି ଓ ଜନେର ବିଷୟଟି ଆହେ,

ମା ଓ ସତାନେର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିର ସାଥେ ତୁକ ଟାନ ଟାନ ହତେ
ଥାକେ ଆର ଡ୍ୟାମେଜ
ହୁଏ କୋଲାଜେନ,
ଇଲାସ୍ଟିନ । ତାଇ
ଗର୍ଭକାଳୀନ ସମୟେର
ଶେମେର ଦିକେ
ଅଥବା ସତାନ
ଭୂମିତ ହବାର ପର

ଷ୍ଟେଚମାର୍କଗୁଲୋ ସୌନ୍ଦର୍ୟହାନୀକର ହୟ । ଏ ଦାଗଗୁଲୋ ଏକବାର ହଲେ ତୁକ ପୂର୍ବେର ଟେକ୍ରାଚରେ ଫିରିଯେ ଆନା କଠିନ । ତାଇ ଯାରା ପ୍ଲାନ କରିଛେ ପ୍ରେଗନ୍ୟାସିର ଶୁରୁତେ କ୍ଷିଣ କେୟାର ରେଜିମ ଏ ଲିପିତ ରେପ୍ଲିନିଶିଂ ମଯେଶାରାଇଜାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ଏଥିନ ନାନାରକମ ଷ୍ଟେଚମାର୍କ କ୍ରିମ ପାଓୟା ଯାଇ, ଏହାଡାଓ ନାରିକେଲ ତେଲ, ଅଲିଭ ଓ ଯେଲ, କୋକୋ ବାଟାର ବ୍ୟବହାର କରା ଯେତେ ପାରେ ।

ଗୋସଲେର ପର ଓ ରାତେ ଶୋଯାର ପୂର୍ବେ ପେଟ, ଉର୍ଦ୍ଦ୍ଵ, କୋମରେ କ୍ରିମ ବା ତେଲ ମ୍ୟାସେଜ କରତେ ହବେ ସାର୍କୁଲାର ମୋଶନେ । ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାରେ ତୁକ ମସଣ ହୁଏ, ମାର୍କସ-ଏର ବୁଁକି କମ ଥାକେ । ଅୟାଞ୍ଚିକ ମେଡିସିନେର ମାଧ୍ୟମେ ଏହି ଫଟା ଦାଗ ଅନେକଟା କମିଯେ ଆନା ଯାଇ । ରେଡିଓ ଫିଲ୍ମ୍ୟୁଲେସି, ହାଇଫିଲ୍ୟୁଲେସି ଆଲଟ୍ରା ସାଉନ୍ଟ ବେଶ ଜନପିଯ ।

ତୁକେର ପିଗମେନ୍ଟେଶନ

ଏ ସମୟ ହରମୋନାଲ ପରିବର୍ତ୍ତନେର କାରଣେ ମେଲାନିନ ପ୍ରୋଟାକଶନ ବେଢ଼େ ଯାଇ ତୁକେ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ନାନା ଧରନେର ପିଗମେନ୍ଟରି ଡିଜାର୍ଡାର । ହଠାତ୍ କରେ ମୁଖେ, ଗଲାଯ



କାଳୋ ବା ବାଦାମି ଯେ ଛୋପ ଦେଖା ଦେଇ ଏର ଏକଟି ନାମ ଆହେ ‘ମାଙ୍କ ଅଫ ପ୍ରେଗନ୍ୟାସି’ । ଅଧିକାଂଶ କେତେ ସତାନେର ଜନେର ୨/୩ ମାସେର ମଧ୍ୟେ ଏ ଦାଗଗୁଲୋ ଚଲେ ଯାଇ । ଆରବୁଟିନ ଲ୍ୟାକଟିକ ଏସିଦ ଯୁକ୍ତ କ୍ଷିଣ ଲାଇଟେନିଂ କ୍ରିମ ବ୍ୟବହାରେର ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ଡାର୍ମାଟୋଲୋଜିଟ୍ରା । ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୁଇନନ, ରେଟିନଯେଡ ବ୍ୟବହାର ଏକବାରେଇ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ । ଅନେକ କେତେ ମେସତା ଯଦି ୨/୩ ମାସ ପର ନା ଯାଇ କ୍ଷିଣ ରିଜେନାରେଶନ ପିଲ, ମାଇକ୍ରୋନିଡ଼ିଲିଙ୍-ଏର ମାଧ୍ୟମେ ଚିକିତ୍ସା ସ୍ଫର ।

ବ୍ରଣ ବା ର୍ୟାଶ

ପ୍ରେଗନ୍ୟାସିତେ ତୁକେର ଓୟେଲ ପ୍ଲାଟଗୁଲୋ ହାଇପାର ଅୟାଞ୍ଚିଭିଟିର ଜନ୍ୟ ମୁଖେ, ଘାଡ଼େ, ହାତେ ବ୍ରଣ ହୁଏ । ହରମୋନେର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଠିକମତୋ ତୁକ ପରିକାର ନା କରା ଅୟାକନି ବା ପିମ୍ପଳ-ଏର କାରଣ । ସେଣ୍ଯ ଏ ବିଶେଷ ସମୟଟିତେ ସେବାମ ରେଣ୍ଟଲେଟର କିଞ୍ଜାର ଓ ଓୟାଟାର ବେଜାଡ ଓୟେଲ ଫିଲ ମଯେଶାରାଇଜାର ମୁଖେର ଜନ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିଲେ ଏ ସମସ୍ୟାଗୁଲୋ ଥେବେ ପରିତ୍ରାଣ ସ୍ଫର । ଜିଂକ ସାଲଫାର ଯୁକ୍ତ ଲୋଶନ ବା ଇମାଲଶନଇ ଯଥେଷ୍ଟ ବ୍ରଣେର ଚିକିତ୍ସା । ଗର୍ଭବତ୍ୟାର ତୁକେର ଆର ଏକଟି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇ ପ୍ରକାରିଟିକ ଆର୍ଟିକୋରିଆଲ ପ୍ୟାପୁଲାକ୍ରାନ୍ଟ ପ୍ଲାକ । ପେଟ, ନାଭୀ, ଉର୍ଦ୍ଵ, ଲାଲଚେ ର୍ୟାଶ ସାଥେ ଚୁଲକାନୋ ଯା ଅସ୍ତିକର । ମାଇଲ୍ ଟପିକାଲ ସ୍ଟେରରେଡ ଏର ଚିକିତ୍ସା । ଡେଲିଭାରିର ୨/୩ ସଞ୍ଚାହେର ମଧ୍ୟେ ଚଲେ ଯାଇ, ମାଂଦେର କେ ଆଶ୍ଵସ୍ତ କରାଛି ଭୟର କିଛୁ ନେଇ ।

ଚୁଲେର ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଚୁଲେର ଆଗା ଫେଟେ ଯାଓୟା, ଚୁଲପଡ଼ା ଏ ଧରନେର ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ ପ୍ରେଗନ୍ୟାଟ ଏବଂ ଲ୍ୟାକଟେଟିଂ ମାର୍ବା । ଖାଦ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାଣ ପ୍ରୋଟିନ, ଭିଟାମିନ, ମିନାରେଲେର ଘାଟତି, ନିଜେର ପ୍ରତି ଉଦ୍‌ସୀନତା ଏ ସବ କିଛୁ ଚୁଲେର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଜନ୍ୟ କ୍ଷତିକର ।



ଆମାଦେର ଦେଶେ ଅଧିକାଂଶ ମା ଆସରନ ଡେଫିସିୟେନ୍ ଅୟନିମିଯା, ଭିଟାମିନ ଡି ଡେଫିସିୟେନ୍ଟିତେ ଭୋଗେନ । ତାଇ ମାଂଦେର ନିଜେଦେର ପ୍ରତି ସଚେତନ ହତେ ହବେ ପରିବାରେର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଦେର ଏ ବ୍ୟାପାରେ ବିଶେଷ ଭୂମିକା ଆହେ ।

ଆମରା ଅନେକେଇ ଜାନି ନା ପ୍ରେଗନ୍ୟାଗିତେ ଶରୀରେ ଯେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ତାକେ ଟେଟାଲ ବଡ଼ ରିଜେନାରେଶନ ବଲା ହୁଏ । ତାଇ ଏ ସମୟ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ, ଗ୍ରାହଣ ଏବଂ ଅୟନିଟିନ୍‌ଟାଲ ଚେକଆପ, ମେଡିଟେଶନ, ହାଲକା ବ୍ୟାଯାମ ଓ କିନ କେୟାରେର ମାଧ୍ୟମେ ତୁକ ଥାକବେ ସୁନ୍ଦର ଓ ସଜୀବ ଭୂମିତ ହବେ ସୁନ୍ଦର ଶିଶୁ ।

ଡା. ତାଓହିଦା ରହମାନ ଇରିନ

କନ୍ସାଲଟେନ୍ଟ ଡାର୍ମାଟୋଲଜି ଏନ୍ କସମେଟୋଲଜି ଶିଓର୍ରେସେଲ ମେଡିକେଲ [ବିଡି] ଲିମିଟେଡ ।



ম্যাটান্টি পোশাকে আকর্ষণীয়া

জী

বনের এই বিশেষ অধ্যায়ে নিজেকে সুন্দর ও আরামদায়কভাবে উপস্থাপন করতে চাই মানানসই পোশাক। এই সময় পুরানো পোশাকগুলো বাদ দিতে হয় পরিবর্তিত শরীরিক গঠনের কারণে। তাই নতুন করে নিজের আলমারি সাজাতে হয়। কিন্তু ঠিক কি ধরনের পোশাক পরা উচিত, তা নিয়ে বেশ দুশ্চিত্তায়ই পড়েন নতুন গর্ভবতী মহিলা বা নতুন মায়েরা। তাই ম্যাটান্টি পোশাক কেনাকাটার কিছু টিপস আগেই জেনে নিন।

শপিংয়ের ক্ষেত্রে কিছুটা সতর্ক হওয়া উচিত। ম্যাটান্টি ড্রেস একসঙ্গে বেশি কেনা মোটেও বুদ্ধিমানের কাজ হবে না। কারণ বাচ্চা জন্মানোর পর যখন ওজন কমে যাবে, তখন আর ওই পোশাকগুলো পরা হবে না। তাই এই ধরনের পোশাক অল্প কেনাই ভালো। বরং পুরনো চোলাচালা পোশাকের সঙ্গে মিলিয়ে পরা যাবে এমন কিছু কেনাই ভালো হবে। এই সময় অনেকেই গয়না থেকে দূরে থাকেন। কিন্তু সাধারণ একটি পোশাকের সঙ্গে সুন্দর একটি কানের দুল বা মালা পরলে দেখতে বেশ ভালো লাগবে। একরঙা পোশাকের সঙ্গে ভারী এবং রঙচঙ্গে একটি মালা পুরো লুক বদলে দিতে পারে।

প্রিন্ট, রং এবং প্যান্ট

আড়াআড়ি স্টাইল এবং হালকা রংয়ের পোশাক বেশিরভাগ গর্ভবতী নারীই এড়িয়ে চলেন। তারা মনে করেন, এ ধরনের পোশাক পরলে দেখতে আরো মোটা লাগতে পারে। সেদিক থেকে গাঢ় রংয়ের পোশাকে মোটাভাব কিছুটা কম বোৰা যায়। তবে যদি হালকা পোশাক পরতেই চান, তাহলে উপরে একটি প্রিন্টের কোটি পরা যেতে পারে।

এই সময় ডেনিম প্যান্ট বা চোলাচালা জিপ পরা উচিত। পঞ্চম মাসে ফ্রেচ কাপড়ের ম্যাটান্টি প্যান্ট কেনা যেতে পারে। এই ধরনের প্যান্ট শুধু আরামদায়কই নয় বরং শারীরিক গঠনের সঙ্গেও মানিয়ে যায়। তাছাড়া এসময় চাইলে ‘হাই ওয়েস্ট’ প্যান্ট পরা যেতে পারে। এই প্যান্ট সাধারণ আকারের থেকে এক সাইজ বড় কেনা বুদ্ধিমতীর কাজ হবে।

ম্যাক্সি ড্রেস

চোলাচালা ম্যাক্সি বা গাউন স্টাইলের পোশাকগুলো এই সময় ব্যবহার করা বেশ সুবিধাজনক। এগুলো পরলে পেটের অংশ চিলা হওয়ার কারণে ফোলাভাব কম বোৰা

যায়। বিভিন্ন রংয়ের এবং প্রিন্টের ম্যাক্সি ড্রেস এই সময়ে আদর্শ। ‘তি’ গলার পোশাক এই সময় শারীরিক গঠনের সঙ্গে বেশি মানানসই।

টাইটস পর্ন

রংবেরং-এর টাইটস এই সময় বেশ উপযোগী। টাইটস শরীরের পরিবর্তিত আকারের সঙ্গে মানিয়ে যায়। তাই তা বেশ আরামদায়ক। যে কোনো শরীরিক গঠনের সঙ্গে এই পোশাক মানিয়ে যায়। তাই দেহের পরিবর্তন নিয়ে চিন্তা করার প্রয়োজন নেই।

হাই হিল এড়িয়ে চলুন

এই বিশেষ সময় হিল না পরাই ভালো। গর্ভবতী নারীদের জন্য হিল মোটেও উপযোগী নয়। যদি একান্তই হিল পরতে হয়, তাহলে ‘ওয়েজেস’ পরা যেতে পারে। তবে তো যেন অতিরিক্ত উঁচু না হয়, সেদিকেও লক্ষ্য রাখতে হবে। নিয়মিত হিল পরা কখনোই শরীরের জন্য ভালো নয়। গর্ভবস্থায় হিল পরলে নানা ধরনের সমস্যা হতে পারে। এই সময় উঁচু জুতার কারণে গোড়ালি ব্যথা হওয়া, পা ফুলে যাওয়া, হাঁটু ব্যথা হওয়া ইত্যাদি সমস্যা হতে পারে। তাই এই সময় আরামদায়ক জুতা বা স্যান্ডেল পরা উচিত।

লম্বা টিপস বা ফতুয়া পরুন

এই সময় শট টিপস বা ফ্রক বাদ দিয়ে লম্বা শার্ট, টিপস এবং কুর্তি পরা শুরু করুন। কারণ খাটো পোশাকে দেখতে আরো বেশি মোটা লাগতে পারে। আর এতে করে ‘বেবি বাস্প’-ও ভালোভাবে ঢাকা যাবে না, এক্ষেত্রেও লম্বা পোশাক পরা বেশি উপযোগী।

সঠিক অন্তর্বাস বাছাই

ব্যক্তিগত আরাম সব থেকে জরুরি। তা যে সময়ই হোক। তাই গর্ভবস্থায়ও আরামদায়ক অন্তর্বাস বেছে নিতে হবে। এ সময় স্তনের আকার বেশ কয়েকবার পরিবর্তিত হতে থাকে। তাই সেই হিসেবে অন্তর্বাস বাছাই করতে হবে।

গর্ভবস্থায় নতুন মায়েদের চেহারায় এক ধরনের আলাদা জেল্লা যুক্ত হয়। তাই এ সময় সঠিক পোশাক বাছাই নিজেকে আরও সুন্দরভাবে উপস্থাপন করতে সাহায্য করবে। তাছাড়া মুটিয়ে যাওয়া এবং অন্যান্য দৈহিক পরিবর্তন নিয়ে লজ্জা বা অস্থিতে না থেকে বরং জীবনের এই বিশেষ অধ্যায় উপভোগ করা উচিত আত্মিশ্঵াসের সঙ্গে।

সামরিক আহসান। ছবি: উইশলিস্ট





স্ত্রীর প্রেগনেন্সি-র সময়ে হোন সাপোর্টিভ স্বামী

সত্তানের বাবা-মা হওয়া প্রতিটি নারী-পুরুষের জীবনের সবচেয়ে বড় অর্জন। আর মাতৃত্ব তো নারীর জীবনে পরম আরাধ্য এক স্বপ্ন। তবে তা বাস্তবায়নের পথ বেশ কঠিন। গর্ভকালীন সময়ে প্রত্যেক নারীরই নিবিড়ভাবে পরিচর্যা প্রয়োজন। বলার অপেক্ষা রাখে না এই সময়টাতে স্বামীর একান্ত সাহায্যও খুব দরকার। নির্দিষ্ট করে বলতে গেলে এই সময়টায় সঙ্গীর আচার-আচরণ নারীকে সবচেয়ে বেশি প্রভাবিত করে। তাই এ সময়টায় কিছুদিন পর বাবা হতে চলা মানুষটিকে বেশ কিছু ব্যাপার লক্ষ্য রাখতে হবে।

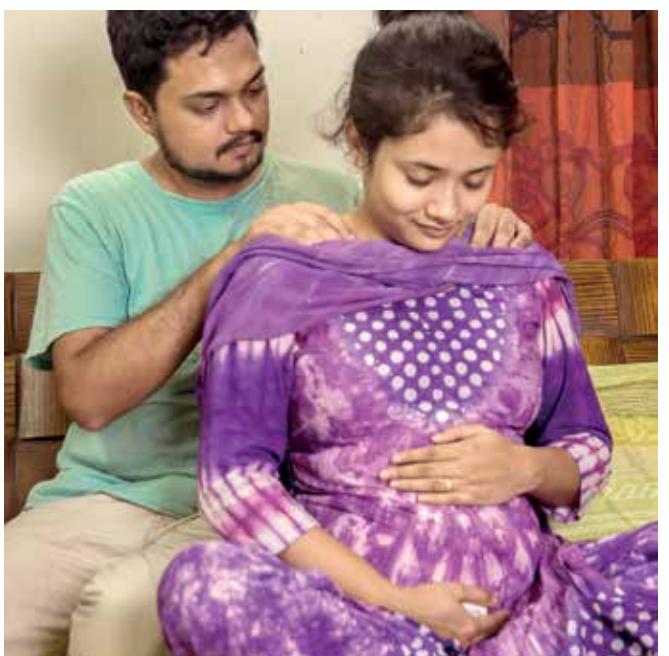
আগের সে এখনকার থেকে ভিন্ন

গর্ভকালীন সময়ে স্ত্রীর ভিতরে বেড়ে ওঠে আরো একটি

জীবন। ফলে শরীরে আসে অনেকরকম পরিবর্তন। বিশেষ করে হরমোনের পরিবর্তনের ফলে দেখা দেয় মুড় সুইং। এ সময়ে তার পছন্দ-অপছন্দকে মেনে নিন, রেগে গেলে- মন খারাপ করলে শান্ত করুন। আপনার সাহায্য ও বোৰাপড়া তার খুব প্রয়োজন। এই সময়ে নারীর নানান শারীরিক পরিবর্তনের মধ্যে ধীরে ধীরে ওজন বেড়ে যাওয়া উল্লেখযোগ্য। এতে আপনার স্ত্রী হয়তো ইনস্মিন্টেড ভুগতে পারেন। তাকে আশ্বস্ত করুন, প্রশংসা করুন, ভালোবাসুন।

তাকে বিশ্রাম নিতে দিন

বিশ্রাম গর্ভবতী মায়েদের একান্ড প্রয়োজন। গর্ভকালের প্রথম তিনমাস ও শেষের দিকে তিনি অনেক ক্লান্ত বোধ



করবেন। ফলে তার কাজের চাপ
কমানোর দায়িত্ব কিন্তু স্বামীরই। বাসায়
দুজন একসাথে থাকলে তাকে অন্য
সময়ের মতো দৈনন্দিন কাজ করতে
না দিয়ে নিজে সাহায্য করবন। যতটা
সম্ভব বিশ্রাম নেয়ার সুযোগ করবে দিন।

খাবারে অনীহা বুরুন ও ব্যবস্থা নিন

এ সময় নারীর শরীরের জন্য দরকার
অতিরিক্ত ক্যালরি। খাবারেও তার
নতুন স্বাদ-বিষয়াদ তৈরি হয়। আজকে
যে খাবার তার কাছে মুখরোচক
লাগবে কালকে হয়ত তাই বিরক্তিকর
লাগবে। এটাই স্বাভাবিক। তাই তার
প্রতি বিরক্ত না হয়ে মেনে নিন। তার
পছন্দের খাবারের ব্যাবস্থা করুন
যতটা সম্ভব।

তার কথা শুনুন

এটা তার সঙ্গী হিসেবে সবসময়ই করা উচিত। কিন্তু
এ সময়টা অনেক বেশি সেনসিটিভ ও তার কাছে
আবেগময়। অন্য সময়ে যে কোথায় তিনি ভ্রক্ষেপ করে
না, সে কথা এখন তার কান্নার কারণ হতে পারে।
তার ভেতরে তৈরি হওয়া জীবনটা কি ঠিকমতো বেড়ে
উঠছে? প্রেগন্যাসি কি নরমাল হবে? তিনি কি ভালো
মা হতে পারবেন? এমন নানা শঙ্কা তার মধ্যে তৈরি
হয়। তাকে কথা বলতে দিন, তার শক্ষাগুলো ভাগ করে
নিন। আশ্বস্ত করুন।

নিয়মিত ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান

সঙ্গীর সাথে নিয়মিত ডাক্তারের চেকআপে যান।
যখন প্রথম বেবির হার্টবিট শুনলেন বা ২০তম সপ্তাহে
আল্ট্রাসাউন্ড করানো— এ সময়গুলোতে তাকে সঙ্গ দিন।
গর্ভকালীন সময়ে স্ত্রী প্রায় অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে,
সমস্যা দেখা দিতে পারে তখন তাকে ডাক্তারের কাছে

নিয়ে যাওয়া ও ভুলে গেলে তা মনে করিয়ে দেওয়া
আপনার একান্ত দায়িত্ব।

একসাথে ভবিষ্যতের পরিকল্পনা করুন

আসন্ন নতুন জীবন নিয়ে গর্ভবতী নারীর অনেক রকম
স্বপ্ন ও পরিকল্পনা থাকে। তার কতগুলোতে শুধুই
আবেগ আর ভালোবাসা আবার কোনটা জরুরি ও বটে।
বাচ্চার নাম কী হবে, বিছানা কেমন হবে, পোশাক
কেমন হলে ভালো হবে এমন কত পরিকল্পনা। আর
স্ত্রী চাকরিজীবী হলে বাচ্চার জন্য ডে-কেয়ার ঠিক করা
এমন অনেক হ্যাপ্পা থাকে। দুজন মিলে সব ঠিক্যাক
করুন।

মনে রাখুন সত্তান জন্মানে নিজের জৈবিক দায়িত্ব
পূরণের পরও স্ত্রীর পাশে থেকে গর্ভধারণের পূরো
প্রক্রিয়ায় সক্রিয় অংশীদার হওয়া স্বামীর দায়িত্বের মধ্যে
পড়ে।

রিয়াদ্দুল্লাহী শেখ। ছবিঃ শুহরাত শার্কিল চৌধুরী

গর্ভবস্থায় বিপদসংকেত ও সাবধানতা

মা তত্ত্বের স্বাদ একজন নারীর জীবনের সবচেয়ে
মূল্যবান আর আরাধ্য বিষয়। কিন্তু সতানধারণ
আর জন্মদান একটি জটিল প্রক্রিয়া।

আর বাংলাদেশে গর্ভকালীন মা আর শিশু মৃত্যুহারণ
আশঙ্কাজনক পর্যায়ের। গর্ভবস্থায় একই দেহে দুই
প্রাণের অস্তিত্ব থাকে। তাই সর্বোচ্চ সতর্কতা আর যত্নের
প্রয়োজন। গর্ভকালীন কিছু বিপদ চিহ্নের থেকে সবসময়
সাবধান থাকতে হয়, সঠিক তথ্য আর তাৎক্ষণিক ব্যবস্থা
পরে মূল্যবান জীবন বাঁচাতে।

রক্তপাতজনিত সমস্যা

গর্ভবস্থায় সামান্য রক্তপাত হওয়া স্বাভাবিক একটি
ঘটনা। তবে অতিরিক্ত রক্তপাত একটি চিহ্ন রিমেন বিষয়।
গর্ভকালীন রক্তপাতের নানারকম কারণ থাকতে পারে।
তবে তলপেটে ব্যথাসহ রক্তপাত ‘এক্সোপিক প্রেগনেন্সি’র
কারণ। ডুর্ঘ যখন জরায়ুর বাইরের দিকে অবস্থান করে
তখন এই সমস্যা দেখা দেয়। তাই এটি হেলাফেলার
বিষয় নয়। এমন আরও বেশ কিছু কারণে অতিরিক্ত
রক্তপাত হতে পারে, দ্রুততার সাথে ডাক্তারের শরণাপন
হতে হবে।

নিয়মিত কন্ট্র্যাকশন হলে

গর্ভকালীন সময়ে একটি নিয়মিত আর গুরুত্বপূর্ণ
ঘটনা হলো কন্ট্র্যাকশন। প্রত্যেক নারীই ভিন্নভাবে
এটি এক্সপেরিয়েন্স করে থাকেন। ডেলিভারির দিন
ঘটিয়ে আসার সাথে সাথেই এর মাত্রা বাড়তে থাকে।
কন্ট্র্যাকশন কিছু উপসর্গ আছে।

- থাইমারি স্টেজের কন্ট্র্যাকশনগুলো খুবই মৃদু আর
অনিয়মিত, সামান্য ব্যাকপেইনের মতো হয়ে থাকে।
- কন্ট্র্যাকশন কোমরের পিছন দিক থেকে শুরু হয়ে
তলপেট আর পরে উরতে ছড়িয়ে পড়ে, সামান্য
ব্যথা হতে পারে।

সাধারণত তিনি প্রকারের কন্ট্র্যাকশন আছে, প্র্যাকটিস,
ফলস ও অ্যাকচুয়াল। প্র্যাকটিস কন্ট্র্যাকশন প্রেগন্যাসির
পুরো সময়জুড়েই অনিয়মিত ভাবে হয়ে থাকে, যা মৃদু।



অ্যাকচুয়াল কন্ট্র্যাকশন হলো ওয়ার্নিং
সাইন, যা ডেলিভারি ডেট ঘনিয়ে
আসা ইঙ্গিত করে। এই কন্ট্র্যাকশনে
ব্যথা তীব্র আর স্থায়ী হয়, যা সামান্য
নড়াচড়া করলেও দূর হওয়ার নয়। এর
মাত্রা আর তীব্রতা সময়ের সাথে না
কমে বরং বাঢ়তে থাকে। এর সাথে
ডায়ারিয়া আর কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা
যুক্ত হতে পারে। কোমর, তলপেট আর
উরতে তীব্র ব্যথা হলেই বুবাতে হবে
এসব অ্যাকচুয়াল কন্ট্র্যাকশন উপসর্গ।
৫-১০ মিনিট স্থায়ী হলেই ডাক্তারের
সাথে যোগাযোগ আবশ্যিক।

অতিরিক্ত বমি ভাব এবং বমি হওয়া

গর্ভবস্থায় বিভিন্ন হরমোনের নিঃসরণ
বমির কারণ হয়ে থাকে। প্রথম তিনি
মাস এটি বেশি হয়, যা একটি স্বাভাবিক
ঘটনা। তবে অতিরিক্ত বমি ভাব আর
বমি হওয়া গুরুতর সমস্যা ইঙ্গিত করে।
পানিশূন্যতার কারণেও বমি হতে পারে।
অতিরিক্ত বমির সমস্যায় দ্রুত চিকিৎসা
ব্যবস্থা নিলে আরোগ্য লাভ অনেকটাই
সহজ হয়ে যায়।

খিচুনি হলে

একলামসিয়ার প্রধান লক্ষণ খিচুনি।
যার ফলে মা ও শিশু দুজনেরই ক্ষতি
এমনকি মৃত্যুও হতে পারে। গর্ভবস্থায়,
প্রসবের সময় বা পরে, যখনই খিচুনি
হোক মাকে সাথে সাথেই ডাক্তারের
শরণাপন হতে হবে।

অসময়ে পানি ভেঙে যাওয়া

গর্ভবস্থায় বা প্রসবের পরে তিনিদিন
টানা জ্বর প্রধান বিপদ চিহ্নগুলোর
একটি। এর সাথে দুর্গন্ধযুক্ত প্রাবের
সমস্যাও হতে পারে। কাঁপুনি দিয়ে জ্বর
আসা আর সাথে প্রস্বাবে জ্বালাপোড়া হল
ইনফেকশনের লক্ষণ। এক্ষেত্রে প্রায়শই
হেলাফেলা করা হয়, যাতে সমস্যা
আরও প্রকট হয়ে পড়ে। দ্রুত চিকিৎসা
গ্রহণে এই সমস্যা থেকে মুক্তি সম্ভব।

তানভীর ইসলাম। ছবি : শুহরাত
শার্কিল চৌধুরী

এমনকি উভয়ের মৃত্যুও হতে পারে।
এছাড়া বাচ্চা অপরিপক্ষ হতে পারে।

এই বিপদ চিহ্নগুলো ছাড়াও মায়ের
পরিচর্যায় যারা থাকবেন তাদের আরও
কিছু দিকে খেয়াল রাখতে হবে, সাথে
সাথে মাকেও সাবধান হতে হবে। এমন
কিছু বিষয় হলো :

- গর্ভকালীন সময়ে উচ্চরক্তচাপ
নিয়ে সর্তক থাকতে হবে। যাদের
এই সমস্যা আছে তাদের এ সময়ে
রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।
- তলপেটে ব্যথা হলে অবহেলা না
করে তাৎক্ষণিকভাবে ডাক্তারের
সাথে যোগাযোগ করতে হবে।
- অনেকের এ সময়গুলোতে
ডায়াবেটিসে ভুগতে হয়,
প্রেগন্যাসির সময় ডায়াবেটিসের
নিয়ন্ত্রণে থাকতে হবে।
- চোখে বাপসা দেখা আর তীব্র মাথা
ব্যথা হওয়া একটি বিপদচিহ্ন।
এসব সমস্যায় দ্রুত চিকিৎসা নিতে
হবে।

বাচ্চার নড়াচড়া বন্ধ হয়ে গেলে

প্রেগনেসির ২৮ সপ্তাহের পর থেকে
বাচ্চার নড়াচড়া করা খুবই রেগুলার
হয়ে থাকে। মা সহজেই তা অনুভব
করতে পারবেন। যদি বাচ্চা নড়াচড়া
করা বন্ধ করে দেয় বা স্বাভাবিকভাবে
না নড়ে তবে সাথে সাথেই ডাক্তারের
শরণাপন হতে হবে।

ভীষণ জ্বর হলে

গর্ভবস্থায় বা প্রসবের পরে তিনিদিন
টানা জ্বর প্রধান বিপদ চিহ্নগুলোর
একটি। এর সাথে দুর্গন্ধযুক্ত প্রাবের
সমস্যাও হতে পারে। কাঁপুনি দিয়ে জ্বর
আসা আর সাথে প্রস্বাবে জ্বালাপোড়া হল
ইনফেকশনের লক্ষণ। এক্ষেত্রে প্রায়শই
হেলাফেলা করা হয়, যাতে সমস্যা
আরও প্রকট হয়ে পড়ে। দ্রুত চিকিৎসা
গ্রহণে এই সমস্যা থেকে মুক্তি সম্ভব।

তানভীর ইসলাম। ছবি : শুহরাত
শার্কিল চৌধুরী





গর্ভাবস্থায় ভ্রমণে সতর্কতা

মন চাইছে দূরের কোনো দারুণ এক জায়গা থেকে ঘুরে আসতে কিন্তু আবার ভয়ও পাচ্ছেন আপনি গর্ভবতী বলে? আপনি কি মাত্রত্বে নিজেকে পুরোপুরি সঙ্গে দেওয়ার আগে সব ভাবনাচিন্তাকে দূরে ঠেলে দিয়ে একটা দারুণ ছুটি কাটাতে চাইছেন? সফরকালে ডাক্তারের পরামর্শ ঠিকভাবে অনুসরণ করলে

আপনার ভাবনাচিন্তার কোনো কারণই নেই। কিছু সতর্কতা অবলম্বন করে আপনি চাইলেই আপনার মনোমতো কোনো জায়গা থেকে ঘুরে আসতে পারেন। কী সেই সতর্কতাগুলো? চলুন দেখে নেওয়া যাক।

কখন সফরে বেরোবেন?

ডাক্তাররা বলেন গর্ভাবস্থায় কোনো জায়গা থেকে ঘুরে আসার জন্য উপযুক্ত সময় হচ্ছে চার থেকে হ্যান্ড মাসের সময়। শুরুর এবং শেষের তিন মাসে ভ্রমণ করার ক্ষেত্রে নিরঙ্গাহিত করে থাকেন তারা। এ সময় ভ্রমণ করলে সেক্ষেত্রে মিসক্যারেজের ঝুঁকি থেকে যায় বলেও জানান তারা।

সফরকালীন সতর্কতা

প্রতিটি গর্ভধারণেই তিনি ভিন্ন বৈশিষ্ট্য থাকে। কিন্তু লম্বা সময় নিয়ে ভ্রমণের সময় আপনার অনাগত সন্তানের সুরক্ষার কথা মাথায় রেখে কিছু মৌলিক সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত। প্রথম যে ব্যাপারটা মাথায় রাখা উচিত তা হলো, মূত্রত্যাগ করতে দেরি করবেন না অন্যথায় তা আপনার ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে। মূত্রত্যাগের ভয়ে পানি পান করা বন্ধ করবেন না, নাহয় এর কারণে মাথাব্যথা কিংবা বমি হতে পারে।

ডাক্তারদের মতে, লম্বা দূরত্বের ভ্রমণে এছাড়াও রক্ত জমাট বেঁধে যাওয়ার ভয় থাকে। তাই, বিমান যাত্রার ক্ষেত্রে পর্যাপ্ত পানি পান করা এবং নিয়মিত বিরতিতে আশপাশে কিছুটা হাঁটাচলা করারও সাধারণ পরামর্শটা তারা দিয়ে থাকেন। অন্যথায় পানিশূন্য হয়ে পড়ারও ভয় থেকে যায়।

অনেক এয়ারলাইন কর্তৃপক্ষই গর্ভবতী মহিলাদের জন্য সহকারী নিযুক্ত রাখেন, যদি না থাকে, তাহলে নিজের অধিকার আদায়ে সচেষ্ট হোন।

সম্ভাব্য স্বাস্থ্যবুঝি

ডাক্তারদের মতে, একটা লম্বা সময় ধরে একই রকমের অবস্থান নিয়ে বসে থাকা রক্তের স্বাভাবিক প্রবাহ ব্যাহত করতে পারে। যার ফলে পেডাল এডেমা হতে পারে, যা হলে আপনার পা এবং গোড়ালি ফুলে যেতে পারে। আর তাই, যদি গাড়িতে ভ্রমণ করে থাকেন তাহলে নিয়মিত অবস্থান পরিবর্তন করুন, নিয়মিত বিরতিতে গাড়ি থামান

এবং একটু স্টেচ করে গোড়ালির জড়তা দূর করুন এবং হাঁটাচলা করুন। গাড়ির বায়ু চলাচলের দিকে খেয়াল রাখুন। সিটেবেল্ট বাঁধার সময় খেয়াল রাখুন যেন তা আপনার পেট বরাবর না হয়ে যায়, অন্যথায় তা আপনার গর্ভের সন্তানের জন্য ক্ষতিকর হয়ে দাঁড়াতে পারে।

ডাক্তারের পরামর্শ নিন সবার আগে

ভ্রমণে বেরোবার আগে অবশ্যই আপনার গাইনি বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হোন। তার কাছ থেকে ত্রিন সিগনাল পেলে তবেই ভ্রমণে বের হোন। জরুরি মুহূর্তে মেডিক্যাল স্টোরে দোড়বাঁপ ঠেকাতে ডাক্তারের পরামর্শমত কিছু জরুরি ওষুধপাতি ও লাগেজে রাখতে পারেন।

ডাক্তাররা বলেন, অনেক মহিলাই গর্ভাবস্থায় ক্লান্তি এবং মাথা ঘোরানোর ব্যাপারে অভিযোগ আনেন। এর জন্য দায়ী পুষ্টিহীনতাই। তাই ভ্রমণের সময় এমন পরিস্থিতি এড়াতে নিয়মিত পানি পান করুন এবং উচ্চপুষ্টিমানসম্পন্ন খাবার গ্রহণ করুন।

স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন

আপনি যত উচ্চমানের হোটেলেই থাকতে যান না কেন, ট্যালেট ব্যবহারের ক্ষেত্রে সতর্ক হোন। কেননা, দেখতে পরিষ্কার হলেও তা ব্যবহারে স্বাস্থ্যবুঝি থেকেই যায়। এই যেমন অনেক সময় হাই কমোড ব্যবহারের ফলে ইনফেকশনের ভয় থেকেই যায়।

সাগরে ভ্রমণের ক্ষেত্রে

পানিপথে ভ্রমণের ক্ষেত্রে আগে থেকে জাহাজের মেডিক্যাল

ক্লু সম্পর্কে নিচিত হোন। ডাক্তারের কাছ থেকে জেনে নিন যদি 'সি সিকনেস' আক্রান্ত হন তাহলে কি করবেন। এর প্রতিকারে ডাক্তার আপনাকে কিছু ওষুধ লিখে দিতে পারেন।

জলপথে ভ্রমণের সময় নরভাইরাস আক্রমণের আশঙ্কা থাকে। এর ফলে আপনার মারাত্ক বমি হতে পারে যা অনেকদিন ধরেই থাকতে পারে। নরভাইরাসের আক্রমণ ঠেকাতে নিয়মিত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। যদি আক্রমণ করেই ফেলে তাহলে অতিসত্ত্ব ডাক্তারের শরণাপন্ন হোন।

বিমানভ্রমণের ক্ষেত্রে

আকাশপথে ভ্রমণ করার ক্ষেত্রে নন প্রেশারাইজড প্লেন পরিহার করুন, কেননা এসব বিমানের বাতাসে অক্সিজেনের সত্র স্বাভাবিকের চেয়ে কম থাকে। যা আপনার অনাগত সন্তানের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।

কিছু কিছু এয়ারলাইন কর্তৃপক্ষ এ সময় ভ্রমণের জন্য ডাক্তারের ত্রিন সিগনাল সংবলিত চিঠি চায়। এটা কর্তৃপক্ষে ভিন্ন হতে পারে। তাই টিকিট কেনার আগে এসব ব্যাপারে খেয়াল রাখুন।

সবশেষে, নিজের মানিয়ে নেওয়ার ক্ষমতার উপর বিশ্বাস রাখুন। সতর্কতার জন্য ডাক্তারের দেয়া সব পরামর্শ পুঁজোনুপুঁজোরূপে মেনে চলুন। গর্ভধারণকে স্বাভাবিক একটা ব্যাপার বলেই মনে করে দুশ্চিন্তাকে দূরে রাখুন এবং দারুণ এক ছুটি কাটিয়ে আসুন।

নাহিয়ান ইসলাম



ইনোভেটিভ হায়ারিং ও লীনা নায়ার



“ My purpose is to ignite the Human Spark to build a Better Business and a Better World”

কথাগলো লীনা নায়ারের। তিনি বিশ্বের দ্বিতীয় বৃহত্তম ফাস্ট মুভিং কনজুমার গুডস কোম্পানি ইউনিলিভারের মানবসম্পদ বিভাগের প্রধান। এতবড় জায়গায় আসন প্রতিষ্ঠিত করতে এই নারী নিজের মেধাকে কাজে লাগিয়েছেন শতভাগ। লীনা ইউনিলিভারের প্রথম নারী মানবসম্পদ প্রধান তো হয়েছেনই, এমনকি এশিয়দের মধ্যেও তিনি সর্বপ্রথম এই দায়িত্বে এসেছেন। পাশাপাশি তিনি নিজের বয়সকে ছাপিয়ে উঠেছেন অনন্য উচ্চতায়। ইউনিলিভারের সর্বকনিষ্ঠ

নির্বাহী পরিচালক পদে নিজেকে নিয়ে গিয়ে প্রমাণ করেছেন অদ্য ইচ্ছা আর একনিষ্ঠ পরিশ্রমের যথাযথ সম্মিলন ঘটাতে পারলে অঙ্গ বয়সেই নিজের স্বপ্নকেও ছাড়িয়ে যাওয়া যায়।

১৯৬৯ সালে ভারতের মুম্বাইয়ের কোলাপুরে জন্ম নেয়া লীনা প্রথমে ছিলেন ইঞ্জিনিয়ারিং এর ছাত্রী। পরবর্তীতে জামসেদপুরের জেভিয়ার স্কুল অফ ম্যানেজমেন্ট থেকে ব্যবস্থাপনায় গ্র্যাজুয়েট হন। অন্যদিকে কর্মজীবনে লীনার মূল পথচালা শুরু হয় ১৯৯২ সালে হিন্দুস্তান লিভারের ম্যানেজমেন্ট ট্রেইনি হিসেবে যোগ দেয়ার মাধ্যমে। কয়েক ধাপ পেরিয়ে প্রতিষ্ঠানটির মানবসম্পদ ব্যবস্থাপক হন ২০০০ সালে। ২০০৭ সালে ৯০ বছর পাঢ়ি দেওয়া হিন্দুস্তান ইউনিলিভারের ব্যবস্থাপনা কমিটিতে প্রথম নারী হিসেবে যুক্ত হন। ২০১৬ সালে মহাব্যবস্থাপক হিসেবে নিয়োগ পান একই বিভাগে। পরের বছরই পদোন্নতি ঘটে এই বিভাগের নির্বাহী পরিচালক পদে। আর ২০১৬ সালে ১৯০টি দেশে ছাড়িয়ে থাকা ইউনিলিভারের মানবসম্পদ বিভাগের প্রধান কর্মকর্তা হিসেবে নিয়োগ পান। একই সাথে নিযুক্ত হন ইউনিলিভার লিডারশিপ এক্সিকিউটিভ হিসেবেও।

ইনোভেটিভ হায়ারিং

বিশ্বব্যাপী ছাড়িয়ে থাকা ইউনিলিভারের দেড় লক্ষাধিক অভিজ্ঞ কর্মিবাহিনীর দায়িত্বে থাকা লীনা নায়ারের উভাবনী ক্ষমতার স্বচেতে বড় পরিচয় পাওয়া যায় বহুজাতিক কোম্পানিটির নিয়োগ প্রক্রিয়া লক্ষ্য করলে।

নিয়মিত পরিদর্শনের অংশ হিসেবে সম্প্রতি বাংলাদেশ সফরে আসেন লীনা। সফরকালে অন্যান্য অনেক প্রসঙ্গের পাশাপাশি কথা বলেন অভিনব এই নিয়োগ প্রক্রিয়া সম্পর্কেও।



কেমন এই নিয়োগ প্রক্রিয়া?

তিনি বলেন চাকুরিপ্রার্থীদেরকে প্রথমে কয়েকটি ভিডিও গেইম খেলতে দেয়া হয়। এই গেইম পর্বের মাধ্যমেই মোটামুটি যাচাই হয়ে যায় কারা অধিকতর যোগ্য। “আমরা প্রবল মানসিক শক্তি, শেখার সক্ষমতা এবং কোনকিছু পরিবর্তনের সক্ষমতার মত গুণগুলোকে বিবেচনায় নিই। আর এ সবই বোঝা যায় গেইম খেলানোর মধ্য দিয়ে,” বলছিলেন লীনা নায়ার। গেইম সেশনের পর প্রত্যেক প্রার্থীকে ৩০ মিনিট ধরে কম্পিউটার প্রোগ্রামের মাধ্যমে সংযোগিতাবাবে উত্থাপিত বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দিতে হয় এবং এই সেশনটি ভিডিও রেকর্ড করে আপলোড করতে বলা হয়। পরবর্তীতে মেশিন লার্নিং এর মত অ্যাডভাসড কম্পিউটিং সিস্টেম ব্যবহার করে প্রার্থীদের মুখভঙ্গ বিশেষণ করা হয় এবং এই বিশেষণের ফলাফলের ওপর





ভিত্তি করেই সাক্ষাতকারের জন্য প্রার্থী
বাছাই করা হয়।

অর্থাৎ, যোগ্য প্রার্থী বাছাইয়ের পুরো
প্রক্রিয়াটি প্রযুক্তি নির্ভর। এতেসব কিছুর
পর সাক্ষাতকারের মাধ্যমে বাছাইকৃত
প্রার্থীদেরকে দুই পাতার একটি প্রতিবেদন
দেয়া হয় যেখানে প্রত্যেকের নিজ নিজ
যোগ্যতা এবং ঘাটতির উল্লেখ থাকে।

লীনা নায়ারের বুদ্ধিদীপ্ত মগজের অবদানে
উঙ্গাবিত এই নিয়োগপ্রক্রিয়া গোটা বিশ্বে
বীতিমত আলোড়ন তুলে দিয়েছে। এই
উঙ্গাবন ইতোমধ্যেই পথগুশট অ্যাওয়ার্ড
জিতে নিয়েছে। এমনকি এটিকে বিশ্বের
অন্যতম সেরা আবিক্ষারও বলা হচ্ছে।

কেন এই পদ্ধতি

লীনা নায়ারের মতে এই নিয়োগ প্রক্রিয়ার
মাধ্যমে আসলে মানুষকে যত্নের চ্যালেঞ্জের

সামনে ছেড়ে দেয়া হয় যেন মানুষ নিজেকে সেরা
হিসেবে প্রমাণ করতে পারে। অক্ষমাং সামনে আসা
চ্যালেঞ্জকে কীভাবে মোকাবেলা করতে হবে তারও
একটা প্রশিক্ষণ এই নিয়োগপদ্ধতি। মোটের ওপর,
আদর্শমানের কর্মী খুঁজে পাওয়ার ক্ষেত্রে সম্পূর্ণ নতুন
ধরণের এই নিয়োগপদ্ধতিই বিশেষ কার্যকরী হবে
এতে কোন সন্দেহ নেই।

নারীবান্ধব কর্মসূল তৈরিতে লীনা নায়ার

উপমহাদেশের রক্ষণশীল পরিবেশে থেকেও নারীরা
যাতে নিজেদের কর্মশক্তির যথাযথ ব্যবহার নির্দিষ্ট
করতে পারে সেজন্য তিনি ইউনিলিভারেন্সের জীবনে
বাই চয়েন্স নামের অভিনব একটি প্রোগ্রাম চালু
করেন। এই প্রোগ্রাম ইতোমধ্যেই কর্মসূল থেকে
বারে যাওয়া নারীদেরকে পুনরায় কর্মসূল থেকে
আনার জন্য খুবই কার্যকর প্রমাণিত হয়েছে।

মানবসম্মত বিকাশ চান লীনা

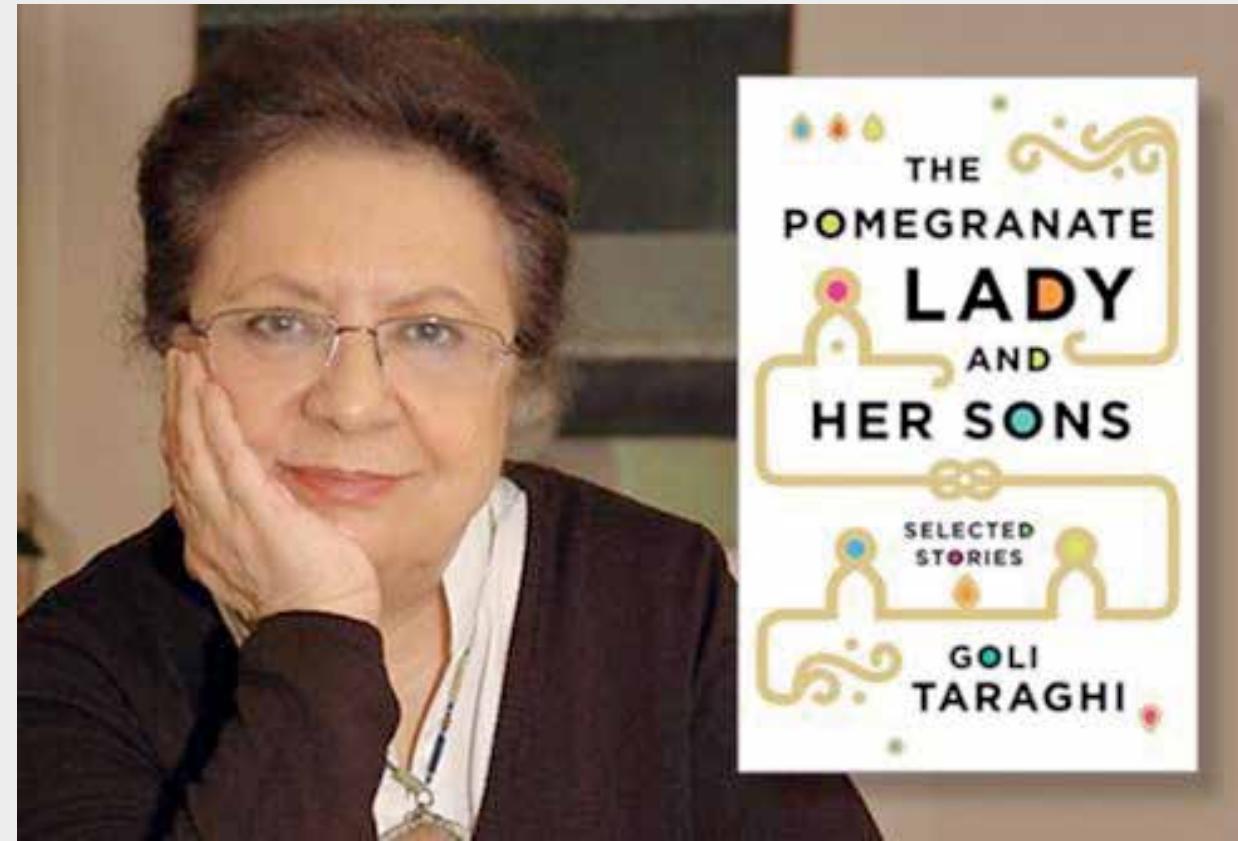
প্রযুক্তির চরম উত্কর্ষতার এই যুগে বিশ্বের ৬৭
শতাংশ ব্যবসাপ্রতিষ্ঠানের প্রধানেরা ভাবেন যত্নেই
হচ্ছে ব্যবসাক্ষেত্রে টিকে থাকার মূল হাতিয়ার।
অন্যদিকে লীনা নায়ারের বিশ্বাস করেন মানুষ যত
বেশি তার সত্ত্বাগত উন্নতি ঘটাতে পারবে ততোই
তার টিকে থাকার সম্ভাবনা বাঢ়বে। তার মতে
মানুষের মধ্যে কোনকিছু আবিক্ষার করা বা কোন
সমস্যার সমাধান করার যে সক্ষমতা এটিকে উপলব্ধি
করতে পারলেই মানুষ ব্যবসাক্ষেত্রে আরো এগুবে।

ভারতবর্ষের রক্ষণশীল সমাজব্যবস্থায় বড় হয়েও
একজন নারী কিভাবে নিজেকে স্বপ্নের আসনে
প্রতিষ্ঠিত করতে পারেন, তার উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত লীনা
নায়ার। নারী তার জীবনের স্বাভাবিক গতিধারা
বজায় রেখেও যে বিরাট অর্জন হাতের মুঠোয়
পুরতে পারে তা তার চেয়ে ভাল করে আর কজন
দেখিয়েছেন?

-সাজ্জাদুর রহমান

‘নারী লেখকদের লেখায় ন্ম আন্তরিকতা থাকে, পুরুষ লেখকদের লেখায় তা পাবেন না।’

- গোলি তারাঘি



ইরানের নির্বাসিত লেখক গোলি তারাঘির জন্ম ১৯৩৯ সালে তেহরানে। বেশ কিছু প্রশংসিত গল্প সংকলন এবং উপন্যাসের লেখক তিনি। পড়াশুনা করেছেন ইরান ও মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের বিভিন্ন বিশ্ববিদ্যালয়ে দর্শন, মিথোলজি এবং প্রাচীকীবাদের ওপর। ইরানের ইসলামি বিপ্লবের পর বিশ্ববিদ্যালয় বন্ধ হয়ে গেলে গোলি তারাঘি দেশ ছেড়ে প্যারিসে চলে আসেন। তারাঘির এই সাক্ষাৎকারটি গ্রহণ করেন নিউইয়র্ক বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক নাহিদ মোজাফফরি। ‘ওয়ার্ডস উইদাউট বৰ্ডারস’-এর সাইটে প্রকাশিত। অনুবাদ করেছেন এমদাদ রহমান। নির্বাচিত অংশ প্রকাশিত হলো।

নাহিদ মোজাফফরি : আপনি ইরানের সেই মুষ্টিমেয় লেখকদের একজন যাকে নির্বাসনের অভিজ্ঞতার ভেতর দিয়ে যেতে হয়েছে ১৯৭৯-এর ইসলামি বিপ্লব-প্রবর্তী সময়ে। নিজেদেশে লেখালেখি আর নির্বাসনকালীন সময়ে আপনার লেখালেখির অভিজ্ঞতার কথা জানতে চাই।

গোলি তারাঘি : জীবনের বেশিরভাগ সময়ই আমি দুটি বিশ্ব থেকেছি। ৭৯-তে আমি ইরান ছেড়েছিলাম, ইসলামি বিপ্লবের একেবারে গোড়ার দিকে। তখন থেকেই আমার জীবনে প্যারিস আর তেহরানের মধ্যে অবিরাম ছুটে চলার ধারাবাহিক যাত্রার সূচনা হলো এক বাস্তবতা থেকে সম্পূর্ণ তিনি আরেক বাস্তবতায়। আর খুব স্বাভাবিকভাবেই

এই দৈত অঙ্গুত্ব আমার সাহিত্যকেও একটা বিশেষ মাত্রা দিয়ে দিল। কিন্তু তেহরানে আমাকে বারবার ফিরে যেতে হয়েছিল কারণ লেখালেখিতে আমার সমস্ত প্রেরণা ছিল আমার স্বদেশ। ইরান হচ্ছে পরম্পরাবরোধিতা আর মতান্বয়কের এক মহাসমূদ, এমন এক দুনিয়া যা হাস্যকরণসাত্ত্বক অসংখ্য চরিত্র, কিন্তু তক্ষিকার ঘটনা আর পরাবাস্ত্ব পরিস্থিতিতে ভরপূর। প্যারিসের কোথায় আমি বেদানাওলা সেই নারীকে খুঁজে পাব? তবে একইসঙ্গে আমার কাছে প্যারিস হচ্ছে নিজেকে অবিরাম ঝান্দ করবার এক স্থান। প্যারিসের মুক্ত হাওয়া আমাকে লেখালেখির অদম্য শক্তিটা জোগাল।

নাহিদ মোজাফফরি : কোন কোন লেখক আপনাকে গভীরভাবে প্রভাবিত করেছেন?

গোলি তারাঘি : লেখার ক্ষেত্রে আমার নিজের একটা স্টাইল আছে, ভাবনার একটা বিশেষ ধরন আছে। তবে এটা তো সত্য যে নবোক্ত এবং সালমান রুশদি’র বইয়ের কিছু কিছু জায়গা আছে, যা আমাকে সত্যিকার অর্থেই স্পৰ্শ করেছে। ফোর্কথ ফারখজাদ, যিনি ইরানের একজন প্রখ্যাত কবি, তার কবিতাও আমার ভীষণ প্রিয়। অবশ্যই প্রত্যেক লেখকেরই কলমের মর্মে রয়েছে ঘূর্মন্ত সংগীত, তাদের নিজেদের ভাষার প্রতি তৈরি সংবেদনশীলতা আর একান্ত যোগাযোগ।

নাহিদ মোজাফফরি : ইরানে লেখালেখির বর্তমান পরিস্থিতিতে নারী লেখক এবং তাদের কাজের মূল্যায়ন হচ্ছে কিভাবে? তারা কি বিভিন্ন ধরনের এবং ব্যতিক্রমধর্মী লেখা লিখছেন? আপনি কি মনে করেন পুরুষ লেখকরা নারীদের দ্রষ্টিভঙ্গি দ্বারা প্রভাবিত হয়েছেন?

গোলি তারাঘি : নারী লেখকদের কাজকে আমি সিরিয়াসলি নিই, কারণ তাদের লেখায় এমন এক ন্ম আন্তরিকতা

থাকে, পুরুষ লেখকদের লেখায় আপনি তা পাবেন না। বিপুরের আগে ইরানি সাহিত্যে কমিউনিস্ট আদর্শের আধিপত্য ছিল; যে কেউই এই সাহিত্যকে মোটাদাগে সমাজতাত্ত্বিক সাহিত্য বলে চিহ্নিত করতে পারত। ইরানি লেখকদের বেশিরভাগই এসেছেন নিম্ন-মধ্যবিত্ত-শ্রেণি থেকে, আর তারা নিখেছেন খেতমজুর কিংবা নিপীড়িত শ্রমিকদের নিয়ে। লেখকদের মধ্যে কয়েকজন ছিলেন সচল পরিবারগুলি থেকে আসা। তারা মার্কিসবাদী ছিলেন; সমাজের লাঞ্ছিত বাধিতদের নিয়েই তারা নিখতে রেত হয়েছেন। কিন্তু, নারী লেখকরা ইরানি সাহিত্যে নতুনধারা তৈরি করেছেন, যা নিজস্ব, ব্যক্তিগত।

তারা নিজেদের প্রতি প্রতিশ্রূতিবদ্ধ থেকে নিজেদের একান্ত সমস্যাগুলি, অসুবৃ বিবাহিত জীবনের নিঃসঙ্গতা নিয়ে কথা বলেছেন। সরকারি সেস্পারশিপ, পারিবারিক সেস্পারশিপ, এবং প্রকাশের লজ্জার কারণে তারা অনেক কিছুই খোলাখুলি বলতে পারেন নি। তবে তারা যা কিছু বলার তা তাদের মতো করেই বলেছেন, আকারে-ইঙ্গিতে, কথনও প্রতীকী।

নাহিদ মোজাফফরি : আমরা দুজনেই জানি যে ইসলামি



বিপ্লব থেকেই ইরানে ব্যাপক সংখ্যক নারী লেখকের জন্ম হয়েছে এবং তাদের অনেকেই এখন বিশিষ্ট লেখকে পরিণত হয়েছেন। এই বিষয়টিকে কিভাবে ব্যাখ্যা করবেন?

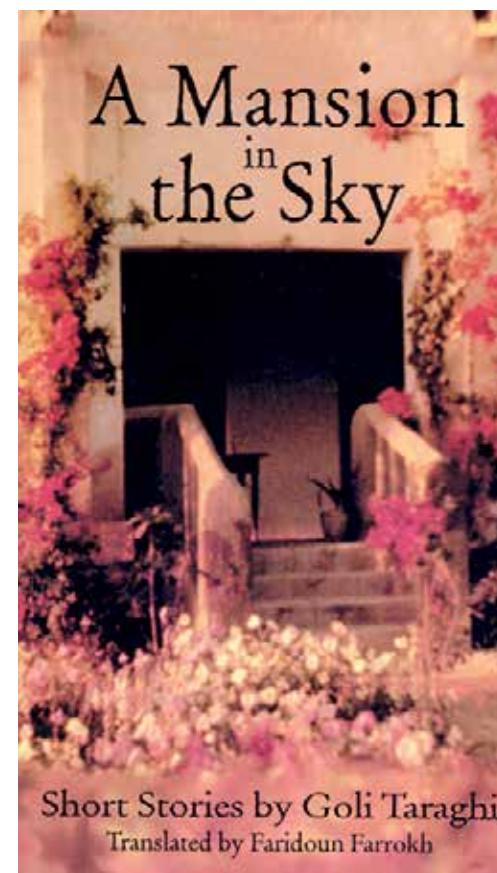
গোলি তারাঘি : বিপ্লবটা যখন শুরু হলো তখন শিল্পী ও বৃদ্ধিজীবী, লেখক ও চিত্রকর তা আমার জানা ছিল না যে, তাদের সত্যিকার মনোভাবটি কী অতি উৎসাহী হয়ে উঠেছিলেন। সে সময়ে আমি তেহরানেই ছিলাম, দেখলাম তেহরানের রাস্তায় অগুন্তি মেয়ে শুধু ওড়না পরে তাদের বাদ্যযন্ত্রগুলি নিয়ে বের হয়ে পড়েছিল, গান শেখাবার ক্লাস উপচে পড়েছিল তাদের উপস্থিতিতে; আর কী দ্রুতই না এই সুর্বৰ্গ সময়ের মুখৰতা গভীর হতাশায় ডুবে গেল। কিন্তু এমন একটা কিছু ঘটেছিল যাকে আর কোনোভাবেই পরিবর্তন করা যাবে না। বিপ্লবের সময়ে, বহু সংখ্যক তরুণী, বিশেষ করে সমাজের একটু নিচু শ্রেণির কম বয়সী নারীরা দলে দলে রাস্তায় নেমে এসেছিল, জনতার ভিড়ে এসে মিশে গিয়েছিল। তারা নিজেদের গুরুত্বপূর্ণ এবং বাঁধন মুক্ত বলে মনে করছিল। নতুন এই আত্মপরিচয়টিকে তারা আঁকড়ে ধরতে চাচ্ছিল।

তারা আর কোনোভাবেই তাদের আগের পরিচয়ে ফিরতে চাইছিল ন্যৌথ্যানে তারা ছিল একেবারে নামহীন, আত্মপরিচয়হীন। আমাকে একজন বিখ্যাত লেখিকা একদিন বলছিলেন, তাকে মহিলাদের জেলখানায় একজন সবসময় পাহারা দিত। বিপ্লবের আগে তিনি কখনও

লিখতে সাহস পেতেন না। আর এখন তার স্বামীও তাকে লিখতে উৎসাহ দেন। অন্য অনেকের বেলায়ও এটা সত্য। তখনই নারী চিত্রশিল্পী, আলোকচিত্রী, নার্স, টেক্সি ড্রাইভারসহ বিভিন্ন পরিচয়ে উখান ঘটে। ইরানের বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে এখন ছাত্রীদের সংখ্যা ৬৫%। মনে রাখতে হবে, এদের বিরাট অংশটাই এসেছে নিম্ন-মধ্যবিত্ত শ্রেণি থেকে।

নাহিদ মোজাফফরি : ইরানে সেসরশীপ কিভাবে প্রয়োগ করা হয়? নির্বাচন-পরিবর্তী সময়ে কি পরিস্থিতি কিছুটা পরিবর্তন হয়েছে? নাকি এ ব্যাপারে এত আগে কিছু বলা ঠিক হবে না?

গোলি তারাঘি : হ্যাঁ, এ ব্যাপারে একদম শুরুতেই কথা হচ্ছে, প্রেসিডেন্ট রুহানী দাবি করছেন যে, তিনি বহু দরজাগুলি খুলে ফেলার জন্য চাবি নিয়ে এসেছেন। প্রেসিডেন্ট এবং তার চাবির জাদুশক্তির ব্যাপারে আস্থা এনেও বলতে হবে, ইরানি জনগণ হয় অতিমাত্রায় হতাশাগ্রস্ত, না হয় অতিমাত্রায় আদর্শবাদী হয়ে পড়েছে। আমার কিছু লেখক বহু আবার আশাবাদীদের দলে, আর আমার প্রকাশক এ-ব্যাপারে একটু বেশি যেন উত্তেজিত। দেখে মনে হচ্ছে খুব ছোট একটি দরজা একটুখানি ফাঁক হয়েছে। কিন্তু খোলা দরজার কাছেই খুব কঠোর আর চামড়াসর্ব একটি হাত আমাদের বইগুলিকে খুব শক্ত করে ধরে রেখেছে, কিছুতেই যেতে দিচ্ছে না। অনিশ্চিত এই দরজা যে কোনো মুহূর্তে বহু হয়ে যেতে পারে



Short Stories by Goli Taraghi
Translated by Faridoun Farrokh

আপনার কম্পিউটারে আঙুলগুলিকে থেঁতলে দিয়ে। আমার মনে আছে খাতামির আমলে একটি জানালা খুলে গিয়েছিল, আর সেটা এক মুহূর্ত খোলা ছিল। সেই মুহূর্তে আমরা নিজেদের উপস্থাপন করার সুযোগ পেয়েছিলাম, আমরা আমাদের বইগুলিকে নিয়ে সেই জানালার কাছে পোঁছেছিলাম।

দুর্ভাগ্যবশত, সেই সময়টা দীর্ঘ হয়নি। সেগুলিকে নিয়ে তখন লুকোচুরি খেলাটা শুরু হয়েছিল। আপনাকে কোনার দিকের একটি চেয়ারে বসে বসে অপেক্ষা করতে হবে। কোনো কোনো অপেক্ষা আবার সারাজীবনেও শেষ হবে না; অগত্যা বগলে আপনার বইটিকে চেপে ধরে এই অঙ্গুত দুনিয়া থেকে বিদায় নিতে হবে। দুই বছর আগে ইসলামিক গাইডেস মিনিস্ট্রিতে আমি আমার শেষ বইটি জমা দিয়েছিলাম প্রকাশের অনুমতির জন্য। সেই অনুমতি আজও আসেনি। আমি অপেক্ষা করছি। আপনাকে দীর্ঘদিন ধরে নির্ধারিত করার এটা তাদের এক কৌশল। কিছু বইকে তারা ‘শর্তসাপেক্ষ’ বলে ঘোষণা করে। মানে হচ্ছে, এই বই নিয়ে তাদের সঙ্গে আপনি দরাদির করতে যাবেন, বইয়ের বেশিরভাগ অংশই ফেলে দিবেন, ‘অগ্রহণযোগ্য’ শব্দ ও নামগুলিকেগুলিকে ছেঁটে ফেলবেন। নামের প্রতি তারা বড়ই সংবেদনশীল। এতকিছুর পর আপনার বিস্ফোরক বইটিকে তারা প্রকাশের অনুমতি প্রদান করতেও পারে। বইটি তখন বেশ ভালো বিক্রি হবে, সমালোচকরা বইটিকে প্রশংসা করবেন, আর তারপর অজ্ঞাত কারণে বইটি বাজেয়াপ্ত হয়ে যাবে; আমার একটি বইয়ের ক্ষেত্রেও তা হয়েছিল।



রাজপরিবারের দৃঢ়চেতা মুখ - বেদুইন নারী হাসসা সুদায়রা

সে

দি আরবের একেবারে মৰু গহবর-এ
রয়েছে নায়দ। এই এলাকা থেকেই
সাউদ-দের উৎপত্তি। আব্দুল আজিজের
প্রথম রাজ্য বলতে এই নায়দ। তার প্রথম উপাধি ছিল
নায়দ-এর সুলতান। বেদুইন অধ্যুষিত এই এলাকাতেই
প্রভাবশালী সুদায়রিদের বাস। প্রচন্ড রক্ষণশীল বেদুইন
নারীরা অচেনা পুরুষদের সঙ্গে কথা বলা দূরে থাক,
কখনো চেহারাই দেখাতে পারতো না। আপাদমস্তক
আবরণের মাঝে শুধু নারীদের চোখ দেখা যেত। অনেকে

বলে, বেদুইন মেয়েরা একবলক চোখের ভাষায় মনের
কথা বোঝাতে পারে। সেজন্যে নাকি বেদুইন মেয়েদের
চোখ অসাধারণ আবেদনময়ী। সেই সুদায়রি বংশের মেয়ে
হাসসা ছিলেন এক বেদুইন সুন্দরী। সৌদি আরবের প্রথম
বাদশাহ আব্দুল আজিজ-এর মা নিজেও ছিলেন সুদায়রি
বংশের মেয়ে। হাসসা বিষ্ণে আহমাদ আল সুদায়রির সাথে
আব্দুল আজিজের বিয়ে হয় দুইবার। প্রথমবার যখন
হাসসা বয়স মাত্র ১৩। কয়েক বছরের মধ্যেই অবশ্য
ছাড়াছাড়ি হয়ে যায়। দ্বিতীয়বার ১৯২০ সালে, যখন



হাসসাৰ বয়স ২০। এৰ মাৰে হাসসাৰ বিয়ে হয়ে আব্দুল
আজিজেৰ সৎভাই মোহম্মদ বিন আব্দুল রহমানেৰ সাথে।
সেই ঘৰে হাসসাৰ একটি ছেলেও হয়। কিন্তু বলা হয়,
আব্দুল আজিজ সেই প্রথম থেকেই হাসসাৰ প্রতি আসন্ত
ছিলেন। সেই দুর্বলতাৰ জন্যে তাৰ ভাই মোহম্মদকে দিয়ে
তালাক দিয়ে হাসসাৰকে আবাৰ বিয়ে কৱেন।

আব্দুল আজিজেৰ ২২টি স্তৰী ৪৫টি ছেলে ছিল যারা বৈধ
ওয়ারিশ বলে স্বীকৃত। এমন হয়েছে যে, কোনো জায়গায়
আব্দুল আজিজ কখনও একৰাত কখনও কয়েক সন্তান
কাটিয়েছেন এবং তখন স্থানীয় কোনো নারীকে গ্রহণ
কৱতেন। কিন্তু তাদেৱ স্তৰী হিসাবে স্বীকৃতি নেই কিংবা
সেই মিলন থেকে জন্মানো ছেলেমেয়েদেৱে কোনো স্বীকৃ
তি নেই। অবশ্য মেয়েদেৱে এমনিতেও কোনো স্বীকৃতি ছিল
না। মোদাকথা হলো, এই ২২জন স্তৰী ছাড়া আৱ কাৰও পুত্ৰ
সন্তান বৈধ উত্তোধিকাৰী হিসাবে গণ্য না। আব্দুল আজিজেৰ
মেয়েৰ সংখ্যা বলা হয়ে থাকে ৫২জন। কিন্তু আসলে
কতজন তাৰ কোনো নিশ্চিত হিসাব নেই। মেয়েদেৱ জন্ম
বা মৃত্যু নিয়ে কেউ সে-সময়ে তেমন একটা মাথা ঘামাতো
না। নারীদেৱ গুৰুত্ব বা তাদেৱ অধিকাৰ এখনও সৌদি
আবাৰে অনেকটাই উপেক্ষিত।

কিন্তু তাই বলে নারীদেৱ একেবারেই কোনো ভূমিকা থাকে
না তা মোটেও না। অন্দৱমহলে থেকেও অনেক নারীই
কলকাঠি নাড়তে পাৱেন। যেমন পাৱতেন সুন্দৰী হাসসা।

আব্দুল আজিজ কৌশলগত কাৰণে, আৱবেৱ সব গোত্ৰ একত্ৰ
কৰাৰ জন্যে অনেক জায়গায় বিয়ে কৱেছিলেন। সেজন্যে
কোনো একজন স্তৰী সাথে তাৰ সম্পর্ক কখনো বেশিদিন
ছিল না। ব্যতিক্রম হিসেবে হাসসাৰ কথা বলা যায়। সেই
১৯২০ সালে বিয়েৰ পৰ থেকে তিনি আব্দুল আজিজেৰ
আকৰ্ষণ ধৰে রেখেছিলেন বহুদিন এবং আম্বত্যু বিবাহিত
ছিলেন। এই সময়ে হাসসাৰ কোলে আসে ৪টি ছেলে ও
৪টি মেয়ে। আব্দুল আজিজ-এৰ ৪৫টি ছেলেৰ মধ্যে ৩৬জন
পৰিগত বয়স পৰ্যন্ত পৌঁছান (অকালে মৃত্যু হয়নি) যারা
সিংহাসনেৱ বৈধ দাবিদাৰ। এই ৩৬ জনেৱ মধ্যে ৭জনই
হাসসাৰ ছেলে। শুধু সংখ্যার জোৱেই তাদেৱ প্ৰভাৱ ছিল
অনেক, আৱও সুবিধা ছিল স্তৰী হিসাবে হাসসাৰ প্ৰভা৬শালী
অবস্থান। একেতো হাসসা সুন্দৰী বুদ্ধিমতি বলে বাদশাহ
তাকে পছন্দ কৱতেন, তাৰ উপৰ উম্ম ওয়ালাদ হওয়ায়
তিনি রাজাৰ বিশেষ স্নেহভাজন ছিলেন।

এই সাত ভাইকে ফাহাদ, সুলতান, আব্দুল রহমান,
নায়ফ, তুর্কি, সালমান এবং আহমেদ সুদায়রি সন্তক বলা
হতো। বিভিন্ন বিষয়ে তাৰা সবসময়ই একজোট হয়ে মতো
দিতো। এৰ পেছনে মূল ভূমিকা অবশ্য হাসসাৰ। ছেটেলো
থেকেই সন্তানদেৱ একাটা হয়ে থাকাৰ উপদেশ দিতেন
এবং গুৰুত্ব বোঝাতে পেৱেছিলেন। তাদেৱ মধ্যে যেন
সবসময় সুসম্পর্ক থাকে সেজন্যে সবাইকে নিয়ে নিয়ামিত
তাৰ বাড়িতে নৈশভোজ আয়োজন কৱতেন। হাসসাৰ



“

বহুদিনের ভয়টাই
সত্যি হতে যাচ্ছে।
যে সৌদি মসনদ
একবার সুদায়ারিদের
হাতে গেলে আর কেউ
সেখানে জায়গা পাবে
না, তাদের কুক্ষিগত
হয়ে থাকবে। সেজন্যে
অবশ্য অনেকেই
তাদের ঠেকানোর চেষ্টা
করে বিফল হয়েছেন
এবং সুদায়ারি বিরোধী
চক্রান্ত সেই ফাহাদ-এর
আমল থেকেই চালু
আছে। সালমানের পর
সত্যিই তার তরুণ
ছেলে দুই পরিত্র
মসজিদের খাদেমের
দায়িত্ব পাবেন কিনা
তা কোনওভাবেই
নিশ্চিত নয়।

ফয়সাল সবচেয়ে দক্ষ এবং দায়িত্বশীল
ছিলেন বলে মানা হয়। সরাসরি তার অধীনে
কাজ করে ফাহাদও অনেক লাভবান হন।
২৭ বছর বয়সে ফাহাদ, তৎকালীন
পররাষ্ট্রমন্ত্রী এবং ভবিষ্যৎ রাজা ফয়সালের
সাথে জাতিসংঘ সনদ সই করতে যায়
সৌদি আরবের পক্ষে। ৩২ বছর বয়সে,
রাণি এলিজাবেথ-এর অভিষেক-এ ফাহাদ
তার বাবার পক্ষে উপস্থিত ছিলেন। ঐ
বছরই, ১৯৪৫ সালে, ফাহাদ শিক্ষামন্ত্রী
হিসেবে দায়িত্ব পান। পরে তিনি সৌদি
বাদশাহ হয়ে ২৩ বছর ক্ষমতায় ছিলেন।
অত্যন্ত দৃঢ়চেতা হাসসা ছেলেদের কঠোর
শৃঙ্খলার মধ্যে বড় করেছিলেন। তার
আদেশ ছিল রিয়াদে থাকলে প্রত্যেক ছেলে
যেন প্রতিদিন দেখা করে যায়। ছেলেদের
সবসময় কাজে নিষ্ঠাবান হতে বলতেন।
১৯৬৯ সালে হাসসার মৃত্যুর পর তার
মেয়েরা পারিবারিক নৈশভোজের
আয়োজন চালু রেখেছিলেন অনেকদিন।
সুদায়ারি ভাইরা তরুণ বয়স থেকেই
গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্বে ছিলেন। কর্মক্ষেত্রে
তাদের পেশাদারিত্বে হাসসার শিক্ষার
প্রতিফলন পাওয়া যায়। অন্যান্য সৌদি
রাজপুত্রদের মতো ব্যবসার চাহিতে সুদায়ারি
ভাইরা রাজনীতির নিরিখে কাজ করেছেন
বেশি।

এক্ষেত্রে অবশ্য হাসসা তার পারিবারিক
সম্পর্কও কাজে লাগিয়েছেন। বাদশাহকে
বলে বড় ছেলে ফাহাদকে চুকিয়েছিলেন
রাজার একান্ত উপদেষ্টা পরিষদে। হাসসা
ছেট বোন সুলতানা ছিলেন রাজপুত্র
ফয়সালের স্ত্রী, আরেক বোন মুহাদি বিয়ে
করেন রাজপুত্র নাসেরকে (এক বোনের
বিয়ে হয় বাবার সাথে, কিন্তু অন্য দুই
বোনের বিয়ে হয় সেই রাজারই দুই ছেলের
সাথে)। আব্দুল আজিজের ছেলেদের মধ্যে

ফয়সাল সবচেয়ে দক্ষ এবং দায়িত্বশীল
ছিলেন বলে মানা হয়। সরাসরি তার অধীনে

কাজ করে ফাহাদও অনেক লাভবান হন।
২৭ বছর বয়সে ফাহাদ, তৎকালীন
পররাষ্ট্রমন্ত্রী এবং ভবিষ্যৎ রাজা ফয়সালের
সাথে জাতিসংঘ সনদ সই করতে যায়
সৌদি আরবের পক্ষে। ৩২ বছর বয়সে,
রাণি এলিজাবেথ-এর অভিষেক-এ ফাহাদ
তার বাবার পক্ষে উপস্থিত ছিলেন। ঐ
বছরই, ১৯৪৫ সালে, ফাহাদ শিক্ষামন্ত্রী
হিসেবে দায়িত্ব পান। পরে তিনি সৌদি
বাদশাহ হয়ে ২৩ বছর ক্ষমতায় ছিলেন।

হাসসার অন্য ছেলেদের মধ্যে সুলতান এবং
নাইফ দুজনই যুবরাজ অবস্থাতেই মৃত্যুবরণ
করেন। আরেক ছেলে সালমান বতমান
বাদশাহ। নাইফ-এর ছেলে মোহম্মদ বিন
নাইফ যুবরাজ ছিলেন অল্প কিছুদিন।

বর্তমান যুবরাজ, সালমানের ৩২ বছরের
ছেলে মোহম্মদ বিন সালমান। সুদায়ারি
সপ্তক এবং তাদের ছেলেরা বিভিন্ন রাজ্যের
গভর্নর, স্বরাষ্ট্র ও প্রতিরক্ষা মন্ত্রণালয়,
সৌদী গোয়েন্দা বাহিনী ইত্যাদির দায়িত্বে

দক্ষতার সাথে কাজ করেছেন। কোনো
এক নারীর সন্তানদের মধ্যে হাসসা আল
সুদায়ারির ছেলেরা এবং নাতিরা সবচেয়ে
বেশি প্রভাবশালী এ ব্যাপারে সন্দেহের
কোনো অবকাশ নাই। পরবর্তীতে অবশ্য
তাদেরকে ‘আল থালুথ’ বলতো (বাংলায়
ত্রয়ী বা ইংরেজিতে ট্রায়ো বলা যায়) কারণ
সাতজনের মাঝে তিনি ভাই বেঁচেছিলেন।
কিন্তু তখনও তাদের প্রভাবের বলয় তেমন
একটা ছেট হয়নি।

বর্তমান বাদশাহ সালমান, তার বাবা আব্দুল
আজিজ-এর ইচ্ছার বিরুদ্ধে গিয়ে ভাইদের
বাদ দিয়ে পরের প্রজন্মকে ক্ষমতার বলয়ে
নিয়ে এসেছেন, তাও আবার তার নিজের
ছেলেকে। তবে তার ভবিষ্যৎ এখনও
অনিশ্চিত, কারণ সৌদি রাজ পরিবারে
পর্দার অস্তরালে প্রচন্ড রেয়ারেষি এবং
মসনদের আকাঙ্ক্ষা। বাইরে থেকে বোৰা
না গেলেও আসীন রাজার মৃত্যুর সাথে
সাথেই চারদিকে প্রচন্ড অনিষ্ট্যতা দেখা
দেয় এবং এখন পর্যন্ত একবারও ‘শান্তিপূর্ণ’
ক্ষমতা হস্তান্তর যাকে বলে, সে-রকমটা
হয়নি।

যেখানে সৌদি বাদশাহ সাধারণত বয়স এবং
অভিজ্ঞতার আলোকে নির্ধারিত হয়ে আসতো
সেখানে সালমানের ছেলে একেবারেই
বিমানান এবং এই সিদ্ধান্তের পর অনেকের
আশঙ্কা, বহুদিনের ভয়টাই সত্যি হতে
যাচ্ছে। যে সৌদি মসনদ একবার
সুদায়ারিদের হাতে গেলে আর কেউ সেখানে
জায়গা পাবে না, তাদের কুক্ষিগত হয়ে
থাকবে। সেজন্যে অবশ্য অনেকেই তাদের
ঠেকানোর চেষ্টা করে বিফল হয়েছেন এবং
সুদায়ারি বিরোধী চক্রান্ত সেই ফাহাদ-এর
আমল থেকেই চালু আছে। সালমানের
পর সত্যিই তার তরুণ ছেলে দুই পরিত্র
মসজিদের খাদেমের দায়িত্ব পাবেন কিনা
তা কোনওভাবেই নিশ্চিত নয়।

সেজন্যে আগে ফিরে দেখা দরকার সৌদি
রাজপরিবারের আভ্যন্তরীণ কোন্দল এবং
সিংহাসন বদলানোর পেছনের কাহিনি।
থাকবে অনন্যায় আগামী সংখ্যায়। সাউদ-
নামা-এর তৃতীয় পর্বে।



রেসিপি

বুম বর্ষায় প্রিয় খিচুড়ি



ঘোর বর্ষায় কিংবা ঝিরবিরে বৃষ্টি - যাই হোক না কেন, বর্ষা মানেই পাতে গরম গরম খিচুড়ির আয়োজন। তবে শুধু ডালেরই খিচুড়িই নয়, খাবারের তালিকায় রাখতে পারেন ডালবিহীন মজার স্বাদের খিচুড়ি।

রেসিপি ও ছবি : ফাহা হোসেইন

সয়া খিচুড়ি

উপকরণ

গয়া- ১/২ কাপ
বাসমতী চাল- ১ কাপ
পেঁয়াজকুটি- ২ টেবিল চামচ
আদাৰাটা- ১/২ চা চামচ
রসুনবাটা- ১/২ চা চামচ
গরম মশলাগুঁড়া- ১/২ চা চামচ
লবণ- ১ চা চামচ
চিনি- ১/২ চা চামচ
কাঁচামরিচ- ৭/৮টা
সানফ্লাওয়ার তেল- ৪ টেবিল চামচ
গরম পানি- ২ কাপ

প্রণালি

প্রথমে সয়া পানিতে ভিজিয়ে রাখুন ১ ঘণ্টা। অন্যদিকে বাসমতি চাল ভিজিয়ে রাখুন ৩০ মিনিট। এবার একটা প্যানে তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজ হালকা বাদামি করে



ভেজে আদাৰাটা, রসুনবাটা, গরম মশলার গুঁড়ো দিয়ে খুব ভালো করে কষিয়ে নিন। কষানোর পর তেল উপরে উঠে এলে তাতে ভিজিয়ে রাখা সয়াগুলো পানি ঝরিয়ে দিয়ে আরো কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন।

এবার এতে ভিজিয়ে রাখা বাসমতি চাল পানি ঝরিয়ে কিছুক্ষণ নেড়েচেড়ে এতে গরম পানি দিয়ে বলক আসার আগ পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। বলক এসে পানি শুকিয়ে এলে চুলার জ্বাল কমিয়ে ঢেকে ভাপে দিন ১৫ মিনিটের জন্য।

খিচুড়ি ঝরবরে হয়ে এলে গরম গরম পরিবেশন করুন।

চট্টগ্রাম নাস্তায় বেস্টস জ্যাম

BEST'S

100% Fruit JAM



Conserve



Less Sugar



Sugar free



গাজরের খিচুড়ি

উপকরণ

সিচুয়ান সস- ২ টেবিল চামচ
ডিম- ৪ টা
চিনিগুঁড়া চাল- ২৫০ গ্রাম
সয়াসস- ১ টেবিল চামচ
ক্যাপসিকাম- ১ টেবিল চামচ
পেঁয়াজকুটি- ১ টেবিল চামচ
গাজর কুটি- ১ টেবিল চামচ
আদা বাটা- ১/২ চা চামচ
রসুনবাটা- ১/২ চা চামচ
গোলমরিচ গুঁড়া- ১/৩ চা চামচ
চিনি- ১ টেবিল চামচ
লবণ- ১/২ চা চামচ
ম্যাপি মশলা- ১ চা চামচ
পেঁয়াজকলি- ১ চা চামচ
পুদিনাপাতা- ১ চা চামচ
লেবুর রস- ১ টেবিল চামচ
সানফ্লাওয়ার তেল- ২ টেবিল চামচ

প্রণালি

প্রথমে চালের দিগুণের চাইতে বেশি পানি দিয়ে বলক এলে
তাতে চাল দিয়ে ৮০% সিন্দ হয়ে এলে পানি বরিয়ে নিন।
এবার প্যানে তেল গরম করে তাতে ৪টি ডিম ফেটিয়ে সেই
তেলে দিয়ে ভালোভাবে নেড়েচেড়ে ঝুরি করে প্যান থেকে
তুলে নিন।
এবার সেই তেলে পেঁয়াজকুটি, আদাৰাটা, রসুনবাটা,
ক্যাপসিকাম, গাজরকুটি, গোলমরিচ, সয়াসস, সিচুয়ান সস,
ম্যাপি মশলা, চিনি, লবণ, পেঁয়াজকলি এবং পুদিনাপাতা
দিয়ে হালকা নেড়েচেড়ে, তাতে সিন্দ চাল দিয়ে ভালোভাবে
নেড়েচেড়ে টস করতে হবে ১০ মিনিটের মতো, যাতে
১০০% চাল সিন্দ হয়ে যায়।
এবার গরম গরম পরিবেশন করুন।



ইলিশ খিচুড়ি

উপকরণ

ইলিশ মাছ- ৪ টুকরো
চিনিগুঁড়া চাল- ২৫০ গ্রাম
মিঞ্চড মশলা- ১ চা চামচ
তেজপাতা- ২টা
এলাচ- ৪ টা
পেঁয়াজ বেরেঙ্গা- ১ কাপ
আদাৰাটা- ১ চা চামচ
রসুনবাটা- ১ চা চামচ
ধনেগুঁড়া- ১/৩ চা চামচ
জিরাগুঁড়া- ১/৩ চা চামচ
গরম মশলা গুঁড়া- ১ চা চামচ
মুগডাল- ১/২ কাপ
লেবুর রস- ১ টেবিল চামচ
কাঁচামরিচ- ৭/৮টা
সরষের তেল- ২ টেবিল চামচ
ঝি- ২ টেবিল চামচ
লবণ- ১/২ চা চামচ
গরম পানি- ৪০০ গ্রাম

প্রণালি

প্রথমে ইলিশের টুকরোগুলোতে মির্চড
মশলা মাখিয়ে নিন। এবার তেল গরম করে
তাতে ইলিশ মাছের টুকরোগুলো হালকা
বাদামি করে মাঝারি আঁচে ভেজে নিন।
এবার সেই ইলিশ ভাজা তেলে আরো
একটু ঘি নিয়ে হালকা গরম করে তাতে
তেজপাতা এবং এলাচ ফোড়ন দিয়ে,
একে একে আদাৰাটা, রসুনবাটা দিয়ে
হালকা ভেজে নিন।
এবার এতে গরম পানি, পেঁয়াজ বেরেঙ্গা,
ধনেগুঁড়া, জিরাগুঁড়া, গরম মশলার গুঁড়া,
লেবুর রস, কাঁচামরিচ, লবণ, পেঁয়াজ
বেরেঙ্গা দিয়ে অপেক্ষা করুন, পানিতে
বলক এলে পোলাওয়ের চাল আর মুগের
ডাল দিয়ে দিন।
খিচুড়ির পানি কিছুটা শুকিয়ে এলে, এবার
এতে ভাজা ইলিশের টুকরোগুলো দিয়ে
ঢাকনা দিয়ে ঢেকে, মদু আঁচে ২০-২৫
মিনিট দমে রাখলেই হয়ে গেল মজাদার
ইলিশ খিচুড়ি।



Imported & Marketed by

SHAHEEN
Food Suppliers

www.shaheenfood.com.bd

facebook.com/shaheenfood



BEST'S
®

Imported & Marketed by

SHAHEEN
Food Suppliers

www.shaheenfood.com.bd

facebook.com/shaheenfood

বেস্ট'স মশুরম

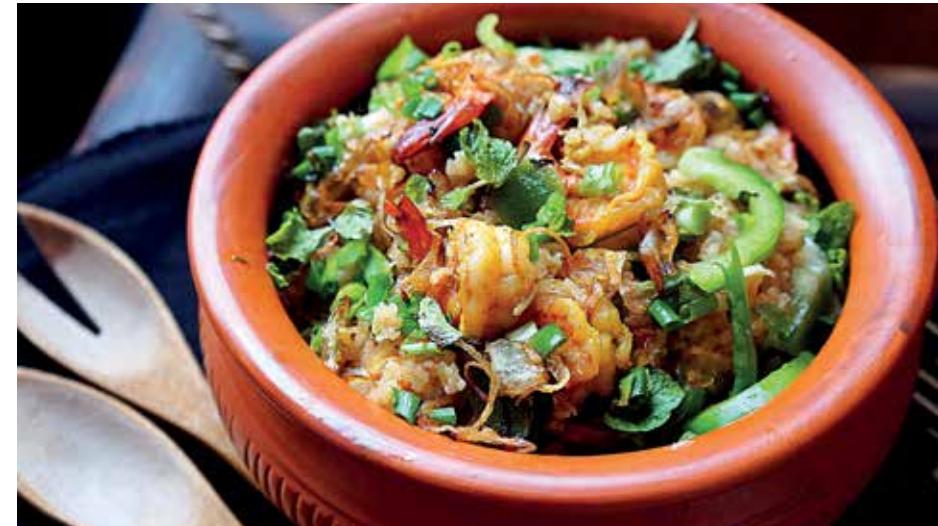
BEST'S®

১০০ % টমেটো
কেচাপ ও চিলি সস্

ফাস্টফুড ও চাইনিজকে
করে সুস্থানু ও পুষ্টিকর

আরও পাওয়া যাচ্ছে
চিলি গার্লিক সস
চিলি জিঙার
গার্লিক সস
সুইট চিলি সস

Imported & Marketed by
SHAHEEN
Food Suppliers
www.shaheenfood.com.bd
facebook.com/shaheenfood



চিংড়ি খিচুড়ি

উপকরণ

চিনিগুঁড়া চাল- ২৫০ গ্রাম
চিংড়ি (মাঝারি)- ৫০০ গ্রাম
পেঁয়াজ বেরেঙ্গা- ১/২ কাপ
তরল দুধ- ১/২ কাপ
ক্যাপসিকাম- ১ টেবিল চামচ
আদাৰ্বাটা- ১ চা চামচ
রসুনবাটা- ১ চা চামচ
জিৱাণ্ডা- ১/৩ চা চামচ
ধনিয়া গুঁড়া- ১/৩ চা চামচ
গৱম মশলা গুঁড়া- ১/২ চা চামচ
তেজপাতা- ২টা, এলাচ- ৪টা
দারুচিনি- ১ টুকরা
জায়ফল গুঁড়া- ১/৪ চা চামচ
জয়াত্রী- ১/৪ চা চামচ
কিশমিশ- ১ টেবিল চামচ
আলু বোখারা- ৭/৮টা
কাঁচামরিচ- ৭/৮টা
গোলাপজল- ১ টেবিল চামচ
সান্ধানওয়ার তেল- ২ টেবিল চামচ
ঘি- ২ টেবিল চামচ
লবণ- ১/২ চা চামচ
লেবুর রস- ১ টেবিল চামচ
হলুদগুঁড়া- ১/২ চা চামচ
পুদিনাপাতা কুটি- ১ টেবিল চামচ
গৱম পানি- ৪০০ গ্রাম

প্রণালি

প্রথমে চিংড়ি খোসা ছাড়িয়ে নিন, লেজ
রেখে এবং চিংড়ির পিঠের অংশ ছুড়ি দিয়ে
চিড়ে দিন। এবার হলুদ গুঁড়া এবং লেবুর
রস দিয়ে ম্যারিনেট করে রাখুন। বিরিয়ানির
প্যানে তেল এবং ঘি নিয়ে হালকা গৱম
করে ম্যারিনেট করা চিংড়ি হালকা বাদামি
করে চারপাশে ভেজে তুলে নিতে হবে।

এবার সেই ঘি তেলে তেজপাতা, এলাচ
এবং দারুচিনি দিয়ে নেড়েচেড়ে, এতে
আদা রসুনবাটা দিয়ে একটু কষিয়ে এক
এক করে জিৱাণ্ডা, ধনিয়া গুঁড়া, গৱম
মশলার গুঁড়া দিয়ে ১ টেবিল চামচ তরল
দুধ দিয়ে হালকা কষিয়ে নিতে হবে।

এবার পোলাও-এর চাল দিয়ে একটু
নেড়েচেড়ে, এবার এতে তরল দুধ, পেঁয়াজ
বেরেঙ্গা, জায়ফল গুঁড়া, জয়াত্রী, কিশমিশ,
আলু বোখারা, কাঁচামরিচ গোটা, লবণ,
গোলাপজল, লেবুর রস এবং ৪০০ গ্রাম
পানি দিয়ে বলক আসা পর্যন্ত অপেক্ষা
করুন।

লেবুর রসের কারণে বিরিয়ানি ঝরঝরে হবে
এবং পানি শুকিয়ে এলে এতে ভেজে রাখা
চিংড়িগুলো, ক্যাপসিকাম দিয়ে ভালোভাবে
চেকে তাওয়ার উপর খুব মৃদু জ্বালে ২৫-
৩০ মিনিটের জন্য বসিয়ে রাখলেই হয়ে
গেল চিংড়ি খিচুড়ি। এতে তাজা পুদিনা
পাতা কুটি ছাড়িয়ে পরিবেশন করুন।



বিফ খিচুড়ি

উপকরণ

গুৰুর মাংস- ১ কেজি (হাড়সহ)
পোলাও চাল- ৫০০ গ্রাম
পেঁয়াজ বেরেঙ্গা- ১ কাপ
টকদই- ১/২ কাপ
কিশমিশ- ১ টেবিল চামচ
আলু বোখারা- ১ টেবিল চামচ
লেবুর রস- ২ টেবিল চামচ
আদাৰ্বাটা- ১ টেবিল চামচ
রসুনবাটা- ১ টেবিল চামচ
ধনেগুঁড়া- ১/৩ চা চামচ
জিৱাণ্ডা- ১/৩ চা চামচ,
মরিচের গুঁড়া- ১ চা চামচ
হলুদের গুঁড়া- ১/৩ চা চামচ
তেজপাতা- ২/৩টা
এলাচ- ৪টা
দারুচিনি- ১টা (২ ইঞ্চি)
জায়ফল গুঁড়া- ১/৪ চা চামচ
জয়াত্রী গুঁড়া- ১/৪ চা চামচ
তেল- ৪ টেবিল চামচ
ঘি- ২ টেবিল চামচ
কাঁচামরিচ ফালি- ৭/৮টা
কেওড়ার জল- ২ টেবিল চামচ
ভাজা আলু- ১০/১২ টুকরা

প্রণালি

প্রথমে গুৰুর মাংসের টুকরোগুলোকে দই, লেবুর রস,
আদাৰ্বাটা, রসুনবাটা, ধনেগুঁড়া, জিৱাণ্ডা, মরিচের গুঁড়া,
হলুদের গুঁড়া, জায়ফল গুঁড়া, জয়াত্রী গুঁড়া, কিশমিশ, আলু
বোখারা, লবণ দিয়ে মেরিনেট করে রাখুন এক ঘণ্টা।
এবার হাঁড়িতে তেল এবং ঘি দিয়ে গৱম হতে দিন, এবার
তাতে তেজপাতা, এলাচ, দারুচিনি দিয়ে নেড়েচেড়ে নিন,
তাতে ম্যারিনেট করা গুৰুর মাংস হাঙ্কা জ্বালে কষাতে হবে
বেশ সময় নিয়ে, যাতে মাংস পুরোপুরি সিদ্ধ হয়ে যায়।
এবার আখনি-এর চাল আধাসিদ্ধ করে পানি ঝরিয়ে নিন।
এবার রান্নাকরা গুৰুর মাংসের উপর পেঁয়াজ বেরেঙ্গা,
কাঁচামরিচ ফালি, ভাজা আলু এবং সিদ্ধ পোলাও-এর চাল
বিছিয়ে উপরে সামান্য কেওড়ার জলে ছিটিয়ে দিয়ে, অল্প
আঁচে ১ ঘণ্টা দমে রাখুন, হয়ে গেল বিফ খিচুড়ি।



ভাজার মজা

খিচুড়ি, পোলাও কিংবা নাশতায় ভাজাভুজির কোন জুড়ি নেই। বিশেষ করে ঘোর বর্ষায় ঝমঝম বৃষ্টিতে মুড়ির সাথে, আর নয়তো গরম গরম খিচুড়ির সাথে মচমচে তেলে ভাজা - আহ! এবার তাই পাঠকদের জন্য দেয়া হোল কিছু ভাজা আইটেমের রেসিপি।

রেসিপি ও ছবি : শ্যামলী সুলতানা

কুমড়া ফুল ভাজা

উপকরণ

মিষ্টি কুমড়ার ফুল- ১০টি
বেসন- ২ টেবিল চামচ
ময়দা বা চালের গুঁড়ো- আধা কাপ
কর্মসূত্বার- ১ টেবিল চামচ
হলুদের গুঁড়ো- আধা চা চামচ
মরিচের গুঁড়ো- পরিমাণমতো
লবণ- স্বাদমতো
পানি- প্রয়োজনমতো
তেল- ভাজার জন্য

প্রণালি

মিষ্টি কুমড়ার ফুল ও তেল বাদে বাকি সব উপকরণ একসঙ্গে মেশাতে হবে। পরিমাণমতো পানি দিয়ে ঘন গোলা তৈরি করে নিন। এবার ফুলগুলো পরিষ্কার করে ধূয়ে নিতে হবে। ফুলের ভেতরের অংশগুলো কেটে বাদ দিন। এবার ফুলগুলো একে একে গোলায় ডুবিয়ে ডুবো তেলে মাঝারি আঁচে ভাজতে হবে। হালকা বাদামি রং ধারণ করলে নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।



RADHUNI [1]
2 inch x 8 inch



RADHUNI [2]
2 inch x 8 inch

মাশরুম ফ্রাই

উপকরণ

মাশরুম- ২০-২৫টি (২০০ গ্রাম)
বেসন- ২০০ গ্রাম
চালের গুঁড়ো- ২ টেবিল চামচ
ডিম- ২টা
লবণ- পরিমাণমতো
সয়াবিন তেল- পরিমাণমতো
গোলমরিচ অথবা লালমরিচগুঁড়ো- পরিমাণমতো

প্রণালি

মাশরুম পরিষ্কার করে নিন। বড় মাশরুম হলে দু'ভাগ করে কেটে নিতে পারেন। একটি পাত্রে বেসন ও চালের গুঁড়ো পরিমাণমতো পানি ও লবণ দিয়ে মিশিয়ে গোলা তৈরি করে নিন। ডিম ভেঙে মিশগের মধ্যে মিশিয়ে নিন। গোলমরিচ অথবা লালমরিচের গুঁড়ো দিন। কড়াইতে তেল গরম করে এবার মাশরুমের টুকরা একটি করে গোলায় ডুবিয়ে তেলে মচমচে করে ভেজে নিন।

ঝুরি আলু ভাজা

উপকরণ

আলু - ৪টি, মাঝারী আকৃতির
হলুদ গুঁড়া- ১/২ চা চামচ
লবণ- ১/২ চা চামচ
পানি- বরফ শীতল
তেল- ভাজার জন্য

প্রণালি

আলু ঝুরি করে কেটে নিন। আলু ভালো করে ধূয়ে হলুদগুঁড়া মেশানো বরফ শীতল পানিতে ভিজিয়ে রাখুন ২০/৩০ মিনিট।

আলুগুলোকে তুলে পানি ভালো করে ঝরিয়ে ফ্যানের বাতাসে শুকিয়ে নিন। তেল ধোয়া ওঠা গরম করে নিন। এরপর এক মুঠো করে আলু ঝুরি গরম তেলে ছেড়ে মুচমুচে করে ভেজে নিন।

একসাথে বেশি আলু দিলে মুচমুচে হবে না। সোনালি করে ভেজে নামিয়ে কিচেন টিস্যুতে রেখে তেল টানিয়ে নিন।

আলু ঝুরিতে গুঁড়ো লবণ ছিটিয়ে পরিবেশন করুন।



RADHUNI [3]

2 inch x 8 inch



RADHUNI [4]

2 inch x 8 inch

মাংস ভাজা

উপকরণ

মাংস- আধা কেজি
পেঁয়াজকুচি- ১ কাপ
হলুদ-মরিচ গুঁড়া- ১ চা চামচ
আদা-রমন বাটা- ১ চা চামচ
গরম মশলা গুঁড়া- আধা চা চামচ
গোলমরিচ-জিরা বাটা- আধা চা চামচ
জায়ফল-জয়ত্বী বাটা- সামান্য
টক দই- ১ কাপ
তেল- ভাজার জন্য
লবণ- স্বাদমতো

প্রণালি

হাড় ছাড়া গরুর মাংস লম্বা করে কেটে ভালোভাবে ধূয়ে পানি বরান। এবার মাংস শিলপাটায় ভালোভাবে হেঁচে মাংসের সঙ্গে টকদই লবণ পেঁয়াজ ও সব মশলা ভালো করে মেখে এক ঘটা ম্যারিনেট করে রাখুন।

হাঁড়িতে তেল গরম করে ম্যারিনেট করা মাংস দিয়ে নেড়ে পাঁচ মিনিট ঢেকে রাখুন। সামান্য পানি দিয়ে নাড়তে থাকুন।

মাংস সিদ্ধ হয়ে এলে ক্রমাগত নেড়ে ভাজা ভাজা হলে নামিয়ে পরিবেশন করুন।

কুড়মুড়ে চিংড়ি

উপকরণ

চিংড়ি- ৩০০ গ্রাম (মাঝারি সাইজের)
চিনি- ১/২ চা চামচ
গোলমরিচ গুঁড়ো- ১/৮ চা চামচ

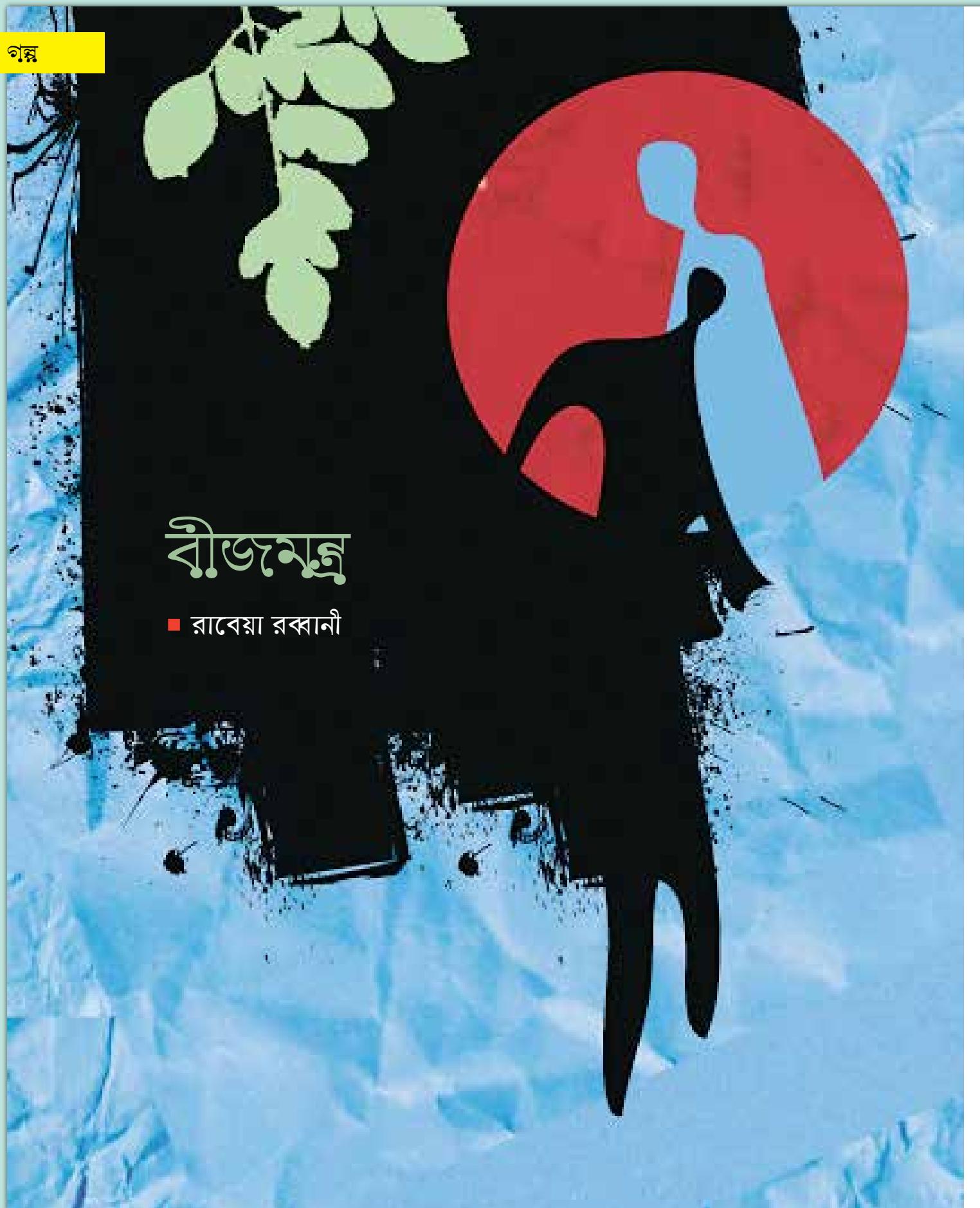
ব্যাটারের জন্য-

ময়দা- ২ টেবিল চামচ
কারি পাউডার- ১/৪ চা চামচ
তেল- ভাজার জন্য
পানি- ৪ থেকে ৬ টেবিল চামচ
লবণ- স্বাদমতে

প্রণালি

চিনি ও গোলমরিচ গুঁড়ো চিংড়ি মাছে মাখিয়ে
নিন। ময়দা, লবণ ও কারি পাউডার একসঙ্গে
পানিতে গুলে ব্যাটার বানিয়ে নিন।
তেল গরম করুন। চিংড়ি ব্যাটারে ভালো করে
ডুরিয়ে নিয়ে তেলে সোনালি করে ডিপ ফ্রাই
করুন।





বীজন্মেন্ত

■ রাবেয়া রবানী

রখসনা

তীব্র নাক ডাকার শব্দ গিলছে রাত। জিভকাঁটা দাসীর মতো নিঃসাড় পড়ে আছি। আমি, মির বাড়ির নতুন বৌ, রখসনা।

বিয়ের আগে আমার গায়ের রঙ একটু খোলতাই থাকলেও এ বাড়ির খোলা আবহাওয়ায় এখন গমের খোসার মতো গাঢ়। এই মুহূর্তে অন্ধকারে আমাকে আলাদা রকম দেখা যাচ্ছে না। ভাষাহীন, অচল, এবং রঙহীন জড়ের মতো এই পড়ে থাকা যেন বইয়ের মধ্যে লুকিয়ে রাখা চ্যাস্টা বাসি ফুলের মতো। রূপের সাথে যার গন্ধও চলে গেছে।

আশেপাশের বাসা থেকে শাশুড়ির বুড়ো সখিগুলো আসে। আমাকে দেখে তেমন যুত না পেয়ে বলে, “হ...ম। ছেছমেছ এই বাছাত এই ছেমরিই রিজিক আছিলো!”

কেউবা বলে, “কি করবা আমিয়া, ছবই এইছে গিয়া নছিব।” নসিবের কথা উঠলে শাশুড়ি আরও গুরুতর হন। রান্নাঘরে তার ঠেঁট নানান ভঙ্গিতে নড়লেও আমি শুনতে পাই একই কথা, “বাপ-মায় কিছু ছিখায় পড়ায় দেয় নাইক্কা। হৃদা আমড়া কাড় বানায়া হোরবাইত পাড়ায় দিছে!” লাইনটা ঘুরে ফিরে চিকন সবুজ শাপের মতো আমাকে প্যাচিয়ে রাখে। আমি তাতে হাসফাঁস করি, নড়তে পারি না। গোসলের সময় রঞ্চটা বার্নাটার পানিতে শাপটা যখন নেমে যায়। গা মুছেই আমি ঘুমিয়ে পড়ি।

ঘুম থেকে উঠে খেতে যেতে লজ্জা করে। ঘুলঘুলিতে টিকটিকিটার মতো, মেঘের ভিড়ে ভাঙ্গ চাঁদের মতো, পাতার পিঠে সবুজ পোকার মতো লুকিয়ে থাকতে ইচ্ছে করে। এ মুখ কাউকে দেখাতে ইচ্ছা হয় না।

দিনে দু একবার আমার মোবাইল নামক যন্ত্রটা মিনমিন করে উঠে। সেখানে আমার বাবা-মায়ের গদগদে, খুশি খুশি কর্তৃ শুনতে পাওয়া যায়। সময় মতো বিয়ে দিতে পেরে তারা প্রায়ই বেশ কেজো ভঙ্গিতে জিজেস করেন, “কি রে...? ছব বালা আচে তো? কেমুন লাগতাচে ঐ বাড়ির ছবতেরে? আমি তাদের মান সম্মানের চাকে চিল মারি না। চাকটা অহংকারের মৌমাছি সমেত গিজিগিজ করে।

বাড়ির বি চাকর, আড়তে ভাত নিয়ে যাওয়া বুড়ো লোকটা আমাকে নিজেদের কাতারে ফেলে দিয়েছে শুরুতেই। সন্ধ্যার কিছু আগে আমার শাশুড়ির দাপট যখন লেলিহান শিখার মতো আকাশ ছেঁয় তখন সেই ধোঁয়ায় ঘরবাড়ি অন্ধকার হয়ে যায়। কাজের লোক ও আমি তখন ভালো মতো দেখার জন্য চোখ বড় বড় করে তাকিয়ে থাকি। আমাদের সবার চোখ জ্বালা করে।

সন্ধ্যায় বাড়ি ফেরে আলতাফ খান। আমার সদ্য বিয়ে করা স্বামী। এসেই সে যাদুগ্রস্থ মানুষের মতো মাঝের ঘরের টেলিভিশনের সামনে বসে পড়ে। সেখানেই বসে বসে

কাঁদে, হাসে, মুক্ষ হয়। মায়ের সাথে যাওয়া দাওয়া আর এক প্রস্তু আলাপ-আলোচনার পর যখন ঘুমতে আসে তখন এখনকার মতো বাতি নেভানো থাকে। আমাকে দেখা না গেলে প্রায়ই লোকটা দেখার চেষ্টা করে না। তাই সে ঘরে ফিরলেই রঙহীন, গন্ধহীন, অচল, নিশ্বদ কাঠের মতো পড়ে থাকা আমি প্রার্থনা করতে থাকি যাতে সে দ্রুত নাক না ডাকে। যাতে সে কিছুক্ষণ জেগে থেকে প্রমাণ করে আমি মানুষ।

ইলমেরাজি খান

ভারী নিঃশ্বাস পড়ছে আমার পিঠে। আমি মাচায় সিমের লতার মতো, মিলন মৌসুমের সাপ ও সাপিমী মতো প্যাচিয়ে আছি, আমার স্বামীর শরীরে। আমি মির বাড়ির আট বছরের পুরনো বৌ ইলজেসিম খান।

বাচাদুটা হওয়ার পর থেকেই আমার গায়ের রঙ দুধে আলতার দিকে চলে গেছে। এই মুহূর্তে আমি নিজেই নিজের শরীরের সাদা অশঙ্গলো দেখতে পাচ্ছি। আমাকে দামি পাথরের মতো এই অন্ধকারেও এমনভাবে জড়িয়ে রাখা হয়েছে যেন আমি সদ্য বাগান থেকে তোলা নরম বেলীফুল যার গন্ধ এখনো তীব্র।

আশেপাশের বাড়ি থেকে আমার শাশুড়ির বুড়ো সখিগুলো যখন আমাকে দেখে অবাক হয়ে বলে যায়, “আহহা আমিয়া! কি আচকা রূপ তোমার গরে! হীরা একেরে বনেন্দি হীরা!” কেউবা বলে, “চান কপাল!” আমার পক্ষাঘাতে ভোগা অচল শাশুড়ি তখন আমাকে বৌ করে আনার ব্যাপারটা নিয়ে তার অবশিষ্ট গৌরব প্রাচার করেন। অবশ পায়ে হাত বুলিয়ে করে বলতে থাকেন, “আমিই তো দেইখা ছুইনা লিয়া আইছি। আরও ছিখায় পড়ায় নিছি। এখন একেরে শেখেরে বেটি। যেমুন ঠাট তেমুন আট!” কথাগুলো আমাকে সবুজ পাতার মতো জড়িয়ে ধরে রাখে। নিজেকে সতজ মনে হয়। গা মুছেই আমি একটু ক্লান্ত হয়ে ঘুমিয়ে পড়ি। ঘুম থেকে উঠে যোলকলার চাঁদের মতো, দুপুরের সূর্যের মতো, বর্ষার পেখম মেলা ময়ূরের মত আয়নার সামনে মাথা উঁচু করে দাঁড়াই। এ মুখ সবার দেখা দরকার, এ মুখ সম্মানের, বিজেতার। আমি রান্নাঘরে যাই। সবার খাবার বুঁকিয়ে দিতে দিতে আমিও খেতে বসি। বি চাকর আশ্রিতা ছেলে মেয়ে সবার থালায় ভাত দেখতে আমার ভালো লাগে। বাড়ির বি চাকর আলতাফের আরতে ভাত নিয়ে যাওয়া রহিমবুড়ো সবাই আমাকে অর্পণা দেবীর চোখেই দেখে। কেন সন্ধ্যায় যখন আমার শাশুড়ির পিঠের ব্যথা চূড়ান্তে উঠে, যখন তার একি রকম বিলাপের শব্দে পুরো বাড়ির মানুষের কনে তালা লেগে যায় তখন আমরা সবাই তার চিন্কার শোনার চেষ্টায় কানে আঙুল দিয়ে ঝাঁকাই। কান পরিষ্কার করে বিশেষ করে শোনার চেষ্টা করি।

সম্মায় বাড়িতে ফিরে আলতাফ খান। আমার আট বছরের বিয়ে করা স্বামী। বাড়িতে তুকেই প্রথমে নিঃশব্দে সে আমার ঘরের দিকে আসে। আমাকে নিয়ে তার মনে যে অ-নিরাপত্তার বীজগুলো বাসা বেঁধে আছে তা সে নেড়েচেড়ে দেখতে চায়। আমাকে ছেলেমেয়ে নিয়ে ব্যস্ত থাকতে দেখে সে খুশি হয়। কম আলোর বাতি জুলিয়ে পায়ে মাথা রেখে শুয়ে পড়ে সে। সারাদিনের ঘটে যাওয়া কাজের টুকটাক বলে। তারপর আমাকে সাথে নিয়েই খাবার খেয়ে টিভি দেখতে চায়। আমি যদি উঠে অন্যঘরে যাই তাহলে সে সেটা ভালো চোখে দেখে না। খেয়েদেয়ে মায়ের ঘরে কিছুক্ষণ শারীরিক অসুস্থতার ফিরিণি শুনতে গেলে আমি ছেলে মেয়েদের ঘুম পাড়িয়ে আসি। যখন সে চূড়ান্তভাবে শুতে আসে তখন এইরকম আলো নেতানো থাকে। এরকম অন্ধকারেও সে আমাকে কালো আকাশে ফুটে থাকা তারার মতো দেখতে পায়। মুরুরু মানুষের মতো আমাকে স্পর্শ করে করে খুঁজে নেয় জীবন।

রুখসানা

“হ ভাবীছাব, আমি বড় দেইক্ষা পান মুখে দেই তাই ছে অইবার চায় না। আপনের ছাছুড়ি প্যান প্যান করক, কি কারেন্ট যাওকগা, কি আমার কমিন লাং গল্পির মোড়ে দাঁড়াইয়া গারমেন্টছের মাইয়া মাইনছের আউন যাউন দেহক, আমার কুন ছমছ্যা অয় না। সবকিছুই বালা লাগে।”

“নেছা ছাড়া আর কি তাইলে পান?”

“নেছাই ভাৰী।”

কথাটা বলেই রঞ্জুর মা চোখ বুজে, আল জিভ বের করে পানটা মুখে দেয়। আরও একটা পান সাজিয়ে শাড়ির আচলে গিট দিতে যাবে এমন সময় আমি তা ছো মেরে নিয়ে নেই।

“মৰ জুলা, এইটা বেছি জৱদা দিয়ে বানাইয়া, ধৰব তো। আপনে আম খান, মইজ্জা যাইব গা।”।

“ধুরো, আম খামু না।”

রঞ্জুর মা আবার পানটা কেড়ে নেয়ার আগেই আমি মুখে দেই। বিস্য আর আকস্মিকতায় রঞ্জুর মা আ...করে শব্দ করে উঠে। তার বাম গালের দিকে আধ চিবানো পান সুপুরির বিপর্যস্ত হয়ে পড়ে থাকার দৃশ্য দেখা যায়। রঞ্জুর মা কি করবে বুবাতে না পেরে পালাতে রীতিমত দৌড় দেয়। আমিও চিবাতে শুরু করি।

তিকুটৈ কষ্টি একটা স্বাদ মুখজুড়ে ছড়িয়ে পড়েছে। একটা পাতলা তরল রস আমার মুখে ছাপিয়ে ঠোঁটের কাছে চলে এসে বাঁধভাঙ্গ পানির মতো বেয়ে নীচে

নামতে চাইছে। আমি দ্রুত জানালার কাছে গিয়ে তা ফেলতে যাই। মরা নারকেল গাছে এই ভরদুপুরে একটা কাঠ-ঠোকরা বসে একটু পর পর গাছটাকে ঠুকরে নিচ্ছে। ইচ্ছে হচ্ছে বের হয়ে পাখিটাকে ঢিল মারি। কিন্তু আমার আশপাশ কেমন ঘুরছে। স্পষ্ট দেখতে পাচ্ছি না। আমি চোখ বুজি।

২

“ছোট আম্মা ঘুমায় গেছেন গা?”

“কি বলতে আসছ?”

“একটা পান আনছিলাম। একেরে ছাহি মছল্লা দিয়া বানাইয়া।”

“ঘুমানোর সময় আইসা ঢং দেখাতে না করছি না তোমারে?”

“চাইরটা বাইজ্জা গেছে দেইক্ষা ছোট আম্মা।”

“চাইরটা বাজলেই আমারে ডাকনের অনুমতি তোমারে দিল কে?”

এবার চুপ হয়ে গেছে রঞ্জুর মা। বাচ্চারাও এই সময় আমার কাছে ছুট করে আসতে সাহস পায় না। সারাদিন আমি সংসার আর সত্তানদের সময় দেই কিন্তু এই সময়টা আমি কারো সাথে ভাগ করি না। ঘুমাই কি না ঘুমাই, কি ঘুম ভেঙে যাক আমি নিজে না বের হওয়া পর্যন্ত এই ঘরে কারও চুকার অনুমতি নেই। রঞ্জুর মাকে বিদায় করতে আমি দরজার বাইরে হাত পেতে পানটা নেই। নিতেই নিতেই বুবাতে পারি এবার সে পালাবে। রঞ্জুর মার ভয় খাওয়া বিড়ালের মতো পালানোর স্বত্বাব এখনো যায় নি!

অনেক দিন পর পান মুখে দিলাম। পান খেয়ে দাঁত নষ্ট করার মানে হয় না বলে এই নেশায় কখনো গা পাতি নি। মাঝে মাঝে রঞ্জুর মা ইচ্ছে করে দিয়ে যায়। জৱদা একটু বেশি দিয়ে বানায় বলে হয়ত ওর পান সবসময় মাথাটা হাঙ্কা ঘুরে। গোল গোল চৰুক দিয়ে ঘুরার পর শিশুর মতো একটা সুস্থি অবস্থি কেমন পাক থায়।

পান মুখে দেয়ার সাথে সাথেই পাতা এবং খয়ের সুপারি থেকে তাৎক্ষণিক একটা রস বের হয় তা না ফেললে বাঁধভাঙ্গ পানির মতো ঠোঁট ছাপিয়ে গেছে। আমি জানালার কাছে যাই। আমগাছের আমগুলোতে এবার সময়ের হলদে রঙ ধরে গেছে। একটা সবুজ টিয়ে পাখি বসে আছে আগায়। গথ ভুলে গেছে কি! এই বাড়িতে সবুজ পাখি আসতে আমি আগে কখনও দেখিনি তো। বাচ্চাদের ডেকে দেখাবো? না থাক এখন মাথাটা একটু ঘুরছে। ওরা নিজেদের ঘরে খেলছে খেলুক। আমি জানালার ট্রিল শক্ত করে ধরে চোখ বুজে ফেলি।

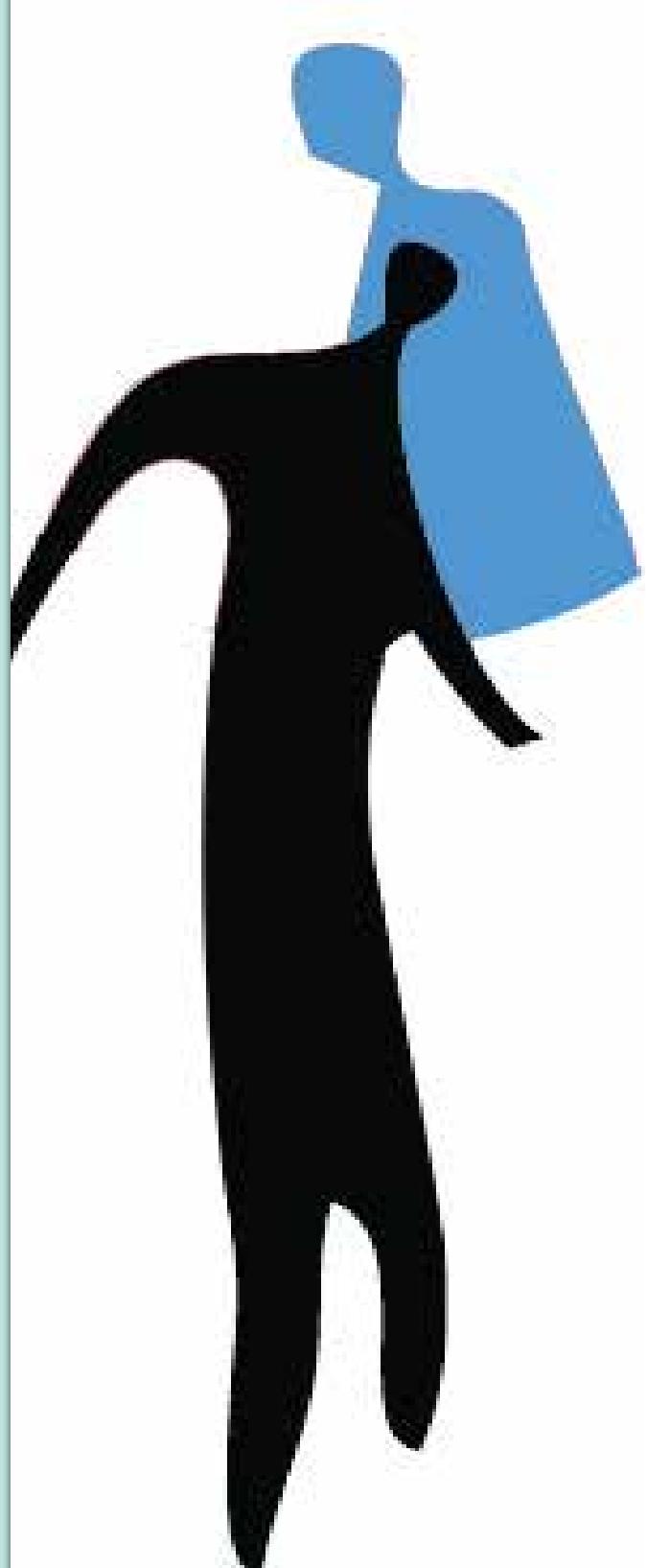


রুখসানা

চোখ খুলতেই কেন মনে হচ্ছে ঘরের সব কিছু বদলে গেছে? পলেন্টার খসে যাওয়া ঘরটা এখন রঙিন। বাম দিকের দেয়াল ফুল লতা পাতার ছাপ দেওয়া টকটকে লাল রঙের আর শেখানে বুলছে আলতাফের সাথে আমার বিয়ের একটা অন্তরঙ্গ ছবি। শঙ্খডের তালাবন্ধ ঘরের চন্দনকাঠের খাটটাও এই ঘরে! চাকাওয়ালা খানদানি খাটটা দেখে মনে হচ্ছে কেউ এই মাত্র তেল দিয়ে ডলে দিয়েছে। বিছানায় মখমলের লাল চাঁদের বিছানো। বিছানার নিচে পা ফেলবার জয়গায় লাল ভারী মাদুর। ডান দিকের দেয়ালে একদম পাতলা একটা টিভির মতো কিছু লাগানো। তার দুপাশে বইয়ের সেলফ আর তাতে শত শত বই। ছাদ থেকে সাত লহরের ঝার বাতি বুলছে। জানালায় দুই পরতের লাল পর্দা। কি এসব! আমার নিঃশ্বাস ঘন হয়ে আসছে। আমি কোথায়? সোফাটার পাশে একটা টেবিল ক্যালেন্ডার রাখা। ২০১৮। ওহ তাহলে নিশ্চয়ই স্বপ্ন হবে। এখন ২০০৬ সাল।

এমনিতেও অঙ্গুত সব স্বপ্ন দেখছি ইদনীং আমি। দ্রুত জেগে গেলেই নিষ্ঠার।

আমি বার বার চোখ মেলি আর চোখ বুজতে থাকি। কিন্তু দৃশ্যগুলো বদলাতে পারি না বরং আমার সাথে প্রথম সাতার শেখার দিনের মতো মাঝ পুকুরে তলিয়ে যাই। বাইরের দিকে তাকাতে গিয়ে দেখি জানালায় আমার মতো একজন দাঁড়িয়ে আছে! কি আশ্চর্য স্বাস্থ্য ভালোর দিকে ফর্সা মেয়েটা আমার মতোই তো দেখতে। আধখসা শাড়ি, লেপটে যাওয়া কাজল পাতলা, গোলাপি আভার ঠোঁট। প্যাঁচানো প্যাঁচানো পিঠ পর্যন্ত চুল। চাউনি আমার চেয়ে একটু আলাদা হলেও নিজেকে না চিনে উপায় নেই। স্বাস্থ্য আর গায়ের রঙ একটু অন্যরকম হলেও গালের তিলটা একইরকম। ভয়ংকর ভয় আমাকে তাড়া করে। আমি নিজের অন্য একটি রূপকে দেখতে পাচ্ছি। এটা আসলেই অঙ্গুত একটা স্বপ্ন। নিজেকে বুবাই, হ্যাঁ অঙ্গুত ও ভয়ানক স্বপ্ন থেকে বের হতে সময় লাগে। আমি নিজের অন্য কর্তৃনালীতে হাত রাখি।



ইলমেরাজি খান

রংকুর মা কোন পদের জরদা দিয়ে পান বানিয়ে দিয়ে গেছে যে আমি নিজের বারো বছর আগের আমিকে দেখতে পাচ্ছি। সোফায় চিত হয়ে শুয়ে শুকনা শ্যামলা মেয়েটা আমার দিকেই তাকিয়ে আছে। সেই রুখসানা। হ্যাঁ তাইতো আমি রুখসানাকে দেখতে পাচ্ছি। অতীতের সেই ভীতু, অবহেলিত আমিকে। এই রুখসানার চিহ্ন রোজ একটু একটু করে ঝামা দিয়ে ডলে ডলে তুলে ফেলেছিলাম আমি। প্রথম সন্তান পেটে আসার মাসেই পুরনো কাপড় আর শিশি বোতল আর সিলভারের জগগলোর সাথে নামটাও ফেলে দিতে দিতে শাশুড়িকে বলেছিলাম, “আমা আজকা থেইকু আমারে ইলমেরাজি খান ডাকবেন। আবো আমার উকিল চাচারে লিয়া আইছে। কালকাও আইব। নাম চেঙ্গ করতে কয়দিন আবোর লগে যাউন লাগব কোর্টে”। সেদিন শাশুড়ির চেহারা থেকে রাগ উধাও হয়ে বিদ্যম এসে জমা হয়েছিল। হাঙ্কা স্বরে জিজেস করেছিল, “কি কইতাছো কিছুই বুঝবার পারতাছি না। নাম বদলাইবা মানেটা কিঃচ “আমা, আমার দাদি কইত মাইয়া মাইনছে জন্য অয় দুইবার। নিজে জন্মের সময় আর সন্তান জন্মের সময়। তখন নাম বদলান ভালা”। কালো কোর্টপরা আমার উকিল বাবাকে পেছনের ঘরে বসে থাকতে দেখে আর আগত বংশধরের ইঙ্গিসহ আমার সাহসী মুখ দেখে শাশুড়ি তার মুখে আনা কথা হজম করে শুধু বলেছিল, আচ্ছা, আচ্ছা। এফিডেবিট করে পর্যন্ত যে রুখসানাকে বাতিল করে দিয়েছিলাম তার এখনে কি কাজ? আমি নিশ্চয়ই স্বপ্ন দেখছি। আসলে কি আমি একটু আগে পান মুখে দেই নি। রংকুর মা কি আসেই নি। সব ই কি স্বপ্ন! ভয় বা অপছন্দ হলে স্বপ্ন আরও দীর্ঘসময় চলতে থাকে। আমি মাথা ঠাণ্ডা রেখে এগিয়ে যাই রুখসানার দিকে। রুখসানা মেন আঁতকে উঠে। স্বপ্ন হলেও রুখসানার জন্ম দরকার, স্বপ্ন হলেও আমার বলা দরকার আমি এখন আর রুখসানা নই। রুখসানাকে আমি দেখতে চাই না।

“রুখসানা তুমি এখানে আসছো ক্যান?”

“আমরা ছপ্প দেখতাছি।”

“হ্যাঁ আমরা স্বপ্ন দেখছি। স্বপ্ন হটক কি না হটক, রুখছানা বলে এখন আর কেউ নেই। বুবাতে পারছো?”

রুখসানা চূপ করে আমার দিকে তাকিয়ে থাকে। তার মাংসহীন গাল ভয়ে আরও চিপশে যায়। তা যাক। আমি রুখসানা মানে আমার পুরনো আমিকে স্বপ্ন কিংবা কোন অঙ্গুত পরিস্থিতিতেও ঝাঁকিয়ে দেই। বলি, “হ্যাঁ হ্যাঁ রুখসানা, আমি ইলমেরাজি খান। তোমার বারো বছর পরের তুমি। তুমি আর নেই, এই বাড়ির কোথাও তোমাকে আর খুঁজে পাবা না। তুমি ইলমেরাজি খান হয়ে গেছ।”

রুখসানার যেন বিশ্বাস হয় না। সে আপাদমস্তক আমাকে দেখে বলে, “কেমতে আমি তুমি অইলাম? আমার তো এইসব কিছুই নাইক্কা, না রূপ, না গুণ, না ছাহছ। একটা বান্দির চেয়ে বেছি কিছু না আমি।”

নিজের মুখে এই ধরণের কথা শুনে খারাপ লাগে। গত বারো বছরে আমি মানে রুখসানা শুধু পড়াশোনাই করেনি পাশাপাশি সব ক্ষেত্রেই নিজেকে চলস্ত রাখার চেষ্টা করেছে। আজকের রুখসানা জানে জ্ঞান মানে রোমে রোমানদের মত ব্যবহার করা। কারো সাথে কথা বললে তার স্তরে নেমেই বলাই বিজ্ঞতা। তাই আমি মানে আজকের রুখসানা দীর্ঘদিনের চর্চিত বিদ্যা আর ব্যক্তিত্বের ভাষা চেপে রেখে পুরনো রুখছানার জবানীতেই বলি, “দাসীগিরির দেখছ কি! ছবে তো ছুরু। তুমি স্বামীরে হাত দেয়ায়া ভাত খাওয়ায় পর্যন্ত দিবা। ওছুদ ভি ওছুদের পাতা থেইকু খুইল্লা খাইতে ভুইল্লা যাইব ছে। শাশুড়ির পা টিপ্পা টিপ্পা এমুন আরাম দিবা যে সে ঘন্টার পর ঘন্টা স্বুমায়া থাকব। একলাই দুই বির ছমান কাজ করবা তুমি। সারা দিন কাম করবা ফাকে ফাকে পড়বা। বান্দির দেখছ কি! বান্দিভি তুমারে দেইক্ষা আল্লা আল্লা করব।”

রুখছানার বড় বড় চেখে হাঙ্কা পানির আভাস দেখা যায়। এত কাম করমু কেমতে আমি? পড়মু কেমতে আমিঃচ বুবা যায় এগুলো প্রশ্ন না রুখসানার আত্মবিশ্বাসহীন মনের বিলাপ। স্বপ্ন থেকে বের হতেই সে তার কালিপড়া চোখ কচলে এদিক ওদিক তাকায়। আমি জানি রাতের পর রাত না ঘুমিয়ে আর লুকিয়ে কেঁদেই তার চোখের নীচে এই দাগ পড়েছে। পুরনো রুখসানা অনেকে কিছুই জানে না। নাম বদলানোর পরই সেবা আর খাদ্য দিয়ে আলতাফের মন জয় করতে থাকা তার অনুরোধ রাখতেই আলতাফ বাড়িতেই গৃহশিক্ষক রেখে দিয়েছিল। নিয়ম করে পরীক্ষা দিতে দিয়েছিল। জরী হলেই সংগ্রামীকে তয় দেখানো পাপ। তাই আমি ইলজেসিম খান এবার রুখসানাকে আশ্বস্ত করতে চাই,

“বুরো নাইক্কা না? হীরা দিয়াই হীরা কাটো তুমি রুখসানা। বান্দি হইয়াই সবত্তেরে তোমার মুলি বানাইবা। আর এমনেই তুমি আমিতক আইবা। তোমার কতায় এই বাড়িত দিন অইব। তোমার কতায় রাইত।”

রুখসানা

“আরে মোবাইল সাইলেন্ট ছিল। আমি স্বুমায় ছিলাম। আরে, আমি স্বুমাব না, নাকি!”

ক্র কুঁচকে আছে ইলমেরাজি খান। মনে হচ্ছে সে রেগে গেছে। আমি জিজেস না করে পারলাম না, কে?

“আর কে আলতাফ খান। দুই তিন ঘন্টা পর পর ফোন

করে। বাইরে কোন জায়গায় গেলে ভিডিও কল করে।”

“ভিডিও কল আবার কি?”

ইলমেরাজি খান উত্তর দেন না। তার মুখ দেখেই চটে যাওয়া মেজাজের আন্দজ করা যায়। এদিকে স্বপ্ন ভাঙ্গার কোন নাম নেই। হাঙ্কা হলুদরঙা ঝাড়বাতির আলোয় ইলমেরাজি খানের গায়ের রঙ সোনালি দেখায়। সে আলমারি খুলে টাকা গুনছে। কেউ দরজায় টোকা দেয়। খুব বিরক্তি নিয়ে জিজেস করে ইলমেরাজি খান, “কে?”

“আমি আম্মা রংকুর মা।”

“কি হলো আবার?”

“বাচ্চারা এখনো স্বুমাইতাছে।”

ইলমেরাজি খান একবার আমার দিকে তাকান আর একবার দরজার দিকে। তারপর একটু এগিয়ে গিয়ে বলেন, “স্বুমাক। কাল স্বুল বন্ধ।”

“আপনার হাঁটতে যাওয়ার জামা জুতা রেডি। নিয়া আচমু?”

“নাহ। আধঘন্টা পর।”

“তাইলে চা দিয়া যামু?”

“না, আমি বন্ব, এখন যাও।”

“যাইতাছি ছোট আম্মা, তয় বড় আম্মা কইছে কষ্ট কইরা তার সাথে একটু দেখা কইরা যাইতে।”

ইলমেরাজি খান চিন্তিত মুখে ছোট করে হৃষ বলে। তারপর আমার সামনে এসে আমাকে বলে, “তুমি এখনো যাও নাই! এই স্বপ্ন ভাঙ্গে কখন? আমার কাজ আছে না?”

বুবাই যাচ্ছে আমার উপস্থিতি তার আর ভালো লাগছে না। আমারও জেগে উঠা উচিত। জানলায় দিকে যাই আমি। চোখ আলো পেলে যদি বা স্বপ্ন কিছু ভাঙ্গে কিন্তু এ কি! মরা নারকেল গাছটা কোথায় গেল! বিরাট আম গাছটাই বা কোথা থেকে এলো! পাকা হলুদ আম দেখা যাচ্ছে। ইলমেরাজি খান আমার পিছে এসে দাঁড়াতেই আমি উত্তেজিত সুরে বলে উঠি, “আম গাছটা আইলো কই থেইকু? মানে কবে আইলো?”

ইলমেরাজি খান নিরতাপ স্বরে বলল, “গাছ আগে থেকে হয়েই থাকে রুখসানা, শুধু বীজটা লাগাতে হয়”।

আমার মনে পড়ে রংকুর মা এই স্বপ্ন বা স্বুমের আগে আম খেতে দিয়ে গিয়েছিল। হ্যাঁ, আমি চেষ্টা করতে থাকি স্বপ্নের আবরণ সরিয়ে সরিয়ে বাস্তবের মাংস মজে যাওয়া আমের আটিটা দেখার।

একুশ আলোকবর্ষ পরে

হাসানআল আব্দুল্লাহ

১.

একুশ আলোকবর্ষ পরে নক্ষত্র প্রথম শোনে তার পার্শ্ববর্তী তারার আওয়াজ,
সে ছিল নতুন সময়ের এক মহান উল্লাস। তারপর দুইজনে কাছাকাছি
আসে। হাত ধরাধরি করে হেঁটে যায় মিলিয়ন পারসেক, হাত ধরাধরি করে
হাসি খুশি নিজেদের জীবন সাজায়। অথচ তাদের ছিল সমান আলোক, ইলিয়াম
হাইড্রোজেনের ততোধিক বিক্ষেপণ ছিল শরীরের প্রতিটি বাগানে, কানে কানে
কথাও তখন তারা বলেছিল বিশেষ ভঙ্গিতে, তাদের সংগীতে ছিল চরাচরে
বেড়ে ওঠা আর সব নক্ষত্রের সুরের মাতম। হাসি ও কাশিতে ছিল
মানুষের দৈনন্দিন বিভাব সভার, আর সারাদিন ব্যাকুলতা ছিল পাওয়া আর
না-পাওয়ার মাঝে যতটুকু পাওয়া তা-ও ঘূর্ণিঝড়ে অসময়ে হারাবার।

২.

অতঃপর পাশাপাশি শুয়ে রাতে নাক ডেকে ঘুমিয়েও ছিল তারা গভীর আবেগে।
শরীরের সাড়া তারা পেয়েছিল বিছানায়। তোষকের ওমে, নিজেদের সম্মিলিত
বোধের গরমে দীর্ঘায়িত হয়েছিল সময়ের নতুন বাগান। হাতের উপরে হাত,
চোখের উপরে চোখ, উত্পন্ন অপার শৃঙ্খলের মাঝ থেকে বেরিয়েও এসেছিল
স্বোপার্জিত সাঙ্গনার সহযোগী আলো, জানালার পুরু শেড সতর্কও ছিল
সেইমর্মে পুরোটা সময়। মাঝে মাঝে নক্ষত্রের ঘূর্ণায়মান জীবনে এমনটা হয়।

স্বপ্ন

চন্দন চৌধুরী

ডাঙুর আমাকে ঘুমের ওয়ুধ দিয়েছেন
একে একে খাই
আর চোখ বড় করে তাকিয়ে থাকি
আমার চোখের নিচে নিদ্রাহীনতার মেঘ
রাতেরই সংক্ষরণ
বিশ্বাস করো, আমি দিনমান অপলক থাকি
ভোর রাতে আমার স্বপ্ন চুরি হয়ে যাবে
এই ভয়ে কতকাল ঘুমাই না!

অসুখের দোহাই, গাছ হও

শামীম হোসেন

অসুখের দোহাই, অর্জনের তীরে বিন্দ করো না
তার চেয়ে ভালো তুমি গাছ হয়ে যাও
ফল ও ফসলে ভরিয়ে রাখো
পৃথিবীর সবুজ-সংসার।
একাই একটা গাছ হয়ে—
তোমার মাতৃস্থে আমাকে বেড়ে উঠতে দাও।
কামহীন মৃতচোখের কেটেরে
জমে গেছে থোকা থোকা জল
জীবনের রঙ ভেসে গেছে প্লাবিত বানের শ্রেতে
এখন শূন্য হাঁড়িতে ফুটছে পাখরের চাল
অসময়ে কোকিল ডাকলে
ধরা যায় কি মহুয়ার ডাল?
সব হাহাকার ভাসিয়ে অমলধ্বল নদীটির পাশে
তুমি গাছ হও—
তোমার মাতৃস্থে আমাদের বেড়ে উঠতে দাও।

সম্ব্যার ল্যান্ডস্কেপ

মোসারিন আহে আলী

অতঃপর এই ল্যান্ডস্কেপে দাঁড়াও
পাকা ডুমুরের রঙে দেখো প্রাচীন সন্ধ্যাটি
আকুল স্পর্শ উঠে আসে
তোমার তৃষ্ণিত গ্রীবায়,
দূরের পানসি জল ছিটায়ে আনে ইমগান
একটি নক্ষত্র এখনে তুলির ভান করে
গেয়ে ওঠে হাওয়াজলস্থূলি
ভাটির কাদাজল নেয়
গেৱৰা গতৰ।
এই বিস্মৃত ঝিলমিল তোমারে টানে
ওপারে ঝিমিয়ে পড়ে শ্রানের মখমল

বুনো হাঁস দপদপ উঠে আসে
তীরে— নক্ষত্রের ওমে
ডানা বিছায়।
অতঃপর ভোজা গামছায় ফুটে ওঠে গ্রাম
আন্দুকানন বা নারকেলবনে পাথির ভ্রমণ
অপহত বিশ্বাসে দোলে
বিলের জলজিয়ন্ত সুর,
পানকোড়ির উড়ালে।
তবুও মন পড়ে থাকে ঝোপের দোলায়
ফাঁকে কোড়াগাখির নিশ্চিন্ত ডিমের খোলে
তুমি আমি ফুটে উঠি

মানুষের হাহাকার

হানিফ রাশেদীন

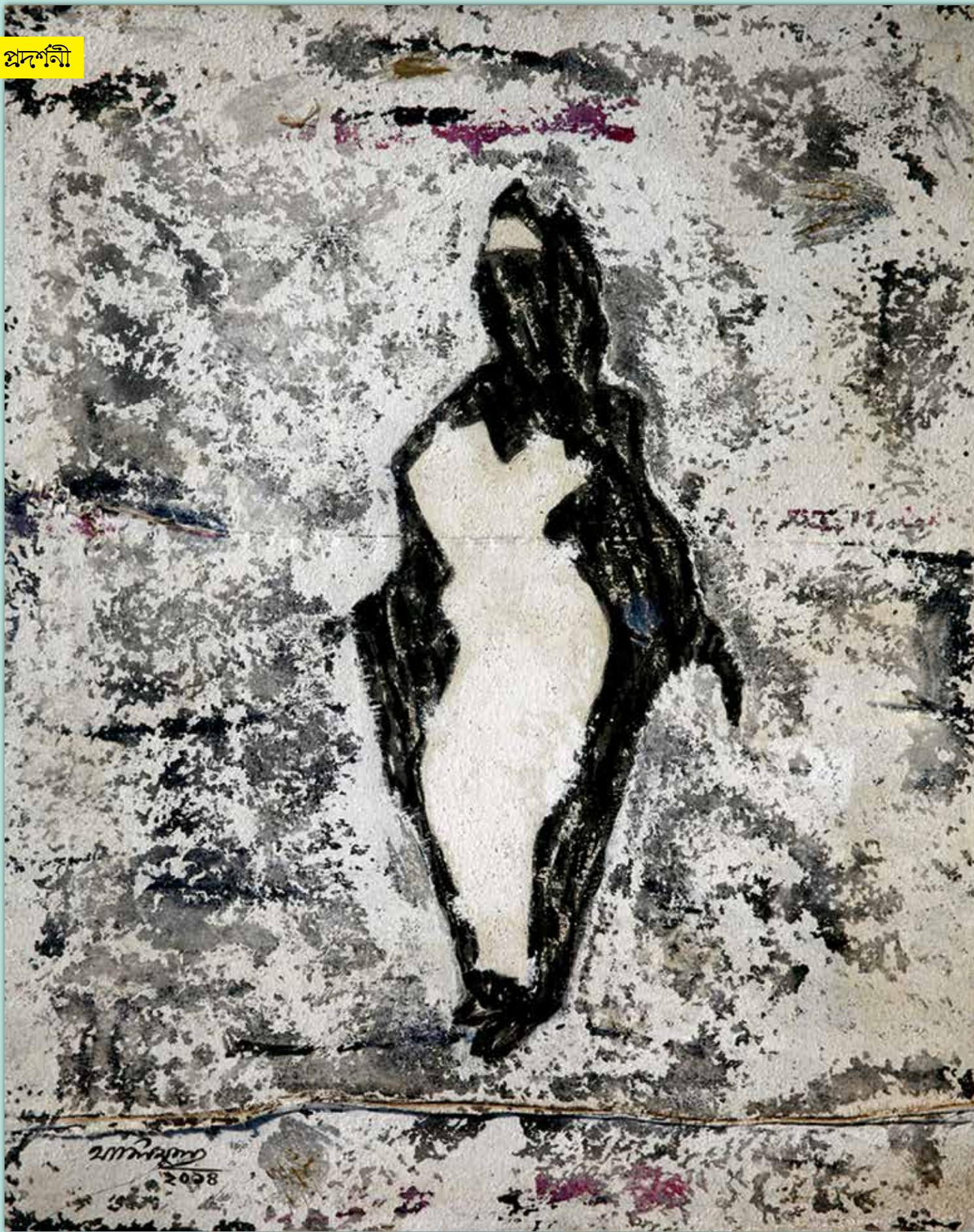
চোখের ঘুম মুছে একবার জেগে ওঠো
চাঁদের নৌকা ভিড়িয়েছি তোমার দৃষ্টির কিনারে

জানি না জেগে থেকে মানুষ কেমন করে ঘুমোয়
কেউ নেই আজ চোখ মেলে একটু তাকাবে
এই জলে বলো কেমন করে ভাসাব নৌকা
সমুদ্রের তলদেশ হতে উঠে আসে মানুষের হাহাকার

নীল রাতের সংলাপ

সাফিনা আক্তার

গোধূলির সারসংক্ষেপে হৈত উত্তাল কথাবার্তা
শৃঙ্গির টিলেকোঠায় নিজেদের ফটো আলবাম বিচরণ
উন্ট কিছু মুখছবি হেয়ে থাকে চোখের তারা,
পালচেড়া নৌকার ঘাটে বাতাসের আর্দ্রতা নেই—
এখন কেউ তেমন সিঞ্চ হতে চায় না, সময় ভয়ংকর ফটক।
যে দরজা একবার খুলেছে দক্ষিনা বাতাসে—
তার পাল্লাগুলো ঘুণেধরা, খুলে পড়েছে মাটির আভায়।
রাত নিমুম হলে সন্ধ্যার তারাগুলি আরো তীক্ষ্ণ হয়
কটাক্ষ করে গোধূলির ছায়া পথে ফিরে আসে না,
তখন জীবন পৃষ্ঠায় দীর্ঘ কবিতা-ছেট গদ্য ও অপ্রয়োজনীয়
মনে হয়।

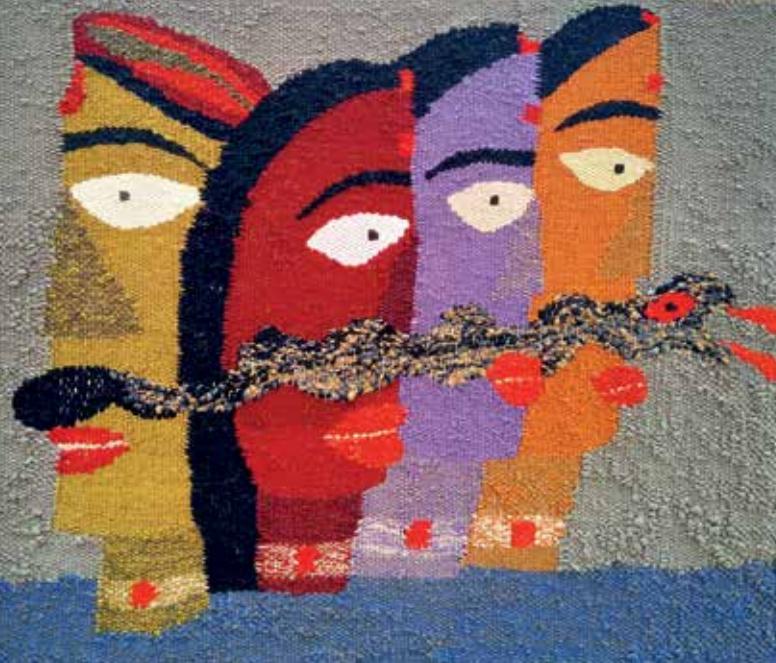
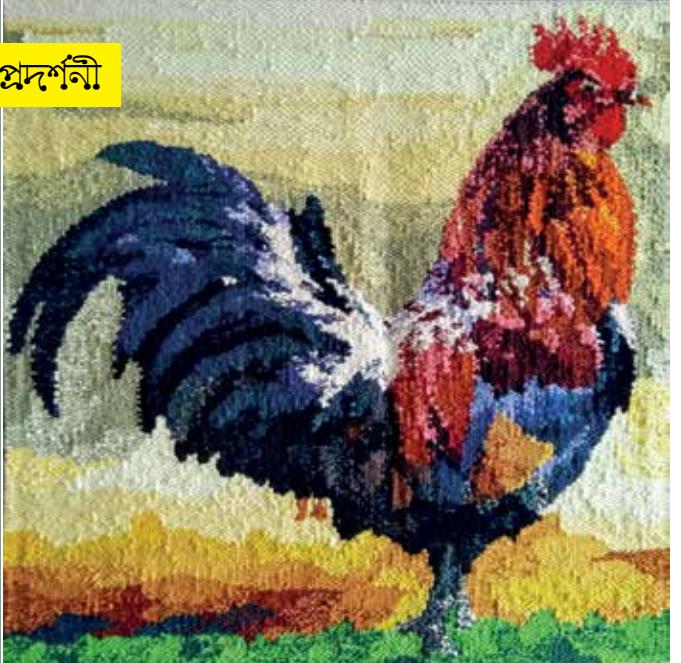


শিল্পে অন্তর্নির্দিত ভাবের প্রকাশ

আলিয়স ফ্রেঞ্জেজ দো ঢাকার লা গ্যালারিতে চলছে শিল্পী হালিমুল ইসলাম খোকনের 'অন্তর্নির্দিত ভাবের প্রকাশ' শৈর্ষক একক চিত্রপ্রদর্শনী। প্রদর্শনীটি ২০শে জুলাই ২০১৮ শুরু হয়েছে চলবে ২৩ আগস্ট পর্যন্ত। শিল্পী হালিমুল ইসলাম খোকন দক্ষ সিরামিক শিল্পী। স্নাতকোত্তর অর্জন করেছেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের চারুকলা অনুষদ হতে এবং জাপানে শিক্ষার্থী করেছেন অধ্যাপক রিওজি কোইয়ের তত্ত্বাবধানে। প্রায় ৪০টিরও বেশি দলগত প্রদর্শনী এবং চারাটি একক প্রদর্শনী হয়েছে শিল্পীর। বর্তমান প্রদর্শনীতে ঘান পেয়েছে ৪০টি বিমূর্ত শিল্পকর্ম। শিল্পী অনুপ্রেরণা হিসেবে গ্রহণ করেছেন বাংলাদেশি সংস্কৃতি, ঐতিহ্য ও ইতিহাসকে। ফর্ম হিসেবে ব্যবহার করেছেন প্রাচীন গুহাচিত্রের শিল্পরীতি এবং বিভিন্ন বিমূর্ত পৃষ্ঠাতল।

সোমবার থেকে বৃহস্পতিবার বিকাল ৩টা থেকে রাত ৯টা এবং শুক্রবার ও শনিবার সকাল ৯টা থেকে দুপুর ১২টা এবং বিকাল ৫টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত প্রদর্শনীটি খোলা থাকবে। প্রদর্শনীটি সবার জন্য উন্মুক্ত।





চিত্রকলায় দেশজ ঐতিহ্য

নাবিলা নাবি। তরুণ চিত্রশিল্পী। খুব বেশিদিন হয়নি ঢাকা চারুকলা ইনসিটিউট থেকে পাস করে বেরিয়েছেন। কিন্তু এরই মধ্যে তিনি বাংলাদেশের দৃশ্যশিল্পের জগতে নিজের একটা ছান করে নিয়েছেন। এর কারণ, তিনি সমকালীন চিত্রকলার অনুকরণপ্রিয় গান্ডলপ্রবাহে গা ভাসিয়ে না দিয়ে, আমাদের সুপ্রাচীন দেশজ-ঐতিহ্য, বয়নশিল্প তথা তন্ত্রকলাকে বেছে নিয়েছেন তাঁর শৈলিক বহিপ্রকাশের মাধ্যম হিসেবে।

আমরা জানি, বাংলাদেশে এই ট্যাপেস্ট্রি শিল্পের পথিকৃৎ কিংবদন্তিতুল্য শিল্পী রশিদ চৌধুরী। তিনি একা হাতেই এই শিল্পকে একটা স্বত্ত্ব ভাষা দিয়েছেন, তাকে নিয়ে গেছেন বিশ্বের বৃহত্তর অঙ্গনে। কিন্তু দুঃখের বিষয়, তাঁর পদাঙ্ক

অনুসরণ করে তেমন কেউ আর এগিয়ে আসেননি আমাদের চিত্রকলার এই অপূর্ব মাধ্যমটি নিয়ে কাজ করার জন্য; একমাত্র ব্যক্তিক্রম বিলেতপ্রবাসী গুণী শিল্পী শফিকুল কবীর চন্দন ছাড়া, যিনি নিজেকে একজন ‘বুনকর’ নামেই পরিচয় দিতে ভালোবাসেন।

অনেকদিন পর আমরা পেলাম নবীনা নাবিলাকে, যিনি নিভৃতে এই মাধ্যমটি নিয়ে সৃষ্টির সাধনায় নিমগ্ন হয়েছেন বিগত বছরগুলোতে। তাঁর নিজের স্টুডিওতে বসানো তাঁত্যন্ত্রে তিনি পাট ও অন্যবিধি দেশজ উপকরণে নির্মিত ক্যানভাসে, আপন মনের মাধুরী মেশানো রঙ ও রেখায় গভীর অভিনিবেশ ও মমতায় বুনে যাচ্ছেন বাংলার প্রকৃতি, লোককথা ও ঐতিহ্যবাহিত মরমি মোটিফসজিত গভীর নান্দনিক ট্যাপেস্ট্রিসমূহ।

সুজনশীল বয়নশিল্পে তাঁর সুগভীর সাধনার ফসল একুশটি ছেটবড় ট্যাপেস্ট্রিকর্ম নিয়ে সম্প্রতি চট্টগ্রাম অলিয়েস ফ্রঁসেজ গ্যালারিতে অনুষ্ঠিত হয়ে গেল ঐতিহ্যের প্রতি সমর্পিতপ্রাণ এই আত্মগং শিল্পীর একটি একক প্রদর্শনী : এওয়াব ডব্ডাব খড়সং। মূলত বাংলার নিসর্গ থেকে আহরিত প্রাণ ও প্রকৃতির বন্দনাই গেয়েছেন তিনি তাঁর



চিত্রপটজুড়ে, যেখানে উজ্জ্বল রঙে আর নিখুঁত রেখায় উঙ্গসিত হয়ে উঠতে দেখি আমরা পাখি, পুঁপ আর প্রাণিকূলকে, যারা এই ধরণীর অপর বাসিন্দা মানব-মানবীর সঙ্গে একসঙ্গে জড়াজড়ি করে বাঁচে অপার আশ্রয়ে ও আত্মিক আবেগে, নির্ভার এক নির্ভূলতায়। এরই ফাঁকে কখনও উঁকি দিয়ে যায় বাংলার প্রিয় লোককথা বেহলা-লখিন্দরের অনাবিল ভালোবাসা ও বিপুল বেদনার গাথা, কখনওবা বাংলার চিরবাধিত নারীর অনপনেয় বিদ্যাদ ও যত্নার মুখচ্ছবি।

সবশেষে বলা চলে, নাবিলা নাবির এই ব্যক্তিমূল প্রদর্শনীটির সার্থকতা এখানেই যে, এর মাধ্যমে বাংলার একটি উপেক্ষিত শিল্পাধ্যম ক্ষণিকের জন্য হলেও তার সপ্রাণ সৌন্দর্য ও সুগভীর শক্তিমত্তার কথাটুকু নতুন করে জানান দিতে সক্ষম হয় আমাদের।

আলম খোরশোদ





এক কিশোরী মুক্তিযোদ্ধার আত্মাত্বা সূতি



অভিনেত্রী মোমেনা চৌধুরী বাংলাদেশের নাট্যঙ্গনে অতি পরিচিত মুখ। মঞ্চ টেলিভিশনে অনবদ্য অভিনয়ে যার জুড়ি নেই। নবজয়ের দশকে প্রথিতযশা নাট্যদল ‘আরগ্যক’র মাধ্যমে তার যাত্রার শুরু হয়। অদ্যভূতি বাংলাদেশের নাট্যঙ্গনে নানাভাবে কৃতিত্বের আক্ষর রেখে চলেছেন। সম্প্রতি তার একক অভিনীত ‘লালজামিন’ নাটক নিয়ে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের সংস্কৃতি মন্ত্রণালয়ের পৃষ্ঠপোষকতায় বাংলাদেশের প্রতিটি জেলাসহ গুরুত্বপূর্ণ নানা স্থানে প্রদর্শনী করছেন। মাঝান হীরার রচনায় এ ‘লালজামিন’ নাটকটির নির্দেশনা দিয়েছেন সুনীপ চক্রবর্তী। বাংলাদেশের নাট্যাতিথাসে একক কোনো নারী অভিনেত্রীর এমন দৃঢ়সাহসিক পদক্ষেপ এটাই প্রথম।

নাটকের কাহিনিতে ফুটে উঠেছে আজকের বাংলাদেশে একনারী মুক্তিযোদ্ধার মানসিক লাঙ্ঘনার ঘৰুপ। যে নারী তার ১৪ বছরের কিশোরী সময়ে মুক্তির মন্ত্র উজ্জীবিত হয়ে উঠেছিল। তার বাবা মুক্তিযুদ্ধে অংশ নিয়ে চলে যায়।

কিন্তু কিশোরী কন্যাকে কোনোভাবেই মুক্তিযুদ্ধে অংশগ্রহণের অনুমোদন দেয় না। কিন্তু সে কিশোরী কী খেমে থাকার। দেশপ্রেমের রজ্জুগুৰুত যার শিরায় শিরায় প্রবাহিত। ‘নারীত্ব’ শব্দও তাকে কোনোভাবেই ঘরে বেঁধে রাখতে পারে না। কৈশোর প্রেম চাথল্য তাকে ছুঁয়ে ছুঁয়ে যায়। এক ছায়া প্রেম যেন তাকে ডেকে ফিরে। ছায়াপ্রেমই সেনাপতির নেতৃত্বে তাকে নিয়ে চলে দেশপ্রেমের উদ্বীপগে। মাত্র চৌদ্দ বছরের এক কিশোরী ধৰ্মবে জমিন নয় মাসে কীভাবে লাল জমিন হয়ে উঠে। দেশ স্বাধীন হওয়ার বাস্তবতা শৈলিক নিপুণতায় ফুটে উঠে নাটকে। আজ স্বাধীনতার ছেচালিশ বছর পর আবার নতুন প্রশ্নের মুখ্যমুখ্য দাঁড় করার সেই কিশোরী মুক্তিযোদ্ধাকেই। এমনই ভাববন্তর মধ্য দিয়ে নাটকের কাহিনি এগিয়ে চলে।



মোমেনা চৌধুরীর একক অভিনয়ে উপস্থাপিত হয়েছে নাটকটি। নাটকটির সাদামাটা মঞ্চ। পিছনে একটি সাদা পর্দা নিয়ে এরমধ্যে বিন্যাস। দুপাশ গ্রামীণ পাড়ের এ সাদা পর্দাটি নানাদৃশ্যে নানামাত্রায় নানাঅনুভূতি প্রকাশে শৈলিকভাবে ব্যবহৃত হয়েছে। অত্যন্ত শক্তিশালী অভিনয়ের বহুমাত্রিকতায় নাট্যপ্রেক্ষিতের অসংখ্য চরিত্র অসংখ্য ঘটনাগুলো চমৎকারভাবে ফুটে উঠেছে। অভিনেত্রীর কঢ়ে ও রেকর্ডে মিউজিকে গ্রামীণ নানাঅনুষঙ্গের আবহ সৃষ্টি করা হয়েছে। বিভিন্ন মুখোস ব্যবহারও মনে দাগ কাটার মতোই। একজন অভিনেত্রী একবড় একটি ক্যানভাসগুলো কীভাবে জীবন্ত করে তুললো তা দেখার মতোই বটে। কিশোরের চাথল্য লজ্জাশীলতা কিংবা সমকালীন প্রতিকূলতার বৈশিষ্ট্যগুলোর সহজাত প্রকাশগুলো অসাধারণ প্রাপ্তবন্ত। লাল জমিন



নাটকের সংগীত পরিচালনা করেছেন জুলফিকার চধ্বল ও রামিজ রাজু। কঠ দিয়েছেন বারী সিন্দিকী, রামিজ ও নীলা। লাইটে কাজ করেছেন জয়, আতিক ও মির্জা শাকিব। কস্টুম ডিজাইন করেছেন ওয়াহিদা মল্লিক জালি। অত্যন্ত প্রাপ্তবন্ত প্রযোজন। আজকের কিশোর-কিশোরীকে মুক্তিযুদ্ধ দেখানো এবং নতুন করে দেশপ্রেমে উজ্জীবিত করার একটি উপস্থাপনা হিসেবেও উল্লেখ করা যাতে পারে। সারা বাংলাদেশের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ স্থান, স্কুল-কলেজগুলোতে একজন নারীর এমন অসংখ্য প্রদর্শনীর করার সাহসিকতা নিঃসন্দেহে কৃতিত্বের পরিচয় দেয়। আমরা নাটকটির উত্তরোত্তর সাফল্য কামনা করি।

আবু সাঈদ তুলু





এই অবস্থানে এসেও মনে হয় অভিনয় করা সহজ নয় : বিপাশা হায়াত

বিপাশা হায়াত জনপ্রিয় অভিনেত্রী। একসময় তিনি দেশের টেলিভিশন ও মধ্যের অন্যতম প্রধান অভিনেত্রী হিসেবে বিবেচিত ছিলেন। এখন অভিনয় থেকে কিছুটা সরে গেছেন। ব্যস্ত আছেন চিত্রকলা নিয়ে। তাঁর বর্তমান অবস্থা নিয়ে কথা হলো হাসান সাইদুল্লের সঙ্গে।

কেমন আছেন?
বেশ ভালো আছি

অভিনয়ে আর নিয়মিত দেখা যায় না কেন?
মাঝে মাঝে অভিনয় করছি। কোনো নির্মাতা যখন প্রস্তাব নিয়ে আসেন গল্প ও চরিত্র পছন্দ হলে অভিনয় করি। তেমন করে নিয়মিত হবার উৎসাহ পাই না।

আপনার সমসাময়িক অনেকেই আছেন অভিনয়ে...
অনেকেই অভিনয় করছেন। তারা হয়তো মানিয়ে নিতে পারছেন। আমি পারি না। বর্তমানে আমি ছবি আঁকাতেই বেশি মনযোগী। সংসার-সন্তান সামলাতে হয়। এর বাইরে সময় করে উঠতে পারি না।

অভিনয় ছেড়ে ছবি আঁকার ব্যস্ত হওয়ার কারণ কি?
আমি চারকলায় পড়েছি, রঙ আর ক্যানভাসের সাথে সম্পর্কটা বহুদিনের। বাবার (অভিনেতা- লেখক আবুল হায়াত) বইয়ের প্রচন্ড একেছি কলেজে পড়ার সময়ে। অভিনয়ে হঠাৎ ব্যস্ত হয়ে গিয়েছিলাম। যারফলে আঁকাআঁকিতে মনযোগ দিতে পারিনি। এখন নিজেকে শোবিজ থেকে গুটিয়ে এনেছি। ছবি নিয়ে ভাবতে, ছবি আঁকতে আমার ভীষণ ভালো লাগে। আমার ঘৰীও (অভিনেতা-নির্মাতা তোকির আহমেদ) ছবি আঁকার বিষয়ে আমাকে উৎসাহ দেন।

জীবনটা আপনার কাছে আসলে কি?
জীবন আমার কাছে নান্দনিক একশিল্প। প্রতিটি কাজে,

প্রতিটি মুহূর্তে শিল্পের ছোঁয়া থাকা চাই। শৈল্পিক মন কখনো হতাশ হয় না, ব্যথিত হয় না, অভাবে ভোগে না। সে চির সবুজ ও প্রাণবন্ত।

জীবনের প্রথম উপার্জনের কথা বলুন?

১৯৮৬ সালের কথা। স্টেডকার্ড নিজেই বানিয়েছিলাম। তা বিক্রি করে আড়াই হাজার টাকা পেয়েছি। ওই উপার্জনের টাকা স্মরণীয় রাখার জন্য একটি বিখ্যাত বই 'হিস্ট্রি অব দ্য ওয়ার্ল্ড' কিমেছিলাম; এখনও তা আছে।

জীবনের প্রথম ক্যামেরার সামনে আসা আর এখন আসার ভেতর পার্থক্য কি?

প্রথম যখন ক্যামেরার সামনে এসেছিলাম তখন ভাবতাম কত সহজ অভিনয়! আর বর্তমানে এই অবস্থানে এসে মনে হয় অভিনয় করাটা মোটেও সহজসাধ্য কাজ নয়।

জীবনের কোন সময়টা ফ্রেমে বন্দি করে রাখতে চান? আমার পুরো জীবনটা। তবে কিছু ভুল ছাড়া।

নবাই দশক থেকে অভিনয় জগতে। কি দেখলেন, কি বুঝলেন?

একটা সময় নাটকটা ছিলো এমন যে, যাকে দিয়ে যে অভিনয়টা মানাতো তাকে দিয়ে করানো হতো। বর্তমানে এখন সেটা আর হয় না। সব কিছু এখন বাণিজ্যিক হয়ে গেছে।

এ থেকে উন্নরণের উপায় কি?

সরকারি নীতিমালা দরকার। অভিনয় জগতের দুজন বর্তমানে সরকারের একটি ভালো অবস্থানে আছেন, শৰ্দেয় আসাদুজ্জামান নূর এবং তারানা হালিম। ওনারা যদি হস্তক্ষেপ করেন তবে অভিনয় জগতে একটা পরিবর্তন আনতে পারেন।



সমকালীন নাটক-টেলিফিল্ম নিয়ে আপনার মত কি?

ভালো-খারাপ মিলেই কাজ হচ্ছে এখন। হতাশার বিষয় হলো মন্দটাই বেশি হচ্ছে। সিনিয়র শিল্পীরা মানের দিকের নজর না দিয়ে একের পর এক কাজ করে যাচ্ছেন। কিছু সিক্যুয়্যাল দেখছি বিরক্তিকর। কখনো কখনো কিছু কিছু নাটক সমাজে নেতৃত্বাচক প্রভাব ফেলছে। সিনিয়রদেরও নিজের ইমেজ ও ক্যারিয়ারের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হয়ে এসব কাজ থেকে বিরত থাকা উচিত। আর বড় কথা হচ্ছে, আমাদের ইন্ডাস্ট্রির কোনো লক্ষ্য বা গন্তব্য নেই। যার ফলে যে-যার মতো নির্মাণ করছেন এবং প্রচার করছেন।

নতুন যারা কাজ করতে চাই তাদের বিষয় কিছু বলুন?

অভিনয়ে শর্টকাট বলতে কিছু নেই। পর্দায় অভিনয় করতে হলে আগে থিয়েটারে কাজ করতে হবে- এর বিকল্প নেই।



গাঁ প্রী জিতল টুসির 'মীনালাপ'



সদসমাষ্ট ইউরেশিয়া আন্তর্জাতিক চলচিত্র উৎসবে মর্যাদাপূর্ণ গাঁ প্রী পুরকার জিতেছেন বাংলাদেশী চলচিত্র নির্মাতা সুবর্ণা সেঁজুতি টুসি। কাজাখস্তানে গত ৬ জুলাই শেষ হওয়া এই উৎসবের সমাপনী অনুষ্ঠানে স্বল্পদৈর্ঘ্য চলচিত্র বিভাগে এই পুরকার দেওয়া হয় তাকে। তার পরিচালনা করা স্বল্পদৈর্ঘ্য চলচিত্র 'মীনালাপ'-এর জন্য এ পুরকার দেওয়া হয় তাকে। চলচিত্র উৎসবটির অফিসিয়াল ওয়েবসাইটে এক বিবরিতিতে এই বার্তা জানানো হয়। মীনালাপের এই গ্র্যান্ড প্রিমি জয় বাংলাদেশ তো বটেই, উপমহাদেশীয় কোনো ছবিরই প্রথম।

১৯৯৮ সালে প্রতিষ্ঠিত এ চলচিত্র উৎসবটি ইন্টারন্যাশনাল ফেডারেশন অফ ফিল্ম প্রোডিউসার্স

অ্যাসোসিয়েশন দ্বারা স্বীকৃত একটি বৃহত্তর চলচিত্র ফেরাম। এশিয়ার পূর্ণদৈর্ঘ্য এবং স্বল্পদৈর্ঘ্য চলচিত্রের সর্ববৃহৎ উৎসব এটি। এ বছরের চলচিত্র উৎসবটি ছিল তাদের ১৪তম আসর। এবারের আসরে এক হাজারেরও বেশি স্বল্প ও বৃহৎ পূর্ণদৈর্ঘ্য চলচিত্র পুরকারের জন্য বিবেচিত হয়।

সুবর্ণা সেঁজুতি টুসি তার পরিচালিত স্বল্পদৈর্ঘ্য চলচিত্র মীনালাপে মূলত নিঃসঙ্গ শহরে আবর্তিত নাগরিক জীবন এবং তাদের আশার গল্প বলেছেন। পশ্চিমবঙ্গের একটি প্রত্যন্ত অঞ্চল থেকে জীবিকার তাগিদে পুনে শহরে আসে এক বাঙালি দম্পত্তি। গার্মেন্টসে কাজ করে জীবিকা নির্বাহ করা সে দম্পত্তির অনাগত সত্তান ভূমিষ্ঠ হওয়ার আগ মুহূর্তগুলো এবং তাদের আবেগের টানাপড়েনগুলোই ফুটে উঠেছে চলচিত্রটিতে। মীনালাপ ছবির কেন্দ্রীয় চরিত্রে অভিনয় করেছেন তিতাস দত্ত, প্রমিত দত্ত, বিবেক কুমার এবং দেবাস দীক্ষিত প্রমুখ।

প্রতিযোগিতাটিতে ৩৬টি স্বল্পদৈর্ঘ্য চলচিত্রকে পেছনে ফেলে জিতে নেয় গ্র্যান্ড প্রিমি পুরকার। চলচিত্রটির পরিচালনা এবং চিত্রনাট্য রচনার কাজটি করেছিলেন টুসি। ফিল্ম অ্যাঙ্ক টেলিভিশন ইনসিটিউট অফ ইন্ডিয়ায় চলচিত্র নির্মাণ এবং চিত্রনাট্য রচনার ছাত্রী টুসি জানান চলচিত্রটির প্রযোজনা করেছে খোদ ফিল্ম অ্যাঙ্কটেলিভিশন ইনসিটিউট অব ইন্ডিয়া। পুরো ছবিটি চিত্রায়িত করা হয়েছে ভারতের পুনেতে।

বর্তমানে চলচিত্র নির্মাতা হলেও শিক্ষাজীবনে টুসি ছিলেন অর্থনীতির ছাত্রী। তবে চলচিত্র এবং মঞ্চনাটকের প্রতি টানটা ছিল সেই ছোটবেলা থেকেই। খুব ছোটকাল থেকেই মঞ্চনাটকের সঙ্গে যুক্ত ছিলেন তিনি। সাংবাদিকতা এবং টেলিভিশনে অনুষ্ঠান উপস্থাপনা করেছেন কিছুদিন।



Meenalaap

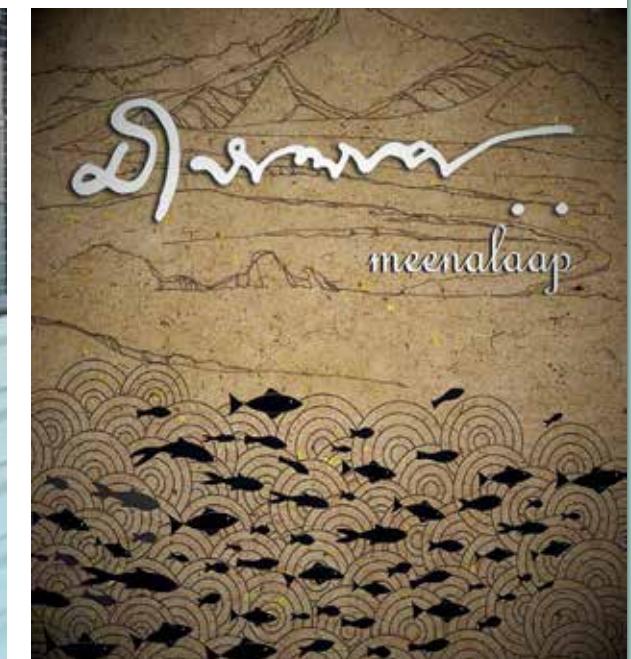
Director: Suborna Senjutee Tushee

Country: India, Bangladesh

This film is about transformation of life while living in a lonely city and about Hope.

কেবল টুসির একার নয়, বরং গোটা দেশেরই। তরুণ চলচিত্র নির্মাতাদের জন্য টুসির এই অর্জন অনেপ্রেরণার এক উৎস হয়ে থাকবে। শিল্পের এই মাধ্যমে টুসির অগ্রাহ্য অব্যাহত থাকুক, বিশ্বমন্থে বারবার আসুক বাংলাদেশের নাম।

নেয়ামত। ছবি : সুবর্ণা সেঁজুতি টুসি/ফেসবুক



তারঁণ্যের ভ্রমণে প্রিয় ডেস্টিনেশন

পৃথিবীতে অলৌকিক সৌন্দর্যে পরিমিতি ছান রয়েছে অসংখ্য। একজীবনে সব কিছু দেখা না গেলেও, যৌবনে ভ্রমণ আরম্ভ করে দিলে অনেক কিছুই দেখতে পারবেন এই অদেখা পৃথিবীর নানা প্রাণ্টে। সাধের মধ্যে বন্ধুবান্ধব কিংবা উদ্যমী কোনো ভ্রমণপিপাসু অথবা ট্যুর গ্রহণের সাথে পাড়ি জমাতে পারেন নানান গন্তব্যে। কোথায়, জানিয়ে দিচ্ছি।

পালোয়ান, ফিলিপাইন

স্বচ্ছবালির সৈকত, নীরব শান্ত স্ফটিকের মতো পানি এবং হরেকরণের সিফুড়, এই সব অনুভব করতে চাইলে আপনার যেতে হবে পালোয়ান দ্বীপপুঞ্জে। অপার্থিব সৌন্দর্যের এই ডেস্টিনেশনে যেতে হয় ফিলিপাইনের মূল দ্বীপ থেকে নৌকায় করে। পালোয়ানের কিছু কিছু ছান একেবারে মোবাইল কভারেজের বাইরে। দ্বীপের হোটেলগুলির ভাড়া তুলনামূলক কম এবং খাওয়াদাওয়ার জন্য বেশ ভালো কিছু হোটেল রয়েছে, তাই তরুণ পর্যটকদের কাছে এই ছানাটি বেশ জনপ্রিয়। অ্যাডভেঞ্চার স্পোর্টের রোমাঞ্চের জন্যও এই দ্বীপ বেশ নামকরা। স্কুবা ড্রাইভিং, কাইয়াকিং এবং হাইকিং করে সুন্দর সময় উপভোগ করতে পারবেন সেখানে।

বেনারস, উত্তর প্রদেশ, ভারত

ভারতের উত্তর প্রদেশের বেনারসকে বলা হয় পৃথিবীর অন্যতম প্রাচীনতম সভ্যতার শহর। ইতিহাস বলে বেনারসে ঘাঁটি বেঁধেছিল আরিয়ানরা। কালক্রমে মুসলিম, হিন্দু, বৌদ্ধ সকলের সংস্কৃতির মেলবন্ধনে বেনারস এক প্রত্তাত্ত্বিক আকর্ষণে পরিগত হয়েছে। গঙ্গার পার ধরে নৌকায় চরে বেনারস শহর ঘুরে এলে দেখতে পারবেন এই উপমহাদেশের আসল রূপ। অন্যরকম এক আভিজ্ঞতার জন্য ঘুরে আসতে পারেন ভারতের এই অঞ্চলে।



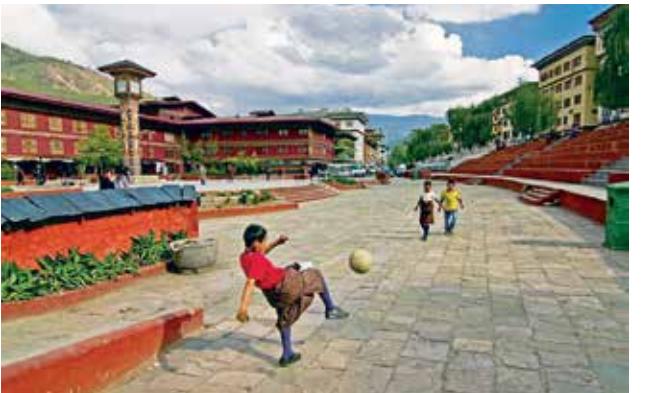
হা লং বে, ভিয়েতনাম

দক্ষিণপূর্ব এশিয়ার ভিয়েতনামে আছে পৃথিবীর সবচেয়ে দৃষ্টিনন্দন বেশ কয়েকটি সৈকত। তাদের মধ্যে অন্যতম হা লং বে। নীলকাঞ্চনির স্বরূপ পানির মাঝে দেখতে পাবেন প্রকৃতির অনন্যসৌন্দর্য। পাহাড় দেখবেন দূর থেকে, তবে কাছে গিয়ে দেখবেন সেই পাহাড় উঠে এসেছে সমুদ্রের মাঝ থেকে। নৌকায় চড়ে ঘুরতে পারবেন সহস্র ছোট আঁকারের দ্বীপে। সাশ্রয়ী এবং নিরাপদ হওয়ায় ভিয়েতনাম তরুণ ভ্রমণপ্রেমিকদের কাছে বেশ জনপ্রিয়। সুন্দর অ্যামেরিকা কিংবা ইউরোপ থেকেও দলে দলে টুরিস্ট আসে ভিয়েতনামের সৌন্দর্য উপভোগ করতে।



টিপস

- বিদেশ ভ্রমণের বেশ আগে থেকেই বাজেটিং করা জরুরি।
- যে দেশে যাবেন সেখানের সংস্কৃতিকে সমান করা অবশ্যিক। তাই কোথাও যাওয়ার আগে সেখানের মানুষের আচার-ব্যবহার, নিয়ম-কানুন সম্পর্কে জেনে নিন।
- একলাট্রাভেল করতে চাইলে ইন্টারনেটে খবর নিয়ে হোস্টেল কিংবা বাজেট হোটেল বেছে নিন, তাহলে খরচ কমে আসবে অনেকটাই।



নেপাল

পর্বতেদের নেপাল তরুণ তরুণীদের কাছে ব্যাকপ্যাকিং-এর জন্য একটি অদ্বিতীয় গন্তব্য। সুবিশাল বরফে ঢাকা পর্বত, সবুজক্ষ, নদী, পাথর এবং হিমালয়ের বিশুদ্ধ বাতাস পর্যটকদের দেয় এক অনন্য অভিজ্ঞতা। টুরিস্ট নির্ভর অর্থনৈতির ফলে নেপালে বেড়াতে গেলে নিরাপত্তা নিয়ে কোনো চিন্তা করা লাগে না। কাঠমান্ডু এবং পোখারা শহরে আছে সবার জন্য সকল শ্ৰেণির হোটেল-মোটেল। খাওয়ার জন্য আছে হরেকরকম রেস্টোৱাঁ। অপার্যব প্রাক্তিক সৌন্দর্যের মাঝে অ্যাডভেঞ্চার করারও সুযোগ আছে অনেক।



ভূটান

স্বর্গের কাছে যদি যেতেই হয় জীবিত অবস্থায়, আপনার যেতে হবে ভূটানে। হিমালয়ের কাছে ছোট আঁকারের ভূটান বর্তমানে প্রথিবীতে একমাত্র কার্বন-নেগেটিভ দেশ। ভূটানে প্রাকৃতিক বন এবং সবুজ তাদের খাসজামি থেকে বেশি। বরফগলা পানির প্রবাহের কারণে ভূটানের মাটি উর্বর এবং রীতিমতো জীবন্ত। আপেল, কমলা, বাদাম ছাড়াও সেখানে ঝু পাইন গাছ দেখা যায়। শীতকালে রাস্তায় দেখবেন সাদা বরফের ছড়াছড়ি। পারোর টাইগার্স নেস্টে

যেতে হলে হাইক করতে হবে প্রায় 3000 মিটার উচ্চতায়, তাও ঘন পাইন বনের মাঝে দিয়ে। বুঝতেই পারছেন, ভূটানে তরুণদের জন্য রোমাঞ্চের শেষ নেই।

বালি, গিলি, লাল্বক

ইন্দোনেশিয়ার দ্বীপমালা আগ্নেয়গিরির অগ্নুৎপাতের ফলে সমুদ্রের মাঝে কোনো এক সময় জেগে উঠেছে। এই দেশের বালি, মাটি এবং পানি, সব কিছুই মেন ভিন্ন। বালির ট্রিপিক্যাল সৈকত বর্তমানে বিশ্বের অন্যতম ব্যস্ত টুরিস্ট ডেস্টিনেশন। অন্যদিকে গিলি এবং লাল্বক দ্বীপে আছে অজস্র পানির ঝরনা এবং পর্বতমালা। কোনো স্থানে আছে হট স্প্রিংস, আবার কোনের দ্বীপের পাশেই আছে কোরাল রিফ। স্বৰ্ব ডাইভিং, প্যারাগ্লাইডিং, ম্যারকলিং ইত্যাদি এডভেঞ্চার স্পোর্টস ছাড়াও সাশ্রয়ী হোটেল এবং খাওয়ার জন্য ইন্দোনেশিয়া বিশ্বখ্যাত, মূলত তরুণ ট্রাভেলারদের কাছে।

কাজী মাহদী





সন্তানের যৌনবিষয়ক সচেতনতা শুরু হোক এখনই

আজকের এই আধুনিক যুগে এসেও আমাদের সমাজে সেক্স বিষয়টি একটি ট্যাবু। শৈশব বা কৈশোর দূরে থাক, প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার পরও এ বিষয়ে খোলামেলা আলোচনা আমাদের দেশে ভয়ানক বাঁকা চোখেই দেখেন অনেক অভিভাবক। আর এজনই মৌন সচেতনতা নিয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় সম্পর্কে শিশুরা থাকে অন্ধকারে।

এছাড়াও সেক্সুয়াল হ্যারাসমেন্ট কিংবা ধর্ষণ সম্পর্কে সঠিক জ্ঞান ও সচেতনতার অভাব আমাদের সমাজে

বিশেষভাবে লক্ষ্য করা যায়। অথচ সঠিক সময়ে এসব বিষয়ে আলাপচারিতা আর সন্তানের জিজ্ঞাসাগুলোর সঠিক

জবাব পারে একটি শিশুর বিপথে যাওয়া ও বিপদে পরা রোধ করতে।

এড়িয়ে যাবেন না

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো প্রশ্ন এড়িয়ে না যাওয়া। সন্তানের কৌতুহলকে দমিয়ে দেয়াটা অনুচিত। মনে রাখবেন, আপনার সন্তান প্রশ্ন করছে, এর মানে হলো সে আপনাকেই বিশ্বস্ত ভাবছে আর সঠিক উত্তরটি আশা করছে। সুতরাং তার ভরসার স্থানটি ক্ষতিগ্রস্ত করবেন না, দৈর্ঘ্য আর বিচক্ষণতার সাথে পুরো বিষয়টি সামলান। তবে সন্তানের বয়স অনুসারে তার সাথে কথা বলবেন। এক্ষেত্রে আগেই প্রস্তুতি নিয়ে রাখতে পারেন।

যুক্তি আর উদাহরণ দিয়ে বোঝান

সন্তানের কোনো প্রশ্নের উত্তর যতটুকুই দিন না কেন, তা যেন গ্রহণযোগ্য হয়। যুক্তি সহকারে মূল বিষয়ে কথা বলুন, আপনার উত্তরের প্রেক্ষিতে তার কাছে আরও প্রশ্ন থাকতে পারে, সেসব মনোযোগ নিয়ে শুনুন আর জবাব দিন।

পূর্ব প্রস্তুতি নিয়ে তৈরি থাকুন

সন্তানের যৌনবিষয়ক জিজ্ঞাসার বেশিরভাগ প্রশ্নেই বাবা-মা অপ্রস্তুত হয়ে পড়েন। উত্তর দিতে পারেন না প্রস্তুতি না থাকার কারণে। কাজেই এরকম পরিস্থিতি যাতে তৈরি না হয় সেজন্য সন্তানের কাছ থেকে সন্তান্ত্ব প্রশ্ন যা যা আসতে পারে তার উত্তর আগেই তৈরি রাখুন, এয়েজনে ইন্টারনেটের সাহায্য নিন।

প্রয়োজনীয় সবদিক নিয়ে কথা বলুন

যৌন ধারণাটি একটি বিস্তৃত বিষয়। সন্তান যাতে এর সম্যক ধারণা পায় সেদিকে খেয়াল রাখুন। অবশ্যই সবার আগে বয়ঃসন্ধি বিষয়ে তাকে বিস্তারিত জানান। তার প্রশ্ন জেনে নিন, উত্তর দিন। এই বয়সে স্বাভাবিকভাবেই নিজ শরীরের এবং বিপরীত লিঙ্গের শরীরের ব্যাপারে কৌতুহল আর জিজ্ঞাসা থাকে। তাই এসব ব্যাপার খোলাসা করুন। ভুল ধারণাগুলো দূর করুন। অনিয়ন্ত্রিত মৌন সম্পর্ক আর তার কুফল সম্পর্কেও জানান তাকে। মনে রাখবেন, আপনার সন্তানকে নিরাপদ রাখা আপনারই দায়িত্ব। তাই তাকে যৌন বিষয়ে ধারণা দেওয়াও আপনারই কর্তব্য।

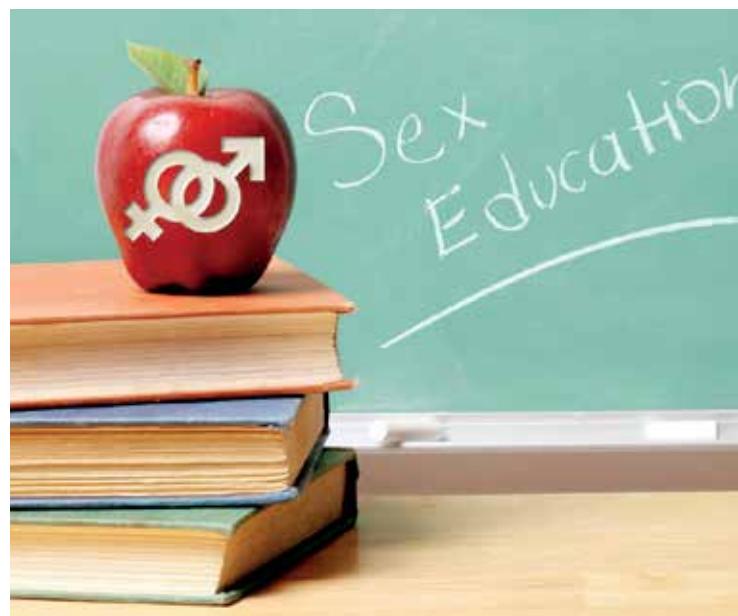
আছে সাহায্যের নানা প্ল্যাটফর্ম

আজকাল সেক্স এডুকেশনে সাহায্য করার জন্য বিভিন্ন মাধ্যম রয়েছে। বিভিন্ন ইনফরমেটিভ ব্লগ আর মোবাইল অ্যাপস রয়েছে, যা বিশেষভাবে উত্তীর্ণ বয়েসিদের জন্য বানানো। আপনার সন্তানকে এসব মাধ্যমের সাথে পরিচয় করিয়ে দিন। এছাড়াও যদি স্কুল ভিত্তিক সেক্স এডুকেশনের ব্যবস্থা করা হয়ে থাকে, অভিভাবক হিসেবে এতে আপনার সন্তানের অংশ নেয়া নিশ্চিত করুন আর স্কুল কর্তৃপক্ষকে নিয়মিত এমন প্রোগ্রাম চালাতে উৎসাহিত করুন।

সন্তানের সাথে সেক্স নিয়ে কথাবার্তা বলা একটি স্পর্শকাতর বিষয়, এতে কোনো সন্দেহ নেই। তাই কিছু বিষয়ে সতর্কতার বিকল্প নেই। যেমন-

- কথা বলার সময় শান্ত থাকবেন, কোনো বিষয়েই মাথা গরম করবেন না। আপনার মেজাজের উপরেই আপনার সন্তান আপনাকে কীভাবে গ্রহণ করবে তা নির্ভর করে।
- বাচ্চার বয়স বুঝে তার সাথে কথা বলবেন এবং ফ্যাক্ট শেয়ার করবেন। এক্ষেত্রে বিভিন্ন প্যারেন্টিং ওয়েবসাইট আর ব্লগের সহায়তা নিতে পারেন। বয়স অনুসারে বিভিন্ন প্রশ্নের নির্দিষ্ট উত্তরের নমুনা সেখানে পাবেন, চোখ বুলিয়ে নিন।
- অবশ্যই বাউভারির দিকে খেয়াল রাখতে হবে, কতটুকু শেয়ার করা উপযুক্ত আর কতটুকু নয় তা খেয়াল রাখবেন।
- সন্তানের সাথে নিজের সেক্স লাইফের উদাহরণ দিয়ে কোনো কথা বলবেন না, এক্সপার্টদের মতে এটি একেবারেই অ্যাপ্রোপ্রিয়েট নয়।

তানভার জাহান





বিবাহ বিচ্ছেদের পর

একটা সময় ছিল যখন নারীরা একটা অচল সম্পর্ককেও বয়ে বেড়াত। কারণ সমাজের প্রথাটাই এরকম ছিল যে যত দুঃখ কষ্টই হোক সংসার করে যেতে হবে। কিন্তু এখন চির অনেকটাই পাঠেছে। দাস্ত্য সম্পর্কের টানাপড়েনে বারবার বোাপড়ার চেষ্টা ব্যর্থ হয়ে গেলে শেষ উপায় হিসেবে ডিভোর্স বা বিচ্ছেদেই সম্পর্কের ইতি টানে।

অনেক ক্ষেত্রে ডিভোর্স হয়তো নারীকে মুক্তি দিচ্ছে, আবার অনেক ক্ষেত্রে সমস্যায়ও ফেলছে। যে দিক থেকে ভাবুন না কেন ডিভোর্সের অভিজ্ঞতা তিক্ত, জীবনভর বয়ে বেড়ানো এক অগ্রীতিকর ঘটনা। বিচ্ছেদের পর তাই নতুন করে জীবন শুরু করতে নারীকে নিতে হবে সাবধানী পদক্ষেপ।

বিবাদ সামলান প্রথমে

বিচ্ছেদ কেউই চায় না। তাই মানুষটা একেবারে খারাপ হলেও সম্পর্ক ভাঙ্গার ফলে উদ্ভূত অবস্থা মনকে ভারাক্রান্ত করবে এটাই স্বাভাবিক। আর ভয়হৃদয় স্বাস্থ্যের জন্যও

সমান ক্ষতিকর। দিনশেষে নিজেকে নিয়েই বাঁচতে হয়- তাই খেয়াল রাখুন নিজের প্রতি।

স্বামীর পক্ষ থেকে ডিভোর্সে স্ত্রী বিহ্বল হয়ে পড়েন, আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলেন। ভাবেন তার হয়ত কোথাও সীমাবদ্ধতা ছিল, তিনি হয়ত তার স্বামীর কাছে প্রত্যাশিত কেউ হয়ে উঠতে পারেননি। যার ফলে সে অন্য কোনো নারীর আশ্রয় নিচ্ছে।

এরকম ক্ষেত্রে নারীর জানা উচিত সে কোনোভাবেই অপ্রত্যাশিত কেউ না বরং তার সঙ্গী তার সাথে বিবাহ মুহূর্তের ওয়াদা ভঙ্গ করেছে। তাই বিচ্ছেদ অনিবার্য হলে পরবর্তীতে তাদের নতুন জীবনে নজর না রাখাই ভালো।

তবে স্ত্রী নিজে যদি দীর্ঘদিনের অসন্তুষ্টিতে ডিভোর্সের অন্যটিক হন তাহলে বরং ডিভোর্স তার জন্য নতুন করে স্বাধীনতা ও স্বত্ত্ব জায়গা তৈরি করে। সেক্ষেত্রে হতাশা ততটা কাজ করে না।

বিচ্ছেদ সামাল দেয়ার ভালো উপায় হচ্ছে এটাকে জীবনের একটা স্বত্ত্বাবিক প্রক্রিয়া হিসেবে মেনে নেয়া।



“

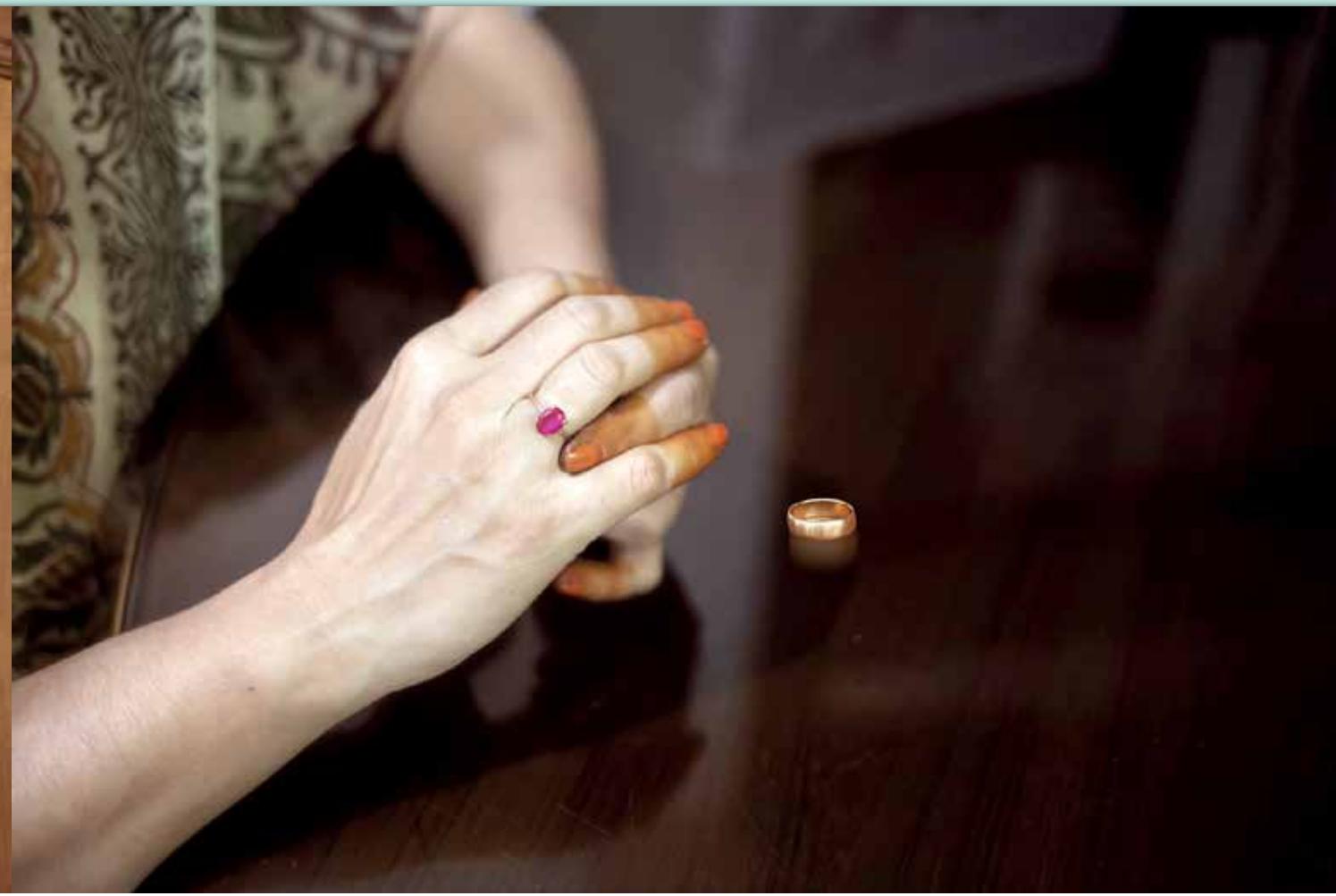
বৈবাহিক জীবন আর বিচ্ছেদ
পরবর্তী জীবন সম্পূর্ণ আলাদা।
বিচ্ছেদ হয়ে গেলে স্বাধীন
সময়টাকে নিজের মতো করে কাজে
লাগান। নিজের ইচ্ছা, চাহিদা ও
রুচি অনুযায়ী একান্ত নিজের একটা
জগৎ গড়ে তুলুন যেখানে আপনি
নিজেকে সময় দিতে পারবেন।

ট্রে কাটাতে না পারলে কাউসিলিংয়ে যেতে পারেন বা
ধর্মীয় চর্চা, মেডিটেশন করে দেখতে পারেন। বন্ধু ও
পরিবারের সাহায্য নেওয়াটা এসময় খুব দরকার।

এক্স হাজব্যাডকে সামলানো

যদি আপনার সাবেক সঙ্গী বিচ্ছেদ প্রক্রিয়াটি পরিপক্ষতার
সাথে নিয়ে নতুন পরিস্থিতিতে খাপ খাইয়ে এগিয়ে যায়
তো ঠিক আছে। তবে প্রায় ক্ষেত্রেই তা হয় না। স্ত্রী
রোজগার করলে বা স্বামীর চেয়ে বেশি ইনকাম করলে
স্বামী হয়ত মেনে নিতে পারে না। বা স্বামী তার আর্থিক
লোভ চরিতার্থে স্ত্রীর টাকাপয়সার প্রতি নজর দিচ্ছে কিংবা
নির্যাতন করছে এমন ঘটনা আমরা প্রায় শুনি।

এমন ঘটনায় স্বামী ডিভোর্সে সন্তুষ্ট হোন না। সাবেক
স্ত্রীকে নানাভাবে যত্ন দেন, বিরক্ত করেন বা পুনরায়
বিয়ে করতে চাপ দেন। ফোনে, অফিসে বা পরিচিতদের
মাধ্যমে চাপ প্রয়োগ করেন। সেক্ষেত্রে পুলিশের আশ্রয়
নিতে পারেন। এছাড়াও নারী অধিকারবিষয়ক এনজিও
কর্মী বা আইনজীবীর সাহায্য নিন।



আইনজীবী সাথে পরামর্শ করুন

স্তনান বা সম্পত্তির বিষয়গুলো জড়িত থাকলে জটিলতা
অনেক সময় আইন-আদালত পর্যন্ত গড়ায়। ডিভোর্সের
আইনি ব্যাপারগুলোতে সাহায্যের জন্য অনেক সময়
আইনজীবীর সহায়তা দরকার পড়ে। তাই বৈবাহিক
বামেলার বিষয়গুলোতে অভিজ্ঞ এমন এডভোকেটের
পরামর্শ নেওয়া জরুরি। নারীঅধিকার নিয়ে কাজ করে
এমন এনজিওগুলো এক্ষেত্রে আপনাকে সহজে ও কম
খরচে আইনজীবী পেতে সাহায্য করবে।

কটুকি মোকাবেলা করুন দৃঢ়তার সাথে

আমাদের দেশে ব্যক্তিগত এবং সামাজিক বিষয় দুটোর
সীমারেখা অস্পষ্ট। না বুবেই বা বুবেও অনেকে অন্যের
একান্ত ব্যাপারে মতামত দিতে পছন্দ করে, হস্তক্ষেপ
করতে চায়। এসব সামলানোর জন্য আগে নিজেকে শক্ত
হতে হবে। কারণ আপনি জানেন কেন পরিস্থিতিতে
এমন সিদ্ধান্ত নিতে বাধ্য হয়েছেন। পুরুষ ছাড়া যে নারী
ক্ষমতাহীন না তা কিন্তু আপনাকেই প্রমাণ করতে হবে।

নিজের একটা জগৎ গড়ে তুলুন

বৈবাহিক জীবন আর বিচ্ছেদ পরবর্তী জীবন সম্পূর্ণ আলাদা।
বিচ্ছেদ হয়ে গেলে স্বাধীন সময়টাকে নিজের মতো করে
কাজে লাগান। নিজের ইচ্ছা, চাহিদা ও রুচি অনুযায়ী একান্ত
নিজের একটা জগৎ গড়ে তুলুন যেখানে আপনি নিজেকে
সময় দিতে পারবেন। তা হতে পারে দমিয়ে রাখা পড়াশুনা
বা ক্যারিয়ার গড়ার ইচ্ছাটা আবার জাহাত করা।

স্তনান প্রতিপালন

বৈবাহিক জীবনেও অনেক নারী স্তনান প্রতিপালনে বাবা
ও মা উভয়ের ভূমিকা পালন করে থাকেন। তবে বিবাহ
বিচ্ছেদে স্তনানের একক অভিভাবক হয়ে ওঠা কিছুটা
কঠিনই বটে। যদি বাবা স্তনানের ভরণপোষণ দেয় (আইনত
দেয়া কর্তব্য) তাহলে ব্যাপারটা সহজ হয়ে যায়। অনেক
সময় নারীর পরিবারও স্তনানের খরচ বহন করতে পারে না।
তাই বিচ্ছেদের সময় দুই পক্ষেই বিষয়গুলো পরিকার করে
নিতে হবে, যেন পারে জটিলতা তৈরি না হয়।

শার্লিদ | ছবিঃ গোয়াহিদ মাহমুদ

মানসিকভাবে বিপর্যস্তকে যা কখনই বলবেন না

সময়ের সাথে সাথে মানসিক অবসাদগত্তা, বিপর্যস্ততা এবং মানসিক রোগ গুরুত্বের সাথে দেখা হচ্ছে।

লুকিয়ে না রেখে বরং সমস্যাগুলো নিয়ে কথা বলা এবং সাহায্য বা চিকিৎসা নেয়া যে অতি গুরুত্বপূর্ণ তাও লোকজন বুবাতে শুরু করেছে। কিন্তু এখনও সামাজিক ট্যাবু একটি বড় বাঁধা। সেই সাথে রয়েছে মানসিক অবসাদগত্তের প্রতি ইনসেনসেচিভিটি দেখানো। বিশেষ করে যখন প্রিয়জন বা কাছের মানুষ সমস্যার গুরুত্ব না বুঝে যা তা মন্তব্য করেন তখন তাতে আক্রান্ত ব্যক্তি নিজের মাঝে আরও গুটিয়ে যা তার মানসিক অবস্থাকে করে তোলে সঙ্গীন।

জেনে নিন মানসিকভাবে বিপর্যস্ত একজন ব্যক্তিকে যে কথাগুলো কখনই বলা উচিত নয়-

**কিন্তু আপনি এত সফল,
বিখ্যাত, ধনী...**

সফল, ধনী ও বিখ্যাত ব্যক্তিদের জীবন বাইরে থেকে একদম নিখুঁত মনে হলেও তাদেরও কিছু মানসিক বিপর্যস্ততা থাকতে পারে। মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞরা বলেন, কোনো মানসিক রোগীর বিপর্যস্ত অবস্থাকে ছোট করে তার বাকি জীবনটুকু কত দারুণ তা উল্লেখ না করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কারণ মানসিক যন্ত্রণা কাউকেই অর্থ, বিত্ত, ক্ষমতার কারণে ছাড় দেয় না।

**তুমি আসলে শুধু অন্যের চোখে
পড়তে চাইছো...**

অন্যের চোখে পড়ার জন্য কেউ মানসিক সমস্যার মধ্য দিয়ে যেতে চায় না। সাইকোপ্যাথ বা নার্সিসিস্ট জাতীয় কিছু মানসিক রোগে আক্রান্তরা রোগগুলোর বৈশিষ্ট্যের কারণেই নিজের অসুস্থিতাকে অন্যের চোখে পড়ার

জন্য ব্যবহার করতে পারে। কিন্তু বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই ডিপ্রেশন বা অন্যান্য মানসিক সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তি প্রাপ্তপণ চেষ্টা নিজেকে লুকিয়ে-গুটিয়ে রাখতে। এর মাঝে যখন সে সাহস করে কারো সাথে তার সমস্যা শেয়ার করে, এবং উভারে শোনে এই মন্তব্য তখন তা তার জন্য হয়ে উঠে মারাত্মক ক্ষতিকর।

**কিন্তু তোমাকে মোটেই
অসুস্থ মনে হচ্ছে না...**

মানসিক রোগের লক্ষণ সবসময় বাহ্যিকভাবে নাও দেখা দিতে পারে। স্বাভাবিক জীবন্যাপন করা একজন হয়তো গভীরভাবে মানসিক অবসাদগত্ত। কিন্তু সে নিজেকে ভালো দেখানোর মাধ্যমেই কিছুটা স্বষ্টি খুঁজে পায়। আপনার অবিবেচনাপ্রসূত মন্তব্য তাকে স্বষ্টির একমাত্র উপায় সম্পর্কেও দিখাইস্ত করে তুলবে।

আমি কি যথেষ্ট নই...

কখনই মানসিকভাবে বিপর্যস্ত কাউকে প্রশ্ন করবেন না, আমি কি তোমার জন্য যথেষ্ট নই? আপনার মনে হতে পারে আপনি তাকে জীবনের শুভ দিকগুলোর কথা মনে করিয়ে দিচ্ছেন, যা তাকে আরও অবসাদগত্ত করে তুলবে।

হাসিখুশি থাকো

যারা ঢিকে থাকায় বিশ্বাস করে তাদের জন্য হাসিখুশি থাকার অভ্যাসটা স্বাভাবিকভাবেই আসে। তবে সবার জন্য এটা সহজ না-ও হতে পারে। বিশেষ করে যখন কেউ বিষণ্নতায় ভোগে, পৃথিবীকে





সুন্দর দৃষ্টিতে দেখে হাসিখুশি থাকাটা তার পক্ষে বেশ কঠিন। আর তা নিয়ে তাকে যত বেশী জোর করবেন ততই হিতে বিপরীত হবে।

তোমার জন্য দুঃখ হয় আমার...

একজন মানসিকভাবে বিপর্যস্ত ব্যক্তি সাহায্য আশা করছেন মানে তিনি নিজের অবস্থার উন্নতির জন্য লড়াই করছেন। তার প্রতি করণ প্রকাশ করা মানে শুধু তার লড়াইকে অসম্মান জানানোই নয়, একইসঙ্গে তার লড়াইয়ের

ইচ্ছাটাকেও দমিয়ে দিতে পারে আপনার অবিবেচনাপ্রসূত এসব মন্তব্য।

এমন অবস্থায় পড়লেন কীভাবে?

মানসিকভাবে বিপর্যস্ত ব্যক্তিকে তার নাজুক অবস্থার কারণের কথা মনে করিয়ে দেয়া তার অনুভূতির জন্য তাকে শান্তি দেয়ার মতোই। তাই তিনি নিজে থেকে না বললে তার অতীতের কথা জোর করে জানতে চাইবেন না।



সামলে ওঠো, ইতিবাচক হও

সামলে ওঠা এবং ইতিবাচক হওয়ার উপদেশ দেয়া যত সহজ বাস্তবে তা হয়ে ওঠা ততটা সহজ নয়, কারণ জীবনের অনেক কিছুই ইতিবাচক নয়। আর মানসিকভাবে বিপর্যস্ত মানুষ সবসময় আবেগতাড়িত থাকে বলেও সবসময় ইতিবাচক চিন্তা করা তার পক্ষে সম্ভব হয়ে ওঠে না।

বের হয়ে আসো...

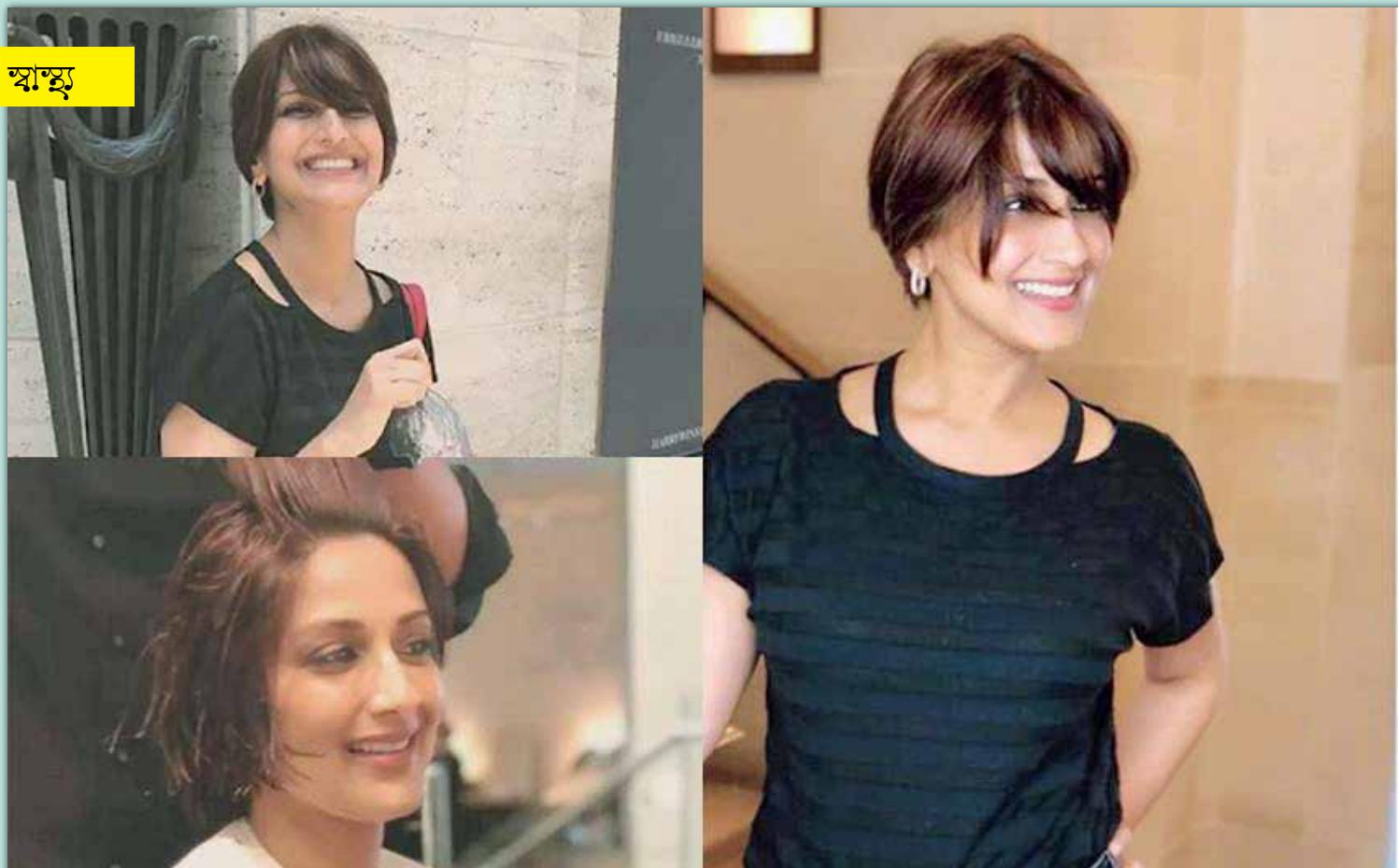
অনেক সময় সবচেয়ে কাছের মানুষটির কংক্রেট কারণগুলো বুঝতে না পারলে আমরা নিজেরা অধৈর্য হয়ে উঠি এবং তাদের কষ্ট থেকে বের করে আনার জন্য তাদের জোর করে বিপর্যস্ত অবস্থা থেকে বের হয়ে আসার পরামর্শ দেই। এটা কখনই করবেন না। কেউ ইচ্ছা করে মানসিক সমস্যায় ভোগে না যে আপনি জোর করলেই অবস্থার উন্নতি হবে। তাকে সাহায্য করুন, উৎসাহ দিন, প্রয়োজনবোধে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেয়ার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলুন।

আমিও একই অবস্থার মধ্যে দিয়ে গিয়েছি...

কখনও কখনও আমরা নিজেদের অভিজ্ঞতা দিয়ে অন্যদের অবস্থার সঙ্গে একাত্মা প্রকাশ করতে চাই। তবে এটা সবসময় জরুরি নয়, সবসময় এটা উপকারেও আসে না। কারণ ভুক্তভোগীর মনে হতে পারে আপনি তুলনা করার চেষ্টা করছেন।

কাজী শাহীরন হক | ছবি : নীল ভোঁমিক





মেটাস্ট্যাটিক ক্যান্সার - এক বিভীষিকার নাম

বলিউডের এক সময়ের জনপ্রিয় অভিনেত্রী সোনালি বেন্দ্রে ক্যান্সারে আক্রান্ত এই খবর এখন কমবেশি সবার জানা। নির্দিষ্ট করে বলতে গেলে দুরারোগ্য মেটাস্ট্যাটিক ক্যান্সারে ভুগছেন এই অভিনেত্রী। মানব শরীরের জন্য ক্যান্সার বরাবরই এক বিভীষিকার নাম। আর ক্যান্সার যদি হয় মেটাস্ট্যাটিক তবে তো কথাই নেয়, অধিকাংশ সময়েই এই জটিল রোগ থেকে মৃত্তিক উপায় নেই।

মেটাস্ট্যাটিক ক্যান্সার বৃত্তান্ত

মেটাস্ট্যাটিক ক্যান্সারকে সহজ ভাষায় অ্যাডভাপ্ট লেভেলের ক্যান্সার বলা যায়। তাই এই ক্যান্সারের নাম শুনলেই বুবাতে হবে শরীরে বাসা বাঁধা রোগটা ইতিমধ্যে প্রাথমিক পর্যায় শেষ করে সর্বোচ্চ তীব্রতা ধারণ করেছে। মেডিকেল টার্ম অনুযায়ী এই ক্যান্সার অধিকাংশ সময়ে শরীরের একঙ্গন থেকে অন্যান্য স্থানে ছড়িয়ে পড়ে। সাধারণত শরীরের রক্ত এবং লিপিকার মাধ্যমেই তা ঘটে। এই যেমন- কারো লাংস ক্যান্সার যদি স্তুনে ছড়ায় তবে

বুবাতে হবে ক্যান্সার ইতিমধ্যে মেটাস্ট্যাটিক স্তরে চলে এসেছে। চিকিৎসক এবং সংশ্লিষ্ট ক্ষেত্রের বিশেষজ্ঞরা তাই মেটাস্ট্যাটিক ক্যান্সারকে স্টেজ-৪ লেভেলের হিসেবে আখ্যায়িত করেন। টাইপ যেমনই হোক না কেন, যে-কোনো ক্যান্সারই চতুর্থ পর্যায়ে এসে মেটাস্ট্যাটিক আকারে পরিণত হয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই এই ধরনের ক্যান্সার নিরাময় সম্ভব নয়। তাছাড়া এই ধরনের ক্যান্সার উৎপত্তিস্থল থেকে শরীরের অন্যত্র ছড়ায় বলে ক্যান্সারের প্রাথমিক সূত্র খুঁজে পেতে ডাঙ্কারদের বেশ বেগ পেতে

হয়। তবে একমাত্র আশার কথা হলো যে যথাযথ চিকিৎসা গ্রহণের মাধ্যমে আক্রান্ত ব্যক্তির শরীরে এই ক্যান্সার ছড়ানোর গতি মন্তব্য করে দেওয়া যায় এবং এই ক্যান্সার নিয়েই রোগীর লম্বা সময় বেঁচে থাকার সম্ভাবনা থাকে।

মেটাস্ট্যাটিক ক্যান্সারের লক্ষণ

মেটাস্ট্যাটিক ক্যান্সারে সব সময় স্পষ্ট লক্ষণ প্রকাশ পাবে এমন ভাবটা ভুল। তবে মোটাদাগে বলতে গেলে নিম্নোক্ত উপসর্গগুলো দেখা দিতে পারে।

- মাথাব্যথা ও মাথাঘোরা বা চক্র দেয়া;
- নানারকমের প্রদাহ;
- দৃষ্টি সমস্যা;
- বহুদিনের ব্যথা বা ফ্র্যাকচার;
- জড়িস অথবা তলপেটে প্রদাহ;
- শ্বাস-প্রশ্বাসে সমস্যা;
- চলাফেরায় সমস্যা;
- মানসিকভাবে দ্বিধায় থাকা।

উপরে বর্ণিত লক্ষণগুলো অন্য কোনো রোগের লক্ষণ হিসেবেও দেখা দিতে পারে। তাই শরীরে মেটাস্ট্যাটিক ক্যান্সারের পূর্বাভাস জানার জন্য আরও কিছু উপসর্গের উপস্থিতি নির্ধারণ করতে হবে। বিশেষজ্ঞদের মতে উপরোক্ত লক্ষণগুলো ছাড়াও এই ধরনের ক্যান্সার নির্দেশক সাতটি চিহ্ন রয়েছে। এই চিহ্ন বা উপসর্গগুলো হলো :

- হট করে ওজন করে যাওয়া;

- দীর্ঘদিন ধরে কফজনিত সমস্যা;
- স্বাভাবিক মলত্যাগে যেকোনো ধরনের পরিবর্তন;
- মুখ, মূত্র কিংবা পায়ুপথ দিয়ে রক্তারা;
- খাদ্য গলাধংকরণে সমস্যা;
- জখম উপশম না হওয়া বা অনেক সময় লাগা;
- কোনো ধরনের প্রদাহ এবং তা নিয়মিত বেড়ে চলা।

প্রতিকার

এই ভয়বহুল রোগ থেকে প্রতিকারের পথ বেশ দুর্গম। আগেই বলা হয়েছে অধিকাংশ ক্ষেত্রে এ ধরনের ক্যান্সার একেবারে নিরাময় সম্ভব নয়। তবে ক্যান্সার ছড়ানোর গতি একেবারে মন্তব্য করে আক্রান্ত ব্যক্তিকে দীর্ঘদিন বাঁচিয়ে রাখার জন্য নিয়মমাফিক উপায়ে মেটাস্ট্যাটিক ক্যান্সারের চিকিৎসা করানো হয়। আর এই প্রক্রিয়া কতটুকু সফল হবে তা প্রাইমারি ক্যান্সারের উৎপত্তি স্থল, ছড়িয়ে পড়ার প্রবণতা এবং আক্রান্ত ব্যক্তির বয়সের উপর নির্ভর করে। প্রাথমিকভাবে বেশ কিছুদিন মেডিকেশনের পর আক্রান্ত ব্যক্তির সৃষ্টার জন্য স্বাভাবিকভাবেই কেমোথেরাপি, রেডিওথেরাপি, হরমোন থেরাপি এমনকি সার্জারির ব্যবস্থা করতে হয়।

সত্যিকার অর্থেই মেটাস্ট্যাটিক ক্যান্সার এক বিভীষিকা ছাড়া কিছু নয়। অভিনেত্রী সোনালি বেন্দ্রের নির্দেশ সকলেই এই জটিল ও ভয়বহুল রোগ থেকে মুক্তি পাক, এটাই কাম্য।

রাফসান



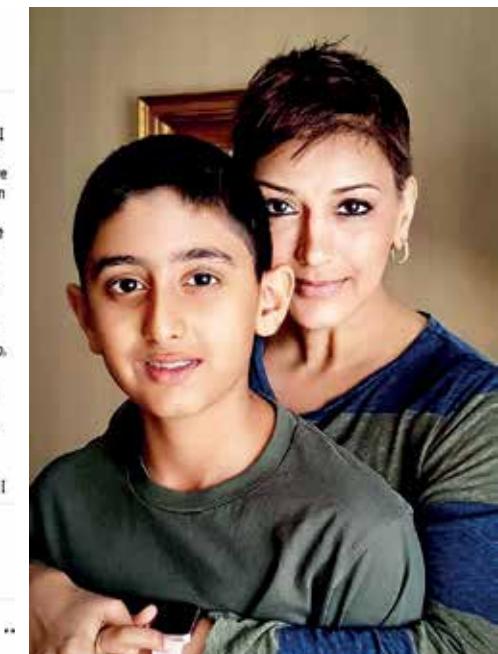
iamsonalibendre Sometimes, when you least expect it, life throws you a curveball. I have recently been diagnosed with a high-grade cancer that has metastasized, which we frankly did not see coming. A niggling pain led to some tests, which led to this unexpected diagnosis. My family and close friends have rallied around me, providing the best support system that anyone can ask for. I am very blessed and thankful for each of them.

There is no better way to tackle this, than to take swift and immediate action. And so, as advised by my doctors, I am currently undergoing a course of treatment in New York. We remain optimistic and I am determined to fight every step of the way. What has helped has been the immense outpouring of love and support we've received over the past few days, for which I am eternally grateful.

10.722 likes

24 MINUTES AGO

Log in to like or comment.





মূত্রাশয়ের সংক্রমণ রোগ

মুত্রাশয়ের ইন্ফেকশন বা প্রদাহ খুব সাধারণ একটি সমস্যা। যা প্রতিবছরে ৮.১ মিলিয়ন রোগীকে ডাঙ্গারের শরণাপন্ন করে থাকে। পুরুষের তুলনায় মেয়েরা এই রোগে বেশি ভোগে। গবেষণায় দেখা গেছে শতকরা ৫০ ভাগের ও বেশি নারী জীবনে অন্তত একবার এই ইন্ফেকশনে আসক্ত হবার সম্ভাবনা থাকে। শতকরা ২০-৩০ ভাগ বারবার এই রোগে আক্রান্ত হয়ে থাকেন। যদিও খুব সাধারণ রোগ, ক্ষেত্রবিশেষে যথাযথ চিকিৎসা না করলে এটি রোগীর প্রাণনাশের কারণও হতে পারে।

ইউরিনারী ট্রাকট ইন্ফেকশন বলতে কি বোঝায়?
প্রসাবের রাস্তায় (মূত্রাশয়, মূত্রনালী বা কিডনী) মূলত ব্যাক্টেরিয়া সংক্রমণ হলে আমরা তাকে ইউরিন ইন্ফেকশন বা প্রদাহ বলি।

ইউরিনারী ট্রাকট ইন্ফেকশনের কারণ
খাদ্যনালীতে অবস্থানকারী, বেশির ভাগ ক্ষেত্রে ই.কোলাই নামক ব্যাক্টেরিয়া প্রসাবের রাস্তার এসে এই সংক্রমণ ঘটিয়ে থাকে। ক্ষেত্রবিশেষে ক্লামাইডিয়া, মাইকোপ্লাজমা

নামক ফাঙ্গসও এই সংক্রমণের জন্য দায়ী হতে পারে। এ ছাড়া যৌনবাহিত বিভিন্ন রোগ যেমন গনোরিয়া বা হার্পিস নামক ভাইরাস ক্ষেত্রবিশেষে মূত্রনালীর প্রদাহ ঘটায়। গর্ভবতী মায়েদের শারীরিক কিছু পরিবর্তনের কারণে এ সময়টাতে সংক্রমণের সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

কেন নারীরা এই রোগে বেশি আক্রান্ত হয়ে থাকেন?

- শারীরিক গঠন/অঙ্গসংস্থান – যেহেতু নারীদের মূত্রনালী পুরুষের তুলনায় ছোট থাকে সেজন্য রোগজীবাণু খুব তাড়াতাড়ি মূত্রাশয়ে পৌছে যায়।
- যৌনবাহিত রোগের উপস্থিতি – বিশেষ করে বহুমাত্রা ইউরিন ইন্ফেকশনের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয় বহুগুণে।
- জননিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি হিসাবে ডায়াফ্রাম বা স্পার্মিসাইডাল জেল ব্যবহার।
- মনোপজ – এই সময়ে ইনস্ট্রাজেনের অভাবে মূত্রনালী ইন্ফেকশনের প্রতি বেশি সংবেদনশীল হয়ে পড়ে।
- জন্যাগতভাবে মূত্রনালীর অস্বাভাবিকতা।
- কিডনীতে বা মূত্রনালীতে টিউমার বা পাথরের উপস্থিতি।
- ডায়াবেটিস বা যেসব রোগ শরীরের রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতাক কমিয়ে দেয়।
- দীর্ঘদিন মূত্রনালীতে ক্যাথেটার ব্যবহার।
- এন্টিবায়োটিকের যথেচ্ছ ব্যবহার।
- বাক্সিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার অভাব।
- অনেকক্ষণ প্রসাব ধরে রাখা।
- পানি কম খাওয়া।
- মূত্রনালীতে সাম্প্রতিক কোনো পরীক্ষা বা আপারেশনের প্রয়োগ।

লক্ষণ

- জ্বর (কাপুনিসহ)
- তলপেটে ব্যথা যা প্রসাবের সময়/শেষে আরও বৃদ্ধি পায়;
- ঘন ঘন প্রসাবের বেগ;
- ফেঁটা ফেঁটা প্রস্তাব;
- প্রসাবে জ্বালাপোড়া;
- বমি বমি ভাব অথবা বমি;
- খাওয়ার অকৃটি;
- শরীর ব্যথা, কোমর ব্যথা।

রোগের জটিলতা

- বারবার প্রদাহ (রিকারেন্ট ইউরিনারী ট্রাকট ইন্ফেকশন)।
- স্থায়ীভাবে কিডনীর ক্ষতি।
- সেপিসিস (সারাশরীরে রক্তের মাধ্যমে ইন্ফেকশন ছড়াতে পারে)।
- গর্ভবতী নারীদের ক্ষত্রে অপরিণত (Premature) বাচ্চা বা কম ওজনযুক্ত (Low birth weight) বাচ্চা জন্মদান।



প্রতিরোধে করণীয়

- প্রচুর পরিমাণ পানি পান করা ও ঘন ঘন প্রস্তাব করা। প্রস্তাব আটকে না রাখা।
- ক্রানবেরী জুস পান করা।
- অ্যালকোহল বা ক্যাফেইন না খাওয়া।
- যৌনাঙ্গ পরিষ্কার রাখা।
- মলত্যাগের পর উপর থেকে নিচে পরিষ্কার করা। যাতে তার পায়ুপথের ব্যাক্টেরিয়া প্রস্তাবের নালীতে প্রবেশ করতে না পারে।
- সহবাসের পর প্রস্তাব করা।
- ডিওড্রেট বা সুগাঞ্জি শ্পে, পাউডার যৌনাঙ্গে ব্যবহার না করা।
- জন্ম নিয়ন্ত্রণ হিসাবে ডায়াফ্রাম বা স্পার্মিসাইডাল জেল ব্যবহার না করা।
- সুতি এবং চিলা কাপড় ব্যবহার করা যাতে করে মূত্রনালীর আশপাশের জায়গাটি শুরু থাকে।
- যখনই প্রস্তাবের ইন্ফেকশনের জন্য সামান্য জ্বালাপোড়া বা অন্য কানো লক্ষণ প্রকাশ পাবে অতিসত্ত্বের ডাঙ্গারের শরণাপন্ন হওয়া।

কিভাবে ইন্ফেকশন ডায়াগনোসিস করা যাবে?

- যৌনাঙ্গ পরিষ্কার করে কিছুক্ষণ প্রস্তাব হবার পর (Mid Smear Urine) প্রস্তাব নিয়ে পরীক্ষা করানো তাতে কোনো লোহিত, শ্বেতকনিকা বা ব্যাক্টেরিয়া আছে কিনা।
- বারবার ইউরিন ইন্ফেকশন হতে থাকলে মূত্রনালীর আল্টাসোনোগ্রাফি (USG), সিটি স্ক্যান (CT Scan) বা এক্সে (x-ray) এমআরআই (MRI) করা যেতে পারে।
- মূত্রাশয়ের ভিতরে কোন সমস্যা আছে কিনা তা দেখার জন্য আমরা অনেক সময় সিস্টেক্সিপি (Cystoscopy) পরীক্ষা করাই।

কি কি চিকিৎসা রয়েছে?

- এই রোগের জন্য যেহেতু বেশির ভাগ ক্ষেত্রে

ব্যাক্টেরিয়া দায়ী সজন্য সঠিক এন্টিবায়োটিক হলো প্রধান চিকিৎসা। কিন্তু কি ধরনের এন্টিবায়োটিক দ্রবকার বা কতদিন থেকে হবে তা নির্ভর করে, কি জীবাণু দ্বারা ইন্ফেকশন হয়েছে তার উপর। অনেক সময় চিকিৎসা শুরু করলেই রোগের লক্ষণগুলো চলে যায়। কিন্তু তার মানে এই নয় যে রোগ পুরোপুরি ভালো হয়ে গেছে। আর তাই চিকিৎসকের নির্দেশনা অনুযায়ী অ্যান্টিবায়োটিক কোর্স শেষ করতে হবে। অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহারের পর প্রোবায়োটিকের ব্যবহার ইউরিন ইন্ফেকশনের ঝুঁকি অনেকখানি কমিয়ে দেয়।

- প্রচুর পরিমাণ পানি ও তরল থেকে হবে।
- ব্যথা দূর করার জন্য আমরা কখনো কখনো কিছু ব্যথ নাশক (Antispasmodic) ওযুধ ও দিয়ে থাকি।
- তলপেটে, কোমরে উষ্ণ সেঁক প্রদান অনেকক্ষেত্রে মূত্রনালির অস্বিন্দি দূর করতে পারে।
- চিকিৎসা হিসাবে নয়, ক্রানবেরী ট্যাবলেট যুক্ত পানীয় ইন্ফেকশন প্রতিরোধ করতে পারে। তবে এটি নিয়ে এখনও গবেষণা চলছে।
- মনোপজ হয়ে গেছে এমন নারীদের বেলায় মাসিকের রাস্তায় ইন্ট্রাজেন হরমোন ব্যবহার অনেক ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে।



ডা. জয়ণ্টি সাহা

এমবিবিএস (ডিএমিসি), এফসিপিএস (অবস্ এন্ড গাইনি) স্ত্রীরোগ ও প্রসূতির্বিদ্যা বিশেষজ্ঞ।
সহকারী অধ্যাপক, স্ত্রীরোগ ও প্রসূতির্বিদ্যা বিভাগ
পপুলার মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল।

ରାଶିଫଳ

ମେଘ (୨୧ମାର୍ଚ୍ଚ-୧୯୬୩ଟିଲ) : ପ୍ରେମଭାଗ୍ୟ
ଭାଲୋ, ତବେ ଅର୍ଥଭାଗ୍ୟ ଭାଲୋ ନୟ ।
ରୋଗମୁକ୍ତିର

