

ঈদসংখ্যা : নারীর প্রত্যাশা ও প্রাপ্তি

● কেকা অধিকারী

বছরভর পাঠক-পাঠিকারা অপেক্ষা করে থাকেন ঢাউশ ঈদসংখ্যার জন্য। বিশেষ করে নারীদের এই প্রতীক্ষা আনন্দময়। বলা যায়, গল্প-উপন্যাসের বড় পাঠকগোষ্ঠী নারীরাই। এক সময় তো প্রতিটি শিক্ষিত মধ্যবিত্ত পরিবারেই ঈদসংখ্যা নিয়ে কাড়াকাড়ি পড়ে যেত। কে কার আগে ঈদসংখ্যাটি কজা করতে পারবে। কে আগে পড়বে তার প্রিয় লেখকের উপন্যাস। সত্যি বলতে কী ঈদসংখ্যা নিয়ে আত্মহের বিশেষ কারণ হচ্ছে ওই উপন্যাস। একসঙ্গে আটটি বা দশটি, কোনো কোনো ঈদসংখ্যায় এক ডজন উপন্যাস ছাপা হয়। বইমেলায় একটি উপন্যাস কিনতে যে পরিমাণ অর্থ ব্যয় করতে হয়, সেই টাকায় একসঙ্গে যদি ১০টি উপন্যাস মেলে তাহলে তো সেটা আনন্দের ব্যাপার হবেই। তবে কথা হচ্ছে দিন বদলেছে। এখন ঈদসংখ্যার উপন্যাস যেমন ছোট হয়ে আসছে, তেমন ঈদসংখ্যার পাঠকেরও পরিবর্তন ঘটছে। সেদিন এক ভদ্রলোকের ফেসবুক স্ট্যাটাসে এই চিত্রটিই উঠে এলো। তিনি লিখেছেন : “আজ পত্রিকার স্টলে দাঁড়িয়ে এবারের ঈদসংখ্যাগুলো উল্টেপাল্টে দেখছিলাম। এক মা তার তরুণী কন্যাকে সঙ্গে নিয়ে দাঁড়িয়ে। তিনিও ঈদসংখ্যাগুলো দেখছেন। কন্যার হাতে অনেকগুলো শপিংব্যাগ। একটু পরে কন্যার উসখুস- ‘মা চলো।’ মেয়েকে দিলেন এক ধমক- তোমার রাজ্যের শপিং আমাকে দিয়ে করিয়েছ, এখন মাকে একটুও সময় দিতে পারছ না?” মেয়ের সঙ্গে গজরাতে গজরাতে বিরক্ত মা চলে গেলেন।

একটু পর আরেক মা। সঙ্গে মেয়ে। মাটি একটি ঈদসংখ্যা চাইলেন। মেয়ে জিজ্ঞেস করল, মা, ঈদসংখ্যা কী? মা বললেন, এখানে অনেক লেখা থাকে।

জীবন থেকে নেয়া এসব অভিজ্ঞতায় স্পষ্ট হয়ে ওঠে, সময়ের সঙ্গে সঙ্গে বদলে যাচ্ছে প্রজন্মের পাঠাভ্যাস। আমরা বেশ কিছু নারী পাঠকের সঙ্গে কথা বলেছি ঈদসংখ্যা নিয়ে তাদের প্রত্যাশা ও প্রাপ্তি জানার উদ্দেশ্যে।

ঈদসংখ্যার একনিষ্ঠ পাঠিকা আঞ্জুমান রোজী বললেন, আমি চাই ঈদসংখ্যায় অন্য লেখার পাশাপাশি অবশ্যই বিনোদনমূলক লেখা থাকবে। ১০০ শতাংশ চিত্তবিনোদন। গল্প, উপন্যাস, কবিতা, রম্যরচনা, রূপচর্চা ও ফ্যাশন সচেতন ফিচার সবই থাকবে। তবে আমি চাইব এসবের মধ্যে স্বস্তির নিঃশ্বাস ফেলার উপাদান থাকবে। কোনোরকম দীর্ঘ নিঃশ্বাস ছাড়ার মতো কিছু না থাকাই ভালো। যেহেতু ঈদসংখ্যা বলে কথা, আনন্দের ঘনঘটা থাকটাই বাঞ্ছনীয়।

ঈদসংখ্যায় কী ধরনের লেখা নারীদের

পছন্দ? প্রশ্ন শুনেই আবৃত্তিশিল্পী লায়লা আফরোজ প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করে বললেন, পাঠকের আবার জেভার বিভেদ কেন! চিরায়ত পাঠকের কি শ্রেণি বিভেদ করা যায়? কর্মসূত্রে, আমার পুরুষ সহকর্মীর সংখ্যা বেশি। তাদেরই একজন নিয়মিত রুপটান মাশেন, কিন্তু আমি মাথি না! আরেকজন নিয়মিত ‘সানন্দা’ ম্যাগাজিন পড়েন! আমি ফ্রি পেলেও পড়ি না! আজকাল এদেশের পুরুষরাও বিউটি পার্লারে যান কিন্তু আমি যাই না। আমার সময়ও নেই, সামর্থ্যও নেই। পাঠের ব্যাপারটিও তেমনই। প্রতিটি স্বতন্ত্র ব্যক্তি তার টেস্ট বা রুচিবোধ অনুযায়ী পাঠের বিষয়বস্তু বাছাই করে, কি নারী কি পুরুষ। আমার ওয়ার্ল্ড-ক্লাসিক্স পড়তে



ভালো লাগে, মানব সভ্যতার ইতিহাস পড়তে ভালো লাগে। আরেকজন মানুষের আত্মহ ফ্যাশন ডিজাইন বা রান্নার রেসিপিতে। ক্ষতি কী? প্রতিটি মানুষের পারিবারিক পরিবেশ, বেড়ে ওঠা, গ্রহিৎ এসবের ওপর নির্ভর করে গড়ে ওঠে তার পাঠাভ্যাস, রুচিবোধ। পাঠক হিসেবে আমি সর্বভুক্ত। ঈদসংখ্যা হাতে এলে কবিতার সঙ্গে দীর্ঘ-বসবাসের কারণেই হয়তো কবিতা কর্নারে টু-মারি সবার আগে। কবিতা লেখা হয় প্রচুর কিন্তু ক্লাসিক গুণসম্পন্ন কবিতা আজকাল তেমন পাই না।

এবার একটু সিনিয়র প্রজন্মের কারো বক্তব্য জানা যাক। রাশেদা নাসরীন অধ্যাপনা করেন একটি বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়ে। ঈদসংখ্যায় মূলত আত্মজীবনীমূলক অথবা ভ্রমণবিষয়ক লেখাগুলো তার পছন্দ। নারী লেখকদের ভেতর তার প্রিয়দের তালিকায় আছেন সেলিনা হোসেন ও শাহীন আখতার। বললেন, ‘সেলিনা হোসেনের ‘গায়ত্রী সন্ধ্যা’- এখনো মনের মাঝে অনুরণন চলছে কতবার পড়া আর শোনা

ইতিহাস তে-ভাগা আন্দোলন, ইলা মিত্র, ‘৫২-এর ভাষা আন্দোলন, অসহযোগ আন্দোলন থেকে একাত্তর- উপন্যাসের পটভূমি হয়ে অন্তরের গভীরে পৌঁছে এত চেনা-জানা বিষয়ও অনন্য হয়ে উঠেছে। পাঠ শেষ করেও আবার নিজের দেখা বিষয়গুলো দৃশ্যায়িত হতে থাকে মনের মুকুরে। মনে হয়, এ প্রজন্মকে মুক্তিযুদ্ধের ইতিহাস হৃদয়ঙ্গম করিয়ে দেশের প্রতি ভালবাসা, কর্তব্যবোধ জাগিয়ে দেয়া যায়।’

বেসরকারি সংস্থায় কর্মরত কামরুন নাহার রুমুর উপন্যাসের পাশাপাশি ঈদসংখ্যায় রান্না বিষয়ক রচনাও মনোযোগ সহকারে পড়েন। তবে ঈদসংখ্যায় রকমারি রচনার সমালোচনা করে তিনি বলেন, অনেক লেখাই দেখি ঈদসংখ্যায় ছাপা হয়, যা লিখে ছাপানোর মতো কোনো বিষয়ই নয়।

পুরুষ লেখকদের লেখায় নারীদের কি যথাযথভাবে তুলে ধরা হচ্ছে? এ প্রশ্নের উত্তরে রুমুর বলেন, বিষয়টি আপেক্ষিক। কাহিনীর খাতিরে নারী নেতিবাচকভাবে উপস্থাপিত হতেই পারেন। আবৃত্তিশিল্পী লায়লা আফরোজ অবশ্য এ ব্যাপারেও বলিষ্ঠ অভিমত ব্যক্ত করে বলেন, ‘নারীর লাঞ্ছনা-গঞ্জনা-অপমান-দুঃখ-কষ্ট একজন পুরুষের পক্ষে কখনো কি প্রকৃত অর্থে সাহিত্যে বিবৃত করা সম্ভব? বঙ্কিমচন্দ্র-রবীন্দ্রনাথ থেকে শুরু করে অনেক লেখকই কাছাকাছি পৌঁছানোর চেষ্টা করেছেন, কিন্তু কাছাকাছি পৌঁছানো আর পুরোপুরি তুলে ধরা তো এক কথা নয়, তাই না? নারী চরিত্র নির্মাণে একটা অসম্পূর্ণতা প্রায় ক্ষেত্রেই লক্ষ্য করি। তা হলো, নারী-সমস্যার কথা গল্পে-উপন্যাসে তুলে ধরা হয় কিন্তু সেই অবস্থান থেকে উত্তরণের পথটি কখনো বলা হয় না। নারীর দুঃখের জলে মন ভাসে কিন্তু নারী-সমস্যার সমাধানগুলো যেই তিমিরে থাকার কথা সেই তিমিরেই থেকে যায়। ওই যে, বঙ্কিমচন্দ্র যেমন বলেছিলেন, ‘পাখিক তুমি কি পথ হারাইয়াছ’ ব্যাপারটা অনেকটা সেরকম? দেখা যায়, নারীদের নিয়ে লেখাগুলো এক পর্যায়ে এসে পথ হারিয়ে ফেলে। অবশ্য বলতে পারেন, সংবাদ পরিবেশন আর সাহিত্য তো এক নয়! সে ক্ষেত্রেও কথা আছে। আসলে, সব কিছুই নির্ভর করে লেখকের দৃষ্টিভঙ্গি ও উপস্থাপনার ওপর। উপস্থাপনার গুণে, সামান্য কিছুও অসামান্য হয়ে উঠতে পারে।’

কর্মজীবী নারী আয়েশা আক্তার দীপা ঈদসংখ্যা নিয়ে কিছুটা হতাশ। কারণ বিজ্ঞান বিষয়ক রচনার প্রায় অনুপস্থিতি। তরুণদের মানসিক বিকাশ ও জ্ঞানবৃদ্ধির জন্য বিজ্ঞান বিষয়ক বিচিত্রধর্মী রচনার প্রকাশ প্রয়োজনীয় বলে মনে করেন দীপা। তার মতে, সাপ্তাহিক ২০০০-এর এ বিষয়ে আগের ধারাবাহিকতা বজায় রাখা জরুরি। ■



নিয়ম মেনে মুখ ধুচ্ছেন তো!

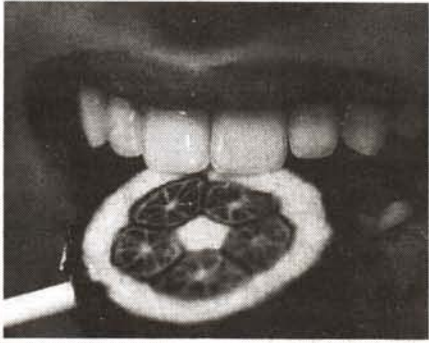
সারাজীবন আমরা মুখ ধুলাম...এখন নাকি সে মুখ ধোয়ারও নিয়ম আছে! তবে স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা বলছেন, মুখ ধোয়ার সময় নিয়ম মেনে চলাই শ্রেয়। তো এবার জেনে নিন মুখ ধোয়ার সেই নিয়ম-

- মুখে অবশ্যই বার সাবান ব্যবহার না করে ফেসওয়াশ ব্যবহার করা উচিত। তৈলাক্ত ত্বকের জন্য জেল বা ফোম এবং শুষ্ক ত্বকের জন্য ক্রিম ফেসওয়াশ ব্যবহার করা ভালো।
- মুখ ধোয়ার আগে নিজের হাত পরিষ্কার কি না নিশ্চিত হয়ে নিন। প্রথমে ভালোভাবে হাত ধুয়ে তারপর মুখ পরিষ্কার করুন।
- মুখ পরিষ্কারের সময় যদি কোনো কাপড় ব্যবহার করেন, তাহলে নিশ্চিত হয়ে নিন আপনার সেই কাপড়টি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন কি না।
- মুখ ধোয়ার সময় হালকা গরম পানি ব্যবহার করা ভালো।
- মুখে কখনই জোরে জোরে ঘষাঘষি করবেন না।
- নিশ্চিত হয়ে নিন আপনার মুখে কোনো সাবান লেগে নেই।

হাসি কেড়ে নেয়া খাবার

দাঁত আর মুখের ভেতরের স্বাস্থ্য সুরক্ষা খুব জরুরি। কারণ মুখগহ্বরের সমস্যা শুধু আপনার স্বাস্থ্য সমস্যাই নয় বরং তা আপনার সুন্দর হাসি কেড়ে নিয়ে চেহারার সৌন্দর্যও নষ্ট করে দেয়। তাই মুখের স্বাস্থ্য রক্ষায় একটু সচেতন হওয়া দরকার। এজন্য খুব বেশি কিছু করতে হবে না। কিছু খাবার কম খাওয়া দরকার, যা আপনার মুখের অভ্যন্তরের স্বাস্থ্যকে ভালো রাখবে।

- লেবুজাতীয় ফলে ভিটামিন সি থাকে, যা শরীরের জন্ম



উপকারী। কিন্তু এগুলো বেশি খেলে তা দাঁতের অ্যানামেলের ক্ষতি করে।

- বেশি আচার খেলে তা দাঁতের ক্ষতি করতে পারে।
- ক্যান্ডি, চকোলেট এবং এনার্জি ডিংকস যত পারেন কম খান।
- নাস্তায় আমরা অনেকেই শুকনো ফল খেতে ভালবাসি। কিন্তু একটা বিষয় মনে রাখা দরকার, শুকনো ফলে পানি বের করে নেয়া হয়। এতে চিনির পরিমাণ অনেক বেশি থাকে। এ কারণে এ ফল দাঁতে আটকে থাকে, যা জীবাণু জন্মাতে সহায়তা করে।
- কফিতে দাঁত তার ঝকঝকে সাদা রঙ হারায়। তাই প্রতিবেলায় এক মগ করে কফি পান করতেই হবে- এমন মনোভাব ত্যাগ করুন।



পটাসিয়াম মাহাত্ম্য

পটাসিয়াম শরীরের জন্য অত্যন্ত দরকারী একটি পুষ্টি উপাদান। পেশি ও স্নায়ুর কর্মক্ষমতা ধরে রাখতে এবং হার্টের

সুস্থতার জন্য প্রতিদিন অন্তত ৪

হাজার ৭শ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম দরকার। শরীরে পটাসিয়ামের ঘাটতি হলে পেশি সঙ্কোচন, অবসাদ, বুক ধড়ফড় করা, মাথা ঘোরার মতো সমস্যা দেখা দেয়। তাই প্রতিদিন যাতে খাদ্য তালিকায় অন্তত কিছু পটাসিয়ামসমৃদ্ধ খাবার থাকে সেটা নিশ্চিত করুন। নিচের খাবারগুলো আপনার পটাসিয়ামের চাহিদা পূরণ করবে।



কলা : কলা খেতে আমরা প্রায় সবাই ভালবাসি। কলাতে প্রচুর পরিমাণে পটাসিয়াম থাকে। মাঝারি আকারের একটি কলাতে ৪২৫ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম থাকে।

মিষ্টি আলু : মিষ্টি আলুতে প্রচুর পটাসিয়াম থাকে। মাঝারি আকারের একটি পোড়া বা সিদ্ধ করা মিষ্টি আলুতে ৫৪২ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম থাকে।

দই : আট আউন্স দইতে ৫৭৯ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম থাকে।



পালংশাক : পালংশাকের গুণাগুণ গুনে শেষ করা যাবে না। এক কাপ পরিমাণ পালংশাকে ৮৩৯ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম থাকে।

পেঁপে : অর্ধেকটা পেঁপেতে ৩৯০ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম থাকে। ■