



## বছরের ব্যস্ততম দিনগুলো

### ● কামরুন নাহার তানিয়া

এ সে গেল সংখ্যমের মাস-রমজান। এ সময়টাতে নারীদের ব্যস্ততা বেড়ে যায় অনেকখানি। পরিবারের সবার জন্য সেহরি, ইফতারের আয়োজন, ঈদের শপিং করা, তারাবির নামাজ পড়া, কোরআন খতম দেয়া- সব কিছু নিয়ে নারীর প্রবল ব্যস্ততা। আর এবার বিশ্বকাপ ফুটবল যেন ব্যস্ততার মাঝে যুক্ত করেছে আরেক নতুন মাত্রা। এত কিছুর মাঝে নারীর নিজের জন্য একটু জিরিয়ে নেবার সময় কী হয়?

গৃহিণী তাহমিনা আক্তার অবশ্য মনে করেন রোজার সময় কিছু ঝামেলা কমে যায়। কারণ, সারাদিনের জন্য রান্নাঘরে তাকে ঢুকতে হচ্ছে না। শুধু ইফতারের দুঘণ্টা আগে তিনি তার কাজ শুরু করেন। ওই সময়ের মধ্যেই সব কাজ শেষ করে ফেলেন। সেহরির খাবার-দাবার রাতেই সব রান্না করে ফ্রিজে রেখে দেন। পরে সেহরির সময়ে শুধু ভাতটা রান্না করেন আর ফ্রিজের খাবারগুলো গরম করে নেন। সারাদিনের এসব কাজের মাঝে নিজের বিশ্রামের কথাও ভোলেন না। যোহর আর আসরের সময়টুকুর মাঝে অনেকখানি সময় পাওয়া যায়, তিনি তখন ঘুমিয়ে নেন। এর মাঝেই ফেসবুকে একটুখানি টু মেরে বন্ধুদের সঙ্গে আলাপ করেন। আর ঈদের শপিং ২-৩ দিনের মধ্যেই সেয়ে ফেলার চেষ্টা করেন। এভাবেই সব ঝামেলা পরিস্থিতি অনুযায়ী সামলে নেন, তাই ঝামেলাকে আর ঝামেলাই মনে হয় না।

হৃদরোগ ইনস্টিটিউটের সিনিয়র নার্স শামীম আরা সুলতানা বললেন, তার পেশা

অনুযায়ী ডিউটি একেক দিন একেক রকম থাকে বলে প্রতিদিনের রুটিন একভাবে চলে না। তবুও একহাতে সব ম্যানেজ করে নেন। কর্মজীবী নারী বলে তিনি কিছু কাজ সব সময় এগিয়ে রাখার চেষ্টা করেন। অফিস থেকে ফিরতে পথের ট্রাফিক জ্যামে অনেকখানি সময় প্রায়ই নষ্ট হয়ে যায়। এ কথা মাথায় রেখেই কাজ করতে হয় তাকে। এখন প্রায় সবার বাসাতেই ফ্রিজ থাকায় খাবার সংরক্ষণও সহজ হয়েছে। তাই ইফতারি তৈরিতে প্রতিদিন ডাল বাটা বা ছোলা সিদ্ধ করার ঝামেলায় তাকে যেতে হয় না, সময়ও বেঁচে যায় অনেকটা। ইফতারের পর একটু বিশ্রাম নেন, এই ফাঁকে টিভিও দেখে নেন। এরপর তারাবির নামাজ সেয়ে রাতের খাবারের পাশাপাশি সেহরির জন্য খাবারটা আগেই তৈরি করে নেন। অনেক সময় তার রাতেও ডিউটি থাকে। শামীম আরা তার সন্তানদেরকে আগেই খাবার গরম করে নেবার পদ্ধতি শিখিয়ে দিয়েছেন। তাই তিনি বাসায় না থাকলেও খুব একটা সমস্যা হয় না। বরং অনেক কাজে তার সন্তানদের সাহায্য পান, এতে তার পরিশ্রমও কমে। শুধু সন্তানরাই নয়, ঘরের কাজে শামীম আরার স্বামীও তাকে অনেক সাহায্য করে থাকেন।

স্কুল শিক্ষক শামসাদ বেগমের সঙ্গেও কথা হল। গৃহিণী তাহমিনা আক্তারের মতোই সময়-ব্যবস্থাপনা তার। ইফতারে তিনি স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের দিকেই বেশি খেয়াল রাখেন। তাই খিচুড়ি, সেমাই, নুডলস, দুধ-চিড়া-কলার মিশ্রণ, মওসুমি ফল, শরবত-এ ধরনের সহজ রেসিপি়র কিছু পুষ্টিকর খাবার তার তালিকায় রাখেন। ইফতারে নানা পদের আইটেম থাকতে

হবে, এমন মানসিকতা শামসাদ বেগম পোষণ করেন না। তেমনি সন্তানদেরকেও তিনি বুঝিয়ে দিয়েছেন যে, রমজান সংখ্যমের মাস। সব কিছুতেই আমাদের সংযমী হতে হবে। তাই বলে একবারেই যে পেঁয়াজ, বেগুনি, আলুর চপ বা অন্যান্য ভাজাপোড়া খাবার তৈরি করেন না তা নয়। এক্ষেত্রে তিনি একবারে কয়েকদিনের ছোলা সিদ্ধ, ডাল বাটা, সেদ্ধ আলু ফ্রিজে সংরক্ষণ করেন। এতে পরে কাজ করতে গেলে তার সময় বেঁচে যায়, পরিশ্রমও কমে।

রমজানের ব্যস্ততায় নিজেকে সুস্থ রাখার কথা ভুলে গেলে চলবে না। একজন নারী, তিনি গৃহিণীই হন বা কর্মজীবী। অতিরিক্ত কাজ করতে গিয়ে তিনি নিজেই যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন তবে পরিবারকে বিপদের মুখেই ঠেলে দেয়া হয়। তাই রমজানে নিজের বিশ্রামের কথাও ভাবতে হবে। কারণ, সুস্থতার জন্য বিশ্রাম করাও একটি বড় কাজ। রমজানে অনেকটা সময় রোজা রাখা, গরমে শরীরে পানির পরিমাণ কমে যাওয়া, প্রতিদিনের ব্যস্ততায় শরীরের উপর ধকল কম যায় না। তাই এ সময়টাতে নারীরা কীভাবে নিজের স্বাস্থ্যের প্রতি খেয়াল রাখবেন এ নিয়ে কথা হল চিকিৎসক নাসরিন তাহমিনা আজিজের সঙ্গে। রোজায় ভাজাপোড়া খাবারের আইটেম কম রেখে পুষ্টিকর ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের কথাই তিনি বললেন। ইফতারে একবারে অনেক খাবার না খেয়ে অল্প কিছু খাওয়ার পরামর্শ দিলেন তিনি। পর্যাপ্ত পানি তো অবশ্যই পান করতে হবে। রাতের খাবার ও তারাবির নামাজ সেয়ে একটু তাড়াতাড়ি নারীদের ঘুমিয়ে পড়ার পরামর্শ দিলেন তিনি।

সেহরির জন্য মাঝরাতে ঘুম থেকে উঠতে হয় বলে ঘুমের কিছু ব্যাঘাত ঘটে এবং দেহঘড়ির ব্যালাপও একটু এলোমেলো হয়ে যায়। তাই দিনে-রাতে মিলে নিজের সুযোগ-সুবিধা অনুযায়ী কমপক্ষে আট ঘণ্টা ঘুমিয়ে নিতেই হবে। রোজা মানাই সংখম ও কষ্ট। এসময় এই কষ্টটাকে মেনে নিয়েই নিজের দিকে খেয়াল রাখতে হবে।

রমজানে কাজের চাপও বেড়ে যায় অনেকটা। তাই সব কাজ সহজে করার কৌশল আপনাকে জেনে নিতে হবে। ঘরের কাজে স্বামী-সন্তানদের সাহায্য নিতে পারেন। সবাই মিলে কাজ করতে গিয়ে মজার অভিজ্ঞতাও হবে। প্রতিদিনের খাবার প্রতিদিন তৈরি করার ঝামেলায় না গিয়ে, কিছু খাবার সংরক্ষণ করতে পারেন। ■