



Friend's Hand



*Good friends help you find important things when
you have lost them... things like your smile,
your hope and your courage*

Friend's Hand

11th issue

Published by

Breast Cancer Support Society, Dhaka

e-mail : friendshand123@gmail.com

www.friendshand.com

www.youtube.com/watch?v=1XxDboLJhNI

Published in October 2015

Design & Graphics by

Beximco Pharmaceuticals Ltd.



C O N T E N T S

Editorial / 7

Messages / 9

স্মৃতির অন্তরালে ‘আহমেদ ভিলা’ ■ মাহবুবা আহমেদ / ১৬

লেখা যেখানে শেষ হয় না ■ স্বপ্না রেজা / ২২

HITAISHINI ■ Dr Syeda Hasina Azam / 24

সাহায্য নয় সহযোগিতা চাই ■ তাসলিমা বেগম / ২৮

বয়স যখন ষোল ■ মাহমুদা সালাম / ২৯

নীল হৃদয় ■ আরিফা নাজনীন / ৩০

দু’হাত বাড়াও ■ রাশেদ উল করিম (সোহেল) / ৩২

পতাকা ■ জাকিয়া হক / ৩৮

এক জন কবির চোখে ডাঃ হাসিনা আজম ■ জাকিয়া হক / ৪০

অনুভূতি ■ বুমা রহমান / ৪১

THE FOUNDATION ■ Iftikhar Azam / 42

মাকে মনে পড়ে ■ মাহবুবুর রহমান / ৪৪

নারী-২ ■ ড: বিলকিস বেগম / ৪৭

স্মৃতি মধুর ■ নুরজাহান বেগম / ৫৪

স্মৃতির পাতা থেকে ■ আফরোজা সাঈদ লাভলী / ৬০

শরীর ও মনের শক্তি ■ রাহিমা সুলতানা রীতা / ৬৩

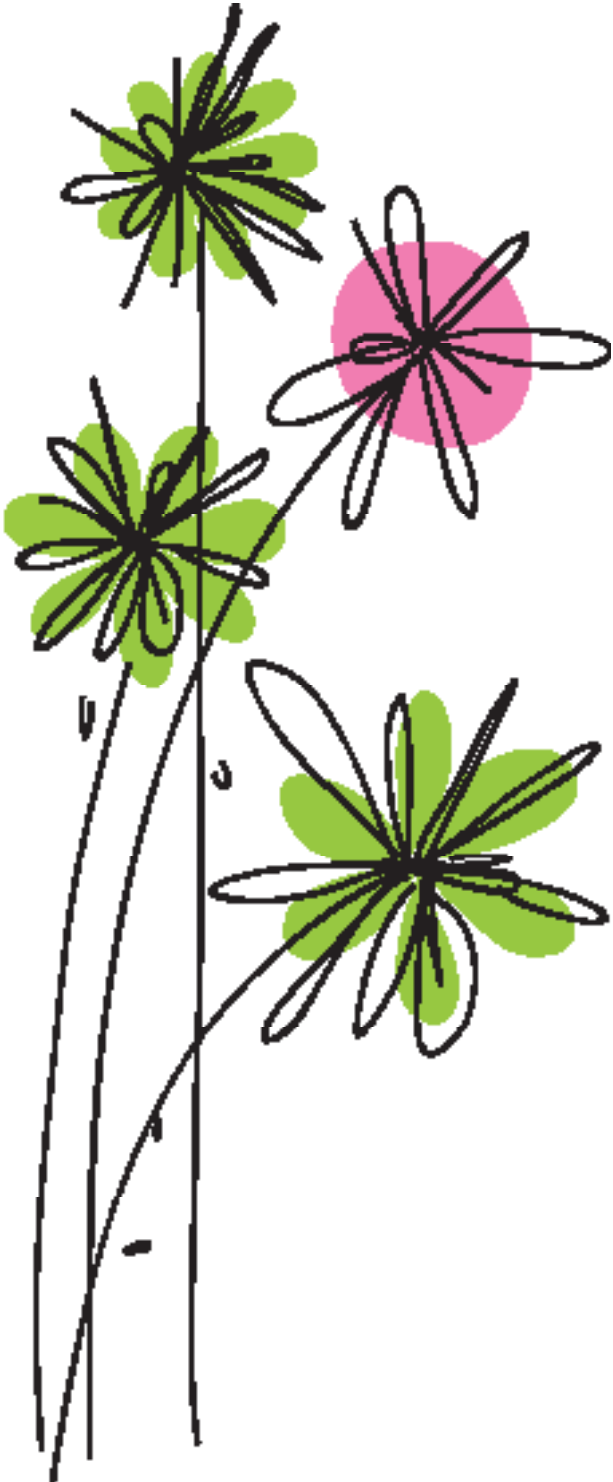
INSPIRATION ■ Raiyana Afrin (Aishy) / 66

THOUGHTS TO PONDER ■ Khaleda Mariam Sajjad / 67

একটি গল্প ■ ডাঃ পারভীন শাহিদা আখতার / ৬৮

কাল্পনিক চিঠি ■ আনিকা আক্তার / ৭৭

জনক ■ মাহমুদা সালাম / ৭৯



EDITORIAL



Once again we are observing the month of October-Breast Cancer awareness month. As we celebrate our 14th consecutive Friends Hand, Breast Cancer Support Society Annual Meet, it gives me great pleasure to also proudly present our 11th issue of Friend's Hand. We welcome you all to join in our inspirational program and contribute in making it a great success.

This year has been eventful as we have continued with our efforts in creating awareness, supporting new patients physically and emotionally, and helping poor patients with their treatment regimes. Fund raising has been one of our major targets as more needy women required financial support. I would like to call upon each of you to contribute to our fund which is mainly used for this purpose.

Our international networking program took us to Kolkata this year where we met up with Hitaishini the local support group there. Mrs Vijaya Mukherjee, President and Mrs Nupur Chakravarty, Secretary of Hitaishini made excellent arrangements to greet our group and set up an informal program. We made new friends, exchanged our experiences and shared ideas and future plans. It was indeed a very cordial and friendly atmosphere and we promised each other help and cooperation in our identical challenges as regards breast cancer patients and their rehabilitation. As we spoke the same language and being culturally the same it was a unique international experience. We hope to host our new friends of Hitaishini soon in Dhaka as they have happily accepted our invitation to visit us.

Our annual events- picnic, foreign networking, Bengali New Year celebrations, annual lunch, October month long awareness events and annual meet, and the monthly sharing sessions, were ongoing and the volunteers worked hard to successfully organize each event. We pray for the health and happiness of our survivors and volunteers as they go about their daily lives, because without their enthusiasm and efforts none of this good work would be possible. May Allah bless them always for inspiring and supporting new breast cancer patients in their difficult times as they learn to cope and come to terms with their cancer.

Finally, I have no words to convey my gratitude to the many sponsors who share the responsibility of supporting us to make the lives of the survivors easier and more comfortable, inspiring them to look at their life after cancer more positively.

I wish you all a great celebration as we hold our 14th annual meet. May Allah bless each and every one of us.



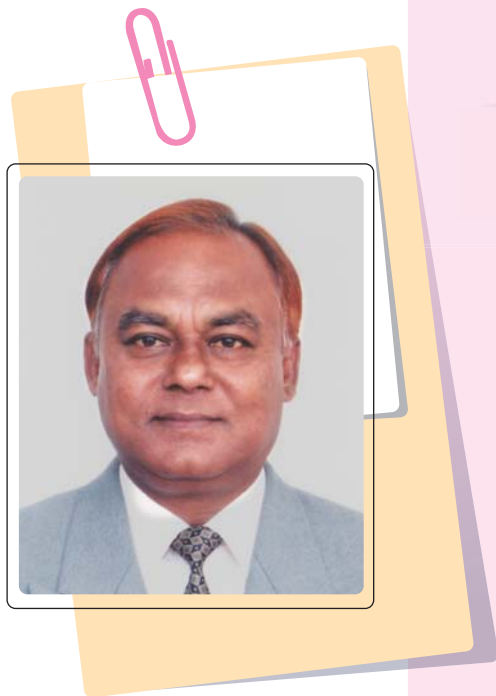
Shazam

Dr Syeda Hasina Azam

Consultant Surgeon

President,

Friend's Hand, Breast Cancer Support Society.



MESSAGE

It gives me immense pleasure to be a part of Friends Hand Breast Cancer Support Society's 14th Annual Meet this year.

I would like to convey my heartfelt thanks to Dr. Syeda Hasina Azam for her heartily cordial and enthusiastic effort for the establishment of Friends Hand which may be the center of inspiration for breast cancer patients their families and friends.

Breast cancer is the most common cancer among women but thousands of women are surviving the disease thanks in part to early detection and improvements in treatment. As we know there are so many factors that can be responsible for breast cancer and to prevent breast cancer awareness should be made. Awareness among the women can save lives.

Friends Hand, Breast Cancer Support Society is actively fighting breast cancer by helping women get tested to detect breast cancer early and helping them understand their treatment options and cope with the physical and emotional side effects. Now it is high time to do more research work to find better options to help prevent and treat breast cancer.

I wish the 14th Annual Meet great success and may Almighty Allah help and bless Dr Hasina Azam and all the team members as well as all breast cancer patients and their families and friends. Thanks should to given to all the sponsors and supporters for full success of this event.



Professor Md. Hamidur Rahman
Department of Geology and Mining
University of Rajshahi



MESSAGE

I feel honoured to be writing for Dr Hasina and her dedicated team of Friend's Hand, Breast Cancer Support Society. These dedicated members, some former and present patients and a few non-patient but committed volunteers, have been working with dedication as the lighthouse of hope and faith in human life. Women are almost more than half of the population in the world and have been the care givers as mothers, wives, sisters, aunts, nurses, police women, judges, teachers, doctors, grandmothers, high officials and in uncountable different roles. Yet, that very person may fall a victim to breast cancer that stealthily may reduce life, if not taken care of at the right time. There is hope for all if treatment begins at the right time.

Those who are lucky to have a caring family and loving friends are the fortunate ones. Friend's Hand members have over the years, increased in numbers as patients, former patients and as volunteers. The pledge they have made to make it possible for such victims to forget fear, to overcome apprehension and social stigma, to be able to smile and live a normal life, to encourage family members to accept every day as a blessing, is remarkable!

I feel proud to know, there is reason for women to hope for joy and a meaningful life, when surrounded by well wishers. These members are not only 'friends' but they have transformed them as family members. Their love, dedication, commitment, hard work and sacrifice of valuable time, their patience and unselfish contribution to ease tension and to be able to make someone relax and smile, is just adorable.

I pray for the continued success of Friend's Hand-Breast Cancer Support Society.

I wish all members of this team peace and happiness in life.

Khaleda Mariam Sajjad



Khaleda Mariam Sajjad
Head of IGCSE O and IAL
Sunbeams



MESSAGE

It's another opportunity and pleasure for me to be a part of "Friend's Hand" Breast Cancer Support Society's Annual Meet. I hope this 14th Annual Meet is one of the memorable events for all who are part of it.

With the advancement of science, mankind has conquered many diseases. Nevertheless, the word "Cancer" still brings a tone of fear within the minds of the people and their sphere of friends and family whoever facing it. On the contrary, worldwide Breast Cancer is a common disease which is curable if detected in early stage. An early medical intervention can bring a significant positive impact, hence, raising awareness plays a vital role in the quality of life and survival rate.

On this point, I heartily appreciate "Friend's Hand" for its relentless effort in enhancing awareness in women across the country as well as its specific treatment and cordial support to the patients and their families to cope up with the unfathomable ordeals.

I must applaud Dr. Syeda Hasina Azam for her exemplary efforts in building awareness and enthusiasm in women which certainly has a remarkable contribution to the community.

Finally, I would like to express my best wishes for the success of this annual meet and heartiest thanks to its organizers. My prayers are always with all breast cancer patients and their families.

Rabbur Reza

Rabbur Reza
Chief Operating Officer
Beximco Pharmaceuticals Ltd



পথ হাটলেও পথ থেকে যায়

আমি ভাবতাম, পথ হাটলেই পথ ফুরোবে
কাঁটা ডিঙ্গালেই শিশির ভেজা আস্ত গোলাপ
আমি ভাবতাম, রাত পোহালেই সকাল হবে রোজ
জানালা জুড়ে একটা দুটা পাখি থাকবে
আলো থাকবে, কফির কাপে ধোঁয়া থাকবে
বৃষ্টি নেমে সন্ধ্যা হবে, রোজ রজনীগন্ধা হবে
আমি ভাবতাম, কান্না শেষে দুপুর রোদে হাসি থাকবে
রাত্রিগুলো জোছনামাখা স্বপ্ন হবে
আমি ভাবতাম পথ হাটলেই পথ ফুরোবে
এখন দেখি পথ হাটলেও পথ থেকে যায় ।

- সাদাত হোসাইন



Mrs. Shahana Nur Gaffer, seated on the right, at a meeting with the members of Friend's Hand

Mrs Shahana Nur Gaffer was one of our Friend's Hand members. She recently passed away during last Ramadan at the age of 72. She was a breast cancer survivor since 2004. Several years later she developed uterine cancer. She fully recovered from both these illnesses. She was an independent, fervently religious, straight forward and pleasant personality and was in mind and soul a person who was always willing to lend a hand to others in their times of need. She participated in many of our breast cancer programs. She was known for her singing and cultural mindedness. The last time she was with our group was in April at our Baishakh program.

She arranged the venues of two of our Friend's Hand annual picnics at Hotapara, Gazipur, on her brother's rural private property. Mrs Shahana Nur has three children two of whom are doctors along with their spouses. Though her husband married a second time and gave her troubled times, she found great consolation in her achievements. Unfortunately in 2014 she had to face a second breast cancer for which she again underwent surgery. She was a fighter and won this battle too. May Allah have mercy on her soul and grant her Jannat.



Mrs Mahbuba Ahmed is a breast cancer survivor since 2006. She is an active volunteer of Friend's Hand. She is the only sister of three brothers. Her husband is an educationist. She loves to cook, she also has a lot of interest writing. She is the mother of one son and two daughters. She hails from Rajshahi but lives in Dhaka.

স্মৃতির অন্তরালে 'আহমেদ ভিলা'

মাহবুবা আহমেদ



কিছুক্ষণ আগেই খামার বাড়ী থেকে ফিরলাম। সকাল থেকেই ব্যস্ততা কারণ আজ তো সেই দিন, যেদিন প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা 'জাতীয় বৃক্ষরোপণ আন্দোলন ও বৃক্ষ মেলা ২০১৪' পুরস্কার দিবেন। আর আমাদের বাড়ী 'আহমেদ ভিলা' এবার সারা বাংলাদেশের শ্রেষ্ঠ ছাদ বাগান সৃজনে ১ম পুরস্কারের জন্য মনোনয়ন পেয়েছে আর আমি আমাদের পরিবারের পক্ষ থেকে এই পুরস্কার গ্রহণ করবো।



খামার বাড়ীর মিলনায়তনে নিচ্ছিদ্র নিরাপত্তার মাঝে আমি এবং অন্যান্য যারা পুরস্কার পাচ্ছেন অপেক্ষা করছিলাম। একসময় প্রধানমন্ত্রী এলেন। আমার নাম ঘোষণা করা হল। পুরস্কার নেবার সময় প্রধানমন্ত্রী মৃদু হেসে অনুচ্চ কণ্ঠে জিজ্ঞাসা করলেন 'আপনাদের ছাদের বাগানে কি কি গাছ আছে?' একসময় পুরস্কার দেবার পালা শেষ হল। এর মাঝেই পূর্ণতা পেল আমাদের পরিবারের সবার ফুলের প্রতি ভালবাসার স্বীকৃতি।

আজ বসে বসে ভাবছি সেই সব পুরনো দিনের কথা। আব্বা রাজশাহী কাজীহাটার এই বাড়ী কিনলেন ১৯৬৫ সালে তিল তিল করে সারাজীবনের সঞ্চয় দিয়ে। নাম দিলেন 'আহমেদ ভিলা'। আমরা সবাই তখন আব্বার কর্মস্থল দিনাজপুরে।

১৯৬৮ সালে আব্বা পাবনায় বদলী হলেন আর আমরা চলে এলাম রাজশাহীতে আহমেদ ভিলায় বসবাস করবার জন্য আমাদের তত্ত্বাবধানে। আমরা সবাই স্কুল কলেজে পড়ি, বড়ভাই ইউনিভার্সিটিতে। আমরা পাবনা / রাজশাহী দুই সংসারের দেখাশোনা নিয়ে ব্যস্ত। আমাদের রাজশাহীর জীবন শুরু হোল।



আব্বা একসময় পাবনা থেকে আবার দিনাজপুরে বদলী হলেন ১৯৭০ সালের কোন এক সময়ে। এরই মাঝে মুক্তিযুদ্ধ শুরু হোল ১৯৭১ এর মার্চ মাসে। অনেক কষ্ট করে আব্বা দিনাজপুর থেকে চলে আসতে পারলেন এপ্রিল এর প্রথম দিকে। আমরা সবাই আবার একসঙ্গে হতে পারলাম। আব্বা এবং আমার বড় দুই ভাই যখন মুক্তিযুদ্ধে যাবার জন্য প্রস্তুতি নিচ্ছিলেন, মে মাসের কোন এক সময়ে, আব্বা বন্দী হলেন পাক-সামরিক জাভার কোপানলে পড়ে। শুরু হোল আমাদের দুঃখের জীবন। হাতে কোন টাকা পয়সা নাই। আব্বার এ বন্দীদশায় আমরা আত্মসহ পাঁচজন নিদারুন দুঃখ কষ্টের মধ্যে পড়লাম। বড় ভাই রেডিওতে অনুষ্ঠান ঘোষণা করে কিছু রোজগার করতেন।



আর আমাদের খালু/খালাম্মা আমাদের যথাসাধ্য সাহায্য করেছিলেন। দীর্ঘ ছয় মাস বন্দী জীবন ও প্রচণ্ড অত্যাচার সহ্য করে আল্লাহর রহমতে আব্বা জীবন নিয়ে ফিরে আসলেন আমাদের মাঝে অক্টোবর মাসে। আমাদের নতুন জীবন শুরু হল।



এবার আসি আমাদের বাড়ির ফুলবাগান কিভাবে শুরু হল সেই কথায়। সত্তর দশকের শেষের দিকে আমাদের বাড়িতে ফুল বাগান করা শুরু হয়। আমার আমেরিকা

প্রবাসী মেজভাই মন্জুরের আগ্রহে বাংলাদেশের প্রত্যন্ত অঞ্চল যশোর, ঢাকা থেকে বিভিন্ন প্রজাতির গোলাপ এর চারা সংগ্রহ করে বাগানকে সমৃদ্ধ করে। এক সময় যখন গোলাপ গাছের সংখ্যা বাড়তে থাকে এবং ফুল ফুটতে থাকে, মন্জুরের আগ্রহ আরও বেড়ে যায়। আশির দশকে বাগান পরিপূর্ণতা পেলো।

আহমেদ ভিলার বাইরে ভিতরে ছাদে রং-বেরং-এর বিভিন্ন প্রকার মৌসুমী ফুল এবং বিভিন্ন প্রজাতির গোলাপে ভরে থাকে সারা বছর। এক পর্যায়ে এলাকায় সকলের কাছে আহমেদ ভিলা ফুলবাগান বাড়ী নামে পরিচিতি লাভ করে। বাড়ীর সামনের রাস্তায় যাওয়া আসার পথে পথচারীকে আহমেদ ভিলার সুশোভিত ফুলবাগানের সৌন্দর্য্যে আকর্ষিত হয়ে অন্তত ক্ষণিকের জন্য হলেও দাঁড়িয়ে দেখে বিচিত্র রং এর ফুল ফলের সমারহ। কখনও আবার বাড়ীর কেয়ার টেকারকে ডেকে ভিতরে ঢুকতে চান আরও ভাল করে দেখার জন্য। প্রতি বছরই স্থানীয়ভাবে রাজশাহী “বৈকালী সংঘ” পুষ্প প্রদর্শণীর আয়োজন করে। সে ক্ষেত্রেও আহমেদ ভিলা ১ম পুরস্কার পেয়ে থাকে। তবে জাতীয় পর্যায়ে এর স্বীকৃতি এটাই প্রথম। আজ শুধুই মনে হয় আঝা-আম্মা বেঁচে থাকলে কতই না খুশী হতেন। এক সময়ে এই ‘আহমেদ ভিলা’ বাবা-মা স্বজনের কোলাহলে মুখরিত থাকতো। আজ নেই কোন আনন্দ কোলাহল, আছে শুধু সুখস্মৃতি ঘন নিখর জড় পরিবেশ।

আঝা আম্মা বেঁচে থাকা অবস্থায় তাঁদের ব্যবহৃত আসবাবপত্র সহ সবকিছু, ঠিক যে ভাবে যেখানে ছিল এখনও ঠিক সেখানে সেভাবেই রাখা আছে। বাইরের বারান্দায় একসেট পুরনো আমলের বড় বেতের





আহমেদ ভিলার বাগান থেকে

সোফা। আব্বা আম্মা এখানে বসে তাঁদের সখের বাগানের সৌন্দর্য উপভোগ করতেন। আজ সে সোফা সেটটি ব্যবহারের অযোগ্য সত্ত্বেও আমরা সরাই নাই। আমরা ভাই বোন সকলেই রাজশাহীর বাইরে। চার ভাই বোনের দু'জন বাংলাদেশের বাইরে। বড় ভাই ও আমি ঢাকায়। সম্পূর্ণ বাড়ীটাই একজন কেয়ার টেকারের হাতে। নাম ইসমাইল। যে তার পরিবার নিয়ে থাকে। সে অত্যন্ত পরিশ্রমী। অত্যন্ত নিপুণ হাতে বাগান পরিচর্যা করে এবং বাড়ীর সবকিছু পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখে। আজও চোখ বন্ধ করলে সে দৃশ্য দেখতে পাই- শীতের সময় বাগান ফুলে ফুলে ভরে গেছে, আব্বা আম্মা ঘুরে ফিরে বাগান দেখছেন। কত আনন্দ, কত কথা, কত স্মৃতি। সে সব হারিয়ে যাওয়া মধুর দিনগুলি আজও খুজে ফিরি। আহমেদ ভিলার গেট, বাগান তারপর বাড়ীর ভেতর প্রবেশ করলে মনে

হয় আঝা আঝা আজও বেঁচে আছেন। হ্যাঁ তাঁরা আমাদের কাছে আমাদের অন্তরে চিরঞ্জীব হয়ে থাকবে। আমরা যতদিন বেঁচে থাকবো ততদিন তাঁদের সবকিছু জীবন্ত স্মৃতি হয়ে আমাদের প্রেরণা জোগাবে।

এতক্ষণ যা লিখলাম তা সম্পূর্ণই আমার দীর্ঘ দিনের ফেলে আসা দিনের বিক্ষিপ্ত চিন্তা থেকে। তাই লেখায় কখনও কখনও তার ধারাবাহিকতা হারিয়েছে। হয়েছে একই কথার পুনরাবৃত্তি।

এবার আমি ১৩ জুন, ১৫ ‘প্রথম আলো’ শনিবারের ক্রোড়পত্র “ছুটির দিনে” রাজশাহী প্রতিনিধি আবুল কালাম মুহাম্মদ আজাদের “ফুলে স্বপ্ন পূরণ” শিরনামে প্রকাশিত লেখায় তিনি বর্তমান “আহমেদ ভিলার” যে একটি সুন্দর জীবন্ত চিত্র তুলে ধরেছেন সে জন্য তাঁকে আমি আন্তরিক ভাবে ধন্যবাদ জানাচ্ছি। এ যেন সব আমাদেরই মনের কথা। তাঁর লেখায় কোথাও কোন অতিরঞ্জিত বা অবাস্তবের কোন লেশমাত্র নেই। এ যেন আমাদেরই চিন্তা চেতনার প্রতিফলন আর এ কারণেই আমার লেখার শেষ অংশে জনাব আজাদের লেখা থেকে বেশ কিছু অংশ অবিকল তুলে ধরলাম—

“মৃত্যুর আগে বাবা বলেছিলেন, ‘যদি পারো ফুলের বাগানটা রেখো’ বাবার এ কথার মূল্য দিতে গিয়ে পুরো বাড়িটাই ছেড়ে দিয়েছেন ফুলের জন্য। রাজশাহী শহরের ১৬ কাঠা জমির ওপর বাগান ও বাড়ির ছাদের পুরোটিই গাছ গাছালির দখলে। এই সুবাদে মিলেছে জাতীয় পুরস্কার।

বাড়ীর প্রধান ফটকের দু’পাশে বড়পাতা ছড়িয়ে দাঁড়িয়ে আছে দু’টি পাছপদক ঠিক যেন শুভেচ্ছা জানানোর ভঙ্গিতে। আর ফটকের ওপরে চালার মতো হয়ে আছে, বোতল ব্রাস। ফটকের ডান পাশের দেওয়ালে লেখা রয়েছে আলতামাসউদ্দিন আহমেদ অবসরপ্রাপ্ত পুলিশ কর্মকর্তা। বাম পাশে লেখা ‘আহমেদ ভিলা’, ১৭৯, কাজিহাটা, রাজশাহী।

গেট পার হতেই বা পাশে নজরুলের নাগিস ও ডানপাশে রবিঠাকুরের হৈমন্তী ফুটে আছে। গানের কথা আছে, ‘বুলবুলি নীরব নাগিস বনে।’ এই বাড়ীতে ঢুকলে বুলবুলি নয়, মানুষও নীরব হয়ে যাবে। যেখানে তাকাবেন সেখানেই ফুলগাছ। বসার ঘরের বারান্দার একটি চেয়ারের উপরে যত্নে তুলে রাখা হয়েছে একটি বিশেষ জাতের গোলাপের টব। তাতে একটি মাত্র ফুলই ফুটে রয়েছে। একটি ফুলের জন্যও মালির যত্নের অভাব নাই।

কোথাও কোন সাড়া-শব্দ নেই। বসার ঘরের ডানদিকে গেলে দেখা যাবে দেয়াল থেকে চুপচাপ চেয়ে আছেন আলতামাসউদ্দিন আহমেদ। পাশেই তাঁর স্ত্রী তাসকিনা আহমেদ। দু’জনাই এখন ফ্রেমে বাঁধান ছবি। মরহুম আলতামাসউদ্দিনের লেখা ডায়েরিটাসহ তাঁর ব্যবহৃত জিনিস রাখা আছে যত্নে। ছেলে মেয়েরা তাঁর ডায়েরিটা জীবনগ্রন্থ হিসাবে প্রকাশ করেছেন। নাম দিয়েছেন ‘স্মরণের আবরণে’। বাড়ীটাতে তাঁদের ব্যবহৃত খাট, সোফা সহ সব জিনিস অবিকল রেখে দেওয়া হয়েছে। বাগানের মালি ইসমাইল হোসেন ঝেড়ে-মুছে তক্তকে করে রেখেছেন। বাড়ীতে ছেলে মেয়েরা নিজেরাও থাকেন না, ভাড়াও দেন না। বাড়ীতে সবখানেই গাছ আর গাছ।

বাড়ির সামনের ফুলের বাগান পার হয়েই বাড়ীতে ঢুকতে হয়। মাঝখান দিয়ে রাস্তা। রাস্তার দুপাশে শুধু ফুল আর ফুল। শুধু গোলাপই রয়েছে ৭১ রকমের। এই বাগানে বিলুপ্ত প্রায় গাছ রয়েছে ৪৫ প্রজাতির। তার মধ্যে আছে কাঠ গোলাপ, মনিরাজ, ফায়ারবল, কাঁঠাল চাপা, কণ্ঠকবরী, গ্রাউন্ড অর্কিড, মহুয়া, ক্যামেলিয়া, পিপুল ও





নাগেশ্বর । শোভাবর্ধন গাছ রয়েছে ১৭ প্রকারের । আছে চামিলি, বেলী, জেসমিন, মাধবীলতা, রংগন, বাগান বিলাস, কামিনী গোলাপ, রাধাচূড়া । ভেষজ গাছ আছে ২১ প্রকারের ।

তঁরা পুরো বাড়িটাই ফুলের জন্য ছেড়ে দিয়েছেন । শুধু ছাদের বাগানটাই এবার বৃক্ষরোপন আন্দোলন ও বৃক্ষমেলা ২০১৪ এর পুরস্কারের জন্য মনোনীত হয়েছে ।

এবারে সারা বাংলাদেশের সেরা ছাদ বাগান সৃজনে জাতীয়ভাবে ১ম পুরস্কার প্রাপ্তি আহমেদ ভিলা'কে এক নূতনমাত্রা দিয়েছে । আমরা তার গর্বিত অংশীদার মাত্র । এর মূল দাবীদার আমাদের আকা আশ্মা সুতরাং তাঁদের নামেই উৎসর্গ করছি ।

আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করি পরকালে তাদের উপর যেন শান্তি বর্ষিত হয় ।



Swapna Reza, writer and journalist, works for an NGO. She is a keen supporter of all Friend's Hand activities and participates in our annual meet every year. She works with special needs children and the underprivileged population in the society.

লেখা যেখানে শেষ হয় না

স্বপ্না রেজা



বেশ ক'বার লিখেছি। আবারও লিখতে বসা ফ্রেন্ডস হ্যান্ড'কে নিয়ে। মজার বিষয়, লেখা শেষ হয় না ফ্রেন্ডস হ্যান্ড'কে নিয়ে। কোনোভাবেই শেষ হয় না। শেষ হবে কী করে? যে সংগঠন মানবতার সেবায় নিমগ্ন, স্বচ্ছ-সতায় আন্তরিক, মানুষকে জীবনমুখী করে রাখবার প্রাণপণ চেষ্টায় তৎপর এবং ক্যান্সারের মতন মরণব্যাদিকে সহজ বৃত্তে এনে, জীবনের সাথে সহজতর সমন্বয় করতে মহৎ দায়িত্বে ব্রত, সেই সংগঠন নিয়ে লেখা কখনওই শেষ হয় না। ঠিক তেমনভাবে শেষ হয় না ফ্রেন্ডস হ্যান্ড এর সাথে আমার পথ চলাও।

বিধাতা, মানবজীবনে সুখের পাশাপাশি অসুখও দিয়েছেন। সেই সাথে দিয়েছেন অসুখকে সুখে রূপান্তরের অনেক জ্ঞান আর কৌশল। প্রতিটি মানুষেরই আছে, জীবন বইবার সক্ষমতা, মেধা। মানুষ, এই সক্ষমতা আর মেধা বলে কৌশলী হয়ে সুখী হতে চেষ্টা করে। চেষ্টা করে অসুখ থেকে জীবনকে মুক্ত করতে। মুক্ত রাখতে। বেঁচে থাকবার আকুল চাওয়া এখানে মূল শক্তি। তবে এই শক্তি কার্যকর হতে অনুকূল পরিবেশ লাগে। বলতে চাইছি, অনুকূল পরিবেশ ছাড়া মানবজীবনের স্বপ্ন, ইচ্ছে, প্রত্যাশা কখনওই পূরণ হয় না, তার যতই সক্ষমতা, মেধা থাকুক। আবার পরিবেশ কিন্তু আসমান থেকে আসে না, সেই পরিবেশ তৈরি করতে হয় মানুষকেই। সুতরাং জীবনকে সুস্থ, সুন্দর রাখবার সবটুকু কাজই মানুষকে করতে হয়। জীবনকে অর্থবহ করে মানুষ, জীবনকে অর্থহীন করে সেও মানুষ। সংশয়হীনভাবে বলতে পারি, জীবনকে অর্থবহ করবার তেমন মানুষের সন্ধান আছে ব্রেস্ট ক্যানসার সাপোর্ট সোসাইটি ফ্রেন্ডস হ্যান্ডে। আছে পরিবেশ একত্রিত হয়ে কাজ করবার মানসিকতা ও পারিপার্শ্বিকতা। এখানে দায়বদ্ধ হয়ে সকলে কাজ করে। যে দায়বদ্ধতা মানবতার।

জন্ম, মৃত্যুকে নিশ্চিত করে। যে জন্মেছে, তাকে মৃত্যুবরণ করতেই হবে। এই সত্য অস্বীকার, এড়িয়ে চলবার দুঃসাহস কারোর নেই। সুতরাং কোনো ব্যাধিই মরণব্যাদি হতে পারে না, জীবন যেখানে জন্মসূত্রেই মরণশীল। বাঁচবো, মূলতঃ এটা সুস্থভাবে বেঁচে থাকার আকুতি। ক্যানসারকে মানুষের ভয়। কারণ, ক্যানসার মরণব্যাদি



হিসেবে স্বীকৃত হয়েছে। তারও কারণ হলো, এর চিকিৎসা ব্যয়বহুল এবং দীর্ঘ মেয়াদী। রোগ সনাক্ত হতে পারাটাও বিশাল ব্যাপার। ভয়, চিকিৎসার ব্যয়বহুলতা, সংশয় অনেকটা দূর হয় এই ফ্রেন্ডস হ্যান্ডে। অন্ততঃ দীর্ঘদিন যাবত এই সংগঠনের সাথে পথ চলে বুঝেছি, বুঝতে হয়েছে। ক্যানসার আক্রান্ত, ক্যানসারমুক্তদের হাসি, সুস্থভাবে বেঁচে থাকবার জয়গান আমি দেখেছি, আমি শুনেছি।

বাংলাদেশ সুন্দর একটি দেশ। সুন্দর, তার প্রকৃতি ও মানুষ। কিন্তু সৌন্দর্য বোধ সেই অনুপাতে খুঁজে পাওয়া যায় না। না পাবার কারণও বহু। ওসব আর নাই-ই বলি। শুধু এটুকুন বলি, আমার দেখা মানুষের তালিকা দীর্ঘ। মন্ত্রী, সচিব, চিকিৎসক, প্রকৌশলী, সুশীল, তৃণমূল ইত্যাদি এই তালিকাবাসী। চোখ বন্ধ করে একটি নাম উল্লেখ করতে পারি, যিনি আমার হৃদয়বাসী হয়েছেন তালিকা ছেড়ে, তিনি ফ্রেন্ডস হ্যান্ডের বৈঠা, ডাক্তার সৈয়দা হাসিনা আজম আপা। জগতে শান্তি পুরস্কারের প্রবর্তন আছে। মানবতা, মানবাধিকার প্রশ্নে এ পুরস্কার। জাতীয়, আন্তর্জাতিক পর্যায়ে এই পুরস্কার ঘোষিত হয়। আমাদের দেশে অনেকেই শান্তি পুরস্কারে ভূষিত হয়েছেন, সামনে আরও হয়ত হবেন। সেই সম্ভাবনার আওয়াজও পাই। কিন্তু আকাশ ছুঁয়ে আসা ওসব পুরস্কার আমায় স্পর্শ করে না, কারণ ওসব পুরস্কার আমার মতন মানুষের প্রত্যক্ষ করবার, বুঝবার নৃণ্যতম সুযোগ নেই অবস্থানগত কারণে। আমি যা প্রত্যক্ষ করি, বুঝতে সুযোগ পাই, তা অসংখ্য ব্রেস্ট ক্যানসারে আক্রান্ত কিশোরী, মহিলাদের বেঁচে থাকবার স্বপ্নে বিভোর এবং যা সম্ভব করে দেন ফ্রেন্ডস হ্যান্ড ও তার বৈঠা বিশিষ্ট শল্য চিকিৎসক ডাঃ সৈয়দা হাসিনা আজম। আজ আমি, আমার বোধ, অনুভূতি থেকে তাঁদেরকে শান্তি পুরস্কারে ভূষিত করছি। হোক না তা আমার মতন এক ক্ষুদ্র সত্তার, মানবতা তো এখানে অকৃত্রিম, আপসহীন!

প্রচার বিমূখ, কাজ, কল্যাণ আর সেবায় বিশ্বাসী এই সংগঠন, ব্রেস্ট ক্যানসারে আক্রান্তদের কতটা আস্থা, বিশ্বাস, ভালোবাসা কুড়িয়েছে, তা চোখে না দেখলে বিশ্বাস করা যায় না। আর নিজেকে দিয়ে আমি প্রমাণ পাই, মানুষের কল্যাণে এই কাতারে টেনে আনবার তাঁদের কী অপরিসীম ক্ষমতা!

জয় হোক মানবতার!

জয় হোক সুস্থ স্বাস্থ্যসেবার!

জয় হোক ফ্রেন্ডস হ্যান্ডের!

জয় হোক সৈয়দা হাসিনা আজমের!





Dr Syeda Hasina Azam is a practicing breast surgeon. She is the founder president of Friend's Hand, Breast Cancer Support Society. Her interests are in supporting and counselling cancer patients, writing, travelling and spending time with friends and family. She lives and practices in Dhaka.

HITAISHINI

Dr Syeda Hasina Azam



Early this year we decided to execute our plan to visit Kolkata. Communication between us- Friend's Hand and Hitaishini, Breast Cancer Support Network, Kolkata, had been going on over the past year before our visit. Eventually we decided to go in February before the weather got too hot and sweltering.

So the great day arrived and our group of seven members representing Friend's Hand, were busy and bustling early in the morning at the check-in at Zia International airport. Bangladesh Biman was on time and our fifteen minute flight took us over to India. It was a bright and sunny day and we took two taxis to take us to our hotel.

Hitaishini is the first voluntary non-profit registered Breast Cancer Support Network in eastern India. Its member volunteers are either breast cancer survivors or socially committed women. At present it runs breast cancer clinics attached to hospitals and cancer centres in Kolkata to provide psychological, emotional, medicinal and rehabilitative support to women with breast cancer. Hitaishini also conducts awareness camps, seminars, workshops and walks to propagate knowledge about breast cancer among the masses. It is affiliated to Reach to Recovery International, Australia and it is also one of the founder members of Cancer Care India, New Delhi.



Our first day in Kolkata was spent sight-seeing. Kolkata is a huge sprawling densely populated city, but I was impressed to see and experience the wide one way roads and ease of transportation as buses and taxis were readily available. Though there was heavy traffic the time consumed on the roads was not so bad as can be in Dhaka. We visited Rabindranath Tagore's home-Jorashako, Victoria Memorial, the Botanical Gardens and saw the famous stadium Eden Gardens where all the great cricket games are played. Needless to say hot tea in disposable clay cups by the wayside



From the left Mrs Vijaya Mukherjee, Dr Hasina Azam, Mrs Nupur Chakraborty and Mrs Mita Rahman

and snacks fuchka were a treat during our roaming around! People stared as they observed this noisy group of middle aged women enthusiastically making our experiences so enjoyable!

Mrs Vijaya Mukherjee, President and Mrs Nupur Chakraborty, Secretary of Hitaishini, were kind enough to invite us over to meet all the members, volunteers and survivors of Hitaishini at their office which was housed in a residence in Salt Lake area. After lunch on the second day we wore our dhaka jamdani sarees and made a colourful party of seven. We hired a microbus which took us to our destination. The executive committee and clinic volunteers totaling almost sixteen women were waiting for us eagerly. We were greeted cordially by our new friends of Hitaishini and welcomed with gifts and kind words. We exchanged gifts also and Friend's Hand badges. We introduced ourselves and the whole atmosphere was very friendly and informal. Then came the session of sharing where our survivors spoke of their experiences in Bangladesh. Hitaishini members shared and told us of their activities and experiences in their arena. Videos of Friend's Hand activities and Hitaishini were also shown. We all took great interest in each other's activities.

Being culturally the same there was much similarity in our experiences and approach. The language we spoke was common to both our groups- Bengali. Historically Bangladesh and West Bengal was one province before partition -Bengal. So actually our two countries now were one at some time in the past. In 1948 the border divided Bengal into West Bengal and East Pakistan which later gained independence in 1971 to become Bangladesh. So traditionally we were always culturally and linguistically the same. And this is what actually transpired as we spoke and mingled with the members of Hitaishini!

After tea we had a jovial photo session. Then we bade farewell to our friends of Hitaishini with promises to keep in touch and a return visit by their members in the near future. We returned to the hotel with warm feelings of having achieved what we had set out to do successfully. Our networking with neighbouring countries was working out well. To our list of previous visits to Singapore, Kuala Lumpur and Bangkok has now been added another support group in Kolkata.

All that was left was shopping and that evening and the following morning we shopped, packed and set off to the airport to catch our evening flight back home. We therefore had yet another successful trip making new friends and having pleasant experiences.

Kolkata Trip



Kolkata Trip



With the members of Hitaishini



সাহায্য নয় সহযোগিতা চাই

তাসলিমা বেগম



আমরা হতে পারি স্তন ক্যানসারের রোগী
আমরা থাকবোনা হয়ে কারো মুখাপেক্ষী।
আমরাও অবদান রাখতে চাই এ সমাজ এই পৃথিবী
গড়ার কাজে।

তোমরা আমাদের সহযোগিতা করো।

আমরা চাই না কারো সাহায্য,

আমরা প্রস্তুত হতে চাই,

নিজেদেরকে প্রস্তুত করতে চাই।

আমাদের কাজে ও যোগ্যতা দ্বারা,

তোমাদের সাথে সমাজের সাথে,

সব কাজে, সব জায়গায়

তোমাদেরকে সম্পৃক্ত করতে চাই।

শুধু চাই তোমাদের দৃষ্টিভঙ্গির আমূল পরিবর্তন।

আমরা সবাই বেড়াতে গিয়েছিলাম,

কলকাতা ২৬শে ফেব্রুয়ারীতে- খুব মজা

করেছি অনেক জায়গায় ঘুরে ঘুরে দেখেছি

ও মাটির পেয়ালায় চা খেয়েছি,

কি মজা তাইনা???

অনেক ছবিও তুলেছি,

মার্কেটও করেছি,

আবার না কেউ হারিয়ে গিয়েছে,

তাকে খুঁজতে খুঁজতে পেরেশান হয়ে পড়েছি।

তোমরা জানো, অনেক কষ্ট হলেও অনেক আনন্দ পেয়েছি।

আমাকে বকাবকা করেছে হাসিনা আপা,

কিন্তু বকা দিলে কি হবে,

আমার গায়ে লাগেনি।

মিতা আপা অনেক আদর করেছে

সকাল হলে আমরা নাস্তা করতে যেতাম,

একসাথে কত যে ভালো কেটেছে আমাদের সময়,

ভিক্টোরিয়া মেমোরিয়াল দেখলাম,

জোড়াসাকো দেখলাম,

বিশাল বটগাছ তার যে গোড়া কোথায়,

সেটা দেখতে পাইনি।

আরও কত না কি দেখেছি।

আরোও মজা হতো, সবার ভিসা হলো,

কিন্তু নাহার আপার ভিসা হলো না,

নাহার আপা গেলে আরও বেশী বেশী মজা পেতাম।

আমি বড় অসহায় জানিনা কোথায় আমার ঠিকানা

তবে আমি বলবো সবাই আমাকে ভালোবাসে,

কি যে আদর করে বলে বুঝাতে পারবো না কাউকে।

এই ভালোবাসা নিয়ে যেন চলে যেতে পারি।

অনেক বলার ছিলো, বলতে পারবো না,

চোখের জলে বুক ভেসে যায়,

তাই আর লিখতে পারলাম না।



Taslima Begum is a survivor and an active volunteer of Friend's Hand. She has been contributing regularly to the magazine. She lives in Dhaka.



Mahmuda Salam is a breast cancer survivor. She lives in Dhaka. She loves to write from a very young age but found new enthusiasm in writing since her recovery from cancer. She is a devoted housewife and an active Friend's Hand volunteer. She takes part in all the sharing sessions and awareness activities wholeheartedly.

বয়স যখন ষোল

মাহমুদা সালাম



আজকে আমার জন্মদিন
মনটা নাচে তাধিন-ধিন,
কি মজা কি মজা
আজ আমি হয়ে যাব
সুইট সিক্সটিন।

আড় চোখেতে তাকায় মায়
গরম সুরে বলে তাই,
বয়স হয়েছে ষোল
তাতে এমন কিবা হলো!

মুরুব্বীদের কাছে শোনা
আসল বয়স বলতে মানা,
কে বলেছে! বয়স তোমার ষোল
এখন তোমার বয়স
চলছে মাত্র বার।

মা-এর কথা শুনে আমি
কানে তে দেই তুলো,
এই বয়সের এমনি ধরন
মানেনা কোন শাসন বারণ।

মনটা আমার করে এখন
শুধুই উড়ি উড়ি
পাখি হয়ে যাই আকাশে
যেন ঐ লাল ঘুড়িটা ধরি।

নীল আকাশের গায়ে আমি
বাধবো সুখের ঘর,
থাকবে না তো কেউ সেখানে
থাকবে শুধু বর।

নাগর দোলার মত মনটা
দুলছে দোদুল দুল,
এই বয়সে হয়ে যায়
কত রকম ভুল।

মন থাকে না মনের মাঝে
এই কথাটি বুঝাই কারে,
এই মনটাকে তুমি
লাগাম দিয়ে শক্ত করে ধর,
ধোকার মাঝে পড়না যেন
এ মনটারে বশ করো।





আরিফা নাজনীন, ঢাকা ইউনিভার্সিটি থেকে পাশ করা একজন ডাক্তার। জাপানের নাগাসাকি ইউনিভার্সিটি থেকে প্যাথলজিতে পিএইচডি করে একই ইউনিভার্সিটিতে প্রচুর গবেষণা এবং শিক্ষকতা করার পর বর্তমানে ক্যানাডার ব্রিটিশ কলাম্বিয়া প্রভিন্সের রাজধানী ভিক্টোরিয়া দ্বীপে ভলান্টিয়ার হেলথ কেয়ার সার্ভিস দিচ্ছেন। তিনি বাংলাদেশের চট্টগ্রাম মহিলা ইসলামি পাঠাগারের সাথে সম্পৃক্ত।

নীল হৃদয় আরিফা নাজনীন



সে বছর আমি ইমিগ্রেশন নিয়ে ক্যানাডা এসেছি। শীতকালের বিকালে বাসে করে বাসায় ফিরছি। অনেক খালি জায়গা থাকতেও একজন হাসি হাসি মুখের বয়স্ক মহিলা আমার পাশে এসে বসলেন। এই কথা সেই কথার পর বললেন আমি মুভি দেখতে যাচ্ছি, তোমার কোন কাজ না থাকলে চলো আমার সাথে। বাসায় ফিরতে ইচ্ছা করছিল না, ক্ষিদে পেয়েছিল। উনি নিজের ভেজিটেবল স্যান্ডউইচ ছিঁড়ে আমাকে খেতে দিলেন। সিনেসেন্টারে উনার আরো দুজন বন্ধু অপেক্ষা করছিলেন। আমাকে সাদরে ওদের দলের একজন করে ফেললেন। মুভি দেখা শেষ হলে কফি খেলাম, মুভি সম্পর্কে হালকা আলাপ করে বাসায় ফিরলাম। কয়েকমাস পর আবার মুভি দেখতে গেলাম। এবার আর সেই দুই বন্ধু নেই। শুধু আমি আর ম। ম জানালেন ঐ দুই বন্ধুর একজন জ আমার সাথে আবার দেখা করতে চান, আমার ইমেইল এড্রেস চান। আমরা আবার তিনজনে মুভি দেখলাম। ডকুমেন্টারি মুভি, জেরুজালেম। শূন্যে ভাসমান পাথর থেকে ইতিহাস, ধর্মীয় বিশ্বাস, অনেক বিষয়ে কথা বললাম আমরা। জ আমাকে নিজের গাড়িতে করে বাসায় পৌঁছে দিলেন। পথে জানতে চাইলেন, জানো আমার বয়স কত? আমি বললাম, না, কত? উনি বললেন, ছিয়াশি। এরপর আরেকদিন জ এলেন একা আমার সাথে দেখা করতে। খাওয়ালেন আর হাতে গুজে দিলেন একটা প্রিপেইড টিম হরটনের কার্ড। বললেন, ক্ষিদে পেলে এটা ব্যবহার করে খেয়ো।

সেদিন জ গভীর সমবেদনা নিয়ে আমার জীবন সম্বন্ধে জানতে চাইলেন, নিজের কথাও বললেন। প্রচণ্ড অশান্তির সংসার থেকে মা-বাবার বিবাহ বিচ্ছেদের পর মায়ের দ্বিতীয় বিয়ে হয়। আয়ারল্যান্ডের সেই সংসারে টিকতে না পেরে মাত্র তের বছর বয়সে তাকে ঘর ছাড়তে হয়। নানা জায়গা ঘুরে ক্যানাডায় আসেন। প্রতিকূল আবহাওয়ার প্রত্যন্ত এলাকায় টিকে থাকার সংগ্রাম করতে থাকেন। এলাকার লোকজন কেবল ভলান্টিয়ার সার্ভিস আশা করত, কাজ দিত না। বছরের পর বছর এমন



চলতে লাগলো। এমনি নির্মম সময়ে একদিন এক সঙ্গীত পরিচালক উনাকে মিউজিক ক্লাসে দেখা করতে বলেন। উনি জ কে একটা মিউজিক কোর্সে ভর্তি করে দিলেন, টিউশন ফি মিটিয়ে দিলেন। আর একটা পার্টটাইম জবের ব্যবস্থাও করে দিলেন। এরপর থেকে জ কে বিভিন্ন ছোটখাট চাকরি করতে হয়েছে, মিউজিক শিখিয়ে উপার্জন করতে হয়েছে। স্বচ্ছল হতে না পারলেও কোনরকমে দিন কেটে গেছে।

ছোটবেলার অশান্তির সংসারের স্মৃতি আর ক্রমাগত নিদারুণ জীবন সংগ্রামের জন্য পুরুষজাতিকে কখনই তার কাছে বন্ধুভাবাপন্ন মনে হয়নি। বিয়ে/সংসার করা হয়নি। বয়স হলে ব্রিটিশ কলাম্বিয়ার ভিক্টোরিয়া দ্বীপে বসবাস শুরু করেন। এখানে আবহাওয়া মনোরম, তুষারপাত হয়না, উপার্জন থাকলে তুলনামূলক ভাবে আরামদায়ক। সেদিনের মিটিং এর পর থেকে জ ধাপে ধাপে আমাকে তথ্য পাঠাতে লাগলেন যেন ইমিগ্র্যান্ট থেকে এদেশে নিজের জায়গা নিজে করে নিতে পারি। একদিন মাউন্ট টলমির চূড়ায় নিয়ে গেলেন। বললেন আগামী বসন্তে তোমার সাথে এখানে পিকনিক করব। বসন্ত এসে চলে যায়, উনি দেখা করতে আসেন না। টেলিফোন করলাম, বাসায় নেই। ইমেইল করলাম, জবাব নেই। ম কে জিজ্ঞেস করলাম, কিছু জানো? তার পরপরই জ এর ইমেইল এলো। প্রচন্ড ব্যাথা, দেখা করতে পারব না। কিছুদিন বাদ দিয়ে আবার যোগাযোগ করলাম, ব্যাথা কমেছে? ডাক্তারের কাছে গিয়েছিলে, ওষুধ খেয়েছ? জবাব নেই। জবাব এলো ম এর কাছ থেকে। ওর সার্জারি হয়েছে, চোদ্দ বছর পর বাকি বুকে ব্রেস্ট ক্যানসার মেটা দেখা দিয়েছে। জ বললেন, ডাক্তার বলেছে কিমো নিতে, রেডিওথেরাপি নিতে। আমি মানা করে দিয়েছি। শুনে আমি স্তব্ধ! তুমি কি আত্মহত্যা করতে চাও নাকি? তোমার এত সাহস? চিকিৎসা করাও প্লিজ। আমি তোমাকে বিনা চিকিৎসায় চোখের সামনে হারাতে চাইনা। জ আমাকে কটা ছোট ইমেইল পাঠালেন, অস্থির হয়ে না। প্রত্যেক মানুষের শরীরে নিজেকে রক্ষা করার জন্য একটা বিশেষ আকুতি আছে, সিস্টেম আছে। এবার আমি কিমো, রেডিও না নিলেও প্রকৃতিজাত উপশমের ব্যবস্থা নিচ্ছি। তোমাদের কিমো, রেডিওতে অনেক কষ্ট, ব্যয়বহুল আর আছে সাইড ইফেক্ট। এই লেখা যখন লিখছি, আশ্চর্যজনকভাবে উনি সত্যিই ভাল আছেন।

সাধারণত একজন মানুষের যখন পৃথিবীতে জন্ম হয় জাতি ধর্ম নির্বিশেষে পরিবারের সবাই মিলে নিরাপদ প্রসবের জন্য দোয়া করতে থাকে, অধীর আগ্রহে নবজাতকের জন্য অপেক্ষা করতে থাকে। আবার কেউ যখন মৃত্যুশয্যায়, শান্তিমত যেন ইহলোক ত্যাগ করতে পারে পরিবার তার ব্যবস্থা করতে ব্যতিব্যস্ত থাকে। মাঝখানের জীবনটুকু নিজেকে নিজের মত করে কাটিয়ে দিতে হয়। সবারই অধিকার আছে নিজের জীবন নিজের মত করে উপভোগ করার। নো রিস্ক নো গেইন বললেও কারোরই অতিরিক্ত কষ্টসাধ্য কিছু করা উচিত নয়, নিজের সাধের মধ্যে সন্তুষ্ট থাকা অনেক নিরাপদ। অনবরত প্রচন্ড কষ্টের চাপে ক্যানসার জাতীয় রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। হলেও এলোপ্যাথিক মেডিক্যালের চিকিৎসা ছাড়া অন্য ব্যবস্থা রয়েছে, যেমন- হোমিওপ্যাথি, ইউনানি, আকুপাচার, রেইকি, যোগ, মিউজিক থেরাপি ইত্যাদি। অনেক উপায়ের মধ্যে আরো একটি উপায় আছে যা এতদিন গণ্য করা হয়নি। সেটা হলো একান্তভাবে ধর্ম চর্চা করা। বহু গবেষণায় দেখা গেছে যারা নিয়মিত ধর্ম চর্চা করেন তাদের স্ট্রেস কম, স্ট্রেসজনিত অসুখ বিসুখ কম। এমনকি অনেক কঠিন সামাজিক সমস্যা কেবল মাত্র ধর্ম চর্চা করে সহজে নিয়ন্ত্রন করা যায়। রোগীর নিজের জীবনের জন্য ক্যানসারের উপশম নিজেকে বেছে নেওয়ার অধিকার দেওয়া উচিত। খেলা শেষে দাবার সব ঘুটিই এক বাস্তবে যায়। শান্তিময় জীবনের জন্য আকুতি আমার, আপনার, সবারই।





রাশেদ উল করিম (সোহেল)
জন্ম সিরাজগঞ্জে, বসবাস করছেন
ওখানেই। লেখালেখি করতেন একসময়।
দীর্ঘদিন বিরতি। আবাবো এ জগতে ফেরার
চেষ্টা করছেন।

দু'হাত বাড়াও রাশেদ উল করিম (সোহেল)



আমার জন্ম বাংলাদেশের এক প্রত্যন্ত অঞ্চলে। জীবনের শুরু গ্রাম হতে। মেঠোপথ, নদী, শস্যক্ষেত, বৃষ্টি, জোনাকী, কিষাণ-কিষাণীর ব্যস্ততা, মাটির গন্ধ, সরলতার মধ্যে পথ চলা শুরু।

আমাদের বাড়িতে একটা বড় লাইব্রেরী ছিল। ডাকযোগে পত্রিকা আসত। বাবা খুব পড়তে ভালোবাসতেন। মা'ও ছিলেন বইয়ের পোকা। প্রায়ই ভোররাতে আজানের শব্দে ঘুম ভেঙ্গে যেত। ঘুম জড়ানো চোখে দেখতাম মা'র বুকের উপর রাখা বই। মাথার কাছে হেরিকেনের টিমটিমে লাল আলো তখনো জ্বলছে। সারাদিনের ঘর-গেহস্থালির অমানুষিক পরিশ্রমের পরও মা গভীর রাত পর্যন্ত পড়তে পড়তে ঘুমিয়ে পড়তেন।

সেই থেকে আমারও বইয়ের জগতে প্রবেশ করা। খুব অল্প বয়সেই শেষ করে ফেলেছি শরৎ সমগ্র। বুঝি আর না বুঝি, শেষ করেছি মানিক বন্দোপাধ্যায়, বিভূতি ভূষণ, রবীন্দ্রনাথ, নজরুল আরো অনেক বিখ্যাত লেখকের লেখা। পরিণত বয়সে এসে জানার চেষ্টা করেছি গোর্কি, হেরম্যান হেসে, তলস্তয়, আর্নেস্ট হেমিংওয়ে, গুস্তার গ্রাস, ভিক্টর হুগো পৃথিবী বিখ্যাত লেখকদের জীবনকে। তাদের লেখা পড়ে তাদের অনুভূতিকে স্পর্শ করার চেষ্টা করেছি। এসবের মধ্য দিয়েই লেখালেখির অভ্যাস গড়ে উঠেছিল। কিন্তু সে জীবনকে দীর্ঘায়িত করা হয়নি। ক্ষণজন্মা সে জীবনকে মাটি চাপা দিয়ে জাগতিক জীবনের মহাশ্রোতে ভেসে গিয়ে কক্ষচ্যুত হয়ে পড়েছি। গত পনেরটি বছর লেখা হয়নি কোনো জীবনের গল্প।

মাহবুবা আহমেদ একজন ক্যানসার সারভাইভার। উনি ব্রেস্ট ক্যানসার সাপোর্ট সোসাইটি'র সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। ওনাদের বাৎসরিক প্রকাশনা ফ্রেন্ডস হ্যান্ড এর জন্য একটা লেখা দিতে বললেন। লেখালেখির জগৎ থেকে দীর্ঘ সময়ের নির্বাসন। মাহবুবা আহমেদকে নিয়ে কী লিখব? কোথা হতে শুরু করব, কী ভাবে লেখার বিন্যাস ঘটাব, কোথায় শেষ করব; কিছুই বুঝে উঠতে পারছি না। সব তালগোল পাকিয়ে যাচ্ছে। ক্যানসার নামক বিভীষিকার সাথে যার বসবাস, জীবন বিনাশী ঝঞ্ঝাবিস্কন্ধ মহাসমুদ্রের মহাপ্রলয়ঙ্করী ধ্বংসলীলায় মত্ত সুবিসাল ডেউয়ের বিরুদ্ধে ক্লান্তিহীন লড়াই করে হাসি মুখে যে বেঁচে থাকে, দায়িত্ব



পালন করে; এমন মৃত্যুঞ্জয়ী জীবনকে স্পর্শ করা, অনুভব করা বা সে জীবনের কথা লেখার মতো প্রজ্ঞা, ক্ষমতা, মহানুভবতা, মানবিকবোধ আমার কোথায়?

২০০৩ সালে গ্রীন হেরাল্ড স্কুলের লনে মাহবুবা আহমেদের সাথে আমার প্রথম পরিচয়। পরিচয়ের স্বল্প পরিসরেই ওনার সম্বন্ধে সুন্দর ধারণা জন্মেছিল। ঠোঁটের কোণায় সবসময় শব্দহীন এক হাসি। সুন্দর করে কথা বলেন। ওনাকে যখন দেখতাম মনে হতো ধীরস্থির, শান্ত, পরিশীলিত, আভিজাত্যে মোড়ানো একজন মানুষ; কখনো নির্ভরযোগ্য বন্ধু, কখনো স্নেহময়ী বোন, আবার কখনো মমতাময়ী মা। হঠাৎ একদিন গুনলাম, উনি ক্যানসারে আক্রান্ত। এমন খবর শুনে ঘোঁয়াসার মতো লাগে! ওনার চশমা পড়া ফুটফুটে ছোট্ট মেয়েটা এখনো শিশু। জীবনের জটিল সমীকরণগুলো কিছুই বোঝে না। ওর কী হবে। ভীষণ আহত হই, মনটা খারাপ হয়ে যায়। থেমে থাকে কি কিছু? থাকে না। সূর্য তার কক্ষপথে ধেয়ে চলে। গুরুপক্ষের চাঁদ পূর্ণ হয় ভরা পূর্ণিমায়। শহর, গ্রাম-গঞ্জ, নদী-নালা, মাঠ-ঘাট, অরণ্য, পাহাড়, সবুজ শস্যক্ষেত সব ভেসে যায় ফেনিল জোছনায়। কৃষ্ণপক্ষে আবার ক্ষয়ে যায়। আসে অমাবস্যা তারপর আবার আকাশে এক ফালি চাঁদ। কোথাও কোথাও শুরু হয় জন্মের উৎসব, আবার কোনো কোনো গৃহকোণে চলে কান্নার আয়োজন। সফলতার উচ্ছ্বাসে ভাসে কেউ আবার ব্যর্থতার আঘাতে, নিয়তির নির্মমতায় ভেঙ্গে পড়ে অন্য কেউ। তবুও থেমে থাকে না কিছুই। ছুটছে সবাই যার যার গন্তব্যে। তীব্র এ ছুটে চলা।

ঘুরে দাঁড়ালেন মাহবুবা আহমেদ। বেঁচে থাকার লড়াইয়ে অবতীর্ণ হলেন। অপারেশান হলো, কেমোথেরাপি দেয়া হলো। উনি সুস্থ হয়ে উঠলেন। সাত বছর মোটামুটি ভালোভাবেই জীবন যাপন করেছেন। ক্যানসার নামক এত বড় এক অনিশ্চিত্যতাকে জীবনের সাথে জড়িয়ে রেখেও হাসি মুখে সমাজ সংসারের সকল দায়িত্ব পালন করেছেন। মাঝে মাঝে শুধু চিকিৎসা বাবত ওনার জন্য এত খরচ হচ্ছে বলে বিব্রত হতেন। ২০১৩ সালে আবার হৃদপতন। সন্তর্পণে ফুসফুসে ছড়িয়ে পড়ে ক্যানসার। আবারও দৃঢ়তা, প্রচণ্ড মনোবল আর সাহস দিয়ে এই সর্বপ্রাণী টেউকে অতিক্রম করেন। তবে জানতে পারি, ইদানিং ওনার শরীরটা খুব একটা ভালো যাচ্ছে না।

ব্রেস্ট ক্যানসার সাপোর্ট সোসাইটি'র সাথে আমি একদম পরিচিত নই। জানতে পারলাম মাহবুবা আহমেদের দেয়া ফ্রেন্ডস হ্যান্ড এর চারটা সংখ্যা (২০১১-২০১৪) পড়ে। সত্যনিষ্ঠ জীবন ঘনিষ্ঠ লেখাগুলো একটানে পড়ে শেষ করতে পারিনি। মর্মস্পর্শী লেখাগুলো পড়ে হঠাৎ হঠাৎ থমকে দাঁড়িয়ে পড়তে হয়েছে। হোঁচট খেয়েছি, আবেগপ্রবণ হয়ে পড়েছি। লেখাগুলো শেষ পর্যন্ত আমাকে কাঁদিয়ে ছেড়েছে। সুস্থ মানুষ শোককে সামলে নিতে পারেন। কিন্তু ক্যানসারের মতো প্রাণঘাতী অসুস্থতাকে জীবনের সাথে জড়িয়ে রেখে যারা একটা একটা করে দিন পার করেন, তাদের পক্ষে শোকের ধাক্কাকে সামাল দেয়া খুব কঠিন।

মা'র মৃত্যুতে মাহবুবা আহমেদ বেদনায় চূর্ণ হয়ে ফ্রেন্ডস হ্যান্ড এ এভাবে লিখেছেন- “আমরা সবাই চিৎকার করে কেঁদে উঠলাম! মা আর নেই! সবকিছু শেষ হয়ে গেল। রেখে গেলে শুধু অকৃত্রিম ভালোবাসা। কী অদ্ভুত মায়াময় ভালোবাসা তোমার। সূর্যের প্রখরতা, আরণ্যক সজীবতা, ধবল জোছনা, আকাশের নীল আর মাটির সহিষ্ণুতা দিয়ে কাটিয়ে দিলে গৌরবময় জীবন।” আবার, স্মৃতিকে ধরে রেখেছেন এভাবে- “সময় বাধে না কখনো নিজেকে, আমরাই স্মৃতিতে ফেলি স্বর্ণালী আঁচড়। বেধে রাখি সময় অনন্তকাল। হয়ত দুঃখের ঝরা পাপড়ি অথবা ভালোলাগা, ভালোবাসার স্বপ্নে ঘেরা বাগান কোনো এক হৃদয়ে বেঁচে থাকবে অনন্তকাল ধরে। যখন নিস্তব্ধতা সীমাহীন পথ খোঁজে, তখন হৃদয়ের আড়ালে সেই হৃদয় কথা বলে। এক অনাবিল ভালোলাগায় মন ভরে যায়।” মাহবুবা আহমেদের এমন লেখা পড়ে মনে হয়েছে, উনি লেখক হলেন না কেন?

ফ্রেন্ডস হ্যান্ড এর সব ক্যানসার সারভাইভার এরকমই। অনিশ্চিত্যতার অন্ধকারে ডুবে যান ঠিকই কিন্তু আবারও ভেসে ওঠেন সাহস আর উদ্যম নিয়ে। সূর্যদয়ের মতো কোমল আলোয় ছড়িয়ে পড়েন। সবাইকে নিয়ে ভালোবাসায়



আষ্টেপৃষ্ঠে বেঁচে থাকেন। বন্ধুত্বের হাত বাড়িয়ে দেন। পরম মমতায় মুছে দেন কান্নার চোখ। অন্ধকারে ছড়িয়ে দেন ভোরের আলো। সবাইকে লড়াই করতে শেখান। হাসি, আনন্দ, দায়িত্ব পালনের মধ্য দিয়ে জীবনের শেষ গ্রহর পর্যন্ত ভালোভাবে বেঁচে থাকার ব্যাপারে উদ্বুদ্ধ করেন।

ফ্রেন্ডস হ্যান্ড এর জন্য লিখতে গিয়ে আমার এক বোনের কথা খুব মনে পড়ছে। ওনার নাম রোজি সুলতানা শরীফ। বয়স ষাট-বাষটি হবে। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে ফিজিক্স-এ পাশ করা। ওনার স্বামী বুয়েটের শিক্ষক ছিলেন। পি,এইচ,ডি করেছেন ফ্রান্স এর বিখ্যাত এক বিশ্ববিদ্যালয় থেকে। পৃথিবীর অনেক নামকরা বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়িয়েছেন। শেষে দেশে ফিরে জাহাঙ্গীর নগর বিশ্ববিদ্যালয়ে কম্পিউটার সাইন্স ডিপার্টমেন্ট প্রতিষ্ঠা করলেন। ক্ষণজন্মা এই মানুষটাকে দেখে কেউ বুঝতে পারেনি যে তিনি হঠাৎ এভাবে চলে যাবেন। বড় ছেলে সবে বুয়েটে ভর্তি হয়েছে, ছোট ছেলে তখনো স্কুলে যায় না; হাঁটি হাঁটি পা পা করে এঘর ওঘর ঘুরে বেড়ায়, আর মাঝে দু'ছেলে এক মেয়ে; ওরা খুব ছোট, কাঁধে ব্যাগ বুলিয়ে স্কুলে যায় আসে। পড়াশোনা আর খেলাধুলা নিয়ে ওরা তখন ভীষণ ব্যস্ত।

এরপর ঝড়ে পড়া এক মা বৃষ্টিতে ভিজে একাকার হয়ে যান। সন্তানদের ভালোবাসার ওমে বুকে জড়িয়ে পা রাখেন অনিশ্চয়তার পথে। কিন্তু এ পথটাও দীর্ঘ হয়নি। ক্যানসার নামক ভয়ানক এক দানব সামনে এসে দাঁড়ায় পাহাড়ের মতো। সব থমকে যায় আবার। আপা ক্যানসারে আক্রান্ত হন। বুকচিরে ফুসফুসের অর্ধাংশ কেটে বের করে এনেও ওনাকে রক্ষা করা যায়নি। কিছুদিন পরে ফুসফুসের বাকী অংশে ছড়িয়ে পড়ে ক্যানসার, তারপর অস্থিমজ্জায়। সে যে কী অবর্ণনীয় যন্ত্রণায় বেঁচে থাকা!

যদিও বহু বছর থেকে লেখালেখি থেকে নির্বাসিত, তথাপিও লেখালেখির বিষ আমার রক্তে প্রবাহিত। যদিও লিখতে পারি না আর, তবুও পথে ঘাটে মাঠে জনজঙ্গলে জীবন কুড়াই। এভাবেই জীবন কুড়াতে কুড়াতে একদিন থমকে দাঁড়িয়ে পড়ি। আপা এবং ক্যানসারের সাথে মিলেমিশে একাকার হয়ে যাই। চোখের সামনে দেখি স্বপ্নময় লড়াই জীবনের ক্ষয়ে যাওয়া। ক্যানসার নামক নির্মমতায় অর্থনৈতিক ভিতকে একেবারে ভেঙ্গে পড়তে দেখি।

মৃত্যু যার জীবনের দরজায় প্রতিনিয়ত কড়া নাড়ে, সে কোথা হতে এত সাহস, উদ্যম, শক্তি পান জানি না। আমি শুধু আপাকে দেখেছি আর অবাক হয়েছি। সংক্ষিপ্ত হয়ে আসা জীবনের কথা আঁচ করে, ক্লান্তিহীনভাবে সন্তানদের জীবনের চারিদিকের অন্ধকার প্রাণপণে সরিয়ে আলোকিত করার চেষ্টা করেছেন। সন্তানদের ভবিষ্যৎ অমঙ্গল চিন্তায় এতটাই বিচলিত হয়ে পড়তেন, যেন পথে বিছানো সব ভাঙ্গা কাঁচ নিজের কলিজায় গাঁথে নিয়ে ওদের চলার পথকে ব্যথাহীন মসৃণ করে দিয়ে যাবেন। মাতৃত্বের এমন ভালোবাসায় আমার মাথা নত হয়ে আসত।

ওনাকে নিয়ে আমি চারবার ইন্ডিয়ায় গেছি। হোটেলে পাশাপাশি বিছানায় ঘুমাতাম। প্রতি রাতেই কান্নার শব্দে আমার ঘুম ভেঙ্গে যেত। সারাদিন যে দুঃখ, কষ্ট, যন্ত্রণাকে সবার কাছ থেকে লুকিয়ে রেখে হাসি মুখ করে থাকতেন, রাতের নিশ্চুপতায় সে-ই জায়নামাজে বসে শ্রুতির দিকে দু'হাত বাড়িয়ে বেদনায় বিদীর্ণ হয়ে একেবারে ভেঙ্গে পড়তেন। আমি ঘুমের ভান করে চুপচাপ শুয়ে থাকতাম। কখনো কখনো বিছানা থেকে উঠে কোনো কথা না বলে আপার কোলের মধ্যে শুয়ে পড়তাম। কারও মুখে কোনো কথা নেই। আপা আমার মাথায় হাত বুলিয়ে দিতেন। চোখ থেকে গড়িয়ে পড়া কান্নার স্পর্শ টের পেতাম। এমন অপার্থিব পবিত্র স্পর্শে ভেসে যেতাম আদিগন্ত নীলে।

আপাকে বেশী দিন বাঁচিয়ে রাখা সম্ভব হয়নি। কেমোথেরাপি, রেডিয়েশন কোনটাই ওনার শরীর আর গ্রহণ করতে পারল না। কয়েকদিন পরেই আপা আই, সি, ইউ তে। জীবনের সূর্য দূর দিগন্ত স্পর্শ করল। সূর্যাস্তের লাল আভাষ সিক্ত হলো আকাশ। প্রাণপ্রিয় সন্তানদের ছোট বোনের হাতে তুলে দিয়ে ভালোবাসা আর থৈ থৈ কান্নার ভিতর দিয়ে চিরনিদ্রায় শায়িত হলেন। চলে গেলেন আলোকবর্ষ দূরে।



ক্যানসারের সাথে কখনো বসবাস করিনি। এ রোগে আক্রান্ত একজন মানুষের ভিতর প্রতিনিয়ত কী রকম ধ্বংসযজ্ঞ সংগঠিত হয়- জানি না। জীবনের অতল গভীরে ডুব দিয়ে এমন জীবনের চিত্রাঙ্কণ করার ক্ষমতা আমার নাই। তবে এ রোগে আক্রান্ত একজন মানুষের সাথে যে সময়টুকু অতিবাহিত করেছে, সেই সময়ের যাপিত জীবন আমাকে দিয়েছে অনেক।

ফ্রেডস হ্যান্ড এর লেখাগুলো আমাকে মুগ্ধ করেছে। একে ওপরের প্রতি এমন মমত্ব, সহানুভূতি, সহমর্মিতা এবং ভালোবাসায় আলোকিত হয়েছে। বন্ধুত্বের বাড়িয়ে দেয়া হাতগুলো জিয়ন কাঠির মতো। জীবনের গন্ডি সংক্ষিপ্ত হয়ে আসার কথা জানতে পেয়েও বন্ধুত্বের এমন স্পর্শে সবাই সাহসী হয়ে ওঠেন। একে অপরকে আষ্টেপৃষ্ঠে জড়িয়ে রেখে আনন্দের সাথে বেঁচে থাকেন এবং বেঁচে থাকার ব্যাপারে সাহস যোগান। ফ্রেডস হ্যান্ড এর লেখা পড়ে যেমন মুগ্ধ হয়েছি, তেমনি ব্যথিতও হয়েছি। ব্রেস্ট ক্যানসার সাপোর্ট সোসাইটি'র শামীমা সুলতানার জীবন আমাকে ভীষণভাবে ভারাক্রান্ত করেছে। ফ্রেডস হ্যান্ড এর ২০১১ সংখ্যায় রাজেন্দ্রপুর ক্যান্টনমেন্টে 'ব্রেস্ট ক্যানসার সাপোর্ট সোসাইটি' কর্তৃক আয়োজিত পিকনিকের বর্ণনা দিয়ে শামীমা সুলতানা সড়ক দুর্ঘটনায় নিহত প্রাণাধিক প্রিয় তার একমাত্র সন্তানকে যে মর্মস্পর্শী চিঠি লিখেছেন; তা পড়ে বাকরুদ্ধ হয়ে পড়েছি। তার একমাত্র সন্তানের অকাল প্রয়াণের মাত্র চার মাস পর জানতে পারেন, শোকে কাতর শরীরটার ভিতর ক্যানসার নামক ঘৃণপোকা বাসা বেধেছে।

ফ্রেডস হ্যান্ড এর ২০১২ তম সংখ্যায় ওনার কোনো লেখা খুঁজে পেলাম না। ২০১৩ তম সংখ্যায় মা' দিবসে সন্তানকে নিয়ে হৃদয়স্পর্শী আরও একটা লেখা পড়লাম। অসুস্থতায় ভেঙ্গে পড়া শারিরীক ব্যথা-বেদনার একটা কথাও উচ্চারণ করেননি। ফিরে আসবে না জেনেও স্মৃতিকাতর এক মা তার সন্তানের জন্য অহর্নিশি অপেক্ষায় থেকেছেন। না....! শামীমা সুলতানার অপেক্ষার প্রহর ভেঙ্গে তার প্রাণপ্রিয় সন্তান আর ফিরে আসেনি। তার সন্তানের সোনাচাঁদ মুখটা তার চোখের ভিতর কান্নার জলে শুধু নীলপদ্ম হয়ে ভেসে উঠেছে। নেই...নেই... কোথাও নেই! চারিদিকে শুধু থৈ ... থৈ... স্মৃতি! প্রাণাধিক প্রিয় সন্তানের গায়ের গন্ধ, আনন্দ উৎসব, কথা আর হাসির শব্দ, ঘরে ফেরা, ছোটখাটো আবদার, অভিমান, বুকের ভিতর জড়িয়ে ধরার সুখস্পর্শ সবকিছুর জন্য বড় হাহাকার। কিন্তু ভাঙ্গা পাঁজরের হাড়ে শূন্যতার ঝড় আছড়ে পড়েছে শুধু। কিছু কিছু ভালোবাসা এতোটাই তীব্র হয় যে, এ ভালোবাসার কাছে পার্থিব ভালোবাসা হার মেনে নেয়। ইহজাগতিক মোহ, আনন্দ, রূপ-রস-গন্ধ-স্পর্শ কোনো কিছুই শামীমা সুলতানাকে ধরে রাখতে পারেনি। সব মায়া ত্যাগ করে উনি সন্তান হারানোর চার বছরের মাথায় ক্যানসারে আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুকে আলিঙ্গন করে নেন। আমার বিশ্বাস, শামীমা সুলতানা তার সন্তানের হাত জড়িয়ে ধরে স্বর্গীয় উদ্যানে নরম ঘাসের গালিচায় পা ফেলে ফেলে সবুজ পাহাড়ের গা বেয়ে নেমে আসা ঝরণার পাশ দিয়ে হেঁটে বেড়াচ্ছেন।

একজন ক্যানসার সারভাইভার, সুলেখক লুৎফুল্লাহা ইসলামের সাবলীল লেখাগুলো আমার ভিতরের লেখক সত্তাকে নাড়িয়ে দিয়েছে, আবারও লেখালেখির জগতে ফিরে আসার অনুপ্রেরণা যুগিয়েছে। তার অকাল প্রয়াণে আমি যেন একজন অভিভাবককে হারালাম। মোছাঃ তাছলিমা বেগম, উনি তার লেখার মাধ্যমে বৃদ্ধ বাবা-মা'র প্রতি সন্তানের দায়িত্ববোধ সম্বন্ধে সচেতন করেছেন।

কানাডা প্রবাসী আজিজুর রহমান ভূঁঞার মাতৃভক্তি অতুলনীয়। ছোট বেলায় তার মা যখন স্নান করতে যেতেন সেই সময়টুকুও তিনি মা'কে ছাড়া একা থাকতে পারতেন না। তাই তার মা স্নান ঘর থেকে শাড়ির আঁচলটা বাইরে দিয়ে রাখতেন, আর মা'পাগল আজিজুর রহমান তার মা'র বের হয়ে না আসা পর্যন্ত সে আঁচল ধরে বসে থাকতেন। তার মা ক্যানসারে আক্রান্ত হন। হাওয়ায় উড়িয়ে নিয়ে যান কানাডায়। কিন্তু ধরে রাখতে পারেননি। এয়ারপোর্ট থেকে সোজা হাসপাতাল। নিজের সফল জীবন, সাজানো গোছানো সংসারে মা'কে নিয়ে যাওয়া হলো



না আর। মৃত মা'কে নিয়ে ফিরতে হলো। স্মৃতিকাতর, ভালোবাসায় সিক্ত আজিজুর রহমান ফ্রেন্ডস হ্যান্ড এ লিখেছেন—
“মা আর আমার চোখের সামনে নেই। তবে তার বাড়িয়ে দেয়া আঁচলটুকু এখনো মুঠো করে বসে আছি। সে আঁচলটা মৃত্যুর আগ পর্যন্ত আমার হাতেই থাকবে। কিন্তু অপর প্রান্তে মা নেই।” আজিজুর রহমান ভূঁঞা, আমার অনুরোধ, আপনি লিখবেন এবং সবাইকে ভালোবাসতে শিখাবেন।

কিছু কিছু মহানুভবতার কথা বলতে নেই। এতে যাকে নিয়ে বলা হচ্ছে, সে বিব্রতবোধ করেন। ডা: হাসিনা আজম সম্বন্ধে লিখতে পারলাম না। সবার লেখনির মধ্য দিয়ে পরম নির্ভরতার, নির্লভ ভালোবাসায় পূর্ণ একজন আলোকিত মানুষকে প্রত্যক্ষ করেছি। ভেবেছি, একজন দক্ষ ডাক্তারের প্রয়োজন আছে ঠিকই কিন্তু মানবিক ডাক্তারের প্রয়োজন তার চেয়ে অনেক বেশি।

যেখানে চারিদিকে সম্পর্ক ভালোবাসার এতো বিভাজন, বিচ্ছেদ, টানাপোড়ন, সেখানে ফ্রেন্ডস হ্যান্ড এর বন্ধুরা মন খারাপ করা সময়গুলোতে পাশে এসে দাঁড়ান। ভেঙ্গে পড়া সময়গুলোতে ভালোবাসার স্পর্শে জড়িয়ে রাখেন। কখনো কখনো ভালোবাসা আর কান্নার ভিতর দিয়ে কাউকে না কাউকে বিদায় জানান। ভাবনার রং তুলিতে স্মৃতির ফ্রেমে চলে যাওয়া মানুষগুলোকে সযত্নে ধরে রাখেন।

এদের জীবনবোধ আমাকে শিখিয়েছে— মৃত্যু অন্ধকার নয়, ইহা অগণিত ধারায় বিচ্ছুরিত মায়াময় কোমল আলোর বিচ্ছুরণ। মৃত্যু শ্বাসরোধ হয়ে আসা অপরিসীম যন্ত্রণা নয়, ইহা ফেনিল জোছনার ভেতর ভেসে যাওয়া শুভ্র সফেদ মেঘেদের পথচলা। মৃত্যু ভয়ঙ্কর ভয়ে ভীত বিচ্ছুরিত চোখ নয়, ইহা স্রষ্টার সান্নিধ্যে যাওয়ার এক মোহময় বিভোর স্বপ্ন। মৃত্যু অসত্য অসুন্দর নয়, ইহা সত্য সুন্দর পবিত্র। মৃত্যু ভালোবাসা ছাড়া আর কিছুই নয়; আর স্রষ্টার মতো অপরিসীম ভালোবাসার ক্ষমতা কি কারও আছে? আমাদের সবার জীবন অনন্ত অসীম এই ভালোবাসার দিকেই ধাবিত। হঠাৎ যদি হানা দেয় অন্ধকার, লুট করে নিয়ে যায় সব আলো। অতলস্পর্শ কৃষ্ণবিবরে লুটিয়ে পড়ে জীবন; শেষ হয়ে যাবে কি সব? মোটেই না। স্রষ্টা অন্ধকার পথের বাঁকে কাউকে না কাউকে পিদিম হাতে দাঁড় করিয়ে রাখেন। সত্য সুন্দর ভালোবাসাকে যারা ধারণ করেন, তারা সে পিদিমের আলোর সন্ধান পান। সে আলোয় নির্ভয়ে পাড়ি দিতে পারেন জীবনের বাকী পথ।

আমি বিশ্বাস করি, ভালোবাসা অবিনশ্বর। বিশ্বাস করি, বড় বেশি আপনজন কেন্দ্রিক ভালোবাসা চার দেয়ালের গন্ডি পেরিয়ে রাস্তায় নেমে আসবে, ছড়িয়ে পড়বে দশদিক; এক জীবন থেকে অন্য জীবনে, এক জনপথ থেকে অন্য জনপথে। বিশ্বাস করি, ফ্রেন্ডস হ্যান্ড এর ব্যাপ্তি আকাশের মতো সুবিশাল হবে। ঝঞ্জা বিক্ষুব্ধ রাতে সমুদ্রের ধারে লাইট হাউজের মতো ঠায় দাঁড়িয়ে থাকবে। প্রলয়ঙ্করী ঝড়ে ডুবতে বসা জীবনের চোখের ভিতর দিক নির্দেশনার আলো হয়ে জ্বলবে। জীবনগ্রাসী ঢেউয়ের সাথে লড়াইরত নাবিককে মৃত্যুঞ্জয়ী হওয়ার সাহস যোগাবে। বিশ্বাস করি, ফ্রেন্ডস হ্যান্ড এর অগণিত হাত পিদিম হাতে শহুরে জনপথ, শস্যক্ষেত, গাঁয়ের হালট, মেঠোপথ পেরিয়ে পৌঁছে যাবে পর্ণকুটীরে, যেখানে যন্ত্রণায় কাতর হতভাগ্য জীবনগুলো চিকিৎসাবিহীন।

ক্যানসারের মতো বিভীষিকায় নিমজ্জিত যে জীবন, সে জীবনের প্রতি আমার শ্রদ্ধা আর ভালোবাসা

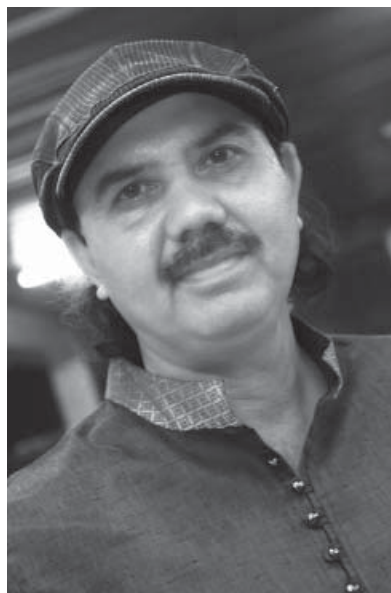
কোন অভিমানে বাস্পরুদ্ধ তোমার কণ্ঠ
কেন আজ তোমার চোখের কোণে জলের ফোঁটা
মুষ্টিবদ্ধ তোমার দু'হাত শিশুর মতো...!
অন্ধকারে মুছে ফেল চোখ পাথর মানব
সমুখে তোমার অগণিত আলো দু'হাত বাড়াও!!





Friendless

Subrata Basak studied in Rajshahi University. He has interest and expertise in Digital Painting and Recitation. Presently he is Assistant Manager, Graphics Design. at Beximco Pharmaceuticals Ltd.





Zakia Haque is one of our senior most breast cancer survivors.

She is a happy and smiling personality. She loves to recite her self composed poetry. She actively participates in the Friend's Hand sharing sessions and different programs.

পতাকা জাকিয়া হক



বাসা থেকে আধা মাইল দূরের প্রাইমারি স্কুলের সামনে বাঁশের আগায় বাংলাদেশের পতাকাটা পত্পত্প করে উড়ছে। দূর থেকে দেখাতুবোধক গানের কলি ভেসে আসছে- আমার সোনার বাংলা আমি তোমায় ভালবাসি। আজকেই তো ষোলই ডিসেম্বর। রওনক জাহান লিলি চলে যায় সাত বছর পিছনে। পড়ে থাকে তার ক্লাস ফোর আর ক্লাস ফাইভের বার্ষিক পরীক্ষার খাতা দেখা। সামনে ধুমায়িত এক কাপ চা। লিলিদের পাশের গ্রামের সোনালী ব্যাংকের ম্যানেজার সাহেবের ছেলে বকুলের সংগে তার বিয়ে হয়। বকুলকে সে আগেও দেখেছে কিন্তু পরিচয় ছিল না। রসুলপুর ডিগ্রী কলেজের ছাত্র-ছাত্রী তারা। লিলি যখন ভর্তি হয় তখন বকুল অনার্স শেষ বর্ষে আর লিলি সবে প্রথম বর্ষে। নবীন বরণ অনুষ্ঠানে বকুলকে তার দেখা আর সেই বাসর ঘরে।

বকুল ছিল কলেজের নাম করা লেখা-পড়ায়, খেলা-ধুলায়, স্মার্ট সুন্দর একটি ছেলে যার সান্নিধ্য পেতে সকল মেয়েই আগ্রহ দেখাত। সেই হিসাবেই বকুলকে চেনা। আর গ্রামের চেয়ারম্যান সাহেবের একমাত্র মেয়ে ছিল লিলি। চেয়ারম্যান সাহেব ছিলেন দৃঢ়মনের একজন ভদ্রলোক। তিনি যা ভাল মনে করতেন সেটাই করতেন, কারও কথাই শুনতেন না। তিনি মনে করলেন তার মেয়ে বড় হয়েছে তাকে বিয়ে দেওয়া দরকার। থার্ড ইয়ারে পড়ার সময় মার কাছে শুনেছে তার বিয়ে দেখছে তার বাবা। বাবাকে মানা করার সাহস ছিল না লিলির বরং তার বাবার উপর তার দৃঢ় বিশ্বাস ছিল। তার বাবা কোনদিনই তার খারাপ চাইবে না। তাই সে চুপ-চাপ ছিল। কিছুদিন পর সে শুনতে পেল তার বিয়ে ঠিক হয়েছে। তাদের পাশের গ্রামের সোনালী ব্যাংকের ম্যানেজার সাহেবের ছেলে গোলাম রসুলের সংগে, সোনালী ব্যাংকের জুনিয়ার অফিসার। লিলির বাবার খুবই পছন্দ হয়েছে। মেয়ে রাজী থাকলে, সামনে অক্টোবরের আঠারো তারিখ শুক্রবার বাদ জুম্মা বিয়ে পড়ানো হবে। ছেলেকে বলা হয়েছিল মেয়ে দেখার কথা। ছেলে বলেছে মেয়েকে সে দেখেছে, লিলিও ছেলে দেখতে চায় নাই। বাবা-মার পছন্দে তার বিয়ে হয়ে যায়। গোলাম রসুলের ডাক নাম বকুল। সে জানতো না বকুলই যে গোলাম রসুল। নবীন বরণ অনুষ্ঠানে তার সঙ্গে দেখা প্রায় তিন চার বছর আগে। লিলি ভুলেই গিয়েছিল। বাসর ঘড়ে বকুলের পরিচয় পেয়ে আল্লাহর কাছে শুকরিয়া আদায় করল এবং তার বাবার পছন্দের প্রশংসায় কৃতজ্ঞ হলো।

প্রায় এক বছর হলো লিলির বিয়ে হয়েছে। সে এখন এক মাসের অন্তঃসত্ত্বা। ১৯৭১ সনের ৭ই মার্চ শেখ মুজিবরের ভাষণ শুনে ছেলে পেলে ও দেশের মানুষের উৎসাহ বেড়ে গেলো। ২৫শে মার্চ কালো রাত্রীর পরে তারা একদম ক্ষেপে উঠল। ইন্ডিয়া যেয়ে মুক্তি বাহিনীর গেরিলা ট্রেনিংএর জন্য একে একে সবাই যেতে লাগল। লিলি ভয়ে ভয়ে থাকে কখন যে বকুল চলে যাবে। ওর মত সাহসী ও দৃঢ় মনের মানুষ কি বসে থাকবে। লিলির ভয় ঠিকই একদিন বাস্তবে পরিণত হলো। ৩০শে মার্চ রাতে লিলিকে বলল আমি ইন্ডিয়া যেতে চাই গেরিলা ট্রেনিং এর জন্য। সেখানে খালেদ মোশাররফ ছেলেদের ট্রেনিং দিচ্ছেন। আমাকে এ অবস্থায় রেখে তুমি চলে যাবে বকুল- আমার ভালবাসা কি তোমাকে আটকিয়ে রাখতে পারবে না? লিলির কথায় বকুল হেসে উঠে বলে তোমার ভালবাসা আমায় আটকাতে পারে কিন্তু তোমার এ ক্ষুদ্র ভালবাসার চেয়ে দেশ মাতৃর ভালবাসা সে অনেক বড় লিলি। তার ডাকে সাড়া না দিয়ে বিবেকের দংশনে থাকি কি করে? তুমি শিক্ষিতা বোঝার মত শক্তি অবশ্যই তোমার আছে। কাল রাতে চলে যাব বাবা-মাকে বলব না, কেননা তারা আমাকে যেতে দেবেন না অথবা কান্না-কাটি করবে। কিন্তু তোমাকে আমার বলতেই হবে কেননা তোমার পেটে আমার সন্তান- আমার ভবিষ্যৎ বংশধর। আল্লাহ যদি তাকে বাঁচিয়ে রাখেন, সে যদি তোমাকে প্রশ্ন করে- আমার বাবা কি করে যুদ্ধে গেলেন। তুমি তাকে বলতে পারবে। তোর বাবা চোরের মত পালিয়ে চলে গেছে সেই লজ্জা থেকে তোমাকে বাঁচাতে তোমাকে বলে যাওয়া। লিলির আর কোন শক্তি বকুলকে ধরে রাখতে পারল না।

লিলি আর তার শশুর-শাশুড়ীর দিন যায় একে একে। দুই-তিন মাস পরে খুবই অসুস্থ হয়ে পড়ে লিলি। তাকে হাসপাতালে ভর্তি করা হলো। হাসপাতালের বেডে আধা ঘুম ও আধা তন্দ্রার মধ্যে তার স্যালাইন চলছিল। হঠাৎ লিলি শুনতে পেল বকুল মাথার কাছে দাঁড়িয়ে বলছে- দেখ লিলি আমাদের কি সুন্দর একটি ছেলে হয়েছে। যখন প্রথম ছেলে কোলে নেবে তখন বাংলাদেশের পতাকাটা হাতে জড়িয়ে ছেলেকে নেবে আর আমার জন্য মন খারাপ লাগলে বাংলা মায়ের পতাকাটাই দেখবে। ওটাই তোমার বকুলের ভালবাসা। আবেগে লিলি মাথার কাছে হাতটা বাড়িয়ে দিতেই নার্স মেয়েটি বলে উঠল আরে কি করেন স্যালাইন যে খুলে যাবে। লিলি বুঝতে পারল তার দুর্বল মনের ছায়া। সে অব্যবহারে কাঁদতে লাগল।

একটা করে দিন যায় লিলি ও তার শ্বশুর-শ্বাশুড়ী ব্যাকুল হতে থাকে। তার পর তারা না ফেরার দলেই ধরে নেয় বকুলকে। সন্তান কোলে লিলির কষ্টের দিন কাটতে লাগল। লিলির বাবা বেশ কয়েক বার তাকে নিতে এলো। লিলির এক কথা বাবা তুমি তো আমার ভাল করতে চেয়েছিলে কিন্তু তোমার চেয়ে বেশী সম্মান যে আল্লাহ আমার ও আমার ছেলের কপালে লিখে রেখেছেন। আজ আমি শহীদ মুক্তিযোদ্ধার স্ত্রী আর আমার সন্তান যে শহীদ মুক্তিযোদ্ধার ছেলে। এর থেকে বড় সম্মান কি তুমি দিতে পারবে বাবা।



এক জন কবির চোখে ডাঃ হাসিনা আজম
জাকিয়া হক



ডাঃ হাসিনা আজম তুমি আমাদের ডাক্তার
যখন সেবা দাও তুমি শক্তি, তুমি প্রেরণা
তোমার পরশে আমাদের সব
মুছে গেছে যন্ত্রণা।

রোগীর সাথে যখন থাক
তখন তুমি রোগী
বাসায় তুমি যখন থাক
তখন তুমি ভোগী
তোমার সেই ডাক্তারী মূর্তি
ঠিক যেন যোগী।

তুমি ডাক্তার, চেম্বারে রোগী দেখা
এটাই তোমার পেশা।
যত্ন করে রোগী দেখা
এটাও তোমার নেশা।

অপারেশনের টেবিলে
যখন তুমি রোগী বাঁচাতে মগ্ন
এটাই যে ছিল তোমার
সারা জীবনের স্বপ্ন।

পিকনিকে যাও, বাহিরে যাও
তখন সাধারণ মানুষ
বৃদ্ধা বয়সে দেখবে তুমি
উড়িয়ে দিয়ে ফানুস।





ফৌজিয়া রহমান বুমা
সারভাইভার জাকিয়া হক এর বড়
মেয়ে। ইসলামের ইতিহাসে মাস্টার্স।
গৃহিনী ও দুই মেয়ের জননী। গাছ
লাগানো, রান্না, কবিতা লেখার শখ।
ঘুরে বেড়াতে লোকজনের সঙ্গে
মিশতে ভাল লাগে।

অনুভূতি বুমা রহমান



জীবন্ত মমি আমি
পড়তে পড়তে আসটে পিষ্টে
বাঁধা পড়ে আছি।
কোন প্রত্নতাত্ত্বিক
ভয়ে কাছে আসে না।
যদি কোন অশুভ শনি সংকেত দেয় ?
যদিও বা কেউ কাছে আসে ,
এড়িয়ে মাড়িয়ে
যায়।
এক তিতাস তৃষ্ণা নিয়ে
প্রহর গোনা।
জীবন জিজ্ঞাসা ?
সৌজন্য বিহীন সম্পর্ক
শান্তনা শূন্য।
সু স্বপ্ন কানামাছি খেলে।
বিষণ্ণতার বাঁধ উপরিয়ে
আসে কোন, আনন্দ ধারা।
শরৎ সাদা মেঘ বিলায়
সন্ধ্যা আকাশে সপ্তর্ষি।
অরুণধুতি চিনতে অনুভূতি আচ্ছন্ন।
সরব হয় বাতাসের সুর
রেখে যায় মিতালী বার্তা।
গোধূলি গহীন আবীর
লজ্জায় সন্ধ্যা হারায়, রোমাঞ্চ রাতে।
হাতছানি দেয় কবিতা ময় প্রহর,
ছন্দ খুঁজে পায়।





Iftikhar Azam is a Mechanical Engineering graduate from the University of British Columbia in Canada. He is currently working as a Design Engineer for a Vancouver-based Consulting company. Along with writing articles, his favourite pastimes include playing sports, watching movies, exploring new places, and spending time with friends and family.

THE FOUNDATION

Iftikhar Azam



In an organisation or group where the prime focus is on women, the contribution of men is easy to overlook. However, just as behind a successful man is a woman, behind a successful woman there can also be a man. A very fine example of this happens to be my very own Dad.

My Dad is a person of consideration and sacrifice. From early on in their marriage, he has been the Foundation Mum very much needed to achieve her outstanding accomplishments. The medical profession is still rather male-dominated and culture-driven, and the trials of achieving qualifications are very difficult. The support of family is indispensable when facing these trials. Dad put his own career on a pause in order to provide family support for Mum as she completed her FRCS in the UK. Dad took charge of meeting the household needs (grocery, shopping, cooking) and taking care of the kid (myself), allowing Mum the much-needed time for working, studying, and then resting after her exertions.

My Dad is a person of much foresight and an entrepreneur at heart. Dad provided invaluable advice to guide Mum through the tricky process of FCPS exams. Later on, it is he that opposed staying in the UK in favour of returning to Bangladesh, realising that much more meaningful accomplishments could be made here. He recognised that there was a need for brilliant female doctors to cater to female-specific medical problems in Bangladesh. Hence Mum's private practice as a Breast Surgeon in Bangladesh started, and we can all see how far that has come. Even now, Dad is constantly thinking of ways to improve Mum's practice and bring better services that patients can avail.



My Dad is a behind-the-scenes worker. He does not like to take charge, but has a passion for helping others achieve lofty goals. By being behind the scenes, he can take a step back, assess the situation in a different light, and advise the leaders on the best course of action. He also helps by taking on responsibilities that he knows is within his capability, hence freeing up time for others to concentrate on tasks they are good at!

My Dad is a person with an ocean of patience. In Mum's job where there is much stress and trouble, Dad lends his ear for Mum to complain to at the end of each day. He offers advice where he can, and if he has no advice, he just listens, which itself is soothing. He acts as a wonderful buffer to Mum's volatile temperament. He is the solace to which troubled minds and hearts naturally turn to.



My Dad is someone I have inherited much from. As I dive deeper into adult life and take on more and more adult responsibilities, I find myself inadvertently doing the very things I saw my Dad do when I was a child. Be it dropping off friends or family late at night, lending a listening ear and giving sound advice, performing certain chores that is easier for me to do than others. I find I react in almost identical ways to the same situations. I appreciate better the challenges he faced in life, and the choices he made, now that I am having to make similar ones.

My Dad is my role model. Without him, neither Mum, my sister, myself, nor so many other people whose lives he's touched, would come this far. I adopt his qualities as far as possible, knowing that it makes me a better person. This is my Foundation that keeps me to my roots as I explore my goals in life.



মাহবুবুর রহমান (রানা)

কবি, লেখক ও সাহিত্যিক।
অভিবাসন নিয়ে কানাডার টরন্টো
শহরে পরিবারের সাথে স্থায়ী
ভাবে বসবাস করছেন। কানাডার
পাবলিক সার্ভিসেস এ নিয়োজিত
রয়েছেন দীর্ঘদিন ধরে। বর্তমানে
ফেডারেল গভর্নমেন্টের কানাডা
রেভিনিউ এজেন্সিতে এক্সাইজ ট্যাক্স
অডিটর হিসাবে কর্মরত আছেন।

মাকে মনে পড়ে

মাহবুবুর রহমান



আমার মা আমাকে দেখতে এসেছিলেন এই সুদূর কানাডায়। এক মাস মত ছিলেন আমার বাসায়। সালটা ছিল ২০০১ আর মাসটা ছিল সেপ্টেম্বর। বাবাকে হারিয়ে আমি এর এক বছর আগে এ-দেশে পাড়ি জমিয়েছি দক্ষকর্মী ক্যাটাগরিতে। তখনও আমার চাল চুলা ঠিকমত সেট করতে পারিনি। করছিলাম ফ্যাক্টরিতে এক কায়িক পরিশ্রমের কাজ। ঢাকার মতিঝিলস্থ বহুতল ভবনে আরাম আয়েশে টেবিল চেয়ারে বসে কাজ করা মানুষ এখানে এসে হাড়ভাঙা খাটুনি খাটছিলাম টিকে থাকার তাগিদে। আমার ছোট ভাই ও তাঁর স্ত্রী-পুত্রের সাথে ভিজিটর ভিসায় মা এসেছিলেন কানাডায় আমাকে দেখতে।

আমি দেশ থেকে আসার পরের বছরেই মা এলেন আমাকে দেখতে, কতই না ভাগ্যবান আমি। খুব ভোরে মা ফজর নামাজ শেষ করে এপার্টমেন্টের লিভিং রুমের কোণায় বসে মধুর সুরে কোরআন শরিফ তিলাওয়াত করতেন। কী যে ভাল লাগত। আমিও ঘুম থেকে উঠে নামাজ আদায় করে প্রস্তুতি নিতাম কাজে যাওয়ার। আমার মা প্রতিদিন লক্ষ্য করতেন মুখটা বেজার করে খুব সকালে দুপুরের টিফিন ও একটা কাল ব্যাকপ্যাক পিঠে নিয়ে সেই কষ্টের কাজের জন্য আমার বের হয়ে যাওয়া। একদিন মাকে বললাম যে এসব কষ্টের কাজ আর করতে পারছি না মা। সাধের কানাডায় এসে এ-কী এক অবস্থায় পড়লাম। বাঁচার এই সংগ্রাম আর তো সহিতে পারছি না। মা বললেন, ঘাবড়িয়ো না, নতুন নতুন বিদেশে আসলে এরকম কষ্ট করতেই হয়, এখানকার কোন কোর্স কর, দেখো একটা ভাল কাজ জুটে যাবে ইনশাল্লাহ। আরও বললেন, মন খারাপ কখনও করবে না, সবসময় আল্লাহর উপর ভরসা রাখবে। সেই সময়টাই আমার নিজের গাড়ি ছিল না বলে মাকে নিয়ে আমি তখন টরন্টো শহরে খুব ভাল করে ঘুরে দেখাতে পারিনি। বাসে চেপে ও ট্যাক্সি ক্যাব ভাড়া নিয়ে শহরের এদিক সেদিক বেড়িয়েছি। এক দূর আত্মীয় তাঁর ভ্যানে করে মাকে সিএন টাওয়ার দেখাতে নিয়ে গিয়েছিলেন। এছাড়া হারবার ফ্রন্ট, স্কাইডোমসহ ডাউন টাউনের উজ্জ্বল বালমলে শপিংমলগুলো দেখাতে নিয়ে গিয়েছিলাম। মা বয়সের ভারে এতই কাহিল হয়ে পরেছিলেন যে ঘুরতে ফিরতে ভালও লাগছিল না তাঁর। শুধু বলতেন, বাবা আমি তো শুধু তোমাদেরকে দেখার জন্যই এসেছি কানাডায়। আমার তো আর অন্য কিছু দেখার সখ নাই।





তবুও একদিন একটা ভ্যান ভাড়া করে আমরা সদলবলে নায়াত্রা অন দ্যা লেক-এ গেলাম মাকে নায়াত্রা ফলস দেখানোর জন্য। কানাডায় দেখার মত ওই একটা জিনিসই তো আছে। পথিমধ্যে গাড়ির ঝাঁকুনিতে মার দুইবার বমি হল। দেড় ঘণ্টার পথে যেতে যেতে মা এতই অসুস্থ হয়ে গেলেন যে, নায়াত্রা পৌঁছে মা গাড়ি থেকে নামবার শক্তিটুকুও পেলেন না। ছোট ভাইটাকে ওর বউ বাচ্চা সাথে নিয়ে ওর ভাবির সাথে যেতে বললাম নায়াত্রা ফলস দেখতে। আর আমি মাকে নিয়ে পার্কিং লটে গাড়িতে রইলাম। মার গায়ে কাঁপুনি দিয়ে জ্বর এল। মাকে আমার কোলে মাথা রেখে সিটে শুইয়ে দিয়ে হালকা চাদর গায়ের উপর আলতো করে ঢেকে দিলাম আর মাথায় হাত বুলিয়ে দিতে লাগলাম। মা ঘুমিয়ে পড়লেন।

ফেরার পথে একটু ভালো বোধ করলে মাকে সিটে বসিয়ে দিলাম আর ধীর গতিতে চলা গাড়িটিতে বসেই মা নায়াত্রা ফলসের বিশাল জলরাশির সৃষ্ট বাষ্পীয় জলকনা সাদা ধোঁয়া ধোঁয়া হয়ে গড়িয়ে পড়ার দৃশ্য ক্ষণিকের জন্যে অবলোকন করলেন ও পানি পতনের বিকট শব্দ শুনলেন। বাসায় ফিরে এসে মা অনেক ঘুমালেন এবং পরদিন অনেকটা সুস্থ হয়ে উঠলেন। কিন্তু মার খাওয়া দাওয়ার প্রতি রুচি ছিলনা। বুঝতেও পারলাম না মার এমন কেন হল। পয়সা কড়ির অভাবে তখন মাকে নিয়ে কোন ডাক্তারের শরণাপন্ন হতেও পারলাম না।

দেখতে দেখতে মার দেশে ফিরে যাওয়ার সময় হয়ে এল। বিদায়ের আগ পর্যন্ত মার শরীর ভালই থাকল কিন্তু ভয় হচ্ছিল এত দূরের ফিরতি ভ্রমণ মা ঠিকমত করতে পারবেন কিনা। বিদায়ের দিন কদমবুচি করে মাকে জড়িয়ে ধরে অনেক কাঁদলাম। কবি গুরু রবীন্দ্রনাথের সেই কথাগুলো মনে বাজতে লাগল-

“এ অনন্ত চরাচরে স্বর্গমর্ত ছেয়ে সব চেয়ে পুরাতন কথা,
সব চেয়ে গভীর ক্রন্দন যেতে নাহি দিব।
হায়, তবু যেতে দিতে হয়, তবু চলে যায়।”

মাও আমার কাছ থেকে চলে গেলেন। দেশে ফিরে গেলেন। যাওয়ার সময় মা আমার গায়ে মাথায় হাত বুলিয়ে অনেক দোয়া করলেন। আমার ছোট্ট ছেলেমেয়ে দুটিকে ও তাঁর বউমাকে অনেক অনেক আশীর্বাদ দিয়ে গেলেন। দেশে পৌঁছালে ছোট ভাইকে ফোন করে জিজ্ঞাসা করলাম মায়ের অবস্থা। ও জানাল ফেরার পথে উড়োজাহাজের লম্বা ভ্রমণের ধকল মার সহ্য হয়নি। ঢাকায় পৌঁছেই অসুস্থ হয়ে পড়েছেন। কয়েকদিন পর আবারও জানতে পারলাম মার শারীরিক অবস্থার আরও অবনতি হওয়াতে মাকে ক্লিনিকে ভর্তি করা হয়েছে। গায়ে ভীষণ জ্বর আর রক্তে বিলিরুবিন বেড়েছে অতিমাত্রায়। ডাক্তাররা বিভিন্ন প্যাথলজিক্যাল পরীক্ষা নিরীক্ষা ও এক্সরে রিপোর্ট দেখে বললেন তাঁর পিত্তথলির সংযুক্ত নালিতে ছোট একটা সিস্ট বা টিউমার হয়ে বন্ধ হয়ে গেছে যার কারণে বিলিরুবিন বেড়েছে এবং শরীরের জ্বর কমছে না। অপারেশন করে ক্ষুদ্রে টিউমারটাকে অপসারণ করতে হবে।

অপারেশন করার পর দেখা গেল ওই টিউমারটা কার্সিনোজেনিক কোষ সমৃদ্ধ বা ক্যানসার যুক্ত ছিল। অপারেশনের চার মাসের মাথায় মা আমাদেরকে ছেড়ে চিরবিদায় নিলেন। প্রিয় স্নেহময়ী মা আমার ২০০১ এর সেপ্টেম্বর কানাডায় এলেন, ডিসেম্বরে দেশে অপারেশন হল আর এপ্রিল ২৯, ২০০২ এ চলে গেলেন আমাদের সবাইকে ছেড়ে। মায়ের আদেশে এখানে যে কোর্সটা শুরু করেছিলাম, মার মৃত্যুর দিন সেটার প্রথম সেমিস্টারের শেষ পরীক্ষাটা ছিল। লেখাপড়া শেষ হলে চাকরি পেলাম, প্রতিষ্ঠিত হলো সবকিছুই হল কিন্তু মা আমার কিছুই জানতে পারলেন না। কিছুই শুনে যেতে পারলেন না। তাই যখন মায়ের কথা মনে ভেসে ওঠে, একান্ত নিরিবিলিতে মার কথা যখন গভীরভাবে মনে পড়ে, চোখে জল আসে। তখন সাদী মোহাম্মদের সেই গানের লাইনগুলো বুকে বেজে ওঠে, মধুর আমার মায়ের হাসি চাঁদের মুখে ঝরে, মাকে মনে পড়ে আমার মাকে মনে পড়ে।

সব সময় মার জন্যে প্রাণ ভরে দোয়া করি, প্রার্থনা করি আমার স্বরচিত মায়ের হাসি কবিতার শেষ পংক্তিকে দিয়ে-

দোয়া করি, যেথায় থাকো স্বর্গসুখে থেকো,
আল্লাহ্ তুমি মাকে আমার ফুল বাগানে রেখো।





Professor Bilkis Begum is a senior teacher in the Fine Arts Department of Rajshahi University. She loves art and poetry. Currently she is residing in Canada with her family.

নারী-২

ড: বিলকিস বেগম



নারী-

তুমি মুখ খোলো
নিজের অধিকারের কথা বলো।
ফিরে দেখো-
কি ভয়াবহ জীবনচরিত তোমার
কত যন্ত্রনায় কাতর তোমার মন!
তবু কত শান্ত তুমি
কত সমঝোতা তোমার মাঝে!
আর কত কাঁদবে বলো-
আর কত বিভ্রান্ত হতে হবে তোমাকে?
এবার মুখ খোলো
নিজের অধিকারের কথা বলো ॥

লাঞ্ছিতের সব সংগা তোমার জানা
বঞ্চিতের খাতায় ও তোমার নাম লিখা
নিজের অবস্থান সম্পর্কে অজ্ঞাত তুমি
পর্দার অন্তরালে তোমার জীবন
আর কত?
এবার মুখ খোলো
নিজের অধিকারের কথা বলো ॥

আগামী ডাকছে তোমাকে
ভোরের সূর্যটাকে নিজের মত রাঙাও
পা বাড়ান আলোর পথে
এখন আর এক নও তুমি
জনতার হাত তোমার জন্য অপেক্ষা করছে
এবার মুখ খোলো
নিজের অধিকারের কথা বলো ॥

Sharing



Professor Golam Mohiuddin Faruque,
Radiation Oncologist



Rahima Sultana Rita, Ayurvedic Specialist



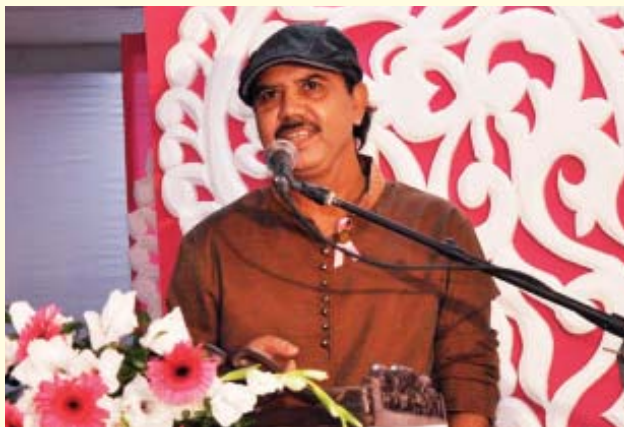
October Month



13th Annual Breast Cancer Support Society Meet October 2014



**13th Annual Breast Cancer Support Society Meet
October 2014**



13th Annual Breast Cancer Support Society Meet October 2014



**13th Annual Breast Cancer Support Society Meet
October 2014**





Nurjahan Begum is a breast cancer survivor since 2008. She is a widow and has three children all residing in the UK. She is a keen traveller and loves to visit new places at home and abroad. She lives in Dhaka.

স্মৃতি মধুর নুরজাহান বেগম



বয়সতো অনেক হয়ে গেল, বলতে হয় জীবন সায়াহ্নে এসে গেছি। শৈশব কৈশরের অনেক কথাই যখন মনে পড়ে তখন একেক বার পুলকিত হই আবার কোন কোন সময় বিমর্ষও হয়ে পড়ি। মমতা, হাসি, কান্না জড়ান এই জীবন। চন্দ্র, সূর্য, গাছ, পাখি, ফল, ফুল, আকাশ-বাতাস, বন, পাহাড়, নদী সুশোভিত ভূস্বর্গময় পৃথিবী ছেড়ে চলেও যেতে হবে একদিন। আমার আব্বা, আম্মা ও ছয় ভাইবোন নিয়ে আমাদের ছিল সুন্দর একটা সাজানো সংসার। মধ্যবিত্ত পরিবার আমাদের বেশ সুখেই ছিলাম আমরা।

আমি তখন খুব ছোট। মনে পড়ছে আমাদের তিন বোনের মধ্যে যে বোনটা ছিল বড় তার নাম ছিল খুকু, কিছুদিন ধরে তার জ্বর চলছিল। ডাক্তার বলে ‘টাইফয়েড’। বুঝতাম না কিছু শুধু শুনতাম আর দেখে যেতাম। তখনকার দিনে এত ডাক্তার ছিল না আর ভাল ঔষুধও ছিল না। ডাক্তার কম্পাউন্ডার কাচের শিশিতে করে ঔষুধ তৈরী করে দিত। শিশির গায়ে কাগজ লাগিয়ে কত দাগ ঔষুধ লিখে দেয়া হত। দেখতে সুন্দর রং এর ঔষুধ কিন্তু স্বাদ ছিল খুবই কটু। সুন্দর একটা ছোট্ট দাগকাটা গ্লাসে করে খাইয়ে দেওয়া হত। আমারও খেতে ইচ্ছা হত। আম্মা সারাক্ষণ গুণনা মুখ করে বোনটার মাথার কাছে বসে মাথায় পানি ঢালতেন। শেষ পর্যন্ত তাকে বাঁচান যায়নি। তখন বুঝতে পারিনি, লোকজন তাকে গোসল করিয়ে আতর গোলাপ লাগিয়ে কোথায় নিয়ে গিয়েছিল। আম্মাকে দেখতাম সারাক্ষণ কাঁদছিল। আমরা ছোটরা মন খারাপ করে মায়ের কাছে ঘুরে বেড়াতাম। মনে হলে এখনও খারাপ লাগে।

আমার আব্বা আমার কাছে অধিক প্রিয় ছিল। অনেকদিনের কথা, আজও তার সব কাজকর্ম চোখের উপর ভেসে উঠে। সকাল বেলায় বাজার এনে দিতেন। আম্মা ঐ ভোর বেলাতেই রান্না করে স্কুলে এবং আব্বার অফিস যাওয়ার আগেই খাবার তৈরী করে দিতেন। কি যে আনন্দের দিন ছিল সে সময়। আব্বার সঙ্গেই আমরা বাড়ির পাশের পুকুরে গোসল করতে যেতাম। সেখানে কত লাফালাফি ঝাপঝাপি হত। দুটো করে নারকেল জোড়া বেধে পানিতে নামতাম। প্রথম প্রথম খুবই ভয় লাগত আব্বা আমাদের ধরে ধরে গভীর পানিতে নিয়ে যেতেন। আবার ধরে ধরে নিয়ে আসতেন। এভাবে আমরা সাতার শিখেছিলাম, কত পুকুরের পানি খেয়েছি তার হিসাব নেই। এরই মধ্যে যে আনন্দ পেতাম উপরে উঠতে চাইতাম না।

তারপর আবার সঙ্গে খেয়ে দেয়ে কাপড় পরে স্কুলে চলে যেতাম। খাওয়ার সময় আবার গা ঘেষে বসতাম যাতে করে তার কাছ থেকে মাছের মুড়োর ভাগ নিতে পারি। আম্মা এখনকার বাচ্চাদের মতন কাপড় চোপড় পরিয়ে দিত না। আমরা নিজেরাই কাপড় পরে বই খাতা ব্যাগে গুছিয়ে স্কুলে চলে যেতাম। একবার স্কুলের পথ চিনে গেলে আমরা ছোট্টাই দল বেধে যাওয়া আসা করতাম। আমাদের স্কুলটা একটা হাইস্কুলের সঙ্গে প্রাইমারী স্কুল ছিল। মাঝখানে ছিল একটা বড় মাঠ। ঐ মাঠে কত খেলা করেছি। তবে আমরা ছোট ছোট মেয়েরা বেশীর ভাগ সময় একাদোকা, ছি বুড়ি, কানামাছি পলাপলি খেলতাম। ঐ হাই স্কুলে আমার বড় ভাই ও কয়েকজন মামা পড়ত। টিফিন পিরিয়ড হলে হাই স্কুলে যেতাম তাদের কাছ থেকে ভাগ বসাতে। মামা তার টিফিন আমাদের দিত। কিন্তু বড় ভাই কখনও দিত না। আমরা মহা খুশী হয়ে সেই বিস্কুট ভাগ করে খেতাম।

স্কুলে বড় একটা শান বাধান ঘাট ওয়ালা পুকুর ছিল। সেখানে হোস্টেলের ছেলেরা ও বাইরের লোকজনও গোসল করত। ছেলেরা পুকুর পাড়ে লাটিম, ক্যারাম খেলত। একদিন বড় ছেলেরা লাটিম খেলছিল। আমি কাছে দাঁড়িয়ে দেখছিলাম। হঠাৎ লাটিম লেগে ভ্রুর উপর কেটে যায়। আমি ত চিৎকার। ছেলেরা ধরে নিয়ে রক্ত মুছে ঔষুধ লাগিয়ে বাসায় পাঠিয়ে দেয়। তখন স্কুলে হেডস্যারের রুমে আলমারিতে একটি প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্স থাকত। ঐ ছেলেটাকে সবাই ধরে হেডস্যারের কাছে নিয়ে যায়। তার কোন শাস্তি হয়েছিল কিনা জানি না। এখন মনে হয় ওর কোন দোষ ছিল না, তবে লাটিম খেলা দেখলে এখনও ভয়ে আতঙ্কিত হই।

দিন যায় এভাবে। আরেকটু বড় হলে আমরা মেয়েদের স্কুলে ভর্তী হই। নাম তার ‘হালিমা খাতুন স্কুল’। স্কুল ঘরে পাকা দালান ছিল না। টিনের ঘর আর বাশের বেড়া। কাপড় আর চট দিয়ে তৈরী ঘর জোড়া বড় বড় পাখা ছিল। একজন লোক বসে বসে সেই পাখা টেনে টেনে বাতাস করত। এখনকার ছেলে মেয়েরা ওসব দেখলে অবাক হয়ে যাবে হয়ত। স্কুল কম্পাউন্ডের ভিতরে ছিল বড় একটা মাঠ- তাতে মেয়েরা খেলত। বাৎসরিক ক্রীড়া এবং অন্যান্য অনুষ্ঠান ঐখানেই হত। খেলার জন্য যে কি অফুরন্ত সুযোগ সুবিধা ছিল বলে শেষ করা যাবে না। এখনকার মাঠহীন স্কুলের বাচ্চারা কোন দিন সে স্বাদ পাবে না। পানির জন্য কুয়া ছিল, আমরা দাঁড়িয়ে থাকতাম, স্কুলের আয়ারা কাজের জন্য পানি তুলে দিত। মটকি ভরা থাকত খাবার ট্যাপের পানি, যা নাকি পাওয়া যেত রাস্তায় মিউনিসিপ্যালিটির ট্যাপে।

ক্লাস ওয়ানএ আমার ক্লাস টিচার ছিলেন রাজিয়া আপা, এখনও মনে পড়ে তিনি ছিলেন অপূর্ব সুন্দরী ও অমায়িক। কোন বাচ্চাকে বকতেন না, খুবই আদর করতেন আমাদের। আপাকে স্কুলে ঢুকতে দেখলেই মনটা খুশিতে ভরে যেত। এদিক ওদিকের বাগান থেকে দু-একটা ফুল যোগার করে স্কুলে নিয়ে যেতাম। আপা ক্লাসে ঢোকান সঙ্গে সঙ্গে দাঁড়িয়ে সবাই ছালাম দিতাম। পরে টেবিলের কাছে গিয়ে তার হাতে ফুল দিতাম। তিনি আদর করে চুমো দিতেন। তাতে যে আনন্দ পেতাম তাত ভোলার নয়। ক্লাস টু-এর টিচার ছিলেন খুব রাগী, সবসময় তার হাতে একখানা বেত থাকত। দেখলে ভয়ে আধমরা হয়ে যেতাম। হোমওয়ার্কের খাতা না নিলে, পড়া না পারলে হাতের মধ্যে বেত মারতেন আর ব্লাক বোর্ডের নীচে নীল ডাউন করে রাখতেন। আবার নানা রকম ছড়াও বলতেন।

যেমন - পড় পড় করলে পড়া হয় না

মর মর করলে মরে না।

যার নাম আনারশ,

রস পড়ে টসটস. . . ইত্যাদি

যখন ক্লাস থ্রীতে পড়ি তখন রাজিয়া আপার বিয়ে হয়ে যায়। চলে গেলেন ঢাকায় বরের সঙ্গে। বিয়ের পরদিন তার বাসায় আমাদের যেতে বলেন। আমাদের খাইয়ে দাইয়ে খুব আদর করে আমাদের বিদায় দেন। তিনিও



আনন্দ হৈ চৈ করেই দিন যাচ্ছিল। একবার আঝা আন্মা আমাদের মামার কাছে রেখে দেশের বাড়িতে যান। সম্ভবত পুজার ছুটি ছিল। তখনকার দিনে পুজার ছুটি ছিল অফিস আদালতে বড় ছুটি। সেকি বৃষ্টি। মামা পুড়িয়ে ছুড়িয়ে খিচুড়ী রান্না করতেন। আমরা খেতাম, আর আঝা আন্মার জন্য যখন তখন মন খারাপ করে ভেউ ভেউ করে কাঁদতাম। বাসার উঠানে পানি ভরে যেত, আবার তার মধ্যে নেমে কাদা পানির খেলাও করতাম। বরিশালের বাসায় বর্ষার সময় একটা মজা ছিল। সকাল বেলা দেখব বাড়ির উঠান, ছোট ছোট নিচু ঘর-বাড়ি পানিতে ভরে গেছে, আবার বিকেল হতেই শুকিয়ে গেছে। আর বিকেল বেলা ভরে যায় ও সকাল বেলা শুকিয়ে যায়। বাড়ির উঠানে আনন্দ করে মাছও ধরেছি। যদিও খুব ছোট ছিলাম। একবার নৌকায় করে দেশের বাড়িতে যাই। আমাদের দাদার এক বড় ভাই বাড়িতে যাচ্ছিল তার সঙ্গে যাওয়ার বায়না করি। তখন আগে পিছের কথা বুঝতে পারিনি। হয়ত জেদ করেছিলাম। আর দাদার বাড়িতে তাই আঝা আন্মা যেতে দিয়েছিলেন। নৌকায় দুই দিন সময় লাগে, যাওয়ার সময় খুবই আনন্দ পাই। নদীর ভিতর দিয়ে যাচ্ছি কত নৌকা পালতোলা, কতক আস্তে কতক তাড়াতাড়ি চলে যাচ্ছিল আমাদের কাছ দিয়ে। দুরে মাঝিরা গুন টেনে টেনে নৌকা চালিয়ে যাচ্ছে। কেউবা জোরে জোরে গান ধরছে। আমার ভাই অন্য নৌকা থেকে মাছ কিনলেন। মাঝি নৌকার ভিতরে মাটির চুলাতে মাছ, ডিম, ভাত, ডাল রান্না করে আমাদের খাইয়েছিল। ভাল লেগেছিল।

তারপর বাড়িতে পৌঁছার পর মন খারাপ। কিছুই ভাল লাগে না। আমার কাকারা আদর করে, বাড়ীর পাশে নানার বাড়ি, মামা খালারা আদর করে, কত খাবার জিনিষ দেয় কত রকম গল্প বলে কিছুই ভাল লাগে না। রাতের বেলা কাঁদি। আমার সালেহা খালাম্মা না ঘুমিয়ে সারা রাত কোলে করে বাড়ির উঠানময় ঘুরে বেড়ায়। কিছুই ভাল লাগে না- মনে হয় দৌড়ে গিয়ে আঝা আন্মার কোলে ঝাপিয়ে পড়ি। দুদিন ছিলাম বাড়িতে, কিছুই উপভোগ করার মতন বয়সও হয়নি তখন। ভাল লাগেনি। খালি চিন্তা কখন আঝা আন্মার কাছে যাব। পৃথিবীতে মা, বাবার, তুলনা, কারো সঙ্গে হয় না, কেউ তাদের অভাব পূরন করতে পারে না।

দিন গড়িয়ে যায়, সামান্য বড় হয়েছি, দু-বোন ক্লাশ সিক্সে উঠেছি। আর বড় ভাইকে জুলাই মাসে ঢাকা ইউনিভার্সিটিতে ভর্তি করে দিয়ে গেছেন আঝা। হঠাৎ ফেব্রুয়ারী মাসের দুই তারিখে আঝার স্ট্রোক করে। আঝাকে অসুস্থ হতে দেখেছি এমন মনে পড়ে না। সকাল বেলা, শীতের দিন, দেশের থেকে আমাদের এক মামা এসেছেন। আঝা তার সঙ্গে নানা রকম গল্প করছিলেন। আমরা ছোটরা বাইরে রোদে বসে পড়ছিলাম। একটু পর বেলা আটটা হবে, বাড়ির ভিতর থেকে হৈ চৈ শুনে দৌড়ে ভিতরে আসি। আন্মা রান্না করছিলেন, আঝাকে দেখি বারান্দায় চৌকির উপর শুইয়ে রেখেছে। মামার সঙ্গে কথা বলতে বলতে আঝা উঠানে নামেন আর আন্মাকে বলেন তেল দাও গোসল করতে যাব। তারপর আর কথা বলতে পারেননি পড়ে যাচ্ছিলেন। মামা আন্মা দুজনে ধরে বারান্দার চৌকিতে শুয়ে দেয়। খবর পেয়ে মামারা ডাক্তার আনতে যাচ্ছেন ছুটা ছুটি করে। আন্মা মাথায় পানি দেওয়া শুরু করেন। কিছুই বুঝতে পারছি না। আঝার কাছে গিয়ে হাত ধরি। ডাক্তার এলো। ঔষুধ, ইনজেকশান দিল। এত এত বরফ এনে টুপি মতন একটা ব্যাগে করে মাথায় দিতে লাগল। কথা বন্ধ হয়ে গেছে, ঘন্টা দুয়েকের মধ্যে আত্মীয় স্বজন অফিসের লোকজন এসে বাড়ি ভর্তি হয়ে গেল। দেখে খুব ঘাবড়ে গেলাম। লোকজনের দিকে তাকিয়ে আঝা দেখতে থাকল- কোন কথা বলতে পারল না। তারপর আরও ঘন্টা খানেকের মধ্যে সংজ্ঞা হারিয়ে ফেলেন। চেয়ে চেয়ে দেখলাম একজন সুস্থ সবল মানুষ কিছুক্ষনের মধ্যেই নিস্তেজ হয়ে গেল। বেলা ৩টার সময় আঝা আমাদের ছেড়ে চলে গেলেন। সে সব দৃশ্য এখনও চোখে ভেসে উঠে, হৃদয় বেদনায় ভরাক্রান্ত হয়। মনে হয় আঝাকে ফিরে পেলে এখনও দু-হাতে জড়িয়ে ধরি। অজ্ঞান হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে বড় ভাইকে টেলিগ্রাম করে ঢাকায় খবর দেয়। তার দেখার জন্য একদিন লাশ রেখে দেওয়া হয়। স্টিমারে করে পরদিন বরিশাল পৌঁছবে। কিন্তু নিজের ভুলের জন্য তার আর দেখা হয়নি। টেলিগ্রাম অন্যের মনে করে পিওনকে ফেরত দিয়েছিল।



শৈশব কৈশরের স্মৃতির ঝাপি নাড়াচাড়া করতে গেলে অনেক সুখ দুঃখের গল্প বেরিয়ে পড়ে। ভাবতে ভাল লাগে, ভাই বোন ছোট ছোট বন্ধুরা মিলে খেলাধুলা, মারামারি করা, পুকুরে মাছ ধরা, বেনী দুলিয়ে নেচে নেচে হাটা কত সুখকর ছিল। বিকেল হলে কানামাছি, গোপ্লাছুট, সন্ধ্যায় চাঁদের আলোতে লুকোচুরি খেলা এক স্বর্গীয় আনন্দের সৃষ্টি করত। গাছের ফল চুরি করে খাওয়ার মধ্যে ছিল মধুর স্বাদ। কত আচার চুরি করে খেয়েছি। মা নানীরা ভাদ্র মাসে ঘরে বানান আচার রোদ দিতেন। ধরা পড়লে নানী তেমন কিছু বলতেন না। আমরা বকতেন আর বলতেন চুরি করে খেলে আচার নষ্ট হয়ে যায়।

মাঝে মাঝে দেশের মেহমান বেড়াতে আসতেন। আমাদের মামা, চাচা, খালু, আমাদের জন্য বরই, আম, কাঠাল, পাটালি গুড়, পুটি মাছ ভাজি, আরও কত কি নিয়ে আসতেন। তাদের জন্য ভাল ভাল রান্না হত। সবাই বসে এক সঙ্গে খাওয়া হত মজা করে, আবার তার সঙ্গে গল্পও চলত। আমরা তন্ময় হয়ে সেই সব গল্প শুনতাম। কোনটা শুনে ভয় পেতাম আর কোনটা শুনে হেসে গড়িয়ে পড়তাম।

এখন এসব হারিয়ে যাওয়া স্মৃতি, অনাবিল আনন্দ, সুখ বেদনার স্মৃতি। এত কিছুর ভিড়ে সবচেয়ে বড় বেদনাময় রক্তঝরা স্মৃতি আমার আঁখির চলে যাওয়া। যা কিনা অন্তরের অন্তঃস্থল থেকে মুছে যাবার নয়।





কদম ফুল



Raiyana Afrin Aishi is a student of class 9. She is a very talented dancer and artist. She also sings, writes articles, does modelling and anchoring besides being a brilliant student at school. She is a regular contributor to Friend's Hand and participates in all the annual events.



“নীড়ে ফেরা”



তরী দীপান্বিতা

ও লেভেল

সেন্ট ফ্রান্সিস জেভিয়ার্স গ্রীনহেরাল্ড ইন্টারন্যাশনাল স্কুল



আফরোজা সাঈদ (লাভলী)
রাষ্ট্র বিজ্ঞানে মাস্টার্স। দীর্ঘ ১০ বছর
ধরে ডঃ হাসিনা আজম ও ফ্রেন্ডস
হ্যান্ড-এর সাথে যুক্ত। অবসরে গান
শোনা, ছবি দেখা ও লেখালেখি করে
থাকেন।

স্মৃতির পাতা থেকে আফরোজা সাঈদ লাভলী



মানুষের জীবন বড়ই বিচিত্র। জীবনের এক একটা ধাপ একেক রকম। শৈশব যৌবন ও বৃদ্ধকাল যে সময়টা চলে যায় জীবন থেকে সেটাই মনে হয় ভাল যায়। প্রত্যেকটা মানুষের জীবনে অনেক ঘটনা ঘটে, যা এক সময় স্মৃতি হয়ে যায়। সেই স্মৃতি কখনো কখনো হৃদয়কে নাড়া দেয়। আন্দোলিত করে, হাসায় আবার কাঁদায়। অদ্ভুত এই জীবন। বৃদ্ধ বয়সে মানুষ যখন নিঃসঙ্গ একা হয়ে যায়, কথা বলার মত কেউ থাকে না সেই সময় এই স্মৃতিগুলো আকড়ে ধরে বেঁচে থাকে। স্বর্ণালী স্মৃতির কথা বলতে যেয়ে মনে পড়ে গেল আমার ছোট্ট জীবনের ফেলে আসা কিছু স্মৃতির কথা। এটা হয়তো সবার ভালো নাও লাগতে পারে, আবার কারো ভাল লাগতেও পারে। তবুও লিখব আমার স্বর্ণালী স্মৃতির কথা।

আমার শৈশবটা কেটেছে গ্রামে, ছায়া ঘেরা সবুজ শ্যামল অপূর্ব সুন্দর একটা গ্রামে। অনেক বাধা নিষেধ ছিলো ঐ বয়সে, যখন স্কুলে পড়ি। যখন এস,এস,সি পাশ করলাম, আমার বাবার ইচ্ছা ছিল খুলনা সরকারী মহিলা কলেজে পড়াবেন। ঐ কলেজটা অনেক নাম করা খুলনা বিভাগের। আর একটা কারন ছিলো, কারনটা হলো ঐ কলেজের যে হোস্টেল আছে সেটা ওই সময় ছিলো জেল খানার মত। ওখানে আমি থাকলে বাবা মা টেনশন মুক্ত থাকবেন। বাবা ছাড়া কেউ দেখা করতে পারবেন না। ইত্যাদি। আমি ভর্তি পরীক্ষা দিলাম এবং সুযোগ পেলাম ভর্তি হওয়ার। বাবা মাও খুশি। যেদিন হোস্টেলে উঠলাম সেদিন বাবা আমাকে রেখে যাওয়ার সময় অবোধরে কেঁদেছিলেন, সাথে আমিও। বাবা মা ছাড়া এই প্রথম দূরে থাকবো। সেই যে, বের হলাম আর থাকা হলো না বাবা মার কাছে আগের মত। সন্তান বড় হওয়া মানে দুরত্ব তৈরী হওয়া। এটা মানতেই হয় সবাইকে। আমিও মেনেছি।

ঐ ১৬ বছর বয়সে চলে এলাম একটা নতুন পরিবেশে, সবাই অপরিচিত, নতুন নতুন মুখ, আস্তে আস্তে সবাই পরিচিত হলাম। ভিন্ন ভিন্ন জায়গা থেকে একেক জন এসেছে। আমার রুমমেটরা সবাই অনেক ভালো। ধীরে ধীরে সবাই আপন হয়ে গেলো। অনেক



বান্ধবী খুব কাছের হয়ে গেলো। এত বান্ধবীর মধ্যে একটা বান্ধবী ছিল যে কিনা আজও আমার হৃদয়কে নাড়া দেয়। ওর নাম স্মৃতি। হ্যাঁ ও আজ স্মৃতি হয়ে আছে আমার জীবনে। ও ছিল অন্ধ, চোখে দেখতে পেত না। ওর সাথে আমার বন্ধুত্বটা অনেক গভীর ছিলো। সারাক্ষণ আমার সাথে সাথে থাকত। যদিও ওর রুম ছিলো নিচ তলায় আর আমার ছিল ৩য় তলায়। ৩০৪ নম্বর রুম। কি অবাক কান্ড, একদিন হাত ধরে নিয়ে এসেছিলাম আমার রুমে। এর পর থেকে ও একা একা নিচতলা থেকে ৩য় তলায় আমার রুমে আসতো। ওকে আমি ক্লাশের পড়াগুলো বলতাম আর ও রেকর্ড করে রাখত, যা ও শুনে শুনে পড়া মনে রাখতো। ও একদিন মাছ দিয়ে ভাত খাচ্ছিল। তখন আমি বলেছিলাম স্মৃতি আমি কাটা বেছে দেই। তখন স্মৃতি বললো নারে সোনা, তুই তো সারাজীবন কাছে থাকবি না। আমি তো অভাগী। এভাবেই তো চলতে হবে আমাকে। তখন আমার খুব খারাপ লেগেছিলো। ও অনেক সুন্দর গান গাইতে পারতো। আজও ওর গান যেন আমি শুনতে পাই। স্মৃতি আমাকে প্রায়ই বলতো, লাভলী তোকে আমার খুব দেখতে মন চায়। আমি তো মনে মনে তোর ছবি দেখি যে তুই কেমন। জানিস তোকে আমি আমার মনের মত করে একেছি, আমার মনের মনিকোঠায়। জানিস তোকে না দেখলেও তোর স্পর্শ আমি বুঝতে পারি। আমার রুমমেটরা ওকে তেমন একটা পছন্দ করতো না। কারন ওর সাথে বেশী মিশতাম। একদিন আমার রুমমেটরা স্মৃতিকে বললো, আচ্ছা আমরা কয়েকজন তোর হাতের উপর হাত রাখবো, তোর বলতে হবে লাভলীর হাত কোনটা? হ্যাঁ, যেমন কথা তেমন কাজ। অবাক কান্ড ও আমার হাতটা ধরে ফেললো। আমার অন্য বান্ধবীরা তো অবাক। সাথে আমিও। কি অদ্ভুত এই মনের টান। ও আমাকে অনেক ভালোবাসতো এবং আমিও।

বিকেল বেলা হোস্টেলের ভিতরে যে বড় খেলার মাঠ ছিলো, সেখানে আমরা ব্যাডমিন্টন খেলতাম, বাল্কেট বল খেলতাম। স্মৃতি বসে থাকতো। আমার তখন খুব খারাপ লাগতো। মনে মনে বলতাম বিধাতা কেন এত নিষ্ঠুর! মনে হত ও খেলা দেখছে এবং খুব উপভোগ করছে। সানগ্লাস পরা থাকতো বলে আমিও মাঝে মাঝে ভুলে যেতাম যে ও দেখতে পায় না। হোস্টেলের ভিতরে একটা পুকুর ছিলো। সেখানে আমরা শুধু ছুটির দিনে গোসল করতাম। সেই পুকুরে একদিন আমি সাতার কাটতে যেয়ে ডুবে যাচ্ছিলাম। কারন সাতার কাটা কেন জানি ভুলে গেছি। আমার বান্ধবীরা সেদিন আমাকে বাঁচিয়ে ছিলো। স্মৃতি সেদিন আমাকে ধরে বাচ্চাদের মত কেঁদেছিলো, এবং বকাও দিয়েছিলো, কেন পুকুরে গোসল করতে গেলাম। ওর চোখের সেই জল আজও আমাকে কাঁদায়। কত নিঃস্বার্থ ভালোবাসা।

এভাবে চলতে চলতে কখন যে ২টা বছর শেষ হয়ে গেলো জানি না। বিদায়ের করণ সুর বেজে উঠলো। সবাইকে হোস্টেল ছাড়তে হবে। সে যে কি কষ্টের মুহূর্ত ছিলো সেই দিনটা আমি আর মনে করতে চাইনা। চলে এলাম হোস্টেল ছেড়ে। স্মৃতি শুধু আমাকে বলেছিলো লাভলী তুই যেখানেই থাকিস আমাকে ভুলে যাসনা। আমি ওকে কোনদিন ভুলিনি, ভুলতে পারবোও না। যদিও ডিগ্রি যখন পড়ি তখন মাত্র একদিন দেখা হয়েছিলো। তখন ও আমাকে বলেছিলো, আমি কোলকাতায় যাবো এবং ওখানে গ্রাজুয়েশন করবো। আর দেখা হলো না। কোন যোগাযোগও এখন নাই। পার হয়ে গেল অনেকটা বছর। এই বার ফ্রেন্ডস হ্যান্ড ব্রেস্ট ক্যান্সার সাপোর্ট সোসাইটির সাথে যখন ইন্ডিয়া গেলাম, তখন মনটা প্রায় অস্থির হয়ে যেত। যদি ওকে দেখতে পেতাম। ঠিকানা জানি না দেখার তো কোন উপায় নাই। জানিনা আজ ‘ও’ কোথায়, কেমন আছে। আমাকে কি মনে রেখেছে? আমার হৃদয়ে যে ওর ছবিটা আজও জ্বল জ্বল করছে।

মানুষ হৃদয় থেকে কোনদিন অতিতের কিছু কিছু স্মৃতি কখনও ভুলতে পারে না। হৃদয়টা রক্তাক্ত করে দেয়। গুমড়ে ওঠে বোবা কান্না। ফেলে আসা দিনগুলো হাতছানি দেয় আমায়। যেতে তো পারি না সেই দিনে।



আমরা প্রকৃতির কাছে যে বড় অসহায়। এখন যান্ত্রিক জীবন রুটিন মাফিক চলা। আজকের দিনটাও যে আগামীকাল একটা স্মৃতি হয়ে যাবে এবং এই আজকের স্মৃতি এক সময় থমকে দাঁড় করাবে। প্রশ্ন করবে কেমন আছো? তখন বলতে হবে হে স্মৃতি তুমি আমাকে হাতছানি দিয়ে ডেকোনা। আমাকে সামনে যেতে দাও। পিছু ডাকলে যে আমি আগাতে পারবো না। আমার এই স্মৃতিচারণ নিশ্চয়ই সবার হৃদয়ে একটু হলেও ফেলে আসা দিনগুলো মনে করিয়ে দেবে। হোক সেটা সুখের কিংবা দুঃখের।

তাইতো আবার বলতে হয়-

“স্মৃতি মনে করোনা
কষ্ট পাবে, দুঃখ বাড়বে।
বেদনায় ক্ষত বিক্ষত হবে হৃদয়।
তার চেয়ে থাকনা স্মৃতিকে ভুলে যাই।”

রবীন্দ্রনাথের গানের কথাটা চির সত্য “দিনগুলো মোর সোনার খাঁচায় রইলো না, সে যে আমার নানা রঙের দিনগুলো”





রাহিমা সুলতানা রীতা বর্তমানে
বাংলাদেশের একজন জনপ্রিয় নারী
উদ্যোক্তা। হারমনি স্পা ও ক্লিওপেট্রা
বিউটি স্যালন এর প্রতিষ্ঠাতা এবং
আয়ুর্বেদীক বিশেষজ্ঞ।
সদা হাস্য রাহিমা সুলতানা রীতা বর্তমানে
বিভিন্ন টেলিভিশন চ্যানেলে সৌন্দর্য
বিষয়ক ও রন্ধন শিল্প অনুষ্ঠানের গ্রহণা ও
উপস্থাপনা করছেন।

শরীর ও মনের শক্তি

রাহিমা সুলতানা রীতা



মানুষের শারীরিক সমস্যা থাকাই স্বাভাবিক। মানুষের শরীর নামক যে যন্ত্রটি আছে তা চলতে চলতে বিভিন্ন সময়ে ত্রুটি দেখা দিতে পারে। আর সুশৃঙ্খল জীবনযাপন ডাক্তারের পরামর্শ। সুষ্ঠু কর্মকান্ড এবং মানসিক শক্তি এই দিয়ে যত সমস্যা আসুক না কেন তার মোকাবেলা করতে হবে। মানসিকভাবে আমাদের অস্থিরতা কমিয়ে স্থিরতা এনে চলতে পারি তবেই ভাল থাকা যাবে। যেমন কোন বস্তু পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা মনে তৈরি হলে যদি তা কোন উপায় পাওয়া যায় তবে পরবর্তীতে আরেকটি বস্তু পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা বেড়ে যাবে। আদিম সভ্যতা থেকেই আজকের এই সভ্যতা। এটি আসলে আকাঙ্ক্ষার ফলশ্রুতিতে আমরা পেয়েছি। এ জন্য সভ্যতা চলমান। এই সভ্যতা যেমন আমাদের অনেক কিছু দিয়েছে ঠিক তেমনি এই সভ্যতার কারনে মানসিক চাপও বেড়েছে অনেক। সেই থেকেই শরীরেও আমাদের নানা রকম অসুখ বাসা বাঁধে।

আমরা যদি আমাদের মনকে ও মনের চাহিদাকে নিয়ন্ত্রন করতে পারি তবেই খুব সুস্থ সুন্দর আর স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারব। তাই জীবনের সকল হিংসা, বিদ্বেষ, ক্ষোভ, মোহ ত্যাগ করে ইতিবাচক মনোভাব প্রকাশ করুন আর আনন্দে বাচুন। আর এর জন্য প্রয়োজন সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি। কেবল মাত্র শারীরিক সুস্থতা সৃষ্টি করতে পারে মানুষের মনের ভিতরের সৌন্দর্যকে। জীবনের সকল দুঃখ কষ্টের সাথে মোকাবেলা করে যিনি বেঁচে থাকতে পারেন তিনিই প্রকৃত মানুষ। যদিও একথা সত্যই যে মানুষের মন ভাল না হলে সে শারীরিক ও মানসিক উভয় দিক থেকেই অসুস্থ থাকে। বিজ্ঞানীরা বলেন, মনের সুস্থতার প্রধান উপাদান রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা। তাই মনের এই অবস্থায় রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা হয়ে উঠে সবচেয়ে কার্যকারী। তাই জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রেই ইতিবাচক হোন। কোন কাজ আশাবাদী আর বিশ্বাসের সহিত করলে তার ভাল ফলাফল নিশ্চিত। তাই বিশ্বাসী মানুষের সংস্পর্শে থাকুন। সুস্থ স্বাভাবিক চিন্তাশক্তিকে মনে লালন করুন।



মানুষের মনে রাগ, দুঃখ, ভয়, ক্ষোভ থাকবেই তবে এই অবরুদ্ধ মনকে মানুষ নিজেই নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা রাখে। এর জন্য নিজের কল্পনায় ভাবতে হবে যে আমার কোন অসুখ নেই। আমি সুস্থ আমাকে সুস্থ হতে হবে। গবেষণা করে বিজ্ঞানীরা দেখেছেন, যেকোন একটি ইতিবাচক বাক্য মনে উজ্জীবিত করলেই মানুষ মানসিক ভাবে সুস্থ থাকতে পারে এবং শরীর ও মনকে সুস্থতার দিকে এগিয়ে নিয়ে যায়। তাই শরীর ও মনের সুস্থতার জন্য আপনিও শতবার বলতে পারেন “সুস্থ দেহ সুন্দর মন কর্মব্যস্ত সুন্দর জীবন।”

মানুষের দীর্ঘ আয়ু লাভের জন্য মানুষকে কর্মক্ষেত্রে উদ্যমী হতে হবে। মানুষের গড় আয়ু যাই হোক একবিংশ শতাব্দীতে বিজ্ঞানীরা গবেষণা করে অভাবনীয়ভাবে আবিষ্কার করেছে যে বার্ধক্যকে জয় করে বাঁচাই জীবন।
অর্থাৎ The truth about ageing.

ডঃ জর্জ এর ভাষায়, বয়স জনিত বার্ধক্যকে কাটিয়ে জীবনে ভাল ভাবে বাঁচতে হলে প্রয়োজন ব্যায়াম, সুষম খাবার, সুশৃঙ্খল জীবন। তবেই বার্ধক্যকে জয় করা যাবে। এ জন্য তিনি বলেন, মেদ স্থূলতা কমান। প্রতিদিন সুষম খাবার গ্রহন করুন। এতে হরেক রকম রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব। আর দৈনন্দিন খাদ্যভাসে থাকা চাই পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ এর ফলে ধীর হয়ে পড়বে বার্ধক্যের গতি। আপনি নিজেই ঠেকিয়ে দিতে পারবেন বার্ধক্য নামক কঠিন এই শব্দটিকে। আমাদের খাদ্যভাসকে তাই স্বাভাবিক নিয়মের মধ্যে রাখতে হবে। সম্প্রতি গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, ইঁদুরের খাবারের ক্যালরি নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা রয়েছে। তাই ইঁদুরের জীবন ধারণ দীর্ঘ সময় ধরে থাকে। এটা ইঁদুরের নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা। ঠিক তেমনি, মানুষের ক্ষেত্রেও তেমনটি হওয়া উচিত। তবেই একজন মানুষ সুস্থ দেহ ও মনের অধিকারী হতে পারে।

ডাঃ এরিক র্যাভুসন বলেছেন প্রতিদিন সকালে ২৫ ভাগ ক্যালরি মুক্ত খাবার শরীর সুস্থ রাখে। আর অতিরিক্ত ক্যালরি নিয়ন্ত্রণ করাকে আর্দশ ক্যালরি ধরা হয়। এতে জেনেটিক অনেক রোগ প্রতিরোধক শক্তি থাকে। সামাজিক নিয়ম শৃঙ্খলা মেনে চললেও মনে প্রফুল্লতা আসে। তাই আত্মীয় স্বজন, বন্ধু বান্ধব, পাড়া প্রতিবেশী সবার সাথে গড়ে তুলুন একটি সামাজিক সুসম্পর্ক। শুধুমাত্র এতেই ঠেকিয়ে দিতে পারেন জীবনের সকল সমস্যাকে। বাসায় টিভির সামনে বসে অলস সময় না কাটিয়ে কর্মব্যস্ত জীবনে মেতে উঠুন। জীবনকে গতিশীল করুন। এর ফলে আপনি অনেক দিন বাঁচবেন।

কবির ভাষায়, “গতিতে জীবন মম স্থিতিতে মরন”। আনন্দময় জীবন উপভোগ করতে নিয়মিত ব্যায়াম করুন। প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট হাঁটুন, সুষম খাবার গ্রহন করুন। আর আলস্য, বিষাদ, দুঃচিন্তাকে দূরে ঠেলে দিয়ে গতিময় আর আনন্দপূর্ণ করে গড়ে তুলুন জীবনকে। সুস্বাস্থ্য আর নিরোগ দেহ দিয়ে শরীর ও মনকে করুন শক্তিশালী।

টেনশন দূর করার পদ্ধতি

প্রতিটি মানুষের জীবনে চলার পথে একটি প্রত্যাশা থাকে, যেন সে একটি সুস্থ, সুন্দর, চিন্তামুক্ত কর্মচঞ্চল জীবন যাপন করতে পারে। আপনার সু জীবনে ব্যাঘাত ঘটানোর বিভিন্ন কারন থাকতে পারে। এক্ষেত্রে টেনশন একটি মুখ্য কারন।

উন্নত জীবনযাত্রার সাথে তাল মিলিয়ে চলতে গিয়ে মানুষ প্রতিনিয়তই হতাশাগ্রস্ত হয়ে পরে। সেটা থেকে অনেকেই সহজে বের হয়ে আসতে পারে না। বর্তমানে মানুষের এত বেশী চাহিদা, চাওয়ার সাথে পাওয়ার



কোন মিল নেই। এতে করে বাহির এবং ভিতরের সৌন্দর্য দুই নষ্ট হয়ে যাচ্ছে। নিজের সৌন্দর্য ধরে রাখতে হলে মানসিক ভাবে স্থির থাকা অত্যন্ত প্রয়োজন। মনটা আমাদের বহুরূপী। সেই বহুরূপী মনকে সামলানো কষ্টকর। বর্তমানে আমাদের উপর এত রকমের চাপ অর্থনৈতিক, পারিবারিক, সামাজিক, ব্যক্তিগত সামাজিক দায়বদ্ধতা সহ আরো বিভিন্ন রকম দুশ্চিন্তা যা সাধারণ জীবন যাপনে সৃষ্টি করতে পারে অনেক বড় বাঁধা।

এসব দুশ্চিন্তা মাথায় নিয়ে জীবনকে থামিয়ে রাখা অথবা নিজের মানসিক চাপ সৃষ্টি হতে দেয়া যাবে না। সব রকম বাঁধা-বিপত্তিকে সমন্বয় করে চলতে পারলেই আপনার জীবনটি হয়ে উঠবে ঝামেলা মুক্ত একটি সু-জীবন। টেনশন মন থেকে দূরে রাখতে মেনে চলতে হবে কিছু মানসিক নীতি, যুক্তি, সত্যের পথ এবং ধরে রাখতে হবে মনোবল। জীবনের প্রতিটি সম্পর্ককে সম্মান দিয়ে চলতে হবে। পারিবারিক, সামাজিক, সব রকম সম্পর্কের যত্ন নিতে হবে। অন্যের প্রতি আস্থা এবং বিশ্বাস অর্জন করতে হবে। যে কোন রকম সমস্যায় হঠাৎ করে উত্তেজিত না হয়ে মাথা ঠান্ডা রেখে ভালভাবে ভেবে চিন্তা করে সিদ্ধান্ত নিতে হবে। যাতে পরবর্তীতে নিজের কোন রকম আফসোস না থেকে যায়। মনে রাখতে হবে বর্তমানের প্রতিটি কর্ম আমাদের ভবিষ্যতে প্রভাব ফেলতে পারে। নিজের জ্ঞান-বুদ্ধি, বিচার-বিবেচনা কাজে লাগিয়ে প্রতিটি ক্ষেত্রে এগোতে হবে। যে কোন কাজে সাবধানতা বজায় চললে টেনশন মুক্ত একটি সু-জীবন যাপন করা অতি সহজেই সম্ভব।

জীবনকে টেনশন ফ্রি রাখতে-

১. স্নায়ুকে উত্তেজিত হতে না দেয়া।
২. ইয়োগা, মেডিটেশন প্রতিদিন নিয়ম মত মেইনটেইন করা।
৩. ধৈর্য ধরে অপেক্ষা করা সঠিক সময়ের জন্য।
৪. অযথা টেনশন না করে তা সমাধানের উপায় খোঁজা।
৫. যে কোন সমস্যায় আপনজনের পরামর্শ নেয়া এবং আলোচনা করা।
৬. টেনশনকে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে জড়িয়ে না নিয়ে নিজের মনোবল শক্ত রেখে এগিয়ে যাওয়া।
৭. নিজের বিচার বিবেচনা কাজে লাগিয়ে যে কোন সিদ্ধান্ত নেয়া।

আমাদের প্রত্যেকের চেষ্টা থাকবে সোনালি স্মৃতি গুলোকে ধরে রাখা এবং বর্তমানের প্রতিটি কর্মকে ভবিষ্যতের সোনালি স্মৃতি হিসেবে গড়ে তোলা, তাহলেই একটি স্বাভাবিক সু-জীবন যাপন করা যাবে।





Raiyana Afrin Aishi is a student of class 9. She is a very talented dancer and artist. She also sings, writes articles, does modelling and anchoring besides being a brilliant student at school. She is a regular contributor to Friend's Hand and participates in all the annual events.

INSPIRATION

Raiyana Afrin (Aishy)



To me, inspiration is the process of instilling faith in someone to motivate him or her to do something. Probably, I could not live without inspiration, it is the only thing that makes me do anything. In my life there are many people who influence me always. Many people do many things simply out of the kindness in their heart, without realizing they are motivating others around them.

To me, my parents inspire me the most. I am so inspired by my mother. My father is also there for me, but I cannot spend much time with him. My mother is the most dominant person in my life. She motivates me every split second. She has been instructing me how to get success from an inaccuracy. My mother works all through the day; she is a private service holder but she gives me much time after working hours. She is a hardworking person. However, she is different from any other ordinary mother. My mother is the first person who taught me how to write, how to speak, how to draw, how to read. She has taught me how to believe in people and show kindness to others. She has taught me to tell the truth whatever the situation. She always encourages me when I am ready to give up anything. She loves me unconditionally, and she supports me. She is not only my mother, she is my best friend and she is my inspiration in everything I do.

Teachers are great inspiration to all students. A teacher can inspire their student when they believe in the student's capability. Teachers encourage students to study. Students meet so many teachers in their lifetime who influence them. I had so many good teachers in my school, but today I want to mention one teacher who has motivated me in every bit of my life. His name is "Taufique Ahmed". When I first met, Taufique sir, I had no idea what a tremendous impact he would have in my life. He encourages and motivates me in my studies. I respect him so much. One day when I will be accomplished I will remember him and the knowledge I have gained from him.

In every stage of life, everyone has a friend, but only the lucky one has the same friend in all stages of his life. Yes, I am that lucky person, who has the same friend from childhood. Her name is Prioty. She is my best friend. She inspires me the most. I cannot live without talking to her. She has always been there for me. She is my friend whom I trust blindly. She advises me in many things and I never hide any secrets from her. She is a great person with great personality. She is my inspiration and I am her inspiration. I do not want to lose her. She will be my best friend forever.

I am so glad that I have many loving and respected people in my life, who have inspired me every moment. I am very thankful to them. They taught me, encouraged me, motivated me, and most importantly inspired me to be successful in life.



Mrs Khaleda Mariam Sajjad
is the chief administrator of Sunbeams School in Uttara. She taught English as a teacher both in schools and colleges. She is a good speaker and occasionally writes about her own thoughts and experiences. She lives in Dhaka.

THOUGHTS TO PONDER

Khaleda Mariam Sajjad



As I grow in physical years, I find it unacceptable to compromise with the fact that I am not the same person I was a year ago! A visit to the doctor for a regular check up not only comes with a large bill but with the fear of 'what if' something inside our body is not functioning as expected?

I often think about our mothers, grandmothers and great grandmothers' health condition at age 60+ and wonder whether they had ever experienced fear or concern about any organ in their body that may not stay functional till the end of the journey through life.

I ran across this lady this afternoon who looked fifteen years older than me, yet looked stronger and healthier. We were both standing in a line to buy our lunch. She has probably been physically more active than I ever was! All along I had been thinking, I am an active, young- but going to be old woman! But I now have realized, I do not have the energy, agility or the strength to do half of what most women, elsewhere, have been doing at this age.

It is true that women do work harder and make sacrifices more than men do. What about women who spend hours at parlors, go shopping to look better than their friends, spend money at gyms but have a young girl or a middle aged woman to care for their toddlers when they visit restaurants? What thoughts do they have when they see someone stronger, caring and independent, sharing a meal at the next table with family and friends while these social butterflies gossip and eat as their maids remain standing with the baby? Do these ladies ever think of what a sad picture they are leaving behind for all who have watched them? Are they all in good health?

I wondered as I looked at the rows of women seated for lunch at the restaurant if they had ever lived such lives of luxury as these above mentioned women live, but knew for sure, these women were successful in their fields. They looked healthier, happier and responsible. Do these women ever wonder about their physical health too? This thought crossed my mind for a second.

The roles of women have indeed been changing in every society. From being a mother only to their children they have emerged in several different roles under different circumstances. We will have to wait for a change in the mindset of a select few, who only live for 'today' to wake up one fine morning to realize, they have not been preparing well for the day to face other women who may prove to be smarter, stronger and healthier than them, as I did today.

Good health will help us to live a better life. A better life will teach us to be at our best as humans.





ডাঃ পারভীন শাহিদা আখতার

অধ্যাপক, মেডিকেল অনকোলজি
জাতীয় ক্যান্সার গবেষণা ইনস্টিটিউট ও হাসপাতাল
অত্যন্ত ব্যস্ত, কর্মঠ ও মানবিক একজন মানুষ।
রোগীদের চিকিৎসার পাশাপাশি লেখালেখি করেন।
এক মেয়ে বিদেশে ও এক ছেলে সদ্য ডাক্তারী পাশ
করেছেন।

একটি গল্প

ডাঃ পারভীন শাহিদা আখতার



স্বপ্না মফস্বলের মেয়ে। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সমাজবিজ্ঞান বিভাগে দ্বিতীয় বর্ষে পড়ছে। থাকে শামছুন নাহার হলে। বাবা মায়ের একমাত্র সন্তান। বাবার চেহারা তার মনে নেই। স্বপ্না তিন বছর বয়সে হারিয়েছে তাকে। সড়ক দুর্ঘটনায় মারা গেছেন। ছবি দেখে দেখে বাবাকে চিনেছে। মায়ের কাছে বাবার গল্প শুনে শুনে বাবাকে বুঝেছে। মা শরীফা বেগম কত কষ্ট করেই না তাকে বড় করেছেন। প্রাইমারী স্কুলে শিক্ষকতা করছেন। মায়ের ইচ্ছেই তার ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়া। তাই স্বপ্না খুব মনোযোগী। মাকে ভীষন ভালোবাসে।

খুব শান্ত স্নিগ্ধ চেহারার স্বপ্না। শ্যামলা রং। টানা টানা চোখ। পরিপাটি করে চুল বাধে সে। মুখে নেই কোন প্রসাধনীর ছোয়া। ঠোটে নেই লিপিস্টিকের প্রলেপ। তার মুখের দিকে তাকালে চোখ ফেরানো দায়। খুব আকর্ষণীয় এবং বুদ্ধিদীপ্ত মুখ। শৈবাল তার সাথে একই বিষয়ে পড়ে। বাসা ঢাকার ইসকাটনে। বাসায় থেকে বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়াশুনা করে। হলে ছিট পায়নি। দুজনের খুব ভাব। পড়াশুনার ফাঁকে গল্পে গল্পে কখন যে দুজন দুজনার কাছে এসে গেছে তারা নিজেরাও জানে না। স্বপ্না মাকে সব কথা জানিয়েছে। কল্পনায় মেয়ে- জামাইএর ছবি একে রেখেছেন শরীফা বেগম। তবে মায়ের ইচ্ছে পড়াশুনার শেষেই বিয়ের পর্ব। দেখতে দেখতে চার বছর পেরিয়ে গেছে। অনার্স পাশ করে তারা দুজনেই এম এ ফাইনাল দিয়েছে। অনার্সের রেজাল্টও ভালো। সব ঠিক ঠাক মত চলছে। কোথাও কোন গড়মিল নেই। ভবিষ্যৎ আরো সুখের হবে। সে স্বপ্নে বিভোর তারা। পরীক্ষা দিয়ে বাড়ি ফিরে যাচ্ছে স্বপ্না। এবার অনেক দিন পর বাড়ি যাচ্ছে। ভাবছে মাকে অনেক সময় দিবে। অনেক কথা জমে আছে। তার ভবিষ্যৎ পরিকল্পনার কথা। এক এক করে মাকে সব বলবে। মাকে নিয়ে খালার বাসায় বেড়াতে যাবে। আরো কত কি।



এবার বাড়িতে এসে মাকে দেখে তার অন্যরকম লাগছে। মায়ের মুখের হাসিটা কেমন মলিন মনে হচ্ছে। খুব ক্লান্ত দেখাচ্ছে তাকে। মাকে জড়িয়ে ধরেই স্বপ্না চিৎকার করে উঠলো। জ্বরে যে গা পুড়ে যাচ্ছে। স্বপ্নার মনটা খুব খারাপ হয়ে গেলো। প্রায় দু বছর আগে শরীফা বেগম তার বাম স্তনে একটি চাকা অনুভব করেছিলেন। কিন্তু আর কোন অসুবিধা ছিলো না। এটা যে কোন রোগ হতে পারে তা তার জানা ছিলো না। দিন দিন চাকাটি বড় হতে লাগলো। এরকম চাকা হলে হোমিওপেথি চিকিৎসাই ভালো। এরকম একটি গ্রন্থি ঐ গ্রামে চালু আছে। তাই শরীফা বেগম দীর্ঘ দিন হোমিওপেথি চিকিৎসা নিয়েছেন। চাকাটি তো ছোট হয়নি বরং আরো বিকট আকার ধারণ করেছে, পুরো স্তনেই চাকা বিস্তার ঘটিয়েছে। স্তনের উপরে লাল ফোঁড়ার মত হয়ে উঠেছে। বেশ ব্যথা হচ্ছে বাম স্তনে এবং কোমরে। গতকাল হঠাৎ করে লাল হয়ে যাওয়া ঐ স্তনের চাকাটি ফেটে গিয়ে রক্ত মেশানো তরল বারতে লাগলো। এরপর কাপিয়ে জ্বর এলো। জীবনের এতটা পথ একা একা পাড়ি দিয়েছেন শরীফা বেগম। সুখ দুঃখ কারো সংগে কখনো ভাগাভাগি করার অভ্যাস গড়ে উঠেনি। এমনকি মেয়েকেও জানায়নি। শরীফা বেগম বুঝে উঠতে পারেননি এ চাকা তার জন্য কতটা বিপদ ডেকে আনতে পারে।

বিশ্ববিদ্যালয় পাশ করা স্বপ্নার বুঝতে অসুবিধা হলো না। পরদিন ভোরেই মাকে নিয়ে চিকিৎসার উদ্দেশ্যে ঢাকার পথে রওনা হলো। পরীক্ষা নীরিক্ষার পর রোগ নির্ণয় হলো স্তন ক্যান্সার। রোগ স্তনে সীমাবদ্ধ নেই। ছড়িয়ে গেছে ফুসফুস, লিভার ও মেরুদণ্ডের হাড়। অর্থাৎ চতুর্থ পর্যায়ের স্তন ক্যান্সার। চিকিৎসার কোন ঘাটতি রাখলো না স্বপ্না। যদিও টাকা পয়সা যোগাড় করতে তাকে অনেক কাঠ খর পোহাতে হয়েছে। তার বিপদের দিনে শৈবাল পাশে এসে দাঁড়িয়েছে। এত দুঃখ কষ্টের মাঝেও স্বপ্নার পাশে শৈবালকে দেখে শরীফা বেগমের মুখে যেন প্রশান্তির ছায়া ফুটে উঠেছে। মেয়ের অনাগত সুন্দর ভবিষ্যতের স্বপ্ন তার জাগতিক সব দুঃখ ভুলিয়ে দিচ্ছে।

অপারেশনের আর সুযোগ নেই। শুধু কেমোথেরাপি আর রেডিওথেরাপি চিকিৎসা। ব্যথা আর অন্যান্য চিকিৎসা। ছয়মাস সাধ্য সাধনা করে স্তনের ঘা কিছুটা কমে এসেছে। ব্যথা কমেছে। কিন্তু খুব দুর্বল। হাটা চলা করতে পারছে না। নতুন নতুন উপসর্গ যোগ হচ্ছে। কখনও কাশি বেড়ে যাচ্ছে। শ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছে। কখনও বুক ধড়ফড় করছে। কখন কেমন লাগছে মুখ ফুটে বলতেও পারছে না। খুব কাছ থেকে মাকে এমন ভাবে দেখে স্বপ্না নিজেও ভেঙ্গে পরেছে। স্বপ্না আর শৈবালের পরীক্ষার ফল বেরিয়েছে। দুজনেরই রেজাল্ট ভালো। স্বপ্নার ইচ্ছে মাকে সুস্থ করে তবেই বিয়ে। দুমাসের মধ্যেই শৈবাল একটি বেসরকারী প্রতিষ্ঠানে চাকরী পেয়েছে। স্বপ্নার ইচ্ছাই তার ইচ্ছা।

শরীফা বেগমের স্বাস্থ্যের আরো অবনতি হচ্ছে। এ চিকিৎসা সে চিকিৎসা করে আরো আট মাস পেরিয়ে গেছে। শরীফা বেগমের ভীষন শ্বাস কষ্ট হচ্ছে। স্বপ্নার মনে হচ্ছে মায়ের শ্বাসটা যদি টেনে দেয়া যেত তাহলে মায়ের হয়ত কষ্ট কম হতো। নাকে অক্সিজেন চলছে। তবুও ভীষন কষ্ট। এ কষ্ট স্বপ্না আর সহিতে পারছে না। শৈবাল দায়িত্ব নিয়ে স্বপ্নার সম্মতিতে শরীফা বেগমকে আইসিইউতে নেয়া হলো। আটচল্লিশ ঘন্টা যুদ্ধ করে মা শরীফা বেগম চলে গেলেন না ফেরার দেশে। রেখে গেছেন তার অতি আদরের স্বপ্নাকে। মাকে হারিয়ে স্বপ্না কিছুতেই স্বাভাবিক হতে পারছে না। দেখতে দেখতে ছয় মাস পেরিয়ে গেছে। তার কেবলিই মনে হয় মা তাকে কেন আগে বলেননি। সে কেন আগে সব খোঁজ খবর রাখেনি। মাকে চিকিৎসা করাতে এসে অনেক কথা জেনেছে। অনেক অভিজ্ঞতা হয়েছে। খুব কাছ থেকে কষ্ট দেখেছে। মায়ের স্তন ক্যান্সার হলে মেয়ের স্তন ক্যান্সার হতে পারে। তাই স্বপ্নার শুধু মনে হয় তার স্তনে তার মায়ের মতোই কোন টিউমার গজিয়ে উঠেনি তো। রাতে ঠিকমত ঘুমাতে পারে না। কখনও কখনও সারা রাত পায়চারী করে। স্তনে কেমন যেন ব্যথা ব্যথা অনুভব হয়। মনে হয় তার স্তনেও এই বুঝি ক্যান্সার গজিয়ে উঠছে। প্রতিদিন তার নিজের স্তন নিজেই পরীক্ষা করে দেখে।



শৈবাল স্বপ্নাকে ভীষন ভালোবাসে। তার সব কথার গুরুত্ব দেয়। কিন্তু স্বপ্না যেন আগের স্বপ্না নেই। কোন উচ্চাস নেই। হাসি নেই। মুখ সব সময় ভার করে থাকে। ঘুরে ফিরে একটি কথাই তার। ক্যান্সার হবে। শৈবাল তাকে ডাক্তার দেখিয়েছে। প্রাথমিক ভাবে স্তনের আল্ট্রাসোনোগ্রাফী করা হয়েছে। কিন্তু না কোন সমস্যা নেই। প্রথম দু একদিন ভালোই কাটে। আবারও একই ভাবনা। শৈবাল কোন ভাবেই স্বপ্নাকে স্বাভাবিক করতে পারছে না। পনের দিনের মধ্যে আবার সেই চিকিৎসকের কাছে নিয়ে এলো তাকে। এবার অনেক সময় নিয়ে চিকিৎসক তার কথা শুনলেন, শারীরিক পরীক্ষা করলেন এবং আবারও স্তনের আল্ট্রাসোনোগ্রাফী পরীক্ষা করলেন। ফলাফল একই। স্তনে কোন রোগ নেই। রেফার করা হলো মনোরোগ বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের কাছে। মনোরোগ বিশেষজ্ঞের চিকিৎসায় দু মাসের মধ্যে স্বপ্না অনেকটা সুস্থ হয়ে উঠলো। শৈবাল আর স্বপ্না খুব সাদামাটা ভাবে বিয়েটা সেরে ফেললো। বিয়ের পর স্বপ্না সুস্থ স্বাভাবিক। সেই আগের স্বপ্নাকে পেয়ে শৈবালের সুখ যেন আর ধরে না। তারা দুজনে ঘর গোছানোতে ব্যস্ত।

শৈবাল অফিসে। স্বপ্না বাসায় একা। বাসার টুকিটাকি কাজ করার পর অফুরন্ত সময়। পুরোনো কথা মনে পরে যায়। কেমন যেন ভয় ভয় লাগছে। মাকে খুব মনে পরে। আবার মনে হচ্ছে তার দেহে ক্যান্সার হচ্ছে। অফিস থেকে ফিরে এসে স্বপ্নাকে একটু অন্য রকম মনে হয়। তবে কিছুক্ষনের মধ্যে স্বপ্নাকে আবার স্বাভাবিক লাগে। প্রথম কয়েকদিন শৈবাল ততটা বুঝতে পারেনি। মাস খানেক পর স্বপ্নার পরিবর্তন স্পষ্ট হয়ে উঠেছে। শৈবাল আবার স্বপ্নাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে এলো। এবার পরামর্শ হলো স্বপ্নাকে বেড়াতে নিয়ে যাওয়ার। পারলে দেশের বাইরে। শৈবাল অনেক কষ্টে স্বপ্নাকে নিয়ে ভারতের দিল্লী আখা তাজমহল ঘুরিয়ে নিয়ে এলো। পনের দিন খুব সুখেই কেটেছে তাদের। দেশে ফিরে এসেও স্বাভাবিকভাবে কাটিছিলো তাদের দিনগুলো। শৈবাল ভাবলো তাদের দুঃখের অবসান হলো। কিন্তু না। স্বপ্নার মনে কষ্ট আবারও জেগে উঠতে লাগলো। এবার শৈবালের বুঝতে আর সময় লাগেনি। কি করা যায়। চিকিৎসকের পরামর্শ তো নিয়েছে। আত্মীয় স্বজন বন্ধুবান্ধবের সাথে এ বিষয় নিয়ে আলাপ আলোচনা করেছে। অনেক বুঝিয়েছে স্বপ্নাকে। কিছুতেই কিছু হচ্ছে না। শৈবাল উদ্বিগ্ন এবং কিছুটা উদ্ভ্রান্ত। কি করবে। কোথায় যাবে। এ সমস্যার সমাধান কি? দিন ফুরায় না। রাত কাটে না।

হঠাৎ একটি বার্তা। স্বপ্নার দেহে আরো একটি দেহের সংকেত। সবকিছুর মোড় ঘুরিয়ে দিলো। শৈবাল আর স্বপ্না নতুন জীবন ফিরে পেলো। নতুন স্বপ্নে বিভোর হয়ে উঠলো তারা। নয় মাস নয়দিন অপেক্ষার পর স্বপ্নার কোল আলো করে এলো স্বর্গের সেই পরী। তুলতুলে গাল। টুকটুকে লাল ঠোঁঠ। মায়ের মত টানা চোখ। ভুলিয়ে দিলো তাদের দুঃসহ সেই স্মৃতি। আর ফিরিয়ে দিলো স্বাভাবিক জীবন।

স্তন ক্যান্সার নিয়ে কিছু তথ্য

- স্তনে বিভিন্ন কারনে চাকা হয়। সব চাকাই ক্যান্সার নয়। চাকা অনুভূত হওয়া প্রতি ১০০ জনে একজন স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হন।
- ব্যথাহীন স্তনের চাকা স্তন ক্যান্সারের অন্যতম প্রধান লক্ষণ। তবে ক্যান্সার আক্রান্ত ১% রোগীদের স্তনের চাকায় ব্যথা হতে পারে।
- চাকা অনুভব হওয়া মাত্রই চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া উচিত। অবশ্যই জানতে হবে চাকাটি ক্যান্সার আক্রান্ত হয়েছে কি না।



- মায়ের স্তন ক্যান্সার হলে মেয়ের স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি তুলনামূলক বেশী থাকে। তবে ১০০জন আক্রান্ত মায়ের ১০০ জন মেয়েই স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হয় না।
- স্তন ক্যান্সার আক্রান্ত রোগীদের ৯% পারিবারিক ক্যান্সারের ইতিহাস থাকে।
- প্রাথমিক পর্যায়ে রোগ নির্ণয় হলে এ রোগ নিরাময় হওয়ার সম্ভাবনা প্রায় শতভাগ।

পরামর্শ

প্রাথমিক পর্যায়ে রোগ নির্ণয় করতে হলে স্তন ক্যান্সার স্ক্রিনিংএ অংশ নিতে হবে।

- নিজের স্তন নিজে পরীক্ষা করতে শেখা এবং বিশ বছর বয়স হতে সারা জীবন প্রতিমাসে একবার পরীক্ষা করা।
- কোন সমস্যা না থাকলেও চিকিৎসক দ্বারা শারীরিক পরীক্ষা করানো উচিত; কম বয়সীরা (<৪০ বছর) প্রতি তিন বছরে একবার এবং ৪০ উর্ধ্বরা বছরে একবার।
- চিকিৎসকের পরামর্শে অন্যান্য পরীক্ষা যেমন আল্ট্রাসোনোগ্রাফী, ম্যামোগ্রাফী, এফএনএসি ইত্যাদি করানো।

নিজেকে জানা, নিজের স্তনের স্বাভাবিকতা বুঝতে শেখা, স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকিপূর্ণ বিষয়গুলো জানা এবং পরিবারের ক্যান্সারের ইতিহাস মনে রাখা স্তন ক্যান্সার বিষয়ে সচেতনতার প্রথম ধাপ।



বর্ষবরণ ১৪২১



ବର୍ଷବରଣ ୧୫୨୧



Annual Picnic at Bypail 2015



Annual Picnic at Bypail 2015



Volunteers Annual Lunch





Anika Akhter has been working for Dr Hasina Azam in her clinic for the past one year. She actively participates in all Friend's Hand activities. She lives in Dhaka.

কাল্পনিক চিঠি আনিকা আক্তার



মা..... মাগো.... কেমন আছো তুমি ? তুমি কি আগের মতো আমার জন্য পথ চেয়ে বসে থাকো ? তুমি কি আমার জন্য ইলিশ ভাজা আর গরম ভাত রেখেছ ? ওমা আমি না বড্ড ক্ষুধার্ত, বড্ড তৃষ্ণার্ত। তোমার হাতের ইলিশ ভাজা আর গরম ভাত খেতে চাই। কিন্তু কিভাবে মা ? আমি যে তোমায় ফাঁকি দিয়ে তোমায় ছেড়ে অঁথে সাগরে ভাসছি। তোমার হাতের ইলিশ ভাজা আর গরম ভাত তো দূরের কথা এক ফোটা জল ও তো খেতে পারি না। তিনদিন পরে এক বেলা শুকনো মুড়ি কপালে জোটে তাও অনেক কষ্টে একজনের কাছ থেকে অন্য জনে ছিনিয়ে খেতে হয়। মা গো, আমার না খুব ইচ্ছা হয় তোমার কোলে মাথা রেখে ঘুমাতে। তোমার হাসি মুখটা চাঁদের আলোয় দেখতে, তোমার গুণ গুণ গানের সুরে আমার হৃদয়টা জ্বালাতে। কিন্তু কিভাবে ? আমি যে তোমার থেকে অনেক দূরে। জানো মা তুমি শুনলে কষ্ট পাবে। আমি আছি ছোট্ট একটা নৌকার পাটাতনের ভিতরে। গভীর সাগরের মাঝখানে। যেখানে মরা লাশ আর মাছের গন্ধে আমার প্রতিটা নিশ্বাস বন্ধ হয়ে আসে।

মা গো এখনি মনে হয় এই বুঝি আমিও তোমায় ছেড়ে অজানার দেশে হারিয়ে যাচ্ছি। আমার চারদিকে কি যে অন্ধকার। যখন আলোতে আসি তখন চোখের সামনে দেখতে পাই কিছু ভয়ঙ্কর, নির্মম, নিষ্ঠুর, দয়াহীন মানুষরূপি পশু। যারা প্রতি নিয়তই আমাকে চাবুক দিয়ে আঘাত করছে আর দেহ থেকে অঝোড়ে রক্ত ঝাড়াচ্ছে। মাগো, তোমার মনে পরে একবার আমি আম গাছ থেকে পড়ে পা ভেঙ্গে গিয়েছিল। তখন তুমি কি যে অবরে কেঁদেছিলে... সারারাত তুমি একটুকুও ঘুমাওনি। আমার মাথার পাশে বসে গোপনে চোখের পানি মুছে ছিলে আর সৃষ্টিকর্তার কাছে প্রার্থনা করেছিলে “খোদা তুমি আমার খোকাকে সুস্থ করে দাও”। কি অবাক কথা তোমার সেই আদরের খোকা আজ তোমায় ছেড়ে অনেক দূরে চলে গেছে। যেখান থেকে আর হয়তো বা তোমার বুকে কখনোই ফেরা হবে না। হয়তো হবে না তোমার কোলে মাথা রেখে তোমার মুখের মিষ্টি হাসি দেখা।



মাগো, ও মা- কি যে যন্ত্রনা কি যে হাহাকার কি যে কষ্ট যা তোমাকে আমি মুখে বর্ণনা করলে কম হবে। সারাক্ষণ কিছু রক্তচক্ষু রাক্ষসের হাতে নির্মম অত্যাচারের শিকার হচ্ছি। শুধু আমি একা না মা, আমার সাথে আরো অনেকেই এ অত্যাচার জুলুমের শিকার। অনেকে তো কষ্ট, ক্ষুধা সহ্য করতে না পেরে মারাই গেছে। জানো তাদের লাশগুলো আমাদের সামনে রেখে দিচ্ছে যাতে আমরা লাশের গন্ধে পাগল হয়ে যাই। মা তোমার মনে পরে একবার স্কুলের গণিত শিক্ষক আমায় মেরেছিল? তুমি সেকি রাগ করেছিলে.. রাগে আমাকে স্কুল থেকেই নিয়ে এসেছিলে, আর স্কুলেই যেতে দিতে না। আর আজ তোমার খোকার এই করুণ দশা। কিন্তু মা আমি তো এটা চাই নি। চেয়েছিলাম...

সূদূর বিদেশ যাব

আনব শাড়ি গয়না

রাখবো তোমায় রানীর মতো

শুনবো তোমার বায়না।

তাইতো মা তোমাকে ফাঁকি দিয়ে বাড়ি ছেড়ে পালিয়ে দিলাম সাগর পাড়ি। কিন্তু নিয়তির কি নির্মম পরিহাস আজ আমি অজানা এক দেশে ভাসছি আর তিলে তিলে মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়ছি। বসে বসে দিন গুনছি কখন জীবনের শেষ ঘুম ঘুমাবো? কখন আমার চারিদিক অন্ধকার চাদরে ঢেকে যাবে? মাগো ওমা- আমায় ক্ষমা করে দিও। একবার যদি তোমার বুকে ফিরতে পারি মাগো কোনদিন আর তোমার আঁচল ছেড়ে তোমার ভালোবাসা ত্যাগ করে কোথাও যাব না।

যাব না'ক তোমায় ছেড়ে

আসুক যত ঝড়

আগলে তোমায় রাখব আমি

আমার বুকের ভেতর।

বলব আমি আমার মত

কেউ যেন আর সাগর

পাড়ি না জমায়।

ইতি

তোমার আদরের খোকা





Mahmuda Salam is a breast cancer survivor. She lives in Dhaka. She loves to write from a very young age but found new enthusiasm in writing since her recovery from cancer. She is a devoted housewife and an active Friend's Hand volunteer. She takes part in all the sharing sessions and awareness activities wholeheartedly.

জনক মাহমুদা সালাম



আমাদের দেশের এক বিখ্যাত বিশ্ববিদ্যালয়। এখানে পড়ালেখা করার জন্য সকলেরই একটা স্বপ্ন থাকে। কিন্তু মেধাবী ছাত্র-ছাত্রী ছাড়া এখানে টেকাই মুশকিল। যারা পড়ার সুযোগ পায়, তারা নিজেদেরকে ভাগ্যবানই মনে করে বটে।

কিন্তু আজ এই বিশ্ববিদ্যালয়ের চিত্রটা একটু ভিন্ন। সারা বিশ্ববিদ্যালয় জুড়ে আন্দোলন চলছে। সকলেই ক্লাশ বর্জন করেছে। মিছিলে মিছিলে সারা বিশ্ববিদ্যালয় একেবারে পরিপূর্ণ। কিন্তু অবাক করার বিষয় হলো, এটা কোন রাজনৈতিক দলের আন্দোলন নয়। এখানে সরকারী দল, বিরোধী দল বা অন্যান্য দলের কোন ভেদাভেদ নাই। সকলে মিলে এক সাথে হয়ে আন্দোলনে নেমেছে। ওরা একজন শিক্ষকের বিরুদ্ধে শ্লোগান দিচ্ছে। শিক্ষকের নাম ডঃ শরীফ। উনি নাকি একটা মেয়ের শ্রীলতাহানির চেষ্টা করেছেন। ছাত্ররা এই বলে শ্লোগান দিচ্ছে- শরীফের চামড়া তুলে নেব আমরা। শরীফ তোমার ঠিকানা জেলখানা, জেলখানা। শরীফ তুই যেথায় পালা, গলায় দেব জুতার মালা। এই সব শ্লোগানে সারা বিশ্ববিদ্যালয় একেবারে তোলপাড় হয়ে যাচ্ছে। কিন্তু আশ্চর্যের বিষয় হলো এই শরীফকে এখনও কেউ ধরতে পারে নাই। কেউ তাকে আশ্রয় দিয়েছে নিশ্চয়!

রাজ নামের একটা ছেলে এ আন্দোলনের নেতৃত্ব দিচ্ছে। কারণ এই ঘটনাটা তার ক্লাশে কেমিস্ট্রি ডিপার্টমেন্টেই ঘটেছে। আর রূপা (ভিকটিম) তার একজন ভাল বন্ধু। যার বিরুদ্ধে আন্দোলন উনি হচ্ছেন ডঃ শরীফ সরকার। এই বিশ্ববিদ্যালয় থেকে কেমিস্ট্রিতে সম্মান ও স্নাতকত্তর ডিগ্রী অর্জন করেন। এম.এস.সি তে ফার্স্ট ক্লাস ফার্স্ট হয়ে আমেরিকা থেকে ডক্টরেট (পি.এইচ.ডি) ডিগ্রী নিয়ে আসেন। এখন এই বিশ্ববিদ্যালয়ে অধ্যাপনা করেন। রূপা নামে এক মেধাবী ছাত্রী তার (শিক্ষকের) বিরুদ্ধে শ্রীলতাহানির অভিযোগ এনেছে। বিশ্ববিদ্যালয়ের ভর্তি পরীক্ষায় রূপা দ্বিতীয় এবং রাজ প্রথম স্থান অধিকার করেছিল। অনেকদিন ধরে শরীফের কু-নজর রূপার উপর পড়ে। রূপাকে একা পেলেই গায়ে পড়ে কথা বলতে আসত। সব সময় সে পড়ালেখার অজুহাত নিয়ে কথা বলার চেষ্টা করত। একদিন রূপাকে একা পেয়ে হঠাৎ তার পিঠে হাত বুলিয়ে



বলল, কি রূপা তোমার পড়া লেখা কেমন চলছে? রূপা একেবারে চমকে উঠে, তাকিয়ে দেখে শরীফ স্যার। সে মনে মনে খুবই বিরক্ত হল। স্যারকে কিছু বুঝতে না দিয়ে বলে, জি স্যার, পড়া লেখা ভালই চলছে। শরীফ আবার বলে, আচ্ছা তুমি পড়ালেখায় রাজের কাছে হেরে যাও কেন? ও সব সময় তোমার থেকে সাত-আট নম্বর বেশী পেয়ে থাকে। তুমি আরও একটু চেষ্টা করলেই তো প্রথম স্থানটা অধিকার করতে পার। রূপা তখন বলে উঠে, স্যার রাজের তুলনা রাজই। ওর মত মেধাবী ছাত্র খুব কমই চোখে পড়ে। আর মেধা সম্পূর্ণ খোদা থেকে প্রাপ্ত। রাজের সাথে প্রতিযোগিতা করা অসম্ভব ব্যাপার। তারপরও আমি চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছি।

এরপর শরীফ বলে, না না এমন করে পড়লে তো হবে না। রাজের সাথে প্রতিযোগিতায় তোমাকে জিততেই হবে। এখন থেকে তুমি আমার নির্দেশ মত লেখাপড়া কর এবং আমার নির্দেশ মত চলো। দেখবে একদিন রাজকে তুমি ছাড়িয়ে গিয়েছ। আমার কাছে রাজের চেয়েও মেধাবী ছাত্রের খাতা আছে। যারা ফার্স্ট ক্লাশ ফার্স্ট হয়ে দেশের বাইরে চলে গেছে। ভাল চাকরী করছে। কেও বা ডক্টরেট ডিগ্রী নিচ্ছে। এদের খাতা দেখলেই তুমি বুঝতে পারবে কিভাবে ভাল রেজাল্ট করা যায়। এই বাণী শুনে রূপা একেবারে নরম হয়ে গেল। তখন সে বলে, ঠিক আছে স্যার, তাহলে এখন আমি কি করব? শরীফ বলে, কাল বিকালে আমার ফ্ল্যাটে আস ঐ সব খাতা তোমাকে দেখিয়ে দেব। ঠিক আছে বলে রূপা চলে গেল। শরীফ দেখতে যেমন সুদর্শন, তেমনি কথাও বলে সুন্দর করে, তাই সহজেই মেয়েরা পটে যায়।

বিকালে রূপা গিয়ে দেখল, শরীফ স্যার ছাড়া বাসায় আর কেউ নাই। একেবারে সুন-সান বাড়ী। রূপার বুকটা একেবারে কেঁপে উঠলো। সে বুঝে গেল, সে শরীফের ফাঁদে পা দিয়েছে। ভয়ে সে ঘামতে শুরু করলো। এমন সময় শরীফ এগিয়ে এসে বলল, কি ব্যাপার তুমি এত ভয় পাচ্ছ কেন? ওর গায়ে হাত দিয়ে বলে, এই চেয়ারটায় তুমি বস। বিরক্ত হয়ে রূপা বলে, স্যার আপনি এত গায়ে হাত দিয়ে কথা বলেন কেন? এটা আমি একদম পছন্দ করিনা। শরীফ বলে, শোন, এর আগে অনেক মেয়ে এসেছে এখানে, তারা আমাকে সম্ভ্রষ্ট করেছে। আমিও তাদের উপকার করেছি। কত ফেল করা ছাত্রীকে সেকেন্ড ক্লাশ পাইয়ে দিয়েছি। আবার কাউকে ফার্স্ট ক্লাশ। রূপা বলে এখানেই আপনার ভুল হয়েছে স্যার। আমি এসব মেয়েদের দলের না। আমি পরিশ্রম করে রেজাল্ট ভাল করতে চাই। শরীফ বলে আমাকে চটিয়ে ভাল রেজাল্ট আশা কর কিভাবে শুনি। সব আমার হাতে, আমিই ডিপার্টমেন্টের হেড। প্রশ্ন করব আমি। সুতরাং রাগ না করে সমঝোতায় আস। এই বলে সে রূপার হাত ধরে ফেলে। রূপা হাত ছোঁটাতে চেষ্টা করে কিন্তু পারে না। অবশেষে সে শরীফের হাতে কামড় দিয়ে বসে। এতে শরীফ রেগে গিয়ে তাকে জাপটে ধরে। এবার রূপা শরীরের এক বিশেষ জায়গায় মারে এক লাথি। এই লাথির ধকল সামলাতে না পেরে সে টেবিলের কোনার সাথে মাথা লেগে মেঝের উপর চিৎপটাং হয়ে পড়ে যায়। এই ফাঁকে রূপা টেবিলের উপর রাখা তার ব্যাগ নিয়ে দরজা খুলে এক দৌড়ে বাহিরে চলে আসে। প্রথমই তার রাজের কথা মনে পড়ে। রাজকে ফোন করে বলে তোরা আমাকে বাঁচা। শরীফ আমাকে খাতা দেখানোর নাম করে রেপ করতে চেয়েছিল। আমি ওর বাসার সামনে আছি। এই বলে আর কথা বলার শক্তি পায় না রূপা। সে বাহিরের বাগানের সামনে জ্ঞান হারিয়ে লুটিয়ে পড়ল মাটিতে। রাজ ও তার সহপাঠীরা এসে দেখল অনেক মানুষের ভীড়। ভয়ে কেউ এগিয়ে আসে না। রাজ প্রথমই ওর মুখে পানি ছিটা দিতেই রূপার জ্ঞান ফিরে। সে চিৎকার করে কেঁদে উঠে এবং রাজকে জড়িয়ে ধরে। ভয়ে তখনও রূপার শরীর থর থর করে কাঁপছে। সে শুধু বলে আমি ভাল আছি। তোরা আমাকে রুমে নিয়ে চল। খবরদার হাসপাতালে নিস না। আমার কোন ছবি যেন পত্রিকায় না আসে।

এই ঘটনা নিয়ে আন্দোলন শুরু হয়েছে। সারাদিন মিছিল করে ছেলে মেয়েরা একেবারে ক্লান্ত। এখন সবাই একটু বিশ্রাম নিচ্ছে। সবাই ছোট ছোট দলে বিভক্ত হয়ে যে যার বন্ধুদের নিয়ে আড্ডায় ব্যস্ত। এমন সময় রাজের এক বন্ধু সুমন হঠাৎ করে বলে উঠল, আচ্ছা তোরা কি সবাই খেয়াল করেছিস, রাজের চেহারার সাথে শরীফের চেহারার একটা মিল আছে। সবাই তখন অবাক হয়ে রাজের মুখের দিকে তাকায়। অনেকেই এক সাথে বলে উঠে, তাই তো, এতদিন আমরা তো



খেয়ালই করি নাই। এই কথা শুনে রাজ একেবারে ক্ষেপে আশুন। সে এক ঝটকায় সুমনের কলার চেপে ধরে বলে, শালা ফের যদি ঐ কুত্তার সাথে আমার তুলনা করিস। তোর মুখ আমি ভেঙ্গে দেব। তখন সকলে এগিয়ে এসে সুমনকে রক্ষা করে রাজের কবল থেকে।

হঠাৎ রাজ দেখে একটা ছেলে তাদেরকে অনুসরণ করছে। তখন সে এগিয়ে এসে পরিচয় জানতে চাইল। ছেলেটি তখন বলে তার নাম সোহেল। পেশায় একজন সাংবাদিক। একটি নতুন পত্রিকা অফিস থেকে সে এসেছে। সাংবাদিক নাম শুনেই ওরা সব ক্ষেপে গেল। রাজ বলে উঠল, একে তো মেয়েটা প্রচণ্ড ভাবে ভেঙ্গে পড়েছে। এখন আপনি এসেছেন ওর পুরো সর্বনাশ করতে। এইসব মেয়ে ঘটিত খবর ছাপালে আপনাদের পত্রিকা হট্ট কেকের মত বিক্রি হয়ে যায় তাই না? কিন্তু মেয়েটির যে সর্বনাশ হবে, একটু চিন্তা করেছেন। তখন সোহেল বলে, ভাইয়া, আমাকে ভুল বুঝবেন না। এই আন্দোলন এখন সারা দেশে ছড়িয়ে পড়েছে। সঠিক খবর না ছাপালে আপনারা সঠিক বিচার পাবেন কি করে। সত্য ঘটনা না জেনেই বিভিন্ন পত্রিকা নানা রকম গুজব ছড়াচ্ছে। এবার সোহেলের কথা তাদের মনে ধরল। ওরা সকলে মিলে আলাপ আলোচনা করে। এবার রাজ প্রশ্ন করে আপনাদের পত্রিকার নাম কি? সোহেল বলে পত্রিকার নাম 'যাহা বলিব সত্য বলিব'। সকলে এক সাথে হেসে উঠে। এটা আবার কেমন নাম ভাই। এমন নামের পত্রিকা আছে, আগে তো জানতাম না। তবে আমাদের একটা শর্ত আছে। রূপার কোন ছবি, বংশ পরিচয় ছাপাতে পারবেন না। শুধু সেদিনের ঘটনা লিখবেন। সোহেল বলে ঠিক আছে আপনারা যে ভাবে বলবেন, আমি সেভাবেই লিখব।

ওরা রূপাকে অন্য বান্ধবীর রুমে অতি গোপনে লুকিয়ে রাখে। যাতে কোন সাংবাদিকের খপ্পড়ে না পড়ে। এমন সময় রাজ ও তার বন্ধুরা সোহেলকে সাথে নিয়ে রূপার রুমে প্রবেশ করে। রূপার সাথে সোহেলের পরিচয় করিয়ে দেয়। সাংবাদিক নাম শুনেই রূপা দুই হাতে নিজের মুখ ঢেকে চিৎকার করে বলে উঠে, প্লিজ আপনি চলে যান। আপনার সাথে আমি কোন কথা বলতে পারব না। হাউ মাউ করে সে কাঁদতে শুরু করে। সবাই মিলে তাকে বুঝিয়ে কথা বলতে রাজি করায়। রূপা সেদিনের সমস্ত ঘটনা খুলে বলে। সে বলে তার বাবা একজন ব্যাংকের কর্মকর্তা। বদলীর চাকুরীর কারণে সে হোস্টেলে থেকে লেখা পড়া করে। তার একটা ছোট ভাইও আছে। সে বুয়েটে পড়ে। তার বাবা-মা এখনও ঠিকমত কিছুই জানে না। উনারা জানেন ভার্টিসিটে গোলমাল হচ্ছে। কিন্তু সেই গোলমালের নায়িকা যে রূপা, সেটা জানে না। কি করে এই মুখ বাবা-মাকে দেখাবে, এই বলে সে আবার কাঁদতে শুরু করে। রাজ বলে আমরা আছি সবাই তোর সাথে। সত্য ঘটনা সবাই না জানলে তুই সঠিক বিচার পাবি কিভাবে। এমন সময় সোহেল বলে রাজ ভাইয়া, এখানে রূপার থাকা নিরাপদ নয়, যে ভাবে গুম খুন বেড়ে গেছে। দেশের যে অবস্থা ওর কোন বড় ধরনের ক্ষতি হতে পারে। আপনারাই একটু চিন্তা করেন। শরীফকে এখনও কেউ ধরতে পারে নাই। তার পক্ষেরও মানুষ আছে, তারাই তাকে সাহায্য করেছে পালিয়ে যেতে। রাজ বলে সোহেল ভাই ঠিকই বলেছে। আমরা তো এত গভীরে গিয়ে চিন্তাই করি নাই। রূপাকে সেদিনেই সকলের চোখ ফাকি দিয়ে রাজের বাসায় নিয়ে গেল।

পরের দিনই রূপার খবর ছাপা হয়ে গেল 'যাহা বলিব সত্য বলিব' পত্রিকায়। সেখানে রূপার সাক্ষাতকারও ছাপিয়েছে। শুধু এই পত্রিকায় আসল খবর বেরিয়েছে যা অন্য পত্রিকায় নাই। একদিনে সব কপি বিক্রি হয়ে গেল। সাংবাদিক হিসাবে সোহেলকে সকলে নতুন করে চিনলো। একদিনেই এটি একটি আস্থা ভাজন পত্রিকায় পরিনত হল।

এদিকে রূপা তার রুমে নাই। কোথাও তাকে খুঁজে পাওয়া যাচ্ছে না। সেটাও শরীফের ঘাড়ে দোষ পড়ল। সকলেরই ধারণা এই শরীফই তাকে গুম করেছে। আস্তে আস্তে এই আন্দোলন সারা দেশে ছড়িয়ে পড়তে লাগলো। ছাত্র ছাত্রীরা ভিসির বাসা ও অফিস ঘেরাও করল। তাদের একটাই দাবী শরীফকে আইনের হাতে তুলে দেওয়া।



এদিকে সমস্ত পত্রিকা হটকেকের মত বিক্রি হয়ে যাওয়ায় রাজ পত্রিকা কিনতে পারে নাই। সোহেল তার জন্য পত্রিকা আনল। এত সুন্দর ভাবে সব কিছু পত্রিকায় তুলে ধরার জন্য সোহেল কে সে বার বার ধন্যবাদ দিতে শুরু করল। চট করে রাজ বলে উঠে, সোহেল ভাই আজ আপনি আমাদের বাসায় চলেন। আমার মা এর সাথে আপনাকে পরিচয় করিয়ে দেব। সেই সাথে আপনার চমৎকার লেখাটাও মা পড়বে। এই আন্দোলন নিয়ে এত ব্যস্ত হয়ে পড়েছি যে, মা এই ঘটনা সম্পর্কে খুব বেশী জানে না। সোহেল এক কথায় রাজি হয়ে গেল।

বিকালের দিকে রাজ সোহেলকে সঙ্গে নিয়ে তাদের বাসায় হাজির হল। রাজের মা রিমি ও বাড়ীর সকলের সাথে পরিচয় করিয়ে দিল। মাকে উদ্দেশ্য করে রাজ বলে, মা আজকের পত্রিকা পড়লে এই আন্দোলন সম্পর্কে সব কিছু জানতে পারবে। আমরা কি নিয়ে আন্দোলন করছি। সেই বদলোকে ছবি পর্যন্ত পত্রিকায় ছাপিয়েছে। এই বলে মা এর হাতে পত্রিকাটি দিল। রিমি পত্রিকাটি হাতে নিয়ে প্রথম পাতাতেই শরীফের ছবি দেখে একেবারে অবাক হয়ে গেল। সে পুরো ঘটনাটা পড়ে একেবারে পাথর হয়ে গেল। ছবির দিকে তাকিয়ে আপন মনে বলতে শুরু করল। এই জানোয়ারটা এখনও সে রকমই আছে। একটুও বদলায় নাই। শেষ পর্যন্ত মেয়ের বয়সি ছাত্রীদের সাথে এই সব কুকর্ম করে বেড়াচ্ছে, ছিঃ। ঘরের সবাই অবাক হয়ে চেয়ে রইল রিমির দিকে। রাজ অবাক হয়ে মাকে প্রশ্ন করে, মা তুমি ঐ লোকটাকে চেন? রিমি একেবারে বোবা হয়ে যায়। এই প্রশ্নের সে কোন উত্তর খুঁজে পায় না। সে পাথরের মূর্তির মত বসে থাকে। রাজ আবার বলে, ও মা তুমি এমন চুপ করে আছ কেন? ঐ লোকটা কে? রিমি আর চুপ করে থাকতে পারে না। সে অঝর ধারায় কাঁদতে শুরু করে টেবিলের উপর মাথা রেখে। রাজ খুব ভয় পেয়ে যায় মা-এর কান্না দেখে। সে বলে, তুমি কাঁদছো কেন? কি হয়েছে? আমাকে সব কিছু খুলে বল। মা এর মাথাটা তুলে নিয়ে চোখের পানি মুছে দিয়ে বলে, এভাবে কাঁদতে তোমাকে কোনদিন দেখি নাই, আমার সব সহ্য করার ক্ষমতা আছে, আমি তো তোমারই ছেলে। কি হয়েছে, সব কিছু খুলে বল। এতে তোমার মনটা হালকা হয়ে যাবে। কাঁদতে কাঁদতে রিমি বলে উঠে, বলার মত কোন মুখ নেই আমার। আমার এখন নিজেকেই নিজের ঘৃণা করতে ইচ্ছা করছে। তারপর চিৎকার করে বলে উঠে, ঐ পশুটাই তোমার বাবা। আমি একজন কুমারী মা। ওর জীবনের প্রথম শিকার আমি। ক্লাশ এইটে পড়ি আমি। চৌদ্দ বছরের মেয়ে আমি তখন। কেউ আর রিমির কান্না থামাতে পারে না। ঘরের সবাই একেবারে থ হয়ে যায়। কারও মুখে কোন কথা নাই।

এমন সময় সোহেল এগিয়ে এসে বলে, খালাম্মা কাঁদবেন না। আপনার জীবনে যা ঘটেছে সব খুলে বলেন। আপনি তো একজন সাহসী মহিলা। সেই ছোট বেলা থেকে এত বড় কঠিন দায়িত্ব নিষ্ঠার সাথে পালন করে এসেছেন। এখন ভেঙ্গে পড়লে চলবে না। আপনাকে রুদ্র মূর্তি ধারণ করতে হবে বিচার পাবার এখনই সময় আপনার। ওদিকে দাঁড়িয়ে রূপাও কাঁদছে। সোহেল বলে এটা খোদারই ইশারা। রূপার ঘটনা গড়াতে গড়াতে কোথায় এসে থামল দেখেন। কালকের পত্রিকায় আমি এই শরীফের বারোটা বাজাই কিভাবে দেখবেন। রিমির কান্না একটু থেমেছে। সে বলতে শুরু করল।

ওরা আমরা একই গ্রামে পাশাপাশি বাড়ীতে থাকতাম। আমরা একই বংশ। শুনেছি ওর দাদা আমার দাদা আপন চাচাতো ভাই। তবে ওর দাদীর ঢাকায় মন টিকতো না। তাই গ্রামেই থাকত। আর এই দাদীকে দেখার জন্য ওরা সময় সময় আসা-যাওয়া করত। প্রতিটি ঈদ গ্রামে এসে করত। তবে শরীফ একটু কমই আসত। পড়া নিয়ে ব্যস্ত থাকতো। খুব মেধাবী ছাত্র ছিল। যখন আমি ক্লাস সেভেনে পড়ি ঠিক তখন থেকে ওর নজর আমার উপরে পড়ে। প্রায় গায়ে পড়ে আমার সাথে কথা বলার চেষ্টা করত। প্রথম প্রথম আমি খুব লজ্জা পেতাম। পরে অবশ্য আমি স্বাভাবিক হয়ে যাই। সম্পর্কের দিক দিয়েও আমরা চাচাতো ভাই বোন হই। ক্রমেই ওর গ্রামে আসা বেড়ে গেল। এভাবে আরও এক বছর কেটে গেল। আমি তখন বৃত্তি ও ফাইনাল পরীক্ষা নিয়ে ব্যস্ত। আমিও মেধাবী ছাত্রী ছিলাম। ক্লাশ ফাইভে মেধা তালিকায় বৃত্তি পেয়েছি। আমার জীবনে প্রথম স্থান ছাড়া কোন দ্বিতীয় স্থান ছিল না। ক্লাশ এইটে আমি যখন পড়ালেখা নিয়ে ব্যস্ত হঠাৎ একদিন সে আমাদের বাসায় এসে হাজির। আমাকে বলে, আজ দুদিন হল এসেছি অথচ তোমার কোন দেখা নাই। আমি কার জন্য ছুটে আসি সেটা তুমি বুঝ না? আমি বোকার মত তাকিয়ে রইলাম ওর দিকে। পরে আন্তে করে বললাম



আমার সামনে ফাইনাল ও বৃত্তি পরীক্ষা, সে জন্য যেতে পারি নাই। আবার বলে, আমি তোমাকে পাগলের মত ভালবাসি। সেটা কি তুমি বুঝ? আমি লজ্জা পেয়ে বললাম, আমি এখন পড়া লেখা নিয়ে ব্যস্ত, এসব কথা পড়ে হবে। সে আমার এক হাত ধরে বলে, কেন তুমি আমাকে চাওনা? আমি তখন বলি, পরীক্ষাটা আগে ভাল করে দেই, তারপর চিন্তা করে দেখব বলে হাত সরিয়ে নিলাম। সে চলে গেল এবং ঐদিনই ঢাকায় চলে গেল।

এরপর আমার পরীক্ষা শেষ। আবার দেখি শরীফ এসে হাজির। ও আসলে আমার বাবা মা খুব ব্যস্ত হয়ে পড়ত এবং খুব খাতির দারি করত। কোন রকম ব্যাগটা বাড়ীতে রেখে, সে আমাদের বাসায় আসে। আমার ঘরে এসে আমার মতামত জানতে চায়। আমি তখন বলি, কিভাবে আপনাকে ভালবাসব বলেন। আপনার আমার মধ্যে বয়সের অনেক ব্যবধান। আপনি এখন শেষ বর্ষের ছাত্র। আর আমি মাত্র অষ্টম শ্রেণির ছাত্রী। এই সম্পর্ক কখনও কি হয়? আপনিই বলেন? সে বলে ভাল বাসার আবার বয়স কিসের। আসল হচ্ছে মন। মনের মিল হলে সবঠিক। আমি পড়ালেখা শেষ করে ডক্টরেট ডিগ্রী আনতে বিদেশ যাব। এর মধ্যে তুমি পড়ালেখায় এগিয়ে যাবে। তারপর আমি ফিরে এসে মরুঝীদের কাছে তোমার আমার কথা বলে দেব। মনে মনে আমি তখন তার প্রস্তাবে রাজি হয়ে গিয়েছি। তারপরও আবার বললাম, বিদেশে যদি কোন মেয়ের পাল্লায় পড়েন। তখন কি হবে? ও বলে আমাকে তোমার বিশ্বাস হচ্ছে না। কি ভাবে বিশ্বাস করি? হঠাৎ করে কোরআন শরীফ হাতে নিয়ে বলে, এই দেখ এই কোরআন ছুঁয়ে বলছি, তুমি আমার বউ হবে। এমনি করে আবার একদিন আমি আর ও আমাদের মসজিদের সামনে দিয়ে যাচ্ছি, তখন আবার বলে, এই মসজিদ ছুঁয়ে প্রতিজ্ঞা করছি তুমি আমার বউ হবে। তখন আমি স্বীকার করলাম তাকেও আমি ভালবাসি।

তারপর একদিন দাদী আমাকে ডেকে পাঠিয়েছে বলে খবর আসে। আমি ছুটে যাই। ওখানে যেয়ে দেখি বাসায় কেউ নাই। আমি ঘরের ভেতর ঢুকে যাই দাদী ডাকতে ডাকতে। কোন শব্দ নেই। দেখি শুধু শরীফ একা। সে বলে দাদীর কথা না বললে কি তুমি আসতে। এখন তো তুমি আমার প্রতিজ্ঞা করা বৌ। এই বলে আমাকে জড়িয়ে ধরে। আর সেদিনই চরম সর্বনাশ হয়ে যায়। এর পর দুই মাস পরেই টের পেলাম আমার পেটে সন্তান।

এই দুই মাসে তার কোন খবর নাই। একদিন ফোন করে সব কিছু বললাম। অমনি আমার উপর ক্ষেপে গিয়ে সে বলে, যেটা পেটে আছে সেটা ফেলে দিলেই তো হয়। আমি খুব কান্না কাটি শুরু করে দিলাম এবং বললাম, তুমি না আমাকে বউ বলে স্বীকার করেছ? এখন এমন করছ কেন? ও বলে মুখে মুখে কখনও বৌ হওয়া যায়? কাগজ কলমে বৌ হতে হয়। এই বলে ফোন কেটে দিল সে। এরপর আর কোনদিন ওর সাথে যোগাযোগ করতে পারি নাই। এদিকে আমার পেটের সন্তান তিন মাস চলছে। ঐ চৌদ্দ বছর বয়সে কি করব, কোথায় যাব কিছুই ভেবে পাচ্ছিলাম না। একদিন যে মসজিদ ছুঁয়ে ও কসম খেয়েছিল, সেখানে এসে খুব কান্নাকাটি করছিলাম। এমন সময় মসজিদের ইমাম চাচা ভেতর থেকে বেরিয়ে আসলেন। আমাকে কাঁদতে দেখে উনি বলেন, কি ব্যাপার, কাঁদছ কেন মা? শরীফের সাথে কি ঝগড়া হয়েছে? ঐ দিন আমি তোমার ও শরীফের সব কথা শুনেছি। ভিতরেই ছিলাম আমি। একথা শুনে অবাক হয়ে গেলাম। উনাকে (ইমাম চাচাকে) জড়িয়ে ধরে কান্না শুরু করে দিলাম। তারপর সমস্ত ঘটনা খুলে বলি। উনি আমার সব কথা শুনে অবাক দৃষ্টিতে তাকিয়ে থাকলেন। এই চৌদ্দ বছরের মেয়ের এত বড় সর্বনাশ করতে ওর একটুও বিবেকে বাধল না। এক কাজ করি, প্রথমে চলো ওর দাদীর কাছে যাই।

দাদী সব কিছু শুনে মাথায় হাত দিয়ে বসে পড়ল এবং বলল, তাইতো বলি ও এত ঘন ঘন আসে কেন? মেয়েটার সর্বনাশ করে হারামজাদা পালিয়েছে। রহিম (ইমামকে উদ্দেশ্য করে) তোমার একটা মেয়ে তো ঢাকায় থাকে? তুমি রিমিকে ওখানে রেখে এস। রহিম (ইমাম সাহেব) বলে আচ্ছা। কিন্তু খালা ওর অবস্থা বেশী ভাল না। জামাই ক্লার্কের চাকুরী করে। সরকারী কোয়ার্টারে থাকে। দাদী বলে ওসব নিয়ে তুমি চিন্তা কোর না। সারা বছরের খোরাক ও রিমির পড়ার খরচ প্রতিমাসে পৌঁছে যাবে বুঝলে। আমি এখনই রিমির বাবা মার সাথে কথা বলছি। আর একটা কথা রিমি যে বড় ঘরের

মেয়ে তা গোপন রাখবে। ও যে কুমারী মা সেটাও বোল না যেন। বলবে অসহায় মেয়ে ওর স্বামী ওকে ফেলে আবার বিয়ে করেছে। পাড়ার বখাটে ছেলেরা ওকে বিরক্ত করা শুরু করেছে। শুধু একটু আশ্রয় চায়। সংসারের সব কাজ জানে সে। ঐ রাতেই রিমি ঢাকায় চলে আসে। উনার মেয়ে জামাইকে সব কিছু খুলে বলতেই অনিচ্ছা সত্ত্বেও রাজী হয়ে যায়। ইমাম সাহেবের মেয়ে বলে, বাবা ঢাকায় তো বাধা বুয়ার অনেক বেতন। তুমি তো সবই জান। রিমি বলে আমার কোন বেতন লাগবে না আপা। শুধু আমাকে একটু পড়ার সুযোগ দিবেন। এতেই আমি খুশী। এমন সময় ইমামের জামাই বলে উঠে, বাবা আপনি কোন চিন্তা করবেন না। রিমি আমার বোনের সম্মান নিয়ে থাকবে। লেখা পড়ার কাজে আমি ওকে সাহায্য করব। এরপর থেকে শুরু হল আমার সংগ্রাম। এখন আমি বি.এ. বি.এড প্রথম শ্রেণিতে পাশ করেছে। এরপর এম.এ পাশ করেছে। বর্তমানে একটি সরকারী হাই স্কুলের হেড মিস্ট্রেস পদে চাকুরী করছি। আমার জীবনে কোন দ্বিতীয় বিভাগ নেই। কিন্তু ঐ শয়তানের জন্য আমার পুরো জীবনটা ফেল হয়ে গেল। ওর জন্য আজ আমি ঘর বাড়ী ছাড়া।

এত সময় ধরে সবাই যেন এক বাংলা ছবির গল্প শুনছিল। সবাই স্তব্ধ। কারও মুখে কোন কথা নেই। এরপর রিমি ডুকরে কেঁদে উঠে বলে, ভাইয়া আপু। তোমরা আমাকে ক্ষমা করে দাও। আমি মিথ্যা কথা বলে তোমাদের বাসায় আশ্রয় নিয়েছিলাম। রাজ এসে মাকে জড়িয়ে ধরে বলে মা তুমি এমন করে কেঁদ না। তুমি না আমার সাহসী মা। তুমি দেখে নিও তোমার এ সংগ্রাম সফল হবেই। এখন তুমি আর একা নও, আমিও আছি তোমার সাথে। সকলে মিলে বুঝিয়ে শুনিয়ে রিমির কান্না থামায়।

পরের দিনের পত্রিকাতে একেবারে তাজা খবর বেরিয়ে গেল। প্রথম পাতাতেই খবরটি ছেপেছে। তার হেড লাইন হলো, “কেঁচো খুড়তে সাপ- তের বছরের মেয়ে শরীফের প্রথম শিকার”। রিমির জীবনের পুরো ঘটনা সুন্দর করে ছেপেছে, সেই সাথে শরীফের ছবিও। সারা দেশ একেবারে তোলপাড়। শিশু ও নারী নির্যাতন প্রতিরোধ কমিটিও সে আন্দোলনের সাথে যোগ দেয়। পুলিশ হন্যে হয়ে শরীফকে খুঁজছে। অবশেষে তাকে পাওয়া গেল ভারত ও বাংলাদেশের বর্ডারে। সে ভারতে পালিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করেছিল। ওখান থেকে ধরে এনে একেবারে থানায় হাজির করা হলো।

অবশেষে শুরু হল বিচার। প্রথম সাক্ষি হল তার সেই দাদী, একেবারে খুনখুনে বুড়ি। হুইল চেয়ারে এসে সমস্ত ঘটনা জজের সামনে বলে দিল। এখন আর কোন খবর গোপন নেই। রূপার মা-বাবা এসেছে রিমির মা-বাবা এসেছে, বুক ভরা আসা নিয়ে। সবাই ন্যায় বিচারের অপেক্ষায় আছে। বেশী ঝামেলায় আর পড়তে হয় নাই রিমিকে। শুধু ডি.এন.এ টেস্টের মাধ্যমেই প্রমাণ হয়ে গেল রাজ শরীফেরই সন্তান। ঐ কোর্টে সেও স্বীকার করল। এ সন্তান তারই। জজের সামনে রিমিকে স্ত্রীর মর্যাদা দিতে বাধ্য হলো। শরীফ অবাক হয়ে রাজ ও রিমির দিকে তাকিয়ে আছে। কিন্তু ওদের কাছে আসার সাহস পেল না। শুধু ভাবছে এত সুন্দর মেধাবী সন্তান। দেখলে মনটা জুড়িয়ে যায়। তবে তার তো কোন অধিকার নেই এই ছেলের উপর, সে শুধু একজন জনক ছাড়া কিছুই না।

দুই দিন পরই আবার খবরের শিরোনাম হলো রিমি। সে তার স্বামীকে তালাক দিয়েছে। তার সন্তানও এফিডেভিড করে শরীফকে পিতা হিসাবে অস্বীকার করেছে। সে তার মা এর পরিচয়েই নিজেকে প্রতিষ্ঠা করতে চায়। রিমি সাংবাদিকের সামনে এসেছে এবং তাদের প্রতিটা কথার উত্তর দিয়েছে। রিমি একেবারে রত্ন মূর্তি ধারণ করে শক্ত ও সাহসী কণ্ঠে বলে, আমি সংগ্রাম করেছি শুধু আমার সন্তানের পিতৃত্বের দাবী আদায়ের জন্য। আমি শরীফকে বিয়ে করেছি আমার পুত্রের স্বীকৃতির জন্য। কেউ যেন আমার সন্তানকে না জায়েজ বলতে না পারে। ঐ লস্পটের সাথে এক সাথে থাকা আমি ঘৃণাভরে প্রত্যাখ্যান করেছি। তাছাড়া রূপার কথা চিন্তা করে রাজকে রূপার দায়িত্ব নিতে বলেছি। শরীফকে চাকুরী থেকেও বরখাস্ত করা হয়েছে। আমি ন্যায় বিচার পেয়েছি, তাই আজ আমি সন্তুষ্ট। সোহেল তখন বলে উঠে, একেই বলে ধর্মের কল বাতাসে নড়ে।



With thanks to our sponsors

Star Kabab
Beximco Pharmaceuticals Ltd.
Popular Health Care
Square
Ibn Sina Trust
Drug International Ltd.
Novartis
Bio Pharma
Lab Science Medical Services
Incepta
ACI Limited
Renata



লেখা পাঠানোর নিয়মাবলী :

- ডবল লাইন স্পেস দিয়ে কমপিউটারে টাইপ করে একটি সিডি-তে জমা দেবেন।
 - হাতে লেখা প্রবন্ধ জমা নেয়া সম্ভব নয়।
 - ই-মেইল করে লেখা পাঠাতে পারেন

hasina101@gmail.com, friendshand123@gmail.com

লেখা পাঠানোর ঠিকানা :

ডাঃ হাসিনা আজম

ইউরো বাংলা হার্ট হাসপিটাল

৫/৭, ব্লক-ডি, লালমাটিয়া, ঢাকা ১২০৭

মোবাইল : ০১৯২১৮৭৭১৩১, ০১৬৮৩১১৯৭৭৩



Courtesy by :



BEXIMCO PHARMACEUTICALS LIMITED