

A pink ribbon is tied around the top left corner of the white paper, with one end looping around the text.

# Friend's Hand





*Friends are like little lamps, whose radiance cheers  
your heart.*



**Friend's Hand**  
12<sup>th</sup> 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 2016

Design & Graphics by  
Beximco Pharmaceuticals Ltd.



## C O N T E N T S

Editorial / 7

Messages / 9

The Last Time / 14

আকাশ ছোঁয়া স্বপ্ন ■ তাসলিমা বেগম / ১৫

ক্যান্সার প্রতিরোধ ও সচেতনতা ■ মাহবুবুর রহমান / ১৬

অশান্ত মনে আনে প্রশান্তির সুবাস ■ মাহবুবা আহমেদ / ২০

প্রত্যেকে মোরা পরের তরে ■ স্বপনা রেজা / ২৪

PINK SNOW DRIFTS ■ Iftikhar Azam / 28

রিক্সাওয়ালা ■ সুব্রত বসাক / ৩১

রানাপ্লাজা ■ বিলকিস বেগম / ৩৩

RHYMES ■ Lamia Nowshin / 36

মৌ এর কাছে যে দুটি মানুষ সেরা- “মা ও বাবা” ■ মোঃ সফিকুল ইসলাম (মুন্না) / ৩৭

নেপাল ভ্রমণ ■ আফরোজা সাঈদ লাভলী / ৩৮

কলা গাছের অজানা কথা ■ জাকিয়া হক / ৪৪

অমর স্মৃতি ■ জাকিয়া হক / ৪৬

চকলেট ভূত ■ বুমা রহমান / ৪৮

আমি ■ বুমা রহমান / ৪৯

Pardon? ■ Mita Rahman / 50

আমার একান্ত কথা... ■ ডাঃ দবীর আহমেদ / ৫৩

টুকি-টুকি ভ্রমণ বৃত্তান্ত ■ নুরজাহান বেগম / ৫৫

ব্রেস্ট ক্যান্সার সচেতনতা ■ মাহমুদা সালাম / ৬৭

ক্ষরণ ■ মাহমুদা সালাম / ৬৯

দেখে এলাম নরওয়ে ■ ফারহানা ইয়াসমীন / ৮২

বঙ্গুর হাত ■ মাহমুদা সালাম / ৮৭



## EDITORIAL

We feel proud to be celebrating our 15th Friend's Hand, Breast Cancer Support Society Annual Meet. Over the last one year we have accomplished so much more that has enriched our list of successes.

Our survivors have continued to raise awareness about breast cancer in different settings of their lives. It is indeed commendable that they now take it upon themselves to initiate and spread the word alone or in a group in different programs. Mrs Mahmuda Salam visited her in laws in Gurudaspur, Natore, and spoke to the assembly of girl students and teaching staff in Begum Rokeya Girls School and College. Other survivors have accompanied me whenever I have lectured on breast diseases. They shared their experiences and proved how they have faced and survived the journey of breast cancer and are now leading normal lives. They are each pursuing their own profession besides looking after their home. I wish them all good health and encourage their zeal and good intent in making other women aware of the potential danger of not knowing which signs to look out for. Breast cancer diagnosed early is curable and can save lives.

Besides seminars at ICDDR,B and the Sorooptimist Club in Uttara, we held our annual picnic at a lovely resort in Gazipur. The Baishakhi program heralding the bangla new year was enjoyed by one and all.

Our visit to Kathmandu, Nepal, to network with the Nepal Breast Cancer Foundation was an eye opening experience. I thank Dr Suzita Hirachan, the founder president of the Nepal Breast Cancer Foundation, established in 2014, for hosting and accommodating us in her busy schedules. Sharing with the Nepalese survivors was a comforting and enlightening part of our meeting.

I would like to extend my gratitude to all our sponsors who have made this 15th Annual Meet successful. Our volunteers and survivors have each done their part in their own capacity and contributed as always to the success, richness and genuineness of our program.

I hope all the participants will take home an inspirational and positive experience from this event.

*Shazam*



**Dr Syeda Hasina Azam FCPS FRCS**  
President  
Friend's Hand, Breast Cancer Support Society.



## MESSAGE

It gives me great honour to write for Friend's Hand Breast Cancer Support Society's 15th Annual Meet in October, the Breast Cancer Awareness Month, which aims to educate the public about breast cancer prevention and treatment.

I would like to extend my heartiest congratulations to Dr. Hasina Azam who I have known since medical school and her friends for their endeavours in taking such a challenging humanitarian task, sacrificing their own interests relentlessly. Women represent almost half of our population contributing as stay-at-home mothers to even politicians. And to stand next to them and support them through the journey is an incredible honour and noble responsibility for all of us! I salute Friend's Hand.

Being diagnosed with breast cancer is a life-changing experience for a woman. It can be hard to handle the news at first, even harder to know how to proceed, no matter what the prognosis. Breast Cancer is the most common cause of death in women in spite of the steady improvement in management. And we experience an incredible amount of grief and pain when someone among our family or friends is diagnosed with cancer.

The challenge remains in providing adequate patient follow-up involving diagnosis and treatment of recurrent disease, evaluation of treatment effectiveness, monitoring long-term complications, patient rehabilitation and psychological support.

However many of the risk factors can be avoided by maintaining a proper diet and a healthy lifestyle. Awareness Programs should be in place to encourage breast feeding and Self Breast Examination (SBE). It may be emphasized that breast cancer is a preventable disease and with timely treatment one can live longer with a good quality of life. As a military surgeon I have observed that many cancer patients live longer than those with other diseases. And thus instead of losing heart one has to defeat cancer and live with a great heart.

Another concern that deserves attention is that - a big majority of our women live in rural areas and do not have access to modern facilities. We must actively reach out to them as well and include them in our efforts and endeavours. I am confident that members of Friend's Hand - Breast Cancer Support Society will keep no stone unturned to take this challenge. It is my hope that more privileged people will also extend their hand to strengthen our society.

I wish great success to Friend's Hand- Breast Cancer Support Society and hope that Allah be with you at all times.



**Maj Gen Prof. HR Harun FCPS, FRCS, Dip. Urol**  
Former Consultant Surgeon General  
and Chief Urologist, Bangladesh Armed Forces



## MESSAGE

I am delighted to join Friends Hand Breast Cancer Support Society’s celebration of your successes and outstanding accomplishments during this very important month of breast cancer awareness. Anna Eleanor Roosevelt, an activist and longest-serving First Lady of the United States had said long ago, “You gain strength, courage and confidence by every experience in which you really stop to look fear in the face. You are able to say to yourself, ‘I have lived through this horror. I can take the next thing that comes along.’ You must do the thing you think you cannot do.” You are doing and you have learned to live and win. You never thought how strong you are until being challenged with the toughest fight in life. You took the leadership to shape your future and to determine that your destiny is the destiny of a role model. Believing that human spirit is stronger than anything that could happen to you. I trust you will never lose hope, rather with the power of knowledge, courage, individualized coping strategy and reformed attitude you will be able to contain spread of the disease and live a blessed life with loved ones.

You are not alone in this challenge. In Canada, one in every nine women experience breast cancer in their lifetime. According to WHO, about 5 years ago, over half a million people died due to breast cancer. But now about 80% of the patients in USA and Canada survive due to early diagnosis, treatment and professional care given by appropriate service providers. Support provided by community based organizations similar to Friends Hand have been crucial too. One of my relatives who was a professor of a medical college died of breast cancer due to late diagnosis. On the other hand, another relative is lucky due to early intervention. She is cured after her surgery 20 years ago. Survival rate of only 40% in a developing country setting like Bangladesh is clearly due to lack of preventive measures through breast cancer awareness programs and early diagnosis.

You are the role model for the millions of survivors in the world who deserve to live a full life. There is an Irish saying: “Hope is the physician of each misery.” Let us hope that in the future no one will die from breast cancer. You as a surviving volunteer can draw new life from the heart of suffering to inspire and help others.

I thank the leading role of Friends Hand, the volunteers, friends and family of patients and donors for your outstanding contribution in saving lives and nation building.

Wishing you a wonderful month of breast cancer awareness activities and continued success!



*Matiul Alam*

**Dr. Matiul Alam**  
Faculty of Education  
University of British Columbia, Canada  
Former Director of BRAC.



## MESSAGE

It's indeed a splendid moment for me to be a part of Friend's Hand, 15<sup>th</sup> Breast Cancer Support Society Meet. Nonetheless it is a pleasant and cherished event for all the participants of this meeting.

Breast cancer remains the most common cancer and the second most common cause of death from cancer in women. South Asian countries are facing a hidden breast cancer epidemic. As in other developing countries, due to the lack of breast cancer awareness in Bangladeshi population and inadequate access to health care, most patients are diagnosed at an advanced stage of the disease. Early detection has a crucial impact on overall treatment outcomes. To battle against breast cancer in resource-limited countries like Bangladesh, "Friend's Hand" has a remarkable contribution which puts its tremendous effort in the early diagnosis and treatment of breast cancer, raising awareness among women all over the country, as well as cordial support to the patients and their families to fight against the miserable disease.

My heartfelt thanks to Dr. Syeda Hasina Azam for her cordial and enthusiastic effort and dedication in the awareness, treatment, support and specially to instill hope in the battle against breast cancer through Friend's Hand.

My best wishes for Friend's Hand with all of its members to be always successful, and also my prayers for breast cancer patients together with their families.



*Rabbur Reza*

**Rabbur Reza**

Chief Operating Officer  
Beximco Pharmaceuticals Ltd.



## The Last Time

From the moment you hold your baby in your arms,  
you will never be the same.  
You might long for the person you were before,  
When you have freedom and time,  
And nothing in particular to worry about.

You will know tiredness like you never knew it before,  
And days will run into days that are exactly the same,  
Full of feedings and burping,  
Nappy changes and crying,  
Whining and fighting,  
Naps or a lack of naps,  
It might seem like a never-ending cycle.

But don't forget ...  
There is a last time for everything.  
There will come a time when you will feed  
your baby for the very last time.  
They will fall asleep on you after a long day  
And it will be the last time you ever hold your sleeping child.

One day you will carry them on your hip then set them down,  
And never pick them up that way again.  
You will scrub their hair in the bath one night  
And from that day on they will want to bathe alone.  
They will hold your hand to cross the road,  
Then never reach for it again.  
They will creep into your room at midnight for cuddles,  
And it will be the last night you ever wake to this.

One afternoon you will sing “the wheels on the bus”  
and do all the actions,  
Then never sing them that song again.  
They will kiss you goodbye at the school gate,  
The next day they will ask to walk to the gate alone.  
You will read a final bedtime story and wipe your last dirty face.  
They will run to you with arms raised for the very last time.

The thing is, you won't even know it's the last time  
Until there are no more times.  
And even then, it will take you a while to realize.

So while you are living in these times,  
remember there are only so many of them  
and when they are gone, you will yearn for just one more day of them.  
For one last time.

— Author Unknown



**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.

আকাশ ছোঁয়া স্বপ্ন  
তাসলিমা বেগম

উৎসর্গ : বাংলাদেশের সকল অটিজম শিশুকে

চলো সবাই মিলে চলে যাই বহুদূর,  
যেখানে আকাশ ছোঁয়া যায়।  
যেখানে অন্ধকার বলে কিছু নেই।  
যেখানে যেতে তোমরা ভয় পাও  
আলোর পথে অতিক্রম করা যায় অনেকটা পথ;  
আমরা তোমাদের সেখানে নিয়ে যাবো  
জন্ডিস হালুদ রোদ নয়  
তোমাদের উপহার দেবো আলো ঝলমলে,  
ভাবনাহীন সুন্দর সকাল।  
আলো পথ দেখায় অন্ধকারে,  
বাহিরের আলো নিভে যায় দেখা যায় না,  
ভেতরের আলো নেভে না মনের শক্তি যোগায়,  
সঠিক ও কাজিখিত পথ দেখায়  
আমরা সবাইকে আলোকিত করবো।

আমরা আলো ছড়াতে এসেছি।  
তোমাদের অন্ধকারে ডুবাতে নয়,  
অন্ধকার থেকে মুক্ত করতে এসেছি।

আমাদের ভিতরের আলোকে তোমরা আলোকিত কর,  
তোমাদের ভালবাসা, ধৈর্য্য, সুরক্ষা ও আদর দিয়ে  
প্রকৃতির সাথে মিলিয়ে তাকে উসকে দাও,  
দেখবে আমরা প্রজ্বলিত হচ্ছি—  
ভিতরের আপন আলোর নিজস্ব শক্তিতে।  
হাজার হাজার আলোক বর্তিকা নিয়ে,  
জ্বালিয়ে পুড়িয়ে ছারখার করে দিচ্ছি  
অশুভ ভাবনা ও চিন্তার জগতকে।  
চলো সবাই মিলে নির্মল সোনালী তারা  
ঝলমলে দূরের নীল আকাশটাকে আমাদের সবার কাছে নিয়ে আসি।





মাহবুবুর রহমান

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।

## ক্যান্সার প্রতিরোধ ও সচেতনতা

মাহবুবুর রহমান

প্রতিবছর সারা বিশ্বে কত যে মানুষ মরণব্যাদি ক্যান্সারে মারা যাচ্ছে তার ইয়াক্তা নেই। আজ তাই এই মরণব্যাদি ক্যান্সার সম্পর্কে কিছু একটু লেখার প্রয়াস চালাব। যদিও আমি এই বিষয়ে খুব একজন অভিজ্ঞ কেউ নই বা এ বিষয়ে আমার অনেক জ্ঞান আছে তাও নয়। কারণ আমি না হলাম একজন ডাক্তার না হলাম এসব বিষয়ের একজন গবেষক। আমি আসলে এক কালে বিজ্ঞানের ছাত্র ছিলাম। সেই সুবাদে স্নাতক পর্যায়ে পড়ার সময় বিস্তারিত ভাবে জেনেছিলাম যে কিভাবে দেহ কোষগুলি বিভাজিত হয়। বর্তমানে প্রবাসে এসে ফাইনাল নিয়ে পড়াশুনা শেষ করে এবং উচ্চতর হিসাব বিজ্ঞান, অডিটিং ও ট্যাক্স সংক্রান্ত বিষয়ের কোর্স করে সেলস ট্যাক্সের উপর এক্সপার্ট হয়েছি। তাই আজকের এই বিষয়ে আমি আমার চারপাশের দেখা ঘটনা ও বর্তমান বিশ্বে ক্যান্সার নিয়ে আলোচনা ও পত্রিকায় প্রকাশিত বিভিন্ন আর্টিকেল থেকে লব্ধ অভিজ্ঞতা প্রকাশ করার চেষ্টা করব। ক্যান্সার সম্পর্কে আমার গভীর জ্ঞান গরিমা নেই যা নাকি ডাক্তার বা কোন ক্যান্সার বিশেষজ্ঞদের থাকবার কথা। তাই আজকের এই লেখায় ক্যান্সার সম্পর্কে আমার লে-ম্যান টাইপের কিছু কথা পাঠকের সাথে শেয়ার করতে চাই যার কম বেশি মনে হয় সব পাঠকরাই জেনে থাকবেন। তাহলে আসুন প্রথমই আমরা জানার চেষ্টা করি যে ক্যান্সার রোগটা আসলে কি? এবং বায়োলজিক্যাল বা ডাক্তারি পরিভাষায় ক্যান্সারকে কি ভাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে। ক্যান্সার এমন একটি শারীরিক বা বায়োলজিক্যাল পরিবর্তন যাতে দেহের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ প্রভৃতির মৌলিক কোষগুলি অনিয়ন্ত্রিত ভাবে সংখ্যাবৃদ্ধি করে। অনিয়ন্ত্রিত সংখ্যাবৃদ্ধিকরতঃ দেহের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের টিসুতে একরকম টিউমার সৃষ্টি হয়। সেই টিউমারটি অস্বাভাবিক জীবদেহের মৌলিক কোষ বৃদ্ধির সমন্বয়ে গঠিত অস্বাভাবিক এক সমষ্টি বা অস্বাভাবিক একটি মাংসপিণ্ড। তবে ডাক্তাররা বলছেন সব টিউমারই ক্যান্সার নয়। যে টিউমারগুলিতে ম্যালিগন্যান্ট কিম্বা কার্সিনোমা কোষ সৃষ্টি হয় সেগুলোই খারাপ টিউমার। সেই টিউমারগুলি ভয়ের। কারণ সেগুলোতেই ক্যান্সারের বসবাস।

প্রশ্ন তাহলে আজকাল এত ক্যান্সার হচ্ছে কেন? কেন এটা মরণ ব্যাধিতে রূপ নিয়েছে। কেনই বা দেহকোষ অস্বাভাবিক বৃদ্ধির ঝুঁকিতে পড়ছে। কেনই বা কোষগুলি অনিয়ন্ত্রিত ভাবে বিভাজিত হয়ে দেহ অভ্যন্তরে টিউমার সৃষ্টি করছে। এর নির্দিষ্ট কারণ এখনও অজানাই রয়ে গেছে। বহু বছর ধরেই এই ক্যান্সার রোগ পৃথিবীর বুকে রয়েছে। আজ এই রোগ মরণ ব্যাধিতে রূপ নেওয়ার কারণ পরিপূর্ণ আরোগ্য লাভের চিকিৎসা এখনও বের হয়নি বলে। ক্যান্সারের সাধারণ কারণ হিসাবে আমরা দেখি যে বয়োবৃদ্ধির কারণে দেহের ইমিউন বা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমতে থাকলে ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ে। যেমন আমার মায়ের গল ব্লাডারে ক্যান্সার হয়েছিল। আমার তো মনে হয় তিনি বয়সের ভারে ন্যুজ হয়েছিলেন। শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে গিয়েছিল বলেই হয়ত এই রোগ পেয়ে বসেছিল এবং তিনি সারভাইব করতে পারেননি। পারিবারিক ইতিহাসও ক্যান্সার হওয়ার একটি কারণ। পূর্বপুরুষদের জিনগত ব্যাপারটা জড়িত সেখানে। তাদের দেহের জিন নামক বস্তুটি রক্তের মধ্যে বাহক হিসাবে এসে আমাদের ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়াতো পারে।

এছাড়া ইদানিং কালে বিজ্ঞানী ও গবেষকেরা খাবার দাবার, জীবনযাপনের ধারা ও পরিবেশের সঙ্গে ক্যান্সারের গভীর ও একটা বড় সম্পর্ক খুঁজে পেয়েছেন। আমরা আজকাল কী যে খাচ্ছি তা আমরা নিজেরাও জানি না। বিক্রেতার অসহনীয় মাত্রার ফরমালিন দিয়ে গোসল করিয়ে আমাদের কাছে ফল-ফলাদি পরিবেশন করছেন। আর মাছ বিক্রেতার বিক্রয় করছেন ফরমালিনযুক্ত অপচন যোগ্য মাছ। দোকানিরা মশলার সাথে ভেজাল দিচ্ছে, হলুদ ও মরিচের গুঁড়ার সাথে মিলিয়ে দিচ্ছে রং। তাছাড়াও বর্তমানে আমরা একদিকে যেমন হেলদি খাবার খাওয়ার ধার ধারি না অন্যদিকে তেলে ভাজা খাবার, জাঙ্ক ফুড, ধূমপান, মদ্যপান থেকে বিরতও হই না। ফলে আমাদের সমাজে এখন ফুসফুসের আর লিভারের ক্যান্সার বহুলাংশে বৃদ্ধি পাচ্ছে। আমার এক দুলাভাই অনেক ধূমপান করতেন। পরিশেষে একদিন জানা গেল তিনি ফুসফুসের ক্যান্সারে দেহত্যাগ করেছেন। রাসায়নিক নানা উপকরণ ও উপাদান ক্যান্সার হওয়ার অন্যতম একটি কারণ। প্লাস্টিকের ব্যবহার অতিমাত্রায় বেড়েছে আমাদের ঘর গৃহস্থালির কাজে। পৃথিবীর সবখানেই এখন অতিরিক্ত কেমিক্যালসের ব্যবহার হচ্ছে যত্রতত্র। মারাত্মক কীটনাশক স্প্রে করা হচ্ছে শাকসবজি চাষে এবং ফলমূলের বাগানে। জেনেটিক্যালি মডিফাইড সবজি আর ফল উৎপাদিত হচ্ছে। হাইব্রিড জাতের। পশু পালন হচ্ছে কৃত্রিম ভাবে। এন্টিবায়োটিক ও ওষুধ পত্র দিয়ে গরু মোটাতাজাকরন করা হচ্ছে। ইনজেকশন দিয়ে ফার্মে মুরগী বড় বানানো হচ্ছে। আমরা প্রসেসড মিট খাচ্ছি অহরহ। আর খাচ্ছি প্রিজারভেটিভ দেওয়া টিনজাত খাদ্যসামগ্রী। তাই নানান রাসায়নিক বস্তু প্রতিনিয়ত আমাদের শরীরে প্রবেশ করছে খাদ্যদ্রব্যের সঙ্গে।

অন্যদিকে আজকাল আমরা দৈনন্দিন শারীরিক পরিশ্রমের কথা ভাবি না। একটুতেই আমরা বিষণ্ণতায় ভুগি আর দুশ্চিন্তায় নিমজ্জিত হই। আরাম প্রিয়তায় অলস সময় কাটাই। নিতান্তই প্রয়োজন না থাকলে আমরা শুধু খাই, অফিস করি আর শুয়ে থাকি। একটু সময় করে হাঁটাচলা বা কায়িক শ্রমের ধার ধারি না। সাধারণত যারা শারীরিক পরিশ্রম কম করে থাকেন তাদের মধ্যে ক্যান্সারের প্রবণতা অনেক বেশি। ক্যান্সারের লক্ষণ বা চিকিৎসার কথা ডাক্তার বা বিশেষজ্ঞরা ভাল বলতে পারবেন। আমি ক্যান্সার প্রতিরোধ, সচেতনতা ও শুধুমাত্র তার সহায়ক চিকিৎসার সম্পূর্ণ বিষয়ে সামান্য একটু আলোকপাত করব। আমরা একটা কথা খুব ভাল করে জানি এবং অনেকেই তা মানি যে, প্রিভেনশন ইজ বেস্টার দ্যান কিউর। কিন্তু সে পর্যন্তই। আমরা জানলেও তা কাজে খাটাই না। কোন রোগ প্রিভেনশন করার যুতসই ব্যবস্থা আগে ভাগে আমরা নেই না।



গবেষকরা সম্প্রতি গবেষণা করে বলছেন যে, আমাদের প্রাত্যহিক জীবনের নিয়মিত কিছু ব্যাপার স্যাপারগুলো মেনে চলার অভ্যাস করে ফেলতে পারলে ক্যান্সারের ঝুঁকি বহুলাংশে কমানো সম্ভব এবং ক্যান্সার প্রতিরোধ করাও সম্ভব। এরমধ্যে হচ্ছে ব্যায়াম করা। প্রতিদিন অ্যাকটিভ থাকা। রোজ নিয়মিত কোন না কোন ভাবে শরীরচর্চা করা উচিত আমাদের। দৈনিক অন্তত আধা ঘণ্টা করে হাঁটা সব চাইতে ভাল। জিমে যেতে না পারলেও খোলা মাঠে বা রাস্তায় দৌড়ানো যায়। সাঁতার কাটার সুবিধা থাকলে তার সুযোগ নেয়া যায়। সাইকেল চালানো। মহিলারা যারা নাচ জানেন তা করতে পারেন। ইয়োগা বা যোগ ব্যায়াম করতে পারলে খুবই ভাল। টাই চি শিখে ঘরে বসেই তা করা সম্ভব। এরপরেই আসে খাদ্যাভ্যাস। আমাদের গতানুগতিক খাওয়ার অভ্যাস অবশ্যই পালটান উচিত। খাদ্যে কার্বোহাইড্রেট এর পরিমাণ কম থাকা দরকার। ভাত খেলে দিনে একবার পরিমিত পরিমাণে খাই। ব্রাউন রাইস হলে আরও ভাল হয়। স্যুচুর্নেটেড ফ্যাট একদমই পরিহার করা উচিত। কিউকামবার আর লেটুস পাতার সালাদ খেয়ে পেট ভরাতে পারি আমরা। দৈনিক তাজা টাটকা অ্যান্টি অক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ ফল খাই। আঁশজাতীয় খাবারের দিকে চোখ রাখা খুবই প্রয়োজন। শাকসবজি, ফল ও শস্য দানার খাবার নিয়মিত তালিকায় রাখতে হবে। বাদাম যেমন কাজু, আখরোট, পেস্তা, আম্যান্ড, এমন কি চীনা বাদামও ভাল শরীরের জন্যে। প্রতিদিন অন্তত এক কাপ করে ফ্যাট ফ্রী বা ১% ননফ্যাট দুধ খেতে পারলে ভাল হয়। আর মুখরোচক খাবার, ডিপ ফ্রাইড, জাঙ্ক ফুড একদমই পরিহার করে চলি। যে কোন মিস্টি জাতীয় খাবারের দিকে চোখ দিয়ে তাকিয়ে দেখেও না দেখার ভান করা ভাল। ক্যান্সার প্রতিরোধে আমাদের স্বাস্থ্য সচেতন হওয়া ছাড়া বিকল্প অন্য কোন কিছুই আর নাই।

কারও শরীরের ভেতর কেমন বোধ হচ্ছে সেটা সে ছাড়া অন্য কে আর ভাল জানবে। তাই শরীরের ভেতর কোন অস্বাভাবিকতা দেখা দেওয়া মাত্রই চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া উচিত। ৪০ বছরের বেশি বয়স হলে প্রতিবছর রুটিন চেক আপ করে দেখা উচিত শরীরের সার্বিক অবস্থাটা কি। স্থান কাল পাত্রে দেশে বিদেশে সব খানেই ক্যান্সার হওয়ার কথা শোনা যাচ্ছে আজকাল। ক্যান্সার একবার কারও ধরা পড়লে মানুষ তখন ভাবে আর বুঝি রক্ষা নেই। ক্যান্সার মানে নেই কোন অ্যানসার। মৃত্যু অনিবার্য। রোগী মানসিক দিক দিয়ে খুবই ভেঙ্গে পড়েন। তাই ক্যান্সার রোগীর শারীরিক ট্রিটমেন্টের পাশাপাশি মেন্টাল সাপোর্ট দেওয়াও অতি জরুরী একটি বিষয়। মানসিক ভাবে রোগী যেন ভারসাম্য হারিয়ে না ফেলেন সেদিকটাও দেখা দরকার।

তাহলে এখন আমরা কী দেখছি? আমরা তো দেখছি ক্যান্সার সম্পর্কে অনেক কিছুর তথ্যই তো আমাদের জানা। তাই আর পিছনে ফিরে দেখা কেন? ক্যান্সারের বিরুদ্ধে আমরা এখন যুদ্ধ ঘোষণা করতে পারি। ক্যান্সার বিরুদ্ধে হ্যাঁ-ধর্মী এক সক্রিয় অভিগমনে আমরা এগিয়ে যেতে পারি অনায়াসে। যার দিকনির্দেশনায় থাকবে ক্যান্সার থেকে মুক্তি পাওয়ার বিষয়টি ক্যান্সারের মধ্যেই নিহিত। এবং তা আমাদের হাতের নাগালেই রয়েছে। আমাদের ক্যান্সার বিরুদ্ধে অভিযানের বিষয় হবে, ক্যান্সারের সম্ভাব্য সকল প্রতিরোধের ব্যাপারে ইতোমধ্যে আমরা যতটুকু জেনেছি তা কার্যে পরিণত করা। আমরা জেনেছি যে,

১. স্বাস্থ্যবান জীবনকে আমরা বেছে নেব। তার মানে আমরা অ্যাকটিভ থাকব। শরীরকে ফিট রাখব। খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন আনব। হেলদি খাবার খাব তাহলে ক্যান্সার ঝুঁকি সামাজিক ও পারিপার্শ্বিক অবস্থায় বহুলাংশে কমে আসতে পারে; এবং
২. রোগের আগাম সন্ধান সংক্রান্ত বিষয়টিকে খেয়াল রাখব। অর্থাৎ শরীরের ভেতর কোন ধরনের উপসর্গ দেখা

দিলে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হব। ক্যান্সার রোগের আগাম নির্ণয় করা গেলে উল্লেখযোগ্যভাবে দেশ থেকে ক্যান্সার বোঝা কমে যেতে পারে।

এরপরেও যখন সত্যি সত্যিই ক্যান্সার ধরা পড়বে তখন এই দুটি বিষয় নিশ্চিত করতে হবেঃ

- ক. ক্যান্সার রোগীটিকে চিকিৎসার ব্যবস্থায় আনতে হবে। তার মানে প্রতিটি ক্যান্সার রোগীর মান সম্মত ও ফলপ্রসূ চিকিৎসার অধিকার রয়েছে। তাই স্থান-কাল ভেদে বা অভাবের তাড়নায় কোন ক্যান্সার রোগী চিকিৎসা থেকে যেন বঞ্চিত না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে; এবং
- খ. রোগীটির জীবনের স্বাভাবিক ও সহজাত বৈশিষ্ট্যমূলক গুণ গুলিকে টিকিয়ে রাখতে হবে। তাঁকে মানসিক, শারীরিক ও আবেগের উপর ক্যান্সারের পূর্ণ ফল বা প্রভাব সম্পর্কে জ্ঞাত করাতে হবে। তা বুঝান হলে ক্যান্সার রোগী ও তাঁর পরিবার পরিজনদের কাছে বিষয়টি হালকা হতে পারে।

যথাসময়ের পূর্বেই ক্যান্সার রোগের আগাম সন্ধান করা ও উপসর্গ গুলি খুঁজে পাওয়া। তারপর পরিপূর্ণ চিকিৎসা ও যত্ন নেওয়া। এগুলো করার বিনিময়ে আমরাও প্রত্যাশার আলো শুধু আমাদের বাংলাদেশ কেন সাড়া বিশ্বময় ছড়িয়ে দিতে পারি এই বলে যে, আমরা বাংলাদেশীরাও বিশ্বব্যাপী ক্যান্সার রোগের বোঝা দূরীকরণে প্রভাব রাখতে পারি। ক্যান্সারের বিরুদ্ধে বাজিগত, জাতিগত কিম্বা সরকারিভাবে একত্রিত হয়ে অনেক কিছুই করা সম্ভব হতে পারে এবং তা করা তখনই সম্ভব হয় যখন আম-জনতা ও সাধারণ মানুষের মধ্যে একটা সচল পজিটিভ চিন্তা চেতনা ভর করে। এভাবে সকলে মিলেমিশে এগিয়েই শুধু দেখানো যেতে পারে যে, ক্যান্সার আমাদের নাগালের বাইরে নয়।







**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 and 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.

## অশান্ত মনে আনে প্রশান্তির সুবাতাস

মাহবুবা আহমেদ

অতিসম্প্রতি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত চার দিনের একটি কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সে অংশ গ্রহণ করি। সত্য বলতে কি চারটি দিনের চল্লিশ ঘন্টা সময়ে শুধু মন্ত্র মুক্তির মতো আবিষ্টি ছিলাম। আমার কাছে অনেকেই জানতে চেয়েছে এতবছর পর কেন আমি হঠাৎ কোয়ান্টাম মেথড এ মেডিটেশন এর প্রতি আকৃষ্ট হলাম? আমার সংক্ষিপ্ত উত্তর- এর বিভিন্ন স্তরের আলোচিত বিষয়, মর্মবানী আমাকে ভীষন ভাবে উজ্জীবিত করেছে, মূল কারণ হয়তো সেটাই।

আপনাদের কাছে আমার প্রশ্ন আমি কি আসলে সুস্থ? আমি জানি প্রকৃত অর্থে সুস্থ নই। বিশেষজ্ঞদের মতে ক্যান্সার রোগের চতুর্থ দশা আর কখনই নিরাময়যোগ্য নয়। চিকিৎসা শাস্ত্র মতে আমি বর্তমানে পেলিয়েটিভ কেয়ারে আছি। পেলিয়েটিভ কেয়ারের মূল লক্ষ্য অর্থ নিবিড় পিরিয়ডিক্যাল মেডিকেল চেক-আপ শারীরিক অবস্থার নিবিড় পরিবীক্ষণ এবং কোন লক্ষণীয় ব্যাভার্য ঘটলে ঔষুধ প্রয়োগের মাধ্যমে স্বাভাবিক জীবন যাত্রায় ফিরিয়ে আনা। সুতরাং আমি আপাতদৃষ্টিতে সুস্থ। মূলতঃ নই। বিশেষজ্ঞদের নির্দেশনা মতে বর্তমানে প্রতিদিন লেপাটিনিব নামক ২৫০ মিঃ গ্রাঃ এর ৫টি করে ট্যাবলেট একসঙ্গে খেতে হয়। যার মোট পরিমাণ ১২৫০ মিঃ গ্রাঃ। এবং যার মূল্য টাকার অংকেও বেশ কিছু। তাও যদি কিউরেটিভ মেডিসিন হতো। সম্পূর্ণ ভাবে এটা প্রোটেকটিভ মেডিসিন, হরমোনাল। এর কাজ হলো শরীরে বাসা বেঁধে থাকা ক্যান্সার কোষ বিভাজনের মাধ্যমে যে সকল নতুন কোষ বিমুক্ত করে তাকে ধরে ফেলে এবং নষ্ট করে দেয়। এক কথায় এর বিস্তার রোধ করে। তবে আমার দেহে এটা কতটা ইফেক্টিভ কাজ করছে তা আল্লাহ্ পাকই জানেন। আজীবন খেয়ে যেতে হবে। কোন অবস্থায় বন্ধ করা যাবে না এবং এটাই বিশেষজ্ঞদের নির্দেশনা।

সুদীর্ঘ ১০ বছরেরও বেশী সময় রোগ ভোগ চিকিৎসার পেছনে বহুল পরিমাণ অর্থ যোগানের ব্যবস্থা ইত্যাদির পরও যখন জানলাম



যে, আমার এ রোগটি আর নিরাময় যোগ্য পর্যায়ে নেই তখন মনের অবস্থা কোন পর্যায়ে যায় তা সহজেনুমেয়। মন আমার সবসময় চিন্তা ক্লিষ্ট অশান্ত। দুর্দমনীয় এক মানসিক চাপে মন আমার সবিশেষ ভারাক্রান্ত। তাই খুঁজে ফিরেছি এতটুকু প্রশান্তির অবশেষ।

এতদিন লিখেছি কেবলই নিজের রোগের কথা। ব্যক্তিগত অনুভূতির কথা। আজ আমার এবারের লেখার প্রেক্ষাপট সম্পূর্ণ ভিন্ন। কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন। আমার দৃষ্টি ভঙ্গি পরিবর্তনে কিছুটা হলেও প্রভাবিত করেছে। আমার নেতিবাচক চিন্তা চেতনা থেকে বের করে ইতিবাচক চিন্তা ভাবনার পথ প্রসস্থ করেছে। জেনেছি নেতিবাচক চিন্তা, ধ্যান ধারণা মনকে আরও বেশী চিন্তাক্লিষ্ট করে। বিবেক বুদ্ধি লোপ পায়। রোগ শোক দুঃখ বেদনার কারণ হয়ে শরীর ও মনের উপর বিরূপ প্রতিক্রিয়ার প্রতিফলন ঘটায়। জেনেছি সুস্থতা ও প্রশান্তির জন্য প্রয়োজন সুস্থ দৃষ্টিভঙ্গি। এও জেনেছি যে আমাদের শতকরা ৭৫ ভাগ রোগের কারনই হচ্ছে মনোদৈহিক। আর শতকরা ২৫ ভাগ রোগের কারণ হচ্ছে জীবানুঘটিত (Pathogenic) ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, ভুলখাদ্য গ্রহণ ইত্যাদি। শুধু দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করে সম্পূর্ণ সুস্থ থাকা যায় কোয়ান্টাম সেই শিক্ষাই দেয়। এ পর্যায়ে আমি দেশের বরেন্য চিকিৎসা বিজ্ঞানী ও বিশিষ্ট চিকিৎসকবৃন্দ তাঁদের প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার আলোকে সুস্থতা ও রোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে মেডিটেশন এর ভূমিকা ও কার্যকারিতা বিষয় উদ্ধৃত কিছু অনুভূতির কথা উল্লেখ করবো। (সূত্র: কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন বুলেটিন)।

আন্তর্জাতিক খ্যাতি সম্পন্ন প্রয়াত জাতীয় অধ্যাপক ডাঃ নুরুল ইসলাম এর বক্তব্য অশান্ত অস্থির মানুষের জীবনে প্রশান্তির সুবাতাস আনতে পারে মেডিটেশন, যা পাশ্চাত্যে বিজ্ঞান হিসাবে স্বীকৃত। তাই আধুনিক চিকিৎসা



বিজ্ঞানের পরিপূরক হিসাব মেডিটেশনের কার্যকারিতা আজ প্রমানিত সত্য। কেবল ট্যাবলেট বা প্রেসক্রিপশন দিয়ে সব রোগ মুক্তি সম্ভব নয়। প্রত্যেক চিকিৎসককে তাঁর পেশাগত জীবনে এমন কিছু রোগীর সংস্পর্শে আসতে হয় যাদের রোগের সাথে কোন না কোনভাবে টেনশন জড়িত। কাউসেলিং, আত্মবিশ্বাস সৃষ্টি এবং প্রশান্তিতে এসমস্ত রোগের মুক্তি হয়। মেডিটেশন চর্চাই হতে পারে তা নিরাময়ের সার্থক বিকল্প।

প্রকল্প-সমন্বয়ক, সেন্টার ফর প্যালিয়েটিভ কেয়ার বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব বিশ্ববিদ্যালয় এর অধ্যাপক ডাঃ নিজামউদ্দীন আহমেদ বলেন, চিকিৎসার প্রচলিত ধারায় আমরা রোগটাকে নিয়ে এত ব্যস্ত হয়ে পড়ি যে, রোগী যে একজন পরিপূর্ণ মানুষ সে কথা ভুলে যাই। অথচ চিকিৎসা শুধু রোগটাকে নয় পুরো মানুষটাকে করতে হবে। তখনই সম্ভব হবে সত্যকারের নিরাময়। মেডিটেশন এ জায়গায় উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখে। মেডিটেশন করলে শরীর শিথিল হয়। মনে প্রশান্তি আসে। টেনশন দূর হয়। হার্টবিট ও রক্তচাপ স্বাভাবিক থাকে। তাই যত মেডিটেশন করব আমাদের সুস্থতা তত বাড়বে।

মানসিক ও স্নায়ুরোগ বিশেষজ্ঞ অধ্যাপক জহির উদ্দিন আহমেদ বলেন মানসিক নানা ধরনের সমস্যা নিয়ে যারা তাঁর কাছে আসেন তিনি তাদের প্রেসক্রিপশনে বিভিন্ন পরামর্শের সাথে মেডিটেশন শেখার পরামর্শের কথা লিখে দেন। আসলে শুধু ওষুধে কাজ হয় না। সুস্থতার জন্য মেডিকেশন ও মেডিটেশন দুটোই প্রয়োজন। মেডিটেশন দেহ মনে আত্মবিশ্বাস বহুগুণে বাড়িয়ে দেয়। হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ও বিভাগীয় প্রধান ঢাকা মেডিকেল কলেজ অধ্যাপক ডাঃ আব্দুল ওয়াদুদ চৌধুরীর একটি বক্তব্য দিয়ে আমি মেডিটেশন এর ভূমিকার বিষয়টি শেষ করব। তিনি তাঁর রোগীদের বলেন দেহটা আপনার, ভাল থাকার প্রাথমিক দায়িত্বও আপনার। আমি শুধু ওষুধ ও পরামর্শ দিয়ে সাহায্য করব মাত্র। মানুষ এই দৃষ্টি ভঙ্গি খুঁজে পায় মেডিটেশন শিখতে এসে। দেহ ও মনের উপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠার ক্ষেত্রে মেডিটেশন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি অনুশঙ্গ।

সত্য বলতে কি কোয়ান্টাম মেডিটেশনে অংশ গ্রহণের পর আমার অনুভূতিও ঠিক একই রকম। যা মনকে নেতিবাচক চিন্তা চেতনার থেকে বের করে আমাকে ইতিবাচক চিন্তা ভাবনার পথ দেখিয়েছে। সুতরাং আমিও এ পর্যায়ে দেশের বরণ্য চিকিৎসা বিজ্ঞানী বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ ও সমাজের স্বীকৃত বিশিষ্ট জনদের সংগে সুর মিলিয়ে বলবো সমাজের সকল স্তরের ব্যক্তিবর্গের কোয়ান্টাম মেডিটেশন এর শিক্ষা গ্রহণ করা উচিত।

আমি আজ যে সামাজিক সচেতনতা মূলক সংগঠন ব্রেস্ট ক্যান্সার সাপোর্ট গ্রুপের সংগে জড়িত তার প্রধান কর্ণধর ডাঃ সৈয়দা হাসিনা আজম আপাকে অনুরোধ জানাবো তিনি যেন ফ্রেন্ডস-হ্যান্ড এর বাৎসরিক কর্মসূচীতে কোয়ান্টাম মেডিটেশন কার্যক্রম অন্তর্ভুক্ত করেন।

আজ আমি এ বিশ্বাস অর্জন করেছি যে, আমরা যারা এ দূরারোগ্য ব্যধির সংগে লড়াই করে বেঁচে আছি এবং মানসিক যন্ত্রনাক্রিষ্ট, তাদের অশান্ত মনে মেডিটেশন কিছুটা হলেও প্রশান্তি আনবে। দুঃখ কষ্ট ভুলে হতাশাগ্রস্তদের মনোবল বৃদ্ধিতে সহায়ক শক্তি হিসাবে কার্যকর ভূমিকা রাখবে। নেতিবাচক ধ্যান ধারণা উত্তরণে ইতিবাচক চিন্তা চেতনার বীজ হৃদয় ও মনে প্রথিত হবে। আমরা বাঁচবো। আমাদের বাঁচতে হবে। ক্যান্সার মানেই মৃত্যু এ প্রচলিত ধ্যান ধারণা থেকে বেরিয়ে আসবো। মৃত্যু ভয় জয়ের দৃঢ়-প্রত্যয় হৃদয় ও মনে স্থান করে নেবে।



Mermaid



তরী দ্বীপান্বিতা

এ লেভেল

সেন্ট ফ্রান্সিস জেভিয়ার্স গ্রীনহেরাল্ড ইন্টারন্যাশনাল স্কুল





**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.

## প্রত্যেকে মোরা পরের তরে স্বপনা রেজা

খুব অবাক হয়েছিলাম ষাটোর্ধ্ব একজন নারী যখন মাইক্রোফোন হাতে নিয়ে বলছিলেন, ঘরের কাজ ছাড়া আমার আর কোনো কাজ ছিলো না। ফলে বাইরে আসার বিষয়টা ছিল কল্পনার বাইরে। অথচ আজ আমি শুধু বাইরেই আসিনি পহেলা বৈশাখ উদযাপন করতে এসেছি। আমি বৈশাখী শাড়ি পরেছি, সেজেছি। আজকের এই দিনটির জন্য অপেক্ষা করেছি। অবাক কাণ্ড ক্যান্সার রোগটি আজ আমাকে এমন আনন্দ পাইয়ে দিল। সম্প্রতি ইউরো-বাংলা হার্ট হাসপাতালে ফ্রেন্ডস হ্যান্ড, ব্রেস্ট ক্যান্সার সাপোর্ট সোসাইটি আয়োজিত বৈশাখী মিলন মেলায় ক্যান্সার সারভাইভার, স্বেচ্ছাসেবক, বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের এক অনুষ্ঠানে একজন ব্রেস্ট ক্যান্সার সারভাইভার এই কথাগুলো বললেন। তার চেহারায় বিষাদের মলিনতা দেখিনি, মৃত্যু ভয় নেই, সব যেনো তিনি জয় করেছেন খুব সহজে। শুধু তিনি নন, অনুষ্ঠানে উপস্থিত অন্যান্য সারভাইভাররাও ছিলেন প্রাণবন্ত, একই ধারায় উচ্ছ্বসিত। হাসলেন, গান গাইলেন, বেঁচে থাকবার সুখ ছিটিয়ে দিলেন উপস্থিত ক্যান্সার আক্রান্ত ও আক্রান্ত নয় এমন সকলের মাঝে।

শুধু গৃহিণী নয়, সারভাইভারদের মধ্যে আছেন সরকারি-বেসরকারি বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে কর্মরত নারী। যারা দিব্যি কাজ করছেন, নিজেরা সচেতন থাকছেন, অন্যদের সচেতন করছেন। ফ্রেন্ডস হ্যান্ডস এর এই মহত উদ্যোগ বহুদিনের। বিশিষ্ট শল্য চিকিৎসক প্রফেসর ডাক্তার সৈয়দা হাসিনা আজম ব্রেস্ট ক্যান্সার সাপোর্ট সোসাইটির ফ্রেন্ডস হ্যান্ডের একজন সফল, দক্ষ নাবিক। যিনি দূরারোগ্য ক্যান্সার আক্রান্তদের বিষাদের যে মহাসমুদ্র তা পাড়ি দিচ্ছেন সকলকে নিয়ে। শুধু চিকিৎসা নয় আক্রান্তদের মানসিক বল, শক্তি বাড়িয়ে দিতে তার তৈরি সোসাইটি আজ সারভাইভারদের পরম পবিত্র স্থান হিসেবে চিহ্নিত হয়েছে। চিকিৎসার পাশাপাশি ব্যক্তির ভেতর শক্তি সঞ্চয়, পরিবারের সাথে রোগির সম্পৃক্ততা বৃদ্ধি, পরিবারের দায় ও দায়িত্ব সম্পর্কে সচেতনতা তৈরি, রোগির জন্য প্রাণখোলা পরিবেশ তৈরি করা



ইত্যাদি বিষয়গুলো নিশ্চিত করতে এই সোসাইটির রয়েছে প্রাণান্তর প্রচেষ্টা। ফলে এই সোসাইটির প্রতি ব্রেস্ট ক্যান্সার আক্রান্ত রোগিদের আস্থা দিন দিন বাড়ছে। চোখে না দেখলে তা বিশ্বাস করা কঠিন। এখানে একজন স্বামী তার ক্যান্সার আক্রান্ত স্ত্রীর পাশে কীভাবে সহমর্মিতা, মমতায় পাশে থাকছেন, সেই তথ্যও মনে করি সমাজে পৌঁছানো দরকার। যেখানে যে সমাজে আমাদের নারীরা বিভিন্ন কায়দা কৌশলে অবহেলিত, নির্যাতিত।

মানব জীবনের কষ্টটা বেড়ে যায় তখন, যখন ক্যান্সার নামক দূরারোগ্য রোগ শরীরে বাসা বাঁধে। রোগি ও তার পরিবার ভেবে বসে, বিশ্বাস করতে শুরু করে সে আর বাঁচবে না। শুধু রোগি নয়, তার গোটা পরিবার হয়ে পড়ে বিপর্যস্ত। কিন্তু এই রোগ থেকে যে আরোগ্য লাভ সম্ভব, এ সত্য বাণী শুনবার জন্য তেমন একটা উদ্যোগ, আয়োজন আমরা দেখতে পাই না খুব একটা, যেটা খুবই জরুরি। ব্রেস্ট ক্যান্সার এর সম্পর্কে জনসচেতনতা খুবই জরুরি। সামাজিক লজ্জার কারণে অনেকেই তার অসুস্থতা প্রকাশ করতে অনাগ্রহী হয়ে থাকেন। বিশেষত কিশোরীরা। দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া জরুরি। আর আক্রান্ত হলেই যে সব শেষ, এমন অহেতুক ধারণা দূর করবার জন্য মিডিয়া, গোষ্ঠী, সংগঠন, সরকার সকল জনগণকে সচেতন করতে দায়িত্ব নিতে হবে। আক্রান্ত রাই আক্রান্তদের মনোবল জাগিয়ে দিতে পারে, যেটা করছে ফ্রেন্ডস হ্যান্ড। প্রতিনিয়ত কাউন্সেলিং, নিজেদের মধ্যে অভিজ্ঞতা বিনিময়, সাহস সঞ্চয় ইত্যাদি বিষয়গুলো বাস্তবায়ন করে সারভাইভারদের ভেতর বেঁচে থাকার এক অভূতপূর্ব শক্তি যুগিয়েছে। দেশে চিকিৎসাসেবা এখনও সর্বসাধারণের কাছে পরিপূর্ণভাবে পৌঁছায়নি, আদর্শিক দুর্বলতা পরিলক্ষিত হয় চিকিৎসকদের মাঝে, মানবতার চাইতে বাণিজ্যিক তৎপরতা বেশি, সেই দেশে রোগির মনকে সতেজ করবার, প্রফুল্ল রাখবার, মনকে দিয়েই শরীরকে জয় করবার মানুষ হাতে গোনা। পরিশেষে বলব, ওষুধের চাইতেও ভালোবাসার সংস্পর্শ, সান্নিধ্য, বেশি কার্যকর রোগের ক্ষেত্রে। মানুষকে ভালোবেসে তার শারীরিক অসুস্থতাকে দূর করবার চেষ্টা করি আসুন আমরা সকলেই।





বর্ষবরণ ১৪২৩



বর্ষবরণ ১৪২৩







**Iftikhar Azam** is currently a Masters Candidate and Research Assistant at the University of British Columbia in Vancouver, Canada. During his free time Iftikhar loves to write articles, play sports, watch movies, play the guitar, and explore new places with friends and family.

## PINK SNOW DRIFTS

Iftikhar Azam

I stand in the middle of the serene, downward sloping road. Trees line both sides of the road like sentinels awaiting royalty. Suddenly, a strong breeze breathes life into the trees. As the trees waltz, a blizzard of pink begins; cherry blossom petals serenading my solitary profile. Perhaps the cherry blossom trees, tired of waiting for royalty, decided I would have to do.

I can't help but think back to when I first beheld cherry blossoms. It was seven years back when I saw the petite bare trees sprout into pink instead of green! After three months of grey, very depressing, and wet winter, the cherry blossoms announced that spring was here, and summer not too far ahead. After seven months of my first year at university, the cherry blossoms cheered me on, yelling that the end of the school year was near.

Only a few days after blooming, strong spring gusts rip the cherry blossom petals from the trees, resulting in mini cherry snow storms. Being under any cherry blossom trees at that time is like being in a Japanese anime fairy tale. One cannot help but stop to savour the moment.

Unfortunately, cherry blossom storms mean that the trees lose their petals within days of blooming. Then, for a couple of weeks, the trees will stand with only a handful of forsaken petals, like a bald man with only a few stands of hair left. With the onset of summer, cherry blossom trees will bloom again in emerald-coloured leaves, just like the other trees.

The brief period during which the city ablazes with pink draws out photographers like an army of bees. From my second year in Canada onward (being better prepared than the first year) I armed myself with

my trusty camera to join these photographers. Initially my shots consisted of mostly the trees and the leaves themselves. However, with the entry of my "better half" into my life, my pictures increasingly included a beautiful woman wearing matching pink dresses.

Cherry blossoms and breast cancer awareness share one thing in common; both are defined by the colour pink. One can think of nature volunteering to promote breast cancer awareness on the wrong end of the year. Perhaps that is a good thing, to have breast cancer awareness month twice a year; one in October by humans, and one in March by cherry blossom trees.

As with all things in life, the cherry blossoms showed their dark side as I journeyed deeper into the responsibility of adulthood.

Cherry blossoms are a menace to clean cars. I found out the hard way when I parked under a cherry blossom tree at work. There have been several blustery days when I had to resort to a windshield wiper in order to see. And let's not talk about the leaves that find their way into the car engine, and refuse to come out unless \$50 is spent on an engine wash.

This was precisely what was happening to my car now; in the solitary street lined with cherry blossom trees, I had no choice but to park underneath one. The wind and trees waltz were slowly starting to wind down, like the gentle conclusion of a lullaby. The blizzard of cherry blossom petals were diminishing to drifts. All of the ground, from grey rooftops to emerald lawns, are completely covered in pink petals. Not unlike freshly fallen snow. The lullaby quietens to a whisper. Fresh petals skirt above the ground, like pink snow drifts.







চিত্রচেনা



**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.

## রিক্সাওয়ালা

সুব্রত বসাক

কখনো কখনো অতিরিক্ত খরচের ধাক্কা লাগে। এই যেমন ক’দিন আগে ড্রাইং রুমে আমি আর বাবুনটু মজা করে টি-টোয়েন্টি ওয়ার্ল্ড কাপ দেখছিলাম। হঠাৎ টেলিভিশনের স্ক্রিন ঝিরঝির করে রঙ ছবি সব এলোমেলো হয়ে লাফাতে থাকলো। অন্য চ্যানেলগুলো স্ক্রিপ করে করে দেখলাম সব একই অবস্থা। পয়েন্টগুলো ঠিকঠাক পরীক্ষা করে পুনরায় চালু করেও কাজ হলনা। বুঝলাম টেলিভিশনটা নষ্ট হয়ে গেল! চকচকে বলমলে ছবির সাথে নিখুঁত সারাউন্ড সাউন্ড সিস্টেমে জীবন্ত মুভি দেখব, খেলা দেখব। কখনো কখনো ঘর অন্ধকার করে গান শুনব— ‘তুমি বিনা এই ফাগুন বিফলে যায় ...’ এক কণ্টের সুখানুভূতিতে ডুবে যাব ... এ রকম আনন্দ আবেগ নিয়ে বছর চারেক আগে শখ করে অনেক টাকা খরচ করে বেশ বড় মাপের সনি ব্রাভিয়া এলইডি টেলিভিশনটা কিনেছিলাম। সাথে ক্লারে প্লেয়ার আর পছন্দের হোম থিয়েটার। নষ্ট হয়ে গেল! ওয়ারেনটি ডেট পার হয়ে যাওয়ার কারণে টাকা দিয়ে সারাতে হবে। সার্ভিস সেন্টারে যোগাযোগ করে সমস্যার কথা ভালো করে বুঝিয়ে বললাম। ওরা বলল নষ্ট হয়ে গেছে, ঠিক করে দেয়া যাবে। টাকা কত লাগতে পারে আনুমানিক একটা ধারণা চাইলাম। জানালো ১৫ থেকে ২০ হাজার টাকার মত লাগতে পারে।

পছন্দ আর ভালো লাগার ব্যাপারে টাকা খরচ করতে আমি কখনো দ্বিধা করি না। কিন্তু ইদানিং দেখছি খরচের পরিমাণ থেকে থেকেই বেড়ে চলেছে। আর অতিরিক্ত খরচের ধাক্কা মন মেজাজেও ধাক্কা লাগে। ভাবলাম— নাহ! স্বভাবটা পাল্টাতে হবে। পছন্দ শখের খরচের ব্যাপারে সজাগ হতে হবে। আরেক অভ্যাস— রিক্সায় চড়তে গিয়ে ভাড়া নিয়ে কখনোই দামাদামি খুব একটা করি না। ১৫/২০ টাকা এদিক সেদিক হলেও লাফ দিয়েই উঠে পড়ি। ভাবলাম এদিকেও সজাগ হতে হবে। সেদিন বাসায় ফিরব। রাত দশটা সাড়ে দশটা হবে। সাপ্তাহিক ছুটি হিসেবে নিউমার্কেট ও অন্যান্য শপিং সেন্টারগুলো বন্ধ। রাস্তা অনেকটাই ফাঁকা। এক রিক্সাওয়ালাকে জিগ্যেস করলাম গন্তব্যে যাবে কিনা। যাবে বলে ভাড়া চাইল ৭০ টাকা। আমি বুঝিয়ে দামাদামি করলাম— ৪০ টাকার বেশি ভাড়া হয়না। সে যাবে না। পাশের রিক্সা ৪০ টাকায় আমাকে ডেকে নিল। উঠে পড়লাম— যাও। বসন্ত ফুরিয়ে যাচ্ছে। ক’দিন পরই বৈশাখ শুরু হবে। বাতাস বইছে। শেষ বসন্তের বাতাস। রিক্সা চলছে বাতাসের উলটো দিকে। আমার সমস্ত শরীর বাতাসে ভিজে যাচ্ছে। কানের কাছে হালকা একটা ফুরফুরে বাতাসের আওয়াজ লেগেই থাকছে। আমি পেছনের দিনগুলোতে ফিরে যাচ্ছি— বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্যাম্পাস জীবন। এই দিনগুলোতে বন্ধুরা দল বেঁধে রাতের নির্জন ক্যাম্পাসের পথে পথে হাটতাম। বিষ্ণু, রাশেদ, শামীম, লিখন, রঞ্জু, তারা, টুকু . . .। আমরা দল বেঁধে গাইতাম— ‘এই উদাসী হাওয়ার পথে পথে মুকুলগুলি ঝরে . . .’ গানের গতি পড়ে গেলে কখনো কখনো আমি উঁচু স্বরে গেয়ে উঠতাম— ‘নিজেকে প্রশ্ন করে দেখনা / যার নাম তুমি আর লেখনা / কেন তাকে ধরে আছো হৃদয়ে . . .’

কিছুটা চলার পরই বুঝতে পারলাম রিক্সাওয়ালা ভালো চালাচ্ছে না। একটু এদিক সেদিক পাশ কাটাতে কিংবা বাঁকের মুখে কিভাবে যেন চালাচ্ছে আমি ঠিক বসে থাকার স্বাভাবিক নিয়ন্ত্রণ যেন ধরে রাখতে পারছি না। একবার একটু বেশি অসুবিধা হতেই মেজাজ বাঁকিয়ে রিক্সাওয়ালাকে বললাম— দূর-র মিয়া। কি চালাও। এত



সুন্দর ফাঁকা রাস্তায় এইডা চালানো হইলো? আরেকটু বাড়তি বললাম— নামায়ে দিয়াই তো আবার বলবা দশ টাকা বাড়ায়ে দেন। রিক্সাওয়ালা প্রতুত্তর করলো না। ভালো করে চালানোর চেষ্টা করেও যেন পারলো না। এদিক সেদিক বাঁক নিতেই সেই একই ইমব্যালান্সড অবস্থা। বাসায় গেটের কাছে পৌঁছে মানি ব্যাগ থেকে পঞ্চাশ টাকার নোট বের করে মেজাজটা আবারো ঝাঁকিয়েই বললাম— রিক্সায় চড়ার আরামটাই দিছো নষ্ট কইরা। দাও, দশ টাকা বের করো। এবারও রিক্সাওয়ালা কোন উত্তর করলো না। নীরবে পকেটে হাত ঢুকাচ্ছে দশ টাকা বের করবে বলে। হঠাৎ আমার চোখে পড়লো রিক্সাওয়ালার একটি হাত পুরোটাই নেই। এতক্ষণ সে এক হাতেই রিক্সা চালিয়ে এসেছে। কাটা হাতের দিকটায় জামার হাফ হাতা বাতাসে ফরফর করছে...



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.

## রানাপ্লাজা

বিলকিস বেগম

আমি বাকশুণ্য সাহিনা

ভাবছো কি এসময় নির্বিকার আমি?

বলতে পারো চারিদিকের রুটির উন্মাদনায় ভাবনালেশ।

এ যন্ত্রনা দেখানোর নয়, এ যন্ত্রনা হৃদয় বিদারক।

ফেসবুকের শেয়ারিং এ নয়, কবিতা বা গল্পের সারাংশে নয়

ছবি আঁকার পটে নয় নোংরা রাজনীতির বেদীতে নয়

পেশীর লড়াইয়ে নয়

আমি তোমার পাশে ছিলাম এবং আছি মাতৃত্বের মমত্ব নিয়ে।

তোমার চার আর সাত বছরের সোঁগির আর সাহেলা যখন

তোমার ছবি হাতে তোমার অপেক্ষায়

আমিও তখন তাদের সাথে তোমাকে খুঁজেছি ইট-সুরকির ভেতরে।

শুনেছি তোমার বাঁচার আত্ননাদে ছিল তাদের নাম

তোমার ঝরে যাওয়া রক্ত দিয়ে শেষবারের মত

ঐ দুটি নামই তুমি লিখছিলে হৃদয়ে

তোমার শেষ নিঃশ্বাসে ছিল আতর-গোলাপের মত

সোঁগির সাহেলার গায়ের গন্ধ।

তুমি যখন সাদা কফিনে মোড়ানো বারান্দায় ফেলে রাখা

মানুষগুলোর ভিড়ে

তখনও সেই ছোট্ট হৃদয় দু'টি খুঁজছিল তোমাকে জীবিতের সারিতে,

অবচেতন মনে বিড়বিড়িয়ে বলছিল তারা

“আর নয় মা, তুমি একটিবার শুধু ফিরে আসো আমাদের কাছে

তোমাকে কখনো আর যেতে দেব না ঐ মানুষখেকো দালান কোঠায়

তুমি থাকবে শুয়ে কাঁচা ঘরের মেঝেতে শুধু আমাদের বুকে নিয়ে”।





আমাদের গ্রাম



**Raiyana Afrin Aishi** is a student of class 10. 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.



আমাদের ছোট নদী



**Lamia Nowshin Adiba** is the grand daughter of Mrs Luthfunessa who was one of our devoted volunteers. She studies in Class 6 in Monipur High School and College. She loves drawing, travelling, games and reading novels.



## RHYMES

Lamia Nowshin

### THE MOON

The Moon is so small;  
The Moon is so round.  
The Moon has no light;  
But holds light of the Sun.  
The Moon sets at night;  
And gives us light at night.

### KICK , KITTY, KITE

Kick, Kick, Kick;  
Kick the ball.  
Kitty, Kitty, Kitty;  
Kitty is so small.  
Kite, Kite, Kite;  
Their tales are tall,  
And all kites fall.



**Md. Shafiqul Islam** is the brother of our volunteer and survivor Mrs Taslima Begum. He is a businessman. He like to write occasionally as a hobby. He lives in Khulna.

## মৌ এর কাছে যে দুটি মানুষ সেরা—

“মা ও বাবা”

মো : সফিকুল ইসলাম (মুন্না)

ভোরে ঘুম থেকে উঠে মৌ যায় বাবা মায়ের রুমে। বাবা মা মনে হয় রাত জেগে ছিলেন। বাবা মায়ের রাত জাগা নিষেধ। মৌ জানে, মানা করতে মন চায়, তবুও মানা করে না। রাত না জেগে বাবা লিখবেন কি করে, সাথে মাও জেগে থাকেন। বাবার লেখা মৌ এর খুব ভাল লাগে। মাথার কাছে বসে চুপচাপ, ডাক দেয় না। হাত বোলায় বাবার চুলে। জেগে ওঠেন বাবা, সাথে মা। বাবা বলে কী মৌ মনি? মৌ বলে আজ আমাদের পরীক্ষার ফল দিবে। বাবা বলেন ও তাই নাকি? খুব ভাল খবর। তো কী হবে তুমি প্রথম না দ্বিতীয়? মৌ বলে অবশ্যই প্রথম। তোমার মেয়ে না আমি। স্কুল ড্রেস পরে রেডি হয় মৌ। বাবার আগেই চলে আসে খাবার টেবিলে। মাকে ডেকে বলে তাড়াতাড়ি নাশতা দাও। মা নিয়ে আসেন রুটি আর ডিম। মৌ বলে ডিম খাব না, আলু ভাজি দাও। শুরু হয় মায়ের বকুনি। মা বলে, মেয়ে ডিম দুধ শাক সবজি একদমই খেতে চায় না। বাবা বলেন মৌ ক্লাস সেভেনে উঠেই শাক সবজি খাওয়া শুরু করবে, তাই না মৌ মা মনি? এখন যা আছে খেয়ে নাও, না হয় দেরি হয়ে যাবে। নাশতা খেয়ে বেড়িয়ে পড়ে দুজন। বাবার রিক্সায় চড়তে ভাল লাগে না, জানে মৌ। মৌ বলে, বাবা চিন্তা কোর না, আমি মায়ের মতো ডাক্তার হয়ে তোমাকে একটা গাড়ি কিনে দেব। বাবা মেয়েকে জড়িয়ে ধরে বলেন হ্যা অবশ্যই পারবে, তুমি আমার মেয়ে না। স্কুলের গেটে এসেই দৌড়ে ভেতরে চলে যায় মৌ। রেজাল্ট নিয়ে বেড়িয়ে আসে সবাই। মৌ আসে না। দারোয়ান কে বলে ভেতরে যান বাবা। দেখেন করিডোরে দাড়িয়ে আছে মৌ। চুপি চুপি গিয়ে মাথায় হাত রাখেন বাবা। বাবাকে দেখেই মৌ কেঁদে ওঠে। বলে, বাবা আমি ফাস্ট হতে পারিনি সেকেন্ড হয়েছি। হরতালে স্কুল মিস হয়েছিল কয়েকদিন। তাই হাজিরায় এক নম্বর কম পেয়েছি। মৌকে জড়িয়ে ধরেন বাবা, বলেন তাতে কী মৌ মা মনি এটা তো ফাস্ট টার্ম। সেকেন্ড টার্মে তুমি দুই নম্বর বেশি পেলেই তো ফাইনালে ফাস্ট। মনে মনে পণ করে মৌ আর ভাবে তার বাবা সবচেয়ে সেরা বাবা, আর মা সবচেয়ে সেরা মা।





আফরোজা সাঈদ (লাভলী)  
রাষ্ট্র বিজ্ঞানে মাস্টার্স। দীর্ঘ ১৪ বছর  
ধরে ডঃ হাসিনা আজম ও ফ্রেডস হ্যান্ড-  
এর সাথে যুক্ত। অবসরে গান শোনা,  
ছবি দেখা ও লেখালেখি করে থাকেন।

## নেপাল ভ্রমণ আফরোজা সাঈদ লাভলী

আমাদের জীবনটা আসলেই যান্ত্রিক। ঘড়ির কাটায় কাটায় চলতে হয়। শত ব্যস্ততার মাঝেও মানুষের একটু চিত্ত বিনোদনের প্রয়োজন। কিন্তু সেটা তো আর চাইলেই হয় না। আমরা ও যান্ত্রিক জীবনে একটুও সময় হয় না একান্তে আমার নিজের জন্য। সারাদিন রুটিন মারফিক চলা। একঘেয়েমী জীবন। সকাল থেকে শুরু হয় অফিসের কাজ। বিকালে মেয়ের কোচিং। রাত ৯ টায় বাসায় ফেরা। এরপর আবার বাসার কাজ। অনেক ক্লান্ত থাকতে হয়। এভাবেই চলছে দিন।

আমার ছোটবেলা থেকেই বেড়াতে ভালো লাগে। নতুন নতুন জায়গায় যেতে খুব পছন্দ করি। এখন তো তেমন সময় হয় না। তবে সৌভাগ্যবশত আমার শ্রদ্ধেয় আপা, (ডঃ হাসিনা আজম) এর সাথে কয়েকটা দেশে ঘোরার সুযোগ হয়েছে। যেমন ব্যাংকক, ইন্ডিয়া এবং নেপাল। এবার যখন আপা বললেন লাভলী, নেপাল যাবে? আমি তো এক কথায় রাজি। দেশের বাইরে যাবো এই লোভ কিছুতেই সামলানো যায় না। কিন্তু হঠাৎ আমার একমাত্র মেয়ে ঐশীর কথা ভাবতেই মনটা খারাপ হয়ে গেলো। ওকে কে দেখবে? ওকে রেখে কিভাবে যাবো? ইত্যাদি। বাসায় আসলাম। ঐশীর বাবার সাথে আলোচনা করলাম। তখন সে বললো সমস্যা হবে না। তুমি যেতে চাইলে যাও। আমি না হয় এ কয়দিন দেখবো।

আসলে আমি ভাগ্যবান যে, আমার হাজবেড আমার কোন কাজে বাধা দেয় না। আমি অনেক স্বাধীনচেতা। এদিকে ঐশী যখন শুনলো এবার আমি নেপাল যাবো তখন থেকেই বাধা দিচ্ছিলো। আর বললো অন্য কোন দেশে যাও। নেপালে না। ওটা ভূমিকম্পের দেশ। মা, তুমি যেও না। আমার ভালো লাগছে না। প্লিজ মা-মনি। ওকে বোঝালাম। এদিকে টিকেট কনফার্ম হলো। ১৪ই এপ্রিল দুপুর ১২.২০ এ আমাদের ফ্লাইট। ১৩ই এপ্রিল রাতে যখন লাগেজ গোছাচ্ছিলাম। ঐশী পাশে মন খারাপ করে বসে আছে। আমারও তখন অনেক খারাপ লাগছিলো। হঠাৎ কেমন যেন সব কেপে উঠলো। ঐশী চিৎকার দিয়ে আমাকে জড়িয়ে ধরলো। বললো, মা



ভূমিকম্প। কান্না শুরু করে দিলো আর বললো, দেখেছো আমি বলেছি না! ভূমিকম্প হবে। তোমার যেতে হবে না। আমারও মনটা ভেঙ্গে গেলো। কোথায় যেন আনন্দটা হারিয়ে গেলো। পরে নাহার আপার সাথে ফোনে কথা হলো। উনি ঐশীকে বোঝালেন। এরপর মেয়ে একটু শান্ত হলো। ঐশী এভাবে এমন কখনো করেনি। অনেক ভয় পেয়েছে। পরদিন পহেলা বৈশাখ। ১৪ই এপ্রিল সকাল ৮.৩০ বাসা থেকে বের হলাম। দুপুর ১২.২০ বিমান ছাড়লো এবং কাঠমুন্ডু ত্রিভুবন এয়ারপোর্ট পৌঁছালো ১.৩০ এ। এরপর হোটেল এভারেস্ট এ উঠলাম। আমরা ৭ জন সদস্য। হোটেল পৌঁছে ২/৩ ঘন্টা বিশ্রাম নিলাম। মাহবুবা আপা, নাহার আপা এবং আমি এক রুমে ছিলাম। সন্ধ্যায় একটি রেস্টুরেন্টে গেলাম। কিন্তু আমার মনটা ছটফট করছিলো মেয়েটার জন্য। বাসায় ঐশী ও কাজের মেয়েটার সাথে ফোনে কথা বললাম। কথা বলার পরে মনটা একটু শান্ত হলো।

রাতে একটুও ঘুম হলো না। সকালে হোটেল গেটে গাড়ী এলো। আমরা সবাই নেপাল ক্যাসার হাসপাতালে রওনা হলাম। ওখানে ব্রেস্ট ক্যান্সার এর কনফারেন্স ছিলো। কনফারেন্স শেষে লাঞ্চ করে আমরা হোটেল চলে এলাম। বিকালে শপিং করতে বের হলাম। আমাদের সাথে ছিলেন ঐ হোটেলেরই এক ভদ্র লোক। নাম বিষ্ণু বাবু। আমরা সবাই বিষ্ণু দাদা বলে ডাকতাম। উনি আমাদের সাহায্য করার জন্য সাথে সাথেই ছিলেন। কারণ আমরা তো কিছুই চিনি না। শপিং শেষে হোটেল এলাম। অনেক ক্লান্ত সবাই। তারপরও সবাই মিলে গল্প করছিলাম। অনেক রাত পর্যন্ত। পরে ঘুমালাম। সকালে আবার সবাই রেডি হলাম। গাড়ী আসলো। এবার আমরা নাগরকোট যাব। সেই উদ্দেশ্যে রওনা হলাম। যাচ্ছি তো যাচ্ছি পথ যেন শেষ হচ্ছে না। আস্তে আস্তে নাগরকোট পৌঁছালাম।





উঁচু পাহাড়ে গাড়ী উঠে যাচ্ছে তো যাচ্ছে। নিচে তাকাতে ভয় লাগছিলো। মনে হচ্ছিলো নীচে পরে যাবো। কি ভয়ংকর। ড্রাইভারকে জিজ্ঞাসা করলাম, আমরা কত উপরে? তখন ড্রাইভার বললো ২২০০ ফিট উপরে। এরপরে ৩০/৪০ মি: গাড়ী চলছিলো। তবে শেষে আর জানা হয়নি কত ফিট উপরে আমরা। দূরে তাকাতেই মনে হচ্ছিলো পাহাড় যেন আকাশের গায়ে হেলান দিয়ে বসে আছে। অনেক সুন্দর জায়গা। না দেখলে বোঝানো যাবে না। যতদূরে তাকানো যায় শুধু পাহাড় আর পাহাড়। এর ফাকে ফাকে ছোট ছোট বিল্ডিং, পাহাড় কেটে বাড়ী করা হয়েছে। আমরা সবাই খুবই উত্তেজিত ছিলাম। সেলফি তুলতে কেউ ভুল করেনি। এমনকি ফুপু সবার মুরব্বি অথচ উনিও ছবি তুলতে খুবই মজা পাচ্ছিলেন। এরপর আমরা ওখানেই একটা রেস্টুরেন্ট এ লাঞ্চ এর পরে আবারও ছবি তোলায় পালা। তাসমিন আপা, সালমা আপা, মাহবুবা আপা, নাহার আপা, ফুপু এবং আপা (হাসিনা ম্যাডাম)। সবাই আমরা অনেক মজা করলাম। এরপর ওখান থেকে রওনা দিলাম হোটেল ফেরার উদ্দেশ্যে।

পথে গাড়ী থেকে নামলাম ভক্তপুর নামক নেপালের বিখ্যাত দর্শনীয় স্থানে। ওখানে আমরা টিকেট কেটে ভিতরে ঢুকলাম। এক এক করে দেখছিলাম। কত পুরনো ভবন। যা ২০১৫ সালের ১৪ই এপ্রিল ভূমিকম্পে প্রায়ই ধ্বংস হয়ে গেছে। বাশ, লাঠি, খুটি দিয়ে কোন রকমে কিছু কিছু ঐতিহ্যবাহী ভবন যা কিনা বেশীর ভাগ ভেঙ্গে গেছে, তা দাড় করিয়ে রেখেছে। দর্শনার্থীরা তাই-ই দেখতে ভিড় করছে। ভক্তপুরের দরবার স্কয়ারে অনেক কিছুই দেখার আছে। এই যেমন Statue of Bhupalindra Mana, 55 windows palace. 17th

Century Golden Gate, Image of Bhairab, Image of Ugrachand. Siddhi Laxmi Stone Temple ইত্যাদি আমরা সবাই ঘুরে ঘুরে দেখছিলাম। আর খারাপও লাগছিলো সব ভাঙ্গা দেখে। ভূমিকম্প সব লম্বভন্ড করে দিয়েছে।

এরপর ওখান থেকে সোজা হোটলে আসলাম। এবং কিছু সময় পরে আবার শপিং করার জন্য বের হলাম। শপিং করতে যেয়ে এক পর্যায় আমি একা হয়ে গেলাম। ওহ! মাই গড!! কাউকে দেখতে পাচ্ছি না। সবাই কেনা কাটা করতে করতে এদিক ওদিক চলে গেছে। আমার মনে মনে ভয় লাগছিলো। অপরিচিত জায়গা। অপরিচিত লোক। তবে মার্কেটটা হোটেল থেকে কাছেই। তাছাড়া হোটেলের কার্ড আছে। আমি চিনতে পারবো। এই ভেবে একটু সাহস পাচ্ছিলাম। একা একা হাঁটছি। কিছু কিছু কিনছি আর আপাদের খুঁজছি। কিন্তু কাউকে দেখতে পাচ্ছি না। একটা দোকানের লোক আমাকে বললো আপনার সাথে অন্য সবাই কোথায়? আমি ওনাকে বুঝতে না দিয়ে বললাম - আছে, কাছেই। কিন্তু সন্ধ্যা হয়ে এলো। মনে মনে ভয় হচ্ছিলো। মনে হলো রাত হওয়ার আগে হোটলে চলে যাই। কিন্তু অন্য সবাই তো আমাকে খুঁজছে। কি করি? থাক আগে তো হোটলে যাই। এরপর এক দোকানের এক লোকের কাছে হোটেলের লোকেশনটা জানতে চাইতেই উনি আমাকে বলে দিলেন এবং উনি আরও বললেন— আর ইউ বাংলাদেশী? বাংলাদেশ ইজ ভেরি বিউটিফুল কান্ট্রি। ওনাকে ধন্যবাদ দিয়ে হোটলে চলে এলাম। এসে সরাসরি আপার রুমে গেলাম। এবং সব বললাম। কিছু সময় পরে সবাই ফিরে এলো। সবাই বললো কিভাবে হারিয়ে গেলাম। সবাই খুব টেনশন করেছিল। এটাই স্বাভাবিক। এটা আমার এক নতুন অভিজ্ঞতা। সারাজীবন মনে থাকবে। সবাই ছাড়া কত অসহায় মনে হয়েছিলো নিজেকে, তা একমাত্র ঐ সময় বুঝতে পেরেছিলাম। যাই হোক এভাবেই ২/৩ টা দিন চলে গেলো শত ব্যস্ততার মাঝে। এবার দেশে ফেরার পালা। ১৭ই এপ্রিল সকাল বেলা ঘুম থেকে উঠে নাস্তা করে রেডি হচ্ছিলাম সবাই। দুপুর ১২টায় রওনা হলাম এয়ারপোর্টের উদ্দেশ্যে। দুপুর ২.৩০ এ আমাদের ফ্লাইট।

হ্যাঁ ঠিক সময়ই বিমান ছাড়লো। আর আমরা ঢাকা এয়ারপোর্ট এসে পৌঁছলাম বিকাল চার টায়। এসেই ঐশীকে ফোন দিলাম। বাসায় আসতে আসতে সন্ধ্যা সাত টা। আমরা ভালোভাবে ফিরে আসায় আমার মেয়ে যেন মহাখুশি। কারণ ও অনেক চিন্তায় ছিলো এবং আমিও। ও আমাকে বললো মা-মনি এবার আমি বুঝতে পেরেছি যে মা কি! মা না থাকলে কেমন লাগে আমি এবার অনুভব করেছি। আসলে এটাই বাস্তব। ওকে ছেড়ে আমারও তো অনেক কষ্ট হয়েছে। ভালো করে ওখানে বসে কথা বলতেও পারিনি। মনটা খুব খারাপ ছিল।

পরিশেষে বলবো আমাদের নেপাল সফর খুবই মজার ছিলো। সবাই মিলে খুব মজা করেছি। গল্প, আড্ডা, ঘোরা সবমিলে খুব ভালো। তবে মনে মনে সবার ভূমিকম্পের আতঙ্ক ছিল। ফ্রেন্ডস হ্যান্ড, ব্রেস্ট ক্যান্সার সাপোর্ট সোসাইটি থেকে আমরা এভাবে প্রতি বছর এক একটা দেশে যাই। আমাদের ম্যাডামকে অশেষ ধন্যবাদ সবাই মিলে এই ভাবে ঘোরার সুযোগ করে দেয়ার জন্য। দেশ থেকে দেশান্তরে আমাদের ম্যাডামের সুনাম ছড়াবে এবং “ফ্রেন্ডস হ্যান্ড” দীর্ঘায়ু লাভ করুক এই কামনা করছি।





Nepal Tour



Nepal Tour







**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.

## কলা গাছের অজানা কথা জাকিয়া হক

সে অনেক দিন আগের কথা তখন তোমাদের জন্মই হয় নাই এমনকি তোমাদের বাবা-মাদের ও জন্ম হয় নাই শুধু জন্ম হয়েছে দাদা-দাদু ও নানা-নানুর।

তোমাদের একটি মজার গাছের কথা শুনাই— তোমরা কলা সবাই চেন। সবাই কলা খাও, কলা একটি দেশী ফল যা সবারই পছন্দ, যা সব সময়ই সব ঋতুতে কম বেশী পাওয়া যায়। আমাদের দেশে অনেক জাতের কলা পাওয়া যায়। তাদের ভিন্ন ভিন্ন নাম ও ভিন্ন ভিন্ন জাতও আছে। যেমন ধর শবরী কলা, চিনি চম্পা, অনুপম, সাগর কলা আরও অনেক নাম— আর শুনে রাখ কলার ভাল বাংলা রস্কা, কলার আর একটি নাম কদলী; ভারতে বলে কেলা। বাংলাদেশের সব জায়গাতে সব ঋতুতেই কম বেশী কলা পাওয়া যায়। তবে দেশের উত্তরাঞ্চলেই কলা চাষের উপযুক্ত জমি। চিটাগাং পাহাড়ী অঞ্চলেও কলার গাছ দেখতে পাওয়া যায়।

যাদের নানা বাড়ী ও দাদু বাড়ী গ্রামে তারা সবাই কলার গাছ দেখেছ। গ্রামে প্রথম ঢুকতে যে গাছটি চোখে পড়বে সেটাই কলার গাছ। যার কোন শাখা বা ডাল নাই, শুধুই মাথাভর্তি বিরাট-বিরাট পাতা যা শাখার বা ডালের কাজ করে আবার পাতার কাজও করে। গ্রামে সবারই ঘরের পিছে আনাচে-কানাচে কলার গাছ দেখতে পাবে। গোলাপ গাছ ছাড়া যেমন বাগান হয় না তেমনি কলার গাছ ছাড়া গ্রাম হয় না। কলার গাছ আছে বলেই গ্রাম কে এমন সুন্দর দেখায়। এখন সবারই চেনা হয়ে গেল কলার গাছ। সেই কলার গাছটির কিন্তু পাতাসহ গোটা গাছটাই কাজে লাগে। অবাক করা কথা। ক্লাস ওয়ানের ছাত্র-ছাত্রী প্রথমে লিখা শিখত এই কলার পাতায়, কলার পাতার উল্টা দিকে খুব সুন্দর লিখা যায়। মাষ্টার সাহেবেরা কলার পাতায় অ-আ-ই ও ক-খ-গ এই অক্ষরগুলি লিখে দিতেন বড় বড় করে আর ছাত্র ছাত্রীরা তার উপর হাত ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে লেখা শিখত। প্রথম প্রথম অক্ষর তারা কলার পাতায় লিখা শিখত। এই কলার পাতার উপর আবার লিখা হত এক ধরনের কলম দিয়ে তা আবার পাওয়া যেত বাঁশের কঞ্চি হতে (বাঁশের ডালকে কঞ্চি বলা হয়) সেই



কঞ্চি কলমের সমান সমান কেটে নিয়ে সামনের টুকু পেন্সিলের শিশের মত চোখা করে তা দিয়ে লিখা হতো। এই কলার পাতায় বেধে লবন বিক্রী হতো তখন তো আবার পলিথিনের ব্যাগ ছিল না। লবন কাগজেও বাঁধা যেত না কাগজ ভিজে যেত। লবণ বাধার ছড়িও কলার গাছ হতেই সংগ্রহ হতো। গ্রামে পূজা-পার্বণ ও কোথাও মজলিস (চেহলাম বা বিয়ের খাওয়া দাওয়াকে মজলিস বলে) হলে তখন লোকেরা কলার পাতায় লোক জনকে খেতে দিত। কলার গাছের ছালকে ঢোঙ্গা বলা হয়। গাছের ছাল তুললে ঠিক নৌকার মত দেখতে হয় এবং সহজেই কাটা যায়, ছোট ছোট ছেলে মেয়েরা সেই ঢোঙ্গা দিয়ে নৌকা বানিয়েও কলার পাতা দিয়ে ভেপু বাঁশি বানিয়ে খেলত। হিন্দু মেয়েরা ঢোঙ্গা কেটে ছোট ছোট করে তাতে তেল সলতে দিয়ে আগুন ধরিয়ে তুলসী তলায় সন্ধ্যায় বাতী জ্বালাত। হাতীদের প্রিয় খাদ্য এই কলার গাছ। হিন্দুদের পূজা ও বিয়ের জায়গা এই কলার গাছ দিয়েই সাজাত। বিয়ে বাড়ীতে কলার গাছ দিয়ে বর আসার গেইট বানাত ও রঙ্গিন কাগজ দিয়ে সাজাতো। অনেক পুরনো কথা- কখনো আবার কলা গাছ মাথার টোপড় দিয়ে বরও সাজাত।

কলার গাছ পানিতে ডুবে যায় না ভেসে থাকে। গ্রামে বন্যা হলে যাদের নৌকা নাই তারা চার-পাঁচটা কলা গাছ একসাথে করে পাশাপাশি জোড়া দিয়ে নৌকার মত বেয়ে বেয়ে পানিতে চলা ফেরা করত। তাকে ভেলা বলে, গ্রামের ভাষায় বলে “ভুইর্যা”। বন্যার ভিতর ঘাস-খড় যখন পাওয়া যায় না তখন গরু ছাগলকে কলা গাছ ও পাতা খাবার দেওয়া হয়। কলার পাতা শুকিয়ে গরীব লোকেরা জ্বালানী হিসাবে ব্যবহার করে। কলাগাছ শিকড়সহ ছোট ছোট করে কেটে রোদে শুকিয়ে আগুন দিয়ে পুড়িয়ে সেই ছাই দিয়ে কাপড় পরিষ্কার করত গরীব লোকেরা। সেই ছাই কে ক্ষার বলা হয়। যত্ন করে রেখে দিত তাদের সাবানের অভাব দূর করতে। এক রকম তালের পিঠা বানানো যায় আটা, তাল ও মিষ্টি একসাথে গুলে। কলার পাতায় মুড়িয়ে তাওয়া বা মাটির খোলায় ছেকে মজার পিঠা বানানো যায়। পাকা কলা দিয়ে পিঠা কেক ও বড়া বানানো যায়। শুধু যে পাকা কলা খাওয়া যায় তা কিন্তু নয় বাজারে কিনতে তরকারী কলাও পাওয়া যায় তাকে কাঁচা কলা বলা হয়। কাঁচা কলা একটি পুষ্টিযুক্ত তরকারি। তাছাড়া কলার মোচা কলার থোড় এসব ও তরকারি খাওয়া যায়। কি মজার কথা শুধু কলার গাছের কলাই খাওয়া যায় না গোটা গাছটাই কত কাজে লাগে।



## অমর স্মৃতি জাকিয়া হক

আজি এই ষোলই ডিসেম্বর ছয়চল্লিশ বছর পরে  
লক্ষ লক্ষ শহীদের রক্ত খুঁজে ফেরে মরে মরে।

এদেশের ছেলেরা করেছে যুদ্ধ নাম মুক্তি সেনা  
কত যে অকালে ঝড়ে গিয়েছে নাই তার কোন ঠিকানা।

কত বোনের ভাই, কত ভাইয়ের ভাই কত মায়ের বুকের ধন  
তারাই করেছে দেশ স্বাধীন দিয়ে তারা জীবন।

কত মা যে চেয়ে আছে আজও রয়ে গেছে তাদের আয়ু  
তাদের ছেলে বেঁচে আছে- বলে যায় যদি বায়ু।

কত নারী আজ বেঁচে আছে চোখের জলে ভিজিয়ে বুক  
স্বামী যে তার যুদ্ধে গেছে সংসারে আর নাই যে সুখ

কত বোন আজও স্বামীর ঘরে ফোঁটা ফোঁটা চোখের জলে  
ভাইটি আমার যুদ্ধে গেল কাকেও কিছু না বলে।

সেই শোকে আমার বাবা চলে গেলেন মাও পাগল প্রায়  
মাকে আমি কি বুঝ দেব ভাই, তুই ফিরে আয়।

নতুন বধু চেয়ে আছে স্বপ্ন মাখা চোখে খোলেনি নাকের ফুল  
বেঁচে আছে না মরে গেছে নাকি শোনার ভুল।

কত রা যায় ছট্ ফট্ করে জনে বায়ে করে হায়  
হঠাৎ যদি এসে পড়ে ডাক দেয় দরজায়।

কত ছেলেমেয়ের খাবার নাই ঘরে হয়েছে পিতা হারা  
জীবন তাদের থেমে গেছে অন্ধকারে ভরা।

কত বধু আর কত যুবতী হয়েছে বীরঙ্গনা।  
আজও সে কথা মনে হলে বুক ফেঁটে আসে কান্না।

কতজন দিয়েছে আত্মাহুতি কত ধুকছে স্বামীর মারে  
সেদিনের সেই ঘনিত লজ্জা শিহরিত হয় বারে বারে।

আল-বদর আর রাজাকাররা নিয়েছিল মিথ্যার বেশ।  
এখনও তারা বেঁচে আছে হয় নাই তো সকলে শেষ।

বুদ্ধিজীবীরা শুয়ে আছেন কঠিন মাটির নীচে।  
মরণেও মরেনি তাঁরা নাম আছে তাদের বেঁচে।

শহীদ জননী জাহানারা ইমাম শহীদ দু'টি ছেলের শোকে  
ক্যানসার আর দুঃখ-কষ্টে মরেছে সে ধুকে ধুকে।

যুদ্ধের পর খোঁজ পরে যোদ্ধাদের ঘরে ঘরে  
কখন যে কে ফিরে আসে আপন ঠিকানা ধরে।

কেউবা এসেছে পঙ্গু হয়ে হাত নিয়ে লাঠি  
বুঝতে পারেনি কখন যে চলে গেছে শরীর থেকে পা'টি।

কতজন ফিরে এসেছে ক্ষত-নিয়ে হাতে ও পায়ে  
তাদের আপন ঠিকানা ছোট সেই গাঁয়ে।

কেউ এসেছে হাসি ভরা মুখে সব ব্যাথা গিয়েছে ভুলে  
বাড়ীর কাছে থমকে দাড়িয়েছে কেউ বেঁচে নাই তিন কূলে।

অনেকে আবার ফিরে আসে নাই পাড়াময় হাহাকার  
শহীদ জননীরা আছড়াইয়া পড়ে বুক ফাটা চিৎকার।

স্বাধীন বাংলার আকাশে বাতাসে কেঁদে ফেরে শহীদের আত্মা  
সোনার বাংলা ভাল আছে বাতাসে শোনে সে বার্তা।





ফোজিয়া রহমান খুমা

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।

## চকলেট ভূত

ঝুমা রহমান

দূর ছাই ! পড়ায় মন বসছে না। মনে মনে একটি কথাই শুধু আশা করছি বাবা যেন তাড়াতাড়ি বাসায় ফেরেন, হাতে চকলেটের বাস্ক নিয়ে। তুলতুল সোনা বোন বেশী বায়না করোনা, তুমি ছোট তাই আমার থেকে কম চকলেট নিবে। কিন্তু তুমি যে কী মেছো বিড়ালের মতো চকলেট বিড়াল, তাকি আমি জানি না। তোমার বেশী বেশী চকলেট চাই-ই-চাই। তোমাকে এত দিলে চকলেটের বাস্কতো তাড়াতাড়ি শেষ হয়ে যাবে। তার পর যেই না মামনির কাছে চকলেটের বায়না ধরবো, মামনি তো একশত একটা শর্ত জুড়ে দিবেন।

এত শর্ত মেনে কী চকলেট খাওয়ার মজা থাকে? মা মনি বলবেন- খাওয়ার টেবিলে বসে ঠিক মত খাবে, পড়ার সময় মনোযোগ দিবে। বোনের সঙ্গে দুষ্টমি চলবে না। কার্টুন কম দেখবে, এ মাসের কিশোর আলো তাড়াতাড়ি শেষ করো, সামনের মাসের টা এই আসলো বলে। কিশোর আলোর কথা তবু মেনে নেওয়া যায়, কিন্তু অন্যান্য ব্যাপারগুলি বেশ খটমট। সন্ধ্যা সাত গড়িয়ে আট এর ঘরে এর মধ্যে পড়া শোনা প্রায় শেষ। মা মনি খাইয়ে দাইয়ে বললেন লক্ষী মেয়ের মত ঘুমিয়ে যাও। ছোট বোন ও আমাকে নিয়ে মামনি মিষ্টি মিষ্টি ছড়া কেটে ঘুমের রাজ্যে দিলেন ছেড়ে।

ঘুমের রাজ্যে যেতে না যেতেই কি যে মজার মজার স্বপ্ন সেটা বলতেও জিভে জল আসে। দেখি কিনা বড় মার্বেলের মতো চোখওলা ছোট দুটি শিংওয়ালা একটা প্রাণি একদম চকলেটের মতো রং। এমা এটা আবার কী জন্তু? জীবনে তো দেখি নাই। তৎক্ষণাত জিঙ্কস করলাম তোমার নাম কি বলতো? নাকি সুরে জন্তুটি বলে উঠলো আমি ভূত! তবে চকলেট ভূত! আমাকে একটু চেটে দেখো সত্যি সত্যি আমি চকলেট দিয়ে তৈরী কিনা? চকলেট বলে কথা? কিন্তু আমি ভূত দেখে ভয় পাই। এভাবে দোনামোনা করতে করতে চকলেটের জয় হয়। আমি স্বপ্নে ভূতটাকে একটু চেটে দিলাম। কী যে মিষ্টি কী যে মিষ্টি। এমা হঠাৎ করে দেখি কিনা চকলেট ভূত উধাও! তখনি আমি চিৎকার দিয়ে উঠলাম চ-কো-লে-ট ভূত! চ-কো-লে-ট ভূত! তুমি কোথায়?

এদিকে বাবা কখন এসেছেন আমাদের ঘুমের সময় জানি না। বাবা, মামনি দুজনে আমাকে ঘিরে ধরেন। মামনি বুকে নিয়ে বলেন তোমার কী হয়েছে মুনমুন? আমি তখন বাবা মামনিকে স্বপ্নটা খুলে বলি। বাবা বললেন সোনা মেয়ে এখন ঘুমিয়ে যাও। আমি প্রমিজ করছি আগামিকাল এন্ত এন্ত চকলেট এনে দিব। পর দিন চকলেট পেয়ে স্বপ্নের চকলেটে ভূতকে অনেক অনেক ধন্যবাদ দিলাম যে, তোমার জন্য এত গুলি চকলেট পেলাম।

## আমি

ঝুমা রহমান

আমি কে? এবং কী চাই  
বিস্মিত হওয়ার বোধ বিপন্ন।  
বিধি লিপি বিলুপ্ত, বিশাল আকাশে আমি একা।  
বাঁকা চাঁদ উকি দিয়ে যায়।  
সপ্তর্ষি খুঁজতে খেই হারিয়ে ফেলি।  
আচ্ছা আমি কি হারিয়ে গেছি?  
অথবা স্মৃতিভ্রম।  
মস্তিস্কের কোষে কোষে ভ্রমর গুঞ্জন।  
তৃষিত নয়নে তিরতির কাঁপুনি থেমে গেছে।  
খনার বচন প্রায়ই আমার সাথে বচসা করে।  
কী যেন এক নাম না জানা বোধ বপন করে যাই।  
বাসনা গুলি বট ঝুড়ি।  
অন্তরীপ ঠিক ঠিক করে বলোতো আমি এখন কোথায়?  
এক সকাল রোদেলা কাঞ্চনজংঘা  
জিঙ্কস করে আমাকে, কিসে গো তো তোমার হবে জাগরণ।  
আমি চেয়েছিলাম মৃত্যুর শীতলতা।  
তুমি তুমিই দিয়েছিলে উত্তাপ।  
এত ওমেও আমার শীতলতা শীলায়।  
ব্যস্ত আমি বিষন্নতায়।  
হারিয়ে যাওয়া পথটা মাড়িয়ে অবশেষে, তোমার দ্বারে।  
কপাটহীন এ দ্বার অব্যাহত—  
আমাকে আর, আর একবার ধরো, করোনা বিতাড়িত।





**Mita Rahman** is an actress and a volunteer of Friend's Hand. She is currently residing in the UK and sometimes travels to Dhaka on business. Besides acting she does awareness activities and counseling related to breast cancer and other health issues. She also writes and reads avidly.

## Pardon?

Mita Rahman

“Pardon?”, “Sorry, what was that?”, “Did you say something? I didn’t hear you just now, could you repeat that please?” - these often repeated questions, statements, requests, describe what has been happening to me for some years now. I have been progressively losing one of my five senses. The sense that enables me to hear speech, sounds good and bad, often pleasurable, at times sounds that I’d rather not hear. I was being the butt of my close family’s humour to start off with. But gradually the gentle but persistent reminders led to not so gentle protests about my lack of action in seeking help and guidance about a growing disability. For a disability it is and one that will be with me for the rest of my years.

My mother had told me that many members of her and my father’s family had lost their hearing. So it is genetic, I told myself. But since my mother couldn’t tell me at what exact age and stage of their lives these family members became hearing impaired, I was comfortably resting in the assumption that they would have lost this faculty at a ripe old age. I had years to go, surely.

Very reluctantly and about five years ago I went to my physician who recommended an audiometric test. The test showed some hearing loss but my doctor assured me I didn’t need to be overly concerned. I was relieved and thought I was fine and that I can wait. So I waited and decided people should just speak up or speak clearly. And since speech clarity and voice projection are essential for my profession as an actor, I blamed everyone else for their lack of clarity.

But why did it take me so long to accept that I couldn’t really hear? Why did this loss of hearing greet me

with irritation, frustration and sadness bordering on denial (publicly at least)? When I first needed reading glasses 18 years ago, I don’t recall wasting any time to consult an optician to acquire prescribed spectacles. Naturally, being the sort of person that I am, I opted for the most fashionable and more expensive branded frames. I mention, ‘frames’, because I couldn’t just possess a single pair. I had to have more than one, ones that could be left in different rooms of my house and ones that would match any outfit that I would wear on a given day. I readily accepted my need to wear glasses for reading and writing and even accepted the future introduction of thicker lenses. With the passage of time, the expensive frames no longer seem that vital and I have comfortably settled for better sight rather than looking good in them (well, only a little). But accepting the fact that I was suffering from loss of hearing has been much more difficult and I have been extremely reluctant, to the point of denial, to acknowledge that this was a problem. The television sound level has been on the higher bands for a few years, many comments made by persons close by have been misheard or unheard, conversations only partly contributed to as I couldn’t always understand the content among a mixture of voices and modulations. If anyone spoke softly or didn’t speak clearly, my contribution would be limited to non-verbal cues, nodding or shaking of the head being my most frequent responses – God only knows what I nodded or shook my head to!

That the problem wasn’t going to disappear began to dawn on me very slowly. While working in a stage play I found that I couldn’t hear my director’s instructions whenever he spoke softly even when we were in a small rehearsal room. On a couple of occasions I nearly missed cues from my co-actors when they were downstage and delivering their lines in hushed voices. I was asking people to repeat what they were saying to me, “sorry, can you repeat that, please” was becoming a refrain in my daily verbal exchanges with everyone. My colleagues didn’t seem concerned. I think they thought I was lacking in concentration.

Then I was a member of the audience at theatre plays in London. Going to see a play in London is expensive. Even the price of a cheaper ticket can be the equivalent, if not more, of the monthly salary of a worker with a modest income in Bangladesh. Whenever an actor spoke softly, I missed the humour or pathos of whatever s/he was saying. This had nothing to do with the skill of the actors since they are highly trained in their craft in the best institutions and would have been booed off the stage by the rest of the hearing unimpaired members of the audience. I was the one who couldn’t hear. I asked my husband if he could hear, I asked my friend if he could hear, I asked my daughter if she could hear. All of them possess this faculty at the highest level and they said they could hear every word and every sigh. I couldn’t. To miss half of an expensive show hurt my wallet very badly.

Last year, in 2015, my first grandchild was born and like most doting grandparents I want to see him, adore him, spoil him, and, sometimes, even look after him. However, if I am to look after him on those occasions when my daughter and her husband want a bit of time off from daily baby-related chores, I have to be on constant guard and attention. The admirable



parents do not let their little baby cry for too long when he demands their attention. And he is a gentle and contented infant (unlike his mother or uncle when they were tiny!). So when he cries, he tends to do so softly for a while. I can't hear him when he cries at that level and I was warned by my daughter that the increase of decibel level would mean that he is getting distressed. If I am to look after my adorable grandson, the babysitting grandma would have to have keen hearing to go and tend to him before the gentle crying reaches distress level. The first time I looked after my daughter's baby, I didn't leave the room. The second time, I fortified myself with coffee and didn't sleep a wink all night. So, finally, after years of prevarication, I capitulated and went to the audiometrist.

She was kind and gentle and within minutes of my being with her detected my reluctance and anxiety about having to explore hitherto uncharted territory. While introducing me to a pair of very small hearing aids, the audiometrist also advised me that loss of hearing can exacerbate the condition of dementia.

A few days ago, I saw a little boy of perhaps 7 or 8 years of age travelling on the London Underground with a young woman who may have been his mother. The little boy was carrying a large furry soft toy in one hand and a white stick in the other. He was blind. He had a lovely smile on his face and his companion behaved normally and pleasantly. The boy, possibly blind from birth, has never experienced a life with sight. Yet, he seemed to be coping with his disability with enormous strength and grace. I began to realize how lucky I have been so far into my life. I now wear my hearing aids regularly and count my blessings every day.



**Dr Dabir Ahmed** is CEO of Gastro Liver Hospital. He has held responsible posts in the past as Director, Clinical Operations in United Hospital and Managing Director, Private Hospital. He lives in Dhaka. He writes occasionally.

## আমার একান্ত কথা...

ডাঃ দবীর আহমেদ

এ কেমন জীবন শুরু হলো আমাদের ঘরে ঘরে। ছেলে মেয়েরা বেশীর ভাগই বাইরে চলে যাচ্ছে হায়ার স্টাডির-র জন্য। পরিণতি হয়তোবা বিদেশেই সেটেল্ হয়ে যাবে। যাকেই প্রশ্ন করি সঠিক উত্তর কারো জানা নেই। একে অন্যের ছেলে মেয়েদের উদাহরণ টানেন। বিশেষ করে যাদের সন্তানেরা ইংরেজী মাধ্যমে পড়াশুনা করেছে তাদের কণ্ঠে একই সুর।

আমিও ব্যতিক্রম নই। আমার ছেলে ইমাদ মোনাস ইউনিভার্সিটি থেকে ইঞ্জিনিয়ারিং শেষ করে এখন সিডনি-তে চাকুরি করছে। আমরা ছেলেটিকে বিদেশ পাঠিয়ে প্রায় প্রতিদিন নীরবে চোখ মুছি। ভাল কোন কিছু রান্না হলে ওর জন্য মনটা হাহাকার করে। কোন উৎসবে আজ আর আমার ছেলেটিকে পাশে পাই না। দিন দিন কি আমি আমার জীবনের সবচেয়ে আদরের মানুষটিকে হারিয়ে ফেলছি। কাজের শত ব্যস্ততায় হয়তোবা কখনো ইমাদকে ভুলেই যাই।

যদি অন্যভাবে বলি। ইমাদ কি তার শৈশব-কৈশোরের খেলার একমাত্র সাথী প্রানপ্রিয় বোনটিকে ভুলে যাচ্ছে? আমাদের বুকভরা ভালোবাসা, মায়ের হাতের অমৃত স্বাদের পছন্দের খাবারের কথা নিশ্চয়ই তার মনে পড়ে। অসুখে বিসুখে মায়ের হাতের নরোম ছোঁয়া। জায়নামাজে বসে থাকা মায়ের দোয়া তার চোখকেও নিশ্চিত ঝাপসা করে। তা হলে কিসের আশায় কেন আজ তাকে বিদেশে থাকতে হবে। আমাদেরও বয়স হয়েছে। জীবন তো থেমে নেই। ভালো মন্দ শরীর নিয়ে আমরাও এগিয়ে চলেছি বাস্তবের শেষ ঠিকানায়। ঠিক এই সময়টাতেই তো আমরা চাই ছেলে পিলে নিয়ে বাকী জীবনটা একসাথে কাটাতে। সবাই সাথে থাকবে। পাশে থাকবে। কিন্তু এ আমরা কোথায় চলেছি।

আমাদের চেয়ে যারা বয়সে কিছুটা বড়, তাদের ঘরে ঘরে চলছে হাহাকার। ছেলে-মেয়েরা সবাই বিদেশে। বড় চাকুরে অথবা ব্যবসায়ী। অনেক অনেক টাকা। বিশাল বাড়ি। দামী গাড়ী। কিন্তু



বাবা-মা কে দেখার জন্য দেশে কেউ নেই। আছে, দেখা ভালের জন্য টাকায় কেনা লোক আছে। যাদের কাছে এরা খালাম্মা আর খালুজান। জীবনের শেষ মুহূর্তে এরাই তাঁদের মুখে পানি দেন। জন্মের পর থেকে যে শিশুদেরকে সব কিছু বিলিয়ে দিয়ে, নিজের জীবনের সমস্ত সুখ আল্লাদ বিসর্জন দিয়েও সেই মা জীবনের শেষ ক্ষণটাকে প্রবাসী ছেলে মেয়েদের কাছে পান না। জীবন তো একটাই। তাহলে কিসের মোহে আমরা কি করছি। অনেকে বলেন ওদের ভবিষ্যত কেন আমরা নষ্ট করবো— ওরা বিদেশে সেটেল করুক।

আসলে ওরা সবাই কি তা চায়? ওদের কি মা-বাবা ভাই বোনদের সাথে থাকতে ইচ্ছা করে না? আমরা কি ওদের জন্য বাসযোগ্য একটি দেশ দিতে পেরেছি? দেশের অবস্থা কি ওদের জন্য খুব নিরাপদ? দেশে কি ওদের মেধা, যোগ্যতার দাম নিশ্চিত? ওদের নিরাপদ চলাফেরা আর স্বাভাবিক জীবন যাপনের নিরপত্তা কি নিশ্চিত?!

যদি তাই না হয় তবে ওরা কোন পথ বেছে নিবে। আমাদের মাঝে অনেকেই আছেন যারা খেয়ে পড়ে ভালই আছেন। এমন কি ঘর বাড়ি সম্পদও কম নেই। যা দিয়ে ছেলে মেয়েদের দিব্যি চলে যাবে। কিন্তু দেশের বর্তমান অবস্থা কি স্বাভাবিক নিরাপত্তা দিতে পারছে? তাই যারা পারছেন তারা সন্তানদের বিদেশ পাঠাচ্ছেন। এটা এখন ক্রেজ। অন্যভাবে স্ট্যাটাস। আর আমরা পেরেছি দো-টানায়।

এবার শেষ কথা:

আমার মেয়ে, মামনি আমরিনকে বললাম- ভাইয়া চলে গেছে সেই দুঃখে আমাদের জীবন শেষ। ভাইয়াও কত কষ্টে আছে। তাই তুমি আমাদের কাছেই থাকো। দেশেই ভালো কোন ভার্টিটিতে পড়ালেখা করো। তোমাকে বিদেশে পাঠালে আমরা বাঁচবো কেমন করে?

উত্তর কি হতে পারে সেটা আপনারা সবাই জানেন। সবার ঘরে একই অবস্থা। আমাদের সন্তানদের বিন্দুমাত্র দোষ নেই। ওরা আমাদের ভালোবাসে। ওরা দেশে থাকতে চায়, পড়তে চায়। জীবনে মেধার মূল্য চায়। জীবনের নিরাপত্তা চায়। ফরমালিন মুক্ত খাবার চায়, দূর্নীতি মুক্ত সমাজ চায়, আইনের সঠিক প্রয়োগ চায়।

এ সবার নিশ্চয়তা তো আমি আপনি দিতে পারছি না। তাই সবকিছু মেনে নিয়ে বিকল্প পথে হাঁটছি সবাই।



## টুকি-টাকি ভ্রমণ বৃত্তান্ত

নুরজাহান বেগম



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.

অনেকদিন ধরে নিজ বাড়িতে থাকার পর কেমন যেন হাপিয়ে উঠি। মনে হয়, কোথাও যেয়ে কয়েকদিন বেড়িয়ে আসি। মনটা খুব উদ্ভিগ্ন হয়। ছেলে মেয়েদের কাছে যেয়ে লম্বা সময় থাকতে পারব না জানি, তবুও অনেক চিন্তা ভাবনা করে যাওয়ার জন্য ব্রিটিশ ভিসা অফিসের দিকে পা বাড়াই। একদিন যেয়ে ফরম নিয়ে আসি। পরে একদিন সব শর্তাদি পূরণ করে ফরম, টাকা জমা দিয়ে আসি। আবার কবে যেতে হবে ওরা ফোন করে আমাকে জানাবে বলে দেয়।

বাড়ি বসে মনে মনে দিন গুনতে থাকি, ২০/২২ দিন হয়ে গেল, এত দেরী আগে কোন সময় হয়নি, চিন্তা করতে থাকি। অবশেষে ডাক এল দুর দুর বক্ষে ভিসা অফিস যাই। ভিতরে ঢুকে বসে থাকি। নানান চিন্তা ভাবনা মাথার মধ্যে ঘুরপাক খেতে থাকে। ভিসা যে হবে না এমন কথা বিন্দুমাত্র মনে একবারও জাগেনি। ভিসা পেয়ে কতদিনে যেতে পারব, ঘরবাড়ি কি ভাবে গুছিয়ে রেখে যাব, দেখার-তেমন লোকজন, ইত্যাদি। ডাক এল উঠে যাই। ওরা একখানা বড় খাম হাতে ধরিয়ে দিয়ে বলে, বাইরে গিয়ে খুলে দেখবেন। ধীর পায়ে বেরিয়ে আসি, খামখানা খুলি এবং ভিসা দেয় নাই দেখে যারপর নাই বিস্মিত হই। এর আগেও ৬/৭ বার ইংল্যান্ড গিয়েছি। ৬ মাস করে ভিসা দিয়েছে ৩/৪ মাস বেড়িয়ে চলে এসেছি। কারন দেখিয়েছে ব্যাংক স্টেটমেন্টে যে টাকার হিসাব আছে এতে ওদেশে গিয়ে ফিরে আসতে পারব না। অথচ আমি যাব রিটার্ন টিকেট করে। দুঃখেও হাসি পেল।

ছেলেমেয়েরা আমার যাওয়ার কথা শুনে খুব খুশী হয়েছিল। ভিসা হয়নি শুনে তারাও অবাক হল। সবই ভাগ্য বলে মনে নিলাম। আশা নিরাশার মধ্যে দিন কাটতে লাগল। মাস কেটে গেল, ডা. হাসিনার ছেলে মুল্লার বিয়ের দিন এগিয়ে আসতে লাগল। বিয়ে উপলক্ষে বড় মেয়ে নাসিমা, জামাই এবং তাদের ছেলে টিংকুর আসার খবর হল। অন্যরা ছেলেমেয়েদের পরীক্ষা ও নানান কারনে আসতে পারবে না। লন্ডন থেকেই ওরা পোগ্রাম করে এসেছে ঢাকা পৌছার পরদিন সকালেই সিলেটের হবিগঞ্জ যাবে। সেখানে জামাই মিঠুর ব্যাচের



ডাক্তারদের গेट টুগেদার হবে। হবিগঞ্জে বিশাল জায়গা নিয়ে সুন্দর একটা রিসোর্ট হয়েছে। তাতেই ওদের থাকার ব্যবস্থা হয়েছে। আমাকে ওদের সঙ্গে নিয়ে যাবে শুনে খুশী হলাম। আবার চিন্তাও হল সব ছেলে মেয়ের বয়সী আমি তাদের মধ্যে একজন বয়স্ক মানুষ কেমন লাগবে— বেশী বেমানান হবে না? না ওদের আন্তরিকতা ও সহজ সুন্দর ব্যবহারে নিজেকে মানিয়ে ফেললাম।

প্রথমে ঢাকা মেডিকলে সবাই একত্রিত হতে হল, অনেক লোক, সবাই ফ্যামিলি নিয়ে যাচ্ছে। একত্র হতে সময় লেগে গেল, বেলা ১০ টায় পাঁচটা বাস ভর্তী হয়ে সবাই রওনা হলাম। গল্প হাসি গান হৈ চৈ চলতে থাকল। দুপুর দুইটার সময় বাস পথে হোটেল রাজমনিতে থামল দুপুরের খাবার ও একটু বিশ্রাম নেওয়ার জন্য। সবারই খুব ক্ষিদে পেয়েছিল। ডাল, ভাত, মাছ-মাংস, পেট ভরে খেল সবাই। খাওয়া শেষে যে যার মতো বাসে উঠে পড়ল। হবিগঞ্জে পৌঁছাতে প্রায় মাগরিব ওয়াক্ত হয়ে গেল। পথের দুধারে গাছপালা, ছোট ছোট টিলা, চায়ের বাগানের সৌন্দর্য্য দেখতে দেখতে মনটা নির্মল আনন্দে ভরে গিয়েছিল। রিসোর্টে সবার জন্য রুম ঠিক করাই ছিল। একে একে সবাই ঘরে চলে গেল। আমরা কাপড় বদলে, হাতমুখ ধুয়ে অঙ্গু করে নামাজ পড়ে নিলাম। ঘন্টা দুয়েকের মধ্যে আবার নিচে হলরুমে সবাই একত্রিত হলাম। তাদের বাৎসরিক কার্যক্রম শুরু হল। হিসেব নিকেশ তার সাথে সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান। একজন ড. ফাতাহ একখানা বই লিখেছে। গত বৎসর ওরা আমেরিকার মিলানে গিয়েছিল তার ওপর। ভ্রমণ বৃত্তান্ত ও ছবি দিয়ে এত সুন্দর সাজিয়েছে। বই বললে ভুল হবে— মনে হয় একখানা এ্যালবাম! সবাইকে একখানা করে গিফট দিল। এর মধ্যে রাতের খাবার সময় হল। হোটেলের বিরাট ডাইনিং রুমে সবাই বসে একসঙ্গে খাওয়া হল, সবাই খুব মজা করল। রিসোর্টের চারিদিকের প্রাকৃতিক দৃশ্য, ভিতরে ফোয়ারা, লাইটিং, সুন্দর সাজান সব— চোখ ধাঁধানো, মন জুড়িয়ে যায়।

পরদিন ভোর বেলাতে বাসে করে বিভিন্ন জায়গায় ঘুরে বেড়ানোর উদ্দেশ্যে বেড়িয়ে পড়ল সবাই। কিছুদূর যাওয়ার পর একটা তেলের ডিপোতে তেল নেওয়ার জন্য গাড়ি দাড়াল, বাস থেকে অনেকেই নেমে পড়ল। শীত, অল্প অল্প কুয়াশা গাছপালা ঘিরে আছে। সুন্দর পরিবেশ, ফেরিওয়ালারা চানাচুর আচার, কাটা আনারশ ইত্যাদি নিয়ে গাড়ীর চারপাশে হাক ছাড়তে লাগল। প্রথমে কেউ কিনতে চায় না, খেলে পেট খারাপ হবে, নানান কথা। আস্তে আস্তে কয়েকজন কিনে খাওয়া শুরু করল। আচার বলে কথা, অনেকে বাড়িতে নিয়ে যাওয়ার জন্য প্যাকেট প্যাকেট কিনল! তখন রোগ বালাই হবে যেন কোন ডাক্তার সাহেবদের মনে রইল না! ছেলেরা সব আনারশ খেল। সেখান থেকে রওনা হল লাওয়াছড়ার দিকে, চা বাগান ও একটা সাগর আছে দেখার জন্য। গাড়ীগুলো এক সঙ্গে রওনা হলেও, কেউ পিছিয়ে পড়ে হারিয়ে যাচ্ছে। আবার একসঙ্গে হচ্ছে, আবার হারাচ্ছে। তাদের জন্য পথের ধারে দাড়িয়ে দেরী করতে হচ্ছে। এভাবে চলতে চলতে বেলা ১টায় পৌঁছালাম এবং দেখে শুনে কিছুটা হতাশই হলাম। চা বাগান আছে ঠিকই— শীতের সিজন বলে অনেক বাগানের গাছ ছেটে ফেলেছে, কতক গাছে ফুল ধরেছে। চা বাগান সুন্দর সাজান গোছান সুশৃঙ্খল। সাগর বলতে যা তেমন কোন বড় জলাশয় নয়। কোথাও দেখলাম বড় বড় চা গাছ, পেয়ারা গাছের মতন। লোকের দেখার জন্য করেছে। তাতেও অনেক ফুল ধরেছে।

অনেকেই ওখানে মাঠের মধ্যে যোহরের নামাজ পড়ে নিল। ক্ষুধা দুপুরের খাবারের কথা জানান দিল। বেশ অনেক দূর আসার পর ‘জামাই বউ’ নামের একটা হোটেল পাওয়া গেল। সবাই নেমে পড়ল, কেউ জায়গা পায়

তো কেউ পায় না। যারা আগে এসেছে তারাই টেবিল গুলো দখল করে বসে পড়ল। খাওয়া শেষে মেয়েরা ছুটল আশে পাশের দোকানে উপজাতীয়দের শাড়ী কিনতে। কিছুক্ষণ বিশ্রাম নেওয়ার পর গাড়ীতে রিসোর্টের দিকে রওনা হলাম। বেশী দূর নয়। অল্প সময়ের মধ্যে এসে পড়লাম। নামাজ যাবতীয় কাজ সেরে সবাই আবার নিচে নেমে এল— গল্প-গুজবে মত্ত হল। আবার কেউ কেউ ঘুরে দেখার জন্য বের হল, ঘুরে ঘুরে দেখার জন্য ওখানে ছোট ছোট গাড়ী আছে। ৪/৫ জন মিলে আমরা এক গাড়ীতে উঠে ভিতরে বেড়াতে বের হলাম। রাতের বেলা ছোট ছোট রাস্তার ধার দিয়ে দেশী বিদেশী ফুলের গাছ— অজস্র ফুল ফুটে আছে। গাছের ঝাড় বাগান, বিভিন্ন রূপে আলোকে সজ্জিত। নিজের অজান্তেই মনের মধ্যে শিহরণ জাগায়! তাছাড়া আছে সিনেমা হল, হেলিপ্যাড, সুইমিংপুল, খেলার জায়গা, বিনোদনের সব রকম ব্যবস্থা।

রাত ১০টার সময় হঠাৎ করে টিংকুর পেটে ব্যাথা শুরু হল, অসুস্থ হয়ে পড়ল। ঘোরা ফেরা তাড়াহুড়া এসবের ভিতরে যা কিছু খেয়েছে— ওর মনে হয় কিছুই হজম হয়নি। রাতে ভাল ঘুম হল না। ঔষধ পত্র খেল। সকাল ১০ টায় আমরা ঢাকার পথে রওনা দিলাম। কেউ কেউ বিকেলে রওনা হবে বলে রয়ে গেল। আমাদের তাড়া ছিল। ঐ দিন সন্ধ্যায় হাসিনার ছেলে মুন্নার ও আমার দেবরের ছেলের বিয়ের গায়ে হলুদের অনুষ্ঠান ছিল। যোগদান করতে হবে, বিশ্রাম খাওয়া দাওয়া সারলাম। দুজনের গায়ে হলুদ— কোথায় যাব, বড় দোটানার মধ্যে পড়ে গেলাম। দুজন বিদেশ থেকে এসেছে বিয়ে করতে। ঠিক করলাম আগে মিন্টো রোডে যাব সৌরভের হলুদে তারপর মুন্নার ওখানে। মিন্টো রোড দেবরের বাড়িতে গিয়ে দেখি, সৌরভরা পার্কারে গেছে, তখন কোন আয়োজন হয় নাই। বাড়ি সাজানো গোছানো চলছে বর কনে কারও দেখা পেলাম না। ঘন্টা খানেক বসে চলে গেলাম হাসিনার ওখানে, যেখানে অনুষ্ঠান করার জন্য ক্লাব ভাড়া করেছে।

মনে পড়ে গেল সেই আগের দিনের কথা। বিয়ের আগের দিন মেয়েকে লাল পেড়ে হলুদ শাড়ি পরিয়ে গায়ে হলুদ মাখাত। আর ছেলেকে নতুন লুঙ্গি গামছা পরিয়ে পরদিন মা-খালা, নানী-আত্মীয় স্বজনেরা পানি ঢেলে গোসল করাতো। ঘরে এনে ক্ষীর খাওয়া আর বাড়ি ভরা সব আত্মীয় মেহমানরা যেত। এটাই ছিল বড় অনুষ্ঠান। রাতে মেন্দি পরাত। এখন আর সে সব নেই। মুন্নার হলুদ অনুষ্ঠানের হলটা খুব সুন্দর করে সাজিয়ে ছিল। আলোক সজ্জাটা হয়েছিল দেখার মতন, তার সঙ্গে চলছিল গান বাজনা, নাচ, হৈ-হুল্লোর, অনেকদিন পর একটা জাক-জমকপূর্ণ অনুষ্ঠানে যোগ দিতে পেরে খুব ভাল লাগছিল। অন্যান্য অনুষ্ঠানও সুন্দর সুশৃঙ্খল ভাবে হল, সব নতুন পুরাতন আত্মীয় স্বজনেরা একত্র হয়ে, তাদের হাসি, গল্প, তামাশায় হলটা মুখরিত হয়ে উঠল। এই আত্মীয়দের মুখ দেখা, কথা বলা, এসবই ছিল অনুষ্ঠানে যোগ দেওয়ার বড় পাওয়া। কথা শেষ হয় না কাউকে ছেড়ে আসতে মন চায় না, তবুও আসতে হয়।

বিয়ের আনন্দে ভরা দিন কয়টি মুহূর্তে ফুরিয়ে গেল। নাসিমাদের ফিরে যাওয়ার সময় হয়ে এল। মাত্র ১৫ দিনের ছুটি। টিংকু আগেই চলে গেল। এসেছিল বিয়েতে যোগ দিতে, শরীর খারাপ হয়ে বেশী আনন্দ করতে পারেনি। গাজীপুরে নাসিমাদের একটা জায়গা আছে, পাশে মিঠুর বন্ধু সাব্বিরের জায়গা, সেখানে ছোট্ট একটা রিসোর্টের মতন বাড়ি আছে। লোকজন বেড়াতে যেয়ে ওখানে থাকে, গাজীপুর যাওয়া ঠিক হল। পরদিন খুব ভোরে সাব্বির ও তার স্ত্রী শিখা আমাদের হাতিরঝিল থেকে গাড়ীতে তুলে নিল। সকাল বেলা রাস্তায় জানজট নেই। গাড়ী চলে একটানা, ঠান্ডা হাওয়া, ঝোপ ঝাড়ের ভিতর কুয়াশা জমে আছে। পাখির ডাক, কাধে করে



একটা লোক খেজুরের রস নিয়ে যাচ্ছে। মনোরম দৃশ্য। ঘন্টা দেড়েকের মধ্যে আমরা পৌঁছে গেলাম গাজীপুর। চারিদিকে গাছপালা বেষ্টিত একটা দুটো বাড়ি, সুন্দর সাজান ছিম ছাম। অন্য এক রকম একটা ভাল লাগায় কেমন আছন্ন হয়ে পড়লাম। মাঝে মাঝে সজী খেত, খেজুর গাছে রসের হাড়ি পাতা, গরু, হাঁস, মুরগী ঘুরে বেড়াচ্ছে। বাড়ির ব্যালকনিতে মুগ্ধ হয়ে দেখছিলাম। ছোট বেলার কথা মনে পড়ে গেল। যদিও আমরা শহরে বড় হয়েছি। আমাদের বাড়িতে অনেক জায়গা ছিল। নারিকেল, সুপারী, আম, কাঁঠাল, খেজুর, তাল, বেল, আরও অনেক গাছ ছিল, কত ছুটাছুটি করেছি। মনে হচ্ছিল একছুটে সমস্ত জায়গাটা ঘুরে আসি।

শিখার ডাকে সম্মিত ফিরে পেলাম। নিচে এসে টেবিলে সাজান নাস্তা করতে বসলাম। ওদের ওখানে রান্না করার লোক আছে- সেই সব করে। নাস্তার মধ্যে বিশেষ করে শীতের পিঠা। দুটোদিন ওখানে থাকলাম, গাছ পালা, ক্ষেত খামার সবকিছুর ভিতর ঘুরে ঘুরে বেড়ালাম। মিঠুর জায়গাতে বড় একটা পুকুর করেছে তাঁতে প্রচুর মাছ চাষ করেছে। রাজহাঁস, পাতিহাঁস, পানিতে ঘুরে ফিরে সাতার কাটছে। পুকুর পাড়ে নানা রকম ফল ফুলের গাছ লাগিয়েছে। তাছাড়া রয়েছে শাল ও কাঠাল বাগান, মুরগী, ছাগল, গরু- তিত্তির পাখি ঘুরে বেড়াচ্ছে। দৃষ্টি কাড়া ছবির মতন। আমি আর নাসিমা ঘুরতে ঘুরতে এক জায়গায় গিয়ে দেখি গাছে অনেক বরই পেকে আছে। দুজনে মজাকরে খেলাম আরও কোচর ভর্তি করে পেড়ে আনলাম। সে কি খুশী হলাম বোঝাতে পারব না। মন ভোলান অপরূপ পরিবেশে দুটোদিন কাটিয়ে আবার ঢাকার পথে রওনা হলাম। এত আনন্দ খুশী ছড়ান, মন ভোলান স্থান থেকে আসতে মনটা মুহূর্তের জন্য বিষন্ন হয়ে যায়। পথে ফলবতী সব গাছের, শান্ত, শীতল, দৃশ্যাবলি দেখতে দেখতে এক সময় ঢাকার জানজটের ভিতর এসে পড়ি, তাতে পিছনের আনন্দক্ষণের কথা কিছুটা হলেও ভুলে যাই।

নাসিমারও চলে গেল, লোকজন শূন্য বাড়িতে মন খুব খারাপ হয়ে যায়। দিন যায়, একদিন আমার সেবা ভাই শাহজাহান এসে বলল চল আমরা কোথাও বেড়াতে যাই। সে মুন্নার বিয়েতে জার্মানী থেকে যোগদানের জন্য এসেছিল। ছোট ভায়ের ছেলে খালিদ ঘাটাইলে আমীর ডাক্তার। সেখানে যাওয়া স্থির হল। আমি, শাহজাহান, বড় বোনের মেয়ে নীলিমা পরদিন সকাল ১০ টায় বড় ভাইর বাসা বনানী থেকে রওনা হলাম। দীর্ঘ পথের নানা রকম দৃশ্য, কোথাও বাড়ি ঘর, কোথাও বাজার, বনজঙ্গল আবার শস্যক্ষেত দেখতে দেখতে যাচ্ছিলাম। আর সবজাস্তা নীলির গালভরা গল্প শুনছিলাম বেশ ভাল লাগছিল। জানজট নানা বাধা বিপত্তি পেরিয়ে বেলা ৩টার সময় ঘাটাইলে পৌঁছলাম। ক্যান্টনমেন্ট পৌঁছে নানা রকম ফর্মালিটিজ এর মধ্যে পড়তে হল। ২/৩ টা গেট, কোন গেট দিয়ে ঢুকতে হবে বুঝতে পারছিলাম না। এক গেটে ঢুকতে দিল না। এক গেট থেকে আরেক গেট অনেক দূর। অনেকক্ষণ যাওয়ার পর খুঁজে পাওয়া গেল নির্দিষ্ট গেট। আমীদের ব্যাপার কোন অনিয়ম করার উপায় নেই। দূর থেকে দেখি আমাদের জন্য খালিদ দাড়িয়ে আছে। গাড়ী ভিতরে ঢুকতেই সুসজ্জিত গার্ডরা স্যালুট দিতে থাকল। আমীর লোক ছাড়া বাকি কোন লোকের দেখা মিলল না। কোলাহল মুখর ঢাকা ছেড়ে এসে নীরব পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাস্তা, বাড়ির সামনে খোলা জায়গা, ফুলের সমারোহ, সুশীতল বাতাস মনকে চাপ্পা করতে যথেষ্ট। আমরা উপরে খালিদের ঘরে গেলাম। দেখি খালিদের বউ পপি আমাদের জন্য খাবার সাজিয়ে বসে আছে। বউ সালাম করল, কুশল বিনিময় হল, ক্ষুধার্ত ছিলাম কাজেই দেবী না করে হাতমুখ ধুয়ে টেবিলে বসে পড়লাম। অনেক গল্প হল, কথা ফুরাতে চায় না। সন্ধ্যার আগেই আমরা নিচে নেমে এলাম। বাড়িটা চারতলা, চারিদিক ঘুরে দেখলাম। পপি খালিদ আমাদের সঙ্গে করে কিছু দূরে আরেকটা নতুন ক্যান্টনমেন্ট

হয়েছে সেখানে নিয়ে গেল। সেটা প্রায় যমুনা ব্রিজের কাছেই। খুবই সুন্দর করেছে। খোলামেলা বড় বড় রুম বাইরে দাড়িয়ে দেখার জন্য ব্যালকনি, ব্রিজের উপর দিয়ে ট্রেন আসা যাওয়া করেছে দেখা যায়। আলো দিয়ে সাজিয়ে আলোকময় করে রেখেছে। সুন্দর বড় সাজানো গোছান রেস্টুরেন্ট। সেখানে আমরা চা খেলাম। সৈনিকদের জন্য ব্যবস্থা তার জন্য মনে হয় দামে একটু সস্তা। নিচে নেমে আমরা ব্রীজ পার হয়ে উপরে গেলাম। ঘুরে বেড়িয়ে চলে এলাম। রাতের বেলা তাই বেশী ঘোরাঘুরি করা গেল না। বাসায় ফিরে গল্প খাওয়া-দাওয়া করে শুতে রাত ১টা হয়ে গেল। পরদিন খুব ভোরে উঠে আবার ময়মনসিংহ যাব আমার ছোট বোনের বাসায় এবং ঐদিনই ঢাকায় ফিরব।

রাতে ভাল ঘুম হল না। নাস্তা করে ময়মনসিংহ যাওয়ার প্রস্তুতি নিলাম। খালিদের বাসার কাছেই একটা পুকুর, চারিদিকে বড় বড় গাছ। সুন্দর করে লাগান সারি সারি ফুলগাছ। খালিদ তাদের কোথায় কিসের ট্রেনিং হয়, হাসপাতাল, সব স্থাপনাগুলো ঘুরে দেখাল। সবকিছুর মধ্যে রয়েছে শৃঙ্খলা। ময়মনসিংহ রওনা হলাম। পপি, খালিদও আমাদের সঙ্গে গেল। বেশী দূর নয় ঘন্টা দেড়েকের পথ। পথের দুধারে মধুপুরের আনারশের দোকান বসেছে। থরে থরে আনারশ সাজান, দেখে কেনার জন্য মন আকু পাকু করতে লাগল! এক জায়গায় গাড়ী থামিয়ে অনেক আনারশ কিনলাম। খাওয়ার চাইতে কেনাতেই বেশী আনন্দ! রাস্তার দুধারে ঘন জঙ্গল আবার বসতবাড়ি, দোকান-পাটও আছে। ঘনজঙ্গলের মধ্যে মাঝে মাঝে আনারশের বাগান বা ক্ষেত। ক্ষেতের গাছগুলো লাগানোর মধ্যে একটা শৈল্পিক সৌন্দর্য আছে, দেখলে যে কেউ মুগ্ধ হবে।

ছোট বোনের বাসায় পৌঁছলাম বেলা আড়াইটায়। তার ছোট দুটি মেয়ে এসে জড়িয়ে ধরল। তাদের ছোট্টহাতের ছোঁয়ায় শরীরের ভিতর একটা অদ্ভুত শিহরণ জাগায়। পরম মমতায় তাদের কোলে-টেনে নিলাম। দু-তিন ঘন্টা মধুর আনন্দে কাটল। হাসি গল্প, বাচ্চাদের হাজার প্রশ্নের উত্তর দিতে দিতে ফুরিয়ে গেল সামান্য সময়টুকু। খাবার টেবিল দেখে চক্ষুস্থির। কতশত পদ যে রান্না করেছে আমাদের জন্য! বিশেষ দু একপদ দিয়ে খাওয়া সারলাম। সবমিলিয়ে অল্প সময়ে নির্ভেজাল, নির্মল আনন্দ উপভোগ করে ঢাকার পথে বিকাল ৫টা নাগাদ রওনা দিলাম। ময়মনসিংহ থেকে বড় রাস্তা ফাঁকা তাই গাড়ী তাড়াতাড়ি সামনে এগুলো। কিন্তু গাজীপুর এসে আর গাড়ী সামনে এগোতে পারে না। এত যানজট। আন্তে আন্তে মনটা খারাপ হতে থাকল। শরীরও ক্লান্ত হয়ে পড়ল। তারপর আরও কষ্ট ছিল তাতো জানা ছিল না। নিলিমা যাবে মীরপুর পল্লবী, নিলিমাকে পৌঁছে ভাইকে বনানী নামিয়ে আমার মগবাজার বাসায় আসতে যানজটে রাত বারটা হয়ে গেল। যে আনন্দটুকু বেড়িয়ে অর্জন করেছিলাম পথের কষ্টেই প্রায় বিলিন হয়ে গেল। তবুও হারিয়ে যাওয়া আনন্দের রেশ টুকুন থাকল বেশ কয়েকদিন।

প্রায় ৮/১০ দিন কেটে গেল। ভাই শাহজাহানের জার্মানীতে ফিরে যাবার সময় হয়ে এলো। আমাকে বলল চল যাই, তিন দিন কল্প বাজার বেড়িয়ে আসি। অমনি সাথে সাথে দিনক্ষণ ঠিক হয়ে গেল। টিকিট কেটে ভাই আমাকে খবর পাঠাল। নির্দিষ্ট দিনে সকাল বেলা কল্প বাজারের উদ্দেশ্যে গাড়ীতে উঠলাম। প্লেন আধাঘন্টা লেট হল। কখনও ডোমেস্টিক ফ্লাইটে কোথাও যাইনি তাই মনে একটা শঙ্কা ছিল। না প্লেন ছাড়ার পর তা আর রইল না। দেড় ঘন্টার জানী তার মধ্যে আবার খাবারও দিল। দেখে বেশ ভাল লাগল, বাংলাদেশীরা আপ্যায়ন করতে পারে ভাল। কল্প বাজারে নেমে দেখি আমরা যে হোটеле থাকব সেখানকার লোক গাড়ি নিয়ে আমাদের জন্য



অপেক্ষা করছে। হোটেলটা ছিল আমার ভাইয়ের বন্ধুর, একেবারে সিবীচের সঙ্গেই। বারান্দায় বসে সমুদ্র, সূর্য উঠা, সূর্য ডোবা সবই দেখা যায়। এত সুন্দর থাকার জায়গা পেয়ে আনন্দে আত্মহারা হলাম। পরিষ্কার ছিমছাম কোলাহল হীন, গাড়ীর জটলা নেই, সামনে ঝাঁউ গাছের সারি, নানা রকম ফুলের ছোট ছোট ঝোপ, ছোট রাস্তার বেড়ানর মুগ্ধ পরিবেশ। গেট থেকে বের হয়ে বালুর উপর দিয়ে হেঁটে হেঁটে পানির কাছে যেতে হয়। খুব ভোরে সূর্য উদয়ের আগেই চলে যেতাম বীচে, ফিরে এসে নাস্তা করতাম, আবার বিকেলেও যেতাম। পানি-টেউ মাতা-মাতি ছোটবেলা থেকেই আমার পছন্দ। পুকুরে সাঁতার কেটে লাফালাফি ঝাপাঝাপি করে বড় হয়েছি তাই পানির প্রতি একটা আলাদা টান আছে। ইংল্যান্ড ও আরও কয়েকটি দেশের সী বীচ দেখেছি। আমার দেশের সমুদ্র বীচ আমার বেশী ভাল লাগে। মহান সৃষ্টিকর্তার নিকট মাথা নত হয়ে আসে।

দুপুর বেলা বিভিন্ন জায়গায় ঘুরে বেড়িয়েছি, ওখানকার গ্রামেও গিয়েছি। ও দেশের গ্রামের লোক সহজ সরল মনে হয়। তাদের কথা একদমই বুঝতে পারা যায় না। রামুতে বৌদ্ধমন্দির দেখতে গিয়েছিলাম। ঐ এলাকার মধ্যে আরোও কত মন্দির দেখলাম। দুর্ভোগে সবই পুড়িয়ে দিয়েছিল। সরকার আবার নতুন করে তৈরী করে দিয়েছে। আবার বুদ্ধদেবের মূর্তিগুলো খুবই সুন্দর যত্নসহকারে সাজিয়ে রেখেছে। লোক দেখতে যাচ্ছে। কেউ পূজা দিচ্ছে, নিয়ম মেনে সুশৃঙ্খল ভাবে চলছে সবাই। খুবই শান্ত পরিবেশ, মনে পবিত্রতা এনে দেয়। আরও একটা বীচ- ইনানীতে গেলাম। সেখানে লোকজন একটু কম। বাচ্চা, ছেলে-বুড়ো পানিতে নেমে লাফালাফি করছে। অনেকে চেয়ার পেতে বসে আছে। ওখানে চারদিকে দোকানে খাবার বিক্রি হচ্ছে। চাঁদা মাছ, কাকড়া, চিংড়ী আরও কত রকম ভাজাভুজি। আমরাও চাঁদা মাছ, কাকড়া খেলাম, গরম তেলের ভিতর থেকে তুলে দিচ্ছে, অপূর্ব স্বাদ আর গন্ধ! সন্ধ্যায় যাই উপজাতীয়দের মার্কেটে, কিনুক, সামুক, কড়ি দিয়ে কত কি যে তৈরী করে রেখেছে। দেখতে খুবই সুন্দর। মানুষ এসবের প্রতি আকৃষ্ট হয়ে কিনছেও। আমরা টুকি টাকি, দু-একটা শোপিস কিনলাম। কেনার চাইতে ঘুরে দেখতেই মজা পাচ্ছিলাম। রাতে আমরা বাইরের হোটেলে যেয়ে ঘুরি ফিরি। বড় বড় হোটেলে ভাল খাবার পাওয়া যায়। শুধুই টাকা খরচের ব্যাপার। হিমছড়ি গিয়েছিলাম। সেখানে আমার মনে হল আগের মতন পানির প্রবাহটা নেই। শীতকাল বলেই কী? বুঝতে পারলাম না। বিভিন্ন জায়গায় মার্কেট ঘুরে সাদা শুটকি মাছ নিয়ে ঢাকায় ফিরলাম। ভয় হচ্ছিল প্লেনে শুটকি নিতে দেবে কিনা? দোকানীরা এমন ভাবে প্যাক করে দিল কোন গন্ধ পাওয়া গেল না। অন্যান্য লাগেজের সঙ্গে সাচ্ছন্দে চলে এল। আমার ভাই দু-দিন পরই টাকা ছেড়ে জার্মানীর পথে রওনা হয়ে গেল।

মাস দুয়েক হয়ে গেল। আমাদের দেশের বাড়ি, রাজবাড়ীতে অকেদিন যাওয়া হয় না। হঠাৎ করে দেবর বিচারপতি আবদুল হাই সাহেব বাড়িতে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিল। বাড়ীতে যাওয়ার আনন্দই আলাদা। দূরপাল্লার যাত্রা, নিজেদের গাড়ীতে-একটা ভিন্ন স্বাদ আছে। ইচ্ছে মতন গাড়ী থামিয়ে ধীরগতিতে এগোতে থাকি। বাসা থেকেই পুলিশের গাড়ী আমাদের এসকর্ট করে নিয়ে যায়। তবে গাবতলী পর্যন্ত যেতে পুরো ১ ঘন্টা লেগে যায়। যানজট বলে গাবতলী পার হতেই মনে হয় শরীর থেকে একটা কিসের যেন বোঝা নেমে গেল। হাল্কা মনে হতে থাকে। গ্যাস নিতে সিএনজি স্টেশনে থামতে হয়। আমরা সব নেমে পড়ি। ইচ্ছে মতন ঘুরে বেড়াই কেনা কাটা করি। আবার রওনা হই। পথের দৃশ্য খুবই উপভোগ করি। ঢাকা পার হয়ে যত সামনে এগোই শুধু সবুজের মেলা। মাঘ মাস, মানিকগঞ্জের সীমানায় শুরু হয় হলুদের খেলা। দিগন্ত বিস্তৃত শতশত মাইল মাঠ জুড়ে শর্ষে খেত। মনে হয় একখানা বড় হলুদ চাদর দিয়ে ঢাকা রয়েছে। দু চোখ ভরে দেখি আর সৃষ্টিকর্তার কাছে তার সৃষ্টি ও দানের শুকরিয়া প্রান ভরে আদায় করি। এর সঙ্গে রয়েছে আমাদের কৃষক ভাইদের কঠিন শ্রম।

মানিকগঞ্জ পার হয়ে আমরা পাটুরিয়া ঘাটে ছোট্ট একটা ফেরি পার হই। অল্পক্ষণ যাত্রার পরই স্বচ্ছ শান্ত নদীর পানি মনের মধ্যে একটা শান্তিময় শীতল প্রবাহ বইয়ে দেয়। যতক্ষণ ফেরিতে থাকি নদীর দিকে চেয়ে দেখতে থাকি। চা আর ফেরিওয়ালাদের হাঁক ডাক কানে আসে, কেউ বাদাম ঝাল মুড়ি, মাছ নিয়ে হাজির হয়। ফেরীর ঝালমুড়ী খুব লোভনীয়। কৌটার মধ্যে ঝাঁকিয়ে ঝাঁকিয়ে ঝালমুড়ি তৈরী করে- তার মধ্যেও একটা আর্ট আছে।

অল্প সময়ের মধ্যে গোয়ালন্দ পৌঁছে যাই। এখান থেকে বেশী দূর নয় আমাদের বাড়ী। রাস্তার দুইধারে ফসলের ক্ষেত। মাঝে মাঝে ভরা পুকুর, ফলের বাগান— বাংলার আসল রূপ দেখতে দেখতে বাড়ির দুয়ারে পৌঁছে যাই। দেখি বাড়ির ছেলে-বুড়ো, বউ ঝি হাসি মুখে দাঁড়িয়ে আছে। আমাদের ঘরে নেওয়ার জন্য কেউ সালাম করে, কেউ জড়িয়ে খুশীত কঁদে ফেলে। পরম আদর ও গভীর ভালোবাসায় আপ্ত হই। ছেলেরা আমাদের মালপত্র নিয়ে টানাটানি করে ঘরের ভিতর পৌঁছে দেয়। ঘরের ভিতর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন বিছানা, ঝক ঝকে বাথরুম, খাবার টেবিল সাজিয়ে রেখেছে বউ ঝিরা। এসব দেখে পথের ক্লান্তি নিমিষে উড়ে যায় শরীর থেকে। রক্তের সম্পর্কের স্নেহ, মায়া, মমতার কোন তুলনা নেই! গ্রামে এখন বিদ্যুতের বদৌলতে ঘরে ঘরে লাইট, ফ্যান, টিভি, ফ্রিজ চলছে। শহর থেকে পিছিয়ে নেই। আমরা খুব অল্প সময় থাকি তারই যতটুকু পারা যায় উপভোগ করি। ঘরের সামনে রাস্তা তার পাশে পানি ভর্তি নদীর মত খাল, জোয়ার বইছে। দু ধারে আম, কাঁঠাল, তেঁতুল, বরই, গাছ, পিছনে বড় পুকুর, শান বাধান ঘাট। মাঠে ওখানকার বড় ফসল পিঁয়াজ, ধান, পাট। ফসলের খেত কোথায় কোন দিগন্তে মিশে গেছে বোঝা যায় না। আমরাও নেমে যাই চোখ জুড়ান, মন মাতান খেতের আইল ধরে ঘুরে বেড়াতে। বর্ষার দিনে নৌকায় বেড়াতে বের হই। যদি হয় চাঁদনী রাত তার সীমাহীন আনন্দ বর্ণনাভীত— কেবল কবি গুরুর গানের কলি মনে পড়ে। দুদিন যেতেই কোলাহল মুখরিত ঢাকায় ফেরার সময় হয়। আর আমাদের কে কি দেবে তা বাধা ছাড়া শুরু হয়ে যায়— আর ক'টাদিন থাকি না কেন আক্ষেপ করতে থাকে। এক সময় চোখের পানিতে বিদায় দেয়। নিজের মনে কষ্ট নিয়ে ফিরে আসি।

এপ্রিলের প্রথম দিকেই হবে, হাসিনা ফোন করে বলল আগামী ১৪ তারিখে ফ্রেন্ডস হ্যান্ড, ব্রেস্ট ক্যান্সার সাপোর্ট সোসাইটির পক্ষ থেকে নেপাল যাবার প্রোগ্রাম। আমি যাব কিনা জানতে চাইল। শুনে আনন্দে উৎফুল্ল হয়ে উঠি!। প্রস্তাবে রাজী হয়ে হাসিনাকেই আমার টিকিট করতে বলে দিলাম। ভিসা কাঠমুন্ডু এয়ারপোর্ট থেকে নিতে হয়। দিন গুনতে লাগলাম। যাওয়ার দিন এসে পড়ল, পহেলা বৈশাখ, খুশী হলাম। সকাল বেলা ঘুম থেকে উঠে রমনায় যাই, কত আনন্দ করি, তার পরিবর্তে এয়ারপোর্টে যাচ্ছি.....গিয়ে দেখি কেউ আসে নি। এদিক ওদিক তাকানোর পর যেখানে বোর্ডিং কার্ড দেয় সেখানে সালমাকে দেখলাম। হাসিনা অন্যরা এল অনেক পরে। সবাই এসে বোর্ডিং কার্ডের জন্য লাইনে দাঁড়ালো লম্বা লাইনে দাঁড়িয়ে বাকি কাজটুকুন সেরে বসে রইলাম।

আমরা মোট সাত জন গিয়েছিলাম ডঃ হাসিনা (টিম লিডার) বাকি নাহার, সালমা, তাসনিম, মাহবুবা, লাভলি আর আমি। সবাই ভিতরে বসে গল্প করছিলাম। প্লেনে উঠার ঘোষণা এল। আগে পিছে বোর্ডিং কার্ড, সবার সিট একসাথে হল না। ওরা কয়জন কাছাকাছি বসল। আমার সিট একটু দূরে পড়ল। অল্প সময়ের জানী কোন অসুবিধা হল না। প্লেনের ভিতর সময়টুকুন ভালোই কাটল। নির্দিষ্ট সময়ে আমরা কাঠমুন্ডু পৌঁছলাম। ভিসা ও ইমিগ্রেশনের কাজ সারতে সময় লাগল। পরে বাইরে এসে দেখি যে হোটেলে আমাদের থাকার জন্য বুক করা হয়েছে সেখানকার লোক গাড়ি নিয়ে আমাদের জন্য দাঁড়িয়ে আছে। সবাই লাগেজ নিয়ে গাড়িতে উঠে পড়লাম



এবং অল্প সময়ের মধ্যে হোটেল পৌঁছালাম। কাছেই নির্মাণ কাজ চলছে বলে রাস্তাটা ভাঙ্গা। দেখে মন খারাপ হয়ে গেল, দেশের কথা মনে পড়ল। হোটেলটা ভালই— পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন, পরিবেশ ভাল, কর্মচারীগণ কাজে সাহায্য সহযোগিতা করে। আমরা হাত মুখ ধুয়ে নামাজ পড়ে নিলাম, কাপড় বদলে নিলাম। বাইরে বের হলাম, খাবারের হোটেল খুঁজতে খানিকটা পথ হাঁটার পর একটা পেয়েও গেলাম। ডাল, ভাত, মাছ, মাংসের অর্ডার দিয়ে বসে রইলাম। খানিক পরে খাবার এল। আমরা পেট ভরে খেয়ে হোটেল ফেরত এলাম। ডঃ হাসিনার একজন গেস্ট আসার কথা ডটার মধ্যে, তাই একটু তাড়া ছিল। গেস্ট চলে গেলে আমরা গল্প-গুজব করে যে যার মতন শুয়ে পড়লাম।

পরদিন শুক্রবার সকাল ৯টার সময় আমরা নেপাল ক্যান্সার হসপিটাল-এ গেলাম। ওখানে দু-দেশের ডাক্তারদের দেখা ও শুভেচ্ছা বিনিময় হল। ওখানকার অনেক ডাক্তার আছেন যারা ঢাকা মেডিকেল থেকে পড়াশুনা করে গেছেন। দু-দেশের ডাক্তার ও সার্জনরা নিজেদের অবস্থান, চিকিৎসা, সুযোগ-সুবিধার বিবরণ দিলেন। ওরা একটা ভিডিও দেখাল আমাদের একটা দেখান হল। প্রয়োজনীয় অনেক কথাবার্তাই হল। ওরা ওখানে আমাদের লাঞ্ছন্য ব্যবস্থা করেছিল। আমরা লাঞ্ছন্য সেরে নিয়ে সবাই কেনা কাটার জন্য মার্কেটে চলে আসি। আমার কেনার তেমন কিছু নেই তবুও ওদের সঙ্গে গেলাম। সবাই খুব কেনাকাটা এবং বেশ রাত করেই হোটেল ফিরল। হাসিনা আরও দু'জন মিলে সিনেমা দেখতে গেল। ফিরতে দেরী হচ্ছিল বলে খুব ভয় পেলাম। আল্লাহকে ডাকলাম। শেষে বেশ রাত করেই ফিরে এল। শনিবার আমরা নাগরকোট পাহাড়ে বেড়াতে গেলাম। পাহাড়ি পথ গাড়ী ঘুরে ঘুরে উপরে উঠতে লাগল। দু-পাশে বনজঙ্গল ছোট ছোট পাহাড়, মানুষের বসতবাড়ি, ফসলের ক্ষেতও আছে, তবে খুব অল্প। কাঠমুন্ডু শহরের ভিতর পাহাড় দেখলাম না, তবে উঁচু নিচু শহরের বাড়ি ঘর দেখে পাহাড়ি দেশ বোঝা যায়। নাগরকোট অনেক উঁচু পাহাড়, ওখানে অনেক সুন্দর সুন্দর হোটেল আছে পর্যটকদের জন্য। উঁচু পাহাড়ের চারিদিকে নীচু পাহাড় আর পাহাড়। সুদৃশ্য গাছ সজ্জিত, অপূর্ব দৃশ্যের সৃষ্টি হয় ঝলমলে রোদের সময় যা মনকে আপ্ত করে। আকাশ আর পাহাড়ের কোন সীমা নির্ধারণ করা যায় না, একে অন্যের সঙ্গে মিলে গেছে। সৃষ্টিকর্তার মহাকীর্তি— বাকঝাকে রোদ তার ভিতরে আবার কুয়াশায় ঢেকে যায়। তখন আর কিছুই দেখা যায় না। আমরা ওখানে থাকতেই দূর পাহাড় গাছ-পালা কুয়াশায় ঢেকে গেল। বিশ্বময়ের অপরূপ খেলায় বিস্মিত হতে হয়, অভিভূত হই নিপুন পটুয়ার হাতের আঁকা ছবি দেখে। দুপুরের খাওয়া আমরা ওখানেই সেরে নিলাম। বেলা চার টার সময় আমরা ওই পাহাড়ী পথ ধরে হোটেল ফিরে এলাম। খুবই সুন্দর মজা করে উপভোগ করলাম। জীবনে চলার পথে বিচিত্র সব সুখময় কষ্টকর জিনিস দেখা, তার সঙ্গে পরিচিত হতে পারা পরম ভাগ্যের কথা বলতে হবে। অল্প সময়ে আরও দেখার জিনিস দেখা হল না। নেপালের বিখ্যাত পোখারা না দেখাতে মনে একটু খুতখুতানী হল।

ফিরে এসে আবার সবাই কেনাকাটার রাজ্যে হারিয়ে গেল। আগামী কালই দেশে ফিরে যেতে হবে। তাই যে যা পার কিনে নাও— টাকার হিসাব পরে হবে, ভাবখানা এই আরকি! কেনার মধ্যে উল্লেখযোগ্য রিয়েল পাথর আর পুঁথির মালা ও নানা রকম অলংকারাদি। আর আমার দেয়ার জন্য নেপালী টুপি, যদিও ওটা আমাদের দেশের লোক কেউ ব্যবহার করবে না। দোকান-পাট, কাচা-বাজার একই রকম, আমাদের দেশের মতই।

কাঠমুন্ডুতে খুব বেশী উঁচু উঁচু বিলডিং একটু কমই মনে হল। অফিস আদালত উঁচু বাড়ি আছে। বসবাসের বাড়ি নিচু। দেখার মতন তিনটা দরবার টেম্পল আছে। মানুষ দেখতে যায় পূজা দেয়, বেশীর ভাগ মানুষ হিন্দু ধর্মাবলম্বী। আমরা নগরকোট থেকে আসার পথে ভক্তপুর দরবারে গাড়ী থামাই। রোদ গরমে আমি নামতে পারিনি। ভিতরে মন্দির আছে ভূমিকম্প অনেক ভেঙ্গে গেছে। যে টুকু আছে তা বাঁশ দিয়ে ঠেকা দিয়ে রেখেছে। গিফট শপ আছে। সবাই টুপি কিনে এনেছে। বাইরের থেকে সস্তা। লোক সংখ্যা কম এবং সৎ বলে মনে হল। পাহাড়ি লোকদের জীবন যাপনে পরিশ্রম করতে হয় বেশ। লোকজন গরীব। মোটামুটি শান্তি শৃঙ্খলা আছে। অল্প সময় বেড়িয়ে ভালই লাগল।

পরদিন সকাল এগারোটায় আমরা ঢাকা ফেরার জন্য নেপাল ত্রিভুবন এয়ারপোর্টে রওনা দিলাম। আসার সময় ইমিগ্রেশনে লাইন দিয়ে বোর্ডিং কার্ড নেওয়া ছাড়া তেমন কোন কাজ ছিল না। যথা সময়ে প্লেন ছাড়ল। নির্বিলে ঢাকায় পৌঁছে আল্লাহ্ মেহেরবানের শুকরিয়া আদায় করলাম। কিছুক্ষণের মধ্যে নিজেদের লাগেজপত্র গুছিয়ে নিয়ে সবাইকে বিদায় জানিয়ে বাড়ির পথে রওনা দিলাম।





Sharing



Volunteers Annual Lunch





## October Awareness Month



## ব্রেস্ট ক্যান্সার সচেতনতা

উপস্থিত সুধিমন্ডলী ও স্নেহের ছাত্রীবৃন্দ,



**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.

আসসালামু আলাইকুম। আমি মাহমুদা সালাম। “ফ্রেন্ডস হ্যান্ড” ব্রেস্ট ক্যান্সার সাপোর্ট সোসাইটির একজন সদস্য। আজকের এই অনুষ্ঠানে আমি একটু ভিন্ন প্রসঙ্গে কথা বলব। যেহেতু এটা মেয়েদের স্কুল, আর এ বিষয়টাও মেয়েদের। তা হল ব্রেস্ট ক্যান্সার। এই সোসাইটির প্রতিষ্ঠাতা ডাঃ প্রফেসর সৈয়দা হাসিনা আজম। তিনি একজন বিখ্যাত সার্জন ও ব্রেস্ট ক্যান্সার বিশেষজ্ঞ। “ফ্রেন্ডস হ্যান্ড” সোসাইটি প্রতিষ্ঠা করে ব্রেস্ট ক্যান্সার রোগীদের জন্য তিনি বিশাল অবদান রেখেছেন। একজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তার ও সার্জন হয়ে একই সাথে চিকিৎসা ও সেবার মহান দায়িত্ব পালন করা খুব কমই দেখা যায়। এজন্য তাঁর এই উদ্যোগকে আমি শ্রদ্ধা জানাই। তাঁর এই সোসাইটির বেশীর ভাগ সদস্যই ব্রেস্ট ক্যান্সারে আক্রান্ত। ব্রেস্ট ক্যান্সারে আক্রান্ত রোগীদের মানসিক সাপোর্ট দেবার জন্য আমরা সদস্যরা হাসপাতালের বেড সাইড ভিজিটে যাই অর্থাৎ সদ্য অপারেশন হওয়া অসহায় রোগীদের পাশে আমরা ছুটে যাই। তাদের মনোবল দৃঢ় করার জন্য। বর্তমানে এই রোগের প্রাদুর্ভাব এত বেশী হয়েছে যে, বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের কাছে এক মাস আগে নাম লেখাতে হয়। তবে আমরা যদি একটু সাবধান হই এবং প্রাথমিক পর্যায়ে যদি এই রোগ ধরা পড়ে তাহলে এ রোগ থেকে আমরা সহজেই পরিত্রাণ পেতে পারি।

ব্রেস্ট ক্যান্সারকে বলা হয় নীরব ঘাতক। এর চিকিৎসা অত্যন্ত ব্যয়বহুল। এজন্য আমাদের প্রত্যেককেই ব্রেস্ট ক্যান্সার সম্পর্কে সচেতন হওয়া প্রয়োজন। আমাদের দেশের মেয়েরা অত্যন্ত লাজুক প্রকৃতির। তাদের ব্রেস্টে কোন সমস্যা দেখা দিলে লজ্জায় কাউকে কিছু না বলে চেপে রাখে। অনেকে আবার ব্যথা বিহীন দেখে অগ্রাহ্য করে। এর ফলে অনেক তাজা প্রাণ অকালে ঝরে যায়। এজন্য আমাদের অবশ্যই সচেতন হতে হবে। ব্রেস্টের কোথাও অথবা বগলের নীচে কোথাও যদি কোন শক্ত গুটি অথবা চাকা অনুভব করা যায়, তাহলে অবহেলা না করে কোন ব্রেস্ট ক্যান্সার বিশেষজ্ঞের





বেগম রোকেয়া গার্লস স্কুল এন্ড কলেজ, উপজেলা- গুরুদাসপুর, জেলা- নাটোর, প্রতিষ্ঠা : ১৯৬৩

কাছে যেতে হবে। মনে রাখতে হবে, যে টিউমারে ব্যথা থাকে না, সেই টিউমারই ভয়ানক রূপ ধারণ করতে পারে। আপনার শরীরের বাহ্যিক দিক থেকে আপনাকে সুস্থ মনে হবে, কিন্তু আপনার শরীরের ভিতরে কতদূর পর্যন্ত এ ক্যান্সার ছড়িয়ে যাবে আপনি তা কল্পনাও করতে পারবেন না। রোগটা যদি ব্রেস্টের মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকে তাহলে খুব তাড়াতাড়ি এ থেকে পরিত্রাণ পাবেন। আর যদি ব্রেস্ট থেকে ফুসফুসে অথবা হাড়ে ছড়িয়ে যায় তখন আর করার কিছুই থাকে না। আবার এটাও স্মরণ রাখতে হবে যে, ব্রেস্টে কোন সমস্যা দেখা দিলেই যে সেটা ক্যান্সার তা কিন্তু নয়। শতকরা একশত জন রোগীর মধ্যে মাত্র দশ/বার জন ব্রেস্ট ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়। আর বাকিগুলো ব্রেস্টের নরমাল সমস্যা। যা সাধারণ চিকিৎসাতেই ভাল হয়ে যায়। আবার যদি বংশে কারও ক্যান্সার থাকে অথবা মায়ের যদি ব্রেস্ট ক্যান্সার হয় তবে সেই সব মেয়েদের আরও বেশী সচেতন হতে হবে। পুরুষদেরও অনেক সময় ব্রেস্ট ক্যান্সার হয় তবে খুবই কম। প্রতি একশত জন ব্রেস্ট ক্যান্সার রোগীর মধ্যে মাত্র একজন পুরুষ এই রোগে আক্রান্ত হয়। ব্রেস্টের টিউমারে ক্যান্সার আছে কিনা, তা জানতে চাইলে ডাক্তার আপনাকে FNAC Test করতে দেবে। টিউমার থেকে সেরাম বা নির্যাস সংগ্রহ করে পরীক্ষা করলেই জানা যাবে ক্যান্সার আছে কিনা।

ক্যান্সারের জীবানু বাহিত টিউমার অপারেশনের পর অনকোলজি ডাক্তারের পরামর্শে কেমোথেরাপি, প্রয়োজন মত রেডিওথেরাপি নিতে হবে। মানুষের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য পুরো অক্টোবর মাসকেই ক্যান্সার সচেতনতার মাস হিসাবে ঘোষণা করা হয়েছে। আমরা শুধু অক্টোবর মাসেই সচেতন থাকব না। সারা বছরই আমরা সচেতন থাকব। আজকের এ অনুষ্ঠানের যারা আয়োজন করেছেন ও আমাদের কিছু বলার সুযোগ দিয়েছেন তাদেরকে ধন্যবাদ জানাই। আরও ধন্যবাদ জানাই আমার ছোট মামা ড. আমিনুর রহিমকে। যার জন্য আমি এখানে আসতে পেরেছি এবং কিছু বলার সুযোগ পেয়েছি। উপস্থিত সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে আমি



## ক্ষরণ

মাহমুদা সালাম

১৯৭৫ সালে শ্যামলা রঙের একটি মিষ্টি চেহারার ছেলে জন্ম নেয়। বাড়ীর সকলে আদর করে নাম রাখল রানা। গ্রামের মধ্যে সবচেয়ে বড় ধনী ও সম্ভ্রান্ত যৌথ পরিবার। রানার বাবারা ছয় ভাই, এক বোন। এর মধ্যে রানার বাবা তৃতীয় সন্তান। বাড়ীর সকলের আদরে বড় হতে লাগলো রানা। যখন রানার বয়স তিন বছর, তখন তার বড় আঝা (বড় চাচা) বিয়ে করেন। তার বড় মা (বড় চাচী) এ বাড়ীর বৌ হয়ে আসে। তার বড় মার বাড়ী ঢাকা শহরে। রানা তার বড় মার খুবই ভক্ত। তার বড় মা দেবরদের সব ছেলে মেয়েকে খুবই আদর করত। কিন্তু উনি খেয়াল করে দেখলেন বাড়ীর আর সব বাচ্চাদের চেয়ে রানা একেবারেই আলাদা। সে খুবই দুরন্ত, জেদী ছেলে। তবে ওর মনটা খুবই উদার। খেলা-ধূলা আনন্দ-ফুর্তি নিয়েই সে ব্যস্ত। ছেলেটা এত দুরন্ত যে, সে কাউকে কেয়ার করে না। কোন বাড়ীতে কোন ফল পেকেছে সব তার নজরে থাকে। তারপর বন্ধুদের সাথে করে পেড়ে এনে তার বড় মা কে দেবে। বড় মা তো শহরের মানুষ এগুলো পেয়ে মহাখুশী। সে তার বড় মার কাছে থাকলে একেবারে ঠান্ডা। তখন মনে হয় ওর মত ভাল ছেলে আর হয় না।



এদিকে রানার দাদা হজ্জে যাবার সময় ছেলে মেয়েদের মধ্যে সমস্ত সম্পত্তি ভাগ করে দিয়ে যান। তিনশ বিঘা শুধু ধানের জমি। এছাড়া আরও অন্যান্য ব্যবসা আছে তাদের। ছেলেরা সবাই যার যার মত আলাদা হয়ে গেল। রানার বড় আকা (বড় চাচা) একজন সরকারী কর্মকর্তা। তিনিও ঢাকায় চলে আসলেন তবে প্রতি ঈদুল আযহার (কোরবানির) ঈদে ও পূজার ছুটিতে বাড়ী আসতেন স্বপরিবারে। এতদিনে তাদের ঘরেও এক সন্তান এসেছে।

এরকম এক ছুটিতে তার বড় মা গ্রামে এসেছেন বেড়াতে। তাদের এক মাত্র ছেলে নাদিমকে নিয়ে। রানাও আগের চেয়ে বেশ বড় হয়েছে। সে এখন স্কুলে পড়ে। কিন্তু তার স্বভাব একটুও বদলায়নি, ঐ রকমই দুরন্ত রয়ে গেছে। বাড়ীর আর সব ছেলে মেয়েরা যেমন শান্ত, ভদ্র, পড়ালেখা নিয়ে ব্যস্ত থাকে কিন্তু রানা তার উলটো। পড়া লেখায় মন নাই, নিয়মিত স্কুলেও যায় না। যার জন্য পরীক্ষার ফল খারাপ হয়। তার বাবা মা তাকে সব সময় বকা দেয় এবং অন্যান্য চাচাতো ভাইদের সাথে তুলনা করে। একারণে সে তার বাবার কাছে পড়তে চায় না। মাও ছেলেকে বুঝাতে চায় না। মারও একই কথা বাড়ীর সবাই পরীক্ষায় ভাল করে, তুই পারিস না কেন? অথচ তারা ছেলের কোন খবরই রাখে না। কেন ছেলের পড়ায় মন নেই? কোন বিষয়ে দুর্বল, গৃহশিক্ষকের প্রয়োজন আছে কিনা? অথবা স্কুলে স্যারের সাথে দেখা করে ছেলে সম্পর্কে খবর নেওয়া। এ সমস্ত ব্যাপারে তাদের কোন আগ্রহ নাই। তারা ব্যস্ত রয়েছে সম্পত্তি কেনা নিয়ে। হাজার হাজার মন ধান কিভাবে জন্মানো যাবে, তা নিয়ে। শুধু টাকার পেছনে ছুটছে ওর বাবা। টাকা কামানোই ওর নেশা। অথচ তাদের ঘরের আসল সম্পদ অনাদরে, অবহেলায় কোথায় তলিয়ে যাচ্ছে। তার কোন খবর নাই।

অনেকদিন পর বড় মা এসেছে, তাই রানাও আজ কোথাও বের হয় নাই। তার বড় মা দাদীর ঘরে বসে সকলের সাথে কথা বলায় ব্যস্ত। এমন সময় রানা একটা নতুন শার্ট পরে তার বড় মার কাছে এসে বসে। এমন সময় ওর বাবা ঘরে ঢুকেই কটমট করে তাকিয়ে রানা কে বলে, নতুন শার্ট পরে ভদ্রলোক সেজে বসে আছিস? যা জমিতে যা। সে খুবই লজ্জা পেয়ে যায়, করুন দৃষ্টিতে বড় মার দিকে তাকায়। তারপর মাথা নীচু করে ঘর থেকে চলে যায়। একটা পুরান শার্ট গায়ে দিয়ে রানা জমিতে কামলাদের কাজ দেখতে গেল। চতুর্থ শ্রেণীতে পড়া একটা শিশুর সাথে এমন ব্যবহার দেখে তার বড় মা খুব অবাক হয়ে গেল।

এমনি করে আরও বেশ কয়েক বছর কেটে গেল। এর মধ্যে রানার দাদা দাদীও না ফেরার দেশে চলে গেছেন। দাদা-দাদী মারা যাবার পর তার বড় মাও গ্রামে আসা কমিয়ে দিয়েছে। রানার বাবা এখন ফুলপুর থানার মধ্যে একজন শ্রেষ্ঠ ধনী।

অনেকদিন পর বড় মা আবার এসেছে। তার ছেলে নাদিম ফাষ্ট ডিভিশনে এস.এস.সি পরীক্ষায় পাশ করেছে। এজন্য বাড়ীর সকলের সাথে দেখা ও বড়দের দোওয়া-নিত্য এসেছে। রানা তখনও দশম শ্রেণীতে পড়ে। কিন্তু রানা নাদিমের চেয়ে ৪ বৎসরের বড়। বড় মা বাড়ীতে এলেই, বাড়ীতে আনন্দের বন্যা বয়ে যায়। কারণ উনি খুব হাসি-খুশী ও বড় মনের মানুষ। বড় মা বাড়ীর সবাইকে নিয়ে গল্পে ব্যস্ত। এমন সময় রানা কোথা থেকে এসে একেবারে বড় মার কাছে বসল। কিন্তু তার বড় মা রানার শরীর থেকে সিগারেটের গন্ধ পায়। সাথে সাথে উনি রানাকে প্রশ্ন করেন, “রানা তুই কি সিগারেট খেয়েছিস? রানা- একে বারে বোকা বনে যায়। হ্যাঁ অথবা না কিছুই বলতে পারে না। তখন তার বড় মা রানার একটা হাত নিয়ে তার মাথার উপর রেখে বলে, “বল আর কোন দিন

তুই সিগারেট খাবি কিনা? রানা একে বারে হতভম্ব হয়ে যায়। সে কি বলবে বুঝতে পারে না।” অবশেষে বলে না, আর কোনদিন সিগারেট খাব না।” অবাক কাণ্ড এটাই। রানা আর কোন দিন সিগারেট খায়নি। তার বড় মার সাথে অনেক দেখা হয়েছে তাকে প্রশ্ন করেছে, “কিরে রানা এখনও কি সিগারেট খাস?” রানা উত্তর দেয়, “বন্ধুরা অনেক সময় জোর করে হাতে তুলে দেয়, কিন্তু আপনার চেহারা মুখের সামনে ভেসে উঠে, আর খেতে পারি না।” বড় মা অবাক হয়, তার উপর ছেলের শ্রদ্ধা দেখে। সে শুধু বলেছিল, “এই প্রতিজ্ঞা যদি ভঙ্গ করিস তবে তোর বড় মা মারা যাবে।” এত লক্ষি ছেলে রানা। অথচ তার বাবা মা তাকে বুঝল না। তার বড় মা মনে মনে বলে তুই যদি আমার পেটে জন্ম নিতি তবে তোর ভাগ্যটা আজ অন্যরকম হত।

সময় ও স্রোত কারও জন্য অপেক্ষা করে না। রানার এখন বয়স চল্লিশের কাছাকাছি। বয়সের সাথে সাথে তার কাধের উপর বড় বড় কাজের বোঝাও চাপিয়ে দিয়েছে তার বাবা। অত্যন্ত কৃপণ স্বভাবের লোক রানার বাবা। সে এখন ছেলেকে ট্রাক্টর দিয়ে জমি চাষ করার জন্য বিভিন্ন গ্রামে পাঠায়, ড্রাইভার কে পাহারা দেবার জন্য যাতে এক পয়সাও চুরি করতে না পারে। এমনি করে রানা বগুড়া, রংপুর, দিনাজপুর, ঠাকুরগাঁও বিভিন্ন জায়গায় যায়। সব খরচ বাদে প্রতিদিন কুড়ি হাজার টাকা করে লাভ হয়। এইভাবে রানা লক্ষ লক্ষ টাকা আয় করে এনে তার বাবার হাতে তুলে দেয়। কিন্তু সে যখন হাত খরচের জন্য টাকা চায় তার মার কাছে, তখন দুইশত টাকার বেশী দেয় না। অবশ্য এই টাকা দিতেই তাদের যেন কলিজাটা ফেটে যায়। এর উপর আবার খোটাও শুনতে হয়। সে বাজারে গিয়ে বন্ধুদের নিয়ে টাকা অপচয় করে। তার আরও এক ভাই ও এক বোন আছে। তাদেরও পড়ালেখার ব্যাপারে একই অবস্থা। তারা রানাকে বড় ভাই হিসাবে মূল্যই দেয় না। বাবা-মার কাছ থেকেই তারা এই শিক্ষা পেয়েছে। এতদিন পর রানার বাবার শখ হয়েছে ছেলেকে বিয়ে দেবে। অত ধনী মানুষ, মেয়ের অভাব নাই। অর্থ সম্পদ সবই আছে, নেই শুধু শিক্ষা। রানার বিয়ের প্রস্তাব আসে কিন্তু রানা কোন সাড়া দেয় না। আজকে আবার তার বাবা সাহেদ আলী বিয়ের কথা তুলতেই রানা একেবারে ক্ষিপ্ত হয়ে উঠে, বাবা মার উপর। সে চিৎকার করে বলে, “তোমাদের লজ্জা করে না আমার বিয়ের কথা বলতে। যখন আমার বিয়ের বয়স ছিল তখন আমাকে গ্রামে গ্রামে পাঠিয়েছো টাকা কামাই করতে। ওর চিৎকার শুনে বাড়ীর সকলে ছুটে আসে। কারন এমন ঘটনা রানাদের বাড়ীতে প্রায়ই ঘটে। রানা ক্ষুব্ধ হয়ে একটা বাঁশ নিয়ে তার বাবার দিকে এগিয়ে যাচ্ছে তখন তার চাচাত ভাইয়েরা ওকে ধরে ফেলে। রানাকে এত রাগ হতে কেউ কোনদিন দেখেনি। আজ ঘুমন্ত আগ্নেয়গিরী জেগে উঠেছে। রানা বলেই চলে, “কেন আমি এখন বিয়ে করব? বিয়ে করে একটা মেয়ের জীবন নষ্ট করব? আমার পরিচয় কি? চাকুরী করি না ব্যবসা করি। বৌ এর কোন সাধ মেটানোর ক্ষমতা আমার নেই। এই বাড়ীতে আমার কোন মর্যাদা নাই। আমি লক্ষ লক্ষ টাকা কামাই করে এনে দেই অথচ হাত খরচ চাইলেই দু’শ টাকা দিয়ে দশবার খোটা দেয়। রানা আর ও ক্ষিপ্ত হয়ে উঠে ওর বাবাকে বলে, “বেটা তুই মরলে ঐ টাকা দিয়ে তোকে কবর দিয়ে আসব।” মা এর দিকে তাকিয়ে বলে, এখন বুড়ি হয়ে গেছিস তাই না? এই জন্য একটা কাজের মেয়ের দরকার। তাই তো আমাকে বিয়ে দেবার জন্য ব্যস্ত হয়ে উঠেছিস।” অবশেষে সকলে মিলে রানাকে তার চাচার ঘরে নিয়ে যায়। অনেক বুঝিয়ে ওর মাথা ঠান্ডা করে। বাবা মাকে ডেকে নিয়ে ওদের মধ্যে মিল করিয়ে দেয়। রানার বাবা খুবই ধূর্ত চালাক। সে ইচ্ছা করেই ছেলের হাতে কোন ক্ষমতা দেয় নাই। ছেলে যাতে তার হাতের মধ্যে থাকে। কিন্তু রানার বাবা মার উপর কোন শ্রদ্ধা নাই। সে তাদেরকে সহ্য করতে পারে না। বাস্তব বড়ই কঠিন, অন্তর ভাঙ্গলে তা কোনদিন জোড়া লাগে না।



আবার জমি চাষ করার সময় এসেছে। রানা আবার বেরিয়ে পড়ল। এবার সে ট্রাক্টর নিয়ে গেল পঞ্চগড়ের তরিয়া গ্রামে। ওখানে একটা ঘর ভাড়া নিল রানা। প্রচণ্ড শীত পড়েছে এখানে। একে তো ডিসেম্বর মাস। রানা প্রতিদিন একটা দোকানে চা খেতে যায়। সে খুবই মিশুক ছেলে। অল্প দিনের মধ্যে সালাম নামের এক ছেলের সাথে বন্ধুত্ব হয়ে যায়। কিন্তু রানা খেয়াল করে ছেলেটা তার দিকে অবাক বিস্ময়ে তাকিয়ে থাকে। একদিন ড্রাইভার বলে ট্রাক্টরের একটা পার্টস লাগবে। রানা পার্টস কিনে ঐ চার দোকানে চা খেতে বসেছে। সালামও ঐ চা দোকানে এসেছে। তীব্র শীত রানার সারা শরীর চাদরে ঢাকা এবং মাফলার দিয়ে কান মাথা ঢাকা। শুধু মুখটি বেরিয়ে আছে। রানা ও সালাম বসে চা খাচ্ছে আর গল্প করছে। এমন সময় রানা খেয়াল করল এক মহিলা তার দিকে এক দৃষ্টিতে তাকিয়ে আছে। রানা খুবই অবাক হয়ে যায় এবং অস্বস্তি বোধ করে। কেন এই মহিলা তার দিকে এমন অপলক দৃষ্টিতে তাকিয়ে আছে। ও বুঝতে পারে না। সে কোন রকম চা শেষ করে চলে আসে। কিন্তু ও যে চলে আসছে, তারপরও ঐ মহিলা যতদূর রানাকে দেখা যায়, সে অবাক বিস্ময়ে তাকিয়ে থাকে।

এরপর বন্ধু সালাম তাদের বাড়ীতে যাবার জন্য রানাকে দাওয়াত দেয়। রানাও তাদের বাড়ীতে যায়। সকলের সাথে পরিচয় হওয়ার পর ওরা ড্রইং রুমে বসে গল্পে ব্যস্ত। এমন সময় ঐ মহিলা এসে হাজির। সালাম তাড়াতাড়ি উঠে বলে, ভাবী আসেন আপনার সাথে পরিচয় করিয়ে দেই। চেয়ে দেখেন একদম আপনার ছেলে মামুনের মত দেখতে। তখন রানা বুঝতে পারে কেন এই মহিলা তাকে এমন করে দেখছিল। তরিয়া গ্রামের কালিবাড়ী কলেজের কাছে সালামের বাড়ী। মহিলার নাম রেবেকা বেগম। ওরা আর সালামরা প্রতিবেশী। রেবেকা বেগমের অনুরোধে সালাম রানাকে দাওয়াত করে।

রেবেকা একেবারে রানার পাশে এসে বসে এবং নানা রকমের প্রশ্ন করে। কোথায় বাড়ী? কি কর? এখানে আসার হেতু ইত্যাদি। যাবার সময় রানাকে বার বার অনুরোধ করে তাদের বাড়ীতে যাবার জন্য। রানা ভদ্রতার খাতিরে যাব বলে চলে আসে। কিন্তু রানা আর যায় না। বিদেশে বিভ্রুয়ে সে আছে। তার কাছে প্রচুর টাকা থাকে। তাছাড়া ঐ এলাকার লোকই বা কেমন, সে সম্পর্কে রানার কোন ধারণা নাই। কিন্তু ঐ মহিলা চুপ করে বসে নাই। সে সালামের কাছ থেকে রানার ফোন নম্বর নিয়ে সব সময় রানাকে তাদের বাড়ী যাবার জন্য অনুরোধ করে। রানাও যাব বলে আর যায় না। তারপর একদিন দাওয়াত দেয় নুনভাতের। রানা তখন সালামকে সাথে নিয়ে অনেক মিষ্টি, ফল নিয়ে ঐ বাড়ীতে হাজির হয়। রানার একটু কৌতূহল হয় নুনভাতের দাওয়াত, কথাটি শুনে। এই শব্দটি কখনও সে শোনে নাই।

রানাকে দেখেই রেবেকা বেগম আনন্দে আত্মহারা হয়ে যায়। সে রানার হাত ধরে নিয়ে সোফায় বসায়। তারপর ছলো ছলো চোখে বলে, “তোমার মত আমার একটা ছেলে ছিল, নাম তার মামুন।” মামুনরা দুই ভাই এক বোন। মামুন যখন অষ্টম শ্রেণীতে পড়ে, তখন তার বাবা-মার সখ হয় ছেলেকে হোস্টেলে রেখে পড়াবে, কিন্তু ছেলে বাবা মা ছেড়ে কোথাও যাবে না। আবার বাবা মাও তাকে হোস্টেলে পাঠানোর সব ব্যবস্থা করে ফেলে। খুব জেদি ছেলে ছিল। বাবা-মার উপর অভিমান করে সে বিষ খেয়ে আত্মহত্যা করে। সেই ছেলের সাথে রানার চেহারার অসম্ভব মিল।

মামুনের গল্প শুনতে শুনতে কখন যে রাত দশটা বেজে গেছে কেউ খেয়াল করে নাই। রানা যাবার জন্য উঠতে চায়, তখন রেবেকা বেগম বলে, শুধু নাস্তা খেয়েই যাবে? ভাত খাবে না? রানা খাবার টেবিলে যেয়ে অবাক

হয়ে যায়, আঠার পদের রান্না করেছে তার জন্য। অবশেষে বিদায় নেবার পালা। রেবেকা বেগম বলে, ‘যতদিন এখানে থাকবে, আমার বাসায় আসবে প্রতিদিন। প্রতিদিন আমার কাছে ফোন করবে। পাশে রেবেকার স্বামী ও দুই সন্তানও দাঁড়িয়ে আছে। রেবেকার স্বামী কবির হোসেন তরিয়া গার্লস স্কুলের প্রতিষ্ঠাতা এবং শিক্ষকও। অত্যন্ত সম্ভ্রান্ত এবং শিক্ষিত পরিবার। ঐ এলাকায় এক নামে তাদের সবাই চেনে।

এরপর থেকে রানা ওখানে প্রায়ই যায়। লক্ষ লক্ষ টাকা রেবেকার কাছে রেখে দেয়। ও গেলে মনে হয় আকাশের চাঁদ হাতে পেয়েছে। কবির সাহেব তার মটর সাইকেলটা রানার জন্য রেখে যায়। আর নিজে বাইসাইকেল করে স্কুলে যায়। এক কথায় তারা তাদের মৃত সন্তানের জায়গাটা রানাকে দিয়েছে। এমনি করে সময় যে কখন দ্রুত ফুরিয়ে গেল রানা টেরও পেল না, এখন তার বিদায়ের পালা। সে রেবেকাকে আন্টি বলে ডাকে। রেবেকার কাছে বিদায় নিতে আসলো। তারপর এক হৃদয় বিদারক ঘটনা ঘটলো যার জন্য রানা প্রস্তুত ছিল না।

রেবেকা রানাকে জাপটে ধরে তার বুকের উপর মাথা রেখে ডুকরে, ডুকরে কাঁদতে শুরু করল। উনার চোখের পানিতে রানার শার্ট ভিজ গেল। অবিরাম তিনি কেঁদেই চলেছেন। রানা একেবারে হতভম্ব হয়ে গেল। এমন পরিস্থিতিতে সে এখন কি করবে, কি বলবে, কিছুই বুঝে উঠতে পারে না। এবার রেবেকা কান্না জড়িত কণ্ঠে বলে, “বল তুমি আমার ছেলে হবে, সময় পেলেই আমাকে দেখতে আসবে। প্রতিদিন একবার আমাকে ফোন করবে। তোমার মাঝে আমি আমার বড় ছেলেকে খুঁজে পেয়েছি। আমাকে তুমি মা বলে ডাকবে।” আবারও চিৎকার করে কান্না শুরু করে দিল সে। প্রতিবেশীরা পর্যন্ত ছুটে এসেছে। তার কান্নার শব্দে। এবার রানার বুকের ভেতর মোচড় দিয়ে উঠল। কোন কথাই সে বলতে পারছে না। অবশেষে নিজেকে সামলে নিয়ে সে কথা দেয়। বলে ঠিক আছে “আমি আপনার ছেলে হব, সময় পেলে আসব, প্রতিদিন আপনাকে ফোন করব।” এই বলে সে আর দাঁড়ায় না। ব্যাগটা হাতে নিয়ে বেরিয়ে আসে।

শুশান রাস্তা দিয়ে রানা হেঁটে চলেছে। এতক্ষণ সে নিজেকে শক্ত করে ধরে রেখেছিল। এখন তার চোখ দিয়ে বৃষ্টির ধারায় অশ্রু ঝরতে শুরু করল। সন্তান হারা এক মায়ের আকুতি, যার সাথে তার নেই কোন রক্তের সম্পর্ক, নেই কোন নাতীর বন্ধন। সেই কিনা তার কাছ থেকে ‘মা’ ডাক শোনার জন্য অপেক্ষা করে আছে। তাকে বড় ছেলের মর্যাদা দিয়েছে। অথচ তার নিজের বাবা, মা তাকে কখনও বুঝতেই চেষ্টা করলো না। বড় ছেলের মর্যাদা কি, রানা তা জানে না। বাবা-মার স্নেহ আদর, সম্পর্কেও ওর কোন ধারণা নাই। এখনও ঐ মহিলার চোখের পানিতে তার শার্ট ভিজ আছে। এত কান্না রানা কোনদিন কাঁদে নাই। তার বুকের ভেতরের কষ্টগুলো যেন অশ্রুর ধারা হয়ে ঝড়ে পড়ছে। সেও আজ স্নেহ-ভালবাসার কাঙাল।

একটা প্রানোচ্ছল ও হাসিখুশী স্বভাবের ছেলে সে। শরীর দিয়ে রক্তক্ষরণ হলে সকলে দেখে, কিন্তু হৃদয় দিয়ে রক্তক্ষরণ হলে কেউ দেখতে পায় না। কেউ জানে না রানার এই হৃদয়ের ক্ষরণ কোন দিন শেষ হবে কি না।





ICDDR,B Program



Soroptimist Club Seminar





Annual Picnic 2016  
Deepali Resort, Gazipur



Annual Picnic 2016  
Deepali Resort, Gazipur





14<sup>th</sup> Annual Breast Cancer Support Society Meet 2015



14<sup>th</sup> Annual Breast Cancer Support Society Meet 2015





14<sup>th</sup> Annual Breast Cancer Support Society Meet 2015



14<sup>th</sup> Annual Breast Cancer Support Society Meet 2015







**Farhana Yasmin** is the daughter of Luthfunessa who was a Friend's Hand volunteer. She did her MBA from Dhaka University and is working in a Japanese company. She loves to travel and occasionally writes. She has one daughter, Lamia, and lives in Dhaka.

## দেখে এলাম নরওয়ে

ফারহানা ইয়াসমীন

আমাদের ভ্রমণটি ছিলো অনেকটা অনিশ্চিত। ভিসার জন্য যখন আমরা আবেদন করি তখনই ইউরোপে আইএসএ-র হামলা, আর ফ্রান্স সন্ত্রাসী হামলায় বিপর্যস্ত। চারিদিকে গুঞ্জন ইউরোপের ওপেন বর্ডার বন্ধ হয়ে যাবে, ইত্যাদি ইত্যাদি। আমার ভাইয়া (লুৎফুননেছার ছেলে) অসলো থেকে ইনভাইটেশন পাঠিয়েছিলো আগেই। আমরাও চেষ্টা করলাম সঠিকভাবে কাগজপত্র প্রসেসিং করতে। আর সময়মত আমরা চারজনই ভিসা পেয়ে গেলাম ইউরোপ ঘুরে দেখার। আমার সাথে সফরসঙ্গী আমার বাবা, স্বামী মানিক আর আমাদের একমাত্র মেয়ে লামিয়া। খুব টেনশনেই ছিলাম যে আমরা চার বয়সের চারজন যাচ্ছি উত্তর ইউরোপের শীতলতম ঋতুতে উত্তর গোলার্ধের কাছাকাছি নরওয়েতে।

ভাইয়া ভাবী সারাক্ষণই বুঝিয়ে দিচ্ছে কিভাবে শীতের প্রস্তুতি নিতে হবে। চেষ্টা করলাম মোটামুটি সেভাবেই প্রস্তুতি সম্পন্ন করতে। তবে পুরোপুরি হলো না কারণ সে সময় বাংলাদেশে তাপমাত্রা ছিলো ২০ ডিগ্রী আর নরওয়েতে তাপমাত্রার কাঁটা হিমাক্ষের নিচে -৫ ডিগ্রী থেকে শূন্য ডিগ্রীতে ঘুরছে। শুরু হলো আমাদের বরফের দেশে যাত্রা। কাতার এয়ারওয়েজের ফ্লাইটে অসলো পৌঁছালাম ডিসেম্বরের ১৯ তারিখে। অসলোর গার্ডেরমোয়েন এয়ারপোর্টে ভাইয়া আর ওদের ছেলে রুয়াইদ আমাদের জন্য অপেক্ষা করছে ভোর পাঁচটা থেকে। আর ছোট মেয়ে আদ্রিনা বাসার জানালার কাছে চেয়ারের উপর দাঁড়িয়ে অপেক্ষা করছে। আমার আর তর সইতে পারছিলাম না। ভাইয়া বললো বাইরে তাপমাত্রা শূন্য ডিগ্রী, তাই আমাদের এয়ারপোর্টেই জ্যাকেট আর বুট জুতা পরে বের হতে হলো। এয়ারপোর্ট থেকে হাইস্পিড ট্রেনে ভাইয়ারা যে শহরে থাকে আসকের, তারপর ওখান থেকে ট্যাক্সি করে ভাইয়াদের বাসায় পৌঁছালাম। ভাইয়া বারবার বলে দিয়েছিলো যে, রাস্তায় বরফের ওপর পা ফেলতে খুব সাবধান! গতরাতের বরফে রাস্তা খুব পিচ্ছিল হয়ে আছে। মজার ব্যাপার হলো অতি আবেগে ট্যাক্সি থেকে নেমে প্রথমে পা মাটিতে দিয়ে দাঁড়াতে না দাঁড়াতেই আমি পা পিছলে চিতপটাং! ভাগ্যিস ভাবী কাছাকাছি দাঁড়িয়েছিলো, সে আমাকে ধরে উঠালো। রাস্তায় বরফ



জমে স্বচ্ছ কাঁচের স্তর হয়ে আছে। নিচে পিচঢালা রাস্তা পরিষ্কার দেখা যায়, তাই আমি ভেবেছিলাম বুঝি রাস্তাই। কিন্তু আসলে স্বচ্ছ বরফের স্তরের উপর পা দেয়াতেই এই দুর্গতি! সবচেয়ে অবাক কাণ্ড আমার মেয়ে আর রুয়াইদ দৌড়ে বাসায় চলে গেলো, কিন্তু পিচ্ছিল রাস্তায় একবারও আছাড় খেলো না। আমরা যখন ভাইয়ার বাসায় পৌঁছালাম তখন সকাল আটটা বাজে। কিন্তু কি অদ্ভুত! সূর্য্যমামার তখনও ঘুম ভাঙেনি। ভাইয়া বললো এখানে শীতকালের সূর্য্য খুব আলসে, মাত্র

পাঁচ ছয় ঘন্টা আকাশে থাকে খুবই নরম আলো ছড়িয়ে আর অন্যদিকে গ্রীষ্মের সূর্য বীর বিক্রমে বিশ ঘন্টা আকাশ আলো করে বসে থাকে, যেন ডুবতেই চায় না। রুয়াইদের মতে অসলোর গাছপালাগুলোর শীতকালে মন খারাপ হয়ে থাকে। ফুল, ফল, পাতা ছাড়া রুক্ষ ডালপালার অবয়ব নিয়ে ঠায় দাঁড়িয়ে থাকে যেন বসন্তের অপেক্ষায়। ভাইয়ারা থাকে অসলোর পাশে নিরিবিলি আবাসিক এলাকা আসকের এ। নরওয়েজিয়ানদের আবাসিক এলাকায় সবই দোতলা বাড়ী বেশীর ভাগই ওরা নিজেরা থাকে। আর যারা আরও নির্জনে থাকতে চায় তারা দূরে কোন ছোট দ্বীপের মাঝে বাড়ী করে একলা বসবাস করে! নরওয়েজিয়ানদের দৈনন্দিন জীবনের অংশ হিসেবে সব পরিবারেই একটি বাড়ী, দুটি-তিনটি গাড়ী, একটি বোট, আর অপরিহার্যভাবেই একটি পোষা কুকুর থাকবেই। ওদের মতো পোষা প্রাণীগুলোও খুব মিশুক, আর ভদ্রও বটে!

ছোটবেলায় বাংলায় একটি শব্দ শিখেছিলাম— পিনপতন নিরবতা! কিন্তু ঢাকা শহরের যান্ত্রিক শব্দবহুল জীবনে এই শব্দের মর্মার্থ কোনদিন অনুধাবন করতে পারিনি। গোটা ইউরোপের যতগুলো দেশ দেখেছি প্রতিটি দেশই এই শব্দের অর্থ বুঝিয়ে দিয়েছে। রাস্তাঘাট, বাসস্টপ, ট্রেন স্টেশন, দোকানপাট যেকোন জায়গায় নিরিবিলি নিরালায় নিয়মতান্ত্রিকভাবে সব চলছে। সবাই কাজে দৌঁড়াচ্ছে, ঘুরে বেড়াচ্ছে, কিন্তু কোন হইহল্লা নেই। আমার মেয়ে খুবই অবাক হয়ে বলছিলো, আম্মু এখানে এত চুপচাপ কেন? ও শব্দদূষণ ব্যাপারটা নুতন শিখেছে স্কুলে! বাসে, ট্রেনে, পাবলিক প্লেসে কেউ জোরে কথা বলে না। মোবাইলে কথা বলার সময় চিৎকার করে না। এমনকি এখানকার ট্রেন গুলোতে আলাদা নীরব বগি আছে যেখানে কেউ ফিসফিস করেও কথা বলে না। আমরাও খুব তাড়াতাড়ি আস্তে কথা বলা, অহেতুক শব্দ না করতে অভ্যস্ত হয়ে গেলাম। হাইওয়ে ধরে শাঁ শাঁ করে গাড়ী চলে যাচ্ছে। ট্রেন ঘড়ির কাঁটার আগেই এসে বসে আছে। বাস মিনিটের ভগ্নাংশের মধ্যে সময় পেরোনোর আগে চলে আসে স্টেশনে নিঃশব্দে নিরালায়। সেখানে আমাদের দিকের বিশ্বের পাবলিক বাসের হেলপারের, ওস্তাদ বাঁয়ে প্লাস্টিক জাতীয় হাঁকাহাকি নেই! সবকিছু হয়ে যাচ্ছে চুপিচুপি। এখানে প্লাস্টিক আর ওস্তাদের যার যার লেন ধরে চলছে কোন বিবাদ নেই।



ভাইয়া দুপুরে কিছু কেনাকাটা করতে অসলো যাবে, তাই আমি আর রুয়াইদ ভাইয়ার সাথে গেলাম। ভাবী, আব্বা আর মানিক বাসায় রইলো। ভাবী রান্নাবান্না নিয়ে ব্যস্ত, এতদিন পর শ্বশুর এসেছেন, উনি কি খাবেন তারই ব্যবস্থা করছেন। ভাইয়া এলাকাটা ঘুরে দেখিয়ে দিলো যেন এরপর একা একাই ঘুরতে পারি। বাড়ীগুলো সব একেকটা টিলার ওপরে যেন বরফের সমুদ্রের মাঝে একেকটি দ্বীপ জেগে আছে। এই এলাকার আরেকটি ব্যাপার আমাদের অভিভূত করেছে, তাহলো ওদের স্থানীয় পৌরসভার



চব্বিশ ঘন্টার পাথর ছড়ানোর গাড়ীগুলো। শীতকালে রাস্তায় ক্রমাগত তুষারপাতের কারণে বরফ জমে যায়, যা প্রথমেই বলেছিলাম যে খুব পিচ্ছিল হয়ে যায়। এখানকার স্থানীয়রাও শীতকালে রাস্তায় পিচ্ছিলে পড়ে হাত, পা ভেঙ্গে ফেলে। এই ঝুঁকি কমানোর জন্যই শহর ব্যবস্থাপনার দায়িত্বে নিয়োজিত গাড়ীগুলো ছোট ছোট পাথর রাস্তার ওপর ছড়িয়ে দেয়। ফলে হাটতে অনেকটাই নিরাপদ বোধ হয়। তবে আবার তুষারপাত হলে, এই পাথর গুলো ঢেকে যায়, যেজন্য আবারও নতুন করে পাথর ছড়াতে হয়। পুরো শীতকাল জুড়েই চলে এই ব্যবস্থা। শীত শেষ হলে এই সব পাথর রাস্তার ওপর পড়ে থাকে। তখন শুরু হয় এগুলো সরিয়ে রাস্তা সম্পূর্ণ পরিষ্কার করার প্রয়াস। এখানকার শীতকালে রাস্তা পরিষ্কার করা চলতে থাকে চব্বিশ ঘন্টা, অবিরাম।

পরদিন তাপমাত্রা আরো কমে এলো। নরম তুলার মত সাদা তুষার বৃষ্টির মতো আকাশ থেকে ঝরতে লাগলো। আমরা সবাই বের হলাম অসলোর জেটির পারে আকের ব্রীজে এলাকার উদ্দেশ্যে যাবো বলে। ওদের জেটির পাশে নির্মল সমুদ্রের ঠান্ডা বাতাস এসে গায়ে লাগছে। খুব ভালো লাগছে, কিন্তু কিছুক্ষণের মধ্যেই ঠান্ডা টের পেলাম! আমাদের হাতগুলো গ্লাভসের ভেতরেও যেন জমে বরফ হয়ে যাচ্ছিলো। তাড়াতাড়ি শহরে ফিরে এলাম।

এসময় সারা শহর জুড়েই বড়দিনের প্রস্তুতি, সাজসাজ রব। শপিংমলগুলোতে অতিকায় ক্রিসমাস ট্রি সাজানো হচ্ছে, বড়দিনের উপহার, সান্টাক্রজের টুপি বেচাকেনা চলছে সর্বত্র। শহর ঘুরে দেখার পর ভাইয়া আমাদের নিয়ে গেল টার্কিশ রেস্টুরেন্টে খাওয়াতে। এদের বিশালাকৃতির পিজাগুলো জনপ্রিয় আর খুবই মজা। আমরাও গলা পর্যন্ত খেয়ে ফেললাম। নরওয়ের একটি ইউনিক প্রাকৃতিক সৌন্দর্য হলো অরোরা যা নর্দান লাইটস নামেই বিখ্যাত। উত্তরে আর্কটিক সার্কেলের উপরে অবস্থিত শহর ট্রমসোতে আর তার আশেপাশে অরোরা আকাশে উদয় হয় বেশী। এসময় নরওয়ের দক্ষিণেও মাঝে মাঝে অরোরা দেখা যায়। শীতকালে যদি আকাশ পরিষ্কার থাকে আর তাপমাত্রা কম থাকে উত্তর থেকে দক্ষিণে অরোরার চলাচল হলে অনেক সময় হালকাভাবে এর দেখা



মিলে। যেন মহান আল্লাহতায়ালার সৃষ্টির আর এক রহস্য। নৃত্যের তালে তালে নীল, সবুজ আর গোলাপী আলোর উজ্জ্বল রেখা বেশ কিছু সময়ের জন্য আকাশে নেচে বেড়ায় আবার মিলিয়ে যায়। আবার মাঝে মাঝে অরোরা দীর্ঘ সময় ধরে আকাশে শুধু সবুজ আলোর রেখা ছড়িয়ে থাকে। আমরা যদি অরোরা দক্ষিণেও একটুখানির জন্য দেখা যায় এই আশায় রাতের বেলা সবসময় আকাশের দিকে তাকাতাম। আমার মেয়েরও এখানকার আকাশ খুব পছন্দ

হয়েছে। ও আমাকে বলেছিলো- আস্তে আস্তে আমরা যাওয়ার সময় এখান থেকে আকাশটা সাথে করে নিয়ে যেতে পারলে ভালো হতো! এগারো বছরের মেয়ে বড় হয়ে দার্শনিক হবে হয়তো।

২০১৫ সালের শেষ দিনের রাতে আমরা অসলো গিয়েছিলাম নতুন বর্ষবরণের আয়োজন দেখতে। রাত বারোটা থেকে শুরু হয় নতুন বর্ষবরণের অতুলনীয় উৎসব। সেদিনও রাতের তাপমাত্রা ছিলো মাইনাস পাঁচ ডিগ্রী। আতসবাজী দেখে বাসায় ফেরার সময় বুঝতে পারছিলাম তাপমাত্রা দ্রুত কমছে। পর্যাপ্ত শীতের কাপড় ভাবী আগেই আমাদের পরিয়ে দিয়েছিলেন বলেই ঠান্ডায় কষ্ট পেতে হলো না।

ভাইয়ারা এরইমধ্যে আমাদের নিয়ে অসলো থেকে জার্মানীর কিয়েল শহরে যাবার ক্রজের ব্যবস্থা করে রেখেছিলো। আমরা সবাই মোট আটজন তের তলার এক দৈত্যকার জাহাজে করে জার্মানীর কিয়েল শহরে গেলাম। ভাইয়ার এই ভ্রমণ খুবই প্রিয়। বিকেলে এখান থেকে যাত্রা করে পরদিন সকালেই কিয়েল পৌঁছে যাওয়া যায়। কিয়েল থেকে ট্রেনে করে জার্মানীর যে কোন শহরে যাওয়া যায়। জার্মানী অনেকটা অন্যরকম নরওয়ের তুলনায়। কি নেই সেই তের তলার জাহাজে, সুইমিং পুল, সিনেমা হল, থিয়েটার, ডান্সফ্লোর, ক্যাফে, ব্যাংক, বার, মার্কেট আরো কতকি! আমার কাছে এই জাহাজটাকে বিরাট একটা জমজমাট শহর মনে হলো। একটু খরচ সাপেক্ষ হলেও সৃষ্টিকর্তার অশেষ রহমতে এই চমৎকার ভ্রমণটি দারুণ লেগেছিলো। নিজেদের খুবই ভাগ্যবান মনে হলো! কিয়েল থেকে ফিরে এরমাঝে একদিন আমরা গিয়েছিলাম অসলোর হোলমেনকোলেন এর চুড়ায়। এটি অসলোর শীতকালীন স্কী জাম্পিং এর বিখ্যাত রিং। অসলোর একপ্রান্তে অনেকটা পাহাড়ের চুড়ায় এই জায়গা। এখান থেকে অসলো শহর পুরোটাই দেখা যায়। সেদিন ঠান্ডা ছিলো বেশী, আর এই জায়গা পাহাড়ের উপরে হওয়ায় অরো বেশী ঠান্ডা লাগছিলো। গরমের দেশ থেকে অসলোতে এসে আমাদেরও যেন শীত বেশী করে লাগছিলো!





ইউরোপ ভ্রমণের আরো অনেক গল্প বাকি রয়ে গেলো। আমরা পরে অসলো থেকে জুরিখ, রোম আর প্যারিস গিয়েছিলাম। সেই সব গল্প আরেক দিনের জন্য থাকলো। প্রথম থেকে শেষ পর্যন্ত একটি বড় শূন্যতা আমাদের কষ্ট দিয়েছে। আজ যদি মা বেঁচে থাকতেন তিনিও আমাদের সাথে এই ভ্রমণ উপভোগ করতেন। আমরা ঘুরে বেড়াতে আর নতুন জায়গায় যেতে খুব ভালোবাসতেন। হয়তো তার দেখার চোখ দিয়ে আমরা আরো অনেক কিছু দেখে নিতে পারতাম। মহান আল্লাহুতায়ালার কাছে প্রার্থনা করি বেহেশতে এর চেয়ে লক্ষ গুণ সাজানো থাকবে আমাদের প্রিয় মায়ের জন্য।



## বন্ধুর হাত

মাহমুদা সালাম

হাত বাড়ালেই বন্ধু পাওয়া যায়  
এই কথাটি সদা সত্য নয়।  
আসল বন্ধু যারা,  
দুখের মাছি হয় না তারা।  
বিপদে আপদে পাশে থাকে যারা,  
পরম বন্ধু হয়ে যায় তারা।  
ভয়ানক সেই দিনগুলো যখন  
আমার জীবনে এলো,  
ক্যান্সার রোগ ধরেছে আমায়  
ডাক্তার বলে গেল।  
ছেড়ে দিলাম আমি বাঁচার আশা  
আমার শরীরে বেঁধেছে আজ  
ঘাতক ব্যাধির বাসা।  
যমদূত যেন করছে আমায় তাড়া,  
এই বুঝি আমি পড়ে গেলাম ধরা।  
এমন সময় বন্ধুরা আমার  
তোমরা এগিয়ে এলে,  
দুর্বল এই হাত দু'টি আমার  
শক্ত করে ধরে নিলে।  
তোমাদের পরশে আজ  
হয়েছি পরশমনি তাই,  
বন্ধুরা আমার, তোমাদের এ ঋণ  
আমি কি ভাবে বা শুধাই।  
নতুন পথের দিশা  
আমায় দেখাল যে,  
তোমরা সবাই জান তিনি কে?  
আমি ধন্যবাদ জানাই  
সেই মহীয়সী নারীকে  
যিনি কিনা বন্ধুর হাত  
প্রতিষ্ঠা করেছে।



**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