

২০২৬ বিশেষ সংস্করণ • নির্ভেজাল পারিবারিক সাহিত্য

হাসির ফোয়ারা

শিবরাম চক্রবর্তী ঘরানার নির্ভেজাল হাস্যরস ও পারিবারিক জীবনের আনন্দ



“জীবনকে খুব বেশি গম্ভীরভাবে নেবেন না—হাসি হলো অন্তরের আলো যা বার্ষিক্যকেও চিরনবীন রাখে।”

লেখক ও সংকলক

ধবল হিরপরা

মোট পৃষ্ঠা: ১৬ • সর্বজনীন অবাণিজ্যিক জনকল্যাণ প্রকাশনা

পরিচিতি

লেখক ও গবেষক পরিচিতি: ধবল হিরপরা

ধবল হিরপরা একজন ভারতীয় গবেষক, প্রযুক্তিবিদ এবং প্রাচ্য সাহিত্য ও সমাজভাবনার একনিষ্ঠ অনুরাগী চিন্তাবিদ। ভারতীয় সংস্কৃতির সুমহান ঐতিহ্য, পারিবারিক মূল্যবোধ এবং মানবমনের ইতিবাচক বিকাশ সাধনে তিনি সর্বদা নিবেদিতপ্রাণ। বিশেষ করে সমাজের প্রবীণ নাগরিক—যাঁদের বয়স পঞ্চাশ থেকে নব্বইয়ের কোঠায়, তাঁদের নিঃসঙ্গতা দূরীকরণ, প্রাত্যহিক মানসিক স্বাস্থ্যরক্ষা এবং চিত্তবিনোদনের জন্য তিনি এই বিশেষ সাহিত্যগ্রন্থটি রচনা করেছেন।

লেখক বিশ্বাস করেন, বার্ষিক্য কোনো ক্লাস্তিময় সমাপ্তি নয়, বরং তা হলো অভিজ্ঞতার এক মহামূল্যবান সুরভিত অধ্যায়। আধুনিক নাগরিক জীবনের জটিলতা ও ভার্চুয়াল বিচ্ছিন্নতার মাঝে শিবরাম চক্রবর্তীর চিরন্তন নির্ভেজাল রসবোধই পারে পরিবারের মধ্যে পুনর্মিলনের সেতু গড়ে তুলতে। গ্রন্থটিতে কোনো প্রকারের রাজনৈতিক বাধার প্রাচীর নেই, নেই কোনো অপসংস্কৃতির স্পর্শ—রয়েছে কেবল বিশুদ্ধ মানবিক আনন্দ।

🌐 প্রামাণিক তথ্যের শুচিতা ও গবেষণা

এই গ্রন্থের প্রতিটি পর্ব ভারতীয় গার্হস্থ্য জীবনের বাস্তব রূপরেখা এবং লোকায়ত হাস্যরসের সুস্বাদু মনস্তাত্ত্বিক বিশ্লেষণের ভিত্তিতে বিন্যস্ত করা হয়েছে। এর মূল লক্ষ্য ঘরে ঘরে অনাবিল শান্তির পরিবেশ ফিরিয়ে আনা।

🔗 লেখকের সাথে যোগাযোগের মাধ্যম:

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম: ফেসবুক ও ইনস্টাগ্রাম: @dhavalhirapara1995

প্রাতিষ্ঠানিক মুক্ত সাহিত্য বাতায়ন: <https://dhavalhirapara.com/>

💡 অন্তরের সংকল্প বাণী

“আমাদের পূজনীয় মা-বাবা ও প্রবীণ গুরুজনেরা আজীবন সংসারের জন্য নিজেদের উৎসর্গ করেছেন। জীবনের এই মধুর সাঁঝবেলায় তাঁদের মুখে এক চিলতে হাসি ফোটানোই আমার জীবনের পরম ব্রত।”

আইনি বার্তা

সংবিধিবদ্ধ সতর্কবার্তা ও চতুর্মুখী নৈতিক অস্বীকৃতি

১. সাহিত্যিক রূপক ও কল্পনাভিত্তিক প্রেক্ষাপট: এই ই-বইটিতে উপস্থাপিত শিবপদাবু, হৈমবতী দেবী কিংবা প্রতিবেশীদের চরিত্র এবং সমুদয় পারিবারিক ঘটনা সম্পূর্ণ কাল্পনিক ও সাহিত্যিক সৃজনশীলতার প্রতিফলন। এর মাধ্যমে কোনো নির্দিষ্ট ব্যক্তি, পরিবার, সম্প্রদায় বা ঐতিহাসিক ব্যক্তিত্বের প্রতি অসম্মান প্রদর্শনের বিন্দুমাত্র উদ্দেশ্য নেই।

২. রাজনৈতিক ও সামাজিক নিরপেক্ষতা: গ্রন্থটিতে কোনো বিতর্কিত দলীয় রাজনীতি, আদর্শগত সংঘাত, সামাজিক বিভাজন বা কটুপ্তি স্থান পায়নি। প্রবীণ প্রজন্মের মানসিক স্বস্তি ও পারিবারিক সৌহার্দ্য রক্ষা করাই এই সংকলনের একমাত্র উদ্দেশ্য।

৩. ব্যক্তিগত গোপনীয়তা ও সংবেদনশীল তথ্যের নিরাপত্তা: দেশের যাবতীয় গোপনীয়তা সংরক্ষণ আইন শতভাগ মেনে এই রচনা প্রস্তুত হয়েছে। এতে কোনো বাস্তব ব্যক্তির ব্যক্তিগত পরিচয়পত্র, ব্যাংক বা গোপনীয় তথ্য ব্যবহৃত হয়নি। সকল চরিত্র ও পারিপার্শ্বিক দৃশ্যকল্প নিছক প্রতীকী।

৪. অবাণিজ্যিক বিস্তার ও গ্রন্থস্বত্ব: 'হাসির ফোয়ারা' গ্রন্থটির প্রকাশনা ও বিন্যাস সংক্রান্ত যাবতীয় নৈতিক অধিকার সংরক্ষিত থাকলেও প্রবীণ কল্যাণে ব্যক্তিগত পঠন ও মুক্ত সামাজিক বিতরণের জন্য এটি সম্পূর্ণ অবাণিজ্যিক ভিত্তিতে উন্মুক্ত রাখা হয়েছে। বাণিজ্যিক উদ্দেশ্যে বিকৃতি আইনত দণ্ডনীয়।

⚖️ বিশেষ সংবিধিবদ্ধ দায়মুক্তি

গ্রন্থে সমিষ্ট স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সাধারণ আলোচনা কোনো পেশাদার চিকিৎসকের ব্যবস্থাপত্রের বিকল্প নয়। শারীরিক ব্যাধিতে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করাই কাম্য।

প্রস্তাবনা

পুস্তকের মহৎ উদ্দেশ্য ও পাঠকের ছয়টি অমূল্য প্রাপ্তি

বাংলা সাহিত্যের চিরায়ত ঐতিহ্যে শিবরাম চক্রবর্তীর স্থান অনন্য। তাঁর রসবোধে কোনো কুৎসিত খোঁচা ছিল না, ছিল শব্দের অনবদ্য মারপ্যাচ এবং নিজের জীবনের খুঁটিনাটি নিয়ে মিষ্টি আত্মব্যাঙ্গ। আধুনিক যন্ত্রনির্ভর ও ব্যস্ত যুগে প্রবীণদের একাকীত্ব যখন গভীর বেদনার কারণ হয়ে দাঁড়ায়, তখন এই পুস্তক অন্তরে এক পশলা সুবাসিত বৃষ্টির মতো শান্তি বিলিয়ে দেয়।

📖 এই গ্রন্থ পাঠের ছয়টি প্রত্যক্ষ কল্যাণকর প্রাপ্তি:

- ১. মানসিক অবসাদ ও রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ: মন খুলে হাসলে হৃদযন্ত্রের সংকোচন লাঘব হয় এবং অন্তরে ইতিবাচক জীবনীশক্তির জোয়ার আসে।
- ২. একাকীত্ব ও নিঃসঙ্গতা দূরীকরণ: অবসর জীবনের শূন্যতাকে কাটিয়ে মনকে এক স্নিগ্ধ আনন্দের ভুবনে নিমজ্জিত করে।
- ৩. প্রজন্মগত দূরত্বের অবসান: নাতি-নাতনি ও সন্তানদের সাথে একত্রে বসে উপভোগ করার মতো নির্মল সাহিত্য।
- ৪. স্মৃতি ও মননশীলতার চর্চা: চতুর শব্দপ্রয়োগ মস্তিষ্কের কোষসমূহকে পুনরুজ্জীবিত রাখে।
- ৫. পরম শুচিস্মিত পরিবেশ: যেকোনো বয়সের মানুষ সম্পূর্ণ দ্বিধাহীন চিত্তে এটি পাঠ করতে পারেন।
- ৬. প্রশান্তিময় সুনিদ্রা: শয়নকালে এই গ্রন্থের গল্প পাঠ করলে অমূলক চিন্তা দূর হয়ে গভীর ঘুম নেমে আসে।

🌿 লেখকের প্রতিজ্ঞা

“একটি হাসিমুখ সংসারের যাবতীয় অন্ধকারের বিরুদ্ধে শ্রেষ্ঠ প্রদীপ। আসুন, আমরা প্রতিদিন অন্তর খুলে হাসি।”

সূচিপত্র

সম্পূর্ণ বিষয়সূচি ও প্রচ্ছদ বিন্যাস

পৃষ্ঠা সংখ্যা	অধ্যায় ও উপবিষয়বস্তু	মূল প্রেক্ষাপট
পৃষ্ঠা ১	রাজকীয় প্রচ্ছদ ও সংস্করণ পরিচয়	সচিত্র পারিবারিক আনন্দ
পৃষ্ঠা ২	লেখক পরিচিতি: ধবল হিরপরা	গবেষণা ও সমাজকল্যাণ ব্রত
পৃষ্ঠা ৩	আইনি সতর্কতা ও চতুর্মুখী অস্বীকৃতি	দায়মুক্তি ও নিরাপত্তা বিধি
পৃষ্ঠা ৪	প্রস্তাবনা ও পাঠকদের ছয়টি প্রত্যক্ষ লাভ	প্রবীণ স্বাস্থ্য ও মানসিক প্রফুল্লতা
পৃষ্ঠা ৫	সম্পূর্ণ সূচিপত্র ও পৃষ্ঠা নির্দেশিকা	বিন্যাস ও সারণি রূপরেখা
পৃষ্ঠা ৬	অধ্যায় ১: সকালের চায়ের কাপে তুফান	চিনি, পথ্য ও শিবরামীয় যুক্তি
পৃষ্ঠা ৭	অধ্যায় ২: চশমা খোঁজার সর্বজনীন মহাকাব্য	কপালে চশমা রেখে ঘর তোলপাড়
পৃষ্ঠা ৮	অধ্যায় ৩: আধুনিক মুঠোফোন ও দাদুর প্রযুক্তিযুদ্ধ	শ্রুতবর্তা ও ডিজিটাল বিভ্রান্তি
পৃষ্ঠা ৯	অধ্যায় ৪: বাজারের খলি ও দরদামের অঙ্কশাস্ত্র	টাটকা মাছের কানকো পরীক্ষা
পৃষ্ঠা ১০	অধ্যায় ৫: সাক্ষ্যকালীন রকের জমাটি আড্ডা	ভুল সাল-তারিখ ও বৈকালিক মীমাংসা
পৃষ্ঠা ১১	অধ্যায় ৬: ভায়েট কন্ট্রোল ও রসগোল্লার টানাপোড়েন	নিশীথ রাতের গোপন রসাস্বাদন
পৃষ্ঠা ১২	অধ্যায় ৭: রেলগাড়ির লোয়ার বার্থের রোমাঞ্চ	হাওড়া-পুরী এক্সপ্রেসের সফর
পৃষ্ঠা ১৩	অধ্যায় ৮: পারিবারিক স্বাস্থ্য ও হাসির আয়ুর্বেদ	মহর্ষি বাপ্পটের ত্রিদোষনাশক সূত্র
পৃষ্ঠা ১৪	অধ্যায় ৯: বাস্তব প্রশ্নোত্তর সংকলন (পর্ব-১)	দৈনন্দিন দ্বিধা ও সহজ সমাধান
পৃষ্ঠা ১৫	অধ্যায় ১০: বাস্তব প্রশ্নোত্তর সংকলন (পর্ব-২)	দীর্ঘায়ু ও আনন্দময় জীবনযাপন
পৃষ্ঠা ১৬	চূড়ান্ত অঙ্গীকার, জাতীয় আবেদন ও সমাপ্তি বার্তা	বিনামূল্যে প্রাপ্তি ও উপসংহার

📌 পাঠকের প্রতি দিকনির্দেশ

গ্রন্থের প্রতিটি অধ্যায় স্বয়ংসম্পূর্ণ ও মুক্তধারার। অবসরে যেকোনো একটি অধ্যায় খুলে পাঠ করলেই চিত্ত নিমেষে প্রফুল্ল হয়ে উঠবে।

অধ্যায় ১

সকালের চায়ের কাপে তুফান: চিনি ও দর্শনের লড়াই

ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন বনাম রসনার সনাতন অধিকার

সকাল সাড়ে ছয়টা বাজতেই আমাদের শিবপদবাবুর বৈঠকখানায় এক অলিখিত তৃতীয় মহাযুদ্ধের দামামা বেজে ওঠে। যুদ্ধের কেন্দ্রবিন্দুতে থাকে ধোঁয়া-ওঠা এক কাপ লিকার চা। শিবপদবাবুর অকাট্য যুক্তি—অন্তত দেড় চামচ চিনি না দিলে চা নামক উষ্ণ তরলটি পানের উপযোগী হয় না। অন্যদিকে তাঁর সহধর্মিণী হৈমবতী দেবীর হাতে উদ্যত থাকে রক্তে শর্করার মাত্রা মাপার আধুনিক যন্ত্র এবং পারিবারিক চিকিৎসক ডাক্তার সেনের রক্তবর্ণ কালিতে লেখা কঠোর খাদ্যতালিকা।

হৈমবতী দেবী চায়ের কাপটি সশব্দে নামিয়ে রেখে বললেন, “আজ থেকে এক দানাও চিনি নয়! ডাক্তারবাবু সাফ জানিয়েছেন, রক্তে শর্করার পরিমাণ গত মাসের চেয়ে তিরিশ পয়েন্ট বেশি।” শিবপদবাবু চশমার ফাঁক দিয়ে কাপটির দিকে এমন করুণ চোখে তাকালেন যেন সেটি পানীয় নয়, সাক্ষাৎ গরল!

শিবরামীয় যুক্তি ও শব্দকৌশল

“চিনি খেলে যদি রক্তে সুগার বাড়ে, তবে লক্ষা চিবোলে কি মানুষের রাগ দ্বিগুণ হয়ে যায়? আর করলা খেলে মানুষ কি সন্ন্যাসী হয়ে বনে চলে যায়? অতএব দ্রব্যের দ্বারা মানবের চরিত্র নির্ধারিত হয় না, মনই সব!” শিবপদবাবুর এই যুক্তির সামনে স্বয়ং গ্রিক দার্শনিকরাও মাথা চুলকাতেন।

হৈমবতী দেবী এত সহজে দমবার পাত্রী নন। তিনি বললেন, “তোমার দার্শনিক বাণী পকেটে রাখো। এই তেতো ক্বাথ শেষ না করলে সকালের আনন্দবাজার খবরের কাগজ বাজেয়াপ্ত করা হবে!” অগত্যা শিবপদবাবু মুখ বিকৃত করে এক চুমুক দিয়ে দীর্ঘশ্বাস ফেললেন, “সংসারে স্বাধীনতাই যে সবচেয়ে বড় মহার্ঘ বস্তু, তা বুড়ো বয়সে এসে মর্মে মর্মে উপলব্ধি করছি!”

ঘরোয়া সুস্থতার সুবর্ণ বার্তা

অতিরিক্ত চিনি পরিহার করুন। সকালে হালকা উষ্ণ জলে এক চিমটে দারচিনি গুঁড়ো মিশিয়ে খেলে রক্তের শর্করা স্বাভাবিক থাকে এবং চায়ের তৃষ্ণাও লাঘব হয়।

অধ্যায় ২

চশমা খোঁজার সর্বজনীন মহাকাব্য

মাথার ওপর সিংহাসন পেতে থাকা চশমার নিরুদ্দেশ যাত্রা

বাঙালি প্রবীণদের জীবনে সবচেয়ে রোমাঞ্চকর গোয়েন্দা অভিযান শুরু হয় তখন, যখন নাকের ডগা থেকে পড়ার চশমাটি ভোজবাজির মতো উধাও হয়ে যায়। গত মঙ্গলবার সকালে শিবপদবাবুর বাড়ি যেন রণক্ষেত্রে পরিণত হলো। “গেল গেল! এই সংসারে কোনো জিনিসের শান্তি নেই! চশমাটা কি ডানা মেলে উড়ে গেল নাকি?” শিবপদবাবুর মেঘমন্ড্র গর্জনে সারা বাড়ির লোকজন তটস্থ।

ছেলে নিজের অফিসের জরুরি কম্পিউটার ছেড়ে সোফার নিচে উঁকি দিচ্ছে, পুত্রবধূ রান্নাঘর থেকে এসে আলমারির মাথা হাতড়াচ্ছে, আর নাতি বিল্টু খবরের কাগজের স্তূপ ওলটপালট করছে। শিবপদবাবু নিজে লাঠি হাতে খাটের নিচে মাথা গলিয়ে খুঁজছেন আর বিড়বিড় করছেন, “কাল রাতেই তো গীতার ত্রয়োদশ অধ্যায় পাঠ করে তাকের ওপর রাখলুম!”

🔍 শিবপদবাবুর অকাট্য আত্মপক্ষ সমর্থন

ঠিক এমন সময় নাতি বিল্টু এসে দাদুর মুখের দিকে অবাক হয়ে তাকিয়ে বলল, “দাদু, তোমার কপালে ওটা কী জ্বলজ্বল করছে?” শিবপদবাবু খতমত খেয়ে কপালে হাত দিয়ে দেখলেন—চশমা বাবাজীবন এতক্ষণ তাঁর টেকো কপালের ভাঁজে পরম শান্তিতে বিরাজ করছেন! শিবপদবাবু অপ্রস্তুত না হয়ে বলে উঠলেন, “আরে ওটা তো অন্তর্দৃষ্টি খোলার প্রক্রিয়া! শিবের যেমন তৃতীয় নয়ন, পণ্ডিতের তেমন তৃতীয় চশমা!”

হৈমবতী দেবী এক গ্লাস জল এগিয়ে দিয়ে হেসে বললেন, “অন্তর্দৃষ্টি তো খুলল, এবার একগাছা মজবুত দড়ি এনে চশমাটা তোমার গলায় বেঁধে দিই, যাতে তৃতীয় নয়ন আর পথ না হারায়!” হাসির কলরোলে মুহূর্তেই বাড়িটি আনন্দে ভরে উঠল।

💡 স্মৃতিশক্তি সতেজ রাখার অভ্যাস

প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র (যেমন চশমা বা ওয়ুধের কৌটা) রাখার জন্য ঘরের একটি নির্দিষ্ট স্থান নির্ধারণ করুন। প্রতিদিন সকালে পাঁচ মিনিট অনুলোম-বিলোম স্মৃতিশক্তি তীক্ষ্ণ রাখতে সাহায্য করে।

অধ্যায় ৩

আধুনিক মুঠোফোন ও দাদুর প্রযুক্তিযুদ্ধ

কাঁচের পর্দার বিচিত্র বিভ্রাট ও পারিবারিক ঐতিহ্যবাহী

শিবপদবাবুর ছেলে গত জন্মদিনে বৃদ্ধ পিতাকে একটি আধুনিক টাচস্ক্রিন মুঠোফোন উপহার দিয়েছিলেন। উদ্দেশ্য ছিল অতি সংক্ষিপ্ত—পিতা যেন ঘরে বসেই ভাগবত পাঠ ও দেশ-বিদেশের সংবাদ শুনতে পারেন। কিন্তু আধুনিক প্রযুক্তির সাথে শিবপদবাবুর সাবেক অভ্যাসের যে সংঘাত বাধল, তা কোনো কমেডি সিনেমার চেয়ে কম নয়।

প্রথম দিনেই ফোনে একটি কল আসতেই শিবপদবাবু কাঁচের পর্দার ওপর এমন জোরে চাপ দিতে লাগলেন যেন সেটি কোনো ট্রাকের শক্ত তাল! আঙুলের ভুলে উল্টে সেলফি ক্যামেরা অন হয়ে গেল। হঠাৎ স্ক্রিনে নিজের বিকট চোখখুঁত দেখে শিবপদবাবু চিৎকার করে উঠলেন, “ওরে সর্বনাশ! কাঁচের বাজের ভেতর এই বুড়ো ভূতটা কোথা থেকে সঁধিয়ে গেল!”

প্রযুক্তির ফাঁদে শিবরামীয় দর্শন

“যাকে আজকালকার ছোকরারা স্মার্টফোন বলে, সে আসলে এক সর্বজন টিকটিকি! আপনি কখন কী খাচ্ছেন, কাকে বকছেন আর কখন হাঁচি দিচ্ছেন—সব খবর পাড়াসুদ্ধ লোককে ঢাক পিটিয়ে জানিয়ে দেওয়াই এর পরম লক্ষ্য!”

আরেক দিন পাড়ার নরেনবাবুকে ঐতিহ্যবাহী পাঠাতে গিয়ে শিবপদবাবু বোতাম চেপে ধরে বললেন, “নরেন, বিকেলে ক্লাবে একটু তাস পিটতে যাবি?” ঠিক তখনই পাশ থেকে তাঁর গিন্নি হেঁকে উঠলেন, “আগে বাজার থেকে আধ কেজি আনাজ এনে দাও, তারপর ক্লাবের স্বপ্ন দেখো!” সেই পারিবারিক যুদ্ধ মুহূর্তে ক্লাবের যৌথ গ্রুপে পৌঁছে গেল। তবুও রাতে যখন নাতির পাশে বসে ফোনে পুরনো শ্যামাসঙ্গীত শোনেন, তখন সব বিভ্রান্তি নিমেষেই মিলিয়ে যায়।

ডিজিটাল জীবনের প্রশান্তি

অপরিচিত কোনো লিঙ্কে আঙুল ছোঁয়াবেন না। শয়নকক্ষে যাওয়ার অন্তত এক ঘণ্টা পূর্বে মোবাইল ফোনের পর্দা বন্ধ রাখুন।

অধ্যায় ৪

বাজারের থলি ও দরদামের অঙ্কশাস্ত্র

টাটকা মাছের কানকো পরীক্ষা এবং গিমির অন্তিম নিরীক্ষণ

বাঙালি প্রবীণদের কাছে রবিবারের বাজার কোনো সাধারণ কেনাকাটার ব্যাপার নয়, এ হলো বুদ্ধিমত্তা ও কূটনীতির এক বিশাল রণক্ষেত্র। হাতে পাটের চটের থলি ঝুলিয়ে শিবপদবাবু যখন মাছের বাজারে প্রবেশ করেন, তখন পরিচিত বিক্রেতারাও সমীহ করে সোজা হয়ে বসে। কারণ শিবপদবাবুর দৃষ্টি সাধারণ নয়—একেবারে চিকিৎসকের আল্ট্রাসাউন্ড মেশিনের মতো অন্তর্ভেদী!

“কী রে কেট্ট! এই রুই মাছটা কি গত সপ্তাহে গঙ্গায় ছিল নাকি গত পৌষ মাসে?” কেট্ট জিভ কেটে কসম খেয়ে বলে, “কী যে বলেন শিবদাদা! আজ ভোররাতে নদী থেকে ধরা, দেখুন কেমন পদ্মফুলের মতো লাল কানকো!” শিবপদবাবু বৃদ্ধাঙ্গুলি দিয়ে কানকো উল্টে বললেন, “কানকো তো লাল বটে, কিন্তু তোর চোখ দুটোও কাল রাতের ঘুমের অভাবে সমান লাল! মাছের তাজাভাব বুঝতে আমার মাথার সব চুল পেকেছে হে!”

🏛️ শিবপদীয় গার্হস্থ্য অর্থশাস্ত্র

“সংসারে চিরস্থায়ী শান্তি রক্ষা করার প্রথম ও প্রধান সুবর্ণ নিয়ম হলো—বাজারের প্রকৃত দাম থেকে সবসময় ত্রিশ শতাংশ কমিয়ে বলতে হয়। এতে গিমির রক্তচাপ শান্ত থাকে এবং কর্তার মানসম্মান অটুট থাকে।”

আসল পরীক্ষা শুরু হয় যখন যুদ্ধ জয় করে কর্তাবাবু বাড়ি ফেরেন। সদর দরজায় দাঁড়িয়ে থাকেন অডিট অফিসার হৈমবতী দেবী। থলি ঢেলে প্রতিটি আনাজ পরীক্ষা হয়। শিবপদবাবু বুক ফুলিয়ে বলেন, “আরে ওটাই তো অর্গানিক দেশি জিনিস!” এই দরদাম আর পথে বন্ধুদের সাথে কুশল বিনিময়ের মধ্যেই বাঙালি জীবনের আসল আনন্দ বেঁচে থাকে।

💡 সুষম বার্ষিক্যের আহার নীতি

টাটকা মৌসুমি শাকসবজি ও হালকা মাছের ঝোল প্রবীণদের হাড়ের জোর ও পেটের স্বাস্থ্য অটুট রাখে। অতিরিক্ত মশলা বর্জন করাই দীর্ঘায়ুর মূল চাবিকাঠি।

অধ্যায় ৫

সাক্ষ্যকালীন রকের জমাটি আড্ডা

স্মৃতিবিভ্রাট, আন্তর্জাতিক সমস্যা ও বৈকালিক পাড়াতত্ত্ব

বিকেলের মিষ্টি রোদ ম্লান হয়ে এলে পাড়ার মুখুজেজ বাড়ির রকে বসে প্রবীণদের উচ্চক্ষমতাসম্পন্ন আন্তর্জাতিক পরিষদ। উপস্থিত সদস্য চারজন—শিবপদবাবু, অবনী মাস্টারমশাই, হরিহরবাবু এবং প্রাক্তন ডাকবাবু তারাপদবাবু। এখানে বিশ্ব রাজনীতি থেকে শুরু করে এলাকার ড্রেনের সংস্কার—সব বিষয়েরই তাত্ক্ষণিক সমাধান হয়।

অবনী মাস্টারমশাই চায়ের ভাঁড়ে ফুঁ দিয়ে বললেন, “আজকালকার বিজ্ঞানীরা নাকি চাঁদে ঘর বানাবে! আরে আমাদের আমলে সেই যে একাত্তরের বন্যায় যখন হাবুডুবু খেয়ে স্কুলে যেতুম, তখন আমাদের হিম্মত দেখলে রকেট বিজ্ঞানীরাও পেনসিল ফেলে দিত!” হরিহরবাবু সঙ্গে সঙ্গে ফোড়ন কাটলেন, “একাত্তর নয় হে অবনী, ওটা ছিল উনসত্তর! কারণ সে বছরই আমার মেজো পিসির বাতের টান ধরেছিল!”

✨ হাসির সঞ্জীবনী মহিমা

চিকিৎসাবিজ্ঞান বলছে, সমবয়সীদের সাথে এই সাক্ষ্য আড্ডা কোনো অযথা সময়ক্ষেপণ নয়। মন খুলে গল্পগুজব ও স্মৃতি রোমন্থন অ্যালঝাইমার ও একাকীত্বজনিত অবসাদকে বহু দূরে ঠেকিয়ে রাখে।

এরপর শুরু হয় শতাব্দীর শ্রেষ্ঠ বিতর্ক। বন্যা উনসত্তরে না একাত্তরে? আসল ঘটনা পেছনে পড়ে থাকে, সামনে চলে আসে কার কোন বছর দাঁত পড়েছিল আর কে কবে প্রথম ফাউন্টেন পেন কিনেছিল। শিবপদবাবু মধ্যস্থতা করে বললেন, “আরে সাল দিয়ে কী হবে? আসল কথা হলো জল ছিল কোমর সমান আর আমাদের বুক ছিল হিমালয় সমান!” সন্ধ্যা সাতটার সাইরেন বাজতেই আড্ডা ভাঙে। মনে থাকে আগামীকালের নতুন উদ্দীপনা।

🌿 সামাজিক সক্রিয়তা ও দীর্ঘায়ু

ঘরের কোণে নিজেকে বন্দি রাখবেন না। সমমনা বন্ধুদের সাথে মেলামেশা করুন। নির্মল আড্ডার মতো উৎকৃষ্ট মহৌষধ জগতে দ্বিতীয়টি নেই।

অধ্যায় ৬

ডায়েট কন্ট্রোল ও রসগোল্লা টানাপোড়েন

নিশীথ রাতের রামাঘরের গোপন অভিযান ও আত্মরক্ষা

চিকিৎসক ও পরিবারের কড়া নজরদারির মধ্যে একজন মিষ্টিপ্রেমী বাঙালির জীবন যে কতটা রোমাঞ্চকর গোয়েন্দা কাহিনীর মতো হতে পারে, তা শিবপদবাবুর উপাখ্যান না শুনলে বোঝা অসম্ভব। বাড়িতে মিষ্টি সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ—ফ্রিজে মজুত থাকে কেবল ওটস, নিমপাতা ও সজনে ডাঁটা। কিন্তু যে বাঙালির অস্থিমজ্জায় রসগোল্লা প্রবাহিত, তাকে কি ডায়েট চার্ট দিয়ে বেঁধে রাখা যায়?

রাত বারোটো। চারদিক নিব্বুম। শিবপদবাবু বিড়ালের মতো নিঃশব্দ চরণে রামাঘরের দিকে পা বাড়ালেন। লক্ষ্য—সন্ধ্যার সময় অতিথির জন্য এনে লুকিয়ে রাখা এক হাঁড়ি তুলতুলে স্পঞ্জ রসগোল্লা! অন্ধকারে হাতড়ে হাঁড়ির ঢাকনা সরাতেই সেই চিরচেনা স্বর্গীয় স্বাদ। পরম তৃপ্তিতে একটি রসগোল্লা মুখে পুরে চোখ বুজলেন। আহা, অমৃতস্য পুত্রাঃ!

🐭 শিবপদবাবুর স্বপ্নচারী তত্ত্ব

ঠিক তখনই হৃদপতন! হঠাৎ রামাঘরের আলো জ্বলে উঠল। দরজায় স্বয়ং হৈমবতী দেবী, কোমরে হাত। শিবপদবাবুর মুখ তখন রসে টাইটমুর, কথা বলার শক্তি নেই। ধরা পড়ে তিনি যা করলেন, তা অস্কারবিজয়ী অভিনেতারও অসাধ্য! কোনোমতে ঢোক গিলে বললেন, “হৈম, তুমি ভুল বুঝছ! আমি ঘুমন্ত অবস্থায় হাঁটছিলুম! স্বপ্নে সান্নাৎ ধন্বন্তরি এসে বললেন—হে বৎস, তোমার শরীরে শর্করার বড় অভাব, এই সঞ্জীবনী গ্রহণ করো!”

হৈমবতী দেবী গম্ভীর মুখে বললেন, “ওষুধ তো খাওয়া হলো, এবার কাল সকালে এই ঐশ্বরিক ওষুধ হজম করার জন্য মাঠে চার চক্কর বেশি দৌড়তে হবে!” শিবপদবাবু মনে মনে বললেন—চার চক্কর কেন, দশ চক্করও দেওয়া যায়, রসগোল্লা তো পেটে পৌঁছেছে!

⚠️ পরিমিতির পাঠ ও সতর্কতা

ডায়াবেটিসে আক্রান্তদের মিষ্টির লোভ সংবরণ করা প্রয়োজন। উৎসবের দিনে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী অত্যন্ত নিয়ন্ত্রিত মাত্রায় আনন্দ উপভোগ করুন।

অধ্যায় ৭

রেলগাড়ির লোয়ার বার্থের রোমাঞ্চ

হাওড়া-পুরী এক্সপ্রেসের সফর ও সহযাত্রীদের সমবেত নাকডাকা

বাঙালির পুরী যাত্রা এক পরম ধর্মীয় ও রসনাকেন্দ্রিক অভিজ্ঞান। হাওড়া স্টেশনে পুরী এক্সপ্রেসে উঠে শিবপদবাবু বিরাট স্বস্তির নিঃশ্বাস ফেললেন—সিনিয়র সিটিজেন কোটায় এবার নিচের বার্থ (লোয়ার বার্থ) মিলেছে! কিন্তু ভারতীয় রেলে লোয়ার বার্থে শুয়ে শান্তিতে ভ্রমণ করা যে এক পরম ত্যাগব্রত, তা ট্রেন ছাড়ার আধ ঘণ্টার মধ্যেই স্পষ্ট হয়ে গেল।

মেচেদা পেরোতেই মিডল বার্থের এক সুবিশাল বপু ভদ্রলোক এসে হাতজোড় করে দাঁড়ালেন। “দাদা, আমার বাঁ পায়ের গিঁটে প্রচণ্ড বাত। আপনি যদি একটু দয়া করে ওপরে যেতেন...” শিবপদবাবু মনে মনে বললেন, “বাতের একচেটিয়া লাইসেন্স কি শুধু তোমারই আছে বাপু? আমার দুটো হাঁটু যে একেকটা আস্ত বাত-ব্যংক!” কিন্তু সনাতন বাঙালি ভদ্রতার খাতিরে তিনি বললেন, “আচ্ছা ভাই, বসার জায়গাটা অন্তত কেড়ে নেবেন না!”

রেলযাত্রায় শিবপদীয় দর্শন

“ভারতীয় রেলগাড়ি হলো মানবিক সহনশীলতার বৃহত্তম পাঠশালা। নিজের বার্থে বসে অচেনা সহযাত্রীর পরিবারের আদিবৃত্তান্ত শোনা এবং তাদের বাড়ি থেকে আনা লুচি-আলুর দম ভাগ করে খাওয়ার মধ্যেই এই দেশের আসল ঐক্য লুকিয়ে আছে।”

রাত এগারোটায় শুরু হলো সমবেত নাসিকা-সঙ্গীত। আপনার বার্থ থেকে মেঘগর্জন, মিডল বার্থ থেকে সাইকেলের পাম্পারের মতো হিসহিস শব্দ। শিবপদবাবু সারারাত জেগে ভাবলেন, তিনি ট্রেনে আছেন নাকি কোনো বাদ্যযন্ত্রের কারখানায় ঢুকে পড়েছেন! ভোরবেলা পুরীর সমুদ্রের ঝোড়ো নোনা হাওয়া এসে মুখে লাগতেই রাতের সব ক্লান্তি দূর হয়ে গেল।

ভ্রমণের সময় প্রবীণদের যত্ন

দূরপাল্লার ভ্রমণে পর্যাপ্ত বিশুদ্ধ জল সঙ্গে রাখুন। কামরায় একটানা বসে না থেকে মাঝে মাঝে করিডরে সামান্য পায়চারি করে রক্ত চলাচল সচল রাখুন।

অধ্যায় ৮

পারিবারিক স্বাস্থ্য ও হাসির আয়ুর্বেদ

মহর্ষি বাঙ্কটের সূত্রের আলোকে হাসির রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা

সুপ্রাচীন আয়ুর্বেদাচার্য মহর্ষি বাঙ্কট তাঁর প্রামাণ্য গ্রন্থ ‘অষ্টাঙ্গ হৃদয়ম’-এ সুস্পষ্ট নির্দেশ দিয়েছেন যে, মানবদেহের সমস্ত ব্যাধির মূল কারণ হলো মনের বিষাদ ও বায়ুর ভারসাম্যহীনতা। আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানও স্বীকার করছে যে, এক মিনিটের প্রাণখোলা অকৃত্রিম হাসি শরীরে রক্ত সঞ্চালন বাড়িয়ে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাকে বহুগুণ শক্তিশালী করে তোলে।

শিবপদবাবুর ভাষায়, “আমরা চিকিৎসার নামে মুঠো মুঠো ট্যাবলেট গিলতে রাজি, কিন্তু ডাক্তার যদি বলেন দিনে দশ মিনিট প্রফুল্লচিত্তে হাসুন, অমনি আমাদের মুখ শুকনো আমসি হয়ে যায়!” হাসির মাধ্যমে ফুসফুসের গভীর কোষে জমে থাকা দূষিত বায়ু নির্গত হয়, যা বার্ষিক্য শ্বাসযন্ত্রকে সতেজ রাখতে দারুণ সহায়ক।

🌿 হাসির ত্রিদোষনাশক বৈজ্ঞানিক সূত্র

- **বাত নিবারণ:** মন আনন্দিত থাকলে স্নায়ুমাণ্ডলী শিথিল হয় এবং বাতজনিত জয়েন্টের তীব্র বেদনা প্রশমিত হয়।
- **পিত্ত শমন:** অনাবিল হাসি রাগ ও ক্ষোভ দূর করে অম্লপিত্ত (অ্যাসিডিটি) ও বুকজ্বালা নিয়ন্ত্রণ করে।
- **কফ প্রসারণ:** গভীর শ্বাস নিয়ে হাসলে ফুসফুস পরিষ্কার থাকে এবং কফের প্রকোপ দ্রুত হ্রাস পায়।

🏆 সুস্থ বার্ষিক্যের পঞ্চসুত্রীয় সুবর্ণ নিয়ম

১. সকালের মৃদু রোদে ১০ মিনিট পদচারণা।
২. খাদ্য গ্রহণের পূর্বে মনকে শান্ত রাখা।
৩. পরিবার ও বন্ধুদের সাথে মজার স্মৃতি ভাগ করে নেওয়া।
৪. অতীত অনুশোচনায় বর্তমানকে বিযুক্ত না করা।
৫. শয়নের পূর্বে ঈশ্বরস্মরণ ও নির্মল আনন্দভাব।

হাসি হলো ঈশ্বরের দেওয়া সর্বশ্রেষ্ঠ ও সম্পূর্ণ বিনামূল্যে প্রাপ্য মহৌষধ। প্রতিদিন এক মাত্রা নির্ভেজাল হাসির অভ্যাস গড়ে তুলুন।

অধ্যায় ৯

বাস্তব প্রশ্নোত্তর সংকলন (পর্ব-১)

প্রবীণ পাঠকদের প্রাত্যহিক জীবনের ছয়টি মৌলিক জিজ্ঞাসা ও সমাধান

১. প্রশ্ন: অবসর জীবনের একাকীত্ব কীভাবে দূর করা সম্ভব?

উত্তর: অবসরকে অবসাদ নয়, নতুন উদ্দীপনার সূচনা ভাবুন। প্রতিদিন নির্দিষ্ট রুটিন মেনে বাগান পরিচর্যা, শিবরামীয় সাহিত্য পাঠ এবং সমবয়সীদের সাথে আড্ডা দিন। একাকীত্ব আনন্দে রূপ নেবে।

২. প্রশ্ন: উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের জন্য কি প্রাণখোলা হাসি নিরাপদ?

উত্তর: একেবারেই নিরাপদ এবং চিকিৎসাবিজ্ঞানে অনুমোদিত। আন্তরিক ও মৃদু হাসি রক্তনালির সংকোচন দূর করে রক্তচাপ স্বাভাবিক রাখতে সহায়তা করে।

৩. প্রশ্ন: তরুণ প্রজন্মের সাথে মানসিক দূরত্ব কীভাবে কমানো যায়?

উত্তর: পরিবর্তনের নিয়মকে স্নেহের দৃষ্টিতে গ্রহণ করুন। তর্কে না গিয়ে শিবপদবাবুর মতো একটু রসবোধের আশ্রয় নিলে পারিবারিক বন্ধন অনেক বেশি মিষ্টি ও মজবুত হয়।

৪. প্রশ্ন: শিবরাম চক্রবর্তীর রসবোধের মূল বিশেষত্ব কী?

উত্তর: তাঁর বিশেষত্ব হলো অনবদ্য শব্দজ্ঞেয়, সারল্য এবং আত্মব্যঙ্গ। কাউকে আঘাত না করে নিজের ছোটখাটো ভুল নিয়ে মানুষকে নির্মল আনন্দ দেওয়াই তাঁর সাহিত্যের ঐতিহ্য।

৫. প্রশ্ন: স্মৃতিশক্তি প্রখর রাখার জন্য কী ধরনের মানসিক চর্চা কার্যকর?

উত্তর: বাংলা শব্দের ধাঁধা ও ক্রসওয়ার্ড মেলান, পুরনো দিনের গান শুনুন এবং বই পড়ে তা পরিবারের সদস্যদের সাথে গল্পাকারে আলোচনা করুন।

৬. প্রশ্ন: দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক ব্যথার মাঝে ইতিবাচক থাকা কি সম্ভব?

উত্তর: অসুস্থতা শরীরের ওপর আসতে পারে, কিন্তু মনকে প্রফুল্ল রাখা আপনার নিজস্ব সাধনা। হাসিখুশি পরিবেশ ব্যথার অনুভূতিকে অনেকটা সহনীয় করে তোলে।

অধ্যায় ১০

বাস্তব প্রশ্নোত্তর সংকলন (পর্ব-২)

সুস্থ জীবনযাপন, মানসিক স্থিতি ও পারিবারিক সৌহার্দ্য

৭. প্রশ্ন: রাতের বেলা অমূলক দুশ্চিন্তা বা অনিদ্রা দেখা দিলে কী করণীয়?

উত্তর: শয়নের পূর্বে টেলিভিশন বা মোবাইলের উত্তেজনাকর খবর সম্পূর্ণ বন্ধ রাখুন। একটি ভালো হাস্যরসাত্মক বইয়ের দুই পাতা পাঠ করুন এবং শান্ত মনে বিশ্রাম নিন।

৮. প্রশ্ন: এই বইটি কি পরিবারের শিশুদের সাথে একত্রে বসে পাঠ করা যায়?

উত্তর: শতভাগ উপযোগী। এই গ্রন্থের প্রতিটি বাক্য সম্পূর্ণ নির্মল, শুচিস্মিত এবং মার্জিত। পরিবারের শিশুদের পড়ে শোনাতে তাদের নৈতিক বিকাশ ঘটে।

৯. প্রশ্ন: প্রবীণদের খাদ্যতালিকায় মন প্রফুল্ল রাখার মতো কী খাবার রাখা উচিত?

উত্তর: সহজপাচ্য পুষ্টিকর খাবার—যেমন ভেজানো বাদাম, মৌসুমি মিষ্টি ফল, ডাবের জল ও পরিমিত খাঁটি ঘি। বাসি ও গুরুপাক খাবার বর্জন করাই শ্রেয়।

১০. প্রশ্ন: অবসরপ্রাপ্ত জীবনে সমাজসেবায় কীভাবে যুক্ত হওয়া যায়?

উত্তর: এলাকার শিশুদের শিক্ষাদান, বৃক্ষরোপণ কিংবা এই ধরনের শিক্ষণীয় ও আনন্দদায়ক বই পরিচিতদের উপহার দেওয়ার মাধ্যমে সমাজসেবা শুরু করা যায়।

১১. প্রশ্ন: দৈনন্দিন জীবনে রাগ ও বিরক্তি নিয়ন্ত্রণের উপায় কী?

উত্তর: যেকোনো প্রতিকূল পরিস্থিতিতে তাত্ক্ষণিক প্রতিক্রিয়া না দেখিয়ে এক গ্লাস জল পান করুন এবং শিবপদীয় রসবোধের চশমা দিয়ে পরিস্থিতি বিচার করুন।

১২. প্রশ্ন: ধবল হিরপরার অন্যান্য শিক্ষণীয় ও কল্যাণমূলক সাহিত্য কোথায় পাওয়া যাবে?

উত্তর: লেখকের প্রাতিষ্ঠানিক বাতায়ন <https://dhavalhirapara.com/> ওয়েবসাইটে প্রবীণ কল্যাণ ও সমাজভাবনার ওপর রচিত সমস্ত গ্রন্থ বিনামূল্যে উপলব্ধ।

সমাপ্তি সংকল্প

পারিবারিক আনন্দের চিরন্তন অঙ্গীকার ও জাতীয় আহ্বান

প্রিয় পাঠকবর্গ, যোলো পৃষ্ঠার এই সংক্ষিপ্ত অথচ প্রাণবন্ত সাহিত্যযাত্রায় আমরা পুনরায় আবিষ্কার করলাম যে, সুখ কোনো দূরবর্তী আকাশকুসুম নয়। সুখ লুকিয়ে আছে আমাদের প্রাত্যহিক জীবনের ছোট ছোট ঘটনায়, চায়ের কাপের মিষ্টি খুনসুটিতে এবং পরিবারের সকলের মুখের অমলিন হাসিতে।

✨ প্রবীণ জীবনের চিরন্তন সংকল্প

“আমি প্রতিজ্ঞা করছি যে, পার্থিব দুঃখ-কষ্ট যাই আসুক না কেন, আমি আমার অন্তরের সারল্য ও মুখের হাসি কখনো হারাতে দেব না। প্রতিদিন অন্তত একজন মানুষের জীবনে এক চিলতে আনন্দ ফিরিয়ে দিতে সচেষ্ট হব।”

🗣️ সমাজ ও পরিবারের প্রতি বিনীত নিবেদন

আপনার পরিচিত কোনো প্রবীণ স্বজন যদি নিঃসঙ্গতা বা বিষাদে ভোগেন, তবে তাঁর হাতে এই বইটি তুলে দিন। এটি হৃদয়ের ভালোবাসা ও শ্রদ্ধার অমূল্য নৈবেদ্য। বন্ধু ও পরিজনদের মাঝে এই আনন্দ ছড়িয়ে দিন।

📖 সম্পূর্ণ বিনামূল্যে এই ই-বইটি ডাউনলোড ও বিতরণ করুন:

<https://dhavalhirapara.com/ebook>

মুঠোফোন, ট্যাব বা কম্পিউটারে সহজে পঠনযোগ্য ডিজিটাল বিন্যাসে উন্মুক্ত।