স্বাস্থ্য-সাহিত্য-কলাম-বিচিত্রা

লেখা আহ্বান

সুপ্রিয় লেখক/ লেখিকা, আপনাদের লেখা দিয়ে সাজানো হবে একুশের দ্বিতীয় বর্ষপূর্তি ও মাতৃভাষা দিবস বিশেষ সংখ্যা। আপনার লেখা গল্প, প্রবন্ধ, কবিতা ও উপন্যাস আগামী ৩১ জানুয়ারী, ২০০৮ এর মধ্যে একুশ-এর নিম্নোক্ত ঠিকানায় পৌঁছাতে হবে। ঠিকানাঃ Editor, Ekush, 6362 Hollywood Blvd., Suite 302, Hollywood, CA 90028, Fax 1-877-226-4524,
email: editor@ekush.info | www.ekush.info | www.21tube.com

যাদের ব্লাড প্রেসার হাই তাদের কি করা উচিত

কাজী মশহুরুল হুদা

কি জন্য বা কি কারণে ব্লাড প্রেসার (হাইপার টেনশন) হাই হতে পারে, এ নিয়ে প্রশ্নের শেষ নেই। কিন্তু বিশ্লেষণ করলে দেখা যায়, দৈহিক ও মানসিক কারণে ব্লাড প্রেসার হাই হতে পারে। একটি -স্ট্রেস, টেনশন, এ্যাংজাইটি দেহের পেশী সমূহকে দৃঢ়তায় পরিণত করে তোলে। ফলে দেহের রক্ত চলাচলের স্বাভাবিকতা ব্যাহত হয় এবং ক্রমান্বয়ে মানসিক দুঃশ্চিন্তা মনের অজান্তে হাই ব্লাড প্রেসারে পরিণত হয়ে জীবনের প্রতি হুমকির সম্মুখীন হয়ে পড়ে। অপরটি খাদ্যদ্রব্যাদি, বিশেষ করে লবণ। দেহের মধ্যে লবণের পরিমাণ বৃদ্ধি পেলে তাৎক্ষণিকভাবে রাসায়নিক প্রক্রিয়ায় হাই ব্লাড প্রেসার দেখা দিতে পারে। অনেকের ভুল ধারণা আছে যে, মোটা মানুষের প্রেসার হাই হয়। কিন্তু প্রেসার হাই মানুষের আকৃতি, ধরণ দেখে নির্ণয় করা যায় না। মোটা হোক বা পাতলা হোক যে কেউ হাই ব্লাড প্রেসারে আক্রান্ত হতে পারেন। আমরা বিশেষ করে বাংলাদেশী মানুষ খাদ্যে লবণ বেশি খেয়ে থাকে স্বাদের জন্যে। স্বাদ পূরণ করতে গিয়ে যে অন্যদিকে জীবন বিস্বাদে পরিণত হচ্ছে সেদিকে আমাদের সচেতনতা নাই। অনেকে কাঁচা লবণ মিশিয়ে খাবার খাচ্ছেন। লবণ ব্লাড প্রেসারের চরম শত্রু। একে প্রতিহত করার প্রথম এবং প্রধান উপায় হলো সচেতনতা।

খাবার রান্নার সময় লবণের পরিমাণটা কমিয়ে দেওয়া বা কাঁচা লবণ খাওয়ার অভ্যাস না করা। স্বাদের জন্য বেশি লবণ খাওয়ার বিষয়টি আপেক্ষিক ব্যাপার। স্বাদ ব্যবহারিক অভ্যাসের দাস। যদি লবণ ছাড়া কিংবা সামান্য পরিমাণে লবণ দিয়ে রান্না করা খাবার খাওয়ার অভ্যাস অর্জন করা যায় তাহলে সেটাই যার যার কাছে সুস্বাদু খাদ্যে পরিণত হবে। মনের গ্রহণ যোগ্যতার উপর অভ্যাস নির্ভরশীল। ব্লাড প্রেসারে ভুক্তভোগীদের জন্য দুটি পথ খোলা আছে। এক, নিয়মতান্ত্রিকতার মাধ্যমে নিজের ভালো নিজে বুঝে চলা। সেক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় সীমারেখা টেনে পথ চলা। ফলশ্রুতিতে সুস্থ শরীর উপভোগ করা। দুই, দেহের প্রতি যত্নশীল হয়ে জীবন যাপন করা। অযত্নে ব্লাড প্রেসার অবনতির দিকে চলে যায়। কিন্তু যত্নবান হলে একে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। সম্পূর্ণ কিউর বলে কোন কথা নাই। ক্ষতি যা হয়েছে, তা পূরণ করা সম্ভব নয়। শুধু নিয়ন্ত্রণ করা যায় মাত্র। আর নিয়ন্ত্রণ স্বয়ংক্রিয়ভাবে ঘটে না, তার জন্য প্রকৃতভাবে অর্ন্তভুক্তির দরকার। এই সকল সচেতনতা কিভাবে ঘটানো যায় ? অভ্যাস পরিবর্তন। সবচেয়ে কঠিনতম কাজ। কারণ মানুষ অভ্যাসের দাস। এই দাসত্ব থেকে মুক্তির উপায় হলো বিদ্রোহ বা পরিবর্তনের আন্দোলন। নিম্নে সাধারণ জ্ঞান হিসাবে কিছু পরামর্শ বা উপদেশমূলক বিষয়াদি তুলে ধরছি। চিকিৎসার জন্য কোন প্রশ্ন থাকলে আপনার ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করবেন। কারণ প্রত্যেক ব্যক্তির দৈহিক ও রাসায়নিক প্রক্রিয়া ভিন্নতর হতে পারে।

আপনার যদি ব্লাড প্রেসার থাকে, লবণের অংশ দেহ থেকে সরিয়ে ফেলতে হবে। কারণ লবণের মধ্যে যে সোডিয়াম অবস্থান করে তার কারণেই ব্লাড প্রেসারের সমস্যা দেখা দেয়। প্রতিদিন ২৩০০ মিলিগ্রাম সোডিয়াম একজন ব্যক্তির জন্য যথেষ্ট অর্থাৎ চা চামচের এক চামচ লবণ। খাদ্যে লবণের স্বাদ মূলতঃ ব্যাবহারিক। আমরা যখন খাদ্যে ধীরে ধীরে লবণ কম খাওয়া শুরু করবো, তখন স্বাদে পরিবর্তন হওয়া শুরু করবে। দীর্ঘকাল পর লবণ ছাড়াই খাদ্য ভক্ষণে তৃপ্তি পাওয়া যাবে।

দুইভাবে লবণ খাওয়া পরিত্যাগ করা যেতে পারে।

-- খাদ্যে অতিরিক্ত লবণ সংযোগ করার অভ্যাস না করা।

-- যে সকল খাদ্যে লবণ কম পরিমাণে আছে, সেই সকল খাদ্য পছন্দ করা। ক্যান বা লেবেল খাবার খাওয়া বা তৈরী খাদ্যের লেবেল পড়ে দেখার অভ্যাস সৃষ্টি করা। মনে রাখতে হবে, অনেক সুস্বাদু ও হেলথি খাদ্য রয়েছে লবণ সংযুক্ত করা ছাড়া। এ ব্যাপারে আপনার ডায়েটিশিয়ানের পরামর্শ গ্রহণ করতে পারেন। লবণ সচেতন হওয়ার কতগুলি প্রক্রিয়া রয়েছে। যেমন- খাদ্যের লেবেল পড়ার অভ্যাস করা। সতর্কমূলক নজর রাখুন, সোডিয়ামের বিভিন্ন ধরণের নাম রয়েছে। যেমন - বেকিং সোডা, সামুদ্রিক লবণ, এমএসজি (চাইনীজ খাদ্যে বেশী দেখা যায়), বেকিং পাউডারের মধ্যেও সোডিয়াম রয়েছে। যে সকল খাদ্য তালিকায় অতিরিক্ত সোডিয়ামের পরিমাণ রয়েছে সেগুলি পরিত্যাগ করা উচিত। দেশীয় খাদ্যে প্রচুর কাঁচা লবণ ব্যবহার করা হয় এবং খাদ্য দ্রব্যাদির মধ্যে রয়েছে সোডিয়াম। সব মিলিয়ে অতিরিক্ত হয়ে যায় এবং প্রতিদিন অতিরিক্ত সোডিয়াম খাওয়ার ফলে ব্লাড প্রেসার বৃদ্ধি পেতে থাকে।

খাওয়ার সময় টেবিলে কাঁচা লবণ ব্যবহার করা নিজের জন্য নিষিদ্ধ করতে হবে। রান্নার সময় প্রতিদিন একটু একটু করে লবণের পরিমাণ কমানোর অভ্যাস করা। স্বাদ পরিবর্তনের জন্য উত্তম পন্থা। প্রাত্যহিক জীবনে খাদ্যাবলী সম্পর্কে সচেতন থাকা। বিশেষ করে বাইরে ফাস্ট ফুড খাওয়ার অভ্যাস থাকলে তা ধীরে ধীরে কমিয়ে ফেলা। ফাস্ট ফুডে পর্যাপ্ত পরিমাণে সোডিয়াম মেশানো থাকে।

খাদ্য প্রস্ত্তত প্রণালীতে যে সকল আইটেম থেকে দূরে থাকার অভ্যাস করা উচিত তা হলো, ক্যাচাপ, তৈরীকৃত মাস্টার্ড, পিকলস এবং অলিভস। সয়াসস, বারবিকিউ সস, স্টেক সস, চিলি সস, বোলতজাত সালাদ ড্রেসিং, লবণাক্ত বিস্কুট ইত্যাদি। যে সকল খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে লবণজাত করে সে সকল খাদ্যদ্রব্য পরিহার করতে হবে। যেমন - টিনজাত মাছ-মাংস, শাক-সব্জি, স্যুপ, বাটার মিল্ক, চীজ, চীপস, লবণাক্ত নাটস, পিনাবাটার, লবণাক্ত ক্র্যাকার, পপকর্ণ, প্রিজলস ইত্যাদি। এই সকল খাদ্যদ্রব্য লবণাক্ত ছাড়াও পাওয়া যায়। বাসায় যদি অন্যেরা লবণ ছাড়া খেতে না পারে তাহলে শুধু আপনার জন্য পৃথক কম লবণের খাদ্যদ্রব্য থাকবে। ব্লাড প্রেসারের ব্যক্তি হিসাবে নিজেকে অন্যদের থেকে পৃথক করে খাদ্যপ্রণালী রান্না করতে হবে। আপনার স্বাস্থ্য সুস্থ রাখা আপনার ব্যক্তিগত সমস্যা। অন্যের উপর চাপিয়ে দিয়ে বসে থাকলে যত্নবান হওয়া যাবে না। সাধারণতঃ ব্লাড প্রেসার ব্যক্তির পর্যাপ্ত পরিমাণে শাক-সব্জি ও ফলমূল খাওয়া আবশ্যক। রান্নার ক্ষেত্রে টাটকা শাক-সব্জি রান্না করে খাওয়া উত্তম এবং লবণের পরিবর্তে খাদ্যকে সুস্বাদু করার জন্য অনেক কিছু ব্যবহার করা যেতে পারে। যেমন - আদা, রসুন, কারি, পেঁয়াজ, অরেঞ্জ, লেমন, লাইম, টমেটো, মাশরুম ইত্যাদি। যদি টিনজাত শাক-সব্জি, মাছ, থাকে, তাহলে রান্নাঘরের বেসিনের পানি দিয়ে তা ধুয়ে ফেলতে হবে। তারপর লবণ বিহীন মারজিন অথবা বাটার ব্যবহার করতে হবে।

নিজের যত্ন নিজে নিতে গেলে স্বাস্থ্যকর খাওয়া দাওয়ার জন্য উন্নততর মনমানসিকতা ও জ্ঞান অর্জনের জন্য উৎসুক হয়ে গড়ে তুলতে হবে। তার জন্য লাইব্রেরীতে গিয়ে ব্লাড প্রেসার সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন করতে হবে এবং পরামর্শ নিতে হবে। স্বল্প লবণে কিভাবে সুস্বাদু রান্না তৈরী করা যায় তার উপর বই সংগ্রহ করতে হবে। ব্লাড প্রেসার (হাইপার টেনশন) কমানোর বা নিয়ন্ত্রণ করার জন্য খাওয়ার পদ্ধতি রয়েছে। এ ব্যাপারে আপনার নিজের ডায়েটারী পরামর্শ গ্রহণ করেন।

আমাদের জানা উচিত হাইপারটেনশন কি ? ব্লাড প্রেসারেরই একটি টার্ম, যা স্বাভাবিকতা থেকে সব সময় উচ্চতায় অবস্থান করে। রক্তচাপ বা ব্লাড প্রেসার মূলত রক্তের শিরা বা নালির উপর রক্তের চাপ সৃষ্টি করে যখন হৃদপিন্ড পাম্প করে রক্ত দেহের সর্বত্র ছড়িয়ে দিচ্ছে। এই রক্তের চাপ যখন ১২০/৮০ উপরে উঠতে থাকে তখন ব্যক্তির জন্য এই রক্তের চাপ সমূহ অস্বাস্থ্যকর পরিস্থিতিতে ফেলতে পারে বা পড়ে যায়। যতই প্রেসার বৃদ্ধি পাবে, ততই দেহের সম্পদ নিরাপত্তার মধ্যে ঝুঁকে পড়বে। বিশ্লেষণ করলে দেখা যাচ্ছে যে, ব্লাড প্রেসারের ব্যক্তি দৈনন্দিন জীবনে ঝুঁকিপূর্ণতা থেকে নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে মুক্ত থাকতে পারেন। তার জন্য প্রয়োজন সচেতনতা। যেমন -

-- ওজনকে নিয়ন্ত্রণ করা।

-- শারিরীকভাবে নিজেকে কর্মতৎপরতার মধ্যে দৈহিক সচল অবস্থায় রাখা অর্থাৎ ব্যায়ামের মাধ্যমে রক্ত চলাচলকে বেগবান রাখা। এক্ষেত্রে ইয়োগা সবচেয়ে উত্তম পন্থা এবং হাইপার টেনশনকে প্রশমিত করার জন্য মেডিটেশন প্র্যাকটিস মেডিকেশনের বিকল্প হিসাবে কাজ করবে। দেহ ও মনের ভারসাম্যতার মধ্যে ব্লাড প্রেসারের স্বাভাবিকতা নির্ভরশীল।

-- ডায়েট বা খাদ্যের ব্যাপারে কর্মসূচী প্রণয়ন, যেখানে শাক-সব্জী, ফলমূল খাওয়ার রুটিন থাকবে পর্যাপ্ত পরিমাণে, লবণ পরিহার বা হ্রাসকৃত খাদ্য তালিকার পরিকল্পনা থাকবে। কার্বোহাইড্রেট এড়িয়ে চলার মধ্যে ওজনের নিয়ন্ত্রণ নিহিত রয়েছে।

-- সুগার বা স্টার্চ কমিয়ে ফেলা প্রয়োজন। এলকোহল বেভারেজ পরিত্যাগ করতে হবে।

-- ধূমপান ব্লাড প্রেসারের ক্ষেত্রে সরাসরিভাবে ক্ষতির অংশে জড়িত। স্বাস্থ্যই যদি সকল সুখের মূল হয় তাহলে বদ অভ্যাস ত্যাগ করতে হবে। বদের সাথে সহঅবস্থান করে ভালো থাকার প্রচেষ্টা বৃথা। চয়েজ ইস ইউর।

ডায়েট একটি বিশেষ টার্ম। কথায় কথায় সকলেই এই শব্দটি ব্যবহার করেন। অথচ তিনি নিজেও জানেন না প্রকৃত ডায়েট অর্থ কি ? প্রত্যেক ব্যক্তির দৈহিক মেটাবলিজম বা অন্তঃক্রিয়ার রাসায়নিক কার্যক্রমে ভিন্নতা বিরাজ করে। এইজন্য নিজে না জেনে ডায়েটরী হয়ে কাজ করলে হিতে বিপরীত হতে পারে। এক্ষেত্রে নিজস্ব ডায়েটরীর মাধ্যমে খাদ্যদ্রব্যের ছাড় দেওয়া, যোগ দেওয়ার চার্ট প্রণয়ন করে সেই মোতাবেক অনুশীলন ও অনুসরন করা বাঞ্ছনীয়। ব্লাড প্রেসার অধিকারীদেরকে দ্যাশ (ডিএএসএইচ) ডায়েট অনুসরন করা উত্তম। কারণ দ্যাশ ডায়েট পদ্ধতি হাইপারটেনশন রোধের জন্য প্রণীত হয়েছে। যে ডায়েটের মধ্যে অল্প স্যাচুরেটেড ফ্যাট, কোলেস্টেরল, টোটাল ফ্যাট ইত্যাদি নিয়ন্ত্রনের প্রচেষ্টা করায়। এই ডায়েটে প্রচুর ফলমূল, শাক-সব্জি এবং লো ফ্যাট ডায়েরী প্রডাক্ট খাওয়ার পরামর্শ দেয়। দ্যাশ ডায়েটের মধ্যে হোল গ্রেন, মাছ, পোল্ট্রি এবং নাটস সমূহ অন্তর্ভূক্ত থাকে। দ্যাশ ডায়েটে অল্প পরিমাণে গরুর মাংস, মিষ্টি এবং সুগার সমৃদ্ধ বেভারেজ খাওয়ার অনুমতি থাকে। তবে প্রচুর পরিমাণে ম্যাগনেসিয়াম, পটাশিয়াম এবং ক্যালসিয়ামসহ প্রোটিন ও ফাইবার বরাদ্দ করে। দ্যাশ ডায়েট শুরু করার মধ্য দিয়ে ব্লাড প্রেসার অধিকারীগণ তাদের অভ্যাসের বা খাদ্যের অনিয়মতান্ত্রিক প্রক্রিয়া নিয়ন্ত্রণের মধ্যে আনার প্রচেষ্টা করতে পারেন। দ্যাশ ডায়েট কোন বিশেষ খাদ্যের অন্তর্ভূক্তি করে না। দ্যাশ ডায়েট সম্পর্কে লাইব্রেরী, বুক স্টোর বা ইন্টারনেট থেকে সংগ্রহ করে তুলনামূলকভাবে মিলিয়ে নিতে হবে যে, আপনার খাদ্যের বর্তমান স্টাইলের থেকে পার্থক্য কোথায় এবং কি ? দ্যাশ (DASH) খাওয়ার প্লানে দেখা যায় যে প্রতিদিন ২,০০০ ক্যালরি খেতে হবে। আপনার হেলথ কেয়ার পরামর্শ দিতে বা ডায়েটিশিয়ান বলে দিতে পারে কিভাবে ২,০০০ ক্যালরি প্রতিদিনের খাদ্যে বিতরণ করবেন। সাধারণতঃ প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তি প্রতিদিন ১৬০০ এবং ২৮০০ ক্যালরির প্রয়োজন।

হাইপারটেনশন কমানোর ডায়েটরী পরামর্শ ঃ

-- লাঞ্চ এবং ডিনারে শাক-সব্জির নিয়মিত সংযোজন।

-- সকালের নাস্তায় ফলমূল নিয়মিত সংযোজন এবং লাঞ্চ ও ডিনারের মাঝে স্ন্যাকস খাওয়া।

-- লাঞ্চ ও ডিনারে সোডার পরিবর্তে পানি পান বা লো ফ্যাট অথবা নো ফ্যাট মিল্ক পান করা।

(ল্যাকটোজ সমস্যায় এনজাইম ট্যাবলেট খাওয়া যায়)

-- আরজিনস এবং সালাদ ড্রেসিং-এর ফুড লেবেল দেখে সবচেয়ে কম ফ্যাট প্রডাক্ট পছন্দ করা উচিত।

-- এখন যদি প্রচুর পরিমাণে মাংস ভক্ষণ করা হয়, তবে তা ধীরে ধীরে কমিয়ে আনার প্রচেষ্টা করা উচিত। প্রতিদিন ৬ আউন্সের মতো মাংস খাওয়া উচিত।

-- টিনজাত সব্জি এবং ফলমূল পরিহার করা উচিত। টাটকা ফলমূল (কোন ধরণের মশলা যুক্ত না করে) খাওয়া উচিত।

-- স্ন্যাকস হিসাবে অলবলযুক্ত প্রিটজেল অথবা নাটসের সাথে কিসমিস, লো ফ্যাট বা ফ্যাট ফ্রি ক্র্যাকার এবং ইয়োগার্ড, পপকর্ণ (অলবল ও বাটার মুক্ত) এবং টাটকা ভেজিটেবল (কোন মশলা ব্যতিরেকে) খাওয়া উত্তম।

-- অতিরিক্ত পুষ্টির জন্য হোলগ্রেন ফুড, মিনারেলস এবং ফাইবার গ্রহণ করা উচিত। যেমন, হোল হুইট ব্রেড অথবা হোল গ্রেন সিরিয়ালস।

-- সকল খাদ্যের মধ্যে ডায়েট হিসাবে লবণ এবং সোডিয়াম কম থাকবে। দৈনিক খাদ্যে ৫%-এর কম সোডিয়াম ভক্ষণ করা যেতে পারে। দ্যাশ খাদ্য পরিকল্পনা শরীরের ওজন কমানোর জন্য নয়। তথাপি খাদ্যে প্রচুর কম ক্যালরীর দ্রব্য রয়েছে। যেমন, ফলমূল এবং শাক-সব্জি সমূহ। অনেকে ফলমূল, শাক-সব্জির পরিমাণ বাড়িয়ে দিয়ে উচ্চতর ক্যালরিকে পূরণ করে। অনেক ক্ষেত্রে ক্যালরির পরিবর্তন ঘটানো যায়। যেমন, চারটি বিস্কুট না খেয়ে একটি মধ্যম আকারের আপেল খেলে ৮০ ক্যালরির হাত থেকে রেহাই পাওয়া যায়। এমনিভাবে ৩ আউন্স হ্যামবার্গার না খেয়ে আধা কাপ গাজর এবং আধা কাপ স্পীনাচ খেলে ২০০ ক্যালরির হাত থেকে রেহাই পাওয়া যায় (ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অব হেলথ গাইড লাইনের উপর নির্ভরযোগ্য সূত্র)।

আপনি যদি ব্লাড প্রেসার কমিউনিটির সদস্য হোন, তাহলে সচেতনতার মাত্রা বাড়িয়ে দিয়ে অন্যদের থেকে নিজেকে আলাদা করে ফেলতে হবে। খাদ্যদ্রব্য থেকে লবণ কমিয়ে দিতে হবে। নিয়মিত এক্সারসাইজ করতে হবে। প্রয়োজনে মেডিকেশন অনুসরণ করতে হবে। তবে খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ও শারীরিক ব্যায়াম অব্যাহত থাকলে ঔষধের তেমন একটা প্রয়োজন পড়ে না। যতোটা সম্ভব ঔষধ পরিহার করে চলতে পারলে নিজেকে স্বাভাবিক বলে মনে হবে। ব্লাড প্রেসার থাকা সত্বেও অনেকেই নিজেকে কমিউনিটির মানুষের মতো নিজের শরীরকে ব্যবহার করেন, ফলে তিনি বুঝতে পারেন না কেন দেহের মধ্যে নানা উপসর্গ দেখা দিচ্ছে, অস্বস্থি লাগছে এবং স্ট্রোক বা হার্ট এ্যাটাক হচ্ছে। অনেকেই নিজের ব্লাড প্রেসার সম্পর্কে কোন খোঁজ খবর রাখেন না। অনেকে বুঝতেই পারেন না যে তার ব্লাড প্রেসার বলে কিছু আছে। ব্লাড প্রেসারের সিম্পটম সম্পর্কে জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা অর্জন করা প্রত্যেকের উচিত। নিয়মিত ব্লাড প্রেসার পরীক্ষা করানো উচিত। যে কোন রাইট এইড জাতীয় ফার্মেসীতে গেলেই ফ্রী ব্লাড প্রেসার চেকআপ মেশিন দেখতে পাবেন। আজই পরীক্ষা করে জেনে নিন এখনও আপনি কোন কমিউনিটির সদস্যভুক্ত রয়েছেন, ব্লাড প্রেসার যুক্ত না ব্লাড প্রেসার মুক্ত ?

একুশের ভিডিও সাইট www.21tube.com

রক্ত চাপের পর্যবেক্ষণ ও নিয়ন্ত্রণের ব্যবহার

ব্লাড প্রেসার বা রক্তচাপকে পর্যবেক্ষণ ও নিয়ন্ত্রণের জন্য ব্লাড প্রেসার যন্ত্র রয়েছে যা কাফ মেথড হিসাবে প্রেসার মনিটরিং বলে। সম্প্রতি তার ১১০ তম আবিষ্কারের জন্মদিন পালিত হয়েছে। কাফ মেথডের বিকল্প নির্ণয়ের কোন প্রক্রিয়া বা পদ্ধতির জন্ম লাভ করেনি। ১৮৯৬ সনে ইটালিয়ান ডাক্তার সিফিয়ন রিভা-রিফো, প্রথমে এই মেথডের প্রাথমিক প্রক্রিয়া আবিষ্কার করেছিলেন যা বর্তমানে উন্নত মাধ্যমে ঘরে ঘরে পৌঁছে গেছে। আবিষ্কারের বিশ বছর পর এই পদ্ধতির স্বীকৃতি পেয়েছিলো। আধুনিকতায় ব্লাড প্রেসার হাসপাতালে, ডাক্তার চেম্বার থেকে শুরু করে প্রত্যেকের বাসায় বাসায় থাকার মতো বিভিন্ন সাইজ তৈরী হয়েছে। এমন কি ব্যক্তি সাথে করে চলাচলের জন্য পকেট সাইজের মতো ব্লাড প্রেসার যন্ত্র মার্কেটে (ফার্মেসী) পাওয়া যায়, যার মূল্য চল্লিশ ডলার থেকে উর্দ্ধে। যারা ব্লাড প্রেসারে আক্রান্ত হয়েছেন, তাদের উচিত প্রাথমিক পর্যায়ে সার্বক্ষণিক ব্লাড প্রেসার মনিটরিং-এর মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণের সচেতনতা বৃদ্ধি করা এবং শারিরীক ও মানসিক ডিসিপ্লিং নির্মাণের ক্ষেত্র প্রস্ত্তত করা।

ব্লাড প্রেসার কমিউনিটির নিয়মতান্ত্রিকতা সৃষ্টি করা। ব্লাড প্রেসারকে স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করলে পরিণতিতে হার্ট এ্যাটাক, স্ট্রোক এবং তার থেকে ভেজিটেবল হয়ে অথর্ব হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। সিদ্ধান্ত আপনার। সতর্কতা অবলম্বন করবেন কিনা ? তাহলে দেখা যাচ্ছে ব্লাড প্রেসার রোগীদের জন্য প্রয়োজন

১) সচেতনতা, ২) ডিসিপ্লিন, ৩) মনিটরিং, ৪) নিয়ন্ত্রণ (মেডিটেশন, ব্যায়াম, খাদ্যে পর্যবেক্ষণ) ইত্যাদি। ব্লাড প্রেসারকে সার্বক্ষণিক পর্যবেক্ষণের ফলে মানসিকভাবে নিয়ন্ত্রনে আনার উপায় হলো ব্লাড প্রেসার রিডিং। সবচেয়ে ভালো হয় যদি পকেট সাইজ অর্থাৎ পোর্টেবল ব্লাড প্রেসার যন্ত্র সঙ্গে থাকে এবং সময়ান্তে পরীক্ষা করেন। সচেতনতায় শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম ও তাৎক্ষণিকভাবে মানসিক স্থিতিশীলতা (মেডিটেশন) আনতে পারলে উত্তম। দেহের মধ্যে রাগান্বিত ভাবকে প্রশমিত করার প্রবণতা সৃষ্টি করতে হবে। রগচটা বাঙালি থাকা যাবে না। এ্যাংগার ম্যানেজমেন্টের অভ্যাস সৃষ্টি করতে হবে। ভুলে গেলে চলবে না আপনি একজন ব্লাড প্রেসারের কমিউনিটির ব্যক্তি।

ব্লাড প্রেসার যন্ত্র ঃ এই যন্ত্রে দু'টি রিডিং রয়েছে। একটিকে বলে সিস্টোলিক প্রেসার যা প্রথম বা উপরের (নাম্বার) রিডিং। এই প্রেসার রিডিং হচ্ছে আর্টারির উপর রক্তের সেই চাপ যা হার্টের কন্ট্রাকশনের সৃষ্টি হচ্ছে এবং বাম পাশের ভেন্টিকেল এওরটার মধ্যে যে শক্তিতে রক্ত প্রবাহিত হচ্ছে। অপর রিডিং হচ্ছে ডায়াস্টলিক প্রেসার যা নিচের বা দ্বিতীয় (নাম্বার) রিডিং। এই প্রেসার রিডিং হচ্ছে আর্টারির উপর রক্তের সেই চাপ যা হার্টের কন্ট্রাকশনে সৃষ্টি হচ্ছে যখন হার্টের পেশী শিথিল থাকে এবং প্রকোষ্ঠ সমূহ রক্তে পরিপূর্ণ থাকে। সাধারণতঃ যার সিস্টোলিক প্রেসার মার্কারির ১২০ মিলিমিটারের নিচে অবস্থান করে, তাকে স্বাভাবিক ব্লাড প্রেসার বলে এবং ডায়াস্টোলিক প্রেসার ৮০ মিলিমিটার থাকে। যদি কারো পর পর তিন বার বিভিন্ন সময়ের রিডিং ১৪০/৯০ হয়ে থাকে, তাহলে ধরে নিতে হবে আপনার ব্লাড প্রেসার হাই। এক্ষেত্রে নিয়ন্ত্রণের সকল পদ্ধতি সিরিয়াসলি গ্রহণ করার ব্যাপারে সচেতন ও সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

আশি বছর আগে শুধুমাত্র ডায়াস্টলিক প্রেসারই নির্ণয় করা যেতো। ১৯৯০ সনে গবেষণা করে দেখা গেছে এই সিস্টোলিক প্রেসারও বিপদজনক বিশেষ করে বয়স বৃদ্ধিকালে। সাধারণতঃ সিস্টোলিক প্রেসার চল্লিশ বছর বয়স পর্যন্ত একই ধরণের থাকে, তারপর উর্ধে উঠতে থাকে। অন্য একটি গবেষণায় দেখা গেছে, পঞ্চাশ বছর বয়স পর্যন্ত উর্ধে উঠতে থাকে, তারপর কমতে থাকে। এই

গবেষণার ফলে ডাক্তারেরা অনুমান করেন যে, চল্লিশ বছর বয়স পর্যন্ত ডায়াস্টলিক প্রেসার কার্ডিওভাস্কুলার সমস্যা নির্ণয়ের জন্য উত্তম। কিন্তু চল্লিশ থেকে ষাট বছর পর্যন্ত সিস্টোলিক প্রেসার আরও অধিক পরিমাণে সমস্যা নির্ণয়ের জন্য উত্তম। ৬০ বছরের উর্ধে পালস প্রেসার (সিস্টোলিক বিয়োগ ডায়াস্টলিক প্রেসার)-কে কার্ডিওভাস্কুলার স্বাস্থ্যের জন্য নির্ভরযোগ্য স্কেল হিসাবে গণ্য করে। রক্তচাপের বিপদজনক অবস্থান ব্লাড প্রেসার যন্ত্র ছাড়া বোঝার কোন উপায় নেই। ব্যক্তিগত ব্লাড প্রেসার যন্ত্রের মাধ্যমে বিভিন্ন সময়ের রিডিং থেকে ডাক্তার নির্ণয় করতে সক্ষম হবে আপনার ব্লাড প্রেসারের অবস্থান। অনেক সময় ডাক্তার অফিসের রিডিং-এ স্বাভাবিক হাইপারটেনশন নির্ণয় করতে ব্যর্থ হতে পারে, কারণ ব্যক্তির ডাক্তারের অফিসে যাওয়ার প্রবণতা থেকে হোয়ায়েট হাইপারটেনশন সৃষ্টি হতে পারে, যা সত্যিকার ব্লাড প্রেসার থেকে কৃত্রিম অবস্থায় ব্লাড প্রেসার রিডিং দিতে পারে। অতএব, প্রত্যেক ব্লাড প্রেসার রোগীর একটি করে থাকবে ব্লাড প্রেসার মাপার যন্ত্র রাখা উচিত যা শুধুমাত্র অঙ্গুলির চাপেই ডিজিটাল রিডিং দিয়ে দেবে।

রেড মিট বা লাল মাংস

সাইদুল ইসলাম মুন্না

উপকারী-অপকারীর মানদণ্ডে নিউজপেপারের স্বাস্থ্য পাতায় সম্প্রতি রেড মিট বা লাল মাংসের (স্তন্যপায়ী প্রাণীর মাংস। সাধারণভাবে গরু বা খাসির মাংস) অবস্থা সুবিধাজনক নয় বরং অতিমাত্রায় সমালোচিত। গবাদি পশুর বোভাইন স্পনগিফর্ম এনসেফালোপ্যাথি বা বিএসই ডিজিজ (সাধারণত ম্যাড-কাউ ডিজিজ নামে অধিক পরিচিত) এমনিতেই রেড মিটকে ইওরোপ-আমেরিকাসহ বিশ্বের অনেক অঞ্চলের মানুষের পছন্দনীয় খাদ্য তালিকার র‍্যাংকিংয়ে মাঝে মধ্যে বড় ধরনের ধাক্কা দিয়ে যাচ্ছে। এর ওপর রয়েছে লাল মাংস নিয়ে করা গবেষকদের বিভিন্ন স্টাডির ফলাফল। রেড মিট প্রীতি রয়েছে এমন যে কারো জন্য এসব ফলাফল মোটেই সুখকর নয়।

ক্যামব্রিজ ইউনিভার্সিটির পুষ্টি বিজ্ঞানীরা গত বছর রেড মিটের ওপর স্টাডি করে একটি রিপোর্ট প্রকাশ করেন। রিপোর্টে উল্লেখ করা হয়, যেসব ব্যক্তি দিনে নিয়মিতভাবে এক টুকরো রেড মিট খেয়ে থাকেন তাদের অন্ত্রের ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা অপেক্ষাকৃত কম। কিন্তু যারা দিনে নিয়মিতভাবে দুই টুকরোর বেশি রেড মিট খেয়ে থাকেন তাদের ওই রোগটিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা আগের গ্রুপের তুলনায় তিন গুণ বেশি। এর ওপর উভয় গ্রুপেরই ম্যাড-কাউ ডিজিজে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা তো রয়েছেই।

এ বছরের জুলাইয়ে রেড মিটের ওপর আরো একটি গবেষণা পরিচালনা করে বৃটেনের ওপেন ইউনিভার্সিটির একটি টিম। ওই গবেষণায় প্রমাণ পাওয়া যায় যে, রেড মিটে থাকা একটি উপাদান গ্লাইসিন আমাদের শরীরে এক ধরনের রাসায়নিক বিক্রিয়ার জন্ম দিতে পারে যা অন্ত্র কোষের ডিএনএ-কে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। এভাবেও একজন ব্যক্তির অন্ত্রের ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুকি বেড়ে যেতে পারে।

তবে ক্যামব্রিজ ইউনিভার্সিটির একজন পুষ্টি বিজ্ঞানী ড. সুশান জেব মাংস প্রীতি রয়েছে এমন ব্যক্তিদের ভীত না হওয়ার ব্যাপারে জোর গুরুত্ব আরোপ করেছেন। তার বক্তব্য হচ্ছে, আমাদের দৈনন্দিন খাদ্যে বিশেষ করে আয়রন ও জিঙ্কের প্রয়োজন মেটাতে মাংস গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে। তিনি আরো বলেন, যারা অব্যাহতভাবে খুব বেশি পরিমাণে মাংস খাওয়া চালিয়ে যান একমাত্র তারাই ক্যান্সার হওয়ার অতিরিক্ত ঝুকিতে পড়তে পারেন।

রেড মিট খাওয়া একেবারেই উচিত নয়– এর সঙ্গে সুশানের মতামতের তফাত বিস্তর। তার মতে, দিনপ্রতি ১৪০ গ্রাম অর্থাৎ দুই টুকরোর ওপর মাংস গ্রহণ না করলেই চলবে। তিনি আরো বলেন, প্রত্যেক বেলাতে মাংস খাবেন না। অধিক মাত্রায় মাছ, ফলমূল ও শাকসবজি গ্রহণ করুন। এর সঙ্গে পরিমিতভাবে রেড মিট গ্রহণ করলে খুব বেশি স্বাস্থ্য ঝুকি নেই।

টিপিএস পাশ করা হোক

তপন দেবনাথ

টিপিএস মানে টেম্পরারী প্রটেকটিভ স্ট্যাটাস। ১৯৯০ সনে কংগ্রেস একটি আইন প্রণয়ন করে যে, যে সব দেশে প্রাকৃতিক বা মানুষ সৃষ্ট দুর্যোগের ফলে জাতি ক্ষতিগ্রস্থ হয়েছে সে সকল দেশে ফিরে যাওয়া নিরাপদ না হলে সেক্ষেত্রে অস্থায়ী প্রটেকটেড স্ট্যাটাস প্রদান করা হবে। ইতিপূর্বে এই আইনের আওতায় এল সালভেদর ও নিকারাগুয়ার লাখ লাখ অবৈধ অভিবাসী অস্থায়ী ওয়ার্ক পারমিট পেয়েছেন। পরবর্তীতে অনেকে গ্রীণকার্ডও পেয়েছেন। বাংলাদেশের বর্তমান নাজুক পরিস্থিতিতে এই আইনটি এই মুহূর্তে খুবই কার্যকর হতে পারে। গত জুনে, ২০০৭ দেশে পর পর দু'বার বন্যা ও গত ১৫ নভেম্বর, ২০০৭ ঘূর্ণিঝড় সিডরের আঘাতে বাংলাদেশে যে ধ্বংসযজ্ঞ সাধিত হয়েছে মার্কিন প্রশাসনও সে ব্যাপারে সম্যক অবগত আছে।

এই ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতে লস এঞ্জেলেস্থ সাউথ এশিয়ান নেটওয়ার্কের এক্সিকিউটিভ ডিরেক্টর পাকিস্তানী নাগরিক জনাব হামিদ খান হোমল্যান্ড সিকিউরিটির সেক্রেটারী মিঃ মাইকেল শেরটফের কাছে বাংলাদেশী অবৈধ অভিবাসীদের দুঃখ-দুর্দশার বর্ণনা দিয়ে একটি পত্র দেন যাতে অবৈধ কোন বাংলাদেশীকে এ মুহূর্তে বাংলাদেশে ফেরত পাঠানো না হয়। সে সাথে তিনি ১৯৯০ সনের ইমিগ্রেশনের আইনটির কথা স্মরণ করেন। যে আইনের আওতায় অবৈধ বাংলাদেশীদের অস্থায়ী ওয়ার্ক পারমিট প্রদান করে স্বাধীনভাবে কাজ করার সুযোগ দেয়া যেতে পারে। জনাব হামিদ খান এখানেই থেমে থাকেননি, তিনি বিষয়টি লস এঞ্জেলস্থ কনসুলেট জেনারেল জনাব মোঃ আবু জাফর ও মাননীয় রাষ্ট্রদূত জনাব এম হুমায়ুন কবিরকে অবহিত করেন এবং বলেন যে বাংলাদেশ সরকারের পক্ষ থেকে আবেদন করলে বিষয়টি অধিক কার্যকর হতে পারে। লস এঞ্জেলেসের কনসুলার জেনারেল ইতিমধ্যে বিষয়টি সরকারকে অবহিত করেছে।

লস এঞ্জেলেস ভিত্তিক সেবামূলক প্রতিষ্ঠান সাউথ এশিয়ান নেটওয়ার্কের এক্সিকিউটিভ ডাইরেক্টর জনাব হামিদ খানের ঐকান্তিক প্রচেষ্টায় হোমল্যান্ড সিকিউরিটি বরাবরে আবেদনের পর বিষয়টি বাংলাদেশ সরকারকে অবহিত করা হলে সেনা প্রধান জেনারেল মইন উ আহমেদের আহ্বানে পররাষ্ট্র মন্ত্রণালয় থেকে স্টেট ডিপার্টমেন্টের হোমল্যান্ড সিকিউরিটি বরাবরে গত ১১ ডিসেম্বর, ২০০৭ একটি পত্র দেওয়া হয়েছে। স্টে ডিপার্টমেন্টের বাংলাদেশ ডেস্কের পরিচালক ডন ক্যাম্পের কাছে পত্রটি হস্তান্তর করেন ওয়াশিংটনে বাংলাদেশ দূতাবাসের উপপ্রধান জনাব শেখ মোহাম্মদ বেলাল। এ সময় তার সাথে ছিলেন পলিটিক্যাল কাউন্সিলর জুলকার নাইন। স্টেট ডিপার্টমেন্ট আবেদনটি পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে তাদের সিদ্ধান্ত জানাবে।

এই মানবিক আবেদনটি বিবেচনা করার সময় আমরা স্টেট ডিপার্টমেন্টের কাছে আকুল আবেদন জানাবো যে তারা যেন একান্ত মানবিক কারণে আবেদনটি মঞ্জুর করেন। বাংলাদেশকে প্রাকৃতিক দুর্যোগের দেশ বলা হয়। চলতি বছর প্রকৃতি এতোটাই রুদ্র আচরণ করেছে যে বাংলাদেশকে সে যেন সহ্যই করতে পারছে না। গত জুন-জুলাই, ২০০৭-তে পর পর দু'বার প্রাকৃতিক বন্যার কারণে দেশের উত্তরাঞ্চলসহ মধ্যাঞ্চলের অবস্থা নড়বড়ে হয়ে উঠে। সে ধকল সামাল দিতে না দিতেই গত ১৫ নভেম্বর, ২০০৭ ঘূর্ণিঝড় সিডর বাংলাদেশের দক্ষিণ-দক্ষিণ পশ্চিমাঞ্চলের ১২টি জেলাকে লন্ডভন্ড করে দিয়েছে। এর মধ্যে ৫টি জেলার ক্ষয়-ক্ষতি বর্ণনাতীত। সিডর যেন বিশ্বের মানচিত্র থেকে এই ৫টি জেলার অস্তিত্ব মুছে দেবার জন্যই হিংস্র ছোঁবল হেনেছে। এই ঘূর্ণিঝড়ে এ যাবত সরকারি হিসেবে ৩৫০০ জন লোকের মৃত্যুর খবর পাওয়া গেছে যা বেসরকারি হিসেব মতে ১০,০০০ এরও বেশী। ক্ষয়-ক্ষতির পরিমাণ অবর্ণনীয়। তবে বাংলাদেশের একজন অর্থনীতিবিদের মতে সিডরে ক্ষতির পরিমাণ এক লক্ষ দশ হাজার কোটি টাকা। এই ক্ষয়-ক্ষতি কাটিয়ে ওঠা বাংলাদেশের একার পক্ষে প্রায় অসম্ভব।

ঘূর্ণিঝড় সিডর-এর আঘাত হানার পর পরই মার্কিন যুদ্ধ জাহাজ তাকওয়া বাংলাদেশে উদ্ধার ও ত্রাণ কাজে প্রেরণ করা হয়। তাকওয়া তাদের মিশন শেষ করে চলে আসার পর আরো একটি মার্কিন যুদ্ধ জাহাজ প্রেরণ করা হয়েছে। এই প্রতিবেদন লেখকালীন সময় পর্যন্ত মার্কিন যুদ্ধ জাহাজ বাংলাদেশে উদ্ধার ও ত্রাণ কাজ পরিচালনা করছে। কাজেই ঘূর্ণিঝড় সিডর বাংলাদেশকে কিভাবে তছনছ করে দিয়েছে তা আর বর্ণনার অপেক্ষা রাখে না। স্টেট ডিপার্টমেন্ট বাংলাদেশের নাজুক অর্থনীতি সম্পর্কে সম্যক অবগত আছে। পর পর প্রাকৃতিক দুর্যোগের কারণে দেশে লক্ষ লক্ষ লোক তাদের কর্মসংস্থান হারিয়েছে। বেকারত্বের অভিশাপ এখন সবার উপর খাড়ার ঘার মতো। দেশে কোন কর্মসংস্থান নাই। লক্ষ লক্ষ হেক্টর জমির ফসল নষ্ট হবার ফলে দেশে একটি দুর্ভিক্ষের আশংকা করা হচ্ছে। অনুমান করা হয় যে আমেরিকাতে প্রায় পঞ্চাশ হাজার বাংলাদেশী অবৈধভাবে বসবাস করছে। এদের মধ্যে কিছু সংখ্যক বাংলাদেশীকে গ্রেফতার করে ডিটেনশন সেন্টারে রাখা হয়েছে দেমে ফেরত পাঠানোর জন্য। যদি তা করা হয় তবে তা হবে খুবই অমানবিক। এরা দেমে ফিরে গিয়ে কোন কাজই করতে পারবে না। দেমে সে রকম কোন পরিবেশই এখন আর অবশিষ্ট নেই। দেশে এরা এক অমানবিক জীবন যাপনের মুখোমুখি হবে যা কারোরই কাম্য নয়।

বাংলাদেশীরা সৎ ও কর্মঠ হিসেবে সুনাম রয়েছে। এরা কাজ ভালোবাসে। সৎভাবে জীবন যাপন করতে চায়। ভাগ্যের গ্যাড়াকলে পড়ে কিছু সংখ্যক বাংলাদেশী এখানে অবৈধভাবে বসবাস করতে বাধ্য হচ্ছে। আমেরিকা হচ্ছে বর্তমান বিশ্বের একমাত্র অভিভাবক। আর্ত মানবতার কল্যাণের কথা চিন্তা করেই আমেরিকা আজ থেকে ১৭ বছর আগে ১৯৯০ সনে টেম্পরারী প্রটেকটেড স্ট্যাটাস আইনটি পাশ করেছে। সে আইনের অধীনেই ইতিপূর্বে এল সালভেদর ও নিকারাগুয়ার লক্ষ লক্ষ অবৈধ অভিবাসীকে অস্থায়ী ওয়ার্ক পারমিট দেওয়া হয়েছিল। বাংলাদেশের বর্তমান পরিস্থিতি এল সালভেদর বা নিকারাগুয়ার চেয়ে অনেক বেশী ভয়াবহ। বর্তমান প্রেক্ষাপটে স্টেট ডিপার্টমেন্ট বাংলাদেশের বিষয়টি সহৃদয়তার সাথে বিবেচনা করবে বলেই আমরা আশাবাদী।

সুসংগ্রহ ঃ একুশের ভিডিও সাইট www.21tube.com

"আর যখন তোমাদের প্রীতি সম্ভাষনে সম্ভাসিত করা হয় তখন তার চেয়েও ভাল সম্ভাষন কর অথবা (ন্যুনকল্পে) তা ফিরিয়ে দাও (আর সেই ভাবে কেউ তোমাদের ভাল করলে প্রতিদানে তার চেয়ে বেশী উপকার কর অথবা অন্তত সমান সমান প্রতিদান দাও)। নিঃসন্দেহ আল্লাহ হচ্ছেন সব কিছুর হিসাব রক্ষক (কাজেই তোমাদের আত্মীয় স্বজন, বন্ধুবান্ধব ও পাড়া প্রতিবেশীর সাথে প্রেম প্রীতির সম্পর্ক কায়েম রাখতে সচেতন থেকো)"। সূরা নিসার ৮৬ আয়াত)

বৎসরের শেষ ভাবনা ঃ

আমরা তোমাদের ভুলবো না

◁ প্রথম পাতার পর:

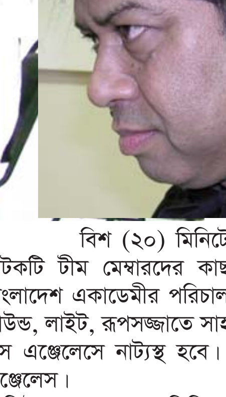
কিন্তু ভুলেছে অনেকেই। তাদেরকে নিয়েই হয়তো আমি চিন্তা করছি। যারা ভুলেছে তাদের মন মানসিকতার স্বরূপ বিশ্লেষণের চেষ্টা করছি।

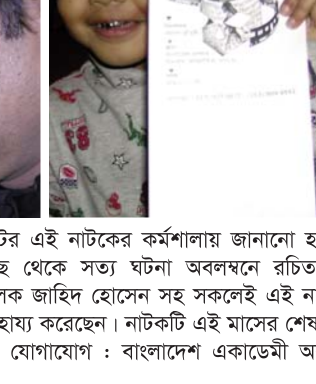
হায়রে আমার দুর্ভাগা বাংলাদেশ। তোমাকে স্বাধীন করার জন্যে যতো মূল্য দিতে হয়েছে পৃথিবীর আর কোন দেশকে স্বাধীন করতে এতো মূল্য দিতে হয়েছে কি না জানিনা। খুবই মর্মান্তিক আমাদের স্বাধীনতা সংগ্রামের ইতিহাস। কেবলমাত্র হাজার হাজার মুক্তিযোদ্ধার আত্মাহুতিতেই তৃপ্ত হওনি তুমি, কেড়ে নিয়েছো শত শত মা-বোনের ইজ্জত। পরিশেষে একটি জাতির মেরুদণ্ডকে ভেঙ্গে দেওয়ার জন্যে বুদ্ধিজীবি হত্যার উন্মত্ত উল্লাসে মেতে উঠেছিলে। আর সেই সঙ্গে লক্ষ লক্ষ পরিবারকে করেছো পিতামাতা অথবা সন্তানহারা। হায় স্বাধীনতা, তুমি কি এতো মূল্য নিয়েছো এই জন্যে যেন আমরা কোনদিন এই মূল্যদানকে ভুলে যেতে না পারি ?

অথচ কি আশ্চর্য ! আমাদের দেশের কর্ণধাররা ভুলে গেল এই ত্রিশ লক্ষ আত্মবিসর্জনকে। দীর্ঘ ৩৬ বছর ধরে এ দেশের সরকার পরিচালনার দায়িত্ব যাদের হাতে অর্পণ করা হয়েছিলো তারা ভুলে গেল এক সাগর রক্ত দিয়ে যারা স্বাধীনতা অর্জন করেছে তাঁদের স্মৃতি, যদি আমাদের রাজনৈতিক দলগুলির দৃষ্টির দিগন্তে উজ্জ্বল হয়ে থাকতো তাহলে কি করে তারা দুর্নীতির সাগরে অবগাহন করতে পারতো । দেশের আপামর জনসাধারণকে লাঞ্ছিত, বঞ্চিত করে ওরা একটি সদ্য স্বাধীন হওয়া দেশকে লুটেপুটে খাওয়ার জঘন্য মানসিকতা কি করে প্রকাশ করতে পারলো ? কি করে ওরা ভুলে যেতে পারলো এতো রক্তের স্মৃতি ? দেশের সম্পদ ব্যক্তিগত লোভ ও লালসার বশবর্তী হয়ে লুণ্ঠন করার সময় তাদের চোখের সামনে কি একবারও ভেসে ওঠেনি মা-বোনদের স্মৃতি ? তরুণ মুক্তিযোদ্ধার তাজা রক্তের ছবি ? শহীদ বুদ্ধিজীবিদের নিদারুণ আত্মবিসর্জনের চিত্র ? কি করে পারলো ওরা শহীদদের স্মৃতির প্রতি এতো বড় অবমাননা প্রদর্শন করতে ?

আজ যখন এই সমস্ত দুর্নীতিপরায়ণ রাজনৈতিক নেতাদের বিচারের কাঠগড়ায় দাঁড় করানো হয়েছে তখন ওরা একাত্তরের যুদ্ধাপরাধীদের বিচারের দাবীতে মায়া কান্না শুরু করে দেশবাসীকে বিভ্রান্ত করার অপচেষ্টায় লিপ্ত হয়েছে। দীর্ঘ ৩৬ বছর ক্ষমতাসীন থেকেও এই সমস্ত দুর্নীতিবাজ রাজনৈতিক নেতারা ৭১-এর যুদ্ধাপরাধীদের বিচারের ব্যবস্থা করতে পারেনি। আর আজ যখন তাদের নিজেদেরই বিচারের সময় এসেছে তখন তারা মানুষের দৃষ্টিকে বিভ্রান্ত করার অপচেষ্টায় মেতেছে।

দেশের জন্যে যাঁরা জীবন দিয়েছে তারা তাদের হত্যাকারীদের বিচারের প্রত্যাশায় দিন গ্রনছে না। তাদের স্বর্গীয় আত্মা প্রতিহিংসা ও জিঘাংসার অনলে প্রতিনিয়ত দগ্ধ হচ্ছে মনে করলে তাদের অবদানকে ছোট করে দেখা হয়। তারা দেশকে মুক্ত করার জন্যে হাসি মুখে প্রাণ বিসর্জন দিয়েছে। তারা ভেবেছিলো দেশের মুক্তির অর্থ হচ্ছে দেশের মানুষের দুঃখ-কষ্টের অবসান। সুতরাং মুক্তিযোদ্ধাদের আর বুদ্ধিজীবিদের যারা হত্যা করলো তাদের খুঁজে বের করে হত্যা করলেই দেশের সমস্যার সমাধান হয় না। দেশের মানুষের দুঃখ-কষ্টের কথা ভুলে গিয়ে মুক্তিযোদ্ধা আর বুদ্ধিজীবিদের আদর্শের কথা ভুলে গিয়ে যারা একটি স্বাধীন দেশকে ৩৬ বৎসর ধরে লুণ্ঠন করেছে আজ তাদেরই আগে বিচার হওয়া উচিত। তারাই স্বাধীনতার প্রধান শত্রু বলে বিবেচিত হওয়া উচিত। কেননা তারা এ দেশের মানুষকে স্বাধীনতার স্বাদ গ্রহণ করা থেকে বঞ্চিত করেছে। এরা স্বাধীনতার জন্যে মুক্তিযোদ্ধা আর বুদ্ধিজীবিদের প্রাণদানকে মা-বোনের লাঞ্ছনা আর অবমাননাকে করেছে অবহেলা, আজ তাদের বিচারের সময় এসেছে। ''বিচারপতি তোমার বিচার করবে যারা তারা এই জনতা, তারা আজ জেগেছে'' - এই ২০০৮ এর নতুন সূর্যোদয়ের সঙ্গে সঙ্গে শহীদদের চির অম্লান স্মৃতি বুকে নিয়ে। আমরা তোমাদের ভুলিনি। আমরা তোমাদের কখনোই ভুলবো না।





একটি গিরিজা কাহিনী ঃ বাংলাদেশ একাডেমী অব লস এঞ্জেলেসের নাট্য বিভাগ শুরু ঃ

গত বছরের শেষ দিকে বিশিষ্ট নাট্য নির্দেশক ও অভিনেতা নাদের চৌধুরীর তত্ত্বাবধানে বাংলাদেশ একাডেমী তাদের নাট্য বিভাগের যাত্রা শুরু করেছে। তাদের প্রথম প্রযোজিত ইম্প্রোভাইজড নাটক ''একটি গিরিজা কাহিনী'' কর্মশালায় অংশ নেন ফারাহ (রুমা), শাহানা পারভীন, মোঃ শফিক, দিশা ও নাহার আলম।

বিশ (২০) মিনিটের এই নাটকের কর্মশালায় জানানো হয় যে, নাটকটি টীম মেম্বারদের কাছ থেকে সত্য ঘটনা অবলম্বনে রচিত এবং বাংলাদেশ একাডেমীর পরিচালক জাহিদ হোসেন সহ সকলেই এই নাটকের সাউন্ড, লাইট, রূপসজ্জাতে সাহায্য করেছেন। নাটকটি এই মাসের শেষ দিকে লস এঞ্জেলেসে নাট্যস্থ হবে। যোগাযোগ : বাংলাদেশ একাডেমী অব লস এঞ্জেলেস।

প্রিভিউ শো -একুশের ভিডিও সাইট www.21tube.com -এ দেখা যাচ্ছে।

আরকার কলাম

I-589 শুধুমাত্র রাজনৈতিক আশ্রয়ের জন্য নয়,অরাজনৈতিক আশ্রয়ের জন্যও বটে। উপযুক্ত কারণ দেখাতে পারলে ওয়ার্ক পারমিট থেকে শুরু করে গ্রীনকার্ড এবং নাগরিকত্বও পাওয়া সম্ভব। তথ্য সূত্রের জন্য সাধারন জ্ঞান-নির্ভর এই লেখাটি পড়ুন। প্রয়োজনে লাইসেন্সধারী প্যারালিগ্যাল ও উকিলের সাহায্য নিন।

বাংলাদেশীদের কাছে এ দেশে বসবাসের উপযুক্ত কাগজ, অনুমতি অথবা গ্রিনকার্ড নেই। এটি একটি ওপেন সিক্রেট, মহা গুরুত্বপূর্ণ এবং অতি সংবেদনশীল বিষয়। এমন একটি সমস্যা নিয়ে যারা সমাধানের লক্ষ্যে কিছু একটা চেষ্টা করতে আগ্রহী; লেখাটি তাদের জন্য। যাদের কাগজপত্র নেই, প্রায়শই যারা এ ব্যাপারে আতঙ্কগ্রস্থ হয়ে পড়েন অথচ কি করা দরকার তা নিয়ে দ্বিদ্বামিত; তাদের ভাবনায় অংশগ্রহণ করতেই প্রসঙ্গটির অবতারণা। ইমিগ্রেশন একটি জটিল বিষয় আর পদ্ধতিগত ভাবেও এটি গভীর মনোযোগ দাবি করে। এই কারণে এ বিষয়ে প্রফেশনাল পরামর্শ নেওয়া উচিত। বাংলাদেশী কমিউনিটিতে বাংলা ভাষাভাষী উকিল এবং প্যারালিগ্যাল আছেন যারা প্রথম সাক্ষাতে মূলধারার অন্যান্য উকিল প্যারালিগ্যালদের মতো কোনো ফি নেন না।

সাধারণ জ্ঞানের ওপর ভিত্তি করে নিচে কিছু তথ্য দেওয়া হোন। প্রাথমিক তথ্যগুলো এবং ভিত্তিগুলো ইমিগ্রেশন তথ্য ভাণ্ডারের কিয়দাংশ মাত্র। সাহায্যকারী ওয়েবসাইট হিসেবে Http://www.bcis.gov ওয়েবসাইটখানি ব্যবহার করা যেতে পারে।

আশ্রয় বা সাধারণভাবে পরিচিত; রাজনৈতিক আশ্রয় প্রার্থনায় যারা আগ্রহী তারা প্রথমেই আবেদনে নিজেদের যোগ্যতা বিবেচনা করবেন। যারা গত ১ বছরের মধ্যে বৈধভাবে এ দেশে এসেছেন অথচ উপযুক্ত কারণে ফিরে যেতে পারেননি; তারা আবেদনের যোগ্য। এ দেশে থাকার ভিসা যদি মেয়াদ পারও হয়ে যায় তবুও। উপযুক্ত কারণগুলোর মধ্যে যে কোনোটি, কয়েকটি বা সব কটি আবেদনকারীর জন্য প্রযোজ্য হতে পারে। কারণগুলো হচ্ছে– ১. জাতিগত (Race), ২. ধর্মীয় (Religion), ৩. জাতীয়তাগত (Nationality), ৪. সামাজিক কোনো বিশেষ দলের সদস্যপদ গত (Membership in a particular Social Group) এবং ৫. রাজনৈতিক মতাদর্শগত (Political Opinion)। ঐসব কারণে যে কোনোটি, কয়েকটি বা সবকটি কারণে যদি আবেদনকারী নির্যাতিত হয়ে থাকেন অথবা নির্যাতিত হওয়ার শক্তিশালী আশঙ্কা থাকে তাহলে তিনি এ দেশে আশ্রয় প্রার্থনা করতে পারেন। শুধু তাই নয়, তিনি এদেশ থেকে বহিষ্কারের আদেশ স্থগিত (with-holding of removal) করার জন্যও একযোগে আবেদন করতে পারেন। এদেশে পৌঁছানোর ১ বছরের মধ্যেই আবেদন করাটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তা না হলে আবেদন শুরুতেই প্রত্যাখ্যাত হয়ে যেতে পারে। তবে extraordinary circumstances directly related to your failer to file within 1 year বা যথা সময়ে আবেদনের ব্যর্থতা যদি কোনো অসাধারণ কারণে হয়ে থাকে তাহলে আবেদনপত্র গ্রাহ্য হতে পারে। সেই কারণটি যথার্থভাবে ব্যাখ্যা করতে হবে।

http://www.bcis.gov ওয়েব সাইটে গিয়ে From I-589, Application for Asylum and withholding of Removal এই ফরমটি Instruction সহ ডাউনলোড করে Print করে নেওয়া যেতে পারে। ঐ ফরমটিতে কি কে কেন, কিভাবে কোথায় ইত্যাদি বিষয়গুলো বিস্তারিতভাবে ব্যাখ্যা করা আছে। খুব যত্ন সহকারে ফরমটির প্রতিটি পাতা পড়া উচিত এবং তা সঠিকভাবে অনুবাদ প্রয়োজন। ব্যাপারটা যতোটা জটিল বলে মনে হয় আসলে হয়তো ততোখানি জটিল নয়। তবুও জটিল মনে হলে প্রফেশনাল বা অন্যের পরামর্শ নিন। একটু Homework বা প্রস্তুতি প্রয়োজন আছে বৈকি। ফরম I-589 ও Instructions কে গাইড হিসেবে ব্যবহার করুন। একটু খেয়াল করলেই দেখবেন যে এটি শুধুমাত্র রাজনৈতিক আশ্রয়ের আবেদনপত্র নয়; ঐ ফরমখানি নির্যাতিত নিপীড়িত লাঞ্ছিত কিংবা বঞ্চিতদের মুক্তির একটি আইনসঙ্গত অধিকার ও সুযোগও বটে। এটি আশ্রয়ের এবং বিতাড়ন রোধের একটি সুপ্রশস্ত পথ এবং শান্তিপ্রিয় সুনাগরিকের আশার আলো। এটিতে নির্যাতিত নারী, অত্যাচারিত ধর্মবিশ্বাসী, লাঞ্ছিত ভিন্নকামী কিংবা সংখ্যালঘু, বিশেষ জাত কুল গোত্রের বঞ্চিত মানুষ সর্বোপরি রাজনৈতিক দলের নেতাকর্মী না হয়েও রাজনৈতিক বিশেষ মতবাদ হেতু নিপীড়িত মানুষ এদের সকলের জন্য আশ্রয়ের সুযোগ রয়েছে। যথাসম্ভব প্রমাণ উপস্থাপন করতে হবে অথচ তা বাধ্যতামূলক নয়। আবেদনকারীর প্রার্থনা এবং উপস্থাপনা যদি আলোচিত বিষয় কারণগুলোর আওতাভুক্ত সং এবং বিশ্বাসযোগ্য হয় তাহলে সুযোগটি হয়তো বাস্তবতায় মুখ দেখবে। হাতে চলে আসবে সোনার হরিণ আপনার এবং পরিবারের অন্যান্যদের জন্য।

এদেশে বৈধভাবে বসবাসের বা ইমিগ্রেশন অনুমোদন লাভের অন্যান্য আরো উপায়ের মধ্যে Labor Certification মার্কিন নাগরিককে বিয়ে ইত্যাদি বেশ গ্রহণযোগ্য। উকিলের পরামর্শ নিঃসন্দেহে উপকারী। যারা চারদিকে অন্ধকার দেখছেন তারা কানাডাতেও মাইগ্রেশন বা ইমিগ্রেশনের কথা ভাবতে পারেন। সবাই ভালো থাকুন।

শুভেচ্ছা।

কাজী রহমান

ক্যালিফোর্নিয়া