একুশ স্বাস্থ্য-সাহিত্য-কলাম-বিচিত্রা

www.Ekush.info
818-941-3876

হার্ট এ্যাটাক কিভাবে হয়

কাজী মশহুরুল হুদা

আমেরিকায় প্রতি আধা মিনিটে কেউ না কেউ হার্ট এ্যাটাকে আক্রান্ত হচ্ছে এবং প্রতি মিনিটে তার থেকে মৃত্যুবরণ করছে। কোন ধরণের সতর্কতা সংকেত না জানিয়ে হঠাৎ করে হার্ট এ্যাটাক হচ্ছে এবং কোন হার্ট এ্যাটাক দীর্ঘ ভোগান্তি এবং ডিজএবিলিটির ফলে ঘটছে। যেভাবেই হোক না কেন হার্ট এ্যাটাক আমেরিকার জন্য একটি দুর্ঘটনা বা ট্র্যাজেডি। কারণ যেখানে হার্ট এ্যাটাক প্রতিরোধ ও চিকিৎসা করানো সহজতর সেক্ষেত্রে বাংলাদেশ সহ অন্যান্য অনুন্নত দেশের হার্ট এ্যাটাকের কথা চিন্তা করলে হদিস পাওয়া যাবে না।

প্রত্যেকের হার্টের সাইজ তার মুষ্টি সমান এবং সেই হৃদপিন্ড অকল্পনীয় পেশী সমন্বয়ে গঠিত। প্রতিদিন একটি হৃদয় ১০০,০০০ বার স্পন্দিত হয় যা ২০০০ গ্যালন রক্ত পাম্প করে ৬০,০০০ মাইল সমান রক্তের শিরা উপশিরায়। যদি হৃদপিন্ডের কর্মক্ষমতার সাথে তুলনামূলক সাদৃশ্য চিত্রায়িত করা হয় তাহলে বলা যায় যে, আপনার জীবনের প্রতি মিনিটে যদি ৭০ পাউন্ড ওজন এক ফুট উঠানামা করানো হয় তার সমতুল্য কর্ম হবে।

হৃদপিন্ড রক্তকে পাম্পের দ্বারা দেহের সর্বত্র ছড়িয়ে দেয়। আপনার হৃদপিন্ডের পেশীর প্রয়োজন অক্সিজেন সমৃদ্ধ রক্তের। নিজস্ব সরবরাহের জন্য এই সকল রক্ত প্রবাহিত হয় দু'টি করোনারী আর্টারীর মাধ্যমে যার দ্বারা শাখা-প্রশাখায় ছড়িয়ে ছিটিয়ে পড়ে চতুর্দিকে এবং ছোট ছোট এলাকায়। কিন্তু বৃহৎ করোনারী আর্টারী লম্বায় মাত্র ৬ মিলিমিটার যা পেন্সিল সাইজের ডায়ামিটার। সুতরাং এর মধ্যে কোন প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি হলে সহজেই দৃষ্টিগোচর হয় এবং তা জীবনের হুমকির সম্মুখীন হয়ে দাঁড়ায়। এই প্রতিবন্ধকতা বা ব্লকেজকে বলা হয় করোনারী আর্টারী রোগ (সিএডি) যা এ্যাঞ্জিনা বা হার্ট এ্যাটাকের কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

করোনারী আর্টারী রোগ ঃ এই রোগের ফলে আর্টারীর উপর দৃঢ়তা বা শক্ত আকার ধারণ করে। যখন এলডিএল (খারাপ) কোলেস্টেরল আর্টারীর ভেতরের দেওয়ালে প্রবেশ করে তখন এই রোগের আবির্ভাব ঘটে। কোলেস্টেরলের চর্বিযুক্ত জমাকৃত অংশকে বলা হয় প্লাগস। যদি এই প্লাগস ধীরে ধীরে আর্টারীর নালীকে সংকীর্ণ করে ফেলে, তাহলে হার্টের পেশীতে পর্যাপ্ত পরিমাণে রক্ত সরবরাহ করতে পারে না, ফলে অক্সিজেনের ঘাটতি দেখা দেয়। তার ফলে ঘটতে পারে বুকের ব্যাথা অর্থাৎ এ্যাঞ্জিনার চেস্ট পেইন। যদি এই প্লাগ বিদীর্ণ হয়ে যায় বা ভেঙ্গে যায়, তাহলে সেই অংশে ব্লাড ব্লগ বা রক্তে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি হয় এবং ব্লগ আর্টারীকে বন্ধ করে ফেলে। ফলে হৃদপিন্ডের পেশীর রক্ত সরবরাহে বাধা প্রাপ্ত হয় বা বিযুক্ত করে ফেলে এবং হৃদপিন্ডের পেশীর কোষ সমূহের মৃত্যু ঘটে। আর তখনই দেখা দেয় হার্ট এ্যাটাক।

কাদের করোনারী আর্টারী রোগ হয় ? প্রায় ১৩ মিলিয়ন আমেরিকান এই ধরণের রোগে আক্রান্ত। তবে মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের এই রোগ ১০ বছর আগে ঘটে থাকে। কোন কোন ক্ষেত্রে এই রোগ নিরাময় করা সম্ভবপর হয় না কারণ অসচেতনতা এবং যথা সময়ে চিকিৎসার অভাবে চরম অবস্থায় পতিত হয়। তথাপি অনেক ক্ষেত্রে দূরাবস্থা থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। সেগুলো হচ্ছে ঃ পেটের কোলেস্টেরল, হাই এলডিএল (খারাপ) কোলেস্টেরল, লো এইচডিএল (ভাল) কোলেস্টেরল, হাই ব্লাড প্রেসার, এক্সারসাইজের অভাব, ডায়াবেটিস, ওবিসিটি, টোবাকো এক্সপোজার এবং সাইকোলজিক্যাল কারণ সমূহ যেমন ঃ স্ট্রেস ও ক্রোধ, ডিপ্রেশন এবং আইসোলেশন ইত্যাদি।

করোনারী আর্টারী রোগ বা সিএিডি আক্রান্ত ব্যক্তির চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য হলো বুকের ব্যাথা। সাধারণতঃ বুকের বাম পাশে অথবা বক্ষস্থলে কঠিন সংকুচিত গভীর চাপ অনুভূত হয়। ব্যাথা ঘাড়ে, চোয়ালে অথবা কাঁধে এবং বাহুতে বিশেষ করে বাম পাশে। সিএডি আক্রান্ত হলে দেহ ঘর্মাক্ত হয়ে উঠে, বমি বমি ভাবের সৃষ্টি হয়, মাথা ঘোরা, মাথা হালকা ভাব, পালস্ উত্তেজনাপূর্ণ ও স্বল্প শ্বাস-প্রশ্বাস অথবা বিভিন্ন সংমিশ্রণে প্রবাহিত হয়। যখন সিএডি'র ব্যাথা সম্ভাব্য স্ট্রেসের ফলে হয় যেমন ঃ ব্যায়াম, গভীর ইমোশন অথবা ঠান্ডার ফলে এবং যখন বিশ্রাম নেওয়া হয় তখন মুক্তি লাভ করে ও প্রশান্তি ফিরে আসে। এই ধরণের অবস্থাকে ভারসাম্যের এ্যাঞ্জিনা বলে। যদি ব্যাথা কোন কারণ ছাড়া দেখা দেয় অথবা সর্বদা পরিলক্ষিত হয়, তাহলে বুঝতে হবে হার্ট এ্যাটাক যা মেডিকেল জরুরী। হার্ট এ্যাটাক বিষয়ক যে কোন চিন্তা ভাবনা বা ব্যবস্থা সকল সময় ডাক্তারের পরামর্শে গ্রহণ করা উচিত। আমি শুধু মাত্র সাধারণ জ্ঞানের কথা উল্লেখ করছি মাত্র।

সিডিসি নির্ণয় করা খুবই কঠিন। কারণ অনেক ক্ষেত্রে একই ধরণের উপসর্গ বিভিন্ন অবস্থায় দেখা দেয়। অন্যভাবে বলা যায় যে, অনেক রোগী অস্বাভাবিক অভিযোগ করে অথবা কেউ কোন অভিযোগ করেই না। সাধারণতঃ নীরব সিডিসি মাহিলাদের এবং ডায়াবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে ঘটে থাকে।

হার্ট এ্যাটাক এবং অসমতার এ্যাঞ্জিন-ার চিকিৎসা করা খুবই কষ্ট, কারণ এই রোগের কারণ বোঝা মুশকিল। এক্ষেত্রে আপনার কাজ হবে নিজের দেহ সম্পর্কে গভীরভাবে খেয়াল রাখা বা পর্যবেক্ষণ করা। হার্ট এ্যাটাকের সম্ভাবনা থাকলে আপনার ডাক্তারের স্মরণাপন্ন হওয়া জরুরী অথবা ৯১১ এ কল করা উচিত, কোনভাবেই অবহেলা এবং গুরুত্বের অভাব ঘটানো ঠিক নয়। ফলস এলার্ম হওয়া থেকে ট্র্যাজেডীর সম্মুখীন হওয়া ঠিক নয়। হাই ব্লাড প্রেসার, পিএডি, সিএডি, কোলেস্টেরল ও ডায়াবেটিস এর সাথে হার্ট এ্যাটাক ও স্ট্রোক অঙ্গাঅঙ্গীভাবে জড়িত। বুকের ব্যাথার কারণে আপনার ডাক্তার জিজ্ঞাসা করবে, আপনার পরিবারের কারো সিএডি ছিলো কিনা বা আছে কিনা। ডাক্তার ব্লাড প্রেসার চেক করেই বলে দিতে পারবে আপনার ব্লাড প্রেসার হাই না লো অথবা স্বাভাবিক। হার্ট ও রক্ত সঞ্চালনের পরীক্ষা করলে ধরা পড়বে হার্টের কোন সমস্যা আছে কিনা। এক্ষেত্রে আপনার কার্ডিয়াক সমস্যাও পরীক্ষা করে দেখবে। ডাক্তার যদি মনে করেন আপনি করোনারী আর্টারী রোগে আক্রান্ত হয়েছেন তাহলে আরও কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ পরীক্ষা করাবেন। যেমন,

১). ইলেকট্রো কার্ডিয়াম (ইসিজি) ঃ হার্টের ইলেকট্রিক্যাল কার্যক্রম রেকর্ড করে।

২). ইকোকার্ডিওগ্রাফি (কার্ডিয়াক ইকো) ঃ এর মাধ্যমে ডাক্তার হার্টের আকার এবং পাম্পের কর্মক্ষমতা নির্ণয় করে। হার্টের উপর শব্দের ওয়েভকে প্রতিবিম্ব করে এবং প্রতিক্রিয়া ভিডিও পর্দায় প্রতিফলিত হয় এবং কম্পিউটার দ্বারা বিশ্লেষণ করে।

৩). স্ট্রেস পরীক্ষা ঃ ডাক্তার ট্রেডমিলের উপর হাঁটিয়ে অথবা মেডিকেশনের মাধ্যমে হার্টের কর্মক্ষমতা নির্ণয় করে। তারা ব্লাড প্রেসার, হার্টের ছন্দময়তা এবং ইসিজি অথবা ইকোর মাধ্যমে পরীক্ষা করে দেখবে হার্টের মধ্যে কোন প্রতিবন্ধকতা আছে কিনা। অনেক ক্ষেত্রে রেডিও একটিভ রাসায়নিকের মাধ্যমে নিউক্লিয়ার ইমেজ তৈরী করে আপনার হার্টের আগে, বর্তমানে এবং পরের স্ট্রেস নিরীক্ষা করবে।

৪). কম্পিউটেড টোমো গ্রাফি (টিসি স্ক্যানিং) ঃ এক্ষেত্রে দু'ভাবে নির্ণয় করে। এক, প্ল্যাকের মধ্যে ক্যালসিয়াম নির্ণয় করে অপরটি করোনারী আর্টারীর ছবি তৈরী করে।

৫). করোনারী এনজিওগ্রাফি ঃ কার্ডিওলজিস্ট ছোট প্লাস্টিক ক্যাথেটার (টিউব) করোনারী আর্টারীর মধ্যে প্রবেশ করিয়ে দেয় এবং রং ইনজেক্ট করে দেয় যাতে ব্লকেজ বা প্রতিবন্ধকরা এক্সরেতে ধরা পড়ে।

৬). ব্লাড এনজাইম ঃ হার্ট এ্যাটাকের সময় কিছু হার্ট কোষের মৃত্যু ঘটে। ডাক্তার রক্তের ট্রপোনিন পরীক্ষা করে বলে দিতে পারে হার্ট এ্যাটাক ঘটেছিলো কিনা।

হার্ট এ্যাটাক প্রতিরোধের জন্য প্রয়োজন সুস্বাস্থ্য হার্টের লাইফ স্টাইল। ব্যবহারিক পরিবর্তনের মাধ্যমে প্রাথমিক পর্যায়ে হার্টের রোগ নিরাময় বা প্রশমিত করা যায়। যেমন ঃ

১). **ধূমপান পরিহার ঃ** যারা ধুমপান করেন তাদেরকে ধুমপান পরিহার করতে হবে।

২). **সঠিক খাদ্য ভক্ষণ ঃ** এক্ষেত্রে স্যাচুরেটেড চর্বিযুক্ত খাদ্য কমিয়ে দিতে হবে এবং গরু বা ছাগলের মাংস, সম্পূর্ণ ডায়রী প্রোডাক্ট সমূহ এবং ডিম জাতীয় খাদ্য নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে কোলেস্টেরল লেবেল কমিয়ে রাখা। মার্জারিন, ভাজা খাদ্য, নানান ধরণের স্ন্যাকস এবং জাঙ্ক ফুড পরিহার করা। এগুলোর পরিবর্তে অলিভ অয়েল, কেনলা তেল ব্যবহার করা উচিত। হোল গ্রেন প্রোডাক্ট খাওয়া উত্তম, রিফাইন গ্রেন এবং চিনিযুক্ত খাদ্য খাওয়ার পরিবর্তে প্রচুর ফলমূল এবং শাক-সব্জি খাওয়া উচিত। সোডিয়ামযুক্ত খাবার কমিয়ে ফেলা উচিত। এলকোহল নিষিদ্ধ করা উচিত।

৩). **কর্মক্ষম থাকা উচিত ঃ** যাদের সিএডি ও পিএডি রয়েছে তাদের মেডিকেল সুপারভিশনে থাকা বাঞ্ছনীয়। প্রতিদিন আধা ঘন্টা হাটা চলা, সাইকেলিং সহ ইয়োগা করার মাধ্যমে রক্ত চলাচল স্বাভাবিককরন করা উচিত।

৪). **ওজন নিয়ন্ত্রণের মধ্যে রাখা উচিত ঃ** প্রয়োজনে ওজন কমানো দরকার। খাদ্যে ক্যালরি কমিয়ে দেওয়া উচিত এবং অতিরিক্ত ক্যালরি ব্যায়ামের মাধ্যমে ধ্বংস করে ফেলা উচিত।

৫). **স্ট্রেস কমিয়ে ফেলা ঃ** জীবন যাত্রাকে যতোটা সম্ভব সহজ, সরল ও স্বাভাবিক করে ফেলা। রিলাক্সেশন বা দেহ ও মনকে শিথিল করার টেকনিক শিক্ষা লাভ করা উচিত। মেডিটেশনের অভ্যাস উত্তম পন্থা। প্রত্যেক রোগী বা ব্যক্তির সিএডি ভিন্ন ধরণের এবং মেডিকেশনের পদ্ধতি হবে ভিন্ন। দুই জন রোগীর সমস্যা যখন একই রকম নয়, তাহলে ডাক্তারই নির্ণয় করে দেবে আপনার ক্ষেত্রে কোন চিকিৎসা উত্তম হবে। এখানে কয়েকটি ধারার কথা উল্লেখ করছি। অধিকাংশ সিএডি'র ব্যক্তি ফিস অয়েল ক্যাপসুল গ্রহণ করে থাকে। প্রত্যহ মাল্টিভিটামিন নেওয়া ভালো। এন্টি ব্লটিং ড্রাগসের মধ্যে এসপিরিং প্রয়োজনীয় মেডিসিন যা আর্টারী ব্লকিং থেকে প্রতিরোধ করে যদি না এসপিরিং-এর মাধ্যমে বিশেষ কোন কারণ থাকে, যেমন ঃ আলসার, এলার্জি এবং ব্লিডিং ইত্যাদি। নাইট্রেটস মেডিকেশন আর্টারীর ভিতরের দেওয়ালের পেশী সমূহ শিথিল করে দেয়। চ্যানেলকে বড় করতে সহায়তা করে। বেটা ব্লকার ও আর্টারীকে চওড়া করে ফেলে, হার্ট রেট কমিয়ে ফেলে এবং ব্লাড প্রেসারকে কমিয়ে আনে। যে সব রোগীর ইতিমধ্যে হার্ট এ্যাটাক হয়ে গেছে তারা এই বেটা ব্লক নিয়ে থাকে। তার ফলে পুনরাবৃত্তির হাত থেকে রেহাই পাওয়া যায়।

এমনিভাবে ক্যালসিয়াম চ্যানেল ব্লকার যা আর্টারী প্রশস্ত করে এবং ব্লাড প্রেসার কমিয়ে আনে। কোলেস্টেরল লোয়ারিং ড্রাগও ব্যবহার করা উচিত। সব কিছু ডাক্তারের পরামর্শে করা ঠিক হবে। উল্লেখিত পরামর্শ সাধারণ জ্ঞানের জন্য পরিবেশিত হলো। আরও কিছু তথ্যাদি উল্লেখ করছি। যেমন, প্রথম হার্ট এ্যাটাকের কয়েক ঘন্টার মধ্যে সাধারণতঃ রিভাসকু লাইজেশন করা উচিত। যদি কারো একবার হার্ট এ্যাটাক হয়ে গিয়ে থাকে, তাদের জন্য দ্বিতীয় হার্ট এ্যাটাক হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। সেক্ষেত্রে ডাক্তারের সাথে রিস্ক রিডাকশন প্ল্যান নিয়ে কথা বলা উচিত। যারা সিএডি সহকারে জীবনযাপন করছেন তাদের জন্য আজীবন ঔষধ খেয়ে যেতে হবে। ডাক্তারের পরামর্শে সব সময় চলা উচিত হবে। জেনে রাখা প্রয়োজন যে, অধিকাংশ মানুষের হার্ট এ্যাটাক অথবা স্ট্রোকের কারণ হলো যখন রক্তের প্লেটলেটস স্ট্রিক একত্রে এবং ক্ষুদ্র ক্লটস তৈরী করে যা রক্তের প্রবাহ হার্টে অথবা ব্রেইনে প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করে। হার্ট হেলথি লাইফ স্টাইল অনুসরণ করলে প্রতিরোধ ও পরিবর্তন ঘটানো সম্ভবপর। অর্থাৎ ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রণ, কোলেস্টেরল কমানো অথবা ব্লাড ক্লটসের ফরমেশনকে কন্ট্রোল করা। নিয়মিত ব্যক্তিগত ডিজিটাল ব্লাড প্রেসার যন্ত্র দিয়ে নিজের প্রেসার জেনে নিন। সুগার টেস্ট যন্ত্র দিয়ে নিজের সুগার লেবেল জেনে নিন, কোলেস্টেরল জেনে নিয়ন্ত্রণ করুন। স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল।

একুশের ভিডিও সাইট www.21tube.com

এবার একুশে বই মেলায় অনাবাসী লেখকদের বই

৬ পাতার পর

৪. চতুর্থ দল : বিদেশে গিয়ে টাকা হলো। টাকা মানেই তো সংস্কৃতি। লেখক হয়ে একটু নাম কামানোর উপায় তো আছেই। যেন তেনভাবে কিছু টাকা খরচ করে বই ছাপিয়ে বাইরে নিয়ে গেলেন। ছোট বাঙালি সোসাইটিতে ছোট খ্যাতি হয়ে যায়। বাংলাদেশের আন্ডারগ্রাউন্ড প্রকাশ করা সাধারণত এনাদের মুখের দিকে তাকিয়ে থাকেন।

আরও অনেক ভাগ করা যায়, তবে মোটাদাগে এইটুকুই।

আমি এখানে উল্লিখিত সব শ্রেণীর লেখকদেরই পজেটিভলি দেখি। এমনকি শেষ দলটিকেও। দেশের প্রকাশনা খাতে এটা তাদের অপ্রত্যক্ষ ইনভেস্টমেন্ট। এই চারটি দল থেকেই ভাল লেখক বের হয়ে আসতে পারেন। অনেক ভাল বই প্রকাশিত হতে পারে। কিন্তু কার খোঁজ কে রাখে? প্রথম দলের কিছু লেখকের বাইরে বাকীদের সাধারণত বাঁকা চোখেই দেখা হয়। নিজের টাকায় বই বের করলেই সেটা খারাপ হবে এটা সবাই মনে মনে সিদ্ধান্ত নিয়েই বসে থাকেন। এটা ঠিক না।

ঢাকায় একাধিক দৈনিক পত্রিকায় সাহিত্য পাতা সম্পদনার অভিজ্ঞতা থেকে ওপরের বিষয়গুলো একুশ পাঠকদের সঙ্গে শেয়ার করলাম। আসুন দেখা যাক এবারের বইমেলায় এখন পর্যন্ত কোন কোন অনাবাসী লেখকের বই এসেছে–

১. বিলাত প্রবাসী গোলাম মুরশিদের বই কালাপানির হাতছানি : 'বিলাতে বাঙালির ইতিহাস' বইটা বের করেছে অবসর।

২. দক্ষিণ আফ্রিকা প্রবাসী লেখক মাঈনুস সুলতানের দুইটি বই লাওস ভ্রমণের বৃত্তান্ত : 'শত সন্নাসী, সহস্র মন্দির' (প্রতীক) ও 'মৃত সৈনিকের জুতার নকশা' (অবসর) প্রকাশিত হয়েছে।

৩. ইংল্যান্ড প্রবাসী রফি আহমেদের বই 'রল' প্রকাশ করেছে উৎস প্রকাশন।

৪. নিই ইয়র্ক প্রবাসী মিনা ফারহুর উপন্যাস 'যৌবনের কালবেলা' প্রকাশ করেছে আগামী।

৫. ইংল্যান্ড প্রবাসী শামীম আজাদের কবিতার বই 'জিয়ল জখম' প্রকাশিত হয়েছে।

৬. জার্মানী প্রবাসী শাহিন হাসানের কবিতার বই 'এ আসন বয়ে যায় বুদ্ধগয়ায়' প্রকাশ করেছে ইত্যাদি।

৭. হাসান মাহমুদের 'বাংলায় কথা কই' প্রকাশ করেছে মনন।

৮. কানাডা প্রবাসী সাদ কামালীর 'লীলাবতী' প্রকাশ করেছে মনন।

৯. কানাডা নিবাসী আহমেদ সোহেলের 'রুপালী জোৎস্না' প্রকাশ করেছে উৎস।

১০. গ্রিসে বসবাসকারী ছায়ফুল আলম খানের 'জীবন ঝর্ণা প্রকাশ' করেছে অন্বেষা।

১১. কুয়েতে চিকিৎসা পেশায় নিয়োজিত রুবন বিন রানিয়ার 'প্রবাসের কান্না-হাসি' বের করেছে অন্বেষা।

১২. লস এঞ্জেলেসে বসবাসকারী তপন দেবনাথের ৩টি বই : স্বপ্ন ভাসে তেপান্তরের মাঠে প্রকাশ করেছে উৎস এবং একই বৃত্তে এপার ওপার ও অপরাজিত বই দুটি প্রকাশ করেছে শিরীন পাবলিকেশন্স।

ঘুরে এলাম বাংলাদেশ

৫ পাতার পর

স্মৃতিসৌধ, ১৯৭১ সালে স্বাধীনতা যুদ্ধে অগণিত নাম না জানা শহীদদের স্মরণে সাভারে মাথা উঁচু করে দাঁড়িয়ে আছে শ্রদ্ধাভরে জাতীয় স্মৃতিসৌধ। বৃদ্ধিজীবি স্মৃতিসৌধ, ১৯৭১ সালে স্বাধীনতা যুদ্ধে পাকিস্তানী নরপিশাচ হানাদার বাহিনী ও তাদের দোসর রাজাকার আলবদর যখন বুঝতে পারলো বাংলাদেশের স্বাধীনতাকে আর ঠেকিয়ে রাখা যাবে না তখনই তারা পরিকল্পনা করলো যাতে বাঙালি জাতি সুষ্ঠুভাবে দেশ পরিচালনা করতে না পারে, আর তাই ১৯৭১ সালের ১৪ ডিসেম্বর রাতে বাংলাদেশের বিভিন্ন অঞ্চল থেকে বুদ্ধিজীবিদের (শিক্ষক, প্রফেসর, ডাক্তার, ইঞ্জিনিয়ার, সাংবাদিক) এইখানে এনে নির্মমভাবে হত্যা করে। পরবর্তীতে স্বাধীনতার পর যখন আবিষ্কার হলো মিরপুরে বুদ্ধিজীবিদের হত্যা করা হয়েছে তখন বাঙালি জাতির জনক বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবর রহমান পরিকল্পনা করলেন তাদের স্মৃতি রক্ষার্থে মিরপুর বুদ্ধিজীবি স্মৃতিসৌধ করার।

ঢাকা ইউনিভার্সিটি মসজিদের পাশে চিরনিদ্রায় শুয়ে আছে আমাদের জাতীয় কবি কাজী নজরুল ইসলাম, শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন এবং রাস্তার ওপারে নীরবে ঘুমিয়ে আছে জাতীয় তিন নেতা। লালবাগের কেল্লা এবং ১ জানুয়ারী, ২০০৮ অর্থাৎ তোমার জন্মদিনে আমরা যাবো উত্তরবঙ্গে। যে কথা সেই কাজ। সকাল ৭টায় দরজায় কড়া নাড়া শুরু হলো। কাকা, কাকি তোমরা রেডি। আমি অবাক, আমার দুই কন্যা অপরূপ সাজে বাঙালি সেজে উপস্থিত। মনে মনে বললাম, সালাম বাংলাদেশ তুমি মহান। সকাল ৮টায় রওয়ানা হলাম মিরপুরের উদ্দেশ্যে, ১৯৭১ সালে ঠিক স্বাধীনতার দ্বারপ্রান্তে এসে নরপিশাচ পাকিস্তানী ও তাদের দোসররা নির্মমভাবে হত্যা করে আমাদের বুদ্ধিজীবিদের। সেই নরপিশাচদের মুখে থুথু দিয়ে মাথা উঁচু করে দাঁড়িয়ে আছে বুদ্ধিজীবি স্মৃতিসৌধ। সৌন্দর্যের লীলাভূমি বাংলাদেশ একটি ছোট দেশ হওয়া সত্ত্বেও যার রয়েছে মাথা উঁচু করে দাঁড়িয়ে থাকা বুদ্ধিজীবি স্মৃতিসৌধ। হাজার বছরের ঐতিহ্য ও সংস্কৃতি। বাংলাদেশে নগরায়নের ইতিহাস প্রায় আড়াই হাজার বছরের পুরনো। ১৮৭৯ খৃস্টাব্দে স্যার আলেক্সান্দার কানিংহাম প্রথমবারের মতো বগুড়ার মহাস্থানে প্রাচীন নগরী পুন্ড্রনগরের কথা বলে গেছেন। ১৯৩১ খৃস্টাব্দে মহাস্থানে বরু ফকিরের কুড়িয়ে পাওয়া শিলালেখা থেকে নিশ্চিত, এখানেই ছিলো প্রাচীন নগরী পুন্ড্রনগর।

সম্প্রতি নরসিংদীর বেলাবো উপজেলার উয়ারি বটেশ্বরে প্রায় আড়াই হাজার বছরের পুরনো বসতির প্রমাণসহ প্রস্তর যুগের হাতিয়ার পর্যন্ত পাওয়া গেছে। খৃস্টপূর্ব তৃতীয় শতকের মৌর্য যুগে বাংলাদেশের উত্তরাঞ্চলের পুন্ড্রনগরের একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রশাসনিক কেন্দ্রের প্রমাণও পাওয়া গেছে। বাংলাদেশে গুপ্ত শাসন প্রতিষ্ঠিত থাকার প্রমাণের অভাব নেই। গুপ্ত যুগীয় ভাস্কর্য, ইমারত, অট্টালিকা ও মুদ্রার সন্ধান পাওয়া গেছে। গুপ্ত ও গুপ্তপূর্ব যুগের নগরায়নের বিরাট ক্ষেত্র ছিলো উত্তরবঙ্গ। লোক মুখে শোনা যায় এদেশে সভ্যতা বিকাশ এখান থেকেই। দিনাজপুর জেলায় খৃস্টীয় প্রথম শতক থেকেই গড়ে উঠেছিল মহানগর পেন্টাপলিস বা পঞ্চনগরী। ইউরোপ পর্যন্ত এর খ্যাতির কথা জানা যায় টলেমির পেরিপ্লাস অব দ্যা ইরিথ্রিয়ান সি থেকে। ৪ জানুয়ারী দুপুর ২টা নাগাদ পৌছালাম গাইবান্ধা, আমার স্কুলের বন্ধু রবিনের বাড়ি। সে দুপুরের খাবার শেষে আমাদের নিয়ে গেলো গোবিন্দগঞ্জ উপজেলার মের ঢিবি এলাকায়। সেখানে দেখলাম ধ্বংস হয়ে যাওয়া একটি পুরু প্রাচীর।

গ্রামের লোকজনের মুখে শুনেছি, অনেকদিন আগে এক চেয়ারম্যান উক্ত ঢিবি খুঁড়ে পেয়েছিলো অনেকগুলো পাথরের মূর্তি। এমন অনেক অজানা হাজার বছরের সত্য ইতিহাস লুকিয়ে রয়েছে বাংলার গ্রামে গঞ্জে। যা দেখা হয় নি চক্ষু মেলিয়া, ঘরে বাহিরে দু পা ফেলিয়া, একটি ধানের শীষের উপর এক বিন্দু শিশির।

জন্মসূত্রে বাংলাদেশী হয়েও কতটুকু সুজলা সুফলা শস্য শ্যামলা বাংলাকে দেখেছি, কতটুকু বা বাংলাকে ধারণ করতে পেরেছি নিজ সত্ত্বায়। আজ ১১ বছর পর নিজ সন্তানদের যখন নিয়ে গেলাম পরিচয় করিয়ে দিতে বাংলার সাথে তখন আমাকে আমি যেন বার বার প্রশ্ন করছি। সন্ধ্যায় যখন ঢাকার উদ্দেশ্যে রওয়ানা হলাম পথের মাঝে আলোচনা শুরু হলো বাংলাদেশের বর্তমান আসন্ন নির্বাচন ২০০৮ ও আইডি কার্ড নিয়ে। আমার বন্ধু সাংবাদিক খালেককে প্রশ্ন করলাম, আমরা যারা দেশের বাইরে আছি সবার মনে একটা সংশয় তৈরী হয়েছে যে শেষ পর্যন্ত নির্বাচন কি হবে ? সাংবাদিক বন্ধু প্রতি উত্তর করলো একই সংশয় আমাদের মাঝেও কিন্তু কাজ করছে।

তবে নির্বাচন অবশ্যই হবে কিন্তু নির্ধারিত সময়ে নয়। এর পেছনে অবশ্য কোন রাজনৈতিক বা বাইরের চাপ কিংবা বর্তমান সরকারের অনীহা কোনটাই নয়। নির্বাচন কমিশন বাধ্য হবে ২০০৮ সালের সংসদ নির্বাচন পিছিয়ে দিতে। না, এর পেছনেও কোন দুরভিসন্ধি নেই এটা এক বাক্যে স্বীকার করতে পারি। আসলে ঐ যে বললাম বাধ্য হবে, এছাড়া তাদের সম্মুখে আর কোন পথ নেই। কারণ ভোটারের ছবি তুলে জাতীয় পরিচয় পত্র তৈরী করার পর তাদের আরো একটি বড় প্রজেক্ট হাতে নিতে হবে। আর সেটি হচ্ছে, যাদের ছবি নিয়ে বাংলাদেশে এই প্রথম জাতীয় পরিচয় পত্র তৈরী করা হলো সেই ব্যক্তিদের অনুসন্ধানের মাধ্যমে ছবির সাথে উক্ত ব্যক্তির মিল আছে কিনা তা মিলিয়ে দেখা এবং তার জন্যও বাড়তি সময়ের প্রয়োজন। আমার সাংবাদিক বন্ধুর কথা শেষ না হতেই আর একটি প্রশ্ন জুড়ে দিলাম, বর্তমান সরকারের আমলে যুদ্ধাপরাধীদের বিচার কি করবে ? এ কথাটা শুনছি ঠিক স্বাধীনতার পর থেকেই। বাংলাদেশের বয়সের সাথে তাল মিলিয়ে একই সারিতে এসে দাঁড়িয়েছে যুদ্ধাপরাধীদের বিচার চাওয়া।

ঠিক অপর প্রান্তে যুদ্ধাপরাধীদের বিচার না পাওয়ার বেদনার বয়সও কিন্তু সমান, দু এক মাস এদিক আর ওদিক হবে। এক সাগর রক্তের সাথে ত্রিশ হাজার মা বোনের সম্মানের বিনিময়ে অর্জিত বাংলাদেশের স্বাধীনতা এবং সেই রক্তক্ষয়ী যুদ্ধে যারা আমাদের সাথে বেঈমানি করেছে এবং আমাদেরই মা বোনদের পাকিস্তানী কুকুরের বাচ্চাদের হাতে তাদের সম্মান নষ্ট করার জন্য তুলে দিয়েছে এবং আমাদের বুদ্ধিজীবিদের হত্যা করেছে তাদের বিচার হওয়া উচিত। আর সেই বিচার চাওয়া আমাদের গণতান্ত্রিক অধিকার। তবে বিচার চাওয়ার আগে কয়েকটি বিষয় পরিষ্কার করে নিতে হবে। এর আগেও বহুবার বিচার চেয়েছি কিন্তু পাই নি।

এমন কি সর্বজনিত বিশ্বাসঘাতক রাজাকারের প্রধান গোলাম আযমের বাজেয়াপ্ত নাগরিকত্ব আজ বৈধ। আমরা ব্যর্থ হয়েছি ঘাতক রাজাকারের প্রধান গোলাম আযমের বাজেয়াপ্ত নাগরিকত্ব বাজেয়াপ্ত করতে। বরং স্বাধীন বাংলাদেশের রাষ্ট্রপতি পদে নির্বাচনের প্রতিদ্বন্দ্বী করতে গিয়ে ঘাতক রাজাকারের প্রধান পাকিস্তানের দোসর গোলাম আযমের পা ছুঁয়ে এ হতভাগা দেশের এক রাজনৈতিক নেতা আশীর্বাদ নিয়েছে। আজ যারা আমাদের মুখে যুদ্ধাপরাধীদের বিচারের শ্লোগান তুলে দিচ্ছে তারাই রাজনৈতিক স্বার্থে তাদের অনেকের কাঁধে কাঁধ মিলিয়ে সংসদে উঁচু চেয়ারের জন্য দোতারা বাজায়। গণতন্ত্রকে মুক্তি দেবার জন্য অনেক নূর হোসেনকে আত্মাহুতি দিতে হয়েছিল। বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবকে বাদ দিলে কোন রাজনৈতিক নেতা জনগণের জন্য অত্যাচারিত হয়নি। যারা হয়েছে তারা নিজ স্বার্থের জন্যই, রাতারাতি আঙ্গুল ফুলে কলা গাছ হবার জন্যই জনগণকে ধোঁকা দিয়ে। তার প্রমাণ এবারের অনেকগুলো ঘটনা যা আমরা সবাই অনেকটা জানি।

মেগাস্টার অধ্যায়ের সমাপ্তি

২০০৮-০২-২০ :

অনেকেই এখনো বিশ্বাস করছেন না নায়ক মান্না নেই।আমাদের সিনেমা শিল্পে যে ক'জন মেগাস্টারের জন্ম হয়েছিল তাদের মধ্যে মান্না অন্যতম। সত্যিই মান্না স্বাভাবিক নিয়মে একাই চলে গেলেন। তবে রেখে গেলেন কোটি ভক্ত আর কালজয়ী কিছু কাজ। যা তাকে আজীবন বাঁচিয়ে রাখবে আমাদের মাঝে।

এইচএসসি পাস করার পর ১৯৮৪ সালে এফডিসির নতুন মুখের সন্ধানে কার্যক্রমের মাধ্যমে তিনি নির্বাচিত হন। এরপর সিনেমাভিনয়ের নেশা তাকে আর শিক্ষা জীবনে ফিরে যেতে দেয়নি। অনেক কাঠখড় পুড়িয়ে দ্বিতীয় নায়ক হিসেবে প্রথম সুযোগ পান কাজী হায়াৎ পরিচালিত 'পাগলী' ছবিতে। নতুন মুখের সন্ধানে মান্না ছাড়াও আরো নির্বাচিত হয়েছিলেন সোহেল চৌধুরী, দিতি, ইমরান, সাত্তার, শেলী কাদের প্রমুখ।

চলচ্চিত্র শিল্পের যখন টালমাটাল অবস্থা তখন একটু চুপসে যান মান্না। এক পর্যায়ে শহীদুল ইসলাম খোকনের পাশাপাশি মান্না অশ্লীল ছবির বিরুদ্ধে ঝাণ্ডা তোলেন। আলোচ