# ক্ষমাহীন হার্ট এ্যাটাক

মোঃ আবদুল খালেক

সাম্প্রতিক কালে পঞ্চাশের কম বেশী বয়সী লোকগুলো কোন রকম সংকেত ছাড়াই কুপোকাৎ হয়ে ছুটে যাচ্ছে এক মিটার মাটির নীচে বনানী কিংবা আজিমপুর বিশ্রামাগারে । রোগ নাই, বালাই নাই, উপসর্গ নাই, কথা নাই বার্তা নাই শুধু অগোচরে চিরতরে চলে যাওয়া । কয়েকদিন আগে, কয়েকজন বাঘা বাঘা স্বাস্থ্যের বন্ধুর হঠাৎ করে শরীরে ঠান্ডা ঘাম এবং অজ্ঞান । তারপর এ্যাম্বুলেন্স, হাসপাতাল, ইনটেনসিভ কেয়ার, অক্সিজেন, স্যালাইন কিন্তু ফল ঐ একই, আর জ্ঞান ফিরে না আসা । সবার মুখে এক কথা, ওটা নীরব হার্ট এ্যাটাকের একক লক্ষণ । কোন উপসর্গ ছাড়া মৃত্যু মানেই হার্ট এ্যাটাক । আমি কোন পর্যায়িত বিশেষজ্ঞ নই এবং ডাক্তারী পান্ডিত্যে একেবারেই নাজেহাল । জ্বর এবং মাথা ব্যথায় প্যারাসিটামল পর্যন্ত দৌরাত্ম্য । এইতো সেদিন দেখছিলাম, দুই প্রতিবেশী তাদের বাড়ীর চৌহদ্দি নিয়ে উচ্চস্বরে কথা কাটাকাটি, ঝগড়া, তারপর বুকে ব্যথা নিয়ে একজন বেহুস । তাকে ধরে বিছানায় শোয়াতে শোয়াতে আর নাই । খাঁচা ভেঙ্গে পাখী উদাও । কিন্তু কথা কাটাকাটি বা রাগারাগির সময় কেউ কাউকে স্পর্শ করল না, হাতিয়ার দ্বারা আঘাত করল না, কথা বলতে বলতে এবং শুনতে শুনতে বুকে ব্যথা, তারপর পরাণ পাখির আকাশে উড়াল । মস্তিস্কে উচ্চ রক্তচাপের ফলে নাকি তার হার্ট এ্যাটাক হয়েছে । তাহলে যুক্তিতর্কের ভাষায় প্রমান হল, শারীরিকভাবে আঘাত না করে শুধুমাত্র শব্দবান ছুড়েও কখনও কখনও হার্টে আঘাত করা যায় । সুতরাং পথে ঘাটে, বাসে, ট্রেনে কিংবা অফিসে কখনো শব্দবানে জড়ালে, পাঠকগন সাবধান । ইথারের মাঝে আপনার চারপাশে উড়ন্ত গদ্যেও অবিরাম হার্ট এ্যাটাকের শেল ঘুরে বেড়াচ্ছে । যে কোন সময় খবরের বিষয়বস্তু হয়ে, চলে যেতে পারেন কাগজের শোক পাতায় ।

আমার এক সহকর্মীর সাড়ে সতের বছরের ছেলে তার বাবা মা'র তত্ত্বাবধান ছাড়া, এই প্রথম তার এক বন্ধুর সাথে বাস্কেটবল খেলতে গেছে । এ দম্পতি সারা বিকাল ভুগতেছিল দারুন মানসিক টেনশনে । যে ছেলে এ যাবৎ মা বাবার তত্ত্বাবধান ছাড়া স্কুলে যায়নি, একা রাস্তায় কোনদিন হাটেনি, কম্পিউটার গেইম ছাড়া শারীরিক কসরৎ খেলায় কখনও অংশগ্রহন করেনি, তার জন্য তো বাবা মা'র টেনশন হতেই পারে । খাঁচায় বড় হওয়া এ সব বাচ্চাদেরকে যে ভাবে পালন করা হচ্ছে, তাতে হঠাৎ করে তারা যদি কোন বাস্তব পরিস্থিতির মুখোমুখী হয়, তাহলে সে বিষয়ে মা বাবাকে টেনশন বা মানসিক চাপে পড়ারই কথা । এভাবে তাদের ছিটেফোটা রক্তচাপ জমে জমে যদি একদিন, উহা হার্ট এ্যাটাকের বাহক হয় তাহলে আশ্চর্য হবার কোন কারণ আছে কি ? এখনতো স্কুলে ছেলেমেয়ে ছাড়াও, সেই কলিকালের শিক্ষাগুরুর অশ্বথ গাছের নীচে মা ছাত্রীগনও নিয়মিত ক্লাসে বসে থাকেন ছেলে মেয়েদের পাহারার নিমিত্তে । পাহারা ছাড়াও নামকরা গৃহশিক্ষকের নাম ঠিকানা, ভালো নোটের ফটোকপি সংগ্রহ কিংবা মা- বন্ধু গড়তে, প্রতিদিনই তাদেরকে দেখা যায় শহরের সব স্কুলের আঙিনায় । সাথে ভ্যানিটি ব্যাগে বয়ে বেড়ান কৃত্রিম অকৃত্রিক সাংঘাতিক টেনশন এর এক বিরাট ফর্দ । এ টেনশন থেকে বাবাদেরও মুক্তি নেই ।

অপ্রাসঙ্গিক হলেও একটা বাস্তব উদাহরণ না টেনে পারছি না । পঞ্চম শ্রেনীর ছাত্র তখন । বৃত্তি পরীক্ষার্থী । রোজার মাসে স্কুল ছুটি থাকায়, রাতের বেলা মাষ্টার এর বাড়ী গিয়ে প্রাইভেট পড়তে হোত । তখন ফাল্গুন মাসে রোজা । ঠিক ঈদের দুই দিন আগের ঘটনা । ঈদের খুশী আসে আসে ভাব । বিকালে খেলাধুলা শেষে ইচ্ছে করেই ঘোর সন্ধ্যা করে বাড়ী ফিরেছিলাম । উদ্দেশ্য, অন্ধকার রাত্রে দুই মাইল দূরে মাষ্টার এর কাছে আজ যেন পড়তে না যেতে হয় । সেই সংগে এ ব্যাপারে অন্তত, ঈদের আগে যদি বাবার একটু স্নেহ অনুগ্রহ পাওয়া যায় । বাবা তখন ইফতার সেরে নামাজে যাবেন । এ সময় আমি বাড়ির সামনে বৈঠকখানা পর্যন্ত পা দিয়েছি । আমার ইচ্ছা অনিচ্ছা বাবা বুঝতে পারছিলেন কি না জানিনা, তবে আমাকে দেখার পর, বাড়ীর ভিতর থেকে ধিক্কারের শেল এমনভাবে আসছিল যে, আমায় আর গৃহভ্যন্তরে প্রবেশ করা হলো না । অনুগ্রহ বা স্নেহ কোন দরজা দিয়ে পালিয়ে গেল তা বুঝবার সময় ছিলনা । নিজের প্রতি ঘৃনায়, চোখের পানি ফেলতে ফেলতে সেই অন্ধকার ভয়ের মাঝে আমাকে ছুটতে হল শিক্ষকের বাড়ী । কোন মায়ার বাঁধন বা টেনশনের ছাপ বাবার মাঝে তখন উদয় হয়নি । আর আমাকে পিছুডাক ? সেটা ছিল অসম্ভব ব্যাপার । এছাড়াও ছুটি শেষে বিশ্ববিদ্যালয়ে পৌছার পরে, খবর ভর্তি একখানা খাম ১৫/১৬ দিন পর মা বাবার কাছে পৌছে দিত আমার নিরাপদ যাত্রা সংবাদ । আমার মনে হয়েছে ওসময় মা বাবা'গন একালের মত এতটা মানসিক টেনশনে ভুগতেন না । আর আজকাল ? ছেলে মেয়েরা এক মুহুর্তের জন্য চোখের আড়াল হলে, নিছক ভীতিমূলক কাহিনী রচনা করে বাবা মা ভুগেন উচ্চ রক্তচাপের হাহুতাস ছটফটানিতে । তবে আশার কথা, বাঁধা ভয়কে পরাজিত করে একবার পথে নামলে প্রকৃতিই সামনে চলার পথ সুগম করে দেয়, তখন গন্তব্যে পৌছতে আর বেগ পেতে হয় না। এটাই প্রকৃতির একটা নিরবচ্ছিন্ন অজানা রহস্য এবং কাউকে পরিপুষ্ট সাহসী করে তুলতে প্রকৃতি বিলায় তার অপার সাহায্য ।

বাঁচার জন্য খাওয়া নাকি খাওয়ার জন্য বাঁচা । ঘটনা যাই হোক, বীজগণিতের হিসাবে 'খাওয়া' ব্যাপারটা কিন্তু উভয়ক্ষেত্রেই কমন । আর খাবার আইটেম- যেমন ভাত, মাছ, ডাল, মাংস, শাকসব্জি, ফল । ব্যাখ্যা করে বলার প্রয়োজন নাই, এসব দ্রব্য ভেজাল বিহীনভাবে এখন পাওয়া যায় কিনা? ডাক্তারী ভাষায়, এসব খেয়ে দেহের ভিতর যেসব রাসায়নিক দ্রব্য ঢুকে পড়ে তার ফল তো নিউটনের গতির তৃতীয় সূত্র মোতাবেক এক সময় ফলে যাবেই । তারপর তো রয়েছে- এসব দ্রব্যের চড়া মূল্যের ঝকমকানি । দোকানদারের দামের কথা শুনলে, শরীরে শুরু হয়ে যায় উচ্চ রক্তের অনর্গল প্রবাহ । ভেজাল খাদ্যের প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে শরীরে কোলষ্ট্রারল **(Cholesterol)** এর অনিয়ম বাড়তি কমতি, মেদবহুল চর্বি এবং ধমনীতে রক্ত চলাচলে বাঁধা । সর্বশেষ যোগ বিয়োগের ফল এসে দাঁড়ায়, উচ্চ রক্তচাপ এবং উপসর্গবিহীন হার্ট এ্যাটাক ।

ইদানিং বাসে ভ্রমণ করবেন? উপায় নাই, হাতে নিয়ে বেড়াতে হয় সুকোমল প্রাণ । শুধু নিজের প্রাণই নয়, পরিবারের সকলকে থাকতে হয় এক মানসিক চাপের মাঝে । নিজের গাড়ীতে বের হবেন, উপায় নেই? যে কোন সময় শিক্ষানবিশ ট্রাক ডাইভারের ভুলের শিকার হয়ে পুরো পরিবারকে ভূগতে হয় সর্বনাশের ধ্বংস । অফিসে বাসায় তাড়াহুড়া, ন্যায্য অন্যায্য প্রাপ্তির আশা, ন্যায় অন্যায় প্রতিযোগিতা, সর্টকাটে টাকাওয়ালা হওয়ার চিন্তায়, যখন তখন কাউকে কাউকে নিয়ে যাচ্ছে অতিরিক্ত মানসিক চাপের মাঝে । চলতি পথে আকস্মিক দুর্ঘটনা, যেকোন সময় হাইজ্যাক, ছিনতাই অহরহ যোগান দিচ্ছে সার্বক্ষনিক মানসিক চাপের । ক্রমেই বাড়ছে অনিয়মিত ব্লাড প্রেসার । তারপর একদিন নিজের অজান্তেই ষ্ট্রোক এবং মস্তিস্কের ধমনী ছিড়ে আবার হার্ট এ্যাটাক । যে সুহৃদকে গত কালও দেখলাম দিব্যি ভালো, একসাথে প্রাতঃভ্রমণ আর আজ সকালে পেলাম তার হার্ট এ্যাটাকের সংবাদ ।

বর্তমানে শহরে বড় বড় কিছু বিল্ডিং ভেঙ্গে পড়ার ধুম দেখে মনে হচ্ছে, বিল্ডিংগুলোও হার্ট এ্যাটাকে ভুগছে । কোন উপসর্গহীন সুউচ্চ এ বিল্ডিং এর মাঝে দিন রাত্রি কাজ করে যাচ্ছে অসংখ্য খেটে খাওয়া মানুষ । বাহিরের সাজানো দৃশ্য দেখে মনেই হয় না, এসব বিল্ডিংগুলোর মাঝে আত্মগোপন করে আছে কোন দুরারোগ্য ব্যাধি । হঠাৎ করে একদিন দেখা গেল, সুরম্য এ বিল্ডিংটি ধুমরে মুছড়ে পড়ছে আশেপাশের এলাকার মাঝে । ভেঙ্গে পড়ার পর, বোর্ড বিশ্লেষণে বেরিয়ে এলো- ডিজাইনে ত্রুটি, কলামের ভিতর বালু ও সিমেন্টের আনুপাতিক হারের গড়মিল, কলামের উপরটা শুকানো দেখালেও ভিতরে বালু সিমেন্টের না জমানোর অনেক কারণ । সর্বোপরি বিল্ডিংটিতে দুই অথবা তিন তালা নির্মাণের ভীত থাকলেও, তার উপর অনিয়ম ভাবে গড়া হয়েছে পাঁচ কিংবা ছয় তালা ঢালাই । তাই একদিন সাধ্যের অতিরিক্ত ভারবাহী এ অযোগ্য বিল্ডিংটির বাহিরটা চাকচিক্যে সুন্দর হলেও, তার আর শেষ রক্ষা হলো না । বেচারা বিল্ডিং ! হার্ট এ্যাটাকে নিজেও মরল, আর কেড়ে নিল খেটে খাওয়া মানুষের নিরপরাধ প্রান । তাদের কান্না ছাড়িয়ে গেল সারা গ্রাম বাংলার ঘরগুলোতে । সুতরাং, বিল্ডিং এর মাথায় অতিরিক্ত বোঝা চাপানোর আগে অবশ্যই দেখে নেবেন, তার আসল ভীতের গভীরতা ও কলামগুলোর সবলতা । যে হারে হার্ট এ্যাটাক শহরগুলোতে আস্তানা গেড়েছে, সেজন্য হৃদয়বান পাঠকদের অনুরোধ করছি, একটু সময় দিয়ে নিজের শরীরকে চেকআপ করিয়ে নিন । জেনে নিন আপনার শরীর কি পরিমান চাপ সহ্য করতে পারে । যে শরীরটা এত সম্মান বহন করছে, তার প্রতি একটু দয়ালু হোন । আশেপাশের এসব দুর্ঘটনা দেখে বলছি, টেনশন মুক্ত নিদ্রা প্রার্থনা করুন এবং ভোররাত থেকে অফিস যাওয়া অবধি কোনরকম টেনশন থেকে বিরত থাকুন । বাস্তবিক পক্ষে, হার্ট এ্যাটাক এখন কেবল অযোগ্য শরীরের উপরই বেশী ভর করছে । সাবধান, হার্ট এ্যাটাক কিন্তু কাউকে করুনা করেনা !

আইভরী কোষ্ট,
০৩. ৫. ২০০৬