১০০ কোটিতে বিক্রি হবে ক্যাটরিনা-ভিকির বিয়ের ভিডিও

সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে ঘুরে বেড়াচ্ছে ক্যাটরিনা কাইফ আর ভিকি কৌশলের বিয়ে নিয়ে অসংখ্য মিম। রাজস্থানের সোয়াই মাধোপুর জেলার সিক্স সেন্সেস ফোর্ট হোটেলের দিকে তাক করা হাজারো ক্যামেরা। ১৪ শতকে নির্মিত দুর্গটি হাইপ্রোফাইল এই বিয়ে উপলক্ষে সেজে উঠেছে।

এই মুহূর্তে এটিই ভারতের সবচেয়ে কড়া নিরাপত্তা প্রহরায় থাকা প্রাসাদ। গোপনীয়তার চূড়ান্ত করে বিয়ে করছেন তাঁরা। মজার বিষয় হচ্ছে, এখন পর্যন্ত এই দুজন বা তাঁদের পরিবারের কেউ নিশ্চিত করেননি বিয়ের খবর। তবে যা কিছু ঘটছে, তার সবই নির্দেশ করছে একটা দিকেই, শীত পেরিয়ে এবারের বসন্ত ভিকি আর ক্যাটরিনার!

পিঙ্কভিলা, টাইমস অব ইন্ডিয়া, নিউজ এইটটিন, মিডডেসহ অনেক ভারতীয় গণমাধ্যমে প্রকাশিত হয়েছে এই একই প্রতিবেদন। ১০০ কোটি রুপিতে ‘বিয়ে বিক্রি করবেন’ ভিকি কৌশল ও ক্যাটরিনা কাইফ। কিনবে জনপ্রিয় ওটিটি প্ল্যাটফর্ম আমাজন প্রাইম। অন্যদিকে বিয়ের ছবিগুলো প্রকাশ করবে ভোগ ইন্ডিয়া। এই ফ্যাশন ম্যাগাজিনের গুরুত্বপূর্ণ পদে থাকা শ্রফ আদাজানিয়া আবার ক্যাটরিনার বান্ধবী। তাঁর সঙ্গে দুই দফায় মিটিংও করেছেন ভিকি-ক্যাট।

এর আগে প্রিয়াঙ্কা-নিক ও রণবীর-দীপিকার বিয়ের ছবিও এভাবে বড় অঙ্কের অর্থের বিনিময়ে কিনে প্রকাশ করে গণমাধ্যম। আর এ কারণেই বিয়েতে আমন্ত্রিত অতিথিরা কেউ কোনো ছবি তুলতে পারবেন না, এই শর্তে চুক্তিপত্রে স্বাক্ষর করে মুঠোফোন জমা দিয়ে তবেই ‘বিয়ে খেতে’ পারবেন তাঁরা।

বিয়ের চার দিনের সব আয়োজন শেষ না হওয়া পর্যন্ত কেউ রিসোর্টের বাইরের দুনিয়ার সঙ্গে যোগাযোগও রাখতে পারবেন না। অর্থাৎ, বিয়েবাড়িতে এসে আক্ষরিক অর্থে বন্দী হয়ে যাবেন তাঁরা। নাম গোপন রাখার শর্তে একাধিক দাওয়াত পাওয়া অতিথি জানিয়েছেন, এই ধরনের নিষেধাজ্ঞায় তাঁরা মানসিকভাবে চাপ অনুভব করেছেন। কেউ কেউ বিরক্তিও প্রকাশ করেছেন। তবু বিয়ের আমন্ত্রণ বলে কথা! হাসিমুখেই বিয়েতে যাবেন তাঁরা।

হলিউডে এ ধরনের ঘটনা হরহামেশাই ঘটে। প্রেমের ছবি, বাগদানের ছবি, বিয়ের ছবি, গর্ভাবস্থার ছবি, সন্তানের ছবি—এগুলো কোটি কোটি টাকায় বিক্রি হয়। আর এ ক্ষেত্রে বিশ্বরেকর্ড আছে অ্যাঞ্জেলিনা জোলি আর ব্র্যাড পিট জুটির। তাঁদের যমজ সন্তান ভিভিয়েন আর নকসের ছবি হ্যালো ম্যাগাজিনকে বিক্রি করেছিলেন ১১৯ কোটি ৮ লাখ টাকায় (১৪ মিলিয়ন ডলারে)। আর বিয়ের অনুষ্ঠানের ভিডিও হিসেবে তাই ১০০ কোটি রুপি ভারতীয় গণমাধ্যমের কাছে ‘ঠিকই আছে’

কিডনি রোগীরা কী খাবেন না ?

দিন দিন কিডনি রোগীর সংখ্যা বেড়েই চলেছে। মানুষের জীবনযাপনে পরিবর্তন, খাদ্যে ভেজাল ও নানাবিধ কারণে এই সমস্যা হচ্ছে। অনেকের অল্প বয়সেই কিডনি বিকল হয়ে যাচ্ছে।

কিডনি সমস্যা দেখা দিলে জীবনযাপনে বদল আনতে হবে। খাবার খেতে হবে হিসাব করে। রক্তে ক্রিয়েটিনিনের মাত্রা বৃদ্ধিকে ধীর গতিতে রাখার জন্য সঠিক খাবার খাওয়া জরুরি।

সঠিক পথ্য মেনে চললে রক্তে ক্রিয়েটিনের মাত্রাকে অনেকটা নিয়ন্ত্রণে আনা সম্ভব। রোগী ভেদে কিডনির পথ্য নির্ধারণে ভিন্নতা থাকে। রক্তে ইলেকট্রোলাইটসের পরিমাণ, হিমোগ্লোবিনের মাত্রা, ইউরিয়া ও ইউরিক এসিডের পরিমাণ, রক্ত ও ইউরিনে এলবুমিনের পরিমাণ এবং ক্রিয়েটিনিনের মাত্রা ভেদে পথ্যকে সাজাতে হয়।
এ বিষয়ে বিস্তারিত জানিয়েছেন বিআরবি হাসপাতালের পুষ্টিবিদ ইসরাত জাহান।

সবজি

রক্তে পটাশিয়াম, ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা, ফসফরাস ইত্যাদির ওপর ভিত্তি করে সবজি হিসাব করা হয়। কিডনি সমস্যা দেখা দিলে অতিরিক্ত পিউরিন ও পটাশিয়ামসমৃদ্ধ শাকসবজি, পিচ্ছিল ও গাঢ় লাল রঙের শাকসবজি এড়িয়ে যেতে হবে। কিডনি রোগীদের জন্য চালকুমড়া, চিচিঙ্গা, ঝিঙ্গা ইত্যাদি পানীয় সবজি উপকারী। উপকারী হলেও এগুলোর পরিমাণ মেনে চলাও গুরুত্বপূর্ণ। কাঁচাসবজির সালাদ, সবজি

স্যুপ ইত্যাদি কিডনি রোগীদের এড়িয়ে চলতে হয়।

ফল

অনেকেই কিডনি রোগ হলে ফল খাওয়া বন্ধ করে দেন, যা স্বাস্থ্যসম্মত নয়। এ ক্ষেত্রে রক্তে পটাশিয়ামের মাত্রা বিবেচনা করে ফল নির্ধারণ করতে হবে। তবে কিডনি রোগীদের ফল খাওয়ার ক্ষেত্রে সতর্ক হতে হয়। অক্সালিক অ্যাসিড, ইউরিক অ্যাসিড, পটাশিয়াম, রক্তচাপ ছাড়াও আরও অনেক কিছু বিবেচনা করে ফল নির্ধারণ করা হয়। তিন-চারটি ফল রোগী ভেদে সীমিত আকারে দেওয়া হয়। যেমন: আপেল, পাকা পেঁপে, পেয়ারা ইত্যাদি।

লবণ

লবণ বা সোডিয়াম নিয়ন্ত্রিত পথ্য কিডনি রোগীদের ক্ষেত্রে জরুরি। রক্তচাপ, রক্তে সোডিয়ামের মাত্রা, ইডিমা বা শরীরের পানি পরিমাপের ওপর ভিত্তি করে লবণের পরিমাপ করা হয়। সাধারণত দুই থেকে পাঁচ গ্রাম লবণ নির্ধারণ করা হয়, যা নির্ভর করবে আপনার শারীরিক অবস্থা ও ডায়েটেশিয়ানের ওপর। আলাদা লবণ গ্রহণ পরিহার করতে হবে এবং অতিরিক্ত সোডিয়ামযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলতে হবে। যেমন— চিপস, পাপড়, চানাচুর, আচার ইত্যাদি, যা শুধু কিডনি রোগীর চিকিৎসায় নয়, কিডনি রোগ প্রতিরোধেও সাহায্য করে।

তরল বা পানীয়

কিডনি রোগীদের ক্ষেত্রে তরল খাবার নিয়ন্ত্রণ জরুরি। চা, দুধ, পানি সব মিলিয়ে তরলের হিসাব করা হয়। কোন রোগীকে কতটুকু তরল বরাদ্দ করা হবে, তা নির্ভর করবে রোগীর অবস্থার ওপর। খুব গাঢ় করে জাল দিয়ে দুধ পান করা যাবে না। শরীরের ইডিমা, হিমোগ্লোবিনের মাত্রা, সোডিয়ামের মাত্রা, ইজিএসআর- এসবের মাত্রার ওপর ভিত্তি করে এক থেকে দেড় লিটার, কখনও কখনও দুই লিটার পর্যন্ত তরল বরাদ্দ হয়। অনেকেই অসুস্থ কিডনিকে সুস্থ করার জন্য অতিরিক্ত পানি খান— এটি ভুল।

দীর্ঘমেয়াদি ক্রনিক কিডনি রোগী এ ধরনের খাবারের পরামর্শ মেনে চললে কিডনিকে মারাত্মক জটিলতার হাত থেকে রক্ষা করা সম্ভব হয়। একঘেয়েমি হলেও ধৈর্যের সঙ্গে সঠিক পথ্য ব্যবস্থাপনা মেনে চলা প্রত্যেক কিডনি রোগীর জন্য জরুরি।

কিডনি রোগীরা যেদিকে দৃষ্টি দেবেন

চিচিঙ্গা, লাউ, করলা, বিচি ছাড়া শশা, সজনা, ডাঁটাশাক, লালশাক, কচুশাক, ঝিংগা, পেঁপে, হেলেঞ্চা শাক ইত্যাদি শাক-সবজি খাবেন।

যেসব সবজি খাবেন না

ফুলকপি, বাঁধাকপি, পালংশাক, কচু, মুলা, পুঁইশাক, ঢেঁড়স, গাজর, কাঁঠালের বিচি, শিমের বিচি, মুলাশাক ইত্যাদি।

প্রাণিজ আমিষ, যেমন- মাছ, মাংস, দুধ, ডিম ইত্যাদি সীমিত পরিমাণে খাবেন।

ডাব, কলা, আঙুর একেবারেই খাবেন না, কেননা, এতে পটাশিয়ামের পরিমাণ বেশি। কিডনি রোগীদের রক্তে পটাশিয়ামের মাত্রা বাড়তে থাকে।

কম পটাশিয়ামযুক্ত ফল; যেমন— আপেল, পেয়ারা, পাকা পেঁপে, নাসপাতি ইত্যাদি।

রোগীর খাদ্যতালিকায় প্রোটিন রাখতে হবে রোগের মাত্রার ওপর ভিত্তি করে। যেমন- রোগীর রক্তের ক্রিয়েটিনিন, শরীরের ওজন, ডায়ালাইসিস করেন কিনা, করলেও সপ্তাহে কয়টা করেন তার ওপর নির্ভর করে প্রোটিনের মাত্রা নির্ধারণ করতে হবে।

যেমন- কিডনি রোগ শনাক্ত হওয়ার পর প্রতিকেজি দৈহিক ওজনের জন্য প্রোটিনের প্রয়োজন ০.৫-০.৮ গ্রাম। গুরুতর রোগীর জন্য ০.৫ গ্রাম।

এসব নির্দেশনা অনুযায়ী খাদ্যতালিকা তৈরি করে খাবার খেলে কিডনি রোগ অনেকাংশে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব।

১০ হাজার কোটি টাকার মালিক এই

[redacted]

[redacted]-[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]? [redacted] [redacted], [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]! [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] ‘[redacted] [redacted] [redacted]’ [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]

[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] ‘[redacted] [redacted]’ [redacted] ‘[redacted]’[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [

ব্যবসার সাম্রাজ্য গড়েছেন।

কিম যখনই রেড কার্পেটে থেমে পোজ দিয়েছেন, সেটা একটা ‘ফ্যাশন মোমেন্ট’ হয়েছে। তাঁকে প্রায়ই ব্যালেনসিয়াগা, ভারসাচি আর মুগলারের পোশাকে দেখা গেছে।

আর বাস্তবতা এমনই যে, সেটি এই ফ্যাশন ব্র্যান্ডগুলোকে প্রতিষ্ঠা পেতে আরও সহজ করেছে। ই! নিউজের এক্সিকিউটিভ ভাইস প্রেসিডেন্ট জেন নিল বলেন, ‘কিম এই পুরস্কারের যোগ্য। কেননা, তিনি তাঁর ফ্যাশনকে আন্তর্জাতিকভাবে ফ্যাশন ট্রেন্ড হিসেবে প্রতিষ্ঠা করেছেন। দশকের পর দশক ধরে তিনি ফ্যাশন সংস্কৃতির ধারক ও বাহক হিসেবে কাজ করছেন।’

দ্য সোশ্যাল স্টার অব ২০২১ ক্যাটাগরিতেও মনোনীত হয়েছেন কিম। সেখানে তাঁর সঙ্গে প্রতিযোগিতা করবেন অ্যাডিসন রে, ব্রিটনি স্পিয়ার্স, ডোয়াইন জনসন, জাস্টিন বিবার, কাইলি জেনার, লি নাজ এক্স ও চার্লি ডেমেলিও।এর আগে এই পুরস্কার পেয়েছেন মাত্র তিনজন ফ্যাশন আইকন। ট্রেসি ইলিস রস, গোয়েন রেন স্টেফানি ও ভিক্টোরিয়া বেকহাম।

বয়স বাড়লে ঘন ঘন প্রস্রাব হয় কেন ?

শরীর থেকে বর্জ্য নিঃসরণ কিডনি ও মূত্রতন্ত্রের মূল কাজ। শরীরে পানি ও লবণের মাত্রা নিয়ন্ত্রণেও কিডনি মূত্রতন্ত্র বিশেষ অবদান রাখে। বর্জ্য নিঃসরণে মূত্রতন্ত্রের অপর্যাপ্ত ক্ষমতা বা অক্ষমতায় এসব বর্জ্য শরীরে জমা হয়ে আমাদের শরীরের সুস্থ আবহকে বিঘ্নিত করে।

একজন মানুষ ২৪ ঘণ্টায় সাধারণত ২ দশমিক ৫ থেকে তিন লিটার পানি বা পানীয় পান করে থাকে। কিডনির কাজ করার ক্ষমতা স্বাভাবিক থাকলে, পারিপার্শ্বিক আবহাওয়ার খুব বড় তারতম্য না হলে প্রতি ২৪ ঘণ্টায় এক হাজার ৫০০ সিসি প্রস্রাব কিডনি তৈরি করে থাকে। আমাদের শরীর

থেকে কিছু পানি ঘাম আকারে, কিছু পানি শ্বাস-প্রশ্বাসের সঙ্গে, কিছু পানি মলের সঙ্গে বের হয়ে যায়।

যেহেতু আমাদের প্রস্রাবের থলির স্বাভাবিক ধারণক্ষমতা ৩০০ সিসি, তাই স্বাভাবিকভাবে একজন মানুষ ২৪ ঘণ্টায় পাঁচবার প্রস্রাব করে থাকে। সাধারণত দিনে চারবার আর রাতে একবার।

এ বিষয়ে বিস্তারিত জানিয়েছেন অধ্যাপক ডা. সোহরাব হোসেন সৌরভ

নানাবিধ স্বাভাবিক বা অস্বাভাবিক কারণে বারবার প্রস্রাবের প্রবণতা দেখা দিতে পারে, আবার কমেও যেতে পারে। যদি আমরা অতিরিক্ত পানি বা তরলজাতীয় খাবার খাই, তবে প্রস্রাবের পরিমাণ বেশি হয়, বারবার প্রস্রাব হয়। বারবার প্রস্রাব হয় ডায়াবেটিসেও।

অন্যদিকে পুরুষের ক্ষেত্রে বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে বয়সজনিত স্বাভাবিক পরিবর্তন হিসেবেই বৃদ্ধি ঘটে প্রোস্টেট গ্রন্থির। প্রোস্টেট গ্রন্থি প্রস্রাব প্রবাহে বাঁধার সৃষ্টি করে। ফলে প্রস্রাবের থলি সব সময় সম্পূর্ণ খালি হয় না।

আর বৃদ্ধি পাওয়া প্রোস্টেট সৃষ্টি করে প্রস্রাবের থলির মুখে এক ধরনের অস্বস্তি। বয়োবৃদ্ধির কারণে নারী-পুরুষ নির্বিশেষে সবার প্রস্রাবের থলিরই ধারণক্ষমতা কমে যায়। বারবার প্রস্রাব করার প্রবণতা বেড়ে যায়।

কিডনি ভালো রাখতে করণীয়

কিডনির যত্ন নিতে হবে। মাত্রাতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি, অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস ও হাইপ্রেসার, প্রেসক্রিপশন ছাড়া ব্যথার ওষুধ সেবন, অতিরিক্ত অ্যান্টিবায়েটিক খাওয়া, অনিয়মিত ওষুধ গ্রহণ, অতিরিক্ত গ্যাসের ওষুধ সেবন কিডনির জন্য ক্ষতিকর।

কিডনির কাজ শরীরের মেটাবলিক প্রোডাক্টগুলো বের করে দেওয়া। কিন্তু আপনি যখন অতিরিক্ত ওষুধ খাচ্ছেন তখন কিডনির ভূমিকা বৃদ্ধি করে দিচ্ছেন মেটাবলিক প্রোডাক্টগুলোকে বের করে দিতে। কিডনির কাজের চাপ বৃদ্ধি করেন এবং এই চাপ যদি তার ধারণক্ষমতার বাইরে চলে

যায়, তাহলে তো সে কাজ বন্ধ করে দেবেই।

মাত্রাতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি যেহেতু কিডনির জন্য ক্ষতিকর, সেজন্য প্রাকৃতিক খাবার খেতে হবে। সব ধরনের কোমল পানীয় পরিহার করতে হবে। হাই ক্যালোরি খাবার খাওয়া যাবে না। চিকেন, বার্গারের মতো রিচ ফুড খাওয়া পরিহার করতে হবে।

এ ধরনের খাবারে অনেক ক্যালোরি থাকে, যা শরীরে জমা হয় এবং শরীরের ওজন বৃদ্ধি করে। এর ফলে উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস হবে। এজন্য টাটকা সবজি ও ফলমূল খেতে হবে।

সেই সঙ্গে পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রোটিন, ফ্যাট ও কার্বোহাইড্রেট খেতে হবে। পাশাপাশি প্রতিদিন নিয়ম করে ৩০ মিনিট হাঁটার অভ্যাস করতে হবে।

সূর্যের আলো থেকে ভিটামিন গ্রহণ করতে হবে। তবে যাদের কিডনি নষ্ট হয়ে যাচ্ছে, তাদের ক্ষেত্রে ভিটামিন ‘ডি’- এর কনভার্সনটা (পরিবর্তন) কমে, বাড়ে বা অস্বাভাকি হয়ে যায়।

হাড়ের মেটাবলিজম অ্যাবনর্মালিটিজ নামের একটি রোগ রয়েছে। কিডনি নষ্ট হলে এই রোগের কারণে হাড় তৈরির উপাদানগুলো নষ্ট করে ফেলে। এ রকম উপাদান কমে যাওয়ার ফলে ক্যালসিয়াম ও ফসফেট কমে বা বাড়ে। এ অবস্থায় রোগীকে কমপ্লিমেন্ট বা সাপ্লিমেন্ট দিতে হয়।

অনেকেই বলেন কিডনির ওষুধ ডাইক্যালট্রল। আসলে কিডনির ওষুধ বলতে কিছু নেই। কিডনির সমস্যা হলে ভিটামিন ‘ডি’ কনভার্সন নষ্ট হয়ে যায়। এজন্য এই ওষুধটা দিতে হয়। তবে এটা দেওয়ার ক্ষেত্রে দেখতে হবে রোগীর শরীরে ভিটামিন ‘ডি’, ক্যালসিয়াম ও ফসফেটের কী অবস্থা।

কিডনির অসুখের জন্য ডাইক্যালট্রল খাওয়াটা সব সময় যে ভালো ফল বয়ে আনবে তা কিন্তু নয়। এজন্য আসলে পরিমিতি বোধটা সবার দরকার।

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]:

[redacted]:

[redacted]:

[redacted]:

[redacted]:

ধুলো-ধোঁয়া: যানবাহনের ধোঁয়া দূষণ ও ধুলা থেকে ত্বকে বয়সের ছাপ পড়ে। ঘরে ফিরে চিকিৎসকের পরামর্শে ক্লিনজার ও ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করবেন।

ধূমপান: এটি শুধু শরীরের অভ্যন্তরে নয়, ত্বকেরও ক্ষতি করে।

সাবান : আপনার ত্বকের ধরন বুঝে ডাক্তারের পরামর্শে সাবান ব্যবহার করুন।

হেঁসেলের দায়িত্ব যখন নোবেলজয়ীর

খাবার নাকি একটা অর্থনীতির বইয়ের মতো! এইটা কোনো কথা—বলে আপনি কথাটা দুহাত নাড়িয়ে উড়িয়ে দিতেই পারেন। কিন্তু উক্তিটা কার, সেটা জানলে হয়তো ওড়ানোর কথা ভুলে যাবেন।

কেননা, কথাটা বলেছেন অর্থনীতিতে নোবেলজয়ী বাঙালি অভিজিৎ বন্দ্যোপাধ্যায়। সম্প্রতি বেরিয়েছে তাঁর নতুন বই। কিন্তু এই বই ভালো অর্থনীতি, গরিব অর্থনীতি বা নিদেনপক্ষে এই মুহূর্তে অর্থনীতির কী লাগবে—এসব কোনো কিছুর ওপরে নয়। বইটা রান্নার ওপর।

জি, আপনি ঠিকই পড়েছেন, বইটি নোবেলজয়ী অর্থনীতিবিদ লিখেছেন রান্নার ওপর। নাম ‘কুকিং টু সেভ ইয়োর লাইফ’। ‘কুক লাইক অ্যান ইকোনমিস্ট, কুক লাইক আ নোবেল লরিয়েট’ শিরোনামে ইন্ডিয়ান এক্সপ্রেসের এক প্রতিবেদনে অভিজিৎ বন্দ্যোপাধ্যায় বলেন, ‘এক বাটি খাবার দেখতে অনেকটা অর্থনীতির বইয়ের মতো। দুটোই নানা উপাদানের সঠিক মাপের সম্মিলিত প্রয়াসে সুন্দর হয়ে ওঠে।’
বাঙালি মানেই প্রতি বেলায় ভাতের পাতে ডালের উপস্থিতি। অভিজিৎ বন্দ্যোপাধ্যায়ের বেলায়ও সে কথা শতভাগ খাটে। তাই তো তিনি জানিয়েছেন, যদি তাঁকে একটা নির্জন দ্বীপে পাঠিয়ে দেওয়া হয়, আর তিনি যদি কেবল একটি খাবার নিতে পারেন, তাহলে সেটি হবে ডাল। মসুর ডাল। নোবেলজয়ী অভিজিতের নোবেলজয়ী স্ত্রী এস্থার দুফলো।
তাঁর ভাই এক বড়দিনের আগে ফোন করলেন অভিজিৎকে। কিসের একটা রেসিপি

নিতে। তিনিও সেটি রান্না করে বাঙালি খাবার খাইয়ে তাঁর প্রেমিকাকে খুশি করতে চান, এমন একটা হৃদয়ঘটিত ব্যাপার জড়িত ছিল।

তাঁর জন্যই খাবারের রেসিপি টুকে রাখতেন খাতায়। তারপর সেই রেসিপিগুলো নিয়ে নিজের রান্নার অভিজ্ঞতা লিখতে শুরু করলেন। সেই খাতা একদিন গিয়ে পড়ল ‘জাগারনাট বুকস’-এর প্রকাশক শিখি সরকারের হাতে।

তারপর ইলাস্ট্রেটর চেয়িনি অলিভারের সঙ্গে বসে শুরু হলো আলগোছে যা কিছু লিখেছিলেন, সেগুলোকে বইয়ের পাতায় রূপান্তরের কাজ। ম্যাসাচুয়েটস ইনস্টিটিউট অব টেকনোলজির এই অধ্যাপক তাঁর এই বই সম্পর্কে বলেন, ‘আমার মনে হলো, কেবল রেসিপি লিখে যাওয়া খুবই বোরিং একটা কাজ। আমি নিজেই তাই সেখানে কিছু মসলা যোগ করতে চেয়েছিলাম।

আরে, সেই মসলা হলো রান্না নিয়ে নিজের অভিজ্ঞতা জুড়ে দেওয়া। আমরা কেবল খাওয়ার জন্য রান্না করি না, আমরা কাউকে “ইমপ্রেস” করতে রান্না করি। আবার বিষণ্নতা ভুলে নিজেকে খুশি করতে, অনুপ্রাণিত করতেও রান্না করি। আমি রান্না করে ভীষণ আনন্দ পাই।’
অভিজিৎ এত বড় অর্থনীতিবিদ হলে কী হবে, তিনি একজন সাধারণ বাঙালি মায়ের মতো প্রতিদিন রান্না করেন। সেটিই জানিয়ে বললেন, ‘রান্নার সঙ্গে নোবেলের সম্পর্কটা কী! এটা তো বেঁচে থাকার একটা উপকরণ।

আমরা সাড়ে ছয়টায় বিশ্ববিদ্যালয় থেকে ফিরি। তারপরই আমি ফ্রেশ হয়ে রান্না চড়াই। সপ্তাহে তিন দিন ভারতীয় রান্না হয়। সবজি, ডাল, মাছ। আর তিন দিন পাস্তা, স্যুপ, সালাদ—এগুলো।’ এর জন্য যে খুব চাপ নিতে হয়, তা-ও নয়। সাত আর ছয় বছর বয়সী দুই সন্তান নেমি আর মিলানকে গোসল করানোর ফাঁকেই তিনি রান্না করে ফেলেন। আবার ফোনে আলাপ সারতে সারতেও হয়ে যায় দুটো সহজ পদ।
লকডাউনে পুরোটা সময় কাটিয়েছেন স্ত্রী এস্থারের দেশ ফ্রান্সের প্যারিসে। তখনো রান্না করেছেন? উত্তরে অভিজিৎ বলেন, ‘তখন তো সবচেয়ে বেশি রেঁধেছি। আমাদের বাসার পাশেই বাজার।

সেখানে সকাল সকাল গিয়ে টাটকা শাকসবজি, মাছ, আম কিনতাম। আর মনভরে রান্না করতাম।’ বইটি সম্পর্ক এই অর্থনীতিবিদ আরও বলেন, বইটি তিনি লিখেছেন রেসিপি ভাগ করে নিতে নয়, বরং রান্না বিষয়ে সবাইকে আগ্রহী করতে, যাতে রান্নার দায়িত্ব কোনো একজনের ওপর না পড়ে।

এর সঙ্গে লিঙ্গ বা শ্রেণির কোনো ব্যাপার জুড়ে নেই। কেউ যদি বলে

যে সে রান্না করতে পারেন না, এটা নাকি অভিজিৎ বিশ্বাসই করতে পারেন না। একটা মানুষ কীভাবে রান্না করতে পারে না। তিনি তো জীবনভর হেঁসেলের দায়িত্ব ভাগাভাগি করে এসেছেন। আর নিজের ঘাড়ে হাসিমুখে চাপিয়েছেন বেশিটুকুই।

৭ দৈনন্দিন অভ্যাসে হতে পারে ব্যাক পেইন

ব্যাক পেইন বা পিঠের ব্যথা সাধারণত অল্প সময়ে হয় না। এটি দীর্ঘ সময়ের অভ্যাসের ফলেই হয়ে থাকে। আর বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে এই ব্যথা হওয়ার ঝুঁকি আরও বেড়ে যায়।

ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব নিউরোলজিক্যাল ডিসঅর্ডার অ্যান্ড স্ট্রোক (এনআইএনডিএস) অনুসারে, জনসংখ্যার ৮০ শতাংশ মানুষই তাদের জীবনের কোনো না কোনো সময়ে পিঠের ব্যথায় ভোগেন। আর পিঠের ব্যথা যখন দীর্ঘস্থায়ী হয়, তখন তা আপনার দৈনন্দিন জীবনেও অনেক খারাপ প্রভাব ফেলতে পারে।

তাই যেসব কারণে বা অভ্যাসে ব্যাক পেইন হতে পারে, সেগুলো যতটা সম্ভব এড়িয়ে যাওয়া উচিত। আসুন জেনে নিই যে সাত দৈনন্দিন অভ্যাসে হতে পারে ব্যাক পেইন—

১. একটি নির্দিষ্ট অবস্থানে বেশিক্ষণ বসে থাকলে
একইভাবে বা একটি নির্দিষ্ট স্থানে বেশিক্ষণ বসে থাকলে আপনার বসার অবস্থান আপনার মেরুদণ্ডে চাপ দিতে পারে। ফলে ব্যাক পেইন হতে পারে। তাই এ সমস্যা এড়াতে সবসময় সোজা হয়ে বসতে হবে এবং একইভাবে বেশি সময় বসে থাকা যাবে না।

২. উঁচু জুতা
আপনার ব্যাক পেইনের জন্য সবচেয়ে খারাপভাবে দায়ী কারণগুলোর অন্যতম একটি হচ্ছে— উঁচু জুতা পরা। এক ইঞ্চির বেশি উঁচু জুতা পরলে তা আপনার পায়ে ও মেরুদণ্ডে চাপ বৃদ্ধি করে, যা পরে ব্যাক পেইন সৃষ্টি করে।

৩. অস্বস্তিকর ও অনেক বেশি পুরনো গদি
অস্বস্তিকর ও অনেক বেশি পুরনো গদিতে নিয়মিত ঘুমালে তা একসময় গিয়ে ব্যাক পেইন সৃষ্টি করতে পারে। ন্যাশনাল স্লিপ ফাউন্ডেশন অনুসারে, একটি ভালো গদি মাত্র ৯ থেকে ১০ বছর স্থায়ী হয়। এর চেয়ে বেশি পুরনো গদিতে ঘুমালে আপনার মেরুদণ্ডে চাপ বাড়তে পারে এবং তা পরে ব্যাক পেইন তীব্র করে তুলতে পারে।

৪. ব্যায়ামের অভাব
আপনার শরীর যদি সক্রিয় না হয়, তা হলে এটি ব্যাক পেইনের একটি সমস্যা হতে পারে। আপনার শরীরে নিয়মিত ভালোভাবে সচল থাকা প্রয়োজন, যা শুধু ব্যায়াম করার মাধ্যমে করা যেতে পারে। আর ব্যায়াম না করলে আপনার শরীর শক্ত হয়ে যায় তা পিঠে ব্যথা বা ব্যাক পেইন সৃষ্টিতে অবদান রাখতে পারে।

৫. ধূমপান
ধূমপান ক্যালসিয়ামের শোষণকে হ্রাস করে এবং নতুন হাড়ের বৃদ্ধি রোধ করে। এ ছাড়া ধূমপান থেকে ঘন ঘন কাশি হলেও তা পিঠে ব্যথা সৃষ্টি করতে পারে।

৬. খারাপ ঘুম
খারাপ ঘুম বা অনিয়মিত ঘুমের অভ্যাসের কারণে ব্যাক পেইন হতে পারে। আর আপনার যদি নিয়মিতভাবে ঘুমের অভাব হয়ে থাকে, তবে তা পিঠের ব্যথা আরও বাড়তে পারে।

৭. পুষ্টির অভাব
প্রতিদিনের খাবারে পর্যাপ্ত পরিমাণে ক্যালসিয়াম, ভিটামিন ডি এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান না খাওয়া হলে তা পিঠে ব্যথা হওয়ার ঝুঁকি অনেক বাড়িয়ে তুলতে পারে।

তথ্যসূত্র: হেলথসর্টস

ব্লক ছাড়াও কি হার্টঅ্যাটাক হয়?

বর্তমান সময়ে সবচেয়ে আতঙ্কের রোগ হচ্ছে হার্টঅ্যাটাক। সুস্থ-সবল মানুষ মুহূর্তেই বুকের ব্যথায় কাতর হয়ে পড়ে। বিশ্বজুড়ে মানুষের মৃত্যুর অন্যতম কারণও হৃদরোগ।

প্রতি বছর বিশ্বে যে পরিমাণ লোক মারা যায়, তার ৩১ শতাংশ মারা যাচ্ছে হৃদরোগে। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, এখন যে হারে হৃদরোগ হচ্ছে, আগামী ২০৩০ সালে বিশ্বজুড়ে ২৩ মিলিয়ন লোক হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে মারা যাবে। হৃদরোগের বেশি ঝুঁকিতে রয়েছে নিম্ন ও মধ্যম আয়ের দেশগুলো।

অনেক সময় পূর্বলক্ষণ ছাড়াও অনেকে হার্টঅ্যাটাক করেন। আবার অনেকের হার্টে ব্লক ধরা পড়ার পর হার্টঅ্যাটাক হয়।

এ বিষয়ে বিস্তারিত জানিয়েছেন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ অধ্যাপক ডা. এসএম মোস্তফা জামান।

ভৌগোলিক কারণে অন্য দেশের তুলনায় বাংলাদেশ, ভারতসহ এ অঞ্চলে হৃদরোগের ঝুঁকি বেশি। কারণ আমাদের দেশের মানুষ অল্প বয়সে ধূমপান করা শুরু করে, চর্বিযুক্ত খাবার বেশি খায়। কোন খাবার স্বাস্থ্যকর আর কোনটা অস্বাস্থ্যকর, সে বিষয়ে আমাদের দেশের মানুষের ধারণা কম।

ভৌগোলিক কারণে এ দেশের মানুষের উচ্চতা কম। ফলে তাদের হার্টের করোনারি আর্টারি (ধমনি) সরু থাকে, যা সাধারণত অল্পতেই বন্ধ হয়ে যাওয়ার প্রবণতা দেখা দেয়।

ব্লক ছাড়াও কি হার্টঅ্যাটাক হয়

একটা গ্রুপের রোগী আমরা পাই, যারা অল্প বয়স থেকে মাদকদব্য গ্রহণ করছে, তাদের কোনো রিস্ক ফ্যাক্টর নেই। তার পরও দেখা গেছে, তাদের বুকে ব্যথা আছে। তাদের হার্টঅ্যাটাক হয়েছে। এনজিওগ্রাম করে তাদের হার্ট নরমাল পাওয়া যাচ্ছে। তাদের আসলে এক ধরনের করোনারি স্পাজম হয়ে হার্টঅ্যাটাক হচ্ছে। হার্টঅ্যাটাক হয়েছে অথচ

এনজিওগ্রাম করে করোনারি ধমনিতে ব্লক পাওয়া যাচ্ছে না।
কেন ব্লক ছাড়া হার্টঅ্যাটাক হচ্ছে, তা এখন চিন্তার বিষয়। এটি আমরা বলে থাকি— মায়োকার্ডিয়াল ইনফ্রাকশন নো অবস্ট্রাকটিভ করোনারি অ্যাথেরোসেক্লেরোসিস (মিনোকা)। এ বিষয়ে গবেষণা কার্যক্রম চালানোর জন্য আমরা সরকারের কাছে আবেদন রাখছি।

রিস্ক ফ্যাক্টর কি নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব

হৃদরোগের কিছু রিস্ক ফ্যাক্টর আছে। এসবের কিছু আমাদের ছন্দগত জীবনযাপনের মাধ্যমে কমানো যায়। কিন্তু যদি কারও পরিবারে হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, উচ্চরক্তচাপ ও শিশুর জন্মগত হৃদরোগ থাকে, তবে সে ক্ষেত্রে ঝুঁকি কমানোর জন্য আমাদের কিছুই করার থাকে না।

হৃদরোগ প্রতিরোধে করণীয়

হার্ট পাওয়ারফুল করতে হলে কিছু নিয়ম মেনে চলতে হয়। যেমন— স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণের পাশাপাশি ডায়াবেটিস ও উচ্চরক্তচাপ যেন না হয়, সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। শিশুদের জাঙ্ক ফুড খাওয়ানো থেকে বিরত থাকতে হবে। হৃদরোগ প্রতিরোধে কায়িক পরিশ্রম করা, হাঁটাহাঁটি করা, সাঁতার কাটা, সাইকেল চালানো, ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা, ধূমপান না করা ও খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে হৃদরোগের ঝুঁকি কমানো সম্ভব।

চিকিৎসা

হার্টঅ্যাটাক একটি মারাত্মক ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থা, যেখানে জীবন ও মৃত্যু খুব কাছাকাছি চলে আসে। কোনো ব্যক্তির হার্টঅ্যাটাক হলে সে অল্পতেই ভালো হতে পারে। আবার হতে পারে প্রাণঘাতী। তাই হার্টঅ্যাটাকের চিকিৎসাকে সর্বোচ্চ গুরুত্ব দেওয়া প্রয়োজন। চিকিৎসক ও রোগীর পরিবারকে অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে রোগী যাতে সঠিক সময়ে সঠিক চিকিৎসা পায়। সাধারণত ইকো-ইসিজি করে নিশ্চিত হওয়া যায়, রোগীর হার্টঅ্যাটাক হয়েছে কিনা। হার্টঅ্যাটাকের চিকিৎসার প্রথম ধাপ হলো— এসপিরিন গ্রুপের ওষুধ ও ইনজেকশন দিয়ে রক্ত পাতলা করা।
এর পর প্রাথমিক এনজিওপ্লাস্টি করে জমাট বাঁধা রক্ত অপসারণ করা। এর পরও অনেক সময় রোগী ঝুঁকিমুক্ত হয় না। যদি রোগীর অনিয়মিত হৃদস্পন্দন হয়, সে ক্ষেত্রে রোগীর ঝুঁকি থেকে যায়। এ অনিয়মিত হৃদস্পন্দনের সমস্যা মোটেও অবহেলা করা যাবে না।

কেননা অনিয়মিত হৃদস্পন্দনের ফলে আবারও হার্টঅ্যাটাক হতে পারে। তাই হার্টঅ্যাটাকের প্রথম ৪৮-৭২ ঘণ্টা অবিরাম ইসিজি মনিটরিং করে দেখতে হবে, অনিয়মিত হৃদস্পন্দনের সমস্যা আছে কিনা।
একই সঙ্গে রোগীর রক্তচাপ ঠিক আছে কিনা, সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে। বেড সাইড ইকো করে সর্বদা হৃদযন্ত্রের পর্দার অবস্থার ওপর নজর রাখতে হবে। স্টেথোস্কোপ দিয়ে দেখতে হবে হৃদযন্ত্র থেকে কোনো অস্বাভাবিক শব্দ হচ্ছে কিনা।

কারণ রোগীর হার্টের ভেতর বা বাইরের পর্দা ফেটে গেলে তা সবচেয়ে মারাত্মক অবস্থা বলে গণ্য করা হয়। এ অবস্থায় রোগীকে ২৪ ঘণ্টার মধ্যে সার্জারি না করলে মৃত্যুর ঝুঁকি ৯৯ শতাংশ বেড়ে যায়। সর্বোপরি হার্টঅ্যাটাকের পর ২-৩ দিন রোগীকে নিবিড় পর্যবেক্ষণে রাখা প্রয়োজন। অবস্থা স্থিতিশীল হলে চিকিৎসকের দায়িত্ব, রোগীকে কাউন্সেলিং করে খাদ্যাভ্যাস, জীবনযাত্রা ও পরবর্তী চিকিৎসা, যেমন— এনজিওগ্রাম কখন করাবে ইত্যাদি সম্পর্কে অবহিত করা।

৬ কারণে হতে পারে ফুসফুসে ক্যান্সার

আমাদের শ্বাস নিতে কাজ করে এমন গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গটিই হচ্ছে ফুসফুস। আর এটির সবচেয়ে ভয়াবহ সংক্রমণ হচ্ছে ক্যান্সার। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, বর্তমান বিশ্বে ফুসফুসের ক্যান্সার সবচেয়ে মারাত্মক হয়ে উঠেছে। আর এ ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়ে সারাবিশ্বে মৃত্যুর সংখ্যাও সবচেয়ে বেশি।

কিছু কিছু জিনিস আছে, যা ফুসফুসের ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি আরও বাড়িয়ে তুলতে পারে। এগুলোকে রিস্ক ফ্যাক্টর বলা হয়। তবে রিস্ক ফ্যাক্টর থাকার মানে এই নয় যে, আপনি ক্যান্সারে আক্রান্ত হবেন। আবার রিস্ক ফ্যাক্টর না থাকার মানে এই নয় যে, আপনার আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি নেই।

এ জন্য আজ জেনে নিন ফুসফুস ক্যান্সারের ৬ রিস্ক ফ্যাক্টর সম্পর্কে—

১. ধূমপান
ধূমপান হচ্ছে ফুসফুসের ক্যান্সার হওয়ার সবচেয়ে বড় ঝুঁকির কারণ। আপনি যত বেশি ধূমপান করবেন, আপনার ঝুঁকি তত বেশি। ফুসফুসের ক্যান্সারে আক্রান্ত ১০ জনের মধ্যে প্রায় ৯ জনই পাওয়া যায় ধূমপায়ী বা প্রাক্তন ধূমপায়ী। আর অল্প বয়সে ধূমপান শুরু করলে এ ঝুঁকি আরও বেশি থাকে।

যারা ধূমপান করেন না, তাদেরও ফুসফুসের ক্যান্সার হতে পারে, তবে তাদের ঝুঁকি অনেক কম।

২. প্যাসিভ স্মোকিং
অন্য লোকের সিগারেটের ধোঁয়া নিলে বা ধোঁয়ার মধ্যে শ্বাস নিলে তাকে প্যাসিভ স্মোকিং বা সেকেন্ড-হ্যান্ড ধূমপান বলে। আর এটি ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি আরও কিছুটা বাড়িয়ে দিতে পারে, যা আপনি নিজে ধূমপান করলেও এর চেয়ে ঝুঁকি অনেক কম থাকে।

৩. বয়স
বয়স্ক ব্যক্তিদের মধ্যে ফুসফুসের ক্যান্সার বেশি দেখা যায়। ১০ জনের মধ্যে চারজনেরও বেশি এমন রোগীকে দেখা যায় যাদের বয়স ৭৫ বা তার বেশি। তবে ফুসফুসের ক্যান্সার অল্পবয়সিদেরও প্রভাবিত করতে পারে, কিন্তু ৪০ বছরের কম বয়সিদের ক্ষেত্রে তা বিরল।

৪. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকলে
অসুস্থতা বা চিকিত্সার কারণে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে গেলে ফুসফুস ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

৫. পারিবারিক ঝুঁকি
যাদের পরিবারে বাবা-মায়ের ফুসফুসের ক্যান্সার থাকে, তাদের এটি হওয়ার ঝুঁকি কিছুটা বেশি থাকে। এ ছাড়া ভাই বা বোনের ফুসফুসের ক্যান্সার যদি অল্প বয়সে ধরা পড়ে, তাদেরও ঝুঁকি বেশি থাকে।

৬. বায়ুদূষণ
সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে যে, বায়ুদূষণের কারণে ফুসফুসের ক্যান্সার হতে পারে। তবে জায়গাভেদে ও পৃথক ব্যক্তির ক্ষেত্রে এই ঝুঁকি বলাটা একটু কঠিন।

তথ্যসূত্র: ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট