

হৃদয়ের
ডিম্বকোট
চাবি

নষ্ট বর্তমান



হৃদয়ের ডুপিকেট চাবি

নষ্ট বর্তমান

প্রকাশকাল
সেপ্টেম্বর, ২০০৯

প্রকাশক

হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিলা, বাংলাদেশ
ওয়েব : www.heartcarefoundationcb.org

প্রচ্ছদ পরিকল্পনা
ডা. মলিকা বিশ্বাস

স্বত্ব

হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিলা, বাংলাদেশ

ইলাস্ট্রেশন
শ্যামলী রায়

মূল্য
২০.০০ টাকা মাত্র

মুদ্রণ
এস, এ প্রিন্টার্স
১৮০ ফকিরাপুল, ঢাকা

Hridoyer Duplicate Chabi

Nosta Bartaman

Published by

Heart Care Foundation
Comilla, Bangladesh

Price

US \$ 1.00

ISBN No - 978-984-33-0660-9

ভূমিকা

মহামারী আকারে পৃথিবীতে আসছে এক রোগ - তাহলো হৃদরোগ। এমনি রোগ যা শতকরা ৯০ ভাগই প্রতিরোধ করা সম্ভব, শুধুমাত্র জীবনধারার কিছু পরিবর্তনের মধ্য দিয়েই। Life Style Change বা জীবনধারা পরিবর্তন কথাটা আপাত সহজ কিন্তু এই সহজ কথাটি নির্মেল গদ্যে প্রকাশিত হয়েছে বহুবার। এবার হৃদরোগ এবং এর প্রতিরোধ সম্পর্কে কিছু কথা ছড়ার ছন্দে প্রকাশিত হোক। কারণ রবীন্দ্রনাথের ভাষায় ছন্দ ধনুকের ছিলার মতো, কথাকে সে তীরের মতো লক্ষ্যের মর্মের মধ্যে প্রক্ষেপ করে।

এই বইয়ের প্রতিটি ছড়াতেই হৃদরোগ ও হৃদরোগের প্রতিরোধ সম্পর্কে অনেক গবেষণালব্ধ নিগূঢ় সত্য সহজ ছন্দময় হাস্যরসের মধ্য দিয়ে প্রকাশ পেয়েছে। পাঠক ছড়ার ছন্দে আন্দোলিত হবেন, হাসবেন এবং হৃদরোগের প্রতিরোধ সম্পর্কে তথ্যগুলো হৃদয়ঙ্গম করে নিজের হৃদয়ের প্রতি যত্নবান হবেন।

পাঠক, ছড়াকার রহস্যবৃত থাকবেন।

“ছড়াকারকে জিজ্ঞেস করলাম কি দেবো তার নাম
মুচকি হেসে জবাব দিলো নষ্ট বর্তমান।”

ডা. মলিকা বিশ্বাস

সহ-সভাপতি

হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিলা, বাংলাদেশ

হৃদয়ের
ডায়েরি
চাবি

নষ্ট বর্তমান



হাট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিলা, বাংলাদেশ

এক

বুকের ঠিক মাঝ বরাবর
ব্যথা বুঝলে পরে
দুই বাহুকে ছুঁয়ে যদি
ছড়িয়ে পড়ে ঘাড়ে,
ঘামের উপর ঘাম ঝরে আর
নিঃশ্বাসে হয় কষ্ট
হাট এ্যাটাকের লক্ষণ এটা
বুঝবেন সুস্পষ্ট ।

দুই

অতি ভোজন বাড়ায় ওজন
বাড়ায় রক্তচাপ,
বিনাশ্রমে দিনটা কাবার
ধূমপানটাও সঙ্গী আবার
কও দেখি ভাই হৃদরোগ তোমায়
করবে কেন মাফ?

তিন

শোন সখিনা ভুল বুঝিসনা
ভালোর জন্যই কই
ছেলে চাইলেই ফাস্ট ফুড, মিমি
দিস্না তুলে সই ।

ফ্ল্যাট থেকে লিফটে নেমে
এক্স করোলায় চাপে
আট বছরের ছেলের ওজন
ষাট কেজি হয় মাপে ।

যেটুকু কাজ তাকে মানায়
করতে দে নিজ হাতে
দৌড় ঝাঁপের খেলনা কিনে
পাঠিয়ে দে না মাঠে ।

বিনাশ্রমে আহ্লাদ করে
রাখিস যদি অলস
ছেলের নামে যা পাবি, তা -
আস্ত রোগের কলস ।

চার

শোনরে রজব হইল গজব
তোর ভাবীকে দেখে শুনে
লোকে ভাবে আমার কনে
বলনা দোস্ত উপায় কি করি?
লজ্জায় মাথা যাচ্ছে কাটা!
দাঁত কেলিয়ে হাসছিস ব্যাটা!
কলাগাছ আন এক্ষণ রুলে পড়ি ।
বউকে লোকে মেয়ে ভাবার
যত নষ্টের মূলে আছে
ঢোলের মত মস্ত আমার ভুঁড়ি ।

পাঁচ

অতি মাত্রায় আহার আছে
বিহার কিছু নাই,
ডায়াবেটিসটা পাকা পোক্ত
দেহে নেবে ঠাই ।

বহুমূত্র রোগের সূত্র,
সকল বালাই ঘাট
স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেবে
ছমড়ি খাবে হাট ।

সময় থাকতে হও হুঁশিয়ার
শোন বন্ধু সুরেশ,
প্রতিকার নয় প্রতিরোধে
কর মনোনিবেশ ।

ছয়

এই আগষ্টে গাড়ী কিনবো,
ডিসেম্বরে বাড়ি,
ঘুমের ঘোরে স্বপ্ন দেখি,
টাকা কাড়ি কাড়ি ।

সমাজে আর মান থাকেনা
গুলশানে চাই ফ্ল্যাট,
ব্যাংক ব্যালেন্সে মোটা অংক
বাড়বে আরো ঠাঁট ।

দিন রাত্রি বিভোর থাকি
স্বপ্ন বিলাস ভোগে,
লাভের মাঝে এই লাভ এখন
মরছি হার্টের রোগে ।

সাত

বল্টুর বাপ, কও দেখি সাফ
হইবো নাকি হুঁশ?
ঘরে ফিরে ধূমপান! নাকি
গিলছো বসে ছেলের ফুসফুস।
তোমার ক্ষতি, ছেলের ক্ষতি,
ক্ষতি ঘরের সবার,
এই বুঝিগো দায়িত্ব জ্ঞান
স্বামী এবং বাবার?

আট

লাল শাড়ি, লাল টিপে
রুপসী হয় ললনা ।

লাল মাংসে শরীর ধ্বংস
ওসব খাওয়া ভালনা ।

পরলে তোমায় হ্যান্ডসাম দেখায়
জানি লাল টি-শাটে
লাল পানি গেলা নিষেধ
ঝুঁকি বাড়ায় তা হাটে ।

নয়

কায়িক শ্রমে দেহ সতেজ
মনটা সতেজ প্রেমে ।
হৃৎপিণ্ডটা সতেজ রাখতে,
মামলা ঠুকো
তামাক জর্দার নামে ।

দশ

আমি জানি, আপনি জানেন
জানে সর্বজনে,
রক্তচাপটা লক্ষ মারে
কাঁচা লবণে ।

এগার

বুঝলি আলতাফ
হৃদরোগের প্রাণের থ্রেমিক
উচ্চ রক্তচাপ ।

রাধা যেমন ঘর ছাড়তো
শ্যামের বাঁশীর সুরে,
রক্তচাপ ও সুর তোলে রোজ
হৃদয় গীটারে ।

একশ বিশ আর আশি জানিস
সঠিক চাপের মান,
বে-হিসেবি হলে বুঝিস
রাধা কেবল কুল হারালো
তুই হারাবি প্রাণ ।

বার

ও রূপসী শহর বানু
খাবারে কি রাখলা মেনু
শাকসজি সালাদ রেখে
হঠাও তোমার আছে যত
কাবাব, চিকেন ফ্রাই
হাফ সেপুর্নী পার করেও
আমি এখন কুড়ির বুকো
ঝড় তুলতে চাই ।

তের

মাতৃ দুধে শিশু পুষ্ট,
হৃদয় তুষ্ট প্রেমে,
তলপেটের চর্বি দুষ্ট
ওটা বাড়তে দাও কি কামে?

চৌদ্দ

বধুয়া আমার সাথে
মান করেছে হায় -
বিনা কারনে,
বুঝাতে পারিনা তারে
টাংকী মারতে নয়গো সখি,
দিঘীরপাড়ে যাই আমি
রোজ প্রাত: ভ্রমণে ।

পনের

আমরা এখন নব্য আধুনিক,
প্রাণ খোলা হাসি ভুলে
ঠোঁটের কোণে ঝুলিয়ে রাখি
সৌজন্যতার বিলিক ।
অট্টহাসি শুনে বলি
গেঁও ভূতের দল
গোমড়া মুখে স্মার্ট সাজি
হার্ট করি বিকল ।

ষোল

সোনা বউগো!
মুখ কর ক্যান ভার
কথা দিলাম বেতন পেলে
কিনবো সীতাহার ।
কথায় হাসো, কাজে হাসো
সময় পেলে আড্ডা মারো,
মেজাজ রাখ খোশ,
জরা ব্যাধি দুরে যাবে,
কাজে দ্বিগুণ শক্তি পাবে
কাটবে মনের দোষ ।

সতের

লবণ মুখো জেঁকের মতো
কুকড়ে আছিস কেন?
বিয়ালিশ না পার করতেই
লাগছে আটান্ন ।
আমায় চেয়ে দেখ,
মেজাজ কেমন ফুরফুরে আর
শরীর খানা খাঁটি,
রহস্যটা আর কিছু নয়
সকল বিকাল খোলা হাওয়ায়
দ্রুত পায়ে হাঁটি ।

আঠার

হৃদরোগ নয় এখন কেবল
ধনীর ললাট টিকা,
উপযুক্ত বাহন পেলে
ধরবে গিয়ে গরীব ঘরের সিঁকা ।
কিশোর নাকি বৃদ্ধা তুমি
ধারবে নাকো ধার,
নিয়ম মাফিক জীবন যাত্রা
করলে পরিহার ।

উনিশ

আজ নয়, কাল ছাড়বো
পরশু শুক্রবার,
আরতো মাত্র কয়টা দিন
মাসটা হোকনা পার।
এমনি করে যাচ্ছে কেটে
সপ্তাহ মাস বছর,
দিনে দিনে আয়ু ফুরায়
নিজের অগোচর।
ভাল যেমন অর্ধেক বন্ধু
বাসা যায়না,
একটু একটু করেও নেশা
ছাড়া যায়না।
ছাড়বো যখন, কাল কি আবার?
আজকে কেন নয়?
ইচ্ছা শক্তি প্রবল হলে
হবেই হবে জয়।

বিশ

শোন মিস কলি
চায়ের সাথে দুধ খেওনা,
সুরক্ষিত রাখতে যদি
চাওগো রক্তনালী ।

একুশ

রূপে আনতে চান্দের ঝিলিক
করিস ঘষাঘষি ।
বেচপ কোমর পিলে চমকায়
দেখতে লাগে মাসি ।

আমি বললাম সোজা কথা
তুই কেবল প্যাঁচালী,
জগিং এ আনে অধিক জেলা
মনে রাখিস কলি ।

সাঁতার হোল উত্তম পস্থা
সাইক্লিংও মন্দ না
ফিগার ধারে হৃদয় হরে
দেখনা কৃষ্ণ চন্দনা ।

বাজার হইলে হইতে পারিস
কথা আমার হক,
নিম, চন্দন ঘষে মেজে
আসবে নারে কোন কাজে,
শরীর রেখে পর্বত আকার
ফর্সা করে ত্বক ।

বাইশ

শ্যামলা নাকি ফর্সা কইন্যা
দেখার দরকার নাই,
আমি শুধু চাইগো ভাবী
সঠিক বি এম আই ।

লম্বায় আর ওজনে যদি,
পাওগো খুঁজে মিল,
পাক্কা কথা দিও তারে
পাইবো আমার দিল ।

তেইশ

এত কাছে ডাকিসনা বউ
লাগে বড় ডর?
তোর রকম সকম দেখে বুকটা
কাঁপেরে থরথর ।
কি কথা যে কওনা তুমি!
এ্যাটাক গেছে সেই-ই কবে
দেড় মাস পর সব স্বাভাবিক
কইছে ডাক্তার সাবে ।

চব্বিশ

জানি সবাই অনেক নিয়ম
মানার বেলায় ঠুঁস!
যমে এসে কড়া নাড়লে
বাড়ে তখন হুঁশ,
ডিহী ওয়ালা ডাক্তার খুঁজে
প্রাণপণে যাই ছুটে,
ততক্ষণে কন্ম কাবার
সময় গেছে টুটে।

পঁচিশ

রোগের ঢালা হইয়া এখন
কুঁ কুঁ ক্যান করো?
অল্প তেলে রাঁধতে কইলে
মুখ ঝামটা মারো!
বলি যদি,
বাবুর ইঙ্কুল দুই কিলোদূর
হেঁটেই না হয় যাও ।
ফোঁস করিয়া জুইলা উইঠ্যা
হাঁড় কিপ্টে নাম দাও ।
ঘরে পুষে চারটা চাকর
তুমি পটের বিবি ।
ডায়বেটিস আর হৃদরোগ বউ
ছাড়বে কেন, তাদের ন্যায্য দাবী ।
আমি ভাবি শরীর স্বার্থ,
কর যদি অন্য অর্থ
খুব বেশিদিন লাগবেনা আর
হতে ফ্রেমের ছবি ।

ছাৰ্বিশ

যত নিয়ম ৰোগীৰ জন্য
ডাক্তাৰৰা সব ফাও?
তিন ডুবের কুয়া পারে
লাগান বৈঠা নাও!
ৰোগ কিন্তু চেনেনা স্যার
কে ৰোগী আৰ কে ডাক্তাৰ?
পার পাবেন না যতই করেন
সভা সেমিনাৰ ।

সকাল থেকে ৰাত অবধি
চেয়ারে থাকেন ঠেঁসে,
জেনে রাখবেন -
মওকা মতন নাগাল পেলে
বসবে গিয়ে
কোলের পাশটি ঘেঁষে ।

সাতাশ

কিসের এতো ভাবনা শুভ
আমি আছি পাশে,
প্রথম দিনের মতোই তোমায়
আজো ভালোবেসে ।

মনে কিগো পড়ে তোমার
হাতে রেখে হাত,
কাটিয়ে দিতাম কত বিকেল
জ্যেৎস্না ভেজা রাত ।

ধৈর্য্য ধরে কয়েকটা দিন
চলো নিয়ম মেনে;
সেইসব দিন আসবে আবার
সাহস রাখো মনে ।

এক অ্যাটাকে যায়না থেমে
জীবন চলার গতি;
হতাশা আর দুশ্চিন্তা
বাড়ায় যত ক্ষতি ।