স্বাস্থ্য

নিয়ম করে খান কলা ও অ্যাভোকাডো, আর বাঁচুন হার্ট অ্যাটাক থেকে

বিশেষ প্রতিবেদন: কলা নিয়ে অনেকেরই অনেক ভ্রান্ত ধারণা আছে। অনেকে বলেন, কলা খেলে ওজন বাড়ে। আদতে তা কিন্তু নয়। এমনকি কলা খেলে বাঁচবেন হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের হাত থেকেও। আর তার সঙ্গে রয়েছে আরও একটি ফলের মহিমা। সেই ফলটি হল অ্যাভোকাডো। হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের হাত সম্ভাবনা অনেকটাই কমে যায় এই ফল খেলে। সম্প্রতি এমনই তথ্য উঠে এসেছে গবেষণায়।

গবেষকরা এই ফল দুটির গুণাগুন সম্পর্কে কি বলছেন? তাদের বক্তব্য, ২টি ফলের মধ্যে বেশি পরিমাণে পটাশিয়াম থাকায় তা অনেকক্ষেত্রেই হৃদরোগ নিরাময়ে সাহায্য করে। গবেষকরা ইতিমধ্যেই ইদুঁরের ওপর এটি পরীক্ষা করে দেখেন। আর তাতেই উঠে এসেছে এই তথ্য। ইদুঁরের ওপর ৩টি পর্যায়ে পরীক্ষা করা হয়- লো, নর্মাল ও হাই লেভেল। দেখা গেছে, পটাশিয়াম বেশি থাকলে শিরা ও ধমনীর কাজ স্বাভাবিক থাকে এবং রক্ত সঞ্চালন স্বাভাবিক থাকে। তাই হার্ট অ্যাটাকের সম্ভাবনাও কমে যায়। বার্মিংহামের অ্যালাবামা বিশ্ববিদ্যালয়ের পল স্টান্ডার্স বলেন, এই ২টি ফলে প্রচুর পরিমাণে পটাশিয়াম থাকায় তা হার্ট ব্লকেজ আটকাতে সাহায্য করে। কলাও অ্যাভোকাডোয় পটাশিয়াম থাকার কারণে বডি ফ্লুইড বা দেহরসকে নিয়ন্ত্রণ করে। কোশের মধ্যে ইলেকট্রোলাইট ব্যালান্স করে। যার জন্য ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রণে থাকে। ফলে হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমে। এছাড়া এই পটাশিয়াম স্নায়ুতন্ত্রকেও চাঙ্গা রাখে। স্ট্রোকের হাত থেকে রক্ষা করে। গবেষকরা জানিয়েছেন, নিয়মিত কলা খেলে স্ট্রোকের ঝুঁকি অন্তত ৪০ শতাংশ কমে।

ইতিমধ্যেই এই বিষয়ে বিস্তারিত তথ্য প্রকাশিত হয়েছে, 'ক্লিনিকাল ইনভেস্টিগেশন ইনসাইট' নামে একটি জার্নালে। যেখানে বলা হয়েছে, পটাশিয়ামের পরিমাণ মানবদেহ থেকে কমে গেলে, বিশেষত বয়স বেড়ে গেলে শিরা ও ধমনীতে 'ভাস্কুলার ক্যালসিফিকেশন'-এর কারণে চর্বি বা প্লাক জমে যায়। রক্তনালীগুলি ক্রমশ সরু ও অনমনীয় হতে থাকে, রক্ত সঞ্চালন ঠিকভাবে হয়না এমনকি রক্ত জমাট বাঁধার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়। ফলে হার্ট বা ব্রেনের মতো শরীরের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গে অক্সিজেন সরবরাহে বাধার সৃষ্টি হয়। তাই শরীরে পটাশিয়ামের পরিমাণ যাতে না কমে, সেই বিষয়টি নজরে থাকা দরকার। এক্ষেত্রে কলা ও অ্যাভোকাডো কার্যকরী।

অন্যদিকে 'পেডিয়াট্রিক্স' জার্নালে প্রকাশিত এক গবেষণা নিবন্ধে মার্কিন গবেষকরা জানিয়েছেন, যে সব শিশুরা দৈনিক একটি করে ডিম খায় তাদের অপুষ্টি জনিত শারীরিক খর্বতা ৪৭ শতাংশ কমে। পাশাপাশি স্বল্প ওজনের সম্ভাবনাও ৭৪ শতাংশ হ্রাস পায়। বিশেষজ্ঞদের মতে, ডিম হল এমন একটি খাদ্য যাতে প্রচুর পরিমাণে পুষ্টিগুণ রয়েছে। দৈনিক একটি ডিম শিশুদের শারীরিক বিকাশ ত্বরান্বিত করে। আমেরিকার 'সেন্টলুইস ওয়াশিংটন ইউনিভার্সিটি'-র গবেষক লরা ইয়ান্নোত্তি এ বিষয়ে জানিয়েছেন, 'ডিম কিনে খাওয়া মোটামুটি সব মানুষেরই সামর্থ্যের মধ্যে। বিশেষ করে শিশুদের ক্ষেত্রে ডিমের পুষ্টিগুণ তাদের শারীরিক বিকাশে দারুণভাবে সাহায্য করে। সারা বিশ্বে বাচ্চাদের বয়স অনুযায়ী বৃদ্ধি ও ওজন না হওয়ার যে ঘটনা ঘটছে সেগুলোর সম্ভাবনা কমবে এই সহজপাচ্য ও সুষম খাদ্য গ্রহণে। গবেষকরা ৬-৯ মাসের কিছু শিশুকে রোজ একটি করে ৬ মাস ডিম খাওয়ান। একইসঙ্গে গবেষণাধীন কিছু শিশুকে ডিম থেকে বঞ্চিত করে দেখা গেছে, ডিম না খাওয়া শিশুরা বেশি বিকাশগত সমস্যায় ভোগে। গবেষকরা স্বীকার করেছেন যে তারাও ভাবতে পারেননি ডিমের এত গুণাবলীর কথা!

ব্রেস্ট ক্যানসারে শুরু থেকেই সচেতন হতে হবে

অক্টোবর মাস হল ব্রেস্ট ক্যানসার সচেতনতা মাস। ব্রেস্ট ক্যানসার মানেই মৃত্যু নয় এবং আতঙ্কিত হবার কোনও কারণও নেই। প্রাথমিক পর্যায়ে রোগ ধরা পড়লে ও ঠিকমতো চিকিৎসা করলে ভালো হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা ৯০ শতাংশ। বিস্তারিত জানালেন ঠাকুরপুকুর সরোজ গুপ্ত ক্যানসার সেন্টার ওয়েলফেয়ার হোম অ্যান্ড রিসার্চ ইনস্টিটিউটের ডাইরেক্টর অ্যান্ড সার্জিক্যাল অঙ্কোলজিস্ট **ডা. অর্ণব গুপ্ত**

মহিলাদের ক্যানসারজনিত মৃত্যুর ক্ষেত্রে ফুসফুসের পরেই এটি দ্বিতীয় প্রধান ক্যানসার। সার্বিকভাবে এই রোগটি উদ্বেগ দিনদিন বাড়িয়েই তুলছে। তাই ব্রেস্ট ক্যানসারকে বিশেষ গুরুত্ব দিয়ে এর পর্যালোচনা করা দরকার।

● টিউমার ও ক্যানসার কাকে বলে?

☞ শরীরে এক জায়গায় অস্বাভাবিকভাবে কোশ বৃদ্ধি হলে একটি টিউমার আকার ধারন করে। এটি দু'প্রকারের হতে পারে— বিনাইন ও ম্যালিগন্যান্ট। বিনাইন টিউমার আস্তে আস্তে একই জায়গায় বাড়ে এবং আশপাশের অঙ্গের ক্ষতি করে না বা শরীরের অন্য জায়গায় ছড়ায় না। এটি বাদ না দিলে প্রাণহানির আশঙ্কা সাধারণত থাকে না। তবে বিনাইন টিউমার ভবিষ্যতে ম্যালিগন্যান্ট টিউমারে রূপান্তর হবার একটা সম্ভাবনা থাকে। অন্যদিকে ম্যালিগন্যান্ট টিউমার খুব তাড়াতাড়ি বাড়ে। আশপাশের অঙ্গে প্রবেশ করে ক্ষতি করে ও শরীরের অন্যান্য জায়গায় ছড়িয়ে যেতে পারে। ঠিক সময়ে চিকিৎসা না করলে প্রাণহানির আশঙ্কা থাকে। তবে সুখবর হল, ক্যানসার শুরুতে ধরা পড়লে ও সঠিক চিকিৎসা করলে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই ভালো হয়। কিছু ক্ষেত্রে প্রতিরোধ করাও সম্ভব, যেমন ধুমপান না করলে ফুসফুসের ক্যানসার কমানো যায়।

● ব্রেস্ট ক্যানসার কী কারণে হয়?

☞ বেশিরভাগ ক্যানসারের মতো ব্রেস্ট বা স্তন ক্যানসারের কোনও সঠিক কারণ জানা যায় না। তবে কিছু সম্ভাব্য কারণ— ১) ৩০ বছরের নিচে এর সম্ভাবনা খুব কম। ২) ৯৯ শতাংশ ক্ষেত্রে মহিলাদের মধ্যে হয়। ৩) তেল ও চর্বি জাতীয় খাবার, বেশি পরিমাণ মদ্যপান ও কম ভিটামিন খাওয়া। ৪) ইস্ট্রোজেন হরমোনের অত্যাধিক প্রভাব- যেমন অল্পবয়সে বয়ঃসন্ধি ও দেরিতে মেনোপজ, দেরিতে সন্তানাদি হওয়া, বুকের দুধ না খাওয়ানো। ৫) জেনেটিক দোষ- যদিও বিরল, পরিবারের একাধিক ব্যক্তিকে স্তন ক্যানসারে আক্রান্ত করতে পারে।

● কী কী উপসর্গ দেখা যায়?

☞ স্তনের মধ্যে একটি ফোলা বা ড্যালার মতো পাওয়াটাই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপসর্গ। এর সাথে বগলেও ফোলা থাকতে পারে। ব্যথা, বোঁটা বিকৃত হওয়া বা সেখান থেকে রস/রক্ত বেরনো, স্তনের চামড়ার পরিবর্তন দেখা যাওয়া— সবই হতে পারে। বিনাইন অসুখেও এ সকল উপসর্গ দেখা দিতে পারে। সুতরাং আতঙ্কিত না হয়ে কোন ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

● স্তন ক্যানসার প্রমাণ করার জন্য কী পরীক্ষা করা হয়?

☞ উপসর্গ ও রোগীকে পরীক্ষা করে অসুখ সম্বন্ধে কিছুটা আন্দাজ করা যায়। এছাড়া স্তনের এক্স'রে (ম্যামোগ্রাফি) বা ইউএসজি এবং বায়োপসি করে স্তন ক্যানসার নির্ধারণ হয়ে থাকে।

● বায়োপসি করলে কি ক্যানসার ছড়িয়ে যায়?

☞ মোটেই না। এটি খুব প্রচলিত ভুল ধারণা। বায়োপসি ছাড়া টিউমারটি কি ধরনের প্রমাণ করা যায় না। বায়োপসি মানে একটু করে মাংস বা কিছু কোশ নিয়ে অনুবীক্ষণ যন্ত্র দিয়ে সেটি পরীক্ষা করা। এতে ক্যানসার ছড়াবার কোনও সম্ভাবনা থাকে না বায়োপসি ছাড়া ভুল ডায়াগনসিস ও ভুল চিকিৎসার একটা সম্ভাবনা থেকে যায়। সুতরাং ডাক্তার বায়োপসি করার কথা বললে অহেতুক ভয় পাবেন না।

● রোগ নির্ণয়ের পর চিকিৎসা পদ্ধতি কীরূপ?

☞ একটি সম্মিলিত চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। সার্জারি, রেডিওথেরাপি, কেমোথেরাপি, হরমোন থেরাপি— সবই সাধারণত প্রয়োজন হয় রোগ নিরাময়ে। অপারেশনের সাহায্যে স্তন এবং বগলের গ্ল্যান্ড বাদ দেওয়া হয়। তবে প্রাথমিক অবস্থায় ধরা পড়লে অনেক সময় স্তন বাঁচিয়ে শুধু টিউমার ও গ্ল্যান্ড বাদ দেওয়া সম্ভব হয়। স্তন বাঁচালে ওই জায়গায় অসুখটা ফিরে আসার সম্ভাবনা সামান্য বেশি। সেক্ষেত্রে নিয়মিত সার্জনকে দেখানো আবশ্যক। অসুখটা ফিরে এলে স্তন বাদ দিয়ে দিলে আয়ুর পরিমাণ বিঘ্নিত হবে না।

● সার্জারির পর আবার স্তন তৈরি করা সম্ভব?

☞ প্লাস্টিক সার্জারির সাহায্যে পেট বা পিঠের মাংস নিয়ে নতুন করে স্তনের আকার দেওয়া সম্ভব। স্তন বাদ দেবার সময় বা সম্পূর্ণ চিকিৎসা হবার পরও এটা করা সম্ভব। সিলিকনের কৃত্রিম স্তনও লাগানো যায়। যদিও এটি ব্যয়বহুল এবং ১৫ বছরের পর সমস্যা দেখা দিতে পারে। কিছু ক্ষেত্রে অন্যদিকের স্তনকে ছোট করার দরকার হতে পারে সামাঞ্জস্য রক্ষার জন্য।

● হরমোন চিকিৎসা কী?

☞ স্তনের ক্যানসারকে শরীরের ইস্ট্রোজেন হরমোন প্রভাবিত করে। ট্যামক্সিফেন, লেট্রোজল, অ্যানাসট্রোজল, জোলাডেক্স ইত্যাদি ওষুধ দ্বারা এই হরমোনকে নিয়ন্ত্রণ করা যায়। অপারেশন ও রেডিওথেরাপি সারা শরীরে ব্রেস্ট ক্যানসারের যে কোশ ছড়িয়েছে তার ওপর কাজ করে। এ চিকিৎসা সাধারণত ৫ বছর চলে।

● রেডিওথেরাপি কী যন্ত্রণাদায়ক?

☞ মোটেই না। সাধারণত এক্স-রে মতো নিয়ন্ত্রণ করা যায়। কিছু ওষুধে চুল পড়ে যেতে পারে কিন্তু সেটা নেহাতই সাময়িক। চিকিৎসা শেষ হলেই আবার তা স্বাভাবিক হয়ে যায়।

● এ রোগ পড়লে আমাদের কি অন্য রাজ্যে যাওয়ার প্রয়োজন আছে?

☞ একেবারেই না। কলকাতায় অল্প খরচায় সবরকম চিকিৎসার ব্যবস্থা আছে। অন্য রাজ্যে গিয়ে কারও অহেতুক হয়রান হবার কোনও কারণ নেই।

● এটি কি সংক্রামক বা বংশগত রোগ?

☞ ক্যানসারের কোশ কারও গায়ে জোর করে ইঞ্জেকশন দিয়ে ঢুকিয়ে দিলেও কোন ক্ষতি করতে পারে না। তাই এটি মোটেই সংক্রামক বা ছোঁয়াচে রোগ নয়। বরং কোন অনুভূতিই চিকিৎসা চলাকালীন হয় না। তবে অনেকদিন 'রে' দিলে সে জায়গায় একটু জ্বালা ভাব ও চামড়ার রঙের পরিবর্তন হতে পারে এবং খুব অল্পক্ষেত্রে সেখানে একটি ঘা দেখা দিতে পারে, যা আবার পরে শুকিয়ে যায়। সাধারণত ২০-২৫টা 'রে' দেওয়া হয় ৪-৫ সপ্তাহে। এক একটি 'রে' দিতে মাত্র কিছু মিনিট লাগে।

● আর কেমোথেরাপি?

☞ এগুলি ক্যানসারের ইঞ্জেকশন যা সাধারণত স্যালাইনের সঙ্গে দেওয়া হয়। যার মাধ্যমে ক্যানসারের কোশ বিনষ্ট করা যায়। মাসে ১/২ বার দেওয়া হয় ৬ মাসের জন্য। কেমোথেরাপি চলাকালীন গা গুলানো ও বমি হতে পারে যা নানা নতুন ওষুধের মাধ্যমে রোগীর কাছ থেকে দূরে না থেকে পরিবারের মানুষদের উচিত রোগীকে মানসিকভাবে সাহস দেওয়া ও সাহায্য করা। বিশেষ করে চিকিৎসা চলাকালীন বা রোগীর শারীরিক ও মানসিক অসুস্থতার সময়। আর বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই (৮৫ শতাংশ) রোগটি বংশগত নয়। তবে কিছু ক্ষেত্রে দেখা যায় পরিবারের একাধিক ব্যক্তি (মা, বোন, পিসি ইত্যাদি) এই রোগে আক্রান্ত হয়েছেন। সেখানে জিনের পরীক্ষা করলে কিছু বংশগত সমস্যা পাওয়া যেতে পারে। এই সব পরিবারে নিয়মিত ডাক্তারের সাহায্য নেওয়া উচিত যাতে এই রোগ যদি দেখাও দেয় খুব শুরুতে রোগনির্ণয় ও চিকিৎসা আরম্ভ করে দেওয়া যেতে পারে এবং ভালো ফল পাওয়া যেতে পারে।

● শুরুতে কীভাবে ব্রেস্ট ক্যানসার ধরা সম্ভব? ভালো হয়ে যাবার সম্ভাবনা কতটা?

☞ এটি একটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। কারণ প্রাথমিক পর্যায়ে ধরা পড়লে স্তনের ক্যানসার সম্পূর্ণ ভালো করা সম্ভব। যত দেরিতে ধরা পড়বে বা চিকিৎসা হবে, নিরাময়ের সম্ভাবনা ৯০ শতাংশ থেকে কমে ১০-৩০ শতাংশ হতে পারে। পাশ্চাত্য দেশগুলিতে একটি বয়সের ওপরে সবাইকে স্তনের এক্স-রে বা ম্যামোগ্রাফি করা হয়। আমাদের মহিলাদের জন্য নিজেদের নিয়মিত পরীক্ষা করাটাই সবচেয়ে সুবিধাজনক। কিছু অসুবিধা অনুভব করলে সেটি সঙ্গে সঙ্গে কোন ডাক্তারকে দেখিয়ে নেওয়া উচিত। ডাক্তার দরকার মনে করলে পূর্ব উল্লিখিত পরীক্ষা করে রোগ নির্ণয় করেন এবং সেইমতো চিকিৎসা শুরু করে দেওয়া হয়।

● নিজেকে কীভাবে পরীক্ষা করবেন?

☞ ১) শরীরের ওপরের অংশ অনাবৃত করে দু'টি হাত পাশে রেখে আয়নার সামনে দাঁড়ান। দুটি স্তনের মধ্যে কোনও পার্থক্য আছে কিনা লক্ষ্য করুন। ২) হাত দুটো এবারে ওপরের দিকে তুলুন। দুটি স্তন সমানভাবে ওপর দিকে উঠছে কিনা দেখে নিন। ৩) দুটো হাত দিয়ে কোমর চেপে ধরুন। একদিকে আকারের কোনও পরিবর্তন হচ্ছে কিনা লক্ষ্য করুন। ৪) সবশেষে খাটে শুয়ে বাম হাতটা মাথার পেছনে দিন। ডান হাতের চেটো দিয়ে বাম বগল ও স্তনের প্রত্যেকটি অংশ ভালোভাবে পরীক্ষা করে কোনও ফোলা পাচ্ছেন কিনা দেখে নিন। হাত পাল্টে এবার একইভাবে অন্য দিকটাও পরীক্ষা করে নিন।

প্রত্যেক মাসে ঋতুস্রাব হয়ে যাওয়ার পর মহিলাদের নিজেদের দেখে নেওয়া আবশ্যক। পরীক্ষার কোনও পর্যায়ে কিছু অস্বাভাবিক মনে হলে অসুখ পুষে না রেখে বা অহেতুক আতঙ্কিত না হয়ে উপযুক্ত ডাক্তার দেখান। মনে রাখবেন প্রারম্ভিক সনাক্তকরণ হল প্রতিরোধের মূল চাবিকাঠি।

খেলা

মেসিকে ৩,৫০০ কোটিতে কিনতে চায় ম্যানসিটি!

বিশেষ প্রতিবেদন: লিওনেল মেসির জাদুকরি ফুটবলে মন্ত্রমুগ্ধ বিশ্বের কোটি কোটি ফুটবলভক্ত। এমনকী তাঁর প্রতিপক্ষরাও তাঁর জাদুকরি খেলার প্রশংসা না করে পারেন না। সেই লিও নিজের ফুটবল কেরিয়ারের শুরু থেকেই বার্সেলোনার জার্সি গায়ে খেলে যাচ্ছেন। এর মধ্যিখানে তাঁর দলবদল নিয়ে নানান সময় গুঞ্জন শোনা গেলেও মেসি বার্সেলোনাতেই থেকে গিয়েছেন। কিন্তু এবারের পরিস্থিতি অনেকটাই আলাদা। নেইমারের ক্লাব ছাড়ার পর এবার তাঁর ক্লাব ছাড়া নিয়ে নতুন করে সম্ভাবনা তৈরি হচ্ছে। শোনা যাচ্ছে, এই মুহূর্তে বিশ্বের অন্যতম সেরা ফুটবলার লিও মেসিকে বার্সা থেকে ছিনিয়ে নেওয়ার ব্লু-প্রিন্ট তৈরি করে ফেলেছে ইংলিশ প্রিমিয়ার লিগের অন্যতম শক্তিশালী ক্লাব ম্যাঞ্চেস্টার সিটি।

বার্সেলোনায় নেইমারের বাই আউট ক্লজ ছিল ২২২ মিলিয়ন ইউরো। যদিও একটা সময় সবাই মনে করেছিল, এত অর্থ দিয়ে নেইমারকে কোনও ক্লাব নেবে না। বাস্তবে সেই রেকর্ড পরিমাণ অর্থ দিয়ে নেইমারকে কিনে নেয় পিএসজি। তখনই নতুন একটা অশঙ্কা দেখা দিয়েছিল ক্যাম্প ন্যু-তে। নেইমারকে রেকর্ড পরিমাণ অর্থ দিয়ে কিনে নিতে পারলে ৩০০ মিলিয়ন ইউরো বাই আউট ক্লজ পরিশোধ করে লিওনেল মেসিওকে যে কেউ কিনে নিতে পারে! ক'দিন আগে বার্সেলোনার প্রাক্তন এবং ম্যান সিটির বর্তমান কোচ পেপ

গুয়ার্দিওয়ালা জানিয়েছিলেন, নেইমারের দলবদলের পর চোখ খুলে গেছে সবার। চাইলে এখন মেসিকেও কিনে নিতে পারে যেকোনও ক্লাব! সেই ক্লাবের তালিকায় ম্যান সিটি নেই বলেই জানিয়েছিলেন গুয়ার্দিওয়ালা। যদিও লন্ডনের সংবাদমাধ্যম সূত্রে জানা গিয়েছে, আগামী জানুয়ারিতে ট্রান্সফার উইন্ডোতে মেসিকে কেনার জন্য নাকি রেকর্ড পরিমাণ ৩৫৮ মিলিয়ন ইউরো (ভারতীয় অর্থমূল্য ৩,৫০০ কোটি টাকা) খরচ করতে প্রস্তুত পেপ গুয়ার্দিওয়ালার ম্যান সিটি। তবে এই প্রস্তাবের পুরোটাই নির্ভর করছে মেসির সঙ্গে বার্সেলোনার নতুন চুক্তির উপর। চলতি মরশুমের পরই বার্সার সঙ্গে চুক্তির মেয়াদ শেষ হয়ে যাবে আর্জেন্টাইন প্রাণভোমরার। ইতিমধ্যে একবার বার্সেলোনার পক্ষ থেকে বলা হয়, মেসির সঙ্গে ২০২১ সাল পর্যন্ত নতুন চুক্তি করছে ক্লাব। যদিও এ বিষয়ে এখনও পর্যন্ত মেসি নিজে কোনও প্রতিক্রিয়া জানাননি।

নেইমারের হাতে ব্যালন ডি'অর দেখতে চান কাভানি!

প্যারিস, ১২ অক্টোবর: বন্ধু তারা, আবার শত্রুও তারা। বলা হচ্ছে নেইমার ও কাভানির কথা। ড্রেসিংরুমে একে অপরের মনের ভাব প্রকাশ করলেও মাঠে কেমন যেন দূরত্ব তৈরি হয় উরুগুয়ের ফরওয়ার্ড কাভানি ও ব্রাজিল তারকা নেইমারের মধ্যে। আর এসব মোটেও অজানা নয় কারওর কাছে। পোনাল্টি নিয়ে তাদের মধ্যে চলছে মন কষাকষি। কে নেবেন পেনাল্টি অথবা ফ্রি-কিক? এসব নিয়ে ঝগড়া চললেও ড্রেসিংরুম শেয়ার করেন এই দুই তারকা ফুটবলার।

সম্প্রতি ব্যালন ডি'অর নিয়ে কথা বলেছেন দু'জন। আর সেই সময় ব্যালন ডি'অর সম্পর্কে ভবিষ্যদ্বাণী করেছেন কাভানি। কাভানি বলেন, 'আমি ড্রেসিংরুমে নেইমারের সঙ্গে কথা বলেছি।

আমার ভাবনা ওকে জানিয়েছি। আমরা একে অন্যকে কী বলেছি, সেটা জানাতে পারছি না বলে দুঃখিত। আমি নেইমারের হাতে ব্যালন ডি'অর দেখতে চাই। এটা পেতে হলে ওকে অনেক গোল করতে হবে। যা আমাদের দলের জন্য সাফল্য বয়ে আনবে।'

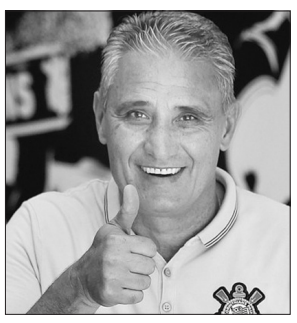
কাভানি আরও বলেন, 'এবার সব কিছু ঠিকঠাক থাকলে নেইমার জুনিয়রই ব্যালন ডি'অর পাবেন।'

প্রসঙ্গত, গত সপ্তাহেই ব্যালন ডি'অরের জন্য ৩০ জনের সংক্ষিপ্ত তালিকা প্রকাশ করে ফিফা। আর সেই তালিকায় জায়গা পান নেইমার। তবে এবারের ব্যালন ডি'অর কার হাতে উঠতে যাচ্ছে তা নিয়ে কৌতূহলের শেষ নেই।

রাশিয়া বিশ্বকাপে ফেভারিট ব্রাজিল, বলছেন কোচ টিটে

সাও পাওলো, ১২ অক্টোবর: দাপটের সঙ্গে বাছাইপর্ব শেষ করা ব্রাজিলকে রাশিয়া বিশ্বকাপের ফেভারিটের তকমা দিলেন দলের কোচ টিটে। ফ্রান্স ও বর্তমান বিশ্ব চ্যাম্পিয়ন জার্মানিকেও এই তালিকায় রাখছেন তিনি। দক্ষিণ আমেরিকা অঞ্চরে বাছাইপর্বের শেষ রাউন্ডে ব্রাজিল নিজেদের মাঠে চিলিকে ৩-০ গোলে হারায়। পাওলিনহোর গোলে এগিয়ে যাওয়ার পর জোড়া গোল করেন জেসুস। টানা ১৭ ম্যাচ অপরাজিত থেকে পয়েন্ট টেবিলের শীর্ষে থেকে বিশ্বকাপ বাছাইয়ে শেষ করে দক্ষিণ আমেরিকা অঞ্চল থেকে সবার আগে বিশ্বকাপের টিকেট পাওয়া ব্রাজিল। দ্বিতীয় স্থানে থাকা উরুগুয়ের সঙ্গে তাদের পয়েন্ট পার্থক্য ১০।

রাশিয়া বিশ্বকাপে ব্রাজিলের সম্ভাবনা প্রসঙ্গে টিটে বলেন, 'বিশ্বকাপে ব্রাজিল ফেভারিট।



খেলা, অবস্থান, পারফরম্যান্স আর ফল দেখে বলা যায় ব্রাজিল ফেভারিট দলগুলোর মধ্যে একটি।' ফ্রান্স ও জার্মানিকেও শক্তিশালী হিসেবে দেখছেন ব্রাজিল কোচ।তিনি বলেন, 'ফ্রান্সও খুব শক্তিশালী একটি জায়গায় আছে। কাইলিয়ান এমবাপে, আলেকসাঁদ লাকাজেত, অঁতোয়ান গ্রিজমানের মতো উদীয়মান খেলোয়াড়রা আছে। বিশ্বচ্যাম্পিয়ন জার্মানিও আছে।'

বিশ্বকাপে দেশ, উৎসব গোটা আর্জেন্টিনায়

বুয়েনেস আইরেশ, ১২ অক্টোবর: সমস্ত জল্পনার অবসান ঘটিয়ে ২০১৮ রাশিয়া বিশ্বকাপের যাওয়া নিশ্চিত করেছে আর্জেন্টিনা। একটা সময় ফুটবলপ্রেমীদের উৎকণ্ঠা বেড়েই চলছিল, এই প্রশ্নে যে আদৌ মেসিদের বিশ্বকাপে দেখা যাবে কি না? ইকুয়েডরকে বিধ্বস্ত করে সব উৎকণ্ঠার অবসার ঘটানোর পরে আর্জেন্টিনা জুড়ে শুরু হয়েছে উৎসব।

সেখানকার মানুষদের কারওর চোখে আনন্দাশ্রু, কেউ অকারণে পাগলের মতো ছুটে চলেছেন, কেউ নাগাড়ে চেঁচিয়ে চলেছেন, 'মেসি...মেসি।'

এর আগেও বিশ্বকাপের রাস্তা প্রায় বন্ধ হয়ে যাওয়ার অবস্থা হয়েছে আর্জেন্টিনার। কিন্তু মেসি থাকাকালীন এমন অবস্থা হবে, সেটা ভাবতে পারেনি আর্জেন্টিনার মানুষজন। গ্রুপের শেষ ম্যাচে কার্যত একার কাঁধেই দলকে জেতালেন লিওলেন মেসি। এক গোলে পিছিয়ে থাকা দেশকে একা জেতালেন হ্যাটট্রিক করে।

ইকুয়েডরের কফিনে শেষ পেরেক লাগার সঙ্গে সঙ্গেই আর্জেন্টিনা জুড়ে শুরু হয়েছে উৎসব। কেউ কাঁদছেন কেই হাসছেন। অনেকে আবার রাস্তায় নেমে বাজি পোড়াতে শুরু করেছেন। অনেকে আবার দলে দলে মিলে রাস্তায় নেমেই মজেছেন উৎসবে। আট থেকে আশি সবাই রয়েছে সেই দলে। যেন ২০১৮ বিশ্বকাপটাই চলে এসেছে দেশে।

বিশ্বকাপের টিকিট পেয়ে ছুটি পানামায়

পানামা সিটি, ১২ অক্টোবর: প্রথমবারের মতো বিশ্বকাপ ফুটবলে খেলার সুযোগ পেয়েছে ৪০ লাখ জনসংখ্যার দেশ পানামা। মঙ্গলবার রাতে বাছাইপর্বের শেষ ম্যাচে কোস্টারিকাকে হারিয়ে ২০১৮ বিশ্বকাপের টিকিট পেয়েছে তারা। স্বাভাবিকভাবেই গোটা দেশ ভাসছে আনন্দোচ্ছ্বাসে। তাদের আনন্দ বাড়িয়ে দিয়ে দেশটির প্রেসিডেন্ট হুয়ান কার্লোস ভালেরা বুধবার জাতীয় ছুটি ঘোষণা করে দেন।

উল্লেখ্য, বাছাইপর্বের শেষ ম্যাচে আগেই বিশ্বকাপ নিশ্চিত করে কোস্টারিকাকে ২-১ গোলে পরাজিত করে পানামা। কনকাফাক অঞ্চলের তৃতীয় সেরা দল হিসেবে রাশিয়া বিশ্বকাপে জায়গা করে নেয় দলটি।

সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং সাইটে পানামার প্রেসিডেন্ট হুয়ান কার্লোস সরকারি ছুটির আদেশে স্বাক্ষর করার মুহূর্তের একটি ছবি পোস্ট করেন। তার ক্যাপশনে তিনি লেখেন, 'জনগণের ডাকে সাড়া দেওয়া হয়েছে। বুধবার আমরা জাতীয় ছুটি পালন করলাম।' প্রসঙ্গত, ১৯৭৮ সাল থেকে বিশ্বকাপের বাছাইপর্বে অংশ নিয়ে আসছে পানামা। আগের ১০ বারের চেষ্টায় প্রতিবারই ব্যর্থ হয় দেশটি। ১১তম বারের চেষ্টায় সফল হল পানামা।

ফের বিতর্কে ইংল্যান্ডের বেন স্টোকস

লন্ডন, ১২ অক্টোবর: বেশ খারাপ সময়ের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন বেন স্টোকস। ওয়েস্ট ইন্ডিজকে হারানোর পর পানশালায় গিয়ে ঘুসি চালিয়ে হাজতবাস করে আপাতত নির্বাসিত হয়ে বসে আছেন। আসন্ন অ্যাসেজ সিরিজে খেলতে যাবেন কি না, এই ব্যাপারে রয়েছেন প্রবল সংশয়ে। তবু আরেকটি বিতর্কে জড়িয়ে পড়লেন তিনি। ব্রিটিশ টেলিভিশনের নামকরা ব্যক্তিত্ব ক্যাটি প্রাইস এবং তাঁর প্রতিবন্ধী সন্তান হার্ভের দিকে তাকিয়ে তির্যকভাবে মুখ বেঁকিয়েছেন স্টোকস। এই ভিডিয়ো খুব দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে ক্রিকেট মহলের সর্বত্র। পরে তিনি নিজের ক্যামেরায় তুলে বলেন, 'আমার এটা করা উচিত হয়নি। আমি খুব দুঃখিত। বিশ্বাস করুন, হার্ভে এবং ক্যাটিকে অপমান করার কোনও উদ্দেশ্য আমার ছিল

না।' তবু ক্যাটি বলেছেন, 'বেন স্টোকসের এই ব্যবহার অত্যন্ত কুরুচিকর। বিরক্তিকরও বটে।' এই ইংলিশ ক্রিকেটার উপলব্ধি করেছেন আবারও বড়সড় ভুল করে ফেলেছেন। তাই, ২৬ বছর বয়সি এই অলরাউন্ডার আপাতত চেষ্টা করছেন ব্যক্তিগতভাবে ক্যাটি ও হার্ভের সঙ্গে দেখা করে দুঃখ প্রকাশের পর্বটা সেরে ফেলবেন। চাইছেন সবাই যেন এই ব্যাপারটা অতি দ্রুত ভুলে যান।

পানশালায় ঝামেলা করে হাজতবাসে থাকার পর থেকে মুখে কুলুপ এঁটেছিলেন। এই ঘটনার পর তিনি আবার কথা বলতে শুরু করেছেন। এখনও জানেন না অ্যাসেজ সিরিজ খেলতে তাঁকে পাঠানো হবে কি না। তবে ইংল্যান্ড এবং ওয়েলস ক্রিকেট বোর্ড গত সপ্তাহেই জানিয়ে দিয়েছে যে, ২৮ অক্টোবর ইংল্যান্ড ক্রিকেট দল যখন অস্ট্রেলিয়ার পথে রওনা হবে, তখন স্টোকসকে দলের সঙ্গে পাঠানো হবে না। স্টোকসকে নিয়ে এখন শুধুই খারাপ খবর। বিখ্যাত ব্রিটিশ পোশাক প্রস্তুতকারক নিউ ব্যালান্স কোম্পানি জানিয়ে দিয়েছে, স্টোকসের সঙ্গে তাদের আর কোনও সম্পর্ক থাকছে না। স্টোকস ছিলেন নিউ ব্যালান্স কোম্পানির মডেল।