

BEST WISHES FROM:-

INDCHEMIE
HEALTH SPL.
PVT. LTD.

MAKERS OF :-
PEPTARD/D 20 INDCLAV
62S/8 ID / 375 / DS DV 60K.



মে - ২০১৮

স্বাস্থ্য ভাবনা মাসিক

e-mail- pradipdr2@gmail.com/

With Best
Compliments
Form:-

EUPHORIC
PHARMACEUTICALS LTD
Makers of:-
Azyric 250mg, 500mg Tab.
Eufoquin-O Tab
Doxyric 100 mg Tab.

বর্ষ ১৯ ০ সংখ্যা ১০ ০ ফোন : (০৩৩) ২৬৫২-৪৮৯৯ ফ্যাক্স (০৩৩) ২৬৫২-১৫৫৯ ০ [RNI No.71448/99] ০ Postal Reg. No.:PMG(SB)-117SHY ০ দাম ২

প্রতি বছর মে মাসের প্রথম সপ্তাহের মঙ্গলবারটি কিং ইংপানী দিবস হিসাবে পালন করা হয়ে থাকে। সে হিসাবে এ বছর ১ মে কিং ইংপানী দিবস। এই এই বিশেষ রোগটি নিয়ে ফুসফুস বিশেষজ্ঞ ডাঃ হুমায়ুন কবীর এর মূল্যবান প্রতিবেদন এ বারের সংখ্যায় -

---দুয়ের পাতায়!



মাইগ্রেন থেকে দূরে
মাইগ্রেন মূলত একটি স্নায়ুর সমস্যা। প্রচলিত মাথার যন্ত্রণা, গা গোলানো ও বনি এওলিই মাইগ্রেনের সমস্যা। মাইগ্রেনের সমস্যায় মাথার একটি পাশে ব্যথা হয়। এছাড়াও চোখের সামনে আলোর ঝলকানি, মুখ বা গা হাত পা চুলকানো এসব লক্ষণও দেখা দেয় মাইগ্রেনের ক্ষেত্রে। ---দুয়ের পাতায়



চা কতটা উপকারী



গ্র্যাক টি ও গ্রীণ টি :- চা উপকারী বলেই খাপ তালিকায় তা দুবেলা দুপল পান করতে বলা হয়েছে। চিনি ছাড়া চায়ের শক্তি বা ক্যালরি ৪০, আর চিনি সহযোগে তা হচ্ছে ৪৩০ অর্থাৎ ৮০ ক্যালোরি। ---দুয়ের পাতায় দেখুন

গ্রীষ্মের তাপদাহ থেকে বাঁচার পরামর্শ

গোলাব ওয়ার্মিং এরফলে তাপমাত্রা দিন দিন বেড়ে যাচ্ছে। এই তাপদাহের ফলে শরীরে দ্রুত ক্লান্তি নেমে আসে এবং কাজ করার অসীহা দেখা দেয়। এর পাশাপাশি গ্রীষ্মকালীন বিভিন্ন অসুখ দেখা দেয়। গ্রীষ্মের তাপদাহ থেকে শরীরকে সুস্থ রাখার পরামর্শ দিচ্ছি--- ডাঃ সুলেখা দাস। ---সাক্ষাৎকার সৌমিতা বিশ্বাস

প্রঃ গরম পড়তে শুরু করেছে। এই গরম পড়ার সঙ্গে সঙ্গে আমাদের দেহে কী ধরণের অসুবিধে দেখা যায়?
উঃ অতিরিক্ত তাপদাহের ফলে আমাদের শরীরে প্রচুর ঘাম হয়। এই অতিরিক্ত ঘামের ফলে শরীরে নুন অর্থাৎ সোডিয়াম পটাশিয়াম কমে যায়। এরফলে শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে এবং ক্লান্তি ও অবসাদ দেখা দেয়।
প্রঃ গরমকালে কোন কোন রোগের উপস্রব দেখা যায়?
উঃ গরমকালে বাচ্চাদের ক্ষেত্রে জ্বর, খিচুনি, ডায়রিয়া, ডি-হাইড্রেশন, সর্দি-কাশি দেখা দেয়। বড়দের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত গরমে সানস্ট্রোক, হিটস্ট্রোক, শ্বাসকষ্ট, স্কিন র্যাশ, আমাশা, ইত্যাদি লক্ষণীয়।
প্রঃ এসব রোগের লক্ষণ কি কি?
উঃ বিভিন্ন রকম রোগের ক্ষেত্রে বিভিন্ন রকম লক্ষণ লক্ষণীয়। (সাতের পাতায় দেখুন)

গরমে রাখুন নিজের খেয়াল

প্রত্যেক ঋতুরই নিজস্ব একটা স্বাস্থ্যতা আছে। মজা আছে, থাকে কিছু সমস্যাও। গ্রীষ্মে সমস্যাটা একটু বেশি। ক্লান্তি, অবসাদ, কায়িক পরিশ্রম করার ক্ষমতা হ্রাস, জল শুষ্কতা হেতু পেটের অসুখ সহ নানা সমস্যা। সুতরাং গরমে সুস্থ থাকার একটা সমস্যা হলেও কঠিন নয়। কিভাবে? আসুন দেখা যাক স্বাস্থ্যভাবনার প্রতিবেদন

হাইড্রেটে থাকুন

আমাদের শরীরের ৭০ শতাংশই জল। সুতরাং শরীরে জলের ঘাটতি মানেই অসুস্থ হয়ে পড়া। ডি-হাইড্রেশনের পরিণাম কখনও কখনও মারাত্মক হতে পারে। গরমে আমাদের শরীরে জলের চাহিদা বেশি থাকে কারণ বাহিরের উষ্ণতায় ঘামের মধ্যে দিয়ে শরীরের জল বেশি বেরিয়ে যায়। গরমে বেশি করে জলপান করুন। শরবত, ফলের রসও পান করতে পারেন। এতে বাহিরের উষ্ণতা বৃদ্ধি পেলেও শরীর ঠাণ্ডা থাকবে।

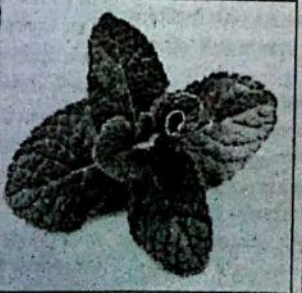
মরসুমী রোগের সতর্কতা

গ্রীষ্মের বিদায় বার্তা আর বর্ষার আগমনী বার্তা আমাদের উপহার দেয় এমন কিছু অসুখ যা আমাদের কাছে একেবারেই কাম্য নয়। কি কি সেই অসুখ এবং সেগুলি থেকে বাঁচার উপায় ওলিই বা কী, তাই নিয়ে এবারের আলোচনা-
--লিখেছেন অজিত মন্ডল

জন্ডিস

জন্ডিস বা পিত জ্বর। বিশেষ এক ধরণের ভাইরাস আর রক্তে বিলোম্ববিনের মাত্রা বেড়ে যাওয়ার কারণ হয়। দূষিত পানীয় জলের কারণেও হতে পারে। জন্ডিস নির্ভার খারাপ হওয়ার একটা সতর্কতা।

লক্ষণ : জ্বর, ফুধামান্দ্য, খাওয়ার অরুচি, রক্তাক্ততা, বমি বমি ভাব, মাথার যন্ত্রণা, চোখ, নখ, প্রস্রাবে রক্ত হলুদ হয়ে যাওয়া, অজ্ঞেই হ্রীপিয়ে ওঠা, কোষ্ঠ্যকাঠিন্য বা পেট খারাপ হওয়া ইত্যাদি এ রোগের স্বাভাবিক লক্ষণ।



(তিনের পাতায় দেখুন)

শিশুর মানসিক বিকার - অটিজম

অটিজম কি?
শিশুর মনোবিকাশগত জটিলতা হল অটিজম। এটা কোন মানসিক বা বংশগত রোগ নয়। এটা হল স্নায়ুগত বা মানসিক সমস্যা। এটাকে নিউরো ডেভেলপমেন্টাল ডিজঅর্ডার বলা হয়। সাধারণত তিন মাস থেকে প্রকাশ পেতে থাকে অটিজমের লক্ষণগুলো। অটিজমে আক্রান্ত শিশুর স্বাভাবিকভাবে বেড়ে উঠতে অসুবিধা হয় এবং শিশুর চিন্তাভাবনার মানও কমে যায়। যা সারা জীবনের উন্নতি বা বৃদ্ধি ব্যাহত করে থাকে। (সাতের পাতায় দেখুন)



বাবাঃ এখন আর কোন সমস্যা নেই। যা কিছু জানা, বোঝা, পাওয়া সব নেট খাটলেই পানি। ছেলেঃ তাহলে চড় খাল্লডের মত ব্যাপারগুলোতো নেট মারফৎ পেলে ভালো হত বাবা!

ঃ গ্রীষ্মের সতর্কতা :

- | | |
|---|---|
| ১। প্রচলিত গরমে প্রচুর ঘামে ডি হাইড্রেশন | খাবেন না। |
| হয়। ১গ্রাম জলে এক চিমটে নুন এবং এক | ৯। "সবুজ সর্ষি" বেশী করে খান। |
| ০.৫ চামচ চিনি মিশিয়ে দিনে কয়েকবার খান। | ১০। রাতে একদম হালকা ধাবার খান (নিরামিষ)। |
| ২। ১ ঘণ্টা অন্তর ১ গ্রাম জল খাবেন। | ১১। বেশী রাতে খাবেন না। |
| ৩। হঠাৎ গরমে বরফ ঠাণ্ডা জল ক্ষতিকর। | ১২। "হ্রস্বধনী সামগ্রী" এড়িয়ে চলুন। |
| ৪। অন্ন জলের মাছ এড়িয়ে চলুন। | ১৩। হঠাৎ গরম থেকে ঠাণ্ডা বা ঠাণ্ডা থেকে গরম এড়িয়ে চলুন। |
| ৫। গ্রীষ্মকালের রসালো ফল খান প্রতিদিন। | ১৪। ডিলে ঢালা সূতীর পোশাক পরুন। |
| ৬। কাটা ফল খাবেন না। | ১৫। মাথায় "ছাতা" দিন। |
| ৭। "ফাস্ট ফুড" বা বাহিরের খাবার এড়িয়ে চলুন। | ১৬। চোখে কালো "চশমা" পরুন। |
| ৮। "স্ট্রীচ" বা শেঁল মশলা জাতীয় খাবার | ১৭। প্রয়োজন মতো চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। |



সবার কল্যাণ কামনায়

হ্যানিম্যান মিশন

প্রধান কার্যালয় :-
৬৫/৩, বিধানপল্লী, কলিকাতা-৮৪
ফোনঃ ২৪৮১-৫৭৬০, ৯৮৩০২৪২১৯

নিয়মিত ইনহেলার ব্যবহারই হাঁপানীকে নিয়ন্ত্রণে রাখে

ডাঃ হুমায়ুন কবীর ফুসফুস বিশেষজ্ঞ, দি মিশন হাসপিটাল দুর্গাপুর

অ্যাজমা বা হাঁপানী কি?

অ্যাজমা বা হাঁপানী এমন এক পরিষ্কৃতি যা ফুসফুসের বায়ুনালীককে আক্রান্ত করে। বাতাস চলাচলের পথে আশে পাশের পেশীগুলো আটোনাটো ও সংকুচিত হয়ে পড়ে এবং শ্বাসগ্রহণ করা কঠিন করে তোলে। এছাড়াও বায়ুনালীক প্রদাহজনিত কারণে স্বীত হয়ে পড়ে এবং আঠালো কফ বা স্লেমা তৈরী করে যা শ্বাসগ্রহণকে সমস্যাপূর্ণ করে বাতাস চলাচলের পথ ব্লক করে। এর ফলে কাশি হয়, সোঁ সোঁ আওয়াজ হয়।



অ্যাজমা বা হাঁপানী কেন হয়?

এর কারণ নিয়ে এখনও গবেষণা চলছে। মূলত কারণ কিছু জীবনগত সমস্যা। রোগটি বাবা-মার থাকলে সন্তানদের হবার সম্ভাবনা থাকে এবং কিছু ট্রিগার (উত্তেজক) র সংস্পর্শে এসে বহিঃপ্রকাশ ঘটে। কিন্তু কোন কোন ব্যক্তির ক্ষেত্রে এই প্রদাহ মাত্রাতিরিক্ত হলে তাদের মধ্যে অ্যাজমার লক্ষণগুলো দেখা যায়। এই উত্তেজক বা ট্রিগারগুলির মধ্যে উদ্বেগ, ধূলা, ধোঁয়া, ঠান্ডা, উদ্ভিদজাত পরাগারণ, লোমশ প্রাণীর চুল বা মাত্রাতিরিক্ত আবেগ (হাসি, কাশা, ভয়)।

শ্বাসকষ্ট মানেই কি অ্যাজমা বা হাঁপানী?
না। শ্বাসকষ্টের অনেক কারণ হতে পারে। শ্বাসকষ্ট, হৃদরোগ, ফুসফুসের রোগ, রক্তাক্ততা, অ্যালাার্জিক এবং আরও অনেক কারণে হতে পারে। অ্যাজমার জন্য শ্বাসকষ্টের সাথে-সাধারণত অ্যালাার্জি, সর্দি-কাশি, বুকে সোঁ সোঁ আওয়াজ। সঠিক কারণ নির্ধারণের জন্য ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

অ্যাজমা বা হাঁপানি রোগেল লক্ষণগুলি কি কি?
প্রধান লক্ষণ হল দমের ঘাটতি (শ্বাসকষ্ট) বারের বারের আসা অবিরাম কাশি, বুকের সোঁ সোঁ আওয়াজ। লক্ষণগুলো সাধারণত রাত্রিবেলায় ও ভোরের দিকে দেখা যায়। ব্যক্তি বিশেষে এই সমস্যাগুলোর মাত্রা বিভিন্ন রকম হতে পারে। এই উপসর্গগুলোর পরিমাণ ট্রিগার (ধূলা, ধোঁয়া, ঠান্ডা ইত্যাদি)র উপস্থিতি বেড়ে যায়। সঠিক রোগ নির্ধারণের জন্য অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

অ্যাজমা বা হাঁপানি কোন নির্দিষ্ট বয়স আছে?
সাধারণত শৈশবকালেই এই রোগের বহিঃপ্রকাশ ঘটে থাকে। বাচ্চাদের ক্ষেত্রে এর সাথে অ্যালাার্জিক সমস্যাও (গা ও হাত-পা চুলকানো, লাল লাল দাগ, ঘন ঘন ঠান্ডা সর্দি লাগা) থাকতে পারে। তাছাড়া কিছু ক্ষেত্রে মূলত প্রাপ্ত বয়স্ক মহিলাদের ক্ষেত্রে এই রোগ হয়। যার ফলে যে কোন বয়সে এই রোগ হতে পারে।

পুষ্টি/ ভরণপূরক রোগের আক্রান্তের সংখ্যা
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা হ এর তথ্য অনুযায়ী বর্তমানে প্রায় বিশ্বে ৩০ কোটি লোক এই রোগের শিকার। এর মধ্যে ভারতবর্ষে আক্রান্ত সংখ্যা প্রায় তিন কোটি। কিন্তু ভারতীয় পরিসংখ্যান অনুযায়ী, গ্রামীণ এলাকায় এই রোগের প্রকোপ শহরের চেয়ে বেশি।

পেশাগত কারণে কি এই রোগ হতে পারে?
পেশাগত কারণে মানুষ ট্রিগার বা অ্যালাার্জেন এর সংস্পর্শে এল তা এই রোগের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। দীর্ঘদিন ধরে অ্যালাার্জেন এর সংস্পর্শ আসার ফলে শ্বাসনালীর স্লেমা তিরী অ্যালাার্জেন বা ট্রিগার এর প্রতি সংবেদনশীল হয়ে পড়ে যার ফলে অ্যাজমার উপসর্গ দেখা দেয়। যদি কোন সময় খুব বেশি মাত্রায় ট্রিগার বা অ্যালাার্জেন এর সংস্পর্শে চলে আসে তখন উপসর্গগুলি বেড়ে তাতে অ্যাকুট অ্যাটাক হয়। তবে ব্যক্তি বিশেষে অ্যালাার্জেন এর সংবেদনশীলতা বিভিন্ন হয়। কোন কোন পেশায় অ্যাজমা হয়?

যে সমস্ত পেশায় মানুষ অ্যালাার্জেন এর সংস্পর্শে বেশি

আসে। যেমন ধূলা, বিশ্লিষ্ট তৈরির মেশিনারাল, ধূলাপাণা, পুত্রর লোম, পাখির পালক, রক্তের ধোঁয়া, বেকারি; কাঠের কাঙ্গ, রং কালাই-এর কাঙ্গ ইত্যাদিতে অ্যাজমা হবার সম্ভাবনা থাকে। তাছাড়া স্বাস্থ্যকর্মী ক্ষেত্রে (স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র, কেমিক্যাল ধোঁয়া), ডায়ালিসিস থেকে নির্গত গ্যাস থেকে ও অ্যাজমা হতে পারে। কৃষিকাজের সাথে যুক্ত মানুষদেরও অ্যাজমা হতে পারে। তার কারণ ধান, গম ইত্যাদিতে যে ছত্রাক, ব্যাকটেরিয়া, পরাগারণে বা চাষে ব্যবহৃত কেমিক্যাল ট্রিগার এর কাজ করে।

মানসিক চাপ হাঁপানি সমস্যা বাড়তে পারে?
মাত্রাতিরিক্ত ভাবাবেগ, যেমন- ভয়, রাগ, কাশা বা হাসি অ্যাজমার ট্রিগার বা উত্তেজক হতে পারে। মূলত ঘন ঘন শ্বাসপ্রশ্বাস নেবার ফলে অ্যাজমার অ্যাটাক হয়ে যায়। যার ফলে কাশি হয় ও বুকে চাপ অনুভব হয়। এই রোগ কিভাবে নির্ণয় করা হয়?

এই রোগের প্রধান বৈশিষ্ট্য হল উপসর্গ (কাশি, শ্বাসকষ্ট, সোঁ সোঁ আওয়াজ, বুকে চাপ ভাব) এবং যার পরিমাণ ব্যক্তি বিশেষে ভিন্নতম হয়। এবং উত্তেজক (ধূলা, ধোঁয়া ইত্যাদি) এই উপসর্গগুলি বাড়িয়ে দেয়। লাং ফাংশন টেস্ট দ্বারা মূলত এই রোগ নির্ণয় করা হয়। তবে অনেক সময় এই টেস্ট নর্মাল হলেও অ্যাজমা হতে পারে। অল্পত্যালাার্জিক টেস্ট, ব্রন্কিয়াল প্রোভোকেশন টেস্ট, এক্সপেলড নাইট্রিক অক্সাইড টেস্ট এর মাধ্যমেও এই রোগ নির্ণয় করা হয়।

এর চিকিৎসা কি?
এর চিকিৎসা হল মূলত ইনহেলার খেরাপি। স্টেরয়েড ইনহেলার রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখে। কোন ইনহেলার কত পরিমাণে লাগবে তা উপসর্গের পরিমাণ এর উপর নির্ভর করে, এর জন্য ডাক্তারের পরামর্শ অবশ্যই নিতে হবে। তাছাড়া কিছু কিছু ক্ষেত্রে অ্যাটি অ্যালাার্জিক ট্যাবলেট, ওরাল স্টেরয়েড বা ইনজেকশনও লাগতে পারে।

ইনহেলার খেরাপি ব্যবহার করতে বলা হয় কেন?
যেমন চোখের কিছু সমস্যার ক্ষেত্রে চোখের ড্রপ ব্যবহার করতে হয়। তেমনি অ্যাজমা যেহেতু ফুসফুসের সমস্যা, তাই ইনহেলার খেরাপি এর মাধ্যমে ওষুধ ফুসফুসে সরাসরি দেওয়া হয় এবং তা তাড়াতাড়ি কাজ করে। এতে ওষুধের পরিমাণ খুব কম লাগে। এবং পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া কম হয়।

অনেকে বলে এতে আসক্তি বা নেশা হয়?
এটা ভুল ধারণা। এটা কোন আসক্তি বা নেশা নয়। যদি কিছু নিয়মিত অভ্যাসে আমরা ভালো থাকি তবে তা গ্রহণ করতে আপত্তি কোথায়।

ইনহেলার ব্যবহারের উপকারিতা-
ইনহেলার নিয়মিত ব্যবহারের ফলে রোগের উপসর্গ নিয়ন্ত্রণে থাকে। এতে মানুষ স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারে। ট্যাবলেট নিলে তাতে ওষুধের পরিমাণ অনেক বেশি লাগে (প্রায় চল্লিশ গুণ) যার ফলে অনেক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয়। যেমন রক্তচাপ বৃদ্ধি, হৃদয়ের ক্ষয়, অ্যাসিডিটি, ওজন বৃদ্ধি, ডায়াবেটিস ইত্যাদি-ইনহেলার ব্যবহার করলে এই সব পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হবার সম্ভাবনা অনেক কম।

হাঁপানি নিয়ন্ত্রণে কি করণীয়?
নিয়মিত ইনহেলার-র ব্যবহার রোগকে নিয়ন্ত্রণে রাখে। এবং ট্রিগার বা অ্যালাার্জেন এর চিকিত্সকরণ এবং সেগুলি থেকে দূরত্ব থাকলে হাঁপানির উপসর্গগুলির বহিঃপ্রকাশ হবার সম্ভাবনা কমে যায়।
হাঁপানি হোঁয়াচে কি না
না, হাঁপানি সংক্রমক নয়। কারও কাছ থেকে হাঁপানি হতে পারে না। বাড়ি বা কাজের জায়গায় কেউ এটি দ্বারা সংক্রমিত হতে পারে না।

অ্যাজমা বা হাঁপানি কি সম্পূর্ণ নিরাময়যোগ্য?
হাঁপানি একটি দীর্ঘস্থায়ী (দীর্ঘসময় ধরে পথ চলা) অসুখ। এটি সারে না, তবে সম্পূর্ণভাবে নিরাময় করা যায়। এমন কি লক্ষণগুলো না থাকাকালীন ওষুধ গ্রহণের মাধ্যমে রোগকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হয়। অ্যাজমা সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণে থাকলে দীর্ঘমেয়াদি কোন সমস্যা হয় না, জীবনব্যাপী স্বাভাবিক থাকে।
সাক্ষাৎকার ওসিউর রহমান, ৯৪৩০৪৭৮৮৩০/ ৭৯৮০১৫৫২৭৭

মাইগ্রেন

একের পাঠার পর

ডাঃ দেবব্রত সরকার

মাইগ্রেনের ব্যথা শুরু হলে রোগীরা প্রচণ্ড আলো বা শব্দ থেকে দূরে থাকতে চান। এই ব্যথা থাকে ৪-৬ ঘণ্টা খুব বেশি হলে ৭২ ঘণ্টাও থাকতে পারে ব্যথা। মাইগ্রেনে কখনও কখনও খুব মাথা ঘন্ত্রণা হয় তো কখনও মাথা ধরে থাকে। মাইগ্রেনের সমস্যা দেখা দিতে পারে যে কোনও বয়সে। তবে, অল্পবয়সি মহিলাদের ক্ষেত্রে মাইগ্রেনের প্রভাব বেশি করে লক্ষ্য করা যায়।

মাইগ্রেনের উৎস কি?
মাইগ্রেনের উৎস কিন্তু রোগীর পরিবারই। কারণ মাইগ্রেন বংশানুক্রমে হওয়া একটি রোগ। আগে মনে করা হত, কেনও এক অজানা কারণে মস্তিষ্কের রক্তবাহী নালীগুলির সংকোচন ও প্রসারণের ফলে মাইগ্রেন দেখা দেয়। কিন্তু এখন দেখা যাচ্ছে কয়েকধরনের প্রাকৃতিক উত্তেজক বস্তুতে মানুষের মস্তিষ্কের রক্তবাহী নালী সংকুচিত বা প্রসারিত হয়ে যায়। তবে এই উত্তেজক বস্তু প্রত্যেক রোগীর ক্ষেত্রে একইভাবে মাইগ্রেনে ব্যথা শুরু করবে কি না তা বলা মুশকিল। এক একজন রোগীকে এক একভাবে আক্রমণ করতে পারে এই বস্তুগুলি। এটা নির্ভর করে তাদের স্নায়ুতন্ত্র কতটা শক্তিশালী তার ওপর।

কি থেকে হয় মাইগ্রেন?
মাইগ্রেনের ব্যথা শুরু হতে পারে নানা কারণে তার মধ্যে কিছু কিছু হল-
১) হরমোন জনিত কারণে মাইগ্রেনের ব্যথা হতে পারে। মহিলাদের ক্ষেত্রে ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরনের মাত্রা বাড়ার বা কমার জন্য মাইগ্রেনের ব্যথা হতে পারে।

২) কারও কারও নির্দিষ্ট কিছু খাবারের প্রভাবে মাইগ্রেনের ব্যথা চড়া দিয়ে ওঠে। অ্যালকোহল যুক্ত পানীয় যেমন বিয়ার, রেড ওয়াইন এসব খেলে মাইগ্রেনের ব্যথা আবার জেগে উঠতে পারে। ডিম-যুক্ত চিজ, চকোলটে, আচার জাতীয় খাবার বা সামুদ্রিক খাবারের প্রভাবেও হতে পারে মাইগ্রেনের সমস্যা। কখনও কখনও লাফ বা ডিনার না করলে বা উপোস করে থাকলেও হতে পারে মাইগ্রেন।

৩) অতিরিক্ত পরিশ্রমের ফলেও মাইগ্রেনের ব্যথা দেখা দেয়।
৪) জোরালো আলো বা রোদ থেকেও হতে পারে মাইগ্রেন। মাঝে মাঝে কিছু কাঁপালো গন্ধ যেমন রঙের গন্ধ থেকেও মাইগ্রেনের ব্যথা হয়।

৫) আবহওয়া পরিবর্তনের ফলেও হতে পারে মাইগ্রেনের ব্যথা।

মাইগ্রেনের সমস্যার উপসর্গ কি কি?
প্রত্যেক মাইগ্রেন আক্রান্তদের মধ্যে যে একই উপসর্গ দেখা যাবে এমন কিন্তু নয়। মাথা ব্যাথাটা প্রত্যেকের মধ্যে 'কমন' হলেও অনেকেই বলেন ব্যথার সময় তারা চোখে অন্ধকার দেখতে পান। কারণ সামনে আবার ১৫-২০ মিনিট ধরে কপালি আঁকুকি লাইনের নাচন চলে। কারও মুখ বা হাত পা প্রায় আধঘণ্টার জন্য অবশ হয়ে যায়। কারও আবার ব্যথার সঙ্গে চোখের সামনে আলোর ঝলকানি-এই উপসর্গটি কিন্তু অনেকেই নাই হতে পারে। যাদের চোখে যোর লাগা ছাড়া শুধু ব্যথা হয় তাদের বলা হয় 'ক্রাসিক মাইগ্রেন' ক্রাসিক মাইগ্রেন আক্রান্তদের মধ্যে কিন্তু মাঝেমাঝে কথা জল্পিয়ে যাওয়ার সমস্যা লক্ষ্য করা যায় তবে তাদের নথ্যা খুবই কম।

মাইগ্রেনে কী কী ঝুঁকি থেকে যায়?
মাইগ্রেনেই বলেছি মাইগ্রেনের সমস্যা কিন্তু বংশানুক্রমিক। বাবা মায়ের মাইগ্রেন থাকলে

সন্তানের এই রোগ হবে। বাবা মায়ের মধ্যে কাঁচও একজনের এই রোগ থাকে তা হলেও কিন্তু সন্তানের এই রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থেকেই যায়। অল্পবয়সি মহিলারা কিন্তু সহজেই মাইগ্রেনে আক্রান্ত হতে পারেন। বলতে গেলে, এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার প্রবণতা মেয়েদের থেকে মেয়েদের তিনগুণ বেশি। মহিলাদের ক্ষেত্রে স্বত্বব্যবের সময় মাইগ্রেনের সমস্যা চরম আকার নিতে পারে। তবে, সর্জনশী থাকাকালীন বা মেনোপোজের সময় এই মাইগ্রেনের সমস্যার হেরফের আসতে পারে। কারও ক্ষেত্রে দেখা গিয়েছে সন্তান জন্মানোর পর মাইগ্রেনের ব্যথা অনেকটা সেতে গিয়েছে। তবে জন্ম নিরোধক ওষুধ কিংবা হরমোন রিগেসমেট খেরাপি করলে মাইগ্রেনের ব্যথা কিন্তু আরো বিগড়তে পারে।

কিভাবে ধরা পড়ে মাইগ্রেন?
মাইগ্রেন ধরার জন্য কিন্তু কোনও নির্দিষ্ট মেডিকেল টেস্ট নেই। প্রায়ই মাথা ধরেছে এমন হলে অবশ্যই ডাক্তার দেখান। ডাক্তার কিন্তু আপনার এই মাথা ব্যথা সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে জানতে চাইবেন। কি থেকে মাথা ব্যথা হচ্ছে ব্যথা ঠিক কি রকম, বয়সের কোনও নির্দিষ্ট সময় এই ব্যথা হচ্ছে কি না এ সমস্ত ইতিহাস ডাক্তারের কাছে জানা খুব জরুরি। মাথার ঠিক কোন জায়গাতে ব্যথা হচ্ছে, কতক্ষণ ব্যথা থাকছে, ব্যথার সঙ্গে আর কী উপসর্গ দেখা দিচ্ছে এসবই ডাক্তারের সঙ্গে খোলাখুলিভাবে আলোচনা করুন। জ্বর, ঘাড়ে ব্যথা বা কোনওরকম চুলকানি এর সঙ্গে দেখা দিচ্ছে কি না তাও ডাক্তারকে জানিয়ে রাখা উচিত।

মাইগ্রেনের চিকিৎসা কি?
মাইগ্রেনের প্রাথমিক চিকিৎসা যে কোনওভাবে মাথার ব্যথার উপশম ঘটানো। এক্ষেত্রে স্টেরয়েড বিধিই ওষুধ



যেমন অ্যিবুপ্রোফেন, অ্যাসপিরিন বা ন্যাট্রোজেন দিয়ে থাকেন চিকিৎসকরা। মাইগ্রেনের ব্যথা শুরু হলেই যোগে হলেই পেন কিলার ওষুধ খেতে পারেন। সবচেয়ে ভাল হয় ঘরের আলো নিভিয়ে ঘুমানোর চেষ্টা করলে ঘুমের সঙ্গে সঙ্গে আপনার ব্যথাও কিছুটা কমতে পারে। খুব মাথা ব্যথা ও বমি হলে পেন কিলারের সঙ্গে বমি বন্ধ করার ট্যাবলেটও নিতে পারেন। তবে ব্যথা উঠলে তবেই ওষুধ খাব এমনটা কিন্তু মাইগ্রেনের সমস্যা আরও বাড়িয়ে তুলতে পারে। করকার মতো আগে থেকে সুরক্ষা নিন। নিয়মিত কিছু ট্যাবলেট নিলে মাইগ্রেনের সমস্যা অনেকটা গাটিয়ে ওঠা যায়। ব্যথা দীর্ঘক্ষণ থাকে না। ব্যথার মাত্রা কমতে থাকে। ডাক্তারদের মতে, প্রোপানোলল, পিজোটাইফেন, সোডিয়াম ডালাপ্রোফট এর মতো কিছু অবসানকারী (অ্যাটি ডিপ্রেসন) ওষুধ নিয়মিত নিলে উপকার পাওয়া যাবে। এই ওষুধগুলি মস্তিষ্কে সেরোটোনিন ও অন্যান্য রসায়নের মাত্রা কমতে সাহায্য করে। মাইগ্রেনের সমস্যা যেহেতু একেবারেই নিউল করা যায় না তাই রোগীরা উচিত আগে থেকেই সচেতন হওয়া। ব্যথা (ছয়ের পাঠার দেখুন)

একের পাতার পর

চিকিৎসাঃ উপরোক্ত লক্ষণগুলি দেখা নিলে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। ওনার পরামর্শ মত খাদ্যে প্রোটিনযুক্ত করতে হবে। রোগীকে থাকতে হবে পূর্ণ বিশ্রামের মধ্যে। ঘোরা ফেরা একদম চলবে না। নিয়মিত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। ডালিয়া, খিচুড়ি, সন্ধ আলু, শাঁখালু, রসগোল্লা, আখের রস, পেঁপে ইত্যাদি খুব উপকারী।

লেবু, মুসাম্বী এবং অন্যান্য ফলের রস রোগীর ক্ষেত্রে খুব লাভসারক হবে। মুসাম্বীর জল পেওয়া যেতে পারে এটি লিভারকে সুস্থিত রাখে। বাটার উপায়ঃ খাবার তৈরির আগে এবং খাবার খাওয়ার আগে অবশ্যই হাত সাবান দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নেওয়া উচিত। হালকা খাবার, বেশিদিনে জল খাওয়া উচিত। খোলা খাবার, কাটা ফল খাওয়া উচিত নয়। পরিষ্কার-শৌচালয় ব্যবহার, অপরিষ্কৃত বস্তির সঙ্গে যৌন সম্পর্ক না করা ইত্যাদির দিকে লক্ষ রাখতে হবে। মন্যপানের অভ্যাস থাকলে ত্যাগ করতে হবে। মান্টিভিটামিন, মিনারেলস, ভিটামিন সি, ভিটামিন বি কমপ্লেক্স জাতীয় ওষুধ বেতে হবে। হেপাটাইটিস বি এবং এ থেকে বাঁচতে ভ্যাক্সিনেশনের সাহায্য নিতে হবে।

চিকেনওনিয়া

চিকেনওনিয়া এক ভাইরাল জ্বর। দায়ী এডিস মশা। এই রোগ সরাসরি একজনের থেকে অন্যের শরীরে ছড়ায় না। চিকেনওনিয়া ও ডেঙ্গুর লক্ষণ অনেকটাই একরকম। লক্ষণঃ ভাইরাস আক্রমণের ২-৭ দিন বাসে লক্ষণ প্রকাশ পায়। ঠান্ডা লেগে জ্বর হওয়া, মাথার ব্যথা, জন্টে বাথা, মাংসপেশীর ব্যথা। জয়েন্টে তীব্র ব্যথা সহ ফুলে ওঠা, ফুখামাশা, দৌলতা, আলো সহ্য করতে না পারা, শরীরে রাস্থ দেখা দেওয়া। চিকিৎসাঃ পূর্ণ বিশ্রাম, পর্যাপ্ত আহার, বেশি করে তরল পানীয় গ্রহণ খুব জরুরী পূর্ণ বিশ্রাম ও ওষুধ রোগী সুস্থ হয়ে যায়। তবে লক্ষণ বৃদ্ধি পেলে হাসপাতালে ভর্তিকরতি জরুরী। নিয়মিত চিকিৎসকের পরামর্শে থাকতে হবে। বাটার উপায়ঃ হাবের আশেপাশে জল জমতে দেবেন না। বাসনপত্র উল্টো করে রাখুন। বাবহারের আগে ডিটারজেন্ট দিয়ে পরিষ্কার করে নিন। ঘরে স্টীটনাশক স্প্রে করুন। অব্যবহৃত থাকলে কুলার, ফুলদানি, ইত্যাদির

মরসুমী রোগের সতর্কতা

জল ফেলে দিন। বাড়ির আশপাশে গর্ত থাকলে বুদ্ধিয়ে ফেলুন।

সোয়াইন ফু

সোয়াইন ফু স্বসনতন্ত্রে সমস্যা জনিত এক অসুখ। এ-টাইপ ইনফ্লুয়েন্স ভাইরাসের কারণে হয়ে থাকে। সোয়াইন ফু এর ভাইরাস পক্ষী, ভায়ের এবং মানুষের মধ্যে পাওয়া এক জেনেটিক মেটেরিয়াল। এ রোগে তীব্র জ্বর আসে। পি সি আর টেস্টের মাধ্যমে এর উপস্থিতি জানা যায়।

সোয়াইনফু ভাইরাস স্টিল, প্লাস্টিকে ২৪ থেকে ৪৮ ঘণ্টা, কাপড় বা কাগজে ৮ থেকে ১২ ঘণ্টা, টিস্যু পেপারে ১৫ মিনিট আর হাতে ৩০ মিনিট পর্যন্ত সক্রিয় থাকে।

লক্ষণঃ এক নাগড়ে নাক দিয়ে জল পড়া, হাঁচি ও কাশি হওয়া, পেশি ও জয়েন্টে ব্যথা ও টান ধরা, মাথায় অসম্ভব ব্যথা, জ্বর, দুর্বলতা, হৃদয়ের ওষুধ খেলেও জ্বর ছাড়তে না চাওয়া, কাশি ক্রমশঃ বেড়ে চলা ইত্যাদি। সাবধানতাঃ ৫ বছরের কম বয়সী এবং ৬৫ বছরের বেশি বয়স্ক মানুষদের বিশেষ সাবধানে থাকা উচিত। কিডনি, হার্ট, ডায়াবেটিস, পারকিনসন, অ্যালার্জি রোগী যারা তারা অজ্ঞাত হলে বিলম্ব না করে চিকিৎসকের পরামর্শ নবেন।

বাটার উপায়ঃ এক্ষেত্রে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বিশেষ জরুরী। হাঁচি, কাশির সময় অবশ্যই মুমাল, ব্যবহার করা উচিত। কিছুক্ষণ পরপর সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলা জরুরী। এ অবস্থায় কারো সাথে হাত মেলানো বাচ্চাদের আদর বাচু মু খাওয়া উচিত নয়। **ঘরোয়া উপায়ঃ** কয়েকটি তুলসি পাতা, সামান্য আদা, এক চিমটে গোলমরিচ গুঁড়ো ও একটুকরো হলুদ এককাপ জলে চা বানিয়ে দিনে ৩-৪ বার খেলে উপকার

হবে। ১/২ চামচ আমলকী পাউডার ১-২ কাপ জলে মিশিয়ে দিনে ২ বার পান করলে প্রতিরোধক ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে। কপালজাতি তাদাসন, উ খান পাদাসন, অনুলোম-বিভোলম, ধ্যান, যোগাসন করলে ভালো। হালি খবার একদম খওয়ার চলবে না।

জড়িবুটির ম্যাজিক

তুলসীপাতাঃ এটি খেলে রক্তে শ্বেতকণিকা বৃদ্ধি পাবে। সক্রমণের ডায় কমাবে। পুদিনাপাতাঃ বনহজম বা পেটে ব্যথার পুদিনা পাতার সরবত চটজলদি আরাম দেবে। আদাঃ বনহজম, অম্বলে উপকারী। সেহে সালফার মজুতে সাহায্য করে। দারুচিনিঃ গলা বুনখুন ও কাশিতে আরাম দেয়। জায়ফলঃ সর্দি, ঠান্ডা লাগায় উপকারী।

কনজার্বিডিহিটস

সেখের রোগ (বর্কালেই এর প্রাচুর্য বোধি হয়। প্রথমে চোখ লাল হয়। লাল হওয়ার ৪-৬ ঘণ্টা পর থেকেই চোখ করকর করা, জ্বালা ও ব্যথা শুরু হয়। আলোর দিকে তাকানো যায় না। চোখে সব কিছু আপসা দেখায়। সাবধানতাঃ লক্ষণ প্রকাশ পেলেই চিকিৎসকের পরামর্শ নত চোখের ড্রপ ও ওষুধ নেওয়া উচিত। হালকা গরম জলে ঘোরিক পাউডার দিয়ে চোখ ধোওয়া জরুরী। চোখ পরিষ্কার করার জন্য পৃথক কাপড় সা ডিসপোজাল টিস্যু পেপার ব্যবহার করতে হবে। নিজের চশমা বা ওষুধ আনোর সঙ্গে শেয়ার করা উচিত নয়। বাইরে বেরোনোর সময় রোদ চশমা ব্যবহার করা উচিত। এরোগের সক্রমণ হাওয়া বাহিত। রোগীর ব্যবহৃত গামছা, তোয়ালে, বালিশ অন্যর ব্যবহার করা কখনো উচিত নয়। চোখে ওষুধ দেবার সময় লক্ষ্য রাখতে হবে ড্রপারের অগ্রভাগ যেন চোখ স্পর্শ না করে।

অনিবার্য কারণে 'শিশু, শৈশব, স্বাস্থ্য' ধারাবাহিক প্রতিবেদন এ সংখ্যায় প্রকাশ করা গেল না। আগামী সংখ্যা থেকে নিয়মিত প্রকাশিত হবে।

গরমে রাখুন নিজের খেয়াল

(একের পাতার পর)

পাতার এয়ারবাইজ করবেন না

স্বাস্থ্যের প্রর দেখানো, দেখানো অনেকই ব্যায়াম করেন নিয়মিত। গ্রীষ্মে নিয়মিত ব্যায়ামে ছেদ আনা উচিত। একদিন ছাড়া ছাড়া এবং তুলনায় কম সময় ধরে ব্যায়াম করা উচিত। অত্যধিক পরিশ্রমে যারা অত্যধিক তাদেরও পরিশ্রমের পরিমাণে রাশ টানতে হবে। ব্যায়ামের পরিপূর্ণ যোগাসন কর হেতে পারে। উদ্দেশ্য হল অতি পরিশ্রমে যেন ত্রুটি না আসে গ্রীষ্মে যা অয়েটেই হয়।

সানার ডায়েট

স্বস্ত পরিবর্তনের সাথে সাথে মিত্র আহারের পরিবর্তন আনা উচিত।
 ১ মুরসুমী ফল ও সবজি বেশি করে খাওয়া উচিত লই, ঘোল, ডাবের জল খুন।
 ২ গুরুপাক জোকল একদম নয়। বেশি মশলাদার খাবার শরীরের উষ্ণতাকে আরও বাড়িয়ে দেয়। প্যানক্রিয়ায় ব্যাধাত যটে। পেটের অসুখ করে।
 ৩ গ্রীষ্মে অমিষ জাতীয় খাবার পরিহার করা উচিত। হালকা খাবার হজমের সহায়ক হয়ে ওঠে।
 ৪ তরমুজ, মুসাম্বী, শশা ইত্যাদি খান। আহারে স্যালাড যুক্ত করুন।
 ৫ আম, আঙ্গুর ইত্যাদিতে প্রচুর পরিমাণে সুক্রোজ আছে, এগুলি বেশি করে খাওয়া উচিত গুলি শরীরের উষ্ণতাই অধু কম রাখে, তাই নয় হিটস্ট্রোক, ৩ ৩ উচ্চ মস্তকপ এবং হৃদ সমস্যা থেকেও দূরে রাখে।
 ৬ এই মরসুমে পুদিনা এবং দই ম্যাজিকের মত কাজ করে। সূতরাং ডায়েটে পুদিনা ও দই আধাশিক সামিল করুন।

কোশ্চ ড্রিংকস থেকে বাঁচুন



কম করে সেবা যা বনহজমের মত সমস্যাকে বাড়িয়ে তোলে।

১ মে স্কেনেও ড্রিংকস বেশি ঠান্ডা করে পান করা উচিত নয়। এতে থেকে ১ রক্তনালী সংকুচিত হয়ে পড়ে, শরীরের গরম সহজে বাইরে বেরিয়ে আসতে পারে না।
 ২ গ্রীষ্মে মল বা ক্ষয়িত জাতীয় পদ্য সেপন না করাই সেরা। এগুলিতে ড্রাইনেস বৃদ্ধি পায়, শরীরের নরম ধরনের সমস্যা দেখা দেয়।
 ৩ সেইসঙ্গে বেশি মশলা দিয়ে অতিরিক্ত করা রাসা ও সপ্তি ফুড এড্ডিভে চমক উচিত।
 ৪ বদিন ও ঠান্ডা খাবার খাওয়া উচিত নয়। এতে পেট ও হজমের সমস্যা দেখা দেবে।
 ৫ গ্রীষ্মকালীন অসুখ থেকে বাঁচবেন কিভাবে?
 ৬ গ্রীষ্মের পরিচিত অসুখগুলি হল ট্রিট স্ট্রোক সান বার্ণ, ডিহাইড্রেশন, ডিফেন পদ্য, ফুড পয়জনি, টাইফয়েড, মেজেলস, জিউস ইত্যাদি।
 ৭ হিট স্ট্রোক সাধারণত মাথা ঘোরে, বমি, মাথার ব্যথা, ড্রাইনেস, ক্র্যাম্প, স্ফুলিঙা, ত্রুষ্টি, বুক ধড়ফড় করার মত লক্ষণ গুলি দেখা দেয়। এগুলি বৃদ্ধি পেলে মানুষ কোনোতেও চলে যেতে পারে। সূতরাং বেশি গরমে ঠান্ডা পরিবেশে থাকা পেট ঠান্ডা থাকে এমন খাবার খাওয়া জরুরি।
 ৮ বামাচি এ সময়ের এক স্বস্ত সমস্যার বিশেষ। ক্রমে বাচ্চারা এই সমস্যার বেশি ভোগে। ওদের ডিলে ডাল্যা সূতীর পোশাক পহান।
 ৯ বাইরে বেরোনোর সময় মেডিকটেট ড্রিম লাগতে পারেন।
 ১০ জন্ডিস, ফুড পয়জনি এবং টাইফয়েডের মত অসুখ দূষিত পানীয় জল বা অস্বাস্থ্যকর ভোজনের জন্য হতে পারে। শুষ্ক পানীয় জল এবং বাড়ির রাসা হালকা খাবার খাওয়াই

সেরা। রাস্তায় বিক্রিত কাটা ফল, জুন ইত্যাদি না খাওয়াটাই সেরা।
 ১ বেশি সময়ে ধরে রোদে ঘোরায়ুরি করা উচিত নয়। শরীরকে বিশ্রাম দেওয়াটাই জরুরি। বেশি করে জল পান করা উচিত।
 ২ কাঁচা পেঁয়াজ, ঘোল, তরমুজ, পুদিনা খাদ্য তালিকায় রাখুন।
 ৩ একদম বেশি খাবেন না। বারে বারে হালকা খাবার খান।
 ৪ গরমে পেটের সমস্যা বাড়ে। এর থেকে বাঁচার একটাই উপায়, হেলদি ও

সিগারেটে নিকোটিনের পরিমাণ কমিয়ে দেবে আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্র

বোধিসত্ত্ব ভট্টাচার্য

আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্র ভারপ্রাপ্ত স্বাস্থ্য আধিকারিকরা গত (১৫ মার্চ, ২০১৮) সিগারেটে নেশাপ্রাপ্ত নিকোটিনের পরিমাণ কমিয়ে আনার প্রাথমিক পদক্ষেপ নিয়েছেন যা ধূমপায়ীদের সিগারেট ছাড়ার ক্ষেত্রে এবং ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে এই মারণ নেশা থেকে নিবৃত্তি রাখার ক্ষেত্রে এক নজিরবিহীন পদক্ষেপ হিসেবে গন্য হতে পারে। গত গ্রীষ্মেই খাদ্য এবং ড্রাগ প্রশাসন সংস্থা এই প্রস্তাব কার্যকর করতে আটবীট বেঁধেই নেমেছিল। সিগারেট থেকে নিকোটিনের পরিমাণ প্রায় ৮০ শতাংশ কমিয়ে দেবার লক্ষ্যমাত্রা স্থির করেছিল। বর্তমানে, তামাক প্রস্তুতকারী সংস্থার নিকোটিনের উপস্থিতি বিষয়ে বিশেষ লক্ষ্যমাত্রা নেই। খাদ্য এবং ড্রাগ প্রশাসন সংস্থা আইন বলে নিকোটিনের পরিমাণকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে যদিও এটা পুরোপুরি বর্জন করতে পারে না। তামাক শিল্পতান্ত্রিকের ওপর খাদ্য এবং ড্রাগ প্রশাসনের নিয়ন্ত্রণের প্রক্রিয়াটি বিশ্বব্যাপী এক অদ্বিতীয় ঘটনার সূচক এবং নিকোটিন নিয়ন্ত্রণের এই প্রক্রিয়াকে বিশ্বব্যাপী নিকোটিনবাহী মৃত্যুকে মোকাবিলা করার পক্ষে এক গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ বলে মনে করা যেতে পারে। এক পরিস্থিতির সাপেক্ষে বলা যায় যে খাদ্য এবং ড্রাগ প্রশাসনের করা সমীক্ষা অনুযায়ী, ২০৬০ সালের মধ্যে আমেরিকাতে ধূমপানের হার ১.৪ শতাংশে নেমে আসবে। ১৫ শতাংশ বর্তমান প্রাপ্ত বয়স্ক ধূমপায়ীদের মধ্যে। এই সংস্থার গণনাতে আমেরিকাতে ৫ মিলিয়ন আরো জনগণ এক বছরের মধ্যেই আইন প্রনয়ন হলে ধূমপান বর্জন করবে। তাদের মতে, এই আইনের সর্বোত্তম প্রভাব লুকিয়ে আছে, তরুন, যুববয়সীদের নেশাপ্রাপ্ত না হবার মধ্যেই।

সৌঃ টাইমস অব ইন্ডিয়া

সম্পাদকীয়.....

‘ঠাকুর তুমি নাকি সব কিছু দ্যাখো? তাহলে জোয়ার মন্দিরে আট দিন ধরে যখন আট বছরের এক শিশু কন্যাকে নাগাতার যৌন নির্যাতন করে হত্যা করা হল তখন কি তুমি গোখে তুলসি পাতা দিয়ে মুমোক্ষিলে? স্যোসাল মিডিয়ায় করা জনৈকর এহেন ‘উদ্ধত’ প্রবন্ধের অবকাশ আছে বৈ কি! আমরা মিডিয়ায় করা জনৈকর এহেন ‘উদ্ধত’ প্রবন্ধের অবকাশ আছে বৈ কি! আমরা যারা ঈশ্বর বিশ্বাসী তারা মনে করি তোলা মন্দির প্রতি ঈশ্বর সন্ন্যাসী সতর্ক নজরদারি করেন এবং পাপ পুণ্য বিচারের সাপেক্ষে নরকের দরজা দেখান কিংবা স্বর্গারোহনের সিঁড়িতে পৌঁছে দেন। এক্ষেত্রে তারা গৃহে ‘ঈশ্বর দূত’ (শিশু তো ঈশ্বরেরই প্রতিরূপ জানি) এর এহেন পরিবর্তিত ঈশ্বর বিশ্বাসীদের বিশ্বাসভঙ্গ হবে না কি? জনৈক ব্যক্তির এই প্রশ্ন আমাদের বিশ্বাস-অবিশ্বাসের মাঝখানে এমনভাবে দাঁড় করিয়ে দিয়েছেন যেখানে পায়ে তলার মাটি ক্রমশঃ অপসূরমান। আজ ইচ্ছে না থাকলেও পারিপার্শ্বিকতা বিশ্বাস করতে বাধ্য করছে ঈশ্বর আজ অদৃশ্য কোন শক্তি নয়, তিনি নানা রূপে আমাদের কাছে দৃশ্যমান। কখনও বাহুবলী, কখনও বা যোগী ওরুদেব বা রাজনৈতিক প্রভাবশালী নেতা। তাই যৌনদানসার শিকার ও মৃত্যু কোন অপরাধের জন্য হয় না, হয়ে সমাজে বিচরণকারী এইসব দৃশ্যমান ঈশ্বরের কৃপায়। তবে যে শিশুটি মরল সেও বোধ হয় এমনই ‘কৃপাধণ’, তবে তার ঠাই কোথায় হবে ‘স্বর্গ’ নাকি ‘নরকে’-এ প্রশ্ন না হয় তোলা যাক গজীর ঈশ্বর বিশ্বাসীদের জন্য! কিন্তু যে প্রশ্নটা আমাদের বর্তমান সামাজিক অবস্থানে জড়িয়ে নিয়ে বেড়াচ্ছে তা হল বিশ্বের বৃহত্তম গণতান্ত্রিক রাষ্ট্রে গণতান্ত্রিক অধিকার প্রয়োগে বারের বারের ভোটের লাইনে দাঁড়াবো না কি এইসব ‘জ্যান্ট ঈশ্বরের’ ‘টুটো’ জগন্নাথ করতে নাকি কিছুকালের জন্য স্বৈরতান্ত্রিক শাসনকে আবাহন করবো? খুবই বিতর্কিত প্রশ্ন কিন্তু খুব অন্যায কি?

জেনে রাখলে ক্ষতিকি?

গরমে পড়লেই অনেকে হাত-পা ঝালা করে। এই জ্বলন থেকে মুক্তি পাবার সহজ উপায়-পুদিনা পাতা, ধনেপাতা বেটে পেটের মত করে হাতের তালু ও পায়ের পাতায় লাগালে জ্বলন অবশ্যই কমে যাবে। গরমে পুদিনার সরবত খুব উপকারী। শরীর ঠান্ডা রাখার সাথে সাথে হজম শক্তি বাড়া, গ্যাস ও অম্বলের প্রণতা রোধ করে।

*** * মেডিটিপস * ***

প্রঃ উঠতে বসতে গেলে হাঁটুতে আওয়াজ বা হাত ঘোরালে অনেক সময় ‘কট’ করে শব্দ করে। এটাকি কোন রোগ?

- দীপ দত্ত, রাউরকেলা

উঃ না, এটা কোন রোগ নয়। এটা সাধারণ ফিজিওলজিক্যাল প্রক্রিয়া। যখন মাসেপেপী জয়েন্টের ওপর পিছলাতে শুরু করে তখন এ ধরনের আওয়াজ হয়ে থাকে। এ ব্যাপারে আগামী কোন সংখ্যায় বিস্তারিত আলোচনা করা হবে।

*** * প্রিয় সম্পাদক * ***

পরিচালনার নানান পথ

পেশা, বয়স, আধুনিক পদমর্যাদা বা নিত্য দিনের সাধারণ মানুষের জীবনযাত্রা যেটাই আমাদের জীবন যাপনের প্রণালী **প্রশান্ত দাস** হোক না কেন- আমাদের মেলামেশাটা অবশ্যই একে এই মেলামেশার ব্যাকরণটা কি রকম কাজ করে এবং তার ঘাত ও প্রতিঘাত কি রূপ ধারণ করতে পারে। মানসিক স্বাস্থ্যও বা শারীরিক সুস্থতার সঙ্গে এদের কোন সংঘাত আছে কি না বা তাদের এড়িয়ে চলতে পারি কিনা-সে বিষয়ে আমরা একটু নজর দিতেই।

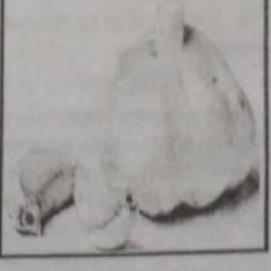
যাঁরা Senior in age বা পদমর্যাদায় উচ্চপদে অধিষ্ঠিত তাঁদের মানসিকতায় Parental from of Communication কাজ করে। অর্থাৎ কিনা- তিনি কোন বিষয়ে বা সিদ্ধান্ত নিয়েছেন -সেটাকে কার্যকরী করাটাই জুনিয়র-এর ডিউটি এবং নিজের সিদ্ধান্ত বদলে অন্যতর। পৃথিবীর প্রতিনিয়ত পরিবর্তনের পরিস্রোক্ষিতে এ ধরনের সিদ্ধান্ত গ্রহণ কতটা উপযোগী বা কার্যকরী ভাববার অবকাশ আছে। বিশেষ করে Co-operative management এর ক্ষেত্রে। কিছু বিশেষ অবস্থানে যেমন যুদ্ধক্ষেত্রে বিপর্যয় মোকাবিলার ক্ষেত্রে একটি বিশেষ সিদ্ধান্ত অবশ্যই পালন করতে হয় কিন্তু সবক্ষেত্রে সমান প্রয়োজ্য নয়। এই সবক্ষেত্রে অধ্যবসায়ের মানসিক অধিকতা বা শারীরিক দ্রুতি বোধ পরিণাম কাজের ফলাফলে আশানুরূপ প্রভাষা মেটাতে পারে না। অর্থাৎ এটা এক চলিত বিধি। দ্বিতীয় অধ্যায়ে আমরা দেখি এক শ্রেণীর মানুষের চিন্তার দৈর্ঘ্য। তাঁরা ডেকে থাকেন- I am ok but you are not ok অর্থাৎ এখানে মত বিনিময়ের পথ রুদ্ধ। আলোচনা ব্যপারটাই অনুপস্থিত। স্বজনশীলতা বা অপরের মূল্যায়নে আমাদের অনীহা কোন প্রতিষ্ঠানের সর্বোচ্চ শিখরে আরোহন করার দক্ষতা সংকুচিত। এও এক পন্থা। তৃতীয় পদক্ষেপ দ্বিতীয়ের বিপরীত। I am not ok but You are ok অর্থাৎ আমরা ঠিক

রসুন দুধ : সচরাচর আমরা না খেলেও প্রাচীন ভারতের আয়ুর্বেদশাস্ত্রে এর বিবিধ উপকারিতা রূপে বলা হয়েছে। রসুন দুধ শরীরকে বেশ কয়েকটি রোগাক্রান্তের হাত থেকে রক্ষা করে, বিশেষত শীতকালের এই সময়ে। প্রাচীন আয়ুর্বেদে বলা হয়েছে, প্রত্যয় এক গ্রাস করে রসুন দুধ- (যেখণ্ডই গরম দুধে কয়েক ঘোয় রসুন ফেলে ফুটিয়ে) যদি খাওয়া যায়, তাহলে শরীরে যেমন একদিকে আসে প্রয়োজনীয় এনার্জি, তেমনি দূরে থাকে নানান শারীরিক সমস্যাও। সেই বিষয়ে আলোকপাত করা হল-

- ১) ঠান্ডা লাগা এবং ফ্লু-এর সমস্যা : আমাদের শ্বাসনালীর উপরি অংশে কিংবা আঁজমা, নিউমোনিয়া, ক্রনিক ব্রঙ্কাইটিসের মতো রোগের পথ্য হিসাবে রসুন এক কথায় লা জবাব। শীতকালে ঠান্ডা লাগা, ফ্লু-এর সমস্যা থাকে, যার সঙ্গে বাড়তি উপসর্গ হল কাশি, গলা ব্যথা, শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি। এরকমটা হলে প্রথমদিন মানে যেদিন থেকে উপসর্গ হল কাশি, গলাব্যথা, শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি, এরকমটা হলে প্রথমদিন মানে যেদিন থেকে উপসর্গগুলি দেখা দিয়েছে, স্নাত্রে শোয়ার আগে গরম দুধে রসুন দিয়ে খান অনেকটা স্বস্তি মিলবে।
- ২) রূপার সমস্যা : রসুনে এমন কিছু উপাদান রয়েছে যা হৃদকের তিতরের ময়লা বের করে নিয়ে ফুকে রাখে পরিষ্কার। আর হৃদকের ময়লাগুলো বাইরে বেরোতে পারে না বলেই মুখে রন হয়ে সেগুলো ঠেলে বেরোতে চায়। রসুন দুধ আয়ুর্বিদ্যাকটোরিয়াল উপাদান হিসেবে কাজ করে।

দ্রব্যগুণ

রসুন সাথে দুধ



রিংকী ব্যানার্জী

যা শরীরের অনাক্রম্যতা ক্ষমতাকে চাপা করে, হজমে সাহায্য করে, মেটাবলিজম প্রক্রিয়া সহজ করে এবং এর মিলিত প্রভাবে হৃদক রূপার হাত থেকে অনেকটা মুক্তি পায়।

- ৩) শীতপ্রপত্তন : দুধের মধ্যে রসুন মিশিয়ে খেলে তা শীতপ্রপত্তনের সমস্যা কমানোর প্রথমদিন মানে যেদিন থেকে উপসর্গগুলি দেখা দিয়েছে, স্নাত্রে শোয়ার আগে গরম দুধে রসুন দিয়ে খান অনেকটা স্বস্তি মিলবে।
- ৪) কোলেস্টেরল ও মেদ কমায় : দুধ আর রসুন একত্রে এই দুটি উপাদান বাড়ানোর কাজ করে। রক্তন্বাহী ধর্মালীতে যত কোলেস্টেরল, মেদ গ্লাক ইত্যাদি জমে থাকে, সেগুলি গলিয়ে বের করতে এই পানীয়টির জুড়ি মেলা ভার।
- ৫) সাইটিকা : রসুন দুধের মধ্যে এমন কিছু

বস্তু যা প্রাকৃতিক বায়ু নিয়োগক হিসাবে পুষ্টি কাল করে। সুতরাং সাইটিকা ও অ্যান্টিবায়োটিকের সমত্যা বায়ু উপশমের জন্য অন্যায়সেই খাওয়া চলতে পারে রসুন দুধ। আর ব্যাঙের ক্ষেত্রে এটা খুব ভালো কাজ করে। শরীরে বাড়তি বল এনে দেয়।

- ৬) কোষ্ঠকাঠিন্য সারায় : রসুন দুধ নিয়মিত খেলে পেলে হজম প্রক্রিয়া অনেক সহজ হয়, যার ফলে গাওয়েল দুজমেটিক প্রিয়োর হয়, দূরে থাকে কোষ্ঠকাঠিন্য। আয়ুর্বিদ্যাকটোরিয়াল সাহায্য করে।
- ৭) অকালে বুকিয়ে যাওয়া আটকায় : এই ক্ষেত্রে তরলটির এমন কিছু ম্যাট্রিকের মত উপাদান আছে যার প্রভাবে এটি বৃদ্ধির কোষ ও টিস্যুগুলোকে জিতর থেকে পুষ্টি নিয়ে চাপা করে তোলে। এর মধ্যে থাকে আয়ুর্বিদ্যাকটোরিয়াল সাহায্য করে।
- ৮) মহিগেনে কমায় : এর মধ্যে থাকে আয়ুর্বিদ্যাকটোরিয়াল উপাদান মহিগেনের বায়ু ও স্নায়ুর প্রভাব অনেকটা কমায়।
- ৯) ঘুমের সমস্যা দূর করে : ঘুমাবার আগে এক গ্রাস খেয়ে সেপুন। এটি মজিলা নিউট্রোগেনিটোর সেরা টেনিসের নিয়ন্ত্রণ বাড়ায়, যা ঘুমের জন্য জরুরি।
- সতর্কতা : যাঁদের দুধ সহ্য হয় না মানে ল্যাকটোজেন ইনটলারেন্স আছে, তাঁরা এই পানীয়টি খাবেন না। রসুনের মধ্যে রক্তকে বেশি মাত্রায় তরল করার ক্ষমতা রয়েছে তাই দুধে দু-তিন ঘোঁড়ার বেশি রসুন দেবেন না।

বিশ্বস্বাস্থ্য দিবস ২০১৮'র আহ্বান- 'সর্বজনীন

স্বাস্থ্য প্রসার, প্রত্যেকের জন্য, প্রতিস্থানে (Universal Health Coverage : everyone, everywhere)

ডা. কুন্তল বিশ্বাস

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সর্বমুখ্য স্বাস্থ্য একটি মৌলিক মানব অধিকার হিসেবে গণ্য করা হয়েছে। ১৯৭৮ সালে আলামা আটা ঘোষণায় ‘সকলের জন্য স্বাস্থ্য’ কথা বলা হয়। ২০১৫ সালে রাষ্ট্র সম্মেলন ১৯৩ টি দেশ এই কর্মসূচী রূপায়নের জন্য ২০৩০ সালকে নির্ধারণ করেছে।

- ১) সকলের জন্য স্বাস্থ্য পরিবেশের সুযোগ।
 - ২) স্বাস্থ্য পরিবেশের সার্বিক মান।
 - ৩) অর্থনৈতিক সংকট না হবার সুযোগ।
- সর্বজনীন স্বাস্থ্য প্রসারের অর্থ-সব মানুষের জন্য প্রয়োজনীয় প্রতিরোধমূলক, উন্নয়নমূলক, উন্নয়নের রোগ চিকিৎসা ও রোগ নিরাময়ের পর সার্বিক পুনর্বাসন। এ সবার জন্য কেউ যেন অর্থনৈতিক চাপের শিকার না হন। এই লক্ষ্য পূরণের জন্য ভারত সরকার ঠিক করে-প্রতিটি নাগরিক যে অঞ্চলের বাসিন্দা, যে কোনও সামাজিক ও অর্থনৈতিক অবস্থান, লিঙ্গ, জাতপাত ও ধর্মেরই হোন না কেন তাঁর আয়ত্বের মধ্যে উন্নয়নমূলক স্বাস্থ্য পরিবেশ (প্রতিরোধমূলক, উন্নয়নমূলক উন্নয়নমূলক রোগ চিকিৎসা ও রোগ নিরাময়ের পর সার্বিক পুনর্বাসনের যথাযথ সুযোগ) পাবেন এবং রাষ্ট্র এই দায়িত্ব নেবে। অর্থাৎ সবারই সার্বিক স্বাস্থ্য প্রসারের সত্ত্ব। এই কর্মসূচীতে অকালে মৃত্যু ও অসুস্থের মূল কারণগুলি মোকাবিলায় ব্যবস্থা করে স্বাস্থ্যের মান উন্নয়নের পরিচালনা প্রযুক্ত হতে।

- ১) জনসংখ্যার কত অংশের মানুষ সঠিক মানের স্বাস্থ্য পরিবেশ পাবে।
- ২) কত অংশের মানুষকে স্বাস্থ্য পরিবেশের জন্য নিজেদের আয় থেকে ব্যয় করতে হচ্ছে।
- এই কর্মসূচী ব্যক্তি বিশেষের চিকিৎসা কেন্দ্রিক না হয়ে সমষ্টিগতভাবে সম্পূর্ণ স্বাস্থ্য সুফল অর্জন করা হবে।
- এই কর্মসূচীতে চারটি শ্রেণীতে ১৬ টি অপরিহার্য কার্যক্রমকে নির্দিষ্ট করা হয়েছে।
- ক) পরিবার পরিচালনা, মা ও শিশুর স্বাস্থ্য কর্মসূচী
 - ১) পরিবার পরিচালনা
 - ২) নির্যাপন প্রসব
 - ৩) প্রতিটি শিশুর জন্য সংক্রামক রোগপ্রতিরোধী টিকা (পূর্ণমাত্রায়)
 - ৪) নিউমোনিয়া প্রতিরোধ ও হলে সঠিক ব্যবস্থাপনা
 - ৫) টিবি প্রতিরোধ ও হলে পূর্ণমাত্রায় চিকিৎসা
 - ৬) এইচ আই ভি না হবার ব্যবস্থা ও আক্রান্ত পূর্ণমাত্রায় ও সুস্থের ব্যবস্থা
 - ৭) ম্যালেরিয়া প্রতিরোধ ব্যবস্থা (ওমুপ জেটানো, মশারি সরবরাহ ও ব্যবহারসহ)
- খ) অসংক্রামক পর্বাণ্ড স্যানিটেশন ব্যবস্থা
- গ) অসংক্রামক অসুস্থের জন্য কর্মসূচী
 - ১) উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ হলে সঠিক চিকিৎসা
 - ২) ডায়াবেটিস প্রতিরোধ ও হলে সঠিক ব্যবস্থাপনা
 - ৩) মহিলাদের সাজাইকাল ক্যাণার স্ক্রিনিং

মানুষের পাশে হ্যানিম্যান মিশন

গত ২১ শে জানুয়ারি ২০১৮ রবিবার LAS-CITASON কাউগ্রাম, বেলিজার তত্ত্বাবধানে কাউগ্রামে ৪০ জন দুঃস্থ ছাত্রছাত্রীদের হাতে হ্যানিম্যান মিশনের পক্ষ থেকে শিক্ষা সামগ্রী তুলে দেওয়া হয়। এছাড়া গত ১৮ মার্চ ২০১৮ রবিবার "দিশারী" কালিকৃত্ত সেন, হাওড়ার তত্ত্বাবধানে পূর্ব মেদিনীপুরে খেজুরীর কৃষকগণের হ্যানিম্যান মিশনের পক্ষ থেকে ৫০ জন দুঃস্থ ছাত্র-ছাত্রীকে শিক্ষা সামগ্রী প্রদান করা হয়।

গত ২০ এপ্রিল ২০১৮ শুক্রবার সোনারপুর থানার প্রসাদপুর গ্রামে "সুন্দরবন বিনোদন শিবম সোসাইটি"-এর পরিচালনার সমাজে দুঃস্থ পরিবারের সাহায্যার্থে এক বিশাল গণবিবাহ অনুষ্ঠানে হ্যানিম্যান মিশনের সভাপতি বিশিষ্ট মানবপ্রেমী ডাঃ এস দাস বিশেষ অতিথির আসন অলংকৃত করেন। প্রধান অতিথি পশ্চিমবঙ্গ সরকারের সুন্দরবন উন্নয়নমন্ত্রী মাননীয় মঈরাম পাথরী, অনুষ্ঠান সংগঠনের সাধারণ সম্পাদক ডাঃ দীপকর মন্ডল সহ বহু বিশিষ্ট ব্যক্তির উপস্থিতিতে অনুষ্ঠানটি সর্বসম্পন্ন হয়ে ওঠে।

হ্যানিম্যান মিশনের পক্ষ থেকে নববর্ষের ৪০ টি নতুন শাড়ি ও ৫০০০ টাকা দিয়ে সহযোগিতা করা হয়। মিশনের সভাপতি বলেন মানুষের স্বার্থে মানুষের পাশে হ্যানিম্যান মিশন সবসময় সাধ্য মত থাকবে। অনুষ্ঠানে মিশনের সভাপতি ডাঃ এস দাস কে তাঁর মানুষের সেবার জন্য মানপত্র সহ বিশেষভাবে সম্বর্ধনা প্রদান করা হয়।

হ্যানিম্যান মিশনের সুন্দরবন শাখার পরিচালনার গত ২২ এপ্রিল, ২০১৮, রবিবার সুন্দরবনের ধামাখালিতে এক বিশেষ স্বাস্থ্য সেবা শিবির অনুষ্ঠিত হয়। প্রতিমাসে চতুর্থ রবিবার ওইখানে স্বাস্থ্যশিবির পরিচালনা করে চলেছে। হ্যানিম্যান মিশনের সভাপতি ডাঃ এস দাসের তত্ত্বাবধানে শিবিরটি পরিচালিত হয়। সঙ্গে উপস্থিত ছিলেন সহসম্পাদিকা ডাঃ সুমিত্রা দাস, ডাঃ বাবলু মল্লিক, শ্রী মানিক কর, সুন্দরবন শাখার সম্পাদক প্রনবেশ পাল, রবীন গায়ের, দীপক মন্ডল প্রভৃতি।

বিশ্বশান্তির বার্তা নিয়ে পথ হাঁটছেন

উত্তরপ্রদেশের বৃন্দা প্রসাদ

হাজার বছর ধরে পৃথিবীর পথ হাঁটার কাবিক জন্মান নয়, বাস্তবে সংসারের দাক দায়িত্ব পালনের পর পায়ে হেঁটেই ভারত ভ্রমণে বেরিয়ে পড়েছেন বৃন্দা প্রসাদ। ৬৭ বছরের এই বৃদ্ধ উত্তর প্রদেশের বাদা জেলার বাসিন্দা। সেখানকারই রাণিপুর থেকে হাঁটা শুরু করেছেন। কলকাতা হয়ে গঙ্গাসাগর সেখান থেকে কন্যাকুমারী। বৃন্দাপ্রসাদের বাড়িতে স্ত্রী ও তিন পুত্র আছে। চার কন্যার বিয়ে দিয়ে সংসারের দায়িত্ব পূরণের হাতে তুলে দিয়েছেন। বৃন্দাপ্রসাদের সঙ্গী একটি ট্রাই সহইকেল। তবে এটার তিনি চাপেন না। এতে থাকে প্রয়োজনীয় জামাকাপড় সহ অন্যান্য জিনিসপত্র। প্রতিদিন গড়ে ৮-৯ ঘণ্টা হাঁটেন এই বৃদ্ধ। এই পথ চলায় তাঁর বার্তা 'বিশ্বশান্তি'।

পরিবেশ সচেতনতায় পদযাত্রা

পাহাড় থেকে সাগর

পরিবেশ বাঁচানোর বার্তা নিয়ে মানুষকে সচেতন করতে পাহাড় থেকে সাগর হাঁটার কর্মসূচীতে সামিল হল বেশ কিছু তরুণ। দার্জিলিং এর টাইপার হিল থেকে ১৯ ফেব্রুয়ারি প্রথম হাঁটা শুরু হল। এই তরুণরা হাঁটতে হাঁটতে যেখানে সেখানে থেমে গিয়ে পড়ুয়াদের মধ্যে ছাড়িয়ে দিয়েছেন সচেতনতার বার্তা। মোট ২২টি জেলা অতিক্রম করে পদযাত্রাটি দক্ষিণ ২৪ পরগনার সাগরবীণে পৌঁছায় ২৫ মার্চ। ১০০০ কিলোমিটার পথ হেঁটে মানুষকে প্রকৃতির সঙ্গে যুক্ত করতে পরিবেশ সচেতনতার বার্তা ছাড়িয়ে দেওয়াই ছিল উদ্দেশ্য।

ক্যান্সার রোগীদের জন্য চুলদান

ক্যান্সার এক ব্যয়বহুল চিকিৎসা। এই চিকিৎসার সঙ্গে সঙ্গেই অনেকেরই মাথার চুল উঠে যায়। সামর্থ্য থাকে না পরচলু কেনার। অথচ কেমোথেরাপির পর চুল উঠে যাবেই। ফলে শারীরিক অসুস্থতার সঙ্গে ভেঁরি হয় মানসিক যন্ত্রণা ও গ্লানি। সম্প্রতি এক বেচ্ছাদেবী সংস্থার সঙ্গে যুধাই-এর টাটা মেমোরিয়াল হাসপাতালের চুক্তি হয়েছে। বারো ইঞ্চির লম্বা চুল হলেও সেই চুল দান করা যাবে ক্যান্সার রোগীদের মাথার স্বাভাবিক জন্ম। সোশ্যাল মিডিয়ায় এই বিবয়টি যথেষ্ট সাড়া দিয়েছে। বেচ্ছাদেবী সংস্থাটি চুল সংগ্রহ করে পরচলু বানিয়ে তা রোগীদের বিনামূল্যে দেন। অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ দান করার কথা শুনেলেও চুল দান ও যে সম্ভব তা আজ মানুষ জানতে পারছে।

চিকিৎসার কারণে গ্রিন করিডর

হাওড়ার তারাসুন্দরী বালিকা বিদ্যালয়ের নবম শ্রেণীর ছাত্রী পৌষালি পাল। ফুসফুসের সংক্রমণ থেকে সেপটি মিমিয়াস আক্রান্ত ছিল মহিলা ক্রিকেটার পৌষালি। ভর্তি ছিল হাওড়া জেলা হাসপাতালে। প্রয়োজন ছিল কলকাতার অন্যত্র পাঠিয়ে চিকিৎসা করার। শেষ পর্যন্ত ত্রীড়া মন্ত্রী লক্ষীরতন গুপ্তার হস্তক্ষেপে পৌষালিকে বিশেষ ব্যবস্থা হাওড়া জেলা হাসপাতাল থেকে সি এম আর আই-তে নিয়ে যাওয়া হয়। ৯.৭ কিমি রাস্তা যেতে আ্যুবেসেপ মার্চ ৯.৫ মিনিট সময় লাগে। হাওড়া জেলা পুলিশ ও কলকাতা পুলিশের যৌথ সহযোগিতায় গ্রিন করিডর ব্যবস্থা পৌষালিকে নিয়ে যাওয়া হয়। সব সিগন্যাল সুবজ রেখে বিশেষ ব্যবস্থা হল গ্রিন করিডর। তবে দুর্ভাগ্যে, গত ৭ এপ্রিল পৌষালির জীবন চিরতরে থেমে যায়।

চ্যাক বিভ্রাটে নষ্ট হল প্রায় চার হাজার মানব জীবন

যান্ত্রিক পদ্ধতিতে কৃত্রিম প্রজননের সব থেকে বড় বিপর্যয় ঘটে গেল। ওহিওর মানব প্রজনন বিশ্ববিদ্যালয়ের সংরক্ষিত চ্যাকটি অকোজো হয়ে পড়ল। আর তাতেই প্রায় চার হাজার ডিম্বাণু সহ জন নষ্ট হল। পাশ্চাত্য দুনিয়ায় কৃত্রিম প্রজননের চাহিদা উত্তোলনের বাড়ছে। এই দলে যেমন নিঃসন্তান দম্পতিরা রয়েছেন তেমনই রয়েছেন স্বামীহারা, পুত্রহারা, স্ত্রী হারা-রাও। এই ধরণের ক্ষেত্রে মৃত্যুর আগে পুত্র ও স্ত্রীর যথাক্রমে ৩জন্য বিবাহ তিস্থানু সংরক্ষিত রেখে কৃত্রিম প্রজননের মাধ্যমে বাৎসর ধারাকে অক্ষুন্ন রাখার পদ্ধতি বিশেষে প্রচলিত আছে। সেক্ষেত্রে ডিম্বাণুটির সংরক্ষণের ব্যবস্থা রয়েছে ওহিও বিশ্ববিদ্যালয়ের জাতীয় মানব প্রজনন বিভাগে। সাধারণত একটি বিশাল আকার চ্যাকে মাইনাস তাপমাত্রায় ডিম্বাণু সংরক্ষণ করা হয়। কোনও কোনও ক্ষেত্রে নিখিড় ডিম্বাণু বা জনকে একই পদ্ধতিতে সংরক্ষণ করা হয়। এক্ষেত্রে চ্যাকের উষ্ণতাকে স্থির রাখাটাই সব থেকে বড় চ্যালেঞ্জ। ওহিও বিশ্ববিদ্যালয়ের যে চ্যাকটিতে মানব ডিম্বাণু এবং জনকে সংরক্ষণ করে রাখা হতো ছিল, সেই চ্যাকের উষ্ণতা অস্বাভাবিকভাবে বেড়ে যেতেই সমস্যা দেখা দিতে শুরু করে। এই ঘটনার প্রায় সাড়ে নইশ পরিবার সমস্যায় পড়ল। উষ্ণতা বিভ্রাটে ৪০০০ ডিম্বাণু ও জনকে সংরক্ষণ করতে পারা যায় নি। যান্ত্রিক ভ্রুটি না অস্তর্ঘাত এই নিয়ে তদন্ত শুরু করে বিশ্ববিদ্যালয় কর্তৃপক্ষ।

পাখি প্রেমীদের আশার আলো দুঃস্বপ্নের কারণে পরিমার্গী পাখিদের সংখ্যা দিনে দিনে কমে যাচ্ছে। কিন্তু দুর্গাপুর ব্যারাজে এই পাখিদের কলতানে মূগুর হয়ে থাকছে। বিগত শীতের মরুতমে দুর্গাপুর ব্যারাজে ৬৬টি প্রজাতির পাখির দেখা মিলেছে। সারা রাজ্যের পরিমার্গী পরিমার্গী পাখিদের প্রজাতির দিক দিয়ে দুর্গাপুর দ্বিতীয় স্থান অধিকার করেছে। রাজ্যের পাখি সমারিত প্রথম স্থান দক্ষিণ ২৪ পরগণার নরেন্দ্রপুরের শ্যামখোলার। এখানে মিলেছে ৭৯টি প্রজাতির পাখি। গত ১৮ ফেব্রুয়ারি দুর্গাপুর ব্যারাজে পর্যবেক্ষণ করে, 'বায়োভাইভারসিটি'র পশ্চিম বর্ধমান' নামে একটি ফেসবুক গ্রুপ পক্ষীপ্রেমীদের তরফে। সুমারি শেবে জানা যায় দুর্গাপুরের শিল্পই হোক বা নগরায়ণ কেনও কিই পরিমার্গী পাখিদের এই শহর আশ্রয় রাখ পাগে নি।



দূষণমুক্ত ভারতের জন্য দূষণহীন ট্রেন

২০১১-র জানুয়ারিতে গোয়ালির-বারেনসী কুলপন এজেন্সি ট্রেনে ৫৭ টি ব্যাগে টয়লেট চালুর মধ্যে দিয়ে ভারতীয় রেলের ইতিহাসে এক নতুন যুগের সূচনা হয়। এরপর থেকে ২০১৮-র মার্চ পর্যন্ত বিভিন্ন ট্রেনে ১ লক্ষ ২৫ হাজার ব্যাগে টয়লেট বসানো হয়েছে। রেলের ৬০ শতাংশ কামরায় এখন ব্যাগে টয়লেট রয়েছে। ভারতীয় রেল ২০১৭-১৮-তে সর্বাধিক সংখ্যায় জৈব শৌচালয়ের বন্দোবস্ত করেছে, যা বার্ষিক লক্ষ্যমাত্রা ৪০ হাজারের তুলনায় ৪০ শতাংশ বেশি। বর্তমানে, ভারতীয় রেল ২৭ টি শাখার গ্রীণ করিডর বা কুলপন ট্রেন হিসেবে ট্রেন চলাচ্ছে। এই শাখাগুলিতে চলচলকরী সমস্ত ট্রেন কামরায় ব্যাগে টয়লেট বসানো হয়েছে। এরফলে চলন্ত ট্রেন থেকে মনুষ্যবর্জ্য সরাসরি নির্গত হচ্ছে না। ভারতীয় রেলের 'জৈব শৌচালয়' উদ্যোগ প্রযুক্তির এক অভিনব বৈশী উদ্ভবন। চলন্ত ট্রেন থেকে মনুষ্যবর্জ্য সরাসরি নির্গমন রোধে এই প্রযুক্তি বিশ্বের যে কোনও রেল পরিষেবা ব্যবস্থার প্রথমবার ব্যবহার করা হয়েছে। জৈব শৌচালয়গুলিতে জমা হওয়া মনুষ্য বর্জ্যকে এক ধরনের ব্যাকটেরিয়ার সাহায্যে গঠনগত পরিবর্তন ঘটিয়ে জল ও স্বল্প পরিমাণ জৈব গ্যাস রূপান্তরিত করা হয়। এরপর, জৈব গ্যাস বায়ুমন্ডলে মিশে যায় এবং জমে থাকা জলকে শ্রেণির যুগ করে রেললাইনে ফেলে দেওয়া হয়। এইভাবে মনুষ্য বর্জ্য সরাসরি রেললাইনে না পড়ে পরিবেশের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় থাকে এবং প্রাটিকর্মগুলিরও স্বচ্ছতা বৃদ্ধি পায়। একইসঙ্গে রেললাইন ও কামরা রক্ষণাবেক্ষণ কর্মীদের কাজেরও সুবিধা হয়। রেলের 'জৈব শৌচালয়' উদ্যোগ 'স্বচ্ছ ভারত মিশন' এর গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ হয়েছে উঠেছে। ভারতীয় রেলের ইঞ্জিনিয়ার এবং প্রতিরক্ষা গবেষণা ও উন্নয়ন সংস্থার (ডি আর ডি ও) বিজ্ঞানী সম্পূর্ণ দেশীয় প্রযুক্তিতে ব্যাগে টয়লেট ব্যবস্থার উদ্ভবন করেছেন। প্রতিরক্ষা ক্ষেত্রে উদ্ভবিত অপ্রযুক্তিকে অ-সামরিক কাজে সংব্যবহারে এ এক উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত-সৌজন্যে পি আই সি

দুর্গাপুরের বিবেকানন্দ হাসপাতালে হৃদরোগ বিভাগে নতুন বিভাগ

সেবা ও চিকিৎসা পরিষেবা দিয়ে যত্নসমৃদ্ধি করে তোলার উদ্দেশ্যেই ২০০৮ সালে দুর্গাপুরে বিবেকানন্দ হাসপাতাল মার্চা শুরু করেছিল। বর্তমানে দুর্গাপুরের এত নতুন সুপার স্পেশালিটি হাসপাতাল হিসাবে পরিচিতি লাভ করেছে এই হাসপাতাল। গত ২২ ফেব্রুয়ারি এই হাসপাতালের কার্ডিওথোরাসিক এন্ড ডায়ালিসিস সার্জারি নতুন বিভাগের উদ্বোধন করা হয়। বর্তমানে এই হাসপাতালে কার্ডিয়াক, নিউরো, অর্থোপেডিক, গ্যাস্ট্রোএন্ডারোলজি ইউরোলজি, প্যাথলজি প্রভৃতি বিভাগ রয়েছে।

কফি অ্যালজাইমারের লক্ষণ প্রকট করে তুলতে পারে

বোধিসত্ত্ব ভট্টাচার্য : বিজ্ঞানীরা দাবি করেছেন যে, দীর্ঘদিনের কফি সেবন অ্যালজাইমার আক্রান্ত রোগীদের মধ্যেও স্নায়বিক সৌন্দর্যকে প্রকট করে তুলতে পারে। এটি সর্বজনবিদিত যে, স্মৃতিশক্তি, অ্যালজাইমার আক্রান্ত রোগীদের অন্যতম লক্ষণ। অ্যালজাইমার আক্রান্ত রোগী বা সাধারণ প্রবৃত্ত জনগণের চিত্তমগ্ন প্রতিরোধের ক্ষেত্রে কফি-র কার্যকারিতা অন্যতম মারকম বলে অধ্যয়ন করা হচ্ছে। কফি-রাসে যে সমস্ত অণুগুলি শরীরে জন্মগ্রহণের ঝুঁকি প্রকট করে, সেগুলি প্রতিরোধের ক্ষেত্রে কফির কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে। এটি কিছু প্রমাণ পাওয়া গেছে যে এদের ফলস্বরূপে সক্ষম হলেও বর্তমানে কার্যকরী নতুন বৈশেষীতাসূচক প্রাথমিক ইহঁর কারণে, সৌন্দর্যটি ইহঁমত অব ইহঁর

মরণোত্তর অঙ্গদানে দুজনের দেহে কিডনি প্রতিস্থাপন

২০১৮ সালের দ্বিতীয়বার অঙ্গদানের ঘটনা ঘটে গেল এই কলকাতা শহরে। সূচ্যে সরকারের (৬৪) মন্ত্রকের সূচ্যে যোগ্য করা হয় গত এপ্রিল আর এন টেপার হাসপাতালে। পরদিন ৫ এপ্রিল জোরে সূচ্যে সরকারের দুটি কিডনি প্রতিস্থাপিত হয় এস এস কে এম হাসপাতালে চিকিৎসাধীন দুই রোগীর দেহে। একজনের বয়স ২২ আর অন্যজনের বয়স ৪৪ বছর। দুজনেই পূর্ব আর দুজনেই ক্রমশঃ সুস্থ হয়ে উঠছেন। এছাড়া সূচ্যে সরকারের দুটি চোখ দান করা হয় শঙ্কর নেত্রালয়ের আই ব্যাংক। সূচ্যে সরকারের অঙ্গদান এই মার্চে অঙ্গদানের ইতিহাসে এক নব্বির হয়ে রইলো।

মাইগ্রেন

(একের পাতার পর)
বাড়িতে পারে এমন খাবার দাবার এট্রে চলা, নিয়মিত ব্যায়ামকরা ও ক্রান্তি কটিানোর জন্য ধ্যান করলে মিলবে উপকার।

কীভাবে আগে থেকে সুরক্ষা নেবেন?
আগে থাকতে যদি ওষুধ না খান তবে নিজের জীবনযাত্রার কিছু পরিবর্তন আনলে মাইগ্রেনের হাত থেকে কিছুটা মুক্তি পেতে পারেন। যেমন কিছু নির্দিষ্ট খাবার যা যাচ্ছে যদি আপনার কষ্ট হয় তা হলে তা এড়িয়ে চলুন। এছাড়াও ঠিক সময় ঘুম ও ঠিক সময় খাবার খাওয়ার অভ্যাস করুন। নিয়মিত আয়োগ্যিক বা ব্যায়াম করলে টেনশন কম হবে। এছাড়াও নানারকম শরীর চর্চা, যেমন ষ্টীচা, সাঁতার কাটা, মাইক্রিং করার অভ্যাসও মাইগ্রেন কমাতে সাহায্য করে। ঘুমপান হাঙ্গুন। ঘুমপানের অভ্যাস মাইগ্রেনের সমস্যাকে অনেকটা বাড়িয়ে দেয়। ইন্সট্রাজেনের পরিমাণ আছে এমন ওষুধ থেকে দূরে থাকুন। বিশেষ করে মহিলারা। বাজির অঙ্গও যদি উচ্চ রক্তচাপ বা স্ট্রোকের ঝুঁকির হাতের আলে সেরা উপায় ইন্সট্রাজেন যুক্ত ওষুধকে এড়িয়ে চলবেন। মাইগ্রেন অক্রান্ত কোথায় সাহায্য পাবেন? মাইগ্রেন নিয়ে চলা কিন্তু একটা বড় চ্যালেঞ্জ। কারণ মাইগ্রেনের হামলায় আপনার কাজে ক্ষতি হতে পারে। আপনার সুস্থ স্বাভাবিক জীবনের উপর বড় প্রভাব ফেলে মাইগ্রেন। কারণ মাইগ্রেন রোগীরা প্রায়ই অকারণে উদ্বিগ্ন হয়ে পড়ে। তাদের জীবনে চলে আসে অবসাদও। তাই মাইগ্রেন রোগীদের প্রতি সাহায্যের হাত বাড়িয়েছে কিছু কাউন্সেলিং সংস্থা। সেখানে কাউন্সেলিং-এর দ্বারা চিকিৎসকরা রোগীর ক্রান্তি দূর করতে ও বাধা উপশম করতে সাহায্য করেন। এছাড়াও মাইগ্রেন রোগীদের জন্য তৈরি হয়েছে বিভিন্ন সাপোর্ট গ্রুপ। তবে, নিজে নিজের যত্ন না নিলে কোনও চিকিৎসক বা সাপোর্ট গ্রুপ কিন্তু আপনাকে সাহায্য করতে পারবে না।

দুয়ের পাতার পর

পরিচালনার

চারের পাতার পর
নই অন্যরা ঠিক। ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে এই মানসিকতা অসাধারণ সৃষ্টি করতে পারে। নিয়মানুবর্তিতার পরিপন্থী। সূতরাং গ্রহনযোগ্য কিনা পরীক্ষার অবকাশ আছে। পরিচালনার ক্ষেত্রে শেষ মতবাদ হলো am ok you are ok. অর্থাৎ আমরা দুপক্ষই ঠিক। আমার মতবাদ আমার এবং তোমার মতবাদ তোমার কিন্তু প্রতিষ্ঠানের স্বার্থে দুপক্ষেরই আলোচনার মাধ্যমে সাধারণ গ্রহনযোগ্য কর্মসূচিতে আমরা সবাই সামিল এবং নিয়ত উন্নতি ও পরিচর্যা আমরা সহযোগী সৃজনশীলতার বিকাশ এই পন্থা কার্যকরী এবং ফলপ্রসূ। দলে দলপতির উ পক্ষিতত দল কার্যক্রমায়ত্ত্ব সফল এবং দলপতির অনুপস্থিতিতে ও দল ব্যর্থ নয়। এরূপ পরিচালনার ক্রান্তি, অবসাদ বা হতাশার নীড়িত হওয়ার সম্ভাবনা অনেক কম এবং ফলপ্রসূ অধিক উদ্যম ও উন্নততর পরিচালনা ব্যবস্থা।

চা কতটা উপকারী

ডাঃ এস আর জানা



ব্ল্যাক টি ও গ্রীন টি :- চা উপকারী বলেই খাদ্য তালিকায় তা দুবেলা দুকাপ পান করতে বলা হয়েছে। চিনি ছাড়া চায়ের শক্তি বা ক্যালরি ৪০, আর চিনি সহযোগে তা হচ্ছে ৬০ থেকে ৮০ ক্যালোরি। ডায়াবেটিস রোগীদের চিনি ছাড়া চা খাওয়া উচিত। প্রত্যহ ৪-৬ কাপ চা পান করা যেতেই পারে কিন্তু চিনি থাকলে অতিরিক্ত ক্যালরি ডায়াবেটিস রোগীদের ক্ষতি করবে। আবার হৃদরোগী যাদের বেশি ক্যালরি খাওয়া নিষিদ্ধ বা যাদের শরীরের ওজন কমানোর প্রয়োজন আছে তাদের বেশি চা পান, চিনি বর্জন করা উচিত। চা কিভাবে শরীরের বিভিন্ন উপকার করে এবং ডায়াবেটিস ও হস্তরোগীদের উপকার করে?

অ্যান্টি অক্সিডেন্ট :- চা দুরকমের। ব্ল্যাক টি ও গ্রীন টি, গুঁড়ো চা এবং দানা চা হল ব্ল্যাক টি। প্রথমটি অর্ধেকের পদ্ধতিতে তৈরী, দ্বিতীয়টি অর্ধেক সি টি সি তৈরী করা হয় crushing, tearing, culling পদ্ধতিতে। এ সকল পদ্ধতিতে চা কালো রং এর হয়। অন্যদিকে চা পাতাকে গরম জলীয় বাষ্প দিয়ে স্টিমিং করে সবুজ রং এর চা গ্রিন টি বানানো হয়। মত পার্থক্য থাকলেও অধিকাংশ মতে গ্রিন টি তে অ্যান্টি অক্সিড্যান্ট বেশি থাকে, তাই বেশি উপকারী। চা হল আধুনিক বিশ্বের সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর পানীয়। ৩-৪ কাপ চা খেলে শরীরের প্রয়োজনের ৯ শতাংশ ভিটামিন সি-১ (থায়ামিন), ২৫ শতাংশ শরীরের ভিটামিন সি-২ (রিবোফ্লাভিন), ৬ শতাংশ ভিটামিন বি, ১০ শতাংশ ফলিক অ্যাসিড, ৩০ শতাংশ ম্যাঙ্গানিজ, ৫০ শতাংশ পটাসিয়াম পাওয়া যায়, এতে ভিটামিন সি (অ্যাসকরবিক অ্যাসিড), নিকোটিনিক অ্যাসিড এবং প্যাণ্টোটেনিক অ্যাসিডও পাওয়া যায়। চায়ের অ্যান্টি অক্সিডেন্ট গুণের জন্য বিজ্ঞানীরা এর প্রশংসায় উচ্ছসিত হচ্ছেন। চায়ের প্রতি কাপে ৩০-৬০ মি.গ্রা, ক্যাফিন ও ৬০-১২০ মি.গ্রা. ট্যানিনও থাকে। অ্যান্টি অক্সিডেন্ট :- আমাদের শরীরে নানা বিক্রিয়ার ফলে কিছু ক্ষতিকর রাসায়নিক পদার্থের জন্ম হয়। এদের বলা হয় ফ্রি র্যাডিক্যাল। এগুলি আসলে মুক্ত অক্সিজেন। এরা কোষের ডি এন এ কে আক্রমণ করে নানা অসুখের সৃষ্টি করে। যার মধ্যে অন্যতম হল ক্যান্সার, বার্ধক্যের হ্রাস, ডায়াবেটিস এবং বার্ধক্যও। অ্যান্টি অক্সিডেন্ট এই সকল মুক্ত অক্সিজেনকে অকেজো করে দেয়। শরীরে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট তৈরী হয়। কম বয়সে অক্সিডেন্ট তৈরী হয় কম, তাই শরীরের অ্যান্টি অক্সিডেন্ট তার মোকাবিলা করে। কিন্তু বয়স বাড়লে, ঘুমপান করলে, ভাজা পোড়া খাদ্য, কয়েক রকম তেল, বেশি গুমেলা ও ফ্যাটি অ্যাসিড, শরীরের ওপর অত্যাচার ইত্যাদিতে বেশি অক্সিডেন্ট বা ফ্রি র্যাডিক্যাল তৈরী হয়। তখন শরীরে তৈরী অ্যান্টি অক্সিডেন্ট এর মোকাবিলা করতে পারে না তাই বার্ধক্য এবং অন্যান্য রোগে দ্বারা ক্ষতি হয়।

চায়ের অ্যান্টি অক্সিডেন্ট :- চায়ের যে সকল অ্যান্টি অক্সিডেন্ট পাওয়া যায় সেগুলি হল :- এপিগ্যালোকটেচিন বা ক্যাটোচিন। অশেল, আঙুর বা কিংবা লাল সুরাণ যে পরিমাণ ক্যাটোচিন আছে, চায়ের বিশেষত গ্রিন টিতে তার চেয়ে বেশি ক্যাটোচিন থাকে। ক্যাটোচিন ক্যান্সার, হার্টের রোগ, ডায়াবেটিস, ধমনীর অসুখ ও বার্ধক্য প্রতিরোধ করে। বলা হয় Tea is a chemo-preventive agent in cancer। এক কাপ চায়ের যে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট আছে তা দেড় থেকে দু গ্লাস কমলালেবুর রস কিংবা ১০ গ্লাস আপেলের রসের সমান।

কিউএরসোটিন। ফ্ল্যাভোনয়েডস।
চা এর বিভিন্ন গুণ :- চা পান ক্যান্সার প্রতিরোধ করার এক সঠিক এবং প্রকৃষ্ট পন্থা। চায়ের ইজিসিজি নামক অ্যান্টি অক্সিডেন্টের ক্যান্সার এবং অন্যান্য রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা ভিটামিন সি -এর থেকে ১০০ গুণ বেশি। ইজিসিজি কোষে ক্যান্সার প্রতিরোধ করে। কোষের ডি এন এ -কে ক্যান্সার সৃষ্টিকারী পদার্থগুলির থেকে রক্ষা করে। ভাজা খাবার থেকে সৃষ্টি হওয়া এক ক্যান্সার সৃষ্টিকারী রাসায়নিক হেটেরো সাইক্রিক আমাইনকে বিনষ্ট করতে পারে চায়ের ইজিসিজি। চায়ের যে ক্রোমোরফ এবং ক্যাফিন আছে, তা টিউমারের বৃদ্ধি প্রতিরোধ করে। সম্প্রতি গবেষণায় প্রমাণ পাওয়া গেছে চা খেলে যকৃত এবং প্রস্টেট গ্ল্যান্ডের ক্যান্সার প্রতিরোধ করা যায়। আন্তর্জাতিক চায়ের নির্ধারিত মিশ্রিত ক্রিম বাজারে পাওয়া যাচ্ছে, তা চামড়ার কেঁচকানোও প্রতিরোধ করে। তা স্বক, ত্বন, বৃহত্ত, মলাশয় ও যকৃত ক্যান্সার প্রতিরোধ বা নিরাময়ে সাহায্য করে।

ক) অ্যান্টি অক্সিডেন্ট :- ক্যান্সার ছাড়াও চা যেসব রোগ প্রতিরোধ করতে পারে, সেগুলি হল ডায়াবেটিস, হৃদযন্ত্র ও মস্তিষ্কের অসুখ। চা ধমনীতে কোলেস্টেরল প্রতিরোধ করে, নীতের ক্ষয়রোধ করে, স্নায়িকরণ থেকে স্বককে রক্ষা করে, অর্শের উপশম করে, ম্যাসেরিয়া প্রতিরোধে সাহায্য করে। চা হিষ্টামিনের নিরসরণ ঘটিয়ে অ্যালার্জি প্রতিরোধের কাজ করে। চায়ের ক্যাটোচিন এবং থিয়াক্রেভিন এই আই ভি ট্রান্সক্রিপ্টেস নামক উৎসেচকের মাত্রা কমিয়ে এইডস প্রতিরোধে সাহায্য করে। চা নানারকম ব্যাকটেরিয়াজাত রোগ প্রতিরোধ করতে পারে। যেমন আমাশয়, কলেরা, পাতলা দান্ত হয়ে ডিহাইড্রেশন হলে ও আর এস এর সাথে চায়ের জলও খাওয়াতে বলা হয়। চা খেলে পেটে কিছু উপকারী ব্যাকটেরিয়ার সংখ্যা বৃদ্ধি হয়। তার ফলে যকৃতের রোগের সম্ভাবনা অনেক কমে। গ্রিনটি এর ক্যাটোচিন যকৃতের কোষে প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলে। চা খেলে গ্যাস অস্বল কম হয়। চায়ের এপিগ্যালোকটেচিন গ্যালেট পেটে আলসারের সম্ভাবনা কমায়, চা মুখের দুর্গন্ধ দূর করে। চায়ের ফ্লোরাইড দাঁতের অসুখে কাজ করে। সিগারেটের নিকোটিনের সঙ্গে প্রোটিন মিশে মুখে দুর্গন্ধ হয়, তা দূর করতে পারে। সিগারেটের ফিল্টারে চায়ের এপিগ্যালোকটেচিন গ্যালেট বা থিওফ্রেনিন মনোফ্ল্যাভিন জুড়ে দিলে ক্ষতি অনেকাংশে কমাতে পারে। ঘুমপান করলে আলকাতারার তেল জাতীয় (টার অয়েল) পদার্থ তৈরি হয়, এটা খুবই ক্ষতিকারক। চা সেই তেল তৈরী বন্ধ করে। জাপানে কোরিয়ার চায়ের পনিকেনল মিশিয়ে চুইংগাম তৈরি হয়েছে। তা খেলে মুখের দুর্গন্ধ চলে যায়।

খ) ক্যাফিন :- ক্রান্তি দূর করে। মানসিক তৎপরতা বাড়ায়। মনঃসংযোগ ও বিচার ক্ষমতা বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। মানসিক স্খিততা বৃদ্ধি ও দ্রুত সিদ্ধান্ত নেবার ক্ষমতা বাড়ায়। শ্বাসনালীর প্রসারণ করে। নিশ্বাসের কষ্ট কমায়। পাকস্থলীর অ্যাসিড দ্রবণ বৃদ্ধি হওয়ার দরুন হজমে সাহায্য করে, তাই খিদে বাড়ে। ওজন বাড়ে। কয়েকপ্রকার বাজের প্রক্ষেপ কমায়। মেনোপজ বা স্ত্রীযন্ত্রের নানা উপসর্গ যেমন হঠাৎ গরম বোধ কমাতে সাহায্য করে। এমনকি প্রত্যহ কয়েক কাপ চা সেবনে হরমোন রিপ্রসেন্টেট পেশাপির কাজ করে। অস্থিকমা রোধ করে।

গ) ট্যানিন :- অ্যান্টি অক্সিডেন্টের কাজ করে, শরীরে লোহার গ্রহণে বাধাদানের ক্ষমতা আছে বলে থ্যালাসেমিয়া রোগীদের পক্ষে উপকারী। বার্ধক্যের হ্রাসেরও প্রতিরোধ করে। চা কিভাবে খাবেন :- সাধারণত দুধ চিনি মিশিয়ে গরম চা পান করা হয়। ডায়াবেটিসে চিনি বর্জন করা উচিত। দুধ চায়ের স্বাদ অনেকই পছন্দ করেন। 'স্যাকারিন' 'সেম' ইত্যাদি দিয়ে চা অনেকের পছন্দ। এতে চায়ের সবওপই থাকে। লেবু চা আরও ভাল, কারণ এতে লেবুর ভিটামিন সি বা একটা অ্যান্টি অক্সিডেন্ট এবং অন্য অনেকগুলির অধিকারী তাতও যুক্ত হয়। পেপটিক আলসারে দুধ উপকারী, তাই অল্পরোগীদের চায়ের দুধ থাকে ভাল। চা বেশি গরম খাওয়া উচিত নয়, কারণ গরমে জ্বিত পুড়তে পারে।

ঠাঙা চা সমান উপকারী। চীনে এবং জাপানে রেডি টু ড্রিঙ্ক ফ্রিজে রেখে কোল্ড ড্রিংকস এর মত পান করে। জাপানে টি ট্যাবলেট চালু হয়েছে, তা চুবে বা চিবিয়ে খাওয়া যায়। অসমের টোকলি টি রিসার্চ সেন্টার চা-ট্যাবলেট বাণিজ্যিকভাবে বাজারে ছাড়বার ব্যবস্থা করেছে। বাজারে এসে গেছে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট টি। কমলালেবু, কাগজিলেবু, আদা, পুদিনা মেশানো।

চায়ের মন্দ দিক :- সব ভালো জিনিসের মন্দ দিকও আছে। এখার চায়ের মন্দ দিকগুলি নিয়ে আলোচনা করা যাক। ক) নেশা (অভ্যাস) হবার সম্ভাবনা, খ) অনিদ্রা, গ) মাথা ধরা, ঘ) হাত কাঁপা, ঙ) ষিটিয়ে মেজাজ। চ) বুক বড়কড় করা, ছ) সন্তান ধারণের ক্ষমতা হ্রাস। জ) গর্ভপাত, ঝ) দাঁতে দাগ হওয়া, ঞ) পাকস্থলীতে অ্যাসিড ঘরণ বৃদ্ধি হওয়ায় গ্যাসট্রাইটিস বা আলসার সৃষ্টির সম্ভাবনা, ট) চা খাওয়ার লোহা শরীরে আসতে বাধা দেয়, তাই রক্তচাপের রোগীর চা কম পান করা উচিত। ঠ) গর্ভস্থ শিশুর ওপর চায়ের প্রভাব থাকে, তাই গর্ভবতী মায়ের চা বর্জন বা কম পান করা উচিত। ড) অতিরিক্ত চা পান রক্তচাপ বাড়াতে পারে। চা পানে সতর্কতা :- প্রত্যহ চার পাঁচ কাপের বেশি চা পান করা উচিত নয়। আলসার বা অ্যানিমিয়ার রোগীদের দু কাপের বেশি চা পান না করাই ভালো। গর্ভবতী মহিলাদের এক বা দু কাপের বেশি চা পান করা উচিত নয়। খালি পেটে গরম চা পান করা উচিত নয়, তাই বেড-টির অভ্যাস ত্যাগ করা উচিত।

গ্রীষ্মের তাপদাহ

(একের পাতার পর)

যেমন-কিন যাত্রা এর ক্ষেত্রে চুলকানি, ত্বকে জ্বালা, অসহ্য রোমে কিন পুড়ে যায়। ডায়রিয়ার ক্ষেত্রে ঘন ঘন পাতলা পায়খানা বনির ভাব, হালকা জ্বর। হিট স্ট্রোক এর ক্ষেত্রে শ্বাসকষ্ট, শরীর গরম হয়ে যাওয়া এবং জ্ঞান হারিয়ে যাওয়া, সান স্ট্রোক এর ক্ষেত্রে অজ্ঞান হয়ে যাওয়া, অনেকক্ষেত্রে স্পট ভেঙে হয়।

প্রঃ কি করলে রোগের হাত থেকে রক্ষা পাওয়া যায় ?

উঃ গরমকালে সুস্থ থাকতে হলে বেশি পরিমাণে জল পান করা দরকার। এছাড়া এইসময় ঘাসের ফলে শরীর ডি-হাইড্রেট হয়ে পড়ে, সেইজন্য ১ গ্রাম জলে এক চিমটে নুন এবং এক কাপ চা চামচ চিনি মিশিয়ে দিনে কয়েকবার খেতে হবে। মাছ,

মাংস, ডিম গরমে পরিমিত খেতে হবে। শাক-সবজি, ফল যেমন তরমুজ, শসা জাতীয় ফল খেতে হবে এইসময় শরীরকে ঠান্ডা রাখতে টকদই বা খোল খাওয়া খুবই প্রয়োজনীয়।

প্রঃ এসব রোগের চিকিৎসা কি বাড়িতে হওয়া সম্ভব? না কি হাসপাতালে বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বাড়িতে হওয়া সম্ভব? না কি হাসপাতালে বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া দরকার ?

উঃ গ্রীষ্মকালীন বিভিন্ন রোগের ক্ষেত্রে বিভিন্ন ডিশিশন নেওয়া দরকার। যথা ডায়রিয়ার ক্ষেত্রে তাত্ক্ষণিকভাবে ও আর এস জল ব্যবহার খাওয়াতে হবে, হালকা খাবার খাওয়াতে হবে এবং প্রাথমিক ওষুধ দিয়ে যথা শীঘ্র ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। হিট স্ট্রোক বা সান স্ট্রোক এর ক্ষেত্রে যত

তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন।

প্রঃ রোগীদের বা সাধারণ মানুষের প্রতি উপদেশ ?

উঃ গরমে দু-তিনবার স্নান করা দরকার। গরম থেকে এসে সাথে সাথে ফ্রিজের জল খাওয়া একদমই উচিত নয়। এছাড়া আজকাল রাসায় যে বরফগলা জল পেপসি বিক্রি হয় সেগুলো একদমই খাওয়া অনুচিত। গরমের সময় নুন-চিনি জল খাওয়া, স্ট্রা পেয়াজ খাওয়া খুবই স্বাস্থ্যনীয়। পচা, বাসি, খাবার একদমই উচিত নয়, বইরের কাটা ফল, ফস্টফুড বা তৈলাক্ত জাতীয় খাবার খাওয়া একদমই চলেবে না। বইরে বেরোনের জন্য টিলে ঢালা সূতীর পোশাক, মাথায় ছাতা এবং স্লোচশমা পড়া খুবই প্রয়োজনীয়। এছাড়া প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া।

অর্টিজম কি?

(একের পাতার পর)

পৃথিবীর যে কোন বর্ষ গোত্রের শিশুর অর্টিজম হতে পারে। প্রতি হাজারে ২ জনের ক্ষেত্রে এই অসুবিধা দেখা যেতে পারে। যার ৫ জনের মধ্যে ৪ জনই ছেলে। অর্থাৎ ছেলেরা এটা বেশি হয়। যে বাচ্চার আত্মমততা বা অর্টিজম আছে তাদের বিশেষ কিছু ব্যবহার বিধির মধ্যে প্রায় ৫০ শতাংশ মানসিক প্রতিবন্ধকতা সমস্যার সমাধান করা যায়। এর সঙ্গে যদি অন্য কোন অসুখ থাকে তাহলে তখন তার জন্য চিকিৎসার প্রয়োজন। অর্টিজম এর জন্য কোন ওষুধের প্রয়োজন নেই। ওষুধ নিয়ে অর্টিজম শিশুকে সারিয়ে তোলা সম্ভব নয়। দরকার বিশেষ শিক্ষাব্যবস্থার।

কি করে বুঝবে?

জন্মের তিনমাসের পর বাচ্চার যদি কারো জন্মের দিকে না তাকায় তাহলে বুঝতে হবে বাচ্চার অর্টিজম আছে। অর্টিজম নির্ণয়ের জন্য ইন্টারন্যাশনাল চেক লিস্ট আছে। যেখানে ১০ টি প্রশ্ন থাকে। এগুলোর উত্তর হ্যাঁ বা না দিয়ে দিতে হয়। যেমন- শিশুটিকে অন্যদের দিকে আগ্রহ দেখায়/ শিশুটিকে বড়দের কাজকে অনুসরণ করতে চায়/ পছন্দসই জিনিস কি আঙুল দিয়ে দেখায়/ শিশু চোখে মুখে না দিয়ে কেলে দিয়ে খেলতে ভালোবাসে/ শিশুটি কি বাবা মাকে কোন কিছু দেখতে আনে/ শিশুটি কি অন্যের চোখের দিকে তাকায়/ শিশুটিকে কি কিছুই দৃষ্টি আকর্ষণ করলে সেদিকে তাকায়/ ঘরের কোন জিনিস দেখতে হলে শিশুটি কি সেটা আঙুল দিয়ে দেখাতে পারে। এইগুলির উত্তর যদি না হয়, তাহলে সন্দেহ করতে হবে এই শিশুটি অর্টিজম এ আক্রান্ত হতে পারে।

অর্টিজম এ আক্রান্ত হলে যা যা সমস্যা দেখা দেয় ?

কথা দেরিতে বলা/ অনেকবার প্রশ্ন করলে উত্তর না দেওয়া/ একই কথা বা গানের লাইন বারবার উচ্চারণ করা/ ঠিক মত কথাপকথন না করা। অন্য কারোর চোখে দিকে তাকায় না। অন্য কাউকে নিজের জিনিসপত্র দিতে না চাওয়া ইত্যাদি। সামাজিক ব্যবহারের মধ্যে দেখা যায় :-

নিজের কাজে ব্যস্ত থাকা। কেউ ডাকলে সাড়া না দেওয়া। একা একা খেলতে ভালোবাসা। সমবয়সীদের সঙ্গে একসঙ্গে খেলাধুলা করতে পছন্দ না করা। নিজের উত্তেজনা অন্যের সঙ্গে ভাগ কর নিতে না পারা।

কেউ আদর করলে পছন্দ না করা।

তার অস্বাভাবিক ব্যবহারগুলোর মধ্যে দেখা যায়:-

১ অকারণে হাসি
২ অসংলগ্নভাবে চলাফেরা করা।
৩ অযথা অঙ্গ সঞ্চালন করে (যেমন লাফানো হাত ঘোরানো ইত্যাদি)

৪ কোন কারণ ছাড়াই অবসাদে ভোগে

৫ বাঁধা, ঠান্ডা বা গরম বোধ কম থাকে।

অর্টিজম হলে অহলে আমরা কি করতে পারি ?

যেহেতু অর্টিজমের কোন ওষুধ বা চিকিৎসা নেই, তাই একমাত্র সচেতনতা বৃদ্ধির মাধ্যমেই এটির চিকিৎসা করা সম্ভব। তাই কিছু বিশেষ পদক্ষেপের মাধ্যমে আমরা শিশুর ব্যবহারের

কিছু উন্নতি ঘটাতে পারি। শিশুর ভাষা বলি ঠিক মত সময় তৈরি না হয় তার সাথে নন ডায়ালগ কমিউনিকেশন অর্থাৎ ভাষা বহির্ভূত কিছু ব্যবস্থা নেওয়া যেতে পারে। যেমন- বাচ্চার দেবার প্রতি উৎসাহ দেওয়া। শিশুরা তাদের খেলার মাধ্যমে অনেক কিছু শেখে যা শিখতে পারে। তাই দুজনের মধ্যে সংযোগস্থাপনকারী এমন খেলা বাচ্চার সাথে বড়দের খেলতে হবে। তার সঙ্গে গান করা, কথা বলা, আঁকি করা। এই সময় বড়দের চোখ যেন বাচ্চার দিকে থাকে অর্থাৎ বাচ্চা তাকালেই যেন বড়দের চোখে চোখে তাকায়। তার অঙ্গভঙ্গি এবং চোখাচোখি তাকানো। ভাষা তৈরির একটি ভিত্তি। যেমন- সে যদি বল নিয়ে খেলে তাহলে তাকে বলতে হবে বল। যার পরে সেটা বলতে হবে। এবং বেরের অঙ্গ ভঙ্গির বহিঃপ্রকাশের মাধ্যমে অভিব্যক্তির যি 'হ্যাঁ' বা 'না' - মাথা নেড়ে তার সুদূর দৈর্ঘ্য তাহলে বাচ্চা তা দেখে শেখে। আন্তে আন্তে বাচ্চা ভাষা ব্যবহার না করেও অঙ্গ ভঙ্গির বহিঃপ্রকাশের মাধ্যমে অনেক কিছু বোঝাতে পারে।

বাচ্চার সঙ্গে সহজ ভাষায় কথা বলতে হবে এবং শিশু কোনটায় আকর্ষিত হচ্ছে শুভিভাবক যেন সেটা বোঝার চেষ্টা করে এবং সেইভাবে তার সাথে কথা বলে বা ব্যবহার করে। আড়া তাকে সাহায্য করার মত কিছু যন্ত্রপাতি বা দেখবার জিনিসপত্র আছে সেগুলো ব্যবহার করা।

অন্যান্য সাধারণ বাচ্চার মতো অর্টিজম বাচ্চাদের সম্পূর্ণ সুস্থ ও স্বাভাবিক না করলে পারলেও বিশেষ শিক্ষা ব্যবস্থার মাধ্যমে বাচ্চাকে ৭০ থেকে ৮০ শতাংশ সুস্থ করে অর্টিজম এ আক্রান্ত হতে পারে। অর্টিজম এ আক্রান্ত হলে যা যা সমস্যা দেখা দেয় ?

কথা দেরিতে বলা/ অনেকবার প্রশ্ন করলে উত্তর না দেওয়া/ একই কথা বা গানের লাইন বারবার উচ্চারণ করা/ ঠিক মত কথাপকথন না করা। অন্য কারোর চোখে দিকে তাকায় না। অন্য কাউকে নিজের জিনিসপত্র দিতে না চাওয়া ইত্যাদি। সামাজিক ব্যবহারের মধ্যে দেখা যায় :-

নিজের কাজে ব্যস্ত থাকা। কেউ ডাকলে সাড়া না দেওয়া। একা একা খেলতে ভালোবাসা। সমবয়সীদের সঙ্গে একসঙ্গে খেলাধুলা করতে পছন্দ না করা। নিজের উত্তেজনা অন্যের সঙ্গে ভাগ কর নিতে না পারা।

কেউ আদর করলে পছন্দ না করা।

তার অস্বাভাবিক ব্যবহারগুলোর মধ্যে দেখা যায়:-

১ অকারণে হাসি
২ অসংলগ্নভাবে চলাফেরা করা।
৩ অযথা অঙ্গ সঞ্চালন করে (যেমন লাফানো হাত ঘোরানো ইত্যাদি)

৪ কোন কারণ ছাড়াই অবসাদে ভোগে

৫ বাঁধা, ঠান্ডা বা গরম বোধ কম থাকে।

অর্টিজম হলে অহলে আমরা কি করতে পারি ?

যেহেতু অর্টিজমের কোন ওষুধ বা চিকিৎসা নেই, তাই একমাত্র সচেতনতা বৃদ্ধির মাধ্যমেই এটির চিকিৎসা করা সম্ভব। তাই কিছু বিশেষ পদক্ষেপের মাধ্যমে আমরা শিশুর ব্যবহারের

প্রয়াত পরিবেশ বিজ্ঞানী আশিস ঘোষ

গত ২ এপ্রিল সকালে প্রয়াত হলেন জুলজিক্যাল সার্ভে অফ ইন্ডিয়ায় প্রাক্তন অধিকর্তা আশিস ঘোষ (৮১)। ১৯৯১ সালে পূর্ব কলকাতার জলাভূমি রক্ষা করার যে আন্দোলন গড়ে ওঠে তার অন্যতম শরিক ছিলেন আশিস ঘোষ। ১৯৯৭ সালে তিনি গড়ে তোলেন সোসাইটি ফর এনভায়রনমেন্ট অ্যান্ড ডেভেলপমেন্ট। সবুজ মঞ্চ সংগঠনের সঙ্গে তিনি দীর্ঘদিন জড়িত ছিলেন। ১৯৯২ সালে ব্রাজিলের রিও ডি জেনেইরোতে অনুষ্ঠিত বনুজরা সম্মেলনে তিনি ভারতের প্রতিনিধিত্ব করেছিলেন। একজন প্রকৃত পরিবেশবিজ্ঞানী ছিলেন আশিস ঘোষ। তাঁর মুহুর্তে পরিবেশ আন্দোলনের মতোই ক্ষতি হল।

মানসিক স্বাস্থ্য কিছু কথা-কিছু ভাবনা

গত ২৫ বেক্সফ্রাকি নৈহাটির একতম মঞ্চে 'মানসিক স্বাস্থ্য: কিছু কথা-কিছু ভাবনা' শিরোনামে এক আলোচনা সভা অনুষ্ঠিত হয়। কল্যাণীয়া (কল্যানী), মানব সংবেদ (সোদপুর) এবং পাতলভ ইন্সটিটিউটের নৈহাটি শাখা এইদিনের আলোচনা সভার উদ্যোক্তা। সভার প্রারম্ভে সঞ্চালক মনোরোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ সৌতম বন্দ্যোপাধ্যায় মনোরোগ বিষয়ে ব্যক্তি ও সমাজের নানা ঝুঁকিমার্গ এবং আপত্তির জায়গাগুলি বিশ্লেষণ করেন। এছাড়া এইদিন মনোরোগ বিষয়ে জনসচেতনতা গঠনের ওপর জোর দিয়ে বক্তব্য পেশ করেন মনোরোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ পার্শ্বপ্রতিম ধর, মানোবিদ ডাঃ তটীনি দত্ত এবং বিজ্ঞান কর্মী বক্রিম দত্ত। এদিনের সভার মূল আকর্ষণ ছিল মনোরোগ ও তার প্রতিকার সংক্রান্ত নাটক 'অচেনা মন'। শরীরের মতো মনেরও যে যত্ন নেওয়া দরকার তা কুটে ওঠে নাটকের প্রবাহে।

(চারের পাতার পর)

- ০ তামাক ও অন্যান্য নেশা প্রতিরোধ করা
- ০ স্বাস্থ্য পরিবেশের রক্ষণা ও সহজলভ্যতা
- ০ প্রাথমিক স্তরের হাসপাতালে যাওয়ার সুযোগ
- ০ স্বাস্থ্যকর্মীর ঘনত্ব বৃদ্ধি
- ০ অত্যাবশ্যক ও অপরিহার্য ওষুধের সহজলভ্যতা
- ০ স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য আন্তর্জাতিক মানের সঙ্গে সমন্বিত বিশ্বের জনসংখ্যার অর্ধেক মানুষ এখনও প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য পরিবেশা পায় না। পৃথিবীর ১০ কোটি মানুষের সৈনিক গড় আয় ন্যূনতম হিসেবে, ১.৯০ মার্কিন ডলারেরও কম। বিশ্ব জনসংখ্যা ১২ শতাংশ মানুষ তাঁদের চিকিৎসার জন্য পারিবারিক বাজেটের ১০ শতাংশ বা তার বেশি ব্যয় করতে বাধ্য হন। এর ফলে অনেকেই দারিদ্র সীমার নিচে নেমে যান। ভারতে এই সমস্যা বছরে পাঁচ কোটি। কেন্দ্রীয় সরকারের সাম্প্রতিক পরিসংখ্যান অনুযায়ী অসুস্থের ৩১.১ শতাংশ অসংক্রামক রোগ (ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, মানসিক, দায়বিক, ক্যান্সার, বার্ধক্যজনিত ইত্যাদি), সংক্রামক রোগ ২৮.৮ শতাংশ, মা ও শিশুর স্বাস্থ্য সমস্যা ১০.৮ শতাংশ এবং আঘাত ও দুর্ঘটনা জনিত অসুস্থতা ১১.৮ শতাংশ।
- ০ আমাদের দেশে স্বাস্থ্য পরিবেশা প্রদানের অন্যতম বাধা প্রশিক্ষিত ও সঠিক মানের স্বাস্থ্যকর্মী সংখ্যার অপ্রতুলতা এবং কেন্দ্রীয় ও রাজ্য সরকারের বাজেট বরাদ্দ। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে দেশের জিডিপি ১৫ শতাংশ

বিশ্বস্বাস্থ্য দিবস ২০১৮

স্বাস্থ্যখাতে ব্যয় বরাদ্দ হওয়া উচিত। সেখানে ভারত সরকার ব্যয় করে ১ শতাংশের কম। ২০১৫ সালের তথ্য অনুযায়ী সারাদেশে চিকিৎসকদের ঘাটতি ৮৮ শতাংশ, এ এন এম বা নার্সের ক্ষেত্রে ঘাটতি ৫২ শতাংশ, ফার্মাসিউটিক্যালের ঘাটতি ৫৮ শতাংশ। কেন্দ্র ও অধিকাংশ রাজ্য সরকারের কিছু নীতি যেমন প্রাইভেট-পাবলিক-পার্টনারশিপ, মেডিক্যাল ইনস্টিটিউট, বেসরকারি চিকিৎসা শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, বেসরকারি ক্ষেত্রে থেকে স্বাস্থ্য পরিবেশা (বিশেষ করে tertiary care) কেনা, প্রাইভেট ও কর্পোরেট সংস্থাগুলিতে স্বাস্থ্য পরিবেশার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ও অনিয়ন্ত্রিত ক্ষমিকা নিতে দেওয়া ইত্যাদি অবস্থাকে আরও সঙ্গীন করছে। ট্রিনিট্যাল এন্টাভেলিমেন্ট অ্যান্ড কর্পোরেটদের নিয়ন্ত্রণ করার পরিবর্তে স্বাস্থ্যকর্মীদের বিরুদ্ধে ব্যবহৃত হচ্ছে। এরসঙ্গে যুক্ত হয়েছে সরকারি স্বাস্থ্য পরিবেশার উপর নানা ছুতোয় সমাজ বিরোধীদের কর্মকাণ্ড ও আক্রমণ। অনেক সময় এইসব কর্মকাণ্ড রাজনৈতিক ও সরকারি মদত পাচ্ছে।

সম্প্রতি ভারতের জাতীয় পরিবারগত সমীক্ষার তথ্য অনুযায়ী ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুদের ৫৮.৪ শতাংশ (এ রাজ্যে ৫৪.৪ শতাংশ), প্রজননক্ষম মহিলাদের ৫০.১ শতাংশ (এ রাজ্যে ৫০.৬ শতাংশ), গর্ভবতী

মায়েদের ৫০.৩ শতাংশ (এ রাজ্যে ৫০.৬ শতাংশ); পুরুষদের ২২.৭ শতাংশ, এ রাজ্যে ৩০.৩ শতাংশ), রক্তচাপ্তার শিকার। স্বাভাবিক সেহভর সূচক স্বাভাবিক মান-এর কম মহিলাদের মধ্যে ২২.৯ শতাংশ (এ রাজ্যে ২১.৩ শতাংশ), পুরুষদের মধ্যে ২০.২ শতাংশ (এ রাজ্যে ১৯.৯ শতাংশ)। ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের বৃদ্ধি কম ৩৮.৪ শতাংশ (এ রাজ্যে ৩২.৫ শতাংশ বেশি অপুষ্টিতে ভোগে ২১.০ শতাংশ (এ রাজ্যে ২০.৩ শতাংশ)। যা অস্বাস্থ্যের অবস্থাকে পরিস্ফুট করছে।

এই পটভূমিতে 'সার্বজনীন স্বাস্থ্য প্রসার' দেশের স্বাস্থ্য উন্নয়নের জন্য প্রয়োজন। এই উপরই নির্ভর করছে দেশাধীশ্বর স্বাস্থ্য মানের উন্নয়ন, আর্থিক সুরক্ষা, স্বাস্থ্য ও জীবনের প্রত্যাশা পূরণ করা, মহামারীর হাত থেকে দেশকে রক্ষা, দারিদ্র্য হ্রাস, কর্মসংস্থান বৃদ্ধি, অর্থনৈতিক উন্নতি, লিঙ্গ সমতা রক্ষা করা ইত্যাদি। দেশের অবস্থার উন্নতি করতে গেলে এ সব কাটাই অবশ্য প্রয়োজনীয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মূল্যায়নে রাষ্ট্রপুঞ্জের সব কাটি দেশের নিরিখে স্বাস্থ্যক্ষেত্রে ভারতের অবস্থান ১২২ তম। যেখানে ফ্রান্সের স্থান প্রথম, কিউবা ৩৯ তম, শ্রীলঙ্কা ৭৬ তম স্থানে। মানুষের স্বাস্থ্য- সঠিক জীবনযাত্রা, উৎপাদনশীল বাহিনী, জীবন্ত সমাজ, সামাজিক সুসংস্কর্ষ ও দুর্লভকে রক্ষা করার জন্য প্রয়োজন। এর লক্ষ্য অর্জনের জন্য চাই সচেতনতার প্রসার ও বাস্তবানুগ স্বাস্থ্য আন্দোলন যাতে দেশের সরকার সঠিক পরিকল্পনা গ্রহন করে বা বাস্তবায়িত করতে পারে।

বিজ্ঞান সাম্প্রতিক

তাপস কুমার মুখোপাধ্যায়

মনোরোগের শিকার

বিজ্ঞানীদের দাবী এবার রক্তের নমুনা পরীক্ষা করে জানা যাবে রোগী মনোরোগের শিকার কিনা?। রক্তের নমুনা যদি ABH হরমোন স্বাভাবিকের চেয়ে নিচে থাকে তবে ধরে নিতে হবে। রোগী মনোরোগের শিকার হতে চলেছে।

সিজোমেনিয়া বা বাইপোলার ডিসঅর্ডার মনোরোগে আক্রান্ত হবার অবস্থার সৃষ্টি হতে চলেছে। ABH হরমোন স্বাভাবিক অবস্থায় থাকলে মনোরোগ হবার সম্ভাবনা নেই বলালেই চলে। অল ইন্ডিয়া ইন্সটিটিউট অব মেডিক্যাল সায়েন্সেস এর আর পি সেটারের প্রধান ডাঃ অতুল কুমার এক সাক্ষাৎকারে বলেছেন ধূমপান শুধু যে লাগুস বা ফুসফুসের ক্যান্সার বা হৃদরোগের কারণ হয় তা আর নতুন কথা নয়। ধূমপায়ীরা উচ্চমাত্রায় মানসিক সমস্যার ঝুঁকিতেও থাকেন। সম্প্রতি এক গবেষণা শেষে এক ভয়ঙ্কর অবস্থার কথা জানানেন। বলা হয়েছে ধূমপান আপনার দুষ্শক্তিও কেড়ে নিতে পারে। যারা দীর্ঘদিন ধূমপান করে চলেছেন তাদের সাথে ছানি পরার ঝুঁকি বাড়তেই থাকে। বলা হয়েছে ৫ থেকে ১০ বছর ধরে ধূমপান বা অন্য কোনওভাবে তামাক গ্রহণ করলে চোখের নার্ভ দারুনভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। যব মানুষের দুষ্শক্তি নষ্ট হওয়ার পিছনে ধূমপানের দায়কে বিবেচনাই করা হয় না। প্রতি বছর যে মানুষের দুষ্শক্তি লোপ পায় তার পাঁচ শতাংশের নেপথ্যে রয়েছে তামাক। যে সমস্ত ধূমপায়ীদের জন্মাবেটিস রয়েছে তাদের অবস্থা তো আরও শোচনীয় পর্যায়ে চলে যায়। তাদের রক্তে অসি হিমোগ্লোবিনের মাত্রা কমে যেতে থাকে। এসব থেকে বাঁচার একমাত্র উপায় তামাকজাত পণ্য সম্পূর্ণভাবে আঁচড়া করা।

----বিষয়টি জানিয়েছে "দ্য হিন্দুস্থান টাইমস"।

আবেদন

স্বচ্ছ পরিবেশ

আপনার বাড়ির আবর্জনা প্রাস্টিক বন্দি করে ডাস্টবিনে ফেলবেন না। এই প্রাস্টিক বন্দি আবর্জনা কুকুর বা গরু মুখে করে রাস্তায় টেনে আনে হয় এতে রাস্তা নোংরা করে। শুধু আপনার ঘরদুয়ার পরিষ্কার রেখে রাস্তা নোংরা থাকটা ঠিক নয়। এমন কি প্রাস্টিক কাপে চা খেয়ে তাও রাস্তায় না ফেলে ডাস্টবিনে ফেলুন - স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটি

পাঠকদের জ্ঞাতার্থে

আপনি গ্রাহক হন

গ্রাহক চাঁদা ১ বছরের ২৭ টাকা, ২ বছরের ৫০ টাকা, ৩ মাস / মনি অর্ডার অথবা এম আই সি আর ক্রস চেকে টাকা পাঠাতে পারেন।

আপনার পূর্ণ ঠিকানা, পোস্টাল পিন কোড ও ফোন নম্বর দেবেন।
সংস্থার ঠিকানা :- ১৫/সি, রাজা কে-এল গোস্বামী স্ট্রিট, শ্রীরামপুর, হুগলী - ৭১২২০১। (০৩৩) ২৬৫২-৪৮৯৯।
নিরমিত পত্রিকা পাবেন বাড়িতে বসেই।

স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটি-র

আজীবন সদস্য পদ গ্রহণ করুন, মাত্র ১০০০ টাকা।

সামাজিক কাজের অঙ্গীকার হোন এবং সোসাইটির পক্ষে প্রকাশিত 'স্বাস্থ্য ভাবনা মাসিক' পত্রিকা আজীবন পেতে থাকুন।

এই পত্রিকায় ইচ্ছুক বিজ্ঞাপন দাতাদের অবগতির জন্য জানাই Black and White - Rs. 30/- per Col. cm/Colour 60/- per col. cm.

নমস্যা পাঠান SMS মারফৎ

আপনি বা আপনার পরিবারের কেউ কি শারীরিক বা মানসিক সমস্যা ভুগছেন? তাহলে SMS মারফৎ আমাদের জানান। আপনার পরামর্শ প্রাপ্তির উদ্দেশ্যে দেবেন বিশিষ্ট চিকিৎসকবৃন্দ/বিশিষ্ট মনোরোগ বিশেষজ্ঞরা। টাইপ করুন SWASTHYA BHABNA (স্পেস) আপনার সমস্যা (স্পেস) আপনার নাম, বয়স ও ঠিকানা (নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক হলেও জানান) আর পাঠিয়ে দিন এই নম্বরে।

9433345590-91

পৌর উন্নয়নে সামল হয়ে শ্রীরামপুর পৌরসভাকে সাহায্য করুন ও বিভিন্ন পরিবেশ গ্রহণ করুন

ঃ শ্রীরামপুর পৌরসভা কর্তৃক বিভিন্ন পরিবেশা :

- জন্ম ও মৃত্যু নিবন্ধকরণ পরিবেশা - সময় ৭ দিন। (অবশ্যই প্রত্যেক তথ্য নির্ভুল থাকতে হবে)।
- ট্রেড লাইসেন্স পরিবেশা - ৭ দিনের মধ্যে (শর্ত সাপেক্ষে)।
- জলের সংযোগ পরিবেশা - (গৃহস্থ ও ব্যবসায়িক ক্ষেত্রে)। - সময় ১৫ দিন, এই সংক্রান্ত তথ্যকলপ পরিবেশা, সময় ৩ দিন।
- গৃহ নির্মাণ নকশা মঞ্জুর পরিবেশা - সময় ১ মাস।
- সেনাটিক ট্যাঙ্ক পরিষ্কার পরিবেশা - সময় ৭-১০ দিন। (শর্ত সাপেক্ষে)।
- ডবল-বাড়ির মিউচুয়াল পরিবেশা - সময় ১ মাস। (কার্যকরী ৩ মাসের মধ্যে)।
- সম্পত্তির যথাযথ মূল্য নির্ধারণ পরিবেশা - সময় ৩০ দিন।
- ট্রান্সফার পরিবেশা - চলিঙ্গা অনুযায়ী।
- আধ্যাত্মিক পরিবেশা - চলিঙ্গা অনুযায়ী।
- কর আদায় পরিবেশা - সমস্ত ৫ দিন।
- জন্মাল ও মরণ পরিষ্কার পরিবেশা - সমস্ত ৬ দিন।
- নর্দমা পরিষ্কার পরিবেশা - নিয়মিত।
- স্বাস্থ্য পরিবেশা - কম পরদের বিশেষ ধরনের পরিষ্কারের পর কর্মমহা স্বাস্থ্য পরীক্ষা, এক্সরে, প্যাথোলজি, ইসিজি পরীক্ষা ও ডবল অপারেশনের মেডিকেল সার্জারি) ব্যবস্থা সমস্ত ৬ দিন।
- মরা ভাঁব-জন্তু পরিষ্কার পরিবেশা - চলিঙ্গা অনুযায়ী।

পৌরবাসীদের কর্তব্য:-

- ক) ঠিক সময়ে পৌরকর জমা দিন।
- খ) জলের অপরূক পানি পৌর কর্তৃক সরবরাহ করা।
- গ) সম্পত্তি কর নিয়মিত জমা দিন।
- ঘ) আপনার সম্পত্তির মরমে মূল্যায়ন নিয়মিত পৌরসভা থেকে করিয়ে দিন।
- ঙ) আপনার বাড়ির চারপাশে ঠিক জায়গায় ফেলতে পৌর কর্মীদের সাহায্য করুন।
- চ) প্রাস্টিক প্যাকেট যথা সঙ্গত কম ব্যবহার করুন। ব্যবহারের পরে বহুতর বিশেষ করে ন্যাশ নর্দমা, পুকুরে ফিলা গরুর না ফেলে পৌরসভার ডাস্টবিন কিংবা ভাট্টে ফেলুন।
- ছ) গরুর মূত্র মল, কোষপত্র, পুত্রের আবর্জনা ইত্যাদি না ফেলে পৌরসভার নির্দিষ্ট জায়গায় ফেলুন ও নির্দিষ্ট পদ্ধতিতে তুলতে পৌর কর্তৃককে সাহায্য করুন।
- জ) মরা ভাঁব জন্তু বাড়ির কাছে না ফেলে পৌর কর্তৃককে খবর দিন ভাট্টাঘরে ফেলার জন্য।
- ঝ) রাস্তা কর্মীদের বিভিন্ন তথ্যের সংগ্রহ সহযোগিতা করুন।
- ঞ) পৌরসভা কর্তৃক বিভিন্ন ধরনের পরিবেশা সংক্রান্ত তথ্যের জানতে আগ্রহী হন ও পৌর কর্তৃককে এ বিষয়ে সাহায্য করুন।

—সুন্দর পৌরসভা-আপনার পৌরসভা-শ্রীরামপুর পৌরসভা।
শ্রী অমিয় মুখার্জী, পৌর প্রধান শ্রী উত্তম নাথ, উপপৌর প্রধান

দেবায়ন স্পোকেন ইংলিশ সেন্টার

আপনার অথবা আপনার পরিবারের কোন শিকিত, উচ্চশিকিত বা অশিকিত সদস্যর যদি ইংরাজীতে জ্ঞান কম থাকে, তবে চলে আসুন। বয়স ৮ থেকে ৮০। শুধু cc শেখা থাকলেই চলবে। বিনি শেখান, তিনি খুঁই ঠাটা মেজাজে, বিশদ গ্রামার শিখিয়ে ছ'মাস অথবা এক বছরেই শিক্কাবীকে ইংরাজীতে দক্ষ ও আত্মবিশ্বাসী করে তোলেন। নির্ভুল ইংরাজী বলতে ও লিখতে পারবেন।

এঁনার পরিচয় :- রেবা মুখার্জী বিশ্বাস, M.A.

* প্রাক্তন প্রধান শিকিকা : F.M. School, Bora, Hooghly * প্রাক্তন শিকিকা, রিভড়া বিদ্যাপীঠ, P.I * বর্তমানে কোচাংক ও PRO, রাজনীপ যোগা এ্যাড কালচারাল সোসাইটি, শ্রীরামপুর * প্রকাশক 'রাজনীপ' পত্রিকা * ইংরাজী পড়ানোর ২৪ বছরের অভিজ্ঞতা। সহকারী যোগাযেয়ারপিস্ট ও যোগা ট্রেনার, AYPC (from 2001) & RYCS (from 2006) Mob: 905 1357223, 9830715997

একটি শিশুর জন্মের পর থেকে তার দৈহিক, মানসিক, মেধাবৃত্তি অর্থাৎ সার্বিক বিকাশের ক্ষেত্রে কি কি করণীয় বা অকরণীয় সে সম্পর্কে আমরা যেমন অনেক কিছু জানি আবার অনেক কিছু জানি না। সেই সব 'অজানা' কে জানতে অবশ্যই পড়তে হবে - ডাঃ কুন্তল বিশ্বাস - এর

সন্তান হোক আরও বুদ্ধিমান

প্রতিফান - ন্যাশনাল বুক এজেন্সি প্রাইভেট লিমিটেড
১২, বকিম চ্যাটার্জী স্ট্রিট, কোলকাতা-৭৩ ও স্বাস্থ্য ভাবনা মাসিক এর দপ্তর
ফোন - ৯৪৩৩০৪৪৫৮৮

সম্পাদক মন্ডলী :- সম্পাদক : অজিত মন্ডল, কার্যকরী সম্পাদক : ডাঃ পি. কে. দাস, ১ কার্য সম্পাদক : সীতাং কুমার চাকুড়ী, সহস্বাদক : ডাঃ সুহাস চক্রাচার্য, ডাঃ কুন্তল বিশ্বাস, ডাঃ অসিত দত্ত।
পৃষ্ঠপোষকতায় - ডাঃ এস দাস, প্রেসিডেন্ট, হানিম্যান সিন্দ, কোলকাতা।

With Best Wishes From:



Orokle Biomedics

April, May, June, July 18

স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটি-র
এ্যান্ডুলেস ভাড়া চাইলে :- ৯৮৮৩১৬১০৭৪

অভিজ্ঞান যোগা এ্যান্ড ফিজিওথেরাপি সেন্টার

(স্থাপিত : ২০০০)

৫৭, বাসবাগান সেন (ডাঃ অসিত দত্ত-র ট্রিকি), মানিকতলা, শ্রীরামপুর, হুগলী।
স্বঃস্পৃষ্টি ও শনিবার বিকল ৪.৩০ থেকে ৫.৩০ যোগা : ১০৫১০৫৭২২২৩/
৯৮৩০৭১২৯৯৭ (হোয়াটস্ আপ নং- ৮৩৯৭১৪২৯৪০ Website:
www.sudiptabiswas.yoga.com, Facebook: Abhijan Yoga Physio Centre
শরীরের নানা জায়গায় ব্যথা, পেটের পংখটী সমস্যা, পেটের বিভিন্ন সমস্যা, মনে টেনশন, চঞ্চলতা, ঘুম হচ্ছে না, পড়াশোনায়ে মন নেই, অল্প বয়সেই বৈদ্যকাজের অনেক বেশি ইচ্ছা, এনার্জিক, স্মৃতিশক্তি কম, হাইলয়েডের অসুখ, সূর্য্যাবের প্রবলেশ, মেটা হয়ে যাওয়া, মাথার ঠক, সাইনাস-এর প্রবলেশ - এরকম যে কোন সমস্যা চলে আসুন। প্রতি ১ দিন বা মাসে ২ দিন। মরত খুঁই কম। যোগাচার্য অথবা ফিজিওথেরাপির মাধ্যমে অসুখ অসুখ সরান। নারী ও পুরুষের আলাদা ব্যবস্থা আছে। এছাড়া যোগা অসুখ নন জায়গা তথ্যবাহক ও পরিচিত অসুখগুলো তৈরিরে রাখার জন্য আসুন।

যোগাযোগ :- শরীরী সূত্রী বিশ্বাস

(যোগাযোগ, ন্যাচারোপাথিস্ট, ফিজিওথেরাপিস্ট ও সন্সক্রাসেরী), প্রতিষ্ঠাতা ও সম্পাদক, AYPC RYCS NCOG (B.A.C.U.) D.A.T.H.R. (KOL) T.T.R.B.Y.T. & M.T. (KOL) (Trained in EDP by Govt of India), S.S.B.D.M. (KOL), Science Journalism & Writing method by SAB (KOL) & Govt of India