

আনন্দবাজার পত্রিকা



ছবির ব্যবসায়
নতুন দিশা
আনন্দ প্লাস



রাজ্য বিজেপির সভাপতি
চূড়ান্ত কয়েক দিনেই
ফের সুকান্ত, না সঙ্ঘের পছন্দ ৬



কাজের দিনের শুরুতে
বিভ্রাটের গ্রাহস্পর্শ
দূর্ভোগে অসংখ্য যাত্রী কলকাতা

খেলতে তৈরি
ফিট বুমরা
দুই স্পিনারের অঙ্ক খেলা



সঞ্জীব আচার্য্য
কর্ণধার, সেরাম গ্রুপ
মোঃ ৯৮৩০০১২১৫৪

আজ ১ জুলাই। দেশের প্রথিতযশা চিকিৎসক ডাঃ বিধাচন্দ্র রায়ের জন্মদিন এবং প্রয়াণ দিবস। রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী এবং চিকিৎসক হিসেবে তাঁর কর্মকান্ড সর্বজনবিদিত। জুন মাস শেষ। বর্ষার মরশুম চলছে সর্বত্র। স্বতন্ত্রের সৃষ্টি স্বতন্ত্র মধ্যে বর্ষা যেমন মোহময়ী, তেমনি আবার বিভিন্ন রোগের বার্তাবহনকারী স্বতন্ত্র। বিশেষ করে চুল থেকে রোগ, শাক-সবজি থেকে রোগ,

পতঙ্গ থেকে রোগ প্রভৃতি লেগেই রয়েছে। হাঁচি, কাশি, শরীরে যন্ত্রণা, বাতের বাড়াবাড়ি, কৃমির উপদ্রব দেখা যায় এই বর্ষাতে। বর্ষা শেষ হলেই তো বাঙালির শ্রেষ্ঠ উৎসব দুর্গাপূজার প্রস্তুতি শুরু হয়ে যাবে। ফলে বর্ষায় বিভিন্ন রোগের থেকে নিজেকে সুস্থ রাখতে হলে ব্যবস্থা তো নিতেই হবে। সেকারণেই একটা সময়োপযোগী লেখার অবতারণা করছি।

প্রথমেই আসা যাক জলবাহিত রোগের কথা। বর্ষায় জল যত জমছে সর্বত্র, তারই সঙ্গে পাল্লা দিয়ে বাড়ছে জীবাণু। কলেরা, টাইফয়েড, ডায়েরিয়ার প্রকোপ বর্ষাকালে বেশি বেশি করে হয়। সাধারণভাবে বর্ষায়দেহের তাপমাত্রা স্বাভাবিকের থেকে কম থাকে এবং শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতাও তুলনামূলকভাবে কমে যায়। বর্ষার আকাশে সূর্য তো কোথাও কোথাও ডুমুরের ফুল। বৃষ্টির কারণে আবহাওয়া স্যাঁতসেতে হয়ে থাকে। বর্ষায় হজম ক্ষমতাও হ্রাস পায়।

বর্ষার সাতকাহন

যার শরীরে প্রতিরোধ ক্ষমতা কম, রোগের আক্রমণ দ্রুতই তাকে কাবু করে ফেলে। যাদের বেশি তাদের কাবু হতে একটু সময় লাগে। যেমন সর্দি, কাশি, জ্বর, গলাব্যথা বর্ষাকালের একটা সাধারণ রোগ সমস্যা।

পতঙ্গের কারণে রোগ

বর্ষাতে জল জমলে পাল্লা দিয়ে বাড়তে থাকে মশা, মাছির উপদ্রব। মশার কামড়ে ডেঙ্গু, ম্যালেরিয়ার আক্রমণ তো আকছার হচ্ছে। ফলে জমা জলকে যত দ্রুত সরিয়ে ফেলা যাবে ততই মঙ্গল। এক্ষেত্রে একটি সতর্কবাণী, যদি ম্যালেরিয়া ভাইভ্যাক্স হয় তাহলে একটু সতর্কতার মধ্যে দিয়ে চলতে হবে। যদি রিপোর্টে ফ্যালসিপ্রেরাম আসে তাহলে অবশ্যই সাবধানতা

অবলম্বন করুন এবং ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করুন। তবে দুটি ক্ষেত্রেই ডাক্তারের পরামর্শ এবং ওষুধ প্রয়োজন। ডেঙ্গুর ক্ষেত্রে যদি পজিটিভ হয়, সেক্ষেত্রে পরবর্তী পর্যায়ে ডেঙ্গুটেস্ট না করিয়ে বারবার প্লেটলেটটা দেখতে হবে। এছাড়াও ডায়েরিয়া, কলেরা প্রভৃতি অসুখগুলোর সঙ্গে এই নামগুলো সংপৃক্ত।

এবার আসি প্রতিষেধকের কথায় অ্যালোপ্যাথিক চিকিৎসা তো রয়েছেই কিন্তু আমাদের দেশে ভেষজের একটা বিজ্ঞানসম্মত পরম্পরা রয়েছে। তাকে আঁকড়ে ধরেই বর্ষাজনিত রোগ থেকে মুক্ত থাকা সম্ভব। সঙ্গে রয়েছে কালানুক্রমিক টোটকার ব্যবহার। বর্ষার সকালে একটু

তুলসীপাতা চিবিয়ে নিন। আর চা খান আদা দিয়ে। এছাড়া ভেষজ মতে দুধের সঙ্গে হলুদ মিশিয়ে খাওয়াটা খারাপ নয়। বর্ষায় কৃমির প্রকোপ বাড়ে। তাই বাজার থেকে যে শাকসবজি, ফলমূল আনবেন সেগুলো অবশ্যই গরম জলে ধুয়ে নিতে হবে। সর্দি-কাশি, গলাব্যথাকে বাগে আনতে মধু, গোলমরিচ ও আদার ব্যবহারের কোনও বিকল্প নেই। আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ কথা মনে রাখবেন, গলাব্যথার কারণ যদি ভোকাল কর্ডে নুডলসের জন্য হয়, অহলে গার্গেল কখনই নয়, ভেপার নিন। পরিশেষে বলি, একটু আমাদের পুরনো পরম্পরাকে মান্যতা দিয়ে ধুলোর সাথে গুগল দিয়ে পুরো বাড়িটা যদি ধুনা দিতে পারেন, সেক্ষেত্রে এই পতঙ্গবাহিত রোগ থেকে নিজেকে দূরে রাখতে পারবেন। আসুন প্রয়োজনীয় নিয়মবিধি মেনে সুস্থ থেকে আসন্ন শারদোৎসবকে দু'হাতে আহ্বান করি।