ত্রৈমাসিক

# ইউনানী বার্তা

রেজি: নং-৬৫ ■ বর্ষ-০৫ ■ সংখ্যা-১৭ ■ এপ্রিল-২০২৬




## অভিনন্দন

মাননীয় প্রধানমন্ত্রী

## জনাব তারেক রহমান

আপনার গতিশীল নেতৃত্বে সমৃদ্ধির পথে
এগিয়ে যাবে বাংলাদেশ।




Good Manufacturing Practice Certification

GMP Quality

UNANI MEDICINE

HERBAL & NUTRACEUTICALS

HOMEO MEDICINE

DIETARY SUPLEMENT

FUNCTIONAL FOOD

COSMETICS

SINCE 1965

# Neptune Laboratories Ltd.

*Manufacturer of quality Unani Medicine with Modern Technology*

www.neptune.com.bd



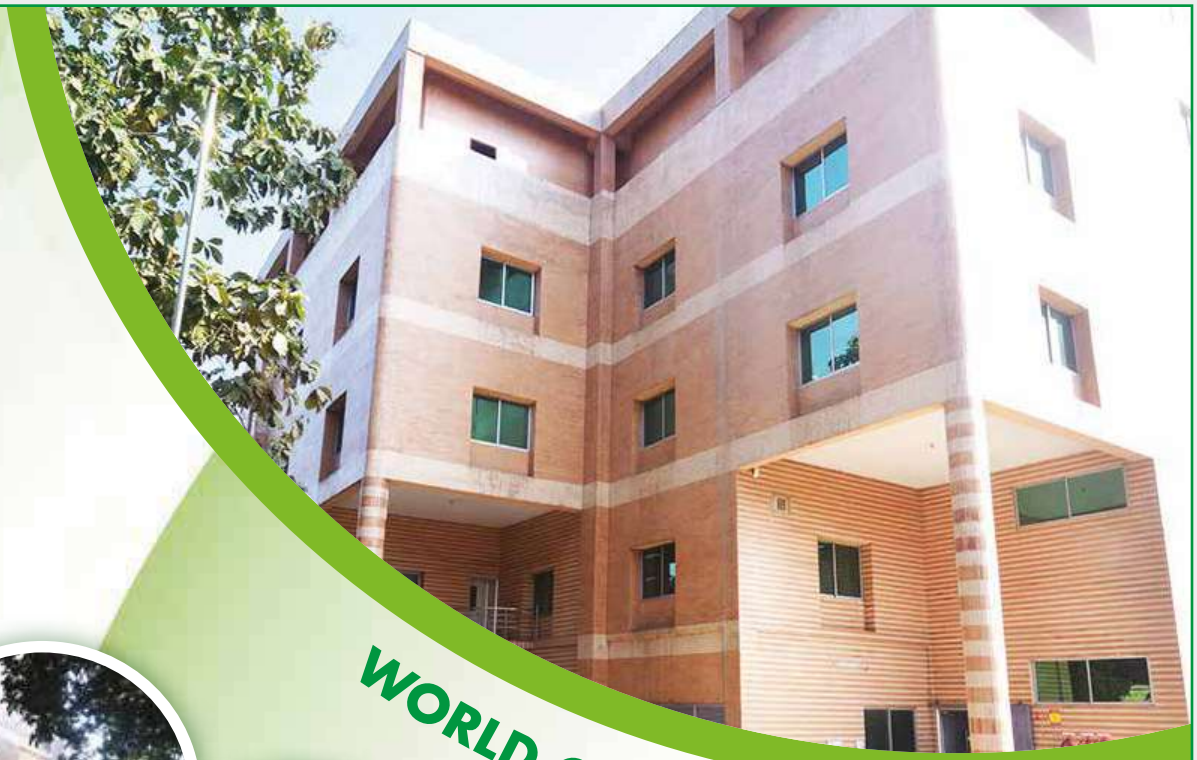
# ORIENTAL LABORATORIES LTD.

(Manufacturer of Unani Medicine with modern Technology)


ANWAR MANSION
132, North Bashaboo, Sabjubagh, Dhaka-1214.
Tel: 8802-47218043, 01918-677718
Fax: 8808-47217752
Email: oriental.lab17@gmail.com
Web: www.orientallab.com.bd


| | | |
|---|---|---|
| Powder DANTO PYORIN® — Sanon Pyorin | Syrup SAJIN® — Sharbat Jinsin | Tablet ORMA-D® — Kusta Sadaf |
| Syrup ALSAN® — Sharbat Santara | Syrup SP-PILES® — Sharbat Badian | Capsule BILOBIN® — Ginkgo Biloba |
| Syrup APO-V® — Sharbat Seb | Syrup ZEERA® — Arq Zeera | Capsule EKGRIS® — Habb-E-Mumsik |
| Syrup DEKSA® — Sharbat Musaffi | Syrup FIMOSA® — Sharbat Niswan | Capsule OTIL-20® — Sufoof Mundamil |
| Syrup EJASIN® — Sharbat Ejaz | Tablet DYSTO® — Qurs Pechish | Capsule SADOMIN® — Qurs Rehmin |
| Syrup L-DEK® — Sharbat Deenar | Tablet LIZADEK® — Habbe-E-Nishat | Capsule ORMAZOL® — Sufoof Humuzine |
| Syrup ORCHIV® — Sharbat Gaozaban | Tablet RHEUMADEK® — Habb-E-Suranjan | Capsule DISA® — Qurs Ziabit |

All of our products are approved by the Drug Administration



WORLD CLASS FACILITY



*One of the largest and most reputed*
*unani medicine manufacturers*
*in Bangladesh*

*Better life through better medicine*

DRUG INTERNATIONAL UNANI LIMITED

Head Office : Khwaja Enayetpuri (R) Tower 17, Bir Uttam K.M. Shafiullah Road, (Green Road), Dhaka- 1205, Bangladesh.
Tel : 02223362621, 02223362613, 02223362614, 02223370452, Fax : (880) 2 9671453, E-mail : info@drug-international.com, Website : www.drug-international.com


Published by Dr. Sayeed Ahmed Siddiqui on behalf of the Bangladesh Association of Unani Pharmaceutical Industries from 168-Elephant Road, Atlantik Wazuddin Tower (3rd Floor), Hatirpool, Dhaka-1205.
Editor: Md. Moazzem Hossain Badal




## Herbal

- ❑ Tablet
- ❑ Capsule
- ❑ Ointment/Cream
- ❑ Sachet
- ❑ Syrup

## Unani

- ❑ Tablet
- ❑ Syrup
- ❑ Capsule
- ❑ Ointment/Cream
- ❑ Oil
- ❑ Sachet

## World Class Facilities



IBN HAISAM, one of the largest & most reputed natural medicine manufacturer in Bangladesh.

**IBN HAISAM** Laboratories Ltd
**IBN HAISAM** Herbal & Nutraceuticals.

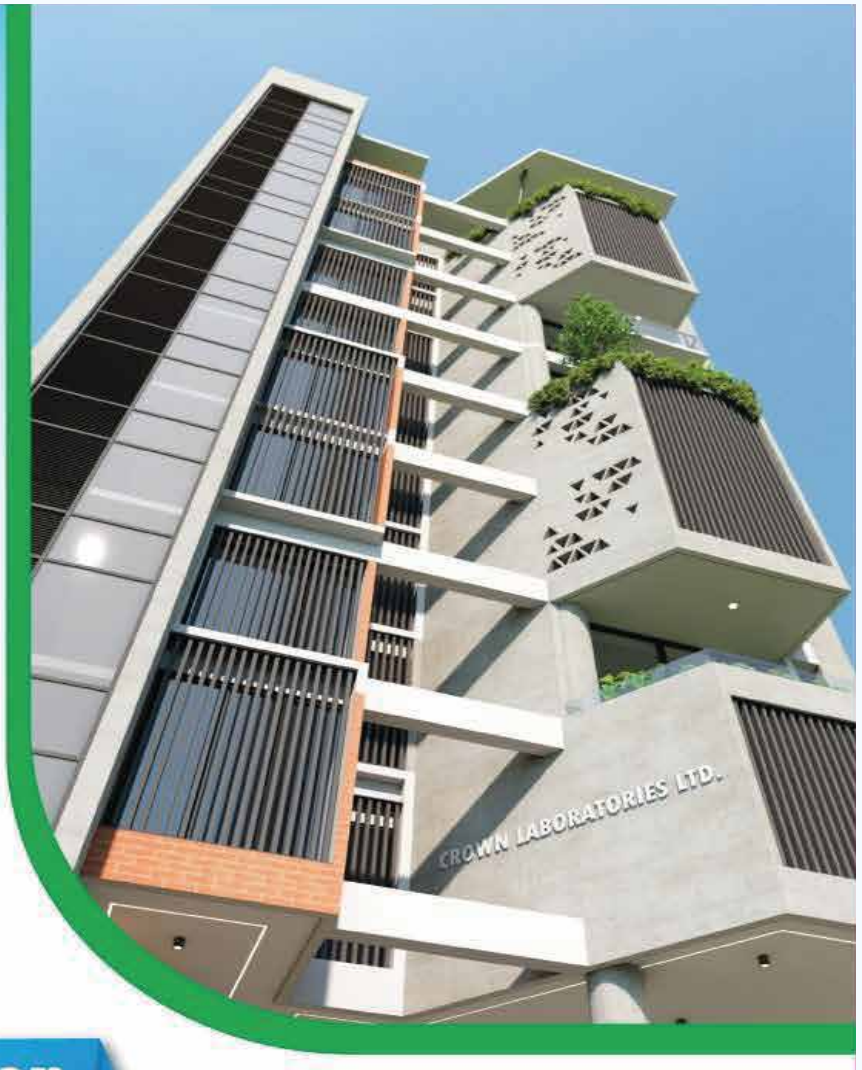
**Head Office :**
284, Baro Moghbazar (1st Floor) Dhaka-1217
Phone : +88-02-222221187
Cell : 01711-818098, 01841-991111
E-mail : ibnhaisam2016@gmail.com
Website : www.ibnhaisam.com

**Factory :**
2250/A, Uttarkhan Primary School Road,
Uttarkhan, Dhaka-1230. Bangladesh.








**Unani Division**

**Herbal Division**

**Homoeo Division**

One of the largest Unani Medicine Company in Bangladesh.

# ক্রাউন ল্যাবরেটরীজ
# Crown Laboratories

Manufacturer Of Export Quality Unani Medicine

Head Office : Crown Hub, 7th Floor, 1211 Chairmanbari More, East Jurain, Dhaka-1204
Mob : 01952220220, 01841885223, 01952220200, E-mail : crownlab1995@gmail.com
Website: www.crownlab.com.bd

বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির মুখপাত্র

ত্রৈমাসিক
# ইউনানী বার্তা

রেজি: নং-৬৫ ■ বর্ষ-০৫ ■ সংখ্যা-১৭ ■ এপ্রিল-২০২৬

**প্রকাশক ও প্রধান সম্পাদক:**
ড. সাঈদ আহমেদ সিদ্দিকী

**উপদেষ্টা সম্পাদক:**
খোদাদাদ আহমেদ
ড. এম এ মান্নান
এম.এ হায়দার হোসেন
মো: আমিরুল ইসলাম
মো: আনোয়ারুল আলম ভূইয়া
মো: ফারুক হোসেন

**সম্পাদক (ভারপ্রাপ্ত):**
মো: মোয়াজ্জেম হোসেন বাদল

**সম্পাদনা পরিষদ:**
এনাম মল্লিক
মো: হাবিবুর রহমান
মো: শহিদুল ইসলাম
হাকিম মো: রেজাউল করিম
মো: মাহ্‌বুবুল আলম
সবিতা রাণী দাস

**গ্রাফিক্স ডিজাইন:**
**রাজু গ্রাফিক্স**
১৮৯, খাবির প্লাজা, ফকিরাপুল
মতিঝিল, ঢাকা-১০০০।

**মুদ্রণে :**
**লিমা প্রিন্টার্স**
১৭/৩, সৈয়দ হাসান আলী লেন
বাবু বাজার, ঢাকা-১১০০।

## সম্পাদকীয়

ইউনানি চিকিৎসা ভারতীয় উপমহাদেশের ঐতিহ্যবাহী চিকিৎসা পদ্ধতির একটি গুরুত্বপূর্ণ ধারা। গ্রিক চিকিৎসক হিপোক্রেটিস-এর দর্শন থেকে শুরু করে আরব-পারস্যের জ্ঞানচর্চার মধ্য দিয়ে এই চিকিৎসাব্যবস্থা বিকশিত হয়ে দক্ষিণ এশিয়ায় সুপ্রতিষ্ঠিত হয়েছে। বাংলাদেশেও দীর্ঘদিন ধরে ইউনানি চিকিৎসা গ্রামীণ ও নিম্নআয়ের মানুষের কাছে সহজলভ্য ও আস্থার জায়গা হিসেবে বিবেচিত। এলোপ্যাথিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের পাশাপাশি বিকল্প ও ঐতিহ্যবাহী চিকিৎসা হিসেবে ইউনানির গ্রহণযোগ্যতা এখনও বহমান। সেই প্রাচীনকাল থেকেই আমাদের ভূখন্ডে ইউনানি সেবা প্রসার এবং বিস্তৃত ছিল। তবে এই খাত সরাসরি সরকারি পৃষ্ঠপোষকতা পায় নব্বইয়ের দশকে। বাংলাদেশ জাতীয়তাবাদী দল (বিএনপি) সরকারের সময়। তৎকালীন প্রধানমন্ত্রী সদ্যপ্রয়াত বেগম খালেদা জিয়ার প্রত্যক্ষ সহযোগিতায় ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা খাতকে একটি প্রাতিষ্ঠানিক কাঠামোর মধ্যে আনার উদ্যোগ নেওয়া হয়। মূলত সে সময় সরকারি স্বীকৃতি, পাঠ্যক্রম প্রণয়ন, রেজিস্ট্রেশন প্রক্রিয়া জোরদার এবং গবেষণার সুযোগ বৃদ্ধির ক্ষেত্রে কিছু ইতিবাচক পদক্ষেপ নেওয়া হয়েছিল। বিশেষ করে ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতালের অনুমোদন, শিক্ষা কার্যক্রম তদারকি এবং বিকল্প চিকিৎসাকে স্বাস্থ্যনীতির আলোচনায় অন্তর্ভুক্ত করার উদ্যোগ খাতটিকে প্রাতিষ্ঠানিক ভিত্তি দেয়। সেই সময় ভেষজ ওষুধ শিল্পকেও উৎসাহিত করা হয়, যাতে দেশীয়ভাবে ইউনানি ওষুধ উৎপাদন ও বাজারজাতকরণে গতি আসে। ফলে একদিকে কর্মসংস্থানের সুযোগ সৃষ্টি হয়, অন্যদিকে সাধারণ মানুষ তুলনামূলক কম খরচে চিকিৎসা সেবা পেতে সক্ষম হন। গ্রামীণ জনগোষ্ঠীর জন্য এটি ছিল একটি গুরুত্বপূর্ণ সহায়ক ব্যবস্থা। শুধু তাই নয়, এই খাতকে সরাসরি করের আওতামুক্ত রাখার উদ্যোগ নেয়া হয়।

তবে বাস্তবতা হলো- ইউনানি চিকিৎসা এখনও মূলধারার স্বাস্থ্যব্যবস্থার সঙ্গে পুরোপুরি সমন্বিত নয়। মান নিয়ন্ত্রণ, গবেষণা, আধুনিক ল্যাব সুবিধা এবং আন্তর্জাতিক স্বীকৃতির ক্ষেত্রে ঘাটতি রয়ে গেছে। ফলে সম্ভাবনা থাকা সত্ত্বেও এই খাত তার পূর্ণ বিকাশ ঘটাতে পারেনি। তাই বর্তমান সরকারের কাছে প্রত্যাশা আরও সুসংগঠিত ও দীর্ঘমেয়াদি পরিকল্পনা। আমরা মনে করি, ইউনানি চিকিৎসা শিক্ষায় আধুনিক গবেষণার সংযুক্তি অপরিহার্য। বিশ্ববিদ্যালয় পর্যায়ে গবেষণা তহবিল বৃদ্ধি, আন্তর্জাতিক জার্নালে প্রকাশনার সুযোগ এবং ভেষজ উপাদানের বৈজ্ঞানিক বিশ্লেষণ নিশ্চিত করতে হবে। সরকারি হাসপাতাল ও কমিউনিটি ক্লিনিকে সীমিত পরিসরে হলেও ইউনানি সেবা সংযুক্ত করা যেতে পারে। এতে জনগণ বিকল্প চিকিৎসা সম্পর্কে বৈজ্ঞানিক ধারণা পাবে এবং সমন্বিত স্বাস্থ্যসেবার পথ প্রশস্ত হবে। অন্যদিকে ভেষজ চাষ ও কাঁচামাল উৎপাদনে কৃষকদের প্রণোদনা দেওয়া যেতে পারে। বাংলাদেশে প্রাকৃতিক সম্পদ ও জলবায়ু ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক ওষুধের উপযোগি বহু ভেষজ উৎপাদনের জন্য অনুকূল। পরিকল্পিত উদ্যোগ নিলে এটি রপ্তানিমুখী শিল্পে রূপ নিতে পারে।

এই ক্ষেত্রে প্রয়োজন রাজনৈতিক সদিচ্ছা ও নীতিগত ধারাবাহিকতা। অতীতের ইতিবাচক উদ্যোগকে ভিত্তি করে মাননীয় প্রধানমন্ত্রী তারেক রহমানের নেতৃত্বাধীন বর্তমান সরকার যদি সময়োপযোগী সংস্কার ও আধুনিকায়ন নিশ্চিত করে, তবে ইউনানি চিকিৎসা শুধু ঐতিহ্যের অংশ হিসেবেই নয়, বরং একটি কার্যকর ও অর্থনৈতিক ভাবে সম্ভাবনাময় স্বাস্থ্যখাত হিসেবে আত্মপ্রকাশ করতে পারবে।

আমরা বিশ্বাস করি, স্বাস্থ্যসেবার বহুমাত্রিক বাস্তবতায় ইউনানি চিকিৎসা একটি সম্পূরক শক্তি- এটিকে অবহেলা নয় বরং পরিকল্পিত পৃষ্ঠপোষকতাই হতে পারে আগামীর পথ চলা।

## সূচিপত্র


| বিষয় | পৃষ্ঠা |
|---|---|
| সংবাদ পরিক্রমা | ০৪-১২ |
| Memory Loss? Alzheimer's? Poor Focus? Ginkgo Biloba from Unani System of Medicine Helps! | ১৩ |
| বাংলাদেশের স্বাস্থ্যব্যবস্থায় ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক চিকিৎসার ভূমিকা: বর্তমান অবস্থা, চ্যালেঞ্জ ও ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা | ১৪-১৫ |
| হাম রোগ হলে আতঙ্ক নয় সচেতনতাই দিতে পারে সুরক্ষা | ১৭-১৮ |
| মার্কিন বাণিজ্য চুক্তি বনাম ওষুধ শিল্প | ১৯-২০ |
| কালোমেঘ: প্রকৃতির এক মহৌষধ ও আধুনিক বিজ্ঞানের বিস্ময় | ২২ |
| দীর্ঘমেয়াদি Irritable Bowel Syndrome (IBS) ইউনানি চিকিৎসা ও আকুপাংচার-মক্সাভিশন ভিত্তিক সমন্বিত চিকিৎসা পদ্ধতির সম্ভাবনা | ২৩-২৪ |
| বাংলাদেশের শিশুস্বাস্থ্যে নতুন আতঙ্ক ডিপথেরিয়া রোগের প্রতিরোধ ও প্রতিকার ইউনানি চিকিৎসা | ২৬-২৭ |
| অ্যান্টিবায়োটিক রেজিস্ট্যান্স: বৈশ্বিক সংকট, বাংলাদেশের বাস্তবতা ও ভেষজ বিকিৎসার সম্ভাবনা | ২৮-২৯ |
| ইউনানি চিকিৎসা বিজ্ঞান ও "ইলাজ বিল গেজা": খাদ্যই যেখানে মহৌষধ | ৩১-৩২ |
| অক্সিডাইজড ফুড: নীরব বিষের আধুনিক রূপসুস্বাদু খাবারের আড়ালে লুকিয়ে থাকা স্বাস্থ্যঝুঁকি | ৩৩ |
| স্থূলতা ও ফ্যাটি লিভার ডিজিজ | ৩৪-৩৬ |
| বাসকের পরিচিতি ও ঔষধি গুণাগুন | ৩৮ |
| দাদ রোগে ভেষজ চিকিৎসা | ৩৯ |
| আকন্দের ঔষধি গুণাগুণ | ৪১ |
| আধুনিক নিউরোলজিতে ইউনানী মেডিসিন : মাইগ্রেন চিকিৎসায় বৈজ্ঞানিক পুনর্মূল্যায়ন ও সর্বশেষ গবেষণা | ৪২-৪৩ |
| চর্মরোগ ও প্রাকৃতিক চিকিৎসা: নিরাপদ সমাধানের পথ | ৪৫-৪৬ |
| একটি মহা ঔষধের নাম আমরুল শাক | ৪৭ |

# স্বাস্থ্যখাতে নতুন প্রত্যাশার নাম মন্ত্রী সরদার সাখাওয়াত হোসেন বকুলের উন্নয়ন ভাবনা ও পদক্ষেপ

**ডা. মীর্জা জহিরুল আহসান (ইমরান)**
বিইউএমএস (ঢাবি), এমপিএইচ-জনস্বাস্থ্য ও হা.ব্য (ইউনিসা)
নির্বাহী সম্পাদক, ইউনানী বার্তা

সরদার সাখাওয়াত হোসেন বকুল ১৯৫১ সালে নরসিংদী জেলার মনোহরদী উপজেলার চালাকচর ইউনিয়নের ঐতিহ্যবাহী হাফিজপুর গ্রামে এক সম্ভ্রান্ত ও দেশপ্রেমিক সরদার পরিবারে জন্মগ্রহণ করেন। তাঁর পিতা ছিলেন সমাজসেবক ও সম্মানিত ব্যক্তিত্ব সরদার আছমত আলী। পারিবারিক পরিবেশ থেকেই তিনি দেশপ্রেম, নৈতিকতা ও জনসেবার আদর্শে অনুপ্রাণিত হন।

শৈশব থেকেই তিনি ছিলেন মেধাবী, নেতৃত্বগুণসম্পন্ন এবং সমাজসচেতন। তাঁর শিক্ষাজীবনের সূচনা হয় নিজ এলাকার ঐতিহ্যবাহী শিক্ষা প্রতিষ্ঠান চালাকচর উচ্চ বিদ্যালয়ে। পরবর্তীতে তিনি নরসিংদী সরকারি কলেজে অধ্যয়ন করেন এবং সেখানেও মেধা ও নেতৃত্বের স্বাক্ষর রাখেন। ছাত্রজীবনে তিনি ছিলেন অত্যন্ত জনপ্রিয় ও সক্রিয় ছাত্রনেতা। নরসিংদী সরকারি কলেজ ছাত্র সংসদের সাবেক জেনারেল সেক্রেটারি (জিএস) হিসেবে দায়িত্ব পালন করে। তিনি ছাত্রসমাজের অধিকার আদায় ও বিভিন্ন সামাজিক কর্মকাণ্ডে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখেন।

উচ্চশিক্ষার জন্য তিনি দেশের সর্বোচ্চ বিদ্যাপীঠ ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়-এ অধ্যয়ন করেন। বিশ্ববিদ্যালয় জীবনে তিনি রাজনৈতিক সচেতনতা, সাংগঠনিক দক্ষতা এবং জনসম্পৃক্ত কর্মকাণ্ডের মাধ্যমে নিজেকে একজন প্রতিশ্রুতিশীল তরুণ নেতা হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করেন।

শিক্ষাজীবনের প্রতিটি ধাপেই তাঁর মেধা, নেতৃত্বগুণ ও জনকল্যাণমুখী চিন্তাধারা পরবর্তীতে রাজনৈতিক ও সামাজিক জীবনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। শৈশব থেকেই তিনি ছিলেন মেধাবী, দায়িত্বশীল ও মানবিক গুণাবলিতে সমৃদ্ধ। পারিবারিক পরিবেশে দেশপ্রেম, সামাজিক মূল্যবোধ এবং মানুষের পাশে দাঁড়ানোর শিক্ষা লাভ করেন, যা পরবর্তীতে তাঁর রাজনৈতিক ও সামাজিক জীবনের ভিত্তি গড়ে তোলে।



সরদার সাখাওয়াত হোসেন বকুল প্রথমে ছাত্র ইউনিয়ন ও পরবর্তী সময়ে বিএনপির রাজনীতিতে যুক্ত হন। তিনি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র থাকাকালীন অবস্থায় মুক্তিযুদ্ধে সক্রিয় অংশগ্রহণ করেন। তিনি নরসিংদী জেলা বিএনপির সিনিয়র সহ-সভাপতি, মনোহরদী উপজেলা বিএনপির আহবায়ক এবং উপজেলা মুক্তিযোদ্ধা সংসদের সাবেক সভাপতি হিসেবে দায়িত্ব পালন করেছেন।

পেশাগত জীবনে তিনি আইন পেশার সঙ্গে যুক্ত হন। একজন আইনজীবী হিসেবে ন্যায়বিচার প্রতিষ্ঠা এবং সাধারণ মানুষের অধিকার রক্ষায় কাজ করে তিনি সুনাম অর্জন করেন। মানুষের সমস্যা মনোযোগ দিয়ে শোনা এবং আন্তরিকতার সঙ্গে সমাধানের চেষ্টা করার কারণে তিনি দ্রুত জনগণের আস্থা অর্জন করেন।

ব্যক্তিগত জীবনে তিনি অত্যন্ত সাদাসিধে, বিনয়ী ও মানবিক ব্যক্তি হিসেবে পরিচিত। রাজনৈতিক ব্যস্ততার মধ্যেও তিনি পরিবার, আত্মীয়স্বজন এবং এলাকার মানুষের সঙ্গে নিবিড় সম্পর্ক বজায় রেখেছেন। সমাজের অসহায়, দরিদ্র ও সুবিধাবঞ্চিত মানুষের পাশে দাঁড়ানো তাঁর ব্যক্তিত্বের অন্যতম বৈশিষ্ট্য। শিক্ষা, স্বাস্থ্যসেবা, ধর্মীয় ও সামাজিক প্রতিষ্ঠান উন্নয়নে তাঁর ব্যক্তিগত উদ্যোগ ও সহযোগিতা স্থানীয় জনগণের কাছে বিশেষভাবে প্রশংসিত।

তিনি বিশ্বাস করেন, মানুষের কল্যাণই রাজনীতির মূল উদ্দেশ্য। এই আদর্শকে ধারণ করেই তিনি দীর্ঘদিন ধরে জনগণের সেবা করে যাচ্ছেন। তাঁর জীবনযাপন, সততা, দেশপ্রেম এবং মানবিক মূল্যবোধ নতুন প্রজন্মের জন্য একটি অনুকরণীয় উদাহরণ।

বাংলাদেশের স্বাস্থ্যখাত দীর্ঘদিন ধরেই নানা চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি। জনসংখ্যার তুলনায় সীমিত চিকিৎসাসেবা, গ্রামীণ অঞ্চলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সংকট, আধুনিক চিকিৎসা যন্ত্রপাতির অভাব, হাসপাতাল ব্যবস্থাপনার দুর্বলতা এবং জনস্বাস্থ্য সচেতনতার ঘাটতি-এসব সমস্যা সমাধানে কার্যকর ও দূরদর্শী নেতৃত্বের প্রয়োজনীয়তা সবসময় অনুভূত হয়েছে।

এমন প্রেক্ষাপটে স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের দায়িত্ব গ্রহণ করেন সরদার সাখাওয়াত হোসেন বকুল। দায়িত্ব গ্রহণের পর থেকেই তিনি দেশের স্বাস্থ্যব্যবস্থাকে আরও আধুনিক, কার্যকর, মানবিক ও জনবান্ধব রূপে গড়ে তোলার লক্ষ্যে নিরলসভাবে কাজ করে যাচ্ছেন। এ লক্ষ্য বাস্তবায়নে তিনি বিভিন্ন যুগোপযোগী পদক্ষেপ ও উন্নয়নমূলক উদ্যোগ গ্রহণ করেছেন-

### গ্রামীণ স্বাস্থ্যসেবায় অগ্রাধিকার

বাংলাদেশের অধিকাংশ মানুষ গ্রামে বসবাস করে। তাই গ্রামীণ জনগণের দোরগোড়ায়স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছে দেওয়াকে তিনি অন্যতম প্রধান লক্ষ্য হিসেবে বিবেচনা করেন। উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, ইউনিয়ন স্বাস্থ্যকেন্দ্র এবং কমিউনিটি ক্লিনিকগুলোর কার্যক্রম আরও শক্তিশালী করার উদ্যোগ নেওয়ার কথা তিনি তুলে ধরেন। বিশেষ করে চিকিৎসক ও নার্স সংকট নিরসন, প্রয়োজনীয় ওষুধ সরবরাহ নিশ্চিতকরণ এবং আধুনিক চিকিৎসা সরঞ্জাম বৃদ্ধির ওপর গুরুত্ব আরোপ করা হয়। গ্রামীণ স্বাস্থ্যব্যবস্থা উন্নত হলে সাধারণ মানুষকে চিকিৎসার জন্য বড় শহরে ছুটে যেতে হবে না-এমন ধারণা থেকেই স্থানীয় পর্যায়ে চিকিৎসাসেবার মানোন্নয়নের পরিকল্পনা গ্রহণ করা হয়েছে। তাছাড়া গ্রামীণ জনগোষ্ঠীর স্বাস্থ্য সেবা নিশ্চিত করতে "এক লক্ষ" স্বাস্থ্য সহকারী নিয়োগের পরিকল্পনা গ্রহণ করা হয়েছে।

# সংবাদ পরিক্রমা

### ডিজিটাল স্বাস্থ্যসেবার প্রসার

বর্তমান যুগ প্রযুক্তিনির্ভর। স্বাস্থ্যসেবাকেও আধুনিক প্রযুক্তির আওতায় আনার বিষয়ে মন্ত্রী বিশেষ গুরুত্ব দিয়েছেন। হাসপাতাল ব্যবস্থাপনায় ডিজিটাল তথ্য সংরক্ষণ, অনলাইন স্বাস্থ্যসেবা, টেলিমেডিসিন এবং রোগীদের তথ্যভান্ডার তৈরির পরিকল্পনা গ্রহণের বিষয়টি আলোচনায় এসেছে। বিশেষজ্ঞদের মতে, টেলিমেডিসিন সেবা সম্প্রসারণের মাধ্যমে দেশের প্রত্যন্ত অঞ্চলের মানুষও সহজে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে পারবে। এর ফলে সময় ও অর্থ দুটোই সাশ্রয় হবে এবং স্বাস্থ্যসেবার মান আরও উন্নত হবে।

### ওষুধ শিল্পের উন্নয়নে গুরুত্ব

বাংলাদেশের ওষুধ শিল্প বর্তমানে আন্তর্জাতিক অঙ্গনে গুরুত্বপূর্ণ অবস্থান তৈরি করেছে। এই শিল্পকে আরও এগিয়ে নিতে দেশীয় উৎপাদন বৃদ্ধি, আন্তর্জাতিক মান নিশ্চিতকরণ এবং ওষুধ রপ্তানি সম্প্রসারণের ওপর গুরুত্বারোপ করেন মন্ত্রী। সংশ্লিষ্টরা মনে করছেন, স্বাস্থ্যখাত ও ফার্মাসিউটিক্যাল শিল্পের সমন্বিত উন্নয়ন দেশের অর্থনীতিতেও ইতিবাচক প্রভাব ফেলবে। এছাড়া মানসম্মত ওষুধ উৎপাদন নিশ্চিত করতে তদারকি জোরদার এবং গবেষণাভিত্তিক ওষুধ শিল্প গড়ে তোলার বিষয়টি গুরুত্ব পাচ্ছে।

### মা ও শিশুস্বাস্থ্য সুরক্ষায় উদ্যোগ

মা ও শিশুস্বাস্থ্য উন্নয়ন একটি দেশের সামগ্রিক উন্নয়নের গুরুত্বপূর্ণ সূচক। এ বিষয়টি গুরুত্ব দিয়ে মাতৃমৃত্যু ও শিশুমৃত্যুর হার কমাতে পরিবার পরিকল্পনা, পুষ্টি কার্যক্রম এবং টিকাদান কর্মসূচিকে আরও জোরদার করার ওপর গুরুত্বারোপ করা হয়েছে। বিশেষজ্ঞদের মতে, জনসচেতনতা বৃদ্ধি ও প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবার উন্নয়নের মাধ্যমে ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে আরও সুস্থ ও নিরাপদ রাখা সম্ভব হবে। হামসহ সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে জরুরি টিকাদান কার্যক্রম সম্প্রসারণের মাধ্যমে হামের মহামারি নিয়ন্ত্রণ করার জন্য নিরলস ভাবে কাজ করে যাচ্ছেন।

### হাসপাতাল ব্যবস্থাপনায় জবাবদিহিতা

সরকারি হাসপাতালগুলোতে সেবার মান উন্নয়ন ও জবাবদিহিতা নিশ্চিত করার বিষয়েও মন্ত্রী গুরুত্বারোপ করেছেন। রোগীবান্ধব পরিবেশ সৃষ্টি, দুর্নীতি ও অব্যবস্থাপনা কমানো এবং চিকিৎসাসেবাকে আরও স্বচ্ছ করার বিষয়ে কঠোর অবস্থানের কথা বিভিন্ন মহলে আলোচিত হয়েছে। চিকিৎসাসেবা শুধু অবকাঠামো নয়, মানবিক আচরণ ও কার্যকর ব্যবস্থাপনার ওপরও নির্ভরশীল-এই উপলব্ধি থেকেই হাসপাতাল ব্যবস্থাপনায় শৃঙ্খলা ও জবাবদিহিতা বাড়ানোর উদ্যোগকে গুরুত্বপূর্ণ হিসেবে দেখা হচ্ছে।

### জনস্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধি:

শুধু চিকিৎসাসেবা নয়, প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্যব্যবস্থা গড়ে তুলতেও তিনি গুরুত্ব দিয়েছেন। নিরাপদ খাদ্য, পুষ্টি, স্বাস্থ্যবিধি, স্যানিটেশন ও সচেতন জীবনযাপনের বিষয়ে জনগণকে উদ্বুদ্ধ করার পরিকল্পনা স্বাস্থ্যখাতে ইতিবাচক পরিবর্তনের ইঙ্গিত বহন করে বিশেষজ্ঞদের মতে, জনস্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধি পেলে অনেক রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব হবে এবং চিকিৎসা ব্যয়ও কমে আসবে।

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রী হিসেবে সরদার সাখাওয়াত হোসেন বকুলের দায়িত্ব গ্রহণ দেশের স্বাস্থ্যখাতে নতুন প্রত্যাশার জন্ম দিয়েছে। গ্রামীণ স্বাস্থ্যসেবা উন্নয়ন, ডিজিটাল স্বাস্থ্যব্যবস্থা, ওষুধ শিল্পের বিকাশ, মা ও শিশুস্বাস্থ্য সুরক্ষা এবং হাসপাতাল ব্যবস্থাপনায় জবাবদিহিতা প্রতিষ্ঠার মতো বিষয়গুলো তাঁর কর্মপরিকল্পনায় গুরুত্ব পেয়েছে।

যদিও স্বাস্থ্যখাতের উন্নয়ন একটি দীর্ঘমেয়াদি প্রক্রিয়া, তবুও তাঁর নেতৃত্বে জনমুখী ও আধুনিক স্বাস্থ্যব্যবস্থা গড়ে উঠবে-এমন প্রত্যাশা সাধারণ মানুষের মধ্যে তৈরি হয়েছে। দেশের স্বাস্থ্যখাতকে আরও কার্যকর ও আন্তর্জাতিক মানসম্পন্ন করে গড়ে তুলতে তাঁর দূরদর্শী পদক্ষেপ ভবিষ্যতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে বলেই মনে করছেন সংশ্লিষ্টরা।

# সরকারি ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক মেডিকেল কলেজ, ঢাকা-এ বেতন সংকট, কর্মবিরতিতে শিক্ষক ও চিকিৎসকরা

সরকারি ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতালের অলটারনেটিভ মেডিকেল কেয়ার ইউনিটের ৪২ জন শিক্ষক ও চিকিৎসক ২২ মাসের বকেয়া বেতন ও চাকরি রাজস্ব খাতে নেওয়ার দাবিতে কর্মবিরতি পালন করেছেন।

বুধবার মিরপুরে সরকারি ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতালে তাঁরা এ কর্মসূচি পালন করেন। পরে সংবাদ বিজ্ঞপ্তিতে এই তথ্য জানানো হয়।

কর্মবিরতি পালন করা শিক্ষক ও চিকিৎসকেরা বলেন, সরকারি ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল ১৯৮৩ সালে দেশীয় চিকিৎসাপদ্ধতির উন্নয়ন শীর্ষক প্রকল্পের মাধ্যমে শুরু হয়। এখানে বিইউএমএস ও বিএএমএস দুটি কোর্স ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের চিকিৎসা অনুষদের অধীনে পরিচালিত হচ্ছে।

সংশ্লিষ্ট সূত্রে জানা যায়, এসএসসি ও এইচএসসিতে বিজ্ঞান বিভাগ থেকে পাস করা ছাত্রছাত্রীরা ভর্তি পরীক্ষার মাধ্যমে এই কোর্স দুটিতে ভর্তি হওয়ার সুযোগ পান। একাডেমিক ৫ বছর ও ১ বছর বাধ্যতামূলক ইন্টার্নশিপ সম্পন্নের পর সনদ পান। ২০১৪ ও ২০১৫ সালে তৃতীয় সেক্টর প্রোগ্রামের মাধ্যমে অলটারনেটিভ মেডিকেল কেয়ার অপারেশনাল প্ল্যানে এই প্রতিষ্ঠানে বিভিন্ন পদে ইউনানি শাখায় ১২ জন এবং আয়ুর্বেদিক শাখায় ১৭ জনকে নিয়োগ দেওয়া হয়। ২০২১ সালে চতুর্থ সেক্টর প্রোগ্রামে ইউনানি শাখায় ৯ জন এবং আয়ুর্বেদিক শাখায় ৪ জন শিক্ষক ও চিকিৎসক কর্মকর্তা নিয়োগ দেওয়া হয়। এই




৪২ জন শিক্ষক ও চিকিৎসক ছাড়াও বিভিন্ন উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে ৩০০-এর বেশি মেডিকেল কর্মকর্তা কর্মরত।

আন্দোলনরত শিক্ষক ও চিকিৎসকেরা বলেন, এর আগে তাঁদের চাকরি রাজস্ব খাতে নেওয়ার প্রয়োজনীয় তার কথা জানানো হলেও তা করা হয়নি। উপরন্তু ২২ মাস ধরে তাঁদের বেতন-ভাতা বন্ধ রয়েছে। যদিও তাঁরা নিয়মিত দায়িত্ব পালন করে যাচ্ছিলেন।

বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির পক্ষ থেকে মাননীয় মন্ত্রী, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় সরদার মো: সাখাওয়াত হোসেন বকুল এমপি মহোদয়কে ফুলেল শুভেচ্ছা জানাচ্ছেন, বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির সভাপতি ড. সাঈদ আহমেদ সিদ্দিকী, সাধারণ সম্পাদক মো: মোয়াজ্জেম হোসেন বাদল এবং হারবাল প্রোডাক্ট কসমেটিক অ্যান্ড ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট ম্যানুফ্যাচরার্স এসোসিয়েশন অব বাংলাদেশ এর সাধারণ সম্পাদক মো: ফারুক হোসেন





বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির পক্ষ থেকে মাননীয় প্রতিমন্ত্রী, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় ডা. এম এ মুহিত এমপি মহোদয়কে ফুলেল শুভেচ্ছা জানাচ্ছেন, বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির সভাপতি ড. সাঈদ আহমেদ সিদ্দিকী, সাধারণ সম্পাদক মো: মোয়াজ্জেম হোসেন বাদল এবং হারবাল প্রোডাক্ট কসমেটিক অ্যান্ড ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট ম্যানুফ্যাচরার্স এসোসিয়েশন অব বাংলাদেশ এর সাধারণ সম্পাদক মো: ফারুক হোসেন

বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির সভাপতির নেতৃত্বে অন্যান নেতৃবৃন্দ ঔষধ প্রশাসন অধিদপ্তরের মাননীয় মহাপরিচালক মোহা: আলমগীর হোসেন এর সাথে সৌজন্য স্বাক্ষাৎ ও ইউনানী ঔষধ শিল্পের নানাবিধ সমস্যা ও সমাধান নিয়ে ঔষধ প্রশাসন অধিদপ্তরের সভাকক্ষে ২১শে জুন, রোজ: বৃহস্পতিবার, সকাল ১১ ঘটিকায় এক মতবিনিময় সভা অনুষ্ঠিত হয়।





বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির সভাপতির নেতৃত্বে ঔষধ প্রশাসন অধিদপ্তরের মাননীয় মহাপরিচালক মোহা: আলমগীর হোসেন এর সাথে সৌজন্য স্বাক্ষাৎ ও ইউনানী ঔষধ শিল্পের নানাবিধ সমস্যা ও সমাধান নিয়ে ঔষধ প্রশাসন অধিদপ্তরের সভাকক্ষে ২১শে জুন, রোজ: বৃহস্পতিবার, সকাল ১১ ঘটিকায় এক মতবিনিময় সভা অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত সভায় বক্তব্য রাখছেন বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির সভাপতি ড. সাঈদ আহমেদ সিদ্দিকী।

Participated in the trade show, organized by the Africa Bangladesh Business Forum and participated in a photo session after dinner at the invitation of the ambassador of Ethiopia (Air Vice Marshal Sitwat Nayeem) at his residence, Addis Ababa, Ethiopia






আফ্রিকা-বাংলাদেশ ট্রেড শো এবং বিজনেস সামিট-২০২৫-এ অংশগ্রহণ করেন বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির নেতৃবৃন্দ।




Africa Bangladesh Trade Show and Business Summit, Ethiopia-2025 Speech of Dr. Sayeed Ahmed Siddiqui, President, Bangladesh Unani Shilpa Samity.




Africa Bangladesh Trade Show and Business Summit, Ethiopia-2025 Speech of Dr. Sayeed Ahmed Siddiqui, Introducing Unani Medicine of African People




Africa Bangladesh Trade Show and Business Summit, Ethiopia-2025 Speech of Mr. Md. Moazzem Hossain Badal, General Secretary, Bangladesh Unani Shilpa Samity.




আফ্রিকা-বাংলাদেশ ট্রেড শো এবং বিজনেস সামিট-২০২৫, বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির স্টলে, বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির নেতৃবৃন্দের সাথে ইথিওপিয়ার বাণিজ্য প্রতিমন্ত্রী

আফ্রিকা-বাংলাদেশ ট্রেড শো এবং বিজনেস সামিট-২০২৫, বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির স্টলে, ইথিওপিয়ার দর্শনার্থী





জনাব মো: ওয়াহিদুর রহমান মহোদয়, ঔষধ প্রশাসণ অধিদপ্তর এর পরিচালক পদে পদোন্নতিলাভ করায়, শুভেচ্ছা ও অভিনন্দন জানাচ্ছেন বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির নেতৃবৃন্দ




গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার এর বাণিজ্য মন্ত্রণালয়ের অধীন বিজনেস প্রমোশন কাউন্সিল ও হারবাল প্রোডাক্ট কসমেটিক অ্যান্ড ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট ম্যানুফ্যাচরার্স এসোসিয়েশন অব বাংলাদেশ এর যৌথ উদ্যোগে দেশীয় ভেষজ উদ্ভিদের উৎপাদন প্রক্রিয়াজাতকরণ বাণিজ্যিক চাষাবাদ, প্রমোশন ও মার্কেট লিংকেজ শীর্ষক প্রশিক্ষণ কর্মশালা, ৬ মার্চ-২০২৬, রোজ: শুক্রবার, রীচমার্ট রেস্ট হাউজ মিলনায়তন, বরিশালে অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত অনুষ্ঠানে সভাপতির বক্তব্য রাখছেন হারবাল প্রোডাক্ট কসমেটিক অ্যান্ড ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট ম্যানুফ্যাচরার্স এসোসিয়েশন অব বাংলাদেশ এর সভাপতি ড. সাঈদ আহমেদ সিদ্দিকী

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার এর বাণিজ্য মন্ত্রণালয়ের অধীন বিজনেস প্রমোশন কাউন্সিল ও বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির যৌথ উদ্যোগে উন্নত প্যাকেজিং প্রযুক্তির মাধ্যমে ইউনানী ওষুধের গুণগত মান, পণ্যের নিরাপত্তা, টেকসই উন্নয়ন এবং বৈশ্বিক মানদন্ড নিয়ন্ত্রণ অনুসরণ নিশ্চিতকরণ শীর্ষক সেমিনার, ১৪ মার্চ-২০২৬, রোজ: শনিবার, ঢাকা ক্লাব, ঢাকায় অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত অনুষ্ঠানে সভাপতির বক্তব্য রাখছেন বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির সভাপতি ড. সাঈদ আহমেদ সিদ্দিকী







গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার এর বাণিজ্য মন্ত্রণালয়ের অধীন বিজনেস প্রমোশন কাউন্সিল ও বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির যৌথ উদ্যোগে উন্নত প্যাকেজিং প্রযুক্তির মাধ্যমে ইউনানী ওষুধের গুণগত মান, পণ্যের নিরাপত্তা, টেকসই উন্নয়ন এবং বৈশ্বিক মানদন্ড নিয়ন্ত্রণ অনুসরণ নিশ্চিতকরণ শীর্ষক সেমিনার, ১৪ মার্চ-২০২৬, রোজ: শনিবার, ঢাকা ক্লাব, ঢাকায় অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত অনুষ্ঠানে সভাপতির বক্তব্য রাখছেন ঔষধ প্রশাসন অধিদপ্তরের পরিচালক ড. মোঃ আকতার হোসেন

# সংবাদ পরিক্রমা




গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার এর বাণিজ্য মন্ত্রণালয়ের অধীন বিজনেস প্রমোশন কাউন্সিল ও হারবাল প্রোডাক্ট কসমেটিক অ্যান্ড ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট ম্যানুফ্যাচরার্স এসোসিয়েশন অব বাংলাদেশ এর যৌথ উদ্যোগে দেশীয় ভেষজ উদ্ভিদের উৎপাদন প্রক্রিয়াজাতকরণ বাণিজ্যিক চাষাবাদ, প্রমোশন ও মার্কেট লিংকেজ শীর্ষক প্রশিক্ষণ কর্মশালা, ৭ মার্চ-২০২৬, রোজ: শনিবার, ব্লু-অরকিড ফুড কার্ট সোনাডাঙ্গা, খুলনায় অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত অনুষ্ঠানে সভাপতির বক্তব্য রাখছেন হারবাল প্রোডাক্ট কসমেটিক অ্যান্ড ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট ম্যানুফ্যাচরার্স এসোসিয়েশন অব বাংলাদেশ এর সহ সভাপতি মো: মোয়াজ্জেম হোসেন বাদল




গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার এর বাণিজ্য মন্ত্রণালয়ের অধীন বিজনেস প্রমোশন কাউন্সিল ও হারবাল প্রোডাক্ট কসমেটিক অ্যান্ড ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট ম্যানুফ্যাচরার্স এসোসিয়েশন অব বাংলাদেশ এর যৌথ উদ্যোগে দেশীয় ভেষজ উদ্ভিদের উৎপাদন প্রক্রিয়াজাতকরণ বাণিজ্যিক চাষাবাদ, প্রমোশন ও মার্কেট লিংকেজ শীর্ষক প্রশিক্ষণ কর্মশালা, ৭ মার্চ-২০২৬, রোজ: শনিবার, ব্লু-অরকিড ফুড কার্ট সোনাডাঙ্গা, খুলনায় অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্য রাখছেন, খুলনা বিশ্ববিদ্যালয়ের কম্পিউটার সাইন্স ও ডিসিপ্লিন এর বিভাগীয় প্রধান অধ্যাপক ড. এস.এম রাফিজুল হক




গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার এর বাণিজ্য মন্ত্রণালয়ের অধীন বিজনেস প্রমোশন কাউন্সিল ও হারবাল প্রোডাক্ট কসমেটিক অ্যান্ড ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট ম্যানুফ্যাচরার্স এসোসিয়েশন অব বাংলাদেশ এর যৌথ উদ্যোগে দেশীয় ভেষজ উদ্ভিদের উৎপাদন প্রক্রিয়াজাতকরণ বাণিজ্যিক চাষাবাদ, প্রমোশন ও মার্কেট লিংকেজ শীর্ষক প্রশিক্ষণ কর্মশালা, ৭ মার্চ-২০২৬, রোজ: শনিবার, ব্লু-অরকিড ফুড কার্ট সোনাডাঙ্গা, খুলনায় অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত অনুষ্ঠানে স্বাগত বক্তব্য রাখছেন হারবাল প্রোডাক্ট কসমেটিক অ্যান্ড ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট ম্যানুফ্যাচরার্স এসোসিয়েশন অব বাংলাদেশ এর সাধারণ সম্পাদক মো: ফারুক হোসেন




গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার এর বাণিজ্য মন্ত্রণালয়ের অধীন বিজনেস প্রমোশন কাউন্সিল ও হারবাল প্রোডাক্ট কসমেটিক অ্যান্ড ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট ম্যানুফ্যাচরার্স এসোসিয়েশন অব বাংলাদেশ এর যৌথ উদ্যোগে দেশীয় ভেষজ উদ্ভিদের উৎপাদন প্রক্রিয়াজাতকরণ বাণিজ্যিক চাষাবাদ, প্রমোশন ও মার্কেট লিংকেজ শীর্ষক প্রশিক্ষণ কর্মশালা, ৮ মার্চ-২০২৬, রোজ: রবিবার, কেএসপি রেস্টুরেন্ট এন্ড পার্টি সেন্টার মিলনায়তন, গোপালগঞ্জে অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত অনুষ্ঠানে সভাপতির বক্তব্য রাখছেন হারবাল প্রোডাক্ট কসমেটিক অ্যান্ড ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট ম্যানুফ্যাচরার্স এসোসিয়েশন অব বাংলাদেশ এর সহ সভাপতি মো: মোয়াজ্জেম হোসেন বাদল




বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির আনন্দ ভ্রমন ২০২৬ মালায়শিয়ায় সমিতির সদস্য বৃন্দ।




হারবাল প্রডাক্ট কসমেটিক অ্যান্ড ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট ম্যনুফ্যাকচারর্স এসোসিয়েশন বাংলাদেশ আনন্দ ভ্রমন ২০২৬ সিঙ্গাপুরে এসোসিয়েশন এর সদস্য বৃন্দ।

# Memory Loss? Alzheimer's? Poor Focus? Ginkgo Biloba from Unani System of Medicine Helps!



**Nahin Al Alam**
B.Pharm, M.Pharm
Superintendent of Drugs
Directorate General of
Drug Administration (DGDA)

## Introduction:

Ginkgo biloba, a basis of Unani medicine, delivers natural relief for memory loss, Alzheimer's disease, and poor concentration, with research confirming its neuroprotective benefits. Peer reviewed studies show standardized extracts improve cognition in dementia patients, stabilizing memory performance comparably to donepezil. Trials also demonstrate faster reaction times and enhanced memory scanning at doses of 120-240 mg/day.

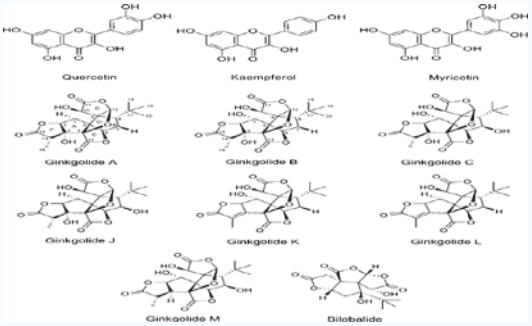
## Key Indications

Ginkgo biloba excels in treating memory loss, Alzheimer's symptoms, and concentration deficits by boosting cerebral blood flow and acting as an antioxidant. In Unani practice, it's prized for neuroprotective effects against age-related decline and vascular issues. Daily doses of 120-240 mg support cognitive function with minimal side effects.

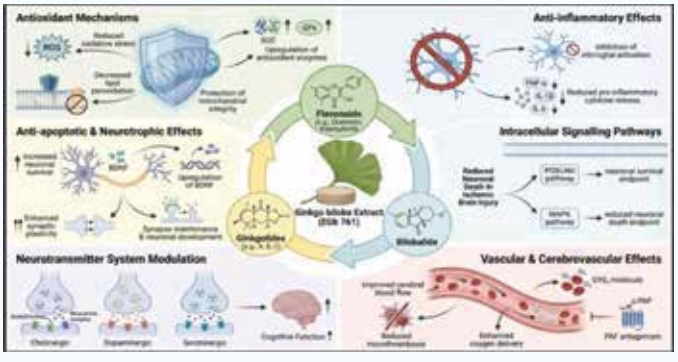
## Chemical Composition:

**Core Active Constituents:**

- **Flavonoid Glycosides:** Mostly quercetin, kaempferol, isorhamnetin derivatives
- **Terpene Trilactones:** Ginkgolides, Bilobalide




## How it works:




## Clinical Trials and Evidence

Randomized trials show 120-240 mg/day ginkgo improves Clinical Global Impression scores in vascular cognitive impairment over 6 months versus placebo. A meta-analysis of 939 Alzheimer's patients confirmed efficacy in cognition and global assessment. Peer-reviewed journals like Neuropsychiatric Disease and Treatment report slowed decline in mild dementia. Latest Cochrane review (2026) notes modest benefits in dementia cognition with low-certainty evidence from 82 RCTs.

## At a glance:

| Point | Ginkgo biloba (Unani) |
|---|---|
| Main use | Memory loss, early–moderate Alzheimer's, low focus |
| How it works | Improves blood flow, antioxidant, neuroprotective |
| Memory loss | Helps slow decline and support daily functioning |
| Alzheimer's disease | Mild–moderate benefit, good safety profile |
| Concentration/ focus | Better attention and reaction time in some studies |
| Side effects | Usually mild (upset stomach, headache in some) |
| Long-term use | Generally, well tolerated with monitoring |

## Conclusion:

In summary, Ginkgo biloba stands out as a safe, natural Unani solution for memory loss, Alzheimer's support, and concentration boosting—offering comparable benefits to allopathic drugs with far fewer side effects.

## Journal References:

**1. Efficacy and safety of Ginkgo biloba standardized extract in the treatment of vascular cognitive Impairment:** a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial-Published in **Dovepress Journal:** Neuropsychiatric Disease and Treatment.

**2. Similar treatment outcomes with Ginkgo biloba extract EGb 761 and donepezil in Alzheimer's dementia in very old age:** A retrospective observational study-Published in International Journal of Clinical Pharmacology and Therapeutics, Vol. 56 – No. 3/2018 (130-133).

**3. Efficacy and safety of ginkgo biloba extract combined with donepezil hydrochloride in the treatment of Chinese patients with vascular dementia:** A systematic review meta-analysis-Published in Frontiers in Pharmacology.

**4. Efficacy and Adverse Effects of Ginkgo Biloba for Cognitive Impairment and Dementia:** A Systematic Review and Meta-Analysis- Published in Journal of Alzheimer's Disease 43 (2015) 589–603.

**5. An Overview of Systematic Reviews of Ginkgo biloba Extracts for Mild Cognitive Impairment and Dementia-Published in Frontiers in Aging Neuroscience:** 06 December 2016.

**6. Cognitive and functional effects of Ginkgo biloba in neurodegenerative disorders:** Systematic review and meta-analysis- Published in Science **Direct:** Pharmacological Research - Reports 5(2026).

# বাংলাদেশের স্বাস্থ্যব্যবস্থায় ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক চিকিৎসার ভূমিকা: বর্তমান অবস্থা, চ্যালেঞ্জ ও ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা




**ডাঃ মোঃ নাজমুল হুদা**

প্রভাষক, আয়ুর্বেদিক মেডিসিন বিভাগ
সরকারী ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল,
মিরপুর-১৩, ঢাকা-১২১৬।
ই-মেইলঃ mdnazmulhudabams@gmail.com


ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা পদ্ধতি একটি বিজ্ঞান ভিত্তিক ও সুপরিচিতি চিকিৎসা বিজ্ঞান যা ভারতীয় উপমহাদেশে অতি সুপ্রাচীন কাল হতে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। বাংলাদেশ, ভারত, শ্রীলঙ্কা ও নেপালসহ বিশ্বের অন্যান্ন দেশে এই চিকিৎসা পদ্ধতি যুগযুগ ধরে চিকিৎসা ব্যবস্থায় গুরুত্বপূর্ন ভুমিকা পালন করছে। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার মতে, বর্তমানে এশিয়া ও আফ্রিকা মহাদেশে শতকরা ৮০ ভাগ জনসংখ্যা এই চিকিৎসার উপর নির্ভরশীল। বাংলাদেশ বিশ্বের অষ্টম জনবহুল একটি দেশ এবং বেশিরভাগ জনসংখ্যা এখনও গ্রামে বাস করে এবং তারা কোন না কোন ভাবে এই চিকিৎসার উপর নির্ভরশীল যা আমাদের ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ রুপে ব্যবহৃত হচ্ছে। তাছাড়া এই চিকিৎসা পদ্ধতি গ্রহন করার মুল কারন হচ্ছে এটি বিভিন্ন রোগ নির্মুলে ও প্রতিরোধে কার্যকর, দামে সস্তা, তুলনামূলকভাবে কম পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া সম্পন্ন এবং এ সকল ঔষধের উপাদান বাংলাদেশের সর্বত্র বিরাজমান। তাই এই চিকিৎসা বিজ্ঞানকে আরও আধুনিকায়ন করার জন্য গনপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার ইতিমধ্যে বেশ কিছু পদক্ষেপ গ্রহন করেছে। সরকার ইতিমধ্যে ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক সহ দেশজ চিকিৎসার শিক্ষা ও ভেষজ ঔষধের মান উন্নয়নের জন্য "জাতীয় স্বাস্থ্য নীতি ২০১১", "জাতীয় ঔষধ নীতি ২০২৩" এ অর্ন্তভুক্তি করনসহ, স্বাস্থ্য মন্ত্রনালয়ের "HPNSDP" ও "ঐচঘঝচ " প্রকল্পের মাধ্যমে জনবল নিয়োগ করে জাতীয় স্বাস্থ্য সেবায় বিশেষ ভূমিকা রাখায় ব্যবস্থা গ্রহন করেছেন। যার সুফল এখন প্রান্তিক জনগন ভোগ করছে। বাংলাদেশেও সরকারি ও বেসরকারি পর্যায়ে শিক্ষা, চিকিৎসা, গবেষণা এবং ভেষজ ঔষধ শিল্পের মাধ্যমে ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা ধীরে ধীরে বিস্তৃত হচ্ছে। নিম্নে এই চিকিৎসা পদ্ধতির শিক্ষাব্যবস্থা, সেবা প্রদান, আইন ও নিয়ন্ত্রণকারী প্রতিষ্ঠান, ঔষধ প্রস্তুত, মান নিয়ন্ত্রণ ও কাঁচামাল এবং গবেষনা সম্পর্কে একটি সংক্ষিপ্ত বিবরন তুলে ধরা হলো।

**শিক্ষা ব্যবস্থাঃ** বাংলাদেশে ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক শিক্ষার মূল লক্ষ্য হলো দক্ষ, বিজ্ঞানভিত্তিক ও মানবিক চিকিৎসক তৈরি করা, যারা ঐতিহ্যবাহী চিকিৎসাব্যবস্থার জ্ঞানকে আধুনিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের সঙ্গে সমন্বয় করে জনগণকে চিকিৎসাসেবা প্রদান করতে সক্ষম হবেন। বিশাল জনগোষ্ঠির তুলনায় বর্তমানে এই শাস্ত্রের শিক্ষা ব্যবস্থা খুবই নাজুক। এই শিক্ষার প্রধান দুটি ডিগ্রি হলো Bachelor of Unani Medicine and Surgery (BUMS) Ges Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery (BAMS)। উভয় কোর্স পাঁচ বছর মেয়াদি একাডেমিক শিক্ষা সমাপ্ত করে মেডিসিন অনুষদ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের অধীনে সনদ প্রাপ্ত হয়। এই শিক্ষাক্রমে শিক্ষার্থীরা অ্যানাটমি, ফিজিওলজি, বায়োকেমিস্ট্রি, প্যাথলজি, ফার্মাকোলজি, কমিউনিটি মেডিসিন, সার্জারি, মেডিসিন, গাইনী ও অবসটেট্রিকস, শিশু চিকিৎসা ছাড়াও ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক মৌলিক তত্ত্ব যেমন হিউমারাল থিওরি, মিজাজ, ত্রিদোষ, ধাতু, অগ্নি ইত্যাদি বিষয়ে বিস্তারিত জ্ঞান অর্জন করে। পাশাপাশি ভেষজ ওষুধ প্রস্তুতি, ব্যবহার এবং ক্লিনিক্যাল প্র্যাকটিসের ওপরও বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হয়। কোর্স শেষে শিক্ষার্থীদের এক বৎসর বাধ্যতামূলকভাবে কলেজ সংলগ্ন হাসপাতাল থেকে ইন্টার্নশিপ করতে হয়, যেখানে তারা রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা, প্রেসক্রিপশন লেখা, ভেষজ ওষুধ প্রয়োগ, জরুরি চিকিৎসা এবং কমিউনিটি স্বাস্থ্যসেবার বাস্তব অভিজ্ঞতা অর্জন করে। এই প্রশিক্ষণ তাদেরকে একজন পূর্ণাঙ্গ চিকিৎসক হিসেবে গড়ে তুলতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

বর্তমানে স্নাতক পর্যায়ে একটি প্রতিষ্ঠান রয়েছে যা সরকারী ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল, মিরপুর-১৩, ঢাকায় অবস্থিত। উক্ত কলেজটি ১৯৮৯ সনে প্রতিষ্ঠিত হয়। এখানে প্রতি বছর ২৫জন ইউনানী ও ২৫জন আয়ুর্বেদিক মোট ৫০জন ছাত্র-ছাত্রী ভর্তি করা হয়। বর্তমানে প্রায় ৩০০জন ছাত্র-ছাত্রী শিক্ষা কার্যক্রমে অংশ গ্রহন রয়েছে। ইতিমধ্যে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার, সরকারী তিব্বিয়া কলেজ, সিলেটকে স্নাতক পর্যায়ে উন্নতি করনে সরকারী ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল, সিলেট নামে চালু করার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেছেন। যার কার্যক্রম এখন চলমান। বেসরকারীভাবে আরও ২টি কলেজে স্নাতক কোর্স চালু করা হয়েছে যা রাজশাহী মেডিকেল রাজশাহী ও চট্রগ্রাম মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের ধীনে পরিচালিত হচ্ছে।

ডিপ্লোমা পর্যায়ে শিক্ষা ও চিকিৎসা ব্যবস্থায় বর্তমানে ৩৭টি প্রতিষ্ঠানে চার বছর মেয়াদি একাডেমিক শিক্ষা ও ৬ মাসব্যাপী বাধ্যতামূলকভাবে ইন্টার্নশিপ সমাপনান্তে Diploma in Unani Medicine and Surgery (DUMS) and Diploma in Ayurvedic Medicine and Surgery (DAMS) নামে দুটি কোর্স চালু রয়েছে এবং প্রতিষ্ঠানগুলো স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের নিয়ন্ত্রণাধীন বাংলাদেশ ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক বোর্ড কর্তৃক পরিচালিত। সংশ্লিষ্ট বিষয়ে স্নাতকত্তোর কোর্স এর কোন ব্যবস্থা নেই যদিও বাংলাদেশের মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয় ঢাকায় অল্টারনেটিভ মেডিসিন নামে একটি ফ্যাকালটি রয়েছে।

**সেবা প্রদানঃ** বাংলাদেশের বিশাল জনগোষ্ঠির সেবা প্রদানের জন্য বর্তমানে প্রায় ১২০০জন স্নাতক পর্যায়ে ও ১৩০০০ জন ডিপ্লোমা পর্যায়ের রেজিষ্ট্রার্ড চিকিৎসক রয়েছেন। তার মধ্যে কেবল মাত্র ২৭০-২৮০ জন বিভিন্ন জেলা উপজেলা হাসপাতালে, মেডিকল কলেজ হাসপাতালে, সরকারী ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক মেডিকেল কলেজ, ঢাকা, সরকারী ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক মেডিকেল কলেজ, সিলেট ও স্বাস্থ্য অধিদপ্তরে কর্মরত রয়েছেন। সম্প্রতি এক জরীপ মতে জেলা-উপজেলা পর্যায়ে নিয়োগ প্রাপ্ত চিকিৎসকগণ বহিঃবিভাগে শতকরা ২৮ ভাগ রোগী ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক চিকিৎসার সেবা গ্রহণ করছেন। অন্যদিকে বেসরকারি

খাতে ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা অত্যন্ত দ্রুত বিস্তার লাভ করেছে। দেশে অসংখ্য বেসরকারি হাসপাতাল, ক্লিনিক, চেম্বার এবং ফার্মেসি এই চিকিৎসা সেবা প্রদান করছে। বেসরকারি মেডিকেল কলেজগুলোও শিক্ষার মাধ্যমে দক্ষ চিকিৎসক তৈরি করছে, যারা শহর ও গ্রামীণ এলাকায় সেবা প্রদান করছেন। অনেক বেসরকারি প্রতিষ্ঠান আধুনিক যন্ত্রপাতি, উন্নত ক্লিনিক্যাল সুবিধা এবং গবেষণামূলক কার্যক্রমের মাধ্যমে এই খাতকে আরও সমৃদ্ধ করছে। বেসরকারি পর্যায়ে ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক চিকিৎসার একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক হলো ভেষজ ওষুধ শিল্পের বিকাশ। বহু কোম্পানি দেশীয় উদ্ভিদভিত্তিক ওষুধ উৎপাদন ও বাজারজাত করছে, যা শুধু দেশীয় চাহিদা পূরণ নয় বরং রপ্তানির ক্ষেত্রেও সম্ভাবনা সৃষ্টি করছে। এই খাত কর্মসংস্থান সৃষ্টিতেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখছে।

**নিয়ন্ত্রণকারী প্রতিষ্ঠান ও আইন:** বর্তমানে ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা পদ্ধতির জন্য নির্দিষ্ট কোন আইন নেই তবে নুতন আইন প্রণয়নের কাজ চলমান রয়েছে। চিকিৎসা সেবা প্রদানের জন্য স্নাতক পাশকৃত চিকিৎসকগণ স্বাস্থ্য অধিদপ্তর কর্তৃক রেজিস্ট্রেশন প্রাপ্ত হন এবং ডিপ্লোমা চিকিৎসকগণ "বাংলাদেশ ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক প্র্যাকটিশনার অর্ডিন্যান্স ১৯৮৩" এর মাধ্যমে বাংলাদেশ ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক বোর্ড হতে রেজিস্ট্রেশন প্রাপ্ত হন।

**ঔষধ প্রস্তুতকরণ, মান নিয়ন্ত্রণ ও কাচামাল:** বাংলাদেশে বর্তমানে ৪৭৬টি ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক ও ৪২ টি হারবাল ঔষধ প্রস্তুত কারী প্রতিষ্ঠান রয়েছে। এসকল প্রতিষ্ঠানে ঔষধ প্রস্তুত ও মান নিয়ন্ত্রণ ঔষধ প্রশাসন অধিদপ্তর কর্তৃক নিয়ন্ত্রণ করা হয়। বাংলাদেশে প্রায় ৫০০ প্রজাতির ভেষজ উদ্ভিদ রয়েছে। তন্মধ্যে ২৫০ প্রজাতির ভেষজ উদ্ভিদ কাঁচামাল হিসাবে ব্যবহার করা হয়। যা বাংলাদেশের গ্রামে গঞ্জে সর্বোত্রই পাওয়া যায়। বর্তমান সরকার ভেষজ উদ্ভিদের ব্যবহার সম্পর্কে প্রান্তিক জনগনকে অবগত করার জন্য বিভিন্ন জেলা উপজেলায় ৪৬৯টি ভেষজ বাগান নির্মান করেছেন এবং পরিবেশ ও বন মন্ত্রণালয়ের উদ্যেগে দেশের বিভিন্ন স্থানে ভেষজ উদ্ভিদের চারা রোপনের উদ্যোগ গ্রহণ করেছেন।

**গবেষনা:** সরকারীভাবে ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা বিজ্ঞানে গবেষণা করার জন্য নির্দিষ্ট কোন গবেষণা প্রতিষ্ঠান নেই। তবে দেশের বিভিন্ন পাবলিক ও প্রাইভেট বিশ্ববিদ্যালয় ও বাংলাদেশ বিজ্ঞান ও শিল্প গবেষণা পরিষদ এ বিষয়ে গবেষণা চালিয়ে যাচ্ছেন। বর্তমানে ফার্মাকোলজিক্যাল গবেষণা, ক্লিনিক্যাল ট্রায়াল, ভেষজ ঔষধের কার্যকারিতা যাচাই এবং WHO নির্দেশিত Traditional Medicine গবেষণা মানদন্ড অনুসরণের প্রচেষ্টা চলছে। তবে আন্তর্জাতিক মানসম্পন্ন গবেষণাগার ও অর্থায়নের সীমাবদ্ধতা এখনও একটি বড় সমস্যা।

**প্রকাশনা:** বাংলাদেশ জাতীয় ইউনানী ফর্মুলারী, বাংলাদেশ জাতীয় আয়ুর্বেদিক ফর্মুলারী, বাংলাদেশ ইউনানী ফার্মাকোপিয়া, বাংলাদেশ আয়ুর্বেদিক ফার্মাকোপিয়া, ইউনানী চিকিৎসা গাইডলাইন ও আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা গাইড লাইন নামে বেশ কিছু প্রকাশনা গ্রন্থ রয়েছে।

**বর্তমান চ্যালেঞ্জসমূহঃ** বাংলাদেশে ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা ব্যবস্থার সামনে বেশ কিছু গুরুত্বপূর্ণ চ্যালেঞ্জ রয়েছে, যেমনঃ

- পূর্ণাঙ্গ আইন ও স্বতন্ত্র কাউন্সিলের অভাব
- উচ্চশিক্ষা সুবিধার সীমাবদ্ধতা
- আধুনিক গবেষণা ও ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালের অভাব
- দক্ষ শিক্ষক, গবেষক ও বিশেষজ্ঞের সংকট
- আন্তর্জাতিক মানসম্পন্ন গবেষণাগার ও প্রযুক্তির সীমাবদ্ধতা
- ভেষজ কাঁচামালের মান নিয়ন্ত্রণ সমস্যা
- অবকাঠামোগত দুর্বলতা
- সরকারি চাকরি ও উচ্চশিক্ষার সীমিত সুযোগ
- নীতিগত সমন্বয় ও কার্যকর নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থার ঘাটতি
- আন্তর্জাতিক জার্নালে গবেষণা প্রকাশনার স্বল্পতা
- ভেজাল ও নিম্নমানের ভেষজ ঔষধের ঝুঁকি

**আন্তর্জাতিক প্রেক্ষাপট ও সম্ভাবনাঃ** বিশ্বব্যাপী Complementary and Alternative Medicine (CAM)-এর চাহিদা বৃদ্ধি পাওয়ায় ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক চিকিৎসার আন্তর্জাতিক গ্রহণযোগ্যতা বাড়ছে। ভারত, পাকিস্তান, মধ্যপ্রাচ্য, ইউরোপ ও আমেরিকায় এই চিকিৎসা পদ্ধতির বিস্তার ঘটেছে। বিশেষ করে ভারত সরকারের AYUSH মন্ত্রণালয় ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক চিকিৎসাকে আন্তর্জাতিক পর্যায়ে জনপ্রিয় করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে। বাংলাদেশও আন্তর্জাতিক সহযোগিতা, গবেষণা ও হারবাল পণ্য রপ্তানির মাধ্যমে বৈশ্বিক বাজারে গুরুত্বপূর্ণ অবস্থান তৈরি করতে পারে।

**ভবিষ্যৎ সম্ভাবনা ও করণীয়ঃ** বাংলাদেশে ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা ব্যবস্থার ভবিষ্যৎ সম্ভাবনা অত্যন্ত উজ্জ্বল। সঠিক পরিকল্পনা ও আধুনিকায়নের মাধ্যমে এই খাতকে আরও শক্তিশালী করা সম্ভব। এজন্য

- আধুনিক ও যুগোপযোগী আইন প্রণয়ন ও শক্তিশালী স্বতন্ত্র কাউন্সিল গঠন
- আন্তর্জাতিক মানসম্পন্ন উচ্চশিক্ষা ও গবেষণা সুবিধা নিশ্চিত করা
- আধুনিক গবেষণা ও Evidence-Based Practice বৃদ্ধি করতে হবে
- আন্তর্জাতিক মানসম্পন্ন গবেষণাগার স্থাপন করতে হবে
- দক্ষ মানবসম্পদ ও বিশেষজ্ঞ তৈরি করতে হবে
- ভেষজ কাঁচামাল চাষ ও সংরক্ষণ উন্নত করতে হবে
- ডিজিটাল শিক্ষা ও গবেষণা সম্প্রসারণ করতে হবে
- WHO নির্দেশিকা অনুযায়ী মান নিয়ন্ত্রণ জোরদার করতে হবে
- আন্তর্জাতিক সহযোগিতা ও গবেষণা বিনিময় বাড়াতে হবে
- হারবাল ঔষধ রপ্তানির সুযোগ বৃদ্ধি করতে হবে

**উপসংহার:** বাংলাদেশে ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা ব্যবস্থা একটি গুরুত্বপূর্ণ ঐতিহ্যবাহী ও পরিপূরক স্বাস্থ্যব্যবস্থা হিসেবে প্রতিষ্ঠিত। শিক্ষা, গবেষণা, চিকিৎসাসেবা ও ভেষজ শিল্পের মাধ্যমে এই খাত দেশের স্বাস্থ্য ও অর্থনীতিতে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখছে। যদিও গবেষণা, মান নিয়ন্ত্রণ ও আধুনিকায়নের ক্ষেত্রে কিছু সীমাবদ্ধতা রয়েছে, তবুও সরকারি পৃষ্ঠপোষকতা, বৈজ্ঞানিক গবেষণা, আন্তর্জাতিক সহযোগিতা এবং দক্ষ মানবসম্পদ উন্নয়নের মাধ্যমে এই চিকিৎসা ব্যবস্থা ভবিষ্যতে বাংলাদেশের স্বাস্থ্যখাতে আরও কার্যকর ও বিশ্বমানের অবদান রাখতে সক্ষম হবে।



*A Trusted Name in Traditional Medicine*




# Etlab

## Products At A Glance







## Etlab Industries (Unani)

Factory : Plot No.-B-5(B) Road No 02, BSCIC, Cumilla
E-mail : etlabbd@yahoo.com, Cell : 01733365300
01730064002, 01730064007

ইউনানী বার্তা

# হাম রোগ হলে আতঙ্ক নয় সচেতনতাই দিতে পারে সুরক্ষা




**মো: শহীদুল ইসলাম**
সিইও
ব্রনসন ল্যারেটরীজ বিডি


হাম রোগ Measles নামক একপ্রকার ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট একটি অত্যন্ত সংক্রামক ভাইরাসজনিত রোগ। এটি সাধারণত আক্রান্ত ব্যক্তির কাশি, হাঁচি বা শ্বাসের মাধ্যমে খুব দ্রুত ছড়ায়। শিশুদের বেশি আক্রান্ত করে, হাম বড়দেরও হতে পারে। বিশেষ করে যারা ছোটবেলায় হামের টিকা নেয়নি বা আগে কখনও হাম হয়নি, তাদের ঝুঁকি বেশি।

হাম রোগটি কোনো একক নির্দিষ্ট বছরে প্রথম "আবিষ্কৃত" হয়নি, তবে ইতিহাসে এটি খুব পুরোনো একটি রোগ হিসেবে ধরা হয়। হাম রোগ প্রথম স্পষ্টভাবে ৯ম শতাব্দীতে (প্রায় ৮০০- ৯০০খ্রিস্টাব্দে) একজন পারস্য চিকিৎসক আল-রাজি (Rhazes) এর লেখায় আলাদা রোগ হিসেবে বর্ণনা করা হয়। তিনি হাম ও গুটিবসন্ত (smallpox) কে আলাদা রোগ হিসেবে চিহ্নিত করেন, যা চিকিৎসা বিজ্ঞানে বড় একটি অগ্রগতি ছিল। ১৯৫৪ সালে হাম ভাইরাস প্রথম শনাক্ত করা হয়। এরপর ১৯৬৩ সালে প্রথম কার্যকর টিকা তৈরি করা হয়, যা বিশ্বব্যাপী রোগ নিয়ন্ত্রণে বড় ভূমিকা রাখে। তাই বলা যায়, হাম রোগ বহু প্রাচীন হলেও আধুনিক বিজ্ঞান এটিকে অনেক পরে নির্দিষ্টভাবে শনাক্ত ও নিয়ন্ত্রণে আনে।

বর্তমানে বাংলাদেশে হাম রোগের পরিস্থিতি আবারও উদ্বেগজনক আকার ধারণ করেছে। ঘনবসতিপূর্ণ এলাকা, অপুষ্টি এবং টিকা সম্পূর্ণ না হওয়ার কারণে সাম্প্রতিক সময়ে রোগটি আবার ছড়িয়ে পড়ছে। আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্য অনুযায়ী, ২০২৬ সালে দেশের অনেক জেলায়ব্যাপকভাবে হাম ছড়িয়ে পড়েছে এবং শিশুদের মধ্যে আক্রান্তের হার বেশি দেখা যাচ্ছে।

বর্তমান সরকার এবং স্বাস্থ্য অধিদপ্তর জরুরি ভিত্তিতে টিকাদান কর্মসূচি জোরদার করেছে। বিশেষ করে Expanded Programme on Immunization (EPI) এর মাধ্যমে শিশুদের বিনামূল্যে টিকা প্রদান ও গণটিকাদান কার্যক্রম চালানো হচ্ছে, যাতে রোগের বিস্তার কমানো যায়। তবে কিছু এলাকায় এখনো টিকা ঘাটতি ও জনসচেতনতার অভাব বড় চ্যালেঞ্জ হিসেবে রয়েছে।

হাম প্রতিরোধের সবচেয়ে কার্যকর উপায় হলো টিকা গ্রহণ। সময়মতো টিকা নিলে এই রোগ অনেকাংশে প্রতিরোধ করা সম্ভব। পাশাপাশি ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা, সচেতনতা এবং দ্রুত চিকিৎসা গ্রহণও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

### প্রধান লক্ষণ:

জ্বর (উচ্চ তাপমাত্রা), সর্দি, কাশি, চোখ লাল হওয়া (Conjunctivitis), শরীরে লাল ফুসকুড়ি (Rash), যা মুখ থেকে শুরু হয়ে পুরো শরীরে ছড়ায়, মুখের ভেতরে ছোট সাদা দাগ (Koplik spots)

**জটিলতা:** যদি চিকিৎসা না করা হয়, তাহলে-নিউমোনিয়া, ডায়রিয়া, কানের সংক্রমণ, গুরুতর ক্ষেত্রে মস্তিষ্কে সংক্রমণ (encephalitis) হতে পারে। বাংলাদেশের প্রেক্ষিতে হাম রোগের ভয়াবহতা অত্যন্ত গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করা উচিত কারণ হাম অত্যন্ত দ্রুত ছড়ায়-একটি আক্রান্ত শিশু থেকে অনেক শিশুর মধ্যে ছড়িয়ে যেতে পারে। গ্রামাঞ্চল বা ঘনবসতিপূর্ণ এলাকায়সংক্রমণ দ্রুত বাড়ে। অপুষ্ট শিশুদের মধ্যে জটিলতা ও মৃত্যুঝুঁকি বেশি। অনেক ক্ষেত্রে নিউমোনিয়া ও ডায়রিয়া হামের সঙ্গে যুক্ত হয়ে মারাত্মক অবস্থা তৈরি করে। টিকা না নেওয়া শিশুদের মধ্যে প্রাদুর্ভাব বেশি দেখা যায়। বাংলাদেশে ৫ বছরের নিচের শিশুদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তুলনামূলক কম থাকে। ফলে-শ্বাসকষ্ট, পানিশূন্যতা, চোখের সমস্যা, মস্তিষ্কে সংক্রমণ হতে পারে। বাংলাদেশে হাম আগের চেয়ে নিয়ন্ত্রণে এলেও এটি এখনও বিপজ্জনক ও দ্রুত ছড়ানো রোগ, বিশেষ করে টিকাবিহীন শিশুদের জন্য। হাম রোগ প্রতিরোধ ও ছড়িয়ে পড়া কমানোর জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ সচেতনতা ও সতর্কতা মেনে চলা প্রয়োজন।

### সচেতনতা ও সতর্কতা:

১. সময়মতো টিকা নেওয়া: শিশুদের নির্ধারিত বয়সে MR/MMR টিকা দিতে হবে।

টিকা হাম প্রতিরোধের সবচেয়ে কার্যকর উপায়।

২. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা: নিয়মিত সাবান দিয়ে হাত ধোয়া, হাঁচি-কাশির সময়মুখ ঢেকে রাখা, ব্যবহৃত টিস্যু ঠিকভাবে ফেলে দেওয়া,

৩. আক্রান্ত ব্যক্তিকে আলাদা রাখা: হাম খুব দ্রুত ছড়ায়, তাই আক্রান্ত শিশুকে অন্য শিশুদের থেকে দূরে রাখতে হবে। স্কুল বা ভিড় এড়িয়ে চলা ভালো।

৪. পুষ্টিকর খাবার খাওয়া: ভিটামিন-A সমৃদ্ধ খাবার, পর্যাপ্ত পানি ও তরল খাবার, অপুষ্টি দূর করা রোগের ঝুঁকি কমায়।

### ৫. লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসা:

যদি-বেশি জ্বর, শ্বাসকষ্ট, খেতে না পারা, অতিরিক্ত দুর্বলতা দেখা যায়, তাহলে দ্রুত



ডাক্তার দেখাতে হবে।

৬. জনসচেতনতা বৃদ্ধি: পরিবার ও আশেপাশের মানুষকে টিকার গুরুত্ব বোঝানো, গুজব বা ভুল তথ্য বিশ্বাস না করা,

বিশেষ সতর্কতা: হাম হলে অযথা অ্যান্টিবায়োটিক খাওয়া উচিত নয় (ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া) শিশুকে না খাইয়ে রাখা বা অন্ধকার ঘরে বন্ধ রাখা ভুল ধারণা । সময়মতো টিকা, পরিচ্ছন্নতা, পুষ্টি ও দ্রুত চিকিৎসাই হাম রোগ নিয়ন্ত্রণের প্রধান উপায়। হাম হলে নির্দিষ্ট ভাইরাসনাশক চিকিৎসা নেই, তবে সঠিক যত্ন ও চিকিৎসার মাধ্যমে রোগী সুস্থ হয়ে ওঠে এবং জটিলতা কমানো যায়।

প্রতিরোধ: হাম প্রতিরোধের সবচেয়ে কার্যকর উপায়হলো টিকা নেওয়া।

MMR টিকা (Measles, Mumps, Rubella) শিশুদের নির্দিষ্ট বয়সে দেওয়া হয়। Expanded Programme on Immunization (EPI) এর মাধ্যমে সরকার বিনামূল্যে হামের টিকা দিয়ে থাকে। জাতীয় টিকাদান কর্মসূচির কারণে দেশে হামজনিত মৃত্যু অনেক কমেছে।

### হাম রোগে ইউনানী চিকিৎসা:

হাম রোগের নির্দিষ্ট কোনো অ্যান্টিভাইরাল ওষুধ নেই, তবে-বিশ্রাম,পুষ্টিকর খাবার, জ্বর কমানোর ওষুধ, প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। হাম রোগে ইউনানী চিকিৎসায়সাধারণত শরীরের তাপ কমানো, রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়ানো এবং ত্বকের ফুসকুড়ি ও কাশি উপশমের দিকে গুরুত্ব দেওয়া হয়। তবে গুরুতর অবস্থায় অবশ্যই আধুনিক চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। ইউনানী চিকিৎসকেরা কখনও কখনও * Sharbat Unnab * Sharbat Bazoori * Sharbat Toot Siyah ব্যবহার করেন-এগুলো গলা আরাম, জ্বর ও শরীরের উত্তাপ কমাতে সহায়ক হিসেবে ব্যবহৃত হয়।কিছু ইউনানী টনিক বা মজুন চিকিৎসকের পরামর্শে দেওয়া যেতে পারে। পর্যাপ্ত তরল ও হালকা খাবার যেমন-যবের পানি, পাতলা খিচুড়ি, ফলের রস, ডাবের পানি ইত্যাদি। পর্যাপ্ত বিশ্রাম এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে- পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার, রোগীকে আলাদা রাখা, ঘর বাতাস চলাচল উপযোগী রাখা ইত্যাদি।

গুরুত্বপূর্ণ সতর্কতা: হাম ভাইরাসজনিত রোগ, তাই শুধুমাত্র ঘরোয়া বা ইউনানী চিকিৎসার উপর নির্ভর করা ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে। শ্বাসকষ্ট, খিঁচুনি, অতিরিক্ত জ্বর বা শিশু খেতে না পারলে দ্রুত হাসপাতালে নিতে হবে। শিশুদের টিকা নেওয়া সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ প্রতিরোধ ব্যবস্থা। সংক্ষেপে হাম একটি গুরুতর কিন্তু প্রতিরোধযোগ্য সংক্রামক রোগ, এবং সময়মতো টিকা নেওয়াই এর বিরুদ্ধে সবচেয়ে ভালো সুরক্ষা।

### কখন দ্রুত ডাক্তার দেখাবেন?

যদি হাম রোগে-শ্বাসকষ্ট হয়, খাওয়া বন্ধ করে দেয়, খুব বেশি জ্বর থাকে, খিঁচুনি হয়, শিশু অতিরিক্ত দুর্বল হয়ে যায়, তাহলে দ্রুত হাসপাতালে বা ডাক্তারের কাছে নিতে হবে।

বাসায়যত্ন: বেশি পানি ও তরল খাবার দিন, বিশ্রাম নিতে দিন, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন, অন্য শিশুদের থেকে আলাদা রাখুন যাতে না ছড়ায়।

### হাম রোগে উপকারী কিছু খাবার:

গরম স্যুপ, খিচুড়ি, ফলের রস, ডাবের পানি, ভিটামিন-A সমৃদ্ধ খাবার (গাজর, কুমড়া, ডিম), নরম ও সহজপাচ্য খাবার, প্রচুর পানি।

এড়িয়ে চলা ভালো: অতিরিক্ত তেল-মসলা, বাইরের অস্বাস্থ্যকর খাবার, ঠান্ডা কোমল পানীয় বেশি গুরুত্বপূর্ণ: হাম হলে শিশুকে না খাইয়ে রাখা বা গোসল বন্ধ করা ঠিক নয়। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা দরকার। হাম বাংলাদেশে এখনও একটি গুরুত্বপূর্ণ জনস্বাস্থ্য সমস্যা। টিকাদান কর্মসূচির কারণে আগের তুলনায় অনেক কমেছে, কিন্তু পুরোপুরি নির্মূল হয়নি। বিশেষ করে যেসব শিশু টিকা পায়না বা অপুষ্টিতে ভোগে, তাদের জন্য হাম খুব বিপজ্জনক হতে পারে।

শেষ কথা: হাম একটি অত্যন্ত সংক্রামক ভাইরাস জনিত রোগ। এক সময় এটি শিশু মৃত্যুর অন্যতম কারণ ছিল। বর্তমানে টিকাদান কর্মসূচির কারণে অনেকটা নিয়ন্ত্রণে এলেও এটি এখনো পুরোপুরি নির্মূল হয়নি। তাই হাম রোগ হলে আতঙ্কিত না হয়ে সচেতন হওয়াই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

হাম সাধারণত আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি-কাশির মাধ্যমে ছড়ায়। প্রথমে জ্বর, সর্দি, কাশি ও চোখ লাল হওয়ার মতো লক্ষণ দেখা দেয়, পরে শরীরে লাল ফুসকুড়ি দেখা যায়। শিশুদের পাশাপাশি বড়রাও এই রোগে আক্রান্ত হতে পারে। অনেক সময় এটি নিউমোনিয়া, ডায়রিয়া ও শ্বাসকষ্টের মতো জটিলতা তৈরি করতে পারে।

তবে আতঙ্কিত হওয়ার কিছু নেই। সময়মতো সঠিক চিকিৎসা, বিশ্রাম ও পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করলে অধিকাংশ রোগী সুস্থ হয়ে ওঠে। রোগীকে আলাদা রাখা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা এবং দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া খুবই জরুরি।

পরিশেষে বলা যায়, হাম একটি সংক্রামক হলেও প্রতিরোধযোগ্য রোগ। আতঙ্ক নয়, বরং সচেতনতা, টিকা গ্রহণ এবং দ্রুত চিকিৎসাই পারে এই রোগ থেকে আমাদের সুরক্ষা দিতে। সচেতন পরিবার ও সমাজ গড়ে তুললেই আমরা হামমুক্ত বাংলাদেশ গঠন করতে পারব।



# মার্কিন বাণিজ্য চুক্তি বনাম ওষুধ শিল্প




**মো: মোয়াজ্জেম হোসেন বাদল**

ব্যবস্থাপনা পরিচালক

ইবনে হায়সাম ল্যাবরেটরিজ লি:

কলামিস্ট ও শিল্প-উদ্যোক্তা


বাংলাদেশের ওষুধ শিল্প গত দুই দশকে দেশের অন্যতম সফল শিল্প খাত হিসেবে আত্মপ্রকাশ করেছে। এই খাতটি এখন দেশীয় চাহিদার প্রায় ৯৮ শতাংশ পূরণের পাশাপাশি আন্তর্জাতিক বাজারেও নিজের শক্ত অবস্থান তৈরি করেছে। তবে সাম্প্রতিক সময়ে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের সঙ্গে বাণিজ্য চুক্তির নানা শর্ত দেশের বিকাশমান এই শিল্পের জন্য উদ্বেগের কারণ হয়ে উঠছে। বিশেষ করে, মেধাস্বত্ব (Intellectual Property Rights) সংক্রান্ত কঠোর শর্ত আরোপের বিষয়টি শিল্পটির জন্য হুমকি হিসেবে দেখছেন সংশ্লিষ্টরা। মার্কিন চুক্তির মেধাস্বত্ব আইন-সংক্রান্ত ২.৬ ধারায় বলা হয়েছে, 'বাংলাদেশ শ্যাল প্রোভাইড অ্যা রোবাস্ট স্ট্যান্ডার্ড অব প্রটেকশন ফর ইন্টেলেকচুয়াল প্রপার্টি বাংলাদেশ শ্যাল প্রোভাইড ইফেকটিভ সিস্টেমস ফর সিভিল, ক্রিমিনাল অ্যান্ড বর্ডার এনফোর্সমেন্ট অব ইন্টেলেকচুয়াল প্রপার্টি রাইটস অ্যান্ড শ্যাল এনশিওর দ্যাট সাচ সিস্টেমস কমব্যাট অ্যান্ড ডেটার দ্য ইনফ্রিংমেন্ট অর মিসঅ্যাপ্রোপ্রিয়েশন ইন্টেলেকচুয়াল প্রপার্টি...''- এই ধারাটির বার্তা হলো বাংলাদেশকে মেধাস্বত্ব বা 'ইন্টেলেকচুয়াল প্রপার্টি রাইট' (আইপি) আইন আরও কঠোরভাবে প্রয়োগ করতে হবে। বিশেষ করে, পেটেন্ট আইনকে শক্তভাবে বাস্তবায়নের ওপর জোর দেওয়া হয়েছে। এখন প্রশ্ন ওঠা স্বাভাবিক- এই নীতির প্রয়োগে কার্যত কার লাভ কার ক্ষতি?

দেশে ব্যবহৃত ওষুধের প্রায় ৯০ শতাংশ কাঁচামাল আসে বিদেশ থেকে। এর বড় অংশই এমন উপাদান, যেগুলোর পেটেন্ট নেই। এই বিশাল কাঁচামালের মধ্যে কোনটি পেটেন্টের আওতায়, কোনটি নয় বা কোনটি লঙ্ঘিত হয়েছে-এটি নির্ধারণ করবে কে? উল্লেখ করা প্রয়োজন, বাংলাদেশে ২৫০টিরও বেশি ওষুধ কোম্পানি, যার বেশিরভাগই ছোট ও মাঝারি। কঠোর পেটেন্ট নীতি কার্যকর হলে তাদের পক্ষে টিকে থাকা কঠিন হয়ে পড়তে পারে। এতে বাজার কিছু বড় কোম্পানি ও বহুজাতিক প্রতিষ্ঠানের হাতে কেন্দ্রীভূত হওয়ার ঝুঁকি তৈরি হতে পারে। এটি শেষ পর্যন্ত ওষুধের দাম, প্রাপ্যতা এবং জনস্বাস্থ্যের ওপর বড় চাপ সৃষ্টি করতে পারে। এখানে মূল বিতর্ক শুধু আইনি নয়, নীতিগত। একদিকে রয়েছে বৈশ্বিক বাণিজ্য চুক্তি ও মেধাস্বত্ব রক্ষা, অন্যদিকে রয়েছে সাধারণ মানুষের চিকিৎসাসেবার সহজ প্রাপ্তি। বিশ্বের বিভিন্ন দেশ এই দুইয়ের মধ্যে ভারসাম্য রাখার চেষ্টা করেছে। ব্রাজিল, মিসর বা ইন্দোনেশিয়ার মতো দেশগুলো পেটেন্ট নীতিকে জাতীয় স্বার্থের সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে পরিচালনা করছে।

এ কথা সত্য, বাংলাদেশ স্বল্পোন্নত দেশ (LDC) হিসেবে বিশ্ব বাণিজ্য সংস্থার ট্রিপস (TRIPS) চুক্তির আওতায় কিছু ছাড় সুবিধা ভোগ করে, যার ফলে দেশীয় ওষুধ কোম্পানিগুলো পেটেন্টমুক্ত জেনেরিক ওষুধ উৎপাদন করতে পারে। যে কারণে কম খরচে মানসম্মত ওষুধ জনগণের কাছে পৌঁছানো সম্ভব হয়েছে। কিন্তু মার্কিন বাণিজ্য চুক্তিতে যদি পেটেন্ট সুরক্ষা কঠোর করা হয়, তাহলে এই সুবিধা সংকুচিত হতে পারে। এর ফলে দেশীয় ওষুধ কোম্পানিগুলোর উৎপাদন খরচ বেড়ে যাওয়ার আশঙ্কা রয়েছে। নতুন ওষুধ উৎপাদনে পেটেন্ট ফি, লাইসেন্সিং এবং প্রযুক্তিগত নির্ভরতার কারণে খরচ বাড়বে, যা শেষপর্যন্ত ভোক্তাদের ওপর চাপিয়ে দেওয়া হবে। সাধারণ মানুষের জন্য ওষুধের দাম বেড়ে গেলে তা জনস্বাস্থ্যের ওপর সরাসরি নেতিবাচক প্রভাব ফেলবে।

উল্লেখ্য, বাংলাদেশ এখনও স্বল্পোন্নত দেশ হওয়ায় জেনেরিক ওষুধ উৎপাদনে পেটেন্ট ফি দিতে হয় না। এ সুবিধার ফলে দেশের ওষুধ শিল্প দ্রুত বিকশিত হয়েছে। জেনেরিক ওষুধ মূলত সেই ওষুধ, যার পেটেন্ট মেয়াদ শেষ হয়েছে বা যার ওপর পেটেন্ট আর প্রযোজ্য নয়। গঠনগতভাবে এটি ব্র্যান্ডেড ওষুধের সমান কার্যকর। এই সুবিধার ওপর দাঁড়িয়ে বাংলাদেশ আজ প্রায় ৯৭ শতাংশ ওষুধ দেশেই উৎপাদন করছে এবং ১০০টিরও বেশি দেশে রপ্তানি করছে।

এই শিল্প কাঠামো গড়ে উঠেছে মূলত 'হাই ভলিউম, লো মার্জিন' মডেলের ওপর। এ ছাড়া বহুজাতিক ওষুধ কোম্পানিগুলোর বাজার দখলের সুযোগও বাড়তে পারে। কঠোর মেধাস্বত্ব আইন কার্যকর হলে দেশীয় কোম্পানিগুলো প্রতিযোগিতায় পিছিয়ে পড়বে এবং বড় বিদেশি কোম্পানিগুলো বাজারে আধিপত্য বিস্তার করতে পারবে। এতে দেশের ওষুধ শিল্পের স্বনির্ভরতা হুমকির মুখে পড়বে। আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, প্রযুক্তিগত নির্ভরতা। বাংলাদেশের ওষুধ শিল্প অনেকাংশে নিজস্ব সক্ষমতার ওপর নির্ভর করে চলছে। কিন্তু চুক্তির শর্ত অনুযায়ী, উন্নত প্রযুক্তি ও কাঁচামালের জন্য বিদেশি প্রতিষ্ঠানের ওপর নির্ভরতা বাড়লে তা দীর্ঘমেয়াদে শিল্পের স্বাধীনতা ক্ষুণ্ন করবে।

তাই বাংলাদেশের সামনে প্রশ্নটি এখন আর শুধু একটি বাণিজ্য চুক্তির নয়। এটি শিল্পনীতি, জনস্বাস্থ্য এবং অর্থনৈতিক সার্বভৌমত্বের প্রশ্ন। চুক্তির শর্তগুলো বাস্তবায়িত হলে দেশের ওষুধ শিল্পের কাঠামো, মূল্যনীতি এবং বাজার ব্যবস্থায় বড় ধরনের পরিবর্তন আসতে পারে। এখন প্রয়োজন বিষয়টি শুধু প্রশাসনিক দৃষ্টিকোণ থেকে নয়, বরং অর্থনৈতিক ও জনস্বার্থের দিক থেকেও গভীরভাবে পর্যালোচনা করা।

ভয়ংকর তথ্য হলো, চুক্তির মাধ্যমে যুক্তরাষ্ট্র আমাদের কাস্টমসের সব ডিজিটাল তথ্যের অধিকার চাইছে, আইপি আইনের 'ডিজিটাল এনফোর্সমেন্ট রাইট' চাইছে। অর্থাৎ তারা আমাদের বন্দর ও কাস্টমসের সব ডেটা হাতে নিয়ে বসে থাকবে এবং উৎপাদকদের আমদানি

করা কাঁচামালের লেবেল অনুসরণ করতে পারবে। তার মানে বিদেশি চুক্তির মাধ্যমে বাংলাদেশের কাস্টমস ডেটাবেজ ও ডিজিটাল তথ্য ব্যবস্থায় প্রবেশাধিকার চাওয়া হচ্ছে। এতে আমদানির প্রতিটি কাঁচামালের তথ্য বিশ্লেষণের সক্ষমতা বাইরের পক্ষের হাতে চলে যাওয়ার ঝুঁকি তৈরি হতে পারে। ফলে এক ধরনের অস্বস্তিকর চিত্র দাঁড়ায়- প্রযুক্তি অন্যদের হাতে, সিদ্ধান্ত অন্য দেশের হাতে, আর বাস্তব প্রয়োগে বাংলাদেশি প্রতিষ্ঠান নিয়ন্ত্রক নয় বরং বাস্তবায়নকারীর।

তাই এই মাত্রার একটি স্পর্শকাতর এবং তুমুল বিতর্কের বিষয়কে রাজনৈতিক-অর্থনৈতিক লেন্স থেকে দেখা জরুরি। দেশে দেশে পেটেন্ট-সম্পর্কিত আইনি লড়াইয়ের ইতিহাসগুলোও ঘেঁটে দেখা প্রয়োজন। কারণ কাঁচামালের পেটেন্ট নির্ণয় আন্তর্জাতিকভাবেই ঝামেলাপূর্ণ বিষয়। হাজারো মামলা ঝুলে থাকে বছরের পর বছর। সেই হিসাবে এটি একটি জুডিসিয়াল বা বিচারিক ইস্যুও। উদাহরণ হিসেবে উল্লেখ করা যায়, আফ্রিকায় এইডস বা টিবির ওষুধের অভাবে অজস্র রোগীর মৃত্যুর পরে ওষুধ উৎপাদনে পেটেন্ট আইনের কঠোর প্রয়োগের বিরুদ্ধে আফ্রিকাজুড়ে আন্দোলন গড়ে উঠেছিল।

মনে রাখ দরকার, মেধাস্বত্ব আইন কেবল প্রশাসনিক বা কাস্টমস ইস্যু নয়, এটি গভীরভাবে রাজনৈতিক ও অর্থনৈতিক প্রশ্নের সঙ্গে জড়িত। বিশ্বজুড়ে 'গ্লোবাল নর্থ' ও 'গ্লোবাল সাউথ'-এর মধ্যে পেটেন্ট নীতির বিরোধ বহুদিনের। এটি কোনো দেশের শিল্পনীতি, স্বাস্থ্যনীতি এবং অর্থনৈতিক স্বনির্ভরতার সঙ্গে সরাসরি সম্পর্কিত। বিশেষজ্ঞদের মতে, বাংলাদেশ যদি পেটেন্ট ফি প্রদানে বাধ্য হয় বা এলডিসি সুবিধা সীমিত হয়ে যায়, তবে ওষুধ উৎপাদন ব্যয় উল্লেখযোগ্যভাবে বেড়ে যেতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে, ইনসুলিনের দাম প্রায় ১১ শতাংশ পর্যন্ত বাড়তে পারে। পাশাপাশি ক্যানসার, কিডনি এবং হেপাটাইটিস সি চিকিৎসার ওষুধেও মূল্যবৃদ্ধির ঝুঁকি রয়েছে। শুধু তাই নয়, বাংলাদেশের বর্তমান বাজার নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা দুর্বল হওয়ায় পরিস্থিতি আরও জটিল হতে পারে। কিছু ক্ষেত্রে দাম কয়েকগুণ বেড়ে যাওয়ার আশঙ্কাও উড়িয়ে দেওয়া যায় না। ওষুধ শিল্পের উদ্যোক্তারা মনে করেন, এক্ষেত্রে সতর্ক নীতিনির্ধারণের মাধ্যমে ঝুঁকি অনেকটাই কমানো সম্ভব। সরকারকে অবশ্যই জাতীয় স্বার্থকে প্রাধান্য দিয়ে বাণিজ্য চুক্তির শর্তগুলো পর্যালোচনা করতে হবে। বিশেষ করে জনস্বাস্থ্য ও ওষুধের সহজলভ্যতা নিশ্চিত করার বিষয়টি সর্বোচ্চ গুরুত্ব দেওয়া উচিত।



এক্ষেত্রে প্রথমত, বিশ্ব বাণিজ্য সংস্থার (ডব্লিউটিও) ট্রিপস চুক্তির আওতায় বাংলাদেশ একটি স্বল্পোন্নত দেশ (এলডিসি) হিসেবে ২০৩৩ সাল পর্যন্ত ওষুধের পেটেন্ট ছাড় সুবিধা ভোগ করছে। এ সুবিধার সর্বোচ্চ ব্যবহার নিশ্চিত করতে হবে এবং মার্কিন চুক্তির আলোচনায় কোনোভাবেই এই ছাড় খর্ব হয় এমন শর্ত মেনে নেওয়া যাবে না। প্রয়োজন হলে 'TRIPS flexibilities' বজায় রাখার বিষয়টি স্পষ্টভাবে অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।

দ্বিতীয়ত, স্থানীয় ওষুধ শিল্পের সক্ষমতা বাড়াতে গবেষণা ও উন্নয়ন (R&D) বিনিয়োগ বৃদ্ধি অপরিহার্য। দেশীয় কোম্পানিগুলোকে উদ্ভাবনী ওষুধ এবং বায়োসিমিলার উৎপাদনে উৎসাহ দিতে সরকারি প্রণোদনা, কর ছাড় এবং প্রযুক্তিগত সহায়তা দেওয়া উচিত। এতে আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতায় টিকে থাকা সহজ হবে।

তৃতীয়ত, যুক্তরাষ্ট্রের বাজারে প্রবেশাধিকার বাড়াতে মান নিয়ন্ত্রণ ও নিয়ন্ত্রক সক্ষমতা উন্নয়ন জরুরি। ইউএস FDA বা অন্যান্য আন্তর্জাতিক মানদণ্ড অর্জনের জন্য অবকাঠামো ও দক্ষতা উন্নয়নে বিনিয়োগ করতে হবে। এর মাধ্যমে রপ্তানি সম্ভাবনা বাড়বে এবং বাণিজ্য চুক্তির ইতিবাচক দিকগুলো কাজে লাগানো যাবে।

চতুর্থত, ওষুধের মূল্য ও প্রাপ্যতা নিশ্চিত করতে সরকারের সক্রিয় ভূমিকা থাকা প্রয়োজন। যদি কঠোর পেটেন্ট নীতির কারণে ওষুধের দাম বেড়ে যায়, তাহলে সাধারণ মানুষের ওপর নেতিবাচক প্রভাব পড়বে। তাই প্রয়োজনীয় ক্ষেত্রে বাধ্যতামূলক লাইসেন্সিং (compulsory licensing) ব্যবহারের প্রস্তুতি রাখতে হবে।

পঞ্চমত, বাণিজ্য আলোচনায় স্বচ্ছতা ও স্টেকহোল্ডারদের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ। শিল্প মালিক, বিশেষজ্ঞ এবং নাগরিক সমাজের মতামত নিয়ে একটি সমন্বিত অবস্থান তৈরি করলে জাতীয় স্বার্থ রক্ষা সহজ হবে।

সবশেষে, আঞ্চলিক ও আন্তর্জাতিক বাণিজ্য জোট গড়ে তুলে সমমনা দেশগুলোর সঙ্গে সমন্বয় বাড়ানো দরকার। তাতে শক্তিশালী অবস্থান নিয়ে আলোচনায় অংশগ্রহণ করা সম্ভব হবে। সমন্বিত ও দূরদর্শী কৌশল গ্রহণের মাধ্যমেই বাংলাদেশের ওষুধ শিল্পকে সম্ভাব্য ঝুঁকি থেকে রক্ষা করে টেকসই অবস্থানে নেওয়া সম্ভব। বস্তুত মার্কিন এই বাণিজ্য চুক্তি বাস্তবায়ন বাংলাদেশের জন্য চ্যালেঞ্জই বটে। তবে যথাযথ প্রস্তুতি ও কৌশলগত সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারলে এ চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা কঠিন কিছু নয়। অন্যথায় দেশের এ গুরুত্বপূর্ণ শিল্প খাতটি বিপর্যয়ের মুখোমুখি হতে পারে।

# Manufacturers of Quality Herbal Medicine









**BRONSON**
Herbal & Nutraceuticals

+8801715-605599
+8801621-604533

bronsonlabsbd@gmail.com

**Head Office:** Asset Dreamland, House # 35, Flat # A-4, Road # 3, Dhanmondi R/A, Dhaka-1205

**Sales office:** Onward Hayat, Flat # 2A, House # 19, Road # 1, Mirpur-11.5, Dhaka-1216

**Factory:** Plot #B-55, BSCIC Industrial Estate, Kawnia, Barishal

bronsonbd.com

ইউনানী বার্তা

# কালোমেঘ: প্রকৃতির এক মহৌষধ ও আধুনিক বিজ্ঞানের বিস্ময়




**ডা. মো: আমিরুল ইসলাম**
ম্যানেজিং পার্টনার
ইটিল্যাব ইন্ড্রাস্টিজ, কুমিল্লা।


**ভূমিকা:** প্রকৃতি ও ভেষজ বিজ্ঞানের ইতিহাসে কালোমেঘ বৈজ্ঞানিক নাম: *(Andrographis paniculata)* একটি অনন্য নাম। এর তীব্র তিতা স্বাদের কারণে একে'কিং অব বিটারনেস' (King of Bitterness) বা 'মহাতিতা' বলা হয়। ইউনানী চিকিৎসায় হাজার বছর ধরে এটি লিভারের সমস্যা, সংক্রমণ এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। বর্তমানে আধুনিক ফার্মাকোলজিতেও এটি একটি শক্তিশালী 'ইমিউন মডুলেটর' হিসেবে স্বীকৃত।

**উদ্ভিদতাত্ত্বিক পরিচয় ও বিস্তার:**

কালোমেঘ 'অ্যাক্যানথেসি' (Acanthaceae) পরিবারের একটি এক বর্ষজীবী বীরুৎ জাতীয় উদ্ভিদ।

**আকার:** এটি সাধারণত ৩০ সেন্টিমিটার থেকে ১ মিটার পর্যন্ত লম্বা হয়।

**কান্ড:** এর কান্ড চতুষ্কোণ এবং এর চারপাশ থেকে অসংখ্য শাখা বের হয়।

**পাতা:** পাতাগুলো গাঢ় সবুজ, মসৃণ এবং বল্লমাকৃতির। পাতার উপরিভাগ উজ্জ্বল সবুজ এবং নিচভাগ হালকা সবুজ।

**ফুল ও ফল:** এর ফুল ছোট, সাদা রঙের এবং তাতে বেগুনি রঙের ছোপ থাকে। ফলগুলো লম্বাকৃতি এবং পেকে গেলে ফেটে গিয়ে বীজ ছড়িয়ে পড়ে।

**উৎপত্তি:** এটি মূলত ভারত, বাংলাদেশ, শ্রীলঙ্কা এবং দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার দেশগুলোর স্থানীয় উদ্ভিদ। এটি ছায়াযুক্ত এবং আদ্র স্থানে ভালো জন্মে।

**প্রধান রাসায়নিক উপাদান:**

কালোমেঘের অসামান্য ঔষধি গুণের পেছনে এতে বিদ্যমান বিশেষ কিছু জৈব রাসায়নিক উপাদান।

**অ্যান্ড্রোগ্রাফোলাইড:** এটিই উদ্ভিদের প্রধান সক্রিয় উপাদান এবং অত্যন্ত তিতা স্বাদের জন্য দায়ী। এটি শক্তিশালী অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল, অ্যান্টি-ভাইরাল এবং অ্যান্টি-ক্যানসার বৈশিষ্ট্য সম্পন্ন।

**নিওঅ্যান্ড্রোগ্রাফোলাইড ও ডিঅক্সিঅ্যান্ড্রোগ্রাফোলাইড:**

এগুলো প্রদাহনাশক হিসেবে কাজ করে।

**ফ্ল্যাভোনয়েডস:** যা শক্তিশালী অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট হিসেবে কোষকে সুরক্ষা দেয়।

**খনিজ উপাদান:** এতে পটাশিয়াম, ক্যালসিয়াম এবং ম্যাগনেসিয়াম পর্যাপ্ত পরিমাণে পাওয়া যায়।

**বিস্তারিত স্বাস্থ্য উপকারিতা ও বৈজ্ঞানিক ভিত্তি:**

**ক. লিভারের সুরক্ষায়:**

কালোমেঘকে সেরা প্রাকৃতিক লিভার টনিক বলা হয়। এটি লিভারের কোষগুলোকে (Hepatocytes) টক্সিন বা বিষাক্ত পদার্থের হাত থেকে রক্ষা করে। জন্ডিস, ফ্যাটি লিভার এবং হেপাটাইটিস বি-এর চিকিৎসায় এর রস অত্যন্ত কার্যকর। এটি পিত্ত নিঃসরণ বৃদ্ধি করে হজম প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে।

**খ. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে:**

গবেষণায় দেখা গেছে, কালোমেঘ শরীরের শ্বেত রক্তকণিকার (Lymphocytes) উৎপাদন ও কার্যকারিতা বাড়িয়ে দেয়। এটি শরীরের 'ন্যাচারাল কিলার সেল'-কে উদ্দীপিত করে, যা ভাইরাস ও ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ রুখতে সাহায্য করে।

**গ. জ্বর ও শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ:**

সাধারণ সর্দি-কাশি থেকে শুরু করে সাইনোসাইটিস এবং ব্রঙ্কাইটিসের চিকিৎসায় এটি ব্যবহৃত হয়। সুইডিশ হার্বাল ইনস্টিটিউটের গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, কালোমেঘ নির্যাস ইনফ্লুয়েঞ্জার উপসর্গ দ্রুত কমিয়ে দেয়।

**ঘ. ডায়াবেটিস ও রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ:**

এটি অগ্ন্যাশয় থেকে ইনসুলিন নিঃসরণে সাহায্য করে এবং কোষে শর্করার শোষণ বৃদ্ধি করে। ফলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে। এ ছাড়া এটি রক্তনালী প্রসারণে সাহায্য করে উচ্চ রক্তচাপ কমায়।

**ঙ. ক্যানসার প্রতিরোধে সম্ভাবনা:**

আধুনিক ক্যানসার গবেষণায় কালোমেঘের অ্যান্ড্রোগ্রাফোলাইড নিয়ে ব্যাপক কাজ হচ্ছে। এটি ক্যানসার কোষের বিভাজন প্রক্রিয়া (Proliferation) ব্যাহত করতে এবং টিউমারের আকার ছোট করতে সহায়তা করে বলে প্রাথমিক গবেষণায় দেখা গেছে।

**ব্যবহার বিধি ও সেবন মাত্রা:**

**কাঁচা পাতার রস:** ১০-১৫টি পাতা ভালো করে ধুয়ে রস করে প্রতিদিন সকালে খালি পেটে ১ চামচ মধুর সাথে খাওয়া যায়।

**ক্বাথ বা ডেকোকশন:** শুকনো পাতা বা কা-পানিতে ফুটিয়ে সেই পানি ছেঁকে চা হিসেবে পান করা যায়।

**চূর্ণ বা পাউডার:** প্রতিদিন ২-৩ গ্রাম পাউডার হালকা গরম পানির সাথে মিশিয়ে সেবন করা যায়।

**ট্যাবলেট/ক্যাপসুল:** বাজারে অনেক বড় বড় কোম্পানি কালোমেঘের নির্যাস দিয়ে তৈরি ওষুধ বিক্রি করে, যা চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ি সেব্য।

**সতর্কতা ও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া**

যদিও এটি নিরাপদ, তবে অতিরিক্ত সেবনে কিছু সমস্যা হতে পারে:

**বমি ভাব বা ক্ষুধামন্দা:** অতিরিক্ত তিক্ততার কারণে বমি হতে পারে।

**গর্ভাবস্থা:** এটি জরায়ু সংকোচন ঘটাতে পারে, তাই গর্ভবতী মহিলাদের জন্য এটি নিষিদ্ধ।

**রক্তচাপ:** যাদের ইতিমধ্যে নিম্ন রক্তচাপের সমস্যা আছে, তাদের এটি সাবধানে সেবন করা উচিত।

**অ্যালার্জি:** কারো কারো ক্ষেত্রে ত্বকে ফুসকুড়ি বা চুলকানি দেখা দিতে পারে।

**উপসংহার:** কালোমেঘ কেবল একটি তিতা উদ্ভিদ নয়, এটি প্রকৃতির এক বিস্ময়কর রসায়নাগার। আমাদের চারপাশেই জন্মানো এই ভেষজটি সঠিক নিয়মে ব্যবহার করলে অনেক কঠিন অসুখ থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব। তবে যে কোনো দীর্ঘমেয়াদী চিকিৎসার জন্য ইউনানী বিশেষজ্ঞ বা চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া বাঞ্ছনীয়।



# দীর্ঘমেয়াদি Irritable Bowel Syndrome (IBS) সমস্যায় ইউনানি চিকিৎসা ও আকুপাংচার-মক্সাভিশন ভিত্তিক সমন্বিত চিকিৎসা পদ্ধতির সম্ভাবনা



**প্রফেসর ডা. শারেক খান**
বি.ইউ.এম.এস (ঢাবি), এম.ডি-মেড (কলম্বো), টি.আর.সি.এস (পাক)
ডি.এসি (ভানিয়াম) সি.টি.সি.এম (চায়না), পি.এম.টি.এম (কোরিয়া)
প্রফেসর ও আকুপাংচার মেডিসিন কনসালট্যান্ট
মেডিকেল আকুপাংচার এন্ড ন্যাচারাল হিলিং ইনস্টিটিউট, বাংলাদেশ।
বিভাগীয় প্রধান, মেডিসিন বিভাগ
সরকারি ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক মেডিকেল কলেজ, ঢাকা।

বর্তমান সময়ে বিশ্বব্যাপী পরিপাকতন্ত্রজনিত দীর্ঘমেয়াদি সমস্যার মধ্যে Irritable Bowel Syndrome (IBS) বা আই.বি.এস একটি অত্যন্ত পরিচিত ও বহুল আলোচিত রোগ। আধুনিক জীবনযাত্রার পরিবর্তন, অনিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাস, মানসিক চাপ, উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা এবং দৈনন্দিন কর্মব্যস্ততার কারণে এ রোগের প্রকোপ দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। যদিও এ রোগ সাধারণত প্রাণঘাতী নয়, তবুও দীর্ঘমেয়াদি ভোগান্তির কারণে রোগীর শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক জীবনে ব্যাপক প্রভাব ফেলে।

আই.বি.এস মূলত পরিপাকতন্ত্রের একটি কার্যগত সমস্যা। এ রোগে পেটব্যথা, পেটে গ্যাস সৃষ্টি, পেট ফাঁপা, বদহজম, অনিয়মিত মলত্যাগ, ডায়রিয়া অথবা কোষ্ঠকাঠিন্যের মতো বিভিন্ন উপসর্গ দেখা যায়। অনেক রোগীর ক্ষেত্রে পর্যায়ক্রমে পাতলা পায়খানা ও কোষ্ঠকাঠিন্য উভয় সমস্যাই দেখা দেয়। এ ছাড়া রোগীরা প্রায়ই দুর্বলতা, অস্বস্তি, ক্ষুধামন্দা এবং মানসিক অস্থিরতায় ভুগে থাকেন।

গবেষণায় দেখা গেছে যে, মানসিক চাপ, উদ্বেগ, অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা, আবেগজনিত অস্থিরতা এবং অনিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাস আই.বি.এস-এর উপসর্গকে বৃদ্ধি করে। সাধারণত ২০ থেকে ৪০ বছর বয়সীদের মধ্যে এ রোগ বেশি দেখা যায় এবং নারীরা পুরুষদের তুলনায় অধিক আক্রান্ত হন। বর্তমানে নগর জীবনের ব্যস্ততা ও অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের ফলে তরুণ জনগোষ্ঠীর মধ্যেও এ রোগের বিস্তার লক্ষণীয়ভাবে বৃদ্ধি পাচ্ছে।

আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানে বিভিন্ন পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে যখন কোনো দৃশ্যমান শারীরিক ত্রুটি খুঁজে পাওয়া যায় না, তখন রোগীকে আই.বি.এস হিসেবে নির্ণয় করা হয়। ফলে অনেক সময় রোগীরা দীর্ঘদিন চিকিৎসা গ্রহণ করেও সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করতে পারেন না। এ অবস্থায় অনেকেই বিকল্প ও সমন্বিত চিকিৎসা পদ্ধতির প্রতি আগ্রহী হয়ে উঠছেন। ইউনানি চিকিৎসা এবং আকুপাংচার-মক্সিবাস্টশন চিকিৎসা বর্তমানে এ ক্ষেত্রে সম্ভাবনাময় পদ্ধতি হিসেবে গুরুত্ব পাচ্ছে।

ইউনানি চিকিৎসা বিজ্ঞানে মানবদেহকে একটি ভারসাম্যপূর্ণ ব্যবস্থা হিসেবে বিবেচনা করা হয়। এ ব্যবস্থার মধ্যে মিজাজ, আখলাত (রসসমূহ) এবং বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কার্যগত সামঞ্জস্যতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যখন এ ভারসাম্য নষ্ট হয়, তখন বিভিন্ন রোগের সৃষ্টি হয়।

ইউনানি মতে, আই.বি.এস রোগের ক্ষেত্রে বিশেষভাবে হজমতন্ত্রের দুর্বলতা, যকৃতের কার্যগত অসামঞ্জস্যতা, অতিরিক্ত স্নায়বিক উত্তেজনা এবং মানসিক অস্থিরতা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। অনিয়মিত খাদ্যাভ্যাস, অতিভোজন, অতিরিক্ত তৈলাক্ত ও মসলাযুক্ত খাবার গ্রহণ, ঘুমের অনিয়ম এবং মানসিক চাপ ধীরে ধীরে হজমশক্তিকে দুর্বল করে দেয়। ফলে পাকস্থলী ও অন্ত্রের স্বাভাবিক কার্যক্রম ব্যাহত হয় এবং আই.বি.এস-এর উপসর্গ প্রকাশ পায়।

ইউনানি চিকিৎসায় রোগ নিরাময়ের জন্য কেবল ওষুধের উপর নির্ভর করা হয় না; বরং খাদ্যনিয়ন্ত্রণ, জীবনযাত্রার সংশোধন, মানসিক প্রশান্তি এবং প্রাকৃতিক ভারসাম্য পুনঃস্থাপনের উপর গুরুত্ব দেওয়া হয়। রোগীর শারীরিক গঠন, মিজাজ ও উপসর্গ অনুযায়ী চিকিৎসা নির্ধারণ করা হয়।

আই.বি.এস রোগে ইউনানি চিকিৎসায়



সাধারণত সহজপাচ্য ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ, পর্যাপ্ত পানি পান, আঁশযুক্ত খাবার খাওয়া, অতিরিক্ত ঝাল-মসলা পরিহার এবং মানসিক চাপ কমানোর পরামর্শ দেওয়া হয়। পাশাপাশি কিছু ভেষজ ওষুধ ব্যবহারের মাধ্যমে হজমশক্তি বৃদ্ধি, অন্ত্রের অস্বাভাবিক সঞ্চালন নিয়ন্ত্রণ এবং গ্যাস ও অম্লতা কমানোর চেষ্টা করা হয়।

আকুপাংচার একটি প্রাচীন ও দর্শনভিত্তিক চিকিৎসা পদ্ধতি, যার উৎপত্তি হাজার বছর আগে প্রাচ্যে। বর্তমানে এটি বিশ্বের বিভিন্ন দেশে বিকল্প ও সমন্বিত চিকিৎসা হিসেবে জনপ্রিয়তা অর্জন করেছে। আকুপাংচার মতে, মানবদেহে জীবনীশক্তি বা "চি (Qi)" নির্দিষ্ট প্রণালীর মাধ্যমে প্রবাহিত হয়। যখন এ প্রবাহে বাধা সৃষ্টি হয় বা ভারসাম্যহীনতা দেখা দেয়, তখন বিভিন্ন রোগের উদ্ভব ঘটে। দেহের নির্দিষ্ট আকুপয়েন্টে সূক্ষ্ম সূচ প্রয়োগের মাধ্যমে এ শক্তির প্রবাহকে স্বাভাবিক করার চেষ্টা করা হয়।



মক্সিবাস্টশন হলো আকুপাংচার সংশ্লিষ্ট একটি চিকিৎসা পদ্ধতি, যেখানে বিশেষ ভেষজ পদার্থ উত্তাপের মাধ্যমে নির্দিষ্ট পয়েন্টে প্রয়োগ করা হয়। এর মাধ্যমে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি, শক্তি প্রবাহের ভারসাম্য রক্ষা এবং দেহের স্বাভাবিক রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করার চেষ্টা করা হয়। বর্তমানে আকুপাংচার ও মক্সিবাস্টশন চিকিৎসা শুধু ব্যথা উপশম নয়, বরং বিভিন্ন দীর্ঘমেয়াদি রোগের চিকিৎসায় কার্যকর পদ্ধতি হিসেবে বিবেচিত হচ্ছে। পাকস্থলী ও অন্ত্রজনিত সমস্যার ক্ষেত্রেও এ চিকিৎসা ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হচ্ছে।

আকুপাংচার দর্শনে আই.বি.এস-কে যকৃত ও প্লীহার কার্যগত অসামঞ্জস্যতার ফল হিসেবে বিবেচনা করা হয়। যকৃতের কাজ হলো দেহের এনার্জি ও বিভিন্ন উপাদানের স্বাভাবিক প্রবাহ বজায় রাখা। অন্যদিকে প্লীহা হজম ও পুষ্টি সরবরাহের সাথে সম্পৃক্ত। অতিরিক্ত মানসিক চাপ, উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা, অনিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাস, অতিরিক্ত কর্মব্যস্ততা এবং ব্যায়ামের অভাবের কারণে যকৃত ও প্লীহার মধ্যে ভারসাম্যহীনতা সৃষ্টি হয়। ফলে অন্ত্রের স্বাভাবিক কার্যক্রম ব্যাহত হয়ে আই.বি.এস-এর উপসর্গ প্রকাশ পায়। আকুপাংচার চিকিৎসায় এ সমস্যাকে দেহের সামগ্রিক ভারসাম্যহীনতার অংশ হিসেবে বিবেচনা করা হয় এবং রোগীর শারীরিক ও মানসিক উভয় দিকের উপর গুরুত্ব দিয়ে চিকিৎসা প্রদান করা হয়।

বিশ্বের বিভিন্ন দেশে আই.বি.এস রোগের উপর পরিচালিত গবেষণায় আকুপাংচার চিকিৎসার ইতিবাচক ফলাফল পাওয়া গেছে। গবেষকদের মতে, আকুপাংচার নিম্নোক্ত উপায়ে রোগীদের উপকার করে থাকে-

- পেটব্যথা ও অস্বস্তি কমাতে সহায়তা করে।
- অন্ত্রের সঞ্চালন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।
- পেটে গ্যাস ও ফাঁপাভাব কমাতে সহায়তা করে।
- উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা ও মানসিক অস্থিরতা প্রশমনে ভূমিকা রাখে।
- ঘুমের উন্নতি ও মানসিক প্রশান্তি বৃদ্ধি করে।
- দেহের স্বাভাবিক রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা সক্রিয় করতে সাহায্য করে।

বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে যে, নিয়মিত আকুপাংচার চিকিৎসা গ্রহণকারী বহু রোগী উল্লেখযোগ্য উপকার পেয়েছেন এবং দীর্ঘমেয়াদে তাদের জীবনযাত্রার মান উন্নত হয়েছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা World Health Organization কর্তৃক প্রকাশিত আকুপাংচার-উপযোগী রোগসমূহের তালিকায় আই.বি.এস-এর বিভিন্ন উপসর্গ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে, যা এ চিকিৎসা পদ্ধতির আন্তর্জাতিক গ্রহণযোগ্যতার একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রমাণ।

বর্তমানে দেশে আকুপাংচার চিকিৎসার জনপ্রিয়তা বৃদ্ধি পেলেও যথাযথ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত চিকিৎসকের সংখ্যা তুলনামূলকভাবে কম। ফলে অনেক সময় অনভিজ্ঞ বা অপর্যাপ্ত জ্ঞানসম্পন্ন ব্যক্তির মাধ্যমে চিকিৎসা গ্রহণের কারণে রোগীরা জটিলতার সম্মুখীন হন। আকুপাংচার একটি সংবেদনশীল চিকিৎসা পদ্ধতি। তাই নিরাপদ ও কার্যকর চিকিৎসার জন্য প্রশিক্ষিত, অভিজ্ঞ এবং লাইসেন্সধারী চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া অত্যন্ত জরুরি। রোগীর অবস্থা মূল্যায়ন, রোগ নির্ণয় এবং যথাযথ পয়েন্ট নির্বাচন সম্পর্কে পর্যাপ্ত জ্ঞান ছাড়া এ চিকিৎসা প্রদান করা উচিত নয়।

আই.বি.এস একটি দীর্ঘমেয়াদি কিন্তু নিয়ন্ত্রণযোগ্য সমস্যা। আধুনিক চিকিৎসার পাশাপাশি ইউনানি চিকিৎসা, আকুপাংচার ও মক্সিবাস্টশন ভিত্তিক সমন্বিত চিকিৎসা পদ্ধতি রোগীর শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা ফিরিয়ে আনতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে। সঠিক খাদ্যাভ্যাস, মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ, নিয়মিত জীবনযাপন এবং প্রশিক্ষিত চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে সমন্বিত চিকিৎসা গ্রহণের মাধ্যমে আই.বি.এস রোগীরা সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে সক্ষম হতে পারেন। ভবিষ্যতে ইউনানি ও আকুপাংচার-মক্সিবাস্টশন ভিত্তিক চিকিৎসা পদ্ধতি আই.বি.এস ব্যবস্থাপনায় আরও বিস্তৃত গ্রহণযোগ্যতা লাভ করবে বলে আশা করা যায়।

# NATURE IS OUR BEST FRIEND

Sugar Free



Liquid
## AZMATONE®
Sharbat Tulsi

Asthma & Bronchial disorder reliever

Syrup
## GASTO-4®
Dasanga Kwath

Herbal Antacid



Sugar Free



Liquid
## Fevarol Jayson®
Amritarista

For All Types of Fever

Liquid
## PECTORAL®
Sharbat Arzani

Herbal Cough Expectorant

Sugar Free



Syrup
## Carotone®
Sharbat Misali Plus

Unani Tonic



Liquid
## Reovit®
Balarista

Ayurvedic Tonic

Sugar Free



Sugar Free



Liquid
## HEPA-10®
Sharbat Chylosin

Liver Tonic

Syrup
## SAFEX®
Sharbat Musaffi

Natural Blood Purifier



**Jayson Natural Products Ltd.**

Manufacturer of Unani & Ayurvedic Medicines

Member of **JAYSON** Group

Noulapara, Bhabanipur, Gazipur Sadar, Gazipur

JNP-00/26

**DEPOT CONTACT NUMBER**

**BARISHAL DEPOT**
MOBILE : 01713 080 489

**CHATTOGRAM DEPOT**
MOBILE : 01713 080 499

**DHAKA DEPOT**
MOBILE : 01713 065 251

**GAZIPUR DEPOT**
MOBILE : 01713 080 490

**NARAYANGONJ DEPOT**
MOBILE : 01713 065 252

**RAJSHAHI DEPOT**
MOBILE : 01713 080 494

**SYLHET DEPOT**
MOBILE : 01713 080 498

**BOGURA DEPOT**
MOBILE : 01713 080 492

**CUMILLA DEPOT**
MOBILE : 01713 080 496

**FARIDPUR DEPOT**
MOBILE : 01713 080 486

**KHULNA DEPOT**
MOBILE : 01713 080 488

**NOAKHALI DEPOT**
MOBILE : 01713 080 497

**RANGPUR DEPOT**
MOBILE : 01713 080 493

# বাংলাদেশের শিশুস্বাস্থ্যে নতুন আতঙ্ক ডিপথেরিয়া রোগের প্রতিরোধ ও প্রতিকারে ইউনানি চিকিৎসা




**ডা. শারমীন সুলতানা**

বিইউএমএম (ঢাবি), এমপিএইচ-প্রজনন ও শিশু স্বাস্থ্য (ইনিসা)
প্রভাষক ও বিভাগীয় প্রধান (ইলমুছ ছায়াদালা/ফার্মেসী বিভাগ)
সরকারি ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক মেডিকেল কলেজ, ঢাকা


বর্তমান সময়ে বাংলাদেশে সংক্রামক রোগসমূহের মধ্যে হাম (Measles) ও ডিপথেরিয়া (Diphtheria) পুনরায় জনস্বাস্থ্যের জন্য উদ্বেগের কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছ। সাম্প্রতিক সময়ে দেশের বিভিন্ন অঞ্চলে হামের সংক্রমণ বৃদ্ধি পাওয়ার পর শিশুদের মধ্যে ডিপথেরিয়া আক্রান্ত হওয়ার প্রবণতাও বৃদ্ধি পাচ্ছে বলে চিকিৎসক ও জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা আশঙ্কা প্রকাশ করেছেন। বিশেষ করে অপুষ্টি, অসম্পূর্ণ টিকাদান, অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাসের কারণে শিশুরা এ রোগে সহজেই আক্রান্ত হচ্ছে।

ডিপথেরিয়া একটি তীব্র ও মারাত্মক সংক্রামক ব্যাধি, যা Corynebacterium diphtheriae নামক জীবাণুর মাধ্যমে ছড়ায়। এ জীবাণু সাধারণত গলা, নাক ও শ্বাসতন্ত্রে আক্রমণ করে এবং সেখানে ঘন ধূসর বা সাদা আবরণ (Pseudo membrane) তৈরি করে। সময়মতো যথাযথ চিকিৎসা গ্রহণ না করলে শ্বাসকষ্ট, হৃদযন্ত্রের প্রদাহ (Myocarditis), স্নায়ুবিক জটিলতা এমনকি মৃত্যুও ঘটতে পারে। শিশুদের ক্ষেত্রে এ রোগ অধিক ঝুঁকিপূর্ণ, কারণ তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তুলনামূলকভাবে কম থাকে।

বিশেষজ্ঞদের মতে, হাম আক্রান্ত হওয়ার পর শরীরের স্বাভাবিক প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল হয়ে পড়ে। ফলে শরীর সহজেই অন্যান্য জীবাণুর সংক্রমণের শিকার হয় এবং ডিপথেরিয়ার মতো ব্যাকটেরিয়াজনিত রোগ দ্রুত বিস্তার লাভ করতে পারে। গ্রামীণ ও ঘনবসতিপূর্ণ এলাকায় সচেতনতার অভাব এবং টিকাদান কর্মসূচিতে অনিয়ম থাকায়এ ঝুঁকি আরও বেড়ে যাচ্ছে।

## রোগের কারণ (Asbab-e-Marz)

ইউনানি চিকিৎসা বিজ্ঞানের মতে ডিপথেরিয়া কেবল জীবাণু সংক্রমণজনিত রোগ নয়; বরং দেহের মিজাজের (Temperament) ভারসাম্য নষ্ট হওয়া, "ফাসিদ মাদ্দা" (দূষিত পদার্থ) সঞ্চিত হওয়া এবং "কুওয়তে মুদাব্বিরা-এ বদন" বা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়ে পড়ার ফলেও এ রোগ সৃষ্টি ও বিস্তার লাভ করে। এ দৃষ্টিকোণ থেকে ডিপথেরিয়ার প্রধান কারণসমূহ হলোঃ

১. Corynebacterium diphtheriae জীবাণুর সংক্রমণ, যা শ্বাসনালির মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করে গলা ও নাসিকায় প্রদাহ সৃষ্টি করে।

২. আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি-কাশি, লালা বা নিকট সংস্পর্শের মাধ্যমে জীবাণু বিস্তার লাভ করা।

৩. হাম, ইনফ্লুয়েঞ্জা বা অন্যান্য সংক্রামক রোগের পর দেহের "কুওয়তে মুদাফেয়াত" (রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা) দুর্বল হয়ে পড়া, ফলে শরীর সহজে সংক্রমিত হওয়া।

৪. দেহে "সুয়ে মিজাজ" সৃষ্টি হওয়া, বিশেষত বারিদ (ঠান্ডা) ও রতব (আর্দ্র) মিজাজের আধিক্য, যা কফ ও দূষিত রস বৃদ্ধির মাধ্যমে গলার রোগ সৃষ্টি করে।

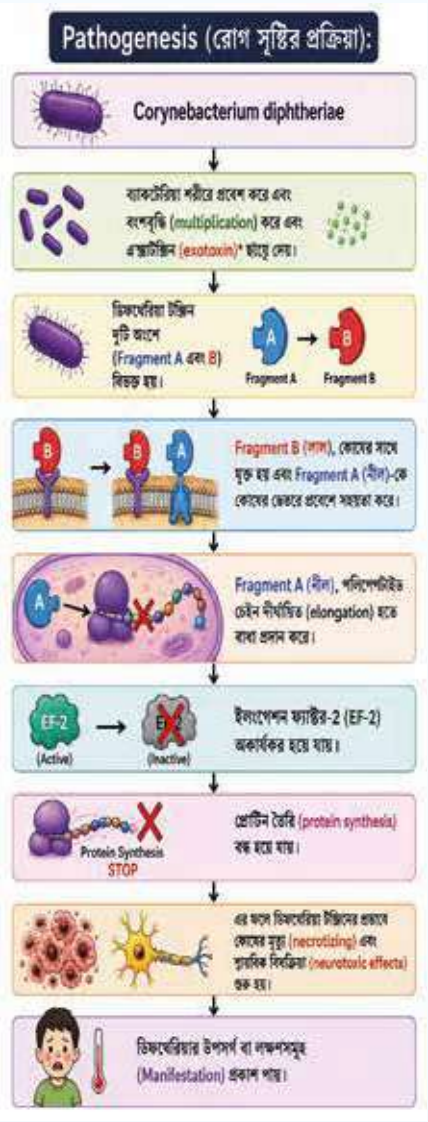
৫. অপুষ্টি, দুর্বল খাদ্যাভ্যাস ও প্রয়োজনীয় গেযা ও তাগযিয়াত (খাদ্য ও পুষ্টি) এর অভাবে শরীরের স্বাভাবিক শক্তি হ্রাস পাওয়া।

৬. অস্বাস্থ্যকর, স্যাঁতসেঁতে ও ঘনবসতিপূর্ণ পরিবেশে বসবাস, যেখানে দূষিত বায়ু ও জীবাণু সহজে ছড়িয়ে পড়ে।

৭. দূষিত বস্ত্র, খেলনা, খাদ্য ও ব্যবহার্য সামগ্রীর মাধ্যমে সংক্রমণ বিস্তার লাভ করা।

৮. শিশুদের নিয়মিত টিকাদানে অনিয়ম বা অসম্পূর্ণ টিকাগ্রহণের কারণে রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল থাকা।

৯. ঋতু পরিবর্তন, দূষিত আবহাওয়া ও পরিবেশগত অস্বাভাবিকতার ফলে দেহে "ফাসিদ বুখারাত" (দূষিত বাষ্পীয় পদার্থ) সৃষ্টি হওয়া, যা সংক্রমণ বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।




১. Fauces (মুখগহ্বর ও গলবিল) - ফসিয়াল ডিপথেরিয়া (Fauceal diphtheria)।

২. Nose (নাক) - নাসিকা ডিপথেরিয়া (Nasal diphtheria)।

৩. Larynx (স্বরযন্ত্র) - ল্যারিঞ্জিয়াল ডিপথেরিয়া (Laryngeal diphtheria)।

৪. Intestinal tract - অন্ত্রনালি।

৫. Conjunctiva (চোখের ঝিল্লি) - কনজাংটিভাল ডিপথেরিয়া

(Conjunctival diphtheria)।

৬. Vulva and vagina - ভালভা এবং যোনিপথ (ডিপথেরিয়াল ভালভো-ভ্যাজাইনাইটিস)।

৭. Wound - ক্ষতস্থান (ক্ষত সংক্রমণ)।

৮. Ear - কান (ওটাইটিস মিডিয়া বা মধ্যকর্ণের প্রদাহ)।

## আলামাত / লক্ষণ (Alamat / Symptoms)

ইউনানি চিকিৎসা বিজ্ঞানের মতে ডিপথেরিয়ায় দেহে "সুয়ে মিজাজ", "এলতেহাব" (প্রদাহ) এবং "ফাসিদ মাদ্দা" (দূষিত পদার্থ) বৃদ্ধির কারণে গলা, নাসিকা ও শ্বাসতন্ত্রে বিভিন্ন উপসর্গ প্রকাশ পায়। রোগের প্রকৃতি ও মিজাজ অনুযায়ী লক্ষণগুলো ধীরে ধীরে তীব্র আকার ধারণ করে। প্রধান লক্ষণসমূহ হলো:

১. প্রাথমিক অবস্থায় সাধারণ সর্দি-কাশি, গলাব্যথা, দুর্বলতা ও হালকা জ্বরের মাধ্যমে রোগের সূচনা হয়।

২. জ্বর ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পেয়ে ১০৪° ফারেনহাইট পর্যন্ত হতে পারে এবং রোগী অধিক দুর্বল অনুভব করে।

৩. গলায় প্রদাহ ও ফোলাভাব সৃষ্টি হওয়ার ফলে ঢোক গিলতে কষ্ট হয় এবং রোগী খাবার গ্রহণে অনীহা প্রকাশ করে।

৪. গলার টনসিল ও আশেপাশের অংশে ১-২ দিনের মধ্যে ধূসর বা সাদা বর্ণের আবরণ (Pseudo-membrane) সৃষ্টি হয়, যা ইউনানি মতে "ফাসিদ মাদ্দা" (দূষিত পদার্থ) জমে শক্ত স্তর তৈরি হওয়ার লক্ষণ। এ আবরণের কিনারা লালচে ও প্রদাহযুক্ত থাকে।

৫. গলার গ্রন্থি (Gland) ফুলে যায়, ব্যথা অনুভূত হয় এবং কখনও কখনও ঘাড় মোটা বা ফোলা দেখায়।

৬. Nasal diphtheria এর ক্ষেত্রে নাক দিয়ে সর্দি নির্গত হয়; কখনও সর্দির সাথে রক্ত বা দুর্গন্ধযুক্ত পদার্থ বের হতে পারে।

৭. Laryngeal diphtheria হলে কণ্ঠস্বর কর্কশ (Husky) হয়ে যায়, কাশি বৃদ্ধি পায় এবং শ্বাসকষ্ট দেখা দেয়।

৮. রোগ তীব্র আকার ধারণ করলে নাড়ির গতি দ্রুত ও দুর্বল হয়ে পড়ে, রক্তচাপ কমে যায় এবং হৃদযন্ত্র দুর্বল হওয়ার আশঙ্কা সৃষ্টি হয়।

9. Nervous system আক্রান্ত হলে তালু ও গলার পেশি দুর্বল হয়ে যায়, ফলে রোগী ঠিকমতো খাবার গিলতে পারে না এবং নাক দিয়ে তরল খাদ্য বের হয়ে আসতে পারে।

১০. দীর্ঘমেয়াদে রোগী অতিরিক্ত দুর্বল ও শীর্ণ হয়ে পড়ে এবং যথাযথ চিকিৎসা না হলে মারাত্মক জটিলতা সৃষ্টি হতে পারে।

১১. ইউনানি চিকিৎসা মতে এসব লক্ষণ দেহে কফীয় ও ফাসিদ মাদ্দার আধিক্য, প্রদাহ এবং দেহের স্বাভাবিক প্রতিরোধ শক্তি দুর্বল হয়ে পড়ার বহিঃপ্রকাশ।

## অনুসন্ধানী পরীক্ষা (Investigation):

- Albert's and gram staining - Corynebacterium diphtheriae নামক জীবাণু করা যাবে।
- Schick test (+ve) হবে।
- Throat swab culture (+ve) হবে।
- PCR Test এ ডিপথেরিয়ার জীবানুর টক্সিন চিহ্নিত (identify) করা যাবে।
- ECG-Myocarditis (মায়োকার্ডিয়ামে প্রদাহ) পাওয়া যেতে পারে।

## উসূলে এলাজ / চিকিৎসা বিধি (Principles of Treatment)

ইউনানি চিকিৎসা মতে রোগীর মিজাজ, উপসর্গ এবং রোগের প্রকৃতি বিবেচনা করে নিম্নলিখিত চিকিৎসা নীতিমালা অনুসরণ করা হয়:

- রোগীকে সম্পূর্ণ বিশ্রামে এবং আইসোলেশনে রাখতে হবে।
- রোগের সঠিক কারণ নির্ণয় করে তদানুযায়ী চিকিৎসা করতে হবে।
- বাহ্যিক উপসর্গ দূরীকরণের পাশাপাশি দেহের সামগ্রিক ভারসাম্য পুনঃপ্রতিষ্ঠার উপর গুরুত্ব দিতে হবে।
- রোগীকে গড়গড়া করাতে হবে এবং বাহ্যিক প্রলেপ দিতে হবে।
- গলার প্রদাহ কমানো এবং "ফাসিদ মাদ্দা" (দূষিত পদার্থ) হ্রাস করার ব্যবস্থা করতে হবে।
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি এবং রোগ-পরবর্তী দুর্বলতা দূরীকরণে মুকাভভীয়াত তথা সবলকারক ঔষধ দিতে হবে।
- রোগীকে গেযায়ে লতিফ (সহজপাচ্য খাদ্য) দিতে হবে।
- প্রয়োজনে হাসপাতালে ভর্তি করাতে হবে।

## এলাজ / চিকিৎসা (Treatment):

- গড়গড়া করার জন্য-

১. বর্গে তূত তাজা - ৭ গ্রাম

২. বর্গে আমরুদ (পেয়ারা) তাজা - ৭ গ্রাম

১লিটার পানি দ্বারা সেদ্ধ করে কুসুম গরম অবস্থায় দিনে ৩-৪ বার গড়গড়া করতে হবে।

- জেমাদ হিসেবে-

১. মগজে আমলতাস - ৪ গ্রাম

২. মাকো খুশ্ক - ৬ গ্রাম

৩. আর্দে যাউ - ৩ গ্রাম

৪. একলীলুল-মালিক (নাখূনা) - ৩ গ্রাম

৫. সুম্বুলুত-তীব (জটামাংসী) - ৩ গ্রাম

৬. গুলে বাবূনা - ৩ গ্রাম

৭. ছন্দন সুর্য - ৩ গ্রাম

৮. রসৌত - ৩ গ্রাম

সমস্ত উপাদান একত্রে মাকোর রস দ্বারা পিষে উহার সাথে সিরকা মিশিয়ে কুসুম গরম অবস্থায় প্রদাহিত্য স্থানে প্রলেপ দিতে হবে।

- খাবার জন্য ঔষধ হিসেবে-

১. বিহিদানা - ৩ গ্রাম

২. উন্নাব - ৫টি

৩. তোখমে মগজে কদু শিরিন - ৬ গ্রাম

৪. আরক মাকু - ২৫মিলি

৫. আরক বাদিয়ান - ২৫ মিলি

একত্রে মিশিয়ে শরবতে তূত সিয়াহ ১০ মিলি সহ দিনে ২ বার সেব্য।

- জ্বর নিবারণের জন্য:

o শরবত খাকসি (১০ - ২০ মিলি) / হাব্বে বুখার (১-২ টি) দিনে ২ থেকে ৩ বার সেব্য।

- মুকাভভিয়াত হিসেবে-

o খামীরা মারওয়ারীদ / দাওয়াউল-মিস্ক মোতাদেল ২-৩ গ্রাম করে দৈনিক ২ বার সেব্য।

বাংলাদেশে বর্তমানে হামের পর ডিপথেরিয়া সংক্রমণ বৃদ্ধি জনস্বাস্থ্যের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ সতর্কসংকেত। বর্তমান প্রেক্ষাপটে রোগটির দ্রুত শনাক্তকরণ, সময়মতো আধুনিক চিকিৎসা ব্যবস্থার পাশাপাশি ইউনানি চিকিৎসা ও পরিচর্যার সমন্বিত প্রয়োগ রোগীর দ্রুত আরোগ্য এবং জটিলতা প্রতিরোধে সহায়ক হতে পারে। তবে যে কোনো সংক্রামক রোগের ক্ষেত্রে জনসচেতনতা বৃদ্ধি, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা, পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ এবং নিয়মিত টিকাদান নিশ্চিত করাই সর্বোত্তম প্রতিরোধ ব্যবস্থা।

সর্বোপরি, ডিপথেরিয়া প্রতিরোধে পরিবার, সমাজ, চিকিৎসক ও রাষ্ট্রকে সমন্বিতভাবে কাজ করতে হবে। যথাসময়ে সচেতনতা ও প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা গেলে এ রোগের বিস্তার নিয়ন্ত্রণের পাশাপাশি ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে একটি সুস্থ ও নিরাপদ জীবন উপহার দেওয়া সম্ভব হবে।

# অ্যান্টিবায়োটিক রেজিস্ট্যান্স: বৈশ্বিক সংকট, বাংলাদেশের বাস্তবতা ও ভেষজ চিকিৎসার সম্ভাবনা




**ডা. মো: মুস্তাফিজুর রহমান**

বিএএমএস (ঢাবি), এমএসসি (মাইক্রোবায়োলজি)
প্রভাষক (প্যাথলজি)
ডিপার্টমেন্ট অফ প্যাথলজি এন্ড মাইক্রোবায়োলজি
সরকারি ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক মেডিকেল কলেজ, ঢাকা।


বর্তমান বিশ্বের অন্যতম ভয়াবহ জনস্বাস্থ্য সংকটের নাম অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল রেজিস্ট্যান্স (Antimicrobial Resistance-AMR)। চিকিৎসাবিজ্ঞানের অগ্রগতির ফলে একসময় যেসব সংক্রামক রোগ সহজেই নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব হয়েছিল, বর্তমানে সেই রোগগুলোর অনেক ক্ষেত্রেই প্রচলিত অ্যান্টিবায়োটিক কার্যকারিতা হারাচ্ছে। ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, ফাঙ্গাস ও পরজীবী জীবাণু ধীরে ধীরে ওষুধের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা অর্জন করছে, যার ফলে সংক্রমণ চিকিৎসা কঠিন হয়ে পড়ছে এবং রোগীর মৃত্যুঝুঁকি বহুগুণে বৃদ্ধি পাচ্ছে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) অ্যান্টিবায়োটিক রেজিস্ট্যান্সকে মানবজাতির জন্য অন্যতম বড় বৈশ্বিক হুমকি হিসেবে চিহ্নিত করেছে। বিশেষজ্ঞদের আশঙ্কা, যদি এখনই কার্যকর ব্যবস্থা গ্রহণ করা না হয়, তবে ভবিষ্যতে মানবসভ্যতা এমন এক "Post-Antibiotic Era"-তে প্রবেশ করবে, যেখানে সাধারণ সর্দি-কাশি, নিউমোনিয়া বা ক্ষুদ্র সংক্রমণও প্রাণঘাতী হয়ে উঠতে পারে।

একসময় পেনিসিলিন আবিষ্কার চিকিৎসাবিজ্ঞানে বিপ্লব সৃষ্টি করেছিল। পরবর্তীতে বিভিন্ন অ্যান্টিবায়োটিক আবিষ্কারের মাধ্যমে নিউমোনিয়া, যক্ষ্মা, টাইফয়েড, সেপসিসসহ অসংখ্য প্রাণঘাতী রোগ নিয়ন্ত্রণে আসে। কিন্তু অ্যান্টিবায়োটিকের অযাচিত ও অনিয়ন্ত্রিত ব্যবহারের কারণে আজ সেই অর্জন হুমকির মুখে পড়েছে। বর্তমানে বিশ্বজুড়ে "Superbug" নামে পরিচিত বহু ওষুধ প্রতিরোধী জীবাণুর বিস্তার ঘটছে, যা চিকিৎসাব্যবস্থার জন্য বড় উদ্বেগের কারণ।

### অ্যান্টিবায়োটিক কী এবং কীভাবে কাজ করে

অ্যান্টিবায়োটিক হলো এমন ওষুধ যা ব্যাকটেরিয়াজনিত সংক্রমণ প্রতিরোধ ও চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়। এগুলো ব্যাকটেরিয়াকে ধ্বংস করে অথবা তাদের বৃদ্ধি প্রতিহত করে। অ্যান্টিবায়োটিককে "Selective Poison" বলা হয়, কারণ এটি জীবাণুর ওপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেললেও মানবদেহের কোষের ক্ষতি তুলনামূলক কম করে।

ভিন্ন ভিন্ন অ্যান্টিবায়োটিক ভিন্ন উপায়ে কাজ করে। কিছু অ্যান্টিবায়োটিক ব্যাকটেরিয়ার কোষপ্রাচীর ধ্বংস করে, কিছু প্রোটিন সংশ্লেষণ বন্ধ করে দেয়, আবার কিছু জীবাণুর DNA replication বাধাগ্রস্ত করে। তবে জীবাণুগুলো যখন ধীরে ধীরে এই ওষুধের বিরুদ্ধে অভিযোজিত হয়ে পড়ে, তখনই তৈরি হয় অ্যান্টিবায়োটিক রেজিস্ট্যান্স।

### অ্যান্টিবায়োটিক রেজিস্ট্যান্সের কারণ

অ্যান্টিবায়োটিক রেজিস্ট্যান্স সৃষ্টির পেছনে মানুষের অসচেতনতা সবচেয়ে বড় কারণ। বর্তমানে অনেকেই সামান্য সর্দি-কাশি বা ভাইরাসজনিত জ্বরেও অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করেন, যদিও এসব রোগে অ্যান্টিবায়োটিকের কোনো কার্যকারিতা নেই। আবার অনেক ক্ষেত্রে রোগী চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়াই ফার্মেসি থেকে ওষুধ কিনে খেয়ে থাকেন।

আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা হলো নির্ধারিত কোর্স অসম্পূর্ণ রেখে দেওয়া। অনেক রোগী কিছুটা সুস্থ বোধ করলেই ওষুধ খাওয়া বন্ধ করে দেন। এতে দুর্বল জীবাণুগুলো ধ্বংস হলেও শক্তিশালী জীবাণুগুলো বেঁচে যায় এবং পরবর্তীতে প্রতিরোধ ক্ষমতা অর্জন করে।

চিকিৎসকদের অতিরিক্ত অ্যান্টিবায়োটিক প্রেসক্রিপশনও একটি কারণ। অনেক সময় রোগীর চাপ বা দ্রুত ফল পাওয়ার আশায় অপ্রয়োজনীয় অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া হয়। একই সঙ্গে কৃষি ও পশুপালনে অ্যান্টিবায়োটিকের অতিরিক্ত ব্যবহার পরিস্থিতিকে আরও জটিল করে তুলছে। পশুর দ্রুত বৃদ্ধি ও রোগ প্রতিরোধের জন্য নিয়মিত অ্যান্টিবায়োটিক প্রয়োগের ফলে প্রতিরোধী জীবাণু তৈরি হচ্ছে, যা খাদ্যচক্রের মাধ্যমে মানুষের শরীরে প্রবেশ করতে পারে।

হাসপাতালে সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থার দুর্বলতাও রেজিস্ট্যান্স বৃদ্ধিতে ভূমিকা রাখে। অপর্যাপ্ত স্বাস্থ্যবিধি, অনিয়ন্ত্রিত অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার এবং রোগী থেকে রোগীতে জীবাণু ছড়িয়ে পড়ার কারণে প্রতিরোধী জীবাণু দ্রুত বিস্তার লাভ করে।

### বৈশ্বিক পরিস্থিতি ও জনস্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব

বর্তমানে অ্যান্টিবায়োটিক রেজিস্ট্যান্স শুধু স্বাস্থ্যখাতের সমস্যা নয়; এটি অর্থনীতি, সমাজ ও বৈশ্বিক উন্নয়নের জন্যও হুমকি হয়ে দাঁড়িয়েছে। প্রতিরোধী সংক্রমণের কারণে রোগীদের দীর্ঘদিন হাসপাতালে থাকতে হয়, ব্যয়বহুল ওষুধ ব্যবহার করতে হয় এবং চিকিৎসা ব্যয়বহুগুণ বেড়ে যায়।

বিশেষজ্ঞদের মতে, যদি পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করা না যায়, তবে আগামী কয়েক দশকে কোটি কোটি মানুষের মৃত্যু ঘটতে পারে। আধুনিক চিকিৎসাব্যবস্থার গুরুত্বপূর্ণ অংশ যেমন-সার্জারি, ক্যানসারের কেমোথেরাপি, অঙ্গ প্রতিস্থাপন ও নবজাতকের চিকিৎসা-সবই ঝুঁকির মুখে পড়বে। কারণ এসব চিকিৎসায় সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণের জন্য কার্যকর অ্যান্টিবায়োটিক অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

বর্তমানে বহু ওষুধ প্রতিরোধী জীবাণু যেমন MRSA (Methicillin-resistant Staphylococcus aureus),

MDR-TB (Multi-drug Resistant Tuberculosis) এবং Carbapenem-resistant bacteria চিকিৎসকদের জন্য বড় চ্যালেঞ্জ হয়ে দাঁড়িয়েছে। এসব জীবাণুর বিরুদ্ধে কার্যকর ওষুধের সংখ্যা খুবই সীমিত।

### বাংলাদেশের প্রেক্ষাপট

বাংলাদেশে অ্যান্টিবায়োটিকের অপব্যবহার অত্যন্ত সাধারণ একটি ঘটনা। অনেক ক্ষেত্রেই প্রেসক্রিপশন ছাড়াই ফার্মেসি থেকে অ্যান্টিবায়োটিক পাওয়া যায়। সাধারণ মানুষ সচেতনতার অভাবে যেকোনো জ্বর বা ব্যথায় অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করেন। ফলে ধীরে ধীরে জীবাণুগুলো প্রতিরোধী হয়ে উঠছে।

গবেষণায় দেখা গেছে, দেশে ব্যবহৃত বহু অ্যান্টিবায়োটিক আগের মতো কার্যকর নেই। সাম্প্রতিক বছরগুলোতে রেজিস্ট্যান্সের হার উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে। বিশেষ করে শিশু, বয়স্ক ও দুর্বল রোগীদের ক্ষেত্রে প্রতিরোধী সংক্রমণ মারাত্মক ঝুঁকি তৈরি করছে।

বাংলাদেশে হাসপাতালগুলোর সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থার সীমাবদ্ধতা, পর্যাপ্ত ল্যাব সুবিধার অভাব এবং অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহারে নীতিমালার দুর্বল বাস্তবায়ন পরিস্থিতিকে আরও জটিল করে তুলেছে।

### ভেষজ চিকিৎসার সম্ভাবনা

অ্যান্টিবায়োটিক রেজিস্ট্যান্স মোকাবিলায় বর্তমানে বিশ্বব্যাপী বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি নিয়ে গবেষণা চলছে। এর মধ্যে ভেষজ চিকিৎসা বিশেষ গুরুত্ব পাচ্ছে। প্রাচীনকাল থেকেই বিভিন্ন ভেষজ উদ্ভিদ সংক্রমণ প্রতিরোধ ও চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়ে আসছে। আধুনিক গবেষণায়ও অনেক ভেষজ উদ্ভিদের অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল কার্যকারিতা প্রমাণিত হয়েছে।

নিম, রসুন, হলুদ, তুলসি, আদা, কালোজিরা ইত্যাদি ভেষজ উদ্ভিদে এমন কিছু প্রাকৃতিক উপাদান রয়েছে যা জীবাণুর বৃদ্ধি দমন করতে সক্ষম। উদাহরণস্বরূপ, রসুনে থাকা Allicin ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে কার্যকর ভূমিকা রাখে। হলুদের Curcumin প্রদাহ কমানোর পাশাপাশি জীবাণুর বৃদ্ধি প্রতিরোধ করতে পারে। নিমের বিভিন্ন উপাদান ব্যাকটেরিয়া ও ফাঙ্গাসের বিরুদ্ধে কার্যকর বলে গবেষণায় দেখা গেছে।

ভেষজ চিকিৎসার অন্যতম সুবিধা হলো এটি তুলনামূলক সহজলভ্য ও কম ব্যয়বহুল। অনেক ভেষজ উপাদান একাধিক লক্ষ্যবস্তুতে কাজ করতে পারে, ফলে জীবাণুর দ্রুত রেজিস্ট্যান্স তৈরি হওয়ার সম্ভাবনা তুলনামূলক কম। এছাড়া ভেষজ ও আধুনিক চিকিৎসার সমন্বিত ব্যবহার ভবিষ্যতে নতুন সম্ভাবনার দ্বার উন্মোচন করতে পারে।

### সীমাবদ্ধতা ও চ্যালেঞ্জ

তবে ভেষজ চিকিৎসার ক্ষেত্রেও কিছু সীমাবদ্ধতা রয়েছে। সবচেয়ে বড় সমস্যা হলো মান ও ডোজের একরূপতার অভাব। একই উদ্ভিদের কার্যকারিতা অঞ্চলভেদে ভিন্ন হতে পারে। পর্যাপ্ত ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালের অভাবের কারণে অনেক ভেষজ ওষুধের কার্যকারিতা ও নিরাপত্তা সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়া যায় না।

এছাড়া অতিরিক্ত মাত্রায় গ্রহণ করলে কিছু ভেষজ উপাদান বিষক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে অথবা অন্যান্য ওষুধের সঙ্গে পারস্পরিক প্রতিক্রিয়া ঘটাতে পারে। তাই ভেষজ চিকিৎসাকে কার্যকরভাবে ব্যবহার করতে হলে বৈজ্ঞানিক গবেষণা, মান নিয়ন্ত্রণ এবং প্রমাণভিত্তিক প্রয়োগ নিশ্চিত করা জরুরি।

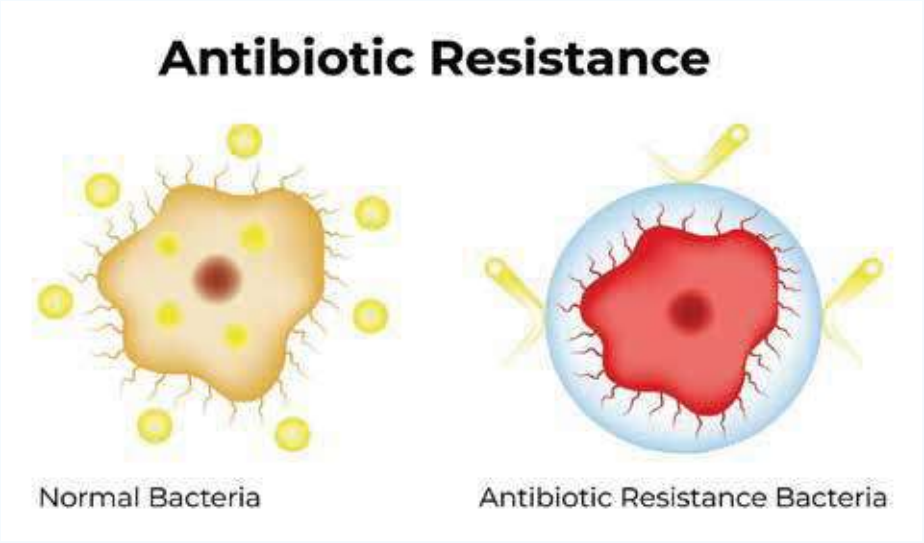
### করণীয়

- অ্যান্টিবায়োটিক রেজিস্ট্যান্স প্রতিরোধে ব্যক্তি, সমাজ ও রাষ্ট্র-সব পর্যায়ে সমন্বিত উদ্যোগ প্রয়োজন।
- প্রথমত, চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ বন্ধ করতে হবে। নির্ধারিত ডোজ ও কোর্স সম্পূর্ণ করতে হবে। ভাইরাসজনিত রোগে অপ্রয়োজনীয় অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার থেকে বিরত থাকতে হবে।
- দ্বিতীয়ত, হাসপাতাল ও কমিউনিটিতে স্বাস্থ্যবিধি ও সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা জোরদার করতে হবে। হাত ধোয়ার অভ্যাস, নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ ও পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
- তৃতীয়ত, কৃষি ও পশুপালনে অ্যান্টিবায়োটিকের অনিয়ন্ত্রিত ব্যবহার কমাতে হবে। একই সঙ্গে নতুন অ্যান্টিবায়োটিক আবিষ্কার ও ভেষজ চিকিৎসা নিয়ে গবেষণায় বিনিয়োগ বাড়ানো প্রয়োজন।

### উপসংহার

অ্যান্টিবায়োটিক রেজিস্ট্যান্স বর্তমান বিশ্বের এক নীরব মহামারি। এটি মানবজাতির চিকিৎসাব্যবস্থাকে গভীর সংকটের মুখে ঠেলে দিচ্ছে। সচেতনতা বৃদ্ধি, অ্যান্টিবায়োটিকের যৌক্তিক ব্যবহার এবং কার্যকর নীতিমালা বাস্তবায়নের মাধ্যমে এ সংকট মোকাবিলা করা সম্ভব। পাশাপাশি ভেষজ চিকিৎসার সম্ভাবনাকে বৈজ্ঞানিক গবেষণার মাধ্যমে আরও উন্নত ও প্রমাণভিত্তিক করা গেলে ভবিষ্যতে এটি অ্যান্টিবায়োটিক রেজিস্ট্যান্স মোকাবিলায় গুরুত্বপূর্ণ সহায়ক ভূমিকা পালন করতে পারে।

মানবস্বাস্থ্যের সুরক্ষায় এখনই কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণ করা সময়ের দাবি। অন্যথায় ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে এমন এক পৃথিবীর মুখোমুখি হতে হবে, যেখানে সাধারণ সংক্রমণও মৃত্যুর কারণ হয়ে দাঁড়াবে।



# MANSONS
## LABORATORIES

**Your trusted health partner**











**MANSONS LABORATORIES**
147/E, Green Road, Dhaka, Mobile: 01711-846630
E-mail: mansonspharma@gmail.com

ইউনানী বার্তা

# ইউনানি চিকিৎসা বিজ্ঞান ও ‘ইলাজ বিল গেজা’: খাদ্যই যেখানে মহৌষধ




**ডা. আবিদা সুলতানা সাথী**

বিইউএমএস (ঢাবি), এমপিএইচ-কমিউনিটি নিউট্রিশন (বিইউএইচএস)
মেডিকেল অফিসার (ইউনানি)
উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, কেরানীগঞ্জ, ঢাকা।
প্রভাষক (ইউনানি মেডিসিন বিভাগ)
সরকারি ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক মেডিকেল কলেজ, ঢাকা।


সময় পরিবর্তনের সাথে সাথে চিকিৎসাবিজ্ঞানের অভূতপূর্ব উন্নতি হওয়া সত্ত্বেও বর্তমান বিশ্বে জীবনধারাজনিত (Lifestyle Diseases) ক্রনিক রোগগুলো আশঙ্কাজনক হারে বৃদ্ধি পাচ্ছে। ডায়াবেটিস, স্থূলতা, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ এবং জটিল হজমজনিত সমস্যাসমূহ আজ মানব সভ্যতার স্বাস্থ্যব্যবস্থার জন্য সবচেয়ে বড় চ্যালেঞ্জ হয়ে দাঁড়িছে। এই প্রতিকূল প্রেক্ষাপটে প্রাচীন এবং প্রাকৃতিক চিকিৎসা পদ্ধতিগুলোর গুরুত্ব বিশ্বজুড়ে নতুন করে অনুধাবন করা হচ্ছে। বিশেষ করে ইউনানি মেডিকেল সিস্টেম তার সমন্বিত, সামগ্রিক (Holistic) ও প্রাকৃতিক নিরাময় দর্শনের মাধ্যমে আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের পরিপূরক হিসেবে এক অনন্য আলো ছড়াচ্ছে।

### ১. ইউনানি ডায়াটোথেরাপী: খাদ্যের মাধ্যমে সুস্থতার কালজয়ী বিজ্ঞান

ইউনানি চিকিৎসা দর্শনের অন্যতম প্রধান এবং শক্তিশালী স্তম্ভ হলো ‘ইলাজ বিল গেজা’ বা ইউনানি ডায়াটোথেরাপী, যাকে সহজ ভাষায় ‘খাদ্যচিকিৎসা’ বা ‘পথ্যবিজ্ঞান’ বলা হয়। ইউনানি চিকিৎসা ব্যবস্থার মূল মন্ত্রই হলো-“খাদ্যই প্রথম চিকিৎসা”। অর্থাৎ, কোনো রোগাক্রান্ত ব্যক্তির শরীরে কৃত্রিম রাসায়নিক ওষুধ প্রয়োগ করার পূর্বে তার দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাস ও পথ্য সংশোধন করা অত্যন্ত জরুরি। অনেক ক্ষেত্রে শুধুমাত্র সঠিক নিয়মে খাবার পরিবর্তনের মাধ্যমেই রোগ সম্পূর্ণ নিরাময় করা সম্ভব হয়, এবং যেখানে কেবল খাদ্যের দ্বারা পুরোপুরি কাজ হয় না, সেখানে দ্বিতীয় ধাপে প্রয়োজনীয় প্রাকৃতিক বা ভেষজ ওষুধ ব্যবহারের নির্দেশনা দেওয়া হয়। হাজার বছরের দেশজ বা ঐতিহ্যবাহী ইউনানি চিকিৎসা ব্যবস্থায় একটি চিরন্তন ও মৌলিক দর্শন হলো-“সঠিক খাদ্যই সুস্থতার ভিত্তি”। আধুনিক যুগে এসে যখন মানুষ সিন্থেটিক বা রাসায়নিক ওষুধের নানাবিধ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে সচেতন হয়ে উঠছে এবং সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক, নিরাপদ উপায়ে আরোগ্য লাভের সন্ধান করছে, তখন ইউনানি ডায়াটোথেরাপী স্বাস্থ্য রক্ষা ও রোগ দমনে এক যুগোপযোগী, অত্যন্ত কার্যকর এবং বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতি হিসেবে বিশ্বব্যাপী পুনরায় মূল আলোচনায় উঠে এসেছে।

### ঐতিহাসিক ভিত্তি ও বিবর্তন:

ইউনানি চিকিৎসা বিজ্ঞান একটি অত্যন্ত সমৃদ্ধ ও ঐতিহাসিক চিকিৎসাক্ষেত্র, যার সুদীর্ঘ পথচলা ও মূল ভিত্তি গড়ে উঠেছে প্রাচীন গ্রিক, আরব এবং পারস্য চিকিৎসা জ্ঞানের এক অপূর্ব ও সমন্বিত মিলবন্ধনে। চিকিৎসাবিজ্ঞানের জনক হিপোক্রেটিস (বুখরাত) এবং রোমান চিকিৎসক গ্যালেন (জালিনুস)-এর হাত ধরে এই ব্যবস্থার সূচনা হয়েছিল। পরবর্তীকালে মধ্যযুগে মুসলিম স্বর্ণযুগের প্রবাদপ্রতিম মুসলিম বিজ্ঞানী ও চিকিৎসক ইবনে সিনা (আল-কানুন ফিত-তিব্ব গ্রন্থের প্রণেতা) এবং আল-রাজি এই চিকিৎসা ব্যবস্থাকে ব্যাপক গবেষণা ও ক্লিনিকাল পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে এক অনন্য উচ্চতায় ও প্রাতিষ্ঠানিক রূপে উন্নত করেন। কালক্রমে এই মহান চিকিৎসাবিজ্ঞান ভারতীয় উপমহাদেশে প্রভূত প্রসার লাভ করে এবং বর্তমানে বাংলাদেশে এটি একটি রাষ্ট্রীয়ভাবে স্বীকৃত ও অত্যন্ত জনপ্রিয় প্রাকৃতিক চিকিৎসা পদ্ধতি হিসেবে প্রতিষ্ঠিত।

### ২. কর্মপদ্ধতি ও মূল দর্শন: মেজাজ ও হিউমোরাল ভারসাম্য

ইউনানি চিকিৎসা দর্শনে খাদ্যকে শুধুমাত্র ক্যালরি বা শরীরের পুষ্টির সাধারণ উৎস হিসেবে বিবেচনা করা হয় না। বরং খাদ্যকে শারীরিক অভ্যন্তরীণ ভারসাম্য পুনঃস্থাপন, অঙ্গসমূহের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি এবং রোগ নিরাময়ের একটি অত্যন্ত শক্তিশালী ও প্রাথমিক মাধ্যম হিসেবে গণ্য করা হয়। ইউনানি ডায়াটোথেরাপী মূলত মানবদেহের ‘মেজাজ’ (Mizaj/Temperament), ‘হিউমোরাল ভারসাম্য’ (Akhlat/Humours) এবং ‘হজমশক্তি’ (Digestion) নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে সামগ্রিক স্বাস্থ্য রক্ষায় কাজ করে।

### মানবদেহের ৪টি মৌলিক রস বা হিউমার (Humours):

ইউনানি প্যাথলজি অনুযায়ী মানুষের শরীর মূলত চারটি প্রধান তরল রস বা হিউমারের উপর ভিত্তি করে সুস্থ থাকে। এই চারটি রসের গুণগত ও পরিমাণগত ভারসাম্যই সুস্থ জীবন নিশ্চিত করে, এবং এদের যেকোনো একটির ভারসাম্যহীনতা বা বিকৃতি ঘটলেই শরীরে রোগ বাসা বাঁধে:

১. দাম (Dam) বা রক্ত: এর প্রকৃতি গরম ও আর্দ্র (Hot & Moist)। শরীরে পুষ্টি ও অক্সিজেন সরবরাহ নিশ্চিত করা এর কাজ।

২. বালগম (Balgham) বা কফ: এর প্রকৃতি ঠান্ডা ও আর্দ্র (Cold & Moist)। এটি সন্ধিস্থল পিচ্ছিল রাখা এবং টিস্যুর আর্দ্রতা রক্ষা করে।

গরম ও শুষ্ক (Hot & Dry)। এটি হজম প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত করতে এবং চর্বি ভাঙতে সাহায্য করে।

৪. সাওদা (Sauda) বা কালো পিত্ত: এর প্রকৃতি ঠান্ডা ও শুষ্ক (Cold & Dry)। এটি মূলত অস্থি বা হাড়ের পুষ্টি এবং শরীরের গঠন ধরে রাখে।

ইলাজ বিল গেজা বা ডায়াটোথেরাপীর মূল মেকানিজম বা কাজ করার কৌশল হলো-খাদ্যের সুনির্দিষ্ট গুণের (খাদ্যের নিজস্ব মেজাজ) মাধ্যমে শরীরের এই রোগাক্রান্ত বা ভারসাম্যহীন হিউমারগুলোকে পুনরায় তাদের স্বাভাবিক সাম্যাবস্থায় ফিরিয়ে আনা।

### ব্যক্তিভিত্তিক খাদ্য নির্ধারণের মূল ৬টি চলক:

ইউনানি চিকিৎসায় সবার জন্য একই খাদ্য তালিকা দেওয়া হয় না। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী প্রতিটি রোগীর নিম্নোক্ত বিষয়গুলো সূক্ষ্মভাবে বিশ্লেষণ করে সম্পূর্ণ কাস্টমাইজড খাদ্য তালিকা প্রস্তুত করা হয়:

- শরীরের মূল প্রকৃতি বা মেজাজ: রোগীর মেজাজ গরম, ঠান্ডা, শুষ্ক নাকি আর্দ্র।
- বয়স: শিশু, যুবক নাকি বৃদ্ধ-বয়সভেদে

বিপাকীয় হার ভিন্ন হয়।

- চলতি ঋতু: গ্রীষ্ম, বর্ষা, শরৎ বা শীতের তীব্রতার সাথে মেজাজের সম্পর্ক।
- রোগের সুনির্দিষ্ট ধরন: রোগটি তীব্র (Acute) নাকি দীর্ঘমেয়াদি (Chronic)।
- হজমশক্তি (Quwwat-e-Hazma): পরিপাকতন্ত্রের খাদ্য হজম করার ক্ষমতা।
- দৈহিক শক্তি: রোগীর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ও জীবনী শক্তি।

পথ্য প্রয়োগের কয়েকটি সাধারণ উদাহরণ:

- গরম প্রকৃতির রোগ (যেমন জ্বর বা প্রদাহ): এর চিকিৎসায় রোগীকে শীতল বা ঠান্ডা গুণসম্পন্ন খাবার দিয়ে মেজাজ শান্ত করা হয়।
- ঠান্ডা প্রকৃতির রোগ (যেমন সর্দি-কাশি বা বাতব্যথা): শরীরকে উষ্ণ করতে গরম মেজাজের খাবার বা মসলা পথ্য হিসেবে দেওয়া হয়।
- শারীরিক দুর্বলতা ও ক্লান্তি: উচ্চ পুষ্টিগুণ সম্পন্ন, সহজে হজমযোগ্য ও বলবর্ধক ঘন খাবার দেওয়া হয়।
- বদহজম ও কোষ্ঠকাঠিন্য: পরিপাকতন্ত্রকে বিশ্রাম দিতে অত্যন্ত হালকা, তরল ও সহজপাচ্য আশযুক্ত খাবার নির্ধারিত হয়।

৩. রোগভিত্তিক ইউনানি ডায়েটোথেরাপী নির্দেশিকা (Clinical Diet Therapy)

১. স্থূলতা বা অতিরিক্ত ওজন (Obesity)

স্থূলতা মূলত শরীরে অতিরিক্ত আর্দ্রতা ও মেদ জমার ফল। বিপাকীয় প্রক্রিয়া বৃদ্ধি ও চর্বি গলানোই এর মূল লক্ষ্য।

- উপকারী পথ্য / খাবার:

■ যব বা বার্লি: এটি শরীরে অতিরিক্ত মেদ জমতে দেয়না এবং দীর্ঘ সময় পেট ভরা রাখে।

■ সবুজ শাকসবজি ও ডাল: উচ্চ আঁশযুক্ত ও কম চর্বিযুক্ত খাবার বিপাক বাড়ায়।

■ কম ক্যালরিযুক্ত খাবার: শসা, লেবু পানি ও লাউ জাতীয় হালকা সবজি।

- বর্জনীয় খাবার: সব ধরনের তেলোভাজা, ফাস্টফুড, মিষ্টি, পরিশোধিত চিনি, কোমল পানীয় এবং প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাবার খাওয়া।

২. ডায়াবেটিস বা জিয়াবিতুস (Diabetes)

অগ্ন্যাশয়ের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি এবং রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিক রাখতে সুনির্দিষ্ট মেজাজের খাদ্য নির্বাচন করা হয়।

- উপকারী পথ্য / খাবার:

■ লো-জিআই (Low GI) খাবার: যা রক্তে হুট করে সুগার বাড়ায় না।

■ আস্ত শস্য (Whole Grains): লাল চালের ভাত, লাল আটার রুটি ও ওটস।

■ করলা ও তিতা সবজি: করলা, মেথি ও নিম পাতার মতো তিতা স্বাদের সবজি ইনসুলিনের কার্যকারিতা বাড়াতে সাহায্য করে।

■ কম কার্বোহাইড্রেটযুক্ত খাদ্য: শাকসবজি ও উদ্ভিজ্জ প্রোটিন।

- বর্জনীয় খাবার: চিনি, গুড়, মিষ্টি, ময়দা এবং উচ্চ শর্করা যুক্ত পাকা ফল।

৩. উচ্চ রক্তচাপ (Hypertension)

রক্তের ঘনত্ব ও রক্তনালীর সংকোচন দূর করে শরীরে রক্তের স্বাভাবিক প্রবাহ বজায় রাখা এই থেরাপির লক্ষ্য।

- উপকারী পথ্য / খাবার:

■ কম লবণযুক্ত খাদ্য: তরকারিতে লবণের পরিমাণ ন্যূনতম রাখা।

■ তাজা ফলমূল ও পটাশিয়াম সমৃদ্ধ সবজি: কলা, ডাব, লেবু এবং তরমুজ।

■ ওজন নিয়ন্ত্রণকারী ও আশযুক্ত খাবার: যা রক্তনালীতে কোলেস্টেরল জমতে বাধা দেয় এবং ধমনী নমনীয় রাখে।

- বর্জনীয় খাবার: কাঁচা লবণ, আচার, নোনতা খাবার, প্যাকেটজাত চিপস, অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত গরুর বা খাসির মাংস এবং ডালডা।

৪. গ্যাস্ট্রাইটিস ও বদহজম (Gastritis and Indigestion)

পাকস্থলীর অতিরিক্ত অম্লতা দূর করা এবং পরিপাককারী পাচক রসের (Hazma) কার্যক্ষমতা উন্নত করা অত্যন্ত জরুরি।

- উপকারী পথ্য / খাবার:

■ হালকা ও নরম খাবার: জাউ ভাত, সুজি বা পেঁপে দিয়ে রান্না করা পাতলা ঝোল।

■ সহজপাচ্য তরল খাবার: পুদিনা পাতার পানি, ইসবগুলের ভুষি ও হালকা কুসুম গরম পানি যা পাকস্থলীকে শান্ত রাখে।

- বর্জনীয় খাবার: অতিরিক্ত ঝাল, মসলাদার ও তৈলাক্ত গুরুপাক খাবার এবং খালি পেটে চা, কফি বা অতিরিক্ত টক জাতীয় খাবার গ্রহণ।

৫. রক্তস্বল্পতা ও শারীরিক দুর্বলতা (Anemia and General weakness):

শরীরে বিশুদ্ধ রক্ত (Dam) উৎপাদন বাড়ানো এবং জীবনী শক্তি ও ক্লান্তি দূরীকরণে উচ্চ পুষ্টি থেরাপি দেওয়া হয়।

- উপকারী পথ্য / খাবার:

■ খেজুর ও কিসমিস: এগুলো আয়রনের প্রাকৃতিক ভান্ডার, যা দ্রুত হিমোগ্লোবিন বাড়ায় এবং শক্তি যোগায়।

■ আয়রণ সমৃদ্ধ অন্যান্য খাবার: ডালিম, কালো আঙুর ও পালং শাক।

■ মাংসের পাতলা ঝোল (Shorba): দেশি মুরগি বা কচি পাঁঠার মাংসের ঝোল শরীরের কোষে দ্রুত শক্তি সঞ্চার করে।

৬. কাশি ও শ্বাসকষ্ট (Cough and Breathlessness)

ফুসফুস ও শ্বাসনালীতে জমে থাকা অতিরিক্ত ঠান্ডা কফ বা বালগম (Balgham) গলিয়ে বের করে দেওয়া এই থেরাপির মূল লক্ষ্য।

- উপকারী পথ্য / খাবার:

■ হালকা গরম পানি: সারাদিন ঠান্ডা পানির পরিবর্তে কুসুম গরম পানি পানের অভ্যাস শ্বাসনালীর আরাম দেয়।

■ গরম তরল স্যুপ: আদা, গোলমরিচ ও তুলসী পাতা যুক্ত সবজি বা মুরগির গরম স্যুপ।

■ মধু: ইউনানি মতে মধু একটি উৎকৃষ্ট ফুসফুস পরিষ্কারক ও উষ্ণ পথ্য (উপযুক্ততা সাপেক্ষে সেব্য)।

## উপসংহার ও চিকিৎসকের পরামর্শ

পরিশেষে বলা যায়, ইউনানি চিকিৎসা বিজ্ঞানের 'ইলাজ বিল গেজা' বা ডায়াটোথেরাপী কেবল কোনো সাময়িক ডায়েট চার্ট নয়, বরং এটি একটি সুশৃঙ্খল ও দীর্ঘমেয়াদি সুস্থ জীবনধারা। এটি আমাদের শেখায় কীভাবে প্রকৃতির সাথে সামঞ্জস্য রেখে সঠিক খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে শরীরকে ভেতর থেকে রোগমুক্ত ও সতেজ রাখা যায়। তবে মনে রাখতে হবে, যেহেতু প্রতিটি মানুষের মেজাজ এবং শারীরিক অবস্থা ভিন্ন, তাই যেকোনো ক্রনিক বা জটিল রোগের ক্ষেত্রে স্বনামধন্য ও নিবন্ধিত ইউনানি চিকিৎসকের (Unani Doctor) পরামর্শ নিয়ে নিজস্ব মেজাজ পরীক্ষা করিয়ে সঠিক পথ্য তালিকা নির্ধারণ করাই বুদ্ধিমানের কাজ। সঠিক খাবার বেছে নিন, সুস্থ থাকুন প্রাকৃতিক উপায়ে।

# অক্সিডাইজড ফুড: নীরব বিষের আধুনিক রূপসুস্বাদু খাবারের আড়ালে লুকিয়ে থাকা স্বাস্থ্যঝুঁকি




**সাজিদ হোসেন শোভন**
বিএএমএস (অধ্যয়নরত)
৩২ ব্যাচ
সরকারি ইউনানি ওআয়ুর্বেদিক মেডিকেল কলেজ, ঢাকা।


বর্তমান সময়ে ফাস্টফুড, বারবার গরম করা তেল, প্যাকেটজাত স্ন্যাকস ও অতিরিক্ত প্রক্রিয়াজাত খাবারের ব্যবহার আশঙ্কাজনকভাবে বেড়েছে। স্বাদের জন্য আমরা প্রতিনিয়ত এমন কিছু খাবার গ্রহণ করছি, যা শরীরে ধীরে ধীরে ক্ষতিকর প্রভাব ফেলছে। আধুনিক পুষ্টিবিজ্ঞান অনুযায়ী, এই "অক্সিডাইজড ফুড" বা জারিত খাবার দীর্ঘমেয়াদে শরীরে নানা জটিল রোগের ঝুঁকি বাড়ায়।

### অক্সিডাইজড ফুড কী?

যখন কোনো খাবার দীর্ঘসময় বাতাস, তাপ, আলো বা বারবার ভাজার সংস্পর্শে আসে, তখন তার ভেতরের ফ্যাট বা তেল রাসায়নিকভাবে পরিবর্তিত হয়ে অক্সিডাইজড হয়ে যায়। সহজ কথায়, পুষ্টিগুণ নষ্ট হয়ে ক্ষতিকর উপাদান তৈরি হওয়াই হলো অক্সিডেশন। একই তেল বারবার গরম করলে এতে "ফ্রি রেডিক্যাল" ও বিষাক্ত যৌগ তৈরি হয়, যা মানবদেহের কোষের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর।

### যেসব খাবারে অক্সিডেশন বেশি ঘটে:

- বারবার ভাজায় ব্যবহৃত তেল ও ডিপ ফ্রাইড ফাস্টফুড।
- প্যাকেটজাত চিপস, ক্র্যাকার্স ও দীর্ঘদিন সংরক্ষিত বেকারি খাবার।
- অতিরিক্ত প্রক্রিয়াজাত মাংস (Processed meat) ও খোলা রাখা তেল-বাদাম।

### শরীরের ওপর এর ক্ষতিকর প্রভাব

- হৃদরোগের ঝুঁকি: অক্সিডাইজড ফ্যাট রক্তনালিতে ক্ষতিকর কোলেস্টেরল জমা করে হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ায়।
- দ্রুত বার্ধক্য: ফ্রি রেডিক্যাল শরীরের সুস্থ কোষকে আক্রমণ করে। ফলে ত্বকে ও শরীরে দ্রুত বয়সের ছাপ পড়ে।
- ক্যান্সারের সম্ভাবনা: দীর্ঘদিন এই খাবার গ্রহণের ফলে শরীরে কার্সিনোজেনিক বা ক্যান্সার সৃষ্টিকারী উপাদান তৈরি হতে পারে।
- লিভার ও হজমের সমস্যা: এই জারিত চর্বি হজম করা কঠিন, যা লিভারের ওপর অতিরিক্ত চাপ সৃষ্টি করে।
- প্রদাহ (Inflammation): শরীরে দীর্ঘস্থায়ী প্রদাহ তৈরি করে ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি বাড়ায়।

### যেভাবে নিজেকে রক্ষা করবেন (প্রতিরোধের উপায়)

১. তেলের পুনঃব্যবহার বন্ধ করুন: একই তেল বারবার গরম করে রান্না করা সম্পূর্ণ পরিহার করুন।

২. অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বাড়ান: খাদ্যতালিকায় তাজা ফলমূল ও সবুজ শাকসবজি রাখুন, যা ফ্রি রেডিক্যাল ধ্বংস করে।

৩. প্রক্রিয়াজাত খাবার সীমিত করুন: প্যাকেটজাত স্ন্যাকস, চিপস ও বেকারি আইটেম খাওয়া কমিয়ে দিন।

৪. সঠিক সংরক্ষণ: তেল, বাদাম ও ঘি জাতীয় খাবার আলো-বাতাসহীন শুষ্ক স্থানে ভালো করে আটকে রাখুন।

৫. তাজা খাবার গ্রহণ: সবসময় ঘরে তৈরি তাজা ও প্রাকৃতিক খাবার খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন।

### উপসংহার:

খাবারের সাময়িক স্বাদ আমাদের মুহূর্তের তৃপ্তি দিতে পারে, কিন্তু দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য সচেতনতাই শেষ কথা। অক্সিডাইজড ফুড ধীরে ধীরে শরীরের ভেতরে এমন ক্ষতি করে, যা প্রথমদিকে একদমই বোঝা যায় না-ঠিক একটি নীরব বিষের মতো। তাই একটি সুস্থ ও দীর্ঘায়ু জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজন সতর্ক খাদ্যাভ্যাস। আজ থেকেই সচেতন খাদ্য নির্বাচন হোক আমাদের সুস্থ ভবিষ্যতের প্রথম পদক্ষেপ।



# স্থূলতা ও ফ্যাটি লিভার ডিজিজ




**হাকীম মো. আশরাফুল ইসলাম লিটন**

সহ-সভাপতি

বাংলাদেশ ইউনানী ডক্টর'স সোসাইটি

স্বত্তাধিকারী, আশরাফুল ল্যাবরেটরিজ


কারণ, প্রতিরোধ ও নিরাময় প্রতিটি মানুষের উচ্চতা অনুযায়ি একটি আদর্শ ওজন থাকে। তার তুলনায় দেহের ওজন যখন বেশি থাকে, তখন বলা হয় অতিরিক্ত ওজন (Over Weight )। আর যখন আদর্শ ওজন থেকে ২০ বা তার বেশি বেড়ে যায় অথব BMI (Body Mass Index) ৩০ কিংবা এর বেশি হয়, তখন বলা হয় স্থূল (Obese)।

এ-ক্ষেত্রে পুরুষ ও মহিলাদের পৃথক চার্ট দেখে আদর্শ ওজন বের করা যেতে পারে। (পরের পৃষ্ঠায় উচ্চতা অনুসারে পুরুষ ও মহিলাদের ওজনের সারণি দেয়া হলো।

আবার (BMI Body Mass Index) নির্ণয় করে (BMI Standard Chart) ব্যবহার করে ওজন ঠিক আছে কিনা দেখে নেয়া যেতে পারে।

**BMI Standard Chart**

| BMI | Classification |
|---|---|
| < 18.5 | Under weight |
| 18.5 - 24.9 | Normal weight |
| 25.0 - 29.9 | Over weight |
| 30.0 - 34.9 | Obese |
| 35.0 - 39.9 | Severe Obesity |
| > 40.0 | Morbid Obesity |

Body Mass Index (BMI) = Weight (kg)/ Height ($m^3$) উদাহরণ : কারো উচ্চতা যদি ৫ ফুট ৮ ইঞ্চি (১৭২ মিটার) হয় এবং ওজন যদি ৭৫ কেজি হয় তবে, তার BMI হবে:

BMI=Weight (kg)/ Height$^2$ ($m^2$) = 75/(1.72 x 1.72) = 75/(2.95) = 25.42

BMI Standard Chart অনুযায়ী ঐ ব্যক্তি অর্থাৎ তার ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি।

যুক্তরাষ্ট্রে প্রতি ৩ জনে ২ জন (৬৫) অতিরিক্ত ওজন ও স্থূলতার শিকার এবং প্রাপ্তবয়স্কদের ৪০ স্থূল। বাংলাদেশে ২০১৪ সালের পরিসংখ্যান অনুযায়ী ১৭ প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ স্কুল এবং ১৪ শিশু অতিরিক্ত ওজন ও স্থূলতার শিকার।

### অতিরিক্ত ওজন ও স্থূলতার কারণ

- অতিরিক্ত প্রাণিজ আমিষ জাতীয় খাবার গ্রহণ: গরু, খাসি, ভেড়া ও পাঁঠার মাংস। অতিরিক্ত মুরগির মাংস রোস্ট কাবাবও ওজন বৃদ্ধির কারণ।
- তৈলাক্ত ও চর্বিযুক্ত খাবার গ্রহণ: পোলাও রোস্ট বিরিয়ানি কাচ্চি তেহারি লুচি পুরি সিঙ্গাড়া, পেঁয়াজু, সমুচা, বেগুনি, পরোটা, চপ, কাবাব, কাটলেট ও চিকেন ফ্রাই, ফাস্ট ফুড ইত্যাদি।
- চিনি ও চিনির তৈরি সকল খাবার গ্রহণ: কোমল পানীয়, চিনিযুক্ত চা/কফি ও জুস কেক পুডিং পেস্ট্রি পায়েস পিঠা মিষ্টান্ন ইত্যাদি।
- সাদা চাল ও সাদা ময়দার তৈরি খাবার গ্রহণ: ভাত রুটি পাউরুটি নুডল্‌স পাস্তা বার্গার পেটিস স্যান্ডউইচ ইত্যাদি।
- পর্যাপ্ত শারীরিক পরিশ্রমের অভাব

### অতিরিক্ত ওজন ও স্থূলতার নেপথ্যে চিনি, সাদা চাল ও সাদা ময়দার ভূমিকা

কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা জাতীয় খাবার খাওয়ার পর হজম শেষে গ্লুকোজ ক্ষুদ্রান্ত্র থেকে রক্তে প্রবেশ করে। রক্ত থেকে প্রয়োজনীয় গ্লুকোজ ইনসুলিনের সাহায্যে প্রবেশ করে বিভিন্ন দেহকোষে। এরপর গ্লুকোজ থেকে শক্তি তৈরি হয় এবং শরীর এই শক্তি ব্যবহার করে।

যদি কেউ অতিরিক্ত পরিমাণ শর্করা জাতীয় খাবার খায়, তবে প্রয়োজনের অতিরিক্ত গ্লুকোজ রক্তে প্রবেশ করে। এই অতিরিক্ত গ্লুকোজ লিভার কর্তৃক গ্লাইকোজেনে রূপান্তরিত হয়ে গ্লাইকোজেন স্টোরেজে (লিভার ও পেশি) জমা হতে থাকে। প্রয়োজনের সময় গ্লাইকোজেন দ্রুত গ্লুকোজে রূপান্তরিত হয়ে শক্তি উৎপাদনে ব্যবহৃত হয়। কিন্তু গ্লাইকোজেনের পরিমাণ যখন এতটাই বেড়ে যায় যে, গ্লাইকোজেন স্টোরেজে আর কোনো ফাঁকা জায়গা থাকে না, তখন লিভার এই অতিরিক্ত গ্লুকোজকে গ্লাইকোজেনের পরিবর্তে ট্রাইগ্লিসারাইড নামক চর্বিতে রূপান্তরিত করে।

অতিরিক্ত গ্লুকোজ থেকে রূপান্তরিত এই নতুন চর্বি ট্রাইগ্লিসারাইড হচ্ছে স্যাচুরেটেড ফ্যাট, যা বডি ফ্যাট নামেও পরিচিত। এই ট্রাইগ্লিসারাইড বা বডি ফ্যাট লিভার থেকে তৈরি হয়ে জমা হতে থাকে শরীরের নানা অংশে, বিশেষ করে পেটের মধ্যকার নানা অঙ্গে এবং এর চারপাশে। প্রয়োজনের সময় এই ট্রাইগ্লিসারাইড ভেঙে ফ্যাটি এসিডে রূপান্তরিত হয়ে শক্তির জোগান দেয়।

### ফ্যাটি লিভার ডিজিজ

এক পর্যায়ে এসে এই রূপান্তরিত চর্বি বা ট্রাইগ্লিসারাইড জমা হতে শুরু করে লিভার বা যকৃতে। লিভারের পাঁচ শতাংশ এই চর্বিতে পূর্ণ হয়ে গেলে সূচনা হয় ফ্যাটি লিভার ডিজিজের। লিভারে চর্বির পরিমাণ বাড়তে থাকলে ফ্যাটি লিভার ডিজিজের মাত্রাও (গ্রেড) বাড়তে থাকে।




আর এ সকল ঘটনার নেপথ্য নায়ক বা অনুঘটক হিসেবে কাজ করে ইনসুলিন। এক পর্যায়ে শরীরে দেখা দেয় ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স বা ইনসুলিন প্রতিরোধিতা, যার পরিণতি টাইপ-২ ডায়াবেটিস। আর এজন্যেই টাইপ-২ ডায়াবেটিসের অন্যতম প্রধান কারণ অতিরিক্ত চিনি, সাদা চাল ও সাদা ময়দা এবং এই সকল রিফাইন্ড কার্বোহাইড্রেট দিয়ে তৈরি খাবার।

উল্লেখ্য, বাংলাদেশে ৩৩ মানুষ অর্থাৎ প্রতি তিন জনে একজন ফ্যাটি লিভার ডিজিজে আক্রান্ত। আর প্রতি ১০ জনে ১ জন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত।

### স্থূলতা ও অতিরিক্ত ওজন কমানোর ফলপ্রসূ উপায়

আপনার উচ্চতা অনুযায়ী আদর্শ/ কাঙ্ক্ষিত ওজন জেনে নিন। এ-ক্ষেত্রে ওজন সারণি বা BMI Standard Chart-এর সাহায্য নিতে পারেন।

খাবার গ্রহণে সংযত হোন। তৈলাক্ত চর্বিযুক্ত ভাজাপোড়া খাবার বর্জন করুন। বিরিয়ানি, তেহারি, কাচ্চি, মোগলাই খাবার এবং ফাস্ট ফুড পরিহার করুন। সপ্তাহে অন্তত দুদিন নিরামিষ খান। পর্যাপ্ত শাকসবজি, সালাদ, সবুজ পাতা, ফল ও বাদাম, বীজ, বিন খাওয়া শুরু করুন।

চিনি ও চিনিযুক্ত খাবার পুরোপুরি বর্জন করুন। সাদা চাল ও সাদা ময়দার পরিবর্তে লাল চাল, লাল আটা ব্যবহার করুন। সকালে ১-২টি লাল আটার রুটি খান-সাথে সবজি ডাল সালাদ ডিম। দুপুরে এক কাপ লাল চালের ভাত-সাথে সবজি ডাল শাক সালাদ মাছ/ মাংস।

হাই গ্লাইসেমিক ইনডেক্স ফুড (High GI Food) এর পরিবর্তে লো গ্লাইসেমিক ইনডেক্স ফুড (Low GI Food) খাওয়ার অভ্যাস করুন।

সন্ধ্যা ৭টার মধ্যে রাতের খাবার খেয়ে নিন। রাতে ভাত/ রুটির পরিমাণ খুব কম রাখুন অথবা বন্ধ রাখুন ওজন না কমা পর্যন্ত। শুধু কিছু সবজি ও সালাদ খান। অল্প পরিমাণে মটরশুঁটি খেতে পারেন। এতে পেট ভরে যাওয়ার অনুভূতি হয় যা ওজন কমাতে সাহায্য করবে।

মিষ্টি ফল আপাতত পরিহার করুন। কম মিষ্টি ও টক জাতীয় ফল যেমন: কমলা, মাল্টা, জাম্বুরা, জাম, আমড়া, আনারস, লেবু, স্ট্রবেরি, পেয়ারা ও সবুজ আপেল খেতে পারেন।

প্রতিদিন সকালে ও রাতে ৩ চা চামচ অ্যাপল সাইডার ভিনেগার এক গ্লাস পানিতে মিশিয়ে খান। এ ভিনেগার পেট ভরে যাওয়ার অনুভূতি দেয়; ফলে খাবারের চাহিদা কমে। এ-ছাড়াও এটি রক্তের সুগার লেভেল কমিয়ে ওজন কমাতে সাহায্য করে।প্রতিদিন ঘণ্টায় ৪ মাইল বেগে একঘণ্টা হাঁটুন। প্রয়োজনে কিছু সময় জগিং করুন। সপ্তাহে এক/দুই/ তিন দিন রোজা রাখুন/ উপবাস করুন/ ফাস্টিং-এ থাকুন। রোজা বা উপবাস ওজন কমাতে সাহায্য করে।

### রোগ নিরাময় ও প্রতিরোধে ফাস্টিংয়ের গুরুত্ব:

অমর চিকিৎসা বিজ্ঞানী ও দার্শনিক ইবনে সিনা (পাশ্চাত্যে আভিসিনা নামে সমধিক পরিচিত, তার রচিত The cannon of Medicine ইউরোপে ৫০০ বছর মেডিকেল টেক্সট বই হিসেবে পঠিত হয়েছে) সর্বপ্রথম রোগ নিরাময়ে রোজা রাখার গুরুত্ব তুলে ধরেন। ফাস্টিং-এর মাধ্যমে তিনি তার রোগীদের বহু দুরারোগ্য রোগ নিরাময় করতে সক্ষম হন।

আধুনিক কালের চিকিৎসা বিজ্ঞানীরাও ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং প্রক্রিয়া প্রয়োগ করে স্থূলতা, ফ্যাটি লিভার ডিজিজ, ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স এবং টাইপ-২ ডায়াবেটিস নিরাময় করতে সক্ষম হয়েছেন।

### লিভার ভালো রাখতে খাদ্য নির্বাচন খুব গুরুত্বপূর্ণ। মূলত নিম্নলিখিত খাবারগুলো লিভারের জন্য উপকারি: ফলমূল

ইউনানি চিকিৎসা মতে, ফল লিভার বা "জিগর" সুস্থ রাখার অন্যতম প্রধান খাদ্য। আনার (ডালিম) মুসাফ্ফি-এ-খুন হিসেবে পরিচিত, অর্থাৎ এটি রক্ত পরিশোধন করে এবং লিভারকে শক্তিশালী করে। ডালিমের হালকা টক-মিষ্টি স্বভাব জিগরের তাপ ও উত্তেজনা কমিয়ে তাকে স্বাভাবিক কর্মক্ষমতায় ফিরিয়ে আনে। আঙুরকে পুষ্টিকর ও মৃদু প্রকৃতির ফল ধরা হয়, যা লিভারের দুর্বলতা দূর করে, দেহে রস বৃদ্ধি করে এবং জিগরের শুষ্কতা কমায়। সেব (আপেল) ঠান্ডা ও আরামদায়ক স্বভাবের হওয়ায় লিভারের অতিরিক্ত গরম মিজাজ প্রশমিত করে এবং হজম প্রক্রিয়া উন্নত করে, ফলে লিভারের উপর চাপ কম পড়ে। লেবু হালকা টক ও পরিষ্কারকারী প্রকৃতির হওয়ায় শরীরের অপ্রয়োজনীয় ও ক্ষতিকর পদার্থ বের করতে সহায়তা করে এবং জিগরকে সতেজ রাখে। নিয়মিত পরিমিত পরিমাণে এসব ফল গ্রহণ করলে লিভার ধীরে ধীরে শক্তিশালী, পরিষ্কার ও ভারসাম্যপূর্ণ থাকে।



**ডালিম (Pomegranate):** লিভার সুস্থ রাখতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এতে প্রচুর অ্যান্টি অক্সিডেন্ট ও পলিফেনল থাকে, যা লিভারে জমে থাকা ক্ষতিকর টক্সিন দূর করতে সাহায্য করে এবং কোষকে ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করে। নিয়মিত ডালিম খেলে লিভারের প্রদাহ কমে ও ফ্যাটি লিভারের ঝুঁকি হ্রাস পায়। এছাড়া এটি রক্ত পরিশোধন করে এবং হজমশক্তি উন্নত করে, ফলে লিভারের উপর অতিরিক্ত চাপ পড়ে না।তাই প্রতিদিন পরিমিত পরিমাণে ডালিম বা এর রস গ্রহণ করলে লিভার দীর্ঘদিন সুস্থ ও কার্যক্ষম থাকে।



**আঙ্গুর (Grape):** লিভার সুস্থ রাখতে কার্যকর একটি ফল। এতে প্রচুর অ্যান্টি অক্সিডেন্ট, বিশেষ করে রেসভেরাট্রল থাকে, যা লিভারের কোষকে ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করে এবং টক্সিন দূর করতে সহায়তা করে। আঙুর লিভারের প্রদাহ কমায় ও চর্বি জমা কমাতে সাহায্য করে, ফলে ফ্যাটি লিভারের ঝুঁকি হ্রাস পায়। এছাড়া এটি রক্ত পরিশোধন করে ও হজম প্রক্রিয়া উন্নত করে, যার ফলে লিভারের উপর চাপ কম পড়ে। নিয়মিত পরিমিত পরিমাণে আঙুর খেলে লিভার সুস্থ ও সক্রিয় থাকে।



**আপেল (Apple):** লিভার ভালো রাখতে সহায়ক একটি ফল। এতে থাকা ফাইবার ও পেকটিন শরীরের টক্সিন ও অতিরিক্ত কোলেস্টেরল বের করতে সাহায্য করে,ফলে লিভারের উপর চাপ কমে। আপেলে থাকা অ্যান্টি অক্সিডেন্ট লিভারের কোষকে ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করে এবং প্রদাহ কমায়। এছাড়া এটি হজম শক্তি বাড়ায় ও রক্ত পরিশোধনে সহায়তা করে, যার ফলে লিভার স্বাভাবিক ভাবে কাজ করতে পারে। নিয়মিত পরিমিত পরিমাণে আপেল খেলে লিভার সুস্থ ও কার্যক্ষম থাকে।

**লেবু (Lemon):** লিভারের জন্য একটি প্রাকৃতিক ডিটক্স ফুড হিসেবে কাজ করে। এর রস লিভারের এনজাইমগুলিকে সক্রিয় করে টক্সিন বের করতে সাহায্য করে এবং কোষে



অক্সিডেটিভ চাপ কমায়।

লেবুর ভিটামিন সি ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট লিভারের প্রদাহ কমিয়ে রক্ষণশীল কাজকে উন্নত করে। এছাড়া লেবু হজম প্রক্রিয়া সহায়তা করে এবং রক্তকে পরিষ্কার রাখে, যা লিভারের উপর অতিরিক্ত চাপ কমায়। নিয়মিত লেবুর জল বা ফল খেলে লিভার দীর্ঘ সময় সুস্থ ও শক্তিশালী থাকে।

## সবজি

ইউনানি মতে, সবজি জিগরের ভারসাম্য রক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। করলা তিক্ত স্বাদের হওয়ায় এটি লিভার পরিষ্কার করতে বিশেষ উপকারি বলে বিবেচিত; এটি দেহের অতিরিক্ত তাপ ও দূষিত রস কমাতে সাহায্য করে এবং জিগরের অলসতা দূর করে। পালং শাক রক্তবর্ধক ও পুষ্টিকর হওয়ায় লিভারকে শক্তিশালী করে এবং রক্ত তৈরির প্রক্রিয়াকে সহায়তা করে। লাউ ও কুমড়া ঠান্ডা মিজাজের সবজি, যা লিভারের অতিরিক্ত উত্তাপ ও প্রদাহ কমায় এবং শরীরকে শীতল রাখে। এসব সবজি নিয়মিত ও পরিমিত ভাবে খেলে জিগরের স্বাভাবিক গঠন ও কার্যক্ষমতা বজায় থাকে, হজম ভালো হয় এবং দেহে ভারসাম্য সৃষ্টি হয়।



**রসুন:** রসুনকে প্রাকৃতিক ডি-টক্সিফায়ার বলা হয়। এতে অ্যালিসিন ও সালফার যৌগ থাকে, যা লিভারের এনজাইম সক্রিয় করে শরীরের ক্ষতিকর টক্সিন বের করতে সাহায্য করে। রসুন রক্তের অতিরিক্ত চর্বি কমাতে সহায়ক, ফলে লিভারে চর্বি জমার ঝুঁকি কমে। নিয়মিত অল্প পরিমাণ কাঁচা রসুন খেলে লিভারের কোষ ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা পায়। এটি শরীরের প্রদাহ কমায় এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। যারা ফ্যাটি লিভার সমস্যায় ভুগছেন, তাদের জন্য রসুন বিশেষভাবে উপকারি।



**হলুদ:** হলুদে থাকা কারকিউমিন একটি শক্তিশালী অ্যান্টি অক্সিডেন্ট ও প্রদাহনাশক উপাদান। এটি লিভারের কোষকে ক্ষতিকর রাসায়নিক ও বিষাক্ত পদার্থের আক্রমণ থেকে রক্ষা করে। হলুদ লিভারের পিত্ত উৎপাদন বাড়ায়, যা চর্বি হজমে সাহায্য করে। নিয়মিত হলুদ গ্রহণ করলে লিভারের কোষ পুনর্গঠন প্রক্রিয়া দ্রুত হয় এবং দীর্ঘমেয়াদে লিভার সুস্থ থাকে। বিশেষ করে যারা অতিরিক্ত ওষুধ সেবন করেন বা তেল-চর্বিযুক্ত খাবার বেশি খান, তাদের জন্য হলুদ উপকারি।



**করলা:** করলা তিক্ত স্বাদের হলেও লিভারের জন্য অত্যন্ত উপকারি। এতে থাকা প্রাকৃতিক উদ্ভিজ উপাদান লিভারের কার্যক্ষমতা বাড়ায় এবং রক্ত পরিশোধনে সহায়তা করে। করলা লিভারে অতিরিক্ত চর্বি জমা কমাতে সাহায্য করে, ফলে ফ্যাটি লিভারের ঝুঁকি কমে। এটি রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণেও সহায়ক, যা ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য উপকারি এবং পরোক্ষভাবে লিভারকে সুরক্ষিত রাখে। নিয়মিত করলার রস বা তরকারি লিভারের জন্য উপকারি হতে পারে।



**সবুজ শাকসবজি:** পালং শাক, লাল শাকসহ বিভিন্ন সবুজ শাকে ক্লোরোফিল, ভিটামিন ও খনিজ উপাদান থাকে। এগুলো রক্ত থেকে ক্ষতিকর ধাতু ও বিষাক্ত উপাদান দূর করতে সাহায্য করে। সবুজ শাক ফাইবার সমৃদ্ধ হওয়ায় হজম ভালো হয় এবং লিভারের ওপর অতিরিক্ত চাপ কমে। এগুলো শরীরে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট সরবরাহ করে, যা লিভারের কোষকে ক্ষতি থেকে রক্ষা করে। নিয়মিত সবুজ শাক খেলে শরীরের সার্বিক ডিটক্স প্রক্রিয়া ভালো থাকে।

লিভার সুস্থ রাখতে শুধু নির্দিষ্ট খাবার খাওয়াই যথেষ্ট নয়; পাশাপাশি তেল-চর্বিযুক্ত ও অতিরিক্ত চিনি জাতীয় খাবার পরিহার করা, পর্যাপ্ত পানি পান করা, নিয়মিত ব্যায়াম করা এবং পর্যাপ্ত ঘুমানোও জরুরি। সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও নিয়ম মেনে চললে লিভার দীর্ঘদিন সুস্থ রাখা সম্ভব।



# ঐতিহ্যের শিকড়ে আধুনিকতার স্পর্শে



প্রকৃতি ও ঐতিহ্যের সমন্বয়ে
নিহিত আছে প্রকৃত নিরাময়ের শক্তি
ও দেশজ ঔষধি সম্পদকে আধুনিক
গবেষণার আলোয় মানবসেবায়
উপযোগী করে তুলেছি—




## গ্রীণ ল্যাবরেটরীজ

আনিস কমপ্লেক্স, রাজ ফুলবাড়ীয়া, সাভার, ঢাকা।
ফোন: ৪৬১১৬৪৮২

★ শুধুমাত্র রেজিস্টার্ড ডাক্তারের পরামর্শ ও প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী এ্যান্টিবায়োটিক ক্রয়, সেবন বা গ্রহণ করুন।
★ ঔষধ ক্রয়ের সময় মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ দেখে নিন। মেয়াদ উত্তীর্ণ ঔষধ ক্রয়, বিক্রয়, ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন।

# বাসকের পরিচিতি ও ঔষধি গুণাগুণ




**হাকীম মো. রেজাউল কারীম**

সাধারণ সম্পাদক

বাংলাদেশ ইউনানী ডক্টর'স সোসাইটি

স্বত্বাধিকারী, শিরিন ল্যাবরেটরিজ


| | |
|---|---|
| প্রচলিত নাম | : বাসক |
| ইউনানী নাম | : আড়ুসা |
| আয়ুর্বেদিক নাম | : বাসা বা বাসক |
| ইংরেজী নাম | : Vasaka |
| বৈজ্ঞানিক নাম | : *Adhatoda Vasica* |
| পরিবার | : Acanlhaceac |

**পরিচিতি:** বাসক চির সবুজ জাতীয় উদ্ভিদ যা গ্রাম বাংলার সুপরিচিত কফ কাশির জন্য মা-বোনেরা ট্রেডিশনাল হিলারের ভূমিকায় এ উদ্ভিদ ব্যবহার করে থাকেন। বাসকের নাম জানেনা এমন লোকের সংখ্যা পাওয়া কঠিন। বহুকাল থেকেই এ উদ্ভিদের ব্যবহার হয়ে আসছে। ইতিহাস থেকে জানা যায় আয়ুর্বেদ ও ইউনানী চিকিৎসায় বাসক গাছের ব্যবহার হাজার বছর আগের, প্রাচীন ভারতীয় চিকিৎসা পদ্ধতি Ayurveda-তে এটি কাশি শ্বাসকষ্ট ও ফুসফুসের রোগের প্রধান ওষুধ হিসেবে ব্যবহৃত হতো। একই ভাবে ইউনানী মেডিসিন-এ বাসক অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভেষজ হিসেবে পরিচিত।

**চাষাবাদ পদ্ধতি:** বাসক বংশ বিস্তারের জন্য বীজ-ই প্রধান মাধ্যম। তবে বাসকের ডাল লাগালেও বাসক গাছ জন্মে। পরিপক্ক ফল থেকে বীজ সংগ্রহ করার পর তা রৌদ্রে শুকিয়ে সংরক্ষণ করতে হয় এবং বর্ষার শুরুতে বীজ জমিতে রোপণ করে চারা তৈরী করা উত্তম, উৎপাদিত চারার বয়স ৩-৪ মাস হলে তা রোপণ করতে হয়।

**উপযোগি আবহাওয়া ও মাটি:** আমাদের দেশের আবহাওয়া ও সব ধরণের মাটিতে বাসক জন্মে, গ্রাম গঞ্জে বাড়ীর সীমানায় বেড়া হিসেবে সাধারণত লাগানো হয়, এছাড়া ঝোপ-ঝাড়ে অবহেলা অযত্নে এমনিতেই জন্মে। রাস্তার পাশে সারি সারি বাসক লাগিয়ে মাটি রক্ষা হয়।

**ব্যবহার্য অংশ:** পাতা, ফুল, ছাল ও মূল

**সংগ্রহ ও সংরক্ষণ পদ্ধতি:** বাসক পাতা কাঁচা ব্যবহারই উত্তম। তবে এপ্রিলের শেষের দিকে পাতা সংগ্রহ করে রৌদ্রে শুকিয়ে নিয়ে আর্দ্রতামুক্ত স্থানে সংরক্ষণ করতে হয়। গ্রীষ্মের শেষে ফুল এবং বর্ষার পূর্বে ফল সংগ্রহ করতে হয়।

**উপমহাদেশে বিস্তার:** বাসক গাছ মুলত ভারত বাংলাদেশ ও নেপাল, শ্রীলঙ্কায় জন্মায়, গ্রাম বাংলার প্রায় প্রতিটি বাড়ীর আসে পাশে লাগানো হতো, কারণ এটি ছিল "ঘরোয়া ডাক্তার" ঔষধি গুণাগুণ ঔষধি গুণ সম্পর্কে অনেক মানুষই ধারণা রাখেন তবুও আমি সংক্ষিপ্ত আকারে আলোচনা করছি। কফ নি:সারক, দীর্ঘস্থায়ী ফুসফুস প্রদাহ, এজমা, নিউমোনিয়া, অতিরিক্ত রক্ত স্রাব, শ্লোষ্মাজনিত জ্বরে উপকারি।

**মিজায:** (Temperament) তাপমাত্রা: বাসক ১ম শ্রেনীর উষ্ণ ও শুস্ক কারো কারো মতে ২য় শ্রেনীর উষ্ণ ও শুস্ক।

**ঔষধি ব্যবহার:** (ক) বাসক গাছের তাজা বা শুষ্ক পাতা কফ নি:সারক হিসেবে কাশি ও দীর্ঘস্থায়ী ফুসফুসের-প্রদাহে জ্বাল দিয়ে ব্যবহার করা হয়। আধুনিক পরীক্ষায় দেখা যায়, এতে রয়েছে ভেসিসিন বা পেগানিন ও এডহাটোডিক এসিড নামের এলকালয়েড প্রচুর পরিমাণে বিদ্যমান।

(খ) অতিরিক্ত রজ:স্রাব তথা Memorrhoegia তে বাসক ছালের রস ফলদায়ক। মহিলাদের ডিম্বকোষ (Overy) থেকে Estrogen হরমোনের মাত্রাতিরিক্ত ক্ষরণ এবং Progesterone এর স্বল্প ক্ষরণে বাসক ছালের রস কার্যকরি।

**রাসয়নিক উপাদান:** পাতা, ছাল ও মূলে প্রচুর পরিমাণে কুইনাজোলিন অ্যালকালয়েড, জৈব এসিড, স্নেহ দ্রব্য, উদ্বায়ী তেল ও ভিটামিন-সি বিদ্যমান।

**বাসক পাতা সাধারণতঃ সে সব রোগে ব্যবহার করা হয়।**

১. কাশি (শুকনো ও কফমুক্ত), ২. সর্দি-জ্বও, ৩. হাপানি বা অ্যাজমা, ৪. ব্রঙ্কাইটিস, ৫. শ্বাস কষ্ট, ৬. রক্তপাত রোধক ও রক্ত পরিষ্কারক, ৭. হজম কারক, ৮. কৃমি নাশক, ৯. সন্ধি ব্যথা নাশক

বাসক পাতা ভেষজ হিসেবে বিভিন্ন রোগে ব্যবহার করা হলেও ভোজ, বয়স, শারীরিক অবস্থা ও রোগের তীব্রতার উপর নিভর্র করে পরিবর্তিত হয়। নিম্নে ইউনানী চিকিৎসায় ব্যবহারে প্রচলিত কিছু সাধারণ মাত্রা দেয়া হলো

**রোগ সাধারণ ডোজ প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যবহার পদ্ধতি**

কফ-কাশি বাসক পাতার রস ১-২ চা চামচ
দিনে- ২-৩বার মধুসহ সেব্য

সর্দি-জ্বর বাসক পাতার রস ২/১ কাপ
দিনে- ২-৩বার গরম পানি সহ সেব্য

হাঁপানি-শ্বাসকষ্টে বাসক পাতার রস ২ চা চামচ
দিনে- ২-৩বার গরম পানি সহ সেব্য

ব্রঙ্কাইটিস বাসক পাতার রস ২/১-১ কাপ
সকালে ও রাতে ১ চামচ মধু সহ সেব্য

গলা ব্যথা হালকা গরম -১ কাপ
দৈনিক চায়ের সাথে ২ বার

কফ জমা ১-২ গ্রাম শুকনো পাতা গুড়া
দৈনিক ১-২বার মধু সহ সেব্য

রক্তপাতে পাতার রস ১ চামচ দৈনিক ১-২বা সেব্য

**সতর্কতাঃ**

১. অতিরিক্ত খেলে তুমি না পেটের সমস্যা হতে পারে
২. গর্ভবতী নারীদের ক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ জথবী

৩. ১ মাসের অধীক ব্যবহার না করাই ভাল
বাসক পাতা ইউনানী মতো সেকল যৌগিক ঔষধে ব্যবহৃত হয় কতিপয় ঔষধের নাম

১। শরবত ছদর
২। শরবত আমলা
৩। শরবত বাসক
৪. শরবত এজায
৫. শরবত তুলসী
৬. শরবত শাহ্কা

# দাদ রোগে ভেষজ চিকিৎসা




**ডা. গাজী সাব্বির আহমাদ**

প্রভাষক

বরিশাল ইউনানী মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল, বরিশাল।


দাদ রোগ সকলের নিকট অতি পরিচিত। ইংরেজিতে এই রোগ বিভিন্ন নামে পরিচিত, যেমন : হারপেটিক, রিংওয়ার্ম বা টাইকোফাইটোসিস ইত্যাদি। মারাত্মক ছোঁয়াচে টাইপের এই রোগটি ডার্মাটোফাইটিস নামক এক প্রকার ছত্রাক দ্বারা সংক্রমিত হয়, যেটি Trichophyton, Microzporum প্রভৃতি পরিবারভুক্ত ছত্রাক। এই ছত্রাক বা ফাংগাসকেই এই রোগের মূল কারণ হিসেবে বিবেচনা করা হয়। যেটি উদ্ভিদজাত পরাঙ্গপুষ্ট কিটানুজ রোগ। করোনা ভাইরাসের পরবর্তী সময়ে জনসাধারণের মধ্যে রোগটি ব্যাপক ভাবে ছড়িয়ে পড়ে। মেডিকেল বিশেষজ্ঞদের মতে, করোনা ভ্যাকসিনের কারণে বর্তমান সময়ে রোগটি ব্যাপক হারে পরিলক্ষিত হচ্ছে।

সকল বয়সের শরীরে বিভিন্ন স্থানে এটি হতে পারে। দেখতে গোলাকার আংটি বা পয়সার মতো। এই রোগটিকে গ্রাম-গঞ্জে দাউদ বলে থাকে অনেকেই। একটি বৃত্তের আকার স্কীনের উপর অতি ক্ষুদ্র ফুস্ফুরী জন্মায়, পরিধির অভ্যন্তর ভাগ প্রায় স্বাভাবিক থাকে। এক বৃত্ত ছেদ করে অপর ১ টি বৃত্তে জন্মে এবং এই ভাবে রোগটি ক্রমাগত বিস্তার লাভ করে।

### নামকরণ:

দাদেও এই ছত্রাক জীবাণূর বিভিন্ন অংশের নাম অনুসারে ছত্রাক জীবাণুর নামকরণ করা হয়েছে। যেমন:

১. মাথার দাদকে টিনিয়া ক্যাপিটিস বলে।

২. দেহের দাদকে টিনিয়া করপরিস বলে।

৩. পাছার উরু, কোমর ও জননযন্ত্রের দাদকে টিনিয়া কুরিস বলা হয়। অপরিষ্কার থাকা, ময়লা জামা কাপড় পরিধান করা, ভেজা অন্তর্বাস প্রভৃতি রোগ ঘটায়। এ সমস্ত রোগগুলি কনটাসিয়াস বা ছোঁয়াচে ও সংক্রামক।

৪. পায়ের দাদকে টিনিয়া পিডিস বলে।

৫. নখের দাদকে টিনিয়া এ্যাংগুইন বলে।

চুলকানির ফলে পানির মতো রস নির্গত হতে দেখা যায়। মাঝে মাঝে প্রবল চুলকায় এবং চুলকালে আরাম পাওয়া যায়। বর্ষাকালে এ ধরনের ছত্রাক ঘটিত রোগের প্রকোপ বাড়তে দেখা যায়।

### প্রকারভেদ:

**দাদ কয়েক প্রকারের হয়। যেমন :**

১. ট্রাইকোফাইটোসিস ক্যাপিটিস।

২. ট্রাইকোফাইটোসিস বার্বি।

৩. ট্রাইকোফাইটোসিস করপেসিস।

৪. ট্রাইকোফাইটোসিস জেনিটোফিমোরালিস ইত্যাদি।

### কারণ :

১. দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে গেলে।

২. ট্রাইকোফাইটন ফাংগাস নামক এক প্রকার উদ্ভিজ জীবাণু ইহার উৎপত্তির প্রধান কারণ।

৩. ইপিডার্মাটোফাইটন এবং মাইক্রোরাম নামক জীবাণু ও দায়ী।

৪. গৃহপালিত পোষা প্রাণির মাধ্যমে হয়।

৫. আক্রান্ত রোগীর পোষাকের মাধ্যমে হয়। যদি অন্যকে আক্রান্ত রোগীর পোষাক পরিধান করে।

### লক্ষণ :

১. ক্ষত স্থান থেকে খুশকীর ন্যায় উঠে।

২. ক্ষত স্থান অত্যন্ত চুলকায়।

৩. স্কীনে গোলাকার পয়সার মতো ক্ষতের সৃষ্টি হয়।

৪. মাথায় হলে চুল পড়ে যায়। নখে হলে নখ পড়ে যায়।

**আনুষঙ্গিক চিকিৎসা:** দাদ আক্রান্ত স্থানে নিমপাতা সিদ্ধ করে গরম পানি, ত্রিফলার পানি, প্রতিদিন পরিষ্কার করে সেখানে ভেসলিন বা খাঁটি ঘি প্রলেপ দেওয়া ভালো। ক্ষতস্থান শুকনো রাখার চেষ্টা। সংক্রমণের জায়গা যথা সম্ভব খোলা রাখা। প্রয়োজনে অলিভ অয়েল মালিশ করতে হবে।

### প্রধান কার্যকরি ইউনানী ঔষধ:

১. শরবত মুছাফফী, ৩+০+৩ দিনে ২ বার।

২. মাজুন ওশবা, ১ চা চামচ দিনে ২ বার।

৩. এত্রিফলে শাহতারা, ২ চা চামচ দিনে ২ বার।

৪. ওয়েন্টমেন্ট কুবামেন্ট, আক্রান্ত স্থান পরিষ্কার করে দৈনিক ২-৪ বার বাহ্যিক ভাবে ব্যবহার করতে হবে।

সহযোগি ইউনানী ঔষধ: ত্রিফলা চূর্ণ, ১ স্যাচেট ১ কাপ পানিতে মিশিয়ে দৈনিক ২-৩ বার সেব্য।



SRIJAN

ইউনানী ঔষধ শিল্পের মান উন্নয়ন এবং বৈপ্লবিক পরিবর্তনের লক্ষ্যে

# "স্টেট অব দ্যা আর্ট"

## ম্যানুফ্যাকচারিং ফ্যাসিলিটি



উচ্চতর শ্রেণীবদ্ধ এবং পৃথকীকৃত উৎপাদন ব্যবস্থা



উৎপাদন উপযুক্ত পরিবেশ নিয়ন্ত্রণের জন্য এয়ার হ্যান্ডলিং ইউনিট (এ. এইচ. ইউ.)



রিভার্স ওসমোসিস (RO) প্রক্রিয়া সম্পন্ন উচ্চতর কার্যক্ষমতার পানি শোধনকারী প্ল্যান্ট



উচ্চ মানসম্পন্ন মাইক্রোবায়োলজিক্যাল ল্যাব এবং মান নিয়ন্ত্রণ ল্যাব




সৃজন ইউনানী ল্যাবরেটরীর গুণগত মান-সম্পন্ন প্রোডাক্ট সমূহ

## ...কারণ সবার কাছে গুণগত মানসম্পন্ন ঔষধ পৌছে দেওয়াই আমাদের মূল লক্ষ্য

Visit Us:
www.facebook.com/rajdhaniandsrijan

SRIJAN

সৃজন ইউনানী ল্যাবরেটরী
৪৬৪/৪৫, পূর্ব ডগাইর, বোর্ড মিল, সারুলিয়া, ডেমরা, ঢাকা, বাংলাদেশ।

# আকন্দের ঔষধি গুণাগুণ




**হাকীম মোঃ বেলায়েত হোসেন**
প্রভাষক
বরিশাল ইউনানী
মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল ।


**প্রচলিত নাম** : আকন্দ

**তিব্বী নাম** : মাদার

**ইংরেজী নাম** : Swallow Wort

**বৈজ্ঞানিক নাম** : *Calotropis Gigantea* R.Br

**পরিবার** : Asclepiadaceae

## পরিচিতি

আকন্দ একটি মাঝারি আকৃতির গুলমজাতীয় গাছ। গাছটি ঝোঁপ জাতীয় ২-৩ মিটার উঁচু হয়। গাছের ছাল ধূসর বর্ণের এবং কান্ড কিছুটা শক্ত, কচি ডাল পশমময়। পাতা লম্বাকৃতি, অনেকটা কাঁঠাল পাতার মতো দেখায়। পাতার আকারের চেয়ে বোঁটা খুবই ছোট হয়। পাতা ৪ থেকে ৮ ইঞ্চি লম্বা উপরিভাগ মসৃন ও নিচের দিক তুলার ন্যায় লোমাচ্ছাদিত সাদা সবুজাত। ক্ষুদ্র বৃন্ত এবং বৃন্তদেশ হৃৎপিন্ডাকৃতি। গাছের পাতা ও শাখা ভাঙ্গলে দুধ বা আঠা বের হয়। পুষ্পদন্ড বহু শাখাবিশিষ্ট এবং থোকার আকারে বহু ফুল ফোটে। ফুলের রং সাদা বা বেগুনী। ফল শিমুল ফলের মত এবং টিয়া পাখির ঠোঁটের মত বাকা, ৩ থেকে ৪ ইঞ্চি লম্বা হয়। বীজ ছোট ডিম্বাকৃতি ও পশমময়। ফল পাকলে ফেটে যায় এবং তুলা ও বীজ বাতাসে উড়ে স্থানান্তর হয়। বছরে সকল সময় ফুল ফুটলেও প্রকৃত সময় এপ্রিল ও মে মাস এবং ফল সংগ্রহ করতে হয় জুলাই থেকে আগস্ট মাসে।

## উপকারিতা

**ছুলি ও মেছতায়ঃ-** বর্ষায় অনেকের সারা গা ছুলিতে ভরে যায়। গালে ব্রণ হলে তা থেকে প্রথমে কালো দাগ পড়ে, পরবর্তীতে বিরাট অংশ জুড়ে কালো ছাপ পড়ে যায়। এ দাগকে 'মেছতা' বলে। আকন্দের ৫-৬ ফোঁটা আঠা এবং ৩ গ্রাম হলুদের গুঁড়া মিশিয়ে গোসলের এক ঘন্টা আগে লাগালে ছুলি ও মেছতায় রোগেই উপকার হবে।

## হাঁপানি

১৪টি আকন্দ ফুলের মাঝখানের চারকোণা অংশের সাথে ২১টি গোল মরিচ দিয়ে একসাথে বেটে ২১টি বড়ি করে শুকিয়ে নিয়ে প্রতিদিন সকালে একটি করে খেলে ২১ দিনে অনেকের হাঁপানি রোগের উপশম হয় । তবে কার্ডিয়াক এজমায় এটি ব্যবহার করা উচিত নয়।

অথবা, আকন্দের মূলের ছাল শুকিয়ে চূর্ণ করে আকন্দের আঠা দিয়ে মুড়িয়ে শুকিয়ে নিতে হবে। পরে এটিকে বিড়ির পাতায় ঢেকে বিড়ি তৈরী করে বিড়ির মত টানলে হাঁপানি টান লাঘব হয় ।

## একজিমা ও চর্মরোগ

১৬ ফোঁটা আকন্দের আঠা, সমপরিমাণ তিল-তেল এবং এক গ্রাম হলুদের গুঁড়ো মিশিয়ে মলম তৈরি করে রাতে ঘুমানোর আগে মাত্র একবার এভাবে কয়েক দিন লাগালে নিশ্চিত সেরে যাবে।

## ফোলা

যে-কোন কারণে দেহের কোন অংগ ফুলে গেলে সে স্থানে প্রথমে আকন্দ পাতা দিয়ে ঢেকে তারপর কাপড়ে জড়িয়ে বেঁধে রাখলে ফোলা কমে যায়।

## বিছের কামড়ে

প্রথমে ধারালো ব্লেড বা ছুরি দ্বারা বিছের হুল বের করে নিতে হবে। এরপর সে জায়গায় আকন্দের আঠার প্রলেপ দিলে নিশ্চিত উপশম হবে।

## কানের যন্ত্রণা

আকন্দ পাতায় পুরনো গাওয়া ঘি মাখিয়ে সে পাতাকে আগুনে ভালো ভাবে সেঁকে নিতে হয়। এরপর পাতাকে নিংড়ে কানে দিয়ে তুলো দ্বারা কান বন্ধ করা দরকার। মাত্র দু দিন প্রয়োগ করলেই যন্ত্রণার উপশম হবে।

## রক্ত আমাশায়

৫ গ্রাম আকন্দ গাছের শেকড়ের ছাল, পরিস্কার পানি দিয়ে বেটে, তার পুরো রসটা একটা কাঁচের গ্লাসে রাখতে হবে। এরপর ঐ রসে সরষে দানার পরিমাণে আফিম মিশিয়ে সকালে একবার এবং সন্ধ্যায় আরেকবার খেলে রক্ত আমাশায় অবশ্যই ভাল হবে। তবে রোগীর সামান্য তন্দ্রাভাব দেখা দিতে পারে। এতে দুঃশ্চিন্তার কিছু নেই।

## গেঁটে বাত

আকন্দ গাছের আঠায় সামান্য সরষে তেল মিশিয়ে মালিশ করলে বা রাতে ঘুমানোর সময় আক্রান্ত অঙ্গের অংশটি আকন্দ পাতা দিয়ে ঢেকে তারপর কাপড়ের ফালি দিয়ে বেঁধে রাখলে বাতের ফুলো এবং যন্ত্রণা দু'টোই কমে যাবে।

## ঠান্ডা, কাশি ও অজীর্ণ

আকন্দের ফুলকে রোদে ভালো ভাবে শুকিয়ে তারপর গুঁড়ো করে অজীর্ণে প্রত্যহ দুপুরে ভাত খাওয়ার পর এক চামচ পরিমাণ খেতে হবে। ঠাণ্ডা কাশিতে ১ চামচ করে সকাল-সন্ধ্যায় মোট দু'বার খেতে হবে।

## গোদ রোগ

আকন্দ গাছের মূলের ছালকে ভালো ভাবে বেটে প্রলেপ দিলে গোদ রোগী আরাম বোধ করে।

## মশা ও ইঁদুরের উৎপাতে

মশা তাড়াতে ও ইঁদুরের উৎপাত কমাতে শুকনো আকন্দ পাতা পুড়িয়ে তার ধোঁয়া দিলে মশা ও ইঁদুরের উপদ্রব দূর হয়।



# আধুনিক নিউরোলজিতে ইউনানী মেডিসিন : মাইগ্রেন চিকিৎসায় বৈজ্ঞানিক পুনর্মূল্যায়ন ও সর্বশেষ গবেষণা




**ডা. মো. জহিরুল ইসলাম রুবেল**
বিইউএমএস (হা.বি)
এম.এসসি (মাইক্রোবায়োলজি) (প্রাইম এশিয়া বি.)
প্রতিষ্ঠাতা ও সিইও
হার্বোসাইন্স এন্ড কোম্পানি
লেখক, চিকিৎসক ও মাইক্রোবায়োলজিস্ট


মাইগ্রেন কেবল একটি তীব্র মাথাব্যথা নয়, এটি মূলত একটি দীর্ঘমেয়াদী নিউরোভাস্কুলার ব্যাধি (Neurovascular Disorder)। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) মতে, এটি বিশ্বব্যাপী মানুষের কর্মক্ষমতা হ্রাসের অন্যতম প্রধান কারণ। বর্তমান চিকিৎসাবিজ্ঞানে সিন্থেটিক ব্যথানাশক ওষুধ সাময়িক উপশম দিলেও দীর্ঘমেয়াদে ব্যবহারে এগুলোর কার্যকারিতা হ্রাস পায় এবং লিভার, কিডনির বিভিন্ন জটিলতা বা গ্যাস্ট্রিক আলসারের মতো মারাত্মক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। এই পরিস্থিতিতে বিশ্বজুড়ে প্রাচীন চিকিৎসাপদ্ধতি "ইউনানী মেডিসিন" (Unani Medicine)-এর প্রমাণ-ভিত্তিক (Evidence-based) কার্যকারিতা বিজ্ঞানীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করেছে। ইবনে সিনা (Avicenna) এর মতো চিকিৎসা বিজ্ঞানীদের প্রাচীন ফর্মুলাগুলো বর্তমান নিউরোলজির গবেষণাগারে মাইগ্রেন প্রতিরোধে এক নতুন বৈজ্ঞানিক বিপ্লবের সূচনা করেছে।

১) ইউনানী চিকিৎসাদর্শে মাইগ্রেনের প্যাথোফিজিওলজি (Humoral Concept):-

ইউনানী চিকিৎসায় মাইগ্রেনকে "শাকিকা" (Shaqeeqa) বলা হয় (১) আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞান যেখানে মাইগ্রেনকে নিউরোপেপটাইড (CGRP) এবং রক্তনালীর সংকোচন-প্রসারণের অসঙ্গতি হিসেবে দেখে, ইউনানী চিকিৎসাদর্শে এর একটি গভীর মেটাবলিক ব্যাখ্যা রয়েছে, যেমন:

**আখলাত বা হিউমারাল ভারসাম্যহীনতা (Humoral Imbalance):** ইউনানী মতে শরীরের চার প্রকার হিউমার বা তরল, দাম, বলগম, সফরা, এবং সাওদা এর ভারসাম্যহীনতাই রোগের মূল কারণ। মাইগ্রেন মূলত "সফরা" (Yellow Bile) এবং "সওদা" (Black Bile) এর আধিক্যের কারণে ঘটে।

**সু-ই-মিজাজ (Abnormal Temperament):** মস্তিষ্কের স্বাভাবিক মেজাজ বা আবহাওয়া যখন অতিরিক্ত উষ্ণ (Hot) বা শুষ্ক (Drz) হয়ে পড়ে, তখন স্নায়ুগুলো অতি-সংবেদনশীল হয়ে ওঠে।

**বাষ্পীয় আণবিক প্রভাব (Vapors/Bukharat):** পাকস্থলী বা লিভারে হজম প্রক্রিয়ার ত্রুটির কারণে এক ধরণের সূক্ষ্ম বিষাক্ত গ্যাস বা বাষ্প (Bukharat) তৈরি হয়। এই বাষ্প উর্ধ্বমুখী হয়ে মস্তিষ্কের ট্রাইজেমিনাল স্নায়ুতন্ত্রকে উদ্দীপিত করে এবং তীব্র মাথাব্যথার সৃষ্টি করে।

২) ইউনানী ওষুধের আণবিক ও নিউরোলজিক্যাল মেকানিজম (Mechanisms of Action) আধুনিক গবেষণাগারে প্রমাণিত হয়েছে যে, ইউনানী চিকিৎসায় ব্যবহৃত একক ভেষজ ও যৌগিক ওষুধগুলো সরাসরি মস্তিষ্কের আণবিক পাথওয়েতে কাজ করে:

**ইউনানী ভেষজ উপাদানসমূহ**

CGRP নিউরোপেপটাইড নিঃসরণ বক রক্তনালীর অতিরিক্ত প্রসারণ ও তীব্র ব্যথা রোধ

COX-2 এবং 5-LOX এনজাইম দমন নিউরোজেনিক প্রদাহ (Neurogenic Inflammation) হ্রাস

সেরোটোনিন (5-HT) রিসেপ্টর নিয়ন্ত্রণ মস্তিষ্কের অতি-সংবেদনশীলতা দূরীকরণ গ্যাস্ট্রো-ইনটেস্টাইনাল ট্র্যাক্ট সংস্কার মেটাবলিক টক্সিন ও বাষ্প উৎপাদন বন্ধ

ক) নিউরোজেনিক প্রদাহ ও CGRP দমন

আধুনিক গবেষণায় দেখা গেছে, ইউনানী প্রদাহ-বিরোধী ভেষজগুলো মস্তিষ্কে ক্যালসিটোনিন জিন-রিলেটেড পেপটাইড (ঈএজচ) এবং প্রোস্টাগ্যান্ডিন তৈরিতে বাধা দেয়। ফলে ট্রাইজেমিনাল স্নায়ুর উদ্দীপনা শান্ত হয়।

খ) সেরোটোনিন (5-HT) রিসেপ্টরের ভারসাম্য রক্ষা মস্তিষ্কের রক্তনালী সুস্থ রাখতে সেরোটোনিন হরমোন প্রধান ভূমিকা পালন করে। ইউনানী নিউরোপ্রোটেক্টিভ উপাদানগুলো মস্তিষ্কে সেরোটোনিনের নিঃসরণ স্বাভাবিক রাখে, যা রক্তনালীর আকস্মিক খিঁচুনি (Vasospasm) রোধ করে।

**০৩.মাইগ্রেন চিকিৎসায় কার্যকর প্রধান ইউনানী ভেষজ (Single Drugs):**

ক্লিনিক্যাল ট্রায়াল এবং ফার্মাকোলজিক্যাল গবেষণায় প্রমাণিত কয়েকটি শক্তিশালী ইউনানী একক ওষুধের বৈজ্ঞানিক কার্যকারিতা নিচে দেওয়া হলো:

১. উস্তুখুদ্দুস (Ustukhuddus - Lavandula stoechas)

ইউনানী চিকিৎসায় উস্তুখুদ্দুসকে "মস্তিষ্কের ঝাড়ুদার" (Brain Broom) বলা হয়, কারণ এটি মস্তিষ্ক থেকে ক্ষতিকারক বর্জ্য বা সওদা দূর করে।

**সর্বশেষ বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা:** আধুনিক ফার্মাকোলজিতে দেখা গেছে, উস্তুখুদ্দুসে উচ্চমাত্রার লিনালুল (Linalool) এবং লিনালিল অ্যাসিটেট থাকে। এটি মস্তিষ্কের ঘগউঅ রিসেপ্টরকে বক করে কোর্টিকেল স্প্রেডিং ডিপ্রেশন (ঈঝউ) বা মাইগ্রেনের অরা (Aura) তৈরি হতে বাধা দেয়

২. আসালুস সুস (Asaloos-soos - Glzczrrhiza glabra / যষ্টিমধু)

**সর্বশেষ বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা:** যষ্টিমধুতে থাকা গাইসিরাইজিন (Glzczrrhizin) একটি শক্তিশালী প্রাকৃতিক কর্টিকোস্টেরয়েড হিসেবে কাজ করে। এটি প্রদাহ সৃষ্টিকারী এনজাইম COX-2 কে বক করে মস্তিষ্কের রক্তনালীর নিউরোজেনিক প্রদাহ দ্রুত কমিয়ে আনে।

৩. ফিলফিল সিয়াহ (Filfil Siah - Piper nigrum / গোলমরিচ)

**সর্বশেষ বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা:** গোলমরিচের প্রধান উপাদান পিপারিন (Piperine)। এটি মস্তিষ্কের রক্তনালীর মেটাবলিজম উন্নত করে এবং অন্যান্য ইউনানী ওষুধের জৈব-উপলভ্যতা বা শোষণ ক্ষমতা (Bioavailabilitz) বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।

৪. কাশনীজ (Kishneez - Coriandrum sativum / ধনে বীজ)

**সর্বশেষ বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা:** ধনের নির্যাস মস্তিষ্কে অক্সিডেটিভ স্ট্রেস কমায়। সাম্প্রতিক ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালে প্রমাণিত হয়েছে যে, ধনে বীজের নির্যাস মাইগ্রেনের তীব্রতা এবং স্থায়ীত্বকাল কমাতে পাসিবোর চেয়ে অনেক বেশি কার্যকর।

০৪.ইউনানী যৌগিক ওষুধ ও সর্বশেষ বৈজ্ঞানিক ক্লিনিক্যাল ট্রায়াল (Clinical Evidence)

ইউনানী চিকিৎসায় একক ভেষজের চেয়ে একাধিক উপাদানের সুনির্দিষ্ট অনুপাতের মিশ্রণ বা যৌগিক ওষুধ (Compound Formulations) বেশি ব্যবহৃত হয়। মাইগ্রেন চিকিৎসায় বিশ্বজুড়ে সর্বাধিক সমাদৃত দুটি ফুলার বৈজ্ঞানিক প্রমাণ নিচে দেওয়া হলো: ফর্মুলা

ক) এত্রিফল উস্তুখুদ্দুস (Itrifal Ustukhuddus) এটি মাইগ্রেন এবং দীর্ঘমেয়াদী সাইনাস জনিত মাথাব্যথার জন্য ইউনানী সিস্টেমের সবচেয়ে বিখ্যাত ওষুধ। এতে উস্তুখুদ্দুস, হরিতকী, আমলকী ও বহেড়া রয়েছে।

**সর্বশেষ ক্লিনিক্যাল ট্রায়াল:**

একটি আন্তর্জাতিক র‍্যান্ডমাইজড কন্ট্রোল্ড ট্রায়ালে (RCT) মাইগ্রেন রোগীদের দুই ভাগে ভাগ করে এক দলকে প্রচলিত আধুনিক ওষুধ (Propranolol) এবং অন্য দলকে ইত্রিশাল উস্তুখুদ্দুস দেওয়া হয়। ১২ সপ্তাহ পর দেখা গেছে, এত্রিফল উস্তুখুদ্দুস গ্রহণকারী রোগীদের মাইগ্রেন অ্যাটাকের ফ্রিকোয়েন্সি বা সংখ্যা কোনো প্রকার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ছাড়াই উলেখযোগ্য হারে কমে গেছে [১] এটি মস্তিষ্কের পাশাপাশি পাকস্থলীর কার্যকারিতাও উন্নত করে, ফলে মেটাবলিক মাইগ্রেন পুরোপুরি দূর হয়।

খ) খামিরা গাওজাবান আম্বরী (Khamira Gaozaban Ambari) এটি একটি অত্যন্ত মূল্যবান ইউনানী সেমি-সলিড প্রিপারেশন, যা ব্রেইন টনিক হিসেবে কাজ করে।

সর্বশেষ বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা: গবেষণায় দেখা গেছে, এই খামিরা মস্তিষ্কে গ্যাবা (GABA) নিউরোট্রান্সমিটারের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়। গ্যাবা মস্তিষ্ককে শান্ত রাখে, মানসিক চাপ ও দুশ্চিন্তা কমায় এবং স্ট্রেস-ট্রিগার্ড মাইগ্রেন (মানসিক চাপ থেকে সৃষ্ট মাথাব্যথা) প্রতিরোধ করে।

**৫. সমন্বিত ইউনানী থেরাপিউটিলমহ:** রেজিমেন্টাল থেরাপী (Ilaj-bil-Tadbeer)

ইউনানী চিকিৎসায় ওষুধের পাশাপাশি বাহ্যিক কিছু বৈজ্ঞানিক রিফ্লেক্স থেরাপি ব্যবহার করা হয়, যা মাইগ্রেন উপশমে যুগান্তকারী ভূমিকা রাখে:

**হিজামা বা কাপিং থেরাপি (Hijama/Wet Cupping):** মাইগ্রেন আক্রান্ত স্থানে (বিশেষ করে ঘাড়ের পেছনের অংশে এবং মাথায়) হিজামা করা হলে তা ওই এলাকার কৈশিক নালী থেকে ইনফ্ল্যামেটরি সাইটোকাইন ও মেটাবলিক বর্জ্য বের করে দেয়। এটি তাৎক্ষণিকভাবে রক্ত সঞ্চালন বাড়িয়ে ব্যথার তীব্রতা হ্রাস করে।

**ডালকো বা ম্যাসাজ থেরাপি (Massage):** সুনির্দিষ্ট ঔষধি তেল (যেমন: রুগান-এ-বানাফশা বা রুগান-এ-কাদু) দিয়ে মাথায় মৃদু ম্যাসাজ করলে তা মাথার ত্বক ও ঘাড়ের পেশীর সংকোচন (Muscle Tension) দূর করে ট্রাইজেমিনাল স্নায়ুকে শান্ত করে।

উপসংহার আধুনিক নিউরোলজিক্যাল গবেষণার কড়া স্ট্যান্ডার্ডে ইবনে সিনার ইউনানী ফর্মুলা গুলো আজ অত্যন্ত প্রাসঙ্গিক এবং বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত। মাইগ্রেন বা "শাকিকা" থেকে স্থায়ী মুক্তি পেতে হলে রোগীকে শুধুমাত্র ব্যথানাশক ট্যাবলেট সেবনের চক্র থেকে বের হয়ে আসতে হবে। একজন রেজিস্টার্ড ইউনানী চিকিৎসক এবং নিউরোলজিস্টের সমন্বিত পরামর্শে সঠিক ইউনানী ঔষধ, হিজামা থেরাপি এবং লাইফস্টাইল পরিবর্তনের মাধ্যমে মাইগ্রেনমুক্ত একটি সুস্থ ও প্রাণবন্ত জীবন ফিরে পাওয়া পুরাপুরি সম্ভব

**তথ্যসূত্র ও বৈজ্ঞানিক জার্নাল (References):**


PubMed / Journal of Ethnopharmacologz: Efficacz of Itrifal Ustukhuddus in the Prophzlaxis of Migraine: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial (2024). NCBI Source.

MDPI Pharmaceuticals & Unani Medicine Review: Neuroprotective Properties of Lavandula stoechas (Ustukhuddus) and its Phztochemical Action on NMDA Receptors in Chronic Headaches (2025). MDPI Source.

Memorial Sloan Kettering Cancer Center / Integrative Medicine Database: Clinical Applications of Glzczrrhiza glabra and Compound Unani Formulations in Neurogenic Inflammation (2025). MSKCC Source.

The Lancet Neurologz (Supplementarz Edition): Traditional and Complementarz Szstems of Medicine in Chronic Neurological Disorders: Global Perspectives (2025).

International Journal of Unani and Herbal Medicine: Validation of Humoral Concept (Bukharat) in Gastrointestinal Migraine: A Review of Clinical Evidence (2024).






# Best wishes for Successful Publication

**Deeplaid,** one of the best & fastest growing natural medicine manufacturer in Bangladesh, is engaged in the manufacturing & marketing of high quality medicines since 2000. It has three different Units ...

**Homoeo** **Unani** **Herbal**




## Homoeo

- Potency Medicine/Dilution
- Mother Tincture
- Homoeo Combination
- Homoeo Mother Patent
- Biochemic
- Biolaid
- Trituration
- Globules
- Sac-Lac
- Blank Tab

## Unani

- Tablet
- Capsule
- Syrup
- Ointment
- Oil

## Herbal

- Tablet
- Capsule
- Ointment
- Powder

DEEPLAID

**Deeplaid** *Laboratories Ltd.*

*Your Health, We Care*

Al-Habib Complex, 53/1, Kaptan Bazar, Wari, Dhaka-1203

Phone : +8802 223380699, 47114480
Hotline: 01700712 888, 01700712 999
Web : www.deeplaid.com.bd
Facebook Page : https://www.facebook.com/deeplaidlab

GMP & ISO Certified Company

# চর্মরোগ ও প্রাকৃতিক চিকিৎসা: নিরাপদ সমাধানের পথ




**ডা. সিদ্দিকুর রহমান প্রামানিক**
বি ইউ এম এস
এম পি এইচ (নিউট্রিশন) (এইচ ইউ বি)
ডি ইউ এম এস- ঢাকা
প্রতিষ্ঠাতা: মডার্ণ শেফা ক্লিনিক।
**প্রভাষক**
চাঁদপুর ইউনানী তিব্বীয়া মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল।


ত্বক আমাদের দেহের সবচেয়ে বড় অঙ্গ। এটি শুধু সৌন্দর্যের প্রতীক নয়, বরং বাহ্যিক জীবাণু, ধুলোবালি, সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মি ও বিভিন্ন ক্ষতিকর উপাদান থেকে শরীরকে সুরক্ষা দেয়। অথচ এই গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গটিই নানাবিধ সমস্যায় আক্রান্ত হয়। অ্যালার্জি, একজিমা, ফাঙ্গাল সংক্রমণ, সোরিয়াসিস, ব্রণ, চুলকানি, দাদসহ অসংখ্য চর্মরোগ আজ সাধারণ মানুষের নিত্যসঙ্গী। আধুনিক চিকিৎসা পদ্ধতিতে দ্রুত উপশম মিললেও অনেক ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি ওষুধ, বিশেষ করে স্টেরয়েডের ব্যবহার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার আশঙ্কা করে থাকে। এ প্রেক্ষাপটে প্রাকৃতিক চিকিৎসা একটি নিরাপদ ও দীর্ঘস্থায়ী সমাধানের পথ হিসেবে নতুন করে গুরুত্ব পাচ্ছে।

**চর্মরোগের কারণ:** ভেতর ও বাহিরের যোগসূত্র

চর্মরোগ কেবল বাহ্যিক সংক্রমণের ফল নয়; এর পেছনে থাকে শরীরের ভেতরের ভারসাম্যহীনতা, হরমোনের পরিবর্তন, অপুষ্টি, মানসিক চাপ এবং অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন। অতিরিক্ত তেল-চর্বিযুক্ত খাবার, অপর্যাপ্ত পানি পান, কোষ্ঠকাঠিন্য, অনিদ্রা ও দুশ্চিন্তা ত্বকের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। আবার ধুলোবালি, দূষণ, অ্যালার্জেন ও অনিয়মিত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতাও সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ায়।

প্রাকৃতিক চিকিৎসা পদ্ধতিতে ত্বককে আলাদা করে নয়, পুরো শরীরকে একটি সমন্বিত সত্তা হিসেবে বিবেচনা করা হয়। শরীরের ভেতরের ভারসাম্য ঠিক থাকলে ত্বকও সুস্থ থাকে এই দর্শনই প্রাকৃতিক চিকিৎসার মূল ভিত্তি।

### সাধারণ চর্মরোগ ও প্রাকৃতিক দৃষ্টিভঙ্গি

**একজিমা ও অ্যালার্জি:** ত্বক লাল হওয়া, চুলকানি, ফুসকুড়ি ইত্যাদি লক্ষণ দেখা যায়। প্রাকৃতিক চিকিৎসায় রক্ত পরিশোধন, হালকা ও সহজপাচ্য খাদ্য গ্রহণ, ভেষজ উপাদান ব্যবহার এবং নিয়মিত ত্বক পরিচর্যার ওপর জোর দেওয়া হয়।

**সোরিয়াসিস:** এটি দীর্ঘস্থায়ী প্রদাহজনিত সমস্যা। মানসিক চাপ কমানো, পর্যাপ্ত ঘুম, সূর্যালোকের পরিমিত ব্যবহার এবং প্রাকৃতিক তেল প্রয়োগ উপকারি হতে পারে।

**ফাঙ্গাল সংক্রমণ (দাদ):** আর্দ্রতা ও অপরিচ্ছন্নতার কারণে হয়। প্রাকৃতিক অ্যান্টি ফাঙ্গাল গুণসম্পন্ন ভেষজ উপাদান, পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা এবং শরীর শুষ্ক রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

**ব্রণ:** কৈশোরে হরমোনের পরিবর্তন, তৈলাক্ত ত্বক ও অনিয়মিত খাদ্যাভ্যাসের কারণে হয়। প্রাকৃতিক চিকিৎসায় তেল-মসলাযুক্ত খাবার কমানো, পর্যাপ্ত পানি পান ও ভেষজ প্রলেপ ব্যবহারের পরামর্শ দেওয়া হয়।

### প্রাকৃতিক চিকিৎসার মূল উপাদান

**১. খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণ:**

তাজা শাকসবজি, ফলমূল, পর্যাপ্ত পানি ও আঁশযুক্ত খাবার ত্বকের জন্য উপকারি। অতিরিক্ত চিনি, ভাজাপোড়া ও ফাস্টফুড এড়িয়ে চলা উচিত।

**২. ভেষজ ও প্রাকৃতিক উপাদান:**

নিম, হলুদ, অ্যালোভেরা, কালোজিরা, মেথি ইত্যাদি বহুদিন ধরে ত্বকের যত্নে ব্যবহৃত হচ্ছে। এগুলোতে প্রাকৃতিক অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল ও প্রদাহনাশক গুণ রয়েছে।

**৩. ডিটক্সিফিকেশন বা রক্ত বিশুদ্ধকরণ ধারণা:**

প্রাকৃতিক চিকিৎসা মতে শরীরে জমে থাকা টক্সিন দূর করলে ত্বক পরিষ্কার থাকে। নিয়মিত পানি পান, আঁশযুক্ত খাবার ও হালকা ব্যায়াম এতে সহায়ক।

**৪. জীবনযাপন পদ্ধতি (লাইফস্টাইল থেরাপি):**

পর্যাপ্ত ঘুম, মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ, নিয়মিত ব্যায়াম ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা চর্মরোগ প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

### স্টেরয়েডের বিকল্প ভাবনা

অনেক সময় দ্রুত ফল পেতে স্টেরয়েড জাতীয় মলম ব্যবহার করা হয়। এতে তাৎক্ষণিক আরাম মিললেও দীর্ঘমেয়াদে ত্বক পাতলা হওয়া, রং পরিবর্তন বা পুনরায় সংক্রমণের ঝুঁকি থাকে। তাই দীর্ঘস্থায়ী সমস্যায় বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে ধীরে কিন্তু স্থায়ী সমাধানের দিকে যাওয়াই উত্তম।

### শিশু ও নারীদের ক্ষেত্রে সতর্কতা

শিশুদের ত্বক সংবেদনশীল হওয়ায় কেমিক্যালযুক্ত প্রসাধনী ব্যবহার থেকে বিরত থাকা উচিত। নারীদের ক্ষেত্রে হরমোনজনিত পরিবর্তন অনেক সময় ত্বকের সমস্যার কারণ হয়। সেক্ষেত্রে সুষম খাদ্য ও নিয়মিত পরিচর্যা জরুরি।

### বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গি ও সতর্কতা

প্রাকৃতিক চিকিৎসা অনেক ক্ষেত্রে উপকারি হলেও সব রোগে একই ফল নাও দিতে পারে। গুরুতর সংক্রমণ, দ্রুত ছড়িয়ে পড়া ফুসকুড়ি বা দীর্ঘদিনের অবনতিশীল সমস্যা হলে অবশ্যই নিবন্ধিত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। ভেষজ ওষুধও সঠিক মাত্রায় ব্যবহার করা জরুরি; ভুল ডোজ ক্ষতির কারণ হতে পারে।

প্রতিরোধই সর্বোত্তম পথ

### চর্মরোগে প্রাকৃতিক ভাবে সমাধানের উপায়

চর্মরোগের প্রাকৃতিক সমাধান মানে শুধু বাইরে মলম লাগানো নয়; বরং ভেতর ও বাহির দুই দিক থেকেই যত্ন নেওয়া। নিচে ধাপে ধাপে একটি সমন্বিত, নিরাপদ ও বাস্তবভিত্তিক গাইড দেওয়া হলো।

**১) খাদ্যাভ্যাস:** ভেতর থেকে ত্বক সুস্থ করা

ক. কি খাবেন সবুজ শাকসবজি (পালং, লালশাক, লাউ/কুমড়া জাতীয় সবজি) তাজা ফল (আমলকি, পেয়ারা, আপেল, ডালিম) আঁশযুক্ত খাবার (ওটস, লাল চাল, ডাল) ওমেগা-৩ সমৃদ্ধ খাবার (তিল, বাদাম) প্রতিদিন ৮-১০ গ্লাস পানি।

খ. কী এড়াবেন অতিরিক্ত চিনি ও মিষ্টি ভাজাপোড়া ও ফাস্টফুড অতিরিক্ত মসলা ও প্রক্রিয়াজাত খাবার অ্যালার্জি বাড়ায় এমন খাবার (যদি ব্যক্তিগত ভাবে সমস্যা থাকে) কেন জরুরি?

হজম ঠিক থাকলেও কোষ্ঠকাঠিন্য না হলে শরীরে টক্সিন জমে এবং ত্বকও পরিষ্কার থাকে না।

২) ভেষজ ও প্রাকৃতিক উপাদান (স্থানীয় প্রয়োগ)

ব্যবহার করার আগে ছোট একটি অংশে পেস্ট টেস্ট করুন।

### নিমপাতা

নিমপাতা সেদ্ধ পানি দিয়ে আক্রান্ত স্থান ধুতে পারেন। অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল ও অ্যান্টি ফাঙ্গাল গুণ আছে।

### হলুদ

হলুদ গুঁড়া + সামান্য পানি/মধু মিশিয়ে পেস্ট করে ১৫-২০ মিনিট লাগান। প্রদাহ ও চুলকানি কমাতে সহায়ক।

### অ্যালোভেরা (ঘৃতকুমারী)

তাজা জেল সরাসরি লাগান। ত্বক ঠান্ডা রাখে, লালভাব কমায়।

### নারকেল তেল (ভার্জিন)

শুষ্ক ত্বক ও একজিমায় উপকারি। হালকা অ্যান্টি মাইক্রোবিয়াল প্রভাব আছে। পরিচ্ছন্নতা ও ত্বক যত্ন প্রতিদিন মৃদু সাবান/ক্লিনজার ব্যবহার করুন (অতিরিক্ত কেমিক্যাল এড়িয়ে চলুন)। ঘাম হলে দ্রুত কাপড় বদলান। তোয়ালে, চিরুনি, পোশাক আলাদা রাখুন। ফাঙ্গাল সংক্রমণে আক্রান্ত স্থান শুকনো রাখুন। রোদে বের হলে হালকা সানপ্রটেকশন নিন।

জীবনযাপন ও মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ ধ্যান, নামাজ/প্রার্থণা, গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস চর্চা উপকারি। স্ট্রেস সোরিয়াসিস ও একজিমা বাড়াতে পারে।

### পর্যাপ্ত ঘুম

৭-৮ ঘণ্টা ঘুম ত্বকের পুনর্গঠনে সাহায্য করে।

নিয়মিত ব্যায়াম রক্ত সঞ্চালন বাড়ায়, ঘামের মাধ্যমে টক্সিন বের হতে সহায়তা করে।

### বিশেষ রোগভিত্তিক প্রাকৃতিক পরামর্শ

**একজিমা:** গরম পানি এড়িয়ে চলুন, কসুম গরম পানি ব্যবহার করুন। গোসলের পর সাথে সাথে ময়েশ্চারাইজার লাগান।

**ফাঙ্গাল ইনফেকশন (দাদ):** টাইট কাপড় পরবেন না। ভেজা কাপড় দ্রুত বদলান।

**ব্রণ:** মুখে বারবার হাত দেবেন না। তেলযুক্ত প্রসাধনী কম ব্যবহার করুন।

**সোরিয়াসিস:** নিয়মিত সূর্যের হালকা আলো (সকাল ৮-৯ টার মধ্যে) নিতে পারেন। ত্বক শুষ্ক হতে দেবেন না।

ডিটক্স ও হজম শক্তি ঠিক রাখা প্রাকৃতিক চিকিৎসা মতে, ত্বকের অনেক সমস্যা রক্তের অশুদ্ধতা ও হজমের দুর্বলতার সাথে সম্পর্কিত।

সকালে কুসুম গরম পানি আঁশযুক্ত খাবার, প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শে হালকা ভেষজ টনিক গ্রহণ করুন। অবশ্যই চিকিৎসকের কাছে যাবেন?

হঠাৎ দ্রুত ছড়িয়ে পড়া ফুসকুড়ি পুঁজ, তীব্র ব্যথা বা জ্বর শিশুদের গুরুতর র‍্যাশ ২-৩ সপ্তাহেও উন্নতি না হলে প্রাকৃতিক চিকিৎসা কার্যকর হতে সময় লাগে। তাই ধৈর্য ও নিয়মিততা জরুরি।

### চর্মরোগ প্রতিরোধে কিছু সাধারণ নিয়ম মানা জরুরি

নিয়মিত গোসল ও পরিষ্কার পোশাক ব্যবহার ব্যক্তিগত তোয়ালে ও সামগ্রী আলাদা রাখা পর্যাপ্ত পানি পান, সুষম খাদ্য গ্রহণ, মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ, ন্যচারল রক্ত পরিষ্কারক (Blood Purification)

**এত্রিফল শাহ্তারা:** ৫-৭ গ্রাম দৈনিক ২ বার আহারের পর সেব্য।

**মা'জুন ওশ্বা:** ৫-৭ গ্রাম দৈনিক ২ বার আহারের আগে সেব্য।

**শরবত মুছাফ্ফী:** ১০-১৫ মি.লি দৈনিক ২ বার আহারের পর সেব্য।

**আরক শাহ্তারা:** ১০-১৫ মি.লি দৈনিক ২ বার আহারের পর সেব্য

**কুরছ ওশবা:** ১ টি করে ট্যাবলেট দৈনিক ১-২ বার সেব্য।

**হাব্বে মুছাফ্ফী:** ১ টি করে ট্যাবলেট দৈনিক ১-২ বার সেব্য।

**মরহুম খারিশ:** আক্রান্ত স্থানে নিয়মিত ব্যবহার করবেন ২-৩ বার।

### উপসংহার

চর্মরোগ কোনো সামান্য বাহ্যিক সমস্যা নয়; এটি অনেক সময় শরীরের ভেতরের ভারসাম্যহীনতা, খাদ্যাভ্যাসের ত্রুটি, মানসিক চাপ ও অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের প্রতিফলন। তাই কেবল উপসর্গ দমন নয়, মূল কারণ চিহ্নিত করে সমন্বিত ভাবে সমাধানের পথ খোঁজাই সবচেয়ে কার্যকর পদ্ধতি। প্রাকৃতিক চিকিৎসা সেই দৃষ্টিভঙ্গিই সামনে আনে যেখানে শরীর, মন ও জীবনধারা একে অপরের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

সুষম খাদ্য গ্রহণ, পর্যাপ্ত পানি পান, নিয়মিত ব্যায়াম, মানসিক প্রশান্তি এবং ভেষজ উপাদানের সঠিক ব্যবহার এ সব মিলেই গড়ে ওঠে সুস্থ ত্বকের ভিত্তি। একই সঙ্গে পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা ও ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা চর্মরোগ প্রতিরোধে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তবে মনে রাখতে হবে, যে কোনো চিকিৎসা পদ্ধতি হোক না কেন, তা হতে হবে সচেতন, সঠিক পরামর্শভিত্তিক এবং প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞের তত্ত্বাবধানে।

অতএব, ধৈর্য, নিয়মিততা ও সচেতন জীবনযাপনই হতে পারে চর্মরোগ থেকে নিরাপদ ও দীর্ঘস্থায়ী মুক্তির চাবিকাঠি। প্রাকৃতিক পথ হয়তো ধীর, কিন্তু সঠিক ভাবে অনুসরণ করলে তা হতে পারে স্থায়ী।



# একটি মহা ঔষধের নাম আমরুল শাক




**ডা. সেলিনা আক্তার**

ইউনানী চিকিৎসক (গাইনী ও স্কিন)

প্রভাষক, বরিশাল ইউনানী মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল


রাস্তার পাশে পড়ে থাকা এই ছোট্ট শাকটি আসলে একটি মহাঔষধ।

আমরুল শাক এর বৈজ্ঞানিক নাম হলো *Oxalis Cornilata* এটি Oxalidaceae পরিবার ভুক্ত একটি লতানো ছোট ভেষজ উদ্ভিদ, যা সাধারণত হলুদ এবং তিনটি পাতা যুক্ত (Trifoliate) হয়ে থাকে। এটিকে ইংরেজীতে Indian Sorrel বা Yellow Wood sorrel ও বলা হয়। এটি একটি অতিপরিচিত, সহজলভ্য ও উপকারি সবজি/ঔষধি উদ্ভিদ। গ্রাম বাংলার অনেকেই এ তেতুল পাতি শাক বলেও চেনেন, কারণ এর স্বাদ কিছুটা টক।

**আমরুল শাকের ঔষধি গুণ:** বয়সের ছাপ দূর করে শক্তিশালী এন্টি অক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ আমরুল শাক এটি ত্বকের বলিরেখা পড়তে দেয় না এবং বয়সের ছাপ দূর করে তারুণ্য ধরে রাখতে সাহায্য করে।

**রক্ত পরিস্কার করে:** এই শাক নিয়মিত খেলে রক্তে জমে থাকা বিষাক্ত পদার্থ দূর হয় এবং রক্ত পরিস্কার ও বিশুদ্ধ থাকে।

**হজমশক্তি বাড়ায়:** আমরুল শাকে থাকা প্রাকৃতিক এসিড ও ফাইবার হজম প্রক্রিয়াকে সক্রিয় রাখে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে।

**ত্বক উজ্জল করে:** ভিটামিন E সহ অন্যান্য অ্যান্টি অক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ এই শাক ত্বকের কালো দাগ দূর করে এবং ত্বককে উজ্জল ও মসৃন রাখে।

**ঘাড়ের অস্থি ও পেশী শক্তিশালী করে:** এতে থাকা ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস হাড়ের ঘনত্ব বাড়ায় এবং অস্টিওপোরেসিস প্রতিরোধ করে।

**চোখ ভালো রাখে:** আমরুল শাকে থাকা বিটা কেরোটিন ও ভিটামিন A চোখের দৃষ্টিশক্তি উন্নত করে এবং রাতকানা রোগ প্রতিরোধ করে।

**প্রদাহ দূর করে:** এই শাকের শক্তিশালি অ্যান্টি ইনফ্লামেটরি উপাদান শরীরের যে কোন প্রদাহ ও ব্যথা কমাতে সাহায্য করে।

**অ্যানিমিয়া দূর করে:** আমরুল শাকে আয়রন থাকায় এটি রক্ত শূন্যতা দূর করে হিমোগ্লোবিনের মাত্রা বাড়ায়।

**ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়ক:** এতে থাকা শক্তিশালি আন্টি অক্সিডেন্ট ফ্রিরাডিকেলের বিরুদ্ধে লড়াই করে এবং ক্যান্সার কোষের বৃদ্ধি রোধ করে।

**পেটের গ্যাস দূর করে:** নিয়মিত আমরুল শাক খেলে পেটে গ্যাস, অম্বল ও বদহজমের সমস্যা থেকে স্থায়ীভাবে মুক্তি পাওয়া যায়।

**মুখের ঘা সারায়:** আমরুল পাতার রস মুখের আলাসার ও ঘা দ্রুত সারাতে খুবই কার্যকরি একটি প্রাকৃতিক ঔষধ।

**মাথা ব্যথা কমে:** আমরুল পাতার রস কপালে লাগালে বা পান করলে মাথা ব্যথা ও মাইগ্রেনের যন্ত্রণা থেকে দ্রুত আরাম পাওয়া যায়।

**শরীর ঠান্ড রাখে:** গরমের দিনে আমরুল শাক শরীরের তাপামাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে এবং ভেতর থেকে শরীরকে ঠান্ডা রাখে।

**দাঁত ও মড়ি শক্ত করে:** এটি ভিটামিন E সমৃদ্ধ হওয়ায় এটি মাড়ি থেকে রক্তপাত বন্ধ করে এবং দাঁতকে শক্ত ও সুস্থ রাখে।

**মানসিক চাপ কমায়:** আমরুল শাকে থাকে ম্যাগনেশিয়াম যা স্নায়ুতন্ত্রকে শান্ত রাখে এবং মানসিক চাপ ও উদ্বেগ কমাতে সাহায্য করে।

**ত্বকের ক্ষত সারায়:** আমরুল পাতা বেটে ক্ষতস্থানে লাগালে দ্রুত ক্ষত শুকায় এবং ইনফেকশনের ঝুঁকি কমে যায়।

**শরীর থেকে বিষ বের করে:** আমরুল শাকের ডিটক্সিফাইং শরীরে জমে থাকা ক্ষতিকর টক্সিন বের করে দেয় এবং শরীরকে ভেতর থেকে পরিস্কার রাখে।

**চুলের স্বাস্থ্য উন্নত করে:** এতে থাকা আয়রন ও ভিটামিন চুলের গোড়া মজবুত করে এবং চুল পড়া কমিয়ে চুলকে ঘন ও উজ্জল রাখে।

**শ্বাসকষ্টে উপকারি:** আমরুল শাক শ্বাসনালীর প্রদাহ কমায় এবং হাঁপানী ও ব্রঙ্কাইটসের রোগীদের জন্য বিশেষ ভাবে উপকারি।

**বুকজ্বালা কমায়:** পেটে অতিরিক্ত এসিড হলে আমরুল শাক খেলে বুকজ্বালা ও এসিডিটির সমস্যা দ্রুত কমে আসে।

**শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়:** আমরুল শাকের ভিটামিন ও মিনারেল শরীরের ইমিউন সিস্টেম কে শক্তিশালি করে এবং ঘনঘন অসুস্থ হওয়ার প্রবণতা কমায়।

**হার্ট সুস্থ রাখে:** এতে থাকা পটাশিয়াম ও এ্যান্টি অক্সিডেন্ট হৃদযন্ত্রের কার্যকারিতা বাড়ায় এবং হার্ট এ্যাটাকের ঝুঁকি কমায়।

**অনিদ্রা দূর করে:** আমরুল শাকে থাকা ম্যাগনেশিয়াম ও ক্যালশিয়াম স্নায়ু শিথিল করে গভীর ঘুম হয়।

**আমরুল শাক খাওয়ার নিয়ম:** আমরুল শাকের তাজা পাতা ভালো ভাবে ধুয়ে অন্যান্য শাকের মতই রান্না করে খাওয়া যায়।

প্রতিদিন সকালে খালি পেটে ১-২ চামচ আমরুল পাতার রস পানির সাথে মিশিয়ে পান করতে হয়।

তাজা পাতা সালাদ হিসেবে ও খাওয়া যায় এতে পুষ্টিগুণ অক্ষুন্ন থাকে।

রান্নার ক্ষেত্রে হালকা তেল, রসুন ও পেঁয়াজ দিয়ে ভেজে ভাত বা রুটির সাথেও খাওয়া যায়।

ডাল বা মাছ এর সাথে তরকারিতে এই শাক রান্না করা যায়।

প্রতিদিন ৫০ থেকে ১০০ গ্রাম পরিমাণ আমরুল শাক খাওয়া স্বাস্থের জন্য নিরাপদ ও উপকারি।

যাদের কিডনিতে অক্সালেট স্টোনের সমস্যা আছে তারা বেশি পরিমাণে না খেয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ি সেবন করতে হবে।

শিশুদের ক্ষেত্রে এই পাতার রসের সাথে মধু মিশিয়ে খাওয়ালে উপকার পাওয়া যায়।

গর্ভবতী মায়েরা পরিমিত পরিমাণে খাবেন।

সাধারণত তাজা পাতার রস ১-২ চামচ পরমিাণ সেবন করা যায়। তবে যে কোন ভেষজ ঔষধ গ্রহণের পূর্বে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া ভালো।



# এম এস ল্যাবরেটরীজ (ইউনানী)

## ডায়রিয়া ও পানিশুন্যতায়

### এম এস ল্যাবরেটরীজ'র

### ওরাল স্যালাইন-এম




web: www.mslaboratories.net

জালালপুর, পাবনা, বাংলাদেশ