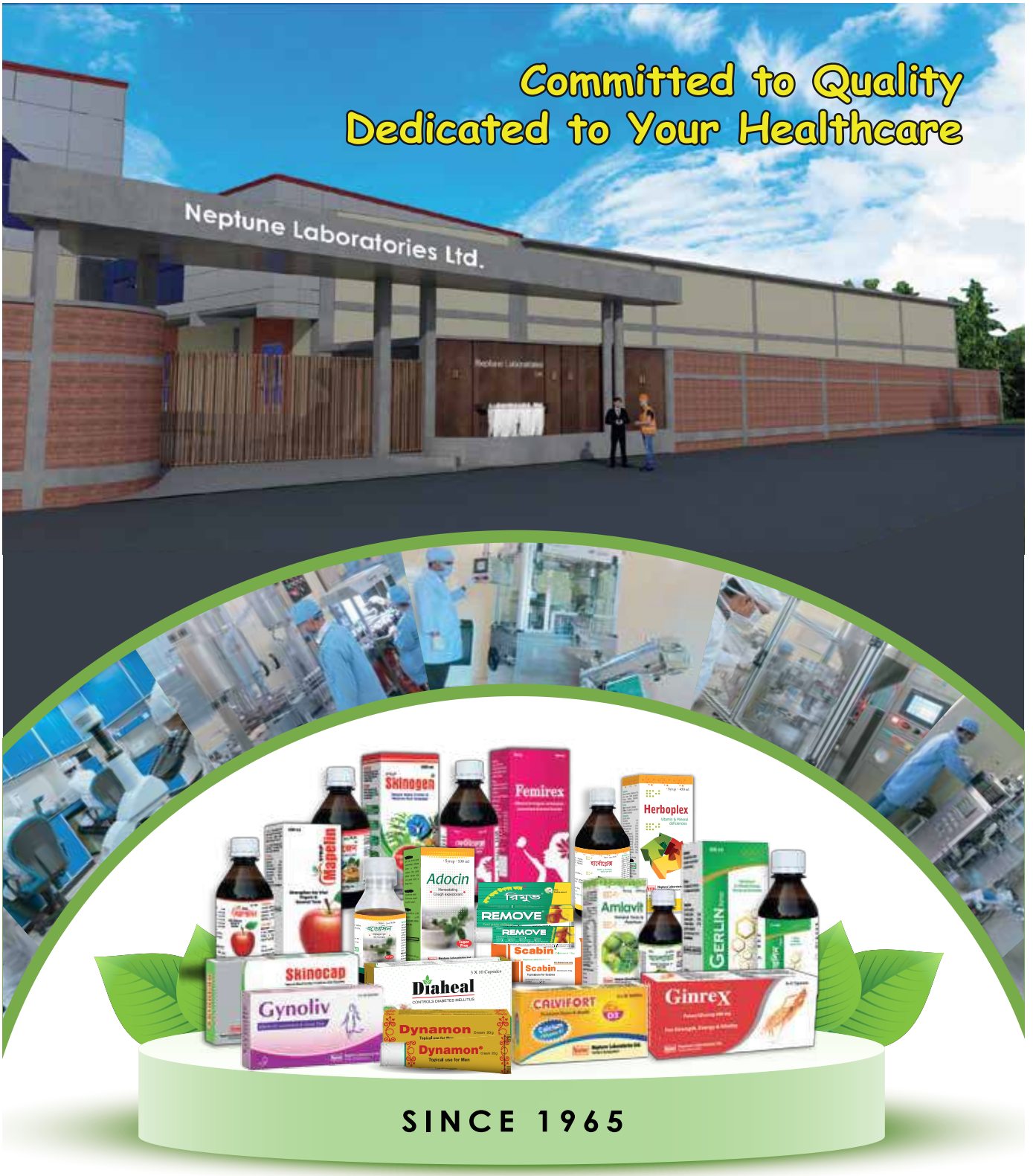
ত্রৈমাসিক
ইউনানী বার্তা
রেজি: নং-৬৫ ■ বর্ষ-০৪ ■ সংখ্যা-১৯ ■ আগস্ট-সেপ্টেম্বর-অক্টোবর ২০২৬



বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস

১০ অক্টোবর



Neptune Laboratories Ltd.

Manufacturer of quality Unani Medicine with Modern Technology

www.neptune.com.bd



Herbal

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

Unani

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

World Class Facility



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.

NATURE IS OUR BEST FRIEND

Sugar Free



Liquid
AZMATONE®
Sharbat Tulsi

Syrup
GASTO-4®
Dasanga Kwath



Sugar Free



Liquid
Fevarol
Jayson®
Amritarista

Liquid
PECTORAL®
Sharbat Arzani

Sugar Free





Syrup
Carotone®
Sharbat Misali Plus

Liquid
Reovit®
Balarista

Sugar Free



Sugar Free



Liquid
HEPA-10®
Sharbat Chylosin

Syrup
SAFEX®
Sharbat Musaffi



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	

ইউনানী বাংলা

Natural Health & Herbal

Products in Bangladesh



★ 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।

Manufacturer of Quality Unani Medicine

Crown Laboratories

1352, East Jurain, Dhaka, Bangladesh

E-mail: crownlab1995@gmail.com

ইউনানী বার্তা



Capsule

Decernon

Ubidecarenone USP

Decernon -100 mg
&
Decernon -200 mg



● *Power in Potency* ● *Trust in Purity* ● *Excellence in Quality*

Manufacturer of Quality Unani Medicine

BRONSON
Herbal & Nutraceuticals

BSCIC Industrial Estate, Barishal, Bangladesh
www.bronsonbd.com

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, বিক্রন, ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন।

বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির মুখপাত্র

ত্রৈমাসিক
ইউনানী বার্তা

রেজি: নং-৬৫ ■ বর্ষ-০৪ ■ সংখ্যা-১৯ ■ আগস্ট-সেপ্টেম্বর-অক্টোবর ২০২৬

প্রকাশক ও প্রধান সম্পাদক
ড. হাকীম সাঈদ আহমেদ সিদ্দিকী

উপদেষ্টা সম্পাদক
খোদাদাদ আহমেদ
ড. এম এ মান্নান
জনাব এম.এ হায়দার হোসেন
হাকীম মো. আমিরুল ইসলাম
হাকীম মো. আনোয়ারুল ভূইয়া
মো. ফারুক হোসেন

সম্পাদক
মো. মোয়াজ্জেম হোসেন বাদল

সম্পাদনা পরিষদ
এনাম মল্লিক
মো. হাবিবুর রহমান
মো. মাসুম সরকার
হাকীম মো. আবু ইউসুফ
হাকীম মো. শহিদুল ইসলাম
হাকীম মো. রেজাউল করিম
হাকীম মো. আশরাফুল ইসলাম
মো. ফজলে বারী কবির
ডা. মো. তোফায়েল হোসেন রিপন
মো. সাইফুর রহমান
মো. রফিকুল ইসলাম ফকির
মো. মাহ্‌বুবুল আলম
মো. সাখাওয়াত হোসেন
মো. খলিলুর রহমান
সবিতা রাণী দাস
ডা. মিতাহুল হোসাইন সুইট
ডা. আব্দুর রশিদ
ডা. মো. জানে আলম চৌধুরী
মোহাম্মদ মাহবুবুব আলম
মো. কামাল হোসেন তালুকদার

গ্রাফিক্স ডিজাইন
সোহাগ হাসান

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

সম্পাদকীয়

ইউনানী চিকিৎসা: আধুনিকতার নতুন দিগন্ত

বিশ্বজুড়ে স্বাস্থ্যসেবার ধারণা প্রতিনিয়ত পরিবর্তিত হচ্ছে। আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের অভাবনীয় অগ্রগতির পাশাপাশি ঐতিহ্যবাহী চিকিৎসাপদ্ধতির প্রতিও মানুষের আগ্রহ বাড়ছে। এই প্রেক্ষাপটে ইউনানী চিকিৎসাব্যবস্থা শুধু একটি প্রাচীন চিকিৎসাধারা নয়, বরং ওষুধ শিল্পের একটি সম্ভাবনাময় খাত। দীর্ঘদিনের অভিজ্ঞতা, প্রাকৃতিক উপাদাননির্ভর ওষুধ প্রস্তুতপ্রণালি এবং আধুনিক প্রযুক্তির সমন্বয়ে ইউনানী খাত দেশের স্বাস্থ্যসেবা ও অর্থনীতিতে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখার সক্ষমতা রাখে। তবে এই সম্ভাবনাকে বাস্তবে রূপ দিতে ঐতিহ্যের সংরক্ষণের পাশাপাশি আধুনিকায়নকে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

ইউনানী চিকিৎসাব্যবস্থার ইতিহাস সুপ্রাচীন। শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরে বিভিন্ন অঞ্চলে এ চিকিৎসাপদ্ধতি চর্চা হয়ে আসছে। বাংলাদেশেও ইউনানী ওষুধ শিল্পের একটি প্রতিষ্ঠিত ভিত্তি রয়েছে। এ খাতের সঙ্গে যুক্ত রয়েছে ওষুধ প্রস্তুতকারী প্রতিষ্ঠান, চিকিৎসক, ফার্মাসিস্ট, কাঁচামাল সরবরাহকারী ও বিপুলসংখ্যক কর্মী। দেশীয় ঔষধি উদ্ভিদ ও প্রাকৃতিক উপাদানের যথাযথ ব্যবহার এ শিল্পের বিকাশে নতুন সম্ভাবনা সৃষ্টি করতে পারে। একই সঙ্গে কর্মসংস্থান বৃদ্ধি, আমদানি নির্ভরতা হ্রাস এবং রপ্তানি আয় বাড়ানোর ক্ষেত্রেও এ খাত ভূমিকা রাখতে পারে।

তবে বর্তমান প্রতিযোগিতামূলক ওষুধ শিল্পে টিকে থাকতে শুধু ঐতিহ্যের ওপর নির্ভর করা যথেষ্ট নয়। প্রয়োজন বৈজ্ঞানিক গবেষণা, আধুনিক উৎপাদন প্রযুক্তি এবং আন্তর্জাতিক মানের গুণগত নিয়ন্ত্রণব্যবস্থা। কাঁচামাল সংগ্রহ থেকে শুরু করে উৎপাদন, সংরক্ষণ, প্যাকেজিং ও বাজারজাতকরণের প্রতিটি পর্যায়ে নিশ্চিত করতে হবে মান ও নিরাপত্তা। ওষুধের বিশুদ্ধতা, উপাদানের সঠিক অনুপাত, কার্যকারিতা এবং সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে নির্ভরযোগ্য তথ্য থাকা জরুরি। এ জন্য গবেষণাগার উন্নয়ন, দক্ষ জনবল তৈরি এবং বিশ্ববিদ্যালয় ও শিল্পপ্রতিষ্ঠানের মধ্যে কার্যকর সহযোগিতা গড়ে তোলা প্রয়োজন।

ইউনানী ওষুধ শিল্পের আধুনিকায়নে ডিজিটাল প্রযুক্তিও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে। আধুনিক যন্ত্রপাতি, স্বয়ংক্রিয় উৎপাদনব্যবস্থা, ডিজিটাল মান নিয়ন্ত্রণ এবং উন্নত প্যাকেজিং প্রযুক্তির ব্যবহার উৎপাদনক্ষমতা ও পণ্যের মান বাড়াতে সহায়ক হবে। পাশাপাশি ঔষধি উদ্ভিদের বৈজ্ঞানিক চাষাবাদ, কাঁচামালের উৎস শনাক্তকরণ এবং সরবরাহব্যবস্থার স্বচ্ছতা নিশ্চিত করা দরকার। এতে একদিকে যেমন ভেজাল ও নিম্নমানের উপাদানের ঝুঁকি কমবে, অন্যদিকে তেমনি পরিবেশবান্ধব ও টেকসই শিল্পব্যবস্থা গড়ে উঠবে।

এ ক্ষেত্রে সরকারের নীতিগত সহায়তা, কার্যকর নিয়ন্ত্রণব্যবস্থা এবং শিল্পোদ্যোক্তাদের বিনিয়োগ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। গবেষণা ও উন্নয়নে প্রণোদনা, আন্তর্জাতিক মান অনুসরণের সুযোগ এবং রপ্তানিমুখী নীতিসহায়তা এ খাতকে আরও শক্তিশালী করতে পারে। একই সঙ্গে বিজ্ঞাপনে অতিরঞ্জিত চিকিৎসাসংক্রান্ত দাবি পরিহার এবং ভোক্তাদের সঠিক তথ্য প্রদান নিশ্চিত করতে হবে। ঐতিহ্যের প্রতি শ্রদ্ধা বজায় রেখেই আধুনিক বৈজ্ঞানিক মূল্যায়নকে গ্রহণ করতে হবে।

পরিশেষে বলা যায়, ইউনানী ওষুধ শিল্পের ভবিষ্যৎ ঐতিহ্য ও আধুনিকতার সমন্বয়ের ওপর নির্ভরশীল। প্রাচীন জ্ঞানকে গবেষণার আলোয় যাচাই করে, আধুনিক প্রযুক্তির সহায়তায় নিরাপদ ও মানসম্মত ওষুধ উৎপাদন করা গেলে এ খাত দেশীয় বাজারের চাহিদা পূরণের পাশাপাশি আন্তর্জাতিক বাজারেও সম্ভাবনা তৈরি করতে পারবে। তাই ইউনানী খাতকে কেবল ঐতিহ্যের ধারক হিসেবে নয়, বরং গবেষণানির্ভর, প্রযুক্তিসমৃদ্ধ ও মাননিয়ন্ত্রিত আধুনিক ওষুধ শিল্প হিসেবে গড়ে তোলাই এখন সময়ের দাবি।

'ইউনানী বার্তা' সবসময়ই এই ভেষজ চিকিৎসাবিজ্ঞানের প্রচার ও প্রসারে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। আমরা বিশ্বাস করি, সঠিক তদারকি, আধুনিক বৈজ্ঞানিক গবেষণা এবং সরকারি-বেসরকারি সমন্বিত উদ্যোগের মাধ্যমে ইউনানী চিকিৎসাপদ্ধতি বাংলাদেশের স্বাস্থ্য খাতে এক বৈপ্লবিক পরিবর্তন আনতে পারে। ঐতিহ্যকে ধারণ করে আধুনিকতার মেলবন্ধনে ইউনানী চিকিৎসা প্রতিটি মানুষের দোরগোড়ায় পৌঁছে যাক- এটাই আমাদের প্রত্যাশা।

সূচিপত্র

বিষয়	পৃষ্ঠা
সংবাদ পরিক্রমা	০৬
বাংলাদেশ-জাপান সম্পর্কের নতুন মাত্রা	০৭-০৮
The Role of Probiotics in Unani Medicine	০৯
হযরত হারিস বিন কালদাহ (রা.) মতে, রোগ মুক্ত জীবন যাপন করার উপায়	১০
পরিবেশের ভারসাম্য : ইসলাম ও বিজ্ঞান	১১-১২
স্থূলতা ও ফ্যাটি লিভার ডিজিজ	১৪-১৬
দাদ রোগে ভেষজ চিকিৎসা	১৭
পলিমায়োসাইটস হলে কি করবেন	১৮
সোরিয়াসিস (Psoriasis) কী?	২১-২২
ইসলামের দৃষ্টিতে একজন আদর্শ চিকিৎসকের দায়িত্ব ও কর্তব্য	২৫-২৬
নিশিন্দার ঔষধি গুণ	২৮-২৯



বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির বার্ষিক সাধারণ সভা-২০২৬ এ কার্যনির্বাহী পরিষদের প্রতিবেদন উপস্থাপন করছেন বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির সাধারণ সম্পাদক মো: মোয়াজ্জেম হোসেন বাদল।



বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির বার্ষিক সাধারণ সভা-২০২৬ এ উপস্থিত সদস্যগণ

বাংলাদেশ-জাপান সম্পর্কের নতুন মাত্রা



মো. মোয়াজ্জেম হোসেন বাদল
কলামিস্ট ও শিল্পোদ্যোক্তা

৩০ অক্টোবর প্রতিদিনের বাংলাদেশসহ বিভিন্ন সংবাদমাধ্যমে প্রকাশিত প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, টোকিওতে প্রধানমন্ত্রী তারেক রহমান ও জাপানের প্রধানমন্ত্রী সানায়ে তাকাইচির শীর্ষ বৈঠকে অর্থনৈতিক সহযোগিতা, বিনিয়োগ, জ্বালানি নিরাপত্তা, অবকাঠামো, প্রযুক্তি ও বাণিজ্য সম্প্রসারণের বিষয়ে গুরুত্বপূর্ণ আলোচনা হয়েছে। দুই দেশের যৌথ ঘোষণায় জাপানি বেসরকারি বিনিয়োগের সম্ভাবনার পাশাপাশি সরবরাহ-ব্যবস্থা শক্তিশালী করা এবং বিনিয়োগবান্ধব পরিবেশ তৈরির ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। সফরে সরকারি পর্যায়ে চারটি সমঝোতা স্মারক, দুটি অনুদান চুক্তি ও একটি অভিপ্রায়পত্র স্বাক্ষরের কথা বলা হয়েছে। দুই দেশের প্রতিষ্ঠানের মধ্যে বেসরকারি খাতে ১৭টি সমঝোতা স্মারকও স্বাক্ষরিত হয়েছে। বিনিয়োগ, বাণিজ্য, প্রযুক্তি হস্তান্তর, কৃষি, পরিবেশ, অবকাঠামো ও দক্ষতা উন্নয়নের উদ্যোগগুলো বাংলাদেশের নতুন সম্ভাবনার দ্বার খুলেছে।

জাপান বাংলাদেশের পরীক্ষিত বন্ধু। আমাদের মহান মুক্তিযুদ্ধে জাপানের সমর্থন এবং স্বাধীনতা-পরবর্তী যুদ্ধবিধ্বস্ত দেশ পুনর্গঠনে সহযোগিতা দুই দেশের বন্ধুত্বের এক গৌরবোজ্জ্বল অধ্যায় রয়েছে। বাংলাদেশের অবকাঠামো উন্নয়ন, যোগাযোগ, বিদ্যুৎ, শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও মানবসম্পদ বিকাশে জাপানের অবদান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। প্রায় সব সরকারের সময়েই জাপান উন্নয়ন সহযোগী হিসেবে আস্থা, আন্তরিকতা ও ধারাবাহিকতার পরিচয় দিয়েছে। জাপানের এই সহযোগিতা কেবল আর্থিক সহায়তায় সীমাবদ্ধ নয়; বরং প্রযুক্তি, দক্ষতা, শৃঙ্খলা ও উন্নয়ন অভিজ্ঞতা বিনিময়ের মধ্য দিয়েও দেশটি বাংলাদেশের অগ্রযাত্রায় ভূমিকা রাখছে। এ কারণেই জাপানের প্রতি বাংলাদেশের মানুষের প্রত্যাশা স্বাভাবিকভাবেই অনেক বেশি। আমরা বিশ্বাস করি, এই সফরের মাধ্যমে দুই দেশের ঐতিহাসিক বন্ধুত্ব, পারস্পরিক শ্রদ্ধা ও অভিন্ন উন্নয়ন আকাঙ্ক্ষার ভিত্তিতে বাংলাদেশ-জাপান সম্পর্ক ভবিষ্যতে আরও গভীর হবে। রোহিঙ্গা সংকট, অর্থনৈতিক রূপান্তর, বিনিয়োগ ও কর্মসংস্থান সৃষ্টিসহ গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্রে জাপানের সহযোগিতা বাংলাদেশের সমৃদ্ধ ভবিষ্যৎ নির্মাণে নতুন সম্ভাবনার দ্বার উন্মোচন করবে।



বাংলাদেশ-জাপান সম্পর্কে নতুন মাত্রজাপানের সঙ্গে বাংলাদেশের অর্থনৈতিক সম্পর্ক নতুন সম্ভাবনার দ্বারপ্রান্তে দাঁড়িয়ে আছে। প্রধানমন্ত্রী তারেক রহমানের সাম্প্রতিক জাপান সফর এবং টোকিওতে বাংলাদেশ-জাপান অর্থনৈতিক ফোরামে তার বিনিয়োগ আহ্বান সেই সম্ভাবনাকে নতুন করে সামনে এনেছে। ২৮ অক্টোবর জাপান এক্সটার্নাল ট্রেড অর্গানাইজেশনের (জেট্রো) সদর দপ্তরে দেওয়া মূল বক্তব্যে প্রধানমন্ত্রী বাংলাদেশের পাঁচটি অগ্রাধিকার খাতে জাপানি বিনিয়োগের আহ্বান জানিয়েছেন।

পরিসংখ্যান বলছে, বর্তমানে বাংলাদেশে প্রায় ৩৫০টি জাপানি কোম্পানি কার্যক্রম পরিচালনা করছে। অথচ দেশটির প্রত্যক্ষ বিদেশি বিনিয়োগের পরিমাণ ৫০ কোটি ডলারের নিচে। গত অর্থবছরে জাপানে বাংলাদেশের রপ্তানি ছিল ১৩৬ কোটি ডলার, বিপরীতে আমদানি ছিল ২১৬ কোটি ডলার। অর্থাৎ দুই দেশের বাণিজ্যে বাংলাদেশের রপ্তানি বাড়ানোর যথেষ্ট সুযোগ রয়েছে। এই ব্যবধান কেবল বাণিজ্যিক ভারসাম্যের প্রশ্ন নয়; এটি বাংলাদেশের উৎপাদন সক্ষমতা, পণ্যের বৈচিত্র্য এবং বৈশ্বিক সরবরাহ-ব্যবস্থায় অংশগ্রহণ বাড়ানোর প্রয়োজনীয়তাও নির্দেশ করে। প্রধানমন্ত্রী বাংলাদেশে জাপানি কোম্পানিগুলোর বিনিয়োগ বাড়াতে যে পাঁচটি খাত চিহ্নিত করেছেন, সেগুলোর সম্ভাবনা তাই গুরুত্বের সঙ্গে বিবেচনা করা দরকার। কিন্তু সম্ভাবনার তালিকা তৈরি করলেই হবে না; প্রতিটি খাতে বিনিয়োগের বাস্তব বাধা চিহ্নিত করে তার সমাধান করতে হবে।

বিনিয়োগ আকর্ষণের আলোচনায় অনেক সময় কর-সুবিধা, বিশেষ অর্থনৈতিক অঞ্চল কিংবা শ্রমের প্রাপ্যতাকে অগ্রাধিকার দেওয়া হয়। কিন্তু উৎপাদনমুখী শিল্পের জন্য এসব সুবিধার কার্যকারিতা শেষ পর্যন্ত নির্ভর করে নিরবচ্ছিন্ন জ্বালানি সরবরাহের ওপর। একটি কারখানায় আধুনিক যন্ত্রপাতি স্থাপন করা হলো, দক্ষ কর্মী নিয়োগ দেওয়া হলো, বিদেশি ক্রেতার সঙ্গে রপ্তানি চুক্তিও হলো কিন্তু উৎপাদনের গুরুত্বপূর্ণ সময়ে গ্যাসের চাপ কমে গেল অথবা বিদ্যুৎ

সরবরাহ বিঘ্নিত হলো; তখন শুধু উৎপাদন ব্যাহত হয় না, বাড়ে প্রতি ইউনিট পণ্যের খরচ, পিছিয়ে যায় সরবরাহের সময়সীমা এবং ক্ষতিগ্রস্ত হয় আন্তর্জাতিক ক্রেতার আস্থা। জাপানি বিনিয়োগকারীদের জন্য বিষয়টি আরও তাৎপর্যপূর্ণ।

গাড়ি উৎপাদন, যন্ত্রাংশ তৈরি, ইলেকট্রনিকস, খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ ও আধুনিক শিল্পকারখানায় উৎপাদনের নির্দিষ্ট মান এবং সময়সীমা বজায় রাখা অপরিহার্য। এসব খাতে বিদ্যুৎ সরবরাহের অনিশ্চয়তা উৎপাদন পরিকল্পনাকে ব্যাহত করতে পারে; একইভাবে গ্যাসনির্ভর শিল্পের জন্যও। তাই সরকারকে একই সঙ্গে জ্বালানি সরবরাহের বাস্তবতা ও ব্যয়ের বিষয়টি বিবেচনা করতে হবে। আমদানি-নির্ভর জ্বালানির ওপর অতিরিক্ত নির্ভরতা বৈদেশিক মুদ্রার রিজার্ভ ও উৎপাদন ব্যয়ের ওপর চাপ তৈরি করতে পারে। তাই নতুন বিনিয়োগের পাশাপাশি জ্বালানির বহুমুখীকরণ, জ্বালানি দক্ষতা বৃদ্ধি, সঞ্চালন ও বিতরণ-ব্যবস্থার আধুনিকায়ন এবং শিল্পকারখানায় নবায়নযোগ্য জ্বালানির ব্যবহার বাড়ানো জরুরি।

গাড়ি উৎপাদন বাংলাদেশের জন্য নতুন শিল্পায়নের সুযোগ তৈরি করতে পারে। প্রধানমন্ত্রী জানিয়েছেন, টয়োটা বাংলাদেশে গাড়ি উৎপাদন স্থাপনা গড়ে তোলার পরিকল্পনা নিয়ে এগোচ্ছে এবং ২০২৯ সালের মধ্যে পূর্ণাঙ্গ উৎপাদনের লক্ষ্য রয়েছে। উদ্যোগটি বাস্তবায়িত হলে স্থানীয় যন্ত্রাংশ উৎপাদন, প্রকৌশল দক্ষতা বৃদ্ধি, কর্মসংস্থান এবং সংশ্লিষ্ট ক্ষুদ্র ও মাঝারি শিল্পের বিকাশের সুযোগ তৈরি হতে পারে। তবে গাড়ি সংযোজন এবং পূর্ণাঙ্গ উৎপাদন-শিল্প এক নয়। স্থানীয় যন্ত্রাংশ নির্মাতা গড়ে তোলা, মান নিয়ন্ত্রণের সক্ষমতা বাড়ানো, দক্ষ প্রকৌশলী তৈরি এবং দীর্ঘমেয়াদি সরবরাহ-ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করতে হবে। নীতিসহায়তা এমন হওয়া প্রয়োজন, যাতে বিনিয়োগকারীর পাশাপাশি দেশীয় শিল্পও প্রযুক্তিগতভাবে সক্ষম হয়ে ওঠে।

প্রযুক্তি খাতেও একই ধরনের প্রস্তুতি দরকার। কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা, ক্লাউড কম্পিউটিং, রোবোটিকস ও ইলেকট্রনিকস উৎপাদনকে কেন্দ্র করে বাংলাদেশ-জাপান প্রযুক্তি পার্ক প্রতিষ্ঠার পরিকল্পনা উচ্চমূল্য সংযোজনের সুযোগ তৈরি করতে পারে। কিন্তু শুধু অবকাঠামো নির্মাণ করলেই প্রযুক্তি-শিল্প গড়ে ওঠে না। প্রয়োজন নির্ভরযোগ্য ইন্টারনেট, তথ্য সুরক্ষা, গবেষণা ও উদ্ভাবনে বিনিয়োগ এবং শিল্পের চাহিদার সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ দক্ষ জনবল। রেল ও লজিস্টিকস খাতে জাপানের অভিজ্ঞতা বাংলাদেশের জন্য গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে। ঢাকা, চট্টগ্রাম, সিলেট, রাজশাহী, খুলনা ও বরিশালকে যুক্ত করে দ্রুতগতির রেল নেটওয়ার্ক গড়ে তোলার পরিকল্পনার কথা প্রধানমন্ত্রী তুলে ধরেছেন। কৃষিপণ্য প্রক্রিয়াজাতকরণে বাংলাদেশের সম্ভাবনা তুলনামূলকভাবে বিস্তৃত। ফল, সবজি, মাছ, মাংস ও অন্যান্য কৃষিপণ্য প্রক্রিয়াজাত করে দেশীয় বাজারের পাশাপাশি জাপানসহ আন্তর্জাতিক বাজারে প্রবেশের সুযোগ রয়েছে।

আমাদের প্রধানমন্ত্রী জাপানি কোম্পানিগুলোর উত্থাপিত কয়েকটি উদ্বেগের কথা স্বীকার করেছেন– নির্ভরযোগ্য জ্বালানি, দক্ষ অবকাঠামো এবং শুল্ক ও করব্যবস্থার পূর্বানুমান-যোগ্যতা। এই স্বীকৃতি গুরুত্বপূর্ণ। এখন প্রয়োজন ঘোষণাকে বাস্তব সংস্কারে রূপ দেওয়া। জমি বরাদ্দ, পরিবেশগত ছাড়পত্র, ইউটিলিটি সংযোগ ও প্রশাসনিক অনুমোদনে দীর্ঘসূত্রতা কমাতে হবে। বিভিন্ন দপ্তরের মধ্যে সমন্বয় বাড়িয়ে বিনিয়োগকারীদের জন্য কার্যকর একক সেবা নিশ্চিত করা প্রয়োজন। একই সঙ্গে চুক্তির স্বচ্ছতা, প্রতিযোগিতামূলক ক্রয়প্রক্রিয়া, দুর্নীতি প্রতিরোধ এবং বিরোধ নিষ্পত্তির কার্যকর ব্যবস্থা গড়ে তুলতে হবে। বিশেষ অর্থনৈতিক অঞ্চলও এ ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ।

টোকিওর ফোরামে ১৭টি বিনিয়োগ ও সহযোগিতা প্রকল্পের ঘোষণা ইতিবাচক অগ্রগতি। তবে সমঝোতা স্মারক, বিনিয়োগের আগ্রহ এবং বাস্তবে অর্থ ছাড় করে প্রকল্প বাস্তবায়ন– এগুলোকে এক করে দেখার সুযোগ নেই। প্রতিটি উদ্যোগের আর্থিক আকার, অর্থায়নের উৎস, বাস্তবায়নের সময়সীমা এবং কর্মসংস্থান সৃষ্টির সম্ভাবনা আলাদাভাবে যাচাই করা প্রয়োজন। সরকার চাইলে ঘোষিত প্রকল্পগুলোর জন্য একটি নিয়মিত অগ্রগতি প্রতিবেদন প্রকাশ করতে পারে। কোন প্রকল্প সম্ভাব্যতা যাচাইয়ের পর্যায়ে রয়েছে, কোনটির জমি ও অনুমোদন সম্পন্ন হয়েছে, কোনটিতে অর্থায়ন নিশ্চিত হয়েছে এবং কোনটি উৎপাদনে যাচ্ছে– এসব তথ্য জনসমক্ষে থাকলে জবাবদিহি বাড়বে। একই সঙ্গে বিনিয়োগের পরিমাণের পাশাপাশি প্রযুক্তি স্থানান্তর, স্থানীয় কর্মসংস্থান, রপ্তানি আয় এবং দেশীয় প্রতিষ্ঠানের অংশগ্রহণও মূল্যায়ন করতে হবে।

বাংলাদেশের অর্থনৈতিক অংশীদারত্ব চুক্তি বা ইপিএ নিয়েও বাস্তব প্রস্তুতি জরুরি। জানা গেছে, চুক্তির আওতায় বাংলাদেশের ৭ হাজার ৩৭৯টি পণ্য জাপানের বাজারে শুল্কমুক্ত প্রবেশাধিকার পাবে। এই সুযোগ কাজে লাগাতে পণ্যের মান, উৎপাদন সক্ষমতা, উৎসবিধি অনুসরণ এবং সরবরাহের সময়সীমা নিশ্চিত করতে হবে। বাজারে প্রবেশের সুযোগ তৈরি হওয়া আর সেই বাজারে প্রতিযোগিতায় টিকে থাকা এক বিষয় নয়। মানবসম্পদ উন্নয়নও তাই বিনিয়োগ কৌশলের অবিচ্ছেদ্য অংশ হওয়া উচিত। জাপানি ভাষা শিক্ষা, কারিগরি প্রশিক্ষণ, শিল্পপ্রতিষ্ঠানের সঙ্গে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের অংশীদারত্ব এবং কর্মক্ষেত্রভিত্তিক দক্ষতা উন্নয়নে বিনিয়োগ বাড়াতে হবে। এতে জাপানি প্রতিষ্ঠানগুলো দক্ষ কর্মী পাবে, আর বাংলাদেশের তরুণেরা পাবে উন্নত কর্মসংস্থান ও প্রযুক্তি শেখার সুযোগ।

জাপানি বিনিয়োগের আহ্বানকে সফল করতে হলে সরকারের সামনে এখন তিনটি অগ্রাধিকার থাকা উচিত : প্রথমত, শিল্পাঞ্চলে নির্ভরযোগ্য ও প্রতিযোগিতামূলক ব্যয়ের জ্বালানি নিশ্চিত করা; দ্বিতীয়ত, বিনিয়োগ-সংশ্লিষ্ট প্রশাসনিক প্রক্রিয়া সহজ ও পূর্বানুমানযোগ্য করা; তৃতীয়ত, ঘোষিত প্রকল্পগুলোর বাস্তবায়ন, কর্মসংস্থান এবং অর্থনৈতিক সুফল নিয়মিতভাবে পরিমাপ করা। কেননা বিদেশি বিনিয়োগকারীরা বাংলাদেশের সম্ভাবনার কথা শুনবেন, কিন্তু সিদ্ধান্ত নেবেন বাস্তব অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে। তাদের কাছে আস্থার সবচেয়ে বড় প্রমাণ হবে এমন একটি কারখানা, যেখানে উৎপাদন পরিকল্পনা অনুযায়ী চলছে; এমন একটি বন্দর, যেখানে পণ্য সময়মতো খালাস হচ্ছে; এমন একটি নীতিব্যবস্থা, যেখানে নিয়ম হঠাৎ বদলে যাচ্ছে না; এবং এমন একটি প্রশাসন, যেখানে প্রতিশ্রুত সেবা নির্ধারিত সময়ে পাওয়া যাচ্ছে।

প্রধানমন্ত্রীর জাপান সফর নতুন সম্ভাবনার বার্তা দিয়েছে। এখন সেই সম্ভাবনাকে বাস্তব শিল্পায়নে রূপ দেওয়ার দায়িত্ব বাংলাদেশের। আমরা মনে করি, এই মুহূর্তে বিনিয়োগকারীদের প্রবেশ করানো, তাদের উৎপাদনে যেতে সহায়তা করা এবং দীর্ঘ মেয়াদে ব্যবসা সম্প্রসারণের আস্থা দেওয়া জরুরি। পাশাপাশি নিরবচ্ছিন্ন গ্যাস-বিদ্যুৎ, নির্ভরযোগ্য অবকাঠামো ও কার্যকর নীতির নিশ্চয়তা দিতে পারলেই জাপানের সঙ্গে বাংলাদেশের অর্থনৈতিক সম্পর্ক নতুন উচ্চতায় পৌঁছানোর বাস্তব ভিত্তি তৈরি হবে।

The Role of Probiotics in Unani Medicine



Bishwa Mittra Roy
Microbiologist
Ibn Haisam Herbal & Nutraceuticals

Introduction

Probiotics are defined as "live microorganisms which, when administered in adequate amounts, confer a health benefit on the host" (FAO/WHO, 2002). In modern microbiology, commonly used probiotic genera include Lactobacillus, Bifid bacterium, and certain beneficial yeasts.

Although classical Unani literature does not use the term "probiotic," the fundamental Unani concepts of Islah-e-Meda (correction of stomach function), Tadeel-e-Akhlaat (balance of humors), and strengthening Tabiyat (innate healing power) closely align with the modern understanding of gut microbiota balance.

Microbiological Basis of Probiotics

The human gastrointestinal tract contains trillions of microorganisms collectively known as the gut microbiota. Scientific research shows that imbalance of this microbial ecosystem (dysbiosis) may lead to digestive disorders, infections, and immune dysfunction.

Probiotics support health through:

1. Restoring Microbial Balance

Beneficial bacteria compete with pathogenic organisms for nutrients and attachment sites.

2. Production of Antimicrobial Substances Certain probiotic strains: produce lactic acid and bacteriocins that inhibit harmful microbes.

3. Immune Modulation Probiotics stimula cosal immunity and enhance IgA production.

4. Improvement of Gut Barrier Function: They help maintain intestinal integrity and reduce inflammation.

Scientific evidence from organizations such as the World Health Organization and pharmacopeial guidelines like United States Pharmacopeia support the clinical and microbiological significance of probiotics.

Relevance in Unani Medicine

Unani medicine emphasizes that most diseases originate from digestive disturbance and humoral imbalance. Classical physicians such as Ibn Sina in Al-Qanun fi't-Tibb highlighted the importance of maintaining digestive strength and preventing putrefaction (Tafun) in the gut.

From a Unani perspective, probiotics maycontribute to: From a Unani perspective, probiotics may contribute to:

- Islah-e-Meda - Correction of gastric and intestinal function
- Taqwiyat-e-Quwwat-e-Hazima Strengthening digestive power
- Daf-e-Tafun - Prevention of intestinal putrefaction
- Tadeel-e-Mizaj - Restoration of balanced temperament Thus, microbiological probiotics can be considered a modern scientific approach that supports classical Unani principles.

Clinical Importance

Evidence-based applications of probiotics

include:

- Acute infectious diarrhea
- Antibiotic-associated diarrhea
- Irritable bowel syndrome
- Constipation and bloating
- Immune support

In integrative Unani practice, probiotics may enhance the effectiveness of herbal formulations

and reduce gastrointestinal side effects.

Quality Control in Unani Probiotic Preparations

For safe and effective probiotic products, the following microbiological parameters are essential:

- Accurate strain identification (genus, species, strain) Adequate viable count (CFU per dose)
- Absence of pathogenic contamination Stability under storage conditions Compliance with WHO/USP microbiological standards Proper microbial limit testing ensures safety for patients.

Conclusion

Microbiological probiotics play a significant supportive role in Unani medicine by improving digestive health, strengthening immunity, and maintaining internal balance. Although the terminology differs, the core principle of restoring equilibrium within the body is common to both modern microbiology and traditional Unani philosophy. Integrating scientific probiotic knowledge with Unani therapeutic principles can enhance patient care in contemporary practice.

হযরত হারিস বিন কালদাহ (রা.) মতে, রোগ মুক্ত জীবন যাপন করার উপায়



ডা. মো: ফরিদুর রহমান সরকার
বি.এ.এম.এস (ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়)
মেডিক্যাল অফিসার
হার্বস এন্ড হেল্‌থ ল্যারেটরীজ

হেদায়াতের পূর্ণ শশী, নবীকুল শিরোমণি সাইয়্যেদুল মুরছালিন খাতামান্নাবিয়ীন রাসূলে আকরাম (স.) এর মহামূলবান পরশপাথর সদৃশ্য বিরল ছহবত পেয়ে ধন্য হয়েছেন যে সব মহামানব, তাঁদের মধ্যে হযরত হারিস কালদা (রা.) অন্যতম। তিনিও হযরতে সাহাবায় কেরাম (রা.) মতো রাসূল পাক (স.) এর পবিত্র সাহচর্য পেয়ে সময়-কাল-জাতি অতিক্রম্য ব্যক্তিতে রূপান্তরিত হয়েছিলেন। হযরত সাহাবা (রা.) গণের অন্তর ছিলো পূত ও পবিত্র, চাল চলন ও আচরণ ছিল সুমধুর ও হৃদয় পাগল করানো। সূক্ষ্ম-বিচার-বিশ্লেষণী মেধা এবং সুদুরপ্রসারণী দৃষ্টি মেলে দুনিয়ার সকল সমস্যাবৃত অজানাভেদকে বিশ্ববাসীর সামনে উদ্ভাসিত করে দিয়েছিলেন। সে সূত্র ধরেই, চিকিৎসা বিজ্ঞানেও তাঁদের সুদূরপ্রসারণী দৃষ্টিশক্তি ছিলো অনন্য । বিশেষ করে, হযরত হারিস বিন কালদা (রা.) ঐ সময়ে চিকিৎসা বিজ্ঞানে অভূতপূর্ব অবাদন রেখে গেছেন, যা আজ সঠিক ভাবে সংরক্ষণের অভাবে ইতিহাসের পাতায় অবলুপ্তির দ্বার প্রান্তে পৌছে গেছে। হারিস বিন কালদা (রা.) হেজাজের তায়েফ নামক অঞ্চলে বনি শাকীক গোত্রে জন্মগ্রহণ করেন। প্রাথমিক শিক্ষা জীবন তায়েফেই অতিবাহিত হয়। পরবর্তীতে উচ্চতর জ্ঞান অর্জনের জন্যে তৎকালীন বিশ্ববিখ্যাত শিক্ষানগরী পারস্যের (বর্তমান ইরান) জুন্দিশাপুরে গমন করেন। চিকিৎসা বিজ্ঞানের উপর উচ্চতর শিক্ষা অর্জন করত জুন্দিশাপুরে চিকিৎসা পেশায় নিজেকে নিয়োজিত রাখতে থাকেন। রাসূলে পাক (স.) এর নবুয়ত প্রাপ্তির পর তিনি পুনরায় নিজ মাতৃভূমিতে ফিরে আসেন এবং ইসলাম গ্রহণ করেন। সেই সাথে রাসূলে পাক (স.) এর পবিত্র সংস্পর্শে এসে চিকিৎসা বিজ্ঞানে এক বিস্ময়কর অবদান রাখেন। তিনি রোগ প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধের ক্ষেত্রেই বেশি জোরালো ভূমিকা রেখে গেছেন। হযরত হারিস বিন কালদা(রা.) সম্পর্কিত বেশ কিছু হাদীস রয়েছে। এগুলোর মধ্যে একটি হাদীস পেশ করা গেল।

হযরত সা'দ (রা.) হতে বর্ণিত আছে, তিনি বলেন "একদা আমি অসুস্থ হয়ে পড়লে রাসূলে পাক (স.) আমাকে দেখতে তশরীফ নিয়ে এলেন। রাসূলে পাক (স.) পবিত্র হস্ত মোবারক আমার সিনার (বুকের) উপর স্থাপন করলেন। রাসূলে পাক (স.) এর পবিত্র হাতের শীতলতা আমার অন্তর পর্যন্ত পৌছে গেল। অত:পর রাসূলে পাক (স.) এরশাদ করলেন তুমি হৃদরোগে কষ্ট অনুভব করছ। তুমি হারিস বিন কলদা সাক্বিফীর নিকটে যাও। কারণ সে একজন চিকিৎসক । সে যেন মদীনার সাতটি আজওয়া খেজুর নিয়ে বীচি (বীজ) সহ পিশে তোমার মুখে ঢেলে দেয়"। আবু দাউদ, মিশকাত

উপরোক্ত হাদীসে পাক থেকে পরিষ্কার বুঝা যায়, রাসূলে পাক (স.) এর সাহাবী হারিস বিন কালদা (রা.) একজন প্রখ্যাত চিকিৎসক ছিলেন। ঐতিহাসিকগণের মতে, তৎকালীন আরব বিশ্বের মধ্যে হযরত কালদাহ (রা.) চিকিৎসা ক্ষেত্রে বিস্ময়কর অবদান রেখে গেছেন। রাসূলে পাক (স.) এর জীবনীতে যুদ্ধাহত সাহবীদেরকে যাঁদের দিয়ে চিকিৎসা সেবা প্রদান করা হতো, তাঁদের মধ্যে হযরত হারেস বিন কালদা (রা.) এর নাম অন্যতম। এছাড়া হযরত আলী (রা.) এর নামও উল্লেখ আছে। তবে হারিস বিন কালদা (রা.) চিকিৎসাকে পেশা হিসেবে গ্রহণ করেছিলেন। রাসূলে পাক (স.) এর ওফাতের পরেও কয়েকজন খলিফায়ে মুমিনীনদের সময়ে হারিস বিন কালদা (রা.) চিকিৎসা সেবায় উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত স্থাপন করে গেছেন। তাঁর বহু উপদেশ রয়েছে যা এখনও চিকিৎসা সেবায় বিশ্ববাসীর রোগ প্রতিরোধ, প্রতিকার এবং শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য আনয়নে বিস্ময়কর অবদান রেখেছে। তাঁর উপদেশাবলীর সামান্য কিছু অংশ নিম্নে পেশ করা গেল:

১. কেহ দীর্ঘ মেয়াদী রোগমুক্ত জীবন যাপন করতে চায়, যদিও চিরস্থায়ী বেঁচে থাকা সম্ভব নয়, তাদেরকে দুপুরর পূর্বেই আহার এবং সন্ধাতেই রাত্রিকালীন আহার শেষ করা উচিত।
২. পাতলা সুতী কাপড় পরিধান করা উচিত।
৩. অতিরিক্ত স্ত্রী সহবাস থেকে বেঁচে থাকা উচিত।

তিনি আরা বলেন, চারটি জিনিস শরীরকে দুর্বল করে দেয়-

১. ক্ষুধার্ত অবস্থায় সহবাস করা।
২. পেট ভর্তি আহার করেই গোসল করা।
৩. মৃত প্রাণীর গোশত ভক্ষণ করা।
৪. বৃদ্ধা মহিলার সাথে সহবাস করা।

হারিস বিন কালদা (রা.) এর মৃত্যুর নিকটবর্তী সময়ে, কিছু সংখ্যক লোক তাঁকে আরজ করলেন, আমাদেরকে কিছু নছিহত করুন, যাতে আপনার অবর্তমানে আমরা উপকৃত হতে পারি। তিনি বলেন,

১. যুবতী মেয়ে লোককে বিয়ে করবে।
২. ফল পরিপূর্ণ পাকলে তবেই তা ভক্ষণ করবে।
৩. যে মৌসুমে যে ফল পাওয়া যায়, সেটাই খাবে।
৪. শুধুমাত্র রোগে আক্রান্ত হলেই ঔষধ খাবে।
৫. গরমের মৌসুমে প্রতি মাসে একবার করে তোমার পেট পরিস্কার করবে।
৬. দূষিত বলগম (কফ) এবং ছফরা (পিত্ত) দুর কর তবেই তুমি সজীব নির্মল নিরোগ থাকতে পারবে।
৭. মধ্যাহ্ন আহারের পরে বিশ্রাম করবে।
৮. রাত্রের আহার শেষে কমপক্ষে চল্লিশ কদম হাঁটাহাটি করবে।
৯. সহবাস করে বীর্য সম্পুর্ণ ভাবে নির্গমন পর্যন্ত অপেক্ষা করবে। (অন্যথায় মূত্রথলীতে পাথর (টৎরহধঃু ঈধষপঁষর) তৈরি হয়।

বিশ্ববিখ্যাত অ্যারাবিয়ান চিকিৎসক হারিস বিন কালদা (রা.) আরো বলেন,

* যদি সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে চাও, টাটকা ও সতেজ পুষ্টিকর খাদ্যদ্রব্য, ফলমুল এবং পরিস্কার নির্মল জীবাণুমুক্ত পানি পান করো।
* যখন পানি পিপাসা লাগে শুধু তখনই পরিমিত পানি পান করবে।
* প্রয়োজনের অতিরিক্ত পানি পান হতে বিরত থাকতে হবে।
* দুপুরের আহারের পর কিছুক্ষণ বিশ্রাম করতে হবে।
* রাত্রের খাদ্য গ্রহণের পর কিছুক্ষণ হাঁটাহাঁটি করতে হবে।
* ঘুমানোর আগে অবশ্যই প্রাকৃতির জরুরত অর্থাৎ মলমূত্র পরিত্যাগ করতে হবে।
* ভারী খাদ্য গ্রহণ অথবা পেট ভর্তি খাদ্য গ্রহণের পর গোসল করা যাবে না।
* শীতের দিনে ১০ (দশ) বার গোসল করা অপেক্ষা গরমের দিনে একবার গোসল করা উত্তম।
* রাত্রে মৃত প্রাণীর গোস্ত ভক্ষণ করা মৃত্যুর নিকটবর্তী পৌছে দেয়।
* পেটই সকল রোগের উৎস।

সুত্র: যুগে যুগে চিকিৎসা বিজ্ঞানী ডা. ইবনে আখতার , মদীনা পাবলিকেশন।

পরিবেশের ভারসাম্য : ইসলাম ও বিজ্ঞান



ডা. মো: আজিজুল হাকিম

সিনিয়র প্রডাকশন অফিসার

ড্রাগ ইন্টারন্যাশনাল লি:



সাধারণ ভাবে বলা যায়, আমাদের চারপাশে যা কিছু আছে তা নিয়েই পরিবেশ গঠিত । যেমন- মাটি, পানি, বাতাস, গাছপালা ইত্যাদি। পরিবেশ বিজ্ঞানীদের মতে, পৃথিবীর ভূ-পৃষ্ঠ থেকে ওজন স্তর পর্যন্ত বিস্তৃত পরিমন্ডলে বিদ্যমান আগুন, পানি, মাটি, আলো, বাতাস, গাছপালা, বন- বনানী, সাগর-মহাসাগর মোট কথা উদ্ভিদ ও জীবজগৎ এর সমন্বয়ে যা কিছু সৃষ্টি উহাই পরিবেশ । মহান আল্লাহ সুবহানাহু ওতায়ালা মানুষের প্রয়োজনেই এই বসুন্ধরাকে প্রাকৃতিক নয়ণাভিরাম, নৈসর্গিক সৌন্দর্য মন্ডিত পরিবেশের রূপদান করেছেন। মানুষের বসবাসের জন্য আল্লাহর দেওয়া এই সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করতে হবে। জীবন ও পরিবেশ এক ও অভিন্ন বিষয়। জীবন বাঁচাতে এবং সঠিক ভাবে আস্বাদন করতে হলে পরিবেশকেও যথাযথ ভাবে বাঁচিয়ে রাখতে হবে। কারণ পরিবেশ দূষণ শুধু মানবজাতি নহে বরং সমগ্র প্রাণী জগৎকে হারিয়ে যাওয়া ডাইনোসারের মতো বিলুপ্ত করে দিতে পারে। রাসূলে আকরাম (স:) চৌদ্দশত বছর আগেই বুঝতে পেরেছিলেন, মানুষের স্বেচ্ছাচারিতা জনসংখ্যার আধিক্যের কারণে পৃথিবীর পরিবেশ হবে কলুষিত ও চরম ভাবে বিপর্যস্ত। ফলে রাসুলে পাক (স:) পরিবেশের ভারসাম্য রক্ষার্থে উহার বহুমুখী সমাধান দিয়ে গেছেন।

পরিবেশের ভারসাম্য রক্ষার্থে গাছপালার ভূমিকা

পরিবেশের ভারসাম্য রক্ষার্থে গাছপালা, বন-বনানীর গুরুত্ব অনস্বীকার্য। এ সম্পর্কে বর্ণিত আছে, যার মর্মকথা হলো-বেবরকতী চার কাজের মধ্যে :

১. ফজর নামায তরফকারী।

২. আছর ও মাগরিবের মধ্যবর্তী সময় যে লোক ঘুমায়, তার জীবন বরকত শূণ্য।

৩. আদম বেপারির জীবন বেবরকতী।

৪. বৃক্ষ বা গাছপালা নিধনকারী।

এছাড়াও রাসূলে পাক (স:) বিনা প্রযয়োজনে গাছের একটি পাতাও ছিড়তে নিষেধ করেছেন। রাসুলে আকরাম (স:) অনেক হাদীস পাকেই বৃক্ষ রোপণের জন্য জোড় তাগিদ দিয়েছেন।

অপর এক হাদীস পাকে এসেছে, যার মর্মকথা হলো- কোন ব্যক্তি যদি একটি বৃক্ষের চারা রোপণ করে অতঃপর তা থেকে কোন মানুষ কিংবা আল্লাহর কোন মাখলুক খাদ্য গ্রহণ করে, তখন রোপণকারীর জন্য একটি ছদকার সমতুল্য আমল হিসেবে গণ্য করা হয়। রসুলে আকরাম (স:) মুসলমান সেনাবাহিনীকে যুদ্ধে প্রেরণের পূর্বে নিম্নোক্ত বিষয়টি সম্পর্কে সতর্ক করেদিতেন। যার মর্মকথা হলো- বিজিত এলাকা বা অঞ্চলের গাছপালা অথবা শস্যক্ষেত্র যেন নষ্ট না হয় ।

পরিবেশ বিজ্ঞানীদের মতামত : বর্তমানকালের পরিবেশ বিজ্ঞানীদের মতে, একটি দেশের জন্য ২৫% বনভূমি থাকা একান্ত আবশ্যক। গাছপালা আমাদের বেঁচে থাকার জন্য অতীব প্রয়োজনিয় উপাদান অক্সিজেন (৬২) সরবরাহ করে। আবার আমরা প্রতিনিয়ত কার্বন-ডাই-অক্সাইড যা আমাদের শরীরের জন্য বিষ (এড়ীরহ) তা নিঃশ্বাসের সাথে ত্যাগ করে বাতাসকে দুষিত করছি, গাছপালা বাতাস থেকে উক্ত কার্বন-ডাই-অক্সাইড (ঈ৬২) শোষণ করে পরিবেশ দূষণ রোধ করে এবং আমাদের জন্য অক্সিজেন সরবরাহ করে।

পরিবেশ বিজ্ঞানীদের মতে, গাছপালা নিধনের ফলে বায়ুমন্ডলের ওজনের স্তর পাতলা ও নীচে নেমে আসছে । ফলে সূর্য্যের তাপের পরিমাণ ক্রমাগত বেড়ে যাচ্ছে। সেই সাথে ভূ-পৃষ্ঠ উষ্ণতর হচ্ছে এবং মেরু অঞ্চল সহ পাহাড়ী অঞ্চলের বরফ গলতে শুরু করছে। ভূ-পৃষ্ঠ হতে অপেক্ষাকৃত নীচু এলাকা অর্থাৎ সমুদ্রের নিকটবর্তী এলাকা সমূহ নিমজ্জিত হয়ে যাবে এবং ভূ-পৃষ্ঠে হতে অপেক্ষাকৃত নীচু এলাকা অর্থাৎ সমুদ্রের নিকটবর্তী এলাকা সমূহ নিমজ্জিত হয়ে যাবে এবং ভূ-পৃষ্ঠের অনেক দেশ বসবাসের অনুপযোগি হয়ে যাবে।

পরিবেশের ভারসাম্য রক্ষার্থে গাছপালা ও বায়ুর ভূমিকা :

গাছাপালা নিধনের ফলে বায়ুস্থিত বিষাক্ত বায়বীয় পদার্থ যেমন-কার্বন-ডাই-অক্সাইড (CO_2), কার্বন-মনো-অক্সাইড (CO), কোরোফ্লোরো কার্বন (CFC) ইত্যাদির পরিমাণ অসহনীয় ভাবে বেড়ে যাবে। কারণ এ সব বিষাক্ত গ্যাসীয় পদার্থ প্রয়োজনানুসারে গাছপালা, বৃক্ষাদি না থাকায় শোষিত হতে পারে না। ফলে ছত্রাক ও ভাইরাস জনিত রোগ ব্যাধির সংখ্যা দিন দিন বাড়তে থাকে। এভাবে বায়ু ক্রমান্বয়ে দুষিত হয়ে বহুমুখী মারাত্মক মারাত্মক রোগ ব্যাধির উদ্ভব করতে থাকবে।

উপরোক্ত সমস্যা সমাধান কল্পে রাসূলে পাক (স:) অনেক আগেই বিশ্ববাসীকে সতর্ক করে দিয়েছেন। বর্তমান কালের পরিবেশ বিজ্ঞানীরাও উপরোক্ত সমস্যা সমাধান নিরসনে মরুভূমিতে বৃক্ষ রোপণ সহ নতুন করে বনায়নের মাধ্যমে বিশ্বকে নতুন করে সাজানোর জন্য জোড়ালো অভিপ্রায় ব্যক্ত করেছেন।

পরিবেশের ভারসাম্য রক্ষার্থে পানির ভূমিকা

জীবন ধারণের জন্য পানির ভূমিকা অনস্বীকার্য। এই প্রয়োজনিয় জিনিসকে আল্লাহ সুবহানাহুও তা'য়ালা সহজ লভ্য করে দিয়েছেন। ভূ-পৃষ্ঠের

শতকরা ৭২ ভাগ পানি। সম্প্রতি একটি পরিসংখ্যানে দেখা গেছে, এই মোট জলরাশির ৬০ ভাগই দূষিত। সমুদ্র, নদ-নদীতে চলাচলরত লক্ষ লক্ষ নৌ-যানের পয়ঃবর্জ্য পদার্থ, কাগজ, বোতল, প্যাকেট, কাঠ, তৈল, কেমিক্যাল ইত্যাদি বিষাক্ত পদার্থের বিষবাষ্পে পানি ক্রমাগত মারাত্মক ভাবে দূষিত হচ্ছে। ভূ-গর্ভ হতে অতিরিক্ত পানি উঠিয়ে ব্যবহারের ফলে উহার আসল সক্রিয়তা হারিয়ে ফেলছে এবং পানিতে আর্সেনিকের বিষক্রিয়া পরিলক্ষিত হচ্ছে।

অধিক ফসল ফলনের আশায় জমিতে এবং ফসলে রাসায়নিক সার এবং কীটনাশক নামক বিষ প্রতিনিয়ত দেওয়া হচ্ছে। জমির ঐ বিষাক্ত রাসায়নিক সার কীটনাশক বিষ নিকটস্থ খাল-বিল, নদী নালা প্রভৃতিতে পতিত হয়ে পানি দূষিত করছে। ফলে ঐ বিষাক্ত বিষের প্রভাবে শুধু পানিই দূষিত হচ্ছে না; বরং উক্ত পানিতে অবস্থানরত মৎস, পাখী, প্রাণী ইত্যাদি ঐ বিষাক্ত বিষের ছোবলে বিলুপ্তির দ্বার প্রান্তে পৌঁছে গেছে। উল্লেখিত বিষয়াদি সম্পর্কে রসূলে পাক (স:) অনেক আগেই অবগত ছিলেন। রাসুলে আকরাম (স:) তাঁর পাক জবানীতে পানি দূষণ রোধ কল্পে বলেছেন, যার মর্মকথা হলো-

তোমাদের কেউ যেন বদ্ধ পানিতে প্রস্রাব না করে। অন্যত্র এরশাদ করেছেন, যার মর্মকথা হলো, 'তোমরা লা'নত আনয়নকারী কাজ থেকে নিজেদেরকে বিরত রাখ। পানি সমূহের উৎস সমূহে, রাস্তা-ঘাট ও বৃক্ষের ছায়ায় মলমূত্র ত্যাগ করো না।

অন্যত্র বর্ণিত হয়েছে, যার মর্মকথা হলো- 'নদীর ঘাটে বসেও এক ফোঁটা পানির অপচয় থেকে বিরত থাকতে বলেছেন'।

বর্তমানের পারমাণবিক যুগে যুদ্ধে এমন সব মারাত্মক বোমা ব্যবহৃত হচ্ছে যার ভয়াবহ পরিণাম মানুষসহ অন্যান্য প্রাণী গাছপালা, জীবজন্তু সব কিছু পুড়ে ভস্ম করে দেয়। যার প্রেক্ষিতে পরিবেশ হারাচ্ছে ভারসাম্য, সৃষ্টি হচ্ছে শতশত নিত্য নতুন মরণ ব্যাধি, রোগ-শোক। এ সব রোগের কারণ হলো পরিবেশ দূষণ ও এর মারাত্মক বিপর্যয়। বায়ু দূষণের ফলে শ্বাসকষ্ট, মাথা ব্যথা, সর্দি-কাশি, এলার্জি, ভাইরাস জনিত রোগ-ব্যাধি, ইত্যাদির আক্রমন ক্রমেই বেড়ে যাচ্ছে। প্রতি বছর ২৭ লক্ষ মানব সন্তান বায়ু দূষণে প্রাণ হারায়। এছাড়া অভ্যন্তরীণ দূষণে প্রায় ২২ লক্ষ লোক প্রাণ হারায়।

একটি জরিপে দেখা গেছে, ঢাকা শহরে প্রতিবছর ২৫ হাজার মানুষ বায়ু দূষণে প্রাণ হারায়। মাটি, পানি, বায়ু ইত্যাদি প্রাকৃতিক উপকরণ দূষিত হওয়ায় অকাল মৃত্যুর সংখ্যা ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাচ্ছে। একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে, পৃথিবীর ১১০ কোটি মানুষ নিরাপদ পানি থেকে বঞ্চিত। আর পানি বাহিত রোগে আক্রান্ত হয় ২৫ কোটি। যার ১ কোটি মানুষ প্রতি বছর প্রাণ হারাচ্ছে।

বিশ্বকে বসবাসের উপযোগি করণার্থে সর্বোপরি অস্তিত্বের জন্য আমাদের পানি দূষণ, পানির অপচয় রোধ, বায়ু দুষণ, বৃক্ষ নিধন বন্ধ করতে হবে। সেই সাথে নতুন করে বনায়নের মাধ্যমে বিশ্বকে বসবাসের উপযোগি করে তুলতে হবে।

মানব কল্যাণে বায়ু

জীবন ধারণের জন্য কয়েকটি জিনিস অত্যাবশ্যক। এগুলোর মধ্যে বায়ুর প্রয়োজনিয়তা অগ্রগণ্য। কারণ প্রাণীদেহ বাতাসের মাধ্যমেই জীবন ধারণের অন্যতম উপাদান অক্সিজেন (O_2) গ্রহণ করে থাকে। আর অক্সিজেন আসে গাছপালা তথা উদ্ভিদ থেকে যে সব এলাকা বন-বানানী উদ্ভিদ দ্বারা ভরপুর সে সব অঞ্চল বা এলাকার বায়ু বা বাতাস ততবেশী অক্সিজেন সমৃদ্ধ। যে সব অঞ্চল বন-বনানী, গাছপালা, উদ্ভিদ জগৎ থেকে দূরে অবস্থান করে, সে সব এলাকার বায়ুতে অপোকৃত কম পরিমাণ অক্সিজেন থাকে। যেমন মরুভূমি, সামুদ্রিক ইত্যাদি অঞ্চলে উদ্ভিদের স্বল্পতার কারণে, উক্ত এলাকার বাতাসে অক্সিজেনের পরিমাণ কম থাকে। ফলে ঐ অঞ্চলে আপাত দৃষ্টিতে অক্সিজেনের অভাব হেতু জীবন ধারণ কষ্টকর মনে হলেও তা হয় না। মহান পরাক্রমশালী হিকমত ওয়ালা আল্লাহ সুবহানু ওতায়ালা অক্সিজেন সমৃদ্ধ অঞ্চলের বাতাসকে নির্দেশ দেন, তা যেন গতিবেগ বাড়িয়ে মরুভূমি, সমুদ্র এলাকাতে পৌঁছে দেয়। ফলে সেখানকার প্রাণীগুলো অক্সিজেন গ্রহণে নিজেদেরকে জীবনধারণের উপযোগি করে তোলে। অনেক সময় বাতাসের গতি বেগ ক্ষিপ্তগতিতে বইতে থাকে, ফলে অনেক ঘর-বাড়ী, বন-বনানী ক্ষতিগ্রস্থ হয়ে থাকে। এতদসত্ত্বেও মাঝে মধ্যে বাতাসের গতিবেগ প্রবল ও জোড়ে প্রবাহিত হওয়ার ফলে মরুভূমি ও সাগর সামুদ্রিক এলাকার প্রাণীরা অক্সিজেন গ্রহণ করে নিজেদেরকে সুন্দর সুষ্ঠুভাবে জীবন ধারণে ব্রতী হয়।



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

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 ইগও 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।

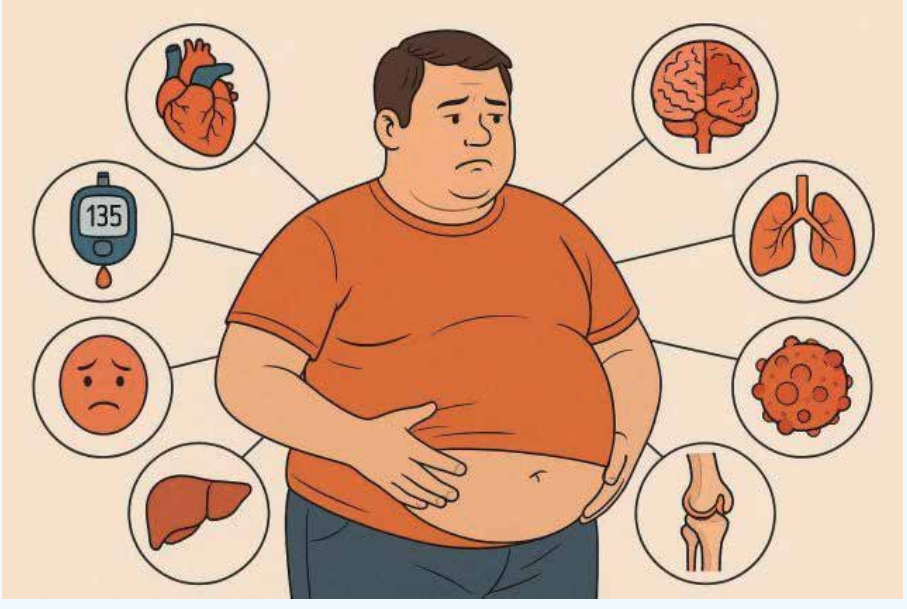


করলা: করলা তিক্ত স্বাদের হলেও লিভারের জন্য অত্যন্ত উপকারি। এতে থাকা প্রাকৃতিক উদ্ভিজ উপাদান লিভারের কার্যক্ষমতা বাড়ায় এবং রক্ত পরিশোধনে সহায়তা করে। করলা লিভারে অতিরিক্ত চর্বি জমা কমাতে সাহায্য করে, ফলে ফ্যাটি লিভারের ঝুঁকি কমে। এটি রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণেও সহায়ক, যা ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য 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।



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 ঞৎরপযড়ঢ়যুঃড়হ, গরপৎড়ুঢ়ড়ৎঁস 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।



পলিমায়োসাইটিস হলে কি করবেন?



হাকীম মোহাম্মদ হারুন-অর-রশিদ
ডি.ইউ.এম.এস (বা.ইউ.আ.বো)
স্বত্বাধিকারী
অর্না মেডিসিন ওয়ার্ল্ড, ধামরাই, ঢাকা।
মোবাইল: ০১৮১৭-৬১৮৩৮৭

পলিমায়োসাইটিস হল এক ধরনের পেশী রোগ যাকে প্রদাহ জনক মায়োপ্যাথি বলা হয়। এটি দেহের পেশী এবং তাদের সম্পর্কিত টিস্যুগুলিকে স্ফীত করে, যেমন রক্তনালীগুলি যা তাদের সরবরাহ করে। এটি প্রায়ই আপনার শরীরের উভয় পাশে পেশী দুর্বলতা এবং ব্যথা হতে পারে। এই চলমান (দীর্ঘস্থায়ী) অবস্থার জন্য কোন প্রতিকার নেই, তবে এমন চিকিৎসা রয়েছে যা উপসর্গগুলির সাথে সাহায্য করতে পারে।

পলিমায়োসাইটিসের কারণ:

পলিমায়োসাইটিসের সঠিক কারণ কেউ জানে না। কিন্তু ডাক্তাররা জানেন যে এটি একটি অটোইমিউন অবস্থা, যার অর্থ শরীর তার নিজস্ব টিস্যু আক্রমণ করতে পারে। এতেই সমস্যার সৃষ্টি হয়। লুপাস এবং রিউমাটয়েড আথ্রাইটিসের মতো অন্যান্য অটোইমিউন রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে সাধারণ এটি বেশি হয়। এটি এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যেও বেশি হয়। বেশিরভাগ লোক যাদের পলিমায়োসাইটিস আছে তাদের ৩০ থেকে ৬০ বছর বয়সের মধ্যে নির্ণয় করা হয়। এটি শিশুদের মধ্যে খুব বিরল এবং এটি পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের বেশি প্রভাবিত করে। পলিমায়োসাইটিসের লক্ষণগুলি পেশীতে প্রদাহের কারণে ঘটে। পেশী দুর্বলতা শরীরের উভয় দিকে সমানভাবে প্রভাবিত করে। এই অবস্থাটি শরীরের কান্ডের সবচেয়ে কাছের পেশী গ্রুপগুলিকে আক্রান্ত করে যেমন: নিতম্ব, কাঁধ, উরু, উপরের বাহু, উপরের পিঠ এবং ঘাড় ইত্যাদি।

পলিমায়োসাইটিসের ঝুঁকির কারণগুলির মধ্যে রয়েছে: অটোইমিউন অবস্থা যেমন:

- লুপাস
- রিউমাটয়েড আর্থাইটিস
- স্কলেরোডার্মা
- এইচআইভি এবং এইডসের মতো ভাইরাল সংক্রমণ
- যে রোগগুলি আপনার শ্বাস নেওয়ার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে

পলিমায়োসাইটিসের লক্ষণ:

- পেশিগুলি দূর্বল হয়ে পড়া।
- শরীরের প্রভাবিত অঞ্চল গুলিতে ব্যথা ও সংবেদনশীলতা
- হাটু সামনের দিকে ছড়াতে বা ভাঁজ করতে অসুবিধা
- সিড়িদিয়ে ওঠানামা করার সময় সমস্যা
- ভারি বস্তুবহন করতে অসুবিধা
- কোন বস্তু ওপরদিকে বা উচুতে তুলতে অসুবিধা
- নিশ্বাস নিতেও খাবার গেলার সময় অসুবিধা
- অর্থরাইটিস
- ক্লান্তি বা অবসাদ
- ছন্দহীন হৃদস্পন্দন

পলিমায়োসাইটিস রোগ নির্ণয়: পলিমায়োসাইটিস নির্ণয়ের জন্য কোন সহজ পরীক্ষা নেই। তবে কিছু প্যাথলজিক্যাল পরীক্ষা আছে যা করানো মাধ্যমে রোগ টি নির্ণয় করা যায়। যথা:

রক্ত পরীক্ষা: রক্ত পরিক্ষার মাধ্যমে পেশী ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার লক্ষণগুলি প্রকাশ করবে ।

ই.এম.জি (ইলেক্ট্রোমায়োগ্রাফি): পেশীতে বৈদ্যুতিক আবেসের মাধ্যমে পেশির ধরণগুলি স্বাভাবিক কিনা তা পরীক্ষা করে দেখা যায়।

এম.আর.আই (Magnetic Resonance Imaging): এটি ব্যবহার করে স্ক্যান করে এবং পেশীর বড় অংশের ছবি তৈরি করে রোগ নির্ণয় করা যেতে পারে।

পেশী বায়োপসি: পেশী টিস্যু স্ফীত হয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য পেশীর বায়োপসি করা হয়।

পলিমায়োসাইটিসের চিকিৎসা:

পলিমায়োসাইটিস একটি দীর্ঘস্থায়ী অবস্থা। এর মানে হল যে একবার আপনার এটি হয়ে গেলে, আর সহজে ভাল হওয়ার সম্ভবনা কম থাকে। তবুও এর চিকিৎসা রোগ নির্ণয়ে সাথে সাথে শুরু করতে হবে।

সাধারণ চিকিৎসা:

স্টেরয়েড: এগুলি পেশীর প্রদাহ, ব্যথা কমাতে এবং এমনকি পেশী শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। কিন্তু স্টেরয়েডের অনেক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া থাকতে পারে। বেশীরভাগ চিকিৎসক প্রিডনিসোলন দিয়ে চিকিৎসা শুরু করেণ, কিন্তু আপনার যদি সিভিয়ার কেস হয়ে থাকে তাহলে চিকিৎসক মিথাইলপ্রেডনিসোনও যোগ করতে পারেন।

ইউনানী চিকিৎসা:

ইউনানী চিকিৎসা প্রথমে ইমিউন সিস্টেমকে শক্তিশালী করার জন্য; ট্যাবলেট হায়াতিন মুরাক্কাব জওয়াহারদার, সিরাপ ছেহত আফজা, আরক মাউল লাহম, ট্যাবলেট মুকাব্বি খাছ ইত্যাদি দিয়ে চিকিৎসা শুরু করে থাকেন।

ব্যাথা কমানোর জন্য: ট্যাবলেট আওজা, ট্যাবলেট আযারাকি, ট্যাবলেট সুরঞ্জান দিয়ে থাকেন।

রেজমেন্টাল থেরাপি ও মেসেজ: কিছু শাররীক বিয়াম দেওয়া হয় যাতে করে পেশি সমূহ আস্তে





GASTORIP

(Sharbat Neelofar)



RIPON Unani Laboratories
Kushtia, Bangladesh.

Contanct :
+8801711-423882

ইউনানী বার্তা

MANSONS
LABORATORIES
Your trusted health partner









Mansons **MANSONS LABORATORIES**

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

সোরিয়াসিস (Psoriasis) কী?



ডাঃ জহিরুল ইসলাম
প্রভাষক (Lecturer),
বরিশাল ইউনানী মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতাল

সোরিয়াসিস একটি দীর্ঘমেয়াদি প্রদাহজনিত ত্বকের রোগ। এতে ত্বকের কোষ স্বাভাবিকের তুলনায় দ্রুত তৈরি হয়। ফলে ত্বকে লালচে বা কালচে-লাল দাগ, পুরু খসখসে আবরণ এবং চুলকানি দেখা দিতে পারে। এটি সাধারণত দীর্ঘদিন থাকে এবং মাঝে মাঝে বেড়ে যায়, আবার কমেও যায়।

সোরিয়াসিস কোনো ব্যাকটেরিয়া বা ভাইরাসজনিত রোগ নয়। তবে কিছু ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ সোরিয়াসিস শুরু হওয়া বা বেড়ে যাওয়ার সঙ্গে সম্পর্কিত হতে পারে।

ক) Streptococcus pyogenes – বিশেষত গলার সংক্রমণের পর Guttate psoriasis (ছোট ছোট ফোঁটার মতো সোরিয়াসিস) দেখা দেওয়ার সঙ্গে সম্পর্কিত।

খ) Staphylococcus aureus – আক্রান্ত ত্বকে দ্বিতীয় পর্যায়ের সংক্রমণ ঘটাতে পারে; তবে এটি সোরিয়াসিসের মূল কারণ নয়।

গুরুত্বপূর্ণ: সোরিয়াসিস ছোঁয়াচে নয়। আক্রান্ত ব্যক্তির স্পর্শ, একসঙ্গে থাকা বা একই পোশাক ব্যবহারের মাধ্যমে এটি ছড়ায় না।

সোরিয়াসিসের কারণ কী?

সোরিয়াসিসের সঠিক কারণ পুরোপুরি জানা যায়নি। তবে প্রধান কারণ ও উদ্দীপকগুলো হলো:

* রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থার অস্বাভাবিকতা: ইমিউন সিস্টেমের কিছু প্রতিক্রিয়া ত্বকে প্রদাহ সৃষ্টি করে।

* বংশগত প্রবণতা: পরিবারের কারও সোরিয়াসিস থাকলে ঝুঁকি বাড়তে পারে।

* মানসিক চাপ: অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা বা স্ট্রেস রোগ বাড়াতে পারে।

* ত্বকের আঘাত: কাটা, পোড়া, ঘষা বা পোকামাকড়ের কামড়ের স্থানে নতুন দাগ হতে পারে।

* সংক্রমণ: বিশেষত গলার কিছু সংক্রমণের পর নির্দিষ্ট ধরনের সোরিয়াসিস দেখা দিতে পারে।

* কিছু ওষুধ: নির্দিষ্ট ওষুধ রোগ বাড়াতে পারে; চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ বন্ধ করা যাবে না।

* ধূমপান, অতিরিক্ত অ্যালকোহল ও স্থূলতা: কিছু রোগীর ক্ষেত্রে রোগের তীব্রতা বাড়াতে পারে।

সোরিয়াসিসের প্রধান লক্ষণসমূহ

* ত্বকে স্পষ্ট সীমানাযুক্ত লালচে বা প্রদাহযুক্ত দাগ।

* দাগের ওপর সাদা বা রুপালি রঙের খসখসে আবরণ।

* চুলকানি, জ্বালাপোড়া বা ব্যথা।

* মাথার ত্বক, কনুই, হাঁটু, কোমর ও শরীরের বিভিন্ন স্থানে দাগ।

* নখে ছোট ছোট গর্ত, নখ পুরু হওয়া বা নখ উঠে আসা।

* কোনো কোনো রোগীর আঙুলের গিঁট ফুলে যাওয়া, ব্যথা বা সকালে জড়তা।

সব রোগীর সব লক্ষণ থাকে না। ছত্রাকের সংক্রমণ, একজিমা এবং অন্যান্য ত্বকের রোগের সঙ্গেও সোরিয়াসিসের মিল থাকতে পারে।

সোরিয়াসিস কত প্রকার ও কী কী?

সোরিয়াসিসের প্রধান সাতটি ক্লিনিক্যাল ধরন সাধারণভাবে আলোচনা করা হয়। তবে শ্রেণিবিভাগ অনুযায়ী ধরনগুলোর সংখ্যা কিছুটা ভিন্ন হতে পারে।

*১. প্লাক সোরিয়াসিস (Plaque psoriasis)

সবচেয়ে সাধারণ ধরন। ত্বকে পুরু, লালচে দাগ ও সাদা-রুপালি আঁশ দেখা যায়। কনুই, হাঁটু, কোমর ও মাথার ত্বকে বেশি হয়।

২. গাটেট সোরিয়াসিস (Guttate psoriasis)

শরীরে ছোট ছোট ফোঁটার মতো লাল, আঁশযুক্ত দাগ হয়। বিশেষত স্ট্রেপটোকক্কাসজনিত গলার সংক্রমণের পরে দেখা দিতে পারে।

৩. ইনভার্স সোরিয়াসিস (Inverse psoriasis)

বগল, কুঁচকি, স্তনের নিচে ও অন্যান্য ভাঁজে মসৃণ লালচে দাগ হয়। ঘাম ও ঘর্ষণে অস্বস্তি



বাড়তে পারে।

৪. পাস্টুলার সোরিয়াসিস (Pustular psoriasis)

লাল, প্রদাহযুক্ত ত্বকের ওপর পুঁজের মতো সাদা ফুসকুড়ি দেখা যায়। এটি সব সময় ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ নয়। ব্যাপকভাবে ছড়ালে জরুরি চিকিৎসা দরকার।

৫. এরিথ্রোডার্মিক সোরিয়াসিস (Erythrodermic psoriasis)

শরীরের অধিকাংশ ত্বক ব্যাপকভাবে লাল হয়ে যায় এবং ত্বক উঠে যেতে পারে। এটি গুরুতর অবস্থা; দ্রুত হাসপাতালে চিকিৎসা প্রয়োজন।

৬. নখের সোরিয়াসিস (Nail psoriasis)

নখে ছোট গর্ত, হলদে-বাদামি দাগ, নখ পুরু হওয়া বা নখের বিছানা থেকে আলগা হয়ে যাওয়া দেখা যায়।

৭. সোরিয়াটিক আর্থ্রাইটিস (Psoriatic arthritis)

সোরিয়াসিসের সঙ্গে সম্পর্কিত প্রদাহজনিত জয়েন্টের রোগ। আঙুল ফুলে যাওয়া, জয়েন্টে ব্যথা ও সকালে শক্ত হয়ে থাকার লক্ষণ হতে পারে।

মনে রাখবেন: প্রথম পাঁচটি মূলত ত্বকের ক্লিনিক্যাল ধরন; নখের সোরিয়াসিস ও সোরিয়াটিক আর্থ্রাইটিস আক্রান্ত অঙ্গ বা সংশ্লিষ্ট রোগের প্রকাশ। তাই এগুলোকে সাতটি সম্পূর্ণ আলাদা রোগ হিসেবে দেখা ঠিক নয়।

ঘরোয়া যত্ন ও খাদ্যাভ্যাস

* নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করুন।

* কুসুম গরম পানিতে গোসল করুন; অতিরিক্ত গরম পানি এড়িয়ে চলুন।

* ত্বক চুলকানো, ঘষাঘষি ও ক্ষত করা থেকে বিরত থাকুন।

* মানসিক চাপ কমান এবং নিয়মিত ঘুমান।

* সুষম খাবার খান; অতিরিক্ত ওজন থাকলে ধীরে ধীরে কমান।

* যে খাবার খেলে বারবার সমস্যা বাড়ে বলে মনে হয়, তা পর্যবেক্ষণ করুন। সবার জন্য একই খাবার নিষিদ্ধ করার প্রয়োজন নেই।

কখন দ্রুত চিকিৎসা প্রয়োজন?

সোরিয়াসিসের লক্ষণ কম হোক বা বেশি, কখনোই অবহেলা করা ঠিক নয়। সঠিক সময়ে ইউনানী চিকিৎসা ও পরামর্শ সোরিয়াসিস স্থায়ীভাবে নিরাময় হয়।

এই পর্যন্ত আমার ইউনানী চিকিৎসায় ১০০+ সোরিয়াসিস রোগী ভালো হয়েছে আলহামদুলিল্লাহ

সোরিয়াসিসের জন্য কিছু ইউনানী ওষুধের নাম

ব্যবহারবিধি রোগীর মিজাজ, বয়স, রোগের তীব্রতা ও শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী আলাদা হতে পারে।

ইউনানী ওষুধের নাম – ওষুধের ধরন

১. এত্রিফল শাহতারা (Itrifal Shahtra) – সেবনযোগ্য।

২. মাজুন উশবা (Majoon Ushba) – সেবনযোগ্য।

৩. শরবত মুছাফফি (Sharbat Musaffi) – সেবনযোগ্য।

৪. মরহম হেনা (Marham Hina) – বাহ্যিক ব্যবহারের মলম।

৫. রওগন নিম (Roghan Neem) – বাহ্যিক ব্যবহারের জন্য।

৬. মরহম খাস (Marham Khas) – বাহ্যিক ব্যবহারের জন্য; এটি ভারতীয় ফর্মুলারির একটি প্রস্তুতি।











HAPPY LABORATORIES

37-1/D, Azimpur Road, Bot Tala Lalbag, Dhaka, 1205

Phone: +88 02 44617988, Mob: 0171 1186614, 01751 805070, Email: happylaboratories@gmail.com

ইউনানী বার্তা

ঐতিহ্যের সাথে আধুনিকতা



সেই ২০১২ সাল থেকে আধুনিক ল্যাবরেটরীজ লিমিটেড!!
প্রকৃতি থেকে বাছাইকৃত উদ্ভিদজ, প্রাণিজ ও খনিজ
উপাদানের সমন্বয়ে আধুনিক প্রযুক্তিতে প্রস্তুতকৃত
আধুনিক ল্যাবরেটরীজ লিমিটেড এর গুণগত মানসম্পন্ন
ঔষধ এর উপর আস্থা রাখুন।
মহান আল্লাহ তা'আলা আমাদেরকে সুস্থ্য রাখুন।



আধুনিক ল্যাবরেটরীজ লিমিটেড

ঐতিহ্যের সাথে আধুনিকতা

কর্পোরেট অফিস: বাড়ী-৫৫, সড়ক-১৩, সেক্টর-১০, উত্তরা মডেল টাউন, ঢাকা-১২৩০।
মোবাইল: ০১৭৪৬-৭০১১৬৩, ০১৫১১-৮২৯২৫২, ০১৭৪৩-৭৪৮৫৫৭
e-mail : adhuniklab1212@gmail.com

ইসলামের দৃষ্টিতে একজন আদর্শ চিকিৎসকের দায়িত্ব ও কর্তব্য



ডাঃ সিদ্দিকুর রহমান প্রামানিক
বি ইউ এম এস (হা.বি), এম পি এইচ (নিউট্রেশন)
প্রভাষক, চাঁদপুর ইউনানী তিব্বীয়া কলেজ
সিইও, শ্রীপুর ল্যাবরেটরীর (ইউনানী)

একজন চিকিৎসকের জীবনের উদ্দেশ্য, দয়িত্ব কর্তব্য, নৈতিক আইন বা আদর্শ ও সঠিক আচার-ব্যবহার দুনিয়া এবং আখিরাত এই দুইটার গুরুত্ব কোন অংশে কম নয়। এক জন চিকিৎসকের দায়িত্ব শুধুমাত্র তাঁর রোগীর মধ্যেই সীমায়িত থাকে না, সার্বিক ভাবে সমাজের প্রতিও তাঁর সমান দায়িত্ব থেকে যায়। সহমর্মিতা ও সংবেদনশীলতার সঙ্গে এক জন রোগীকে উপযুক্ত পরিষেবা দেওয়াই চিকিৎসকের ধর্ম। শুধু তা-ই নয়, কর্তব্যবোধ, মানবিকতাও এক জন চিকিৎসকের পেশার সঙ্গে ওতপ্রোত ভাবে জড়িত। এক জন চিকিৎসকের দায়িত্ব শুধুমাত্র তাঁর রোগীর মধ্যেই সীমায়িত থাকে না, সার্বিক ভাবে সমাজের প্রতিও তাঁর সমান দায়িত্ব থেকে যায়। সহমর্মিতা ও সংবেদনশীলতার সঙ্গে এক জন রোগীকে উপযুক্ত পরিষেবা দেওয়াই চিকিৎসকের ধর্ম। শুধু তা-ই নয়, কর্তব্যবোধ, মানবিকতাও এক জন চিকিৎসকের পেশার সঙ্গে ওতপ্রোত ভাবে জড়িত। শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকার ব্যাপারে ইসলাম মানুষকে জোর তাকীদ দিয়েছে। অসুস্থ হলে চিকিৎসা গ্রহণের জন্য রাসূলুল্লাহ (সাঃ) উম্মতকে উৎসাহিত করেছেন। তিনি নিজে অসুস্থ হলেও চিকিৎসা গ্রহণ করতেন। আর চিকিৎসার জন্য স্বভাবতই ডাক্তারদের শরণাপন্ন হতে হয়। তাই সমাজে ডাক্তারদের প্রয়োজনীয়তা অনস্বীকার্য। তাছাড়া ডাক্তারী পেশা ও মানবিকতা একই সুতোয় গাঁথা। কারণ ডাক্তারগণ মানুষের যত বেশী সেবা করার সুযোগ পান, অন্য পেশাজীবীরা ততটা পান না। একজন আদর্শ ডাক্তার মানুষকে সুস্থ করে নিজের দ্বৈত দায়িত্ব হিসাবে দেখেন। একটি দায়িত্ব মানুষ হিসাবে, আরেকটি ডাক্তার হিসাবে। কাজেই একজন ডাক্তারকে আগে ভালো মানুষ হতে হয়, তাহলে তিনি পরবর্তীতে আদর্শ ডাক্তার হিসাবে পরিচিতি লাভ করেন।

ক) বিশুদ্ধ নিয়তঃ মুসলিম চিকিৎসক তাঁর কাজে আল্লাহর সন্তুষ্টি ও সৃষ্টির সেবার নিয়ত করবেন। কেননা বিশুদ্ধ নিয়ত জাগতিক কাজকেও ইবাদতে পরিণত করে। রাসুলুল্লাহ (সাঃ) বলেন, 'নিশ্চয়ই নিয়তের ওপর সব কাজের ফলাফল নির্ভরশীল।' (সহিহ বুখারি, হাদিস : ১)

খ) বিশুদ্ধ বিশ্বাসঃ মুসলিম চিকিৎসক গভীরভাবে বিশ্বাস করেন তাঁর জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা, প্রযুক্তি ও প্রচেষ্টা উপলক্ষ মাত্র। রোগমুক্তি ও আরোগ্যের প্রকৃত ক্ষমতা আল্লাহর। পবিত্র কোরআনে ইরশাদ হয়েছে, 'আমি যখন অসুস্থ হই তিনি আমাকে আরোগ্য দেন।' (সুরা: আশ-শুআরা, আয়াত : ৮০)

গ) আল্লাহর প্রতি নির্ভরশীলতা রেখে চিকিৎসা দেওয়াঃ মুসলমানরা রোগে-শোকে এবং হর্ষ-বিষাদে একমাত্র আল্লাহর উপর নির্ভরশীল থাকেন। তাই ডাক্তাররা রোগীকে আল্লাহর উপর নির্ভরশীল হ'তে অনুপ্রাণিত করবেন যে, তার এই রোগ আল্লাহর পক্ষ থেকে হয়েছে এবং একমাত্র তিনিই এই রোগের আরোগ্য দাতা। ডাক্তাররা রোগ সারানোর কোন ক্ষমতা রাখেন না, তারা শুধু রোগীর চিকিৎসা-সেবা ও পরামর্শ দিয়ে থাকেন এবং আল্লাহর হুকুমে সেই চিকিৎসা কার্যকর হয় অথবা অকার্যকর হয়। তাহ'লে রোগী ডাক্তার ও ঔষধের উপর ভরসা না করে আল্লাহর উপর ভরসা করবে, যা প্রকৃত মুসলিমের জন্য অবশ্য করণীয়। যেমন ইবরাহীম (আঃ) অসুস্থ হয়ে বলেছিলেন, 'যখন আমি পীড়িত হই, তখন তিনিই আমাকে আরোগ্য দান করেন' (শু'আরা ২৬/৮০)। আর যেহেতু রোগ আল্লাহর ইচ্ছায় হয়ে থাকে, সেহেতু রোগী যেন রোগের ব্যাপারে হতাশ হয়ে রোগকে গালি না দেয় [১৬] এবং রোগের কষ্টে মৃত্যু কামনা না করে [১৭] এই মর্মে ডাক্তারগণ রোগীদেরকে অভয় দিবেন এবং আরোগ্য লাভের জন্য আল্লাহর কাছে বেশী বেশী দো'আ করার ব্যাপারে তাদেরকে উৎসাহিত করবেন।

ঘ) আল্লাহর প্রতি কৃতজ্ঞ থাকা : চিকিৎসক তাঁর জ্ঞান, মর্যাদা ও মানবসেবার সুযোগের জন্য মহান আল্লাহর প্রতি কৃতজ্ঞ থাকবেন। কেননা তা একান্তই আল্লাহর অনুগ্রহ ইরশাদ হয়েছে, 'তুমি যা জানতে না তা তিনি তোমাকে শিখিয়েছেন এবং তোমার প্রতি রয়েছে আল্লাহর মহা অনুগ্রহ।' (সুরা নিসা, আয়াত: ১১৩)

ঙ) চিকিৎসার সাথে সম্পৃক্ত সকল বিষয়ে যত্নবান হওয়া : মুসলিম চিকিৎসক তাঁর পেশাগত কাজে যত্নবান হবেন। কেননা আয়েশা (রা.) থেকে বর্ণিত, 'আল্লাহ পছন্দ করেন যে, তোমরা যখন কোনো কাজ করবে তাতে তোমরা যত্নবান হবে।' (মুসনাদে আবু ইয়ালা, হাদিস : ১১১৩)

চ) রোগীর জীবন ঝুঁকিতে না ফেলা : মুসলিম চিকিৎসক নিজের অজ্ঞতা ও অনভিজ্ঞতা গোপন করে বা নতুন কোনো বিষয়ের পরীক্ষা-নিরীক্ষার জন্য রোগীর জীবন ঝুঁকিতে ফেলবেন না। রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেন, 'যে ব্যক্তি কোনো রোগের চিকিৎসা করে, অথচ তার প্রতিষেধক তার জানা



নেই সে দায়ী বলে গণ্য হবে।' (সুনানে নাসায়ি, হাদিস : ৪৭৩০)

ছ) রোগীর সাথে প্রতারণা ও ধোঁকাবাজি না করা :

রোগী ধনী বা গরীব যাই হোন না কেন তারা অসহায়। আর চরম অসহায় এই মানুষদের পকেটের সব টাকা হাতিয়ে নেয়ার জন্য কিছু ডাক্তার, ক্লিনিক, প্যাথলজি, রক্তবিক্রেতা ও নামে-বেনামে ওষুধ কোম্পানী মিলে একটি শক্তিশালী সিন্ডিকেট সারা দেশে তাদের লোভের জাল বিস্তার করে রেখেছে। ইথিকস বিসর্জন দেয়া বেনিয়া ডাক্তাররা রোগীকে কঠিন অসুখের ভয় দেখিয়ে অনেক অপ্রয়োজনীয় ও ব্যয়বহুল টেস্ট করাতে বাধ্য করেন। পরে টেস্টের মোট টাকার অর্ধেক তিনি কমিশন পান সংশ্লিষ্ট প্যাথলজি থেকে। কমিশনের বাইরেও তিনি টেস্টের জন্য রোগী পাঠানোর নামে সংশ্লিষ্ট প্যাথলজি থেকে এককালীন সেলামী বাবদ মোটা টাকা পান। এটা থেকে আমাদের বিরত থাকতে হবে।

জ) রোগীর সঙ্গে কোমল আচরণ: রোগীর সঙ্গে চিকিৎসকের আচরণ হবে বন্ধুসুলভ। এক ব্যক্তি রাসুলুল্লাহ (সা.)-এর কাছে নিজেকে চিকিৎসক হিসেবে পরিচয় দিলে তিনি বলেন, 'চিকিৎসক আল্লাহ। তুমি বরং তাঁর একজন বন্ধু (বা হিতাকাঙ্ক্ষী)। তাঁর চিকিৎসক যে তাঁকে সৃষ্টি করেছেন।' (সুনানে আবি দাউদ, হাদিস : ৪২০৭)

ঝ) রোগীর প্রতি কল্যাণকামী: মুসলিম চিকিৎসক রোগীর প্রতি কল্যাণকামী হবেন। তিনি রোগীর জন্য সবচেয়ে উপকারী পরামর্শটি দেবেন। আল্লাহ বলেন, 'যখন তোমাদের কেউ তার ভাইয়ের কাছে পরামর্শ চায়, সে যেন তাকে উত্তম পরামর্শ দেয়।' (সহিহ বুখারি : ৩/৭২)

ঞ) রোগীর অসংযত আচরণে ধৈর্যের পরিচয়: মুসলিম চিকিৎসক রোগীর অসংযত আচরণ ও অভিযোগের পরিপ্রেক্ষিতে ধৈর্যের পরিচয় দেবেন; তার প্রতি বিরক্তি প্রকাশ করবেন না। শায়খ আবু আবদুর রহমান সাকাল্লি (রহ.) বলেন,'সব অভিযোগ নিন্দনীয় কিন্তু তিনটি ব্যতিক্রম : শিক্ষার্থী যখন আলেমের কাছে না বোঝার অভিযোগ করে, মুরিদ যখন তার শায়খের কাছে অন্তরের ব্যাধির অভিযোগ করে এবং রোগী যখন চিকিৎসকের কাছে তার শারীরিক ব্যাধির অভিযোগ করে।' (আল্লমাদখাললিইবনিল হজ : ৪/১৩৪)

ট) হারাম পরিহার করা: মুসলিম চিকিৎসক হারাম কাজ, পদ্ধতি ও প্রতিষেধক পরিহার করবেন ততক্ষণ না রোগীর জীবন বাঁচাতে বিকল্প খুঁজে না পাওয়া যায়। রাসুলুলাহ (সা.) বলেন, আল্লাহ রোগ ও আরোগ্য পাঠিয়েছেন। প্রত্যেক রোগের আরোগ্য রয়েছে; সুতরাং তোমরা চিকিৎসা গ্রহণ করো। হারাম দ্বারা চিকিৎসা কোরো না।' (সুনানে আবি দাউদ, হাদিস : ৩৮৭৪)

ঠ) নিজের ব্যাপারে সতর্ক থাকা: মুসলিম চিকিৎসক যেমন রোগীর সেবা করবেন, তেমনি তিনি নিজের ব্যাপারেও সতর্ক থাকবেন। কেননা রাসুলুলাহ (সা.) বলেছেন, 'তোমার ওপর তোমার নিজেরও অধিকার রয়েছে।' (সুনানে আবি দাউদ, হাদিস : ১৩৬৯)

ড) রোগীর প্রতি সম্মান করা: রোগীর প্রতি ডাক্তারের যে দায়িত্ব রয়েছে, এর অন্যতম হচ্ছে রোগীকে সম্মান করা। সম্মান করা মানে রোগীর অভিযোগ ও তার কথাগুলো মনোযোগ দিয়ে শুনা। তার রোগ বা তাকে নিয়ে বিদ্রুপাত্মক কোন কথা না বলা। রোগীর প্রতি কোনরূপ তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য প্রদর্শন না করা। অনেক সময় রোগীর জ্ঞানগত যোগ্যতা বা সামাজিক অবস্থান নিচু হওয়ার কারণে অবজ্ঞা করা হয়, তাদেরকে সুবিধা থেকে বঞ্চিত করা হয় এবং অধিক হকদার গরীব রোগীর চেয়ে সামান্য রোগের ধনী ব্যক্তিকে প্রাধান্য দেওয়া হয়, যা আদৌ কাম্য নয়। পবিত্র কুরআনেও বলা হয়েছে 'আর অহংকারবশে তুমি মানুষ থেকে মুখ ফিরিয়ে নিয়ো না এবং যমীনে উদ্ধতভাবে চলাফেরা করো না। নিশ্চয়ই আল্লাহ কোন দাম্ভিক ও অহংকারীকে ভালবাসেন না' (লোকমান ৩১/১৮)।

ঢ) রোগীর গোপনীয়তা রক্ষা করা: পরীক্ষা ও রোগ চিহ্নিত করা ও চিকিৎসার জন্য, রোগীর গোপনাঙ্গ দেখা জায়েজ হবে। গোপনাঙ্গ বলতে বুঝানো হয়েছে, সতরের অংশ। এক্ষেত্রেও রোগীর অনুমতি নিতে হবে। সেখানকার কোনো বিষয় মানুষের সামনে ফাঁস করে দেয়া, অমার্জনীয় অপরাধ হিসেবে বিবেচ্য হবে। রাসূল (সা.) বলেছেন, যে ব্যক্তি মানুষের দোষ গোপন করবে আল্লাহ তায়ালা তার দোষ দুনিয়া ও আখেরাতে গোপন রাখবেন।'(সুনানে আবু দাউদ-৪৮৯৩)। যেখানে দোষকে গোপন করার নির্দেশ দেয়া হয়েছে, সেখানে দোষ নয় বরং বাধ্য হয়ে চিকিৎসার স্বার্থে নিজের কোনো বিষয় চিকিৎসকের সামনে প্রকাশ করলো আর ডাক্তার সাহেব তা মানুষের সামনে প্রকাশ করে তাকে সামাজিকভাবে হেয় করলো তাহলে এর কি কোনো বিচার হবে না? অবশ্যই হবে। সুতরাং এখান থেকে আমাদের বিরত থাকতে হবে।

মহান আল্লাহতাআলাহ তার বান্দাদের সেবা করার যে দারুণ সুযোগ চিকিৎসকদের দিয়েছেন। চিকিৎসকদের কর্তব্য সমাজের প্রতি তার দায়িত্ব পালন করা ও জনকল্যাণমূলক রাষ্ট্রীয় আইনগুলো মেনে চলা। চিকিৎসা পেশার মহত্ত্ব ও মানবতার কথা মনে রেখে একজন চিকিৎসক রোগীর সেবা করার জন্য সদা প্রস্তুত থাকবেন, এটাই স্বাভাবিক। রোগীর প্রতি চিকিৎসকের আচরণ হবে সৌজন্যমূলক, সৌহার্দপূর্ণ ও সহানুভূতিশীল।

বাংলাদেশ সংবিধান অনুযায়ী চিকিৎসাসেবা পাওয়া সাধারণ মানুষের মৌলিক অধিকার। চিকিৎসা সেবায় নৈতিকতা' বিষয়টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। নৈতিকতা সমাজের সর্বস্তরেই অবশ্যই পালনীয় ও করণীয়। রোগীদের কষ্টকে ধারণ করে এবং রোগীদের ব্যথাকে অনুভব করে সেবা দিতে হবে। রোগীর নিরঙ্কুশ অটোনোমিকে যথাযথ মূল্য দিতে হবে। শুধু চিকিৎসকদের নৈতিকতা নয়, সেবা খাতের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট সকলেরই নৈতিকতা নিশ্চিত করা জরুরি। একইসঙ্গে চিকিৎসা সেবার সঙ্গে জড়িত সকলেরই নিরাপত্তা নিশ্চিত করাটাও অপরিহার্য।

পরিশেষে আমি বলেতে চাই চিকিৎসা পেশা একটি মহান পেশা। এই পেশায় মানব সেবার যত বেশী সুযোগ পাওয়া যায়, পৃথিবীর অন্য কোন পেশাতে সেটা পাওয়া যায় না। ডাক্তারগণ হলেন মানবতার খাদেম। তারা যদি আদর্শবান হন, তাহলে তাদের হাত ধরেই সমাজে মানবিকতার ভিত রচিত হবে এবং মনুষ্যত্বের নিশান উচ্চকিত হবে। আল্লাহর কাছে জবাবদিহির অনুভূতিই কেবল দায়িত্ববান চিকিৎসক তৈরী করতে পারে এবং একজন দায়িত্ববান চিকিৎসকই চিকিৎসা বিজ্ঞানের উন্নয়নে



রিক্যাল-ডি (কুশ্‌তা খরে মোহরা)

প্রাকৃতিক ক্যালসিয়াম



ন্যাচার ডায়া (কুরছ জিয়াবিত)



Nature

ন্যাচার ফার্মাসিউটিক্যালস্ (ইউ) লিঃ

ঢাকা-বাংলাদেশ।

www.naturepharmaceuticals.com

নিশিন্দার ঔষধি গুণ



ডাঃ প্রিয়া সাহা
ইন্টার্ন চিকিৎসক (বিএএমএস)
সরকারি ইউনানি ও আয়ুর্বেদিক মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল, ঢাকা।

পরিচিতি:

বাংলা নাম: নিশিন্দা
ইংরেজি নাম: Chaste Tree.
বৈজ্ঞানিক নাম: *Vitex negundo Linn.*
পরিবার: Verbenaceae.

নিশিন্দা বড় আকারের গুল্ম। ৩-৫ মিটার পর্যন্ত উঁচু হয়। ঘন শাখা-প্রশাখা থাকে। ২-৫ সে.মি. পর্যন্ত লম্বা বৃন্তবিশিষ্ট যৌগিক পত্রের ৩/৫টি পত্রক থাকে। পত্রকগুলি অসমান ও বর্ষাকৃতির। ফুল নীলাভ ও বেগুন। পেনিকল ৩০ সে.মি. পর্যন্ত লম্বা হয়, ফল ছোট ডিম্বাকৃতির ।

বংশবিস্তার:

বীজ হতে বংশবিস্তার সম্ভব হলেও অঙ্গজভাবেই নিশিন্দার বংশবিস্তর সহজ ও প্রচলিত। শজিনার মতো এর কাটিঙের মাধ্যমে বংশবিস্তার করা হয়। অভিজাত নার্সারীতেও নিশিন্দর চারা পাওয়া যায়। বর্তমানে এর চাষের ব্যাপক প্রচলন না থাকলেও হেজ (Hedge) উদ্ভিদ হিসেবে বহুল ব্যবহার রয়েছে।

আমাদের দেশের প্রায় সব জায়গাতেই নিশিন্দা চোখে পড়ে। গাছ খুবই কষ্টসহিষ্ণু এবং প্রতিকূলতার মাঝেও টিকে থাকতে পারে। রাস্তর ধার, জমির আইল, বাঁধের ধার, পতিত জমি, বন-জঙ্গল ও পাহাড়ের ঢালে নিশিন্দা গাছ জন্মাতে দেখা যায়। তবে চট্টগ্রাম ও পার্বত্য চট্টগ্রাম এলাকায় নিশিন্দা গাছ বেশি দেখা যায়। গাছের কাঠ ও শাখা-প্রশাখা বেশ শক্ত। বৃদ্ধি ধীর গতিসম্পন্ন। গাছের কাঠের রং ধূসর থেকে সাদা। এর কাঠ বিভিন্ন ধরনের নির্মাণ কাজ ও গ্রামাঞ্চলে জ্বালানি হিসেবে ব্যবহার হয়। ছাই থেকে রং তৈরি করা হয়। গাছের শাখা-প্রশাখা অধিক। যৌগিক পাতা লম্বায় ২ থেকে ৩ সেন্টিমিটার। গঠন অসমান ও বর্শাকৃতির, অগ্রভাগ সূঁচালো এবং ৩ থেকে ৫ ফলক বিশিষ্ট। রং গাঢ় সবুজ। পাতা কচলালে উগ্র গন্ধ বের হয়।

নিশিন্দার ফুল ফোটার মৌসুম বর্ষা ও শরৎকাল। এ সময়ে গাছের শাখা-প্রশাখার অগ্রভাগে লম্বা ঊর্ধ্বমুখী মঞ্জরিতে থোকায় থোকায় ছোট নীলাভ থেকে বেগুনি রঙের ফুল ফোটে। ফুল মঞ্জরির নিচ থেকে ফোটা শুরু হয়ে আস্তে আস্তে উপরেরগুলো ফোটে। ফুটন্ত ফুলের সৌন্দর্য নজরকাড়া। ফুল গন্ধহীন। ফুল শেষে গাছে ফল হয়। ফল আকারে ছোট ও ডিম্বাকৃতির। বীজ থেকে নিশিন্দার বংশবিস্তার করা যায়। তবে ডাল কাটিং পদ্ধতির মাধ্যমে বংশবিস্তার সহজ ও প্রচলিত। বর্তমানে নিশিন্দা চাষের প্রচলন তেমন না থাকলেও হেজ (Hedge) উদ্ভিদ হিসেবে বহুল ব্যবহার রয়েছে। নিশিন্দার পাতা, ফুল, ফল, বীজ, মূল সবই ভেষজ গুণে গুণান্বিত।

ঔষধি গুণ:

১. পাতা গরম করে যে কোনো ফোলার উপর বা মচকানোর ব্যথা ও প্রদাহ স্থানে রেখে গরম কাপড় দিয়ে বেঁধে দিয়ে দিনে ৪/৫ বার বদলাবেন। এতে দু-একদিনের মধ্যে ফোলা কমে যাবে। দেহের যে কোনো স্থানের টিউমারে নিশিন্দা পাতা বেটে গরম করে প্রতিদিন লাগালে কয়েকদিনের মধ্যে টিউমার অদৃশ্য হয়ে যাবে।

২. পাতার রস বা পাতা বেটে সরিষার তেলে পাক করে সে তেল ২/১ ফোঁটা কানে দিলে কানের রোগ আরোগ্য হয়। কানের সব ধরণের ব্যথায় ক্ষতেও এটি ব্যবহার করা যায়।

৩. পাতা চূর্ণ সিকি গ্রাম পরিমাণ খেলে (পূণবয়স্কদের জন্য) গুঁড়া কৃমির উপদ্রব কমে যায়।

৪. নিশিন্দা গেঁটে বাত সারায় (Ghani, 2003), গেঁটে বাত (Gout) রোগে



নিশিন্দার পাঁচন মোক্ষম ওষুধ। সঙ্গে যদি জ্বর থকে, তবুও এতে সুফল পাওয়া যাবে। ৫ গ্রাম পরিমাণ পাতা সিদ্ধ করে ছেঁকে সে পানি খেতে হয়। তবে উচ্চ রক্তচাপ থাকলে খাওয়া ঠিক নয়।

৫. নিশিন্দার পাতা পরজীবী নাশক এবং এর যক্ষা ও ক্যানসারবিরোধী গুণ রয়েছে।

৬. **স্মৃতিশক্তি বর্ধনে:** ঘিয়ের সঙ্গে নিত্য দু'টি নিসিন্দাপাতা ভেজে খেলে স্মৃতির ধারক হয়। অবশ্য এটাও দেখতে হবে, যে ক্ষেত্র আকস্মিক কোন কারণে শ্লেষ্মাবিকারে মস্তিস্কের স্মৃতিকেন্দ্রটির কাজ ব্যাহত হচ্ছে- সেই ক্ষেত্রেই এটির কার্যকারিতা।

৭. **মলধারে ক্ষত:** শিশু ও বৃদ্ধদের তরল পায়খানা হতে হতে মলধারে ক্ষতের উপদ্রব হলে-এর পাতার রস ২/৩দিন লাগালেই সেরে যায়।

৮. **খুসকি ও টাকে:** নিসিন্দা পাতার রস পাক করা তৈল ব্যবহারে মাথার খুসকি সারে। এমন-কি অকালের টাকও উপশমিত হয়।

৯. **মেদবৃদ্ধিতে:** স্থুল দেহ অর্থাৎ পেটমোটা লোক কিছুদিন নিসিন্দাপাতার গুড়ো খেলে (জল সহ) ভুড়ি কমে। মাত্রা আধ গ্রাম পর্যন্ত।

১০. **চুলকানিতে:** নিসিন্দার তৈল ব্যবহার করলে চুলকানি সেরে যায়। (তিল তেলের সঙ্গে নিসিন্দার রসের পাকদিয়ে তৈল তৈরি করতে হয়)

১১. মাথার যন্ত্রণা ও সর্দিজনিত কারণে যাঁদের প্রায়ই নাক বন্ধ হয়ে যায় অথবা সান্নিপাতিক দোষে গাল, গলা ও কর্ণমুলের ব্যথায় কষ্ট পান, তাঁরা এই পাতা শুকিয়ে বালিশের মত করে মাথায় দেবেন।

১২. **শ্বেতপ্রদর জন্য যোনিক্ষতে:** নিসিন্দার কাথ দিয়ে সেচন করলে ২/৪ দিনেই ক্ষত সারে।

১৩. **গলরোগে:** ফেরিন্‌জাইটিস্ (Pharyngitis) টনসিলাইটিস (Tonsilitis) প্রভৃতি রোগে ও দাঁতের মাড়ির ফুলায় এই পাতা সিদ্ধ জলে অল্প গরম অবস্থায় ২/৪ গ্রেণ ফিটকিরির গুড়ো মিশিয়ে ৫/৭ মিনিট মুখে রাখলে বা গারগেল (Gurgle) করলে উপশম পাবেন।

১৪. **কানে পুঁজে:** পাতার রস বা পাতা বাটা দিয়ে তৈল পাক করে সেই তৈল ২/১ ফোঁটা করে কানে দিলে সপ্তাহ মধ্যে পুঁজ পড়া বন্ধ হয়ে যায়, এভিন্ন সর্বপ্রকার ক্ষতে এটি ব্যবহার করা যায়।

১৫. **জিভে বা মুখে ঘা (ক্ষত):** কিছুতেই সারে না এই পাতার রস দিয়ে পাক করা ঘি দিনে-রাতে দুইবার লাগালে উপকার হয়। এমন-কি যেকোন দূষিত ক্ষতে বিশেষ উপকারী।

১৬. **অন্যান্য ব্যবহার:** নিশিন্দা কাঠ ধূসর ও

ত্রৈমাসিক ইউনানী বার্তা

জানতে চাইলে পড়ুন,
জানাতে চাইলে লিখুনা

লেখা আহ্বান

বাংলাদেশ ইউনানী ঔষধ শিল্প সমিতির একমাত্র মুখপাত্র "ইউনানী বার্তা" পত্রিকা জন্য ইউনানী চিকিৎসা বিজ্ঞান সংশ্লিষ্ট ও বিশ্লেষণমূলক লেখা আহ্বান করা যাচ্ছে।



বিষয় সমূহ
- ইউনানী চিকিৎসা
- ইউনানী ঔষধ
- ভেষজ তথ্য
- ইউনানী গবেষণা

লেখা পাঠানোর ঠিকানা
unanibarta@gmail.com
01711-818098 (Editor)
01913-511716 (Riazul Islam)









জীবনে প্রকৃতির ছোঁয়া....

Maisan

মাইসান ল্যাবরেটরীজ (ইউনানী)

সিলেট, বাংলাদেশ।

ইউনানী বার্তা



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

ইউনানী বার্তা

SPN

Spirulina 500mg



Pingoba

Ginkgo biloba 120



COMMITED BETTER HEALTH CARE NATURALLY

PARENT U. LABORATORIES
Committed better health care naturally

PARENT UNANI LABORATORIES

Head Office : House # 96, (1st Floor), Road # 06, Block # B, Section # 12, Mirpur, Dhaka-1216.
Factory : Bascic, Industrial Area, Kanchpur, Narayanganj. Web : www.parentunani.com



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 ALSAN® — Sharbat Santara

Syrup APO-V® — Sharbat Seb

Syrup DEKSA® — Sharbat Musaffi

Syrup EJASIN® — Sharbat Ejaz

Syrup L-DEK® — Sharbat Deenar

Syrup ORCHIV® — Sharbat Gaozaban

Syrup SAJIN® — Sharbat Jinsin

Syrup SP-PILES® — Sharbat Badian

Syrup ZEERA® — Arq Zeera

Syrup FIMOSA® — Sharbat Niswan

Tablet DYSTO® — Qurs Pechish

Tablet LIZADEK® — Habbe-E-Nishat

Tablet RHEUMADEK® — Habb-E-Suranjan

Tablet ORMA-D® — Kusta Sadaf

Capsule BILOBIN® — Ginkgo Biloba

Capsule EKGRIS® — Habb-E-Mumsik

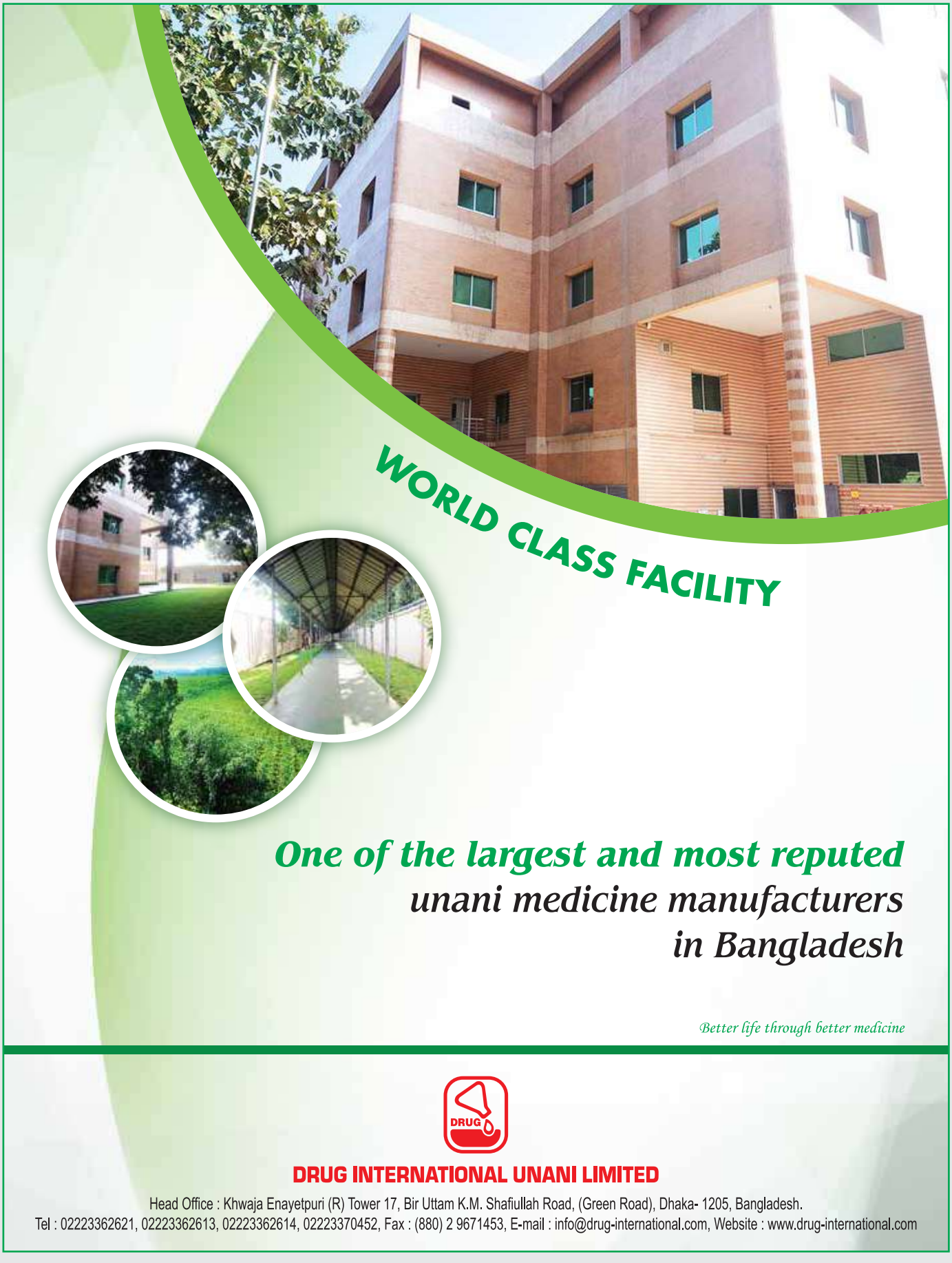
Capsule OTIL-20® — Sufoof Mundamil

Capsule SADOMIN® — Qurs Rehmin

Capsule ORMAZOL® — Sufoof Humuzine

Capsule DISA® — Qurs Ziabit

All of our products are approved by the Drug Administration



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