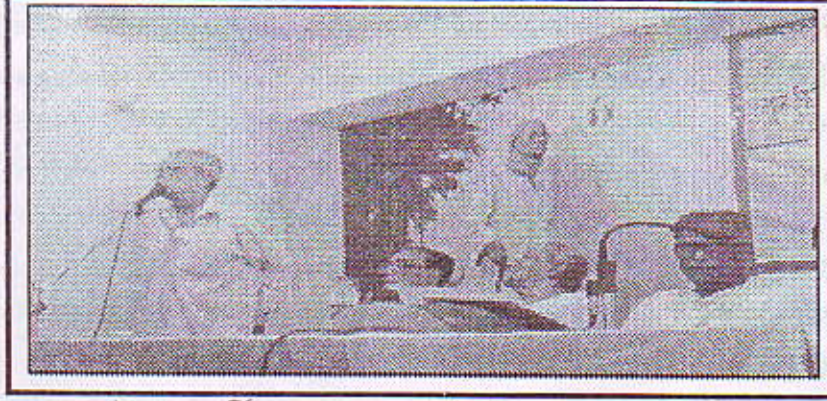




৩১শে জুলাই ২০১৩ বার্ষিক সাধারণ সভায় বক্তব্য রাখছেন সংস্থার সভাপতি শ্রীপেলব মুখার্জী এবং মধ্যে উপবিষ্ট ডাঃ প্রাণ শঙ্কর সাহা, ডাঃ গৌরীপদ দত্ত ও সহ-সভাপতি শ্রী রামরমন ভট্টাচার্য মহাশয়,

ছবি : ডাঃ বীরেন মজুমদার

কিছু শিশু রোগ

ডাঃ প্রাণ শঙ্কর সাহা

জন্ম থেকে শিশুর সব চেয়ে কাছের মানুষ তার মা। ৬ মাস বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধই শিশুর একমাত্র খাদ্য হওয়া উচিত। জন্মের ১ ঘণ্টার মধ্যে মায়ের গাঢ় দুধ Cholostrum শিশুর এক মাত্র খাদ্য হওয়া উচিত। তাতে তার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে। মাও শিশুকে বুকে নিয়ে আনন্দ পায়। মা ও শিশুর মধ্যে একটা সুসম্পর্ক গড়ে উঠে। শিশু যখন মায়ের পেটে তখন থেকেই মাকে একটু পুষ্টিকর খাদ্য দেওয়া উচিত। তাহলে মা একটা সুস্থ, সবল শিশু সমাজকে উপহার দিতে পারবেন।

মায়ের পুষ্টিকর খাবার বলতে আমি বলব, মাছ, ভাত কখনও একটু মুরগীর সুপ (সপ্তাহে একদিন) খেতে পেলো মা সুস্থই থাকবেন। মাকে খেতে হবে সময় মত। প্রাতঃরাশ, মধ্যাহ্ন ভোজন, বৈকালিক পরিমিত আহার এবং রাত্রে

ভাত-রুটি কিছু সবজী, মাছ বা ডাল। ছোট মাছ বেশী উপকারী। শিশু যখন মাতৃ জঠরে তখন মা একদিন অন্তর একদিন ডিম সেদ্ধ, ডিমের পোচ খেলে ভাল হয়। এই সময় প্রতিমাসে মায়ের ওজন নেওয়া উচিত। তাতে গর্ভস্থ শিশু ঠিকমত বাড়ছে কিনা তা বোঝা যায়। তার পর শিশু এল। আগেই বলেছি তার প্রথম খাদ্যই হবে মাতৃ-দুধ। মা অবশ্যই তাঁর নিজের স্তনের পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে সতর্ক থাকবেন। সাধারণভাবে মাকে সব সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে। মাকে পরিচ্ছন্ন এবং মানসিকভাবে সুখী রাখার দায়িত্ব পরিবারের অন্য সকলের।

৬ মাস কেবল মাত্র মাতৃ-দুধ খাওয়ার পর শিশু ২ বছর বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধ ছাড়াও Weaning Food, Cerelac, Farex খেতে পারে। আমি তো অনেক শিশুকে Cerelac, Farex না খাইয়ে সরাসরি মাছ, ভাত, ডাল দেওয়ার পরামর্শ

দিয়ে থাকি। অধিকাংশ শিশু এই খাদ্যগ্রহন ব্যবস্থা মেনে নেয়। তারা আগাম ভাত, মাছ, ডালের স্বাদ পায়। এতে সে উপকৃত হয়। এরমধ্যেই তার মামা ভাত অর্থাৎ মামার হাতে ভাত বা অন্ত্রপ্রাশন হয়ে যায়। মনে রাখতে হবে শিশুকে খেতে দেওয়া অভিভাবকের দায়িত্ব, জোর করে বা কোলে নিয়ে ঘুরে ঘুরে আদর করে খাওয়ানো বরং সমস্যার সৃষ্টি করে। আমরা বলি Forced buding never তাছাড়া এই দুবছরে শিশুর কিছু না কিছু অসুস্থতা হতে পারে মশাবাহিত অসুখ যেমন ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গু, চিকেনগুনিয়া, মাছিবাহিত অসুখ, Diarrhoea, Gastroenteritis প্রভৃতি। এগুলো জলবাহিতও হতে পারে। শিশুকে অবশ্যই পানীয় জল দিতে হবে। ফুটানো জল ঠান্ডা করে খাওয়াতে হবে। তাহলেই ঐ সমস্ত অসুখ এমনকি মারাত্মক কলেরাও হবে না। তাকে আই, ডি হাসপাতালে পাঠাতে হবে না। এবার আসছি শিশুর গলার অসুখ সম্পর্কে কিছু বলতে। আমাদের পড়ানো হত Examination of a baby or child is not Complete unless his or her throat thoroughly inspected.

শিশু বমি করছে। আমরা যেন তার পেটের অসুখই এর একমাত্র কারণ বলে মনে না করি। তার Tonsillitis হতে পারে। গলায় সন্দেহ জনক কোন স্পট দেখলেই throat swab for K.L.B পাঠিয়েই অপেক্ষা না করে A.D.S বা Anti Diphtheria serum দিতে হবে। শিশু বিশেষজ্ঞ এই serum দিতে পারেন অথবা তাকে আই. ডি. হাসপাতালে খুব তাড়াতাড়ি পাঠাতে পারেন। আই. ডি. হাসপাতালের চিকিৎসকরা A.D.S দেওয়ার পর, পর পর ৩বার গলায় Diphtheria -র জীবানু না পেলে শিশুকে বাড়ী পাঠিয়ে দেবেন রোগ মুক্ত ঘোষণা করে। টনসিলের প্রদাহ বার বার হলে শিশুর টনসিল অপারেশন করে বাদ দেওয়া উচিত। Advice করবেন শিশু রোগ বিশেষজ্ঞ, অপারেশন করবেন নাক, কান, গলার বিশেষজ্ঞ সার্জন। টনসিলের প্রদাহ বার বার হলে শিশুর বাত জ্বর বা রিউমেটিক ফিভার হতে পারে। রিউমেটিক ফিভার মারাত্মক অসুখ- এতে হৃৎপিণ্ড আক্রান্ত হতে পারে অর্থাৎ Rheumatic Fever

হতে পারে। যথা সময় টনসিল অপারেশন করে বাদ দিলে শিশুর এই ভয়ানক অসুস্থতার আক্রমণ থেকে বেঁচে যেতে পারে। তবে যে বয়সেই শুরু হোক এই ক্ষেত্রে শিশুকে ১৭ বছর বয়স পর্যন্ত Penicillin Tablet খাওয়াতে হবে Pentid 400 ১টা করে দুবার অথবা Stamped 500 ১টা করে দুবার। এই ট্যাবলেট শুরু করার আগে অবশ্যই Penicillin sensitivity Test করিয়ে নিতে হবে। Penicillin এ এলার্জী থাকলে শিশুকে Tetracycline Syrap খাওয়াতে হবে। শিশু অনেক সময় নানা রকম চর্মরোগে আক্রান্ত হতে পারে। মা-বাবা তাকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন না রাখলে এই অসুখ হয়ে যাবে। খোস পাঁচরায় গায়ে লাগাবার ঔষুধ Scasped, দাদের ক্ষেত্রে Betnovate লাগালে এই অসুখগুলো সহজেই সেরে যায়। এই চর্মরোগে গা-চুলঝর সেজন্য সব শিশুদের এবং বড়দেরও হাতে পায়ে নখ সপ্তাহে একদিন কাটতে হবে। তাতে শিশুর কষ্টও কম হবে এবং অল্পদিনে চর্মরোগ থেকে মুক্ত হবে।

এই অল্প বয়স থেকেই শিশুর পড়াশুনার প্রতি আগ্রহ আনতে হবে। স্কুলে যাওয়ার আগ্রহ আসবে শিশুর মনে। সকালে হাতমুখ ধুয়ে, দাঁত মাজিয়ে পরিষ্কার জামা কাপড় পরিয়ে কিছু খাইয়ে স্কুলে পাঠালে শিশুর ভালই লাগবে। শিশু স্কুলে বন্ধু পাবে। শিক্ষক-শিক্ষিকারা তাকে সন্তানসম ভালোবাসবে। বন্ধুদের সঙ্গে খেলার সময় খেলা এবং পড়ার সময় পড়াশুনা করবে। খেলাধুলার সময় শিশুর শরীর থেকে একটা রাসায়নিক দ্রব্য বেরোয় যা তার মস্তিষ্ক কে সমৃদ্ধ করে। শিশু পড়াশুনা ভালো হয়। এটা চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা অতি সম্প্রতি জানতে পেরেছেন। অনেক পরীক্ষা নিরীক্ষা বা গবেষণার পর। আমাদের অঞ্চলে বেশীর ভাগ স্কুলেরই নিজস্ব মাঠ আছে। অন্যান্য সংঘ সংগঠনের মাঠেও শিশুদের খেলতে দেওয়া হয়। অনেক সংঘ-সংগঠনই এবং সমাজসেবীরা স্কুল গড়ার কাজে ব্রতী হন। এটা শুভ লক্ষণ। শিশুদের অনেক কঠিন বা বংশগত অসুখ সম্পর্কেও অভিভাবকদের সতর্ক থাকতে হবে। এই ধরনের অসুখের মধ্যে থ্যালাসেমিয়া একটা মারাত্মক অসুখ। থ্যালাসে মানে

সমুদ্র। মিয়া মানে রক্ত। অর্থাৎ থ্যালাসেমিয়া রোগীদের এত রক্ত দিতে হয় যাতে একটা রক্তের সমুদ্র হয়ে যেতে পারে। সাধারণ মানুষকে বিশেষ সতর্ক করার জন্য ‘সমুদ্র’ কথাটা ব্যবহার করা হল। বিয়ের আগে রক্ত পরীক্ষা করলে পরবর্তী প্রজন্ম থ্যালাসেমিয়া মুক্ত থাকতে পারে। এ ব্যাপারে বিবাহেছু যুবক যুবতী বা তার বাবা মা-ই ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবে।

Vitamin C র অভাবে Scurvy এবং Vitamin D অভাবে Ricket হতে পারে। লেবু প্রভৃতি ফলে Vitamin আছে। কাজেই শিশুকে লেবু, পেয়ারা প্রভৃতি খেতে দিতে হবে। দুধে প্রচুর Vitamin D আছে। তাই মায়ের দুধ গরুর দুধ খেলে Ricket হবে না।

যক্ষা এক সময় মারাত্মক অসুখ ছিল। বর্তমানে ভাল চিকিৎসার ফলে এই রোগ খুবই কম হয়। আর সঠিক সময়ে চিকিৎসা করলে এই রোগ ভাল হয়ে যাবে।

শেষ করছি বিপ্লবী কবি অকাল প্রয়াত সুকান্ত ভট্টাচার্যকে উদ্ধৃত করে,

“চলে যাব
তবে যাবার আগে
যতক্ষণ দেহে আছে প্রাণ
প্রাণপনে পৃথিবীর সরাব জঞ্জাল।
এ বিশ্বকে এ শিশুর বাসযোগ্য করে যাব আমি”
নবজাতকের কাছে এ আমার দৃঢ় অঙ্গীকার।

বায়ুসেনা মন

ছায়া মুখোপাধ্যায়

সারাবিশ্বে মানবদেহে জরুরী অংশগুলির মধ্যে এক অবিচ্ছেদ্য শক্তিশালী প্রতিনিয়ত চলমান এক অস্তিত্ব হল মন। রবীন্দ্রনাথের কবিতায় যাকে বলে ‘সে যে চমকে বেড়ায়, দৃষ্টি এড়ায় যায় না তারে ধরাজ্ঞে অদৃশ্যমান এক শক্তি যা মানুষকে প্রতিনিয়ত ধাবিত করছে। “বায়ুনাং দ্রুতনাং মনঃ”। এতো বায়ুর থেকেও দ্রুতমান বেগে বয়ে চলেছে।

আমরা যখন গৃহে বা অন্য কোন কাজে নিমগ্ন থাকি আমাদের মন হয়তো বা পাহাড়ে চড়ে বেড়াচ্ছে নয়তো সাগর পারে দাঁড়িয়ে সাগরের টেউ গুনছে নতুবা ট্রেনে

চড়ে ছুটে চলেছে অথবা অন্যের প্রতি জিহ্বাসাবশতঃ প্রতিশোধের ছক কষছে বা মনে মনে চাঁদে যাওয়ার স্বপ্ন দেখছে। মনের অবস্থিতি এমনই যাকে না যায় ধরা, না যায় স্পর্শ করা, না যায় তাকে ভালো করে উপলব্ধি করা। অথচ মানুষের মস্তিষ্ক প্রতিদিন প্রতিনিয়ত মানুষের মনকে নির্দেশ দিয়ে তার দায় থেকে মুক্ত হচ্ছে। কিন্তু এই মনের কোন বিশ্রাম নেই। সে বিভিন্ন কর্মে বিভিন্ন ভূমিকায় তার প্রতিদিনের দায়বদ্ধতা পালনে রত থাকছে। কখনও মাতা পিতার ভূমিকায়, কখনও শিক্ষকের, কখনও চিকিৎসকের কখনও সমাজসেবী কখনও গৃহকর্তা বা গৃহকর্তীর ভূমিকায়। আবার কখনও কৃষকের, কখনও মৎসজীবী, কখনও পরিবারে অন্যান্য ব্যক্তিদের দায়িত্ব পালনে। কখনও শ্রমিকের ভূমিকায়, করনিকের ভূমিকায়, বস এর ভূমিকায়, কখনও সাংবাদিকের ভূমিকায়, কখনও আইনজীবীর ভূমিকায়, আবার কখনও বা খেলোয়ার, অভিনেতা, অভিনেত্রী, রাজনীতিবিদ এর ভূমিকায়, এমনকী স্বামী অথবা স্ত্রীর ভূমিকায় মন কর্ম সাধন করে চলেছে।

মানুষের মনের আবার দুটো বিভাগ আছে। একটি বহিরাগত অর্থাৎবাহ্যিক মন আর অন্যটি একেবারেই অন্তর্নিহিত মন যার প্রতিফলন সবসময় দৃষ্টিগোচর হয় না। আবার এই মন দিয়েই শিক্ষার্থীরা পাঠ গ্রহন করে তার নিয়াসটুকু মস্তিষ্কে ধরে রাখে। আর সারা জীবন তাকেই সম্পদ করে তার উপরে ভর করে জীবনের সিঁড়ি তৈরী করে জীবনের মূল লক্ষ্যে পৌঁছায়।

মানুষের এই মনের আরেকটি শক্তি হল চিন্তাশক্তি। এই চিন্তাশক্তি ওরফে মন কখনোও বা ভালো কাজে আবার কখনোও বা মন্দ কাজে চালিত হয়। সমগ্র মানবসমাজের মনের মধ্যেই এটি প্রবাহমান।

মানুষ প্রায় জন্মলগ্ন থেকেই পারিবারিক শাসন, সামাজিক শাসন, রাষ্ট্রীয় শাসন ইত্যাদি মাধ্যমে যে যেমন পরিবেশে বড় হয় সে তেমন পরিবেশের উপযুক্ততা পায়। আর তার মধ্যে দিয়ে গড়ে ওঠে তার চারিত্রিক দৃঢ়তা, সৎ অসৎ হওয়া, বিদ্যাভ্যাস নীতি নৈতিকতাবোধ, আদর্শবোধ, সামাজিকতা বোধ ইত্যাদি। কেউ যদি ক্রোধ বশতঃ হয় বা অসাম্মানিত করে নিজের শ্রেষ্ঠত্ব দাবী করেন, তাহলে তার জীবনের ক্ষেত্রেও অনুরূপ ঘটনা ঘটবে। কেউই কাউর মন ছুতে পারবেন না।

মানুষের মনের শাসনের আবার দুটো ভাগ। একটি বাহ্যিক শাসন, অন্যটি মানুষের মনের অন্তর্নিহিত শাসন হল অনুশাসন। অর্থাৎ শাসন পরিচালিত হয় অন্যের দ্বারা। আর অনুশাসন হল সম্পূর্ণ নিজেকে নিজে শাসন করা। এই অনুশাসনই মানুষকে সংযমী ও আত্মনির্ভর করে তোলে। ফলে মানুষ ক্রমশঃ আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠে। এটা দুবার বাহ্যিক প্রহারের চেয়েও কঠিন। আজ মানুষের মধ্যে এই অনুশাসনের বড়ো অভাব পরিলক্ষিত হচ্ছে। তাইতো পরিবারের একজনের সঙ্গে অন্য জনের স্বামী স্ত্রীর সঙ্গে, সন্তান-সন্ততির সঙ্গে, সমাজের সমস্ত স্তরের মানুষের সঙ্গে এক ভয়াবহ দ্বন্দের ছায়া পরিলক্ষিত হচ্ছে। আবার এও তো নয় যে 'মেরেছিস কলসীর কানা, তাই বলে কী প্রেম দেব না' সমাজে এবং সংসারে অন্যায় জুলুম চলতে থাকে তার জন্যও নিশ্চয়ই প্রতিবাদের ভাষা ও করণীয় কর্তব্যগুলি করে ফেলতে হবে। পরস্পরের এই ভয়াবহ দ্বন্দের ছায়া আজ প্রকট ভাবে পরিলক্ষিত হচ্ছে। বর্তমানের প্রজন্মের মধ্যে কোন কিছু হাতের মুঠোয় আনা যেন খুবই সহজসাধ্য হয়ে পড়েছে। তাদের অভিভাবকরাও সাময়িক শান্তির আশায় এবং সন্তানের সুখের কথা ভেবে অতি অনায়াসেই যে কোন প্রস্তাব মেনে নিচ্ছে। আবার অতি অনায়াসেই সমাজ নানাবিধ উপভোগ্য গ্রহণ করতে পারছে, তার জন্য অবশ্য সবসময় যে অভিভাবকের প্রয়োজন হচ্ছে তাও নয়। তাই তো তাদের সমাজ ও সংসারকে কোন কিছু দেওয়ার তা তারা উপলব্ধি করতে পারছে না। সমাজের কোথাও না কোথাও তাদেরও যে কিছু দায়বদ্ধতা আছে তা আজ প্রায় বিলীন।

কেন না বর্তমান প্রজন্ম কোন না কোনভাবে কারোর না কারোর কাছে শাসিত হচ্ছে। কিন্তু তাদের মনের দ্বিতীয় ক্রিয়াটি অর্থাৎ অনুশাসন সংঘটিত হচ্ছে না। কারণ এখন দুরাস্ত দুনিয়ায় দুরাস্ত কাজ চাই। তাতে যদি দুর্ঘটনার কবলে পড়ে হাজারও মানুষের প্রাণদণ্ডও ঘটে, অথবা সমাজের মা-বোনের সম্মান নির্লজ্জের মতো ভুলুটিত হয় তাতেও কিছু পরোয়া নেই। তাদের অনুধাবন করার সময় কোথায়? সুতরাং মানুষের মনকে ঘোড়ার বেগে আরো আরোও দ্রুততর করে ছুটিয়ে ভুরাস্ত দুনিয়ার সঙ্গে পাল্লা দিতে গিয়ে

যা ঘটান তাই ঘটছে। এবং এমনই যদি চলতে থাকে তাহলেও আরো বেশী বেশী করে এ ঘটনা ঘটে চলবে। কোথায়ও বিরাম চিহ্ন পরবে না। মানসিক অনুশাসনের অভাবে মানুষের নীতি, নৈতিকতাবোধ, আদর্শবোধ, সামাজিক দায়বদ্ধতা, প্রেম-প্রীতি ইত্যাদি লুপ্ত হয়ে যাবে। তাই মানব সমাজকে সুস্থ ও সুন্দর রাখতে হলে একে অন্যের কথা মন দিয়ে শোনা এবং উভয়ের কথা শুনে একটা যুক্তিযুক্ত সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা এবং পরিবারে, দপ্তরে, কর্মস্থলে সর্বত্রই কিছু মানসিক আনন্দদানের ব্যবস্থা গ্রহণ করা। দৈনন্দিন জীবনে প্রতিদিন কিছু যোগাসন ও ব্যায়াম অভ্যাস করা শৈশব থেকে পৌঢ়ত্ব পর্যন্ত প্রত্যেকের ক্ষমতানুযায়ী কিছু কিছু কর্মে লিপ্ত থাকা। সর্বোপরি ছোট থেকে বড় সকলে দিনের কোন একটা সময় নিজের মনকে অনুবাধন করে তার পুঙ্খানুপুঙ্খ বিচার করে সঠিক কর্মে লিপ্ত হওয়া। এভাবে যেটা করলে নিজের ভালো হলেও অন্যের ক্ষতি সাধিত হয়, তেমন কর্ম না করাই বাঞ্ছনীয়। শুধুই মাত্র নিজের লাভ এবং নিজের ভোগ কেন্দ্রীকতায় যে সার্বিক সুখ ও স্বাচ্ছন্দ ঘটান সম্ভব নয়। এতে সাময়িক স্বাচ্ছন্দলাভ হলেও শান্তির আশা খুবই কম। মানুষ তার মনের সাথে আপোষ করে এই পথেই আজ ছুটবে।

সুতরাং সুন্দর পৃথিবী, সুস্থ সমাজ, সুস্থ ও সুন্দর পরিবার গড়তে হলে চাই মনের অনুশাসন।

উত্তরাখন্ডের জন্য প্রধানমন্ত্রীর ত্রান তহবিলে বেখুন ইন্সটিটিউটের দান —

সাম্প্রতিক উত্তরাখন্ডে মেঘভাঙ্গা বৃষ্টিতে পাহাড়ে ধস নেমে ও নদীগুলোতে বন্যা পরিস্থিতির জন্য হাজার হাজার মানুষ প্রয়াত হয়েছেন। গত ৩১শে জুলাই ২০১৩ তারিখে অনুষ্ঠিত বার্ষিক সাধারণ সভায় তাদের প্রতি গভীর সমবেদনা জ্ঞাপন করা হয়েছে। এবং তাদের স্মৃতির প্রতি শ্রদ্ধা জানিয়ে দাঁড়িয়ে ১মিনিট নিরবতা পালন করা হয়। তাছাড়া ঐ এলাকার দুর্গত মানুষের সাহায্যার্থে সংস্থার পক্ষ থেকে প্রধানমন্ত্রীর ত্রান তহবিলে ২০০০/- টাকা দান করা হয়েছে।