Printed Matter

To

প্রকাশিত হল

হোমিওপ্যাথিক জগতে আলোড়ন সৃষ্টিকারী পুস্তক

অসাধ্য রোগে হোমিওপ্যাথি

ডাঃ কুণাল ভট্টাচার্য

তথাকথিত অনিরাময়যোগ্য ও জটিল রোগগুলির আরোগ্য সাধনে লেখকের নিবিড় গবেষণা ও অভিজ্ঞতার ফসল!

প্রাপ্তিস্থান

- মণ্ডল বুক এজেন্সি, ১০ শ্যামাচরণ দে স্ট্রিট,কলি-৭
- নিদান ইন্টারন্যাশানাল হোমিওপ্যাথিক ফাউন্ডেশন

নিদান ইন্টারন্যাশন্যাল হোমিওপ্যাথিক ফাউন্ডেশনের মুখপত্র

নিদান

সর্বে ভবন্তু সুখিনঃ সন্তু, সর্বে সন্তু নিরাময়াঃ

● ৪র্থ বর্ষ ● জুলাই ২০১৮ ● ২২১ হ্যানিম্যানাব্দ ● অনুদান ৫ টাকা

ঠিকানা ঃ প্রযত্নে-'নিদান ইন্টারন্যাশনাল হোমিওপ্যাথিক ফাউন্ডেশন', ঘটকপাড়া, মণিরামপুর, পোঃ-বারাকপুর, কলকাতা-৭০০১২০, দূরাভাষ-৯৮৩১৪২১৬৯৬/৯০৩৮৯৮১৯৪০,E-mail:drkunalhom@gmail.com

প্যানিক নয় পার্কিনসন্সে

ডাঃ প্রকাশ মল্লিক, এম.ডি (হোমিও)

সিনিয়র সুপার স্পেশালিস্ট হোমিওপ্যাথ

সভাপতি ঃ ওয়ার্ল্ড ফেডারেশন অফ্ হোমিওপ্যাথি

ফোন ঃ ৯৮৩০০২৩৪৮৭/৯৮৩০৫০২৫৪৩

E-mail : mallick2007@gmail.com, Website : www.drpmallick.in

পার্কিনসন্স একটি দুরারোগ্য ব্যাধি। এতে ক্রমে মস্তিষ্কের নিউরোনের অবনতি ঘটে আর ফলস্বরূপ অসুস্থ ব্যক্তির জীবনে চোখে পড়ার মতো পরিবর্তন দেখতে পাওয়া যায়। যোগাযোগ করতে অসুবিধা, আত্মবিশ্বাস ও আত্মমর্যাদা বোধের অবনতি, সামাজিক কাজকর্ম থেকে নিজেকে সরিয়ে নেওয়ার প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

■ **পার্কিনসন্স রোগ কাকে বলে?**

এই দুরারোগ্য অসুখে ক্রমে স্নায়ুর অবনতি ঘটে এবং মস্তিষ্কের নিউরোন, যা পেশি সঞ্চালনকে নিয়ন্ত্রন করে, সেটি ক্ষতিগ্রস্থ হয়। তবে এই রোগ ছোঁয়াচে নয়। যদিও অধিকাংশ রোগী দীর্ঘসময় ধরে সৃজনশীল জীবনযাপন করেন, কিন্তু এই অসুখ ক্রমে অবনতির দিকে এগিয়ে যায় এবং রোগী অকর্মণ্য হয়ে পড়েন। মস্তিষ্কে অবস্থিত বেসাল গ্যাংলিয়া ক্ষতিগ্রস্থ হলে পার্কিনসন্স রোগ হয়। এর ফলে সাবস্টানশিয়া নিগ্রার স্বাভাবিক কর্মক্ষমতা ব্যাহত হয়।

বেসাল গ্যাংলিয়া হল— মস্তিষ্কে অবস্থিত একগুচ্ছ সেল বা কোষ যা সেরিবেলাম ও সেরিব্রাল কর্টেক্সের মতো মস্তিষ্কের অন্যান্য অংশের সঙ্গে একত্রে কাজ করে শরীরের সমন্বিত নড়াচড়াকে নিয়ন্ত্রন করে।

■ **পার্কিনসন্স রোগ কেন হয়?**

পার্কিনসন্স রোগের কোন নির্দিষ্ট কারণ জানা নেই। তবে জিনগত ও পরিবেশগত কারণে এই অসুখ হয় বলে মনে করা হয়। ডোপামাইন হল একটি নিউরোট্রান্সমিটার যা সিগন্যাল পাঠাতে সাহায্য করে এবং মস্তিষ্কের যে অংশসমন্বয় চলাফেরা নিয়ন্ত্রণ করে সেই অংশে বার্তা পৌছে দেয়। এই অসুখে আক্রান্ত ব্যক্তিদের শরীরে ডোপামাইনের মাত্রা ক্রমশঃ কমতে থাকে এবং অসুখের উপসর্গগুলি আরো তীব্র হতে থাকে। তবে পার্কিনসন্স রোগ বেড়ে যাওয়া আর ফলস্বরূপ চলৎশক্তিহীনতা সকলের ক্ষেত্রে সমানভাবে হয় না। অনেকে পার্কিনসন্স রোগের ফলে কণ্ঠস্বর ও গন্ধ শোঁকার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে।

■ **পার্কিনসন্স রোগের উপসর্গ ঃ** প্রাথমিক পর্যায়ে এই রোগের উপসর্গগুলি খুবই সূক্ষ্ম থাকে। আর এই পর্যায়ের মেয়াদ অনেক বছর হয়। প্রাথমিক পর্যায়ে সাধারণত যে উপসর্গগুলি দেখা যায় সেগুলি হল—

১) মাইক্রোগ্রাফিয়া অথবা ঢেউ খেলানো হাতের লেখা। ২) প্রতিদিনের কাজ সঠিকভাবে করতে না পারা এবং শ্লথ হয়ে পড়া। ৩) অস্পষ্ট কথাবার্তা। ৪) ক্লান্ত বোধ করা। ৫) ভারসাম্যের অভাব।

এরপর তৃতীয় পাতায়

রক্তদান, রক্তপরীক্ষা, বিনামূল্যে স্বাস্থ্য পরীক্ষা শিবির ও শববাহী গাড়ী পরিষেবা উদ্বোধন

গৌরবময় উপস্থিতি

ডাঃ প্রকাশ মল্লিক, ডাঃ কুণাল ভট্টাচার্য ও ডাঃ পার্থসারথী মল্লিক

তারিখ ঃ ১৫ই আগষ্ট ২০১৮, বুধবার, সকাল - ৯টা

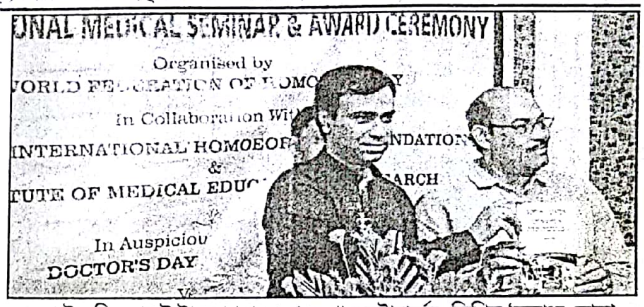
পরিচালনায় ঃ ইউনিভার্স ক্লাব

নুতন বাজার, মণিরামপুর, বারাকপুর

সৌজন্যে ঃ **SANJIVINI** (ISO 9001-2015 certified lab)

A COMPLETE DIAGNOSTIC CENTRE AND PATHOLOGY UNDER ONE ROOF

Asha Deep Market, Pipe Road, Barrackpore, Kol-120, Mobile No : 9231360399



হোটেল হিন্দুস্থান ইন্টারন্যাশনালে ডাঃ কুণাল ভট্টাচার্যের লিখিত 'অসাধ্য রোগে হোমিওপ্যাথি' বইটির উদ্বোধন করলেন ডি.এন.দে, হোমিওপ্যাথিক মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতালের অধ্যক্ষ ডাঃ শ্যামল মুখার্জী।

বাতের ব্যথা নিরাময়ে শ্রেষ্ঠ চিকিৎসা হোমিওপ্যাথি

ডাঃ কুণাল ভট্টাচার্য, এম.ডি (হোম), পি.জি.ডি.এইচ.এম.

প্রতিষ্ঠাতা ঃ নিদান ইন্টারন্যাশন্যাল হোমিওপ্যাথিক ফাউন্ডেশন

স্বাস্থ্য আধিকারিক (আয়ুষ) ঃ বন্দিপুর হাসপাতাল

প্রাক্তন (ভারপ্রাপ্ত) অধ্যক্ষ ঃ নেপাল হোমিওপ্যাথি মেডিকেল কলেজ

যোগাযোগ ঃ ৯৮৩১৪২১৬৯৬/৯০৩৮৯৮১৯৪০

যেকোন পদ্ধতির চিকিৎসকের কাছেই যে রোগগুলি নিয়ে সব চেয়ে বেশী সংখ্যক রোগী আসেন তাদের মধ্যে অন্যতম হল বাত বা আর্থ্রাইটিস। বাতে ভোগেন এদেশের ছয় শতাংশ মানুষ। বাত নিয়ে সাধারণ মানুষ তো বটেই, আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানও নাজেহাল। কারণ বেশীরভাগ আর্থ্রাইটিসই পুরোপুরি সারে না। ওষুধ খেলে কম থাকে, বন্ধ করলেই ব্যথা শুরু। পাশাপাশি আছে অতিরিক্ত ব্যথানাশক ওষুধ ও স্টেরয়েড খাওয়ার সাইড এফেক্ট। সেই কারনেই সম্পূর্ণ সুস্থতার আশায় বহু বাতে ভোগা মানুষ পছন্দ করেন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া মুক্ত হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসা। তাই আসুন জেনে নিই, হোমিওপ্যাথি মতে বাত চিকিৎসার বিভিন্ন দিকগুলি।

■ **আর্থ্রাইটিস কি?** আর্থ্রো শব্দের অর্থ জয়েন্ট বা সন্ধি/গাঁট। আইটিস শব্দের অর্থ প্রদাহ। তাই আর্থ্রাইটিস হল শরীরের গাঁটের প্রদাহ বা ব্যথা-জ্বালা-যন্ত্রনা।

■ **কত ধরনের আর্থ্রাইটিস হয়?** প্রায় ১০০ ধরনের বা নামের আর্থ্রাইটিস হয়। এগুলোকে কারণ অনুযায়ী সাজালে সংক্ষেপে ব্যাপারটা এই রকম দাঁড়ায়—

১) আঘাত জনিত (মূলতঃ অস্টিও আর্থ্রাইটিস) ২) ডিজেনারেটিভ বা ক্ষয় জনিত- (অস্টিও আর্থ্রাইটিস) ৩) অটোইমিউন (যেমন—জোগ্রেন সিনড্রোম, রেইটার্স ডিজিজ, সোরিয়াটিক আর্থ্রাইটিস, রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস, এস.এল.ই, স্পন্ডাইলোসিস ইত্যাদি)। ৪) ইনফেকশন জনিত (যেমন রিউম্যাটিক আর্থ্রাইটিস) ৫) মেটাবলিক কারণজনিত (যেমন — গাউট) ৬) শিশুদের বাত (জুভেনাইল আর্থ্রাইটিস) ৭) ইডিপ্যাথিক- বাতের কোন কারণ খুঁজে পাওয়া যায় না।

■ **প্রচলিত কতগুলি বাতের সংক্ষিপ্ত বিবরণ**

১) অস্টিও আর্থ্রাইটিস— দেহের ওজন বাহী বড় বড় সন্ধিগুলির (হাঁটু, কোমর, পায়ের গোছ ইত্যাদি) মধ্যে থাকা কার্টিলেজগুলির ক্ষয়ের কারণে এই অসুখ হয়। এই ক্ষয়ের ফলে জয়েন্টের হাড়গুলির মধ্যে ঘষা লেগে প্রবল ব্যথা হয়, হাঁটু স্বাভাবিক ভাবে ভাঁজ করা অসম্ভব হয়ে ওঠে।

বংশে এই রোগের ইতিহাস থাকলে, ৪০ থেকে ৫০ বছর বয়সে, চোট আঘাতের ইতিহাস থাকলে, দেহের ওজন অতিরিক্ত হলে ও মূলতঃ মহিলাদের এই রোগ বেশী হয়।

যে জয়েন্টের ব্যথা সেখানকার এক্সরে ও প্রয়োজনে কিছু রক্ত পরীক্ষা করে এই রোগ নির্ণয় করা হয়।

দ্বিতীয় পাতায়

Scanned by CamScanner

শ্রী শ্রী ঠাকুর নিগমানন্দদেবের স্বাস্থ্য ভাবনা

শতাব্দী রায়, এম.এ

"ত্যাগী জিজ্ঞাসু মুমুক্ষু দিগের সংযম শৃঙ্খলা নীতিশিক্ষা ও চরিত্রবলের একান্ত অভাব ও তাহাদের আধ্যাত্মিক উন্নতি সাধন বহু আয়াসসাধ্য ও কষ্ট দেখিয়া এই চরিত্রহীন কর্ম বিমুখ দুর্বল ক্লীব জাতির উন্নতিকল্পে গৃহস্থ বালকদের বাল্যকাল হইতে সৎশিক্ষা, সংযম শিষ্টাচার ও নীতিশিক্ষা দিবার এবং সৎভাবে জীবন গঠন ও চরিত্র বলে বলীয়ান করিবার জন্য স্থাপন করেন।" — একথাগুলি বলেছিলেন স্বামী প্রজ্ঞানন্দ মঠের প্রাক্তন মোহান্ত মহারাজ। কথাতেও আছে, নীরোগ শরীরই স্বাস্থ্য। কিছু কিছু লোকের ধারনা যে, ব্রহ্মচারী হলেই তার চেহারা বেশ হৃষ্টপুষ্ট হবে। এটা ভুল কেননা ব্রহ্মচারীরা তপস্বী, সংযমী ও সাধক, নিয়ম-সংযমে থেকে তাদের সাধনা করতে হয়। কৃচ্ছ সাধনা দ্বারা ক্লেদপূর্ণ মলযুক্ত এই দেহটাকে শুকনো করে শুদ্ধ করতে হয়। তবে ব্রহ্মচারী কৃশ হলেও তার মুখে চোখে একটা লাবণ্য ও জ্যোতির বিকাশ হবে। ব্রহ্মচর্য্য পান করার জন্য তার ওজঃ শক্তি বৃদ্ধি পায়। শ্রী শ্রী ঠাকুর মনে করেন এই স্থূলদেহ ছাড়া মানুষ মাত্রেরই একটা সূক্ষদেহ আছে। সূক্ষ্ম স্নায়ুমণ্ডলী দিয়েই ওজঃশক্তির বিকাশ হয়। এই যৌবন কালে মানুষকে যে লাবন্যযুক্ত ও সুন্দর দেখায়, তার জন্য ঐ ওজঃধাতুর অধিক্য দায়ী। যার অধিক্যে মানুষের স্নায়ুমণ্ডলী বিশেষ পুষ্ট ও স্ফূর্তিপ্রাপ্ত হয়। ঐ ওজঃ ধাতু থেকে যে বৈদুতিক শক্তি সঞ্চারিত হয়, তার ফলেই তাকে লাবন্যমুক্ত ও সুন্দর দেখায়। শুধু মানুষ নয়, সমস্ত ইতর প্রাণী, জীবজন্তুর মধ্যে এটা দেখতে পাওয়া যায়। ব্রহ্মচারী ও সাধক যখন সিদ্ধ হয় তখন তার শরীর স্থূল ও হৃষ্টপুষ্ট হতে পারে আবার নাও হতে পারে। সেটা নির্ভর করে তার পরবর্তীকালের জীবন যাপনের ধারার উপর। ঠাকুর মনে করতেন একাদশী ব্রত হিসাবে অথবা স্বাস্থ্য হিসাবে পালন করা উচিৎ, কারণ লবন ব্রত হিসাবে নিষিদ্ধ, আর কাঁচা আম স্বাস্থ্য হিসাবে অহিতকর। একথা বলার অর্থ হল ছেলেরা একাদশীর দিন নুন দিয়ে কাঁচা আম খেয়েছিল। তাই কেবল বয়োজ্যেষ্ঠ ব্রহ্মচারীদের মধ্যে যথা বিধি বিচার করে একদশী পালন করা বাঞ্ছনীয়। ঠাকুর বলতেন মানব শরীরে স্নায়ু ধমনী, শিরা, নাড়ী, পেশী সব আছে। পেশীগুলো নিরেট রকমের। তাদের কাজ দেহের বাঁধুনীর কাজ করা। হাঁটু নষ্ট হলে চলাচলের ক্ষমতা নষ্ট হয়ে যাবে। তখন খিলটা আলগা হবে। স্থূল পেশী ছাড়াও আরও অনেক সুক্ষ্মপেশী আছে যারা এই গ্রন্থি সকলকে বেঁধে রেখেছে।

শিরা হল পেশীর চাইতে সূক্ষ্ম, যা দিয়ে রক্ত চলাচল করে। এর কাজ হল হৃৎপিন্ড থেকে বিশুদ্ধ রক্ত সমস্ত শরীরের মধ্যে সঞ্চালিত ও বিতরিত করা। শিরার কাজ দূষিত রক্ত *হৃদপিন্ডে এনে পৌঁছে দেওয়া।* স্নায়ুগুলি আরও সূক্ষ্ম। তাদের প্রধান কাজ শরীরের কার্য্যকারিত্ব বিধান করা। স্নায়ু হল শরীরের কার্য্যকারিত্ব বিধানের যন্ত্র, যার দ্বারা বৈদ্যুতিক শক্তি পরিচালিত হয়। সকল ইন্দ্রিয় সজীব হয়ে থাকে এদের জন্য। ইন্দ্রিয় সক্রিয় হয় এদের জন্য। এক একটি অধিকাংশই মস্তিষ্কে মিশেছে, যোগশাস্ত্রে একে বলে সহস্রার। এই স্নায়ুর দ্বারাই ইন্দ্রিয়ের চৈতন্য সম্পাদিত হয়। আর তারা গ্রাহ্য বিষয় গ্রহণ করে থাকে। আবার এদের দ্বারাই ইন্দ্রিয় অনুভূত বিষয় জ্ঞান বিপরীত ক্রমে সহস্রারে পৌঁছায়। সেখানে বিষয় জ্ঞান উপলবব্ধ হয়। এই সব স্নায়ু মূলাধার থেকে উঠে যে যার নির্দিষ্ট স্থানে দিয়ে কাজ করছে। দ্বিদল মনবুদ্ধির স্থান, আবার কতকগুলি পঞ্চতত্বের পঞ্চ চক্রে গিয়ে মিশেছে। এই সকল স্নায়ু শুকিয়ে গেছে। তাদের বিদ্যুৎশক্তি নষ্ট হয়েছে। তাই বর্তমানে বাত, পক্ষাঘাত চিকিৎসায় ব্যাটারীর সাহায্য এই স্নায়ুর মধ্যে বৈদ্যুতিক শক্তি চালিয়ে তাদের কার্য্যক্ষম করার চেষ্টা করা হয়। ওগুলি কার্য্যক্ষম হলে, ব্যক্তি আরোগ্য হয়। ইন্দ্রিয়বিত্তি যত চালিত হবে, তত স্নায়ু ও উত্তেজিত হবে। বেশী উত্তেজিত করলে অতিমাত্রায় অবসাদ আসবে। কোনো ইন্দ্রিয় বেশীমাত্রায় উত্তেজিত করলে অবসাদ আসা অনিবার্য। মাদক দ্রব্য ব্যবহারের ফলে স্নায়ুগুলো উত্তেজিত হয়ে থাকে, ছেড়ে দিলে তত্যধিক অবসাদ আসে। অতএব যে কোন বৃত্তির অনুশীলন করতে হলে তা সুষ্ঠুভাবে, সংযম হয়ে করতে হবে।

তাই প্রথমত ঃ যোগাভ্যাস বা প্রাণায়াম করতে হবে। শ্রী শ্রী ঠাকুর মনে করতেন। যোগের একমাত্র উদ্দেশ্য হল চিত্তস্মৃতিশক্তি দৃঢ় করা। যোগের দুটি অবস্থা হল— ধ্যান ও সমাধি। এর মধ্যে একাগ্রচিত্তে হয় ধ্যান এবং নিরোধ অবস্থায় হয় সমাধি। বহির্মুখীন বিক্ষিপ্ত চিত্তবৃত্তিকে অর্ন্তমুখীন করে ধ্যেয়বস্তুতে একাগ্র করার নাম ধ্যান।

দ্বিতীয়ত ঃ মদ্যপান বা সুরাপান অন্যান্য নেশা সকল পরিত্যাগ করতে হবে। মাদকদ্রব্য সেবন বর্জন, নিষিদ্ধ কর্ম (চুরি করা, পরশ্রীকাতরতা, হিংসা, লোভ, মিথ্যাভাষণ থেকে বিরত থাকা, জীব হত্যা ইত্যাদি) থেকে বিরত থাকতে হবে। নিষিদ্ধ ভক্ষণের মধ্যে আছে মাংস. ডিম, মাছ।

তৃতীয়ত ঃ সুষম আহার সর্বদা গ্রহণ করতে হবে। ফল, শাক-সবজি ইত্যাদি। বৃক্ষরোপন করতে হবে কারণ সবুজ, শ্যামল গাছ-পালা চোখের পক্ষে ভালো দৃষ্টিদান করে।

চতুর্থত ঃ নিয়ম শৃঙ্খলা, আচার বিচার, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা সুষ্ঠু জীবনযাপনের একমাত্র চাবি-কাঠি। অর্থাৎ ঠিক সময়ে খাবার খাওয়া, বিশ্রাম নেওয়া এবং সর্বদা দুশ্চিন্তামুক্ত থাকতে যোগভ্যাস বা প্রাণায়াম নিয়মিত অনুশীলন করা অবশ্য প্রয়োজনীয়। এর জন্য ইড়া-পিঙ্গলা-সুষুম্নাড়ীর সংযোগ করে মূলাধারা, স্বাধিষ্ঠান, মনিপুর, অনাহত বিশুদ্ধ, অজ্ঞাচক্র এবং সহস্রারে এসে স্নায়ু সকল ইন্দ্রিয়ের চৈতন্য সম্পাদন করে তাদের গ্রাহ্য বিষয় গ্রহণ করতে সাহায্য করছে। শ্রী শ্রী ঠাকুর গৃহী ও সন্ন্যাসীদের জন্য কেবল নিরালম্ব ধ্যানের উল্লেখ করেছেন। যা অবশ্য ইন্দ্রিয় মন-বুদ্ধি র অতীত অবস্থা। গৃহীদের জন্য আগের চারটি নিয়মের উপর বিশেষ আলোকপাত করেছেন।

বাতের ব্যথায় হোমিওপ্যাথি

প্রথম পাতার পর

২) রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস — এটি অটোইমিউন অসুখ— বিশেষ করে ৩০-৪০ বছরের মহিলাদের মধ্যে বেশী দেখা যায়। প্রথম দিকে হাত পায়ের ছোট জয়েন্টগুলি, পরে কাঁধ, হাঁটু কোমর আক্রান্ত হয়, জয়েন্ট লাল হয়ে ফুলে যায়, প্রচন্ড ব্যথা হয়। ব্যথা সকালের দিকে খুব বাড়ে। পরে হাতের আঙ্গুলগুলি বেঁকে যায়। সঙ্গে জ্বর, অ্যানিমিয়া, কিডনী, হার্ট, চোখ ইত্যাদির সমস্যা দেখা যায়।

রক্ত পরীক্ষায় ৭০ শতাংশ ক্ষেত্রে রিউম্যাটয়েড ফ্যাক্টর পজিটিভ হয়।

৩) অ্যাঙ্কাইলোজিং স্পন্ডিলাইটিস— এই রোগে ছেলেরা কম বয়সে (১৫-২৫ এর মধ্যে) এবং মেয়েরা একটু বেশী বয়সে আক্রান্ত হয়। এটিও একধরনের অটোইমিউন রোগ। সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর কোমর, পিঠে অসহ্য যন্ত্রনা হয়। ঘাড় কোমর স্টিফ হয়ে যায়। নড়লেই ব্যাথা করে ধীরে ধীরে কোমর ঝুঁকতে শুরু করে।

এই রোগ মেরুদন্ডের মাঝে থাকা ইন্টারভার্টিব্রাল ডিস্কগুলি নষ্ট হয়ে ভার্টিব্রাগুলি জুড়ে যায়। ফলে এক্সরেতে মেরুদন্ডকে বাঁশের মত দেখায়। এছাড়া রক্তে এইচ,এল.এ বি ২৭ জেনেটিক ফ্যাক্টর পজিটিভ হয়।

৪) গাউট— শরীরে বিপাক ক্রিয়ার ফলে অতিরিক্ত ইউরিক অ্যাসিড উৎপন্ন হয়ে গাঁটে জমতে থাকলে এই রোগ হয়। প্রথমে পায়ের বুড়ো আঙ্গুল ফুলে লাল হয়ে প্রচন্ড ব্যথা ও জ্বর হয়। পরে আঙ্গুলের গাঁট, কব্জি ইত্যাদি অন্যান্য জয়েন্ট ব্যথা হয়। পারিবারিক ইতিহাস অতিরিক্ত ওজন, অত্যাধিক মদ্যপান, মাংস ও জ্যাঙ্কফুড বেশী খেলে ইউরিক অ্যাসিডের প্রকোপ বাড়ে।

রক্তপরীক্ষায় ইউরিক অ্যাসিডের পরিমান বেশী হয়।

৫) ইনফেকসাস আর্থ্রাইটিস— এটি মুলতঃ দু'ধরনের— ব্যাকটেরিয়াল এবং সেপটিক আর্থ্রাইটিস। যাদের টিউবারকিউলোসিস থাকে, তাদের টিউবারকুলোসিস ব্যাকটেরিয়ার আক্রমনে গাঁটে ব্যথা হয়। শরীরের কোন স্থানে সংক্রমন থাকলে রক্ত মারফৎ সেই সংক্রমন জয়েন্টে ছড়িয়ে পড়লে সেপটিক আর্থাইটিস হয়। বেশী বয়সে জয়েন্ট রিপ্লেসমেন্টের পর ইনফেকশন হয়ে গেলে সেখান থেকে সেপটিক আর্থ্রাইটিস হওয়ার ভয় বেশী। এক্ষেত্রে জয়েন্টের ফ্লুইড নিয়ে পরীক্ষা করে দেখা হয়।

৬) রিউম্যাটিক হার্ট— স্ট্রেপটোকক্কাস নামক ব্যাকটেরিয়ার আক্রমনে এই রোগ হয়। সাধারণতঃ বাচ্চাদের (৫-১৫ বছর) এই রোগ বেশী হতে দেখা যায়। শুরু হয় অল্প জ্বর ও গলা ব্যথা দিয়ে। এরপর ব্যাকটেরিয়া গাঁটের কানেক্টিভ টিসুকে আক্রমন করে। ফলে গাঁটে ব্যথা ও জ্বর শুরু হয়। এই ব্যাকটেরিয়ার হার্টের ভালভের প্রতি আকর্ষনের কারনে সেখানে বাসা বাঁধে ও ভালভের ক্ষতি সাধন করে। তখন রোগীর বারবার জ্বর আসে। অল্প পরিশ্রমে ক্লান্তি, গাঁটে ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, বুক ধড়ফড়, চোখ লাল হয়ে থাকা ইত্যাদি লক্ষণ দেখা যায়।

থ্রোট সোয়াব কালচার করে স্ট্রেটোকক্কাসের ইনফেকশন এবং রক্তপরীক্ষায় এ.এস.ও টাইটার বেশী পাওয়া যায়।

৭) সোরিয়াটিক আর্থ্রাইটিস— সোরিয়াসিস রোগ জনিত আর্থ্রাইটিস, চামড়ায় আঁশ ওঠে, নখে গর্ত, ভঙ্গুর নখ সহ গাঁটে গাঁটে ব্যথা। এটিও একটি অটোইমিউন পর্যায়যুক্ত রোগ।

৮) জুভেনাইল আর্থ্রাইটিস— বাচ্চাদের গাঁটে গাঁটে ব্যাথা। এই উপরোক্ত যে কোন পর্যায়ভুক্ত হতে পারে— ইনফেকসাস বা সেপটিক, অথবা কোন ইনফেকশন ছাড়াই গাঁটে ব্যথা (রিঅ্যাকটিভ আর্থ্রাইটিস) যেমন জুভেনাইল রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস। কোন কারণ খুঁজে না পাওয়া গেলে তাকে বলা হয় জুভেনাইল ইডিওপ্যাথিক আর্থ্রাইটিস।

সমস্যা অনুযায়ী রক্ত পরীক্ষা, এক্স-রে, এম.আর.আই, পেট স্ক্যান, বোন স্ক্যান, জয়েন্টের ফ্লাইড ইত্যাদি পরীক্ষা করা হয়।

■ কিছু সাধারণ নিয়ম

যেকোন ধরনের আর্থ্রাইটিসের ক্ষেত্রে কতগুলি সাধারণ নিয়ম মেনে চলতে হয়—

১) ওজন নিয়ন্ত্রণ রাখা। ২) ভাজাভুজি, জাঙ্ক ফুড, রেড মিট ইত্যাদি বর্জন করা। ৩) চিকিৎসক ও ফিজিওথেরাপিষ্টের পরামর্শ নিয়ে নিয়মিত এক্সারসাইজ, সাইক্লিং, সাঁতার ইত্যাদি প্র্যাকটিস করা। ৪) অস্টিও আর্থ্রাইটিসে হাঁটু মুড়ে মাটিতে না বসা, কমোড ব্যবহার করা। ৫) ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার বেশী খাওয়া। ৬) মদ্য ও ধূমপান ত্যাগ করা ইত্যাদি।

■ চিকিৎসা—

বিভিন্ন ধরনের আর্থ্রাইটিস, বিশেষ করে আটোইমিউন জাতীয় আর্থ্রাইটিস সম্পর্কে আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের মত হল এই রোগ পুরোপুরি সারিয়ে তোলা যায় না, কিন্তু খেয়ে ভালো রাখা যায়। কিন্তু সেই ভালো রাখতে গিয়ে মেথোট্রেক্সেট, কর্টিকোস্টেরয়েড ওষুধ জাতীয় ওষুধগুলির ব্যবহারের ভয়ঙ্কর কুফল সম্পর্কে সাধারণ মানুষকে অনেকটাই অন্ধকারে রাখা হয়। বহু অভিজ্ঞ মর্ডান মেডিসিনের চিকিৎসক কোন পুরুষকে বিয়ের আগে মেথোট্রেক্সেট দিতে চান না— কারণ এতে স্পার্ম কাউন্ট কমে গিয়ে বন্ধ্যাত্ব আসতে পারে। সেখানে দাঁড়িয়ে হোমিওপ্যাথিক অটোইমিউন সহ অন্যান্য আর্থ্রাইটিসগুলিতে সম্পূর্ণ আরোগ্যর দিশা দেখাতে পারে কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ছাড়াই। আর তা করতে গেলে রোগীর মানসিক ও সার্বদৈহিক লক্ষণগুলি জানা একজন হোমিওপ্যাথের জন্য খুব জরুরী। আমি সাধারণত বাতের রোগীর প্রাথমিক কষ্ট নিবারণের জন্য প্রথমে রাস টক্স, সিমিসিফুগা, ম্যাগফস, গুয়েকাম, কোমোক্লেডিয়া ইত্যাদি স্বল্প স্থায়ী ওষুধ প্রয়োগ করে ব্যথা কমার পর পূর্ণ আরোগ্যের জন্য ধাতুগত ওষুধ প্রয়োগ করি। সেই লক্ষ্যে মেডোরিনাম, থুজা, সালফার, কষ্টিকাম, সিপিয়া, রডোডেন্ড্রন ইত্যাদি ওষুধগুলি লক্ষণ অনুযায়ী প্রয়োগ করা হয়। তাই বাতে দীর্ঘদিন ভুগলেও হতাশ হবেন না। অভিজ্ঞ হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। সুস্থতার পথে সেটিই হবে আপনার প্রথম পদক্ষেপ।

Scanned by CamScanner

প্যানিক নয় পার্কিনসন্সে

প্রথম পাতার পর....

৬) মুখে অভিব্যক্তির অভাব, মুখকে মুখোশের মতো মনে হওয়া।

৭) খিটখিটে হয়ে ওঠা। পার্কিনসন্স রোগের আদর্শ উপসর্গগুলি রোগ বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে পরবর্তী পর্যায় দেখতে পাওয়া যায়। যেমন—

১) কাঁপুনি-সাধারণত একটা হাতে এটি শুরু হয়। ক্ষতিগ্রস্ত অঙ্গটি যখন কোন কাজ করে না, এমনি পড়ে থাকে, তখন কাঁপুনি হওয়ার আশঙ্কা বেশি থাকে।

এই কাঁপুনির ফলে রোগীর রোজকার কাজকর্ম যেমন খাওয়াদাওয়া, পোশাক পরা ইত্যাদিতে খুব অসুবিধা হয়। পেশি আড়ষ্ট বা শক্ত হয়ে যায়— রোগীর শরীর ঘোরাতে, চেয়ার থেকে উঠতে, বিছানায় পাশ ফিরতে অথবা আঙুলের সুক্ষ্ম নাড়াচাড়ায় খুবই অসুবিধে হয়।

২) ব্রাডিকাইনেশিয়া (চলাফেরার গতি শ্লথ হয়ে যাওয়া)— হাঁটাচলা করা এবং বারে বারে করতে হয় এমন কাজ করা ক্রমে কঠিন হয়ে দাঁড়ায়।

পার্কিনসন্স রোগ নির্ণয়—

রোগীর চিকিৎসাগত ইতিহাস, উপসর্গের পর্যালোচনা আর বিভিন্ন শারীরিক স্নায়ু সংক্রান্ত পরীক্ষায় সাহায্য রোগ নির্ণয় করা হয়।

স্নায়ু সংক্রান্ত পরীক্ষায় স্নায়ুতন্ত্রের বিস্তারিত মূল্যায়ন করা হয়। রোগীর চলাফেরায় বিশৃঙ্খলার মূল্যায়নে এই পরীক্ষা সাহায্য করে।

চিকিৎসক রোগী ও তাঁর পরিবারের সদস্যদের উপসর্গ সম্পর্কে প্রশ্ন করেন এবং ঘরের মধ্যে রোগীর হাঁটাচলা, চেয়ারে বসা, ঘুরে দাঁড়ানো ইত্যাদি খুঁটিয়ে লক্ষ্য করেন। এর মধ্যে দিয়ে তিনি রোগীর চলা ফেরা, শরীরের সমন্বয় ও ভারসাম্যের বিষয়গুলি বিস্তারিতভাবে পরীক্ষা করেন।

চিকিৎসক রোগীর হাঁটার ভঙ্গি, হাতের লেখা, মুখের অভিব্যক্তি, প্রতিক্রিয়াজনিত সময়, এলোমোলোভাব ইত্যাদিও পরীক্ষা করেন।

চিকিৎসক পরীক্ষা করে দেখবেন উপসর্গের পূর্ব ইতিহাস আর বিভিন্ন শরীরী পরীক্ষা থেকে পাওয়া স্নায়ু সংক্রান্ত তথ্য আদর্শ পার্কিনসন্স রোগরে সঙ্গে কতটা মিলে যাচ্ছে।

পার্কিনসন্স রোগের চিকিৎসা ঃ

পার্কিনসন্সে আক্রান্ত রোগীরা কি খাবেন ঃ ফাইবার সমৃদ্ধ পুষ্টিকর সুষম খাবার খাবেন। প্রচুর পরিমানে ফল, সবজী, গোটা শস্য এবং প্রটিন সমৃদ্ধ খাবার খাবেন। এছাড়া পোলট্রি, মাছ, দুধ, চিজ আর ডিম থেকে উপকার মিলবে।

পার্কিনসন্সে আক্রান্ত রোগীরা কী করবেন ঃ

নিয়মিত ব্যায়াম এবং হাঁটাচলা করা ভারসাম্য, কাজের পরিসর ও মানসিকভাবে ভালো থাকতে সাহায্য করে। স্ট্রেচিং অর্থাৎ হাত-পা সঞ্চালন পেশীকে উদ্দীপিত করে। পেশি শক্ত হওয়া রোধ করে, শরীরের নমনীয়তা আর ভারসাম্য বাড়ায়। হাঁটার সময় প্রতি পদক্ষেপে পায়ের আঙ্গুলগুলো তুলে তুলে হাঁটলে সুবিধা হবে। হাঁটা বা ঘুরে যাওয়ার সময় পা ছড়িয়ে রাখবেন যাতে পড়ে না যান। শরীরকে দ্রুত সামনে, পিছনে, ডানে বাঁয়ে নেওয়া অভ্যাস করলে উপকার মিলবে।

পর্কিনসন্সে আক্রান্ত রোগীকে কীভাবে পরিচর্যা করবেন—

১) রোগীর মনে ইতিবাচক মানসিকতা গড়ে তোলা দরকার। ২) নির্দেশ মেনে সময়মতো ওষুধ দিতে হবে। ৩) রোগীকে আরামে ও স্বস্তিতে থাকতে দিতে হবে। দুর্ভাবনা, মানসিক চাপ আর উৎকণ্ঠায় শরীরের কাঁপুনি, শক্তভাব আর ব্রাডিকাইনেশিয়ার আরও অবনতি হয়। ৪) রোগীর সঙ্গে কাজ করার সময় শান্ত থাকতে হবে এবং তাড়াতাড়ি কাজ করার জন্য তাঁকে চাপ দেওয়া চলবে না। আপনার সৃষ্টি করা উৎকণ্ঠা তাঁর চলাফেরাকে আরও শ্লথ করে দিতে পারে। ৫) মানসিক অবসাদের লক্ষণ দেখতে পান কিনা তা খেয়াল করতে হবে এবং সেই মতো রোগীর দেখাশোনা করতে হবে। ৬) মানসিক অবসাদ স্বল্পকালীন স্মৃতির উপরে প্রভাব ফেলতে পারে যা পার্কিনসন্স রোগকে বাড়িয়ে দেবে। ৭) বাড়িতে কখনও পড়ে গেলে রোগীকে সেই অবস্থায় স্থির থাকতে বলবেন। বলবেন ওঠার আগে নিজের অবস্থানকে আরামদায়ক করে নিতে। ওই অবস্থায় তিনি যেন একটু বিশ্রাম নিয়ে নেন। ৮) মাথা ঝিমঝিম করলে বা অত্যন্ত উত্তেজিত বোধ করলে রোগীকে সহায়তা করবেন।

পার্কিনসন্স ও হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা— পার্কিনসন্স রোগে আলোপ্যাথিতে কোন সুনির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই। পার্কিনসনের কারণ, লক্ষণ মিলিয়ে হোমিওপ্যাথিক ওষুধ প্রয়োগ করলে রোগের ভয়াবহতা অনেক কমে যায়। আমি সাধারণত টিউবারকুলিনাম, ব্যাসিলিনাম, জিঙ্ক ভ্যাল, সিফিলিনাম প্রভৃতি ওষুধ ব্যবহার করে থাকি।

মা ডাইগোনেস্টিক সেন্টার অ্যান্ড প্যাথোলজিকাল ল্যাব এল.এল.পি.

১১৮ বি, এ. জে.সি বোস রোড, কলি ঃ ৭০০০১৪

(নীলরতন সরকার মেডিক্যাল কলেজ ও হসপিটালের ২ নং গেটের বিপরীতে। ধন্বন্তরী এবং মেডিপয়েন্ট ঔষধের দোকানের উপরে দোতলায়।

কৌশিক ঘোষ ঃ ৯১৬৩৯৯৮০৯১

জড় থেকে জীবের উদ্ভব কী করে হল?

শ্রী বিশ্বেশ্বর পানিগ্রাহী, অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক

ফোন- ৯৯৩৩৮৯৭৬৫৮

পৃথিবীতে জড় থেকে জীবের রূপান্তরে বিবর্তন ও অভিব্যক্তির প্রক্রিয়ায় প্রানের স্পন্দন আসতে সময় লেগেছে প্রায় ৩০০ কোটি বছর। চার্লস ডারউইনের (১৮০৯-১৮৮৪) বংশগতি, জ্যাঁ লামার্কের (১৭৭৪-১৮২৯) অভিব্যক্তি, অগাষ্ট ভাইসম্যানের (১৮৩৪-১৯১৪) জননের সৃষ্টি প্রক্রিয়ার প্রবাহের পরিপ্রেক্ষিতে কয়েকটি স্তরে (১৪টি) জড় থেকে জীবের ক্রমবিকাশ ঘটে।

১) বায়ু (হাইড্রোজেন, কার্বন, নাইট্রোজেন, অক্সিজেন) ২) জলীয় বাষ্প, অ্যামোনিয়া, মিথেন ৩) শর্করা, গ্লিসারিন, ফ্যাটিএ্যাসিড, অ্যামাইনো-এ্যাসিড (পিরিমিডিন, পিউরিন) ৪) পলিস্যাকারাইড, স্নেহ পদার্থ, প্রোটিন, নিউক্লিয় এ্যাসিড ৫) জিন—> ৬) প্রোটাবায়োন্ট —> ৭) কোয়াসার্ভেট—>৮) প্রোটাভাইরাস—> ৯) ভাইরাস—> ১০) প্রোক্যারিওটিক কোষ ১১) ইউক্যারিওটিক কোষ

১২ < (ক) এককোষী উদ্ভিদ— ১৩ (ক) বহুকোষী উদ্ভিদ (ক্লোরোফিল যুক্ত), —>১৪ (ক) উদ্ভিদ রাজ্য

(খ) এককোষী প্রাণী— ১৩) খ) বহুকোষী প্রাণী —> ১৪ (খ) প্রাণী রাজ্য (ক্লোরোফিল বিহীন)

জিন সৃষ্টিকে (৫নং) জীবনের উৎপত্তির রাসায়নিক বিবর্তনের শেষ পরিণতি বলা হয়। ক্রম বিকাশের স্তরে ৬৮ লক্ষ নানা জীবন অতিক্রম করে অভিব্যক্তির মধ্য দিয়ে মনুষ্য জীবন প্রাপ্ত হয়। এ ছাড়াও আরও অন্যান্য জীবনের স্তর ছিল যা বর্তমানে অবলুপ্ত।

বিষ্ণু পুরানেও একই কথা উল্লিখিত

স্থবিরং বিংশতের্লক্ষং জলজং নবলক্ষকম্/কূর্ম্মাশ্চ লবলক্ষং চ দশলক্ষং চ পক্ষিনঃ।

/ত্রিংশলক্ষং পশুনাঞ্চ চতুর্লক্ষং চ বানরাঃ/ ততো মনুষ্যতাং প্রাপ্য ততঃ কর্ম্মানি সাধয়েৎ।।

স্থাবর জন্মে ২০ লক্ষ জন্ম, জলচর প্রাণী ৯লক্ষ জন্ম, কৃমি ৯লক্ষ জন্ম, পাখি ১০ লক্ষ জন্ম, পশু ৩০ লক্ষ জন্ম, বানর ৪ লক্ষ জন্ম, তারপর মনুষ্য জন্ম প্রাপ্ত হয় এবং কর্ম সাধনের মধ্যদিয়ে বুদ্ধিদীপ্তে প্রাণীতে পরিণত হয়। এই রূপের বিবর্তনে বিষ্ণু পুরানে ৮২ লক্ষ জন্মের হিসাব আসে। এই মনুষ্য জীবন থেকে উন্নত বুদ্ধি যুক্ত প্রাণীতে পরিণত হতে দুই লক্ষ জন্মের হিসাব ধরলে ৮৪ লক্ষ জন্মের হিসাব আসে।

ভারতীয় দর্শন হল চিৎকনা তথা আত্মার দর্শন। বিশ্বসৃষ্টির আদিতে আত্মার স্পন্দনের সকল বৈশিষ্ট্য ও গুনাবলী নিরাকার নির্গুন সত্তাতে সাম্যতায় পরম আত্মায় পরমব্রহ্মে বিরাজ করছিল। উপনিষদে, পুরানে, ভাগবতে ইত্যাদি বিভিন্ন দর্শনে উল্লিখিত যে, মহাপ্রলয়ে পরমআত্মার নির্গুন সত্তার সাম্যতা ভঙ্গ হয়। এবং পরমআত্মার সগুন সত্তায় সুপ্ত স্পন্দনযুক্ত জড় আত্মা রূপে অপরা (জড়) প্রকৃতির প্রক্রিয়ায় সঞ্চালন শীল হয়। অপরা প্রকৃতিস্থ জড় অবস্থার সুপ্ত চিৎকনার স্পন্দন বিবর্তনে দীপ্ত চিৎকনার স্পন্দনযুক্ত জীব আত্মায় রূপান্তরে পরা (জীব) প্রকৃতিস্থ হয়। জড়আত্মা ও জীবআত্মা কয়েক প্রকার স্তরে সঞ্চালিত হয়ে সর্ব শেষ আনন্দময় কোষ স্তরে উত্তীর্ন হয়ে পরম আনন্দময় ব্রহ্মে লীন হয়।

পরমাত্মা (সত্ত্ব, রজ, তম এই ত্রিগুনের সাম্যাবস্থা) —> প্রকৃতির সাম্যতাভঙ্গ(মহাপ্রলয়) —> জড় চেতনাত্মক জগৎ সৃষ্টির প্রক্রিয়া —>মহত্তত্ব—> বুদ্ধিতত্ব—> অহংকার —>দশ ইন্দ্রিয় ও মন —> পঞ্চেন্দ্রিয় (শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস, গন্ধ) —> সূক্ষ্ম পঞ্চমহাভূত (ক্ষিতি, অপ, তেজ, মরুৎ, ব্যোম) —> স্থুল পঞ্চমহাভূত —> অন্নময় কোষ —> প্রাণময় কোষ (জীবাত্মার প্রকাশ) —> মনোময় কোষ—> বিজ্ঞানময় কোষ —> আনন্দময় কোষ —> পরম আনন্দময়কোষ (পরমব্রহ্মে লীন)।

সূক্ষ্ম মহাভূতের ক্রমঃ— ব্যোম, মরুৎ, তেজ, অপ, ক্ষিতি (তৈতিরীয় উপনিষদে এই বিষয়গুলি আলোচিত)

বিশ্ববিখ্যাত হোমিওপ্যাথ ডাঃ পি. ব্যানার্জী (মিহিজাম)-এর

প্রধান সহকারী

লব্ধ প্রতিষ্ঠিত হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসক

ডাঃ ঋত্বিক সেন, বি.এইচ.এম.এস.

ডাঃ ঋত্বিক'স ক্লিনিক

৩/২৬ পূর্বপল্লী, সোদপুর, কলিকাতা ঃ ৭০০১১০

সময় ঃ প্রতিদিন সন্ধ্যা ৭টা-১০টা, রবিবার সকাল ৯টা-১২টা ও সন্ধ্যা ৭টা-১০টা।

যোগাযোগ ঃ ৯৪৩৩৪৬৫৭৩৭, ৭৯৮০৪২০৮৩৪

Scanned by CamScanner