# থ্যালাসিমিয়ার সবকথা

– ডাঃ এন্ড্রৌলা ইলেফথেরিও

প্রকাশনায়: থ্যালাসিমিয়া ইন্টারন্যাশনাল ফেডারেশন

# বাচ্চাদের জন্য থ্যালাসিমিয়া কার্টুন
## থ্যালাসেমিয়া সম্পর্কিত

– ডা: এন্ড্রোলা ইলেফথেরিও

থ্যালাসিমিয়া ইন্টারন্যাশেনাল ফেডারেশন
২০১১

Printers Line

# বাচ্চাদের জন্য থ্যালাসিমিয়া কার্টুন
# থ্যালাসেমিয়া সম্পর্কিত

– ডা: এন্ড্রৌলা ইলেফথেরিও

# উৎসর্গ

পৃথিবীতে থ্যালাসিমিয়া নিয়ে জন্মগ্রহণকারী সকল শিশুদের উদ্দ্যেশ্যে এই বইটি উৎসর্গ করলাম– তাদের বাচাঁর আশা, এই রোগের বিরুদ্ধে তাদের অনুপ্রেরণা জাগানোর লড়াই। তাদের ভালোভাবে বাঁচার, সুন্দর স্বপ্নের জন্য এবং উজ্জ্বল ভবিষ্যতের জন্য। তাদের দীর্ঘায়ু, সুস্বাস্থ্য এবং সুখী জীবনের জন্য হৃদয়ের উষ্ণ ও আন্তরিক শুভ কামনা জানিয়ে

থ্যালাসিমিয়া ইন্টারন্যাশেনাল ফেডারেশন

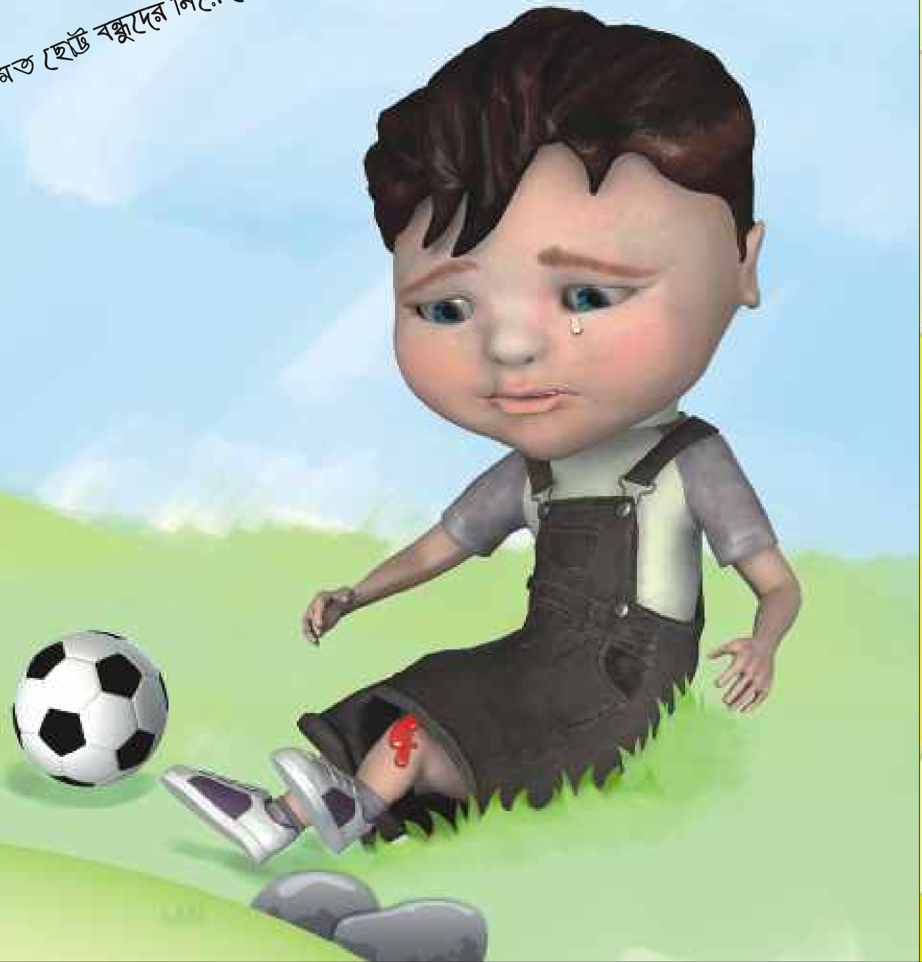
হ্যালো! আমার নাম হ্যারি, আমি তোমাদের বন্ধু -
তোমাদের ভেতরে বসবাসকারী ছোট্ট একটি বন্ধু!

তোমাদের কি কখনও খেলতে গিয়ে হাঁটু ছিলে গেছে?

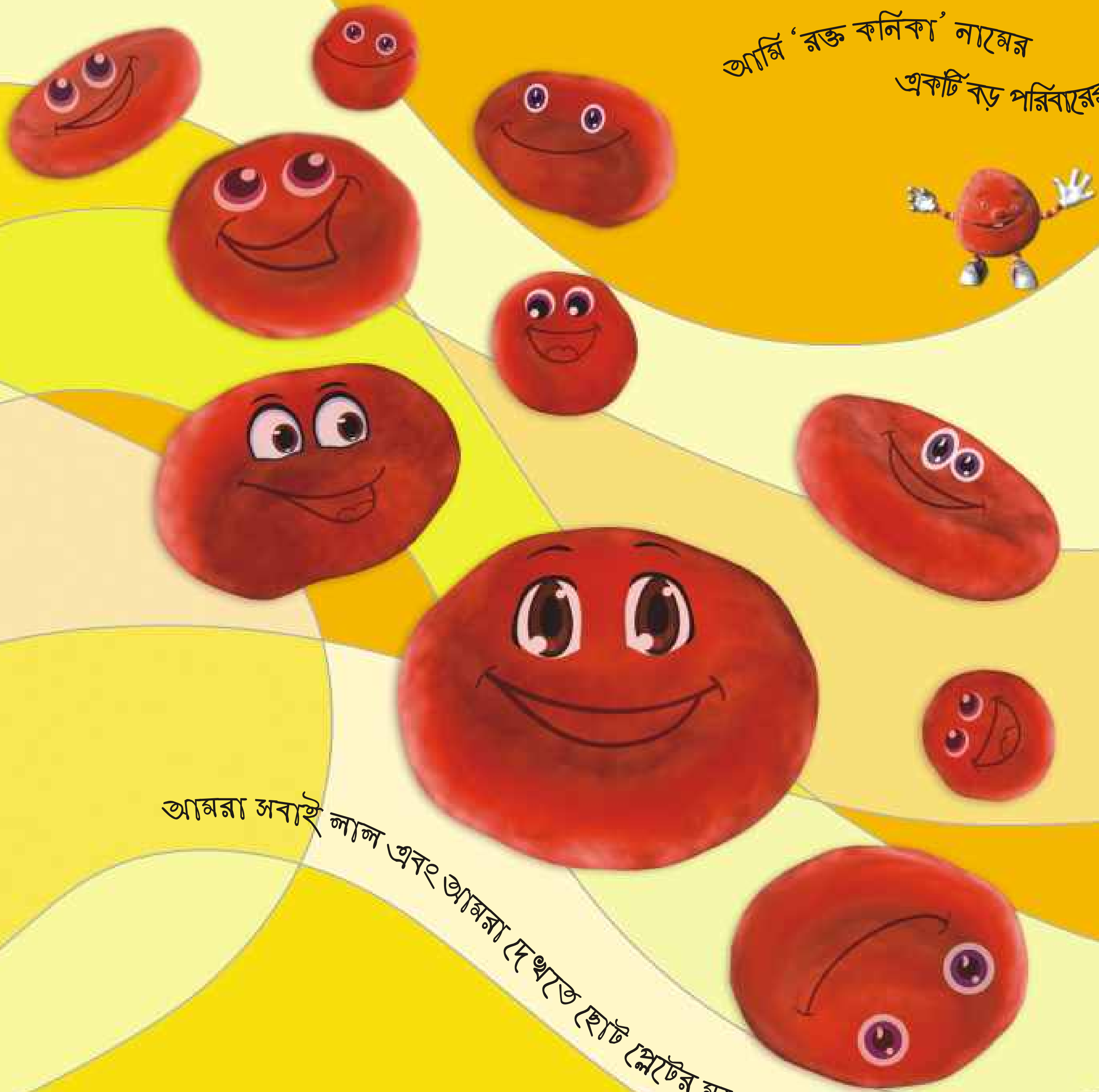
তোমরা কি কখনও চামড়া থেকে লালচে পানির মত কিছু বের হতে দেখেছো?

সেটাই হলো রক্ত।

সবার শরীরেই রক্ত আছে, যা আমার মত ছোট্ট বন্ধুদের নিয়ে তৈরী।

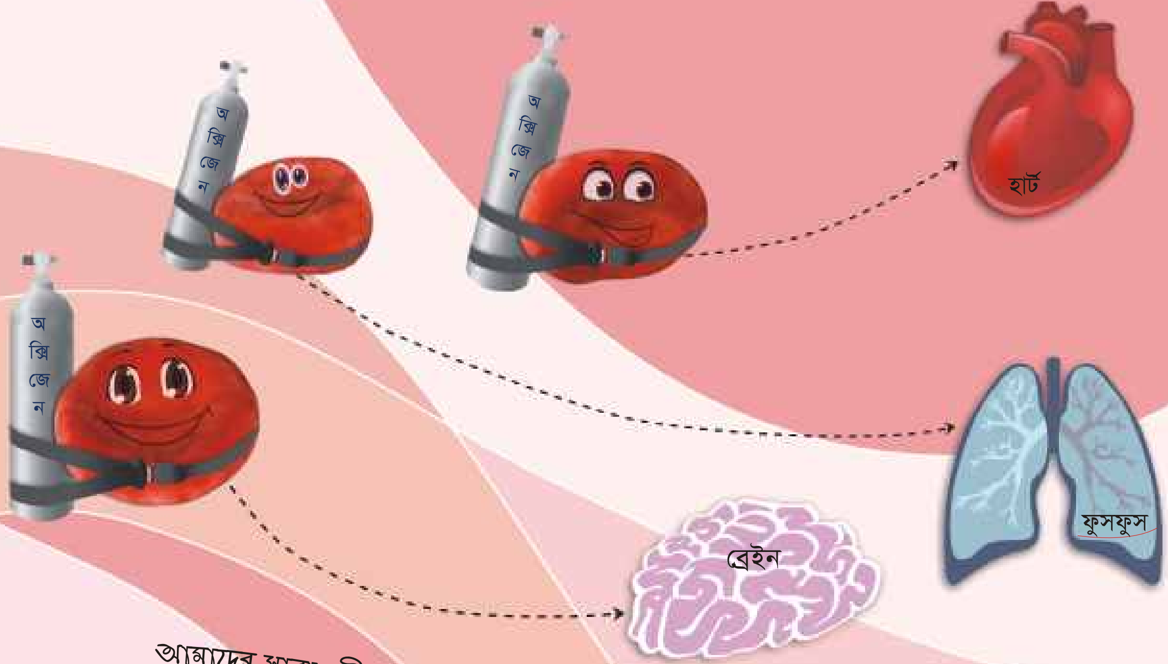


আমি 'রক্ত কনিকা' নামের একটি বড় পরিবারের সদস্য



আমরা সবাই লাল এবং আমরা দেখতে ছোট প্লেটের মতো

আমাদের কাজ হলো, তোমাদের সারা শরীরে অক্সিজেন ছড়িয়ে দেয়া।
বাতাস হতে অক্সিজেন আসে তোমাদের নিশ্বাসের মাধ্যমে,
যা তোমাদের শরীরে শক্তি প্রদান করে
- তাই তোমরা দৌড়াতে, হাসতে, লাফাতে
এবং খেলতে পারছো।




আমাদের সারা শরীরে অক্সিজেন ছড়িয়ে দেয়ার জন্য আমাদের সাহায্যকারী বন্ধু আছে। তার নাম হিমোগ্লোবিন। (হি - মো - গ্লো - বি - ন)

অক্সিজেন বহন করার জন্য আমাদের (রক্ত কনিকা) প্রত্যেকের অনেক গুলো হিমোগ্লোবিন ব্লক আছে।

আমার পরিবার– লাল রক্ত কনিকা– যে রক্তের মধ্যে একা নয়,

আরও তিনটি বন্ধুর পরিবার রক্তে ভেসে বেড়াচ্ছে।

‘শ্বেত রক্ত কনিকা’ পরিবার, ‘প্লেটিলেট (অনুচক্রিকা)’ পরিবার এবং ‘প্লাজমা পরিবার’।

আমরা প্রত্যেকে দেখতেও আলাদা আমাদের কাজও আলাদা।

কিন্তু আমরা প্রত্যেকে মিলে একসাথে কাজ করি,

তোমাদের সুস্থ্য ও সবল রাখার জন্য।

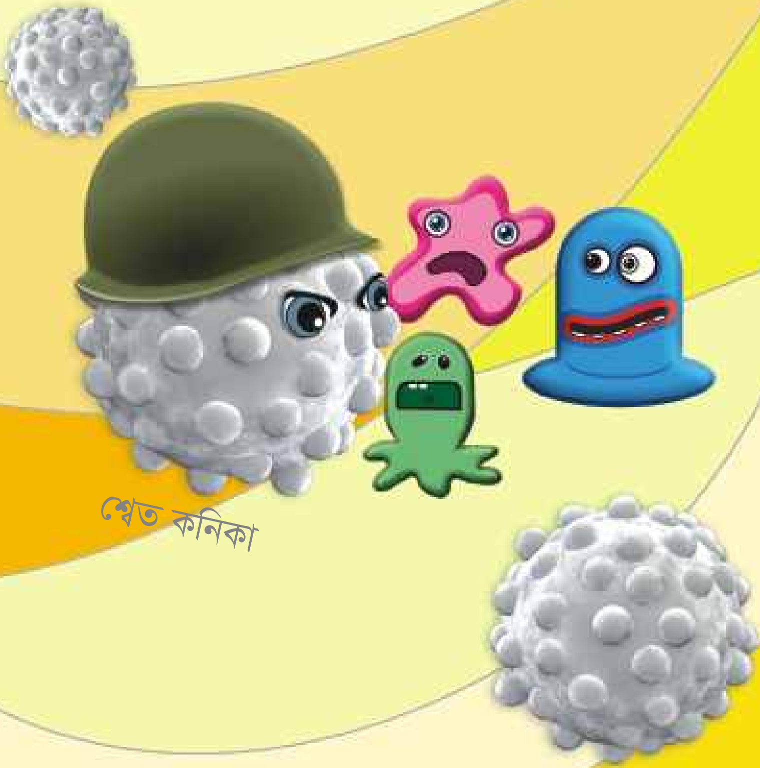
## শ্বেত কনিকা

আমাদের বন্ধু, ‘শ্বেত কনিকা’ পিচ্ছিল ও সাদা।

তারা ছোট সৈন্যদের মতো তোমাদের

রোগ জীবানুর বিরুদ্ধে লড়াই করে

তোমাদের শরীরকে সুস্থ্য রাখে।




প্লাজমা প্লাজমা প্লাজমা প্লাজমা

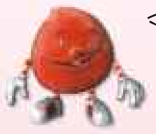
# প্লেটিলেট

আমাদের বন্ধু 'প্লেটিলেট পরিবার'
হলো ছোট্ট ডিমের মতো দেখতে। যদি তোমরা
আঘাত পাও, তবে প্লেটিলেটগুলো একসাথে
ইটের গাঁথুনির মতো জমাট বেঁধে যায়
যা তোমাদের রক্ত পরা বন্ধে সাহায্য করে।

# প্লাজমা

আর আমাদের বন্ধু 'প্লাজমা', যা দেখতে হলদে পানির মতো, যার মধ্যে আমরা সবাই ভেসে বেড়াই।
এটি অনেক পুষ্টিকর পদার্থ বহন করে, যা ব্যবহার করে তোমাদের দেহ সুস্থ্য ও সবল থাকে।

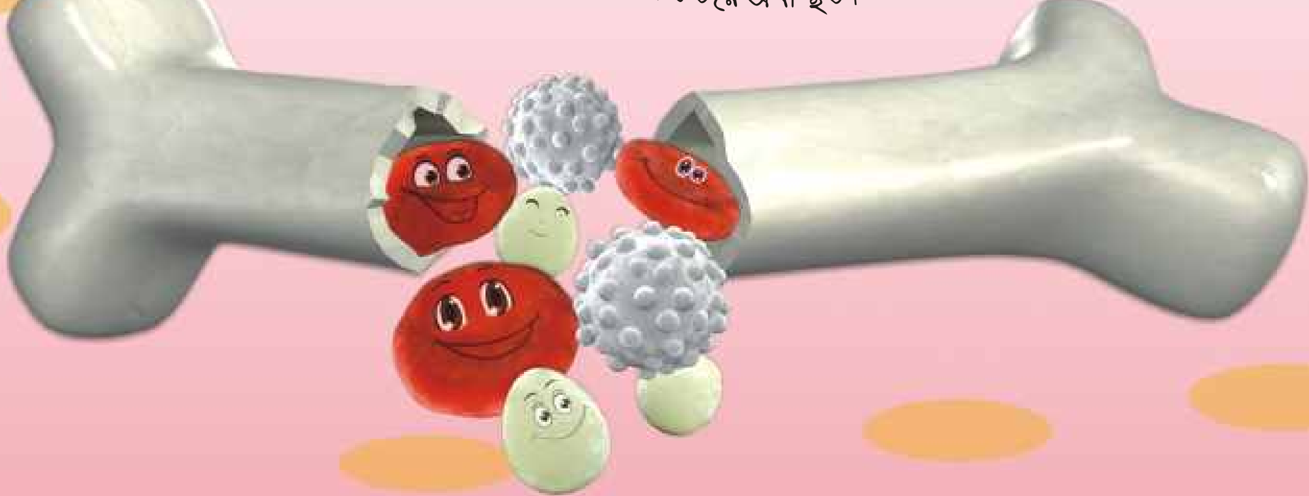
প্লাজমা প্লাজমা প্লাজমা প্লাজমা প্লাজমা প্লাজমা প্লাজমা প্লাজমা প্লাজমা প্লাজমা প্লাজমা প্লাজমা প্লাজমা প্লাজমা প্লাজমা প্লাজমা



তুমি কি জানো রক্ত এবং রক্তের ভিতরে আমরা সবাই কোথা থেকে এসেছি?

আমরা সবাই একটা কারখানা থেকে এসেছি

যা তোমাদের হাড়ের ভিতরে অবস্থিত।



কিন্তু অনেক সময় এই কারখানায় সমস্যা থাকতে পারে

এবং এটি সঠিক সাহায্যকারী হিমোগ্লোবিন ছাড়া

লাল রক্তকনিকা তৈরী করতে পারেনা।

যখন এমন ঘটে, আমার পরিবার, লাল রক্তকনিকা
তোমাদের শরীরে পর্যাপ্ত অক্সিজেন বহন করতে পারে না।

তোমাদের শরীরে ক্লান্ত বোধ করে,

দুর্বল ও ফেকাশে দেখায় এই বিশেষ
পুষ্টিকারী পদার্থ অক্সিজেনের অভাবে।
ডাক্তার একে এ্যানিমিয়া বলে অথবা থ্যালাসিমিয়া।

সারা পৃথিবী জুড়ে প্রচুর থ্যালাসেমিয়া শিশু আছে

তোমার যদি থ্যালাসেমিয়া থাকে, আমার পরিবার, লাল রক্ত কনিকারা দুর্বল থাকে।
আমাদের ডাক্তারের কাছ থেকে ছোট্ট সাহায্য প্রয়োজন।
শক্তিশালী লাল রক্তকনিকা দিয়ে সঠিক উপায়ে
ডাক্তার আমাদের সাহায্য করতে পারে। এরকে রক্ত পরিসঞ্চালন বলে।

তুমি হাসপাতালে রক্ত পরিসঞ্চালন করতে পারো।
সেখানে অনেক মানুষ আছে
যারা জানে তোমাকে কিভাবে সাহায্য করবে।

তোমার বাহুতে ছোট্ট একটা সুই
যদি তোমার ডাক্তার অথবা নার্স
ঢুকিয়ে দেয় তবে কি ঘটে,
এটা কি বেশী ব্যাথা দেয়।

সুইটি একটি প্লাষ্টিকের ব্যাগে সংযুক্ত থাকে
যেটা ভর্তি নতুন, শক্তিশালী ও আকর্ষনীয়
লাল কনিকা থাকে - তোমার ছোট্ট বন্ধুরা
যা তোমাকে ভালো থাকতে সাহায্য করে।

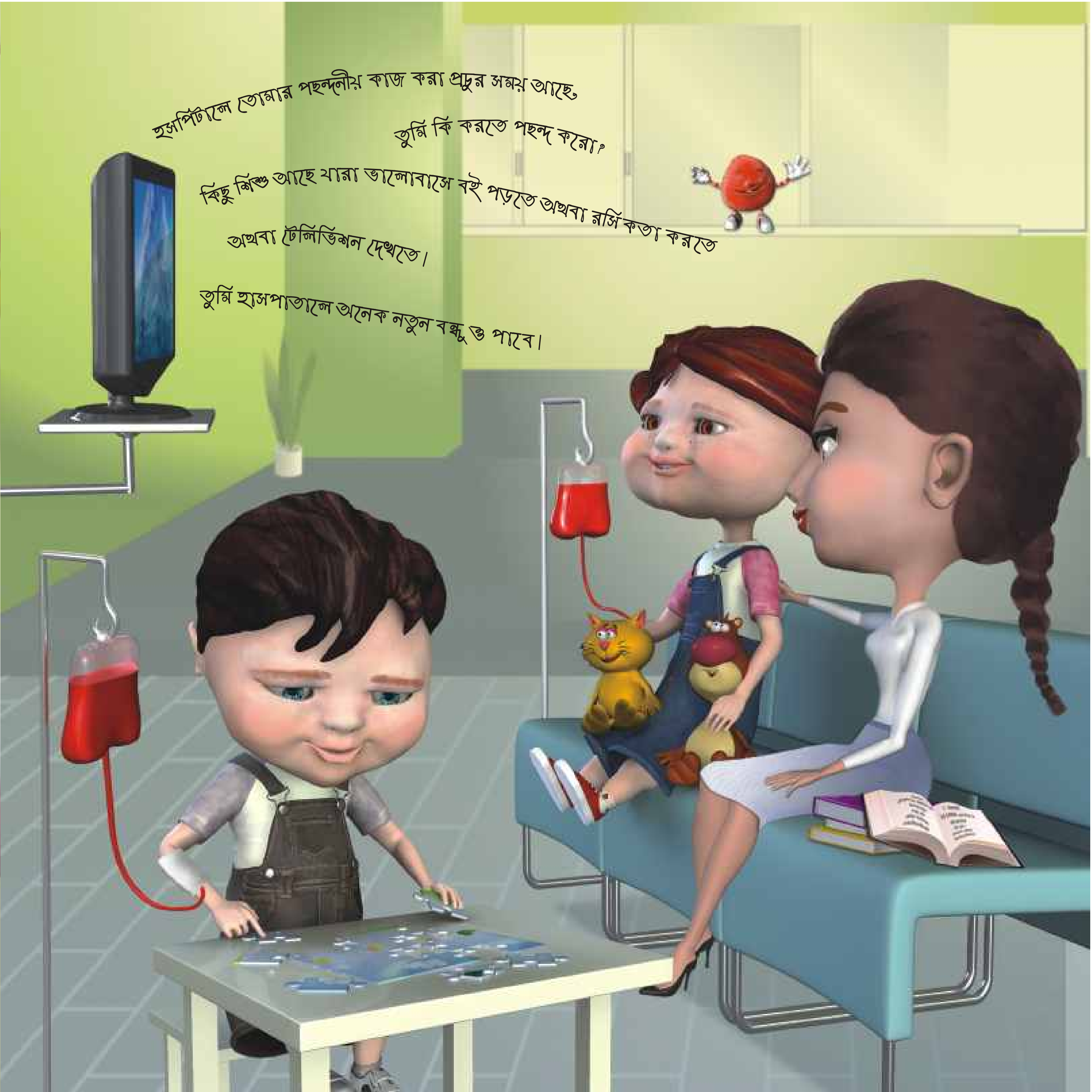
হসপিটালে তোমার পছন্দনীয় কাজ করা প্রচুর সময় আছে,

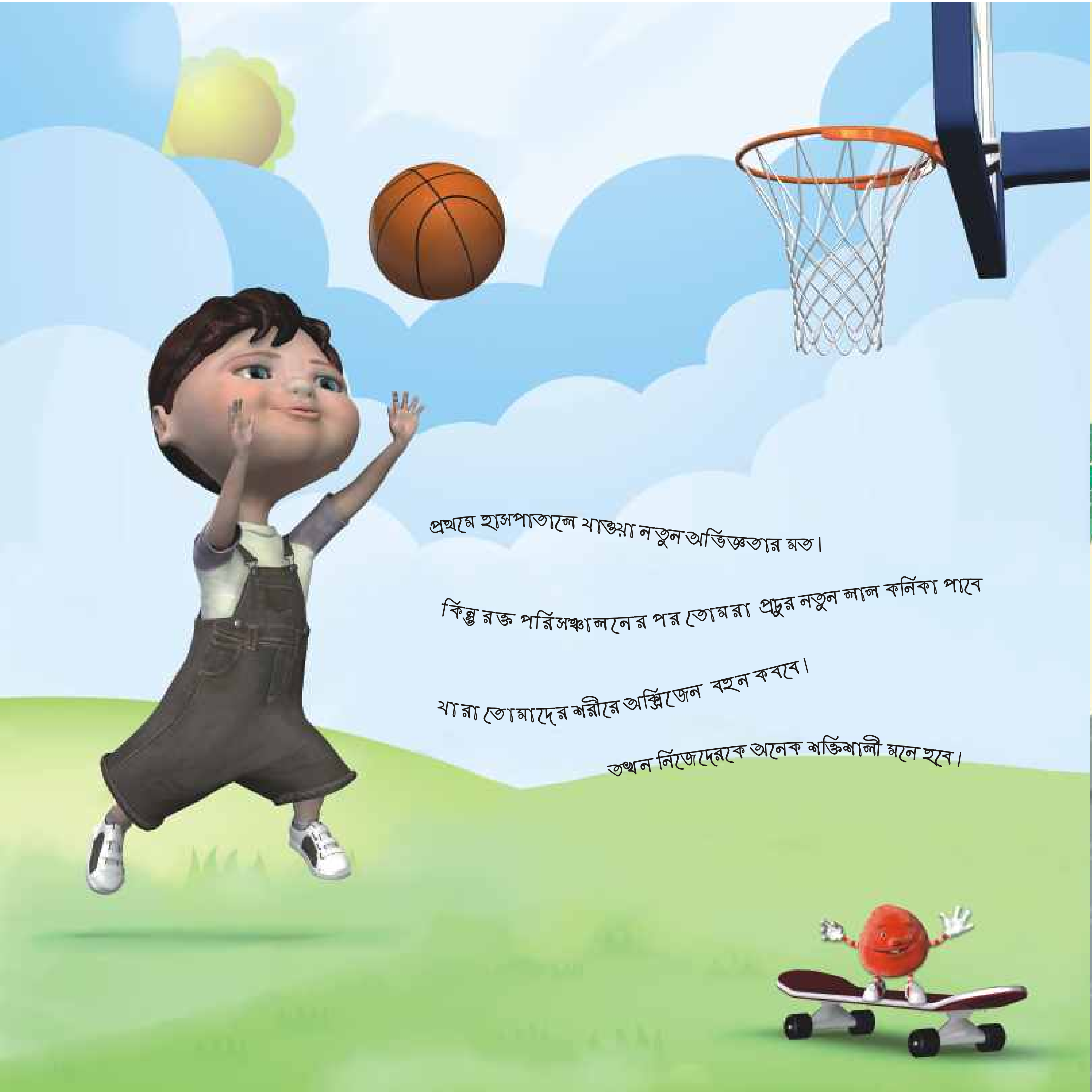
তুমি কি করতে পছন্দ করো?

কিছু শিশু আছে যারা ভালোবাসে বই পড়তে অথবা রসিকতা করতে

অথবা টেলিভিশন দেখতে।

তুমি হাসপাতালে অনেক নতুন বন্ধু ও পাবে।





প্রথমে হাসপাতালে যাওয়া নতুন অভিজ্ঞতার মত।

কিন্তু রক্ত পরিসঞ্চালনের পর তোমরা প্রচুর নতুন লাল কনিকা পাবে

যারা তোমাদের শরীরে অক্সিজেন বহন কববে।

তখন নিজেদেরকে অনেক শক্তিশালী মনে হবে।

কিন্তু...এই নতুন লাল রক্তকনিকাগুলো বেশী দিন রক্তে বেঁচে থাকতে পারে না।
কিছু দিনের মধ্যে তারা ভেঙ্গে যায়, এবং তোমাদের শরীর আবার দুর্বল অনুভব করে।
ডাক্তার জানে যে, কত সপ্তাহ পর তোমাকে আবার হাসপাতালে আসার জন্য বলবে,
আবার কিছু নতুন লাল রক্তকনিকা নেয়ার জন্য। এই ভাবেই তোমার শরীর
আবার শক্তিশালী ও নিরোগ অনুভব করবে
এবং এই ঘটনা প্রত্যেক মাসেই হবে।

তোমরা যেন বন্ধুদের সাথে দৌড়, লাফানো,
হাসা ও খেলার জন্য অনেক শক্তি পাও।

এই সমস্ত নতুন লাল কনিকাগুলো প্রচুর সাহায্য করে।

কিন্তু তোমাদের শরীর আরও কিছু সাহায্য আশা করে।

তোমাদের কি হিমোগ্লোবিনের কথা মনে আছে,

আমাদের বন্ধু যারা সাহায্য করে

আমাদের লাল কনিকাদের

অক্সিজেন বহন করে তোমাদের শরীরে?

হেমোগ্লোবিন ব্লক

কিছু সপ্তাহ পর যখন নতুন

লাল রক্ত কনিকা ভেঙ্গে যায়

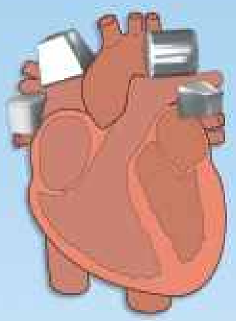
এবং এটা সব সময়ই ঘটে যখন

তোমরা রক্ত পরিসঞ্চালন করো।

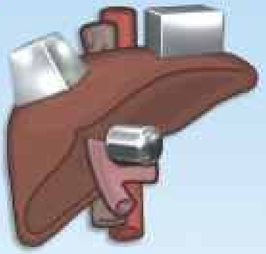
অতিরিক্ত সকল আয়রন বের হয়ে আসে
যখন লাল কনিকাগুলো ভেঙ্গে যায়

এবং তোমাদের শরীরে বসবাসের জায়গা খোঁজে।

যা তোমাদের শরীরকে সঠিক ভাবে কাজ করতে ব্যাঘাত ঘটায়



হার্ট



লিভার

তোমাদের চামড়া কালো হয়ে যায়, দুর্বল অনুভব হয়

এবং বাড়তে বাধা প্রদান করে তাই তোমাদের

ওই অতিরিক্ত আয়রন শরীর থেকে বের করতে হবে।

তোমাদের ডাক্তার এইটা সম্পর্কে জানে এবং সে তোমাদের এমন কিছু আলাদা ঔষধ দিবে

যারা এই অতিরিক্ত আয়রন বের করে আনবে, চুম্বকের মত

এবং অতিরিক্ত আয়রন শরীর থেকে বহন করে বের করছে।

যখন তুমি বাথরুমে যাচ্ছো, একেই আয়রন চিলেশন/নিষ্কাশন বলে।

## পাম্প

অনেক ধরনের ঔষধ আছে
যারা তোমাদের শরীর থেকে
অতিরিক্ত আয়রন বের করে দিতে পারে
তাদের যে কোন একটাকে বেছে নেও।

তোমাদের সুঁই ও পাম্পের
সাহায্য প্রয়োজন।

প্রত্যেক দিনে ও রাতে অনেক ঘন্টার জন্য চামড়ার নিচে সুঁই রাখা প্রয়োজন

এটা সব সময় আরাম দায়ক নয়। কিন্তু একটা সময় তোমরা শুরু করলে।
তোমরা নিজেদের ভালো অনুভব করবে, যে কোন সময় খেলার মাঠে, স্কুলে অথবা বাড়িতে
অথবা বন্ধুর বাসায় সময় তোমরা পাম্প পরিধান (বহন) করতে পারো।

আমার মত পাম্পও তোমার একজন ভালো বন্ধু।

অন্য ঔষধ গুলো হচ্ছে বহিঃশরীরের

আয়রন বের করে দেয়।

তোমরা অন্য টেবলেটের মত এদের পানি

অথবা জুসের মাধ্যমে গিলে খেতে পারো।

তোমাদের বাবা মা ও পরিবার থেকে আছে প্রচুর ভালোবাসা।

ডাক্তার ও নার্সের আছে প্রচুর স্নেহ ভালোবাসা। আশেপাশের প্রচুর বন্ধুদের

সাহায্য সহযোগিতা, যে ঔষধই তোমাদের ডাক্তার তোমাদের দিক।

তোমাদের মা এবং বাবা তোমাদের এটা ঠিকমত নিতে সাহায্য করবে।

যতদিন না তোমরা বড় হচ্ছো এবং এটা সম্পর্কে শিখছো তোমাদের সুস্থ থাকার জন্য

ঔষধ প্রয়োজন এবং ভুলে যেয়ো না তোমরা একা নও।

এখন তোমরা সব কিছু জানো আমাদের সম্বন্ধে। লাল রক্ত কর্নিকা,
আমাদের রক্তের অন্য বন্ধুদের সম্পর্কে এবং থ্যালাসিমিয়া সম্পর্কে তুমি অন্য বাচ্চাদের সাথে
এই বিষয় গুলো আলোচন করতে পারবে যাদের থ্যালাসিমিয়া আছে
এবং যারা এটা সম্পর্কে শিখতে ও জানতে চায়।

# এই প্রকাশনার লক্ষ্য

এবং শিক্ষনীয় অনুষ্ঠানগুলোর মধ্যে আছে পত্রিকা প্রকাশ, ওয়ার্কশপ, আলোচনা সভা যা স্থানীয় ও আন্তর্জাতিক ভাবে করা হচ্ছে সকল রোগীদের জন্য, আগ্রহী প্রার্থীদের জন্য, চিকিৎসকদের জন্য ও সাধারণ মানুষদের জন্য।

থ্যালাসিমিয়া রোগীদের প্রতি অনেক ভালোবাসা নিয়ে এই বইটি তৈরী করা হয়েছে। আমাদের ওদের অবস্থা বোঝা উচিত, তাদের উজ্জ্বল ভবিষ্যতের জন্য একটি শক্তিশালী জ্ঞান তৈরী করা উচিত

থ্যালাসিমিয়া ইন্টারন্যাশেনাল ফেডারেশন একটি অলাভযোগ্র, বেসরকারি, রোগীদ্বারা পরিচালিত প্রতিষ্ঠান ১৯৮৬ সালে সাইক্রোসের নিকোসা প্রতিষ্ঠিত হয়। টিফ এর অভিযান ইথ্যু সমস্ত পৃথিবী জুড়ে সকল থ্যালাসিমিয়া রোগীদের মান সম্মত জীবন গড়া। ১৯৯৬ সাল থেকে TIF ওয়ার্ল্ড হেলছা অরগানাইজেশন এর সাথে আনুষ্ঠানিকতার সাথে সংশ্লিষ্ট হয়।

আমি এই গল্প পছন্দ করেছি কারণ তুমি যখন অসুস্থ করো তোমার বন্ধুরাই এবং তোমার পরিবার সাহায্য করে এই গল্পটি মজাদার

আমি এই গল্প বইটি পছন্দ করেছি কারণ তোমার যদি থ্যালাসিমিয়া থাকে তাহলে তুমি কি করবে।

আমি এই বই পছন্দ করেছি কারণ আমি আমার শরীরের অনেক নতুন জিনিস জানতে পেরেছি

আমি এটা অনেক পছন্দ করেছি কারণ এটা আমাদের দেহ, শরীর সম্পর্কিত এবং এই গল্প শোনার পর আমি রক্ত সম্পর্কে সব জানি।

আমি এর আঁকা ছবিগুলো ভালভাসি। আমি শিখলাম তোমাদের লাল কণিকা হাড়ে তৈরী হয়। এটা সবচেয়ে মজার বই।

আমি পছন্দ করেছি কারণ আমি শিখেছি এবং ডাক্তাররা শিশুদের সাহায্য করে

সবার মধ্যে সবচেয়ে ভালো যেটা তা হলো এটা কাল্পনিক নয়। এটা সহজে পড়া যায়

আইএসবিএন- ৯৭৮-৯৯৬৩-৬২৩-৯৪-৫