

বর্ষাকালে জ্বর হলে কী করা উচিত: কারণ, নির্ণয়, চিকিৎসা ও প্রতিরোধ

বর্ষাকালে জ্বর একটি সাধারণ সমস্যা হলেও এর পেছনে থাকা কারণ অনেক বৈচিত্র্যময়। সাধারণ ভাইরাল জ্বর থেকে শুরু করে ডেঙ্গু, ম্যালেরিয়া, টাইফয়েড বা অন্যান্য গুরুতর সংক্রমণ—সব ক্ষেত্রেই সঠিক সময়ে রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। জ্বর হলে আতঙ্কিত না হয়ে রোগীর লক্ষণ, শারীরিক অবস্থা এবং বিপদসংকেতের দিকে নজর দিতে হবে। পর্যাপ্ত বিশ্রাম, নিরাপদ জল, পুষ্টিকর খাবার, সঠিক চিকিৎসা এবং নিয়মিত পর্যবেক্ষণ অধিকাংশ রোগীর সুস্থতায় সহায়তা করে।

বর্ষাকাল প্রকৃতিতে সৃষ্টি ও সৌন্দর্য নিয়ে এলেও এই সময় সংক্রমক রোগের প্রকোপ উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পায়। অতিরিক্ত আর্দ্রতা, জলাবদ্ধতা, দূষিত পানীয় জল, মশার বংশবিস্তার এবং বিভিন্ন জীবাণুর দ্রুত বৃদ্ধি বর্ষাকালে জ্বরের প্রকোপ বাড়িয়ে দেয়। এই সময়ে সাধারণ ভাইরাল জ্বরের পাশাপাশি ডেঙ্গু, ম্যালেরিয়া, চিকুনগুনিয়া, টাইফয়েড, লেপ্টোস্পাইরোসিস, ইনফ্লুয়েঞ্জা এবং অন্যান্য সংক্রমণজনিত রোগও দেখা যায়।

জ্বর নিজে একটি রোগ নয়; এটি শরীরের একটি প্রতিরক্ষামূলক প্রতিক্রিয়া, যা সংক্রমণ বা প্রদাহের উপস্থিতির ইঙ্গিত দেয়। তাই বর্ষাকালে জ্বরকে অবহেলা না করে এর সম্ভাব্য কারণ নির্ণয়, রোগীর বুকি মূল্যায়ন এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসা গ্রহণ করা জরুরি।

স্বাস্থ্যকর্মীদের জন্য বর্ষাকালের জ্বরের রোগীদের মূল্যায়ন করার সময় রোগের ইতিহাস, শারীরিক পরীক্ষা, বিপদসংকেত (Danger Signs), উপযুক্ত পরীক্ষার নিবচন এবং প্রমাণভিত্তিক চিকিৎসা সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা থাকা প্রয়োজন।

বর্ষাকালে জ্বর কেন বেশি হয়?
বর্ষাকালে পরিবেশগত পরিবর্তনের কারণে অনেক জীবাণু ও রোগবাহক দ্রুত বৃদ্ধি পায়। প্রধান কারণগুলো হলো—

বৃষ্টির জল জমে মশার বংশবিস্তার বৃদ্ধি।
দূষিত জল ও খাদ্য গ্রহণ।
উচ্চ আর্দ্রতায় ভাইরাস ও ব্যাকটেরিয়ার বিস্তার।
অপর্যাপ্ত স্যানিটেশন।
ঘনবসতিপূর্ণ এলাকায় সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়া।
রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়া।
অপরিস্কার জলর সংস্পর্শে আসা।
বর্ষাকালে জ্বরের সাধারণ কারণ

১. ভাইরাল জ্বর সবচেয়ে সাধারণ কারণ হলো ভাইরাসজনিত সংক্রমণ।

লক্ষণ—

হঠাৎ জ্বর

শরীর ব্যথা

মাথাব্যথা

দুর্বলতা

গলা ব্যথা

কাশি

সর্দি

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ভাইরাল জ্বর ৩-৭ দিনের মধ্যে ভালো হয়ে যায় এবং চিকিৎসা মূলত সহায়ক।

২. ডেঙ্গু

বর্ষাকালে ডেঙ্গুর প্রকোপ উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পায়। এটি Aedes মশার মাধ্যমে ছড়ায়।

লক্ষণ—

উচ্চমাত্রার জ্বর

তীব্র মাথাব্যথা

চোখের পেছনে ব্যথা

শরীর ও সন্ধিতে ব্যথা

বমি

ত্বকে র্যাশ

প্লেটলেট কমে যাওয়া

বিপদসংকেত

তীব্র পেটব্যথা

বারবার বমি

রক্তপাত

শ্বাসকষ্ট

অস্থিরতা বা বিমুনি

রক্তচাপ কমে যাওয়া

এসব লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত হাসপাতালে ভর্তি করা উচিত।

৩. ম্যালেরিয়া

ম্যালেরিয়া এনোপলিস মশার মাধ্যমে ছড়ায়।

লক্ষণ—

কপুনি দিয়ে জ্বর

অতিরিক্ত ঘাম

মাথাব্যথা

বমি

দুর্বলতা

গুরুতর ক্ষেত্রে—

অজ্ঞান হয়ে যাওয়া

খিঁচুনি

কিডনি বিকল হওয়া

শ্বাসকষ্ট

ম্যালেরিয়া দ্রুত শনাক্ত করে উপযুক্ত অ্যান্টিম্যালেরিয়াল ওষুধ শুরু করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

৪. চিকুনগুনিয়া

এটিও মশাবাহিত ভাইরাসজনিত

রোগ।

প্রধান লক্ষণ—

জ্বর

তীব্র সন্ধিব্যথা

পেশিব্যথা

ব্যাশ

দুর্বলতা

অনেক রোগীর সন্ধিব্যথা কয়েক সপ্তাহ বা কয়েক মাস পর্যন্ত থাকতে পারে।

৫. টাইফয়েড

দূষিত খাদ্য ও জলর মাধ্যমে টাইফয়েড ছড়ায়।

লক্ষণ—

দীর্ঘস্থায়ী জ্বর

পেটব্যথা

কোষ্ঠকাঠিন্য বা ডায়রিয়া

ক্ষুধামন্দা

দুর্বলতা

উপযুক্ত অ্যান্টিবায়োটিক শুরু করার আগে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী প্রয়োজনীয় পরীক্ষা করা উচিত।

৬. লেপ্টোস্পাইরোসিস

বর্ষার সময় দূষিত জল বা কাদার সংস্পর্শে এ রোগ ছড়াতো পারে।

লক্ষণ—

জ্বর

পেশিব্যথা

চোখ লাল হওয়া

বমি

জডিস

কিডনির সমস্যা

উচ্চ বুঁকির রোগীদের ক্ষেত্রে দ্রুত চিকিৎসা শুরু করা প্রয়োজন।

রোগী মূল্যায়নের ধাপ

জ্বর নিয়ে আসা প্রতিটি রোগীর ক্ষেত্রে সুসংগঠিত মূল্যায়ন জরুরি।

রোগের ইতিহাস

জানতে হবে—

জ্বর কতদিন ধরে?

হঠাৎ নাকি ধীরে শুরু হয়েছে?

কপুনি আছে কি?

ব্যাশ হয়েছে কি?

রক্তপাত হয়েছে কি?

কাশি বা শ্বাসকষ্ট আছে কি?

প্রত্যবে সমস্যা আছে কি?

বমি বা ডায়রিয়া আছে কি?

অমশের ইতিহাস আছে কি?

ডেঙ্গু বা ম্যালেরিয়াপ্রবণ এলাকায় ছিলেন কি?

দীর্ঘমেয়াদি রোগ (যেমন ডায়াবেটিস, কিডনি রোগ) আছে কি?

শারীরিক পরীক্ষা

রোগী পরীক্ষা করার সময় লক্ষ্য করতে হবে—

শরীরের তাপমাত্রা

নাড়ির গতি

রক্তচাপ

শ্বাসের হার

অক্সিজেন স্যাটুরেশন

জলশূন্যতার লক্ষণ

ত্বকের র্যাশ

জডিস

ঘাড় শক্ত হয়ে আছে কি না

লিভার বা প্লীহা বড় হয়েছে কি না

বিপদসংকেত

নিম্নলিখিত লক্ষণ থাকলে রোগীকে জরুরি ভিত্তিতে উচ্চতর চিকিৎসাক্ষেত্রে পাঠানো উচিত—

শ্বাসকষ্ট

অচেতনতা বা বিভ্রান্তি

খিঁচুনি

রক্তপাত

রক্তচাপ কমে যাওয়া

প্রভাব কমে যাওয়া

তীব্র জলশূন্যতা

বারবার বমি

তীব্র পেটব্যথা

তীব্র পেটব্যথা

অক্সিজেনের মাত্রা কমে যাওয়া

এসব লক্ষণ গুরুতর সংক্রমণ বা অঙ্গ বিকলের ইঙ্গিত হতে পারে এবং তাৎক্ষণিক চিকিৎসা প্রয়োজন।

রোগ নির্ণয়ের জন্য প্রয়োজনীয় পরীক্ষা

বর্ষাকালে জ্বরের রোগীর ক্ষেত্রে কেবল জ্বর কমানোর ওষু দেওয়া যথেষ্ট নয়। রোগের সম্ভাব্য কারণ অনুযায়ী উপযুক্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষা করলে দ্রুত সঠিক রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা সম্ভব হয়। সব রোগীর সব পরীক্ষা প্রয়োজন হয় না; রোগের লক্ষণ, শারীরিক পরীক্ষা এবং স্থানীয় রোগপ্রবণতার ভিত্তিতে পরীক্ষা নিবচন করা উচিত।

১. সম্পূর্ণ রক্ত পরীক্ষা

সম্পূর্ণ রক্ত পরীক্ষা জ্বরের রোগী মূল্যায়নের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ

বর্ষাকালে ভাইরাল জ্বর ও সংক্রমণ

অসুস্থতাওয়ার পরিবর্তন, জলাবদ্ধতা ও আর্দ্র পরিবেশের কারণে বর্ষাকালে ভাইরাল জ্বর, সর্দি, কাশি এবং বিভিন্ন সংক্রমণের প্রকোপ বৃদ্ধি পায়।

সাধারণ লক্ষণসমূহ:

- জ্বর
- সর্দি ও নাক দিয়ে মানি পড়া
- কাশি
- গলা ব্যথা
- মাথাব্যথা
- শরীর ও পেশিতে ব্যথা
- অতিরিক্ত দুর্বলতা ও ক্লান্তি
- ক্ষুধামন্দা

এসব লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

বর্ষাকালে জ্বর হলে প্রাথমিক চিকিৎসা হিসেবে পর্যাপ্ত বিশ্রাম, শরীর হাইড্রেটেড রাখা এবং চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী প্যারাসিটামল জাতীয় ওষুধ খাওয়া উচিত. বর্ষাকালে ডেঙ্গু, ম্যালেরিয়া, টাইফয়েড বা সাধারণ ভাইরাল ফ্লুর প্রকোপ বাড়ে, তাই কোনো অবস্থাতেই নিজে থেকে অ্যান্টিবায়োটিক বা অ্যাসপিরিন জাতীয় ওষুধ খাওয়া যাবে না।

এবং তারপর উপযুক্ত চিকিৎসা পরিকল্পনা গ্রহণ করতে হয়।

চিকিৎসার প্রধান লক্ষ্য হলো—

জ্বরের কারণ নির্ণয়।

জলশূন্যতা প্রতিরোধ।

জটিলতা এড়ানো।

রোগীর আরাম নিশ্চিত করা।

গুরুতর রোগ দ্রুত শনাক্ত করা।

বাড়িতে করণীয়

যেসব রোগীর অবস্থা স্থিতিশীল এবং যাদের গুরুতর বিপদসংকেত নেই, তারা চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী বাড়িতে পরিচর্যা নিতে পারেন।

পর্যাপ্ত বিশ্রাম

জ্বরের সময় শরীরের শক্তির চাহিদা বৃদ্ধি পায়। তাই পর্যাপ্ত বিশ্রাম রোগমুক্তিতে সহায়তা করে।

পর্যাপ্ত তরল গ্রহণ

জ্বরের কারণে শরীর থেকে জল বেরিয়ে যায়। তাই পর্যাপ্ত তরল গ্রহণ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

যেমন—

বিশুদ্ধ জল।

ওগাল রিহাইড্রেশন সলিউশন (ওআরএস), যদি ডায়রিয়া বা জলশূন্যতার ঝুঁকি থাকে।

লেবুর শরবত।

ডাবের জল (চিকিৎসকের নিষেধ না থাকলে)।

সু্যাপ।

পুষ্টিকর খাদ্য

রোগীকে সহজপাচ্য ও পুষ্টিকর খাবার খেতে উৎসাহিত করতে হবে।

যেমন—

ভাত।

খিচুড়ি।

ডাল।

মাছ।

ডিম (যদি খেতে পারেন)।

ফল।

সবজি।

জ্বর কমানোর ব্যবস্থা

জ্বর বেশি হলে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী জ্বর কমানোর ওষুধ ব্যবহার করা যেতে পারে।

এছাড়া—

হালকা পোশাক পরানো।

ঘরের তাপমাত্রা আরামদায়ক রাখা।

প্রয়োজনে কুসুম গরম জল দিয়ে শরীর মুছে দেওয়া।

বরফচাউ জল ব্যবহার করা সাধারণত উপযুক্ত নয়।

অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহারে সতর্কতা

বর্ষাকালে জ্বর হলেই অ্যান্টিবায়োটিক প্রয়োজন হয় না। ভাইরাসজনিত জ্বরের ক্ষেত্রে অ্যান্টিবায়োটিক কার্যকর নয়। অপ্রয়োজনীয় অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহারে—

অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধ বাড়ায়।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ঝুঁকি বাড়ে।

অবিধায়ে সংক্রমণের চিকিৎসা কঠিন হতে পারে।

তাই কেবল চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার করা উচিত।

ডেঙ্গু রোগীর পরিচর্যা

ডেঙ্গুর ক্ষেত্রে রোগীর অবস্থা নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

পরিচর্যার মূল বিষয়গুলো হলো—

পর্যাপ্ত তরল গ্রহণ।

চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী রক্ত পরীক্ষা।

প্রভাবের পরিমাণ পর্যবেক্ষণ।

রক্তপাতের লক্ষণ খেয়াল রাখা।

বিপদসংকেত দেখা দিলে দ্রুত হাসপাতালে নেওয়া।

শুধু প্লেটলেটের সংখ্যা দেখে রোগের গুরুতরতা নির্ধারণ করা যায় না; রোগীর সামগ্রিক ক্লিনিক্যাল অবস্থাও সমান গুরুত্বপূর্ণ।

ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা

ম্যালেরিয়ার ক্ষেত্রে দ্রুত রোগ নির্ণয় ও উপযুক্ত অ্যান্টিম্যালেরিয়াল ওষুধ শুরু করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

গুরুতর ম্যালেরিয়ায় হাসপাতালে ভর্তি, শিরাপথে তরল, নিবিড় পর্যবেক্ষণ এবং প্রয়োজন অনুযায়ী বিশেষায়িত চিকিৎসা লাগতে পারে।

স্বাস্থ্যকর্মীদের ভূমিকা

বর্ষাকালে জ্বরের প্রকোপ বাড়লে স্বাস্থ্যকর্মীদের দায়িত্বও বৃদ্ধি পায়।

তাদের গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোর মধ্যে রয়েছে—

রোগীকে সঠিকভাবে মূল্যায়ন করা।

বিপদসংকেত দ্রুত শনাক্ত করা।

প্রয়োজনীয় পরীক্ষা সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া।

জলশূন্যতা প্রতিরোধে সচেতন করা।

অপ্রয়োজনীয় ওষুধ ব্যবহার নিরুৎসাহিত করা।

রোগী ও পরিবারের সদস্যদের স্বাস্থ্যশিক্ষা প্রদান।

প্রয়োজনে দ্রুত উচ্চতর চিকিৎসাক্ষেত্রে রেফার করা।

সঠিক প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মী অনেক ক্ষেত্রেই গুরুতর জটিলতা প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারেন।

বিশেষ বুকিপূর্ণ রোগীদের ক্ষেত্রে সতর্কতা

বর্ষাকালে জ্বরের ক্ষেত্রে সব রোগীর বুকি এক রকম নয়। কিছু বিশেষ শ্রেণির রোগীর ক্ষেত্রে সাধারণ জ্বরও দ্রুত জটিল আকার ধারণ করতে পারে। তাই স্বাস্থ্যকর্মীদের রোগীর বয়স, শারীরিক অবস্থা এবং পূর্ববর্তী রোগের ইতিহাস বিবেচনা করে চিকিৎসা পরিকল্পনা করা উচিত।

শিশুদের ক্ষেত্রে জ্বর

শিশুদের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা অনেক সময় পূর্ণ বিকশিত না হওয়ায় সংক্রমণের বুকি তুলনামূলক বেশি থাকে। বর্ষাকালে শিশুদের মধ্যে ভাইরাল জ্বর, ডেঙ্গু, ম্যালেরিয়া, ডায়রিয়া-সংক্রান্ত সংক্রমণ এবং শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ বেশি দেখা যায়।

শিশুর ক্ষেত্রে বিশেষভাবে লক্ষ্য করতে হবে—

শিশুর বয়স।

জ্বরের স্থায়িত্ব।

দুধ বা খাবার গ্রহণের পরিমাণ।

প্রভাবের পরিমাণ।

অতিরিক্ত কান্না বা অস্বাভাবিক ঘুম।

খিঁচুনি।

শ্বাসকষ্ট।

জলশূন্যতার লক্ষণ।

শিশুদের বিপদসংকেত

নিচের লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসা প্রয়োজন—

শিশু কিছু খেতে বা পান করতে না পারে।

বারবার বমি।

অতিরিক্ত দুর্বলতা বা অচেতনতা।

খিঁচুনি।

শ্বাস নিতে কষ্ট।

প্রভাবের পরিমাণ কমে যাওয়া।

দীর্ঘ সময় ধরে জ্বর থাকা।

শিশুকে নিজের ইচ্ছায় ওষুধ না দিয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

গর্ভবতী নারীদের ক্ষেত্রে জ্বর

গর্ভাবস্থায় জ্বর হলে বিশেষ সতর্কতা প্রয়োজন, কারণ সংক্রমণ মা ও গর্ভস্থ শিশুর ওপর প্রভাব ফেলতে পারে।

গর্ভবতী রোগীর ক্ষেত্রে বিবেচনা করতে হবে—

জ্বরের কারণ।

গর্ভাবস্থার সময়কাল।

জলশূন্যতা।

রক্তচাপের অবস্থা।

জন্মের অবস্থা।

ডেঙ্গু, ম্যালেরিয়া বা অন্যান্য গুরুতর সংক্রমণ গর্ভাবস্থায় বিশেষ বুকি তৈরি করতে পারে। তাই দ্রুত রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা জরুরি।

প্রবীণ ও দীর্ঘমেয়াদি রোগীদের ক্ষেত্রে সতর্কতা

বয়স্ক ব্যক্তি এবং দীর্ঘমেয়াদি রোগে আক্রান্ত রোগীদের ক্ষেত্রে জ্বরের জটিলতার বুকি বেশি হতে পারে।

বিশেষ বুকিপূর্ণ রোগীরা হলেন—

ডায়াবেটিস রোগী।

হৃদরোগী।

কিডনি রোগী।

লিভারের রোগী।

ক্যান্সার রোগী।

রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা কম এমন ব্যক্তি।

এই রোগীদের ক্ষেত্রে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

কখন হাসপাতালে ভর্তি প্রয়োজন?

সব জ্বরের রোগীর হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজন হয় না। তবে কিছু পরিস্থিতিতে হাসপাতালে পর্যবেক্ষণ বা ভর্তি জরুরি হতে পারে।

হাসপাতালে পাঠানোর কারণ—

শ্বাসকষ্ট।

রক্তচাপ কমে যাওয়া।

অস্বাভাবিক রক্তপাত।

বারবার বমি।

তীব্র জলশূন্যতা।

গুরুতর দুর্বলতা।

কিডনি বা লিভারের কার্যকারিতা খারাপ হওয়ার লক্ষণ।

উচ্চ বুঁকির রোগীর জ্বর।

বর্ষাকালে জ্বর প্রতিরোধের উপায়

রোগ প্রতিরোধ চিকিৎসার চেয়ে অনেক বেশি কার্যকর। ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা, পরিবেশ নিয়ন্ত্রণ এবং জনসচেতনতার মাধ্যমে বর্ষাকালের অনেক জ্বর প্রতিরোধ করা সম্ভব।

১. মশা নিয়ন্ত্রণ

ডেঙ্গু ও ম্যালেরিয়া প্রতিরোধে মশা নিয়ন্ত্রণ সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

জ্বর হলে আতঙ্কিত না হয়ে রোগীর লক্ষণ, শারীরিক অবস্থা এবং বিপদসংকেতের দিকে নজর দিতে হবে। পর্যাপ্ত বিশ্রাম, নিরাপদ জল, পুষ্টিকর খাবার, সঠিক চিকিৎসা এবং নিয়মিত পর্যবেক্ষণ অধিকাংশ রোগীর সুস্থতায় সহায়তা করে।

একই সঙ্গে মশা নিয়ন্ত্রণ, পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা, নিরাপদ খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ এবং জনসচেতনতা বৃদ্ধির মাধ্যমে বর্ষাকালীন জ্বরের প্রকোপ অনেকাংশে কমানো সম্ভব।

স্বাস্থ্যকর্মী, প্রশাসন এবং সাধারণ মানুষের সম্মিলিত প্রচেষ্টার মাধ্যমে বর্ষাকালে আর্থ ও নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর করে তোলা সম্ভব।

অপরিস্কার উৎসের জল এড়িয়ে চলা।

খাবার তৈরির আগে জল পরিস্কার কিনা নিশ্চিত করা।

জলর পাত্র পরিস্কার রাখা।

৩. খাদ্য নিরাপত্তা

বর্ষাকালে খাবার দ্রুত নষ্ট হতে পারে।

করণীয়—

বাসি খাবার এড়ানো।

খোলা খাবার না খাওয়া।

ফল ও সবজি ভালোভাবে ধুয়ে নেওয়া।

রাস্তার অপরিস্কার খাবার গ্রহণে সতর্ক থাকা।

খাবার ঢেকে রাখা।

৪. ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা

সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি সংক্রমণ কমাতে সাহায্য করে।

যেমন—

নিয়মিত হাত ধোয়া।

বাইরে থেকে এসে হাত পরিস্কার করা।

পরিস্কার পোশাক ব্যবহার করা।

ভেজা কাপড় দ্রুত পরিবর্তন করা।

নখ পরিস্কার রাখা।

জনস্বাস্থ্য ব্যবস্থায় করণীয়

বর্ষাকালের জ্বর নিয়ন্ত্রণে শুধু ব্যক্তিগত সতর্কতা যথেষ্ট নয়; কার্যকর জনস্বাস্থ্য ব্যবস্থা প্রয়োজন।

প্রধান পদক্ষেপগুলো হলো—

রোগ নজরদারি ব্যবস্থা

জ্বরের প্রকোপ, রোগের ধরন এবং সংক্রমণের বিস্তার নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করতে হবে।

দ্রুত রোগ শনাক্তকরণ

স্থানীয় স্বাস্থ্যক্ষেত্রে পর্যাপ্ত পরীক্ষার সুবিধা থাকা জরুরি।

স্বাস্থ্যশিক্ষা

জনসাধারণকে সচেতন করতে হবে—

কখন চিকিৎসকের কাছে যেতে হবে।

কীভাবে মশাবাহিত রোগ প্রতিরোধ করা যায়।

কেন অপ্রয়োজনীয় ওষুধ ব্যবহার করা উচিত নয়।

পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন পরিবেশ

নালা-নর্দমা পরিস্কার রাখা, আবর্জনা অপসারণ এবং জলাবদ্ধতা দূর করা রোগ নিয়ন্ত্রণে গুরুত্বপূর্ণ।

স্বাস্থ্যকর্মীদের জন্য ব্যবহারিক নির্দেশনা

বর্ষাকালে জ্বরের রোগী দেখার সময় স্বাস্থ্যকর্মীদের কিছু বিষয় নিয়মিত অনুসরণ করা উচিত—

১. রোগীর বিস্তারিত ইতিহাস নেওয়া।

২. তাপমাত্রা, নাড়ি, রক্তচাপ ও শ্বাসের হার পরীক্ষা করা।

৩. ডেঙ্গু, ম্যালেরিয়া ও অন্যান্য স্থানীয় সংক্রমণের সম্ভাবনা বিবেচনা করা।

৪. অপ্রয়োজনীয় অ্যান্টিবায়োটিক না দেওয়া।

৫. রোগীর জলশূন্যতা মূল্যায়ন করা।

৬. বিপদসংকেত থাকলে দ্রুত রেফার করা।

৭. রোগী ও পরিবারের সদস্যদের সঠিক স্বাস্থ্য পরামর্শ দেওয়া।

বর্ষাকালে জ্বর একটি সাধারণ সমস্যা হলেও এর পেছনে থাকা কারণ অনেক বৈচিত্র্যময়। পরিচ্ছন্নতা, পরিবেশ নিয়ন্ত্রণ এবং জনসচেতনতার মাধ্যমে বর্ষাকালের অনেক জ্বর প্রতিরোধ করা সম্ভব।

১. মশা নিয়ন্ত্রণ

ডেঙ্গু ও ম্যালেরিয়া প্রতিরোধে মশা নিয়ন্ত্রণ সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

জ্বর হলে আতঙ্কিত না হয়ে রোগীর লক্ষণ, শারীরিক অবস্থা এবং বিপদসংকেতের দিকে নজর দিতে হবে। পর্যাপ্ত বিশ্রাম, নিরাপদ জল, পুষ্টিকর খাবার, সঠিক চিকিৎসা এবং নিয়মিত পর্যবেক্ষণ অধিকাংশ রোগীর সুস্থতায় সহায়তা করে।

একই সঙ্গে মশা নিয়ন্ত্রণ, পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা, নিরাপদ খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ এবং জনসচেতনতা বৃদ্ধির মাধ্যমে বর্ষাকালীন জ্বরের প্রকোপ অনেকাংশে কমানো সম্ভব।

স্বাস্থ্যকর্মী, প্রশাসন এবং সাধারণ মানুষের সম্মিলিত প্রচেষ্টার মাধ্যমে বর্ষাকালে আর্থ ও নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর করে তোলা সম্ভব।

বিশ্বকাপে হেরে মেসি কোথায়?



বিশেষ সংবাদদাতা: বিশ্বকাপ ফাইনালে হারের বেদনা নিয়েই নিজের জন্মশহর রোজারিওতে ফিরেছেন লিওনেল মেসি। আর্জেন্টিনা জাতীয় দলের অধিনায়ক স্থানীয় সময় গতকাল মঙ্গলবার সকাল সাড়ে ৬টার দিকে ব্যক্তিগত বিমানে রোজারিওতে ফিরেছেন পৌছান। সঙ্গে ছিলেন তাঁর স্ত্রী ও তিন সন্তান। পরিচয় প্রকাশ না করার শর্তে স্থানীয় প্রশাসনের একটি সূত্র এ তথ্য নিশ্চিত করেছে বাতা সংস্থা এএফপিকে।

ক্রীড়াভিত্তিক সংবাদমাধ্যম ইএসপিএনের প্রকাশিত ভিডিওতে দেখা যায়, ধূসর রঙের একটি এসইউভিতে করে মেসি রোজারিওর পাশের শহর ফুনেসের একটি সুরক্ষিত হাবাসিক এলাকায় প্রবেশ করছেন। রোজারিও সফরে সাধারণত ফুনেসের শহরতলিতে নিজের বাড়িতেই অবস্থান করেন তিনি।

রোজারিওতে মেসির অপেক্ষায় ছিলেন তাঁর বাবা ৬৮ বছর বয়সী হোর্হে মেসি। বিশ্বকাপ চলাকালেই পরিবারটির পক্ষ থেকে জানানো হয়েছিল, অসুস্থতার কারণে বর্তমানে চিকিৎসারীণে রয়েছেন হোর্হে মেসি। মেসিকে একনজর দেখতে রাত সাড়ে তিনটার আগেই বিমানবন্দরে জড়ো হতে শুরু করেন সমর্থকেরা। তাঁদের মধ্যে আকাশি-সাদা জার্সিতে দুই

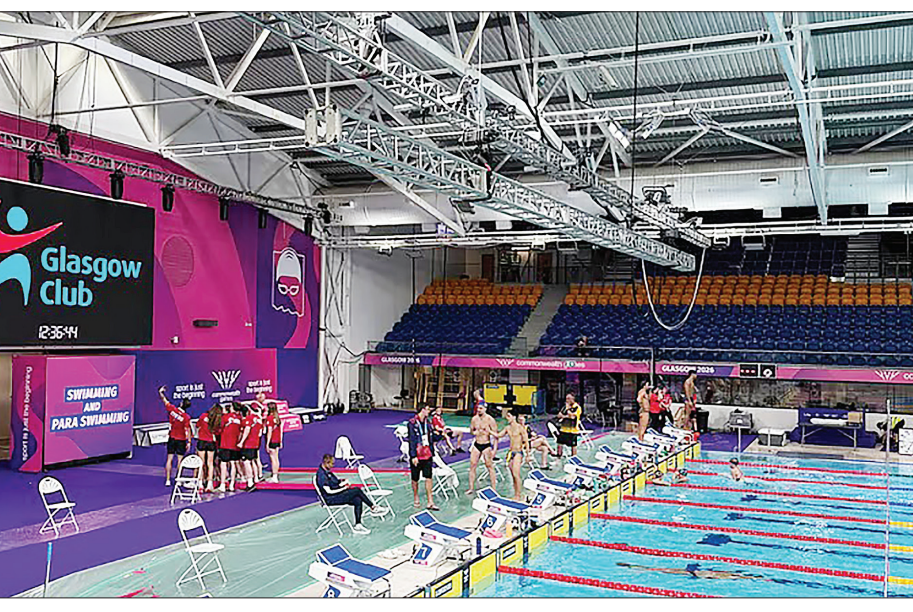
শিশুও ছিল, যাদের হাতে ছিল অভ্যর্থনার ব্যানার। একটি ব্যানারে লেখা ছিল: ‘মেসি: তুমি জীবন্ত কিংবদন্তি। আমাদের হৃদয়ে আনন্দ ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য ধন্যবাদ। পুরো দেশ তোমাকে ভালোবাসে!’

আর্জেন্টিনা দলের বেশির ভাগ খেলোয়াড় ও কোচ লিওনেল স্কালামোনি সোমবার রাতে বুয়েনোস এইরেসে পৌঁছান। সেখানে হাজারো সমর্থক করতালি, স্লোগান, পতাকা আর অশ্রুসিক্ত আবেগে তাঁদের স্বাগত জানান।

গত রোববারের বিশ্বকাপ ফাইনালে স্পেনের কাছে ১-০ গোলে হেরে রানার্সআপ হয়েছে আর্জেন্টিনা। ম্যাচ শেষে মেসিকে কাদতে দেখা যায়। ৩৯ বছর বয়সী এই তারকা সত্য শেষ হওয়া বিশ্বকাপে ৮টি গোল করেন।

এমএলএসের নতুন মরশুম গত শুক্রবার শুরু হয়েছে। তবে বিশ্বকাপ শেষে অতিরিক্ত বিশ্রাম পাবেন মেসি ও তাঁর আর্জেন্টাইন সতীর্থ রদ্রিগো দি পল। ইএসপিএনের প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, ইন্টার মায়ামির হয়ে এমএলএসের পরের দুটি ম্যাচে খেলবেন না তারা। আগামী বুধবার শিকাগো ফায়ারের বিপক্ষে মরশুমের প্রথম ম্যাচে তাদের মাঠে নামার সম্ভাবনা নেই। ২৯ জুলাই অনুষ্ঠিত হতে যাওয়া এমএলএস অল-স্টার ম্যাচেও তাঁদের দেখা যাবে না।

৫৩ কোটি খরচে ভারতের প্রতিযোগী ১৫৬ আজ শুরু কমওয়েলথ গেমস



নিজস্ব সংবাদদাতা: কাল বৃহস্পতিবার গ্লাসগোয় শুরু কমনওয়েলথ গেমস। এ বারের গেমস ভারতের কাছে চ্যালেঞ্জের দুটো ব্যাপারে। এক, বেশি পদক জেতা। দুই, আয়োজন নিয়ে শিক্ষালাভ। কারণ চার বছর পরের কমনওয়েলথ গেমসের আয়োজক ভারত। যা হবে আমেদাবাদে।

কমনওয়েলথ গেমস এ বার হচ্ছে ছোট আকারের। চার বছর আগে বার্মিংহামে ১৯ রকমের খেলা হয়েছিল। এ বার সেখানে হবে মাত্র ১০ ধরনের। শুটিং, টেবল টেনিস, ব্যাডমিন্টন, ক্রিকেট, হকির মতো খেলা না থাকায় ভারতের পদক সংখ্যা কমতে পারে। বার্মিংহামে ভারত মোট ২২ সোনা সহ ৬১ পদক জিতে মেডেল তালিকায় চার নম্বরে ছিল। তবে ভারতের শেফ দ্য মিশন, ডেভিস কাপের নন রেয়িং ক্যাপ্টেন রোহিত রাজপাল বলেছেন, ইভেন্ট কমলেও এ বার আমাদের টিমে তারকার সংখ্যা বেশি। তাই পদকের সংখ্যা কমবে না।

ভারত এ বার ১২৬ জন ক্রীড়াবিশের টিম নিয়ে গ্লাসগোয় গিয়েছে। যার মধ্যে রয়েছে অলিম্পিক্সের জ্যেষ্ঠ পদক জয়ী জ্যাভেলিনের নীরজ চোপড়া। অলিম্পিক্সের রূপো জয়ী ওয়েটলিফটার মীরাবাই চান্না। রোঞ্জ পদক জেতা বক্সার লাভলিনা বরগোই। সঙ্গে লজ্জাপ্পার মুরলি শ্রীশঙ্কর,

স্পিটটার অনিমেস কুজুর, গুরুবিন্দর সিং, হাইজাম্পার তেজস্বী শঙ্কর, শটপাটের তেজস্বী পাল সিং তুর, মেয়েদের লংজিসস্টার রানার পারুল চৌধুরি। রোহিত রাজপাল বলেছেন, ‘এ বার আমাদের ৩২ জনের অ্যাথলিট টিমের পদক জয়ের সংখ্যা অনেকটাই বাড়বে।’ জিম্ন্যাস্টিক্সে এ বার পদক জেতার সম্ভাবনা উজ্জ্বল বাংলার প্রতি নায়ক, প্রতিষ্ঠা সামন্তদের।

এ বার কমনওয়েলথ গেমসে দেশের ক্রীড়াবিদদের প্রস্তুতির জন্য ভারত সরকার দিয়েছে ৫৩ কোটি টাকা। যার মধ্যে অ্যাথলিটদের জন্যই খরচ হয়েছে ২০ কোটি টাকা। আমেরিকার কলোরাডো, সুইৎজারল্যান্ড ,দক্ষিণ আফ্রিকা, তুরস্কের সেরা অ্যাকাডেমিগুলোতে গিয়ে প্র্যাক্টিস করেছেন অ্যাথলিটার। বক্সাররা পেয়েছেন ১০ কোটি টাকা বরিয়িং থেকে এ বার কমপক্ষে ১০ মেডেল আশা করছে বক্সিং ফেডারেশন। জুডো থেকেও এ বার একাধিক পদক জয়ের আশা দেখাচ্ছেন কতরা।

কমনওয়েলথ তুর্ন্ত ৭৪ দেশের ক্রীড়াবিদরা এই গেমসে অংশ নেন। চার বছর পরেই ইন্ডিয়ান অলিম্পিক অ্যাসোসিয়েশন অনেক বড় মাপে এই গেমস করতে চাইছে। পরিকল্পনায় আছে কমপক্ষে ২২ রকমের খেলা করার। যার মধ্যে শুটিং তো থাকবেই।

ইনফান্তিনোর জেদে আগামী বিশ্বকাপ ৬ দেশে, খেলবে ৬৪ দেশ ফুটবলের মহাযজ্ঞ সফল করতে পারবে ফিফা?

বিশেষ সংবাদদাতা: শেষ হলো ৩৯ দিনের মহাৎসব। বিশ্বকাপ ইতিহাসের সবচেয়ে বড় আসরের পদা নামল স্পেনের দ্বিতীয় শিরোপা দিয়ে। যুক্তরাষ্ট্র, মেক্সিকো ও কানাডা—দু—একটা ঘটনা বাদে তিন দেশ মিলিয়ে আয়োজন করা বিশ্বকাপকে সফল বলা যেতেই পারে। ফিফা সভাপতির পরিকল্পনা এখন ৬৪ দলের বিশ্বকাপ আয়োজন করা। সেটা কি আদৌ করা সম্ভব?

৬৪ দলের বিশ্বকাপ কেন

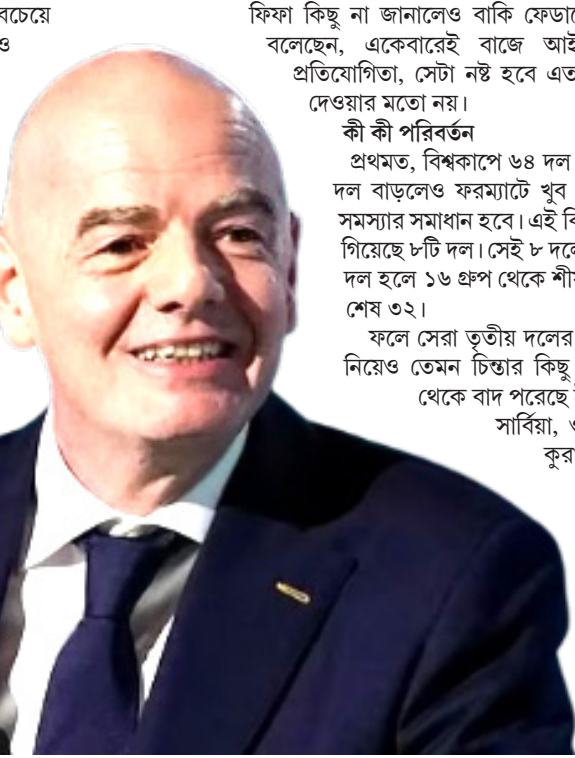
ফিফা সভাপতি জিয়ানি ইনফান্তিনোর মতে, ‘যত বেশি, তত ভালো।’ যত বেশি দল, তত বেশি ম্যাচ আর তত বেশি টাকা। ৩২ দলের ফরম্যাট ছেড়ে ৪৮ দলের বিশ্বকাপ আয়োজন করার পেছনে তাঁর ইচ্ছাটাই ছিল সবচেয়ে বেশি।

ইনফান্তিনো বারবার বলেছেন, ‘আপনি যদি ছোট দেশগুলোকে অংশগ্রহণের সুযোগ না দেন, তবে তারা উন্নতি করায় কোনো আগ্রহী হবে না।’ ফুটবলপ্রেমীরা খুশিও হয়েছেন। কারণ, আসরের পরিধি বাড়লেও ‘ঘুম পাড়ানি’ ম্যাচের দেখা মেলা যাবনি বললেই চলে।

খেলার দিক দিয়ে সফল হলেও সমালোচনা ছিল আয়োজন নিয়ে। বিশ্বকাপের শুরু থেকেই ফুটবলকে নিজেদের আদলে তৈরি করার চেষ্টা ছিল আমেরিকার। হাইড্রেশন ব্রেক, ২৭ মিনিট ২২ সেকেন্ডের সুপার বালের মতো হাফটাইম শো আয়োজনে খেলার থেকে ধুলার দিকেই বেশি মনোযোগ ছিল।

২০৩০ সালে উদ্বোধন করা হবে বিশ্বকাপের শততম বছর। বিশাল এই আয়োজন করা হবে ছয় দেশ মিলিয়ে। ইউরোপের পর্তুগাল-স্পেনের সঙ্গে আফ্রিকার মরক্কো। সেই সঙ্গে লাতিন আমেরিকার আর্জেন্টিনা, উরুগুয়ে ও প্যারাগুয়ে। বিশাল আয়োজনে বিশ্বকাপে তাই স্বাভাবিকভাবেই ইচ্ছা দলের সংখ্যা বাড়ানোর।

যদিও প্রথম প্রস্তাবটা এসেছিল কনমেবলের কাছ থেকে। লাতিন আমেরিকায় যে কয়টি ম্যাচের স্লট দেওয়া হয়েছে, তাতে তারা নিজেরাই খুশি নয়। সেখানে যদি ৬৪ দল হয়, তবে আরও কয়েকটি ম্যাচ পাবে তারা। ২০২৫ সালের এপ্রিলেই এমন প্রস্তাব দিয়েছিল তারা।



ফিফা কিছু না জানালেও বাকি ফেডারেশনগুলোর ইচ্ছা তেমন ছিল না। কেউ বলেছেন, একেবারেই বাজে আইডিয়া; কেউ বলেছেন, ফুটবলের যে প্রতিযোগিতা, সেটা নষ্ট হবে এত দলের আগমনে। তবে প্রস্তাবটা উড়িয়ে দেওয়ার মতো নয়।

কী কী পরিবর্তন

প্রথমত, বিশ্বকাপে ৬৪ দল হলে গ্রুপসংখ্যা বাড়বে আরও ৪টি। ১৬টি দল বাড়লেও ফরম্যাটে খুব একটা পরিবর্তন আসবে না। বার একটা সমস্যার সমাধান হবে। এই বিশ্বকাপে তৃতীয় স্থানে থেকেও পরবর্তী পর্বে গিয়েছে ৮টি দল। সেই ৮ দলের কেউই শেষ ১৬-তে সুযোগ পায়নি। ৬৪ দল হলে ১৬ গ্রুপ থেকে শীর্ষ ২ দল নিয়ে সহজে আয়োজন করা যাবে শেষ ৩২।

ফলে সেরা তৃতীয় দলের কোনো চিন্তা থাকবে না। বাকি ১৬টি দল নিয়েও তেমন চিন্তার কিছু নেই। কারণ, এই বিশ্বকাপের বাহাইপর্ব থেকে বাদ পড়েছে ইতালি, ডেনমার্ক, নাইজেরিয়া, ক্যামেরুন, সার্বিয়া, ওয়েলস, পোল্যান্ডের মতো দল। এ ছাড়া কুরাসাও, কেপ ভার্দে মতো দল চমক দেখিয়েছে প্রথমবার এসেই। ফলে নতুন-পুরোনো মিলিয়ে ১৬ দলের আগমনে সমস্যা হওয়ারও কথা নয়।

মুদ্রার উল্টো পিঠও আছে। এশিয়ান দলগুলোর বাজে পারফরম্যান্স ছিল চোখে লাগার মতো। আফ্রিকা থেকে আসা ১০ দলের ৯টি যেখানে পরের পর্বে উঠেছে, সেখানে এশিয়ার ৯ দলের মধ্যে সুযোগ পেয়েছে ২টি। অস্ট্রেলিয়া আর জাপান—এশিয়ার মূল ভূখণ্ডের সঙ্গে যাদের নেই সংযোগ।

বিশ্বকাপ থেকে সবচেয়ে বেশি আয় ম্যান সিটির

বিশেষ সংবাদদাতা: বিশ্বকাপের ক্লাব বেনিফিক্টস প্রোগ্রামের (সিবিপি) অধীন ফিফার কাছ থেকে আবারও সবচেয়ে বেশি আর্থিক অনুদান পেতে যাচ্ছে ইংলিশ ক্লাব ম্যানচেস্টার সিটি। যুক্তরাষ্ট্রের ‘দ্য অ্যাথলেটিক’-এর এক প্রতিবেদনে এ তথ্য উঠে এসেছে। এ নিয়ে টানা তিন আসরে ফিফার এই তহবিল থেকে সবচেয়ে বেশি টাকা আয় করতে যাচ্ছে সিটি।

বরাদ্দকৃত এই ৩৫ কোটি ৫০ লাখ ডলারের মধ্যে ২৫ কোটি ডলার বণ্টন করা হবে মূল পর্বে অংশ নেওয়া ৪৮টি দেশের খেলোয়াড়দের ক্লাবগুলোর মধ্যে। এবারই প্রথম বাছাইপর্বের জন্যও আলাদা ১০ কোটি ডলার রেখেছে ফিফা। বাকি ৫০ লাখ ডলার রাখা হয়েছে প্রশাসনিক ব্যয় ও ফুটবলের সার্বিক উন্নয়নের তহবিলে।

সে মাসের ২৫ তারিখ থেকে জাতীয় দলগুলোর বিশ্বকাপ অভিযান শেষ হওয়ার পরবর্তী দিন পর্যন্ত প্রত্যেক খেলোয়াড়ের জন্য



ক্লাবগুলো প্রতিদিন গড়ে প্রায় ৫ হাজার ডলার করে পাবে। দ্য অ্যাথলেটিকের হিসাব

অনুযায়ী, মূল পর্বের আয় থেকেই ম্যানচেস্টার সিটি আনুমানিক ৪৪ লাখ ডলার পাচ্ছে।

ম্যানচেস্টার সিটির হুজয়ান ফুটবলার টুর্নামেন্টের শেষ সপ্তাহ পর্যন্ত মাঠে ছিলেন। মায়ামিতে তৃতীয় স্থান নির্ধারণী ম্যাচে ফ্রান্স ও ইংল্যান্ডের হয়ে খেলেন রায়ান শেরিক, মার্ক গেহি, নিকো ও’রাহিলি, জন স্টেনসন ও জেমস ট্রাফোর্ড। আর রোববারের ফাইনালে স্পেনের ১-০ গোলে জয়ের ম্যাচে শুরুর একাদশে ছিলেন রদ্রি।

আয়ের তালিকায় সিটির পরেই রয়েছে স্প্যানিশ পরাশক্তি বার্সেলোনা, চার বছর আগেও তারা দ্বিতীয় স্থানে ছিল। ইংলিশ ক্লাবগুলোর মধ্যে আয়ের দিক থেকে সিটির নিকটতম প্রতিদ্বন্দ্বী আর্সেনাল। চ্যাম্পিয়নস লিগ ফাইনাল খেলার কারণে আর্সেনালের ফুটবলাররা কিছুটা দেরিতে জাতীয় দলে যোগ দেন, যা তাঁদের আয়ে কিছুটা প্রভাব ফেলেছে। তা সত্ত্বেও ক্লাবটি বড় অঙ্কের অর্থ পাচ্ছে।

হাবাস যখন লাল হলুদ শিবিরে পরিচিত হচ্ছেন, তখন সর্ন্তলেক স্টেডিয়ামের ট্রেনিং গ্রাউন্ডে মোহনবাগানের প্র্যাক্টিস শুরু করেছেন নবাগত গ্রিক কোচ পানোস। তিনি টিমের নাড়ি বুঝতে প্র্যাক্টিস শুরুর আগে বেশ কিছুক্ষণ আলোচনা সারেন অভিজ্ঞ ফুটবলার শুভাশিস বসুর সঙ্গে।

দুই কোচের সামনেই এখন বড় চ্যালেঞ্জ শনিবার ডুরান্ড কাপের ডার্বি। পানোস এই ম্যাচে একজন বিদেশি কোচের খেলানোর সুযোগ পেলেও হাবাসকে খেলতে হবে ভারতীয় ব্রিগেডকে নিয়েই। যদিও রশিদের এসে যাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। তবে তিনি খেলার মতো কন্ডিশনে আছেন কিনা, তা বোঝার সময় পাবেন না হাবাস।



আইএসএল খেলতে চাইছে। আইএফএল চ্যাম্পিয়ন হওয়ার যে পুরস্কার অর্থ তারা ফেডারেশন থেকে পাবে, সেই টাকাই অ্যাডজাস্ট হয়েছে আইএসএলের প্রথম কিস্তি হিসেবে। তবে টাকা জমা দিতে পারেনি শুধু ইন্টার কাশী। তারা ফেডারেশনের কাছে ১৪ অগস্ট পর্যন্ত সময় চেয়ে জানিয়েছে, সেই সময়েই তারা পুরো এক কোটি ১০ লক্ষ টাকা দিয়ে দেবে। টেকনিক্যাল কারণ নিখারিত সময়ে টাকা দিতে পারেনি জামশেদপুর একসিও। ইন্সবেস্দের ইনভেস্টর ইমামির থাকা নিয়ে সংশয় থাকলেও তারা আইএসএল চ্যাম্পিয়ন হওয়ার পুরস্কার অর্থই কিস্তির সঙ্গে অ্যাডজাস্ট করেছে।

ঘরোয়া ক্রিকেটে বোর্ডের একগুচ্ছ নিয়ম জারি বোলার নো বল করলে পুরো ম্যাচে বোলিং নিষিদ্ধ

বিশেষ সংবাদদাতা: ভারতীয় ক্রিকেট বোর্ড ২০২৬-২৭ মরশুমের ঘরোয়া ক্রিকেটে একাধিক গুরুত্বপূর্ণ নিয়ম পরিবর্তন করেছে। নিয়মে কী বদল আনা হলো?

নতুন নিয়ম অনুযায়ী, কোনও বোলার ইচ্ছাকৃত ভাবে ফ্রন্ট-ফুট নো-বল করলে পুরো ম্যাচে আর বল করতে দেওয়া হবে না। এ ছাড়াও দিনের শেষ ওভার, ইনিংস ঘোষণা, উইকেটকিপিং এবং ড্রিক্স বিরতির সময় কোচদের ভূমিকা নিয়েও নতুন নির্দেশিকা জারি করা হয়েছে। আগামী মাসে দলীপ ট্রফি দিয়ে শুরু হবে নতুন ঘরোয়া মরশুম।

পরিবর্তিত ৪১.৮ নম্বর নিয়ম অনুযায়ী, কোনও বোলার যদি ইচ্ছাকৃত ভাবে ফ্রন্ট-ফুট নো-বল করেন বা এমন বল করেন যা পিচে না পড়ে সরাসরি ব্যাটারের কাছে পৌঁছে যায়, তবে তাঁর বিরুদ্ধে কঠোর ব্যবস্থা নেওয়া হবে। সে ক্ষেত্রে ওই বোলারকে ম্যাচের বাকি অংশে আর বল করতে দেওয়া হবে না। অর্থাৎ, আত্মপায়ার যদি মনে করেন নো-বলটি ইচ্ছাকৃত ছিল, তা হলে সংশ্লিষ্ট বোলারের বোলিং দায়িত্ব সেখানেই শেষ হয়ে যাবে।

আগে এই ধরনের অপরাধে বোলার শুধুমাত্র ওই ইনিংসে আর বল করতে পারতেন না। এখন শাস্তি আরও কঠোর করা হয়েছে। বলাটি ইচ্ছাকৃত ছিল কি না, সেই সিদ্ধান্ত নেবেন মাঠের দুই আত্মপায়ার। বিসিসিআই তাদের নির্দেশিকায় জানিয়েছে, ‘ইচ্ছাকৃত ফ্রন্ট-ফুট নো-

বলের জন্য সাসপেন্ড হওয়া বোলার পুরো ম্যাচে আর বল করতে পারবেন না। তবে এই সিদ্ধান্ত নেবেন মাঠের আত্মপায়াররাই।’

বিসিসিআই ১২.৫-২ নম্বর নিয়মেও পরিবর্তন এনেছে। এখন দিনের নিখারিত শেষ ওভারে উইকেট পড়লেও সেই ওভারের বাকি বলগুলো সম্পূর্ণ করতে

হবে। আগের নিয়মে শেষ ওভারে উইকেট পড়লে আত্মপায়ার চাইলে সঙ্গে সঙ্গে দিনের খেলা শেষ ঘোষণা করতে পারতেন। নতুন নিয়মের ফলে কোনও দল নতুন ব্যাটারকে নামানো এড়িয়ে যেতে পারবে না।

২১.৩ নম্বর নিয়মে পরিবর্তন এনে ম্যাচের শেষ ইনিংসে ডিক্লয়ার বা ইনিংস ছেড়ে দেওয়ার

সুযোগ বন্ধ করে দিয়েছে বোর্ড। বিসিসিআই-এর মতে, অতীতে এই নিয়ম ব্যবহার করে কৃত্রিম ভাবে ম্যাচের ফল তৈরি করার চেষ্টা হয়েছে, যা খেলার স্বচ্ছতার জন্য ক্ষতিকর।

২১.৩ নম্বর নিয়মেও পরিবর্তন আনা হয়েছে। এখন উইকেটকিপারের গ্লাভস বল ছোড়ার ঠিক মুহূর্তে স্টাম্পের পিছনে থাকলেই হবে। আগে বোলার রান-আপ শুরু করার পর থেকেই উইকেটকিপারকে স্টাম্পের পিছনে অবস্থান করতে হতো। নতুন নিয়মে এই বিষয়ে কিছুটা নমনীয়তা দেখানো হয়েছে। ইতিমধ্যেই বিভিন্ন রাজ্য সংস্থা আত্মপায়ার ও ম্যাচ রেফারিদের নতুন নিয়ম সম্পর্কে জানানো শুরু করেছে। মরশুম শুরুর আগে সচেতনতা কর্মসূচিও আয়োজন করা হবে।

এক বোর্ড কতা জানিয়েছেন, ‘অফিসিয়ালদের জন্য সচেতনতামূলক কর্মসূচি হবে। পাশাপাশি সার্কুলারের গুরুত্বপূর্ণ অংশও তাঁদের দেওয়া হবে। ঘরোয়া মরশুম শুরু হতে এখনও প্রায় এক মাস বাকি, তাই সব প্রস্তুতির জন্য যথেষ্ট সময় রয়েছে।’

২০২৬-২৭ মরশুমের আগে বিসিসিআই-এর এই নিয়ম পরিবর্তনগুলি ঘরোয়া ক্রিকেটকে আরও স্বচ্ছ ও প্রতিযোগিতামূলক করার লক্ষ্যেই আনা হয়েছে। বিশেষ করে ইচ্ছাকৃত নো-বল ও ম্যাচের ফল প্রভাবিত করার সুযোগ কমাতে বোর্ডের কঠোর অবস্থান স্পষ্ট হয়েছে।

পারদেশের লাল কার্ড নেই: ফিফা



বিশেষ সংবাদদাতা: বিশ্বকাপ ফাইনালের পর আর্জেন্টিনার মিডফিল্ডার লিয়ান্দ্রো পারদেশকে লাল কার্ড দেখানো হয়নি বলে নিশ্চিত করেছে ফিফা। গত রোববার ফাইনালে স্পেনের ১-০ গোলের জয়ের পর ফিফার অফিসিয়াল ম্যাচ ট্র্যাকারে পারদেশের নামের পাশে লাল কার্ড দেখানো হয়। তবে কিছুক্ষণ পর সেটি সরিয়ে নেওয়া হয়। পরে তাঁর বিরুদ্ধে কোনো শাস্তিমূলক ব্যবস্থার কথাও আর উল্লেখ করা হয়নি।

তবে শেষ বাঁশি বাজার পর স্পেনের খেলোয়াড়দের সঙ্গে সংঘর্ষে জড়িয়ে পড়ায় পারদেশের বিরুদ্ধে আলাদা করে শাস্তিমূলক ব্যবস্থা নেওয়া হতে পারে। মেটলাইফ জেডিয়ে ম্যাচ শেষ হওয়ার পর তিনি স্পেনের ডিফেন্ডার এরিক গার্সিয়ার গলা চেপে ধরেন এবং তাঁকে মাটিতে ফেলে দেন। এরপর স্পেনের মিডফিল্ডার গাভিডো থাকা দিয়ে ফেলে দেন পারদেশকে।