

স্বামীজি আজও প্রাসঙ্গিক

বাঙালি জাতি ও সংস্কৃতিৰ বিবৰণে আমদানিৰ আইকনৰা কয়েক প্ৰজন্ম ধৰিয়া গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰিয়াছে। রামায়োহনৰ রাখ, দীৰ্ঘচন্দ্ৰ বিদ্যাসাগৰ, স্বামী বিবেকানন্দ, সভাযাপন্থ বসু, রবীন্দ্ৰনাথ ঠাকুৰ, অমৃতা সেন প্ৰযুক্ত যে কৈ ভাৰে বালৰ সামাজিক চালচিত্ৰ গঠনে ও নৈতিক বুনে আদৰন রাখিয়া গিয়াছেন, আমৰা তাহাৰ সচৰাচৰ খোলা কৰিব।

আজকেৰ বালাঙ্গিৰ পৰিচিতিত কিছি তাৰাদেৱেই গড়িয়া-দেওয়া।

আৱে, তাৰাদেৱে মধ্যে একটি মিল লক্ষ্য সন্দেহ যুটা ভিত্তিতে তাৰাদেৱে আসন্ন একই কৰক এবং সুস্পষ্ট। কেবল স্বামী বিবেকানন্দেৱে জীৱন ও কাজ খুটিয়া দেখিলেই তাৰাদেৱে একটা ধৰণৰ পোতা যোৱা শুধু তাৰাদেৱে জীৱনৰ নথি, নমা কাৰণেই মনে হৈলো সামৰা গিয়াছেন সেটা আৰাবৰ ও আমদানিৰ মনে কৰা এবং কৰামা প্ৰয়াণৰ তিনি কো কেৱল প্ৰশংসন দেননি।

নিজেৰ জীৱন মধ্যে দেখিয়াছেন, কেনেন তাৰে বাঁচা উচিত।

পক্ষপন্থে আমদানিৰ অভিজ্ঞতা এই যে, কখনও যদি কোন ধৰেৰ দেননিন্দন ব্যক্তিগতিৰ জীৱনে এই সামৰাৰ কাছাকাছি আসিয়া থাকে, তাৰে একেৰূপ ইসলাম ধৰ্মে লোকেৰাই আসিয়াৰে, এইেপৰ আৰাবৰেৰ যে গৱেষণাৰ অৰ্থ এবং ইহোপ প্ৰয়োগ যে-নকৰত পত্ৰ বিদ্যান, সে-সহজে হিন্দুৰ ধৰণাৰ পৰিচয়ে এবং ইসলামপত্ৰিঙ্গৰ সে-বিবেয়ে সাধাৰণত সচতন নয়।

এই জন্য আমদানিৰ দৃঢ় ধৰণা যে, দেন্দেশে মতবাদ যত্তে সুৰ্য ও বিশ্বকৰ হউক ন কৰে, কৰ্মপৰিণত ইসলামধৰ্মৰ সহায়তা বাটীত তাৰা মান-সাধাৰণেৰ অধিকাৰেৰ নিকট সন্তুষ্টিপে নিখিল আমদানিৰ জীৱনেৰ সেই স্থানে যাইতে চাই হৈলো বেদেৰ নাই, বাইলেও নাই, আখত বেৰে, বাইলেও ন বেৰে, জীৱনেৰ সময় দাবাই ইহা কৰিবত হৈবো মানবকৰে শিখিব। তিনি কো দেখিয়ে আসিব।

ৰামধৰ্ম-বিবেকানন্দেৱে একনিষ্ঠ ভক্ত সুভাষচন্দ্ৰ বৰুৱা। জাতীয়তাৰাদ নিয়ে স্বামীজিৰ চিত্তাধাৰা প্ৰসেছে তিনি বালায়িছিলোন, তাৰতেৰ স্বাধীনতা আন্দোলন স্বামীজিৰ আদৰণেৰ প্ৰতি খৰ্বী এই জনাই যে তিনি বালায়া গিয়াছেন, স্বাধীনতা চালিলেই পৰিচয়ৰ বৰ্ণনাৰ প্ৰয়োগ দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজি তখন দেশ পৰিবাজনে বেৰিয়েছেন। মাটুন্ত আৰুতে তিনি এক মুসলিম আইচৰীজীৰ অভিবৃত প্ৰতি শুধু এই একটি মানবৰেৰ বাকিগত সচিব জগন্মহীনলাল এক দিন সেই একটি বাইৰে বাইৰে আসিয়াছেন। হিন্দু হিন্দুন্তাৰা স্বামীজিৰ কেখানে সেখানে দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১ সালেৰ। ভাৰতায়াকে চিনিতে স্বামীজিৰ কিছিকৈ পৰিচয় দেননি। প্ৰতিটি মানবৰেৰ সামৰাৰে প্ৰতি তাৰাদেৱে আৰাবৰক জীৱন থেকে তিনিটি বালাৰ কৈ দেখিয়া দিতে পাৰে।

প্ৰথম ঘণ্টনা ১৮৯১

ବ୍ୟେକନମ୍ ହ୍ୟୋଦ୍ୟମ ହ୍ୟୋଦ୍ୟମ

থাইরয়েড মুস্ত রাখার খাবার

থাইরয়েড নামক এই গলগঢ়ি সুস্থ রাখতে চাই পুষ্টিকর খাবার থাইরয়েড সমস্যা দেখা দেওয়ার অন্যতম কারণ খাদ্যাভ্যাসে অসচেতনতা। গলায় অবস্থিত থাইরয়েড গঢ়ি থেকে তৈরি হরমোন শারীরিক বৃদ্ধি ও কর্মতৎপরতাকে প্রভাবিত করে। আর এই গলগঢ়ি সুস্থ রাখতে চাই প্রয়োজনীয় পুষ্টি স্বাস্থ্যবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন থেকে থাইরয়েড প্রতিরোধক কয়েকটি খাবার সম্পর্কে জানানো হল। সামুদ্রিকশিশবল ও সামুদ্রিক খাবার: থাইরয়েডের সমস্যা হওয়ার অন্যতম কারণ হল আয়োডিনের অভাব। থাইরয়েডের কার্যকারিতা বাড়াতে আয়োডিনের প্রয়োজন। আয়োডিনের চাহিদা পূরণ করতে সামুদ্রিক খাবার, সামুদ্রিক সবজি ইত্যাদি খাওয়া উপকারী। তবে অতিরিক্ত আয়োডিন খাওয়া ক্ষতির কারণ হতে পারে। তাই আয়োডিন পরিমিত প্রহর করতে হবে। ফ্লুটেইন মুক্ত শস্য: ফ্লুটেইন হল এক ধরনের প্রোটিন যা খাদ্যশস্যে থাকে। আটা বা ময়দা পানিতে গোলানোর পর যে আঠালো তাব হয় তার প্রধান কারণ ফ্লুটেইন। ওটেস ও ভাত ইত্যাদি গুড় বা ফ্লুটেইন র্ধী



করোনা: ব্যক্তির আচরণে পরিবর্তন আনতেই হবে

নতুন করোনাভাইরাসের
প্রাদুর্ভাবের কারণে শারীরিক দূরত্ব
বজায় রাখার নীতি মেনে চলা ছাড়া
এই মুহূর্তে মানুষের হাতে অন্য
কোনো বিকল্প নেই। বিশ্ব স্বাস্থ্য
সংস্থার ইংরেজি ভাষ্য ‘সোশ্যাল
ডিস্ট্যালিং’-এর বাংলা হিসেবে
‘সামাজিক দূরত্ব’ কথাটি ব্যবহার
করা হচ্ছে হৃদয়। এই ভাষাত্ত্বের
সাদাচোখে ঠিক থাকলেও তার যে
প্রভাব পড়েছে, তা কিন্তু ভয়াবহ।
অনেকে একে সত্য সত্য
সামাজিক দূরত্ব বলে ভেবে
নিয়েছে। কিন্তু সত্য হচ্ছে, এই
সময়েই বৃহত্তর সমাজের একজন
হিসেবে ভূমিকা নেওয়াটা সবচেয়ে
জরঢ়ি। কারণ, এই দুয়োগে
সামষ্টিক আচরণই নির্ধারণ করে
দেবে মানবের ভবিষ্যৎ।

দেখে মানুষের ভবিষ্যৎ।
করোনাভাইরাসের কারণে মানুষ
ঘরবন্দী থাকতে বাধ্য হচ্ছে। রাস্তাও
অর্থনৈতিক ধর্মের ঝুঁকি মাথায়
নিয়ে লকডাউনের মতো পদক্ষেপ
নিয়েছে জনসাংস্কৃতের কথা বিবেচনা
করে। এতে প্রতিটি দেশের এক
বিপুর্ণ অংশের মানুষ ভয়াবহ
অর্থনৈতিক সংকটের মধ্য দিয়ে
যাচ্ছে। যুক্তরাষ্ট্রের বিভিন্ন
অঙ্গরাজ্যের মতো করে লকডাউন
তুলে দেওয়ার আন্দোলন এখন
অনেক দেশেই হচ্ছে বা হব হব
করছে। বহু দেশেই এমন ধারার
আন্দোলন বা জনরোষ সুষ্ঠির
করে আন্দোলন হচ্ছে।

আগেই প্রশাসন সবকিছু খুলে
দিচ্ছে।
মানুষ কেন এত বড় ঝুঁকি মাথায়
নিয়ে সবকিছু স্বাভাবিক দশ্যায় ফিরে
পেতে চাইছে? তারা কি অবুৰু?
না, তারা অবুৰু নয়। তারা
অর্থনৈতিকভাবে দুর্দশাপ্রস্ত।
দীর্ঘদিন ঘরে বসে থাকার মানসিক
ধূকলটির কথাই উচ্চ ও
উচ্চ-মধ্যবিভাগের মনে উকি দেয়
আগে। আর মধ্য, নিম্ন-মধ্য বা
নিম্নবিভাগ মানুষের মাথায় আগে
আসে অর্থনৈতিক সংকটের
বিষয়টি। এ কারণে দীর্ঘদিন
লকডাউনে বসে থাকাটা তার পক্ষে
সম্ভব হয় না। সে উদ্বৃত্তি হয়ে কাজে
যাওয়ার সুযোগের অপেক্ষায়
থাকে। আবার রাস্তা ও ব্যবসায়ী
শ্রেণিও দ্রুততম সময়ে সব
স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে নিতে
চায়। কারণ, সে খুব ভালো করেই
জানে, যে সংকট নিম্নবিভাগকে
আক্রমণ করার মধ্য দিয়ে তার
বিস্তার ঘটাচ্ছে। তা তাকেও

বিভাগীয় ব্যাচান, তা তাকেও অন্যায়সে শিলে ফেলার ক্ষমতা রাখে। শুধু সময়ের অপেক্ষা। মোদ্দা কথা, সব হৃবির হয়ে থাক, এটা এক কথায় কেউই চায় না। সবাই চায় স্কুল-কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ের সঙ্গে সঙ্গে সবগুলো ক্ষেত্র আগের মতো স্বাভাবিক হয়ে উঠুক। কারণ, এর সঙ্গে জড়িত অর্থনীতি। সব চাল

A black and white photograph capturing a moment of community service or relief distribution. Three individuals, possibly volunteers or recipients, are shown from the waist up. They are all wearing face masks. The person on the right is wearing a plaid shirt and holding a large bag with "FOOD BANK" printed on it. The person in the center is wearing a light-colored hoodie and also has a bag with "FOOD BANK" on it. The person on the left is wearing a dark hoodie and is also holding a bag with "FOOD BANK" on it. The background is dark and out of focus, suggesting an outdoor night setting.

না হলো না খেয়ে মরতে হতে
পারে। কিন্তু সব চালু করলে যদি
ভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে মরতে হয়?
এ তো মহা বামেলা। এ তো সেই
শাঁখের করাত, যার আছে দুদিকে
ধার। এই ধার দুপাশকেই কাটতে
থাকে। এমনকি সিদ্ধান্তহীনতায়
বসে থাকলেও এ কাটতে থাকে।
তাই তৃতীয় বিকল্পের দিকে তাকাতে
হবে।

করোনাভাইরাসের কারণে সুষ্ঠ
পরিস্থিতি এই উপদেশ দিচ্ছে যে
অথর্নিতি স্বাভাবিক দশ্যায় ফেরাতে
সব চালু করতে হবে। তবে
কোনোভাবেই আগের উপায়ে নয়।
অর্থাৎ, করোনাভাইরাস মানুষের
আচরণ ও অভ্যাসে এক

উল্লেখযোগ্য পরিবর্তনের দাবি নিয়ে হাজির হয়েছে। প্রতিটি সংকটই মানুষকে কিছু না কিছু শেখায়। আর মহামারির মতো এত বড় সংকট সাধারণত এক ধরনের অভ্যাসগত পরিবর্তনের দাবি নিয়ে হাজির হয়। আজকের মানবের পরিচ্ছন্নতার যে স্বাভাবিক ধারণা, তা কিন্তু গড়ে উঠেছিল এমন সংকট মোকাবিলার মধ্য দিয়েই। এই বঙ্গে যেমন ডায়ারিয়ার প্রকোপ ঠেকানোর কৌশল হিসেবেই যেখানে-সেখানে মলমূত্র ত্যাগের অভ্যাস পরিবর্তন কিংবা নিরাপদ পানি পানের অভ্যাস গড়ার বিষয়টি সামনে আসে। একই সঙ্গে খাবার প্রহ্লণের আগে হাত খোয়ার যে অভ্যাস, তারও শুরু জীবণু দ্বারা সৃষ্টি রোগের প্রকোপ ঠেকানোর কৌশল হিসেবেই।

ব্যাপার অনেকমাত্র না, আজকের
এই করোনাভাইরাসের প্রকোপ
এমনই অভ্যাস বদলের ডাক নিয়ে
হাজির হয়েছে। আর এই বদলাটি
ব্যক্তি পর্যায়ে হলে হবে না। কারণ,
তাই এই ভাইরাসের বিস্তার একটি বৈশ্বিক
মহামারির সৃষ্টি করেছে। তাই এই
অভ্যাস বদল হতে হবে
সামষ্টিকভাবে। এ ক্ষেত্রে
জনপরিসরে একজন মানুষের

খাবারের চেয়ে থাইরয়েডের ক্ষেত্রে
বেশি কার্যকর মাশরুম: প্রাকৃতিকভাবে ভিটামিন ডি'য়ের
সবচেয়ে ভালো উৎস হল
সূর্যালোক। আর খাবারের দিক
থেকে সবচেয়ে বেশি ভিটামিন ডি
রয়েছে মশরুম। এটা ভিটামিনের
সবচেয়ে ভালো ভেজ উৎস যা
থাইরয়েডের স্বাস্থ ভালো রাখতে
সহায়তা করে। এছাড়া ডিমের
কুসুম সামুদ্রিক খাবার যেমন- টুনা
ও স্যামন মাছ এবং দুন্ধ-জাতীয়
খাবারও এই ভিটামিনের ভালো
উৎস। যেসব খাবার এড়ানো উচিত
কিছু খাবার থাইরয়েড প্রস্থির
কার্যকারিতা নষ্ট করে।
থাইরয়েডের সমস্যায় ভুগছেন
এমন রোগীদের সয়া-জাতীয়
খাবার যেমন- টফু, ব্রকলি,
ফুলকপি, আঁশালো সবজি ইত্যাদি
না খাওয়াই ভালো। তবে
এইজাতীয় খাবার রান্না করে খেলে
যৌগের প্রভাব খানিকটা কমে
আসে। কিন্তু অতিরিক্ত পরিমাণে
খাওয়া থাইরয়েডের কার্যকারিতায়
প্রভাব রাখে। এছাড়াও,
প্রক্রিয়াজাত খাবার, অ্যাঙ্কেল ও
অতিরিক্ত ক্যাফেইন-জাতীয়
পানীয় গুরুতর ক্ষতি করতে পারে।

করোনাভাইরাস এবং ডায়াবেটিস রোগীর সতর্কতা



জিনিস ভাগ করা যাবে না। আর যদি বাড়ির কেউ অসুস্থ থাকে তবে তার কাছ থেকে যতদূর সম্ভব নিজের ঘরে থাকতে হবে একান্তই একই ঘরে থাকতে হলে একটি কাপড়ের মাস্ক পরতে হবে করোনাভাইরাসের সময়ে ডায়াবেটিস রোগীর পরিকল্পনা ইন্সুলিন বা অন্যান্য প্রয়োজনীয় ওযুধ পর্যাপ্ত পরিমাণ বাসায় রাখা যাতে বার বার বাইরে যেতে না হয়। রক্তে শর্করার পরিমাণ কমে গেলে হাতের কাছে মধু, চিনি-মিষ্টি বা ফলের রসের সহজলভ্যতা নিশ্চিত করতে হবে।

অনেক সময় ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলার দরকার হতে পারে। তাই তার ফোন নম্বর জেগাড় করে রাখতে হবে।

যখন ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলবেন, জিজ্ঞাসা করুন
কতবার রাঙ্কের শর্করার পরীক্ষা করতে হবে।

অসুস্থ হলে আপনার ডায়াবেটিসের ওযুধ কীভাবে সময়স

করবেন।

ঠাণ্ডা বা ঝুঁ'র কোন ওযুধগুলো আপনার পক্ষে নিরাপদ।

অসুস্থ হলে কী করবেন

যদি অসুস্থ বোধ করা শুরু করেন তবে বাড়িতে থাকুন। মানসিকভাবে শক্ত থাকুন আপনার রক্তের শর্করার স্থাভাবিকভাবে যতবার পরীক্ষা করতেন তার চেয়ে বেশিরার পরীক্ষা করুন। করুন। কেভিড-১৯ ক্ষুধা হ্রাস করতে পারে এবং কম খাওয়ার কারণে শরীর দুর্বল করে ফেলতে পারে। অসুস্থ থাকাকালীন স্থাভাবিকের চেয়ে বেশি তরল প্রয়োজন। পানি কাছাকাছি রাখুন এবং পান করুন। জুর বা কাশিজাতীয় ভাইরাসের লক্ষণগুলো থেকে মুক্তিদেয় এমন কিছু ওযুধ রক্তে শর্করার মাত্রাকে প্রভাবিত করতে পারে। উচ্চমাত্রায় অ্যাসপিরিন বা আইবুপ্রোফেন রক্তে শর্করার মাত্রা কমিয়ে দিতে পারে। অ্যাসিটামিনোফেনের কারণে শর্করার মান মনিটরে ভুল

দেখাতে পারে কাশি এবং সর্দির ওযুধগুলোতে চিনির পরিমাণ বেশি। যা রক্তে শর্করার মাত্রা বাড়িয়ে তুলতে পারে। এগুলো নেওয়ার আগে ডাক্তার বা ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। যদি করোনাভাইরাসের লক্ষণগুলো যেমন- শুকনো কাশি, জুর, বা শ্বাসকষ্ট প্রকাশ পায় তবে ডাক্তারকে ফোন করুন। আপনার রক্তে সবর্ণেয় শর্করার মান অন্যান্য রোগের কথা ডাক্তারকে খুলে বলুন। নিচের লক্ষণগুলো দেখা মাত্র রোগীকে হাসপাতালে নিনেওয়ে যেতে হবে

ক্লাস্টি, দুর্বলতা, শরীরে প্রচণ্ড ব্যথা বা বমি বমিভাব বা বমি হওয়া।
পেটের তীব্র ব্যথা
তীব্র শ্বাসকষ্ট
হাস পাতালে যাওয়ার সময়
অবশ্যই
ডায়াবেটিস-সহ অন্যান্য
রোগের কাগজপত্র মনে করেন।
সঙ্গে নিয়ে যেতে হবে।

হার্ট অ্যাটাকের পর জীবনে যে পরিবর্তন জরুরি

A black and white photograph showing a close-up of two hands. One hand is gripping the other's fingers, symbolizing support or control. The background is blurred, focusing attention on the hands.

করেন, আস্তেশগুৰুৰ নতুন জীবনের
অন্যান্য অঙ্গে পৌঁছাতে বাধা দেয় রক্ষণাবেক্ষণের মিথুনের রাখা। ৩৮ মানবিক তরঙ্গে তোলা বাক্তব্য

নতুন পৃথিবী

পৌর্ণিয়া নভোযান থেকে নামার পর অবাক হয়ে চাঁদের চারপাশটা দেখতে লাগল। দেখতে দেখতে খিদেখে
পেল বেশ। ওর আবার অপরিচিত জায়গায় গেলেই বেশি বেশি খিদে পায়। তাই একটা গাড়ি ভাড়া করে
এগোতে লাগল রেস্টোৱাঁ খোঁজে। চাঁদনী রেস্টোৱাঁ চুক্তেই এক এলিয়েন বলল, ‘চাঁদনী রেস্টোৱাঁ স্বাগতং
আঁসুনঁ, বঁসুনঁ’

পৌর্ণিয়া ভেতরে চুকে বসে মেনু দেখল। মেনুতে লেখা:

১. চাঁদের টুকরার স্থূল
২. তারার কেক
৩. মঙ্গলের পোলাও
৪. চাঁদনী মসলার চাট

আরও অনেক আজব খাবারও ছিল সেখানে। পৌর্ণিয়া চাঁদের টুকরার স্থূল খেল। স্বাদটা ভীষণ অদ্ভুত। খাওয়া
হলে পৌর্ণিয়া একটা নদীর তীরে গেল। নদীটির নাম মুনাহি। নদীর তীর ধরে হাঁটতে হাঁটতে ক্লান্ত পৌর্ণিয়া গিয়ে
দাঁড়াল চাঁদমনি দিঘির ঘাটে। সেখানে পা রাখতেই হাঁটাং পিছলে পড়ে গেল। এমন সময় কেউ তাকে ঝাঁকাক্তে
ঝাঁকাক্তে বলল, ‘কী রে, ওঠ, স্কুলে যাবি না?’

পৌর্ণিয়া দেখল, মহাকাশে ওদের ভাসমান কৃত্রিম শহ থেকে দূরের ঘোলাটে পৃথিবীটা দেখা যাচ্ছে। ওর মনটা
আবার খারাপ হয়ে গেল। আহা, কী সন্দের ছিল পৃথিবীটা! আর ওই যে মায়াবী চাঁদটাও...!

