

বুধবার স্বামী বিবেকানন্দের জন্মজয়ন্তী উপলক্ষে জাতীয় যুব উৎসবের উদ্বোধনে প্রধানমন্ত্রী

নয়া দিল্লি, ১১ জানুয়ারি (ই.স.): বুধবার স্বামী বিবেকানন্দের জন্মজয়ন্তী এই উপলক্ষে ২৫ তম জাতীয় যুব উৎসবের উদ্বোধন করবেন প্রধানমন্ত্রী মন্ত্রী।

পুরুচরিত বেলা ১৮টা ভিত্তিও

কনফারেন্সের মাধ্যমে উৎসবের

সূচনা করবেন তিনি।

জাতীয় যুব উৎসব নিয়ে ভার্যাল

সাংবাদিক বৈদেশিক যুবকল্যাণ সচিব

ড্যু শর্মা বলেন, এই উৎসবের

লক্ষ্য ভারতের তরঙ্গের মনগঠন

করা। এবং দেশ গঠনের জন্য

ঐক্যবৃন্দ শক্তিতে জড়ানোত করা।

আমরা যখন স্বামী বিবেকানন্দের

জন্মবিহীন উদযাপন করছি, তখন

তাঁর শিক্ষা এবং মৌলিক শক্তিতে

চিরস্মৃতি বিশ্বাস ভারতের পরিবর্তিত

সময়ের সাথে ব্য পক্ষ ভাবে

অনুরিত হচ্ছে। এই ক্ষেত্রে অন্যে

পরিচিত হিসেবে করাগে উৎসবে

স্মৃতি মন্ত্রী ভারতীয় ভাস্তু

১২-১ জানুয়ারি ভার্যালি

অনুষ্ঠিত হওয়ার কথা
রয়েছে। জাতীয় যুব উৎসবের
সম্মেলন অনুষ্ঠিত হবে। যার লক্ষ্য
হচ্ছে, তরঙ্গের জাতি গঠনে
উৎপাদিত, একবিবেক এবং সক্রিয়
করা। উৎসবের মধ্যে রয়েছে-
লাইভ মিডিয়ুম প্রাক্রমণ,
অরোতিল দ্বারা ইন্টারেক্টিভ যোগ
সেসন, আর্ট অফ নিউ প্রিশুলক,

করে বিভিন্ন কাজে যুবকদের
প্রতিভাব প্রশ্নন সম্ভব হয়। প্রসঙ্গে,
১৮৬৩ সালের ১২ জানুয়ারি
কলকাতার জ্যাগ্রাহণ করেন স্বামী
বিবেকানন্দ। বর্তমানে দেশজুড়ে
“জাতীয় যুব দিস” হিসেবে তাঁর
জন্মদিন পালিত হয়। শুধু ভারতবর্ষ
নয়। তাঁর বাচি, অনুপ্রেরণায় ভর
করেই এগিয়ে চলেছে
জাতি হিন্দুসন্ধি সমাচার। আশোক

পঞ্জাব কারও ব্যক্তিগত সম্পত্তি নয়

জনগণই ঠিক করবেন কে হবেন মুখ্যমন্ত্রী : সিধু

চট্টগ্রাম, ১১ জানুয়ারি (ই.স.): পঞ্জাবের মুখ্যমন্ত্রী কে হবেন, তা পঞ্জাবের জনগণই ঠিক করবেন। জনিয়ে
দিলেন পঞ্জাবের প্রশংসন সভাপতি নবজ্ঞান সিং সিদ্ধু। একইসঙ্গে সিধু জানিয়েরে, পঞ্জাবে
কারও ব্যক্তিগত সম্পত্তি নয়। মন্দবার সাংবাদিকদের মুখ্যমন্ত্রী হন সিদ্ধু। সিধুর সাংবাদিক সম্মেলনের বাবানে
সোনালী গাঁজী, রাহুল গান্ধী, প্রিয়াঙ্কা গান্ধী ও তাঁর নিঙ্গার ছবি ছিল। বাবানার ভায়গ পায়ান মুখ্যমন্ত্রী জগজিঙ্গ
সিং চামু ও সুনীল জাখারের ছবি। তা নিয়ে শুরু হয়েছে জগন। এদিন সাংবাদিক সম্মেলনে সিদ্ধুরে প্রশ্ন করা
হয়, নির্বিচেনে ক্ষেত্রে কে হতে চলেছেন পঞ্জাবের পরবর্তী মুখ্যমন্ত্রী? এই প্রশ্নের উত্তরে সিদ্ধু বলেন,
“সেটা জনগণই ঠিক করবেন। আপনাদের বে বেলেছে (ক্ষেত্রে) হাইকুম্ব মুখ্যমন্ত্রী ঠিক করবে?” নিজের
পঞ্জাব মডেলের প্রসঙ্গ উত্তোলন করে সিদ্ধু বলেছেন, পঞ্জাবের প্রাণিত তাঁর প্রধান লক্ষ্য।

চিনা আগ্রাসনের মাঝে ভারতের পাশে থাকার বার্তা আমেরিকার

ওয়াশিংটন, ১১ জানুয়ারি (ই.স.): চিনের আগ্রাসনের ক্ষেত্রে সরবরাহ আমেরিকা।

প্রতিক্রিয়া দেওয়ার ক্ষেত্রে চাইতে

চাইছে চিন। আর এর ফলে তৈরি

হচ্ছে আঙ্গুলী আঁকড়ে।

২০২০ সালের গালওয়ান-কান্দের

পর থেকে লাদাখ সীমান্তে ভারত

ও চিনের মধ্যে উত্তেজনা আজও

প্রশিক্ষিত হয়নি। শিগগিরি সেনা
স্তরে ১৪টা দৈর্ঘ্যে করাতে চালেছে।

যোগাযোগ সংরক্ষণের প্রয়োজনে
হোয়াইট হাউসের সংবাদমূলক

সচিব জেন সাকির মাধ্যমে

আমেরিকার এই ধরনের বার্তাকে

তাঁর প্রতিক্রিয়া করে চাইছে।

ওয়াক্রিয়া প্রয়োজন করে

যোগাযোগ প্রয়োজন করে

যোগাযোগ প্রয়োজন করে।

বৈকলন

হিয়েফেরফম

বৈকলন

ক্যালরির হিসাব রাখতে
পারলে ওজন কমানো যায় বেশি

অভিযন্ত ওজন কমানো কঠিন।

আর সেটা বেশিরভাগ সময় নির্ভর করে খাদ্যভাসের ওপর।

যুক্তরাষ্ট্রের 'ন্যাশনাল ইলেক্ট্রিট' অব ডায়াবেটিস অ্যান্ড ডাইজেস্টিভ অ্যান্ড কিউডি ডিজিজ' অনুযায়ী, আমেরিকার তিজনের মধ্যে রুটিজনের ওজন বেশি বা স্থুলকায়।

রাতারাতি ওজন কমানো সম্ভব নয়। এর জন্য প্রয়োজন সঠিক খাদ্যভ্যাস ও নিয়ন্ত্রিত জীবনযাত্রা।

ওজন কমানোর প্রথম পদ্ধতি হল, দেহের প্রয়োজনের সময় কম ক্যালরি গ্রহণ করা এবং এটা বেশ কঠিন একটা ধাপ।

প্রতিদিন যা খাওয়া বা পান করা হচ্ছে সেটার ক্যালরি গণনা করা প্রয়োজন। আর খেয়াল রাখতে হবে যেন বাড়িত ক্যালরি গ্রহণ করা না হয়।

যুক্তরাষ্ট্রের 'বাচারফ্লাই ইলেক্ট্রিট নিউট্রিশন'য়ের কর্তৃত ও 'ন্যাচারাল নিউট্রিশন স্টার্টফাইড প্রাক্টিশন'য়ের পুষ্টিবিদ পামেলো বাট্টনে ইন্টিম ডক্ট মধ্যে প্রকাশিত প্রতিবেদনে বলেন,

“আমরা অনেকসময় স্বাদের জন্য উচ্চ ঘনত্বের অনেক খাবার খেয়ে থাকি তা আছে পরিমাণে ক্যালরি গ্রহণ করে থাকি।”

তবে বর্তমানে নানান ত্যাপের মাধ্যমে খাদ্যভ্যাসকে তালিকাভুক্ত করে থাকা গ্রহণ করে থাকি।”



তাই ক্যালরির গণনা করতে 'ফুড ডায়েরি' অনুসরণ করা যেতে পারে। ফুড ডায়েরির উপকারিতা যুক্তরাষ্ট্রের ইউনিভার্সিটি অফ পিটসব্রাইঞ্চার করা ক্লিনিকাল গবেষণায় দেখা গেছে, 'ফুড ডায়েরি' মিস্টিক মনোযোগ দিয়ে রান্নার খেতে এবং ওজন কমাতে করা ক্যালরির প্রথম পদ্ধতি।

যুক্তরাষ্ট্রের 'বাচারফ্লাই ইলেক্ট্রিট নিউট্রিশন'য়ের কর্তৃত ও 'ন্যাচারাল নিউট্রিশন স্টার্টফাইড প্রাক্টিশন'য়ের পুষ্টিবিদ পামেলো বাট্টনে ইন্টিম ডক্ট মধ্যে প্রকাশিত প্রতিবেদনে বলেন, “আমরা অনেকসময় স্বাদের জন্য উচ্চ ঘনত্বের অনেক খাবার খেয়ে থাকি তা আছে পরিমাণে ক্যালরি গ্রহণ করে থাকি।”

সমস্যা হচ্ছে খাবার নিয়ন্ত্রণের এই প্রচেষ্টা কয়েকদিনের মধ্যেই অনেকটাই করে আসে। অথবা অনেকেই চেছেই করে না। তবে বর্তমানে নানান ত্যাপের মাধ্যমে খাদ্যভ্যাসকে তালিকাভুক্ত করে রাখা যাব। এর ক্ষেপিবন্ধ করতে বলা হয়। এর

ফলে তা স্বয়ংক্রিয়ভাবেই নিপত্তি হচ্ছে থাকে।

ডিজিটাল ফুড লগ ব্যবহার হিউনিভার্সিটি অব ভার্মার্ট'য়ের গবেষকদের মতে, 'ডিজিটাল ফুড কর্ম সংরক্ষণ এভাবে নিজেদের পর্যবেক্ষণে বাধা হচ্ছেন।

যারা পাঁচ থেকে দশ শতাংশ বা এবং ওজন কমিয়ে ছিলেন তার বেশি ওজন করে থাকে নিজের পুরু ক্যালরি গ্রহণ করে থাকে।

প্রথম মাস এর সময় সীমা ১৪.৬ হলেও পরে তা ২৩ মিনিট পর্যন্ত হয়েছিল।

পরামর্শ গবেষকদের মতে, ওজন নিয়ন্ত্রণ করতে 'মেলফ মানিটার' জরুরি। এর ফলে নিজের সম্পর্কে ভালো ধারণা পোওয়া যাব। আর ক্যালরির হিসাব রাখা সহজ হয়।

ফলে তারা নিজের ক্যালরি গ্রহণ সম্পর্কে আরও সর্বনিয়ন্ত্রণ করে। প্রয়োজন করে থাকে।

ডিজিটাল ফুড লগ ব্যবহার হিউনিভার্সিটি অব ভার্মার্ট'য়ের গবেষকদের মতে, 'ডিজিটাল ফুড পর্যবেক্ষণে বাধা হচ্ছেন।

যারা পাঁচ থেকে দশ শতাংশ বা এবং ওজন কমিয়ে ছিলেন তার বেশি ওজন করে থাকে নিজের পুরু ক্যালরি গ্রহণ করে থাকে।

প্রথম মাস এর সময় সীমা ১৪.৬ হলেও পরে তা ২৩ মিনিট পর্যন্ত হয়েছিল।

পরামর্শ গবেষকদের মতে, ওজন নিয়ন্ত্রণ করতে 'মেলফ মানিটার' জরুরি। এর ফলে নিজের সম্পর্কে ভালো ধারণা পোওয়া যাব। আর ক্যালরির হিসাব রাখা সহজ হয়।

কালো কফি ও ডার্ক চকলেটের
প্রতি ভালোবাসা হয়ত জিনগত

চিনি ছাড়া কফি আর ডার্ক চকলেটের তিতকুটি স্বাদ পছন্দ হওয়া সুবাহুর লক্ষণ।

‘নর্মন ইউনিভার্সিটি ফেইনবার্গ স্কুল অফ মেডিসিন’য়ের ‘প্রিফেন্নটিভ মেডিসিন’ বিভাগের সহযোগী অধ্যক্ষ এবং ‘ক্যাফেইন’ গবেষক মেরিলিন কনেলিস সিএন্স য়ের একটি প্রতিবেদনে বলেন বলেন, “যারা ‘ব্ল্যাক কফি’ পছন্দ করেন, তাদের বেশিরভাগই ‘ডার্ক চকলেট’ও পছন্দ করেন বলে দাবি করে গবেষণা।”

‘আ পনি যদি তাদের মধ্যে

একজন হয়ে থাকেন তবে অভিনন্দন।

জিনগতভাবে এমন

একটি বৈশিষ্ট্য আ পনি

পেয়েছেন যা ভবিষ্যতে

আ পনার সুস্থানের জন্যই

উপকারী।”

প্রতিবেদন এই গবেষক আরও

বলেন, “পরিমিত মাত্রায় ‘ব্ল্যাক

কফি’ ব্যবহার করে গবেষণা

যারা পাঁচ থেকে দশ শতাংশ বা

এবং ওজন কমিয়ে ছিলেন তার বেশি ওজন করে থাকে।

ক্যাফেইনের প্রতি আকৃষ্ট করে।

কনেলিস ও তার দলের

গবেষণায় জান যায়, এই

মানুষগুলোর তেজো বা কড়া

স্বাদের খাবার ও পানীয় পছন্দ

বলেন, “চকলেটের মূল

উপাদান কোকোয়াতে

প্রচুর।

‘কিছু মাঝু প্রচুর কফি করে গবেষণার বিশেষভাবে উল্লেখযোগ।’”

প্রথম মাস এর সময় সীমা ১৪.৬

হলেও পরে তা ২৩ মিনিট পর্যন্ত

হয়েছিল।

পরামর্শ গবেষকদের মতে, ওজন

নিয়ন্ত্রণ করতে ‘মেলফ মানিটার’

জরুরি। এর ফলে নিজের সম্পর্কে

ভালো ধারণা পোওয়া যাব।

ক্যালরির হিসাব রাখে নেই।

আর ক্যালরির নেই।

তারাই ‘ব্ল্যাক কফি’, চিনি ছাড়া

থাকে। আর বেশি পরিমাণে

চা, ‘ডার্ক চকলেট’ ইত্যাদি পছন্দ

থাকে ক্ষিওরামাইন’ নামক

একটি প্রতি।

এর প্রতি আনেকটাই ‘ক্যাফেইন’

সম্ভব। তবে এই চকলেটে

ক্যালরির বেশি পছন্দ করেন

বেশি।

অপরাটিটে ক্যালরির মাত্রা হতে

পারে কয়েকশ

টারাই ‘ব্ল্যাক কফি’, চিনি ছাড়া থাকে। আর বেশি পরিমাণে চা, ‘ডার্ক চকলেট’ ইত্যাদি পছন্দ থাকে। আনেকটাই ‘ক্যাফেইন’ নামক একটি প্রতি। এর প্রতি আনেকটাই ‘ক্যাফেইন’ সম্ভব। তবে এই চকলেটে ক্যালরির বেশি পছন্দ করেন তার বেশি পরিমাণে প্রতি।

অপরাটিটে ক্যালরির মাত্রা হতে পারে কয়েকশ

টারাই ‘ব্ল্যাক কফি’, চিনি ছাড়া থাকে। আর বেশি পরিমাণে চা, ‘ডার্ক চকলেট’ ইত্যাদি পছন্দ থাকে। আনেকটাই ‘ক্যাফেইন’ নামক একটি প্রতি। এর প্রতি আনেকটাই ‘ক্যাফেইন’ সম্ভব। তবে এই চকলেটে ক্যালরির বেশি পছন্দ করেন তার বেশি পরিমাণে প্রতি।

অপরাটিটে ক্যালরির মাত্রা হতে পারে কয়েকশ

টারাই ‘ব্ল্যাক কফি’, চিনি ছাড়া থাকে। আর বেশি পরিমাণে চা, ‘ডার্ক চকলেট’ ইত্যাদি পছন্দ থাকে। আনেকটাই ‘ক্যাফেইন’ নামক একটি প্রতি। এর প্রতি আনেকটাই ‘ক্যাফেইন’ সম্ভব। তবে এই চকলেটে ক্যালরির বেশি পছন্দ করেন তার বেশি পরিমাণে প্রতি।

অপরাটিটে ক্যালরির মাত্রা হতে পারে কয়েকশ

টারাই ‘ব্ল্যাক কফি’, চিনি ছাড়া থাকে। আর বেশি পরিমাণে চা, ‘ডার্ক চকলেট’ ইত্যাদি পছন্দ থাকে। আনেকটাই ‘ক্যাফেইন’ নামক একটি প্রতি। এর প্রতি আনেকটাই ‘ক্যাফেইন’ সম্ভব। তবে এই চকলেটে ক্যালরির বেশি পছন্দ করেন তার বেশি পরিমাণে প্রতি।

অপরাটিটে ক্যালরির মাত্রা হতে পারে কয়েকশ

টারাই ‘ব্ল্যাক কফি’, চিনি ছাড়া থাকে। আর বেশি পরিমাণে চা, ‘ডার্ক চকলেট’ ইত্যাদি পছন্দ থাকে। আনেকটাই ‘ক্য

