



জ্বাগৱণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৬৯ তম বছর

অনলাইন সংস্করণ @ www.jagarandaily.com

JAGARAN ■ 11 October 2022 ■ আগরতলা ১১ অক্টোবর, ২০২২ ঈৎ ■ ২৪ আগস্ট ১৪২৯ বঙ্গাব, মঙ্গলবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ Founder : J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা



অভিযান

প্রতি ঘরে সুশাসন অভিযানের উদ্দেশ্য

- কেন্দ্র ও রাজ্য সরকারের প্রকল্প সমূহ সম্পর্কে সুবিধা ভোগীদের সচেতন করা।
- পরিষেবার সুরক্ষা নিশ্চিত করা
- উন্নয়ন প্রকল্পে নাগরিকদের আরো বেশি অংশগ্রহণ
- দ্রুত ও উন্নততর পরিষেবা প্রদান

এই উন্নয়নে অংশীদার হয়ে আপনাদের পরামর্শ জানাতে ১৯০৫ নম্বর ডায়েল করুন



অভিযানের ব্যাপ্তি

১৭ সেপ্টেম্বর থেকে ৩০ নভেম্বর, ২০২২ পর্যন্ত।



অভিযান

ICAB-1147/2022-23

মেঝী সেতু দ্রুত চালু করতে কেন্দ্রীয় সরকারের হস্তক্ষেপ চাইলেন মুখ্যমন্ত্রী



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১০ অক্টোবর।। বাংলাদেশে ত্রিপুরায় উন্নত চা বাণিজির ক্ষেত্রে শুল্ক হাস এবং কেন্দ্রীয় নির্মান উপর নির্মিত মেঝী সেতু দ্রুত চালু করার সে-দেশের সরকারের কার্যকৰী পদক্ষেপ নিতে ভারত সরকারের হস্তক্ষেপ চাইলেন ত্রিপুরা মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর (ডাঃ) মানিক সাহা। তাঁর কথায়, বাংলাদেশ সরকারের ত্রিপুরা থেকে চা আমদানির ক্ষেত্রে ১০ শতাংশ শুল্ক ধার্য করে রয়েছে। তা কমিয়ে ২৫-৩০ শতাংশ করা হালে ত্রিপুরার চা উত্তোলনের উপরুক্ত হবে।

এদিন মুখ্যমন্ত্রী বলেন, উন্নত পূর্বাঞ্চল পর্যাদের দু-দিন ব্যাপী ৭০-তম প্ল্যানের মিটিংয়ে ত্রিপুরার চা বাংলাদেশে প্রযোগী করার জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেওয়ার বিষয়টি তিনি কেন্দ্রীয় সরকারের প্রোচারে আনা হয়েছে। সাথে তিনি যোগ করেন বাংলাদেশের মোলভাইজারের চা নিলাম ক্ষেত্রে রয়েছে। বাংলাদেশ সরকারের আমদানি শুল্ক হাস করলে ত্রিপুরা চা উত্তোলনের নিলামে অংশ নিতে পারবেন। তিনি বলেন, ত্রিপুরায় উৎপাদিত চা-এর বাজারজাতকরণের জন্য ই-মার্কেট প্লেস-এর ব্যবহারের উপরও ও শুল্ক আরোপ করা হয়েছে।

তিনি বলেন, প্রাকৃতিক রাবার উৎপাদনের ক্ষেত্রে ত্রিপুরা হচ্ছে দেশের প্রিমিয়া বৃহত্তম উত্তোলক রাজ্য। ত্রিপুরার রাবার উৎপাদনের বিষয়ে ইন্সেন্টিভ প্লান এবং আধুনিক স্টোক হাউস নির্মানের জন্য রাবার বোর্ডকে কেন্দ্রীয় সরকারের পক্ষ থেকে অনুরোধ করতে মুখ্যমন্ত্রী তাঁর বক্তব্যে ভূলে ধোরেছেন। বাংলাদেশ বাবারজার সাহারী প্রশ়িলন ক্ষেত্রে বন্দরের বিভিন্ন বিধিনথেক্ষণ তুলে নেওয়া প্রয়োজন বলে মুখ্যমন্ত্রী উরেখ করেছেন।

**তৃতীয় শ্রেণীর
ছাত্রাকে ধর্মণ করল
১৪ বছরের নাবালক**
নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১০ অক্টোবর।। তৃতীয় শ্রেণীর এক ছাত্রাকে ধর্মণ করলো ১৪ বছরের এক নাবালক। চানা উন্নয়নের উভ শালগঢ়া মাইজেজ পর্যাপ্ত আছে। সামাজিক ব্যভিচার ও অবক্ষয়ের ঘটনা দিনের পর দিন বৃদ্ধি পেয়ে চলেছে।

সমাজ ব্যবহায় এ ধরনের কার্যকলাপ বৃদ্ধি পেলো সমাজকে সঠিক পথে পরিচালিত করতে তেমন কেন উন্নয়নে পরিচালিত হচ্ছে না। এভাবেই চালাতে থাকলে সমাজে অপরাধ প্রবণতা দিনের পর দিন আর বৃদ্ধি পাবে তা বলার অপেক্ষা রাখে না। ইদনিকালে শিশু নির্যাতন ও ধর্মণের ঘটনা বৃক্ষ পেয়ে চলেছে। এখনো এই এক ঘটনা ঘটে মনির নাবীর প্রাচীরত এলাকায়। ঘটনার বিস্তারিত বিবরণ জানা যায়, তৃতীয় শ্রেণী স্কুল পত্তনা এক ছাত্রাকে ধর্মণ করলো ৩৬ এর পাতায় দেখুন।

মুহূরীপুরে রেল লাইন উদ্বার অজ্ঞাত পরিচয় ব্যক্তির মৃতদেহ, খনের অভিযোগ

নিজস্ব প্রতিনিধি, বিলোলীয়া, ১০ অক্টোবর।। মুহূরীপুরে রেল লাইনের ট্যানেলের মুখে উদ্বার এক অজ্ঞাত পরিচয় ব্যক্তির মৃতদেহ দেখতে পায় এলাকাবাসী। প্রবর্তী সময় থেকে দেওয়ার হয় বিলোলীয়া থানার ঘটনার ব্যাপারে থানার প্রতিপক্ষ ঘটনাহলে উপরে পথে থাকার স্বাক্ষরে আগরতলা থানার স্বাক্ষরে থানার প্রতিপক্ষ ঘটনাহলে উপরে পথে থাকার ব্যাপারে আটকে পরে। প্রতিপক্ষ মৃতদেহ সন্তুষ্ট করার জন্য আশ্পদশ এলাকায় থাকে দেওয়া। আনা হয় ডগ স্কোয়াড এবং ফরেনসিক দলকে। প্রতিপক্ষ সময় রেল লাইন থেকে মৃতদেহ

নেশামুক্ত ত্রিপুরা গড়ার স্বপ্ন বাস্তবায়নে আপোষ নয়

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১০ অক্টোবর।। নেশামুক্ত ভারত গঠনের সাথেই নেশামুক্ত ত্রিপুরা গড়ার স্বপ্ন বাস্তবায়নে কেন আপোষ নয়।

চলতি মাসেই নারকটিক্স সমূহের কমিটির স্টেক অনুষ্ঠিত হবে। বিশেষ টিম গঠন করে মাদাক পাচারের পুরো চক্রকে নিম্নের রূপরেখা স্থির করা হবে।

প্রসদত, ত্রিপুরা মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর (ডাঃ) মানিক সাহা রাজ্যের স্বার্থ সংশ্লিষ্ট এককে উন্নয়নমূলক প্রকল্প রূপায়ণে কেন্দ্রীয় সরকার ও উত্তর

পূর্বাঞ্চল পর্যাদের সার্বিক সহায়তা চেয়েছেন। গত ৮-৯ অক্টোবরে গুয়াহাটীর আসাম অ্যাটমিনিস্ট্রেচিভ কলেজে উত্তর পূর্বাঞ্চল পর্যাদের দু-দিন ব্যাপী ৭০-তম প্ল্যানারি মিটিং অনুষ্ঠিত হয়। কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী তথা উত্তর পূর্বাঞ্চল পর্যাদের চেয়ারম্যান অভিযোগ করে রয়েছে। এ প্ল্যানারি মিটিং-এ সভাপতিত্ব করেন। কেন্দ্রীয় উত্তর পূর্বাঞ্চল



আমাদের এতিহ্য, আমাদের গর্ব

আমাদের এতিহ্য একসময় ভারতের
স্বর্ণযুগের সূচনা করেছিল। এই সমৃদ্ধ
এতিহ্য প্রতিটি ভারতীয়ের গবের উত্তরাধিকার।

নাগরিকদের বিশ্বাসকে জোরদার করা

- কেদারনাথ মন্দির প্রাঙ্গণের সঙ্গে যুক্ত বিভিন্ন স্থানের পুনর্নির্মাণ, বাবা বিশ্বনাথধামের মহা সংস্কার
- ভগবন রামের একটি গৌরবময় ও সুন্দর মন্দির নির্মিত হচ্ছে অযোধ্যায়
- সোমনাথ মন্দির প্রাঙ্গণের সৌন্দর্যালয়, শক্তিশীল অঙ্গাজী তীর্থধামে পুণ্যার্থীদের জন্য সুযোগ-সুবিধার বিকাশ, পোওয়াগড়ে কালিকা মাতা মন্দিরের সংস্কার।
- দেওয়ারে বাবা বৈদ্যনাথধামের উরয়ন, পুরের দেহ-তে জগৎগুরু সন্ত তুকারাম মহারাজ শিলা মন্দিরের উন্নোধন।

যোগ এবং আয়ুষ-বিশ্বকে ভারতের দুই অমূল্য উপহার

- আন্তর্জাতিক যোগ দিবস যোগের বিশ্বাস ঘটিয়েছে, পৃথিবী জুড়ে যোগকে কাছে টেনে নেওয়া হচ্ছে সামুদ্রকর জীবন্যাপনের জন্য।
- আয়ুরের সঙ্গে যুক্ত আমাদের সনাতন ঔষধি জন্য সংরক্ষণে নজির বিহুন প্রায়াস, বিশ্ব জোড়া বিনিয়োগ ও উত্তোলনের বিকাশে বৈশিক আয়ুর শীর্ষ বৈঠক
- জামনগারে পরম্পরাগত ঔষধির জন্য ড্রিলিউচিও-র বিশ্বজননী কেন্দ্র

স্বাধীনতা আন্দোলনের বীরদের স্মরণ ও সম্মান প্রদর্শন

- তগবান বীরসা মুভার জন্ম জয়স্তাকে জনজাতীয় গৌরব দিবস রূপে উদ্যাপনের সিদ্ধান্ত, স্বাধীনতা সংগ্রামের উপজাতীয় নায়কদের জন্য ১০ নতুন সংগ্রাহালয় গড়ে তোলা হচ্ছে।
- ডঃ বি আর আন্দেকরের স্মৃতি বিজড়িত ৫টি প্রধান স্থানকে 'পথ্যতীর্থ' রূপে পুনরুন্মূল্যায়ন করা হচ্ছে।
- নেতৃজি সুভাষ চন্দ্র বসুর জয়দলিতি 'পরাক্রম' দিবস রূপে উদ্যাপিত হচ্ছে। কলকাতার বিক্রেতারিয়া মেমোরিয়ালে বিপ্লবী বারত গ্যালারির প্রতিষ্ঠা আর লালকেপাই নতুন সংগ্রাহালয়

প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি শ্রী মহাকাল লোক জাতির প্রতি উৎসর্গ করবেন

উজ্জয়িনী, মধ্যপ্রদেশ, ১১ অক্টোবর, ২০২২ সন্ধ্যা ৬টা থেকে

ebc 22201/13/0129/223

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

ହୃଦୟକରମ

ବ୍ୟାକିଳା

পেঁপের চার পর্শপ্রতিক্রিয়া জাগুন

গেঁপের গুণ জানেন না এমন
মানুষ কমই আছে। পেট থেকে
শুরু করে ত্বক ও সুস্থ শরীরের
জন্য হাজারো উপাদানে ঠাসা এই
গেঁপে।

সালাদ বানিয়ে খান অথবা এক
গ্লাস গেঁপের জুস খান উপকার
পাবেন। গেঁপে লো ক্যালোরি
সবজি, এতে রয়েছে
অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল নানান
উপাদান যা হজম শক্তি বৃদ্ধিতে
কাজ করে।

কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যায় গেঁপের
বোল খুবই উপকারী। গেঁপের
মধ্যে থাকা বিটা ক্যারোটিন

কাজে দেয়। ফাইবার যুক্ত গেঁপে
মাংস সেদ্ধ করতে তো সকলেই
ব্যবহার করেন।

কিন্তু এত গুণ থাকা সত্ত্বেও গেঁপের
কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রয়েছে।
নিম্নে গেঁপের চারটি সাইড এফেক্ট
তুলে ধরা হলো-

১) গর্ভবতী নারীদের ক্ষেত্রে
গেঁপের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে
ল্যাটেক্স থাকে যা জরায়ু ব
সংকোচন ঘটাতে পারে। এতে
গৰ্ভস্থ জনের ক্ষতি হতে পারে
বলেই চিকিৎসকেরা গর্ভবস্থায়
গেঁপের বীজ, শিকড় বা পাতা
থেকে বারণ্তি করেন। গর্ভবস্থায়

পরিমাণ গেঁপে ক্ষতিকর বেশি
ফাইবার থাকায় কল্পিতপেশনের
রোগীদের ক্ষেত্রে গেঁপে বড়
উপকারী হলেও অত্যধিক
পরিমাণে খেলে পেটের সমস্যাও
দেখা যেতে পারে। গেঁপের
খোসায় থাকা ল্যাটেক্স পেটে
ব্যথা, অস্পষ্টির কারণও হতে
পারে। অত্যধিক গেঁপে
ভায়েরিয়ার জন্যও দায়ী।

৩) বিভিন্ন ও যুধ চলাকালীন
গেঁপে খাওয়া নিয়ে সতর্ক হোন
ইউনাইটেড স্টেটস লাইব্রেরি
অফ মেডিসিনের তথ্য অনুযায়ী,
রক্তে তরল করার বিভিন্ন ওয়্যাধের



চোখের জন্য খুবই উপকারী। পেঁপে এড়িয়ে চলতে পরামর্শ দেঙ্গু হলে পেঁপে পাতাও যথেষ্ট দেন চিকিৎসকরা। ২) বেশি সাথে পেঁপের কিছু বিক্রিয়া ঘটে। যা হঠাত রক্তশরণের কারণও হতে পারে।

দেরিতে রাতের খাবারে হতে পারে এই দুই ক্যানসার: গবেষণা

কোন সময়ে খাচ্ছেন তার উপরে শরীরের অনেক সমস্যার কারণ লুকিয়ে থাকে। মোটা বা রোগা হয়ে যাওয়া, ব্লাড প্রেসার, ব্লাড সুগারের হঠাত উঠানামা এ সবই কিন্তু নির্ভর করে খাবার সময়ের উপর।	এই গবেষণাটি পরিচালনা করেন। অংশগ্রহণকারীদের ঘুমের সময়সূচী এবং রাতের খাবার সময় সংক্রান্ত তথ্য সংগ্রহ করা হয়। পরিবারে কারো ক্যালার আছে কিনা বা অংশগ্রহণকারীদের আর্থ-সামাজিক অবস্থান এবং	নারীদের মধ্যে যারা রাতের খাবার রাত ১০ টার আগে খেয়ে নেন তাদের মধ্যে স্তন ক্যালারের ঝুঁকি ১৬ শতাংশ কম। গবেষকরা জানান যে, দেরি করে খাবার খেলে, এবং খাবার পরেই ঘুমিয়ে পড়লে শরীরের
---	---	--

তবে আপনি কি জানেন প্রতিদিন রাতের খাবার দেরি করে খেলে প্রস্টেট ও স্তন ক্যাল্পার হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি পায় ?	তাদের পরিবেশে ক্যাল্পার হতে পারার মতো কোনো প্রভাব আছে কিনা ইত্যাদি বিষয়গুলি খুঁটিয়ে দেখেন গবেষকেরা ।	সার্কাডিয়ান ছন্দ ব্যহৃত হয় । যার ফলে বিভিন্ন জৈব প্রক্রিয়া যেমন ঘূম, হরমোনের কার্য্যকারিতা, শক্তিমাত্রা এবং শরীরের তাপমাত্রা ভারসাম্য হারায় ।
ল অফ ক্যাল্পার প্রকাশিত একটি নতুন গবেষণায় দাবি করা হয়েছে যে, দেরি করে রাতের খাবার সার্কিংভাবেই প্রস্টেট ও স্তন	ফলাফল হিসেবে তারা জানান, দেরি করে রাতের খাবার খেলে সার্কিংভাবেই প্রস্টেট ও স্তন	এর ফলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়, টিউমার হওয়ার

খেলে স্তন ক্যানসার আর প্রস্টেট	ক্যানসারের ঝুঁকি বেড়ে যায়।	প্রবণতা বেড়ে যায়।
ক্যানসারের ঝুঁকি বেড়ে যায়।	প্রোস্টেট ক্যান্সারের ক্ষেত্রে	গবেষণার জানান, খাদ্য উপাদান
গবেষণা পরিচালনা করতে ৬২১	গবেষণায় দেখা গেছে যে রাত ৯	আর আলো এই সার্কারিয়ান
জন প্রস্টেট এবং ১,২০৫ জন স্তন	টার আগে যারা রাতের খাবার	হচ্ছেক সবচেয়ে ভালো নিয়ন্ত্রণ
ক্যান্সারের রোগীর উপর পরীক্ষাও	খেয়ে নেন বা খাওয়ার দু'ভুট্টা	করে। আগের বিভিন্ন গবেষণায়
চালানো হয়। যার মধ্যে পুরুষের	পরে শুমাতে যান তাদের প্রস্টেট	মানুষের শরীরের ক্যান্সার তৈরিতে
ছিল ৮৭২ জন এবং নারীর সংখ্যা	ক্যান্সার সৃষ্টির ঝুঁকি ২৬ শতাংশ	বিভিন্ন খাবারের কী কী ঝুঁকি তা
(১০০%)	ক্যান্সারে বেড়ে চলে।	বিষয়ে বিস্তার জানিয়ে দিয়ীস্কুল



লিভারকে মুস্ত রাখবে এমন কয়েক
ত্বকের পরে লিভারের
মানবদেহের দ্বিতীয় বৃহত্তম অঙ্গ
যার জন্য প্রায় ৩ পাউন্ডের মত।
হজমত্রিয়া পরিচালনা,
বিপাকত্রিয়া, অনাক্রম্যতা এবং
দেহে বিভিন্ন পুষ্টির সংধর্য ইত্যাদি
বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ কাজকরে থাকে
এই লিভার। বিশেষ এই অঙ্গটি
দেহের কোষের প্রয়োজনীয় শক্তি
এবং পুষ্টির যোগান দিয়েথাকে
যেগুলো মানবদেহের
কোষগুলোকে বাঁচিয়ে রাখতে
সহায়তা করে। এটি রক্তনালী
থেকে ক্ষতিকর পদার্থ বের করে
দেয় এবং খাদ্য পরিপাকে সহায়তা

করে বলে জানান মিসিসাটুগা
থেকে হেলাস্টিক পুষ্টিবিজ্ঞানী
হারমিট সিউড়ি। লিভারের এই
গুরুত্ব পূর্ণ কাজগুলোকে এটি
রক্তনালী থেকে ক্ষতিকর পদার্থ
বের করে দেয় এবং খাদ্য পরিপাকে
সহায়তা করে বলে জানান
মিসিসাটুগা থেকে হেলাস্টিক
পুষ্টিবিজ্ঞানী হারমিট সিউড়ি।
লিভারের এই গুরুত্ব পূর্ণ
কাজগুলোকে সচল রাখতে এবং
দেহের ভারসাম্য রক্ষা করতে যে
খাবারগুলো খাওয়া প্রয়োজন।
রসুন— রসুন লিভারকে এনজাইম
তেরিতে সহায়তা করে যা শরীর

থেকেটক্সিন বের করে দেয়।
এছাড়া রসুনে প্রচুর পরিমাণে
অ্যালিসিন এবং সেলেনিয়ামে
নামক দুটি প্রাকৃতিক উপাদান
রয়েছে যা লিভার পরিপাকে
সহায়তা করে। গ্রিন টি— গ্রিন টিতে
থাকা ক্যাটচিন নামক এক ধরনের
উদ্ভিজ্জ অ্যান্টি অক্সিডেন্ট
লিভারের সামগ্রিক কাজ
পরিচালনাকে সহায়তা করে
থাকে। তাই এই গ্রিন টি খাওয়া
লিভারের জন্য বেশ উপকারী।
জামুরা— জামুরা ফলটি সরাসরি
বা জুস করে খেলে তা ক্যান্সার
উৎফাদানক উৎপন্নাদান এবং টক্সিন

পেটের সমস্যা দূর করে এই উপকরণ

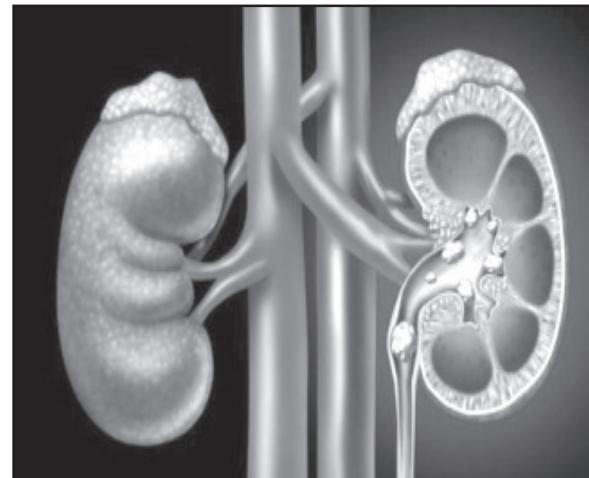


অনিয়মিত খাদ্যগ্রহণ, তেল ও মশলাদার খাবার পেটের সমস্যা বৃদ্ধি করে। তাই পেটের সমস্যা দূর করতে লবঙ্গ খুই উপকারী। এছাড়া স্টেস, শরীরচর্চা না করা, মদ্যপান ইত্যাদি কারণে অস্থলের সমস্যা সৃষ্টি হয়। ওযুধপত্র সেবন করে এই সমস্যার থেকে রেহাই পাওয়া যায়। তবে এ সমস্যা দূর করার জন্য বেশ কিছু ঘরোয়া টেক্টকা রয়েছে। তার মধ্যে লবঙ্গ বেশ কার্যকর। আসুন জেনে নেওয়া যাক।

পেটের সমস্যা দূর করতে লবঙ্গ ম্যাক্রোবায়োটিক নিউট্রিশনিস্ট এবং হেলথ কোচ শিল্পা আরোরার মতে, লবঙ্গ আমাদের হজম ক্ষমতা বাড়াতে এবং পুষ্টিদ্বয় সংশ্লেষণে সাহায্য করে। খাবারে লবঙ্গ যোগ করা হলে তা অস্থল হতে বাধা দেয়। সমগ্রিমাণ লবঙ্গ ও দারঞ্চিনি খাবারে যোগ করলে উপকার পাওয়া যায়। স্যালাইভা প্রস্তুত করতে লবঙ্গ সাহায্য করে। ফলে আমাদের হজম ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। সিদ্ধা বা আয়ুর্বেদিক শাস্ত্রে বুক জ্বালা দূর করতে লবঙ্গ চিবানোর পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।

যেভাবে লবঙ্গ ব্যবহার করবেন দুই-তিনটে লবঙ্গ চিবাতে থাকুন। এর ফলে লবঙ্গের রস আপনার শরীরে প্রবেশ করবে এবং অস্থলের সমস্যা থেকে আপনি দ্রুত মুক্তি পাবেন। অস্থলের ফলে সৃষ্টি হওয়া মুখের দুর্গন্ধ ও দূর হয়। লবঙ্গ খাওয়ার সহজ পদ্ধতি হল রান্নায় লবঙ্গের ব্যবহার। এর ফলে বিভিন্ন রকম পেটের সমস্যা দূর হয়। তবে দীর্ঘদিন অত্যাধিক অস্থলের সমস্যা হলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নেবেন।

এই ৫ নিয়ম মেনে দূরে রাখুন কিডনির সমস্যা



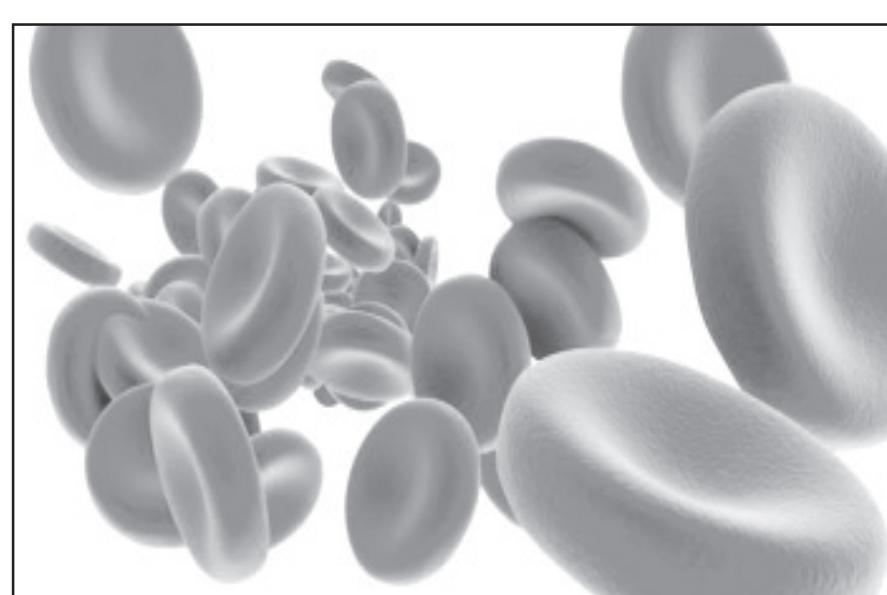
৩) চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া কোন ওযুধ, বিশেষ করে ব্যথানাশক (পেন্কলিলার) ওযুধ বা কোন অ্যাস্টিভারোচিক খাবেন না। ৪) আপনার বয়স চল্লিশ বছরের বেশি হলে নিয়মিত অস্তত একবার ডায়াবেটিস ও রাইড প্রেশার পরীক্ষা করুন। ডায়াবেটিস বা রাইড প্রেশার থাকলে তা নিয়ম মেনে নিয়ন্ত্রণে রাখুন। ৫) বছরে অস্তত একবার প্রসাবের মাইক্রো-এলভিনিম পরীক্ষা করুন।

করোনাভাইরাস এবং ডায়াবেটিস রোগীর সতর্কতা

ডায়াবেটিসে আক্রান্তদের বেশি সতর্ক থাকতে হবে বিষয়টা এমন নয় যে ডায়াবেটিসে আক্রান্তদের ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি। বরং অসুস্থ হয়ে পড়লে এসব রোগীদের খারাপ জটিলতা দেখা দেওয়ার সভাবনা বেশি থাকে। বিশেষ করে যদি ডায়াবেটিস সু-নিয়ন্ত্রিত না হয়। এজন্য নিচের বিধিগুলো মেনে চলা উচিত সামাজিক দূর্বলতা বজায় রাখা। স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলা। রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখা। টিকিংসকের সঙ্গে যোগাযোগ রক্ষা করা। ডায়াবেটিস এবং করোনভাইরাস রক্তে উচ্চশর্করার হার রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা দূর্বল করে এবং সংক্রমণের বিকল্পে লজাই করার ক্ষমতা নষ্ট করে ফেলে যাদের ডায়াবেটিসের সঙ্গে অন্যান্য রোগ যেমন হার্ট বা ফুসফুসজনিতি বা কিডনিজিনিত

জটিলতা আছে তাদের জন্য করোনভাইরাস প্রাণঘাতী হওয়ার সভাবনা বেশি। সংক্রমণ এড়তে যা করবেন সর্বোত্তম উপায় হল যতটা পারেন বাড়িতে থাকুন। যদি বাইরে যেতেই হয় তবে অন্যান্য ব্যক্তিদের থেকে নিজেকে কমপক্ষে ৬ ফুট দূরে রাখুন এবং একটি কাপড়ের মাস্ক পরুন। বাইরে বেরোনোর সময় এবং বাড়ি ফিরে আবশ্যই হাত ধোবেন বা হ্যান্ডস্যানিটাইজার ব্যবহার করুন ইঙ্গুলিন ইঞ্জেকশন নেওয়ার আগেও হাত ধুয়ে নিন এবং যে জায়গায় ইঞ্জেকশন দেবেন সে জায়গা পরিষ্কার করে নিন বাড়ির প্রত্যেকেরই নিজের হাত প্রায়শই ধোয়া উচিত। বিশেষত পরিবারের জন্য রান্না করার আগে। কোনো বাসন বা অন্যান্য ব্যক্তিগত 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 ইঙ্গুলিন বা অন্যান্য প্রয়োজনীয় ওষুধ পর্যাপ্ত পরিমাণ বাসার রাখা যাতে বার বার বাইরে যেতে ন হয়। রক্তে শর্করার পরিমাণ কমে গেলে হাতের কাছে মধু, চিনি-মিঠি বা ফলের রসের সহজলভ্যতা নিশ্চিত করতে হবে। অনেকসময় ডাক্তারের সঙ্গে কথ বলার দরকার হতে পারে। তাই তার ফোন নম্বর জোগাড় করে রাখতে হবে যখন ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলবেন জিজ্ঞাসা করুন কতবার রক্তের শর্করার পরীক্ষা করতে হবে। অসুস্থ হলে আপনার ডায়াবেটিসের ওষুধ কীভাবে সময়স্বরূপ করবেন।

ରତ୍ନେର ବିକଳ୍ପ ଶୁଦ୍ଧ ଏତେଇ ରଯେଛେ



মানবদেহের একটি অপরিহার্য উপাদান হচ্ছে রক্ত। রক্তের বিকল্প শুধু রক্তই। চিকিৎসা বিজ্ঞানে আজ পর্যন্ত রক্তের কোন বিকল্প আবিষ্কার হয়নি। রক্তের অভাবে যখন কোন মানুষ মৃত্যুর মুখোমুখি দাঁড়ায় তখন অন্য একজন মানুষের দান করা রক্তই তার জীবন বাঁচাতে পারে। কিন্তু ১৬ কোটি মানুষের এদেশে স্বেচ্ছা রক্তদাতার সংখ্যা খুবই কম। দেশে প্রতিবছর প্রায় সাড়ে ৯ লাখ ব্যাগ নিরাপদ ও সুস্থ রক্তের চাহিদা বর্যেছে। এর বিপরীতে কেবল ৩০ শতাংশ আসে স্বেচ্ছাসেবকদের মাধ্যমে। বাকি ৭০ শতাংশ আসে রক্তগ্রহীতার স্বজন,

বন্ধু - বাঙ্কবসহ
পরিচিতজনদের কাছে। সেখানেও ব্যর্থ হলে তারা পেশাদার রক্ত বিক্রেতার স্মরণাপন্ন হয়। এদের রক্ত নিরাপদ নয়। কারণ আত্মীয় ও পরিচিতজনের রক্ত অনেকে প্রয়োজনীয় ফ্রিনিং ছাড়াই রোগীর শরীরে দিতে চায় যা অত্যস্ত ঝুঁকিপূর্ণ। এদিকে পেশাদার রক্ত বিক্রেতাদের রক্ত আরো বিপজ্জনক। তাদের রক্ত ব্যবহারের ফলে রোগীর দেহে ঘাতকব্যাধির জীবাণু সংক্রমিত হতে পারে। এজন্য স্বেচ্ছা রক্তদাতার রক্তই সবচেয়ে

নিরাপদ। রক্তদানের উপকারিতা স্বেচ্ছায় নিজের রক্ত অন্য কারো প্রয়োজনে দান করাই রক্তদান। ১৮ থেকে ৬০ বছর বয়সী যেকোনো শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ ও সক্ষম ব্যক্তি রক্ত দিতে পারবেন। প্রতি চার মাস পর পর প্রত্যেক সুস্থ ও প্রাপ্তবয়স্ক নর-নারী নিশ্চিন্তে ও নিরাপদে রক্তদান করতে পারবেন। এতে স্বাস্থ্য কোনো ধরনের ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে না। বরং রক্তদানের মাধ্যমে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

রক্তদানের বহুবিধ উপকারিতা রয়েছে। রক্তদান করার সাথে সাথে আমাদের শরীরের মধ্যে অবস্থিত "বৈন ম্যারো" নতুন কণিকা তৈরির জন্য উদ্দীপ্ত হয়। ফলে রক্তদানের দুই সপ্তাহের মধ্যে সে ঘাটতি প্ররূপ হয়ে যায়।

শরীরের রক্ত কণিকাগুলোর মধ্যে লোহিত রক্তকণিকার আয়ুক্ষাল সর্বাংগে ১২০ দিন। তাই চার মাস অর্থাৎ ১২০ দিন পর পর রক্তদানে শরীরের কোনো ক্ষতি নেই।

রক্তদাতার রক্তে এর উপস্থিতি পরামৰ্শ করা হয়। রক্তদাতার রক্তদানের ফলে এ টেস্টগুলো বিনামূল্যে করার সুযোগ পাচ্ছেন। রক্তদানের ফলে রক্তে এর পরিমাণ কমে, ফলে হৃদরোগের সম্ভাবনা

