

বাহরতের আইটেক কর্মসূচিতে বাংলাদেশ একটি গুরুত্বপূর্ণ স্থান দখল করেছে: প্রণয় ভার্ম



মনির হোসেন, ঢাকা, নভেম্বর ০৮। | ঢাকায় অবস্থিত ভারতীয় ইয়েলামানো আয়োসিয়েশন অব বাংলাদেশের (আইএএভি) সদস্য মুন্ডুবাৰা ইন্ডিয়া টেকনোলজি আৰু বেতাপোৰেন (আইটেক) দিবস উদযাপনের জ্যো একটি সংবর্ধনা ও পুনৰ্জীৱনী অনুষ্ঠান আয়োজন কৰে। অনুষ্ঠানটি আয়োজক বাংলাদেশে নিযুক্ত ভারতীয় ইয়েলামানোর প্রধান ভার্ম। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন বাংলাদেশের কুমিল্লা ভূ মুন্ডুবাৰ আদ্বুত রাজ্যক।

অনুষ্ঠানে ইয়েলামানোৰ ভার্ম উদ্বোধ কৰেন, ভারতৰ ঘণ্টাৰ ঘণ্টাৰ সহযোগীসমূহেৰ একটি হিসেবে আইটেক বাংলাদেশে একটি গুরুত্বপূর্ণ স্থান দখল কৰে আছে। তিনি আৰও উল্লেখ কৰেন, ভূজুড়ি জ্যোতিৰ্মুখী স্থানে ইয়েলামানোৰ অধীনে প্রতিষ্ঠানে প্রশিক্ষণ কোৰ্সেৰ জ্যো আইটেক অবস্থাৰ দেশমুহূৰ্বে ইতিৰাহে ধূত রাজ্যৰ প্রাক্তন খাদ্যমন্ত্ৰী জ্যোতিৰ্মুখী মুক্তিৰ বলেছেন, 'কে অভিযোক বন্দোপাধ্যায়? আমাদেৱ নেতা?' আৰু জ্যোতিৰ্মুখী মুক্তিৰ এই মন্ত্ৰোক্তিৰ চাঞ্চল্য ছড়িয়েছে রাজ্যৰ প্ৰক্ৰিয়াত কৰাবলৈ। অভিযোক বন্দোপাধ্যায়ৰ আৰু ভারতীয় ইয়েলামানোৰ প্ৰধান ভার্ম। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন বাংলাদেশের কুমিল্লা ভূ মুন্ডুবাৰ আইটেক কর্মসূচিসমূহেৰ অধীনে ভারতৰ হাতৰে কৰে আছে।

বাংলাদেশ, কুমিল্লা শহুৰ মুন্ডুবাৰ আৰু পুনৰ্জীৱনী অনুষ্ঠান পুনৰ্জীৱনী অনুষ্ঠান আয়োজন কৰে। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন বাংলাদেশের কুমিল্লা ভূ মুন্ডুবাৰ আইটেক কর্মসূচিসমূহেৰ অধীনে ভারতৰ হাতৰে কৰে আছে।

অভিযোক বন্দোপাধ্যায়ৰ আৰু ভারতীয় ইয়েলামানোৰ প্ৰধান ভার্ম আৰু পুনৰ্জীৱনী অনুষ্ঠান আয়োজন কৰে। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন বাংলাদেশের কুমিল্লা ভূ মুন্ডুবাৰ আইটেক কর্মসূচিসমূহেৰ অধীনে ভারতৰ হাতৰে কৰে আছে।

ବ୍ୟାକ

ହୃଦୟକର୍ମ

ବିଜ୍ଞାନ

হার্ট থেকে কিডনি, প্রয়োজনের তুলনায়
একটু বেশি খেলে ক্ষতি হতে পারে



শ্ৰী
নি
শ্ৰী
খা
প্ৰ
১
২
৩
৪
৫
৬
৭
৮
৯
জ
চা
তা

ପ୍ରବେଶ କରେ । ତାବେ ତାରଙ୍ଗ ସ୍ଥିତି ମାତ୍ରା ଆଛେ । ଦିନେର ପର ଦିନ ରେ ପ୍ରୋଜନର ଅତିରିକ୍ତ ନୁନ ଯୋଗାର ଫଳେ ଶରୀରେ କେମନ ପଡ଼େ, ତା ଜାଣେନ ? ଉଚ୍ଚ ରଙ୍ଗଚାପ ନୁନ ବେଶି ଖେଳେ କେତେ ସୋଡ଼ିଆମେର ମାତ୍ରା ବେଢ଼େ । ଯା ରଙ୍ଗଚାପ ବେଢ଼େ ଯାଓଯାର ଯ ଅନେକାଂଶେ ଦାୟୀ । ରଙ୍କେର ନିଯମସ୍ତକର ବାହିରେ ଚଲେ ଗେଲେ ରଙ୍କବାହିକାର ଉପର ଚାପ ସ୍ଥାନେ କରତେ ଥାକେ । ଫଳେ ସ୍ଟ୍ରୋକ, ହାର୍ଟ ଅୟଟାକେର ଆଶକ୍ତା ବେଢ଼େ ଯାଯ । ୨) କିଡ଼ନିର ସମସ୍ୟା ଶରୀରେ ତରଲେର ମାତ୍ରା ଠିକ ରାଖିତେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ପାଲନ କରେ କିଡ଼ନି । ଅତିରିକ୍ତ ନୁନ ଖେଳେ ଶରୀରେ ତରଲେର ପରିମାଣ ବେଢ଼େ ଯାଯ । ଫଳେ କିଡ଼ନିର ଉପର ଚାପ ପଡ଼େ । ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରେ କିଡ଼ନିର ଉପର ଚାପ ପଡ଼େ । ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରେ କିଡ଼ନିର ଉପର ଚାପ ପଡ଼ୁଥିଲେ ତା ବିକଳ ହୟେ ଯାଓଯାର ଆଶକ୍ତା ଉଡ଼ିଯେ ଦେଓଯା ଯାଯ ନା । ୩) ଓୟାଟାର ମନେ କରେନ ଚିକିତ୍କେରା । ତା ବେଶି ଜଳ ଖେଲେଇ କିଡ଼ନି ଲିଭାରେ ମତୋ ଅଙ୍ଗେ ଉପର ଚାପଦେ । ୪) ଅସିଟ୍ୟୋପୋରୋସିସ ଅତିରିକ୍ତ ନୁନ ଖେଲେ ହାଡ଼ କ୍ଷଫି ଯାଓଯାର ଆଶକ୍ତା ବୁଦ୍ଧି ପାଯାଇ ମାତ୍ରାତିରିକ୍ତ ନୁନ ଖେଲେ ଶରୀରେ ଜଲେର ପରିମାଣ ବେଢ଼େ ଯାଯ । ହାଡ଼ ଜନ୍ୟେ ପ୍ରୋଜନୀୟ କ୍ୟାଳିଶିଆ ମୁତ୍ରେ ମାଧ୍ୟମେ ରୈରିଯେ ଯାଯ । ଫଳେ ହାଡ଼ ସହଜେ ଭସ୍ତୁର ହରେ ପଡ଼େ ।

চুলের তেল, প্যাক, সিরাম, তেরি
করা যায় পেঁয়াজের খোসা দিয়ে



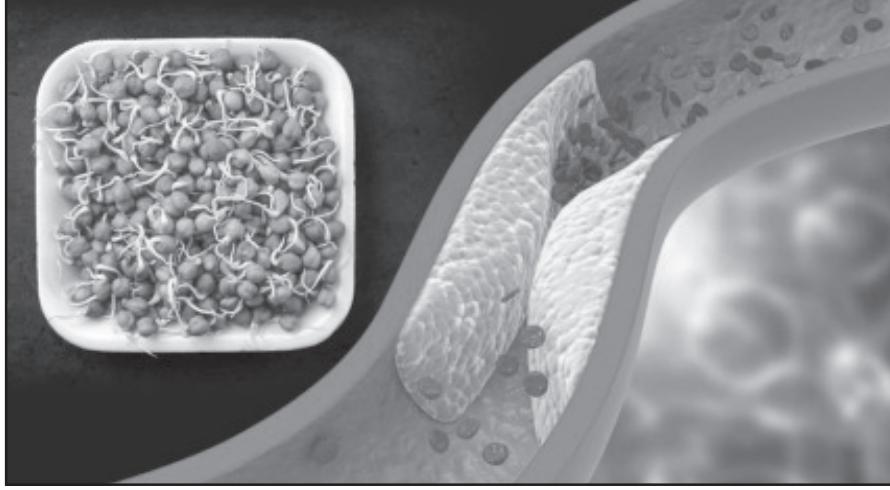
ଦିଲ୍ଲୀରେ ଡୋର କମ୍ବେ କେତୋତେ ପାରିଲା
ତେଳ, ସିରାମ ଏବଂ ମାଙ୍କ।
ଯା ନିଷ୍ଠାଗ ଚାଲେ ଜେଲ୍ଲା ଆନବେ
ଏବଂ ଅତିରିକ୍ତ ଚାଲ ଝାରେ ପଡ଼ାର
ସମସ୍ୟା ଥିକେବେ ରେହାଇ ଦେବେ।
୧) ପେଣ୍ଟାଜେର ଖୋସା ଦିଯେ
ତୈରିହୋଯାର ମାଙ୍କ:
ପେଣ୍ଟାଜେର ଖୋସା ରୋଦେ ଶୁକିଯେ

গুঁড়ো করে রাখতে পারেন। না হলে
দোকান থেকে তা কিনেও আনতে
পারেন। এ বার খোসার সঙ্গে
পরিমাণ মতো অ্যালো ভেরো জেল
মিশিয়ে একটি প্যাক তৈরি করুন।
আনের আগে মাথার ডকে, চুলে
ভালুক করে যোথে বাধন এই মিশিগ।

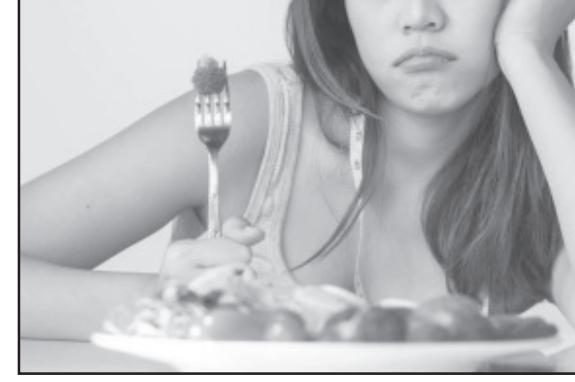
ঘণ্টাখানেক রেখে মাইল্ড কোনও
শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন।
২) পেঁয়াজের খোসা ভেজানো
জল:

বাজার থেকে কেনা সিরামে
রাসায়নিক পদার্থ থাকতেই পারে।

ରୋଜ ମକାଳେ ଏକବାଟି ଛୋଲା ଖେଳେଇ
ସୁଗାର, କୋଲେସ్ଟ୍ରେଲ ଥାକବେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣେ



ডায়েট করেও ওজন কিছুতেই কমছে না ?



পুজোর আগে রোগা হওয়ার জন্য অনেকেই তোড় জোড় শুরু করেন। খাওয়াদাওয়ায় নিয়ন্ত্রণ না করলে ওজন কমানো সম্ভব নয়। শরীরে মেদ জমা হয় খাওয়াদাওয়ার বেনিয়মেই। সেই বাঢ়তি ওজন ঝরাতে রাশ টানতে হবে খাওয়াদাওয়াতেই। ছিপছিপে হতে তাই কমবেশি সকলেই ভরসা রাখেন ডায়েট। রোগা হওয়ার পরিকল্পনা করলেই প্রায় উপোস করার পথে হাঁটতে শুরু করেন কেউ কেউ। তাতে অবশ্য লাভ কিছু হয় না। বরং ক্ষতি হয় যথেষ্ট। ডায়েট করেও ওজন ঝরে না। জেনে নিন, কোন অভ্যাসগুলি ওজন কমানোর পথে বাধা হয়ে দাঁড়ায়। প্রোবায়োটিক না খাওয়া: ওজন ঝরানোর পর্বে প্রোবায়োটিক অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। শরীরে প্রোবায়োটিকের ঘাটতি হলে ওজন কমানো মুশ্কিল হয়ে পড়ে। দইয়ে প্রোবায়োটিক সবচেয়ে বেশি থাকে। ওজন

নিয়ন্ত্রণে রাখতে পোবায়োটিক
খেতেই হবে। রোজ নিয়ম করে
দই, দইয়ের ঘোল, দই দিয়ে
বানানো ফ্লুট স্যালাদ বেশি করে
খেতে হবে।

জল কম খাওয়া: ওজন কমানোর
জন্য শুধু কড়া ডায়েট মানলেই
হবে না, জলও খেতে হবে পর্যাপ্ত
পরিমাণে। নিয়ম মেনে ডায়েট
করলেও জল খেতে ভুলে যান
অনেকেই। জল কম খেলে হজম
ভাল হয় না। রোগা হওয়ার জন্য
হজম ঠিকঠাক হওয়া জরুরি।
প্রয়োজনের তুলনায় কম জল
খাওয়ার অভ্যাস ওজন বাড়ি
দেয়। তাই রোজ বেশি করে খেতে
হবে। এ ছাড়া, জল বে
আছে এমন ফল, ফলের ব
খাওয়া যায়।

সকালের খাবার না খাওয়া
সকালে উঠে আনেক ক্ষণ খ
পেটে থাকা সবচেয়ে খার
অভ্যাস। এতে ওজন তো কে
না, উল্টে বেড়ে যায়। উপে
করে থেকে ওজন কমানো
পরিকল্পনা একেবারেই ভুল। ব
সময় মতো স্বাস্থ্যকর খাবার খে
ওজন বারানো যায়। ওজ

নিয়ন্ত্রণে রাখতে চাইলে সকালের
খাবার এড়িয়ে গেলে চলবে না।
চিনি খাওয়ার অভ্যাস: ওজন
ঝরানোর জন্য ডায়েট করতে
গিয়ে মিষ্টি, কেক-গেস্টি খাওয়া
ছেড়ে দিয়েছেন, অথচ রোজ
সকালে চিনি দেওয়া চা, এমনকি
রাত্তিকালেও চিনি ব্যবহার করছেন।
দ্রুত ওজন ঝরাতে চাইলে সবার
আগে চিনি খাওয়া বন্ধ করতে
হবে।
শরীরচর্চা না করা: খুব বেশি কড়া
ডায়েট যেমন কিটো ডায়েট
কিংবা ক্রাশ ডায়েট করে ওজন
ঝরানোর তুলনায় পুষ্টিবিদেরা
স্বাস্থ্যকর খাবার খেয়ে ওজন
কমানোর পরামর্শ দেন বেশি।
তবে কেবল ডায়েট নয়, সঙ্গে
অবশ্যই শরীরচর্চাও করতে হবে।
জিমে গিয়ে ঘণ্টার পর ঘণ্টা
ভারী শরীরচর্চা না করলেও
হাঁটাহাঁটি, জগিং, কার্ডিয়ো,
যোগাসনের মতো হালকা
ব্যায়াম কিন্তু করতেই হবে।

দুধ, ছানা না খেলেও সময়ে সুস্থ থাকতে
গেলে নিয়মিত টক দই খেতে হবে

দুধের চেয়ে দইয়ের পুষ্টিগুণ
অনেকটাই বেশি। দুধ থেকে দই
তৈরির যে স্বাভাবিক প্রক্রিয়া,
তাতেই ল্যাস্টোব্যাসিলাস
ব্যাটেরিয়ার জন্ম। ফলে যাঁদের
ল্যাস্টোজ ইন্টলারেন্স রয়েছে,
তাঁদের দই খেতে সমস্যা হয় না।
বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গিয়েছে,
অন্ত্রে থাকা ভাল ব্যাটেরিয়ার
পরিমাণ বাড়িয়ে তুলতে পারে টক

এড়িয়ে চলা যায়। ৪) গোপনাদের সুরক্ষায় বর্ষাকালে মহিলাদের গোপনাদে ছত্রাকঘটি সংক্রমণের বাড়াবৃত্ত দেখা যায়। যৌনাদের পিএইচের মাত্রায় হেরফের হতে পারে। চিকিৎসকেরা বলছেন, টক দইয়ে থাকা ভাল ব্যাস্তেরিয়া এই ধরনের ছত্রাকঘটি সংক্রমণ রঞ্জে দিতে পারে।

৫) ওজন নিয়ন্ত্রণে সহায় করে পুরোনো আগে শরীরের বাড়তি মেদ ঝরিয়ে ছিপছিপে হতে চাইলে নিয়মিত টক দই খাওয়া শুরু করতে হবে এখন থেকেই। কারণ, টক দই খেলে বিপাক হার ভাল হবে। আর বিপাকহার ভাল হলে ওজন ঝরানো সহজ হবে। এ ছাড়াও, শরীর থেকে কর্টিজল হরমোন ক্ষরণের মাত্রাও নিয়ন্ত্রণ করে টক দই। এই কর্টিজল হরমোনও কিন্তু শরীরে মেদ জমার আরও একটি কারণ।

ରାତେ ଜାଗାରେ ଅଭ୍ୟାସ ଅଜାଣେ
ଶରୀରେ ବାସା ବାଁଧିଛେ ଡାୟାବେଟିସ



ব্যস্ত জীবনযাপন এবং কাজের কারণে বেশিরভাগ মানুষই আজকাল পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমাতে পারেননা। যার প্রতাক্ষ প্রভাব পরে স্বাস্থের উপর। আজকাল আধুনিক জীবনধারার কারণে মানুষ গভীর রাত পর্যন্ত জেগে থাকেন। আর এটি তাঁদের কাছে ভীষণ সাধারণ একটি অভ্যাসে পরিগত হয়েছে। কিন্তু এই সাধারণ অভ্যাস যে তাঁদের জীবনে কঠো ক্ষতি করছে, তা টেরই পাচেছেন না আমেরিকে সম্পত্তি, একটি গবেষণায় দেখা গিয়েছে, যাঁরা গভীর রাত পর্যন্ত জেগে থাকেন তাঁদের টাইপ ২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়ে। গবেষকদের মতে, যারা গভীর রাত পর্যন্ত জেগে থাকেন তাঁদের অন্যান্য রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিও অন্য মানুষের তুলনায় বেশি হয়। অ্যানালস অফ ইন্টারনাল মেডিসিন জার্নালে এই গবেষণাপত্রটি প্রকাশিত হয়েছে হার্ভার্ড মেডিসিন স্কুলের গবেষকরা ৬০ হাজার নার্সের ওপর এই গবেষণা চালিয়েছেন। গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে রাতে কাজ করা নার্সরা কাজেক কারণে রাতে ঘুমোননা। এবং শুধু তাই-ই নয়, অস্থায়কর খাবার থান। আর যার প্রভাব পড়েছে তাঁদের শরীরের উপর। গবেষকরা

বলছেন, গবেষণায় দেখা গেছে, যাঁরা রাতে জেগে কাজ করেন তাদের টাইপ ২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকিদিনের বেলা কাজ করা মানুষের তুলনায় ১৯ শতাংশ বেশি গবেষণায় বলা হয়েছে, যাঁরা গভীর রাত পর্যন্ত জেগে থাকেন এবং দিনে ঘুমান, তাঁদের ঘুমের চক্রে ব্যাধাত ঘটে। এর ফলে শরীরের বিপাকীয় প্রক্রিয়ার অবনতি ঘটে। এর ফলে শরীরে চর্বি জমতে থাকে এবং টাইপ ২ ডায়াবেটিসের মতো মারাত্মক রোগ হয়। গবেষণায় আরও দেখা গিয়েছে, যাঁরা অনেকরাত জাগেন, প্রায় ভোরের দিকে ঘুমোন, তাঁদের ফ্যাট মেটেবলিজেমের মধ্যে বড় পার্থক্য রয়েছে। দুই ধরনের ডায়াবেটিস আছে — টাইপ ১ এবং টাইপ ২ ডায়াবেটিস। টাইপ ১ ডায়াবেটিস বেশিরভাগ লোকের জিনগত কারণে ঘটে এবং টাইপ ২ ডায়াবেটিস খাদ্যাভ্যাস এবং জীবন্যাত্রার কারণে ঘটে। টাইপ ২ ডায়াবেটিসে, অগ্ন্যাশয় প্রয়োজন অনুযায়ী ইনসুলিন তৈরি করতে সক্ষম হয় না। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের মতে, স্বাস্থ্যকর জীবন্যাপনের মাধ্যমে টাইপ ২ ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে আনা যায়।

ମୁଖ୍ୟମନ୍ୟାଯ ଭୁଗତେନ ?

ভু গছিলেন। একে ফাঁশনাল ডিপেপসিয়া বলা হয়। এই রোগীদের থাইল্যান্ডের হাসপাতাল থেকে নিয়োগ করা হয় এবং বিভিন্ন উপায়ে তাদের চিকিৎসা করা হয়। এই ২০৬ জন রোগীর প্রত্যেককেই ২৮ দিনের ট্রায়ালের মধ্য দিয়ে যেতে হয়। এই গবেষণাতেই দেখা গিয়েছে, পেটের রোগ কমাতে হলুদ দারণে কার্যকর।
ওয়ুধের তুলনায় হলুদ কতটা বেশি কার্যকর, স্টো যাচাই করার জন্যই। এই গবেষণা করা হয়েছিল গবেষণায় অংশগ্রহণকারীদের ৩টি দলে ভাগ করা হয়েছিল। প্রথম দলের ৬৯ জনকে ছেট ড্যামিক্যাপসুল সহ দিনে চারবার ২৫০ থাম কারকিউমিন দেওয়া হয়েছিল। দ্বিতীয় গৃহপের ৬৮ রোগীকে প্রতিদিন ওমেপ্রাজল অর্থাৎ একটি ছেট ২০ মিলিগ্রাম ক্যাপসুল এবং দিনে চারবার দুটি বড় ডামি ক্যাপসুল দেওয়া হয়েছিল। তৃতীয় দলের ৬৯ রোগীকে হলুদ এবং ওমিপ্রাজলের সংমিশ্রণ দেওয়া হয়। এই গবেষণায় দেখা যায়, ২৮ দিনের মাথায় রোগীদের মধ্যে লক্ষণগুলো উল্লেখযোগ্যভাবে কমেছে। বিশেষ করে ব্যথা ও শারীরিক অস্বস্তি। যাঁরা ওমিপ্রাজলের সঙ্গে হলুদ থেকে করেছিলেন, ৫৬তম দিনে তাঁদের মধ্যে লক্ষণগুলো জোরাল হয়েছে। আবার অনেক সময় হজম সংক্রান্ত সমস্যা দূর করতে হলুদ দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব ফেলে। তাই হলুদ কার্যকর হলোও কতটা উপকারী তা নিয়ে প্রশ্ন রয়ে গিয়েছে। তবে, এ বিষয়ে আরও গবেষণায় প্রয়োজন রয়েছে।

