



ଖୋଜନ

আগরতলা, ১৭ ডিসেম্বর, ২০২৪  
১ পৌষ, মঙ্গলবার ১৪৩১ বঙ্গাব্দ

## বিজয় দিবস ও কিছু কথা

বাংলাদেশের বিজয় দিবস প্রতি বছর ১৬ ডিসেম্বর পালিত হয়। ১৯৭১ সালের এই দিনে দীর্ঘ ৯ মাসের রক্ষণাবেক্ষণ মুক্তিযুদ্ধ শেষে পাকিস্তানি হানাদার বাহিনী আগ্রামসমর্পণ করে, আর বিশ্ব মানচিত্রে স্থান পায় একটি নতুন স্বাধীন দেশবাংলাদেশ। এই দিনটি শুধু বিজয়ের নয়, লাখো শহীদ ও মুক্তিযোদ্ধার আয়ুত্যাগের স্মারক। এটি বাঙালির চেতনার একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ এবং স্বাধীনতার চূড়ান্ত পরিণতির দিন। বিজয়ের ৫৩ বছর পরেও বাংলাদেশের সামনে অনেক সভাবনা এবং চ্যালেঞ্জ রহিয়াছে। বাংলাদেশ বর্তমানে উন্নয়নশীল দেশ হিসেবে একটি উদাহরণ স্থাপন করিয়াছে। বৈশ্বিক অর্থনৈতিকে বাংলাদেশ একটি সম্ভাবনাময় দেশ, বিশেষ করিয়া তৈরি পোশাক শিল্পে। তবে দ্বর্যমূলের উর্ধগতি, বৈদেশিক মুদ্রার রিজার্ভ হ্রাস, এবং বেকারত এখনো বড় চ্যালেঞ্জ। মুক্তিযুদ্ধের চেতনা অনুসারে এই অর্থনৈতিক বৈষম্য দূর করিতে উদ্যোগ নিতে ইইবে।

দেশে রাজনৈতিক অস্থিরতা এবং দলীয় সংঘাত বিজয়ের চেতনাকে কিছুটা প্রশংসন করে। রাজনৈতিক দলগুলোর মধ্যে সহযোগিতা ও ঐক্যের অভাব দেশের গণতন্ত্রে প্রভাবিত করিতেছে। মুক্তিযুদ্ধের মূলমন্ত্র ছিল জনগণের মুক্তি ও শাস্তি, যাহা অর্জনের জন্য রাজনৈতিক দলগুলোকে একসঙ্গে কাজ করিতে ইইবে।

সাক্ষরতা হার বৃদ্ধি, নারীর ক্ষমতায়ন, এবং স্বাস্থ্যসেবায় অগ্রগতি উল্লেখযোগ্য। তবে দুর্বীলি, নারীর প্রতি সহিংসতা, এবং সুশাসনের অভাব এখনো সমাজের বড় বাধা। এসব সমস্যা দূর করা মুক্তিযুদ্ধের আদর্শ বাস্তবায়নের গুরুত্বপূর্ণ ধাপ।

বর্তমান প্রজামের কাছে মুক্তিযুদ্ধের সঠিক ইতিহাস তুলিয়া ধরা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এক্ষেত্রে পাঠ্য পুস্তক, গণমাধ্যম, এবং সাংস্কৃতিক উদ্যোগের মাধ্যমে সচেতনতা বৃদ্ধি করা প্রয়োজন। আন্তর্জাতিক অঙ্গনে বাংলাদেশের অবস্থান শক্তিশালী হইলেও প্রতিবেশী দেশগুলোর সঙ্গে সম্পর্ক আরও উন্নত করা জরুরি। এছাড়া জলবায়ু পরিবর্তনের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় আন্তর্জাতিক সমর্থন প্রয়োজন।

বাংলাদেশের বর্তমান তদারকি সরকার যাহার নেতৃত্বে নোবেল পুরস্কার প্রাপ্ত মহম্মদ ইউনুস, এই মুহূর্তে যাহা করিতেছেন তাহার জন্য তাঁহাকে অকৃতজ্ঞ বলিয়া আখ্য দেওয়া যায়। এই সরকার বাংলাদেশকে স্বাধীন হওয়া নিয়া ভারতের ভূমিকার কথা ভুলিয়া দিতে চাইছে বর্তমান প্রজন্মকে। বাংলাদেশে ভবিষ্যতে নির্বাচনাত্মে যে সরকার হই প্রতিষ্ঠিত হইবে, তাহাকে ভারতের ওপর নির্ভরশীল হইতেই হবে। এমনকি মৌলবাদীরা, পাকিস্তানপক্ষীর বিএনপির সহযোগে যদি সরকার গঠন করে, তাহাকেই ভারতের মুখাপেক্ষী হইয়া থাকিতে হইবে। ভারতের বিরদে বিদ্রে ছড়িয়া এবং বৈরতা নিয়া বাংলাদেশের এই সরকারকেই নানা বিষয়ে ভারতের উপর নির্ভর করিতে হইবে। সুতরাং বিএনপি এবং জামায়েতদের লাফালাফি এবং ভারতের বিরদে যুদ্ধে নামিবার হুমকি কোনও মতেই সাজে না। এখন মৌলবাদীরা পাকিস্তানকে বন্ধু বলিয়া মনে করিতেছে এবং ভারতের সঙ্গে লড়াই করিতে হইলে পাকিস্তানকে পাশে পাইবে, এই কথা ভাবিয়া ভারতের বিরদে বিদ্রেগর করিতেছেয়া অত্যন্ত হাস্যকর। নিন্দারও ভাবা যায় না, বাংলাদেশের জন্য জীবন দেওয়া শেখ মুজিবুর রহমানের কথা ভুলিয়া মৌলবাদীরা মহম্মদ আলি জিমাকে বাংলাদেশের জনক বলিয়া মনে করিতেছে এবং তাঁহার জন্মবার্ষিকী ঘটা করিয়া পালন করা হইয়াছে ঢাকায় বাংলাদেশের জাতীয় প্রেস ক্লাবে। ইউনুস খানের এই তদারকি সরকার সম্পূর্ণ ব্যর্থ সংখ্যালঘুদের ওপর নির্মম অত্যাচার, তাঁহাদের মন্দির অপবিত্র করা এবং মৃত্যি ভাঙ্গ করিতে। অর্থাৎ বাংলাদেশের তদারকি সরকার এবং এই সরকারের কটুর সমর্থকরা চায় বাংলাদেশকে হিন্দুশুন্য করিতে। এটা বিরাট ব্যর্থস্ত্র এর মূলে কাজ করিতেছে। বর্তমান বাংলাদেশের সর্বিশানের আমুল পরিবর্তন করিবার বাংলাদেশকে একটি ইসলামিক রাষ্ট্রে পরিণত করিতে উঠিয়া পড়িয়া লাগিয়াছে বিএনপি এবং মৌলবাদী। তাহারা ইউনুস সরকারের ওপর নিরসন্তর চাপ সৃষ্টি করিতেছে অবিলম্বে নির্বাচনের ব্যবস্থা করিবার জন্য।

১৯৭১ সালের ১৬ ডিসেম্বর বাঙালি জাতি বিজয়ের স্বাদ প্রাপ্ত করে। পাকিস্তানি সামরিক বাহিনী আগ্রামসমর্পণ করে, আর জন্ম হয় স্বাধীন বাংলাদেশ। এ বিজয় ছিল লাখো মুক্তিযোদ্ধার তাগ, সর্বস্তরের মানুষের সংগ্রাম এবং আন্তর্জাতিক সহযোগিতার সম্মিলিত ফল। বিজয়ে ভারতের ভূমিকা ছিল অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং অবিস্মরণীয়।

# সশন্ত্র বাহিনীর সেবা ও উৎসর্গকে ভারত কখনই ভুলতে পারবে না : রাজনাথ সিং

নয়াদিল্লি, ১৬ ডিসেম্বর (ই.স.): বিজয় দিবসে শশস্ত্র বাহিনীর সাহসিকতাকে কুর্মিশ জানালেন প্রতিরক্ষা মন্ত্রী রাজনাথ সিং। প্রতিরক্ষা মন্ত্রী রাজনাথ সিং জানিয়েছেন, শশস্ত্র বাহিনীর সেবা ও উৎসর্গকে ভারত কখনই ভুলতে পারবে না। বিজয় দিবসের সকালে ট্রেইট করে প্রতিরক্ষা মন্ত্রী রাজনাথ সিং লিখেছেন, ‘বিজয় দিবসের বিশেষ মুহূর্তে, দেশ ভারতীয় শশস্ত্র বাহিনীর সাহসিকতা এবং আত্মাগর্বকে অভিবাদন জানায়।’<sup>1</sup> প্রতিরক্ষা মন্ত্রী রাজনাথ সিং এর মাধ্যমে আরও লিখেছেন, শশস্ত্র বাহিনীর অদম্য সাহস ও দেশপ্রেম আমাদের দেশকে সুরক্ষিত রাখার বিষয়টি নিষিদ্ধ করেছে। আবার হাঁস্যের জগতে ও সেবাকে কথনটি ভুলবে না।

## ছত্তিশগড়ের বালোদ জেলায় পথ

বালোদ, ১৬ ডিসেম্বর (হিস.): ছন্দশগড়ের বালোদ জেলায় ভয়াবহ এক পথ দুর্ঘটনায় মৃত্যু হয়েছে ৬ জনের। এছাড়াও ভয়াবহ এই দুর্ঘটনায় ৭ জন আহত হয়েছেন। সেম্বরার সকলেই দুর্ঘটনাটি ঘটেছে উভি থানার অস্তর্গত ভানপুত্রাপপুর-ডাঙ্গিখাড়া সড়কের টৌরহাপাওয়াদের কাছে। অতিরিক্ত পুলিশ সুপার অশোক ঘোষী বলেছেন, একটি ট্রাক বিপরীত দিক থেকে আসা এসইউভি গাড়িতে ধাক্কা মারে, এতে ৬ জনের মৃত্যু হয়েছে ও ৫ জন আহত হয়েছেন। আহতদের হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে। দুর্ঘটনার পরই ঘাতক ট্রাকের চালক পালিয়ে যায়। মামলা রঞ্জু

করে দুর্ঘটনার তদন্ত শুরু করেছে পুলিশ।  
**বিজয় দিবসে বীরদের প্রতি শ্রদ্ধাঞ্জলি**  
**রাষ্ট্রপতির, সাহসিকতাকে কুর্নিশ প্রধানমন্ত্রীর**  
নয়াদিল্লি, ১৬ ডিসেম্বর (বি.সি.): বিজয় দিবসে বীর শহীদদের প্রতি শ্রদ্ধাঞ্জলি অর্পণ করলেন রাষ্ট্রপতি প্রিয়দেী মুর্মু। সোমবার সকালে সামাজিক এক্স-এ রাষ্ট্রপতি জানিয়েছেন, ‘বিজয় দিবসে, আমি আমাদের বীর সৈনিকদের শ্রদ্ধা জানাই, যারা ১৯৭১ সালের যুদ্ধের সময় অদ্যম সাহস প্রদর্শন করেছিলেন, ভারতের জয় নিশ্চিত করেছিলেন। একটি কৃতজ্ঞ দেশ আমাদের সাহসী বীরদের চূড়ান্ত আত্মত্যাগকে স্মরণ করে যাদের গাল্ল প্রতিটি ভারতীয়কে অনুপ্রাণিত করে এবং জাতীয় গর্বের উৎস হয়ে থাকবে।’  
বিজয় দিবসে বীর শহীদদের সাহসিকতাকে কুর্নিশ জানিয়েছেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। এক্স-ট্রাইট করে প্রধানমন্ত্রী মোদী জানিয়েছেন, ‘বিজয় দিবসে, আমরা ১৯৭১ সালে ভারতের ঐতিহাসিক বিজয়ে অবদান রাখা সাহসী সৈনিকদের সাহস ও আত্মত্যাগকে সম্মান জানাই। তাঁদের নিঃস্বার্থ উৎসর্গ এবং অটল সংকল্প আমাদের দেশকে রক্ষা করেছে এবং আমাদের গৌরব এনে দিয়েছে। এই দিনটি তাঁদের আসাধারণ বীরত্ব এবং তাঁদের অদ্যম চেতনার প্রতি শ্রদ্ধাঞ্জলি। তাঁদের আত্মত্যাগ চিরকাল প্রজন্মকে অনুপ্রাণিত করবে এবং আমাদের দেশের ইতিহাসে গভীরভাবে গেঁথে থাকবে।’

# সংখ্যালঘুদের সাত সত্ত্বে

শোভনলাল চক্রবর্তী

# ଏବା ବଲେଟିକ୍‌ନେ, ସ୍ଥାଧିକ ଆମରା ହେବା

শহীদ বুজীবী প্রিয় সাধন সরকার ছিলেন স্কুলশিক্ষক। মুক্তিযুদ্ধ শুরু হলে ময়মনসিংহের ফুলপুরে নিজ এলাকায় ছাত্র ও স্থানীয় যুবকদের অনুপ্রাণিত করে প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করেছিলেন। ১৯৭১ সালের ১৯ জুলাই পাকিস্তানি হানাদার বাহিনী তাঁকে ধরে নিয়ে নির্মম নির্যাতনের পর হত্যা করে। শহীদ বাবাকে নিয়ে লিখেছেন তাপস সরকার মহান মুক্তিযুদ্ধে আমার বাবা যখন শহীদ হন, তখন আমার বয়স দুই বছর। বাবার স্মৃতি বা মুক্তিযুদ্ধের কোনো স্মৃতি আমার নেই। বাবার কথা শুনেছি আমার মা, আত্মীয়স্বজন, বাবার ছাত্র ও অন্যান্য লোকের মুখে। বাবাকে জেনেছি তাঁর লেখা বই ও অপ্রাকাশিত পাণ্ডুলিপি পড়ে। আমার বাবা প্রিয় সাধন সরকার ছিলেন একজন তরঙ্গ কবি, নাটকার, শিক্ষক ও মুক্তিযুদ্ধের সংগঠক। মাত্র ২৮ বছর বয়সে তিনি শহীদ হন। আমাদের বাড়ি ময়মনসিংহের ফুলপুর উপজেলার পয়ারী গ্রামে। বাবার জম্ম হয়েছিল বেশ অবস্থাপন্ন পরিবারে। ছেটবেলা থেকেই কবিতা ও নাটক লিখতেন। নিজের লেখা নাটক মঞ্চস্থ করতেন, অভিনয়ও করতেন। ১৯৬৩ সালে তিনি আনন্দ মোহন কলেজ থেকে স্নাতক ডিপ্রি নিয়ে বিএত প্রশিক্ষণ নেন। এরপর আমাদের গ্রামের পয়ারী গোকুল চন্দ্র উচ্চবিদ্যালয়ের সহকারী প্রধান শিক্ষক হিসেবে যোগ দেন। অসহযোগ আদেলনের সময় যখন দেশের সব শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান ও অফিস-আদালত বন্ধ হলো, তখন বাবা এলাকার মানবদের উজ্জীবিত করতে শুরু করেন। ছাত্র ও স্থানীয় যুবকদের সংগ্রামী চেতনায় অনুপ্রাণিত করেন। তাঁদের প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করে এই প্রশিক্ষণ কর্মকাণ্ড পরিচালনা করেন। মুক্তিযুদ্ধ শুরু হলে বাবা এলাকার লোকজন নিয়ে নিজ বাড়িতে স্বাধীন বাংলাদেশের পতাকা উঠিয়ে দৃঢ়ভাবে বলেছিলেন, ‘স্বাধীন আমরা হবই। এমন কোনো শক্তি নেই, যা আমাদের ঠেকাতে পারে।’ মুক্তিকামী জনতা এক হয়ে তাদের শক্তিকে মহাশক্তিতে পরিণত করছে। জন্ম হচ্ছে স্বাধীনতার। আঘাত আসবেই। অনেক রক্ত ঝরবে। আমরা না থাকলেও আমাদের পরবর্তী প্রজন্ম স্বাধীন বাংলাদেশের নাগরিক হবে।’ মুক্তিযুদ্ধের শুরুতে আমাদের বাড়িতে মুক্তিযোদ্ধারা আসতেন। টাকাপয়সা দিয়ে ও নানাভাবে সাহায্য করা হতো। একটা সময় আমাদের থামে রাজাকার-আলবদ্দরদের আত্মপক্ষ ঘটে। বাড়িতে মুক্তিযোদ্ধাদের আসা বন্ধ হয়ে যায়। তখন বাবা নিজে গিয়ে গোপনে তাঁদের সঙ্গে দেখা করতেন, সহযোগিতা করতেন। ১৯৭১ সালের ১৯ জুলাইয়েও মুক্তিযোদ্ধাদের সঙ্গে এমনই এক কাপড়ে পালিয়ে পাশের থামের আত্মীয়ের বাড়িতে আশ্রয় নেন। সেখানে থাকার সময়ই রাজাকাররা হানাদার সেনাদের নিয়ে আমাদের প্রামে এসে বাড়ি বাড়ি আগুন দিয়ে লুটপাট করে। থামের ছয়জন নারী আর দুজন বৃক্ষকে গুলি করে মেরে ফেলে। তারপর আত্মীয়ের বাড়ি সামলে একে একে তিনি বিএত এবং পাস করেন এবং বিএত প্রশিক্ষণ নেন। এরপর স্কুলে যোগ দেন শিক্ষকতা পেশায় আমাদের মানুষ করার জন্য কী অক্লান্ত পরিশ্রমই না করেন। জানি না আমরা দুইভাই—বোন মায়ের সংগ্রামের প্রতিদান দিতে পেরেছি কি না



ରେବନ୍ଦକୁ  
ଶ୍ରେଷ୍ଠକୁ  
ରେବନ୍ଦକୁ

কোলেস্টেরল আৰ ট্ৰাইলিপিসারাইড গলাতে  
দারুণ কাৰ্য্যকৰী এই আয়ুৰ্বেদ পানীয়

কোলেস্টেরল, ট্রাইগ্লিসারাইড,  
ডায়াবেটিস এসব আজকাল খুবই  
সাধারণ সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে।  
ঘরে ঘরে এখন এই সমস্যা  
জাঁকিয়ে বসেছে। প্রতি পরিবার  
পিচু একজন করে আক্রমণ এই  
কোলেস্টেরল, ট্রাইগ্লিসারাইডের  
সমস্যায়। কোলেস্টেরল একরকম  
মোমজাতীয় পদার্থ যা আমাদের  
রক্তেই থাকে। ভাল  
কোলেস্টেরল যেমন থাকে,  
তেমনই খারাপ কোলেস্টেরলও  
থাকে।



ଆର ଏହି ଖାରାପ କୋଲେସ୍ଟେରଲେର  
ମାତ୍ରା ବେଡ଼େ ଗେଲେ ତଥନେଇ ବେଶି  
ସମୟା ହୁଯା । ଚରି ଯୁକ୍ତ ଖାବାର ବେଶି  
ଖେଳେ ତଥନେଇ କୋଲେସ୍ଟେରଲେର  
ମାତ୍ରା ବେଡ଼େ ଯାଯା । ଏହି  
କୋଲେସ୍ଟେରଲେର ମାତ୍ରା ବାଡ଼ଲେଇ  
ଧର୍ମନୀତି ରଙ୍ଗ ପ୍ରବାହ ବାଧା ପାଯା  
ଏର ଫଳେ ହାର୍ଟ ଆର୍ଟିକ, ଟ୍ରେଟ୍ରାକେର  
ପାଶାପାଶି ଏକାଧିକ ସମଲ୍ୟ ହତେ  
ପାରେ । କୋଲେଟେରଲ ବାଡ଼ଲେଇ  
ହଦରୋଗେର ବୁଁକି ବାଡ଼େ ।  
କୋଲେସ୍ଟେରଲ କମାତେ ଯା କିଛୁ  
କରବେଳ ନିୟମିତ ଭାବେ ବ୍ୟାଯାମ,  
ଶରୀରଚର୍ଚ୍ଚା ଏସବ କରତେଇ ହବେ  
ସେହି ସଂଜେ ଏକେବାରେ କମ ଚରିବୁକ୍ତ  
ଖାବାର, ଫାଇବାର, ଫଲ, ଶସ୍ଯଦିନ  
ଏସବ ବେଶି କରେ ଖେତେ ହବେ  
ଏକଇ ସଂଜେ ରଙ୍ଗ ପରୀକ୍ଷାଯା  
କୋଲେସ୍ଟେରଲ, ଟ୍ରେଇପିଲ୍‌ସାରାଇଡ

# ବୁଦ୍ଧି ଶକ୍ତି

## ରାନ୍ଧାୟ ସ୍ଵାଦ ଆନତେ ତେଜପାତା

ফোড়নের কোণও বিকল্প নেই  
তেজপাতার রয়েছে আরও<sup>১</sup>  
অনেক গুণ। ডায়াবেটিকদের  
ক্ষেত্রে এটা অনেক সহজে পরিচালিত

জন্য তেজপাতা মহোবাবৰ  
মতো কাজ করে। তেজপাতা  
ভেজানো ভল খেলে শৰ্কৰার  
মাত্রা সহজে নিয়ন্ত্ৰণ কৰা যায়।  
পেয়াৱা পাতা শৰীৱেৰ খেয়াল  
ৱাখতে পেয়াৱা নিঃসন্দেহে

উপকারী। তবে পেয়ারা  
পাতারও উপকারিতা কম নয়।  
ভায়াবিটিসের ক্ষেত্রে পেয়ারা  
প্রায়শই বস্ত মার্কিটে ওয়েথের

পাতায় রস পাতায়ই ও খুবের  
মতো কাজ করে। পেয়ারা  
পাতায় রয়েছে ভিটামিন সি,  
ফ্ল্যান্ডোডস,  
অ্যান্টিঅক্সিড্যান্টের মতো  
স্বাস্থ্যকর উপাদান। এগুলি রয়ে  
শর্করার মাত্রা বৃদ্ধি পেতে দেয়  
না। ইনসুলিন ক্ষরণের

## পরিমাণও কমে।

নিমপাতা  
যতই অপছন্দের হোক,  
ভায়াবিটিস বাড়লে নিমপাতা  
খাওয়া ছাড়া অন্য কোনও  
উপায় নেই। সুস্থ থাকতে  
নিমপাতার উপর ভরসা  
রাখতেই হবে। নিমপাতায়  
রয়েছে ফ্ল্যাভোনোডেস,  
গ্লাইকোসাইডস। নিমপাতায়  
থাকা এই উপাদানগুলি শর্করার  
মাত্রা বিপদ্দসীমা পেরোতে দেয়

না। মেথিশ শাক স্বাস্থ্যগুণের  
দিক থেকে শাকসজ্জির মধ্যে  
অনেকটাই এগিয়ে মেথিশাক।  
ভায়াবিটিস থাকলে রোজ  
মেথিশ শাক খেতে বলেন  
চিকিৎসকেরা। মেথিশাকে  
রয়েছে আণ্টি-ভায়াবিটিক  
উপাদান। ওয়ুধের পশ্চাপাশি  
ভায়াবেটিকেরা যদি মেথিশাক  
খান, তা হলে শর্করার মাত্রা  
বশে রাখা সহজ হয়ে যায়।

# ডায়াবেটিস প্রতিরোধে ৪০ শতাংশ কার্যকরী এই আয়ুর্বেদিক ডেষজ

ডায়াবেটিসের সমস্যা এখন ঘৰে  
ঘৰে। রোজকার জীবনযাত্রা, অতিরিক্ত  
শশলাদার খাওয়া দাওয়া, অতিরিক্ত  
পরিমাণ ক্যালোরির খাওয়ার খাওয়া,  
ফাস্টফুড বেশি মাত্রায় খেলে সমস্যা  
বাঢ়বেই। যে পরিমাণ ক্যালোরির  
খাবার আমরা রোজ খাই তার তুলনায়  
কিছুই বোনার সুযোগ থাকেনা। সব  
মিলিয়ে ডচডিমে বাড়ছে রক্তশর্করা  
শুধুমাত্র ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে নয়, শিশুদের  
ক্ষেত্রেও জাঁকিয়ে বসছে এই সমস্যা

ওয়ার্দে ডোজ নিজে থেকে ঠি-  
রকবেন না। পাশাপাশি ডারোই-  
শ্বীর্ধ সেবাও মন্তিয়ে পারেন।

শার্কটচ, অস্বাস্থ চাগরে যেতেছেন  
অযুবোদিক চিকিৎসক মিহির খাতা  
ভায়াবেটিস রুখতে বিশেষ এক  
ভেজ খাওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন  
নিয়মিত এই ভেজের সেবনে  
ভায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকবেই  
পরিবারের কারোর যদি ভায়াবেটিস  
থাকে বা নিজে যদি কোনও সমস্যা  
ভোগেন তাহলে অবশ্যই রোজ চুম্ব  
দিন এই পানীয়তে। এটা

THE JOURNAL OF CLIMATE

ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কিছুটা হলেও কমবে। রক্ত শর্করার পরিমাণ যদি অনিয়ন্ত্রিত থাকে তাহলে দৃষ্টিশক্তি কমে যাওয়া, কিডনির সমস্যা, ঘন ঘন প্রস্তাৱ পাওয়া, মুখ শুক্র হয়ে যাওয়া এৱেককম একাধিক সমস্যা আসতে পাৱে। আৱ তাই নিজেকেই এ ব্যাপারে সচেতন থাকতে হবে। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্ৰণে খুব ভাল কাজ কৰে আমলা। আমলা আৱ কঁচাহলুদ একসঙ্গে খেতে পাৱলে অনেক সমস্যাৰ হাত থেকে রেহাই পাওয়া যায়। বাজাৱে যে কঁচাহলুদ আমলকী পাওয়া যায় তা কিনে এনে আগে রস বেৱ কৰে মিন। অন্তত ১০ মিলি রস বেৱ কৰোৱন। এবাৱ এতে এক চিমটে হলুদ গুঁড়ো মিশিয়ে নিন। রোজ সকালে খালিপোটে খান। ২ সপ্তাহ খেয়ে এক সপ্তাহ বৰ্বৰ রাখুন। এৱেপৰ আৱাৱ ১ সপ্তাহ খান। এতেই কাজ হবে। যদি কোনও শারীৱৰিক সমস্যা থাকে তাহলে চিকিৎসকেৱ পৰামৰ্শ নিয়ে তবেই খান।

থাইরয়েড রয়েছে, রোজ ওযুধ খান ?  
এইসব খবার একেবারেই এড়িয়ে চলবেন



ମାତ୍ର ଖେତେ ଭାଲବାସେନ ନା ଏମନ ବାଘାଳି କମଟ୍ ଆଛେ

শীত পড়ার আগে থেকেই খেতে  
শুরু করতে হবে কমলালেবু

A black and white photograph showing a pile of oranges, some whole and some cut open, resting on a surface with leaves visible in the background.

<p>ফিলিক আ্যাসিড, ভিটামিন এ এবং বি রয়েছে। এই সমস্ত উপাদান রোগ প্রতিরোধ বাড়িয়ে তুলতে সাহায্য করে।</p> <p>১) রোগ প্রতিরোধের জন্য কমলালেবুর খাওয়া যায়?</p> <p>২) মস্তিষ্কের জন্য ভাল কমলালেবুর মধ্যে রয়েছে ফ্ল্যাবনয়োড। যা আসলে এক</p>	<p>নিয়মিত কমলালেবুর রস খেলে মস্তিষ্কের স্নায়ুর জটিল রোগ অ্যাবাইমার্স, ডিমেনশিয়া কিংবা পার্কিনসন্সের মতো রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমে।</p> <p>৩) চোখের জন্য ভাল চোখ ভাল রাখার জন্য অত্যন্ত</p>	<p>বলেন পৃষ্ঠিবিদেরা।</p> <p>৫) হার্টের জন্য ভাল বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গিয়েছে, কমলালেবু খেলে হার্টের জটিল কোনও রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা অনেক কম। কারণ, এই লেবুর মধ্যে থাকা ফাইবার এবং পটাশিয়াম রক্তে খারাপ কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে</p>
--	--	---

# কম সময়ে ওজন কমাতে প্রোটিনের জুড়ি মেলা ভার

কম সময়ে ওজন কমাতে প্রোটিনের জুড়ি মেলা ভাব। ডায়েট চলাকালীন প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার বেশি করে খাওয়ার পরামর্শ দেন পুষ্টিবিদেরা।। প্রোটিন ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে অন্যতম ভূমিকা পালন করে। প্রোটিন দীর্ঘ ক্ষণ পেট ভর্তি রাখতে সাহায্য করে। ফলে বাবে খাবার খাওয়ার প্রবণতা অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে থাকে।  
সেই কারণেই ডায়েট করার সময় বেশি করে প্রোটিন খাওয়ার দিকে জোর দিতে বলা হয়। প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবারের তালিকা দীর্ঘ। তবে প্রোটিন আছে মানেই খাবারটি স্বাস্থ্যকর হবে, স্টোও নয়। এমন অনেক খাবারে ভরপুর পরিমাণে প্রোটিন থাকে, যেগুলি খেলে ওজন বেড়ে যাওয়ার ঝুঁকি থাকে। সেই ঝুঁকি এড়াতে ডায়েট করার সময় কোন খাবার গুলি ভুলেও থাবেন না ?  
দুর্ভজাত খাবার দুধ, চিজ, ইয়োগাট হল প্রোটিনের সমৃদ্ধ উত। শরীরে প্রোটিনের পরিমাণ পর্যাপ্ত রাখতে অনেকেই দুর্ভজাত খাবার বেশি করে খান। কিন্তু ওজন বাবানোর পর্বে খাওয়াদাওয়া নিয়ে সর্তর থাকা জরুরি। ডাল ওজন কমানোর পর্বে বেশি করে ডাল খাওয়ার কথা বলে থাকেন পুষ্টিবিদেরা।। ডালের মতো পুকারী খাবার সত্যিই খুব কম আছে। তবে ডালে প্রোটিন যেমন রয়েছে, কার্বোহাইড্রেটও সম্পরিমাণে রয়েছে। প্রোটিন ওজন কমাতে সাহায্য করলেও কার্বোহাইড্রেট ওজন বাড়িয়ে দেয়।







