ভারী জিনিস বহনে

বেশ অবাক হচ্ছেন নিশ্চয়ই ভাবছেন ভারী জিনিস কম বেশি আমরা তো অনেকেই বহন করি। তা থেকে আবার ওজন কমবে কীভাবে। এমন প্রশ্ন তো মনে আসতেই পারে। আসলে কী জানেন সবকিছুর একটা কৌশল রয়েছে। সেই কৌশল জানলে অনায়াসে ভারী জিনিস বহন করে ওজন কমাতে পারেন।

এই কৌশলকে একটা ব্যায়াম বলতে পারেন। খানিকটা ভারী জিনিস নিয়ে হাঁটার ব্যায়ামকে বলা হয় রাকিং। শরীরের ওজন কমাতে এই ব্যায়াম দারুণ কার্যকর। আমাদের সকলেরই তো কমবেশি ব্যস্ততা থাকেই। তবে সেই ব্যস্ত জীবনে রাকিং করা খুব কঠিন নয়।

একটা কথা মনে রাখতে হবে, রাকিং শুরু করার আগে এর নিয়মকানুন শিখে নেওয়া আবশ্যক। নইলে ঘাড় বা কোমরের ব্যথায় ভুগতে হতে পারে। রাকিং করতে হলে আপনাকে খানিকটা ভার বহন করে হাঁটতে হবে। বাড়তি এই ভারটুকুর জন্যই আপনি হাঁটার চেয়ে তুলনামূলক বেশি ক্যালরি বার্ন করতে পারবেন। হেঁটে আপনি যতটা ক্যালরি বার্ন করতে পারবেন, একই গতিতে একই সময় রাকিং করলে তার চেয়ে প্রায় ২০ শতাংশ বা তারও বেশি ক্যালরি বার্ন করতে পারবেন। অর্থাৎ রাকিংয়ের মাধ্যমে আপনি বেশ সহজে ওজন নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। শুনতে অবাক লাগলেও

এমনটাই সত্যি। রাকিংয়ের যা সুবিধা রাকিংয়ের সুবিধা হল, আপনার



নিজের ওজন এবং যতটা ওজন বহন করছেন, তার পুরোটাই ক্যালরির হিসাব-নিকাশে যোগ হবে। মূল ব্যাপার হল, বেশি ওজনে বেশি ক্যালরি বার্ন হয়। আর যত বেশি সময় ধরে আপনি যত দ্রুত রাকিং করতে পারবেন, তত বেশি ক্যালরি

আরও একটি বিশেষ সুবিধা কথা এবার বলি। তা হল, ভার বহন করে হাঁটলে দেহের ওপরের অংশের পেশি সুগঠিত হয়ে উঠবে। রাকিংয়ের সময় দ্রুত হাঁটলে আপনার হৃৎপিণ্ডের গতিও বাড়বে। হৃৎপিণ্ড সুস্থ থাকবে। ফলে নানা দিক থেকে

আপনি উপকৃত হবেন। নতুন এই ব্যায়াম শুরু করবেন

হঠাৎ করে খুব বেশি ভার বহন করলেই চলবে না। ধাপে ধাপে এগোতে হবে। রাকিংয়ের জন্য প্রথমে অল্প ভার বহন করতে করতে দেহকে অভ্যস্ত করে তুলুন। অভ্যাস হয়ে গেলে ধাপে ধাপে ভার বাড়াতে পারবেন। তখন আর কোনও

অসুবিধা হবে না। কতটা ওজন বহন করবেন সেটা এবার বলা যাক। প্রথম দিকে নিজের দেহের ৫ থেকে ১০ শতাংশ ওজনের কোনও জিনিস বহন করতে পারেন। তাতে বেশি কষ্ট হলে এর চেয়ে কম ওজন দিয়েও শুরু করতে পারেন। যেমন একজন ব্যক্তির ওজন যদি ৭০ কেজি হয়, তাহলে তিনি সাড়ে তিন কেজি ভার নিয়ে রাকিং শুরু করতে

আবার তিনি বেশ শক্তিশালী হলে সাত কেজি ওজন নিয়েও শুরু করা যেতে পারে। কিন্তু বেশি কষ্ট হলে শুরুতে দেড় থেকে দুই কেজি ভার বহন করে রাকিং শুরু করা

যে কোনও ভারী জিনিস নিয়ে হাঁটুন বিভিন্ন ভারী জিনিস নিয়ে হাঁটতে পারেন। আপনার প্রয়োজনীয় জিনিস ব্যাগে ভরে নিন। সহজভাবে বলতে হলে, ভারী ব্যাকপ্যাক কাঁধে নিয়ে হাঁটলে সেটিও রাকিং।

বইপত্র, জলের বোতল ইত্যাদি ঢুকিয়ে ব্যাকপ্যাকটাকে কাঞ্জ্ঞিত

মাত্রায় ভারী করে নিয়ে তা কাঁধে চাপিয়ে হাঁটা শুরু করতে পারেন। শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান বা অফিসে যাতায়াতে এভাবে খানিকটা সময় রাকিং করতে পারেন। তবে এক কাঁধে বা এক হাতে ভারী ওজনের ব্যাগ নিয়ে হাঁটা উচিত নয়। তাতে কাঁধে ব্যথা হয়। এই বিষয়টিতে সতর্ক থাকা অত্যন্ত

রাকিং করতে হলে অবশ্যই দেহভঙ্গি ঠিক রাখতে হবে। ভারী জিনিস নেওয়ার সময় যেন আপনি কুঁজো হয়ে না পড়েন, সেদিকে অবশ্যই লক্ষ রাখুন। যেমন ধরুন, টেবিলে ভারী ব্যাগ রাখা আছে। আপনি এটি তুলতে চান। তোলার সময়ও ঝোঁকা যাবে না। মেরুদণ্ড সোজা রেখেই ওজনদার জিনিসটা তুলতে হবে।

নিচে রাখা জিনিস তোলার জন্য সেটির কাছে গিয়ে হাঁটু গেড়ে বসুন। এ ক্ষেত্রেও মেরুদণ্ড বাঁকানো যাবে না। এইসব দিকগুলো নজর রেখে এখন থেকেই শুরু করে দিন এই ব্যায়াম। দেখবেন, অল্প সময়ের মধ্যে সুফল পাবেন।

ভারতে শিশুদের কোভিড-১৯: নতুন ভ্যারিয়েন্ট, উপসর্গ ও প্রতিরোধ

- ভয় নয়, সচেতন হোন

২০২৫ সালের মার্চ মাসের পর থেকে দেশে শিশুদের মধ্যে কোভিড--১৯ সংক্রমণে নতুন ধারা দেখা যাচ্ছে। বিশেষ করে NB.1.8.1,LF.7 এবং JN.1

স্বাস্থ্যই যখন সম্পদ...

ভ্যারিয়েন্টগুলো দ্রুত ছড়াচ্ছে,যার ফলে কিছু রাজ্যে শিশুদের মধ্যে সংক্ৰমণ বাড়ছে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে উপসর্গ মৃদু হলেও ,কিছু ক্ষেত্ৰে জটিলতা দেখা যাচ্ছে।

সাম্প্রতিক পরিস্থিতি: কলকাতার হাসপাতালে ১৫ বছরের এক কিশোর গুরুতর ডিহাইড্রেশন ও পেটের সমস্যার জন্য ভর্তি হয়,তার কোভিড পজিটিভ আসে। কর্ণাটকে তিন শিশুর সংক্রমণের খবর পাওয়া গেছে, যদিও কারও আইসিইউ প্রয়োজন হয়নি।

মুম্বাই ও পুণেতে গত এপ্রিল-মে মাসে প্রায় ৫০০ শিশুর কোভিড পজিটিভ শনাক্ত হয়েছে। অধিকাংশের উপসর্গ মৃদু, স্বাস্থ্যকর্মীরা ভ্যাকসিন ও মাস্ক ব্যবহারের উপর গুরুত্ব দিচ্ছেন।

নতুন ভ্যারিয়েন্টের প্রভাব: NB.1.8.1,LF.7 ভ্যারিয়েন্টগুলো দ্রুত সংক্রমণ ছড়াচ্ছে। JN.1 ভ্যারিয়েন্ট আগের তুলনায় বেশি সংক্রামক হলেও ,এখন স্কুল বন্ধ বা বাড়ি থেকে কাজের মতো পদক্ষেপের প্রয়োজন নেই। শিশুদের উপসর্গ : উচ্চ জ্বর কাশি, সর্দি

পেট ব্যথা,ডায়রিয়া,বমি ক্লান্তি,শরীর ব্যথা চোখ লাল হওয়া বা ব্যাশ প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা:

দুই বছরের বেশি বয়সি শিশুদের মাস্ক পরানো বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ:



নিয়মিত হাত ধোয়া ও স্যানিটাইজার ভিড় এড়িয়ে চলা,সামাজিক দূরত্ব

উপসর্গ দেখা দিলে চিকিৎসকের পরার্মশ নেওয়া পরিবারের কেউ আক্রান্ত হলে শিশুদের আলাদা করা চিকিৎসা পদ্ধতি :

মৃদু উপসর্গ : বাড়িতে বিশ্রাম ,বেশি পান, পুষ্টিকর খাবার,জ্বরের জন্য প্যারাসিটামল,গলার ব্যথায় গার্গল। মাঝারি উপসর্গ : শ্বাসকষ্ট,অক্সিজেন স্যাচুরেশন ৯০-৯৪ ,হাসপাতালে ভর্তি, অক্সিজেন ও অ্যান্টিবায়োটিক।

গুরুতর উপসর্গ: অক্সিজেন স্যাচুরেশন ৯০ -এর নিচে নামলে আইসিইউ ভর্তি,প্রোন পজিশনিং,চিকিৎসকের নির্দেশে ওযুধ

রেমডেসিভির, ফ্যাভিপিরাভির ইত্যাদি ওযুধ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ব্যবহার করা উচিত নয়। WHO ও ভারত সরকারের

শিশুদের ক্ষেত্রে স্টেরয়েড,

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) বলেছেন,শিশুদের মধ্যে কোভিড-১৯ সংক্রমণ বাড়লেও আতঙ্কিত হওয়ার দরকার নেই। তাদের পরামর্শ হল,শিশুরা যেন নিয়মিত মাস্ক ব্যবহার

সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখে। ভারত সরকারের স্বাস্থ্য মন্ত্রক ২০২৫ সালের এপ্রিল মাসে এক বিজ্ঞপ্তিতে জানিয়েছে,শিশুদের জন্য কোভিড ভ্যাকসিন কার্যকর ও নিরাপদ।

করে ,হাত পরিষ্কার রাখে এবং

তারা অভিভাবকদের প্রতি আহ্বান জানিয়েছেন শিশুরা যেন যথাসম্ভব ভ্যাকসিন গ্রহণ

করে এবং স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলে। এছাড়া,কোভিড সংক্রমণজনিত উপসর্গ দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নোওয়ার গুরুত্বও তুলে ধরা

শিশুদের মধ্যে কোভিড সংক্রমণ বাড়লেও আতঙ্কিত হওয়ার সময় আসেনি। সচেতন ও সুরক্ষিত থাকার মাধ্যমেই আমরা এই পরিস্থিতি মোকাবিলা করতে পারব।

মহারাষ্ট্র স্বাস্থ্য দপ্তরের সর্বশেষ রিপোর্ট,২০২৫ সালের মে মাস উত্তর-পূর্ব ভারতের স্বাস্থ্য দপ্তর ও বিভিন্ন জেলা স্বাস্থ্য রিপোর্ট, ২০২৫ সালের মার্চ-মে WHO কোভিড-১৯ শিশু সংক্রমণ নির্দেশিকা,২০২৫

ভারত সরকার, স্বাস্থ্য মন্ত্রকের অফিসিয়াল বিজ্ঞপ্তি,এপ্রিল ২০২৫

রিবর্তন: একটি পুষ্টিগুণসম্মত নির্দেশিকা

বর্তমান সময়ে ডায়াবেটিস বা বহুমূত্র রোগ এক ভয়ঙ্কর জীবনসঙ্গী হয়ে উঠেছে। বিশেষ করে বাঙালি সমাজে খাদ্যাভ্যাস, জীবন যাপনের ধরন এবং শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা এই রোগকে বিস্তার লাভ করতে সাহায্য করছে। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে ও জটিলতা প্রতিরোধে সঠিক খাদ্যাভ্যাস গঠন করা অত্যন্ত

আজকের বিষয়-- ডায়াবেটিকদের জন্য কীভাবে খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন

এটি আমাদের দেহের প্রধান শক্তির উৎস হলেও ডায়াবেটিস রোগীর ক্ষেত্রে অতিরিক্ত কার্বোহাইড্রেট রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়। তাই কম গ্লাইসেমিক ইনডেক্স (GI) যুক্ত কার্বোহাইড্রেট গ্রহণ করা উচিত। উপযুক্ত উৎস:

ব্রাউন রাইস বা লাল চাল। ওটস, আতপ চালের ভাতের বদলে হালকা পাতলা রুটি (আটা বা মাল্টিগ্রেন)। সবজি থেকে প্রাপ্ত ফাইবারসমৃদ্ধ



আনতে হবে, কোন কোন খাদ্যদ্রব্য উপযুক্ত, কতটুকু খাওয়া যাবে, এবং কোন খাবার এড়িয়ে চলা উচিত।

খাদ্যের মূল উপাদান ও তাদের

সাধারণত প্রতিদিনের খাবারে পাঁচটি প্রধান পুষ্টি উপাদান থাকা প্রয়োজন

কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, চর্বি, ভিটামিন এবং খনিজ (মিনারেলস)। ডায়াবেটিস রোগীর ক্ষেত্রে এই উপাদানগুলোর মাত্রা ও উৎস বেছে নেওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

১. কার্বোহাইড্রেট :

কার্বোহাইড্রেট ছোলা, ডাল, রাজমা ইত্যাদি।

বৰ্জনীয়: সাদা চালের ভাত, ময়দা, সেমাই, সুজি মিষ্টি আলু চিনিযুক্ত পানীয় ও মিষ্টান্ন

চা বা কফিতে অতিরিক্ত চিনি।

প্রতিদিনের ক্যালোরির প্রায় 45-50 % কার্বোহাইড্রেট থেকে আসা উচিত, তবে রোগীর বয়স, ওজন ও অন্যান্য রোগানুসারে এটি কম বেশি হতে পারে।

প্রোটিন কোষ গঠনে সাহায্য করে এবং রক্তে শর্করার মাত্রাকে স্থির রাখতে সাহায্য করে। ডায়াবেটিস রোগীর জন্য পর্যাপ্ত প্রোটিন খুবই

উপযুক্ত উৎস:

ডিমের সাদা অংশ (ডায়াবেটিস + হৃদরোগ থাকলে পুরো ডিম সীমিত পরিমাণে)

> স্কিমড দুধ ও দই মাছ (বিশেষ করে রুই, কাতলা, পাবদা, ট্যাংরা) মুরগির মাংস ডাল, ছোলা, সোয়াবিন প্রয়োজনীয় মাত্রা: প্রতি কেজি ওজন অনুযায়ী দিনে ১ গ্রাম প্রোটিন (যেমন ৬০ কেজির জন্য ৬০ গ্রাম)। কিডনি রোগ থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

৩. চর্বি বা ফ্যাট : চর্বি অবশ্যই প্রয়োজন, তবে স্বাস্থ্যকর চর্বির উৎস বেছে নিতে হবে।

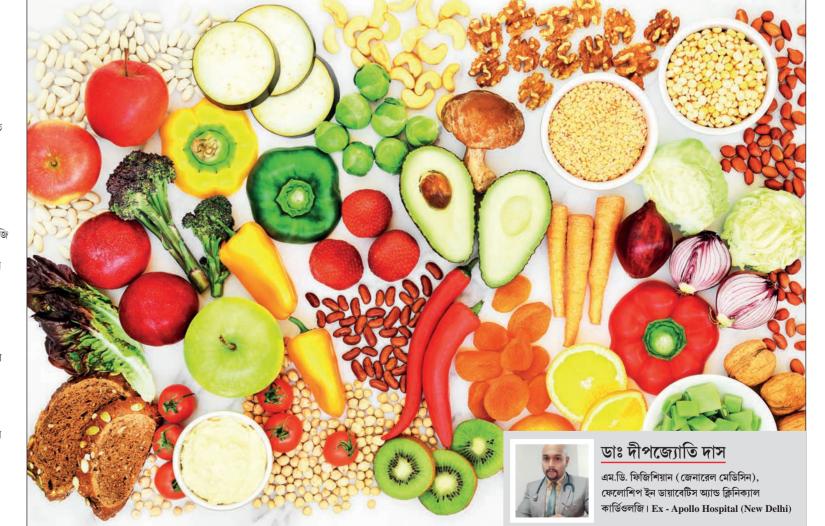
স্যাচুরেটেড ফ্যাট ও ট্রান্স ফ্যাট ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর। উপযুক্ত উৎস: সর্যের তেল (সীমিত

পরিমাণে) অলিভ অয়েল (নিম্ন তাপে রান্নায়) বাদাম, কাঠবাদাম (অসংযুক্ত চর্বি)

ফ্ল্যাক্সসিড, চিয়া সিড বর্জনীয়: বনস্পতি ঘি, ডালডা

প্যাকেটজাত খাবার ভাজাভুজি ও ফাস্টফুড অতিরিক্ত নারকেল বা নারকেল তেল প্রয়োজনীয় মাত্রা: দৈনিক ক্যালোরির 20-25% ফ্যাট থেকে আসা নিরাপদ।

৪. ভিটামিন ও মিনারেলস:



ডায়াবেটিস রোগীদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বজায় রাখতে এবং জটিলতা প্রতিরোধ করতে পর্যাপ্ত ভিটামিন ও খনিজ প্রয়োজন।

উপযুক্ত উৎস: শাকসবজি: পুঁইশাক, লালশাক, পালং শাক, ধনে পাতা, টমেটো, ঢেঁড়স, করলা, পটল, কাঁচা পেঁপে ফল: আপেল, পেয়ারা, জাম,

কমলালেবু (সীমিত), পেঁপে, শসা ক্ষীরা বাদাম ও বীজ ডাবের জল (মাত্রা বুঝে)

বর্জনীয় ফল ও সবজি: কলা, আম, কাঁঠাল, আঙুর, লিচু, সফেদা আলু, মিষ্টি কুমড়ো, বিট খাদ্য গ্রহণের নিয়মাবলী ১. নিয়মিত সময়মতো খাওয়া: প্রতিদিন ৫-৬ বারে খাবার ভাগ করে খাওয়া উচিত।

দীৰ্ঘ ক্ষধা বা হঠাৎ বেশি খাওয়ার প্রবণতা রক্তে গ্লকোজের হঠাৎ ওঠানামা ঘটায়।

২. উচ্চ ফাইবারযুক্ত খাবার খাওয়া: গোটা শস্য, শাকসবজি, ডাল, ছোলায় সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে।

৩. জল পান: পর্যাপ্ত জল পান করলে কিডনির কার্যকারিতা ঠিক থাকে এবং রক্তে গ্রকোজ নিঃসরণে সহায়ক হয়। মিষ্টি পুরোপুরি বর্জন:

মিষ্টি ও চিনিযুক্ত খাবার (রসগোল্লা, সন্দেশ, মিষ্টি দই, কেক. বিস্কুট) বাদ দিতে হবে।

উপযুক্ত এক দিনের ডায়াবেটিক বাঙালি খাদ্যতালিকা (উদাহরণস্বরূপ)

সকাল ৭টা: এক কাপ মেথি ভেজানো জল, ৫টি ভেজানো বাদাম, এক টুকরো পেঁপের তরকারি

, স্ক্রিমড মিক্ক বেলা ১১টা: এক কাপ গ্রিন টি ও ১টি ছোট আপেল দুপুর ১.৩০টা: ব্রাউন রাইস ১ কাপ, ডাল ১/২ বাটি, মাছ ১ টুকরো,

সবজি, স্যালাড বিকেল ৪.৩০টা: মুড়ি ১ কাপ ,১ সেদ্ধ ডিমের সাদা অংশ রাত ৮টা: ২টি আটা রুটি, এক বাটি সবজি, অল্প দই রাত ১০টা: এক গ্লাস উষ্ণ জল বা হালকা হলুদ-জল (বিনা চিনি

জীবনধারায় প্রয়োজনীয় কিছু

পবিবর্ত্তন নিয়মিত হাঁটা বা হালকা ব্যায়াম (দিনে ৩০ মিনিট) স্ট্রেস কমানো: মেডিটেশন, যোগাসন পর্যাপ্ত ঘুম: অন্তত ৬-৭ ঘণ্টা ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা রক্তচাপ ও লিপিড প্রোফাইল পর্যবেক্ষণ করা

উপসংহার: বিশেষ করে বাঙালিদের জন্য, যেখানে খাদ্যে ভাত ও মিষ্টির আধিক্য রয়েছে, সেখানে এই রোগের প্রতিকারে খাদ্যাভ্যাসে নিয়ন্ত্রিত ও সচেতন পরিবর্তন অত্যন্ত জরুরি।