

ভারতে শিশুদের কোভিড-১৯:
নতুন ভ্যারিয়েন্ট, উপসর্গ ও প্রতিরোধ
- ভয় নয়, সচেতন হোন



ডাঃ সাইন কুমার দাস

DNB Paediatrics (NBEMS, NEW Delhi)
 Dharmanagar District Hospital (On
 Deputation), Tripura Health Services.

নির্মিত হাত ধোয়া ও স্যানিটাইজার ব্যবহার
ভিড এড্রিয়ে চলা সামাজিক দূরত্ব
বজায় রাখা
উপসর্গ দেখা দিলে চিকিৎসকের
পরামর্শ নেওয়া
পরিবারের কেউ আক্রান্ত হলে
শিশুদের আলাদা করা
চিকিৎসা পদ্ধতি :
মুদ্র উপসর্গ : বাড়িতে বিশ্রাম , বেশি
পান, পুষ্টিকর খাবার, ছুরের জন্য
প্যারাসিটামল, গলার ঝাঝা গার্গল।
মাঝারি উপসর্গ : শ্বাসকষ্ট, অক্সিজেন
স্যাচুরেশন ৯০-৯৪, হৃসপাতালে
ভর্তি, অক্সিজেন ও আর্বিবায়োটিক।
গুরুতর উপসর্গ : অক্সিজেন
স্যাচুরেশন ৯০ -এর নিচে
নামালে আইসিইউ ভর্তি, প্রেন
পিজিবালাইন, চিকিৎসকের নির্দেশে যত্ন
প্রদান।
বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ:

শিশুদের ক্ষেত্রে স্টেরয়েড,
রেমডেসভির, ফাভিপিরাভির
ইত্যাদি ওষুধ চিকিৎসকের পরামর্শ
ছাড়া ব্যবহার করা উচিত নয়।
WHO ও ভারত সরকারের
পরামর্শ:
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)
বলেছেন, শিশুদের মধ্যে কোভিড-১৯
সংক্রমণ বাড়লেও অত্যন্ত হওয়ার
সরকার নেই। তাদের পরামর্শ
হল, শিশুরা যেন নিয়মিত মাস্ক ব্যবহার
করে, হাত পরিস্কার রাখে এবং
সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখে।
ভারত সরকারের স্বাস্থ্য মন্ত্রক
২০২৫ সালের এপ্রিল মাসে এক
বিজ্ঞপ্তিতে জানিয়েছেন, শিশুদের
জন্য কোভিড ভ্যাকসিন কার্যকর ও
নিরাপদ।
তারা অভিভাবকের প্রতি
আহ্বান জানিয়েছেন শিশুরা
যেন যথাসম্ভব ভ্যাকসিন গ্রহণ

করে এবং স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলে।
এছাড়া, কোভিড সংক্রমণজনিত
উপশ্রাব্দ দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের
পরামর্শ নোওয়ার গুরুত্বও তুলে ধর
হয়েছে।

উপসংহার :

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

সূত্র :

মহারাষ্ট্র স্বাস্থ্য দপ্তরের শীর্ষে
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

ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য বাঙালি খাদ্যাভ্যাসে প্রয়োজনীয়
পরিবর্তন: একটি পুষ্টিগুণসম্মত নির্দেশিকা



ডাঃ দীপজ্যোতি দাস

এম.ডি. ফিজিশিয়ান (জেনারেল মেডিসিন),
ফেলোশিপ ইন ডায়াবেটিস আন্ড ক্লিনিক্যাল
কার্ডিওলজি | Ex - Apollo Hospital (New Delhi)

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

কার্বোহাইড্রেট ছোলা, ডাল, রাজমা ইত্যাদি।



ক্ষাও দু'খ ও দু'খ
মদা (বিশেষ করে রুই,
কাতলা, পাবাদ, ট্যাংরা)
মুরগির মাংস
ডাল, ছোলা, সোয়াবিন
প্রয়োজনীয় মাত্রা: প্রতি কেজি
ওজন অনুযায়ী দিনে ১ গ্রাম
প্রোটিন (যেমন ৬০ কেজির
জল্য ৬০ গ্রাম)।
কিডনি রোগ থাকলে
চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে
হবে।
৩. চর্বি বা ফ্যাট :
চর্বি অবশ্যই প্রয়োজন, তবে
স্বাস্থ্যের চর্বির উৎস বেছে
নিতে হবে।

স্যাচুরেটেড ফ্যাট ও ট্রান্স
ফ্যাট ভায়াবেটস রোগীদের
জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর।
উপর্যুক্ত উৎস:
সরষের তেল। সীমিত
পরিমাণে।
অভিজ অয়েল (নিম্ন তাপে
রানাদায়)

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

উপযুক্ত উৎস:

শাকসবজি: পুঁহিশাক, লালশাক, পালংশাক, ধনে পাতা, টমেটো, টেডেস, করলা, পটল, কাঁচা পেঁপে

ফল: আপেল, পেয়ারা, জাম, কমলালেবু (সীমিত)

পেঁপে, শসা ক্ষীর বাদাম ও বীজ

ডাবের জল (মাত্রা বুঝে)

বনলীয়া ফল ও সবজি:
কলা, আম, কাঁঠাল, আভুর, লিচু,
সফেদা আলু, মিল্কি কুমড়া, বিট
খাদ্য গ্রহণের নিয়মাবলী
১. নিয়মিত সময়মতো খাওয়া:
প্রতিদিন ৫-৬ বারের খাবার খাওয়া
খাওয়া উচিত।
দীর্ঘ ক্ষুধা বা হঠাৎ বেশি
খাওয়ার প্রবণতা রক্তে শর্করাজের
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
হৃদয়ে থুকে জল নিঃসরণে সহায়ক হয়।
৪. মিষ্টি পুরোপুরি বর্জন:
মিষ্টি ও চিনিযুক্ত খাবার
(রসগোল্লা, কন্দেহ, মিষ্টি দই, কেক,
বিষ্কুট) বাদ দিতে হবে।
উপযুক্ত এক দিনের
ডায়াবেটিক বাঙালি খাদ্যতালিকা
(উদাহরণস্বরূপ)
সকাল ৭টা: এক কাপ মেথি
ভেজানো জল, এটি ভেজানো বাদাম,
এক টুকরো পেঁপের তরকারি

স্বিমিড শিশু
বেলা ১১টা: এক কাপ গ্রিন টি ও ১ টি
ছোট আপেল
দুপুর ১.৩০টা: রাউন্ড রাইস ১ কাপ,
ডাল ১/২ বাটি, মাছ ১ টুকরা,
সবজি, সাল্লাড
বিকেল ৪.৩০টা: মুড়ি ১ কাপ ,১
সদ্য ডিমের সাপা অংশ
রাত ৮টা: ২টি আটা রুটি, এক বাটি
সবজি, অল্প দই
রাত ১০টা: এক গ্লাস উষ্ণ জল বা
হালকা হলুদ-জল (বিনা চিনি
জীবনধারণ প্রয়োজনীয় কিছু

পরিবর্তন
নিয়মিত হিটা বা হালকা ব্যায়াম
(দিনে ৩০ মিনিট)
স্ট্রেস কমানো: মেডিটেশন, যোগাসন
পুষ্ট পুষ্টি ঘুম: অন্তত ৬-৭ ঘণ্টা
ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা
রক্তচাপ ও লিপিড প্রোফাইল
পর্যবেক্ষণ করা
উপসংহার: বিশেষ করে বাঙালিদের
জন্য, যেখানে খাদ্যে ভাত ও মিষ্টির
অধিকার রয়েছে, সেখানে এই রোগের
প্রতিরোধে খাদ্যাভ্যাসে নিয়ন্ত্রিত ও
সচেতন পরিবর্তন অত্যন্ত জরুরি।

১. কার্বোহাইড্রেট :