

উত্তরবঙ্গ সংবাদ

৪৫ বর্ষ ১৯৩ সংখ্যা

কুর্সির টানাপোড়েন

মুখ্যমন্ত্রীর মনসদ নিয়ে দৃষ্টি টানাটানিতে অনেকটাই ম্লান হয়ে গেল মহারাষ্ট্রে মহাযুতি জোটের জয়জয়কার।

আতশবাজি ফাটানো এবং মিষ্টি বিলা। তারপর ৯ দিন অতিবাহিত। এখন দেশবাসী জানে না, মহারাষ্ট্রের পরবর্তী মুখ্যমন্ত্রী কে হবেন?

এই পর্যন্ত সব ঠিকাকা ছিল। সংকটের সূত্রপাত ২০ নভেম্বর ফল ঘোষণার পর। বরং বলা ভালো, সমস্যার শুরু ২০ নভেম্বর বুধসন্দের সন্ধ্যাকার পর।

এই পর্যন্ত সব ঠিকাকা ছিল। সংকটের সূত্রপাত ২০ নভেম্বর ফল ঘোষণার পর। বরং বলা ভালো, সমস্যার শুরু ২০ নভেম্বর বুধসন্দের সন্ধ্যাকার পর।

শিশু আশ্রমের মতো সাতারায় নিজের গামে সময় কাটাচ্ছে। ইতিমধ্যে মুখ্যমন্ত্রী পদে আরও একটি নাম উঠে এসেছে- কেশরীয়া মন্ত্রী মুরলীধর মহল।

শিশু আশ্রমের মতো সাতারায় নিজের গামে সময় কাটাচ্ছে। ইতিমধ্যে মুখ্যমন্ত্রী পদে আরও একটি নাম উঠে এসেছে- কেশরীয়া মন্ত্রী মুরলীধর মহল।

অমৃতধারা

বোদাঙ্গের মূল কথা হচ্ছে আত্মবিশ্বাস। আধ্যাত্মিকতা মানে নির্ভীকতা, আধ্যাত্মিকতা মানে দুর্বলতা নয়।

উত্তর-নারী : শ্রম ও সহ্যের এক বয়ান

বাংলার সমতল এবং পাহাড়ি অঞ্চলের মেয়েদের জীবনযাপন, কাজের ধরনে সুস্পষ্ট একটা তফাত দেখা যায় সব সময়।



সারাদিন পাহাড়ি পথে আঁকবাঁকে ঘুরে মেঘরোদের কৃষাণবৃত্তিতে ভিজ্র দূপুর দূপুর যখন রামপুরার ছোটে হোমস্টেটে

নিয়ে অভ্যর্থনা জানাল হোমস্টের মালিকিন ললিতা বইন। বছর তিরিশের হাসিমুখি প্রাণবন্ত ললিতা আপত্তির তোয়াক্কা না করে হাত থেকে জিনিসপত্র প্রায় ছিনতাই করে তরতরিয়ে উঠে গেল বাকিগো লোহার সিঁড়ি দিয়ে

তখনও পর্যন্ত বাড়িতে কোনও পুরুষ চোখে পড়েনি। শুনলাম তারা স্বামী-স্ত্রী মিলে এই হোমস্টে চালালেও পেশায় গাড়িচালক স্বামীটি বেরিয়ে গিয়েছে সেই ভোরবেলা।

একা হাতে অতিথি আগায়ন বাজার, দোকান ভারী জিনিস টেনে তোলা, কাঠ কাটা, রামাঝাড়া, জল নিয়ে আসা সমস্তই ললিতা করে থাকে।

এই অবি পড়ে উত্তরের বিভিন্ন হোমস্টেতে যাঁরা নিম্নমিত আনা-বাড়ীয়া করেন, তাঁদের কিঞ্চিৎ বিরক্তি উদ্বেগ হচ্ছে দূপুরে বিভ্রজপিকে ছাড়তে নারাজ।

তথাপি 'উত্তরবঙ্গের' পাহাড় জঙ্গল অধ্যুষিত অঞ্চলের মেয়েদের নানাভাবে কাছ থেকে দেখার সুযোগ হওয়ার জন্য কিছুটা জানি ঠিক কী কী বিষয় নিয়ে এই বিস্তীর্ণ অঞ্চলের মেয়েরা পশ্চিমবঙ্গের অন্যান্য ভূখণ্ডের মেয়েদের তুলনায় অনারকম সমস্যাগুলো প্রতিনিয়ত মোকাবিলা করে চলেন।

উত্তরের মেয়েদের জীবনযাপন শ্রম হলেও পাহাড়ি অঞ্চলের মেয়েদের নানাভাবে কাছ থেকে দেখার সুযোগ হওয়ার জন্য কিছুটা জানি ঠিক কী কী বিষয় নিয়ে এই বিস্তীর্ণ অঞ্চলের মেয়েরা পশ্চিমবঙ্গের অন্যান্য ভূখণ্ডের মেয়েদের তুলনায় অনারকম সমস্যাগুলো প্রতিনিয়ত মোকাবিলা করে চলেন।

অনিন্দিতা গুপ্ত রায়



- সূত্রধর

জীবনের অকল্পনীয় সমস্যা প্রতিবাদ বিদ্রোহ আপ-আপসহীনাটা অভ্যাসের সহ্য করতে করতে গুঁড়ো হয়ে যাওয়া আবার সেই ধুলো থেকে নিজেদের নতুন প্রতিমা বানিয়ে তোলা, সবই মেয়ে চলেছে।

তবে এই সমস্যাগুলো কোনও অঞ্চলভিত্তিক নয়, বরং সার্বিকভাবেই সমাজের একটি নির্দিষ্ট শ্রেণিভুক্ত মেয়েদের জন্য সত্যি আর তাই-ই একে শুধুমাত্র উত্তরের একটি নির্দিষ্ট অঞ্চলের সমস্যা বলে চিহ্নিত করার পক্ষপাতী নয়।

জলপাইগুড়ি জেলার বিস্তীর্ণ অঞ্চল চা বাগান অধ্যুষিত। নানা প্রতিকূলতার মধ্যে সেখানে বিদ্যালয়ে মেয়েদের শুধু নাম লিখিয়ে রাখা হয় অনুদান পাওয়ার লোভে। আর রঙিন বকবাকে জীবনের হাতছানিতে নতুন প্রজন্মের বিপথগামী কিশোরীদের শোঁচ বিদ্যালয়ে যখন এসে পৌঁছায় অথবা পৌঁছায় না, ততদিনে তারা হারিয়ে যায় অন্ধকার জগতে।

যে তিমিরে থাকার সেই তিমিরেই রয়ে যায়। তিমির বিন্যাসের গান তাদের কানের কাছে অহরহ বাজিয়ে গেলেও ক্ষমতা বা সাধ্য হয় না অভিভাবকদের কান বা মাথা পর্যন্ত সে গানের সুর পৌঁছে দেওয়ার।

বিষয়ক ঘটনা। কাজের লোভ দেখিয়ে বিয়ের লোভ দেখিয়ে অন্য দেশে প্রতিষ্ঠিত হওয়ার সুযোগ করে দেওয়ার লোভ দেখিয়ে চা বাগান এলাকাগুলি থেকে প্রতিদিন পাচার করে দেওয়া হচ্ছে অসংখ্য মেয়ে।

শিক্ষা মানচিত্রে একদম শেষ দিকে থাকা জলপাইগুড়ি জেলার একটি বিস্তীর্ণ অঞ্চল চা বাগান অধ্যুষিত। নানা প্রতিকূলতার মধ্যে সেখানে বিদ্যালয়ে মেয়েদের শুধু নাম লিখিয়ে রাখা হয় অনুদান পাওয়ার লোভে।

জলপাইগুড়ি জেলার বিস্তীর্ণ অঞ্চল চা বাগান অধ্যুষিত। নানা প্রতিকূলতার মধ্যে সেখানে বিদ্যালয়ে মেয়েদের শুধু নাম লিখিয়ে রাখা হয় অনুদান পাওয়ার লোভে।

মাঠে নেমে কাজ করছেন, তেমন কয়েকজনের সঙ্গে কথা বলে জানা গেল শারীরিক গঠনের জন্যই, যেমন কিঞ্চিৎ খর্বকায় ও শরীরের নিম্নাঙ্গ ভারী হওয়ার কারণে পাহাড়ি এলাকার প্রতিদিন মাল টেনে তোলা বা অন্যান্য শারীরিক পরিশ্রমের ফলে এই শ্রমিক মেয়েরা মারা য়ক হাড়ের রোগ, ফুসফুসের ব্যাধি ও স্ট্রোকোগে আক্রান্ত হয়ে থাকেন খুব কম বয়সেই।

পার্বত্য বা সমতলে যে বিরাট অঞ্চলের মেয়েরা চা শ্রমিক হিসেবে কাজ করেন তাঁদের শারীরিক সামাজিক অর্থনৈতিক বা পারিবারিক সমস্যামূলকো অন্যান্য অঞ্চলের বিরাট পরিমাণ অংশ সত্য কিশোরীরা।

জঙ্গল অরণ্যে মগ্ন পর্যটকের ক্যামেরায় কাঠকুড়ানি যে মেয়ের ছবি বাহমা পায়, সেই মেয়েটি হয়তো সারাদিন লকড়ি কুড়িয়ে ঘরে ফিরে রান্না করে বাচার মুখে ভাত জুটিয়ে মাতাল স্বামীর নিয়তনের শিকার হতে আবার পরদিনের অন্নসংস্থানের চিন্তা মাথায় সারারাত পার করছে।

আজকের দিনে প্রয়াত হন বিশিষ্ট লেখক বিমল মিত্র।



আজকের দিনে জন্মেছিলেন অভিনেতা সন্তোষ দত্ত।

আলোচিত



জনসংখ্যা বিজ্ঞানের সাম্প্রতিক গবেষণা বলছে, কোনও জাতির জনসংখ্যা বৃদ্ধির হার ২.১-এর নীচে নামলে সেই সমাজের অবলুপ্তি হবে। তাই প্রত্যেক পরিবারের উচিত, দুইয়ের বেশি অর্থাৎ কমপক্ষে তিনটি করে সন্তান নেওয়া।

ভাইরাল/১



দুর্ভিক্ষ কমেজনের প্রভাবে বিপন্ন তামিলনাড়া। বাঙ-বৃষ্টির মধ্যে মুহূর্তে থেকে চোয়াই যাচ্ছিল হাইড্রো ফ্লাইট।

ভাইরাল/২



অবসর পেলেই অনলাইন গেম খেলেন অনেকে। তা বলে বিয়ের আসরে? মগুপে বিয়ের পিঁড়িতে টোপর মাথায় বসে বস। পাশে হব শ্বশুরমাশাই ও পুরোহিত।

কুকুরদের খাওয়ানোর নয়া নিয়মে আপত্তি
সম্প্রতি সব শহরের পথকুকুরদের খাওয়ানোর বিষয়ে রাজ্যের পুর ও নগরায়ন দপ্তর একটি স্ট্যান্ডার্ড অপারেটিং প্রসিডিওর (এসওপি) তৈরি করেছে।

কেউ বোঝে না, ওর কিন্তু অসুখই হয়েছে
যে দেশে মানসিক রোগগুলোকে রোগ হিসাবে মান্যতাই দেওয়া হয় না, সেই সমাজে ওই বাচ্চাটা কার কাছে গিয়ে কাঁদবে বলুন তো?
জয়দেব সাহা

Table with 4 columns: word, count, and other details. Includes words like 'কুকুর', 'খাওয়ানোর', etc.

Table with 4 columns: word, count, and other details. Includes words like 'বাজারে', 'আগুন', 'শাকসবজি', etc.

বিন্দুবিসর্গ
পাশাপাশি : ১। ঘাম বা মায়া ৪। উসকে দেওয়া ৫। একটি বাংলা মাসের নাম ৭। উঠের বা লম্বা লম্বা কথা ৮। নোংরা আচরণ ৯। যাকে নিয়ে 'হতে লটন করে ঠঠন' কবিতা লেখা হয়েছে ১১। খুব কম গতির প্রাণী ১৩। একটি বাতুর নাম ১৪। যা জ্ঞান করে ১৫। হোটেল লাগা বা পাল্লা দেওয়া।



শীতে রোদ পোহালে মন ভালো থাকে। রুগ্নি দূর হয়। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে। এছাড়া ঘুম ভালো হয়। স্মৃতিশক্তির উন্নতি হয়। ফাংগাল ইনফেকশন দূরে থাকে।



মটরশুটি ব্লাড সূগার নিয়ন্ত্রণে রাখে। ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়। তবে যাদের উচ্চ মাত্রার ইউরিক অ্যাসিড রয়েছে এবং আইবিএসের সমস্যা রয়েছে তাঁদের মটরশুটি না খাওয়াই ভালো।



৪ উত্তরবঙ্গ সংবাদ ২ ডিসেম্বর ২০২৪

লেসার অস্ত্রোপচার অর্শের চিকিৎসায় নিঃশব্দ বিপ্লব



অর্শ খুব সাধারণ একটি রোগ। অনেকেই এই সমস্যায় কষ্ট পান - কেউ কম, কেউ বেশি।

এই অবস্থায় বহুলপ্রচলিত কাটাছেঁড়া করা ছাড়া গতি থাকে না। কিন্তু এই পদ্ধতিতে অস্ত্রোপচারে বিভিন্ন সমস্যা থাকায় অনেকেই করাতো চান না। সেক্ষেত্রে লেসার অপারেশনের কথা ভাবতে পারেন। লিখেছেন শিলিগুড়ি জেলা হাসপাতালের সার্জন **ডাঃ দিব্যাকান্তি দত্ত**

প্রথমেই কয়েকটি ঘটনার কথা বলি
ঘটনা ১: পরিমলবাবু অনেকদিন থেকেই অর্শের সমস্যায় ভুগছেন। রক্ত পড়া, ব্যথা-সন্ত্রপা তা লেগেই রয়েছে। অনেকবার ভেবেছেন অস্ত্রোপচার করিয়ে নেবেন। কিন্তু সাহস করে উঠতে পারেননি। অনেকেই বলেছেন অস্ত্রোপচারের পর নাকি খুব ব্যথা হয়।

ঘটনা ২: মালতীদেবীর শরীরে এমনিতেই রক্ত কম। তার ওপর পাইলসের রক্তপাত। ডাক্তারবাবু বলেছিলেন অস্ত্রোপচার করিয়ে নিতে। কিন্তু অনেকে বললেন, অস্ত্রোপচারে তো অনেক রক্ত বেরিয়ে যাবে, অস্ত্রোপচারের ঝুঁকি যদি নিতে না পারেন? অনেকে আবার বললেন অস্ত্রোপচারের পর যদি ক্যানসার হয়ে যায়? ভয়ে আর সিক্ত নিতে পারেননি।

ঘটনা ৩: সুবিনয় বেসরকারি একটি ফার্মে কাজ করেন। সারাদিন বসে বসে কাজ করার জন্য তাঁর অর্শের সমস্যা অনেকটাই বেড়েছে। তিনি ভেবেছেন অস্ত্রোপচার করিয়ে নেবেন। কিন্তু সমস্যা দেখা দিল অন্য জায়গায়। অস্ত্রোপচারের পর লম্বা ছুটি তো নিতেই হবে। তারপর চাকরিটা থাকবে তো? অনেকেই উপরে বর্ণিত সমস্যাগুলির মুখোমুখি হয়েছেন বা এখনও হচ্ছেন। অনেকে বুঝতে পারছেন না কী করবেন, কার কথা শুনবেন, কী সিদ্ধান্ত নেবেন।

অর্শ সাধারণ একটি রোগ। এর উপসর্গের মধ্যে রয়েছে পায়খানার সময় রক্তপাত, মলদ্বারে ব্যথা, জ্বালা-সন্ত্রপা, মলদ্বার ফুলে যাওয়া, কারও ক্ষেত্রে চুলকানি। শক্ত পায়খানা প্রায় সকলেরই হয়। চিকিৎসা পদ্ধতির মধ্যে রয়েছে ওষুধ, ইনজেকশন, রাবার ব্যান্ডিং এবং অপারেশন। বহুলপ্রচলিত কেটে অস্ত্রোপচার পদ্ধতিতে যা শুকাতে অনেকটাই সময় লাগে। ব্যথা-সন্ত্রপা থেকে যায় অনেক দিন। অস্ত্রোপচারের সময় প্রচুর রক্তপাতের সম্ভাবনা থাকে। তাছাড়া অস্ত্রোপচারের পর লম্বা বিশ্রামের প্রয়োজন হয়। এজন্য অনেকে এখন কেটে অস্ত্রোপচারের বদলে লেসার অস্ত্রোপচারের দিকে ঝুঁকছেন।

কী এই লেসার অপারেশন

লেসার সার্জারি হল এক বিশেষ ধরনের অস্ত্রোপচার, যেখানে প্রচলিত কাটাছেঁড়ার বদলে বিশেষ আলোকরশ্মি ব্যবহার করে অস্ত্রোপচার করা হয়।

বিভিন্ন ধরনের লেসার

বিভিন্ন ধরনের লেসারের মধ্যে কার্বন ডাইঅক্সাইড লেসার, ডায়োড লেসার, আর্গন লেসার, এন্ডিওয়াইজ লেসার উল্লেখযোগ্য। বর্তমানে অর্শ ছাড়াও চোখের বিভিন্ন অস্ত্রোপচার, ত্বক, গাইনিকোলজি, ভেরিকোজ ভেন, লাইপোসাসকশন ইত্যাদি অনেক ক্ষেত্রে লেসার বহুলভাবে ব্যবহৃত হচ্ছে।

প্রোটোকলজিতে লেসার

প্রোটোকলজিতে অর্শ, ফিসচুলা, ফিসার, পাইলোনাইডাল সাইনাস, পলিপ ইত্যাদি রোগের চিকিৎসা হয়। এক্ষেত্রে ডায়োড লেসার ব্যবহার করা হয়। তিনটি তরঙ্গদৈর্ঘ্যের মধ্যে ১৪৭০ ন্যানোমিটার ব্যবহৃত হয় অর্শের চিকিৎসায়। উল্লেখযোগ্য পদ্ধতির মধ্যে রয়েছে - এন্ডোলসার অ্যাপ্রেশন, সারফেস লেসার অ্যাপ্রেশন, টোটাল হেমোরয়েডোপ্লাস্টি এবং টোটাল লেসার হেমোরয়েডেক্টমি। সহজভাবে বললে,



লেসারের সুবিধা-অসুবিধা

সামান্য একটি ছিদ্র করে লেসার ফাইবারটি প্রবেশ করানো হয় অর্শের (পাইল মাস) মধ্যে। পালসড মোডে এক-একটি পাইল মাসে ২৫০ জুল পর্যন্ত শক্তি প্রয়োগ করা সম্ভব। লেসার রশ্মি প্রয়োগের ফলে অর্শের ভিতর কোয়ালেশন এবং শ্রেন্জ শুরু হয়। তৎক্ষণাৎ অর্শটি ছোট হতে শুরু করে, রক্তপাত বন্ধ হয়ে যায়। তবে অর্শটি সম্পূর্ণ মিলিয়ে যেতে কিছুদিন সময় লাগে। লেসার যন্ত্রের একটি উল্লেখযোগ্য সুবিধা, এর প্রেশিশন, অর্থাৎ যতটুকু জায়গায় দরকার ঠিক ততটুকু জায়গায় সেটি কাজ করবে। এতে অন্য সুস্থ স্বাভাবিক টিস্যু ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে না। ফলে মলদ্বারের স্বাভাবিক কার্যকারিতা অক্ষুণ্ণ থাকে। অসুবিধা মলত্যাগ হয়ে যাওয়ার (ফিক্যাল ইনকন্টিন্যান্স) ভয় থাকে না।

লেসারের প্রধান সুবিধা কাটাছেঁড়া করতে হয় না, ছিদ্রের মাধ্যমে অস্ত্রোপচার হয়ে যায়। তাই এতে ব্যথা-সন্ত্রপা অনেক কম হয়। রক্তপাতের সম্ভাবনা থাকে অনেক কম। অস্ত্রোপচার পরবর্তী জটিলতার সম্ভাবনাও থাকে কম। যা তাড়াতাড়ি শুকায়, বেশিদিন বিশ্রামের প্রয়োজন হয় না। রোগী দ্রুত কাজে যোগান দিতে পারেন। আর অসুবিধা বলতে, লেসার যন্ত্র দামি হওয়ায় এই অস্ত্রোপচার খরচাসাপেক্ষ।

লেসার কতটা নিরাপদ

সঠিকভাবে ব্যবহারে লেসার রশ্মি সম্পূর্ণ নিরাপদ। ডায়োড লেসার ব্যবহারের সময় বিশেষভাবে নির্মিত চশমা পরতে হয় সার্জনকে। রোগীর চোখ ঢেকে রাখতে বলা হয়। বিভিন্ন সার্কেলার স্ট্যাণ্ডার্ডে (সিস্টেম্যাটিক রিভিউ এবং মেটা অ্যানালাইসিস) প্রমাণিত হয়েছে লেসার রশ্মি নিরাপদ এবং কার্যকরী।

লেসারই ভবিষ্যৎ

ল্যাপারোস্কোপি বা মাইক্রো সার্জারি আসার আগে সব অপারেশন কেটে হত। মাইক্রো সার্জারি আসার পর শল্যচিকিৎসার ক্ষেত্রে ঘটে গেল বিপ্লব। মাইক্রো সার্জারির মতোই লেসারে রয়েছে সবরকম সুযোগসুবিধা। অনেকে সচেতনতার অভাবে অর্শে লেসার চিকিৎসা করান না। আবার অনেকের কাছে বাধা হয়ে দাঁড়ায় লেসার চিকিৎসার খরচ। যত দ্রুত লেসার চিকিৎসা মানুষের সাধের মধ্যে আনা যাবে, তত আরও বেশি করে মানুষ প্রযুক্তির এই উজ্জ্বলনা থেকে উপকৃত হবেন।

প্রস্রাবে যখন নিয়ন্ত্রণ থাকে না



মহিলাদের বিভিন্ন সমস্যার মধ্যে একটি স্ট্রেস ইনকন্টিনেন্স। অর্থাৎ

প্রস্রাবের নিয়ন্ত্রণ হারানো। সাধারণত ৪০-৫০ বছর বয়সি মহিলাদের মধ্যে বেশি দেখা যায়। বয়সকালে ইস্ট্রোজেন নামক এক হরমোন কমার জন্য এটি হয় বলে ধারণা করা হয়। যেসব মায়েরা অনেকবার সন্তান প্রসব করেছেন বা যাঁদের অস্ত্রোপচার করে জরায়ু বাদ দেওয়া হয়েছে, প্রস্রাবের রাস্তায় বাধাজনিত সমস্যা আছে, তাঁদের সমস্যাটা বেশি পরিমাণে দেখা যায়। লিখেছেন শিলিগুড়ির নেওটিয়া গেটওয়ালে মাল্টিস্পেশালিটি হাসপাতালের কনসালট্যান্ট ইউরোলজিস্ট **ডাঃ কিশোর রায়**



স্ট্রেস

স্ট্রেস ইনকন্টিনেন্স নির্ধারণের সময় প্রধানত জোর দেওয়া হয় রোগীর সমস্যার গভীরতার ওপর। কারণ, এক্ষেত্রে কাশি বা হাঁচির সময় ছাড়াও এমনি একটু একটু করে প্রস্রাব বেরিয়ে যায়। এই সমস্যা দিন-দিন বেড়েই চলে। এমনও হয় যে, মন খুলে হাসলেও প্রস্রাব বেরিয়ে যায়।

প্রধানত জোর দেওয়া হয় রোগীর সমস্যার গভীরতার ওপর। কারণ, এক্ষেত্রে কাশি বা হাঁচির সময় ছাড়াও এমনি একটু একটু করে প্রস্রাব বেরিয়ে যায়। এই সমস্যা দিন-দিন বেড়েই চলে। এমনও হয় যে, মন খুলে হাসলেও প্রস্রাব বেরিয়ে যায়।

মনে রাখবেন

দীর্ঘস্থায়ী রোগ প্রতিরোধ করতে এবং মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে প্রতিদিন কমপক্ষে আধঘণ্টা হাঁটতেই হবে। তবে বয়স ও শরীরের ফিটনেসের ওপর ভিত্তি করে হাঁটার সময় পরিবর্তন করতে হতে পারে। একদিন হেঁটে চারদিন না হাঁটলে চলবে না। নিয়মমতো প্রতিদিন হাঁটার চেষ্টা করুন। তাতে সামগ্রিকভাবে আপনি সুস্থ থাকবেন।

৭৫ বছরের উপরে এবং অশীতিপর : এই বয়সে হাঁটাচলা

করা একটু মুশকিলই বটে, তবে যারা যারা ২০ মিনিট হাঁটলে অনেক উপকার পাবেন। ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য হাঁটা উপকারী। তবে সতর্ক হয়ে হাঁটবেন। হাঁটতে হবে সমতল রাস্তায়। সেই জুতোই পরবেন, যেটা পরে হাঁটতে সুবিধা হয়। যাঁদের মাথা ঘুরে পড়ে যাওয়ার সমস্যা রয়েছে তাঁরা ওয়ালাকার বা এই ধরনের কিছু ব্যবহার করতে পারেন। হাঁটাচলা করলে মেজাজ খিঁচিখিঁটে থাকে না। সামগ্রিকভাবে জীবনযাত্রার মান উন্নত হয়।

৬৬-৭৫ বছর : এই বয়সে কেউ যারা যারা

২০-৩০ মিনিট হাঁটলে শরীরের ভারসাম্য বজায় থাকবে। বাঁচা যাবে বিভিন্ন রোগের সংক্রমণ থেকে। এই বয়সে ভুলে যাওয়ার সমস্যাও দেখা দেয়। একটু হাঁটাচলা করলে এমন সমস্যা থেকে মুক্তি মিলতে পারে। টানা ৩০ মিনিট হাঁটতে না পারলে ১৫ মিনিট করে দু'বারে হাঁটার অভ্যাস করুন। এছাড়া বন্ধুদের সঙ্গে গল্প করতে করতে প্রতিদিন একটু হাঁটতে পারেন। তাতে বার্ধক্যজনিত সমস্যা অনেকটাই কমবে।

৫১-৬৫ বছর : এই মধ্য বয়সে শরীরে বিভিন্ন পরিবর্তন

দেখা যায়। বেশির শক্তি কমে যায় এবং বিপাক প্রক্রিয়া দুর্বল হয়ে যায়। এই বয়সে সর্বোচ্চ ৪০ মিনিট হাঁটা যথেষ্ট। তবে নিয়মিত অন্তত ৩০ মিনিট হাঁটলে শরীরের হাড় সুস্থ থাকবে। চেষ্টা করুন এই বয়সে প্রতিদিন ৩০-৪০ মিনিট হাঁটতে।

কোন বয়সে কতক্ষণ হাঁটবেন

বিভিন্ন শরীরচর্চার মধ্যে সবথেকে সহজ হাঁটা এবং এটি সবথেকে কার্যকরী পদ্ধতিও। হাঁটলে কার্ডিওভাসকুলার স্বাস্থ্য থেকে মানসিক স্বাস্থ্য সবই ভালো থাকে। প্রতিদিন অল্প সময় হাঁটলেও তা শরীরের উপকার করে। তবে বয়স অনুযায়ী ঠিক কতক্ষণ হাঁটলে তা শরীরের ওপর প্রভাব ফেলে সেটা জানা জরুরি।



১৮-৩০ বছর : অল্প বয়সে সাধারণত মানুষের বেশিরভাগে শক্তি থাকে বেশি। এ সময় হাঁটার গতিও থাকে ভালো। এই বয়সে নিয়ম মেনে ৩০-৬০ মিনিট হাঁটলে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। সঙ্গে স্ট্রেসও কমে। তাই আপনার বয়স ১৮-৩০-এর মধ্যে হলে নিয়ম করে প্রতিদিন অন্তত আধ ঘণ্টা হাঁটার চেষ্টা করুন।

৩১-৫০ বছর : বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে বেশির শক্তি কমে যায়। তাই বয়স ৩০ বছরের বেশি হলে হাঁটার সময় একটু কমাতো পারেন। এই বয়সে ৪৫ মিনিট হাঁটার অভ্যাস করতে পারেন। একান্তই হাঁটার সময় না পোলে এবং সুযোগ থাকলে নিয়মিত হেঁটে অফিস যেতে পারেন। এছাড়া প্রতিদিন লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি দিয়ে হেঁটে ওঠানামা করুন।

৫১-৬৫ বছর : এই মধ্য বয়সে শরীরে বিভিন্ন পরিবর্তন দেখা যায়। বেশির শক্তি কমে যায় এবং বিপাক প্রক্রিয়া দুর্বল হয়ে যায়। এই বয়সে সর্বোচ্চ ৪০ মিনিট হাঁটা যথেষ্ট। তবে নিয়মিত অন্তত ৩০ মিনিট হাঁটলে শরীরের হাড় সুস্থ থাকবে। চেষ্টা করুন এই বয়সে প্রতিদিন ৩০-৪০ মিনিট হাঁটতে।

৬৬-৭৫ বছর : এই বয়সে কেউ যারা যারা ২০-৩০ মিনিট হাঁটলে শরীরের ভারসাম্য বজায় থাকবে। বাঁচা যাবে বিভিন্ন রোগের সংক্রমণ থেকে। এই বয়সে ভুলে যাওয়ার সমস্যাও দেখা দেয়। একটু হাঁটাচলা করলে এমন সমস্যা থেকে মুক্তি মিলতে পারে। টানা ৩০ মিনিট হাঁটতে না পারলে ১৫ মিনিট করে দু'বারে হাঁটার অভ্যাস করুন। এছাড়া বন্ধুদের সঙ্গে গল্প করতে করতে প্রতিদিন একটু হাঁটতে পারেন। তাতে বার্ধক্যজনিত সমস্যা অনেকটাই কমবে।



শুভেচ্ছা

জন্মদিন



শিষ্ট ঘোষ : শুভ জন্মদিনের আন্তরিক প্রীতি ও শুভেচ্ছা।

জকোকে কোচিং অপ্রত্যাশিত ছিল মারের কাছে

বেলাগ্রেড, ১ ডিসেম্বর : ২০২৫-এর শুরুতেই অস্ট্রেলিয়ান ওপেনে দেখা যাবে নোভাক জকোভিচ-অ্যান্ডি মারে যুগলবন্দি।

কামিংসের গোলের প্রশংসায় পঞ্চমুখ বাগান সমর্থকরা হৃদয় ছুঁয়েছেন স্টুয়ার্টের

সমর্থকরা সব ম্যাচে আসছে, পাশে থাকছে, এর থেকে বেশি আর আমাদের কী চাই! অশা করি, মরশুমের শেষে আমরা সবাই মিলে এই সাফল্য উদযাপন করতে পারব।



জেসন কামিংসের সঙ্গে মোহনবাগান সুপার জয়েন্টের নায়ক গ্রেগ স্টুয়ার্ট।

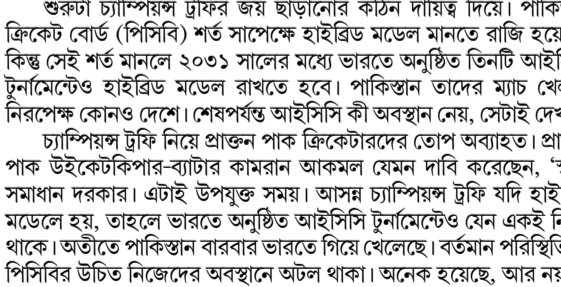
চমক আমার কাছে। কোচ যখন এসে বললেন, আমি সেরা তখন দুইজনেই হেসে ফেলি। তবে আমার সেরা হওয়ার থেকেও দলের জয়টা বেশি জরুরি ছিল।

দল জিতেই ফিরবে, বিশ্বাস ছিল মোলিনার

নিজস্ব প্রতিনিধি, কলকাতা, ১ ডিসেম্বর : শুরুতে সময় লাগলেও এখন নিজের দলটাকে তিনি চেনেন হাতের তালুর মতো।

শীর্ষপদে বসেই জয়ের চোখ অলিম্পিকে

দুবাই, ১ ডিসেম্বর : চ্যাম্পিয়ন ট্রফি নিয়ে ভারত-পাকিস্তান দ্বৈরথের আবেহে আজ আইসিসি-র শীর্ষপদের দায়িত্ব নিলেন জয় শা।



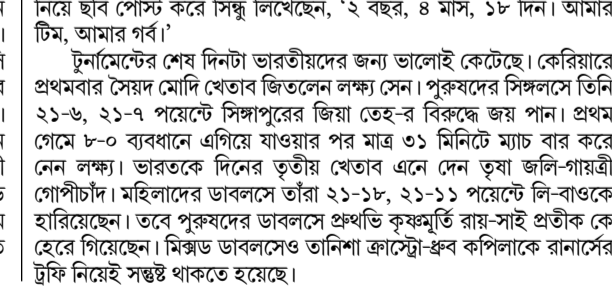
লা লিগায় বড় ব্যবধানে জয়ের পর আত্মোত্তীর্ণ জিয়ামান।



সৈয়দ মোদি ব্যাডমিন্টনে পুরুষদের সিঙ্গেলসে চ্যাম্পিয়ন হওয়ার পর লক্ষ্য সেন।

২৮ মাসের খরা কাটল সিদ্ধুর

লখনউ, ১ ডিসেম্বর : শেষ বিডরিউএফ খেতাব এসেছিল সিঙ্গাপুর ওপেনে ২০২২ সালের জুলাইয়ে।



পদক নিয়ে পিভি সিদ্ধু। লখনউয়ে রবিবার।

মাঝমাঠ নিয়ে চিন্তায় চেরনিশভের মহমেডান

নিজস্ব প্রতিনিধি, কলকাতা, ১ ডিসেম্বর : পয়েন্ট টেবিলে পার্থক্য থাকলেও দুই দলের অবস্থা প্রায় একই।



জিম দেশেনে মহমেডান ক্লাবের মাঝমাঠের ফুটবলার আলেক্সিস গোমেজ।

আমরা ছন্দে ফেরার চেষ্টা করছি। বেঙ্গালুরু এফসি ম্যাচেই ফুটবলাররা তার ইঙ্গিত দিয়েছে।

গোলের উৎসব অ্যাটলেটিকোর

ভায়াজেলিড, ১ ডিসেম্বর : বাসেলোনা, রিয়াল মাদ্রিদের সঙ্গে লা লিগা পয়েন্ট টেবিলে প্রায় সমানে সমানে টকর দিচ্ছে অ্যাটলেটিকো মাদ্রিদ।



গোলের আনন্দে জোশুয়া জির্কিজির কাঁধে মার্কাস রায়শফোর্ড।

অ্যামোরিমের ছকে উজ্জ্বল ব্রুনোরা প্রথমার্ধের সাত গোলে অর্সেনালের কোচ

ম্যাঞ্চেস্টার, ১ ডিসেম্বর : দায়িত্ব নিয়েই প্রথম ম্যাচে আটকে গিয়েছিলেন ম্যাঞ্চেস্টার ইউনাইটেডের নতুন কোচ ব্রুনো অ্যামোরিম।

ডায়ার সাপ্তাহিক লটারির বিজয়ী হলেন হুগলী-এর এক বাসিন্দা