

স্তুলতা নিয়ন্ত্রণের ওয়ুধ

স্তুলতা শুধুই বাহ্যিক চেহারার সমস্যা নয়, এটি একটি জটিল, দীর্ঘমেয়াদি রোগ। বিশ্বজুড়ে ডায়াবিটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, ফ্যাটি লিভার, অস্টিওআরথ্রাইটিস, বন্ধ্যাত্ম, ডিপ্রেশন এমন অসংখ্য রোগের প্রধান প্রকাপট তৈরি করে অপ্রতিরোধ্যভাবে বাড়তে থাকা শরীরের ওজন। এই কারণেই গত দুই-তিন দশকে স্তুলতা চিকিৎসায় ডায়েট-ব্যায়ামের পাশাপাশি ওয়ুধ একটি শক্তিশালী হাতিয়ার হয়ে উঠেছে। কিন্তু এইসব ওয়ুধের ইতিহাস, কাজ করার পদ্ধতি, সুবিধা-অসুবিধা ও নিরাপত্তা সম্পর্কে সাধারণ মানুষের মধ্যে অনেক ভুল ধারণা রয়েছে। ওজন কমানোর পুরোনো ও আধুনিক ওয়ুধ, নতুন থেরাপি, কারা নেবেন প্রভৃতি সম্পর্কে বিস্তারিত জানালেন এন্ডোক্রিনোলজিস্ট ও স্তুলতা বিশেষজ্ঞ ডাঃ অরঞ্জনী দাশগুপ্ত।

২০২৫ সালের
ডিসেম্বর মাসে ওয়ার্ল্ড
হেলথ অগ্রন্থাইজেশন (ডি.ও.ও.)
প্রথমবারের মতো স্তুলতা
চিকিৎসা GLP-1 ভিত্তিক
আধুনিক ওজন-হ্রাসকারী
ওয়ুধগুলিকে গ্রহণযোগ্য ও
বৈজ্ঞানিক চিকিৎসা হিসেবে
স্বীকৃত দিয়েছে।

**পুরোনো ওজন
নিয়ন্ত্রক ওয়ুধ**
অর্লিস্টার্ট:
দীর্ঘমেয়াদে রেখে সবচেয়ে
কার্ডিয়াক কাজ করে:

খাবারের চর্বি শোষণ হতে দেয়ে
না এবং শোষিত না হওয়া চর্বি মলের
সঙ্গে বেরিয়ে যায়।

সুবিধা: কিছু পরিমাণ ওজন কমে
(৫-৮ শতাংশ পর্যন্ত)

অসুবিধা: প্রলাপ মল, পাতলা

পায়খানা, গ্রাস নিয়ন্ত্রণের সঙ্গে তেল বের
হওয়া, ডিটামিন-এ, ডি.ই.কে.র ঘার্জাতি।

এইসব কারণে অনেক মোগী এই ওয়ুধ
দীর্ঘমেয়াদে রেখে পারেন না।

স্তুলতা নিয়ন্ত্রক সেন্ট্রাল

অ্যাপেলাইট সাপ্টেক্সট:
এদের মধ্যে ছিল সিন্ট্রালিন,
যা অনেক দেশে নিয়ন্ত্রণ।

ভারতেও কয়েক
বছর আগে
এটি বাজার
থেকে

প্রত্যাহার করা হয়েছে।

কারণ: হৃদরোগ নাড়ানো, রক্তচাপ বৃদ্ধি, হার্ট আর্টিক ও স্টেটকের বৃক্ষি।
ফেনটারমিন, প্রোপ্রারমেট কঞ্চিনেশন: এই জাতীয় ওয়ুধ খুবি কমায়, উচ্চপ্রকার অনুভূতি দিতে পারে।
তবে তারেতে এটি নিয়ন্ত্রিত ব্যবহারে কমানোর পদ্ধতি।

আধুনিক স্তুলতা নিয়ন্ত্রণের ওয়ুধ: গত ১০-১২ বছরে ওজন কমানোর চিকিৎসা সবচেয়ে বড় বিপ্রয়োগ এসেছে ইন্ডেক্ট-স্টেটিক ইনজেকশনের ঘৃণ।

GLP-1 RECEPTOR AGONIST - অর্থাৎ এটি
আমাদের অঙ্গে স্থানীয়ভাবে তৈরি হওয়া GLP-1
হরমোনের মতো আচরণ করে। এই হরমোনের তিনটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ - খুবি কমায়, খাবার পর দ্রুত
বিপ্রয়োগ তৈরি করা এবং পাকাবিভাগে কম খাবার খান।
অনিয়ন্ত্রিত খাওয়ার প্রবণতা করে এবং সামৃদ্ধিক ক্যালোরি প্রয়োগ করে। এই হরমোন কমানোর মাধ্যমে আবার আচরণ করে।

ইন্ডোক্রিনোলজিস্ট ওজন-হ্রাসকারী
ব্যবহারের স্থানীয়ভাবে করে এবং নিয়ন্ত্রণ করে, যা ডায়াবিটিস রেগিস্টারের জন্য উপকারী।

প্রত্যাহার করা হয়েছে।

কারণ: হৃদরোগ নাড়ানো, রক্তচাপ বৃদ্ধি, হার্ট আর্টিক ও স্টেটকের স্থানীয়ভাবে করে।

লিমান্টাইড (২.৪ এমজি, সপ্তাহে)

কার্ডিয়াক কাজ করে: মিনিটে শুধু কেন্দ্র কর সংবেদনশীল হয়। দীর্ঘমেয়াদে প্রতিশ্রুত ওজন কমানোর পথে এই দুই হরমোন শরীরেরকে একসঙ্গে কাজ করার ফলে এই দুই হরমোন শরীরেরকে এক ব্যক্তিগত মেটাবলিক অ্যাডভাটেজ দেয়, যা ওজন কমানোকে আরও ধারাবাহিক ও গভীর করে তোলে।

জনন করানো: ২০-২২ শতাংশ পর্যন্ত। অনেক ক্ষেত্রে ব্যারিয়াট্রিক সাজানির কাছাকাছি ফলাফল দেখা গিয়েছে।

কেন এই দুই অণু এত সফল

কারণ: এগুলো শুধু খুবি দেখে দেয়ে করে না, শুধু ক্যালোরি কাটিংয়ের ওপর নির্ভর করে না, বরং শরীরের হরমোনের জটিলতাকে ঠিক করে, অবিচ্ছেদ অংশ।

কেন এই অণু এত সফল

কারণ: এগুলো শুধু খুবি দেখে দেয়ে করে না, শুধু ক্যালোরি কাটিংয়ের ওপর নির্ভর করে না, বরং শরীরের হরমোনের জটিলতাকে ঠিক করে, অবিচ্ছেদ অংশ।

কেন এই অণু এত সফল

কারণ: এগুলো শুধু খুবি দেখে দেয়ে করে না, শুধু ক্যালোরি কাটিংয়ের ওপর নির্ভর করে না, বরং শরীরের হরমোনের জটিলতাকে ঠিক করে, অবিচ্ছেদ অংশ।

কেন এই অণু এত সফল

কারণ: এগুলো শুধু খুবি দেখে দেয়ে করে না, শুধু ক্যালোরি কাটিংয়ের ওপর নির্ভর করে না, বরং শরীরের হরমোনের জটিলতাকে ঠিক করে, অবিচ্ছেদ অংশ।

কেন এই অণু এত সফল

কারণ: এগুলো শুধু খুবি দেখে দেয়ে করে না, শুধু ক্যালোরি কাটিংয়ের ওপর নির্ভর করে না, বরং শরীরের হরমোনের জটিলতাকে ঠিক করে, অবিচ্ছেদ অংশ।

কেন এই অণু এত সফল

কারণ: এগুলো শুধু খুবি দেখে দেয়ে করে না, শুধু ক্যালোরি কাটিংয়ের ওপর নির্ভর করে না, বরং শরীরের হরমোনের জটিলতাকে ঠিক করে, অবিচ্ছেদ অংশ।

কেন এই অণু এত সফল

কারণ: এগুলো শুধু খুবি দেখে দেয়ে করে না, শুধু ক্যালোরি কাটিংয়ের ওপর নির্ভর করে না, বরং শরীরের হরমোনের জটিলতাকে ঠিক করে, অবিচ্ছেদ অংশ।

কেন এই অণু এত সফল

কারণ: এগুলো শুধু খুবি দেখে দেয়ে করে না, শুধু ক্যালোরি কাটিংয়ের ওপর নির্ভর করে না, বরং শরীরের হরমোনের জটিলতাকে ঠিক করে, অবিচ্ছেদ অংশ।

কেন এই অণু এত সফল

কারণ: এগুলো শুধু খুবি দেখে দেয়ে করে না, শুধু ক্যালোরি কাটিংয়ের ওপর নির্ভর করে না, বরং শরীরের হরমোনের জটিলতাকে ঠিক করে, অবিচ্ছেদ অংশ।

কেন এই অণু এত সফল

কারণ: এগুলো শুধু খুবি দেখে দেয়ে করে না, শুধু ক্যালোরি কাটিংয়ের ওপর নির্ভর করে না, বরং শরীরের হরমোনের জটিলতাকে ঠিক করে, অবিচ্ছেদ অংশ।

কেন এই অণু এত সফল

কারণ: এগুলো শুধু খুবি দেখে দেয়ে করে না, শুধু ক্যালোরি কাটিংয়ের ওপর নির্ভর করে না, বরং শরীরের হরমোনের জটিলতাকে ঠিক করে, অবিচ্ছেদ অংশ।

কেন এই অণু এত সফল

কারণ: এগুলো শুধু খুবি দেখে দেয়ে করে না, শুধু ক্যালোরি কাটিংয়ের ওপর নির্ভর করে না, বরং শরীরের হরমোনের জটিলতাকে ঠিক করে, অবিচ্ছেদ অংশ।

কেন এই অণু এত সফল

কারণ: এগুলো শুধু খুবি দেখে দেয়ে করে না, শুধু ক্যালোরি কাটিংয়ের ওপর নির্ভর করে না, বরং শরীরের হরমোনের জটিলতাকে ঠিক করে, অবিচ্ছেদ অংশ।

কেন এই অণু এত সফল

কারণ: এগুলো শুধু খুবি দেখে দেয়ে করে না, শুধু ক্যালোরি কাটিংয়ের ওপর নির্ভর করে না, বরং শরীরের হরমোনের জটিলতাকে ঠিক করে, অবিচ্ছেদ অংশ।

কেন এই অণু এত সফল

কারণ: এগুলো শুধু খুবি দেখে দেয়ে করে না, শুধু ক্যালোরি কাটিংয়ের ওপর নির্ভর করে না, বরং শরীরের হরমোনের জটিলতাকে ঠিক করে, অবিচ্ছেদ অংশ।

কেন এই অণু এত সফল

কারণ: এগুলো শুধু খুবি দেখে দেয়ে করে না, শুধু ক্যালোরি কাটিংয়ের ওপর নির্ভর করে না, বরং শরীরের হরমোনের জটিলতাকে ঠিক করে, অব

মাদক সহ ধৃত

বহরমপুর, ১৪ ডিসেম্বর: বাংলাদেশে মাদক পাচারের আগে এক দৃষ্টিকোণে প্রশংসন করল পলিশ। ধৃত জাহিরুল শেখের কাছ থেকে প্রায় ৬০ লাখ টাকার মাদক উত্তর করেছে পলিশ। ঘটনার রিবার শোরগোল পড়ে যায় মুশিদাবাদের লালবাগ মহকুমার পরিষ্কার। জন পিসেরে, গোপন সুরের পরিষ্কারে ভিত্তিতে এদিন রাজ্য সড়কের ওপর কাঁচ পাতে পলিশ। বিছুক্ষণের মধ্যে সেখানে মোটরবাইকে পেঁচান জাহিরুল। ওই তরঙ্গের গতিবিহীন সম্বন্ধিতে হওয়ায় তাঁকে আটকে প্রথমে জেরা এবং পরবর্তীতে তাঁকে চালায় পুলিশ। বাইকের উত্তর থেকে উত্তর হয় হেজেইন। ধৃতকে এদিন জেলা বিশেষ এনডিপিএস আদালতে তেলা হলে বিচারক ১৭ ডিসেম্বর পুলিশ হেপাগতের নির্দেশ দেন।

জেলা পুলিশের এক উচ্চপদস্থ অধিকারীর বলেন, 'ধৃতকে রেপ্রজেন্ট নিয়ে মারামান জেরা শুরু হয়েছে। তার সঙ্গে বাংলাদেশের কার কার যোগ রয়েছে, তা খতিয়ে দেখা হচ্ছে।'

সম্প্রতির নজির

গঙ্গারমপুর, ১৪ ডিসেম্বর: গঙ্গারমপুর শহরে শিনিবার রাতে বীতি মেনে পৃষ্ঠাত হলেন মা নিখুঁতাপাথার কালী মাতা। এই পুরো ৫২ বর্ষের প্রেমেন। এই পুরোর অন্তর্ম বেশোষ পুজোর দিন সকাল থেকেই প্রতিম নিমগ্ন শুরু হয়, স্কুলের মধ্যে কাজ করা হয়। তোরবাতে বিসর্জন দেওয়া হয়। কালী মন্দিরের পথে অবস্থান করার পরেই প্রতিম নিমগ্ন শুরু হয়, স্কুলের মধ্যে কাজ করা হয়। প্রতিম নিমগ্ন শুরু হয়েছে।

পর্যটকদের বেড়ানোয় জটিলতা কাটছেই না

পাহাড়ে ভাঙ্গুর সমতলের গাড়ি

রণজিৎ মোৰ

শিলিঙ্গি, ১৪ ডিসেম্বর: প্রশাসনিক ইন্সেক্টের পরেও পাহাড়-সমতলের গাড়িচালকদের পর্যটক থেকে থামতেই হচ্ছে না। রিবার ভোরে ফেরে সমতলের গাড়িতে ভাঙ্গুর করার অভিযোগ উঠেছে।

অভিযোগে, এদিন লেবংহের চিত্রেতে রাস্তার পাশে দাঁড়ি করিয়ে রাখা সমতলের চারটি দামি গাড়ি ভাঙ্গুর করা হয়। এই ঘটনায় সিংহার পুলিশ ফাঁড়িতে অভিযোগ দায়ের করা হয়েছে।

পুরো সমতলে এই খবর প্রেছারেই পরিবহণ এবং পর্যটন সমতলের পর্যটন পরিবহণ সংঠনগুলি। সেই ঠেকের পর পরিবহণ সংঠনগুলি



লেবংহে ভাঙ্গুর হওয়া গাড়ি।

নিরাপত্তার দাবি

■ লেবংহের চিত্রেতে রাস্তার পাশে দাঁড়ি করিয়ে রাখা সমতলের চারটি দামি গাড়ি ভাঙ্গুর করা হয়

■ বিষয়টি নিয়ে এদিন বিকেলে ঠেকে বসে সমতলের পর্যটন পরিবহণ সংঠনগুলি

■ পাহাড়ের সর্বত্র সমতলের গাড়িচালক এবং পর্যটকদের সরক্ষা নিশ্চিতের দাবি উঠেছে।

হচ্ছে। পাহাড়ের সর্বত্র সমতলের পার্যটক করিয়ে জেলা প্রশাসন। সেই ঠেকে করে সাফ জনিয়ে দেওয়া হয়, পাহাড় ও সমতলের গাড়ি বিনা বাধার সব জাহাগীর চলাচল করবে।

পরিবহণ সংঠনগুলি গোর্খাল্যান্ড টেরিটরিয়াল আর্যান্ড করলে ব্যবস্থা নেওয়ার ইশ্যুরিং দেওয়া হয়। তার পরেও যে ছবিটি বালানিন, এদিনের ঘটনার পর সেই দিকটা পরিবার।

যদিও সিংহার পুরো প্রিলিশের তত্ত্বে জেলানে হয়েছে, পুরো ঘটনার তদন্ত চলছে। তবে এটা ভাঙ্গুরের ঘটনা নামেও দেওয়া হচ্ছে।

বেশ কর্যকর্ম ধরে সমতলের গাড়িগুলিকে পাহাড়ের দর্শনীয় স্থানগুলিতে যেতে বাধা দেওয়া হচ্ছে। অভিযোগ, গন্তব্যে পৌঁছানোর আগেই মারাপথে গাড়ি পাহাড়ের দর্শনালোপে প্রবেশ করতে দেওয়া যাবে।

বেশ কর্যকর্ম ধরে সমতলের গাড়িগুলিকে পাহাড়ের দর্শনীয় স্থানগুলিতে যেতে বাধা দেওয়া হচ্ছে। অভিযোগ, গন্তব্যে পৌঁছানোর আগেই মারাপথে গাড়ি পাহাড়ের দর্শনালোপে প্রবেশ করতে দেওয়া যাবে।

বেশ কর্যকর্ম ধরে সমতলের গাড়িগুলিকে পাহাড়ের দর্শনীয় স্থানগুলিতে যেতে বাধা দেওয়া হচ্ছে। অভিযোগ, গন্তব্যে পৌঁছানোর আগেই মারাপথে গাড়ি পাহাড়ের দর্শনালোপে প্রবেশ করতে দেওয়া যাবে।

বেশ কর্যকর্ম ধরে সমতলের গাড়িগুলিকে পাহাড়ের দর্শনীয় স্থানগুলিতে যেতে বাধা দেওয়া হচ্ছে। অভিযোগ, গন্তব্যে পৌঁছানোর আগেই মারাপথে গাড়ি পাহাড়ের দর্শনালোপে প্রবেশ করতে দেওয়া যাবে।



সমুদ্রতলে 'সোনালি দিম'



ব্রোঞ্জ যুগের 'লিপস্টিক'

জাগজোগের বাতিকে আধুনিক নারীর এগিমে, নাকি প্রাচীনের উপকূলে সমুদ্রের প্রায় ৩,০০০ মিটার গভীরে অনুসন্ধান চালানোর সময় বিজ্ঞানীরা এমন এক বৃক্ষ মৌঁজ পেয়েছেন যে জেলার ইয়ারুন আগেই মারাপথে গাড়ি পাহাড়ের দর্শনালোপে প্রবেশ করতে দেওয়া যাবে।

এদিন, পুরুষের পর্যটকে সমতলের একটি গাড়ি দার্জিলিংয়ের পিস প্যাগোড়ায় গেলে স্থানে চালানোর তত্ত্বে দেওয়া হচ্ছে। বারিয়ে সোনালি দিম পাহাড়ের পুরুষের পর্যটকে সমতলের একটি গাড়ি পাহাড়ের দর্শনালোপে প্রবেশ করতে দেওয়া যাবে।

জাগজোগের বাতিকে একটি প্রাচীন প্রামাণ্য করে নেওয়া হচ্ছে। একটি প্রাচীন প্রামাণ্য করে নেওয়া হচ্ছে। একটি প্রাচীন প্রামাণ্য করে নেওয়া হচ্ছে।

জাগজোগের বাতিকে একটি প্রাচীন প্রামাণ্য করে নেওয়া হচ্ছে।

<p

আগামীকাল
আইপিএলের
মিনি অক্ষণ।
গত সংখ্যায় মুঞ্চই
ইন্ডিয়ান্স, পাঞ্জাব
কিংস, লখনউ
সুপার জায়েন্টস,
রয়্যাল চ্যালেঞ্জার্স
বেঙ্গালুরু এবং
রাজস্থান রয়্যালসকে
নিয়ে আলোচনার
পর এই সপ্তাহে
রইল বাকি পাঁচ
দল। সেই সঙ্গে
চ্যাজন আনকোরার
কথা, যাঁদের দিকে
নজর থাকতে পারে
ফ্রান্সাইজিগুলির।
লিখলেন মেহাশিস
মুখোপাধ্যায়।

লাইট, ক্যামেরা, অক্ষণ...



মনন ভরদ্বাজ

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ
ব্যাপার হচ্ছে তিনি
দুই হাতেই বল
করতে পারেন, যদিও
মূলত বাঁটার পিস্তুন।
সেই সঙ্গে এই দিনের
স্পিনারের ইউটসপিস হচ্ছে তাঁর নিয়ন্ত্রণ।
স্টাম্প টু স্টাম্প বেলিংয়ের সঙ্গে
আকিল হোমেন বা ইমাদ ওয়াসিমের
মতো একটি সিম-আপ ফেলেন, যেটা
তানাহিতি বাঁটারের দিকে ক্ষেত্রে
আসে।



সানি সান্কেত

তামিলনাড়ুর
পেস
অলরাউন্ডার।
লোয়ার মিডল
অলোচনার দিনে ভীষণ
ভালো হিটিং তো করেনই,
সেইসঙ্গে মিডিয়াম পেসার হিসেবেও
কার্যকরী। তবে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার,
নতুন বলে সুইং করানোর ক্ষমতা।



১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

১

