

বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান) খুলনা বিভাগীয় আঞ্চলিক কেন্দ্র, বিনাইদহ কর্তৃক আয়োজিত “Appropriate Diet to Boost the Immune System and Management of COVID-19” বিষয়ক সেমিনার সংক্রান্ত প্রতিবেদন

বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান) আঞ্চলিক কেন্দ্র, বিনাইদহ এর উদ্যোগে ৩০ নভেম্বর ২০২০ খ্রিঃ রোজ সোমবার সকাল ১০:৩০ ঘটিকায় “Appropriate Diet to Boost the Immune System and Management of COVID-19” বিষয়ক সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়েছে। বারটান খুলনা বিভাগীয় আঞ্চলিক কেন্দ্র, মধুপুর, বিনাইদহ এর সম্মেলন কক্ষে এই সেমিনারের আয়োজন করা হয়। সেমিনারে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন জনাব মোঃ হাবিবুর রহমান খান, নির্বাহী পরিচালক (অতিরিক্ত সচিব), বারটান প্রধান কার্যালয়, সেচ ভবন, ঢাকা; বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন জনাব কাজী আবুল কালাম, পরিচালক (যুগ্ম সচিব), বারটান প্রধান কার্যালয়, সেচ ভবন, ঢাকা; সভাপতিত্ব করেন কৃষিবিদ মোঃ জাহিদুল আমিন, অধ্যক্ষ, কৃষি প্রশিক্ষণ একাডেমী, বিনাইদহ। সেমিনারে মূল প্রবন্ধ উপস্থাপন করেন জনাব তানভীর আহমেদ, সহকারী অধ্যাপক, পুষ্টি ও খাদ্য প্রযুক্তি বিভাগ, যশোর বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়, যশোর।

বারটানের সংক্ষিপ্ত পরিচিতি, বারটানের কার্যক্রম, বারটানের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য, সেমিনারের স্বাগত বক্তব্য এবং সেমিনার সঞ্চালনার দায়িত্ব পালন করেন ঊর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, বারটান, আঞ্চলিক কেন্দ্র, মধুপুর বিনাইদহ মোঃ নূর আলম সিদ্দিকী। তিনি সেমিনারে উপস্থিত সকলের সামনে বারটান প্রতিষ্ঠার সংক্ষিপ্ত ধারাবাহিক ইতিহাস, বারটানের কর্মপরীধি ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা, প্রধান কার্যালয় এবং আঞ্চলিক কার্যালয়ের অবস্থান ও জনবল তথ্য তুলে ধরেন।

সহকারী অধ্যাপক জনাব তানভীর আহমেদ এর উপস্থাপিত প্রবন্ধের শিরোনাম ছিল “Appropriate Diet to Boost the Immune System and Management of COVID-19” প্রবন্ধের আলোচিত উল্লেখযোগ্য বিষয়গুলো নিম্নে আলোকপাত করা হলো:

* করোনা ভাইরাস (কভিড-১৯) এক ধরণের ভাইরাস যা সাধারণত মানুষসহ স্তন্যপায়ী প্রাণীদের শ্বাসযন্ত্রকে (মুখ, নাক, গলা) আক্রান্ত করে সর্দি, নিউমোনিয়া এবং তীব্র শ্বাসযন্ত্রের সমস্যা সৃষ্টি করে। প্রথম সংক্রমণ ও প্রাদুর্ভাব ঘটে ওহান সিটি, হুবেই প্রদেশ চীন। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ৩১ ডিসেম্বর ২০১৯ তারিখে প্রথম প্রতিবেদন প্রকাশ করে, ৩০ জানুয়ারী, ২০২০ কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবকে বিশ্বব্যাপী স্বাস্থ্য জরুরী হিসাবে ঘোষণা করেছিল এবং মার্চ ১১, ২০২০ বিশ্বব্যাপী মহামারী হিসেবে ঘোষণা করা হয়। সাধারণ সতর্কতা অবলম্বন করে আপনি এই ভাইরাসটির সংক্রমণ ও বিস্তারের ঝুঁকি কমিয়ে আনতে পারেন।



* করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯) রোগের লক্ষণ: রেসপিরেটরি লক্ষণ ছাড়াও জ্বর, ঠান্ডা, কাশি, মাথা ব্যাথা, শরীরের ব্যথা, ডায়ারিয়া, শ্বাস প্রশ্বাসের সমস্যাই মূলত প্রধান লক্ষণ। এটি ফুসফুসে আক্রমণ করে। সাধারণত শুষ্ক কাশি ও জ্বরের মাধ্যমেই শুরু হয় উপসর্গ, পরে শ্বাস প্রশ্বাসে সমস্যা দেখা দেয়। সাধারণত রোগের উপসর্গগুলো প্রকাশ পেতে গড়ে পঁচ দিন সময় নেয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বলছে, ভাইরাসটির ইনকিউবেশন পিরিয়ড ১৪ দিন পর্যন্ত স্থায়ী থাকে। তবে কিছু কিছু গবেষকের মতে এর স্থায়িত্ব ২৪ দিন পর্যন্ত থাকতে পারে। মানুষের মধ্যে যখন ভাইরাসের উপসর্গ দেখা দেবে তখন বেশি মানুষকে সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকবে তাদের। তবে এমন ধারণাও করা হচ্ছে যে নিজেরা অসুস্থ না থাকার সময়ও সুস্থ মানুষের দেহে ভাইরাস সংক্রমিত করতে পারে মানুষ।

* করোনা ভাইরাস থেকে বাচার সবচেয়ে ভালো উপায় গুলো হচ্ছে ১. সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা; ২. মুখে মাস্ক ব্যবহার করা; ৩. বার বার হাত ধোয়া; ৪. হাঁচি, কাঁশি দেওয়ার সময় মুখ ঢেকে রাখা; ৫. হাত না ধুয়ে নাক, চোখ, মুখ স্পর্শ করা যাবে না, ৬. অসুস্থ ব্যক্তি থেকে দূরে থাকা, ৭. জিনিসপত্র ধৌত করা ও জীবাণুমুক্ত করা, ৮. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করা।

* রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা করোনা ভাইরাস (কোভিড -১৯) প্রতিরোধে প্রধান উপায় : তিন ধরনের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা আছে- ১.ইনাট ইমিউনিটি: শিশু যখন জন্মগ্রহণ তখন যে ইমিউনিটি নিয়ে আসে সেটাই ইনাট ইমিউনিটি, ২.এডাপ্টিভ ইমিউনিটি: পরিবেশের সাথে খাপ খাওনার পর যে ইমিউনিটি; ৩. প্যাসিভ ইমিউনিটি : মায়ের বুকের দুধের মাধ্যমে যে এন্টিবডি উৎপন্ন হয় সেটায় প্যাসিভ ইমিউনিটি।

* রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করার উপায় : ১.ধূপান বন্ধ করা, ২.ডায়েট ব্যবস্থাপনা, ৩.পর্যাপ্ত ব্যায়াম, ৪.ওজন ঠিক রাখা, ৫.এলকোহল গ্রহণ না করা, ৬. পর্যাপ্ত ঘুম, ৭. স্ট্রেস কমানো। বি এম আই অনুযায়ী ওজন ঠিক রাখা।

* পর্যাপ্ত ঘুম : রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করার জন্য পর্যাপ্ত ঘুম খুবই গুরুত্বপূর্ণ। সারকেডিয়ান রিদম অনুযায়ী গভীর রাতে ও অন্ধকার সময়ে মেলাটোনিন হরমোন নিঃসৃত হয় যা পর্যাপ্ত ঘুমের জন্য প্রয়োজন। পৃথিবীর সকল প্রাণী সারকেডিয়ান রিদম অনুযায়ী চলে।

স্ট্রিশ: ডিজিটাল স্ট্রিশ মেলাটোনিন হরমোন নিঃসরণে বাধা সৃষ্টি করে। আরো অনেক সমস্যা যেমন: মাথা ব্যাথা, কাঁধ ও ঘাড় ব্যাথা, চোখ শুকিয়ে যাওয়া এবং আরো অনেক রোগের কারণ বলে উল্লেখ করে হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুল।

* স্ট্রেস কমানো: ১. প্রার্থনা স্ট্রেস কমায়, ২. মেডিটেশন, ৩. বেলী ব্রিডিং ব্যায়াম, ৪.দিনে দিনে আমি ভাল হচ্ছি ৫. ফাইট

* ডায়েট ব্যবস্থাপনা: প্লেট মেথড অনুযায়ী প্লেটকে চারভাগে ভাগ করে ১. শর্করা, ২. প্রোটিন, ৩. শাক-সবজি স্ট্রীচ ৪. শাক-সবজি নন-স্ট্রীচ।

* খাবার বর্জন : ১. রিফাইন শর্করা, ২. ফ্রেন্স ফ্রাই, ৩. সোডা, ৪. রেড মিট, ৫. মার্জারিন, ৫ লবণ।

* এন্টি- ইনফ্লেমেটরী খাবার নন-কমিউকেবল রোগ প্রতিহত করে। উদাহরণ ১. টমেট, ২. জলপাই ও জলপাই এর তেল, ৩. সবুজ শাক-সবজি যেমন: পালং শাক, কেল। ৪. বাদাম, ৫. ফ্যাটি ফিস - সেমন, টুনা, ৬. ফল যেমন : স্ট্রবেরী, ব্লুবেরী, চেরী, অরেঞ্জ ইত্যাদি।

* কোভিড-১৯ প্রতিরোধক খাবার: ১. বিশুদ্ধ পানি, ২. ভিটামিন - সি প্রতিরোধক খাদ্য, ৩. ফার্মমেন্টেড ফুড, ৪. মধু, ৫. বাদাম, ৬. গ্রিন টি, ৭. কালিজিরা, ৮. কাঁচা আদা ও রসুন, ৯. মাশরুম, ১০. তিল, তিসি চিয়া, ১১. জলপাই ও জলপাই এর তেল

* ভেগাল টোন : ভেগাস নার্ভ হল মানবদেহের সবচেয়ে বড় নার্ভ যা কাঁধ, লিভার, পাকস্থলি, হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস প্রভৃতি অঙ্গের সাথে সংযোগ স্থাপন করে। হার্ট রেট ও শ্বাস-প্রশ্বাস এর পার্থক্যকে ভেগাল টোন বলে। যখন এই পার্থক্য বেশি হয় তখন ভেগাল টোন বেশি হয়। ভেগাল টোন বেশি হলে স্ট্রেস কমে।

* ভেগাল টোন বাড়ানোর উপায় : ১. শ্বাস - প্রশ্বাস ধীর ও বেশি হলে, ২. হামিং, ৩. মুখ ঠান্ডা পানি দিয়ে ধৌত করা, ৪. মেডিটেশন, ৫. পাকস্থলিতে উপকারি ব্যাকটেরিয়ার উপস্থিতি, ৬ গারগলিং, ৭. পা ম্যাসেজ

প্রশ্নোত্তর পর্ব

প্রবন্ধ উপস্থাপনের পর সেমিনারে সকল অংশগ্রহণকারী প্রশ্নোত্তর পর্বে অংশগ্রহণ করেন। প্রশ্নোত্তর পর্ব সঞ্চালনা করেন বারটান আঞ্চলিক কেন্দ্র, বিনাইদহ এর উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, মোঃ নূর আলম সিদ্দিকী। আলোচনায় অংশগ্রহণকারীরা সবাই এই ধরনের সেমিনার আয়োজনের জন্য বারটানকে ধন্যবাদ জানান। উপপরিচালক, স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তার কার্যালয় ডা. জাহিদুল ইসলাম এ

ধরনের সেমিনার আরো বড় পরিসরে আয়োজন এবং করোনা প্রতিরোধে সরকারের দায়িত্বশীল ব্যক্তিবর্গকে সেমিনারের সুপারিশ সমূহ জানানোর ব্যবস্থা করতে বলেন। এ বিষয়ে সংশ্লিষ্ট অতিথিবৃন্দ যথাযথ উত্তর প্রদান করেন।

বিশেষ অতিথির বক্তব্য:

পরিচালক (যুগ্ম সচিব), বারটান প্রধান কার্যালয়, সেচ ভবন, ঢাকা, জনাব কাজী আবুল কালাম বারটান আঞ্চলিক কেন্দ্র, ঝিনাইদহ অনুষ্ঠিত সেমিনারে উপস্থিত সকলকে ধন্যবাদ জানান এবং পুষ্টি বিষয়ক সকল কার্যক্রমে সম্পৃক্ত থেকে বারটানকে সহযোগিতার আহবান জানান। তিনি আরো বলেন সুস্বাস্থ্য জীবন-যাপন, খাদ্যাভ্যাসকে শিকড়ের কাছে নিয়ে যাওয়া ও অতীতে অভ্যাস নতুন করে চর্চার মাধ্যমে কোভিড-১৯ প্রতিরোধ সম্ভব।

প্রধান অতিথির বক্তব্য

নির্বাহী পরিচালক (অতিরিক্ত সচিব), বারটান প্রধান কার্যালয়, সেচ ভবন, ঢাকা, জনাব মোঃ হাবিবুর রহমান খান বারটান আঞ্চলিক কেন্দ্র, ঝিনাইদহ কর্তৃপক্ষকে সেমিনার আয়োজন করার জন্য ধন্যবাদ প্রদান করেন। তিনি জানান সেমিনারের বিষয়বস্তু অত্যন্ত যুগপযোগী, জীবনঘনিষ্ঠ, আমাদের দায়িত্ব হল এই জ্ঞান সবার মাঝে ছড়িয়ে দেওয়া। সেমিনার এ উপস্থিত সকলকে বারটান এর পক্ষ থেকে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করেন। তিনি বারটান গবেষণার বিষয়বস্তু তুলে ধরেন এবং কোভিড-১৯ প্রতিরোধে ২২ টি মন্ত্রণালয়কে একসাথে কাজ করার জন্য আহবান জানান। তিনি ব্যক্তি সচেতনতা ও সামাজিক দুরত্ব বজায় রাখা বেশি গুরুত্ব দিয়েছেন যা করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯) প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার গুলো গ্রহণ করতে বলেছেন।

সেমিনার থেকে নিম্নোক্ত পরামর্শসমূহ পাওয়া যায় :

- করোনা ভাইরাস থেকে বাঁচার সবচেয়ে ভালো উপায় গুলো হচ্ছে - সামাজিক দুরত্ব বজায় রাখা; মুখে মাস্ক ব্যবহার করা, হাঁচি, কাঁশি দেওয়ার সময় মুখ ঢেকে রাখা; বার বার হাত ধোয়া ও হাত না ধুয়ে নাক, চোখ, মুখ স্পর্শ করা যাবে না; অসুস্থ ব্যক্তি থেকে দূরে থাকা; জিনিসপত্র ধৌত করা ও জীবাণুমুক্ত করা; রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করা।
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করার উপায় : ১. ধূপপান বন্ধ করা, ২. ডায়েট ব্যবস্থাপনা, ৩. পর্যাপ্ত ব্যায়াম, ৪. ওজন ঠিক রাখা, ৫. এলকোহল গ্রহণ না করা, ৬. পর্যাপ্ত ঘুম, ৭. স্ট্রেস কমানো। বি এম আই অনুযায়ী ওজন ঠিক রাখা।
- স্ক্রিশ: ডিজিটাল স্ক্রিশ মেলাটোনি হরমোন নিঃসরণে বাধা সৃষ্টি করে। আরো অনেক সমস্যা যেমন: মাথা ব্যাথা, কাঁধ ও ঘাড় ব্যাথা, চোখ শুকিয়ে যাওয়া এবং আরো অনেক রোগের কারণ বলে উল্লেখ করে হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুল।
- *এন্টি- ইনফ্লেমেটরী খাবার নন-কমিউকেবল রোগ প্রতিহত করে। উদাহরণ ১. টমেটো, ২. জলপাই ও জলপাই এর তেল, ৩. সবুজ শাক-সবজি যেমন: পালং শাক, কেল। ৪. বাদাম, ৫. ফ্যাটি ফিস - সেমন, টুনা, ৬. ফল যেমন: স্ট্রবেরী, ব্লুবেরী, চেরী, অরেঞ্জ ইত্যাদি।
- *কোভিড-১৯ প্রতিরোধক খাবার: ১. বিশুদ্ধ পানি, ২. ভিটামিন - সি প্রতিরোধক খাদ্য, ৩. ফার্মমেন্টেড ফুড, ৪. মধু, ৫. বাদাম, ৬. গ্রীন টি, ৭. কালিজিরা, ৮. কাঁচা আদা ও রসুন, ৯. মাশরুম, ১০. তিল, তিসি চিয়া, ১১. জলপাই ও জলপাই এর তেল
- * ভেগাল টোন বাড়ানোর উপায় : ১. শ্বাস-প্রশ্বাস ধীর ও বেশি হলে, ২. হামিং, ৩. মুখ ঠান্ডা পানি দিয়ে ধৌত করা, ৪. মেডিটেশন, ৫. পাকস্থালিতে উপকারি ব্যাকটেরিয়ার উপস্থিতি, ৬. গারগিলিং, ৭. পা ম্যাসেজ।
- সচেতনতা বেশি প্রয়োজন যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।
- নিয়মিতভাবে ও বড় পরিসরে এই ধরনের সেমিনার আয়োজন করতে হবে।



৩০/১১/২০২০

(মো: নূর আলম সিদ্দিকী)

উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা
বারটান, খুলনা বিভাগীয় আঞ্চলিক কেন্দ্র
মধুপুর, ঝিনাইদহ।