DHAKA PROBE

সত্যের সাথে, সত্যের পথে

সংবাদপত্র সংস্করণ (PDF) □ তৈরি: 15 Nov 2026, 05:21 PM

সারাদেশ

□টাইপ-২ ডায়াবেটিস ভালো হয়□□বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবসে জেকে লাইফস্টাইলের সচেতনতামূলক উদ্যোগ

প্রতিবেদক: ঢাকা প্রোব ডেস্ক

প্রকাশের তারিখ: শনিবার, ১৪ নভেম্বর ২০২৬, ০৩:৫৬ PM



আফতাবনগরে র‍্যালি, বিনামূল্যে গ্লুকোজ পরীক্ষা ও ডা. জাহাঙ্গীর কবিরের সেমিনার

□টাইপ-২ ডায়াবেটিস ভালো হয়□□এই বার্তাকে সামনে রেখে বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস ২০২৬ উপলক্ষে বিশেষ সচেতনতামূলক ক্যাম্পেইন পরিচালনা করেছে ডা. মুহাম্মদ জাহাঙ্গীর কবিরের প্রতিষ্ঠান জেকে লাইফস্টাইল। ডায়াবেটিস সম্পর্কে প্রচলিত ধারণা, রোগের ঝুঁকি এবং জীবনযাপনে পরিবর্তনের গুরুত্ব সাধারণ মানুষের কাছে তুলে ধরাই ছিল এ উদ্যোগের উদ্দেশ্য।

১৪ নভেম্বর সকাল ৬টায় রাজধানীর আফতাবনগরে একটি সচেতনতামূলক র‍্যালির মাধ্যমে ক্যাম্পেইনের কার্যক্রম শুরু হয়। এরপর আফতাবনগরের আড্ডার মোড়ে সাধারণ মানুষের জন্য বিনামূল্যে রক্তে গ্লুকোজ পরীক্ষার আয়োজন করা হয়। পাশাপাশি ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স শনাক্তকরণে ব্যবহৃত HOMA-IR টেস্টে বিশেষ ছাড়ের কুপন বিতরণ করা হয়। এ সময় ডা. মুহাম্মদ জাহাঙ্গীর কবির উপস্থিত থেকে সাধারণ মানুষকে ডায়াবেটিস বিষয়ে সচেতন করেন।

ক্যাম্পেইনের ধারাবাহিকতায় জেকে লাইফস্টাইলের প্রধান কার্যালয়ে টাইপ-২ ডায়াবেটিস ভালো হয় শীর্ষক সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। সেমিনারে ডা. জাহাঙ্গীর কবির ডায়াবেটিসের ঝুঁকি, ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের বিভিন্ন দিক নিয়ে আলোচনা করেন।

তিনি বলেন, অনিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাস, শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা, অপর্যাপ্ত ঘুম ও দীর্ঘস্থায়ী মানসিক চাপ টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়ায়। তাই প্রতিদিনের জীবনযাপনে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, রোজা বা অটোফেজি, নিয়মিত ব্যায়াম, পর্যাপ্ত ঘুম এবং মানসিক প্রশান্তি চর্চার অভ্যাস গড়ে তোলা জরুরি।

এ ছাড়া ক্যাম্পেইনের অংশ হিসেবে অনলাইন প্ল্যাটফর্মে বিভিন্ন সচেতনতামূলক কনটেন্ট, ভিডিও ও তথ্য প্রচার করা হয়। এর মাধ্যমে দেশের বিভিন্ন প্রান্তের মানুষের মধ্যে ডায়াবেটিস সম্পর্কে সচেতনতা তৈরির চেষ্টা করা হয়।

জেকে লাইফস্টাইলের মতে, চিকিৎসক ও পুষ্টিবিদের পরামর্শ অনুযায়ী জীবনযাপনে প্রয়োজনীয় পরিবর্তন এনে টাইপ-২ ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে ইতিবাচক ফল পাওয়া সম্ভব।

এ বিভাগের আরও খবর



কপ-৩১ সম্মেলনে অংশগ্রহণের অভিজ্ঞতা জানালেন ছাত্রদল নেতা বাসিত

জাতিসংঘের জলবায়ু সম্মেলন কপ-৩১-এ প্রধানমন্ত্রী তারেক রহমানের সফরসঙ্গী হিসেবে অংশগ্রহণের অভিজ্ঞতা তুলে ধরেছেন বাংলাদেশ জাতীয়তাবাদী ছাত্রদল কে...



ব্রাহ্মণবাড়িয়ায় ৭ হাজার ৮০০ কেজি জিরাসহ দুই চোরাকারবারি গ্রেপ্তার

ব্রাহ্মণবাড়িয়ার সদর উপজেলায় ভারত থেকে অবৈধভাবে আনা ৭ হাজার ৮০০ কেজি জিরা ও একটি ট্রাকসহ দুই ব্যক্তিকে গ্রেপ্তার করেছে জেলা গোয়েন্দা পুলিশ (ড...



আখাউড়ায় ছাত্রদলের দুই পক্ষের সংঘর্ষ, পুলিশসহ আহত অন্তত ২০

ব্রাহ্মণবাড়িয়ার আখাউড়ায় উপজেলা ছাত্রদলের কমিটি গঠনকে কেন্দ্র করে বিএনপির দুই পক্ষের মধ্যে সংঘর্ষের ঘটনা ঘটেছে। এতে এক পুলিশ সদস্যসহ অন্তত ২০...



ব্রাহ্মণবাড়িয়া সদর হাসপাতালে অভিযান, আটক ৭ দালালের ৫ জনের কারাদণ্ড

ব্রাহ্মণবাড়িয়া জেনারেল হাসপাতালে অভিযান চালিয়ে দালালচক্রের সাত সদস্যকে আটক করেছে জেলা প্রশাসন ও এসআরবি। পরে ভ্রাম্যমাণ আদালতের মাধ্যমে তাঁদে...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: https://dhakaprobe.com/saradesh/taip-2-dayabetis-bhalo-hy-bishb-dayabetis-dibse-jeke-laifstailer-schetntamulk-udjog