




# স্বাস্থ্যসম্মত খাবার শুরু হোক সকালের নাস্তা থেকেই

## ডায়াবেটিস থেকে *Amnami* রক্ষা করুন

### বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস ১৪ নভেম্বর ২০১৮

বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি

**রাষ্ট্রপতি**  
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ  
ঢাকা।  
৩০ কার্তিক ১৪২১  
১৪ নভেম্বর ২০১৮



**বাণী**



বিশ্বের অন্যান্য দেশের মতো বাংলাদেশেও 'বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস' পালিত হচ্ছে জেনে আমি অত্যন্ত আনন্দিত। আমি জেনে খুশি হয়েছি যে বাংলাদেশের উদ্যোগের ফলেই দিবসটি 'জাতিসংঘ দিবস' এর মর্যাদা লাভ করেছে।

আমি জানতে পেরেছি নানা আর্থ-সামাজিক কারণে বিশ্বব্যাপী ডায়াবেটিস দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। বিশেষ করে বাংলাদেশসহ উন্নয়নশীল দেশগুলোতে এ রোগটি এখন বৃহৎ আকারে দেখা দিচ্ছে। চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের মতে নগরায়নের কারণে জীবনযাপন ও খাদ্যাভ্যাসে ব্যাপক পরিবর্তন এবং কায়িক পরিশ্রমের অভাবে ডায়াবেটিসের প্রকোপ দিন দিন বাড়ছে। এ অবস্থায় ডায়াবেটিস প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণে আমাদের সম্মিলিত উদ্যোগ গ্রহণ জরুরি বলে আমি মনে করি।

'বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস'-এর এবারের প্রতিপাদ্য 'স্বাস্থ্যসম্মত খাবার শুরু হোক সকালের নাস্তা থেকেই' (Healthy eating begins with breakfast)। ফাস্টফুড ও কোমল পানীয়সহ এমন অনেক খাবার আছে যা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর হলেও এসব খাবার তরুণ প্রজন্মকে আকৃষ্ট করছে। এ ব্যাপারে সকলকে সচেতন করতে হবে এবং স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের প্রতি উদ্বুদ্ধ করতে হবে। এর পাশাপাশি সকলকে কায়িক পরিশ্রম করতে উৎসাহিত করতে হবে।

আমি ডায়াবেটিস সম্পর্কে গণসচেতনতা সৃষ্টির জন্য বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতির পাশাপাশি গণমাধ্যমসহ অন্যান্য সমাজহিতৈষী সংস্থাকেও এগিয়ে আসার আহ্বান জানাই।

আমি 'বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস' উপলক্ষে গৃহীত সকল কর্মসূচির সাফল্য কামনা করি।

খোদা হাফেজ, বাংলাদেশ চিরজীবী হোক।

মোঃ আবদুল হামিদ

## স্বাস্থ্যসম্মত খাবার শুরু হোক সকালের নাস্তা থেকেই

**বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস**

১৪ নভেম্বর, বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস। বিশ্বের প্রায় সকল দেশে প্রতি বছর আন্তর্জাতিক ডায়াবেটিস ফেডারেশন (আইডিএফ) এই দিবস উদ্‌যাপন করে। আইডিএফ নানা ধরনের প্রচারণা সামগ্রী সদস্য সমিতিগুলির মাধ্যমে জনসাধারণের মধ্যে বিতরণ এবং মিডিয়াতে প্রচারের মধ্য দিয়ে এই দিবসটির তাৎপর্য তুলে ধরে। পাশাপাশি নানা কর্মকাণ্ডের মাধ্যমে জনসচেতনতা বৃদ্ধির প্রয়াস চালিয়ে থাকে।

**ডায়াবেটিস মহামারী**

১৯৮৫ সালের হিসাব অনুযায়ী বিশ্বে ডায়াবেটিক রোগীর সংখ্যা ছিল প্রায় ৩ কোটি, আর এখন সেটা দাঁড়িয়েছে ৩৭ কোটিতে। ডায়াবেটিস, বিশেষত টাইপ ২ ডায়াবেটিস প্রতিরোধের এখনই কার্যকর উদ্যোগ না নিলে এই সংখ্যা ২০৩৫ সালের মধ্যে ৬০ কোটি ছাড়িয়ে যাবে বলে আশংকা করা হচ্ছে। বাংলাদেশে বর্তমানে ডায়াবেটিস রোগীর সংখ্যা প্রায় ৮৪ লক্ষ বলে ধারণা করা হয়। এই বৃদ্ধির জন্য দায়ী মূলত জনসংখ্যা বিস্ফোরণ, বার্ধক্য ও প্রথিতমতে সংখ্যাবৃদ্ধি, নগরায়ণ এবং তার বিভিন্ন প্রভাব, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ এবং শারীরিক পরিশ্রমের অভাব। এ রোগ শিশু-কিশোরদেরও হতে পারে।

**জাতিসংঘ উদ্‌ঘোষিত বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস**

২০০৬ সালের ২০ ডিসেম্বর জাতিসংঘের সাধারণ পরিষদে গৃহীত প্রস্তাবে স্বীকৃত হয় যে 'ডায়াবেটিস একটি দীর্ঘমেয়াদী, অবক্ষমী ও ব্যয়বহুল রোগ যা অনেক মারাত্মক জটিলতার সৃষ্টি করতে পারে এবং এ রোগ এখন পরিবার, রাষ্ট্র ও সারা বিশ্বের জন্য চরম হুমকি হয়ে দাঁড়িয়েছে'। অন্যান্য সংক্রামক মহামারীর পাশাপাশি ডায়াবেটিসও একটি অসংক্রামক ব্যাধি হিসেবে স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে মারাত্মক হুমকি হিসেবে আজ সারাবিশ্বে স্বীকৃত। জাতিসংঘ কর্তৃক গৃহীত উপরোক্ত প্রস্তাব অনুযায়ী ২০০৭ সাল থেকে জাতিসংঘের সদস্য দেশগুলোতে ১৪ নভেম্বর বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস হিসেবে পালিত হচ্ছে।

**ডায়াবেটিস কি?**

ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত রোগ। ইনসুলিন নামক এক প্রকার হরমোনের অভাব হলে কিংবা উৎপাদিত ইনসুলিনের কার্যকারিতা কমে গেলে রক্তে গ্লুকোজ দেহকোষে প্রয়োজনমতো দ্রুততরপে না চলে, রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। এই পরিস্থিতিতে ডায়াবেটিস বলে। ইনসুলিন হচ্ছে অগ্নাশয়ের বিশেষ এক ধরনের কোষ (বিটা সেল) থেকে তৈরি হওয়া একটি অত্যন্ত প্রয়োজনীয় হরমোন, যা রক্ত থেকে গ্লুকোজকে কোষে নিয়ে জমা করে। এটি যখন দীর্ঘস্থায়ী রূপ নেয় তখন দেহের স্বাভাবিক বিপাক প্রক্রিয়া ব্যাহত হয়।

বেশিরভাগ মানুষই যে ধরনের ডায়াবেটিস মেলাইটাসে আক্রান্ত হয় তার প্রধানত দুটি ধরন রয়েছে:

- টাইপ-১ বা ইনসুলিন নির্ভরশীল ডায়াবেটিস ও টাইপ-২ বা ইনসুলিন অনির্ভরশীল ডায়াবেটিস।
- টাইপ-১ ডায়াবেটিক রোগীর ইনসুলিনের উৎপাদনই হয় না, কিন্তু টাইপ-২ ডায়াবেটিসে উৎপন্ন ইনসুলিন কার্যকরী ব্যবহারযোগ্যতা হারায়।

**অন্যান্য ধরনের ডায়াবেটিস**

কারো কারো ক্ষেত্রে গর্ভবস্থায় তৃতীয় ধরনের ডায়াবেটিস-এর উদ্ভব ঘটে, যাকে বলে 'গর্ভকালীন ডায়াবেটিস'। গর্ভবস্থার শেষে তা চলেও যেতে পারে। শিশু- কিশোরদের ওষুধাধিক্য ও মেদবাহুল্যের কারণে আঙ্গকাল ও ডায়াবেটিস দ্রুত বাড়ছে।

**ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি কাদের**

টাইপ-১: জন্মগত কিংবা পরিবেশগত কিছু কারণেই টাইপ-১ ডায়াবেটিসের প্রকোপ দেখা যায়। বছরে প্রায় ৩ শতাংশ হারে এই ডায়াবেটিস বাড়ছে এবং সাধারণত তরুণরাই এতে আক্রান্ত হচ্ছে। ডায়াবেটিস সংক্রান্ত জটিলতা দেশের অর্থনৈতিক কাঠামোর ওপর বিশাল চাপ সৃষ্টি করছে, কারণ শুধুমাত্র ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের ব্যয়ভারই একটি দেশের স্বাস্থ্যসেবার ৫-১০ শতাংশ।

টাইপ-২: অতিরিক্ত ওজন, মেদবাহুল্য, কায়িক পরিশ্রমের অভাব, উচ্চ শর্করা ও কম আঁশযুক্ত খাদ্যাভ্যাস থাকলে টাইপ-২ ডায়াবেটিস হতে পারে। এ ছাড়া, পারিবারিক ইতিহাস, জন্মের সময় কম ওজন এবং বয়সে যারা প্রথমে তাদের মধ্যেও টাইপ-২ ডায়াবেটিস দেখা যায়।


**বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস ২০১৮-এর প্রতিপাদ্য**

'আন্তর্জাতিক ডায়াবেটিস ফেডারেশন' এবারের ডায়াবেটিস প্রতিরোধের গুণের বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করেছে। বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস-এ এবারের প্রতিপাদ্য হচ্ছে- 'স্বাস্থ্যসম্মত খাবার দিয়েই শুরু হোক সকালের নাস্তা' (Healthy eating begins with breakfast)। অর্থাৎ ডায়াবেটিস থেকে আগামী প্রজন্মকে বাঁচাতে হলে স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের ওপর আমাদের অবশ্যই গুরুত্ব দিতে হবে। আর, স্বাস্থ্যসম্মত খাবার শুরু করতে হবে সকালের নাস্তা থেকেই। একই সঙ্গে দিনে ও রাতের অন্যান্য খাবারের সময়ও লক্ষ রাখতে হবে যাতে খাদ্যাভ্যাসে ক্যালরিবহুল বা অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত খাবার না থাকে। কারণ ক্যালরিসমৃদ্ধ খাবার গ্রহণের ফলে তরুণ প্রজন্মের অনেকেই মোটা হয়ে যাওয়ার প্রবণতা দেখা দিয়েছে। শরীরের অতিরিক্ত ওজন ও মেদবাহুল্যের কারণে এদের অনেকেই আক্রান্ত হচ্ছে ডায়াবেটিস ও হৃদরোগসহ বিভিন্ন রকমের অসংক্রামক রোগে।


এ অবস্থা থেকে তরুণ প্রজন্মকে বাঁচাতে হলে একদিকে যেমন ফাস্টফুড ও কোমল পানীয়ের ক্ষতি সম্পর্কে তাদের সচেতন করতে হবে, তেমনি ফাস্টফুডের প্যাকেটে যাতে খাদ্যমান উল্লেখ থাকে সে ব্যাপারে সরকারসহ সংশ্লিষ্ট মহলকে প্রয়োজনীয় উদ্যোগ নিতে হবে।

সরকারি উদ্যোগের পাশাপাশি ডায়াবেটিস প্রতিরোধের ব্যাপারে গণসচেতনতা বাড়াতে হলে আমাদেরকে গণজোয়ার সৃষ্টি করতে হবে। এ জন্য দরকার একটি সমন্বিত পরিকল্পনা। এ ব্যাপারে সরকারি-বেসরকারি সংস্থার পাশাপাশি গণমাধ্যমগুলিও বিশেষ ভূমিকা পালন করতে পারে। আমাদের আগামী প্রজন্মকে ডায়াবেটিস ও অন্যান্য অসংক্রামক রোগের ভয়াবহতা থেকে রক্ষা করতে হলে এ ব্যাপারে আমাদের এখনই প্রয়োজনীয় উদ্যোগ নিতে হবে।

**প্রধানমন্ত্রী**  
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার  
৩০ কার্তিক ১৪২১  
১৪ নভেম্বর ২০১৮



**বাণী**



প্রতি বছরের ন্যায় এবারও বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতির উদ্যোগে "বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস" পালন করা হচ্ছে জেনে আমি আনন্দিত।

দিবসটির এবারের প্রতিপাদ্য "স্বাস্থ্যসম্মত খাবার শুরু হোক সকালের নাস্তা থেকেই" যা অত্যন্ত সময়ে সময়েই হয়েছে বলে আমি মনে করি।

ডায়াবেটিস একটি দীর্ঘস্থায়ী ও জটিল রোগ হলেও এটি প্রতিরোধযোগ্য। আর এজন্য দরকার স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাওয়া, কায়িক পরিশ্রম বা নিয়মিত হাঁটাচলা ও ব্যায়াম করা। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রিত রাখলে সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবন যাপন সম্ভব। আমাদের সরকার ডায়াবেটিসসহ সব ধরনের রোগ প্রতিরোধে জনসচেতনতা সৃষ্টিতে বিভিন্নমুখী কর্মসূচী বাস্তবায়ন করেছে। গণমুখী স্বাস্থ্যনীতি প্রণয়ন ও নতুন নতুন হাসপাতাল স্থাপন করা হয়েছে। হাসপাতালের শয্যাসংখ্যা বাড়ানো হয়েছে। সারাদেশে কমিউনিটি ক্লিনিকগুলোতে গ্রামীণ জনগোষ্ঠীকে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা হচ্ছে। বিপুল সংখ্যক চিকিৎসক, নার্স ও প্যারামেডিকস্‌ নিয়োগ দেওয়া হয়েছে। নারী ও শিশু স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়েছে। মানুষের গড় আয়ু বৃদ্ধি পেয়েছে। স্বাস্থ্যখাতে আমাদের সাফল্যের স্বীকৃতি হিসাবে বাংলাদেশ জাতিসংঘ এমডিভি এওয়ার্ড ও সাউথ সাউথ এওয়ার্ড পেয়েছে।

ডায়াবেটিস রোগ প্রতিরোধে সরকারের পাশাপাশি বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতিসহ সংশ্লিষ্ট সকলকে আও এগিয়ে আসার আহ্বান জানাই।

"বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস" উপলক্ষে গৃহীত সকল কর্মসূচীর সার্বিক সাফল্য কামনা করছি।

জয় বাংলা, জয় বঙ্গবন্ধু  
বাংলাদেশ চিরজীবী হোক।

শেখ হাসিনা

**মন্ত্রী**  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়  
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার



**বাণী**



১৪ নভেম্বর 'বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস'। জাতিসংঘ দিবস হিসেবে বিশ্বের অন্যান্য দেশের মতো বাংলাদেশেও এটি প্রতি বছর পালিত হয়। এ উপলক্ষে বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি বিভিন্ন কর্মসূচী গ্রহণ করেছে জেনে আমি আনন্দিত। এসব কর্মসূচী জনগণকে ডায়াবেটিস সম্পর্কে সচেতন করে তুলতে বিশেষ ভূমিকা রাখবে বলে আমার বিশ্বাস।

ডায়াবেটিস একটি প্রতিরোধযোগ্য ব্যাধি। স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খেলে এবং নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করলে ডায়াবেটিস অনেকাংশেই প্রতিরোধ করা সম্ভব।

'বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস'-এর এবারের প্রতিপাদ্য 'স্বাস্থ্যসম্মত খাবার শুরু হোক সকালের নাস্তা থেকেই' (Healthy eating begins with breakfast)। আমি মনে করি, ডায়াবেটিস প্রতিরোধের ক্ষেত্রে এ প্রতিপাদ্য খুবই সময়ে সময়ে। এ প্রতিপাদ্যকে সামনে রেখে ডায়াবেটিস প্রতিরোধে গণসচেতনতা সৃষ্টির জন্য কাজ করতে সবাইকে এগিয়ে আসার অনুরোধ জানাই।

দেশব্যাপী ডায়াবেটিস প্রতিরোধে ও ডায়াবেটিস স্বাস্থ্যসেবা সম্প্রসারণে বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি নিরলস কাজ করে যাচ্ছে, সেজন্য আমি সমিতির সঙ্গে সর্বাঙ্গীত সন্থা করে জানাই আন্তরিক ধন্যবাদ।

আমি 'বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস'-এর বিভিন্ন কর্মসূচীর সফলতা কামনা করছি।

জয় বাংলা, জয় বঙ্গবন্ধু  
বাংলাদেশ চিরজীবী হোক।

মোহাম্মদ নাসিম

**বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস ২০১৮-এর প্রতিপাদ্য**

'আন্তর্জাতিক ডায়াবেটিস ফেডারেশন' এবারের ডায়াবেটিস প্রতিরোধের গুণের বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করেছে। বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস-এ এবারের প্রতিপাদ্য হচ্ছে- 'স্বাস্থ্যসম্মত খাবার দিয়েই শুরু হোক সকালের নাস্তা' (Healthy eating begins with breakfast)। অর্থাৎ ডায়াবেটিস থেকে আগামী প্রজন্মকে বাঁচাতে হলে স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের ওপর আমাদের অবশ্যই গুরুত্ব দিতে হবে। আর, স্বাস্থ্যসম্মত খাবার শুরু করতে হবে সকালের নাস্তা দিয়েই। এবং দিনে ও রাতের অন্যান্য খাবারের সময়ও লক্ষ রাখতে হবে যাতে আমাদের খাদ্যাভ্যাসে অসংক্রামক ব্যাধি বা চর্বিযুক্ত খাবার না থাকে। কারণ এ ধরনের খাবার গ্রহণের ফলে শরীর মোটা হয়ে যেতে পারে যা ডায়াবেটিস ছাড়াও হৃদরোগসহ অন্যান্য রোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

ডায়াবেটিসের ব্যাপারে সচেতন হোন এবং নিজেই নিজে নিয়ন্ত্রণ করে উঠুন।

**২০০৯ থেকে ১৪ সালের বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবসের প্রচারণার চারটি লক্ষ্য অর্জনের আহ্বান জানানো হয়েছে-**

১. ডায়াবেটিসের প্রতিরোধ ও ব্যবস্থাপনার জন্য প্রতিটি সরকার কার্যকর নীতিমালা ও কর্মসূচী গ্রহণ করবেন।
২. প্রত্যেক ডায়াবেটিক রোগী প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যশিক্ষা লাভ করবেন যাতে তিনি নিজেই আরো ভালোভাবে তার রোগের ব্যবস্থাপনা করতে পারেন।
৩. প্রত্যেক মানুষ ডায়াবেটিসের লক্ষণগুলি জানবেন এবং সেই সঙ্গে ডায়াবেটিসের জটিলতা এবং টাইপ-২ ডায়াবেটিস কিভাবে বিলম্বিত বা প্রতিরোধ করা যায় তা অনুধাবন করবেন।
৪. বিশ্বের প্রতিটি দেশ 'বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস' উদযাপন করবে।

তথ্যসূত্র : বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস ২০১৮ উপলক্ষে আন্তর্জাতিক ডায়াবেটিস ফেডারেশন কর্তৃক প্রকাশিত পুস্তিকাসমূহ

**প্রতিমন্ত্রী**  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়  
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার



**বাণী**



'বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস' উপলক্ষে বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি যেসব কর্মসূচী গ্রহণ করেছে তার জন্য আমি সমিতির সঙ্গে সর্বাঙ্গীত সন্থা করে জানাই আন্তরিক ধন্যবাদ। এসব কর্মসূচী জনগণকে ডায়াবেটিস রোগ সম্পর্কে সচেতন করে তোলার ক্ষেত্রে বিশেষ ভূমিকা রাখবে বলে আমার বিশ্বাস।

অন্যান্য উন্নয়নশীল দেশের মতো বাংলাদেশেও ডায়াবেটিক রোগীর সংখ্যা ক্রমাগত বৃদ্ধি পাচ্ছে। বর্তমান বাংলাদেশে ৮৪ লাখেরও বেশি ডায়াবেটিক রোগী আছে বলে ধারণা করা হয়। ডায়াবেটিস সম্পর্কে গণসচেতনতা সৃষ্টি করতে পারলে রোগী বৃদ্ধি এ হার কমিয়ে আনা সম্ভব।

'বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস'-এর এবারের প্রতিপাদ্য 'স্বাস্থ্যসম্মত খাবার শুরু হোক সকালের নাস্তা থেকেই' (Healthy eating begins with breakfast)। নগরায়নের ফলে আমাদের জীবন ধারণ ও খাদ্যাভ্যাসে ব্যাপক পরিবর্তন ঘটেছে। আমাদের দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় যোগ হয়েছে ফাস্টফুড ও কোমল পানীয়সহ এমন সব খাবার যা মোটেও স্বাস্থ্যকর নয়। এর ফলে মানুষ মূটিয়ে যাচ্ছে, আক্রান্ত হচ্ছে ডায়াবেটিস ও হৃদরোগসহ নানাবিধ অসংক্রামক ব্যাধিতে। এ ব্যাপারে সচেতনতা সৃষ্টির জন্য আমাদেরকে সমন্বিত উদ্যোগ নিতে হবে। বর্তমান সরকার ডায়াবেটিস সম্পর্কে গণসচেতনতা সৃষ্টির লক্ষ্যে ইতোমধ্যেই বিভিন্ন পদক্ষেপ গ্রহণ করেছে। এ ব্যাপারে বেসরকারি অন্যান্য সংস্থাকেও এগিয়ে আসার জন্য আমি অনুরোধ জানাই।

আমি 'বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস'-এর বিভিন্ন কর্মসূচীর সফলতা কামনা করছি।

জয় বাংলা, জয় বঙ্গবন্ধু  
বাংলাদেশ চিরজীবী হোক  
জননেত্রী শেখ হাসিনা দীর্ঘজীবী হোক

জাহিদ মালেক, এমপি

**সভাপতি**  
বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি

**সভাপতির বক্তব্য**



সারা বিশ্বেই ডায়াবেটিস এখন মহামারী আকার ধারণ করেছে। অব্যাহত নগরায়নের ফলে এবং পরিবর্তিত জীবনযাপন ও খাদ্যাভ্যাসের কারণে উন্নত বিশ্বের চাইতে বাংলাদেশের মতো উন্নয়নশীল দেশগুলোতে ডায়াবেটিস বৃদ্ধি পাচ্ছে আশঙ্কাজনক হারে। 'আন্তর্জাতিক ডায়াবেটিস ফেডারেশন' তাই ডায়াবেটিস প্রতিরোধের গুণের এবার বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করেছে।

বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস-এ এবারের প্রতিপাদ্য হচ্ছে- 'স্বাস্থ্যসম্মত খাবার শুরু হোক সকালের নাস্তা থেকেই' (Healthy eating begins with breakfast)। অর্থাৎ ডায়াবেটিস থেকে আগামী প্রজন্মকে বাঁচাতে হলে স্বাস্থ্য সম্মত খাবারের ওপর আমাদের অবশ্যই গুরুত্ব দিতে হবে। আর, স্বাস্থ্যসম্মত খাবার শুরু করতে হবে সকালের নাস্তা থেকেই। একই সঙ্গে দিনে ও রাতের অন্যান্য খাবারের সময়ও লক্ষ রাখতে হবে যাতে খাদ্যাভ্যাসে ক্যালরিবহুল বা অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত খাবার না থাকে। কারণ ক্যালরিসমৃদ্ধ খাবার গ্রহণের ফলে তরুণ প্রজন্মের অনেকেই মোটা হয়ে যাওয়ার প্রবণতা দেখা দিয়েছে। শরীরের অতিরিক্ত ওজন ও মেদবাহুল্যের কারণে এদের অনেকেই আক্রান্ত হচ্ছে ডায়াবেটিস ও হৃদরোগসহ বিভিন্ন রকমের অসংক্রামক রোগে।


এ অবস্থা থেকে তরুণ প্রজন্মকে বাঁচাতে হলে একদিকে যেমন ফাস্টফুড ও কোমল পানীয়ের ক্ষতি সম্পর্কে তাদের সচেতন করতে হবে, তেমনি ফাস্টফুডের প্যাকেটে যাতে খাদ্যমান উল্লেখ থাকে সে ব্যাপারে সরকারসহ সংশ্লিষ্ট মহলকে প্রয়োজনীয় উদ্যোগ নিতে হবে।

সরকারি উদ্যোগের পাশাপাশি ডায়াবেটিস প্রতিরোধের ব্যাপারে গণসচেতনতা বাড়াতে হলে আমাদেরকে গণজোয়ার সৃষ্টি করতে হবে। এ জন্য দরকার একটি সমন্বিত পরিকল্পনা। এ ব্যাপারে সরকারি-বেসরকারি সংস্থার পাশাপাশি গণমাধ্যমগুলিও বিশেষ ভূমিকা পালন করতে পারে। আমাদের আগামী প্রজন্মকে ডায়াবেটিস ও অন্যান্য অসংক্রামক রোগের ভয়াবহতা থেকে রক্ষা করতে হলে এ ব্যাপারে আমাদের এখনই প্রয়োজনীয় উদ্যোগ নিতে হবে।

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার শুরু হোক সকালের নাস্তা থেকেই

**World Health Organization**  
Country Office for Bangladesh

**Message**



The World Diabetes Day has been observed on 14 November each year. Diabetes is a leading cause of death and disability. Globally 392 million people were living with diabetes in 2013 and it is projected to increase to 582 million by 2035. 80% of people with diabetes are in low and middle income countries. The number of people with type 2 diabetes is increasing in all countries. Diabetes caused 5.1 million deaths in 2013 globally i.e. every six seconds, a person dies of diabetes. Diabetes caused at least 548 billion USD in health expenditure in 2013, equivalent to 11% of health spending for adults.

In the South-East Asia Region, 87 million people had diabetes in 11 Member States in 2013. Approximately half of them remained undiagnosed. Bangladesh Demographic and Health Survey 2011 reported that 11% of Bangladeshis, aged 35 years or older, live with diabetes. Review of population studies indicates an increasing trend of diabetes in the country. Urban lifestyle contributes to a two-fold prevalence of diabetes in urban areas compared to rural areas.

Many cases of type 2 diabetes are preventable. Increased awareness, health education, regular check-up and early diagnosis are important. Primary health care system in Bangladesh can contribute towards this to large extent however not utilized well to this effect. I hope that through observance of this day the knowledge of people will enhance in changing their behaviors.

While congratulating BADAS for observing the World Diabetes Day, I look forward to see their effort to prevent and treat diabetes expand to all levels of health system, with a focus on primary care.

Dr N. Paranietharan  
WHO Representative to Bangladesh

**মহাসচিব**  
বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি

**মহাসচিবের বক্তব্য**



ডায়াবেটিস এমন একটি রোগ যেটা সারা বিশ্বেই বাড়ছে। তবে, বৃদ্ধির এই হার উন্নত দেশগুলোর চাইতে বাংলাদেশের মতো উন্নয়নশীল দেশে বেশি। সারা বিশ্বে এ রোগের ক্রমবর্ধমান পরিস্থিতি বিবেচনা করে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এ রোগটিকে মহামারী হিসেবে চিহ্নিত করেছে। ২০০৬ সালে বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতির অনুরোধে বাংলাদেশ সরকার ১৪ নভেম্বরকে 'জাতিসংঘ দিবস' ঘোষণার জন্য জাতিসংঘে একটি প্রস্তাব পেশ করে। জাতিসংঘে এ প্রস্তাব সর্বসম্মতিক্রমে গৃহীত হয়। এর মাধ্যমে জাতিসংঘেও এ রোগটিকে মানবজাতির জন্য হুমকি হিসেবে স্বীকৃতি দিয়েছে। এ অবস্থায় ডায়াবেটিসের ভয়াবহতা থেকে মানুষকে, বিশেষত আমাদের আগামী প্রজন্মকে বাঁচাতে এর জন্য একদিকে যেমন গণসচেতনতা সৃষ্টি করতে হবে, তেমনি একটি সুস্থ পরিবেশেও গড়ে তোলার উদ্যোগ নিতে হবে। আর, এর জন্য দরকার একটি পরিকল্পিত এবং সমন্বিত উদ্যোগ।

বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবস-এ এবারের প্রতিপাদ্য হচ্ছে- 'স্বাস্থ্যসম্মত খাবার শুরু হোক সকালের নাস্তা থেকেই' (Healthy eating begins with breakfast)। এ প্রতিপাদ্য থেকে এটা অনুমেয় যে ডায়াবেটিস থেকে বাঁচতে স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের কোনো বিকল্প নেই। কিন্তু আমরা দেখতে পাই বর্তমান প্রজন্ম ফাস্টফুড ও কোমল পানীয়ের মতো স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর খাবারের প্রতি আকৃষ্ট হয়ে পড়ছে। এ ধরনের খাবারের সৃষ্টি সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টির পাশাপাশি সার্বিকভাবে ডায়াবেটিস প্রতিরোধে গণসচেতনতা সৃষ্টির জন্য আমাদেরকে সমন্বিত উদ্যোগ নিতে হবে। আগামী প্রজন্মকে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার ও স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের জন্য উদ্বুদ্ধ করতে হবে।

এ ব্যাপারে সরকারের বিশেষ দায়িত্ব রয়েছে। ডায়াবেটিস প্রতিরোধে গণসচেতনতা সৃষ্টির জন্য সরকারি-বেসরকারি বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান ও সংবাদ মাধ্যমকে সরকার সফলভাবে ব্যবহারের উদ্যোগ নিতে পারে।

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার শুরু হোক সকালের নাস্তা থেকেই