

হাসনাবাদে নাবালিকাকে ধৰণ করে খুন, গ্ৰেপ্তাৰ নাবালক পিসতুতো দাদা

নিজস্ব প্রতিবেদন, বসিৰহাট: বছৰ ছৱেৰ শিশু কল্যাণকে খুন কৰে পুৰুষৰ
পঁতে দিল নাবালক পিসতুতো দাদা।
গ্ৰেপ্তাৰ নাবালক। তদন্তে হাসনাবাদ
থানার পুলিশ অভিযুক্ত নাবালক
ছাতকে নিয়ে পুলিশ খুনেৰ
প্ৰশংসনৰ পথে পুলিশ খুনেৰ
মহকুমার উত্তৰ ২৪ পৰামৰ্শনৰ বৰ্সিটোৱা
মহকুমার হাসনাবাদ থানার

হাসনাবাদ থানা পঞ্চায়েতৰ
ৱামেৰ বৰ্ষেৰ মনোহৰপুৰ থামে। মৃত
নাবালিকা প্ৰথম হোৱিৰ ছাৱী ছিল।
গতকাল শনিবাৰৰ পিসিৰ বাড়ি
যাওয়াৰ নাম কৰে ডেকে নিয়ে যাব
পিসিৰ ছেলে বছৰ ১৯ এৰ অষ্টম
অভিযুক্ত নাবালককে আটক কৰে
জিঙ্গসাবাদ ছাৰো। তাৰপৰ থেকে আৱ
তাৰ খোঁ পায়োগ ঘায়ান ইও
জোৱা সেই স্থানৰ কৰে বাড়িতে
কেউ ছিল না সেই স্থানোগে ওই

সদস্যৰা খোঁজাবুজি কৰলে তাৰ
পোঁজ মেলেনি। সদেহ হয় সম্পৰ্কৰে
পিসতুতো দাদাৰ উপৰ হাসনাবাদ
থানায় লিখিত অভিযোগ দায়েৰ
কৰলে প্ৰাথমিক জিঙ্গসাবাদে জন্য
অভিযুক্ত নাবালককে আটক কৰে
জিঙ্গসাবাদ ছাৰো। তাৰপৰ থেকে আৱ
জোৱা সেই স্থানৰ কৰে বাড়িতে
হাতৰি। বাবা-মা সহ পৰিবাৰেৰ

তাৰ একটা পুনৰ্নিৰ্মাণ কৰেন
হাসনাবাদ থানা পুলিশ। এই খুনেৰ
পিছনেৰ কৰণ কি? দুই পৰিবাৰেৰ
মধ্যে দীৰ্ঘদিন ৰামেৰ গঙ্গোপল?
জমি বিবাদ? না অন্য কিছু ঘটনা
কুকুৰৰ বায়েছে তা খোঁজৰ চেষ্টা
পুলিশ মগে পুলিশ। ইতিমধ্যেই অভিযুক্ত
নাবালককে গ্ৰেপ্তাৰ কৰেছে
হাসনাবাদ থানার পুলিশ।

রাজা রামমোহন রায়েৰ জন্মভূমিতে রেলেৰ দাবিতে রেল মন্ত্ৰীকে চিঠি খানাকুলবাসীৰ



সৱাসিৰ ভাৱতেৰ রেলমন্ত্ৰী অধিনী বৈচৰণৰ আবেদন পঞ্চ
পাঠাবলৈ। 'সেভ খানাকুল'ৰ পক্ষ থেকে
খানাকুলৰ পাথৰ দশ হাজাৰ মানুষৰ স্বাক্ষৰ সম্বলিত
পৰিকল্পনা সহ আবেদন পত্ৰ ভাৱতীয় রেলৰ রেলসঞ্চারী সহ
পৰ্ব এবং দক্ষিণ-পূৰ্ব রেলৰ জোৱাল মানুষজোৱাৰ কাছে
প্ৰেৰণ কৰা হয় আবেদন পত্ৰ। খানাকুলোৱ বিশিষ্ট মানুষদেৱ
নিয়ে গঠিত সেভ খানাকুল সেসাইটি। এই সেসাইটিৰ
দাবি, ভাৱতীয় স্বাক্ষৰৰ পৰ থেকেই খানাকুল পিছিয়ে
যোৱে। আছা, হৰ পত্ৰিকাৰ খানাকুলে জন্মাবহুৎ কৰে
দেশৰ গোৱেৰ বৰ্দ্ধি কৰেছে। রাজা রামমোহন রায়েৰ মতো
মনীয়ী জন্মাবহুৎ কৰেছেন। যিনি ভাৱতেক আধুনিকতাৰ
পথ দেখিয়েনে। অখচ তাৰ জন্মাবহুৎৰ সঙ্গে রেল
যোগাযোগ নৈছে। নৈছে কোনো জাতীয় সড়ক। এই রকম
এক বৈচৰণৰ পক্ষ দিয়ে খানাকুলোৱ জন্য রেল
যোগাযোগ খুন কৰিব। সেভ খানাকুলোৱ সেসাইটিৰ পক্ষ
থেকে খানাকুলকে রেল মানুষটোৱে যুক্ত কৰাবো কৰা হয়। এই বিষয়ে খানাকুলোৱ
বিশিষ্ট শিক্ষক অমিত আচাৰ্য বালেন, খানাকুলেৰ রাজা
রামমোহন রায়েৰ জন্ম। আছা ভাৱতেক আধুনিকতাৰ
অস্থ দেখানৰ মানুষৰ মানুষ রেলে চাপতে পাৰছে না।
খানাকুলোৱ সঙ্গে রেল যোগাযোগ খুন পোৱাগুলি। তাই
ভাৱতেৰ রেলমন্ত্ৰীৰ কাছে আবেদন কৰা হয়েছে।
অপৰদিকে রেলে দেলুই নামে খানাকুলোৱ এক বাসিন্দা
বালেন, খানাকুলোৱ সদৰিক মেকে পিছিয়ে আছে। খানাকুলোৱ
একে কোনও হৰ দেখাবো নামে খানাকুলোৱ রেল যোগাযোগ খুন কৰিব।

নিজস্ব প্রতিবেদন, আৱারম্ভণ: ভাৱতেৰ প্ৰথম রেলমন্ত্ৰীৰ রাজা
রামমোহন রায়। ভাৱতেৰ প্ৰথম আধুনিক মানুষ রাজা
রামমোহন রায়। অখচ তাৰ জন্মাবহুৎ খানাকুলোৱ আধুনিকতাৰ
থাকাকৰণ কুকুৰৰ খানাকুলোৱ আধুনিকতাৰ পথে রেলমন্ত্ৰীৰ
পৰামৰ্শ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

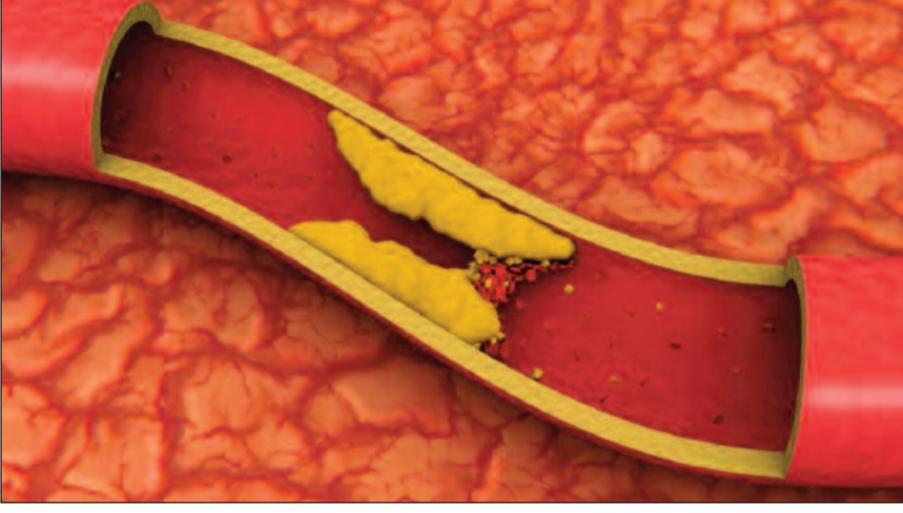
নিজস্ব প্রতিবেদন, মন্ত্ৰী রামনাথপুৰৰ উন্নয়ন নথিৰ পৰামৰ্শ দেখাবো
কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো কৰা হৰ দেখাবো

নিজস্ব প্রতিবেদন, ম

ওয়ারোগ

সোমবার • ১৪ এপ্রিল ২০২৫ • পেজ ৮

চর্বি ধূয়ে মুছে সাফ হবে, ভাল
থাকবে রক্তনালী-হৃদযন্ত্র !
রোজকার এই অভ্যাস কমাতে
পারে ডায়াবেটিসও



অনেকেই সুস্থানের লকে জিমে
ছোটো আঁত জানেন কি,
রোজকার জীবনেই এমন অনেক
কাজ আছে যেগুলো নিয়মিত করলে
শরীর সুস্থ থাকে। তেমনই একটি
কাজ সাইকেল চালানো। দিনে
কতৃপক্ষ সাইকেল চালালে শরীর
ভাল থাকে তা নির্ভর করে বাস,
শারীরিক স্বস্থমতা, এবং ফিটনেস
লক্ষের উপর। তারে সাধারণভাবে,
শরীরকে সুস্থ রাখতে প্রতিলিপি
অস্তুত ৩০ মিনিট সাইকেল চালানো
উচিত।

যদি নতুন নতুন সাইকেল
চালানো শুরু করেন, অভ্যন্তরীণ
থাকে, তাহলে প্রথমে ১৫-২০
মিনিট দিয়ে শুরু করতে পারেন
এবং ধীরে ধীরে সময় বাড়াতে
পারেন। যাঁরা আরও বেশি ফিটনেস
অর্জন করতে চান, তারা প্রতিদিন

কোয়াড্রিসেপস, হ্যামিস্ট্রি, কাফ
মাসল) এবং নিতব্বের পেশী
শরীরালী হয়। এছাড়াও, পেটের
একটির কিছু পেশীও স্ক্রিয়
থাকে।

- জয়েটের উপর কম চাপ
সাইকেল চালানায় সাইকেল
চালানো জয়েটের উপর অনেক
কম চাপ সৃষ্টি করে, তাই যাঁরা হাঁটুর
বা আন্যান্য জয়েটের সমস্যায়
ভুগলেন তাদের জন্য এটি একটি
ভাল খ্যায়াম।
- ঘুমের উমতি নিয়মিত সাইকেল
চালানো রাতের ঘূম ভাল হয়।
- ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য
করে সাইকেল চালানো রাতে
শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে, যা
ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য
উপকারী।

শারীরিক উপকারিতা

- হস্তানোর বুঁকি হাস নিয়মিত
সাইকেল চালালে শাস্তিগ এবং
রক্তনালী সুস্থ থাকে, ফলে
হস্তচাপের বুঁকি করে।
- মেজাজ ভাল রাখে ব্যায়ামের
ফলে শরীরে একটো নামক
চমৎকার উপরা, যা ওজন কমাতে
বা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায় করে।
- পেশী শক্তিশালী করে সাইকেল
চালানো পারেন পেশী (যেমন

মানসিক উপকারিতা

- মানসিক চাপ করায় সাইকেল
চালানো মনকে সতেজ রাখে এবং
মানসিক চাপ, উদ্বেগ ও হতাশ
কমাতে সাহায্য করে।
- মেজাজ ভাল রাখে ব্যায়ামের
ফলে শরীরে একটো নামক
হরামোন নিঃস্তুত হয়, যা মেজাজ
ভাল রাখতে সাহায্য করে।
- অ্যালিগেশন বুঁকি নিয়মিত
শরীরচাপ করলে নিজের উপর
আঝুব্বাস বাঢ়ে।

এক ফোটা মদ না খেয়েও
হতে পারে ফ্যাটি লিভার !
এই পাঁচটি অভ্যাসই নষ্ট করে
দিতে পারে আপনার যকৃৎ

অনেকেই মনে করেন লিভার সিরোসিস কিংবা
ফ্যাটি লিভার-এর মতো অসুখ কেবল মদপানের
ফলেই হয়। এই ধোরণ মোটাই ঠিক নয়।
'নন-আলকোহলিক ফ্যাটি লিভার ডিজিজ' বা
'এন-এফএলডি' হল এমন একটি রোগ যেখানে
অতিরিক্ত পরিমাণে ফ্যাট লিভারের কেবলের মধ্যে
জমা হয়। কিন্তু এই ফ্যাট জমা করার অতিরিক্ত
মদপান নয়। এই রোগ সাধারণত সেইসব ব্যক্তিদের
মধ্যে দেখা যায় যাঁরা স্তুলকায়, ডায়াবেটিসে আক্রান্ত,
উচ্চ রক্তপাত্র কিংবা কোলেস্টেরলের সমস্যায়
ভুগছেন। স্থানের সঙ্গে সঙ্গে, এই ফ্যাট জমা হওয়ার
কারণে লিভারে প্রদাহ হতে পারে এবং সিরোসিসের
মতো গুরুতর লিভারের রোগ হতে পারে। কেবল
কেন অভ্যাস এই রোগ ডেকে আনে?

১. অবস্থাকর খাবারভাস অতিরিক্ত পরিমাণে তেল,
চিনি এবং প্রক্রিয়াজাত খাবার খাবার লিভারে ফ্যাট
জমা রাখার অন্তর্ম প্রধান কারণ। ফ্যাট ফুড, ভাজাভুজ
এবং মিঠি পানীয়ের মতো খাবার নিয়মিত খেলে এই
রোগের বুঁকি বাঢ়ে।

২. অবস্থাকর খাবারভাস সাইকেল
চালানো মনকে সতেজ রাখে এবং
মানসিক চাপ উদ্বেগ ও হতাশ
কমাতে সাহায্য করে।

৩. স্তুলতা বা মেজাজ ভাল রাখে ব্যায়ামের
ফলে শরীরে একটো নামক
হরামোন নিঃস্তুত হয়, যা মেজাজ
ভাল রাখতে সাহায্য করে।

৪. অ্যালিগেশন বুঁকি নিয়মিত
শরীরচাপ করলে নিজের উপর
আঝুব্বাস বাঢ়ে।

৫. শারীরিক কার্যকলাপের অভাব নিয়মিত ব্যায়াম না
করা বা অলস জীবন্যাপন ওজন বৃদ্ধি এবং ইনসুলিন
রেজিস্ট্রেশনের কারণ হতে পারে, যা এই রোগের
অন্তর্ম প্রধান কারণ।

৬. স্তুলতা বা মেজাজ ভাল রাখে ব্যায়ামের
ফলে শরীরে একটো নামক
হরামোন নিঃস্তুত হয়, যা মেজাজ
ভাল রাখতে সাহায্য করে।

৭. অ্যালিগেশন বুঁকি নিয়মিত
শরীরচাপ করলে নিজের উপর
আঝুব্বাস বাঢ়ে।

৮. শারীরিক কার্যকলাপের অভাব নিয়মিত ব্যায়াম না
করা বা অলস জীবন্যাপন ওজন বৃদ্ধি এবং ইনসুলিন
রেজিস্ট্রেশনের কারণ হতে পারে, যা এই রোগের
অন্তর্ম প্রধান কারণ।

৯. ডায়াবেটিস আছে যাঁদের শরীরে ইনসুলিন
রেজিস্ট্রেশনের কারণে গিয়েছে (ইনসুলিন রেজিস্ট্রেশন),
তাঁদের এই রোগ হওয়ার অশাক্ত আনন্দক বেশি এবং
মূল কারণ ইনসুলিন রেজিস্ট্রেশনের কারণে শরীরে
ফ্যাট জমা হওয়ার প্রবণতা বাঢ়ে। আর সেই চর্বির
কারণে বুঁকি হতে পারে যাঁদের পেশী।

১০. শারীরিক কার্যকলাপের অভাব নিয়মিত ব্যায়াম না
করা বা অলস জীবন্যাপন ওজন বৃদ্ধি এবং ইনসুলিন
রেজিস্ট্রেশনের কারণ হতে পারে, যা এই রোগের
অন্তর্ম প্রধান কারণ।

১১. শারীরিক কার্যকলাপের অভাব নিয়মিত ব্যায়াম না
করা বা অলস জীবন্যাপন ওজন বৃদ্ধি এবং ইনসুলিন
রেজিস্ট্রেশনের কারণ হতে পারে, যা এই রোগের
অন্তর্ম প্রধান কারণ।

১২. শারীরিক কার্যকলাপের অভাব নিয়মিত ব্যায়াম না
করা বা অলস জীবন্যাপন ওজন বৃদ্ধি এবং ইনসুলিন
রেজিস্ট্রেশনের কারণ হতে পারে, যা এই রোগের
অন্তর্ম প্রধান কারণ।

১৩. শারীরিক কার্যকলাপের অভাব নিয়মিত ব্যায়াম না
করা বা অলস জীবন্যাপন ওজন বৃদ্ধি এবং ইনসুলিন
রেজিস্ট্রেশনের কারণ হতে পারে, যা এই রোগের
অন্তর্ম প্রধান কারণ।

১৪. শারীরিক কার্যকলাপের অভাব নিয়মিত ব্যায়াম না
করা বা অলস জীবন্যাপন ওজন বৃদ্ধি এবং ইনসুলিন
রেজিস্ট্রেশনের কারণ হতে পারে, যা এই রোগের
অন্তর্ম প্রধান কারণ।

১৫. শারীরিক কার্যকলাপের অভাব নিয়মিত ব্যায়াম না
করা বা অলস জীবন্যাপন ওজন বৃদ্ধি এবং ইনসুলিন
রেজিস্ট্রেশনের কারণ হতে পারে, যা এই রোগের
অন্তর্ম প্রধান কারণ।

১৬. শারীরিক কার্যকলাপের অভাব নিয়মিত ব্যায়াম না
করা বা অলস জীবন্যাপন ওজন বৃদ্ধি এবং ইনসুলিন
রেজিস্ট্রেশনের কারণ হতে পারে, যা এই রোগের
অন্তর্ম প্রধান কারণ।

১৭. শারীরিক কার্যকলাপের অভাব নিয়মিত ব্যায়াম না
করা বা অলস জীবন্যাপন ওজন বৃদ্ধি এবং ইনসুলিন
রেজিস্ট্রেশনের কারণ হতে পারে, যা এই রোগের
অন্তর্ম প্রধান কারণ।

১৮. শারীরিক কার্যকলাপের অভাব নিয়মিত ব্যায়াম না
করা বা অলস জীবন্যাপন ওজন বৃদ্ধি এবং ইনসুলিন
রেজিস্ট্রেশনের কারণ হতে পারে, যা এই রোগের
অন্তর্ম প্রধান কারণ।

১৯. শারীরিক কার্যকলাপের অভাব নিয়মিত ব্যায়াম না
করা বা অলস জীবন্যাপন ওজন বৃদ্ধি এবং ইনসুলিন
রেজিস্ট্রেশনের কারণ হতে পারে, যা এই রোগের
অন্তর্ম প্রধান কারণ।

২০. শারীরিক কার্যকলাপের অভাব নিয়মিত ব্যায়াম না
করা বা অলস জীবন্যাপন ওজন বৃদ্ধি এবং ইনসুলিন
রেজিস্ট্রেশনের কারণ হতে পারে, যা এই রোগের
অন্তর্ম প্রধান কারণ।

২১. শারীরিক কার্যকলাপের অভাব নিয়মিত ব্যায়াম না
করা বা অলস জীবন্যাপন ওজন বৃদ্ধি এবং ইনসুলিন
রেজিস্ট্রেশনের কারণ হতে পারে, যা এই রোগের
অন্তর্ম প্রধান কারণ।

২২. শারীরিক কার্যকলাপের অভাব নিয়মিত ব্যায়াম না
করা বা অলস জীবন্যাপন ওজন বৃদ্ধি এবং ইনসুলিন
রেজিস্ট্রেশনের কারণ হতে পারে, যা এই রোগের
অন্তর্ম প্রধান কারণ।

২৩. শারীরিক কার্যকলাপের অভাব নিয়মিত ব্যায়াম না
করা বা অলস জীবন্যাপন ওজন বৃদ্ধি এবং ইনসুলিন
রেজিস্ট্রেশনের কারণ হতে পারে, যা এই রোগের
অন্তর্ম প্রধান কারণ।

২৪. শারীরিক কার্যকলাপের অভাব নিয়মিত ব্যায়াম না
করা বা অলস জীবন্যাপন ওজন বৃদ্ধি এবং ইনসুলিন
রেজিস্ট্রেশনের কারণ হতে পারে, যা এই রোগের
অন্তর্ম প্রধান কারণ।