Volume 2, Issue 1 Winter/Spring 2023

University of California, San Francisco
Northwestern University
New York University

MASALA PULSE

The Official Newsletter of the MASALA Study
http://www.masalastudy.org

Welcome to the MASALA Study!

প্রিয় অংশগ্রহণকারী:
MASALA/মাসালা পালস নিউজ লেটারে আপনাকে স্বাগতম- আমরা খুবই আনন্দিত যে আপনি আমাদের গুরুত্বপূর্ণ মাসালা গবেষণা প্রজেক্টে অংশগ্রহণ করেছেন!

আমরা আনন্দের সাথে জানাচ্ছি যে মাসালা রিসার্চ/গবেষণা শিক্ষাটি বর্তমানে 1,150 জন নতুন বাংলাদেশী এবং পাকিস্তানী পুরুষ ও মহিলাকে গবেষণায় অন্তর্ভুক্ত করার জন্য কাজ চালিয়ে যাচ্ছে। 400 জনেরও বেশি লোক ইতিমধ্যে গবেষণায় যোগদান করেছে এবং আমাদের আরও 750 জনের মত নতুন অংশগ্রহণকারীর প্রয়োজন। **অনুগ্রহ করে নিউ ইয়র্ক বা শিকাগোতে বসবাসকারী আপনার বন্ধুদের জানাতে পারেন যে তারা মাসালা প্রজেক্টে যোগ দিতে পারবেন যদি তাদের বয়স 40-84 বছরের মধ্যে হয় এবং তাদের কোনো হার্টের সমস্যা না থাকে।**

মাসালা একটি দীর্ঘমেয়াদী রিসার্চ/গবেষণা প্রজেক্ট। আমরা বুঝতে চাই কেন দক্ষিণ এশীয়দের মাঝে হৃদরোগ বেশী হয়। ভবিষ্যতে আমরা হৃদরোগের ঝুঁকির কারণ সমূহ জানার জন্য আরও উন্নত টেস্ট/পরীক্ষা প্রদানের আশা করি। আমাদের স্বাস্থ্য কর্মী দলের একজন সদস্য আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করার জন্য প্রতি বছর আপনাকে অল্প সময়ের জন্য কল করবেন। আমাদের সাথে সর্বশেষ সাক্ষাতের পর থেকে আপনার স্বাস্থ্য কেমন ছিল সে সম্পর্কে কয়েকটি প্রশ্নের উত্তর দিতে দয়া করে আমাদের স্বাস্থ্যকর্মী দলের যেকোনো একজনকে ফোনে 10 মিনিটের মত সময় দিবেন। **যদি আপনার কোনো নতুন স্বাস্থ্য বিষয়ক জটিলতা (যেমন হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোক) হয়, তাহলে দয়া করে আমাদের কর্মীদের কল করে সেটা জানাবেন।** এরকম দুঃখজনক কোনকিছু ঘটে থাকলে তার কারণ আরও ভালভাবে বোঝার জন্য আমরা আপনার কাছে আপনার মেডিকেল রেকর্ডগুলি পাওয়ার অনুমতি চাইব।

মাসালা প্রজেক্টে অংশগ্রহণ করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ! এই অধ্যয়নের জন্য আপনার দেয়া সময় এবং প্রচেষ্টা আমাদের বুঝতে সাহায্য করবে কিভাবে দক্ষিণ এশীয়দের স্বাস্থ্যের আরও উন্নতি করা সম্ভব।

আন্তরিক শুভেচ্ছায়,
অলকা কানায়া, নম্রতা কান্ডুলা এবং নাদিয়া ইসলাম

পাকোড়ার স্বাস্থ্যকর রেসিপি

উপাদান

- ১.৫ কাপ বেসন
- ৭৫ গ্রাম পালং শাক/স্পিনাচ
- ১.৫ চা চামচ লবণ
- ১ চা চামচ জিরা গুড়ো/বীজ
- ১ চা চামচ ধনিয়া
- ১ চা চামচ গুড়ো
- ০.৫ চা চামচ হলুদ
- ০.৫ চা চামচ বেকিং সোডা
- ২৫০ গ্রাম আলু
- ১২০ গ্রাম বেগুন
- ২ টি মাঝারি পেঁয়াজ
- ১ মুঠো তাজা ধনিয়া পাতা

রান্নার প্রক্রিয়া

১। পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি দিয়ে সকল উপাদানগুলো ভাল ভাবে মিশিয়ে একটি ঘন কিন্তু তরল মিশ্রণ তৈরি করে নিন। নিশ্চিত করুন যে মিশ্রণে কোন শক্ত দলা যেন না থাকে। ভালভাবে যেন মিশ্রণ তৈরি করবেন। এরপর এক পাশে রেখে দিন।

২। বেগুন, আলু এবং পেঁয়াজ মোটামুটি চার কোণা করে বা অর্ধ-চাঁদের মত করে কাটবেন। ধনেপাতা ও পালং শাক ভালো করে কেটে নিন

৩। কাটা সবজি মিশ্রণে যোগ করুন

৪। বেকিং ট্রে-তে পার্চমেন্ট পেপার দিয়ে একটি লাইন করুন।

৫। বেকিং ট্রেতে মিশ্রণ থেকে ডেজার্টের চামচ সাইজের দলা লাইন করে রাখুন। আপনি যদি সেগুলি প্যাটিসের মতো করতে চান, তবে দলার উপরে কিছুটা চাপ দিয়ে চ্যাপ্টা করে নিন।

৬। একটি প্রিহিটেড ওভেনে (400-465 °F এর মধ্যে) প্রায় ২৫ মিনিট বেইক করুন। সকল ওভেন এক নয়, তাই আপনার ওভেনের জন্য সবচেয়ে ভালো কাজ করে এমন তাপমাত্রা ব্যবহার করুন। এমনভাবে আপনি এগুলিকে বেইক করবেন যাতে ভালভাবে রান্না হয় এবং প্রান্ত গুলো মচমচে হয় (কিন্তু পুড়ে যেন না যায়)।

স্টার্টার বা স্ন্যাক হিসাবে এখনই চাটনির সাথে উপভোগ করুন! ঠাণ্ডা হলে পরের দিন একটি লাঞ্চ বক্সে সুন্দরভাবে যোগ করা যেতে পারে। বিকল্পভাবে, কয়েক মিনিটের জন্য একটি গ্রিলে (ব্রয়লার) পুনরায় গরম করতে পারেন।

কাইন্ডআর্থ এবং ফাতিমা কুকস দ্বারা অনুপ্রাণিত রেসিপি

রমজান মাসে রোজার সময় বা বছরের অন্যান্য সময় রোজার সময় যাতে সুস্থ থাকা যায়, তার জন্য কিছু পরামর্শ/টিপ্সঃ

যা করতে পারেনঃ

- ইফতার থেকে সেহরি পর্যন্ত প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন
- পানির যোগান দেয় এরকম খাবার যেমন স্যুপ এবং জুস অথবা কম চর্বির দুগ্ধজাত খাবার যেমন লো-ফ্যাট লাচ্চি (দই-জাতীয়) পান করে শরীরে প্রয়োজনীয় পানির যোগান দিতে পারেন
- পানির যোগান দিতে খাবারে শসা এবং টমেটো-ভিত্তিক সালাদ খান
- স্বাস্থ্যকর প্রোটিনের একটি ভাল অংশ পেতে গ্রিল বা বেকিং করা চর্বিহীন মাংস, চামড়াবিহীন মুরগি এবং মাছ খেতে পারেন
- আপনার খাবার উপভোগ করুন এবং ধীরে ধীরে খাওয়ার মাধ্যমে অতিরিক্ত খাওয়া এড়িয়ে চলুন
- স্বাস্থ্যকর চর্বিযুক্ত খাবার যেমন অ্যাভোকাডো, লবণবিহীন বাদাম, স্যামন, জলপাই এবং জলপাই/অলিভ তেল খবারে অন্তর্ভুক্ত করুন
- সেহরিতে হোল-গ্রেইন জাতীয় খাবার খেতে পারেন কারন এগুলো শক্তি যোগায় এবং এতে ফাইবার আছে

চেষ্টা করবেনঃ

- ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় যেমন কফি, চা এবং কোলা এড়িয়ে চলতে। এগুলো প্রস্রাব বাড়িয়ে দেয় এবং পানিশূন্যতা বৃদ্ধি করতে পারে
- বেশি ভাজা এবং চিনি বা চর্বিযুক্ত প্রক্রিয়াজাত খাবার এড়িয়ে চলতে চেষ্টা করবেন।
- সেহরি এবং ইফতারে অতিরিক্ত খাওয়া এড়িয়ে চলুন।
- ইফতার-পরবর্তী খাবার গ্রহণের সময় অতিরিক্ত খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

Participant Spotlight

অংশগ্রহণকারীর সাক্ষাৎকার

রফিক আহমেদ
ইমাম ও খতিব, আসসাফা ইসলামিক সেন্টার
প্রেসিডেন্ট, ইউনাইটেড ইমাম অ্যান্ড উলামা কাউন্সিল অব USA

১। আপনি কেন MASALA গবেষণা প্রোগ্রামে অংশগ্রহণের সিদ্ধান্ত নিয়েছেন?

স্বাস্থ্য সর্বশক্তিমান আল্লাহর একটি উপহার এবং আমাদের সবার স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নশীল হওয়া উচিৎ। আমি এই MASALA প্রোগ্রামের মাধ্যমে বিনামূল্যে আমার স্বাস্থ্যের বর্তমান অবস্থা পরীক্ষা করানোর সুযোগ পেয়েছি। আমাকে আমার পকেট থেকে কিছুই দিতে হয়নি, কিন্তু [একটি ব্লাড রিপোর্টের মাধ্যমে] আমি আমার স্বাস্থ্যের অবস্থা জানতে পেরেছি। আমাদের লোকজন সচরাচর স্বাস্থ্যের প্রতি খুব বেশি যত্নশীল নন। এই কারণেই অনেকের মাঝে ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, স্ট্রোক এবং হার্ট অ্যাটাক দেখতে পাওয়া যায়। এই সমস্ত স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি ঘটছে কারণ আমরা সতর্কতা অবলম্বন করছি না। আমাদের লোকজন যদি সামান্য সতর্কতামূলক পদক্ষেপ নেন, তবে হয়তো এইগুলি প্রতিরোধ করা সম্ভব হতে পারে।

২। আপনার ব্লাড টেস্ট বা ল্যাব টেস্ট করানোর সময় বেলভিউ হাসপাতালে আপনার অভিজ্ঞতা কেমন ছিল?

MASALA টিমের সদস্যরা এবং নার্সরা খুব সহায়ক, বন্ধুত্বপূর্ণ এবং যত্নশীল ছিল। এটা [আমার] ডাক্তারের সাথে আমার নিয়মিত ব্লাড টেস্ট করানোর মতই ছিল। খালি পেটে আসতে হয়েছে। তারপর, নার্সরা [আমার] রক্তচাপ পরিমাপ করেন এবং ব্লাড টেস্টের জন্য কিছু রক্ত নেন। সবকিছু খুব সুন্দরভাবে সম্পন্ন হয়েছে। তারা একটি সার্ভের মাধ্যমে আমার স্বাস্থ্য এবং খাবার সম্পর্কেও কিছু প্রশ্ন করেছিলেন।

৩। MASALA শিক্ষাটি দক্ষিণ এশীয় কমিউনিটির উপর কী প্রভাব ফেলবে বলে আপনি মনে করেন?

এই প্রোগ্রামে [অংশগ্রহণ করার] পরে, আমি দেখেছি যে এটি কমিউনিটিতে একটি ভাল প্রভাব ফেলেছে। আমাদের কমিউনিটিতে এই প্রোগ্রামের আগে এধরনের তেমন কোন প্রোগ্রাম বিদ্যমান ছিল না। কিন্তু এখন এই কর্মসূচির মাধ্যমে মানুষ তাদের স্বাস্থ্যের প্রতি আরও যত্নবান হচ্ছেন। কমিউনিটির মানুষ একে অপরকে জানাচ্ছেন এই কর্মসূচির সুবিধা সম্পর্কে। তারা অন্যদেরকেও এই প্রগ্রামে যোগদানের জন্য আমন্ত্রণ জানাচ্ছেন। আমি মনে করি এটি আমাদের কমিউনিটির জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ।

৪। এই গবেষণা শিক্ষাটি কি আপনার স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টিভঙ্গিতে বা স্বাস্থ্য বিষয়ক আচরণের (যেমন স্বাস্থ্যকর খাদ্য খাওয়া, ব্যায়াম) উপর কোন প্রভাব ফেলেছে?

আমি আমার স্বাস্থ্য সম্পর্কে অনেক কিছু শিখেছি। এখন আমি খাদ্য এবং ব্যায়াম সহ আমার স্বাস্থ্য বিষয়ক অভ্যাস সম্পর্কে আরও যত্নশীল। আমি আমার খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করেছি। এটা খুব সহায়ক ছিল। আমি এই প্রোগ্রাম থেকে সুবিধা নিতে এই প্রোগ্রামে যোগদানের জন্য অনেক লোকজনকে বলেছি।

৫। কমিউনিটির সদস্যদের কেন MASALA শিক্ষায় অংশগ্রহণ করা উচিত?

আমাদের বেশিরভাগ মানুষ খুব অসুস্থ না হওয়া পর্যন্ত তাদের স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নশীল হন না। বিনা খরচে স্বাস্থ্যের অবস্থা পরীক্ষা করানোর এরকম সুযোগ সবসময় পাওয়া যায় না। এছাড়া অনেক লোকের শিক্ষাগত ও ইংরেজি ভাষাগত সমস্যা রয়েছে। [স্বাস্থ্য] প্রোগ্রাম খোঁজার জন্য অনলাইনে/ইন্টারনেটে অনুসন্ধান করা তাদের পক্ষে সম্ভব নয়। [মাসালা প্রোগ্রামের কর্মীরা] আমাদের ভাষায় কথা বলেন এবং প্রোগ্রাম সম্পর্কে জানাতে [সরাসরি] আমাদের কাছে আসেন। এটা খুবই সহায়ক। এই কারণে—লোকেরা এই প্রোগ্রামে যোগ দিচ্ছেন (এবং দিবেন)। এই স্বাস্থ্য বিষয়ক গবেষণা প্রোগ্রাম ভবিষ্যতে কমিউনিটির মানুষের স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য অনেক সহায়ক হবে।

UCSF, Northwestern University, and New York University
Mediators of Atherosclerosis in South Asians Living in America (MASALA) Study
490 Illinois Street, 10th Floor
UCSF Box 1793
San Francisco, CA 94143
http://www.masalastudy.org

- **যদি আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থার কোন বড় পরিবর্তন হয় তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদের কল করুন।** আপনি যদি সম্প্রতি হাসপাতালে ভর্তি হয়ে থাকেন, যদি আপনার অত্যন্ত জরুরী ভিত্তিতে কোন মেডিকেল টেস্ট করানো হয়ে থাকে, বা কোনো নতুন রোগ ধরা পড়ে, তাহলে আমাদেরকে জানাবেন।
- **আপনার যদি ঠিকানা, ফোন নম্বর বা ইমেইলের কোন পরিবর্তন হয়ে থাকে, অনুগ্রহ করে আমাদের কল করে জানাবেন।**
- **অনুগ্রহ করে আমাদের ফোন কলের জবাব দেবেন।** আমরা আপনার জন্য ম্যাসেজ রাখলে আমাদেরকে কল ব্যাক করে উত্তর দিবেন। আমাদের প্রতি বছর আপনার তথ্য আপডেট/হাল-নাগাদ করতে হয়।
- আমরা মাঝে মাঝে আপনাকে হাসপাতাল এবং ডাক্তারের অফিস থেকে আপনার মেডিকেল রেকর্ড সংগ্রহ করার জন্য MASALA স্টাডিকে আপনার অনুমতি প্রদানের জন্য আপনাকে ফর্ম পাঠাতে পারি। **দয়া করে এই ফর্মগুলি দ্রুত ফেরত দেবেন যাতে আমরা রেকর্ডগুলি পেতে পারি।**

MASALA টিমের সাথে যোগাযোগ করতে পারেনঃ
নর্থ-ওয়েস্টার্ন ক্লিনিক: (773) 548-2723
নিউ ইয়র্ক ইউনিভার্সিটি ক্লিনিক: (646) 877-4306

For study news, events, and publications:

এই গবেষণা শিক্ষার খবর, ঘটনা এবং প্রকাশনার জন্য
টুইটারে আমাদের ফলো করুন @masala_study
ফেইসবুকে আমাদের সাথে যুক্ত হোন:
www.facebook.com/masalastudy/
আমাদের স্টাডির ওয়েবসাইটে যেতে পারেন: www.masalastudy.org

MASALA Study Teams

NYU: Front Row: Willy Nandi, MD Taher, Mursheda Ahmed, Sabiha Sultana
Back Row: Shahmir Ali, Mamnunul Haq, Haroon Zafar, Saikat Talukder, Nadia Islam, Naheed Ahmed, Gurvinder Singh, Maha Tariq

Northwestern: Prachi Patel, Afshan Rahman, Namratha Kandula, MD, Waqas Khan, B'joe Mammoottil (Not pictured: Meredith Rathert)