

ସବେବରବର

२७ वदवदम

ଅଦ୍ୱେଷଦ୍ୱେଷ

কম খরচে সুষম খাদ্য

আজ আমাদের জীবন অত্যন্ত
 প্রদত্ত বস্ত্রের সঙ্গে এগিয়ে চলছে।
 হৃদয়ত ব্রহ্মাণ্ডের অবকাশ নেই।
 ফলে নিজেকে সুস্থ রাখাটাই আত্ম
 শাস্তি বড় সমস্যা হয়ে পড়িচ্ছে।
 শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের
 দিক থেকে অবলম্বন যথেষ্ট
 আমরা ভাবতীয়রা অন্যান্য উন্নত
 দেশগুলির তুলনায় বেশি সমস্যা
 ভোগি। এর একটি বড় কারণ হতে
 পারে আমাদের দৈনন্দিন
 ব্যাখ্যা। ছাড়াও ক্রমাগত
 মনোবৃত্তি হোবার ভারতের মতো
 নিচ্ছে তাতে কম খরচে পুষ্টির
 খাদ্য পরিকল্পনা করতে গিয়ে
 সাধারণ মানুষেরনয়ন আনতে পাশ
 পুর্নাচ্ছে কিন্তু যেতে থাকার জন্য
 সুস্থ থাকার অত্যন্ত গুরুত্ব বিশেষ
 করে আজকের দিনে প্রয়োজন কম
 খরচে সুস্থ থাকা।

সুমার খানদা বাল্যলভ ভায়েতি বলতে
বোঝায় এমন কয়েকটি খানদা সমষ্টি
যা খান্দাশাখা বা আদমের শাখার
নিচা প্রযোজনীয় পুষ্টি সরবরাহ
করেতপরে, বিভিন্ন রোগাক
প্রতিহত করার বা সিস্টেম তুলনা
পারে এবং একই সঙ্গে আমাদের
দেহনামি কামশ্বততা বজায় রাখাত
পারে। আমাদের দেহে প্রতিদিন
কামশ্বততা বজায় রাখার জন্য
সাধারণত ২০ কিলো ক্যালরি
শক্তি প্রয়োজন হয়। তবে যারা
অধিক কায়িক পরিশ্রম করেন
তাদের ক্ষেত্রে এই ক্যালরির মাত্রা
৩০০ কিলো ক্যালরি হয়।
উভয় একটা পরিশ্রম কবের জন্য
তাদের শরীরে প্রতিদিন ১৬০০
কিলো ক্যালরি শক্তি যথেষ্ট।
এই ক্যালরিমাধ্যম সঙ্গে শরীরের কোষ
কলা ইত্যাদির ক্ষয়ে প্রাপ্তির জন্য
অনুপাত সমুদানভাবে বজায় রাখাটা
জরুরি। তাছাড়া খাদ্য সমানুপাতিক
ভাবে লভ, মেহজাতিয়া পদার্থ,
তত্ত্বজ পদার্থ, ভিটামিন, খনিজ
পুষ্টি, উৎসেচক পদার্থ এবং আয়ো
কিছু সক্রিয় ভৈব উপাদান বা বায়ো
অ্যাক্টিভ জাতীয় পদার্থগুলির
উপস্থিতি গুরুত্বপূর্ণ।

ক্রমবর্ধমান মূল্যের কারণ আজ
আনেকেরই হারা নিয়মিত মাছ এবং
মাংসকে খাদ্য তালিকার বাইরে
রাখতে বাধ্য হচ্ছেন। বিভিন্ন ফলের
ক্ষেত্রও একই বন্ডব্য প্রযোজ্য।
যে কোনো মরশুমেই বাজারের
প্রথম আসা ফল এবং সবজিগুলির
দাম অত্যন্ত বেশি থাকায়
সেগুলোকে এড়িয়ে চলা যেতে
পারে। কিছুদিন পরে দাম কমলে
সহজেই আবার কিনে ফেলা যায়।
আবার বাজারের তুলনায় যোগান
কম হলেও চাহিদার শাক সবজির



পাম বেড়ে যায়। সাম্প্রতিক সময়ে
সেয়াজ ভাত আরু ক্ষেত্রে এই
সমস্যা আবার প্রত্যক্ষ
করেছিলাম। কম খরচে সুসম খাদ্য
নির্বাচনের ক্ষেত্রে বিভিন্ন পদ্ধতি
অনুসরণ করা যায় এই পদ্ধতি
প্রতিপক্ষনা বিষয়টি নির্ভর করে
কোনো নির্দিষ্ট সমাজ ব্যবস্থা
সম্বন্ধিত, অর্থনীতি এবং ব্যক্তি
জীবনযাপনের গুণগত মানের
ওপর। তাছাড়া দেখতে হবে যে
উক্ত বস্তুদুটি এবং সুসম খাদ্য তৈরি
করণইই সাধারণ কিছু পদ্ধতি
করেই অনুসরণ করতে পারেন।
শুধুমাত্র নির্দিষ্ট একটা দানা শস্য
না খেয়ে বিভিন্ন ধরনের দানা
শস্যের মিশ্রণ খাওয়াটা অনেক
বেশি পুষ্টিকর। যেমন প্রতিদিন
শুধুমাত্র ভাত না খেয়ে খাদ্য
তালিকায় জোয়ার বাজরা, গম রাগি
ইত্যাদি মিশ্রণে ডালিয়া, খিচুড়ি,
বা রুটি খাওয়ার অভাস করলে
দেহ অনেক বেশি পুষ্টিলাভ করতে
পারবে। কম খরচে এই খাদ্য
তালিকায় সাবান, রাজমা,
কলাইয়ের ডাল, অহুহর ডাল,
ছোলা ইত্যাদি প্রচুর সমৃদ্ধ
উপাদানগুলি মিশিয়ে নিলে
কালার প্রোটিনের ঘাটতি পূরণে
কোনো অসুবিধা হবে না। পর্যাটো
একই নুটির ক্ষেত্রে ময়দার পরিবর্তে
আটা ব্যবহার করলেও বেশ কিছুটা
সামান্য করা সম্ভব।
আবার আটা, ময়দা বা বাসমতি
চালের ক্ষেত্রে প্যাকেটের থেকে
খোলা থালায় নিম্ন অনেক পুষ্টি
হবে তাছাড়া খাদ্য সমনুপাত্তি
হয়ে ভাল, মেহেজাতীয় পদার্থ,
তন্তজ পদার্থ, ভিটামিন, খনিজ
পুষ্টি, উদ্ভেলক পদার্থ এবং আয়ো
কিছু সিকিয়ে জৈব জীবাণু বায়ো
আকটিভ উপাদান পদার্থগুলির
উপস্থিতি ওরফ্বূর্ণ।
এই খাদ্য তালিকায় অবশ্যই ৫০
গ্রামের অতি স বৃজ উপাদান

তবুওর একটি সবজির পদ যোগ করলে শরীরের ভিটামিন এ (সোহা) এবং ফলিক অ্যাসিডের মাত্রা বজায় রাখা সম্ভব। এই সবজির তালিকাতে মেনিষ শাক, পাংগ শাক, ধনেপাতা সজনে উঁটা ইত্যাদির উ পাদান গুলিকে রাখা যেতে পারে।

শরীরের দৈনন্দিন চাহিদা মতে ভিটামিন এ এবং ভিটামিন সি সরবরাহের জন্য কম খরচে পাকা কার্পাস, পেঁপে এবং পেয়ারা খুইই উপযায়ী। এই ফলগুলো সমজাতীয়ও বটে। এই তালিকায় ডুমুর, কতবেল, করমচা, বেল, পেঁপা, মোচা ইত্যাদি পদগুলি থাকবে।

দেহের চাহিদা অনুযায়ী উচ্চমানের প্রোটিনের জন্য অন্তত ১০ গিলিলিটার শূর খাওয়া প্রয়োজন। তাছাড়া শূর শরীরে ভিটামিন বি ১২, রাইভোফ্লেবিন এবং ক্যালসিয়ামের যথেষ্ট বাডাতে সাহায্য করে। যা কিংবা লাল মাংসমেও প্রয়োজনীয় দুধের মাত্রা খাদ্য তালিকায় অন্তর্ভুক্ত করা যায়।

এক চামচমুখো সহযোগে দুধ পান করলে তা দেহের শক্তি এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অনেকটা বাড়িয়ে দেয়।

উচ্চমানের শরীরের সৌন্দর্য, উজ্জ্বলতা এবং বিভিন্ন শরীরবৃত্তীয় র সারাদিক সম্ভেত দ্বারা দেহের এক প্রত্যঙ্গগুলির পরিচালন ব্যবস্থাকে সল রাখতে আহাৰ তালিকায় অন্তত ১৫গ্রাম ভোজ্য তেল রাখা উচিত এই তেল শরীরে অতিমাত্রা শক্তি সংরক্ষণে সাহায্য করে। তাছাড়া প্রয়োজনসারে অত্যাবশ্যকীয় ম্যাটি অ্যাসিড সরবরাহের কাজে আয়ুসিগুলি শরীরে অন্তর্নিহিত পরিচালন ব্যবস্থাকে সক্রিয় রাখতে সাহায্য করে। এই ইতোহা তেলের তালিকায় মাষের তেলের সন দে

তিলের তেল, সয়াবিন তেল বা
রাইস ব্রান অয়েল মিশিয়ে নেওয়া
যেতে পারে।
বিকেলের খাবারে কম খরচে মুড়ি,
চিড়া, মুখরোচক খাবার প্রস্তুত
করা যেতে পারে। তবে বেশি
মশলার ব্যবহার না করাই ভালো।
জলখাবারে সবজির ব্যবহারও বেশ
সস্তা।
দেহের প্রয়োজনানুসারে লোহা বা
আরও অনেক সস্তে ভিটামিনের

সবরবাহ বজায় রাখার জন্য গুড বাবু গুজুভাজ খাবার যেনন (মোয়া, নাড়ু ইত্যাদি সিকালের চিফিনে রাখা) খেতে পারে। গুজুভাজ সব অকুঁচকি ছোলা নিশিয়ে মড প্রস্তুত করে। অনেক ই প্রাতঃরাশ সারেন। রাতেরপর খাবার ভাত না খেয়ে। মাঝামাঝে দুধ সাবু খেলে সারেনগু পরিবর্তন হয়।

আজকাল বাজারে ফাস্টফুডের দোকান। বাজার থেকে ভাজা খাবার না কিনে ঘরে তৈরি সিক্ত খাবার খেলে শরীরে পুষ্টির মাত্রা বয়সায় বাজা সম্ভব। সাদাভেদে ক্ষেত্রের পরীক্ষা নিরীক্ষা করলে খাদ্যাদাসের একঘেরেমি দুই হব।

যেনন অঙ্গুরিত কলাইয়ের সঙ্গে সিক্ত আলু, পেঁয়াজ এবং নুস। গোলমরিচ গুঁড়ো নিশিয়ে সুদৃশ্য

মাল্লাভে বানানো যেতে পারে।
 পরিশেষে একটা কথা না বললেই
 নয় যে, সন্তায় সূর্যম খাদ্যের সন্ধান
 কিন্তু একটি দীর্ঘকালীন বিতর্কমূলক
 পদক্ষেপ এবং একান্তই ব্যস্ত
 নিজস্ব সিদ্ধান্তে। দামি সন্তা বা
 ভালো খাদ্যের পরে মধ্যস্থত সম্ভব হয়
 পদ্ধতির মূল চাবিকাঠি। তাছাড়া
 বর্তমানে ডায়াটিশিয়ানরা শরীর
 আদাকে ডায়েট চার্ট তৈরি করে
 দিচ্ছেন। ফলে যে কোনো
 খাদ্যদ্রব্য সম্পর্কে কোনো রকম
 সন্শয়ের তির হলেও তাদের পরামর্শ
 নিয়ে এই ধরনের খাদ্যাদ্যাস শুরু
 করা উচিত।

৫ উপসর্গ: ত্বকে দেখা দিলেই সতর্ক হোন, ক্যানসারের লক্ষণ হতে পারে

অসহ্যবাহুজীবনযাপন, রাসায়নিক
অথবা মিশ্রিত প্রদাহজনীত বহল ব্যবহার
করার কারণেই যুক্তি অস্বীকার
কারণ দ্বকের ক্যানসারের ঝুঁকি
ক্রমশ বাড়িয়ে দিচ্ছে ক্যানসার
শরীরের যে কোনও অঙ্গে হতে
পারে। অন্তর্ভেদে ক্যানসারের
লক্ষণও আলাদা হয়। দ্বকের
ক্যানসারের প্রধান বৈশিষ্ট্য
উপসর্গের মধ্যে অন্যতম হল
মাংস, মুখে এবং কানের কাছে
হওয়া, গঠিত হয়।
চিকিৎসার পরিভাষায় একে বলা
হয় “বোসাল কার্সিনোমা।” মৃত্যু
সূচকের আলো শরীরের যে সব
অঙ্গে স্পর্শ করবে, সেই অঙ্গগুলি
এই ধরনের উপসর্গগুলি দেখা যায়।
ক্যানসারের অতিপেশি রশ্মি দ্বারা
ক্যানসারের অন্যতম ঝুঁকি
অনেকে মনে করেন দ্বকে অঁচিল
বেলেলে তা আঘাত ক্যানসার
উৎপন্ন। এমনটা কিন্তু নয়।
শরীরের কিছু অঙ্গে অঁচিল দেখা
দিলে তা নিয়ে চিন্তার কারণ নেই।
ক্যানসারের ঝুঁকি পেতে
থাকে তবে তা দ্বকের ক্যানসার

লক্ষ্য হতে পারে। সাধারণ মানুষের
পক্ষে অতিন কাশ্যাসার তা বোঝা
সম্ভব নয়। তাই বুকি না নিয়ে
চিকিৎসকদের পরামর্শ নেওয়াই ভাল।
কোন কোন উপসর্গ দেখলে সতর্ক হওয়া
হবে?
বিভিন্ন কারণে হৃদকের নানাবিধ
সমস্যা দেখা দেয়। তবে হৃদকের
কাশ্যাসারের ক্ষেত্রে কয়েকটি বিশেষ
লক্ষণ প্রকাশ পায়।
১) বাদামি, কালো বা গাঢ় নীল
রঙের কোনও দাগ হঠাৎ দেখা
দিলে।
২) হৃদকের উপর মোমের মতো
সাদা রঙের কোনও মাংসপিণ্ড, যা
সময়ের সঙ্গে সঙ্গে বৃদ্ধি পায়।
৩) কোনও কৃত, যেখান থেকে
রক্তপাত হতে পারে।
৪) হৃদকে কোনও অংশে দাগ দেখা
দিলে আর সেই দাগের স্থানে যদি
চুলকিতা চুলকানি হয়, আর বাথ
হ্রা।
৫) সারা গায়ে আঁচিলের মতো
মাংসপিণ্ড ছড়িয়ে পড়লে।
উপরিউক্ত যোগ্য কোনও একটি



সমস্যা যদি ঘাড়, কান বা মুখের
কোনও অংশে দেখতে পান
তাহলে এটি অবশ্যই চিকিৎকের
পরামর্শ নিন।

গ্রীষ্মকালে তো বটেই, শীতকালেও
বাড়ির থেকে বেরোলে অতি
অবশ্যই ব্যবহার করুন সানস্ক্রিন।
কী ভাবে সুরক্ষা নেনেব।

১) সূর্যের আলো থেকে প্রাপ্ত
ভিটামিন ডি শরীরের একটি
অপরিস্রব উপাদান। তবে সূর্যের
তীব্র আলোর সংস্পর্শ এড়িয়ে
চলুন। ২) গ্রীষ্মকালে তো বটেই।
শীতকালেও বাড়ির থেকে

৩) দ্বক উজ্জ্বল করার ক্রিম,
 মাথার রং এই সব ব্যবহারের আগে
 উপকরণগুলি খুব ভাল করে দেখে
 নেবেন। না হলে কিন্তু এই সব
 থেকেই ক্যানসারের আশঙ্কা
 বাড়ে।
 ৪) দ্বক হঠাতকরে কোনও দাগ
 বা মাংসপিণ্ডের আবির্ভাব ঘটলে
 অবহেলা না করে চিকিত্সকের সঙ্গে
 কথা বলুন।

৫ যোগাসন: শীততাপ নিয়ন্ত্রিত ঘরে বসে হঠাৎশ্বাসকষ্ট হলে আরাম দিতে পারে



কখনও প্রচণ্ড গরম। আবার কখনও
অবোধ ধারায় বৃষ্টি। সকাল
থেকেই শরীরটা কেমন যেন
বিমিমেয়ে রয়েছে। রোদের তেজ
তেনমন না থাকলেও অদ্ভুত
ভ্যাপসা আবহাওয়া। বুকে কেমন
যেন চাপ অনুভব করছেন।
শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত ঘরের মধ্যে
থেকেও ঠাণ্ডাশ্বাস নিতে সমস্যা
হচ্ছে। চারিদিক কেমন যেন বন্ধ
লাগছে। অথচ সর্দি-কাশি বা
হাঁপানির সমস্যা রয়েছে।
ইউনানও নয়।
চিকিৎসকেরা বলেনছেন, এমন

হে খাবার পেয়েছেন, তা ভাল
হজম হয়েছে। সেখান থেকে গ্যাস
হলে গিয়েও দম নিন্তে হলে
হচ্ছে। বাড়ি বাড়ি হলে
চিকিৎসকের কাছে
যাবেনই। তবে এমন পরিষ্কার
বাড়ি তৈরি না হয়, তার জন্য
নিয়মিত কয়েকটি যোগাসন
অভ্যাস করে দেখতে পারেন।

- ১) দুখান মাষ্টের উপর পা

ছড়িয়ে সোজা হয়ে বসুন। এ বাস
উপর পা হাঁটু থেকে ভাঁজ করে বাঁ
উরপ উপর এবং বাঁ পা হাঁটু থেকে
ভাঁজ করে বাঁ উরপ উপর রাখুন।
এর পর দুই হাঁটুর উপর দু'হাত টান
করে রাখুন। এই অবস্থায় শ্রো-
ত্ব করে বসে বাব্বিছ হতে দেখা
প্রধান নিন। দুই থেকে তিন মিনি

পর্বত এই অবস্থায় থাকতে পারেন।
২) ভূজঙ্গদানসন ম্যাটে উপুড় হয়ে
সোয়ে পড়ুন। এ বার হাতের তালু
মোষের উপর ভর দিয়ে পাঁজরের
দুই পাশে রাখুন। এর পর কোমর দিয়ে
থেকে কা পর্বত মাটিতে রেখে
হাতের তালু উপর ভর দিয়ে বাঁধে
শরীটটা ধীরে ধীরে উপরে দিকে
তুলুন। এর পর মাথা বেকিয়ে
উপরে দিকে তাকান। এতে ভঙ্গি
২০-৩০ সেকেন্ড থাকার পর পূর্বের
অবস্থায় ফিরে যান। প্রথম দিক
এই আসন তিন বার করুন
পরবর্তী কালে পাঁচ-ছ'বারও
করতে পারেন।
৩) মতাসন ম্যাটের উপরে টান
টান হয়ে শুয়ে দু'পা এক জায়গায়
করে নিতে হবে। দু'পাশে টানটান
করে রাখতে হবে দুই হাত।
পরে চোখ ফেঁদতে হাত
শ্বাসপ্রশ্বাস থাকবে শাভাবিকা।
এ বার ধীরে ধীরে ধনুর মতো করে
ওঁকিয়ে সেলাতে হবে পিঠ। কাঁধ
উঠে আসবে। শরীরের ভার
হাতের কনুইয়ের পাশা পাশে
থাকবে মাথা ও নিতম্ব বুক
উপরে দিকে উঠে আসবে।
সঠাঠা ঠিকমতো করলে অনেকটাই
মাছের মতো দেখাবে। শাভাবিক
ভায়ে চলতে থাকবে।

মেয়েরা চুল নিয়ে কীসের চিন্তা

এমনোয়ে চুলের যত্ন নেওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন, বঙ্গের ওয়ার্ডের অন্যতম পরিচালক রূপ বিশ্বশক্তি ফার্নান্দেস আলম। চুল সুন্দর রাখতে আমাদের যা করতে হবে- সপ্তাহে ২-৩ বার শ্যাম্পু করতে হবে বার বার ভাল করে তেল মাখা চুল ধুয়ে। চুলের ড্যাং ফেলে যাওয়া রোমো পোড়ার হাত থেকে রেহাই পেতে হলে চুল ট্রিম করিয়ে নিন। চুল ছোট না করতে চাইলে চুলি ব্যবহার করতে পারেন। সার্ফ্য বা ক্রিপ চুল চুল বেগুন রাখতে পারেন। তবে বেশি টাইট চুল চুল বাধবেন না। স্যোলা রাখবেন চুলের মধ্যে যেন হওয়া চ্যাবল করতে পারে।

মুলা-মুলা জমে তাকে সময় চলে
নিভেজ হয়ে যায় অলিভ অয়েল,
নারকেল তেল ও কাস্টার অয়েলের
সঙ্গে মেথি পেস্ট মিশিয়ে মাথার
তালুতে ম্যাসাজ করল, চুল ঘন ও
উজ্জ্বল থাকবে। দইয়ের সঙ্গে লেবুর
রস মিশিয়ে চুলে দিল। তারপর
শ্যাম্পু করে ধুয়ে ফেলল। দুই ভাগ
অলিভ অয়েল, এক ভাগ মধু মিশিয়ে
পুরো চুলে লাগান। ১৫ মিনিট পর
হালকা গরম জলে চুল শ্যাম্পু করে
কিন। গরমে অলিভ অয়েলের সঙ্গে
বিনা কচটকেও চুলে দিতে পারেন।
চুলে শ্যাম্পু করার পর অবশ্যই

ভোলে ব্র্যাস্টের কবিশ্রাবের লাগান। চুলের জন্য জোজোবা অয়েল খুব উপকারী। নিয়মিত চুলের চর্চায় জোজোবা অয়েল লাগালে গুল নরম হয়। বড় কসমেটিক স্টোরে বাহোজোবা ওয়েল পাওয়া যায়। তাইজের বেরোনের সময় চুল থেকে রান্নান। বাইরের রোম ম্যানা ধেকে অনেক খানি রক্ষা পাবেন। নিয়মিত শ্যাম্পু দিয়ে হুল পরিষ্কার করন, চুলের জন্য শ্যাম্পু নয়, ক্ষতিকর হচ্ছে মাল্লা সপায়ে অত দুই দিন চুল তেল দিন। সারারাত তেল রাখেতে না টাইলে অন্ত দুই ঘণ্টা রাখুন শ্যাম্পুর পর অবশ্যই ভালে। কখনো কখনো লাইগিং ২ থেকে ৪ মিনিট অপেক্ষা করন, তারপর জল দিয়ে ভালে করে চুলে ধুয়ে চুল নুন।

চুলে যতটা সন্তুষ হিট দেওয়া, আরোম করা এবং কেমিক্যাল জায়ো দাব্যের ব্যবহার কম করন। চেষ্টা করন সপ্তাহে একটি চুলের বাড়তি একই যত্ন। নিয়মিত দুই চুলের জন্য একই যত্ন। সঙ্গে একটি ডিম ও একটি লেবুর রস মিলিয়ে চুলে দিয়ে ৩০ মিনিট পর শ্যাম্পু করন।

চল চুল চড়া গুঁড় রহে, তাহলে মোহেদি, পোয়াজের রস ও টক হই লাগান। কয়েক দিনের মধ্যেই

পার্থক্য বুঝতে পারেননি। ছেলের পরিচর্যার পাশাপাশি প্রতিদিনের পাঠবইয়ের তালিকায় পুস্তিকর, স্বাস্থ্যশাসিত ও কল্‌ কলে- মশালার খাবারের দিকে নজর দিন। একসঙ্গে সব কিছু নানা হাফেজ শুরুতে শেষে খামেরদা ব্যাপারে মনে হয়। বীশে বীশে অত্যাচার করুন। দেখবেন আপনি খুব সহজে অভ্যস্ত হয়ে যাবেন। এগুলো আপনার অজান্তেই ইন্দ্রিয়ন জীবনের অংশ হয়ে যাবে। প্রভু গরবের মধ্যে মাঝের মাঝে অল্পস্পর্শ বৃষ্টি হচ্ছে। আবহাওয়ার কিছুটা আরামদায়ক হয়ে উঠছে। কিন্তু পরদিন সকালেই আবার প্রথম সূর্যের তাপে জীবন অতিথি হয়ে পড়ছে। একটা স্নায়ুসংক্রান্ত আবহাওয়ার সৃষ্টি হচ্ছে। পূর্ণ ঘাম হচ্ছে। এই সময় চলে নারাকম সমস্যা দেখা যায়। চুল অতিরিক্ত পড়ে থাকে। চুলে খুশকির উপদ্রব পড়ে। চুলের তরকারি ভাব নষ্ট হয়। অতিরিক্ত ঘাম চুলের গেড়া নষ্ট করে দেয়, নরম করে দেয় এবং ফলে চুল পড়তে শুরু করে। এভাবে চুল ভিজে গেলে ভালো মাথা না শুকালেও চুল নষ্ট হয়। কারণ তাপকে ঠাণ্ডা হীনকেশন হয়। তার জন্য মাথা

সব সময় চুলকাতে থাকে। অতি
অতিরিক্ত লড়া পড়া এবং ফাংগাল
ইনফেকশনের হাত থেকে বাঁচতে
বনোলেগোচুলের বিশেষ যত্ন করা
হবে। এছাড়া এই সময় চুল
চিটিচটে হয়ে যায় বলে ড্রপের
ব্যবহার ভাব ফিরেও আবে,
বয়স সময় সৃষ্টির জলে ভিজলে
চুল নিশ্চাপ হয়ে যায়। এর হাত
থেকে বাঁচতে ছাতা ব্যবহার
করতে হবে। কোনও কারণে
চুল ভিজে যায় তাবলে বাড়ি
এসে সাধারণ জল দিয়ে লুণ ভালো
করে আরেকরা ভিজিয়ে ধুয়ে চুল
মুছে শুকিয়ে নিতে হবে।
এছাড়া তকগুলি নিয়ম মেনে
চললেও এই সময় চুল ভালো
থাকবে। ছুল পরিশ্রম করলে
হবে। চুল খুব ভালো করে ধুয়ে
ফেনা ত হবে। এতে স্ক্যাল-এ চুল
কোলাক হাবে এবং মাথায় চুলও
উজ্জ্বল হবে।

সপ্তাহে একদিন চুলও উজ্জ্বল হবে। সপ্তাহে একদিন ব প্রয়োজনে দুদিন শ্যাম্পু করার ঘন্টাখানেক আগে অলিভ অয়েল তেল গরম করে মাথায় ও পুরে চুলে লাগাতে পারনে। এক ঘন্টা পর কোনও মাইন্ড শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন।

ভরা শ্রাবণে
বর্ষাকাল মানৈই বাঙালির
হৈশেমল ম ম করে ইলিশ
মাছের গন্ধ। বিবিবিবি বস্ত্রি
দুপুরে ধোয়া ওঠা গরম
কিষ্কিষ্কি সন্ধে কিংবা
কালোজিরে, বেঙন দিয়ে
পাতলা ঝোল পাতে আলো
করে থাকে ইলিশ। পদ যাই
হোক, ইলিশ থাকলে আর
কিছু না হলেও যেন চলে
যায়। সর্ষে বাটা দিয়ে, ভাপা,
পাতুর ইলিশের এই পদগুলি
প্রতি বর্ষায় ঘুরিয়ে-ফিরিয়ে
হয়ওই বাতায়।
এই শ্রাবণে নতুন কিছু খেতে
চাচ্ছে বানাতো পারেন
ইলিশের মালাইকারি। রইল
পাণলী।
উপসংহ: ইলিশ মাছের

ছুকরো: ৪টি, টক দই: এক
 কাপ, নারকেলের দুধ: দু
 কাপ, আদা বাটা: ১ চা চামচ,
 জিরে বাটা: আধ চা চামচ,
 পেঁয়াজ বাটা: ১ টেবিল
 চামচ, কিশমিশ বাটা: ১
 টেবিল চামচ, হলুদ গুঁড়ো:
 আধ চা চামচ, লাল



লক্ষারঙডো: ১ চা চামচ,
চেবা কাঁচা লক্ষা: ৪-৫টি,
পেঁয়াজকুচি: ১ কাপ,
বেরেস্তা: ১ কাপ, নুন:
পরিমাণমতোচিনি: ২ চা
চামচ, তেল: পরিমাণমতো,
প্রণালী: কড়াইয়ে তেল গরম
করে পেঁয়াজ ভাজতে
দিন। পেঁয়াজ লাল হয়ে ভাজা
ভাজা হয়ে এলে সব বাটা

মশলা আর গুঁড়ো মশলা দিয়ে
কষাতে থাকুন। মশলা
কষানো হয়ে এলে টক দই
আর নুন দিয়ে আরও কিছু
ক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। মিনিট
পাঁচেক পরে নারকেলের দুধ
ঢেলে দিন কড়াইয়ে।
দুধ দিয়ে কিছু ক্ষণ
ফোটানোর পরে চিনি,
কাঁচালঙ্কা দিয়ে মাছগুলি

দিয়ে দিন। এ ক্ষেত্রে একটি
বিষয় জেনে রাখা জরুরি।
ইলিশ মাছ যদি টাটকা হয়
তাহলে কাঁচা মাছ দিয়ে রান্না
করতে পারেন। আর মাছ বাসি
হলে হালকা করে ভেজে নিলে
ভাল। বোল ঘন হয়ে এলে
নামিয়ে নিন। বর্ষার দুপুরে
গরম ভাতের সঙ্গে ইলিশের
মালাইকারি জমে যাবে।

