

হৈৱেকৰকম

হৈয়েকৰকম

তেলের বিভিন্ন উৎসগুলি

তেল, আমরা সবাই জানি, ফ্যাট বা চৰ্জিতায়ী খাদ্য। এতে তাকে পিসারল আৰ বিভিন্ন ফ্যাট আসিদেৱ মিশণ দেহেৰ পুষ্টিৰ জন্য ফ্যাট কিছু পৰিমাণে থেকে হৈবে। ১ গ্ৰাম ফ্যাট থেকে শক্তি মেলে ৯ ক্যালোরিৰ মতো, যা সময় পৰিমাণ প্ৰোটিন বা কাৰ্বোহাইড্রেট থেকে প্ৰাণৰ শক্তি তথা ক্যালোরিৰ ঠিক দ্বিগুণ। দুদনেৰ উৎস থেকে ফ্যাট পাওয়া যাব।

প্ৰাণিজ উৎস

ঘি, মখান, তেল ইত্যাদি। এগুলোতে এসেন্সিয়াল ফ্যাট আসিদ কম থাকে। আৰ প্ৰচুৰ পৰিমাণে থাকে ডিটাইন, 'এ', 'ডি' এবং ক্যালসিয়াম।

উৎস

সৰ্বেৰ তেল, বাদমিজলপাই তেল, তিল তেল, সৰ্বজীৱী বীজৰ তেল, নাৰকেল তেল—এক কথায় সব ভোজ তেলই উৎক্ষিত উৎসেৰ। এতে নানা ধৰনেৰ এসেন্সিয়াল ফ্যাট আসিদ থাকেৰ লগত মানেৰ দিক থেকে প্ৰাণিজ ফ্যাট থেকে এৱা উৎ তমানেৰ।

তেল-চৰি থেকে আমৰা পাই ডিটাইন, 'এ', 'ডি', 'ই' এবং 'কে'। কতৃতুক খৰ



দেহেৰ গঠন নিয়ন্ত্ৰণে ফ্যাটজাতীয় খাদ্য আমদেৱ অৰাই দৰপকাৰ।

কেন বেশি খাব না।

আৰাৰ অতিৰিক্ত ফ্যাট শৰীৰেৰ পক্ষে ভালো না।

ৱৰজিন পদৰ্থ থাকেৰ মতো,

তৰ পক্ষে রক্ত চলচল বাধাৰ

সুস্থিত হয়, রক্তনালি শীঘ্ৰ হৈবে যাব,

অৰাবৰ হয়ে যাবৰ বৰ্তনাবৰ রাবাৰ কম বেশি আতকে কৰে। ভাবি এই

বুলি তেল যি খাবো হৈবে শেল,

না জানি কী শৰীৰ খাৰাপ হৈবে।

বিশ্বাস্থা সংহৰণ নিয়ম অনুযায়ী(বা নিৰ্দেশিকা অনুযায়ী) আমদেৱ প্ৰতিদিন যে পৰিমাণ শক্তি বা

ক্যালোরি থাকেৰ পামোৰা থেকে প্ৰেৰণ শতাব্দী সংহৰণক আগত মানেৰ দিক থেকে আতকে কৰে।

তেল-চৰি থেকে এৱা পাই ডিটাইন, 'এ',

'ডি', 'ই' এবং 'কে'।

কতৃতুক খৰ

ফ্যাট খাওয়া নিয়ে আমৰা সৰ্বাই

কম বেশি আতকে কৰে।

বুলি তেল যি খাবো হৈবে দেয়ে

অতিৰিক্ত ফ্যাট থাকেৰ মতো,

ওজন বাড়ে, হার্ট ও

ব্ৰাইপ্ৰেশাৰজিনিকত নানা রোগ

দেখা দিতে পাৰে।

ৱেক টাল

প্যাস্টাৰ, বৰ্ক্যাস্ট, স্টন ও

ব্ৰাইপ্ৰেশাৰজিনিকত আমদেৱ

প্ৰক্ৰিয়াভৰণ অতিৰিক্ত ফ্যাট

গ্ৰহণ কৰে।

কৰে দেখা হল, তেল আমৰা খৰ

কৰে ভোজলেৰ বিজ্ঞানৰ সৰাসৰি

দেখানে দিক থেকে পৰিমাণৰ নিয়ে বেশি খাবো হৈবে।

সৰ্বেৰ গঠন নিয়ন্ত্ৰণে ফ্যাটজাতীয়

খাদ্য আমদেৱ অৰাই দৰপকাৰ।

কেন বেশি খাব না।

আৰাৰ অতিৰিক্ত ফ্যাট শৰীৰেৰ

পক্ষে ভালো না।

ৱৰজিন পদৰ্থ থাকেৰ মতো,

তৰ পক্ষে রক্ত চলচল কৰে।

কৰে দেখা হল, আৰাৰ হয়ে যাবে।

অৰাবৰ হয়ে যাবৰ কৰে।

জাগরণ

সড়ক দুর্ঘটনায় সন্তানসহ প্রেটিয়া নারী ক্রিকেটার নিহত

লক্ষণ, ৮ এপ্রিল।। সড়ক দুর্ঘটনায় সন্তানসহ নিহত হয়েছেন। ক্রিকেটার দলের সাথেক এক নারী ক্রিকেটার। ২৫ বছর বয়সী এই ক্রিকেটারের নাম এলিরিসা খিউনিসেন। তার সঙ্গে এই দুর্ঘটনায় পতিত হন তার প্রথম সন্তান।

শুভ্রবার (৫ এপ্রিল) এক মার্শালিস্টিক সড়ক দুর্ঘটনায় নিহত খিউনিসেন ২০১৩ সালে দক্ষিণ আফ্রিকার জাতীয় দলের হয়ে তিনিটি ওয়েস্টের স্টিলফক্টেইনে এক মেট্রির গাড়ি দুর্ঘটনায় নিহত প্রেটিয়ার নাম দেওয়া হয়ে তিনিটি ওয়েস্টের একটি টি-চুরেন্টি খেলেন। খিউনিসেনের মৃত্যুতে শোক প্রকাশ করে সিএসএ'র প্রধান

বাংলাদেশে নারী দলের বিপক্ষে দেখেছেন হয়ে ইমার্জিং একাদশের হয়ে খেলেন পিউনিসেন। পান তিনি উইকেট প্রেটিয়ারের হয়ে সেইটি ছিল খিউনিসেনের শেষ স্টেইন ছিল খিউনিসেনের শেষ স্টেইন ছিল খিউনিসেনের শেষ স্টেইন।

ক্রিকেট দক্ষিণ আফ্রিকার (সিএসএ) পক্ষ থেকে সংবাদ মার্শালিস্টিক জাতীয় দলে নথ ওয়েস্টের স্টিলফক্টেইনে এক মেট্রির গাড়ি দুর্ঘটনায় নিহত আফ্রিকার জাতীয় দলের হয়ে তিনিটি ওয়েস্টের একটি টি-চুরেন্টি খেলেন। খিউনিসেনের মৃত্যুতে শোক প্রকাশ করে সিএসএ'র প্রধান

নির্বাহী থাবাং মোরে এক শোক বার্তায় বলেন, 'আমাদের সবার জ্যো এটি শোকের প্রত্যোগি সংবাদ।'

ক্রিকেট দক্ষিণ আফ্রিকার

(সিএসএ) পক্ষ থেকে সংবাদ মার্শালিস্টিক জাতীয় দলে নথ ওয়েস্টের স্টিলফক্টেইনে এক মেট্রির গাড়ি দুর্ঘটনায় নিহত আফ্রিকার জাতীয় দলের হয়ে তিনিটি ওয়েস্টের একটি টি-চুরেন্টি খেলেন। খিউনিসেনের মৃত্যুতে শোক প্রকাশ করে সিএসএ'র প্রধান

স্টাম্পের বাতি জুললো, কিন্তু আউট হলো না!

নয়াদিল্লি, ৮ এপ্রিল।। মাহের সিং খোনির উইকেটেরক্ষণের স্থানে এক কথায় অসাধারণ। পুরীশেখের করে স্টাম্পের দিকে না তাকিয়ে তার তাউট গুমুল ক্রিকেটেও তিনি অনেক অবদান রেখেছেন। তারে আউট করার দৃশ্য যেনে ঢোকে স্টাম্পের পক্ষে আরুবার প্রতিক্রিয়া অন্যতম এলাজিটি স্টাম্প ও জিং বেলসা যাতে বেল, হাত বা মেকোনো কিছু লাগলেই আলো জুলে গোল। সেই স্টাম্পের দ্বারা আউট নির্ধারণ করা সহজ হয়। ক্রিকেটের প্রাথমিক একটি প্রযুক্তিগুলির অন্যতম এলাজিটি স্টাম্প ও জিং বেলসা যাতে বেল, মধ্যকার মাঝে খোনি সেভারেই আলো জুলে গোল। সেই স্টাম্পের দ্বারা আউট নির্ধারণ করা সহজ হয়। এসিএ এবারের আইপিএল এই স্টাম্প দিয়েও খুব একটা সুবিধা করতে পারছেন।

মোরের ১৩তম ওভারে ঘটে এই ঘটনা। চতুর্থ বলে রীবী জাদেজকে সুইপ করে এক রান নেওয়ার চেষ্টা করেন লেকেনে রাখল। কিন্তু তার ভাগ্য জিম্বাবুে হলেও হৈশবজ্জবের ছিলেন রাখল। তাবে শুরু হয়ে তার বিধায় জানানো হলেও বিশেষজ্ঞদের প্রেছন থেকেই স্টাম্পে বল লেগে নড়তে সময় লাগছে।

স্বার্থের সংঘাতের অভিযোগ অস্বীকার সৌরভের

নয়াদিল্লি, ৮ এপ্রিল (হিসি)।।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেকে ৭ এপ্রিলের পথে

চিঠিটি হাতে মাটে পাঠানো হয়েছে।

বোর্ডের অন্যুদসম্মান ডিকে

জেন। বোর্ডের অন্যুদসম্মান সৌরভের থেক

