







# ପ୍ରକାଶନ

# ହେଲେକର୍ଯ୍ୟାନମାଳା

# ରୂପକବିଦ୍ୟା

সকালে দুধ চা খেলে শরীরে যে  
আটটি ক্ষতি ও পরিবর্তন হয়



গানের কথাতে আছে 'এক কাপ  
চা খাস্তা লেবই সকালটা শুরু'  
অর্থাত আমরা সকাল বেলায় ঘুম  
থেকে উঠে জল বাদে সর্বপ্রথম যে  
পানীয়টি গ্রহণ করিস্টি হলো চা।  
সকালে ঘুম ভাঙ্গার থেকে শুরু করে  
সারা দিনের ক্লাস্তি দূর করা পর্যন্ত  
চা এর অবদান অনঙ্গীকার্য।  
সকালবেলা সঞ্চেয়বেলা এমনকি  
দুপুরবেলা তেও অনেকে চা পান  
করে থাকেন।  
চা স্বাস্থের পক্ষে তাত্যন্ত স্বাস্থ্যকর  
পানীয় কিন্তু কখনো কখনো ক্ষেত্রে

ନିରିକ୍ଷି ହେଁ ଗୋଲେ ସେଟି ଦେକେ  
ନ ଶରୀରର କ୍ଷତି ।  
ଥେବେ ଓଠାର ପର ଚା ନା ଥେଯେ  
ଟା କେମନ ଜାନି ଶୁଣ ହୟ ନା ।  
ଲାଭାବେ ସେକୋନେ କାଜେର  
ହତେଇ ଚା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ।  
ନକେ ଆବାର ଚା ଖାବାର ପ୍ରତି  
ଡକଶନ ହେଁ ଯାଯ । ଅର୍ଥାତ୍ ଦିନେ  
ନିରିକ୍ଷି ଚା ଥେଯେ ଫେଲନ ଏର  
ପାମି ଅଫିସ ଟାଇମେ ଯାରା କାଜ  
ନ ଦୀର୍ଘ ସମୟ କାଜ କରା ଫର  
ରେର କ୍ଲାନ୍ଟି ଆସେ ସେଟି ଥେବେ  
ଏ ପାଞ୍ଚମାର ଜଳା ଆନକେ ଚା

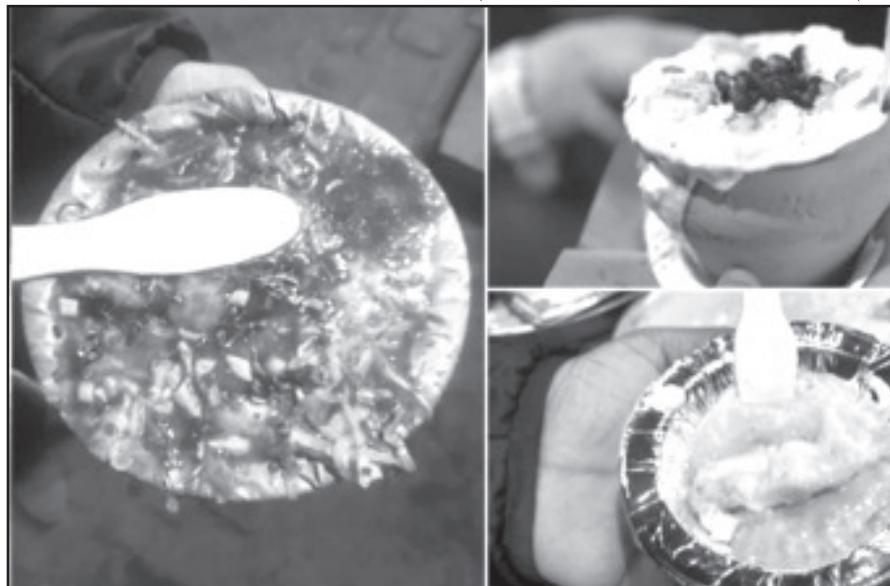
ପାନ କରେନ ।  
କିନ୍ତୁ ଆପନି କି ଜାନେନ ଯଦି  
ମାତ୍ରାରିକ୍ଷ ଚା ପାନ କରା ହୟ ତାହଲେ  
ଆପନାର ଶରୀରରେ ଆସତେ ପାରେ ଚରମ  
କ୍ଷତି । ତାଇ ଆପନି ଯଦି ଦିନେ  
ଅଧିକ ଚା ଗ୍ରହଣ ହେଁ ଥାକେନ ତାହଲେ  
ଏଥନ ଥେବେ ସାବଧାନ ହେଁ ଯା ଦରକାର  
ଆପନାର ।  
ତବେ ଶୁଦ୍ଧ ମାତ୍ର ଚା ନଯ , ଦୁଃଖ ଚା ଥେଲେ  
ଆପନାର କ୍ଷ-ତି ହତେ ପାରେ । ଏକ  
ଗବେଷଣାଯ ବଲା ହଚ୍ଛେ ଯେ ଏକଜନ  
ମାନୁଷ ଦିନେ ତିନ ଥେବେ ଚାର କାପ  
ଚା ଥେବେ ପାରେ । ସେଟି ତାର ଆସ୍ତ୍ରରେ

କୋଣ କ୍ଷ-ତି କରେ ନା । କିନ୍ତୁ ଏଇ  
ବେଶି ଅର୍ଥାତ ୭-୮ କାପ ଯଦି କେଉ  
ଦୁଖ ଚାଖୟ ତାହଲେ ତାର ଶରୀରେ ହତେ  
ପାରେ ବ୍ୟାପକ କ୍ୟାନ୍ଫ୍ରନ୍ଟି ।  
ମାବାଦିନଙ୍କ ଏକଜନ ମସ୍ତ ବାକିକ୍ରିବ୍ରି ୧-୪

কাপোর বেশি চা খাওয়া উচিত না। চা পানীয় হিসেবে খুবই স্বাস্থকর। কেননা চাতে ক্যাফেইনের পাশাপাশি ক্যাটেচিন থাকে কিন্তু চায়ের সাথে যদি দুধ মিশানো হয় তবে দুধের কেজিন প্রোটিন আর ক্যাটেচিন রি-অ্যাকশন করে এন্টিঅক্সিডেন্টের গুণ নষ্ট করে দেয়, পাশাপাশি চা-কে এসিডিক করে ফেলে। যার কারণে ইনফ্লামেশন হয়। আর চিনি যোগ করলে সেই ক্ষতি আরও বেড়ে যায়। আসুন দেখে নেওয়া যাক যে দুধ চা খেলে কি কি ক্ষতি হতে পারে।

- (১) পুষ্টির ঘাটাত হতে পারে
- (২) স্টেস এবং দুশ্চিন্তা বাড়ায়
- (৩) অ্যাডিকশন বাড়াই ৪) পেট ফাঁপা জনিত সমস্যা তৈরি করে ৫) অনিদ্রা ৬) ঋণ ওঠে
- (৭) কোষ্ঠকাঠিন্য ৮) রক্তচাপ ওঠানাম করে।

ଘୁରତେ ଗେଲେ ଅବଶ୍ୟକ ଚିତ୍ର ଦେଖୁନ ଏହି ୬ ମ୍ରିଟ ଫୁଡ



দোকান পেয়ে যাবেন মালাইয়ার। দাম? মাত্র ৩০ থেকে ৪০ টাকা। রাবড়ি: বারাগসীর বিখ্যাত বারড়ির কথা হয়তো সকলেরই জানা। খাঁটি দুধের তৈরি রাবড়ি অবশ্য খাবেন। তবে ঘুরতে গিয়ে পেটের খেয়াল রাখা প্রয়োজন। তাই অল্প করে খান। দশশ্মেষ ঘাটের কাছে গদেলিয়া মোড়ের কাছেই পেয়ে যাবেন মন ভাল করে দেওয়া রাবড়ি। পাবেন ৪০০/৫০০ টাকা কেজি দরে। চাটি: মন্দির দর্শন করে ঘাটে সময় কাটিয়ে সঙ্গে নাগাদ যখন মনটা কিছু “খাব খাব” করবে, তখন দ্বিতীয়বার না ভেবে সোজা চলে যান চাটের দোকানে। হলফ করে বলতে পারি, চাটের এমন স্বাদ আর কোথাও পাবেন না। এক-দুই নয়, অন্তত ১০-১২ রকমের চাট চেখে দেখতে পারেন। টমেটো চাটি, আলু টিকি চাট থেকে ধনিয়া চাটি, নানা স্বাদে মন মজতে বাধ্য। গদেলিয়া মোড়েই পাবেন একাধিক চাটের দোকান। তবে সেরার তালিকার শীর্ষে রাখাই যায় কাশী চাট ভাস্তারকে। হিংয়ের কুচিরি, জিলাপি ও লাল প্যাড়া: বারাগসীর অলিতে গলিতে পাবেন রসের সন্ধান। মন্দিরের আশপাশের যে কোনও গলিতে চুকে পড়ুন সাত সকালে। খোঁজ পেয়ে যাবেন গরম গরম হিংয়ের কুচিরি আর তরকারির। এক-একটির দাম ৮-১০টাকা। সঙ্গে জিলাপি আর লাল প্যাড়া মিস করবেন না পিল্লজ। এমন প্যাড়া কিন্তু শুধুমাত্র বারাগসীতেই পাবেন। লসিস: গরম কালে বারাগসী গেলে লসিসে রুম্যক দিতে ভুলবেন না। সাধারণত দই ফেটিয়ে যে লসিস খেতে আমরা অভ্যন্ত, এখানকার লসিসের স্বাদ কিন্তু তার থেকে আলাদা। এখানকার লসিস বেশ ঘন, অর্থাৎ দইয়ের পরিমাণ বেশি। তাই এটি খাওয়ার নিয়ম চামচ দিয়ে। আবার এর উপর বিভিন্ন ফলও ছড়ানো থাকে। কমলা লেবু থেকে বেদামা কিংবা আপেলের স্বাদে ভুরুতে পারেন লসিসে। বেনাসীর পান: এ ব্যাপারে নতুন করে আর কিছুই বগার থাকে না। তবে নববরত্ত পানটি চেখে দেখতে ভুগবেন না। ঘুরেফিকে ছাঁচা পান কিন্তু সঙ্গে নিয়ে ফিরতে ভুলবেন না।

# খুশকি দূর করার কিছু ঘরোয়া টেক্নিক



চুলের অন্যতম সমস্যা হচ্ছে ড্যান্ড্রাফ বা খুশকি। চুলে খুশকি হলে খুব জালাপোড়া করে এমনকি চুল ওঠা শুরু করে। এই খুশকি দূর করার জন্য অনেকেই ঝ্যান্ডের শ্যাম্পু ব্যবহার করে। হয়তো খুশকি কিছুটা দূর হয় কিন্তু কেমিক্যাল দেওয়া শ্যাম্পু পরবর্তীতে চুলের ক্ষতি করতে পারে।  
তবে আয়ুর্বেদে রয়েছে এমন কয়েকটি উপকরণ যা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ছাড়াই আপনার চুলের যত্ন নেয়, ড্যান্ড্রাফের হাত নিম্পাতার পাতার একটি পেষ্ট তৈরি করুন, একবাটি দইয়ে এই পেষ্ট মিশিয়ে মাথায় লাগান। ১৫ থেকে ২০ মিনিট রেখে দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন। নিম্রের অ্যান্টিফাঙ্গাল উপাদান ড্যান্ড্রাফের সঙ্গে দারণ ভাবে কাজ করে।  
২) ডিমের সাদা অংশ ও লেবুর রস একটি ছেট পাত্রে দু'টি ডিমের সাদা অংশ নিয়ে এক চামচ লেবুর রস মেশান। আধ ঘণ্টার জন্য চুলে লাগিয়ে রেখে দিন, তারপর জাতীয় শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। ডাঙ্কফ ডিমের সাদা অংশ প্রোটিন সমৃদ্ধ, যা চুলের ভাল স্বাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য। ৩) আমলা ভিটামিন সি সমৃদ্ধ আমলা খুশকি প্রতিরোধ করে। আমলা গুঁড়ো করে জলে মিশিয়ে একটি পেষ্ট তৈরি করুন। ৮ থেকে ১০টা তুলসী পাতা অল্প করে জল দিয়ে পেষ্ট করে আমলার পেস্টের সাথে মেশান। হাত দিয়ে চুলের গোড়ায় লাগান পেষ্টটি। প্রায় ৩০ মিনিট রেখে ঠাণ্ডা জলে শ্যাম্পু করে নিন।  
৪) মেথি বা মেথি বীজ মেথি দানা

অ্যাসিডে সমৃদ্ধ যা চুল পড়া এবং  
ড্যান্ড্রাফ প্রতিরোধে সহায়তা করে,

কাশী বিশ্বনাথ মন্দিরের চার নম্বর  
গেটের আশপাশে প্রচুর ছোট

ঠাচাড়াও চুলের শুঙ্কতা, চুল ওঠা  
এবং চুলের পাতলা হয়ে যাওয়ার  
সমস্যাও কমায় মেথি। রাতে তিনি  
চামচ মেথি বীজ নিয়ে জলে  
ভিজিয়ে রাখন। পরদিন সকালে  
রেন্ডারের সাহায্যে গুঁড়িয়ে নিন ওই  
মেথি। এবার মেথির এই পেস্টে  
এক চামচ লেবুর রস মেশান।  
চুলের গোড়া থেকে ডগা পর্যন্ত এই  
পেস্ট প্রয়োগ করন। ৩০ মিনিট  
পর শ্যাম্পু করে নিন। ৫) আমলা,  
রিঠা ও শিকাকাই আমলা, রিঠা এবং  
শিকাকাই ভিটামিন সি সমৃদ্ধ, যা  
আপনার চুল এবং মাথার জন্য  
আশ্চর্য উপকারে আসতে পারে।  
সংক্রমণজনিত জীবাণুগুলি  
অপসারণ করে আপনার চুলকে  
পরিষ্কার রাখতে রিঠা অত্যন্ত  
কার্যকরী। পাঁচ থেকে ছয়টি রিঠা,  
শিকাকাইয়ের ছয় থেকে সাত  
টুকরো এবং কয়েকটা আমলা জলে  
ভিজিয়ে রেখে দিন। সকালে উঠে  
মিশ্রণটি ফুটিয়ে নিন এবং তারপর  
মিশ্রণটি ঠাণ্ডা করে নিন। রেন্ডারের  
সাহায্যে মিশ্রণটি ভালো করে  
মিশিয়ে ছেঁকে নিন। শ্যাম্পু হিসাবে

# যে মাছ খেলে কমবে হৃদরোগের ঝুঁকি

খাবার পাতে মাছ না থাকলে চলে



মাত্রা বাড়ায়। এর ফলে হৃদযন্ত্রে চর্বি জমে না। আমেরিকার স্কুল অব নিউ ট্রিশনের চিকিতসা সংক্রান্ত পত্রিকার তথ্য অনুসারে, রঁই মাছ উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি কমায়। আমেরিকার টেক্স ব্রেক্সেপ

থাকলে তা কমাতেও সাহায্য করে। ন্যাশনাল সেন্টার ফর বায়োলজিক্যাল ইনফরমেশন বলছে, ওমেগা ৩ রঁকের অগুচ্ছিকা জামাট বাঁধতে দেয় না।

স্কুল ক্লাসের পর্যায়ে পাঁকি করাকে করে। এ ছাড়াও রঁই মাছে আছে ভিটামিন এডি ও ই। ক্যালসিয়াম, জিঙ্ক, সোডিয়াম, লোহা-খনিজ সমূহ রঁই মাছ স্নায়ুতন্ত্র ও ফ্যাটের বিপাক ক্রিয়াতেও ব্যপকভাবে সহায় করে।

চল মন্তব্য ও সতেজ বাখতে চলের যত কি ভাবে গুরুত



থাকেন , কিন্তু তাতেও কোনো  
কাজ হয় না । এই চুল বিভিন্ন কারণে  
ঝরে যেতে পারে , যেমন  
অনিয়মিত নিদ্রা , অনিয়মিত  
খাবার , দুষ্গ , খাবারের মধ্যে সঠিক  
পুষ্টি না পাওয়া , মাথায় খুঁটি এই  
সকল কারণে মাথার চুল ঝরে যেতে  
পারে ।

এর থেকে মুক্তি পাবার জন্য কিছু  
ঘরোয়া উপায় করতে পারেন ,  
উপকার পাবেন ।

১. নারকেল তেলের মধ্যে কিছু  
মেথি ভিজিয়ে রাখুন । তার পর ওই

মেথি ভেজানো নারকেল তেল  
মাথায় ভালো করে মালিশ করুন ।  
এই ভাবে সপ্তাহ ৩-৪ দিন করতে  
পারেন । রাতে শোবার আগে বা  
সকালে ম্লান করার ২ ঘণ্টা আগে  
ও এই তেল লাগাতে পারেন , যাতে  
তেলটি মাথায় বসতে পারে ।

২. পিংঁয়াজের রস করে মাথায়  
মাখুন । এই রস লাগিবার ৩০ মিনিট  
পরে মাথা ধূয়ে নেবেন বা মাথায়  
শ্যাম্পু করে নেবেন । শ্যাম্পু  
করাতে মাথা থেকে পিংঁয়াজের  
রসের গন্ধ আসবে না । আবার এই  
পিংঁয়াজের রস বেশিক্ষণ মাথায়  
লাগিয়ে রাখবেন না , এতে মাথায়

# নতুন প্রজাতির ডায়নোসরের জীবাশ্ম খুঁজে পেলেন বিজ্ঞানীরা



ডায়নোসরদের নিয়ে কত তথ্যই না  
আবিষ্কার হয়েছে বিভিন্ন গবেষণার  
মাধ্যমে। সম্প্রতি গবেষকরা এক  
অদ্ভুত প্রজাতির ডায়নোসরের  
আংশিক মাথার খুলি খুঁজে  
পেয়েছেন। আর তা পাওয়া  
গিয়েছে সুদূর আজেটিনায়। নতুন  
প্রজাতির এই ডায়নোসর  
'আর্মলেস' বা হাত ছাড়া  
ডায়নোসরের প্রজাতির খুব  
কাছাকাছি রয়েছে। অর্থাৎ এই  
দুধরনের ডায়নোসরের প্রজাতির  
মধ্যে বেশ মিল রয়েছে। তবে হাত  
ছাড়া ওই ডায়নোসরদের মূলত  
বসবাস ছিল দক্ষিণ গোলার্ধে।  
গবেষকরা জানিয়েছেন, এই নতুন  
প্রজাতির ডায়নোসরের নাম  
ক্রিটেশাস যুগের শেষ পর্যায়ে, আজ  
থেকে প্রায় ৭০ মিলিয়ন বছর  
আগে একদম অন্য ধরনের যাকে  
বলে ইউনিক ইকোসিস্টেম ছিল।  
তারই প্রমাণ পাওয়া গিয়েছে এই  
নতুন প্রজাতির ডায়নোসরের  
জীবাশ্ম থেকে। বলা হচ্ছে, এই  
ডায়নোসর আসলে মাংসাশী  
ডায়োনোসরদের দলের সদস্য।

କାଳେ ଟେକ୍ଟନିକ ପ୍ଲେଟେର ସ୍ଥାନାତ୍ମରେ କାରଣେ ଓହ ବିଶାଳ ଭୁଖଷ୍ଟ ଭେଦେ ତୈରି ହୋଇଛି । ଏଥିନ ଥେକେ ପ୍ରାୟ ୧୮୦ ମିଲିଓନ ବର୍ଷର ଆଗେ ଏହି ଏବଂ ଅଂଶରେ ନିଜେରା ଭାଙ୍ଗତେ ଶୁରୁ କରେଛି । କିନ୍ତୁ ସେଇ ଭାଙ୍ଗନେର ଗତି ଛିଲ ଖୁବଇ କମ । ଫଳେ ପ୍ରାଣୀରା ଏକ ଜାଗଗା ଥେକେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟା ଯାତାଯାତ କରାତେ ପାରିବ ।

# মেরাম ব্যবহারের ভুলগুলি

ব্যবহারের ভুলে দাম দিয়ে কেনা সেরাম হাতকের যত্নে কোনো উপকারী আসবে না। সেরাম হাতকের গভীরে গিয়ে কাজ করে এবং সবচেয়ে ভালো ফলাফল দেয়। তবে ভুল উপায়ে এর ব্যবহার কেবল অর্থের অপচয় মাত্র। এক্সফলিয়েট করতে ভুলে যাওয়া: হাতকের মৃত কোষ দূর করতে এক্সফলিয়েট করা আবশ্যক। এটা হাতকে উজ্জ্বল করতে সহায়তা করে এবং সেরামের কার্যকারিতা বাড়াতেও সহায়তা করে লস অ্যাঙ্গেলেসের প্রতিষ্ঠিত সৌন্দর্যবিদ জিনা মারি ওয়েললাট্যান্ড গুড ডটকম য়ে প্রকাশিত প্রতিবেদনে বলেন, “হাতক এক্সফলিয়েট করা গভীরে প্রসাধনী প্রবেশ করতে ও কার্যকারিতা বাড়াতে সহায়তা করে।” তবে প্রতিদিন এক্সফলিয়েট করা ক্ষতিকর। তাই ভালো ফলাফল পেতে সপ্তাহে দুইনিবার এক্সফলিয়েট করাই যথেষ্ট। ভুল ধাপ অনুসরণ: নামি দামি প্রসাধনী ব্যবহারের পরেও ভালো ফলাফল না পাওয়ার অন্যতম কারণ হল ভুল থাপে তা







