

ବ୍ୟାକ

ହେଲ୍‌କ୍ରିଏଟିଭ୍‌ମ୍

ବାହୁଦା

গরমে আইসক্রিম খাচ্ছেন জানেন এটি
স্বাস্থ্যের জন্য ভালো নাকি খারাপ ?

ତୀର୍ଥେର ଏହି ଦାବଦାହେ ଆଇସକ୍ରିମ୍‌ର
ସ୍ଵାଦ ନିତେ କେ-ନା ଚାଯା । କିନ୍ତୁ
ଆଇସକ୍ରିମ ନିଯେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟଗତ
ଅପକାରିତାର କାରଣେ ଅନେକେଇ
ଏଡ଼ିଯେ ଯାନ ଏଟି । ମଜାର ବିଷୟ
ହଚ୍ଛେ, ଆଇସକ୍ରିମ ନିଯେ ଗବେଷଣାଯ
ଜାନା ଯାଯ, ଏତେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟଗତ
ଉପକାରିତାଓ ର଱େଛେ । ଯଦିଓ ଏସବ
ନିଯେ ଦ୍ଵିମତ ର଱େଛେ । ଆବାର କେବେଳ
ଦଶକ ଧରେ ଚଲା ଗବେଷଣାଯ ଠାଙ୍ଗ
ଡେଜାର୍ଟେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଉପକାରିତା
ପାଓଯା ଗେଛେ ।

সম্প্রতি এ সংক্রান্ত একটি প্রতিবেদন প্রকাশ করেছে বিশিষ্ট সংবাদমাধ্যম দ্বাৰা গাড়িয়ানের প্রতিবেদনে বলা হয়, বিটেনের উৎপন্ন আবহাওয়ায় আইসক্রিমপ্রেমীদের জন্য খুশিৰ খবৰ দিয়েছেন এক মার্কিন জনস্বাস্থ্য ইতিহাসবিদ। আটলান্টিক ম্যাগাজিনে প্রকাশিত নিবন্ধে ডেভিড মেরিট জনস লিখেছেন, “গত ত্রৈয়ে তিনি এ বিষয়ে কাজ শুরু করেন। ২০১৮ সালে হার্ভার্ডের এক ডক্টোরাল ছাত্রের গবেষণার কথা শোনার পরই তিনি এ কাজে মনোনিবেশ করেন। ওই ছাত্রের গবেষণায় দেখা যায়, প্রতিদিন আধা কাপ (৬৪ গ্রাম) আইসক্রিম খাওয়া ডায়াবেটিস রোগীদের হাতের ঝুঁকি কমায়।”
বিষয়টি নিয়ে অধিকতর গবেষণায় ডেভিড মেরিট জনস দেখতে পান, গবেষণাটি ২০ বছরের পুরোনো।
মহামারি বিশেষজ্ঞ মার্ক পেরেইরা বলেন, “আমার কাছে এখনও এটিৰ কোনো সঠিক উন্নত নেই।” মার্ক পেরেইরা গবেষণায় দেখতে পান, আইসক্রিমসহ দুর্ভাগ্যাত

ডেজার্টগুলো অতিরিক্ত ওজনের লাকেদের মধ্যে ইনসুলিন-প্রতিরোধী সিন্ড্রোম বিকাশের সম্ভাবনাকে ব্যাপকভাবে হ্রাস করার সঙ্গে যুক্ত। তবে এর স্বাস্থ্যের উপকারিতাগুলো প্রচার করা হয়নি।
বিজ্ঞানীরা মূলত দইয়ের স্বাস্থ্য প্রতিরোধী মনোনিবেশ করতে পছন্দ করেন। আইসক্রিম হজমে বিষ ঘটায় এমন ধারণা আছে, কিন্তু সেটা কতখানি সত্য সেটি নিয়ে কিন্তু গবেষণা হয়নি। এর বিপরীতে আইসক্রিমের উপকারী অনেক দিক বর্ণয়েছে। ডেভিড মেরিট জনস পলেন, আইসক্রিমের ফ্লাইসেমিক সূচক বাদামি চালের চেয়ে কম এবং আইসক্রিমে দুর্ঘজাত পণ্যের যে উপকারী উপাদান সেটিও অক্ষুণ্ণ থাকে। খাবারে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ বোঝাতে ফ্লাইসেমিক সূচক সবচেয়ে ব্যবহার করা হয়। অর্থাৎ কোন খাবার ছাত দ্রুত রক্তে চিনির পরিমাণ পরিয়ে দিতে পারে সেটি নির্ধারণে

একটি সূচক এটি। তবে এসব গবেষণা মেনে এখনই নাক ডুবিয়ে আইসক্রিম খাওয়া শুরু করার পক্ষে একমত নন একাডেমিক পাবলিক হেলথ ডাক্তার ও কুইন মেরি ইউনিভার্সিটি লন্ডনের সিনিয়র ক্লিনিক্যাল লেকচারার জন ফোর্ড। তিনি বলেন, “একজন একাডেমিক জনস্বাস্থ্য চিকিৎসক হিসেবে আমি এই গবেষণার ওপর ভিত্তি করে আরও আইসক্রিম খাওয়ার জন্য হমড়ি খেয়ে পড়ব না। অন্যান্য অনেক স্বাস্থ্য ব্যাখ্যা রয়েছে- এমন হতে পারে যে, হাঁটাহাঁটি কিংবা ব্যায়ামের পর লোকেদের ঠাণ্ডা হওয়ার জন্য আইসক্রিম খাওয়ার স্বাস্থ্যবনা বেশি অথবা এমন হতে পারে যে লোকেরা উচ্চ-ক্যালরির চকলেট কেক কিংবা অন্যান্য উচ্চমাত্রার চর্বিযুক্ত খাবারের বিকল্প ডেজার্ট হিসেবে আইসক্রিম বেছে নেয়।” আস্টন মেডিকেল স্কুলের সিনিয়র লেকচারার এবং

ডায়েটিশিয়ান ডা. ডুয়েন মেলর
কোনো একটি নির্দিষ্ট খাবারের স্বাস্থ্য
উপকারিতা সম্পর্কে সতর্কতা
অবলম্বন করেছেন এবং তিনি
গবেষণার সম্ভাব্য ভুল সম্পর্কে সতর্ক
করেছেন। তিনি বলেন, “আমরা
একটি একক খাবারের সঙ্গে স্বাস্থ্যের
ওপর প্রভাব বা উপকারিতাকে যুক্ত
করার চেষ্টা করি। কিন্তু বাস্তবতা
হচ্ছে, আমরাতো বিভিন্ন ধরনের
খাবার খাই। স্বাস্থ্যের উপকারের
বিষয়টি আমাদের সম্পূর্ণ
খাদ্যতালিকার সঙ্গে জড়িত।”
মেলরের অবশ্য স্ফীকার করেছেন যে
আইসক্রিমে “কিছু পুষ্টি উপাদান
থাকতে পারে যা উপকারী হতে
পারে” যেমন-ক্যালসিয়াম এবং
এটিতে কম গ্লাইসেরিন সূচক রয়েছে।
তবে চিনি এবং ক্যালরির উপাদান
থাকায় এটি ওজন বৃদ্ধির কারণ হতে
পারে। সুতরাং সামগ্রিকভাবে
আইসক্রিমকে স্বাস্থ্যকর খাবার হিসেবে
বিবেচনা করা উচিত নয়।

খুব সামান্য উপকরণ আর গোনা দুয়েক
মশলা দিয়েই বানিয়ে ফেলুন মাছ চচড়ি



ব্যায় করতে হয় না। দেখে নিবন্ধন কীভাবে বানাবেন এই চচড়ি এক্ষেত্রে কই মাছের পেটি নিলেই সবচাইতে ভাল। মাছ খুব ভাল করে ধূয়ে নিয়ে নুন-হলুদ মাখিয়ে নিন। আলু ছোট লম্বা করে কেটে নিন। আলুভাজার মত করে। পঁয়াজ স্লাইস করে রাখুন। এই রান্নায় আদৃশ লাগে না, বসুন থেঁতো করে

ରାଖଲେଇ ହବେ । ମାଛ ସରବେର ତେଲେ
ହାଲକା କରେ ଭେଜେ ନିନ । କଡ଼ାଇଟେ
ତେଲ ଦିଯେ ଏକଟ୍ ନୂନ ଛାଡ଼ିଯେ ଦିନ ।
ଏତେ ମାଛ କଡ଼ାଇଟେ ଲେଗେ ଯାଯାନା ।
ମାଛ ଭେଜେ ତୁଲେ ରେଖେ ଓହି
ତେଲର ମଧ୍ୟେଇ ରସନ ଥେଣୋ କରେ
ଦିନ । ଏବାର ଓର ମଧ୍ୟେ ପେଂ୍ଯାଜେର
ସ୍ଲାଇସ ଦିଯେ ଦିନ । ଏବାର ଅଳ୍ଚ କମିଯେ
ଓର ମଧ୍ୟେ ଟୁକରୋ କରେ ରାଖା ଆଲୁ
ପ୍ରେଭି ରାଖବେନ ତା ଦେଖେ ନିଯେ
ନାମିଯେ ନିନ । ନାମାନୋର ଆଗେ
ଟମେଟୋର କୁଠ ଆର ହାତେ ସାମାନ୍ୟ
ଚିନି ଛାଡ଼ିଯେ ଦିନ । ଏର ଫଳେ ଖେତେ
ଯେମନ ଭାଲ ହବେ ତେମନଙ୍କ ଗରମ
ଭାତରେ ସଙ୍ଗେ ସୁନ୍ଦର ଲାଗବେ ଖେତେ
କମ ଖାଟୁନିତେ ଏଇଭାବେ ମାଛେର
ଚଚଢ଼ି ବାନିଯେ ନିନ, ମାତ୍ର ୩୦
ମିନିଟେଇ ଲାକ୍ଷ ଏକଦମ ତୈରି ।

ମାତ୍ର କଯେକଦିନେଇ କମବେ ଚୁଲ ପଡ଼ା
ରାଗାଘରେଇ ଆହେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ

চিরগনি দিয়ে আঁচড়াচ্ছেন আর
দেখছেন বারে পড়ছে প্রচুর চুল ।
চিন্তা হওয়া স্বাভাবিক । আমাদের
রোজকার জীবনযাত্রার মাঝে
সাধারণত যত্ন না নিলে চুল পড়ার
সমস্যা তৈরী হয় । কিন্তু হয়তো
আপনি নিয়মিত চুলে তেল, শ্যাম্পু,
কন্ডিশনিং সবই করেন । তাও কেন
চুল পড়ছে? এই সমস্যার মূলে
হয়েছে খাদ্যাভাসে বেনিয়ম আর
প্রয়োজনীয় পুষ্টির অভাব ।
এখন স্বাভাবিকভাবেই প্রশ্ন উঠবে
চুলের সঠিক পুষ্টির জন্য কী কী
খাবার রোজকার খাদ্যতালিকায় রাখা
দরকার । সেই বিষয়েই আজকে

ମାଲୋଚନା କରାଇଲୁ । ତୁଳ ଭାଲୋ
ମାଧ୍ୟାଖତେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣେ ସବୁଜ
ପାକମବଜି ଖାନ ଏବଂ ସେହି ମଙ୍ଗେ
ଶ୍ଵରକଳେ ଫଳ ଯେମନ- ଆଖରୋଟ, କାଠ
ଦୀନାମ ପାତେ ରାଖନୁ । ଏରପରେଓ ଯଦି
ଯାତ୍ରାତିରିକ୍ଷ ତୁଳ ପଡ଼େ ଏବଂ ଡାଯେଟ
ମ୰୍ମକରେ ଆପନାର ସ୍ଵଚ୍ଛ ଧାରଣା ନା
ଥାକେ ସେକ୍ଷେତ୍ରେ ଚିକିତ୍ସକେର
ପାରାମର୍ଶ ନେଇଯାଇ ବୁଦ୍ଧିମାନେର କାଜ ।
ତାଙ୍କେର ଜନ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପୁଣି ପାଓଯା ଯାଇ
ଭିଟାମିନ, ଖନିଜ ଏବଂ
ଅୟାନ୍ତି-ଅଞ୍ଜିଡେଣ୍ଟସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟର
ଥିଥିବାରେ ଥିଲେ
ତୁଳ ଭେତର ଥିଥିବାରେ ପୁଣି ପାଯ ଏବଂ
ତାଙ୍କେର ସମସ୍ୟା ଥିଥିବାରେ ମୁଣ୍ଡି ପାଓଯା

যায়। চুলের সুস্থান্ত্রের জন্য
বিশেষজ্ঞরা ডায়েটিভিটামিন গ্রহণের
পরামর্শ দেন। এছাড়াও, পর্যাপ্ত
প্রোটিন গ্রহণ করলে চুলের বৃদ্ধি
যেমন ভালো হয়, তেমনি চুল পড়া
ও শুক্রতাও কমে যায়।

এছাড়াও, নারকেল তেল চুলের জন্য
খুবই প্রয়োজনীয়। অনেক সময়
মাথায় রক্ত চলাচল ঠিক মতো
হয়না। তার জন্য সপ্তাহে অত্যত
দুবার ম্যাসেজ করুন। স্ক্যাল্পে
সারারাত নারকেল তেল মেখে রেখে
দিন। তারপর সকালে উঠে ভালো
করে শ্যাম্পু দিয়ে ধূয়ে নিন।
দেখেবেন আস্তে আস্তে মাথার যে

কোনও সমস্যা দূর হয়ে যাবে। এই
পদ্ধতিটি চুলের গ্রোথ বাড়াতেও
সাহায্য করে।
প্রসঙ্গত উল্লেখে, চুলে নিয়মিত নানান
ধরনের প্রেৰ্ব ব্যবহার করলে চুল থারে
পড়তে পারে। অনেকক্ষেত্ৰেই দেখা
যায়, দামী কোনও পার্সারে গিয়ে
চুলের ট্ৰিটমেন্ট কৰেও অনেক সময়
কোনও লাভই হয়না। তাই এবাৱ
চুল পড়ে যাওয়াৰ হাত থেকে বাঁচতে
দামী কোনও পার্সারে না গিয়ে
ঘৰোয়া ট্ৰিটমেন্ট কৰোৱ।
অন্যকোনও ট্ৰিটমেন্ট আপনার স্ফৃত
কৰক বা না কৰক ঘৰোয়া টোকিকা
কিন্তু স্ফৃত কৰোই।

বাজারে ড
ডায়াবেটিসে
সকালে রোদের তাপে ঘাম ঘরনেও
কয়েকদিন ধরে দুপুরের পর থেকে
আবহাওয়া বেশ ভাল হয়ে যাচ্ছে।
মেঘ, কোথাও কোথাও হালকা বৃষ্টি
আর তারপর থেকে বেশ ঠাণ্ডা ঠাণ্ডা
ভাব। বৈশাখ জুড়ে এমন আবহাওয়া
থাকলে তো কথাই নেই। হাওয়া
অফিস অবশ্য এত সুখের কথা
শোনাচ্ছে না। মে মাস থেকেই তীব্র
দ্বিদাতে পড়বে বাংলা টঙ্গিত

ପ୍ରତେ ଶୁରୁ ନାର ରୋଗୀରା

A black and white photograph showing several ripe mangoes in the foreground, with a bunch of green leaves and a small plant in the background.

ନବଦ୍ୱାପେର କ୍ଷୀରଦୟ ଥେବେ ମାଲଦିହରେ ରମକନ୍ଦସ ସବ ମିଳିବେ



বিষ্ণুপুরের মতিভূর লাড়ু, সাদা
বোঁদে, মালদহের রসকদম্ব, কানসাট,
হগলির জনাইয়ের মনোহরা,
বহরমপুরের ছানাবড়া, কৃষ্ণনগরের
সর পুরিয়া, নবদ্বীপের শ্কীরদই।
এমনই নাম-না-জানা, স্বাদ- না-
পাওয়া মিষ্টিই এবার পাওয়া যাবে
কলকাতার। নোনা পুরু
ট্রামডিপোতেই তৈরি হচ্ছে মিষ্টি
হাব।
হারিয়ে যাওয়া মিষ্টি ফিরিয়ে আনতে
সেখানে বিভিন্ন জেলার মিষ্টি পাওয়া

বাবে সেখানে। যে জেলার যে মিষ্টি
বিখ্যাত, তা-ই মিলবে এই হাবে।
সম্পত্তি রাজের মুখ্যসচিব এইচ কে
দ্বিদেী এ বিষয়টি নিয়ে মিষ্টি
উদ্যোগ (মিষ্টি প্রস্তুতকারকদের
নংগঠন) এবং কয়েকজন নামকরা
মিষ্টি ব্যবসায়ীর সঙ্গে বৈঠক করেন।
সেখানে ওই ট্রামডিগোতে এই হাব
তেরির ছড়ান্ত সিন্দ্বাস্ত হয়েছে। তার
কক্ষাও তৈরি করা হচ্ছে।
কুন্দ-মাঝারি ও কুটিরশিল্প দণ্ডের
তরফে পুরো পরিকাঠামো দেওয়া

হবে। আপাতত ঠিক হয়েছে, ২০টি
দোকান ওখানে হবে। সবক'টি
দোকানই থাকবে বিভিন্ন জেলার
মিস্ট্রির। পুরো কাচের হবে এই হাব।
রসগোল্লা, সন্দেশের বাইরেও যে
নানা মিষ্টি হয়, এই শহরের মানুষের
তা অনেকেরই অজানা। কলকাতায়
বসে যেগুলোর স্বাদ খুব একটা পান
না তাঁরা। তা খেতে গেলে সেই
জেলায় যেতে হয়, নয়তো কাউকে
দিয়ে আনাতে হয়। সবসময় তা হয়ে
ওঠে না। এবার রাজ্য সরকারের

করতে এখনও কিছু প্রাক্ত্যয়া বাক
এবং জমি টামের। সেখানে
পরিকাঠামো তৈরি করবে শুদ্ধ
শিল্প-মাঝারি দপ্তর। ফলে কিছু
আইনি প্রক্রিয়া আছে। তবে
প্রশাসনের কর্তৃরা জানান, এই মিষ্টি
হাবের সঙ্গে রাজের সম্মান জড়িয়ে
আছে তাই গুণগত মানের উপর
জোর দেওয়া হচ্ছে। ফুড সেফটির
নিয়ম মেনেই তৈরি করতে হবে
মিষ্টি। ওখানে থাকবে একটা টেস্টিং
ল্যাবরেটরি, একটা প্যাকেজিং
সেন্টার।

ডোগেন। বিশেষজ্ঞরা বলছেন,
মাথা যন্ত্রণা হওয়ার পেছনে অনেক
কারণ থাকতে পারে। অনেক সময়
এই মাথাব্যথা বা যন্ত্রণা আবার অন্য
কোনও রোগের লক্ষণও হতে
পারে। বছরে এক-দু'বার ঠাণ্ডা
লাগা, রোদ লাগা বা গ্যাসের থেকে
মাথাব্যথা হলে চিকিৎসার বিশেষ
কোনও কারণ নেই।
অনেক সময় পানি কর খেলেও এই
সমস্যা হতে পারে। তবে নিয়মিত
মাথা যন্ত্রণা হতে থাকলে অবশ্যই
চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

বের করতে হবে নানা কারণে মাথা
ব্যথা হতে পারে। ১। অনেক সময়ই
কাজের চাপ বা উদ্বেগের জন্য
মাথাব্যথা হতেই পারে। ২। চোখের
সমস্যা থাকলে মাথা ব্যথা হয়।
৩। সাইনাসের জন্য মাথা ব্যথা হতে
পারে। ৪। অতিরিক্ত গরম বা ঠাণ্ডা
লাগার কারণে যন্ত্রণা হতে পারে।
৫। মাথার ভেতর টিউমার জাতীয়
কিছু থাকলেও মাথা যন্ত্রণা হতে
পারে। ৬। শুরু কর হলে মাথা যন্ত্রণা
হতে পারে। প্রাথমিকভাবে মাথা
যন্ত্রণার কিছু ঘরোয়া চিকিৎসা পদ্ধতি

ড়গকারে শাগবে, তা নিভর ব্যরবে
আপনার যন্ত্রণার ধরনের ওপর।
তবে, সময় বুরো মেনে চলতে
পারেন এই নিয়মগুলি -
বরফের প্রয়োগ - মাইথ্রেনের জন্য
যন্ত্রণা হলে ঘাড়ে, মাথার দু'পাশে
বরফ ঘষতে পারেন।
গরম সেঁক - ঠাণ্ডা লাগা থেকে মাথা
যন্ত্রণা হলে অবশ্যই গরম সেঁক দিতে
হবে। শক্ত করে চুল বাঁধবেন না -
অনেক সময় শক্ত করে চুল বাঁধলে,
মস্তিষ্কের স্নায়ুর ওপর চাপ পড়ে।
তখন মাথায় যন্ত্রণা হতে পারে। পড়ন্ত
দেঙ্গিলেও এত কষ্ট হয় না, এক
ফালি পড়ন্ত রোদ যে কষ্ট দিতে
পারে। তাই পড়ন্ত রোদে বাইরে
থাকলে ছাতা বা রোদচশমা ব্যবহার
করার চেষ্টা করুন। বেশি চিবোবেন
না - একটানা চুইং গাম চিবিয়ে
গেলেও মাথা যন্ত্রণা হতে পারে। তাই
যাদের মাথাব্যথা হয়, তারা বেশি
চিবোনো থেকে বিরত থাকুন।
ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় খেতে পারেন
- কাজের চাপ বা উদ্দেগ থেকে মাথা
যন্ত্রণা হলে, চা বা কফি খেলে
অনেকটা আরাম পাওয়া যাব।

