

ପ୍ରକାଶକ

ହୃଦୟକର୍ମକାମ

ରୂପକାଳ

কোন আমের কী বৈশিষ্ট্য এবং পুষ্টিগুণ কেমন ?

ମରିଯୁଗ ସୁଲତାନ

বাংলাদেশের বাজারে সাধারণত এপ্রিল মাস থেকেই কাঁচা আম পাওয়া যায়। তবে পাকা আম বাজারে উঠতে শুরু করে মে মাসের দ্বিতীয় সপ্তাহ থেকেই, যা চলে একদম আগস্টের তৃতীয় সপ্তাহ পর্যন্ত।
কিন্তু মে থেকে আগস্ট, এই চার

চারদিকে হলুড় রং ধারণ করে।
মিষ্টি সুগন্ধি ও স্বাদের জন্য এই আমের কদর আমপ্রেমীদের কাছে অনন্য। তবে মজার বিষয় হল, এই খিরসাপাত আমকেই ঢাকা সহ সারাদেশে হিমসাগর আম নামে বিক্রি করা হয়। হিমসাগর আম সম্পর্কে ড. আলীম বলেন,

মাসের কোন মাসে কোন আম
বাজারে কিনতে পাওয়া যায়, সে
সম্পর্কে কি আমরা জানি? অথবা,
এত এত আমের মাবো কোনটি
কোন জাতের আম, সাদা চোখে
তা কোন কোন বৈশিষ্ট্য দেখে
চিহ্নিত করাবো আমরা? আমের
অনেক সময় অভিযোগ ওঠে যে
বাজার থেকে ফজলি আমের নামে
অনেক ক্রেতাদের হাতে আশ্চর্ণ।
আম ধরিয়ে দেওয়া হয়। আবার,
জানাশোনার অভাব থাকায়
ক্রেতারা হরহামেশা বাজার থেকে

হিমসাগর আম কিনছেন ঠিকই।
কিন্তু আদতে তা মোটেও
হিমসাগর নয়, বরং অন্য জাতের
আম। বাহ্যিক দিক দেখে আম
চিহ্নিত করার উপায় কী এবং সেই
সাথে, কোন আমের পুষ্টিশুণ
কেবল ও স্বাদের দিক থেকে কোন
আম এগিয়ে ইয়াদি বিষয়ে বিবিসি
বাল্লাব সাথে কথা হয়েছে

ল্যাংড়া এমন কাউকে খুঁজে পাওয়া
ভার, যার ল্যাংড়া আম পছন্দ নয়।
কথিত আছে, বেনারসের ল্যাংড়া
ফরিদের নামে এর এমন নামকরণ
হয়েছে। সেজন্য ল্যাংড়া আমকে
ভারতে ‘বানারসী আম’ হিসেবে
ভারা হয়। আম ক্যালেভার ২০২৪
অনুযায়ী, ১০ই জুন থেকে এই আম

বাংলার সাবে কথা হুরেছে
রাজশাহী ফল গবেষণা কেন্দ্রের
সাবেক প্রধান বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা
ড. আব্দুল আলীম ও ল্যাবগ্রাইড
হাসপাতালের পুষ্টিবিদি সামিয়া
তাসনিমের সঙ্গে। এই প্রতিবেদনে
আমরা আজ সেবা প্রশ্নেই উত্তর
খোঁজার চেষ্টা করবো।



সংগ্রহ করা শুরু হবে। ল্যাঙ্ডো আম
চিহ্নিত করার কথা বললে বলতে
হয়, অন্য আমের চেয়ে এই আম
চেনা অনেকটাই সহজ। কারণ এই
আমে এক ধরনের খাঁকা থাকে, যা
এটিকে আলাদা করে। সেইসাথে,
এটি দেখতে গোলাকার এবং এর
খোসা একইসাথে পাতলা ও মসৃণ।
“চামড়া পাতলা হওয়ার কারণে
পোকাদের এই আম পছন্দ।
চামড়ার ভেতরে ডিম পেড়ে দেয়।
ভেতরে পরে পোকা হয়,” বলেন
ড. আলীম। এছড়া, ল্যাঙ্ডো আমের
গায়ে এক ধরনের নাক থাকে। এর
বেঁটা চিকন আর আঁতি পাতলা হয়।
সেইসাথে, পাকা আমের গায়ে
পাউডারের মতো গুঁড়া থাকে।
বাংলাদেশের চাঁপাইনবাবগঞ্জ,
রাজশাহী, নওগাঁ অঞ্চলে এই আম
বেশি হয়। এই আমও সুগন্ধযুক্ত ও
রসালো। পাকা আমের রঙ
অনেকটা সবুজাত হলুদ।

গুটি বা আঁটি আম :- আম
ক্যালেন্ডার অনুযায়ী, মে মাসের
মাঝামাঝি সময় থেকে
বাংলাদেশের বাজারে গুটি বা আঁটি
আম সংগ্রহ করা শুরু হয়েছে। তবে
বাস্তবে গুটি আম বলতে আলাদা
কিছু নেই। মানুষ আম খাওয়ার পর
তাদের ঘরের আঙিনায় বা
এখানে-সেখানে আমের আঁটি
ফেলে দেয়। সেই আঁটি থেকে যে
গাছ, পরবর্তীতে আম হয়,
সেগুলোকেই গুটি আম বলে। কিন্তু
জরাবর বিষয় তল যে আমের আঁটি

মানুষ যখন হত, তে আমের আগত
থেকে গাছ হয়েছে, সেই গাছে
আদৌ একই ধরনের ও মানের
আম হবে কি না, তার কোনও
নিশ্চয়তা নেই। “এই আমের
কোনও নাম নাই। বিভিন্ন ধরনের
আঁটি থেকে গাছ হয় এবং তখন
সেটি মাত্চুরি বহন করে না। আম
অন্যরকম হয়ে যায়। ভালোও হতে
পারে, খারাপও হতে পারে।
সাধারণত খারাপই বেশি হয়,”
বলেন ড. আলামী। বিষয়টিকে
বর্ণনা করে তিনি বলেন, “যেমন,
গোপালভোগের আঁটি থেকে যদি
গাছ হয়, তবে সেটি গোপালভোগ

আমের মতো আম দিবে না।
গোপালভোগ থেকে যদি কলম
করি, তাহলে একই স্বাদযুক্ত হবে।”
অর্থাৎ, মাতৃগাছের গুণাগুণ পেতে
হলে অবশ্যই কলম করতে হবে।
“আঁটি থেকে হলে খারাপই বেশি
হয়। দেখা যাচ্ছ যে আম হিসেবে
গোপালভোগ, কিন্তু স্বাদ টক।”
গুটি আমের আকারও সুনির্দিষ্ট নয়।

কোনও আমের আকার ছোট,
কোনোটির বড়।

হাড়িভাঙ্গা :- বাংলাদেশে যেসব
আমের জনপ্রিয়তা আছে, তার
মাঝে হাড়িভাঙ্গা আমও আছে।
তবে রংপুর অঞ্চলে হাড়িভাঙ্গা
আমের চাষ সবচেয়ে বেশি হয়।
জুন মাসের দিতীয় সপ্তাহ থেকে
হাড়িভাঙ্গা আম বাজারে আসবে।
হাড়িভাঙ্গা আমের সাথে আঁটি
আমের সম্পর্ক আছে বলে কথিত
আছে। শোনা যায়, কেউ কোনও
একটি আম খেয়ে তার আঁটি একটি
হাড়ির মাঝে ফেলে দিয়েছে।
“সেখান থেকেই যে গাছ হয়েছে,
সেই গাছের আমের নাম দেওয়া
হয়েছে হাড়িভাঙ্গা আম,” বলেন
সাবেক প্রধান বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা
ড. আব্দুল আলীম। হাড়িভাঙ্গা
আম চেনার উপায় হল, এর বেঁটার
দিকের অংশ চওড়া এবং নীচের

জলি ৪-ফজলি আমের রঙ হলুদ
এবং আকারে লস্তা ধরনের হয়।
জলি আম যখন বাজারে আসা
কর করে, তখন আর অন্য আম
এ একটা বাজারে থাকে না। আম
যান্তেশ্বার অনুযায়ী, এটি
লাইয়ের মাঝামাঝি সময়ে
জারে আসে। এই আম আকারে
শ বড় হলেও ল্যাংড়। বা
দেখতে গাঢ় লাল অথবা
লাল-বেগুনির মিশ্রণে একটি
রঙের। এর স্বাদ মিষ্টি, তবে তা
বারি-১৪ আমের তুলনায় বেশ কম
বলে জানান ড. আলীম।
কাটিমন ৪- কাটিমন আম আসলে
থাইল্যান্ড থেকে আনা একটি
বারোমাসি আমের প্রজাতি। একে
সুইট কাটিমনও বলে। বছর জুড়ে

পালভোগ আমের মতো মিষ্টি। এই আমের আকার এত বড়। মাত্র একটি বা দুটো আমেও কেজি হয়। এই আমে কিনিকে যেমন অনে বেশি অঁশ, পরদিকে এটি বেশ মিষ্টি। কথিত আছে, ফজলি বিবি নামক এক দ্বার নাম অনুসারে এর নাম জলি রাখা হয়। কারণ এটিও শুই পাটি আমের মতো। ফজলি বিবির ডিতে এই গাছ প্রথম দেখা যায়। রিআম-২ বা লক্ষণভোগঃ- এই আম চেনার একমাত্র উপায় হল, টিটির গায়ে এক ধরনের নাক আছে। এই আম যখন পাকে, তখন টি হলদে রঙ ধারণ করে। চলতি হরের ২৫ মে থেকে রাজশাহীতে ক্ষণভোগ আম সংগ্রহ শুরু হয়েছে। এই আমের মিষ্টিতা নেকটা কর হওয়ার অনেকে এটি যাবেটিস আমও বলে। লখনা

এই আম উৎপাদিত হয় বলে বাংলাদেশে বাণিজ্যিকভাবে এই আমের চাষ বাঢ়ছে। এর স্বাদ ভালো, বেশ মিষ্টি হয় এবং এই আমে কোনও অঁশ থাকে না। কাটিমান আম গাছে ফেরুয়ারি, মে ও নভেম্বর মাসে মুকুল আসে এবং মার্চ- এপ্রিল, মে-জুন ও জুলাই-আগস্ট মাসে আম পাকে। তবে মে থেকে জুন মাস পর্যন্ত দেশীয় নানা জাতের আম থাকার কারণে ফেরুয়ারি মাসে মুকুল ভেঙ্গে দেয়া হয়। জাতভেদে আমের পুষ্টিগুণ আলাদা? উপরে বর্ণিত আমগুলো বাংলাদেশের বাজারে বেশ জনপ্রিয়। তবে এগুলোর বাইরেও বাংলাদেশে আরও অনেক আম আছে। যেমন- গৌড় মতী, ইছামতী, বোম্বাই ইত্যাদি। এখন প্রশ্ন হল, জাতভেদে কি আমের পুষ্টিগুণও

ମିଷ୍ଟି ଖାଓୟାର ପରଇ ଜଳ ଥେଯେ ନିଚ୍ଛେନ
ଜାନେନ କି କି ହଚ୍ଛେ ଶରୀରେର ଭିତର ?



শরীরেই। তাই মিষ্টি খাওয়ার পর জল খেলে, এই সুগর স্পষ্টভাবে সমস্যা ঘটে না। জল যেকোনও খাবার সহজে হজম করার কাজ করে। তাই মিষ্টিজাত খাবারকে সঠিকভাবে হজম করার জন্য জল খাওয়া অত্যন্ত জরুরী। মিষ্টি খেলে দাঁতের ব্যাকেটেরিয়া আরও বেশি সক্রিয় হতে পারে। তাই জল খেলে সেটা পরিষ্কার হয়ে যায়। দাঁতের স্বাস্থ্যও ভালো থাকে। যাঁরা মাড়ির ব্যাথ সমস্যায় ভুগছেন, তাঁরা অবশ্যই মিষ্টি খাওয়ার পর জল খান। নাহলে ব্যথা আরও বাঢ়তে পারে।

মেকআপ কিট থেকে সরান এই জিনিসগুলি
হতে পারে ভুকের বড়সড় ক্ষতি

অনেক নারী - পুরুষ মেকআপ
করতে পছন্দ করেন। কিন্তু সঠিক
সময়ে মেকআপ তুলে ফেলাও
প্রয়োজন। তা না হলে ত্বকের উপর
খারাপ প্রভাব পড়ে। মেকআপ
কিটের ক্ষেত্রেও একই নিয়ম
প্রযোজ্য। প্রত্যেকের উচিত
মেকআপ কিট থেকে পুরানো বা
মেয়াদেন্ত্রীণ জিনিস সরিয়ে
দেওয়া। বেশিরভাগ নারীই
মেকআপ করতে পছন্দ করেন।
মেকআপ একদিকে যেমন সৌন্দর্য
বাড়ায়, তেমনই আত্মবিশ্বাসও
বাড়ায়। কিন্তু মেকআপ লাগানোর
পর তা সঠিক সময়ে মুখ থেকে
তুলে ফেলার ভীষণ প্রয়োজন।
একইভাবে মেকআপ কিট থেকেও
মাঝে মাঝে পুরানো জিনিস বাদ
দিতে হবে। পুরানো বা মেয়াদেন্ত্রীণ
জিনিস ব্যবহার করলে তা ত্বকের
ক্ষতি করতে পারে।
কোনও ব্যক্তি যদি নিজের
মেকআপ কিটে থাকা পুরানো
জিনিস ব্যবহার করেন, তা হলে তা

সরাসরি সংস্করণে আসে। যার ফলে
সেখানে জমে থাকা ব্যাকটেরিয়া
ত্বকের ক্ষতি করতে পারে। ব্রাশ
বা স্পঞ্জের মান খারাপ হতে
দেখলে তা বদলে ফেলা
প্রয়োজন।

ବୁଲ୍ ଇଟାଲିଆନ ଚିକେନ ବୋଲ

A black and white photograph showing a close-up view of several pieces of food, possibly dumplings or ravioli, arranged in a shallow dish. The dish is covered with a light-colored, textured sauce or dressing. The food items have a slightly irregular, hand-made appearance with visible fillings and herbs.

তল ১ কাপ, নুন স্বাদমতো।
ভাবে তৈরি করুন— মুরগির
করোগুলি ধূধে তাতে নুন, ২ চা
মচ তেল, ২ চা চামচ কর্ণফুওয়ার
বং অর্ধেকটা পেয়া মশলা মাখিয়ে
পাথ়মণ্টা রেখে দিন। তেল গরম
রে মুরগির টুকরোগুলো বাদামি
২ করে ভেজে তুলুন। বাকি তেল
সম করে কচুলো পেঁয়াজ জাহাজ

বাকি সব মশলা দিয়ে আরও মিনিট
দুয়েক ভেজে টম্যাটো পিঠারি এবং
মাংস দিন। এবারে নুন, বাকি সয়া
সস এবং জল বা স্টক দিয়ে
ফেটান। সামান্য জলে বাকি
কর্ণফুওয়ার গুলে দিন।
নাড়াড়া করে আরও ২ মিনিট
ফুটিয়ে নামান এবং গরম গরম
পরিবেশন করুন।

এক টুকরো গুড়েই ফিরবে ত্বকের জেলা

গুড় খাওয়া স্বাস্থ্যের পক্ষেও যেমন
ভালো, গুড় মাখাও ত্বকের পক্ষে
খুবই উপকারি। রূপ বিশেষজ্ঞরা
বলছেন, ত্বকের কালো ছোপ দূর
করতে খুবই ভালো কাজ করে গুড়।
তাই নানান ফেসপ্যাকে গুড় মিশিয়ে নিলে
কিন্তু দারণ ফল পাবেন।
গুড় আর টম্যাটোর ফেসপ্যাক কিন্তু
বলিবেরখা দূর করতে ওস্তাদ। এর
জন্য গুড়কে ভালো করে গুড়ে করে
নিন। তারপর সেই গুড়ের সঙ্গে
মিশিয়ে দিন এক চামচ টমাটোর
রস। তারপর মুখে মেঝে, আধঘণ্টা
মতো রাখুন। এরপর হালকা হাতে
মাসজ করে উষ্ণ জলে মুখ ধূয়ে
নিন। এতে কিন্তু ব্রনও করবে।

