

ପ୍ରେକ୍ଷଣମ୍ ଶରୀରମ୍ ପ୍ରେକ୍ଷଣମ୍

ବାକି ଏଡ଼ିଯେ କେଟେ ନିନ ମୋଚା



ବହୁ ପୁରନୋ । କିନ୍ତୁ ସମ୍ମାନଜୀବନାତ୍ମା ସହଜେ କେଉଁ ମୋଚା ଆନନ୍ଦରେ ଚାଯ ନା ବାଢ଼ିଲେ । ମୋଚା ଛାଡ଼ାନୋ, କାଟିଆ ଏବଂ ରାନ୍ଧା କରାର ବେଶ ଖାମେଲା । ସମୟରେ ଯାଇ ଏତେ ଅନେକ । କିନ୍ତୁ ମୋଚାର ସ୍ଵାଦକେ ଟେକ୍ନା ଦେବେ ଏମନ ଖାବାର ତୋ ପାଓଯା ଯାଇ ନା । ତାହାରୀ ମୋଚା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଜନ୍ୟରେ ଦାରଣ ଉପକାରୀ । ମୋଚାର ମଧ୍ୟେ ଭିଟାମିନ ସି, ଏ, ଇ, ଫାଇବାର ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ମିନାରେଲ ରମେଛେ, ସା ଶରୀରର ଜନ୍ୟ ଦାରଣ ଉପଗ୍ୟୋଗୀ ।

ରହିଲ ଏହି ରେସିପି ।
ମୋଚାର କୋଫତା ତୈରି ପ୍ରୋଜେକ୍ଟର ଉପକରଣ ।
୧ଟା ମୋଚା, ପରିମାଣମର୍ଦ୍ଦ
୨ଟେ ଆଲୁ, ୧ ଚା ଚାମଚ
୫ ଟେବିଲ ଚାମଚ ପେଣ୍ଟା
ଟେବିଲ ଚାମଚ ଆଦା ବାଟ
ହୁନ୍ଦୁବାଟା, ପରି
କିଶମିଶ, ୨ ଟେବିଲ ଚାମଚ
୧ ଚା ଚାମଚ ଗରମ ମର୍ଦ୍ଦ
ଚାମଚ ଜିରେ, ପରିମାଣମର୍ଦ୍ଦ
ଓ ଘି, ପରିମାଣମର୍ଦ୍ଦତୋ ।
ନୁନ ଓ ଚିନି ।
ମୋଚାର କୋଫତା ତୈ

সুগার রোগীদের জন্য উপকারী
মোচা। এটি রক্তে শর্করার মাত্রা
নিয়ন্ত্রণ করে। একইভাবে, আয়রন
সমৃদ্ধ হওয়ায় মোচা রক্তাল্পতার
বুরুকি কমায়। কিন্তু মোচার ঘট্ট
বা চপের বাইরে নতুন পদ খুব
একটা রান্না করে না আমবাঙ্গলি।
স্বাদ বদলের জন্য বানিয়ে নিতে
পারেন মোচার কোফতা।
কাঁচকলার কোফতা তৈরি করা
হলেও মোচার কোফতার রেসিপি
অনেকেরই অজানা। তাঁদের জন্য

সহজ উপায়:
প্রথমে মোচা ছাড়িয়ে
করে কেটে নিন
মোচাটা কিছু ক্ষেত্র
ভিজিয়ে রাখুন। তার
করে ধূয়ে নিয়ে তে
করে নিন। জল
রাখবেন। এবার ত
ডুমো ডুমো করে ক
এবং লাল-লাল কচ
নিন। আলুগুলো ভে
রাখুন। সেদ্ব করে র

সঠিক পদ্ধতিতে রান্না করা না
হলে ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায় ভাত

অনেকেরই হয়তো জানা নেই,
সঠিক পদ্ধতিতে রাখা করা না
হলে ভাত শরীরের জন্য
বিপজ্জনক হতে পারে।
সাম্প্রতিক কিছ গবেষণা বলছে,

অনেকেরই হয়তো জানা নেই,
সঠিক পদ্ধতিতে রাখা করা না
হলে ভাত শরীরের জন্য
বিপজ্জনক হতে পারে।
সাম্প্রতিক কিছু গবেষণা বলছে,
সঠিকভাবে ভাত রাখা করা না
হলে ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ে।
সম্প্রতি ইংল্যান্ডের কুইন্স
বিশ্ববিদ্যালয়ের কয়েক জন
গবেষক সারা পৃথিবীর নানা
প্রাস্তের চালের নমুনা নিয়ে
গবেষণা করেছেন। এতে দেখা
গেছে, বেশির ভাগ জায়গার
চালেই নানা ধরনের কীটনাশক
প্রয়োগ করা হয়। আর্সেনিক
জাতীয় এই কীটনাশক শরীরে
মারাত্মক প্রভাব ফেলতে পারে।
আরও বেশ কয়েকটি গবেষণায়
একই ফল দেখা গেছে।
যুক্তরাষ্ট্রের ক্যালিফোর্নিয়া
বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষণায় দেখা
গেছে, ভাত থেকে স্তন,
ফুসফুসসহ অন্যান্য ক্যান্সারের
ঝুঁকি বাড়ে। প্রকাশিত ওই
প্রতিবেদনে বলা হয়েছে,
আর্সেনিক হল বিভিন্ন খনিজ

A black and white photograph showing a close-up of a person's hands stirring a white, granular substance in a small, shallow metal pot with a wooden spoon. The pot is positioned on a stovetop. In the background, a large metal bowl filled with shredded vegetables like carrots and onions is visible, along with other kitchen items.

পদার্থের মধ্যে উপস্থিত থাকা
একটি রাসায়নিক। অনেকে
দেশের ভূগভূত জলে উচ্চ
মাত্রার আসেনিক থাকে। যদি
আমরা খাদ্য বা জলের মাধ্যমে
দীর্ঘদিন রাসায়নিকের সংস্পর্শে
থাকি, তাহলে শরীরে বিষক্রিয়া
হতে পারে। এর ফলে কেউ বমি,
পেটে ব্যথা এবং ডায়িরিয়ার
সমস্যা অনুভূত করতে পারেন,
এমনকি ক্যাসারেণ্ড আক্রান্ত
হতে পারেন। গবেষণায় দেখা
গেছে, চালে উচ্চ মাত্রার
আসেনিক রয়েছে। এ কারণে

ভাত যদি সঠিকভাবে রান্না না
করা হয়, তাহলে এটি ভবিষ্যতে
নানা ধরনের স্বাস্থ্যরুক্ষি বাড়াতে
পারে। কুইপ ইউনিভার্সিটির
গবেষণায় দেখা গেছে, চাল
থেকে আসেনিক দূর করার
সবচেয়ে ভালো উপায় হলো
রান্না করার আগে জলে চাল
ভিজিয়ে রাখা। এতে শতকরা
৮০ শতাংশ আসেনিক বেরিয়ে
যেতে পারে। সেক্ষেত্রে রান্নার
তিনি- চার ঘণ্টা আগে যদি
ভিজিয়ে রাখা যায় তাহলে
ভালো ফল পাওয়া যাবে।

অতিরিক্ত ওজন কেড়ে নিতে পারে পুরুষদ

ମୋଟା ମାନୁଷେର ସଂଖ୍ୟା

আশক্ষাজনক হারে বাড়ে।
সেই সাথে বাড়ে হাট
অ্যাটাক, হাইপ্রেসারসহ নানা
সমস্যা। তাতে মৃত্যুর হারও
আশক্ষাজনক। শুধু বাংলাদেশ
নয়, গোটা বিশ্বে স্তুলতাই
মৃত্যুর অন্যতম কারণ হিসাবে
চিহ্নিত। শরীরে অতিরিক্ত
মেদ বা চর্বিজাতীয় পদার্থ
জমা হলে এই অবস্থার সৃষ্টি
হয়।
এমনটা হলে শরীরে

কেড়ে নিতে পারে পুরুষত্ব।
আমেরিকার কোপেনহেগেন
বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকদের
করা একটি গবেষণায় উঠে
এসেছে এমনই তথ্য। ওই
গবেষণা বলছে, মেদীয়ান
ঝারাবারে থাকলে পুরুষদের
শুঙ্গাগুরু সংখ্যা বৃদ্ধি পায় ৪০
শতাংশ। স্তুলতার সমস্যায়
অনেক দেশের চেয়ে এগিয়ে
আমেরিকা।
পরিসংখ্যান বলছে, পুরুষদের
মধ্যে স্তুলতার সমস্যা বেড়ে
যাওয়ায় গত এক বছরে
সেখানে জন্মাবের সংখ্যা
আগের তুলনায় হ্রাস
পেয়েছে। কেউ কেউ ওজন
কমিয়ে রোগা হওয়ার পর
শুঙ্গাগুরু ঘনত্ব এবং সংখ্যা
বৃদ্ধি পেয়েছে বলেও দাবি

করেছেন। বন্ধ্যত্ব, শুক্রাণুর
সংখ্যা কমে যাওয়া এবং
টেটোস্টেরনের মাত্রা হ্রাস-
এই সবগুলোর অন্যতম
নেপথ্য কারণ হিসাবে
স্তুলতাকেই দেখছেন
বিশেষজ্ঞরা। অস্থায়কর
জীবনযাত্রা, অনিয়মিত এবং
অস্থায়কর খাওয়াদাওয়া,
নিয়মিত শরীরচার না করার
প্রবণতার মতো কিছু কারণে
পুরুষদের মধ্যে স্তুলতার
সমস্যা বাড়ছে।
বিশেষজ্ঞরা বলছেন, বন্ধ্যত্ব
ছাড়াও অতিরিক্ত ওজন
ডায়াবিটিস, কোলেস্টেরলে,
উচ্চ রক্তচাপের মতো
শারীরিক সমস্যার কারণ হতে
পারে। তাই ওজন কমিয়ে সুস্থ
থাকা অত্যন্ত জরুরি। এর
কোনো বিকল্প নেই।

আসছে নতুন মারণভাইরাস | সামান্য হেঁটেই পায়ে ব্যথা?

ইতিমধ্যেই আফ্রিকায় আতঙ্ক তৈরি করে ফেলেছে এই মারণ ভাইরাস। ভয়ংকর সংক্রমক, ভয়ংকর ঘাতক শক্তির অধিকারী এই মারবার্গ নিয়ে এবার নতুন করে আতঙ্ক তৈরি হচ্ছে বিশ্ব জুড়ে। মধ্য-পশ্চিম আফ্রিকায় ক্রমশ ভয়াল হয়ে উঠেছে মারবার্গ। ফেব্রুয়ারির মাঝামাঝি সময় থেকেই শুরু হয়েছে এটা। এখন সেটা ক্রমশ বড় আকার ধারণ করছে। বিষয়টি নিয়ে উদ্বিঘ্ব বিশ্ব সাম্প্রস্থ সংস্থাও। তারা সতর্কও করেছে সংক্ষিপ্ত দেশগুলিকে। প্রাথমিক ভাবে জানা গিয়েছে ফলখেকো বাদুড়দের মারফত ছড়ায় এই ভাইরাস। কেস ফ্যাটালিটি রেট বে উচ্চতে-- ৮৮ শতাংশ, যা শুরুর দিকে ছিল মাত্রই ২৪ শতাংশ। এই ভাইরাসে

হাট-ব্রেকের জেরে হতে পারে বুকে ব্যথা

প্রেমে পড়লে মনটা ফুরফুরে হয়ে
যায়। মন ভাল থাকে। টেঁ টের
কোগে হাসি লেগে থাকে। আর
ঠিক উল্টোটা ঘটে যখন মন
ভাঙে। ভালবাসায় মন ভাঙলে
সব কিছু বেরঙিন হয়ে ওঠে। প্রিয়
গানও শুনতে ইচ্ছে করে না।
চোখের পাতায় ঘূম আসে না।
থিদে কমে যায়। নিজেকে সামলে
নিলেও ফিরে ফিরে আসে পুরনো
স্মৃতি। তবুও মন ভাঙার কষ্ট
ভাষায় প্রকাশ করা কঠিন হয়ে
দাঁড়ায়।

তবে ব্রেকআপ কিংবা কোনও
বিষয় নিয়ে মন খারাপ শুধু যে
আপনাকে মানসিকভাবে ভাবিয়ে
তোলে, তা নয়। মন ভাঙলে
কোম্পাইন হরমোনের মাত্রা
কমে যায়। উল্টে বেড়ে যায়
‘স্টেস’ হরমোন কর্টিসলের মাত্রা
এই কর্টিসল হরমোনের মাত্রা বৃদ্ধি
পেলে রক্তচাপ বাড়ে, ওজন
বাঢ়তে থাকে এবং যিরে ধরে
বিষঘতা। অর্থাত্মন ভাঙার সঙ্গে
হরমোনের ভারসাম্যহীনতার
জেরে শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তন দেখা
যায়। এই অবস্থাকে আপনি ‘মন
খারাপ’ বললেও, চিকিৎসা ভাষায়
একে বলে ‘তাকাতু বে
কার্ডিওমায়োপ্যাথি’ বা ‘ব্রোকেন
হার্ট সিন্ড্রোম। চিকিৎসার মতে,
এটি হার্টের এক ধরনের অবস্থা
যা স্বল্পমেয়াদী, যা তীব্র মানসিক
বা শারীরিক চাপের কারণে শুরু

শারারাক ভাবেও তার কষ্ট প্রকাশ হয়। এর জেরে হাতঙ্গের রস্তা পাম্প করার পদ্ধতিতে অস্থায়ী পরিবর্তন ঘটে। কখনও-কখনও হাদিপঙ্কে রস্তা পাম্প করতে আরও কসরাত করতে হয়। এই কারণে বুকে ব্যাখ্যা ও অনুভব হয়। ‘রোকেন হার্ট সিন্ড্রোম’ কাটিয়ে স্বাভাবিক জীবনে ফিরতে কারণও দিন, কারও আবার মাস, আবার কারও বছরও লেগে যায়। খুব কম ঘটনাই রয়েছে যেখানে মন ভাঙার কারণে কিংবা ‘রোকেন হার্ট সিন্ড্রোম’-এর আক্রান্ত হয়ে মানুষের মৃত্যু হয়েছে। তবে, বিশেষজ্ঞদের মতে, এই রোগ সবচেয়ে বেশি মহিলাদের মধ্যে দেখা যায়। হয়তো অতি বি ভ্রান্ত আবেগপ্রবণ হওয়ার কারণেই এমনটা ঘটে।

সামান্য হেঁটেই পায়ে ব্যথা ?

কলেস্টেরলের এবং হাদরোগ মাত্রা কমিয়ে দেয় মসুর ডাল

A close-up photograph of a metal spoon filled with white kidney beans (Chana). The spoon is held over a surface covered with more beans.

আম, আঠিঃ ৩.১ আম, বাঁচা ভাত
 ৩৪৩ কিলো ক্যালরি, আমিষঃ
 ২৫.১ থাম, চবিঃ ০.৭ থাম,
 ক্যালসিয়াম ৬৯ মিলিগ্রাম, লৌহঃ
 ৪.৮ মিলিগ্রাম, ক্যারোটিন ২৭০
 মাইক্রোগ্রাম, ডিটামিন বি-২ ৪৯
 মিলিগ্রাম, শকরাঃ ৫৯.০ থাম।
 মসুর ডালের উপকারিতা : মসুর
 ডালে প্রচুর পরিমাণে খাদ্য আঁশ
 রয়েছে। ফলে এটি অজ্ঞে
 সহায়তা করে। অছাড়ি ও
 কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধের জন্য
 মসুর ডাল একটি আদর্শ খাবার।
 হজম স্বাভাবিক থাকায় শরীরের সুস্থি
 র ও সবল থাকে। মসুর ডালে উচ্চ
 মাত্রার দ্রবণীয় ফাইবার থাকে যা
 রক্তের কলেস্টেরল কমাতে
 সাহায্য করে। এটা শরীরের
 কলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে
 সুন্দরীরূপ এবং ফ্রেচের বৰ্ণ কি

বড় হয়। অন্যদিকে সেকেন্ডারি টিউমার ক্যানসার কোষ যা শরীরের অন্যান্য অংশ থেকে আসে।
কিছু প্রধান ক্যানসার যা মেরুদণ্ডে ছড়িয়ে পড়ে তার মধ্যে আছে প্রোস্টেট, ফুসফুস ও স্তন ক্যানসার। মেটাস্টেসাইজ করার উচ্চ ক্ষমতার কারণে, এসব ক্যানসার সহজেই মেরুদণ্ডের ভিতরের টিস্যুতে ছড়িয়ে পড়তে পারে।
দুর্ধরনের খ্লাই ক্যানসার যেমন-মায়লোমা ও লিউকেমিয়া মেরুদণ্ডে ছড়িয়ে পড়ে বলেও তৈরি হয়। এমনকি এধরনের ব্যথা ও যুধ দ্বারাও উপশম হয় না।
শুধু থাকার সময়ও এমন ব্যথা আরও খারাপ হয় ও নিতম্ব বা পায়ে প্রসারিত হয়। আক্রান্ত ব্যক্তিরা পায়ের পেশিতে দুর্বলতা ও অসাড়তা অনিভুব করেন। এ কারণে পরে হাঁটা কঠিন হয়ে পড়ে।
অনেকে পঙ্গু পর্যন্ত হয়ে যেতে পারেন। তাই শারীরিক এসব লক্ষণ মোটেও অবহেলা করবেন না। যে কোনো সমস্যা দেখলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

