

রোজকার

অনন্যা

রোজকার সাত সতেরো, সাথে রোজকার রান্নাবান্না

হাটের যত্ন নিন

পরামর্শে

ডা: পার্থসারথী বন্দ্যোপাধ্যায়
ডা: রঞ্জন শর্মা
ডা: প্রকাশ হাজারা
ডা: স্বপনকুমার দে
ডা: দিলীপ কুমার
ডা: রবীন চক্রবর্তী
ডা: প্রকাশ মন্ডল



ভালোবাসার রং লাল

ভ্যালেন্টাইনস ডে উপলক্ষে একডজন স্পেশাল রান্না সঙ্গে রেসিপি

POWERED BY

Shalimar's[®]

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন

www.rojkarananya.com



ঘটনাটি খুব বেশিদিনের নয়। একদিন সন্দের দিকে ফোন করলাম আমার খুব কাছের এক পারিবারিক বন্ধু কে। তার দিন দুই আগে কথাও হয়। পরে তিনি বলেন, ‘ওই দিন সন্দের দিকে একবার ফোন করবেন।’ সেই কথামতো তাঁকে ফোন করতেই তাঁর পুত্র ধরলেন। তাঁর বাবাকে চাইলাম। তিনি বললেন, ‘বাবা নেই।’ বললাম, উনি কখন আসবেন? ‘না, উনি আর আসবেন না।’ বললাম, তার মানে! ওপাশ থেকে উত্তর এল, ‘আজ ভোররাতে ঘুমের মধ্যেই চলে গেছেন!’ এই হৃদরোগ বা হার্ট অ্যাটাক বলেকয়ে আসে না। না, তাঁর ক্ষেত্রেও আসেনি। একাধিকবার বলেছিলাম, অত সিগারেট খাবেন না। কে শোনে কার কথা! এখন ডাক্তারেরাও একই কথা বলছেন। সঙ্গে দূষণমুক্ত পরিবেশে থাকার কথাও জানিয়েছেন। এবারের প্রচ্ছদকাহিনিতে হার্ট ভাল রাখার এ টু জেড আছে। হৃদরোগ নিয়ে এই প্রচ্ছদকাহিনিতে সুচিন্তিত মতামত দিয়েছেন কলকাতা শহরের নামীদামি হাসপাতালের খ্যাতিমান হৃদরোগ বিশেষজ্ঞরা। যা প্রতিটি পাঠকের কাছে একটি দলিল হয়ে দাঁড়াবে। পড়ুন এবং প্রতিটি পরামর্শ মেনে চলার চেষ্টা বা প্রয়াস থাকলে নিজেকে সুস্থ রাখতে পারবেন।

এর সঙ্গে আছে কী খাবেন না-খাবেন। বিশিষ্ট পুষ্টিবিদের পরামর্শ। আর সামনেই ভ্যালেন্টাইনস ডে। তার জন্য আছে একগুচ্ছ রেসিপি আর লাইফস্টাইল কেমন হতে পারে এইদিন।

শীত চলে যাচ্ছে, বসন্ত আসছে। ঋতুপরিবর্তনে বহু মানুষই অসুস্থ হয়ে পড়েন। তাই নিজেকে সুস্থ রাখুন, ফিট রাখুন। আগামী দশটি মাস ভালভাবে প্রাণপ্রাচুর্যে কাটাতে হবে। তাই সকলের সুস্থতা কামনা করি। ভাল থাকুন, সুস্থ থাকুন। পুনরায় সবাইকে নতুন বছরের অভিনন্দন ও শুভেচ্ছা জানাই।

ধন্যবাদান্তে

স্বপ্না

সংসাদক



As Pure as Mother's Love...

100% Pure
Edible
Coconut Oil



100% Vegetarian



Shalimar's[®]
**COCONUT
OIL**



অনন্যা পরিবার

কোভিড-১৯

কোভিড-১৯ সচেতনতা, সচেতনতা সচেতনতা

সম্পাদক



দেবযানী মুখোপাধ্যায়

সম্পাদকীয় বিভাগ



সম্পাদকীয় প্রধান
কমলেন্দু সরকার



কার্যনির্বাহী সম্পাদক
সুশ্মিতা মিত্র



সহিত্য
বিশ্বজিৎ বন্দ্যোপাধ্যায়



বিশ্বাস
তুষা নন্দী



সহ
সুমা বন্দ্যোপাধ্যায়



ফারহান এবং আন্দরসভা
এলিজা



প্রতিক ও অলকেশ
সৌরভ ঘোষ



চিরঞ্জিব দাস
সন্দীপ জানা



বিশ্বাস বন্দ্যোপাধ্যায়
অভিষেক কর্মকার

দেবী প্রগাছ

একটি

প্রকাশনা

যোগাযোগ

সম্পাদকীয় বিভাগ: ৯২১০০০০৯৯৬ (সকাল ১১ টা থেকে বিকাল ৫টা)
বিস্তারিত বিভাগ: ৯১৮০৫৯৮৫৭২ (সকাল ১১ টা থেকে বিকাল ৫টা)
EMAIL: rojbarwananya@gmail.com

দেবী প্রগাছ প্রকাশনার পক্ষে অমল ঘোষ ও সুদেব ঘোষ কর্তৃক প্রকাশিত

RNI: www.rni.gov.bd/2016/64960

বর্তমানে: অমল ঘোষ ও সুদেব ঘোষ

এই পত্রিকার প্রকাশিত বিজ্ঞাপন ও বিজ্ঞপত্র সম্পর্কিত কোনো দায় পত্রিকা কর্তৃপক্ষের নয়।

সূচীপত্র
রোজকার
অনন্যা

রোজকার সাত সতেরো, সাথে রোজকার রম্যাপত্র

ফেব্রুয়ারি ২০২৫



হার্টের যত্ন নিন

হার্টের অসুখ নিয়েই এবারের প্রচ্ছদ কাহিনি। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের পরামর্শ নিয়ে লিখলেন

সুমা বন্দ্যোপাধ্যায়

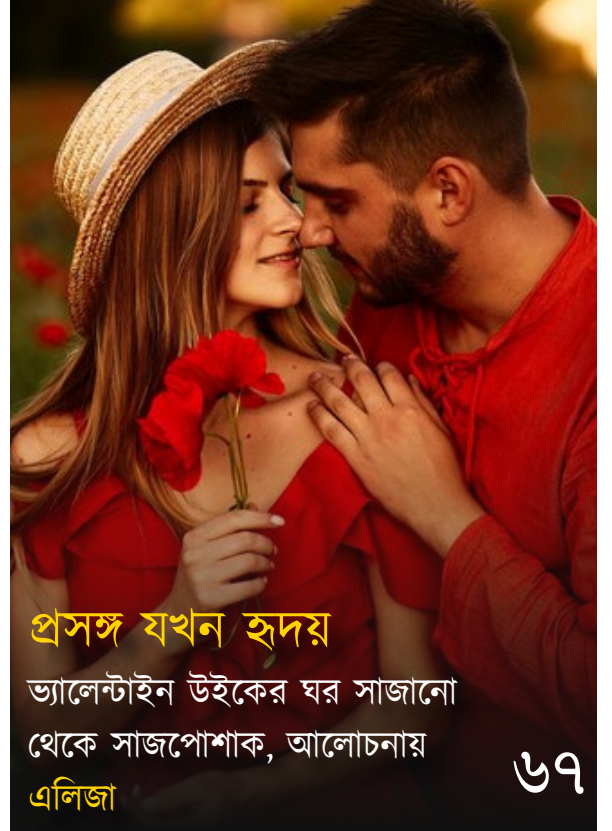
৬

ভালোবাসার রং লাল



একডজন রেসিপি রইল, দেখুন তো আপনার স্পেশ্যাল ডে মেনুতে কোনটা কোনটা রাখবেন! সংকলনে সুস্মিতা মিত্র

৪৭

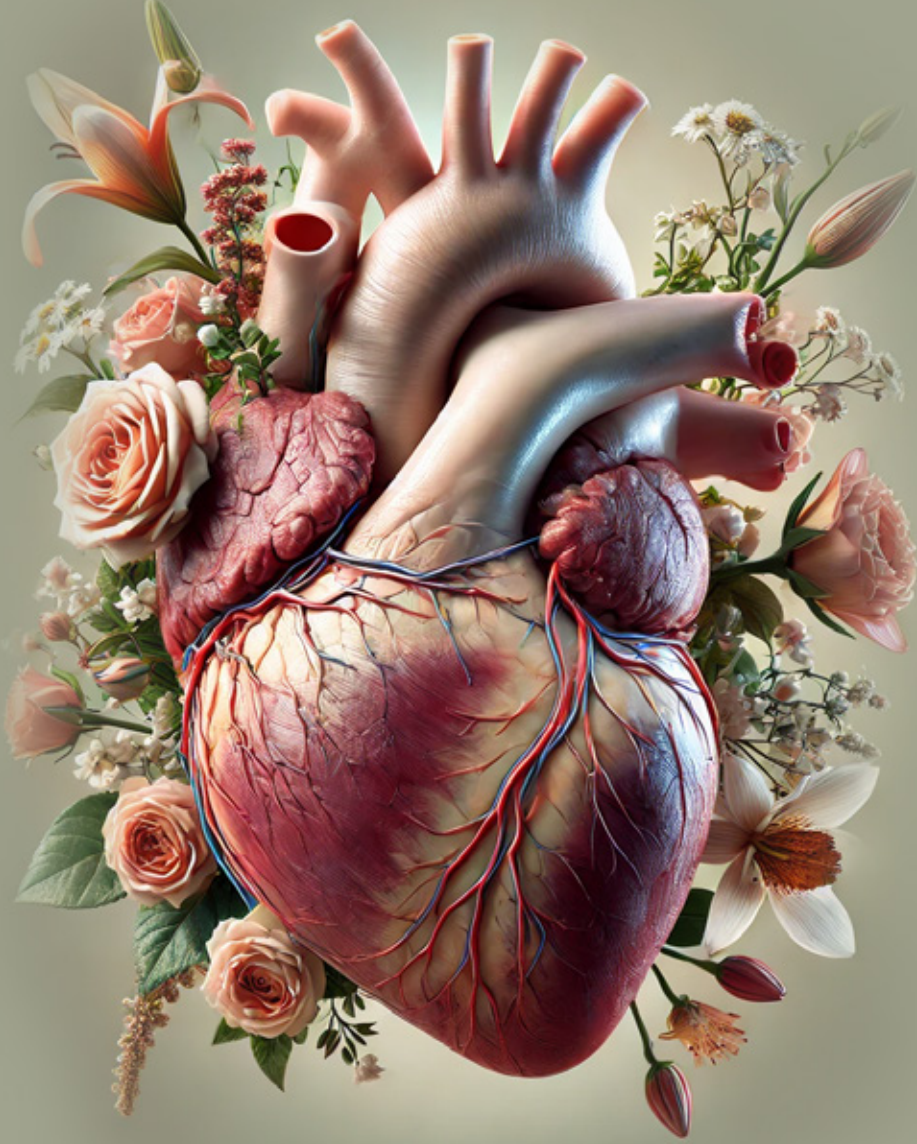


প্রসঙ্গ যখন হৃদয়

ভ্যালেন্টাইন উইকের ঘর সাজানো থেকে সাজপোশাক, আলোচনায় এলিজা

৬৭

হাটের যত্ন দিন



সুমা বন্দ্যোপাধ্যায়

পশ্চিমবঙ্গে হাটের রোগের প্রবণতা ক্রমশ বাড়ছে। এর অন্যতম কারণ চাইল্ডহুড ওবেসিটি। কার্ডিওলজিকাল সোসাইটি অফ ইন্ডিয়া'র বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের টিম পশ্চিমবঙ্গ-সহ দেশ জুড়ে এক সমীক্ষা করে দেখেছেন গ্রাম, শহর মফসসল নির্বিশেষে প্রচুর বাচ্চার ওজন স্বাভাবিকের তুলনায় অনেক বেশি। আর এখানেই লুকিয়ে আছে এদেশে হাটের অসুখের বাড়বাড়ন্তের প্রধান সূত্র। শৈশবেই বাচ্চাদের স্বাস্থ্য সচেতন করতে পারলে আগামী দিনে হাটের অসুখের বাড়বাড়ন্ত অনেকাংশে আটকে দেওয়া যাবে। হাটের অসুখ নিয়েই এবারের প্রচ্ছদ কাহিনি। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের পরামর্শ নিয়ে


লিখলেন সুমা বন্দ্যোপাধ্যায়

The Mrignayani Collection

FROM
Mrignayani

HANDLOOM • HANDICRAFTS



 [mrignayanikolkata](https://www.facebook.com/mrignayanikolkata)
www.mrignayanikolkata.com

M.P. GOVT. EMPORIUM



Mrignayani[®]

AVANTI



Dakshinapan, Dhakuria Ph.: 24236715

Uttarapan, Ultadanga Ph.: 23550666



Video Call:
7439612704



ডাক্তার
পার্থসারথী বন্দ্যোপাধ্যায়

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার বিশেষজ্ঞদের আশঙ্কা ২০৩০ সালে বছরে প্রায় আড়াই কোটি মানুষ হার্ট অ্যাটাকে আক্রান্ত হয়ে অকালে মারা যাবেন। এদের সিংহভাগই ভারতীয়। ল্যানসেট জার্নালে প্রকাশিত এক গবেষণাপত্রে জানা গেছে, ২০১৬ সালে আমাদের দেশে একুশ লক্ষ মানুষ হার্ট অ্যাটাকে মারা গেছে। একদশকে সংখ্যাটা অনেকটাই বেড়েছে। আশার কথা হল হৃদরোগের চিকিৎসায় উন্নত প্রযুক্তির ব্যবহার রোগীকে সুস্থ করে তুলতে পারে। হার্টের অসুখের অন্যতম উপসর্গ বুকে অস্বস্তি, নিশ্বাসের অসুবিধে, শরীর আনচান করা। এক্ষেত্রে বেশিরভাগ মানুষ গ্যাস আর অ্যাসিডিটি ভেবে নিজেরাই ডাক্তারি করে অ্যাসিডিটির ওষুধ খান। আর এতেই বাড়ে আচমকা হার্ট অ্যাটাকের সম্ভাবনা। হার্টের অসুখের অজস্র রিস্ক ফ্যাক্টরের মধ্যে মাত্র তিনটিকে প্রতিরোধ করা যায় না। ইচ্ছে থাকলে বাকি সবক'টাকেই জব্দ করা যায় অনায়াসে। বেশি বয়স, বংশগত আর জেন্ডার (পুরুষদের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি তুলনামূলকভাবে বেশি) এই তিনটি রিস্ক ফ্যাক্টর ছাড়া সবই নিয়ন্ত্রণ করা যায়। কার্ডিওভাস্কুলার ডিজিজ অর্থাৎ হৃৎপিণ্ডের ধমনির অসুখ সম্পর্কে বললেন মণিপাল হাসপাতালের সিনিয়র ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজিস্ট ডাক্তার পার্থসারথী বন্দ্যোপাধ্যায়।



AGMARK - GRADE - 1

KACCHI GHANI

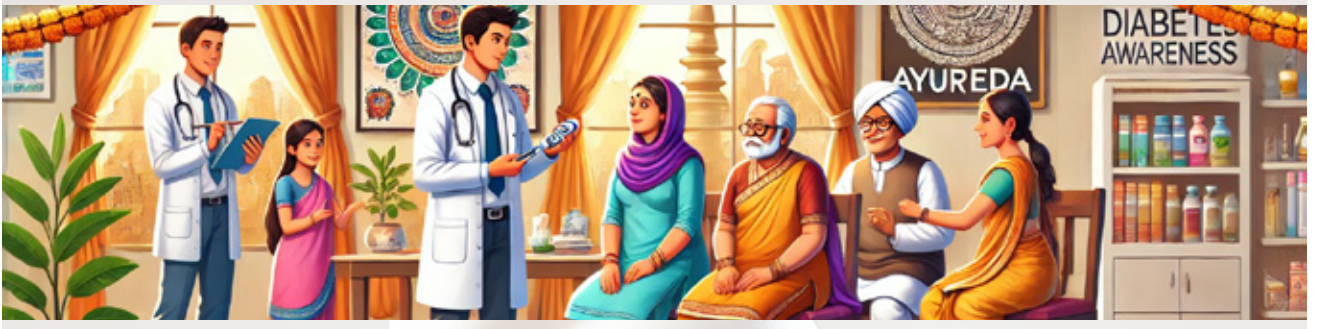
Shalimar's MUSTARD OIL

POWERED BY SHALIMAR'S PURITY STANDARD

ঝাঁঝালো মত্যা!
খাঁটি তেলের
দাম আছে!

শালিমার®
MUSTARD OIL

শালিমার কেমিক্যাল ওয়ার্কস প্রাইভেট লিমিটেড, ৯২ ই, আলিপুর রোড, কলকাতা-৭০০ ০২৭



‘এক রামে রক্ষা নেই সুগ্রীব দোসর’, হৃৎপিণ্ডের সমস্যার মূলে আছে নানান কারণ, এগুলোর মধ্যে অনেকগুলিকেই আটকে দেওয়া যায়। কিন্তু নানান সুখাদ্য, আয়েশ আর সিগারেটে টান দেওয়ার মৌতাতে তা আর ক’জন মনে রাখেন!

এবারে বরং চিনে নেওয়া যাক ঝুঁকি কী কী—

- ডায়বিটিস
- হাই ব্লাড প্রেশার
- রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রাধিক্য
- বাড়তি ওজন আর ভুঁড়ি
- ধূমপান আর হার্ট অ্যাটাক প্রায় সমার্থক। কিন্তু সিগারেট বা তামাকপ্রেমীরা সেকথা মানতে চান না
- ফিজিক্যাল ইনঅ্যাক্টিভিটি অর্থাৎ একনাগাড়ে কম্পিউটারের সামনে বসে কাজ করলেও কার্ডিওভাস্কুলার ডিজিজের ঝুঁকি বাড়ে
- অতিরিক্ত মানসিক চাপ

ভিটামিন ডি-৩ ও ক্যালসিয়াম ডেফিসিয়েন্সি হার্টের রক্তচলাচলের গতি কমিয়ে দেয় সি-রিঅ্যাক্টিভ প্রোটিনের পরিমাণ মাত্রাতিরিক্ত হলেও হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি বাড়ে এলপিএ অর্থাৎ লাইপোপ্রোটিন-এ বেশি থাকলেও হার্টের অসুখ প্রায় অবধারিত আর যে তিনটি রিস্ক ফ্যাক্টরকে প্রতিরোধ করা মুশকিল যেমন বেশি বয়স, বংশগত আর পুরুষ মানুষ, সেগুলি তো আছেই

একটু চিন্তা করলেই বুঝতে পারবেন শেষেরটি ছাড়া সবক’টি রিস্ক ফ্যাক্টরকে প্রতিরোধ করা খুব একটা অসম্ভব নয়।

AGMARK - GRADE - 1

যতদিন রন্ধন গুটুট এ বন্ধন...

Shalimar's
CHEF
CHEF SPICES

শালিমার কেমিক্যাল এন্ড ফুড প্রাইভেট লিমিটেড, ৯২ টি, অলিম্পিক রোড, ফুলবাগান-১০০ ০২৭



হাট বাঁচান ছোট থেকেই

হাটের অসুখ বেশি বয়সের অসুখ তাই ৫০ বছর পেরোলে দেখা যাবে এই কনসেপ্ট একেবারে বদলে গেছে। কেননা শৈশবেই হাটের অসুখের রোপণ করা হয়। তাই বাচ্চাদের বোকাবাক্স আর কম্পিউটারের সামনে থেকে তুলে মাঠে খেলতে পাঠাতে হবে। তবে বড়রা নয় চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা ছোটদের সচেতন করতে উদ্যোগী হয়েছেন। কলকাতা-সহ রাজ্যের বিভিন্ন জেলার প্রতিটি স্কুলে হাটের অসুখ প্রতিরোধে বাচ্চাদের সচেতন করার কর্মসূচি নেওয়া হয়েছে। তাদের বোঝানো হচ্ছে যে ওজন ঠিক রাখতে নিয়ম করে মাঠে দৌড়দৌড়ি করে খেলতেই হবে। একইসঙ্গে বাবা-মা-সহ পরিবারের সবাইকে সচেতন করতে বাচ্চাদের বেশ কয়েকটি নিয়ম মেনে চলার কথা শিখিয়ে দেওয়া হচ্ছে। ওরা যদি বাবা-মাকে বোঝায় 'মাই হাট ইওর হাট', তাহলে বড়রাও কিছুটা সাবধান হবে আশা করা যায়।

একটি মাত্র সিগারেট আপনার জীবন থেকে কেড়ে নিচ্ছে ১৪ মিনিট। তাই সুস্থ থাকতে সিগারেট ছাড়তে হবে। নুন খাওয়া কমিয়ে হাট ভাল রাখতে হবে, দিনে আড়াই গ্রামের বেশি নুন না-খাওয়াই বাঞ্ছনীয়। প্রতিদিন নিয়ম করে স্ট্রেস কমানোর জন্যে ভালোলাগার কাজ করুন। তা বাচ্চার সঙ্গে খেলেই হোক বা পোষা প্রাণীকে আদর করে কিংবা স্ট্রেচিং করে। চিনি ও কৃত্রিম মিষ্টি খাবেন না। পরিবর্তে টাটকা ফল, মাছ

TRIBHOVANDAS BHIMJI ZAVERI



CELEBRATE WITH
SPECTACULAR OFFERS!

MAKING CHARGES

START AT

₹349

PER GM*

PLAIN GOLD
JEWELLERY*

₹849

PER GM*

STUDED GOLD
JEWELLERY*



UPTO **NO** MAKING
CHARGES
ON DIAMOND JEWELLERY*

GET **100%**
VALUE ON EXCHANGE OF
ANY OLD GOLD BOUGHT
FROM ANY JEWELLER*



SCAN TO WATCH
SARA DAZZLE!



*Conditions apply.

KOLKATA: SARASWAT NIKETAN, 5 CAMAC STREET,
NEAR THEATRE ROAD, NEAR PANTALOONS, KANKURGACHI

For franchise inquiry, please call on 9158635000 or send email on franchisee@tbzoriginal.com

tbz®
The original since 1864

ও চিকেন খান। আর অবশ্যই পর্যাপ্ত জল। এলপিজির যত্ন নিন। না, গ্যাস সিলিন্ডার নয়। এল মানে লিপিড, পি- প্রেশার আর জি- গ্লুকোজ। নিয়ন্ত্রণে না-রাখলেই বিপদ ফাস্ট ফুড, প্রিজার্ভড ফুডের বদলে টাটকা শাক সবজি, ডাল, গম, চাল, ওটস খেতে হবে নির্দিষ্ট পরিমাণে। আর খাবেন মাছ ও চিকেন জাতীয় মাংস, অল্প তেলে রান্না করা নিয়ম করে কিছুক্ষণ এক্সারসাইজ করতেই হবে। তেল খাওয়ার ব্যাপারেও নিয়ম মেনে চলুন। তথাকথিত সাদা তেলের পরিবর্তে সর্ষের তেল হার্ট ফ্রেন্ডলি। তবে তেল জবজবে নয়, হালকা তেলে রান্না খাবার খান। বাড়িঘর ও কাজের জায়গা থাকুক ধোঁয়ামুক্ত, দূষণহীন। কাল নয়, সুঅভ্যাস গড়ে তুলুন আজ এই মুহূর্ত থেকেই

পরিবেশ ভাল তো হার্ট ভাল



ডাক্তার রঞ্জন শর্মা

পরিবেশ দূষণের কারণে অন্যান্য অসুখবিসুখের পাশাপাশি বাড়ছে হার্টের অসুখের ঝুঁকি। বাড়ছে আচমকা মৃত্যুর হার। সবিস্তারে জানালেন সল্টলেক মণিপাল হাসপাতালের ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজিস্ট ডাক্তার রঞ্জন শর্মা



বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা অনেক আগেই সাবধানবাণী শুনিয়েছিল। বিজ্ঞানীরা হাতেনাতে প্রমাণ পেলেন যে বাতাস, শব্দ-সহ অন্যান্য দূষণ মানুষ ও পরিবেশের অন্যান্য প্রাণীদের ওপর কতটা ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। গাড়ি ও কলকারখানার ধোঁয়ার পাশাপাশি বাড়িতে রান্নার কাজে ব্যবহৃত উনুন বা কেরোসিন স্টোভের ধোঁয়াও আমাদের হার্ট, ফুসফুস-সহ সামগ্রিক শরীরের জন্যে মারাত্মক ক্ষতিকর। তবে শুধু আমাদের দেশেই নয়, ইউরোপ-আমেরিকার মতো উন্নত দেশেও দূষণের কারণে হার্ট অ্যাটাক ও ফুসফুসের অসুখের বলি হচ্ছেন অজপ্র মানুষ।

দূষিত বাতাস রক্ত চলাচল কমিয়ে দেয়

গাড়ি ও কলকারখানার ধোঁয়ার পাশাপাশি জ্বালানির ধোঁয়াতেও থাকে সূক্ষ্ম ভাসমান কণা। এগুলির মধ্যে অনেক ভাসমান কণা আছে যেগুলি অত্যন্ত ছোট (২.৫ মাইক্রন)। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই বিপদ ডেকে আনে এরাই। নিশ্বাস-প্রশ্বাসের সময় এই ভাসমান কণাগুলি শ্বাসনালি দিয়ে সরাসরি শরীরের মধ্যে প্রবেশ করে। আর এর ফলেই যত সমস্যার সূত্রপাত। দূষিত বাতাসে থাকে মূলত নাইট্রোজেন, সালফার ও কার্বন মনোঅক্সাইড। এই রাসায়নিকগুলি আমাদের আর্টারি অর্থাৎ রক্তবাহী ধমনিতে অ্যাথেরোস্কলরোসিস-এর (ধমনিতে পলি পড়ার মতো চর্বি রাস্তা জমা) গতি বাড়িয়ে দেয়। একইসঙ্গে আর্টারির মধ্যের লাইনিং-এর

কার্যকারিতা নষ্ট করে দেয়। এর ফলে, শরীরের বিভিন্ন অংশে রক্ত চলাচলের প্রবাহ কমতে শুরু করে। বিশেষ করে, হার্ট ও মস্তিষ্কের আর্টারিতে কোলেস্টেরলের প্রলেপ জমলে প্রাথমিকভাবে শ্বাসকষ্ট-সহ নানান উপসর্গ শুরু হয়। পরবর্তী কালে হার্ট অ্যাটাক ও ব্রেন স্ট্রোকের ঝুঁকি বহুগুণ বেড়ে যায়। এছাড়া যাদের বাড়িতে কেরোসিন স্টোভের তেলে রান্না হয় তাঁদের ইন্সুলিন হার্ট ডিজিজের ঝুঁকি বাড়ে প্রায় ১৫ শতাংশ। বিভিন্ন দূষণের কারণে ব্রেন স্ট্রোক ও হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি বাড়ে। বেড়ে যায় আচমকা মৃত্যুর ঝুঁকি।

ব্লাড প্রেশার বেড়ে যায়

দূষণ প্রভাব ফেলে আমাদের রক্তচাপের ওপরেও। সমীক্ষায় দেখা গেছে যে যাঁরা অপেক্ষাকৃত বেশি বায়ুদূষণযুক্ত অঞ্চলে বসবাস করেন তাঁদের কোনও কারণ ছাড়াই রক্তচাপ উর্ধ্বমুখী হয়। বিশেষ করে যে অঞ্চলে বাতাসে ভাসমান কণার পরিমাণ স্বাভাবিকের তুলনায় অনেকবেশি, সেই অঞ্চলের মানুষের মধ্যে উচ্চরক্তচাপের প্রবণতা অনেকবেশি। আর বাড়তি রক্তচাপ হার্ট অ্যাটাকের পাশাপাশি ব্রেন স্ট্রোক ও হার্ট অ্যাটাকের সঙ্গে সঙ্গে বাড়িয়ে দিচ্ছে ফুসফুসের সমস্যার প্রবণতা। তাই দূষিত অঞ্চলে বসবাসকারীদের হার্ট অ্যাটাক হলে কার্ডিও রেসপিরেটরি ফেলিওরের ঝুঁকি বহুগুণ বেড়ে যায়। বিশেষ করে যাঁরা হাই প্রেশার ও ইন্সুলিনায় আক্রান্ত দূষিত বাতাস তাঁদের রোগ আরও বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়। একইসঙ্গে দূষিত পরিবেশ বাড়তি ওজনের ঝুঁকি বাড়ায়। বয়স্ক মানুষদের জন্যে দূষণ আরও বেশি মারাত্মক। বেশি বয়সে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকায় দূষিত পরিবেশে থাকলে বারে বারে সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ে। একইসঙ্গে বাড়ে হার্ট অ্যাটাক ও ব্রেন স্ট্রোকের সম্ভাবনা। তাই দূষণ নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে সচেতন হতে হবে আপনাকে, আমাকে, আমাদের সবাইকেই।

মাইক আর গাড়ির হর্নের কুফল

বাতাসের দূষণ ছাড়াও শব্দ দূষণ আমাদের শরীর মন দুইয়ের জন্যই অত্যন্ত ক্ষতিকর। উৎসব আর আনন্দ অনুষ্ঠান পালন করতে যখনতখন তারস্বরে মাইক বাজানো অনেকের কাছেই বিরক্তিকর হয়ে দাঁড়ায়। করোনার কারণে কয়েকদিনের জন্যে হলেও বায়ু দূষণের সমস্যা কিছুটা কমেছিল। কিন্তু নিউ নর্মাল জীবনযাপন শুরু হতে না হতেই আবার যে কে সেই। সর্দি-কাশি শ্বাসকষ্ট থেকে শুরু করে অ্যালার্জি এমনকী হার্টের অসুখের এক অন্যতম কারণ দূষণ। সম্প্রতি কারেন্ট সায়েন্স পত্রিকায় প্রকাশিত এক গবেষণাপত্রে জানা গেছে যে পরিবেশ দূষণের কারণে অন্যান্য অসুখবিসুখের পাশাপাশি বাড়ছে অ্যাথেরোস্কেরোসিসের গতি। এর অর্থ রক্তবাহী ধমনিতে চর্বি জমে রক্তচলাচল কমে যাওয়া। স্বাভাবিক নিয়মে বয়স বাড়লে এবং ভুল খাদ্যাভ্যাসের জন্যে অ্যাথেরোস্কেরোসিস হয় ঠিকই কিন্তু দূষণ অ্যাথেরোস্কেরোসিসের গতি বাড়িয়ে দেয়। ফলে হার্টের অসুখ ও ব্রেন স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ে, বিজ্ঞানীরা প্রমাণ পেয়েছেন যে বাতাস, শব্দ-সহ অন্যান্য দূষণ মানুষ ও পরিবেশের অন্যান্য প্রাণীদের ওপর কতটা ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। গাড়ি ও ফ্যাক্টরির ধোঁয়ার সঙ্গে সঙ্গে বাড়িতে রান্নার কাজে ব্যবহৃত উনুন বা কেরোসিন স্টোভের ধোঁয়াও আমাদের হার্ট, ফুসফুস-সহ সামগ্রিক শরীরের জন্যে মারাত্মক ক্ষতিকর। জার্নাল অফ আমেরিকান কলেজ অফ



কার্ডিওলজিতে প্রকাশিত গবেষণাপত্রে জানা গেছে যে, একনাগাড়ে দূষিত পরিবেশে থাকলে কয়েকদিনের মধ্যেই ১০০ জনের মধ্যে তিনজনের হার্টের অসুখের ঝুঁকি বাড়ে।

মূল শত্রু বাতাসে ভাসমান কণা

বাতাসে ভেসে থাকা পার্টিকুলেট ম্যাটারই (পিএম) আমাদের শারীরিক সমস্যা

AGMARK - GRADE - 1

KACCHI GHANI

Shalimar's MUSTARD OIL

POWERED BY SHALIMAR'S PURITY STANDARD

ঝাঁঝালো সত্য!
খাঁটি তেলের
দাম আছে!

শালিমার®
MUSTARD
OIL

শালিমার কেমিক্যাল ওয়ার্কস প্রাইভেট লিমিটেড, ৯২ ই, আলিপুর রোড, কলকাতা-৭০০ ০২৭



ঐতিহ্যের মাতৃপালক

আদি রেডিমেড সেন্টার প্রাঃ
লিঃ

— সম্পর্কের বন্ধন শেখানে চিরন্তন —

স্টেশন রোড, সোদপুর • Ph : 2583-6149 / 2523-5588

E-mail : adircpl@gmail.com



For
Online Shopping

CALL US AT
9830117563 | 7003384398

VISIT AT
www.adireadymadecentre.net

FOLLOW US ON





ডেকে আনতে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা নেয়। গাড়ি ও কলকারখানার ধোঁয়ার পাশাপাশি জ্বালানির ধোঁয়াতেও থাকে সূক্ষ্ম ভাসমান কণা। এগুলির মধ্যে অনেক ভাসমান কণা আছে যেগুলি অত্যন্ত ছোট (২.৫ মাইক্রন)। বিপদ ডেকে আনে এরাই। নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের সময় এই ভাসমান কণাগুলি শ্বাসনালী দিয়ে সরাসরি শরীরের মধ্যে প্রবেশ করে। দূষিত বাতাসের মধ্যে দীর্ঘদিন থাকলে ১০০ জনের মধ্যে ১০ জনের হাটের অসুখের ঝুঁকি থাকে। এঁদের আচমকা মৃত্যুর ঝুঁকি অনেক বেশি আশঙ্কা জানালেন প্রকাশচন্দ্র মণ্ডল। পিএম ছাড়াও দূষিত বাতাসে থাকে নাইট্রোজেন, সালফার ও কার্বন মনোঅক্সাইড। এই রাসায়নিকগুলি আমাদের আর্টারি অর্থাৎ রক্তবাহী ধমনিতে অ্যাথেরোস্কেলরোসিস-এর গতি বাড়িয়ে দেয়। একইসঙ্গে ধমনির মধ্যের লাইনিঙের কার্যকারিতাকে নষ্ট করে দেয়। এর ফলে হাট ও মস্তিষ্কের আর্টারিতে কোলেস্টেরলের প্রলেপ জমলে প্রাথমিকভাবে শ্বাসকষ্টসহ নানান উপসর্গ শুরু হয়। পরবর্তী কালে হাট অ্যাটাক ও ব্রেন স্ট্রোকের ঝুঁকি বহুগুণ বেড়ে যায়। এছাড়া যাঁদের বাড়িতে কেরোসিন স্টোভের তেলে রান্না হয় তাঁদের ইন্ফিমিক হাট ডিজিজের ঝুঁকি বাড়ে প্রায় ১৫ শতাংশ। বিভিন্ন দূষণের কারণে ব্রেন স্ট্রোক ও হাট অ্যাটাকের ঝুঁকি বাড়ে।

হাইব্লাড প্রেশারের ঝুঁকি বাড়ে

রেগে গিয়ে চিৎকার করতে করতে হাট অ্যাটাক বা ব্রেন স্ট্রোক সিনেমাতে এমন ঘটনা দেখা যায়। খুব যে ভুল তা নয়। আসলে যাঁদের বাড়ির আশপাশের বায়ু যথেষ্ট দূষিত তাঁদের কোনও কারণ ছাড়াই ব্লাডপ্রেশার বেড়ে যাওয়ার ঝুঁকি থাকে। বিশেষ করে, যে-অঞ্চলে বাতাসে ভাসমান কণার পরিমাণ স্বাভাবিকের তুলনায় অনেক বেশি। সেই অঞ্চলের মানুষদের মধ্যে হাইব্লাডপ্রেশারে আক্রান্তের সংখ্যা তুলনামূলকভাবে বেশি।



বেশি রক্তচাপ হার্ট অ্যাটাকের পাশাপাশি ব্রেন স্ট্রোকও হার্ট অ্যাটাকের সঙ্গে সঙ্গে বাড়িয়ে দিচ্ছে, ফুসফুসের সমস্যাও। এই কারণে দূষিত অঞ্চলে বসবাসকারীদের হার্ট অ্যাটাক হলে কার্ডিও রেসপিরেটরি ফেলিওরের ঝুঁকি বহুগুণ বেড়ে যায়। বিশেষ করে যাঁরা হাই প্রেশার ও ইস্কিমিয়ায় আক্রান্ত। দূষিত পরিবেশে বসবাস করলে তাঁদের রোগ আরও বেড়ে যাওয়ার ঝুঁকি থাকে।

বয়স্ক ও শিশুদের কষ্ট অনেক বেশি

কলকাতা-সহ বড় বা মাঝারি শহরে ভাসমান কণা বেশি থাকে। তাই ছোটদের শ্বাসনালির সমস্যার ঝুঁকি বাড়ে। বিশেষত যাঁরা গ্রাউন্ড ফ্লোরে থাকেন তাঁরা বেশি দূষণের শিকার হন। বাচ্চাদের পাশাপাশি বয়স্ক মানুষদের জন্যে দূষণ আরও বেশি মারাত্মক। বেশি বয়সে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকায় দূষিত পরিবেশে থাকলে বারে বারে সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ে। একইসঙ্গে বাড়ে হার্ট অ্যাটাক ও ব্রেন স্ট্রোকের সম্ভাবনা। তাই দূষণ নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে সচেতন হতে হবে আমাদের সবাইকেই। মাইকের শব্দও ক্ষতিকর

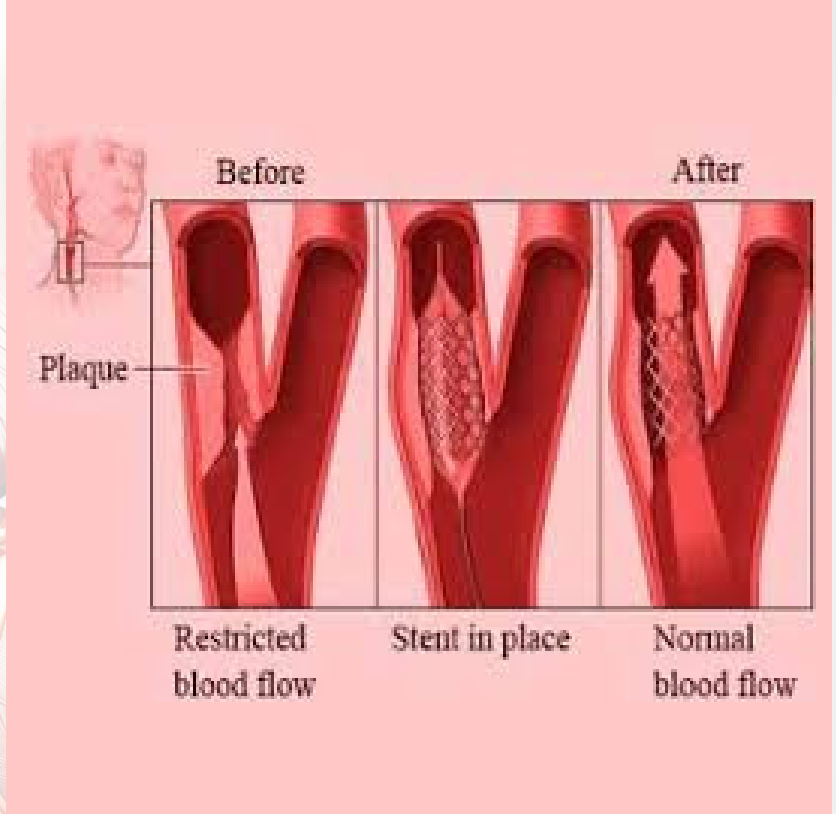
পুজো-সহ যে-কোনও আনন্দ অনুষ্ঠানে তো বটেই ইদানীং অটোর মধ্যেও তারস্বরে গান চালানো হয়। বাতাসের দূষণ ছাড়াও শব্দ দূষণ আমাদের শরীর মন দুইয়ের জন্যই অত্যন্ত খারাপ। অনুষ্ঠান পালন করতে যখন-তখন মাইক বাজানো অনেকের কাছেই বিরক্তিকর হয়ে দাঁড়ায়। লাগাতার উঁচুমাত্রার শব্দ উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের রক্তচাপ বাড়িয়ে দেয়। হার্ট ফেলিওর এবং ইস্কিমিয়ার রোগীদের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি বাড়ে। শুধু তাই নয়, কানেরও ক্ষতি হয়। এছাড়া অনেকেই বাড়িতে অত্যন্ত উচ্চগ্রামে টেলিভিশন চালান বা সাউন্ড সিস্টেম বাজান। এই শব্দও কিন্তু মোটেও হার্ট ফ্রেন্ডলি নয়। মেজাজ চড়িয়ে দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে প্রেশার সুগার সবই বাড়িয়ে দেয় উচ্চস্বরের গান-বাজনা বা সিরিয়ালের ঝগড়াঝাটি। সুতরাং সুস্থ থাকতে দূষণ প্রতিরোধে शामिल হতে হবে আমাদের সবাইকেই।

হার্টের অসুখের হাত দিয়ে অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টি করে



ডাক্তার প্রকাশ হাজারা

হার্টের অসুখের
চিকিৎসায় নতুন
নতুন প্রযুক্তির
ব্যবহার রোগীদের
দ্রুত সুস্থ হতে
সাহায্য করে।
ট্রান্সরেডিয়াল
অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টি
চিকিৎসা বিজ্ঞানের
আশীর্বাদ। সবিস্তারে
জানালেন মণিপাল
হাসপাতালের
(ঢাকুরিয়া)
ইন্টারভেনশনাল
কার্ডিওলজিস্ট
ডাক্তার
প্রকাশ হাজারা।



একদিকে নতুন মলিকিউলের অত্যন্ত কার্যকর ওষুধ, অন্যদিকে অত্যাধুনিক প্রযুক্তির ইন্টারভেনশনাল পদ্ধতিতে চিকিৎসা- এই দুইয়ের সাঁড়াশি আক্রমণে হার্টের অসুখ পালাই পালাই করে। অল্প হাঁটাচলা করলেই হাঁপিয়ে যাওয়া বুকে অস্বস্তি, নিশ্বাসের কষ্ট ও অল্প পরিশ্রমে হাঁপিয়ে যাওয়ার মতো সমস্যা হলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত। এক্ষেত্রে দরকারে অ্যাঞ্জিওগ্রাম করে দেখে নেওয়া যেতে পারে হৃৎপিণ্ডের ধমনি ব্লক হয়েছে কিনা। হার্ট অ্যাটাক হলে দ্রুত রোগীকে হাসপাতালে ভর্তি করানো উচিত। চিকিৎসকেরা বলেন, “টাইম ইজ মাসল।” অর্থাৎ যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আর্টারি খুলে দিয়ে হৃৎপিণ্ডে রক্ত চলাচল স্বাভাবিক করে দিতে পারলে হার্টের পেশি নষ্ট হয় না। তাই হার্ট অ্যাটাক হলে সময় নষ্ট করে বিপদ বাড়াবেন না।

রেডিয়াল অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টিতে ফিট

হার্ট অ্যাটাক হলে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দ্রুত প্রাইমারি অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টি করে রোগীকে



#feelthecolourof**spring**

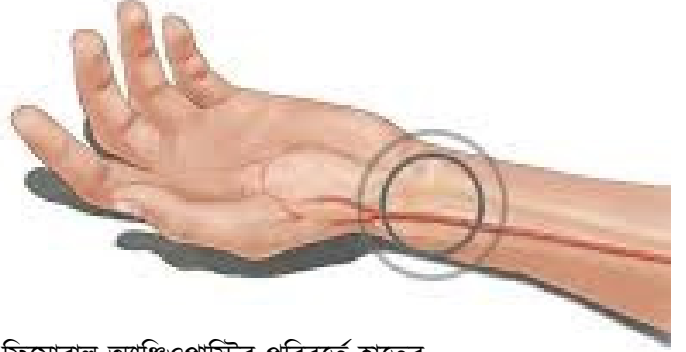
#Reloadyour**FASHION**

MENSWEAR | WOMENSWEAR
KIDSWEAR | TEENSWEAR
SUITING SHIRTING | RUBIA
DRESS MATERIAL & BED SHEETS

Bhaskar *Sriniketan*

STORE ► BEHALA

Know All About Radial Artery Angioplasty - Is It Safe?



সারিয়ে তোলা হয়। কুঁচকি দিয়ে প্রচলিত ফিমোরাল অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টিস্টের পরিবর্তে হাতের রেডিয়াল ধমনি দিয়ে ক্যাথিটার প্রবেশ করিয়ে করোনারি আর্টারির (হৃৎপিণ্ডে রক্ত সরবরাহকারী ধমনি) ব্লকেজ সারিয়ে দেওয়া হয়। ফলে, হাটের রক্ত চলাচল স্বাভাবিক হয়। হাতের কবজির পাশের রেডিয়াল আর্টারি শরীরের এক গুরুত্বপূর্ণ ধমনি, এর সাহায্যে ফুসফুসের অক্সিজেন সমৃদ্ধ রক্ত সরাসরি শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের পাশাপাশি হৃৎপিণ্ডেও পৌঁছে যায়। প্রচলিত পদ্ধতিতে কুঁচকি (ফিমোরাল আর্টারি) দিয়ে অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টিস্ট করলে রক্তপাতজনিত ভ্যাসকুলার কমপ্লিকেশনের সম্ভাবনা থেকে যায়। রেডিয়াল অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টিস্টে সেই সম্ভাবনা নেই বললেই চলে। বিশেষ করে মোটা চেহারার মানুষ, মহিলা ও বেশি বয়সের রোগীদের জন্য প্রচলিত পদ্ধতির তুলনায় ট্রান্সরেডিয়াল অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টিস্ট অত্যন্ত নিরাপদ। প্রথমত এই পদ্ধতিতে ধমনি ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে রক্তপাতের ঝুঁকি অনেক কম। দ্বিতীয়ত ফিমোরাল অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টিস্ট চলাকালীন তীব্র ব্যথার বোধ বা স্প্যাজম ট্রান্সরেডিয়াল অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টিস্টে থাকে না। ছয় থেকে আট ঘণ্টার বেশি রোগীকে বিছানায় থাকতে হয় না। প্রচলিত পদ্ধতিতে অনেকবেশি সময় বিশ্রাম নিতে হয়। প্রচলিত পদ্ধতিতে ব্যথা ও রক্তপাতের জন্য রোগীকে বেশিদিন হাসপাতালে থাকতে হয়, কিন্তু ট্রান্সরেডিয়াল অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টিস্টে রোগী দ্রুত সেয়ে ওঠায় পরদিনই বাড়ি ফিরতে পারেন। কয়েকটি সমীক্ষায় জানা গেছে যে ট্রান্সরেডিয়াল অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টিস্টে কোনও কমপ্লিকেশন থাকে না।

অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টিস্টের পর ভাল থাকার উপায়

অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টিস্টের পর সপ্তাহখানেক বিশ্রাম নিয়ে স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যাওয়া যায় অনায়াসেই। তবে চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে চলতে হবে। লাইফস্টাইল মডিফিকেশন করলে সুস্থ থাকা যায় অনায়াসে। নিয়ম করে সমতল জায়গায় মর্নিং বা ইভনিং ওয়াক করতে হবে শরীর বুঝে। হালকা এক্সারসাইজ করা উচিত। নিয়ম মেনে না চললে রিস্টেনোসিস বা পুনরায় হাট অ্যাটাকের ঝুঁকি থাকে। যেসব কারণে কার্ডিওভাস্কুলার ডিজিজ অর্থাৎ হাটের রক্তবাহী ধমনিতে প্লেক জমতে শুরু করে সেই বিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে। রাত্তিরে আট ঘণ্টা ঘুম জরুরি। ধূমপান চলবে না। চিকিৎসকের নির্দেশ অনুযায়ী নিয়ম করে ওষুধ খাওয়া ফলোআপ চিকিৎসা ও সঠিক ডায়েট মেনে চলা জরুরি। ডায়বিটিস ও উচ্চ রক্তচাপ থাকলে তা নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। প্রসেস করা মাংস, ঘি মাখন, নুন ও চিনি খাওয়ার ব্যাপারে সতর্ক থাকতে হবে। কোনওরকম শারীরিক অসুবিধে হলে দ্রুত চিকিৎসককে জানাতে ভুলবেন না।

হঠাৎ বুকে কষ্ট হলে দ্রুত হাসপাতালে যেতে হবে



ডাক্তার স্বপনকুমার দে

ইদানীং কম বয়সিদের মধ্যে আচমকা হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি বাড়ছে। এই মারাত্মক সমস্যার উপসর্গ সম্পর্কে অনেকেই সচেতন নন। অনেকেই সমস্যাকে গুরুত্ব না দেওয়ায় আচমকা মৃত্যুর ঝুঁকি থাকে, সাবধান করলেন অ্যাপোলো মাল্টিস্পেশালিটি হাসপাতালের সিনিয়র ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজিস্ট ডাক্তার স্বপনকুমার দে।



হার্টের অসুখের জন্য বুকে অস্বস্তি হলে অনেকেই অ্যাসিডিটি বা গ্যাসের সমস্যা ভেবে অ্যান্টাসিড খেয়ে কষ্ট কমানোর চেষ্টা করেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার পর এঁদের বাঁচানো মুশকিল হয়ে পড়ে। হার্ট অ্যাটাকের অচেনা উপসর্গগুলির মধ্যে আছে কাঁধে ব্যথা শুরু হয়ে তা হাতে ছড়িয়ে পড়ে, চোয়ালে ব্যথা, পেটের ওপরের দিকে ব্যথা। এছাড়া বুকে চাপধরা ভাব দিয়ে হার্ট অ্যাটাকের সূত্রপাত হয়, হাঁটা চলা বা এক্সারসাইজ চলাকালীন তো বটেই অনেকসময় বিশ্রাম অবস্থাতেও বুকে চাপধরা ভাব ও শ্বাসপ্রশ্বাসের কষ্ট-সহ অন্যান্য উপসর্গ শুরু হতে পারে, ঘাম হয় ও নাড়ির গতি বেড়ে যায়, অনেকে আবার অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন, এই ধরনের লক্ষণ শুরু হলে অনেকে অ্যান্টাসিড খেয়ে নিজের চিকিৎসা করার চেষ্টা করেন। তা না করে রোগীকে অ্যাসপিরিন জাতীয় ওষুধ খাইয়ে একমুহূর্ত সময় নষ্ট না করে কাছাকাছি হার্টের চিকিৎসার সুবিধাযুক্ত হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে। আমাদের হৃৎপিণ্ড প্রত্যেক



দিন এক লক্ষ বার পাম্প করে। কিডনি, ফুসফুস, চোখ বা কানের মতো আমাদের দুটো হাট নেই। তাই হাটের যত্ন নেওয়া জরুরি। হাট অ্যাটাকের ব্যাপারে সচেতন না হলে অনেক ক্ষেত্রে হাসপাতালে পৌঁছানোর আগেই রোগীর মৃত্যু হয়। অথচ একটু সতর্ক হলেই আচমকা মৃত্যু রুখে দেওয়া যায়। হাট অ্যাটাক হয়েছে বুঝলে দ্রুত কাছাকাছি হাসপাতালে ভর্তি করে চিকিৎসা করানো উচিত। তবে হাট অ্যাটাকের আগে থেকে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে চললে অনেকক্ষেত্রে হাট অ্যাটাক আটকে দেওয়া যায়। এবারে জেনে নেওয়া যাক কাদের হাটের অসুখের ঝুঁকি বেশি। হাট অ্যাটাক ও হাটের অসুখ কিছুটা বংশগত। তাই যাঁদের পরিবারে এই অসুখ আছে তাঁদের হাট অ্যাটাকের ঝুঁকি তুলনামূলকভাবে বেশি। উচ্চ রক্তচাপ, ডায়বিটিস, ধূমপান, ফিজিক্যাল অ্যাক্টিভিটির অভাব, মানসিক চাপ, বাড়তি ওজন এসব ঝুঁকি থাকলে অবশ্যই কার্ডিওলজিস্টের পরামর্শ মেনে চলতে হবে।

বিজ্ঞানের আশীর্বাদে দুনিয়া আজ হাতের মুঠোয়। এদিকে ব্যাপকভাবে বদলে গেছে সাধারণ মানুষের জীবনযাত্রা। আর এর ফলে বাড়ছে হাই ব্লাড প্রেশার, ডায়বিটিস-সহ হাটের অসুখের মতো নানান লাইফস্টাইল ডিজিজ। ইউরোপ-আমেরিকার মতো দেশে যেখানে হাটের অসুখের প্রবণতা কমছে, সেখানে আমাদের দেশে হাট অ্যাটাকের কারণে মৃত্যু হার হু হু করে বেড়ে চলেছে। সম্প্রতি এক সমীক্ষায় জানা গেছে যে আমাদের দেশে প্রতি লক্ষ মানুষের মধ্যে ২০৯.১ জন হাট অ্যাটাকে মারা যান, অথচ ১৯৯০ সালে মৃত্যুর হার ছিল ১১৫.৭। গত ২৬ বছরে হাট অ্যাটাকে মৃত্যু হার বেড়েছে ৩৪%। সুতরাং ছোট থেকেই সতর্ক হতে হবে, হাট ভাল রাখুন, সুস্থ থাকুন।

অল্প বয়সে হার্টের অসুখ বাড়ছে



ডাক্তার প্রকাশ হাজারা

সাধারণ মানুষ তো বটেই ডাক্তারদের মধ্যেও বোধহয় হার্টের অসুখ সম্পর্কে সচেতনতা সেভাবে বাড়েনি। ইদানীং ২৫-৩০ বছরের তরুণ এমনকী ৪০-এ পৌঁছানোর মধ্যেই একের পর এক চিকিৎসকের সাডেন কার্ডিয়াক ডেথ প্রমাণ করছে, চিকিৎসকরাও যথেষ্ট সচেতন নন। সবাইকে হৃৎপিণ্ডের ব্যাপারে সতর্ক হতে বললেন মণিপাল হাসপাতালের কার্ডিওলজিস্ট ডাক্তার পি কে হাজারা।



গুজরাতের খ্যাতনামা হার্ট সার্জন গৌরব গান্ধী মধ্য চল্লিশে আচমকা হার্ট অ্যাটাকে মারা গেলেন, অতি সম্প্রতি ৩০ উত্তীর্ণ তরুণ অর্থোপেডিক সার্জন ডাক্তার বিপ্লব চট্টোপাধ্যায় গোয়াতে কনফারেন্সে গিয়ে ঘুমের মধ্যেই হার্ট অ্যাটাকে শেষনিশ্বাস ফেললেন।

এইপ্রসঙ্গে বলি হার্ট ফেলিওর নিয়ে অনেকেরই পরিষ্কার ধারণা নেই। হার্ট অ্যাটাক আর হার্ট ফেলিওর ব্যাপারটা এক নয়। চিকিৎসাবিজ্ঞান অনুযায়ী এই দুটি সমস্যা সম্পূর্ণ আলাদা। নানান কারণে হৃৎপিণ্ডের পেশি দুর্বল হয়ে গিয়ে পাম্প করার ক্ষমতা কমে যায়। ফলে, রক্তচলাচল ব্যহত হয়, অক্সিজেনের ঘাটতিতে শুরু হয় বিভিন্ন শারীরিক সমস্যা, এটাই হার্ট ফেলিওর। ডাক্তাররা হার্ট ফেলিওরকে অসুখ না বলে বলেন সিনড্রোম। অন্যদিকে হার্ট অ্যাটাক ব্যাপারটা অন্যরকম। হৃৎপিণ্ডের রক্তবাহী ধমনিতে চর্বির প্রলেপ জমে রক্ত চলাচল সম্পূর্ণ বন্ধ হয়ে গেলে হার্টের পেশি অক্সিজেনের অভাবে ধুকতে শুরু করে। দ্রুত চিকিৎসা না-করালে

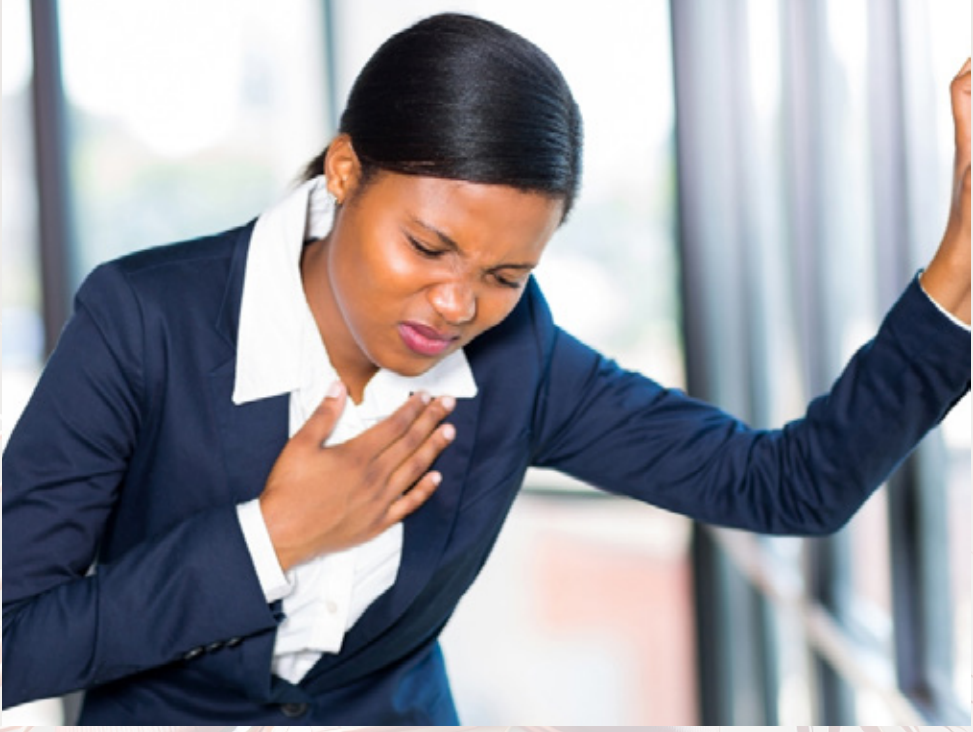
PIONEER IN BENGAL COTTON HANDLOOM SAREES

TANGAIL
BALUCHORI
DHONIAKHALI
SHANTIPURI
LILEN
MOTKA
BHAGALPURI
KOTKI
KANTHA
PRINT
BAHA



WHOLESELLER
ENQUIRY
033 22729030

Biswambhar Nag Das & Co:
67, Burtolla Street, Burrabazar, Kolkata 700007



হৃৎপিণ্ডের পেশির কিছু অংশ মরে যায়। তবে হার্ট অ্যাটাকের সঙ্গে হার্ট ফেলিওরের একটা সম্পর্ক আছে। একদিকে যেমন কার্ডিওভাস্কুলার ডিজিজ (অর্থাৎ হৃৎপিণ্ডের রক্তবাহী ধমনিতে চর্বি জমে হার্টের রক্তচলাচল কমে যাওয়া) বাড়ছে, তাঁর সঙ্গে পাল্লা দিয়ে বাড়ছে হার্ট ফেলিওরের মতো কষ্টদায়ক সমস্যাও।

বিশ্বের প্রায় আড়াই কোটি মানুষ হার্ট ফেলিওর নিয়ে দিন কাটাচ্ছেন। এদের মধ্যে আমাদের দেশে হার্ট ফেলিওর আছে ৪৬ লক্ষ মানুষের। ২০১০ সালে এই তথ্য প্রকাশিত হয় ন্যাশনাল মেডিক্যাল জার্নাল অফ ইন্ডিয়াতে। প্রতি বছর ১৮ লক্ষ মানুষের নতুন করে হার্ট ফেলিওরের সমস্যা শুরু হচ্ছে। আর এই সমস্যা নিয়ে হাসপাতালে ভর্তি হলে উন্নতমানের চিকিৎসা করলেও ২০-৩০% রোগীকে বাঁচানো যায় না। হার্ট ফেলিওর শুধু আমাদের দেশেই নয় সব দেশের চিকিৎসকদের মাথা ব্যথার কারণ। মানুষের গড় আয়ু বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে হার্ট ফেলিওরের ঘটনা বলতে গেলে মহামারির আকার নিচ্ছে। তবে শুরুতে অত্যাধুনিক চিকিৎসার সাহায্য নিয়ে এবং রোজকার জীবনযাত্রায় কিছুটা পরিবর্তন এনে ভালো থাকা যায়। তবে সবার আগে প্রয়োজন সচেতন হওয়া। হার্টের সমস্যাকে অ্যাসিডিটি ও গ্যাস ভেবে ফেলে রাখলে আচমকা বিপদের ঝুঁকি বাড়ে।

এক নজরে জেনে নেওয়া যাক হার্টের অসুখের উপসর্গ-

- নিশ্বাসের কষ্ট এই অসুখের অন্যতম লক্ষণ। হার্ট বিট বেড়ে যায়
- পায়ের পাতা, গোড়ালি ও পা ফুলে যাওয়া হার্ট ফেলিওরের কারণে হতে পারে
- দিনভর ক্লান্ত লাগে, কোনও কাজ করতে ইচ্ছে করে না
- দ্রুত পায়ের হাঁটা চলা ও এক্সারসাইজ করার ক্ষমতা ক্রমশ কমতে শুরু করে

- কাশি ও বুকের মধ্যে শাঁই শাঁই শব্দ হয়
- শরীরে জল জমে দ্রুত ওজন বাড়তে থাকে
- খিদে কমে যায় ও গা বমি ভাব থাকে দিনভর
- এই ধরনের সমস্যা দেখা গেলে অবিলম্বে ডাক্তার দেখানো উচিত। আবার হার্টের পেশি দুর্বল হয়ে গেলে পাম্প করার ক্ষমতা কমতে শুরু করে। অনেকগুলো কারণ এর জন্যে দায়ী।
- হার্ট অ্যাটাকের পর সঠিক চিকিৎসা না হলে এবং লাইফস্টাইল পাল্টাতে না পারলে
- হৃৎপিণ্ডের পেশি দুর্বল হতে শুরু করে
- করোনারি আর্টারি ডিজিজ থাকলে হৃৎপিণ্ডের পেশিতে অক্সিজেনযুক্ত রক্ত সরবরাহ কমে গিয়ে এই সমস্যার ঝুঁকি বাড়ে
- হাই ব্লাড প্রেশার থাকলে হার্টকে অনেকবেশি পাম্প করতে হয়। সাধারণ অভিরিক্ত কাজ করতে গিয়েও পেশি ক্রমশ ক্লান্ত ও বিধ্বস্ত হয়ে পড়ে
- হৃৎপিণ্ডের ভালভের সমস্যা থাকলেও হার্ট ফেলিওরের ঝুঁকি বাড়ে। জন্মগত হার্টের ভালভের ত্রুটি অথবা সংক্রমণের কারণে ভালভ ড্যামেজ হয়ে যেতে পারে
- বিভিন্ন ওষুধের (কেমোথেরাপিতে ব্যবহৃত) পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া, মদ্যপান, সংক্রমণ-সহ নানান কারণে কার্ডিওমায়োপ্যাথি নামক অসুখ হলেও হার্ট ফেলিওর হতে পারে
- অ্যারিথমিয়া অর্থাৎ হার্টের ছন্দ স্বাভাবিকের থেকে অনেকবেশি হলেও হার্ট ফেলিওর হতে পারে

অ্যালার্জি, ফুসফুসে রক্তের ডেলা আটকে যাওয়া, থাইরয়েডের অসুখ, হেমোক্রোমাটোসিস ও অ্যামাইলইয়েডোসিস নামক অসুখের কারণেও হার্ট ফেলিওরের ঝুঁকি বাড়ে

সবার আগে প্রয়োজন সচেতনতা। সাধারণ মানুষ হোক বা চিকিৎসক, সকলেরই একটা ডিনায়াল মোড থাকে অর্থাৎ আমার এই রোগ হতেই পারে না। এই ভেবে অসুখ পুষে রাখেন ও বিপদে পড়েন। জেনে রাখুন বাড়তি নুন খেলে হার্টের সমস্যা বেড়ে যাওয়ার ঝুঁকি থাকে। কেননা নুনে থাকা সোডিয়াম হার্ট ফেলিওরের সমস্যা জটিল থেকে জটিলতর করে তোলে। সোডিয়াম ক্লোরাইড অর্থাৎ নুন ছাড়া খাবার খাওয়া মুশকিল। কিন্তু নুনের বাড়তি সোডিয়ামের জন্যে হার্ট ফেলিওর হোক বা হাই

AGMARK - GRADE - 1

যতদিন রন্ধন চাটুট এ বন্ধন...

POWERED BY SHALIMAR'S PURITY STANDARD

শালিমার কেমিক্যাল ওয়ার্কস প্রাইভেট লিমিটেড, ৯২ টি, অলিম্পিক রোড, কলকাতা-৭০০ ০২৭



প্রেশার সমস্যা উত্তরোত্তর বেড়ে যায়। কেননা নুনের সোডিয়াম রক্তবাহী ধমনিতে জলের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়। ফলস্বরূপ, আর্টারিতে বাড়তি চাপ পড়ে একদিকে ব্লাড প্রেশার বেড়ে যায়, অন্যদিকে হৃৎপিণ্ডের পেশি বাড়তি চাপের ফলে আরও ক্লান্ত হয়ে পড়ে। তাই অন্যান্য নিয়ম মেনে চলার পাশাপাশি নুন খাওয়া নিয়ন্ত্রণ করতেই হবে। আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশনের গাইড লাইন অনুযায়ী যাঁদের প্রেশার ও হার্টের সমস্যা আছে তাঁরা দিনে ২৩০০ মিলিগ্রামের বেশি নুন খাবেন না। রোজকার ডায়েটে থাকুক পর্যাপ্ত ফল ও সবজি।

হার্টের পাম্প করার ক্ষমতা কমে যায় কেন

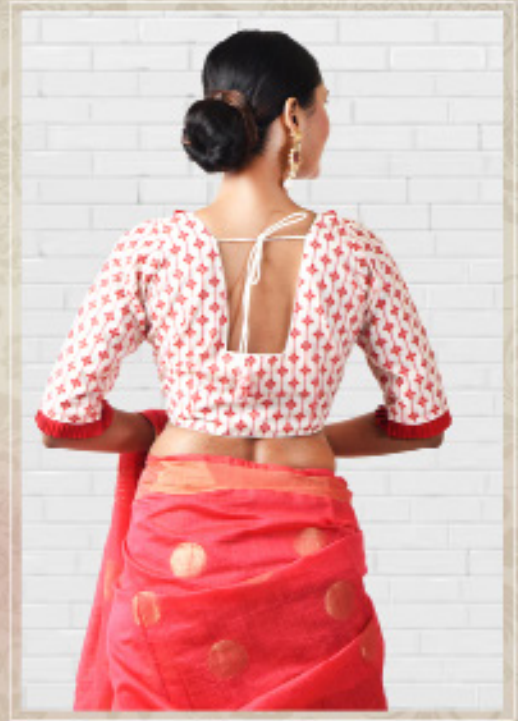
- হার্টের পেশি দুর্বল হয়ে গেলে পাম্প করার ক্ষমতা কমতে শুরু করে। অনেকগুলো কারণ এর জন্যে দায়ী।
- হার্ট অ্যাটাকের পর সঠিক চিকিৎসা না হলে এবং লাইফস্টাইল পাল্টাতে না পারলে হৃৎপিণ্ডের পেশি দুর্বল হতে শুরু করে
- করোনারি আর্টারি ডিজিজ থাকলে হৃৎপিণ্ডের পেশিতে অক্সিজেনযুক্ত রক্ত সরবরাহ কমে গিয়ে এই সমস্যার ঝুঁকি বাড়ে
- হাই ব্লাড প্রেশার থাকলে হার্টকে অনেক বেশি পাম্প করতে হয়। সাধ্যের অতিরিক্ত কাজ করতে গিয়েও পেশি ক্রমশ ক্লান্ত ও বিধ্বস্ত হয়ে পড়ে
- হৃৎপিণ্ডের ভালভের সমস্যা থাকলেও হার্ট ফেলিওরের ঝুঁকি বাড়ে। জন্মগত হার্টের ভালভের ত্রুটি অথবা সংক্রমণের কারণে ভালভ ড্যামেজ হয়ে যেতে পারে
- বিভিন্ন ওষুধের (কেমোথেরাপিতে ব্যবহৃত) পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া, মদ্যপান, সংক্রমণ-সহ নানান কারণে কার্ডিওমায়োপ্যাথি নামক অসুখ হলেও হার্ট ফেলিওর হতে পারে

ভাইরাল ইনফেকশন মায়োকর্ডাইটিস হলেও হার্ট ফেলিওরের ঝুঁকি বাড়ে। এক্ষেত্রে লেফট সাইড হার্ট ফেলিওর হতে পারে

- অতিরিক্ত ওজন, ধূমপান ও মদ্যপানেও হার্টের পেশি কমজোরি হতে পারে
- স্লিপ অ্যাপনিয়া অর্থাৎ নাকডাকার অসুখ থাকলেও এই সমস্যার ঝুঁকি থাকে
- হৃৎপিণ্ডের জন্মগত ত্রুটির কারণে হার্টের চারটি চেম্বারে রক্ত চলাচল বিঘ্নিত হলেও এই অসুখের ঝুঁকি বাড়ে
- অ্যারিথমিয়া অর্থাৎ হার্টের ছন্দ স্বাভাবিকের থেকে অনেক বেশি হলেও হার্ট ফেলিওর হতে পারে
- অ্যালার্জি, ফুসফুসে রক্তের ডেলা আটকে যাওয়া, থাইরয়েডের অসুখ, হেমোক্রোমাটোসিস ও অ্যামাইলয়েডোসিস নামক অসুখের কারণেও হার্ট ফেলিওরের ঝুঁকি বাড়ে।



সম্পদ®



SAMPAD

...since 1965

REDEFINE YOUR

traditional look

PREMIUM WEDDING COLLECTIONS

82/2A, BIDHAN SARANI, KOLKATA 700004
Opposite Hatibagan Town School

CALL : 9874171169 | 9831062477
WHATSAPP : 8017944072

হাতিবাগান টাউন স্কুল এর বিপরীতে

A House of SUITING-SHIRTING

raymond

Shree Ram

VIMAL

Arvind
FASHIONING POTENTIALS

হাটের সমস্যা নিয়ে নানান প্রশ্ন



ডাক্তার দিলীপ কুমার

নিত্যনতুন ওষুধবিষুধ
হাটকে চাঙ্গা করে
সমস্যা দূর করলেও
পাল্লা দিয়ে বাড়ছে
হাটের নানান
সমস্যা। হাটের
অসুখ নিয়ে নানান
প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন
ইন্টারভেনশনাল
কার্ডিওলজিস্ট,
ডাক্তার দিলীপ কুমার



প্রশ্ন - আমার মায়ের হাটের রিদমের সমস্যা আছে। ডাক্তার বলেছেন অ্যাট্রিয়াল ফিব্রিলেশন হয়েছে। এর জন্যে নিয়ম করে ব্লাড থিনার ও বিটাব্লকার খেতে হয়। মায়ের বয়স ৮১। হাটের ওষুধের সঙ্গে সঙ্গে প্রেশারের ওষুধও খেতে হয়। কিন্তু মায়ের সমস্যা কমছে না। আর কি কোনও চিকিৎসা আছে?

অ্যাট্রিয়াল ফিব্রিলেশন হলে ব্লাড থিনার বা বিটা ব্লকারের সঙ্গে সঙ্গে ক্যালসিয়াম চ্যানেল ব্লকার, সোডিয়াম ও পটাসিয়াম চ্যানেল ব্লকার-সহ আরও কিছু ওষুধ খাওয়া দরকার। পুরোটা নির্ভর করছে রোগীর সামগ্রিক শারীরিক অবস্থার ওপর। ওষুধে কাজ না হলে বিশেষ প্রসিডিওর কার্ডিওভার্সন বা অ্যাবলেশন করে রোগীকে স্বাভাবিক করা হয়।

প্রশ্ন - সাড়ে তিন বছর আগে আমার স্বামীর (৭১) পেসমেকার বসানো হয়েছে। এরই মধ্যে সমস্যা হচ্ছে। শুনেছিলাম পেসমেকার ১০ বছর পর্যন্ত ঠিক থাকে। উনি নাগাড়ে ল্যাপটপে কাজ করেন। এই কারণেই কি সাত তাড়াতাড়ি পেসমেকারের ব্যাটারি ফুরিয়ে গেল?

আপনার ধারণা সঠিক নয়। পেসমেকার সমস্যা করছে মানেই এই নয় যে, ব্যাটারি



ফুরিয়ে গেছে। হয়তো সাময়িক কোনও অসুবিধে হচ্ছে। দরকার হলে আর একবার প্রোগ্রামিং করিয়ে নিন। যে-কোনও সমস্যা হলে অবিলম্বে ডাক্তার দেখানোই শ্রেয়।

প্রশ্ন - আমার মায়ের (৬৭ বছর) একটা বড় ধরনের হার্ট অ্যাটাকের পর লেফট ভেন্ট্রিকুলার ইজেকশন ফ্ল্যাকশন ৩৫%-এ নেমে গেছে। অথচ তাড়াতাড়িই ওঁর অ্যাজিওপ্লাস্টি করা হয়েছিল। মা কি আর সুস্থ হবেন না?

হোটেল পুলীনপুরী (পুরী)



SWARGADWAR, PURI-752001, ODISHA
Ph : (06752) 222 360, 220 700
Fax : (06752) 221 700
mail : hotelpulinpuri@yahoo.com
On line Booking : www.hotelpulinpuri.com



HOTEL
NEW
SEA
HAWK(PURAI)

Kolkata Booking : 48A, Dr, Sundari Mohan Avenue, 1st Floor
(Opp. Ladies Park) Kolkata -700 014
Ph. (033) 2289-7578,9007857627,9831289141

হোটেল নিউ সি-হক (পুরী)



NEW MARINE DRIVE, SWARGADWAR,
PURI-752001 ODISHA
E-mail : hotelnewseahawk@yahoo.co.in
Ph. (06752) 231500, 231400 .Fax : 230268
On line Booking : www.hotelnewseahawk.com

We Have No Connection With
Hotel Sea Hawk Digha

হার্টের ট্রিটমেন্ট এখন অনেক মর্ডানাইজড হয়েছে। ইজেকশন ফ্যাশন কমে গেলে তার চিকিৎসা হিসেবে আইসিডি পেসমেকার অত্যন্ত ভাল কাজ করে। আপনি একজন অভিজ্ঞ ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজিস্টের পরামর্শ নিন।

প্রশ্ন - আমার বোনের কার্ডিওমায়োপ্যাথি আছে। এই অবস্থায় ও মা হতে চলেছে।

গায়নকোলজিস্ট দেখছেন। কার্ডিওলজিস্ট দেখানো কি জরুরি?

উ - কার্ডিওমায়োপ্যাথি-সহ মা হতে গেলে অবশ্যই একজন কার্ডিওলজিস্টকে দেখিয়ে নিতে হবে।

তা সত্ত্বেও ৩০% ক্ষেত্রে কিছু ঝুঁকি থাকে। এছাড়া পেরিপার্টাম কার্ডিওমায়োপ্যাথি বা পিপিএম-এর ঝুঁকি থাকে গর্ভাবস্থার শেষ মাসের পর থেকে সন্তানের জন্মের পাঁচ মাস বয়স পর্যন্ত। তাই কোনও সমস্যা থাক বা না থাক গর্ভাবস্থায় কার্ডিওলজিস্টের তত্ত্বাবধানে থাকা দরকার।

প্রশ্ন - আমার বাবাব বয়স ৮৩, হাই প্রেশার বা সুগার নেই। শুধু প্রস্টেটের জন্যে নিয়মত ওষুধ খান। ইদানীং উনি অল্প হাঁটাচলা করলেই হাঁপিয়ে যাচ্ছেন। এক বছর আগে ইসিজি করা হয়েছিল, কোনও সমস্যা ছিল না। আমার প্রশ্ন বাবাব কি হার্টের সমস্যা হয়েছে?

উ - আপনার বাবাব যা বয়স তাতে কার্ডিওভাস্কুলার ডিজিজ অর্থাৎ হার্টের রক্তবাহী ধমনি সরু হয়ে গিয়ে হার্টের পেশিতে রক্ত চলাচল কমে যেতে পারে। আবার হার্টের পাম্পিং ক্ষমতাও কমে যেতে পারে। সত্যি কথা বলতে কি এই বয়সে আপাতভাবে ভাল থাকলেও ছয় মাসের ব্যবধানে একবার হেলথ চেকআপ করিয়ে নিলে ভাল হয়।

হোটেল পুলীনপুরী (পুরী)



Hotel
Pulin Puri (Puri)

SWARGADWAR, PURI-752001, ODISHA
Ph : (06752) 222 360, 220 700
Fax : (06752) 221 700
mail : hotelpulinpuri@yahoo.com
On line Booking : www.hotelpulinpuri.com

HOTEL
NEW
SEA
HAWK(PURAI)

হোটেল নিউ সি-হক (পুরী)

NEW MARINE DRIVE, SWARGADWAR,
PURI-752001 ODISHA
E-mail : hotelnewseahawk@yahoo.co.in
Ph. (06752) 231500, 231400 .Fax : 230268
On line Booking : www.hotelnewseahawk.com

Kolkata Booking : 48A, Dr, Sundari Mohan Avenue, 1st Floor
(Opp. Ladies Park) Kolkata -700 014
Ph. (033) 2289-7578,9007857627,9831289141

We Have No Connection With
Hotel Sea Hawk Digha

হবু মায়েদের হাট পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া দরকার



ডাক্তার রবীন চক্রবর্তী

হাটের অসুখ যেমন বাড়ছে, তেমনই আগের থেকে সচেতনতা কিছুটা বেড়েছে। তবে এখনও অনেকে হাট অ্যাটাক বুঝতে না পেরে অ্যান্টাসিড খেয়ে বিপদে পড়েন। আরও সচেতন হওয়া দরকার। ইদানীং হবু মায়েদের হাটের অসুখের ঘটনা বাড়ছে। গর্ভাবস্থায় হাটের অসুখ আছে কিনা, হলে কী করবেন নানান প্রশ্নের উত্তর দিলেন সিনিয়র ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজিস্ট ডাক্তার রবীন চক্রবর্তী



প্রশ্ন - মেয়েদের কার্ডিওভাস্কুলার ডিজিজের প্রবণতা কম। তাহলে গর্ভাবস্থায় এই অসুখ বাড়ছে কেন?

অসুখ কিছুটা তো বাড়ছেই, একইসঙ্গে আগের থেকে রোগ ধরা পড়ছে অনেক বেশি। কয়েক বছর আগেও মহিলারা আজকের দিনের মতো ঘরে-বাইরে সমানতালে ব্যস্ত জীবনযাপন করতেন না। বেশিরভাগ মহিলাই সংসার সামলে বাড়িতে নিশ্চিন্তে সময় কাটাতেন। তুলনামূলকভাবে একালের মেয়েদের একদিকে জীবনে যেমন স্ট্রেস বেড়েছে, অন্যদিকে বেড়েছে মা হওয়ার বয়স। অনেকসময় প্রি-এক্সিসটিং হাটের অসুখ থাকে।

প্রশ্ন - তার মানে হবু মায়েদের হাটের অসুখের পিছনে একাধিক কারণ থাকে? একদম তাই। পরিসংখ্যান বলছে যে, যাঁরা মা হতে চলেছেন তাঁদের প্রায় চার শতাংশ হাটের সমস্যায় ভোগেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই অসুখটা আচমকা ধরা পড়ে। তাই হবু মা ও তাঁর গর্ভস্থ সন্তানের খুবই ভোগান্তির সম্ভাবনা থাকে। সন্তান ধারণের সময় যেসব কারণে হাটের সমস্যা হতে পারে সেগুলি হল কোনও মাইনর জন্মগত ত্রুটি যা ছেলেবেলায় ধরা পড়েনি, গর্ভাবস্থায় এমনিতেই হাট-সহ শরীরের ওপর বাড়তি চাপ পড়ে বলে, কষ্ট বাড়ে। টেস্ট করতে গিয়ে ধরা পড়ে। এছাড়া কার্ডিওভাস্কুলার ডিজিজের অন্যান্য যেসব রিস্ক ফ্যাক্টর আছে, সেগুলি থাকলেও হবু মায়েদের হাটের অসুখের সূত্রপাত হয়।

Shalimar's
Enriched
Coconut Hair Oil



**The Purity You Are
Looking For**

**Get
Enriched**





প্রশ্ন - যাদের ছোটবেলায় রিউম্যাটিক হার্ট ডিজিজ হয়েছিল, তাঁদের কি এই রোগের চান্স বেশি?

প্রি-এক্সিসটিং হার্টের অসুখ ছিল না এমন মেয়েদের ওপর সমীক্ষা করে উপরিউক্ত পরিসংখ্যান পাওয়া গেছে। আর যাঁদের রিউম্যাটিক হার্ট ডিজিজ বা কনজেনিটাল প্রবলেম ছিল, তাঁদের কাউন্সেলিং করার পর বিভিন্ন টেস্ট করে নিয়ে তারপর গর্ভবতী হলে ভালো হয়। কেননা উপযুক্ত চিকিৎসা করে সমস্যা না সারিয়ে মা হতে গেলে তা, অনাগত সন্তান ও হবু মা দুজনের জন্যেই ঝুঁকিপূর্ণ।

প্রশ্ন - কার্ডিওমায়োপ্যাথি বা হার্টের পাম্পিং-এর সমস্যা থাকলে নাকি মায়ের অবস্থা গুরুতর হতে পারে?

ডাক্তার চক্রবর্তী - বিনা চিকিৎসায় ফেলে রাখলে সমস্যা তো হবেই। কিন্তু যদি বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের নির্দেশ মেনে ওষুধ খাবার পাশাপাশি লাইফস্টাইল মডিফিকেশন করা যায় তাহলে অসুবিধে হওয়ার কথা নয়। কার্ডিওমায়োপ্যাথি-সহ মা হতে গেলে অবশ্যই একজন কার্ডিওলজিস্টকে দেখিয়ে নিতে হবে। তা সত্ত্বেও ৩০% ক্ষেত্রে কিছু ঝুঁকি থাকে। এছাড়া পেরিপার্টাম কার্ডিওমায়োপ্যাথি বা পিপিসিএম-এর ঝুঁকি থাকে গর্ভাবস্থার শেষ মাসের পর থেকে সন্তানের জন্মের পাঁচ মাস বয়স পর্যন্ত।

জিম শুরু করার আগে চেকআপ করিয়ে নিন



ডাক্তার রঞ্জন শর্মা

জিম করতে গিয়ে
অল্প বয়সে আচমকা
হাট অ্যাটাক এবং
চিকিৎসার আগেই
মৃত্যু এই ঘটনায়
আমরা স্তম্ভিত।
রাতারাতি জিম করে
ফিটনেস বাড়ানোর
আগে অবশ্যই হাট
চেকআপ করিয়ে
নিন, সাবধান
করলেন সিনিয়র
ইন্টারভেনশনাল
কার্ডিওলজিস্ট ডাক্তার
রঞ্জন শর্মা।



অভিনেতা রাজু শ্রীবাস্তব থেকে শুরু করে পুণিত রাজকুমার, সিদ্ধার্থ ভীর কিংবা আবির্ গোস্বামী এঁদের কেউ ট্রেডমিলে দৌড়চ্ছিলেন, কেউ ওয়েট লিফটিং বা অন্যান্য এরক্সারসাইজ করতে গিয়ে আচমকা হাট অ্যাটাকে মারা গেছেন। যদিও সাধারণভাবে আমাদের ধারণা যে শরীরচর্চা করলে হাট ভাল থাকে। কিন্তু একটু খোঁজ নিলে জানা যাবে এঁদের অনেকেই ধূমপায়ী, সঠিক ডায়েট করেন না, রাতে সোশ্যাল মিডিয়াতে মত্ত থাকায় ঠিকমতো ঘুম হয় না। এছাড়া বংশে যদি হার্টের অসুখ থাকে বিশেষ করে বাবা বা মায়ের পরিবারে কারুর যদি অল্প বয়সে সাডেন কার্ডিয়াক ডেথ হয়ে থাকে তবে অবশ্যই জিম শুরু করার আগে হেলথ চেকআপ করিয়ে নেওয়া উচিত। আসলে কায়িকশ্রমের অভাব আগে শুধুমাত্র শহরের মানুষদের মধ্যে সীমাবদ্ধ ছিল। ইদানীং মফসসল বা গ্রামেও হাঁটাচলার প্রচলন কমে গেছে। সাইকেলের বদলে বাইক চালাতেই তরুণরা বেশি স্বচ্ছন্দ। সাম্প্রতিক এক সমীক্ষায় জানা গেছে গ্রামাঞ্চলে ৩০ বছর থেকে ৬৯ বছর বয়সীদের মধ্যে হার্টের অসুখের প্রকোপ উত্তরোত্তর বেড়েই চলেছে। টরোন্টো বিশ্ববিদ্যালয়ের একদল গবেষক টানা দশ বছর ধরে আমাদের দেশের গ্রাম ও শহরে সমীক্ষা করে দেখেছেন যে ৩০-৬৯ বছর বয়সে যত মানুষের মৃত্যু হয়, তাঁদের ৭০ শতাংশেরই



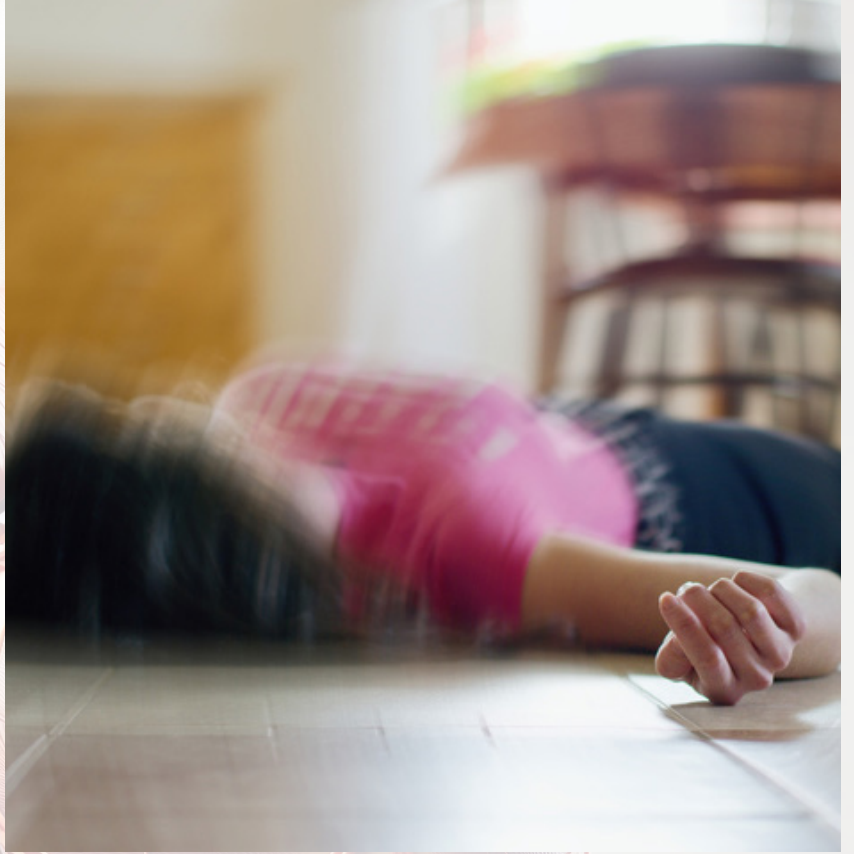
অকালমৃত্যুর কারণ হার্ট অ্যাটাক। কয়েক বছর আগেও মফসসল ও গ্রামাঞ্চলে হার্ট অ্যাটাকে মৃত্যুর হার অনেক কম ছিল। কিন্তু গ্রামাঞ্চলের মানুষও ক্রমশ শহুরে মানুষদের মতো পরিশ্রম বিমুখ হয়ে যাওয়ায় ওজন বেড়ে যাচ্ছে। এই বাড়তি ওজন বাড়িয়ে দিচ্ছে রক্তচাপ, কোলেস্টেরল, ট্রাইগ্লিসেরাইড, ব্লাড সুগার। ধমনিতে চর্বি প্রলেপ পড়ে রক্তচলাচল কমে যাচ্ছে হার্ট ও ব্রেনে। সমীক্ষায় জানা গেছে, ১৯৭০ সালে বা তারও পরে জন্ম হয়েছে, সেইসব তরুণদের মধ্যে আচমকা হার্ট অ্যাটাকে মৃত্যু হার আশঙ্কাজনকভাবে বেড়ে যাচ্ছে। এর অন্যতম কারণ স্বাভাবিকের থেকে বেশি ওজন আর বাড়তি কোলেস্টেরল। শহর, মফসসল, গ্রাম নির্বিশেষে আমাদের দেশের অল্প বয়সি ছেলে-মেয়েদের মধ্যে সিগারেটের চল ক্রমশ বেড়েই চলেছে। এমনকী বাচ্চাদের মধ্যেও ভুঁড়ি ও বাড়তি ওজন অনেক বেড়ে গেছে। এই সবক'টিই হল নানান লাইফ স্টাইল ডিজিজের রিস্ক ফ্যাক্টর। হার্টের রক্ত চলাচল কমে হার্ট হয়ে যাচ্ছে ক্লাস্ত। এইভাবে চলতে চলতে আচমকা একসময় কোলেস্টেরলের চর্বি ধমনিতে আটকে আচমকা হার্ট অ্যাটাক বা মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণের ঘটনা ঘটে। এই ব্যাপারটা আটকে দিতে দরকার সচেতনতা গড়ে তোলা। বিশেষ করে, যাঁদের বংশে আচমকা হার্ট অ্যাটাকের ইতিহাস আছে তাঁদের ছোট থেকেই সতর্ক হতে হবে। পট্যাটো কাউচ সিনড্রোমের শিকার হয়ে ডায়বিটিস ও হার্টের অসুখের সম্ভাবনা তৈরি হয় ছোট থেকেই। এরকমও দেখা যায় যারা ছোট থেকে কখনও খেলাধুলো করেনি, স্কুল, টিউশন, আঁকার ক্লাশ নিয়ে ব্যস্ত থেকেছে, তারা হঠাৎ এক্সারসাইজ শুরু করলে হার্টের ওপর অতিরিক্ত চাপ পড়ে। এঁদের ক্ষেত্রে তো বটেই এবং যাঁদের অতিরিক্ত স্ট্রেস নিয়ে কাজ করতে হয়, ধূমপান বা মদ্যপান করেন, ব্যালাস ডায়েটে অনীহা তাঁরা জিম শুরুর আগে একটা ইসিজি, ট্রেডমিল টেস্ট, ইকো কার্ডিওগ্রাফি করিয়ে নিলে অঘটনের ঝুঁকি কমে। শরীরচর্চা ভাল, কিন্তু তা রয়েবসে। রাতারাতি অতিরিক্ত ওয়ার্কআউট করলে ফিটনেস বাড়ার বদলে শারীরিক সমস্যার ঝুঁকি বাড়তে পারে।

হঠাৎ ব্ল্যাক আউট হলে কী করবেন



ডাক্তার প্রকাশ মণ্ডল

কয়েক সেকেন্ডের জন্যে চোখে অন্ধকার দেখলেন। তারপর আবার সব আগের মতো। ডাক্তারি পরিভাষায় এর নাম কার্ডিয়াক সিনকোপ, অর্থাৎ হার্টের বিশেষ ধরনের গোলমাল। এই সমস্যার মোকাবিলা করার উপায় জানালেন অ্যাপোলো মাল্টিস্পেশালিটি হাসপাতালের ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজিস্ট **প্রকাশ মণ্ডল**



দ্রুণ অবস্থায় হৃৎপিণ্ড লাবডুব লাবডুব ছন্দে চলতে শুরু করে জীবনের শেষসময় পর্যন্ত। হার্টের পাম্প চলতে শরীরের মধ্যে সুনির্দিষ্ট ইলেক্ট্রিক্যাল সিগন্যাল কাজ করে। নানাকারণে এই ইলেক্ট্রিক সার্কিট ক্ষতিগ্রস্ত হলে ওপরের দিকের প্রকোষ্ঠ থেকে ইলেক্ট্রিক্যাল সিগন্যাল নিচের প্রকোষ্ঠতে ঠিকভাবে পৌঁছতে পারে না। ফলে, হার্টের পাম্প করার ক্ষমতা কমে যায়। এই অবস্থার নাম হার্ট ব্লক। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে চট করে বোঝা যায় না। আচমকা কয়েক সেকেন্ডের জন্য ব্ল্যাকআউট হয়ে আবার সব ঠিক হয়ে যায়। ফাস্ট, সেকেন্ড ও থার্ড ডিগ্রি হার্ট ব্লক হয়। ফাস্ট ডিগ্রি ব্লকেজে সেরকম উল্লেখযোগ্য উপসর্গ না-থাকায় অসুখটা সহজে ধরা পড়ে না। ইলেক্ট্রিক্যাল ইমপালসের গোলযোগ ছাড়াও হার্টের ভালভের ত্রুটি থাকলে বা হৃদস্পন্দনের হার অনেক কমে বা বেড়ে গেলে ব্ল্যাকআউট বা কার্ডিয়াক সিনকোপের হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। তিন ধরনের ব্লকের কারণে কার্ডিয়াক সিনকোপ হয়। রাইট বান্ডল ব্র্যাঞ্চ ব্লক (আরবিবি), বাইফ্যাসিকুলার ব্লক এবং লেফট বান্ডল ব্র্যাঞ্চ ব্লক (এলবিবি)। সবচেয়ে বেশি দেখা যায় আরবিবি।

COMPLETE
CARE
PACKAGES

agilus >>>
diagnostics

66 TESTS

@1999/-

~~@6390/-~~



BOOK NOW

89813 79808

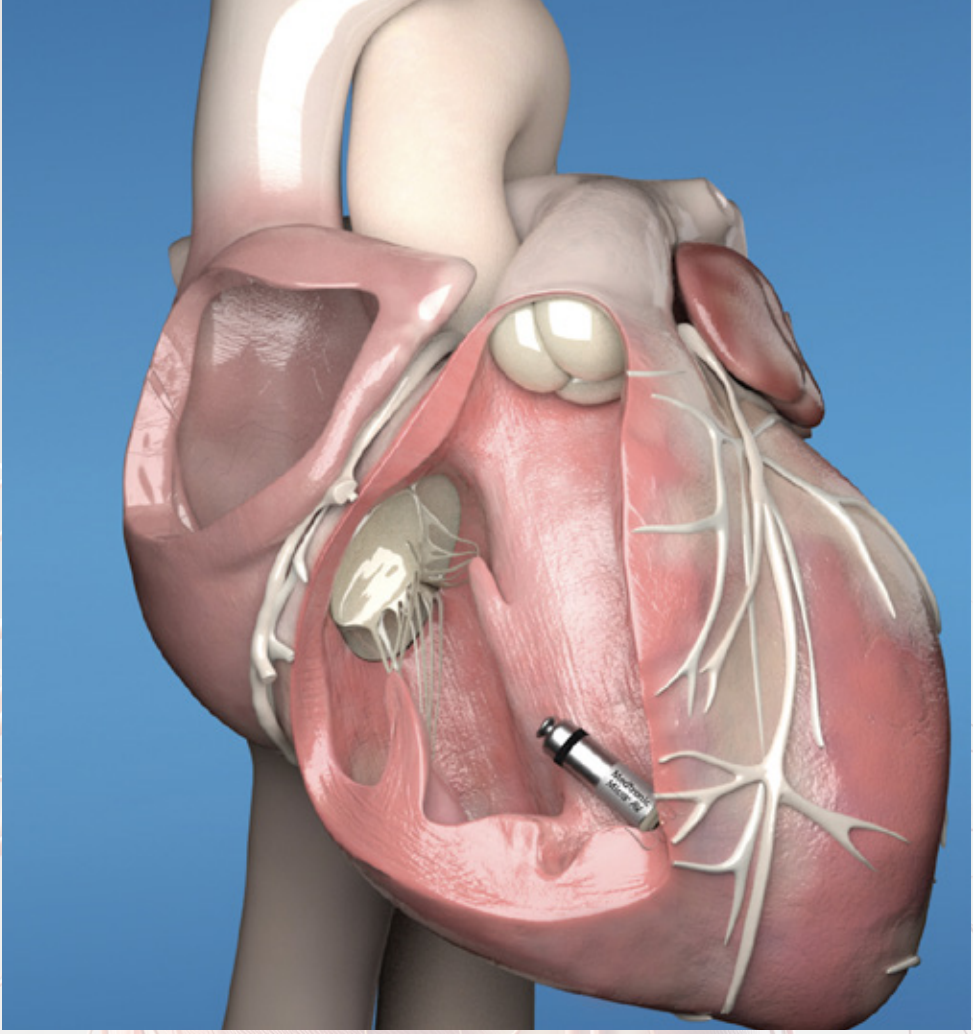


হাইব্লাড প্রেশার থাকলে চেকআপ করান

হাইব্লাড প্রেশারের রোগীদের এই সমস্যার ঝুঁকি বেশি। তাই উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের আচমকা ব্ল্যাক আউট বা সিনকোপ হলে অবিলম্বে কার্ডিওলজিস্টের পরামর্শ নেওয়া উচিত। রোগ নির্ণয়ে ইসিজি, স্ক্যান, অ্যাঞ্জিওগ্রাম করতে হয়। এছাড়া চিকিৎসক রণটিন কিছু পরীক্ষা করাতে বলেন। বয়স বাড়লে এই সমস্যার ঝুঁকি বাড়ে।

কার্ডিয়াক সিনকোপে পেসমেকার বসানো হয়

কার্ডিয়াক সিনকোপ লেফট বান্ডল ব্লক (এলবিবি)-এর কারণে হলে এঁদের হয় ইসকিমিক হার্ট ডিজিজ (অর্থাৎ হার্টের রক্তবাহী ধমনিতে প্লেক জমে রক্তপ্রবাহ কমে যেতে পারে) কিংবা কার্ডিওমায়োপ্যাথি অর্থাৎ হৃৎপিণ্ডের পেশি দুর্বল হয়ে পাম্পিং ক্ষমতা কমে যেতে পারে। এলবিবির রোগীদের যদি মাথা ঘোরে বা ব্ল্যাক আউট হয়ে যায় এঁদের অবশ্যই পেসমেকার বসাতে হয়। বাইফ্যাসিকুলার হার্ট ব্লক থাকলে ১০ বছরের মধ্যে ৬০ শতাংশের ক্ষেত্রে কমপ্লিট হার্ট ব্লক হয়ে মাথাঘুরে পড়ে যাওয়া ও ব্ল্যাক আউটের ঝুঁকি বাড়ে। এঁদের পেসমেকার প্রতিস্থাপন করতে হয়। এছাড়া সিক সাইনাস সিনড্রোম নামে বেশি বয়সের হার্টের অসুখে মাথাঘোরা ও শ্বাসকষ্টের পাশাপাশি ব্ল্যাক আউট হলে সিঙ্গল বা ডুয়েল চেম্বার পেসমেকার বসাতে হয়। বেশি বয়সে হার্টব্লক হলে অনেকটা সময় নিয়ে ধীরে ধীরে হয়, ফলে কষ্টগুলির সঙ্গে শরীর কিছুটা মানিয়ে নেয়। প্রয়োজন হলে পেসমেকার লাগতে পারে।



সিঙ্গেল চেম্বার নাকি ডুয়েল চেম্বার

পেসমেকারের প্রশ্ন উঠলে রোগী ও বাড়ির লোকজন ডুয়েল চেম্বার বা সিঙ্গেল চেম্বার কী ধরনের পেসমেকার লাগানো উচিত তাই নিয়ে ধন্দে থাকেন। এই হার্ট ব্লক হলে সাধারণত দু'রকম পেসমেকার ব্যবহার করা হয়। সিঙ্গেল চেম্বার এবং ডুয়েল চেম্বার। সিঙ্গেল চেম্বার মানে হার্টের একটা চেম্বার ইলেকট্রিক ইম্পালস পাচ্ছে, ডুয়েল চেম্বার মানে ইলেকট্রিক ইম্পালস পাচ্ছে হার্টের দুটো চেম্বারই। ইদানীং অনেকসময় ভাল কাজ করার জন্য সিঙ্গেল ও ডুয়েল চেম্বার দুইয়ের সঙ্গে রেট রেসপনসিভ পেসমেকার জুড়ে দিয়ে রোগীকে আরও বেশি ভাল রাখা যাচ্ছে। রেট রেসপনসিভ পেসমেকার শরীরের প্রয়োজন বুঝে কমবেশি শক্তির জোগান বয়স্ক মানুষ যারা বাড়িতে একা থাকেন, অবসর যাপন করছেন তাঁর এক ধরনের শক্তি দরকার আর একজন কমবয়সি মানুষ যিনি নিয়মিত অফিস করেন খুব দৌড়ঝাঁপ করেন তাঁর বেশি শক্তি দরকার। যার যেমন রোগ, যেমন জীবনযাপন তা জেনে নিয়ে রেট রেসপনসিভ পেসমেকার বসাতে হয়। হার্টের কোনও সমস্যাকেই অবহেলা করা ঠিক নয়, যত কঠিন অসুখই হোক না কেন, হার্ট বন্ধ হয়ে গেলে আর কিছুই করার থাকে না। সুতরাং হার্টের যত্ন নিন।

LAKMĒ SALON

FOR HIM AND HER

#RunwayToEveryday



Lords More

182, Prince Anwar Shah Rd, Unit 1A - Lords More Kolkata, (WB).

Contact for more OFFERS

8420173693



কোয়েল পাল চৌধুরী

পুষ্টিবিদ



নিজেকে সুস্থ রাখুন, ওষুধে নয় খাবারে

পুষ্টিবিদের পরামর্শ ছাড়া
নিজে নিজে ডায়েট করছেন?
অজান্তেই ডেকে আনছেন
বিপদ! কেন প্রয়োজন
বিশেষজ্ঞের পরামর্শ,
আলোচনায় পুষ্টিবিদ
কোয়েল পাল চৌধুরী।

ও জন কমানোর জোয়ারে
গা ভাসিয়ে আজকাল
পুষ্টিবিদ সবাই! এ
বিষয়ে বিশেষজ্ঞ নন এমন, অথবা
কোনওরূপ পুঁথিগত বিদ্যা ছাড়া
নিজে নিজে যাঁরা ডায়েট চার্ট
বানিয়ে প্রয়োজনের কম খেতে
শুরু করেন, তাঁরা সম্মুখীন হতে
পারেন বিভিন্ন গভীর সমস্যার।
বলা হয়, যা খাও তাই তুমি।
তার মানে আপনি যা খান তা
আপনার ত্বক এবং শরীরে
প্রতিফলিত হয় সবচেয়ে
বেশি। এক্ষেত্রে শরীর এবং সমস্যা
অনুযায়ী সবার প্রয়োজন ও আলাদা।
তাই শুধুমাত্র সঠিক খাবার খেয়ে
সুস্থ থাকতে চাইলে প্রয়োজন সঠিক
পরামর্শ। রইল বিশেষজ্ঞের সুচিন্তিত
মতামত।
ডায়েট কথাটা বড্ড ভারি ক্লি বা
আধুনিক যুগে ফেশন্সি কিন্তু তার



তাৎপর্য? চিকিৎসাশাস্ত্রে সৃষ্টিবিজ্ঞানের উজ্জ্বল উপস্থিতি, বা তা দৈনন্দিন জীবনে সম্পাদন করার উপায়? নৈব নৈব চ! মানুষ মেতে উঠেছেন গুগল গুগল জোয়ারে গা ভাসিয়ে নানারকম বিদেশি খাবারের বা কায়দায় উন্মুক্ত করেছে তাদের পাক প্রণালী। তার জন্য হাসপাতালে বাড়ছে ভিড় কেননা কত মানুষ জিম বা ওয়েলনেস সেন্টার থেকে ভুলভাল বা মাত্রাতিরিক্ত সাপ্লিমেন্ট বা ইনজেকশন নিয়ে ডাক্তারি করছে দিকে দিকে অনেক বার্তা প্রচার করা সত্ত্বেও। হাতুড়ে ডাক্তারের জেরে শিক্ষিত সমাজ অসুস্থ হয়ে পড়ছে। হচ্ছে অপুষ্টির শিকার কঠিন পরিস্থিতি চোখে আঙুল দিয়ে দেখানোর সঙ্গে সঙ্গে পুষ্টিবিজ্ঞানের বাস্তবিক রূপায়ণটাও বোঝানো দরকার। কেন এটি বিজ্ঞান? সেই অপকট সত্যটা উদ্ভাবন করার সময় এসেছে। কারণ, ভারত বিশ্বের মধ্যে একটি অপুষ্টির দেশ হিসেবে আছে। এটি সর্বজনীন সত্য যে মাতৃগর্ভ থেকে নতুন প্রাণের সৃষ্টি হয়। তবুও যদি মায়ের পুষ্টি স্থিতি না হত অর্থাৎ মায়ের শরীরে পুষ্টিগত পদার্থ না গচ্ছিত থাকত তবে বাচ্চার জন্ম দেওয়া

সম্ভব হত না। দুই থেকে তিন কেজি একটি শিশুর প্রথম খাবারই হল মাতৃদুগ্ধ। যা মহৌষধি বললেও কম বলা হবে। ছ'মাসে অল্পপ্রাশন তার পরে শিশুর পূর্ণ বিকাশ, সবকিছুই খাবারের মাধ্যমে মা সন্তান অর্থাৎ পৃথিবীর সমস্ত জীবকেই জীবন দিচ্ছে এই পুষ্টি, যা জনজীবনের প্রথম থেকে শেষ দিন ওতপ্রোতভাবে জড়িত। কিন্তু খাবারের বাছবিচার তো মোটেই আমরা করি না, কারণ হয়তো সহজলভ্য জিনিসের মূল্য এই জগতে কম। আবার অনেকে এটাও ভেবে ফেলে সহজেও সস্তায় পাওয়া খাদ্য উপাদানের পুষ্টিগত গুরুত্ব কম অনেকেই এই ধারণা পোষণ করেন, ডায়েট অতি খরচ সাপেক্ষ বিষয়। আগেকার দিনের মানুষজন অনেক বেশি সতেজ রোগমুক্ত থাকত তার কারণ পরিমিত শস্য শাকসবজি ফল জল সহজলভ্য ছিল। সঠিক দাম ও মান বজায় থাকত। শৃঙ্খলা ছিল অঙ্গঙ্গিভাবে যুক্ত। যদি বিজ্ঞানের ভাষায় বলি ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন সিকিউরিটি অনেক বেশি স্বচ্ছ এবং সমৃদ্ধ। পরিবেশ ও খাবারের সঙ্গে সম্পর্ক ছিল সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং জীবনযাপন ছিল সরল ও



মার্জিত তথ্য সাপেক্ষে বলা ভালো আগে মহামারী হত ঠিকই তবে তা বাইরে থেকে আসা জীবাণু বা প্রাকৃতিক বিপর্যয়ের কারণে। লাইফ স্টাইল ডিজিজের মতো বা ফ্যাশন বা ফ্রিকশন তৈরি হয়েছে অনেক পরে যা মানবজাতির অবক্ষয়ের ফলে তৈরি হয়েছে। এখন বৈচিত্রময় খাবার মুঠোফোনের একটা ক্লিকেই চলে আসে। মানুষ ঘরের খাবার ছেড়ে ইন্টারনেটে দেখা জটিল খাবার সরলীকরণ করতে গিয়ে গলাধঃকরণ করে ফেলেছে। বাঙালি ছিল মাছে-ভাতে, আজ তার মাছে গন্ধ লাগে আর ভাতে ভাবে নাকি সুগার আছে। অনেক খাসগল্লের পরে হাসপাতালের প্রেক্ষাপট সামনে রেখেই বলা ভালো বেশিরভাগ রোগী মালনিউট্রিশন-এর শিকার। নয় পর্যাপ্ত খাবারের অভাব, নইলে খাবারের প্রাচুর্যে যে শরীর নাজেহাল, ডায়াবেটিস কার্ডিও লিভার ডিপার্টমেন্টে লম্বা লাইন। রোগীর সঙ্গে প্রাথমিক কথোপকথনেই উঠে আসে দিনের পর দিন খাবারকে অবহেলা করা ঠিক সময় না খাওয়ার বদভ্যাস কিংবা অতিরিক্ত তেল মশলা খাবার খাওয়ার সদিচ্ছা। ক্যানসার রিসার্চ বলছে সতেজ স্বাস্থ্যকর খাদ্য উপাদানের অভাবে ম্যালিগন্যান্ট সেল বাসা বাঁধছে শরীরে। অতিরিক্ত প্যাকেট খাদ্য দুমিনিটে তৈরি হওয়া চটজলদি খাবারের ফলে থেমে যাচ্ছে শিশুর বিকাশ। বড় সার্জারির পরে রোগ সেরে উঠতে সময় লাগছে শুধুমাত্র পুষ্টির অভাবে। বলা বাহুল্য যাদের জন্ম থেকে পুষ্টি সঠিকভাবে সঞ্চারিত হয় তাদের স্বাস্থ্যের সুবিকাশ হয়। তাদের অনেকেই করোনা নামক মৃত্যুরূপী ভাইরাসেরও মোকাবিলা করতে সক্ষম হয়েছে। বুঝতে হবে সমস্ত ওষুধ তথ্য মানবদেহে কার্যকরী তখনই হয় যখন পুষ্টি উপাদানগুলি সঠিক সমন্বয় থাকবে। যাকে বিজ্ঞান খচিত নামে বলা হয় ফুড অ্যান্ড ড্রাগ ইন্টারেকশন। দেখবেন প্রতিটি রোগের আলাদা আলাদা ডাক্তার থাকে যাদের সেই বিষয়ে স্পেশালিস্ট বলা হয়। তেমনই খাবার নিয়ে পড়াশোনা হয় বিএসসি, এমএসসি, পিএইচডি অর্থাৎ স্নাতক, স্নাতকোত্তর গবেষণামূলক কাজ করে একজন ডায়েটিশিয়ান একজন রোগীকে দেখতে আসে কাজে ডিগ্রিমহীন বা ছ'মাসের সার্টিফিকেট কোর্স করা বা ওষুধের



প্রেসক্রিপশনে এটা খাবেন আর ওটা খাবেন না লেখাকে প্রাধান্য দিলে আপনার স্বাস্থ্যেরই প্রাধান্য কমবে। ডায়েট করা মানে না খেয়ে বা বিদেশি খাবার খেয়ে বা ১৮ ঘণ্টা উপোস করে থাকা নয়। সুষম খাদ্য বা ব্যালেন্সড ডায়েটকে আত্মস্থ না করতে পারলে নানারকম রোগ আপনাকে গিলে ফেলবে। যে-কোনও মানুষের বয়স ওজন পেশা জীবনযাত্রা জিনগত রোগাবলির বিচারের বৃত্তীয় ক্রিয়া মানসিক স্বাস্থ্য এমনকী অর্থনৈতিক অবস্থার কথা বিবেচনা করে ডায়েট প্রেসক্রিপশন করা হয়। কাজটি যেমন সময় সাপেক্ষ তেমনই অনেককিছু ক্যালকুলেশন লাগে সবার ক্ষেত্রে একই ফর্মুলা ধার্য নয় একই খাবারের মেনু যথাযথ নয়। বায়োকেমিক্যাল এবং ক্লিনিকাল অবস্থা পরীক্ষা না করে আন্দাজে খাদ্য তালিকা করা অসম্ভব শুধু নয় অনৈতিকও। কারণ, এটি মানব যন্ত্র যার মধ্যে ভূরিভূরি বিজ্ঞান লুকিয়ে আছে অথচ বাঙালির ভুঁড়ি বেড়ে যাওয়ার জন্য বাঙালি ডায়েট করছে। ঘুড়ি অর্থাৎ সেন্ট্রাল ওবিসিটি অর্থাৎ মধ্যপ্রদেশ স্থিত হওয়ার মূল কারণ খাদ্যের অনিয়ম। সঠিক পথে আনতে আজ dietian-দের প্রয়োজন। বিদেশে অল্টারনেটিভ মেডিসিনের হইহই বাজার। প্রাকৃতিক খাবারকে পছন্দ করেই চলে চিকিৎসা অথচ আমাদের দেশ সুজলা সুফলা শস্য শ্যামলা তবুও এর সদ্যবহার হচ্ছে না প্রকৃতিকে সঙ্গী করে প্রকৃতি থেকে সহজে মেলা খাবারই চাঙ্গা করবে আমাদের শরীর ও মন। মেডিটেরিয়ান ডায়েট বাঙালির জন্য নয়, আকর্ষণীয় হলেও সহজপাচ্য হবে না বিষয়টা। কিটো ডায়েট করে ওজন ঝরাতে গেলে হবে আর এক বিপদ আপনার পুরনো স্বাভাবিক জৈবিক ক্রিয়া বা মেটাবলিজম ফেরানো দুষ্কর হবে। আপনি বুঝবেন না ইউটিউব দেখে কিটো ডায়েটে কত শতাংশ ফ্যাট দিতে হবে।

ওষুধের যেমন ডোজ আছে তেমন ডায়েটেরও মাপ আছে, মান্যতা আছে ক্যালরি কাউন্ট আছে মাত্রাতিরিক্ত হলে টক্সিসিটি কেউ আছে খাবারই প্রতিটি কলাকে শক্তি দিচ্ছে অঙ্গপ্রত্যঙ্গ চালিত করছি উৎসেচককে উজ্জীবিত করছে। মস্তিষ্ক সংগলন করছে মানব শরীরকে পরিকাঠামো দিচ্ছে। কাজেই খাবারকে অবৈজ্ঞানিক ভিত্তিতে

গ্রাহ্য করা যায় না বা নিজের মতো করে প্রেসক্রিপশন করা যায় না রোগ হলে তা বিয়োগ করার জন্য ডায়েট যোগ করা প্রয়োজন। সামাজিক মাধ্যমে নানান উপদেশ বড়দের আদেশ সহজলোভ্য খাবারের অনাসৃষ্টি বাহ্যিক সৌন্দর্যের তাড়নায় রোগভোগ বাড়ছে আয়ু কমছে। হাইপার টেনশন ডায়বেটিস থাইরয়েড লিভারের সমস্যা, নানাবিধ রোগ শুধুমাত্র সঠিক খাদ্যেই সেরে যেতে পারে তার জন্য সারা জীবন ওষুধের সাহচর্য লাগে না আবার শরীরের উপর জোর করে নানান রকম ইন্টারমিডিয়েট ফাস্টিং চাপিয়ে দিয়ে দশটা মাল্টিভিটামিন ট্যাবলেট খেয়ে নিজেকে ফিট দেখাতে গিয়ে হিতে বিপরীত হয়ে যাচ্ছে। জিমে গিয়ে অতিরিক্ত প্রোটিন বা কিডনি ফেলিওর এর কারণ হচ্ছে। আমরা যারা হাসপাতালে নিত্যদিন থাকি এইসব ঘটনা দিবারাত্র ক্রিটিকাল কেয়ারেও দেখতেই পাই পুষ্টি কতটা জরুরি। সেই নিয়ে এখনও গবেষণা চলছে মানুষের মধ্যে এক বাক্য লাভ হওয়া দরকার রোগা মোটা নিয়ে হেলথ স্ট্যাটাস নির্ণয় করা যায় না সুপুষ্টি মানুষকে শারীরিক মানসিক ও সামাজিকভাবে সুবৃদ্ধি সমাপন করে আর তার কাভারি হল একজন ডিগ্রিধারী ডায়াটিশিয়ান। তাই নিজে নিজে নয়, যে-কোনও সমস্যায় একজন সঠিক পুষ্টিবিদের পরামর্শ নিন। ওষুধ নয়, খাবার খেয়ে সুস্থ থাকুন, ভালো থাকুন।

লেখক ইনস্টিটিউট অফ পোস্ট গ্র্যাজুয়েট মেডিকেল এডুকেশন অ্যান্ড রিসার্চ এবং শেঠ সুখলাল কর্ণনী মেমোরিয়াল হাসপাতালের পুষ্টিবিদ



অন্যার

বান্ধাঘর

POWERED BY

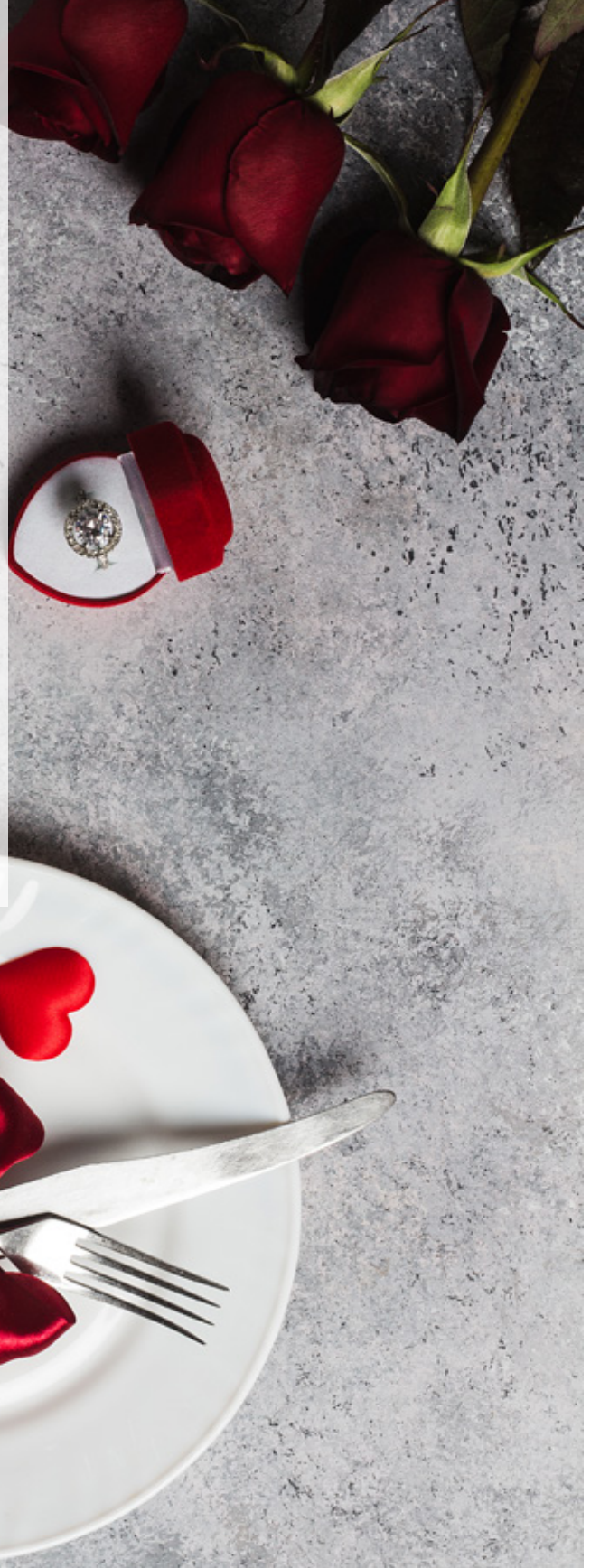
Shalimar's®



ভালোবাসার রং লাল

শহর জুড়ে যেন প্রেমের মরশুম'... অনুপমের সুরে আজ ভালোবাসার শহর কলকাতায় বসন্তের মেজাজ! সবথেকে কাছে, প্রিয় মানুষটিকে ভালোবাসার জন্য আলাদা করে একটা দিনের প্রয়োজন আছে কী নেই; এ নিয়ে তর্ক-বিতর্ক তো চলতেই থাকবে! সেসব নিয়ে মাথা না-ঘামিয়ে, গোটা একটা দিন যদি প্রিয় মানুষটির জন্য উৎসর্গ করাই যায়, মন্দ কী! সারাদিনের কাজের শেষে বাড়ি ফিরে নিজের পাশাপাশি টুকটাক ঘর সাজানো, পছন্দের উপহার আদানপ্রদান আর মোমবাতি লাল গোলাপে মাখামাখি নিজের হাতে বানানো খাবার ভর্তি টেবিল। প্লে সিস্টেমে বাজুক প্রিয়জনের সবথেকে প্রিয় গান, আর হাতে হাত রেখে সুরের মূর্ছনায় হারিয়ে যান দু'জনে। এই মরশুমে সবার জীবনে বসন্ত আসুক!

ভ্যালেন্টাইনস ডে উপলক্ষে 'অনন্যা' পরিবারের সদস্যরা আয়োজন করেছেন ক্যান্ডেল লাইট ডিনারের। একডজন রেসিপি রইল, দেখুন তো আপনার স্পেশ্যাল ডে মেনুতে কোনটা কোনটা রাখবেন! সংকলনে সুস্মিতা মিত্র



AGMARK - GRADE - 1



POWERED BY
SHALIMAR'S
PURITY
STANDARD

যতদিন বন্ধন
অটুটে এ বন্ধন...

শালিমার®
CHEF
★★ শেফ মশলা ★★



শালিমার কেমিক্যাল ওয়ার্কস প্রাইভেট লিমিটেড, ৯২ ই, আলিপুর রোড, কলকাতা-৭০০ ০২৭



কাঁকড়ার কারি

প্রিয়াঙ্কা সামন্ত

কী কী লাগবে

৬০০ গ্রাম ওজনের কাঁকড়া, ২টো পেঁয়াজের পেস্ট, ১ টেবিল চামচ আদাবাটা, ১ টেবিল চামচ রসুনবাটা, ১টা টম্যাটো কুচনো, ১ টেবিল চামচ হলুদগুঁড়ো, ১ টেবিল চামচ লঙ্কাগুঁড়ো, ১ টেবিল চামচ কাশ্মীরি লঙ্কাগুঁড়ো, ২ টেবিল চামচ টকদই, ৩টে এলাচ, ২টো দারচিনি, স্বাদমতো নুন, স্বাদমতো চিনি, পরিমাণমতো শালিমার সর্ষের তেল

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে কাঁকড়া ছাড়িয়ে ভালো করে ধুয়ে নুন-হলুদ মাখিয়ে আধঘণ্টা ঢাকা দিয়ে রেখে দিতে হবে। আধঘণ্টা পর ফ্রাইং প্যানের সর্ষের তেল দিয়ে কাঁকড়াগুলো উল্টেপাল্টে হালকা করে ভেজে নিতে হবে। এবার কড়ায় সর্ষের তেল দিতে হবে। তেল গরম হলে চিনি দিতে হবে। চিনি লালচে রং হলে এলাচ, দারচিনি দিয়ে এবারে রসুনবাটা, আদাবাটা দিয়ে নেড়েচেড়ে পেঁয়াজ বাটা দিয়ে স্বাদমতো নুন আর চিনি দিয়ে ভালো করে নাড়াচাড়া করতে হবে। যতক্ষণ না আদা-রসুনের কাঁচা গন্ধ না কাটে। পেঁয়াজ ভাজা ভাজা হয়ে এলে টম্যাটোকুচি দিতে হবে। টম্যাটো ভালো করে ভাজা হলে হলুদগুঁড়ো, লঙ্কাগুঁড়ো, কাশ্মীরি লঙ্কাগুঁড়ো আর সামান্য জল দিয়ে ভালো করে মশলা কষিয়ে নিয়ে টকদই দিয়ে আরও পাঁচ মিনিট মশলাটা কষিয়ে ভেজে রাখা কাঁকড়াগুলো দিয়ে ভালো করে কষাতে হবে আরও কিছুক্ষণ। এবার মশলা থেকে তেল ছাড়তে শুরু হলে তখন পরিমাণমতো জল দিয়ে ঢাকা দিয়ে দিতে হবে। দশ মিনিট ফুটতে দিতে হবে। দশ মিনিট পর ঢাকা খুলে গ্যাস অফ করে নামিয়ে নিলেই কাঁকড়া কারি তৈরি। এবার গরম গরম ভাতে কাঁকড়া কারি পরিবেশন করতে হবে।



গাজরের সন্দেশ

কী কী লাগবে

৪০০ গ্রাম গাজর, ২০০ গ্রাম ছানা, ১/৪ কাপ লিকুইড দুধ, ১০০ গ্রাম খোয়াস্কীর, ৫০ গ্রাম গুঁড়ো দুধ, স্বাদমতো চিনি, ১৫টা কাজুবাদামকুচি, ১৫টা কিশমিশকুচি, ১৫টা পেস্তাকুচি, ১৫-২০টা খেঁতো এলাচ, ১ চিমটি কেশর, পরিমাণমতো ঘি/শালিমার সাদা তেল

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে একটা কড়াইয়ে ঘি ঢেলে গাজরবাটা দিয়ে ভালো করে নাড়াচাড়া করে লিকুইড দুধ দিয়ে তারপর জল ঝরানো ছানা, খোয়া স্কীর, গুঁড়ো দুধ দিয়ে ভালো করে নাড়াচাড়া করে চিনি দিয়ে ভালো করে নাড়তে হবে। এবার হয়ে এলে এলাচগুঁড়ো, কেশর, কাজুকুচি, কিশমিশকুচি, পেস্তাকুচি দিয়ে ভালো করে নাড়তে হবে। নাড়তে নাড়তে একদম কড়া থেকে উঠে আসবে। এবার একটা থালায় ঘি মাখিয়ে নিয়ে গাজরের মিশ্রণটা ঢেলে দিয়ে হাত দিয়ে চেপে চেপে দিয়ে ২ ঘণ্টা ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করে নিয়ে হার্ট শেপে কেটে নিয়ে ওপরে একটা করে কাজু বাদাম দিলেই তৈরি গাজরের সন্দেশ।



রোজ চকোলেট

কী কী লাগবে

১/২ কাপ শালিমার নারিকেল তেল, ৩/৪ কাপ গুঁড়ো দুধ, ১/৪ কাপ আইসিং সুগার, ২ ফোঁটা রোজ এসেন্স, ১ ফোঁটা পিংক ফুড কালার, পরিমাণমতো রোজ পেটাল

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে একটা সসপ্যানে জল গরম করতে হবে। তার ওপরে একটা বড় কাচের বাটি নিতে হবে। বাটিটা হালকা গরম হলে তাতে নারিকেল তেল দিতে হবে। নারিকেল তেল মেল্ট হয়ে গেলে আইসিং সুগার আর গুঁড়ো দুধ দিয়ে ভালো করে নাড়তে হবে যতক্ষণ না তিনটে উপকরণ ভালোভাবে না-মিশছে ততক্ষণ পর্যন্ত ভালোভাবে নাড়তে হবে। ভালোভাবে মিশে গেলে পিংক ফুড কালার আর রোজ এসেন্স দিয়ে ভালো করে নেড়ে নিয়ে হার্ট শেপ চকোলেট মোল্ডে প্রথমে রোজ পেটালগুলো দিয়ে এই চকোলেটের ব্যাটারটা দিয়ে দিতে হবে সব মোল্ডগুলোতে। এবার ফ্রিজে ২ ঘণ্টা রেখে দিতে হবে। দু'ঘণ্টা পর ফ্রিজ থেকে বার করে ডিমোল্ড করলেই তৈরি রোজ চকোলেট।



কিনুন **ONETIME**
গ্যারান্টি
LIFETIME

ষ্টীলের বাসনপত্র
রান্নার সামগ্রী



বগলা চরণ কুণ্ড®

----- ঐতিহ্য ও আধুনিকতার মেলবন্ধন -----

Shyambazar Five Point

1 R.G.KAR ROAD, Kolkata, West Bengal 700004

WE HAVE NO BRANCH



7980603470

www.bagalacharankundu.com

WHOLESALE & CORPORATE ORDERS : **8910369560**



বিটের পরোটা

কী কী লাগবে

২ কাপ ময়দা, ২টো মাঝারি সাইজের বিটের পেস্ট, ১ টেবিল চামচ আদাবাটা, ১/২ চা-চামচ কাঁচালঙ্কাবাটা, ১/২ টেবিল চামচ শালিমার শেফ মশলা জিরেগুঁড়ো, ১/২ চা-চামচ শালিমার শেফ মশলা চাট মশলা, ১/২ চা-চামচ জোয়ান, স্বাদমতো নুন, স্বাদমতো চিনি, পরিমাণমতো শালিমার সাদা তেল

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে বাটিতে ময়দা নিয়ে তাতে নুন, চিনি, তেল দিয়ে ভালো করে মেখে নিতে হবে। এবার বিটের পেস্টটা দিয়ে তাতে আদাবাটা, লঙ্কাবাটা, জিরেগুঁড়ো, চাট মশলা, জোয়ান দিয়ে ভালো করে ময়দার সঙ্গে মেখে অল্প জল দিয়ে ঠেসে ঠেসে মেখে নিয়ে আধ ঘণ্টা ঢাকা দিতে হবে। আধ ঘণ্টা পর ওই মিশ্রণ থেকে লেচি কেটে বেলে নিয়ে হার্ট শেপে কেটে নিতে হবে। এবার ফ্লাইং প্যান্‌য়ে উল্টেপাল্টে হালকা করে ভেজে নিয়ে সামান্য তেল দিয়ে আবার ভালো করে ভেজে নিলেই তৈরি বিটের পরোটা। এবার সবজির তরকারির সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন বিটের পরোটা।



ভ্যালেন্টাইনস স্মুদি

স্বর্ণাভ হালদার

কী কী লাগবে

কুচিয়ে নেওয়া বিটরুট ১ কাপ, কুচিয়ে নেওয়া গাজর ১ কাপ, কুচিয়ে নেওয়া আপেল ১ কাপ, খোসা ছাড়িয়ে নেওয়া আদার টুকরো ১ ইঞ্চি, পুদিনাপাতা ১ মুঠো, চিনি ২ টেবিল চামচ বা স্মাদমতো, টকদই আধ কাপ, পাকা মর্তমান কলা ২টি, কাজুবাদাম ২ টেবিল চামচ, বরফের টুকরো, বেশ কিছুক্ষণ ধরে জলে ভিজিয়ে রাখা চিয়া সিডস ৪ টেবিল চামচ, ডালিমের দানা ২ টেবিল চামচ

কীভাবে বানাবেন

কুচিয়ে নেওয়া বিট, গাজর, আপেল, আদা, পুদিনাপাতা এবং ১ টেবিল চামচ চিনি একসঙ্গে মিক্সারে দিয়ে খুব ভালো করে বেটে নিতে হবে যাতে একেবারে মসৃণ হয় এবং এই লাল রংয়ের মিশ্রণটিকে ফ্রিজে আধা ঘণ্টার জন্য ঠান্ডা হতে দিতে হবে। অন্য একটি পাত্রে টকদই, কলা, কাজুবাদাম এবং বাকি চিনিটুকু দিয়ে খুব ভালো করে ফেটিয়ে নিতে হবে। এক্ষেত্রে ইলেকট্রিক বিটারের সাহায্য নিলে খুব ভালো হয়। এটিও একইভাবে ফ্রিজে আধা ঘণ্টার জন্য ঠান্ডা হতে দিতে হবে। এবার ডিপ ফ্রিজারে আগে থেকে ঠান্ডা করে রাখা কাচের গ্লাসে প্রথমে দিতে হবে ২ টেবিল চামচ ভিজিয়ে রাখা চিয়া সিডস এবং তার ওপরে যথাক্রমে ১/৪ কাপ লাল রংয়ের বিটের মিশ্রণ, কয়েকটি বরফ কুচি, ১/৪ কাপ ফেটানো দইয়ের মিশ্রণ এবং সবশেষে উপর থেকে ডালিমের দানা এবং কাজুবাদাম দিয়ে ফ্রিজে আরও মিনিট দশেক ঠান্ডা করে পুদিনাপাতা দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

Empowering women Empowering India

A Community of 600+ Momchefs



CALL US AT
6289961646 or 6289909399

VISIT US AT
www.nanighar.com

📍 KOLKATA
📍 GURGAON
📍 DELHI

FOLLOW US ON
   



বেকড পটেটো রোজ

কী কী লাগবে

আলু ২-৩টি, শালিমার শেফ মশলা লক্ষাণ্ডো ১ চা-চামচ, শালিমার শেফ মশলা গোলমরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, গলিয়ে নেওয়া মাখন বা শালিমার সাদা তেল ১/৪ কাপ, শালিমার শেফ মশলা চাট মশলা পরিমাণমতো, মিক্সড হার্বস পরিমাণমতো, চিজের কিউব ২টি বা মোজারেলা চিজ ২ টেবিল চামচ

কীভাবে বানাবেন

আলুগুলো ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে একটি স্লাইসার-এর সাহায্যে গোল গোল বা চাকা চাকা করে খুব পাতলা করে কেটে নিতে হবে। এরপর কেটে রাখা আলুতে একে একে লক্ষাণ্ডো, গোলমরিচগুঁড়ো, লবণ এবং গুলিয়ে নেওয়া মাখন বা সাদা তেল খুব ভালো করে মাখিয়ে এক ঘণ্টা ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে। এক ঘণ্টা পর আলু থেকে যে জল বেরোবে সেটিকে পুরোপুরি ছেঁকে নিয়ে আলুর চাকাগুলিকে তুলে রাখতে হবে। মাফিন মোন্ডে তেল বা মাখন ব্রাশ করে আলুর চাকাগুলি একে একে সাজিয়ে গোলাপের পাপড়ির মতো আকার নিলে এর উপর ছড়িয়ে দিতে হবে চাট মশলা, মিক্সড হার্বস, গ্রেট করে নেওয়া চিজ। ১৮০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় প্রিহিট করে নেওয়া আভেনে ২০ মিনিট বেক করে উপর থেকে আরও কিছুটা চিজ ছড়িয়ে আরও দশ মিনিট বেক করে নিলেই তৈরি আলুর মুচমুচে গোলাপ। পছন্দের মতো সস বা ডিপের সঙ্গে পরিবেশন করতে পারেন।



দিলওয়ালা চাট

কী কী লাগবে

১ কাপ সিদ্ধ ভুট্টার দানা, ১ কাপ কুচি করে কাটা মৌসুমি সবজি (টম্যাটো, শসা, গাজর, গোলমরিচ), ১/২ কাপ কুচি করে কাটা পেঁয়াজ, ১/৪ কাপ কুচি করে কাটা ধনেপাতা, ১ টেবিল চামচ রসুনকুচি, ১ চা-চামচ চিলি ফ্লেস্ক্স, ১/৪ কাপ তেঁতুলের চাটনি, ১/৪ কাপ ধনেপাতা বা পুদিনার চাটনি, ১ টেবিল চামচ লেবুর রস, ১ চা-চামচ শালিমার শেফ মশলা চাট মশলা গুঁড়ো, স্বাদমতো লবণ, সাজানোর জন্য ১-২ চা-চামচ ভাজা নুডলস, মাখন ১ টেবিল চামচ

কীভাবে বানাবেন

একটি বড় পাত্রে ভুট্টার দানা, মিশ্র সবজি, পেঁয়াজ এবং ধনেপাতা একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। প্যানে মাখন দিয়ে রসুনকুচি এবং চিলি ফ্লেস্ক্স দিয়ে কিছুক্ষণ ভেজে ভুট্টা ও সবজির মিশ্রণ দিয়ে সর্বোচ্চ তাপমাত্রায় পাঁচ মিনিট ভেজে নিন। এই সময় সমানে নাড়তে হবে যাতে কোনওভাবেই লেগে না-যায়।

একটি ছোট পাত্রে তেঁতুলের চাটনি, স্বাদমতো লবণ, সবুজ চাটনি, লেবুর রস এবং চাট মশলা গুঁড়ো একসঙ্গে ফেটিয়ে নিন। ভুট্টা-সবজির মিশ্রণের উপর চাটনির মিশ্রণ ঢেলে ভালো করে মেশান। ভাজা নুডলস এবং মুচমুচে ভাজা পেঁয়াজ দিয়ে সাজিয়ে সপ্তেসঙ্গে পরিবেশন করুন এবং উপভোগ করুন।

AGMARK - GRADE - 1



ঝাঁঝালো সত্য!
খাঁটি তেলের
দাম আছে!

শালিমার®
MUSTARD
OIL

POWERED BY
SHALIMAR'S
PURITY
STANDARD

KACCHI
GHANI



শালিমার কেমিক্যাল ওয়ার্কস প্রাইভেট লিমিটেড, ৯২ ই, আলিপুর রোড, কলকাতা-৭০০ ০২৭

সুজির লাভ বাইটস

কী কী লাগবে

সুজির বেসের জন্য: ২ টেবিল চামচ শালিমার সাদা তেল, ১ চা-চামচ সর্ষে, ১ চা-চামচ জিরা, ১ চিমটি হিং, কয়েকটি কারিপাতা, দেড় কাপ সুজি (মোটা দানা), ১ কাপ দই, ১/২ চা-চামচ লবণ, ১/২ কাপ জল, ২ টেবিল চামচ ক্যাপসিকামকুচি, ২ টেবিল চামচ গাজরকুচি, ২ টেবিল চামচ ধনেপাতাকুচি, ১/২ চা-চামচ ইনো অথবা ফ্লুট সল্ট

পুর বানানোর জন্য: ২ টেবিল চামচ শালিমার সাদা তেল, ১ চা চামচ সর্ষে, ১ চা-চামচ জিরা, ১ চিমটি হিং, ২টি মিহি করে কুচিয়ে নেওয়া কাঁচালঙ্কা, আধ কাপ পেঁয়াজ (মিহি করে কাটা), ১/৪ চা-চামচ শালিমার শেফ মশলা হলুদগুঁড়ো, ১/২ চা-চামচ লবণ, ৩টি আলু (সিদ্ধ করে চটকে নেওয়া), ২ টেবিল চামচ ধনেপাতাকুচি

অন্যান্য উপকরণ: সবুজ চাটনি, শালিমার সাদা তেল, মেয়োনিজ
কীভাবে বানাবেন

সুজির বেস তৈরির জন্য: দই, লবণ এবং জল মিশিয়ে ভালো করে ফেটিয়ে একটি ঘন ব্যাটার তৈরি করে সুজি মিশিয়ে আবারও ভালোভাবে মিশিয়ে ঢেকে রাখুন ১০ মিনিট। এবার কুচিয়ে নেওয়া ক্যাপসিকাম, গাজর এবং ধনেপাতা ওই একই মিশ্রণে দিয়ে ভালো করে মেশান। একটি প্যানে সাদা তেল গরম করে সর্ষে, জিরা, হিং এবং কয়েকটি কারিপাতা দিয়ে দই এবং সুজির মিশ্রণ যোগ করুন এবং সুগন্ধযুক্ত না-হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। হালকা বাদামি এবং শক্ত হয়ে যখন প্যানের গা থেকে ছেড়ে আসবে তখন প্যান থেকে নামিয়ে পুরোপুরি ঠান্ডা করে বড় পাত্রে ভালো করে মেখে একটি ডো তৈরি করে ফেলুন। মেখে রাখা ডো থেকে ছোট ছোট লেচি কেটে বেলে নিয়ে একটি কুকি কাটারের সাহায্যে হৃদয় বা heart-এর আকারে কেটে নিন।

স্টাফিং এর জন্য: একটি প্যানে সাদাতেল গরম করে আবারো সর্ষে, জিরা, হিং এবং কাঁচালঙ্কা ফোড়ন দিন। কাটা পেঁয়াজ যোগ করুন এবং ভালো করে ভাজুন। পেঁয়াজ বাদামি বর্ণ ধারণ করলে হলুদগুঁড়ো এবং লবণ যোগ করুন এবং মশলা সুগন্ধযুক্ত না-হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। কিছুক্ষণ পর আলু সিদ্ধ যোগ করে আরও কিছুক্ষণ নেড়ে সব মিশিয়ে দিয়ে অপেক্ষা করুন সুগন্ধ বেরোনোর। সবশেষে ধনেপাতা ছড়িয়ে নামিয়ে নিন। আলু স্টাফিং প্রস্তুত।

লাভ বাইটস তৈরির জন্য: একটি হার্ট শেপে কেটে নেওয়া সুজির টুকরো নিয়ে সবুজ চাটনি ছড়িয়ে দিন। এর উপরেই আলুর মশলা রাখুন এবং সমানভাবে ছড়িয়ে দিন। সবশেষে আরেকটি একই আকৃতির সুজির টুকরো দিয়ে ঢেকে দিন। সব কটা লাভ বাইটস বানানো হয়ে গেলে প্যানে সাদা তেল দিয়ে মাঝারি তাপমাত্রায় shallow fry করে তুলুন এবং মেয়োনিজ বা টম্যাটো সস দিয়ে পছন্দমতো সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



স্ট্রবেরি স্পঞ্জ কেক

সখিগতা দাস

কী কী লাগবে

১০০ গ্রাম ময়দা, ১০০ গ্রাম চিনিগুঁড়ো, ২টি ডিম, ৫০ গ্রাম শালিমার সাদা তেল, ১ চা-চামচ বেকিং পাউডার, ১ কাপ স্ট্রবেরি পিউরি, ১/২ চা-চামচ স্ট্রবেরি এসেন্স, প্রয়োজনমতো দুধ, ২ ফোঁটা অর্গানিক কালার (পিংক)

কীভাবে বানাবেন

একটি পাত্রে ময়দা, বেকিং পাউডার একসঙ্গে মিশিয়ে নিতে হবে। অন্য পাত্রে ২টি ডিম ও চিনি দিয়ে ভালো করে ফেটিয়ে নিতে হবে। তারপর স্ট্রবেরি পিউরি, এসেন্স ও কালার দিয়ে ফেটিয়ে নিতে হবে। একটু একটু করে ময়দা দিয়ে স্প্যাচুলা দিয়ে ব্যাটারে পুরোটাই মিশিয়ে নিতে হবে। যদি শুকনো হয় তাহলে পরিমাণমতো দুধ দিতে পারেন। একটু ঘন ব্যাটার বানাতে হবে। প্রথমে ১৬০°-তে আভেন গরম করতে দিতে হবে। ততক্ষণ ২ পাউন্ড সাইজের কেক মোল্ড-এ বাটার পেপার দিয়ে কেকের ব্যাটারটা ঢেলে দিতে হবে। আভেন গরম হয়ে গেলে ১৬০° তাপমাত্রায় ৩০-৩৫ মিনিট টাইম সেট করে দিন। ৩০-৩৫ মিনিট পর তৈরি গরম গরম স্ট্রবেরি স্পঞ্জ কেক।

Just BakedTM
BISK FARM CAKES & BAKES

Taste of CELEBRATION

Chocolate Truffle Cake



6290129569

justbakedcake.com

Available in

zomato SWIGGY



গোলাপ লসি

কী কী লাগবে

টুকদই ২০০ গ্রাম, গোলাপজল ২ চা-চামচ, রোজ সিরাপ ৩ টেবিল চামচ, চিনি ২ টেবিল চামচ, গোলাপের পাপড়ি ৪-৫টি, আমল ২-৩টি, পেস্তা ২-৩টি

কীভাবে বানাবেন

মিক্সিং জারে টুকদই, গোলাপের পাপড়ি, চিনি আর ৬-৭টি বরফের টুকরো দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন। এতে এবার গোলাপ জল ও রোজ সিরাপ মিশিয়ে ভাল করে নাড়ুন। সমস্ত উপকরণ একসঙ্গে মিশে মিহি হয়ে যাবে। পরিবেশন করার গ্লাসে একটু উঁচু থেকে গোলাপের লসি ঢালুন। উপর থেকে আমলকুচি আর পেস্তাকুচি ছড়িয়ে ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন।



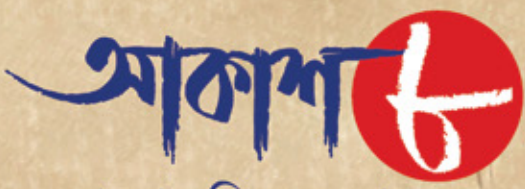
বিটের পোলাও

কী কী লাগবে

২ কাপ বাসমতী চাল, ১টি মাঝারি বিটরুট, স্বাদমতো লবণ, ১ চা-চামচ শালিমার শেফ মশলা গরমমশলাগুঁড়ো, ১০০ গ্রাম চিনি, ৪-৫ ফোঁটা গোলাপজল, ২ ফোঁটা মিঠা আতর, ৩ টেবিল চামচ ঘি/ শালিমার সাদা তেল, ১টি তেজপাতা, স্প্রিং অনিয়ন, কাজুবাদাম কিশমিশ একমুঠো

কীভাবে বানাবেন

প্রথমেই বাসমতী চালের ভাত বানিয়ে নিতে হবে। ভাত স্বাভাবিকের থেকে একটু শক্ত থাকবে। এবার বিটরুট কেটে নিয়ে পেস্ট বানিয়ে নিতে হবে। একটা প্যান গরম করে তাতে ঘি অথবা সাদা তেল দিয়ে তেজপাতা ফোড়ন দিয়ে বিটের পেস্ট দিয়ে নাড়তে হবে কিছুক্ষণ। তারপর দিতে হবে আধ সিদ্ধ চালের ভাত। লবণ ও চিনি দিতে হবে। গোলাপজল, মিঠা আতর ও গরমমশলাগুঁড়ো দিয়ে ভালোভাবে নেড়েচেড়ে নামিয়ে নিন। কাজুবাদাম কিশমিশ দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন স্যালাড ও রায়তার সঙ্গে।



বাংলার নিজের চ্যানেল

সময়ের হাত ধরে আজও সবার মুখে



বাংলা টেলিভিশনের সবথেকে বেশি সময় ধরে চলা
কুকিং শো 'রাঁধুনি' পা রাখলো ১৬ বছরে।

এতদিন ধরে আপনাদের রসনা ও হৃদয় জয়
করতে পেরে আমরা আনন্দিত।



'রাধুনি'-তে অংশগ্রহণ করতে চোখ রাখুন আকাশ আটের পর্দায়।

প্রতিদিন, দুপুর ১:৩০ ও বিকেল ৫:৩০

আকাশ আট দেখুন সম্পূর্ণ বিনামূল্যে। দেখতে না পেলে আপনার কেবল বা ডি টি এইচ অপারেটরের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।



গুলাবী শাহি টুকরা

কী কী লাগবে

পাউরুটির স্লাইস ৫-৬ টি, ১ লিটার তরল দুধ, ১ কাপ মিল্কমেড, ১/২ কাপ চিনি, ১ টেবিল চামচ ঘি, পরিমাণমতো শালিমার সাদা তেল, ২-৩টি ছোট এলাচ, ১/৪ চা-চামচ এলাচগুঁড়ো, গুলকন্দ ১ চা-চামচ

কীভাবে বানাবেন

পাউরুটির খার বাদ দিয়ে হার্ট শেপে কেটে নিন। সাদা তেলে ভেজে তুলে নিন। সমপরিমাণ চিনি আর জল, ছোট এলাচ সহ ফুটিয়ে সারা বানিয়ে তাতে ভাজা পাউরুটি ডুবিয়ে তুলে নিন। দুধ জ্বাল দিয়ে ঘন করুন। ঘি, মিল্কমেড, এলাচগুঁড়ো, গুলকন্দ মিশিয়ে ঘন হলে নামিয়ে নিন। পাউরুটির ওপর এই স্কীর ছড়িয়ে প্লেটে সুন্দর করে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



এলিজা

লাল রং হার্ট শেপ
আর ভ্যালেন্টাইন
উইকের ঘর
সাজানো,
সাজপোশাক
থেকে ভালবাসা
উদযাপনের,
ছোটবড় হাজার
খুঁটিনাটি, এবারের
আলোচনায়
একসঙ্গে থাকছে
সবকিছু।



প্রসঙ্গ যখন হৃদয়



১। হার্ট শেপে কাগজ কেটে তাই দিয়ে ছোটখাটো হাতে তৈরি করা জিনিস দিয়ে ঘর সাজানো যায়।

২। পেপার ন্যাপকিন রং করে কিংবা কালার পেপার ন্যাপকিন ইউজ করে ফুল বানিয়ে ডিনার টেবিল সাজানো যেতে পারে।

৩। কাঠের বড় বড় পুটিকে মোটা তারের মধ্যে গেঁথে সেই তারটিকে হার্ট সেপ দিতে পারেন সাজাতে পারেন লাল রিবন দিয়ে।

৪। লাল রঙের খামের ভেতর মেসেজ লিখে খামের মুখ হার্ড শেপের স্টিকার দিয়ে বন্ধ করে তা দিয়ে ঘরের একটি দিক সাজানো যেতে পারে।

৫। শুকনো গাছের ডালে, গলা মোমবাতি দিয়ে ফুল বানিয়ে ঘর সাজাতে পারেন।

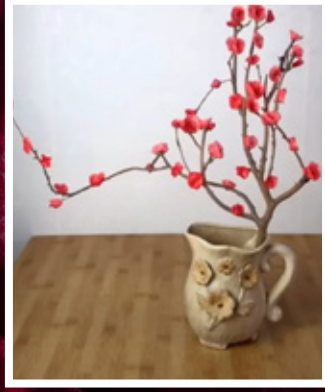


এ কসময় সরস্বতীপুজোই ছিল বাঙালির প্রেম দিবস। সদ্য কৈশোরের পা রাখা ছেলেমেয়েরা স্কুলের গণ্ডি পেরোনোর আগেই সহপাঠীকে সাবেকি পোশাকে সরস্বতীপুজোয় কোনও একদিন দেখে আবিষ্কার করত মনের উত্থালপাত্থাল আবেগ। সেই আবেগ প্রেম নিবেদন হয়ে সহপাঠীর কাছে পৌঁছতে আবার লেগে যেত আর একটা বছর। কারণ, প্রেম নিবেদন করার জন্য সরস্বতীপুজোর মতো দিন বছরে দ্বিতীয়টি ছিল না। তাই বিশ্বায়নের হাওয়া লেগে ভ্যালেন্টাইনস ডে এদেশে এলেও বাঙালিকে আলাদা করে ভাবতে হয়নি, বরং ক্রমশ সরস্বতী পুজোর সঙ্গে ভ্যালেন্টাইনস ডে হয়ে ভ্যালেন্টাইনস উইক একসঙ্গে জুড়ে সম্পূর্ণ প্রেমের একটা মরশুম পেয়ে গেছি আমরা। সমস্যা হল আজকের দিনে সারা সপ্তাহ স্কুল-কলেজ, অফিস, সংসার সামলে এই দিনগুলো উদযাপন করা বেশ ঝঙ্কির, তবে মন ভালো রাখতে দরকার হয় অজুহাত, সে আপনি একাই হন কিংবা দোকা...

তাই নিজের বাড়ি ক'টা দিনের জন্য সাজিয়ে নিলেই হল। শুধু কিশোর-কিশোরী কিংবা যুবক-যুবতী কেন, মনের মানুষকে মনের কথাগুলো আবার মনে করিয়ে দেওয়ার জন্য বয়স কোনও বাধা হতে পারে না আর প্রেমপত্র লিখেই যে মনের অনুভূতি প্রকাশ করতে হবে, এমন কোনও কথা নেই।

তাই valentines থিমে ঘর সাজিয়ে মনের মানুষকে বুঝিয়ে দিন মনের কথা। আর যদি আপনি একা হয়ে থাকেন তাহলে সাজানো ঘরের ছবি তুলে সোশ্যাল মিডিয়ায় শেয়ার করে দেবেন কাউকে যদি কিছু বলার থাকে তাহলে তারা বুঝে যাবেন ঠিকই। কথায় বলে না, 'সমঝাদারো কে লিয়ে ইশারা হি কাফি হয়'।

ভ্যালেন্টাইনস ডে-তে ঘরটা যেন সাজানোগোছানো থাকে তাই আগের বিকেন্দ্রীয় ছোটখাটো কাজগুলো সেরে নিন।



গোলাপি লাল মগ এই ধরনের কাগজ কাপড় মোমবাতি যা যা আছে জোগাড় করে ফেলুন। সঙ্গে পুরনো ফোটা ফ্রেম, পুরনো পাপোশ, টিস্যু পেপার, সলিড কালারের পর্দা, কুশন কাভার, সুচ-সুতো, গাছের শুকনো ডাল, কিংবা তার, এমনকী পুরনো বই বা ম্যাগাজিনও কাজে এসে যাবে। সারা সপ্তাহের প্রতিটি দিনের জন্য লাল কাগজ দিয়ে তৈরি করতে পারেন একটি একটি খাম কিংবা লাল রঙের কাগজের খাম কিনেও আনতে পারেন সমস্ত খানগুলি দিয়ে একটি দেওয়াল সাজিয়ে নিতে পারেন আর প্রতিটি খামের ভেতর লিখে দিতে পারেন এক একটি করে ভালোবাসার মেসেজ।

ভ্যালেন্টাইনস উইকের প্রতিদিন এক একটি মেসেজ খাম খুলে বার করে পড়া যাবে। রঙিন কাগজ থেকে হার্ট শেপ কেটে, সুতোয় গঁথে নিয়ে সলিড কালারের পর্দার ওপর ঝুলিয়ে দেওয়া যেতে পারে, একইভাবে রিবন দিয়ে ফুল বানিয়ে কিংবা কাগজ দিয়ে ফুল বানিয়ে অথবা আসল ফুল দিয়েও এইভাবে সাজানো যেতে পারে। পুরনো কাচের বোতলে ফেলে দেওয়া তার কিংবা শুকনো গাছে ডাল রেখে তাতে হার্ড চেপে কাটা কাগজ লাগিয়ে কিংবা কাগজের ফুল লাগিয়ে অথবা লাল গোলাপি কমলা জাতীয় কোনও রঙের মোমবাতিকে গলিয়ে তিনটি আঙুলের মাথা গলা মোমে ডুবিয়ে তাই দিয়ে ছোট ছোট ফুল বানানো যেতে পারে। পুরনো খালি কোনও ফোটা ফ্রেম থাকলে তাতে কাপড় বা কাগজের হার্ট শেপ কেটে লেস বাটন রিবন ইত্যাদি দিয়ে ভ্যালেন্টাইন থিমে ডেকোরেশন করা যেতে পারে। পুরনো ম্যাগাজিনের পাতায় অ্যাক্রেলিক কালার দিয়ে হার্ট এঁকে কিংবা লাল গোলাপি কাগজের স্ট্রিট কেটে তাই দিয়ে হার্ট শেপের চেন বানিয়ে সেটা দিয়েও ঘর সাজানো সম্ভব। এছাড়া কার্ডবোর্ডের বক্স থেকে কার্ডবোর্ড কেটে তার উপর ভ্যালেন্টাইনস ডে মেসেজ লিখেও ঘরের বাইরে সুন্দর করে ঝোলানো যেতে পারে



বাইরে এক রঙের পাপোশ রাখা থাকলে তার উপরে অ্যাক্রেলিক কালার দিয়ে হার্ট এঁকে দিতে পারেন। এছাড়া এছাড়া ভালোবাসার গান আর স্পেশাল রান্না তো আছেই।

ঘর তো সাজানো হল, এবার নিজেকে সাজাবেন কী করে! পরার জন্য গোলাপি কাগুন বা সাদার উপর লাল গোলাপি প্রিন্টেড কাগুন অথবা মড, পিংক, রেড জাতীয় ক্যাজুয়াল ম্যাক্সি কিংবা কোঅর্ড সেট পরলে ভালো মানাবে। হঠাৎই যদি ডিনারে বাইরে যাওয়ার প্ল্যান হয় তাহলে মিন্স অ্যান্ড ম্যাচ করে যে-কোনও নিউট্রাল কালারের সঙ্গে গোলাপি লাল মড কালার পড়তে পারেন। অফিস শেষে ভালোবাসার মানুষের সঙ্গে বাইরে সময় কাটাতে চাইলে অফিস ফর্মের সঙ্গে একটু রোট বা পিংক হাইলাইট অ্যাড করতে পারেন এতে সফিস্টিগেশনও যেমন আসবে তেমন আপনাকে চার্মিংও লাগবে। তবে হাতে সময় থাকলে valentine থিম কালারের শাড়ির কোনও বিকল্প হয় না।

পুরুষেরা ফর্মের সঙ্গে লাল গোলাপি বা মক্কার কিংবা পকেট স্কার ব্যবহার করতে পারেন অফিসের শেষে ভালোবাসার মানুষের সঙ্গে বেরোনোর জন্য। ক্যাজুয়ালি কোথাও যেতে হলে লাল গোলাপি এসব রঙের চেক শার্ট ব্যবহার করতে পারেন অথবা লাল মেরুন এই জাতীয় কোন টি-শার্টের ওপর কন্ট্রাস্ট কালারের শার্ট লেয়ারিং করতে পারেন। কিংবা শুধুমাত্র রেড মিক্সার আর রেড ব্যান্ডের ঘড়ি পরে একেবারেই অন্যরকমভাবে সাজতে পারেন। আগে থেকে প্ল্যান করা ডিনার হলে রেড প্রিন্ট বা মড কালারের ফ্লোরাল প্রিন্টেড শার্ট দারুণ মানানসই লাগবে। এছাড়া মেরুন জ্যাকেট মেরুন সোয়েটার কিংবা মেরুন কোনও টি-শার্টও পরা যেতে পারে।

১। ঘড়ি ইনফরমালি সময় কাটাতে গোলাপি মতো বা ওই রঙের প্রিন্টের লঞ্চ ব্যাক কিংবা গড সেট পরা যেতে পারে।

২। অফিসের পর বাইরে একসঙ্গে সময় কাটাতে চাইলে, অফিসের পোশাকের সঙ্গে লাল গোলাপি মেরুন রংকে হাইলাইট করুন। মহিলাদের ক্ষেত্রে দ্রুত ব্যাংকার টপ ইত্যাদি এবং পুরুষদের ক্ষেত্রে পকেট স্কার টাই ইত্যাদি পরা যেতে পারে।

৩। হঠাৎ ডিনার প্ল্যান হলে, লাল অথবা মেরুনের সঙ্গে কন্ট্রাস্ট মিন্স অ্যান্ড ম্যাচের জুড়ি মেলা ভার।

৪। হাতে সময় নিয়ে ডিনারে বেরোতে পারলে মেয়েরা শাড়ি পরতে পারেন আর ছেলেরা ফ্লোরাল প্রিন্টেড শার্ট কিংবা মেরুন জ্যাকেট ইত্যাদি বেছে নিন।