৮১

মে, ২০২৫

রোজকার অনন্যা

রোজকার সাত সতেরো, সাথে রোজকার রান্নাবান্না

বাতের ব্যথার হাত থেকে বাঁচার উপায়

টেরাকোটার ছোঁয়ায় গ্রীষ্মের অন্দরসজ্জা

বাঙালির প্রথম পাতের আদরের পদ

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন

www.rojkarananya.com

সম্পাদকীয়

আমাদের এবারের প্রচ্ছদকাহিনি ‘বাতের ব্যথার হাত থেকে বাঁচার উপায়’। ইদানীং দেখা যাচ্ছে বহু মানুষ বাতের ব্যথায় কাতর। সবচেয়ে মজার ব্যাপার হল, অনেকেই ‘বাত’ কথাটি বলতে লজ্জা পান। তার চেয়ে আর্থ্রাইটিস বা অস্টিওআর্থ্রাইটিস বললে বেশ কেতা লাগে, তাই না? হ্যাঁ, ঠিক তাই। বাত বলতে তো বাড়ির বুড়ি পিসিমা, নয়তো ঠাকুমা, দাদু! এখন তো বাচ্চা থেকে বয়স্ক/বয়স্কা প্রায় সকলেই বাত বা আর্থ্রাইটিসের ব্যথায় কাতর। অনেকেরই মত, ভারতের স্বাধীনতার পর মানুষের গড় আয়ু অনেকটাই বেড়ে গেছে। ফলে, হাঁটুর রোগের প্রকোপও বেড়ে গেছে অনেকটাই। এটা শুধু আমার দেশেই নয়, সারা পৃথিবীতে এমনই চিত্র। তাই এই রোগটি সম্পর্কে সাধারণ মানুষদের ওয়াকিবহাল করার জন্য ১২ অক্টোবর ‘বিশ্ব আর্থ্রাইটিস দিবস’ পালন করা হচ্ছে। তবে ‘রোজকার অনন্যা’র পক্ষ থেকে ১২ অক্টোবরের পূর্বেই প্রতিটি মানুষকে বাত বা আর্থ্রাইটিস রোগ সম্পর্কে ওয়াকিবহাল এবং বাঁচতে কী করতে হবে, তার উপায় বাতলানোর কথা বলা হয়েছে। সেইসব পরামর্শ দিয়েছেন কলকাতা শহরের প্রথিতযশা চিকিৎসকেরা।

এই রোগে আক্রান্ত রোগীরা কিংবা রোগের হাত থেকে বাঁচতে কী খাবেন, না খাবেন সেই পরামর্শও দিয়েছেন শহরের নামীদামি পুষ্টিবিদ। এছাড়াও প্রতিবারের মতো আছে নতুন নতুন রান্না আর তার রেসিপি। আছে আলাদা করে রাঁধুনির রেসিপি।

আছে গরমের হাত থেকে রেহাই পাওয়ার জন্য কী পোশাক পরবেন। আর আছে ঘর সাজাতে টেরাকোটা কীভাবে ব্যবহার করবেন!

আশা করি, এই সংখ্যাটি অমূল্য হবে পাঠকের দরবারে। সকলকে আমাদের শুভেচ্ছা।

ধন্যবাদান্তে

রোজকার অনন্যা পরিবার

সম্পাদক

দেবযানী মুখোপাধ্যায়

সম্পাদকীয় বিভাগ

সম্পাদকীয় প্রধান
কমলেন্দু সরকার

কার্যনির্বাহী সম্পাদক
সুস্মিতা মিত্র

সাহিত্য
বিশ্বজিৎ বন্দ্যোপাধ্যায়

বিনোদন
তৃষা নন্দী

স্বাস্থ্য
সুমা বন্দ্যোপাধ্যায়

ফ্যাশন এবং অন্দরসজ্জা
এলিজা

গ্রাফিক্স ও অলংকরণ
সৌরভ ঘোষ

ডিজিটাল হেড
সন্দীপ জানা

বিজ্ঞাপন বিভাগীয় প্রধান
অভিষেক কর্মকার

একটি
দেবী প্রণাম
প্রকাশনা

যোগাযোগ
সম্পাদকীয় বিভাগ: [illegible] (সকাল ১১ টা থেকে বিকাল ৫টা)
বিজ্ঞাপন বিভাগ: [illegible] (সকাল ১১ টা থেকে বিকাল ৫টা)
EMAIL: rojkarananya@gmail.com

দেবী প্রণাম প্রকাশনার পক্ষে অরূপ ঘোষ ও সুতপা ঘোষ কর্তৃক প্রকাশিত
RNI: WBBEN/2016/64960
স্বত্বাধিকারী: অরূপ ঘোষ ও সুতপা ঘোষ

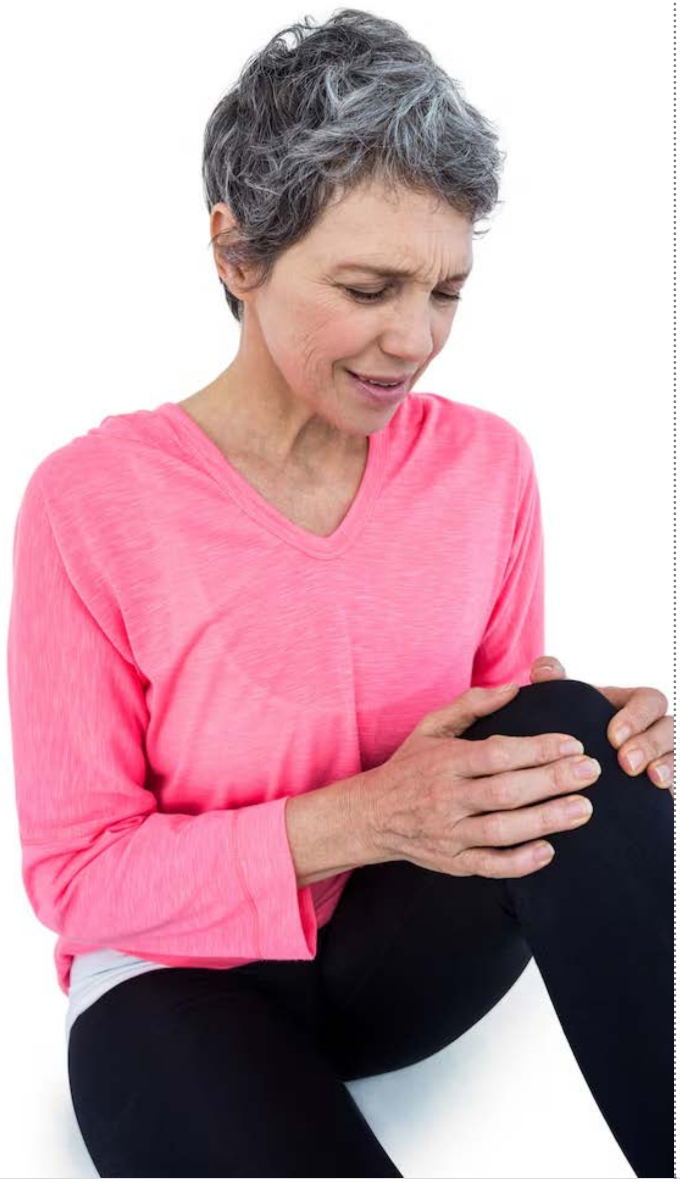
এই পত্রিকায় প্রকাশিত বিজ্ঞাপন ও বিষয়বস্তু সম্পর্কিত কোনো দায় পত্রিকা কর্তৃপক্ষের নয়।

As Pure as Mother's Love...
100% Pure
Edible
Coconut Oil
100% Vegetarian
Shalimar's
COCONUT
OIL
NETT CONTENT 500 ml. (456g.)
A PRODUCT OF INDIA
Chemical Works Limited
Shalimar's®
COCONUT
OIL

সূচীপত্র

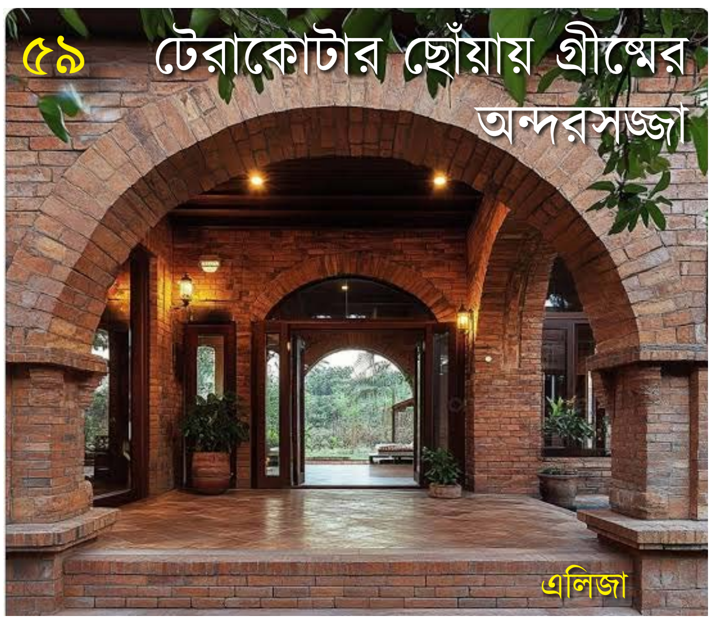
রোজকার অনন্যা
মে ২০২৫

বাতের ব্যথার হাত থেকে বাঁচার উপায়
সুমা বন্দ্যোপাধ্যায় ৬



ছবি: মৌসুমী দাস

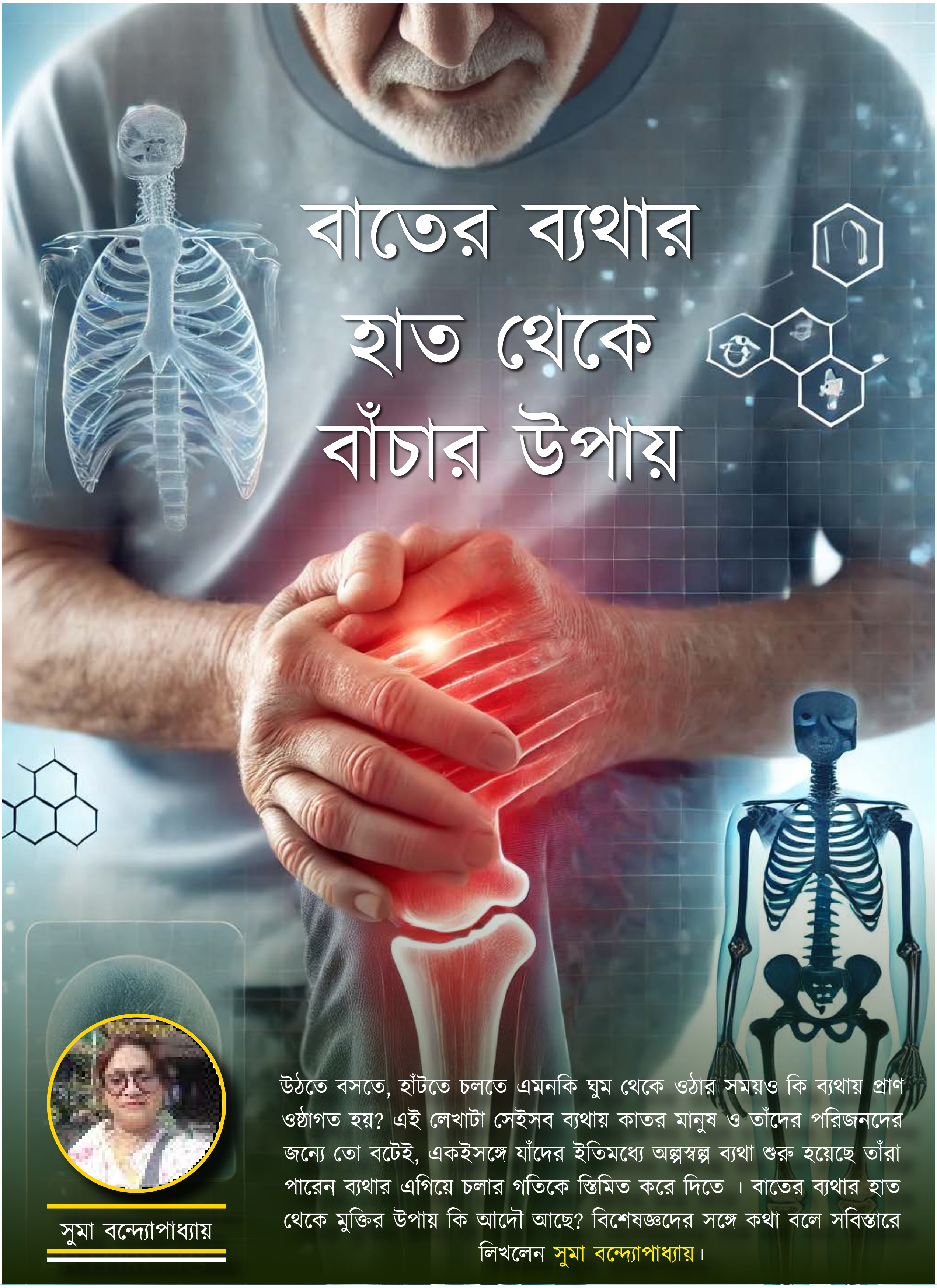
বাঙালির প্রথম পাতের আদরের পদ
৩৬ দেয়াসিনি রায়, কোয়েল বাগ যশ



রাঁধুনি ৬৭

গরমে অফিসের পোশাক ৭১
এলিজা

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com



বাতের ব্যথার হাত থেকে বাঁচার উপায়

সুমা বন্দ্যোপাধ্যায়

উঠতে বসতে, হাঁটতে চলতে এমনকি ঘুম থেকে ওঠার সময়ও কি ব্যথায় প্রাণ ওষ্ঠাগত হয়? এই লেখাটা সেইসব ব্যথায় কাতর মানুষ ও তাঁদের পরিজনদের জন্যে তো বটেই, একইসঙ্গে যাঁদের ইতিমধ্যে অল্পস্বল্প ব্যথা শুরু হয়েছে তাঁরা পারেন ব্যথার এগিয়ে চলার গতিকে স্তিমিত করে দিতে । বাতের ব্যথার হাত থেকে মুক্তির উপায় কি আদৌ আছে? বিশেষজ্ঞদের সঙ্গে কথা বলে সবিস্তারে লিখলেন সুমা বন্দ্যোপাধ্যায়।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

Summer
Collection
FROM
Mrignayani
HANDLOOM • HANDICRAFTS
mrignayanikolkata
www.mrignayanikolkata.com
M.P. GOVT. EMPORIUM
Mrignayani®
Avanti
Dakshinapan, Dhakuria Ph.: 24236715
Uttarapan, Ultadanga Ph.: 23550666
Video Call:
7439612704

ডাঃ গৌতম সাহা

এই ব্যাপারে এগিয়ে মেয়েরা, ইউরোপ আমেরিকাই হোক কিংবা এশিয়া অথবা আফ্রিকা পুরুষদের পিছনে ফেলে একেবারে সামনের সারিতে বিশ্বের নারী সমাজ। তবে এনিয়ে মহিলাদের দুঃখ-কষ্টের শেষ নেই। কে আর ব্যথার কষ্ট সইতে পারেন বলুন তো! বাতের ব্যথা বা আর্থ্রাইটিস সম্পর্কে নানান তথ্য জানালেন দিল্লি এমস-এর প্রাক্তন সিনিয়র কনসালট্যান্ট অর্থোপেডিক সার্জন ডাক্তার গৌতম সাহা।

'কী যাতনা বিষে, বুঝিবে সে কিসে/কভু অশী বিষে দংশেনি যারে', প্রাচীন প্রবাদ এখনও সমান সত্যি। হাঁটু, কোমর, ঘাড় বা হাত পা-সহ শরীর জুড়ে নানান ব্যথা সহ্য করা যথেষ্ট কষ্টকর। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)- র হিসেবে বিশ্বের ৬০ উত্তীর্ণ ৯.৬ শতাংশ পুরুষ ও ১৮ শতাংশ মহিলা অস্টিওআর্থ্রাইটিসে ভুগছেন। বয়স বাড়লে বা অন্যান্য কারণে শরীরের বিভিন্ন অস্থিসন্ধি ক্ষতিগ্রস্ত হয়, ফলে নড়াচড়া করতে গেলে ব্যথা লাগে। সাধারণত হাতের কবজি, কাঁধ, গোড়ালি, হাঁটু, কোমর-সহ শরীরের বিভিন্ন অস্থিসন্ধিতে আর্থ্রাইটিস হতে পারে। সাধারণ মানুষ যাকে বাতের ব্যথা বলেন, ডাক্তারি ভাষায় তাকেই বলা হয় আর্থ্রাইটিস। এবারে একে একে জেনে নেওয়া যাক নানান ধরনের আর্থ্রাইটিস সম্পর্কে।

অস্টিওআর্থ্রাইটিস- বয়স বাড়লে (৫০ ঊর্ধ্বে) রোজকার ওয়ার অ্যান্ড টিয়ারের কারণে শরীরের বিভিন্ন অস্থিসন্ধি ক্ষতিগ্রস্ত হলে ব্যথার প্রকোপ বাড়ে। এছাড়া আঘাত লেগে বা অতিরিক্ত ওজনের কারণেও অল্প বয়সে এই আর্থ্রাইটিসের ঝুঁকি থাকে।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

এই ধরনের বাতের ব্যথা বেশ তীব্র ধরনের হয়। হাত-পায়ের অস্থিসন্ধি ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ায় হাঁটাচলা, সিঁড়ি ভেঙে ওঠানামায় সমস্যা হয়। হাতের ব্যথার দাপটে পোশাক বদলানো, চুল আঁচড়ানো ও রান্নাবান্না করতে সমস্যা হয়। অস্থিসন্ধি শক্ত হয়ে থাকা (স্টিফনেস) এই অসুখের অন্যতম লক্ষণ।

রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস– এটি মূলত একটি অটোইমিউন ডিজিজ, অর্থাৎ শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা কোনও সংক্রমণের পর বিভ্রান্ত হয়ে গিয়ে অস্থিসন্ধিকে আক্রমণ করে। এর ফলে হাতের আঙুল থেকে হাঁটু পর্যন্ত সব কটি জয়েন্ট ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার ঝুঁকি থাকে। মূলত টিউমার নেক্রোসিস ফ্যাক্টর ও ইন্টারলিউকিন-১-এর অতি সক্রিয়তায় এই ধরনের মারাত্মক বাতের ব্যথার প্রকোপ দেখা যায়।

গাউট– রক্তে বাড়তি ইউরিক অ্যাসিড কেলাস (ক্রিস্টাল) বিভিন্ন গাঁটে গাঁটে জমা হওয়ায় অস্থিসন্ধি আড়ষ্ট হয়ে যায়। পায়ের বুড়ো আঙুল ফুলে গিয়ে প্রচণ্ড ব্যথা গাউট অ্যাটাকের প্রথম লক্ষণ। রক্তে ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বেড়ে গেলেই এই সমস্যা দেখা যায়। ডাক্তারি পরামর্শের পাশাপাশি লাইফস্টাইল মডিফিকেশন জরুরি।

এসএলই বা ল্যুপাস– রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিসের মতোই আর এক অটোইমিউন অসুখের নাম এসএলই অর্থাৎ সিস্টেমিক ল্যুপাস এরিথেমেটোসাস। রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে আক্রমণ করে। ত্বক, কিডনি লিভারের পাশাপাশি পেশি ও অস্থিসন্ধিকে আক্রমণ করলে ব্যথায় কাতর হতে হয়।

বিভিন্ন আর্থ্রাইটিসের মধ্যে সবথেকে বেশি দেখা যায় হাঁটুর ব্যথা। আসলে বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে হাঁটু-সহ অন্যান্য অস্থিসন্ধির হাড় ক্ষয়ে যেতে শুরু করে। আবার অল্প বয়সে চোট লাগলে এবং সঠিক চিকিৎসা না হলে কম বয়স থেকেই হাঁটুর অস্থিসন্ধি ক্ষতিগ্রস্ত হতে শুরু করে। শরীরের ওজন বইতে বইতে ক্লান্ত হাঁটুজোড়া রোজকার ওয়্যার অ্যান্ড টিয়ারে ক্ষয়ে যায়। আর ক্ষয়ে যাওয়া অস্থি সন্ধির ঘর্ষণে নি-জয়েন্টের নার্ভ রুটে চাপ পড়ে। এই কারণেই ব্যথা হয়। বেশি বয়সে সকলেরই যে হাঁটুতে মারাত্মক ব্যথা হবে, তা নয়। যাদের ওজন স্বাভাবিকের থেকে বেশি, কোনও রকম এক্সারসাইজ করেন না, কন্ডোম্যালেশিয়া প্যাটেলা, ক্ষতিগ্রস্ত

কার্টিলেজ, গাউট ও অস্টিওআর্থ্রাইটিস বা রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস আছে অথবা চোট লেগে হাঁটু ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে তাঁদের বয়স বাড়লে হাঁটু ব্যথার ঝুঁকি বেশি। বয়স বাড়লে একদিকে হাড়ের ক্যালসিয়াম কমে যায়, অন্যদিকে হাঁটু, হিপ জয়েন্ট-সহ সহ অন্যান্য অস্থিসন্ধির হাড় ক্ষয়ে যায়। আর ক্ষয়ে যাওয়া অস্থিসন্ধির ঘর্ষণে পা এবং ঊরুর জয়েন্টের নার্ভ রুটে চাপ পড়ে। এই কারণেই ব্যথা হয়। অস্টিওআর্থ্রাইটিস হলে ঊরুসন্ধির কার্টিলেজও ক্ষয়ে যায়। এর ফলে অস্থিসন্ধি বা জয়েন্ট সহজে নড়াচড়া করতে পারে না। হাড় ক্ষয়ে গিয়ে জয়েন্ট শক্ত হয়ে যায়। রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিসে হিপ জয়েন্ট বিকৃত হয়ে গিয়ে হাঁটা চলা করা বন্ধ হয়ে যায়, অন্য দিকে ভয়ানক যন্ত্রণায় কষ্ট পেতে হয়। আবার হিপ ফ্র্যাকচার, সেপটিক আর্থ্রাইটিস, বোন ডিসপ্লেশিয়া-সহ যন্ত্রণাদায়ক সমস্যা হলে একদিকে স্থবির হয়ে বসে থাকতে হয়, অন্যদিকে ব্যথার কষ্টে জীবন অতিষ্ঠ হয়ে ওঠে। রোগী শারীরিক ও মানসিক ভাবে ভেঙে পড়েন। অত্যাধুনিক চিকিৎসার সাহায্যে ব্যথার অসহ্য কষ্টের হাত থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। ওভার দ্য কাউন্টার ব্যথার ওষুধ কিনে খেলে নানান পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার ঝুঁকি থাকে। এদিকে ব্যথাও বাড়তে শুরু করে। তবে এক্ষেত্রে প্রিভেনশন ইজ বেটার দ্যান কিওর এই আপ্তবাক্য মেনে নিয়মিত ব্যায়াম করে পেশির শক্তি বাড়াতে পারলে ব্যথার হাত থেকে কিছুটা রেহাই মিলতে পারে।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন
www.rojkarananya.com

Trusted Since
1864

RIGHT CHOICE PRICE

TRIBHOVANDAS BHIMJI ZAVERI

শুভ নববর্ষ

NO MAKING CHARGES
on Diamond Jewellery*

FLAT 35% OFF
on Making Charges of Gold Jewellery*

GET 100%
exchange value on your old gold bought from any jeweller*

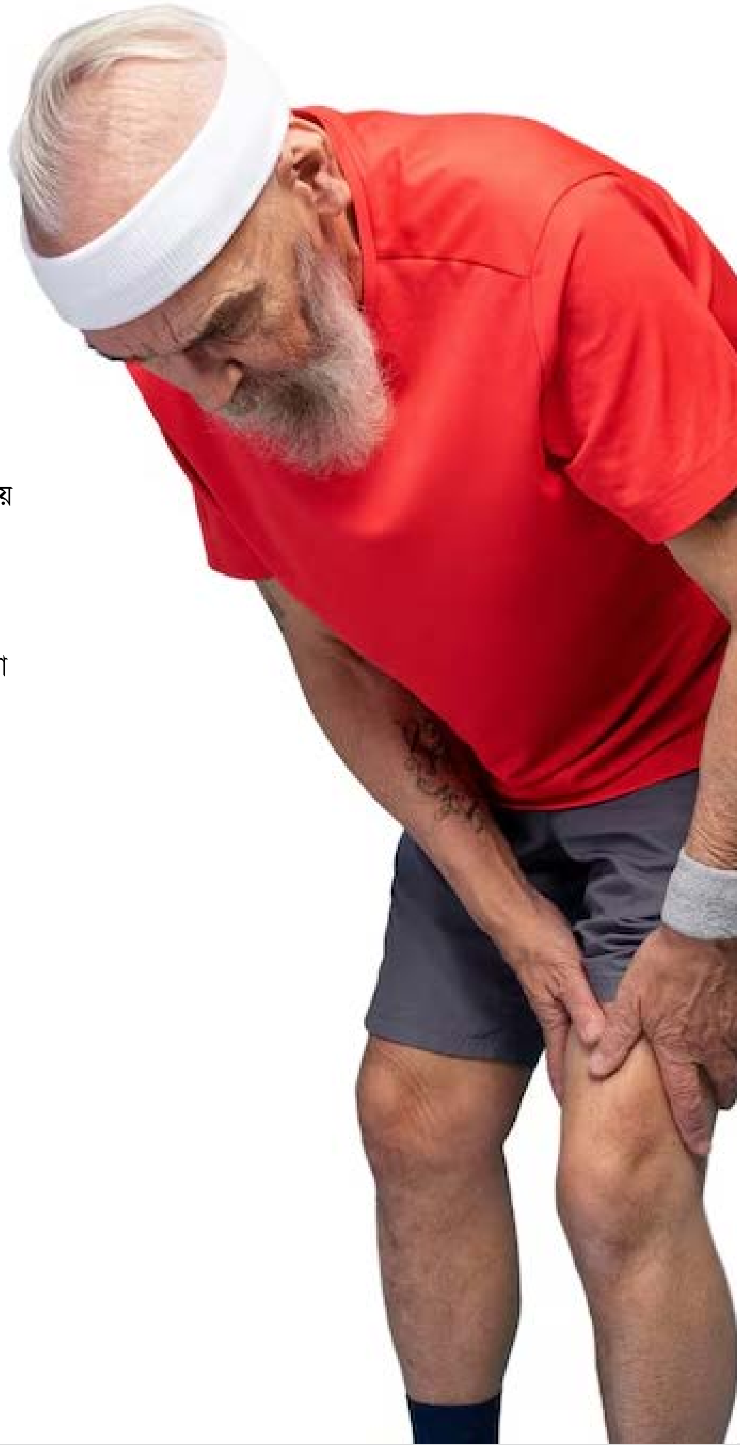
*Conditions Apply

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

tbz®
The original since 1864

ডাঃ রাকেশ রাজপুত

ব্যথার কষ্ট আমাদের জীবনকে অসহনীয় করে তোলে। সাধারণ মানুষ যাকে বাতের ব্যথা বলেন চিকিৎসা বিজ্ঞানের পরিভাষায় তারই নাম আর্থ্রাইটিস। বাতের ব্যথায় ভুক্তভোগী মানুষ আছেন প্রায় প্রতিটি পরিবারেই, ব্যথার কারণ ও মুক্তির উপায় জানালেন কলকাতা মেডিক্যাল রিসার্চ ইনস্টিটিউটের সিনিয়র অর্থোপেডিক সার্জন ডাক্তার রাকেশ রাজপুত।



আমাদের দেশের প্রায় ২০ কোটি মানুষ অস্টিও আর্থ্রাইটিসে ভুগছেন। ৬০ বছরের ঊর্ধ্বে ১৮% মহিলা ও ৯.৬ পুরুষ বাতের ব্যথায় কাতর। কিছু নিয়ম মেনে চললে এবং সমস্যার শুরু থেকেই কয়েকটি সাবধানতা মেনে চললে ব্যথায় কাতর হয়ে গৃহবন্দি হয়ে থাকতে হয় না। প্রধানত দুই ধরনের আর্থ্রাইটিস নিয়ে মানুষ বিব্রত। এক বেশি বয়সে অস্টিওআর্থ্রাইটিস ও দুই যে-কোনও বয়সে রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস। বিশ্বের মোট জনসংখ্যার প্রায় ১% মানুষ রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিসে আক্রান্ত। ব্যথায় কাতর মানুষদের দৈনন্দিন জীবনযাপনের মান নেমে যায়। হিপ জয়েন্টে ফ্র্যাকচার হলে রোগীকে নিজের পায়ে দাঁড় করানোর জন্য অস্ত্রোপচারের সাহায্য নেওয়া দরকার হয়। ফিমার বোন হল আমাদের শরীরের সবচেয়ে লম্বা হাড়। ডাক্তারি শাস্ত্র মতে মানুষের সবথেকে শক্তিশালী ও লম্বা হাড় ঊরুর ফিমার বোন। বেশি বয়সে হাড়ের ক্যালশিয়াম কমে গিয়ে দুর্বল হয়ে পড়লে সামান্য আঘাতেই ভেঙে যাওয়ার ঝুঁকি থাকে। বিশেষ করে যাঁদের ওজন স্বাভাবিকের থেকে বেশি ও কখনও ব্যায়াম করেন না এবং শরীরে ক্যালসিয়ামের পরিমাণ কম। অস্টিআর্থ্রাইটিস হলে হাঁটুর ব্যথা শুরু হয় সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা আর অনেকক্ষণ হাঁটাচলা করার পর। নিয়মিত হালকা কিছু ব্যায়াম করে ওজন বাড়তে না দিয়ে এবং ক্যালসিয়ামযুক্ত খাবার খেয়ে আর্থ্রাইটিস প্রতিরোধ করতে হবে। রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস হলে নিয়মিত ফলো আপ করা উচিত। মোদ্দাকথা, রোগ সম্পর্কে সচেতন থাকলে অনেক ক্রনিক অসুখের মতো ব্যথা-বেদনাকেও আটকে দেওয়া যায়। মনে রাখবেন ব্যথার আসল ওষুধ হল এক্সারসাইজ আর হেলদি লাইফস্টাইল।

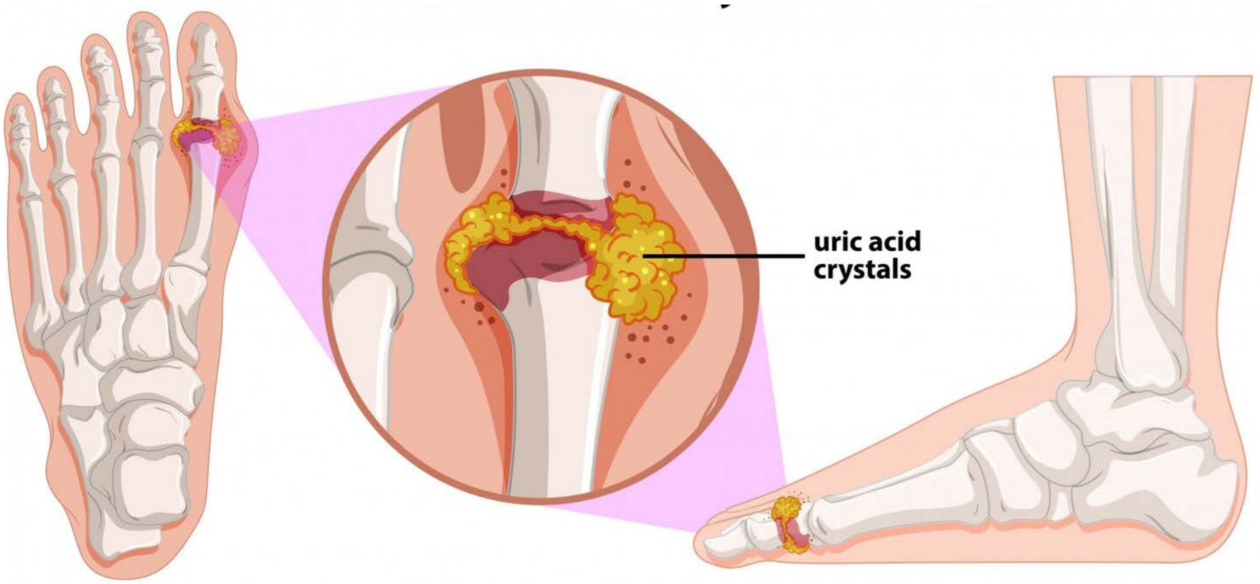
সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

E-mail : adircpl@gmail.com
অপরূপ সাজে
হৃদয়ের মাঝে
বিবাহেরসাজসঙ্গী
আদি রেডিমেড সেন্টার প্রাঃ লিঃ
সম্পর্কের বন্ধন যেখানে চিরন্তন
স্টেশন রোড, সোদপুর ▪ 2583-6149 / 8240496311
E-mail : adircpl@gmail.com
For Online Shopping
CALL US AT
9830117563 | 7003384398
VISIT AT
www.adireadymadecentre.net
FOLLOW US ON

ইউরিক অ্যাসিড বাড়লেই গাঁটে ব্যথার কষ্ট

ডাঃ অনুপম দাস

বিশ্বের প্রায় সাড়ে চার কোটি মানুষ ইউরিক অ্যাসিডের কারণে ব্যথায় কষ্ট পাচ্ছেন। এঁদের মধ্যে প্রায় ১৫ লক্ষ মানুষ ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রাধিক্যে গাঁটে ব্যথার কষ্টে শয্যাশায়ী হয়ে দিন যাপন করছেন। সত্যিই কী ইউরিক অ্যাসিড বাড়লে খাওয়াদাওয়ার ব্যাপারে কড়া নিয়ম মেনে চলা বাধ্যতামূলক! সবিস্তারে জানালেন জোকা ভারত সেবাশ্রম হাসপাতালের কনসালট্যান্ট অর্থোপেডিক সার্জন ডাক্তার অনুপম দাস।



ইউরিক অ্যাসিড বাড়লেই যে ব্যথায় কাতর হতে হয় তা কিন্তু নয়। আমার চেনা কয়েকজনের ইউরিক অ্যাসড ১১.৫ হলেও ব্যথার বালাই ছিল না। হিমোগ্লোবিনের মতই নারী পুরুষের রক্তের স্বাভাবিক ইউরিক অ্যাসিডের পরিমাণ আলাদা আলাদা। মেয়েদের ক্ষেত্রে রক্তে ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা ২.৫-৬-এর মধ্যে থাকা বাঞ্ছনীয়, পুরুষদের জন্য ৩.৫-৭। আসলে যারা কম জল পান করেন তাঁদের রক্তে ইউরিক অ্যাসিডের পরিমাণ বেশি হবার ঝুঁকি থাকে। আসলে আমাদের শরীরে বিপাকের ফলে ইউরিক অ্যাসিড তৈরি হয় এবং এটি মূত্রের একটি স্বাভাবিক উপাদান। মাত্রাতিরিক্ত প্রোটিন খেলে বা ওজন বাড়লে কখনও কখনও বিপাকীয় গোলযোগের কারণে শরীরে ইউরিক অ্যাসিডের পরিমাণ বেড়ে যায়।

সমস্যা শুরু হয় তখনই যখন বাড়তি ইউরিক অ্যাসিড শরীরের অস্থিসন্ধি ও মূত্রনালিতে থিতিয়ে পড়ে। থিতিয়ে পড়া ক্রিস্টাল ফর্মের ইউরিক অ্যাসিড গাঁটে ব্যথা ও প্রস্রাবের সংক্রমণ ডেকে আনে। ইউরিক অ্যাসিড বাড়লে পায়ের বুড়ো আঙুল লাল হয়ে গরম হয়ে যায় ও প্রচণ্ড যন্ত্রণা হয়। ৩-৭ দিন ভোগান্তি থাকে। ক্রনিক সমস্যা হলে কিডনিতেও পাথর জমতে পারে।

তবে ব্যথা বা অন্যান্য শারীরিক সমস্যা দেখা দিলেও এই পুরো ব্যাপারটার জন্যে যেমন শুধুমাত্র খাবারকে দায়ী করা যায় না, তেমনই খাবার বন্ধ করে দিলেই যে সমস্যা মিটে যাবে সেকথাও ঠিক নয়। বেশ কয়েক বছর আগেও ইউরিক অ্যাসিড বাড়লে নানান খাবারে নিষেধাজ্ঞা ছিল, কিন্তু এখন নির্দিষ্ট

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

কিছু খাবার ছাড়া নিয়ন্ত্রিত পরিমাণে সবই খাওয়া যায়। শুধু খেয়াল রাখতে হবে এমন খাবার খাওয়া চলবে না যাতে ওজন বেড়ে যায়। বাড়তি ওজন রোগের ঝুঁকি বাড়ায়। ইউরিক অ্যাসিড বাড়লে পর্যাপ্ত পরিমাণে জল খেতে হবে। দিনে ৩.৫-৪ লিটার জল খেলে ইউরিক অ্যাসিড ইউরিন দিয়ে বেরিয়ে যায়।
একাধিক কারণে ইউরিক অ্যাসিডের পরিমাণ বেড়ে যাওয়ার ঝুঁকি থাকে।
খাবারের সঙ্গে রক্তে ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রার বাড়া-কমার প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ সম্পর্ক আছে। যাঁরা প্রত্যেকদিন প্রচুর পরিমাণে মাছ মাংস খান তাঁদের ইউরিক অ্যাসিড বেড়ে যাওয়ার ঝুঁকি বেশি। মূলত রেড মিট, সামুদ্রিক মাছ, বিয়ার-সহ নানান ধরনের মদ্যপান ও কার্বোনেটেড কোলা জাতীয় ঠান্ডাপানীয় নিয়ম করে খেলে ইউরিক অ্যাসিড বাড়ার ঝুঁকি থাকে।
স্বাভাবিকের থেকে বেশি ওজন হলেও ইউরিক অ্যাসিড বেড়ে যাবার ঝুঁকি থাকে।
এই সমস্যা কিছুটা বংশগত, বংশে এই অসুখের ইতিহাস থাকলে রক্তে ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বেড়ে যেতে পারে।
৩০-৫০ বছর বয়সি পুরুষদের মধ্যে ইউরিক অ্যাসিড বাড়ার ঝুঁকি তুলনামূলকভাবে বেশি।
কিছু কিছু অসুখের কারণে ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বাড়তে পারে। যেমন অনিয়ন্ত্রিত রক্তচাপ, ডায়বিটিস, হার্টের অসুখ, কিডনির অসুখ থাকলে ইউরিক অ্যাসিড বেড়ে যেতে পারে। ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বেড়ে গেলে নানান শারীরিক সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়। চিকিৎসকের পরামর্শে ওষুধ খাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে রোজকার ডায়েটে কিছু পরিবর্তন আনতে পারলে এই সমস্যা নিয়ন্ত্রণ করা যায় সহজেই। সামুদ্রিক মাছ ও রেড মিট ইউরিক অ্যাসিডের সমস্যা বাড়িয়ে দিতে পারে। অসুখটি মূলত মেটাবলিক ডিসঅর্ডার। তাই এই অসুখে রেড মিট, সমুদ্রের মাছ, মেটে ও অতিরিক্ত প্রোটিন খাওয়া অনুচিত।

চিনি, অ্যালকোহল এই ধরনের খাবার খেলে ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বেড়ে যায় কিডনির কার্যক্ষমতা হারিয়ে ফেলে ফলে হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। অতএব ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বেড়ে গেলে খাবারের দিকে অবশ্যই খেয়াল রাখা উচিত।

ইন্দ্রাণী ঘোষ

ইউরিক অ্যাসিডে কী খাবেন কী খাবেন না

ইউরিক অ্যাসিড বেশি হওয়ার প্রবণতা থাকলে খাবারের ব্যাপারে কিছু বিধিনিষেধ মেনে চলা উচিত। পরামর্শ দিলেন মণিপাল হাসপাতালের চিফ ডায়েটিশিয়ান ইন্দ্রাণী ঘোষ।

কী করা উচিত

● অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে পরীক্ষা করে ওষুধ খেতে হবে। তাঁর সঙ্গে কিছু প্রাকৃতিক উপায়ে আমরা ইউরিক অ্যাসিডকে নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করতে পারি। জেনে নেই কোন কোন প্রাকৃতিক উপাদান আমাদের শরীরের ইউরিক অ্যাসিড নিয়ন্ত্রণ করে।

● প্রচুর পরিমাণে জল পান করতে হবে। হবে কারণ একমাত্র জলই পারে শরীর থেকে পর্যাপ্ত পরিমাণে ইউরিক অ্যাসিড কিডনি থেকে ফিল্টার করে প্রস্রাবের মাধ্যমে বের করে দিতে।
ইউরিক অ্যাসিডে কী খাবেন কী খাবেন না

● ইউরিক অ্যাসিড বেশি হওয়ার প্রবণতা থাকলে খাবারের ব্যাপারে কিছু বিধিনিষেধ মেনে চলা উচিত। পরামর্শ দিলেন মণিপাল হাসপাতালের চিফ ডায়েটিশিয়ান ইন্দ্রাণী ঘোষ।

● কোনও কৃত্রিম রং ও চিনি বা কর্ন সিরাপ দেওয়া খাবার একেবারে বন্ধ করা উচিত। কোলা জাতীয় পানীয়, রং দেওয়া জেলি, জ্যাম, সিরাপ, কৌটোবন্দি ফ্রুট জুস খাওয়া চলবে না।

● স্মোকড ফুড ও ক্যানড ফুড খাওয়া চলবে না। ফ্রোজেন খাবার থেকেও ইউরিক অ্যাসিড বেড়ে যাওয়ার ঝুঁকি থাকে।

● নুন দিয়ে জারিয়ে রাখা আচার, চানাচুর, নোনা মাছ খাওয়া বন্ধ রাখতে হবে।

● পালং শাক, বিনস, বরবটি, রাজমা খেলে ইউরিক অ্যাসিড বেড়ে যায় ঠিকই তবে রান্না করা বরবটি, শিম, কড়াইশুঁটি, ঢ্যাঁড়স বা টোম্যাটো খেলে কোনও সমস্যা হয় না।

● পালং শাক, পুঁই শাক, মুসুর ডাল, বিউলি ডাল, মাটন, সমুদ্রের মাছ খাওয়া মানা।

● মাছ, চিকেন বা ডিম খাওয়া যায়। তবে সবমিলিয়ে দিনে ৫০ গ্রামের বেশি নয়। তবে হালকা রান্না করে খেতে হবে। পুড়িয়ে বা স্মোক করে খাওয়া মানা।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

বড়বাজারঃ 70, পন্ডিত পুরুষোত্তম রায় ষ্ট্রীট- ফোনঃ 7044092000 • 208, এম.জি. রোড- ফোনঃ 8420070959
গড়িয়াহাটঃ ট্র্যাঙ্গুলার পার্কের বিপরীতে – ফোনঃ 7044088408, বেহালাঃ 363, ডায়মন্ড হারবার রোড, 14 নং বাস স্ট্যান্ডের কাছে, ফোনঃ 8981006500
কাঁচড়াপাড়াঃ বাগ মোড়, হালিশহর – ফোনঃ 7044062000, বারাসাতঃ হরিতলা মোড় - ফোনঃ 7044050137
বর্ধমানঃ মিউনিসিপ্যাল বয়েজস্কুলের পাশে- ফোনঃ 8101707778, কৃষ্ণনগরঃ কোতোয়ালী থানার বিপরীতে – ফোনঃ 8373052387
তমলুকঃ পদুমবসান, IDBI ব্যাঙ্কের বিপরীতে- ফোনঃ 9547373451
মেদিনীপুর টাউনঃ বড়বাজার চক, বিজয় কৃষ্ণ কালী এ্যান্ড সন্স জুয়েলার্স–এর পাশে, ফোনঃ 81700 11506
কাঁথিঃ রূপশ্রী বাইপাস, বি. সরকার জহুরীর পাশে, ফোনঃ 9046931513

● মাছ বা চিকেন নিয়মত খাওয়া গেলেও কোনও অরগ্যান খাওয়া চলবে না। যেমন, মাছের মুড়ো, ব্রেন, চিকেন বা মাটনের মেটে খেলে ইউরিক অ্যাসিড বেড়ে যাবে।

● রক্তে ইউরিক অ্যাসিডের পরিমাণ অনেক বেড়ে গেলে কিডনি বা ইউরেটার অর্থাৎ মূত্রনালিতে ইউরিক অ্যাসিডের কেলাস জমে গিয়ে স্টোন তৈরি হওয়ার ঝুঁকি থাকে। তাই প্রত্যেক দিন ৩.৫-৪ লিটার জল খেলে প্রস্রাবের সঙ্গে বাড়তি ইউরিক অ্যাসিড বেরিয়ে যায়। তাই ক্রনিক কিডনির অসুখ বা অন্যান্য শারীরিক সমস্যা না থাকলে জল খাওয়ায় কোনও বাধা নেই।

● ওজন স্বাভাবিক রাখতে সপ্তাহে ১৫০ মিনিট মর্নিং বা ইভনিং ওয়াক মাস্ট। এছাড়া কিছু ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ করা জরুরি।

● প্রতিদিন নিয়ম করে ২/৩ কাপ গ্রিন টি খেলে ইউরিক অ্যাসিডের লেভেল স্বাভাবিক হয়।

● নিয়ম করে তিন চার চামচ অ্যাপেল সিডার ভিনেগার জলের সঙ্গে মিশিয়ে দিনে দু'তিনবার খেলে উপকার পাওয়া যায় ।

● এক গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, যে-সমস্ত মানুষ প্রতিদিন ৩/৫ কাপ কফি পান করেন তাহলে তাঁদের ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা কমে যায় ফলে গাউট হওয়ার সম্ভাবনা একেবারেই কমে যায়। কফি দীর্ঘমেয়াদে খেলে কিডনি রোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয় আর মহিলাদের মধ্যে হাড়ের ভঙ্গুরতা সম্ভাবনা বেড়ে যায় এক্ষেত্রে ঝুঁকির কথা চিন্তা করে ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করে খাওয়া উচিত ।

● স্যালাডের সঙ্গে অলিভ অয়েল খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন কারণ অলিভ অয়েলে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন 'ই' থাকে। ভিটামিন 'ই' ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা কমিয়ে রাখতে সহায়তা করে। তবে অসুখ নিয়ে দিনভর কী হবে ভেবে মনখারাপ করলে রোগ কমার বদলে বেড়ে যায়। মন ভাল রেখে সুস্থ থাকুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

ডাঃ সাগ্নিক মুখোপাধ্যায়

রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস: ব্যথা পৌঁছে যেতে পারে হার্টেও

পৃথিবী জুড়ে প্রায় এক কোটি ৮০ লক্ষ মানুষ রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিসের শিকার, এঁদের মধ্যে ৭০ শতাংশই মহিলা। সঠিক সময়ে উপযুক্ত চিকিৎসা না করালে হার্ট, ফুসফুস, কিডনি, চোখ-সহ শরীরের নানান অঙ্গকে বিকল করে দিতে পারে। সচেতন হওয়ার ডাক দিলেন মণিপাল হাসপাতালের ফিজিক্যাল মেডিসিন ও পেন মেডিসিনের বিশেষজ্ঞ ডাক্তার সাগ্নিক মুখোপাধ্যায়।

সকালে ঘুম ভেঙে উঠে শরীর জুড়ে জড়তা, মাটিতে পা ফেলতে বা ব্রাশ করতেও অসুবিধে এমনই অদ্ভুত সমস্যা দিয়ে এই রোগের সূত্রপাত। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) হিসেবে ৫৫ উত্তীর্ণ মহিলাদের মধ্যে রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিসের প্রকোপ বেশি দেখা যায়। ২০১৯ সালের হিসেবে প্রায় দু কোটি মানুষ এই অসুখের শিকার। এঁদের মধ্যে ১৩ মিলিয়ন মানুষ মারাত্মক ব্যথার কষ্টে কাতর। হাত পায়ের আঙুল থেকে শুরু করে কবজি, কনুই, কাঁধ, গোড়ালি, হাঁটু, কোমর-সহ যাবতীয় অস্থিসন্ধির পাশাপাশি শরীরের অভ্যন্তরের নানান অঙ্গকে এমনকী নার্ভাস সিস্টেমকেও আক্রমণ করে। শুরুতে বিজ্ঞানসম্মত চিকিৎসার সাহায্য নিলে পরবর্তী কালের অনেক জটিলতার হাত থেকে রেহাই মেলে।

কী কী সমস্যা হলে সাবধান হতে হবে –

প্রাথমিক অবস্থায় হাত-পায়ে ব্যথা করে, একাধিক

হাতে যদি ব্যথা হয়

আমাদের হাত তৈরি হয়েছে মোট ২৭টি হাড় দিয়ে। মোট তিন ধরনের প্রধান হাড়ের মধ্যে আছে ৮টি কার্পাল ও ৫টি মেটাকার্পাল হাড় আর আছে ১৪টি ফ্যালাঞ্জ অর্থাৎ কিনা আঙুলের হাড়। এছাড়া অজস্র পেশি, টেন্ডন , লিগামেন্ট, শিথ-সহ নানান শিরা ধমনি। অসম্ভব সূক্ষ্ম ও অত্যাধুনিক প্রযুক্তির ইঞ্জিনিয়ারিং হাতের গঠনের কাছে হার মেনে যাবে। রোজকার জীবনে হাতের ব্যবহার সবথেকে বেশি, তাই চোট-আঘাতের ঝুঁকি তুলনামূলকভাবে অনেকটাই বেশি। ছোটখাট চোট-আঘাত থেকে হিলিং পাওয়ারের সাহায্যে সামলে নেওয়া গেলেও অনেকসময় লাগাতার ছোট চোট ও অতিরিক্ত ব্যবহার থেকে নানা সমস্যা দেখা দিতে পারে। চোট আঘাত ছাড়াও হাতের নানান অসুখের মধ্যে আছে কার্পেল টানেল সিনড্রোম, ডিকিউ, ট্রিগার ফিঙ্গার, গ্যাংগ্লিয়ন সিস্ট, পোস্ট ট্রমাটিক আর্থ্রাইটিস ইত্যাদি। শুরুতে হ্যান্ড সার্জেনের পরামর্শে সঠিকভাবে রোগ নির্ণয় ও যথাযথ চিকিৎসায় রোগ সারান সহজ।

হাঁটুর ব্যথায় ইন্টারভেনশনাল পেন ম্যানেজমেন্ট

যেসব পদ্ধতির সাহায্যে হাঁটুর ব্যথা সারানো হয় সেগুলি হল:

১। ভিসকো সাপ্লিমেন্টেশন– হাঁটুর জয়েন্টকে লুব্রিকেট করার জন্যে সায়নোভিয়াল ফ্লুইড ইঞ্জেকশনের সাহায্যে দেওয়া হয়।
২। প্লেটলেট রিচ প্লাজমা ইঞ্জেকশন– রোগীর শরীরের সামান্য রক্ত নিয়ে সেন্ট্রিফিউগাল পদ্ধতির সাহায্যে গ্রোথ ফ্যাক্টর আলাদা করে নিয়ে ইঞ্জেকশনের সাহায্যে হাঁটুর ক্ষয়ে যাওয়া অংশে পৌঁছে দিলে ব্যথা কমানোর পাশাপাশি ক্ষয় প্রতিরোধ করতে পারে।
৩) রেডিও ফ্রিকোয়েন্সি নার্ভ ব্লক– এই অত্যাধুনিক পদ্ধতিতে হাঁটুর ব্যথা বহনকারী নার্ভ অবশ করে দিয়ে ব্যথা সারানো হয়।
এই পদ্ধতিগুলির সাহায্যে হাঁটুর ব্যথার পাশাপাশি অন্যান্য ব্যথাও সারানো যায়। প্রসিডিওরের পরে বরফের সেক দিয়ে দুদিন বিশ্রাম নেওয়ার পর রোগীর ব্যথা কমে গিয়ে ক্রমশ স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসতে পারেন।

অস্থিসন্ধি ফুলে গিয়ে লাল হয়ে যেতে পারে, জ্বর হয়, দুর্বল লাগে, কাজকর্মে অনীহা, ঘুম হয় না, ক্রমশ অবসাদ গ্রাস করে, ওজন কমতে শুরু করে, হাঁটাচলা, স্বামী-স্ত্রীর স্বাভাবিক সম্পর্ক নষ্ট হয়ে যায়, সর্বোপরি প্রতিদিনের কাজকর্ম ব্যহত হয়। এই অবস্থায় বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। ইএসআর, সিআরপি, অ্যান্টি সিসিপি টেস্ট, আরএ ফ্যাক্টর ও এক্সরে, এমআরআই ইত্যাদি পরীক্ষা করিয়ে অসুখ সম্পর্কে নিশ্চিত হয়ে চিকিৎসা করা হয়।

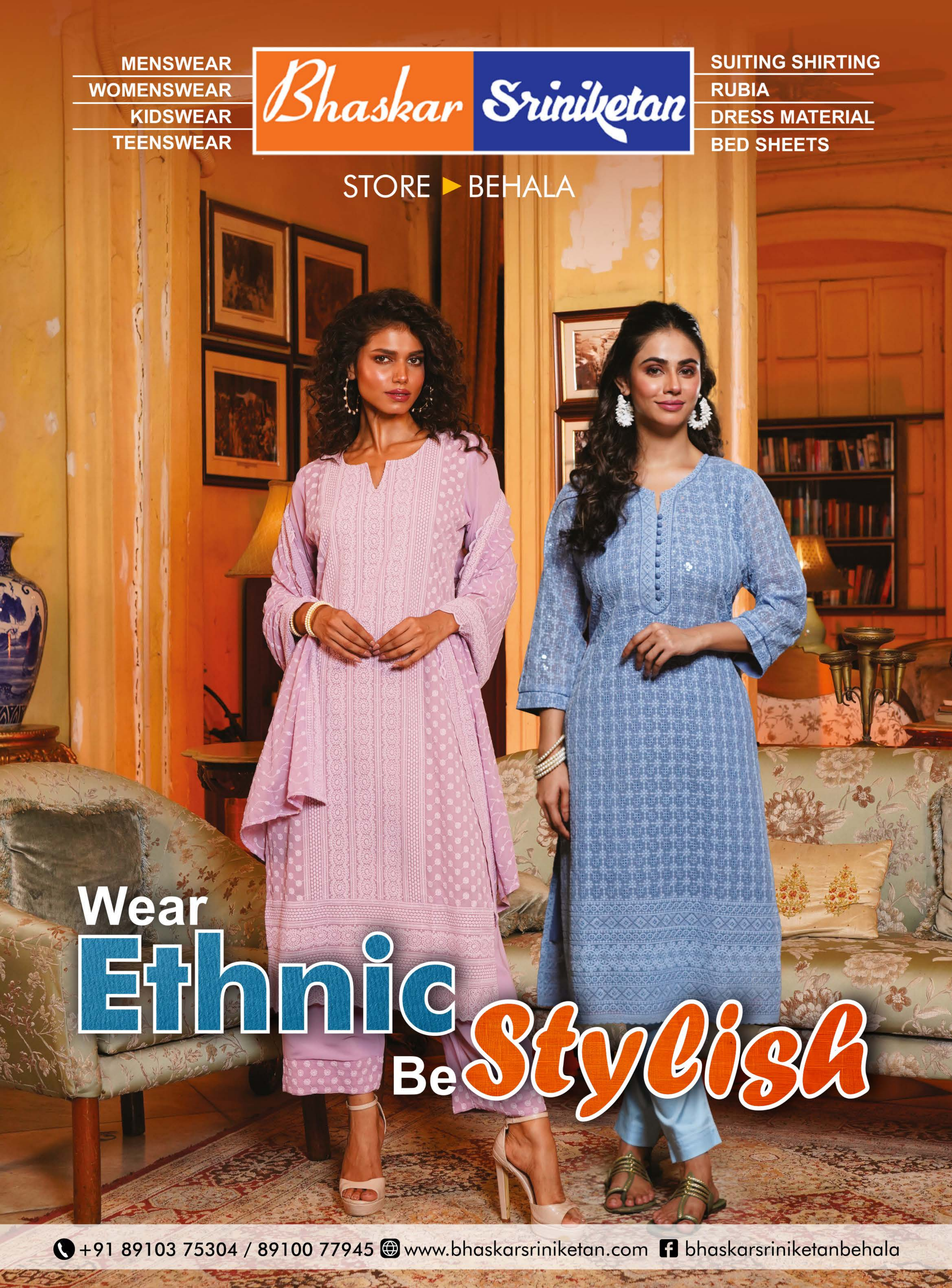
মহিলাদের ঝুঁকি বেশি

এই অসুখের সুনির্দিষ্ট কারণ সম্পর্কে এখনও জানা যায়নি। তবে কয়েকটি রিস্ক ফ্যাক্টরকে এই অসুখের জন্য দায়ী করা যেতে পারে।
মহিলাদের ঝুঁকি বেশি,
বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে অসুখের ঝুঁকি বাড়ে,
ধূমপান, বাড়তি ওজন, বংশে থাকলে ঝুঁকি বাড়ে,
ফুসফুসের অসুখ থাকলে, মাড়ির সমস্যা থাকলে,

চিকিৎসা কী –

ব্যথা শুরু হলে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে মেডিক্যাল ম্যানেজমেন্টের সাহায্যে ব্যথা কমানো হয়। এর দু'টি ভাগ আছে, ফার্মাকোলজিকাল ম্যানেজমেন্ট আর নন ফার্মাকোলজিকাল ম্যানেজমেন্ট। ফার্মাকোলজিকাল অর্থাৎ ওষুধ দিয়ে এবং নন ফার্মাকোলজিকালে বা ফিজিওথেরাপি, অক্যুপেশনাল থেরাপি, অর্থোটিক্স, প্রস্থেটিক্স যেমন বেল্ট, ব্রেস, স্প্লিন্ট, সুনির্দিষ্ট কোনও অঙ্গের কৃত্রিম সাপোর্ট ইত্যাদি। ব্যথার চিকিৎসার মূল কথা হল কত তাড়াতাড়ি রোগীকে সচল করা যায়। এক্ষেত্রে রোগীর সহযোগিতাও দরকার।
শুরুতে কিছু প্রয়োজনীয় ওষুধ দেওয়া হয়, এর সঙ্গে ফিজিক্যাল থেরাপির সাহায্য লাগতে পারে, জয়েন্ট বিকৃত হয়ে গেলে অস্ত্রোপচার করতে হতে পারে। তবে ভাল থাকতে রোজকার জীবনযাত্রায় কিছু বদল আনা জরুরি। ধূমপান, মদ্যপান একেবারেই চলবে না, ওজন ঠিক রাখতে হবে, প্রত্যেক দিন সপ্তাহে অন্তত পাঁচদিন মর্নিং ওয়াক, ব্যায়াম করতে হবে। সপ্তাহে অন্তত ১৫০ মিনিট এরোবিক এক্সারসাইজ করতে হবে। রোজকার ডায়েটে ফল ও সবজি রাখা জরুরি। ফাস্ট ফুড অতিরিক্ত তেল, মশলা/ভাজা খাবার বন্ধ। সুনির্দিষ্ট সময় অন্তর চেকআপ করান।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com


MENSWEAR
WOMENSWEAR
KIDSWEAR
TEENSWEAR
Bhaskar Sriniketan
SUITING SHIRTING
RUBIA
DRESS MATERIAL
BED SHEETS
STORE ▶ BEHALA
Wear
Ethnic
Be Stylish
+91 89103 75304 / 89100 77945 www.bhaskarsriniketan.com bhaskarsriniketanbehala

সায়টিকার ব্যথায় স্ট্রেচিং এক্সারসাইজ

ডাঃ গৌতম দাস

হাঁটতে গেলেই কোমর থেকে শুরু করে পা পর্যন্ত অসহ্য যন্ত্রণা। সায়টিক নার্ভে কোনওভাবে চোট বা চাপ লাগলে কোমর ও পায়ের ব্যথায় ভয়ানক কষ্ট পেতে হয়। ব্যথার ওষুধ, গরম সেক, ফিজিওথেরাপি কিছুতেই ব্যথার হাত থেকে নিষ্কৃতি পাওয়া যায় না। সায়টিকার আধুনিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানালেন দরদিয়া পেন হাসপাতালের অধিকর্তা ডাক্তার গৌতম দাস।

১০০ জনের মধ্যে প্রায় ৪০ জন জীবনের কোনও না কোনও সময় লোব্যাক পেনে ভোগেন। মাঝবয়সি মহিলাদের মধ্যে কোমর পায়ের যন্ত্রণার ঝুঁকি তুলনামূলকভাবে অনেকবেশি তবে সাধারণ লোব্যাক পেনের সঙ্গে সায়টিকার কোমর ও পায়ের ব্যথার তফাত আছে।

সায়টিকা ও লোব্যাক পেনের পার্থক্য

আমাদের দেশে প্রতি বছর ১০ মিলিয়ন মানুষ সায়টিকার ব্যথায় কষ্ট পান। অবশ্য যাঁরা ব্যথার লোব্যাক পেনের সঙ্গে সায়টিকার ব্যথার কিছু মূলগত পার্থক্য আছে। মেরুদণ্ডের নিচের দিকে ব্যথা হলেই সাধারণ মানুষ লোব্যাক পেন শব্দটি ব্যবহার করেন। কোমরের পিছনে ও মেরুদণ্ডের নীচের দিকে ব্যথা মানেই লোব্যাক পেন। কিন্তু সব লোব্যাক পেন সায়টিকা নয়। লোব্যাক পেন হলে কোমরে খুব ব্যথা করে। হাঁটতে চলতে গেলে কষ্ট হয়। সিঁড়ি ওঠানামা করা মুশকিল হয়ে দাঁড়ায়। অন্যদিকে সায়টিকার ব্যথায় কোমরের তীব্র ব্যথা নীচে পায়ের নিচ পর্যন্ত ছড়িয়ে পড়ে। সায়টিকার ব্যথা সাধারণত ডান বা বাম যে-কোনও একদিকে হয়। আদতে সায়টিক নার্ভ আমাদের শরীরের দীর্ঘতম নার্ভ বা স্নায়ু। দুদিকের কোমরের পেছনে দুটি সায়টিক নার্ভ থাকে। কোমরের পেছন দিক থেকে বেরিয়ে পায়ের পেছন দিক দিয়ে গিয়ে নীচে পর্যন্ত এই দুটি নার্ভ বিস্তৃত। মেরুদণ্ডের কোনও সমস্যায় সায়টিক নার্ভে চাপ

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

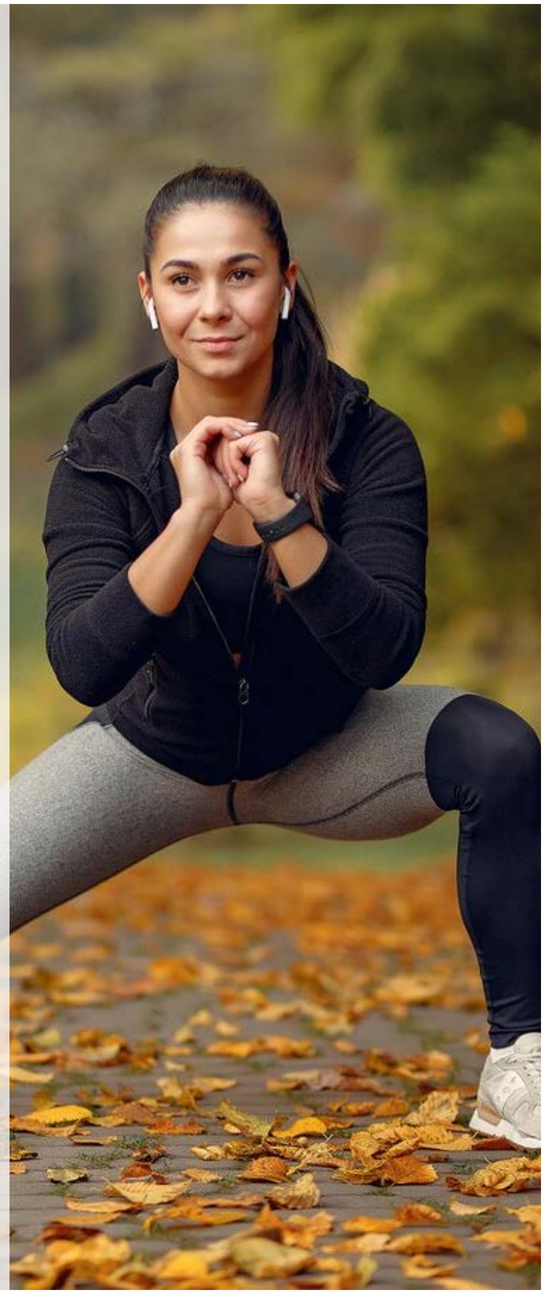
পড়লে কোমর থেকে ব্যথা ক্রমশ পায়ের নীচের দিকে নেমে যায়। লোব্যাক পেনের সঙ্গে সায়টিকার ব্যথার আরও কিছু পার্থক্য লক্ষ করা যায়। যেমন, সায়টিকা হলে ব্যথার পাশাপাশি পা ঝিনঝিন করে ও অবশ হয়ে যায়।

কী কী কারণে সায়টিকার ব্যথা হয়

সায়টিকা নার্ভে চাপ পড়লেই ব্যথা শুরু হয়। চাপ না কমা পর্যন্ত ব্যথা চলতেই থাকে। কোমরের পিছনে থাকায় নার্ভে চাপ পড়ার কারণগুলির মধ্যে অন্যতম চোট আঘাত দুর্ঘটনায় বা খেলতে গিয়ে আঘাত লেগে সায়টিক নার্ভে চাপ পড়া। এর থেকে ব্যথার কষ্ট পেতে হয়। আবার বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে ডিজেনারেটিভ আর্থ্রাইটিসের কারণে মেরুদণ্ডের দুটি কশেরুকার মাঝখানের কুশন বা ডিস্ক হার্নিয়েটেড হওয়া অর্থাৎ বেরিয়ে আসা। জেলির মতো ডিস্ক স্থানচ্যুত হয়ে সায়টিকা নার্ভে চাপ দিতে শুরু করলেই ব্যথার চোটে প্রাণ ওষ্ঠাগত হয়ে যায়। এছাড়া গর্ভাবস্থায় পেট বড় হয়ে যায় বলে কোমরের পেছনের নার্ভে চাপ বাড়ে। তাই এইসময়ে কোমরের ব্যথা প্রায় অবধারিত। তবে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এই ব্যথা সাময়িক অর্থাৎ প্রসবের পর ধীরে ধীরে ব্যথা চলে যায়।

সায়টিকার ব্যথার লক্ষণ

ডান ও বাম দিকে দুটি সায়টিকা নার্ভ থাকলেও ব্যথা শুরু হয় একদিকে। কোমরের পিছন দিক থেকে ব্যথা শুরু হয়ে নীচের দিকে নেমে যায়। হাঁচি-কাশি হলে ব্যথা বেড়ে যায়। অনেকসময় চেয়ারে বা বসলেও ব্যথা তীব্র আকার নিতে পারে। আবার অনেকসময় ব্যথার বদলে পায়ের নীচের দিক অসাড় হয়ে যায়। হাঁটাচলা করতে অসুবিধে হয়। আচমকাই এই উপসর্গ শুরু হয় এবং অনেকসময়



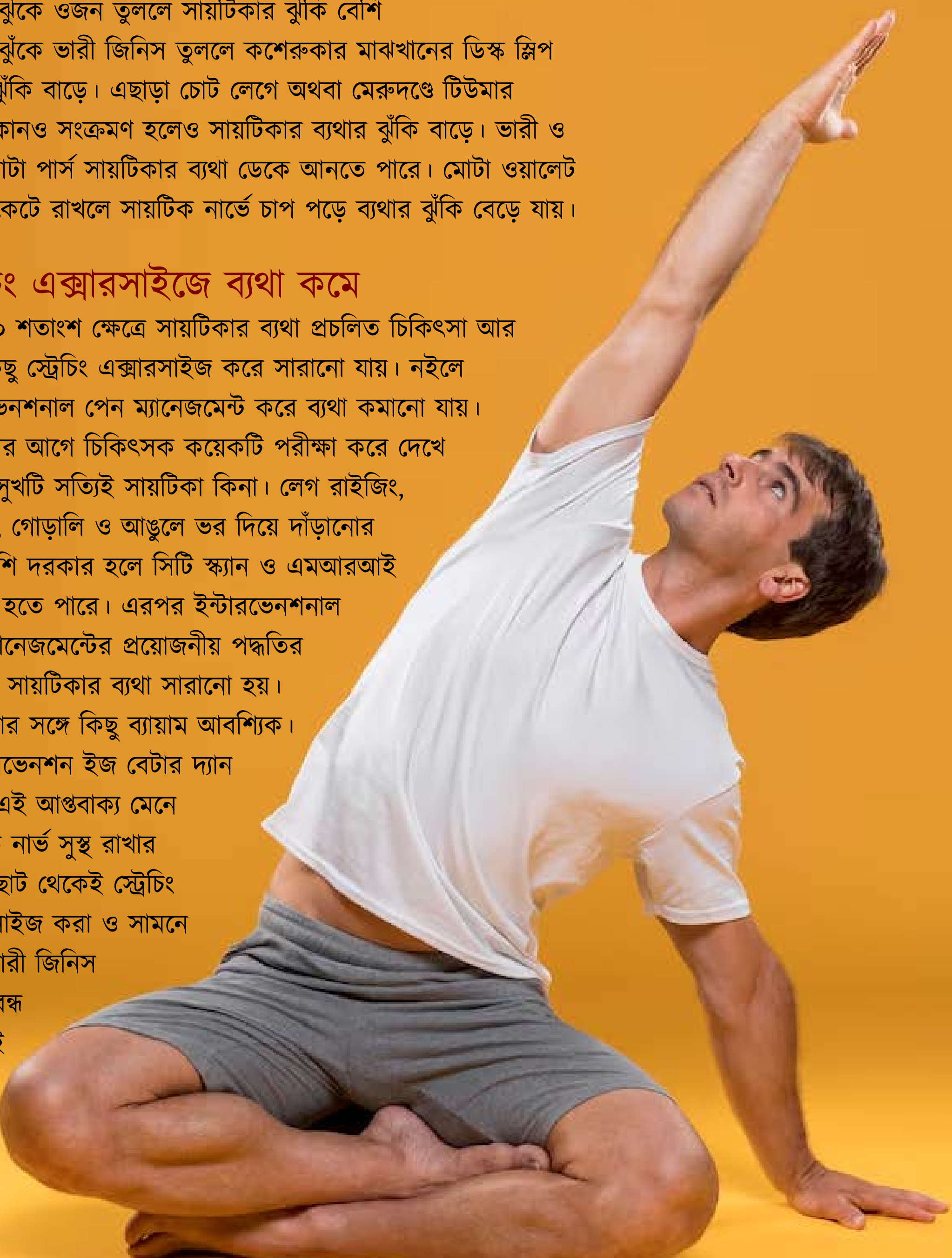
ব্যথা থেকেই যায়, উত্তরোত্তর ব্যথা বেড়ে চলে। কখনও ব্যথা সপ্তাহ খানেকের মধ্যে চলেও যেতে পারে। পরিসংখ্যান অনুযায়ী প্রতি ৫০ জনের মধ্যে একজনের জীবনের কোনও না কোনও সময় সায়টিকার ব্যথার ভোগান্তি হয়। তাঁদের মধ্যে আবার এক চতুর্থাংশের ব্যথা ছয় সপ্তাহ বা তারও বেশি সময় ধরে চলতে থাকে। অনেকের প্রচলিত চিকিৎসাতে কাজ না হওয়ায় ইন্টারভেনশন পেন ম্যানেজমেন্টের সাহায্য নিতে হতে পারে।

সামনে ঝুঁকে ওজন তুললে সায়টিকার ঝুঁকি বেশি

সামনে ঝুঁকে ভারী জিনিস তুললে কশেরুকার মাঝখানের ডিস্ক স্লিপ করার ঝুঁকি বাড়ে। এছাড়া চোট লেগে অথবা মেরুদণ্ডে টিউমার হলে, কোনও সংক্রমণ হলেও সায়টিকার ব্যথার ঝুঁকি বাড়ে। ভারী ও মোটাসোটা পার্স সায়টিকার ব্যথা ডেকে আনতে পারে। মোটা ওয়ালেট হিপ পকেটে রাখলে সায়টিক নার্ভে চাপ পড়ে ব্যথার ঝুঁকি বেড়ে যায়।

স্ট্রেচিং এক্সারসাইজে ব্যথা কমে

প্রায় ৯০ শতাংশ ক্ষেত্রে সায়টিকার ব্যথা প্রচলিত চিকিৎসা আর সঙ্গে কিছু স্ট্রেচিং এক্সারসাইজ করে সারানো যায়। নইলে ইন্টারভেনশনাল পেন ম্যানেজমেন্ট করে ব্যথা কমানো যায়। তবে তার আগে চিকিৎসক কয়েকটি পরীক্ষা করে দেখে নেন অসুখটি সত্যিই সায়টিকা কিনা। লেগ রাইজিং, স্কোয়াট, গোড়ালি ও আঙুলে ভর দিয়ে দাঁড়ানোর পাশাপাশি দরকার হলে সিটি স্ক্যান ও এমআরআই করাতে হতে পারে। এরপর ইন্টারভেনশনাল পেন ম্যানেজমেন্টের প্রয়োজনীয় পদ্ধতির সাহায্যে সায়টিকার ব্যথা সারানো হয়। চিকিৎসার সঙ্গে কিছু ব্যায়াম আবশ্যিক। তবে প্রিভেনশন ইজ বেটার দ্যান কিওর এই আপ্তবাক্য মেনে সায়টিক নার্ভ সুস্থ রাখার জন্যে ছোট থেকেই স্ট্রেচিং এক্সারসাইজ করা ও সামনে ঝুঁকে ভারী জিনিস তোলা বন্ধ রাখতেই হবে।



সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

Authentic
Bengal Handlooms,
straight from
the Loom
A FIRM OF MORE THAN 100 YEARS
bnd
Biswambhar Nag Das & Co.
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

অস্টিওপোরোসিস– হাড়ে ঘুণ ধরলে সাবধান

ডাঃ সৈকত সরকার

বয়স বাড়লে চুল পাকা বা ত্বকে বলিরেখা পড়ার মতো হাড় ক্ষয়ে যাওয়া স্বাভাবিক। তবে লাইফস্টাইল বদলে ব্যাপারটাকে কিছুটা পিছিয়ে দেওয়া যায়। হাড়ের ভঙ্গুর হয়ে যাওয়া বা অস্টিওপোরোসিস হলে শুরুতে চিকিৎসকের পরামর্শ নিলে অনেক জটিলতা প্রতিরোধ করা যায়। ভরসা দিলেন সল্টলেক মণিপাল হাসপাতালের কনসাল্ট্যান্ট অর্থোপেডিক স্পাইন সার্জন ডাক্তার সৈকত সরকার।

শুরুতেই কয়েকটা ঘটনার কথা জেনে নিলে অসুখটা সম্পর্কে ধারণা করতে সুবিধে হবে। উত্তরবঙ্গে মেয়ের বাড়ি থেকে গাড়িতে বাড়ি ফিরছিলেন ৬৮ বছরের বরুণ মিত্র। রাস্তায় গাড়ির ঝাঁকুনি খেয়ে ওঁর কোমরে ব্যথা শুরু হল। প্রথমে অল্পবিস্তর পরে বেশ মারাত্মক। বেকায়দায় লেগে গিয়ে ব্যথা হয়েছে মনে হলেও সারাটা পথ ভয়ানক ব্যথা-যন্ত্রণায় কাবু হয়ে গেলেন। গাড়ির সামান্য ঝাঁকুনিও তখন সহ্য হচ্ছিল না। বাড়ি ফিরে প্যারাসিটামল খেয়ে ভাবলেন ব্যথা নিশ্চয়ই কমে যাবে। কিন্তু ২ দিন পেরিয়ে গেলেও ব্যথার তীব্রতা কমল না। স্থানীয় চিকিৎসকের পরামর্শে এক্স-রে করিয়ে দেখা গেল বরুণবাবুর মেরুদণ্ডের একটি হাড়ে কমপ্রেশন ফ্র্যাকচার হয়েছে। ডাক্তারি পরিভাষায় একে বলে অস্টিওপোরোটিক ভার্টিব্রাল কমপ্রেশন ফ্র্যাকচার।

বছর চারেক পর বিদেশের পাট চুকিয়ে বাড়ি ফিরলেন সুমিতা রায়ের ছোট ছেলে। সকলের মনে আনন্দের জোয়ার। এদিকে ছেলে চিন্তিত মাকে দেখে। মা অনেকটা কুঁজো হয়ে গেছে, উচ্চতাও বেশ খানিকটা কমে গেছে। সময় নষ্ট না করে সটান ডাক্তারের কাছে গিয়ে টেস্ট করে জানা গেল হাড় পলকা হয়ে যাওয়ায় মেরুদণ্ডে একাধিক হাড়ে কমপ্রেশন ফ্র্যাকচার (মাল্টিপল ভার্টিব্রাল কমপ্রেশন ফ্র্যাকচার) হয়েছে। এর কারণ অস্টিওপোরোসিস। অর্থাৎ ক্যালসিয়াম কমে গিয়ে হাড়ের ঘনত্ব কমে যাওয়া।

আসলে বয়স বাড়লে হাড়ের ক্যালসিয়াম-সহ অন্যান্য উপাদান কমে গিয়ে হাড় পলকা হয়ে যায়। ফলে

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

সামান্য চোট আঘাতেই ভেঙে যাওয়ার ঝুঁকি বাড়ে। ডাক্তারি পরিভাষায় একেই বলে অস্টিওপোরোসিস। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই বয়স বাড়লে এই সমস্যার ঝুঁকি বাড়ে। কখনও কখনও কোনও ওষুধের কারণে বা হাইপার প্যারাথাইরয়েডের মতো কিছু অসুখের জন্যেও হতে পারে। সাধারণত ৩৫ বছর বয়সের পর থেকে হাড়ের ঘনত্ব কমতে শুরু করে। মহিলাদের ঋতুনিবৃত্তির পর হাড় ক্ষয়ের গতি বেড়ে যায়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এই সমস্যার কোনও উল্লেখযোগ্য উপসর্গ থাকে না। সাধারণত হাড় ভেঙে না যাওয়া পর্যন্ত অস্টিওপোরোসিসের সেরকম কোনও উল্লেখযোগ্য উপসর্গ নাও থাকতে পারে। তবে বয়স বাড়লে একদিকে কুঁজো হয়ে যাওয়া ও অন্যদিকে উচ্চতা কমতে শুরু করে। এছাড়া খুব সামান্য আঘাতে হাড় ভেঙে যাওয়ার ঝুঁকি থাকে। এরকম কোনও সমস্যা হলে হাড়ের ঘনত্ব পরীক্ষা করা উচিত। ডেক্সা স্ক্যান করে হাড়ের ঘনত্ব মাপা যায়। অস্টিওপোরোসিস হলে ঊরুসন্ধি, হাতের কবজি আর মেরুদণ্ডের কশেরুকার হাড় ভেঙে যাওয়ার ঝুঁকি খুব বেশি। ওপরের ঘটনাগুলির মতো অজান্তে হাড় ভাঙার মতো সমস্যা দেখলে এক্স-রে, প্রয়োজন হলে এমআরআই ও কিছু রক্তপরীক্ষা করানো দরকার হয়। মেরুদণ্ডের হাড়ে কমপ্রেশন ফ্র্যাকচার হলে অর্থোপেডিক, স্পাইন বিশেষজ্ঞর পরামর্শ নেওয়া দরকার। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই কনজারভেটিভ চিকিৎসায় রোগীর ব্যথা কমানো হয়। তিন থেকে ছ' সপ্তাহের মধ্যে ব্যথা না কমলে মেরুদণ্ডের হাড়ে বোন সিমেন্ট ইঞ্জেকশন দিয়ে রোগীকে স্বাভাবিক করে তোলা হয়। একে বলে ভার্টেব্রোপ্লাস্টি বা কাইফোপ্লাস্টি। কিন্তু মেরুদণ্ডের হাড়ে কমপ্রেশন ফ্র্যাকচার হলে সঠিক চিকিৎসা না করা হলে প্যারালিসিস হওয়ার ঝুঁকি থাকে। জটিল ফ্র্যাকচারে ইমপ্ল্যান্ট দিয়ে সার্জারি করতে হতে পারে। এই সমস্যা আটকাতে নিয়মিত হাঁটাচলা, ওয়েট বিয়ারিং এক্সারসাইজ, ধূমপান ছেড়ে দেওয়া, ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া দরকার।

ভয়ানক ব্যথা কমাতে নতুন চিকিৎসা

ডাঃ শুস্পা দাস

হাড় ভাঙার ব্যথা যে কী সাংঘাতিক যার ভাঙে তিনিই হাড়ে হাড়ে বোঝেন। রোড ট্রাফিক অ্যাক্সিডেন্ট হোক বা বাড়িতে পড়ে গিয়ে হাড়ে চোট ব্যথার ঠ্যালায় বেঁচে থাকা যেন দুর্বিষহ হয়ে ওঠে। সার্জারির পরেও ব্যথা নিয়ে ভোগান্তি হতে পারে। ভয়ানক ব্যথার হাত থেকে মুক্তি দিতে পারে নতুন চিকিৎসা নার্ভ ব্লকিং। পেন ম্যানেজমেন্টের নতুন দিক নিয়ে বললেন দরদিয়া পেন হাসপাতালের চিকিৎসক ডাক্তার শুস্পা দাস।

মাঝরাত্তিরে বাথরুম যেতে গিয়ে আচমকা ধড়াম। হাতের হাড় ভেঙে দু'টুকরো। যন্ত্রণায় জ্ঞান হারিয়ে ফেলার মতো অবস্থা। হাসপাতালে যেতে এক্স-রে করে দেখা গেল কনুইয়ের ওপর থেকে হাড় ভেঙে একটার ওপর আর একটা উঠে গেছে। সার্জারি ছাড়া উপায় নেই। এদিকে ব্যথার চোটে রোগীর প্রাণান্তকর অবস্থা। আবার রাস্তাঘাটে বাইক কিংবা গাড়ি দুর্ঘটনায় চোট পেয়ে সাংঘাতিক ব্যথা-যন্ত্রণা তো আছেই। অনেক ক্ষেত্রেই ভাঙা হাড় জুড়তে সার্জারির প্রয়োজন হয়। কখনও আবার হাঁটু প্রতিস্থাপনের পরে ভয়ানক ব্যথার চোটে রোগী অস্থির হয়ে ওঠেন। পরবর্তী চিকিৎসা হিসেবে যে ফিজিওথেরাপি করতে হয়, ব্যথার কষ্টে রোগী তা করতে পারেন না। অথচ হিপ জয়েন্ট রিপ্লেসমেন্টের পরে ফিজিওথেরাপি ও মুভমেন্ট শুরু না করলে স্বাভাবিক হওয়া এক প্রকার অসম্ভব। এইসব ক্ষেত্রেও নার্ভ ব্লক চিকিৎসার সাহায্যে রোগীর ব্যথা কমিয়ে রাখা যায় সহজেই। নার্ভ ব্লকিং ব্যাপারটা যে খুব নতুন চিকিৎসা তা কিন্তু নয়। অনেকসময় ছোটখাট সার্জারি করার সময় বা দাঁত তুলতে গেলে যে লোকাল অ্যানেস্থেশিয়া করা হয় সেটাও কিন্তু এক ধরণের নার্ভ ব্লকিং। তবে এক্ষেত্রে ব্যথা কম থাকার স্থায়িত্ব অনেক কম। অল্প সময়ের মধ্যেই ব্যথার জায়গায় সাড় ফিরে আসে। তখন ব্যথা কমানোর ওষুধ খেতে হয়। নার্ভ ব্লকিং চিকিৎসা পদ্ধতি এর থেকে কিছুটা আলাদা। নির্দিষ্ট অংশে ব্যথার জন্যে দায়ী নার্ভদের প্রথমে চিহ্নিত করা হয় আলট্রাসনোগ্রাফি স্ক্যানের সাহায্যে। তারপর নার্ভের আশপাশের অংশে

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

sprish
শুভ নববর্ষ
www.sprishstudio.com

ব্যথার অনুভূতি কমাতে ব্যথা নিরোধোক বিশেষ ওষুধ ইঞ্জেকশনের সাহায্যে দিয়ে প্রায় ২৪ ঘণ্টা পর্যন্ত ব্যথার তীব্রতা একেবারে কমিয়ে রাখা যায়। এই প্রসঙ্গে জেনে রাখা ভালো যে, বিভিন্ন ব্যথা বেদনার জন্যে দায়ী প্লেক্সাস আর গ্ল্যাঙ্গিয়ন নামের একগুচ্ছ নার্ভ। বিশেষ করে হাড় ভেঙে গেলে এই ধরনের নার্ভ ব্যথার অনুভূতি বাড়িয়ে দেয়। প্রচলিত চিকিৎসা পদ্ধতিতে ডাইক্লোফেনাক অথবা এই জাতীয় ব্যথার ওষুধ দিয়ে ব্যথা কমানো হয়। কিন্তু অনেকসময় বেশি বয়সে ব্লাড সুগার, প্রেশার, হার্টের অসুখ বা কিডনির সমস্যা থাকায় ব্যথার ওষুধ দেওয়া যায় না। এক্ষেত্রে তো বটেই অনেক সময় ব্যথার ওষুধ দিয়েও ব্যথার তীব্রতা কমে না। এই সব ক্ষেত্রে নার্ভ ব্লক থেরাপি অত্যন্ত কার্যকর। রোগী দ্রুত ব্যথার হাত থেকে মুক্তি পান। ইদানীং ক্ষয়ে যাওয়া হাঁটুর ব্যথার হাত থেকে মুক্তি পেতে নি-জয়েন্ট রিপ্লেসমেন্ট করা হয়। সার্জারির পর ব্যথার হাত থেকে মুক্তি পেতে নার্ভ ব্লকিং অত্যন্ত কার্যকর। অনেক ক্ষেত্রে ক্যাথিটারের সাহায্যে টানা দুতিন দিন ওষুধ প্রয়োগ করলে রোগীকে ব্যথার কষ্ট পেতে হয় না। আর সরাসরি নার্ভে ওষুধ প্রয়োগ করা হয় না বলে নার্ভ ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার কোনও প্রশ্নই নেই। ব্যথা কমাতে এই পদ্ধতি ক্রমশ জনপ্রিয় হচ্ছে। তবে চিকিৎসকের দক্ষতা ও যথাযথ প্রশিক্ষণ থাকা বাঞ্ছনীয়।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

গাঁটে ব্যথা এসএলই-র উপসর্গ হতে পারে

ডাঃ দীপঙ্কর সরকার

একদিকে চুল ঝরতে শুরু করেছে, অন্য দিকে নাকের দুপাশে প্রজাপতির মত লালচে র‍্যাশ, মাঝে মাঝেই জ্বর আর গাঁটে গাঁটে ব্যথা। চেনা লক্ষণ নিয়ে আসা অসুখের নামের সঙ্গে সাধারণ মানুষের যে খুব-একটা পরিচয় আছে তা কিন্তু নয়। রোগের নাম সিস্টেমিক লুপাস এরিথ্রেমেটোসাস সংক্ষেপে এসএলই, সবিস্তারে জানালেন সল্টলেক মণিপাল হাসপাতালের ইন্টারন্যাল মেডিসিনের বিশেষজ্ঞ ডাক্তার দীপঙ্কর সরকার।

খটমট নামের এই অসুখে আক্রান্তের সংখ্যা নেহাতই কম নয়। বেশকিছু নিয়মের বেড়াজালে রোগীদের থাকতে হয়। নইলে আচমকা বিপদে পড়ার ঝুঁকি থাকে। আমাদের দেশে প্রতি ১ লক্ষ মানুষের ৩.২ জন এই অসুখে ভুগছেন। যদিও আমেরিকার তুলনায় এসএলই আক্রান্তের সংখ্যা যথেষ্ট কম, তাও জনসংখ্যার বিচারে আক্রান্ত মানুষের সংখ্যা অনেকটাই বেশি। আক্রান্তদের পাশে দাঁড়িয়ে মনের জোর বাড়ানোর পাশাপাশি তাঁদের লাইফস্টাইল গাইড লাইনের ব্যাপারে সাহায্যে করতে ইতিমধ্যে আমাদের দেশে একাধিক স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা তৈরি হয়েছে। এঁদের মধ্যে উল্লেখযোগ্য লুপাস ফাউন্ডেশন অফ ইন্ডিয়ান, অটোইমিউন ইন্ডিয়ান, লুপাস ট্রাস্ট ইন্ডিয়ান। ডাক্তারি মতে সহজ করে বলতে গেলে

এসএলই হল সিস্টেমিক অটোইমিউন ডিজিজ বা কানেকটিভ টিস্যু ডিজিজ। অর্থাৎ শরীরের ইমিউন সিস্টেম বা রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা কোনও এক অজ্ঞাত কারণে রেগে গিয়ে নিজের শরীরের বিভিন্ন কোষ ও কলাকে ধ্বংস করে দেবার চেষ্টা করে। ফলস্বরূপ আক্রান্ত অংশে প্রদাহ হয়ে ফুলে ওঠে। ফলত সেই অংশের কাজকর্ম ব্যহত হয়ে ক্রমশ জায়গাটি ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে পড়ে। এসএলই হলে শরীরের বিভিন্ন অস্থিসন্ধি, ত্বক, রক্তবাহী শিরা ধমনি, হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস, লিভার, কিডনি-সহ একে একে সব অঙ্গ প্রত্যঙ্গ ড্যামেজ হতে শুরু করে। তবে ইমিউনো সাপ্রেসিভ ওষুধের সাহায্যে রোগের বাড়বাড়ন্ত অনেকাংশে ঠেকিয়ে রাখা যায়। সিস্টেমিক লুপাস এরিথ্রেমেটোসাস বা এসএলই মেয়েদের অত্যন্ত বেশি পছন্দ করে। লুপাস ফাউন্ডেশন অফ আমেরিকা জানিয়েছে যে ৩৯৩৬ জন লুপাস রোগীর মধ্যে ৩৫৯২ জন নারী এবং বাকি ৩৪৪ জন পুরুষ। বিশ্বব্যাপী সমীক্ষায় জানা গেছে পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের এই রোগের ঝুঁকি ৯ গুণ বেশি। অটোইমিউন ডিজিজ এসএলই-র অন্যতম বৈশিষ্ঠ্য হল শরীরের বিভিন্ন অংশ যখন তখন ফুলে ওঠা এবং ব্যথা করা। ডাক্তারি পরিভাষায় একে বলে অ্যাকিউট ও ক্রনিক ইনফ্ল্যামেশন। লুপাস অসুখটি হলে শরীরে নানান ধরনের অস্বাভাবিক অ্যান্টিবডি তৈরি হয়। এইসব অপ্রয়োজনীয় অকেজো অ্যান্টিবডি শরীরের বিভিন্ন অস্থিসন্ধি যেমন আঙুল, কবজি, হাঁটু, কনুই-সহ ত্বক, হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস, চোখ, স্নায়ুতন্ত্রকে

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

CELEBRATING
125
Years
Pure Steel
Pure Strength
Pure Taste
BUY PREMIUM STEEL COOKWARES
বগলা চরণ কুণ্ডু
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

আক্রমণ করে। ওষুধ দিয়ে এইসব অ্যান্টিবডিকে আটকে না দিলে সব অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কাজ করার ক্ষমতা কমে গিয়ে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকি বাড়ে। এসএলই-র উপসর্গগুলি একনজরে জেনে নেওয়া যাক

হাতের আঙুলের গাঁট, কবজি, কনুই ফুলে গিয়ে ব্যথা হতে পারে, এই অসুখ হলে ৯০% মানুষই জয়েন্ট পেনে কষ্ট পান।

মুখ ও নাকের মধ্যে ছোট ছোট ঘা হয়,

ইউরিনারি ট্র্যাক্ট ও ভ্যাজাইনাতেও আলসার বা ঘা হওয়ার ঝুঁকি থাকে, যন্ত্রণা করে, নাকের দুপাশে ডানা মেলা প্রজাপতির মত লালচে র‍্যাশ বেরোয়, রোদ্দুর লাগলে সমস্যা বেড়ে যায়, ৫০% ক্ষেত্রে এসএলই থাকলে অ্যানিমিয়ার ঝুঁকি বাড়ে।

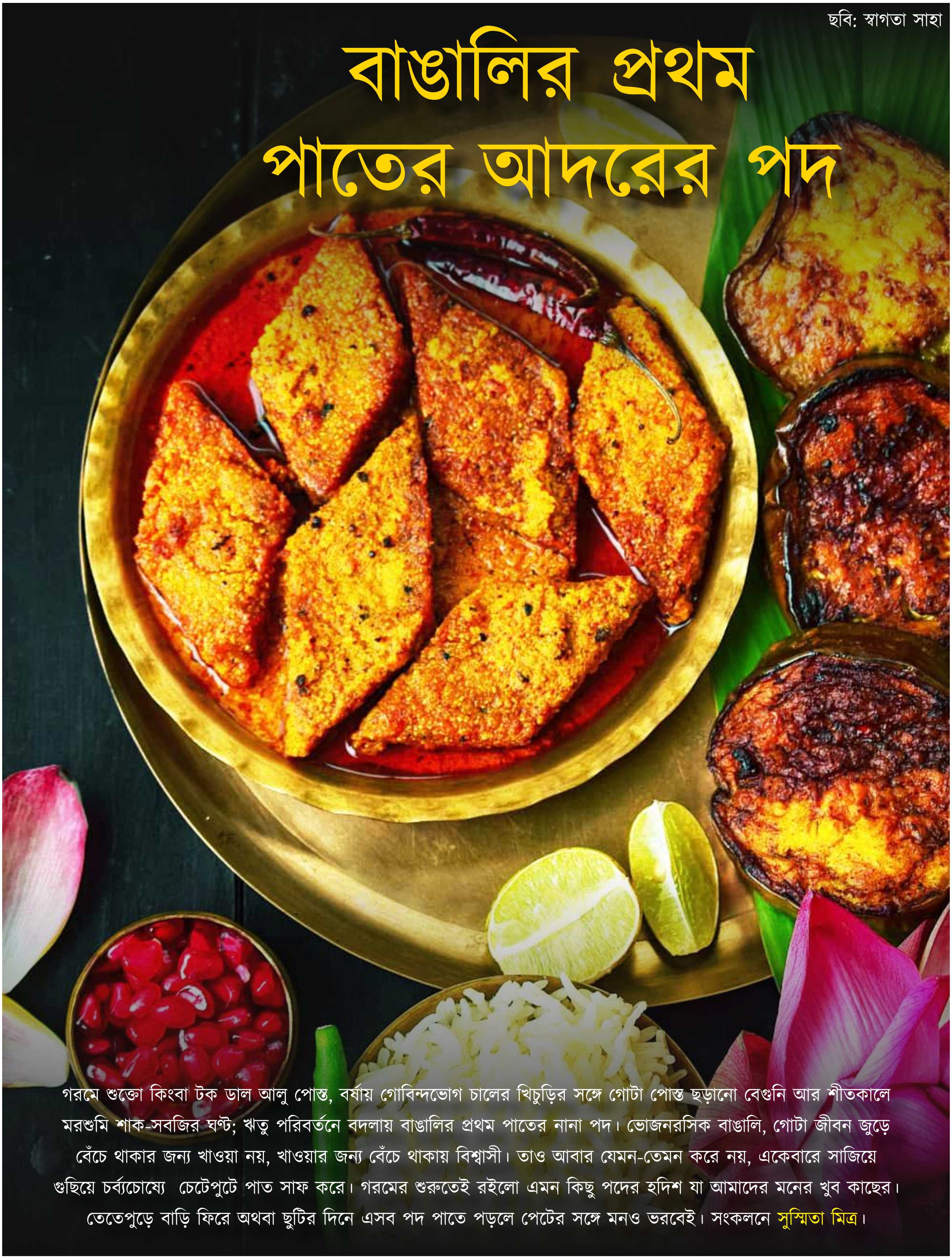
কারুর কারুর প্লেটলেট কমে যেতে পারে, লুপাস হলে ধমনিতে প্লেক অর্থাৎ চর্বির পলি জমে যায়। এর ফলে হার্ট অ্যাটাক ও ব্রেন স্ট্রোকের ঝুঁকি থাকে, হার্টের বিভিন্ন সমস্যা যেমন পেরিকার্ডাইটিস, মায়োকার্ডাইটিস ও এন্ডোকার্ডাইটিসের সম্ভাবনা বাড়ে, ফুসফুসের আবরণ প্লুরাতে ইনফ্ল্যামেশন হয়ে প্লুরাইটিস হতে পারে, পেনলেস হিমাচুরিয়া অর্থাৎ প্রস্রাবের সঙ্গে রক্ত বেরোয় কোনও ব্যথা-বেদনা ছাড়াই, কিডনির কাজ এলোমেলো হয়ে গিয়ে কিডনি থেকে প্রোটিন বেরিয়ে যেতে পারে।

তাই এইরকম কোনও উপসর্গ দেখলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শে প্রয়োজনীয় টেস্ট করিয়ে নেওয়া উচিত।

১৫-৩৫ বছর বয়সি মহিলাদের মধ্যে এই রোগের ঝুঁকি বেশি। ঋতু চলাকালীন লুপাসের উপসর্গ বেড়ে যাওয়ার ঝুঁকি থাকে। দেখা গেছে যে কন্ট্রাসেপ্টিভ পিল খেলে এবং মেনোপজের পরে ইস্ট্রোজেন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি করালে এসএলইর উপসর্গ আরও অনেক বেড়ে যায়। তাই ধারণা করা হয় যে, স্ত্রী হরমোন ইস্ট্রোজেন প্রোজেস্টেরনের সঙ্গে এই অসুখের একটা সম্পর্ক আছে। পপ সম্রাট মাইকেল জ্যাকসন এসএলই আক্রান্ত হয়ে ২৩ বছর ভাল ছিলেন। ১৯৬০ সাল নাগাদ এই অসুখ ধরা পড়ার পর আয়ু ছিল মেরে কেটে বছর পাঁচেক। কিন্তু মডার্ন মেডিক্যাল সায়েন্সের কল্যাণে সঠিক চিকিৎসা ও লাইফস্টাইল মডিফিকেশন করে আর পাঁচজন মানুষের মতো দীর্ঘ জীবনযাপন করা কঠিন কাজ নয়, প্রয়োজন সচেতনতার।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

ঐতিহ্যের
শামিয়ানায়
ব্লাউজের অনন্য সম্ভার
sampad
...since 1965
সম্পদ
৮২/২ এ, বিধান সরণি, কলকাতা ৭০০০০৪
হাতিবাগান টাউন স্কুলের বিপরীতে
ফোন: ৯৮৭৪১৭১১৬৯ / ৯৮৩১০৬২৪৭৭ হোয়াটসঅ্যাপ: ৮০১৭৯৪৪০৭২
SUITING-SHIRTING
Raymond
VIMAL
Arvind
FASHIONING POSSIBILITIES



ছবি: স্বাগতা সাহা

বাঙালির প্রথম পাতের আদরের পদ

গরমে শুক্তো কিংবা টক ডাল আলু পোস্ত, বর্ষায় গোবিন্দভোগ চালের খিচুড়ির সঙ্গে গোটা পোস্ত ছড়ানো বেগুনি আর শীতকালে মরশুমি শাক-সবজির ঘণ্ট; ঋতু পরিবর্তনে বদলায় বাঙালির প্রথম পাতের নানা পদ। ভোজনরসিক বাঙালি, গোটা জীবন জুড়ে বেঁচে থাকার জন্য খাওয়া নয়, খাওয়ার জন্য বেঁচে থাকায় বিশ্বাসী। তাও আবার যেমন-তেমন করে নয়, একেবারে সাজিয়ে গুছিয়ে চর্ব্যচোষ্যে চেটেপুটে পাত সাফ করে। গরমের শুরুতেই রইলো এমন কিছু পদের হদিশ যা আমাদের মনের খুব কাছের। তেতেপুড়ে বাড়ি ফিরে অথবা ছুটির দিনে এসব পদ পাতে পড়লে পেটের সঙ্গে মনও ভরবেই। সংকলনে সুস্মিতা মিত্র।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

lenskart @home
NOW GET A
FREE EYE TEST
AT HOME!*
SCAN TO BOOK

দেয়াসিনি রায়

ঝিঙে ঢ্যাঁড়স আলুর সুরুৎ শুক্তো

কী কী লাগবে

ঝিঙে ২টি (লম্বা করে কাটা), ঢ্যাঁড়স ১০-১২টি (লম্বা করে কাটা), আলু ২টি (লম্বা করে কাটা), বড়ি ১/২ কাপ (ভেজে রাখা), সর্ষে ১ চা-চামচ, রাঁধুনি ১/২ চা-চামচ, তেজপাতা ২টি, আদাবাটা ১ টেবিল চামচ, পোস্তবাটা ২ টেবিল চামচ, সর্ষেবাটা ২ টেবিল চামচ, ময়দা ১ চা-চামচ (জলে গুলে রাখা), চিনি ১ চা-চামচ (ঐচ্ছিক), নুন স্বাদমতো, জল প্রয়োজনমতো, ঘি ১ টেবিল চামচ, Shalimar's সর্ষের তেল প্রয়োজনমতো (রান্নার জন্য)

ভাজা মশলার জন্য: রাঁধুনি ১ চা-চামচ, মৌরি ১ চা-চামচ, মেথি ১/২ চা-চামচ (শুকনো খোলায় ভেজে গুঁড়ো করে নিতে হবে)

কীভাবে বানাবেন

সবজি (ঝিঙে, ঢ্যাঁড়স, আলু) লম্বালম্বি করে কেটে নিন। কড়াইয়ে তেল গরম করে প্রথমে সর্ষে, রাঁধুনি, তেজপাতা, ও আদাবাটা ফোড়ন দিন। ফোড়ন থেকে সুগন্ধ বেরোলে, প্রথমে আলু দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়িয়ে ভাজুন। আলু ভাজা হলে ঝিঙে আর ঢ্যাঁড়স দিন। সব মিশিয়ে অল্প জল দিন যাতে সবজি ডুবে থাকে। কড়াই ঢাকা দিয়ে সবজি আধা সিদ্ধ করুন। এরপর ছেঁকে রাখা সর্ষেবাটা, পোস্তবাটা ও রাঁধুনিবাটা মিশ্রণ দিন। ভালো করে মিশিয়ে দিন। স্বাদমতো নুন দিন। সবজি পুরো সিদ্ধ হলে, ময়দা জলে গুলে দিয়ে দিন ঘনত্ব বাড়ানোর জন্য। এরপর চিনি, ঘি, এবং ভাজা মশলা গুঁড়ো ছড়িয়ে দিন। বড়ি ভেজে রান্নার শেষে দিয়ে দিন। পরিবেশনের আগে কড়াই ঢাকা দিয়ে কিছুক্ষণ রেখে দিন যেন ঘ্রাণ ও স্বাদ মিশে যায়।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

O PRO
WALK IN STYLE
EVERYWHERE
YOU GO
SNEAKERS STARTING FROM
₹899
ONLY
NEW ARRIVAL
KHADIM
www.khadims.com

আলু-পটল দিয়ে মটর ডালের বড়ার ডালনা

কী কী লাগবে

বড়া তৈরির জন্য: মটর ডাল ১ কাপ (রাতে ভিজিয়ে রাখা), আদা ১ টেবিল চামচ (কুচি বা বাটা), কাঁচালঙ্কা ২-৩টি, Shalimar's সানফ্লাওয়ার তেল বড়া ভাজার জন্য

ডালনার জন্য: আলু ২টি (মাঝারি টুকরো করে কাটা), পটল ৫-৬টি (চাকা করে কাটা), টম্যাটো ১টি (কুচি করা), আদাবাটা ১ টেবিল চামচ, কাঁচালঙ্কাবাটা ১ টেবিল চামচ, জিরেবাটা ১ চা-চামচ অথবা Shalimar's Chef Spices জিরেগুঁড়ো, গোটা জিরে ১ চা-চামচ, শুকনোলঙ্কা ১টি, তেজপাতা ২টি, গোটা গরমমশলা ২-৩টি (এলাচ, দারচিনি, লবঙ্গ থেঁতো করা), Shalimar's Chef Spices হলুদগুঁড়ো ১ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices লঙ্কার গুঁড়ো ১/২ চা-চামচ (ঐচ্ছিক), নুন স্বাদমতো, চিনি ১ চা-চামচ (ঐচ্ছিক), ঘি ১ টেবিল চামচ, এলাচগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, জল প্রয়োজনমতো, গোটা কাঁচালঙ্কা ৩-4টি

কীভাবে বানাবেন

রাতে ভিজিয়ে রাখা মটর ডাল সকালে ধুয়ে জল ঝরিয়ে নিন। ডাল, আদা এবং কাঁচালঙ্কা একসঙ্গে মিহি বেটে নিন (খুব বেশি জল দেবেন না)। তেলে ছোট ছোট বড়া ভেজে তুলে রাখুন। আলু ও পটল লবণ আর হলুদ মাখিয়ে অল্প তেলে ভেজে তুলে রাখুন। একই কড়াইয়ে আরেকটু ঘি যোগ করুন। ঘি-তেলে তেজপাতা, শুকনোলঙ্কা, গোটা জিরে এবং থেঁতো করা গোটা গরমমশলা ফোড়ন দিন। সুবাস বেরোলে টম্যাটোকুচি, আদাবাটা ও কাঁচালঙ্কাবাটা দিন। গুঁড়ো বা জিরাবাটা মিশিয়ে দিন। সঙ্গে হলুদ ও লঙ্কার গুঁড়োও দিয়ে মশলা ভালো করে কষান। মশলা কষিয়ে ভাজা আলু আর পটল দিন। মিনিট তিনেক ভালো করে মিশিয়ে নাড়ুন। এরপর গরম জল দিন এবং গোটা কাঁচালঙ্কা ছড়িয়ে দিন। ঝোল ফুটে এলে ভাজা বড়াগুলো ছড়িয়ে দিন। সবকিছু সিদ্ধ হয়ে এলে শেষে এলাচগুঁড়ো ও ঘি ছড়িয়ে নামিয়ে নিন।পরিবেশনের আগে ঝোলের কয়েকটি সিদ্ধ কাঁচালঙ্কা হাতায় চেপে ঝোলের মধ্যে ছড়িয়ে দিন যাতে অতিরিক্ত সুন্দর গন্ধ আসে। নুন-চিনি স্বাদমতো মেপে দিন। ডালনা হবে একটু গা-মাখা, তবে চাইলে ঝোল একটু বেশি করেও বানানো যেতে পারে বড়া কিন্তু ঝোল টেনে নেয়।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

Mriganavi®
exclusive collection of ethnic sarees and kurtis
Light threads
Bright Days!
EXCLUSIVE
SUMMER COLLECTIONS
www.mriganavi.com
9836061638
Follow us on :

কিমা দিয়ে মুসুর ডালের বড়া

কী কী লাগবে

মুসুর ডাল ১ কাপ (২ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখা), রসুন ৩-৪ কোয়া, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি, মুরগির কিমা ১ কাপ, লবণ স্বাদমতো, Shalimar's Chef Spices হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, লেবুর রস ১ টেবিল চামচ, আদা-রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, কালোজিরা ১/২ চা-চামচ, পেঁয়াজকুচি ১/২ কাপ (মিহি করে কাটা), কাঁচালঙ্কাকুচি ১-২টি (ঐচ্ছিক), চালের গুঁড়ো ২ টেবিল চামচ, Shalimar's সানফ্লাওয়ার তেল (গরম) ২ টেবিল চামচ (মিশ্রণের জন্য), Shalimar's সর্ষের তেল পরিমাণমতো বড়া ভাজার জন্য

কীভাবে বানাবেন

মুসুর ডাল ২ ঘণ্টা ভিজিয়ে রেখে, রসুন ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে মিহি করে বেটে নিন। আলাদা করে মুরগির কিমা লবণ, লেবুর রস ও আদা-রসুন বাটা মিশিয়ে প্রায় ১ ঘণ্টা মেখে ম্যারিনেট করে রাখুন। এরপর ডালবাটা ও মুরগির কিমা একসঙ্গে মেশান। তাতে দিন স্বাদমতো লবণ, সামান্য চিনি, কালোজিরা, কিমা করা পেঁয়াজকুচি, কাঁচালঙ্কাকুচি, চালের গুঁড়ো এবং একটু গরম তেল। সব উপকরণ ভালোভাবে মেখে বড়ার মতো ছোট ছোট বল বানিয়ে নিন। কড়াইয়ে তেল গরম করে বড়াগুলো ছেড়ে দিন এবং ধৈর্য নিয়ে ধীরে ধীরে লালচে করে ভেজে তুলুন। ব্যস, মচমচে কিমা দিয়ে ডালের বড়া তৈরি!

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

Anti inflammatory
NUTRITIONIST
Prescribed Diet Plates

- ✅ Diet Mini Veg Thali Rs. 200/-
- ✅ Diet Maha Veg Thali 250/-
- ✅ Diet Non Veg Thalis (C/F) Rs 240/-
- ✅ Diet Non Veg Thalis (Egg) Rs 200/-

Every meal is curated by Dietician
Dt. Sudeshna Maitra Nag

**EAT WELL
LIVE BETTER**

Your healthy journey begins here

As seen in
SHARK TANK INDIA
SEASON 4

nanighar®
ghar se dil tak

ORDER NOW

6289909399

মরিচ পোস্ত

কী কী লাগবে

আলু ২-৩টি (খোসা ছাড়িয়ে ছোট টুকরো করে কাটা), পোস্ত ৩ টেবিল চামচ, কাজুবাদাম ৫-৬টি, সাদা সর্ষে ১/২ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা ৩-৪টি (মশলা বাটার জন্য) + ২-৩টি (চেরা করে), কালোজিরা ১/২ চা-চামচ, শুকনোলঙ্কা ১টি, গোটা গোলমরিচ ৪-৫টি (থেঁতো করে) অথবা Shalimar's Chef Spices গোলমরিচগুঁড়ো, নুন স্বাদমতো, হলুদগুঁড়ো ১ চিমটি (ঐচ্ছিক), Shalimar's সানফ্লাওয়ার তেল রান্নার জন্য, গরম জল প্রয়োজনমতো

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে পোস্ত, কাজু, সাদা সর্ষে আর কাঁচালঙ্কা একসঙ্গে মিহি করে বেটে একটি মশলা তৈরি করে নিন। কড়াইয়ে সাদা তেল গরম করে, তাতে কালোজিরা আর শুকনোলঙ্কা ফোড়ন দিন। ফোড়ন থেকে সুগন্ধ বেরোলে আলু দিয়ে কিছুক্ষণ ভেজে নিন। আলু ভাজা হলে স্বাদমতো নুন ও অল্প হলুদ গুঁড়ো ছড়িয়ে দিন (হলুদ একেবারেই ঐচ্ছিক)। এরপর তৈরি করা পোস্ত-কাজু-মরিচ বাটা মশলা আলুর উপর দিয়ে দিন। মাঝারি আঁচে আলুর সঙ্গে মশলা ভালো করে নাড়িয়ে কিছুক্ষণ ভাজুন, যখন তেল ছাড়তে শুরু করবে, তখন সামান্য গরমজল আর কয়েকটি চেরা কাঁচালঙ্কা দিন। কড়াই ঢাকা দিয়ে আলু সিদ্ধ হতে দিন। আলু সিদ্ধ হয়ে পোস্ত মাখা মাখা হয়ে এলে, কয়েকটি থেঁতো করা গোটা গোলমরিচ ওপর থেকে ছড়িয়ে দিন। পরিবেশন করুন গরম গরম সাদা ভাতের সঙ্গে।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

Follow us on :
www.shalimars.com
Shalimar's®
খাঁটি তেলের
দাম আছে
AGMARK-GRADE-1
Shalimar's
MUSTARD OIL
Unforgettable taste of Original Mustard Oil
Shalimar's
AGMARK GRADE-1
Shalimar's
MUSTARD OIL
Net Quantity at 30°C
5 Litre (4550g.)

পোস্ত মাখা নটে শাকের বড়া

কী কী লাগবে

নটে শাক ১ আঁটি (পরিষ্কার করে ছোট ছোট করে কাটা), মুসুর ডাল ১ কাপ (২ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখা), আদা ১ চা-চামচ (কুচি বা বাটা), রসুন ২-৩ কোয়া, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি (বাটার জন্য ও কুচি করার জন্য), পেঁয়াজকুচি ১/২ কাপ, ধনেপাতাকুচি ২ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো, চিনি ১ চা-চামচ (ঐচ্ছিক), Shalimar's সানফ্লাওয়ার তেল (গরম) ২ টেবিল চামচ (মাখানোর জন্য), পোস্তদানা ৩-৪ টেবিল চামচ (বড়ার গায়ে লাগানোর জন্য), Shalimar's সর্ষের তেল ভাজার জন্য

কীভাবে বানাবেন

নটে শাক ভালভাবে ধুয়ে ছোট ছোট করে কেটে নিন। মুসুর ডাল ২ ঘণ্টা ভিজিয়ে রেখে, জল ঝরিয়ে অল্প আদা, রসুন ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে মিহি করে বেটে নিন। ডালবাটা একটি বড় বাটিতে নিয়ে তাতে কাটা নটে শাক মেশান। এরপর স্বাদমতো লবণ, সামান্য চিনি, মিহি করে কাটা পেঁয়াজ, কাঁচালঙ্কাকুচি, ধনেপাতাকুচি এবং একটু গরম তেল মিশিয়ে ভালো করে মেখে নিন। একটি থালায় পোস্তদানা ছড়িয়ে রাখুন। হাতে একটু করে মাখা মিশ্রণ তুলে চ্যাপটা করে বানিয়ে পোস্তদানার মধ্যে এপিঠ-ওপিঠ ভালো করে মাখিয়ে নিন, কড়াইয়ে তেল গরম করুন। তেল বেশি গরম হলে পোস্ত পুড়ে যাবে, তাই হালকা গরম তেলেই বড়াগুলো ছেড়ে দিন। একদম লো ফ্রেমে ধৈর্য ধরে বড়াগুলো ভাজুন যতক্ষণ-না দুই পিঠ সুন্দর সোনালি হয়ে আসে। ভাজা হয়ে গেলে গরম গরম পরিবেশন করুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

justbakedcake.com | Follow us on
Just Baked™
BISK FARM CAKES & BAKES
Just Launched!
GREEN
MANGO
PASTRY
MRP
35/-
To ORDER WhatsApp on
6290129569
Available in
zomato
SWIGGY

ছাঁকা মশলায় ঝিঙে, পটল আর বড়ির ঝোল

কী কী লাগবে

পটল ৬-৮টি (চাকা করে কাটা), ঝিঙে ২টি (লম্বালম্বি কাটা), বড়ি ১/২ কাপ, সর্ষে ১ টেবিল চামচ, পোস্ত ১ টেবিল চামচ, কালোজিরা ১/২ চা-চামচ (মশলার জন্য) + ১/২ চা-চামচ (ফোড়নের জন্য), রসুন ১ কোয়া, কাঁচালঙ্কা ৫-৬টি (কিছু বাটার জন্য, কিছু আস্ত), দুধ ১/২ কাপ, নুন স্বাদমতো, চিনি ১ চা-চামচ (ঐচ্ছিক), Shalimar's সয়াবিন তেল রান্নার জন্য, জল প্রয়োজনমতো

কীভাবে বানাবেন

কড়াইয়ে তেল গরম করে বড়িগুলি লালচে করে ভেজে তুলে রাখুন। সেই তেলেই কালোজিরা ও কাঁচালঙ্কা ফোড়ন দিন। প্রথমে পটল দিয়ে কিছুক্ষণ ভাজুন। তারপর ঝিঙে দিন। মিনিট কয়েক নাড়াচাড়া করে। দিন স্বাদমতো নুন ও প্রয়োজনমতো গরম জল। আলাদা করে একটি মশলা তৈরি করুন সর্ষে, পোস্ত, অল্প কালোজিরা, এককোয়া রসুন ও কয়েকটি কাঁচালঙ্কা একসঙ্গে মিহি করে বাটুন। মিহি বাটা মশলা একটি পাতলা কাপড়ে রেখে ছেঁকে নিন (তলার দিকে একটি পাত্র রাখুন)। ঝোল ফুটে উঠলে ছেঁকে রাখা মশলা ঝোলে দিয়ে দিন। এরপর আরও কয়েকটি চেরা কাঁচালঙ্কা, আধ কাপ দুধ এবং ভাজা বড়িগুলি যোগ করুন। আঁচ কমিয়ে খানিকক্ষণ রান্না হতে দিন, যাতে বড়ি ও সবজি ভালো করে গলে যায়। রান্না শেষ হলে, গ্যাস বন্ধ করে কড়াই ঢাকা দিয়ে কিছুক্ষণ রেখে দিন। চাইলে সামান্য চিনি মিশিয়ে স্বাদ ব্যালান্স করতে পারেন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

AGMARK - GRADE - 1
POWERED BY SHALIMAR'S PURITY STANDARD
যতদিন রন্ধন
অটুট এ বন্ধন...
শালিমার®
CHEF
★★শেফ্ মশলা★★
CUMIN POWDER STANDARD GRADE
Shalimar's®
CHEF
Spices
AGMARK
Cumin Powder
A PRODUCT OF INDIA
TURMERIC POWDER COARSE GROUND STANDARD GRADE
Shalimar's®
CHEF
Spices
Net Wt. 500g.
AGMARK
Turmeric Powder
A PRODUCT OF INDIA
RED CHILLI POWDER STANDARD GRADE
Shalimar's®
CHEF
Spices
Net Wt. 500g.
AGMARK
Red Chilli Powder
A PRODUCT OF INDIA
CORIANDER POWDER STANDARD GRADE
Shalimar's®
CHEF
Spices
Net Qty: 500g.
AGMARK
Coriander Powder
A PRODUCT OF INDIA
শালিমার কেমিক্যাল ওয়ার্কস প্রাইভেট লিমিটেড, ৯২ ই, আলিপুর রোড, কলকাতা-৭০০ ০২৭

কোয়েল বাগ যশ

ছানার পুর ভরা পটলের দোলমা

কী কী লাগবে

পটলের জন্য: পটল ৮-১০টি (মাঝারি মাপের), নুন স্বাদমতো, Shalimar's Chef Spices হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, Shalimar's সানফ্লাওয়ার তেল পটল ভাজার জন্য

পুরের জন্য: ছানা ১ কাপ (তাজা, জল ঝরানো), পনির ২ টেবিল চামচ (ঐচ্ছিক), কিশমিশ ১ টেবিল চামচ (মিহি কুচি করা), কাজু ১ টেবিল চামচ (কুচি করা), চিনি ১ চা-চামচ (ঐচ্ছিক, হালকা মিষ্টির জন্য), লবণ সামান্য, কাঁচালঙ্কাকুচি ১টি, ধনেপাতাকুচি ১ টেবিল চামচ, Shalimar's Chef Spices গরমমশলাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ

ঝোলের জন্য: তেজপাতা ১টি, গোটা জিরে ১/২ চা-চামচ, আদাবাটা ১ টেবিল চামচ, টম্যাটো ১টি (কুচি করা), Shalimar's Chef Spices হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices লঙ্কার গুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices ধনেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, জল প্রয়োজনমতো, নুন স্বাদমতো, চিনি ১ চা-চামচ, ঘি ১ টেবিল চামচ, Shalimar's সর্ষের তেল রান্নার জন্য

কীভাবে বানাবেন

পটলগুলির খোসা ছাড়িয়ে নিন। দুই মাথা সামান্য রেখে, মাঝখান থেকে সাবধানে ভিতরের বীজ বের করে ফাঁপা করুন। পটলে সামান্য নুন ও হলুদ মাখিয়ে রেখে দিন। ছানা ভালো করে হাত দিয়ে মেখে নিন যাতে নরম হয়। মাখানো ছানার সঙ্গে কিশমিশ, কাজু, কাঁচালঙ্কা কুচি, ধনেপাতা, সামান্য নুন, চিনি ও গরমমশলাগুঁড়ো মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটি মোলায়েম ও একটু শক্ত হতে হবে যাতে পুর ভরা সহজ হয়। প্রতিটি ফাঁপা করা পটলের মধ্যে ছানার পুর সাবধানে ভরে দিন। চাইলে পুর ভরা মুখগুলো টুথপিক দিয়ে সিল করে রাখতে পারেন যাতে রান্নার সময় বেরিয়ে না আসে। কড়াইয়ে তেল গরম করে পুরভরা পটলগুলো হালকা ভেজে তুলে রাখুন। কড়াইয়ে তেল ও ঘি গরম করে তেজপাতা ও গোটা জিরে ফোড়ন দিন। সুগন্ধ বেরোলে টম্যাটোকুচি, আদাবাটা যোগ করে দিন। এরপর হলুদগুঁড়ো, লঙ্কার গুঁড়ো ও ধনেগুঁড়ো দিয়ে ভালো করে মশলা কষান। মশলা কষে উঠলে পরিমাণমতো জল দিন এবং ফোটাতে থাকুন। ফুটে উঠলে নুন, চিনি যোগ করে মেশান। ফুটন্ত ঝোলে হালকা করে ভাজা পুরভরা পটলগুলি ছেড়ে দিন। আঁচ কমিয়ে ঢাকা দিয়ে ৮-১০ মিনিট রান্না করুন যাতে পটলগুলো সুন্দরভাবে সিদ্ধ হয় এবং পুর ছড়িয়ে না যায়। শেষে চাইলে একটু ঘি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন। সাদা ভাতের সঙ্গে বা হালকা ঘি-ভাতের সঙ্গে ছানার পুর ভরা পটলের দোলমা জমে উঠবে অসাধারণ!

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

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

কারিপাতা ও বাদাম দিয়ে ঝুরি আলু ভাজা

কী কী লাগবে

আলু ৩-৪টি (খোসা ছাড়িয়ে ঝুরি করে কাটা বা গ্রেট করা), কারিপাতা ১/২ কাপ (ফ্রেশ), চিনেবাদাম ১/২ কাপ (ভাজা ও খোসা ছাড়া), শুকনোলঙ্কা ১টি (ভাঙা), কাঁচালঙ্কা ২টি (কুচি করা), নুন স্বাদমতো, Shalimar's Chef Spices হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, Shalimar's সানফ্লাওয়ার তেল ভাজার জন্য (পর্যাপ্ত পরিমাণ)

কীভাবে বানাবেন

আলুগুলোকে ঝুরি করে কেটে ঠান্ডা জলে ১০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন যাতে অতিরিক্ত স্টার্চ বেরিয়ে আসে, জল ঝরিয়ে নিয়ে কাপড়ে মুছে শুকিয়ে নিন যেন ভাজার সময় কড়কড়ে হয়, কড়াইয়ে পর্যাপ্ত তেল গরম করুন। প্রথমে অল্প অল্প করে আলুর ঝুরি ছেড়ে হালকা সোনালি ও মচমচে করে ভেজে তুলে রাখুন, তেল একটু কমিয়ে, সেই কড়াইয়ে কারিপাতা আর শুকনোলঙ্কা ভেজে নিন। কারিপাতা ক্রিস্পি হলেই তুলে রাখুন, একইভাবে চিনেবাদামও হালকা ভেজে রাখুন (চাইলে আগে থেকেই ভাজা বাদাম ব্যবহার করতে পারেন), একটি বড় বাটিতে ভাজা আলুঝুরি, ভাজা কারিপাতা, ভাজা বাদাম, কাঁচালঙ্কাকুচি, কালোজিরা, নুন, সামান্য হলুদগুঁড়ো এবং ইচ্ছে করলে একটু চিনি একসঙ্গে ভালো করে মিশিয়ে নিন, হাত দিয়ে আলতোভাবে মিশিয়ে পরিবেশন করুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

Nestlé
Good food, Good life
Nestlé
Milkmaid
Nestlé
Milkmaid
100
recipes @
www.milkmaid.in
Suggested recipe
100
recipes @
www.milkmaid.in
Create Sweet Stories

সজনে ডাঁটা পোস্ত

কী কী লাগবে

সজনে ডাঁটা ৮-১০টি (৩-৪ ইঞ্চি লম্বায় কাটা), পোস্ত ৩ টেবিল চামচ, কাঁচালঙ্কা ৩-৪টি, কালোজিরা ১/২ চা-চামচ, শুকনোলঙ্কা ১টি, নুন স্বাদমতো, চিনি ১ইচ্ছে চা-চামচ (ঐচ্ছিক), Shalimar's Chef Spices হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, Shalimar's সর্ষের তেল ২ টেবিল চামচ, জল প্রয়োজনমতো

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে সজনে ডাঁটাগুলো পরিষ্কার করে ধুয়ে, প্রয়োজনমতো ৩-৪ ইঞ্চি লম্বা করে কেটে নিন,পোস্ত আর কাঁচালঙ্কা একসঙ্গে বেটে নিন। তেল গরম করুন। তাতে কালোজিরা ও শুকনোলঙ্কা ফোড়ন দিন। ফোড়ন থেকে সুগন্ধ বেরোলে সজনে ডাঁটাগুলো দিয়ে দিন এবং হালকা নাড়াচাড়া করুন, কিছুক্ষণ ভাজা হয়ে এলে হলুদগুঁড়ো, নুন মিশিয়ে দিন, এরপর পোস্ত-কাঁচালঙ্কা বাটা মিশিয়ে দিন এবং সব উপকরণ ভালো করে মিশিয়ে নিন, অল্প জল ছিটিয়ে কড়াই ঢাকা দিয়ে সজনে ডাঁটা সিদ্ধ হতে দিন, মাঝে মাঝে নাড়িয়ে দেখুন, প্রয়োজনে আরেকটু জল দিতে পারেন, ডাঁটা সিদ্ধ হয়ে মাখা মাখা হয়ে এলে একটু চিনি দিন (ঐচ্ছিক) এবং ভালো করে মিশিয়ে নিন, শেষে কিছুটা কাঁচালঙ্কা ছড়িয়ে গ্যাস বন্ধ করুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

agilus diagnostics

A GENTLE REMINDER TO TAKE CONTROL of your health journey.

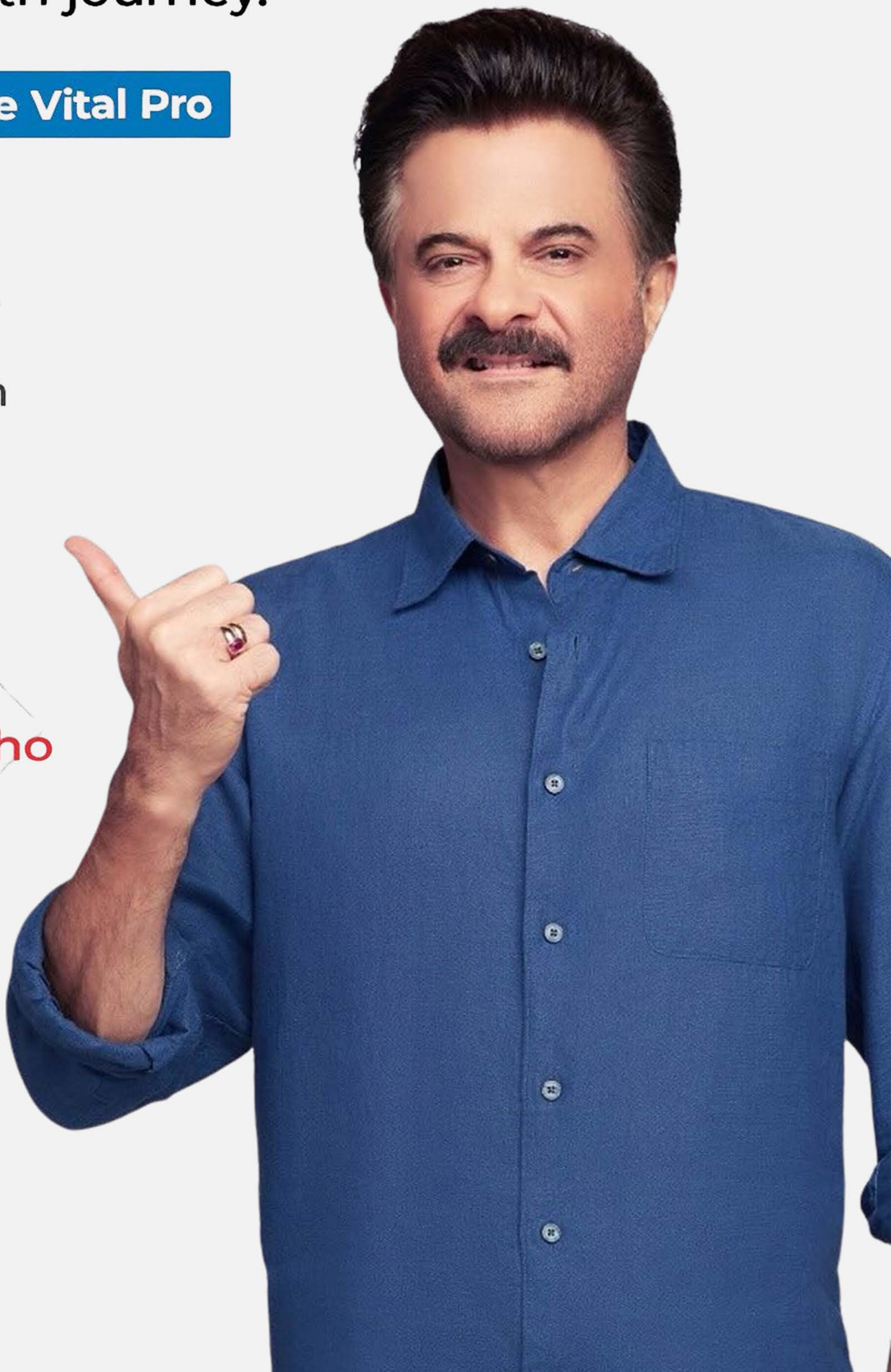
Complete Care Vital Pro

- Heart
- Kidney
- Liver
- Bone health
- & more.

Khud ko test kartey raho

BOOK NOW

89813 79808



নারিকেল ছোলা দিয়ে কচুর শাক

কী কী লাগবে

কচুর শাক ১ আঁটি (ভাল করে ধুয়ে মিহি কুচানো), ছোলা ১/২ কাপ (রাতে ভিজিয়ে সকালে সিদ্ধ করা), নারিকেল কুরানো ১/২ কাপ, কাঁচালঙ্কা ৩-৪টি (চেরা), শুকনো লঙ্কা ১টি, জিরে (গোটা) ১/২ চা-চামচ, তেজপাতা ১টি, Shalimar's Chef Spices হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, চিনি ১ চা-চামচ (ঐচ্ছিক), Shalimar's সর্ষের তেল ২ টেবিল চামচ, জল প্রয়োজনমতো

কীভাবে বানাবেন

ছোলা সিদ্ধ করে নিন (একদম বেশি নরম করবেন না, যেন ধরতেও থাকে)) কচুর শাক ভাল করে ধুয়ে মিহি কুচি করে রাখুন, কড়াইয়ে সর্ষের তেল গরম করুন। তেলে প্রথমে গোটা জিরে, শুকনোলঙ্কা ও তেজপাতা ফোড়ন দিন, ফোড়নের সুবাস উঠলে চেরা কাঁচালঙ্কা ছেড়ে দিন, এরপর কচুর শাক দিয়ে দিন। অল্প নুন ও হলুদ ছড়িয়ে দিন, মাঝারি আঁচে ঢেকে দিন, কচুর শাক নিজেই জল ছাড়বে। সেই জলেই কিছুক্ষণ রান্না হতে দিন, শাক একটু সিদ্ধ হয়ে এলে সিদ্ধ ছোলা যোগ করুন। ভালো করে মিশিয়ে নিন, জল শুকিয়ে এলে কুরানো নারিকেল ছড়িয়ে দিন এবং ভালো করে মাখিয়ে নিন, স্বাদ অনুযায়ী চিনি দিন (ঐচ্ছিক) এবং আরও কয়েক মিনিট নাড়ুন, মাখা মাখা হয়ে এলে গ্যাস বন্ধ করে দিন। গরম ভাতের সঙ্গে খুব ভালো লাগে।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

সাবেকি দুধ শুক্তো

কী কী লাগবে

আলু ২টি (লম্বা করে কাটা), পেঁপে ১টি (লম্বা করে কাটা), গাজর ১টি (লম্বা করে কাটা), বিনস ১০-১২টি (৩-৪ ইঞ্চি করে কাটা), রাঙালু (মিষ্টি আলু) ১টি (লম্বা করে কাটা), উচ্ছে ১টি (চাকা চাকা করে কাটা), সজনে ডাঁটা ৬-৮টি (৩-৪ ইঞ্চি লম্বা কাটা), কাঁচকলা ১টি (লম্বালম্বি কাটা), বেগুন ১টি (লম্বা করে কাটা), বড়ি ১/২ কাপ (ভেজে রাখা), পোস্ত ২ টেবিল চামচ (বাটা), সর্ষে – ২ টেবিল চামচ (বাটা), রাঁধুনি ১/২ চা--চামচ, মেথি ১/২ চা-চামচ, মৌরি ১/২ চা-চামচ, আদাবাটা ১ টেবিল চামচ, তেজপাতা ২টি, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি (চেরা), দুধ ১ কাপ, নুন স্বাদমতো, চিনি ১ চা-চামচ (ঐচ্ছিক), Shalimar's সর্ষের তেল ৩ টেবিল চামচ, ঘি ২ টেবিল চামচ, জল প্রয়োজনমতো

কীভাবে বানাবেন

শুকনো কড়াইতে রাঁধুনি, মেথি ও মৌরি হালকা ভেজে নিয়ে শিলে বা মিক্সিতে বেটে গুঁড়ো করুন। এই মশলা রান্নার শেষে ব্যবহার হবে। পোস্ত ও সর্ষে আলাদা করে মিহি করে বেটে রাখুন। (যে জল ব্যবহার হয়েছে বাটার সময়, সেটা ফেলে দেবেন না।), কড়াইয়ে সর্ষের তেল গরম করে একে একে সব সবজি (উচ্ছে ও বেগুন বাদে) হালকা ভেজে তুলে রাখুন, কড়াইয়ে ২ টেবিল চামচ ঘি গরম করে তাতে রাঁধুনি, তেজপাতা ও সামান্য সর্ষে ফোড়ন দিন, এরপর আদাবাটা ও পোস্তবাটা যোগ করুন। মশলা অল্প ভাজুন, এখন ভাজা সবজি (উচ্ছে ও বেগুন বাদে) কড়াইয়ে দিন এবং ভালো করে নাড়ুন, ২ চামচ নুন ছড়িয়ে দিন, কড়াই ঢাকা দিয়ে ৫ মিনিট রান্না হতে দিন, সবজি খানিকটা সিদ্ধ হয়ে এলে কাটা বেগুন যোগ করুন, এবার বাটা সর্ষে দিন। (পোস্ত আর সরষে বাটার যে জল ছিল, সেটাও যোগ করুন।), সামান্য জল ছিটিয়ে আবার ঢেকে দিন এবং ২-৩ মিনিট রান্না হতে দিন, এরপর ভেজে রাখা বড়ি, ১ কাপ দুধ এবং চেরা কাঁচালঙ্কা দিন, ফুটে উঠলে আলাদা করে ভেজে রাখা উচ্ছে দিন, রান্না প্রায় শেষের দিকে, ভাজা রাঁধুনি-মেথি-মৌরির মশলা গুঁড়ো ছড়িয়ে দিন, স্বাদমতো চিনি ও সামান্য ঘি যোগ করে রান্না নামিয়ে ফেলুন। ইচ্ছে হলে পরিবেশনের আগে ওপর থেকে সামান্য ঘি ছড়িয়ে দিতে পারেন বাড়তি ঘ্রাণের জন্য।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

বড়ি দিয়ে লাউ পোস্ত

কী কী লাগবে

লাউ ১টি মাঝারি মাপের (কুচি করে কাটা, ছোট ছোট), পোস্ত সর্ষে ৩ টেবিল চামচ (ভিজিয়ে মিহি করে বাটা), বড়ি ১/২ কাপ, কাঁচালঙ্কা ৩-৪টি (চেরা), শুকনোলঙ্কা ১টি, কালোজিরা ১/২ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, চিনি ১ চা-চামচ (ঐচ্ছিক), Shalimar's Chef Spices হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ (ঐচ্ছিক), Shalimar's সর্ষের তেল ২-৩ টেবিল চামচ, জল প্রয়োজনমতো

কীভাবে বানাবেন

কড়াইয়ে সর্ষের তেল গরম করে বড়িগুলো লালচে করে ভেজে তুলে রাখুন, সেই তেলেই কালোজিরা ও শুকনো লঙ্কা ফোড়ন দিন, ফোড়ন থেকে সুবাস বেরোলেই কুচানো লাউ দিয়ে দিন। অল্প নুন ও ইচ্ছে হলে সামান্য হলুদগুঁড়ো ছড়িয়ে দিন, মাঝারি আঁচে লাউ থেকে ছাড়া নিজস্ব জলে কিছুক্ষণ ঢাকা দিয়ে রান্না হতে দিন লাউ খানিক নরম হয়ে এলে মিহি করে বাটা পোস্ত আর কাঁচালঙ্কা যোগ করুন, ভালো করে মিশিয়ে দিন এবং প্রয়োজনে সামান্য জল দিন, ঢেকে রেখে অল্প আঁচে রান্না করুন যতক্ষণ-না লাউ একদম নরম হয়ে মাখা মাখা হয়, এবার ভাজা বড়িগুলো যোগ করুন এবং নাড়িয়ে ভালো করে মেশান, স্বাদমতো চিনি যোগ করুন (ঐচ্ছিক) এবং আরও এক মিনিট রান্না করে গ্যাস বন্ধ করুন, পরিবেশনের আগে চাইলে একটু কাঁচা সর্ষের তেল ছড়িয়ে দিতে পারেন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

টেরাকোটার ছোঁয়ায় গ্রীষ্মের অন্দরসজ্জা

টেরাকোটা/পোড়ামাটি আজকের নতুন গল্প নয় এ আমাদের ঐতিহ্য সেই ঐতিহ্যের ছোঁয়ায় আধুনিক যুগের অন্দরসজ্জা হয়ে উঠতে পারে অনবদ্য। বড় কোনও ইন্টিরিয়ার ডেকোরেটিং ফার্মকে দায়িত্ব না দিয়ে নিজেরা যদি টেরাকোটা দিয়ে ঘর সাজাতে চান তাহলে প্রয়োজন কিছু নিত্যনতুন আইডিয়া আর সেগুলো নিয়েই এই সংখ্যায় আলোচনা রইলো। আলোচনা করলেন এলিজা

এলিজা

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

ইন্টেরিয়র ডিজাইন সবসময়ই সময়, রুচি ও পরিবেশগত পরিস্থিতির প্রতিফলন। ২০২৫ সালে যে ট্রেন্ডটি আরও দাপট দেখাতে চলেছে, তা হল টেরাকোটার রং ও উপাদানের ব্যবহার। মাটির উষ্ণ স্পর্শ ও প্রাকৃতিক সৌন্দর্য থেকে অনুপ্রাণিত টেরাকোটার ব্যবহার শুধু আমাদের ঘর নয়, মনকেও ঠান্ডা রাখবে। বিশ্বজুড়ে ক্রমবর্ধমান উষ্ণতার কারণে, মানুষের মধ্যে মাটির কাছাকাছি ফেরার এবং প্রকৃতিকে ছুঁয়ে দেখার এক নতুন প্রচেষ্টা লক্ষ করা যাচ্ছে।

একসময় ছিল যখন ভারতের প্রতিটি বাড়ির অঙ্গ ছিল মাটির বাসনপত্র এবং মাটির দেয়াল, কিংবা মাটি দিয়ে তৈরি ইটের দেয়াল। রান্না থেকে সংরক্ষণ, সবেতেই টেরাকোটার ব্যবহার ছিল অপরিহার্য। আধুনিকতার ছোঁয়ায় যখন ঝাঁ-চকচকে প্লাস্টিক, স্টিল বা সেরামিক ঘরে ঢুকে পড়ল, টেরাকোটা যেন একটু কোণঠাসা হয়ে পড়ল। কিন্তু আজ, আবার সেই প্রাচীন ঐতিহ্য ফিরে আসছে এবং এবার আধুনিক ও স্টাইলিশ রূপে।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

কেন টেরাকোটা বেছে নেবেন?

টেরাকোটার ছিদ্রযুক্ত প্রকৃতি বাতাসের আর্দ্রতা শোষণ ও মুক্ত করতে সক্ষম। এর ফলে ঘরের ভেতরকার পরিবেশ ঠান্ডা ও আরামদায়ক থাকে। এছাড়া, টেরাকোটার উচ্চ থার্মাল মাস ঘরের তাপমাত্রাকে স্থিতিশীল রাখে, যার ফলে এসির উপর নির্ভরতা অনেক কমে যায়। মাটির এই প্রাকৃতিক গুণাবলীই তাকে আমাদের দেশের মতো গ্রীষ্ম প্রধান জায়গা গুলির জন্য আদর্শ করে তোলে।

টেরাকোটার ব্যবহার বিভিন্নভাবে করা যায়

মেঝে ও দেয়াল: টেকসই টেরাকোটা টাইলস ও ক্ল্যাডিং ঘরে আনে প্রাকৃতিক ছোঁয়া।

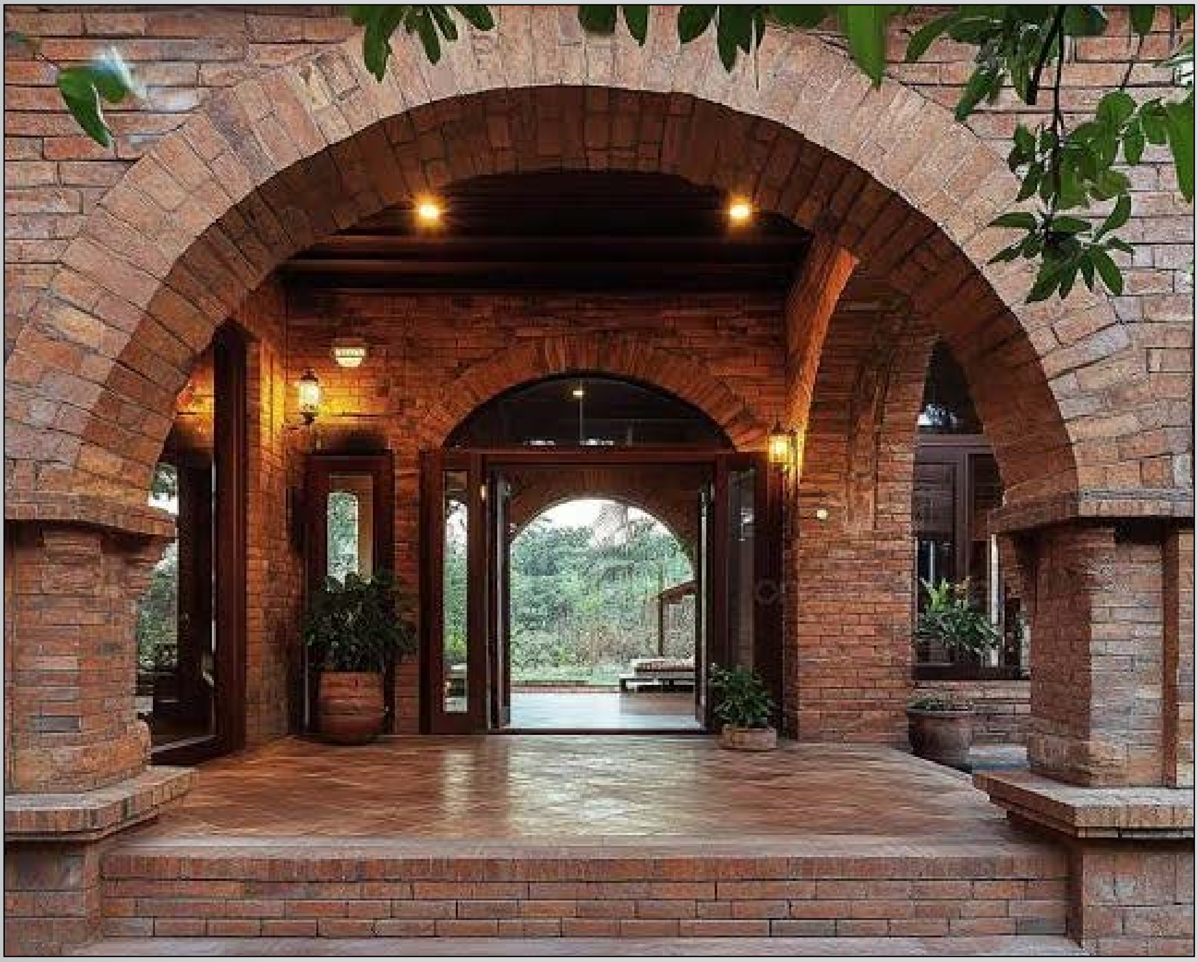
সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

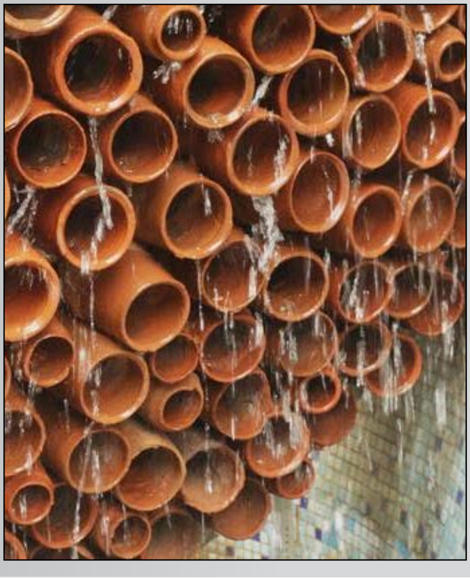
গাছের টব: টেরাকোটার প্ল্যান্টার বাড়ির ভেতর এবং বাইরের পরিবেশ ঠান্ডা রাখার সাথে সৌন্দর্য ও বৃদ্ধি করে।

আলোকসজ্জা ও সজ্জাসামগ্রী: টেরাকোটা ল্যাম্প, মূর্তি ইত্যাদি ঘরে প্রাকৃতিক স্পর্শ যোগ করে।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

স্থাপত্য বৈশিষ্ট্য: খিলান, স্তম্ভ ও জালি দেয়ালে টেরাকোটার ব্যবহার একদিকে যেমন নান্দনিকতা বাড়ায়, তেমনি প্রাকৃতিক আলো ও বাতাস চলাচলে সহায়ক হয়।





কুলিং সিস্টেম: মাটির বাষ্পীভূত করার প্রাকৃতিক ক্ষমতার মাধ্যমে প্রাকৃতিক কুলার বা ঠান্ডা রাখার ব্যবস্থা গড়ে তোলা যায়।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

গ্রীষ্মের জন্য কিছু দুর্দান্ত টেরাকোটা পণ্য:

টেরাকোটার কার্ড সেটার (কাঠের ঢাকনা বা টেরাকোটার ঢাকনা সহ): দই জমাতে টেরাকোটা অতুলনীয়। এর প্রাকৃতিক ছিদ্রযুক্ত গঠন ঘন ও সুস্বাদু দই তৈরি করে।

ক্লার্ল টেরাকোটা টাম্বলার (ঢাকনা সহ): প্লাস্টিকের বিকল্প হিসেবে আদর্শ, পানীয় ঠান্ডা রাখে দীর্ঘক্ষণ।

সিয়েনা টেরাকোটা বটল কুলার: পার্টিতে বোতল ঠান্ডা রাখার জন্য স্টাইলিশ ও টেকসই বিকল্প।

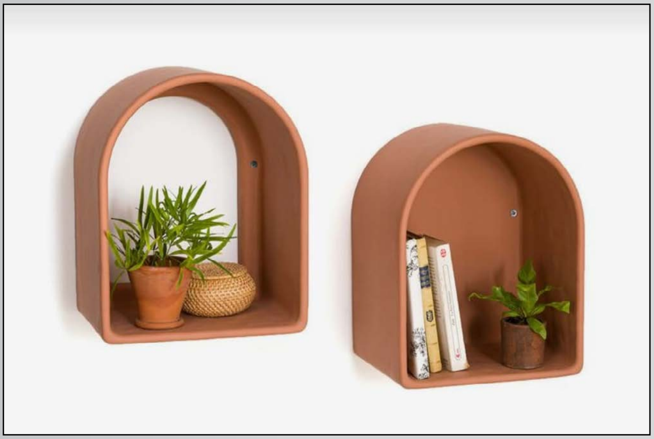
টেরাভাক এম্বসড প্ল্যান্টার: বাড়ির শোভা বাড়াতে এবং ভেতরের তাপমাত্রা কমাতে অনন্য।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

কিছু বিখ্যাত বিপণন সংস্থা টেরাকোটাকে আধুনিক জীবনের সঙ্গে মিলিয়ে দিচ্ছে, যেখানে প্রাকৃতিক সৌন্দর্য এবং পরিবেশবান্ধব নকশা এবং আধুনিক স্টাইল একসঙ্গে পথ চলেছে। রান্না, বেকিং, সংরক্ষণ কিংবা পরিবেশনের ক্ষেত্রে এখন টেরাকোটার আধুনিক পণ্য ব্যবহার করে আপনার ঘরকেও করে তুলতে পারেন দৃষ্টিনন্দন এবং আরামদায়ক।

টেরাকোটার রঙে প্রকৃতির ছোঁয়া :

টেরাকোটার রঙের বিভিন্ন শেড, কমলা, বাদামি, মাটির রং; ঘরকে দেয় একধরনের প্রাকৃতিক ছোঁয়া ও শান্তি। টেরাকোটার নানান ধরনের জিনিসের পাশাপাশি, কাঠের হালকা টেক্সচার, সবুজাভ পাথর এবং অর্গ্যানিক টেক্সটাইলের সংমিশ্রণ ঘরকে হয়ে উঠতে পারে আরও প্রাণবন্ত, শান্ত অতিথিরাও বারবার এমন বাড়িতে আসতে পছন্দ করে।



এই ট্রেন্ড শুধু দেয়াল বা মেঝেতে নয়, আসবাবপত্র, লাইটিং, এমনকি ছোট ছোট ডেকর পিসেও টেরাকোটার ব্যবহার নতুন মাত্রা যোগ করে। টেরাকোটা এখন কেবল অতীতের স্মৃতি নয়, এটি আগামী দিনের নতুন স্টাইল স্টেটমেন্ট।

টেরাকোটা শুধু একটি উপাদান নয়, বরং প্রকৃতির সঙ্গে মানুষের নিবিড় সংযোগের এক মূর্ত রূপ। গ্রীষ্মের দাবদাহে ঘরকে শীতল রাখার পাশাপাশি, টেরাকোটা আমাদের ঐতিহ্যের সৌন্দর্যকেও নতুনভাবে উপলব্ধি করতে শেখায়। তাই এবার গ্রীষ্মে, প্রকৃতির রং আর মাটির ছোঁয়ায় সেজে উঠুক আপনার ঘর।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

আকাশ
বাংলার নিজের চ্যানেল
একই স্বাদ
আরও কাছের ঠিকানায়!
রাঁধুনী এখন
platform 8
অ্যাপেও!

সময়ের হাত ধরে আজও সবার মুখে

রান্না

শ্রদ্ধানীতা চক্রবর্তী

ক্রিস্পি চিকেন বাইটস

কী কী লাগবে

সাদাতেল, চিকেন, লেবুর রস, গোলমরিচগুঁড়ো, নুন, কর্নফ্লেক্সের গুঁড়ো, লাললঙ্কার গুঁড়ো, টম্যাটো সস, আদা-রসুন বাটা, ময়দা

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে কড়াইয়ে সাদাতেল গরম করতে দিয়ে একটা বোলে চিকেন, লেবুর রস, গোলমরিচ গুঁড়ো, নুন, কর্নফ্লেক্সের গুঁড়ো। লাল লঙ্কার গুঁড়ো, টম্যাটো সস, আদা রসুন বাটা দিয়ে ম্যারিনেট করে নিতে হবে। এরপর একটা পাত্রে ময়দা, কর্নফ্লেক্সের গুঁড়ো, গোলমরিচগুঁড়ো, লাললঙ্কার গুঁড়ো, নুন দিয়ে একটা মিশ্রণ করে নিতে হবে। এবার একটা একটা করে চিকেন নিয়ে ময়দার মিশ্রণে মাখিয়ে একটা বোলে জল নিয়ে তাতে চুবিয়ে আবারও মিশ্রণে মাখিয়ে গরম কড়াইতে দিয়ে ভাজতে হবে। ইচ্ছেমতো সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন
www.rojkarananya.com

আকাশ ৮

সময়ের হাত ধরে আজও সবার মুখে

দীপা দাস

হাঁসের ডিমের কষা

কী কী লাগবে

সর্ষের তেল, নুন-হলুদগুঁড়ো মাখানো ফুলকপি, আলু, সিদ্ধ হাঁসের ডিম, হলুদগুঁড়ো, কাশ্মীরি লঙ্কার গুঁড়ো, তেজপাতা, আদাবাটা, কাঁচালঙ্কাবাটা, নুন, ঘি, টম্যাটোকুচি, জিরেগুঁড়ো, ধনেগুঁড়ো, গোটা শুকনোলঙ্কা, গোটা সর্ষে, কারিপাতা

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে কড়াইয়ে সর্ষের তেল গরম করে নুন-হলুদগুঁড়ো মাখানো ফুলকপি ও আলু ভাজতে হবে। অন্য একটি ফ্রাইং প্যানে সর্ষের তেল গরম করে সিদ্ধ হাঁসের ডিম দিয়ে নুন, হলুদগুঁড়ো, কাশ্মীরি লঙ্কার গুঁড়ো দিয়ে ভাজতে হবে। এবার বেঁচে যাওয়া সর্ষের তেল কড়াইতে গরম করে তেজপাতা ফোড়ন দিয়ে আদাবাটা, কাঁচালঙ্কাবাটা, টম্যাটোকুচি, নুন, কাশ্মীরিলঙ্কার গুঁড়ো, জিরেগুঁড়ো, ধনেগুঁড়ো দিয়ে কষিয়ে নিতে হবে। এবার একটা ডাবু কড়াইয়ে ঘি গরম করে গোটা শুকনোলঙ্কা, গোটা সর্ষে, কারিপাতা দিয়ে একটা ছোঁক করে ওপরে দিয়ে পরিবেশন করুন হাঁসের ডিমের কষা।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

সময়ের হাত ধরে আজও সবার মুখে

বিশ্বজিৎ ভট্টাচার্য, নবারুণা গাঙ্গুলি

স্ট্রবেরি দইয়ের পাতুরি

কী কী লাগবে

স্ট্রবেরি, চিনি, জল ঝরানো টকদই, কনডেন্স মিল্ক, এলাচগুঁড়ো, কলাপাতা

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে একটা ফ্রাইং প্যানে স্ট্রবেরি, চিনি দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিতে হবে। এরপর একটা বোলে জল ঝরানো টকদই কনডেন্স মিল্ক, এলাচ গুঁড়ো, অল্প বানানো স্ট্রবেরি সস্ দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে ব্যাটার বানিয়ে নিতে হবে। এবার কলাপাতায় ব্যাটার অল্প দিয়ে একে একে কলাপাতাগুলো মুড়ে সুতো দিয়ে বেঁধে দিতে হবে। তারপর আগে থেকে গরম করতে দেওয়া মোমো স্টিমারে বাঁধা কলাপাতাগুলো দিয়ে স্টিম করতে দিতে হবে। স্টিম হয়ে গেলে ওপর থেকে স্ট্রবেরি কুচি, স্ট্রবেরি সস, কনডেন্স মিল্ক দিয়ে পরিবেশন করুন স্ট্রবেরি দইয়ের পাতুরি।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

আকাশ ৮

সময়ের হাত ধরে আজও সবার মুখে

রান্না

অণিমা দাস

দই-সর্ষে ভেটকি

কী কী লাগবে

ভেটকি মাছ, পাতিলেবুর রস, হলুদগুঁড়ো, টকদই, পেঁয়াজকুচি, কাঁচালঙ্কাকুচি, সর্ষের গুঁড়ো, লাললঙ্কার গুঁড়ো, নুন, কলাপাতা, লেবুপাতা

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে একটা পাত্রে নুন, পাতিলেবুর রস, হলুদগুঁড়ো মাখিয়ে রাখতে হবে। এরপর একটা বোলে টকদই, পেঁয়াজকুচি, কাঁচালঙ্কাকুচি, সর্ষেগুঁড়ো, লাললঙ্কার গুঁড়ো, নুন দিয়ে মিশিয়ে একটা ব্যাটার বানিয়ে নিতে হবে। এরপর কড়াইয়ে দুটো কলাপাতা দিয়ে মাছগুলো ব্যাটারে মাখিয়ে কলাপাতার ওপর দিয়ে কম আঁচে ঢেকে দিতে হবে। কিছুক্ষণ পর ঢাকা খুলে সাবধানে নীচের কলাপাতাটা বের করে নিতে হবে এবং মাছের ওপর লেবুপাতা দিয়ে আবারও ঢেকে দিতে হবে। হয়ে গেলে ইচ্ছেমতো সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

এলিজা

গরমের আরামদায়ক অফিস লুক

গরম আবার পড়ে গেল, আর কলকাতায় গরম মানেই হিউমিডিটি আর প্যাচপ্যাচে ঘাম। ওয়ার্ক ফ্রম হোম আইডিয়াটা বেশ ভালই ছিল, কিন্তু এখন অনেক অফিসই ওয়ার্ক ফ্রম হোম তুলে দিয়ে আবার এমপ্লয়িদের অফিসে ডেকে নিচ্ছে সুতরাং গরমের মধ্যেও অফিসে যেতে হচ্ছে প্রায় অনেক মানুষকে। আর গরমে অফিস যাওয়ার কথা ভাবলেই মনে হয় ঘেমেনেয়ে বিধ্বস্ত হয়ে অফিসে পৌঁছনো, যার অর্থই হল কাজ শুরু হওয়ার আগেই টায়ার্ড হয়ে যাওয়া, কিংবা হয়তো থাকা যেতে পারে একেবারেই কুল অ্যান্ড কনফিডেন্ট। তাও কি সম্ভব যদি সম্ভব হয় তাহলে কীভাবে? তারই কিছু আইডিয়া শেয়ার করলেন এলিজা

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

IKSHANA
Elder Care Pvt. Ltd
Enriching
Lives,
Embracing Aging
COMPASSIONATE ELDER CARE
FOR YOUR LOVED ONES
24/7 Emergency Helpline
Scheduled Visit by Doctor
Ikshana Personal Care Visits
Hospitalisation Support
Support With Essential Services
Complimentary Health Check Up
Doctor Tele Consultation
9147372091 / 92
IKSHANA
Elder Care Pvt. Ltd
www.ikshanaeldercare.com

অফিসযাত্রা যেন গরমে আস্তে আস্তে গ্রিল হয়ে যাওয়ার মতো অভিজ্ঞতা। এই পরিস্থিতিতে পুরোপুরি ঠান্ডা থাকা সম্ভব নয়, কিন্তু বুদ্ধি করে পোশাক নির্বাচন করলে গরমের কষ্ট অনেকটাই কমানো যায়। আর প্রফেশনাল লুকটাও সুন্দরভাবে ধরে রাখা যায়।

গরমকালে অফিসের জন্য স্টাইলের তিনটি মূল মন্ত্র:

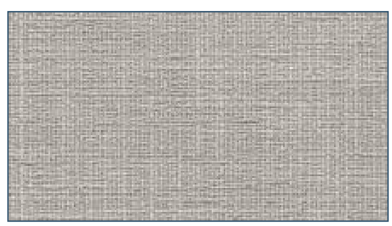
ফ্যাব্রিক, ফিট আর ফিনেস।

১। ফ্যাব্রিক নির্বাচন:

পোশাককেই শ্বাস নিতে দিন
ভারতের গরমে প্রথম কাজ হল এমন কাপড় বেছে নেওয়া যা বাতাস চলাচল করতে দেয়:

লিনেন: হালকা, আরামদায়ক আর ক্যাজুয়াল ক্রিজ সহ লুক। লিনেন-সুতির মিশ্রণ বা আইরিশ লিনেন নিলে আরও ভালো।

স্মার্ট কটন: পাতলা ও হালকা বোনা কটন, যেমন চামব্রে, সিয়ারসাকার বা ম্যাডরাস কটন।



সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

অন্যান্য বিকল্প: হপস্যাক (খোলা বুননের ব্লেজার ফ্যাব্রিক), ভিসকোস, হ্যাম্প বা সিয়ারসাকার।

স্মার্ট টিপ:
ডেনিমের জিনস বাদ দিয়ে লিনেন বা পাতলা কটনের প্যান্ট বেছে নিন। পলিয়েস্টার ড্রেসের বদলে সুতির ফ্রক বা টপ পরুন।

২। ফিটের ব্যাপার:

ঢিলেঢালা কিন্তু গোছানো গরমে খুব টাইট জামা-কাপড় এড়িয়ে চলাই ভালো। আরামদায়ক হলেও ফিট যেন স্মার্ট থাকে; ঢিলেঢালা, কিন্তু অগোছালো না।

শার্ট: হালকা বক্সি ফিট, ঢিলেঢালা হাতা। কিউবান কলার বা ব্যান্ড কলার ট্রাই করতে পারেন।

ট্রাউজার: সিগারেট প্যান্ট বাদ দিন, প্লিটেড বা ঢিলেঢালা কাটের ট্রাউজার নিন। অ্যাঙ্কেল-লেংথ হলে বেশি আরাম পাবেন।

ব্লেজার: হালকা অনস্ট্রাকচার্ড ব্লেজার (যেমন হপস্যাক বা ট্রপিক্যাল উলে তৈরি) নিন যাতে অতিরিক্ত গরম না লাগে সম্ভব হলে গ্রীষ্মকালে ব্লেজার পরা থেকে নিজেকে দূরে রাখুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

৩। রং নির্বাচন:

হালকা রঙে ভরসা রাখুন গরমে হালকা ও প্যাস্টেল রঙের জামা-কাপড় পরুন:

প্যাস্টেল শেড: ল্যাভেন্ডার, মিন্ট, পাউডার পিংক, বেবি ব্লু।

কনট্রাস্ট প্লে করুন: হালকা ট্রাউজারের সঙ্গে একটু মিড-টোন শার্ট পরুন। যেমন খাকি শার্টের সঙ্গে অফ-হোয়াইট চিনো।

টিপস: কালো রং এড়িয়ে চলুন যদি না আপনি পুরো সময় এয়ারকন্ডিশন্ড রুমে থাকেন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

৪। স্টাইলিং ম্যানেজমেন্ট:

কম জিনিস দিয়ে, বেশি স্টাইল
গরমে লেয়ারিং কম করুন। তার বদলে টেক্সচার বা প্যাটার্ন দিয়ে স্টাইল বাড়ান:

টেক্সচার: লিনেন, সিয়ারসাকার, হপস্যাকের মতো হালকা কাপড় ব্যবহার করুন।

প্যাটার্ন: মাইক্রো-চেক, সফট ফ্লোরাল বা হালকা পিনস্ট্রাইপ যুক্ত জামা পরুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

৫। স্মার্ট অ্যাক্সেসরিজ: কম হলেও স্টাইলিশ কম অ্যাক্সেসরিজ ব্যবহার করুন কিন্তু স্টাইল হোক অনবদ্য।

বেল্ট: টেক্সচারড লেদার বেল্ট অথবা স্টাইলিশ ক্যানভাস বেল্ট ব্যবহার করা যেতে পারে, সেমি ফর্মাল পরলে কোমরে লেস দেওয়া ট্রাউসার্স ও পরা যায়।

ব্যাগ: স্লিম ব্রিফকেস (যেমন লেদার ব্রিফকেস/ ক্যানভাস ব্রিফকেস)।

ঘড়ি: মিনিমাল ডিজাইনের ঘড়ি।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

৬। সঠিক জুতো নির্বাচন:

আরাম আর স্টাইল একসঙ্গে গরমে পায়ের আরাম ভীষণ জরুরি। সঠিক জুতো নির্বাচন আপনাকে অনেক কষ্ট থেকে বাঁচাবে:

লোফার (সুয়েড বা ক্যানভাস):
সুয়েড লোফার, ক্যানভাস লোফার, সুয়েড ডার্বি,ডেজার্ট বুটস

মিউলস/কোলাপুরি (কম ফরমাল অফিসের জন্য):
অফিসে যদি ফেমি ফর্মাল পোশাক পড়া যায় সেক্ষেত্রে মিউলস অথবা কোলাপুরি জুতো বা চটি পরা যেতে পারে।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

ছেলে-মেয়েদের জন্য আলাদা টিপস

ছেলেদের জন্য:

- হালকা রঙের সুতি বা লিনেনের ফুল হাতা বা হাফ হাতার শার্ট
- পাতলা ট্রাউজার বা চিনো প্যান্ট
- ক্লোজড-টো জুতো (লোফার/ডার্বি)

মেয়েদের জন্য:

- হালকা রঙের সুতির শাড়ি, সালওয়ার কামিজ, কুর্তি-পালাজো
- হালকা ব্লাউজের সঙ্গে স্কার্ট বা ট্রাউজার
- ফ্ল্যাট বা লো হিলের জুতো (কম ফরমাল হলে খোলা স্যান্ডেলও চলবে)

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com