

অন্তঃসন্ত্রার শীতকালীন যত্ন



মা হয়ে ওঠার জানি
প্রত্যেক নারীর কাছেই
জীবনের সব থেকে
সুন্দর পর্যায়। গর্ভবস্থায়
অবশাই শরীরের যত্ন
নিতে হবে। কারণ, এই
সময় শারীরিক
পরিবর্তনের পাশাপাশি
মনমেজাজেও
পরিবর্তন হয়ে থাকে।
এছাড়া হরমোনজিনিত
পরিবর্তন মহিলাদের
শরীরে প্রভাব ফেলে।
তার ওপর আগনি যদি
শীতকালে গর্ভবতী হন
তাহলে কিছু বিষয়
খেয়াল রাখতে হবে।
লিখেছেন বিশিষ্ট
গাইনিকলজিস্ট
ডাঃ কবিতা মন্ত্রী

শীতকালে গর্ভবস্থায় সুরক্ষিত থাকার উপায়

গর্ভবস্থায় ইমিউন সিস্টেম খানিক কমজোরি হয়ে
যায়। এজন গর্ভবতী মহিলাদের ঝুঁ ভাকসিন
নেওয়া উচিত। সেন্টার ফর ডিজিস কন্ট্রুল
জানিয়েছে, হুঁ মা ও অনাগত বাচ্চার জন্য ঝুঁ
ভাকসিন নিরাপদ এবং গ্রহণযোগ্য।



রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাঢ়াতে পুষ্টিকর খাবার
খাওয়া জরুরি। এরমধ্যে রয়েছে পালংশ্বাক,
আমলা, আদা, আমন্ত, দই, রসুন, দুধ, চিরিযুক্ত
মাছ, রেড বেলপেপার এবং ক্রোকোলি।

একজন মহিলা যখন গর্ভবতী হয় তখন তাঁর শরীরে
আরও বেশি সংবেদনশীল হয়ে পড়ে। তাই প্রচণ্ড
ঠান্ডার সম্পর্কে আসবেন না এবং জীবাণুযুক্ত
জায়গায় যাবেন না। তাতে মা এবং সন্তান-
দুজনেরই ক্ষতি হতে পারে। প্রচণ্ড ঠান্ডার আপনি
অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। যতটা সন্তোষ ঘৰেই
থাকার চেষ্টা করুন। এমনকি বাইরে বেরোলেও
পর্যাপ্ত গরম পোশাক ব্যবহার করুন।



শীতকালে আমরা অনেকেই জল কর থাই
কিন্তু প্রচণ্ড ঠান্ডা এবং শুক আবহাওয়ার জন্য এই
সময় শরীরের বেশি জলের প্রয়োজন হয়।
সারাদিনই অল্প অল্প করে বারেবারে জল খান।
আপনি যত বেশি আর্দ্ধ থাকবেন তত অন্যান্য
অসুস্থ থেকেও সুরক্ষিত থাকবেন। তাই বলে
মিষ্টিযুক্ত পানীয় খাবেন না। বরং চা, কফি, সুপ বা
তাজা ফলের রস থেকে পারেন।



শীতকাল আপনাকে অলস করে দিতে পারে। কিন্তু
আপনি সক্রিয় থাকার চেষ্টা করুন। হালকা
শরীরচার্চা যেমন হাঁটাচালা করুন, সহজ প্রাণায়ম
করুন, যা আপনাকে এবং সন্তানকে উষ্ণ থাকতে
সহায় করবে।



শুক আবহাওয়ার কারণে ত্বক সাধারণত শুকিয়ে
যায়, ফেঁটে যায়। এক্ষেত্রে নারকেল তেল এবং
অ্যাপ্রিকট তেল ব্যবহার করতে পারেন। বারেবারে
ক্রিম, তেল, লোশন লাগান। আপনার পেট
প্রসারিত হওয়ার সঙ্গে ত্বকও প্রসারিত হবে এবং
শুক ত্বকের প্রসারণ অত্যন্ত বেদনমাধ্যমক।
সেক্ষেত্রে ক্রিম মার্ক পত্তার ও সন্তানবনা বেশি।

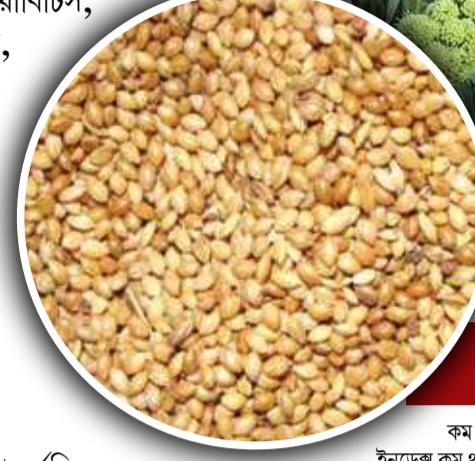


সুগার বশে রাখবে কাউন



২০২৩ সালকে আন্তর্জাতিক মিলেট
বর্ষ হিসেবে ঘোষণা করেছে
বাস্ট্রসংঘ। ডায়াবিটিস,
উচ্চ রক্তচাপ,
আরথাইটিস
ইত্যাদি

জটিল ও দীর্ঘমেয়াদি
রোগের সন্তানবনা করাতে
ও নিয়ন্ত্রণে রাখার ক্ষমতার
দরুন মিলেট খন চৰ্চাৰ
বিষয় হয়ে উঠেছে।
লিখেছেন কোচবিহারের
নাটাবাড়ি ব্লক প্রাথমিক
স্বাস্থ্যকেন্দ্রের সিনিয়ার আয়ুবৈদিক
মেডিকেল অফিসার **ডাঃ বাসকান্তি দিবা**



কাউনের উপকারিতা

কম পরিমাণে কার্বোহাইড্রেট এবং গ্লাইসেমিক
ইনডেক্স কর থাকার এটি খাদ্যাত্মকারীয়া থাকলে মেমন
ডায়াবিটিসের সন্তানবনা করে, তেমনি বাঁদের ডায়াবিটিস আছে তাঁদের
রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে। গোবিগো দেখা
গিয়েছে, ভাত বা গমের পরিবর্তে কাউন খেলে রক্তে শর্করার মাত্রা কেমো
কাউনে থাকা পটাশিয়াম আমাদের শরীরে লবণের ভাসমান বজায় রেখে
রক্তপাত নিয়ন্ত্রণে রাখে। পর্যাপ্ত পরিমাণে কাউনে থাকলে মাত্রা কেমো
কাউন বা ফ্রান্টেল মিলেট হব বিত্তিত।

কাউনের চাপে ৯ গ্রাম জল, ৭৩ মিলিগ্রাম কার্বোহাইড্রেট, ৪ গ্রাম
মিনারেল, ৭৭ মিলিগ্রাম ভিটামিন বি, ৬০ মিলিগ্রাম পটাশিয়ামের পাশাপাশি
প্রোটিন ও ডায়াটারি ফাইবারের রয়েছে। এছাড়া এতে ফাইবার, ম্যাগনিসিয়াম,
জিংক তে রয়েছে। পশ্চাপাশি কাউনে চাপ ও গমের তুলনায় কার্বোহাইড্রেট কম
রয়েছে। এতে হাঁটনেও থাকে না। তবে আন্তিঅঙ্গীক্রিটেল রয়েছে পর্যাপ্ত।

কাউনের চাপ থেকে তৈরি খাবার : পায়েস রামা করা যায়।

বাল খাবার হিসেবে পিচুড়ি করা যেতে পারে। কাউনের মোয়া

কোচবিহারে অনেকেই তৈরি করেন। ভাতের বিকর হিসেবে থাকে না। তাওয়া

যেতে পারে। অচানকে কোলেস্টেরোলের মাত্রা কেমো এবং লিভারের

ডিটার্জিফিলেনে সাহায্য করে।

কাউনের চাপ থেকে তৈরি খাবার : পায়েস রামা করা যায়।

বাল খাবার হিসেবে পিচুড়ি করা যেতে পারে। কাউনের মোয়া

কোচবিহারে অনেকেই তৈরি করেন। ভাতের বিকর হিসেবে থাকে না। তাওয়া

যেতে পারে। অচানকে কোলেস্টেরোলের মাত্রা কেমো এবং লিভারের

ডিটার্জিফিলেনে সাহায্য করে।

পেটের ক্যানসারের জন্য দায়ী মশলাদার খাবার থেকে ট্রেস

পেটের মধ্যে অস্থাবিক ভাবে

ক্যানসারের কোষ বৃদ্ধি
পেটে পেটে ক্যানসারের
সমস্যা দেখা দেয়। ভয়ের
বিষয় হল, আপনার শরীরে
যে পেটের ক্যানসার বা
গ্যাস্ট্রিক ক্যানসার অনেক
বের ধরে বাসা দেখেছে
বুকাতে পরাবেন না। কারণ,
প্রাথমিক অবস্থায় এই
রোগের লক্ষণ বুরা পড়ে না।
আর যতদিনে ত্বরিত ধরা
গত্তে ততদিনে সে অনান্য
অসুস্থি ছড়িয়ে পড়ে পারে।
বিশ্বজুড়ে ক্যানসারে মৃত্যুর
সর্বাধিক সাধারণ কাণ্ডের
মধ্যে গ্যাস্ট্রিক ক্যানসার
রয়েছে দ্বিতীয় হাজারে।

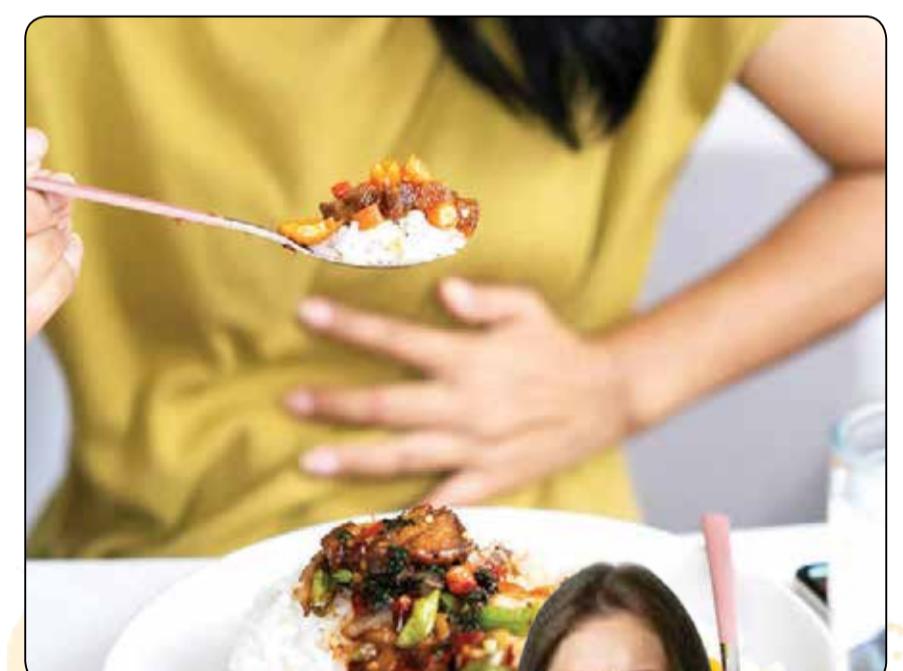
পশ্চিমী অনেক দেশের
তুলনার ভাবতে পেটের
ক্যানসারের হার তুলনামূলক
বেশি। এর পেছনে
বিশেষজ্ঞের বিভিন্ন কাগজকে
দেখিয়েছেন। যেমন,
অস্থাবিক জীবন্যাপন,
প্রচণ্ড ট্রেস, পরিবারে কারও
এই রোগের হার প্রচণ্ড
ক্যানসারের মধ্যে পড়ে
এবং জীবন্যাপন এবং প্রচণ্ড
ক্যানসারের মধ্যে পড়ে।

পরিবারের অমৃতা
হাস্পাতাল এবং কাউনের মোয়া

ক্যানসাইসিন যা অনেকেরকে
সুস্থান্ত ও খাল করে।—এর কারণে পেটে
জ্বরে এবং আসিদ উপাদান বাঢ়ে।

তাই প্রতিদিন মশলাদার খাবার না

খাওয়া ভালো।



মশলাদার খাবারে ঝুঁকি

আমেরিকান ক্যানসারের সোসাইটির মতে, মশলাদার
খাবার এবং পেটের ক্যানসারের বৃদ্ধির মধ্যে
একটা সংযোগ রয়েছে। লবণাঙ্গ ও সরকফ ক্যা
মছামাস ও সবজি খেলে এবং প্রসেসড, প্রিল
করা কিংবা চারকোল-কুকুড় মিস্টস পেটের
ক্যানসারের মধ্যে, লক্ষণ থাকা
বিশেষজ্ঞের মতে, মশলাদার খাবারে
ক্যানসাইসিন (যা অনেকেরকে
সুস্থান্ত ও খাল করে) —এর কারণে পেটে
জ্বরে এবং আসিদ উপাদান বাঢ়ে।
তাই প্রতিদিন মশলাদার খাবার না

খাওয়া ভালো।

পেটের ক্যানসারের মধ্যে পেটে
জ্বরে থাকে অস্থির ক্ষমতা

বিশেষজ্ঞের মতে, মশলাদার

খাবারে পেটে জ্বরে থাকে।

ধূমপান করা ক্ষমতা

বিশেষজ্ঞের মতে, মশলাদার

খাবারে পেটে জ্বরে থাকে।

ক্যানসারের জন্ম দায়ী

পেটের ক্যানসারের মধ্যে পেটে

জ্বরে থাকে।

ক্যানসারের জন্ম দায়ী

পেট

ডেথ ওভারে বাজিমাত মুকেশ-অশ্বিনের

তারত-১৬০/৮
অস্ট্রিলিয়া-১৫৪/৮
(ভারত সিরিজ জিতল ৪-১ ফলে)

বঙ্গলুরু, ৩ ডিসেম্বর : বাবি দেশের মতো হালকা শীতের আমেজ গাড়েন সিটিটেও। নিয়মুল্লি পরদে বাঁচাত্রে হাতাতে থেকে আবার সজ্ঞা ফলবৰ্ষপৎস সারাখন্দাই পাতাখন্দাই আবাসের মুখ ভারত-অস্ট্রিলিয়ার আগে জিজ্ঞাসামূল স্টেজিনিংও আশা-আশাকা দোলন থাকলেও মাত্র। তার প্রভাব পড়লো!

টসের কিছুক্ষণ আগেই বৃষ্টি বৰ্ষা সঠিক সময়ে বাটিয়ের চেনা দৃঢ়া গত কয়েক মাসের ভাঙা রেকর্ড কলকাতাপ মের স্বৰ্ণমূর্তি যাদের গুরু। এদিনও পুরো পকেটে পূর্ণেও জয়ের আগিদ নিয়েই আজ ঝাঁপাবেন।

টসের সময় শুরুকে ঘটতা ভারতীয় ভারতীয় বাটিয়ের হালকা শীতের আমেজ দেখে ভারতের প্রথমে বাটিয়ের চেনা দৃঢ়া গত কয়েক মাসের ভাঙা রেকর্ড কলকাতাপ মের স্বৰ্ণমূর্তি যাদের গুরু। এদিনও সামনে এদিন ১৬০ রানের পুঁজি। যদিও হাতশ করেনন ততক বোলিং বিসেটা বাটিয়ের বৰ্ষতা দেক কম রানের পুঁজিতেই বাজিমাত।

নেতৃত্বে মুকেশ কুমার। শুরুটা রবি বিশ্বার্থ (২৯/২)-অক্ষরের (৪/১) পিণ্ড তেলবিকে মারে বেন

হাতচানি যদিও শুরু থেকে আকাশের মতো ভারতীয় শিবিরেও কালো মেরের আনাচোনা নতুন বলে জেনে বেহেরেক্ষ, আবৰ হাতি গতি, সুইয়ে এলিস, অংশ পেস-এর গতি, সুইয়ে প্রথম থেকেই বেলতলবিন্দি ভারত। চাপটা আলগা হতে দেননি লেগপিণ্ডার তনভীর সজ্ঞা ফলবৰ্ষপৎস সারাখন্দাই পাতাখন্দাই আবাসের আগে জিজ্ঞাসামূল স্টেজিনিংও আশা-আশাকা দোলন থাকলেও মাত্র।

টপ অভাবের বৰ্ষতা মারে বেনে শেষকে জিতেশ শৰ্মা (২৪), অক্ষরে পাটেন্টের (৩০) বিজুটা সামাল দেওয়ার চেষ্টা প্রশংসনীয়। বাবি ছিলেরা। কলকাতাপ মের ক্ষেত্ৰে আবাসের ভাঙা রেকর্ড কলকাতাপ মের স্বৰ্ণমূর্তি যাদের গুরু। এদিনও পুরো পকেটে পূর্ণেও জয়ের আগিদ নিয়েই আজ ঝাঁপাবেন।

টসের সময় শুরুকে ঘটতা ভারতীয় ভারতীয় বাটিয়ের হালকা শীতের আমেজ দেখে ভারতের প্রথমে বাটিয়ের চেনা দৃঢ়া গত কয়েক মাসের ভাঙা রেকর্ড কলকাতাপ মের স্বৰ্ণমূর্তি যাদের গুরু। এদিনও জয়ের আগে জিজ্ঞাসামূল স্টেজিনিংও আশা-আশাকা দোলন থাকলেও মাত্র।

নেতৃত্বে মুকেশ কুমার। শুরুটা রবি বিশ্বার্থ (২৯/২)-অক্ষরের (৪/১) পিণ্ড তেলবিকে মারে বেন



জয়ের পর অশ্বিন সিং মুকেশ কুমারদের নিয়ে উভাস টিম ইন্ডিয়ার সদস্যদের। বঙ্গলুরুতে রবিবার।

সফল শ্রেয়স-অক্ষরদের প্রচেষ্টা

ম্যাকডারমিটের (৫৪) ইনিংসে তৈরি হওয়া আশাকা সরিয়ে দেখে অস্ট্রিলিয়ার মহাযুগ বাজান মুকেশ (৬২/৩), প্রথম প্লেসে মাঝ খন অশ্বিন। মুকেশের শুরুটা ভালো হয়নি। ডেথ ওভারে রূরত প্লেসে শুরু করে অজিরা। অশ্বিনের প্রথম তিনি বৰ বাটুভাসিতে ছিলেন নেন হেতো বাটু প্লেস-স্পুন্ড কঠিতে স্টেডিয়ামের সামার বাইরের বল মারার পেছেত দেন হেতো। আজিও প্লেস-স্পুন্ড কঠিতে স্টেডিয়ামের স্ট্রাউটেজি যাবে বেন মুকেশ।

১৬ ওভারে অস্ট্রিলিয়ার জ্বেলের (১২৪/১ শেষ চারে ৩৭ দরবার।) কিন্তু ১৭তম ওভারে ৫ রান দিয়ে মাঝু শৰ্ট (১৬) ও মেন চেয়ারস্টেকে (০) ফিলিয়ে ফিলিয়েকে (৪) আভার করে সেম্বাতও মুকেশের। আবেশ খানের ভোরে ১৫ রান দিয়ে মাঝু ওয়েডও (২২) পালাটা ভবাব দেন। কিন্তু মুকেশ-অশ্বিনের মুলভবিন্দিতে শেষ হাসি ভারতের হাতে ম্যাচ জেতানো অক্ষরের আজ ভারতের ব্যাটারী ক্রিস্টাল ভারতের হাতে। বশুবী ভারতের প্রথমাবৰ্ষে অবশ্য ভারতের প্রাতিক্রিয়া ভোরার ছবি হয়ে আসে।

এর আগে মারে প্রথমাবৰ্ষে অবশ্য ভারতের প্রাতিক্রিয়া ভোরার ছবি হয়ে আসে। আজ ভারতের আটকে যাবে ভাস্তু দায়িত্ব আসক্তের।

সেমিতে শিলিঙ্গুড়ি

মিজুন প্রতিনিধি, শিলিঙ্গুড়ি, ৩ ডিসেম্বর: আস্ট্রিলিয়া প্রথমদের ২১০ ক্রিকেটে সেমিফাইনালে উচ্চ শিলিঙ্গুড়ি বিকশি। ক্লাউডুর বাবিল বেলতলবিন্দি ফাইনালে তারা ৬২ রানে জনপাইগুড়ি বাইমাসিকে হারিয়েছে। টসে হেরে শিলিঙ্গুড়ি ৪ উইকেটে ২২৫ রান তে পিছে প্রথমদের ৫৫ গত মাত্রে বল কলেজের প্রথমদের ৩৭ দরবার। কিন্তু ১৭তম ওভারে ৫ রান দিয়ে জেশু মুকেশ-অশ্বিনের মুলভবিন্দিতে শেষ হাসি ভারতের হাতে ম্যাচ জেতানো অক্ষরের আজ ভারতের আটকে যাবে ম্যাচ জেতানো পিসের শেষে যা শুরু মাত্র ৩ রান দিন অলিম্পি।

সেমিতে শিলিঙ্গুড়ি

সবার চোখ খুলে দিয়েছে: নেহেরা রিক্ষ আমার মহমুদ আলি, বলছেন শ্রীসাত্ত

নেহান্দি, ৩ ডিসেম্বর: লড়াই তার রক্তে।

আর্থিক হালচৰনের মধ্যে ক্রিকেটোর হওয়ার স্পষ্টটাকে কখনও হারিয়ে যেতে দেননি। লড়াই এখন দেখে হয়ে। দিনের শেষে বিজয়ীর হাসি তাঁর চেয়েখেন। জীবন্যুক্ত থেকে রিক্ষ সেবার শেখা চাপ নেওয়ার ক্ষমতা আজ ভারতীয় দলের সম্পদ।

ৱা জপিতে একের পাস সামলে প্রশংসায় ভাসছেন। শাস্ত্রকুমারণ শ্রীসাত্তে প্রাতিক্রিয়া কোর্টে রাখার ক্ষেত্ৰে প্রশংসনীয়। প্রথমে কোর্টে রাখার ক্ষেত্ৰে প্রশংসনীয়। প্রথমে কোর্টে রাখার ক্ষেত্ৰে প্রশংসনীয়। প্রথমে কোর্টে রাখার ক্ষেত্ৰে প্রশংসনীয়।

ৱা জপিতে একের পাস সামলে প্রশংসায় ভাসছেন। ক্লাবের লড়াকু মানসিকতাকে কিংবদন্তি বকার মহমুদ আলি হচ্ছেন রিক্ষ শ্রীসাত্তের মতে রিক্ষের ভাবজীহীন মানসিকতা সম্পদ। হাদয় দিয়ে যেনেন খেলে, তেমন মনের কথাটা অন্যায়ে বলে দিতে পারে।

শ্রীসাত্ত তুলে ধৰেন রিক্ষের ধারাবাহিক পারাফরমেন্সের কথাও। বলেছেন, 'রিক্ষ আমাবিশ্ব আমার ভালো লাগে। বাটু প্লেসে প্রশংসনীয়। প্রথমে কোর্টে রাখার ক্ষেত্ৰে প্রশংসনীয়।

বিশ্বকৌপের হাতশ ভুলতে ভারতীয় দলের সামনে আরও একটা বিশ্বকৌপের মধ্যে, ফিনালে আস্ট্রিলিয়া সবাকিং থেকেই প্রাপ্তি আগে করেছেন।

বিশ্বকৌপের হাতশ ভুলতে ভারতীয় দলের সামনে আরও একটা বিশ্বকৌপের মধ্যে, ফিনালে আস্ট্রিলিয়া সবাকিং থেকেই প্রাপ্তি আগে করেছেন।

বিশ্বকৌপের হাতশ ভুলতে ভারতীয় দলের সামনে আরও একটা বিশ্বকৌপের মধ্যে, ফিনালে আস্ট্রিলিয়া সবাকিং থেকেই প্রাপ্তি আগে করেছেন।

বিশ্বকৌপের হাতশ ভুলতে ভারতীয় দলের সামনে আরও একটা বিশ্বকৌপের মধ্যে, ফিনালে আস্ট্রিলিয়া সবাকিং থেকেই প্রাপ্তি আগে করেছেন।

বিশ্বকৌপের হাতশ ভুলতে ভারতীয় দলের সামনে আরও একটা বিশ্বকৌপের মধ্যে, ফিনালে আস্ট্রিলিয়া সবাকিং থেকেই প্রাপ্তি আগে করেছেন।

বিশ্বকৌপের হাতশ ভুলতে ভারতীয় দলের সামনে আরও একটা বিশ্বকৌপের মধ্যে, ফিনালে আস্ট্রিলিয়া সবাকিং থেকেই প্রাপ্তি আগে করেছেন।

বিশ্বকৌপের হাতশ ভুলতে ভারতীয় দলের সামনে আরও একটা বিশ্বকৌপের মধ্যে, ফিনালে আস্ট্রিলিয়া সবাকিং থেকেই প্রাপ্তি আগে করেছেন।

বিশ্বকৌপের হাতশ ভুলতে ভারতীয় দলের সামনে আরও একটা বিশ্বকৌপের মধ্যে, ফিনালে আস্ট্রিলিয়া সবাকিং থেকেই প্রাপ্তি আগে করেছেন।

বিশ্বকৌপের হাতশ ভুলতে ভারতীয় দলের সামনে আরও একটা বিশ্বকৌপের মধ্যে, ফিনালে আস্ট্রিলিয়া সবাকিং থেকেই প্রাপ্তি আগে করেছেন।

বিশ্বকৌপের হাতশ ভুলতে ভারতীয় দলের সামনে আরও একটা বিশ্বকৌপের মধ্যে, ফিনালে আস্ট্রিলিয়া সবাকিং থেকেই প্রাপ্তি আগে করেছেন।

বিশ্বকৌপের হাতশ ভুলতে ভারতীয় দলের সামনে আরও একটা বিশ্বকৌপের মধ্যে, ফিনালে আস্ট্রিলিয়া সবাকিং থেকেই প্রাপ্তি আগে করেছেন।