ওষুধ থেকে পথ্য বড়

তাপস চট্টোপাধ্যায়

ওষুধ থেকে পথ্য বড়

তাপস চট্টোপাধ্যায়

মণ্ডল বিকাশ
পুস্তক বিক্রেতা ও প্রকাশক
১৪ বঙ্কিম চ্যাটার্জ্জী স্ট্রীট
কলিকাতা—৭৩

ওষুধ থেকে পথ্য বড়

OSHUDH THEKE PATHYA BŌRO

[A PRIMARY DISCUSSION ON DIET THERAPY]

by

TAPAS CHATTOPADHYAY

প্রকাশক :
শ্রী স্বপন মন্ডল
১৪, বঙ্কিম চ্যাটার্জ্জী স্ট্রীট
কলিকাতা—৭০০ ০৭৩

© **গ্রন্থস্বত্ব :** লেখক

প্রথম প্রকাশ : রথযাত্রা
(২রা জুলাই ১৯৯২)

প্রচ্ছদ : কুমার অজিত
অলংকরণ রবীণ দাস

মূল্য : ৩০ টাকা

কম্পিউটার কম্পোজ :
ইউনিক লেজার প্রিন্ট
২১/ডি, ডি. এল. রায় স্ট্রীট
কলিকাতা—৭০০ ০০৬

পরিবেশক :—মন্ডল এণ্ড সন্স
১৪, বঙ্কিম চ্যাটার্জ্জী স্ট্রী
কলিকাতা-৭০০ ০৭৩

মুদ্রক :
স্বপন কুমার দে
দে'জ অফসেট
১৩, বঙ্কিম চ্যাটার্জী স্ট্রীট
কলকাতা : ৭০০০৭৩

॥ উৎসর্গ ॥

যাঁরা আমাকে জগতের আলো দেখিয়েছেন

মা ও বাবাকে

তাঁদের আশীর্বাদ কামনা করি

● প্রকাশকের নিবেদন ●

খাদ্যই শারীরিক ও মানসিক শক্তির উৎস। সুস্থভাবে বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজন খাদ্য। খাদ্য থেকেই আসে পুষ্টি। তবে মনে রাখতে হবে পেট ভরে যে কোন খাদ্য খেলেই পুষ্টি পাওয়া যায় না। অসম খাদ্য গ্রহণ থেকেই আসে অপুষ্টি ও বিভিন্ন রকম অসুখ-বিসুখ।

অসুখ হলে চিকিৎসা প্রয়োজন। প্রয়োজন ওষুধ এর,- এ আমাদের সকলেরই জানা, নতুন কথা কিছু নয়। কিন্তু তার সাথে খাদ্য বা পথ্যর এক বিরাট ভূমিকা বা প্রয়োজন আছে তা-প্রায়ই আমরা ভুলে যাই।

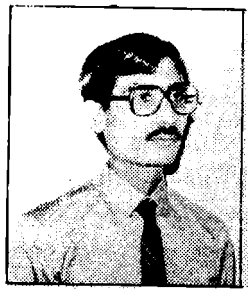
শুধু ওষুধে অসুখ সারে না, প্রয়োজন আরও অনেক কিছুর, তার মধ্যে খাদ্য বা পথ্য প্রধান। আবার এমন কিছু অসুখ আছে তাতেও খাদ্য বা পথ্যর ভূমিকা প্রধান।

এই সকল বিষয় নিয়ে সুস্থ-সবল শরীর ও মনের জন্য আহার, কোন অসুখে কি খাবেন, কি খাবেন না ইত্যাদি নিয়ে শ্রী তাপস চট্টোপাধ্যায়-এর লেখা "ওষুধ থেকে পথ্য বড়" বইটি প্রকাশ হল।

বইটি অনুসরণ করে আমাদের মত উন্নয়নশীল দেশে যদি কিছুটা সু-স্বাস্থ্যের জোয়ার আসে,- অসুস্থ মানুষ- সুস্থ হন। মানুষের যদি উপকারে লাগে তবেই লেখকের পরিশ্রম সার্থক।

—স্বপন মন্ডল

আমার কথা



সুস্থভাবে বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজন খাদ্য। এই খাদ্যই আমাদের শরীর যন্ত্রের জ্বালানি। ভারতীয় শাস্ত্রে উল্লেখ আছে খাদ্যর সূক্ষতম কণা দিয়ে আমাদের শরীর তৈরী আবার আরও সূক্ষতম কণাদ্বারা মন তৈরী। কথাটা হয়ত অনেকে বিশ্বাস করবেন না বা মেনে নেবেন না। কিন্তু আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানও সেই কথা বলে। খাদ্য রাসায়নিক বিক্রিয়ায় সূক্ষতম কণায় বিশ্লিষ্ট হয়ে আমাদের শরীর রক্ষার কাজে লাগে। পুষ্টি যোগায়, শরীর যন্ত্রকে সচল রাখে। তাই শরীর সুস্থ থাকলে মনও সুস্থ থাকবে। আবার বলাচলে মন ঠিক থাকলে খাদ্যও সঠিক হজম হবে, শরীর গঠন, ক্ষয়পূরণ, বৃদ্ধিসাধন ইত্যাদি কাজে লাগে।

পৃথিবীর কোন খাদ্যই অখাদ্য নয়। দেশ, কাল, পাত্র ভেদে এক এক জায়গায় এক এক ধরণ বা রকম। বিপদ হয় তখনই যখন একই খাবার বা খাদ্য আহার করলে একজন সুস্থ থাকেন আবার ঐ খাবার অন্যজন আহার করলে অসুস্থ হয়ে পড়েন।

রোগীর সুস্থতা কেবলমাত্র ওষুধের উপর নির্ভর করে না, করে পথ্যর উপরও। তাই কথায় বলে ওষুধ ও পথ্য। ওষুধ কথাটার সাথ্রে সাথে পথ্যর কথা আপনি চলে আসে।

এই সকল বিষয় নিয়ে শরীর সুস্থ রাখার আহার, কোন অসুখে কি খাবেন, কতটা — কি ভাবে — কোন খাবার খাবেন না, কি ভাবে রান্না করবেন ইত্যাদি নিয়ে বইটি রচিত হল।

আর একটা কথা বলা দরকার যে—সুস্থতায় বা শরীর রক্ষায় দরকার ব্যায়াম বা শরীরচর্চা। অনেকের ধারণা অসুস্থ অবস্থায় ব্যায়াম করা যায় না—কথাটা হয়তবা কিছুটা ঠিক, কিন্তু রোগী, রোগ, পথ্য ইত্যাদি বিবেচনা করে যদি সঠিকভাবে ব্যায়াম নির্বাচন করা যায় তবে সঠিক সুফল পাওয়া যায়—এ বিষয়ে কিছু আলোচনা করার চেষ্টা করা হল মাত্র।

আরও একটা কথা বলি 'প্যাথি' নিয়ে অনেক বিতর্ক হয়েছে, হয়ত বা আরও হবে। আমার মনে হয় কোন প্যাথিই খারাপ নয়। দরকার শুধু সঠিক স্বচ্ছ দৃষ্টি, বিবেচনা। দেখা গেছে—ধরুণ এলোপ্যাথিতে কোন অসুখ সারল না—কিন্তু অসুখ সারল হয়ত হোমিওপ্যাথিতে বা আয়ুর্ব্বেদে। তাই বলি বিতর্কে না গিয়ে সর্ব্বাঙ্গীন দৃষ্টিতে আমরা দেখতে চেষ্টা করি—রোগীকে সঠিক পথ দেখান—রোগী সুস্থতা লাভ করুন—আর তাতেই সকলের মঙ্গল।

"হাতের কাছে হোমিওপ্যাথি" এই পর্যায়ে একটি অধ্যায় বিশিষ্ট হোমিওপ্যাথি চিকিৎসক ডাঃ আর.এন. ব্যানার্জ্জী এই বইটির সাথে সংযোজন করেছেন। তাঁকে জানাই আমার আন্তরিক ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা। দূরূহ চিকিৎসা নিজের হাতে নেবেন না, তা চিকিৎসকের হাতে দিন, আর তাতেই সুফল।

বইটির নাম কি হবে যখন ভাবছি তখন আমার আগের বেশ কয়েকটি বই যিনি নামকরণ করে দিয়েছেন বিশিষ্ট সাহিত্যিক, লেখক ও সাংবাদিক ডঃ পার্থ চট্টোপাধ্যায় খুব উৎসাহ

ভরে এই বইটির নামকরণ করে দিলেন—তাঁকে জানাই আমার আন্তরিক ধন্যবাদ ও নমস্কার।

রান্নাবান্না বা রেসিপি পর্যায়টিতে বিভিন্নভাবে সাহায্য করেছেন শ্রীমতি বৈশাখী ব্যানার্জ্জী, সোমা চট্টোপাধ্যায় ও চন্দ্ররেখা ঠাকুর এদের সকলকে জানাই আমার আন্তরিক শুভেচ্ছা ও কৃতজ্ঞতা।

ইউনিক লেজার প্রিন্ট-এর সকল ভাইরা কমপিউটার কম্পোজিং ও মন্ডল এন্ড সন্স-এর সকল ভাইরা প্রকাশনার বিভিন্ন কাজে অক্লান্ত পরিশ্রম করে বইটি সঠিক সময়ে প্রকাশ করতে সাহায্য করেছেন। এদের সকলকে জানাই আমার শুভেচ্ছা।

আমার ভাতৃপ্রতিম স্বপন মন্ডল-এর তাগিদে বইটি প্রকাশ করা সম্ভব হল, তাকে জানাই আমার শুভেচ্ছা।

শেষে বলি আমাদের মত উন্নয়ণশীল অপুষ্টির দেশে যদি বিজ্ঞান সম্মত ভাবে সাধারণ খাদ্য থেকে কিছু পুষ্টির জোয়ার আনতে, রোগক্রান্ত রোগীর সঠিক পথ্য নির্বাচন করে সুস্থতা আনতে, একবিন্দু যদি কাজে লাগে তবেই আমার পরিশ্রম সার্থক।

"রথযাত্রা"
১৭ই, আষাঢ় ১৩৯৯
(ইং ২রা জুলাই ১৯৯২)
১৩০/১ এ বিধান সরণী
কলিকাতা—৭০০ ০০৪

তাপস চট্টোপাধ্যায়

লেখকের অন্যান্য বই :—

রোগ সারাতে যোগ
ব্যায়াম ও যোগাসন
ব্যস্ত লোকের সুস্থ শরীর
যোগদীপ
ওষুধ থেকে পথ্য বড়

কোথায় কি আছে

অধ্যায়		কত পাতায়
প্রথম	খাদ্য কথা ক্যালরি, নূন্যতম বিপাক ক্রিয়ায় ক্যালরি, কোন কাজে কত ক্যালরি, দৈনিক কত ক্যালরি, শর্করা, প্রোটিন, ফ্যাট, কোন বয়সে কত ক্যালরি—ওজন প্রোটিন, খনিজ পদার্থ ও লবণ, ভিটামিন, সুষম খাদ্য, আপরুচি খানা,	১৫—৩৮
দ্বিতীয়	খাদ্য ও পথ্য পথ্যের রকমফের, সম্পূর্ণ জলীয় পথ্য, তরল পথ্য, অর্দ্ধতরল পথ্য, নরম পথ্য, অবশেষহীন পথ্য, উচ্চ ক্যালরি যুক্ত পথ্য, অনুত্তেজনক পথ্য, প্রোটিন নিয়ন্ত্রিত পথ্য, উচ্চ প্রোটিন যুক্ত পথ্য, শর্করা নিয়ন্ত্রিত পথ্য, ফ্যাট নিয়ন্ত্রিত পথ্য, সোডিয়াম নিয়ন্ত্রিত পথ্য,	৩৯—৪২
তৃতীয়	ফলে—সুফল ছিবড়া, ছিবড়া নয় প্রকৃত মাপ বনাম সাপটা মাপ	৪৩—৪৭
চতুর্থ	(১) তরল পথ্য (২) অর্দ্ধনরম পথ্য (৩) রুটি দুধের পথ্য (৪) জ্বর (Fever) (৫) পেটের অসুখ (Diarrhoea/Dysentry)	৪৮—১২৮

BHANDAR

কত পাতায়

(৬) কোষ্ঠবদ্ধতা (Constipation)
(৭) ডিপপেপসিয়া, গ্যাসট্রিক, গ্যাসট্রাইটিস
(৮) পেটে বায়ু (Flatulence)
(৯) কোলাইটিস (Colitis)
(১০) পেপটিক আলসার (Peptic Ulcer)
(১১) লিভারের গোলযোগে
(১২) পিত্তাশয় (গলব্লাডার) এর অসুখে
(১৩) জনডিস বা কামলা (Jaundce)
(১৪) উচ্চরক্তচাপ ও হৃদযন্ত্রের গোলযোগে
(১৫) হৃদযন্ত্রের অসুখে (কোলেস্টেরল কমাতে)
(১৬) বাত ব্যাধি (Gout, Arthritis, Rheumatic Arthritis etc.)
(১৭) মেদতা (Obesity)
(১৮) শীর্ণতা
(১৯) টাইফয়েড (Typhoid Fever)
(২০) অ্যানিমিয়া
(২১) কিডনির অসুখে
(২২) বৃক্ক পাথুরী (Kidney Stone)
(২৩) যক্ষ্মা (Tuberculosis)
(২৪) সোনামনিদের খাবার
(২৫) বৃদ্ধদের খাবার
(২৬) ডায়াবেটিস
(২৭) গা-এ যখন লাগে না

পঞ্চম সুরুচি ১২৯—১৫৮
(৫৮ টি খাদ্য প্রস্তুত প্রণালী)
ষষ্ঠ কেন শরীরচর্চ্চা করবেন ১৫৯—১৮০
অসুস্থতা কিছুটা কমলে শরীরচর্চ্চা
দিন থেকে প্রতিদিনের শরীরচর্চ্চা
সপ্তম হাতের কাছে হোমিওপ্যাথি ১৮১—১৮৯

Dr (Mrs) PRANATI NANDY

M.Sc., P.H.D., Dip. Diet,
Dept. of Biochemistry and Nutrition
All India Institute of Hygiene & Public Health
CALCUTTA.

The best doctor in the world are Doctor Diet, Doctor Quiet and Doctor Merrymen" Jonathan Swift, এর এ উক্তির সত্যতা সম্বন্ধে আজকের দিনে আমাদের আর কোন সংশয় নেই। আজকের সমাজে মানুষ অনেক বেশী খাদ্য সচেতন হয়েছে এবং এটাও ঠিক খাদ্য ও বিভিন্ন রোগের পথ্য সম্বন্ধে বিভিন্ন স্তরের মানুষ বিভিন্ন রকম ধারণা পোষণ করেন।

শ্রী তাপস চট্টোপাধ্যায় তাঁর এই বইটিতে নানাবিধ রোগের ক্ষেত্রে কি ধরণের খাদ্য সামগ্রী দেওয়া যেতে পারে সে বিষয়ে আলোচনা করেছেন। বইটি সাধারণ মানুষের খুবই উপকারে লাগবে বলে আমি আশা করি।

শ্রী চট্টোপাধ্যায় তাঁর বইটিতে নানারোগে যেমন—Diabetes Mellitus, Colitis, Gout, Nephritis, প্রভৃতির ক্ষেত্রে কোন কোন খাদ্য খাওয়া যেতে পারে, কোন খাদ্য খাওয়া চলবে না সে বিষয়েও আলোচনা করেছেন। বাংলা ভাষায় এ ধরণের বই-এর খুবই অভাব আছে। শ্রী তাপস চট্টোপাধ্যায়-এর এই প্রচেষ্টা সে অভাব পূরণ করবে বলে আশাকরি।

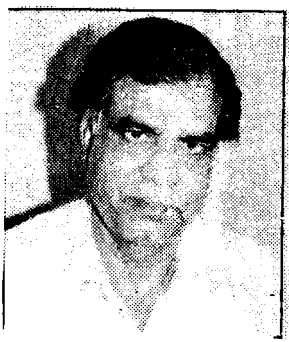
কলিকাতা

ডঃ প্রণতি নন্দী
৫/৪/৯২

Dr. Sunil Kumar Thakur

M.B.B.S. (Cal), M.S. (Gen.Surg.)
M.S.(Ortho) Cal, F.I.C.S
PROFESSOR & HEAD-Orthopaedic Dept.
Calcutta National Medical College & Hospital
CONSULTANT
Fracture and Orthopaedic Surgeon
PRESIDENCY SURGEON (Govt. of West Bengal)

• **Sab's Clinic** (Next to Statesman)
2A, C.R. Avenue, Calcutta-700 072
Phone: 26-8802/8940 Daily 5—7 P.M
Res: 37-8893



জীবজগতের শক্তির উৎস হচ্ছে খাদ্য কারণ খাদ্য আনে পুষ্টি আর পুষ্টিই হোল শক্তির আধার। মানুষের ক্ষেত্রে এটি আবার ধ্রুব সত্য এবং এই ডায়াট হওয়া উচিত বিজ্ঞানসম্মত এবং সকলের ক্ষেত্রে স্ব স্ব রুচি ও পরিবেশ অনুযায়ী গ্রহণযোগ্য। যাঁরা ডেস্ক ওয়ার্ক করেন যেমন করণিক তাঁদের খাদ্য ব্যবস্থা একধরণের আবার যাঁরা বেশী পরিশ্রমের কাজ করেন বিশেষ করে এনড্যুরেন্স গেমসে যোগ দেন তাঁদের খাদ্য হবে অন্যধরণের। নর্তক-নর্তকীদের খাদ্য হবে একধরণের আবার বক্সার বা ভারোত্তলকদের ডায়াট হবে বিশেষ ধরণের। তাই ডায়াট সম্পর্কে একটা ধ্যানধারণা না থাকলে পুষ্টির অভাব ঘটবে এবং পুষ্টির অভাবে দেখা দেবে শারীরিক অপুষ্টি ও কর্মে আলস্য বা উপযোগী শক্তি এবং মানসিকতার ঘাটতি।

তাপস বেশ যত্ন ও সতর্কতার সাথে খাদ্যের বিভিন্ন দিক বিশেষ করে বিজ্ঞানভিত্তিক দিকগুলির আলোচনা করে বইটি লিখেছে। আশা রাখছি বইটি সকলের উপকারে লাগবে।

শুধু তাই নয় বইটিতে কোন অসুখে কি খাদ্য খাবেন? কতটা খাবেন? কোন খাদ্য খাবেন না এমনকি খাদ্যতালিকা দেওয়া রয়েছে। যা শুধু অসুস্থ ব্যক্তির কাজে লাগবে নয়, চিকিৎসার সাথে যাঁরা যুক্ত রয়েছেন তাদের এমনকি বাড়ীর গৃহিনীদের-ও বিশেষ কাজে লাগবে।

সত্যিকথা বলতে কি বাংলা ভাষায় এরকম বইয়ের অভাব রয়েছে। আমি আশাকরি তাপস চট্টোপাধ্যায়-এর লেখা বইটি সে অভাব পূরণ করতে সমর্থ।

বইটি এককথায় সকলের উপকারে লাগবে।

কলিকাতা

ডাঃ সুনীল ঠাকুর
5.5.92

Dr. P. MOULIK
M.D. (Cal.), M.R.C.P. (Lond.)
Professor Of Medicine
Medical College, Calcutta
Presidency Surgeon

CHAMBER:
11 8D, Lenin Sarani,
Calcutta-700 013 Phone: 27-5880
Hours: 6.00 P.M. to 8.00 P.M.
RESIDENCE:
3/1, Ballygunge Place
Calcutta-700 019
Phone: 75-7514 By appointment

To,
Tapas Chatterjee.
130/1A, Bidhan Sarani
Calcutta-700 004

অসুখ, ওষুধ ও আহার একে অপরের সাথে অঙ্গাঙ্গিভাবে যুক্ত। অসুখ হলে ওষুধের প্রয়োজন তা আমরা সকলেই জানি। কিন্তু শুধু ওষুধে অসুখ সারে না। তার সাথে প্রয়োজন আহার বা পথ্য।

অসুখ ও ওষুধের সাথে পথ্যের এক নিবিড় সম্পর্ক রয়েছে। আবার এমন কিছু অসুখ রয়েছে যেমন—ডায়াবেটিস মেলিটাস, নেফ্রাইটিস, হৃদযন্ত্রের বিভিন্ন গোলযোগ, কোলাইটিস, পেপটিক আলসার ইত্যাদি অসুখে ওষুধ তো দরকারই কিন্তু এখানে আহার বা পথ্যের ভূমিকা প্রধান। এমনই কত কি রয়েছে।

এই সকল বিষয় নিয়ে সুস্থ লোকের আহার, কোন অসুখে কি খাবেন, কি খাবেন না, কতটা খাবেন, কেমন ভাবে খাবেন ইত্যাদি নিয়ে তাপস চট্টোপাধ্যায়ের লেখা বইটি এককথায় চমৎকার।

বাংলা ভাষায় এধরণের বইয়ের দীর্ঘদিন অভাব ছিল—আশাকরি এতদিনে সে অভাব দূর হবে।

বইটি সাধারণ সুস্থ মানুষ থেকে রোগী সকলের কাজে লাগবে। শুধু তাই নয় চিকিৎসার সাথে যারা যুক্ত তাদেরও কাজে লাগবে।

বইটিতে কিছু খাবারের রান্না যা মুখরোচক কিন্তু উপকারে লাগবে তাও দেওয়া রয়েছে—যা রোগী থেকে সুস্থ মানুষ সকলের রসনায় তৃপ্তি আনবে।

আমাদের অনেকের ধারণা আছে অসুখ হলে ব্যায়াম বা শরীরচর্চ্চা করা যায় না, কিন্তু অসুস্থতার রকমফেরে কি ব্যায়াম, কতটা ব্যায়াম, কিভাবে করবেন ইত্যাদি বিষয়েও সুন্দরভাবে লেখায় ও ছবিতে দেওয়া রয়েছে। আবার সুস্থতার পর ব্যায়ামও বলা হয়েছে যা অতি সহজেই যে কোন বয়সের নারী-পুরুষ, বৃদ্ধ-বৃদ্ধা থেকে সকলেই করতে পারবেন এবং এতে আমাদের উপকার বেশী। সুস্থ-সবল সুস্বাস্থ্য ও মনের জন্য এ আমাদের এক উপরি পাওনা।

বইটি নিঃসন্দেহে প্রশংসার দাবী রাখে। তাপসের এই প্রচেষ্টায় আমার শুভেচ্ছা ও আশীর্বাদ রইল।

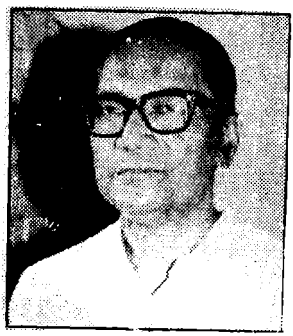
ডাঃ পঞ্চানন মৌলিক

২১.৫.৯২

DR. C. R. MAITI

M.D., F.R.C.P., D.T.M., F.I.C.A.
Professor Of Medicine and Head of Heart Dept.
Medical College, Calcutta (Retd.)
Ex-Presidency Surgeon, Govt. of West Bengal
and
Senior Visiting Physician and Head
Cardiology Dept, Islamia Hospital
73, C.R. Avenue, Calcutta-73

Residence:
BIDHAN NAGAR
(SALT LAKE CITY)
Sector—1, Plot BC 97
(NEAR TANK-3)
Calcutta-700 064
Phone: 37-4041



শ্রীতাপস চ্যাটার্জ্জী প্রণীত "ওষুধ থেকে পথ্য বড়" বইখানিতে বিভিন্ন রোগের পথ্য নিয়ে বর্ণনা দেওয়া হয়েছে। যে কোন অসুখের পথ্য চিকিৎসার এক প্রয়োজনীয় অঙ্গ। ডাক্তারবাবুরা রোগের ঔষধ এবং রোগ নির্ণয়ের অনেক পরীক্ষা-নিরীক্ষার ব্যবস্থা লিখে দিয়ে ক্ষান্ত হন। পথ্যের কথা বলেন না যতক্ষণ না রোগী বা রোগীর লোক পথ্য সম্বন্ধে তাঁকে জিজ্ঞাসা করছেন।

যে কোন অসুখে পথ্যের নির্দ্দেশ দেওয়া ডাক্তারবাবুর দায়িত্ব বিশেষ করে রোগী যদি শিশু হয়। রোগের মধ্যে শরীরের স্বাভাবিক বিপাক ক্রিয়া বজায় রাখা একান্ত আবশ্যক। রোগের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলার জন্যও যথার্থ পথ্যের প্রয়োজন।

যে কোন রোগ সারাতে শরীরের নিজস্ব রোগ প্রতিরোধ বা নিরাময় ক্ষমতা থাকা চাই। শুধু ঔষধে রোগ সারে না। শরীরের রোগ নিরাময় ক্ষমতা আহরণ করতে হলে উপযুক্ত পথ্যের প্রয়োজন।

বইখানির লেখক রোগীর পথ্য নিয়ে পড়াশুনা অনেক করেছেন এবং রোগের পথ্য সম্বন্ধে জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা অর্জ্জন করে বইখানির মধ্যে অতি যত্নসহকারে তা লিপিবদ্ধ করেছেন। এই শ্রম ও প্রচেষ্টার জন্য তাঁকে আমার আন্তরিক ধন্যবাদ জানাই। আশাকরি বইখানি জনসাধারণের প্রভূত উপকার সাধন করবে এবং এটি পড়ে তাঁরা উপকৃত হবেন।

ডাঃ চিত্তরঞ্জন মাইতি
24.5.92

KAVIRAJ KRISHNANANDA GUPTA

MEMBER—PASCHIM BANGA AYURVED PARISHAD (GOVT. OF W.B.)
MEMBER—SHYAMADAS VAIDYA SASTRAPITH PARISHAD
JT. SECRETARY—BAIDYA BANDHAB SAMITY

NORTH CENTRE:
89, AUROBINDA SARANI
CALCUTTA-5
33-6225

মৃত্যুর দক্ষিণ হাত জীবনের কণ্ঠে জড়িয়ে আছে বলেই জীবন এত ভয়ংকর সুন্দর। জ্বর আছে, জ্বালা আছে, বেদনা আছে—অতীতেও ছিল আগামীতে থাকবেও। এই থাকাটাই সত্যি—এই থাকাটার বিরুদ্ধে লড়াইও সত্যি—আর এই লড়াইটা আছে বলেই বেঁচে থাকাটা সার্থক—মধুর। কল্যাণীয় তাপস সেই সংগ্রামের রূপরেখা শিল্পীর মত এঁকে চলেছে!

কৈশোর থেকে একটা কথা বার বার শুনে আসছি—'অতিভোজনম্ রোগমূলম। তস্মাদতি ভোজনম্ পারত্যজেৎ।' অর্থাৎ অতিভোজন রোগের মূল—এই জন্য অতিভোজন ত্যাগ করবে। যৌবনে পা রেখে আয়ুর্ব্বেদের পাঠ যখন নিলাম তখন জানলাম :—
'মাত্রাশী স্যাৎ'— পরিমিত আহার করবে
মহাভারত পড়তে গিয়ে দেখলাম—

'আয়ুষ্যং প্রাঙমুখো ভুঙক্তে যশাস্য দক্ষিণামুখ :
ধন্যং প্রত্যঙ্মুখো ভূঙক্তে ঋতং ভুঙক্তে হ্যুচঙমুখ :

উপনিষদে পড়লাম—'আহার শুদ্ধৌ সত্ত্বশুদ্ধি :। ভগবত গীতায় জানলাম,

আয়ুঃ সত্ত্ব বলারোগ্য সুখপ্রীতি বিবর্দ্ধনাঃ
রস্যা স্নিগ্ধা স্থিরা হৃদ্যাআহারাঃ সাত্ত্বিক প্রিয়াঃ ইত্যাদি

গীতায় আর এক অধ্যায়ে

নাত্যশ্নতস্তু যোগোহস্তি ন চৈকান্তমনশ্নতঃ
ন চাতিস্বপ্নশীলস্য জাগ্রতোনৈব চার্জ্জুণ''
যুক্তাহার বিহারাস্য যুক্তচেষ্টস্য কর্ম্মসু
যুক্তা স্বপ্নাবরোধস্য যোগা ভবতি দুঃখহা।

জীবনের শুরু থেকে দেখে আসছি কি সেই বৈদিক যুগ, কি আধুনিক আহারের উপরে জোর দিয়েছেন সকলে—কোন কোন খাবার খাব—কখন খাব, কেমন করে খাব তারও নির্দ্দেশ আছে স্পষ্ট করে কারণ প্রাণই তো অন্নময়—যোগের সাথেও এই অন্ন জড়িয়ে গেছে অদৃশ সূত্রের মধ্যে।

সুখ আর শান্তি পাওয়ার জন্য মানুষের চিরন্তন প্রার্থনা যুগে যুগে আমাদের ব্যাকুল করে তোলে। যাহা চাই তাহা ভুল করে চাই—পাবার সাধনা করতে হবে।

রজস্তমোভ্যাং নিরাকৃতাভ্যাং তু সত্ত্বং বুদ্ধয়ো নিবর্ত্ততে

রজগুণ (ক্রোধ, অহংকার, হিংসা) এবং তমোগুণ (কাম, লোভ, মোহ) কে নিয়ন্ত্রণ করবার ক্ষমতা সত্ত্বগুণযুক্ত বুদ্ধিমানের আছে। তাই বলা হোল—

'সুখ দুঃখ মনারম্ভাদাত্মস্থে মনসি স্থিরে'

কামনার অতৃপ্ত জনিত দুঃখই যেহেতু যাবতীয় অস্থিরতা ও অশান্তির মূলে আছে তাই মন নিষ্ক্রিয়ভাবে আত্মসত্ত্বায় স্থির হলে সুখ দুঃখ কিছুই থাকে না। মানুষ নিজের উপর কর্ত্তৃত্ব বরাবর ক্ষমতা পায়। এই সুখকর অবস্থাকে আরোগ্য বলা হয়।

'সুখ সংত্মকমারোগ্য'।

আয়ুর্ব্বেদের এই অতুলনীয় নির্দ্দেশ যদি আমরা মেনে চলি ঐ সুখ আর শান্তি হয়তো আমাদের করায়ত্ব হবে।

'কাল বুদ্ধি ইন্দ্রিয়ার্থানাং যেগো মিথ্যা ন চাতি চ'

দ্বয়াশ্রয়ানাং ব্যাধীনাং ত্রিবিধো হেতু সংগ্রহ'

ঐ কাল, বুদ্ধি, ইন্দ্রিয়ার্থের মধ্যে সময়োগ রাখার মধ্যেই আছে অন্নপানবিধি স্বস্থ্যবৃত্তি—ইত্যাদি।

পরমস্নেহাস্পদ তাপস তাঁর সাত্ত্বিকসত্ত্বার কৌটিন্যে প্রাচীন এবং নবীনের মিলনতটরেখার উপর স্বচ্ছন্দে বিচরণ করেছে। দেওয়া-নেওয়ার প্রাচীন আদর্শের শ্রদ্ধাশীল মনন দিয়ে আগামী প্রজন্মের কাছে যে চিন্তাভাবনা সে রেখে গেল আশাকরি ভবিষ্যত তাকে শ্রদ্ধা জানাবে—এবং বর্ত্তমানের আমরাও।

আজকের এই আর্থ-সামাজিক অবস্থার দ্বিপ্রহরের দাবদাহের ভিতর তাপস নিস্তরঙ্গ জলরাশির ভিতর এক প্রস্তর ছুড়েছে—ক্রম বর্দ্ধমান বৃত্ত একদিন মিলিয়ে যাবে। এই বিলীয়মান বৃত্ত হয়তো কোন শিল্পীর কাছে ভাল লাগবে। আমি শিল্পী নই কিন্তু ভাল লেগেছে। তার এই প্রচেষ্টা সার্থক হোক—বিধাতার কাছে এই প্রার্থনা রেখে গেলাম।

কবিরাজ কৃষ্ণানন্দ গুপ্ত

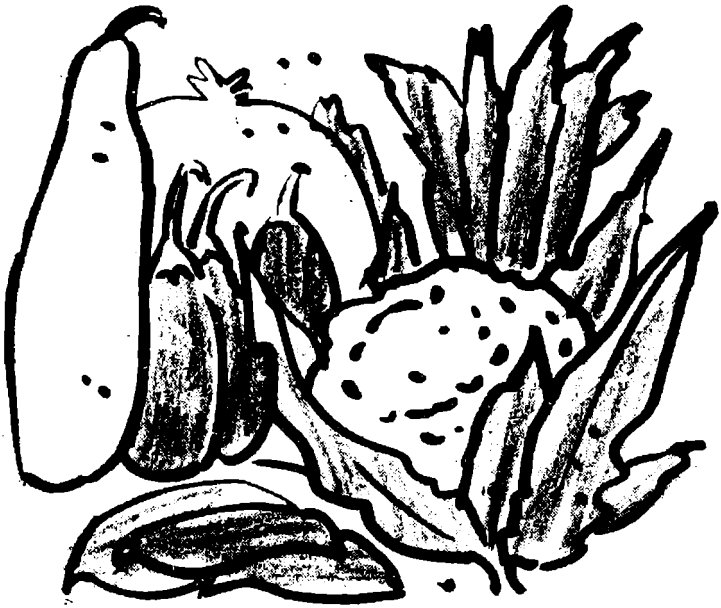
30.3.92

বইটি পড়ার আগে

এই বইটিতে বিভিন্ন অসুখের মূল পথ্য নীতি আলোচনা করা হয়েছে। অসুখে খাদ্য-পথ্য দৈনিক খাদ্য বরাদ্দ, দৈনিক খাদ্যসূচি পরিমাপ ইত্যাদি (নমুনা) দেওয়া হয়েছে।

অসুখ-এর রকমফের, তীব্রতা, রোগীর অবস্থা ইত্যাদি বিবেচনা করে খাদ্য-পথ্যের দৈনিক খাদ্য বরাদ্দ খাদ্যসূচী ইত্যাদি পরিবর্ত্তন করা একান্ত দরকার। প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ বিশেষভাবে দরকার।

লেখক



খাদ্য কথা

প্রকৃতির অফুরন্ত ভাণ্ডার থেকে জীবজগৎ তার সহজাত প্রবণতায় বেছে নেয় তার জীবন ধারনের উপযোগী খাদ্য। যে খাদ্য একজনের কাছে উপযোগী সেই খাদ্যই হয়ত অপর জনের কাছে ক্ষতিকর। অন্যান্য প্রাণীর চেয়ে মানুষই বেশী বুদ্ধিমান তার জ্ঞানের সীমানাও বেশী। বেশ কয়েক হাজার বছরের অভিজ্ঞতা সাথে বৈজ্ঞানিক চুলচেরা বিচার বিশ্লেষণ করে মানুষ জেনেছে বিভিন্ন খাদ্যের গুণাগুণ— কী খাদ্য খেলে সুস্থ থাকা যায় আর কোন খাদ্য তার পক্ষে ক্ষতিকর।

সংক্ষেপে বলা যায় দেহের গঠন, ক্ষয়পূরণ, বৃদ্ধি ও মনন শক্তির ভাণ্ডার বা উৎস খাদ্য। আবার অন্যভাবে বলা যায় পুষ্টি ও মনন শক্তির উৎস বা বাহন খাদ্য।

সুস্থভাবে বেঁচে থাকার জন্য খাদ্যে ছয় রকমের উপাদান একান্ত প্রয়োজন। (১) **শর্করা বা কার্বোহাইড্রেট,** (২) **ফ্যাট বা স্নেহ পদার্থ,** (৩) **প্রোটিন,** (৪) **ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ,** (৫) **খনিজ পদার্থ ও লবন,** (৬) **জল।**

ক্যালরি :—

গাড়ি চালাবার জন্য প্রয়োজন পেট্রোল বা ডিজেল, তা জ্বালিয়ে উদ্ভূত শক্তি ব্যবহার করা হয় গাড়ি চালাবার জন্য। তেমনি আমাদের এই শরীর যন্ত্রের ইন্ধন খাদ্যের বিপাক ক্রিয়া থেকে উদ্ভূত শক্তির মাপকে বলা হয় ক্যালরি। এই শক্তি বা ক্যালরিকে আমরা খরচ করি জীবন ধারনের জন্য।

পুষ্টি বিজ্ঞান অনুসারে 1000 গ্রাম জলকে 1 ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড উত্তপ্ত করতে যে পরিমাণ তাপ প্রয়োজন হয় তাকে বলে 1 ক্যালোরি।

সাধারণত : ১ গ্রাম শর্করা দেয় ৪ ক্যালরি
১ গ্রাম ফ্যাট দেয় ৯ ক্যালরি
১ গ্রাম প্রোটিন দেয় ৪ ক্যালরি

কায়িক শ্রমে ও কিছু কিছু শারিরীক অসুস্থতায় বা রোগে বিপাক ক্রিয়া হয় তীব্রতর, সেজন্য ক্যালরি ব্যয় হয় বেশী। যাঁরা প্রধানত কায়িক শ্রম করেন তাঁদের অপেক্ষাকৃত অধিক ক্যালরিযুক্ত খাবার প্রয়োজন। আবার ঠাণ্ডার দেশে, শীতকালে আমাদের বিপাক ক্রিয়া হয় তীব্রতর সেজন্য ক্যালরি প্রয়োজন বেশী।

ন্যূনতম বিপাক ক্রিয়ায় ক্যালরি

মোটর গাড়ির ইঞ্জিন চালু করে দাঁড় করিয়ে রাখলেও জ্বালানি বা পেট্রোল খরচ হবে। আমাদের দেহকেও সম্পূর্ণ অনড় রাখলেও কিছু শক্তি বা ক্যালরি খরচ হবে। এমনকি ঘুমন্ত অবস্থাতেও দেহের যন্ত্রগুলিকে সক্রিয় রাখার জন্য কিছু ক্যালরি প্রয়োজন। এই ন্যূনতম জৈবক্রিয়াকে বলে ন্যূনতম বিপাকক্রিয়া। আর এর জন্য যে ক্যালরি প্রয়োজন তাকে ন্যূনতম বিপাক ক্রিয়ার ক্যালরি বলা হয়।

সাধারণত প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষের ক্ষেত্রে ২৪ ঘণ্টায় ১৬৮০ ক্যালরি প্রয়োজন।
,, মহিলাদের ২৪ ,, ১৪৪০ ,, প্রয়োজন।

আবার ন্যূনতম বিপাক ক্রিয়ার ক্যালরি ব্যয়ের পরিমাণ নির্ভর করে (১) বয়স, (২) দেহের আয়তন, (৩) আবহাওয়ার রকমফেরের উপর, (৪) শারিরীক অবস্থার উপর।

কোন কাজে কত ক্যালরি

(সূত্র— ফিলিপ হক ও ম্যাগনাস পাইক)

বসে থাকা —	ঘণ্টার — 15	ক্যালরি।
দাঁড়ান অবস্থায় —	,, — 20	,,
সিঁড়ি বেয়ে উপরে উঠা —	,, — 1000	,,
সিড়ি রেয়ে নিচে নামা —	,, — 364	,,
ঘরের কাজ করা —	,, — 100	,,
জামা কাপড় পরা ও ছাড়া —	,, — 33	,,
সাঁতার কাঁটা —	,, — 500	,,
সাইকেল চালানো —	,, — 140	,,
এরোবিক একসারসাইজ — বা নাচ	,, — 240	,,
কেরাণীর কাজ —	,, — 20	,,
টাইপ করা —	,, — 30	,,
দরজির কাজ —	,, — 70	,,
মুচির কাজ —	,, — 100	,,
রাজমিস্ত্রির কাজ —	,, — 300	,,
কামারের কাজ —	,, — 350	,,
ছুতারের কাজ —	,, — 150	,,
ভারী মজুরের কাজ —	,, — 320	,,
ধীরে হাঁটা (ঘণ্টায় আড়াই মাইল)	,,— 140	,,
জোরে হাঁটা (,, পৌনে তিন ,,)	,, — 240	
লেখা —	,,— 20	,,
সেলাই করা —	,, — 70	,,
মেকানিকের কাজ —	,, — 130	,,
ভারী ধরনের কাঠুরের কাজ —	,, — 380	,,

দৈনিক কত ক্যালরি ?

ন্যূনতম বিপাক ক্রিয়ায় ক্যালরির প্রয়োজন মোটামুটি একরকম হলেও দৈনিক ক্যালরির চাহিদার পরিমাণ সকলের পক্ষে একরকম নয়। এটি নির্ভর করে সাধারণত (১) **শ্রম বা কাজের ধরন,** (২) **অবহাওয়া,** (৩) **লিঙ্গ অর্থাৎ পুরুষ বা মহিলা,** (৪) **বয়স** ইত্যাদির উপর। যেমন ধরুন যিনি আফিসে কাজ করেন—

24 ঘণ্টায় ন্যূনতম বিপাক ক্রিয়ায় 24x70	=	1680 ক্যালরি
1 ঘণ্টা দৈনন্দিন কাজ 1x 33	=	33 ,,
1 ঘণ্টা চলাফেরার কাজ 1x115	=	115 ,,
1 ঘণ্টা হালকা শ্রম 1x140	=	140 ,,
2 ঘণ্টা বিশ্রাম 2x 15	=	30 ,,
8 ঘণ্টা লেখা/টাইপ করা	=	640 ,,
ইত্যাদি 8x 80		
দৈনিক ক্যালরি প্রয়োজন		2638

এটি তো হল ন্যূনতম অফিসের কাজের বাবুর দৈনিক ক্যালরি প্রয়োজন। কিন্তু এই ক্যালরি পেতে গেলে যা খাদ্য গ্রহণ করা প্রয়োজন তার অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ করা দরকার। কারণ ক্ষয় পূরণ, বৃদ্ধি সাধন ও সামান্য দেহে সঞ্চিত ফ্যাট এর জন্য, যা প্রয়োজনে দেহের কাজে লাগে।

যদিও সাধারণের পক্ষে ক্যালরি গণণা বা পরিমাপ করে দৈনিক খাদ্য গ্রহণ সম্ভব নয় তবু মোটামুটি ধারণা থাকলে আপনি নিজেই বুঝতে পারবেন আপনার খাদ্য গ্রহণ এর মাত্রা বা পরিমাণ সঠিক হচ্ছে কিনা।

ক্যালরি হিসাবে
আপনার দৈনিক খাদ্য তালিকা (নমুনা)

ধরুন আপনার উচ্চতা — 5 ফুট 7 ইঞ্চি
ওজন — 70 — 73 kg. মধ্যে
বয়স — 45 বৎসর
ক্যালরি পাবেন——2400—2600
প্রোটিন—70—75 gr

সকাল 6-30 — 1 গ্লাস গরম জল পান করুন।
অথবা

	1 গ্লাস গরম জল + 1/2 পাতিলেবুর রস + 1/2- 1 চামচ মধু।
সকাল 7.00	— রুটি / পাউরুটি 2 পিস (মাখন ছাড়া) + 1 টি ওয়াটার পোচ + 1 কাপ চা (চিনি কম)
সকাল 9- 30	—ভাত 2 - 2.1/2 কাপ (মাঝারি) + কন্দ জাতীয়/ সবজি — 100 gm (1 বাটি/ প্লেট)+ সবুজ সবজি/ শাক জাতীয় 100 gm/+ ডাল ১ বাটি (হালকা ধরনের) + মাছ 50 গ্রাম/+ দই 100 গ্রাম।
দুপুর 1- 00	— 1 পিস টোষ্ট (মাখন ছাড়া) + অঙ্কুরিত মুগ - 40 গ্রাম / ছানা 100 গ্রাম + মুড়ি 50 গ্রাম / + 1 টি ফল + 1 টি মিষ্টি।
বিকাল — 4.00	— 1 কাপ চা + 2 টি বিস্কুট।
সন্ধ্যা — 7.00	— ম্যাস সুপ (200 গ্রাম সবজির) + 2 পিস বিস্কুট।
রাত্রি — 9.00	— রুটি 2 টি + মাছ/চিকেন স্টু/ সবজি 100 গ্রাম
রাত্রি — 10.00	— দুধ 1 গ্লাস

শর্করা বা কার্বোহাইড্রেট

চাল, গম, ডাল, বজরা, ভুট্টা, সুজি ইত্যাদি শর্করা জাতীয় খাদ্য। এছাড়া চিনি, গুড়,, ফল ইত্যাদিতেও শর্করা পাওয়া যায়। শর্করাজাতীয় খাদ্যের প্রধান কাজ হল দেহের তাপশক্তি বা ক্যালরি যোগান দেওয়া।

পরিপাকের পর শ্বেতসার বা শর্করার সরলতম রূপ গ্লুকোজ। রক্তপ্রবাহ মারফৎ গ্লুকোজ আসে যকৃত অর্থাৎ লিভারে। সেখানে ইনসুলিনের সাহায্যে কিছু গ্লুকোজ গ্লাইকোজেন রূপে সঞ্চিত হয়, সামান্য যায় পেশীতে, অবশিষ্ট গ্লুকোজ নির্দিষ্ট পরিমাণ রক্তে প্রবহমান থাকে। রক্ত এই খাদ্য কণিকাকে পৌঁছে দেয় প্রতিটি কোষে।

পুষ্টি বিজ্ঞানীরা আবার কার্বোহাইড্রেটকে প্রধানত তিন ভাগে ভাগ করেছেন। (১) শর্করা (Sugar)(২) শ্বেতসার (Starch)(৩) সেলুলোজ (Cellulose)

রাসায়নিক গঠন অনুসারে শর্করা (Sugar) কে আবার কয়েক শ্রেণীতে বিভক্ত।

গ্লুকোজ—আঙ্গুর, মিষ্টি ফল, মধু ইত্যাদিতে গ্লুকোজ বিদ্যমান। রক্তে শর্করা থাকে গ্লুকোজ রূপে।

ফ্রুকটোজ—মধু, মিষ্টি ফল ইত্যাদি ফ্রুকটোজ পাওয়া যায়।

গ্যালকটোজ—দুধের শর্করা বা চিনি ল্যাকটোজ ভেঙ্গে গ্যালাকটোজ-এ পরিণত হয়। প্রকৃতিতে এর অস্তিত্ব নেই।

সুক্রোজ—সাধারণ চিনি, আখ, বিট, ও ফলের মধ্যে সুক্রোজ আছে।

মলটোজ—চালের শ্বেতসারের মধ্যে মলটোজ আছে।

ল্যাকটোজ—দুধের চিনি; স্তন দুধের মধ্যে এটি বিদ্যমান।

শ্বেতসার—চাল, গম, দানা শস্য, মূল ইত্যাদিতে উদ্ভিদে শর্করা বা কার্বোহাইড্রেট থাকে শ্বেতসার রূপে। শ্বেতসার রাসায়নিক বিক্রিয়ায় বিশ্লিষ্ট হয়ে শেষে গ্লুকোজ হয়।

আধুনিক পুষ্টি বিজ্ঞানীরা সমস্ত কার্বোহাইড্রেটকে আবার প্রধানত দুইভাগে ভাগ করেছেন—

(১) **প্রকৃতিজাত কার্বোহাইড্রেট :**— চাল, গম, দানাশস্য, মূল, কন্দ, শাক সবজি, ফলমূল ইত্যাদি।

(২) **বিকৃত কার্বোহাইড্রেট :**—পরিশোধিত চিনি, শোধিত মধু, মিষ্টি খাদ্য, ঠাণ্ডা পানীয়, অ্যালকোহল, শোধিত ময়দা, ইত্যাদি বিকৃত কার্বোহাইড্রেট।

আধুনিক পুষ্টি বিজ্ঞানীদের মতে প্রকৃতিজাত কার্বোহাইড্রেটই শ্রেষ্ঠ। প্রাপ্ত বয়স্ক মানুষের দৈনিক শর্করার চাহিদা সাধারণত 130 গ্রাম, এ থেকে 520 ক্যালরি পাওয়া যায়।

প্রোটিন :

প্রোটিনকে দুই ভাগে ভাগ করা হয়েছে। উত্তম বা প্রথম শ্রেণীর প্রোটিন যেমন : ছানা, মাছ, মাংস, ডিম, সয়াবিন। দ্বিতীয় শ্রেণীর বা অসম্পূর্ণ প্রোটিন ডাল, বাদাম, চাল, গম, বিন, ছোলা, আলু ইত্যাদি। প্রোটিন-এর কাজ দেহকোষের গঠন, বৃদ্ধি ও ক্ষয়-পূরণ করা।

প্রথম শ্রেণীর প্রোটিনে অতি প্রয়োজনীয় ৯টি অ্যামাইনো-অ্যাসিড আছে, যেগুলি জীবদেহ নিজে সংশ্লেষ করতে পারে না। এই অ্যামাইনো-অ্যাসিড না থাকলে দেহের কোষ বা টিসুতে প্রোটিন তৈরী হয় না। ফলে কোষের ক্ষয় পূরণ ও বৃদ্ধি সম্ভব নয়।

দুঃখের বিষয় আমাদের মত গরীবদেশে সকলের পক্ষে প্রথম শ্রেণীর প্রোটিন খাওয়া সম্ভব নয়। সেক্ষেত্রে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য মিশিয়ে-মিশেয়ে যেমন দুধ, রুটি, ডাল বা ভাত, আলু ও বিভিন্ন সবজি খেলে বেশ কিছুটা ঘাটতি পূরণ হবে। মনে রাখবেন অতিরিক্ত প্রোটিন খেলে কিন্তু আপনার দেহে সঞ্চিত থাকে না, তা বেরিয়ে যায়।

প্রোটিনের কাজ :

(১) দেহের গঠন ও বৃদ্ধিসাধন।
(২) দেহের ক্ষয়পূরণ।
(৩) দেহের প্রতিরোধ ও প্রতিষেধক শক্তি বৃদ্ধি।
(৪) শারীরবৃত্তিক বিভিন্ন কাজে অংশ গ্রহণ।
(৫) মানষিক উৎকর্ষতা বৃদ্ধি।
(৬) অপরিহার্য অ্যামাইনো অ্যাসিডের চাহিদা যোগান দেওয়া।
(৭) স্নায়ুর শক্তি বৃদ্ধি।
(৮) বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে দেহে তাপশক্তি ও চর্বি গঠনে অংশ গ্রহণ করা।

দৈনিক আপনার কত প্রোটিন দরকার

আমাদের দৈনিক প্রোটিনের চাহিদা আমাদের শারিরীক অবস্থা বা শারীরবৃত্তিক কার্যকলাপের উপর সাধারণত নির্ভর করে।

দৈনিক প্রোটিনের চাহিদা কত এ বিষয়ে বিভিন্ন পুষ্টি বিজ্ঞানী বিভিন্ন মত পোষণ করেন। সাধারণভাবে বলা যায় একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের প্রতি কিলোগ্রাম ওজনে ১ গ্রাম উত্তম প্রোটিন প্রয়োজন। অথবা ৬০ - ১০০ গ্রাম মিশ্র প্রোটিন (অর্থাৎ ১ম ও ২য় শ্রেণীর প্রোটিনের মিশ্রণ) ও এর সাথে এক-তৃতীয়াংশ প্রথম শ্রেণীর প্রোটিন দরকার।

নয়টি অপরিহার্য অ্যামাইনো অ্যাসিড

	রোজ কতটা দরকার
(1) ট্রিপটোফ্যান	0.25 গ্রাম
(2) ফিনিল অ্যানিলিন	1. 10 ,,
(3) লাইসিন	0.80 ,,
(4) থ্রিয়োনিন	0.50 ,,
(5) মেথিরোসিন	1.10 ,,
(6) লিউসিন	1.10 ,,
(7) আইসোলিউসিন	0.70 ,,
(8) ভ্যালিন	0.80 ,,
(9) হিষ্টিডিন — শুধুমাত্র শিশুদের বৃদ্ধির জন্য	34 মিলিগ্রাম প্রতি কে.জি ওজনে
(10) আরজিনিন ,,	,,

এখন পর্য্যন্ত পুষ্টিবিজ্ঞানীদের মতে 24-25 টি অ্যামাইনো-অ্যাসিড আবিস্কৃত হয়েছে তার মধ্যে ৪টি বয়স্কদের ও 9 টি শিশুদের অপরিহার্য। অনেক হিষ্টিডিন ও আরজিনিন কে একটি বলে চিহ্নিত করেছেন।

স্নেহ পদার্থ বা ফ্যাট :

ঘি, মাখন, চর্বি, দুধ, চিজ, ও বিভিন্ন ধরনের উদ্ভিদ-এর তেলে স্নেহ পদার্থ বর্তমান, ফ্যাটের কাজ শরীরে শক্তি যোগান দেওয়া। যদিও ফ্যাটে ক্যালরির পরিমাণ বেশী তবু যাঁরা শ্রমহীন জীবন যাপন করেন তাঁদের অতিরিক্ত স্নেহজাতীয় খাদ্য না খাওয়াই ভালো, কারণ অতিরিক্ত ফ্যাট খেলে মেদ বৃদ্ধি, কোলস্টেরল বৃদ্ধি, ধমনী ও হৃদযন্ত্রের নানারূপ অসুখ হবার প্রবল আশঙ্কা আছে। আবার স্নেহ পদার্থ না থাকলে ফ্যাটে দ্রবনীয় ভিটামিন'A' কার্যকরী হয় না। পুষ্টি বিজ্ঞানীরা দৈনিক 50 -60 গ্রাম স্নেহ পদার্থ বা ফ্যাট খাওয়ার কথা বলেন।

রাসায়নিক বিক্রিয়ায় বিশ্লিষ্ট হয়ে স্নেহ পদার্থ বা ফ্যাট ফ্যাটি অ্যাসিড ও গ্লিসেরল রূপে পরিণত হয়। যে সকল স্নেহ পদার্থ এরূপ বিশ্লিষ্ট হয় সেগুলি আমাদের খাদ্যের উপযোগী।

ফ্যাট অ্যাসিডের পরিমাণের উপর নির্ভর করে স্নেহ পদার্থকে প্রধানত দুইভাগে ভাগ করা হয়েছে।

(১) স্যাচুরেটেড ফ্যাট (সংপৃক্ত স্নেহ পদার্থ) :—

ঘরের স্বাভাবিক তাপমাত্রায় যে সকল স্নেহ পদার্থ কঠিন অবস্থায় থাকে। যেমন— ঘি, চর্বি, মাখন, বনস্পতি ইত্যাদি।

(২) আন স্যাচুরেটেড ফ্যাট (অসংপৃক্ত স্নেহ পদার্থ) :—

ঘরের সাধারণ তাপমাত্রায় যা তরল অবস্থায় থাকে, যেমন—সরিষার তেল, বাদাম তেল, রেপসিড তেল, ইত্যাদি।

আবার পারমাণবিক গঠনের ধরন অনুযায়ী এক ধরনের স্নেহ পদার্থকে পলি-আন-স্যাচুরেটেড ফ্যাট বলে। যেমন—সূর্যমুখী তেল, সয়াবিন তেল, ইত্যাদি।

স্নেহ পদার্থ বা ফ্যাটকে দুইভাগে ভাগ করা যায়—

(১) প্রাণিজ :—মাখন, ঘি, চর্বি ইত্যাদি জাতীয় স্নেহ পদার্থ

(২) উদ্ভিজ স্নেহ পদার্থ :— বনস্পতি, সরষের তেল, বাদাম তেল, সূর্যমুখী তেল, সয়াবিন তেল, নারকেল তেল ইত্যাদি।

বিভিন্ন স্নেহ পদার্থে ফ্যাট অ্যাসিডের শতকরা পরিমাণ

স্নেহ পদার্থ	সংপৃক্ত ফ্যাটি অ্যাসিড %	অসংপৃক্ত ফ্যাটি অ্যাসিড %
গাওয়া ঘি	59.5	40.5
ভয়সা ঘি	63.6	36.4
সরষের তেল	4.0	96.3
বাদাম তেল	19.4	81.0
বনস্পতি	94.0	6.0
নারকেল তেল	91.5	8.5
সূর্যমুখী তেল	6.0	94.0
তিল তেল	13.5	84.5

কোন বয়সে কত-ক্যালরি—ওজন-প্রোটিন

(সূত্র ICMR)

	বয়স	উচ্চতা ফুট-ইঞ্চি	প্রোটিন গ্রাম সাধারণত	ওজন কে.জি	ক্যালোরি প্রয়োজন সাধারণত
শিশু	1-3	2.9	17	12.23	1200
	4-6	3.6	22	18.12	1600
	7-9	4.3	33	26.72	2000
কিশোর	10-12	4.7	41	34.42	2500
	13-15	5.4	55	48.92	3200
	16-20	5.8	60	62.96	3800
কিশোরী	10-12	4.6	41	34.88	2400
	13-15	5.3	55	48.92	2500
	16-19	5.4	70	54.36	2400
পুরুষ	20-25	5.6	65	64.77	3200
	40	5.6	55	64.77	3000
	65	5.6	65	64.77	2400

	বয়স	উচ্চতা	প্রোটিন	ওজন	ক্যালোরি
মহিলা	25	5.2	65	54.81	2300
	40	5.2	45	54.81	2100
	65	5.2	60	54.81	1800

এই তালিকাটি বলা চলে মোটামুটি সর্বনিম্ন প্রয়োজন। বিশেষ বিশেষ অবস্থায় ক্যালরি ও প্রোটিনের রদবদল অবশ্যই প্রয়োজন। গর্ভাবস্থায় ও শিশুকে স্তন্যদুগ্ধ পান করানোর কালে মহিলাদের আর একটু বেশী প্রোটিন (মিশ্র প্রোটিন হলেও হবে) ও ক্যালরি প্রয়োজন।

- ভিটামিন বি-1 (থায়ামিন) এর অভাবে বেরিবেরি রোগ হয়।
- চায়ের সাথে মদ-মাংস খাবেন না।
- চিনির চেয়ে গুড় বেশী উপকারী।
- গুড়েতে আছে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, লোহা, সামান্য প্রোটিনও আছে।
- মোটা লাল চিঁড়েতে খাদ্যগুণ বেশী।
- আলু বা বেগুন সিদ্ধর চাইতে বেকিং এ বেশী পুষ্টিগুণ থাকে।
- কাঁচা লঙ্কায় শুকনোর চাইতে পুষ্টিগুণ বেশী।
- কাঁচা লঙ্কায় ভিটামিন, সি, এ, ই থাকে।
- কাঁচ কলার পুরো পুষ্টিগুণ পেতে হলে খোসা সমেত জল না ফেলে সিদ্ধ করুন।
- কমলালেবুর চেয়ে আমলকির পুষ্টিগুণ বেশী। ভিটামিন সি প্রায় ২০ গুণ বেশী।
- ১টা আমলকী = ২টি কমলালেবু।
- মাংস রান্নায় কাঁচা পেঁপে দিয়ে রান্না করুন।
- টক ফল খেলে এসিড বাড়ে না।
- কুচো ছোট মাছে উপকার বেশী। ক্যালসিয়াম, ফসফরাস বেশী পাওয়া যায়।
- ছানার জল ফেলে দেবেন না। রান্নায় বা আটা/ময়দা মাখতে ব্যবহার করুন।
- পোড়া তেলে রাঁধবেন না।
- পাতিলেবুর রস থেকে পটাসিয়াম পাওয়া যায়।
- ঘরে তৈরী ইলেকট্রোলাইট= ১ চামচ চিনি + এক চিমটে নুন + লেবুর রস + জল।

এক নজরে খাদ্যের গুণাগুণ

দেহ গঠনের উপযোগী খাদ্য :—

মাংস, মাছ, ডিম, দুধ, ছানা, ডাল জাতীয় শষ্য, সয়াবিন।

শক্তিদাত্রী খাদ্য :—

চাল, গম, ডাল, মাখন, তেল, ঘি, গুড়, চিনি, আলু বা কন্দ জাতীয়।

রোগ প্রতিরোধী বা প্রতিষেধক :—

শাক-সবজি, ফল, দুধ, ডিম, অঙ্কুরিত মুগ, ছোলা।

- আমি নিরোগ মানে এই নয় আমি সুস্বাস্থ্যের অধিকারী। সুস্বাস্থ্য মানে পরিপূর্ণভাবে জীবন ভাললাগার অনুভূতি। আমি মনে-প্রাণে ভাল আছি এ-কথা মনে-প্রাণে স্বতঃস্ফূর্ত ভাবে বলা। কেবলমাত্র রোগ যন্ত্রণা থেকে মুক্তি বা মুক্ত থাকা নয়। সুস্বাস্থ্য অর্থে দেহ, মন, অনুভূতি, সহানুভূতি, আবেগ, ভালবাসা ও আত্মার একসাথে ভাললাগার এক সুর।
- ভাত সুসিদ্ধ করতে ঠিক যতটা জল দেওয়া প্রয়োজন ঠিক ততটা দিন। যতটা চাল তার দুই থেকে আড়াই গুণ জল দিলে ভাত সুসিদ্ধ হয়।
- ভাতের ফ্যান ফেলে দিলে অনেক খাদ্য প্রাণ বা ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ বেরিয়ে যায়। ফ্যান ভাতে শুকনো করে নিন।
- ভাতের ফ্যান ডাল বা অন্য কিছুতে মিশিয়ে দিন।
- পরিমাণ মত জলে ঢাকা দিয়ে আনাজ ও সবজি সিদ্ধ করুন।
- সবজি বা আনাজ সিদ্ধ জল ফেলে দেবেন না। রান্নায় ব্যবহার করুন।
- সবজি বেশী না ভাজাই ভালো। কারণ তাপের জন্য সবজির মধ্যের খাদ্যপ্রাণ নষ্ট হয়।
- রান্নায় খাবার সোডা ব্যবহার করবেন না। তাতে খাদ্যপ্রাণ নষ্ট হয়।
- অল্প আঁচে রান্না করুন।
- শাক রান্নার সময় আর বেশী জল না দেওয়াই উচিত। কারণ শাকে যা জলীয় অংশ থাকে তা সিদ্ধ হবার পক্ষে যথেষ্ট।

এক নজরে খাদ্যের গুণাগুণ

খাদ্যের উপাদান	কোথায় পাবেন	ক্যালরির পরিমাণ	রোজ কতটা দরকার
১. কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা	ধান, গম, চাল, ভুট্টা, আলু, বীট গাজর, আপেল, আখের ও খেজুরের রস প্রভৃতিতে।	প্রতি গ্রামে ৪.২ ক্যালোরি ক্যালরি তাপ উৎপন্ন হয়।	প্রত্যহ ৪৫০- ৬০০ গ্রাম।
২. প্রোটিন বা আমিষ	মাছ, ডিম, মাংস, ছানা ইত্যাদিতে প্রাণীজ প্রোটিন গম, ডাল, সয়াবিনে উদ্ভিজ প্রোটিন পাওয়া যায়।	প্রতি গ্রাম দহনে ৪.৩ ক্যালোরি তাপ উৎপন্ন হয়।	প্রত্যহ ১০০- ১৫০ গ্রাম, মিশ্র প্রোটিন
৩. ফ্যাট বা স্নেহপদার্থ	সরষে, বাদাম, নারিকেল ইত্যাদিতে উদ্ভিজ্জ ফ্যাট এবং ঘি, মাখন, চর্বিতে প্রাণীজ ফ্যাট থাকে তাপ উৎপন্ন হয়।	প্রতি গ্রাম ফ্যাটের দহনে ৯.৫ ক্যালরি	প্রত্যহ ৫০ গ্রামের মত।

খনিজ পদার্থ ও লবণ

শরীর সুস্থ রাখতে হলে আমাদের দেহে খনিজ পদার্থ ও লবণ রাখতে হবে নির্দিষ্ট মাত্রায়। খনিজ পদার্থের কাজ প্রধানত (১) **দেহের উপাদান গঠনে অংশ নেওয়া বা সাহায্য করা** (২) **পেশী সংকোচনে ও স্নায়বিক আবেগে সাহায্য করা** (৩) **বিভিন্ন এনজাইমকে সাহায্য করা।** (৪) **জলীয় অংশের সমতা ও আস্রাবণের চাপ ঠিক রাখা।** ফলে দেহের জল শোষে, রক্তে ও কলায় সঠিক যাতায়াত করতে পারে।

এই খনিজ পদার্থ ও লবণ আমাদের সংগ্রহ করতে হবে প্রধানত খাদ্য, শাকসবজি, ফলমূল থেকে। লবণ ও খনিজ পদার্থগুলির মধ্যে লোহা, ফসফরাস, ক্যালসিয়াম, আয়োডিন, সোডিয়াম, পটাসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, সালফার ইত্যাদি একান্ত প্রয়োজন। এগুলি খাদ্যে উপস্থিত থেকে পরিপাক ও জৈবক্রিয়ায় সাহায্য করা।

ক্যালসিয়াম বা চূণ প্রয়োজন দাঁত ও হাড়ের সুদৃঢ় গঠনের জন্য, রক্ত জমাট বাঁধার জন্য। চূণ পাওয়া যায় দুধ, মাখনতোলা দুধ, ডাল, তিল, মাছ, ধনে ও ধনেপাতা থেকে। চূণ-এর অভাবে রিকেট, দাঁত ও হাড়ের বিভিন্ন অসুখ ও খর্বাকৃতি হয়। তেমনি লোহা আমাদের শরীরে বিশেষ প্রয়োজন। এটি হিমোগ্লোবিন বা লাল রক্তকণিকা গঠন করে। লোহা পাওয়া যায় টাটকা শাকসবজি, কল বেরুনো দানা শষ্য, ডিম, যকৃত ইত্যাদি থেকে। লোহার অভাবে রক্তশূন্যতা হয়।

কোন খনিজ পদার্থ ও লবণ কোন কাজে

(১) অস্থি, পেশী, স্নায়ু, রক্ত ইত্যাদি টিসু গঠনকারী :—
ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, লোহা, তামা, ম্যাঙ্গানীজ, সালফার।

(২) দেহের জলীয় অংশের সমতা রক্ষাকারী :—
পটাসিয়াম, সোডিয়াম, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, ক্লোরিন।

(৩) খাদ্য থেকে শক্তি মুক্তিদান করতে :—
ফসফরাস, সালফার, আয়োডিন।

এক-নজরে লবণ কথা

খনিজ পদার্থ	প্রতিদিনের চাহিদা	শারীরবৃত্তীয় কাজ	কোথায় পাবেন
১. সোডিয়াম	৫-১০ গ্রাম	স্নায়ুকে উদ্দীপিত করা, হৃৎপিন্ডে সংকোচন নিয়ন্ত্রণ, জলের বিশ্লেষণে সাহায্য করা	দুধ, ক্ষারজল, খাদ্যলবণ ইত্যাদি এবং বাদাম, শিম, শশা, প্রভৃতি।
২. ক্যালসিয়াম	১-২ গ্রাম	স্নায়ু ও পেশীর উদ্দীপনা, পেশী সঞ্চালন, অস্থি গঠন ইত্যাদি।	দুধ, ডিম, লেবু, গাজর, পিয়ারা, শাকসব্জী, ক্ষারজল ইত্যাদি।
৩. পটাসিয়াম	২-৪ গ্রাম	স্নায়ুতন্ত্রের কাজ নিয়ন্ত্রণ, কাবর্ন-ডাই-অক্সাইড পরিবহণ, পেশী সংকোচন প্রতিহত করে।	মটরশুঁটি, মধু, আলু, কপি, আঙুর এবং প্রায় সব খাদ্যদ্রব্যে।
৪. ফসফরাস	১.২ গ্রাম	রক্ততঞ্চন, পেশীসংকোচন, নিউক্লিও-প্রোটিন, ফসফোপ্রোটিন গঠন, উৎসেচন তৈরী ইত্যাদিতে সাহায্য করে।	দুধ, মাংস, মাছ, ডিম, শাকসব্জী, শস্যদানা ইত্যাদি।
৫. লৌহ	১৫-২০ মিঃগ্রাঃ	রক্তের হিমোগ্লোবিন প্রস্তুত, অক্সিজেন পরিবহণ ও কলাশ্বসন ইত্যাদি।	মসুরডাল, কাঁচকলা, শাকসব্জী, মাছ, ডিম, মাংস প্রভৃতি।
৬. ক্লোরিন	১৫-২০ গ্রাম	জলের ভারসাম্য রক্ষা, অম্ল-ক্ষারীয় সমতা রক্ষা, আয়নিক ভারসাম্য রক্ষা ইত্যাদি।	শাকসব্জী, সাধারণ লবণ, টমেটো, চীজ প্রভৃতিতে।
৭. আয়োডিন	০.০৫-০.১ মিঃগ্রাঃ	থাইরোট্রপিক হরমোন-নিঃসরণ নিয়ন্ত্রণ ও থাইরোক্সিন গঠন।	শাকসব্জী, সামুদ্রিক মাছ, সাধারণ জল ইত্যাদি।

ভিটামিন কোথায় পাবেন, কেন খাবেন, কতটা দরকার ?

	রাসায়নিক নাম	কোন কোন খাদ্যে পাওয়া যায়	অভাব হলে কী হয় ?	দৈনিক কত প্রয়োজন
ভিটামিন-এ	রেটিনল	মাছ, হাঙর ইত্যাদির যকৃৎ চর্বি, মাখন, তেল, সিদ্ধ ডিম, ভেটকি, মৃগেল, চিতল, ইলিশ পারসে, ট্যাংরা, ইত্যাদি মাছ। তাছাড়া দুধ, টমাটো, গাজর, বিট ও হলুদ তরকারিতে, বাঁধাকপি আম, পেঁপে, মটরশুঁটি	অস্থির বৃদ্ধি স্থিমিত হয়। টিসু কুঁচকে যায়, খুসকি হয়, চুল হয় রুক্ষ। লিউকোরিয়া স্যানারিজম নিম্নাঙ্গের পক্ষাঘাত জেরোসিস- চোখের উজ্জ্বলভাব নষ্ট হয়। কনজাংটাইভা- চোখের সাদা অংশ কুঁচকে যায় ও দাগ পড়ে কেরাটোম্যানিসরা- চোখের মণি গলে যায় জেরফথ্যালমিয়া-রাতকানা	২৫০০-৩০০০ আই,ইউ

	রাসায়নিক নাম	কোন কোন খাদ্যে পাওয়া যায়	অভাব হলে কী হয় ?	দৈনিক কত প্রয়োজন
ভিটামিন-বি	ইনোসিটল	গম, সয়াবিন, ভুট্টা, গুড়, মেটে চিনেবাদাম, দুধ, অঙ্কুরিত ছোলা ডিমের কুসুম।	চুল ওঠা, অ্যানিমিয়া বেরিবেরি, পেলাগ্রা	
ভিটামিন বি-১	থায়ামিন	গম, চীনেবাদাম, মটর ডাল, সয়াবিন, যব, ভুট্টা, বাঁধাকপি, ডিমের কুসুম, মাংস, মাছের ডিম, পেঁয়াজ	অবসাদ, স্নায়ুর অসুখ, গ্রন্থিতে ব্যথা, কোষ্ঠ-কাঠিন্য, বেরিবেরি	১-৮ মিলিগ্রাম
ভিটামিন বি-২	রিবোফ্লেবিন	মেটে, ডিমের কুসুম, ছানার জল, দুধ, পালংশাক, মটর ডাল, সীম, বিন, চীনাবাদাম, পোস্ত।	মুখ ও জিভে ঘা, শুষ্ক ত্বক, চোখে আলোতে কষ্ট হয়, জিভের স্বাদ গ্রন্থির কাজ নষ্ট হয়	১.৫—১.৮ মিলিগ্রাম
ভিটামিন বি-৩	প্যান্টোথেটিক অ্যাসিড	ডিমের কুসুম, যকৃৎ, গুড়, মাখন আলু, টোমাটো, রাঙা আলু।	অ্যাড্রিনাল গ্রন্থির কর্টিসোণ হর্মোন তৈরী ব্যাহত হয়, অকালে চুল পাকে।	১০ মিলিগ্রাম
ভিটামিন বি-৪	কোলিন	চাল, ফল, মাখন, দুধ, অঙ্কুরিত গম, ডিমের কুসুম।	বিষক্রিয়া নিবারণ করে।	২০ মিলিগ্রাম
ভিটামিন বি-৫	নায়াসিন (নিকোটিক অ্যাসিড)	মাছ, মাংস, মেটে, অঙ্কুরিত গম চীনেবাদাম	মুখে ঘা ও দুর্গন্ধ হজমের গোলমাল	১২-১৮ মিলিগ্রাম

	রাসায়নিক নাম	কোন কোন খাদ্যে পাওয়া যায়	অভাব হলে কী হয় ?	দৈনিক কত প্রয়োজন
			রক্তাল্পতা, পেলেগ্রা নামক চর্মরোগ চামড়া খসখসে ভাব, স্মরণশক্তি হ্রাস।	
ভিটামিন বি-৬	পাইরিডকসিন	চাল, ডাল, ভুট্টা, গম, মাছ, ডিমের কুসুম, দুধ, যকৃৎ, মাংস,	অবসাদ চর্মরোগ খিঁচুনি স্নায়ু-দুর্বলতা সায়াটিকা	২ মিলিগ্রাম
	কলিকঅ্যাসিড	মেটে, মাছ, ফুলকপি, পালং শাক হিঞ্চে শাক,	বৃদ্ধি হ্রাস পায়, গর্ভপাত রক্তাপ্লতা।	
ভিটামিন-১২	কোবলামিন	ডিম, দুধ, যকৃৎ, মাংস, মাখন		
ভিটামিন-সি	অ্যাসকরনিক অ্যাসিড	পাতিলেবু, বাতাবি, কমলা,	স্বার্ভি, ডিপথিরিয়া	৩০-৭০ মিলিগ্রাম
		মুসম্বি, পালংশাক, আঙুর, আম আনারস, পেঁপে, আমলকি, বাঁধাকপি, বকফুল, মুগ, লংকা	নিউমোনিয়া, অ্যালেমিয়া রক্ত জমাট বাঁধতে দরকার।	
ভিটামিন-ডি	ক্যালসিফেরল	হাঙর, কড মাছের যকৃৎ তেল মাখন, ঘি, দুধ, ডিমের কুসুম, সূর্যের আলট্রা-ভায়োলেট রশ্মি	শিশুদের-রিকেট বড়দের অষ্টিও-ম্যালেরিয়া। অষ্টিও-পোরোসিস ক্যারিজা পায়রিয়া	৪০০ আই.ইউ

	রাসায়নিক নাম	কোন কোন খাদ্যে পাওয়া যায়	অভাব হলে কী হয় ?	দৈনিক কত প্রয়োজন
ভিটামিন-ই		সয়াবীন, সবুজ তরকারি	হাড়ের বৃদ্ধি হ্রাস রক্তপাত বন্ধ না হওয়া	১৫-২০ মিলিগ্রাম
ভিটামিন-এইচ	ক্যারোটিন	ডিমের কুসুম, দুধ, গুড়, টমাটো	চর্মরোগ, হৃদযন্ত্রের দুর্বলতা, হজমের গোলমাল দুর্বল ফুসফুস	
ভিটামিন-কে		তেল, ডিম, দুধ, অঙ্কুরিত গম, ছোলা ও মুগ।	জনন যন্ত্রের অসুখ	৫ মিলিগ্রাম

দ্রবনীয়তা অনুসারে ভিটামিনের ভাগ :—

(১) স্নেহ পদার্থে দ্রবনীয় ভিটামিন :—A, D, E, K

(২) জলে দ্রব্যনীয় ভিটামিন :—B-Complex, C, P

ভিটামিন

প্রায় সকল খাদ্যেই অল্প-বিস্তর নানা প্রকারের ভিটামিন আছে। মূল খাদ্য উপাদানগুলি পরিপাক করে শক্তি মুক্ত করতে ভিটামিনের উপস্থিতি প্রয়োজন। এজন্য ভিটামিনকে বলা হয় খাদ্য প্রাণ।

দ্রবণীয়তা অনুসারে ভিটামিনের ভাগ :—

(১) স্নেহ পদার্থে দ্রবণীয় ভিটামিন :—A, D, E, K.

(২) জলে দ্রবণীয় ভিটামিন :—B-Comlex, C, P.

সুষম খাদ্য কি ?

আমাদের শরীরের পুষ্টি, ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধির জন্য এমন মিশ্র খাদ্য প্রয়োজন যাতে সম্মিলিত ভাবে পুষ্টি উপাদানগুলি সঠিক মাত্রায় যথোপযুক্ত হারে থাকবে। এই প্রকার খাদ্যকে সুষম খাদ্য বলে।

যদিও দেখা যায় দেশভেদে বা এই দেশের অঞ্চলভেদে খাদ্যের রকম ও ধরণ ভিন্ন যেমন কোন জায়গার প্রধান আহার বা খাদ্য ভাত কোথাও বা রুটি। কেউ হয়ত আমিষ পছন্দ করেন কেউ বা পূর্ণমাত্রায় নিরামিষাশী। খাদ্যের পুষ্টির মানদন্ডে এটি খারাপ কিছু নয়। তবে মনে রাখতে হবে প্রতিদিনের খাদ্যে সঠিক মাত্রায়-শর্করা, প্রোটিন, ফ্যাট, ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ, খনিজ পদার্থ ও লবণ যেন থাকে।

মনে রাখবেন পেট ভরলেই পুষ্টি হয় না। কেউ হয়ত পেট ভরে একপ্রকার খাদ্যই দীর্ঘদিন ধরে আহার করে আসছেন-তখনই হয় বিপদ-দেহে আসে অপুষ্টি। সেখান থেকে আবার বিভিন্ন রকম অসুখ-বিসুখ। শুধু অনাহার বা অর্দ্ধাহার থেকেই অপুষ্টি হয় না-অসম ভারসাম্যহীন খাদ্য পরিকল্পনা বা আহার থেকে জন্ম নেয় অপুষ্টি ও বিভিন্ন ধরণের অসুখ।

দৈনিক সুষম খাদ্যে বিভিন্ন উপাদান কতটা, কি পরিমাণ থাকবে এ-বিষয়ে পুষ্টি বৈজ্ঞানিক মহলে বিভিন্ন পুষ্টি বৈজ্ঞানিক বিভিন্ন মত পোষণ করেন। তবে সাধারণ ভাবে বলা যায় নিম্নলিখিত হারে খাদ্যের উপাদান থাকলে ভাল হয়।

শর্করা-	৬০-৭০%
প্রোটিন-	১০-১৪%
ফ্যাট-	২০-৩০%

তবে উপরোক্ত শতকরা এই হারটি আবার (১) **বয়স,** (২) **কাজ বা শ্রমের ধরণ,** (৩) **পুরুষ বা মহিলা,** (৪) **ওজন,** (৫) **উচ্চতার উপর নির্ভরশীল। আবার গর্ভবতী নারীর ক্ষেত্রে একটু বিশেষ খাদ্য নির্ধারণ করতে হবে।**

যেমন ধরুণ, যাদের শরীর বৃদ্ধির মুখে তাদের সুষম খাদ্যের সাথে প্রোটিন জাতীয় খাদ্য কিছু বেশী দেওয়া দরকার, যেমন-শিশু, কিশোর, কিশোরী, যুবক, যুবতীর ক্ষেত্রে।

আবার যারা শারিরীক পরিশ্রম বেশী করেন তাদের সুষম খাদ্যের সাথে অতিরিক্ত শর্করা ও ফ্যাট জাতীয় খাদ্য প্রয়োজন।

কিন্তু যারা অসুস্থ বা রোগী তাদের ক্ষেত্রে হবে সম্পূর্ণ অন্য ধরনের, সেখানে কোন ধরনের খাদ্য বেশী পরিমাণ আবার কখন কখনও নিয়ন্ত্রণ প্রয়োজন হয়ে পড়ে রোগ নিয়ন্ত্রণ ও রোগমুক্তির জন্য।

প্রাপ্ত বয়স্ক পুরুষের দৈনিক সুষম খাদ্য

(গ্রাম হিসাবে)

	বসে কাজ		সাধারণ কাজ/শ্রম		কঠোর শারিরীক শ্রম	
	নিরামিষ	আমিষ	নিরামিষ	আমিষ	নিরামিষ	আমিষ
	gms.	gms.	gms.	gms.	gms.	gms.
চাল/গম/তন্ডুল জাতীয়	400	400	475	475	650	650
ডাল	70	55	80	65	80	65
সবুজ শাক	100	100	125	125	125	125
অন্যান্য সবজি	75	75	75	75	100	100
মূল জাতীয় সবজি	75	75	100	100	100	100
ফল	30	30	30	30	30	30
দুধ	200	100	200	100	200	100
তেল/ঘি/মাখন	35	40	40	40	50	50
মাছ/মাংস	-	30	-	30	-	30
ডিম	-	30	-	30	-	30
চিনি/গুড়	30	30	40	40	55	55

Indian council of Medical Research থেকে গৃহীত।

- সবজি বা আনাজ কাটার আগে ধুয়ে নিন। কাটার পর নয়।
- আনাজ বা সবজি কেটে জলে ভিজিয়ে রাখলে অনেক খাদ্যপ্রাণ নষ্ট হয়। জলে দ্রবণীয় ভিটামিন সবজি ধোয়া জলের সাথে বেরিয়ে যায়।
- সবজি বড় করে কাটবেন। তাতে রান্নার সময় বা পরে অনেক উপাদান সঠিক বজায় থাকে।
- সবজির খোসা পাতলা করে ছাড়াবেন। কারণ অনেক পৌষ্টিক উপাদান ও খাদ্যপ্রাণ খোলার নীচে থাকে।
- আনাজ বা সবজি সিদ্ধ করার জন্য ঠান্ডা জলের বদলে গরম জলে সিদ্ধ করুন।

প্রাপ্ত-বয়স্ক মহিলার সুষম দৈনিক খাদ্য। (গ্রাম হিসাবে)

	বসে কাজ		সাধারণ কাজ		কঠোর শ্রম		গর্ভবতী মহিলার অতিরিক্ত	
	নিরামিষ	আমিষ	নিরামিষ	আমিষ	নিরামিষ	আমিষ	নিরামিষ	আমিষ
গম/চাল/-তন্ডুল জাতীয়	300	300	350	350	475	475	+50	+100
ডাল জাতীয়-খাদ্য	60	45	70	55	70	55		+10
সবুজ শাক-জাতীয়	125	125	125	125	125	125	+25	+25
অন্যান্য সবজি	75	75	75	75	75	100		
মূল জাতীয় সবজি	50	50	75	75	100	100		
ফল	30	30	30	30	30	30		
দুধ জাতীয়	200	100	200	100	200	100	+125	+125
মাখন/তেল/-ঘি	30	35	35	40	40	45		+15
মাছ/মাংস	—	30	—	30	—	40	—	+20
ডিম		30	—	30	—	30		
চিনি/গুড়	30	30	30	30	30	30		

Indian Council of Medical Research থেকে গৃহীত।

সর্বনিম্ন সুষম খাদ্য

আমাদের মত গরীব প্রধান দেশে যেখানে মানুষ দু-বেলা পেটভরে খেতে পান না সেখানে খাদ্য সম্বন্ধে বলা অর্থাৎ এটা খান, ওটা খান, এটা খাবেন না, এতটা পরিমাণ খান ইত্যাদি বলা ব্যঙ্গ করা ছাড়া আর কিছু নয়। তবুও কাজ চালানোর মত "ইণ্ডিয়ান কাউনসিল ফর মেডিকাল রিসার্চ" সর্বনিম্ন সুষম খাদ্য তালিকা সুপারিশ করেছেন যা খেয়ে একজন প্রাপ্ত বয়স্ক নারী ও পুরুষ কাজ চালাতে পারেন।

সর্বনিম্ন সুষম খাদ্য

চাল/তণ্ডুল জাতীয়	—	200 গ্রাম
গম	—	200 গ্রাম
ডাল	—	85 গ্রাম
শাকপাতা	—	114 গ্রাম
সব্জি	—	85 গ্রাম
ফল	—	60 গ্রাম
দুধ	—	170 গ্রাম
চিনি/গুড়	—	60 গ্রাম
তেল/ঘি	—	28 গ্রাম
মাছ/মাংস/ডিম	—	28 গ্রাম
বাদাম জাতীয়	—	50 গ্রাম

এই খাদ্য থেকে পুষ্টি মূল্য পাবেন

ক্যালরি	—	2500 গ্রাম
প্রোটিন	—	70 গ্রাম
ফ্যাট	—	50 গ্রাম
শর্করা	—	440 গ্রাম
ক্যালসিয়াম	—	0.8 গ্রাম
ফসফরাস	—	1.4 গ্রাম
থিয়ামিন	—	1.8 মিলিগ্রাম
ভিটামিন সি	—	200-0 মিলিগ্রাম
ভিটামিন-এ	—	7000 ই: ইউনিট

আপ রুচি খানা ?

"আপরুচি খানা, পর রুচি পরনা" বলে একটা কথা শুনতে পাওয়া যায়। কথাটা কতটা সঠিক তা বলা কঠিন, কিন্তু "আপ রুচি খানা" যেমন অতিরিক্ত ভাজা, মশলাযুক্ত খাবার, বেহিসাবি খাওয়া, যখন তখন খাওয়া বেশীকরে ফ্যাট ফুড খাওয়া ইত্যাদি করতে গিয়ে আমরা অবাঞ্ছিত অনেক রকম শারীরিক অসুবিধা (বিভিন্ন রকম ডিজেনারেটিড অসুখ) সাদরে আমন্ত্রন করছি।

আবার যদি বলা হয় ভাল দামী পুষ্টিকর খাবার খান,তা সকলের পক্ষে সম্ভব নয়। কারণ যে দেশের জনসাধারণ দুবেলা পেটভরে খেতে পায় না সেখানে এরূপ উপদেশ দেওয়া ব্যঙ্গ করা ছাড়া আর কিছুই নয়।

কিন্তু আমরা যদি কিছু সাধারণ বিষয় মনে রাখি ও মেনে চলি তা হলে আমরা সাধারণ যে সকল খাদ্য গ্রহণ করি তার সম্পূর্ণ পৌষ্টিক মূল্য বা উপাদানগুলির পূর্ণ কাজে লাগাতে পারি। তাতে আমাদের সুফল সুনিশ্চিত।

মনে করে একটু মেনে চলুন।

(১) ভাত সুসিদ্ধ করতে ঠিক যতটা জল দেওয়া প্রয়োজন ঠিক ততটা জল দিন। সাধারণত বলা হয় যতটা চাল তার দুই থেকে আড়াই গুণ জল দিলে ভাত সুসিদ্ধ হয়। কিন্তু তাতে ফ্যান থাকে না। ফ্যান ফেলে দিলে তার সাথে অনেক খাদ্য প্রাণ বা ভিটামিন খনিজ পদার্থ বেরিয়ে যায়।

(২) সবজি সিদ্ধ করার ক্ষেত্রে ঐ একই কথা। পরিমাপ মত জলে সবজি ঢাকা দিয়ে সিদ্ধ করুন।

(৩) প্রয়োজনে ভাতের ফ্যান ও সবজি সিদ্ধ জল ফেলে না দিয়ে অন্য তরকারি রাঁধবার সময় ব্যবহার করতে পারেন। তাতে খাদ্যের পৌষ্টিকতা উপাদানের পূর্ণ ব্যবহার হবে।

(৪) সবজি বেশী না ভাজাই ভালো কারণ তাপের জন্য সবজির খাদ্যপ্রাণ অপচয় বা নষ্ট হয়।

(৫) শাক সবজির খাদ্য রান্না করুন। শাক রান্নার সময় আর জল না দেওয়াই ভালো, কারণ শাকে যা জলীয় অংশ থাকে তা সিদ্ধ হবার পক্ষে যথেষ্ট।

(৬) সবজির খোসা পাতলা করে ছাড়াবেন। কারণ অনেক পৌষ্টিক উপাদান ও খাদ্যপ্রাণ খোলার নীচে থাকে।

(৭) সবজি কেটে জলে ভিজিয়ে রাখবেন না। প্রথমে ভাল করে ধুয়ে নিন, তারপর বড় করে কেটে রান্না করুন। কেটে জলে ভিজিয়ে রাখলে অনেক খাদ্যপ্রাণ নষ্ট হয়। আবার বড় করে কাটলে রান্নার সময় বা পরে অনেক উপাদান বজায় থাকে।

(৮) খাদ্য সিদ্ধ করার জন্য ঠাণ্ডা জলের বদলে গরম জলে সিদ্ধ করুন।

(৯) রান্নার চিনি ব্যবহারের পরিবর্তে গুড় ব্যবহার করুন।

(১০) রান্নার খাবার সোডা ব্যবহার করবেন না। তাতে অনেক প্রয়োজনীয় খাদ্য উপাদান নষ্ট হয়।

(১১) সাধারণ রান্নায় টক দই, লেবুর রস, তেঁতুল জল প্রয়োজনে ব্যবহার করতে পারেন, তাতে রান্না যেমন মুখরোচক হয় তেমনি অনেক খাদ্যপ্রাণ সংরক্ষিত থাকে। হজমেও সুবিধা হয়।

(১২) খাদ্যে এক রকম শস্য খাওয়ার বদলে মিলিয়ে মিশিয়ে খেলে উপকার বেশী হয়। যেমন ভাত ও রুটি। তবে পরিমাণ এক রাখাই ভালো।

(১৩) একরকম ডাল ব্যবহার না করে সমগোত্রীয় দুই বা তিন রকম ডাল একইসাথে সিদ্ধ করে, রান্না করা যেতে পারে। তাতে পুষ্টির মান যেমন উন্নত হয়, তেমনি সুস্বাদু হয়।

(১৪) কিছু কিছু সবজি ফল আছে যা রান্না করলে তার খাদ্যপ্রান তাপ, হাওয়ার সংস্পর্শে নষ্ট হয়ে যায় — বিশেষ করে ভিটামিন "সি"। এরূপ খাদ্য যেগুলি কাঁচা খাওয়া যায় সেগুলি স্যালাড করে প্রধান খাদ্য গ্রহনের সময় খান। তাতে খাদ্য সহজে যেমন হজম হবে, তেমনি কোষ্ঠ পরিষ্কার করে।

(১৫) প্রধান খাদ্য গ্রহনের সময় সম্ভব হলে ঘরে পাতা টক দই বা টক দই এর ঘোল বা লস্যি খান। এতে ও খাদ্য হজম হয় ও খাদ্যের প্রোটিন মান অনেক বৃদ্ধি পায়।

(১৬) রোজ কিছু ফল খান, যা আপনার সামর্থ্যের মধ্যে।

(১৭) অতিরিক্ত ভাজা, তেল, ঘি, মাখন যুক্ত খাবার যতটা পারেন পরিহার করুন।

(১৮) রান্নায় অঙ্কুরিত শস্য ব্যবহার করুন, যেমন কল বেরোনো ছোলা, মটর, গোটা মুগ, রাজমা ইত্যাদি, তাতে খাদ্যের পুষ্টির মান বৃদ্ধি পায়।

খাদ্য ও পথ্য

প্রকৃতির অফুরন্ত খাদ্য ভাণ্ডার থেকে জীবজগৎ তার সহজাত প্রবণতায় বেছে নেয় তার জীবন ধারণের উপযোগী খাদ্য। যে খাদ্য একজনের কাছে উপযোগী সেই খাদ্যই হয়ত অপর জনের কাছে ক্ষতিকর। অন্যান্য প্রাণীর চেয়ে মানুষই বেশী বুদ্ধিমান তার জ্ঞানের সীমানাও বেশী। কয়েক হাজার বছরের অভিজ্ঞতার সাথে বৈজ্ঞানিক চুলচেরা বিচার বিশ্লেষণ করে মানুষ জেনেছে বিভিন্ন খাদ্যের গুণাগুণ — কী খাদ্য খেলে সুস্থ থাকা যায় আর কোন কোন খাদ্য তার পক্ষে অস্বাস্থ্যকর।

খাদ্য কি ?

সংজ্ঞা হিসাবে সংক্ষেপে বলা যায় যে সকল জিনিস বা দ্রব্য আহার করলে জীবদেহের ক্ষয়পূরণ, বৃদ্ধিসাধন, পুষ্টি, রোগ প্রতিরোধ ও প্রতিষেধক শক্তি পাওয়া যায় তাকে আমরা খাদ্য বলি।

পথ্য কি ?

খাদ্য ও পথ্যর চুলচেরা সংজ্ঞা দেওয়া একটু কঠিন, তবু সাধারণভাবে সংজ্ঞা হিসাবে বলা যায় অসুস্থ ব্যক্তির বা রোগীর গ্রহণযোগ্য খাদ্যকে পথ্য বলে।

তবে সব খাদ্যই পথ্য নয়। পথ্য রোগ নিরাময়ের অন্যতম হাতিয়ার। সঠিক প্রয়োগে পথ্য ওসুধের মতই কাজ করে। বেশ কিছু অসুখ আছে যেমন—ডায়াবেটিস, বাত, মেদবৃদ্ধি, শীর্ণতা, খাদ্য অ্যালার্জি, হাঁপানি, নেফ্রাইটিস, উচ্চারক্তচাপ, অপুষ্টি জনিত অসুখ, হৃদযন্ত্রের অসুখ ইত্যাদিতে খাদ্য, পথ্য নির্বাচন অতি অবশ্যই একান্ত প্রয়োজন।

সংক্ষেপে পথ্যের উদ্দেশ্য :—

(১) পুষ্টির মান ও শক্তি অর্থাৎ ক্যালরি বজায় রাখা।

(২) রোগ প্রতিরোধ-এ সাহায্য করা।

(৩) দেহ কোষ ও টিসুর ক্ষয়পূরণ করা।

(৪) সঠিক খাদ্য ও পথ্য নির্বাচন করে বিপাক ক্রিয়াকে সাহায্য করা।
(৫) প্রয়োজনে নির্দিষ্ট খাদ্য নিয়ন্ত্রন করে বিশেষ দেহযন্ত্রকে বিশ্রাম দেওয়া ও ঐ দেহযন্ত্রের উন্নতি সাধন করা।

পথ্যের রকমফের

পথ্য নানারকম হয়। রোগীর শারিরীক অবস্থা, রোগের প্রবণতা রোগের রকমফের, রোগীর আর্থিক সঙ্গতি পারিপার্শ্বিক অবস্থা ইত্যাদি বিচার বিবেচনা করে পথ্য নির্বাচন করা উচিত। পথ্যকে সাধারণত যে কয়ভাগে ভাগ করা হয়েছে সেগুলি হল :—

(১) **সম্পূর্ণ জলীয় পথ্য :—** এই প্রকার পথ্য জলীয় ভাগ খুব বেশী মাত্রায় থাকে। যেমন— মিছরির জল, গ্লুকোজ মেশান জল, বার্লির জল, ডাবের জল, ফলের রস, ছানার জল ইত্যাদি। জলীয় পথ্যে পুষ্টির উপাদান খুব কম মাত্রায় থাকে। রোগ ও রোগীর অবস্থা অনুযায়ী এ রকম পথ্য নির্বাচন করা হয়। আবার প্রয়োজন এর সাথে পুষ্টিকর উপাদান যোগ করা হয়। জলীয় পথ্য সাময়িক ভাবে সাধারণত ১/২ ঘণ্টা অন্তর দেওয়া হয়।

(২) **তরল পথ্য :—** সম্পূর্ণ জলীয় পথ্যে পুষ্টির চাহিদা মেটে না। তরল পথ্যে পুষ্টির চাহিদা কিছুটা পূরণ হয়, যেমন — দুধ, মাটা তোলা দুধ, ঘোল, ফলের রস, মাছের সূপ, সবজির সূপ, মাংসের সূপ বা মাছ,সবজি, মিশ্রিত সূপ, দুধ-ডিম মিশ্রিত কাষ্টার্ড ইত্যাদি তরল পদার্থ। কোন কোন ক্ষেত্রে এর সাথে আরও কিছু হালকা উপাদান যোগ করা যেতে পারে। এ জাতীয় পথ্য সাধারণত ৩/৪ ঘণ্টা অন্তর দেওয়া হয়।

(৩) **অর্দ্ধ তরল পথ্য :—** সুজি ও দুধ, সুসিদ্ধ ভাত এর মণ্ড ও দুধ, চিড়া সিদ্ধ ও দুধ, ডিম-দুধ, পাউরুটির সাদা অংশ ও দুধ ইত্যাদি ভাল করে মিশ্রণ পদার্থ বা খাদ্যকে অর্দ্ধ তরল পথ্য বলা হয়।

(৪) **নরম পথ্য :—**ভাজাভুজি বর্জিত, সবজি ও দানাশস্যের খোসা ছিবড়াবিহীন সুষম খাদ্য সুসিদ্ধ করে রাঁধা পদার্থ বা খাদ্যকে নরম পথ্য বলে।

(৫) **অবশেষ হীন পথ্য :—** যে সকল খাদ্য গ্রহনের পর সম্পূর্ণ বা প্রায় সম্পূর্ণ ভাবে অবশোষণ হয়, বিশেষ কিছু অবশিষ্ট থাকে না। তার যদি সামান্য

কিছু অবশিষ্ট থাকে তা অন্ত্রের গা দিয়ে জল আকারে নিসৃত হয় এরূপ খাদ্যকে অবশেষহীন পথ্য বলে। যেমন—সুসিদ্ধ মাছের সূপ, মাংসের সূপ, ম্যাস্ট সবজির সূপ, পাউরুটির সাদা অংশ, মিহি চালের সুসিদ্ধ ভাত, সুসিদ্ধ চিড়া, সুসিদ্ধ ডিম, অবশেষহীন পথ্য। এরূপ পথ্য অন্ত্রকে উত্তেজিত করে না কিন্তু পুষ্টির চাহিদা মেটায়।

(৬) **উচ্চক্যালরি যুক্ত পথ্য :**— বিশেষ কিছু অসুখে উচ্চক্যালরি যুক্ত পথ্যের বিশেষ প্রয়োজন হয়। নচেৎ রোগমুক্তিতে ব্যাঘাত ঘটে। সাধারণত ৩৫০০-৪০০০ ক্যালরি যুক্ত খাদ্যকে উচ্চক্যালরি যুক্ত পথ্য বলে। এরূপ খাদ্য যে কোন রকম হতে পারে যেমন তরল,অর্দ্ধ তরল, নরম, আবশেষ হীন ইত্যাদি। তবে এরূপ খাদ্য পথ্যে বেশী তৈলাক্ত পদার্থ অর্থাৎ তেল, ঘি, মাখন ইত্যাদি কখনই থাকবে না। যদিও ফ্যাট এ বেশী ক্যালরি পাওয়া যায় তবু বেশী তৈলাক্ত পদার্থ খিদের ভাবে কমিয়ে দেয়। এরূপ ক্ষেত্রে শর্করা জাতীয় খাদ্যের পরিমাণ বাড়িয়ে দিতে হয়।

(৭) **অনুত্তেজক পথ্য :**—যে সকল খাদ্য পথ্য অন্ত্রকে উত্তেজিত করে না ও প্রায় অবশেষহীন এরূপ খাদ্যকে অনুত্তেজক পথ্য বলে। যেমন— দুধ, ডিম, মাখন, মিহি চালের সুসিদ্ধ ভাত, খোসা ছাড়ান সুসিদ্ধ আলু, তৈলাক্ত সুসিদ্ধ মাছ ইত্যাদি।

(৮) **প্রোটিন-নিয়ন্ত্রিত পথ্য :**—বিশেষ কিছু অসুখে যেমন কিডনীর বিভিন্ন অসুখে প্রোটিন নিয়ন্ত্রিত পথ্যের বিশেষ প্রয়োজন, নচেৎ রোগমুক্তি সম্ভব নয়। কিন্তু দৈনিক ক্যালরি ও পুষ্টি পূরণে সক্ষম এরূপ খাদ্য বা পথ্যও বিশেষ প্রয়োজন।

এরূপ ক্ষেত্রে দুধ, সুসিদ্ধ ভাত, মাখন, ফলের রস, গ্লুকোজ, রুটি, মধু, পাউরুটি, ফল ইত্যাদি দিয়ে দৈনিক ক্যালরি ও পুষ্টি পূরণ করা হয়। এসকল খাদ্য বা পথ্যকে প্রোটিন নিয়ন্ত্রিত পথ্য বলে। এরূপ ক্ষেত্রে সাধারণত ২০ থেকে ৪০ গ্রাম প্রোটিন পথ্যে যোগ করার কথা চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা বলেন।

(৯) **উচ্চপ্রোটিন যুক্ত পথ্য :**— সুষম খাদ্যের সঙ্গে দৈনিক ১০০ থেকে ১৫০ গ্রাম প্রোটিন পাওয়ার জন্য অতিরিক্ত মাছ, ডিম, মাংস, ডাল, সয়াবিন, বাদাম, মটর, বীন, রাজমা যুক্ত খাদ্যকে উচ্চ প্রোটিন যুক্ত পথ্য বলে।

(১০) **শর্করা বা কার্বোহাইড্রেট নিয়ন্ত্রিত পথ্য :**—বিশেষ কয়েক প্রকার

অসুখে যেমন মেদতায়, ডায়াবেটিস রোগে শর্করা নিয়ন্ত্রিত পথ্যের বিশেষ প্রয়োজন। আবার ক্যালরির হার সুনিদিষ্ট ভাবে সীমায়িত রাখাও জরুরী। হ্রাসযুক্ত শর্করা নিয়ন্ত্রিত খাদ্য বা পথ্যকে শর্করা নিয়ন্ত্রিত পথ্য বলে।

(১১) **ফ্যাট নিয়ন্ত্রিত পথ্য :**—চর্বিহীন মাছ-মাংস, মাখন, তেল, ঘি, বর্জিত খাদ্যকে ফ্যাট নিয়ন্ত্রিত পথ্য বলে।

পিত্তকোষ বা গল ব্লাডার এর অসুখে জণ্ডিসে, কোলাইটিস, আমাশা, পেটের অসুখে, মেদতায়, হৃদযন্ত্রের অসুখে, ফ্যাট নিয়ন্ত্রিত পথ্যের প্রয়োজন।

(১২) **সোডিয়াম নিয়ন্ত্রিত পথ্য :**—রান্নার লবন বা নুন বিহীন বা প্রায় লবন বিহীন এবং কাঁচা লবণ না খাওয়া খাদ্য বা পথ্যকে সোডিয়াম নিয়ন্ত্রিত পথ্য বলে।

উচ্চ রক্তচাপ, কিউনীর অসুখে, হৃদযন্ত্রের অসুখে ইত্যাদি ক্ষেত্রে সোডিয়াম নিয়ন্ত্রিত পথ্যের প্রয়োজন।

- রিফাইন করা খাদ্য থেকে যথোচিত পুষ্টি আহরণ হয় না।
- আহারের সময় মন প্রফুল্ল রাখুন। তাতে খাদ্য সহজে হজম হয়।
- আহার থেকে পুষ্টিগুণকে কাজে লাগাতে হলে তা স্বাদে, গন্ধে, পরিবেশনে আকর্ষণীয় হওয়া দরকার।
- নিয়মিত শরীরচর্চ্চা—ট্রেস-টেনশন দূর করে।
- মূল আহারের পর ব্যায়াম অনুশীলন নিষেধ।
- সুস্থ-শরীর ও মনের জন্য নিয়মিত যোগাসন অনুশীলন করুন।
- তাড়াহুড়ো করে খাবেন না। খাদ্য বস্তু চিবিয়ে খান।
- চা, কফি, বেশী খাবেন না।
- ধূমপান পরিহার করুন।
- নির্দিষ্ট সময়ে খাদ্যাভ্যাস করুন।
- প্রধান খাবারের বেশ কিছুক্ষণ আগে অল্প জল খান।
- অতিরিক্ত মশলা, তেলযুক্ত খাবার ও ভাজা খাবার পরিহার করুন।
- আপনার খাদ্যে মরশুমি ফল রাখুন।

ফলে—সুফল

ফল আমাদের খাদ্যে এক বিশেষ স্থান দখল করে আছে। মানুষ যখন গুহাতে বাস করত, তখন সে ফল-মূল খেয়েই জীবন ধারণ করত। এই ফলমূল, (হয়ত বা কিছুটা পশু-পাখীর মাংস) খেয়ে সে তার ক্ষয়পূরণ, বৃদ্ধি সাধন, ক্যালরি চাহিদা, রোগ প্রতিষেধক ক্ষমতা ইত্যাদি সংগ্রহ করত, কালক্রমে মানুষ সভ্য হল, নানারকম খাদ্যের ব্যবহার শিখল।

আধুনিক সভ্যতায় আমাদের মত উন্নয়শীল দেশের মানুষ শিখল বা রপ্ত করল পাশ্চাত্য ধরনের মিহি, পরিশ্রুত (Refine) খাদ্য গ্রহণ। কাঁচা ফল মূল সবজি সরে গেল তার খাদ্য তালিকা থেকে অনেক অনেক দূরে। সঙ্গে সঙ্গে এল আমাদের দেহে ভিটামিন অভাব জনিত নানা রকম অসুখ-বিসুখ।

শুনে হয়ত অবাক হবেন ফলে আছে নানা রকম রোগ প্রতিষেধক ক্ষমতা যা নিয়মিত খেলে রোগ প্রতিষেধক ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। তাই হয়ত আমাদের আর্য ঋষিরা ফল-মূল বেশী খেতেন,— তাঁরা ফলমূল আহারের উপর মানুষকে বেশী জোর দিতেন, পূজা-পার্বনে ফল অপরিহার্য এমনকি উপবাস ভঙ্গে ফল খাবার নির্দেশ দিয়েছেন। ফলে পুষ্টি, শক্তি, দুই-ই পাওয়া যায়।

আমরা অনেকে টনিক খেয়ে থাকি সুস্বাস্থ্যের জন্য। সত্যিকথা বলতে কি শারীরিক বিশেষ কয়েকটি অসুস্থতায় টনিক হয়ত দরকার— তাও সাময়িক কিন্তু টনিক খেয়ে কোন সুফল এর সম্ভাবনা নেই। প্রয়োজন নেই কোন ভিটামিন ক্যাপসুল খাওয়ার। তার চেয়ে ঐ মূল্যের যদি কোন ফল খাওয়া যায় তাতে সু-ফল বেশী, মূল খাদ্যের সাথে ফল খেলে তা সহজে হজম হয়, আবার কোষ্ঠকাঠিন্য, হৃদযন্ত্রের অসুস্থতা, কোলষ্টরল ইত্যাদি নিরাময়ে কাজে লাগে। ফল Non-Toxic তাই ফলাহারীর শরীর বিষ বা টক্সিন মুক্ত, ফল রক্তে অম্ল ক্ষারের সমতা রাখে, শরীরে লবণ ও ভিটামিনের যোগান দেয় — শরীর থাকে সুস্থ। বাড়তি টনিক বা ভিটামিন ক্যাপসুল খাবার দরকার নেই। মিলিয়ে মিশিয়ে শাক সবজি ফল খেলেই চলে — তাতে আমাদের শরীরে যেটুকু ভিটামিন, লবণ ইত্যাদি প্রয়োজন তা পূরণ হয়ে যায়।

ছিবড়া, ছিবড়া নয়

ফুড ফাইবার (Food fiber) বা খাদ্য-ছিবড়া সম্বন্ধে লিখতে গিয়ে একটি কবিতার কয়েকটি লাইন কেবল মনে পড়ছে —

যেখানে দেখিবে ছাই
উড়াইয়া দেখ তাই
পেলেও পাইতে পার
অমূল্য রতন।

সত্যিই তাই। খাদ্য ছিবড়ার ক্ষেত্রে এটি সম্পূর্ণ সত্য। বিজ্ঞানের অগ্রগতি, দ্রুত জীবনযাত্রা, আধুনিক সভ্যতা ইত্যাদির তালে তাল মেলাতে গিয়ে আমরা অনেককিছু ছুঁড়ে ফেলে দিচ্ছি—সঙ্গে সঙ্গে আমরা অজান্তে ছুঁড়ে ফেলে দিচ্ছি আমাদের সুস্বাস্থ্য, সজীব মন — সাদরে আমন্ত্রন করছি বিভিন্ন রকম অসুখ-বিসুখ,

যেমন :—Appendicitis, Constipation, Diverticular Colon Disease, Polyps, Cancer, Ulcerative Colitis, Varicose Veins, Crohn's Disease, Piles, Deep Vein thrombosis, Gall Stone, Hital Hernia, Heart Disease, Cholecystis, Diabetes, Obesity, Dental Caries, Duodenal Ulcer, Peridontal Disease, ইত্যাদি।

যে অসুখগুলির কথা বলা হল, সেগুলিকে বলা যায় আধুনিক সভ্যতার অগ্রগতির (Diseases of modern civilization.) ফসল।

খাদ্য ছিবড়া বলতে বলা যায় খাদ্যের এমন একটি উপাদান যা আমরা হজম করতে পারি না —কিন্তু সু-স্বাস্থ্যের জন্য খাদ্যে এদের উপস্থিতি একান্ত দরকার। যেমন—

Bran, Cellulose, Polysaccharides, Mucilage, Gums, Liguin, Hemicellulose, Pectius.

সেজন্য যে সকল ফল , সবজি কাঁচা খাওয়া যায় তা প্রত্যেকদিন খাদ্যের মধ্যে রাখা উচিত। যেমন— আপেল, কমলালেবু, মুসাম্বি, কলা, গাজর, পেয়ারা, বাতাবিলেবু, লেটুস পাতা, ধনে পাতা, শালগম ইত্যাদি। আর যেগুলি খোসা ছাড়িয়ে আমরা খাই তার খোসা পাতলা করে ছাড়ানো উচিত। তাতে

খাদ্যের ভিটামিন ও পুষ্টিমান সম্পূর্ণ বজায় থাকে আবার ছিবড়ার উপযোগীতা পাওয়া যায়।

শুধু তাই নয় ফুড ফাইবার বা খাদ্য ছিবড়া নিজের আয়তনের প্রায় 8 গুণ জল শোষণ করে ফলে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয় ও মল নিঃসরণের সময় প্রায় 72 থেকে 24 ঘণ্টা কমিয়ে আনে। আবার বিশেষজ্ঞ মহল অভিমত পোষণ করেন যে ছিবড়া প্রায় 25% — 30% পিত্তরস শোষণ করে (যার মধ্যে কোলেসটরেল এর মাত্রা বেশী,) মলের সাথে শরীর থেকে বের করে দেয়, ফলে কোলেসটরেল মাত্রা প্রায় 20% — 25% কমে, আবার কোন কোন বিশেষজ্ঞ বলেন মেদতা রুখতে ছিবড়া জাতীয় খাবার দরকার। তবে মনে রাখতে হবে অতিরিক্ত ছিবড়া যুক্ত খাবার খেলে অন্যান্য শারীরিক অসুবিধা আসতে পারে।

তাই বলি কি, সুস্থ শরীর-মন যদি রাখতে চান তো প্রতিদিন আপনার খাদ্যে মাত্রা মত (অতিরিক্ত ছিবড়া গ্রহণ অসুস্থতা আনতে পারে) ছিবড়া যুক্ত খাবার খান। মনে রাখবেন ছিবড়া আপনার খাদ্যে ছিবড়া নয়।

- আমি নিরোগ মানে এই নয় আমি সুস্বাস্থ্যের অধিকারী। সুস্বাস্থ্য মানে পরিপূর্ণভাবে জীবন ভাললাগার অনুভূতি। আমি মনে-প্রাণে ভাল আছি এ-কথা মনে-প্রাণে স্বতঃস্ফূর্ত ভাবে বলা। কেবলমাত্র রোগ যন্ত্রণা থেকে মুক্তি বা মুক্ত থাকা নয়। সুস্বাস্থ্য অর্থে দেহ, মন, অনুভূতি, সহানুভূতি, আবেগ, ভালবাসা ও আত্মার একসাথে ভাললাগার এক সুর।
- ভাত সুসিদ্ধ করতে ঠিক যতটা জল দেওয়া প্রয়োজন ঠিক ততটা দিন। যতটা চাল তার দুই থেকে আড়াই গুণ জল দিলে ভাত সুসিদ্ধ হয়।
- ভাতের ফ্যান ফেলে দিলে অনেক খাদ্য প্রাণ বা ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ বেরিয়ে যায়। ফ্যান ভাতে শুকনো করে নিন।
- ভাতের ফ্যান ডাল বা অন্য কিছুতে মিশিয়ে দিন।
- পরিমাণ মত জলে ঢাকা দিয়ে আনাজ ও সবজি সিদ্ধ করুন।
- সবজি বা আনাজ সিদ্ধ জল ফেলে দেবেন না। রান্নায় ব্যবহার করুন।
- সবজি বেশী না ভাজাই ভালো। কারণ তাপের জন্য সবজির মধ্যের খাদ্যপ্রাণ নষ্ট হয়।
- রান্নায় খাবার সোডা ব্যবহার করবেন না। তাতে খাদ্যপ্রাণ নষ্ট হয়।
- অল্প আঁচে রান্না করুন।

পথ্যই—পাথেয়

প্রকৃত মাপ বনাম সাপটা মাপ

কাজের সময় নিক্তি ধরে বা দাঁড়িপাল্লা, মাপকাঁটা মেজার গ্লাস ধরে কাঁচা খাদ্য, পানীয় ওজন করে রান্না অথবা ওজন, মাপ ইত্যাদি পরিবেশন করা সম্ভব নয়।

কিন্তু প্রকৃত মাপ বা ওজনের সাথে সাপটা মাপের যদি মোটামুটি একটা অনুমান বা ধারণা থাকে তবে খাদ্য রান্না ও পরিবেশনের অনেকটা সুবিধা হয়। এরূপ প্রকৃত মাপ ও সাপটা মাপের ধারণা দেওয়া হল।

1 চা চামচ —	5 সিসি (c.c) অথবা	মিলি.লি.(ml.)	—5 গ্রাম
1 টেবিল চামচ —	15 ,,	,,	—15 গ্রাম
1 হাতা (বড়)—	50 ,,	,,	—50 গ্রাম
1 কাপ (ছোট)—	100 ,,	,,	—100 গ্রাম
1 কাপ (মাঝারি)—	150 ,,	,,	—150 গ্রাম
1 আউন্স—	30 ,,	,,	—29 গ্রাম
1 পাউণ্ড	—		453.6 গ্রাম
1 গ্রাম—	1 ,,	,,	— 1 গ্রাম
6,1/2 কাপ (মাঝারি)	1000 ,,	,,	—1000 গ্রাম
1 টেবিল চামচ মাখন			—14 গ্রাম

50 গ্রাম চাল — 1 কাপ ভাত
50 ,, ডাল — 1,1/2 ,, ডাল
50 ,, আটা/ময়দা — 2 টি রুটি
100 গ্রাম দই — 2 গ্লাস ঘোল

দৈনিক খাদ্যের পুষ্টিমূল্য
রান্নার আগে ও পরে প্রকৃত মাপ ও সাপটা মাপ

খাদ্য	রান্নার আগে প্রকৃত ওজন (গ্রাম)	ক্যালরি	রান্নার পর পুষ্টিমূল্য সাপটা মাপ	প্রোটিন (গ্রাম)
চাল/ভাত	50	173	1কাপ মাঝারি	3
আটা/রুটি	50	176	2 টি	6
পাউরুটি	100	260	6 পিস	8.33
ডাল	50	188	1,1/2 কাপমাঝারি	6
আলু (সিদ্ধ, মাঝারি)	100	67		
সবজি (সিদ্ধ,অল্প ঘি/তেল)	100	50	2,1/2 কটরা	4
শাক জাতীয় (সিদ্ধ, অল্প ঘি/তেল	100	35	1,1/2 কটরা	4
ফল (রসাল)	100	50	2 টি মাঝারি	—
দুধ (গরুর)	500	333	3,1/2কাপ মাঝারি	15.83
দুধ (গরুর/মাখন)	500	145	ঐ	15.83
ছানা (গরুর)	100	265	I কাপ মাঝারি	
দই/ঘোল (গরুর দুধের)	100	60	2 গ্লাস	—
গুড়/চিনি/মধু	100	400	—	—
মাছ (সিদ্ধ)	75	108	2 টুকরো	10
মাংস (সিদ্ধ)	100	110	4/5 টুকরো	14
ডিম	1 টি	117	—	8
বার্লির সরবত	50	250	2 গ্লাস	4
চিনি	20			

(সূত্র-Jowrnal of indian dietctic association Vol No 1. Dec 1963

তরল পথ্য (liquid diet)

অসুখে বা রোগে শারিরীক অবস্থা কখনও কখনও এমন অবস্থায় এসে পৌঁছায় যে তখন রোগীকে শক্ত, অর্দ্ধ তরল খাদ্য বা পথ্য দেওয়া সম্ভব হয় না। কিন্তু শরীরের ক্ষয় পূরণ ও ক্যালরি চাহিদা তখন তরল পথ্য দিয়ে কিছুটা মেটানো হয়। বিশেষ কিছু রোগে অবস্থা ভেদে তরল পথ্য চিকিৎসক সুপারিশ করেন। তরল পথ্য যেমন - দুধ, ফলের রস, লেবুবার্লির সরবৎ, ছানার জল, খোল, লস্যি ইত্যাদি।

খাদ্য	পরিমাণ
দুধ	1000 গ্রাম or ml.
ফলের রস	1000 গ্রাম or ml.
গুড়া দুধ	30 গ্রাম
চিনি/গ্লুকোজ	50 গ্রাম
লবণ	সামান্য
ডিম	1/2টি প্রয়োজনে অর্দ্ধ সিদ্ধ/ ওয়াটার পোচ

মোটামুটি তরল পথ্য এরূপ ধরনের হয়। প্রয়োজনে এর মাত্রা রদবদল করা হয়।

এখান থেকে ক্যালরি পাবেন-1450
প্রোটিন পাবেন-50 গ্রাম

অর্দ্ধ-নরম পথ্য (Half Liquid diet)

দীর্ঘদিন অসুস্থতার পর, অসুস্থতার বিশেষ অবস্থায় বা বিশেষ কোন অসুখে রোগীকে অর্দ্ধ নরম পথ্য বা খাদ্য দেওয়া হয়ে থাকে। এ থেকে দেহের ক্ষয় পূরণ, ক্যালরি চাহিদা, খাদ্য লবণের চাহিদা বেশ কিছুটা পাওয়া যায়। অবস্থাভেদে অবশ্য এর রকমফের করা বাঞ্ছনীয়।

খাদ্য (Food.)	নিরামিষ আহার (Vegetarian)	মিশ্র আহার (Non vegetarian.)
আটা/ময়দা/পাউরুটি	100 গ্রাম	100 গ্রাম
দুধ (গরুর) (প্রয়োজনে মাখন তোলা)	1000 গ্রাম	1000 গ্রাম
কন্দজাতীয়	200 গ্রাম	200 গ্রাম
চিনি/মধু/গ্লুকোজ	50 গ্রাম	50 গ্রাম
ফল	200 গ্রাম	200 গ্রাম
ছানা	50 গ্রাম	50 গ্রাম
ডিম	—	1 টি
চর্বিছাড়া মাছ/মাংস	—	50 গ্রাম
মাখন	25 গ্রাম	20 গ্রাম
গুঁড়া দুধ	30 গ্রাম	30 গ্রাম
	এখানে থেকে ক্যালরি পাবেন—1500, প্রোটিন পাবেন-60 গ্রাম	

এগুলি খেতে পারেন :-

পাউরুটি, সাবু, বার্লি, ওটমিল, গলা ভাত,

আলু,ওলকপি, কড়াইশুটি,পেঁপে, পটল, বিট, গাজর, শালগম,রাঙাআলু লাউ,

আখের রস, কমলালেবু, মুসাম্বি, বাতাবি লেবু, কলা,আঙ্গুর, আপেল, ডালিম, ফুটি, পাকা পেঁপে, সবেদা, পাকা পেয়ারা,

মনে রাখুন:- ছিবড়া জাতীয়, শক্ত বীজ, দানা, শুটি জাতীয় খাদ্য, শাক সবজি, ফল প্রথমে না খাওয়াই ভালো।

রুটি-দুধের পথ্য
(Bread + Milk Diet)

রুটি দুধের পথ্য কে অর্দ্ধ-নরম বলা যেতে পারে। দীর্ঘদিন অসুস্থতার পর মুখে রুচি আসে না তখন এই প্রকার খাদ্য দেওয়া যেতে পারে। তবে পূর্ণ বয়স্ক ব্যক্তির যতটা ক্যালরি প্রয়োজন সেটা কিন্তু এই খাদ্য থেকে পুরো মাত্রায় পাওয়া যাবে না।

খাদ্য	পরিমাপ
দুধ	1000গ্রাম
আটা/রুটি/পাউরুটি	100-150গ্রাম
আলু	150-200গ্রাম
কলা	2টি
মিষ্টি/চিনি/গুড়	50গ্রাম
মাখন	25গ্রাম
ছানা	100গ্রাম
মিষ্টি ফল	100গ্রাম
গুঁড়া দুধ	30গ্রাম
	এখান থেকে ক্যালরি পাবেন—1900
	প্রোটিন পাবেন-60

জ্বর
(Fever)

কেমন আছেন? আর বলবেন না - শরীর ভালো নেই। কেন কি হয়েছে? অসুখে ভুগলাম, জ্বর হয়েছিল। তা আমাদের অনেকেরই এ রকম ধারনা আছে যে জ্বর একটা অসুখ।

জ্বর কি তা জানায় আগে আসুন দেখি কে আমাদের শরীরের তাপ নিয়ন্ত্রন করে। আমাদের মস্তিষ্কের একটি অঞ্চলের নাম হাইপোথালামাস **(Hypothalamus)**। এই হাইপোথালামাস-ই আমাদের শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রন করে।

জ্বর একটি উপসর্গ বা কোন রোগের প্রাথমিক বহিঃপ্রকাশ মাত্র। আমাদের শরীরে যখন কোন রোগের জীবানু ঘটিত আক্রমন ঘটে বা প্রদাহ হয় তখন আমাদের শরীরে একপ্রকার বিষক্ত পদার্থ বা টক্সিন **(Toxin)** সৃষ্টি হয়। এই টক্সিন রক্ত প্রবাহ দ্বারা শরীরে প্রবাহিত হয় ও যখন ঐ হাইপোথালামাস এ যায় তখন দেহের তাপমাত্রার পরিবর্তন হয় বা তাপমাত্রা বৃদ্ধি পায়। তখন তাকে আমরা জ্বর বলি।

সাধারণ অবস্থায় শরীরে দিনের বিভিন্ন সময়ে দেহের তাপমাত্রার পরিবর্তন হয়। যেমন- সকালে তাপ সবচেয়ে কম থাকে। দুপুরে বা বিকালে/সন্ধ্যা বেলায় দেহের তাপ সবচেয়ে বৃদ্ধি পায়। তাই বলাচলে দেহে টক্সিন **(Toxins)**

বৃদ্ধি হলে তাপমাত্রা বাড়বে। কিন্তু তাপ বাড়লেই যে জ্বর তা বলা যায় না। এর জন্য শারিরীক অন্যান্য উপসর্গও দেখা উচিত।

অসুখের ধরন বা বীজানু ঘটিত আক্রমনের উপর জ্বরের প্রকার বা ধর্ম নির্ভর করে। তবে সাধারনভাবে বলা হয় -প্রাথমিক বহিঃপ্রকাশ মুখ রক্তাভ হয়, মনে হয় সারা শরীরে আগুন ধরে গেছে , কখন কখন হাত ও পায়ের পাতা ঘামে, মাথা ও ঘাড়ে যন্ত্রণা হয়। হাত ও পায়ের সন্ধিস্থলে , কোমরে যন্ত্রণা বা ব্যথা হয়। শরীর থেকে তাপ বার হয়ে যাওয়ার ফলে পেশীর সংকোচন হয় ফলে কখন ও কখন ও পেশীতে ও ব্যথা অনুভূত হয়। মূত্রের রঙের পরিবর্তন হয়। কখনও কখনও হালকা গোলাপী রঙ ও হয়।

প্রাপ্ত বয়স্কদের ক্ষেত্রে প্রথম জ্বরের দিন বা 24 ঘন্টায় সেরূপ চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না যদি না তাপ লাফিয়ে লাফিয়ে ক্রমাগত বেড়ে চলে। এরূপ ক্ষেত্রে মনে রাখতে হবে রুগী Hyper-pyrexa (105°-106°)দিকে যাচ্ছে। রুগী ভূল বকছে। **এসময় সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া দরকার।**

শিশুদের ক্ষেত্রে আবার দেখা যায় জ্বরে আক্রান্ত শিশুর মুখ বিবর্ণ বা সাদা পাংশুটে বর্ণ ধারণ করে। শরীরে ব্যথাও থাকে সাধারনত: শিশু বিশেষজ্ঞরা 100°F পর্যন্ত সাধারণ, 101-103°F পর্যন্ত মাঝারি ও 103°F উপরে হাই ফিবার বলে অবিহিত করেন। এরূপ ক্ষেত্রে মূত্রের রঙের পরিবর্ত্তন হয়, মাত্রাও কম হয়। তবে এই তাপমাত্রা আবার এক শিশু থেকে আর এক শিশুর ক্ষেত্রে ব্যতিক্রম হয়। যেমন কেউ হয়ত103°F তে অস্বস্তি অনুভব করে না। আবার কেউ হয়ত103°F তে অস্বস্তি রোধ করে। পিতামাতাকে শিশুর জ্বর হলে খুব ভালকরে নজর রাখা প্রয়োজন ও চিকিৎসককে তা সঠিকভাবে বলা দরকার। শিশুর 101°F ও তার উপর তাপ গেলে **আপনি সেরে যাবে এই মনভাব না রেখে চিকিৎসকের পরামর্শ অবশ্যই দরকার।** কখন কখনও কোন কোন শিশুর 101° F তাপেই কনভালসন বা খেঁচুনি হয়। দাঁতে দাঁত লেগে যায়, চোখ দৃষ্টি শূন্যও হয়ে যায়। মনে রাখবেন সামান্য জ্বর থেকে ও **(Epiletic)** এপিলেপটিক হয়ে যাবার সম্ভাবনা রয়েছে।

দীর্ঘদিন অসুস্থতার পর ধীরে ধীরে উচ্চ ক্যালরি যুক্ত পথ্য দেওয়া বিশেষ প্রয়োজন। খাদ্যের পরিমাণ ধীরে ধীরে বৃদ্ধি করা উচিত -হঠাৎ বৃদ্ধি করলে পেটের অন্যান্য উপসর্গ দেখা দেওয়া অসম্ভব কিছু নয়।

মনে রাখবেন:-

(১) ভাজাভুজি যতটা সম্ভব কম খাওয়া যায় তত ভাল।

(২) বাদাম জাতীয়, শুকনা ফল প্রথমে না খাওয়াই ভালো।

(৩) খাদ্য উষ্ণ গরম পরিবেশন করুন।

(৪) খাদ্য আকর্ষণীয় ও সুস্বাদু হওয়া দরকার।

একদিনের খাদ্য বরাদ্ধ

খাদ্য (Food)	নিরামিষ আহার (Vegetarian)	মিশ্র আহার (Non-vegetarian)
তণ্ডুল/আটা জাতীয়	200-225গ্রাম	250-275গ্রাম
ডাল জাতীয়	100 গ্রাম	50 গ্রাম
কন্দ জাতীয়	60 গ্রাম	70 গ্রাম
সবজী	50 গ্রাম	50 গ্রাম
শাক জাতীয়	100 গ্রাম	70 গ্রাম
মাখন	10 গ্রাম	20 গ্রাম
দুধ	700 গ্রাম	350 গ্রাম
তেল/ঘি	25 গ্রাম	25 গ্রাম
দই	100 গ্রাম	100 গ্রাম
মিষ্টি/চিনি	40 গ্রাম	40 গ্রাম
কলা (মাঝারি)	1 টি	1টি
ডিম	—	1টি
মাছ/মাংস (চর্বিছাড়া)	—	150 গ্রাম

এখান থেকে ক্যালরি পাবেন —2100
প্রোটিন ,, — 60 গ্রাম

পেটের অসুখ (Diarrhoea/Dysentry)

পেটের অসুখে বারে বারে দাস্ত হওয়ার জন্য দেহ থেকে জল, খনিজ পদার্থ বা লবণ বেরিয়ে যায়। পেটের অসুখকে অনেকে গুরুত্ব দেন না কিন্তু এ থেকে মারাত্মক কিছু হবার সম্ভাবনা রয়েছে। দেহ জলশূন্য হয়ে জীবনহানির-ও সম্ভাবনা থাকে।

সাধারণত দেখা যায় অপরিষ্কার অপরিচ্ছন্নতা, দূষিত বা পচা খাবার, যখন তখন খাওয়া, খাদ্যবস্তু সঠিক হজম না হওয়া ইত্যাদি থেকে পেটের অসুখ হয়।

যেখান থেকেই পেটের অসুখ হোক না কেন সব সময় লক্ষ্য রাখতে হবে খাদ্য বা পথ্য এমন হওয়া উচিত যাতে জল, খনিজ পদার্থ বা লবণ ও ক্যালরির চাহিদা মেটাতে সক্ষম, সঙ্গে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন।

(১) **অসুখের তীব্র অবস্থায়** —বার্লি ও লবন মিশ্রিত সরবৎ বা জল, ডাবের জল, ছানার জল, ফলের রস, ঘোল, লবণ ও চিনি মিশ্রিত জল।

(২) **দাস্ত কমলে** —সুসিদ্ধ সরু চালের ভাত, পাউরুটির সাদা অংশ, হালকা সুজির পায়েস, লাউ, আলু সিদ্ধ/সুপ, আপেল, কাঁচকলা, পটল, পেঁপে সিদ্ধ, পালতা, থানকুনি পাতার ঝোল, চর্বিহীন মাছ, মুরগীর মাংসের স্টু, ওয়াটার পোচ, ছানা,

মনে রাখবেন :—

(১) **পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা অভ্যাস করবেন।**

(২) **খাদ্য টাটকা হওয়া উচিত।**

(৩) **মশলা, তেল, ঘি, মাখন, ভাজাভুজি, আচার অসুস্থ অবস্থায় খাবেন না।**

(৪) **কাঁচাশাক-সবজি, ছিবড়া যুক্ত আনাজ, ফল খাবেন না।**

(৫) **তুষযুক্ত খাদ্য, শুঁটি/বীজ/দানা শষ্য ও খাদ্য খাবেন না।**

(৬) **পথ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণ খনিজ লবণ, জল ও ক্যালরি যুক্ত থাকা দরকার।**

(৭) **প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নেবেন।**

- শাক রান্নার সময় আর বেশী জল না দেওয়াই উচিত। কারণ শাকে যা জলীয় অংশ থাকে তা সিদ্ধ হবার পক্ষে যথেষ্ট।
- সবজি বা আনাজ কাটার আগে ধুয়ে নিন। কাটার পর নয়।
- আনাজ বা সবজি কেটে জলে ভিজিয়ে রাখলে অনেক খাদ্যপ্রাণ নষ্ট হয়। জলে দ্রবণীয় ভিটামিন সবজি ধোয়া জলের সাথে বেরিয়ে যায়।
- সবজি বড় করে কাটবেন। তাতে রান্নার সময় বা পরে অনেক উপাদান সঠিক বজায় থাকে।
- সবজির খোসা পাতলা করে ছাড়াবেন। কারণ অনেক পৌষ্টিক উপাদান ও খাদ্যপ্রাণ খোলার নীচে থাকে।
- আনাজ বা সবজি সিদ্ধ করার জন্য ঠান্ডা জলের বদলে গরম জলে সিদ্ধ করুন।

একদিনের খাদ্যসূচী (নমুনা)

মিশ্র খাদ্য	(non-vegetarian)	নিরামিষ খাদ্য (vegetarian)
সকালে	১ গ্লাস জল পান, চা-১ কাপ (অল্প চিনি) + ১টি বিস্কুট	১ গ্লাস জল পান, চা- ১ কাপ (অল্প চিনি)
প্রাতরাশ	এরারুট এর সরবৎ অথবা পুডিং অল্প চিনি/মধু + ১টি ওয়াটার পোচ/অর্দ্ধ সিদ্ধ ডিম + ১পিস টোষ্ট অল্প মধু সহ।	সাবুর পুডিং + মাখন তোলা দুধ সহ +অল্প চিনি/মধু + ১ পিস টোষ্ট অল্প মধু/জ্যাম
সকাল ১০-১১টা	কমলা লেবু/মুসাম্বির রস/বার্লির সরবৎ	কমলা লেবু/মুসাম্বির রস/বার্লির সরবৎ
দুপুরে	ভাত / রুটি + মুরগী মাংস আলু / পেঁপেসহ কাঁচকলা ম্যাস সুপ অথবা সিদ্ধ (অল্প লবন + গোঃমরিচ ভাজা জিরা, ধনে সহ)	ভাত / রুটি + হালকা ডাল/ ম্যাস সুপ + আলু / পেঁপে/ কাঁচকলা ম্যাস সুপ অথবা সিদ্ধ (অল্প লবণ, জিরা ধনে গোঃ মরিচ সহ)+ কমলা / মুসাম্বি
বিকালে	১ কাপ চা + ক্রিম ক্যাকার বিস্কুট/আপেল সিদ্ধ অথবা ছানা+মুড়ি,আপেল/মুসাম্বির রস	১ কাপ চা+ক্রিম ক্যাকার বিস্কুট/আপেল সিদ্ধ অথবা ছানা+মুড়ি/শুকনা চিড়া ভাজা আপেল/মুসাম্বি রস
রাত্রে	ভাত/রুটি + মুরগীর স্টু/পেঁপে আলু সহ অথবা ম্যাস সুপ	ভাত/রুটি + হালকা ডাল অথবা আলু/পেঁপে কাঁচকলা/বাঁধাকপি/অল্প পেঁয়াজ সহ ম্যাস সুপ
রাত্রে শোবার আগে	আপেল সিদ্ধ + অল্প মধু	আপেল সিদ্ধ + অল্প মধু

কোষ্ঠবদ্ধতা
(Constipation)

বারো মাসে তের পার্বনের মত কোষ্ঠবদ্ধতা আমাদের অনেকেরই নিত্যসঙ্গী। কোষ্ঠবদ্ধতা যে কোন রকম অসুখ থেকে হতে পারে, ওষুধ খাবার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া ভাবে দেখা দিতে পারে আবার অসম-খাদ্য গ্রহণ থেকেও হতে পারে। যে ভাবেই কোষ্ঠবদ্ধতা হোক না কেন এর নিরাময়ের জন্য খাদ্যের ভূমিকা ব্যাপক। কোষ্ঠবদ্ধতার রুগীদের কয়েকটি বিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে।

(১) **চা, কফি, কোকো, চকলেট, ঠাণ্ডা পানীয়, অত্যাধিক মশলাযুক্ত খাবার, অতিরিক্ত তেল, ঘি, মাখন, ভাজা খাবার খাওয়া ত্যাগ করতে হবে।**

(২) **মদজাতীয় পানীয় খাওয়া নিষেধ। ধূমপানের মাত্রা কমাতে হবে, খুব ভাল হয় একেবারে বন্ধ করলে।**

(৩) **চর্বিযুক্ত মাছ, মাংস খাওয়া চলবে না। রেডমিট অর্থাৎ পাঁঠা-খাসির বা বড় জন্তুর মাংস খাওয়া বারণ।**

যা খেতে পারেন :—

মোটা চালের ভাত, তুষ যুক্ত রুটি, ভুট্টার খৈ, খৈ, সুজি, দালিয়া, ছোলা, মটর, অড়হর, মুগ, মুসুর ডাল।

আলু, সিম, উচ্ছে, করলা, কচু, কড়াইশুঁটি, পেঁপে, কুমড়া, গাজর, বিট, চিচিঙ্গে, ঢ্যাড়স, ওল, শালগম, ঝিঙ্গে, বিন, বেগুন, মূলা, থোড়, বাঁধাকপি, পটল, মোচা, টোমাটো, পেঁয়াজ, বরবটি, ডুমুর।

কলমি শাক, লাউ শাক, কুমড়া শাক, মূলা শাক, পেঁয়াজকলি, নটে শাক, পালং শাক।

যে কোন ফল খেতে পারেন যেমন—কলা, পেয়ারা, পেঁপে, আম, আতা, সফেদা, আনারস, তাল, কাঁঠাল, জামরুল, জাম, ট্যাপারি, তালশাঁস, নারকেল, লেবু, বাতাবি লেবু, লিচু।

শুকনো ফল যেমন—খেজুর, চিনাবাদাম, কাজুবাদাম, কিসমিস, আখরোট, তিল।

একদিনের খাদ্য বরাদ্দ

খাদ্য (Food)	নিরামিষ আহার (Vegetarian) গ্রাম	মিশ্র আহার (Non-vegetarian) গ্রাম
চাল/তণ্ডুল জাতীয়	100	100
তুষযুক্ত আটা	50	50
ডাল জাতীয়	40	40
সবুজ শাক-সব্জী	100	100
আনাজ/তরকারী	80	50
দুধ (মাখন তোলা)	4 কাপ	4 কাপ
দই	300	200
ছানা	150	100
ফল/কাঁচা যা খাওয়া যায়/স্যালাড	150	100
মিষ্টি	60	50
মাছ/মাংস (চর্বিহীন)	—	80/100
ডিম	—	1 টি
রান্নায় তেল/ঘি/মাখন	30	25

এখান থেকে ক্যালরি পাবেন—1900
প্রোটিন পাবেন—60 গ্রাম

- রোজ আপনার খাদ্যতালিকায় ফল রাখুন।
- রান্নায় অঙ্কুরিত শস্য ব্যবহার করুন। যেমন কল বেরোনো ছোলা, মটর, গোটা মুগ। তাতে খাদ্যের পুষ্টির মান বৃদ্ধি পায়।
- ভাজাভুজি খাবার যতটা পারেন পরিহার করুন।
- খাদ্যে এক রকম শস্য খাওয়ার বদলে মিলিয়ে মিশিয়ে খেলে উপকার বেশী হয়। যেমন ভাত ও রুটি। তবে পরিমাণ এক রাখাই ভালো।

কোষ্ঠকাঠিন্য

একদিনের খাদ্যসূচী (নমুনা)

	মিশ্র খাদ্য (Non-Vegetarian)	নিরামিষ খাদ্য (Vegetarian)
সকালে	১ গ্লাস গরম জল+১/২লেবু লেবু চা/চা-১ কাপ	১গ্লাস গরম জল+১/২লেবু লেবু চা/চা-১কাপ
প্রাতরাশ	খৈ+মাখন তোলা দুধ+ ৪টি বড় দানা খেজুর+মুগ কড়াই ভিজা, অথবা টোস্ট+ওয়াটার পোচ+মুগ কড়াই+১ কাপ দুধ+৪টি খেজুর	খৈ/রুটি+মাখন তোলা দুধ +৪টি বড় দানা খেজুর + +১টি কলা+অঙ্কুরিত মুগ +১টি গাজর স্যালাড
দুপুরে	ভাত+রুটি+অল্প মশলা তেল, ঘি যুক্ত সবজী+মাছ/ মুরগী+স্যালড (গাজর+টোমাটো+শশা+ লেটুস পাতা কাঁচা)	ভাত/রুটি+অল্প মশলা যুক্ত সবজী পেঁপে, টোমাটো সহ+স্যালাড (গাজর+ টোমাটো+লেটুস পাতা) ১কাপ দই
বিকালে	চা/কফি+টোস্ট+কলা পাকা পেঁপে,শশা	চা/কফি+টোস্ট+কলা পাকা পেঁপে,শশা
রাত্রে	দুপুরের মত	দুপুরের মত (দই বাদ) +সাবুর পুডিং

মনে রাখবেন ৮/১০ গ্লাস জল পান করবেন ও হালকা ব্যায়াম করবেন।

- দুধ বারে বারে ফোটাবেন না তাতে ভিটামিন 'এ' (বিরোফ্লোবিন) নষ্ট হয়।
- অপুষ্টিজনিত ব্যাধিই আমাদের শারীরিক ও মানসিক বিপর্যয়ের কারণ।
- চাল বারে বারে ধোবেন না তাতে ভিটামিন বি-1 (থায়ামিন) নষ্ট হয়।

ডিসপেপসিয়া, গ্যাসট্রিক, গ্যাসট্রাইটিস
(Gastric, Duodenal Ulcer, Ulcertive Colitis)

ডিসপেপসিয়া, গ্যাসট্রিক, গ্যাসট্রাইটিস, গ্যাসট্রিক আলসার, ডিয়োডিনাল আলসার ও পেপটিক আলসার রোগের মূল কারণ প্রায় এক।

এই অসুখগুলি হয় সাধারণত (১) বীজাণু ঘটিত, (২) বিপাকক্রিয়া থেকে উদ্ভূত বিষাক্ত পদার্থ বা টকসিন থেকে, (৩) দীর্ঘকাল ধরে বিশেষ ধরণের ওষুধ খাওয়ার ফলে, (৪) কোন ওষুধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া রূপে, (৫) দূষিত খাদ্য ও পানীয় থেকে। তা ছাড়া **মানষিক দুঃশ্চিন্তা থেকেও এ ধরণের অসুখে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা বেশ বেশী রয়েছে।** আরও বেশ কিছু কারণ যেমন (১) ধীরে সুস্থে চিবিয়ে খাদ্য না খাওয়া, (২) অতিরিক্ত ভাজাভুজি, মশলা, তেল, ঘি, মাখন যুক্ত খাবার খাওয়া (৩) সঠিক বিশ্রাম না নেওয়া। তাই এই অসুখগুলি যদি নিরাময় করতে হয় তবে সঠিক খাদ্যগ্রহণের সাথে অন্যান্য বিষয়গুলির দিকে বিশেষভাবে নজর দিতে হবে।

যা খাবেন না :—

(১) ছিবড়া, বা ভূষিযুক্ত খাবার,
(২) কাঁচা শাক-সবজি (যা কাঁচা অবস্থায় খাওয়া যায়)
(৩) দানা শষ্য বা বীজযুক্ত খাবার, বীন, সীম, বরবটি, রাজমা, উচ্ছে, করলা, ঢ্যাঁড়স, বাঁধাকপি।
(৪) ভাজা খাবার, অতিরিক্ত মশলা ও তেল, ঘি যুক্ত খাবার।
(৫) লেবু, তেঁতুল, চাটনি।
(৬) মাংস (বড় পশুর মাংস)
(৭) চা, কফি, মদ্য, সিগারেট, বিড়ি, পান, দোক্তা, জর্দ্দা।

যা খেতে পারেন :—

সুসিদ্ধ সরু চালের ভাত, সাবুর পায়েস, আইসক্রিম, হালকা মিষ্টিযুক্ত পুডিং, পাউরুটির নরম সাদা অংশ, সুজি।

দুধ, মাখন, ছানা, নরম সুসিদ্ধ মাছ।

আলু, চালকুমড়া (কচি), ছাঁচিকুমড়া, কুমড়া, পেঁপে, রাঙাআলু,লাউ।

পাকা পেঁপে, সবেদা, ফুটি, কমলালেবু, মুসাম্বি, আতা, কলা।

একদিনের খাদ্য বরাদ্দ

খাদ্য (Food)	নিরামিষ আহার (Vegetarian) গ্রাম	মিশ্র আহার (Non-Vegetarian) গ্রাম
ভাত বা তণ্ডুল জাতীয়	100	100
পাউরুটি (সাদা অংশ)	100	100
সবজি (ছিবড়াহীন)	160	100
দুধ	800	800
গুঁড়া দুধ	60	40
ফল/ফলের রস	200	200
কাষ্টার্ড/পুডিং/	100	100
সাবুর পায়েস ইত্যাদি	200	200
ছানা	150	100
ডিম (ওয়াটার পোচ)	—	1 টি
মাছ	—	100
মাংস	—	75/80

এখান থেকে ক্যালরি পাবেন—1930
প্রোটিন পাবেন 55/60 গ্রাম।

একদিনের খাদ্যসূচী (নমুনা)

ঘুম থেকে উঠে	১ গ্লাস জলপান
সকাল ৭টা	দুধ-১ গ্লাস + চিনি ১ চামচ / দুধ-১ গ্লাস + ৩ চামচ স্কিম মিল্ক পাউডার হাফ বয়েল ডিম/ওয়াটার পোচ
১০টা	দুধ ১ গ্লাস + কর্ণফ্লেক/ওটস + অল্প মধু / অঙ্কুরিত মুগ কড়াই সিদ্ধ+(আদা+গো:মরিচ + অল্প লবণ + ধনে-জিরা ভাজা + গাজর), টোস্ট ২ টুকরা + মাখন/জ্যাম
১২-১টা	সুসিদ্ধ ভাত ২ কাপ + হালকা ডাল গাজর, বাঁধাকপি সিদ্ধ + দই ১০০ গ্রাম

বিকাল ৪টা	কমলালেবু/কলা/আঙ্গুর + হালকা বিস্কুট/মুড়ি + ছানা/ ছানা + টোষ্ট + মধু + কলা বার্লির সরবৎ-২ গ্লাস
সন্ধ্যা—৭-৮টা	সুসিদ্ধ ভাত + হালকা মুসুর ডাল ম্যাস আলু ভর্তা/ মটর-পনির (টক দই + গো :মরিচ + জিরা-ধনে ভাজা অল্প লবণ)—১০০ গ্রাম
রাত্রি ১০টা	১ গ্লাস মাটা তোলা দুধ + অল্প চিনি

পেটে বায়ু (Flatulence)

পেটে বায়ু জমা বা ফ্লাটুলেন্স শারিরীক অসুস্থতার একটি সমস্যা। এই সমস্যা কখনও কখনও এমন অবস্থার সৃষ্টি করে যে বড় ধরনের অন্য কোন অসুস্থতাকে ডেকে আনে। এমনও দেখা গেছে পেটে জমা বায়ু ঠিকমত নিঃসরণ না হওয়ার ফলে বা উর্দ্ধঘাতে অচৈতন্যও করে দেয়।

পেটে বায়ু জমার কারণ হিসাবে সাধারণত দেখা যায় :—

(১) খাবার ঠিকমত চিবিয়ে না খাওয়ার ফলে হজমের গোলমাল। খাদ্য ঠিকমত জীর্ণ হয় না ফলে অজীর্ণ খাবার আন্ত্রিক প্যারাসাইট (Interstinal Parasite) আধিক্য হেতু ঐ খাবারের পচন বা ফারমানটেসন হয় ও গ্যাস তৈরী হয়।

(২) বিশেষ কোন অসুখে দীর্ঘদিন ভোগার জন্য অসুখের প্রতিক্রিয়া।

(৩) বিশেষ কোন ওষুধ দীর্ঘদিন খাওয়ার ফলে ওষুধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া।

(৪) কোষ্ঠকাঠিন্য ও আমাশা থাকলে (খাদ্য নির্ধারণ ঐ বিশেষ অসুখ অনুযায়ী হবে)

(৫) জোলাপ জাতীয় ওষুধ বা জোলাপ দীর্ঘদিন খেলে।

(৬) অত্যাধিক ধূমপান, পান, দোক্তা, জর্দ্দা, চা, কফি খেলে।

(৭) অত্যাধিক মশলা যুক্ত খাবার, ভাজাভুজি, তৈলাক্ত খাবার খেলে।

(৮) বিকৃতভাবে খাদ্য গ্রহণ এর ফলে খাদ্য গলধঃকরণ এর সাথে পেটে বায়ু প্রবেশ করে।

(৯) ঠাণ্ডা পানীয় ও সোডা জাতীয় পানীয় বেশী মাত্রায় খেলে ও জলপান

এর অভ্যাস বিকৃতভাবে গ্রহণ এর ফলে জলপানের সাথে পেটে বায়ু প্রবেশ করে-যেমন অনেকে আলগাভাবে জল মুখ ঢেলে খান এতে জলের সাথে পেটে বায়ু প্রবেশ করে।

(১০) কোনরূপ অস্ত্রপ্রচারের পর—পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া রূপে সাময়িক পেটে বায়ু হয়।

(১১) কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন ও ফ্যাট জাতীয় খাদ্য ঠিকমত চিবিয়ে না খাওয়ার জন্য অভুক্ত খাদ্য আন্ত্রিক প্যারাসাইট (Interstinal Parasite), কোলনিক ব্যাকটেরিয়া (Colonic Bacteria), ব্যাকটেরিয়া ফ্লোরা (Bacteria Flora), দ্বারা পচন এর ফলে গ্যাস এর সৃষ্টি হয়।

যা খাবেন না :—

ডাল, শুঁটি জাতীয় খাবার, ফুলকপি, বাঁধাকপি, সীম, বীন, বরবটি, বাদাম, শুকনো ফল যেমন—আঁখরোট, কাজু, ইত্যাদি, পাঁপড়, দুধ (অনেকের দুধ থেকে গ্যাস হয়)। টক, চাটনি, আচার, কেক, কড়া চিনিযুক্ত মিষ্টি, পেস্ট্রি, চকলেট, টফি।

যা খেতে পারেন :—

সুসিদ্ধ ভাত (অল্প পরিমাণে), রুটি (পাতলা ধরনের), সুসিদ্ধ চর্বি ছাড়া মাছ, মুরগীর মাংস, ডিম (সপ্তাহে ২/৩টি), স্যুপ হালকা ধরনের, ছানা, মাখন তোলা দুধ, ঘোল, হালকা ধরনের বিস্কুট।

কমলালেবু, লেবু, বাতাবিলেবু, নোনা, মুসাম্বি, শশা, আতা, সফেদা, কালজাম, আম, আনারস, কুল, শাঁখআলু, কলা, পেঁপে।

আলু, লাউ, চালকুমড়া, রাঙালু, বাঁধাকপি, কুমড়া, গাজর, বীট, ঝিঙ্গা, চিচিঙ্গে, উচ্ছে, কাঁচকলা, থোড়, ডুমুর, কাঁকুড়, ওল, মোচা, শালগম।

- রান্নায় চিনি ব্যবহারের পরিবর্ত্তে গুড় ব্যবহার করুন।
- রান্নায় টক দই, লেবুর রস প্রয়োজনে ব্যবহার করতে পারেন। তাতে রান্না যেমন মুখরোচক হয় তেমনি অনেক খাদ্যপ্রাণ সংরক্ষিত থাকে। হজমের সুবিধা হয়।

পেটে বায়ু থেকে মুক্তি পেতে কি করবেন

(১) তাড়াহুড়ো করে খাবেন না। খাদ্য বস্তু চিবিয়ে খাবেন।
(২) চা, কফি, বেশী খাবেন না।
(৩) ধূমপান, দোক্তা, জর্দা পরিহার করুন বা খুব কম খান।
(৪) নির্দিষ্ট সময়ে খাদ্যাভ্যাস করুন।
(৫) প্রধান খাবারের ১½-ঘন্টা আগে অল্প জল পান করুন।
(৬) অতিরিক্ত মশলা, তেল, ঘি, মাখন যুক্ত খাবার ও ভাজা খাবার পরিহার করুন।
(৭) আপনার খাদ্যে মরশুমি ফল রাখুন।
(৮) দাস্ত যাতে রোজ পরিষ্কার হয় সেদিকে দৃষ্টি রাখুন।
(৯) আপনার জীবন ধারার মধ্যে ব্যায়াম যুক্ত করুন তাতে শরীর ও মন আরও সতেজ সবল হবে।
(১০) মানসিক দুঃশ্চিন্তা রাখবেন না। দুঃশ্চিন্তা আপনার ক্ষরিত এনজাইম সঠিক মাত্রায় নিঃসৃত হয় না, ফলে খাদ্য হজম হয় না।
(১১) রান্নায় খাবার সোডা অর্থাৎ সোডা-বাই-কার্ব ব্যবহার বন্ধ রাখুন। কারণ সোডা-বাই-কার্ব ক্ষারধর্মী ও স্টমাক বা পাকস্থলীর পাচক রস বা অ্যাসিড প্রশমিত করে, খাদ্য সঠিক হজম হয় না।

- কাঁচ কলার পুরো পুষ্টিগুণ পেতে হলে খোসা সমেত জল না ফেলে সিদ্ধ করুন।
- কমলালেবুর চেয়ে আমলকির পুষ্টিগুণ বেশী। ভিটামিন সি প্রায় ২০ গুণ বেশী।
- ১টা আমলকী = ২টি কমলালেবু।
- মাংস রান্নায় কাঁচা পেঁপে দিয়ে রান্না করুন।
- টক ফল খেলে এসিড বাড়ে না।
- কুচো ছোট মাছে উপকার বেশী। ক্যালসিয়াম, ফসফরাস বেশী পাওয়া যায়।
- ছানার জল ফেলে দেবেন না। রান্নায় বা আটা/ময়দা মাখতে ব্যবহার করুন।

একদিনের খাদ্যসূচী (নমুনা)

	মিশ্র খাদ্য (Non-Vegetarian	নিরামিষ খাদ্য (Vegetarian)
ঘুম থেকে উঠে	১ গ্লাস গরম জল পান	১গ্লাস গরম জল পান
সকালে	চা-১ কাপ + ১ বিস্কুট	চা-১ কাপ + ১টি বিস্কুট
প্রাতঃরাশ	খৈ ১ কাপ / কর্ণফ্লেক্স ৩/৪ কাপ + মাখন তোলা দুধ ১ কাপ + চিনি/মধু ১-২ চা চামচ অথবা পাউরুটি টোস্ট ২ টুকরো (অল্প মাখন সহ) + চিনি/মধু ১ চামচ চা/কফি ১ কাপ (অল্প চিনি) + পাকা পেঁপে/কমলালেবু/পেয়ারা	খৈ + দই + কলা + মধু/ কর্ণফ্লেক্স ৩/৪ কাপ + মাখন তোলা দুধ ১ কাপ + চিনি/মধু ১-২ চা চামচ অথবা পাউরুটি টোস্ট + ছানা + মধু + পাকা পেঁপে
দুপুরে	ভাত/রুটি অল্প মশলা, তেল, ঘি যুক্ত মাছ/মুরগীর মাংস স্টু পেঁপে/টমাটো/গাজর সহ টক দই-১ কাপ স্যালাড	ভাত/রুটি অল্প মশলা, তেল ঘি যুক্ত সবজি + মিশ্র ডাল + স্যালাড + টক দই ১ কাপ
বিকালে	চা-১ কাপ (অল্প চিনি) + ২টি বিস্কুট/টোস্ট অথবা মুড়ি + ছানা + রুটি	চা-১ কাপ (অল্প চিনি) ২টি বিস্কুট/টোস্ট অথবা মুড়ি + ছানা/রুটি
রাত্রে	ভাত/রুটি + ম্যাস স্যুপ মাছ/মুরগী সহ + পুডিং/ আইসক্রিম (অল্প মিষ্টি)	ভাত/রুটি + ম্যাস সবজী স্যুপ + সাবুর পুডিং (অল্প চিনি)

পেপটিক আলসার (Peptic Ulcer)

পেপটিক আলসার নিরাময় ও উপশমে খাদ্যের এক বিশেষ ভূমিকা আছে। সঠিক খাদ্য নির্ধারণ ছাড়া পেপটিক আলসার উপশম ও নিরাময় সম্ভব নয়। পেপটিক আলসারের ধরণ অনুযায়ী খাদ্য নির্বাচন হবে। পাকস্থলীর ক্ষত ও ডিওডিনাম অংশের ক্ষতকে একত্রে পেপটিক আলসার বলা হয়। এই ক্ষত কেন হয় তার সঠিক কারণ সম্বন্ধে বিভিন্ন বিশেষজ্ঞের বিভিন্ন মতামত। তবে (১) অনিয়মিত আহার, যখন তখন খাওয়া, (২) অতিরিক্ত তেল, ঘি, মশলাযুক্ত খাবার খাওয়া, (৩) ভাজাভুজি যথেচ্ছ পরিমাণে খাওয়া, (৪) অত্যাধিক মদ্যপান, (৫) চা, কফি, বেশী পরিমাণে খাওয়া, ইত্যাদি সম্বন্ধে সকলে একমত।

পেপটিক আলসারের অন্যতম কারণ মানসিক চাপ বা দুঃশ্চিন্তা। মানসিক চাপ বা দুঃশ্চিন্তা না কমলে পেপটিক আলসারের উপশম হবার সম্ভাবনা কম।

পেপটিক আলসারের পথ্যের মূল উদ্দেশ্য অ্যাসিডের ক্ষরণ ও পাকস্থলীর সঞ্চালন কমিয়ে ক্ষত বা ঘা সারাতে সাহায্য করা।

পাচক রস (Gastric Secretion) বাড়ে :—

(১) উচ্চ প্রোটিন সমৃদ্ধ খাদ্য,
(২) মানসিক চাপ,
(৩) মাংস স্যুপ,
(৪) কড়া চা, কফি থেকে,
(৫) লঙ্কা ও মশলাযুক্ত খাবার,
(৬) মদ্য ও ধূমপান।

পেপটিক আলসারের ধরণ অনুযায়ী খাদ্য নির্ধারণ হবে তা আগেই বলা হয়েছে। তবে মোটামুটি অবস্থা বুঝে নিচের খাদ্য দেওয়া যেতে পারে।

যা খেতে পারেন :—

সুসিদ্ধ গলা ভাত, রুটির নরম অংশ, আলু, লাউ, ছাঁচি কুমড়া, কলা, সিদ্ধ আপেল, সাবু, লাপসী বা সুসিদ্ধ দালিয়া/খিচুড়ী, দুধ, ছানা, চর্বি ছাড়া মাছ, মুরগীর মাংস, ডিম (ওয়াটার পোচ)

যা খাবেন না :—

ছিবড়া যুক্ত সবজি ও শাকপাতা, চাটনি, আচার, পাঁপড়, কড়া চা, কফি, দোক্তা, জর্দ্দা, মদ্যজাতীয় পানীয়, ঠাণ্ডা পানীয়, বাদাম, ছোলা, শুঁটি জাতীয় আনাজ, টক দই।

একদিনের খাদ্যসূচী (নমুনা)

(অসুস্থতা বেশ কিছুটা কমলে)

	মিশ্র আহার (Non-Vegetarian)	নিরামিষ আহার (Vegetarian)
সকালে	চা/কফি (হালকা ধরণের, কম চিনি) + বিস্কুট	চা/কফি (হালকা ধরণের কম চিনি) + বিস্কুট
প্রাতরাশ	সাবুর পুডিং টোস্ট, মাখন সহ+ওয়াটার পোচ	সাবুর পুডিং টোস্ট মাখন সহ + কলা
১০-১১টা	ঘোল/দুধ + বিস্কুট	ঘোল/দুধ + বিস্কুট
দুপুরে ১২-১টার মধ্যে	ভাত + হালকা ডাল, লাউসহ, সিদ্ধ আলু + সিদ্ধ চর্বি ছাড়া নরম মুরগীর মাংস মুসাম্বি	ভাত + হালকা ডাল, লাউ সহ ম্যাস সবজি + আলু সিদ্ধ দই/দুধ + ভাত + আলু সিদ্ধ আঙুর/মুসাম্বি
৩টা	বার্লির সরবৎ	বার্লির সরবৎ
বিকালে ৪-৫টা	চা/কফি (অল্প চিনি) মাখন টোস্ট + মধু	চা/কফি (অল্প চিনি) মাখন টোস্ট + মধু
রাত্রে ৮-৯টার মধ্যে	ভাত + চর্বি ছাড়া মাছ ম্যাস আলু + মটর সিদ্ধ কাস্টার্ড/পুডিং/সাবুর পায়েস	ভাত + হালকা ডাল ম্যাস আলু + মটর + লাউ সিদ্ধ + পনির কাস্টার্ড/পুডিং/আইসক্রিম সাবুর পায়েস
রাত্রে	দুধ + বিস্কুট	দুধ + বিস্কুট

একদিনের আহার সূচী (নমুনা)
(তীব্র অবস্থায়)

	মিশ্র খাদ্য	নিরামিষ খাদ্য
সকালে	দুধ-১ গ্লাস	দুধ-১ গ্লাস
৮-৯টা	দুধ + কর্ণফ্লেক/ওটস/খৈ + মধু/অল্প চিনি ওয়াটার পোচ	খৈ/কর্ণফ্লেক্স/ওটস + দুধ + মধু/অল্প চিনি
১১-১২টা	সিদ্ধ আলু + অল্প মাখন + মুরগীর ম্যাস স্যুপ + (প্রয়োজনে অল্প ভাত) + আপেল/কলা/কমলালেবু ১ টুকরা/মুসাম্বি এক টুকরা	সিদ্ধ আলু + অল্প মাখন ছানা/(প্রয়োজনে ভাত + দুধ) /+ আপেল/কলা/আতা/ ১ টুকরা কমলালেবু/মুসাম্বি
৩-৪টা	দুধ + হালকা বিস্কুট	দুধ + হালকা বিস্কুট
৫-৬টা	কাস্টার্ড/পুডিং/সাবুর পায়েস অথবা মাখন তোলা দুধের ছানা+হালকা বিস্কুট/মুড়ি	কাস্টার্ড/সাবুর পায়েস অথবা পায়েস মাখন তোলা দুধের ছানা+হালকা বিস্কুট/মুড়ি
৮-৯টা	সিদ্ধ আলু + অল্প মাখন মাছ/মুরগীর ম্যাস স্যুপ, পেঁপে সহ (প্রয়োজনে অল্প ভাত/রুটি)	সিদ্ধ আলু + অল্প মাখন দুধ + ভাত + আলু সিদ্ধ
রাত্রে শোবার আগে	দুধ ১ গ্লাস	দুধ ১ গ্লাস

- রান্নায় চিনি ব্যবহারের পরিবর্তে গুড় ব্যবহার করুন।
- রান্নায় টক দই, লেবুর রস প্রয়োজনে ব্যবহার করতে পারেন। তাতে রান্না যেমন মুখরোচক হয় তেমনি অনেক খাদ্যপ্রাণ সংরক্ষিত থাকে। হজমের সুবিধা হয়।

কোলাইটিস (Colitis)

বৃহৎ অন্ত্রের দেওয়ালে বা গায়ে প্রদাহ ও ক্ষত হওয়ার জন্য, তার উপর যে মিউকাস যা শ্লেষ্মা জমে সাধারণ ভাষার তাকে আম বলে। এই প্রদাহ, ক্ষত বীজাণু থেকে হতে পারে আবার স্নায়বিক কারণেও হতে পারে।

ক্রনিক কোলাইটিস রুগীর ক্ষুধামান্দ্য, পেটফাঁপা, পেটে গ্যাস, বদহজম, বারে বারে নরম দাস্ত হওয়া নিত্যসঙ্গী। অনেকের আবার খাবার পরেই দাস্তের বেগ আসে কিন্তু দাস্ত অল্প হয় বা কখনও হয়ও না। কালক্রমে দেখা যায় এরূপ রোগীরা অপুষ্টিতে ভোগেন। ওজন কমে যায় ইত্যাদি। দেখা গেছে এরূপে রোগীরা খুঁতখুঁতে স্বভাবের হন, স্নায়বিক চাপ থাকে। এদের খাদ্য উচ্চ ক্যালরি ও জান্তব প্রোটিন সমৃদ্ধ হওয়া উচিত।

মনে রাখবেন :—

(১) ভূষি বা তুষ যুক্ত খাবার খাবেন না। খোসা সমেত দানা শষ্যও খাবেন না।

(২) যে সকল ফল কাঁচা খোসা সমেত খাওয়া যায় তা খাবেন না। অথবা খোসা, বীজ বাদ দিয়ে খাবেন।

(৩) বাঁধাকপি, সিম, বিন, বরবটি, ঢ্যাড়স, উচ্ছে, করলা খাবেন না।

(৪) অতিরিক্ত মশলা, ভাজা খাবার, চাটনি, আচার, চকলেট, টফি, কেক, পুডিং, টিনে সংরক্ষিত খাবার, মদ জাতীয় পানীয় খাবেন না।

যা খেতে পারেন :—

লাউ, চালকুমড়া, ওলকপি, সজিনা ডাঁটা, আলু, রাঙা আলু, শালগম, ওল, কচু, বেগুন ইত্যাদি। আনাজ বা সবজি অবশ্যই কচি হওয়া দরকার। বীজ বা দানা শষ্য বাদ দিয়ে রান্না করা উচিত।

সুসিদ্ধ কচি মাছ, চর্বিহীন মুরগীর মাংস, অর্দ্ধসিদ্ধ ডিম, ছানা, টক দই, অল্প মাখন, মাখন তোলা দুধ।

যে কোন রসাল ফল যেমন-কমলালেবু, মুসাম্বি, আনারস, আখের রস, কলা, তরমুজ, ফুটি, তরমুজ, সফেদা, আতা, ফুটি।

একদিনের খাদ্য তালিকা

খাদ্য (Food)	নিরামিষ আহার (Vegetarian)	মিশ্র আহার (Non-Vegetarian)
	গ্রাম	গ্রাম
তণ্ডুল জাতীয় খাদ্য	100	100
আটা/পাউরুটি	50	50
ডাল জাতীয়	40	40
সবজি	170	150
দুধ (মাখন তোলা)	4 কাপ	4 কাপ
দই	300	200
ছানা	250	100
ফল	150	100
মিষ্টি জাতীয়	60	50
মাছ/মাংস	—	150
ডিম (ওয়াটার পোচ)	—	1 টি
রান্নায় তেল /ঘি/মাখন	25	25

এখান থেকে ক্যালোরি পাবেন 2000 গ্রাম প্রোটিন পাবেন - 70 গ্রাম

একদিনের আহার সূচী (নমুনা)

	মিশ্র খাদ্য (Non-Vegetarian)	নিরামিষ খাদ্য (Vegetarian)
ঘুম থেকে উঠে সকালে	১ গ্লাস জল পান	১ গ্লাস জল পান
প্রাতরাশ	কর্ণফ্লেক + ১ কাপ দুধ + মধু	কর্ণফ্লেক +১ কাপ দুধ + মধু
	অথবা	অথবা
	টোস্ট + মধু/জ্যাম	ছানা + মুড়ি/চিড়া ভাজা (শুকনো)
	১টি ওয়াটার পোচ + কলা/কমলালেবু-১টি	টোস্ট + মধু + ছানা কমলালেবু/মুসাম্বি

	মিশ্র খাদ্য	নিরামিষ খাদ্য
দুপুর	ভাত/রুটি + হালকা ডাল/ মুরগীর মাংস স্টু/মাছ/ সঙ্গে পেঁপে + কাঁচকলা + পটল বা পলতা পাতা/থানকুনি পাতা ম্যাস আলু + গাজর টক দই—১০০ গ্রাম	ভাত + রুটি + হালকা ডাল সঙ্গে পেঁপে + কাঁচকলা + পটল বা পলতা পাতা/থানকুনি পাতা ম্যাস আলু + গাজর টক দই — ১০০ গ্রাম ১টি আপেল।
বিকালে	চা (অল্প চিনি) ২টি চিকেন স্যানডিউচ	চা (অল্প চিনি) ছানা + মুড়ি/চিড়া/ রুটি + মধু অল্প
রাত্রে	ভাত/রুটি + মাছের স্টু + আলু ভর্তা কাস্টার্ড আপেল অথবা ১টি আপেল সিদ্ধ + মধু ম্যাস করে খেতে হবে।	ভাত/রুটি + হালকা ডাল, আলু ভর্তা কাস্টার্ড আপেল অথবা ১টি আপেল সিদ্ধ + মধু
		এখান থেকে ক্যালরি পাবেন 2000 প্রোটিন পাবেন 70 গ্রাম

লিভারের গোলযোগে
(Gall Bladder, Liver, Pancreatic Diseases)

লিভার বা যকৃত আমাদের দেহের একটি উল্লেখযোগ্য গ্রন্থি বা যন্ত্র। সু-স্বাস্থ্য রক্ষায় এর ভূমিকা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। শর্করা, প্রোটিন, ফ্যাট, ভিটামিন—এর বিপাকক্রিয়া সম্পন্ন হয় লিভারে। শুধু তাই নয় শর্করা জাতীয় খাদ্য বিপাকক্রিয়ার পর গ্লাইকোজেন রূপে বেশ কিছুটা সঞ্চিত থাকে যকৃত বা লিভারে। প্রয়োজনে এখান থেকে শরীরের চাহিদা মেটায়। ভিটামিন

A সঞ্চয় রাখে যকৃত। বিষক্রিয়া ও রোগ-প্রতিরোধ করার দায়িত্বও যকৃত এর। তাই যকৃত অসুস্থ হলে শরীর ও অসুস্থ হবে তাতে আর সন্দেহ কি ?

মনে রাখুন :—

(১) কোন রোগ বীজাণু থেকে যকৃত প্রদাহ হতে পারে, (২) টক্সিন পদার্থ ও বিষক্রিয়া থেকে, (৩) প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের ঘাটতি হতে আবার (৪) কোন রোগ ও ওষুধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া রূপে যকৃত প্রদাহ হতে পারে।

এতে লিভার এর আকার বেড়ে যেতে পারে। সঙ্কুচিত হতে পারে, আবার ক্ষতও হতে পারে।

যে ভাবেই যকৃত অসুস্থ হোক না কেন যকৃতকে সুস্থ করার প্রধান কথা বিশ্রাম, সঠিক পথ্য নির্বাচন, চিকিৎসাকের পরামর্শ ও ওষুধ। তবে রোগের অবস্থা ও রোগীর শারিরীক অবস্থা বুঝে পথ্য নির্বাচন করা দরকার।

জনডিস বা কামলা (Jaundice)

কামলা বা জনডিস যকৃৎ বা লিভার প্রদাহ-এর ফসল। কখনও কখনও যকৃৎ এর কোষগুলি ক্ষয় হয় এমনকি জনডিস থেকে প্রাণহানিরও সম্ভাবনা আছে। তাই সঠিক চিকিৎসা প্রয়োজন ও সর্বদা চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া একান্ত দরকার। হেপাটাইটিস নামেও একে ডাকা হয়।

জনডিস নিরাময়ের জন্য সর্বপ্রথম দরকার বিশ্রাম, যাতে যকৃৎ তাড়াতাড়ি তার কার্যক্ষমতা ফিরে পায়। জনডিসে প্রয়োজন যথেষ্ট পরিমাণ ক্যালরি যা সাধারণত সংগ্রহ করা উচিত ফলের রস, গ্লুকোজ ও সহজপাচ্য চর্বিহীন প্রোটিন ইত্যাদি থেকে।

মনে রাখুন :—

(১) মাখন, তেল, ঘি, চর্বিজাতীয় খাবার একেবারে বাদ।

(২) প্রচুর জলপান প্রয়োজন।

(৩) খাদ্য সহজপাচ্য ও মুখরোচক হওয়া প্রয়োজন। কারণ এ সময় খাদ্যে অরুচি আসে।

(৪) চা, কফি, কোকো, চকলেট, আচার, চাটনি, মশলা যুক্ত খাবার, ধূমপান একেবারে খাওয়া চলবে না।

(৫) ফলের রস, গ্লুকোজ খাওয়া প্রয়োজন।

যা খেতে পারেন :—

সুসিদ্ধ ভাত, রুটি, সুজি, বার্লি, আলু, পটল, সিম, কড়াইশুটি, পেঁপে, লাউ, কুমড়া, ঝিঙ্গে, গাজর, রাঙালু, বীট, শালগম, ঢ্যাড়স।

কমলালেবু, বাতাবি লেবু, মুসাম্বি, আপেল, আঙ্গুর, আতা, কলা, ফুটি, পাকা পেঁপে, শশা, আখ।

মাখন তোলা দুধ, ছানা, চর্বিহীন মাছ, চর্বিহীন মুরগীর মাংসের স্টু।

একদিনের খাদ্য বরাদ্দ

খাদ্য (Food)	নিরামিষ আহার (Vegetarian)	মিশ্র আহার (Non-Vegetarian)
তণ্ডুল জাতীয়	100 গ্রাম	100 গ্রাম
আটা/ময়দা	80 ”	80 ”
ডাল জাতীয়	80 ”	50 ”
গরুর দুধ (মাখন তোলা)	200 ”	100 ”
সবুজ শাকসব্জী	100 ”	100 ”
আনাজ	150 ”	100 ”
,, (কন্দ)	50 ”	50 ”
ফল	100 ”	100 ”
ফলের রস	100 ”	100 ”
গ্লুকোজ	50 ”	50 ”
মাছ (চর্বিহীন ছোট)	—	100 ”
ডিম	—	1 টি ”
দই (মাখন তোলা দুধের)	200 ”	100 গ্রাম

এখান থেকে ক্যালরি পাবেন 1800

প্রোটিন পাবেন 60 গ্রাম।

জনডিস/ কামলা

একদিনের খাদ্যসূচী (নমুনা)

প্রাতরাশ	কর্ণফ্লেক+স্কিমড মিল্ক (মাখন তোলা দুধ) +মধু/চিনি/টোস্ট + মধু + কলা চা/কফি—১ কাপ (অল্প চিনি)
১০—১১টা	কমলালেবু/মুসাম্বি/আখের রস
দুপুরে	মিশ্র সবজির স্যুপ/ম্যাস স্যুপ + আলু সিদ্ধ + অল্প ভাত/রুটি দই/ঘোল/লস্যি
৩—৪টা	কমলালেবু/মুসাম্বি/আখের রস
৬—৭টা	চা/কফি হালকা অল্প চিনি/দুধ সহ ছানা + মুড়ি/১ পিস টোস্ট/১টি হালকা বিস্কুট
রাত্রে	অল্প ভাত/রুটি + টোমাটো স্যুপ/ ম্যাস সবজি/হালকা ডাল/চর্বিছাড়া মাছ/ সাবুর পুডিং/পায়েস (অল্প চিনি)/ কাস্টার্ড।

- খিচুড়ির সাথে শিম, বিন, বরবটি ও মিশ্র ডাল (২/৩ রকম ডাল) মেশানো থাকলে আমিষ খাবারের বিকল্প হিসাবে উৎকৃষ্ট খাবার। সবকটি অ্যামিনো অ্যাসিড তাতে পাওয়া যায়।
- কৃত্রিম খাদ্য অথবা ভিটামিন আমাদের সঠিক পুষ্টিবিধান করতে পারে না।
- পুষ্টির পুরস্কার সৌন্দর্য।
- সুখ চান তো শরীর সুস্থ রাখুন।
- সুখের আর এক নাম সুস্থ শরীর ও মন।

পিত্তাশয় (গলব্লাডার)-এর অসুখে

যকৃত বা লিভারে পিত্ত তৈরী হয়। এই পিত্ত নালীপথ ধরে জমা হয় পিত্তথলি বা পিত্তাশয়ে। স্নেহজাতীয় খাদ্য পরিপাক করতে পিত্ত একান্ত প্রয়োজন। যদি জীবানু ঘটিত বা অন্য কোন কারণে পিত্তাশয়ের প্রদাহ হয় বা পিত্তাশয়ের নালীমুখে পাথুরী হয় তা হলে স্নেহ-জাতীয় খাদ্য পরিপাক বাধিত হয়। পিত্তাশয়ের সংকোচনে যন্ত্রণা হয়। পিত্তাশয়ের অসুখে খাদ্য নির্বাচন সঠিক হওয়া একান্ত প্রয়োজন, তেল, ঘি, মাছ, চর্বিযুক্ত খাদ্য বর্জন। মাছ, মাংস রোগের অবস্থাভেদে সঠিক নির্বাচন করা দরকার।

যে সকল খাবার খাবেন না :—

(১) তেল, ঘি, মাখন, চর্বিযুক্ত মাছ, মাংস।

(২) বাদাম, শুকনো ফল, চিজ, ইত্যাদি।

(৩) সকল প্রকার ভাজাভুজি খাদ্য।

যে খাবার খাবেন :—

পিত্তাশয়ের অসুখে ফ্যাট বা চর্বিহীন ও শর্করা প্রধান খাদ্য খাওয়া দরকার।

(২) রোগের প্রবল অবস্থায় বার্লির শরবত, ফলের রস, গ্লুকোজ এর জল, মাখন তোলা দুধ,

(৩) রোগের তীব্রতা কমলে এর সাথে নরম সুসিদ্ধ চর্বিহীন মাছ (অল্প পরিমাণ), সবজির ম্যাস স্যুপ (ছিবড়াহীন)

(৪) জলীয় পথ্য বা খাদ্য দিনে ২/৩ লিটার পান করা উচিত।

(৫) রোগের অবস্থা অনুযায়ী বার বারে খাদ্য দেওয়া যেতে পারে, পাউরুটি (সাদা অংশ), সরু চালের ভাত, জেলি (অল্প পরিমাণ), সুজি, আলু, লাউ, চাল কুমড়া, ঝিঙ্গা, কাঁচকলা, ওলকপি, কড়াইশুঁটি, পেঁপে চিচিঙ্গে, ঢ্যাঁড়স, বিট, গাজর, বেগুন, রাঙাআলু, শালগম,

কমলালেবু, মুসাম্বি, আখের রস, আতা, আঙ্গুর, পেয়ারা, আপেল, পেঁপে, কলা, তরমুজ, ফুটি, পাকা পেঁপে, শশা, লেবু, বাতাবি লেবু, ডালিম, আম, আনারস,

একদিনের খাদ্য বরাদ্দ (নমুনা)

খাদ্য (Food)	নিরামিষ আহার (Vegetarian)	মিশ্র আহার Non-Vegetarian)
	গ্রাম	গ্রাম
চাল/ভাত জাতীয়	200	250
ডাল জাতীয়	100	70
সবুজ শাক সবজি	100	100
সবজি	150	150
ফল/লেবু, কলা ইত্যাদি	175	175
চর্বি ছাড়া মাছ/মাংস	—	100
ডিম	—	1টি
মাখন তোলা দুধ (গুঁড়া)	50	50
গরুর দুধ (মাখন তোলা)	—	100
দই (গরুর দুধের)	200	—
চিনি জাতীয় (রান্নার জন্য)	50	50
তেল/ঘি/ (রান্নার জন্য)	15	15

এখান থেকে ক্যালরি পাবেন —1800-1900
প্রোটিন ,, — 60/65 গ্রাম

একদিনের খাদ্য সূচী (নমুনা)

মিশ্র খাদ্য (Non-Vegetarian)	নিরামিষ খাদ্য (Vegetarian)
প্রাতরাশ	
কর্ণফ্লেক+ মাখনতোলা দুধ+মধু/ ১টি টোষ্ট + পোচ,১ কাপ চা/কফি (অল্প চিনি) কলা/কমলালেবু	কর্ণফ্লেক+মাখন তোলা দুধ+মধু. টোষ্ট+জেলি,১ কাপ চা/কফি(অল্প চিনি)কলা/কমলালেবু/মুসাম্বি

দুপুরে	
ভাত/রুটি + হালকা মিশ্র ডাল, চর্বি ছাড়া মাছ/মাংস+পেঁপে আলু+বিন সিদ্ধ/বিট+লেটুস স্যালাড/কমলালেবু/আপেল	ভাত/রুটি+মিশ্র সবজি স্টু,মিশ্র ডাল (হালকা)(বিট+লেটুস+শশা স্যালার্ড) গাজর+রাঁধাকপি+লাউ টোমাটো দিয়ে সবজি,কলা/কমলালেবু/মুসম্বি,পাকা পেঁপে
বিকালে	
মাটাতোলা দুধের ছানা+মুড়ি/টোষ্ট,চা/কফি ১কাপ	মাঠাতোলা দুধের ছানা+টোষ্ট চা/কফি - ১কাপ
রাত্রে	
ভাত/রুটি,চর্বি ছাড়া মুরগীর স্টু+পেঁপে/আলু/গাজর সহ	ভাত/রুটি+হালকা মিশ্র ডাল, বাঁধাকপি+আলু+মটরশুটি+পনির দিয়ে সবজি/সাবুর পুডিং
রাত্রে শুতে যাবার আগে	
মাঠাতোলা দুধ ১ গ্লাস	মাঠাতোলা দুধ ১ কাপ

উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদযন্ত্রের গোলমালে
(Hypertension, Cardic Diseases)

মানব সভ্যতার অন্যতম ফসল হৃদযন্ত্রের বিভিন্ন প্রকার অসুখ। বিরামহীন প্রতিযোগীতা, মানসিক চাপ, ত্রুটিপূর্ণ খাদ্য নির্বাচন, বিশেষ কিছু অসুখের ও ওষুধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হৃদযন্ত্রের অসুস্থতার কারণ।

হৃদযন্ত্রের অসুখের ক্ষেত্রে সঠিক খাদ্য নির্বাচন চিকিৎসার অন্যতম হাতিয়ার। উচ্চরক্তচাপ হৃদযন্ত্রের একটি অন্যতম অসুখ। যাদের উচ্চরক্তচাপ ও অতিরিক্ত মেদ বা ওজন আছে এরূপ ব্যক্তিদের অতিরিক্ত ওজন কমানো অবশ্যই দরকার।

মনে রাখুন :—

(১) চা, কফি, সিগারেট, বিড়ি, দোক্তা, জর্দ্দা খাবেন না।

(২) মদ বা মদজাতীয় পানীয় পান করা বর্জন করতে হবে।

(৩) শুকনো ফল খাবেন না।

(৪) অতিরিক্ত ভাজা ও মশলা যুক্ত খাবার একেবারে বাদ।

(৫) তেল, ঘি, মাখন, চিজ খাওয়া চলবে না। খাবার মুখরোচকে করার জন্য খুব অল্প মশলা ব্যবহার করতে পারেন।

(৬) মিষ্টি, চকলেট, কেক, জ্যাম, জেলি, টিনের খাবার (Preservative food), পুডিং, খাবেন না।

(৭) মূল ও কন্দজাতীয় খাবার বাদ, মাঝেমাঝে একটু খেতে পারেন।

(৮) তৈলাক্ত মাছ, পাঁটার মাংস, ডিম একেবারে বাদ দিতে হবে।

এগুলি কম খাবেন :—

আলু, রাঙ্গালু, ওল, কচু এগুলি খেতে পারেন—অঙ্কুরিত মুগ কড়াই, লাউ, কুমড়া, উচ্ছে, ওলকপি, পেঁপে, চিচিঙ্গে, ঝিঙ্গে, ডুমুর, ঢ্যাঁড়স, পটল, থোড়, বাঁধাকপি, বেগুন, মোচা, মূলা, শালগম, বরবটি, পেঁয়াজ,

কুমড়া শাক, লাউশাক, কলমিশাক, নটেশাক, পালং শাক, সজনে ডাঁটা,

টকজাতীয় ফল যেমন — টোমাটো, লেবু, বাতাবি লেবু

রসাল ফল যেমন — তরমুজ, খরমুজ, জামরুল, শশা, মুসাম্বি, ফুটি, পাকা পেঁপে

একেবারে খাবেন না :—

তেল, ঘি, মাখন, চর্বি যুক্ত মাছ, মাংস, বনস্পতি, ডিম, মার্জারিন, সমুদ্রের মাছ, কাঁচা নুন,

একদিনের খাদ্য সূচী (নমুনা)

ঘুম থেকে উঠে — ১ গ্লাস জল পান

প্রাতরাশ— ১ কাপ চা (অল্প দুধ, চিনি সহ) রুটি/পাউরুটি+মধু/জ্যাম, কমলালেবু/মুসাম্বি/অঙ্কুরিত মুগ+শশা

বেলা ১০-১১ — কমলালেবু/মুসাম্বির রস ১ কাপ

দুপুরের আহার — ভাত + টোমাটো স্যুপ + সিদ্ধ আলু + হালকা ডাল + সিদ্ধ উচ্ছে/করলা রুটি/+ স্যালাড/ দই

বিকালে — ১ কাপ চা (অল্প দুধ, চিনিসহ) হালকা ধরনের বিস্কুট/মাখন তোলা দুধের ছানা + ১পিস রুটি/মুগকড়াই সিদ্ধ+খৈ

রাত্রের আহার — ভাত/রুটি + মিশ্র সবজি স্যুপ/হালকা ডাল সিদ্ধ আলু/বেগুন/স্যালাড

একদিনের খাদ্য বরাদ্দ

খাদ্য (Food)	নিরামিষ আহার (Vegetarian)	মিশ্র আহার (Non-Vegetarian)
তণ্ডুল জাতীয়	30গ্রাম	40গ্রাম
আটা/ময়দা জাতীয়	60 গ্রাম	60 গ্রাম
শাক সবজী	200 গ্রাম	200 গ্রাম
আনাজপাতি	200 গ্রাম	150 গ্রাম
ডাল জাতীয়	60 গ্রাম	50 গ্রাম
কাঁচা সবজি/ফল	200 গ্রাম	200 গ্রাম
গরুর দুধ	400 গ্রাম	250 গ্রাম
মাখন তোলা গুঁড়া দুধ	25 গ্রাম	—
তৈল জাতীয়	7 গ্রাম	10 গ্রাম
দই (টক)	150 গ্রাম	100 গ্রাম
ছানা জাতীয়	100 গ্রাম	100 গ্রাম
মাছ/মুগরীর মাংস (চর্বিছাড়া)	—	50 গ্রাম

এখান থেকে ক্যালরি পাবেন —1200
প্রোটিন পাবেন — 60গ্রাম

- রোজ আপনার খাদ্যতালিকায় ফল রাখুন।
- রান্নায় অঙ্কুরিত শস্য ব্যবহার করুন। যেমন কল বেরোনো ছোলা, মটর, গোটা মুগ। তাতে খাদ্যের পুষ্টির মান বৃদ্ধি পায়।
- ভাজাভুজি খাবার যতটা পারেন পরিহার করুন।
- খাদ্যে এক রকম শস্য খাওয়ার বদলে মিলিয়ে মিশিয়ে খেলে উপকার বেশী হয়। যেমন ভাত ও রুটি। তবে পরিমাণ এক রাখাই ভালো।
- একরকম ডাল ব্যবহার না করে সমগোত্রীয় দুই বা তিন রকম ডাল একসাথে রান্না করুন। তাতে পুষ্টির মান যেমন বৃদ্ধি পায় তেমনি সুস্বাদু হয়।

হৃদযন্ত্রের অসুখে

(কোলেষ্টেরল কমাতে)

(Plasma Cholesterol)

হৃদযন্ত্রের অসুখের অন্যতম কারণ রক্তে উচ্চমাত্রায় কোলেষ্টেরল, যে সকল স্নেহ পদার্থে সংপৃক্ত ফ্যাট অ্যাসিড বেশী মাত্রায় আছে দীর্ঘদিন সেগুলি বেশীমাত্রায় খেলে রক্তে কোলেষ্টেরল মাত্রা বেড়ে যায়। (সাধারণত 100 মি:লি: রক্তে 230 মি:গ্রা-এর বেশী হলে) ফলে দেখা যায় ধমনীর দেওয়ালে বা গায়ে কোলেষ্টেরল জমে পলি পড়ে, রক্তে চলাচলের ব্যাঘাত ঘটে, ধমনীর স্থিতিস্থাপকতা কমে যায়। কালক্রমে দেখাদেয় হৃদযন্ত্রের বিভিন্ন রকম অসুখ যেমন —উচ্চরক্তচাপ, ইসকিমিয়া, করোনারী ধমনীর রোগ বা অসুস্থতা ইত্যাদি।

হৃদযন্ত্রের অসুখের আরও কয়েকটি কারণ যেমন—

(১) শ্রমবিহীন জীবনযাত্রা ও অতিরিক্ত দেহের ওজন।

(২) অত্যাধিক ধূমপান, চা, কফি, মদ জাতীয় পানীয় খাওয়া।

(৩) অত্যাধিক উদ্বেগপূর্ণ জীবনযাত্রা।

(৪) ত্রুটিপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ, যেমন—অতিরিক্ত ভাজা, তেল, ঘি, মাখন, বনস্পতি, চর্বিযুক্ত মাছ, মাংস, ডিম, ইত্যাদি খাওয়া।

এগুলি খাবেন না :—

(১) তেল, ঘি, মাখন, মার্জারিন, নারকেল তেল, চিজ।

(২) ভাজা ও অতিরিক্ত তেল/ঘি/মাখন মশলাযুক্ত খাবার।

(৩) চর্বিযুক্ত মাছ, মাংস, ডিম।

(৪) অতিরিক্ত চা, কফি, কোকো, চকলেট, কেক, পুডিং, মিষ্টি খাদ্য, কেক, টিনের সংরক্ষিত খাদ্য।

(৫) সমুদ্রের মাছ, অতিরিক্ত লবণযুক্ত খাবার, কাঁচা নুন।

(৬) ক্ষীর জাতীয় খাবার, স্নেহ পদার্থযুক্ত দুধ (Whole Milk)।

এগুলি খেতে পারেন :—

লাউ, কুমড়া, ঝিঙ্গে, পেঁপে, উচ্ছে, ঢ্যাঁড়স, পটল, থোড়, বেগুন, বাঁধাকপি, পেঁয়াজ, মূলা, মোচা, ওলকপি, লাউ, চিচিঙ্গে, ডুমুর, বরবটি, শালগম, টোমাটো, পালং শাক, কলমি শাক, লাউশাক, সজনে ডাঁটা, নটে শাক, কুমড়া শাক, ফুটি, মুসাম্বি, তরমুজ, জামরুল, খরমুজ, লেবু, বাতাপি লেবু, শশা, ট্যাপারি।

একদিনের খাদ্য বরাদ্দ

খাদ্য (Food)	নিরামিষ আহার (Vegetarian)	মিশ্র আহার (Non-Vegetarian)
	গ্রাম	গ্রাম
তণ্ডুল জাতীয়	100	100
আটা/ময়দা	150	100
ডাল জাতীয়	50	50
সবুজ শাকসবজী	60	50
আনাজ	150	100
রসাল ফল	100	100
দই (ঘরে পাতা)	100	100
ছানা (মাখন তোলা)	100	100
চর্বি ছাড়া মাছ/মুরগীর মাংস—		50/75
স্নেহ পদার্থ/রান্নায়	25	25

এখান থেকে ক্যালরি পাবেন **1200** প্রোটিন পাবেন 50-55 গ্রাম

একদিনের খাদ্য সুচী (নমুনা)

সকালে-	১ গ্লাস জল পান
প্রাতরাশ -	১কাপ চা (অল্প দুধ,চিনি সহ) +১টা বিস্কুট (হালকা ধরনের) রুটি/পাউরুটি +মধু/জ্যাম /মাখন তোলা দুধের ছানা /কমলালেবু/মুসাম্বি/অঙ্কুরিত মুগ +শশা।
বেলা- ১০-১১টা	কমলালেবু /মুসাম্বি রস ১কাপ /বার্লির সরবৎ
দুপুরের আহার -	ভাত + টোমাটো সুপ + সিদ্ধ আলু + হালকা লাউ ডাল+সিদ্ধ উচ্ছে / করলা রুটি /স্যালাড+টক দই
বিকালে-	১কাপ চা (অল্প দুধ; চিনি সহ) + হালকা ধরনের বিস্কুট / মাখন তোলা দুধের ছানা +১পিস রুটি / টোষ্ট / মুগকড়াই সিদ্ধ / খৈ +ছানা
রাত্রের— আহারে	ভাত / রুটি+মিশ্রসবজির ম্যাসসুপ/ হালকা পনির ডাল / সিদ্ধ আলু/ বেগুন / +স্যালাড

বাত ব্যাধি

(Gout, Arthritis, Rheumatic Arthri Tis Ect.)

বাত এক মারাত্মক অসুখ। বাতে আক্রান্ত ব্যক্তির জীবন দীপ হঠাৎ নিভিয়ে দেয়না। কিন্তু তিলে তিলে মৃত্যুর দিকে ঠেলে দেয়। বাতের কারণ বিভিন্ন। বাতে খাদ্যের এক বিশেষ ভূমিকা আছে। সাধারনত দেখা যায় রক্তে ইউরিক অ্যাসিড এর মাত্রা বৃদ্ধি হলে বাতে আক্রান্ত হবার সম্ভবনা বেশ। যে সকল খাদ্যে পিউরিন (purine) এর মাত্রা বেশী সেগুলি একেবারে পরিহার করা প্রয়োজন।

যে সকল খাবার খাবেন না :-

(১) মিষ্টি রুটি, ছাগল, পাঁঠা, ভেড়ার মাংস, মেটে, শূকর এর মাংস

(২) শুকনো রুটি, বীন, মটর শুঁটি, মূসুর ডাল,ফুলকপি, পালং শাক, পুঁই শাক , কচু, বরবটি, সীম, কচু শাক,

যে খাবার খাবেন:-

চাল/ভাত তণ্ডুল জাতীয় খাদ্য, আটা/ময়দা, লাউ, বাঁধাকপি, বেগুন, বীট, গাজর, ঢ্যাঁড়স, লেটুস শাক, আলু (পরিমাণ মত), কুমড়া, টোমাটো, পটল,ঝিঙ্গে, চিচিঙ্গে, ডাঁটা (বেশী পরিমাণে) সজনা, সজিনা শাক (বেশী পরিমাণে), ডুমুর, থোঁড়, কাঁচকলা, পেঁপে, মোচা,

রসাল ফল খেতে পারেন যেমন— পাকা পেঁপে, আম, মিষ্টি কমলা লেবু, মুসাম্বি, পেয়ারা, আনারস, আঙ্গুর, শশা, আপেল, কালোজাম, তরমুজ, ফুটি, জামরুল, খরমুজ,

এই খাদ্যগুলিতে পিউরিন (purine) খুব কম মাত্রায় আছে এগুলি খেতে পারেন :

বেগুন,বীট, বাঁধাকপি, লাউ, গাজর, শশা, ঢ্যাঁড়স, লেটুস, আলু, কুমড়া, টোমাটো, ও সকল রকম ফল।

একদিনের খাদ্য বরাদ্দ নমুনা

খাদ্য	পরিমাণ/গ্রাম
তণ্ডুল / ভাত জাতীয়	200গ্রাম (4 কাপ)
রুটি /আটা	50 গ্রাম
সবজি /শাক	400 গ্রাম
ফল	250 গ্রাম

খাদ্য	পরিমাণ / গ্রাম
দুধ	4 কাপ
ডিম	1 টি
মিষ্টি জাতীয়	25 গ্রাম
ছানা	100 গ্রাম
চর্বি ছাড়া মাছ	50 গ্রাম
	এখান থেকে ক্যালরি পাবেন-1800 গ্রাম
	প্রোটিন পাবেন-60 গ্রাম

একদিনের আহার সূচী (নমুনা)

	মিশ্র আহার (Non; vegetarian)	নিরামিষ আহার (vegetarian)
ঘুম থেকে উঠে—	১গ্রাস জল পান	১ গ্লাস জল পান
সকালে-	কর্ণফ্লেক + দুধ / রুটি + মধু / চিনি মাখন টোষ্ট+মধু ওয়াটার পোচ, আপেল হালকা চা / কফি	কর্নফ্লেক + দুধ+মধু / চিনি মাখন টোষ্ট+মধু, আপেল / কমলা লেবু হালকা চা / কফি
দুপুরে	ভাত / রুটি+ডাল মাছ/ মুরগীর মাংস পেঁপে গাজর সহ স্যালড, লেটুস পাতা সহ	ভাত / রুটি+ডাল আলু +গাজর +মটর +পনির সবজি, দই / ঘোল/আঙ্গুর আপেল / কলা
বিকালে	চা / কফি +বিস্কুট, জ্যাম টোষ্ট	চা / কফি + বিস্কুট, জ্যাম টোষ্ট, ছানা +মুড়ি
রাত্রে	ভাত / রুটি+ ডাল মুগ কড়াই + পনির +গাজর সবজি সাবুর পুডিং	ভাত / রুটি + ডাল মুগ কড়াই +পনির +গাজর সবজি সাবুর পুডিং

মেদতা
(Obesity)

অতিরিক্ত মেদ আমাদের এক সমস্যা। অতিরিক্ত মেদ থেকে আসে নানা রকম অসুখ বিসুখ। যেমন - বাত, আথ্রাইটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদযন্ত্র ঘটিত অসুখ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি।

অতিরিক্ত মেদ নানা কারণে হতে পারে। যেমন- অপরিমিত আহার, যখন তখন খাওয়া, পরিশ্রম বিমুখ জীবনযাত্রা, বংশগত কারণে ইত্যাদি। তা ছাড়া গ্রন্থিগত ত্রুটির জন্য মেদবৃদ্ধি অনেকটা দায়ী। যে কারণে মেদবৃদ্ধি হচ্ছে তার উপযুক্ত খাদ্য নির্বাচন না হলে মেদবৃদ্ধি রোধ করা যাবে না।সুস্বাস্থ্য,দীঘজীবন ও সৌন্দর্য রক্ষার জন্য অতিরিক্ত মেদ কমানো একান্ত প্রয়োজন।

যে সকল খাবার খাবেন না:-

(১) মিষ্টি , মিষ্টিজাত খাদ্য যেমন টফি, চকলেট, জ্যাম, জেলি, মধু, পুডিং কেক, টিনজাত খাদ্য,

(২) ঘি, মাখন, চিজ, অতিরিক্ত তৈল-জাত খাদ্য, ভাজা-খাদ্য।

(৩) শুকনো ফল যেমন- কাজুবাদাম, চিনাবাদাম, আখরোট,

(৪) অ্যালকোহলিক (alcoholic drinks) পানীর,ঠাণ্ডা পানীয়,

অল্প -মাত্রার মাঝে মাঝে খেতে পারেন:-

খুব হালকা মিষ্টি যুক্ত মিষ্টি খাদ্য, আলু, শুঁটি জাতীয় খাদ্য, মিষ্টি ফল।

যে খাবার খাবেন:-

লাউ, কুমড়া, টম্যাটো, চাল কুমড়ো, ঢ্যাড়স, উচ্ছে, পেঁপে, মূলা, গাজর, বাঁধাকপি, চিচিঙ্গা, বেগুন, ঝিঙ্গে, পটল, ওলকপি, সজিনা ডাটা, পালং শাক, নটে শাক, সজিনা শাক, কুমড়ো শাক, কলমি শাক ইত্যাদি।

তরমুজ, ফুটি, শশা, মুসাম্বি, পাকা পেঁপে, তালশাঁস, টক জাতীয় ফল, পাতিলেবু।

চর্বিহীন মাছ, মাংস, মাখন তোলা দুধ, ছানা, ডিম।

অবশ্য করণীয় :

(১) সঠিক খাদ্য নির্ধারণ

(২) কোন রকম অসুখ থাকলে তার চিকিৎসা

(৩) দৈহিক শরীরচর্চা বা ব্যায়াম

একদিনের খাদ্য নমুনা,

খাদ্য	নিরামিষ আহার	মিশ্র আহার
চাল / ভাত	50 গ্রাম	50 গ্রাম
আটা /ময়দা	60 গ্রাম	60 গ্রাম
সবজি / আনাজ	200 গ্রাম	200 গ্রাম
সবুজ শাক সবজি	200 গ্রাম	200 গ্রাম
ডাল জাতীয়	60 গ্রাম	50 গ্রাম
দুধ (মাখন তোলা)	500 গ্রাম	200 গ্রাম
গুড়া দুধ (,,)	25	-20গ্রাম
তেল/ঘি /মাখন	7/10 গ্রাম	10/14 গ্রাম
চর্বিহীন মাছ/মাংস	-	50/100 গ্রাম
ডিম	-	1 টি
টক দই	100 গ্রাম	100 গ্রাম
ফল	100 গ্রাম	100 গ্রাম

এখান থেকে ক্যালরি পাবেন -১২০০

প্রোটিন পাবেন ৫৫-৬০গ্রাম

একদিনের আহার সূচী (নমুনা)

সকালে - গ্লাস গরম জল+ ১/২ পাতিলেবু
চিনি ছাড়া লেবু চা -১ কাপ

প্রাতরাশ - টোষ্ট -১ টি +ওয়াটার পোচ+ অঙ্কুরিত মুগ কড়াই, আদা, জিরা ভাজা সহ

অথবা

ছানা + মুড়ি, ১ গ্লাস লেবু বার্লি সরবৎ

দুপুরে -	ভাত -১কাপ /রুটি (মাঝারি) -২টি+সিদ্ধ চর্বি ছাড়া মাছ /মুরগীর মাংস + স্যালাড -গাজর, টোমাটো,শশা লেটুস পাতা ভিনিগার বা লেবু+ পাকা পেঁপে /আতা
বিকালে -	ছানা +মুড়ি /ছানা +হালকা বিস্কুট ১৫ গ্রাম ,বার্লির সরবৎ (মধু সহ)
রাত্রে -	ভাত -১ কাপ /রুটি (মাঝারি)- ২টি,সিদ্ধ চর্বি ছাড়া মাছ /মাংস অথবা স্টু অথবা বেগুন+মটর সবজি অথবা সিদ্ধ মটর বাঁধাকপি +সাবুর পুডিং অথবা লাউ+ ডাল /হালকা ডাল /টোমাটো স্যুপ,

শীর্ণতা
(Under weight)

মেদতা বা অতিরিক্ত মেদবৃদ্ধি যেমন এক সমস্যা তেমনি শীর্ণতাও আমাদের আর এক সমস্যা। বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে দেখা যায় দারিদ্র, অপুষ্টি, অর্দ্ধাহারা, অনাহার, খাদ্যগ্রহণ সম্বন্ধে অজ্ঞতা বা অসম খাদ্যগ্রহণ শীর্ণতার কারণ।

আবার কোন কোন অসুখ থেকেও শীর্ণতা হয় যেমন কোন সংক্রামক ব্যধি, যক্ষ্মা, ডায়াবেটিস ইত্যাদি। আজকাল আবার দেখা যায় যারা সামান্য একটু মোটা স্লিম বা রোগা হবার (কখন কখন ফ্যাশন হয়ে দাঁড়ায়) জন্য খাদ্য গ্রহণের পরিমান ব্যপক হারে হ্রাস করেন। ফলে কালক্রমে শীর্ণতা হয়। এখান থেকে নানা ধরনের অসুখ সৃষ্টি হওয়াও অসম্ভব নয়।

এইভাবে খাদ্যের পরিমাণ কমানোর ফলে অন্ত্রের শোষণ ক্ষমতা কমে যায় দেহে বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের ঘাটতি হয়। লিভার বা যকৃতের কার্যক্ষমতার ব্যাঘাত ঘটে। যকৃত এ ফ্যাট জমে যকৃত এ গ্লাইকোজেন সঞ্চয় ভাণ্ডারে অভাব ঘটে। যকৃত অ্যামাইনো অ্যাসিড গ্লুকোজেনিক অ্যামাইনো অ্যাসিড এ রূপান্তর ঘটায় যা আমাদের মস্তিষ্কে যোগান দেয় মস্তিষ্কের জন্য। কিডনীর কাজ-কর্মের ব্যঘাত ঘটে। ব্লাড প্রেসার, পাল্‌স রেট, শ্বাসকার্যেরও অবনতি ঘটে। ফলে শরীর অসুস্থতা হবার প্রবল সম্ভাবনা। কোন জীবানু ঘটিত বা অসুখের থেকে শীর্ণতা হলে তার চিকিৎসা,অসুখ ও সঠিক পথ্য একান্ত দরকার।

সাধারণ ক্ষেত্রে শীর্ণতা দূর করার জন্য মূল শক্তি শর্করা বা কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্য থেকে সংগ্রহ করা উচিত। নিম্ন ক্যালরি (Low-calori) খাদ্য

গ্রহণ না করে উচ্চ ক্যালরি (High-calori) কার্বোহাইড্রেট গ্রহণ করা উচিত। তবে প্রথমেই বেশী পরিমাণ খাদ্য না দিয়ে আস্তে আস্তে খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ বাড়ানো উচিত। প্রথমেই বেশী পরিমাণ খাদ্য গ্রহণে পেটের অসুখ বা ডায়োরিয়া হবার সম্ভবনা আছে।

টিসুর ক্ষয় পূরণ ও বৃদ্ধির জন্য প্রথম শ্রেণীর প্রোটিন মাছ, ডিম, মাংস ইত্যাদি দরকার। যাঁরা প্রথম শ্রেণীর প্রোটিন খান না তাঁরা দ্বিতীয় শ্রেণীর প্রোটিন এর সাথে দুধ, ছানা, সোয়াবিন, দই, সমগোত্রীয় ২/৩ রকম ডাল মিলিয়ে মিশিয়ে খেলেও চলে। মিশ্র প্রোটিন খাওয়া যেতে পারে।

ফ্যাট বা স্নেহ-জাতীয় খাদ্য শীর্ণতা দূর করার জন্য দরকার। কিন্তু প্রথমেই ফ্যাট জাতীয় খাদ্য বেশী খেতে না দিয়ে আস্তে আস্তে পরিমাণ বাড়াতে পারা যায়। ফ্যাট-জাতীয় খাদ্য বেশী পরিমাণ আহার করলে হজম না হওয়ার সম্ভাবনা বেশী। আবার প্রধান আহারের সাথে প্রথমে ঘি, মাখন বা স্নেহ জাতীয় খাদ্য না খাওয়াই ভালো। এতে খিদের ভাব কমিয়ে দেয়।

অনেকে শীর্ণতা দূরকরার জন্য টনিক খান। সতিকথা বলতে কি শীর্ণতা রোধে টনিক কোন কাজেলাগে না বললেই চলে। এর থেকে ঐ টাকা-পয়সা খরচ সাধারণ পুষ্টিযুক্ত সুলভ খাদ্যে ব্যয় করে আহার করলে সুফল বেশী। ভিটামিন ট্যাবলেট না খেলেও চলে। ভিটামিন ও লবণ সাধারণ সবজি ফল ও খাদ্য থেকে সংগ্রহ করা উচিত। জলপান প্রচুর করা উচিত। তাতে আন্ত্রিকগতির সমতা থাকে। কোষ্ঠও রোজ যেন পরিষ্কার হয় সেদিকে নজর দেওয়া উচিত। এর সাথে দরকার নিয়মিত ব্যায়াম বা শরীরচর্চ্চা এতে শীর্ণতা তাড়াতাড়ি দূর হয়। বলাবাহুল্য সঠিক বিশ্রাম বিশেষ প্রয়োজন।

- প্রধান খাদ্য গ্রহণের সময় সম্ভব হলে ঘরে পাতা টক দই বা টক দই এর ঘোল খান। এতেও খাদ্য হজম হয় ও খাদ্যের প্রোটিন মান অনেক বৃদ্ধি পায়।
- কিছু সবজি, ফল রান্না করলে তার খাদ্যপ্রাণ তাপ, হাওয়ার সংস্পর্শে নষ্ট হয়ে যায়—বিশেষ করে ভিটামিন "সি"। এরূপ খাদ্য যেগুলি কাঁচা খাওয়া যায় সেগুলি স্যালাড করে প্রধান খাদ্য গ্রহণের সময় খান। তাতে খাদ্য সহজে যেমন হজম হবে, তেমনি পেট পরিষ্কার করে।
- দুধ থেকে দই—দইতে দুধের প্রোটিন পাওয়া যায়।
- বদ্ধ পাত্রে রাখা পাণীয় জল রোজ পাল্টানো দরকার।

একদিনের খাদ্য সূচী (নমুনা)

	(Non vegetarian.) **মিশ্র খাদ্য**	(vegetarian) **নিরামিষ খাদ্য**
সকালে	১ গ্লাস জল পান ১ কাপ চা/কফি (অল্প চিনি)+ ১ টি বিস্কুট/মুড়ি	১ গ্লাস জল পান ১ কাপ চা/কফি (অল্প চিনি) ১টি বিস্কুট/মুড়ি
প্রাতরাশ	কর্ণফ্লেক/ওটস্+দুধ ১ কাপ + মধু টোষ্ট/রুটি মাখন সহ + ওমলেট (মাখন দিয়ে ভাজা) ১টি সিদ্ধ আলু + গাজর/ মুগ + টোমাটো + গাজর সিদ্ধ (অল্প মাখন সহ) চা/কফি- ১ কাপ	কর্ণফ্লেক/ওটস্+ দুধ ১, ১/২ কাপ + মধু/ টোষ্ট/রুটি মাখন সহ+ + (মুগ + টোমাটো + আলু + গাজর + পনির) সিদ্ধ ১ কাপ চা/কফি
দুপুরে	ভাত/রুটি + টোমাটো সহ মিশ্র ডাল (হালকা) মাছ/মাংস/পনির দিয়ে সবর্জি (পেঁপে সহ) কমলালেবু/মুসম্বি/পাকা পেঁপে	ভাত + রুটি + লাউ সহ মিশ্র ডাল ছানা + মটর + টোমাটো দিয়ে সবজি ১০০ গ্রাম টক দই কমলালেবু/পাঁকা পেঁপে/মুসম্বি/কলা
বিকালে	ছানা + মুড়ি/চিড়া দুধ + চিড়া + মধু সাবুর পায়েস + রুটি	ছানা + মুড়ি/চিড়া দুধ + চিড়া + মধু/ সাবুর পায়েস + রুটি/
রাত্রে	ভাত/রুটি + সিদ্ধ মাছ/মুরগীর মাংস (পেঁপে সহ) + আইসক্রীম/পুডিং	ভাত/রুটি + আলু/মটর পনির মিশ্র ডাল + মিষ্টি ১ টি
রাত্রে শোবার আগে	দুধ - ১ কাপ	দুধ - ১ কাপ

টাইফয়েড (Typhoid Fever)

এমন একসময় ছিল যখন চিকিৎসা-বিজ্ঞান এত উন্নত ছিল না- টাইফয়েড এর অসুধ বা টিকা আবিষ্কার হয়নি এর উপর ছিল স্বাস্থ্যজ্ঞান সম্বন্ধে অজ্ঞতা, তখন অনেক প্রাণ টাইফয়েড এর কবলে অকালে ঝরে গেছে। বর্তমানে আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের কল্যাণে টাইফয়েড এর ওষুধ ও টিকা আবিষ্কারের পর সেরূপ মারাত্মক নয়। তবে সঠিক চিকিৎসার দেরী হলে প্রাণ হানির সম্ভাবনা আছে। সঠিক অসুধ প্রয়োগের মাত্রা সম্পূর্ণ বা চিকিৎসা সম্পূর্ণ করা উচিত।

টাইফয়েড বীজানু ঘটিত অসুখ। সাধারণত জলবাহী। রোগীর মল, মূত্র, মাছি ইত্যাদি থেকেও টাইফয়েড রোগ সংক্রামিত হয়। টাইফয়েড রোগীকে পরিশ্রুত জল ফুটিয়ে পান করতে দেওয়া উচিত। টাইফয়েড বীজাণুর বিষক্রিয়ায় দেহে টকসিন সৃষ্টি হয়, ফলে প্রবল জ্বর হয়। জ্বরের ধরণও হয় বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন রকম। এমনকি ক্ষুদ্রান্তে এই বীজাণুর বিস্তার এর ফলে প্রদাহ হয়, এমনকি ক্ষতও সৃষ্টি হতে পারে। জীবনহানির সম্ভাবনা এতে রয়েছে। সুচিকিৎসা ও ওষুধ পত্রের সাথে টাইফয়েড রোগে পথ্যেরও ভূমিকা আছে।

প্রবল জ্বরে বিপাকক্রিয়া তীব্রতর হয়, এজন্য উচ্চ ক্যালরি যুক্ত পথ্য প্রয়োজন (3000 kcl) আবার টিসু প্রোটিন এর ক্ষয় পূরণের জন্য সহজপাচ্য প্রোটিন দরকার। অনেক সময় শারিরীক অন্যান্য উপসর্গ থাকে যেমন — গা-বমি বমি ভাব, কোষ্ঠকাঠিন্য , পাতলা দাস্ত বা ডায়রিয়া, পেট ফাঁপা ইত্যাদি। উপসর্গের অবস্থাভেদে পথ্য নির্ধারণ করা উচিত।

টাইফয়েড রোগে মনে রাখতে হবে।

(১) উচ্চ ক্যালরি যুক্ত পথ্য, তরল ও অর্দ্ধ তরল পথ্য নির্বাচন করতে হবে রোগের বা শারিরীক অবস্থা অনুযায়ী।

(২) নরম সহজ পাচ্য প্রোটিন প্রয়োজন, আনুমানিক 80-100 গ্রাম,

(৩) পথ্য ও খাদ্য এমন হবে যাতে অন্ত্রকে উত্তেজিত করবে না, খাদ্য ছিবড়াহীন হওয়া উচিত।

(৪) জল, লেবু-বার্লির সরবৎ, তরল পথ্য প্রচুর পান করা উচিত যাতে টক্সিন বা ত্যাজ্য পদার্থ দেহের বাইরে নিষ্কাশিত হতে পারে।

অ্যানিমিয়া
(ANEMIA)

সাধারণত অ্যানিমিয়া বলতে আমরা বুঝি রক্তশূন্যতা, রক্তাল্পতা ইত্যাদি। চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায় অ্যানিমিয়া বলতে লোহিত কণিকাদের গঠনে, সংখ্যায় ও হিমোগ্লোবিনের ঘাটতি অথবা অপূর্ণতা। রক্ত দুই রকম পদার্থে তৈরী। যেমন লোহিত কণিকা, শ্বেত কণিকা ও অণুচক্রিকা কঠিন পদার্থ ও রক্তরস বা প্লাজমা তরল পদার্থ। লোহিত কণিকার গড় আয়ু ১২০ দিন ও এরা তৈরী হয় অস্থিমজ্জায় প্রধানত। কিছু তৈরী হয় প্লীহা, যকৃত বা লিভারে। লোহিত কণিকার মধ্যে হিমোগ্লোবিন থাকায় রক্তের রং লাল। হিমোগ্লোবিন তৈরীতে প্রয়োজন লোহা, তামা, কোবাল্ট, প্রোটিন, পাইরিডক্সিন, ভিটামিন 'সি'। তাছাড়া ফোলিক অ্যাসিড, ভিটামিন B_{12} প্রয়োজন লোহিত কণিকার সঠিক উৎপাদনে।

অ্যানিমিয়া হয় প্রধানত :—

(১) অত্যাধিক রক্তপাতে।

(২) খাদ্যে লোহার ঘাটতি থেকে,

(৩) প্রোটিন, ভিটামিন B_{12} ও ফোলিক অ্যাসিডের ঘাটতি থেকে।

(৪) কোন প্রকার অসুখ থেকে।

(৫) অন্ত্রের মধ্যে পরজীবি বাসা বাঁধলে যেমন—ক্রিমি, আমাশা, হুকওয়ার্ম থাকলে ও তার চিকিৎসা না হলে।

(৬) মহিলাদের অত্যাধিক ঋতুস্রাবে।

(৭) মহিলাদের গর্ভাবস্থায় সঠিক পুষ্টি উপাদান থেকে বঞ্চিত হলে।

যা খেতে পারেন :—

চাল (ঢেঁকি ছাঁটা), গমের আটা (তুষ যুক্ত), চিঁড়া, মুড়ি, সুজি, ছোলার ডাল, মুগ ডাল, অড়হর ডাল, সয়াবিন।

আলু, উচ্ছে, কড়াইশুঁটি, ওল, ডুমুর, থোড়, বিন, পেঁয়াজ, অঙ্কুরিত মুগ কড়াই, ছোলা।

কলমি শাক, সজনে ডাঁটা, নটে শাক, পালং শাক, পেঁয়াজ কলি, মূলা শাক, নিমপাতা, পলতা, সজনে শাক।

আখ, আম, আঙ্গুর, আনারস, কিসমিস, আতা, খেজুর, তরমুজ, ন্যাসপাতি, কলা, আপেল, পেয়ারা, চিনা বাদাম, কাজু বাদাম, তিল, আখের গুড়।

একদিনের খাদ্য বরাদ্দ

খাদ্য (Food)	নিরামিষ আহার (Vegetarian)	মিশ্র আহার (Non-Vegetarian)
	গ্রাম	গ্রাম
তণ্ডুল জাতীয়	250	200
আটা/ময়দা	80	60
ডাল	100	60
সবুজ শাক জাতীয়	100	100
কন্দ জাতীয়	75	50
সবজী	50	75
দুধ	700	300
মাখন জাতীয়	10	15
দই	100	100
গুড়/মধু	50	40
তেল/ঘি	25	20
ফল	200	150
ডিম	—	1 টি
মাছ/মাংস	—	100

অ্যানিমিয়া

একদিনের খাদ্যসূচী (নমুনা)

	মিশ্র খাদ্য (Non-Vegetarian)	নিরামিষ খাদ্য (Vegetarian)
ঘুম থেকে উঠে	১ গ্লাস জল পান	১ গ্লাস জল পান
সকালে	১ কাপ চা+বিস্কুট	১ কাপ চা+বিস্কুট
প্রাতরাশ	কর্ণফ্লেক+দুধ ১ কাপ + মধু	কর্ণফ্লেক+দুধ ১ কাপ + মধু

	মিশ্র খাদ্য	নিরামিষ খাদ্য
	টোস্ট/রুটি মাখন সহ + অমলেট (মাখন দিয়ে ভাজা) + ১টি আলু সিদ্ধ + অল্প অঙ্কুরিত মুগ + ডুমুর সিদ্ধ + ১ কাপ চা/কফি	মধু, টোস্ট/রুটি মাখন সহ + ২টি আলু সিদ্ধ মাখন দিয়ে অল্প ভাজা + ডুমুর সিদ্ধ + অঙ্কুরিত মুগ + ১টি মিষ্টি + ১ কাপ চা/কফি
দুপুরে	ভাত/রুটি + টোমাটো সহ মিশ্র ডাল + মাছ/মাংস মাখন দিয়ে সিদ্ধ + সবজি + স্যালাড + কমলালেবু/পাকা পেঁপে	ভাত/রুটি + টোমাটো সহ মিশ্র ডাল + ছানা ও মটর দিয়ে সবজি + ১০০ গ্রাম দই + স্যালাড + কমলালেবু/পাকা পেঁপে/কলা
বিকালে	ছানা + মুড়ি/চিড়া অথবা সাবুর পায়েস + রুটি	ছানা + মুড়ি/চিড়া অথবা সাবুর পায়েস + রুটি
রাত্রে	ভাত/রুটি + সিদ্ধ মাছ/মুরগীর মাংস পেঁপে সহ + আইসক্রীম/ পুডিং/স্যালাড	ভাত/রুটি + টোমাটো সহ ডুমুর/কাঁচকলা/ মোচা দিয়ে সবজি + মিশ্র ডাল (হালকা) সাবুর পুডিং/স্যালাড

কিডনীর অসুখে
(KIDNEY DISEASE)

কিডনী বা বৃক্ক জীবদেহের একটি গুরুত্বপূর্ণ যন্ত্র। কিডনীর প্রধান কাজ রক্তকে পরিশুদ্ধ করা। শরীরে বিপাকক্রিয়া প্রসূত বিভিন্ন টক্সিন বা ত্যাজ্য পদার্থ তৈরী হয়, রক্তে তা কিছুটা শোষিত থাকে। আবার রক্তে

যে ত্যাজ্য কঠিন ও তরল পদার্থ থাকে, কিডনী মারফৎ রক্তকে পরিশুদ্ধ করে। ত্যাজ্য পদার্থ মল-মূত্রের সাথে দেহের বাইরে নিষ্কাশিত হয়। কিডনী রক্তের উপাদান, জল ও লবণের সমতা, রক্তে অম্ল ও ক্ষারের সমতা রক্ষা করে। কোন কারণে কোন জীবানু ঘটিত, কোন রোগের প্রতিক্রিয়া, দীর্ঘদিন কোন ওষুধ খাওয়ার প্রতিক্রিয়া ইত্যাদির জন্য কিডনীর কাজকর্ম্ম ব্যাহত হলে কিডনী অসুস্থ হয় ও শরীরের অসুস্থতা দেখা দেয়। এতে এমনকি জীবনহানির সম্ভাবনা রয়েছে।

কিডনীর বিভিন্ন অসুখ যেমন—(১) কিডনীতে পাথুরী, (২) মূত্রনালী অথবা মূত্র থলিতে পাথুরী, (৩) নেফ্রাইটিস (এতে ত্যাজ্য পদার্থ রক্তে জমে, টিসুতে প্রোটিন এর ঘাটতি হয়, সোডিয়াম লবণ জমে ফলে শরীরে জল জমে ইত্যাদি) (৪) ইউরিমিয়া (এতে মূত্র বন্ধ ও জমে যেতে পারে, অন্যান্য উপসর্গও থাকে) (৫) অ্যাক্সিডোসিস, (৬) ক্রনিক নেফ্রাইটিস, (৭) কিডনী ফেলিয়োর ইত্যাদি।

এই সকল রোগের চিকিৎসায় জল, লবণ, প্রোটিন, ইত্যাদি বিভিন্ন রোগের পর্যায়ে , অবস্থা ভেদে বিভিন্নভাবে নিয়ন্ত্রণ করা হয়। আর এটি বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক দ্বারাই করা উচিত।

বৃক্ক পাথুরী
(KIDNEY STONE)

কিডনীর অসুখের মধ্যে অন্যতম অসুখগুলি কিডনী পাথুরী, মূত্রনালীতে পাথুরী বা মূত্রথলিতে পাথুরী। কারণ হিসাবে বিশেষজ্ঞ মহলে মতবিরোধ দেখা যায়। কেউ বলে বংশানুক্রমিক, কেউ বলেন বিপাকক্রিয়া ঘটিত টক্সিন পদার্থ থেকে, কেউ বা বলেন খাদ্য-অভ্যাসের ত্রুটি থেকে। তবে সকলে একমত যে কিডনী পাথুরীতে (১) আক্রান্ত রোগীকে প্রচুর জল খেতে হবে, (২) যে জাতীয় পাথর হয়েছে সেই জাতীয় খাদ্য নিয়ন্ত্রণ বা কখনও প্রয়োজন বোধে বাদ দিতে হবে, সঙ্গে অবশ্যই (৩) সঠিক ওষুধ দিতে হবে।

পাথুরীর অবস্থা অনুযায়ী কখনও কখনও আধুনিক শল্যচিকিৎসার প্রয়োজন হয় তবে এক্ষেত্রেও পথ্যের ভূমিকা আছে। বর্তমানে আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানে আবার শল্যচিকিৎসার দরকার নাও হতে পারে এক বিশেষ ধরনের শব্দ

তরঙ্গের মাধ্যমে পাথুরী ভেঙে তা মূত্রের সাথে দেহের বাইরে নিক্ষিপ্ত হয় এক্ষেত্রে প্রচুর জল পান ও পথ্যের দরকার।

কিডনী (বৃক্ক) ও মূত্রনালীতে পাথুরী হলে প্রথমে নির্ণয় করা দরকার কি জাতীয় পাথুরী হয়েছে বা রয়েছে ও সেই অনুযায়ী খাদ্য পরিহার করা দরকার। মনে রাখা দরকার পাথুরী হলে প্রচুর জলীয় পানীয় গ্রহণ করা প্রয়োজন। মিশ্র ধরণের পাথর হলে বিভিন্ন ধরনের বা উভয় প্রকার খাদ্য বর্জন করা দরকার। নিম্নে দেখান হল কোন জাতীয় পাথুরীতে কি খাদ্য বর্জন করা দরকার।

ইউরিক URIC-ACID	ক্যালসিয়াম CALCIUM	অকসালেট OXALATE
চীনাবাদাম	বিন জাতীয়	কাজু বাদাম
মাংস-সমুদ্রের	বাঁধাকপি	সফেদা
মাছ, লিভার,	ডিমের কুসুম	আতা
কিডনী	দুধ ও দুগ্ধজাত	পালং শাক, ওল
চা, মিষ্টি রুটি,	খাদ্য	লাল জাম, বেগুন
	গুড়	টোমাটো, কুমড়া,
	আলু	চকলেট, কোকো,
		চা

যক্ষ্মা
(TUBERCULOSIS)

বেশ কিছুকাল আগে পর্য্যন্ত যক্ষ্মা বা টিউবারকিউলোসিস ছিল কালব্যাধি। কথায় বলে রাজরোগ। এই রোগে আক্রান্ত ধনী ব্যক্তিরা হয়ত পুষ্টিকর খাদ্য খেয়ে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কিছুটা বৃদ্ধি করে কিছুকাল টিকে থাকত, কিন্তু পরিণাম ছিল একই। ধনী থেকে গরীব কত জীবন যে অকালে ঝরে গেছে তার হিসাব নেই।

আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের দৌলতে যক্ষ্মা এখন আর কালব্যাধি বা রাজরোগ নয়। সঠিক চিকিৎসা, ওষুধ, পথ্য, বিশ্রাম-এ যক্ষ্মার নিরাময় সুনিশ্চিত।

অপুষ্টি, রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতার হ্রাস, অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ, স্বাস্থ্য জ্ঞান

সম্বন্ধে অজ্ঞতা যক্ষ্মা রোগ সংক্রামিত করে। যক্ষ্মা রোগের জীবানু সংক্রামক। সেজন্য যক্ষ্মারোগীর জামাকাপড়, বাসনপত্র, আসবাবপত্র, ইত্যাদি জীবাণু-নাশক ওষুধ দ্বারা পরিষ্কার করা একান্ত দরকার। দেহ নিষ্কাষিত বর্জ পদার্থ মল, মূত্র, কফ, থুথু ইত্যাদিতে জীবানু ওষুধ অসুধ দিয়ে সঠিক স্থানে ফেলে দিতে হবে, না হলে ঐ বর্জপদার্থ থেকেও সুস্থব্যক্তি আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা আছে।

আধুনিক চিকিৎসা-বিজ্ঞানে যক্ষ্মারোগের ওষুধ রয়েছে। যক্ষ্মারোগ চিকিৎসায় ওষুধ প্রয়োগের মাত্রা বা ট্রিটমেন্ট সম্পূর্ণ করা বিশেষ প্রয়োজন। বি.সি.জি বা প্রতিরোধকারী টিকাও রয়েছে।

যক্ষ্মায় টিসুর ক্ষয় হয়। সেজন্য চিকিৎসা বা ওষুধ প্রয়োগের সাথে প্রোটিন সমৃদ্ধ খাদ্যের দিকে নজর দেওয়া উচিত। বিশেষ করে প্রথম শ্রেণীর প্রোটিন বা জ্যান্তব প্রোটিন। যাদের জ্যান্তব প্রোটিন খাওয়া সম্ভব নয় বা নিরামিশাষী তারা মিশ্র প্রোটিন বা দ্বিতীয় শ্রেণীর প্রোটিন খাদ্যের সাথে দুধ, ছানা, ডিম খেতে পারেন।

মনে রাখবেন :—

(১) ভাজাভুজি যতটা সম্ভব কম খাওয়া যায় তত ভাল।
(২) বাদাম জাতীয়, বীন বা শুকনো ফল প্রথমে না খাওয়াই ভাল।
(৩) খাদ্য উষ্ণ,গরম পরিবেশন করুন।
(৪) খাদ্য সুস্বাদু ও আকর্ষণীয় হওয়া দরকার।
(৫) একই খাদ্য না দিয়ে ঘুরিয়ে ফিরিয়ে দেওয়া যেতে পারে।

একদিনের খাদ্য বরাদ্দ

খাদ্য (Food)	নিরামিষ আহার (Vegetarian)		মিশ্র আহার (Non-Vegetarian)	
তণ্ডুল/আটা জাতীয়	225/230	গ্রাম	240/250	গ্রাম
ডাল জাতীয় (মিশ্র ডাল)	100	গ্রাম	50	গ্রাম
কন্দ জাতীয়	60	গ্রাম	70	গ্রাম
সবজী	50	গ্রাম	50	গ্রাম
শাক জাতীয়	100	গ্রাম	50/70	গ্রাম
মাখন	20	গ্রাম	15	গ্রাম

	নিরামিষ খাদ্য	মিশ্র খাদ্য
দুধ	750 গ্রাম	350 গ্রাম
তেল/ঘি	25 গ্রাম	25 গ্রাম
দই	100 গ্রাম	100 গ্রাম
মিষ্টি/চিনি/গুড়/মধু	40 গ্রাম	40 গ্রাম
কলা	2 টি	2 টি
ডিম	—	2 টি
মাছ/মাংস	—	150 গ্রাম
রসাল ফল	100/150 গ্রাম	100/150 গ্রাম

এখান থেকে ক্যালরি পাবেন—2400 গ্রাম
প্রোটিন " 70 গ্রাম

একদিনের আহারসূচী (নমুনা)

	মিশ্র আহার (Non-Vegetarian)	নিরামিষ আহার (Vegetarian)
সকালে ৭টা	চা/কফি (অল্প চিনি) মাখন টোস্ট + ওয়াটার পোচ + দুধ + কলা	চা/কফি (অল্প চিনি) মাখন টোস্ট + দুধ + বাদাম (অল্প), অঙ্কুরিত মুগ + কলা + কমলালেবু
১০—১১	ঘোল/লস্যি	ঘোল/লস্যি
১২-১টা	ভাত/রুটি + ডাল চর্বিছাড়া মাছ/মাংস মিশ্র সবজি + স্যালাড (গাজর, লেটুস পাতা, শশা, টোমাটো)	ভাত/রুটি + মিশ্র ডাল পনির সবজি/সোয়াবিন সবজি + স্যালাড (গাজর লেটুস পাতা, শশা, টোমাটো) + ১০০ গ্রাম টক দই
৩-৪টা	মিশ্র রসাল ফল (১/২টি)	মিশ্র রসাল ফল (২/৩টি)

	মিশ্র খাদ্য	নিরামিষ খাদ্য
৫-৬	টোস্ট + ছানা/ টোস্ট + চা/কফি	টোস্ট + ছানা/টোস্ট + চা/কফি
৮-৯	দুপুরের মত + কাস্টার্ড/পুডিং	দুপুরের মত + সাবুর পুডিং/কাস্টার্ড/ আইসক্রিম
রাত্রে শোবার আগে	১ গ্লাস দুধ	১ গ্লাস দুধ

ডায়বেটিস
(DIABETES)

"মধুমেহ" শব্দটি শুনতে কেমন লাগে ? শুনতে কানে যতই মধুর লাগুক না কেন "মধুমেহ" নামক জিনিসটি যদি আমাদের দেহে বাসা বাঁধে বা আশ্রয় করে তবে আমাদের জীবনকে কিন্তু মধুময় করে তোলে না। করে বিষময়।

হ্যাঁ, মধুমেহ বা ডায়বেটিস **(Diabetes)** নামক অসুখটির কথা বলছি। ডায়বেটিস প্রধানত দুই প্রকার (১) ডায়াবেটিস মেলিটাস **(Diabetes Mellitus)** এতে রক্তে এবং মূত্রে সুগারের পরিমাণ বেশী থাকে।

(২) ডায়াবেটিস ইনসিপিডাস **(Diabetes Insipidus)** এতে বারে বারে মূত্র ত্যাগের ইচ্ছা হয় কিন্তু মূত্রে সুগারের পরিমাণ সেরূপ বেশী সাধারণত পাওয়া যায় না।।

ডায়াবেটিস অসুখকে বলা যায় বিপাকীয় ক্রিয়া ব্যাঘাত জনিত অসুখ। আমরা যে সকল শর্করাজাতীয় খাবার খাই যেমন—ভাত, আলু, চিনি, আটা, গুড় ইত্যাদি অন্ত্রে পরিপাক ক্রিয়ার পর গ্লুকোজে পরিণত হয়। এই গ্লুকোজ শরীর গঠনে টিসুর কাজে লাগে। অতিরিক্ত যা বাকী অংশ গ্লাইকোজেন রূপে সঞ্চিত হয়। গ্লুকোজ এর এই রূপান্তর ঘটাতে ইনসুলিন **(Insulin)** নামে

একটি গ্রন্থিরসের বিশেষভাবে একটি সক্রিয় ভূমিকা আছে। আবার এই ইনসুলিন **(Insulin)**নিঃসরণ নির্ভর করে সবল প্যানক্রিয়াস **(Pancreas)** বা অগ্ন্যাশয় এর এক বিশেষ ধরনের টিসু বা কোষের উপর। তার নাম আইলেটস্ অফ ল্যাংগারহানস **(Islets of Langerhans)** এখন যদি এই ইনসুলিন নিঃসরণ ঠিকমত না হয় বা কম হয় তবে গ্লুকোজ ঠিকমত দেহে শোষিত না হয়ে শরীর গঠনের কাজে না লেগে বিরাট এক অংশ রক্তে ভাসমান থাকে। ফলে ব্লাড সুগার এর পরিমাণ বেড়ে যায়। রক্তে একটি নির্দিষ্ট মাত্রা পর্যন্ত গ্লুকোজ থাকলে তা মূত্রের সঙ্গে বের হয় না। কিন্তু মাত্রা অতিরিক্ত হলে কিডনী তা ছেঁকে দেহ থেকে বের করে দেয়। তখন ইউরিন বা মূত্রের সাথে গ্লুকোজ বের হয়ে যেতে থাকে। দেহ গঠন বা ক্ষয় পূরণের কাজে যদি গ্লুকোজ না কাজে লেগে বেরিয়ে যায় তবে ক্রমে শরীর দুর্বল হতে বাধ্য। বাঁসা বাধে আরও বিভিন্ন প্রকার অসুখ বিসুখ যেমন—**ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি, ডায়াবেটিক নিউরোপ্যাথি, ডায়াবেটিক নেফ্রোলোপ্যাথি, ইত্যাদি এমন কি টি.বি. বা যক্ষা, জটিল চর্মরোগ, যৌন ক্ষমতা হীনতা হবার আশঙ্কা থাকে। মহিলাদের বন্ধ্যাত্ব হবার সম্ভাবনা থাকে। ঘা কাটা ছেঁড়া হলে সহজে নিরাময় হতে চায় না।**

এগুলি খাবেন না :—

আলু, বীট, চিনি গুড়, বাতাসা,মধু গ্লুকোজ, সিরাপ, জ্যাম, চকোলেট, মারমালেড, আইসক্রিম, কেক, পুডিং, মদ, ভাজা খাবার, গাঢ় ঝোল বা Grayy,

এগুলি খেতে পারেন :—

শাক জাতীয়, পালং, নটেশাক, সজনে ডাঁটা, পুঁই, ধনে পাতা, বাঁধাকপি, টোমাটো, কারিপাতা, ধনে পাতা, লাউ, চালকুমড়া, ঝিঙ্গা, করলা, উচ্ছে, ফুলকপি, মূলা, মোচা, থোড়, ঢ্যাঁড়স, পেঁপে, সিম, বরবটি, পটল, চিচিঙ্গা, কাঁকরোল, থোর, রসুন, পিঁয়াজ, ওলকপি, আদা, লঙ্কা, পাতিলেবু, কাঁচকলা, বেগুন, সিম, বাতাবিলেবু, কমলালেবু শাঁকআলু, শশা, পানিফল, জাম, জামরুল,

একদিনের খাদ্য বরাদ্দ

(একজন সাধারণ বহুমুত্র রোগীর খাদ্য বরাদ্দের নমুনা)

খাদ্য (Food)	আমিষাশী (Non-vegetarian)	নিরামিষাশী (Vegetarian)
চাল	100 গ্রাম	100 গ্রাম
আটা	140 গ্রাম	100 গ্রাম
শাক জাতীয়	150 গ্রাম	150 গ্রাম
সবজী (আলু বাদে)	300 গ্রাম	300 গ্রাম
ডাল জাতীয়	35 গ্রাম	70 গ্রাম
মাছ/মুরগীর মাংস	50 গ্রাম	—
দুধ (গরুর)	250 গ্রাম	500 গ্রাম
ডিম	1 টি	—
মাখন/তেল/ঘি	30 গ্রাম	30 গ্রাম
ফল	100 গ্রাম	100 গ্রাম
টক দই	100 গ্রাম	100 গ্রাম

এখান থেকে পাবেন 1800 K. calories. আমীষ জাতীয় উপাদান70 গ্রাম
স্নেহ জাতীয় উপাদান 50 গ্রাম শর্করাজাতীয় ,, 270 ,,

(সূত্র :— প্রফেসর ডাঃ চিত্তরঞ্জন মাইতি, এম, ডি, এফ, আর, সি, পি, প্রাক্তন মেডিসিনের অধ্যাপক ও হৃদবিভাগের প্রধান মেডিকেল কলেজ, কলিকাতা.)

একদিনের খাদ্য বরাদ্দ (নমুনা)

খাদ্য (Food)	মিশ্র খাদ্য (Non-Vegetaian)	নিরামিষ খাদ্য (Vegetaian)
দানা শষ্য	100 গ্রাম	150 গ্রাম
ডাল জাতীয়	30 গ্রাম	60 গ্রাম
সবুজ শাক জাতীয়	150 গ্রাম	200 গ্রাম
সবজি	200 গ্রাম	200 গ্রাম
ফল	200 গ্রাম	200 গ্রাম
দুধ (মাখন তোলা)	200 গ্রাম	300 গ্রাম
তেল/ঘি/মাখন	15 গ্রাম	15 গ্রাম
মাছ/মাংস	100 গ্রাম	—
ডিম	1 টি	—
দই	100 গ্রাম	100 গ্রাম

স্বাভাবিক ওজনের বহুমূত্র রোগের
আহার সূচী (নমুনা)
মিশ্র ও নিরামিষ খাদ্য

ঘুম থেকে উঠে
১ গ্লাস জল পান।

সকালে—
চিনি ছাড়া ১ চা/লেবু চা

৭-৮টা
রুটি/টোষ্ট ২পিস +১/২ চা চামচ মাখন+গোল মরিচ গুঁড়া, +ওয়াটার পোচ অথবা+দুধ মুড়ি/চিড়া+দুধ/মুড়ি/চিড়া+ছানা

৯-১০টা
-১ গ্লাস ঘোল/লস্যি

১২-১টা
- আটার রুটি ২টি - (50 গ্রাম আটার)/ভাত (50 গ্রাম) সব্জী (আলু, রাঙালু বাদে)- 100 গ্রাম চর্বি ছাড়া মাছ/মাংস (মুরগীর) - 75-100 গ্রাম টক দই - 100 গ্রাম

৪-৫টা
- টোষ্ট/হাতে তৈরী রুটি - 1 টি +1/2 চামচ মাখন+ছানা-50 গ্রাম+ফল (শশা, জাম, পানিফল , জামরুল, শাঁকআলু) - 100 গ্রাম+চিনি ছাড়া চা -1 কাপ

রাত্রি ৮-৯টা
- আটার রুটি - ২টি (50 গ্রাম আটার)+মিশ্র ডাল+মিশ্র সবজী 50 গ্রাম দুপুরের মত)/মাছ/মুরগীর মাংস 50 গ্রাম

রাত্রে শোবার আগে
- মাখনতোলা দুধ - 1 গ্লাস (চিনি ছাড়া)

স্থূলকায় ওজনের বহুমূত্র রোগীর দৈনিক খাদ্যসূচী নমুনা

ঘুম থেকে উঠে সকালে

1 গ্লাস জল পান

সকাল ৭-৮টায়

মুড়ি/চিড়া/ 50 গ্রাম
পাউরুটি টোষ্ট/হাতে তৈরী রুটি/1 টি+1/4 চামচ মাখন
ওয়াটার পোচ 1 টি
মাখন তোলা গরুর দুধ 1-2 কাপ

১০-১১টায়	
চা (চিনি ছাড়া)/	1 কাপ
ঘোল/মাখন তোলা দুধ/	1 গ্লাস
অঙ্কুরিত মুগ+আদা+গোলমরিচ	40/50 গ্রাম
১২.৩০-১টা	
আটার রুটি ২টি/	50 গ্রাম
ভাত	50 গ্রাম
চর্বিছাড়া মাছ/মাংস পেঁপে সহ/	100 গ্রাম
ডাল+(মিশ্র সবজি দিতে পারেন)	50 গ্রাম
সবজী (আলু বাদে।)	100 গ্রাম
টক দই	100 গ্রাম
স্যালাড	50 গ্রাম
বিকাল ৪-৫টা	
ফল (শশা, শাঁকআলু, পানিফল, জাম,)	100 গ্রাম
টোষ্ট/হাতে তৈরী আটার রুটি	1 টি
+মাখন	1/2 চামচ
ছানা	40/50 গ্রাম
চিনি ছাড়া চা	1 কাপ
রাত্রি ৮.৩০-৯টা	
আটার রুটি 1 টি+	25 গ্রাম
চর্বিছাড়া মাছ/মুরগীর মাংস/	50 গ্রাম
মিশ্র ডাল (সবজী সহ)/+	50 গ্রাম
সবজী (আলু ছাড়া)	60/70 গ্রাম
রাত্রি ১০টা	
দুধ (মাখন তোলা)	1 গ্লাস

এখান থেকে পাবেন 1050 ক্যালরি

রুগ্ন বহুমূত্র রোগীর দৈনিক খাদ্যসূচী (নমুনা)

ঘুম থেকে উঠে

১ গ্লাস জল পান

সকাল ৭-৮টায়

আটার রুটি/টোষ্ট3/4 টি/	100 গ্রাম
চিড়ে/মুড়ি/অঙ্কুরিত মুগ স্যালাড	100 গ্রাম

মাখন	1/2-1 চা চামচ (10 গ্রাম)
ওয়াটার পোচ	1 টি
মাখন তোলা গরুর দুধ	1 গ্লাস
সকাল ১০টায়	
ঘোল	1 গ্লাস
দুপুরে ১২-১টায়	
আটার রুটি/বা 100 গ্রাম	100 গ্রাম
চালের ভাত	100 গ্রাম
সবজী (আলু বাদে)	100 গ্রাম
চর্বিছাড়া মাছ/মুরগীর মাংস	100 গ্রাম
ডাল	70 গ্রাম
টক দই	100 গ্রাম
বিকাল ৪-৫টায়	
টোষ্ট/আটার রুটি/	1 টি
চিড়ে/মুড়ি/+	50 গ্রাম
শশা+মিশ্র ফল/	100 গ্রাম
ছানা	50 গ্রাম
রাত্রি ৮টায়	
রুটি/50 গ্রাম চালের ভাত	50 গ্রাম
ডাল+মিশ্র সবজী	50 গ্রাম
সবজী	100 গ্রাম
চর্বিছাড়া মাছ/মুরগীর মাংস	50 গ্রাম
স্যালাড	100 গ্রাম
রাত্রি ১০টা	
গরুর দুধ (মাখন তোলা)	1 গ্লাস

এখান থেকে পাবেন 1900-2000 ক্যালরি

সোনামনিদের খাবার

ছোটদের খাদ্যের ব্যাপার কিন্তু রোগীর খাদ্য বা বয়স্ক সুস্থ ব্যক্তির খাদ্যের থেকে অন্যধরনের হবে। এখানে 5/6 বছর বয়স থেকে 12/14 বছর ছেলেমেয়েদের খাদ্যের ব্যাপারে কিছু আভাস দেওয়ার চেষ্টা করা হল মাত্র।

যেমন ধরুন ছোটদের ক্যালরি বয়স্ক ব্যক্তির চেয়ে বেশী দরকার। কারণ এদের বেসাল মেটাবলিজিম রেট বেশী সেজন্য ক্যালরিও বেশী প্রয়োজন। আবার ছোটরা খেলাধূলা, দৌড়ঝাঁপ অপেক্ষাকৃত বেশী করে সেজন্য ক্যালরি বেশী দরকার। এই ক্যালরি চাহিদা মূলত শর্করা প্রধান খাদ্য থেকে বেশী সংগ্রহ করা উচিত।

প্রোটিন এর ক্ষেত্রে বলা চলে বয়স্ক ব্যক্তির চাইতে ছোটদের প্রোটিন বেশী দরকার। ছোটদের প্রোটিন এর চাহিদা শুধুমাত্র টিসুর ক্ষয়পূরণের জন্য নয়, দেহের ক্ষয়পূরণ, বৃদ্ধি সাধন ও ক্যালরি চাহিদা পূরণের জন্যও। কারণ ৫/৬ বছর বয়স থেকেই দেহের বৃদ্ধি আরম্ভ হয়।

ফ্যাট এর বেলায় বলা চলে ক্যালরির জন্য স্নেহজাতীয় খাদ্য প্রয়োজন। অবশ্য এর জন্য বাড়তি ভিটামিন ট্যাবলেট বা বড়ি খেতে দেবার দরকার পড়ে না। মূল খাদ্য থেকেই এগুলি সংগ্রহ করা উচিত।

অনেক অভিভাবককে দেখা যায় ছেলে-মেয়েদের টনিক নিয়মিত খেতে দেন—এটা খাওয়ালে এমন কিছু বিশেষ উপকারে লাগে না। এর চাইতে এই পয়সার সহজলভ্য ফল-মূল খাওয়ালে উপকার বেশী। টনিক একমাত্র প্রয়োজন বিছানায় শায়িত রোগীর ক্ষিদে বাড়াবার জন্য ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য।

আবার আজকাল দেখা যায় অভিভাবকরা অভিযোগ করেন তাদের ছেলেমেয়ে খেতে চায় না। খাবার জন্য জেদাজেদি করেন, কখনও দেখা যায় জোর জবরদস্তি। আমার মনে হয় এই রকম জবরদস্তি না করাই ভাল। সাধারণত দেখা যায় একধরণের খাবার প্রতিদিন খেতে খেতে খাদ্যের ব্যাপারে ছোটদের এরকম আহার অনীহা আসে। এরূপ ক্ষেত্রে খাবার পরিবর্ত্তন করে খেতে দেওয়া উচিত—তাতে সুফল বেশী।

পারিপার্শ্বিক চাপ, পড়াশুনার চাপ ছোটদের খাদ্যে অনীহার আর একটি কারণ। ছোটরা আজকাল মনের আনন্দে থাকতে পারে না, খেলাধূলা করতে পারে না—শরীরচর্চার অভাবে দেখা যায় খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ কমে গেছে। সেজন্য একটু খেলাধূলা—দৌড় ঝাঁপ দরকার।

একদিনের খাদ্য বরাদ্দ		
খাদ্য (Food)	নিরামিষ আহার (Vegetarian)	মিশ্র আহার (Non-Vegetarian)
তণ্ডুল/আটা জাতীয়	200 গ্রাম	200 গ্রাম
ডাল জাতীয়	50 গ্রাম	40 গ্রাম
সবজী	80 গ্রাম	80 গ্রাম
শাক জাতীয়	25 গ্রাম	25 গ্রাম
কন্দ জাতীয়	75 গ্রাম	70 গ্রাম
ফল	150 গ্রাম	100 গ্রাম
মিষ্টি/চিনি	30 গ্রাম	30 গ্রাম
দুধ	400 গ্রাম	350 গ্রাম
ডিম	—	1 টি
মাছ/মাংস	—	50/60 গ্রাম
তেল/ঘি/মাখন	20 গ্রাম	20 গ্রাম

ছোট ছেলেমেয়েদের মিশ্র সুষম খাদ্য একান্ত প্রয়োজন।

গা-এ যখন লাগে না
ম্যালএবজরবসন সিনড্রম
(MALABSORPTION SYNDROME)

অনেককে বলতে শোনা যায় এত ভাল ভাল খাওয়া-দাওয়া করছি তবু গায়ে একটু লাগছে না। আবার অনেকে অনুযোগের সুরে বলেন ছেলেটাকে মেয়েটাকে ভাল খাবার-দাবার খাওয়াচ্ছি কিন্তু গায়ে একটুও লাগছে না।

চিকিৎসাশাস্ত্রের ভাষায় একে বলে ম্যালএবজরবসন সিনড্রম **(Malabsorption Syndrome)** এটাতে কেবলমাত্র একধরনের খাদ্যপুষ্টির অভাব ঘটে না, বলা চলে এক বা একাধিক খাদ্যপুষ্টির ও হজমের ব্যঘাত ঘটে এবং তা দেহে ঠিকমত শোষণ ঘটে না। ফলে দেখা দেয় অপুষ্টি ও অবক্ষয়। অ্যানিমিয়া, দুর্বল, রুগ্ন স্বাস্থ্য ইত্যাদি নিত্যসঙ্গী তখন।

ম্যালএবজরবসন সিনড্রম বিভিন্ন কারণে হতে পারে। যেমন—অন্ত্রের মিউকাস ঝিল্লীর প্রদাহ ও ক্ষত (এটি সাধারণতঃ Gluten জাতীয় খাদ্যের বিপাকক্রিয়া থেকে হয়), পিত্ত রস পাচকরসের ঘাটতি, প্যাংক্রিয়াস গ্রন্থির

দুর্বলতা হেতু পাচকরসের অল্পতা, অত্যাধিক জোলাপ জাতীয় (Laxative Drugs) ওষুধ দীর্ঘদিন খাওয়ার ফলে, অন্ত্রে T.B, Crohn's Disease, Whiple Disease, ইত্যাদির জন্য।

তা ছাড়া অন্ত্রে বিভিন্ন রকম শল্য চিকিৎসার পরেও এরূপ হতে পারে। খাদ্য বা আহারের এরূপ ক্ষেত্রেও বিশেষ ভূমিকা আছে। মনে রাখতে হবে খাদ্য সহজপাচ্য পুষ্টিযুক্ত হওয়া উচিত। কিন্তু Gluten মুক্ত হওয়া জরুরি। পরে অবস্থা বুঝে খাদ্য রদবদল করা যেতে পারে।

একদিনের খাদ্য বরাদ্দ

খাদ্য (Food)	নিরামিষ আহার Vegetarian.	মিশ্র আহার Non-Vegetarian
	গ্রাম	গ্রাম
তন্ডুল জাতীয়—	300	300
ডাল জাতীয়	—75	50
কর্ণ ফ্লেক	— 25	25
সবজী ও শাক জাতীয়	— 200	200
সবজী (কন্দ/আলু জাতীয়)	— 100	125
সাবু	— 100	75
ফল	— 200	200
দুধ (গরুর)	— 300	150
ছানা	—100	50
মাছ/মাংস		50/60
ডিম		1টি
চিনি/গুড়/মিষ্টি	— 30	40
তেল/ঘি/মাখন	— 30	30

এখান থেকে ক্যালরি পাবেন 2200-2400

প্রোটিন পাবেন 55-60-গ্রাম

একদিনের আহার সূচি (নমুনা)

	মিশ্র আহার NON-VEGETARIAN	নিরামিষ আহার VEGETARIAN
ঘুম থেকে উঠে	১ গ্লাস জল পান/১ গ্লাস গরম জল+১/২ পাতিলেবুর রস	১ গ্লাস জল পান/১ গ্লাস গরম জল+১/২ পাতিলেবুর রস
প্রাতরাশ	কর্ণফ্লেক/ওটস/চিড়া/মুড়ি+দুধ + চিনি/মধু/(অল্প)+১টি ওয়াটার পোচ+কমলালেবু/ মুসাম্বি/চা ১ কাপ	কর্ণফ্লেক/ওটস/চিড়া মুড়ি/দুধ+চিনি/মধু(অল্প) দৈ+মুড়ি+কলা+১টি মিষ্টি/চা-১ কাপ
দুপুরে	ভাত+সবজি+হালকা ডাল+মাছ /মাংস সিদ্ধ (পেঁপে, গোলমরিচ, সহ)+স্যালাড	ভাত+হালকা ডাল+সবজি +মটর পনির+দই ১০০ গ্রাম+স্যালাড
৩টায়	১ গ্লাস ঘোল/বার্লির সরবত	১ গ্লাস ঘোল/বার্লির সরবর।
বিকেলে	ছানা+মুড়ি+কলা/ অঙ্কুরিত মুগ কড়াই+কলা+ কমলালেবু/মুসাম্বি/আপেল পেয়ারা/ মুগকড়াই+আলু চাট+ অল্প ফ্রুট স্যালাড/চা	ছানা+মুড়ি+কলা অঙ্কুরিত মুগ কড়াই+ কলা/কমলালেবু মুসাম্বি/পেয়ারা মুগকড়াই+আলু চাট অল্প ফ্রুট স্যালাড/চা
রাত্রে	ভাত+পেঁপে,লাউ সহ মিশ্র ডাল/ মাছ/মাংস হালকা ম্যাস স্যুপ/ সবজি/সুজির পায়েস	ভাত+পেঁপে, লাউ সহ ডাল+সবজি+সুজির পায়েস+ম্যালাড/টমেটো মটর, আলু-পনির।

বৃদ্ধ-বয়সে

আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের উন্নতি, প্রিভেনটিভ মেডিসিনের উন্নতি ও সে সম্বন্ধে সঠিক ধারণা, মানুষের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে সচেনতা বৃদ্ধির ফলে আমাদের গড় আয়ু বৃদ্ধি পেয়েছে ঠিকই, কিন্তু বর্তমানে আর্থ–সামাজিক সমাজ ব্যবস্থায় আরও নানারকমের সমস্যার উদ্ভব হয়েছে। বিশেষ করে বয়স্কদের বা বৃদ্ধ বৃদ্ধাদের।

বেশকিছু কাল আগে পর্য্যন্ত যৌথ পরিবার থাকার সুবাদে বৃদ্ধ-বৃদ্ধাদের দেখাশোনা বা পরিচর্যার কোন অসুবিধা হত না। যৌথ পরিবারে লোকজন বেশী থাকায় বৃদ্ধ-বৃদ্ধাদের আহারের দিকে বিশেষ নজর দেওয়া সম্ভব ছিল। ফলে শরীর, মন, স্বাস্থ্যও ভালো থাকত। কিন্তু কালক্রমে যৌথ পরিবার ভেঙ্গে যাওয়ার ফলে আগের মত অনেকের হয়ত সেরূপ বৃদ্ধ-বৃদ্ধাদের দিকে নজর দেওয়া সম্ভব হয় না। ফলে অনেক আগেই তাঁদের পূর্ণ জরা ধরে ফেলে।

বৃদ্ধ-বৃদ্ধাদের আহার বা খাদ্য কি? এই কথা বলতে গেলে প্রথমেই মনে রাখা দরকার যদি কারুর কোন বিশেষ ধরনের অসুখ বা শারিরীক অসুবিধা থাকে তবে তাঁর সেই ধরনের খাদ্য নির্ধারণ করা উচিত। প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া দরকার।

বয়সকালে মেটাবলিজম হার কমে যায় ফলে ক্যালরি চাহিদাও কম হয়। শারিরীক কাজকর্ম কম হওয়ার জন্য ও অন্যান্য কারণে হজমশক্তি ব্যাহত হয় সেজন্য খাদ্য সহজপাচ্য অথচ পুষ্টিমান যাতে বজায় থাকে সেদিকে নজর রাখা দরকার। কোষ্ঠ কাঠিন্য অনেকের দেখা যায়। কারণ হিসাবে বলা যায় বৃদ্ধ-বৃদ্ধাদের খাদ্যে দেখা যায় ছিবড়ার পরিমাণ কম থাকে বা কম গ্রহণ করার জন্য এরূপ সমস্যার সৃষ্টি হয়, পেটে বায়ু ইত্যাদির সৃষ্টি হলে ডাল জাতীয় খাদ্য পরিহার করা দরকার, ফলমূল, শাকসবজি খাওয়া দরকার যাতে ভিটামিন খাদ্য লবণের ঘাটতি দূর হয়। বৃদ্ধ বয়সে মিশ্র প্রোটিন-র মাত্রা 60/70 গ্রাম ও ফ্যাট বা স্নেহ জাতীয় খাদ্য 40/45 গ্রাম মত বিশেষজ্ঞ মহল সুপরিশ করেন।

একদিনের আহার সূচী (নমুনা)

মিশ্র আহার (Non-vegetarian)	নিরামিষ আহার (vegetarian)
সকালে	
১ গ্লাস গরম জল+১/২ পাতিলেবু চা/কফি (অল্প চিনি)+১টি বিস্কুট/মুড়ি	১ গ্লাস গরম জল+১/২ পাতিলেবু চা/কফি (অল্প চিনি)

মিশ্র খাদ্য	নিরামিষ খাদ্য
প্রাতরাশ	
টোষ্ট+মাখন/জ্যাম	টোষ্ট+মাখন+মধু/জ্যাম
ওয়াটার পোচ+কলা	ছানা+মুড়ি
	দুধ+কর্ণফ্লেক
	কলা/কমলালেবু
১০-১১টা	
আঙ্গুর/আপেল/	আঙ্গুর/আপেল/
কমলালেবু/মুসাম্বি	কমলালেবু/মুসাম্বি
১২-১টা	
ভাত+হালকা ডাল, ও লাউ,সহ	ভাত/ডাল, লাউসহ
চর্বি ছাড়া মাছ/মাংস	আলু+গাজর+মটর
পেঁপে সহ/সবজি	+পনির সবজি
	দই
বিকালে	
চা/কফি (হালকা চিনি)	চা/কফি (হালকা চিনি)
বিস্কুট/মুড়ি	বিস্কুট/মুড়ি
রাত্রে	
ভাত/রুটি+ডাল/মাছ/	ভাত/রুটি+সবজি/ডাল
মুরগীর মাংস, পেঁপে সহ	সাবুর পুডিং
সাবুর পুডিং	লাউ+পনির

- পেট খারাপে ভাত খান।
- ছিবড়াহীন খাদ্যাভ্যাস থেকে আসে মেদতা, ডায়াবেটিস, ব্লাড কোলেস্টেরোল, মলদ্বারে ক্যানসার।
- শাক-সবজি, ফলমূল রোজ খাদ্য তালিকায় থাকলে টনিক, মালটি-ভিটামিন ক্যাপসুল বা ওষুধের দরকার নেই।
- আতপ চালের চেয়ে সিদ্ধ চাল খান।
- দুধ বারে বারে ফোটাবেন না তাতে ভিটামিন 'এ' (বিরোফ্লোবিন) নষ্ট হয়।
- অপুষ্টিজনিত ব্যাধিই আমাদের শারীরিক ও মানসিক বিপর্যয়ের কারণ।
- চাল বারে বারে ধোবেন না তাতে ভিটামিন বি-1 (থায়ামিন) নষ্ট হয়।

আপনার খোকা-খুকুর কোন বয়সে কত ওজন ও উচ্চতা। (সাধারণ ও/গড়)

বয়স			ওজন		উচ্চতা ছেলে			উচ্চতা মেয়ে		
			ছেলে	মেয়ে						
মাস	বছর	ও মাস	K.G.	K.G.	C.m.	Inch.	Foot	C.m.	Inch.	Foot
জন্ম	সময়ে		3.1	2.9	49.2	19.37	1.61	98.8	19.21	1.60
3			5.65	5.5	60.2	23.66	1.97	59.3	23.30	1.94
6			7.5	6.9	66.3	26.10	2.17	64.5	25.39	2.11
9			8.8	7.9	70.5	27.76	2.31	68.5	26.96	2.24
12	1		9.5	8.8	73.4	28.89	2.40	72.2	28.38	2.36
18	1বছর	6মাস	10.7	9.6	79.4	31.22	2.60	77.2	30.35	2.52
24	2 ,,		11.7	10.7	84.5	33.27	2.77	82.1	32.32	2.69
30	2 ,,	6 ,,	12.9	11.8	88.9	35.01	2.91	86.5	34.06	2.83
36	3 ,,		13.7	12.6	92.7	36.49	3.04	90.0	35.43	2.95
42	3 ,,	6	14.5	13.7	95.8	37.72	3.14	94.6	37.24	3.10
48	4 ,,		14.9	14.4	98.2	38.63	3.21	98.1	38.58	3.21
54.	4 ,,	6	16.0	15.2	103.1	40.55	3.37	101.1	39.76	3.31
60	5 ,,		17.0	16.0	106.8	42.01	3.51	104.5	41.10	3.43

আপনার খোকা-খুকুর

বয়স-উচ্চতা-ওজন-তালিকা (গড়)

বয়স	উচ্চতা সেঃমিঃ	ইঞ্চি	ফুট	ওজন কে.জি.	পাউণ্ড
6	118.9	46.81	3.90	22.1	48.62
7	123.3	48.54	4.04	24.5	53.90
8	127.9	50.35	4.19	26.4	58.08
9	133.6	52.59	4.38	30.0	66.00
10	138.5	54.52	4.54	32.4	71.28
11	143.4	56.45	4.70	35.3	77.66
12	148.9	58.62	4.88	38.8	85.36
13	154.9	60.98	5.08	42.9	94.38
14	161.7	63.66	5.30	48.3	106.26
15	165.3	65.07	5.42	52.2	114.84

উচ্চতা—কাঠামোগত ওজন তালিকা পুরুষ (প্রাপ্তবয়স্ক)								
উচ্চতা			ছোট কাঠামো		মাঝারি কাঠামো		চওড়া কাঠামো	
ফুট Foot	ইঞ্চি Inch	সেঃ মিঃ C. M.	ওজন পাউণ্ড	কিঃ গ্রাম	ওজন পাউণ্ড	কিঃ গ্রাম	ওজন পাউণ্ড	কিঃ গ্রাম
5 -	2	157.48	116 - 125	52 - 56	124 - 133	56 - 60	131 - 142	59 - 64
5 -	3	160.02	119 - 128	54 - 54	127 - 136	57 - 61	133 - 144	60 - 65
5 -	4	162.56	122 - 132	55 - 60	130 - 140	59 - 63	137 - 149	62 - 67
5 -	5	165.10	126 - 136	57 - 61	134 - 144	60 - 65	141 - 153	64 - 69
5 -	6	167.64	129 - 139	58 - 63	137 - 147	62 - 66	145 - 157	65 - 71
5 -	7	170.18	133 - 143	60 - 65	141 - 151	64 - 68	149 - 162	67 - 73
5 -	8	172.72	136 - 147	61 - 66	145 - 156	65 - 70	153 - 166	69 - 75
5 -	9	175.26	140 - 151	63 - 68	149 - 160	67 - 72	157 - 170	71 - 77
5 -	10	177.80	144 - 155	65 - 70	153 - 164	69 - 74	161 - 175	73 - 79
5 -	11	180.34	148 - 159	67 - 72	157 - 168	71 - 76	165 - 180	75 - 81
6 -	0	182.88	152 - 164	69 - 74	161 - 173	73 - 78	169 - 185	76 - 84
6 -	1	185.42	157 - 169	71 - 76	166 - 178	75 - 80	174 - 190	79 - 86
6 -	2	187.96	163 - 175	74 - 79	171 - 184	77 - 83	179 - 196	81 - 89
6 -	3	190.50	168 - 180	76 - 81	176 - 189	80 - 85	184 - 202	83 - 91

উচ্চতা—কাঠামোগত ওজন তালিকা মহিলা (প্রাপ্তবয়স্ক)

উচ্চতা					ছোট কাঠামো		মাঝারি কাঠামো		চওড়া কাঠামো	
ফুট Foot		ইঞ্চি Inch	ইঞ্চি Inch	সেঃ C.	মিঃ M.	ওজন পাউণ্ড	ওজন কিঃ গ্রাম	ওজন পাউণ্ড	ওজন কিঃ গ্রাম	ওজন পাউণ্ড	ওজন কিঃ গ্রাম
4	-	11	59	149.86		104 - 111	47 - 50	110 - 118	50 - 53	117 - 127	53 - 58
5	-	0	60	152.40		105 - 113	48 - 51	112 - 120	51 - 54	119 - 129	54 - 59
5	-	1	61	154.95		107 - 115	49 - 52	114 - 122	52 - 55	121 - 131	55 - 60
5	-	2	62	157.48		110 - 118	50 - 54	117 - 125	53 - 56	124 - 135	56 - 61
5	-	3	63	160.02		113 - 121	51 - 55	120 - 128	54 - 58	127 - 138	58 - 63
5	-	4	64	162.56		116 - 125	52 - 57	124 - 132	56 - 60	131 - 142	60 - 65
5	-	5	65	165.10		119 - 128	54 - 58	127 - 135	57 - 61	133 - 145	61 - 66
5	-	6	66	167.64		123 - 132	56 - 60	130 - 140	59 - 63	138 - 150	63 - 68
5	-	7	67	170.18		126 - 136	57 - 62	134 - 144	61 - 65	142 - 154	65 - 70
5	-	8	68	172.72		129 - 139	59 - 63	137 - 147	62 - 66	145 - 158	66 - 72
5	-	9	69	175.26		133 - 143	60 - 65	141 - 151	64 - 68	149 - 162	68 - 74
5	-	10	70	177.80		136 - 147	62 - 67	145 - 155	66 - 70	152 - 166	69 - 75
5	-	11	71	180.34		139 - 150	63 - 68	148 - 158	67 - 71	155 - 169	70 - 77

উচ্চতা-বয়সগত ওজন তালিকা পুরুষ (GENTS)								
	Age	20	25	30	35	40	45	50
Height								
Inch	C.Ms	K.G.	K.G.	K.G.	K.G.	K.G.	K.G.	K.G.
58.3	148	42.7	44.2	46.2	47.6	48.8	50.0	50.0
59.6	150	43.6	44.9	44.9	48.5	49.7	50.8	51.5
60.2	153	45.4	47.0	49.0	50.4	51.7	52.3	53.5
61.0	155	46.5	48.0	49.9	51.5	52.7	53.5	54.2
62.2	158	48.6	50.0	52.0	53.5	54.5	55.7	56.3
63.0	160	49.7	51.1	53.1	54.7	55.6	56.7	57.4
64.2	163	51.1	52.7	54.9	56.3	57.5	58.5	59.4
65.0	165	53.1	54.7	56.9	58.5	59.7	60.6	62.0
66.1	168	54.0	56.3	58.1	60.1	61.5	62.4	63.7
67.0	170	56.5	57.9	60.3	62.2	63.7	64.7	65.8
68.1	173	58.1	60.1	62.2	64.0	65.8	67.0	68.3
68.9	175	60.1	62.2	64.2	66.0	68.1	69.7	71.0
70.0	178	61.9	64.0	66.3	68.5	70.6	71.9	72.4
71.0	180	64.0	66.2	68.5	71.0	73.3	74.4	75.1
72.2	183	66.0	68.5	71.0	73.3	75.6	77.1	77.8

উচ্চতা-বয়সগত ওজন তালিকা
মহিলা
(LADIES)

	Age	20	25	30	35	40	45	50
Height								
Inch	C.Ms	K.G.	K.G.	K.G.	K.G.	K.G.	K.G.	K.G.
58.3	148	38.6	41.0	42.6	44.0	45.1	46.3	47.1
59.6	150	40.3	41.6	43.5	44.8	46.0	47.0	47.7
60.2	153	41.9	43.5	45.3	46.6	47.9	48.4	49.5
61.0	155	42.8	44.3	46.2	47.7	48.8	49.5	50.1
62.2	158	44.9	46.3	48.1	49.5	50.4	51.6	52.1
63.0	160	46.0	47.3	49.1	50.6	51.5	52.4	53.0
64.2	163	47.3	48.8	50.8	52.1	52.2	54.1	54.9
65.0	165	49.1	50.6	52.6	54.1	55.3	56.0	57.3
66.1	168	50.6	52.1	53.8	55.6	56.8	57.7	59.0

আপনি কি ওভার-ওয়েট ? জেনে নিন—

অতিরিক্ত ওজন বা ওভার-ওয়েট (Overweight) শুধু যে সৌন্দর্যহানি করে তা নয়, অতিরিক্ত মেদ বা ওজন উচ্চরক্তচাপ (High blood pressure), কিডনি পাথুরী (Kidney Stone), গলস্টোন (Gallstone), ডায়াবেটিস (Diabetes), হৃদযন্ত্রের বিভিন্ন অসুখ, ইত্যাদিতে আক্রান্ত হবার প্রবল সম্ভবনা রয়েছে।

কিন্তু আপনি যদি আগে থেকে বা প্রথমে জেনে নেন আপনার ওজন অতিরিক্ত বৃদ্ধির দিকে যাচ্ছে কিনা ? বা কতটা অতিরিক্ত ওজন ? বা আপনার ওজন বিপদজনক সীমা অতিক্রম করেছে কিনা ? ইত্যাদি তাহলে আপনি নিজেই নিজেকে ঠিক করে নিতে পারবেন। আর এ বিষয়ে একটি সহজ পরীক্ষা যা আপনি নিজেই করে নিতে পারেন। পরীক্ষাটির নাম "বডি-মাস-ইনডেক্স টেষ্ট" [(ওজন)/(উচ্চতা)^2] (Body-mass-index test.) বা সংক্ষেপে B M I Test. [(wt)/(ht)^2] আর এটির আবিষ্কার বা উদ্ভাবন কর্তা Dr. George. (Professor of Medicine, University of California, Los Angeles, Nutrition Coordinator-Department of Health, Education & Welfare.)

রেখ্যচিত্র থেকে এবার অপনি জেনেনিন আপনার কম-বেশী ওজন, ইত্যাদি।

রেখাচিত্রের বাঁ দিকের ক (A) কলমে ওজন (kg/Lbs) দেওয়া রয়েছে, ডান দিকের খ (B) কলমে উচ্চতা (cm/Inch) দেওয়া রয়েছে, মধ্যের কলম গ (C) তে B M I দেওয়া রয়েছে।

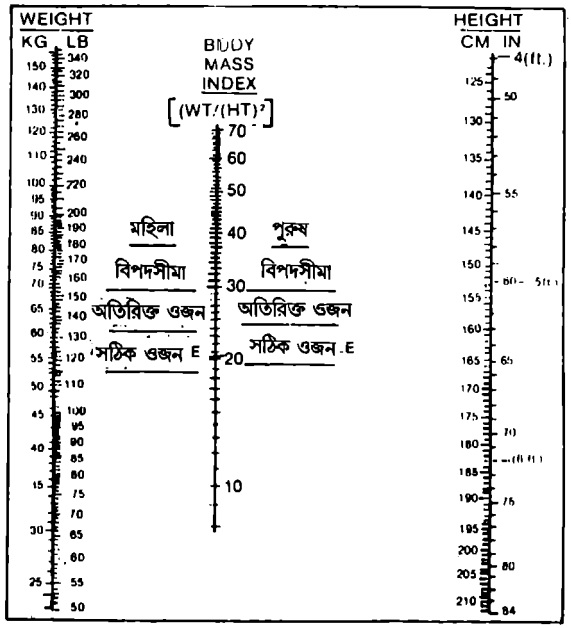
(১) প্রথমে আপনার ওজন জেনে নিন।

(২) এরপর আপনার উচ্চতা জেনে নিন।

(৩) এবার ওজন ও উচ্চতায় (অবশ্যই আপনার নিজের) একটি সরলরেখা টানুন অথবা একটি স্কেল রেখে দিন ওজন ও উচ্চতার দুই বিন্দু বা প্রান্তে।

(৪) এখন দেখুন ঐ সরলরেখা B M I কলমে কোন ধাপে ছেদ করছে। এই B M I কলম থেকে জেনে নিন আপনার ওজন সঠিক ? কম ? বেশী ? বা বিপদজনক সীমার দিকে কিনা ?

আপনার সুস্বাস্থ্যর চাবিকাঠি আপনার হাতেই, এখন আপনি আপনার ওজন সঠিক করুন।



ক.(A) গ.(C) খ.(B)

- প্রধান খাদ্য গ্রহণের সময় সম্ভব হলে ঘরে পাতা টক দই বা টক দই এর ঘোল খান। এতেও খাদ্য হজম হয় ও খাদ্যের প্রোটিন মান অনেক বৃদ্ধি পায়।
- কিছু সবজি, ফল রান্না করলে তার খাদ্যপ্রাণ তাপ, হাওয়ার সংস্পর্শে নষ্ট হয়ে যায়—বিশেষ করে ভিটামিন "সি"। এরূপ খাদ্য যেগুলি কাঁচা খাওয়া যায় সেগুলি স্যালাড করে প্রধান খাদ্য গ্রহণের সময় খান। তাতে খাদ্য সহজে যেমন হজম হবে, তেমনি পেট পরিষ্কার করে।
- দুধ থেকে দই—দইতে দুধের প্রোটিন পাওয়া যায়।
- বদ্ধ পাত্রে রাখা পানীয় জল রোজ পাল্টানো দরকার।
- পেট খারাপে ভাত খান।
- ছিবড়াহীন খাদ্যাভ্যাস থেকে আসে মেদতা, ডায়াবেটিস, ব্লাড কোলেস্টেরোল, মলদ্বারে ক্যানসার।
- শাক-সবজি, ফলমূল রোজ খাদ্য তালিকায় থাকলে টনিক, মালটি-ভিটামিন ক্যাপসুল বা ওষুধের দরকার নেই।
- আতপ চালের চেয়ে সিদ্ধ চাল খান।

বিভিন্ন খাদ্যবস্তুতে পুষ্টি-উপাদান

(প্রতি 100 গ্রাম ওজনে)

খাদ্যের নাম	ক্যালরি	প্রোটিন	ফ্যাট	শর্করা	ক্যাল-সিয়াম	ফস-ফরাস	লোহা.	'এ'/ ক্যারটিন	'বি-ওয়ান'	'বি-টু'	নিয়াসিন	সি
1. তণ্ডুল ও দানাশস্য :	গ্রাম হিসাবে				মিলিগ্রাম হিসাবে			ইঃ ইউনিট	মিলিগ্রাম হিসাবে			
চাল (ঢেঁকি ছাঁটা)	349	8.5	0.6	77.4	39.0	303	2.0	15	0.27	0.12	4.0	
চাল (কলে ছাঁটা)	345	6.4	0.4	79.0	24.0	136	0.8		0.21	0.09	3.8	
গমের আঁটা	341	12.1	1.7	69.4	41.0	372	3.3		0.55	0.12	4.3	
পাঁউরুটি (সাদা)	245	7.8	0.7		11.0		1.1		0.21		2.5	
চিঁড়া (Rice flakes)	346	6.6	1.2	77.3	20.0	223	5.5		0.12	0.05	4.0	
মুড়ি (Rice puffed)	325	7.5	0.1	73.6	23.0	150	6.6		0.21	0.12	4.1	
খৈ	363	7.2	0.4	82.6	9.0	92	0.9		0.05	0.03	[illegible]	

সূত্র : ইণ্ডিয়ান কাউন্সিল অফ মেডিকেল রিসার্চ;

বিভিন্ন খাদ্যবস্তুতে পুষ্টি-উপাদান

(প্রতি 100 গ্রাম ওজনে)

খাদ্যের নাম	ক্যালরি	প্রোটিন	ফ্যাট	শর্করা	ক্যাল-সিয়াম	ফস-ফরাস	লোহা.	'এ'/ ক্যারটিন	'বি-ওয়ান'	'বি-টু'	নিয়াসিন	সি
		গ্রাম হিসাবে			মিলিগ্রাম হিসাবে			ইঃ ইউনিট	মিলিগ্রাম হিসাবে			
বার্লি	336	11.5	1.3	69.9								
		8.2	1.0	78.8	16.0	189	2.0	7	0.47	0.20	5.4	
সুজি	348	10.4	0.6	74.4	16.0	102	1.6		0.12	0.8	0.31	
ভুট্টা	365	9.1	3.7	73.9	18.0	248	2.7		0.41	0.12	1.7	
ছোলার ডাল (Bengal Gram)	385	20.8	5.6	59.8	56	331	9.1	216	0.48	0.18	2.4	1.0
মটর ডাল	354	24.5	1.1	71.3	70	303	4.7	158	0.47	0.39	2.1	1.0
মুগ ডাল (Green Gram dal)	358	24.5	1.2	59.9	75	405	8.5		0.46			
অড়হর ডাল (Black Gram dal)		22.3	1.7	57.6	73	304	5.8	220	0.45	0.51	2.6	
মসুর ডাল (Lentil)	316	20.5					2.0					
	371	25.1	0.7	59.9	69	242	4.8	450	0.45	0.49	1.5	
মাসকলাই (Black Gram dal)	326	24.0	1.4	59.6	154	385	9.1	64	0.42	0.37	2.0	
খেসারির ডাল (Khesarl)	327	22.9	0.7	55.7	90	317	6.3					
ছোলা-গোটা (Bengal Gram)	323	17.1	5.1	60.9	190	184	9.8	316	0.3	0.5	2.1	3.0
সয়াবিন	350	34.9	18.1	12.0	190	631	6.9					
	453	43.2	19.5	20.9	240	690	11.5	710	0.7	0.7	2.4	

বিভিন্ন খাদ্যবস্তুতে পুষ্টি-উপাদান

(প্রতি 100 গ্রাম ওজনে)

খাদ্যের নাম	ক্যালরি	প্রোটিন	ফ্যাট	শর্করা	ক্যাল-সিয়াম	ফস-ফরাস	লোহা.	'এ'/ ক্যারটিন	'বি-ওয়ান'	'বি-টু'	নিয়াসিন	সি
2. শাক-সবজি :		গ্রাম হিসাবে			মিলিগ্রাম হিসাবে			ই: ইউনিট	মিলিগ্রাম হিসাবে			
কলমি শাক (Ipomoea)	28	1.7	0.4	4.3	110	50	3.9	3300	0.05	0.12	0.6	137
কচুশাক ডাঁটা (কালচে)	21	0.3	0.3	4.2	39	20	0.5	600		0.1		
ডাঁটাশাক	34	1.6	0.5	5.6	58	703	8.3	425	0.01	0.18		10
নটেশাক (Amaranth)	46	4.0	0.5	6.3	397	83	25.5	9200	0.03	0.10	1.2	99
পালং শাক (Spinach)	34	5.1	0.9	7.7	596	93	19.5	9300	0.03	0.07	0.5	28
পুঁই শাক		1.2			150	460	1.4					
পেঁয়াজ কলি	41	0.9	0.2	8.9	50	50	7.5	993		0.03	0.3	17
পলতা শাক (Parwar Sag)		5.1			60	250	0.8	3720	36.0	63.0		21.6
নিমপাতা	158	11.6			130	190	6.8	2736				
সজনে শাক (Drumstick leaves)		6.7			440	70	7.0	11.300	0.06	0.05	0.8	220
কুমড়ো শাক					392	112						
মূলা শাক (Raddish top)					310	60	16.1	18.660	0.03	0.16	0.3	103
সজনে ডাঁটা (Drumstick)	26	2.5	0.1	3.7	30	110	5.3	184	0.05	0.07	0.2	120
সিম	33-62	2.5	0.3	5.1	21	49	0.6			+		+
আলু	83	2.0	0.1	19.1	11	56	0.7	40	0.11	0.01	1.2	17

বিভিন্ন খাদ্যবস্তুতে পুষ্টি-উপাদান

(প্রতি 100 গ্রাম ওজনে)

খাদ্যের নাম	ক্যালরি	প্রোটিন	ফ্যাট	শর্করা	ক্যাল-সিয়াম	ফস-ফরাস	লোহা.	'এ'/ ক্যারটিন	'বি-ওয়ান'	'বি-টু'	নিয়াসিন	সি
		গ্রাম হিসাবে			মিলিগ্রাম হিসাবে			ইঃ ইউনিট	মিলিগ্রাম হিসাবে			
উচ্ছে	60	2.9	1.0	98	50	140	9.4	210	0.07	0.9	0.5	27
ওল (Yam)	110	2.4	0.1	24	60	20	1.3	130	0.07		0.7	
ওলকপি	30	1.1	0.1	5.9	20	40	0.4	+		+		+
কচু (Colocasia)	100				40	140	2.1	40	0.09	0.03	0.04	
কড়াইশুঁটি (Green peas)	112	7.2		19.8	38	104	1.4	83.4				
কাঁচকলা (Green plantain)	64	1.4	0.2	14.7	10	30	0.6	50	0.05	0.02	0.3	24
কাঁঠালবিচি (Jackfruit seed)	184	6.6	0.4	38.4	50	130	1.2	17	0.25	0.11	0.3	11
কাঁচা পেঁপে	29	0.4	0.3	6.2	21/34	15/64	0.9		0.1	0.01	0.1	12
কুমড়ো (pumpkin)	25	1.4	0.1	4.6	10	19	0.3	84	0.06	0.04	0.5	2
কুমড়ো (চাল)	9	0.4		1.7	30	20	0.8		0.06	0.01	0.4	1
গাজর (Carrot)	48	1.2	0.3	10.7	39	37	0.8	3150	0.04			
									0.36	0.02	0.6	3
চিচিঙ্গে (Snake Gourd)	23	1.0	+	4.4	50	20	1.1	160	0.04	0.06	0.3	
ঝিঙ্গে (Ridge Gourd)	17	0.5	0.1	3.4	40	40	1.6	56	0.07	0.01	0.2	5
ডুমুর (Figs)	37	1.3	0.2	7.6	60	30	1.2	270	0.06	0.05	0.4	180

বিভিন্ন খাদ্যবস্তুতে পুষ্টি-উপাদান

(প্রতি 100 গ্রাম ওজনে)

খাদ্যের নাম	ক্যালরি	প্রোটিন	ফ্যাট	শর্করা	ক্যাল-সিয়াম	ফস-ফরাস	লোহা	'এ'/ ক্যারটিন	'বি-ওয়ান'	'বি-টু'	নিয়াসিন	সি
		গ্রাম হিসাবে			মিলিগ্রাম হিসাবে			ইঃ ইউনিট	মিলিগ্রাম হিসাবে			
ঢ্যাঁড়স (Ladies finger)	35	1.9	+	6.4	66	57	1.5	51	0.04	0.1	1.0	56
থোড় (Plantain Stem)	42	0.5	0.1	9.7	10	10	1.1		0.02	0.01	0.2	7
পটল (Parwar)	20	2.0	0.3	2.2	30	40	1.7	255	0.05	0.06	0.5	29
ফুলকপি (Cauliflower)	11-43	1.5-3.5	+	3.5-5.3	33	57	1.5	51	0.04	0.1	1.0	56
বরবটি	27	1.7		4.7								
বাঁধাকপি (Cabbage)	30	1.1	0.1	5.9	39	34	0.8	2000	0.06	0.03	0.4	124
বিট (Beet)	46	1.4	+	9.6	200	55	1.0		0.04	0.02	0.6	88
বিন (Bean)	158	7.4	1.0	29.8	50	160	2.6	57	0.34	0.19		27
বেগুন (Brinjal)	24	0.3	0.3	4.0	18	47	0.9	124	0.04	0.11	0.9	12
মোচা (Plantain flower)	34	1.7	0.7	5.1	32	42	1.6	46	0.05	0.02	0.4	16
মূলা (Raddish)	22	0.6	+	4.2	50	20	0.5	5	0.06	0.02	0.4	16
রাঙ্গালু	125		0.7	20.9	30	49	0.7	10	0.08	0.04	0.7	24
লঙ্কা-কাঁচা	29	2.9	0.6	3.0	30	80	1.2	292	0.19	0.39	0.9	111
লাউ (Calabash)	12	0.2	0.1	2.5	20	10	0.7		0.03	0.01	0.2	6
শালগম (Turnip)	35	1.1	+	7.6	30	40	0.4		0.04	0.04	0.5	43

বিভিন্ন খাদ্যবস্তুতে পুষ্টি-উপাদান

(প্রতি 100 গ্রাম ওজনে)

খাদ্যের নাম	ক্যালরি	প্রোটিন	ফ্যাট	শর্করা	ক্যাল-সিয়াম	ফস-ফরাস	লোহা.	'এ'/ক্যারটিন	'বি-ওয়ান'	'বি-টু'	নিয়াসিন	সি
3. ফল :		গ্রাম হিসাবে			মিলিগ্রাম হিসাবে			ইঃ ইউনিট	মিলিগ্রাম হিসাবে			
আখ (Suger Cane)	83	0.1	0.1	20.5	10	20	0.3					
আখের রস	39	0.1	0.2	9.1	10	10	1.1	10		0.04		
আতাফল (Sithphal)	114	1.6	0.3	26.2	398	40	0.3		0.33	0.44		
আম (ল্যাংড়া)	82	0.8	0.8	17.8	10	20	0.9	1035			1.3	26
আম (গোলাপখাস)	68	0.6	0.2	16.0	16	14						
আম (ফজলি)	69	0.5	0.4	15.8	20	20		1220			0.6	
আম (আনফানশো)	75	0.4	0.9	16.2	42	16	1.6	11420	0.07	0.10	1.6	37
আঙ্গুর (Grape fruit)	71	0.5	0.3	16.5	20	30	1.5		0.12	0.02	0.3	31
আনারস (Pineapple)	46	0.4	0.1	10.8	20	9	1.2	30	0.2	1.12	0.1	39
আপেল (Apple)	55	0.3	0.1	13.3	9	20	1.0		0.12	0.03	0.2	2
কলা (Banana)	98	0.8	0.5	22.5	10	30	0.5	50-80	0.3	0.1	0.6	8
কমলা লেবু (Orange)-নাগপুর	40	0.6	0.2	8.2	50	20	0.1	326				30
								1800	0.12	0.06	0.3	68
কাঁঠাল (Jackfruit)	88	1.9	0.1	19.8	20	41	0.5	292	0.03	0.13	0.4	7

বিভিন্ন খাদ্যবস্তুতে পুষ্টি-উপাদান

(প্রতি 100 গ্রাম ওজনে)

খাদ্যের নাম	ক্যালরি	প্রোটিন	ফ্যাট	শর্করা	ক্যাল-সিয়াম	ফস-ফরাস	লোহা.	'এ'/ ক্যারটিন	'বি-ওয়ান'	'বি-টু'	নিয়াসিন	সি
ফল :		গ্রাম হিসাবে			মিলিগ্রাম হিসাবে			ইঃ ইউনিট	মিলিগ্রাম হিসাবে			
কালোজাম (Jambu fruit)	62	0.7	0.3	14.0	15	15	1.0	80		0.1	0.2	18
কিসমিস (Raisins)	301	1.8	0.5	72.2	70							
					100	80	7.1		0.12	0.23	0.5	3
কুল (Plums)	44	0.7	0.4	2.5	10	10	0.6	608	0.01	0.12	0.4	5
খরমুজ (Melon musk)	+	+	+	+	65	20	1.3					
খেজুর (Dates)	144	1.2	0.4	33.8	120	50	7.3	44	0.01	0.02	0.9	3
জলপাই (Olive)					37	26	3.1	317	0.02	0.06	0.3	
জামরুল (Pannirkoya)	43	0.7	0.2	9.7	10	30	0.5	235	0.01	0.05	0.8	3
টমাটো (Tomato)-পাকা	20	0.9	0.6	5.8	48	20	0.4	585	0.12	0.06	0.4	27
ট্যাপারি (Cape Goosebery)	53	1.8	0.2	11.1	10	67	2.0	2380	0.05	0.02	0.3	49
ডালিম (Pomegranate)	65	1.6	0.1	14.5	10	70	0.3		0.06	3.1	0.3	14
ডাবের জল-কচি-সবুজ- (Coconut)	22	0.1	0.1	5.0	20	10	0.1		-	+	0.1	2
তরমুজ (Melon water)	16	0.2	0.2	3.2	11	12	7.9		0.02	0.04	0.1	1
তালশাঁস (Palmyra)	29	0.6	0.1	5.6	10	20	0.5		0.05	0.01	0.2	4
নারকেল-ঝুনো	662	6.8	62.3	18.4	400	210	2.7		0.08	0.06	0.6	7

বিভিন্ন খাদ্যবস্তুতে পুষ্টি-উপাদান
(প্রতি 100 গ্রাম ওজনে)

খাদ্যের নাম	ক্যালরি	প্রোটিন	ফ্যাট	শর্করা	ক্যাল-সিয়াম	ফস-ফরাস	লোহা.	'এ'/ ক্যারটিন	'বি-ওয়ান'	'বি-টু'	নিয়াসিন	সি
		গ্রাম হিসাবে			মিলিগ্রাম হিসাবে			ইঃ ইউনিট	মিলিগ্রাম হিসাবে			
ফল :												
নোনা (Bullock-heart)	70	1.4	0.2	15.7	10	10	0.6	113		0.07	0.65	5
ন্যাসপাতি-দেশী (Pears)	58	0.3	0.3	13.4	20	20	3.6	14	0.02	0.03	0.2	
পাকা পেঁপে (Papayya)	32	0.6	0.1	7.2	17	13	0.5	1110	0.04	0.25	0.2	57
পীচফল (Peaches)	50	1.2	0.3	10.5	15	41	2.4		0.02	0.03	0.5	6
পেয়ারা (Guava)	51	0.9	0.33	11.2	10	28	1.4		0.03	0.03	0.04	212
ফুটি (Melon white)	25	0.6	0.1	5.4	15	10	1.0	265			0.1	10
বাতাবি লেবু (Pummelo)	44	0.6	0.1	10.2	30	30	0.3	200	0.03	0.03	0.2	20
বেল (Baelfruit)	137	1.8	0.3	31.8	85	50	0.6	93	0.13	1.19	1.1	8
মুসাম্বি (Sweet lemon)	35	0.7	0.3	7.3	40	20	0.3					50
লিচু (Lichis)	61	1.1	0.2	13.6	10	35	0.7		0.02	0.06	0.4	31
লেবু (কাগজি-পাতি) (Lemon)	57	1.0	0.9	11.1	90	20	0.3		0.02	0.02	0.1	63
শশা (Cucumber)	13	0.4	0.1	2.5	10	25	1.5		0.03	0.01	0.2	7

বিভিন্ন খাদ্যবস্তুতে পুষ্টি-উপাদান

(প্রতি 100 গ্রাম ওজনে)

খাদ্যের নাম	ক্যালরি	প্রোটিন	ফ্যাট	শর্করা	ক্যাল-সিয়াম	ফস-ফরাস	লোহা	'এ'/ক্যারটিন	'বি-ওয়ান'	'বি-টু'	নিয়াসিন	সি
		গ্রাম হিসাবে			মিলিগ্রাম হিসাবে			ইঃ ইউনিট	মিলিগ্রাম হিসাবে			
সবেদা (Sapota)	94	0.5										6
	110	1.1	1.2	22.3	10	20	0.3		0.01		0.1	10
4. তৈলবীজ :												
বাদাম (Almond)	655	20.8	58.9	10.5	230	490	4.5		0.24	0.15	2.5	
কাজুবাদাম (Cashew nut)	596	21.2	46.9	22.3	50	450	5.0	100	0.63	0.19	2.1	
চিনাবাদাম (Ground nut)	549	26.7	40.1	20.3	50	440	0.3	63	0.9	0.3	14.3	
চিনাবাদাম (ভাজা)	561	31.5	39.8	19.3	50	390	1.6	0	0.39	0.13	8.8	
নারকেল	662	6.8	62.3	18.4	400	210	2.7		0.08	0.06	0.6	7
তিল (Gingelly Seeds)	563	18.3	43.3	25.0	1450	570	10.5	100	0.01	0.11	4.4	
5. স্নেহপদার্থ :												
মাখন	729	0	81.0	2.5				3200				
ঘি	828	0	92.0					2500				
উদ্ভিদের তেল	900	0	100.0					2000				
বনস্পতি	900	0	100.0									

বিভিন্ন খাদ্যবস্তুতে পুষ্টি-উপাদান

(প্রতি 100 গ্রাম ওজনে)

খাদ্যের নাম	ক্যালরি	প্রোটিন	ফ্যাট	শর্করা	ক্যাল-সিয়াম	ফস-ফরাস	লোহা.	'এ'/ ক্যারটিন ইঃ ইউনিট	'বি-ওয়ান'	'বি-টু'	নিয়াসিন	সি
		গ্রাম হিসাবে			মিলিগ্রাম হিসাবে				মিলিগ্রাম হিসাবে			
দুধ-গরু	67	3.2	4.1	4.4	120	90	0.2	174	0.05	0.19	0.1	2
দুধ-মহিষ	117	4.3	8.8	5.1	210	130	0.2	160	0.04	0.10	0.1	1
দুধ-ছাগল	72	3.3	4.5	4.6	170	120	0.3	182	0.05	0.04	0.3	1
দুধ-মানুষ	65	1.1	3.4	7.4	28	11	0.1	137	0.02	0.02		3
দুধ-মাখন তোলা (Skimmed)	29	2.5	0.1	4.6	120	90	0.2				0.1	1
দুধ-গুঁড়া (Whole-powder)	496	25.8	26.7	38.0	950	730	0.6	1400	0.01	1.36	0.8	4
দই (গরুর দুধের)	60	3.1	4.0	3.0	149	93	0.3	102	0.05	0.16	0.1	1
ছানা (গরুর দুধের)	265	18.0	20.8	1.2	208	138		363	0.07	0.02		3
পনির	348	24.1	25.1	6.3	790	520	2.1	273				
নারকেলের দুধ	418	2.4	41.3	9.1	20	160	1.4		0:06	0.05	0.4	4
কডলিভার তেল	900		100.0					60000				
ঘোল (Butter milk)	15	0.8	1.1	0.5	30	30	0.8					
					118.	93	0.07	+				
6. মিষ্টি :												
গুড় (gaggery)	383	0.4	0.1	95	80	40	11.4	0-280	0.02		1.0	

বিভিন্ন খাদ্যবস্তুতে পুষ্টি-উপাদান

(প্রতি 100 গ্রাম ওজনে)

খাদ্যের নাম	ক্যালরি	প্রোটিন	ফ্যাট	শর্করা	ক্যাল-সিয়াম	ফস-ফরাস	লোহা.	'এ'/ ক্যারটিন ইঃ ইউনিট	'বি-ওয়ান'	'বি-টু'	নিয়াসিন	সি
		গ্রাম হিসাবে			মিলিগ্রাম হিসাবে				মিলিগ্রাম হিসাবে			
চিনি (আখের)	394	0.1		98	12-28	1-4						
মধু (Honey)	319		0.2	79.5	5	16	0.9			0.04	0.02	4
7. ডিম-মাংস-মাছ:												
ডিম-হাঁসের	181	13.5	13.7	0.8	70	260	3.0	1200	0.12	0.28	0.2	
ডিম-মুরগীর	173	13.3	13.3		60	220	2.1	1200	0.10	0.18	0.1	
মাংস মুরগীর	109	25.9	0.6		25	245						
—ছাগল	118	21.4	3.6		12	193						
—শূকর	114	18.7	4.4		30	200			0.54	0.09	2.8	2
—ভেড়া	194	18.5	13.5		150	150	2.5	31	0.18	0.27	6.8	
—গরু	114	22.6	2.6		10	190	0.8	60	0.15	0.04	6.4	2
—কচ্ছপ	93	15.0	1.2		43	196						
		18.0	2.3		610	530	1.3				5.6	
—কাঁকড়া	59	8.9	1.1	3.3	1370	150						
	169	11.2	9.8	9.9	1606	203	21.2	1300			3.1	
মেটুলি (Liver)	107	20.0	3.0		17	279						
—ভেড়ার												

বিভিন্ন খাদ্যবস্তুতে পুষ্টি-উপাদান

(প্রতি 100 গ্রাম ওজনে)

খাদ্যের নাম	ক্যালরি	প্রোটিন	ফ্যাট	শর্করা	ক্যাল-সিয়াম	ফস-ফরাস	লোহা	'এ'/ ক্যারটিন	'বি-ওয়ান'	'বি-টু'	নিয়াসিন	সি
		গ্রাম হিসাবে			মিলিগ্রাম হিসাবে			ইঃ ইউনিট	মিলিগ্রাম হিসাবে			
মাছ-আড়	89	15.9	1.3	3.5	380	180	0.7					
—ইলিশ	273	21.8	19.4	2.9	180	280	2.1					
—কই	70	14.8	8.8	4.4	410	390	1.4					
—কাতলা	106	18.6	1.9	3.7	510	210	0.8					
—খলসে	112	16.1	3.9	3.1	460	360	0.9					
—খয়রা	120	18.0	3.0	5.2	590	220	0.7					
—গুড়জাওয়ালি	76	16.1	1.1	0.5	380	280	2.1					
—চিংড়ি—মোচা	90	20.5	0.9	0	90	240	0.8					
—বাগদা	86	20.8	0.3	0								
—ট্যাংরা	134	19.2	6.4	0	270	170	2.1					
—পমফ্রেট	78	15.1	1.0	2.2	200	290	0.9					
—পাবদা	114	19.2	2.1	4.6	310	210	1.3					
—পুঁটি—ছোট	106	18.1	2.4	3.1	120	96	1.0					
—সর	161	16.5	9.4	2.3	220	120	0.5					
—ফলুই	82	19.8	1.0	1.0	590	450	1.7					

বিভিন্ন খাদ্যবস্তুতে পুষ্টি-উপাদান

(প্রতি 100 গ্রাম ওজনে)

খাদ্যের নাম	ক্যালরি	প্রোটিন	ফ্যাট	শর্করা	ক্যাল-সিয়াম	ফস-ফরাস	লোহা	'এ'/ ক্যারটিন	'বি-ওয়ান'	'বি-টু'	নিয়াসিন	সি
		গ্রাম হিসাবে			মিলিগ্রাম হিসাবে			ইঃ ইউনিট	মিলিগ্রাম হিসাবে			
মাছ-বাচা	147	18.1	5.6	6.1	520	180	0.7					
—বাটা	89	14.3	2.5	2.2	790	200	1.1					
—বেলে	75	14.5	0.6	2.9	370	330	1.0					
—বোয়াল	116	15.4	2.7	7.6	160	490	0.6					
—ভাঙর	154	14.8	8.8	3.8	182	190	1.2					
—ভেটকি	73	13.7	1.1	1.2	530	400	1.0					
—মাগুর	86	15	1.1	4.2	210	290	0.7					
—মৌরলা (কাঁটা সহ)	119	18	4.1	2.6	550	250	0.7					
—মৃগেল	98	19.5	0.8	3.2	350	280	1.9					
—রুই	97	16.6	1.4	4.4								
—ল্যাটা	83	19.4	0.6		610	530	1.3					
—শিঙ্গি	96	22.8	0.6		670	650	2.2					
—শোল	85	16.2	2.3	1.3	140	95	0.5					

বিভিন্ন খাদ্যবস্তুতে পুষ্টি-উপাদান

(প্রতি 100 গ্রাম ওজনে)

খাদ্যের নাম	ক্যালরি	প্রোটিন	ফ্যাট	শর্করা	ক্যাল-সিয়াম	ফস-ফরাস	লোহা.	'এ'/ ক্যারটিন	'বি-ওয়ান'	'বি-টু'	নিয়াসিন	সি
		গ্রাম হিসাবে			মিলিগ্রাম হিসাবে			ইঃ ইউনিট	মিলিগ্রাম হিসাবে			
মশলা :												
আদা (Ginger-Fresh)		2.3	0.9	12.3	20	60	2.6	67	0.06	0.03	0.6	6.0
এলাচ (Cardamom)		10.2	2.2	42.1	130	160	5.0	0	0.22	0.17	0.8	0
গোলমরিচ (Pepper, dry)		11.5	6.8	49.2	460	198	16.8	1800	0.09	0.14	1.4	—
জিরা (Cumin seeds)		18.7	15.0	36.6	1080	511	31.0	870	0.55	0.36	2.6	3
জোয়ান (Omun)		17.1	21.8	24.6	1525	443	27.7	119	0.21	0.28	2.1	—
ধনিয়া (Coriander)		14.1	16.1	21.6	630	393	17.9	1570	0.22	0.35	1.1	0
মেথি (Fenngreek)		26.2	5.8	44.1	160	370	14.1	160	0.34	0.29	1.1	0
পিপুল (Arisippili)		13.2	4.7	58.4	460	325	13.5					
রসুন (Garlic-dry)		6.3	0.1	29.8	30	310	1.3	0	0.06	0.23	0.4	13
লঙ্কা (শুকনো)(Chillies)		15.9	6.2	31.6	160	370	2.3	576	0.93	0.43	9.5	50
লবঙ্গ (Cloves-dry)		5.2	8.9	46.0	740	100	4.9	422	0.08	0.13	0	0
হলুদ (Turmeric)		13.1	5.1	69.4	150	282	18.6	50	0.03	0	2.3	0
হিং (Asafatida)		4.0	1.1	67.8	690	50	22.2	8	0	0.04	0.3	0

সুরুচি

(১) বার্লির শরবত, (২) কাঁচকলা দই-এর লস্যি, (৩) সুজির রুটি, (৪) কাঁচকলার রুটি, (৫) পানিফলের রুটি, (৬) পালং রুটি, (৭) সাবুর খিচুড়ি, (৮) ভেজিটেবিল স্টু (দুধ সহ), (৯) ভেজিটেবিল স্টু (দই সহ), (১০) আলু-কড়াই পনির, (১১) পালং পনির, (১২) মেথিশাক আলু শুখানি, (১৩) মুগের চাট, (১৪) সাবু চাট, (১৫) দই বেগুন ভর্তা, (১৬) পালং রায়তা, (১৭) পালং-ছোলার ডাল, (১৮) মেথিশাক ছোলার ডাল, (১৯) মিশ্র সবজী ডাল, (২০) লাউ ডাল, (২১) শুক্তো, (২২) পাঁচ মিশেলি তরকারি, (২৩) দধি-পটল ঝাল, (২৪) ধোসা, (২৫) সম্বর, (২৬) সয়ারিনের দহি বড়া, (২৭) আপেলের চাটনি, (২৮) পুদিনা চাটনি, (২৯) টোমাটো সস, (৩০) আদার আচার, (৩১) আমলকির মোরব্বা, (৩২) আমের মোরব্বা, (৩৩) আমের ঝোল, (৩৪) টোমাটো সুপ, (৩৫) মুসুর ডালের সুপ, (৩৬) টোমাটোর মিশ্র স্টু, (৩৭) মিক্স সবজি স্যালাড, (৩৮) মিক্স ভেজিটেবিল ফ্রুট স্যালাড, (৩৯) ছানা-ফলের স্যালাড, (৪০) মাছের ঝোল, (৪১) দই মাছ, (৪২) মুরগীর মাংসের স্টু, (৪৩) শুখা চিকেন, (৪৪) মাংসর স্টু, (৪৫) গাজরের পায়েস, (৪৬) সাবুর পায়েস, (৪৭) লাউয়ের পায়েস, (৪৮) ছানার পায়েস, (৪৯) সুজির পায়েস, (৫০) কাস্টার্ড, (৫১) কর্ণ-ফ্লাওয়ার ফ্রুট পুডিং, (৫২) ভাপা সন্দেশ, (৫৩) পুডিং, (৫৪) সুজির পুডিং (৫৫) ফ্রুট চাট (৫৬) ব্যানানা ফাস্টার্ড (৫৭) পনির পরমান্ন (৫৮) পাচঁমিশেলী আচার

মশলা

মশলার ব্যবহার অতি প্রাচীনকাল থেকেই চলে আসছে। রান্নায় মশলা ব্যবহারে খাদ্যকে সুগন্ধি ও মুখরোচক করে। শুধু তাই নয় মশলার ঔষধি গুণও আছে। তবে পরিমাণ বা মাত্রা সঠিক হওয়া একান্ত প্রয়োজন। মশলা গোটা, বাঁটা, গুঁড়া ও শুকনো ভেজে গুঁড়া করে ব্যবহার করা চলে। তবে গুঁড়া ব্যবহারে দেখা উচিত তাতে ভেজাল আছে কিনা। গুঁড়া মশলায় ভেজাল দেবার প্রচুর সম্ভাবনা। সবচেয়ে ভাল হয় বেঁটে রান্নায় ব্যবহার করলে। মশলা বেশী কষা বা ভাজা উচিত নয় তাতে যেমন মশলার গুণ নষ্ট হয় তেমনি বিস্বাদ হয়।

আদা, জিরা, ধনে, তেজপাতা, রসুন (অল্প পরিমাণে), কালজিরা, মেথি, পাঁচফোড়ন, সকল রান্নায় কমবেশী ব্যবহার করা যেতে পারে।

যে কোন সময়ের উপযোগী কয়েকটি মশলা

(১) জিরা ভাজা গুঁড়া—50 গ্রাম
ধনে ভাজা গুঁড়া—50 গ্রাম
100 গ্রাম

(২) জিরা ভাজা গুঁড়া—40 গ্রাম
ধনে ভাজা গুঁড়া—80 গ্রাম
আমচুর গুঁড়া— 20 গ্রাম
100 গ্রাম

(৩) জিরা ভাজা গুঁড়া— 35 গ্রাম
ধনে ভাজা গুঁড়া— 35 গ্রাম
আমচুর গুঁড়া— 15 গ্রাম
শুকনো লঙ্কা গুঁড়া—15গ্রাম
100 গ্রাম

(৪) জিরা ভাজা গুঁড়া—30 গ্রাম
ধনে ভাজা গুঁড়া—30 গ্রাম
আমচুর গুঁড়া— 25 গ্রাম
গোলমরিচ গুঁড়া—15 গ্রাম
100 গ্রাম

মাপমত মশলাগুলি শুকনা ভেজে গুঁড়িয়ে ভাল করে মিশিয়ে রাখুন। প্রয়োজনে সিদ্ধ, ঝোল, চাটনিতে ব্যবহার করতে পারেন।

আহার বা পথ্য প্রস্তুত এর সময় মনে রাখতে হবে খাদ্য হবে সুস্বাদু, রুচিকর, সর্বোপরি পুষ্টিকর বা পুষ্টি যুক্ত। খাদ্য পরিবেশন এর সময় তা যেন পরিষ্কার ও রুচিসম্মত হয়। খাদ্য পরিবেশন এর উপরও অনেক কিছু নির্ভর করে।

সুরুচি

কিছু সহজ অথচ পুষ্টিকর পথ্য ও খাদ্য প্রস্তুত প্রণালী বলা হল। রোগের অবস্থা অনুযায়ী কিছু রদবদল করে নেওয়া যেতে পারে। প্রয়োজনে চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ অবশ্যই দরকার।

বার্লির শরবত

কি কি লাগবে :—

বার্লি— ৫ চা চামচ

জল— ৬ কাপ,

অল্প চিনি/বাতাসা, নুন, আধখানা পাতিলেবু

ভালকরে বার্লি ও জল মিশিয়ে ফোটান। ঠান্ডা হলে বার্লি জলের উপরে সর পড়লে তুলে ফেলে দিন। এবার এর সাথে অল্প বাতাসা/চিনি মেশান প্রয়োজনে এক চিমটে নুন দিতে পারেন। এর সাথে পাতিলেবুর রস মেশান ও পরিবেশন করুন।

কাঁচকলা-দই-এর শরবৎ/লস্যি

কি কি লাগবে :—

কাঁচকলা- ১টি

টক দই- ৫০ গ্রাম

জিরা ভাজা-১/৩ চা চামচ

ধনে ভাজা-১/৩ চা চামচ

লবণ- পরিমাণ মত

প্রথমে কাঁচকলা খোসা সমেত সিদ্ধ করে নিন। সিদ্ধ কাঁচকলার শাঁস ভাল করে চটকে মেখে নিন ও তার সাথে টক দই, লবণ, জিরা, ধনে ভাজা মিশিয়ে আবার ভাল করে ফেটিয়ে নিন। পরিমাণ মত জল দিন ও আবার ফেটিয়ে নিয়ে পরিবেশন করুন।

কাঁচকলা সিদ্ধ জল ফেলে দেবেন না, রান্নায় ব্যবহার করুন।

সুজির রুটি :—

কি কি লাগবে—

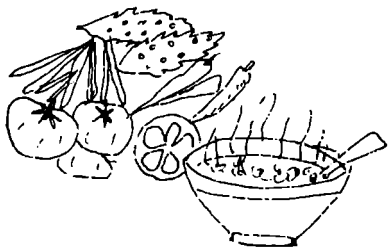
সুজি—১৫০ গ্রাম, লবণ পরিমাণ মত, ইচ্ছা হলে জিরা ভাজা গুঁড়া সুজির সাথে মেশাতে পারেন।

প্রথমে লবণ, জিরা ভাজা গুঁড়া মিশিয়ে গরম জল দিয়ে মেখে নিন।

এখন ঐ মাখা তাল ২০/২৫ মিনিট ফুটন্ত জলে ফেলে সিদ্ধ করে নিন। সিদ্ধ সুজির তাল ভাল করে ময়দার মত মেখে নিন ও লেচি কেটে রুটির মত বেলে সেকে নিন। সুজি সিদ্ধ জল ফেলে দেবেন না। রান্নায় ব্যবহার করুন।

কাঁচকলার রুটি :

কি কি লাগবে :—
কাঁচকলা—৫/৬টি
আটা—৫০ গ্রাম,
লবণ পরিমাণ মত,
ইচ্ছা হলে জিরা ভাজা গুঁড়া দিতে পারেন।



খোসা সমেত কাঁচকলা কেটে সিদ্ধ করে নিন। সিদ্ধ কাঁচকলার শাঁস, লবণ, ধনে জিরা ভাজা গুঁড়া, আটা মিশিয়ে তাল করে মেখে নিন। এবার ঐ মাখা থেকে লেচি কেটে বেলে সেঁকে নিন।

পানিফলের রুটি :

কি কি লাগবে :—
পানিফলের আটা বা পালো (পরিমাণ মত)
অথবা আস্ত পানিফল (পরিমাণ মত)
লবণ, ধনে, জিরা ভাজা গুঁড়া ইচ্ছা হলে দিতে পারেন।

পানিফলের আটার সাথে লবণ, ধনে, জিরা ভাজা গুঁড়া মিশিয়ে মেখে নিন। এবার ঐ মাখা থেকে লেচি কেটে বেলে সেঁকলে রুটি তৈরী হবে।

পানিফলের আটা পাওয়া না গেলে আস্ত পানিফলের খোসা ছাড়িয়ে বেটে নিন। ঐ বাটার সাথে পরিমাণ মত আটা/সুজি মিশিয়ে ভাল করে মেখে নিন। ঐ মাখা থেকে লেচি কেটে বেলে রুটি সেঁকে নিন।

রুটি সেকার সময় যেন দাগ না ধরে ও কাঁচাও না থাকে সেদিকে নজর রাখুন। এই রুটি খুব তাড়াতাড়ি হজম হয়। ডায়াবেটিস রোগীর খাদ্য হিসাবে গণ্য হয়।

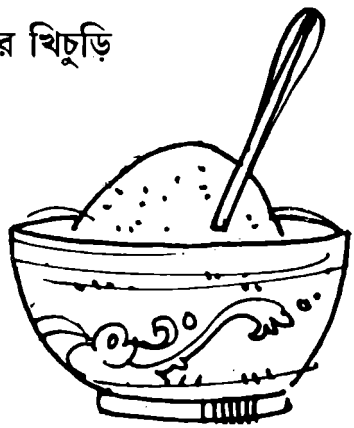
পালং রুটি

কি কি লাগবে :—

আটা, পালং শাক, (ছোট করে কেটে নিন), লবণ, পালং শাক সেদ্ধ করে নিয়ে মোলায়েম করে মেখে নিতে হবে। এরপর নুন দিয়ে আটা মেখে নিতে হবে। আটার লেচি করে তার মধ্যে পালং এর পুর ভরে রুটি বেলে সেঁকতে হবে।

ঠিক একইভাবে আলু রুটি তৈরী করা যায়। সেখানে পালং শাকের বদলে আলুর পুর দিন।

সাবুর খিচুড়ি



কি কি লাগবে :—

সাবু—১০০ গ্রাম

মুগ ডাল—১০০ গ্রাম

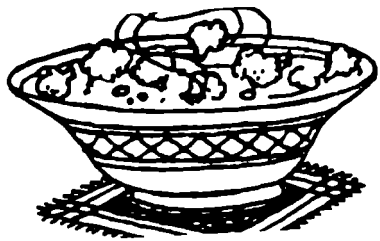
আলু, বাঁধাকপির পাতা, সিম, বিন, গাজর, মটরশুঁটি, কয়েক টুকরো ফুলকপি, বা আপনি যা সবজি/আনাজ দিতে চান সেগুলি মাঝারি আকারে টুকরা করে নিন।

কাঁচা লঙ্কা ১/২টি, তেজপাতা ১/২টি, জিরা ও কালজিরা—১ চা-চামচ।

প্রথমে মোটা দানার সাবু অল্প জলে ভিজিয়ে নরম করে নিন। অল্প তেলে সবজিগুলি অল্প নাড়াচাড়া করে আলাদা রাখুন। এবার সাবু, ডাল ও সবজি পরিমাণ মত জল দিয়ে (প্রেসার কুকারে বা ঢাকা দিয়ে) সুসিদ্ধ করুন।

আলাদা একটি ছোট পাত্রে অল্প (১ চা চামচ) তেল/মাখন ও তেজপাতা, কাঁচা লঙ্কা, অল্প পেঁয়াজ, অল্প আদা, জিরা ও কালজিরা অল্প আঁচে একটু নাড়াচাড়া করে ঐ সিদ্ধ সাবু, ডাল ও সবজির সাথে মিশিয়ে দিন। পরিমাণ মত লবণ ও মিষ্টি দিন। আঁচে একটু নাড়াচাড়া করে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন।

ভেজিটেবিল স্টু (দুধ সহ) :—



কি কি লাগবে :—

গাজর- ১৫০ গ্রাম
বিন- ৫০ গ্রাম
পালং শাক- ৫০ গ্রাম
কড়াইশুঁটি- ১০০ গ্রাম
সিম- ৫০ গ্রাম
পেঁয়াজ- ২টি (মাঝারি ছোট করে কুচানো)
তেল- ১ চামচ
লবণ, আদা, গোলমরিচ, ধনে, জিরা ভাজা গুঁড়া, তেজপাতা পরিমাণ মত
ময়দা- ১ টেবিল চামচ, দুধ- ১ কাপ।

আনাজগুলি ছোট ছোট করে কেটে অল্প জলে গোলমরিচ, তেজপাতা দিয়ে সিদ্ধ করে নিন। পেঁয়াজ ও সিদ্ধ আনাজ অল্প ভেজে নিন। শুকনো খোলায় ময়দা ভেজে তাতে দুধ ঢেলে দিন। ক্রমাগত নাড়তে থাকুন যাতে ময়দা ডেলা মত না হয়। এবার সিদ্ধ আনাজ এর মধ্যে দিন, অল্প জল দিতে পারেন ও ফুটিয়ে নিন। ফুটে উঠলে নামিয়ে ধনে, জিরা ভাজা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

আলু-কড়াই-পনির

কি কি লাগবে :—

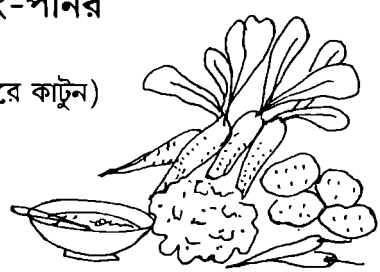
পনির- ৫০০ গ্রাম
আলু- ১০০-১৫০ গ্রাম (মাঝারি টুকরো করা)
টোমাটো- ২/৩টি (রস তৈরী করে নিন)
মটর- ১/২ কাপ
আদা (বাঁটা) পরিমাণ মত
পেঁয়াজ- ২টি (রস তৈরী করে নিন)
রসুন- ২/৩ কোয়া (থেঁতো করে নিন)
টক দই- ১৫০ গ্রাম
গোলমরিচ গুঁড়া- পরিমাণ মত

লবণ ও অল্প চিনি/গুড়- স্বাদের জন্য

প্রথমে পনির ভাল করে মেড়ে ছোট ছোট টুকরায় কেটে নিন ও অল্প ভেজে রাখুন। আলুও ভেজে রাখুন। আদা, পেঁয়াজ, রসুন অল্প তেলে অল্প আঁচে ভাজুন। এর সাথে টোমাটোর রস মিশিয়ে অল্প নাড়ুন। এখন এই মশলার মিশ্রণ এর সাথে আলু মটর দিয়ে অল্প আঁচে সিদ্ধ হতে দিন। আলু, মটর সিদ্ধ হলে ভাজা পনির ও লবণ দিন ও ৫/১০ মিনিট সিদ্ধ হতে দিন। নামাবার আগে টক দই ফেটিয়ে দিন একটু নেড়ে চেড়ে আঁচ থেকে নামান ও ঠাণ্ডা হলে পরিবেশন করুন। ইচ্ছা হলে লেটুস পাতা, জিরা ভাজা, গোলমরিচ গুঁড়া উপরে ছড়িয়ে দিন।

পালং-পনির

কি কি লাগবে :—



পালং শাক- ১৫০ গ্রাম (মাঝারি করে কাটুন)
ছানা/পনির- ৫০ গ্রাম
টোমাটো- ৩টি মাঝারি
জিরা- ১ চা চামচ
ধনেভাজা গুঁড়া- ১ চা চামচ
পেঁয়াজ কুচানো অল্প, আদা, লবণ, তেল- ১ চা চামচ

পনির ছোট ছোট করে কেটে নিন। (হালকা করে কাটা টুকরা ভেজে নিতে পারেন) পালং শাক সিদ্ধ করুন। অতিরিক্ত জল ফেলে দেবেন না। রান্নায় ব্যবহার করবেন।

অল্প তেলে সমস্ত মশলা, পেঁয়াজ ও টোমাটো ভেজে নিন ও এর সাথে সিদ্ধ পালং শাক দিন ও অল্প পালং সিদ্ধ জল দিন। একটু ফুটলে ভাজা পনিরের টুকরা বা শুধু না ভাজা পনিরের টুকরা ও বাকী পালং সিদ্ধ জল দিন একটু নেড়েচেড়ে নামিয়ে জিরাভাজা গুঁড়া উপরে ছড়িয়ে দিয়ে পরিবেশন করুন।

মেথিশাক-আলু শুখানি

কি কি লাগবে :—

আলু- ১৫০ গ্রাম (ছোট করে কাটা)
মেথিশাক- ৫০/৭৫ গ্রাম
পেঁয়াজ- ১টি (ছোট করে কুচি করে নিন)

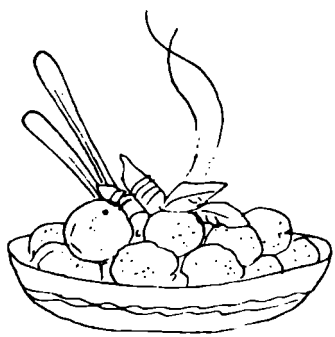
টোমাটো- ২/৩টি মাঝারি সাইজের (৪ টুকরা করে নিন)
ক্যাপসিকাম- ১টি (ছোট করে কুচানো)
তেল- ১—১/২-২ চামচ
লবণ, ধনে, জিরাভাজা পরিমাণ মত।

তেল গরম করুন ও তাতে আলু হালকা করে ভেজে নিন। আলু ভাজা হলে তাতে পেঁয়াজ ও ক্যাপসিকাম দিয়ে আর একটু ভাজুন। এবার টোমাটো দিয়ে আর একটু কষে মেথিশাক দিন। এবার নুন দিন প্রয়োজনে একটু জল দিয়ে ঢাকা দিয়ে সিদ্ধ করুন। আঁচ থেকে নামাবার আগে ধনে, জিরা ভাজা গুড়াঁ ছড়িয়ে একটু নেড়ে চেড়ে নামান ও পরিবেশন করুন।

মুগের চাট

কি কি লাগবে :—

গোটা মুগ কড়াই- ১৫০ গ্রাম
টক দই- ১০০ গ্রাম (ফেটিয়ে নেবেন)
ধনে- পরিমাণ মত (কাঠখোলায় ভাজা ও গুঁড়ানো) জিরা- পরিমাণ মত
ক্যাপসিকাম- ১টি (মিহি করে কুঁচানো)
লবণ- পরিমাণ মত
টোমাটো- ১টি
তেল- ১—১/২ চা-চামচ
আদা- পরিমাণ মত (মিহি করে কাটা)



গোটা মুগ কড়াই ভাল করে সারারাত ভিজিয়ে নেবেন। অল্প তেলে ভিজান মুগ কড়াই, টোমাটো, আদা, ক্যাপসিকাম কুঁচানো অল্প আঁচে ভেজে নিন। আঁচ থেকে নামাবার আগে ফেটানো টক দই লবণ দিয়ে একটু নাড়াচাড়া করে নামিয়ে নিন। পরিবেশন এর সময় উপরে ধনে ও জিরা ভাজা গুঁড়া ছড়িয়ে দিন। ইচ্ছা হলে ধনে ও লেটুস পাতা কুঁচিয়ে দিতে পারেন।

সাবু চাট

কি কি লাগবে :—

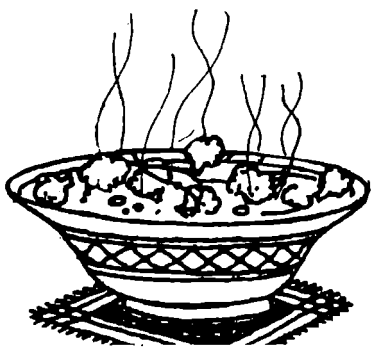
সাবু- ১০০ গ্রাম (বড় দানা)
আলু- ৫০ গ্রাম

লবণ- পরিমাণ মত
ধনে, জিরা ভাজা- পরিমাণ মত
টক দই- ৫০ গ্রাম
তেল- সামান্য আদা- পরিমাণ মত
ক্যাপসিকাম- ১টি (ছোট করে কুচি কুচি করা)

প্রথমে সাবু ঘন্টা দুয়েক ঠান্ডা জলে ভিজিয়ে নরম করে নিন। আলু সিদ্ধ করে নিন। এবার আলু ও ভিজান সাবু ভাল করে নুন, আদা ও ক্যাপসিকাম দিয়ে মেখে নিন। ঐ মাখা থেকে ছোট ছোট করে কেটে বড়ার আকারে করে নিন। টক দই অল্প লবণ মিশিয়ে ফেটিয়ে নিন ও ঐ সাবু-আলুর বড়ার উপর ছড়িয়ে দিন। শেষে ধনে, জিরা ভাজা গুড়া উপরে ছড়িয়ে দিন ও পরিবেশন করুন।

বেগুন দই ভর্তা

কি কি লাগবে :—
কচি বেগুন- ২০০ গ্রাম
(মাঝারি করে কাটুন)
দই- ১০০ গ্রাম
জিরা ভাজা- পরিমাণ মত
ধনে ভাজা- ”
আদা, হলুদ, লবণ- ”
তেল- ১ টেবিল চামচ।



অল্প তেলে হলুদ, নুন মাখিয়ে অল্প আঁচে বেগুন নেড়েচেড়ে নিন। তারপর বেগুনগুলি ঢাকা দিয়ে ভাপে সিদ্ধ করুন। বেগুন সিদ্ধ হলে ফেটানো টক দই দিয়ে একটু নেড়ে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন। উপরে ধনে-জিরা ভাজা গুঁড়া ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

শুকনা আলু ভর্তা

কি কি লাগবে :—
আলু- ১৫০ গ্রাম
টক দই- ৫০ গ্রাম

পেঁয়াজ- ১টি (বাটা)
তেল- ১ চামচ
লবণ, আদা, তেজপাতা, চিনি পরিমাণ মত। জিরা, ধনে ভাজা পরিমাণ মত।

আলু ছোট করে কেটে সিদ্ধ করে নিন। পরিমাণ মত জল দেবেন যাতে সবটুকু জল সিদ্ধর সময়ে শুকিয়ে যায়।

অল্প তেল পেঁয়াজ, আদা, তেজপাতা ও চিনি দিয়ে অল্প ভেজে নিন ও এর সাথে আলু দিয়ে আর একটু নেড়েচেড়ে নিন। সামান্য একটু জলের ছিটা বা জল দিয়ে একটু সিদ্ধ করুন। আঁচ থেকে নামাবার আগে টক দই ও লবণ দিয়ে আর একটু নেড়ে জল শুকিয়ে নিন। আঁচ থেকে নামিয়ে ধনে জিরা ভাজা গুড়া উপরে ছড়িয়ে দিন ও পরিবেশন করুন।

পালং রায়তা

কি লাগবে :

পালং শাক- ৫০০ গ্রাম
টক দই- ৩৫০ গ্রাম
পরিমাণ মত নুন, হলুদ, মিষ্টি, গোলমরিচ গুঁড়া।

প্রথমে পালং শাক সিদ্ধ করে নিন। জল অল্প দেবেন। একটু জল থাকলে জল ফেলে দেবেন না। অল্প তেলে মশলাগুলি দিয়ে ভাজুন, এবার ঐ মশলার সাথে সিদ্ধ শাক দিন ও আর একটু সিদ্ধ করুন। উনুন থেকে নামাবার আগে টক দই ফেটিয়ে দিন ও ভাল করে মিশ্রণ করুন। ঠান্ডা হলে পরিবেশন করুন।

পালং-ছোলার ডাল

ছোলার ডাল- ১৫০ গ্রাম
পালং শাক- ১ আঁটি (ছোট করে কাটতে হবে)
ক্যাপসিকাম- ১টি (খুব মিহি করে কাটতে হবে)
নারিকেল- পরিমাণ মত কুচানো।
নুন, চিনি/গুড়; জিরা, হিং পরিমাণ মত।

পালং ও ছোলার ডাল সিদ্ধ করে নিন। অল্প ১ চামচ তেল দিয়ে নারকেল, ক্যাপসিকাম, জিরা কষে নিন। এর মধ্যে সিদ্ধ ছোলার ডাল ও পালং শাক

দিন। প্রয়োজনে অল্প জল দিতে পারেন। এক ফুট ফুটলে চিনি বা গুড় ও নুন দিন। আঁচ থেকে নামাবার আগে হিং এর জল দিন, ফুটিয়ে প্রয়োজন মত ঘন করে উনান থেকে নামিয়ে ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন।

মেথিশাক-ছোলার ডাল

কি কি লাগবে :—

ছোলার ডাল- ১৫০ গ্রাম

মেথি শাক- পরিমাণ মত ছোট করে কেটে নিন,

নারিকেল- পরিমাণ মত ছোট করে কাটুন

তেল- ২ চা চামচ নুন, চিনি/গুড়, জিরা পরিমাণ মত।

মেথি শাক ও ছোলার ডাল সিদ্ধ করে নিন, অল্প তেল দিয়ে নারিকেল ভেজে নিন তাতে জিরা দিয়ে আর একটু নেড়ে চেড়ে নিন। এর মধ্যে সিদ্ধ মেথি শাক ও ছোলার ডাল দিন। প্রয়োজনমত জল দিতে পারেন। এক ফুট ফুটে উঠলে চিনি বা গুড় ও লবণ দিন। প্রয়োজন মত ঘন করে আঁচ থেকে নামিয়ে ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন।

মিশ্র সবজী ডাল

কি কি লাগবে :—

মুগ বা ছোলার ডাল ১০০ গ্রাম, আলু ১টা, গাজর ১টা, টমাটো ১টা, বীন ২টা, নুন, চিনি পরিমাণ মত। তেজপাতা, শুকনো লঙ্কা, কালজিরে।

জলের সঙ্গে সব সবজি (ছোট করে কাটা) দিয়ে সিদ্ধ করতে হবে। এরপর কড়াইতে তেল গরম করে ফোড়ন দিয়ে ডাল সাঁতলে নিতে হবে। জল ফোটার সময় নুন মিষ্টি দিয়ে ফুটিয়ে অল্প মাখন দিয়ে নামিয়ে নিতে হবে। (যাদের মাখন, তেল খাওয়া নিষেধ তারা তেল বা মাখন দেবেন না)

লাউ ডাল

কি কি লাগবে :—

মুগ ডাল- ১৫০ গ্রাম

লাউ (ছোট)- ১টি (সরু সরু করে কেটে নিন)

পাঁচফোড়ন- ১ চা-চামচ কাঁচা লঙ্কা- ১/২টি

তেজপাতা ২টি, পরিমাণ মত লবণ, চিনি/গুড় তেল- ১ চামচ

ডাল ও লাউ আলাদা করে সিদ্ধ করে নিন, বাড়তি লাউ সিদ্ধ জল ফেলে দেবেন না, ডালের সাথে মিশিয়ে দেবেন। এবার কড়াইতে পাঁচফোড়ন দিয়ে দুটি সিদ্ধ একসাথে মিশিয়ে দিন। পরিমাণ মত লবণ, চিনি/গুড় দিয়ে আঁচ থেকে নামান। প্রয়োজনে আঁচ থেকে নামাবার আগে অল্প মাখন দিতে পারেন।

শুক্তো

কি কি লাগবে :—

উচ্ছে ৫টি, ঝিঙে ১টি, কুমড়ো ৪ টুকরো, পটল ১টি, সজনে ডাটা ২টি, আলু ১টি, রাঙা আলু ১টি, নুন পরিমাণ মত, আদা ১ চামচ, সরষে বাটা ১ চামচ, চিনি ১ চামচ। সরষে, মৌরী, রাঁধুনি একসঙ্গে মিলিয়ে ১ চামচ।

প্রণালী :— সব সবজী ছোট করে কেটে একসঙ্গে নুন, হলুদ মাখিয়ে ঢাকা দিয়ে সিদ্ধ করে নিতে হবে। এরপর কড়াইতে তেল গরম করে তাতে সব ফোড়ন দিয়ে সিদ্ধটা ঢেলে দিতে হবে। এরপর আদা, সরষে বাটা মিষ্টি দিয়ে ফুটিয়ে নামিয়ে নিতে হবে।

পাঁচমিশালি তরকারি

কি কি লাগবে :—

আলু বড় ২টি- ছোট টুকরা করা
বেগুন মাঝারি ১টি- ”
কুমড়ো ১৫০ গ্রাম- ”
বরবটি ৫০ গ্রাম- ”
সিম ৫০ গ্রাম- ”
টোমাটো ৩টি (বড় পাকা)-
মাঝারি টুকরা করা
কাঁচালংকা ২টি
১/২ চামচ আদা বাটা
১/২ চামচ করে ধনে,
জিরে, গোলমরিচ গুঁড়া
১/২ চামচ পাঁচ ফোড়ন
২টি তেজপাতা
১টি লেবুর রস

কড়াইতে আগে সামান্য জল দিয়ে টমাটোর টুকরো মাখা মাখা করে, সমস্ত মশলা দিয়ে নাড়াচাড়া করতে হবে। তারপর সমস্ত আনাজ দিয়ে সেদ্ধ করতে হবে। রান্না হয়ে গেলে লেবুর রস দিয়ে একটু নাড়াচাড়া করে নামান।

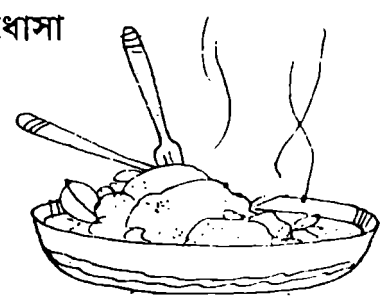
দধি-পটলের ঝাল

কি কি লাগবে :—

পটল- ৪টি বড়
(বড় বড় টুকরা করে নিন)
সরষে- ১/২ চামচ
ধনে ও জিরা ভাজা গুঁড়া-
১/২ চামচ করে প্রতিটি
লঙ্কা- ১টি
টক দই- ১৫০ গ্রাম
তেল- ২ চামচ

পটল অল্প তেলে ভাপিয়ে (ঢাকা দিয়ে) নিন। এবার সরষে, ধনে, জিরা, লঙ্কা দিয়ে পটল একটু নাড়াচাড়া করে নিন। দই ফেটিয়ে পটল ও মশলার মধ্যে দিয়ে আর একটু ভাল করে নেড়েচেড়ে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন ও পরিবেশন করুন।

ধোসা



কি কি লাগবে :—

আতপ চাল - ১৫০ গ্রাম
কলাই ডাল - ২০০ গ্রাম
গজর, বিট - পরিমাণ মত।
আলু - ,,

কলাই ডাল, চাল বাটতে হবে। তারপর তাওয়া গরম হলে তাতে তেল বা ঘি মাখিয়ে ডাল ও চালের মিশ্রণ দিয়ে বড় রুটির মত গোল করে অমলেটের মত ভাজতে হবে। মাঝে আলুর তরকারির পুর দিয়ে মুড়ে দিতে হবে।

সম্বর

কি কি লাগবে :—

অড়হর ডাল - ১০০ গ্রাম

তেঁতুল - পরিমাণ মত

ঢেঁড়স - ,, (ট্‌করা করে নিন)

পালং শাক - ,, ,,

সজনে ডাঁটা - ,, ,,

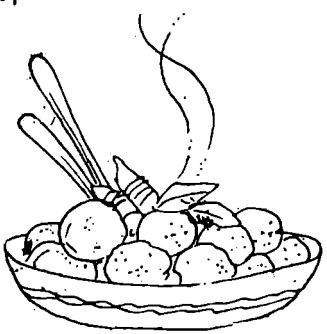
ছাঁচি কুমড়ো - ,, ,,

ভাজা লঙ্কার গুঁড়ো, গোলমরিচ, হিং, ধনেপাতা।

তেঁতুল ভিজিয়ে তার কাথে ঢ্যাড়স, পালংশাক, সজনে ডাঁটা, ছাঁচি কুমড়ো টুকরো করে নিয়ে সেদ্ধ করতে হবে। এর মধ্যে সমস্ত মশলা দিয়ে কিছুক্ষণ ফোটানোর পর অড়হর ডাল সিদ্ধ মিশিয়ে ধনেপাতা কুচি দিতে হবে। সবশেষে সমস্ত মিশ্রণটি দিয়ে সম্বরা দিন।

পুদিনা পাতা বাটার সঙ্গে লেবুর রস, আদা বাটা ও মশলা মোলায়েম করে মেশান ও পরিবেশন করুন।

টোমাটো সস



কি কি লাগবে :—

টোমাটো- ৪/৫টি বড় পাকা

পেঁয়াজ- ২টি মাঝারি

(রসটুকু বের করে নিন)

আদা- ১—১/২ চা চামচ রস

রসুন- ২/৩ কোয়া

(কুচি করে কেটে নিন)

জিরা, ধনে, সরষে ভাজা গুঁড়া ১/২ চামচ করে প্রতিটি।

টোমাটো জলে কেটে ঢাকা দিয়ে সিদ্ধ করে নিন ও ভাল করে চটকে কাথ বার করে নিন। কোন ছিবড়া থাকবে না। এবার আবার আঁচে বসিয়ে পেঁয়াজ, আদার রস দিয়ে নাড়ুন। রসুন দিয়ে একটু ফুটিয়ে নিন। নামাবার আগে জিরা, ধনে ও সরষে ভাজা গুঁড়া ছড়িয়ে একটু নেড়ে চেড়ে নামান। খাবার এর সাথে এবার পরিবেশন করুন।

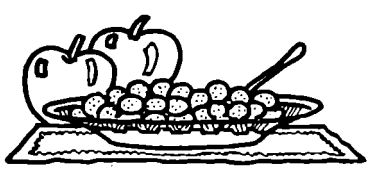
সয়াবিনের দহি বড়া

সয়াবীন—	200 গ্রাম
বিউলির ডাল—	100 গ্রাম
দই—	400 গ্রাম
চিনি—	3 চায়ের চামচ

হিং, লবণ, আদা (কুচি) ও
ও ধনে, জিরা ভাজা পরিমাণ মত।

সয়াবিন ও বিউলির ডাল ভালকরে ধুয়ে ভিজিয়ে রাখুন। সঠিক নরম হলে ভাল করে বেঁটে নিন। এর সাথে পরিমাণমত লবণ, চিনি, হিং, আদা (কুচি) মিশিয়ে ভাল করে ফেটান। এবার মিশ্রণ থেকে ছোট ছোট বড়ার আকারে ভাজুন। বড়াগুলি জলে ভিজিয়ে রাখুন। এবার দইয়ের মধ্যে ভাজা জিরা, ধনে, ধনেপাতা কুচি মিশিয়ে ফেটান। বড়া থেকে হালকাভাবে চিপে জল বের করে দিন ও ফেটানো দই দিয়ে পরিবেশন করুণ। অথবা ফেটানো দই-এর মধ্যে কিছুক্ষণ বড়াগুলি রেখে দিন ও পড়ে পরিবেশন করুণ।

আপেলের চাটনি



কি কি লাগবে :—
আপেল- ২টি (একটু বড়)
চিনি- ১৫০ গ্রাম
কিসমিস্- পরিমাণ মত
পাতিলেবু- ১—১/২ টি (বড় রসাল)

আপেল ছোট ছোট টুকরা করে কেটে নিয়ে অল্প সিদ্ধ করুন। জল পরিমাণ মত দেবেন। জল বেশী হলে ঐ জলের সাথে পরিমাণ মত জল দিয়ে চিনি ও কিসমিস্ দিয়ে ঐ সিদ্ধ আপেল আঁচে ফোটান। একটু বেশ ঘন হলে পাতিলেবুর রস মিশিয়ে নাড়তে থাকুন। সঠিক ঘন হলে, আঁচ থেকে নামিয়ে ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন।

পুদিনা চাটনি

কি কি লাগবে :—

১—১/২ কাপ পুদিনা পাতা বাটা
১ চামচ আদা বাটা
২ চামচ লেবুর রস

ধনে, জিরা ভাজা গুঁড়া, গোলমরিচ গুঁড়া পুদিনা পাতা বাটার সঙ্গে লেবুর রস, আদা বাঁটা ও অন্যান্য মশলা মোলায়েম করে মেশান ও পরিবেশন করুণ।

ডিমের ধোঁকা

কি কি লাগবে :—

ডিম ২টো, আলু ৬টি, আদা বাঁটা ১ চামচ, পেঁয়াজ বাঁটা ১ চামচ, নুন, মিষ্টি পরিমাণ মত। তেজপাতা, জিরে, কাঁচা লঙ্কা ১টি করে।

প্রণালী :—ডিম ভেঙ্গে তাতে নুন দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে পাঁচ মিনিট প্রেসার দিতে হবে। তারপরে তাকে ছোট টুকরো করে কাটতে হবে। এরপর কড়াইতে অল্প তেল দিয়ে তাতে তেজপাতা, জিরে, কাঁচা লঙ্কা, আদা বাঁটা, পেঁয়াজ বাঁটা দিয়ে কষে ডিমের টুকরো ও আলু দিয়ে প্রেসারে সিদ্ধ করে নামাতে হবে।

ঘুগনি

কি কি লাগবে :—

মটর ৫০০ গ্রাম, আলু ৬টি, আদা, পেঁয়াজের রস ১ চামচ করে। লেবু ১টি, ধনেপাতা ১ আঁটি, নারকেল কুচো ২ চামচ, ধনে, জিরে গুড়ো ভাজা ২ চামচ। নুন, মিষ্টি পরিমাণ মত।

প্রণালী :—মটর ৬—৭ ঘন্টা ভিজিয়ে তাকে প্রেসারে সিদ্ধ করে নিতে হবে। এবার আলু ছোট টুকরো করে সিদ্ধ মটরের মধ্যে সব মশলা সমেত দিয়ে পুনরায় সিদ্ধ করে নামাতে হবে। নামিয়ে পরিবেশনের সময় ভাজা মশলা, নারকেল কুচো, ধনেপাতা, লেবুর রস দিয়ে নামাতে হবে।

আচার ও চাটনি

আদার আচার

কি কি লাগবে :—

আদা- ২৫০ গ্রাম

লবণ- ১৫ গ্রাম

মরিচচূর্ণ- ২০ গ্রাম

পাতিলেবুর রস- ২০০ গ্রাম

কাচের জার, কাঁচ বা পাথরের পাত্র

আদা পরিষ্কার জলে ধুয়ে নিয়ে খোসা ছাড়িয়ে সরু সরু লম্বা লম্বা করে কেটে নিতে হবে। টুকরো আদায় মরিচচূর্ণ ও লবণ মাখিয়ে পাতিলেবুর রসে সপ্তাহকাল ভিজিয়ে রাখতে হবে ও রৌদ্র দিতে হবে। এরপর কাচের জারে ভরে এক সপ্তাহ রৌদ্র দিতে হবে। এই আচার মুখরোচক ও হজমীকারক। ডালপুরী, রুটি, পরোটার সঙ্গে খাওয়া চলে।

আমলকির মোরব্বা

কি কি লাগবে :—

আমলকী- ২০টা

চিনি- ৩০০ গ্রাম

আদা- ২৫ গ্রাম মত (ছোট কুচি করা)
চুনের জল- ৫ কাপ (স্বচ্ছ চুনের জল)

আমলকীগুলি কাঁটা দিয়ে সারা গায়ে ফুটো করে দিন। সারারাত আমলকীগুলিকে চুনের জলে ভিজিয়ে রাখুন। পরে ঠান্ডা জলে ভাল করে ধুয়ে নিন। এবার প্রেসার কুকারে বা এমনি ঐ আমলকীগুলি সিদ্ধ করে নিন। জল এমনভাবে দিন যাতে জল বাড়তি না হয়। এখন ৪ কাপ জল, চিনি, আমলকীগুলি ও আদা দিয়ে ফোটান। জল অর্দ্ধেক হলে উনুন থেকে নামিয়ে ঠান্ডা করুন।

আমের মোরব্বা

কি কি লাগবে :—

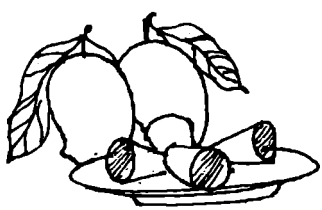
আম ৮টি, ভিনিগার, চিনি ৫০০ গ্রাম, জিরে, ধনেভাজা ১ চামচ করে, লঙ্কা ২টি।

আম কেটে চার টুকরো করতে হবে। এরপর আম আধ সিদ্ধ করে কাগজে মেলে একটু শুকিয়ে নিতে হবে। এখন কড়াইতে ভিনিগার ও চিনি দিয়ে ফুটিয়ে তার মধ্যে আম দিয়ে ফুটিয়ে নামাতে হবে। ঠান্ডা হলে জিরে, ধনে ভেজে গুঁড়িয়ে ওপরে ছড়িয়ে দিতে হবে। অল্প গোলমরিচ গুঁড়া দিতে পারেন।

আমের ঝোল

কি কি লাগবে :—

আম ৪টি, সরষে ১/২ চামচ,
মৌরী ১/২ চামচ, চিনি ৪ চামচ,
নুন ১/২ চামচ।



কড়াইতে তেল দিয়ে তাতে সরষে, মৌরী ফোড়ন দিয়ে আমগুলো অল্প ভেজে নুন মিষ্টি জল দিয়ে ফুটিয়ে নামিয়ে নিতে হবে।

টোম্যাটো স্যুপ

কি কি লাগবে :—

টোম্যাটো- ৪টি
ক্যাপসিকাম- ১টি (ছোট কুচিকুচি করা) আদা- এক টুকরো
রসুন- ২/৩ কোয়া (ছোট কুচি করা)
পাউরুটির সাদা অংশ- প্রয়োজন মত গোলমরিচ গুঁড়া- প্রয়োজন মত

লবণ, তেল- প্রয়োজন মত

টোম্যাটো কেটে অল্প জলে সিদ্ধ করুন ও ভাল করে ম্যাস বা চটকে নিন। অল্প তেলে ক্যাপসিকাম, আদা, রসুন অল্প আঁচে ভাজুন। আর একটি পাত্রে অল্প জলে পাউরুটির সাদা অংশ ম্যাস করে নিন। এবার ভাজা ক্যাপসিকাম, আদা, রসুন ও ম্যাস টোম্যাটো ও পাউরুটির সাদা অংশ লবণ মেশান। অল্প জল দিন ও অল্প ফুটিয়ে নামান ও পরিবেশন করুন।

ডালের স্যুপ

কি কি লাগবে :

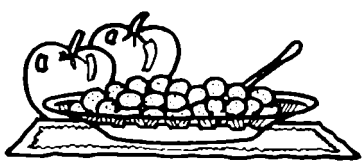
মুসুরির ডাল- ১০০ গ্রাম
পেয়াজ কুঁচি- ১টি বড়
আদা কুঁচি- ১ চা-চামচ
তেজপাতা- ২টি
কারিপাতা- পরিমাণ মত
টমেটো কুঁচি- ২টি
গোলমরিচ গুঁড়ো- ১/২ চা-চামচ
পাতিলেবুর রস- ৪/৫ চামচ

ঘন্টাখানেকের মতো ঠান্ডা জলে ডাল ভিজিয়ে রাখুন, সেই ডালে গোলমরিচ ছাড়া সমস্ত উপকরণ দিয়ে সিদ্ধ করে নিন। পরে ডালের জল ও ডাল সিদ্ধটুকু ছেঁকে আলাদা করে রাখতে হবে। পরিবেশনের সময় ডালের জল গরম করে গোলমরিচ ও লেবুর রস দিয়ে পরিবেশন করুন।

যারা সুসিদ্ধ ডাল খেতে চান তারা তা খেতে পারেন। তখন ডাল ও অন্যান্য উপকরণ আলাদা করার প্রয়োজন নেই।

টোম্যেটোর মিক্স স্টু

কি কি লাগবে :—



টমেটো- ১৫০ গ্রাম
আলু- ৫০ গ্রাম
মটরশুঁটি- ১০০ গ্রাম
গাজর- ১টি (ছোট ছোট টুকরা করে কাটা)

বীন- ৫০ গ্রাম (ছোট ছোট টুকরো করে কাটা)
বাঁধাকপির পাতা কয়েকটি- ”
এরারুট/কর্ণফ্লাওয়ার- ১ টেবিল চামচ
পেঁয়াজ- ১টি বড় (ছেটে নিতে হবে)
ক্যাপসিকাম- ১টি (জিরা জিরা করে কাটা)
তেল- ১ চামচ
রসুন, আদা, লবণ, চিনি পরিমাণমত, তেজপাতা ২টি।

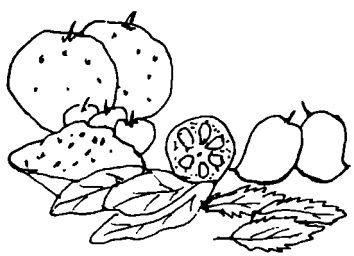
প্রথমে টমেটো সিদ্ধ করে চটকে নিন। আলু, মটরশুঁটি, গাজর, বীন ও বাঁধাকপির পাতা সিদ্ধ করুন। অতিরিক্ত সিদ্ধজল ফেলে দেবেন না, একটু সবজি সিদ্ধ জল দিয়ে এরারুট বা কর্ণফ্লাওয়ার গুলে নিন।

১ চামচ তেলে পেঁয়াজ, ক্যাপসিকাম, রসুন, চিনি, আদা, তেজপাতা অল্প ভেজে নিন। এবার টমেটো, ভাজা মশলার সাথে দিন ও একটু নাড়ুন ও এর সাথে বাকী সবজী দিন। প্রয়োজনে অল্প জল দিন। এক ফুট হলে লবণ ও কর্ণফ্লাওয়ার গোলা দিন একটু ফুটিয়ে নামান ও উপরে ধনে, জিরা ভাজা গুঁড়া ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

মিক্স সবজি স্যালাড

কি কি লাগবে :—

কচি পালং শাক ১ আঁটি (ছোট করে কেটে নিন)
বীট, গাজর ১টা করে, বীন ২টি, ফুলকপি কয়েকটুকরো
বাঁধাকপির কচিপাতা কয়েকটা
ধনেপাতা ১ আঁটি
লেবু ১টা
পেঁয়াজ ১টা
গোলমরিচ গুঁড়ো ১ চামচ
নুন পরিমাণ মত
মটরশুঁটি

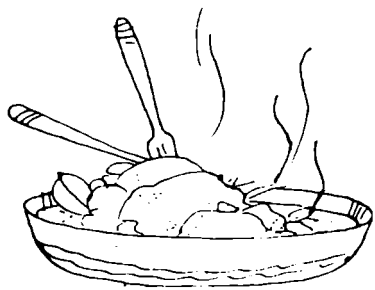


সব সবজি ও শাক সিদ্ধ করতে হবে নুন দিয়ে। এরপর নামিয়ে ঠান্ডা করে তাতে ধনেপাতা, পেঁয়াজ সরু করে কুচিয়ে দিন। লেবুর রস, ধনে, জিরা ভাজা গুঁড়া, গোলমরিচ গুঁড়া উপরে ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

মিক্স ভেজিটেবিল ফ্রুট স্যালাড

কি কি লাগবে :—

টোমাটো- ৪টি
শশা- ১টি
গাজর- ১টি
আপেল- ১টি
কড়াইশুঁটি- ৫০/৬০ গ্রাম
বাঁধাকপি- সামান্য
ক্যাপসিকাম- ১টি
লেটুসপাতা- সামান্য
গোলমরিচ গুঁড়া- প্রয়োজনমত
লেবুর রস- ”
মধু/চিনির রস ”
লবণ ”



আপেল ও সবজি ছোট করে কেটে নিন, ফল ও সবজি সামান্য সিদ্ধ করুন। একটি পাত্রে লেবু ও মধু/চিনির সস তৈরী করুন। এবার ঐ সিদ্ধ সবজি ও ফল ভালকরে বেশ কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রাখুন। খাবার সময় লবণ ও গোলমরিচ গুঁড়া দিয়ে পরিবেশন করুন।

ছানা-ফলের স্যালাড

কি কি লাগবে :—

ছানা- ১৫০ গ্রাম
দুধ (স্কিম মিল্ক)- ২০০ গ্রাম
মিষ্টি ফল- ১৫০ গ্রাম (টুকরা করা)

ছানার সাথে স্কিম মিল্ক ফুটিয়ে একটু ঘন করে নিন। এবার এর সাথে মিষ্টি ফল এক টুকরা (যেমন- আঙ্গুর, কলা, আপেল, ন্যাসপাতি) মিশিয়ে দিয়ে পরিবেশন করুন। ইচ্ছা হলে ভ্যানিলা এথেন্স দু-এক ফোঁটা দিতে পারেন।

মাছের ঝোল

কি কি লাগবে :—

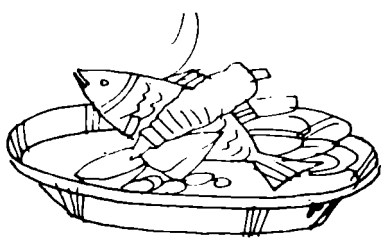
কাতলা বা পোনা মাছ ৮ টুকরো, আলু ৮ টুকরো, গাজর, পেঁপে ও পটল ৪ টুকরো, আদার রস ২ চামচ, কুচানো পেঁয়াজ ১টি, নুন, চিনি পরিমাণ মত, জিরে ও ধনে ভাজা গুঁড়ো ১ চামচ করে।

মাছ ধুয়ে আদার রস, পেঁয়াজ, নুন, হলুদ মাখিয়ে রাখতে হবে। খানিক বাদে কড়াই-এ অল্প তেল দিয়ে গরম করে তাতে মাছ হালকা করে নেড়ে চেড়ে ভেজে নিয়ে সব আনাজ তাতে দিন। পরিমাণ মত জল দিন। অল্প নুন ও পরিমাণ মত মিষ্টি দিয়ে প্রেসারে সিদ্ধ করতে হবে। নামাবার সময় ধনে ও জিরে ভাজার গুঁড়ো দিয়ে নামাতে হবে। পরিবেশন এর সময় সস বা পাতিলেবুর রস দিয়ে পরিবেশন করতে পারেন।

দইমাছ

কি কি লাগবে :—

মাছ ১০০ গ্রাম (সমুদ্রের মাছ নয়)
দই ৫০ গ্রাম
রসুন- ১ কোয়া (কুচি করা)
পেঁয়াজ- ২টি (মিহি করে কাঁটা)
টোমাটো- ১টি ”
নুন, হলুদ, আদা পরিমাণ মত



কড়াইয়ে তেল দিয়ে সমস্ত মশলা কষে নিয়ে দইটা ফেটিয়ে ঢেলে দিতে হবে, তারপর মাছগুলি দিয়ে দইয়ের মধ্যেই সেদ্ধ করতে হবে। ইচ্ছে হলে মাছ ভেজে নিতে পারেন। তারপর সিদ্ধ করুন।

মুরগীর মাংসর স্টু

কি কি লাগবে :—

মুরগীর মাংস- ২০০ গ্রাম (ছোট করে টুকরা করা)
আলু- ২টি (বড় করে কেটে নিন)
পেঁপে- ১/২টি (বড় করে কেটে নিন)

গাজর- ১টি (ছোট টুকরা করা)
বীট- ১টি (ছোট করে কুঁচি করা)
পেঁয়াজ- ১টি বড় (ছোট করে কুঁচি করা)
আদার রস/ ৩ চামচ
টোমাটো- ২টি (বড় করে টুকরা করা)
চিনি- ১ চা চামচ
ধনে, জিরা বাটা ১/২ চা চামচ করে, লবণ পরিমাণ মত, লঙ্কা ১টি, তেল- ২ চা চামচ।

প্রেসারে বা ঢাকা দিয়ে মাংস ও সবজী প্রথমে সিদ্ধ করে নিন। এবার কড়াই তেল দিয়ে মশলা, পেঁয়াজ, টোমাটো, লঙ্কা, আনাজ ও মাংস অল্প কষা মশলায় দিন। আদার রস ও লবণ দিন। ফুটলে আঁচ থেকে নামান।

শুখা চিকেন

কি কি লাগবে :—
মুরগির মাংস- ২৫০ গ্রাম
টক দই- ২০০ গ্রাম
আদা- ২০/২৫ গ্রাম (বাটা)
পেঁয়াজ- ২টি (বাটা)
ধনে- ১ চা চামচ (বাটা)
জিরা- ১ চা চামচ (বাটা)
রসুন- ২/৩ কোয়া (থেঁতো করা)
চিনি- ১ চামচ
লবণ- পরিমাণ মত

মুরগির মাংসর সাথে সবরকম মশলাগুলি ও টক দই ভালো করে মাখান, এবার ঐ মশলা মাখানো মাংস একটি পাত্রে ঢাকা দিয়ে অল্প ঢিমে আঁচে সিদ্ধ করুন। মাঝে মাঝে মাংস নেড়েচেড়ে দেবেন। মাংস সুসিদ্ধ হলে আঁচ থেকে নামাবেন।

মাংসর স্টু

কি কি লাগবে :—
মাংস ১৫০/২০০ গ্রাম, আলু ২টি, গাজর, বীট, পেঁপে ১টি করে। আদার

রস ২ চামচ, পেঁয়াজ কুঁচানো ২টি, টমাটো ২টি, চিনি ১ চামচ, নুন পরিমাণ মত।

মাংস ভাল করে ধুয়ে অন্যান্য সবজি সহ প্রেসারে দিতে হবে। সঙ্গে আদার রস, নুন, মিষ্টি দিতে হবে। প্রেসারে সিদ্ধর পর কড়াইতে সামান্য মাখন দিয়ে তাতে তেজপাতা, কাঁচা লঙ্কা, জিরে দিয়ে মাংসটা সাঁতলে নিতে হবে।

এই মাংস শিশু, বৃদ্ধ সকলের হজমের পক্ষেই ভাল।

গাজরের পায়েস

কি কি লাগবে :—

গাজর- ২০০ গ্রাম (সরু করে কুরে নিন)

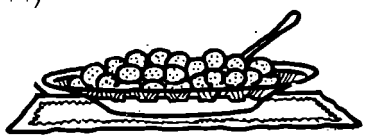
দুধ- ৭৫০ গ্রাম

ঘি- ১/২ কাপ (হাপ কাপ)

চিনি- ১—৩/৪ কাপ

কিসমিস- পরিমাণ মত

এলাচ গুঁড়া, ৩/৪টি তেজপাতা, কাজুবাদাম



প্রথমে গাজর কুঁড়া ঘি হালকা করে ভেজে নিন। এর সাথে কাজুবাদাম, কিসমিস, তেজপাতা অল্প ভেজে নিন। এবার ঐ মিশ্রণে দুধ দিয়ে নাড়তে থাকুন ও চিনি দিন। ঘন হলে এলাচ গুঁড়া ছড়িয়ে দিন।

সাবুর পায়েস

কি কি লাগবে :—

সাবু (বড় দানার)- ৫০ গ্রাম (ভাল করে জলে ঘন্টা দুই ভেজাতে হবে)

দুধ- ১০০ গ্রাম

চিনি/বাতাসা- ৫০ গ্রাম

তেজপাতা- ২টি

এলাচ গুঁড়া- পরিমাণ মত

(ইচ্ছা হলে কলা, আপেল, চেরি, আঙ্গুর দিতে পারেন)

জলে ভিজান সাবু, দুধ তেজপাতা (প্রয়োজনে একটু জল মেশাতে পারেন)। ভাল করে জ্বাল দিয়ে সিদ্ধ করে নিন। সিদ্ধ হলে এর সাথে চিনি/বাতাসা

মেশান ও নাড়তে থাকুন। একটু ঘন হলে এলাচ গুঁড়া মিশিয়ে দিন। আঁচ থেকে নামিয়ে ঠান্ডা করুন ও ইচ্ছা হলে ফলের টুকরা উপরে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

লাউএর পায়েস

কি কি লাগবে :—

লাউ- ২০০ গ্রাম (কুরে নিন)
দুধ- ৭৫০ গ্রাম
চিনি- ১ কাপ
ঘি- পরিমাণ মত
কিসমিস, বড় এলাচ গুঁড়া, তেজপাতা, চেরিফল (টুকরা করা)

লাউ সিদ্ধ করে হালকা করে ঘি-এ ভাজুন। ঐ ভাজা লাউ দুধে চিনি, তেজপাতা দিয়ে উনুনে নাড়তে থাকুন। ঘন হলে কিসমিস ও চেরির টুকরা মেশান ও আর একটু ঘন করুন। পরে এলাচ গুঁড়া ছড়িয়ে দিন। ঠান্ডা হলে পরিবেশন করুন।

ছানার পায়েস

কি কি লাগবে :—

ছানা- ২০০ গ্রাম
ময়দা- ১০০ গ্রাম
দুধ- ১ কে.জি
চিনি- ২৫০ গ্রাম
ঘি- পরিমাণ মত
কিসমিস, অল্প কাজুর টুকরা

ছানা ও ময়দা ভাল করে মেখে লেচি করুন। লেচি থেকে ছোট ছোট করে কেটে ঘি-এ ভাজুন। এবার দুধে ঐ ভাজা টুকরা চিনি, কিসমিস, কাজু দিয়ে জ্বাল দিন। প্রয়োজনে দুধকে অর্ধেক করে জ্বাল দিয়ে ঘন করে নিতে পারেন। পরে বাকী অর্ধেক দুধ ঐ ঘন দুধের সাথে মিশিয়ে ছানার টুকরা ভাজা, কিসমিস কাজু দিয়ে আরও ঘন করে নিন। ঠান্ডা হলে পরিবেশন করুন।

সুজির পায়েস

কি কি লাগবে :—

সুজি ২০০ গ্রাম, দুধ ১ লিটার, তেজপাতা, চিনি ২০০/২৫০ গ্রাম, কিসমিস পরিমাণ মত

সুজি কড়াইতে শুকনো করে ভেজে রাখতে হবে। দুধ ফুটিয়ে অর্ধেক করে তার মধ্যে সুজি, চিনি, কিসমিস, তেজপাতা দিয়ে ফুটিয়ে নামা ত হবে। এই খাবারটি রোগী ও অন্যান্য সকলের পক্ষে ভাল।

কাস্টার্ড

কি কি লাগবে :—

দুধ ১ লিটার, কাস্টার্ড পাউডার ৪/৫ চামচ, আঙ্গুর, আপেল, কিসমিস, বাদাম, খেজুর, কলা ছোট ছোট টুকরা করে নিন

দুধ ভাল করে ফুটিয়ে ঘন করতে হবে। একটা বাটিতে অল্প গরম দুধে ৪/৫ চামচ কাস্টার্ড পাউডার গুলে তা দুধে মিশিয়ে একটু ফুটিয়ে নামিয়ে নিতে হবে। তারপর মিশ্রণটি ঠান্ডা হলে তাতে সব ফল মিশিয়ে ফ্রিজে ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন।

কর্ণফ্লাওয়ার- ফ্রুট পুডিং

কি কি লাগবে :—

কর্ণফ্লাওয়ার- ১ কাপ

দুধ- ৫০০ গ্রাম

চিনি- ৭৫/১০০ গ্রাম

পাকা কলা, আপেল, আঙ্গুর।

প্রথমে যা যা ফল দেবেন পুডিং-এ সেগুলি ছোট ছোট করে কেটে নিন। অর্ধেক দুধ চিনি দিয়ে গরম করে ঘন করুন। বাকী অর্ধেক দুধে কর্ণফ্লাওয়ার মিশিয়ে নিন ও গরম করুন। এবার দুটি পাত্রের মিশ্রণ একসাথে মিশিয়ে গরম করুন ও নাড়তে থাকুন। একটু বেশ ঘন ঘন হলে ফলে টুকরা মিশিয়ে দিন। ঘন হলে ঠান্ডা করুন।

স্টিম/ভাপা সন্দেশ

কি কি লাগবে :—

ছানা- ২৫০ গ্রাম

চিনি- ২ টেবিল চামচ

টক দই- ২ টেবিল চামচ

কর্ণফ্লাওয়ার- ১—১/২ টেবিল চামচ

উপরের সবকটি উপাদান ভাল করে মাখুন। মাখা যেন একবারে মোলায়ম বা মসৃণ হয়। একটা ছোট পাত্রে এই ছানা মিশ্রিত উপাদান রাখুন ও আর একটি বড় পাত্রে জলের মধ্যে ছোট পাত্রটি রেখে ৩০/৪০ মিনিট আঁচে ফোটান। পরে ঠান্ডা করে বরফির মত কেটে পরিবেশন করুণ।

পুডিং

কি কি লাগবে :—

দুধ আধ সের (৫০০ গ্রাম)

ডিম হাঁসের হলে ২টা/ মুরগী হলে ৩টা

চিনি পছন্দমত

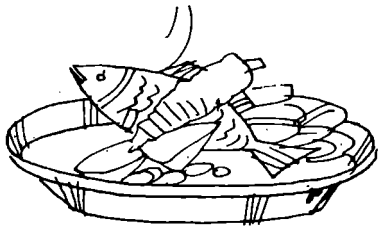
মাখন/ঘি- সামান্য

এসেন্স অব ভ্যানিলা/রোজ/স্ট্রবেরী (যে কোন ১টি)

কাস্টার্ড পাউডার- জমাবার জন্য

দুধকে ফুটিয়ে পছন্দমত চিনি মিশিয়ে ঠান্ডা করতে হবে। অন্য পাত্রে ডিম ভেঙে ভাল ভাবে ফেটাতে হবে। মনে রাখতে হবে ডিম যত ফেটানো হবে পুডিং তত স্পঞ্জের মত হবে। এবারে দুধ ও ডিম ভালভাবে মেশাতে হবে। একটা পাত্রের গায়ে মাখন বা ঘি মাখিয়ে মিশ্রণটি ঢেলে দিতে হবে। এতে কিসমিস, এসেন্স দিতে হবে। ভালভাবে মুখটা ঢেকে দিতে হবে। উনানে হাঁড়িতে জল ফুটতে দিতে হবে। হাড়ির মুখে পুডিং মিশ্রণের পাত্রটা বসাতে হবে। ফুটন্ত জলের স্টীম মিশ্রণের পাত্রটির পিছনে লাগে। প্রায় আধঘন্টার মত এইভাবে রাখলে মিশ্রণটি জমে যাবে।

সুজির পুডিং



কি কি লাগবে :—

সুজি আধ কাপ
দুধ ২ কাপ
চিনি বড় ২ চামচ
কর্ণফ্লাওয়ার ১ চা চামচ
কমলালেবুর রস ২ বড় চামচ
কমলালেবুর কোয়া সাজানোর জন্য

সুজি চিনি দুধ মিশিয়ে ঢিমে আঁচে রাখতে হবে। আধবাটি জলে কর্ণফ্লাওয়ার গুলে দুধ সুজির মিশ্রণে মেশাতে হবে। মিশ্রণটা ফুটতে থাকলে আঁচ থেকে নামাতে হবে। ঠান্ডা হলে কমলালেবুর রস মিশিয়ে ওপরে কমলালেবুর কোয়া সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

ভেজিটেবিল স্টু (দই সহ) :—

কি কি লাগবে :—

আলু, গাজর, বিণ, মটরশুটি, বাঁধাকপি, ওলকপি, শালগম, পেঁয়াজ (কুচানো),—পরিমাণ মত।

লবণ, আদা, গোলমরিচ, ধনে, জিরা ভাজা গুড়া, তেজপাতা পরিমাণ মত—তেল-চামচ (এক জনের জন্য), টক দই—৫০ গ্রাম (পরিমাণ মত ১ জনের জন্য)

পনির পরমান্ন

কি কি লাগবে :—

সরু বাসমতী আতপ চাল —	1 কাপ
দুধ —	1 কে.জি
ছানা—	200 গ্রাম
চিনি/বাতাসা—	200 গ্রাম
কিসমিস—	পরিমাণ মত

প্রথমে ছানা ভাল করে মেড়ে মেখে নিন। প্রয়োজনে এর সাথে ১ চা চামচ এরারুট দিয়ে মেড়ে মেখে নিতে পারেন ও ছোট ছোট বলের মত টুকরা করুণ।

অর্দ্ধেক পরিমাণ দুধে বাসমতী আতপ চাল সিদ্ধ করুণ। বাকী অর্দ্ধেক দুধে ঐ ছানার টুকরা দিয়ে সিদ্ধ করুণ। এবার দুটি পাত্রের মিশ্রণ একসাথে মেশান ও চিনি বা বাতাসা দিয়ে মিশ্রণ ঘন করুণ। কিসমিস উপরে ছড়িয়ে দিন ও ভালকরে ঘনকরে জাল দিন। জালদেবার সময় মিশ্রণ ভালকরে ক্রমাগত নাড়াবেন যাতে না মিশ্রন জালদেবার সময় পাত্রের গায়ে লেগে যায়। ঠাণ্ডা হলে বিভিন্ন ফলের টুকরা উপরে ছড়িয়ে পরিবেশন করুণ।

ফ্রুট চার্ট

কি কি লাগবে :—

পাকা পেঁপে, পেয়ারা, কলা, টোমাটো, সবেদা, আপেল, সশা, আনারস ইত্যাদি পরিমাণ মত নিন।

পাতিলেবুর রস—৩/৪ চা চামচ।

লবণ, জিরা, ধনে ভাজা গুঁড়া পরিমাণ মত।

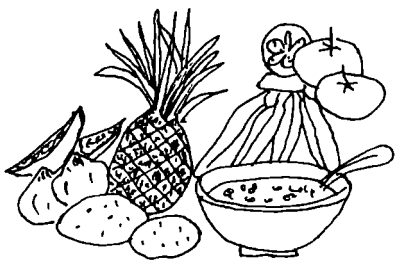
প্রথমে ফলগুলি ছোট টুকরা করে কেটে নিন। এবার পাতিলেবুর রস ঐ কাটা ফলের উপর ছড়িয়ে দিন ও ভালকরে মিশান।

ফ্রুট চাট পরিবেশন এর আগে পরিমাণ মত লবণ ও ধনে জিরা ভাজা উপরে ছড়িয়ে পরিবেশন করুণ।

ব্যানানা কাস্টার্ড

কি কি লাগবে :—

পাকা কলা—	৪/৫ টি
কর্ণফ্লাওয়ার	
বা	
এরারুট	50 গ্রাম
দুধ	150 গ্রাম
মাখন	দেড় টেবিল চামচ



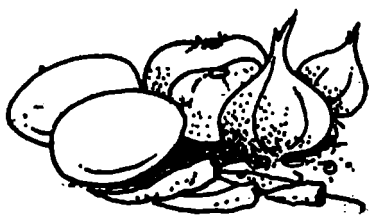
অল্প দুদে কর্ণফ্লাওয়ার অথবা এরারুট ভাল করে মেশান। বাকী দুধ জাল দিন। দুধ ফুটে উঠলে কর্ণফ্লাওয়ার মিশ্রিত দুধ, চিনি ও মাখন এ দুদে দিন ও নাড়তে থাকুন যতক্ষন না ঘন হয়। মিশ্রিত দুধ ঘন হলে পাকা কলার ঐ ছোট ছোট টুকরা দিয়ে অল্প নেড়ে ঠাণ্ডা করুন ও পড়ে পরিবেশন করুন।

পাঁচ মিশেলী আচার

কি কি লাগবে :—

বিট ১টা, গাজর ১টা ফুলকপি ১টা, বিম ২টো, সিম ১টা, মঠরশুটি ১০টা, ক্যাপসিকাম ১টা, আদা ২চামচ, সরষে ২চামচ, রসুন ২চামচ, জিরে ২চামচ, গোলমরিচ ২চামচ, মৌরি ২চামচ নুন, চিনি পরিমান মত, আমচুর ২চামচ।

সব সবজি টুকরো করে কেটে ধুয়ে আধ সিদ্ধ করে কাগজের ওপর শুকোতে দিতে হবে। সব মশলা ভিনিগার দিয়ে বেঁটে রাখতে হবে। এখন কড়াইতে তেল গরম করে শুকনো লঙ্কা, তেজপাতা, পাঁচফোড়ন দিয়ে তাতে সব বাঁটা মশলা দিয়ে কষে আনাজ গুলি দিয়ে কষে নুন মিষ্টি দিয়ে নামাতে হবে। নামাবার আগে আমচুর দিতে হবে এই আচার তরকারী হিসাবে ও খাওয়া যায়।



- কিছু সবুজ শাকপাতা রোজ খাবেন।
- রোজ দাস্ত যাতে পরিষ্কার হয় সেদিকে দৃষ্টি রাখুন।
- আপনার জীবন ধারার মধ্যে ব্যায়াম যুক্ত করুণ তাতে শরীর-মন আরও সতেজ সবল হবে।
- মানসিক দুঃশ্চিন্তা রাখবেন না। দুঃশ্চিন্তা আপনার ক্ষরিত এনজাইম সঠিক মাত্রায় নিঃসৃত হয় না। ফলে খাদ্য হজম হয় না।
- রান্না করার সময় রান্নার খাবার সোডা অর্থাৎ সোডা বাই কার্ব ব্যাবহার বন্ধ রাখুন। কারণ সোডা বাইকার্ব ক্ষার ধর্ম্মী ও স্টমাক এর পাচক রস বা এ্যাসিড প্রশমিত করে খাদ্য হজম সঠিক হয় না।
- নিয়মিত শরীরচর্চ্চা সুস্থ শরীর ও মন গঠন করে।
- আপনার জীবনের সাথে শরীর চর্চ্চা যুক্ত করুন।
- আনন্দের সাথে আহার করুন।
- প্রফুল্ল মনে আহার করুন।
- শান্ত ও আনন্দচিত্তে আহার করুন।

কেন শরীর চর্চা করবেন ?

সুস্থ শরীর ও মন আমাদের সকলের একান্ত কাম্য বস্তু। জীবনযুদ্ধে আমাদের অন্যতম হাতিয়ার সু-স্বাস্থ্য ও সজীব মন। শরীর সুস্থ না থাকলে কোন কাজই সঠিকভাবে সম্পন্ন করা সম্ভব নয়। অসুস্থ শরীরের প্রভাব যেমন মনের উপরে পড়ে, আবার অসুস্থ মনের প্রভাব (যেমন ট্রেস, টেনশন ইত্যাদি) শরীরের উপর পড়ে। একজনের প্রভাব অপরটির উপর পড়ে। একটি অসুস্থ হলে কালক্রমে অপরটি অসুস্থ হবার প্রবল সম্ভাবনা রয়েছে। সেজন্য উভয়কেই সুস্থ রাখা বিশেষ প্রয়োজন।

একথা ঠিক সুস্থভাবে বেঁচে থাকার জন্য খাদ্য-পথ্য দরকার। কিন্তু শুধু খাদ্য বা পথ্য সবকিছু নয়। খাদ্য থেকে সার পদার্থ আহরণের জন্য প্রয়োজন আবার শরীরচর্চা বা ব্যায়াম।

সঠিক শরীরচর্চা, বিশ্রাম, খাদ্য দেবে আপনাকে সু-স্বাস্থ্যের ও সজীব মনের রাজপথ। আর এই চাবিটি রয়েছে আপনার নিজের হাতেই।

নিয়মিত সঠিক শরীরচর্চা স্নায়ু পেশীকে সবল, সতেজ করে, শরীরের জৈবতন্ত্রকে সঠিক পরিচালনা করে, পরিপাক তন্ত্রকে উৎজীবিত করে, হৃদযন্ত্র ও শ্বাসকার্যের উন্নতি করে। এমনকি শরীরের তাপ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা সঠিক রাখে। আবার রোগ প্রতিরোধ ও প্রতিষেধক ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

তবে একটা কথা মনে রাখতে হবে শারীরিক বা অবস্থা, বয়স, ইত্যাদি অবস্থা অনুযায়ী ব্যায়াম বা শরীরচর্চা করা উচিত তাতে সুফল বেশী। আমাদের অনেকের ধারণা আছে অসুস্থ-অবস্থায় ব্যায়াম করা যায় না। কিন্তু সেটি ঠিক নয়। বিশেষ কয়েকটি শারীরিক অসুস্থতা ছাড়া, অসুস্থ অবস্থাতেও শারীরিক অবস্থা বুঝে ব্যায়াম (বিশেষ ধরনের ব্যায়াম) করা যেতে পারে—তাতে সুফল পাওয়া যায়। তবে হঠাৎ অতিরিক্ত ব্যায়াম (চিকিৎসা বিজ্ঞান বর্হিভূত ব্যায়াম) অনুশীলনে অসুস্থ হবার সম্ভাবনা রয়েছে—একথা মনে রাখা প্রয়োজন।

কয়েকটি কথা মনে রাখুন

(১) আপনার ক্ষমতা ও শারিরীক অবস্থা অনুযায়ী ব্যায়াম শুরু করুন। প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

(২) একেবারে ভরাপেট আহার করে অথবা একেবারে খালি পেটে ব্যায়াম অনুশীলন করবেন না। জলীয় বা হালকা কিছু খেয়ে নেওয়া উচিত।

(৩) ঢিলা পোষাক পড়ে ব্যায়াম অনুশীলন করুন।

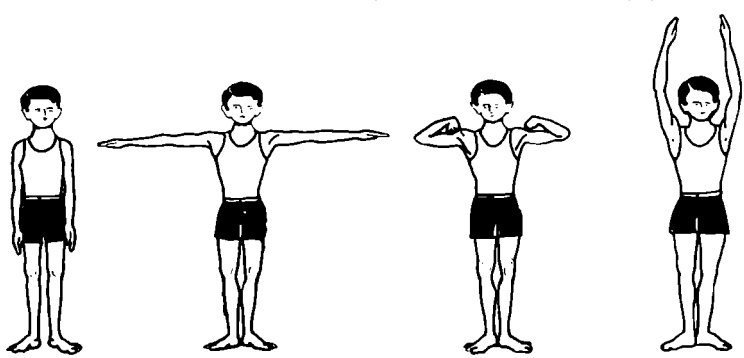
(৪) তাড়াহুড়া করে ব্যায়াম করবেন না।
(৫) খুব নরম জায়গার উপরে ব্যায়াম অনুশীলন করবেন না।
(৬) ব্যায়াম অনুশীলনের পর বিশ্রাম নেবেন।
(৭) দিনে অন্তত ১০/১২ গ্লাস জল পান করবেন।
(৮) একটি নির্দিষ্ট সময় আপনার ব্যায়াম অনুশীলনের জন্য রেখে দিন।
(৯) শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখুন।

অসুস্থতা কিছুটা কমলে শরীরচর্চা

অসুস্থতা কিছুটা কমলে এই ব্যায়ামগুলি করতে পারেন। প্রথমে কম মাত্রায় ২/৩টি ব্যায়াম দিয়ে শুরু করুন। পরে শারিরীক অবস্থা বুঝে মাত্রা ও ব্যায়াম এর সংখ্যা বাড়াতে পারেন।

ব্যায়াম নম্বর—১

(১) মেরুদন্ড সোজা রেখে দাঁড়ান।
(২) শ্বাস নিতে নিতে হাত দুটি দেহের দুইপাশে দিয়ে দেহের দুইপাশে মাটির সমান্তরাল তুলুন।
(৩) শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে হাত দুটি কনুই থেকে ভাঁজ করে কাঁধের উপর রাখুন।
(৪) আবার শ্বাস নিতে নিতে হাত দুটি সোজা মাথার উপর তুলুন।

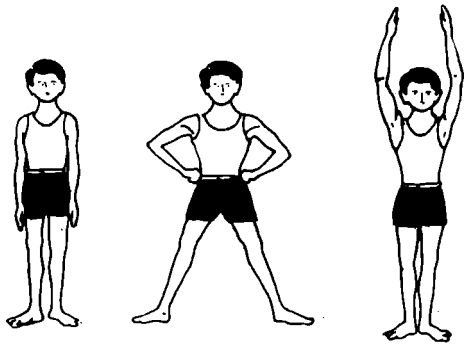


(৫) শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে হাত দুটি দেহের দুইপাশে রাখুন, ৮/১০ বার অভ্যাস করুন।

ব্যায়াম নম্বর—২

(১) মেরুদন্ড সোজা রেখে দাঁড়ান।

(২) লাফিয়ে পা-দুটি দুইপাশে বিস্তার করুন, একসাথে হাতদুটি কোমরের উপর রাখুন।



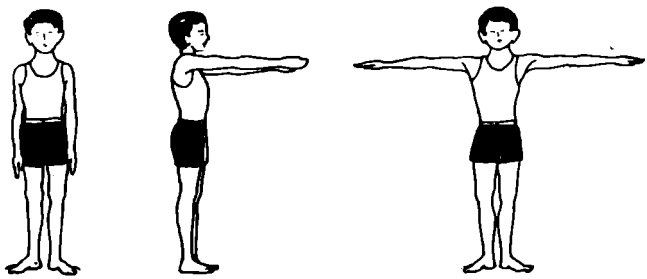
(৩) আবার লাফিয়ে পা-দুটি জোড়া করুন, হাত দুটি একসাথে মাথার উপর তুলুন।

(৪) হাত দুটি দেহের দুইপাশে রাখুন। ৮/১০ বার অভ্যাস করুন।

ব্যায়াম নম্বর—৩

(১) মেরুদন্ড সোজা রেখে দাঁড়ান।

(২) হাত দুটি টান করে দেহের সামনে মাটির সমান্তরাল তুলুন।



(৩) শ্বাস নিতে নিতে হাত দুটি দেহের দুইপাশে বিস্তার করুন। হাত মাটির সমান্তরাল থাকবে।

(৪) শ্বাস ধীরে ত্যাগ করতে করতে আবার হাত দুটি বুকের সামনে প্রসারিত করে দিন।

(৫) পূর্বের অবস্থায় হাত দুটি দেহের দুইপাশে ঝুলিয়ে দিন, ৮/১০ বার অভ্যাস করুন।

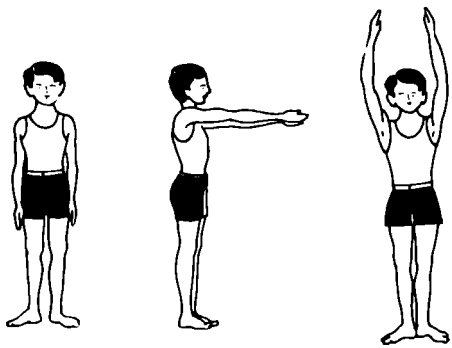
ব্যায়াম নম্বর—৪

(১) মেরুদন্ড সোজা রেখে দাঁড়ান।

(২) হাত দুটি টান করে বুকের সামনে সোজা তুলুন।

(৩) শ্বাস নিতে নিতে হাত দুটি টান করে মাথার উপর তুলুন।

(৪) শ্বাস ধীরে ত্যাগ করতে করতে আবার হাত দুটি বুকের সামনে নিয়ে আসুন।

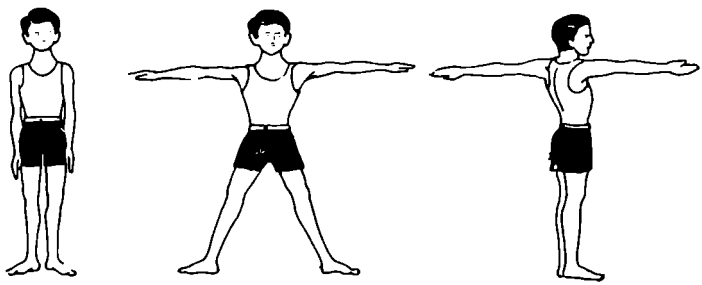


(৫) পূর্বের অবস্থায় হাত দুটি দেহের পাশে ঝুলিয়ে দিন। ৮/১০ বার অভ্যাস করুন।

ব্যায়াম নম্বর—৫

(১) মেরুদন্ড সোজা রেখে দাঁড়ান।

(২) লাফিয়ে পা-দুটি দুইপাশে বিস্তার করুন। একইসাথে হাত দুটি দুই পাশে বিস্তার করে দিন।



(৩) এবার বাঁ দিকে কোমর বাঁকান। চোখের দৃষ্টি বাঁ হাতের তালুর দিকে রাখুন।

(৪) আবার পূর্বের অবস্থায় (অর্থাৎ ২ নম্বর স্থানে) ফিরে আসুন।

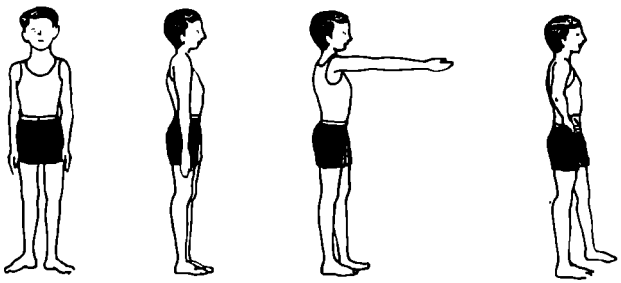
(৫) ডানদিকে একইভাবে অভ্যাস করুন। ৮/১০ বার অনুশীলন করুন।

(৬) এখন আবার লাফিয়ে মেরুদন্ড সোজা করে দাঁড়ান।

ব্যায়াম নম্বর—৬

(১) মেরুদন্ড সোজা করে হাতদুটি দেহের দুইপাশে ঝুলিয়ে দাঁড়ান

(২) শ্বাস নিতে নিতে হাত দুটি বুকের সামনে প্রসারিত করে দিন।



(৩) শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে হাত দুটি কোমরের উপর রাখুন। একইসাথে বাঁ পা মাটি থেকে একটু উপরে তুলুন ও পায়ের পাতা, আঙ্গুল নিচের দিকে টান রাখুন। পরে উপর দিকে ভাঁজ করে টান রাখুন। ৮/১০ বার অভ্যাস করুন।

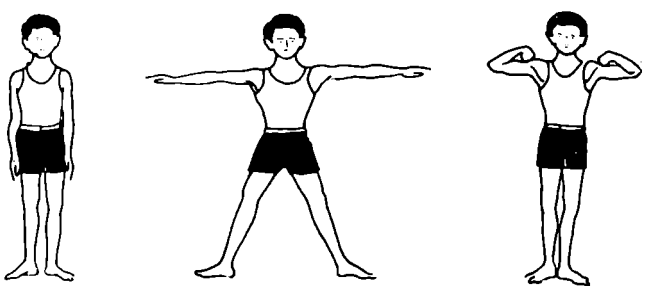
(৪) বাঁ পা মাটির উপর রাখুন। হাত ঝুলিয়ে দেহের দুইপাশে রাখুন।

(৫) একইভাবে ও পদ্ধতিতে ডান পা দ্বারা অভ্যাস করুন।

ব্যায়াম নম্বর—৭

(১) মেরুদন্ড সোজা রেখে দাঁড়ান।

(২) লাফিয়ে পা-দুটি দুইপাশে বিস্তার করে দিন। একইসাথে হাত দুটি কাঁধের



সমান উচ্চতায় তুলুন। হাত দুটি দুইপাশে বিস্তার থাকবে।

(৩) আবার লাফিয়ে পা-দুটি জোড়া করুন, একইসাথে কনুই থেকে হাত দুটি ভাঁজ করে কাঁধের উপর রাখুন।

(৪) পূর্বের মত হাতদুটি দেহের দুইপাশে ঝুলিয়ে দিন। ৮/১০ বার অভ্যাস করুন।

দিন থেকে প্রতিদিনের শরীরচর্চা

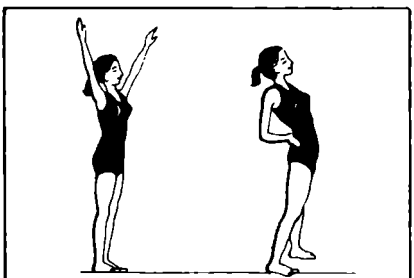
অসুস্থতা আরও কিছুটা কমে গেলে এই সিরিজের ব্যায়ামগুলি শুরু করতে পারেন। প্রথমে ২/৩টি ব্যায়াম দিয়ে শুরু করুন। ক্রমে শারিরীক অবস্থা, বয়স ইত্যাদি বুঝে মাত্রা ও ব্যায়াম এর সংখ্যা বৃদ্ধি করতে পারেন।

অসুস্থতা একেবারে নিরাময়ের পর **"দিন থেকে প্রতিদিনের শরীরচর্চা"** (এই সিরিজের) থেকে ৬/৮টি ব্যায়াম নির্ধারণ করে ব্যায়াম করতে পারেন। ২/৩ সপ্তাহ অন্তর অন্তর ব্যায়াম পরিবর্ত্তন করে নেবেন। ব্যায়াম এর সাথে অবশ্যই কিছু **"যোগাসন"** প্রতিদিন অনুশীলন করবেন। প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া একান্ত প্রয়োজন। **(লেখকের "রোগ সারাতে যোগ" বই দেখুন)**

(১) স্টান্ডিং হ্যান্ডস আপ ডিপ ব্রিদিং :— চিত্র-১

মেরুদন্ড সোজারেখে দাঁড়ান। শ্বাস নিতে নিতে হাত দুটি টান করে মাথার উপর তুলুন ও একইসাথে ঘাড় পিছনদিকে বাঁকিয়ে হাতের তালুর দিকে তাকান। আবার শ্বাস ত্যাগ করতে করতে আগের অবস্থায় হাত দুটি নিয়ে আসুন ও ঘাড় সোজা করুন।

একসাথে ৮/১০ বার অভ্যাস করুন। এটি একটি ওয়ার্ম-আপ একসারসাইজ। তা-ছাড়া হাত, বুক ও পেটের পেশীর ব্যায়াম হয়। শ্বাসযন্ত্র ও হৃদযন্ত্রের উন্নতি করে। ঘাড়ের ব্যায়ামও হয়। সারভাইকাল স্পন্ডোলোসিস নিরাময়কারী।



চিত্র-১ চিত্র-২

(২) স্টান্ডিং ব্যাক বেন্ড :— চিত্র-২

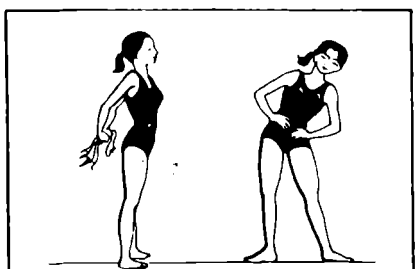
মেরুদন্ড সোজা রেখে কোমরে হাত দিয়ে দাঁড়ান। পা দুটি দুইপাশে অল্প ফাঁক বা বিস্তার করুন। এবার শ্বাস নিতে নিতে কোমর থেকে

শরীরের উপর অংশ পিছনদিকে বাঁকান আবার শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে সোজা হয়ে দাঁড়ান। ৮/১০ বার অভ্যাস করুন।

এটি অনুশীলনে কোমরের নমণীয়তা বৃদ্ধি করে। হৃদযন্ত্র ও ফুসফুসের উন্নতি ঘটায়। পেটের পেশীর শিথিলতা দূর করে।

(৩) স্টান্ডিং আপার ব্যাক স্ট্রেচ :— চিত্র-৩

মেরুদন্ড সোজা করে দাঁড়ান। দুইহাত দিয়ে পিছনদিকে একটি তোয়ালের দুই প্রান্ত ধরুন। এবার ঐ তোয়ালে ধরা অবস্থায় হাত দুটি পিছনদিকে প্রসারিত করে দিন, ঘাড় পিছনে অল্প বাঁকান। একইসাথে শ্বাস নেবেন, আবার শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে তোয়ালে ধরা হাত দেহের দুইপাশে বা নিতম্বের উপর রাখুন, ঘাড় সোজা করুন। ৬/৮ বার অভ্যাস করুণ। এটি অভ্যাসে পিঠের ও বুকের পেশী সবল করে। হাতের ব্যায়াম হয়। বলাবাহুল্য সারভাইকাল স্পন্ডোলোসিস নিরাময় করে, ঘাড়ের ব্যায়ামও হয়।



চিত্র-৩ চিত্র-৪

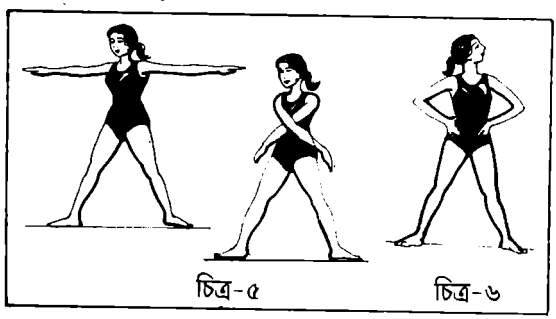
(৪) স্টান্ডিং সাইড বেন্ড :— চিত্র-৪

কোমরের উপর হাত রেখে মেরুদন্ড সোজা করে দাঁড়ান। পা-দুটি দুইপাশে অল্প বিস্তার করে থাকবে। শ্বাস নিতে নিতে শরীরের উপর অংশ ডান দিকে বাঁকান, আবার শ্বাস ত্যাগ করতে করতে সোজা হন। বাঁ দিকে একইভাবে অভ্যাস করুন। ১০/১২ বার অভ্যাস করুন। কোমরের নমণীয়তা রক্ষাকারী ব্যায়াম।

(৫) স্টান্ডিং হ্যান্ড সুয়িং চেষ্ট একসারসাইজ :— চিত্র-৫

পা-দুটি দুইপাশে ১-১—১/২ ফুট বিস্তার করে দাঁড়ান। শ্বাস নিতে নিতে হাতদুটি দেহের দুইপাশে কাঁধের উচ্চতায় তুলুন। শ্বাস ত্যাগ করতে

করতে হাত দুটি দেহের সামনে নিচু করে আলগা করে স্পর্শ করুন। ১০/১২ বার অভ্যাস করুন। বুকের পেশী, হাত, মধ্যচ্ছদা, ফুসফুস ও হৃদযন্ত্রের উন্নতি করে।



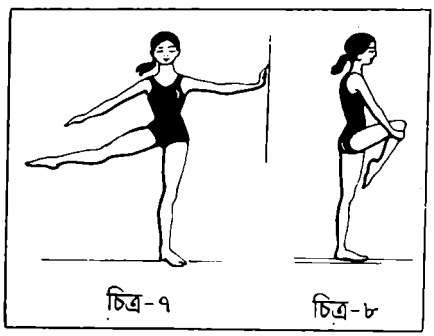
চিত্র-৫ চিত্র-৬

(৬) স্টান্ডিং নেক একসারসাইজ :— চিত্র-৬

হাত দুটি কোমরের উপর রেখে, পা-দুটি অল্প বিস্তার করে দাঁড়ান। এবার ডান দিকে ঘাড় ঘোরান। চিবুক ডান কাঁধের সমান্তরাল থাকবে। এই অবস্থায় ৫/৬ গোনা পর্য্যন্ত থাকুন ও পূর্বের অবস্থায় ঘাড় বা চিবুক সোজা করুন। ঘাড়ের স্নায়ু-পেশীকে সবল করে। সারভাইকাল স্পন্ডোলোসিস নিরাময় ও প্রতিরোধকারী ব্যায়াম।

(৭) স্টান্ডিং সাইড কিক :— চিত্র-৭

মেরুদন্ড সোজা করে দাঁড়ান। বাঁ-হাত দিয়ে দেওয়াল, দরজা কিছু ধরুন। এবার ডান পা ডান দিকে কোমরের উচ্চতায় তুলতে চেষ্টা করুন, আবার ডান পা মাটিতে রাখুন। একইভাবে বাঁ দিকে বাঁ পা দ্বারা অভ্যাস করুন, দুইদিকে মোট ৮/১০ বার অভ্যাস করুন। এই ব্যায়ামটি অনুশীলন আস্তে আস্তে করতে হয়। নচেৎ কোমরে চোট বা আঘাত লাগতে পারে।



চিত্র-৭ চিত্র-৮

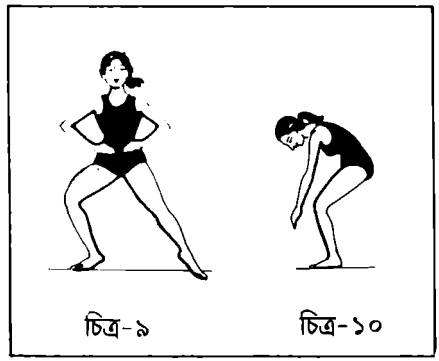
(৮) স্টান্ডিং নি ফোল্ড :— চিত্র-৮

মেরুদন্ড সোজা করে দাঁড়ান। এবার ডান পা ভাঁজ করে পেটের উপর

বুকের কাছে নিয়ে আসুন। দুইহাত দিয়ে হাঁটু চেপে ধরুন, ৪/৫ গোনা পর্য্যন্ত এই অবস্থায় থাকুন। পরে ডান পা মাটিতে রাখুন ও বাঁ পা দ্বারা অভ্যাস করুন। ৬/৮ বার অভ্যাস করুন। থাই, হাঁটু ও পায়ের শক্তি-বৃদ্ধি করে। পায়ের গঠন সুন্দর করে।

(৯) স্টান্ডিং হাফ লঞ্জিং :— চিত্র-৯

কোমরে হাত রেখে, মেরুদন্ড সোজা করে দাঁড়ান। পা দুটি দেড়-দুই ফুট দুইপাশে বিস্তার করে থাকবে। এবার ডান দিকে হাঁটু ভাঁজ করুন ও বাঁ পায়ের পাতার আঙ্গুল মাটির দিকে তির্যক ভাবে রাখুন। আবার সোজা হয়ে দাঁড়ান। বাঁ দিকে একইভাবে অভ্যাস করুন। ৮/১০ বার অনুশীলন করুন। এই ব্যায়ামটিতে পায়ের শক্তি বৃদ্ধি করে। গোড়ালি সন্ধির নমণীয়তা রক্ষাকারী ও বাত প্রতিরোধকারী ব্যায়াম।



চিত্র-৯ চিত্র-১০

(১০) স্টান্ডিং ডিপ-রিলাক্স :— চিত্র-১০

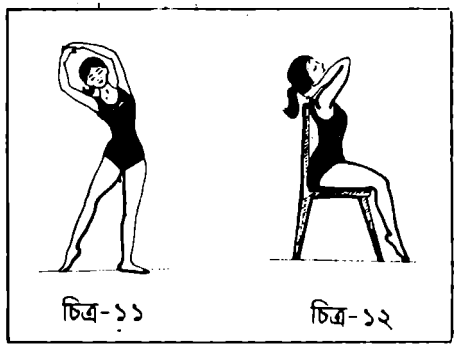
সোজা করে শরীর শিথিল করে দাঁড়ান। হাঁটু অল্প ভাঁজ করুন। শরীর ও হাত সামনের দিকে ঝুলিয়ে দিন, ও হাত অল্প বা আস্তে আস্তে দুলিয়ে অথবা কাঁপিয়ে শরীর শিথিল করুন। এটি ক্লান্তিনাশক ব্যায়াম।

(১১) স্টান্ডিং টো টু টপ টোনিং :— চিত্র-১১

মেরুদন্ড সোজা করে দাঁড়ান। হাত দুটি মাথার উপর তুলুন ও আলগাভাবে রাখুন। ডান দিকে কোমর থেকে শরীরের উপর অংশ বাঁকান ও ডান পায়ের পাতার আঙ্গুল তির্যকভাবে মাটির দিকে রাখুন। আবার সোজা হয়ে দাঁড়ান। দুইদিকে ৮/১০ বার অভ্যাস করুন। এই ব্যায়ামটি গোটা শরীরের টোন রক্ষা করে।

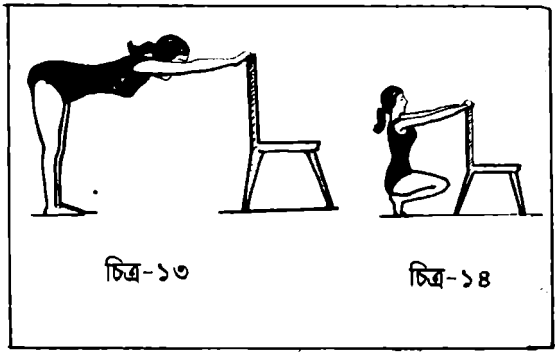
(১২) চেয়ার সিটিং ডিপ স্ট্রেস রিলিজ :— চিত্র-১২

মেরুদন্ড সোজা রেখে চেয়ারে বসুন। হাত দুটি ভাঁজ করুন। এক হাতের আঙ্গুল এর মধ্যে অপর হাতের আঙ্গুল রেখে লক করুন। লক করা হাত ঘাড়ের পিছনে রাখুন। এখন ঘাড় বাঁকিয়ে পিছনদিকে



চিত্র-১১ চিত্র-১২

নিয়ে যান ও হাতের চাপ বিপরীত দিকে অর্থাৎ সামনের দিকে রাখুন। পায়ের পাতার আঙ্গুল তির্যকভাবে মাটির দিকে রাখুন। এইভাবে ৬/৮ গোনা পর্য্যন্ত থাকুন। অনুশীলনের পর পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসুন ও শরীর শিথিল করুন ও বিশ্রাম নিন। ৫/৭ বার অভ্যাস করুন। এটি স্ট্রেস প্রতিরোধকারী ও ট্রেস নিরাময়কারী ব্যায়াম।



চিত্র-১৩ চিত্র-১৪

(১৩) স্টান্ডিং ব্যাক স্ট্রেচ :— চিত্র-১৩

একটি চেয়ার-এর পিছন দিকে মেরুদন্ড সোজা করে ২/২—১/২ ফুট দূরে দাঁড়ান। হাত দুটি চেয়ারের ব্যাক রেস্ট এর উপর রাখুন। এবার শরীর সামনের দিকে ঝোঁকান অর্থাৎ কোমর থেকে মাথা পর্য্যন্ত শরীর মাটির সমান্তরাল হবে। ৮/১০ বার শ্বাস নেওয়া ছাড়া করুণ ও অনুশীলনের পর আবার সোজা হয়ে দাঁড়ান। ৪/৫ বার অভ্যাস করতে পারেন। এটি টেবিল ধরেও অভ্যাস করা যায়।

(১৪) স্কোয়াট :— চিত্র-১৪

চেয়ার এর পিছন দিকে মেরুদন্ড সোজা করে, চেয়ার-এর ব্যাক রেস্ট ধরে দাঁড়ান। এবার শ্বাস নিতে নিতে গোড়ালি তুলে উবু হয়ে বসুন। আবার শ্বাস ত্যাগ করতে করতে দাঁড়ান। ৮/১০ বার অভ্যাস করুন। এটি অনুশীলনে পায়ের শক্তিবৃদ্ধি করে। পায়ের গঠন সুন্দর করে।

(১৫) চেয়ার সিটিং ডবল প্যাটেলিং :— চিত্র ১৫

চেয়ারে উপর বা টুলের উপর বসুন। হাত দুটি পিছনদিকে চেয়ারের ধারে রাখুন। পা-দুটি মাটি থেকে একটু উপরে শূণ্যে প্রসারিত করুন। শ্বাস নিন, শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে পেটের কাছে পা-দুটি ভাঁজ করুন আবার শ্বাস নিতে নিতে প্রসারিত করুন। ৮/১০ বার অনুশীলনের পর বিশ্রাম নিন।

এটি অনুশীলনে একধারে পায়ের ও পেটের উভয় ব্যায়ামই হয়। পেটের পেশীর শিথিলতা দূর করে, পায়ের গঠন সুন্দর করে।

চিত্র-১৫

চিত্র-১৬

(১৬) স্টান্ডিং ফ্রন্ট বেন্ড এন্ড ফুট টাচ :— চিত্র-১৬

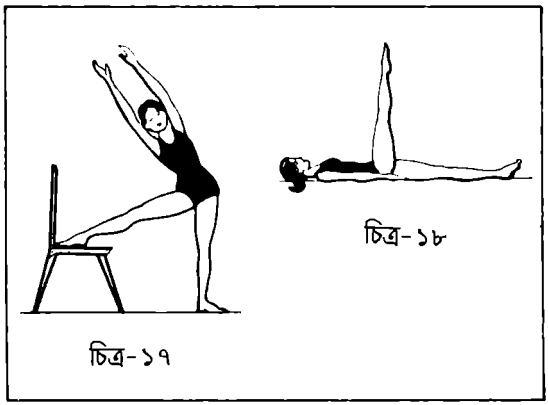
মেরুদন্ড সোজা রেখে দাঁড়ান। শ্বাস নিতে নিতে হাত দুটি টান করে মাথার উপর তুলুন। শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে, হাঁটু ভাজ না করে শরীর সামনের দিকে বাঁকিয়ে, দুই হাত দিয়ে দুই পায়ের পাতা স্পর্শ করুন। আবার শ্বাস নিতে নিতে পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসুন। ৮/১০ বার অনুশীলনের পর বিশ্রাম নিন।

এটি অনুশীলনের পিঠের স্নায়ুপেশী সবল হয়। মেরুদন্ডের নমণীয়তা রক্ষা করে, পেটের শিথিলতা দূর করে, পায়ের শক্তিবৃদ্ধি করে।

(১৭) গ্রয়েন স্টেচ সাইড বেন্ড :— চিত্র-১৭

চেয়ারের উপর ডান পা তুলে সোজাভাবে দাঁড়ান। হাত দুটি টান করে মাথার উপর তুলুন। এবার শ্বাস নিতে নিতে কোমর থেকে শরীরের উপর অংশ ডানদিকে বাঁকান আবার শ্বাস ত্যাগ করতে করতে সোজাভাবে দাঁড়ান। ৫/৭ বার অনুশীলনের পর বাঁ দিকে একইভাবে অনুশীলন করুন ও পরে বিশ্রাম নিন।

এটি অনুশীলনে গ্রয়েন-এর স্থিতিস্থাপকতা বৃদ্ধি করে, কোমরের নমণীয়তা রক্ষা করে। কোমরের পাশে মেদ জমতে দেয় না।



চিত্র-১৭ চিত্র-১৮

(১৮) লায়িং লেগ লিফট :— চিত্র-১৮

চিৎ হয়ে কোন শক্ত জায়গায় শুয়ে পড়ুন। শ্বাস নিতে নিতে টান করে যে কোন একটি পা সোজা করে উপরদিকে তুলুন।

পা মাটির সাথে লম্ব অবস্থায় থাকবে। এই অবস্থায় ৫ গোনা পর্য্যন্ত পা রাখুন ও পরে পা মাটিতে রাখুন। পর্যায়ক্রমে বাঁ পা ও ডান পা দ্বারা ৮/১০ বার অভ্যাস। এর পর বিশ্রাম নিন।

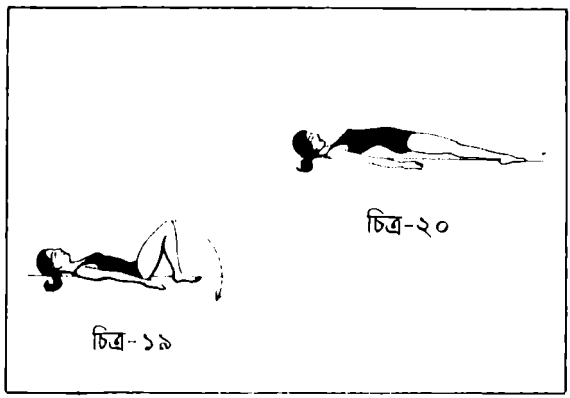
এটি অনুশীলনে পেট ও পায়ের ব্যায়াম হয়। পেটে মেদ জমতে দেয় না।

(১৯) লায়িং ডবল হিপ রোলিং :— চিত্র-১৯

চিৎ হয়ে কোন শক্ত জায়গায় শুয়ে পড়ুন। হাঁটু দুটি ভাঁজ করে পায়ের পাতা মাটির উপর রাখুন। শ্বাস নিন, শ্বাস ত্যাগ করতে করতে যেকোন একদিকে দুটি হাঁটু মাটিতে রাখুন ও উলটোদিকে ঘাড় ঘোরান। আবার শ্বাস নিতে নিতে হাঁটু দুটি সোজা করুন। মাথা বা ঘাড় সোজা

করুণ। একইভাবে বিপরীতদিকে অভ্যাস করুন। পর্যায়ক্রমে ১০/১২ বার অভ্যাস এর পর বিশ্রাম নিন।

এটি অনুশীলনে পেটের ও কোমরের ব্যায়াম হয়। পেটে মেদ জমতে দেয় না। কোমরের নমণীয়তা রক্ষা করে। পরোক্ষভাবে হৃদযন্ত্র ও ফুসফুসের ব্যায়াম হয়। কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করে।



(২০) ব্রিজ :— চিত্র-২০

চিৎ হয়ে শক্ত জায়গায় শুয়ে পড়ুন। থাই, হাঁটু ও পায়ের পাতা জোড়া থাকবে। পায়ের পাতা ও আঙ্গুল তির্যকভাবে মাটির দিকে থাকবে। হাত দেহের দুইপাশে থাকবে। এবার পায়ের পাতা, কাঁধ ও হাতের উপর ভর দিয়ে গোটা শরীর মাটি থেকে উপরে তুলুন। এই অবস্থায় ৫/৬ গোনা পর্য্যন্ত থাকুন। অনুশীলনের পর শরীর মাটির উপর রেখে বিশ্রাম নিন। ৬/৮ বার অভ্যাস করুন।

এটি অনুশীলনে কোমরের ব্যথা নিরাময় করে। পিঠের স্নায়ু পেশী সবল করে।

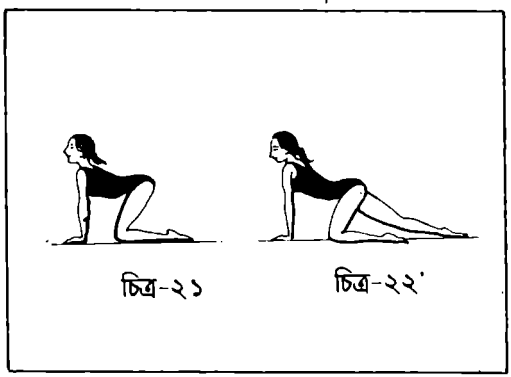
(২১) টাইগার পোজ ব্যাক স্ট্রেচিং :— চিত্র-২১

হাঁটু মুড়ে বসুন। হাতদুটি সামনের দিকে একটু দূরে মাটির উপর রাখুন। হাত ও হাঁটুর উপর ভর দিয়ে দেহটিকে টেবিলের মত আকার করুন, অর্থাৎ পিঠ মাটির সমান্তরাল হবে।

এবার শ্বাস নিতে নিতে পিঠ ও কোমর মাটির দিকে বাঁকান, ঘাড় ও মাথা অল্প পিছনদিকে বাঁকান। আবার শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে মাথা ও ঘাড় সামনের দিকে ঝুলিয়ে দিন, কোমর ও পিঠ এখন উপরদিকে বাঁকান, পেট

ভিতরদিকে যাবে। এইভাবে ৮/১০ বার অভ্যাস-এর পর বিশ্রাম নিন।

এটি অনুশীলনে পেট, কোমর ও পিঠের ব্যায়াম হয়। পেটের ভিসেরার হালকা ম্যাসাজ হয়। হৃদযন্ত্রের ও ফুসফুসের শক্তিবৃদ্ধি করে।



চিত্র-২১ চিত্র-২২

(২২) টাইগার পোজ ব্যাক এন্ড লেগ একসারসাইজ :— চিত্র-২২

ঠিক আগের ব্যায়াম এর মত শরীরের অবস্থান করুন। এবার শ্বাস নিতে নিতে ডান পা পিছনদিকে প্রসারিত করে দিন। ডান পা মাটি থেকে একটু উপরে তুলুন ও নামান। আবার শ্বাস ত্যাগ করতে করতে ডান পা আগের স্থানে নিয়ে আসুন। একইভাবে বাঁ পা দ্বারা অভ্যাস করুন। এইভাবে পর্যায়ক্রমে ১০/১২ বার অভ্যাস করুন।

এটি অনুশীলনে পেট, কোমর, পিঠ ও পায়ের ব্যায়াম হয়। কোমরের নমণীয়তা রক্ষা করে। কোমরে মেদ জমতে দেয় না। পিঠের স্নায়ু-পেশীকে সবল করে।

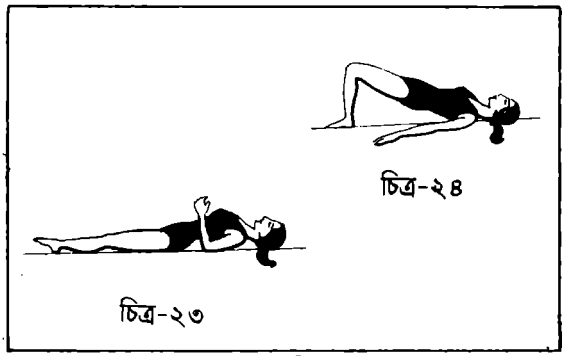
(২৩) লায়িং ব্যাক স্ট্রেচিং :— চিত্র-২৩

চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। থাই, হাঁটু, পায়ের পাতা জোড়া ও সোজা থাকবে। হাত দুটি দেহের দুইপাশে থাকবে। কনুই ভাঁজ করে হাতের তালু পেট বা বুকের উপর রাখুন। পায়ের পাতার আঙ্গুল মাটিরদিকে তির্যকভাবে থাকবে। এবার কনুই ও মাথার উপর ভর দিয়ে পিঠ মাটি থেকে উপরে তুলুন। এই অবস্থায় ৮/১০ বার শ্বাস নেওয়া-ছাড়া করুন। অনুশীলনের পর শুয়ে বিশ্রাম নেবেন।

এটি অনুশীলনে পিঠের স্নায়ু-পেশীকে সবল করে। ফুসফুসের শক্তিবৃদ্ধি করে। পরোক্ষভাবে পেটের ভিসেরার হালকা ম্যাসাজ হয়। মধ্যচ্ছদার স্থিতিস্থাপকতা বৃদ্ধি করে।

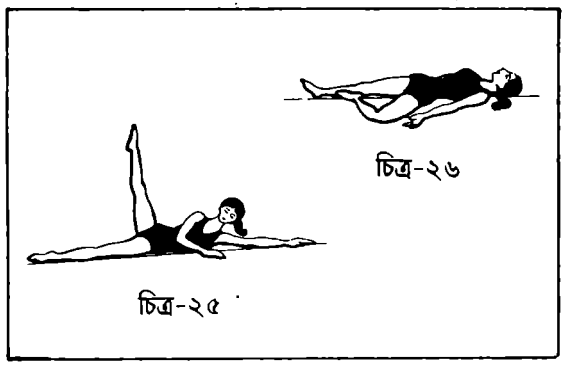
(২৪) লায়িং ব্যাক লিফট :— চিত্র-২৪

চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। থাই, হাঁটু ও পায়ের পাতা জোড়া থাকবে। হাত দেহের দুইপাশে থাকবে। এবার পা ভাঁজ করে মাটির উপর রাখুন।



পা, হাত ও কাঁধের উপর ভর রেখে মাটি থেকে কোমর ও পিঠ উপরে তুলুন একই সাথে শ্বাস নিন আবার শ্বাস ত্যাগ করতে করতে কোমর ও পিঠ মাটির উপর রাখুন। এইভাবে ১০/১২ বার অনুশীলনের পর পা-দাঁড়িয়ে বিশ্রাম নিন।

এটি অনুশীলনে পা, পিঠ, কোমর ও পেটের ব্যায়াম হয়। পিঠের স্নায়ু-পেশীকে সবল করে। মেরুদন্ডের নমণীয়তা রক্ষা করে।



(২৫) সাইড লায়িং লেগ লিফট :— চিত্র-২৫

সাইড বা কাত হয়ে শুয়ে পড়ুন। ধরুন আপনি বাঁদিকে কাত হয়ে শুয়েছেন। বাঁ হাত মাথার নীচে রাখুন। ডান হাত বুকের সামনে মাটিতে রাখুন। এবার ডান হাতের উপর ভর রেখে শ্বাস নিতে নিতে ডান পা মাটি থেকে উপরে তুলুন আবার শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে ডান পা

মাটিতে নামান। ৮/১০ বার অনুশীলনের পর ঠিক একইভাবে বাঁ পা দ্বারা অভ্যাস করুন। এটি অনুশীলনে গ্রয়েন এর নমণীয়তা বৃদ্ধি করে, পায়ের শক্তি বৃদ্ধি করে। পা, থাই ও নিতম্বের গঠন সুন্দর করে।

(২৬) লায়িং ট্রেস রিলিজ :— চিত্র-২৬

চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। বাঁ পা ভাঁজ করে বাঁ পায়ের পাতা ডান পায়ের থাই বা হাঁটুর পাশে আনুন আবার সোজা প্রসারিত করে দিন। ডান পা দ্বারা একইভাবে অনুশীলন করুন। এইভাবে পর্যায়ক্রমে ১৫/১৬ বার অভ্যাস এর পর সারা শরীর শিথিল করে বিশ্রাম নিন।

(২৭) লায়িং পজ সাইকেলিং :— চিত্র-২৭

চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। পা দুটি জোড়া করে মাটি থেকে ৩০°-৪৫° মত উপরে তুলুন। এবার বাঁ পা ভাঁজ করে বাঁ পায়ের পাতা, ডান হাঁটুর উপর আনুন একটু সময় রেখে আবার সামনে বাঁ পা প্রসারিত করে দিন এবার ডান পা দ্বারা একইভাবে অনুশীলন করুন। এইভাবে পর্যায়ক্রমে ১০/১২ বার অভ্যাস এর পর পা-দুটি মাটির উপর রেখে বিশ্রাম নিন।

এটি অনুশীলনে পা এর গঠন সুন্দর করে। পরোক্ষভাবে পেটে মেদ জমতে দেয় না, পেটের ব্যায়াম হয়।

চিত্র-২৭

চিত্র-২৮

(২৮) নি স্টান্ড ট্রাঙ্ক টুইস্টিং :— চিত্র-২৮

হাঁটু মুড়ে বসুন। এবার হাঁটুর উপর দাঁড়ান। এবার শ্বাস নিতে নিতে ডান দিকে হালকা করে কোমরে মোচড় দিন। একই সাথে ডান হাত ডান দিকে প্রসারিত করুন। বাঁ হাত ভাঁজ করে বুকের উপর

আনুন। আবার শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে কোমর ও শরীর সোজা করুণ। ঠিক একইভাবে বাঁ দিকে অভ্যাস করুন। এইভাবে পর্যায়ক্রমে ৮/১০ বার অভ্যাস এর পর হাঁটু মুড়ে বসে বিশ্রাম নিন।

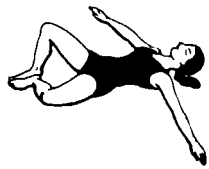
এই ব্যায়ামটি অনুশীলনে কোমরের নমণীয়তা রক্ষা করে। কোমর ও পেটে মেদ জমতে দেয় না। পিঠের স্নায়ু-পেশীকে সবল করে। পেটের ভিসেরার হালকা ম্যাসাজও হয়।

(২৯) নি স্টান্ড সাইড বেন্ড :— চিত্র-২৯

হাঁটু মুড়ে বসুন। এবার হাঁটুর উপর দাঁড়ান। হাত দুটি দুইপাশে বিস্তার করে দিন। শ্বাস নিন, এখন শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে বাঁ হাতের তালু মাটিতে ঠেকান বা স্পর্শ করার চেষ্টা করুন। আবার শ্বাস নিতে নিতে আগের অবস্থায় ফিরে আসুন। অনুরূপভাবে ডানদিকে অভ্যাস করুন। পর্যায়ক্রমে ৮/১০ বার অনুশীলনের পর হাঁটু মুড়ে বসে বিশ্রান নিন।

এই ব্যায়ামটি অনুশীলনে কোমরের পাশে ও পেটে মেদ জমতে দেয় না। কোমরের নমণীয়তা রক্ষা করে। পেটের ব্যায়ামও হয়।

চিত্র-২৯



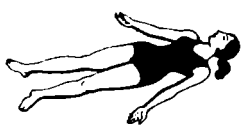
চিত্র-৩০

(৩০) লায়িং গ্রয়েন স্ট্রেচ রিলাক্স :— চিত্র-৩০

চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। দুটি পায়ের পাতা পরস্পর পরস্পরকে স্পর্শ করান ও ঐ অবস্থায় উপরের দিকে নিয়ে আসুন যতটা পারেন। এই অবস্থায় ৮/১০ বার গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া-ছাড়া করুন ও অনুশীলনের পর পা সামনের দিকে ছড়িয়ে শরীর শিথিল করে বিশ্রাম নিন। ৫/৬ বার অভ্যাস করুন।

(৩১) লায়িং ডিপ রিলাক্স :— চিত্র-৩১

চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। পা দুটি ও হাত দুটি দুইপাশে দেড় থেকে দুই ফুট দুইপাশে বিস্তার করে দিন। কয়েকবার (৮/১০ বার) গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া ছাড়া করুন। এবার দুই পায়ের পাতার আঙ্গুল তির্যকভাবে মাটির দিকে টান রাখুন ও দুই পায়ের পাতার বুড়ো আঙ্গুল পরস্পর পরস্পরকে স্পর্শ করান বা স্পর্শ করার চেষ্টা করুন। এই অবস্থায় ৫/৬ গোনা পর্য্যন্ত থাকুন ও পরে পা দুটি শিথিল করে বিশ্রাম নিন। এইভাবে ৮/১০ বার অনুশীলনের পর আবার ৮/১০ গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া-ছাড়া করুণ। একইসাথে শরীর শিথিল করুন।



চিত্র-৩১

চিত্র-৩২

(৩২) সিটিং লেগ একসারসাইজ :— চিত্র-৩২

কোন শক্ত জায়গায় পা-দুটি সামনের দিকে ছড়িয়ে বসুন। হাতদুটি পিছনদিকে নিতম্ব বা কোমরের কাছে মাটিতে রাখুন। ডান পা মাটি থেকে উপরে তুলুন। শ্বাস নিন ও বাঁ পায়ের থাইয়ের উপরে ডান পায়ের থাই নিয়ে আসুন। আবার ডান পা ডান দিকে বিস্তার করে দিন এইভাবে ৬/৭ বার অভ্যাস এর পর ডান পা মাটিতে রাখুন। অনুরূপভাবে বাঁ পা দ্বারা অভ্যাস করুণ। অনুশীলনের পর বিশ্রাম নিন।

এটি অনুশীলনে গ্রয়েন এর নমণীয়তা বৃদ্ধি করে। পায়ের গঠন ও শক্তি বৃদ্ধি হয়। পেটে ও কোমরে মেদ জমতে দেয় না। পেটের ব্যায়ামও হয়।

(৩৩) সিটিং লেগ ফ্লাই সিজার ক্রশ :— চিত্র-৩৩

মাটির উপর পা সামনের দিকে ছড়িয়ে বসুন। হাত দুটি পিছনে

মাটির উপর রাখুন। এবার পা দুটি মাটি থেকে ৩০°-৪৫° উপরে তুলুন। শ্বাস নিতে নিতে পা-দুটি দুইপাশে বিস্তার করুন। আবার শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে বাঁ পায়ে থাইয়ের উপর ডান পায়ের থাই এনে ক্রশ করুন। আবার শ্বাস নিতে নিতে পা দুটি দুইপাশে বিস্তার করুন। এবার ডান পায়ের থাইয়ের উপর বাঁ পায়ের থাই এনে ক্রশ করুন। এইভাবে পর্যায়ক্রমে ৮/১০ বার অভ্যাস করার পর পা-দুটি মাটির উপর এনে, ছড়িয়ে বিশ্রাম নেবেন।

এটি অনুশীলনে পেটের, পায়ের, গ্রয়েন-এর ব্যায়াম হয় ও যন্ত্রগুলিকে সবল করে। পরোক্ষভাবে ফুসফুস ও হৃদযন্ত্রের উন্নতি ঘটায়।

চিত্র-৩৩

চিত্র-৩৪

(৩৪) স্টান্ডিং ফ্রন্ট হাই কিক :— চিত্র-৩৪

মেরুদন্ড সোজা রেখে দাঁড়ান। একটি তোয়ালের দুইপ্রান্ত দুই হাত দিয়ে ধরুন ও সামনের দিকে প্রসারিত করে দিন। অর্থাৎ হাত দুটি মাটি সমান্তরাল থাকবে। এবার যে কোন একটি পা সামনের দিকে প্রসারিত করে, হাঁটু ভাঁজ না করে ঐ তোয়ালের উচ্চতায় তুলুন বা তুলতে চেষ্টা করুণ। প্রথমে একটি পা দ্বারা ৬/৭ বার অনুশীলন করুন, পরে অপর পা দ্বারা অনুশীলন করুন। বেশকিছুদিন এইভাবে অভ্যাস করার পর অনুশীলন সঠিক রপ্ত হলে দুটি পা দ্বারা পর্যায়ক্রমে অনুশীলন করবেন।

(৩৫) ফ্রি স্কোয়াট :— চিত্র-৩৫

মেরুদন্ড সোজা রেখে দাঁড়ান। হাত দুটি দেহের সামনে প্রসারিত করে দিন। অর্থাৎ হাত দুটি মাটির সমান্তরাল থাকবে। শ্বাস নিন।

এবার শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে উবু হয়ে বসুন, আবার শ্বাস নিতে নিতে উঠে সোজাভাবে দাঁড়ান। ৮/১০ বার অনুশীলনের পর বিশ্রাম নিন। এটি অনুশীলনে দেহের প্রায় সব অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে কমবেশী সুস্থ, সবল, শক্তিশালী করে।

চিত্র-৩৫ চিত্র-৩৬

(৩৬) সিটিং ফ্রন্ট বেন্ড :— চিত্র-৩৬

পা দুটি সামনের দিকে ছড়িয়ে বসুন। থাই, হাঁটু ও পায়ের পাতা জোড়া রাখুন। কাঁধের পিছনে দুই হাত দিয়ে একটি তোয়ালের দুই প্রান্ত ধরুন। শ্বাস নিন, এবার শ্বাস ত্যাগ করতে করতে কোমর থেকে শরীরের উপর অংশ সামনের দিকে বাঁকিয়ে, কপাল হাঁটুতে স্পর্শ করান বা স্পর্শ করার চেষ্টা করুন। আবার শ্বাস নিতে নিতে সোজা হয়ে বসুন। এইভাবে ৮/১০ বার অভ্যাস করার পর বিশ্রাম নিন।

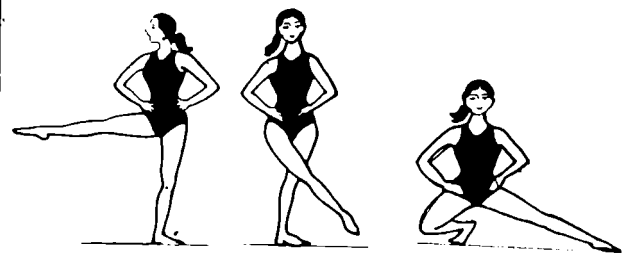
এটি অনুশীলনে কোমরের নমণীয়তা বৃদ্ধি করে। থাই, হাঁটু ও পায়ের শক্তিবৃদ্ধি করে। পিঠের স্নায়ু পেশী সবল হয়। আন্ত্রিক গতির ক্ষমতা আনে। পেটের ভিসেরার ব্যায়াম হয়। হৃদযন্ত্র ও ফুসফুসের শক্তিবৃদ্ধি করে।

(৩৭) লেগ সুয়িং এন্ড ক্রশ :— চিত্র-৩৭

কোমরে হাত রেখে মেরুদন্ড সোজা করে দাঁড়ান। শ্বাস নিতে নিতে ডান পা ডান দিকে প্রসারিত করে দিন, ডান দিকে ঘাড় ঘোরান। আবার শ্বাস ত্যাগ করতে করতে ডান পা সামনের দিকে বাঁ পায়ের থাইয়ের উপর এনে ক্রশ করুন। একই সাথে ঘাড় সোজা করুন। এইভাবে ৬/৭ বার অভ্যাস এর পর বাঁ দ্বারা অভ্যাস করুন। সঠিক রপ্ত হতে পর্যায়ক্রমে অভ্যাস করুন।

(৩৮) ফ্রি লঞ্জিং স্কোয়াট :— চিত্র-৩৮

মেরুদন্ড সোজা করে, পা-দুটি দুইপাশে দেড়-দু'ফুট বিস্তার করে দাঁড়ান। হাতদুটি কোমরের উপর রাখুন। শ্বাস নিন, এবার শ্বাস ত্যাগ



চিত্র-৩৭ চিত্র-৩৮

করতে করতে ডান পা বা হাঁটু ভাঁজ করে উবু হয়ে বসুন। বাঁ পা বাঁদিকে প্রসারিত অবস্থায় থাকবে। আবার শ্বাস নিতে নিতে উঠে দাঁড়ান। এইভাবে পর্যায়ক্রমে হাঁটু ভাঁজ করে ৮/১০ বার অভ্যাস এর পর বিশ্রাম নিন।

এই ব্যায়ামটিতে শরীরের সকল অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে কমবেশী সবল করে যেমন, তেমনি গ্রায়ন এর নমণীয়তা বৃদ্ধি করে।

চিত্র-৩৯ চিত্র-৪০

(৩৯) সিটিং সাইড ক্রশ :— চিত্র-৩৯

পা-দুটি সামনের দিকে ছড়িয়ে, দেড়-দুই ফুট দুইপাশে বিস্তার করে বসুন। হাত দুটি দেহের দুইপাশে বিস্তার করে দিন। অর্থাৎ হাতদুটি মাটির সমান্তরাল থাকবে। শ্বাস নিন। এবার শ্বাস ত্যাগ করতে করতে

ডান হাত বাঁ পায়ের পাতা স্পর্শ করান বা স্পর্শ করতে চেষ্টা করুন। বাঁ হাত সোজা উপর দিকে থাকবে ও ঐ বাঁ হাতের তালুর দিকে ঘাড় ঘোরান। আবর শ্বাস নিতে নিতে সোজা হয়ে বসুন। এইভাবে বাঁ দিকে অভ্যাস করুন। এইভাবে পর্যায়ক্রমে ৮/১০ বার অনুশীলনের পর বিশ্রাম নেবেন।

এটি অনুশীলনে কোমরের নমণীয়তা বৃদ্ধি করে, পিঠের স্নায়ু-পেশীকে সবল করে। ঘাড়, হাত, পেট, কোমর, পিঠ ও পায়ের ব্যায়াম হয়। পরোক্ষভাবে পেটের ভিসেরাগুলির, ফুসফুস, মধ্যচ্ছদা ও হৃদযন্ত্রের ব্যায়াম হয় ও সবল, সতেজ করে।

(৪০) সিটিং ডিপ রিলাক্স :— চিত্র-৪০

মেরুদন্ড সোজা রেখে পা দুটি সামনের দিকে ছড়িয়ে বসুন। দুই পায়ের পাতা পরস্পর পরস্পরকে স্পর্শ করান। এবার ঐ অবস্থায় পা দুটি সামনের দিকে যতটা পারেন নিয়ে আসুন। হাত দুটি দেহের দুইপাশে মাটির উপর বা দুই হাঁটুর উপর বা কোলের উপর রাখতে পারেন। চোখ বন্ধ রাখুন। এই অবস্থায় ধীরে গভীরভাবে ৮/১০ বার শ্বাস নেওয়া-ছাড়া করুন। অনুশীলনের পর পা সামনের দিকে ছড়িয়ে বিশ্রাম নিন।

- পোড়া তেলে রাঁধবেন না।
- পাতিলেবুর রস থেকে পটাসিয়াম পাওয়া যায়।
- ঘরে তৈরী ইলেকট্রোলাইট= ১ চামচ চিনি + এক চিমটে নুন + লেবুর রস + জল।
- খিচুড়ির সাথে শিম, বিন, বরবটি ও মিশ্র ডাল (২/৩ রকম ডাল) মেশানো থাকলে আমিষ খাবারের বিকল্প হিসাবে উৎকৃষ্ট খাবার। সবকটি অ্যামিনো অ্যাসিড তাতে পাওয়া যায়।
- কৃত্রিম খাদ্য অথবা ভিটামিন আমাদের সঠিক পুষ্টিবিধান করতে পারে না।
- পুষ্টির পুরস্কার সৌন্দর্য।
- সুখ চান তো শরীর সুস্থ রাখুন।
- সুখের আর এক নাম সুস্থ শরীর ও মন।

Dr. R.N.Banerjee B.SC. M.H.M. (Triv.), D.M.S. (Cal), F.W.T.
Residence : BD 495 Salt Lake, Calcutta 700064

হাতের কাছে হোমিওপ্যাথি

হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা শাস্ত্রে কোন রোগের বাঁধাধরা কোন ওষুধ নেই। রোগীঅনুযায়ী একই রোগের চিকিৎসায় ওষুধ, শক্তি ও মাত্রার প্রভেদ হ'তে পারে। সেইজন্য হোমিওপ্যাথি শাস্ত্রে রোগীর চিকিৎসা করা হয়, রোগের নয় (Treat the patient, not the disease). রোগীর শারীরিক, মানসিক সব রোগ লক্ষণ এবং পারিবারিক ইতিহাস সংগ্রহ করে ওষুধ, শক্তি এবং মাত্রা স্থির করা হয়। তবে কিছু কিছু ক্ষেত্রে, বিশেষ করে তরুণ রোগের (Acute disease) ক্ষেত্রে ঘরোয়াভাবে কিছু সাধারণ হোমিওপ্যাথিক ওষুধ প্রয়োগ করতে পারলে যথেষ্ট সুফল পাওয়া যায়।

ডাঃ রথীন্দ্র নাথ বন্দ্যোপাধ্যায়

চিকিৎসা নিজের হাতে নেবেন না। চিকিৎসা চিকিৎসকের হাতে দিন।

জ্বর (Fever)

জ্বরকে কোন রোগ বলা যায় না, এটা রোগের একটা লক্ষণ মাত্র। টাইফয়েড, ম্যালেরিয়া, যক্ষা, হাম, বসন্ত ইত্যাদি থেকে সাধারণ সর্দ্দিকাশিতেও জ্বর একটা লক্ষণ হিসাবে দেখা দেয়।

সাধারণ জ্বরের প্রথম অবস্থায় যেখানে নাক দিয়ে কাঁচা জল পড়ছে, সঙ্গে হাঁচি সেক্ষেত্রে **এ্যাকোনাইট-৩০** (Aconite-30) প্রথম দিনেই ৩/৪ বার খেলে সামলে যায়। যে জ্বরে মুখ শুকিয়ে যায়, প্রচুর জল তেষ্টা, রোগীর নড়াচড়া করলে কষ্ট বাড়ে, সে ক্ষেত্রে **ব্রায়োনিয়া-৩০** (Bryonia-30) দিনে ২/৩ বার। হঠাৎ বেশী জ্বর, গলায় ব্যথা, শিরার দপদপানি ইত্যাদি থাকলে খেতে হবে **বেলেডোনা-৩০** (Belladonna-30) দিনে ২/৩ বার। বৃষ্টিতে ভিজে জ্বর হলে অথবা জ্বরের সঙ্গে গায়ে ব্যথা হলে খেতে হবে **রাসটক্স-৩০** (Rhustox-30) । এছাড়া **এ্যান্টিম্ ক্রুড** (Antim caud), **ব্যাপটিসিয়া** (Baptisia), **জেলসেমিয়াম**(Gelsemeum) **ফেরাম ফস** (Ferrum phos) ইত্যাদি বহু ওষুধ জ্বরের লক্ষণ অনুযায়ী ব্যবহার করা হয়।

জ্বর বেশী হলে ঠান্ডা জলে মাথা ধুইয়ে দিতে হবে অথবা মাথায় আইসব্যাগ দিতে হবে।

পেটের অসুখ (Diarrhoea, Dysentery).

নাক্স ভমিকা ২০০/৩০ (Nux Vomica-200/30). বহুক্ষেত্রেই উপকারী বিশেষ করে যেখানে পায়খানার পর পেটে ব্যাথার সাময়িক উপশম হয়, বারবার পায়খানা যেতে ইচ্ছে করে অথচ গেলে সামান্য মাত্র মল হয়, (Ineffectual desire) সকালের দিকে বেগ বেশী হয়, মল চেপে রাখতে পারা যায় না, তখন **এ্যালো** ২০০ (Aloe-200) উপকারী। দুর্গন্ধযুক্ত প্রচুর মল বিশেষ করে সকালের দিকে হলে **পোডোফাইলাম-৩০** (Podophylum-30) দিতে হবে। আমাশয়ে **মার্কসল-২০০** (Merc.SOL-200) মহৌষধ। রক্ত আমাশয়ে যদি বেশী রক্ত এবং পেটের যন্ত্রণা থাকে তবে **মার্ক কর-৩০** (Merc. cor-30) প্রযোজ্য। বেশী চর্বি জাতীয় জিনিষ খেয়ে পেট খারাপ হলে (যেটা সাধারণতঃ নিমন্ত্রণ খেলে হয়), **পালসেটিলা** (Pulsatilla) খুবই উপকারী। বমি অথবা বমিভাব থাকলে **ইপেকাক-৩০** (Ipecac-30) দেওয়া যেতে পারে। এছাড়া **চায়না** (China) **সালফার** (Sulphur), **কুর্চি** (Kurchi) ইত্যাদি ওষুধ প্রায়ই ব্যবহার করা হয়।

পেটের অসুখে উপোষ করার প্রয়োজন নেই। সহজ পাচ্য খাবার খেয়ে যেতে হবে। সঙ্গে ইলেকট্রাল পাউডার জলে মিশিয়ে অথবা চিনি, নুন দিয়ে সরবৎ বারবার খেতে হবে।

ডিসপেপসিয়া (Dispepsia).

কিউপ্রাম অক্স-১ x (Cuprum OX-IX) দিনে ৩ বার চেলিডোনিয়াম θ (Chelidonium-θ) দিনে ৬-১০ ফোঁটা। এ্যালো-২০০ (Aloe-200) সপ্তাহে একবার ইত্যাদি উপকার দেয়।

পেপটিক আলসার (Gastritis).

অম্বল কমাবার জন্য নেট্রাম ফস ৩x দিনে তিনবার, (Natrum phos-3X), আর্সেনিক-৩ (Arsenic 3) দুই বেলা খাওয়ার পর, আইরিস

কোষ্ঠ বদ্ধতা (Constipation)

প্লাম্বাম মেট-২০০ (Plumbum. met 200) **ম্যাগনেশিয়া মুর-৩০** (Magnesia-30), খুব উপকারী ওষুধ। টিনের দুধ খেয়ে বাচ্ছাদের কোষ্ঠ বদ্ধতায় **এ্যালুমিনা-২০০** (Alumina-200) মহৌষধ। এছাড়া **গ্র্যাফাইট্** (Graphite) **সালফার** (Sulphur), **নাক্স ভম** (Nux vom), **ব্রায়োনিয়া** (Bryonia) ইত্যাদি ওষুধ ব্যবহার করা হয়।

শাক, ফল, আঁশ যুক্ত সবজি, কাঁচা সলাড়, ইত্যাদি বেশী করে খেতে হবে।

পেটে বায়ু (Flatulence)

সাধারণতঃ ঊর্দ্ধবায়ুতে (যাতে ঢেঁকুর ওঠে), **কার্বো ভেজ-২০০** (Carbo veg-200) ব্যবহার করা হয়, অধোবায়ুর ক্ষেত্রে, **লাইকোপোডিয়াম-২০০** (Lycopodium-200) পুরো পেটে বায়ু হ'লে **চায়না-২০০** (China-200) ফল দেয়। সশব্দে বায়ু নিঃসরন হলে **আর্জেন্টমি নাইট্রেকাম-২০০** (Argentum nitricum-200) দিতে হবে।

পেটে বায়ুর একটা প্রধান কারণ 'এ্যারোফেজিয়া' অর্থাৎ বাতাস গিলে ফেলা। জোর করে ঢেঁকুর তোলা, তড়িঘড়ি খাওয়া, ঢকঢক ক'রে জল খাওয়া, শিশুর খালি বোতল চোষা ইত্যাদি পেটে বায়ু ঢোকার প্রধান কারণ। এ সম্বন্ধে সচেতন থাকতে হবে।

ভার্স-৩০ (Iris vers-30) সকালে ১বার, রোবিনিয়া-৩০ (Robinia-30) সকালে ১বার ইত্যাদি ওষুধ ব্যবহার করা হয়। এ্যানাকারডিয়াম-২০০ (Anacardium-200) দিনে ১বার একটা অত্যন্ত উপকারী ওষুধ। এছাড়া নাক্স ভম (Nux vom) চায়না (china) কার্বো ভেজ (Carboveg) ইত্যাদি ওষুধ ব্যবহার হয়।

টক, ঝাল, ভাজা খাবার, ধূমপান বন্ধ করতে হবে। অল্প করে খাবার বার বার খেতে হবে। ঠাণ্ডা দুধ উপকারী। মানসিক বিশ্রামের প্রয়োজন।

কোলাইটিস (Colitis)

এটা প্রাচীন পীড়ার (chronic disease)পর্য্যায় পড়ে। রোগীর লক্ষণ অনুযায়ী ওষুধ নির্বাচন করতে হয়।

লিভারের গোলযোগ (Liver affectious)

যদি লিভারে ছুঁচ ফোটানোর মত ব্যথা হয়, নড়াচড়া করলে কষ্ট বাড়ে, মুখে একটা তেতো ভাব থাকে তাহলে **ব্রায়োনিয়া**-৩০ দিনে দুবার ক'রে খেতে হবে। লিভারে একটা হালকা ব্যথা, চামড়া এবং চোখের পাতার ভিতর দিকটা হলদেটে, জিভটা হলদেটে সবুজ যাতে দাঁতের দাগ পড়ে এবং যদি রোগী ডানদিক ফিরে শুতে না পারে তাহলে **মার্কসল**-২০০ (Merc sol-200) সকালে একবার করে খেতে হবে। কয়েকটা ক্ষেত্রে দেখা যায় রোগী প্রায়ই লিভারের ওপর হাত বোলাচ্ছে। এক্ষেত্রে **পোডাফাইলাম**-৩০ (Podophylum-30) সুন্দর কাজ করে। রোগীর ডানদিকের পাখনার নিচে ব্যথা থাকলে, একটা ছুঁচ ফোটানোর মত ব্যথা থাকলে এবং রোগী যদি খুব গরম জিনিস, আচার জাতীয় টক জিনিস খেতে ভালবাসে তাহলে **চেলিডোনিয়াম**-৩০ (Chelidonium-30) দিতে হবে। অন্যান্য ওষুধের মধ্যে **কার্ডমার** (Card mar) **লাইকোপোডিয়াম** (Lycopodium) **সালফার** (Sulphur) ইত্যাদি ব্যবহার করা হয়।

চর্বি জাতীয় খাবার অর্থাৎ ঘি, তেল, মাখন বর্জন করতে হবে। গ্লুকোজ, ভিটামিন সি (Vitamin c)সমৃদ্ধ খাবার বেশী ক'রে খেতে হবে। মদ্যপান সম্পূর্ণরূপে বর্জন করতে হবে।

জণ্ডিস (Jaundice)

জণ্ডিস নিজে কোন অসুখ নয়— অসুখের বহিঃপ্রকাশ মাত্র। বিভিন্ন প্রকারের জণ্ডিস যেমন, Haemolytic Jaundice, Obstructive Jau-

ndice, Hepatocellular Jaundice অনুযায়ী চিকিৎসা করা উচিৎ। চেলিডোনিয়াম θ (Chelidonium θ) কার্ডমার θ (Card mar θ) সালফার-৩০ (Sulphur-30) ইত্যাদি ওষুধ সাধারণতঃ ব্যবহার করা হয়।

সম্পূর্ণ বিশ্রাম দরকার। ঘি, তেল, মাখন, চর্বিজাতীয় খাবার, ডিমের হলুদ অংশ খাওয়া উচিৎ নয়। প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেড, গ্লুকোজ, আখের রস ইত্যাদি খাওয়া উচিৎ। লবণ কম খেতে হবে, মদ্যপান বারণ।

পিত্তাশয় (Gall-Bladder)এর অসুখে

কার্ড মার θ (Card mar θ) বার্বারিস θ (Berberis θ)সাইলেসিয়া-৩০ (Silicea-30) সাধারণভাবে ব্যবহার করা হয়। এছাড়া রোগীর সামগ্রিক রোগ লক্ষণ অনুযায়ী ওষুধ নির্বাচন করা হয়।

চর্বি জাতীয় খাবার কম খাওয়া উচিৎ।

উচ্চ রক্ত চাপ (Hypertension)

ক্র্যাট্ অক্স-θ (Crat. OX θ) সকালে দশ ফোঁটা করে ক্যালি ফস্-৬x (Kali.phos-6X) রাত্রিরে শোবার সময় ৬-১০ ট্যাবলেট্ খেলে যথেষ্ট উপকার হয়। এছাড়া ইগনেশিয়া-২০০ (Ignatia-200) এ্যাকোনাইট্-২০০ (Aconite-200) রাস টক্স-৩০ (Rhus tox-30) আনির্কা-৩ (Arnica-3) ইত্যাদি ওষুধ প্রয়োগ করা হয়।

রোগীর শারীরিক ও মানসিক বিশ্রাম প্রয়োজন। পরিমিত ব্যায়ামের মাধ্যমে মেদ কমাতে হবে। কম ক্যালরি যুক্ত ভিটামিন সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে। গাঢ় নুন, ধূমপান, মদ্যপান, কফি ইত্যাদি বর্জন করতে হবে। সুনিদ্রার প্রয়োজন।

হৃদযন্ত্রের গোলযোগ (Cardiac Disease)

হৃদ্‌যন্ত্রের চিকিৎসা নিজে না করাই ভাল। অভিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ ও তত্ত্বাবধানে থাকা উচিৎ।

গাউট (Gout)

বেলেডোনা-৩০ (Belladonna-30) দিনে ২/৩ বার, আর্টিকা ইউরেনস্ θ (Urtica urens θ) দিনে দশ ফোঁটা, কলচিকাম্ ৩০ (Colchicum-30) দিনে ২বার ইত্যাদি ওষুধ ব্যবহার হয়।

গাউটের প্রধান কারণ হল (Uric Acid) —এর মাত্রাধিক্য। অতএব অতিরিক্ত প্রোটিন খাওয়া উচিৎ নয়।

বাত্ (Arthritis)

নড়াচড়ায় আরাম বোধ করলে— রাস টক্স-২০০ (Rhus tox-200) বিশ্রামে আরাম হলে-ব্রায়োনিয়া-২০০ (Bryonia-200) ফোলা এবং লাল ভাব থাকলে বেলেডোনা-৩০ (Belladonna-30) ব্যবহার করা হয়। পায়ের তলার দিকে ব্যথা যদি উপর দিকে উঠতে থাকে এবং ঠাণ্ডায় আরাম বোধ হয়, তাহলে লেডাম-২০০ (Ledum-200) অত্যন্ত উপকারী ওষুধ। কবজি (Wrist) গোড়ালির উপর দিকে (Ankle) ব্যথা হলে রুটা-২০০ (Ruta-200) দেওয়া যেতে পারে। এছাড়া কলচিকাম (Colchicum), সিমফাইটম (Symphytom) আর্নিকা (Arnica) ইত্যাদি ব্যবহার করা হয়। ব্যায়াম করা আবশ্যিক।

মেদতা (Obesity)

ক্যালকেরিয়া কার্ব-২০০/১এম/১০এম (Calcarea carb-200/1M/10M) ইত্যাদি দেওয়া যেতে পারে যদি রোগী থলথলে মোটা হয়, ঘামে টক গন্ধ থাকে এবং কোষ্ঠ কাঠিন্যে ভুগলেও তার জন্য কোন অসুবিধা বোধ করে না। যাদের গায়ের চামড়া পুরু এবং খস্‌খসে, মল শক্ত এবং মোটা সেক্ষেত্রে গ্র্যাফাইটস্-২০০/১এম/১০এম (Graphites-200/1M/10M) দেওয়া হয়। ফাইটোলাক্কা-২০০ (Phytolacca-200) দেওয়া যেতে পারে যাদের টনসিল প্রায়ই পেকে ওঠে।

শুধু ওষুধ খেয়ে রোগা হওয়া সম্ভব নয়। নির্বাচিত এবং পরিমিত আহার এবং ব্যায়াম অত্যন্ত আবশ্যক। কম ক্যালোরি যুক্ত খাবার খেতে হবে।

শীর্ণতা (Marasmus)

যারা পেটের গণ্ডগোলে ভোগে, বিভিন্ন গ্রন্থি বৃদ্ধি পায়, গলা সরু, মাথা বড় তাদের পক্ষে ক্যালকেরিয়া ফস্-২০০ (Calcarea phos-200) উপযোগী। গ্রন্থি যুক্ত বামনের মতন চেহারা, বোকা হাবা ধরনের হলে ওষুধ হবে ব্যারাইটা কার্ব-২০০/১এম (Baryta carb-200/1M)। প্রচণ্ড ক্ষিদে এবং খেলে আরাম পায়, ছটফটে, কখনো কখনো থাইরয়েড গ্রন্থি (Thyroid

gland) ফুলে থাকে, অর্থাৎ বিশেষ করে প্রচুর খাওয়া দাওয়া করছে অথচ শুকিয়ে যাচ্ছে তাদের পক্ষে ওষুধ হচ্ছে আয়োডাম-২০০ (Iodium-200)। যে সব শিশুর গলার গ্রন্থি বেড়ে যায়, খিটখিটে মেজাজের, পায়ের তলায় ঘাম হয়, তাদের পক্ষে সাইলেসিয়া-২০০ (Silicea-200) উপকারী। এছাড়া নেট্রাম মুর (Natrum mur.) ম্যাগ কার্ব (Mag.carb) সালফার (Sulphur) ইত্যাদি ব্যবহার হয়।

রক্তাল্পতা (Anaemia)

অতিরিক্ত রক্তস্রাব, কানে ভঁ ভঁ আওয়াজ, ম্যালেরিয়ায় ভুগে রক্তাল্পতা, এসব ক্ষেত্রে চায়না-২০০ (China-200) অত্যন্ত উপকারী। প্রথমে ক্যালকেরিয়া ফস-৬x (Calcarea phos-6X) এবং পরে ফেরাম ফস-৬x (Ferrum phos-6X) বেশ কিছুদিন খেলে উপকার হবে। যেক্ষেত্রে রোগী ফ্যাকাসে রঙের, মাথার যন্ত্রণায় ভোগে, খাওয়া দাওয়া সত্ত্বেও রোগা হয়ে যায়, তাদের দিতে হবে নেট্রাম মুর ২০০ (Natrum mur-200)। এছাড়া ফেরাম মেট্ (Ferrum met) হেলোনিয়াস (Helonias) সিকেল কর (Secale cor) ইত্যাদি ওষুধ দেওয়া যেতে পারে।

প্রোটিন এবং লৌহ সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে।

ব্রণ (Acne)

সাধারণ ব্রণর ক্ষেত্রে ক্যালি ব্রোম-৩০ (Kali brom-30) অত্যন্ত উপকারী ওষুধ। যেখানে লাল ছোট ছোট ব্রণ হয়, রোগী পেটের গণ্ডগোলে ভোগে, জিবের উপর সাদা প্রলেপ থাকে, সেকানে এ্যান্টিম ক্রুড-৩০ (Antim crud-30) ভাল কাজ দেয়। এছাড়া সালফার (Sulphur,) স্যাঙ্গুইনেরিয়া (Sang.can) গ্র্যাফাইটস (Graphites) থুজা (Thuja) ইত্যাদি ব্যবহার করা হয়।

বাড়ী ফিরে শুধু জল দিয়ে মুখ পরিষ্কার করে ধোওয়া উচিৎ। মুখে তৈলাক্ত জিনিষ ব্যবহার করা নিষিদ্ধ। মাথার খুস্কি এবং পেট পরিষ্কার রাখতে হবে।

হাঁপানি (Branchial Asthma)

বুকে সাঁই সাঁই আওয়াজ, জলতেষ্টা কম, একটা গা বমিভাব ইত্যাদি লক্ষণ থাকলে ইপেকাক-৩০ (Ipecac-30) দিনে ২/৩ বার খেতে হবে। বুকে ঘড় ঘড় আওয়াজ, মুখে নীলচে ভাব (cyanosis) সর্দ্দী গলার কাছে

আসছে অথচ বেরুচ্ছে না-এরকম ক্ষেত্রে দিতে হবে এ্যান্টিমটার্ট-৩০ (Antim tart-30) দুপুরে এবং মাঝরাতে বৃদ্ধি, বুকের মধে জ্বালাভাব, রোগী শারীরিকভাবে অত্যন্ত দুর্ব্বল কিন্তু মানসিকভাবে অস্থির হলে দিতে হবে আর্সেনিক-৩০/২০০ (Arsenic -30/200) যদি ভোর রাতে কষ্ট বাড়ে, সর্দ্দি অত্যন্ত চটচটে— যেটা টানলে সুতোর মত লম্বা হয়ে যায় তাহলে দিতে হবে ক্যালি বাইক্রোম-২০০ (Kali bichrom-200) পেটের গণ্ডগোল বা পেটে বায়ুর জন্য হাঁপানি বাড়লে দিতে হবে যথাক্রমে নাক্স ভম-২০০ (Nux vom-200) এবং কার্বো ভেজ-২০০ (Carboveg-200) চামড়ার রোগ বসে গিয়ে হাঁপানি হলে সালপার-২০০ (Sulphur-20) দিতে হবে। এ্যারলিয়া-θ (Aralia-θ) সেনেগা-θ (Senega-θ) ব্লাটা ওরিয়েন্টালিস— θ (Blatta orientalisθ) ইত্যাদি ওষুধ তৎক্ষনাৎ উপকারের জন্য দেওয়া হয়।

ধোঁয়া, ধূলো, ফুলের রেণু ইত্যাদি Allergen জাতীয় জিনিষ থেকে যতটা সম্ভব নিজেকে সরিয়ে রাখতে হবে। রোগের বৃদ্ধির সময় সম্পূর্ণ বিশ্রামে রাখতে হবে। ঠাণ্ডা যাতে না লাগে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। সহজপাচ্য খাবার খেতে হবে এবং পেট পরিষ্কার রাখতে হবে।

অর্শ (Piles)

মলদ্বারে কাঠির খোঁচানির মত লাগে, সাধারণতঃ রক্ত পড়েনা (Blind piles) তার সঙ্গে কোমরে ব্যথা থাকলে ইস্কুলাস-২০০ (Aesculus-200) খুব উপকারী। যন্ত্রণাসহ রক্তপাতে এবং গরম সেঁকে আরামবোধ করলে র‍্যাটানিয়া-২০০ (Ratanhia-200) কাজ করবে। মলত্যাগের অনেকক্ষণ পর অবধি জ্বালা থাকলে নাইট্রিক এ্যাসিড-৩০/২০০ (Nitric acid-30/200) উপযোগী। দ্রাক্ষা গুচ্ছের মত বলিবিশিষ্ট অর্শ, ঠাণ্ডা প্রয়োগে আরাম এবং রোগী যদি মল চেপে রাখতে না পারে তাহলে ওষুধ হবে, অ্যালো-২০০ (Aloe-200) সব সময় জ্বালা কিন্তু মলত্যাগের সময় কষ্ট হয়না, উত্তাপে আরাম, রোগী শারীরিক ভাবে দুর্ব্বল কিন্তু মানসিকভাবে অস্থির হলে আর্সেনিক-২০০ (Arsenic-200) দিতে হবে। এ ছাড়া নাক্স ভমিকা (Nux vomica), সালফার (Sulphur) কলিনসনিয়া (Collinsonia) ইত্যাদি ওষুধ ব্যবহার করা হয়।

মল নরম রাখতে হবে। অতিরিক্ত রক্তপাতের ফলে রক্তাল্পতা দেখা দিলে তারও চিকিৎসা চালিয়ে যেতে হবে। বেশীক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকা বা বহুক্ষণ হাঁটাহাঁটি করা উচিৎ নয়।

ব্রঙ্কাইটিস (Bronchitis)

হাঁপানিতে (Bronchial asthma) যে ধরনের ওষুধ দেওয়া হয় মোটামুটি সেই লক্ষণ অনুযায়ী ব্রঙ্কাইটিসেরও চিকিৎসা করা হয়। এছাড়া তরুণ অবস্থায় এ্যাকোনাইট-৬/৩০ (Aconite-6/30), কোন কোন ক্ষেত্রে ফসফরাস-৩০ (Phosphorus-30), মার্কসল-২০০ (Merc.sol-200), ড্রসেরা-৩০ (Drosera-30) ব্যাবহার করা হয়।

ঠাণ্ডা যাতে না লাগে বিশেষ করে ঋতু পরিবর্তনের সময় সে সম্বন্ধে সাবধান হওয়া উচিৎ। ধূমপান সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ।

হার্নিয়া (Hernia)

বেদনাযুক্ত ডানদিকের হার্নিয়ায় লাইকোপোডিয়াম-২০০/১এম/১০এম (Lycopodium-200/1M/10M) অন্ত্রে বেদনা, বমি, কোষ্ঠ বদ্ধতা, বামদিকের হার্নিয়ায় নাক্স ভম্-১এম/১০এম (Nux vom-1M/10M), প্লাম্বাম মেট-২০০/১এম (Plumbum met-200 /1M) ককুলাস-২০০ (Cocculus-200) ইত্যাদি, উপকারী ওষুধ। ওপিয়াম (Opium) উচ্চ শক্তিতে প্রয়োগ করলে উপকার পাওয়া যায়। নাড়ী বেরিয়ে এলে বেলেডোনা-৬ (Belladonna-6) দশ পনেরো মিনিট অন্তর, সঙ্গে নাড়ীর উপর বাহ্যিক ভাবে আইস ব্যাগ দিতে হবে যতক্ষণ না নাড়ী ভিতরে ঢুকে যায়।

ভারী জিনিষ তোলা, বেশী হাঁটাহাঁটি করা উচিৎ নয়। প্রয়োজন মত ট্রাস (Truss) ব্যবহার করতে হবে।

অনিদ্রা (Insomnia)

প্যাসিফ্লোরা θ (Passiflora θ) শয়নের পূর্বে ১৫/২০ ফোঁটা খেলে ভাল ফল হবে। মাথার মধ্যে নানারকম চিন্তার জন্য ঘুম না হলে কফিয়া-২০০ (Coffea-200) একটি অত্যন্ত উপকারী ওষুধ। এ্যাভেনা সাটাইভা θ (Avena sativa θ) ১০/১৫ ফোঁটা সুনিদ্রায় সাহায্য করে। অত্যাধিক মানসিক পরিশ্রমের জন্য ঘুম না এলে ক্যালি ফস-৬x (Kali phos-6X) ৬/৮ ট্যাবলেট উপকারী। এছাড়া ক্যানাবিস ইণ্ডিকা (Canabis indica) একটি উপকারী ওষুধ।

লেখক পরিচিতি

তাপস চট্টোপাধ্যায় যৌগিক চিকিৎসার ক্ষেত্রে একটি অতি সুপরিচিত নাম। দীর্ঘদিন ধরে তিনি এই যোগ-চিকিৎসার সাথে যুক্ত। যাদবপুর বিশ্ববিদ্যাল থেকে "যোগ থেরাপি এণ্ড যোগ ফর হেলথ্" এর পাঠক্রম অতি কৃতিত্বের সাথে সম্পন্ন করেন

বলা চলে তিনিই প্রথম বিভিন্ন ধারার চিকিৎসার সাথে কিরূপে যৌগিক চিকিৎসা কার্যকারী ও ফলপ্রদ তা দেখান। তিনি ফিজিওথেরাপীতে বিশেষ পারদর্শী। জাতীয় ও আন্তজার্তিক বিভিন্ন খেলাধূলায় চিকিৎসা-দলের সাথে অংশ গ্রহণ, করেন।

"যোগ-হার্বাল সেন্টার", "হাইড" (H.Y.D) থেরাপী, ও "ডায়াট-থেরাপী ইনষ্টিটিউট" এর অন্যতম প্রতিষ্ঠাতা ও কর্ণধার। তিনি বহু জনহিকতর স্বেচ্ছাসেবী সংস্থার সাথে যুক্ত।

আনন্দবাজার পত্রিকা, বর্তমান. উত্তরবঙ্গ সংবাদ, পশ্চিমবঙ্গ সংবাদ ও বিভিন্ন পত্র-পত্রিকার যোগাসন, ব্যায়াম, চিকিৎসা সংক্রান্ত ব্যায়াম ইত্যাদির লেখক।

কে কি বলেন

"রোগ সারাতে যোগ" বইটিতে লেখক যোগাসন কেন করতে হবে থেকে শুরু করে নানা রকম ব্যায়াম ও আসনের উল্লেখ করেছেন হৃদয়গ্রাহী ভঙ্গিতে। বহু ফোটোগ্রাফ দিয়ে প্রতিটি ব্যায়াম বুঝিয়ে দেওয়া হয়েছে। কোন খাদ্য কি ভিটামিন কত আছে তার তালিকা এবং উচ্চতা, ওজন চার্ট দেওয়া আছে।

আনন্দবাজার পত্রিকা—
১৪ জুন ১৯৯২

বিষয় : স্পোর্টস মেডিসিন

খেলাধূলার সঙ্গে স্পোর্টস মেডিসিনের সম্পর্ক দিয়ে জল্পনার শেষ নেই। বিদেশে তো এ দিয়ে আবার রীতিমত হৈ চৈ ব্যাপার চলেছে। এদেশে অবশ্য স্পোর্ট মেডিসিনকে কেবল গালভরা আলোচনা স্তরেই ধরে রেখেছেন। এখানে ডাঃ অলোক ঘোষ সেই ৪০ সালে খেলাধূলার সঙ্গে স্পোর্টস মেডিসিনকে খোলোয়াড়দের মধ্যে প্রতিষ্ঠিত করেছিলেন। অথচ স্পোর্টস মেডিসিন তেমনভাবে দানা বাঁধতে পারেনি। হয়তো বা সেইজন্য থিতিয়ে পড়া স্পোর্টস মেডিসিনকে ফের চাঙ্গা করে তুলতে একটা বড়সড় আলোচনাচক্রের ব্যবস্থা করা হয়েছিল এই সেদিন গ্রেট ইস্টার্ন হোটেলে। এদিন স্পোর্টস মেডিসিনের সঙ্গে যোগ হলো যোগ থেরাপি। এটা উপরি পাওনা বলা যেতে পারে। উঠতি খেলোয়াড়দের এখনও আমরা প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরীক্ষার ব্যবস্থাই করতে পারিনি। এদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত ভিতটাই কাঁচা রয়ে গেছে। এখনও বহু ছেলে-মেয়ে অপুষ্টিতে বা নানা রকমের রোগে ভোগে। কাজেই সবচেয়ে আগে খেলোয়াড়দের স্বাস্থ্য পরীক্ষার ব্যবস্থা করা উচিত। স্বাস্থ্য রক্ষার ব্যবস্থা হলে ওষুদের কি প্রয়োজন। খেলাধূলার যোগ থেরাপির উপকারিতা নিয়ে সেদিন মূল্যবান কথা বললেন ডাঃ সুনীল ঠাকুর, তাপস চ্যাটার্জি ও আরও ক'জন। স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য ব্যায়াম চর্চার প্রয়োজন অবশ্যই আছে। তাতে যোগ ব্যায়াম বা যোগ থেরাপির গুণ অনেক।

যুগান্তর—
২১ শে এপ্রিল ১৯৮৯

"The life of all living things is food and all the world seeks food. Complexion, clarity, good voice, long life, Understanding, happiness, satisfaction, growth, intelligence etc. are all established in food"

—Charaka Samhita

জহরলাল নেহেরু গোল্ডকাপ টুর্নামেন্ট, (JAWAHARLAL NEHRU CENTENARY INTERNATI[illegible] SOCCER TOURNAMEN[illegible] YOU[illegible] PEACE)

ডাঃ এম. এস. ঘোষ, ও বিশিষ্ট [illegible] বৃন্দ।