





## আপনার খাবারদাবারে ডেলা-পাকানোর সমস্যা এড়ানোর কয়েকটি সহজ উপায়।

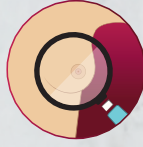
- আন্তে লিকুইড মেশান: লিকুইড বা তরলপদার্থ শুকনো উপকরণের সাথে মেশানোর সময়ে একনাগাড়ে নাড়তে-নাড়তেই আন্তে মেশাবেন, যাতে মিশ্রণটা আরো মোলায়েম হয় আর তাতে ডেলা আরো কম থাকে।
- একটা হাতা/চামচের সাহায্য নিন: একটা হাতা/চামচ দিয়ে ডেলাগুলো ভেঙে দিন, যাতে মিশ্রণটা আরো সমানভাবে মোলায়েম হয়ে যায়। তরলপদার্থে শুকনো উপকরণ মেশানোর সময়ে সজোরে নাড়াতে থাকুন, যাতে তা' ভালোভাবে মিশে যাওয়ার ব্যাপারে নিশ্চিত হতে পারেন।
- শুকনো উপকরণগুলো চলে নিন: কোনো রান্নায় আটা/ময়দা বা অন্য কোনো শুকনো উপকরণ মেশানোর আগে সেগুলো ভালো ক'রে চালুনি দিয়ে চলে নিলে ডেলা-পাকানোর সম্ভাবনা দূর হয়ে যায়। এতে শুকনো উপকরণের মধ্যে হাওয়া-চলাচল করে আর সমানভাবে ছড়িয়ে পড়ার আশ্বাসও পাওয়া যায়।
- ঘরের তাপমাত্রায় রাখা তরলপদার্থ: তরল দ্রব্য ঘরের তাপমাত্রায় রাখলে বা ঈষদুষ্ণ হ'লে তা' আরো অনায়াসে শুকনো উপকরণের সঙ্গে মোলায়েমভাবে মিশে যেতে পারে।
- ক্রমাগত নাড়তে থাকুন: রান্নার পুরো সময়টা একনাগাড়ে নাড়তে থাকলে তা' ডেলা-পাকানো রোধ করতে সাহায্য করে। পাত্রের ধারগুলোর দিকে খেয়াল রাখবেন, কারণ ওখানেই সবার আগে ডেলা ধরতে শুরু করে।



## নিজে নিজে নিয়মিত স্তন-পরীক্ষা করার পদ্ধতি



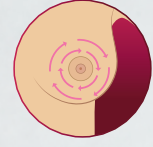
একটা আয়নার সামনে দাঁড়ান



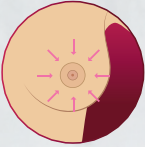
স্তনের আকৃতি, আকারে পরিবর্তন এবং স্তনবৃত্ত থেকে নিঃসৃত স্রাব পরখ করুন



মাঝের তিনটি আঙুল কাজে লাগিয়ে নিজের স্তন-পরীক্ষা করুন



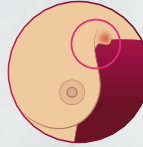
একটি বিশেষ পদ্ধতি প্রয়োগ ক'রে স্তনের প্রতিটি অংশ টিপে-টিপে দেখুন



মুদু, মাঝারি ও জোরালো চাপের সাহায্যে পরীক্ষা করুন - কোথাও কোনো ডেলা বা অন্য কোনো অনুভূতি হচ্ছে কিনা দেখুন



এরিওলার (স্তনবৃত্তের চারপাশের অংশ) নীচে পরীক্ষা করুন, তারপর আলতো হাতে স্তনবৃত্ত টিপে দেখুন কোনোরকম স্রাব নির্গত হচ্ছে কিনা



বগল, কাঁধের হাড়, কাঁধের আর দুই স্তনের মাঝখানের অংশ ভালো ক'রে পরখ করুন



এই একই পদ্ধতিতে দ্বিতীয় স্তনটিও পরীক্ষা করুন

CANCER SE  
JEETNA

সংগ্রহ হৈ