

প্রতিদিনের রান্নায় শিল্প ও স্বাদের মিশেল

ডিসেম্বর, ২০২৫



# রান্নাবান্না

## মিঠে নোনতা

POWERED BY



- পিঠে পার্বণ ■ ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির পৌষ সংক্রান্তি
- নলেন গুড়ের কথা ■ শীতকালীন নোনতা
- কলকাতার শতবর্ষী মিষ্টির দোকান থেকে জেলা সফরে
- ওড়িশা না কলকাতা: রসগোল্লা তুমি কার?
- ডায়াবেটিস এ পিঠেপুলি খাওয়া কতটা নিরাপদ?

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন

[www.rojkarrannabanna.com](http://www.rojkarrannabanna.com)

রোজকার সাত সতেরো, সাথে রোজকার রান্নাবান্না

রোজকার

রান্নাবান্না

বাংলা শব্দের প্রতিটি অক্ষরের মুক্ত রূপ।



শী ত মানেই বাংলার ঘরে ঘরে উৎসবের আমেজ। কুয়াশার মধ্যে নরম রোদ, হাতেবোনা সোয়েটারের ওম, পিকনিক, কমলালেবু, নতুন গুড়, পিঠে-পুলির আর মুখরোচক নোনতা স্বাদের সময়। বছরের শেষ সংখ্যা, তাই এর গোটাটাই মুড়ে দিতে চেয়েছি আপনাদের জন্য। রোজকার রাঙাবাঙা-র ডিসেম্বর সংখ্যার প্রতিটি পাতায় রয়েছে শীতের স্বাদ, অনুভব ও ঐতিহের ভাষা। প্রথমেই আছে বাঙালির পিঠে পার্বণের গল্প, যেখানে চালের গুঁড়ো নলেন গুড় আর হাতের ভালোবাসার স্পর্শে তৈরি হয় প্রজন্মের পর প্রজন্মের স্মৃতি। ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির পৌষ সংক্রান্তি আমাদের মনে করিয়ে দেয়, এই উৎসব কেবলমাত্র ক্যালেন্ডারের তারিখ নয়, এটি কৃষিজীবন, ঝুঁতুচক্র ও সামাজিক বন্ধনের এক অনন্য উদযাপন। নলেন গুড় যা, বাংলার শীতের প্রাণ, যার স্বাদে আজও মুঝে দেশ-বিদেশ, তাকে নিয়েও রয়েছে বেশ কিছু কথা। আর শীতকাল মানেই যে শুধু মিষ্টি নয়, তা প্রমাণ করে চটপটা, খাস্তা শীতকালীন নোনতা পদগুলো। এরপরে কলকাতার শতবর্ষী মিষ্টির দোকান থেকে জেলা সফরে আমরা খুঁজেছি সময়ের স্বাদ যেখানে ইতিহাস, কারিগরি আর আবেগ একসঙ্গে মিশে আছে। বাঙালির অত্যন্ত প্রিয় মিষ্টি, বাংলার নিজের মিষ্টি রসগোল্লা, যা বর্তমানে জি.আই. ট্যাপ্রাণ্ট তার সৃষ্টি রহস্যের পাশাপাশি নানাবিধি বিতর্কমূলক তথ্য, ঐতিহ্য ও স্বাদের দৃষ্টিভঙ্গিও তুলে ধরতে চেষ্টা করেছি পাঠকের সামনে। সঙ্গে আছে বর্তমান সময়ের খুব জরুরি একটা প্রশ্ন, ডায়াবেটিসে পিঠেপুলি খাওয়া কতটা নিরাপদ? এবিষয়ে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ, যা আপনাদের কাজে লাগবে নিশ্চয়ই।

রাঙা আমাদের কাছে প্রতিদিনের প্রয়োজন হলোও, শীতের রাঙা যেন এক উৎসবের গল্প। এই সংখ্যার প্রতিটি লেখা সেই গল্পই বলতে চেয়েছে মিঠে-নোনতার ভারসাম্যে, স্বাস্থ্য ও স্বাদের সংলাপে। এই আনন্দময় ঝুতুতে রোজকার অনন্যা-র পক্ষ থেকে সকল পাঠককে জানাই বড়দিনের শুভেচ্ছা, ভালোবাসা, শান্তি আর উষ্ণতার আলোয় ভরে উঠুক আপনার দিনগুলি। আর ইংরেজি নববর্ষের অগ্রিম শুভেচ্ছা সকলকে। নতুন বছর আসুক সুস্থান্ত্য, সৃজনশীলতা ও নতুন স্বাদের অন্বেষণ নিয়ে। ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন আর রাঙার গন্ধে মাখামাখি হয়ে জুড়ে থাকুন আমাদের সঙ্গে।

শুভেচ্ছাতে,

মুক্তিজ্ঞ মিস্ট..



Cooking Oil

স্বাদের উৎসবে  
একটাই চয়েস



Dil ki Choice



Doctors' Choice is only  
a brand name or trademark  
and does not represent  
its true nature.

Available in:



Flipkart



spencer's

METRO  
Wholesale

zepto

more.

METRO  
Cash & Carry

SUMO  
SAVE

tomato  
hyperpure

instamart

# রামাবানা পরিবার ||

সম্পাদক  
সুশ্মিতা মিত্র  
সম্পাদকীয় বিভাগ  
কমলেন্দু সরকার  
ত্র্যা নন্দী

উপদেষ্টা  
দেবযানী মুখোপাধ্যায়  
রবি সাহা

বিজ্ঞাপন  
অভিষেক কর্মকার  
ডিজিটাল ও ওয়েব  
সন্দীপ জানা  
ডিজাইন  
সৌরভ ঘোষ

প্রচলন কাহিনী পরিকল্পনা  
যাদব সেন

## একটি দেবী প্রগাম প্রকাশনা

### যোগাযোগ

সম্পাদকীয় বিভাগ: ৬২৯০৪৩০৪৯৬ (সকাল ১১ টা থেকে বিকাল ৫টা)  
বিজ্ঞাপন বিভাগ: ৭৯৮০৫৬৮৩৭২ (সকাল ১১ টা থেকে বিকাল ৫টা)  
EMAIL: rojkarananya@gmail.com

দেবী প্রগাম প্রকাশনার পক্ষে অয়ন ঘোষ ও সুদেষণা ঘোষ কর্তৃক প্রকাশিত

RNI: WBBIL/2015/64960

স্বত্ত্বাধিকারী: অয়ন ঘোষ ও সুদেষণা ঘোষ

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

# সুচীপত্র রান্বাবন্ধা

ডিসেম্বর, ২০২৫



## মিঠে নোনতা

পিঠে পার্বণ

স্বাগতা সাহা

সুস্মিতা দে দাস

ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির পৌষ সংক্রান্তি

সুস্মিতা মিত্র

নলেন গুড়ের কথা

সুদেষণা ঘোষ

শীতকালীন নোনতা

সুতপা বৈদ্য

মৌমিতা মিত্র

৭ কলকাতার শতবর্ষী মিষ্টির দোকান থেকে

জেলা সফরে

টিম অনন্যা

৫২

ওড়িশা না কলকাতা; রসগোল্লা তুমি কার? ৬৪

টিম অনন্যা

২৬

৩১

৩৬

ডায়াবেটিস এ পিঠেপুলি খাওয়া কতটা

নিরাপদ?

টিম অনন্যা

৬৭



POWERED BY  
SHALIMAR'S  
PURITY  
STANDARD

# যশদিন রঞ্জন ষাটুট এ বন্ধন...



শালিমার®  
**CHEF**  
★★ শেফ মশলা ★★



# পিঠে পার্বণ

পৌষ সংক্রান্তি মানেই শীতের মিঠে রোদে বসে ঘরের কোণে কোণে ছড়িয়ে পড়া উৎসবের উষ্ণতা। এ শুধু তারিখ বদলের নয়, বরং ঘরোয়া ঐতিহ্য, খৃতুচক্র আর স্বাদের মিলনমেলার উদযাপন। নতুন ধান ঘরে ওঠার আনন্দে, খেজুরের রসের মিষ্টি সুবাসে আর চালের গুঁড়ের মণ্ড নানান রূপে গড়ে ওঠে এক অন্য খাদ্যসংস্কৃতিতে, তৈরী হয় পিঠে, পুলি, পায়েস।

মা-ঠাকুমার হাতে গড়া পিঠের আকারে লুকিয়ে থাকে প্রজন্মের স্মৃতি, রঞ্জে রঞ্জে মিশে যায় ঐতিহ্যের গন্ধ। পৌষ সংক্রান্তির এই পিঠে-পুলি-পায়েস শুধু খাবার নয়, এটি বাংলার আবেগ, আতিথেয়তা আর লোকজ জীবনধারার এক মধুর প্রকাশ। সেই ঐতিহ্যকে শ্রদ্ধা জানিয়ে, ঘরোয়া স্বাদের খোঁজে ও নতুন প্রজন্মের জন্য সংরক্ষণ করতেই এই রেসিপি সংকলনের পথচলা। আপনারাও সঙ্গী হোন আমাদের এই পথচলার।



ছবি: মৌমিতা মিত্র

# Wrap Yourself in Timeless Warmth

Discover Mrignayani's exclusive winter collection — Handwoven Shawls,  
Cozy Woollens and Heritage Weaves from the Heart of Bharat.  
Experience the artistry of tradition crafted for the modern season.

20%  
OFF

HANDLOOM • HANDICRAFTS



M.P. GOVT. EMPORIUM

**Mrignayani®**

Dakshinapan, Dhakuria Tel.: 24236715

**Avanti,**

Uttarapan, Ultadanga Tel.: 23550666



Video Call  
**7439612704**

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



স্বাগতা সাহা

## নতুন গুড়ের পাটিসাপটা

কী কী লাগবে

কোরানো নারকেল ১ কাপ, খেজুরের গুড় স্বাদমতো, মাওয়া/খোয়া ক্ষীর ১/২ কাপ (ঐচ্ছিক),  
এলাচ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, চালের গুঁড়ো ১ কাপ, ময়দা ১/২ কাপ, সুজি ২ টেবিল চামচ  
(ঐচ্ছিক), দুধ পরিমাণমতো, চিনি ১-২ টেবিল চামচ (ঐচ্ছিক), লবণ এক চিমটি।

কীভাবে বানাবেন

প্যানে নারকেল ও গুড়/চিনি দিয়ে ঘন পুর তৈরি করে এলাচ ও মাওয়া মিশিয়ে ঠাণ্ডা করুন।  
আলাদা বাটিতে চালের গুঁড়ো, ময়দা, সুজি, চিনি ও লবণ মিশিয়ে দুধ/জল দিয়ে পাতলা গোলা  
বানান। গরম তাওয়ায় তেল/ঘি ব্রাশ করে গোলা ঢেলে পাতলা করে ছড়ান। একপাশ সোনালী  
হলে পুর দিয়ে রোল করে গরম পরিবেশন করুন।





# ১২৫ বছরের ঐতিহ্যে বিশ্বাস রূপ, স্বাস্থ্য আর ঐতিহ্যের মেলবন্ধন

ঐতিহ্য শুধু সংরক্ষণ নয়, ব্যবহারেও হোক



## বগলা চরণ কুণ্ড®

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

**Shyambazar Five Point**

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

WE HAVE NO BRANCH

 **7980603470**

[www.begalacharankundu.com](http://www.begalacharankundu.com)

WHOLESALE & CORPORATE ORDERS : **8910369560**



## ভাপা পুলি

কী কী লাগবে

**ডো-এর জন্য:** চালের গুঁড়ো, সামান্য লবণ, গরম জল।

**পুরের জন্য:** কোরানো নারকেল, খেজুর গুড়, সামান্য এলাচ গুঁড়ো, প্রযোজন হলে সামান্য জল ও দুধ।

**কীভাবে বানাবেন**

কড়াইতে নারকেল ও গুড় দিয়ে কম আঁচে নেড়ে আঠালো পুর তৈরি করে ঠাভা করুন। গরম জল ও লবণ দিয়ে চালের গুঁড়ো মেখে নরম ডো বানিয়ে ঢেকে রাখুন। ডো থেকে লেচি কেটে পুর ভরে অর্ধচন্দ্র বা পছন্দসহ আকার দিন। স্টিমারে কাপড়/পার্চমেন্ট পেপার বিছিয়ে পিঠা সাজিয়ে ৩-৪ মিনিট ভাপিয়ে নিন। গরম পরিবেশন করুন; চাইলে গুড়ের সিরা বা মিষ্টি দুধে ভিজিয়েও পরিবেশন কৰা যায়।

ନାଜବାଙ୍ଗ  
ମହିମା



# ଆଦି ରୁଚିମେଡ ମେନ୍ଟାର୍ ପ୍ଲାଂଲିଂ

• ସମ୍ପର୍କେର ବନ୍ଦନ ଫ୍ରୋଣ୍ଟରିଭଣ •

ସେଶନ ରୋଡ, ମୋଦପୁର • 2583-6149 / 8240496311

E-mail : [adircpl@gmail.com](mailto:adircpl@gmail.com)



For  
Online Shopping

CALL US AT  
9830117563 | 7003384398

VISIT AT  
[www.adireadymadecentre.net](http://www.adireadymadecentre.net)

FOLLOW US ON

## গোকুল পিঠা

কী কী লাগবে

কোৱানো নারকেল ২ কাপ, খোয়া ক্ষীর ১ কাপ, খেজুরের গুড় ১ কাপ, দুধ ২-৩ টেবিল চামচ, ময়দা ১/২ কাপ, চালের গুঁড়ো ১/২ কাপ, লবণ ১ চিমটি, চিনি ২ কাপ, জল ২ কাপ, সাদা তেল পরিমাণমতো।

কীভাবে বানাবেন

কড়াইতে নারকেল, খোয়া ক্ষীর ও গুড় দিয়ে কম আঁচে নেড়ে শুকনো পুর তৈরি করে ঠাণ্ডা করুন। আলাদা পাত্রে চিনি ও জল জাল দিয়ে ঘন সিরা বানিয়ে রাখুন। ময়দা, চালের গুঁড়ো, লবণ ও অল্প জল মিশিয়ে একটু ঘন ব্যাটার তৈরি করুন। পুর গোল করে ব্যাটারে ডুবিয়ে কম আঁচে গরম তেলে লালচে করে ভেজে নিন। ভাজা পিঠে চিনির সিরায় কয়েক ঘণ্টা ডুবিয়ে রেখে রসসহ পরিবেশন করুন।



ট

# বেনারসীর রূপ-কথা



- ◆ বেনারসী
- ◆ কোসাসিঙ্ক
- ◆ কাঞ্জীভরম
- ◆ আসাম সিঙ্ক
- ◆ মাদুরাই
- ◆ সিঙ্ক
- ◆ ইকত
- ◆ পৈঠানী
- ◆ গাদোয়াল
- ◆ জামদানী
- ◆ বোমকাই
- ◆ তাঁত
- ◆ পাঞ্জাবী
- ◆ লেহেঙা
- ◆ শাল

স্থাপিত ১৮৬২

## প্রিয় গোপাল বিষয়ী®

আড়িজাত্য বিকশিত হয়  
ঐতিহ্যের পরম্পরায়

বড়বাজারঃ 70, পতিত পুরষোভ্রম রায় ট্রীট - ফোন - 7044092000 • 208, এম.জি. রোড - ফোনঃ 8420070959  
গড়িয়াহাটঃ ট্র্যাঙ্গুলার পার্কের বিপরীতে - ফোন - 7044088408, বেহালাৎ 363, ডায়মন্ড হারবার রোড, ১৪ নং বাস স্ট্যান্ডের কাছে, ফোনঃ 8981006500

কাঁচড়াপাড়াঃ বাগ মোড়, হালিশহর - ফোন - 7044062000, বারাসাতঃ হরিতলা মোড় - ফোনঃ 7044050137

বর্ধমানঃ মিউনিসিপ্যাল বয়েজস্মুলের পাশে - ফোন - 8101707778, কৃষ্ণনগরঃ কোতোয়ালী থানার বিপরীতে - ফোনঃ 8373052387

তমলুকঃ পদ্মুবসান, IDBI ব্যাঙ্কের বিপরীতে - ফোন - 9547373451

মেদিনীপুর টাউনঃ বড়বাজার চক, বিজয় কৃষ্ণ কালী এ্যান্ড সঙ্গ জুয়েলার্স-এর পাশে, ফোন - 81700 11506

কাথিঃ রূপশ্রী বাইপাস, বি. সরকার জহরীর পাশে, ফোন - 9046931513

Shop Now : [www.priyagopalbishoyi.com](http://www.priyagopalbishoyi.com)

## নতুন গুড়ের পায়েস

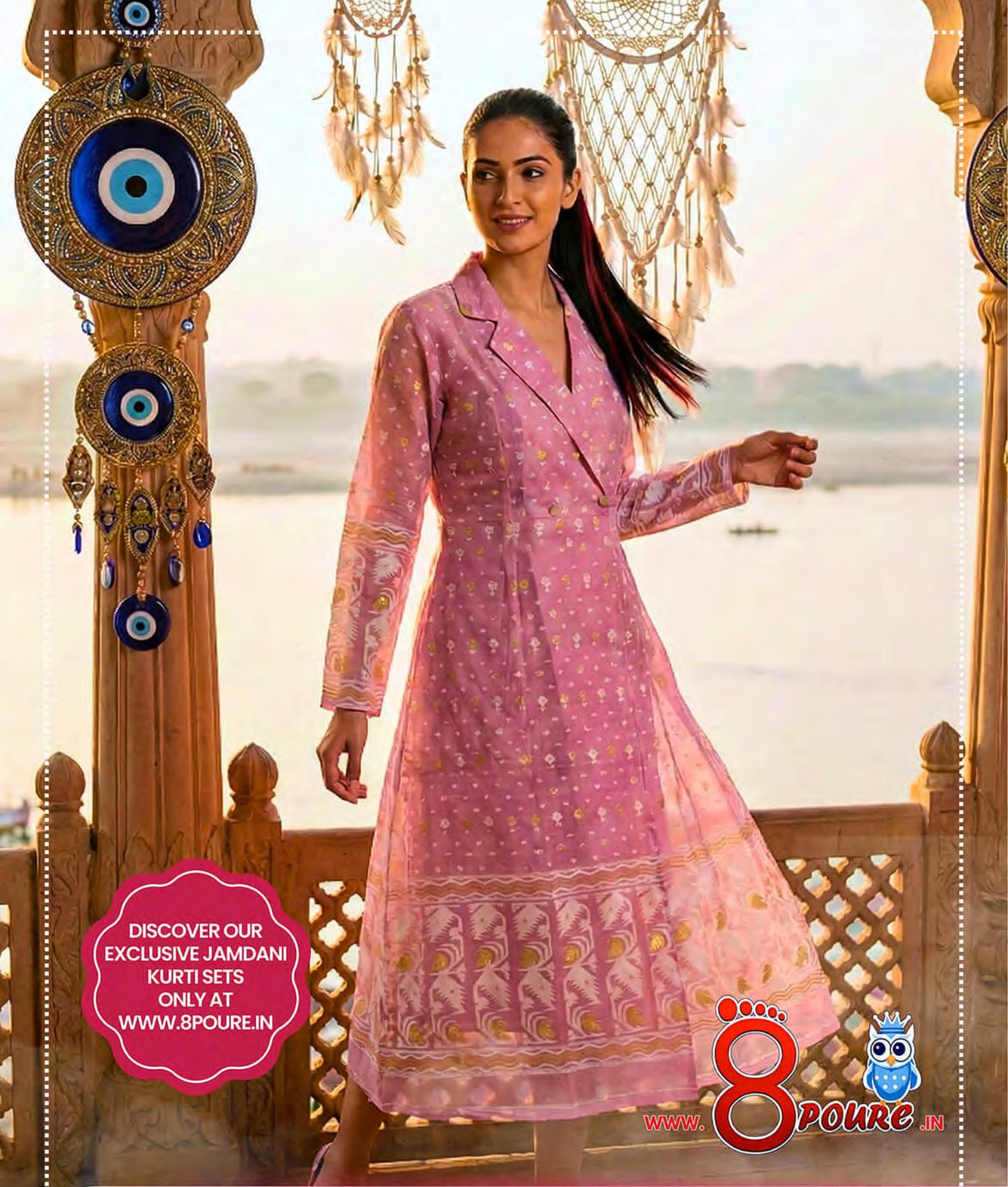
কী কী লাগবে

দুধ ১ লিটার, গোবিন্দভোগ চাল ১০০ গ্রাম, খেজুর গুড়ের পাটলি ২৫০ গ্রাম, ঘি ১ টেবিল চামচ, তেজপাতা ১ টি, এলাচ ২ টি, কাজুবাদাম ও কিশমিশ এক মুঠো

কীভাবে বানাবেন

একটু গভীর পাত্রে দুধ হালকা আঁচে ঝাল দিয়ে ঘন কৰুন। গরম কৰার সময় অনবরত নাড়তে থাকুন হাতা দিয়ে। অন্য একটি কড়াইতে এক টেবিল চামচ ঘি গরম কৰে তাতে তেজপাতা আৱ এলাচ থেঁতো অল্প কৰে নেড়ে দুধে ঢেলে ফুটতে দিন। চাল ধূয়ে দিয়ে নেড়ে সেদ্ধ হলে খেজুর গুড় দিন। পায়েস হয়ে গেছে বুবলে কাজুবাদাম কিশমিশ মিশিয়ে নামিয়ে নিন।





DISCOVER OUR  
EXCLUSIVE JAMDANI  
KURTI SETS  
ONLY AT  
[WWW.8POURE.IN](http://WWW.8POURE.IN)

**8POURE**.IN



**INDIA'S FIRST ONLINE SAREE STORE'S SIGNATURE OUTLET**  
**HELPLINE : 9830906302 / 9830424928 WHATSAPP : 9674678024**  
**P8 TAGORE PARK, R.N TAGORE ROAD, KOLKATA 700056 (NEAR BARANAGAR METRO)**



[/POURE8](#) [/8POURE](#)



## গুড়ের রসগোল্লা

কী কী লাগবে

দুধ ১ লিটার, লেবুৰ রস ২ টেবিল চামচ, জল ২ টেবিল চামচ, চিনি ২ টেবিল চামচ, এলাচ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, নলেন গুড় ১ কাপ, জল ৩ কাপ।

কীভাবে বানাবেন

দুধ ফুটিয়ে লেবুৰ রস ও জল মিশিয়ে ছানা কাটুন, কাপড়ে ঢেলে ঠাণ্ডা জল দিয়ে ধুয়ে আধঘণ্টা ঝুলিয়ে জল ঝরান। ছানা, চিনি ও এলাচ একসঙ্গে ১০ মিনিট মেখে মস্ত মও বানিয়ে ছোট বল কৰুন। পাত্রে জল ও নলেন গুড় ফুটিয়ে রস তৈরি করে তাতে ছানার বল দিয়ে ঢেকে ৩০ মিনিট ফোটান। আঁচ বন্ধ করে ঠাণ্ডা হলে পরিবেশন কৰুন নলেন গুড়ের রসগোল্লা।



## গাজরের হালুয়া

কী কী লাগবে

ঘি ৩ টেবিল চামচ, কাজু ১০-১২টি (অর্ধেক করা), কিশমিশ ১ টেবিল চামচ, গাজর কোরানো ২ কাপ, খোয়া ক্ষীর ১/২ কাপ, কনডেপ্সড মিঞ্চ ১/৩ কাপ, লবণ ১ চিমটি, এলাচ গুঁড়ো ১/৮ চা চামচ (ঐচ্ছিক)

কীভাবে বানাবেন

কড়াইয়ে ঘি গরম করে কাজু ও কিশমিশ ভেজে নিন। তাতে কোরানো গাজর দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। গাজর শুকোতে শুরু করলে খোয়া ক্ষীর ও সামান্য নূন দিন। পরে কনডেপ্সড মিঞ্চ ও চাইলে এলাচ গুঁড়ো মিশিয়ে রান্না করুন। হালুয়া থেকে ঘি ছাড়লে নামিয়ে পরিবেশন করুন।



## স্বাদের উৎসবে একটাই চঘেস



Dil ki  
Choice

Doctors' Choice is only a brand name or trademark and does not represent its true nature.



সুমিতা দে দাস

## গুড়ের চিতই পিঠা

কী কী লাগবে

গোবিন্দভোগ চাল ১ কাপ, সেদ্ধ চাল ১/২ কাপ, খেজুরের গুড় ১/২ কাপ, নারকেল কোরা ১/২ কাপ, নূন ১ পিঞ্চ, বেকিং পাউডার ১/২ চা চামচ, গরম জল প্রয়োজনমতো, সাদা তেল অঙ্গু (কড়াই ব্রাশ করার জন্য)।

কীভাবে বানাবেন

দুই ধরনের চাল ৬-৭ ষষ্ঠা ভিজিয়ে রাখুন। ভিজানো চাল মিঞ্চারে অঙ্গু জল দিয়ে স্মৃথ পেস্ট বানান। হ্যান্ড হাইক্সার দিয়ে গরম জল মিশিয়ে ফেটিয়ে নিন। খেজুর গুড়, নারকেল কোরা ও নূন মেশান, ৩০ মিনিট ঢাকা দিয়ে রাখুন। পরে বেকিং পাউডার মিশিয়ে আবার ফেটান। লোহা বা নন-স্টিক প্যান গরম করে তেল ব্রাশ করুন। ব্যাটার হাতে নিয়ে প্যান বা ঢাকনাযুক্ত প্যানে মিডিয়াম আঁচে ২-৩ মিনিট রান্না করুন। পিঠা খুন্তি বা চামচ দিয়ে তুলে গরম পরিবেশন করুন। চাইলে নলেন গুড়ের সাথে খেতে পারেন।



# WRAP IN COMFORT



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

**Bhaskar** **Sriniketan**

STORE ▶ BEHALA

📞 +(91)-89103 75304/89103 86709 🌐 [www.bhaskarsriniketan.com](http://www.bhaskarsriniketan.com) 📱 [bhaskarsriniketanbehala](https://www.facebook.com/bhaskarsriniketanbehala)

## সৱু চাকলি

কী কী লাগবে

সেদ্ব চাল ১ কাপ, বিউলিৰ ডাল ১/২ কাপ, নুন স্বাদ অনুযায়ী, সাদা তেল অল্প (তাওয়া ভ্ৰাশ কৰাৰ জন্য)।

কীভাৱে বানাবেন

চাল ও ডাল আলাদা কৰে ৬-৭ ষষ্ঠা ভিজিয়ে রাখুন। ভিজে যাওয়া চাল ও ডাল মিক্সাবে অল্প জল দিয়ে স্মৃথ পেস্ট বানান। দুই পেস্ট একসাথে মিশিয়ে নুন ও প্রযোজনমতো জল দিয়ে পাতলা ব্যটাৰ তৈৰি কৰুন। ৪০-৪৫ মিনিট দেকে রেস্ট কৰুন। ননস্টিক বা লোহার তাওয়া গৰম কৰে অল্প তেল ভ্ৰাশ কৰুন। ব্যটাৰ হাতে নিয়ে দোসাৰ মতো প্যানেৰ ওপৰ ছড়িয়ে ১-২ মিনিট রাখুন। উপৰেৰ অংশ শুকিয়ে এলে উল্টে আৱাও ১-২ মিনিট ভাজুন। গৰম গৰম পৰিবেশন কৰুন খেজুৱেৰ গুড় বা সাদা আলুৰ তৱকারিৰ সাথে।



## মালাই পাটিসাপটা

কী কী লাগবে

গোবিন্দ ভোগ চাল ১ কাপ (২৫০ গ্রাম), ময়দা ১/২ কাপ, দুধ ২ কাপ (ব্যাটারের জন্য), নারকেল ১ কাপ, খোয়া শ্বীর ৫০ গ্রাম, পাটালি ১৫০ গ্রাম (পুরের জন্য), চিনি ১/৩ কাপ বা স্বাদ অনুযায়ী, নুন ১/৪ চা চামচ, ঘি ১ ১/২ চামচ, এলাচ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ (ঐচ্ছিক), দুধ ১ লিটার (দুধে ভেজানোর জন্য), পাটালি ২৫০ গ্রাম বা স্বাদ অনুযায়ী।

কীভাবে বানাবেন

চাল ৩-৪ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। তারপর ১ কাপ দুধ দিয়ে ৩০ মিনিট ভিজিয়ে মিঞ্চারে স্মৃদ পেস্ট বানান। ময়দা, চিনি, নুন মিশিয়ে অল্প অল্প দুধ দিয়ে পাতলা ব্যাটার তৈরি করুন, ১ ঘণ্টা দেকে রেস্ট করুন। পুরের জন্য নারকেল, গুড়, খোয়া শ্বীর ও ঘি মিশিয়ে হাই ফ্লেমে ১ মিনিট, তারপর মিডিয়াম আঁচে ঘন, নরম মণি তৈরি করুন, এলাচ গুঁড়ো মিশিয়ে ঠাণ্ডা করুন। তাওয়া বা নন-স্টিক প্যান গরম করে ঘি ব্রাশ করুন, ব্যাটার ছড়িয়ে ১ মিনিট রেখে উপরে পুর দিয়ে পাটিসাপটা গড়ে নিন। অন্য পাত্রে দুধ গরম করে গুড় মিশিয়ে ১-২ মিনিট ফোটান। পাটিসাপটা গরম দুধে ভিজিয়ে ১ মিনিট রাখুন। গরম গরম পরিবেশন করুন।



## স্বাদের উৎসবে একটাই চয়েস



Dil ki  
Choice

Doctors' Choice is only a brand name or trademark and does not represent its true nature.

## দুধ চিতই

কী কী লাগবে

গোবিন্দ ভোগ চাল ১ কাপ, সেদ্ব চাল ১/২ কাপ, মুন ১/৪ চা চামচ, বেকিং পাউডার ১/২ চা চামচ, গরম জল প্রয়োজনমতো, দুধ ১ লিটার, পাটালি ৪০০ গ্রাম বা মিষ্টির স্বাদ অনুযায়ী, নলেন গুড় ২ টেবিল চামচ (ঐচ্ছিক), নারকেল কোরা ১/২ কাপ (ঐচ্ছিক)।

কীভাবে বানাবেন

চাল ৬-৭ ঘণ্টা ভিজিয়ে নিন। ভেজানো চাল মিক্কারে অল্প জল দিয়ে মিহি পেস্ট বানান। মুন ও গরম জল দিয়ে পাতলা ঘনত্বের মিশ্রণ তৈরি করে ১ ঘণ্টা ঢেকে রাখুন। দুধ গরম করে সামান্য ঘন করে নিন, পাটালি, নারকেল ও কিছু দুধ মিশিয়ে ঠাণ্ডা করুন। মিশ্রণ ফেটিয়ে বেকিং পাউডার মেশান। লোহার বা নন-স্টিক প্যান গরম করে মিশ্রণ ঢেলে ৩ মিনিট রান্না করুন, উপরে খৃতি দিয়ে সাইড আলাদা করে তুলে নিন। তৈরি করা পিঠা দুধ, পাটালি ও নারকেল মিশ্রণে ভিজিয়ে ২-৩ মিনিট ফুটান। ঠাণ্ডা হলে নলেন গুড় মিশিয়ে ২ ঘণ্টা রাখুন। এরপর গরম গরম পরিবেশন করুন।



# প্রকৃতির উপহার, প্রতিটি কাপে!

JUST  
LAUNCHED



Also available on

## ক্ষীর, নারকেলের পুর ভরা পাটিসাপটা

কী কী লাগবে

চালের গুঁড়ো ১ কাপ, ময়দা ১/২ কাপ, সুজি ১/৪ কাপ, নূন ১/৪ চা চামচ, দুধ ২ কাপ, জল ২ কাপ (প্রয়োজনমতো),  
পাটালি গুড় ৫০০ গ্রাম, নারকেল কোরা ২ কাপ, খোয়া ক্ষীর ১০০ গ্রাম, ঘি ১ চামচ।

কীভাবে বানাবেন

চালের গুঁড়ো, ময়দা, সুজি, নূন একসাথে বড় বাটিতে নিন। দুধ ও জল দিয়ে মাঝারি ঘনত্বের ব্যাটার বানান। ব্যাটারে  
মিষ্টির স্বাদ অনুযায়ী গুড় মিশিয়ে দেড় ঘণ্টা রেস্ট রাখুন। অন্যদিকে নারকেল, খোয়া ক্ষীর ও গুড় মিশিয়ে মাঝারি  
আঁচে ১০-১২ মিনিট হালকা আঠালো পুর তৈরি করুন। ননস্টিক বা লোহার তাওয়া গরম করে ঘি ব্রাশ করুন, ব্যাটার  
ছড়িয়ে ১ মিনিট রাখুন। উপর থেকে পুর দিন এবং খুন্তি বা চামচ দিয়ে আস্তে আস্তে পাটিসাপটা গড়ে নিন। সব  
পাটিসাপটা হয়ে গেলে গরম পরিবেশন করুন।





সুমিতা মিত্র

# ঐতিহ্য, সংস্কৃতিৰ পৌষ সংক্রান্তি



**ম**ক কর সংক্রান্তি মানে উদয়মান সূর্যের আরাধনা। দেশ গাঁয়ে কাকভোরে গোবর দিয়ে উঠোন লেপতে হয়। তারপর স্নান সেৱে কাঁচা কাপড় পড়ে আতপ চাল বাটাৰ আলপনা পড়ে দোৱেৱ সামনে। গোল গোল আঁশকে পিঠে, ধানেৱ গোলা, ধানেৱ ছড়া, কুলো, ঘৰ বাড়ি আৱ মা লক্ষীৰ পায়েৱ ছাপ। মাৰে মাৰে সিঁদুৱেৱ ফেঁটা। তুলসী তলায় পিদিম জুলে শাঁখ বাজে ঘৰে ঘৰে। গুঁপুল আৱ ধুনোৱ গক্ষে মন কেমন কৰে। গোবৱেৱ গোলাৱ ওপৰ ধান, দূৰ্বা, ফুল, ঘবেৱ শিস, তেল



সিঁদুর দিয়ে পুজো করে বলতে হয়, এসো পৌষ যেও না, জন্ম জন্ম ছেড়ো না। মনে করা হয় পৌষমাস শস্যের মাস। শস্য মানে স্বয়ং মা লক্ষ্মী। আর এমন মাসই যেন সারা বছর থাকে সব ঘরে ঘরে, তাই তাকে আগলৈ রাখতে হয়। মাথায় তুলে রাখতে হয়। এরপর পোড়া মাটির সরায় তুষ পুড়িয়ে, বেগুন বোটা বা লাউপাতা দিয়ে সর্বের তেল বুলিয়ে চিতই পিঠে হয়। মাটির ঢাকনার ফাঁক ভেজা ন্যাতায় চাপা দিলে তাঁরা ফুলে ওঠে। ফুটো ফুটো হয় সারা গায়ে। তবেই বুবতে হবে ঠিকঠাক হয়েছে। প্রথম পিঠে গরলকে অথবা আগুনে দিয়ে, খেতে হয় তারপর। অনেক বাড়িতে সঙ্গে পড়লে তুলসী তলায় নতুন গুড় সহ প্রথম পিঠে দিয়ে তারপর একে একে বাড়ির সবাই খায়। নিয়ম অনেক, কিন্তু ভাবনা এক। সবাই মিলে ভালো থাকা।

গ্রামবাংলায় পৌষ শেষের একটা আলাদা গন্ধ আছে।

প্রতিদিনের বেঁচে যাওয়া খেজুরের রস জ্বাল দিয়ে জমা হয় পোড়া মাটির হাঁড়িতে। মাটির গন্ধ, কাঠের জ্বালে'র উন্ননের ধোঁয়া মাখামাখি সেই সোনার বরণ অমৃতে। বাজারের কেনা গুড়ে সে স্বাদ কোনোভাবেই পাবেন না। পৌষ পড়লেই বিকেল করে মাঝে মাঝেই তুমে মাটির সরা পুড়িয়ে আশকে পিঠে হবে। উন্ননের ধার ঘেঁষে বসে ছাঁ ছাঁ করে কাঁপতে কাঁপতে ঠান্ডা পাতলা গুড়ে ডুবিয়ে খেতে হবে সেসব। এরপর গুড় আর নারকেলের পুর দিয়ে হবে পুলি। সেন্দুর অথবা ক্ষীরে ডুবিয়ে, যার যা পছন্দ। এই জন্যই তো পৌষ পার্বণ। সারা মাস জুড়ে পিঠে খাওয়ার মাস। সবের শেষ সংক্রান্তিতে।

সংক্রান্তি বা মকর সংক্রান্তি মূলত একটি ফসলি উৎসব, যার মূল কথা দক্ষিণ এশিয়ার কৃষিজীবন, খন্তুচক্র ও সৌরগতির সঙ্গে। এটি নিছক ধর্মীয় তিথি নয়, বরং প্রকৃতি, কৃষক, সমাজ ও সংস্কৃতির



**Dil ki  
Choice**

# স্বাদের উঁচুসবে একটাই চয়েস





REFINED  
SUNFLOWER OIL



KACHI GHANI  
MUSTARD OIL



PHYSICALLY  
REFINED  
RICE BRAN OIL



REFINED  
SOY BEAN OIL



REFINED  
SUNFLOWER OIL



KACHI GHANI  
MUSTARD OIL



PHYSICALLY  
REFINED  
RICE BRAN OIL



REFINED  
SOY BEAN OIL



REFINED  
SUNFLOWER OIL



KACHI GHANI  
MUSTARD OIL



PHYSICALLY  
REFINED  
RICE BRAN OIL



REFINED  
SOY BEAN OIL



REFINED  
SUNFLOWER OIL



KACHI GHANI  
MUSTARD OIL



PHYSICALLY  
REFINED  
RICE BRAN OIL



REFINED  
SOY BEAN OIL



REFINED  
SUNFLOWER OIL



KACHI GHANI  
MUSTARD OIL



PHYSICALLY  
REFINED  
RICE BRAN OIL



REFINED  
SOY BEAN OIL

Doctors' Choice is only a brand name or trademark and does not represent its true nature.



এক বৃহৎ মিলনমঞ্চ। ভারতবর্ষের মতো বৈচিত্র্যময় দেশে এই একটি উৎসবই বিভিন্ন অঞ্চলে ভিন্ন ভিন্ন নামে, ভিন্ন আচার ও ভিন্ন রঙে পালিত হয় তবু তার অন্তঃঙ্গে এক ও অভিন্ন। সাধারণত প্রতি বছর ১৪ জানুয়ারি, বা তার এক দিন আগে-পরে মকর সংক্রান্তি পালিত হয়। তবে উৎসবের স্থায়িত্ব সর্বত্র এক নয়, কোথাও একদিন, কোথাও আবার টানা তিন বা চার দিন ধরে চলে এই আনন্দযজ্ঞ। বাংলায় এটি পরিচিত পৌষ সংক্রান্তি, তামিলনাড়ুতে পোঙ্গল, গুজরাতে উত্তরায়ণ, অসমে ভোগালি বিছ, কর্ণাটকে মকর সংক্রমণ, কাশ্মীরে শায়েন-ক্রাত নামের ভিন্নতা থাকলেও উৎসবের মূল ভাব একটাই। সেই অর্থে মকর সংক্রান্তি নিঃসন্দেহে একটি সর্বভারতীয় উৎসব।

‘মকর সংক্রান্তি’ বলতে আসলে বোঝায় একটি নির্দিষ্ট ক্ষণ, যে ক্ষণকে কেন্দ্র করে গোটা উৎসব আবর্তিত। জ্যোতির্বৈজ্ঞানিক অর্থে সংক্রান্তি মানে সূর্যের এক রাশি থেকে অন্য রাশিতে গমন। বছরের বিভিন্ন সময়ে সূর্য বিভিন্ন রাশিতে প্রবেশ করে, তবে মকর সংক্রান্তির মাহাত্ম্য আলাদা। এই দিন

সূর্য ধনু রাশি ছেড়ে মকর রাশিতে প্রবেশ করেন। এখান থেকেই ‘মকর সংক্রান্তি’ নামটির উৎপত্তি। ‘সংক্রান্তি’ শব্দটির ব্যৃৎপত্তিগত বিশ্লেষণেও এই অর্থই স্পষ্ট হয়। ‘সং’ অর্থ সঙ্গ বা সাজ, আর ‘ক্রান্তি’ অর্থ সংক্রমণ বা গমন। অর্থাৎ, নতুন রূপে, নতুন সাজে এক স্থান থেকে অন্যত্র সঞ্চার। সূর্যের এই গমন কেবল জ্যোতির্বিদ্যার হিসাব নয় এটি ঋতুচক্রের এক গুরুত্বপূর্ণ বাঁকবদলের ইঙ্গিত বহন করে। প্রাচীনকাল থেকেই এই উৎসব চলে আসছে যদিও তার নির্দিষ্ট সূচনাকাল সম্পর্কে সুস্পষ্ট ঐতিহাসিক তথ্য মেলে না। অনুমান করা হয়, এটি হাজার বছরের পুরনো উৎসব, কিংবা তারও বেশি। পুরাণ ও মহাকাব্যে মকর সংক্রান্তির একাধিক উল্লেখ রয়েছে। মহাভারত অনুযায়ী, এই মহাতিথিতেই পিতামহ ভীম্ব শরশ্যায় শুয়ে ইচ্ছামৃত্যু গ্রহণ করেছিলেন, কারণ উত্তরায়ণের সূর্যকে শুভ ও মুক্তির পথ বলে ধরা হয়।

অন্য একটি পৌরাণিক কাহিনিতে বলা হয়, এই দিন দেবতাদের সঙ্গে অসুরদের যুদ্ধের অবসান হয়েছিল। বিষ্ণু অসুরদের বধ করে তাঁদের কাটা মুণ্ড মন্দিরা পর্বতে পুঁতে দিয়েছিলেন। তাই বিশ্বাস করা।



হয়, মকর সংক্রান্তির দিন অশুভ শক্তির বিনাশ হয়ে শুভ শক্তির প্রতিষ্ঠা ঘটে। অন্য একটি মত অনুযায়ী, এই দিন সূর্যদেব তাঁর পুত্র শনির গৃহে এক মাসের জন্য গমন করেন। সূর্য ও শনির সম্পর্ক পৌরাণিক কাহিনিতে বরাবরই জটিল। সেই দৃষ্টিকোণ থেকে মকর সংক্রান্তিকে বাবা-ছেলের সম্পর্কের পুনর্মিলনের প্রতীক হিসেবেও ধরা হয়। তাই এই দিনটি পারিবারিক সম্পর্কের মাধুর্য ও মিলনের প্রতীক হয়ে উঠেছে।

সময়ের সঙ্গে সঙ্গে বদলেছে সংক্রান্তির রূপও। শহরে এখন অনেক কিছুই বাজারনির্ভর, আজকাল পিঠে-গায়েস দোকানে তৈরি অবস্থায় কিনতে পাওয়া যায়। তিল, কদম্ব, চালের গুঁড়ো, বোলা গুড় সবই তাকলাগানো ব্রান্ডের মোড়কে সাজানো। তবু ব্যস্ত শহরজীবনের মাঝেও বহু পরিবার আজও আন্তরিকভাবে বাড়িতে পিঠে

বানান, পুরনো রীতিকে আঁকড়ে ধরেন। অন্যদিকে, নগরায়নের চাপে গ্রামবাংলার বহু চিত্র ধীরে ধীরে ফিকে হয়ে যাচ্ছে। টেকির শব্দ কমচ্ছে, যৌথ পারিবারিক আয়োজন ছোট হচ্ছে। সামাজিকতার সেই স্বতৎকৃত আনন্দ আজ আগ্রাকেন্দ্রিক জীবনের ভিত্তে কিছুটা চাপা পড়ছে। আশঙ্কা জাগে এই প্রবণতা চলতে থাকলে, পৌষ সংক্রান্তি হয়তো একদিন শুধু লেখার পাতায়, স্মৃতির অ্যালবামেই বেঁচে থাকবে।

পৌষের কনকনে শীতে নলেন গুড়ের মনমাতানো গন্ধ, পিঠেতে মিশে থাকা উনুনের ধোঁয়া আর চাল পিটুলির আলপনা এই সব মিলিয়েই বাঙালির সংক্রান্তি। যতদিন এই স্মৃতি বাঁচবে, ততদিন সংক্রান্তি ও বাঁচবে, সময়ের স্তোত্রে নতুন রূপে, নতুন সাজে, ঠিক সংক্রান্তির অর্থের মতোই।

Authentic  
**Bengal Handlooms,**  
straight from  
the Loom



TANGAIL  
BALUCHORI  
DHONIAKHALI  
SHANTIPURI  
LILEN  
MOTKA  
BHAGALPURI  
KOTKI  
KANTHA  
PRINT  
BAHA



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



সুদেশনা ঘোষ

# নলেন গুড়ের কথা..

**বা**ংলার শীত শুধুমাত্র তাপমাত্রার পরিবর্তন নয় এ যেন এক অনুভূতি। ভোরের কুয়াশা, খড়কুটোর আগুন, নতুন ধানের গন্ধ আৱ তাৰ সঙ্গে আত্মত্বাবে মিশে থাকে একটি বিশেষ মিষ্টি সুবাস, তা হলো নলেন গুড়ের। শীত এলেই যেন বাংলার রসনায় ফিরে আসে এক চিৰচেনা স্বাদ, যা প্ৰজন্মের পৱন প্ৰজন্ম ধৰে বাঙালিৰ খাদ্যসংস্কৃতিৰ অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে উঠেছে। নলেন গুড় নিছক একটি মিষ্টি উপাদান নয়। এটি বাংলার গ্ৰামীণ অৰ্থনীতি, পারিবাৱিক স্মৃতি, ঝৰুচক্ৰ ও উৎসব-সংস্কৃতিৰ সঙ্গে গভীৱভাবে যুক্ত। পৌষ সংক্রান্তি থেকে সৱন্ধতী পুজো





প্রতিটি শীতকালীন পার্বণে নলেন গুড় যেন অনিবার্য উপস্থিতি। নলেন গুড়ের পায়েস, পিঠে, পুলি, রসগোল্লা, সন্দেশ লিস্ট অনেক লম্বা। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে সেই তালিকায় যুক্ত হয়েছে নলেন গুড়ের দই, কেক, এমনকি আইসক্রিমও। দেশ-বিদেশে ডেজার্টের নানা পদে আজ নলেন গুড়ের স্বাদ-গন্ধ মুক্ত করছে খাদ্যরসিকদের।

নলেন গুড়ের উৎপত্তিকাল নির্দিষ্ট করে বলা কঠিন। তবে ঐতিহাসিক সূত্র বলছে, বাংলায় এর ব্যবহার কয়েক শতাব্দী পুরনো। মধ্যযুগীয় সাহিত্য, বিশেষত সংস্কৃত ও প্রাকৃত কাব্যে খেজুর রস ও তার মাধুর্যের উল্লেখ পাওয়া যায়। গবেষকদের মতে, খেজুর রস জ্বাল দিয়ে সংরক্ষণের প্রয়োজন থেকেই নলেন গুড়

তৈরির প্রথার সূচনা।

ইতিহাসবিদদের একাংশ মনে করেন, আখের চিনি জনপ্রিয় হওয়ার অনেক আগেই বাংলায় খেজুর গুড় দৈনন্দিন খাদ্যে ব্যবহৃত হত। শুধু গ্রামবাংলা নয়, নদীপথে চলা বণিক ও নাবিকদের হাত ধরে এই বিশেষ গুড় একসময় দেশের বাইরেও পরিচিত হয়ে ওঠে।

খেজুর গাছ মধ্যপ্রাচ্যের সঙ্গে গভীরভাবে যুক্ত হলেও, ভারতীয় উপমহাদেশে এর ব্যবহার ছিল ভিন্ন প্রকৃতির। শুক্র অঞ্চলে যেখানে খেজুর ফলই ছিল প্রধান, বাংলার আর্দ্র আবহাওয়ায় খেজুর গাছের রস উৎপাদনই হয়ে ওঠে মুখ্য। এই প্রাকৃতিক বৈশিষ্ট্যই নলেন গুড়ের জন্মভূমি হিসেবে বাংলাকে বিশেষ করে



Dil ki  
Choice

Doctors' Choice is only a brand name or trademark and does not represent its true nature.

## স্বাদের উৎসবে একটাই চয়েস





তোলে।

আযুবৈদিক চিকিৎসাশাস্ত্রে বহু শতাব্দী ধৰে গুড়ের ব্যবহার চলে আসছে। যদিও সেখানে আধের গুড়ের উল্লেখ বেশি, তবু খেজুর গুড়কে সহজপাচ্য ও শক্তিবৰ্ধক খাদ্য হিসেবে গণ্য কৰা হত।

**পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ নলেন গুড়**

আধুনিক গবেষণাও নলেন গুড়ের স্বাস্থ্যগুণের পক্ষে সওয়াল কৰছে। একটি গবেষণা অনুযায়ী, খেজুর রস কাৰ্বোহাইড্রেট, প্ৰোটিন, পটাশিয়াম, সোডিয়াম, ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স ও ভিটামিন সি-তে সমৃদ্ধ।

এই রস থেকে তৈরি নলেন গুড়ে থাকে আয়ৱন, ক্যালসিয়াম, জিঙ্কসহ নানা উপকাৰী খনিজ।

বিশেষজ্ঞদেৱ মতে, নলেন গুড় রক্তাঙ্গুলতা, সৰ্দি-

কাশি, কোষ্ঠকাঠিন্যের মতো সমস্যায় উপকাৰী। এটি শৰীৰের ইলেক্ট্রোলাইটেৱ ভাৰসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য কৰে, এনার্জি ও হজমক্ষমতা বাড়ায়, হাড়কে মজবুত কৰে এবং লিভাৰ ভালো রাখতে সহায়ক। মাইথেন ও ঝাতুকালীন কিছু সমস্যাতেও এৱ ইতিবাচক প্ৰভাৱ লক্ষ্য কৰা যায়। কম প্লাইসেমিক ইনডেক্স (প্রায় ৪১) থাকাৰ কাৱণে চিনি বা আধের গুড়ের তুলনায় এটি তুলনামূলকভাৱে স্বাস্থ্যকৰ। তবে সব ক্ষেত্ৰেই চিকিৎসকেৱ পৰামৰ্শ অনুযায়ী পৱিমিত পৱিমাণে গ্ৰহণ কৰাই বাঞ্ছনীয়।

শীতেৱ উত্তুৱে হাওয়া বইতে শুৱ কৰলেই গ্ৰামবাংলায় শুৱ হয় নলেন গুড় তৈৰিৰ তোড়জোড়। ‘শিউলি’ বা গুড় সংগ্ৰাহকেৱা প্ৰথমে খেজুৰ গাছেৱ



LSG MULTISPECIALITY  
HOSPITAL



## আপনার স্বাস্থ্য আমাদের সম্পদ

NADIA'S **No.1**

Multispeciality Hospital

স্বাস্থ্য সাথী ও অন্যান্য  
**Health Scheme**  
সুবিধা আছে | \*

- স্বাস্থ্য পরিষেবার  
সুবিধা
- স্বল্প খরচায় সব রকম  
রোগে সুচিকিৎসার  
ব্যবস্থা আছে
- সব অপারেশনের  
ব্যবস্থা আছে
- X-ray, ল্যাড টেস্ট ও  
অন্যান্য টেস্টের সুবিধা  
আছে



+91 98368 04935



পূর্ব নোয়াপাড়া নদীয়া  
রানাঘাট ৭৪১৫০১



মাথা পরিষ্কার করেন পুরনো ও শুকনো পাতা কেটে কাণ্ডের অংশ উন্মুক্ত করা হয়। এরপর ধারালো অস্ত্র দিয়ে কাণ্ড চেঁচে সাদা অংশ বের করে সেখানে তেরছাভাবে কঞ্চি বসানো হয়। সেই কঞ্চি বেয়ে ফেঁটা ফেঁটা করে রস পড়ে নিচে বাঁধা হাঁড়িতে। একটি খেজুর গাছ থেকে দৈনিক গড়ে ৫-৬ লিটার রস পাওয়া যায়। টানা তিন-চার দিন রস সংগ্রহের পর গাছকে কিছুদিন বিশ্রাম দেওয়া হয়। বিশ্রামের পর যে রস পাওয়া যায়, তাকে বলা হয় 'জিরেন কাট'-এর রস এই রস আরও মিষ্ঠি ও উৎকৃষ্ট। সংগৃহীত রস প্রথমে ছেঁকে নিয়ে বড় মাটির বাটিনের পাত্রে ঘণ্টার পর ঘণ্টা জ্বাল দেওয়া হয়। একটানা নেড়ে যেতে হয় বিশেষ ধরনের লম্বা হাতার সাহায্যে। প্রায় ৩-৪ ঘণ্টার মধ্যেই তৈরি হয় গাঢ় বাদামি রঙের, তীব্র সুবাসময় খাঁটি নলেন গুড়। এই কাজে গোটা পরিবার অংশ নেয়। প্রক্রিয়ার ভিন্নতার কারণে নলেন গুড়ের নানা ধরন দেখা যায় বোলা বা তরল গুড়, দানা গুড়, পাটালি গুড় এবং হাজারি গুড়। একটি খেজুর গাছ থেকে এক একটি মরশুমে গড়ে

প্রায় ৪০ কেজি নলেন গুড় পাওয়া যায়।

আজ নলেন গুড় নানা সমস্যার মুখে। খেজুর গাছ কমে যাওয়া, শ্রমিকের অভাব, ভেজাল মিশ্রণ সব মিলিয়ে খাঁটি নলেন গুড় পাওয়া কঠিন হয়ে উঠচে। তবু আশার আলো আছে। বহু স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন ও কৃষি উদ্যোগ খেজুর গাছ সংরক্ষণ, আধুনিক প্যাকেজিং ও বিপণনের মাধ্যমে এই ঐতিহকে বাঁচিয়ে রাখার চেষ্টা করছে। দেশের গভীরে পেরিয়ে আজ নলেন গুড় পৌঁছচ্ছে বিদেশের বাজারেও। নতুন প্রজন্মের হাতে পুরনো এই স্বাদ ফিরে পাচ্ছে আধুনিক রূপ। নলেন গুড় আসলে বাংলার শীতের ভাষা। এটি স্মৃতির মতো, ঝুতুর মতো, আত্মপরিচয়ের মতো। যতদিন বাংলার শীত থাকবে, ততদিন নলেন গুড়ও থাকবে এই বিশ্বাসেই বাঙালির স্বাদ ও সংস্কৃতি এগিয়ে চলে। সেই ঐতিহ্যের কথাই বারবার আমরা মনে করিয়ে দিতে চাই যাতে শীত মানেই আবার নতুন করে চিনে নেওয়া যায় নলেন গুড়ের চিরচেলা ম-ম গন্ধ।

# শীতকালীন নোনতা

শীতের কুয়াশা, টাটকা রঙিন শাকসবজি ভরা বাজার আর গৃহীনির হাতের স্বাদ, এই তিনের মিলনে তৈরি হয় জিভে জল আনা, মনকাড়া স্বাদের শীতকালীন চটপটা এবং স্বাস্থ্যকর নানাপদ। শীতের সকাল থেকে রাতে, এইসব খাবার মনে ছড়াবে এক অনন্য উষ্ণতা। প্রতিটি গ্রাসে শীতের কুয়াশার মতো রাম্ভ স্বাদ মিলেমিশে দেবে এক অনন্য অভিজ্ঞতা। শীতকালীন পরোটা, কচুরি থেকে মুখরোচক তেলেভাজা সব নিয়েই আমাদের এবারের সংকলন।



ছবি: সুতপা বৈদ্য



সুতপা বৈদ্য

## বিটুরট পরোটা

কী কী লাগবে

গ্রেট করা বিটুরট ১ কাপ, আটা ১ কাপ, লবণ ১/২ চা চামচ, কাঁচা লঙ্ঘা ১-২টি (কুঁচি করা),  
ধনেপাতা ২ টেবিল চামচ কুঁচি, জোয়ান ১/২ চা চামচ, ঘি পরিমাণমতো।

কীভাবে বানাবেন

গ্রেট করা বিটুরটে আটা, লবণ, কাঁচা লঙ্ঘা, ধনেপাতা ও জোয়ান মিশিয়ে অল্প জল দিয়ে নরম  
ডো বানান। রুটি বেলে মাঝখানে কালো জিরে ছড়িয়ে আবার বেলে নিন। ইচ্ছে মতো আকারে  
এই পরোটা বানাতে পারেন। এবার দুপিঠ সেঁকে ঘি দিয়ে ভেজে রঙিন ও সুস্বাদু বিটুরট  
পরোটা গরম গরম পরিবেশন করুন।



# ରାନ୍ଧାବାନ୍ଧା



## ପାଲଂ ପରୋଟା

କୀ କୀ ଲାଗିବେ

ପାଲଂ ଶାକ ୧ କାପ (ଧୁଯେ ପାତଳା କରେ କାଟା), ଆଟା ୧ କାପ, ଲବଣ ୧/୨ ଚା ଚାମଚ, କାଁଚା ଲଙ୍କା ୧-୨ଟି କୁଟି କରା, ଜୋଯାନ ୧/୨ ଚା ଚାମଚ, ଜଳ ପ୍ରୋଜନମତୋ, ଘି ପରିମାଣମତୋ ।

କୀଭାବେ ବାନାବେନ

ପାଲଂ ଶାକ, ଆଟା, ଲବଣ, କାଁଚା ଲଙ୍କା ଓ ଜୋଯାନ ଏକସଥେ ମିଶିଯେ ଅଞ୍ଚି ଜଳ ଦିଯେ ନରମ ଡୋ ତୈରି କରନ୍ତି । ରୁଟି ବେଳେ ନିନ, ଦୁଃଖିତେ ଅଞ୍ଚି ଘି ବ୍ରାଶ କରେ ସେଁକେ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଶନ କରନ୍ତି । ଟକଦିଇ ବା ଆମେର ଆଚାର ସଙ୍ଗେ ଦିଲେ ଆରା ସୁଷ୍ମାଦୁ ଲାଗିବେ ।

## ହୋଟେଲ ପୁଲିନପୁରୀ (ପୁରୀ)



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



## ହୋଟେଲ ନିଉ ସି-ହକ (ପୁରୀ)



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



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

We Have No Connection With  
Hotel Sea Hawk Digha

## ফুলকপিৰ চিংড়ি

কী কী লাগবে

ফুলকপি ঘেট কৰা ১ কাপ, আদা কাঁচালঙ্ঘা বাটা ১ টেবিল চামচ, লবণ ১/২ চা চামচ, হলুদ গুঁড়ো ১/৪ চা চামচ, ময়দা ২ টেবিল চামচ, ধনেপাতা ১ টেবিল চামচ কুচি, সাদা তেল ২ টেবিল চামচ, জল অল্প (ডো বানানোৰ জন্য)।

কীভাৱে বানাবেন

আদা কাঁচালঙ্ঘা বাটা অল্প তেলে হালকা ভেজে ঘেট কৰা ফুলকপি দিন। লবণ, হলুদ গুঁড়ো মিশিয়ে ঢেকে কম আঁচে ২-৩ মিনিট রান্না কৰুন। সামান্য ময়দা ছিটিয়ে মিশিয়ে ধনেপাতা ও ভাজা মসলা যোগ কৰে ঠাণ্ডা হতে দিন। ময়দায় লবণ মিশিয়ে সাদা তেল ও অল্প জল দিয়ে শক্ত ডো বানান, ১০ মিনিট ঢেকে রাখুন। ডো থেকে লোচি কেটে বেলে মাৰখানে পুৱ দিয়ে চেপে চিংড়িৰ মতো আকাৰ দিন। গৱেষণা তেলে অল্প আঁচে ধীৱে ভেজে নিন। খাস্তা, মজাদার, ইউনিক ফুলকপিৰ চিংড়ি প্ৰস্তুত।



# ପାର୍କିଲୀ ପୋଷ

ଶୀତ ମାନେଇ  
**ନଲେନ ଗୁଡ଼**

ସ୍ଵାଦେ, ଗନ୍ଧେ, ଆନନ୍ଦେ

ଶୀତେର ଆମେଜେ ଐତିହ୍ୟେର ସ୍ଵାଦେ  
ଭରେ ଉଠୁକ ଆପନାର ସର



**Call : 62899 09399**

## হিং এৰ কচুৱি

কী কী লাগবে

বিউলিৰ ডাল ১ কাপ, হিং ১ চিমটি, আদা বাটা ১ চা চামচ, কাঁচালঙ্ঘা কুচি ১ টেবিল চামচ, মৌরি গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, চিনি ১/২ চা চামচ, নুন স্বাদ অনুযায়ী, ময়দা ১ কাপ, জোয়ান ১/৪ চা চামচ, সাদা তেল ১ বা ঘি টেবিল চামচ, জল অল্প (ডো বানানোৰ জন্য), ভাজাৰ জন্য সাদা তেল ২ টেবিল চামচ।

কীভাবে বানাবেন

বিউলিৰ ডাল আগেৰ দিন বা ২-৩ ঘণ্টা ভিজিয়ে বেটে নিন। তেল গরম করে কানোজিৱা ফোড়ন দিন, এৱেপৰ হিং, আদাৰাটা, কাঁচালঙ্ঘা, মৌরি গুঁড়ো, নুন ও চিনি দিয়ে ডালবাটা মিশিয়ে আঁটো হয়ে কড়াই থেকে উঠলে নামিয়ে ঠাণ্ডা কৰুন। ময়দা, নুন, চিনি, জোয়ান, সাদা তেল দিয়ে ময়দা দিয়ে অল্প জল দিয়ে শক্ত ডো বানান। ডো থেকে লেচি কেটে মাৰখানে পুৱ ভৱে বেলুন, ২-৩ মিনিট রাখুন এবং ভেজে নিন। ছেলার ডাল বা আলুৰ দমেৰ সঙ্গে পৰিবেশন কৰুন।



# ରାନ୍ଧାବାନ୍ଧା



## ମେଥି ପରୋଟା

କି କି ଲାଗନେ

ତାଜା ମେଥି ୧ କାପ (ପରିଷକାର କରେ କୁଚି କରା), ଆଟା ୧ କାପ, ଆଦା କାଂଚାଳଙ୍କା ବାଟା ୧ ଚା ଚାମଚ, ଲବଣ ୧/୨ ଚା ଚାମଚ, ଜିରେ ୧/୨ ଚା ଚାମଚ, ତେଲ ୧ ଟେବିଲ ଚାମଚ, ସି ପରିମାଣମତୋ (ଭାଜାର ଜନ୍ୟ)।

କୀଭାବେ ବାନାବେନେ

ମେଥି ଶାକ, ଆଟା, ଆଦା କାଂଚାଳଙ୍କା, ଲବଣ, ଜିରେ ଓ ତେଲ ମିଶିୟେ ନରମ ଡୋ ବାନାନ୍ । ୧୦ ମିନିଟ ଢେକେ ରାଖୁନ୍ । ଡୋ ଥେକେ ରଗଟି ବେଳେ ନିନ, ତାଓୟାଯ ସି ଦିଯେ ଦୁଃପାଶ ସୋନାଲି କରେ ଭେଜେ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଶନ କରନ୍ । ଦେଇ ବା ଆଚାରେର ସଙ୍ଗେ ଖେତେ ଅସାଧାରଣ ଲାଗେ ।

## ହୋଟେଲ ପୁଲିନପୁରୀ (ପୁରୀ)



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

## ହୋଟେଲ ନିଉ ସି-ହକ (ପୁରୀ)



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

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

We Have No Connection With  
Hotel Sea Hawk Digha



মৌমিতা মিত্র

## কড়াইশুঁটির কচুরি

### কী কী লাগবে

ময়দা ৫০০ গ্রাম, সাদা তেল প্রয়োজন মতো, ঈষদুষও জল ১ কাপ, নুন ১ চিমটে, চিনি ১ চিমটে, বেকিং সোডা ১ চিমটে, কড়াইশুঁটি ১ কাপ, আদা সামান্য, গোটা জিরে আধ চা-চামচ, জিরে গুঁড়ো আধ চা-চামচ, ধনে গুঁড়ো আধ চা-চামচ, মৌরি গুঁড়ো আধ চা-চামচ, চাট মশলা আধ চা-চামচ

### কীভাবে বানাবেন

প্রথমে পাত্রে ময়দা, তেল, সামান্য নুন এবং বেকিং সোডা একসঙ্গে মিশিয়ে জল দিয়ে ভালো করে মেখে নিন। ময়দা খুব নরম করে মাখবেন না। মাখার পর অন্ততপক্ষে আধ ঘণ্টা পরিষ্কার, শুকনো কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখুন। এবার মিঞ্চিতে কড়াইশুঁটি এবং আদা ভাল করে বেটে নিন। মিহি করে বাটতে হবে। শিলে বাটতে পারলে আরও ভাল। এর মধ্যে কিন্তু জল দেওয়া যাবে না। এবার কড়াইতে সামান্য তেল দিন। তার মধ্যে দিন গোটা জিরে। এবার কড়াইশুঁটি বাটা দিয়ে ভাল করে নাড়তে থাকুন। একে একে সমস্ত গুঁড়ো মশলা দিয়ে দিন। নুন এবং চিনি দিয়ে ভাল করে নাড়াচাড়া করুন। কড়াইশুঁটি একেবারে ঝুরঝুরে হয়ে এলে নামিয়ে নিন। এবার মেখে রাখা ময়দা থেকে লেচি কেটে তার মধ্যে কড়াইশুঁটির পুর ভরে নিন। এখানে একটি বিষয় খেয়াল রাখতে হবে। কড়াইশুঁটি কচুরির লেচি কিন্তু লুচির মতো হবে না। তার চেয়ে আকারে বেশ খানিকটা বড় হবে। তাহলেই পুর লেচির মধ্যে থেকে বেরিয়ে আসবে না। পুর ভরার পর লেচির মুখ বন্ধ করার সময়েও সতর্ক থাকতে হবে। ময়দা ছড়িয়ে একটু মোটা করে বেলে নিতে হবে কচুরি। তেল গরম হলে গ্যাসের আঁচ কমিয়ে গরম গরম কড়াইশুঁটির কচুরি ভেজে তুলে নিতে হবে। হিং দেওয়া নিরামিষ আলুর দমের সঙ্গে পরিবেশন করুন কড়াইশুঁটির কচুরি।





Cooking Oil

স্বাদের উৎসবে  
একটাই চয়েস



Dil ki Choice



Doctors' Choice is only  
a brand name or trademark  
and does not represent  
its true nature.

Available in:



Flipkart



spencer's

METRO  
Wholesale

zepto

more.

METRO  
Cash & Carry

SUMO  
SAVE

tomato  
hyperpure

instamart

## ফুলকপিৰ সিঙ্গারা

কী কী লাগবে

ফুলকপি কুচি ১ কাপ, কড়াইশুঁটি ১/৩ কাপ, সেদ্ধ আলু ১টি ভাঙা, আদা কুচি ১ চা চামচ, কঁচালঙ্ঘা ২টি, ধনে গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, জিৱে গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, গৱম মশলা গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, হলুদ গুঁড়ো অল্প, চিনেবাদাম (আধভাঙ্গা) ১ টেবিল চামচ (ঐচ্ছিক), সরমেৰ তেল ২ টেবিল চামচ (পুৱ ভাজাৰ জন্য), ময়দা ১ কাপ, সাদা তেল ভাজাৰ জন্য, নুন ১/২ চা চামচ, ময়ানেৰ জন্য তেল বা ঘি ২ চা চামচ।

কীভাৱে বানাবেন

ময়দায় নুন ও ময়ান মিশিয়ে শক্ত কৰে তো তৈৱি কৰোন। কড়াইতে তেল গৱম কৰে আদা-কঁচালঙ্ঘা দিন, এৱপৰ ফুলকপি, কড়াইশুঁটি, আলু, মশলা ও নুন দিয়ে নেড়ে শুকনো পুৱ তৈৱি কৰোন। তো খেকে লেচি কেটে ছোট বেলে সিঙ্গারার আকাৰে ভৱে নিন। কড়া গৱম তেলে সিঙ্গারা সোনালি হওয়া পৰ্যন্ত ভেজে তুলোন। গৱম চায়েৰ সঙ্গে পৰিবেশন কৰোন।



# DEPARTMENT OF GASTROENTEROLOGY & HEPATOLOGY



Best Multi-Specialty  
Hospital of West Bengal  
in Gastro Sciences



Business Excellence  
Awards East - 2025



All India Critical Care  
Hospital Ranking Survey 2025  
1<sup>st</sup> in East Multi Speciality Hospital

## Services

- GI endoscopy and colonoscopy
- ERCP with stone extraction/stenting
- Capsule endoscopy
- Fibroscan & ARFI
- Double balloon enteroscopy
- Endoscopic ultrasound
- Advanced endoscopic procedures
- Embolization for GI bleed
- Radio-frequency ablation and TACE for liver tumour
- Oesophageal cancer metal stenting

## সাদা লুচি

কী কী লাগবে

ময়দা ২ কাপ, দুধ ১/২ কাপ (অল্প-অল্প করে মেশাতে হবে), লবণ ১/২ চা চামচ, ঘি বা তেল ২ টেবিল চামচ (ময়দা মাখার জন্য), ভাজার জন্য সাদা তেল বা ঘি।

কীভাবে বানাবেন

ময়দা, লবণ, ঘি/তেল মিশিয়ে নিন। অল্প অল্প দুধ দিয়ে নরম, কিন্তু শক্ত ডো তৈরি করুন। এবার ছোট লেচি কেটে বেলে নিন। গরম তেলে মাঝারি আঁচে উল্টেপাণ্টে ভেজে নিন। ধৰধৰে সাদা ফুলকো লুচি গরম গরম পরিবেশন করুন পছন্দের তরকারির সঙ্গে।





Enriching  
**Lives,**  
Embracing Aging  
COMPASSIONATE ELDER CARE  
FOR YOUR LOVED ONES

24/7 Emergency Helpline  
Scheduled Visit by Doctor  
Ikshana Personal Care Visits  
Hospitalisation Support  
Support With Essential Services  
Complimentary Health Check Up  
Doctor Tele Consultation

9147372091 / 92

**IKSHANA**  
Elder Care Pvt. Ltd

[www.ikshanaeldercare.com](http://www.ikshanaeldercare.com)

## শীতের সবজি দিয়ে ঘরোয়া চাউমিন

### কী কী লাগবে

নুডলস ২ প্যাকেট (হাঙ্কা বা এগ নুডলস), গাজর ১/২ কাপ (জ্বাইস করা), বাঁধাকপি ১/২ কাপ (কুচি করা),  
ক্যাপসিকাম ১/২ কাপ (বিভিন্ন রঙের, কুচি করা), বিনস ১/৪ কাপ (ঐচ্ছিক), মটরশুটি ১/৪ কাপ (ঐচ্ছিক),  
পেঁয়াজ ১/২ কাপ (জ্বাইস করা), স্প্রিং অনিয়ন ২ টেবিল চামচ (কুচি), রসুন ১ চা চামচ কুচি, আদা ১ চা চামচ  
কুচি, গোলমরিচ গুঁড়ো ১/৪ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, সামান্য চিনি, সাদা তেল বা তিলের তেল ২ টেবিল চামচ, জল  
প্রয়োজনমতো।

### কীভাবে বানাবেন

নুডলস ফুটস্ট জল ও নুন দিয়ে সেদ্ধ করুন, ঠাণ্ডা জলে ধুয়ে তেল মাখিয়ে রাখুন। কড়াইতে তেল গরম করে আদা,  
রসুন, কাঁচা লক্ষা কুচি দিন। পেঁয়াজ ও স্প্রিং অনিয়ন হালকা ভাজুন। গাজর, বিনস, ক্যাপসিকাম, বাঁধাকপি উচ্চ অঁচে  
২-৩ মিনিট ভাজুন। সেদ্ধ নুডলস, গোলমরিচ, নুন ও চিনি মিশিয়ে ভালো করে টস করুন। স্প্রিং অনিয়ন কুচি ছড়িয়ে  
গরম গরম পরিবেশন করুন।





Nestlé®

Good food, Good life



Nestlé®  
Milkmaid®



recipes @  
[www.milkmaid.in](http://www.milkmaid.in)



Create Sweet Stories

## সুজিৰ আপ্নে

কী কী লাগবে

সুজি ২ কাপ, মেথি দানা অল্প, গ্রেট করা গাজৱ, ছোলাৰ ডাল ১ টেবিল চামচ, বিউলিৰ ডাল ১ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ কুচি ১টি, কাঁচালঙ্ঘা কুচি স্বাদমতো, কাৰিপাতা কয়েকটি, ধনেপাতা কুচি পরিমাণমতো, নুন স্বাদমতো, সাদা তেল পরিমাণমতো, জল প্ৰয়োজনমতো।

কীভাৱে বানাবেন

সুজি দই ও মেথি মিশিয়ে ঢেকে রাখুন ১ ঘণ্টা। নুন মিশিয়ে বেটে নিন। প্যানে তেল গৰম কৰে ছোলাৰ ডাল, বিউলিৰ ডাল, কাঁচালঙ্ঘা, পেঁয়াজ, কাৰিপাতা ও ধনে পাতা হালকা ভেজে সঙ্গে গ্রেট কৰা গাজৱ সহ ব্যাটাৰে মিশিয়ে দিন। আপ্নে প্যান/ননস্টিক প্যানে অল্প তেল দিয়ে ব্যাটাৰ ঢেলে দুঃপিঠ সোনালি কৰে ভেজে নিন। নারকেলেৰ চাটনি বা সামুৱেৰ সাথে পৰিবেশন কৰুন।



# কলকাতার শতবর্ষী মিষ্টির দোকান থেকে জেলা সফরে

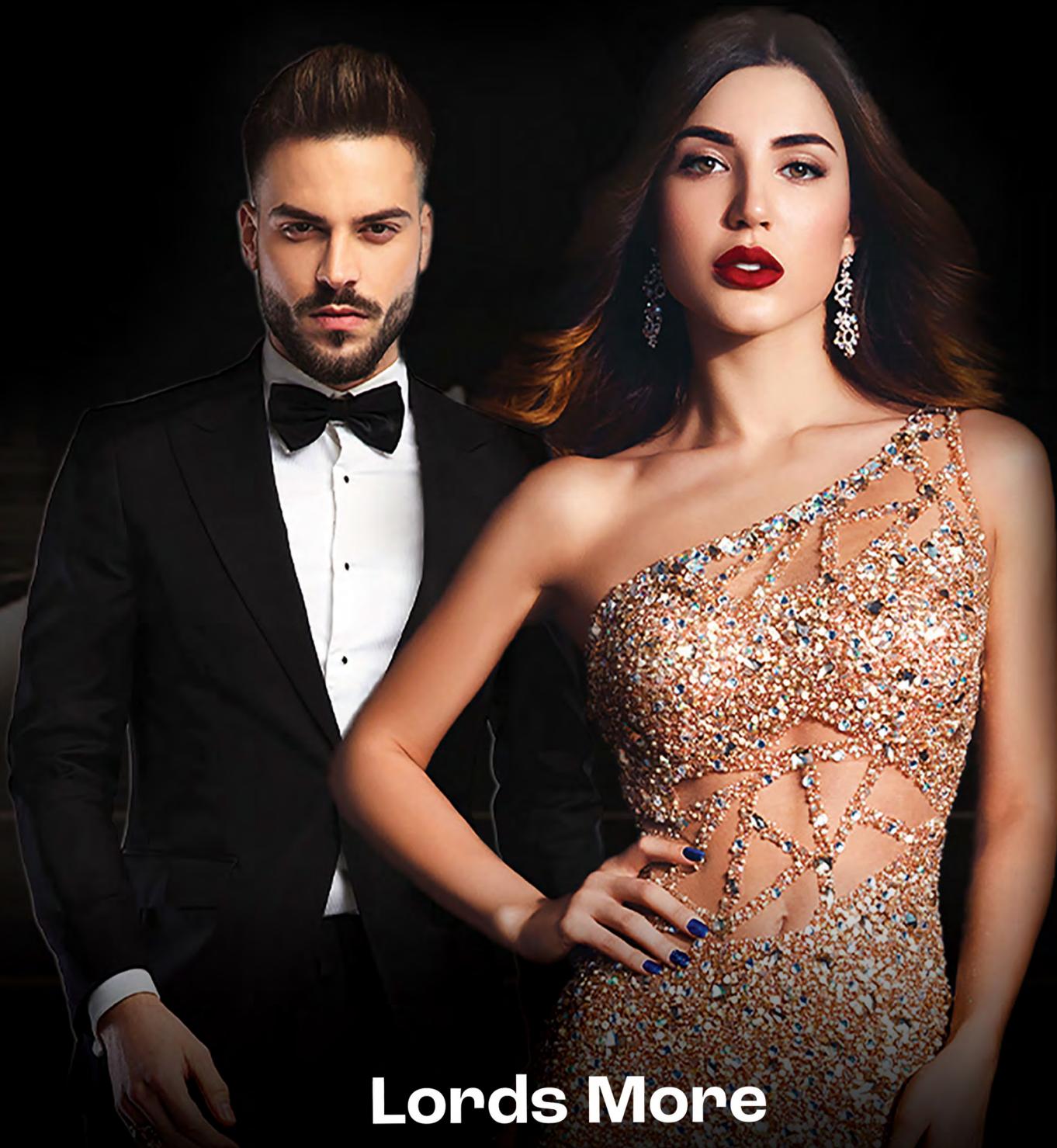


আমাদের প্রানের শহর, ভালোবাসার শহর কলকাতা সাহিত্য, সংস্কৃতির পাশাপাশি মিষ্টির শহর হিসেবেও সমানভাবে পরিচিত। শহরের প্রতিটি গলি, রাস্তায় আজও সেই সুবাস মেলে মিষ্টির, যা একশো বছরেরও বেশি সময় ধরে বাংলার স্বাদভরা ঐতিহ্য ধরে রেখেছে। শহরের শতবর্ষী মিষ্টির দোকানগুলো শুধু মিষ্টি তৈরি করে না, বরং তারা কয়েক প্রজন্মের ইতিহাস, ঐতিহ্য এবং সংস্কৃতির সাক্ষীও বটে।

# LAKMÉ SALON

FOR HIM AND HER

#RunwayToEveryday

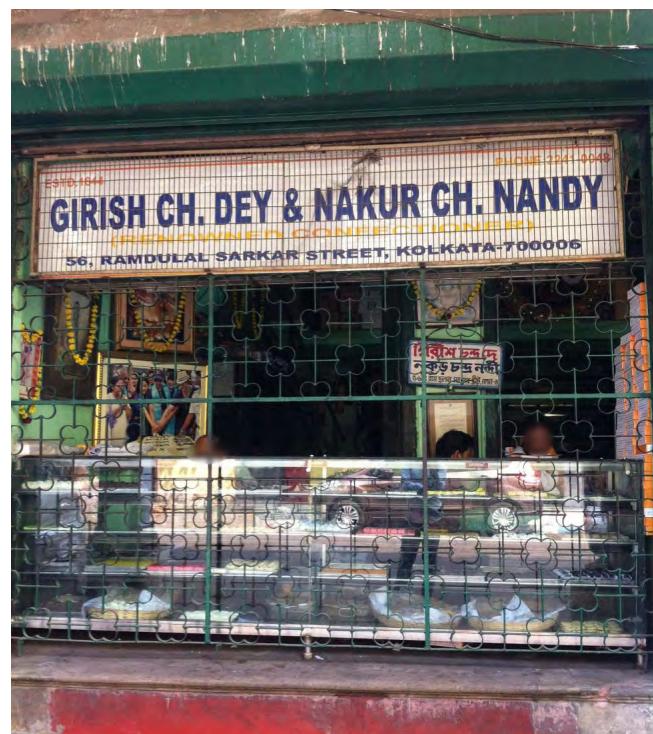


## Lords More

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

Contact for more OFFERS

8420173693



## ভীম চন্দ্ৰ নাগ:

কলকাতার ঐতিহ্যবাহী মিষ্টির দোকানগুলোর মধ্যে অন্যতম, যা ১৮২৬ সালে পরাণ চন্দ্ৰ নাগ কৃত্তৃ প্রতিষ্ঠিত হয়। পরবর্তীতে তাঁর পুত্র ভীম চন্দ্ৰ নাগের নামে দোকানটির নামকরণ করা হয়, যিনি ব্যবসার প্রসার এবং জনপ্রিয়তা দুটোকেই নতুন উচ্চতায় পৌঁছে দেন। প্রতিষ্ঠাতা পরাণ চন্দ্ৰ নাগ হৃগলির জনাইয়ের বাসিন্দা ছিলেন। বৌবাজারের নির্মল চন্দ্ৰ স্ট্রিটে তিনি এই দোকানটি স্থাপন করেন, যা কলকাতার মিষ্টিপ্রেমীদের কাছে দ্রুত জনপ্রিয় হয়ে ওঠে। দোকানটির অন্যতম গর্ব হলো তার সন্দেশ, আইসক্রিম সন্দেশ, চকোলেট সন্দেশ, পেস্তা সন্দেশ, এবং পাকা সন্দেশ সবই স্বাদে অনন্য। এছাড়া লেডিকেনি মিষ্টি ইতিহাসে একটি বিশেষ স্থান দখল করেছে। এটি তৈরি হয়েছিল লেডি ক্যানিং-এর জন্মদিন উপলক্ষে, যা আজও ভীম চন্দ্ৰ নাগের ইতিহাস ও কীর্তির পরিচায়ক। বৌবাজারের নির্মল চন্দ্ৰ স্ট্রিটে অবস্থিত এই দোকানটি শুধু শহরবাসীর নয়, পর্যটকদের মধ্যেও অত্যন্ত জনপ্রিয়। দুই শতাব্দীরও বেশি সময় ধরে, ভীম চন্দ্ৰ নাগ কলকাতার মিষ্টি ঐতিহ্যের অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে আছে।

## গিরিশ চন্দ্ৰ দে ও নকুৱ চন্দ্ৰ নন্দী:

কলকাতার মিষ্টিপ্রেমীদের হাদয়ে বিশেষ স্থান করে নেওয়া গিরিশ চন্দ্ৰ দে ও নকুৱ চন্দ্ৰ নন্দী দোকানটি ১৮৪৪ সালে প্রতিষ্ঠিত হয়। হেদুয়ার ৫৬, রামদুলাল সরকার স্ট্রিটে প্রথম খোলা এই দোকান আজও তার ঐতিহ্য এবং স্বাদের জন্য সুপরিচিত। দোকানের অন্যতম গর্ব হলো সন্দেশ, রসগোল্লা, চমচম, সরভাজা এবং অ্যান্য ঐতিহ্যবাহী মিষ্টি। পাশাপাশি ঘুগের সঙ্গে তাল মিলিয়ে এখানে তৈরি হয় নতুন এক্সপ্রেসিন্সটাল মিষ্টি ও চকোলেট সন্দেশ, চকোলেট কুলফি, ম্যাঙ্গো মৌসুমি, পারিজাত। শুধু কলকাতা নয়, সারা বাংলা ও দেশের বাইরেও নকুৱ মিষ্টির খ্যাতি ছড়িয়েছে। বচন পরিবার থেকে হিলারি ক্লিন্টন অনেকে এই স্বাদের মুন্ধ। দেশের শীর্ষস্থানীয় শেফরাও বারবার ফিরে আসেন এই ঐতিহ্যবাহী দোকানে। উৎসব হোক বা অজুহাত বাঞ্ছালির জীবন মিষ্টি ছাড়া অসম্পূর্ণ। সেই মিষ্টিতে রাজত্ব করে আসছে গিরিশ চন্দ্ৰ দে ও নকুৱ চন্দ্ৰ নন্দী, যা ১৭৫ বছরেরও বেশি সময় ধরে কলকাতার মিষ্টি সংস্কৃতিকে অক্ষুন্ন রেখেছে।

## বলরাম মল্লিক ও রাধারমন মল্লিক:

কলকাতার ঐতিহ্যবাহী মিষ্টির দোকান বলরাম মল্লিক



ও রাধারমন মল্লিক ১৮৮৫ সাল থেকে বাঙালি মিষ্টিপ্রেমীদের হস্তয়ে স্থান করে নিয়েছে। দক্ষিণ কলকাতার ভবানীপুরে শুরু হওয়া এই দোকান তার উচ্চমানের উপাদান এবং উত্তাবনী মিষ্টির জন্য বিখ্যাত। মিষ্টি তৈরির প্রতি আগ্রহ ছিল গণেশ চন্দ্র মল্লিকের। হৃগলি জেলার কোন্নগর থেকে কলকাতায় এসে তিনি ভবানীপুরে দোকান খুলে ক্লাসিক বাঙালি মিষ্টি তৈরি শুরু করেন। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে স্যার আগুতোষ মুখার্জি এবং নেতাজি সুভাষ চন্দ্র বোসের মতো অভিজ্ঞতরা তাদের সেবা গ্রহণ করেন, যা দোকানের সুনাম আরও বৃদ্ধি করে। আজ চার প্রজন্ম ধরে মল্লিক পরিবার ঐতিহ্য এবং আধুনিকতার মিশ্রণে প্রতিটি গ্রাহককে স্বতন্ত্র অভিজ্ঞতা প্রদান করে আসছে। দোকানের জনপ্রিয় মিষ্টির মধ্যে রয়েছে, বেকড রসগোল্লা, ডাব সন্দেশ, ম্যাঙ্গো সুফলে, জলভরা, নানাধরনের চকোলেট ও বেকড মিষ্টি। বলরাম মল্লিক ও রাধারমন মল্লিক তাদের উচ্চমানের উপাদান, প্রাকৃতিক স্বাদ এবং উত্তাবনী মিষ্টি তৈরির জন্য বিখ্যাত। কোনো কৃত্রিম রঙ বা প্রিজারভেটিভ ব্যবহার হয় না। নতুন স্বাদ যেমন চকোলেট ও বেকড মিষ্টির সঙ্গে ঐতিহ্যবাহী স্বাদের সমন্বয় গ্রাহকদের বারবার আকর্ষণ করে।

## চিত্তরঞ্জন মিষ্টান্ন ভান্ডার:

কলকাতার শ্যামবাজারে অবস্থিত চিত্তরঞ্জন মিষ্টান্ন ভান্ডার শহরের প্রাচীন ও জনপ্রিয় মিষ্টির দোকানগুলোর মধ্যে অন্যতম। ১১১ বছরের ইতিহাসে এই দোকান তার বিখ্যাত রসগোল্লা, সন্দেশ এবং অন্যান্য খাঁটি বাঙালি মিষ্টির জন্য সুপরিচিত। দোকানটি শ্যামবাজার স্ট্রিটে অবস্থিত এবং সকাল ৮টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত খোলা থাকে। ঠিকানা, ৩৪-বি, শ্যামবাজার স্ট্রিট, হাতিবাগান/শ্যামবাজারের কাছে। এখানকার রসগোল্লা যা হালকা চিনির সিরায় ডুবানো থাকে, গ্রাহকদের মধ্যে অত্যন্ত জনপ্রিয়। এছাড়াও দোকানে মালাই চমচম, চকোলেট সন্দেশ, গুলাব জামুনসহ আরও নানা ধরনের ঐতিহ্যবাহী মিষ্টি পাওয়া যায়। বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য হলো মধুপক, যা চারটি ফ্লেবারের পাওয়া যায়। সোনার, রূপার বা কাঁসার পাত্রে ঘি, দই, মধু, শর্করা এবং জল একত্রিত করে বিশেষ পদ্ধতিতে তৈরি এই মিষ্টি শতাদীরও বেশি সময় ধরে লোকমুখে সুপরিচিত। শতাদীরও বেশি সময় ধরে মিষ্টি তৈরির ঐতিহ্য বজায় রেখেছে চিত্তরঞ্জন মিষ্টান্ন ভান্ডার। যারা খাঁটি বাঙালি মিষ্টির স্বাদ খুঁজছেন, তাদের জন্য শ্যামবাজারে এটি একটি অপরিহার্য গন্তব্য।



## দ্বারিক গ্র্যাণ্ড সঙ্গ:

নিজবালিয়া গ্রামের রমানাথ ঘোষ ও কালীসুন্দরীর ছয় সন্তান, দুই মেয়ে এবং চার ছেলে: গোষ্ঠী, দ্বারিক, বিনোদ ও সুরেন। ইতিহাস বলছে, ছেটভাই বিনোদ প্রথম কলকাতায় মিষ্টির দোকান খুলেছিলেন। পরে বড় ভাই দ্বারিকানাথ ঘোষও কলকাতায় আসেন। তিনি ১৮৬৫ সালে জন্মগ্রহণ করেন এবং ১৮৮৫ সালে কলকাতার কম্পুলিয়াটোলার ৭৭ নম্বর, শ্যামপুরুর স্ট্রিটে প্রথম দোকান খুলেন।

প্রাথমিক দিনে দোকানে ক্ষীরের প্যাঁড়া, বরফি, দানাদার ও মাখা সন্দেশ বিক্রি হতো। যদিও কোনও বিশেষ মিষ্টির জন্য দ্বারিকের খ্যাতি নয়, তার দোকানের স্বাদ ও গুণমানই তাকে প্রসিদ্ধ করে। তিনি আইসক্রিম সন্দেশ এবং আইসক্রিম শরবতের মতো উত্তীর্ণ মিষ্টি বিক্রি করতেন, যা আজকের মিল্কশেকের আগের রূপ হিসেবে বিবেচিত হয়। ৬০ বছর বয়সে দ্বিতীয় দোকান খোলেন শ্যামবাজারে, এরপর নোনতা খাবারও চালু হয়, লুটি, বেগুন ভাজা, ছোলার ডাল এবং আলুর দম। এ দোকানের খন্দের তালিকাও ছিল তাকলাগানো, ডাঙ্গার বিধানচন্দ্র রায়, শ্যামপুরসাদ মুখোপাধ্যায়, চিত্রারকা প্রমথেশ বড়ুয়া, মার্টিন রেলের মালিক স্যার বীরেন মুখার্জি, পাহাড়ী সান্যাল, অসিতবরণ ও কানন দেবী।

এর ঠিক এক বছর পর তার মৃত্যু ঘটে। দ্বারিক ঘোষের পুত্ররা পরবর্তী সময়ে ব্যবসা সম্প্রসারিত করেন। ১৯২৬ থেকে ১৯৩৮ সালের মধ্যে তারা নতুন আটটি দোকান খোলেন হাতিবাগান, ভবানীপুর, এন্টালি, নিউমার্কেট, কাস্টমস হাউস, হারিসন রোড, শিয়ালদহ এবং হরি ঘোষ স্ট্রিটে। শ্যামবাজারেও আরও একটি দোকান খোলা হয়। এইভাবে দ্বারিকানাথ ঘোষের ঐতিহ্য আজও কলকাতার মিষ্টি সংস্কৃতিতে অঞ্চল রয়েছে।

## আদি হরিদাস মোদক:

শ্যামবাজার মোড় থেকে আরজি কর হাসপাতাল গেলে ঠিক ডানদিকে হরিদাস মোদকের দোকানটি দেখা যাবে। অর্থাৎ, শ্যামবাজার কালীবাড়ির ঠিক উল্টো দিকে। প্রায় ২৫০ বছর আগে এই দোকানটি প্রতিষ্ঠা করেছিলেন হরিদাস মোদক। তারপর থেকে ছয় প্রজন্ম ধরে মোদক পরিবারই এই দোকানের দায়িত্ব সমালাচ্ছেন।

এই ঐতিহ্যবাহী দোকানটি বহু মহান ব্যক্তিবর্গকে আকর্ষণ করেছে। শ্রীরামকৃষ্ণদেব, রানি রাসমণি, নেতাজি সুভাষচন্দ্র বসু, গিরিশচন্দ্র ঘোষ, অবনীন্দ্রনাথ ঠাকুর, রাজা রামমোহন রায় প্রমুখের ছবি আজও দোকানের দেওয়ালে জুলজুল করে।



হরিদাস মোদকের মূল আকর্ষণ হলো লুচি ও খোসা সমেত আলুর তরকারি। এছাড়া এখানে সকালে কচুরি, ছেলার ডালও পাওয়া যায়। মিষ্টির মধ্যে উল্লেখযোগ্য কালাকাঁদ, জিভে গজা, ছানার জিলাপি এবং কালোজাম। কচুরি শুধুমাত্র সকালে পাওয়া যায়। কচুরিতে থাকে কাঁচা বিউলির ডাল আর হিঞ্চের পুর। এই একই পুর যদি পাঁচফোড়ন দিয়ে ভাজা হয়ে ময়দার লেচিতে ভরা হয়, তার নাম হবে রাধাবল্লভী। শীতে এখানে কড়াইশুটি দিয়ে বানানো পুরের কচুরি ও পাওয়া যায়। মিষ্টির পাশাপাশি কলাপাতায় পরিবেশিত লুচি ও আলুর তরকারির টানেই উত্তর-মধ্য-দক্ষিণ কলকাতার মানুষ এই দোকানে ভিড় করেন।

### যুগল'স:

১৯২৩ সালে, জুগল কিশোর ঘোষ কলকাতায় একটি সাধারণ মিষ্টির দোকান ঢ়েখোলেন একটি অঙ্গীকার নিয়ে: তাজা ছানা, হাতের তৈরি মিষ্টি আর কোনো শর্টকাট নয়। জুগল কিশোরের পরে, তাঁর ছেলে কৃষ্ণ কালী ঘোষ এই উত্তরাধিকার গ্রহণ করেন, সঙ্গে ছিলেন অম্যুতা ঘোষ। বিখ্যাত মিষ্টির বলতে নানারকম ঐতিহ্যবাহী ভাজা মিষ্টি, সদেশ, রসগোল্লা, মিষ্টি দই ইত্যাদি। এই প্রতিষ্ঠানের রান্নাঘর এখনও সেই পুরনো ঐতিহ্যকে ধরে রেখেছে, তামার পাত্র, মাটির বাটিতে

মিষ্টি দই এবং সাবেক কারিগররা। প্রতিটি মিষ্টি প্রতিদিন হাতে তৈরি করা হয়, ঠিক যেমনটি ১৯২৩ সালে হতো। বর্তমানে শিয়ালদহ, কলেজ স্ট্রিট, গড়িয়া, রাসবিহারী অ্যাভিনিউ, পার্ক সার্কাস ও শরৎ বোস রোডে এদের দোকান রয়েছে। ২০২৪ সালে, দুই বোন লহনা ও অঙ্গনা ঘোষ ভ্যাক্সুভারে জুগল'স কে নিয়ে আসেন কানাড়ায়, পপ-আপ, ক্যাটারিং এবং উৎসবের মাধ্যমে প্রামাণিক বাংলা মিষ্টি পরিচয় করানোর জন্য।

এতো গেল খোদ কলকাতার কথা। এবার আসি জেলা সফরে। যদিও রসগোল্লা বাঙালির কাছে সবচেয়ে পরিচিত মিষ্টি, বাংলার প্রতিটি জেলারই নিজস্ব বিশেষ মিষ্টি রয়েছে। প্রতিটি মিষ্টির মধ্যে রয়েছে সেই এলাকার সংস্কৃতি, ঐতিহ্য, এবং কারিগরের বিশেষজ্ঞতার ছাপ। আর কথা না বাড়িয়ে পশ্চিমবঙ্গের বিভিন্ন জেলার বিখ্যাত মিষ্টির স্বাদ নিই চলুন।

### বর্ধমানের সীতাভোগ ও মিহিদানা:

বর্ধমানের সীতাভোগ বাংলার এক সুপ্রিমিন্দ মিষ্টি। এটি দেখতে বাসমতী ভাতের মতো লম্বাটে, সরু দানা বিশিষ্ট। সীতাভোগের প্রধান উপাদান সীতাসের গোবিন্দভোগ চাল। চালকে গুঁড়ো করে ছানার সাথে মিশিয়ে প্রয়োজনমত দুধ দিয়ে মাখা হয়। মিশ্রণটি



ছিদ্রযুক্ত পিতলের পাত্র থেকে গরম চিনির রসে ফেলা হয়, ফলে দানাগুলি হালকা লস্বা ও সূক্ষ্ম হয়। মাঝে মাঝে ছেট গোলাপজাম, কাজুবাদাম ও কিশমিশ মিশিয়ে পরিবেশন করা হয়। ১৯০৪ সালে বড়লাট জর্জ ন্যাথানিয়েল কার্জন বর্ধমানে জমিদার বিজয়চাঁদ মহতাবকে মহারাজা খেতাব দিতে এসে ভৈরবচন্দ নাগকে একটি বিশেষ মিষ্ঠি তৈরি করতে বলেন। এই উদ্যোগে তৈরি হয় মিহিদানা। মিহিদানার প্রধান উপাদান চাল (গোবিন্দভোগ, কামিনীভোগ বা বাসমতী) এবং বেসন, জাফরান। জল দিয়ে মিশণকে ঘন করা হয়, তারপর ছিদ্রযুক্ত পাত্র থেকে গরম ঘি-তে ফেলে ভেজে চিনির রসে রাখা হয়।

### চন্দননগরের জলভরা, ভগলী:

ভগলী জেলার চন্দননগরের জগন্নাথী পুজো যেমন বিখ্যাত, তেমনই বিখ্যাত এখানকার জলভরা সন্দেশ। জলভরা সন্দেশ তালশাঁস আকৃতির কড়াপাকের এক বিশেষ সন্দেশ। ভগলী জেলার সূর্যকুমার মোদক এই মিষ্ঠির আবিষ্কর্তা। শহরের সব দোকানেই জলভরা সন্দেশ পাওয়া যায়। স্বাদে কমবেশি সকলেই সমান। কিন্তু নামে সবার উপরে ‘সূর্য মোদক’-এর জলভরা। এই সন্দেশ বানানোর মূল উপাদান ছানা, চিনি, গোলাপজল ও নলেন গুড়। সূর্য মোদকের দোকানে

গোলাপজল আসে নিয়ম মেনে কনৌজ থেকে। কিছুটা সন্দেশ প্রথমে ছাঁচের মধ্যে দিয়ে আঙুলের চাপে একটা গর্ত করে নেওয়া হয়। সেই গর্তে গোলাপজল ঢেলে আবার সন্দেশ দিয়ে বাকিটা ঢেকে ছাঁচের মুখ বন্ধ করে দিতে হয়। এভাবেই জলভরা সন্দেশ তৈরী করা হয়।

### মানকরের কদমা, পূর্ব বর্ধমান:

কদমা একটি শুকনো মিষ্ঠি। রসগোল্লা বা পান্ত্রয়ার আগমনের আগে অতিথি আপ্যায়নে কদমা-বাতাসা দেওয়াই রীতি ছিল। বর্তমানে কেবল পূজার কাজে বহুল ব্যবহৃত হয়। পূর্ব বর্ধমানের মানকরের কদমা বিখ্যাত। এটি অতীতের কৌলীন্য এবং ঐতিহের ধারক।

### অগ্রদীপের (কাটোয়া) ছানার জিলিপি, বর্ধমান:

ছানার জিলিপি বাংলার কুলীন মিষ্ঠির মধ্যে অন্যতম। মুড়াগাছা অঞ্চলে এর উৎপত্তি। পান্ত্রয়া গোত্রের কারিগররা এই মিষ্ঠি তৈরি করেছেন। এটি মুড়াগাছা, মেদিনীপুরের মেচেদা ও পাশকুড়ায় পাওয়া যায়। এছাড়াও কলকাতার ভূপতি রায়ের দোকানের ছানার জিলিপি বিখ্যাত ছিল, যদিও বর্তমানে দোকানটি নেই।



## বর্ধমানের দরবেশ:

দরবেশ মূলত বোঁদে লাড়ু থেকে তৈরি। প্রাথমিকভাবে লাল, হলুদ ও সাদা বোঁদে ব্যবহার করা হত। দরবেশের আলখাল্লা রঙিন হওয়ায় নামকরণ করা হয়েছে। বর্তমানে সাধারণত লাল ও হলুদ বোঁদে দিয়ে তৈরি হয়।

## শক্তিগড়ের ল্যাংচা, বর্ধমান:

ল্যাংচা একটি কালচে বাদামী রঙের লম্বাটে রসের মিষ্ঠি। প্রধান উপাদান: ময়দা, ছানা, খোয়া ও চিনি। কথিত আছে বর্ধমানের মহারাজা এক নতুন ধরণের ভাজা মিষ্ঠি চান। তখন ময়রা ল্যাঙ্চা দ্রুত তৈরি করেন ল্যাংচা। তার নামেই মিষ্ঠির নাম হয়েছে।

## সিউড়ির মোরক্বা, বীরভূম:

মোরক্বা ঘন চিনি রসে ডুবানো একধরনের মিষ্ঠি, যা সাধারণত কোনো সবজিকে জার করে তৈরি হয়। পেপের মোরক্বা, কুমড়োর মোরক্বা, পটলের মোরক্বা ইত্যাদি বিখ্যাত।

## রামপুরহাটের রসমালাই, বীরভূম:

রসমালাই বাংলার অতি বিখ্যাত মিষ্ঠি। ছোট রসগোল্লাকে চিনির রসে ভিজিয়ে তার ওপর ঘন দুধ ঢেলে তৈরি করা হয়। কৃষ্ণচন্দ্র দাস প্রথম রসমালাই তৈরি করেছিলেন। যদিও এ দাবির প্রমাণ নেই, তবে বাংলার মিষ্ঠি সংস্কৃতিতে রসমালাই এক অনন্য স্থান অধিকার করে।

## জয়নগরের মোয়া, দক্ষিণ ২৪ পরগনা:

জয়নগরের মোয়া কনকচূড় ধানের খই, নলেন গুড় ও ধী দিয়ে তৈরি হয়। এছাড়াও ক্ষীর, পেস্তা, কাজুবাদাম, কিসমিস ব্যবহার করা হয়। বাণিজ্যিকভাবে পূর্ণচন্দ্র ঘোষ ও নিত্যগোপাল সরকার জনপ্রিয় করেছেন। শীতকালে বিশেষভাবে পাওয়া যায়।

## কৃষ্ণনগরের সরপুরিয়া ও সরভাজা, নদীয়া:

সরভাজা দুধের সর ও ধী দিয়ে তৈরি। একের পর এক স্তরে সর রেখে ভাজা হয়, তারপর চিনি মেশানো দুধে রাখা হয়। কৃষ্ণনগরের অধরচন্দ্র দাস এই মিষ্ঠির সৃষ্টিকর্তা বলে প্রচলিত।



### নবদ্বীপের লালদই, নদীয়া:

লাল দই বা ক্ষীর দই নবদ্বীপের বিখ্যাত। ভাজা লাল চিনি দেওয়া হয়, যার কারণে রঙ লালচে হয়। ১৯৩০ সালের দিকে নবদ্বীপের কালিপদ মোদক বা কালী ঘোষ প্রথম এটি তৈরি করেন। পাঁচুর মিষ্ঠির দোকান 'লক্ষ্মী নারায়ণ মিষ্টান্ন ভাণ্ডার' বিখ্যাত লাল দইয়ের দোকান।

### রানাঘাটের পাঞ্চয়া, নদীয়া:

পাঞ্চয়া ছানা, ঘি, ময়দা, সোডা, গুড় ও এলাচ মিশিয়ে তৈরি ভাজা মিষ্ঠি। রানাঘাটের পাঞ্চয়ার বাইরের অংশ শক্ত, ভিতরের অংশ নরম। স্বাদ নির্ভর করে ভাজার কোশলের উপর। জগু ময়রা (ঘজেশ্বর প্রামাণিক) পাঞ্চয়ার জনক।

### শান্তিপুরের নিখুঁতি, নদীয়া:

নিখুঁতি আকৃতিতে লম্বাটে, ল্যাংচার মতো। বাইরের অংশ শক্ত, ভিতরের অংশ নরম। পরিবেশনের সময় হালকা গোলমরিচ ছড়িয়ে দেওয়া হয়। শান্তিপুর, কৃষ্ণনগর, বাঁকুড়া ও পুরালিয়াতে পাওয়া যায়।

### মালদহের রসকদম্ব:

রসকদম্বে একটি ছোট রসগোল্লা থাকে, তার উপর ক্ষীর ও চিনি মাখানো পোস্ত। কদম ফুলের মতো

দেখতে হওয়ায় নাম হয়েছে। ছানা, ক্ষীর, চিনি ও পোস্ত প্রধান উপাদান। কথিত আছে মহাপ্রভু চৈতন্যদেবের স্মৃতিতে তৈরি হয়েছে।

### মালদহের কানসাট:

কানসাটের মিষ্ঠি ছানা ও ক্ষীর দিয়ে তৈরি। বিখ্যাত মিষ্ঠি ব্যবসায়ী মহেন্দ্রনাথ সাহা এর উত্তীর্ণ। পরে বিজয় কুমার সাহা মালদায় এটি চালু করেন।

**উপাদান:** ভালো ক্ষীর, ছানা, ভাজা ক্ষীর।

### বেলিয়াতোড়ের মেচা সন্দেশ, বাঁকুড়া:

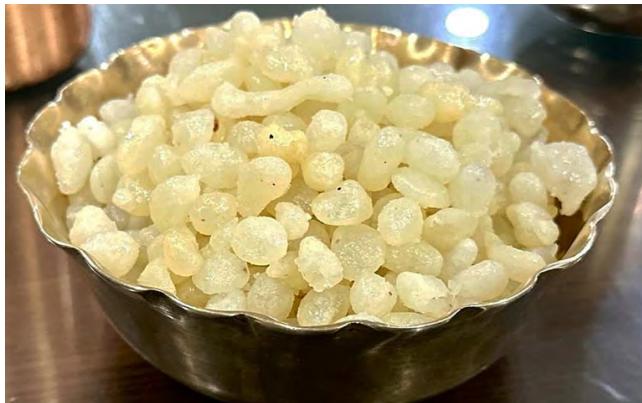
মেচা সন্দেশ মুগডাল ও চিনি দিয়ে তৈরি। গোল্লা পাকানো হয়, চিনির প্রলেপ দেওয়া হয়। ৩০০ বছরেও বেশি পুরণো।

### বহরমপুরের ছানাবড়া, মুর্শিদাবাদ:

ছানা ঘি-তে ভেজে তৈরি। লালবাগ শহরে প্রায় ২০০ বছর আগে উত্তীর্ণ। নবাবদের প্রাসাদে সরবরাহ হত। নাম এসেছে 'ছানাবড়া'।

### জনাইয়ের মনোহরা, ভুগলী:

মনোহরা ছানা ও চিনির বা ক্ষীরের মিশ্রণ দিয়ে তৈরি গোলকাকৃতি মিষ্ঠি। নরম সন্দেশের উপরে চিনির স্তর দেওয়া হয়। ভুগলীর জনাইয়ের মনোহরা বিখ্যাত।



### কামারপুরের সাদা বোঁদে, হৃগলী:

রমা কলাইয়ের বেসন ও আতপ চালের গুঁড়ো দিয়ে তৈরি। ঠাকুর শ্রীরামকৃষ্ণ পরমহংসদেবের প্রিয় ছিল।

### গুণ্ঠিপাড়ার গুপো সন্দেশ, পানিহাটি, হৃগলী:

গুপো সন্দেশও বাঙালির অন্যতম মিষ্টি। ছানা ও চিনি দিয়ে তৈরি, নরম ও স্বাদে উৎকৃষ্ট।

### কাঁথির চমচম, পূর্ব মেদিনীপুর:

চমচম সাধারণভাবে পরিচিত হলো কাঁথির চমচমের স্বাদ ও গঠনে আলাদা বৈশিষ্ট্য আছে। দুধের ছানা দিয়ে তৈরি লম্বাটে এই মিষ্টি চিনির ঘন রসে ডোবানো থাকে এবং উপরিভাগে নারকেলের কোরা বা মালাইয়ের প্লেপ দেওয়া হয়। কাঁথির চমচম খুব বেশি স্পঞ্জি নয়, বরং খানিকটা শক্ত ও রসালো। সমুদ্রেঁষ্য অঞ্চলের দুধের স্বাদ ও স্থানীয় কারিগরদের নিজস্ব কৌশলের জন্য এই চমচমের আলাদা পরিচিত তৈরি হয়েছে।

### তমলুকের ক্ষীরমোহন, পূর্ব মেদিনীপুর:

তমলুকের ক্ষীরমোহন দেখতে অনেকটা বড় আকারের রসগোল্লার মতো হলোও ভেতরের গঠন অনেক বেশি ঘন। ছানা ও ক্ষীরের মিশ্রণে তৈরি এই মিষ্টি ধীরে ধীরে ফুটিয়ে ঘন রসে রাখা হয়। ক্ষীরমোহনের স্বাদ খুব মোলায়েম, অতিরিক্ত মিষ্টি নয়। বিয়ে, অন্নপ্রাশন ও পূজার সময় তমলুক অঞ্চলে এই মিষ্টির বিশেষ কদর রয়েছে।

### ঝালদার গজা, পুরুলিয়া:

পুরুলিয়ার ঝালদা অঞ্চলের গজা বাংলার প্রাচীন শুকনো মিষ্টির একটি গুরুত্বপূর্ণ উদাহরণ। ময়দা ও ঘি দিয়ে তৈরি শক্ত খাস্তা এই মিষ্টি চিনির গাঢ় রসে ডুবিয়ে নেওয়া হয়। দীর্ঘদিন সংরক্ষণ করা যায় বলে গ্রামবাংলায় এটি পথ্য মিষ্টি হিসেবেও পরিচিত ছিল। পুরুলিয়ার আদিবাসী অধুষিত এলাকায় আজও বিয়ে ও উৎসবে গজার চল রয়েছে।

### রঘুনাথপুরের তিলের নাড়ু, পুরুলিয়া:

যদিও নাড়ু সাধারণভাবে পরিচিত, রঘুনাথপুরের



তিলের নাড়ু আলাদা মর্যাদা পেয়েছে। কালো তিল ও খাঁটি গুড় দিয়ে তৈরি এই নাড়ু শীতকালে বিশেষভাবে জনপ্রিয়। স্থানীয়ভাবে উৎপাদিত তিল ও গুড়ের সুবাস এই মিষ্টিকে অন্য উচ্চতায় নিয়ে গেছে। এটি স্বাস্থ্যসম্মত মিষ্টি হিসেবেও পরিচিত।

### বিষ্ণুপুরের সন্দেশ, বাঁকুড়া:

বিষ্ণুপুর যেমন বালুচরি শাড়ির জন্য বিখ্যাত, তেমনই সন্দেশেও সেই শিল্পভাবনার প্রতিফলন দেখা যায়। সন্দেশের গায়ে মোল্ডের মাধ্যমে নকশা ফুটিয়ে তোলা হয় মন্দির, ফুল বা জ্যামিতিক অলংকরণ। স্বাদে হালকা, দেখতে নান্দনিক এই মিষ্টি রাজা-জমিদার আমলের শিল্পরচনার স্মারক।

### জঙ্গিপুরের খাজা, মুর্শিদাবাদ:

খাজা মূলত উত্তর ভারতের মিষ্টি হলেও মুর্শিদাবাদের জঙ্গিপুর অঞ্চলে এটি নিজস্ব বৈশিষ্ট্য পেয়েছে। বহু স্তরে ভাঁজ করা ময়দা ঘি-তে ভেজে চিনির রসে ডোবানো হয়। নবাবি আমলে দরবারি মিষ্টি হিসেবে খাজা পরিবেশিত হত। শক্ত খাস্তা গঠন ও দীর্ঘস্থায়িত্ব এর বৈশিষ্ট্য।

### আজিমগঞ্জের ফিরনি সন্দেশ, মুর্শিদাবাদ:

আজিমগঞ্জে তৈরি ফিরনি সন্দেশে চালের গুঁড়ো ও দুধের ব্যবহার লক্ষ্য করা যায়। ছানা ও চালের মিশ্রণে তৈরি এই মিষ্টির স্বাদ অনেকটাই ফিরনির মতো। এটি একধরনের মিষ্টি পিঠে ও সন্দেশের মাঝামাঝি

স্বাদের। নবাবি রন্ধনপ্রণালীর প্রভাব এই মিষ্টিতে স্পষ্ট।

### আরামবাগের দুধের পেড়া, হৃগলী:

আরামবাগ অঞ্চলে উৎপাদিত দুধের গুণমান ভালো হওয়ায় এখানকার পেড়া আলাদা পরিচিতি পেয়েছে। ঘন দুধ জ্বাল দিয়ে তৈরি এই পেড়া খুব বেশি মিষ্টি নয়। দীর্ঘদিন সংরক্ষণযোগ্য হওয়ায় এটি দূর্যাত্বার মিষ্টি হিসেবেও জনপ্রিয় ছিল।

### চুঁচুড়ার মালাই চপ, হৃগলী:

মালাই চপ সাধারণত কলকাতার সঙ্গে যুক্ত হলেও চুঁচুড়ার মালাই চপে ঘন মালাইয়ের পরত বেশি থাকে। ভাজা ছানার বল চিনির রসে ডুবিয়ে তার উপর ঘন মালাই ঢেলে পরিবেশন করা হয়। ব্রিটিশ আমলের পর থেকে হৃগলী অঞ্চলে এই মিষ্টির জনপ্রিয়তা বাঢ়ে।

### কোচবিহারের ক্ষীরের সন্দেশ:

উত্তরবঙ্গের কোচবিহারে দুধ ও ক্ষীরভিত্তিক মিষ্টির চল বেশি। এখানকার ক্ষীরের সন্দেশে ছানার তুলনায় ক্ষীরের ভাগ বেশি থাকে। স্বাদে হালকা, গন্ধে দুধের প্রাধান্য। রাজবাড়ির রান্নাঘরের প্রতিহ্য থেকে এই মিষ্টির চল শুরু বলে ধারণা করা হয়।

### জলপাইগুড়ির গুড় সন্দেশ:

উত্তরবঙ্গের আরেক গুড় ব্যবহার করে তৈরি গুড়



সন্দেশ জলপাইগুড়িতে জনপ্রিয়। নলেন গুড়ের পরিবর্তে আখের গুড় ব্যবহারের ফলে এর রঙ ও স্বাদ আলাদা। এটি তুলনামূলকভাবে কম মিষ্টি ও একটু ধোঁয়াটে সুবাসযুক্ত।

## রায়গঞ্জের চিঁড়ের মোয়া, উত্তর দিনাজপুর:

চিঁড়ে, গুড় ও নারকেল দিয়ে তৈরি এই মোয়া উত্তরবঙ্গের লোকজ মিষ্টির প্রতিনিধি। শীতকালে ঘরে ঘরে তৈরি হলেও রায়গঞ্জের বাজারে এর বাণিজ্যিক রূপ দেখা যায়। এটি সহজ, পুষ্টিকর এবং গ্রামীণ জীবনের সঙ্গে গভীরভাবে যুক্ত।

**বালুরঘাটের আমসত্ত্ব, দক্ষিণ দিনাজপুর:**  
যদিও এটি সরাসরি ছানার মিষ্টি নয়, তবু বালুরঘাটের আমসত্ত্ব বাংলার মিষ্টি ঐতিহ্যের গুরুত্বপূর্ণ অংশ। পাকা আমের রস জ্বাল দিয়ে পাতলা করে শুকিয়ে তৈরি এই মিষ্টি গ্রীষ্মকালের সৃতি বহন করে। সংরক্ষণযোগ্য হওয়ায় একসময় এটি উপহার হিসেবে ব্যবহৃত হত।

## মুগের জিলিপি, কেশপুর, পশ্চিম মেদিনীপুর:

মুগের জিলিপি বাঙালিদের মধ্যে এক জনপ্রিয় মিষ্টি। সাধারণ জিলিপি তৈরিতে যে উপাদান ব্যবহার করা হয় তার পরিবর্তে এই জিলিপিতে মুগের ব্যবহার মিষ্টিতে অন্য মাত্রা এনে দিয়েছে। মুগভাল উপাদানের জন্য এই মিষ্টি সাধারণ জিলিপি থেকে সম্পূর্ণ পৃথক একটি মিষ্টিতে পরিণত হয়েছে। মুগের জিলিপির প্রধান উপকরণ মুগ ডাল, ঘি ও চিনি। পশ্চিম মেদিনীপুরের কেশপুর ও ডেবরার মুগের জিলিপি বিখ্যাত।

বাংলা ও বাঙালির র মিষ্টি শুধুই খাদ্য নয় এ এক সাংস্কৃতিক দলিল। প্রতিটি জেলার মিষ্টির মধ্যে লুকিয়ে আছে সেই অঞ্চলের ভূগোল, কৃষি, সমাজব্যবস্থা ও ইতিহাস। কোথাও নবাবি প্রভাব, কোথাও রাজসভা, কোথাও আবার গ্রামীণ জীবনের সহজতা সব মিলিয়ে বাংলার মিষ্টির ভাণ্ডাৰ বৈচিত্র্যে ভরপুর। এই মিষ্টিগুলি আজও আমাদের উৎসব, স্মৃতি ও স্বাদের উত্তরাধিকার বহন করে চলেছে।

# বাংলা না ওড়িশা, রসগোল্লা তুমি কার?

নৱম, তুলতুলে আৱ রসে টইটুম্বুৱ; বড় মনকাড়া স্বাদেৱ এই রসগোল্লা বাঙালিৰ ইতিহাস ও আত্মপরিচয়েৱ অংশ। কিন্তু এই জনপ্ৰিয় মিষ্ঠিৰ জন্ম কোথায়, কাৱ হাতে, আৱ কোন সময়ে তা নিয়ে রয়েছে বিস্তৱ মতভেদ ও লোককথা। সাহিত্যেৱ নীৱৰতা থেকে শুৱ কৱে উপনিবেশিক প্ৰভাৱ, জমিদারবাড়িৰ রাজাঘৰ ও মন্দিৱেৱ ভোগ সব মিলিয়েই রসগোল্লাৰ জন্মবৃত্তান্ত যেন এক রসালো ইতিহাস। সেই গল্লাই ধৰা থাকল এই লেখায়। আলোচনায় তিম অনন্য।





**আ**জ রসগোল্লার বিশ্বজোড়া নাম আর তা বাঙালির আত্মপরিচয়ের অংশ ও বটে। কিন্তু এই নরম-তুলতুলে সাদা মিষ্টির জন্মকথা ঘিরে রয়েছে ইতিহাস, লোককথা ও তর্ক-বিতর্কের এক দীর্ঘ পরম্পরা। মধ্যযুগের বাংলা সাহিত্যে, বিশেষত মঙ্গলকাব্যগুলিতে খাবারদাবারের বিস্তর উল্লেখ থাকলেও আশ্চর্যজনকভাবে কোথাও রসগোল্লার নাম পাওয়া যায় না। ‘কৃতিবাসী রামায়ণ’, ‘চতুর্মঙ্গল’-এর মতো গুরুত্বপূর্ণ কাব্যে সন্দেশ সহ নানা দুঞ্জাত মিষ্টির উল্লেখ থাকলেও রসগোল্লা অনুপস্থিত। এই তথ্য থেকেই ঐতিহাসিকদের একাংশ মনে করেন, রসগোল্লার আবির্ভাব তুলনামূলকভাবে অনেক পরবর্তী কালের। যদিও বৈদিক যুগ থেকেই ভারতবর্ষে দুধ, ক্ষীর, দই, ধি ও মাখনের প্রচলন ছিল। গোপাল ঠাকুরের মাখন প্রিয়তার কথা পুরাণেই লিপিবদ্ধ। হিন্দুধর্মে দেবতার ভোগ হিসেবেও দুঞ্জাত মিষ্টান্নের চল ছিল সর্বত্র। তবু কোথাও রসগোল্লার উল্লেখ নেই, এ কথাও রসগোল্লার নবীনত্বের পক্ষে জোরালো প্রমাণ। গবেষকদের একাংশের মতে,

মোড়শ শতকে পর্তুগিজরা বাংলা ও উপকূলবর্তী অঞ্চলে দুধ থেকে ছানা বা পনীর তৈরি করার কৌশল প্রচলন করে। সেই ছানা ব্যবহার করেই ধীরে ধীরে সন্দেশ, ক্ষীরমোহন এবং পরবর্তীকালে রসগোল্লা জাতীয় মিষ্টির উড়ি ঘটে।

রসগোল্লার ইতিহাসে সবচেয়ে পরিচিত নাম নবীনচন্দ্র দাস। পেশায় চিনি ব্যবসায়ী নবীনচন্দ্র দাস ১৮৬৪ সালে কলকাতার জোড়াসাঁকোতে একটি মিষ্টির দোকান খোলেন। ব্যবসা সেভাবে না চলায় ১৮৬৬ সালে তিনি বাগবাজারে নতুন করে দোকান দেন। সেখানে সন্দেশই ছিল প্রধান মিষ্টি। লোকক্ষণ্টি অনুযায়ী, কলকাতার কিছু জমিদার ও ধনী বণিকদের জন্য ‘নতুন ধরনের মিষ্টি’ তৈরির ভাবনা থেকেই নবীনচন্দ্র দাস পরীক্ষানিরীক্ষা শুরু করেন। প্রায় দু’বছরের চেষ্টায় তৈরি হয় এক অভিনব মিষ্টি রসগোল্লা। অনেকেই একে ‘তৈরি’ নয়, বরং ‘আবিষ্কার’ বলতেই স্বচ্ছন্দ বোধ করেন।



তবে বিতর্ক এখানেই শেষ নয়। কলকাতার বেনেটোলা এলাকার সীতারাম ঘোষ স্ট্রিটে দীনু ময়রার পূর্বপুরুষ ব্রজ ময়রা নাকি ১৮৬৬ সাল নাগাদ কলকাতা হাইকোর্ট সংলগ্ন তাঁর দোকানেই প্রথম রসগোল্লা তৈরি করেন এমন দাবিও রয়েছে। কেউ কেউ মনে করেন, পরে নবীনচন্দ্র দাস এই মিষ্টিকে জনপ্রিয় করে তোলেন। বাংলার অন্য দাবিদাররা শুধু কলকাতা নয়, বাংলাদেশের বরিশাল অঞ্চলকেও রসগোল্লার জন্মভূমি বলে দাবি করেন কিছু লোকগবেষক। পিরোজপুর ও ভান্ডারিয়া অঞ্চলে বসবাসকারী ইউরোপীয় ও ডাচ সাহেবদের প্রভাবে স্থানীয় ময়রারা ছানা, দুধ, চিনি ও সুজি দিয়ে গোলাকার এক ধরনের মিষ্টি তৈরি করেছিলেন। সেটিই সম্ভবত ‘ক্ষীরমোহন’ বা প্রাচীন রসগোল্লার আদিরূপ। আবার নদিয়া জেলার রানাঘাটের হারাধন ময়রার নামও উঠে আসে রসগোল্লার ইতিহাসে। একটি লোককথা অনুযায়ী, চিনির রসে দুর্ঘটনাক্রমে ছানার গোল্লা পড়ে গিয়ে জন্ম নেয় এক আশ্চর্য মিষ্টি। এক বিদেশি গবেষকের লেখায় দাবি করা হয়েছে, কৃতিবাসের জন্মস্থান ফুলিয়া গ্রামই রসগোল্লার জন্মভূমি, এবং পালচৌধুরী জমিদাররাই এই মিষ্টির নামকরণ করেন।

রসগোল্লাকে ঘিরে সবচেয়ে বড় বিতর্ক তৈরি হয় উড়িষ্যার দাবিকে কেন্দ্র করে। উড়িষ্যার মতে, রসগোল্লা তাদের প্রায় ৬০০-৮০০ বছরের পুরনো গ্রিতিহ্য। পুরীর জগন্নাথ মন্দিরে রথযাত্রার পর লক্ষ্মী-নারায়ণের মানভাঙানোর ভোগ হিসেবেই রসগোল্লা নিবেদন করা হয়। উড়িষ্যার ইতিহাসবিদ জে. পাটীর বক্তব্য অনুযায়ী, “The rasgulla is more than 600 years old, as old as the Rath Yatra.”

উনিশ শতকের শেষ ভাগে এবং বিশ শতকের শুরুতে রসগোল্লা বাংলার সীমানা ছাড়িয়ে দেশ-বিদেশে জনপ্রিয় হয়ে ওঠে। বাগবাজারের নবীনচন্দ্র দাসের পুত্র কেসি দাশ ১৯৩০-এর দশকেই রসগোল্লা টিন-বন্দি করার প্রযুক্তি রপ্ত করেন যা এই মিষ্টিকে আন্তর্জাতিক বাজারে পৌঁছে দিতে বিশেষ ভূমিকা নেয়। রসগোল্লাকে কেন্দ্র করেই তৈরি হয় নানা ‘রসগোল্লা জাতীয়’ মিষ্টি স্পঞ্জ রসগোল্লা, রাজভোগ, ক্ষীরমোহন, চমচম, রসকদম্ব, মৌচাক, পাঞ্চয়া, ছানার মুড়িকি। এই ধারাবাহিকতারই এক অনন্য সংযোজন রসমালাই বা রসমঞ্জুরি। রসগোল্লার জন্ম নিয়ে বিতর্ক থাকতেই পারে। কিন্তু একথা অনস্বীকার্য এই মিষ্টি আজ বাঙালির সাংস্কৃতিক উত্তরাধিকারের অবিচ্ছেদ্য অংশ, ইতিহাস ও স্বাদের এক অনুপম মিলন।



# ডায়াবেটিস, পিঠে-পুলি এবং নশেন গুড়

পৌষ সংক্রান্তি এলেই বাঙালির ঘরে ঘরে পিঠে-পুলির উৎসব শুরু হয়। চালের গুঁড়ো, নারকেল, খেজুর গুড়ের মিষ্টি ঘাণে ভরে ওঠে রাম্ভাবান্না। শীতের সকালে ভাপা পিঠে বা পাটিসাপটা খাওয়ার আনন্দ শুধু স্বাদের নয়, আবেগেরও। কিন্তু এই উৎসবের আনন্দে বড় প্রশংসিত হয়ে দাঁড়ায় ডায়াবেটিস। দেশে ও রাজ্যে ডায়াবেটিস রোগীর সংখ্যা ক্রমশ বাঢ়ছে, আর সেই প্রেক্ষিতেই পিঠে-পুলি ও গুড় খাওয়া কতটা নিরাপদ, তা নিয়ে সাধারণ মানুষের মনে দ্বিধা তৈরি হয়েছে। গুড় যেহেতু প্রাকৃতিক, তাই কি তা চিনির চেয়ে নিরাপদ? নাকি পিঠে-পুলি ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য একেবারেই নিষিদ্ধ? এই প্রতিবেদন সেই প্রশংসিত উত্তর খোঁজার চেষ্টা।



**ডা**য়াবেটিস একটি দীর্ঘস্থায়ী বিপাকজনিত রোগ, যেখানে শরীরের ইনসুলিন তৈরি বা ব্যবহার করার ক্ষমতা ব্যাহ্ত হয়। এর ফলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিকের তুলনায় বেড়ে যায়। দীর্ঘদিন ধরে রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে না থাকলে হৃদরোগ, কিডনি বিকল হওয়া, চোখের সমস্যা, স্নায়ু ক্ষতি-সহ নানা জটিলতা দেখা দিতে পারে। তাই ডায়াবেটিস রোগীর ক্ষেত্রে খাদ্যভ্যাস শুধু জীবনযাপনের অংশ নয়, চিকিৎসার অঙ্গ।

বিশেষজ্ঞদের মতে, ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের প্রধান তিনটি স্তৰ হলো সুষম খাদ্য, নিয়মিত শরীরচর্চা এবং প্রয়োজনে ওষুধ বা ইনসুলিন। এর মধ্যে খাদ্যনিয়ন্ত্রণ সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ, কারণ প্রতিদিন আমরা যা খাই,

তা সরাসরি রক্তে শর্করার মাত্রাকে প্রভাবিত করে। উৎসবের সময় এই খাদ্যনিয়ন্ত্রণই সবচেয়ে বেশি বিস্তৃত হয়।

পিঠে-পুলির মূল উপাদানগুলির দিকে তাকালে বোৰা যায় কেন ডায়াবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে সতর্কতা জরুরি। পিঠে-পুলির প্রধান উপাদান হলো চাল বা চালের গুঁড়ো, যা মূলত শর্করা বা কার্বোহাইড্রেটের উৎস। এই কার্বোহাইড্রেট শরীরে ঢুকে দ্রুত গ্লুকোজ পরিণত হয়। বিশেষ করে সাদা চাল বা সাদা চালের গুঁড়ো রক্তে শর্করা দ্রুত বাঢ়াতে সক্ষম। এর সঙ্গে থাকে নারকেল, যা ফ্যাটের উৎস। সীমিত পরিমাণে ফ্যাট প্রয়োজনীয় হলেও অতিরিক্ত হলে তা ক্যালোরি বাড়ায় এবং ওজন বৃদ্ধির বুঁকি তৈরি করে।



পিঠে-পুলির আরেকটি প্রধান উপাদান হলো গুড়। বহুদিন ধরেই একটি প্রচলিত ধারণা রয়েছে গুড় প্রাকৃতিক, তাই চিনি থেকে ভালো। কিন্তু এই ধারণা ডায়াবেটিসের ক্ষেত্রে কঠটা বৈজ্ঞানিক, তা নিয়ে বিশেষজ্ঞদের মত আলাদা। পুষ্টিবিদদের মতে, গুড় ও চিনি, দু'টিই মূলত সুক্রোজ। গুড়ে সামান্য আয়রন, ক্যালসিয়াম বা পটাশিয়ামের মতো খনিজ থাকতে পারে, কিন্তু সেই পরিমাণ এতটাই কম যে তা ডায়াবেটিস রোগীর রক্তে শর্করা বৃদ্ধির ঝুঁকি কমাতে পারে না।

ডায়াবেটিসের ক্ষেত্রে একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো গ্লাইসেমিক ইনডেক্স বা GI। গ্লাইসেমিক ইনডেক্স বোঝায়, কোনও খাবার খাওয়ার পর তা কত দ্রুত

রক্তে শর্করার মাত্রা বাঢ়ায়। গুড়ের গ্লাইসেমিক ইনডেক্স তুলনামূলকভাবে বেশি, প্রায় ৮০ থেকে ৮৫। সাদা চিনির GI প্রায় ৬৫। অর্থাৎ অনেক ক্ষেত্রেই গুড় চিনির চেয়েও দ্রুত রক্তে শর্করা বাঢ়াতে পারে। এই তথ্য থেকেই বোঝা যায়, গুড়কে “নিরাপদ মিষ্টি” ভাবা ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য বিপজ্জনক হতে পারে। তবে এর অর্থ এই নয় যে ডায়াবেটিস রোগীরা কখনও পিঠে-পুলি খেতে পারবেন না। অধিকাংশ ডায়াবেটেলজিস্ট ও পুষ্টিবিদ একমত যে, ডায়াবেটিসে কোনও খাবারই পুরোপুরি নিষিদ্ধ নয়, কিন্তু তার পরিমাণ ও সময় অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যদি রোগীর রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে, HbA1c নির্দিষ্ট লক্ষ্যমাত্রার মধ্যে থাকে এবং তিনি নিয়মিত ওষুধ ও শরীরচর্চা করেন, তাহলে বিশেষ দিনে খুব অল্প পরিমাণে পিঠে-পুলি খাওয়া



যেতে পারে।

বিশেষজ্ঞদের মতে, একদিনে একটি ছোট আকারের পিঠে খাওয়াই নিরাপদ সীমা। তার বেশি খেলে রক্তে শর্করার মাত্রা হঠাতে বেড়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে।  
পিঠে খাওয়ার দিন অতিরিক্ত ভাত, আলু বা অন্য মিষ্টি জাতীয় খাবার এড়িয়ে চলা জরুরি। পাশাপাশি  
পিঠে খাওয়ার পর অন্তত ১৫-২০ মিনিট হাঁটা বা  
হালকা শরীরচর্চা করলে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে  
রাখতে সাহায্য করে।

বর্তমান সময়ে স্বাস্থ্যসচেতনতার কারণে অনেক পরিবারই পিঠে-পুলির রেসিপিতে পরিবর্তন আনছেন। সাদা চালের বদলে ব্রাউন রাইস বা লাল চাল ব্যবহার করলে ফাইবারের পরিমাণ বাড়ে, যা রক্তে শর্করা ধীরে বাড়তে সাহায্য করে। গুড়ের পরিমাণ কমিয়ে খেজুরের পেস্ট বা প্রাকৃতিক মিষ্টান্ন ওপর নির্ভর করার প্রবণতাও বাড়ছে। ভাজা পিঠের বদলে ভাপা পিঠে বেছে নেওয়া হলে তেল ও ক্যালোরির পরিমাণ অনেকটাই কমানো যায়।

ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য বিশেষভাবে তৈরি কিঞ্চিৎ

পিঠে বর্তমানে জনপ্রিয় হয়ে উঠছে। ওটস পিঠে, সুজির সঙ্গে ফাইবার মিশিয়ে তৈরি পিঠে বা চিনি ছাড়া নারকেল-দুধের পুর দিয়ে বানানো পিঠে তুলনামূলকভাবে নিরাপদ বিকল্প হিসেবে ধরা হয়। যদিও এগুলিও সীমিত পরিমাণেই খাওয়া উচিত।

চিকিৎসকদের মতে, পিঠে-পুলি খাওয়ার আগে ও পরে কিছু বিষয় মেনে চলা অত্যন্ত জরুরি। খালি পেটে কখনও পিঠে খাওয়া উচিত নয়, কারণ এতে রক্তে শর্করার দ্রুত বেড়ে যায়। পিঠে খাওয়ার আগে রক্তে শর্করার মাত্রা জানা থাকলে ঝুঁকি বোধ সহজ হয়। পাশাপাশি পর্যাপ্ত জল পান করা এবং সোমান শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সহায়ক। সব মিলিয়ে বলা যায়, পিঠে-পুলি ও গুড় বাঙালির সংস্কৃতির অবিচ্ছেদ্য অংশ হলেও ডায়াবেটিসের ক্ষেত্রে তা সচেতনভাবে উপভোগ করাই বুদ্ধিমানের। “গুড় প্রাকৃতিক, তাই নিরাপদ” এই ভাস্ত ধারণা থেকে বেরিয়ে এসে পরিমিতি ও নিয়ম মেনে চলাই সবচেয়ে জরুরি। উৎসবের স্বাদ থাকবে, কিন্তু স্বাস্থ্যকে ঝুঁকির মুখে না ফেলে এই ভারসাম্য রক্ষা করাই ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য সবচেয়ে বড় চ্যালেঞ্জ ও সবচেয়ে বড় প্রয়োজন।