ফেব্রুয়ারি, ২০২৬

# রোজকার রান্নাবান্না

POWERED BY
DOCTORS' CHOICE™
Cooking Oil

## লাগলো যে দোল

স্বাদে রঙে উৎসবের আনন্দ

- রকমারি শরবত
- রোজার রোজকার খাওয়াদাওয়া
- ইফতারি স্পেশাল
- কেশরের গুণাগুণ
- খেজুর দিয়ে কত কিছু
- অওধি স্বাদে, নবাবি মেজাজে
- দোলপূর্ণিমা, হোলি এবং বসন্ত উৎসব

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

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন

www.rojkarrannabanna.com

রোজকার অনন্যা
রোজকার সাত সতেরো, সাথে রোজকার রান্নাবান্না

# সম্পাদকীয়

লাগলো যে দোল...

রঙের উড়ানেই কি তবে বদলে যায় মানুষের মন ও? ফাল্গুনের হাওয়ায়, শিমুল-পলাশের আগুন-রাঙা ডাকে, বসন্ত যেন বারবার মনে করিয়ে দেয়, জীবন আসলে রঙিন হয়ে ওঠারই নাম। দোলপূর্ণিমা, হোলি এবং বসন্ত উৎসব শুধু ক্যালেন্ডারের একটি তারিখ নয়; এটি আমাদের ভেতরের গ্লানি ধুয়ে মুছে, নতুন করে ভালোবাসায় নিজেদের রাঙিয়ে তোলার এক উপলক্ষ। এই সংখ্যায় আমরা সেই রঙের উৎসবকে ছুঁয়েছি নানা দিক থেকে। আছে দোলের বিশেষ রেসিপি, ঘরে তৈরি রকমারি শরবত, যা রঙ খেলার পরে শরীর-মন দু'টোকেই দেবে স্বস্তির ছোঁয়া। প্রাকৃতিক উপাদানে বানানো এই পানীয় শুধু স্বাদে নয়, গুণেও অনন্য। তার সঙ্গে রয়েছে প্রকৃতির এক অমূল্য সম্পদ কেশরের অনন্য গুণাগুণ। এক চিমটে কেশর কীভাবে খাবারে আনে সুবাস, রঙ আর স্বাস্থ্যগুণের মেলবন্ধন, সেই কথাও রয়েছে বিস্তারিতভাবে।

খেজুর দিয়ে কত কিছু এই ভাবনাটিও এসেছে আমাদের চিরচেনা রান্নাঘর থেকেই। খেজুর কেবল শীতের পাটালি গুড়েই সীমাবদ্ধ নয়; পায়েস, চাটনি, লাড্ডু, এমনকি আধুনিক ডেজার্টেও খেজুরের ব্যবহার বাড়ছে। ঐতিহ্য আর পুষ্টির এই যুগলবন্দি আমাদের খাদ্যসংস্কৃতিরই অংশ। আর আছে 'অওধি স্বাদে, নবাবি মেজাজে' উত্তর ভারতের রাজকীয় রান্নার ঐশ্বর্য, যেখানে মশলার ব্যবহার সংযত, অথচ গভীর; স্বাদে আছে ধীরতা, পরিবেশনে আভিজাত্য। ইতিহাস, সংস্কৃতি ও খাদ্যের এই মেলবন্ধন আমাদের রসনাকে যেমন তৃপ্ত করে, তেমনই জানার আনন্দও দেয়। এছাড়াও দোলপূর্ণিমা ও হোলির প্রসঙ্গে আমরা ফিরে দেখেছি শ্রীধাম বৃন্দাবনের আবির খেলার কাহিনি, বৈষ্ণব ঐতিহ্য, আবার উত্তর ভারতের লাঠমার হোলির উচ্ছ্বাসও। বাংলায় বসন্তোৎসবের সাংস্কৃতিক আবহ, রবীন্দ্রনাথের হাত ধরে শান্তিনিকেতনের রঙের উৎসব সব মিলিয়ে এই সংখ্যা হয়ে উঠেছে রঙ, স্বাদ ও সংস্কৃতির এক সেতুবন্ধন।

রোজকার অনন্যা বিশ্বাস করে, উৎসব মানে শুধু বাহ্যিক আয়োজন নয়; উৎসব মানে মনের ভিতরটাকে আর'ও একটু উজ্জ্বল করে তোলা। তাই দোল উৎসবের পাশাপাশি রয়েছে রোজার রোজকার খাওয়াদাওয়া এবং ইফতারের বিশেষ কিছু রেসিপি। আসুন, ফাগুনের এই রঙ মাখি সংযমে আর জীবনের প্রতিটি দিনকে করে তুলি আরও একটু অনন্য। আসন্ন দোল পূর্ণিমা, বসন্ত উৎসব এবং রমজানের শুভেচ্ছা এবং ভালোবাসা সবাইকে।

শুভেচ্ছান্তে,

সুস্মিতা মিত্র..

40 Years of Trust
in the edible oils business
DOCTORS' CHOICE ™
COOKING OIL
Dil ki Suno
DOCTORS' CHOICE ™ Chuno
DOCTORS' CHOICE
KACHI GHANI MUSTARD OIL
1 Litre
REFINED SUNFLOWER OIL
KACHI GHANI MUSTARD OIL
REFINED SOYBEAN OIL
PHYSICALLY REFINED RICE BRAN OIL
Dil Ki Choice
Doctors' Choice is only a brand name or trademark and does not represent its true nature.
Also available
zepto
blinkit
Flipkart
Swiggy

# রোজকার রান্নাবান্না

# পরিবার


সম্পাদক
**সুস্মিতা মিত্র**

সম্পাদকীয় বিভাগ
**কমলেন্দু সরকার**
**তৃষা নন্দী**

উপদেষ্টা
**দেবযানী মুখোপাধ্যায়**
**রবি সাহা**

বিজ্ঞাপন
**অভিষেক কর্মকার**

ডিজিটাল ও ওয়েব
**সন্দীপ জানা**

ডিজাইন
**সৌরভ ঘোষ**

প্রচ্ছদ কাহিনী পরিকল্পনা
**যাদব সেন**

একটি
**দেবী প্রণাম**
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 প্রণাম প্রকাশনার পক্ষে অয়ন ঘোষ ও সুদেষ্ণা ঘোষ কর্তৃক প্রকাশিত
RNI: WBBIL/2015/64960
স্বত্বাধিকারী: অয়ন ঘোষ ও সুদেষ্ণা ঘোষ



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

সূচীপত্র

# রোজকার রান্নাবান্না

ফেব্রুয়ারি, ২০২৬


লাগলো যে দোল.. ৭
সুতপা বৈদ্য
মৌমিতা কুণ্ডু মল্ল

রকমারি শরবত! ৩২
অঞ্জুশ্রী মান্ডি মুর্মু

রোজার রোজকার খাওয়াদাওয়া -টিম অনন্যা ৩৯

ইফতার স্পেশাল ৪২
ঐন্দ্রিলা ভট্টাচার্য
সুস্মিতা দে দাস
মনমিতা কুণ্ডু
সঞ্চারী কর্মকার

স্বাদে গুণে কেশর ৫৫
সুদেষ্ণা ঘোষ

খেজুর দিয়ে কত কিছু ৬১
টিম অনন্যা

অওধি স্বাদে, নবাবি মেজাজে ৭০
টিম অনন্যা

দোলপূর্ণিমা, হোলি এবং বসন্ত উৎসব ৭৪
সুস্মিতা মিত্র

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

# লাগলো যে দোল...

বাঙালির কাছে ফাল্গুনী পূর্ণিমা মানে আগের দিন নেড়া-পোড়া, পরদিন দোল। বাকি রাজ্যে হোলিকা দহন আর হোলি। এই উৎসব কখনও রাধাকৃষ্ণ কেন্দ্রিক, কখনও শিব-পার্বতী কেন্দ্রিক, আবার কখনও তা শ্রী বিষ্ণু ও প্রহ্লাদ কেন্দ্রিক। এই দিনে অনেক বাড়িতেই নিরামিষ রান্না হয়। পুজোর জন্য ও বানানো হয় বিশেষ ভোগ। আর টুকটাক অতিথি আপ্যায়নের জন্য মুখরোচক নোনতা মিষ্টি তো রয়েছেই। সহজ উপকরণে, ঐতিহ্যের স্বাদ বজায় রেখে কীভাবে পুজোর ঘর থেকে খাবার টেবিল সাজিয়ে তুলবেন, তারই এক সুস্বাদু আয়োজন এই সংকলন। রঙের দিনে রান্নাঘরেও উঠুক উৎসবের রং, ছড়িয়ে পড়ুক ভালোবাসার গন্ধ।

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

CELEBRATING
125
Years
বগলা চরণ কুণ্ডু
স্বাস্থ্যসম্মত রান্নার
নির্ভরযোগ্য সঙ্গী
Shyambazar Five Point
1 R.G.KAR ROAD, Kolkata, West Bengal 700004
WE HAVE NO BRANCH
7980603470
www.bagalacharankundu.com
WHOLESALE & CORPORATE ORDERS : 8910369560

সুতপা বৈদ্য

# পুষ্পান্ন ভোগ

## কী কী লাগবে

গোবিন্দভোগ চাল ২ কাপ, নুন স্বাদমতো, হলুদ গুঁড়ো আধ চা চামচ, আদার রস ২ চা চামচ, ঘি আধ কাপ, কাজুবাদাম ২ টেবিল চামচ, কিশমিশ ২ টেবিল চামচ, তেজপাতা ২টি, লবঙ্গ ৭-৮টি, দারচিনি ২ টুকরো, জায়ফল ১/৪টি, জয়িত্রী ১টি ফুল, সাদা গোলমরিচ ২০টি, চিনি ৪ টেবিল চামচ, সাদা তেল প্রয়োজনমতো

## কীভাবে বানাবেন

চাল ধুয়ে ১৫ মিনিট জলে ভিজিয়ে জল ঝরিয়ে নিন। শুকনো কড়াইয়ে লবঙ্গ, দারচিনি, জায়ফল, জয়িত্রী ও সাদা গোলমরিচ হালকা ভেজে গুঁড়ো করে স্পেশাল মশলা তৈরি করুন। অন্য একটি কড়াইয়ে ঘি গরম করে কাজু-কিশমিশ সোনালি করে ভেজে তুলে রাখুন। চালের সঙ্গে ঘি, হলুদ, আদার রস, নুন ও স্পেশাল মশলা ভালো করে মেখে ১৫ মিনিট ঢাকা দিয়ে রাখুন। কড়াইয়ে ঘি দিয়ে তেজপাতা ও লবঙ্গ ফোড়ন দিন, মাখা চাল দিয়ে হালকা নেড়ে নিন,  অতিরিক্ত ভাজবেন না। ৪ কাপ উষ্ণ জল ঢেলে ঢেকে রান্না করুন। চাল প্রায় সিদ্ধ হলে চিনি ও ভাজা কাজু-কিশমিশ মিশিয়ে আবার ঢেকে দিন। ভাত ঝরঝরে হয়ে এলে আঁচ বন্ধ করুন। ইচ্ছে মতো সাজিয়ে পুষ্পান্ন ভোগ নিবেদন করুন।

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

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

# ভাজা মশলার আলুর তরকারি

### কী কী লাগবে

মাঝারি আলু ৪টি, টমেটো কুচি ২টি, চেরা কাঁচালঙ্কা ২টি, আদা বাটা ১ চা চামচ, হিং ১ চিমটে, হলুদ গুঁড়ো আধ চা চামচ, লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা চামচ, জিরে গুঁড়ো ১ চা চামচ, গরম মশলা গুঁড়ো আধ চা চামচ, মৌরি আধ চা চামচ, ধনে আধ চা চামচ, ছোট এলাচ ২টি, কসুরি মেথি আধ চা চামচ (ঐচ্ছিক), ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল চামচ, নুন স্বাদমতো, সরষের তেল ২ টেবিল চামচ, জল পরিমাণমতো।

### কীভাবে বানাবেন

প্রথমে সেদ্ধ আলুর খোসা ছাড়িয়ে হাত দিয়ে হালকা ভেঙে নিন। কড়াইয়ে সরষের তেল গরম করে এক চিমটে হিং দিন। সঙ্গে সঙ্গেই আদা বাটা ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে হালকা নেড়ে নিন। এরপর টমেটো কুচি দিয়ে নরম হওয়া পর্যন্ত কষান। হলুদ, লঙ্কা গুঁড়ো, জিরে গুঁড়ো ও নুন দিয়ে ভালো করে মশলা কষিয়ে নিন যতক্ষণ না তেল ছেড়ে আসে। এবার ভাঙা আলু দিয়ে মিশিয়ে নিন। পরিমাণমতো জল দিয়ে ১০-১৫ মিনিট ঢেকে ফুটতে দিন। শেষে মৌরি-ধনে-এলাচ শুকনো খোলায় ভেজে গুঁড়ো করে এতে মেশান।ওপর থেকে কসুরি মেথি ও ধনেপাতা কুচি ছড়িয়ে নামিয়ে নিন। গরম গরম লুচি বা রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

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

বড়বাজারঃ 70, পন্ডিত পুরুষোত্তম রায় ষ্ট্রীট- ফোন– 7044092000 • 208, এম.জি. রোড- ফোন –8420070959

গড়িয়াহাটঃ ট্র্যাঙ্গুলার পার্কের বিপরীতে – ফোন– 7044088408, বেহালাঃ 363, ডায়মন্ড হারবার রোড, 14 নং বাস স্ট্যান্ডের কাছে, ফোন – 8981006500

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

বর্ধমানঃ মিউনিসিপ্যাল বয়েজস্কুলের পাশে- ফোন – 8101707778, কৃষ্ণনগরঃ কোতোয়ালী থানার বিপরীতে – ফোন - 8373052387

তমলুকঃ পদুমবসান, IDBI ব্যাঙ্কের বিপরীতে- ফোন - 9547373451

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

কাঁথিঃ রূপশ্রী বাইপাস, বি. সরকার জহুরীর পাশে, ফোন - 9046931513

Shop Now : www.priyagopalbishoyi.com

# সবজি দিয়ে খিচুড়ি

## কী কী লাগবে

গোবিন্দভোগ চাল ১ কাপ, সোনা মুগ ডাল ১ কাপ, আদা বাটা ২ চা চামচ, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি (চেরা), হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, জিরে আধ চা চামচ, তেজপাতা ২ টি, ঘি ২ টেবিল চামচ, ফুলকপি ১ কাপ (টুকরো), গাজর ১/২ কাপ (কুচি), মটরশুঁটি ১/২ কাপ, আলু ১টি (কিউব করে কাটা), নুন স্বাদমতো, চিনি ১ চা চামচ (ঐচ্ছিক), গরম জল প্রয়োজনমতো, গরমমশলা গুঁড়ো ১ চা চামচ, তেজপাতা ২টি, শুকনো লঙ্কা ২টি, সর্ষের তেল পরিমাণমতো।

## কীভাবে বানাবেন

প্রথমে মুগ ডাল শুকনো কড়াইয়ে নাড়তে থাকুন যতক্ষণ না হালকা সোনালি রং ও সুন্দর গন্ধ বেরোয়। ঠান্ডা হলে ডাল ধুয়ে নিন। চাল ও ভাজা ডাল একসঙ্গে ধুয়ে জল ঝরিয়ে রাখুন। প্রেসার কুকার বা হাড়িতে ঘি গরম করে জিরে, শুকনো লঙ্কা, তেজপাতা ফোড়ন দিন। এরপর আদা বাটা ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে হালকা নেড়ে নিন। সব সবজি দিয়ে ২-৩ মিনিট ভেজে নিন। এবার চাল-ডাল মিশ্রণ, হলুদ, নুন ও সামান্য চিনি দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন। গরম জল ঢেলে প্রেসার কুকারে ৪টি হুইসেল দিন। হাড়িতে করলে ঢাকা দিয়ে মাঝারি আঁচে সিদ্ধ করুন। ঢাকনা খুলে নেড়ে উপর থেকে ১ চামচ ঘি আর গরমমশলা গুঁড়ো ছড়িয়ে দিন। গরম গরম খিচুড়ি ঘি, পাঁপড়, বেগুনি বা আচার দিয়ে পরিবেশন করুন , নিরামিষ দিনে একেবারে পরিপূর্ণ আহার।


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

DISCOVER OUR
EXCLUSIVE SHIVRATRI
SPECIAL SAREES
WWW.8POURE.IN
WWW. 8 POURE .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
GET IT ON Google Play
Download on the App Store

## পরমান্ন

**কী কী লাগবে**

গোবিন্দভোগ চাল ১০০ গ্রাম, ফুল-ফ্যাট দুধ ১ লিটার, ঘি ১ টেবিল চামচ (প্রায়), চিনি আধ কাপ বা স্বাদমতো, কাজুবাদাম ২ টেবিল চামচ, কিশমিশ ২ টেবিল চামচ, তেজপাতা ২টি, ছোট এলাচ গুঁড়ো ১ চা চামচ।

**কীভাবে বানাবেন**

প্রথমে চাল ভালো করে ধুয়ে ১ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। এরপর জল ঝরিয়ে নিন। কড়াইয়ে সামান্য ঘি গরম করে কাজুবাদাম, কিশমিশ ও তেজপাতা হালকা ভেজে তুলে রাখুন। একই কড়াইয়ে দুধ ঢেলে মাঝারি আঁচে জ্বাল দিন। দুধ একটু ঘন হলে তাতে ভেজানো চাল দিয়ে দিন। মাঝে মাঝে নাড়তে থাকুন, যাতে তলায় না ধরে। চাল প্রায় সেদ্ধ হলে তেজপাতা ও এলাচ গুঁড়ো মিশিয়ে দিন। চাল পুরো সেদ্ধ হয়ে গেলে চিনি দিন এবং ভালো করে নাড়ুন। (মনে রাখবেন, চিনি আগে দিলে চাল সেদ্ধ হতে সময় লাগে।) পায়েস পছন্দমতো ঘন হলে আঁচ বন্ধ করুন। উপর থেকে ভাজা কাজু-কিশমিশ ছড়িয়ে দিন। গরম বা ঠান্ডা দুইভাবেই পরিবেশন করা যায়। ভোগে বা যে কোনও শুভ দিনে এই পায়েস একেবারে উপযুক্ত।


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

Designed for
vows, festivities,
&
forever.
MENSWEAR | WOMENSWEAR
KIDSWEAR | TEENSWEAR
SUITING SHIRTING | RUBIA
DRESS MATERIAL & BED SHEETS
Bhaskar Sriniketan
STORE ▸ BEHALA
+(91)-89103 75304/89103 86709 bhaskarsriniketanbehala

## পনির আলুর রসা

**কী কী লাগবে**

পনির ২০০ গ্রাম (চৌকো কাটা), আলু ২টি (কিউব করে কাটা), জিরে ১ চা চামচ, আদা ১ চা চামচ, কাঁচালঙ্কা ২টি, টমেটো ১টি বড় (বা ২টি ছোট), হলুদ গুঁড়ো আধ চা চামচ, লবণ স্বাদমতো, গরম মশলা গুঁড়ো আধ চা চামচ, সাদা তেল ২ টেবিল চামচ।

**কীভাবে বানাবেন**

জিরে, আদা, কাঁচালঙ্কা ও টমেটো একসঙ্গে বেটে নিন। কড়াইয়ে তেল গরম করে প্রথমে পনির হালকা লাল করে ভেজে তুলে রাখুন। একই তেলে আলু সামান্য ভেজে নিন। এবার বাটা মশলা তেলে দিয়ে ভালো করে কষান। হলুদ ও লবণ দিয়ে আরও একটু কষিয়ে নিন যতক্ষণ না তেল ছাড়তে শুরু করে। ভাজা আলু দিয়ে নেড়ে পরিমাণমতো জল ঢালুন। ঢেকে দিন এবং আলু সেদ্ধ হতে দিন। ঝোল ফুটে উঠলে ভাজা পনির দিয়ে ৩-৪ মিনিট ফুটতে দিন। শেষে উপর থেকে ভাজা গরম মশলা গুঁড়ো ছড়িয়ে নামিয়ে নিন। গরম গরম ভাত বা রুটির সঙ্গে এই পাতলা পনির-আলুর রসা দারুণ লাগে।


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

Follow us on :
www.shalimars.com
Shalimar's
প্রতিটি চুমুকেই সতেজতা
প্রতিটি পাতায় বিশুদ্ধ স্বাদ!
Shalimar's
DELIGHT
Tastea Cup
Shalimar's
SUPER
Tastea Cup
প্রকৃতির উপহার,
প্রতিটি কাপে!
Available in:
Flipkart
spencer's
METRO
zepto
more.
METRO
hyperpure

# গুজিয়া

**কী কী লাগবে**

**ময়ানের জন্য:** ময়দা ২ কাপ, ঘি ৪ টেবিল চামচ, এক চিমটে নুন, জল পরিমাণমতো।

**পুরের জন্য:** খোয়া (মাওয়া) ১ কাপ (প্রায় ২০০ গ্রাম), চিনি গুঁড়ো আধ কাপ, নারকেল কোরানো ১/৪ কাপ, কাজুবাদাম কুচি ২ টেবিল চামচ, কিশমিশ ২ টেবিল চামচ, ছোট এলাচ গুঁড়ো আধ চা চামচ।

**ভাজার জন্য:** সাদা তেল বা ঘি পরিমাণমতো।

**কীভাবে বানাবেন**

প্রথমে ময়দা, নুন ও ঘি ভালো করে মিশিয়ে হাতে চেপে দেখুন, মুঠো করলে আকার ধরে থাকলে ময়ান ঠিক আছে। অল্প অল্প জল দিয়ে শক্ত মণ্ড তৈরি করে ঢেকে ২০-৩০ মিনিট বিশ্রামে রাখুন। এবার কড়াইয়ে খোয়া হালকা ভেজে নিন। ঠান্ডা হলে এতে চিনি গুঁড়ো, নারকেল, কাজু, কিশমিশ ও এলাচ গুঁড়ো মিশিয়ে পুর তৈরি করুন। মণ্ড থেকে ছোট লেচি কেটে লুচির মতো বেলে নিন। মাঝখানে ১-২ চামচ পুর দিয়ে অর্ধচন্দ্রাকারে ভাঁজ করুন। কিনারা ভালো করে চেপে বন্ধ করে দিন। কড়াইয়ে তেল মাঝারি আঁচে গরম করে কম আঁচে গুজিয়া সোনালি করে ভেজে নিন। ঠান্ডা হলে পরিবেশন করুন। চাইলে ওপর থেকে হালকা চিনির সিরা মেখে নিতে পারেন। এয়ারটাইট কৌটোয় রেখে অনেকদিন ভালো থাকে।


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

Authentic
Bengal Handlooms,
straight from
the Loom
A FIRM OF MORE THAN 100 YEARS
bnd
Biswambhar Nag Das & Co.
TANGAIL
BALUCHORI
DHONIAKHALI
SHANTIPURI
LILEN
MOTKA
BHAGALPURI
KOTKI
KANTHA
PRINT
BAHA
WHOLESELLER
ENQUIRY
033 22729030
Biswambhar Nag Das & Co:
67, Burtolla Street, Burrabazar, Kolkata 700007

মৌমিতা কুণ্ডু মল্ল

# পটল সন্দেশ

## কী কী লাগবে

পটল ৮-১০টি, চিনি ১ কাপ, জল ২ কাপ (সিরার জন্য), ঘন দুধ ১ কাপ অথবা মাওয়া/ক্ষীর আধ কাপ, নারকেল কোরা ১/৪ কাপ (ঐচ্ছিক), চিনি ২-৩ টেবিল চামচ (পুরের জন্য), ছোট এলাচ গুঁড়ো আধ চা চামচ।

## কীভাবে বানাবেন

প্রথমে পটলের খোসা হালকা করে ছাড়িয়ে দু'পাশ কেটে ভেতরের বীজ বের করে নিন। ফুটন্ত জলে ২-৩ মিনিট হালকা সেদ্ধ (ব্লাঞ্চ) করে তুলে জল ঝরিয়ে নিন, খেয়াল রাখবেন যেন নরম হয় কিন্তু ভেঙে না যায়। এবার চিনি ও জল দিয়ে পাতলা সিরা তৈরি করুন। সিরা ফুটে উঠলে তাতে পটলগুলো দিয়ে ৮-১০ মিনিট হালকা আঁচে ফুটিয়ে নিন। এরপর নামিয়ে ঠান্ডা হতে দিন। অন্য পাত্রে ঘন দুধ/মাওয়া, চিনি ও নারকেল কোরানো দিয়ে নাড়তে থাকুন যতক্ষণ না পুর ঘন হয়ে আসে। শেষে এলাচ গুঁড়ো মিশিয়ে নামিয়ে ঠান্ডা করুন। ঠান্ডা পটলের ভেতর সাবধানে তৈরি করা পুর ভরে দিন। ফ্রিজে সামান্য ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন। এই পটলের সন্দেশ ভোগে বা বিশেষ দিনে পরিবেশনের জন্য একেবারে উপযুক্ত।

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

LSG MULTISPECIALITY HOSPITAL
আপনার সুস্থতা,
আমাদের প্রতিশ্রুতি !
76
128 / 82
98
+91 9836804935
24 HOURS SERVICE
6M57+86G, Ranaghat Rd, Ranaghat,
Kamalpur, West Bengal 741201

# নবরত্ন কারি

## কী কী লাগবে

ফুলকপি ১ কাপ (ছোট টুকরো), গাজর আধ কাপ (কুচি), বিনস আধ কাপ (কাটা), মটরশুঁটি আধ কাপ, পনির ২০০ গ্রাম (কিউব), আদা ৩ ইঞ্চি, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি, ভেজানো কাজু ৫টি, টক দই আধ কাপ, ফ্রেশ ক্রিম আধ কাপ, ধনে গুঁড়ো ১ চা চামচ, গরম মশলা গুঁড়ো আধ চা চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো ১/৪ চা চামচ, কসুরি মেথি আধ চা চামচ (ঐচ্ছিক), মাখন আধ চা চামচ (ঐচ্ছিক), সাদা তেল ২ টেবিল চামচ, নুন স্বাদমতো, জল ১/৪ কাপ (প্রয়োজনমতো)।

## কীভাবে বানাবেন

গরম নুন জলে গাজর, বিনস ও মটরশুঁটি হালকা ভাপিয়ে জল ঝরিয়ে ঠান্ডা জলে ভিজিয়ে রাখুন। পনির নুন দেওয়া গরম জলে ভিজিয়ে রাখুন। মিক্সারে আদা, কাঁচালঙ্কা, কাজু, দই, ক্রিম, ধনে গুঁড়ো ও গরম মশলা দিয়ে মসৃণ পেস্ট বানান। কড়াইয়ে তেল গরম করে ফুলকপি ভেজে নিন। এরপর সেদ্ধ সবজি ও পনির দিয়ে সামান্য নুন ছড়িয়ে হালকা ভাজুন। তৈরি পেস্ট দিয়ে ২-৩ মিনিট কষে জল দিন। ঢেকে মাঝারি আঁচে রান্না করুন যতক্ষণ না ঝোল ঘন হয়। অন্য প্যানে মাখন গরম করে গোলমরিচ ও কসুরি মেথি ছড়িয়ে গ্রেভির ওপর ঢেলে মিশিয়ে নিন (ঐচ্ছিক)। রুটি বা পরোটার সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।

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

As seen in
SHARK TANK INDIA
SEASON 4
Introducing
Nutriplates
by nanighar®
POWERED BY
Shalimar's®
nanighar®
nanighar®
nanighar®
Launching
soon!

# নিরামিষ ঘুগনি

### কী কী লাগবে

শুকনো হলুদ মটর ১ কাপ (সারারাত ভেজানো), মাঝারি আলু ২টি (ডুমো কাটা), আদা বাটা ১-২ চা চামচ, টমেটো ১টি কুচি, হলুদ গুঁড়ো আধ চা চামচ, জিরে গুঁড়ো ১ চা চামচ, ধনে গুঁড়ো ১ চা চামচ, কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা চামচ, গোটা জিরে আধ চা চামচ, তেজপাতা ২টি, এলাচ ২টি, দারচিনি ১ টুকরো, সরষের তেল ২ টেবিল চামচ, নুন স্বাদমতো, চিনি ১ চা চামচ, নারকেল কুচি ২ টেবিল চামচ (ঐচ্ছিক), ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল চামচ, ভাজা মশলা ১ চা চামচ।

### কীভাবে বানাবেন

ভেজানো মটর ও আলু নুন-হলুদ দিয়ে ২-৩টি সিটি দিয়ে সেদ্ধ করুন। কড়াইয়ে সরষের তেল গরম করে জিরে, তেজপাতা, এলাচ ও দারচিনি ফোড়ন দিন, আদা বাটা ও টমেটো কষান। গুঁড়ো মশলা দিয়ে তেল ছাড়ানো পর্যন্ত কষিয়ে সেদ্ধ মটর-আলু মেশান। নুন, চিনি দিয়ে অল্প জল যোগ করে ৫-৭ মিনিট ফুটিয়ে নিন। শেষে নারকেল কুচি, ভাজা মশলা ও ধনেপাতা ছড়িয়ে নামান। গরম গরম পরিবেশন করুন।

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

40 Years of Trust
in the edible oils business
DOCTORS' CHOICE
COOKING OIL
Dil ki Suno
DOCTORS' CHOICE Chuno
DOCTORS' CHOICE REFINED SUNFLOWER OIL
DOCTORS' CHOICE KACHI GHANI MUSTARD OIL
DOCTORS' CHOICE REFINED SOYBEAN OIL
DOCTORS' CHOICE PHYSICALLY REFINED RICE BRAN OIL
Dil Ki Choice
Doctors' Choice is only a brand name or trademark and does not represent its true nature.
Also available
zepto
blinkit
Flipkart
Swiggy

# গাজরের হালুয়া

## কী কী লাগবে

লাল গাজর ১ কেজি (গ্রেট করা), ফুলক্রিম দুধ ১ লিটার, ঘি ৪ টেবিল চামচ, চিনি ৩/৪ কাপ (স্বাদমতো), এলাচ গুঁড়ো আধ চা চামচ, খোয়া/মাওয়া আধ কাপ (মিষ্টি হলে চিনির পরিমাণ কমাবেন), কাজু ২ টেবিল চামচ কুচি, কাঠবাদাম ২ টেবিল চামচ কুচি, কিশমিশ ১ টেবিল চামচ।

## কীভাবে বানাবেন

গাজর খোসা ছাড়িয়ে গ্রেট করুন। কড়াইয়ে ঘি গরম করে কাজু, কাঠবাদাম ও কিশমিশ ভেজে তুলে রাখুন। একই কড়াইয়ে গাজর ৫-৬ মিনিট ভেজে দুধ ঢেলে মাঝারি আঁচে নাড়তে থাকুন যতক্ষণ না দুধ শুকিয়ে গাজর নরম হয়। দুধ শুকোলে চিনি দিন, আবার নাড়তে থাকুন যতক্ষণ না হালুয়া ঘন হয়। এলাচ গুঁড়ো ও খোয়া মিশিয়ে নিন। উপরে ভাজা ড্রাই ফ্রুটস ছড়িয়ে সামান্য ঘি দিয়ে নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

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

# ইকশানার স্নেহ ছায়ায় নিরাপত্তার সঙ্গে আপনজনের যত্ন !

+91 9147372091 www.ikshanaeldercare.com

# কমলাভোগ

### কী কী লাগবে

ফুলক্রিম দুধ ১ লিটার, লেবুর রস ৩ টেবিল চামচ (প্রয়োজনে বেশি), কমলার রস ১ কাপ, সুজি ১ চা চামচ, জাফরান ১ চা চামচ।

**চিনির রসের জন্য:** জল ৫ কাপ, কমলার রস ২ কাপ, চিনি ২ কাপ।

### কীভাবে বানাবেন

দুধ ও ১ কাপ কমলার রস একসঙ্গে ফুটিয়ে আঁচ কমিয়ে লেবুর রস দিয়ে দুধ কেটে নিন। মসলিন কাপড়ে ছেঁকে জল ঝরিয়ে ৩০ মিনিট ঝুলিয়ে রাখুন, ধোবেন না। ছানায় সুজি ও জাফরান মিশিয়ে ভালো করে মেখে নরম মসৃণ করে ছোট বল বানিয়ে ভেজা কাপড়ে ঢেকে রাখুন। অন্য পাত্রে জল, চিনি ও ২ কাপ কমলার রস ফুটিয়ে সিরা তৈরি করুন। সিরা ফুটলে ছানার বলগুলো আলতো করে ছেড়ে ঢেকে মাঝারি আঁচে ৩০-৩৫ মিনিট রান্না করুন, মাঝে মাঝে হালকা নেড়ে দিন। রসগোল্লা ফুলে উঠলে গ্যাস বন্ধ করুন। গরম বা ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন। বেশি রান্না করলে শক্ত হয়ে যেতে পারে, তাই সময় মেনে নামান।

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

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

## চিত্রকূট

### কী কী লাগবে

খোয়া ১০০ গ্রাম, ময়দা ৪ চা চামচ, তেল/ঘি ভাজার জন্য।

**চিনির রসের জন্য:** চিনি ১৫০ গ্রাম (প্রায় ১ কাপ), জল ৩৭৫ মি.লি., এলাচ গুঁড়ো আধ চা চামচ।

**সাজানোর জন্য:** মিল্ক পাউডার ২ চা চামচ, পেস্তা ২ চা চামচ (ভেজানো, খোসা ছাড়ানো ও কুচি)।

### কীভাবে বানাবেন

কড়াইয়ে চিনি, জল ও এলাচ দিয়ে ফুটিয়ে এক তারের সিরা তৈরি করে নামান। খোয়া ও ময়দা মিশিয়ে মসৃণ ডো বানিয়ে রুটি মতো বেলে ১ ইঞ্চি স্কোয়ার করে কাটুন। কম আঁচে তেল/ঘি গরম করে টুকরোগুলো গাঢ় বাদামি হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। সিরা হালকা গরম করে ভাজা চিত্রকুট ছেড়ে ৬-৭ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। পরিবেশনের সময় ওপরে সিরা ছড়িয়ে মিল্ক পাউডার ও পেস্তা দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

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

# রকমারি শরবত

গত কয়েক বছরে উত্তর ভারতীয় সংস্কৃতির ছোঁয়া লেগেছে বঙ্গদেশেও। বহু বাঙালি বাড়িতেই এখন আয়োজন করা হয় হোলি পার্টির। থাকে নানাবিধ সুস্বাদু পানীয়ের আয়োজন'ও। তবে দোলের শরবত মানে কিন্তু শুধু ঠান্ডাই নয়। আর কী কী হতে পারে সেই সমাধান রইলো এই সংকলনে।

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

অঞ্জুশ্রী মান্ডি মুর্মু

# গ্রিন স্ক্রিউ ড্রাইভার মকটেল

**কী কী লাগবে**

ব্লু কুরাকাও সিরাপ ৩০ মি.লি., অরেঞ্জ জুস ১২০ মি.লি., সোডা পরিমাণমতো, বরফের কিউব কয়েকটি, লম্বা গ্লাস ১টি

**কীভাবে বানাবেন**

প্রথমে লম্বা গ্লাসে বরফ দিন। তার ওপর ব্লু কুরাকাও সিরাপ ঢালুন। এরপর অরেঞ্জ জুস দিন এবং বাকি অংশ সোডা দিয়ে ভরে নিন। আস্তে করে নেড়ে নিলেই সুন্দর সবুজ রঙ চলে এলেই তৈরী। ইচ্ছে মতো সাজিয়ে ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন।


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

## বেল পানা

**কী কী লাগবে**

১টি পাকা বেল, গুড় ১/২ চা চামচ (ঐচ্ছিক), বিট নুন ১ চিমটে, লেবুর রস ১ চা চামচ, জল দেড় কাপ, বরফের টুকরো কয়েকটি

**কীভাবে বানাবেন**

বেল আধাআধি ফাটিয়ে চামচ দিয়ে শাঁস বের করে নিন। সামান্য জল দিয়ে হাতে ভালো করে চটকে ক্বাথ তৈরি করুন। এরপর ছাঁকনিতে ছেঁকে দানা ও আঁশ আলাদা করুন। ছেঁকে নেওয়া ক্বাথের সঙ্গে জল, গুড়, বিট নুন ও লেবুর রস মিশিয়ে ভালোভাবে গুলে নিন। গ্লাসে বরফ দিয়ে তার উপর ঢেলে পরিবেশন করুন। শরবত যেন খুব বেশি তরল না হয়, সে অনুযায়ী জল মেশাবেন। জলের পরিবর্তে দুধ দিয়েও করতে পারেন।


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

# ঠান্ডাই

**কী কী লাগবে**

কাঠবাদাম ১/৪ কাপ, কাজুবাদাম ১/৪ কাপ, পেস্তা ১/৪ কাপ, মৌরি ১ টেবিল চামচ, গোলমরিচ ১০-১২টি, পোস্ত ২ টেবিল চামচ, চারমগজ ২ টেবিল চামচ, ছোট এলাচ ৮-১০টি, কেশর সামান্য, শুকনো গোলাপ পাপড়ি ৪ টেবিল চামচ, দারচিনি গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, জয়িত্রী গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, দুধ ২৫০ মিলিলিটার, চিনি ২ টেবিল চামচ, বরফ কুচি পরিমাণমতো

**কীভাবে বানাবেন**

কড়াই গরম করে আঁচ বন্ধ করুন। গরম কড়াইয়ে বাদামগুলো দিয়ে হালকা শুকিয়ে নিন (চড়া আঁচে নাড়বেন না)। এরপর সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে মিক্সিতে ভালোভাবে গুঁড়ো করে নিলেই তৈরি ঠান্ডাই মশলা। এবার দুধ জ্বাল দিয়ে ঠান্ডা করে নিন। মিক্সিতে দুধ, ঠান্ডাই গুঁড়ো ও চিনি দিয়ে এক মিনিট ঘুরিয়ে নিন। গ্লাসে ঢেলে বরফ কুচি মিশিয়ে ইচ্ছে মতো সাজিয়ে পরিবেশন করুন।


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

## ছাতুর শরবত

**কী কী লাগবে**

জল ১ গ্লাস, ছাতু ২ চামচ, চিনি ১ চামচ, লেবুর রস ১/২ চামচ, নুন ১/২ চা চামচ, বিট নুন অল্প, পেঁয়াজ কুচি ১/২ চামচ, কাঁচালঙ্কা কুচি ১/২ চামচ, ধনেপাতা কুচি ১/২ চামচ

**কীভাবে বানাবেন**

এক গ্লাস জলে ছাতু দিয়ে ভালোভাবে গুলে নিন যাতে দলা না থাকে। এরপর চিনি, লেবুর রস, নুন, বিটনুন, পেঁয়াজ কুচি, কাঁচা লঙ্কা কুচি ও ধনে পাতা মিশিয়ে ভালো করে নেড়ে নিন। ঠান্ডা ঠান্ডা ছাতুর শরবত পরিবেশন করুন।


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

# আইসড্ টি

**কী কী লাগবে**

চা পাতা ২ চা চামচ, লেবুর রস ৪ চা চামচ, চিনি ৪ চা চামচ (স্বাদমতো), জল ৪ কাপ, বরফের টুকরো কয়েকটি, পুদিনা পাতা কয়েকটি, লেবু ১টি (গোল করে কাটা)

**কীভাবে বানাবেন**

একটি প্যানে ৪ কাপ জল ফুটিয়ে তাতে চা পাতা দিয়ে ১ মিনিট ফুটিয়ে নিন। এরপর পুদিনা পাতা দিয়ে আবার সামান্য ফুটিয়ে আঁচ বন্ধ করুন। চা ছেঁকে ঠান্ডা হতে দিন। ঠান্ডা হলে লেবুর রস ও চিনি মিশিয়ে নিন। গ্লাসে বরফ দিয়ে তার ওপর চা ঢালুন। পুদিনা পাতা ও লেবুর টুকরো দিয়ে সাজিয়ে লেবু আইসড্ টি পরিবেশন করুন।


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

## দইয়ের শরবত

**কী কী লাগবে**

টকদই ৪০০ গ্রাম, চিনি ৩ টেবিল চামচ, কাজুবাদাম ৫টি, ভেজানো কিসমিস পরিমাণমতো, নুন ১ চা চামচ, কাজু-কিসমিস কুচি পরিমাণমতো, বরফের টুকরো ১০-১২টি

**কীভাবে বানাবেন**

প্রথমে মিক্সিতে টকদই, চিনি, কাজুবাদাম ও ভেজানো কিসমিস দিয়ে ভালোভাবে ব্লেন্ড করুন। এরপর বরফের টুকরো ও নুন দিয়ে আবার মিশিয়ে নিন। খেয়াল রাখবেন, চিনি যেন সম্পূর্ণ গলে যায়। গ্লাসে ঢেলে উপর থেকে কাজু-কিসমিস কুচি, গোলাপের পাপড়ি বা পুদিনা পাতা ছড়িয়ে ঠান্ডা ঠান্ডা দইয়ের শরবত পরিবেশন করুন।


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

# রোজার রোজকার খাওয়াদাওয়া

রমজান মাসে সূর্যোদয় থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত পানাহার থেকে বিরত থাকাকে রোজা বলা হয়। রোজা পালন কেবল আধ্যাত্মিক সাধনা নয়, বরং আত্মসংযম, ধৈর্য ও শৃঙ্খলার এক অনুশীলন। তাই এই সময়ে সঠিক খাদ্যাভ্যাস বজায় রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সেহেরি ও ইফতারের খাবার এমন হওয়া উচিত, যা শরীরকে সুস্থ রাখবে এবং দীর্ঘ সময় শক্তি জোগাবে। সেহেরি হলো ভোররাতের খাবার, যা সারাদিন রোজা পালনের জন্য শক্তির প্রধান উৎস। এ সময় এমন খাবার খাওয়া উচিত, যা ধীরে হজম হয় এবং দীর্ঘক্ষণ পেট ভরা রাখে। আটার রুটি, লাল চালের ভাত, ওটস বা ডালিয়ার মতো জটিল শর্করা দীর্ঘ সময় শক্তি জোগায়। ডিম, দুধ, দই, ডাল বা মুরগির মাংসের মতো প্রোটিনসমৃদ্ধ খাবার শরীরের পুষ্টির ঘাটতি পূরণ করে। ফল ও শাকসবজি শরীরে ভিটামিন ও খনিজের জোগান দেয় এবং জলশূন্যতা রোধে সহায়তা করে। সেহেরিতে পর্যাপ্ত পরিমাণে জল পান করা জরুরি, যাতে সারাদিন শরীর


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

আর্দ্র থাকে। অতিরিক্ত ভাজাপোড়া ও ঝাল-মশলাযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলাই ভালো, কারণ এসব খাবার তৃষ্ণা বাড়ায় ও অস্বস্তি সৃষ্টি করতে পারে। মূলত খেজুর ও জল দিয়ে ইফতার করার প্রথাই প্রচলিত। সারাদিন উপবাসের পর খেজুর শরীরে দ্রুত শক্তি জোগায়, কারণ এতে প্রাকৃতিক শর্করা থাকে। ইফতারে তাজা ফল, লেবুর শরবত বা অন্যান্য হালকা পানীয় শরীরকে দ্রুত সতেজ করে তোলে। তবে অতিরিক্ত চিনিযুক্ত পানীয় পরিহার করা উচিত। ছোলা, স্যুপ, সালাদ বা দইজাতীয় খাবার সহজপাচ্য ও পুষ্টিকর হওয়ায় ইফতারে উপযোগী। ইফতারের কিছুক্ষণ পর রাতের মূল খাবার হিসেবে ভাত বা রুটি, ডাল, সবজি ও পরিমিত পরিমাণে মাছ বা মাংস খাওয়া যেতে পারে। অতিরিক্ত তেলযুক্ত ও ভাজা খাবার কম খাওয়াই স্বাস্থ্যের জন্য মঙ্গলজনক।

অনেকের মনে হয়, ১৪-১৫ ঘণ্টা না খেয়ে থাকলে হয়তো স্বাস্থ্যহানি ঘটতে পারে, তাই ইফতারে বেশি বেশি খাওয়া উচিত। আবার অনেকেই বলেন, রোজায় খাবারের হিসাব থাকে না। কিন্তু চিকিৎসক ও পুষ্টিবিদদের মতে, রোজা সঠিক নিয়মে পালন করলে স্বাস্থ্যহানির আশঙ্কা কম, বরং উপকারই বেশি। প্রয়োজন সঠিক ডায়েট নির্বাচন, শারীরিক সুস্থতা, মানসিক শক্তি এবং সংযম। রোজার সময় অস্বাস্থ্যকর সেহরি ও ইফতার নানা রোগ-ব্যাধির ঝুঁকি বাড়াতে পারে। দিনভর রোজা রেখে শরীরে যে শক্তি ও পুষ্টির চাহিদা তৈরি হয়, তা পূরণে প্রয়োজন সুষম খাবার যাতে পর্যাপ্ত প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, ভিটামিন ও মিনারেল থাকে। বিভিন্ন দেশ ও সংস্কৃতিভেদে সেহরি-ইফতারের ধরন আলাদা হলেও মূল কথা একটাই, খাবার হতে হবে স্বাস্থ্যসম্মত, পরিমিত এবং সহজপাচ্য।

ইফতারে তেলেভাজা ও গুরুপাক খাবারের আয়োজন বেশি দেখা যায়। বিকেল থেকেই


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

পেঁয়াজি, বেগুনি, আলুর চপ, হালিম কাবাব, জিলিপি ইত্যাদির পসরা বসে। সঙ্গে থাকে নানা রঙের শরবত, ফলের রস ও নানাবিধ পানীয়, এমনকি বিরিয়ানি অথবা তেহারিও। কিন্তু প্রশ্ন হলো, এসব খাবার কতটা স্বাস্থ্যসম্মতভাবে তৈরি হয়? একই তেল বারবার ব্যবহার করলে ক্ষতিকর রাসায়নিক পদার্থ তৈরি হতে পারে, যা দীর্ঘমেয়াদে ক্যানসারের ঝুঁকি বাড়ায়। অপরিষ্কার পরিবেশে তৈরি খাবার থেকে পেটের সমস্যা হওয়ার আশঙ্কাও থাকে। তাই যত্রতত্র খোলা খাবার না খাওয়াই উত্তম এবং বিশুদ্ধ জল দিয়ে তৈরি পানীয় গ্রহণ করা জরুরি।

এছাড়াও সুস্থতার সঙ্গে ইফতারের শুরু হতে পারে খেজুর ও জল দিয়ে। ঘরে তৈরি শরবত, দই, শুকনো ফল, শসা, ছোলা, মৌসুমি ফল ইত্যাদি রাখা ভালো। ফলমূল শরীরে ভিটামিন ও মিনারেল জোগায়, কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে এবং সহজে হজম হয়। রুচি অনুযায়ী অল্প পরিমাণ তেলেভাজা বা ঘরে তৈরি নুডলস খাওয়া যেতে পারে, তবে অতিরিক্ত ভাজা-পোড়া পরিহার করাই ভালো। অন্তত দেড় থেকে দুই লিটার জল ধীরে ধীরে পান করা উচিত। যাদের চা, কফি বা ধূমপানের অভ্যাস আছে, তারা ধীরে ধীরে তা কমিয়ে আনতে পারেন। হঠাৎ বন্ধ করলে মাথাব্যথা বা অস্বস্তি হতে পারে। ইফতারের পর হালকা ব্যায়াম করা যেতে পারে, তবে দিনের গরমে অতিরিক্ত পরিশ্রম না করাই ভালো। পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও দাঁতের পরিচ্ছন্নতার প্রতিও খেয়াল রাখতে হবে। সবচেয়ে বড় কথা, অতিরিক্ত খাবার গ্রহণই অধিকাংশ অসুস্থতার কারণ। ১১ মাসের স্বাভাবিক খাদ্যাভ্যাস বদলে রমজানে নতুন নিয়মে অভ্যস্ত হতে হয়। তাই সংযম, সচেতনতা ও সঠিক খাদ্যনির্বাচনের মাধ্যমে রোজা পালন করলে শারীরিক সুস্থতার পাশাপাশি মানসিক ও আধ্যাত্মিক উন্নতিও সম্ভব। রমজান তখন শুধু উপবাসের মাস নয়, হয়ে ওঠে আত্মসংযম ও সুস্থ জীবনের এক অনন্য অনুশীলন।


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

# ইফতার স্পেশাল

সারাদিন রোজা রাখার পর সূর্যাস্তের মুহূর্তে ইফতার মানে এক আনন্দময় মিলনক্ষণ। পরিবার, প্রিয়জনের সঙ্গে ভাগ করে নেওয়া ভালোবাসার সময়। খেজুর ও জল দিয়ে রোজা ভাঙার সেই প্রাচীন প্রথা থেকে শুরু করে নানান পদের সুস্বাদু আয়োজন, সবকিছুতেই থাকে ঐতিহ্য ও পুষ্টির সমন্বয়।

চলুন শিখি এমন কিছু রেসিপি, যা রোজার শেষে শরীরকে শক্তি জোগাতে এবং মনকে আনন্দে ভরাতে আপনার রান্নাঘরে এনে দেবে স্বাদ ও ঐতিহ্যের এক অনন্য মেলবন্ধন।

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

ঐন্দ্রিলা ভট্টাচার্য

# আমসত্ত্বের পুর ভরা ছানার চপ

## কী কী লাগবে

ছানা/পনির ২০০ গ্রাম, আদা-কাঁচা লঙ্কা বাটা পরিমাণমতো, কাজুবাদাম গুঁড়ো ১-২ টেবিলচামচ, জিরে গুঁড়ো সামান্য, গরম মশলা গুঁড়ো সামান্য, নুন ও চিনি স্বাদমতো, কর্নফ্লাওয়ার ১ টেবিল চামচ, আমসত্ত্ব ছোট টুকরো, ময়দার গোলা পরিমাণমতো, ব্রেডক্রাম্ব/বিস্কুটের গুঁড়ো, সাদা তেল ভাজার জন্য।

## কীভাবে বানাবেন

ছানা, আদা কাঁচালঙ্কা বাটা, কাজুবাদাম গুঁড়ো, জিরে গুঁড়ো, গরম মশলা, নুন চিনি ও কর্নফ্লাওয়ার একসাথে মেখে নিন। মিশ্রণ থেকে অল্প নিয়ে চ্যাপ্টা করে মাঝে আমসত্ত্ব রেখে বলের আকার দিন। ময়দার গোলায় ডুবিয়ে ব্রেডক্রাম্বসে কোট করুন। ডুবো সাদা তেলে মাঝারি আঁচে সোনালি করে ভেজে নিলেই তৈরি সুস্বাদু আমসত্ত্বের পুর ভরা ছানার চপ।

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

# ডাল গোস্ত

## কী কী লাগবে

মাটন ১ কেজি, ভিজিয়ে রাখা ছোলার ডাল ১ কাপ, পেঁয়াজ কুচি, আদা-রসুন-কাঁচা লঙ্কা বাটা, টমেটো কুচি, তেজপাতা, শুকনো লঙ্কা, থেঁতো গোটা গরম মশলা, হলুদ গুঁড়ো, লঙ্কার গুঁড়ো, কাশ্মীরী লঙ্কার গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো, জিরে গুঁড়ো, গরম মশলার গুঁড়ো, নুন স্বাদমতো, জল পরিমাণমতো, সাদা তেল, ধনেপাতা কুচি।

## কীভাবে বানাবেন

প্রেসার কুকারে তেল গরম করে তেজপাতা, শুকনো লঙ্কা ও গোটা গরম মশলা ফোড়ন দিন। পেঁয়াজ ভেজে আদা-রসুন-লঙ্কা বাটা কষান, তারপর টমেটো দিয়ে নরম করুন। মাটন দিয়ে সব গুঁড়ো মশলা মিশিয়ে ভালো করে কষিয়ে নিন। ছোলার ডাল, জল ও নুন দিয়ে ৩-৪টি সিটি দিন। ভাপ নামলে ঢাকনা খুলে আরও কষিয়ে ধনেপাতা ছড়িয়ে নামিয়ে নিন। গরম গরম ছিটা রুটির সাথে পরিবেশন করুন সুস্বাদু ডাল গোস্ত।


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

# চিংড়ির ব্যাটার ফ্রাই

## কী কী লাগবে

চিংড়ি মাছ ৫০০ গ্রাম, আদা বাটা ১ চা চামচ, রসুন বাটা ১ চা চামচ, কাঁচালঙ্কা বাটা ১ চা চামচ, লেবুর রস ১ টেবিল চামচ, নুন স্বাদমতো, গোলমরিচ গুঁড়ো আধ চা চামচ, ময়দা ১ কাপ, কর্নফ্লাওয়ার আধ কাপ, বেকিং পাউডার ১ চা চামচ, বেকিং সোডা আধ চা চামচ, ঠান্ডা জল পরিমাণমতো, তেল ভাজার জন্য।

## কীভাবে বানাবেন

চিংড়ি আদা-রসুন-কাঁচা লঙ্কা বাটা, নুন, লেবুর রস ও গোলমরিচ দিয়ে ১ ঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। ময়দা, কর্নফ্লাওয়ার, বেকিং পাউডার, বেকিং সোডা, নুন ও ঠান্ডা জল দিয়ে ঘন ব্যাটার তৈরি করুন। ম্যারিনেট করা চিংড়ি ব্যাটারে ডুবিয়ে গরম তেলে মাঝারি আঁচে সোনালি ও মচমচে হওয়া পর্যন্ত ভেজে গরম গরম পরিবেশন করুন।

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

সুস্মিতা দে দাস

# ঢাকাই মোরগ পোলাও

## কী কী লাগবে

চিকেন ৯০০ গ্রাম, গোবিন্দভোগ চাল ৪০০ গ্রাম, পেঁয়াজ ৬টি (স্লাইস), আদা-রসুন বাটা ৩ টেবিল চামচ, টকদই ৩ টেবিল চামচ (ফেটানো), কাঁচা লঙ্কা ৪-৫টি (চেরা), কাজু ২০টি, পোস্ত ২ টেবিল চামচ (পেস্ট), ঘি ২ টেবিল চামচ, সাদা তেল ৫ টেবিল চামচ, দুধ দেড় কাপ, গরম জল পরিমাণমতো, গোলাপ জল ২ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা চামচ, চিনি ১ চা চামচ (ঐচ্ছিক)।

**ভাজা মশলার জন্য:** গোটা জিরে ১ টেবিল চামচ, গোটা ধনে ১ টেবিল চামচ, সাদা মরিচ ১ চা চামচ, গোলমরিচ ১ চা চামচ, জায়ফল অর্ধেক, জয়েত্রী ১/৪ চা চামচ, ছোট এলাচ ৬-৭টি, দারচিনি ২ স্টিক, লবঙ্গ ৪-৫টি, বড় এলাচ ১টি।

**ফোড়নের জন্য:** স্টার অ্যানিস, দারচিনি, লবঙ্গ, এলাচ, তেজপাতা, জয়িত্রী।

## কীভাবে বানাবেন

চিকেন দই, আদা-রসুন বাটা, স্পেশাল ভাজা মসলা, নুন ও লঙ্কা গুঁড়ো দিয়ে ১ ঘণ্টা ম্যারিনেট করুন। চাল ধুয়ে আধঘণ্টা ভিজিয়ে জল ঝরিয়ে নিন। তেলে পেঁয়াজ সোনালি করে বেরেস্তা বানিয়ে তুলে রাখুন। একই তেলে ঘি ও ফোড়নের মসলা দিয়ে চিকেন হালকা লাল করে ভেজে নিন। বাকি ম্যারিনেশন ও কাজু-পোস্ত পেস্ট দিয়ে ঢেকে সেদ্ধ করুন। চিকেন ও কিছু গ্রেভি তুলে রাখুন। ঐ তেলে চাল ভেজে গরম জল ও দুধ দিয়ে ৭-৮ মিনিট রান্না করুন। এরপর ভাতের মধ্যে চিকেন, গ্রেভি, বেরেস্তা, গোলাপ জল ও স্পেশাল মসলা দিয়ে লেয়ার করে কম আঁচে ৭-৮ মিনিট দমে রাখুন। ১০ মিনিট ঢেকে রেখে পরিবেশন করুন।

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

# ফিরনি

### কী কী লাগবে

বাসমতি চাল ৫০ গ্রাম, দুধ ১ লিটার, চিনি স্বাদমতো, নুন সামান্য, কেশর ২ গ্রাম, কেওড়া জল ১ চা চামচ, এলাচ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, পেস্তা কুচি সাজানোর জন্য।

### কীভাবে বানাবেন

চাল ধুয়ে ৩০ মিনিট ভিজিয়ে জল ঝরিয়ে শুকিয়ে নিন, তারপর হালকা দানাদার করে গুঁড়ো করুন। দুধ ফুটিয়ে ১ কাপ আলাদা করে তাতে চালের গুঁড়ো গুলে রাখুন। বাকি দুধে কেশর দিয়ে ফুটিয়ে সামান্য ঘন করুন। এরপর দুধে চালের মিশ্রণ ঢেলে নেড়ে মাঝারি আঁচে ২০-২২ মিনিট রান্না করুন (নিরন্তর নাড়তে হবে)। চাল সেদ্ধ হলে চিনি, নুন ও এলাচ গুঁড়ো দিন। পছন্দমতো ঘন হলে কেওড়া জল দিয়ে নামিয়ে নিন। গরম অবস্থায় মাটির পাত্রে ঢেলে পেস্তা ছড়িয়ে ঢেকে ২০-২১ ঘণ্টা ফ্রিজে রেখে সেট করুন। ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন, বিরিয়ানির সঙ্গে একেবারে পারফেক্ট ডেজার্ট!

# ড্রাই ফ্রুটস ও নাটস দিয়ে ভেজ ফ্রাইড রাইস

### কী কী লাগবে

বাসমতি চাল ২ কাপ, ঘি ২ টেবিল চামচ, সাদা তেল ১ টেবিল চামচ, চিনি ৩ টেবিল চামচ, নুন স্বাদমতো, গোলমরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, গরম মসলা গুঁড়ো ১ চা চামচ, কাজু ২৫ গ্রাম, কিসমিস ২৫ গ্রাম, কালো কিসমিস ২৫ গ্রাম (ঐচ্ছিক), আমন্ড ১৫-১৬টি, কুচানো গাজর ১টি, বিনস কুচি ৪০ গ্রাম, কড়াইশুঁটি আধ কাপ, তেজপাতা ২টি, এলাচ ৪টি, লবঙ্গ ৪টি, দারচিনি ২ স্টিক।

### কীভাবে বানাবেন

চাল ১ ঘণ্টা ভিজিয়ে ফুটন্ত জলে ৮০% সেদ্ধ করে জল ঝরিয়ে রাখুন। ঘি ও তেলে কাজু, আলমন্ড, কিসমিস ভেজে তুলে নিন। একই কড়াইয়ে ফোড়ন দিয়ে সব্জি হাই ফ্লেমে ১-২ মিনিট ভাজুন। চিনি, নুন, গোলমরিচ ও গরম মসলা মিশিয়ে সব্জিতে দিন। এরপর ড্রাই ফ্রুটস ও ভাত মিশিয়ে ওপর থেকে সামান্য ঘি ছড়িয়ে ২-৩ মিনিট নেড়ে নামিয়ে নিন। তৈরি ঝরঝরে মিষ্টি স্বাদের ভেজ ফ্রাইড রাইস।

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

মনমিতা কুণ্ডু

# কেশরী হালুয়া

## কী কী লাগবে

ঘি ১/৩ কাপ (চাইলে ১/২ কাপ), মিহি সুজি ১ কাপ, চিনি ২ কাপ, জল ৩ কাপ, কেশর ১ চিমটি, এলাচ গুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, কাজু পরিমাণমতো, কিসমিস পরিমাণমতো।

## কীভাবে বানাবেন

প্রথমে ১ টেবিল চামচ ঘি গরম করে কাজু-কিসমিস ভেজে তুলে রাখুন। আবার ২ টেবিল চামচ ঘি দিয়ে সুজি সোনালি করে ভেজে নিন। অন্য পাত্রে কেশর মিশিয়ে জল ফুটিয়ে নিন। ফুটন্ত জল অল্প অল্প করে সুজির মধ্যে দিয়ে নাড়তে থাকুন, যাতে দলা না বাঁধে। সুজি জল টেনে নিলে বাকি ঘি হালকা গরম করে মেশান, তারপর চিনি দিয়ে ভালো করে নাড়তে থাকুন। চিনি থেকে জল ছাড়লে নরম টেক্সচার এলে কাজু কিসমিস ও এলাচ গুঁড়ো মিশিয়ে নামিয়ে নিন। চিনির জল পুরো শুকাবেন না, তাহলে নরম ভাব নষ্ট হয়ে যাবে। মিহি সুজি না পেলে সাধারণ সুজি মিক্সিতে একবার ঘুরিয়ে নিতে পারেন।

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

# দেশী মুরগীর কারি

## কী কী লাগবে

দেশি মুরগির মাংস ৫০০ গ্রাম, আলু ৪ টি, পেঁয়াজ ২টি (পাতলা ঝিরি করে কাটা), আদা-রসুন বাটা ২ চা চামচ, রসুন ৫–৬ কোয়া (থেঁতো), টমেটো ২টি, নুন, হলুদ গুঁড়ো পরিমাণমতো, লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা চামচ, ধনে ও জিরে বাটা ১.৫ চা চামচ, গরম মশলা বাটা আধ চা চামচ, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি, তেজপাতা ২টি, গোটা জিরে আধ চা চামচ, শুকনো লঙ্কা ২টি, এলাচ, দারচিনি, লবঙ্গ প্রত্যেকটি ২টি করে, লেবুর রস ১ চা চামচ, ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল চামচ, সরষের তেল পরিমাণমতো

## কীভাবে বানাবেন

প্রথমে মাংসে নুন, হলুদ ও লেবুর রস মেখে রাখুন। সরষের তেল গরম করে গ্যাস বন্ধ করে দিন গোটা জিরে, শুকনো লঙ্কা, তেজপাতা, এলাচ, দারচিনি, লবঙ্গ ও থেঁতো রসুন। তেল ঠান্ডা হলে সেটা মাংসে মেখে এক ঘণ্টা ম্যারিনেট করুন। এদিকে নুন-হলুদ মাখানো ছোট আলু সরষের তেলে ভেজে তুলে রাখুন। পেঁয়াজ কুচি ভেজে তাতে আদা-রসুন বাটা, নুন, হলুদ ও লঙ্কাগুঁড়ো দিয়ে কষান। এবার ম্যারিনেট করা মাংস ও টমেটো কুচি দিয়ে মিশিয়ে দিন, ঢাকা দিয়ে রাখুন। মাংস থেকে জল ছাড়লে ঢাকনা খুলে ধনে, জিরে, লঙ্কা ও গরম মশলা বাটা মিশিয়ে ভালো করে কষান। শেষে ভাজা আলু দিয়ে মিশিয়ে নিন। মাংস সেদ্ধ হলে অল্প গরম জল দিয়ে পাতলা ঝোল করুন। ওপর থেকে ধনেপাতা ছড়িয়ে গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

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

# ফিশ টিক্কা

## কী কী লাগবে

কাতলা মাছ সেদ্ধ ও কাঁটা ছাড়ানো ২ কাপ, সাদা তেল ১ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল চামচ, আদা রসুন বাটা ১ চা চামচ, টমেটো পিউরি ২ টেবিল চামচ, জিরে গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, ধনে গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, গরম মশলা গুঁড়ো ১/৪ চা চামচ, লঙ্কা গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, কাঁচা লঙ্কা কুচি ১ চা চামচ, লেবুর রস ১ চা চামচ, ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল চামচ, ফ্ল্যাক্সসিড গুঁড়ো ১-২ টেবিল চামচ, মাখন ১ টেবিল চামচ, নুন স্বাদমতো।

## কীভাবে বানাবেন

প্রথমে কড়াইয়ে তেল গরম করে পেঁয়াজ হালকা ভেজে নিন। আদা রসুন বাটা ও টমেটো পিউরি দিয়ে কষান। জিরে, ধনে, গরম মশলা ও লঙ্কা গুঁড়ো দিয়ে ভালোভাবে মশলা কষিয়ে নিন। সেদ্ধ কাতলা মাছ দিয়ে নেড়ে কষিয়ে নিন। আঁচ বন্ধ করে ধনেপাতা, কাঁচা লঙ্কা, লেবুর রস ও ফ্ল্যাক্সসিড গুঁড়ো মিশিয়ে নিন। মিশ্রণ ঠান্ডা হলে টিক্কির আকারে গড়ে মাখন মাখানো প্যানে হালকা ভেজে নিন। ধনেপাতা চাটনির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

সঞ্চারী কর্মকার

# মাটন রেজালা

## কী কী লাগবে

খাসির মাংস ১ কেজি, টক দই ১ কাপ, আদা-রসুন বাটা ২ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ বাটা ১/২ কাপ, কাজু-পোস্ত বাটা ৩ টেবিল চামচ (ঐচ্ছিক), নুন স্বাদমতো, চিনি ১ চা চামচ, ঘি ৩-৪ টেবিল চামচ, এলাচ ৩-৪টি, দারুচিনি ১ ইঞ্চি, লবঙ্গ ৪-৫টি, তেজপাতা ২টি, কেওড়া জল ১ চা চামচ, জল প্রয়োজনমতো।

## কীভাবে বানাবেন

খাসির মাংসের সঙ্গে টক দই, আদা-রসুন বাটা, পেঁয়াজ বাটা, নুন ও চাইলে কাজু-পোস্ত বাটা মিশিয়ে ১-২ ঘণ্টা বা সারা রাত মেরিনেট করে রাখুন। কড়াইয়ে ঘি গরম করে এলাচ, দারুচিনি, লবঙ্গ ও তেজপাতা ফোড়ন দিন। মেরিনেট করা মাংস দিয়ে উচ্চ আঁচে ভালো করে কষান, যতক্ষণ না তেল ছাড়ে। এরপর বাকি কাজু-পোস্ত বাটা ও সামান্য চিনি মিশিয়ে নাড়ুন। প্রয়োজনমতো জল দিয়ে ঢেকে ধিমে আঁচে রান্না করুন, যতক্ষণ না মাংস নরম হয়। শেষে কেওড়া জল ও এক চামচ ঘি ছড়িয়ে ঢেকে কয়েক মিনিট দমে রেখে নামিয়ে নিন।

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

# ফিশ ব্যাটার ফ্রাই

### কী কী লাগবে

ভেটকি ফিলে ১০টি, সাদা তেল ভাজার জন্য প্রয়োজনমতো, লেবুর রস ৩-৪ টেবিল চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো স্বাদমতো, আদা বাটা ১/২ টেবিল চামচ, পার্সলে কুচি ২ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, নুন স্বাদমতো, খাবার সোডা খুব অল্প, বেকিং পাউডার ১/২ চা চামচ, ময়দা ১/২ কাপ, কর্নফ্লাওয়ার ১ কাপ, কাঁচালঙ্কা বাটা ১ চা চামচ, ঠান্ডা জল পরিমাণমতো, মাখন ২ টেবিল চামচ

### কীভাবে বানাবেন

মাছের ফিলে ভালো করে ধুয়ে শুকনো কাপড়ে মুছে নিন। নুন, গোলমরিচ, পার্সলে কুচি, আদা-রসুন বাটা, কাঁচালঙ্কা বাটা ও লেবুর রস মাখিয়ে ৩০ মিনিট ম্যারিনেট করুন। ব্যাটার তৈরির জন্য কর্নফ্লাওয়ার, ময়দা, খাবার সোডা, বেকিং পাউডার, নুন, গোলমরিচ ও মাখন একসাথে মিশিয়ে নিন। ঠান্ডা জল দিয়ে ধীরে ধীরে একটি ঘন ব্যাটার তৈরি করুন (না খুব পাতলা, না খুব ঘন)। ম্যারিনেট করা ফিলে ব্যাটারে ডুবিয়ে ভালোভাবে কোটিং লাগান। কড়াইতে তেল গরম করে মাঝারি আঁচে মাছগুলো সোনালি খাস্তা হওয়া পর্যন্ত ভেজে তুলুন। গরমাগরম চা বা কফির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

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

# ব্রেড পিজ্জা

## কী কী লাগবে

ব্রেড স্লাইস ৪টি, পিজ্জা সস ৩ টেবিল চামচ, কুচি করা ক্যাপসিকাম পেঁয়াজ টমেটো ১/২ কাপ, ছোট টুকরো করা পনির ১/২ কাপ, অরেগানো ১/২ চা চামচ, চিলি ফ্লেক্স ১/৪ চা চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো ১/৪ চা চামচ, মোজারেলা চিজ পরিমাণমতো, অলিভ অয়েল, লবণ স্বাদমতো।

## কীভাবে বানাবেন

পিজ্জা সসের সঙ্গে কাটা সবজি, পনির, অরেগানো, গোলমরিচ গুঁড়ো, অলিভ অয়েল, চিলি ফ্লেক্স ও লবণ মিশিয়ে ব্রেডের উপর ছড়িয়ে দিন। উপর থেকে চিজ ছড়িয়ে দিন। এয়ার ফ্রায়ার এ ১৮০°C তে ৫-৬ মিনিট বেক করুন। গ্যাসের জন্য ননস্টিক প্যানে ঢাকনা দিয়ে কম আঁচে ৫-৭ মিনিট রেখে গরম গরম পরিবেশন করুন!

# স্বাদে গুণে কেশর

সুদেষ্ণা ঘোষ

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

কেশর, রান্নাঘরের ছোট্ট এক কৌটোর ভেতরে লুকিয়ে থাকা এক বিশাল ইতিহাস। কেশর, জাফরান বা ইংরেজিতে Saffron। পৃথিবীর সবচেয়ে দামি মশলা হিসেবে যার খ্যাতি বিশ্বজোড়া, তাকে নতুন করে পরিচয় করিয়ে দেওয়ার প্রয়োজন নেই। তবু কেশরকে ঘিরে কৌতূহল যেন কখনও ফুরোয় না। তার রং, গন্ধ, স্বাদ, ঔষধি গুণ সব মিলিয়ে এটি শুধু একটি মশলা নয়, বরং এক সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য, অর্থনৈতিক সম্পদ এবং স্বাস্থ্যরক্ষার প্রাচীন সহচর।

কেশর আসলে এক বিশেষ ফুলের গর্ভদণ্ড ও স্ত্রীকেশর। বৈজ্ঞানিক নাম Crocus sativus, বাংলায় যাকে বলা হয় জাফরান ক্রোকাস। শরৎকালে ফুটে ওঠা বেগুনি রঙের এই ফুলের ভেতরে থাকে তিনটি লালচে-কমলা তন্তু। সেই তন্তুগুলিই অত্যন্ত যত্নে হাতে তুলে এনে শুকিয়ে তৈরি করা হয় জাফরান। এই প্রক্রিয়াটি শ্রমসাধ্য। এক কেজি জাফরান পেতে প্রায় দেড় লক্ষ ফুলের প্রয়োজন হয়। প্রতিটি ফুল থেকে হাতে করে তন্তু আলাদা করতে হয়। ফলে স্বাভাবিকভাবেই এর দাম আকাশছোঁয়া। “Saffron” শব্দটির উৎপত্তি নিয়ে মতভেদ আছে। ধারণা করা হয়, দ্বাদশ শতাব্দীর প্রাচীন ফারসি শব্দ ‘সাফরান’ থেকেই এর জন্ম। সেখান থেকে ল্যাটিন ‘safranum’, আরবি ‘জাফরান’, পরে আবার ফারসি ‘জার্পারান’ অর্থাৎ ‘সুবর্ণ পাপড়ি যুক্ত ফুল’। ভারতের বিভিন্ন অঞ্চলে এটি “কেশর” নামেই পরিচিত, বিশেষত উত্তর ভারতে। দক্ষিণ ভারতে এর নাম ‘কুঙ্কুমাপ্পু’ বা ‘কুমকুমাপু’। নাম বদলেছে, কিন্তু মর্যাদা নয়।

জাফরানের ইতিহাস চার থেকে পাঁচ হাজার বছরের পুরোনো। এর জন্মস্থান নিয়ে বিতর্ক থাকলেও অধিকাংশ গবেষক মনে করেন ইরানই এর আঁতুড়ঘর। বর্তমানে বিশ্বের মোট উৎপাদনের প্রায় নব্বই শতাংশই আসে Iran


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

থেকে। কেউ কেউ গ্রিস ও মেসোপটেমিয়াকেও সম্ভাব্য উৎপত্তিস্থল হিসেবে দেখান। অনেকে মনে করেন Crocus cartwrightianus নামের বুনো প্রজাতির এক ত্রয়ী রূপ থেকেই Crocus sativus-এর জন্ম। খ্রিস্টপূর্ব সপ্তম শতকে অ্যাসেরিয়ার রাজা Ashurbanipal-এর উদ্ভিদ তালিকাতেও জাফরানের উল্লেখ ছিল। মিশরীয়রা রূপচর্চায়, রোমানরা সুগন্ধি হিসেবে, পারসিকরা ঔষধ হিসেবে এবং ভারতীয়রা পূজা ও রান্নায় এর ব্যবহার করতেন। ভারতে কাশ্মীর অঞ্চল বিশেষভাবে প্রসিদ্ধ কেশর চাষের জন্য। পাম্পোরের কেশরক্ষেত আজও ঐতিহ্যের প্রতীক।

এর ইতিহাস ও ভারী চমকপ্রদ। আনুমানিক৫০,০০০ বছর আগেকার প্রাগৈতিহাসিক গুহাচিত্রে জাফরান-রঙে রঙিন পশুদের ছবি পাওয়া গেছে বর্তমান ইরাকে, পারস্য সাম্রাজ্যের উত্তরপূর্বে। সুমেরীয়রা তাদের ওষুধ ও জাদুবিদ্যায় জাফরান ব্যবহার করতেন বলা জানা যায়। এছাড়াও টলেমি-পরবর্তী যুগে ক্লিওপেট্রা মিশরে জাফরান মিশ্রিত উষ্ণ জলে স্নান করতেন এবং প্রসাধনী হিসেবেও জাফরান ব্যবহার করতেন; মিশরীয় চিকিৎসায় অন্ত্রের অসুখ ও রক্তস্রাবে এর প্রয়োগ ছিল। প্রাচীন গ্রিক ও রোমানরা জাফরানকে সুগন্ধি, প্রসাধন ও দেবতার অর্পণে ব্যবহার করত। নেরো-র সময় রোমে জাফরান মেশানো জলে স্নান ঐশ্বর্যের নিদর্শন ছিল।
খ্রিস্টপূর্ব যুগে পারস্যে ক্রোকাস স্যাটিভাস চাষ হত; রং, সুগন্ধ ও ঔষধিগুণের জন্য তা কার্পেট, বস্ত্র, চা ও স্নানের জলে ব্যবহৃত হতো। আলেকজান্ডার দ্য গ্রেট ও সাইরাস দ্য গ্রেট জাফরানের ঔষধিগুণে বিশ্বাসী ছিলেন। পারস্য থেকে ভারতেও জাফরান আসে এবং কাশ্মীর বাণিজ্যের গুরুত্বপূর্ণ কেন্দ্র হয়ে ওঠে। কাশ্মীরি লোককথায় সুফি সাধক খাজা মসুদ ওয়ালি ও হজরত শেখ শরিফুদ্দিন-এর মাধ্যমে জাফরান চাষের প্রচলনের কথা বলা হয়। চৈনিক গ্রন্থ বেঙ্কাও গাঙ্মু তেও জাফরানের ভেষজগুণের


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

উল্লেখ রয়েছে। বর্তমানে ইউরোপীয় ইউনিয়ন-এর উদ্যোগে আফগানিস্তানে পোস্তের বিকল্প হিসেবে জাফরান চাষে উৎসাহ দেওয়া হচ্ছে।

জাফরানের হালকা মতো সুবাস ও অনন্য স্বাদের পেছনে রয়েছে তিনটি প্রধান জৈব যৌগ ক্রোসিন, পিক্রোক্রোসিন ও সাফরানাল। ক্রোসিন, যা সোনালি-হলুদ রং তৈরি করে। পিক্রোক্রোসিন, যা সামান্য তেঁতো স্বাদের উৎস। আর থাকে সাফরানাল, যা বিশেষ সুবাসের জন্য দায়ী। এই তিন উপাদানই জাফরানকে অনন্য করে তুলেছে। বিরিয়ানি, পোলাও, শাহী টুকড়া, রসমালাই, পায়েস এইসব বিশেষ পদে কেশর না থাকলে যেন পূর্ণতা আসে না। সামান্য কয়েকটি তন্তু গরম দুধ বা জলে ভিজিয়ে রেখে ব্যবহার করলে খাবারের রং ও গন্ধ বদলে যায়। এককালে মুঘল দরবারে জাফরান ছিল ঐশ্বর্যের প্রতীক। আজও উৎসব-অনুষ্ঠানে কেশরের ব্যবহার সম্মান ও সমৃদ্ধির ইঙ্গিত দেয়।

তবে এর চড়া দামের জন্যই বাজারে নকল জাফরানের ছড়াছড়ি। তাই কেনার আগে কয়েকটি সহজ পরীক্ষা করা জরুরি। কীভাবে বেছে নেবেন সঠিক জাফরান, জেনে নিন।

## ১.জলের পরীক্ষা:

সাধারণ তাপমাত্রার জলে আসল জাফরান ধীরে ধীরে সোনালি রং ছড়ায়। সঙ্গে সঙ্গে গাঢ় লাল রং ছাড়লে বুঝতে হবে ভেজাল আছে।

## ২.গন্ধ পরীক্ষা:

আসল জাফরানের গন্ধ মিষ্টি ও ফুলেল। রাসায়নিক গন্ধ থাকলে সন্দেহজনক।

## ৩.স্বাদ পরীক্ষা:

সামান্য তেঁতো স্বাদই আসল পরিচয়। অতিরিক্ত মিষ্টি হলে সতর্ক হন।


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

## ৪.শুকনো অবস্থার রং:

গাঢ় লাল বা কালচে লাল, ডগায় হালকা কমলা আভা থাকবে। অস্বাভাবিক উজ্জ্বল লাল হলে সন্দেহ।

## ৫.স্পর্শ পরীক্ষা:

তন্তু স্থিতিস্থাপক হবে, সহজে গুঁড়ো হবে না।

## ৬.বেকিং সোডা পরীক্ষা:

বেকিং সোডা মেশানো জলে আসল জাফরান হলুদ রং ধারণ করে।

সবসময় বিশ্বস্ত দোকান বা ব্র্যান্ড থেকে কিনুন। অত্যন্ত কম দামে জাফরান বিক্রি হলে তা সন্দেহজনক। বর্তমানে ভারতে ভালো মানের কাশ্মীরি জাফরানের দাম প্রতি গ্রাম প্রায় ২৫০ থেকে ৫০০ টাকা বা তারও বেশি। অর্থাৎ প্রতি কেজি ২.৫ লক্ষ থেকে ৫ লক্ষ টাকা পর্যন্ত হতে পারে। ইরানি বা আফগানি জাফরান তুলনামূলকভাবে কিছুটা কম দামে, ১৫০ থেকে ৩৫০ টাকা প্রতি গ্রাম। সাম্প্রতিক সময়ে কাশ্মীর সীমান্তে অস্থিরতার কারণে দাম আরও বেড়েছে বলেও শোনা যায়। তবে বাজারভেদে দাম ওঠানামা করে। কেশর শুধু রং বা স্বাদের জন্য নয়, স্বাস্থ্যরক্ষাতেও গুরুত্বপূর্ণ।

**১.অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট সমৃদ্ধ:** ক্রোসিন ও ক্রোসেটিন কোষকে ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করে।

২.মানসিক স্বাস্থ্যে উপকারী: গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়মিত সীমিত পরিমাণে জাফরান গ্রহণ করলে মানসিক চাপ ও অবসাদ কমতে পারে।

৩.স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি: মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা উন্নত করতে সহায়ক বলে মনে করা হয়।

৪.রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণ: ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সহায়ক হতে পারে।

৫.বিপাকক্রিয়া বৃদ্ধি: মেটাবলিজম বাড়িয়ে ওজন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।

৬.ঋতুস্রাবের যন্ত্রণা উপশম: কেশর জল অনেকের ক্ষেত্রে পেটের ব্যথা কমাতে সহায়ক।

৭.ত্বকের যত্ন: অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট ত্বককে উজ্জ্বল রাখতে সাহায্য করে, টক্সিন দূর করে।

অনেকে উষ্ণ দুধে কেশর মিশিয়ে খান। তবে পুষ্টিবিদদের মতে, রাতে অল্প কেশর জলে ভিজিয়ে রেখে সকালে খালি পেটে সেই জল পান করলে উপকার বেশি হতে পারে। অতিরিক্ত কেশর গ্রহণ ক্ষতিকর হতে পারে। প্রতিদিন ৩-৫টি তন্তুই যথেষ্ট। গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ব্যবহার করা উচিত নয়। ভারতে কেশর কেবল মশলা নয়, পবিত্রতার প্রতীক। পূজার তিলক, প্রসাদ, আয়ুর্বেদিক ওষুধ, সব ক্ষেত্রেই এর ব্যবহার আছে। কাশ্মীরি কাহিনিতে কেশর প্রেম, ঐশ্বর্য ও আত্মিক পবিত্রতার প্রতীক। এ আসলে এক আশ্চর্য উপাদান, যার ভেতরে মিশে আছে ইতিহাস, শ্রম, বিজ্ঞান, স্বাস্থ্য ও সংস্কৃতি। ছোট্ট কয়েকটি তন্তু শুধু রান্নার রং বদলায় না, বদলে দেয় মন ও অনুভূতিও। তাই অমূল্য এ সম্পদ যত্নে কিনুন, সচেতনভাবে ব্যবহার করুন, আর উপভোগ করুন তার অনন্য জাদু।


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

# খেজুর দিয়ে কত কিছু...

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

খেজুর এমন এক ফল, যার পুষ্টিগুণ যেমন বিস্তৃত, তেমনই তার ব্যবহারও বহুমাত্রিক। মরুপ্রধান অঞ্চলে উৎপত্তি হলেও আজ বিশ্বজুড়ে এই ফল সমান জনপ্রিয়। আমাদের দেশেও বিশেষ করে শীতকালে এবং রমজান মাসে খেজুরের চাহিদা বাড়ে। তবে উৎসব বা নির্দিষ্ট সময়ের গণ্ডি ছাড়িয়ে প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় খেজুরকে জায়গা দেওয়ার মতো যথেষ্ট কারণ রয়েছে। আধুনিক পুষ্টিবিদ্যার গবেষণাতেও খেজুরের উপকারিতা স্বীকৃত। 'Journal of Agricultural and Food Chemistry'-এ প্রকাশিত গবেষণায় খেজুরে উপস্থিত অ্যান্টিঅক্সিড্যান্টের কথা উল্লেখ করা হয়েছে, যা শরীরের কোষকে ফ্রি র‍্যাডিক্যালের ক্ষতিকর প্রভাব থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে।

খেজুরে প্রাকৃতিক চিনি গ্লুকোজ, ফ্রুক্টোজ ও সুক্রোজ প্রচুর পরিমাণে থাকে। তাই এটি দ্রুত শক্তি জোগাতে সক্ষম। দীর্ঘক্ষণ কাজের পর ক্লান্তি এলে বা শরীর দুর্বল লাগলে কয়েকটি খেজুরই তাৎক্ষণিক এনার্জি দিতে পারে। পাশাপাশি এতে রয়েছে আয়রন, ক্যালসিয়াম, পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম, ভিটামিন বি৬ এবং পর্যাপ্ত ফাইবার। এই সব উপাদান শরীরের বিভিন্ন প্রয়োজনীয় কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করতে সাহায্য করে। শুকনো খেজুর বিশেষভাবে শক্তিবর্ধক। জলের পরিমাণ কম থাকায় এর পুষ্টিগুণ ঘনীভূত থাকে। শীতকালে শরীর গরম রাখতে শুকনো খেজুর উপকারী বলে মনে করা হয়। আয়রনসমৃদ্ধ হওয়ায় এটি রক্তশূন্যতা প্রতিরোধে সহায়তা করে, আর ক্যালসিয়াম ও অন্যান্য খনিজ হাড় মজবুত রাখতে সাহায্য করে। তবে শুকনো খেজুর অনেক সময় শক্ত হওয়ায় চিবোতে অসুবিধা হতে পারে। অতিরিক্ত খেলে গ্যাস বা কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যাও দেখা দিতে পারে।

অন্য দিকে, খেজুর জল বা দুধে কয়েক ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখলে তা নরম ও সহজপাচ্য হয়ে ওঠে। যাঁদের হজমের সমস্যা, অম্বল বা গ্যাসের প্রবণতা আছে, তাঁদের জন্য ভেজানো খেজুর বেশি উপযোগী। সকালে খালি পেটে ভেজানো খেজুর খেলে শরীর


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

দ্রুত পুষ্টি শোষণ করতে পারে। খেজুরে উপস্থিত ফাইবার অন্ত্রের স্বাভাবিক গতি বজায় রাখতে সাহায্য করে। 'Journal of Nutrition'-এ প্রকাশিত এক গবেষণায় খেজুরের প্রাকৃতিক ল্যাক্সেটিভ গুণের কথা উল্লেখ করা হয়েছে, যা কোষ্ঠকাঠিন্য কমাতে সহায়ক। হাড়ের যত্নেও খেজুর কার্যকর ভূমিকা রাখতে পারে। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে হাড়ের ঘনত্ব কমে যাওয়া স্বাভাবিক। খেজুরে থাকা ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও ম্যাগনেশিয়াম এই ক্ষয় প্রক্রিয়া ধীর করতে সাহায্য করে। 'Journal of Ethnopharmacology'-এ প্রকাশিত একটি গবেষণায় নিয়মিত খেজুর খাওয়ার সঙ্গে হাড়ের স্বাস্থ্যের ইতিবাচক সম্পর্কের কথা বলা হয়েছে। হৃদ্স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রেও খেজুরের ভূমিকা উল্লেখযোগ্য। এতে থাকা অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট এলডিএল বা 'খারাপ' কোলেস্টেরলের অক্সিডেশন প্রতিরোধে সহায়তা করে। ফলে হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের ঝুঁকি কিছুটা হলেও কমানো সম্ভব। একই সঙ্গে পটাশিয়াম স্নায়ুতন্ত্রের কার্যকারিতা সঠিক রাখতে সাহায্য করে, যা মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতা ও স্মৃতিশক্তির উপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। 'American Journal of Clinical Nutrition'-এ প্রকাশিত গবেষণায় পটাশিয়ামসমৃদ্ধ খাদ্যের স্নায়ুস্বাস্থ্যে ভূমিকার কথা উল্লেখ করা হয়েছে।

খেজুরের আর একটি বড় বৈশিষ্ট্য হল এর বহুমুখী রন্ধনপ্রয়োগ। খেজুর দিয়ে তৈরি টক-মিষ্টি চাটনি বাঙালি রান্নাঘরে অত্যন্ত জনপ্রিয়। তেঁতুল, আদা ও মশলার সঙ্গে খেজুর মিশিয়ে তৈরি এই চাটনি কচুরি, সিঙাড়া বা পিঠেপুলির সঙ্গে দারুণ মানায়। খেজুরের গুড় দিয়ে তৈরি পায়েস শীতকালের এক বিশেষ আকর্ষণ। আবার খেজুর, বাদাম ও সামান্য ঘি দিয়ে বানানো লাড্ডু চিনি ছাড়াই স্বাস্থ্যকর মিষ্টির বিকল্প হতে পারে। দুধ, কলা ও খেজুর ব্লেন্ড করে তৈরি স্মুদি সকালের পুষ্টিকর পানীয় হিসেবে গ্রহণযোগ্য। এমনকি মুঘলাই রান্নায় মাংস বা পোলাওয়ের সঙ্গে খেজুর ব্যবহার করলে তা স্বাদে নতুন মাত্রা যোগ করে। কয়েকটি রেসিপি রইলো যা আপনার প্রতিদিনের তালিকায় রাখতেই পারেন।


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

# খেজুর-তেঁতুল চাটনি

**কী কী লাগবে**

বীজ ছাড়া খেজুর ১ কাপ, তেঁতুলের মণ্ড আধা কাপ, আদা বাটা ১ চা-চামচ, ভাজা জিরা গুঁড়ো ১ চা-চামচ, শুকনো লঙ্কা গুঁড়ো স্বাদমতো, গুড় সামান্য (প্রয়োজন হলে), নুন স্বাদমতো, জল পরিমাণমতো।

**কীভাবে বানাবেন**

খেজুর সামান্য জলে সেদ্ধ করে নরম করে নিন। এরপর তেঁতুলের মণ্ড, আদা বাটা, নুন ও গুড় মিশিয়ে ভালো করে ফুটিয়ে নিন। শেষে জিরা গুঁড়ো ও লঙ্কা গুঁড়ো ছড়িয়ে নামিয়ে নিন। ঠান্ডা হলে পরিবেশন করুন। কচুরি, সিঙাড়া বা পাপড়ের সঙ্গে দারুণ মানায়।

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

## খেজুর-বাদাম লাড্ডু

**কী কী লাগবে**

বীজ ছাড়া খেজুর ১ কাপ, কাজু ও কাঠবাদাম আধা কাপ করে, আখরোট সামান্য, ঘি ১ টেবিল-চামচ।

**কীভাবে বানাবেন**

বাদাম হালকা ভেজে মিহি করে গুঁড়ো করুন। খেজুর কুচি করে ব্লেন্ডারে মিহি পেস্ট বানান। কড়াইয়ে ঘি গরম করে খেজুর পেস্ট নেড়ে নরম মণ্ড তৈরি করুন। তাতে বাদাম গুঁড়ো মিশিয়ে ভালো করে মেখে নিন। সামান্য ঠান্ডা হলে গোল লাড্ডু বানিয়ে নিন। আলাদা চিনি দেওয়ার প্রয়োজন নেই।

# খেজুরের গুড়ের পায়েস

### কী কী লাগবে

গোবিন্দভোগ চাল আধা কাপ, দুধ ১ লিটার, খেজুরের গুড় আধা কাপ (বা স্বাদমতো), তেজপাতা ১টি, এলাচ ২টি, শুকনো খেজুর, কাজু-কিশমিশ সামান্য।

### কীভাবে বানাবেন

দুধ ফুটিয়ে তাতে ধোয়া চাল দিন। অল্প আঁচে ঘন হওয়া পর্যন্ত নাড়তে থাকুন। চাল সেদ্ধ হলে আঁচ নিভিয়ে সামান্য ঠান্ডা করে তাতে খেজুরের গুড় মেশান। (গুড় দেওয়ার সময় দুধ যেন খুব গরম না থাকে, না হলে দুধ ফেটে যেতে পারে।) শেষে শুকনো খেজুর, কাজু-কিশমিশ ও এলাচ গুঁড়ো ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

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

## খেজুরের স্মুদি

**কী কী লাগবে**

দুধ ১ গ্লাস, খেজুর ৪-৫টি (ভেজানো), কলা ১টি, মধু ১ চা-চামচ (ঐচ্ছিক)।

**কীভাবে বানাবেন**

সব উপকরণ ব্লেন্ডারে দিয়ে মিহি করে নিন। ঠান্ডা অবস্থায় পরিবেশন করুন। সকালের জলখাবারে শক্তিবর্ধক পানীয় হিসেবে উপযোগী।

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

# খেজুরের হালুয়া

**কী কী লাগবে**

খেজুর পেস্ট ১ কাপ, সুজি আধা কাপ, ঘি ২ টেবিল-চামচ, গরম দুধ ১ কাপ, এলাচ গুঁড়ো সামান্য, কাজু-কিশমিশ।

**কীভাবে বানাবেন**

কড়াইয়ে ঘি গরম করে সুজি হালকা লাল করে ভেজে নিন। এরপর খেজুর পেস্ট মিশিয়ে নাড়তে থাকুন। ধীরে ধীরে গরম দুধ ঢেলে মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটি ঘন হয়ে এলে এলাচ গুঁড়ো ও বাদাম ছড়িয়ে নামিয়ে নিন। গরম গরম পরিবেশন করুন।

## খেজুর দিয়ে মাটন কোরমা

### কী কী লাগবে

মাটন ৫০০ গ্রাম, পেঁয়াজ বাটা, আদা-রসুন বাটা, দই, গরম মশলা, কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো, খেজুর ৬-৮টি (অর্ধেক করে কাটা), ঘি ও তেল।।

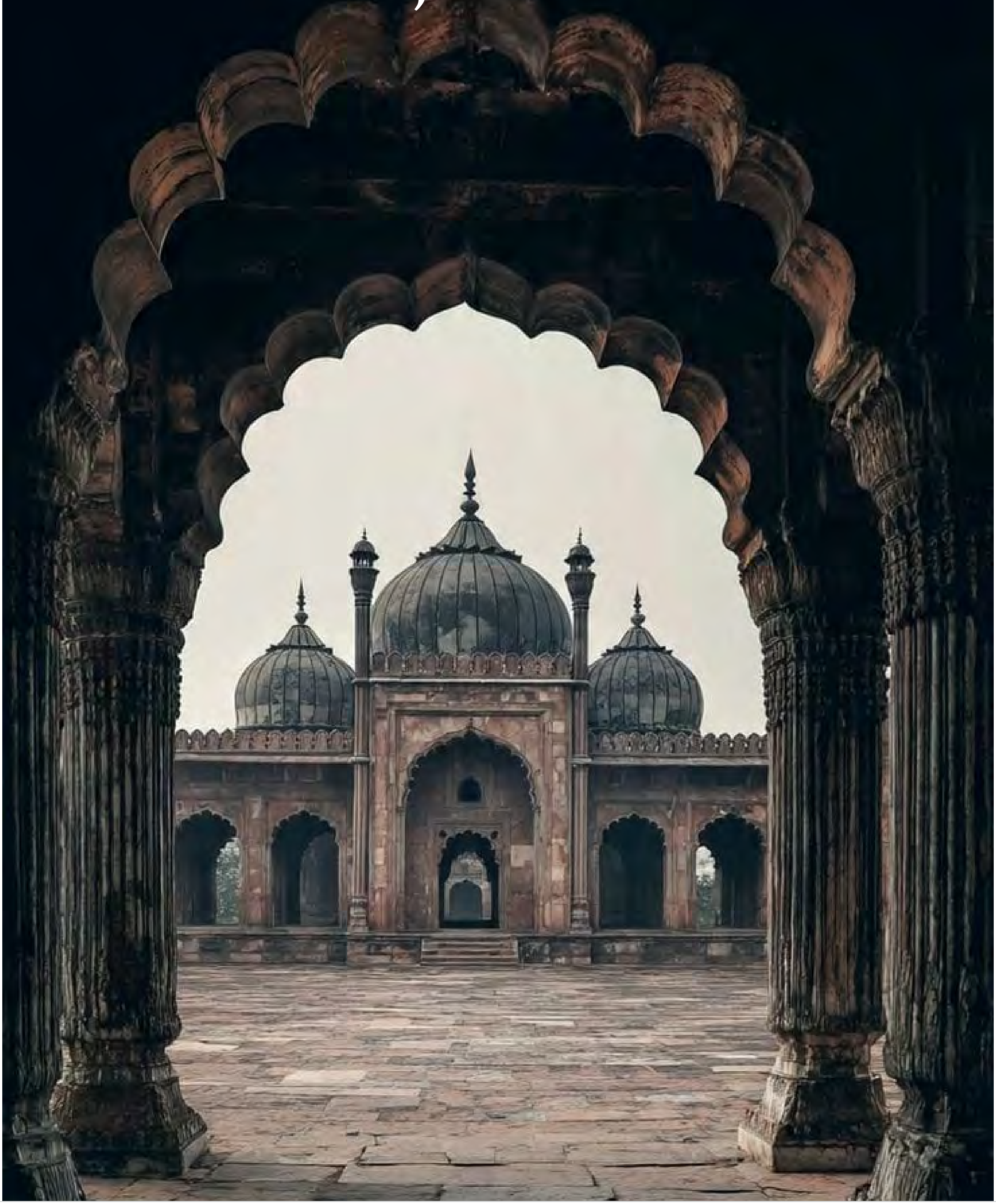
### কীভাবে বানাবেন

মাংস দই ও মশলা দিয়ে মেরিনেট করে নিন। কড়াইয়ে ঘি-তেলে পেঁয়াজ বাটা কষে মাংস দিন। ভালো করে কষে জল দিয়ে ঢেকে দিন। মাংস সেদ্ধ হয়ে এলে খেজুর যোগ করুন এবং আরও কয়েক মিনিট রান্না করুন। এতে কোরমায় হালকা মিষ্টি স্বাদ যোগ হয়, যা পোলাওয়ের সঙ্গে চমৎকার লাগে।

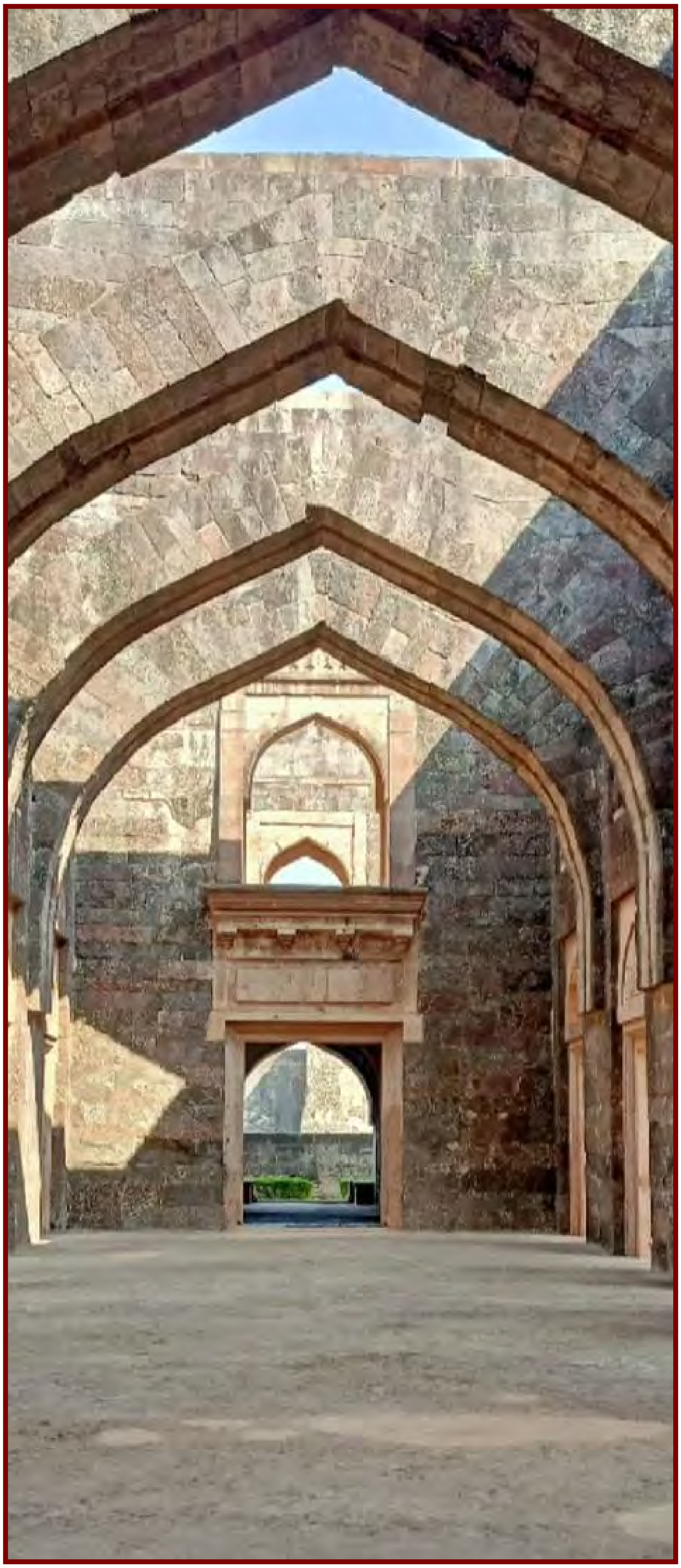
খেজুর কেবল একটি ফল নয়, বরং পুষ্টি ও স্বাদের এক অনন্য সমন্বয়। নিয়মিত ও পরিমিত সেবনে এই ছোট ফলটি শরীরকে শক্তি দেয়, রোগপ্রতিরোধে সহায়তা করে এবং রান্নাঘরে এনে দেয় বৈচিত্র্যের ছোঁয়া। তাই বলা যায়, খেজুর দিয়ে সত্যিই 'কত কিছু' স্বাস্থ্যরক্ষা থেকে রসনাতৃপ্তি, সবই।

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

# অওধি স্বাদে, নবাবি মেজাজে..




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



উত্তর ভারতের হৃদয়ভূমিতে অবস্থিত আওধ, যার প্রাচীন নাম কোসল, আধুনিক মানচিত্রে যা মূলত উত্তরপ্রদেশ-এর অন্তর্গত ভারতীয় ইতিহাস ও সংস্কৃতির এক বহুধা-বিচিত্র অধ্যায়। এই অঞ্চল শুধু রাজনৈতিক উত্থান-পতনের সাক্ষী নয়, বরং ধর্মীয় সহাবস্থান, শিল্প-সাহিত্যের বিকাশ এবং অনন্য খাদ্যসংস্কৃতির জন্যও সমুজ্জ্বল। অযোধ্যা থেকে ফৈজাবাদ, সেখান থেকে লখনউ রাজধানির পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে আওধের চরিত্রে যেমন রূপান্তর ঘটেছে, তেমনি নবাবি আমলের পৃষ্ঠপোষকতায় এই অঞ্চল পরিণত হয়েছে রুচি, রূপ ও রন্ধনের এক পরিশীলিত কেন্দ্রে। আওধের প্রাচীন নাম কোসল। হিন্দু, বৌদ্ধ ও জৈন গ্রন্থে কোসলের উল্লেখ পাওয়া যায়।

অযোধ্যা ছিল এই কোসল রাজ্যের রাজধানী। ধর্মীয় ঐতিহ্যে এই নগরীর গুরুত্ব অপরিসীম, রামায়ণের কাহিনিতে অযোধ্যা এক মহিমান্বিত পুরী। একইসঙ্গে বৌদ্ধ ও জৈন ঐতিহ্যেও এর স্থান উজ্জ্বল। পরবর্তী কালে দিল্লি সালতানাত ও মুঘল সাম্রাজ্যের অধীনে আওধ একটি গুরুত্বপূর্ণ সুবা বা প্রদেশে পরিণত হয়। প্রশাসনিক ও কৌশলগত গুরুত্বের কারণে আওধ উত্তর ভারতের রাজনৈতিক মানচিত্রে বিশেষ স্থান অধিকার করে। মুঘল সাম্রাজ্যের পতনোন্মুখ অবস্থায় আওধে নবাবদের উত্থান ঘটে। ১৭২০ থেকে ১৮৫৬ সাল পর্যন্ত আওধে নবাবদের শাসন প্রতিষ্ঠিত ছিল। প্রথমদিকে রাজধানী ছিল অযোধ্যা ও ফৈজাবাদ; পরে তা স্থানান্তরিত হয় লখনউ-এ, যা আজও উত্তরপ্রদেশের রাজধানী। লখনউ নবাবি শাসনে শুধু প্রশাসনিক কেন্দ্রই নয়, হয়ে ওঠে সংস্কৃতি, সাহিত্য, সংগীত, নৃত্য ও স্থাপত্যের প্রাণকেন্দ্র। শিয়া নবাবদের পৃষ্ঠপোষকতায় ইমামবাড়া, প্রাসাদ, উদ্যান ও দরবারি সংস্কৃতির বিকাশ ঘটে। আওধে গড়ে ওঠে 'গঙ্গা-যমুনা তহজীব' যেখানে হিন্দু


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

ও মুসলিম সংস্কৃতির মেলবন্ধন এক অনন্য মানবিক ঐতিহ্যে রূপ নেয়। ১৮৫৬ সালে ব্রিটিশরা আওধ দখল করে। এই দখলদারি স্থানীয় জনগণের মধ্যে তীব্র অসন্তোষ সৃষ্টি করে এবং ১৮৫৭ সালের সিপাহি বিদ্রোহে আওধ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। নবাবি শাসনের অবসান হলেও আওধের সাংস্কৃতিক ঐশ্বর্য বিলীন হয়নি।

আওধকে গঙ্গা-যমুনা সংস্কৃতির কেন্দ্র বলা হয়। এখানে ধর্মীয় বৈচিত্র্য সহাবস্থানের মাধ্যমে এক মানবিক ঐতিহ্য সৃষ্টি করেছে। ভাষা হিসেবে উর্দু ও হিন্দির বিকাশ, কবিতা ও গজলের চর্চা, কথক নৃত্যের লখনউ ঘরানা সবই নবাবি পৃষ্ঠপোষকতার ফল। দরবারি আচার-ব্যবহার, সৌজন্যবোধ, শিষ্ট ভাষা এই তহজীব আজও লখনউয়ের পরিচয়ের অংশ। “পেহলে আপ” এই ভদ্রতার রূপক শুধু কৌতুক নয়, বরং সামাজিক মূল্যবোধেরই প্রতিফলন।

আওধের খাদ্যসংস্কৃতি ভারতীয় রন্ধনঐতিহ্যের এক শীর্ষ অধ্যায়। আওধি রান্নাকে দুই ভাগে দেখা যায়, ঐতিহ্যবাহী রন্ধন ও নবাবি দরবারি রন্ধনশৈলী। লখনউয়ের নবাবদের দরবারে বিশেষ রাঁধুনি বাওয়ারচি ও রাকাবদার খাদ্যকে শিল্পের পর্যায়ে উন্নীত করেন। এই ঘরাণার রান্নার অন্যতম বৈশিষ্ট্য ‘দম’ পদ্ধতি। পাত্রের মুখ আটা দিয়ে সিল করে ধীর আঁচে রান্না করা হয়, যাতে মশলার সুবাস ও উপকরণের মধ্যে থাকা রস একত্রে মিশে যায়। এই ধীর প্রক্রিয়া খাবারকে করে তোলে কোমল, সুগন্ধি ও সুষম।

আওধি খাবারের প্রধান আকর্ষণ বলতে নানারকম জিভে জল আনা কাবাব। শিক কাবাব, কাকোরি কাবাব, শামি কাবাব, গালাওয়াতি কাবাব, বোটি কাবাব, পাসান্দা কাবাব; প্রতিটি পদই স্বাদের দিক থেকে অনন্য। বিশেষত লখনউয়ের চৌকে অবস্থিত


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

বিখ্যাত টুন্ডে কাবাব, কাবাবপ্রেমীদের কাছে এক কিংবদন্তি। টুন্ডে কাবাবের গোপন মশলার মিশ্রণ এবং নরম গঠন তাকে আন্তর্জাতিক খ্যাতি এনে দিয়েছে। আওধি কাবাব পাঞ্জাবের তন্দুরি কাবাবের থেকে আলাদা; এগুলি সাধারণত উনুনের গনগনে আঁচে বা প্যানে ধীর আঁচে রান্না করা হয়। কাবাবের পাশাপাশি কোরমা, নাহারি, কালিয়া ও জর্দা আওধি রন্ধনশৈলীর গুরুত্বপূর্ণ অংশ। আওধি কোরমা মুঘলাই কোরমার তুলনায় কম ঝাল ও বেশি সুবাসনির্ভর। বিরিয়ানিও এখানে বিশেষ মর্যাদাপ্রাপ্ত। বাসমতি ভাত ও মাংস আলাদা করে প্রস্তুত করে স্তরে স্তরে সাজিয়ে দমে রান্না করা হয়, ফলে প্রতিটি দানায় মশলার সুঘ্রাণ মিশে যায়। হায়দ্রাবাদি বিরিয়ানির তুলনায় আওধি বিরিয়ানি অপেক্ষাকৃত হালকা ও সুগন্ধময়। রুটি ও নানের বৈচিত্র্যও আওধি খাদ্যসংস্কৃতির অংশ। রুমালি রুটি, তন্দুরি রুটি, নান, কুলচা, লাচ্ছা পরোটা, শিরমাল ও বাকারখানি প্রতিটি রুটির নিজস্ব বৈশিষ্ট্য রয়েছে। শিরমাল দুধ, চিনি ও জাফরান-সমৃদ্ধ এক মিষ্টি রুটি, যা নবাবি দরবারের ঐশ্বর্যের প্রতীক।

স্ট্রিট ফুড হিসেবেও আওধের অবদান উল্লেখযোগ্য। চাটের উৎপত্তি উত্তরপ্রদেশে এবং আলু টিক্কি, দই পুরি, গোলগাপ্পা, দই বড়া ও পাপড়ি চাট আজ সমগ্র দক্ষিণ এশিয়ায় জনপ্রিয়। দই, তেঁতুল, চাট মশলা ও ধনেপাতার সমন্বয়ে তৈরি এই খাবার সাধারণ মানুষের রসনাতৃপ্তির প্রতীক। বর্তমান সময়ে আধুনিকতার ছোঁয়ায় লখনউ ও অযোধ্যা পরিবর্তিত হলেও তাদের ঐতিহ্য অটুট। পুরনো গলি, ইমামবাড়া ও বাজার এলাকায় আজও নবাবি রান্নার স্বাদ মেলে। দেশ-বিদেশে আওধি বিরিয়ানি ও কাবাব জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। সব মিলিয়ে আওধ এক বহুমাত্রিক সাংস্কৃতিক ভূখণ্ড যেখানে ইতিহাস, ধর্মীয় ঐতিহ্য, নবাবি শৌখিনতা ও সূক্ষ্ম রন্ধনশৈলী মিলেমিশে এক অনন্য ঐতিহ্যের জন্ম দিয়েছে। নবাবি আমল থেকে বর্তমান সময় পর্যন্ত আওধ তার স্বাতন্ত্র্য ও মর্যাদা বজায় রেখে ভারতীয় সংস্কৃতির এক সমৃদ্ধ অধ্যায় হয়ে আছে।


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

সুস্মিতা মিত্র

# দোল পূর্ণিমা, হোলি এবং বসন্ত উৎসব..



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

ফাগুনের শেষ প্রহর, কৃষ্ণচূড়া-শিমুল-পলাশের রঙে গোটা আকাশ বাতাস জ্বলে ওঠার দিন। শীত যাব যাব করলেও, ভোরের দিকে হালকা হিমের ছোঁয়া, আর এহেন আবহেই আসে দোল পূর্ণিমা। রঙের উল্লাসের সাথে থাকে অগ্নির শুদ্ধি; উচ্ছ্বাসের ভিতরে থাকে পুরাণ, লোককথা ও আচার-অনুষ্ঠানের বহুস্তরীয় ইতিহাস। বাংলায় যাকে আমরা বলি “দোল”, উত্তর ভারতে তাই “হোলি”! কিন্তু উৎসবের অন্তর-সুর এক: অশুভের দহনে শুভত্বের আবির্ভাব এবং মানুষের মিলনমেলা।

“আজ আমাদের ন্যাড়া পোড়া, কাল আমাদের দোল, পূর্ণিমাতে চাঁদ উঠেছে বল হরি বোল”..

এই ছড়াটি, মফঃস্বলে বেড়ে ওঠা প্রায় প্রতিটি বাঙালির শৈশব-স্মৃতির অংশ। শুকনো কলাগাছের বাকল, খড়কুটো, গাছের শুকনো ডাল-পাতা, পুরোনো ঝাঁটা, কেটে নেওয়া শস্যের গোড়া ইত্যাদি জড়ো করে আগুন জ্বালানো হয়। এই আগুন কেবল শীতের বিদায় নয়, বরং অশুভ শক্তির প্রতীকী দহন ও বটে! কোথাও একে বলা হয় চাঁচড়, কোথাও বুড়িরঘর, কোথাওবা মেড়া পোড়া। উত্তর ভারতে এই একই আচার পরিচিত ‘হোলিকা দহন’ নামে। পুরাণে বর্ণিত রয়েছে, অসুররাজ হিরণ্যকশিপু-র কাহিনি। তাঁর পুত্র প্রহ্লাদ ছিলেন বিষ্ণুভক্ত। কিন্তু পুত্রের এই ঈশ্বরভক্তি কোনওভাবেই মেনে নিতে পারছিলেন না হিরণ্যকশিপু। তিনি নানাভাবে প্রহ্লাদকে কষ্ট দিতে থাকেন, কিন্তু প্রতিবারই শ্রী হরির কৃপায় প্রহ্লাদ রক্ষা পান। অবশেষে, তিনি প্রহ্লাদকে আগুনে পুড়িয়ে মারার পরিকল্পনা করেন। এই ষড়যন্ত্রে সাহায্য করেন তার বোন হোলিকা। হোলিকার কাছে ছিল একটি জাদুকরী গায়ে দেওয়ার শাল, যা ভগবান ব্রহ্মার আশীর্বাদে তাকে আগুন থেকে রক্ষা করত। পরিকল্পনা অনুযায়ী, হোলিকা প্রহ্লাদকে কোলে নিয়ে আগুনে বসেন, ধারণা ছিল প্রহ্লাদ পুড়ে যাবে, কিন্তু হোলিকার ওই শালটির জন্য কিছুই হবে না। ঘটে যায় উল্টোটা। আগুনের মধ্যে প্রবেশ করা


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

মাত্র শালটি হোলিকার শরীর থেকে উড়ে গিয়ে প্রহ্লাদের গায়ে পড়ে। ফলে হোলিকা আগুনে পুড়ে ছাই হয়ে যায়, কিন্তু ভক্ত প্রহ্লাদ শ্রী বিষ্ণুর কৃপায় সম্পূর্ণ অক্ষত থাকেন। এই ঘটনা থেকেই শুরু হয় অশুভ শক্তির বিনাশ এবং শুভ শক্তির বিজয়ের প্রতীক হিসেবে হোলিকা দহনের প্রথা।

লোকমুখে প্রচলিত এই 'ন্যাড়া পোড়া' শব্দটি আদতে 'মেড়া পোড়া', এমন মত বহু গবেষকের। 'মেড়া' শব্দের অর্থ ভেড়া বা মেষ। লৌকিক উচ্চারণে 'মেড়া' ধীরে ধীরে অপভ্রংশে 'ন্যাড়া' হয়ে গেছে বলেই ধারণা করা হয়। ঊনবিংশ শতকের সাহিত্যেও 'মেড়া' শব্দের উল্লেখ আছে। হুতোম পেঁচার নকশা গ্রন্থে কালীপ্রসন্ন সিংহ লিখেছিলেন, "শুনেছি, কেষ্ট দোলের সময়ে মেড়া পুড়িয়ে খেয়েছিলেন।" এর থেকে বোঝা যায়, 'মেড়া পোড়া' কোনও এককালের সামাজিক বাস্তবতার অংশ ছিল। আবার নির্বোধ বা শক্তিহীন ব্যক্তিকে 'মেড়া' বলা হতো। তবে কি বুদ্ধিহীনতা বা জড়তাকে পুড়িয়ে ফেলার প্রতীক এই মেড়া পোড়া? অনেকেই এমন প্রশ্ন তোলেন। কিন্তু পুরাণবিদদের মতে, বিষয়টি তার চেয়ে অনেক প্রাচীন ও জ্যোতির্বৈজ্ঞানিক। গবেষক যোগেশচন্দ্র রায় বিদ্যানিধি-র মত উদ্ধৃত করে বহু পণ্ডিত বলেন, অতি প্রাচীন কালে শীতের শেষে, এই সময়েই সূর্যের উত্তরায়ণ সূচিত হত। ঋতু পরিবর্তনের এই সন্ধিক্ষণকে ঘিরেই ছিল উৎসব। চাঁচড় দহনে যে কুশপুত্তলিকা দাহ করা হয়, সেটি মেষরূপী নক্ষত্রের প্রতিরূপ, এমন ধারণাও রয়েছে। অর্থাৎ মেষ বা মেড়া এখানে জ্যোতির্বৈজ্ঞানিক চিহ্ন। শাস্ত্রমতে, অসুররূপে কল্পিত এই 'মেষ'কে দগ্ধ করলে সূর্যের উত্তরায়ণে বাধা দূর হয়, দিন বড় হয়, তাপ বৃদ্ধি পায়, বসন্তের সূচনা ঘটে। ফলে ন্যাড়াপোড়া কেবল পৌরাণিক কাহিনি নয়, প্রাচীন ঋতুচক্র-নির্ভর কৃষি সভ্যতার এক স্মারক ও।

পরের দিন, একই তিথি হলেও নাম, রীতি, আবহ ও প্রকাশভঙ্গি অঞ্চলভেদে ভিন্ন। বঙ্গদেশে দোলযাত্রা মূলত বৈষ্ণব সম্প্রদায়ের উৎসব হলেও


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

সময়ের সঙ্গে সঙ্গে তা সর্বজনীন আনন্দোৎসবে পরিণত হয়েছে। প্রচলিত কাহিনি অনুযায়ী, এই দিনেই শ্রীধাম বৃন্দাবনে শ্রীরাধিকা ও গোপিনীদের সঙ্গে আবির খেলায় মেতে উঠেছিলেন শ্রীকৃষ্ণ। সেই স্মৃতিকে কেন্দ্র করেই দোলপূর্ণিমায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ ও শ্রীরাধার বিগ্রহ নিয়ে শোভাযাত্রা হয় এবং আবিরে ও ফুলের পাপড়িতে রঙিন হয়ে ওঠেন ভক্তরা। এছাড়াও এই তিথিতে জন্মগ্রহণ করেন মহাপ্রভু শ্রীচৈতন্যদেব। এই উপলক্ষে নবদ্বীপ-মায়াপুর অঞ্চলে নাম-সংকীর্তন হয় ভক্তিভরে। অন্যদিকে, শান্তিনিকেতনে পালন করা হয় বসন্ত উৎসবের। কবিগুরু শ্রী রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর প্রবর্তিত এই উৎসবে শিক্ষার্থীরা পীতবর্ণের পোশাকসহ পলাশের মালা পরে গান, নাচ ও আবিরের মাধ্যমে বসন্তকে বরণ করেন। এখানে রঙের উল্লাস অত্যন্ত নান্দনিক, নিয়ন্ত্রিত এবং সৌন্দর্যমণ্ডিত।

এদিকে উত্তর প্রদেশে হোলি এক বহুদিনব্যাপী উৎসব। মথুরা ও বৃন্দাবন অঞ্চলে কৃষ্ণলীলা-নির্ভর রীতির আধিক্যের কারণে এখানে ফুলের হোলি, রং-ভরি একাদশী ইত্যাদি দেখা যায়। এছাড়াও মথুরা থেকে প্রায় ২৭ কিমি দূরে অবস্থিত বারসানা গ্রাম বিশেষভাবে বিখ্যাত ‘লাঠমার হোলি’র জন্য। কিংবদন্তি অনুসারে, কৃষ্ণ নন্দগাঁও থেকে বারসানায় এসে রাধা ও সখীদের সঙ্গে রঙের খেলায় মেতেছিলেন। সখীরা লাঠি দিয়ে কৃষ্ণ ও সঙ্গীদের প্রতীকীভাবে আঘাত করেন। সেই স্মৃতিতেই আজও নারীরা লাঠি হাতে পুরুষদের তাড়ান, পুরুষেরা ঢাল দিয়ে রক্ষা করেন। এই লাঠমার হোলি আজ আন্তর্জাতিক পর্যটনের আকর্ষণ; দেশ-বিদেশ থেকে হাজার মানুষ এই অনন্য লোকানুষ্ঠান দেখতে আসেন। আবার বিহারে হোলি পরিচিত ‘ফাগুয়া’ নামে। এখানে লোকগীত, ঢোলক ও ঝুমরের সুরে উৎসব প্রাণবন্ত হয়ে ওঠে। গ্রামীণ এলাকায় ফাগুনের গান বিশেষ জনপ্রিয়। ভোজপুরি অঞ্চলে ফাগুয়া মানেই সুর, রঙ ও গ্রামীণ মিলনমেলা। প্রতিবেশী রাজ্য গুজরাটে হোলির দ্বিতীয় দিন পালন করা হয় ‘ধুলেটি’ নামে। রঙ খেলার


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

পাশাপাশি লোকনৃত্য ও সাম্প্রদায়িক সম্প্রীতির প্রকাশ এই দিনের প্রধান বৈশিষ্ট্য। কোথাও কোথাও 'বৈঠকি হোলি' নামে সঙ্গীত-আসরের প্রথাও আছে। আবার মহারাষ্ট্র ও গোয়ায় এই উৎসব 'শিমগা' নামে পরিচিত। কৃষিজীবনের সঙ্গে যুক্ত এই উৎসবে গ্রামবাসীরা শোভাযাত্রা, মুখোশ নৃত্য ও লোকসংগীত পরিবেশন করেন। গোয়ায় শিমগা বসন্তের আনন্দোৎসব হিসেবেও পরিচিত। এবার আসি, উত্তর পূর্বের এক রাজ্যে। এখানে এ উৎসবের আমেজ একেবারেই আলাদা। মণিপুরে 'ইয়াওসাং' পাঁচদিনব্যাপী উৎসব। বৈষ্ণব ধর্মীয় প্রভাব থাকলেও এতে স্থানীয় লোকসংস্কৃতির ছাপ স্পষ্ট। নৃত্য, ক্রীড়া ও সামাজিক আয়োজন এই উৎসবকে বিশেষ মাত্রা দেয়। কিছুটা কাছাকাছি ধরনে, পাঞ্জাবে হোলির পরদিন পালিত হয় 'হোলা মহল্লা'। এটি শিখ সম্প্রদায়ের সামরিক কৌশল প্রদর্শনের উৎসব। আনন্দপুর সাহিবে এই উৎসব বিশেষভাবে উদযাপিত হয়। ঘোড়সওয়ারি, তরবারি খেলা, গৎকা প্রদর্শন সব মিলিয়ে এক ভিন্নধর্মী আবহ। বিশ্বাস করা হয়, পাঞ্জাবের মুলতান অঞ্চলের প্রহ্লাদপুরী মন্দিরে প্রথম হোলিকা দহন পালিত হয়েছিল। সেখানে ভক্ত প্রহ্লাদের স্মৃতিরক্ষার্থে অগ্নিদাহের আচার শুরু হয়। যদিও ঐতিহাসিক প্রমাণ সীমিত, তবু লোকবিশ্বাসে এই স্থান বিশেষ মাহাত্ম্য পেয়েছে।

এছাড়াও কর্নাটকে কামনা হাব্বা, মধ্যপ্রদেশ ও অসমে 'রঙপঞ্চমী' আরও না জানি কত কি! নাম ভিন্ন, ভাষা ভিন্ন, রীতি ভিন্ন, তবু মূল সুর এক: অশুভের আগুন পেরিয়ে রঙিন জীবনের আহ্বান। সব মিলিয়ে এ উৎসব এক বহুরূপী সাংস্কৃতিক উত্তরাধিকার। পূর্ণিমার চকচকে রূপোর থালার মতো বিশাল চাঁদ যখন আকাশে ওঠে, শিমুলে পলাশে রাঙানো প্রতিটি মানুষের মন বলে ওঠে জাত, ধর্ম, বর্ণ নির্বিশেষে ভালোবাসাই শেষ কথা। বসন্তের এই রঙিন উৎসব তাই কেবল আনন্দ নয়; এ আমাদের ইতিহাস, বিশ্বাস ও মিলনের চিরন্তন প্রতীক।


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