মার্চ, ২০২৬

রোজকার রান্নাবান্না

POWERED BY

DOCTORS' CHOICE™
Cooking Oil

পয়লা পক্ষ

পার্বণী মেনু
বাঙালির খাবারের ইতিহাস ও ড্যাঞ্চি বাবু
চৈত্র শেষে চড়ক
ঝালে, ঝোলে, অম্বলে
নানা স্বাদে আচার, বড়ি, পাপড়
সেকালের হালখাতা
বিখ্যাত ব্যক্তিত্বদের প্রিয় খাবার

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

চৈত্রের শেষ বিকেলে হালকা গরম হাওয়ার সঙ্গে মিশে থাকে এক অদ্ভুত অপেক্ষা! সে অপেক্ষা পুরনোকে বিদায় জানিয়ে নতুনকে সাদরে স্বাগত জানানোর। বাংলা বছরের প্রথম দিন শুধু ক্যালেন্ডারের পালাবদল নয়, এ যেন এক নিয়ম সেই সাবেকিআনায় ফিরে যাওয়ার, স্বাদে-গন্ধে-ঐতিহ্যে নিজেদের নতুন করে খুঁজে পাওয়ার এক অপূর্ব মুহূর্ত। এই 'পয়লা পক্ষ' সংখ্যায় রোজকার রান্নাবান্নার প্রতিটি পাতা সাজানো হয়েছে একেবারে নিখাদ বাঙালিয়ানার ছোঁয়ায়। যেখানে ফুটে উঠেছে উৎসব, ইতিহাস, ঐতিহ্য আর ঘরোয়া রান্নার সেই চিরচেনা উষ্ণতা যা বাঙালির পরিচয়কে করে তুলবে আরও গাঢ়।

পার্বণী পদের মেনুতে থাকছে বাংলার বিভিন্ন উৎসবের জন্য আলাদা আলাদা পদের বাহার, যেখানে শুধু রেসিপি নয়, সঙ্গে আছে সেই উৎসবের গল্পও। "বাঙালি খাবারের ইতিহাস ও ড্যাঞ্চি বাবু"-তে আমরা খুঁজে দেখেছি আমাদের খাদ্যসংস্কৃতির বিবর্তনে কীভাবে একেকটি পদ সময়ের সঙ্গে বদলে গিয়েও নিজের স্বাদ ধরে রেখেছে। চৈত্র সংক্রান্তির চড়ক উৎসবের রঙ, আর তার সঙ্গে জড়িয়ে থাকা গ্রামবাংলার রান্নার বৈচিত্র্য আপনাকে ফিরিয়ে নিয়ে যাবে এক অন্য সময়ে। রয়েছে বাঙালির চিরন্তন স্বাদের পেছনের ইতিহাস ও পুরাণের ছোঁয়ায় "ঝালে, ঝোলে, অম্বলে"। আমাদের ঐতিহ্য, সংস্কৃতি আচার, বড়ি, পাপড় সংক্রান্ত প্রবন্ধটি আপনাকে মনে করিয়ে দেবে মা-ঠাকুমার হাতের যত্ন আর ভালোবাসায় মোড়া সেই রোদে শুকোনো দিনের কথা। এছাড়াও আছে, সেকালের হালখাতা, যেখানে ধরা পড়েছে ব্যবসায়ী বাঙালির নতুন বছরের মিষ্টিমুখের ঐতিহ্য। সবশেষে, শেষ পাতে মিষ্টিমুখ সম রয়েছে বিখ্যাত ব্যক্তিত্বদের প্রিয় খাবারের নানা পদের গল্প, কাহিনী, কথা।

নববর্ষ মানেই নতুন শুরু। পুরোনো কে ফেলে নয়, বরং সাবেকিয়ানা কে সঙ্গে নিয়ে, আপনার রান্নাঘর ভরে উঠুক নতুন স্বাদে, গন্ধে, আহ্লাদে। সকল পাঠক/ পাঠিকা ও বিজ্ঞাপনদাতাদের নববর্ষের আন্তরিক শুভেচ্ছা ও ভালোবাসা। নতুন বছর হোক সুস্বাদে, সুস্বাস্থ্যে ও আনন্দে ভরপুর..

শুভেচ্ছান্তে,

সুস্মিতা মিত্র..

DOCTORS' CHOICE™

DIL KI CHOICE

শুভ নববর্ষ

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

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

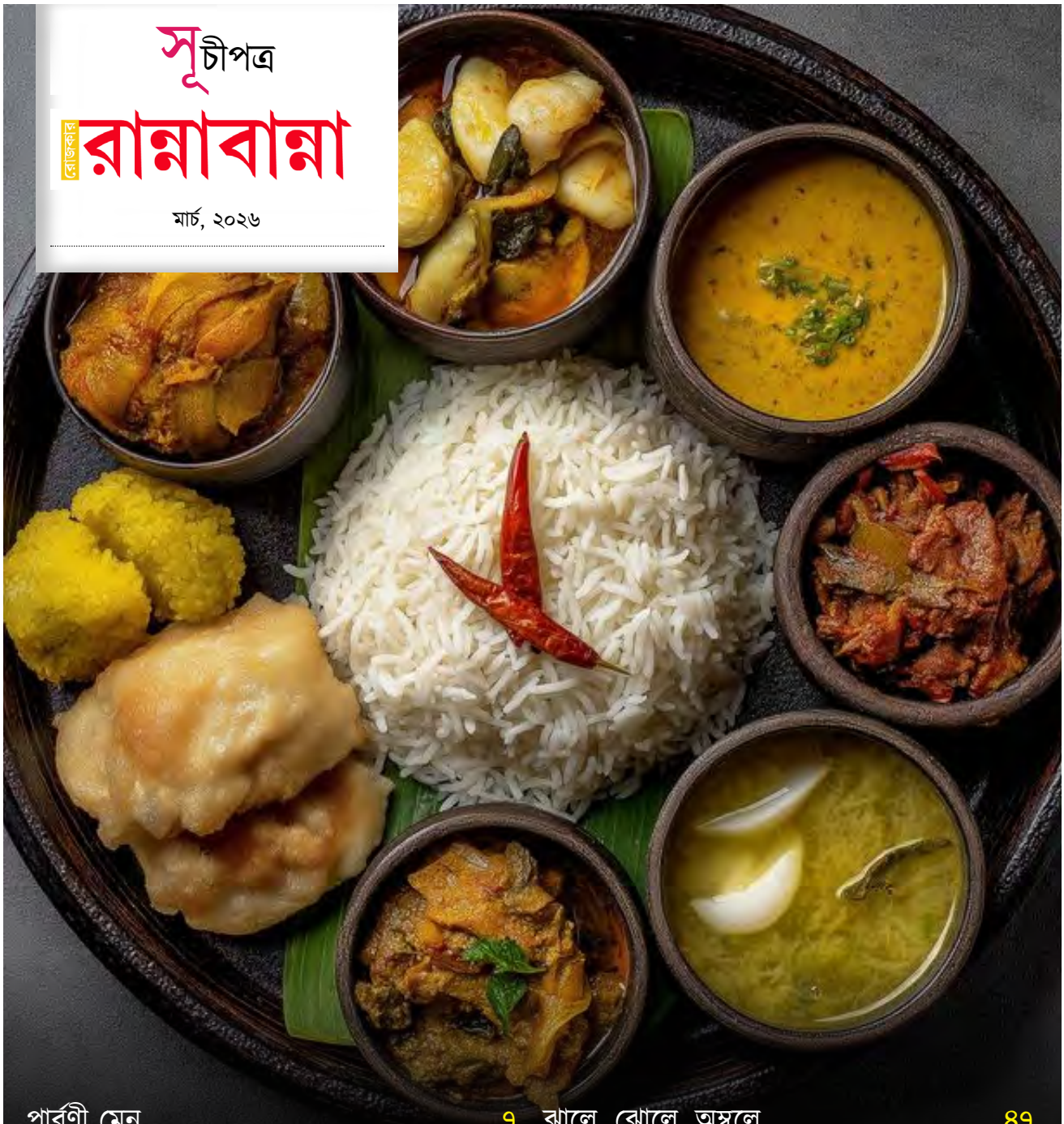
দেবী প্রণাম প্রকাশনার পক্ষে অয়ন ঘোষ ও সুদেষ্ণা ঘোষ কর্তৃক প্রকাশিত
RNI: WBBIL/2015/64960

স্বত্বাধিকারী: অয়ন ঘোষ ও সুদেষ্ণা ঘোষ
এই পত্রিকায় প্রকাশিত বিজ্ঞাপন ও বিষয়বস্তু সম্পর্কিত কোনো দায় পত্রিকা কর্তৃপক্ষের নয়।

সূচীপত্র

রোজকার রান্নাবান্না

মার্চ, ২০২৬



পার্বণী মেনু ৭
শ্যামশ্রী চাকী
মনমিতা কুণ্ডু
সুতপা বৈদ্য

বাঙালির খাবারের ইতিহাস ও ড্যাঞ্চি বাবু ৩৭
যাদব সেন

চৈত্র শেষে চড়ক ৪২
কমলেন্দু সরকার

ঝালে, ঝোলে, অম্বলে ৪৭
সুস্মিতা মিত্র

নানা স্বাদে আচার, বড়ি, পাপড় ৫৮
টিম অনন্যা

সেকালের হালখাতা ৬৪
সুদেষ্ণা ঘোষ

বিখ্যাত ব্যক্তিত্বদের প্রিয় খাবার ৬৮
টিম অনন্যা

Follow us on :
www.shalimars.com
Shalimar's®
রান্নায় আসুক দেশী স্বাদ
শালিমার শেফ মশলা সাথে থাক
Shalimar's®
CHEF
Spices
AGMARK
Turmeric Powder
GARAM MASALA STANDARD GRADE
Shalimar's
CHEF
Spices
Net Weight: 100g
AGMARK
GARAM MASALA
Shalimar's®
CHEF
Spices
Black Pepper
Powder
Available in:
Flipkart
spencer's
zepto
more.
METRO
hyperpure

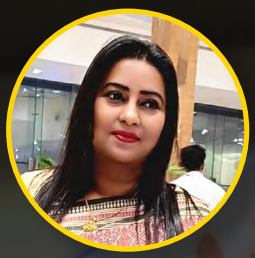
পার্বণী মেনু

বাংলার বছরপঞ্জি যেন উৎসবের রঙে রাঙানো এক দীর্ঘ আলপনা। ঋতুর পালাবদল, কৃষির ছন্দ, দেবদেবীর আরাধনাকে কেন্দ্র করে পারিবারিক আনন্দ সব মিলিয়ে বাঙালির জীবনে পালা-পার্বণ অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িয়ে রয়েছে। আর এই অনুভূতির সবচেয়ে উজ্জ্বলতম প্রকাশ ঘটে আমাদের রান্নাঘরে। কারণ বাঙালির ঘরে উৎসব মানেই বিশেষ রান্না, বিশেষ স্বাদ, আর তার সঙ্গে জড়িয়ে থাকা বহু পুরনো স্মৃতি ও ভালোবাসা। মায়ের হাতের সেই রান্নাগুলোর গন্ধ যেন আজও ভেসে আসে, বেশ ভোর ভোর আলো ফোটার আগেই শুরু হয়ে যায় যার প্রস্তুতি।

পার্বণী রান্নার আরেকটি বড় সৌন্দর্য হলো তার ঐতিহ্য। প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে চলে আসা এইসব রান্না যেন আমাদের সংস্কৃতিরই অংশ। কোথাও পুজোর প্রসাদ, কোথাও নতুন শস্যকে স্বাগত জানানোর প্রথা সবকিছুরই এক নীরব সাক্ষী এইসব পদ। সময় বদলেছে, রান্নার উপকরণ ও পদ্ধতিও অনেকটাই বদলেছে, তবু উৎসবের দিন এলেই মনে পড়ে যায় সেই চিরচেনা স্বাদের কথা। এই সংকলনে আমরা তুলে ধরতে চেয়েছি বাংলার বিভিন্ন পালা-পার্বণ ঘিরে গড়ে ওঠা সেইসব ঐতিহ্যবাহী রান্নার গল্প ও স্বাদকে। আয়োজনে অনন্যা পরিবারের সদস্যারা।

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

স্পেশাল
এক্সচেঞ্জ
অফার!
বগলা চরণ কুণ্ডু
ঐতিহ্য ও আধুনিকতার মেলবন্ধন
গৃহিণীর স্বাচ্ছন্দ্যের জন্য
বেছে নিন আধুনিক বাসনপত্র
CELEBRATING
125
Years
WHOLESALE & CORPORATE ORDERS : 8910369560
7980603470
www.bagalacharankundu.com
Shyambazar 5 Point Crossing
1 R.G.KAR ROAD, Kolkata, West Bengal 700004



শ্যামশ্রী চাকী

গাড়ু সংক্রান্তিতে ব্রতের ভাত

কার্তিক সংক্রান্তির সময় বহু জায়গায় পালিত হয় ব্রতের ভাত। আগের দিন রেঁধে রাখা সাদা ভাত কলাপাতায় মুড়ে রেখে পরদিন সকালে খাওয়া হয় নারকোল, গুড়, কলা আর দইয়ের সঙ্গে। আর সঙ্গে থাকে গারসির ডাল। বিশ্বাস করা হয় এই ব্রত অশ্বিনীকুমার দ্বয়ের উদ্দেশ্যে যাঁরা দেব চিকিৎসক। ঋতু পরিবর্তনের সময় শরীরকে সুস্থ রাখার এক প্রাচীন খাদ্যরীতি হয়তো এই ব্রতের ভাত।

কী কী লাগবে

আতপ চাল ১ কাপ, জল ২ কাপ, নারকোল কোরা আধ কাপ, খেজুর গুড় বা আখের গুড় আধ কাপ, পাকা কলা ১-২টি, টক দই আধ কাপ, কলাপাতা ২-৩টি

কীভাবে বানাবেন

আতপ চাল ধুয়ে জল দিয়ে সাদা ভাত রান্না করুন। ঠান্ডা হলে কলাপাতায় মুড়ে সারা রাত রেখে দিন। সকালে সেই ভাতের সঙ্গে নারকোল কোরা ও ঝুরো গুড় মিশিয়ে, পাশে পাকা কলা ও দই দিয়ে ব্রতের নিয়মে পরিবেশন করুন।

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

ঐতিহ্যে মোড়া শুভ সম্পর্ক
আদি রেডিমেড সেন্টার
সম্পর্কের বন্ধন যেখানে চিরন্তন
ADI READYMADE CENTRE PVT. LTD.
স্টেশন রোড, সোদপুর
VISIT US AT FOR ONLINE SHOPPING
www.adireadymadecentre.net
CALL US AT
98301 17563
70033 84398
FOLLOW US ON

নীলপুজোর বেলের পানা

গ্রীষ্মের দাবদাহে বাংলার ঘরে ঘরে একসময় ঠান্ডা স্বস্তির নাম ছিল বেলের পানা। বেলকে বলা হয় শ্রীফল অর্থাৎ পবিত্র ফল। নীল পুজোতে শিবলিঙ্গে সশীষ বেল উৎসর্গ করে উপোস ভেঙ্গে খাওয়া হয় বেলের পানা। পাকা বেলের শাঁস, আখের গুড় আর দারচিনির মৃদু গন্ধে তৈরি এই পানীয় শুধু শরীর নয়, মনও ঠান্ডা করে দেয়।

কী কী লাগবে

পাকা বেল ১টি, আখের গুড় ৩-৪ টেবিলচামচ, দারচিনি ২ টুকরো, কৃষ্ণ তুলসির পাতা ৫-৬টি, ঘরে পাতা দই আধ কাপ, সৈন্ধব লবণ বা বিট লবণ আধ চা-চামচ, ঠান্ডা জল অথবা দুধ ২-৩ কাপ

কীভাবে বানাবেন

পাকা বেলের শাঁস জল দিয়ে ভালো করে চটকে ছেঁকে নিন। তাতে আখের গুড় গুলে দারচিনি ও হাতে ঘষা কৃষ্ণ তুলসির পাতা মিশিয়ে কিছুক্ষণ থিতু হতে দিন। তারপর ফেটানো দই ও সামান্য লবণ মিশিয়ে ঠান্ডা করে 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

বিজয়া দশমীর ইচার মুড়া

বাঙালির রান্নাঘরে কত যে হারিয়ে যাওয়া স্বাদের গল্প লুকিয়ে আছে! তেমনই এক বিস্মৃত মিষ্টি ইচার মুড়া। পূর্ববঙ্গের অনেক জায়গায় বিজয়ার সময় বা উৎসবের দিনে এই মিষ্টি বানানোর রীতি ছিল। ইচা মানে চিংড়ি, মুড়া মানে মাথা। দেখতে ঠিক চিংড়ির মাথার মতো হলেও আসলে এটি নারকোল আর গুড়ের মিষ্টি। বাইরে হালকা মুচমুচে আবরণ, ভেতরে নরম মিষ্টি নারকোলের স্বাদ। পুরোনো দিনের রান্নাঘরের হাতের জাদুতেই তৈরি হত এই অভিনব মিষ্টি।

কী কী লাগবে

নারকোল কোরা ২ কাপ, নারকোল বাটা আধ কাপ, খেজুর গুড় বা আখের গুড় ১ কাপ, ক্ষীর বা মাওয়া আধ কাপ, ঘি ১ টেবিলচামচ, চিনি আধ কাপ, জল আধ কাপ

কীভাবে বানাবেন

কড়াইয়ে নারকোল কোরা, নারকোল বাটা, ক্ষীর ও গুড় দিয়ে ধীরে ধীরে নেড়ে পাক দিন। মিশ্রণ শক্ত হলে নামিয়ে সামান্য ঠান্ডা করে চিংড়ির মাথার মতো আকৃতি দিন। আলাদা করে চিনি ও জল দিয়ে এক সুতো রস তৈরি করে মিষ্টির ওপর পাতলা কোটিং দিন বা হালকা ক্যারামেলাইজ করা চিনির আবরণ দিন। শুকিয়ে গেলে পরিবেশন করুন।

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

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

অগ্রহায়ণের নবান্ন

নিয়ম অনুযায়ী কার্তিক সংক্রান্তির আগে নতুন ধান কাটা যায় না। 'মুধ সংক্রান্তি'তে সামান্য ধান কেটে পুজো করার পরই শুরু হয় ধান কাটা। সেকালে ভোরবেলা স্নান সেরে গৃহবধূরা ঢেঁকিতে ধান ভানতেন। তারপর সেই নতুন চালের গুঁড়োর সাথে শীতকালীন ফল, দুধ, নতুন গুড় এবং আদা মিশিয়ে তৈরি করা হত নৈবেদ্য। যা প্রথমে গৃহে অধিষ্ঠিত লক্ষী নারায়নের সামনে ভোগ হিসাবে নিবেদন করে, পরবর্তীতে রাখা হত 'কাকের' সামনে। এছাড়াও অতিথিদের জন্য নতুন চালের সঙ্গে নারকেল ও ক্ষীর মিশিয়ে তৈরি হত পিঠে, পায়েস। তারপর পূর্বপুরুষদের নিবেদন করে পরিবারের সবাই মিলে নতুন অন্ন গ্রহণ করাই নিয়ম।

কী কী লাগবে

নতুন আতপ চালের গুঁড়ো ১ কাপ, দুধ ১ কাপ, খেজুর গুড় আধ কাপ (কুচি করা), নারকেল কোরা আধ কাপ, পাকা কলা, কচি মটরশুঁটি আধ কাপ, আদা কুচি ১ চা-চামচ, আপেল, পেয়ারা, পাকা পেঁপে, আঙুর, ডালিম, তরমুজ ও অন্যান্য মরসুমি ফল মিলিয়ে (মোট ৯ রকম ফল)

কীভাবে বানাবেন

একটি বড় বাটিতে নতুন আতপ চালের গুঁড়ো ও দুধ মিশিয়ে নিন। তাতে গুড় গুলে নারকেল কোরা, কলা, মটরশুঁটি, আদা কুচি ও সব ফলের ছোট ছোট টুকরো একসঙ্গে মিশিয়ে হালকা হাতে মেখে নিন। কিছুক্ষণ ঢেকে রেখে দিলে স্বাদ ভালো মিশে যায়। তারপর পরিবেশন করুন।

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

50% OFF

END OF SEASON SALE

ON FRESH STOCK

VALID TILL 14TH APRIL'26

*T&C Apply

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

Bhaskar Sriniketan

STORE ▸ BEHALA

+(91)-89103 75304/89103 86709 bhaskarsriniketanbehala

শিবরাত্রির সাবু মাখা

শিবরাত্রির পুজো মূলত নিশিকালেই সম্পন্ন হয়। বিশ্বাস করা হয়, এই রাত্রিতে উপবাস, ধ্যান ও পূজার মাধ্যমে ভক্তরা মহাদেবের আশীর্বাদ লাভ করেন। আগের দিন সংযম আর পরদিন পারণ। চার প্রহরে শিবলিঙ্গে জল ঢালা, সঙ্গে দুধ, দই, মধু, ঘি, আকন্দ ফুল, ধুতরা ফুল ও বেলপাতা নিবেদন করা হয়। পুজো শেষে জল-ফল বা সহজপাচ্য খাবারের সঙ্গে সাবু মাখা খেয়ে সকলে উপবাস ভঙ্গ করেন।

কী কী লাগবে

সাবুদানা ১ কাপ (ভিজিয়ে জল ঝরানো), লাল দই ১ কাপ, নারকেল কোরা আধ কাপ, পাকা কাঁঠালি কলা ২টি, বাতাসা ৮-১০টি, কাগজি লেবু ১টি, সন্দেশ, মরসুমি ফলের কুচি

কীভাবে বানাবেন

পাথরের বাটিতে সাবুদানা নিয়ে তাতে লাল দই, নারকেল কোরা, কলা, বাতাসা ও ফলের কুচি মিশিয়ে নিন। ওপর থেকে সামান্য কাগজি লেবুর রস চিপে হালকা হাতে মেখে পরিবেশন করুন।

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

Institution Code : KVIC/CKMC/WB/185

KHADI SILK EMPORIUM

Shop No : G-95 - 97, Dakshinspan Shopping Complex.
2, Garihat Road (South), Dhakuria, Kolkata - 700068. Phone: 033 4007 - 3809 / 9433245612
A.C Market : Shop No: F-2/3, 1, Shakespeare Sarani, Kolkata- 700071. Phone : 033 4004 7628
Uttarapan Market - Shop No : F-24, Phone No : 033 2355 1188

WOMENSWEAR : SILK SAREES, COTTON SAREES, KURTIS, PALAZO, SALWAR KAMEEZ, DESIGNER BLOUSE, DRESS MATERIALS.
MENSWEAR : SHIRT, PUNJABI, KURTA

চৈত্র সংক্রান্তির ফলার

চৈত্র সংক্রান্তিতে অনেক পূর্ববঙ্গীয় বাড়িতেই সকালে ফলার এবং দুপুরে পাঁচন খাওয়ার চল আছে। আমসত্ত্ব, সন্দেশ, মিষ্টি দই, চিড়ে ও মর্তমান কলা সহযোগে অমৃততুল্য, সহজপাচ্য এক পদ। ব্যুৎপত্তিগতভাবে ফল ও আহার অথবা ফলমিশ্রিত আহারকে বলা হয় ফলাহার, যার চলিতরূপ হল ফলার। চিঁড়ে, দই, মিষ্টি ও ফল সহযোগে যে ফলার তাকে কাঁচা ফলার বলে। পাকা ফলারে লুচি থাকে। সাধারণত লুচির সাথে ছানা ও চিনিকে পাকা ফলার বলা হয়।

কী কী লাগবে

খই অথবা চিঁড়ে ১ কাপ (হালকা ধোয়া), মিষ্টি দই ১ কাপ, পাকা মর্তমান কলা ২টি (টুকরো), নারকেল কোরা ১/২ কাপ, খেজুর গুড় বা চিনি ৩-৪ টেবিল চামচ, মরসুমি ফলের কুচি ১ কাপ, কাজুবাদাম কিশমিশ ১ টেবিল চামচ করে, আমসত্ত্ব, সন্দেশ

কীভাবে বানাবেন

চিঁড়ে ধুয়ে জল ঝরিয়ে নিন। তারপর দই, কলা, নারকেল কোরা, গুড়, ফলের কুচি ও কিশমিশ দিয়ে হালকা হাতে মিশিয়ে নিন। কিছুক্ষণ রেখে পরিবেশন করুন। খই অথবা চিঁড়ার পরিবর্তে অনেকে আটা অথবা ছাতুর ও ব্যবহার করেন।

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

Follow us on :
www.shalimars.com

Shalimar's®

মূহুর্ত গুলো হয়ে উঠুক
ভালোলাগায় ভরপুর

Available in:

Flipkart | spencer's | METRO | zepto | more. | METRO | SUMO SAVE | hyperpure

মনমিতা কুণ্ডু

জন্মাষ্টমীর তালের বড়া

হিন্দু পুরাণমতে, ভাদ্র মাসের শুক্লপক্ষের অষ্টম তিথিতে শ্রীকৃষ্ণ জন্ম নেন। বসুদেব সদ্যোজাত শ্রীকৃষ্ণকে নন্দরাজের গৃহে রেখে আসার পর গোকুলে তাঁর আবির্ভাব উপলক্ষে নন্দ উৎসবেই প্রথম তালের বড়া খাওয়ার প্রথা শুরু হয়। এর অপর নাম কৃষ্ণাষ্টমী, গোকুলাষ্টমী, অষ্টমী রোহিণী, শ্রীকৃষ্ণজয়ন্তী ইত্যাদি। ভাদ্র মাসে কৃষ্ণের জন্ম হওয়ায় পাকা তালকে তাঁর প্রিয় ফল বলে মনে করা হয়। তাই জন্মাষ্টমীর দিনে তালের বড়া, তালক্ষীর, তালের লুচি ইত্যাদি নানারকম পদ ভোগ হিসেবে সাজানো হয় থালায়।

কী কী লাগবে

কী কী লাগবে

ময়দা ১ কাপ, সুজি ১/২ কাপ, লবণ স্বাদমতো, নারকেল কোরা ১/২ কাপ, মৌরি ১ চা চামচ, চিনি পরিমাণমতো, ঘন তালের পাল্প পরিমাণ মতো, তেল ভাজার জন্য

কীভাবে বানাবেন

সবার প্রথমে একটা বড় পাত্রে সমান পরিমাণ আটা, ময়দা, সুজি, চিনি, লবণ, মৌরি, নারকেল কোরা, ঘন তালের শাঁস দিয়ে খুব ভাল করে মাখুন। ভালভাবে ফেটিয়ে নেবেন, যাতে মসৃণ ব্যাটার হয়। মাখা হয়ে গেলে ১৫ মিনিট ঢাকা দিয়ে একপাশে রেখে দিন। এবার গ্যাসে কড়াই বসিয়ে তেল গরম করুন। ১৫ মিনিট পর ঢাকা খুলে আরও একবার ব্যাটারটা ফেটিয়ে নিন ভালো ভাবে। এরপর তালের ব্যাটার থেকে অল্প অল্প পরিমাণ নিয়ে পরপর গরম তেলে ছাড়তে থাকুন। আঁচ মাঝারি রাখবেন। সোনালী করে ভেজে তুলে নিন। ব্যস তৈরি সুস্বাদু তালের বড়া!

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.
WHOLESELLER
ENQUIRY
033 22729030
TANGAIL
BALUCHORI
DHONIAKHALI
SHANTIPURI
LILEN
MOTKA
BHAGALPURI
KOTKI
KANTHA
PRINT
BAHA
Biswambhar Nag Das & Co:
67, Burtolla Street, Burrabazar, Kolkata 700007

নবমীর পাঁঠার মাংস

শক্তির আরাধনায় বলি প্রথা প্রচলিত আছে সেই কোন যুগ থেকে। বর্তমানে অনেক জায়গায় দুর্গাপুজোতে পশুবলির প্রথা বন্ধ হলেও, প্রায় প্রতিটি বাঙালি বাড়িতে নবমীতে পাঁঠার মাংস খাওয়ার রেওয়াজ চলেই আসছে। মায়ের ভোগে নিবেদন করা মাংস রান্নায় ব্যবহার করা হয় না পেঁয়াজ-রসুন। থাকে দই, আদাবাটা আর হিং এর ফোড়ন। তবে বাড়িতে রাঁধা মাংসে পাকপ্রনালী ভোগের নিরামিষ মাংসের মতো নয়। রগরগে লাল তেল ঝোলে মাখামাখি এক পদ।

কী কী লাগবে

পাঁঠার মাংস ১ কেজি, পেঁয়াজ ৪টি মাঝারি (ঝিরি কাটা), আদা বাটা ২ টেবিল চামচ, রসুন বাটা দেড় টেবিল চামচ, টমেটো ১টি বড়, টক দই ৫০ গ্রাম, আলু ৩-৪টি, কাঁচা লঙ্কা ৩–৪টি, নুন স্বাদমতো, হলুদ গুঁড়ো ১ চা-চামচ, ধনে গুঁড়ো ১ চা-চামচ, জিরে গুঁড়ো ১ চা-চামচ, লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা-চামচ, গরম মশলা গুঁড়ো ১ চা-চামচ, তেজপাতা ২টি, ছোট এলাচ ৪টি, দারচিনি ১ ইঞ্চি, লবঙ্গ ৩টি, শুকনো লঙ্কা ২টি, সর্ষের তেল পরিমাণমতো, গোটা রসুন ১টি

কীভাবে বানাবেন

মাংসে নুন, হলুদ ও সর্ষের তেল মেখে ২ ঘণ্টা রেখে দিন। কড়াইয়ে তেল গরম করে আলুতে সামান্য নুন দিয়ে হালকা ভেজে তুলে রাখুন। একই তেলে তেজপাতা, এলাচ, দারচিনি, লবঙ্গ ও শুকনো লঙ্কা ফোড়ন দিন। সামান্য রসুন বাটা দিয়ে ভেজে ঝিরি কাটা পেঁয়াজ নুন ছাড়া ভালো করে ভাজুন। পেঁয়াজ বাদামি হলে আদা-রসুন বাটা দিয়ে কষান, তারপর টমেটো ও নুন দিয়ে নরম করুন। এবার ধনে, জিরে ও লঙ্কা গুঁড়ো দিয়ে কষিয়ে মাংস দিয়ে দিন এবং প্রায় ১৫ মিনিট বেশি আঁচে কষান। ফেটানো দই মিশিয়ে কম আঁচে আরও ১০ মিনিট কষান। এরপর ভাজা আলু ও একটি গোটা রসুন দিয়ে আবার ভালো করে কষিয়ে সামান্য জল দিয়ে প্রেসার কুকারে ৬-৭টি সিটি দিন। তৈরি হয়ে যাবে ঝাল-ঝাল নবমী স্পেশাল পাঁঠার লাল ঝোল।

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

LSG MULTISPECIALITY HOSPITAL

আপনজনের মতো আপনার পাশে

+91 9836804935

24 HOURS SERVICE

6M57+86G, Ranaghat Rd, Ranaghat, Kamalpur, West Bengal 741201

পৌষ সংক্রান্তিতে পিঠে পুলি

শস্যে ভরা মাঠ, ঘরে নতুন ধানের চাল, আর মা লক্ষ্মীকে ঘরে ধরে রাখার প্রার্থনা; সব মিলিয়ে এই লোকাচার তৈরি হয়েছে বহুদিনের ঐতিহ্যে। “আঁউরি, বাঁউরি, চাঁউরি” এই মন্ত্রোচ্চারণে ধরা থাকে লক্ষ্মীকে ঘরে বেঁধে রাখার আকুলতা এবং অন্নসমৃদ্ধ জীবনের কামনা। আঁউরি মানে লক্ষ্মী, বাঁউরি মানে তাকে বাঁধন দেওয়া,চাঁউরি হলো মায়ের কাছে চাওয়া। ধানের শীষের সাথে মুলো ফুল, সরষে ফুল ও কচি নিখুঁত আমপাতা বেঁধে গৃহস্থালির প্রতিটি জিনিসে বাঁধন দেওয়া হয়। সবই গৃহস্থের বিশ্বাস, যেন সমৃদ্ধি ও অন্নভাগ্য ঘর ছেড়ে না যায়। সাঁঝের আলো নামলে হয় পিঠা, পুলি,পায়েস। নতুন চালের গুঁড়ো, নারকেল, গুড় আর দুধের গন্ধে ভরে ওঠে উঠোন ও রান্নাঘর।

কী কী লাগবে

আতপ চালের গুঁড়ো ১ কাপ, ময়দা আধ কাপ, সুজি ১/৪ কাপ, নুন এক চিমটে, উষ্ণ দুধ আধ কাপ, জল প্রয়োজন মতো, নলেন গুড় ২-৩ টেবিল চামচ

পুরের জন্য: নারকেল কোরা দেড় কাপ, নলেন গুড় ১/২ কাপ, ক্ষীর বা মাওয়া ১/২ কাপ, এলাচ গুঁড়ো ১/২ চা-চামচ

কীভাবে বানাবেন

চালের গুঁড়ো, ময়দা, সুজি, নুন, দুধ ও জল মিশিয়ে ফ্রি-ফ্লোইং ব্যাটার তৈরি করে অন্তত ১-২ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। আলাদা করে কড়াইয়ে নারকেল ও গুড় কষিয়ে তাতে ক্ষীর ও এলাচ মিশিয়ে পুর তৈরি করুন। ননস্টিক প্যানে হালকা ঘি ব্রাশ করে এক হাতা ব্যাটার ছড়িয়ে পাতলা করে নিন, এক পাশে পুর দিয়ে আস্তে রোল করে পাটিসাপটা তৈরি করুন।

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

হোটেল পুলিনপুরী (পুরী)

Hotel Pulin Puri (Puri)

SWARGADWAR, PURI-752001, ODISHA
Ph : (06752) 222 360, 220 700
Fax : (06752) 221 700
mail : hotelpulinpuri@yahoo.com
Online Booking : www.hotelpulinpuri.com

হোটেল নিউ সি-হক (পুরী)

HOTEL NEW SEA HAWK(PURI)

NEW MARINE DRIVE, SWARGADWAR,
PURI-752001, ODISHA
Email : hotelnewseahawk@yahoo.co.in
Ph : (06752) 231 500, 231 400, Fax : 230 268
Online Booking : www.hotelnewseahawk.com

We Have No Connection With
Hotel Sea Hawk (Digha)

Kolkata Booking :
48A, Dr. Sundari Mohan Avenue
, 1st floor (Opp.Ladies Park),
Kolkata - 700014
Ph : (033) 2289 7578

কোজাগরী তে নাড়ু

ধন ও সৌভাগ্যের দেবী মা লক্ষ্মী। অবাঙালিদের মধ্যে লক্ষ্মীপুজোর রেওয়াজ কালীপুজো বা দিওয়ালির দিনে। কিন্তু বাঙালির ঘরে ঘরে তিনি পূজিতা হন দেবীপক্ষের শেষের পূর্ণিমাতে। কোজাগরীতে সারারাত জাগতে হয়। নিশুতি রাতে তিনি সদর দরজায় উঁকি দিয়ে দেখবেন, কোন ঘরে দীপ জ্বলে আছে। আলপনার পাদপদ্মে পা রেখে তিনি সেই ঘরে আপনি বাঁধা পড়বেন। ঘরে আসবে শ্রী, ধন-সৌভাগ্য, শান্তি-সমৃদ্ধি। ভোগের খিচুড়ি, লাবড়া, পায়েস, নৈবেদ্য সহ মূল প্রসাদ হিসেবে থাকে গুড় অথবা চিনি সহ নারকেলের নাড়ু।

কী কী লাগবে

নারকেল কোরানো ১টা মাঝারি, চিনি ২৫০ গ্রাম, দুধ পরিমাণ মতো, কর্পূর এক চিমটে (ঐচ্ছিক)

কীভাবে বানাবেন

কড়াইতে চিনি ও অল্প জল দিয়ে জ্বাল দিন। এতে একটু দুধ দিয়ে ময়লা তুলে পরিষ্কার করুন। এরপর নারকেল দিয়ে নাড়তে থাকুন। ঢিমে আঁচে ক্রমাগত পাক দিন। মিশ্রণ ঘন ও মোলায়েম হলে নামান। হালকা গরমে হাত দিয়ে নাড়ুর আকার দিন। অনেকে হাতে ঘি মেখে ও করেন। ঠান্ডা হলে 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!

বিজয়া দশমীতে সন্দেশ

দশমীর সকালে গোবরজলে নিকোনো উঠোনে তুলসী তলায় যাত্রাঘট পাতার নিয়ম রয়েছে পূর্ববঙ্গের অনেক বাড়িতেই। পেতলের কুলোয় ধান, দূর্বা, সোনা রূপো খন্ড, ফুল বেলপাতার উপর মঙ্গলঘট পেতে পাশের রেকাবীতে রাখা হয় আঁশ ওয়ালা মাছ; জোড়া ইলিশ বা পুঁটি আর ডাঁটাওয়ালা জলপদ্ম। সন্ধ্যার পর প্রতিমা জলে পড়লে বড়দের প্রনাম সেরে ঐ কুলোর ধান দূর্বা মাথায় ছুঁইয়ে করানো হয় মিষ্টিমুখ। আর তাতে এই শঙ্খ, মাছ, পদ্ম, ফুল ছাপ এসব গড়নের সন্দেশ থাকা মাস্ট!

কী কী লাগবে

তাজা ছানা (জল ঝরানো) ২৫০ গ্রাম, নলেন গুড় ১০০-১২৫ গ্রাম, এলাচ গুঁড়ো ১/৪ চা চামচ (ঐচ্ছিক), কাজু/কিশমিশ কয়েকটি (সাজানোর জন্য)

কীভাবে বানাবেন

ছানা ভালো করে মেখে মসৃণ করে নিন। প্যানে গুড় গলিয়ে ছানা ও এলাচ মিশিয়ে কম আঁচে ক্রমাগত নাড়ুন। ৭–১০ মিনিটে মণ্ড প্যান ছেড়ে এলে নামিয়ে নিন। হালকা গরম থাকতে হাতে মেখে নিন। ছাঁচে ঘি মাখিয়ে মাখিয়ে এই মণ্ড দিয়ে পছন্দমতো আকার দিন। কাজু বা কিশমিশ দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

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

DOCTORS' CHOICE™

DIL KI CHOICE

শুভ নববর্ষ

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

ক্রিসমাসে প্লাম কেক

সেকালে শীতকালে বিশেষ এক ধরনের পোরিজ বা খিচুড়ির মতো খাবার তৈরি করা হতো, যার নাম ছিল plum porridge, এতে থাকত শস্য, মধু, সুগন্ধি মশলা এবং শুকনো ফল। এখানে 'plum' শব্দটি আসলে কিসমিস বা শুকনো আঙুরকেই বোঝাত, আসল প্লাম ফল নয়। ক্রমে ক্রিসমাস উৎসবের সঙ্গে এই খাবারের যোগসূত্র তৈরি হয়। ১৬শ শতাব্দীর দিকে ইংল্যান্ডে এই পোরিজ ধীরে ধীরে রূপান্তরিত হয় ঘন, মিষ্টি কেকে, যা পরবর্তীতে প্লাম কেক নামে পরিচিতি পায়। এই সময়েই এতে যুক্ত হয় ডিম, মাখন, ময়দা এবং বিভিন্ন মশলা, ফলে স্বাদ ও গঠন দুটোই বদলে যায়। ভিক্টোরিয়ান যুগে, বিশেষ করে রানী ভিক্টোরিয়া-র সময়ে প্লাম কেক আরও জনপ্রিয় হয়ে ওঠে। তখন ফলগুলো কে আগে থেকেই ভিজিয়ে রাখার রীতি চালু হয়, যা কেককে আরও সমৃদ্ধ ও সুগন্ধি করে তোলে। এই প্রথাই আজও বহু দেশে অনুসৃত।

কী কী লাগবে

মিক্সড ড্রাই ফ্রুটস (ক্র্যানবেরি, কিশমিশ, প্রুনস, এপ্রিকট, চেরি) ৫০০ গ্রাম, মিক্সড নাটস (কাজু, আমন্ড, আখরোট, পেকান) ২০০ গ্রাম, ডার্ক রাম ২৫০-৩০০ মি.লি., ময়দা ২০০ গ্রাম, বাটার ২০০ গ্রাম, ডিম ৪টি, ব্রাউন সুগার ১৫০ গ্রাম, ব্রাউন সুগার ২ টেবিল চামচ, মধু ২ টেবিল চামচ, ক্যারামেল সিরাপ ১/২ কাপ, বেকিং পাউডার ১ চা চামচ, বেকিং সোডা ১/২ চা চামচ, দারচিনি, লবঙ্গ, জায়ফল গুঁড়ো ১ চা চামচ, ভ্যানিলা এসেন্স ১ চা চামচ

কীভাবে বানাবেন

ড্রাই ফ্রুট, ডার্ক রাম অথবা কমলার রসে ভিজিয়ে অন্তত ১ সপ্তাহ রেখে দিন। বেকিংয়ের আগে নাটস চপ করে মিশিয়ে নিন। বাটার ও চিনি ফেটিয়ে ডিম একে একে মেশান। ব্রাউন সুগার, মধু, ক্যারামেল ও ভ্যানিলা দিন। আলাদা করে ময়দা, বেকিং পাউডার, সোডা, স্পাইস মিশিয়ে ব্যাটারে ফোল্ড করুন। শেষে ভেজানো ফল-নাটস মিশিয়ে দিন। গ্রিজ করা টিনে ঢেলে ১৫০-১৬০°C তে মোটামুটি আড়াই থেকে তিন ঘণ্টা বেক করুন। ঠান্ডা হলে রাম ব্রাশ করে কয়েকদিন রেখে দিন, তারপর কেটে পরিবেশন করুন

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

ইকশানার স্নেহ ছায়ায় নিরাপত্তার সঙ্গে হোক

আপনজনের যত্ন!

COMPASSIONATE ELDER CARE SERVICES

IKSHANA
Elder Care Pvt. Ltd

+91 9147372091

www.ikshanaeldercare.com

সুতপা বৈদ্য

গণেশ চতুর্থীর ফ্রায়েড মোদক

ভাদ্র মাসের শুক্লপক্ষের চতুর্থী তিথিতে পালিত হয় গণেশ চতুর্থী বা গণেশ জয়ন্তী। পুরাণ অনুসারে এই দিনেই জন্ম হয়েছিল, মহাদেব ও পার্বতীর সন্তান সিদ্ধিদাতা গণেশের। পূজার নিয়মে থাকে মন্ত্রোচ্চারণ, প্রতিমা স্থাপন, আরতি ও বিসর্জন। এই দিনে গণেশের প্রিয় ভোগ হিসেবে মোদক, লাড্ডু ও নানা মিষ্টান্ন নিবেদন করা হয়। এছাড়াও দূর্বা ঘাস, লাল ফুল অবশ্যই নিবেদন করুন। বিশেষত ২১টি দূর্বা ঘাস অর্পণ করলে গণেশ খুব খুশি হন। ভক্তদের বিশ্বাস, এই পূজায় সকল বাধা দূর হয় এবং জীবনে শুভ সূচনা ঘটে।

কী কী লাগবে

কী কী লাগবে

ময়দা ১ কাপ, সুজি ২ টেবিল চামচ, ঘি ২ টেবিল চামচ, লবণ এক চিমটে, জল পরিমাণমতো, নারকেল কোরানো ১ কাপ, গুড় ১/২ কাপ, কুচোনো ড্রাই ফ্রুটস ১/২ কাপ, এলাচ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, তেল/ঘি ভাজার জন্য

কীভাবে বানাবেন

ময়দা, সুজি, লবণ ও ঘি মিশিয়ে শক্ত মন্ড তৈরি করে ঢেকে রাখুন। কড়াইতে নারকেল ও গুড় দিয়ে নাড়িয়ে পুর তৈরি করুন। এলাচ গুঁড়ো মিশিয়ে ঠান্ডা করুন। মন্ড থেকে ছোট লেচি কেটে পুর ভরে মোদকের আকার দিন। কড়াইতে ডুবো তেলে মাঝারি আঁচে সোনালি করে ভেজে তুলুন। গরম বা ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

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

Nestlé
Good food, Good life
Nestlé
Milkmaid
Nestlé
Milkmaid
100
recipes @
www.milkmaid.in
Suggested recipe
100
recipes @
www.milkmaid.in
Create Sweet Stories

বসন্ত পঞ্চমীর ভোগের খিচুড়ি

বসন্তের আগমনী বার্তা নিয়ে আসা এই দিনটি বিশেষভাবে উৎসর্গিত সরস্বতী দেবীর আরাধনায়। এর ইতিহাস প্রাচীন বৈদিক পরম্পরার সঙ্গে যুক্ত। মাঘ মাসের শুক্লপক্ষের পঞ্চমী তিথিতে এই উৎসব পালিত হয়, যা ঋতু পরিবর্তনের সূচনাও নির্দেশ করে। ঐতিহ্য অনুযায়ী, এই দিনে হলুদ বা বাসন্তী রঙের পোশাক পরা, পুষ্পাঞ্জলি দেওয়া, বিদ্যারম্ভ ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। বই-খাতা, কলম, বাদ্যযন্ত্র দেবীর চরণে অর্পণ করা হয়, জ্ঞানচর্চার আশীর্বাদ কামনায়। ভোগে থাকে নিরামিষ নানা পদ। যেমন, খিচুড়ি, লাবড়া, বেগুনি, কুলের চাটনি এবং মিষ্টির মধ্যে পায়েস, নাড়ু, ক্ষীর, বাতাসা, সন্দেশ ইত্যাদি। অনেক জায়গায় কেশরযুক্ত পদও ভোগে দেওয়া হয়।

কী কী লাগবে

গোবিন্দভোগ চাল ১ কাপ, মুগ ডাল ১/২ কাপ, ঘি ৩-৪ টেবিল চামচ, তেজপাতা ২টি, শুকনো লঙ্কা ২-৩টি, আদা, জিরা, রাঁধুনি, কাঁচালঙ্কা বাটা ২ টেবিল চামচ, হলুদ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, চিনি ১-২ চা চামচ, কাজুবাদাম (ভেজানো) ১০-১২টি, কিশমিশ ১ টেবিল চামচ, গরম মশলা (এলাচ, লবঙ্গ দারচিনি, জিরা) গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, গরম জল পরিমাণমতো, কড়াইশুঁটি ঐচ্ছিক

কীভাবে বানাবেন

কড়াইয়ে ঘি গরম করে তেজপাতা-শুকনো লঙ্কা ফোড়ন দিন। আদা, জিরা, রাঁধুনি, কাঁচালঙ্কা বাটা ও নুন দিয়ে কষান। মুগ ডাল ও গোবিন্দভোগ চাল দিয়ে অল্প আঁচে ভালো করে ভেজে নিন। গরম জল ও হলুদ দিয়ে ঢেকে দিন। নরম ও গলে আসা পর্যন্ত রান্না করুন। শেষে চিনি, কাজু, কিশমিশ, ঘি ও গরম মশলা মিশিয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন।

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

দোল পূর্ণিমার রঙ্গিন গুজিয়া

দোল পূর্ণিমা রঙের উৎসব, যেখানে আবিরের রঙে মেখে মানুষ একে অপরকে জানায় শুভেচ্ছা, ভালোবাসা আর মিলনের বার্তা। বাংলায় এটি দোল বা বসন্ত উৎসব নামে পরিচিত, আর ভারতের অন্যান্য প্রান্তে এটি হোলি নামে উদযাপিত হয়। বঙ্গের দোল উৎসব মূলত বৈষ্ণব ধর্মীয় পরম্পরার সঙ্গে যুক্ত, যেখানে রাধা ও শ্রীকৃষ্ণ-এর প্রেমলীলা এই উৎসবের কেন্দ্রবিন্দু। দোলের সূচনা হয় আগের দিন 'নেড়া পোড়ানো' বা অগ্নি প্রজ্বলনের মধ্য দিয়ে, যা অশুভ শক্তির বিনাশের প্রতীক। পরের দিন রাধাকৃষ্ণের বিগ্রহে আবির ও রং নিবেদন করে দোলযাত্রা পালিত হয়। এই পবিত্র তিথিতেই শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু-র আবির্ভাবও উদযাপিত হয়, ফলে এর আধ্যাত্মিক মাহাত্ম্য আরও গভীর। ভোগে থাকে খিচুড়ি, লুচি, ছোলার ডাল, পনিরের তরকারি, পাঁচমিশালি সবজি, আর মিষ্টির মধ্যে ক্ষীরের মালপোয়া, পায়েস, মিষ্টি পোলাও এবং গুজিয়ার মতো সুস্বাদু নানপদ।

কী কী লাগবে

ময়দা ১ কাপ, সুজি ২ টেবিল চামচ, ঘি ২ টেবিল চামচ, নারকেল কোরানো ১ কাপ, খোয়া/মাওয়া ১/২ কাপ, চিনি ১/২ কাপ, এলাচ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, ফুড কালার (লাল/সবুজ/হলুদ/কমলা) কয়েক ফোঁটা, তেল ভাজার জন্য

কীভাবে বানাবেন

ময়দা, সুজি ও ঘি মিশিয়ে জল দিয়ে ডো বানিয়ে নিন। নারকেল, খোয়া, চিনি, এলাচ দিয়ে পুর তৈরি করে ঠান্ডা করে নিন। ডো চার ভাগ করে রঙ মিশিয়ে নিন। লেচি বেলে পুর ভরে মোদক/গুজিয়ার আকার দিন। গরম তেলে মাঝারি আঁচে সোনালি করে ভেজে তুলে পরিবেশন করুন।

যাদব সেন

বাঙালির খাবারের ইতিহাস ও ড্যাঞ্চি বাবু

হারিয়ে যাওয়া বাঙালি খাবারের খোঁজ যদি করতে হয়, তবে খোঁজ নিতে হয় বহু দিনের পুরনো খাবারের। আমাদের এই পোড়া দেশে তেমন ইতিহাস লেখার নিয়ম ছিল না। শাস্ত্রাদি মুখে মুখে গুরু-শিষ্য পরম্পরায় শ্রুতি হিসেবে চলে আসত। ইতিহাস বলেছে, বস্তুটি ছিল, পরে তার নাম বদলে হলো মহাকাব্য। তার কতটা সত্যি, কতটা কল্পনানির্ভর খাদ্য প্রসঙ্গে সে নিয়ে বেশি কচকচি করে লাভ নেই।

যদি বৈদিক যুগে যাই, দেখব কৃষির জন্য বৃষ্টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ছিল। অনাবৃষ্টি বা অতিবৃষ্টি দুটোই ফসলের ক্ষতি করত, ফলে অনাহার বা অর্ধাহারে থাকতে হতো। বৈদিক খাদ্যে তেমন বৈচিত্র্য ছিল না, যতটা বৈচিত্র্য দেখি 'অন্ন' শব্দটির মধ্যে। অন্ন সম্বন্ধে লেখা আছে,

"অন্ন অন্ধস ইষ বাজ পৃক্ষো পীতু ভক্ত শ্রবস শ্রদ্ধা ইলা চন নমস বয়স।"

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

LAKMĒ SALON

FOR HIM AND HER

#RunwayToEveryday

Lords More

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

Contact for more OFFERS

8420173693

খাবারের তালিকায় অন্ন ছাড়াও ছিল ফল, মূল, গরু বা ছাগলের দুধ, এবং তা থেকে প্রাপ্ত দধি, ঘি ও পশুমাংস। এরপর বুদ্ধ ও মহাবীরের জৈন ধর্মের অহিংসা নীতি সম্ভবত এ দেশে নিরামিষ ভোজনের প্রচলন বাড়ায়। কৃষিকার্যের পাশাপাশি নিরামিষ খাদ্যের গুরুত্ব বাড়ার পেছনে ধর্মীয় অনুশাসনেরও ভূমিকা ছিল।

প্রাচীন ভারতের খাদ্য সম্বন্ধে গুপ্ত যুগের এক বিখ্যাত মনীষী ছিলেন ঋষি বাৎস্যায়ন। তাঁর লেখা 'কামসূত্র' সারা বিশ্বে বিখ্যাত। সেখানে স্ত্রীর কর্তব্য হিসেবে একটি শ্লোক আছে,

"কামসূত্র গ্রন্থের তৃতীয় অধ্যায়ে ভার্যাধিকারিকম্ অর্থাৎ স্ত্রীর কর্তব্য। তাতে উল্লেখিত শ্লোকটি এই রকম,

মূলকানুক পালঙ্কী দমনক আম্রাতক এভারক ত্রপুষ বার্তাকু কুষ্মাণ্ড তালবু সুরণ শুকনাশ সূর্যগন্ধা তিলপিপ্পিকা অশিমুখ লশুন পালাশ প্রভৃতিনাং সর্ব ওষধীনাং চ বীজগ্রহণ কালে বপন। (কামসূত্র ৩।১।২৯)

অর্থাৎ (গৃহবতী) স্ত্রীর কর্তব্য এইসব উদ্ভিদের বীজ সংগ্রহ করে উপযুক্ত সময়ে তা বপন করা, মূলো, পালংশাক, দমনক, আমড়া, কাঁকুড়, শশা, বেগুন, কুমড়ো, লাউ, ওল, চন্দন, শিম, তিল, অশিমুখ, রসুন, পেঁয়াজ প্রভৃতি।

এরপর মুসলিম শাসন এলে বহুশতাব্দী ধরে নানা ধরনের খাবার বাংলার খাদ্যতালিকায় যুক্ত হয়। বিশেষ করে ঘন গ্রেভিযুক্ত খাবার, যা মধ্যপ্রাচ্য থেকে এসেছে। পরবর্তীতে আমরা একে মোঘলাই খাবার বা বিরিয়ানি হিসেবে চিনি।

বাংলার ইতিহাসে বাংলা ভাষার ভিত্তিতে আমরা

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

চর্যাপদের সময় থেকেই খাদ্যসংস্কৃতির আভাস পাই। ভুসুকপাদের চর্যায় আছে,

"কলা মুষা উহা ন পান,
গগনে উঠি চর অমন ধান।"

এরপর বাংলার ঘরে ঘরে আলু চাষের প্রচলন হয়। ঠাকুরবাড়িতে একসময় দ্বিজেন্দ্রলাল রায় পদ্মার চরে আলুর চাষ করেছিলেন, যদিও তিনি তাতে সফল হননি। তবে 'আলু' শব্দটি বহুদিন ধরেই বাংলায় ব্যবহৃত হয়ে আসছে। 'আলুনি' শব্দের সঙ্গে আলুর কোনো সম্পর্ক নেই। 'আলুনি' মানে যাতে নুন নেই অর্থাৎ অ-লবণিক থেকে শব্দটির উৎপত্তি। পর্তুগিজদের 'বাটাটা' শব্দ থেকেই ইংরেজি 'পটেটো' এসেছে। সংস্কৃত গ্রন্থেও 'আলুক' শব্দের উল্লেখ পাওয়া যায়। যেমন শঙ্খালুক (শাঁখালু), রক্তালুক (রাঙালু), কাষ্ঠালুক (মেটে আলু), হস্তালুক (চুবড়ি আলু) ইত্যাদি।

এরপর নবদ্বীপের চৈতন্য মহাপ্রভুর সময়ে আমাদের খাদ্যরীতিতে বড় পরিবর্তন আসে। বিভিন্ন গ্রন্থ ও পুরাণে তার উল্লেখ পাওয়া যায়। নিমাইয়ের সঙ্গে লক্ষ্মী দেবীর বিয়ের প্রসঙ্গে বলা হয়েছে

"রন্ধনশালায় প্রবেশিলা লক্ষ্মীমাতা।
ষাঁটি ঠাকুরানি গেল দেখিবারে তথা।।
পঞ্চাশ ব্যঞ্জন অনু রাঁধিল কৌতুকে।
পিষ্টক পায়স অনু রাঁধিল একে একে।।
পীত সুরভি ঘৃতে অনু সিদ্ধ কৈল।
চারিদিকে পাতে ঘৃত বহিয়া চলিল।।
কেয়াপাতে কলার খোসা ডোঙ্গা সারি সারি।
চারিদিকে ধরিয়াছে নানা ব্যঞ্জন ভরি।।
দশ প্রকার শাক নিত্য সুকৃতির বোল।
মরিচের ঝাল ছানাবড়া বাড়ি ঘোল।।
দুগ্ধতুল্য দুগ্ধফেনা বেসারি লাফরা।
মোচা ঘণ্ট মোচাভাজা বিবিধ শাকরা।"

আরও দুশো বছর পরে, রাজা কৃষ্ণচন্দ্রের সময়ে,

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

হিন্দু-মুসলিম নির্বিশেষে খাদ্যতালিকায় থাকত ডাল, ভাত, মাছ, মাংস, শাক-সবজি, ফল, দুধ, ঘি, সর্ষের তেল ও মিষ্টি। যব বা গমের ব্যবহার খুব কম ছিল। লুচির সঙ্গে খাওয়া হতো জিলিপি, খাজা, বাতাসা, মণ্ডা, সরভাজা, সন্দেশ ইত্যাদি। ব্রিটিশ আমলে শিক্ষিত বাঙালি সমাজের উত্থান ঘটে যাকে আমরা 'বাবু কালচার' বলি। অতিভোজনের ফলে অনেকেই নানা রোগে ভুগতেন। চিকিৎসা ব্যবস্থাও তখন তত উন্নত ছিল না, ফলে 'পেটরোগা বাঙালি' অপবাদ জুটেছিল। স্বাস্থ্য উদ্ধারের জন্য অনেক বাঙালি যেতেন ঝাড়খণ্ড অঞ্চলে। শিমুলতলা, মধুপুর, ঝাঝা, দেওঘর, দুমকা, গিরিডি, ঘাটশিলা ইত্যাদি স্থানে। রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর থেকে বিভূতিভূষণ বন্দ্যোপাধ্যায়, অনেকের লেখায় এই 'হাওয়া বদল'-এর উল্লেখ আছে।

সেখানে গিয়ে বাবুরা বাজারে দেখতেন সবকিছু কলকাতার তুলনায় অনেক সস্তা। অবাক হয়ে বলতেন "damn cheap!" এই কথাটিই বারবার উচ্চারিত হতে হতে স্থানীয় মানুষের মুখে বিকৃত হয়ে হয়ে দাঁড়ায় "ড্যাঞ্চি বাবু"।

অর্থাৎ স্বাস্থ্য সারাতে যাওয়া উচ্চবিত্ত ও উচ্চমধ্যবিত্ত বাঙালি বাবুরাই ছিলেন ড্যাঞ্চি বাবু। ১৯৪২ সালের যুদ্ধের সময় শহর ছেড়ে যাওয়া মানুষদেরও কখনও এই নামে ডাকা হতো।বাঙালির খাদ্য ইতিহাসে ড্যাঞ্চি বাবু আসলে ভ্রমণপিপাসু, স্বাস্থ্যসচেতন বাঙালির এক অনন্য ও সুন্দর অধ্যায়।

তথ্যসূত্র:

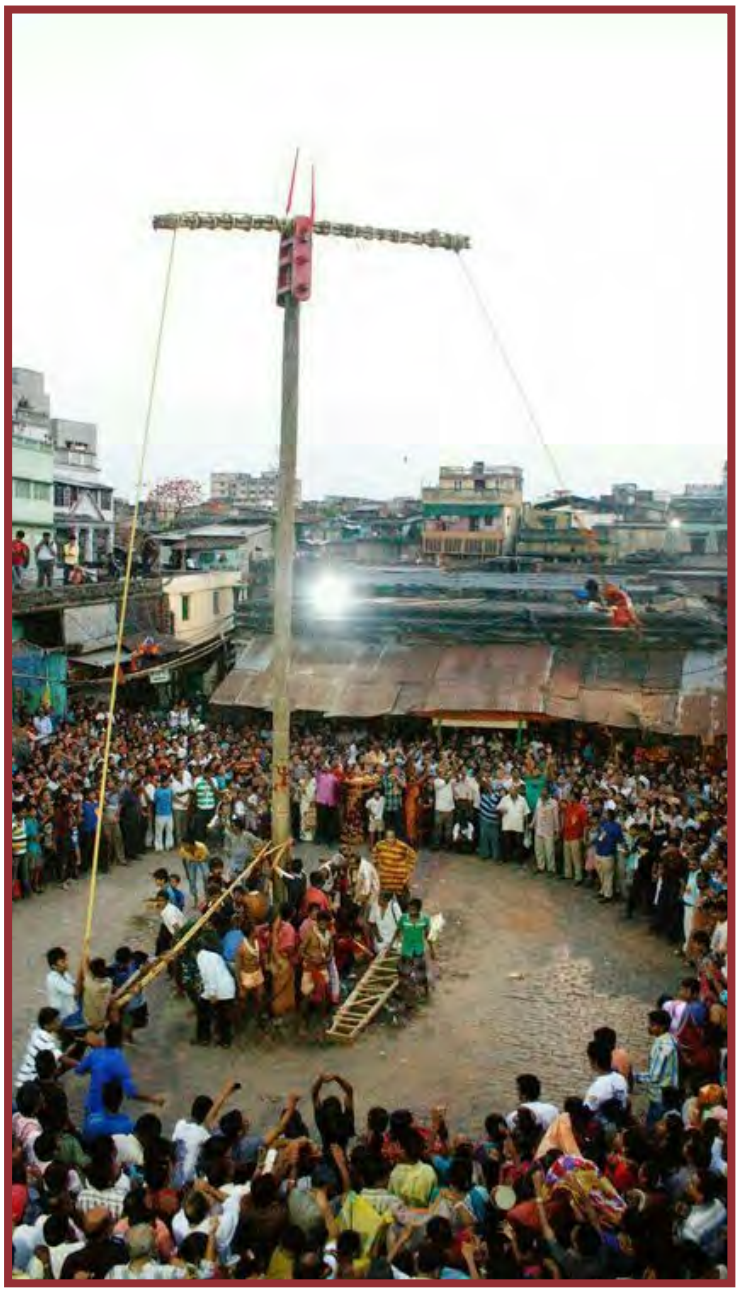
রসবতীর গ্রন্থ ও বিভিন্ন পুরাণ, Richard wrangham, মিজানুর রহমানের মাঠ থেকে পাতে, ডঃ অমিতাভ প্রামাণিক

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

কমলেন্দু সরকার

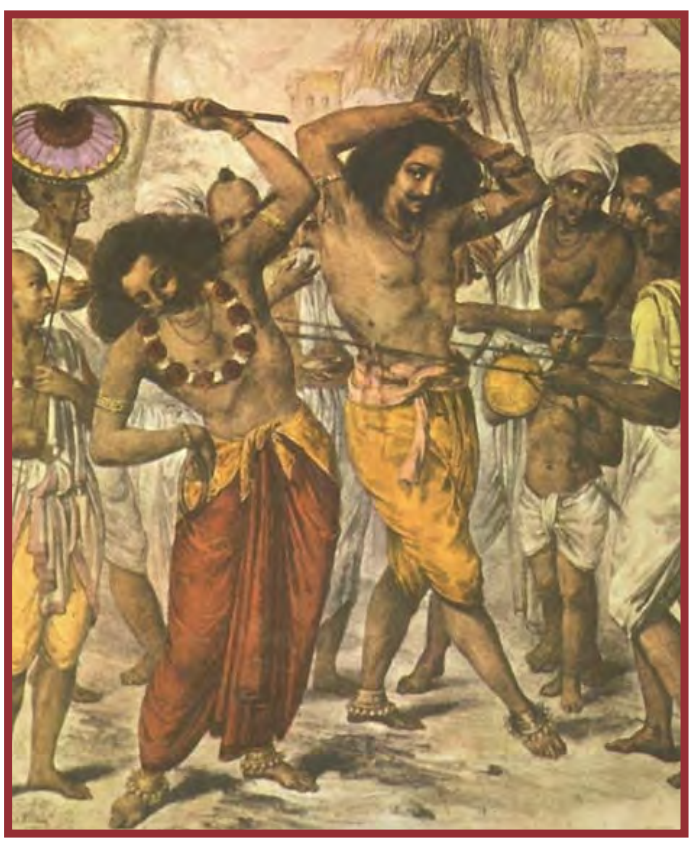
চৈত্র শেষে চড়ক

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



‘জয়বাবা তারকনাথের চরণের সেবা লাগে মহাদেব।’ চৈত্র মাসের শুরু থেকেই গ্রামগঞ্জে তো বটেই কলকাতা-সহ মফসসল শহরের অলিগলিতে ভেসে আসত অদ্ভুত সুরে এই কয়েকটি বাক্য। এখন কদাচিত শোনা যায়। পুরুষ- মহিলা নির্বিশেষে, এমনকী বালক, যুবকেরাও দলবেঁধে ঘুরে বেড়ান। বাড়ির বাইরের দরজায় কড়ার নাড়ার শব্দের সঙ্গে ভেসে আসত মিলিত কণ্ঠে, ‘জয়বাবা তারকনাথের চরণের সেবা লাগে মহাদেব।’ প্রত্যেকের পরনে সন্ন্যাসী বেশ। কারওর কারওর হাতে ত্রিশূল থাকত। কোনও কোনও দলে আবার শিব-পার্বতী সেজে ঘুরতেন কেউ কেউ।

এঁরা হলেন সবাই চড়কের সন্ন্যাসী। সারা চৈত্র মাস সন্ন্যাসজীবন পালন করতেন। সারাদিন ভিক্ষা করে চাল, ডাল, শাক-সবজি যা পেতেন বেলাশেষে সবকিছু একসঙ্গে করে মাটির মালসায় ফুটিয়ে খেতেন। এটি হল একধরনের খিচুড়ি। একমাসের সন্ন্যাসজীবনে এঁরা ছিলেন একাহারী। অনেকেই চৈত্র মাসের শেষ দু’চার দিন সন্ন্যাসীজীবন পালন করেন। খাওয়াদাওয়া শেষে অবসন্ন শরীর এলিয়ে দিতেন মাটিতে। না, কোনও বিছানায় শোয়া যায় না। কোনওরকম আয়েস-আরাম চলবে না এই একমাস। ভয়ংকর কষ্টকর জীবন কাটাতে হয় চৈত্রের চড়ক-সন্ন্যাসীদের। আরও ভয়ংকর হয় চৈত্র সংক্রান্তির বিকালে বা সন্ধ্যায়। সারাদিনের পর চড়কের ঝাঁপ



হয় মহাদেবের সামনে। দু'তিনতলা বাড়ি সমান বাঁশের ভারার ওপর থেকে ঝাঁপ দেন সন্ন্যাসীরা। তাঁদের ঝাঁপ দিতে হয় বটি, কাটারি ইত্যাদি ধারালো অস্ত্র কিংবা আগুনের ওপর। আবার অনেকে জ্বলন্ত কোনও কিছুর ওপর দিয়ে হাঁটেন। কোথাও তৈরি হয় দশতলা সমান চড়ক গাছ তার ওপর চড়ক-সন্ন্যাসীরা পিঠে বাণ বিঁধিয়ে বনবন করে ঘোরেন। চড়ক পুজোর আগের দিন চড়ক গাছকে পরিষ্কার করা হয়। জলভরা একটি পাত্রে শিবলিঙ্গ রাখা হয়। এই শিবলিঙ্গটির পরিচয় বুড়ো শিব। আজও এই দৃশ্য কলকাতা শহরে দৃশ্যমান ছাতুবাবুর বাজারের চড়কপুজোয়। কলেজ স্কোয়ারের মেলা এখন অনেক ছোট হয়ে এসেছে।

চড়কপুজোর প্রচলন নিয়ে নানারকম কথা শোনা যায়। তবে চড়ক হল মূলত বাংলার এক অন্যতম সেরা লোকউৎসব। চৈত্রসংক্রান্তির দিন দুই বাংলাতেই হয়ে থাকে চড়কপুজো। চৈত্র মাসে শিবভক্তেরা মহাদেবের উপাসনা করে থাকেন। গ্রামগঞ্জে চালু আছে এক লোককথা, বাণরাজা ছিলেন প্রচণ্ড শিবভক্ত। তাঁর সঙ্গে যুদ্ধ হয় দ্বারকা অধিপতি কৃষ্ণের। যুদ্ধে ক্ষতবিক্ষত বাণরাজা অমরত্ব লাভের আশায় চৈত্রসংক্রান্তির দিন অনেক লোকজন নিয়ে উৎসবে মেতে ওঠেন। উৎসবে আত্মহারা বাণরাজা নিজের শরীরের রক্তপাত করেন শিবের উদ্দেশে। এইদিনটির স্মরণে প্রতি বছরই চড়ক উৎসব পালন করা শুরু হয়।

অনেকেই মনে করেন, পাশুপত সম্প্রদায় এই উৎসব পালন করত প্রাচীনকালে। পাশুপত শৈবধর্ম হল প্রাচীনতম প্রধান শৈব হিন্দু বিদ্যালয়গুলির মধ্যে একটি। মনে করা হয়, খ্রিস্টীয় প্রথমশতক থেকেই বিদ্যমান ছিল। আবার অন্য মতে, পনেরো শতকের প্রায় শেষলগ্নে সুন্দরানন্দ ঠাকুর নামে এক রাজা চড়কপুজোর প্রচলন করেন। তবে, চড়কপুজো কোনওমতেইই রাজা, জমিদার, ধনীব্যক্তিদের উৎসব নয়। মনে করা হয়, হিন্দু সমাজের

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

প্রান্তিক মানুষেরাই এটি পালন করেন। সেইকারণে চড়কপুজোয় পুরোহিত বা ব্রাহ্মণদের কোনও ভূমিকা থাকে না।

চড়ক পুজোর কিছু প্রচলিত লোকসংস্কৃতির রীতি আছে, যা পূর্বে একটা ধারণা দিয়েছি। ভয়ংকর সে রীতি। যা রীতিমতো শিহরন জাগায়। কুমিরের পুজো, জ্বলন্ত আগুনের ওপর দিয়ে হাঁটা, কাঁটা, বর্শার ফলা বা ধারালো কোনও অস্ত্রের ওপর লাফানো, শিবের বিয়ে, অগ্নিনৃত্য বা শবদেহ নিয়ে নৃত্য ইত্যাদি চড়কপুজোর বিশেষ অঙ্গ হিসেবে ধরা হয়। তবে, বর্তমানে এইসব রীতির অনেকটাই এখন নেই। ইংরেজ আমল থেকেই বিধিনিষেধ আরোপ করা হয়েছিল।

গ্রামবাংলায় চড়কপুজোর সঙ্গে জড়িয়ে রয়েছে সাধারণ মানুষের বিশ্বাস। সেই বিশ্বাসে থাকে ভূতপ্রেত বা পুনর্জন্ম। চড়কপুজোর সন্ন্যাসীরা মনে করেন, নানাবিধ শারীরিক যন্ত্রণা হল ধর্মের অঙ্গবিশেষ। সবচেয়ে ভয়ংকর হল চড়ক-সন্ন্যাসীরা যখন পিঠে লোহার শলাকা বা বাণ বিঁধিয়ে চড়কগাছের সঙ্গে ঘোরেন! অনেকে আবার পিঠে, হাতে, পায়ে, কানে, জিভে এফোঁড়-ওফোঁড় করে শরীরের লোহার শলাকা গেঁথে ঝাঁপ দেন কিংবা নৃত্য করেন!

চড়কপুজোর বীভৎসতা ১৮৬৫-তে ব্রিটিশ সরকার আইন করে বন্ধ করে দেয়। তবে আজও গ্রামবাংলার বহু জায়গায় এইভাবে চড়ক পুজো পালিত হয়ে থাকে। চড়কপুজো মূলত দেখা যায় বা পালিত হয় কৃষিপ্রধান অঞ্চলে। কলকাতা শহরেও দেখা গেছে এমন চড়কপুজো।

সারা বাংলা জুড়েই পালিত হয় চড়কপুজো। হাওড়া জেলার বালিগ্রামের কল্যাণেশ্বরতলায় বহুকাল ধরে পালিত হয়ে আসছে চড়কপুজো বা চড়কের ঝাঁপ। কল্যাণেশ্বর শিবমন্দির বহু পুরনো। শোনা যায়, এই মন্দিরে নাকি পুজো করতে আসতেন ঠাকুর রামকৃষ্ণ দেব। এছাড়া কাছেই পঞ্চাননতলায় বাবা পঞ্চাননমন্দিরের সামনে চড়কের ঝাঁপ আজও সাড়ম্বরে পালিত হয়। নদীয়ার শান্তিপুরের জলেশ্বর শিবের গাজন উপলক্ষে মেলা বসে। সেই মেলা

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

শতাধিক বছরের পুরনো। তারকেশ্বর ধামেও গাজনের মেলা বসে। বাঁকুড়ার খামারবেড়ে অঞ্চলে শিবের গাজন এবং মেলা হয়। হুগলির চণ্ডীপুর গ্রাম ছাড়াও আরও বেশকিছু জায়গায় শিবের গাজন উপলক্ষে চড়কপুজোর মেলা বসে। প্রচুর লোক সমাগমও হয়। চৈত্রসংক্রান্তির আগের দিন বাড়ির মহিলারা সংসার এবং সন্তানের মঙ্গলকামনায় পালন করেন নীলষষ্ঠী। এটি বাঙালি গৃহিণীদের ব্রত। নীল বা নীলকণ্ঠ হল শিবের আর এক নাম। কোথাও কোথাও নীলসন্ন্যাসী এবং শিব-দুর্গার সঙ সেজে নীলের মূর্তি নিয়ে গান গাইতে গাইতে তাঁরা গ্রামের বাড়ি বাড়ি ঘোরেন। গ্রামের মানুষেরা তাঁদের ভিক্ষা দান করেন। কিছু কিছু জায়গায় চৈত্রসংক্রান্তির দিন চড়কপুজো বা উৎসব হলেও তা চলে বৈশাখ মাসের প্রথম কয়েক দিনও। প্রকাণ্ড একটি গাছের কাণ্ডকে ‘চড়ক গাছ’ বলে অভিহিত করা হয়। গচড়ক গাছটি সারাবছর জলে ডোবানো থাকে। চৈত্রসংক্রান্তির দিন গান গেয়ে বাজনা বাজিয়ে শিবের নাম জয়ধ্বনি দিয়ে জল থেকে তোলা হয় গাছটি।। কিছু জায়গায় তোলা হয় আগের দিন। চড়ক গাছ পুজো করে মাটিতে সোজা করে পুঁতে দেওয়া হয়। আগায় বাঁধা হয় কাঠ। গাছটি হল শিবের প্রতীক, আর পার্বতীর প্রতীক জমি। চড়ক হল শিব-পার্বতীর মিলনের উৎসব। জমির উর্বরতা বৃদ্ধির কামনা নিয়ে কৃষকেরা মাতেন চড়ক উৎসবে। বোঝা যাচ্ছে, চড়কপুজো হল কৃষিকাজের উন্নয়নের উৎসব।

ঝালে, ঝোলে, অম্বলে

সুস্মিতা মিত্র

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

প্রায় ফুরিয়ে এলো চৈত্রের শেষ বেলা। তবুও তার মধ্যেই কোথায় যেন লেগে আছে নতুন শুরুর গন্ধ। দরজায় কড়া নাড়ছে পয়লা বৈশাখ, নতুন বছরকে সাদরে, সানন্দে বরণ করে নেওয়ার সেই চিরচেনা সময়। নতুন পাট ভাঙ্গা শাড়ি পাঞ্জাবি, হালখাতার আমন্ত্রণ, দোরের কাছে কলাগাছ মঙ্গলঘট পুঁতে, আমপাতার মালা ঝুলিয়ে পুজোর আয়োজন আর সবচেয়ে বড় কথা কবজি ডুবিয়ে খাওয়া-দাওয়া। আর খাবারের কথা উঠলেই মনে পড়ে যায় সেই খাঁটি বাঙালিয়ানার স্বাদ, যার একেক খানা পদ যেন একেকটি মায়াময় স্মৃতি! এককালে মা-ঠাকুমার হাতের রান্না, সামান্য উপকরণে তৈরি যেসব পদের কেবল গন্ধেই ভরে উঠত গোটা বাড়ি। কী অদ্ভুত জাদু ছিল তাঁদের হাতে! ঝাল, ঝোল, ডালনা, শুক্তো, লাবড়া, ঘন্ট, অম্বল; সবেতেই থাকত একরাশ ভালোবাসা, যত্ন আর অভ্যাসের নিখুঁত মিশেল। যে স্বাদ একবার জিভে লাগলে ভোলা যায় না কখনোই।

সময় বদলেছে, জীবনযাত্রা পাল্টেছে। কিন্তু মজার কথা হল যে সব রান্না একসময় শুধুই ঘরের ছিল, আজকাল তা পাওয়া যায় পাঁচ তারার স্পেশাল পপ-আপ এ। কাজের চাপে, সময়ের অভাবে রাঁধতে না পেরে মানুষ খোঁজে সেই হারিয়ে যাওয়া চিরচেনা স্বাদ। বলতে পারেন, কেন হাজার হাজার ফুড জয়েন্টের মহাদেশীয় ফিউশনে খাবারের মধ্যেও ওই সহজ সরল পদগুলোই মন কাড়ে আমাদের? কেন কেবলমাত্র সেসব পদেই আজ'ও ওঠে তৃপ্তির ঢেঁকুর? উত্তর নেই! নতুন বছরের প্রাক্কালে চলুন মন ভরানো, স্মৃতি জাগানো, প্রজন্মের পর প্রজন্মকে এক অদৃশ্য সুতোয় বেঁধে রাখা সেসব পদের মাধুর্য কে চেখে দেখি। জেনে নিই কি তার ইতিহাস..

প্রথমেই আসি ঝোলের প্রসঙ্গে। বাঙালি যেন ঝোল-রান্নাকে একপ্রকার শিল্পের পর্যায়ে

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

নিয়ে গিয়েছে। এমন কিছু নেই বাঙালি রান্নাঘরে যার ঝোল হয় না। আজকাল ১০ মিনিট ডেলিভারি অ্যাপের সৌজন্যে বেশ কিছু বিদেশী শাক-সবজি সহজেই পাওয়া যায়। সেসবেরও ঝোল যেন আজকের নিউ-নর্মাল। 'ঝোল' শব্দটির উৎপত্তি 'ঝোর' থেকে, যা এসেছে 'ঝর' ধাতু থেকে। অর্থাৎ, জলের মতো যা ঝরে পড়ে সেই তরলভাব থেকেই 'ঝোল' নামের উৎপত্তি। মৈথিলি ও হিন্দি ভাষায় এই ধরনের ব্যঞ্জনকে এখনও 'ঝোর' বলা হয়। কৃত্তিবাস ওঝা রচিত কৃত্তিবাসী রামায়ণ, চৈতন্যচরিতামৃত এবং ধর্মমঙ্গল-এ ঝোলের উল্লেখ রয়েছে। কৃত্তিবাসী রামায়ণে এমনও বর্ণনা আছে যে, দেবী সীতা খাওয়ার পাতে ভাজা পদের পর ঝোল পরিবেশন করেছিলেন, যা প্রাচীন বাঙালি খাদ্যাভ্যাসের এক গুরুত্বপূর্ণ নিদর্শন। আপাতদৃষ্টিতে বলতে গেলে, ঝোল মূলত বাংলাদেশ ও ভারতের রন্ধনশৈলীর অন্তর্গত এক ধরনের জল-বহুল ব্যঞ্জন। এর প্রধান বৈশিষ্ট্য হল হালকা মশলা এবং তুলনামূলক বেশী জল। নিরামিষ ঝোলে আলুসহ বা আলু ছাড়া বিভিন্ন সবজি, পনির, সয়াবিন ইত্যাদির ব্যবহার করা হয়। অন্যদিকে আমিষ ঝোলে থাকে মাছ, মাংস, চিংড়ি, কাঁকড়া কিংবা গুগলি ইত্যাদি। বিশেষত মাছের ঝোলে সবজি যোগ করার একটি প্রচলিত রীতি রয়েছে, যা স্বাদ ও পুষ্টিগুণ দু'দিক থেকেই অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। রান্নার পদ্ধতিতেও ঝোলের নিজস্ব স্বাতন্ত্র্য রয়েছে। এক্ষেত্রে সরষের তেলে তেজপাতা, শুকনো লঙ্কা বা কাঁচালঙ্কা ফোড়ন দেওয়া হয়। এরপর নুন-হলুদ মাখানো উপকরণ ভেজে মশলায় কষে নিয়ে তাতে জল যোগ করে সিদ্ধ করে ভাত বা রুটির সঙ্গে পরিবেশন করা হয়। গোটা দেশেই ডালের পর ঝোল জাতীয় পদ খাওয়ার চল বেশ প্রচলিত।

ঝোলের ই একটু অন্যরকম ধরণ হল 'ঝাল'। এটি এক বিশেষ ধরণের ব্যঞ্জন, যা সর্ষে

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

বাটা, পাঁচফোড়ন, কাঁচালঙ্কা ও শুকনো লঙ্কা বাটা দিয়ে তৈরি করা হয়। সাধারণত এই পদটি মাখা-মাখা ধরনের তরকারি হয়। নাম 'ঝাল' হলেও তা সবসময় অতিরিক্ত ঝাল হয় না; বরং মশলার সুগন্ধ ও স্বাদের ভারসাম্যই এর আসল বৈশিষ্ট্য। আহারের সময় এটি সাধারণত ডাল ও ভাজার পর অনুপান হিসেবে পরিবেশন করা হয়।

নিরামিষ ঝোল বা ঝালের কথা বলতে বসলে ডালনা প্রসঙ্গ না এলেই নয়। 'ডালনা' একটি প্রাচীন ও জনপ্রিয় নিরামিষ পদ, যার নামকরণ নিয়ে নানা মত প্রচলিত। এক মত অনুসারে 'ডালনা' শব্দটি সংস্কৃত 'সন্তোলন' (অর্থাৎ সাঁতলানো) থেকে এসেছে। সন্তোলন > সাঁতলানা > তলনা > ডালনা। আবার ঋতেন্দ্রনাথ ঠাকুর-এর মতে, "ঢালিবার যোগ্য তরল ব্যঞ্জন হওয়ার কারণেই এর নাম 'ডালনা'।" 'বাংলা শব্দকোষ'-এ ডালনাকে বলা হয়েছে দলিত করে রান্না করা তরকারি। একসময় আলুকে চটকে বা দলাই করে একটু আঠালো ভাব এনে ডালনা তৈরি করা হত, সেখান থেকেও 'ডালনা' নামের উৎপত্তি বলে মনে করা হয়। আবার ভিন্ন মতে, ডালের মতো অতটা পাতলা নয় বলেই 'ডাল না' থেকে 'ডালনা' নামটি এসেছে। ডালনার প্রধান বৈশিষ্ট্য হলো এর রান্না করার পদ্ধতি। অন্যান্য অনেক তরকারির থেকে আলাদা করে ডালনায় প্রথমে উপকরণ সাঁতলানো হয়, তারপর জল দিয়ে সেদ্ধ করা হয়।

এতে ঝোল ঘন ও মসৃণ হয়। সাধারণত সবজি ডুমো ডুমো করে কেটে ব্যবহার করা হয়, যা এই পদের একটি স্বতন্ত্র রূপ তৈরি করে। উপকরণ বলতে বিভিন্ন সবজি, যা ঋতুভেদে পরিবর্তিত হয়। আলু, পেঁপে, ওল কচু, ফুলকপি যেমন প্রচলিত, তেমনই অপেক্ষাকৃত কম ব্যবহৃত উপাদান যেমন বাঁশের কোড়ল, পানিফল, পলতা বা ডুমুর দিয়েও ডালনা রান্না করা হয়। এছাড়াও ছানা, ধোকা, ফুলকপি বা ডুমুরের ডালনা বাঙালির রসনায় বিশেষ জনপ্রিয়। রন্ধনশিল্পের বিস্তৃত পরিসরে ডালনার বৈচিত্র্যও যথেষ্ট বিস্ময়কর। রেণুকাদেবী চৌধুরাণী তাঁর রকমারি নিরামিষ রান্না গ্রন্থে ২৭ প্রকার ডালনার উল্লেখ করেছেন। এর মধ্যে আনারস, তরমুজের খোসা এমনকি সুপুরি গাছের নরম অংশ দিয়েও ডালনা তৈরির বর্ণনা রয়েছে যা বাঙালি রান্নার সৃজনশীলতা ও বৈচিত্র্যের উজ্জ্বল নিদর্শন।

নিরামিষ হেঁশেলে, তা সে দেবতার জন্য উৎসর্গকৃত ভোগ হোক অথবা প্রতিদিনের রান্না তাতে পাঁচমিশালি তরকারি বা লাবড়া জাতীয় পদ খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ভাত অথবা খিচুড়ি দুইয়ের সঙ্গেই মানানসই। ‘লাবড়া’ শব্দটির উৎপত্তি নিয়ে একটি প্রচলিত মত হল সংস্কৃত ‘অলাবু’ (অর্থাৎ লাউ) থেকে ‘লাবু’, এবং তার সঙ্গে ‘ড়া’ প্রত্যয় যুক্ত হয়ে ‘লাবড়া’ শব্দের সৃষ্টি। পূর্ববঙ্গীয় হিন্দুদের মধ্যে ‘লাফড়া’ নামটিও ব্যবহৃত হত, যদিও বর্তমানে ‘লাবড়া’ নামটিই বেশি প্রচলিত। এই পদের মূল বৈশিষ্ট্য হল নানা রকম সবজির সম্মিলিত ব্যবহার এবং হালকা মশলার প্রয়োগ। সাধারণত মিষ্টি কুমড়ো, রাঙালু (লাল আলু), আলু, মানকচু, কাঁচকলা, কলার থোড়, মোচা, বেগুন ও সিম প্রভৃতি সবজি একসঙ্গে তেল, ফোড়ন ও অল্প মশলা দিয়ে রান্না করা হয়। সবজি গুলি একসঙ্গে মিশে একধরনের মাখা-মাখা স্বাদ তৈরি করে, যা লাবড়ার স্বাতন্ত্র্য বৈশিষ্ট্য। পুরাণ

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

ও ধর্মীয় সাহিত্যেও লাবড়ার উল্লেখ পাওয়া যায়। চৈতন্যচরিতামৃত-এর মধ্যলীলার বিভিন্ন পরিচ্ছেদে 'লাফড়া'র উল্লেখ রয়েছে। সেখানে দেখা যায়, চৈতন্যদেব নিজে এই পদটি বিশেষ পছন্দ করতেন। এক স্থানে বর্ণিত হয়েছে,

"সার্ব্বভৌম পরিবেশন করেন আপনে,
প্রভু কহে মোরে দেহ লাফরা ব্যঞ্জনে।"

অর্থাৎ, পরিবেশনের সময় চৈতন্যদেব নিজেই লাফড়া দেওয়ার অনুরোধ করছেন। আবার অন্য একটি স্থানে লাফড়ার সঙ্গে পিঠা, পানা ও অন্যান্য খাদ্যের উল্লেখও পাওয়া যায়, যা সেই সময়ের খাদ্য সংস্কৃতিতে এর গুরুত্বকে নির্দেশ করে।

একসময় বাঙালি হিন্দু বিয়েবাড়িতেও লাবড়ার বিশেষ প্রচলন ছিল, বিশেষত বিংশ শতাব্দীর সত্তরের দশক পর্যন্ত। তবে সময়ের সঙ্গে সঙ্গে বিয়েবাড়ির মেনুতে এই পদের উপস্থিতি কমে এসেছে। তবুও বিভিন্ন ঠাকুরবাড়িতে নিরামিষ ভোগ হিসেবে এবং বাঙালি হিন্দুদের ঘরোয়া রান্নায় লাবড়া আজও সমানভাবে জনপ্রিয়। বিশেষ করে নবদ্বীপ অঞ্চলে, যেখানে পূর্ববঙ্গীয় হিন্দুদের বসবাস ছিল বেশি, সেখানকার ঠাকুরবাড়ির ভোগে লাবড়ার একটি গুরুত্বপূর্ণ স্থান রয়েছে। চৈতন্যদেবের পূর্ববঙ্গীয় যোগাযোগ এবং তাঁর খাদ্যরুচির প্রভাবেও এই পদটি ধর্মীয় আচার ও ভোগের অংশ হিসেবে প্রতিষ্ঠা পেয়েছে।

এর'ই কাছাকাছি আরও বেশ কিছু ধরণের পদ আছে। যেমন, ঘন্ট, ছেঁচকি, চচ্চড়ি, ভর্তা, ভাতে ইত্যাদি ইত্যাদি। ঘন্ট সাধারণত নিরামিষ পদ হিসেবেই বেশি প্রচলিত। তবে কিছু ক্ষেত্রে মাছের মাথা দিয়ে তৈরি মাছের মুড়ো ঘন্ট বাঙালির কাছে অত্যন্ত জনপ্রিয় একটি আমিষ রূপ। নিরামিষ ঘন্টে ব্যবহার করা হয় নানা রকম সবজি। যেমন বাঁধাকপি, কুমড়ো, পেঁপে, মোচা, চালকুমড়ো, কাঁচকলা

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

ইত্যাদি। অনেক সময় এর সঙ্গে যোগ হয় ভাজা বড়ি, নারকেল কুচি বা বাটা, যা পদের স্বাদকে আরও সমৃদ্ধ করে তোলে। ঘন্ট রান্নায় প্রথমে সরষের তেলে তেজপাতা, জিরে বা কখনো পাঁচফোড়নের ফোড়ন দেওয়া হয়। এরপর সবজি দিয়ে ভালো করে নাড়াচাড়া করে কষিয়ে নেওয়া হয়। মশলা বলতে থাকে হলুদ, নুন, জিরে, ধনে গুঁড়ো বা আদা বাটা। তারপর অল্প জল দিয়ে ঢেকে রান্না করা হয় যতক্ষণ না সবজি নরম হয়ে মাখা-মাখা হয়ে আসে। শেষে ঘি বা গরম মশলার হালকা ছোঁয়া পদের স্বাদকে আরও বাড়িয়ে দেয়। এদিকে ছেঁচকি বলতে বোঝায় যা খুব অল্প সময়ে, কম মশলায় তৈরি হয়। এই সহজতাই ছেঁচকির বৈশিষ্ট্য। এতে সাধারণত থাকে খোসাসহ বা খোসা ছাড়ানো আলু, বেগুন, ঝিঙে, পটল, কাঁচকলা ইত্যাদি। এক্ষেত্রে সরষের তেলে কাঁচালঙ্কা, কালোজিরা বা কখনো পাঁচফোড়ন দিয়ে সবজি দিয়ে দ্রুত ভেজে নেওয়া হয়। তারপর নুন-হলুদ ও সামান্য জলের ছিটে দিয়ে ঢেকে রেখে নেড়ে-চেড়ে রান্না করা হয়, ফলে সবজির নিজস্ব স্বাদ বজায় থাকে। আবার চচ্চড়ি বলতে বোঝায় এমন ধরনের রান্নাকে যা খুব চড়া আঁচে তৈরি হয়। কড়াইয়ের তলা চড়চড়া করে তৈরি হয় বলে এর নাম চচ্চড়ি। এটি মূলত শুকনো ধরনের বা সামান্য রসালো হতে পারে, কিন্তু ঝোল থাকে না বললেই চলে। রান্নার সময় উপকরণ খুব বেশি কষানো হয় না; বরং দ্রুত নেড়ে-চেড়ে নামিয়ে নেওয়া হয়। আলু, বেগুন, কুমড়ো, পটল, শিম, ঝিঙে, এমনকি মাছের কাঁটা বা মাথাও কখনো কখনো ব্যবহার করা হয়। অনেক ক্ষেত্রে সবজির খোসা বা ফেলে দেওয়া অংশ অথবা পাকা বা ধসে যাওয়া সব্জি দিয়েও চচ্চড়ি তৈরি হয়। যেমন লাউয়ের খোসা, কুমড়োর খোসা, পাকা পটল, পাকা চালকুমড়া ইত্যাদি। এতে বাঙালির মিতব্যয়িতা ও সৃজনশীলতার পরিচয় মেলে। সঙ্গত দিতে কখনো থাকে সরষে বাটা, কখনো বা পোস্ত, আবার কখনো

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

শুধু কাঁচালঙ্কার ঝাঁজ; এই সবই চচ্চড়ির স্বাদকে আলাদা মাত্রা দেয়।

বাঙালি বাড়িতে একটি কথা খুব প্রচলিত। 'আগে তিতা, পড়ে মিঠা'! একথা পাতের ক্ষেত্রেও যেমন প্রযোজ্য ঠিক তেমনি সম্পর্কের ক্ষেত্রেও। আর তিতার কথা বললে, সবার প্রথমেই মাথায় আসবে শুক্তো জাতীয় পদের কথা। শুক্তো বা শুক্তুনি বাঙালি খাদ্যসংস্কৃতির এক প্রাচীন ও স্বতন্ত্র পদ। সাধারণত, আহারের শুরুতে শুক্তো খাওয়ার প্রথা রয়েছে। এর হালকা তেতো স্বাদ রুচি বাড়ায় এবং পরবর্তী পদগুলির স্বাদ গ্রহণের জন্য জিভকে প্রস্তুত করে। ঐতিহাসিক দিক থেকে শুক্তোর উল্লেখ বহু প্রাচীন সাহিত্যেই পাওয়া যায়। পদ্মপুরাণ-এ বেহুলার বিয়ের নিরামিষ ভোজে শুক্তোর উপস্থিতি লক্ষ্য করা যায়। আবার ভারতচন্দ্র রায় রচিত অন্নদামঙ্গল-এ বাইশ প্রকার নিরামিষ পদের মধ্যে শুক্তুনির উল্লেখ রয়েছে। মঙ্গলকাব্য ও বৈষ্ণব সাহিত্যে এই পদের বারবার উল্লেখ তার প্রাচীনতা ও জনপ্রিয়তার প্রমাণ বহন করে। তবে বর্তমানের শুক্তোর রূপ অতীতের তুলনায় কিছুটা ভিন্ন। আজকের দিনে শুক্তো বলতে আমরা সাধারণত উচ্ছে, করলা, পলতা, নিমপাতা, সিম, বেগুন প্রভৃতি তেতো স্বাদের সবজি দিয়ে তৈরি একটি নিরামিষ পদকে বুঝি। কিন্তু প্রাচীনকালে একে 'তিতো' বলা হত। তখন অবশ্য 'শুক্তা' রান্না করা হত বেগুন, কাঁচা কুমড়ো, কাঁচকলা, মোচা ইত্যাদি সবজি বাটা মসলা বা বেসনের সঙ্গে মেখে, ঘন 'পিঠালি' বা চালবাটা যোগ করে। পরে হিং, জিরা ও মেথি দিয়ে ঘিতে সাঁতলিয়ে এই পদ প্রস্তুত করা হত, যার স্বাদ ছিল আজকের শুক্তোর থেকে সম্পূর্ণ আলাদা। অন্যদিকে চৈতন্যচরিতামৃত-এ 'সুকুতা', 'শুকুতা' বা 'সুক্তা' বলতে একধরনের শুকনো পাতাকে বোঝানো হয়েছে, যা আমাশয়নাশক হিসেবে ব্যবহৃত হত। ধারণা করা হয়, এটি শুকনো তিতা পাট পাতা হতে পারে।

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

রাঘব পণ্ডিত মহাপ্রভুর জন্য নীলাচলে যে সামগ্রী নিয়ে গিয়েছিলেন, তার মধ্যেও এই উপাদানের উল্লেখ পাওয়া যায়। সেই সময় 'সুকুতা' বলতে শুকনো শাকের ব্যঞ্জনকেও বোঝানো হত। শুক্তোর প্রধান বৈশিষ্ট্য তার তিক্ত রস, যা শরীরের পক্ষে উপকারী বলে মনে করা হয়। উচ্ছে, করলা, পলতা, নালতে শাক, কচি নিমপাতা ইত্যাদি উপাদান এই তেঁতো স্বাদের জন্য'ই ব্যবহৃত হয়। এমনকি পর্তুগিজদের মাধ্যমে বাংলায় আলুর প্রচলন শুরু হওয়ার পর থেকে ধীরে ধীরে আলুও শুক্তোর একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হয়ে ওঠে। বর্তমানে শুক্তোর বিভিন্ন রূপ দেখা যায়। যার মধ্যে'দুধ শুক্তো' একটি জনপ্রিয় ভিন্নতা, যেখানে দুধ ব্যবহার করে তেতো স্বাদ কিছুটা কোমল করা হয়। আবার কিছু ক্ষেত্রে ছোট মাছ দিয়েও শুক্তো রান্না করা হয়, যেখানে সাধারণ নিরামিষ শুক্তোর তুলনায় হলুদের ব্যবহার বেশ আলাদাধর্মী। এমনও কিছু প্রকারভেদ রয়েছে যেখানে তেতো সবজি বাদ দিয়ে শুধুমাত্র মেথি ও রাঁধুনি বাটা দিয়ে রান্নায় তেতো স্বাদ ও গন্ধ আনা হয়।

শেষে মধুরেন সমাপয়েৎ এর মতো শেষ করবো বাংলার হেঁশেলের রত্ন অম্বল দিয়ে। টক, চাটনি, অম্বল, হাত অম্বল এই হাজার হাজার ধরনের পদের যে মাধুর্য্য তা আর কিছুতেই নেই। এর মূল বৈশিষ্ট্য তার টক-মিষ্টি স্বাদ। সাধারণত টক স্বাদের বিভিন্ন ফল সেদ্ধ করে তাতে সামান্য মিষ্টি যোগ করে অম্বল প্রস্তুত করা হয়। এই পদটি গ্রীষ্মকালে বিশেষ জনপ্রিয় হলেও সারা বছরই মরসুমি উপকরণ দিয়ে অম্বল রান্নার চল রয়েছে। ঐতিহাসিক দিক থেকে অম্বলের প্রচলন প্রাচীনকাল থেকেই। মধ্যযুগীয় সাহিত্যে এর উল্লেখ পাওয়া যায়। পঞ্চদশ শতাব্দীর দ্বিতীয়ার্ধে কবি বিজয়গুপ্ত রচিত মনসামঙ্গল কাব্যে 'আম-শোল' অম্বলের কথা উঠে এসেছে, যা সেই সময়ে এই পদের জনপ্রিয়তার প্রমাণ বহন করে। একইভাবে

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

ষোড়শ শতাব্দীতে কবিকঙ্কণ মুকুন্দরাম চক্রবর্তী তাঁর চন্ডীমঙ্গল কাব্যে রান্নার বিবরণ দিতে গিয়ে অম্বলের উল্লেখ করেছেন। অম্বলের জনপ্রিয়তা শুধু সাধারণ মানুষের মধ্যেই সীমাবদ্ধ ছিল না; জমিদারবাড়ি বা অভিজাত পরিবারেও এর বিশেষ কদর ছিল। শোনা যায়, জোড়াসাঁকো ঠাকুরবাড়ি-তে পয়লা বৈশাখের দিনে পাঁঠার হাড়ের অম্বল রান্না হত। দ্বিজেন্দ্রনাথ ঠাকুর-এর এটি ছিল অত্যন্ত প্রিয় খাদ্য, যা তাঁর লেখাতেও বারবার প্রতিফলিত হয়েছে। অম্বলের মূল উপাদান হলো টকজাতীয় ফল। সাধারণত কাঁচা আম, আমড়া, তেঁতুল (কাঁচা বা পাকা), কুল, করমচা, চালতা, জলপাই, টক পালং, চকুই বা টমেটো দিয়ে অম্বল তৈরি করা হয়। নিরামিষ অম্বলে ব্যবহৃত হয় মুলো, বেগুন, বড়ি প্রভৃতি সবজি। এছাড়াও লাউ, শশা, পোস্ত বা ছানা দিয়েও বিভিন্ন ধরনের অম্বল প্রস্তুত হয়, যা স্বাদে বৈচিত্র্য আনে।

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

আমিষ অম্বলের ক্ষেত্রেও বৈচিত্র্য কম নয়। চুনো মাছ, ফলুই, ল্যাটা, ছোট চিংড়ি বা পোনা মাছ দিয়ে অম্বল রান্না বিশেষ জনপ্রিয়। মাছের সঙ্গে টক ফলের মিশ্রণে যে স্বাদ তৈরি হয়, তা বাঙালি রান্নার এক অনন্য বৈশিষ্ট্য।

শেষ পর্যন্ত বলতে ইচ্ছে করে, এই ঝোল, ঝাল, ডালনা, ঘন্ট, ছেঁচকি, শুক্তো, লাবড়া, অম্বল, এগুলো শুধু রান্না নয়, এরা আমাদের মনের কাছের একেকখানা পদ। কখনো শরীর ভালো না থাকলে পাতলা ঝোল, কখনো মনের খিদে মেটাতে ঝাল, আবার কখনো ভরপেট খাওয়ার পর এক চামচ অম্বল, সবকিছুতেই যেন একটা আলাদা টান আছে। সময় বদলাচ্ছে, রান্নাঘর বদলাচ্ছে, মাথায় রাখতে হবে যাতে এই স্বাদ গুলো কোথাও হারিয়ে না যায়। কারণ এগুলো শুধু রান্না নয়, এগুলো আমাদের বড় হয়ে ওঠা, আমাদের ঘর, আমাদের বেঁচে থাকা।

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

নানা স্বাদে আচার, বড়ি, পাপড়

ভারতীয় খাবারের পরতে পরতে লুকিয়ে আছে এক অনন্য স্বাদসংস্কৃতি আর সেই স্বাদের গুরুত্বপূর্ণ অংশ জুড়েই রয়েছে পাঁপড়, বড়ি আর আচার। ঘরোয়া রান্না হোক বা উৎসবের আয়োজন, পাঁপড়, আচার অথবা বড়ি যেন খাবারের আনন্দকে দ্বিগুণ করে দেয়।

ভারতবর্ষের প্রায় প্রতিটি ঘরেই পাঁপড়ের জনপ্রিয়তা লক্ষ করা যায়। কোথাও এটি বড় থালার মতো আকারে, আবার কোথাও ছোট গোলাকৃতি। স্বাদের দিক থেকেও রয়েছে বৈচিত্র কোথাও ছোট জিরে বা লঙ্কার ঝাঁজ, কোথাও আবার হিংয়ের গন্ধে ভরপুর। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে পাঁপড়ের জগৎ আরও সমৃদ্ধ হয়েছে। কাঁচা আম, আলু, সাবু, গোলমরিচ, রসুন,

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

চাল কিংবা রাগির পাঁপড় এখন সহজলভ্য। বিশেষ করে বাঙালির ঘরে রথের সময় পাঁপড় খাওয়ার এক বিশেষ ঐতিহ্য ছিল। একটু মোটা, কম নুন দেওয়া সাদা সাবুদানার পাঁপড় যা ভাজার পর ফুলে ওঠে। তা খেতে যেমন সুস্বাদু, তেমনই দেখতে আকর্ষণীয়। এমনকি চিংড়ি মাছের পাঁপড়ও আজকাল বাজারে পাওয়া যায়। খাবারের পাতে এক টুকরো পাঁপড় থাকলেই যেন খাওয়ার মেজাজটাই বদলে যায়। ইতিহাসের পাতায় চোখ রাখলে জানা যায়, ১৯১৫ সালের যুদ্ধের সময় যুদ্ধযাত্রীদের খাদ্যসামগ্রীর মধ্যে টিনের পর টিন পাঁপড় মজুত রাখা হয়েছিল। কারণ, এটি দীর্ঘদিন সংরক্ষণযোগ্য এবং সহজে প্রস্তুতযোগ্য। বাংলায় সাধারণত গরম তেলে পাঁপড় ভেজে খাওয়ার চল বেশি, বিশেষ করে রথের মেলায় পাঁপড় ভাজা যেন এক অবিচ্ছেদ্য অংশ। তবে ভারতের অন্যান্য অঞ্চলে সেঁকা পাঁপড়ের

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

চাহিদা বেশি যা স্বাস্থ্যের দিক থেকেও তুলনামূলকভাবে উপকারী। আধুনিক সময়ে মাইক্রোওয়েভ ওভেনেও ঝটপট পাঁপড় সেঁকে নেওয়া যায়, যা শহুরে জীবনে বেশ জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে।

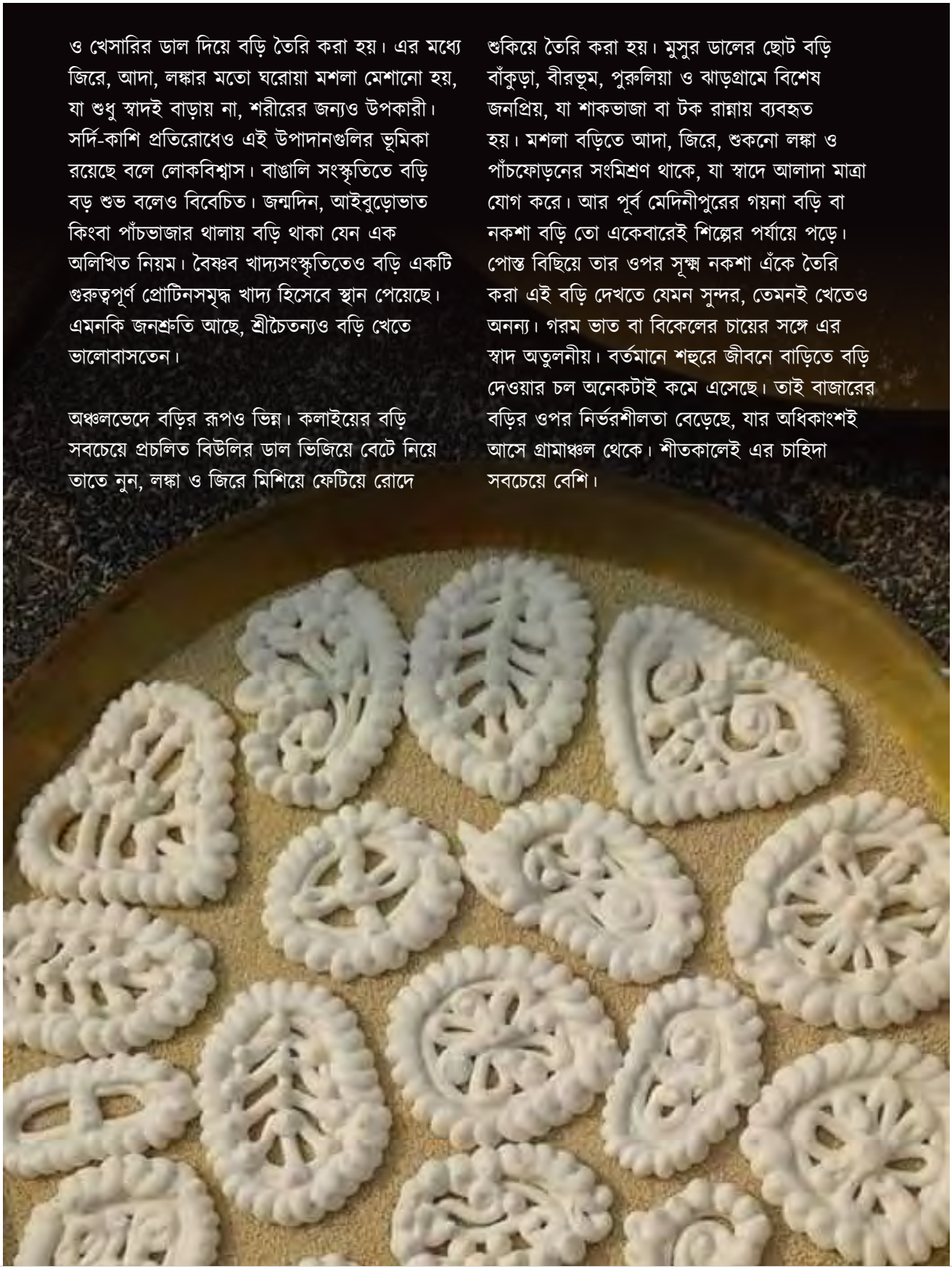
পাঁপড়ের নানা রূপের মধ্যে সাবুদানা বা ট্যাপিওকা মুক্তো পাঁপড় বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। উপবাসের সময় এটি নিরামিষ খাদ্য হিসেবে অত্যন্ত জনপ্রিয়। সেন্ধা লবণ ও গোলমরিচের স্বাদে তৈরি এই পাঁপড় ভাজলে মুক্তোর মতো ফুলে ওঠে। আবার রসুন পাঁপড়, যা বেসন, নুন ও ভাজা রসুনের মিশ্রণে তৈরি মধ্যপ্রদেশ, মহারাষ্ট্র ও গুজরাটে বিশেষভাবে সমাদৃত। আলুর পাঁপড়ও কম জনপ্রিয় নয়; সিদ্ধ আলু দিয়ে তৈরি এই পাঁপড় শীতের বিকেলে মুড়ির সঙ্গে খেতে দারুণ লাগে। দিল্লি, উত্তরপ্রদেশ ও পাঞ্জাবে এটি ভাত বা খিচুড়ির সঙ্গে পরিবেশন করা হয়, অনেক সময় গ্রিন চাটনির সঙ্গেও।

অন্যদিকে, বাঙালির নিজস্ব এক অনন্য খাদ্য উপাদান হল বড়ি। এটি শুধু রান্নার উপকরণ নয়, বাংলার লোকশিল্পেরও একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রাচীনকাল থেকেই শুক্তো, ডাঁটা, পোস্ত কিংবা নানা তরকারিতে বড়ির ব্যবহার হয়ে আসছে। বড়ি যোগ করলে সাধারণ রান্নাও যেন বিশেষ স্বাদ পায় শাক থেকে চিংড়ি মাছ, সবকিছুতেই এর আলাদা মাত্রা। মূলত শীতকালেই বড়ি দেওয়ার প্রচলন বেশি। বিউলির ডাল, মসুর ডাল

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

ও খেসারির ডাল দিয়ে বড়ি তৈরি করা হয়। এর মধ্যে জিরে, আদা, লঙ্কার মতো ঘরোয়া মশলা মেশানো হয়, যা শুধু স্বাদই বাড়ায় না, শরীরের জন্যও উপকারী। সর্দি-কাশি প্রতিরোধেও এই উপাদানগুলির ভূমিকা রয়েছে বলে লোকবিশ্বাস। বাঙালি সংস্কৃতিতে বড়ি বড় শুভ বলেও বিবেচিত। জন্মদিন, আইবুড়োভাত কিংবা পাঁচভাজার থালায় বড়ি থাকা যেন এক অলিখিত নিয়ম। বৈষ্ণব খাদ্যসংস্কৃতিতেও বড়ি একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রোটিনসমৃদ্ধ খাদ্য হিসেবে স্থান পেয়েছে। এমনকি জনশ্রুতি আছে, শ্রীচৈতন্যও বড়ি খেতে ভালোবাসতেন।

অঞ্চলভেদে বড়ির রূপও ভিন্ন। কলাইয়ের বড়ি সবচেয়ে প্রচলিত বিউলির ডাল ভিজিয়ে বেটে নিয়ে তাতে নুন, লঙ্কা ও জিরে মিশিয়ে ফেটিয়ে রোদে শুকিয়ে তৈরি করা হয়। মুসুর ডালের ছোট বড়ি বাঁকুড়া, বীরভূম, পুরুলিয়া ও ঝাড়গ্রামে বিশেষ জনপ্রিয়, যা শাকভাজা বা টক রান্নায় ব্যবহৃত হয়। মশলা বড়িতে আদা, জিরে, শুকনো লঙ্কা ও পাঁচফোড়নের সংমিশ্রণ থাকে, যা স্বাদে আলাদা মাত্রা যোগ করে। আর পূর্ব মেদিনীপুরের গয়না বড়ি বা নকশা বড়ি তো একেবারেই শিল্পের পর্যায়ে পড়ে। পোস্ত বিছিয়ে তার ওপর সূক্ষ্ম নকশা এঁকে তৈরি করা এই বড়ি দেখতে যেমন সুন্দর, তেমনই খেতেও অনন্য। গরম ভাত বা বিকেলের চায়ের সঙ্গে এর স্বাদ অতুলনীয়। বর্তমানে শহুরে জীবনে বাড়িতে বড়ি দেওয়ার চল অনেকটাই কমে এসেছে। তাই বাজারের বড়ির ওপর নির্ভরশীলতা বেড়েছে, যার অধিকাংশই আসে গ্রামাঞ্চল থেকে। শীতকালেই এর চাহিদা সবচেয়ে বেশি।



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

এরপর আসি আচার প্রসঙ্গে। যার নাম শুনলেই জিভে জল আসতে বাধ্য।স্কুলগেটের বাইরের সেই ছোট্ট দুনিয়া, কাগজে মোড়া টক-মিষ্টি সুখ, একচিমটি বিটনুন, আর বন্ধুদের সঙ্গে ভাগ করে নেওয়া অমূল্য স্মৃতি আজও অনেকের মনকে নাড়া দেয়। সময় বদলেছে, কিন্তু সেই স্বাদ আর অনুভূতি যেন কোথাও থেকে যায়, ঠিক জিভের ডগায় লেগে থাকা টকাস্ টকাস্ স্বাদের মতো। স্কুল ছুটির পর গেটের বাইরে সারি দিয়ে দাঁড়িয়ে থাকত আচারওয়ালারা। বড় বড় কাঁচের বয়ামে ভরা থাকত নানা রকম আচার তেঁতুল, চালতা, আমড়া, কুল, কদবেল, আমসি... প্রতিটিই আলাদা স্বাদের, আলাদা গন্ধের। কাঁচা তেঁতুলের টক, চালতার ঝাঁঝ, কুলের হালকা মিষ্টি আর আমড়ার টক-মিষ্টি মিশ্রণ সব মিলিয়ে যেন এক অন্যরকম রসনার জগৎ।

আচারগুলো ছোট কাগজে বা শালপাতায় তুলে তার ওপর ছড়িয়ে দেওয়া হতো বিটনুন, কখনও ঝাল-মশলার গুঁড়ো। সেই বিশেষ মশলার স্বাদ আজও অনেকের কাছে রহস্য কেউ বলত কুলের বীজের গুঁড়ো, কেউ বলত গোপন মশলার মিশ্রণ। মুখে দিলেই "টকাস্ টকাস্" আর তারপরই বন্ধুদের মধ্যে শুরু হতো এক মজার প্রতিযোগিতা কার জিভ কতটা লাল হয়েছে! এই আচার সংস্কৃতির সঙ্গে জড়িয়ে ছিল আরও কত কিছু, কারেন্ট নুন, গোল গোল হজমি গুলি, রঙিন

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

বরফের পেপসি, পেঁয়াজ-শশা ছড়ানো ঘুগনি, নারকেল দেওয়া স্টিক আইসক্রিম। এগুলো শুধু খাবার ছিল না, ছিল এক একটি স্মৃতি, এক একটি ছোট্ট আনন্দের মুহূর্ত।সাদা ইউনিফর্মে আচার লেগে যাওয়া, পেটব্যথা, বাড়িতে বকুনি সব কিছুর পরেও আবার সেই একই টান! আজকের দিনে সেই খোলা আকাশের নিচে আচার বিক্রির দৃশ্য অনেকটাই হারিয়ে গেছে। এখন সবই প্যাকেটবন্দি, পরিপাটি। কিন্তু তাতে কি সেই পুরোনো দিনের স্বাদ পাওয়া যায়? হয়তো না। তাই অনেকেই চেষ্টা করেন বাড়িতেই সেই স্বাদ ফিরিয়ে আনতে। তবুও সত্যি বলতে কি স্বাদটা শুধু উপকরণে নয়, লুকিয়ে থাকে সময়ের ভাঁজে, স্মৃতির আবেগে। স্কুলের সেই গেট, বন্ধুদের হাসি, আর কাগজে মোড়া টক-মিষ্টি আচার সব মিলিয়েই তৈরি হয়েছিল এক অনন্য অভিজ্ঞতা, যা আজও অমলিন। হয়তো আজ আর সেইভাবে পাওয়া যায় না, কিন্তু মন চাইলে চোখ বন্ধ করলেই ফিরে যাওয়া যায় সেই স্কুলগেটের সামনে, হাতে একটুকরো তেঁতুলের আচার, আর মুখে সেই চিরচেনা হাসি।

খাবারের স্বাদ শুধু উপকরণে নয়, তার সঙ্গে জড়িয়ে থাকা ঐতিহ্য, স্মৃতি ও সংস্কৃতিতেও নিহিত। আচার, পাঁপড় ও বড়ি এই সাধারণ উপাদান গুলোই সেই চিরচেনা বাঙালি রান্নাঘরের গল্প বলে, যা প্রজন্ম থেকে প্রজন্মে আজও সমানভাবে প্রাসঙ্গিক ও প্রিয়।

টিম অনন্যা

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

সেকালের হালখাতা

সুদেষ্ণা ঘোষ

চৈত্র সংক্রান্তির অন্তিম লগ্ন পেরিয়ে যখন ভোরের আলোয় উদ্ভাসিত হয় পয়লা বৈশাখ, তখনই শুরু হয় বাঙালির নতুন বছরের পথচলা। এই দিনটি শুধু একটি ক্যালেন্ডারের পাতা উল্টানো নয়, বরং এটি বাঙালির সংস্কৃতি, বিশ্বাস, অর্থনীতি এবং সামাজিক সম্পর্কের এক গভীর মিলনক্ষেত্র। আর এই নববর্ষ উদযাপনের অন্যতম প্রধান অঙ্গ হল 'হালখাতা', এ একটি প্রথা, যা সময়ের সঙ্গে পাল্লা দিয়ে বদলালেও তার অন্তর্নিহিত আবেগ ও তাৎপর্য আজও অটুট রয়েছে।

পয়লা বৈশাখ মানেই নতুন সূচনা। বছরের প্রথম দিনে বাঙালি ঘরে ঘরে যেমন নতুন করে আশা-আকাঙ্ক্ষার প্রদীপ জ্বালায়, তেমনই ব্যবসায়িক ক্ষেত্রেও এই দিনটি এক নতুন অধ্যায়ের সূচনা করে। 'হালখাতা' সেই নতুন শুরুর প্রতীক। পুরনো বছরের সমস্ত দেনা-পাওনার হিসেব মিটিয়ে নতুন খাতা খুলে ব্যবসার পথচলা শুরু করা হয় এই দিনেই। তবে হালখাতা শুধুমাত্র হিসাব-নিকাশের বিষয় নয়। এটি এক সামাজিক উৎসব, যেখানে ব্যবসায়ী ও ক্রেতার সম্পর্ক নতুন করে গড়ে ওঠে। দোকানে নিমন্ত্রণ

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

করে ক্রেতাদের ডেকে আনা, তাদের মিষ্টিমুখ করানো এই সমস্ত কিছুই এক আন্তরিক বন্ধনের বহিঃপ্রকাশ।

'হালখাতা' শব্দটি দুটি অংশে বিভক্ত, 'হাল' এবং 'খাতা'। 'হাল' শব্দটি ফারসি ভাষা থেকে এসেছে, যার অর্থ 'নতুন'। অন্যদিকে 'খাতা' অর্থ হিসেবের বই। অর্থাৎ 'হালখাতা' মানে নতুন হিসেবের খাতা। তবে এই শব্দটির আরও একটি ব্যুৎপত্তিগত দিক রয়েছে। সংস্কৃত 'হল' বা 'হাল' শব্দের অর্থ 'লাঙল'। এই অর্থটি কৃষিজীবী সমাজের সঙ্গে যুক্ত, যেখানে লাঙলের মাধ্যমে উৎপাদিত ফসলের হিসেব রাখার জন্য যে খাতা ব্যবহার হত, সেটিকেও হালখাতা বলা হত। ফলে দেখা যায়, এই প্রথার শিকড় কৃষি ও বাণিজ্য, উভয় ক্ষেত্রেই বিস্তৃত।

হালখাতার ইতিহাস অনুসন্ধান করতে গেলে আমাদের ফিরে যেতে হয় মুঘল যুগে। সম্রাট আকবর-এর শাসনামলে বাংলায় বঙ্গাব্দ চালু হয়। মূলত কৃষিকাজ ও খাজনা আদায়ের সুবিধার জন্য এই নতুন সন প্রবর্তিত হয়েছিল। সেই সময় চৈত্র মাসের শেষ দিনে প্রজারা জমিদারদের কাছে খাজনা পরিশোধ করতেন। এরপর বৈশাখের প্রথম দিনে জমিদাররা প্রজাদের মিষ্টিমুখ করাতেন এবং নতুন হিসেবের খাতা খোলা হত। এই প্রথা থেকেই ধীরে ধীরে ব্যবসায়ী সমাজে হালখাতার প্রচলন শুরু হয়। পরবর্তীকালে বাংলার নবাব মুর্শিদকুলি খাঁ 'পুণ্যাহ' নামে একটি উৎসব চালু করেন, যেখানে নতুন অর্থবছরের সূচনা উপলক্ষে খাজনা আদায় এবং সামাজিক অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হত। যদিও 'পুণ্যাহ' প্রথা আজ প্রায় বিলুপ্ত, কিন্তু তারই উত্তরসূরি হিসেবে হালখাতা এখনও টিকে রয়েছে।

হালখাতার দিনটির সঙ্গে জড়িয়ে রয়েছে নানা আচার ও রীতি। সকালে দোকান পরিষ্কার করে ফুল ও আলোকসজ্জায় সাজানো হয়। তারপর লক্ষ্মী ও গণেশের পুজো করা হয় যাতে ব্যবসায় সমৃদ্ধি আসে এবং সব বাধা দূর হয়। নতুন খাতাটি অনেক সময় মন্দিরে নিয়ে গিয়ে পুজো করিয়ে আনা হয়। কলকাতার কালীঘাট মন্দির-এ এই

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

দিন অসংখ্য ব্যবসায়ী ভিড় জমান নতুন খাতার পুজো দিতে। পুরোহিতরা খাতার প্রথম পাতায় সিঁদুর দিয়ে স্বস্তিক চিহ্ন আঁকেন, যা মঙ্গল ও সমৃদ্ধির প্রতীক হিসেবে বিবেচিত। এরপর শুরু হয় ক্রেতাদের আপ্যায়ন। দোকানে আগত প্রত্যেককে মিষ্টিমুখ করানো হয় এটি শুধু সৌজন্য নয়, বরং শুভেচ্ছা ও সম্পর্কের নিদর্শন।

একসময় হালখাতার অন্যতম আকর্ষণ ছিল মিষ্টিভরা বাক্স। গজা, লাড্ডু, নিমকি, খাজা বিভিন্ন রকমের মিষ্টান্নে ভরা সেই বাক্স হাতে পাওয়ার জন্য ছোট-বড় সবাই অপেক্ষা করত। এই মিষ্টির বাক্স শুধু খাদ্য নয়, বরং আবেগের বাহক। এটি ছিল সম্পর্কের মাধুর্য, সামাজিক বন্ধনের প্রতীক। পয়লা বৈশাখের আগে থেকেই মানুষ কল্পনা করত এই বছর হালখাতার বাক্সে কী কী থাকবে! সেই উত্তেজনা, সেই আনন্দ আজকের দিনে অনেকটাই কমে এসেছে। হালখাতার সঙ্গে ওতপ্রোতভাবে জড়িয়ে রয়েছে বাংলা ক্যালেন্ডার। একসময় প্রায় প্রতিটি দোকান থেকেই ক্রেতাদের একটি করে বাংলা ক্যালেন্ডার দেওয়া হত। এই ক্যালেন্ডার শুধু তারিখ জানানোর জন্য নয়, বরং বাঙালির দৈনন্দিন জীবনের একটি অপরিহার্য অংশ ছিল। বাড়ির দেওয়ালে টাঙানো সেই ক্যালেন্ডার দেখে উৎসবের দিনক্ষণ জানা, শুভ মুহূর্ত নির্ধারণ করা সবই ছিল তার সঙ্গে যুক্ত। কিন্তু আজকের ডিজিটাল যুগে মোবাইল অ্যাপের দাপটে সেই ক্যালেন্ডারের ব্যবহার অনেকটাই কমে গেছে।

বর্তমান যুগে প্রযুক্তির অগ্রগতির ফলে ব্যবসার ধরন অনেকটাই বদলে গেছে। হিসেব এখন কম্পিউটার, সফটওয়্যার বা মোবাইল অ্যাপের মাধ্যমে রাখা হয়। ফলে খাতার ব্যবহার কমে এসেছে। অনলাইন শপিং, ডিজিটাল পেমেন্ট সব মিলিয়ে হালখাতার ঐতিহ্য কিছুটা আড়ালে চলে গেছে। আগের মতো নিমন্ত্রণপত্র ছাপানো, বড় আয়োজন করা এসব এখন খুব কমই দেখা যায়। তবুও অনেক ব্যবসায়ী এখনও এই প্রথাকে ধরে রেখেছেন। হয়তো আকারে ছোট, কিন্তু মনের দিক থেকে এখনও সমান আন্তরিক।

বাঙালি সাহিত্যে হালখাতার উল্লেখও পাওয়া যায়। উনিশ শতকের বিশিষ্ট সাহিত্যিক কালীপ্রসন্ন সিংহ তাঁর বিখ্যাত গ্রন্থ ‘হুতোম প্যাঁচার নকশা’-য়

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

হালখাতার উল্লেখ করেছেন। তিনি লিখেছিলেন, নতুন খাতাওয়ালারাই নতুন বছরের মান রাখেন। এই উক্তি থেকে বোঝা যায়, সেই সময় হালখাতা শুধু একটি প্রথা নয়, বরং সমাজজীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ ছিল। হালখাতা শুধু ব্যবসার সূচনা নয়, বরং এটি সামাজিক সম্পর্কের পুনর্নবীকরণ। এই দিনে ব্যবসায়ী ও ক্রেতার মধ্যে বিশ্বাস ও সৌহার্দ্যের বন্ধন আরও দৃঢ় হয়। বলা চলে, এটি এক ধরনের সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যম, যেখানে মানুষ একে অপরের সঙ্গে মিলিত হয়, শুভেচ্ছা বিনিময় করে এবং সম্পর্ককে আরও গভীর করে।

বর্তমান প্রজন্মের কাছে হালখাতার গুরুত্ব কিছুটা কমে গেলেও এর অস্তিত্ব এখনও পুরোপুরি বিলুপ্ত হয়নি। শহুরে জীবনে এর প্রভাব কম হলেও, ছোট শহর ও গ্রামাঞ্চলে এখনও এই প্রথা যথেষ্ট জনপ্রিয়।

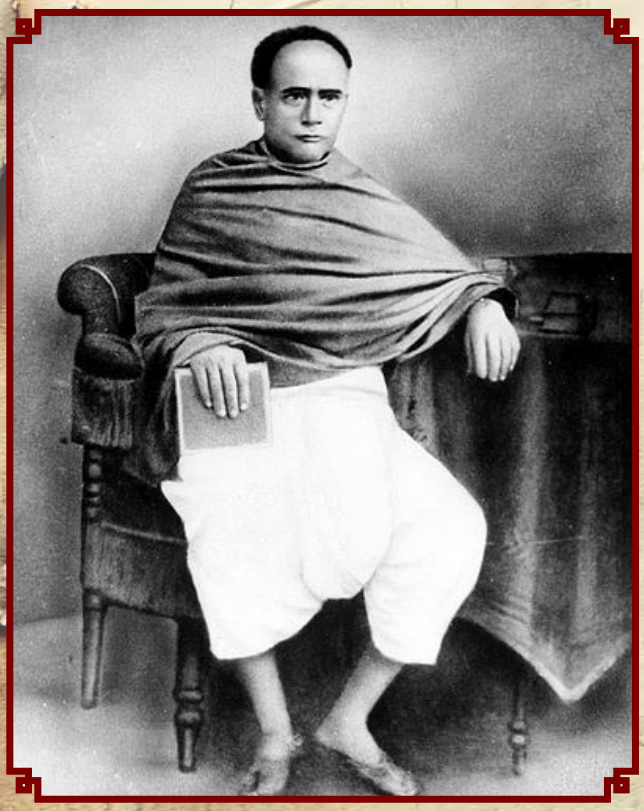
অনেক তরুণ উদ্যোক্তাও নতুনভাবে এই প্রথাকে ফিরিয়ে আনার চেষ্টা করছেন ডিজিটাল নিমন্ত্রণ, অনলাইন শুভেচ্ছা, এমনকি ভার্চুয়াল হালখাতা আয়োজনের মাধ্যমে। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে সব কিছুই বদলায় প্রথা, রীতি, জীবনযাপন। কিন্তু কিছু কিছু ঐতিহ্য থাকে, যা সময়ের স্রোতেও হারিয়ে যায় না। হালখাতা তেমনই একটি প্রথা। এটি শুধু একটি নতুন খাতা খোলার রীতি নয়, বরং এটি নতুন আশার প্রতীক, সম্পর্কের বন্ধন, এবং বাঙালির সাংস্কৃতিক পরিচয়ের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। পয়লা বৈশাখের সকাল তাই আজও আমাদের মনে করিয়ে দেয় পুরনোকে বিদায় জানিয়ে নতুনকে বরণ করার এই চিরন্তন আহ্বান। আর সেই আহ্বানের প্রথম সাক্ষী হয়ে থাকে হালখাতার প্রথম পৃষ্ঠা যেখানে লেখা থাকে নতুন বছরের প্রথম স্বপ্ন, প্রথম আশা, আর এক নতুন পথচলার প্রতিশ্রুতি।

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

বিখ্যাত বাঙালি ব্যক্তিত্বদের প্রিয় খাবার

বাঙালি জীবনে খাওয়া দাওয়া মানেই তা গভীর সাংস্কৃতিক পরিচয়ের অংশ। একটি মানুষের জীবনযাপন, রুচি, মানসিকতা এমনকি দর্শনও অনেক সময় তাঁর খাদ্যাভ্যাসের মধ্য দিয়ে প্রতিফলিত হয়। বাংলার মহান ব্যক্তিত্বদের জীবনযাত্রা যেমন বৈচিত্র্যময়, তেমনি তাঁদের খাদ্যরুচিও বহুমাত্রিক। কেউ সরলতায় বিশ্বাসী, কেউ আবার রসনাবিলাসে; কেউ ঘরোয়া খাবারে তৃপ্ত, কেউ বা নতুন স্বাদের সন্ধানে। এই প্রতিবেদনে আমরা তুলে ধরতে চেয়েছি সেইসব বিখ্যাত বাঙালিদের প্রিয় খাবার এবং তার অন্তর্নিহিত তাৎপর্য।

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



ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগর:

ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগরের জীবনযাপন যেমন কঠোর শৃঙ্খলাবদ্ধ ও মানবসেবামুখী ছিল, তাঁর খাদ্যাভ্যাসও ছিল তেমনই সংযত ও সরল। বিলাসবহুল বা মশলাদার খাবারের প্রতি তাঁর কোনো বিশেষ আকর্ষণ ছিল না। বরং দুধ, চিঁড়ে, নারকেল নাড়ু এই ধরনের সহজপাচ্য ও পুষ্টিকর খাবারই ছিল তাঁর পছন্দের তালিকায়। গ্রামবাংলার সাধারণ মানুষের মতোই তিনি ভাত, ডাল, শাকসবজি দিয়ে তৈরি ঘরোয়া খাবার খেতেন। তাঁর কাছে খাবার ছিল শরীরচর্চার একটি অংশ। এই সরল খাদ্যাভ্যাস তাঁর ব্যক্তিত্বের দৃঢ়তা, আত্মসংযম এবং আদর্শবাদী জীবনদর্শনের প্রতিফলন।

সুভাষচন্দ্র বসু:

নেতাজি সুভাষচন্দ্র বসুর খাদ্যরুচি ছিল একেবারে বাঙালিয়ানায় ভরপুর। তাঁর প্রিয় খাবারের তালিকায় ছিল ভাত, ডাল, মাছের ঝোল, পুঁইশাক, মৌরলা মাছের চচ্চড়ি অর্থাৎ একেবারে ঘরোয়া, সাদামাটা খাবার। তবে এর পাশাপাশি তিনি ছিলেন ভীষণ খাদ্যরসিক ও। উত্তর কলকাতার চপ, তেলেভাজা, পিঠেপুলি, গুড়ের সন্দেশ এইসব খাবার তিনি উপভোগ করতেন অত্যন্ত আনন্দের সঙ্গে। তাঁর চায়ের প্রতি আসক্তি ছিল কিংবদন্তিতুল্য, দিনে বহুবার চা পান করতেন। নেতাজির খাদ্যাভ্যাসে একদিকে যেমন ছিল সাধারণ মানুষের সঙ্গে সংযোগ, তেমনি অন্যদিকে ছিল প্রাণচাঞ্চল্য ও কর্মশক্তির প্রতিফলন।

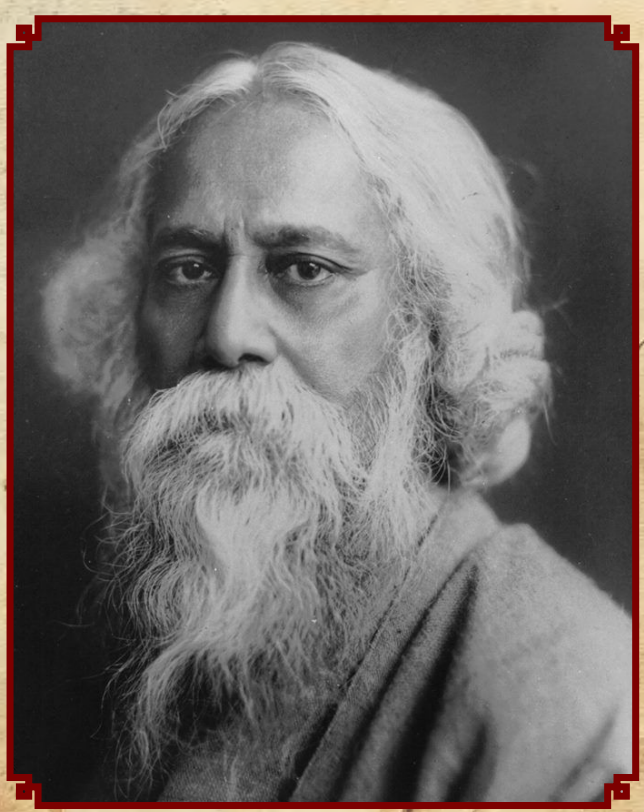
সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

সত্যজিৎ রায়:

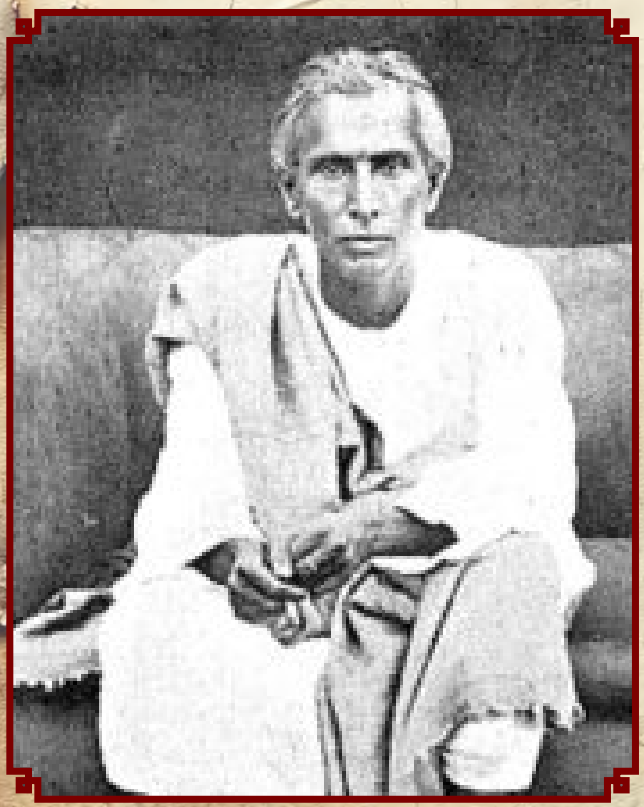
সত্যজিৎ রায়ের খাদ্যাভ্যাস ছিল অত্যন্ত রুচিশীল ও পরিশীলিত। তিনি বাঙালি খাবারকে ভালোবাসলেও নতুন নতুন স্বাদের সন্ধান করতেও আগ্রহী ছিলেন।তাঁর প্রিয় খাবারের তালিকায় ছিল ইলিশ মাছ, বিভিন্ন ধরনের ডাল এবং পাঠার মাংস। ভাতের তুলনায় রুটি, লুচি বা রাধাবল্লভি তাঁর বেশি পছন্দ ছিল। মিষ্টির মধ্যে বিশেষ করে নলেন গুড়ের মিষ্টি তাঁর অত্যন্ত প্রিয়। শুধু দেশীয় নয়, চাইনিজ ও কন্টিনেন্টাল খাবারের প্রতিও তাঁর আকর্ষণ ছিল। কলকাতার রেস্তোরাঁয় পরিবারসহ খেতে যাওয়া তাঁর অভ্যাসের মধ্যে পড়ত। তবে শুটিং চলাকালীন তিনি হালকা খাবার খেতে পছন্দ করতেন যা তাঁর পেশাগত শৃঙ্খলার পরিচয় দেয়।

রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর:

রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের খাদ্যরুচি তাঁর সৃষ্টিশীলতার মতোই বৈচিত্র্যময় ছিল। ঝিঙে-আলু পোস্ত, চচ্চড়ি, কচি পাঁঠার ঝোল এইসব বাঙালি পদ তিনি খুব পছন্দ করতেন। এছাড়া কড়াইশুঁটির কচুরি তাঁর বিশেষ প্রিয় ছিল। মিষ্টির মধ্যে মালপোয়া ও সরভাজা তাঁর পছন্দের তালিকায় শীর্ষে ছিল। শান্তিনিকেতনের রান্নাঘরে নতুন নতুন রেসিপি তৈরি ও পরিবেশন করা হতো যার পেছনে রবীন্দ্রনাথের উৎসাহ ছিল অপরিসীম। তাঁর খাদ্যরুচিতে যেমন ছিল ঐতিহ্যের ছোঁয়া, তেমনি ছিল নতুনত্বের প্রতি আকর্ষণ।



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



শরৎচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়:

শরৎচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়ের জীবন ছিল সাধারণ মানুষের গল্পে ভরা, আর তাঁর খাদ্যাভ্যাসও ছিল তেমনই সহজ-সরল। মাছের মাথার মুড়ো, পোলাও, বিভিন্ন ধরনের মিষ্টি এইসব ছিল তাঁর প্রিয় খাবার। তিনি বিলাসী খাবারের প্রতি আকৃষ্ট ছিলেন না। বরং ঘরোয়া স্বাদের প্রতি তাঁর টান ছিল বেশি। তাঁর খাদ্যরুচি তাঁর লেখার মতোই বাস্তবসম্মত ও মানবিক।

উত্তম কুমার:

উত্তম কুমার ছিলেন প্রকৃত অর্থেই ভোজনরসিক। তাঁর খাবারের তালিকা ছিল বিস্তৃত ও বৈচিত্র্যময়। ভেটকি মাছের কাঁটা চচ্চড়ি ছিল তাঁর সবচেয়ে প্রিয় পদ। এছাড়া চিংড়ি মালাইকারি, সরষে ইলিশ, কাতলার ঝাল, লঙ্কা মুরগি, কাজু চিকেন, কষা মাংস সবই তাঁর পছন্দের তালিকায় ছিল। ঘরোয়া খাবারের মধ্যেও তিনি সমান আনন্দ পেতেন কলাইয়ের ডাল, আলু পোস্ত, ঝুরঝুরে আলুভাজা তাঁর নিত্যসঙ্গী ছিল। মিষ্টির মধ্যে সাগর দই ও রসগোল্লা তাঁর বিশেষ প্রিয়। খাবারের প্রতি তাঁর এই ভালোবাসা তাঁর প্রাণবন্ত ব্যক্তিত্বেরই প্রতিফলন।

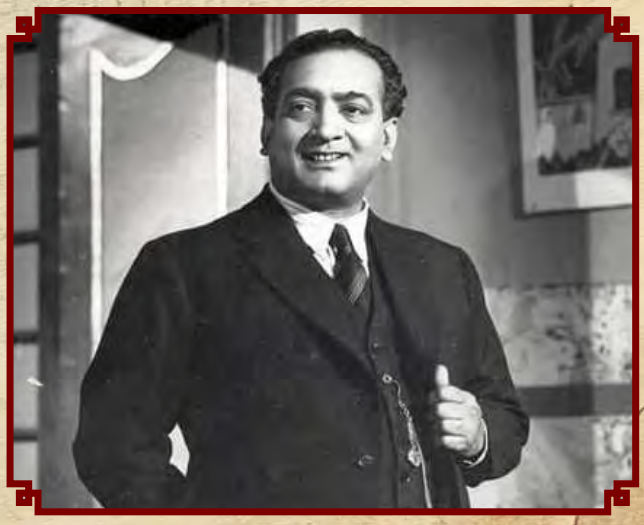
সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

সুচিত্রা সেন:

সুচিত্রা সেনের খাদ্যাভ্যাসে ছিল এক অনন্য ভারসাম্য রসনা ও সংযমের মেলবন্ধন। তিনি খাদ্যরসিক হলেও মেপে খেতে পছন্দ করতেন। কলকাতার বিখ্যাত বার্বিকিউ রেস্তোরাঁ তাঁর খুব প্রিয় ছিল। ফিস কাটলেট, আচারি মুর্গি, বাগদা চিংড়ির মালাইকারি, দই ইলিশ এইসব ছিল তাঁর পছন্দের পদ। মিষ্টির মধ্যে কাঁচাগোল্লা, সন্দেশ, প্যাড়া তাঁর প্রিয় ছিল। সকালের জলখাবারে লেবু-মধুসহ লিকার চা এবং ব্রাউন টোস্ট খেতে ভালোবাসতেন। একটি বিশেষ বিষয় হলো তিনি বাইরের চা একেবারেই পছন্দ করতেন না, নিজেই চা বানিয়ে খেতে ভালোবাসতেন। এই অভ্যাস তাঁর ব্যক্তিত্বের সূক্ষ্মতা ও নিয়ন্ত্রণবোধকে তুলে ধরে।

পাহাড়ি সান্যাল:

পাহাড়ি সান্যালের খাদ্যরুচি ছিল কিছুটা আলাদা এবং ব্যতিক্রমী। তিনি বাসি খাবার খেতে পছন্দ করতেন যা সাধারণত অনেকের কাছে অগ্রহণযোগ্য হলেও তাঁর কাছে তা ছিল উপভোগ্য।শোনা যায়, প্রখ্যাত শাস্ত্রীয় সঙ্গীতশিল্পী ভীমসেন যোশী তাঁর বাড়িতে থাকাকালীন নিজে রান্না করে খাবার পাঠাতেন। সেই খাবার পাহাড়ি সান্যাল অত্যন্ত আনন্দের সঙ্গে গ্রহণ করতেন। এই ঘটনা শুধু তাঁর খাদ্যরুচিই নয়, তাঁর আন্তরিক সম্পর্ক ও সাংস্কৃতিক পরিমণ্ডলেরও পরিচয় দেয়।



এই মহান ব্যক্তিত্বদের খাদ্যাভ্যাস বিশ্লেষণ করলে দেখতে পাবেন, খাবার কেবলমাত্র শরীরের প্রয়োজন মেটায় না, এটি মানুষের জীবনদর্শন, সংস্কৃতি ও ব্যক্তিত্বের প্রতিফলন। ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগরের সংযম, নেতাজির প্রাণশক্তি, সত্যজিৎ রায়ের পরিশীলন, রবীন্দ্রনাথের সৃষ্টিশীলতা, শরৎচন্দ্রের সরলতা, উত্তম কুমারের রসনাবিলাস, সুচিত্রা সেনের আভিজাত্য এবং পাহাড়ি সান্যালের ব্যতিক্রমী রুচি সবই তাঁদের প্রিয় খাবারের মধ্য দিয়ে স্পষ্ট হয়ে ওঠে। বাঙালির খাদ্যসংস্কৃতি তাই শুধুই রান্না বা স্বাদের বিষয় নয় এটি ইতিহাস, স্মৃতি এবং ব্যক্তিত্বের এক জীবন্ত দলিল। এইসব গল্প আমাদের মনে করিয়ে দেয়, "যেমন খাই, তেমনই ভাবি" আর সেই ভাবনাতেই গড়ে ওঠে এক একটি যুগ, এক একটি মানুষ।

টিম অনন্যা

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