

জানুয়ারি, ২০২৬

রোজকার

রান্নাবান্না

POWERED BY



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

সাথি ঙ্গি বক্সারি

- পাহাড়ি খাবারের খোঁজে
- মুচমুচে 'টা
- পাহাড়ে উষ্ণ পানীয়
- মোমো বিপ্লব
- দার্জিলিং-এর ঐতিহ্যবাহী রেস্টোরাঁ ও খাবারের গল্প
- ট্রেকিংয়ের সময় কী খাবেন
- কলকাতার রাজপথে স্বাদে-গন্ধে তিব্বত
- পানীয় জল পরিশ্রুত করার সহজ উপায়

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন

www.rojkarrannabanna.com

রোজকার

অনন্ডা

রোজকার সাত সতেরো, সাথে রোজকার রান্নাবান্না

নতুন বছর



নতুন বছরের প্রথম সংখ্যা। নতুন সূচনা, নতুন স্বপ্ন আর একরাশ নতুন অভিজ্ঞতার অপেক্ষায়। তাই নতুন বছরের শুরুতেই টিম অনন্যা আপনাদের নিয়ে যাবে গল্প ও রহস্যে মোড়া পাহাড়ি স্বাদের সন্ধানে। শীতের সকালে শহরের ব্যস্ততা যখন মনকে ক্লান্ত করে তোলে, ঠিক তখনই পাহাড়ের দিগন্ত, মোলায়েম আলো, ঠাণ্ডা হাওয়ার মধ্যে গরম, সুস্বাদু খাবারের কথা মনে পড়ে। এই সংখ্যায় আমরা সেই পাহাড়ের স্বাদকে তুলে এনেছি প্রতিটি পাতার পাশাপাশি প্রতিটি পাতের'ও।

শুরুতেই রয়েছে দেশের নানা প্রান্তের পাহাড়ি খাবারের অনন্য সব পদ থেকে চায়ের আডডায় মানানসই মুখরোচক ম্যাকস, যেখানে প্রতিটি স্বাদ শুধু স্বাদ-কোরকে নয়, মনেপ্রাণে ও রঙ দেলে দিতে বাধ্য। তবে শুধুই পাহাড়ি খাবারে থেমে থাকিনি, নাম যেহেতু 'পাহাড়ি রকমারি', তাই সঙ্গে রয়েছে পাহাড়ের উষ্ণ পানীয়'দের কথাও, শীতের সকালে যা আপনাকে জাগিয়ে তুলবে এক নতুন উদ্যমে। তার পাশাপাশি ট্রেকিং সহ ছোটখাটো ভ্রমণে'ও হবে পথপ্রদর্শক। এরপর পাহাড়ি পাক প্রনালীর এক অন্য দিক কে তুলে ধরার চেষ্টা করেছি আমরা। আজকের দিনে দাড়িয়ে, এঁদো গলি থেকে কলকাতার রাজপথে মোমো এবং নানা তিব্বতি স্বাদ-গন্ধের গল্প আপনাকে নিয়ে যাবে ঠিক পাহাড়ের কোলে। মনে হবে যেন পাইনের বন আর বরফে ঘেরা এক হোম-স্টে'তে বসে এসব পদ চেখে দেখছেন! এই তালিকায় বাঙালির সবথেকে প্রিয় হিল স্টেশন দার্জিলিং-এর ঐতিহ্যবাহী নানা রেস্টোরাঁর গল্প'ও দিতে আমরা ভুলিনি। ঘুরতে গিয়ে কোথায় কোন পদ চেখে দেখবেন রয়েছে তার'ও সুলুকসন্ধান।

এই সংখ্যার প্রতিটি রান্না, প্রতিটি গল্প, প্রতিটি টিপস, আপনাকে এক মুহূর্তের জন্য হলেও পাহাড়ে পৌঁছে দেবে, কথা দিচ্ছি। শীতের সকালে, চোখ বন্ধ করে, প্রাণভরে নিঃশ্বাস নিন, আর স্বাদ উষ্ণতার সঙ্গে ভরপুর এই যাত্রায় আমাদের সঙ্গে থাকুন। সকলে ভালো থাকবেন, সুস্থ থাকবেন। অনন্যা পরিবারের সঙ্গে থাকবেন, সবসময়।

শুভেচ্ছান্তে,

সুদীপ্তা চিত্র..



Cooking Oil

স্বাদের উৎসবে
একটাই চয়েস



Dil ki Choice



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

Available in:



Flipkart



blinkit

spencer's



zepto

more.



রোজকার রান্নাবান্না

পরিবার

সম্পাদক
সুমিত্রা মিত্র

সম্পাদকীয় বিভাগ
কমলেন্দু সরকার
তৃষা নন্দী

উপদেষ্টা
দেবযানী মুখোপাধ্যায়
রবি সাহা

প্রচ্ছদ কাহিনী পরিকল্পনা
যাদব সেন

বিজ্ঞাপন
অভিষেক কর্মকার

ডিজিটাল ও ওয়েব
সন্দীপ জানা

ডিজাইন
সৌরভ ঘোষ

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 বিবয়বস্তু সম্পর্কিত কোনো দায় পত্রিকা কর্তৃপক্ষের নয়।

সূচীপত্র

রান্নাবান্না

জানুয়ারি, ২০২৬

পাহাড়ি রকমারি

পাহাড়ি খাবারের খোঁজে

সুতপা বৈদ্য
সুচরিতা মুখার্জি
প্রিয়াঙ্কা সামন্ত
মনমিতা কুণ্ডু
সুপর্ণা মণ্ডল
সঞ্চগরী কর্মকার

৭

সঙ্গে মুচমুচে 'টা'

আবিদা সুলতানা
তানিয়া সাহা

৩৩

পাহাড়ে উষ্ণ পানীয়

সুস্মিতা মিত্র

৪৬

মোমো বিপ্লব

টিম অনন্যা

৫১

দার্জিলিং-এর ঐতিহ্যবাহী রেস্টোরাঁ ও খাবারের
গল্প

সুদেষণা ঘোষ

৫৪

ট্রেকিংয়ের সময় কী খাবেন?

টিম অনন্যা

৫৯

কলকাতার রাজপথে স্বাদে-গন্ধে তিব্বত

টিম অনন্যা

৬৪

পানীয় জল পরিশ্রুত করার সহজ উপায়!

টিম অনন্যা

৬৮



AGMARK - GRADE - 1



POWERED BY
SHALIMAR'S
PURITY
STANDARD

যতদিন রন্ধন
স্রুটে এ বন্ধন...



শালিমার®
CHEF

★★ শেফ মশলা ★★



শালিমার কেমিক্যাল ওয়ার্কস প্রাইভেট লিমিটেড, ৯২ ই, আলিপুর রোড, কলকাতা-৭০০ ০২৭

পাহাড়ি খাবারের খোঁজে...

অফিসের চাপ, শহুরে ইট-কাঠ-পাথরের একঘেয়ে জীবনে ক্লান্ত হয়ে গেলে মন চায় একটুখানি নির্ভেজাল ছুটি। কিন্তু ঠিক কোথায় যাবেন বুঝতে পারছেন না? এমন সময়ে প্রায় সবার প্রথম পছন্দ পাহাড়। আর পাহাড় মানেই পাহাড়ি খাবার। দেশের নানা প্রান্তের জিভে জল আনা পাহাড়ি পদ নিয়ে আমাদের এবারের আয়োজন। দেখুন তো নিজের রান্নাঘরে পাহাড়ের সে স্বাদ আসে কিনা!



Wrap Yourself in Timeless Warmth

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



HANDLOOM • HANDICRAFTS



M.P. GOVT. EMPORIUM

 **Mrignayani**[®]

Dakshinapan, Dhakuria Tel.: 24236715

Avanti

Uttarapan, Ultadanga Tel.: 23550666



Video Call
7439612704

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



সুতপা বৈদ্য

গোলাপ মোমো

কী কী লাগবে

ফুলকপি ১ কাপ (গ্রেট করা), লবণ স্বাদমতো, মাখন ১ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ কুচি আধ কাপ, আদা-রসুন বাটা ১ চা চামচ, কাঁচালঙ্কা কুচি ১ চা চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো আধ চা চামচ, সয়া সস ১ চা চামচ, ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল চামচ, ময়দা ১ কাপ, জল প্রয়োজনমতো

কীভাবে বানাবেন

গ্রেট করা ফুলকপিতে লবণ দিয়ে কিছুক্ষণ রেখে জল চেপে বের করে নিন। কড়াইয়ে বাটার গরম করে পেঁয়াজ, আদা-রসুন, কাঁচালঙ্কা ভেজে ফুলকপি দিন। গোলমরিচ, সয়া সস ও ধনেপাতা মিশিয়ে গ্যাস বন্ধ করুন। ময়দা ও জল দিয়ে নরম ডো তৈরি করে পাতলা রুটি বেলে গোল কাটুন। চারটি গোল রুটি একটির গায়ে একটি লাগিয়ে মাঝখানে লম্বালম্বি পুর দিয়ে দু'পাশ আটকে রোল করুন। সব মোমো স্টিম করে নিলেই তৈরি ফুলকপির গোলাপ মোমো। মোমোর চাটনির সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।





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 : 89 10369560

স্টিমড চিকেন মোমো

কী কী লাগবে

২ কাপ ময়দা, ২ চামচ সাদা তেল, ১ কাপ চিকেন কিমা, ১ কাপ পেঁয়াজ কুচি, ১ চা চামচ রসুন কুচি, ১ চা চামচ গোলমরিচ গুঁড়ো, ১ চামচ আদা কুচি, ১/২ কাপ ধনেপাতা কুচি, ২ চামচ মাখন অথবা সাদা তেল, নুন পরিমাণ মতো।

কীভাবে বানাবেন

একটি বাটিতে চিকেনের কিমা, পেঁয়াজ কুচি, আদা কুচি, ধনেপাতা কুচি, রসুন কুচি, গোলমরিচ গুঁড়ো, নুন ও মাখন নিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন। অন্য একটি বাটিতে অল্প নুন আর পরিমাণ মতো জল দিয়ে ময়দা শক্ত করে মেখে নিন। লেচি কেটে পাতলা করে ফেলে মাঝে পুর ভরে ইচ্ছে মতো শেপে মোমো গুলো গড়ে নিন। ২০-২৫ মিনিট স্টিম করে ঝাল ঝাল চাটনির সঙ্গে পরিবেশন করুন।





নাডে বাঙা
স্পর্শ

আদি রেডিমেড সেন্টার প্রাঃ
লিঃ

✦ সম্পর্কের বন্ধন শ্রেয়ানে 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
  



সুচরিতা মুখার্জি

মাটন পায়া স্যুপ

কী কী লাগবে

মাটন পায়া ৪টি, সাদা তেল ২ টেবিল চামচ, তেজপাতা ১টি, গোটা এলাচ ২টি, দারুচিনি ১ ইঞ্চি, লবঙ্গ ৩-৪টি, পেঁয়াজ কুচি ১টি, রসুন খেঁতো ৫-৬ কোয়া, আদা বাটা ১ চা চামচ, কাঁচালঙ্কা ১-২টি, জিরে গুঁড়ো ১ চা চামচ, ধনে গুঁড়ো ১ চা চামচ, হলুদ গুঁড়ো আধ চা চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো আধ চা চামচ, গরম মশলা গুঁড়ো আধ চা চামচ, পেঁপে টুকরো আধ কাপ, আলু টুকরো ১টি, গাজর টুকরো আধ কাপ, নুন স্বাদমতো, গরম জল প্রয়োজনমতো, পাতিলেবুর রস ২-৩ টেবিল চামচ, ধনেপাতা কুচি সাজানোর জন্য, মাখন ১ চা চামচ (ঐচ্ছিক)

কীভাবে বানাবেন

পায়া ভালো করে ধুয়ে পরিষ্কার করুন। কুকারে তেল গরম করে তেজপাতা, এলাচ, দারুচিনি ও লবঙ্গ ফোড়ন দিন। পেঁয়াজ, রসুন, আদা ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে পায়া যোগ করে ২-৩ মিনিট নাড়ুন। এরপর সব গুঁড়ো মশলা দিয়ে কষিয়ে নিন। পেঁপে, আলু ও গাজর দিয়ে গরম জল ও নুন মিশিয়ে ঢাকনা বন্ধ করে ৬-৭টি সিটি দিন। রান্না হলে পাতিলেবুর রস মিশিয়ে ধনেপাতা ছড়িয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন। উপর থেকে সামান্য গোলমরিচ গুঁড়ো ও বাটার দিতে পারেন।





বেনারসীর রূপ-কথা

- ◆ বেনারসী
- ◆ কোসাসিঙ্ক
- ◆ কাঞ্জীভরম
- ◆ আসাম সিঙ্ক
- ◆ মাদুরাই
- ◆ সিঙ্ক
- ◆ ইক্কত
- ◆ পৈঠানী
- ◆ গাদোয়াল
- ◆ জামদানী
- ◆ বোমকাই
- ◆ তাঁত
- ◆ পাঞ্জাবী
- ◆ লেহঙ্গা
- ◆ শাল

স্থাপিত ১৮৬২

**প্রিয়
গোপাল
বিষয়ী®**

অ্যাভিজাত্য বিকশিত হয়
ঐতিহ্যের পরম্পরায়

বড়বাজার: 70, পন্ডিত পুরুষোত্তম রায় স্ট্রীট - ফোন - 7044092000 • 208, এম.জি. রোড - ফোন: 8420070959

গড়িয়াহাট: ট্রাঙ্কলার পার্কের বিপরীতে - ফোন - 7044088408, **বেহালা:** 363, ডায়মন্ড হারবার রোড, ১৪ নং বাস স্ট্যান্ডের কাছে, ফোন: 8981006500

কাঁচড়াপাড়া: বাগ মোড়, হালিশহর - ফোন - 7044062000, **বারাসাত:** হরিতলা মোড় - ফোন: 7044050137

বর্ধমান: মিউনিসিপ্যাল বয়েজস্কুলের পাশে - ফোন - 8101707778, **কৃষ্ণনগর:** কোতোয়ালী থানার বিপরীতে - ফোন: 8373052387

তমলুক: পদুমবসান, IDBI ব্যাঙ্কের বিপরীতে - ফোন - 9547373451

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

কাঁথি: রূপশ্রী বাইপাস, বি. সরকার জহরীর পাশে, ফোন - 9046931513

Shop Now : www.priyogopalbishoyi.com

পালং কর্ন স্যুপ

কী কী লাগবে

পালং পাতা ১ কাপ (কুচি), মিক্স সবজি কুচি ১ কাপ (গাজর, বিনস, পেঁয়াজকলি, টমেটো), আদা কুচি ১ চা চামচ, রসুন কুচি ১ চা চামচ, কাঁচালঙ্কা কুচি ১টি, অলিভ অয়েল ১ টেবিল চামচ, মাখন ১ চা চামচ, পনির ৫০ গ্রাম (ছোট টুকরো), সুইট কর্ন আধ কাপ, গোলমরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, ভাজা মশলা গুঁড়ো ১ চা চামচ, পাতিলেবুর রস আধ চা চামচ + পরিবেশনের জন্য সামান্য, নুন স্বাদমতো, চিনি সামান্য (ঐচ্ছিক), কর্নফ্লাওয়ার ১ চা চামচ, জল ৩ কাপ

কীভাবে বানাবেন

প্যানে তেল ও মাখন গরম করে সব সবজি, আদা, রসুন ও কাঁচালঙ্কা ২ মিনিট নাড়ুন। পনির ও সুইট কর্ন দিয়ে গোলমরিচ, ভাজা মশলা, নুন, চিনি ও পাতিলেবুর রস মিশিয়ে নাড়ুন। পালং পাতা যোগ করে জল দিন। কর্নফ্লাওয়ার গোলা মিশিয়ে ঢেকে ৩-৪ মিনিট ফুটিয়ে নামান। পরিবেশনের সময় ধনেপাতা, গোলমরিচ গুঁড়ো ও পাতিলেবুর রস ছড়ান।





DISCOVER OUR EXCLUSIVE JAMDANI KURTI SETS ONLY AT WWW.8POURE.IN

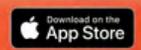


WWW.8POURE.IN

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



f /POURE8 i /8POURE





প্রিয়ান্বিতা সামন্ত

চিকেন রারা

কী কী লাগবে

চিকেন ১ কেজি, আদা বাটা ১ চা চামচ, রসুন বাটা ১ চা চামচ, লঙ্কা গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ, হলুদ গুঁড়ো ১/২ টেবিল চামচ, ধনেপাতা কুচি ১/৪ কাপ, কাঁচালঙ্কা কুচি ৪টি, গোলমরিচ গুঁড়ো ১/৪ চা চামচ, গরম মসলা গুঁড়ো ১ চা চামচ, পাতিলেবুর রস ১টি, ফেটানো টক দই ১ কাপ, পেঁয়াজ বেরেস্তা গুঁড়ো ১ কাপ, দারুচিনি গুঁড়ো ১/৪ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, ঘি ২ টেবিল চামচ
থ্রেভির জন্য: ঘি ২ টেবিল চামচ, সাদা তেল ২ টেবিল চামচ, আদা বাটা ১ চা চামচ, রসুন বাটা ১ চা চামচ, পেঁয়াজ বেরেস্তা পেস্ট ১ কাপ, সোদা টমেটো পেস্ট ৫টি, কাজু পেস্ট ১/২ কাপ, ফেটানো টকদই ১/২ কাপ, কাঁচালঙ্কা কুচি ২টি, গরম মসলা গুঁড়ো ১/৪ চা চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো ১/৪ চা চামচ, চাট মসলা ১ চা চামচ, কসুরি মেথি ১ চা চামচ, ফ্রেশ ক্রিম ২ টেবিল চামচ, জল প্রয়োজনমতো, নুন স্বাদমতো

কীভাবে বানাবেন

সব ম্যারিনেশনের উপকরণে চিকেন মেখে ২ ঘণ্টা ফ্রিজে রাখুন। কড়াইয়ে ঘি ও তেল গরম করে আদা-রসুন বাটা ও পেঁয়াজ বেরেস্তা পেস্ট দিন, মেরিনেট করা চিকেন যোগ করুন। টমেটো পেস্ট, কাজু পেস্ট ও দই দিয়ে ঢেকে ১০ মিনিট রান্না করুন। তেল ছাড়লে কাঁচালঙ্কা, গরম মসলা, গোলমরিচ, চাট মসলা ও কাসৌরি মেথি দিয়ে অল্প জল দিয়ে ফুটিয়ে শেষে ফ্রেশ ক্রিম মিশিয়ে গোলাওয়ার সাথে পরিবেশন করুন।



*Where Style
Meets
Togetherness.*

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

Bhaskar Sriniketan

STORE • BEHALA

+ (91)-89103 75304/89103 86709  bhaskarsriniketanbehala

পাহাড়ি কাবাব

কী কী লাগবে

বোনলেস চিকেন ৫০০ গ্রাম, জল ঝরানো টকদই ১/৩ কাপ, আদা বাটা ১ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, লঙ্কা গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ, কাঁচালঙ্কা বাটা ১ টেবিল চামচ, পাতিলেবুর রস ১ টেবিল চামচ, ধনেপাতা বাটা ১/২ কাপ, পুদিনা পাতা বাটা ১/২ কাপ, জিরে গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ, গরম মশলা গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, আনারদানা পাউডার ১ চা চামচ, কাসুরি মেথি ১ টেবিল চামচ, বেসন ১ টেবিল চামচ, ঘি ১ টেবিল চামচ, নুন স্বাদমতো, চারকোল ১ টুকরো

কীভাবে বানাবেন

সব উপকরণ দিয়ে চিকেন ভালো করে মেরিনেট করে ১ ঘণ্টা ফ্রিজে রাখুন। এরপর চারকোলে ঘি দিয়ে ঢেকে ৫ মিনিট স্মোকি ফ্লেভার দিন। কাঠের স্কিউয়ারে গেঁথে ঘি ব্রাশ করে গ্রিল করুন। ধনেপাতা ও পুদিনার চাটনির সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন



প্রতিটি চুমুকেই সতেজতা

প্রতিটি পাতায় বিশুদ্ধ স্বাদ!



প্রকৃতির উপহার,
প্রতিটি কাপে!

Available in:



Flipkart



spencer's



more.





মনমিতা কুণ্ডু

আদা-নহরু বয়েল চিকেন স্টু

কী কী লাগবে

মুরগির মাংস (হাড় ও স্কিনসহ) ৫০০ গ্রাম, আদা ২ ইঞ্চি (থেঁতো), রসুন ১টি ছোট (থেঁতো), কাঁচালঙ্কা ১-২টি, গোলমরিচ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, লেবুর রস ১-২ চা চামচ, সর্ষের তেল সামান্য (ঐচ্ছিক), নাগা ধনেপাতা/ধনেপাতা কুচি পরিমাণমতো

কীভাবে বানাবেন

চিকেন ভালো করে ধুয়ে নুন ও থেঁতো করা আদা রসুন সহ জল দিয়ে সোদ্ধ করুন। সোদ্ধ হয়ে গেলে নামিয়ে লেবুর রস, গোলমরিচ ও ধনেপাতা ছড়ান। চাইলে উপর থেকে সামান্য সর্ষের তেল বা মাখন দিন। স্কিনসহ চিকেন হলে অতিরিক্ত তেল প্রয়োজন নেই।



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

চালকুমড়ো দিয়ে হাঁসের মাংস

কী কী লাগবে

হাঁসের মাংস ৫০০ গ্রাম, পেঁয়াজ ২টি (কুচি), আদা-রসুন বাটা ২ টেবিল চামচ, আলু ২টি (টুকরো), চালকুমড়ো অর্ধেক (টুকরো), টমেটো ১টি (কুচি), কাঁচালঙ্কা ২টি, সর্ষের তেল ৩ টেবিল চামচ, নুন স্বাদমতো, হলুদ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা চামচ, জিরে গুঁড়ো ১ চা চামচ, ধনে গুঁড়ো ১ চা চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, গরম মশলা গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, ধনেপাতা কুচি পরিমাণমতো

কীভাবে বানাবেন

হাঁসের মাংসে নুন, হলুদ ও আদা-রসুন বাটা মেখে কিছুক্ষণ রাখুন। কড়াইয়ে সর্ষের তেল গরম করে পেঁয়াজ ও টমেটো ভালো করে ভাজুন। এতে মশলা-সহ মাংস দিয়ে কষিয়ে নিন। আলু ও চালকুমড়ো যোগ করে আরও কিছুক্ষণ কষিয়ে জল দিন। ঢেকে সেক্স হলে কাঁচা লঙ্কা ও ধনেপাতা ছড়িয়ে গরম ভাতের সাথে পরিবেশন করুন।





LSG MULTISPECIALTY
HOSPITAL

আপনার সুস্থতা,
আমাদের প্রতিশ্রুতি !



+91 9836804935



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



সুপর্ণা মণ্ডল

কালো তিল দিয়ে মুরগির মাংস

কী কী লাগবে

মুরগির মাংস ৫০০ গ্রাম, কালো তিল ২ টেবিল চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, পেঁয়াজ ২টি কুচি করা, আদা ১ ইঞ্চি টুকরো, রসুন ৪ কোয়া, কাঁচালঙ্কা ২টি, হলুদ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, জিরে গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, ধনে গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, সরষের তেল পরিমাণমতো, জল অল্প।

কীভাবে বানাবেন

কালো তিল ও গোলমরিচ ড্রাই রোস্ট করে গরম জলে কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রেখে মিহি করে বেটে নিন। কড়াইতে তেল গরম করে জিরা, শুকনো লঙ্কা আর তেজপাতা ফোড়ন দিয়ে আদা, রসুন ও পেঁয়াজ সোনালি হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। তারপর মুরগির মাংস, হলুদ, জিরে গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে ৫-৭ মিনিট কষুন। পরিমাণ মতো গরম জল দিয়ে ঢেকে মাঝারি আঁচে ১০-১২ মিনিট রান্না করুন। এরপর তিল-গোলমরিচের পেস্ট মিশিয়ে দিন, প্রয়োজনে অল্প জল ছিটিয়ে আরও ৫ মিনিট অল্প আঁচে রান্না করুন। মুরগি নরম হলে নামিয়ে ভাতের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।



As seen in
SHARK TANK INDIA
SEASON 4

Introducing

Nutriplates



by **nanighar**[®]

— POWERED BY —

Shalimar's[®]



Launching
soon!

পাহাড়ের আলুর পরোটা

কী কী লাগবে

সেদ্ধ আলু ২-৩টি, ময়দা ২ কাপ, নুন স্বাদমতো, ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল চামচ, কাঁচালক্ষা কুচি ১টা, আদা কুচি ১ চা চামচ, জিরে গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, লক্ষা গুঁড়ো ১/৪ চা চামচ, সাদা তেল বা ঘি ১-২ টেবিল চামচ (মেশানোর ও ভাজার জন্য), জল প্রয়োজনমতো।

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে ময়দা, নুন ও জল দিয়ে নরম ডো বানান। আলু ম্যাশ করে ধনেপাতা, কাঁচা লক্ষা, আদা, জিরে ও লক্ষা গুঁড়ো দিয়ে মশলাদার পুর তৈরি করুন। আটা থেকে লেচি কেটে বলের মতো বানান, মাঝখানে আলুর মশলাদার পুর ভরে বেলে নিন। তাওয়ায় সামান্য তেল বা ঘি দিয়ে দু'পাশ সোনালি করে ভেজে গরম পরিবেশন করুন।





Cooking Oil

স্বাদের উৎসবে
একটাই চয়েস



Dil ki Choice



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

Available in:



Flipkart



blinkit

spencer's



zepto

more.





সঞ্চারী কর্মকার

বাঁশের কোড়ল দিয়ে চিংড়ি

কী কী লাগবে

মাঝারি চিংড়ি ৫০০ গ্রাম, নুন স্বাদমতো, হলুদ গুঁড়ো আধ চা চামচ, লেবুর রস ১ চা চামচ, সর্ষের তেল আধ কাপ, পেঁয়াজ কুচি ২ কাপ, আদা বাটা ১ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, কাঁচালঙ্কা বাটা ২-৩টি, জিরে গুঁড়ো ১ চা চামচ, ধনে গুঁড়ো ১ চা চামচ, লাল লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা চামচ, টমেটো ১টি (কুচি), সেক্ষ বাঁশের কোড়ল ১ কাপ, গরম জল প্রয়োজনমতো, কাঁচালঙ্কা চেরা ২-৩টি, গরম মশলা বাটা ১/২ চা চামচ, ধনেপাতা কুচি (ঐচ্ছিক)

কীভাবে বানাবেন

চিংড়িতে নুন, হলুদ ও লেবুর রস মেখে ১০ মিনিট রাখুন। সর্ষের তেল গরম করে ২ মিনিট হালকা ভেজে ঠান্ডা করে আধভাঙা করে খেঁতলান। কড়াইয়ে বাকি তেল গরম করে পেঁয়াজ ভেজে আদা, রসুন, কাঁচালঙ্কা বাটা কষান। জলে গুলে নেওয়া সব গুঁড়ো মশলা দিয়ে তেল ছাড়া পর্যন্ত কষিয়ে টমেটো ও নুন দিন। সামান্য গরম জল ও সেক্ষ কোড়ল দিয়ে কষান। গা মাখা হলে খেঁতলানো চিংড়ি দিয়ে আবার কষিয়ে ফুটন্ত গরম জল দিন। কাঁচালঙ্কা চেরা দিয়ে ঢেকে কম আঁচে রান্না করুন। শেষে গরম মশলা বাটা দিয়ে নামান, চাইলে ধনেপাতা ছড়ান। বরব্বারে গরম ভাতের সাথে দারুন লাগে।



DEPARTMENT OF GASTROENTEROLOGY & HEPATOLOGY



Best Multi-Specialty
Hospital of West Bengal
in Gastro Sciences



Business Excellence
Awards East - 2025



All India Critical Care
Hospital Ranking Survey 2025
1st in East Multi Speciality Hospital

Services

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

360 Panchasayar, Kolkata 700094

Helpline: 033 4011 1222 | Appointment cell: 033 4033 3333

www.peerlesshospital.com

Like/Follow/Share 

পাহাড়ি দেশি মুরগি কারি

কী কী লাগবে

চিকেন ১ কেজি, নুন স্বাদমতো, জল প্রয়োজনমতো, টকদই ১/২ কাপ, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি, কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা চামচ, হলুদ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, ঘি ১ টেবিল চামচ, সর্ষের তেল ২ টেবিল চামচ, দুধ ১/৪ কাপ, ধনেপাতা কুচি ১/৪ কাপ, ধনে ১ চা চামচ, ছোট এলাচ ৩টি, তেজপাতা ২টি, দারচিনি ১ ইঞ্চি, লবঙ্গ ৪টি, রসুন ৬ কোয়া, আদা ১ ইঞ্চি, মৌরি ১ চা চামচ, পেঁয়াজ ২টি (জাইস)

কীভাবে বানাবেন

চিকেনে নুন মেখে আধঘন্টা রাখুন। কড়াইয়ে তেল গরম করে ধনে, এলাচ, তেজপাতা, দারচিনি, লবঙ্গ, রসুন, আদা, মৌরি ও পেঁয়াজ লালচে করে ভেজে তুলে রাখুন। একই কড়াইয়ে আবার তেল গরম করে চিকেন ঢেকে বেশি আঁচে রান্না করুন। আঁচ কমিয়ে ভাজা মশলা, হলুদ ও লঙ্কা গুঁড়ো দিন। মশলা মিশে গেলে টকদই ও জল যোগ করুন। মাংস সেদ্ধ হলে দুধ, কাঁচালঙ্কা ও ধনেপাতা দিয়ে নামান। হালকা মশলা, সুগন্ধি আর একেবারে পাহাড়ি স্বাদ, ভাত বা রুটির সাথে দারুণ লাগে।

Sanchari's
MUNCHEEZEE





ইকশানার স্নেহ ছায়ায় নিরাপত্তার সঙ্গে
আপনজনের যত্ন !



+91 9147372091



www.ikshanaeldercare.com

সঙ্গে মুচমুচে 'টা'

চা বা কফির সঙ্গে পরিবেশন করার জন্য স্ন্যাকস মানেই সেখানে চাই গরম, খাস্তা, মশলাদার তেলেভাজা। অফিসের কাজের ফাঁকে, বিকেলের আড্ডায় বা অতিথি আপ্যায়নে, এই মুচমুচে 'টা' শুধু খিদে মেটানোর অনুষ্ণ নয়; বরং স্বাদ, শব্দ আর অনুভূতির এক সুন্দর সমন্বয়। এমনই কিছু রান্নার সংকলনে সাজানো হয়েছে এ সংখ্যা। আয়োজনে অনন্যা পরিবারের সদস্যরা।





Nestlé®

Good food, Good life



Nestlé®
Milkmaid®



Nestlé®
Milkmaid®



recipes @
www.milkmaid.in

Suggested recipe



recipes @
www.milkmaid.in



Create Sweet Stories



আবিদা সুলতানা

গ্রিলড টুনা

কী কী লাগবে

টুনা মাছ ২ টি, ঘন টকদই আধ কাপ, আদা-রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, লেবুর রস ১ টেবিল চামচ, কাশ্মীরি লাল লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা-চামচ, ধনে গুঁড়ো আধ চা-চামচ, জিরে গুঁড়ো আধ চা-চামচ, গরম মশলা ১/৪ চা-চামচ, হলুদ গুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, সরষের তেল ১ টেবিল চামচ।

কীভাবে বানাবেন

সব মশলা ও টকদই মিশিয়ে টুনা মাছের গায়ে ভালো করে মাখিয়ে নিন। ঢেকে কমপক্ষে ৩০ মিনিট ম্যারিনেট করুন। গ্রিল প্যান/ওভেন/তন্দুরে মাঝারি-উচ্চ আঁচে দু'পাশে ৭-৮ মিনিট করে সেকেনে নিন, উপরে হালকা পোড়া পোড়া ভাব এলে নামান। লেবুর টুকরো ও পেঁয়াজের স্লাইসের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



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

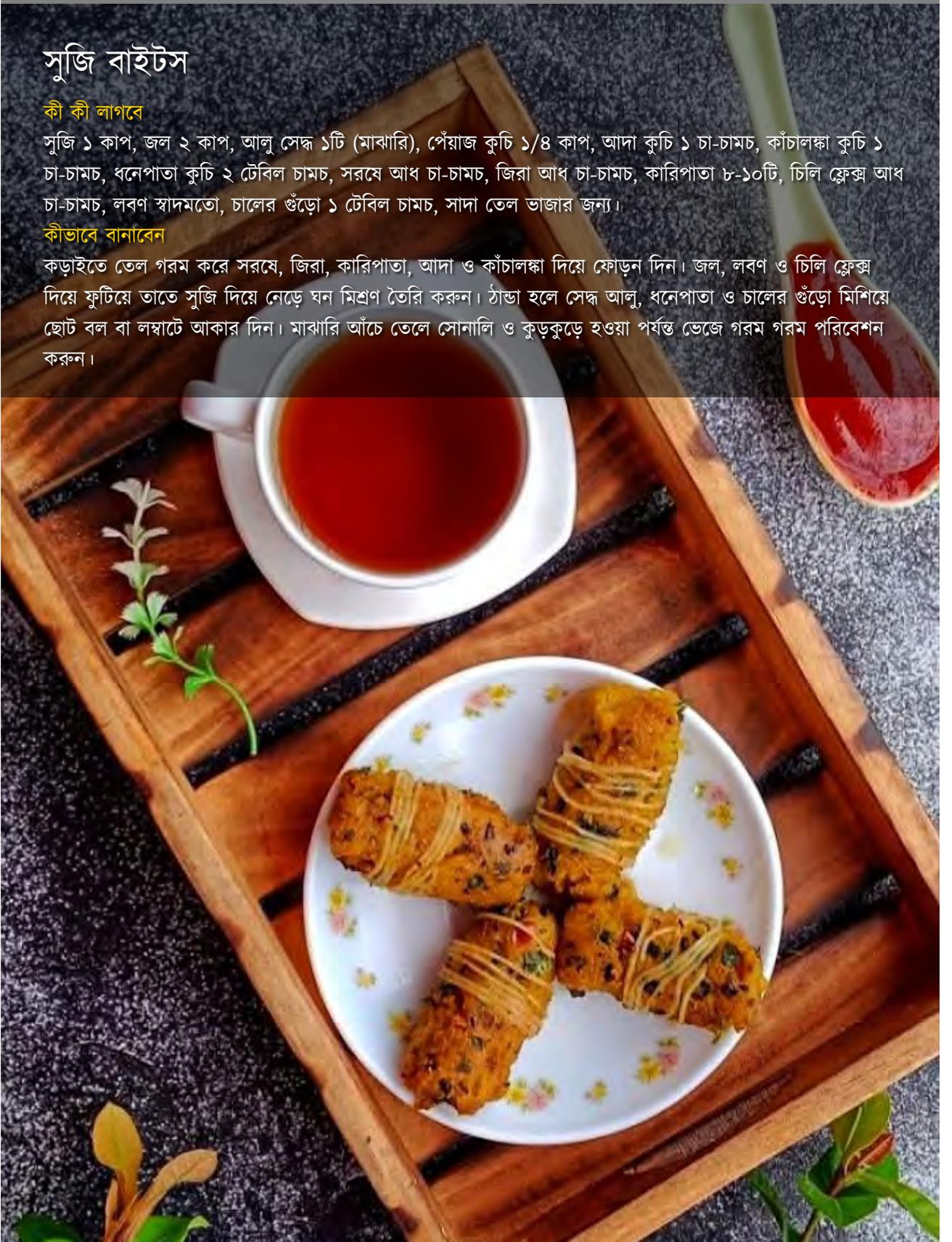
সুজি বাইটস

কী কী লাগবে

সুজি ১ কাপ, জল ২ কাপ, আলু সোদ্ধ ১টি (মাঝারি), পেঁয়াজ কুচি ১/৪ কাপ, আদা কুচি ১ চা-চামচ, কাঁচালক্ষা কুচি ১ চা-চামচ, ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল চামচ, সরষে আধ চা-চামচ, জিরা আধ চা-চামচ, কারিপাতা ৮-১০টি, চিলি ফ্লেক্স আধ চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, চালের গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ, সাদা তেল ভাজার জন্য।

কীভাবে বানাবেন

কড়াইতে তেল গরম করে সরষে, জিরা, কারিপাতা, আদা ও কাঁচালক্ষা দিয়ে ফোড়ন দিন। জল, লবণ ও চিলি ফ্লেক্স দিয়ে ফুটিয়ে তাতে সুজি দিয়ে নেড়ে ঘন মিশ্রণ তৈরি করুন। ঠান্ডা হলে সোদ্ধ আলু, ধনেপাতা ও চালের গুঁড়ো মিশিয়ে ছোট বল বা লম্বাটে আকার দিন। মাঝারি আঁচে তেলে সোনালি ও কুড়কুড়ে হওয়া পর্যন্ত ভেজে গরম গরম পরিবেশন করুন।



তন্দুরি পমফ্রেট

কী কী লাগবে

পমফ্রেট মাছ ২টি, ঘন টকদই আধ কাপ, আদা-রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, লেবুর রস ১ টেবিল চামচ, কাশ্মীরি লাল লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা-চামচ, ধনে গুঁড়ো আধ চা-চামচ, জিরে গুঁড়ো আধ চা-চামচ, গরম মশলা ১/৪ চা-চামচ, হলুদ গুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, সরষের তেল ১ টেবিলচামচ।

কীভাবে বানাবেন

সব মশলা, টকদই ও তেল মিশিয়ে ম্যারিনেশন তৈরি করুন। পমফ্রেটের গায়ে হালকা চিरे নিয়ে মিশ্রণটি ভালো করে মেখে ৩০-৪৫ মিনিট ম্যারিনেট করুন। গ্রিল প্যান/ওভেন/তন্দুরে মাঝারি-উচ্চ আঁচে দু'পাশে ৫-৬ মিনিট করে সঁকে নিন, উপরটা সুন্দর চার পড়লে নামান। পেঁয়াজের স্লাইস ও লেবুর টুকরোর সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।



DOCTORS' CHOICE™

Cooking Oil

স্বাদের উৎসবে একটাই চয়েস



Dil ki Choice

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



ছানার পুরভরা মির্চি পকোড়া

কী কী লাগবে

বড় লক্ষা ৬টি, ছানা আধ কাপ, পেঁয়াজ কুচি ১/৪ কাপ, আদা কুচি ১ চা-চামচ, কাঁচা লক্ষা কুচি আধ চা-চামচ, ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল চামচ, জিরে গুঁড়ো আধ চা-চামচ, লক্ষা গুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, বেসন ১ কাপ, চালের গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ, হলুদ গুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, জল প্রয়োজনমতো, সাদা তেল ভাজার জন্য।

কীভাবে বানাবেন

লক্ষার মাঝখানে চিরে বীজ ফেলে দিন। ছানা, পেঁয়াজ, আদা, কাঁচা লক্ষা, ধনেপাতা, জিরে গুঁড়ো, লক্ষা গুঁড়ো ও লবণ মিশিয়ে পুর তৈরি করে লক্ষার ভেতর ভরুন। বেসন, চালের গুঁড়ো, হলুদ, লবণ ও জল মিশিয়ে ঘন ব্যাটার বানান। ভরা লক্ষা ব্যাটারে ডুবিয়ে মাঝারি আঁচে গরম তেলে ভেজে ইচ্ছে মতো সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



আমুদি ফ্রাই

কী কী লাগবে

আমুদি মাছ ২০০ গ্রাম, লেবুর রস ১ টেবিল চামচ, আদা-রসুন বাটা ১ টেবিলচামচ, হলুদ গুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা-চামচ, কালোজিরা ১/৪ চা চামচ, লবণ স্বাদমতো, বেসন ১ কাপ, সুজি ২ চা চামচ, সাদা তেল ভাজার জন্য।

কীভাবে বানাবেন

মাছ ধুয়ে, কেটে লবণ, লেবুর রস, আদা-রসুন ও সব মশলা মেখে ২০-৩০ মিনিট ম্যারিনেট করুন। এর মধ্যে বেসন, সুজি ও পরিমাণ মতো জল দিয়ে ঘন ব্যাটার বানিয়ে নিন। মাঝারি আঁচে গরম তেলে মাছ বেশ লাল করে ভেজে তুলে নিন। সস ও স্যালাড সহ, চা অথবা কফির সঙ্গে পরিবেশন করুন।





তানিয়া সাহা

ক্রিস্পি গোল্ডেন প্রন

কী কী লাগবে

চিংড়ি ২৫০ গ্রাম, আদা রসুন কাঁচালঙ্কা বাটা ১ টেবিল চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, ময়দা ২ টেবিল চামচ, কর্ণফ্লাওয়ার ১ টেবিল চামচ, মাখন ১ চা-চামচ, বরফ ঠান্ডা জল প্রয়োজনমতো, ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল চামচ, চিলি ফ্লেক্স ১/৪ চা-চামচ, ভাজার জন্য সাদা তেল পরিমাণমতো।

কীভাবে বানাবেন

চিংড়িতে আদা রসুন লঙ্কা বাটা, গোলমরিচ ও লবণ মাথিয়ে ৩০ মিনিট ফ্রিজে রাখুন। ময়দা, কর্ণফ্লাওয়ার, বাটার ও বরফ জল মিশিয়ে স্মুথ ব্যাটার তৈরি করুন। ব্যাটারে ধনেপাতা, বাকি আদা রসুন লঙ্কা ও চিলি ফ্লেক্স মিশিয়ে নিন। চিংড়ি ব্যাটারে ডুবিয়ে মাঝারি আঁচে গরম তেলে ডিপ ফ্রাই করুন, সোনালি ও ক্রিস্পি হওয়া পর্যন্ত। গরম গরম টমেটো কেচাপ বা পুদিনার চাটনির সঙ্গে পরিবেশন করুন।



ছানার কাটলেট

কী কী লাগবে

টটকা ছানা ২০০ গ্রাম, সেন্দ্র আলু ১টি, পেঁয়াজ কুচি ১টি, আদা রসুন বাটা ১ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা কুচি ১ চা-চামচ, গরম মশলা গুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল চামচ, ব্রেড ক্রাশ ১ কাপ, ডিম ১টি, সাদা তেল ভাজার জন্য, লবণ স্বাদমতো।

কীভাবে বানাবেন

ছানা ভালো করে ঝরিয়ে নিন। কড়াইতে তেল গরম করে পেঁয়াজ, আদা রসুন ও মশলা ভেজে নিন। ছানা ও সেন্দ্র আলু যোগ করে মেশান, ধনে পাতা ও লবণ মিশিয়ে কিছুক্ষণ রান্না করুন, তারপর নামিয়ে ঠান্ডা করুন। মিশ্রণ থেকে ছোট ছোট কাটলেট তৈরি করুন। কাটলেট গুলোকে ফেটানো ডিমে ডুবিয়ে ব্রেড ক্রাশে গড়িয়ে নিন। ডুবো তেলে বা কম তেল দিয়ে মুচমুচে হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। গরম গরম কাসুন্দি বা পছন্দের সসের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



চিকেন কাঠি কাবাব

কী কী লাগবে

চিকেন কিমা ৫০০ গ্রাম, পেঁয়াজ কুচি ১টি, আদা-রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, কাঁচালঙ্কা কুচি ১ চা-চামচ, লেবুর রস ১ টেবিল চামচ, কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা-চামচ, ধনে গুঁড়ো ১ চা-চামচ, জিরে গুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, গরম মশলা ১/৪ চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, ব্রেড ক্রাশ ১/২ কাপ, ডিম ১ টা, ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল চামচ, সাদা তেল ১ টেবিল চামচ, কাঠি ৬-৮টি।

কীভাবে বানাবেন

কিমা, পেঁয়াজ, আদা রসুন, লঙ্কা, দই, লেবুর রস, ব্রেড ক্রাশ, ডিম, সব মশলা ও ধনেপাতা মিশিয়ে ৩০ মিনিট ম্যারিনেট করুন। কাঠিতে কিমা সমানভাবে চাপ দিয়ে লাগান। গ্রিল প্যান/ওভেন/তন্দুরে ৫-৬ মিনিট প্রতি পাশে সেকেনি, যতক্ষণ না বাইরের অংশ ক্রিম্পি ও ভেতরটা সঠিকভাবে রান্না হয়। লেবুর টুকরো ও পেঁয়াজের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



মোচার কাটলেট

কী কী লাগবে

মোচা ২০০ গ্রাম, সেন্দ্র আলু ১টি (মাঝারি), সর্ষের তেল ২ টেবিল চামচ, জিরে ১/২ চা-চামচ, আদা কুচি ১ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা কুচি ১ চা-চামচ, জিরে গুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, ধনে গুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, ভাজা মশলা ১/২ চা-চামচ, গরম মশলা ১/৪ চা-চামচ, বাদাম ২ টেবিল চামচ (কুচি), নারকেল কুচি ১ টেবিল চামচ, ময়দা বা কর্নফ্লাওয়ার ২ টেবিল চামচ, ব্রেডক্রাম্ব ১ কাপ, সাদা তেল ভাজার জন্য, লবণ স্বাদমতো।

কীভাবে বানাবেন

মোচা ভালোভাবে পরিষ্কার করে সেন্দ্র করুন, জল বারিয়ে নিন। সেন্দ্র আলুর সঙ্গে মেশান। সর্ষের তেলে জিরে ফোড়ন দিয়ে আদা, লঙ্কা, জিরে গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো, ভাজা মশলা, গরম মশলা, বাদাম ও নারকেল কুচি মিশিয়ে মোচা ও আলুর মিশ্রণ তৈরি করুন। মিশ্রণ ঠান্ডা হলে কাটলেট আকার দিন, ময়দা/কর্নফ্লাওয়ার দিয়ে গোলা তৈরি করে ব্রেডক্রাম্ব দিয়ে কোট করুন। গরম ডুবো তেলে সোনালি হওয়া পর্যন্ত ভেজে গরম গরম পরিবেশন করুন। কাসুন্দি বা টমেটো কেচাপ দিয়ে সার্ভ করুন।



ভেজিটেবল চপ

কী কী লাগবে

বিট ১ টা বড়, আলু ২ টো বড়, গাজর ১ টা মাঝারি, রোস্টেড বাদাম ৩ টেবল চামচ, কাঁচালঙ্কা কুচি ১ চা চামচ, আদা ১ ইঞ্চি, গরম মশলা গুঁড়ো আধ চা চামচ, কাশ্মিরী লঙ্কা গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, চিনি ১/৪ চা চামচ, নুন প্রয়োজন মতো, ভাজা মশলা ১ চামচ, বিস্কুটের গুঁড়ো ১/৩ কাপ, সাদা তেল ভাজার জন্য, ময়দা ৩ টেবল চামচ, জল ৬ টেবল চামচ।

কীভাবে বানাবেন

সজি প্রেশার কুকারে নুন দিয়ে সেদ্ধ করে গ্রেট করে নিন। তেল গরম করে একে একে সব বাটা ও গুঁড়ো মশলা, অল্প জল দিয়ে কষুন। সবজি, নুন, চিনি, রোস্টেড বাদাম মেশান। নামিয়ে ঠাণ্ডা হতে দিন। পছন্দ মতো শেপে চপ গুলো গড়ে নিন। একটি বাটিতে ময়দা ও জল মিশিয়ে ঘন ব্যাটার তৈরি করুন। এবার চপগুলো প্রথমে ময়দার ব্যাটারে ডুবিয়ে তারপর বিস্কুটের গুঁড়ো মাখিয়ে নিন। কড়াইতে তেল গরম করে মাঝারি আঁচে সোনালি মুচমুচে করে ভেজে তুলুন ভেজিটেবল চপ।





সুস্মিতা মিত্র

পাহাড়ে উষ্ণ পানীয়



পাহাড়ের সকাল মানে কুয়াশা-মাখা অরণ্য, সূর্যের আলোয় ঝকঝকে পাহাড়, প্রিয়জনের সঙ্গে চড়াই উৎরাই পথে হেঁটে চলা অসীম দিগন্তে। আধো আলোয় ঘুমভাঙা চোখে বারান্দায় দাড়িয়ে হাতে ধোঁয়া ওঠা কাপ, এর থেকে বেশী ভালো আর কি হতে পারে! সেই কাপে চা কফি যা ইচ্ছে থাকতে পারে। অথবা হতে পারে কোনো ভেষজগুণ সম্পন্ন পানীয়'ও। রোজকার পাহাড়ি জনজীবনে এরা অলস সময়ের সঙ্গী, অনাবিল পরিশ্রমের বিরতি, অতিথেয়তার ভাষা এবং নীরব আলাপের সহচর। ভোরবেলা সূর্য ওঠার আগে বা সন্ধ্যায় কাজের শেষে, ঠান্ডায় জমে যাওয়া শরীরকে এক মূহুর্তে চনমনে করে তুলতে এর জুড়ি নেই। বর্তমান সময়ে অবশ্য পাহাড় থেকে শহুরে জনজীবন, হাইরাইজ বিল্ডিং থেকে ধূ ধূ পাড়া-গাঁয়ের প্রতিটি বাড়িতে সাতসকালে কিছু হোক কি না হোক এক কাপ চা কফি কিছু একটা হবেই। এখানে একটা ছোট্ট বিষয় না বললেই নয়! বাঙালি বাড়িতে কফি মানে এটু ইম্পেশাল! এসব হয় বিশেষ অতিথি এলে আর শীতকালের সন্ধ্যায়। যদিও এর কোনো যথাযোগ্য কারণ জানা নেই। তবে হালফ্যাশনে চিনি ছাড়া ব্ল্যাক কফি খাওয়ার চল হয়েছে। মাথা ধরা থেকে শুরু করে জরুরি বৈঠক, এ জিনিস মাস্ট! এককালের অজানা দুর্মূল্য বস্তু থেকে আজকের নিতান্তই সাধারণ ঘরে চা কফির এই অবাধ বিচরণের যাত্রাপথ নিয়ে আজ কথা বলবো।



চায়ের ইতিহাস বহু প্রাচীন। এর উৎস মূলত চীনে। কিংবদন্তি অনুসারে খ্রিস্টপূর্ব প্রায় ২৭০০ অব্দে সম্রাট শেননং দুর্ঘটনাবশত চায়ের স্বাদ আবিষ্কার করেন। এই বিষয়ে দুখানি কাহিনী জানা যায়। একটি বর্ণনা অনুযায়ী, সম্রাট শেননং একবার তীর্থযাত্রায় ছিলেন। পথিমধ্যে তিনি অসাবধানতাবশত একটি বিষাক্ত উদ্ভিদের পাতা খেয়ে ফেলেন, যার ফলে তিনি অসুস্থ হয়ে পড়েন। ঠিক সেই সময়ে হঠাৎ একটি পাতা উড়ে এসে সম্রাট শেননং-এর মুখে পড়ে এবং তিনি তা চিবিয়ে খান। অল্প সময়ের মধ্যেই তাঁর শারীরিক অবস্থার উন্নতি হতে থাকে। পরবর্তীতে জানা যায়, সেই পাতাটি ছিল চা-পাতা, যা ওই বিষের প্রতিষেধক হিসেবে কাজ করেছিল। অন্য একটি বর্ণনা অনুসারে, সফরকালে ক্লান্ত হয়ে সম্রাট শেননং একদিন একটি গাছের নীচে বিশ্রাম নিতে বসেন। তিনি তাঁর চাকরকে জল ফুটিয়ে আনতে নির্দেশ দেন। জল ফুটে থাকা অবস্থায় হঠাৎ বাতাসে কয়েকটি পাতা উড়ে এসে ফুটন্ত জলের পাত্রে পড়ে যায়। এর ফলে জলের রং বদলে যায়। বিষয়টি

লক্ষ্য করে সম্রাট বিস্মিত হন। সেই জল ফেলে না দিয়ে তিনি তা পান করার সিদ্ধান্ত নেন। জলটির স্বাদ ছিল কিছুটা তেঁতো, তবে তা তাঁকে প্রশান্তি ও এক ধরনের চাঙ্গাভাব এনে দেয়। এই দুই বর্ণনার কোনটি কতটা সত্য, তা আজ আর নিশ্চিত করে বলা যায় না। তবে এই কিংবদন্তিগুলিই চা আবিষ্কারের ইতিহাসকে রহস্যময় ও আকর্ষণীয় করে তুলেছে। এভাবেই ধীরে ধীরে চা ভেষজ পানীয় থেকে দৈনন্দিন জীবনের অংশ হয়ে ওঠে। ফলে চা শুধু পানীয় নয় চিকিৎসা, আচার ও সামাজিকতার সঙ্গে যুক্ত হয়ে পড়ে। পরবর্তী সময়ে বৌদ্ধ ভিক্ষুদের হাত ধরে পৌঁছে যায় জাপানে, এবং পরিচিত হয় আধ্যাত্মিক চর্চায়। নবম শতাব্দীতে জাপানি বৌদ্ধ সন্ন্যাসী সাইচো চা-কে জাপানে নিয়ে আসেন এবং সেখানে এর চাষ শুরু হয়। জাপানের 'চা সেরিমনি' আজও সংযম, সৌন্দর্য ও মনোসংযোগের প্রতীক হিসেবে গণ্য হয়। ১৬শ ও ১৭শ শতকে ইউরোপে চায়ের প্রবেশ ঘটে। প্রথমে পর্তুগিজ ও ডাচ ব্যবসায়ীরা চা নিয়ে আসে, পরে ব্রিটিশরা এটিকে বাণিজ্যিকভাবে ছড়িয়ে দেয়। ইংল্যান্ডে চা দ্রুত অভিজাত সমাজের পানীয় হয়ে



ওঠে এবং ধীরে ধীরে সাধারণ মানুষের দৈনন্দিন অভ্যাসে পরিণত হয়।

কিন্তু এদেশে চা নিয়ে এহেন হইচই শুরু হলো কবে থেকে? এবার আসি সে প্রসঙ্গে। ভারতে চায়ের আগমনের ইতিহাস ব্রিটিশ শাসনের সঙ্গে অঙ্গঙ্গিভাবে জড়িত। ১৯শ শতকে ব্রিটিশরা চীনের উপর নির্ভরতা কমাতে ভারতের পাহাড়ি ও আর্দ্র অঞ্চলে চা চাষ শুরু করে। আসাম, দার্জিলিং এবং পরে নীলগিরি, এই তিন অঞ্চল ধীরে ধীরে ভারতের চা মানচিত্রে গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে। বিশেষ করে দার্জিলিং চা তার স্বতন্ত্র সুবাস ও স্বাদের জন্য বিশ্বজুড়ে পরিচিত। পাহাড়ি মাটি, কুয়াশা, নিয়মিত বৃষ্টি ও ঠান্ডা আবহাওয়া এই সব মিলিয়ে দার্জিলিং চায়ের এক আলাদা ঘরানা তৈরি হয়েছে। তবে এখানে চা শুধু শিল্প নয়, মানুষের জীবনেরও অংশ ও বটে। প্রথমদিকে এদেশে চা ছিল মূলত সাহেবদের পানীয়। কিন্তু রেললাইন ও বিভিন্ন কারখানার বিস্তারের সঙ্গে সঙ্গে চা সাধারণ মানুষের প্রতিদিনের জীবনে ঢুকে পড়ে। দুধ, চিনি ও মশলার সংযোজনে তৈরি হয় অত্যন্ত সুস্বাদু ভারতীয় দুধ-চা, যা আজ দেশের প্রায় প্রতিটি কোণে জনপ্রিয়। তবে শুধুই স্বাদ নয়। এর পুষ্টিগুণ ও প্রচুর। চা অ্যান্টি-অক্সিডেন্টে সমৃদ্ধ। নিয়মিত চা পান শরীরের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। আদা, এলাচ বা দারুচিনি মেশানো চা সর্দি-কাশিতে আরাম দেয়। ঠান্ডার সময় শরীর গরম রাখতে চা অত্যন্ত কার্যকর। আবার গ্রিন

DOCTORS' CHOICE™
Cooking Oil

স্বাদের উৎসবে একটাই চয়েস



Dil ki Choice

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



টি বা ব্ল্যাক টি হজমে সহায়ক। এছাড়াও মানসিক চাপ কমাতে এবং মনোযোগ বাড়াতে চায়ের ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ। তবে অতিরিক্ত চা পান ক্ষতিকর হতে পারে এ কথা মাথায় রাখা জরুরি।

চায়ের পাশাপাশি কফির ইতিহাসও কম আকর্ষণীয় নয়। এর উৎপত্তি আফ্রিকার ইথিওপিয়ায়। কিংবদন্তি অনুযায়ী, কালদি নামের এক রাখাল লক্ষ্য করেন যে, কফি ফল খাওয়ার পর তাঁর ছাগলগুলো অস্বাভাবিকভাবে চঞ্চল হয়ে উঠছে। এই ফলের গুণাগুণ থেকে ধীরে ধীরে কফির ব্যবহার শুরু হয়। আরব বিশ্বে কফি দ্রুত জনপ্রিয়তা পায়। ইয়েমেন ও আরব উপদ্বীপে কফি পান সামাজিক ও ধর্মীয় জীবনের অংশ হয়ে ওঠে। জানা যায় ১৫ শতকে সুফি সাধকরা এটি পান করে রাতের ইবাদতের জন্য জেগে থাকতেন। ১৬ শতকের মধ্যে আরবীয় উপদ্বীপ থেকে কফি পারস্য, মিশর, সিরিয়া এবং তুরস্কে জনপ্রিয় হয়ে ওঠে এবং পরবর্তীতে ইউরোপ ও সারা বিশ্বে ছড়িয়ে পড়ে। ধীরে ধীরে কফি

হাউসগুলি হয়ে ওঠে বুদ্ধিবৃত্তিক আলোচনার কেন্দ্র। এদিকে ভারতে কফির আগমন ঘটে মোটামুটি ১৭শ শতক নাগাদ। কথিত আছে, সুফি সাধক বাবা বুদান ইয়েমেন থেকে সাতটি কফি বীজ গোপনে নিয়ে এসে কর্ণাটকের পাহাড়ে রোপণ করেন। এই ঘটনাই ভারতের কফি ইতিহাসের সূচনা। পরবর্তীতে কুর্গ, চিকমাগালুর ও নীলগিরি অঞ্চলে কফি চাষ বিস্তার লাভ করে। কফিতে থাকা ক্যাফেইন ক্লান্তি দূর করে ও স্নায়ুকে উদ্দীপিত করে। পরিমিত কফি পান কাজের দক্ষতা বাড়াতে সাহায্য করে। কফিতে থাকা অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট হৃদস্বাস্থ্যের জন্যও উপকারী। তবে অতিরিক্ত কফি অনিদ্রা বা অস্বস্তির কারণ হতে পারে, তাই পরিমিতি জরুরি।

তবে শুধুই চা কফিতে বিষয়টা কিন্তু সীমাবদ্ধ নয়। পাহাড়ি অঞ্চলে ভেষজ চায়ের ব্যবহার ও বহু পুরোনো ঐতিহ্য। আধুনিক গ্রিন টি বা হার্বাল টি জনপ্রিয় হওয়ার আগে থেকেই পাহাড়ে নানারকম লতাপাতা, শিকড় ও মসলা দিয়ে উষ্ণ পানীয় তৈরি





করা হতো। এগুলি শুধু স্বাদের জন্য নয়, মূলত স্বাস্থ্যরক্ষার উদ্দেশ্যেই ব্যবহৃত হতো। আদা পাহাড়ি ভেষজ চায়ের অন্যতম প্রধান উপাদান। ঠাণ্ডা, সর্দি বা গলা ব্যথায় আদা চা আজও সবচেয়ে ভরসাযোগ্য। তুলসী পাতা অনেক পাহাড়ি ঘরে চায়ের সঙ্গে ব্যবহৃত হয়। তুলসী চা রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং শ্বাসনালীর সমস্যা কমাতে সাহায্য করে। দারুচিনি ও লবঙ্গ মেশানো ভেষজ চা পাহাড়ি শীতে বিশেষ জনপ্রিয়। এগুলি শরীর উষ্ণ রাখে এবং রক্তসঞ্চালনে সাহায্য করে। অনেক এলাকায় লেমনগ্রাস দিয়ে চা তৈরি হয়, যার সুবাস মনকে শান্ত করে। কিছু এলাকায় স্থানীয় ফুল ও পাতা শুকিয়ে ভেষজ চা বানানোর রীতি আছে। এই চা গুলি ক্যাফেইনমুক্ত

হওয়ায় রাতের বেলাতেও পান করা যায়। আধুনিক জীবনে এইসব পানীয় আবার নতুন করে জনপ্রিয় হয়ে উঠছে, কারণ মানুষ প্রাকৃতিক ও রাসায়নিকমুক্ত খাবারের দিকে ঝুঁকছে। এ আসলে প্রকৃতির সঙ্গে মানুষের সম্পর্কের প্রতিফলন। কোন পাতা কখন তুলতে হবে, কতটা শুকোতে হবে, কতক্ষণ ফুটবে এই জ্ঞান প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে মুখে মুখে চলে এসেছে। এ এক জীবনদর্শন। ইতিহাসের পথ পেরিয়ে, সংস্কৃতির ছোঁয়ায়, আবহাওয়ার প্রয়োজনে চা ও কফির মতো পানীয় আজ পাহাড়ি জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ। কুয়াশাচ্ছন্ন সকালে এক কাপ চা যেমন দিন শুরু আবেগ, তেমনই সন্ধ্যার কফি যেন মানসিক প্রশান্তি।

মোমো বিপ্লব



তিব্বতীদের হাত ধরেই এই দেশে এসেছিল জনপ্রিয় এই পদ। তিব্বতে যার নাম ‘মোগ মোগ’, ভারতে এসে তা পরিচিত হয়েছে মোমো নামে। আজ ভাপা বা সেদ্ধ মোমোই সবচেয়ে বেশি জনপ্রিয় হলেও, সময়ের সঙ্গে সঙ্গে মোমো নিজেকে বদলেছে বারবার। রুচি ও পছন্দ অনুযায়ী মোমো নিয়ে হয়েছে নানান পরীক্ষা-নিরীক্ষা। সজি বা মাংসের গণ্ডি পেরিয়ে এখন মোমোর পুরে জায়গা করে নিয়েছে চিজ, পনির, চাউমিন, মাশরুম এমনকি মাছও। পাহাড়, জঙ্গল, সমুদ্র বা মরুভূমি-দেশের যে প্রান্তেই যান না কেন, গত কয়েক বছরে মোমো হয়ে উঠেছে সর্বজনীন স্ট্রিট ফুড। নুন আর গোলমরিচ ছাড়া তেমন মশলার ব্যবহার নেই, ভাপে সেদ্ধ হওয়ায় তেলের পরিমাণও কম। ফলে স্বাস্থ্যসচেতনদের কাছেও মোমো বেশ পছন্দের। সঙ্গে ধোঁয়া ওঠা সুপ আর বাল বাল লঙ্কার চাটনি, এই ত্রয়ী অনেকের কাছেই অপ্রতিরোধ্য। পুজোর ঘোরাঘুরির ফাঁকে টুকটাক মুখ চালাতেও তাই খাদ্যরসিকদের বড় অংশ ঝোঁকেন মোমোর দিকেই। চলুন, এ বার জেনে নেওয়া যাক কলকাতার সেরা মোমোর কয়েকটি জনপ্রিয় ঠিকানা।

কলকাতার জনপ্রিয় মোমোর ঠিকানা



১. লিওনস

দক্ষিণ কলকাতার লর্ডসের মোড়ের কাছে অবস্থিত। গন্ধরাজ যোল, গন্ধরাজ চিকেন ও মাটনের পর এখানকার বিশেষ আকর্ষণ গন্ধরাজ মোমো-তিব্বতি রাশ্মায় বাংলার অনন্য ছোঁয়া।

২. ক্রেজি মোমো

হাজরা-ভবানীপুর পেরিয়ে চক্রবেড়িয়া রোড (নর্থ)। এখানকার মাশরুম মোমো অত্যন্ত জনপ্রিয়। জৈনদের জন্য পেঁয়াজ-রসুন ছাড়া বিশেষ নিরামিষ মোমোও পাওয়া যায়।

৩. ওয়াও মোমো

মোমোর দুনিয়ায় অন্যতম জনপ্রিয় রেস্টুরাঁ চেন। চেখে দেখতেই হবে, চিকেন চিজ স্টিম মোমো, চিকেন চিলি মোমো, দার্জিলিং স্টিম ও প্যান ফ্রায়েড মোমো, পেরি পেরি চিজ ফ্রায়েড মোমো।

৪. মোমো আই অ্যাম

খাঁটি নেপালি কারি মোমো এখানকার বিশেষত্ব। পাশাপাশি ভুটানি দাতসি মোমো, তিব্বতি ফালে ও পর্ক মোমোও জনপ্রিয়।

৫. ডেনজং কিচেন

মাধুরিয়নের স্বাদে ভিন্নতা আনতে চাইলে এখানকার চিকেন মাধুরিয়ান মোমো অবশ্যই চেখে দেখুন।

৬. মোমো প্লাজা

এলগিন রোডের পুরনো ও পরিচিত চিনা খাবারের দোকান। বালপ্রিয়দের জন্য সেজুয়ান পর্ক প্যান ফ্রায়েড মোমো দারুণ।

৭. মামা মোমো

নিউ আলিপুরে অবস্থিত। স্টিম, ফ্রায়েড ও প্যান ফ্রায়েড সব

DOCTORS' CHOICE™
Cooking Oil

স্বাদের উৎসবে একটাই চয়েস



Dil ki Choice

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





রুপেই কোরিয়েন্ডার চিকেন মোমো জনপ্রিয়।

৮. ইয়েতি, দ্য হিমালয়ান কিচেন

পার্ক স্ট্রিটের এই রেস্টুরায় খাঁটি নেপালি কারি মোমোর পাশাপাশি রয়েছে নেওয়ারি মোমো, মোমো চা ও মোথুক (মোমো সুপ)।

৯. ইন্তেখাব আলমস্ মোমো

রবীন্দ্র সদন মেট্রো গেটের কাছে এক্সাইড মোড়ে অবস্থিত। কলেজ পড়ুয়াদের কাছে ভীষণ জনপ্রিয়।

১০. দীপঙ্করদার মোমো

শ্যামবাজার পাঁচমাথার মোড়ে। মণীন্দ্রচন্দ্র কলেজের ছাত্রছাত্রীদের আড্ডার অন্যতম কেন্দ্র।

১১. ফিরোজ মোমো

পার্ক স্ট্রিট মেট্রো গেটের কাছে ১৪ বছরের পুরনো এই দোকানের বিশেষত্ব ‘ছশহাশ’ ঝাল চাটনি।

১২. থাপাস্ স্টল

নেপালি পরিবার দ্বারা পরিচালিত। এখানকার চিলি গার্লিক সস মোমোপ্রেমীদের বিশেষ পছন্দ।

১৩. কার্তিকদার মোমো

ডালহৌসিতে আরবিআই-এর পাশে। ব্যাঙ্ক কর্মচারীদের মধ্যে জনপ্রিয়। মোমোর পাশাপাশি চিলি চিকেন ও ফ্রায়েড রাইসও পাওয়া যায়।

১৪. বাবুলাল মোমো

শ্যামবাজারের আচার্য প্রফুল্লচন্দ্র রোডে অবস্থিত। অনেকের মতে, কলকাতার সেরা ভেটকি মাছের মোমো এখানেই মেলে। চিকেন চিজ ও চিজ কর্ন মোমোও অত্যন্ত জনপ্রিয়।

তিব্বতের পাহাড় থেকে কলকাতার অলিগলি মোমোর এই দীর্ঘ যাত্রা শুধু একটি খাবারের জনপ্রিয়তার গল্প নয়, বরং সংস্কৃতির মেলবন্ধনের কথাও বলে। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে মোমো তার স্বাদ, রূপ ও উপকরণ বদলালেও, তার সরলতা ও আন্তরিকতা আজও অটুট। স্ট্রিট ফুডের তকমা ছাপিয়ে এখন মোমো হয়ে উঠেছে শহুরে জীবনের এক অবিচ্ছেদ্য অংশ বন্ধুদের আড্ডা, অফিস ফেরত ক্ষুধা কিংবা পুজোর ভিড়ের মাঝেও যার আবেদন অমলিন।





সুদেষণা ঘোষ

দার্জিলিং-এর ঐতিহ্যবাহী রেস্টোরাঁ ও খাবারের গল্প

পা হাড়, কুয়াশা, চা বাগান আর শান্তির প্রতীক বাঙালির নেস্টট টু ডেস্টিনেশন মানেই দার্জিলিং। কিন্তু শুধুই প্রকৃতির সৌন্দর্য নয়, দার্জিলিংয়ের শহরও একটি ভিন্ন রঙের গল্প বলে, যা আবহমান মানুষের স্মৃতি, খাবারের স্বাদ, এবং প্রথার মেলবন্ধন নিয়ে গঠিত। এই শহরের ঐতিহ্যবাহী রেস্টোরাঁগুলো কেবল খাদ্যের ঠিকানা নয়; বরং এরা ইতিহাস, সংস্কৃতি এবং শহরের জীবনের ছোট ছোট গল্পের ধারক। প্রতিটি রেস্টোরাঁ নিজস্ব স্বাদ, নির্দিষ্ট পরিবেশ এবং নির্দিষ্ট মানুষের সাথে গাঁথা।



রান্নাবান্না



দার্জিলিংয়ের খাবারের জগৎ একটি অনন্য অভিজ্ঞতা, যেখানে পশ্চিমবঙ্গের পাহাড়ি রান্না, তিব্বতি এবং ব্রিটিশ ঔপনিবেশিক প্রভাবের ছাপ মিলেমিশে তৈরি করেছে এক বৈচিত্র্যময় এবং সমৃদ্ধ খাদ্যসংস্কৃতি। দার্জিলিং ছিল ব্রিটিশদের গ্রীষ্মকালীন অবকাশ। ১৮৪১ সালে দার্জিলিংকে পাহাড়ি স্বাস্থ্যকেন্দ্র হিসেবে প্রতিষ্ঠা করা হয়। শহরের উঁচু পাহাড়, শীতল বাতাস এবং চা বাগান সবকিছুই ব্রিটিশদের আকৃষ্ট করেছিল। তারা এখানে ক্লাব, কফি হাউস, বেকারি ও ছোট রেস্টোরাঁ গড়ে তুলতে শুরু করে। ঔপনিবেশিক শাসন ও স্থানীয় সংস্কৃতির সংমিশ্রণেই জন্ম নেয় দার্জিলিংয়ের প্রথম রেস্টোরাঁ এবং খাবারের ঐতিহ্য। এই সময়ে ইউরোপীয় রেসিপি এবং স্থানীয় উপাদান যেমন মাংস, সবজি এবং চা সবই একসঙ্গে রান্না হতে শুরু করে। সেই যুগের অনেক রেস্টোরাঁ আজও ঐতিহ্য হিসেবে টিকে আছে, যেমন গ্লেনারিজ (Glenary's), কেভেন্টার্স (Kev-enters), এবং পার্ক রেস্টোরাঁ (Park Restaurant)।

১৯৩০-এর দশকে গ্লেনারিজ প্রতিষ্ঠা পায়। এটির মূল আকর্ষণ হল কাঠের মেঝে, বড় জানালা এবং ইউরোপীয় বেকারির সুবাস। ঢুকলেই মনে হয় সময় যেন পিছিয়ে গেছে। গ্লেনারিজ কেবল রেস্টোরাঁ নয়, এটি দার্জিলিংয়ের ব্রিটিশ যুগের স্মৃতি সংরক্ষণের একটি প্রতিষ্ঠান। চেখে দেখতে পারেন এখানকার ফুট কেক, ব্ল্যাক ফরেস্ট কেক, ক্রিম রোল, ইংলিশ ব্রেকফাস্ট, সসেজ, বেকড ডিশ ইত্যাদি। প্রতিটি কেক, প্রতিটি কফির কাপের সঙ্গে জড়িয়ে আছে ইতিহাস। ব্রিটিশরা বিকেলের চা ও কেকের জন্য এই রেস্টোরাঁতে

DOCTORS' CHOICE™
Cooking Oil

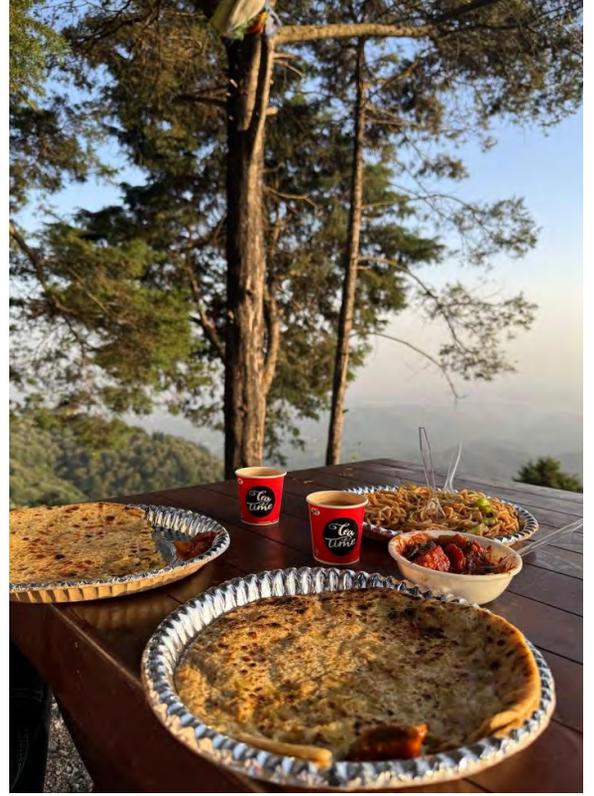
স্বাদের উৎসবে একটাই চয়েস



Dil ki Choice

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





আসতেন। আজও পর্যটকরা এখানকার চা এবং কেকের স্বাদ নিয়ে সময়ের সঙ্গে একটি সংযোগ অনুভব করেন।

এরপর নাম আসে, কেভেন্টার্সের। কেভেন্টার্সের নাম শুনলেই মনে আসে দার্জিলিংয়ের সকালের নাস্তা। ১৯১১ সালে এডওয়ার্ড কেভেন্টার এই রেস্তোরাঁ শুরু করেন। পাহাড়ের শহরে সকালের হিমেল বাতাসে একটি গরম কফি এবং টোস্ট এটাই কেভেন্টার্সের বিশেষ অভিজ্ঞতা। এখানকার পর্ক সসেজ, হ্যাম, বেকন, ফ্রাইড এগ এবং টোস্ট বহু লোকজন ভিড় জমান। কেভেন্টার্স কেবল খাবারের জন্য নয়, এটি একটি সাংস্কৃতিক অভিজ্ঞতা। পাহাড়ের দৃশ্য দেখা যায় এমন ব্যালকনি, সকালে শহরের কুয়াশা এবং গরম কফি এই অভিজ্ঞতা একে কিংবদন্তি করেছে।

দার্জিলিং এ এসে একেবারে ঐতিহ্যবাহী তিব্বতি স্বাদের আসরে গা ভাসাতে চাইলে আসতে হবে কুংগা তে। দার্জিলিংয়ের খাবারের বৈচিত্র্যের এক গুরুত্বপূর্ণ দিক হল তিব্বতি এবং নেপালি খাবার।

কুংগা রেস্তোরাঁ বহু দশক ধরে এই স্বাদের ঠিকানা। ছোট একটি রাস্তার কোণে থাকা এই রেস্তোরাঁ শহরের সাধারণ মানুষের কাছে যেমন প্রিয়, তেমনি পর্যটকদের জন্যও আকর্ষণ। এখানকার মোমো, থুকপা, শাণ্ডা শুধু স্বাদের জন্য নয়, বরং পাহাড়ি জীবন এবং সাদামাটা রান্নার আত্মার ও প্রতিফলন। শীতের হাওয়ায় গরম ঝোলার সঙ্গে মোমো এটি দার্জিলিং ভ্রমণের একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ।

এবার শুধুই চিরচেনা স্বাদ না নিয়ে একটু ফিউশনে মন মজাতে চাইলে যেতে হবে পার্ক রেস্তোরাঁয়। দার্জিলিং মলের কাছে অবস্থিত পার্ক রেস্তোরাঁ বহুদিন ধরে স্থানীয় মানুষ এবং পর্যটকদের প্রিয়। এখানে চাইনিজ এবং ইন্ডিয়ান ফিউশন খাবার পরিবেশন করা হয়। জনপ্রিয় খাবার বলতে, চিলি চিকেন, নুডলস, ফ্রাইড রাইস, স্থানীয় সবজি এবং মাছের নানা পদ। পর্যটনের ভিড়ে দ্রুত, স্বাদে ভরসাযোগ্য এই বৈশিষ্ট্য পার্ক রেস্তোরাঁকে জনপ্রিয় করে তুলেছে।



পাহাড়ের খাবার মানে শুধুই খাওয়া নয়; এই খাবারের সঙ্গে জড়িয়ে আছে প্রকৃতির সঙ্গে মানুষের এক নিবিড় সম্পর্ক। পাহাড়ি রান্নায় জল ও আগুনের ব্যবহার অত্যন্ত সংযত এবং সচেতন। এখানে তীব্র মশলার আধিক্য নেই, নেই স্বাদের উপর জোর খাটানোর প্রবণতা। বরং কাঁচামালের প্রকৃত স্বাদকে সম্মান জানানোই পাহাড়ি রান্নার মূল দর্শন। কম উপকরণে, ধীরে এবং ধৈর্যের সঙ্গে রান্না করাই এখানে অভ্যাস। দার্জিলিংয়ে তাজা সবজি ও মাংস সাধারণত ধীরে আঁচে রান্না করা হয়, যাতে তার স্বাদ ও পুষ্টি বজায় থাকে। বোল ও সুপে অতিরিক্ত মশলার বদলে ব্যবহৃত হয় হালকা ফোড়ন, তাজা উপাদান এবং দীর্ঘ সময়ের রান্না। ফলে খাবারে এক ধরনের স্বচ্ছ, পরিচ্ছন্ন স্বাদ তৈরি হয়। চা, কফি কিংবা বেকড খাবারেও প্রক্রিয়াজাত উপাদানের ব্যবহার তুলনামূলক কম; এখানকার বেকারি ও ক্যাফেগুলি আজও অনেক ক্ষেত্রে পুরনো রেসিপি ও প্রাকৃতিক উপকরণের উপর নির্ভরশীল। এই সংযম,

ধৈর্য এবং প্রাকৃতিকতার প্রতি আস্তা এই তিনের সমন্বয়ই পাহাড়ি রান্নাকে আলাদা করে চেনায়। দার্জিলিংয়ের খাবারে তাই কোনো তাড়াহুড়া নেই; প্রতিটি পদ যেন সময় নিয়ে নিজেকে প্রস্তুত করে।

এই শহরের বহু রেস্টোরাঁ, বেকারি ও কফি হাউস প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে একই পরিবারের হাতে পরিচালিত হয়ে আসছে। রাঁধুনিদের হাতে জমে আছে বছরের পর বছরের অভিজ্ঞতা, আর সেই অভিজ্ঞতার সঙ্গেই তৈরি হয়েছে এক একটি স্বতন্ত্র স্বাদ। অনেক রেস্টোরাঁয় আজও পুরনো রেসিপি হাতে লেখা খাতায় সংরক্ষিত যা শুধু রান্নার নির্দেশ নয়, বরং পারিবারিক ইতিহাসের দলিল। স্থানীয় কৃষক ও চা বাগান থেকে সংগ্রহ করা তাজা সবজি, দুধ, মাংস এবং চা পাতাই এই রেস্টোরাঁগুলির ভরসা। উপাদান সংগ্রহ থেকে রান্না পর্যন্ত প্রতিটি ধাপে জড়িয়ে থাকে মানুষের পরিশ্রম ও আন্তরিকতা। এই মানুষগুলিই খাবারে সেই ‘মানুষিকতা’ এবং জীবন্ত অনুভূতি যোগ করে,



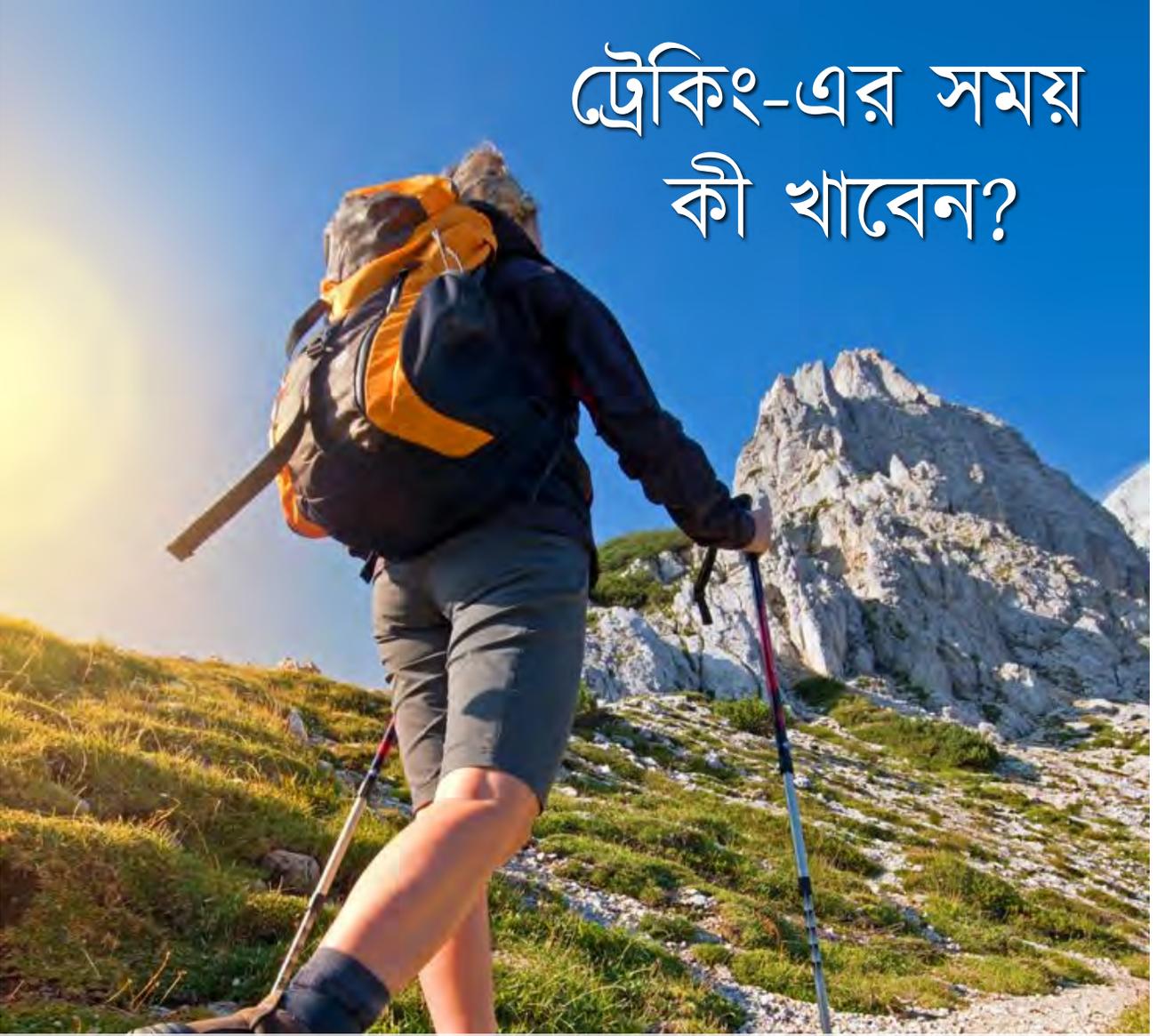
যা কোনো মেনু কার্ডে লেখা যায় না। প্রতিটি প্লেট খাবারের সঙ্গে মিশে থাকে ভালোবাসা, শ্রম এবং পারিবারিক স্মৃতির দীর্ঘ গল্প।

এ যেন কেবলমাত্র স্বাদের অভিজ্ঞতা নয়, বরং শহরের সামগ্রিক সংস্কৃতির প্রতিচ্ছবি। চা বাগানের শ্রমিকদের সকাল-সন্ধ্যার সাধারণ খাবার থেকে শুরু করে শহরের অভিজাত ক্যাফেগুলির বিকেলের চা, সবকিছুই দার্জিলিংয়ের দৈনন্দিন জীবনের অংশ। খাবারের মধ্য দিয়েই এই শহরের সামাজিক ছন্দ প্রকাশ পায়। স্থানীয় উৎসবের সময় বিশেষ রান্না, তিব্বতি সম্প্রদায়ের অনুষ্ঠানে মোমো ও থুকপা, কিংবা ইংলিশ ধাঁচের হোমস্টে ও কফি হাউসে বিকেলের চা এই সব মিলিয়ে খাবার ও শহরের জীবনের মধ্যে তৈরি হয়েছে এক ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক। পর্যটকদের জন্য যেমন ভিন্ন

অভিজ্ঞতা, তেমনই স্থানীয় মানুষের কাছেও এই খাবার দৈনন্দিন জীবনের আবেগঘন অনুষ্ণ।

তাই এইসব রেস্টোরাঁগুলো শুধুমাত্র খাওয়ার জায়গা নয়, এ এক সম্পূর্ণ অভিজ্ঞতা। প্রতিটি টেবিল, প্রতিটি কফির কাপ, প্রতিটি গরম প্লেটের সঙ্গে জড়িয়ে আছে ইতিহাস, মানুষের স্মৃতি এবং পাহাড়ের নীরব গল্প। এই শহরের খাবারের প্রকৃত মানে লুকিয়ে আছে মানুষ, সংস্কৃতি এবং প্রথার এক অপূর্ব সংমিশ্রণে। দার্জিলিংয়ে গেলে তাই শুধু পাহাড় দেখলেই হয় না। এই শহরকে সত্যিকারভাবে অনুভব করতে হলে তার ঐতিহ্যবাহী রেস্টোরাঁগুলোর স্বাদ নিতে হয়। কারণ এখানকার প্রতিটি খাবার শুধু পেট ভরায় না সে একটি গল্প বলে, যা স্মৃতির পাতায় দীর্ঘদিন থেকে যায়।

ট্রেকিং-এর সময় কী খাবেন?



আধুনিক জীবনের ক্লান্তি, যান্ত্রিকতা ও মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পেতে আজ অনেকেই ট্রেকিং-এর দিকে ঝুঁকছেন। কেউ পাহাড়ের ডাক শুনে বেরিয়ে পড়েন, কেউ জঙ্গলের নির্জনতায় নিজেকে খুঁজে নিতে চান, আবার কেউ অ্যাডভেঞ্চারের টানে দুর্গম পথে পা বাড়ান। তবে ট্রেকিং যতটা রোমাঞ্চকর, ততটাই শারীরিকভাবে পরিশ্রমসাপ্য। দীর্ঘ সময় হাঁটা, উঁচু-নিচু পথ, ঠান্ডা বা গরম আবহাওয়া সব মিলিয়ে শরীরের উপর পড়ে প্রবল চাপ। এই পরিস্থিতিতে সঠিক খাবার ও পানীয় নির্বাচন ট্রেকিং-এর আনন্দকে যেমন বহুগুণ বাড়িয়ে দিতে পারে, তেমনই ভুল খাদ্যাভ্যাস পুরো যাত্রাকে ঝুঁকির মুখে ঠেলে দিতে পারে।

ট্রেকিং-এর সময় শরীর স্বাভাবিক দিনের তুলনায় অনেক বেশি শক্তি ব্যয় করে। প্রতিটি পদক্ষেপে পেশি কাজ করে, হৃদস্পন্দন বেড়ে যায় এবং ঘামের মাধ্যমে শরীর থেকে প্রচুর জল ও খনিজ লবণ বেরিয়ে যায়। উচ্চতায় অক্সিজেনের ঘাটতির কারণে শ্বাস নিতে কষ্ট হয় এবং ক্লান্তি দ্রুত গ্রাস করে। তাই ট্রেকিং-এর সময়

রান্নাবান্না



শরীরের প্রধান চাহিদা হলো পর্যাপ্ত শক্তি, জল ও সহজপাচ্য পুষ্টিকর খাবার। এই তিনটির মধ্যে সামান্য ঘাটতি হলেই দেখা দিতে পারে মাথা ঘোরা, বমি ভাব, দুর্বলতা কিংবা উচ্চতাজনিত অসুস্থতা। ট্রেক শুরু করার আগের খাবার অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এই খাবারই শরীরকে প্রাথমিক শক্তি জোগায়। অনেকেই মনে করেন বেশি খেলে বেশি শক্তি পাওয়া যাবে, কিন্তু বাস্তবে অতিরিক্ত ভারী খাবার ট্রেকিং-এর সময় সমস্যার কারণ হয়। তেল-মশলাদার খাবার হজম হতে সময় নেয় এবং হাঁটার সময় অস্বস্তি সৃষ্টি করে। তাই ট্রেক শুরু করার আগে এমন খাবার খাওয়া উচিত যা ধীরে ধীরে শক্তি ছাড়ে। ওটস, ডালিয়া, রুটি ও সেদ্ধ সবজি, কলা বা আপেলের মতো ফল এই ক্ষেত্রে আদর্শ। সেদ্ধ ডিম বা হালকা অমলেট প্রোটিনের ভালো উৎস এবং দীর্ঘ সময় শক্তি ধরে রাখতে সাহায্য করে। এই খাবারগুলো পেট ভরালেও শরীরকে ভারী করে তোলে না। ট্রেকিং-এর সময় সবচেয়ে বড় চ্যালেঞ্জ হলো খাবার বহন করা। পাহাড়ি পথে বা দুর্গম অঞ্চলে বড় রান্নার ব্যবস্থা সবসময় সম্ভব হয় না। তাই সঙ্গে রাখতে হয় হালকা, শুকনো এবং দীর্ঘদিন

হোটেল পুলীনপুরী (পুরী)



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



হোটেল নিউ সি-হক (পুরী)



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

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

We Have No Connection With
Hotel Sea Hawk Digha



ভালো থাকে এমন খাবার। শুকনো ফল ও বাদাম ট্রেকারদের সবচেয়ে বড় ভরসা। কাজু, কাঠবাদাম, কিসমিস, আখরোট অল্প পরিমাণ খেলেই প্রচুর শক্তি দেয়। এগুলিতে থাকা ভালো ফ্যাট ও খনিজ উপাদান পেশির ক্লান্তি কমাতে সাহায্য করে এবং শরীরকে দীর্ঘ সময় সচল রাখে।

অনেক ট্রেকার এনার্জি বারের উপর নির্ভর করেন। এগুলি সহজে বহনযোগ্য এবং দ্রুত শক্তি জোগায়। তবে বাজারচলতি এনার্জি বারের পাশাপাশি ঘরে তৈরি চিঁড়ে ও গুড়ের লাড্ডুও সমানভাবে কার্যকর। চিঁড়ে সহজপাচ্য এবং গুড় প্রাকৃতিক শর্করার উৎস হওয়ায় শরীর দ্রুত শক্তি পায়। এর সঙ্গে সামান্য বাদাম মিশিয়ে নিলে এটি একটি সম্পূর্ণ শক্তিদায়ক খাবারে পরিণত হয়। হঠাৎ শক্তি কমে গেলে অনেকেই চকলেট খান। বিশেষ করে ডার্ক চকলেট দ্রুত কাজ করে এবং মানসিক ক্লান্তিও কমায়। তবে অতিরিক্ত চকলেট খাওয়া উচিত নয়। অল্প পরিমাণে চকলেট ট্রেকিং-এর সময় তাৎক্ষণিক শক্তি জোগাতে সাহায্য করে এবং মন ভালো রাখে। ফল ট্রেকিং-এর জন্য একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ খাদ্য। আপেল, কমলা, নাশপাতির মতো ফল সহজে বহনযোগ্য এবং এতে প্রাকৃতিক শর্করা ও জল থাকে। দীর্ঘ সময় হাঁটার ফলে মুখ শুকিয়ে গেলে বা শরীর ক্লান্ত হয়ে পড়লে ফল খেলে শরীর দ্রুত সতেজ হয়। ফল শরীরে জলীয় অংশ যোগ করে, যা জলশূন্যতা রোধে সাহায্য করে।



ট্রেকিং-এর সময় জল পান করার গুরুত্ব অপরিসীম। অনেক ট্রেকার শুধুমাত্র তৃষ্ণা পেলে জল পান করেন, কিন্তু এটি একটি বড় ভুল। তৃষ্ণা পাওয়ার আগেই শরীরে জল কমে যেতে শুরু করে। তাই অল্প অল্প করে ঘন ঘন জল পান করা উচিত। জলই শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে এবং পেশিকে সচল রাখে। সঙ্গে ওআরএস বা ইলেক্ট্রোলাইট রাখা অত্যন্ত জরুরি, কারণ ঘামের সঙ্গে শরীর থেকে যে লবণ বেরিয়ে যায়, তা পূরণ না হলে দুর্বলতা দ্রুত বেড়ে



যায়। পাহাড়ি ঝরনা বা প্রাকৃতিক উৎসের জল অনেক সময় পরিষ্কার মনে হলেও তা সরাসরি পান করা বিপজ্জনক হতে পারে। এই জলে ব্যাকটেরিয়া বা পরজীবী থাকার সম্ভাবনা থাকে। তাই পরিশ্রুত জল, ফুটানো জল বা জল পরিশোধনের ট্যাবলেট ব্যবহার করাই নিরাপদ। ট্রেকিং-এর সময় জলই হলো সবচেয়ে বড় জীবনরক্ষক। ট্রেকের মাঝপথে যদি বিশ্রামের সময় খাবার খাওয়ার সুযোগ থাকে, তবে সেই খাবার হওয়া উচিত হালকা ও সহজপাচ্য। ভারী ভাত বা মাংসজাতীয় খাবার এই সময় এড়িয়ে চলাই ভালো। রুটি ও সেদ্ধ আলু, চিড়ে, উপমা, হালকা ডাল বা সবজি শরীরকে প্রয়োজনীয় শক্তি দেয় এবং আবার হাঁটা শুরু করার জন্য প্রস্তুত করে। ঠান্ডা আবহাওয়ায় গরম স্যুপ শরীরকে উষ্ণ রাখে এবং ক্লান্তি অনেকটাই কমিয়ে দেয়।



ট্রেকিং-এর সময় কিছু খাবার একেবারেই পরিত্যাজ্য। অতিরিক্ত তেল-মশলাদার খাবার হজমে সমস্যা তৈরি করে এবং বমি ভাবের কারণ হতে পারে। ফাস্ট ফুড শরীরকে তাৎক্ষণিক তৃপ্তি দিলেও দীর্ঘ সময় কোনো শক্তি জোগায় না। অতিরিক্ত চা বা কফি শরীরকে জলশূন্য করে এবং হৃদস্পন্দন বাড়িয়ে দেয়। আর মদ্যপান ট্রেকিং-এর সময় মারাত্মক বিপজ্জনক। এটি শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণে ব্যাঘাত ঘটায় এবং সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা কমিয়ে দেয়। উচ্চতায় ট্রেকিং করলে খাদ্যাভ্যাসের দিকে আরও বেশি নজর দেওয়া প্রয়োজন। উচ্চতাজনিত অসুস্থতা এড়াতে সহজপাচ্য খাবার খাওয়া, পর্যাপ্ত জল পান করা এবং ধীরে ধীরে খাবার গ্রহণ করা জরুরি। অনেক সময় উচ্চতায় ক্ষুধা কমে যায়, কিন্তু তবুও অল্প অল্প করে খাবার খাওয়া উচিত, যাতে শরীর প্রয়োজনীয় শক্তি পায়। ট্রেক শেষ হওয়ার পর শরীর সম্পূর্ণ ক্লান্ত অবস্থায় থাকে। এই সময় সঠিক খাবার না খেলে পেশির ক্ষতি হতে পারে এবং পুনরুদ্ধার হতে সময় লাগে। ট্রেক শেষে ভাত বা রুটি, ডাল, প্রচুর সবজি এবং

রান্নাবান্না



ডিম, মাছ বা হালকা মাংস খেলে শরীর দ্রুত শক্তি ফিরে পায়। প্রোটিন পেশির ক্ষয় পূরণ করে এবং কার্বোহাইড্রেট হারানো শক্তি ফিরিয়ে আনে। এই সময়ও পর্যাপ্ত জল পান করা অত্যন্ত জরুরি।

সব মিলিয়ে বলা যায়, ট্রেকিং শুধু প্রকৃতির সঙ্গে সংযোগ স্থাপন বা পাহাড় জয়ের গল্প নয়, এটি নিজের শরীরকে বোঝারও একটি পরীক্ষা। সঠিক খাবার, পর্যাপ্ত জল এবং সচেতন খাদ্যাভ্যাসই পারে ট্রেকিং-কে নিরাপদ, আনন্দময় ও স্বরণীয় করে তুলতে। পাহাড়ের ডাক যতই তীব্র হোক না কেন, নিজের শরীরের প্রয়োজনকে অবহেলা করলে সেই যাত্রা সুখকর হয় না। তাই ট্রেকিং-এর প্রস্তুতিতে জুতো ও ব্যাগের পাশাপাশি খাবারের তালিকাকেও সমান গুরুত্ব দেওয়া উচিত। প্রকৃতির পথে বেরোনোর আগে মনে রাখা দরকার শক্তি শুধু পায়ে নয়, সঠিক খাদ্যেই লুকিয়ে থাকে। পাহাড় জয় করার প্রথম ধাপ তাই নিজের শরীরের যত্ন নেওয়া।

হোটেল পুলীনপুরী (পুরী)



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



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

হোটেল নিউ সি-হক (পুরী)



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

We Have No Connection With
Hotel Sea Hawk Digha

কলকাতার রাজপথে স্বাদে-গন্ধে তিব্বত



কলকাতা শুধু বাঙালির রসনাতৃপ্তির শহর নয়, বহুসংস্কৃতির খাদ্যসংস্কৃতির এক জীবন্ত মানচিত্র। চাইনিজ, আর্মেনিয়ান, ইহুদি, পার্সি খাবারের পাশাপাশি গত কয়েক দশকে কলকাতার খাদ্যভুবনে একটি গুরুত্বপূর্ণ স্থান দখল করে নিয়েছে টিবেটিয়ান খাবার। মূলত চিন-তিব্বত সীমান্তবর্তী অঞ্চল ও দার্জিলিং, কালিম্পং থেকে আগত টিবেটিয়ান জনগোষ্ঠীর হাত ধরেই এই খাবারের সঙ্গে শহরবাসীর পরিচয়। কলকাতায় টিবেটিয়ান খাবারের জনপ্রিয়তা গত এক দশকে উল্লেখযোগ্যভাবে বেড়েছে। কম মশলা, সহজ রান্না আর শরীরকে আরাম দেওয়া উষ্ণ খাবারের জন্য এই রান্না শহুরে জীবনে বিশেষ স্থান করে নিয়েছে। নিউ মার্কেট থেকে বালিগঞ্জ, সল্টলেক থেকে কলেজপাড়া বিভিন্ন এলাকায় ছড়িয়ে থাকা টিবেটিয়ান রেস্তোরাঁগুলিতে আজ ভিড় চোখে পড়ার মতো। কলকাতার বিখ্যাত কিছু টিবেটিয়ান রেস্তোরাঁ হৃদিশ রইলো এই সংকলনে।



Blue Poppy Thakali:

নিউ মার্কেট সংলগ্ন ব্লু পপি থাকালি কলকাতার অন্যতম পরিচিত টিবেটিয়ান রেস্তোরাঁ। এখানে সবচেয়ে বিখ্যাত পর্ক মোমো ও চিকেন থুকপা। প্রথমবার গেলে গরম থুকপা দিয়ে শুরু করাই ভালো, নুডলস, সবজি আর মাংসের হালকা ঝোলে শরীর চাঙ্গা হয়ে ওঠে। সঙ্গে অর্ডার করতে পারেন ভাপা মোমো। এখানে মোমোর দাম সাধারণত ১৮০ থেকে ২৫০ টাকা, থুকপার দাম ২০০ থেকে ৩০০ টাকার মধ্যে। এক জনের গড় খরচ পড়ে প্রায় ৫০০ থেকে ৭০০ টাকা।



Himalayan Kitchen:

এলগিন রোড ও বালিগঞ্জ অঞ্চলে অবস্থিত হিমালয়ান কিচেন মূলত পাহাড়ি স্বাদের জন্য পরিচিত। এই রেস্তোরাঁর সবচেয়ে জনপ্রিয় খাবার শা ফালে, মাংসভরা ডিপ ফ্রাই করা রুটি জাতীয় পদ। বাইরে খাস্তা আর ভেতরে নরম ও রসালো হওয়ায় এটি অতিথিদের প্রথম পছন্দ। এর সঙ্গে অনেকেই গ্যাথুক বা পর্ক চাউমিন নেন। এখানে শা ফালের দাম ২৫০ থেকে ৩৫০ টাকা, আর নুডলস বা গ্যাথুকের দাম ৩০০ থেকে ৪৫০ টাকা। এক জনের খরচ সাধারণত ৭০০ থেকে ৯০০ টাকার মধ্যে।



Taste of Tibet:

সল্টলেক ও দক্ষিণ কলকাতার বিভিন্ন এলাকায় থাকা টেস্ট অব টিবেট মূলত ঘরোয়া টিবেটিয়ান স্বাদের জন্য বিখ্যাত। এখানকার চিকেন মোমো ও লাফিং বিশেষ জনপ্রিয়। ঝালপ্রেমীরা কালো লাফিং পছন্দ করেন, যেখানে রসুন ও লঙ্কার স্বাদ বেশ তীব্র। হালকা কিছু খেতে চাইলে এক প্লেট মোমোই যথেষ্ট। এখানে মোমোর দাম ১৫০ থেকে ২২০ টাকা, লাফিংয়ের দাম ১২০ থেকে ১৮০ টাকা। এক জনে গড় খরচ ৩০০ থেকে ৫০০ টাকার মধ্যেই হয়ে যায়।



Wow! Tibet:

আধুনিক পরিবেশে টিবেটিয়ান খাবার খেতে চাইলে ওয়াও! টিবেট ভালো বিকল্প। পার্ক স্ট্রিট ও দক্ষিণ কলকাতার বিভিন্ন শাখায় এই রেস্তোরাঁটি তরুণদের মধ্যে বেশ জনপ্রিয়। এখানে প্যান ফ্রাইড মোমো, থুকপা ও টিবেটিয়ান চাউমিন বেশি অর্ডার হয়। স্বাদে কিছুটা ফিউশন হলেও মূল টিবেটিয়ান ছাপ বজায় থাকে। মোমোর দাম ২০০ থেকে ৩০০ টাকা, থুকপা ২৫০ থেকে ৩৫০ টাকার মধ্যে। এক জনের খরচ আনুমানিক ৫০০ থেকে ৭০০ টাকা।



Hamro Momo:

কলেজপাড়া ও যাদবপুর অঞ্চলে ছোট কিন্তু জনপ্রিয় একটি ঠিকানা হলো হামরো মোমো। ছাত্রছাত্রীদের কাছে এটি খুব পরিচিত নাম। এখানকার ভেজ মোমো ও চিকেন চাউমিন সবচেয়ে বেশি বিক্রি হয়। দাম তুলনামূলকভাবে কম হলেও স্বাদে কোনও আপস নেই। মোমোর দাম ১০০ থেকে ১৫০ টাকা, চাউমিন ১৫০ থেকে ২০০ টাকার মধ্যে। এক জনের পেটভরতি খেতে খরচ পড়ে প্রায় ২৫০ থেকে ৩৫০ টাকা।



Tibetan Haus:

দক্ষিণ কলকাতার গড়িয়াহাট-হিন্দুস্তান পার্ক এলাকায় টিবেটিয়ান খাবারের নতুন ও জনপ্রিয় ঠিকানা। লেক টেরেস রোডে অবস্থিত এই ছিমছাম রেস্তোরাঁটি অল্প সময়েই ফুড লাভারদের নজর কেড়েছে। এখানকার বিশেষ আকর্ষণ বাটার টি, অনেকের মতে কলকাতার সবচেয়ে খাঁটি বাটার টি এখানেই মেলে, দাম মাত্র ৭০ টাকা। পাশাপাশি রয়েছে সুগন্ধি জেসমিন টি। খাবারের মধ্যে সবচেয়ে জনপ্রিয় চিকেন কোথে মোমো, ভাজা পেঁয়াজ-রসুন ও সাদা তিল ছড়িয়ে পরিবেশন করা হয়। এছাড়া চিকেন গ্রিন থাই কারি হার্বি ও ফ্রেশ স্বাদের



জন্য আলাদা পরিচিত (দাম প্রায় ৩৫০ টাকা)। শীতকালে অবশ্যই ট্রাই করার মতো পদ চিমনি স্যুপ চিকেন, চিংড়ি, পর্ক, ডিম, সবজি ও মেইফুন নুডলসে ভরপুর, অন্তত তিন জনের জন্য যথেষ্ট (দাম প্রায় ৫০০ টাকা)। বালাপ্রেমীদের পছন্দ রোস্টেড চিলি পর্ক। খাওয়ার শেষে স্ট্রবেরি ব্লসম মকটেল ভালো বিকল্প। খরচ দুই জনে প্রায় ৭০০-৮০০ টাকা, তিন জনে ১০০০-১২০০ টাকা। ঠিকানা, লেক টেরেস রোড, গোলপার্ক, হিন্দুস্তান পার্ক, গড়িয়াহাট, কলকাতা।

সব মিলিয়ে বলা যায়, কলকাতায় টিবেটিয়ান রেস্তোরাঁগুলি আজ আর শুধুই বিকল্প খাবারের জায়গা নয়। কম খরচে, স্বাস্থ্যকর ও উষ্ণ খাবারের জন্য এই রেস্তোরাঁগুলি শহরের খাদ্যসংস্কৃতিতে স্থায়ী জায়গা করে নিয়েছে। কোথাও এক বাটি থুকপা, কোথাও খাস্তা শা ফালে বা সদ্য ভাপা মোমো কলকাতায় টিবেটিয়ান খাবার মানেই স্বাদের সঙ্গে স্বস্তির ঠিকানা।

পানীয় জল পরিশ্রুত করার সহজ উপায়

জল মানবসভ্যতার সবচেয়ে মৌলিক প্রয়োজন। খাদ্য ছাড়া মানুষ কয়েকদিন বাঁচতে পারলেও জল ছাড়া বেঁচে থাকা অসম্ভব। অথচ আজ একবিংশ শতাব্দীতে দাঁড়িয়েও নিরাপদ ও বিশুদ্ধ পানীয় জল বহু মানুষের কাছে সহজলভ্য নয়। নদী, পুকুর, নলকূপ কিংবা কলের জল সব ক্ষেত্রেই দূষণের আশঙ্কা ক্রমশ বেড়ে চলেছে। শিল্পবর্জ্য, কীটনাশক, নর্দমার জল, প্লাস্টিক ও জীবাণুর প্রভাবে পানীয় জলের মান মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে। এই পরিস্থিতিতে ঘরে বসেই পানীয় জল পরিশ্রুত করার সহজ, সশ্রয়ী ও কার্যকর উপায় জানা অত্যন্ত জরুরি। চলুন জেনে নিই ঘরোয়া ও স্বল্পব্যয়ী পদ্ধতিতে কীভাবে জল পরিশ্রুত করা যেতে পারে।



ভারতের মতো দেশে পানীয় জলের প্রধান উৎস হল ভূগর্ভস্থ জল, নদী ও জলাশয়। কিন্তু অনিয়ন্ত্রিত নগরায়ণ ও শিল্পায়নের ফলে এই সব উৎস ক্রমশ দূষিত হচ্ছে। অনেক ক্ষেত্রে নলকূপের জলে আর্সেনিক, ফ্লোরাইড বা লোহার মাত্রা বেড়ে যাচ্ছে। আবার শহরাঞ্চলে কলের জলে মিশে থাকতে পারে ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস কিংবা অতিরিক্ত ক্লোরিন। গ্রামাঞ্চলে পুকুর বা নদীর জল ব্যবহারের ফলে ডায়রিয়া, আমাশয়, টাইফয়েড, জন্ডিসের মতো জলবাহিত রোগের ঝুঁকি থেকেই যায়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, অপরিষ্কৃত পানীয় জল থেকেই প্রতি বছর লক্ষ লক্ষ মানুষ অসুস্থ হয়ে পড়েন। বিশেষ করে শিশু ও বৃদ্ধদের ক্ষেত্রে এই ঝুঁকি আরও বেশি। তাই পানীয় জল পরিষ্কৃত করা কোনও বিলাসিতা নয়, বরং স্বাস্থ্য সুরক্ষার অপরিহার্য শর্ত।

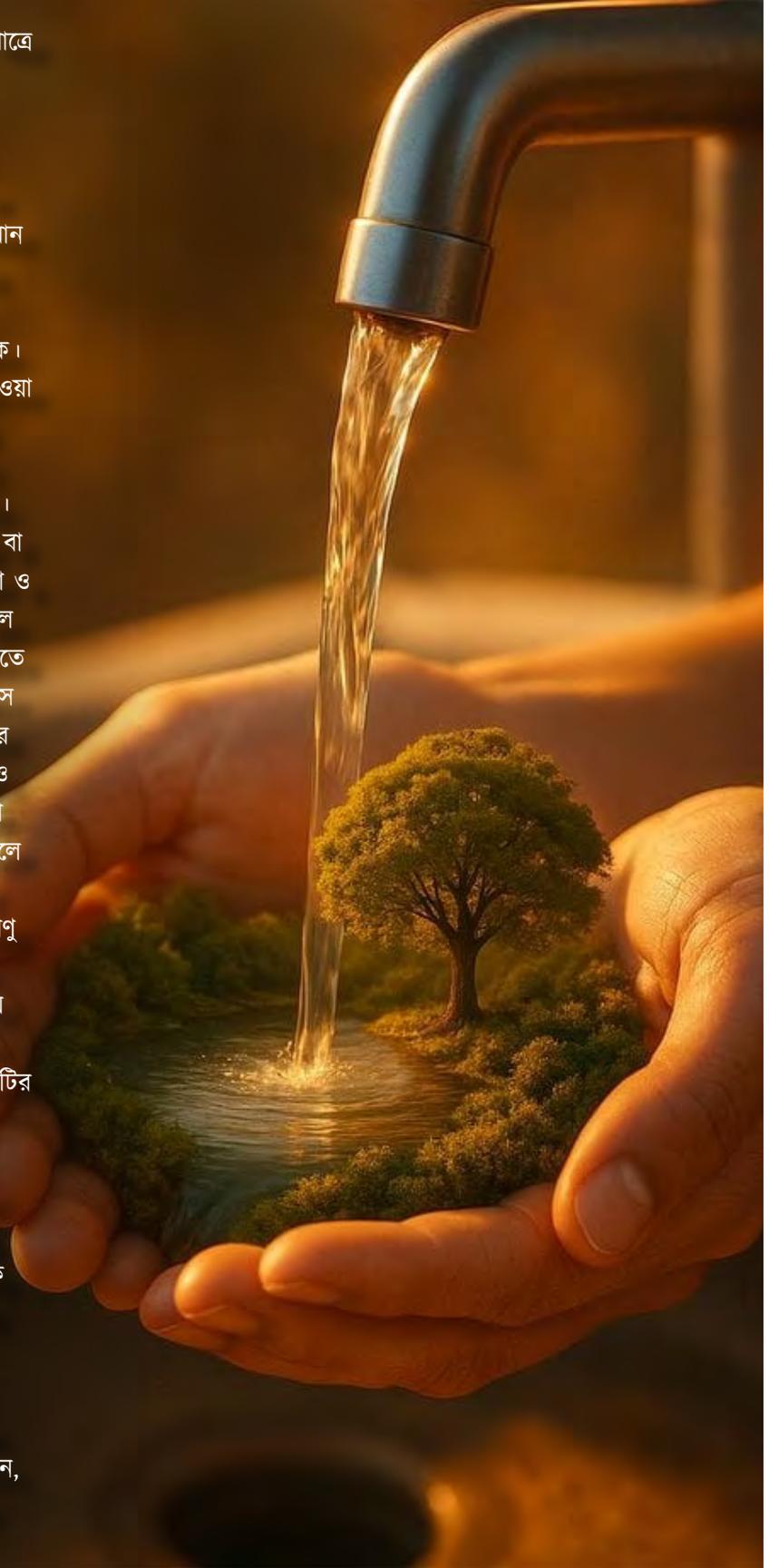
অপরিষ্কৃত জল পান করলে যে সমস্যাগুলি দেখা দিতে পারে, তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল, ডায়রিয়া, আমাশয়, কলেরা, টাইফয়েড, হেপাটাইটিস এ, ই (জন্ডিস), পেটের সংক্রমণ ও কুমি, দীর্ঘমেয়াদে আর্সেনিক বা ফ্লোরাইডজনিত রোগ ইত্যাদি। এই সব রোগের চিকিৎসা ব্যয়বহুল এবং অনেক ক্ষেত্রে প্রাণঘাতীও হতে পারে। তাই রোগ হওয়ার পরে চিকিৎসার চেয়ে আগেই জল পরিষ্কৃত করে নেওয়াই বুদ্ধিমানের কাজ। সবাই যে দামি ওয়াটার পিউরিফায়ার কিনতে পারবেন, এমন নয়। তবে কিছু সহজ ও পরীক্ষিত পদ্ধতি রয়েছে, যেগুলি প্রাচীনকাল থেকেই ব্যবহৃত হয়ে আসছে এবং আজও কার্যকর।

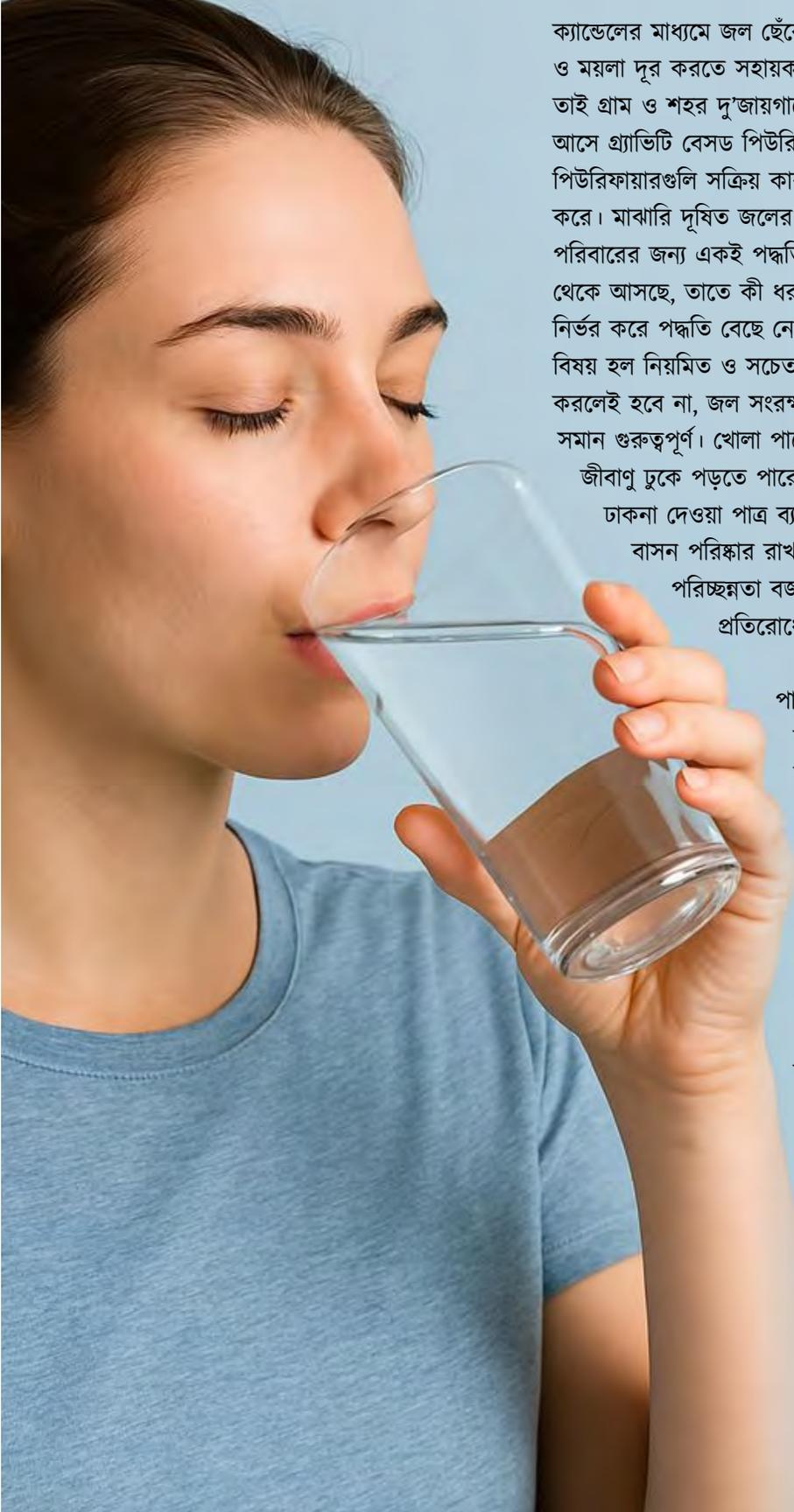
জল পরিষ্কৃত করার সবচেয়ে সহজ ও নির্ভরযোগ্য উপায় হল জল ফুটিয়ে নেওয়া। কমপক্ষে ১০-১৫ মিনিট জল ভালভাবে ফুটালে অধিকাংশ ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস ও পরজীবী নষ্ট হয়ে যায়। এই পদ্ধতি তুলনামূলক ভাবে সহজ, সাশ্রয়ী, জীবাণু ধ্বংসে কার্যকর। তবে অসুবিধাও রয়েছে। এতে জ্বালানি লাগে ও ধাতু বা রাসায়নিক দূষণ দূর করতে পারে না। এই পদ্ধতিতে জল ফুটিয়ে

নেওয়ার পরে ঠান্ডা করে ঢাকনা দেওয়া পাত্রে সংরক্ষণ করা উচিত।

দ্বিতীয় পদ্ধতি হেঁকে নেওয়া। গ্রামাঞ্চলে আজও পরিষ্কার সুতির কাপড়ে জল হেঁকে নেওয়ার রীতি প্রচলিত। এতে জলে ভাসমান ময়লা, শ্যাওলা বা বড় কণা দূর হয়। এই পদ্ধতি সম্পূর্ণ পরিশোধন না করলেও প্রাথমিকভাবে জল পরিষ্কার করতে সহায়ক। ফুটিয়ে নেওয়ার আগে এইভাবে হেঁকে নেওয়া আরও ভালো ফল দেয়। সবথেকে সহজ ও জনপ্রিয় পদ্ধতি হল, ফিটকিরি বহুদিন ধরেই জল পরিষ্কারে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। এক বালতি জলে সামান্য ফিটকিরি গুঁড়ো বা টুকরো মিশিয়ে কিছুক্ষণ রেখে দিলে ময়লা ও কণা নীচে বসে যায়। উপরের পরিষ্কার জল আলাদা করে নেওয়া যায়। তবে মনে রাখতে হবে, ফিটকিরি ব্যাকটেরিয়া পুরোপুরি ধ্বংস করতে পারে না। তাই ফিটকিরি ব্যবহারের পর জল ফুটিয়ে নেওয়া নিরাপদ। এছাড়াও সূর্যালোকের সাহায্যে জল বিশুদ্ধকরণ করা হয়। এই পদ্ধতিতে স্বচ্ছ প্লাস্টিকের বোতলে জল ভরে রোদে ৬-৮ ঘণ্টা রেখে দেওয়া হয়। সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মি অনেক জীবাণু ধ্বংস করতে সক্ষম। বিশেষ করে বিদ্যুৎ বা জ্বালানির অভাব রয়েছে এমন এলাকায় এই পদ্ধতি কার্যকর। তবে জল খুব বেশি ঘোলা হলে এই পদ্ধতি কাজ করে না। মাটির তৈরি কলসি বা সুরাহিতে জল রাখলেও প্রাকৃতিকভাবে কিছু অমেধ্য শোষিত হয় এবং জল ঠান্ডা থাকে। যদিও এটি সম্পূর্ণ পরিশোধন নয়, তবুও স্বাদের দিক থেকে ও প্রাথমিক পরিশুদ্ধতায় উপকারী। অনেক বাড়িতে আজও মাটির কলসির জল বেশি নিরাপদ ও সুস্বাদু বলে মনে করা হয়।

ঘরোয়া পদ্ধতির পাশাপাশি কিছু আধুনিক, তুলনামূলক সাশ্রয়ী প্রযুক্তিও রয়েছে। যেমন, ক্যান্ডেল ফিল্টার। এই ফিল্টারে সিরামিক





ক্যান্ডেলের মাধ্যমে জল ছেকে নেওয়া হয়। এটি ব্যাকটেরিয়া ও ময়লা দূর করতে সহায়ক। বিদ্যুৎ ছাড়াই কাজ করে, তাই গ্রাম ও শহর দু'জায়গাতেই জনপ্রিয়। এরপর নাম আসে গ্র্যাভিটি বেসড পিউরিফায়ারের। বিদ্যুৎ ছাড়া চলা এই পিউরিফায়ারগুলি সক্রিয় কার্বন ও মাইক্রোফিল্টার ব্যবহার করে। মাঝারি দূষিত জলের জন্য এটি উপযোগী। তবে সব পরিবারের জন্য একই পদ্ধতি কার্যকর নয়। জল কোথা থেকে আসছে, তাতে কী ধরনের দূষণ রয়েছে তার উপর নির্ভর করে পদ্ধতি বেছে নেওয়া উচিত। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল নিয়মিত ও সচেতন ব্যবহার। শুধু জল পরিশ্রুত করলেই হবে না, জল সংরক্ষণ ও পাত্রের পরিচ্ছন্নতাও সমান গুরুত্বপূর্ণ। খোলা পাত্রে জল রাখলে তাতে আবার জীবাণু ঢুকে পড়তে পারে। তাই সবসময় পরিষ্কার, ঢাকনা দেওয়া পাত্র ব্যবহার করা উচিত। হাত ধোয়া, বাসন পরিষ্কার রাখা এবং জল তোলার সময় পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখাও জলবাহিত রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে।

পানীয় জল পরিশ্রুত করা কোনও জটিল বা ব্যয়বহুল বিষয় নয়। সামান্য সচেতনতা ও সহজ পদ্ধতির মাধ্যমেই আমরা নিজেদের ও পরিবারের স্বাস্থ্য অনেকাংশে সুরক্ষিত রাখতে পারি। আধুনিক প্রযুক্তির পাশাপাশি প্রাচীন ও ঘরোয়া পদ্ধতিগুলির গুরুত্ব আজও অপরিসীম। স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের প্রথম শর্ত হল নিরাপদ পানীয় জল। তাই আজ থেকেই জল পরিশ্রুত করার অভ্যাস গড়ে তোলা জরুরি। এক ফোঁটা বিশুদ্ধ জলই পারে অসংখ্য রোগ থেকে আমাদের দূরে রাখতে এই সত্যকে মনে রেখেই আমাদের প্রতিদিনের জীবনে সচেতন পদক্ষেপ নেওয়া প্রয়োজন।