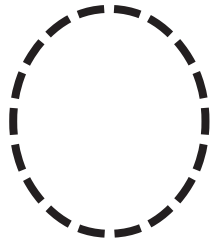




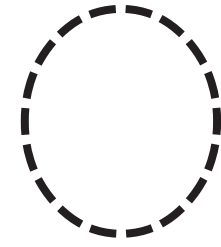




# হরেকরকম



# হরেকরকম



# হরেকরকম

## প্রাতঃরাশে চাই ঝটপট পাউরুটি আজই ঘরে আনুন ব্রেড মেশিন



বদলেছে দুনিয়া। আর এই নগরায়ণের জেরে ক্রমশ বদলে যাচ্ছে আমাদের লাইফ স্টাইল। ব্যস্ত কর্মজীবনে ৮টা ৫টা'র ডিউটি সামাল দিতে গিয়ে হেঁশেল ঠেলা এখন মাথায় উঠেছে। কাজের প্রয়োজনে প্রতিদিনই আমাদের ঘর থেকে বাইরে যেতে হয়। কাজের সঙ্গে পাল্লা দিয়ে বাড়ছে ব্যস্ততা। ব্যস্ততার কারণে ছুটির দিন ছাড়া অন্য দিনগুলোতে আমাদের রান্নার কাজ সারতে হিমশিম খেতে হয়। তাই অনেকে পুরো সপ্তাহের রান্না একবারে করে ফ্রিজে রাখেন। পরে তা গরম করে খেয়ে থাকেন। আধুনিক কর্মব্যস্ত জীবনে এখন ইলেকট্রনিকস গ্যাজেট যেন বিলাসিতা। তবে এগুলি সময় বাঁচাতে যে নেহাত মন্দ নয় তা এক বাক্যে মানছেন সকলেই। শুধু তাই নয়, যে কোনও ধরনের ইলেকট্রনিকস গ্যাজেট বিশেষ করে রান্নার সামগ্রী আজকের যুগে

দাঁড়িয়ে আমাদের সঙ্গে যেন ক্রমশ অঙ্গাঙ্গি ভাবে জড়িয়ে যাচ্ছে। তবে সবকিছুই সঠিক ব্যবহারের প্রয়োজন আছে। নয়তো হিতে বিপরীত হতে কতক্ষণ? যেহেতু যুগ বদলেছে সেহেতু আজকের দিনে পুরুষের সঙ্গে সমান তালে ছুটে চলেছেন নারীরাও। তবে তাঁদের ঘরও সামলাতে হচ্ছে। মানুষ করতে হচ্ছে সন্তানকে। ম্যানেজ করতে হচ্ছে অফিসের বসকে। সময়ের মধ্যে রেডি করতে হচ্ছে কাজের প্রোজেক্ট। আর এতকিছু সামলে রান্না করা ভীষণ রকমের এক বন্ধির কাজ। কিন্তু পেট তো আর সেসব কথা শুনবে না ফলে রান্না আপনাকে করতেই হবে। তবে সময় বাঁচিয়ে ঝটপট রান্না করতে চাইলে আপনি চোখ বুজে ভরসা করতে পারেন বিভিন্ন ধরনের মাল্টিপারপাস ইলেকট্রনিক্স গ্যাজেটের উপর। এগুলি যেমন বাঁচাবে আপনার সময় তেমনিই

## স্বাদে নয়, পরিবেশনেই খাবারকে করে তুলুন অতুলনীয়

কথায় আছে “আগে দানখনদারি”। অর্থাৎ পরিবেশনটাই আসল। যে কোনো কাজকে আমরা কীভাবে উপস্থাপিত করছি সেটা খুবই জরুরি। কারণ তাতেই সেটার প্রতি আমাদের উৎসাহ আর আগ্রহ জাগে। আবার পরিবেশন বা সাজানো-গোছানো ভালো না হলে সব কিছুই ফ্যাকাশে লাগে। তাই এই দিকটি যে কোনো ক্ষেত্রেই বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। রান্নার ক্ষেত্রে আমাদের সুন্দরভাবে সাজানো রেসিপি দেখতে যতটা ভালো লাগে, স্বাদে-গুণে পরিপূর্ণ অথচ পরিবেশন খারাপ এমন খাবার দেখতে ততটা ভালো লাগে না। তাই গানিশিং খুবই জরুরি। এতে বাড়ির সাধারণ রান্নাও দেখে মনে হয় শেফের হাতের ছোঁয়া রয়েছে।



১. সবার আগে দেখুন যে পাত্রে রাখবেন সেটি সুন্দর কিনা। খাবারের যা রঙ তার সঙ্গে মিল

## মাইক্রোওয়েভে গরম করে খাওয়া রান্না কি স্বাস্থ্যকর? চাঞ্চল্যকর তথ্য গবেষকদের

বদলেছে দুনিয়া। আর এই নগরায়ণের জেরে ক্রমশ বদলে যাচ্ছে আমাদের লাইফ স্টাইল। ব্যস্ত কর্মজীবনে ৮টা ৫টা'র ডিউটি সামাল দিতে গিয়ে হেঁশেল ঠেলা এখন মাথায় উঠেছে। কাজের প্রয়োজনে প্রতিদিনই আমাদের ঘর থেকে বাইরে যেতে হয়। কাজের সঙ্গে পাল্লা দিয়ে বাড়ছে ব্যস্ততা। ব্যস্ততার কারণে ছুটির দিন ছাড়া অন্য দিনগুলোতে আমাদের রান্নার কাজ সারতে হিমশিম খেতে হয়। তাই অনেকে পুরো সপ্তাহের রান্না একবারে করে ফ্রিজে রাখেন। পরে তা গরম করে খেয়ে থাকেন। আধুনিক কর্মব্যস্ত জীবনে এখন ইলেকট্রনিকস গ্যাজেট যেন বিলাসিতা। তবে এগুলি সময় বাঁচাতে যে নেহাত মন্দ নয় তা এক বাক্যে মানছেন সকলেই। শুধু তাই নয়, যে কোনও ধরনের ইলেকট্রনিকস গ্যাজেট বিশেষ করে রান্নার সামগ্রী আজকের যুগে

## করোনা ভাইরাস সংক্রমণ লাফিয়ে লাফিয়ে বৃদ্ধি পাওয়ার বিশেষ কয়েকটি কারণসমূহ

সারাদেশে সামাজিক দূরত্ব নিশ্চিত করণে নানা প্রতিবন্ধকতাসমূহবিশেষ কিছু কারণে দেশে মাপরখাতী এ ভাইরাসের সংক্রমণ গত দুই সপ্তাহ ধরে উচ্চহারে বাড়ছে। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের আশঙ্কা, এসব সংকট দ্রুত কাটিয়ে উঠতে না পারলে যুক্তরাষ্ট্র, স্পেন, ইতালি ও যুক্তরাজ্যের মতো বাংলাদেশেও করোনার প্রকোপ ভয়াবহ রূপ নেবে। যা দেশের নাজুক স্বাস্থ্য ব্যবস্থায় সামাল দেওয়া একেবারেই অসম্ভব। তাই এ পরিস্থিতি সৃষ্টির আগেই যে কোনোভাবে এর লাগাম টেনে ধরা জরুরি বলে সতর্ক করেন বিশেষজ্ঞরা। স্বাস্থ্য সংশ্লিষ্টরা জানান, লকডাউন ও ক্লাস্টার নিয়ন্ত্রণে ব্যর্থতা এবং টেস্টের পরিধি বাড়তে না পারার বাইরে আরও যেটো গুরুত্বপূর্ণ কারণ রয়েছে সেগুলি হচ্ছে চিকিৎসক, নার্সসহ স্বাস্থ্য সংশ্লিষ্টদের পার্সোনা প্রটেকশন ইকুইপমেন্টসংকট এবং এর মান নিয়ন্ত্রণের ব্যবস্থা না থাকা, রোগীর তথ্য গোপননের প্রবণতা, করোনার ভয়াবহতা সম্পর্কে অজ্ঞতা ও অসচেতনতার কারণে দেশের বিশাল জনগোষ্ঠীর এ সংশ্লিষ্ট সতর্কতা মেনে চলার ক্ষেত্রে অনীহা, করোনো আক্রান্ত রোগীর চিকিৎসা নিয়ে ভোগান্তি এবং সংশ্লিষ্টদের জীবন ধারণের জন্য আনুশংগিকতা। গুরুত্বপূর্ণ এ ৮টি সংকটের সাময়িক ও দীর্ঘমেয়াদি সমাধান ছাড়া করোনার সংক্রমণের লাফিয়ে বাড়া তোকোনো দূর হতে পারে। দেশের করোনা পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণকারী বিশেষজ্ঞ

## কুমড়ো দিয়ে ডিমের ঝোল গরম পাতে থাকুক রাতে



শুনেই নাক সিঁটকোলেন তো? কিন্তু আগে কি চেষ্টা দেখেছেন কখনো? মিস্তি কুমড়ো খেতে অনেকেই ভালোবাসেন। ছোট-বড় সবার পছন্দের তালিকায় থাকে সুস্বাদু এই সবজিটি। আবার ডিমও একটি সহজলভ্য পুষ্টিকর খাবার। গরম গরম মিস্তি কুমড়ো দিয়ে ডিম লুচি বা পরোটার সঙ্গে দুর্দান্ত লাগে যেতে। তাই এই উইকেন্ডেই এমন পদ বানিয়ে তাক লাগিয়ে দিন পরিবারের চোখে। উপকরণ: কুমড়ো ১৫০ গ্রাম, পেঁয়াজ কুচি একটি, কাঁচা লঙ্কা কুচি দুইটি, টমেটো কুচি একটি, লবণ স্বাদ মতো, হলুদ এক চামচ, চিনি স্বাদ মতো, ডিম পাঁচটি, সর্বের তেল দুই চামচ। আরো পোষ্ট-ফোন নয়, রাতে পাশে থাকুক এক টুকরো লেবু প্রণালী: প্রথমে কুমড়োটিকে কেটে সিদ্ধ করে নিন। ঠাণ্ডা হলে ভালো করে চটকে মিশিয়ে নিন। এবার কুমড়োতে তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজ কুচি ভেজে বাকি সব উপকরণ দিয়ে ভালো করে কথিয়ে নিন। তেল ছেড়ে এলে কুমড়ো সিদ্ধ দিয়ে ভাজা ভাজ করে নানিয়ে রাখুন। এবার ডিম সিদ্ধ করে ফ্রাই প্যানো লাগ করে ভেজে নিন। ভাজা ডিমের উপর মিস্তি কুমড়ো দিয়ে ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। সেটি ভাজা ভাজা হলে নামিয়ে

## ডিম পচা না ভালো, চিনতে সময় লাগবে ঠিক ২ মিনিট

ডিম প্রচুর প্রোটিন থাকার কারণে একে ‘প্রোটিনের রাজা’ বলা হয়। ডিম আসলে আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য খুব উপকারী। শীতে এটি আমাদের শরীরকে উষ্ণ রাখার পাশাপাশি প্রোটিনের ঘাটতি পূরণ করে। তবে আপনি কি কখনও ভেবে দেখেছেন ডিম খাওয়ার আগে কীভাবে পরীক্ষা করবেন? স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা জানান, নিম্নমানের ডিম আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকারক। আপনাকে বাইরে থেকে ভালো অবস্থা দেখে লোকেরা ডিম কিনে নেয়। কিন্তু যখন এটি রান্না করতে বা সেদ্ধ করতে যাওয়া হয়, তবে এর আসল গুণ সম্পর্কে জানা যায়। গুরুত্বপূর্ণ জিনিস ডিমের গুণমান পরীক্ষা করতে অফিসিয়াল টুইটার আকউন্টে একটি ভিডিও আপলোড করেছে। এটি দেখে মাত্র ২ মিনিটের মধ্যে ডিমের গুণমান পরীক্ষা করা যেতে পারে। ভিডিও জানাচ্ছে, একে গ্রাসে জল নিন। মনে রাখতে হবে ভালো ডিমের মনে আরেকের চেয়ে কিছুটা বেশি ভর্তি হয়। এর পরে একটি ডিম নিয়ে জলে

## মদ্যপান বাড়তে পারে সংক্রমণের ঝুঁকি

করোনা আতঙ্কের আবহে একাদিক আতঙ্ক ধারণা ছড়িয়ে পড়েছে সোশ্যাল মিডিয়ায়। যেমন, মাঝে শোনা গিয়েছিল মদ খেলে বা গায়ে ভাল করে মদ ছিটিয়ে নিয়ে করোনা সংক্রমণের ভয় আর থাকে না। ব্যস, মদ কেনার হিড়িক লেগে গেলে চট্টপটিকৈ কিন্তু এ বিষয়ে স্পষ্ট জানিয়ে জানিয়ে দেয়, আলাকোহল সেবনে করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ তোকোনো সম্ভব এই ধারণা সম্পূর্ণ ভুল। এই ভাইরাস একবার শরীরে প্রবেশ করার পর মদপান করে বা গায়ে মদ ছিটিয়ে কোনও ফল হবে না। শুধু তাই নয়, করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ ঠেকাতে মদ্যপান কোনওভাবেই সহায়ক নয়। সম্প্রতি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সাফ জানিয়ে দিয়েছে, লকডাউনে মদ্যপানে লাগাম টানা উচিত সমস্ত প্রশাসনেরই। প্রয়োজনে কড়া পদক্ষেপ নিক সব দেশের প্রশাসন। লকডাউনের সময় মদ্যপানের ফলে কমেতে পারে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা। বিদ্রোহ হতে পারে মানসিক স্বাস্থ্যও। তাই এই সময় মদ্যপান থেকে বিরত থাকাই উচিত বলে

## বাসি রুটি ফেলবেন না, বানান রুটির পায়ের থেকে রোটি চটপটা

আগের দিনের বেঁচে যাওয়া রুটি খেতে চান না অনেকেই। হয় কুকুর বা পাখিকে দিয়ে দেন, নয়তো ফেল দেন। কিন্তু জানেন কি এই বাসি রুটি দিয়ে দারুণ সুস্বাদু কিছু রেসিপি তৈরি করা যায়, তাও খুব সহজ। এরকমই তিনটি রেসিপি রইল এই প্রতিবেদনে। রুটির পায়ের-চালের পায়ের বা সিমুইয়ের পায়ের এখন পুরোনো। বাসি রুটি দিয়ে খুব সুন্দর পায়ের বানানো যায়, জানেন কি? বাড়িতে বাসি রুটি আর দুধ থাকলেই নিমেষে বানিয়ে ফেলা যায় এই রুটির

## রুটি গুলো ভিজে রাবরির মতো

হলে এবং দুধটা স্কীরের মতো হলে নামিয়ে নিতে হবে ঝাঁচ থেকে। উপরে শুকনো নানারকম বাদামকুচি দিয়ে গরম বা ঠাণ্ডা পরিবেশন করতে হবে। এভাবে তৈরী হয়ে গেল বাসি রুটির পায়ের। রোটি চটপটা- ছোট ছোট টোষা করে রুটিগুলিকে ছিঁড়ে নিতে হবে। একটা ফ্রাই পানে গরম গরম করে ভেজে নিন ওই টুকরো গুলো। যেন বেশ মুচুমুচে হয়। আরেকটা সপপ্যানে তেল গরম করে তাতে বাসি রুটি ভাজ করে ভাজতে

হবে। এর মধ্যে আদা রসুন বাটা, টমেটো কুচি, একটা অন্য সবজি যেমন গাজর, ফুলকপি, ক্যাপসিকাম কুচি করে দিয়ে দিতে হবে। ভাজতে হতে ভালো করে। ভালো করে ভাজা হয়ে গেলে ওই টোকো করে ভাজা রুটির টুকরো গুলো এর মধ্যে দিয়ে নেড়ে নান। ভালো করে মিশিয়ে নানড়াড়া করুন। গ্যাস অফ করে গরম গরম পরিবেশন করুন। ক্রিসপি রুটি কাটলেট- রুটি গুড়ো গুড়ো করে নিতে হবে। এরপর সেদ্ধ আলু মেখে নিন







