

ବ୍ୟାକ

ହୃଦୟକର୍ମକାମ

ବିଜ୍ଞାନ

খাওয়াদাওয়া বন্ধ করে রোগা
হতে চাইলে হিতে বিপরীত



পুজো আসতে আর কিছুদিন।	মেদ ঝরানো স্বত্ত্ব নয়। বরং	গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা দেখা দিতে
আর তার আগে নিজেকে নিয়ে	উপোস করে শরীরকে কষ্ট দিয়ে	পারে।
কত কী পরিকল্পনা! শপিং-এর	রোগা হতে চাইলে শরীরে	পুষ্টির ঘাটতি: ওজন কমাতে
পাশাপাশি নিজেকে রোগা করে	পড়তে পারে তার কঠিন প্রভাব।	খবার খাওয়া বন্ধ করলেই
তোলার মরিয়া প্রয়াস! কিছুই	এমনকী দিনের পর দিন না খেয়ে	বিপদে পড়বেন। কারণ শরীর
বাদ নেই। হাতে সময় খুব কম।	থাকলে শরীরে দেখা দিতে পারে	তার প্রয়োজনীয় পুষ্টি না পেলে
ফলে, দ্রুত ওজন ঝরাতে	একাধিক রোগ। কী কী ঘটতে	বিভিন্ন শারীরিক সমস্যা তৈরি
ইতিমধ্যে খাওয়াদাওয়া	পারে? চলুন জেনে নেওয়া	হতে শুরু করবে। শরীরের শক্তি
ছেড়েছেন কেউ কেউ। ভাবছেন	যাক।	হ্রাসের ফলে প্রচণ্ড ঝাপ্টি ও
খাওয়াদাওয়া ছেড়ে দিলে কিংবা	পিণ্ডহলিতে পাথর: রোগা	দুর্বলতা দেখা দিবে। এমনকী
কম খাওয়াদাওয়া করলে দ্রুত	হওয়ার জন্য খাবার খাওয়া বন্ধ	পুষ্টির ঘাটতিতে মাথাধরা,
ফ্যাট ঝরিয়ে আকর্ষণীয় হয়ে	করেছেন? ভালো কথা। কিন্তু	বদহজ্ঞ, ঝাপ্টি, গা-বমি ভাব
ওঠা যাবে। এতে আলাদা করে	শরীর নিয়মমতো খাবার হজমের	প্রভৃতি দেখা দিতে পারে।
আর শরীরচর্চাও করতে হবে না।	উৎসেচক ক্ষরণ করে চলেছে। সে	লো-প্রেশার: রোগা হতে গিয়ে
বাড়তি পরিশ্রমের হাত থেকেও	তো আর আপনার মতো থেমে	খাওয়া-দাওয়া ছাড়লে হঠাৎ
বাঁচা যাবে।	থাকবেনা। ফলে পাকস্থলীতে	করে প্রেশার ফল করতে পারে।
তবে, আপনার এই ভ্রান্ত ধারণায়	জমতে থাকে অতিরিক্ত	খালি পেটে থাকলে শরীরে
জল ঢেলে দিয়ে চিকিৎসকরা	উৎসেচক। ঠিক একারণে	রক্তের পরিমাণ কমে যেতে
অন্য কথা বলছেন।	পিণ্ডহলিতে পাথর দেখা দেয়।	পারে, যার ফলে রক্তের ঘনত্ব
খাওয়াদাওয়া বন্ধ করে রোগা	অঙ্গুল ও গ্যাস্ট্রিক: দীর্ঘক্ষণ খালি	কমে রক্তচাপ কমে যায়। এই
হতে চাইলে হিতে বিপরীত	পেটে থাকার কারণে পেটে	অবস্থাকে হাইপোটেনশন বলা
ঘটার সম্ভাবনা। কারণ শরীরচর্চা	অ্যাসিড তৈরি হতে পারে, যার	হয়। এই অবস্থায় অঙ্গন হওয়ার
ও উপযুক্ত ডায়েট ছাড়া কখনওই	ফলে অঙ্গুল এবং অন্যান্য	মতো উপসর্গ দেখা দেয়।

ରୁଚିର ମେଲବନ୍ଧନେ ସାଜାନ ସୁଖୀ ଗୃହକୋଣ



দেৰীপক্ষ শুক্রহতে আৱ বেশি দেৱি
নেই। এবাৰ ঘৰদোৱে পৱিষ্ঠাক কৰে
ফেলার পালা। পুজোৰ সময়ে
নিজে নিত্যনতুন সাজে ধৰা
দেওয়াৰ পাশাপাশি বাড়িৰ
মেকওভাৱে কিন্তু প্ৰয়োজন।
কাৰণ এইসময়ে বন্ধু বাঞ্ছব,
আঢ়ীয়া-স্বজনদেৱ সঙ্গে গেট
টুগেদৱ লেগেই থাকে। অতঃপৰ
অগোছালো ঘৰ নৈব নৈব চ!
অনেকেই মনে কৰেন, ঘৰ
সাজানো মানেই অনেক খৰচ।
বিষয়টা সেৱকম নয়। এক্ষেত্ৰে
প্ৰয়োজন শুধু বুদ্ধি আৱ উপযুক্ত
প্ৰয়ান্তৰেৱ।

দু-তিন দশক আগেও মা-
কাকিমাৱা পুজোৰ মাসখানেক
আগে থেকে ঘৰ বাড়তে শুৱ
কৰতেন। তবে সময় এগিয়েছে,
হাই টেক যুগে মহিলা-পুৱৰঘ
নিৰিশ্বেষে সকলেই কাজে ব্যস্ত
থাকেন। হাতে সময়েৱ ঘাটতি বলে
কি আৱ ঘৰ পৱিষ্ঠাক কৰা হবে না?
নো চিন্তা! এবাৰ পুজোৰ ঘৰেৱ
ভোলবদলানো সাজানোকে সহজ
কৰে ফেলুন।

১) ঘৰেৱ বাড়তি জিনিস বাতিল
কৰুন প্ৰথম দিন। অপ্ৰোজনীয়
জিনিস ঘৰেৱ জায়গা দখল কৰে।
অনেক সময় বাচ্চাদেৱ খেলনা

মেৰোতে পড়ে থাকে। এগুলো
সৃতি হিসেবে রাখতে না চাইলৈ
কাউকে দিয়ে দিতে পাৱেন বা
ফেলে দিন।

২) এইসময়ে অনেকেই ঘৰ রং
কৰান। তবে ম্যাজিকেৱ মতো
ভোলবদল কৰতে চাইলৈ।
ড্ৰাইংৰঘ বা যে কোনও ঘৰেৱ
একটা দেওয়াল শুধু রং কৰে দিন।
বাজাৰ চলতি অনেক প্যাটার্ন
পাওয়া যায়। সেগুলো কিনে এনে
নিজেই টুই কৰতে পাৱেন।

৩) সেই দেওয়াল জুড়ে
হাসিমুখেৱ ফটোফ্ৰেম থাক। বা
নানা ধৰনেৱ ওয়াল হ্যাঙ্গিং পাওয়া
যায় আজকাল। সেগুলোও
লাগিয়ে দিতে পাৱেন।
এককোনায় নতুন ল্যাম্পশেড
শোভা পাক। কিংবা একটু নৱম
আলো সাজিয়ে দিতে পাৱেন।
পুজোৰ আগে নানা ব্যস্ততাৰ
ৱাজসূয় ঘজ সেৱে বাড়ি ফিরে
ক্লাস্ট শ্ৰীৱ-মন চঙ্গা মনে হবে।

৪) গৃহসজ্জাৰ ক্ষেত্ৰে পৰ্দা খুব
গুৰুত্বপূৰ্ণ। ঘৰেৱ রং হালকা হলে
একটু গাঢ় রঙেৱ পৰ্দা ব্যবহাৰ
কৰুন এইসময়ে। তাৰলে
একবেয়ে ঘৰেৱ সাজে নতুনত্ব
আসবে। জুটেৱ পৰ্দা ব্যবহাৰ কৰতে
পাৱেন। নানা রঙেৱ পাটদড়ি

পাওয়া যায়, সেগুলোও ঝুলিয়ে
দিতে পাৱেন। কিংবা দু' পাশে
হালকা রঙেৱ পৰ্দা রেখে মাঝখানে
ডিজাইনেৱ পৰ্দাও ঝুলিয়ে দিতে
পাৱেন।

৫) আপনি গাছ ভালোবাসলে,
পুজোৰ আগে বেশ কিছু ইন্ডোৱ
প্লান্ট কিনে আনুন। এবং রকমারি
কালাবৰুল প্যাটার্নেৱ টুব এবং
স্ট্যান্ড দিয়ে ঘৰজুড়ে সাজিয়ে
ফেলুন। দেখবেন গোটা বাড়িতেই
বেশ একটা পজিটিভ এনার্জি এসে
গিয়েছে।

৬) ঘৰ সাজাতে কাপেট এবং
পাপোশণ খুব গুৰুত্বপূৰ্ণ। ঘৰ বড়
হলৈ সেখানে দিবি জমকালো
একটা কাপেট মানিয়ে যাবে। কটা
কুশন ছড়িয়ে দিন। তবে মাথায়
ৱাখবেন, কাপেট এবং কুশনেৱ রং
য়েন মিশে না যায়। অৰ্ধে কন্ট্ৰাস্ট
বজায় রাখুন। দিবি বৈৰেঠকি আসৰ'
জমে যাবে।

৭) এছাড়াও আড়তোৱ জায়গায়
কিংবা ছাদেৱ এককোণে পাটিৰ
আয়োজন কৰতে চাইলৈ একটা
মোটা তোষকেৱ উপৰ একৰঙেৰ
তৰে গাঢ় রঙেৱ চাদৰ বিছিয়ে দিন।
তাতে রকমারি ডিজাইনেৱ কুশন
ৱাখুন। খানাপিনায় জমে উঠবেৰ
পুজোৰ গান-গল্লা, আড়তা।

ରମନାୟ ଠାଙ୍ଗ ଖାବାର

এখন দিনের বেলায় গরম বেশ
ভালই থাকছে , সঙ্গে রোদের
তাপও বেশি । এরকম অবস্থায়
শরীরকে ঠাণ্ডা ও সতেজ
রাখতে, বিশেষ করে পেটের
সমস্যা এড়াতে এমন কিছু
খাবার খাওয়া উচিত যা
পেটকে ঠাণ্ডা রাখবে। তবে
স্বাদ অবশ্যই বজায় রেখে। তাই
এবারের রসনায় থাকছে
সেরকমই কিছু পদ।
শাশাৰ তৱকারি উপকৰণ-

একটা বড় সাইজের, কালো
সর্বে বাটা, নারকেল কোরা,
তেজপাতা ও কালো সর্বে
ফোড়ন দেবার জন্য,
আন্দাজমত বড়ি, নুন-চিনি
স্বাদ মত , তেল। পশালী- লাউ
খোসা ছাড়িয়ে ভালো করে
ধূয়ে সরঃ সরঃ করে কেটে
নিন। বড়ি আগে থেকে হাঙ্কা
ভেজে তুলে রাখুন।
কড়ইয়ের তেলে সর্বে ও
তেজপাতা ফোড়ন দিন

পাকা শশা, আলু, সামান্য হলুদ
গুঁড়ো, কালোজিরে, নুন-মিষ্টি
স্বাদ মত, তেল, কঁচালঙ্কা,
নারকেল কোরা। প্রগলী-
আলু এবং শশা সমান আকারে
ছোট ছোট টুকরো করে কেটে
নিন। আলু সামান্য ভেজে

এরপর। ফোড়নের গন্ধ বার
হলে এবং সর্বে ফাটা বন্ধ হলে
লাউ দিন। কিছুক্ষণ রাখা করে
সর্বেবাটা, নুন-চিনি স্বাদ মত
দিয়ে ভাল করে নাড়াচাড়া
করে জল দিন। জলের বদলে
চাইলে দধ দিয়ে করতে

ନେବେନ ଆଗେ । ଏବାର ପାରେନ । ଶୁକିଯେ ଏଲେ

কড়িইতে তেল গরম করে
তাতে কালোজিরে ফোড়ন
দিন। ফোড়নের গন্ধ বার হলে
এরমধ্যে শশার টুকরোগুলো
দিয়ে একটু নাড়াচাড়া করে
স্বাদ মত নন, কাঁচালঙ্ঘা এবং
নারকেল কোরা দিয়ে রাখা
করবন। আলুগুলো দিয়ে দিন।
ভাল করে সাঁতলে নিয়ে এতে
পরিমাণ মত জল দিয়ে ফুটতে
দিন। ফুটে উঠলে স্বাদ মত
মিষ্টি এবং সামান্য হলুদ গুঁড়ো
দিয়ে আবার ফোটান। নামাবার
আগে কাঠখোলায় ভেজে বাটা
কালোজিরে ওপর থেকে
ছড়িয়ে দিয়ে ভাল করে নেড়ে
নামিয়ে নিন।

পুদিনা মুগ ডাল- উপকরণ-
মুগ ডাল, হলুদ গুঁড়ো,
নন-মিষ্টি স্বাদ মত, গোটা

নারকেল কোরা ও বাঢ়ি উপরে
ছড়িয়ে পরিবেশন করবন।
লাউয়ের কোপ্তা উপকরণ-
লাউ, বেসন, আলু ৪-৫টা,
জিরেগুঁড়ো, লক্ষাগুঁড়ো, হলুদ
গুঁড়ো, চিনি-নন স্বাদ মত,
পেঁয়াজ তিন খেকে চারটি
(মাঝারি সাইজের), আদাবাটা,
রসুন বাটা, টমেটো কুচি,
কাঁচালঙ্ঘা কুচি, সর্বের তেল,
গরম মশলা গুঁড়ো। প্রণালী-
লাউ কুচিয়ে বা ঝিরিঝিরি
করে কেটে নিন। পেঁয়াজ
কুচিয়ে রাখুন। লাউ কেটে
নিয়ে ভাল করে ধুয়ে সামান্য
নন দিয়ে ভাল করে চটকে
বাঢ়ি জল বার করে নিন।
এরপর বেসনে খানিকটা
পেঁয়াজকুচি, লাউ চটকানো,
নন এবং কাঁচালঙ্ঘা কচি দিয়ে

জিরা, ঘি বা মাখন, রসুন,
লক্ষার গুঁড়ো, হিং সামান্য,
পুদিনা পাতা। প্রগলী- ডাল
ভাল করে ধূয়ে কুকারে রসুন,
ভাল করে মেথে বলের
আকারে গড়ে ভেজে নিন।
আলু ছেট ছেট টুকরো করে
কেটে ভেজে রাখবেন। এবার

হলুদ গুঁড়ো এবং অঙ্গ নুন দিয়ে
সেদ্ধ করে নিন। সেদ্ধ হয়ে
গেলে ভাল করে কাটা দিয়ে
দিন। কড়াইতে খানিকটা যি বা
মাখন গরম করে তাতে হিং,
জিরা ফোড়ন দিন। ভাল করে
নাড়াচাড়া করে পুদিনা পাতা
দিয়ে সামান্য ভেজে নিয়ে
লক্ষারগুঁড়ো দিন এবং সঙ্গে
সঙ্গে সেদ্ধ করে রাখা ভাল
কড়াইতে দিন। স্বাদ মত মিষ্টি
দিন। দরকার লাগলে কিছুটা
জল দিতে পারেন। অঙ্গ আঁচে
কিছুক্ষণ ভাল করে ফুটিয়ে
নামিয়ে নিন পুদিনা মুগ ডাল।
লাউ ঘন্ট উপকরণ- লাউ

কড়াইতে আবার তেল গরম
করে প্রথমে পেঁয়াজকুচি দিয়ে
হাঙ্কা সোনালি করে ভেজে
একে একে আদাবাটা, রসুন
বাটা, জিরেগুঁড়ো,
টমেটোকুচি, লাক্ষারগুঁড়ো স্বাদ
মত নুন ও মিষ্টি দিয়ে ভাল
করে কষিয়ে নিয়ে ভেজে রাখা
আলু দিন এবং পরিমাণ মত
জল দিন। ভাল ফুটে উঠলে
এবং আলু সেদ্ধ হলে
কোগুলো দেবেন। তার
আগে নয়। গেভি ঘন হয়ে
এলে নামাবার আগে ওপর
থেকে গরম মশলার গুঁড়ো
ছড়িয়ে নামিয়ে নিন।

গেরস্তালির সমস্যার

সমাধান দেবে নুন আর লেবু



সারাদিনের ব্যস্ততায় বাড়ির সমস্ত কোণের ধূলোবালি ঝোড়ে একদম সাফ রাখা বেশ চ্যালেঞ্জিং বিষয়। গেরহস্তালির বিভিন্ন জিনিস পরিষ্কার করতে চোখ বন্ধ করে ভরসা রাখতে পারেন আপনার রান্নাঘরে থাকা একটুখনি নুন আর লেবুর উপর। নানা সমস্যার সমাধানে একটুখনি নুন আর লেবু দিয়েই হবে চটজলদি মুসকিল আসান। কীভাবে? রইল টিপস।

জামাকাপড়ে কোনও জেদি দাগ লেগে রয়েছে যা অনেক চেষ্টার পরও উঠছে না সেক্ষেত্রে ওই দাগের অংশটুকুতে একটু নুন আর পাতিলেবুর রস মিশিয়ে রেখে দিন। বেশ কিছুক্ষণ রাখার পর তা ভালোভাবে ধূয়ে নিলে দেখবেন কড়া দাগের থেকে সহজেই রেহাই দিল নুন আর লেবু। সারা দিনের রান্নার পর সাধের রান্নাঘরের ভল্ল বদলে গিয়েছে? চারিদিকে তেলে আর ধূলোময়লা? রান্নাঘর পরিষ্কার করার অন্যান্য উপকরণের সঙ্গে একটু লেবুর রস আর বেশ খানিকটা নুন মিশিয়ে নিয়ে রান্নাঘর পরিষ্কার করলে মিলবে চটজলদি সমাধান।

ঘর মোচার জলে একটু নুন আর লেবুর রস বা লেবুর খোসা ব্যবহার করলে জীবাণুমুক্ত হবে আপনার ঘরের মেঝে।

পোড়া দাগ থেকে বাসনে আঁশটৈর গন্ধ বহু চেষ্টাতেও যদি না ওটে তবে একটি পাত্রে নুন ও লেবুর রস নিয়ে একটি মিশ্রণ তৈরি করেন তা দিয়ে বাসন মেঝে ধূয়ে নিলেই পাবেন এই সমস্যা থেকে রেহাই

পুজোয় জেলাদার ত্বক পেতে
বাড়িতেই করুন ফুট ফেসিয়াল



পুজো আসতে হাতে আর মাত্র এক
মাস। সুতরাং উৎসবের দিনগুলোয়
‘স্থার থেমে অলঙ্কৃ প্রাণের
অমূল্য হেমে’ সেজে ঘোষণা আর্থিং
হ্রকচর্চ, কেশচর্চার মোক্ষম সময়
এটাই। অপেক্ষা না করে এখন
থেকেই হ্রকচর্চ শুরু করে দিন।
তবে বাজারচলতি প্রসাধনীদ্বয়
দিয়ে নয়, বরং বাড়িতেই ফল দিয়ে
নিয়ম করে ফুট ফেসিয়াল করুন।
পার্নারের জন্য গাঁটের কড়িও
খসবে না, আবার ভিড়ে লাইনও
দিকে হবে না।

কিন্তু ত্বকের জেল্লা ফেরাতে
ম্যাজিকের মতো কাজ করে।
উল্লেখ্য, ফুট ফেসিয়াল করার আগে
সবার প্রথমে স্কার্বিং দরকার। টক
দইয়ের সঙ্গে ওটস মিক্রারে পেস্ট
করে নিয়ে তাতে মধু দিন। সেটা
মুখে, গলায়, কাঁধে লাগিয়ে মিনিট
পানেরো রেখে হালকা শুকোতে
দিন। এরপর ইষদুয়ও জল দিয়ে
সার্কুলার মোশনে আসতে আসতে
শুষ্ক চামড়ার জায়গাটা ঘসুন।
তারপর ধূমে ফেলুন।

এবাব স্টার্ট ফেসিয়ালের পার্না।

হিসাবে কাজ করে। একাঠ কল
চটকে নিয়ে সারা মুখে ভালো করে
মেখে নিন। একটু শুকিয়ে টান ধরে
এলে ধূমে ফেলুন।

আরেকটি ফুট ফেসিয়ালও দারণ
কার্যকরী। কীভাবে এই ফেসিয়াল
করবেন, তাই তো? তাহলে জেতে
নিন। পাকা পেঁপে চটকে নিয়ে
তার মধ্যে মধু মিশিয়ে নিন
কিছুক্ষণ রেখে হালকা উত্তেজনে
মুখ ধূমে ফেলুন। দেখবেন ত্বক
ব্যক্তবকে হয়ে উঠবে। পুজোর
আগে স্পন্দক আছে তিনি দুবৰ্বল

ফলতে হবে না।
 ফ্রুট ফেসিয়াল যেমন ত্বককে পুষ্টি জোগায়, তেমনই জেল্লাদারও করে তোলে। আর এই ত্বকচর্চার জন্য পুজোর আগে পার্নারে কাঁড়ি কাঁড়ি টাকা খরচ না করলেও অসুবিধে নেই। শুধুমাত্র ফল দিয়েই হবে কেলাফতে। পেঁপে, কলা, কমলালেবু, বেদানা- এই ফলগুলি এ্যাবাস ঝুঁত ফেনোরাতের সাথে। বেদানার রসের সঙ্গে ময়দা, মধু মিশিয়ে ফেস মাস্ক তৈরি করুন। দেখবেন ত্বক ঝাকঝাকে হয়ে উঠবে। যাঁদের শুষ্ক ত্বকের সমস্যা রয়েছে তাঁরা অবশ্যই ব্যবহার করুন কলা। কলার মধ্যে ভিটামিন কে, সি, ই, ফাইবার রয়েছে। যা ত্বকের ক্ষেত্রে প্রাকৃতিক ময়েশচারাইজার আসে প্রতিটে অত্যন্ত দিন দুরোধ সময় করে করুন। তাহলেই দেখবেন প্যাণ্ডেলে আপনিই হয়ে উঠবেন অনন্য। ত্বকের লাবণ্য বাড়াতে দিন দুয়েক অন্তর টম্যাটোর রসও লাগাতে পারেন। পনোরে মিনিট রেখে ধূয়ে ফেলুন। কাঁচ দুধের সঙ্গে বেসনের ফেসপ্যাকও খুব উপকারী।

দক্ষিণী স্টাইলে শিল্প

ଦକ୍ଷିଣୀ ମୋଟାଇଲେ ଶିଳ୍ପିଙ୍କ



হয়েছে। রাজা নিয়ে অক্ষেপেরিমেন্ট করতে ভালোবাসলে এই বর্ষায় বাড়িতে বানিয়ে ফেলতে পারেন দক্ষিণী স্বাদের খিচুড়ি। কর্ণটকের শতাব্দীপ্রাচীন জনপ্রিয় পদ যার নাম ‘বিসি বেলে বাথ’। সম্প্রতি আইপিএলে আরসিবির জয়ে অনুরাগীরা কিন্তু কন্ধড় ভাষার প্রতি ভালোবাসা উজাড় করে দিয়েছে। তার ফলে সবার মুখে মুখে ফিরেছে এখন কন্ধড় ভাষায় ই সালা কাপ নামদু’। ভাষার মতোই কর্ণটকের খাবারকে আপন করে নিতে চান, বেইল বেঙ্গলি।

সমস্ত উপকরণগুলি আলাদা একটি পাত্রে রাখুন। এবার তেল গরম করে নিয়ে তাতে শুকনো লক্ষা ও শুকনো নারকেল দিয়ে ভাল ভাবে ভেজে নিয়ে সরিয়ে রেখে দিন। ঠাণ্ডা হলে সব মশলা একসঙ্গে ঝেন্স করে নিন। তৈরি হয়ে থাবে আপনার বিসি বেলে বাথের মশলা। এটি রাখন ঢাকা বন্ধ কোটোয়। এরপর খিচুড়ি তৈরির জন্য চাল, ডাল ও সমস্ত সবজি, ৫-৬ কাপ জল, তেল, হলুদ গুঁড়ো দিয়ে সিদ্ধ করে নিন। সিদ্ধ হয়ে করুন। এরপর কড়াইতে ঘি ও কাজু বাদাম সামান্য ভেজে নিয়ে তাতে সরবে, কারিপাতা, শুকনো লক্ষা ও হিং দিয়ে ভেজে নিন। ভাজা হয়ে গেলে তাতে দিন টমেটো, ক্যাপসিকাম, কড়াইশুঁটি, নুন এরপর তাতে যোগ করুন তেঁতুল ও গুড়। অল্প জল দিয়ে ফুটে উঠলে সিদ্ধ করে রাখা চাল, ডাল ও সবজি তৈরি করা মশলার সঙ্গে মিশিয়ে নিন। এরপর এতে প্রয়োজন মতে জল দিয়ে উপর থেকে বাদাম ধনেপাতা দিয়ে সজিয়ে সামান্য ঘি

গেলে আচ বন্ধ করে বেশ কিছুক্ষণ
তা রেখে দিয়ে কক্ষার থেকে বের
ছাত্রের পরিবেশন করুন ভিন্ন স্থানের
এই খিচড়ি ‘বিসি বেলে বাথ’।

କମ ମେକାପେ ଅନନ୍ୟ

জিরে, ২ টেবিল চামচ পোস্ত দানা, সাদা তিল, আধ চা চমচ গোটা গোলোমরিচ, মেথি দানা, আধ কাপ গোটা ধনে, ৬টি ছোট এলাচ, ১ চা চামচ তেল, হলুদ গুঁড়ো, ১০-১২টি শুকনো লঙ্ঘা, লবঙ্গ ৩-৪টি, হিং প্রয়োজনমতো, আধ কাপ শুকনো নারকেলের টুকরো। খিচুড়ি রাখার জন্য লাগবে- ৪ কাপ অড়হর ডাল, এ কাপ চাল, ২-৩টে গাজর (টুকরো করে কেটে নেওয়া) বিনস, ২টি মাঝারি মাপের আলু, প্রয়োজনমতো জল, তেল, হলুদ গুঁড়ো, ৩-৪ টেবিল চামচ ধি, পেঁয়াজ ১টি, রসুন ২-৩ কোয়া, তেঁতুল ২-৩ চা চামচ প্রণালী: প্রথমে এই খিচুড়ির জন্য বানিয়ে নিতে হবে মশলা। একটি পাত্রে শুকনো খোলায় ভেজে নিন মশলা তৈরির সব কঠি উপকরণ। ভাজা হয়ে গেলে তাতে একে একে এলাচ, লবঙ্গ, দারচিনি, গোটা গোলমরিচ দিয়ে আরও কিছুক্ষণ ভেজে নিন। ভাজা হয়ে গেলে অফিস বা কলেজ যাওয়ার সময় ন্যূনতম মেকআপ করতেই হয়। এটুবুঝা হাড় তো হয় না। কিন্তু প্রতিদিন সকালবেলা উঠেই মেকআপ করা বড় চ্যালেঞ্জ। বিশেষ করে যাঁরা তা করতে পছন্দ করেন না তাঁদের জন্য এ আরও বড় সমস্যা। কিন্তু উপায় তো কিছু নেই। সারাদিন বাড়িতে যতহস্ত আলুখালু হয়ে থাকুন না কেন বাইরে বেরলে নিজেকে একটু প্রেজেন্টেবল করে তুলতেই হবে! বিশেষ করে অফিস ও কলেজ যাওয়ার ক্ষেত্রে সেক্ষেত্রে ‘ধরি মাছ না ছাউই পানি’ এই ফর্মুলা আপনি ফলো করতেই পারেন। কী বলতে চাইলাম বুবালেন না? মানে আপনি প্রতিদিনের জন্য নো মেকআপ লুক ফলো করতে পারেন। সেক্ষেত্রে কীভাবে নিজেকে সাজিয়ে তুলবেন, রাইল টিপস- তারকা থেকে বর্তমান প্রজন্ম, প্রত্যেকই কিন্তু এখন মিনিমাল মেকআপের দিকেই ঝুঁকছেন। ন্যাচারাল লুকে নিজেকে সাজিয়ে তুলতে ফলো করন নো মাঝারা লুক। কীভাবে করবেন ভাবছেন? যতটা সস্তা কম প্রসাধনী ব্যবহার করে নিজেকে সুন্দর করে তোলা যায়। আর তাই চোখের পাতায় কোনওপ্রকার মাঝ্বারা ব্যবহার ন করে শুধুমাত্র কার্ল করে নিলেই হয়ে যাবে। তবে হ্যাঁ, কার্ল করার পাশাপাশি অবশ্যই চোখের বাকি মেকআপ নিয়ে সচেতন হতে হবে। চোখ হাইড্রেটেড রাখতে হবে। চাইলে ব্যবহার করতে পারেন হাইড্রিং মাঝ আইরো সঠিকভাবে এঁকে নেবেন। এক্ষেত্রে ব্যবহার করতে পারেন আইরো জেল। চোখে ব্যবহার করতে পারেন কাজল অথবা আইলাইনার চাইলে কালোর বদলে ব্রাউন রঙের আইশ্যাডো ব্যবহার করতে পারেন চোখের মেকআপে নজর দিলেও মুখের বাকি মেকআপটা কিন্তু একেবারে গাঢ় করবেন না। ঠোঁটেও ব্যবহার করুন ন্যুড রঙের লিপস্টিক। চাইলে লিপিফস ব্যবহার করতে পারেন। আর যদি লিপস্টিকের নানা শেডের প্রতি ভালোবাসা আপনার একটু বেশি থাকে সেক্ষেত্রে গাঢ় লিপস্টিক ঠোঁটে দিয়ে চোখে একেবারে ন্যূনতম মেকআপ করবেন। কারণ চোখ ও ঠোঁটের মেকআপ দুটোই বেশি গাঢ় হলে তা কিন্তু পুরোটাই হবে বেমানান

