



ত্রিপুরার প্রথম দৈনিক

# জগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৭০ তম বছর



JAGARAN ■ 8 October, 2023 ■ আগরতলা ৮ অক্টোবর ২০২৩ ইং ■ ২০ আর্থিন, ১৪৩০ বঙ্গাব্দ, রবিবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ Founder : J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

## মত বিনিময় সভায় আইনজীবীদের উদ্দেশ্যে মুখ্যমন্ত্রী অপরাধীদের সাজা নিশ্চিত করতে পুলিশের সঙ্গে আরও সমন্বয়ের প্রয়োজন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৭  
অক্টোবর।। আইনজীবীরা হলেন  
সমাজে মানুষের অধিকার  
সুনির্ণিত করার অন্যতম কারিগর।  
সত্য ও ন্যায় বিচার প্রতিষ্ঠায়  
আইনজীবীদের গুরু দায়িত্ব  
রয়েছে।

আজ আগরতলার পঞ্জ ডবনে  
প্রথম বারের মত সরকারি  
আইনজীবীর সাথে মন্ত্রিমণ্ডল  
সভায় বক্তব্যে মুখ্যমন্ত্রী এবং  
রাজ্যের আইনজীবী প্রক্ষেপের (ডা)  
মানবিক সহায় একথা বলেন। তিনি  
বলেন, রাজ্যের সরকারি  
আইনজীবীদের অভিজ্ঞতা ও জ্ঞান  
কে কেবল আশে করা না। শুধুমাত্র  
প্রয়োজন তাদের অর্জিত  
অভিজ্ঞতার সঠিক বাস্তবায়ণ।  
মুখ্যমন্ত্রী বলেন, এই পেশার  
মাধ্যমে মানুষকে সেবা করার  
বিরচিত স্বৈর্য রয়েছে। সরকারি  
আইনজীবীদের নিজেদের মধ্যে



মতবিনিময় করে তাদের পেশাকে

মতবিনিময় সভায় মুখ্যমন্ত্রী আরও

শুল্কের পরিস্থিতির অনেকটাই

উন্নত করারও স্বৈর্য রয়েছে।

বলেন, বর্তমানে রাজ্যে আইন

উন্নত হয়েছে। উন্নত হৈবের

সচিব অসিত দেবনাথ।

অতিরিক্ত আইন

তাদের প্রয়োজন হয়েছে।





# ବ୍ୟାକିନୀ

# ହୃଦୟକର୍ମକାମ

# ବ୍ୟାକବିଦୀ

ଓষুধ নয়, ঘরোয়া এই পাঁচ  
টোটকাতেই দ্রুত সারবে পেট রোগ



বর্যায় পেটের গোলমাল লেগেই থাকে। পেট গুড় গুড়, লুজ মোশান, তলপেটে ব্যথা, ডায়ারিয়া, গ্যাস হওয়া, প্রায়শই এসবের সমস্যা হয়। বাইরের খাবার খেলে তো বটেই, কখনও ঘরে তৈরি খাবার খেলেও এমনটা হয়। পেট খারাপ বাড়াবাড়ি হলে শরীর থেকে অনেকটা জল বেরিয়ে যায়। ফলে জলের অভাব দেখা দেয় শরীরে। তাই পেট খারাপে সারা দিন ধরে নুন-চিনির জল খাওয়া প্রাথমিক কাজ। তবে পেটের সমস্যায় কোন ধরনের খাবার খেলে দ্রুত সুস্থ হওয়া যাবে, তা নিয়ে ধন্দে থাকেন অনেকেই। আজ রইল এমন কয়েকটি খাবারের তালিকা, যেগুলি পেট খারাপের সময় খেলে দ্রুত উপকার মিলতে পারে।

আদা চা

সর্দি-কাশি, গলাব্যথা সারাতে আদার জুড়ি নেই। তবে জানেন কি, পেট খারাপ বা ডায়ারিয়ার সমস্যায়ও আদা অত্যন্ত কার্যকর? পেট খারাপের পাশাপাশি পেটে ব্যথা, বমি ভাব এবং গায়ে-হাত-পায়ে ব্যথা লেগেই থাকে। আদা এসব উপসর্গ থেকে রেহাই দিতে পারে। তাই পেটের সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে খেতে পারেন আদা চা।

এক কাপ জলে আদা কুচি দিয়ে ফুটিয়ে নিন বেশ কিছুক্ষণ। তারপর এই চা ছেঁকে পান করুন। দিনে দুবার এই চা পান করতে পারেন। এতে চাইলে লেবু আর মধুও মেশাতে পারেন।

আদার রস

আদায় রয়েছে অ্যান্টি-ফাঙ্গল এবং অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল গুণ, যা ডায়ারিয়া এবং পেটের ব্যথা থেকে স্বস্তি দেয়। এক টুকরো আদা ঢেঁতো করে রসটা বার করে নিন। অল্প জলে এক চামচ আদার রস মিশিয়ে নিন। এতে এক চিমটি লবণও মেশাতে পারেন। পেট খারাপ সারাতে দিনে এক বা “দু” বার এটি খান।

ধনে পাতা

ধনে পাতা কেবল খাবারের স্বাদ বাড়ায় না, নানা শারীরিক সমস্যায়ও উপকারী। বিশেষ করে, পেট খারাপ বা হজম সংক্রান্ত সমস্যায় খুব ভালো কাজ করে ধনে পাতা। ধনে পাতা জলে ভালো ভাবে ধূয়ে পিয়ে নিন। এক গ্লাস জলে ধনেপাতার পেস্ট এবং পাতিলেবুর রস মিশিয়ে পান করুন। উপকার পাবেন!

লেবু এবং নুন-অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল এবং অ্যান্টি-ভাইরাল গুণ রয়েছে পাতিলেবুতে। এটি শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, পাকসৃতী সুস্থ রাখে এবং স্বাস্থ্যের নানা সমস্যায় দারুণ কাজ করে। এক গ্লাস জলে একটা পাতিলেবুর রস ও এক চিমটি লবণ মিশিয়ে পান করুন। চাইলে সামান্য চিনিও মেশাতে পারেন। এতে আপনার শরীরে জলের অভাব হবে না এবং ডায়ারিয়ার সমস্যাও কমবে।

বেদানা-বেদানার পৃষ্ঠাণ্ড স্বাস্থ্যের জন্য খুবই উপকারী। পেট খারাপ বা ডায়ারিয়ার সমস্যায় বেদানার রস খেতে পারেন। বেদানা গাছের পাতাও এক্ষেত্রে অত্যন্ত কার্যকর। বেদানার পাতা জলে ফুটিয়ে নিন খানিকক্ষণ। তারপর এই জল ছেঁকে পান করুন। এই আর্টিকেলে উল্লিখিত সমস্ত তথ্য পরামর্শস্বরূপ। কোনও সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

# ବିଟେର ରସେର ଗୁଣେଇ ଦୂରେ ଥାକବେ ରୋଗ-ବ୍ୟାଧି !



দৈনন্দিন জীবনে হাজার রকম অনিয়ম, অস্থাস্থকর খাওয়াওয়ার কারণে ঘরে ঘরে এখন মানুষ বিভিন্ন রোগের কবলে পড়ছেন। কেউ ভুগছেন ডায়াবেটিস, কেউ উচ্চ রক্তচাপের সমস্যায়, কার্ডিউচ কোলেস্টেরল। অনেকের শরীরে আবার একসঙ্গে এই সব রোগ বাসা বেঁধেছে।  
রোগবালাইয়ের কবল থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে চাইলে রোজের রুটিনে কিছু বদল আনা জরুরি, বিশেষ করে খাদ্যাভ্যাসে। কিছু খাবার খাদ্যতালিকায় থেকে বাদ দেওয়া প্রয়োজন, আবার কিছু খাবার রোজকার ডায়েটে যোগ করা আবশ্যিক। যেমন - সকালে উঠে চা অথবা কফির বদলে এক ফ্লাস বিটের রসে চুমুক দিলেই কিন্তু অনেক অসুখ ঠেকিয়ে রাখতে পারেন।

ও চুলের ঔজ্জ্বল্য বাড়াতেও কিন্তু বিটে বেশ কার্যকরী।  
রক্তচাপ কমায়- বিটের রসে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে নাইট্রিক অক্সাইড। যা রক্তনালিশের মুখ খুলে দেয় এবং রক্তচাপের মাত্রা কমায়, রক্ত সঞ্চালন বাড়ে শরীরে। গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়ম করে রোজ বিটের রস খেলে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে, আর শরীরও থাকে চাঙ্গা।  
রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়- আবহাওয়ার পরিবর্তনে জ্বর, সার্দি, কাশি এখন ঘরে ঘরে। এই সময়ে শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে, শরীরের চাঙ্গা রাখতে নিয়ম করে বিটের রস খেতে পারেন। বিটে রয়েছে অ্যাটিঅঙ্গিডেট এবং ভিটামিন সি, যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে।  
ত্বকের জন্য ভাল- বিটে থাকা ভিটামিন সি এবং অ্যানিলিনকারী দেহ নতুন চুল গজাতেও সাহায্য করে বিটের রস।  
অ্যান্টিইন্ফ্লামেটরি বৈশিষ্ট্য রয়েছে বিটে অ্যান্টিঅঙ্গিডেটের পাশাপাশি অ্যান্টিইন্ফ্লামেটরি শুণও রয়েছে।  
তাই, শারীরিক প্রদাহ কমাতে নিয়মিত বিটের রস পান করতে পারেন।  
স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধিতে সাহায্য করে বিটে থাকা নাইট্রেট শরীরে রক্ত সঞ্চালনের হার বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। মনিক্ষেও রক্ত চলাচল ভাল হয়, স্ট্রেকের বুঁকি করে। প্রতিদিন নিয়ম করে বিটের রস খেলে স্মৃতিশক্তিও ভাল থাকে। এছাড়া, বিটে প্রচুর পরিমাণে ফোলেট থাকে যা কোষের বৃদ্ধি এবং কার্যকারিতায় সাহায্য করে, যার ফলে রক্তনালিল ক্ষতি হয় না।  
স্মৃতিশক্তি বাড়ায়- আপনি কি দুন

পারেন! বিটের খ্যাতি তার গাঢ় রঙের জন্য। যে কোনও রায়ায় এক টুকরো বিট পড়লে সেই পদটি বিটের রং নিয়ে নেয়। তবে এই সবজির মধ্যে কিন্তু স্বাস্থ্যগুণও প্রচুর। রোজ সকালে যদি বিটের রস বানিয়ে খেতে পারেন, তাহলেই কিন্তু শরীরের একাধিক সমস্যা দূর হয়। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করা থেকে হাঁট ভাল রাখা, শরীর সুস্থ রাখতে বিটের রসের জুড়ি মেলা ভার। পাশাপাশি ত্বক

গোড়ামন সি এবং অ্যাণ্টিগ্রেডেট ত্বক সুস্থ রাখে, জেল্লা বাড়ায়। ছকের দাগ-ছোপ, শুষ্কভাব, বলিরেখার মতো সাধারণ সমস্যাগুলি প্রতিরোধ করে এই সবজি। তাই রোজের ডায়েটে অবশ্যই রাখুন বিটের রস।

চুল পড়ার সমস্যা কমে- বিটের মধ্যে রয়েছে আয়রন, ফোলেট এবং ভিটামিন সি। এই সব উপাদান চুল ভাল রাখতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। শুধু

হজমশাঙ্কা বাড়ায়- আপনি কি ঘন হজমের সমস্যায় ভোগেন? তাহলে রোজ পান করুন বিটের রস। বিটেরয়েছ প্রুৰ পরিমাণে ফটিকার, যা কেষ্টকাঠিন্য এবং ইরিটেল বাধেলে সিন্ড্রোম প্রতিরোধে সাহায্য করে। কোলন ক্যাল্চার, হাদরোগ এবং ডায়ারেটিসের মতো ক্রনিক রোগের বুঁকি কমাত্তেও সাহায্য করে। এই আর্দ্ধেকলে উল্লিখিত সমস্ত তথ্য পরামর্শদ্বারা। কোনও সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

# সঞ্জির শুণে জন্ম হবে পেটের মেদ?

ডায়েট, শরীরচর্চা, খাওয়া দাওয়ায় কঠোর নিয়ম মেনে রোগা হওয়া সম্ভব হলেও, পেটের মেদ সহজে ঝরতে চায় না। তার উপর সারা ক্ষণ অফিসে বসে কাজ। বেশির ভাগ দিনই বাইরের খাবার আনিয়ে খাওয়া। সব মিলিয়ে, “মধ্যপ্রদেশ” বাঢ়তেই থাকে। এ দিকে ঘরে-বাইরে কাজের চাপে শরীরচর্চারও সময় নেই। জিমে গিয়ে মেদ ঝরানোর ব্যাপারেও আলসেমি। তা হলে উপায়? জিমে না গিয়ে, শরীরচর্চা না করেও দিব্য পেটের মেদ ঝরিয়ে ফেলতে পারেন। তার জন্য নিয়ম করে খেতে হবে কতগুলি চেনা সংজ্ঞ দিয়ে তৈরি পানীয়। কোন কোন সংজ্ঞির গুণে জব হবে পেটের মেদ? লাউয়ের রস- অনেকের অপছন্দ হলেও লাউ ওজন ঝরানোর পক্ষে কার্যকরী। লাউয়ে রয়েছে ডিটামিন এ, বি, সি। এ ছাড়াও এই সংজ্ঞিতে দ্রবণীয় ফাইবারের পরিমাণ অনেক বেশি। ফাইবার যে কোনও খাবার দ্রুত হজম হতে সাহায্য করে। শরীরে পর্যাপ্ত পরিমাণে ফাইবার থাকলে ওজন কমানোও অনেক সহজ হয়ে যায়। ফাইবার ছাড়াও লাউয়ে প্রোটিন, পটাশিয়াম, মিনারেলসও আছে ভরপুর পরিমাণে। ওজন কমানোর প্রক্রিয়ায় যে উপাদানগুলি অত্যন্ত জরুরি।

বিটের রস- ওজন কমানোর জন্য মীতা অঙ্গীনী রোজ সকালে দু'শ্লাস করে বিটের রস খেতেন। বিট ওজন কমাতে কার্যকরী ভূমিকা পালন করে। বিটে রয়েছে ফোলেট, নাইট্রেট, ডায়েটারি ফাইবার, যা দ্রুত মেদ ঝরাতে সাহায্য করে। এ ছাড়াও বিটে ক্যালোরির পরিমাণ কম। ফলে দ্রুত ওজন ঝরাতে বেশি খেলেও কোনও সমস্যা হওয়ার কথা নয়।

গাজরের রস- ছিপছিপে হতে গাজরের ভূমিকা বলা বাস্ত্ব। রোগা হওয়ার ডায়েটে গাজর রাখার পরামর্শ দিয়ে থাকেন পুষ্টিবিদেরা। মিনারেলস, ডিটামিন, ফাইবার, অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট গাজরে পুষ্টিকর উপাদানের শেষ নেই। এই উপাদানগুলি শরীর সুস্থ রাখতে সাহায্য করে তো বটেই, সেই সঙ্গে ওজন কমাতেও এর জুড়ি মেলা ভার। পুজোর আগে পেটের মেদ কী ভাবে ঝরাবেন, তা ভেবে রাতের ঘুম না উড়িয়ে বরং সপ্তাহে কয়েক দিন গাজরের রস খেতে পারেন।

শস্তা রেস- স্যালামে শসা তো থাকছেই। তবে বাড়ি ত সুফল পেতে শসা  
দিয়ে বানিয়ে নিতে পারেন স্বাস্থ্যকর পানীয়। শসায় জলের পরিমাণ ১৮  
শতাংশ। আর বাড়তি মেড ঝারাতে শরীরে জলের পরিমাণ পর্যাপ্ত হওয়া  
জরুরি। শসা হজমশক্তি বাঢ়ায়। হজমের গোলমাল নিয়ন্ত্রণে থাকলে  
ওজন ঝারানোও সহজ হয়ে যাবে।

প্রয়োজন প্রোটিনের।  
নতুন কোষ, পেশী আর হাড়ের গঠনেও ভীষণ রকম সাহায্য করে প্রোটিন। প্রোটিন শরীরে অ্যান্টিবিডি তৈরি করতে সাহায্য করে। যার ফলে শরীরের রোগ প্রতিরোধিক ক্ষমতা অনেকটাই বাঢ়ে। আর তাই হরমোন তৈরি, হজম এবং বিপাকেও কোনও রকম সমস্যা হয় না।  
প্রোটিনের অভাবে শরীরে অনেক রকম সমস্যা দেখা যায়। শরীরে শক্তির ঘাটতি হয়, যার ফলে ক্লান্সি-দুর্বলতা এসে পিছু ছাড়তেই চায় না। শরীরকে যদি প্রোটিনের ঘাটতি থাকে তাহলে সেখান থেকেও চুল

পড়া, চুল পাতলা হয়ে যেতে পারে।  
কেভিডের সময় থেকেই তাই প্রোটিন খাওয়ার উপর বিশেষ জোর দিয়েছেন চিকিৎসকরা। নিয়মিত প্রোটিন খেলে অনেক সমস্যা দূরে থাকে, নখ পাতলা হয়ে যায় না, নখ দুর্বল আর ভঙ্গ হতে পারে। যার ফলে সংক্রমণ জনিত রোগের ঝুঁকি বাড়ে। প্রোটিনের ঘাটাটি দূর করতে, রক্ত এবং কোষ গঠনেও দারুণ ভূমিকা রয়েছে প্রোটিনের।  
অনেকেই ভাবেন ডিম ছাড়া অন্য কোনও কিছুর মধ্যেই পুষ্টি নেই।  
এদিকে ডিম হল পুষ্টির আধার। ডিমের মধ্যে থাকে প্রোটিন, স্কিউমিন  
এবং খনিজ। আবার অনেকেই আছেন যাঁরা ডিম খান না। তবে চিকিৎসার  
কিছু নেই। ডিম ছাড়াও এই ৫ খাবারের মধ্যে থাকে প্রচুর পরিমাণ  
প্রোটিন, যা পুষ্টির দিক থেকে ডিমের বাবা। রোজ এই সব খাবার  
থেলে শরীরের অনেক রকম সমস্যাও সহজে দূর হয়ে যায়।  
অন্তত ৬০  
বছর বয়স পর্যন্ত কোনও রকম সমস্যাও সহজে দূর হয়ে যায়।  
মুরগির ব্রেস্টের মধ্যে প্রচুর পরিমাণ প্রোটিন থাকে।  
আর তাই চেষ্টা  
করুন হাড়ের পরিবর্তে চিকেন ব্রেস্ট খাওয়ার। ১০০ গ্রাম মুরগির

ব্রেস্টে ৩১ গ্রাম প্রোটিন থাকে।  
মাছও খুব ভাল। মাছের মধ্যে প্রচুর পরিমাণ প্রোটিন থাকে। ১০০  
গ্রাম মাছের মধ্যে ২০-৩০ গ্রাম পর্যন্ত প্রোটিন থাকে। সামুদ্রিক মাছের  
মধ্যে এই প্রোটিনের ভাগ সবচাইতে বেশি।  
গ্রিক ইয়োগার্টও খুব ভাল এর মধ্যে প্রোটিনের ভাগ বেশি। রোজ  
একবাটি করে এই দই অবশ্যই খান। এছাড়াও ডাল, মটরশুঁটি খান  
নিয়ম করে।  
কুইনেয়া আর ছোলাও খুব ভাল প্রোটিনের উত। এক কাপ কুইনেয়ার

# ତେଲ ଛାଡ଼ା ପ୍ରୋଟିନ ମ୍ୟାଲାଡ ବାନିଯେ ଖାନ, ଓଜନ କମବେଇ

পুজোর আর ১৫ দিন বাকি। এদিকে মেঘ, ঘ্যানঘ্যানে বৃষ্টি দেখে মোটেই তা মালুম হচ্ছে না। বৃষ্টি আর কাদা প্যাচ প্যাচে আবহাওয়া কার আর ভাল লাগে পুজোর ঠিক মুখে! এখনও বাকি পুজোর শপিং, অফিস-ওয়েদার অনেকের ক্ষেত্রেই বাধা হয়ে দাঁড়িয়েছে।

ডায়েট খাবারও খেতে ভাল হয় যদি তা ঠিকমতো বানিয়ে নিতে পারেন।

আর ডায়েট করলে প্রোটিন বেশ খেতে হবে। প্রোটিন যেমন পেশির গঠনে সাহায্য করে ঠিক তেমনই মেদ গলাতেও সাহায্য করে। আর প্রোটিন খেলে অনেকক্ষণ পর্যন্ত পেট ভরা থাকে।



পুজোর আগের একমাস জোর  
কদমে সকলেই শরীরচর্চা করেন।  
মেদবহুল চেহারাতে যে কোনও  
পোশাক যেমন মানয় না তেমনই  
শরীরে অতিরিক্ত মেদ জমলে  
শরীর অনেক দ্রুত ক্লান্ত হয়ে যায়।  
মেদ জমলে চামড়াতেও একটা  
ছাপ পড়ে। চামড়া কুঁচকে যায়,  
দেখতেও লাগে বয়স্ক। এই  
কারণেই বাড়তি মেদ ঝিরে ফেলা  
খুবই প্রয়োজনীয়। এতে শরীর ভাল  
থাকবে, অনেক রোগ জ্বালাও  
সারবে।

শরীরচর্চার পাশাপাশি জোর দিতে  
হবে ডায়েটে। ডায়েট ঠিক থাকলে  
তবেই কিন্তু ওজন কমবে। এবার  
ডায়েট বললে অধিকাংশের ধারণ  
তেল ছাঢ়া স্বাদহীন খাবার। তবে

পনির প্রথমে বড় টুকরো করে  
কেটে নিতে হবে। একটা বাটিতে  
হাফ কাপ টকদই দিয়ে  
গোলমরিচের গুঁড়ো। আর  
চাটমশলা মিশিয়ে নিন। হাফ চামচ  
কাশ্মীরী লঙ্ঘা গুঁড়ো, জিরে-ধনে  
গুঁড়ো, নুন, একটু কসৌরি মেথি  
দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিতে  
হবে। এই টকদই এর ব্যাটারে একটু  
ধৰেপাতা কুচি দিয়ে আবারও ভাল  
করে মিশিয়ে নিয়েপনিরের টুকরো  
দিয়ে ভাল করে কোট করে নিতে  
হবে। পনিরের টুকরোতে খুব ভাল  
করে এই মিশ্রণ মাথিয়ে রাখুন।  
এবার গ্রিলড প্যানে পনিরের  
টুকরো দিয়ে গ্রিলড করে নিতে  
হবে। এবার উল্টোপিঠও গ্রিল করে  
নিতে হবে। লো ফ্রেমেই রান্নাটি

হবে। এবার পনির ভাল করে গ্রিলড  
হয়ে গেলে তা তুলে অন্য একটি  
প্লেটে রেখে দিতে হবে। এবার  
পনিরের স্লাইস থেকে লব্দা টুকরো  
করে নিতে হবে, বাকি মশলা যা  
গ্রিলড প্যানে থাকল তাতে বড় বড়  
টুকরো করে কাটা। পেঁয়াজ,  
হলুদ-রেড বেলপেপার,  
ক্যাপসিকাম, বীজ ছাড়িয়ে নেওয়া  
দুটো টমেটো দিয়ে নাড়াড়া করে  
গ্যাস বন্ধ করে দিন। মিঞ্চিতে  
একমুঠো ধনেপাতা, টকদই,  
কাঁচালঙ্কা, চাটমশলা দিয়ে গুঁড়িয়ে  
নিন। একটা বাটিতে ওই মিশ্রণ  
চেলে পনির, সব রকম সবজি,  
জেটুস, ছোট হাফ কাপ আপেল  
কুচি, অঙ্গুরিত ছোলা দিয়ে ভাল  
করে মিশিয়ে নিতে হবে

# দোকানের মত পরোটা আৱ আলুৱ তৱকাৰি বানিয়ে নিন বাড়িতেই

এবার আলুর তরকারি বানিয়ে নিতে হবে। কড়াইতে সাদা তেল গরম করে দুটো শুকনো লঙ্ঘা দিন। এর মধ্যে একটু পাঁচফোড়ি আর হিং দিন। এবার এর মধ্যে ছেট টুকরো করে কাটা দুটো আলু দিন। অল্প একটু নুন মিশিয়ে দিতে হবে। কড়াইতে ঢাকা দিয়ে ভেজে নিতে হবে। এবার এর মধ্যে হাফ চামচ আদা বাটা মিশিয়ে ভেজে নিতে হবে। এবার এককাপ জল দিয়ে ফুটতে দিন, দুটো কঁচালঙ্ঘা ভেঙে দিন। স্বাদমতো নুন দিয়ে রান্না করতে হবে। উপর থেকে একটু কাঞ্চা মশলা মিশিয়ে নিন। আলু ভেঙে নিন। এতে আলু খেতে ভাল হবে। স্বাদমতো নুন, চিনি দেখে নিতে হবে। এই আলু আগে ভাল করে ধূয়ে খোসা সহ সেদু করে নিন। এবার তা ছেট ছেট টুকরো করে তরকারিতে মেশান। এই আলুর তরকারিতে একটু খোসা থাকলে দেখতে ভাল হয়।

এবার এই ময়দার ডো আবারও হাত দিয়ে মেখে নিন। পাঁচ মিনিট ডো মেখে নিয়ে হাতে একটু তেল মাখিয়ে ময়দার ডো-তে মিশিয়ে দিতে হবে। লঙ্ঘা আকারে ডো গড়ে ওর থেকে বড় ৬ টা লেচি কেটে নিন। বেলন চাকিতে তেল মাখিয়ে ভাবে বেলে নিতে হবে। বাকি ডো ঢাকা দিয়ে রাখুন। বাতাসের সংস্পর্শে আসলেই ডো শুকিয়ে যেতে পারে। বেলে নেওয়া রুটির একপাশে কাট দিয়ে উপর থেকে একটু ময়দা ছাড়িয়ে দিতে হবে।

এবার ময়দার ডো লঙ্ঘা করে ফোল্ড করে নিতে হবে। এবার তা আবারও ফোল্ড করে গুটিয়ে ডো বানিয়ে নিতে হবে। এবার পাতলা গোল করে বেলে নিন ডো। একদম অল্প তেলে সেঁকে সেঁকে ভেজে নিতে হবে। এবার গরম অবস্থাতে পিটে নিয়ে ছিঁড়ে নিলেই তৈরি ছেটাটি পাতলা।

**ବାନ୍ଦମଣିର କ୍ୟାନ୍ଦେ ଲୋଜ୍ଜ୍ର ଫାନ୍ଦେ ମୋହାନ୍ଦେ**

বাধার তো অফেনারেই থাবা।  
কোনও কোনও ঘরেয়া খাবারের  
ক্ষেত্রেও রয়েছে নিয়মকানুন।  
তবে নির্দিষ্ট অনেক খাবার রয়েছে  
যেগুলি ডায়াবেটিস রোগীদের  
নিয়মিত খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া  
হয়। তেমনই একটি খাদ্য হল রাগি  
বা মিলেট।  
রাগিতে ফাইবার এবং খনিজের  
পরিমাণ অনেকটাই বেশি। রক্তে  
প্রচুর পারমাণে থাকে। আচ  
শুকোজ শোষণকে ধীর করে দেয়  
এবং রক্তে শকরার মাত্রা বৃদ্ধি রোধ  
করে।  
পুষ্টিসমূহ - বিভিন্ন ভিটামিন,  
ক্যালশিয়াম, আয়রন, পটাশিয়াম  
এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে ভরপুর  
রাগি। এই সব পুষ্টিগুলি আমাদের  
শরীরকে সুস্থ-স্বল রাখে এবং  
ডায়াবেটিস সংক্রান্ত সমস্যা দূর  
করে।

শক্রার মাত্রা নিয়ন্ত্রণের পাশাপাশি ওজন কমাতেও সহায় করে। পাশাপাশি এতে থাকা ফাইবার অস্ত্রের জন্যও ভাল। আসুন জেনে নেওয়া যাক, ডায়াবেটিসের ক্ষেত্রে রাগির উপকারিতা ঠিক কী এবং রোজের ডায়েটে কী ভাবে রাখা যেতে পারে এই খাদ্যসম্য।  
কর্ম ফ্লাইসেমিক ইনডেক্স- রাগির ফ্লাইসেমিক ইনডেক্স খুব কম, যার ফলে রক্তে শর্করার মাত্রা হ্রাস হওয়া আটকায় এবং খুবই ধীরে করতে সহায়তা করে।  
পেট ভরা রাখে- রাগিতে থাকা ফাইবার অনেক ক্ষণ পর্যন্ত পেট ভর্তি রাখে। তাই বার বার খিদে পাওয়ার প্রবণতা অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে থাকে। ফলে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাগির জুড়ি নেই। আর ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকলে রক্তে শর্করার মাত্রাও ঠিক থাকবে।  
ফ্লুটেন- মুক্ত খাদ্য- রাগি একেবারেই ফ্লুটেন-মুক্ত খাদ্য। যে কারণে সিলিয়াক ডিজিজ বা ফ্লুটেন ইন্টলারেন্স থাকা যে সকল  
মারাইক কেষকাঠের সমস্যা হতে পারে। তাই দিনের কোনও একটা সময় অর্থাত্সকালে বা দুপুরে বা রাতের মেনুতে রাখতে পারেন এই খাদ্যসম্য। - সকালের জলখাবারে রাগির খিচুড়ি, রাগি ইডলি বা দোসা অথবা রাগি প্যানকেক বানিয়ে খাওয়া যেতে পারে। - দুপুরের খাবার বা লাঙ্ঘে রাগি রঞ্জি, রাগি উপমা, রাগি সালাদ রাখতে পারেন। - ডিনার বা রাতের খাবারে রাগি সুস্পন্দ, রাগি পাস্তা এবং রাগি খিচুড়ি খেতে পারেন।







