মাটির পাত্রের উপকারিতা

আগেকার দিনে খাবার রান্না ও সংরক্ষণের জন্য মাটির পাত্র ব্যবহার করা হতো। বর্তমানে আমরা কাচ, অ্যালুমিনিয়াম কিংবা লোহায় বানানো পাত্র ব্যবহার করি।

এক গবেষণায় জানা গেছে, রান্নার জন্য ধাতব উপাদানে বানানো এসব পাত্রের তুলনায় মাটির তৈরি পাত্র অনেক স্বাস্থ্যকর। এসব পাত্রে রান্না করা হলে খাবারের আসল স্বাদ ধরে রাখে, ফলস্বরূপ খাবারটি আরও সুস্বাদু হয়ে ওঠে। তবে মনে রাখতে হবে, শুধু স্বাদের জন্যই মাটির পাত্র বেছে নেওয়ার একমাত্র কারণ নয়। জেনে নেই কি কি কারণে মাটির পাত্র ব্যাবহার করা উচিত।

খাবারকে স্বাস্থ্যকর করে তোলে
মাটির পাত্র তৈরিতে ব্যবহৃত কাদামাটি প্রকৃতিতে ক্ষারীয় বলে পরিচিত, যা খাবারের অ্যাসিডের সঙ্গে মিথস্ক্রিয়া করে এবং পিএইচ স্তরকে নিরপেক্ষ করে। ফলে খাবার সহজে হজম হয় এবং এর পুষ্টি অক্ষত থাকে।

তেল লাগে কম
মাটির পাত্রে রান্নার সময় তেল কম লাগে। ধীরগতিতে রান্না ও তাপ নিরোধক হওয়ায় এটি খাবারের প্রাকৃতিক তেল ও আর্দ্রতা বজায় রাখতে সাহায্য করে।

স্বাদ ও গন্ধ অটুট রাখে
খাদ্যের পুষ্টিমান বজায় রেখে স্বাদ ও গন্ধ অক্ষুণ্ন রাখে বা বাড়িয়ে দেয় মাটির পাত্র। অন্যান্য উপাদানের তৈজস দিয়ে এটা সম্ভব নয়।

কাচের পাত্র থেকে ভালো
কাচের পাত্র ব্যবহারে অনেক বেশি সাবধানতা অবলম্বন করতে হয়। এটার পড়ে ভেঙে গেলে হাত-পা কাটার সম্ভাবনা থাকে। সেদিক দিয়ে মাটির পাত্র অনেক বেশি নিরাপদ। এটা থেকে শরীর কেটে যাওয়ার সম্ভাবনা অনেক কম।

দুগ্ধজাত খাবারের জন্য উপযুক্ত
মাটির পাত্র দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার সংরক্ষণের জন্য খুবই নিরাপদ। এর কারণ হলো মাটির একটি শীতল প্রভাব রয়েছে এবং এটি দুধকে টক হতে

বাধা দেয়। এছাড়া যখন মাখন এবং দইয়ের মতো খাবার মাটির পাত্রে রাখা হয়, তখন এটি একটি সুগন্ধ দেয়, যা তাদের সম্পূর্ণ তাজা করে তোলে। আজকাল অনেকেই কাপে চা-কফি পান করতে পছন্দ করেন, কারণ এটি তাদের স্বাদকে অনন্য করে তোলে।

তাপ প্রতিরোধী
উচ্চ তাপে মাটির পাত্র রাখলেও তা ভেঙে যায় না। মাটির পাত্রগুলো উচ্চতাপে পুড়িয়ে বানানো হয় বলে এটি অনেকটা তাপপ্রুফ হয়ে ওঠে। তা ছাড়া এটি তাপ প্রতিরোধী বলে পরিচিত। এগুলো আপনার খাবারকে দীর্ঘ সময়ের জন্য গরম রাখতে পারে

মাইক্রোওয়েভ প্রুফ
বেশির ভাগ মাটির পাত্রই মাইক্রোওয়েভে ব্যবহার করা যায়। মাইক্রোওয়েভে মাটির পাত্র রাখলে উচ্চ তাপমাত্রার সংস্পর্শে এলে কোনো ক্ষতিকর গ্যাস বের হয় না, যা প্লাস্টিকের ক্ষেত্রে ঘটে।

মেটাবোলিজম ঠিক রাখে
আমাদের শরীরে মেটাবোলিজম ঠিক রাখতে মাটির পাত্র ব্যাবহারে খুবই উপকার পাওয়া যায়। মাটির পাত্রে একধরনের ইলেকট্রন থাকে যেটি শরীরের জন্য উপকারী। যে কারণে মাটির পাত্রে রাখা পানি পান করলে শরীরে মেটাবলিক রেট বাড়তে থাকে।

টক্সিন দূর করে
শরীরে টক্সিক কেমিক্যালের মাত্রা কমাতে সাহায্য করে মাটির পাত্রে রাখা পানি। লোহা, স্টিল কিংবা প্লাস্টিক জাতীয় পাত্রে পানি রাখলে সেখান থেকে নানা ধরনের দূষিত পদার্থ ঢুকতে পারে শরীরে। তবে মাটির পাত্রে পানি রাখলে সেটি সম্ভব নয়। শরীরের অ্যাসিড দূর করতেও কাজ করে এটি।

গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা সমাধান
যাদের গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা আছে তারা নিয়মিত মাটির পাত্রে রাখা পানি পান করতে পারেন। এটি বেশ ভালো কাজ করে। যারা একটু বয়স্ক, তারা পানি পানের ক্ষেত্রে মাটির পাত্র ব্যবহার করুন। এতে শরীরের অনেক সমস্যার সমাধান মিলবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]:

[redacted]

[redacted]

[redacted]

আর এটির প্রোবায়োটিক উপাদান আপনার শরীরে শক্তি জোগানোর পাশাপাশি আপনাকে রাখবে ভেতর থেকে তরতাজা।

এগুলো ছাড়াও আদার রয়েছে অনেক রকম উপকারিতা। পেট খারাপ থেকে মুক্তি দিতে, বাতের ব্যথায়, কাশি কমাতে, হার্টের স্বাস্থ্যের জন্য, ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে, মাইগ্রেনের সমস্যায়, ক্যান্সার প্রতিরোধ করা সহ বিভিন্ন রকম উপকারী গুনাবলি আছে আদায়।

শীতে উজ্জ্বল ত্বক পেতে করণীয়

ত্বকের যত্ন নেওয়ার ক্ষেত্রে রুটিন কেয়ার সবচেয়ে বেশি জরুরি। উজ্জ্বল ত্বক নিশ্চিত করতে হলে কিছু ভালো অভ্যাস আপনাকে বেশি সুবিধা দেবে। অনেকে প্রসাধনীর ওপর নির্ভরশীল হয়ে পড়েন বেশি করে। উজ্জ্বল ত্বক নিশ্চিত করার ক্ষেত্রে কয়েকটি টিপস অনুসরণ করা জরুরি।

. দিনের যে সময়ই রোদে বের হবেন কমপক্ষে এস পি এফ ৩০ যুক্ত সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন। প্রতি দুই থেকে তিন ঘণ্টা অন্তর অন্তর সানস্ক্রিন রি-এপ্লাই করুন।
. অকারণে কখনোই বারবার মুখে হাত দেবেন না। কারণ হাতের আঙুলে লেগে থাকা বিভিন্ন জীবাণু এবং ব্যাকটেরিয়া আপনার ত্বকে বিভিন্ন ধরনের সমস্যা ও ক্ষত সৃষ্টি করতে পারে।
. স্যালিসাইলিক অ্যাসিড বা ভিটামিন সি যুক্ত ক্লিঞ্জার ব্যবহার করুন। এতে ত্বক দাগহীন ও উজ্জ্বল হবে।

. সপ্তাহে দুদিন স্ক্রাবিং করুন। এটি মরা কোষ তুলে ত্বককে উজ্জ্বল করতে সাহায্য করবে।
. উজ্জ্বল ত্বক পেতে মাসে এক বা দু বার ঘরে বসে প্রাকৃতিক উপাদান দিয়ে ফেসিয়াল করতে পারেন।
. আপনার মোবাইল ফোনটি নিয়মিত অ্যালকোহল প্যাড ব্যবহার করে পরিষ্কার করুন। কারণ এটি অপরিষ্কার অবস্থায় আপনার মুখের সংস্পর্শে সব থেকে বেশি আসে।

. মুখ ধোওয়ার পর নরম টিশার্ট ব্যবহার করে মুখ মুছতে পারেন। কারণ

কিছু তোয়ালের ঘষা লেগে স্কিনে অতি ক্ষুদ্র আঁচড় পরতে পারে যেখানে ব্যাকটেরিয়া আক্রমণের সম্ভাবনা থাকে।

শীতের নতুন স্ট্রিটফুড ভুট্টা

রাস্তায় বেরোলেই এখন ভ্যানে ভুট্টা পোড়াতে দেখা যায়৷ একসময় শক্ত ভুট্টা দেখে অভ্যস্ত চোখ সুইট কর্ন দেখে মুগ্ধ হবেই। শীতে নরম ভুট্টা নানা মশলায় মাখিয়ে এখন বিক্রি করছেন অনেকে। আবার সুইট কর্ন আলাদা ট্রিট হিসেবেও বিক্রি হচ্ছে। স্ট্রিটফুড হলেও ভুট্টার রয়েছে অসংখ্য উপকার। সেগুলো জেনে নিলে রোজ ভাজাপোড়ার বদলে অন্তত ভুট্টা খাওয়া হবে অনেকের:

হজমের সুবিধা

নরম হলেও তো ফাইবার। ভুট্টা সহজে হজম হয়। আপনার পেটে এই ফাইবার দেরিতে হজম হয় না তাই বাড়তি সুবিধা মিলবে। কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা যাদের তারা এবার শান্তিতে কিছুটা স্ট্রিটফুডে মনোযোগ দিতে পারবেন।

হৃদরোগের ঝুঁকি কমে

প্রত্যক্ষ সুবিধার আগে পরোক্ষটা বলে নিই। ভুট্টা স্ট্রিটফুড হলে ভাজাপোড়া থেকে মনোযোগ হটবে। তাহলে অন্তত ক্যালরির চিন্তা নেই। আর সরাসরি আপনার হার্টের জন্য এটা ভালো। দ্রবণীয় ফাইবার রক্তে মিশে আপনার হৃদপিণ্ডকে ভালো রাখতে সাহায্য করে।

ডায়বেটিস রোগীদের জন্য কম দুশ্চিন্তা

ডায়বেটিস রোগীদের রক্তে শর্করা নিয়ে ভাবতে হয়ই। টাইপ-২ ডায়বেটিস রোগীদের তো স্ট্রিটফুড মানা। সে হিসেবে সুইটকর্নের আছে বাড়তি সুবিধা।

রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়

ভুট্টায় আছে ভিটামিন সি। ভিটামিন সি রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে

সাহায্য করে।

চোখের উপকার

ভুট্টার এই একটি উপকারের কথা অনেকেই জানেন না। লুটেইন ও লুক্সানজিন নামক দুটো ক্যারটিনয়েড থাকায় ভুট্টা চোখের জন্য উপকারি। এমনকি ম্যাকুলার ডিজেনারেশন থেকেও চোখকে রক্ষা করে।

সুত্র: ইত্তেফাক

কাঁচা টমেটোর বাজিমাত

চলতে শীতের মৌসুম। এ মৌসুমে বাঙালি রসনায় পিঠেপুলির স্বাদের সঙ্গে যুক্ত হয় আরও একটি উপাদান। কি বলুন তো? ঠিকই ধরেছেন। শীতের হরেক রকমের বাহারি সবজি। তাই শীতকালে জমিয়ে সকলে মৌসুমি শাক সবজি উপভোগ করেন। এ সময়টাতে সবচেয়ে জনপ্রিয় সবজি কাঁচা টমেটো।

লাল টুকটুকে টমেটো তো সারা বছরই রান্নার স্বাদ বাড়াতে সকলে ব্যবহার করে থাকেন। কিন্তু শীতকালে কাঁচা সবুজ সতেজ টক টক টমেটোই সকলের পছন্দ। শুধু কি স্বাদ, গুণেও কিন্তু অনন্য এই কাঁচা টমেটো। চলুন জেনে নেই সুস্বাস্থ্যে কাঁচা টমেটোর অবদান:

ভিটামিন সি-তে ভরপুর এই সবজি আপনার রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে শতগুণে। শুধু তাই নয় দাঁত ও ত্বকের যত্নেও এর জুড়ি মেলা ভার।

এতে থাকা কিউমেরিক ও ক্লোরোজেনিক এসিড শরীরকে ক্যান্সারমুক্ত থাকতে সাহায্য করে, কার্সিনোজের প্রভাব থেকে শরীরকে রক্ষা করে। শুধু তাই নয় প্রস্টেট ক্যানসার বা পেটের ক্যানসারের ঝুঁকিও কমায় কাঁচা টমেটো।

কাঁচা টমেটো খেলে ভালে থাকবে আপনার হৃদযন্ত্রও। এতে থাকা লাইকোপিক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হৃদযন্ত্রের খেয়াল রাখে।

ভিটামিন বি এবং পটাশিয়াম সমৃদ্ধ এই সবজি আপনার কোলেস্টেরলের মাত্রা ঠিক তো রাখেই সেই সাথে রক্তচাপও স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে।

বাতের ব্যথা এবং হাড়ের ক্ষয় রোধ করতেও খেতে পারেন কাঁচা টমেটো। এতে থাকা ভিটামিন কে এবং ফসফেট খেয়াল রাখবে আপনার হাড়েরও।

সূত্র: ইত্তেফাক

এই শীতে চুলের বাড়তি যত্ন নিন

প্রকৃতিকে শীতের আমেজ ছুঁই ছুঁই। নানারকম মিষ্টি পিঠা, নতুন শীতের জামা, লেপ কম্বলের প্রস্তুতি সে এক অন্যরকম আমেজ চলছে ঘরে ঘরে। কিন্তু এতসব সুখের মধ্যে ত্বক কিন্তু শুকিয়ে চৌচির হতে চলেছে। বাইরে বেরুলেই ঠোঁট জানান দেয় শীত এবার এসেই গেছে।

তাই তোড়জোড় করে অনেকেই শুরু করেছেন ত্বকের প্রসাধনীর জোগাড়যত্ন। তবে চুলের কথা ভুলে গেলেন কী? শীতে কিন্তু চুলেরও চাই বাড়তি যত্ন। শীতে চুলের অসুবিধাগুলো তেমন একটা জানান না দিলেও নিয়মিত যত্ন না নিলে কিন্তু চুলের ভীষণ ক্ষতি হয়ে যায়। চলুন জেনে নেই শীতে চুলের যত্নের সহজ কিছু উপায়:

শীতে সাধারণত গোসলের নামে জ্বর উঠে যায়। কোনমতে গরম পানি দিয়ে ধুপধাপ গোসল সেরে বেরিয়ে পরেন অনেকেই। তবে গরম পানি দিয়ে কিন্তু চুল ধুয়ে ফেলবেন না। এতে চুলের ভীষণই ক্ষতি হয়। তাই চুল ধোওয়ার সময় স্বাভাবিক বা হালকা গরম পানি ব্যবহার করুন। এতে চুলের স্বাভাবিক জেল্লা বজায় থাকে।

শীত আসতেই চট করে চুলটা কেটে নিন। এমনিতেই শীতে লম্বা চুল সারাক্ষণ ভিজে থাকার যন্ত্রণা দুর তো হবেই সেইসাথে চুলের স্বাস্থ্যও থাকবে ভালো। চুল কাটা না হলে নিচের দিকের চুলগুলো পাতলা হয়ে রুক্ষ হয়ে যায়। এতে চুলের বাকি অংশ পর্যাপ্ত পরিমাণে পুষ্টি পায় না। তাই চুল দুর্বল হয়ে পড়ে যেতে শুরু করে। তাই শুরুতেই চুল কেটে নেওয়াই ভালো।

শীতে বাইরে বেরুলে চুল ঢেকে বের হওয়াই ভালো। এতে চুল নোংরা হবে কম সেই চুল থাকবে নরম ও সুন্দর। এছাড়া গোসল সেরেই ভিজে চুলে বেরিয়ে যাবেন না। শীতে চারপাশে দূষণ বেড়ে যায়। ভিজে চুলের ক্ষতি হয় দ্রুত। চাই চুল শুকিয়ে স্কার্ফে জড়িয়ে বের হলে চুল সুরক্ষিত থাকে।

চুল শুকাতে এ সময়ে হেয়ার ড্রায়ার ব্যবহার না করাই ভালো। চুল শুকিয়ে নিন স্বাভাবিক ভাবেই। এ সময়ে চুলে যাবতীয় যন্ত্রপাতি সংক্রান্ত প্রসাধন না করলেই চুলের সুস্বাস্থ্য বজায় থাকে।

অনেকেরই ঘন ঘন শ্যাম্পু করার প্রবণতা থেকে থাকে। এ সময়ে রোজ গোসলে শ্যাম্পু ব্যবহার না করাই ভালো। আর শ্যাম্পু করার আগে হালকা গরম তেল মালিশ করে নিন। চুল সুন্দর রাখতে তেল মালিশের জুড়ি নেই।

পুরো সপ্তাহে একটা দিন চুল কন্ডিশনিং করে নিন। এর জন্যে আহামরি কিছুই লাগবে না। একটা কলার অর্ধেকটা নিয়ে মধু দিয়ে চটকে নিন। এবারে এই প্যাক চুলে লাগিয়ে অপেক্ষা করুন ত্রিশ মিনিট। এরপর চুল পরিষ্কার করে নিন। এতেই চুল থাকবে সুন্দর ঝলমলে।

সূত্র: ইত্তেফাক

ডিমের খোসার টিউলিপে সাজান ঘর

সাধারণত ডিম খেয়ে আমরা খোসা সঙ্গে সঙ্গে ফেলে দেই। এই খোসা দিয়ে অনেকে গাছের জন্য সারও তৈরি করে থাকেন। তবে ঘর সাজানোর জন্য ডিমের খোসা হতে পারে একটি চমৎকার উপকরণ সে বিষয়ে অনেকের ধারণা নেই।

টিউলিপ সুন্দর একটি ফুল। সবসময়ে ফুল কিনে ঘর সাজানো হয়ে ওঠে না। তবে অল্প সময়ে ঘর সাজাতে চাইলে ডিমের খোসা দিয়েও বানাতে পারেন টিউলিপ।

যা যা লাগবে

ডিমের আস্ত খোসা (যে কয়টি ফুল আপনি বানাতে চান) কাগজ
আঠা/হট গ্লু
স্প্রে পেইন্ট
এক্রেলিক বা ফেব্রিক কালার
কেঁচি

যেভাবে বানাবেন

ডিম ভাঙার যময় যেকোনো এক মাথা ফুটো করে ডিম বের করে নিয়ে খোসাগুলোকে পরিষ্কার করে খোসার ওপরে ও ভেতরে পছন্দমতো রঙ করুন।

ফুলের ডাঁটি তৈরি করার জন্য চিকন ও লম্বা করে কাগজ কেটে রোল করে নিন। কেটে নেওয়া কাগজ রোল করে ডাঁটি বানান। একটি মাথায় কেঁচি দিয়ে লম্বাভাবে খানিকটা কেটে নিন, নির্দিষ্ট দূরত্বে রেখে কাগজের সরু অংশটুকু ৫/৬ টুকরো করে ছড়িয়ে নিয়ে বাইরের দিক দিয়ে একটু চাপ দিন। এর ফলে মাথাটি অনেকটা ফুলের মত লাগবে।

কয়েকটি সবুজ কাগজ পাতার শেইপে লম্বা করে কেটে নিন। ডিমের খোসাটিকে কাগজের রোলের ফুলের মতো মাথাটিতে আঠা দিয়ে লাগিয়ে নিন। এতে রোলের পছন্দমতো স্থানে পাতাগুলো লাগিয়ে ডিমের খোসার টিউলিপ ফুলগুলো সুন্দর করে সাজিয়ে ফেলুন ফুলদানিতে।

পেঁয়াজ ছাড়াই রান্না করুন ৪ রেসিপি

বর্তমান বাজারে পেঁয়াজের দাম আকাশছোঁয়া। তবে এখন শুধু নয়, মাঝেমধ্যেই দাম লাগামছাড়া হয়ে যায়। তখন রান্না করতে গিয়ে বিপাকে পড়তে হয়। জেনে রাখা ভালো, পেঁয়াজ ছাড়া কোনো কোনো রেসিপি হয়।

বিশেষ করে এখন শীতকাল। বাজারে উঠছে নতুন সবজি। রান্নায় নানা রকম সবজি তো কাজে লাগাতেই পারেন। পেঁয়াজ ছাড়া কয়েক ধরনের রান্না করা

যায়। সেগুলো তুলে ধরা হলো—

দই বেগুন

উপকরণ
বেগুন ৫০০ গ্রাম, হলুদগুঁড়া আধা চা-চামচ, মরিচগুঁড়া আধা চা-চামচ, রসুনবাটা আধা চা-চামচ, পুদিনা পাতা বাটা ১ চা-চামচ, গোটা শুকনা মরিচ ৪টি, চিনি আধা চামচ বা স্বাদমতো, টক দই আধাকাপ, গোলমরিচের গুঁড়া সিঁকি চা-চামচ, লবণ দেড় চা-চামচ, ময়দা সিঁকি চা-চামচ বা স্বাদ অনুযায়ী, তেল (শুকনা মরিচ ফোড়নের জন্য) ৩ টেবিল চামচ ও চিলি ফ্লেক্স আধা চা-চামচ।
প্রণালি
বেগুন ১ সেন্টিমিটার পুরু ও গোল টুকরা কেটে ১ চা-চামচ লবণ মেখে ৩০ মিনিট রেখে দিন। বেগুন ভালো করে ধুয়ে ঝাঁজরিতে পানি ঝরিয়ে নিন। এবার বেগুনে হলুদগুঁড়া, সিঁকি চা-চামচ মরিচ গুঁড়া ও আধা চা- চামচ লবণ মেখে ২-৩ ঘণ্টা রেখে দিন। পুনরায় বেগুনের পানি ঝরিয়ে নিন।

শীতের নিরামিষ

উপকরণ
বাঁধাকপি (মোটা কুচি) ১টির চার ভাগের তিন ভাগ, ফুলকপি (ছোট) ১টি, আলু আধা কেজি, গাজর (মাঝারি) ২টি, নারিকেল সামান্য, ঘন দুধ ১ কাপ, তেল এক কাপের তিন ভাগের এক ভাগ, শুকনা মরিচ ৩-৪টি, তেজপাতা ১টি, কালোজিরা আধা চা-চামচ, হলুদ গুঁড়া আধা চা-চামচ, মরিচ গুঁড়া ১ চা-চামচ, ধনে গুঁড়া আধা চা-চামচ, জিরা গুঁড়া আধা চা-চামচ, গোলমরিচ গুঁড়া আধা চা-চামচ, গরম মসলার গুঁড়া ১ চা- চামচ, লেবুর রস ২ চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, চিনি (ঐচ্ছিক) স্বাদমতো, টমেটো (টুকরা করা) ৩টি, আদাবাটা ১ টেবিল চামচ ও রসুনবাটা আধা টেবিল চামচ।

প্রণালি
ফুলকপির ফুলগুলো ভেঙে ছোট টুকরা করুন। গাজর ও টমেটো চৌকো করে কাটুন। অন্যান্য সব সবজি ধুয়ে পানি ঝরিয়ে আলাদা রাখুন। প্যানে তেল গরম করে শুকনা মরিচ ফোড়ন দিন। ভাজা মরিচের গন্ধ বের হলে তেল ছেঁকে উঠিয়ে রাখুন।
মরিচ উঠিয়ে তেলে তেজপাতা ও কালিজিরার ফোড়ন দিন। গাজর ও ফুলকপি দিয়ে কিছুক্ষণ ভাজুন। এবার সব বাটা মসলা দিয়ে বাঁধাকপি দিন।

কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন। কষানো হলে গরম মসলা বাদে লবণ ও অন্যান্য গুঁড়া মসলা দিয়ে আবারও নাড়ুন। নারিকেল দিয়ে ঢেকে অল্প আঁচে রান্না করুন। সবজি সেদ্ধ হয়ে এলে চিনি ও টমেটো দিন। গরম মসলার গুঁড়া ও লেবুর রস দিয়ে নামিয়ে পরিবেশন পাত্রে তুলে রাখুন। ওপরে ভাজা শুকনা মরিচ দিয়ে লুচি, পরোটা, চাপাতি বা ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

ঝাল ভাজা মুরগি
উপকরণ
মুরগি (দেড় কেজি ওজনের) ১টি, সয়া সস ১ টেবিল চামচ, অয়েস্টার সস ১ টেবিল চামচ, আদাবাটা ২ চা-চামচ, রসুনবাটা ২ চা-চামচ, মরিচগুঁড়া ১ টেবিল চামচ, গোলমরিচ গুঁড়া ২ চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, চিকেন পাউডার ১ চা-চামচ, লেবুর রস ১ টেবিল চামচ, ময়দা ২ কাপ বা প্রয়োজনমতো, চিনি স্বাদমতো, ঠাণ্ডা পানি, তেল ভাজার জন্য ও বেকিং পাউডার ১ চা-চামচ।

প্রণালি
মুরগির চামড়া ছাড়িয়ে ৮ টুকরা করুন। একবার ধুয়ে ২ চা-চামচ লবণ মেখে ২০-২৫ মিনিট রেখে দিন। তার পর ভালো করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। একটি পাত্রে ময়দা ও তেল বাদে অন্য সব উপকরণ একসঙ্গে মাংসের সঙ্গে মিশিয়ে ৩-৪ ঘণ্টা রেখে দিন। একটি শুকনা পাত্রে ময়দা নিয়ে তাতে ১ চা-চামচ মরিচ গুঁড়া, ১ চা-চামচ গোলমরিচ গুঁড়া, সামান্য লবণ, চিনি ও বেকিং পাউডার মিশিয়ে রাখুন।

একটি বোলে ঠাণ্ডা পানি রাখুন। একেকটি মুরগির টুকরা আলতোভাবে ময়দায় গড়িয়ে, পানিতে ডুবিয়ে ভালো করে ঝরিয়ে পুনরায় ময়দায় গড়িয়ে নিন। চুলায় তেল গরম করে ডুবো তেলে অল্প আঁচে ভেজে নিন। মুচমুচে সোনালি রঙ করে ভেজে তেল ছেঁকে উঠিয়ে রাখুন। পরিবেশন পাত্রে সাজিয়ে সসের সঙ্গে পরিবেশন করুন ঝাল ভাজা চিকেন।

কষা বিফ-ভিন্দালু
গরুর মাংস হাড়সহ (ছোট টুকরা) ৫০০ গ্রাম, তেল সোয়া ২ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ১ চা-চামচ, আদা বাটা ১ চা-চামচ, ধনেগুঁড়া ১ চা- চামচ, জিরা গুঁড়া ১ চা-চামচ, হলুদ গুঁড়া ১ চা-চামচ, ২টি কাঁচামরিচ দিয়ে শরষে বাটা দেড় চা-চামচ, মরিচ গুঁড়া ২ চা-চামচ, গোলমরিচ গুঁড়া সিঁকি চা-চামচ, সিরকা ২ টেবিল চামচ, কাঁচামরিচ ৪টি, শুকনা মরিচ ৪টি, রসুন ৫-৬ কোয়া ও লবণ স্বাদমতো। প্রণালি

মাংস ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। প্যানে তেল গরম করে মাংস দিয়ে ভাজুন। মাংসের রঙ বদল হলে সব বাটা ও গুঁড়া মসলা দিয়ে কষিয়ে নিন। সিরকা ও লবণ দিতে হবে। ১ কাপ গরম পানি দিয়ে নেড়ে ঢেকে দিন। চুলার আঁচ কমিয়ে দিন।

ঢাকনা খুলে পানি শুকিয়ে এলে আরও কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন। এবার আরও ১ কাপ পানি দিয়ে কাঁচামরিচ ও রসুনের কোয়া দিয়ে অল্প আঁচে ঢেকে রান্না করুন। মাংস সেদ্ধ হয়ে এলে পাশের চুলার প্যানে ২ টেবিল চামচ তেল গরম করে শুকনা মরিচের ফোড়ন দিন। মরিচ মচমচে হয়ে এলে তেল ও ভাজা মরিচ একসঙ্গে মাংসের প্যানে দিয়ে আঁচ বাড়িয়ে রান্না করুন। ঝোল কমে এলে আঁচ একেবারে কমিয়ে ঢেকে রাখুন। মাখা মাখা হয়ে এলে তেল ছেড়ে দিলে চুলা বন্ধ করে দিন। পরোটা, লুচি, গরম ভাত বা পোলাওর সঙ্গে পরিবেশন করুন।

সূত্র: যুগান্তর

শীতে অতিরিক্ত কমলালেবু খেয়ে নিজের ক্ষতি করছেন না তো

শীতের অন্যতম সঙ্গী কমলালেবু। তবে এই ফলের ভালো ও খারাপ দুদিকই রয়েছে। চলুন দেখে নেওয়া যাক সেগুলো কী কী।

কমলালেবুতে থাকে ভিটামিন ‘সি’। এ ছাড়া কমলায় উপস্থিত থাকে ভিটামিন ‘বি’, ভিটামিন ‘এ’, ক্যালসিয়াম, পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস, কোলিনসহ আরও কিছু উপাদান, যা শরীরে বিশেষ ভূমিকা পালন করে।

কমলালেবুতে দ্রবণীয় ফাইবার রয়েছে। যাকে বলা হয় পেকটিন। পেকটিন মানব শরীরের কোলেস্টেরল দূর করতে সাহায্য করে। খারাপ কোলেস্টেরল কমানোর পাশাপাশি ভালো কোলেস্টেরল বৃদ্ধিতে কাজ করে পেকটিন।

ক্যারোটিনয়েড সমৃদ্ধ একটি ফল কমলালেবু। এর মধ্যে থাকা ভিটামিন

‘এ’ চোখের শ্লেষ্মা ঝিল্লি স্বাস্থ্যকর রাখতে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

ভিটামিন ‘এ’ বয়সজনিত ভাসকুলার প্যাথলজি প্রতিরোধের জন্যও দায়ী, যা চরম ক্ষেত্রে ব্যক্তিকে অন্ধ পর্যন্ত করে দিতে পারে। কমলালেবু চোখকে আলো শোষণে অত্যন্ত সহায়তা করে।

কমলালেবুতে থাকা পুষ্টি এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টগুলো রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সরাসরি সহায়তা করে। এটি শরীরে ইনসুলিন উৎপাদনে সহায়তা করে।

কমলালেবুতে প্রচুর পরিমাণ ফাইবার দ্রবণ উপস্থিত থাকে, যা স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো। তবে অত্যধিক হারে কোনো কিছুই খাওয়া ভালো নয়।

কমলালেবু হজমের গোলমাল থেকে রক্ষা করে ঠিকই, তবে বেশি কমলালেবু খেলে আবার পেটের গোলমালও হতে পারে। অতিরিক্ত কমলা খেলে পেটে ব্যথা ও হজমে বাধা সৃষ্টি হতে পারে।

কমলালেবু সাইট্রাসজাতীয় ফল। কিডনির সমস্যা থাকলে এই গোত্রের ফল এড়িয়ে চলাই ভালো। পাশাপাশি যাদের অ্যালার্জির সমস্যা রয়েছে, তারাও কমলালেবু এড়িয়ে চলুন।

হার্টবার্নের সমস্যা যাদের রয়েছে, তাদের কমলালেবু না খাওয়াই ভালো। ছোটদের বেশি কমলালেবু খাওয়ানো উচিত নয়। পেটে ব্যথা ও সিনকোপের মতো সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

সূত্র: যুগান্তর