

# মাতৃত্ব

- সুজাতা রায়

আমি যখন প্রথম এলাম মায়ের জঠরে  
নানা উপসর্গ মায়ের বাড়ে ধীরে ধীরে।  
উঠতে, বসতে, খেতে, শুতে কষ্ট যন্ত্রণা  
নীরবে সব সহ্য করে আমার স্নেহময়ী মা।  
রক্ত চুষে হচ্ছি বড় মায়ের ভিতরে  
স্নেহমায়া মমতা দিয়ে মা আমায় পালন করে।  
সাতমাসে শুভদিনে সবাই মিলেমিশে  
কত পদে রান্না করে মাকে খাওয়ায় ভালোবেসে।  
আশীষ দিয়ে বলে সবাই কোলে আসুক ছেলে  
মেয়ে হোক এমন কথা কেউ বলে না ভুলে।  
ছেলে হয়েছে না মেয়ে হয়েছে প্রশ্ন কোরনা  
মায়ের কাছে সমান কষ্ট, সমান বেদনা।  
অসহ্য যন্ত্রণা শুরু হয় যখন আসব পৃথিবীতে  
মায়ের যন্ত্রণার মূল্য কত পারি কি তার হিসেব দিতে?  
কষ্টকত সহ্য করে মা তা - শুধু মা ই জানে  
মা তখন হয় ভীষন খুশী সন্তানের মুখে হাসি এনে।  
দেখেনি মা চক্ষু মেলে, মেয়ে হয়েছে না হয়েছে ছেলে ?  
অতি মমতায় যুকে চেপে ধরে  
'আলাদা করে দেখোনা তোমরা'  
মা বলেন সব্বারে।  
অনেক কষ্টের মধ্য দিয়ে  
এসেছে - আমার কোলটি জুড়ে  
এ যে আমার নাড়িছেঁড়া ধন আমার সুখের সন্তান  
দশমাস দশদিন পরে পেলাম খুশীর সন্ধান।  
মাতৃত্বের হোল জয় বিখাতার আশীষ নিয়ে  
সপ্ন মায়ের সার্থক হোল  
সন্তানের হাসি দিয়ে।

With compliments from : **SHRI RAM INDUSTRIES**

# হৃদয়ের কথা

পদ্মবিভূষণ ডা: বি কে গোয়ল (অনুবাদ : এ. কে. গাঙ্গুলী)

## সুস্থ হৃদয়ের জন্য ব্যায়াম

রোগীকে সুস্থ করার চেয়ে রোগ যাতে না হয় সে চেষ্টাই করা উচিত। আপনি যদি নিজে এক হৃদরোগী হন, তবে জীবন যাপনের ক্ষেত্রে সামান্য পরিবর্তন এনে আপনি সুস্বাস্থ্যের অধিকারী এবং সুখী জীবন যাপন করতে পারেন।

দৈনন্দিন জীবনে পরিবর্তন মানে এই নয় যে আপনাকে রোজ ব্যায়ামগারে গিয়ে ব্যায়াম করা অথবা স্বাস্থ্যজনিত নিরামিশ খাবার খেতে হবে। সহজ এবং সুলভ উপায়ে দৈনন্দিন জীবনে যদি একটু গতি আনা যায়, একটু স্বাস্থ্য সম্মত খাবার খাওয়া হয়, সেটি আপনার ভাল থাকার পথে প্রধান সহায়ক হবে, স্বাস্থ্যের উন্নতি হবে এবং হৃদয়কে সতেজ রাখতে সাহায্য করবে। এর ফলে রক্ত চাপ, কোলেস্ট্রলের মাত্রা, শরীরের ওজন কম হবে এবং হৃদয়রোগের আশঙ্কা কমে যাবে।

ব্যায়াম আরম্ভ করার আগে চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করা বিশেষ প্রয়োজন। সুস্বাস্থ্য হৃদয়ের জন্য কর্মঠ থাকা প্রয়োজন, কারণ হৃদয় মাংশপেশী থেকে সৃষ্টি হয়। যদি কিছু দিনের জন্য আপনি কর্মঠ নাও থাকেন, তবুও আপনার হৃদয় কিন্তু সক্রিয় থাকবে এবং সুষ্ঠুভাবে রক্তচলাচল করবে এবং কর্মশক্তি এবং উদ্দীপনা বাড়বে।

## ব্যায়ামের প্রকার ভেদ

তিন প্রকার ব্যায়ামের সাহায্যে শরীরকে সুস্থ এবং স্বাস্থ্যকর রাখা যায়।

### এরোবিক ব্যায়াম

এটা হৃদয় রোগ থেকে রক্ষা পাওয়ার এক ভাল ব্যায়াম। এ ব্যায়ামের ফলে হৃদয় স্পন্দনের গতি বাড়ে এবং গভীর নিশ্বাস নিতে সাহায্য করে। ভ্রমণ, দৌড়ানো, সাঁতার কাটা, নাচ করা, ট্রেডমিলের সাহায্যে ব্যায়াম করা ইত্যাদিকে এরোবিক ব্যায়াম বলে। এই রকম ব্যায়ামের ফলে হৃদয়ের মাংশপেশীতে শক্তি বাড়ে এবং রক্ত থেকে অক্সিজেন নেবার ক্ষমতা বেড়ে যায়। যার ফলে শরীরের সমস্ত জায়গায় রক্ত সঞ্চালন হয় এবং শরীরের মেদ এবং কার্বোহাইড্রেট কমে যায়।

### প্রতিরোধকারী ব্যায়াম

এরকম ব্যায়ামের সাহায্যে শরীরের মাংশপেশী মজবুত হয় এবং হাড়ের শক্তি বাড়ে। হাঁটুকে আঘাত থেকে রক্ষা করে। এসব ক্ষেত্রে ভার উত্তোলন বস্তু বা যন্ত্র ব্যবহার করা হয়। এগুলি ব্যবহারের ফলে শরীরের মাংশপেশীতে প্রভাব পড়ে এবং শক্তি বৃদ্ধি পায়। এই প্রকার ব্যায়ামের ফলে হৃদয়ের সুস্থতা

বাড়ে কিন্তু শরীরের ওজনকে নিয়ন্ত্রণের মধ্যে রাখতে সাহায্য করে, কারণ মাংসপেশীর কোষগুলি মেদ অপেক্ষা ক্যালরিকে বেশি ক্ষয় করে। যাদের রক্ত চাপ বেশি, যারা হৃদরোগী তাদের এই প্রকার ব্যায়াম উচিত নয়।

## প্রসারিত ব্যায়াম (স্ট্রেচিং)

এই প্রকার ব্যায়াম শরীরের মাংসপেশীকে বিশ্রাম দেয় এবং লম্বা হতে সাহায্য করে। রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায় ফলে সহজে চলা ফেরা করা যায়। বিশেষজ্ঞরা বলেন এক ব্যক্তির 5-10 মিনিট স্ট্রেচিং প্রসারিত ব্যায়াম করা উচিত। এই ব্যায়ামের ব্যাপারে বিশেষজ্ঞদের মতামত নেওয়া হয়। যোগ ব্যায়াম এক প্রকার সুরক্ষিত প্রসারিত (স্ট্রেচিং) ব্যায়াম। এই ব্যায়ামের ফলে শারিরিক এবং মানসিক শান্তি আসে। যাদের রক্তচাল বেশি, তাদের এই প্রকার ব্যায়ামের আগে চিকিৎসকের মতামত নেওয়া উচিত।

## কখন আরম্ভ করা উচিত

যদি আপনি প্রয়োজন মনে না করেন আপনার ব্যায়ামাগারে অথবা জিমে যাওয়ার দরকার নেই। দৈনন্দিন জীবনে সামান্য কিছু প্রক্রিয়াগুলি যোগ করে, যেমন ভ্রমণ, বাগানে পরিচর্যা করা, সাহকেলে সামান্য চালফেরা করা ইত্যাদি শারিরিক ব্যায়ামের মতই উপকারে আসে।

এক ব্যক্তির সপ্তাহে প্রতিদিন 30 মিনিট ব্যায়াম করা উচিত। যদি আপনি অসুবিধা বোধ করেন তবে দুই অথবা তিন বারে করতে পারেন। এক ফলে আপনি দেখবেন যে আপনার হৃদয় স্পন্দনের গতি বাড়ছে এবং আপনি জোরে শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে পারছেন এবং একই সঙ্গে হেঁটে কথা বলতে পারছেন। যদি দেখেন একসঙ্গে সম্ভব হচ্ছে না তখন বুঝবেন পরিশ্রম বা ব্যায়াম শারিরিক ক্ষমতার চেয়ে একটু বেশি হয়ে যাচ্ছে।

## প্রাথমিক সুরক্ষা

নিম্নলিখিত লক্ষণগুলির মধ্যে যদি একটি বা অন্য কয়েকটি উপসর্গ দেখা দেয়, তবে ব্যায়াম বন্ধ করে দেওয়া উচিত এবং চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত -

1. বুকে ব্যাথা
2. মাথা ধরা, মাথা ঘোরা, একটু অবসাদ ভাব।
3. বমি ভাব বা বমি করা
4. পায়ে শিরার টান বা খিল ধরা

5. ফ্যাকাসে এবং শরীরে নীলচে ভাব
6. 10 মিনিট পর্যন্ত শ্বাস কষ্ট
7. বুক ধরপড়ানি দ্রুত এবং অনিয়মিত হৃদয় স্পন্দন এবং 24 ঘণ্টা পর্যন্ত অবসাদ।
8. শরীরের কোন কোন জায়গায় তরলপদার্থ জমে যাওয়া এবং হঠাৎ ওজনে বৃদ্ধি পাওয়া।

## শারীরিক এবং মানসিক বিশ্রাম

চিন্তা এবং মানসিক চাপের ফলে রক্ত সঞ্চালন ও হৃদয়ে প্রভাব পড়ে এবং ক্ষতিগ্রস্ত হয়। যদিও মানসিক চাপের ফলে হৃদয় ধমনীর উপর কতটা প্রভাব পড়ে এ বিষয়ে বিশেষজ্ঞদের মধ্যে মতপার্থক্য আছে। মানুষের জীবনে কখন কখন বিশেষ পরিস্থিতি যেমন-বিবাহ-বিচ্ছেদ, নিকট আত্মীয়ের বিয়োগ, চাকরী চলে যাওয়ার ফলে আর্থিক সঙ্কটের মত ঘটনা ঘটে। এর ফলে মানসিক চাপ বাড়ে। এছাড়া অন্যান্য ছোট ছোট কয়েকটি অশান্তির ফলে মানসিক চাপ বেড়ে যায়।

## মানসিক চাপ দূর করার উপায়

1. একটি রোজনামচা (ডাইরী) রাখুন এবং যখনই মানসিক চাপ আসবে, তখন আপনার মনের অবস্থা এবং তার প্রতিক্রিয়া লিখে রাখুন।
2. সব সময় ভাল চিন্তা করা - আপনার ভাল মন্দ চিন্তা করার ক্ষমতা, আপনার চেতনাকে প্রভাবিত করে। আপনি যদি বিচারগুলি শুনে বা পড়েন তবে আপনি আশ্চর্য হয়ে দেখবেন আপনার মনের মধ্যে কত অন্যায় বোধ সৃষ্টি হয়েছে। এই অন্যায়বোধকে সুস্থবোধে নিয়ে যেতে হবে। দেখবেন আপনি মানসিক চাপ বা কষ্ট থেকে কত মুক্ত।
3. বিশ্রামের প্রয়োজন - যোগ ব্যায়াম, ম্যাসাজ অথবা ধ্যানের সাহায্যে শরীর এবং মনকে বিশ্রাম দিন।
4. নিদ্রা - যতখানি প্রয়োজন ততখানি ঘুমবেন। বয়স এবং শরীরের অবস্থা অনুযায়ী ঘুমবার সময়ের রকম ফের হয়। রাতে ঘুমবার অভ্যাস করুন।

## সুস্থ হৃদয়ের কয়েকটি মন্ত্র

মানসিক চাপ থেকে মুক্তি, নিয়ন্ত্রিত আহাৰ, এবং দৈনন্দিন জীবনে সামান্য পরিবর্তন আনা ইত্যাদি এক গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার। মানসিক চাপ থেকে সব সময় মুক্তি পাওয়া সম্ভব নয়। কিন্তু নিজের প্রতি এবং পরিবারের প্রতি দায়িত্বের কথা চিন্তা করে সামান্য যোগ এবং ধ্যানের সাহায্যে মনের অবস্থার পরিবর্তন আনা সম্ভব।

# পেটপূজো

- তরুলতা চক্রবর্তী

## ভুট্টার ঢোকলা (Corn Dhokla)

### উপকরণ:

1 কপ - সুজি

1 কপ - ভুট্টার পেঁষ্ট (ভুট্টার দানা মিক্সিতে পেঁষ্ট করতে হবে)

1 চিমটে - হলুদ

1 কপ - দই

নুন স্বাদ অনুসারে

আদা - লক্ষাবাটা

ইনো (Eno) 1 টি ছোট Sachet

### প্রণালী:

একটি পাত্রে সুজি, ভুট্টার পেঁষ্ট, দই, হলুদ, আদা-লক্ষা বাটা, নুন দিয়ে একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটি প্রায় আধা-ঘন্টা চাপা দিয়ে রাখতে হবে।

একটি পাত্রে জল ফুটাতে রাখুন। একটি থালায় সামান্য তেল মাখিয়ে উপরের মিশ্রণটায় ইনো দিয়ে দিন। থালাটি চাপা দিতে হবে। 20 মিনিট পরে একটু চাপাটা খুলে একটি ছুরি দিয়ে ঢোকলার মিশ্রণটা ঠিক হয়েছে কিনা দেখে নিন। যদি ছুরিটার গায়ে না লাগে তার মনে ঢোকলা তৈরি হয়ে গেছে। একটু ঠাণ্ডা হলে ছুরি দিয়ে কেটে নিন।

একটি পাত্রে 2 চামচ তেল, সরসে, সাদা তিল, কড়ি পাতা দিয়ে তেলটা গরম করে নিন। তারপরে কাটা ঢোকলার উপরে দিয়ে দিন। গারনিস করণ ধনেপাতা কুচি আর নারকেল কোরা দিয়ে। ধনেপাতার ঝাল চাটনি এবং তেঁতুলের মিষ্টি চাটনি দিয়ে পরিবেশন করুন।

## ফিশ রোল

### উপকরণ:

250 গ্রা - ভেটকি মাছ

4 টি - পেঁয়াজ

1'' আদা-আদা, রসুন ও কাঁচালক্ষা

(সবগুলি ছোট করে কুচি করা)

ধনেপাতা - কাটা

হলুদ - 3 চামচ

লক্ষা জিরে গুড়ো - 1 চামচ

ভিনিগর - (ভেজানার জন্য)

পেঁয়াজ - 1টি (বাটা)

আদা রসুন (বাটা)

নুন ও মিষ্টি - স্বাদমতো

গরম মশলা গুড়ো - 3 চামচ

তেল ডিম - 2 টি

বিস্কুটের গুড়ো অল্প

### প্রণালী:

মাছটা একটু বড় করে কেটে (ফিলে) আদা রসুন, পেঁয়াজ বাটা ভিনিগর এবং নুন দিয়ে ভিজিয়ে রাখুন। 200 গ্রাম মাছ জলে স্নেক করে নিন। কাঁটা বেছে আলাদা করে রাখুন। কড়াইতে 2 চামচ তেল দিয়ে গরম করে পেঁয়াজ, আদা রসুন কাঁচা লক্ষা কুচি তাতে দিন। মশলা ভাজাভাজা হয়ে এলে স্নেক মাছটা দিন। এরপর হলুদ, লক্ষা, জিরে গুড়ো ও মিষ্টি দিন। ভাল করে কষে নিন। নামানোর আগে ধনেপাতা কুচি ও গরম মশলার গুড়ো দিয়ে খানিকটা নেড়ে নামিয়ে নিন। ঠাণ্ডা হলে কষাপুর খানিকটা নিয়ে এক একটা বড় ফিলে করা মাছের টুকরোর মধ্যে ভরে নিন। রোল করুন।

ডিম ফেটিয়ে এক একটা রোল তাতে ডুবিয়ে বিস্কুটের গুড়ো মাখিয়ে একটা প্লেটে আলাদা করে সাজিয়ে রাখুন। কড়াতে তেল গরম করে নিয়ে একটা করে ভেজে তুলুন।

## ফুলকপির প্রণকোমা

### উপকরণ:

1/2 কেজি ফুল কপি  
1/2 কেজি চিংড়ি  
4 টি আলু  
2 টি (বড়) - পেঁয়াজ  
8-10 টি - কাঁচালঙ্কা

### নুন স্বাদমতো

1 1/2 চামচ চিনি  
1 1/2 চামচ হলুদ  
10 - 15 টি কিশমিশ  
1/2 খানা নারকোল  
1/2 কপ - সর্ষের তেল

### প্রণালী:

চিঙড়ি মাছের খোসা ছাড়িয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন। ফুলকপির ডাঁটি গুলো ফেলে দিয়ে ফুলগুলো টুকরো করে কাটুন। আলু খোসা ছাড়িয়ে, ডুমো-ডুমো করে কাটুন। পেঁয়াজ কুঁচিয়ে আলাদা রাখুন। নারকোল কুরে নিন, কিশমিশ ধুয়ে রাখুন। সর্ষে ও 5 টি কাঁচালঙ্কা বেটে রাখুন। কড়াইতে তেল গরম করে মাছ ভেজে নিন। পেঁয়াজ বাদামি করে ভেজে আলাদা করে রাখুন। ফুলকপি ও আলুতে হলুদ মেখে বাকি তেলে ভেজে নিন। ভাজা হলে, নারকোল দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করে সর্ষে বাটা দিন। সর্ষে বাটার সঙ্গে অল্প জল দেবেন। জল ফুটে উঠলে ভাজা চিংড়ি, হলুদ, নুন ও মিষ্টি ও কিশমিশ দিন। বাকি কাঁচালঙ্কা সামান্য দিয়ে দিন, মাথা-মাথা হলে উপরে ভাজা পেঁয়াজ ছড়িয়ে নামিয়ে দিন।

## নারকেলের দুটি ইলিশ মাছ - (4 জনার জন্য)

### উপকরণ :

500 গ্রাম ইলিশ পেটি (গাদা ও ব্যবহার করা যেতে পারে)  
1 টি - লেবু  
1 টি গোটা নারকেলের দুধ  
7-8 টি মাঝারি পেঁয়াজ  
1 1/2'' আদা

4-5 কাঁচা লঙ্কা  
2 টি শুকনো লঙ্কা  
120 মিলি ঘি  
গরম মশলা (3টি দারচিনি, 4 টি এলাচ)  
নুন স্বাদ অনুসার

### প্রণালী:

4 টি পেঁয়াজ, আদা এবং শুকনো লঙ্কা বেটে নিন। একটি কড়াইতে ঘি দিয়ে গোটা গরম মশলা দিয়ে দিন, তাতে কাটা পেঁয়াজ, আর কাঁচা লঙ্কা দিয়ে বাদামি রঙ হওয়া পর্যন্ত ভেজে নিন, তাতে বাটা মিশ্রণ আর নুন দিয়ে মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটিতে অল্প নারকেলের দুধ দিয়ে একটু নেড়ে-চেড়ে নিন। যখন পাত্রের গায়ে লাগতে আরম্ভ করবে তখন বাকি নারকেলের দুধটা দিয়ে দিন। তারপরে ইলিশ মাছের টুকরো গুলি দিয়ে দিন। আঁচটা কমিয়ে কিছুক্ষণ চাপা দিয়ে রান্না করুন (12-15 মিনিট), এরপরে ঢাকা খুলে মাছ সেক হয়েছে কিনা দেখে নিন। শেষে লেবুর রস দিয়ে আঁচ থেকে নামিয়ে নেবেন।



# পেটপূজো

- তরুলতা চক্রবর্তী

## ভুট্টার ঢোকলা (Corn Dhokla)

### উপকরণ:

1 কপ - সুজি

1 কপ - ভুট্টার পেঁস্ত (ভুট্টার দানা মিল্লিতে পেঁস্ত করতে হবে)

1 চিমটে - হলুদ

1 কপ - দই

নুন স্বাদ অনুসারে

আদা - লক্ষাবাটা

ইনো (Eno) 1 টি ছোট Sachet

### প্রণালী:

একটি পাত্রে সুজি, ভুট্টার পেঁস্ত, দই, হলুদ, আদা-লক্ষা বাটা, নুন দিয়ে একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটি প্রায় আধা-ঘন্টা চাপা দিয়ে রাখতে হবে।

একটি পাত্রে জল ফুটাতে রাখুন। একটি থালায় সামান্য তেল মাখিয়ে উপরের মিশ্রণটায় ইনো দিয়ে দিন। থালাটি চাপা দিতে হবে। 20 মিনিট পরে একটু চাপাটা খুলে একটি ছুরি দিয়ে ঢোকলার মিশ্রণটা ঠিক হয়েছে কিনা দেখে নিন। যদি ছুরিটার গায়ে না লাগে তার মনে ঢোকলা তৈরি হয়ে গেছে। একটু ঠাণ্ডা হলে ছুরি দিয়ে কেটে নিন।

একটি পাত্রে 2 চামচ তেল, সরসে, সাদা তিল, কড়ি পাতা দিয়ে তেলটা গরম করে নিন। তারপরে কাটা ঢোকলার উপরে দিয়ে দিন। গারনিস করণ ধনেপাতা কুচি আর নারকেল কোরা দিয়ে। ধনেপাতার ঝাল চাটনি এবং তেঁতুলের মিষ্টি চাটনি দিয়ে পরিবেশন করুন।

## ফিশ রোল

### উপকরণ:

250 গ্রা - ভেটকি মাছ

4 টি - পেঁয়াজ

1'' আদা-আদা, রসুন ও কাঁচালক্ষা

(সবগুলি ছোট করে কুচি করা)

ধনেপাতা - কাটা

হলুদ - 3 চামচ

লক্ষা জিরে গুড়ো - 1 চামচ

ভিনিগর - (ভেজানার জন্য)

পেঁয়াজ - 1টি (বাটা)

আদা রসুন (বাটা)

নুন ও মিষ্টি - স্বাদমতো

গরম মশলা গুড়ো - 3 চামচ

তেল ডিম - 2 টি

বিস্কুটের গুড়ো অল্প

### প্রণালী:

মাছটা একটু বড় করে কেটে (ফিলে) আদা রসুন, পেঁয়াজ বাটা ভিনিগর এবং নুন দিয়ে ভিজিয়ে রাখুন। 200 গ্রাম মাছ জলে স্নেক করে নিন। কাঁটা বেছে আলাদা করে রাখুন। কড়াইতে 2 চামচ তেল দিয়ে গরম করে পেঁয়াজ, আদা রসুন কাঁচা লক্ষা কুচি তাতে দিন। মশলা ভাজাভাজা হয়ে এলে স্নেক মাছটা দিন। এরপর হলুদ, লক্ষা, জিরে গুড়ো ও মিষ্টি দিন। ভাল করে কষে নিন। নামানোর আগে ধনেপাতা কুচি ও গরম মশলার গুড়ো দিয়ে খানিকটা নেড়ে নামিয়ে নিন। ঠাণ্ডা হলে কষাপুর খানিকটা নিয়ে এক একটা বড় ফিলে করা মাছের টুকরোর মধ্যে ভরে নিন। রোল করুন।

ডিম ফেটিয়ে এক একটা রোল তাতে ডুবিয়ে বিস্কুটের গুড়ো মাখিয়ে একটা প্লেটে আলাদা করে সাজিয়ে রাখুন। কড়াতে তেল গরম করে নিয়ে একটা করে ভেজে তুলুন।

## ফুলকপির প্রণকোর্মা

### উপকরণ:

1/2 কেজি ফুল কপি  
1/2 কেজি চিংড়ি  
4 টি আলু  
2 টি (বড়) - পেঁয়াজ  
8-10 টি - কাঁচালঙ্কা

### নুন স্বাদমতো

1 1/2 চামচ চিনি  
1 1/2 চামচ হলুদ  
10 - 15 টি কিশমিশ  
1/2 খানা নারকোল  
1/2 কপ - সর্ষের তেল

### প্রণালী:

চিঙড়ি মাছের খোসা ছাড়িয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন। ফুলকপির ডাঁটি গুলো ফেলে দিয়ে ফুলগুলো টুকরো করে কাটুন। আলু খোসা ছাড়িয়ে, ডুমো-ডুমো করে কাটুন। পেঁয়াজ কুঁচিয়ে আলাদা রাখুন। নারকোল কুরে নিন, কিশমিশ ধুয়ে রাখুন। সর্ষে ও 5 টি কাঁচালঙ্কা বেটে রাখুন। কড়াইতে তেল গরম করে মাছ ভেজে নিন। পেঁয়াজ বাদামি করে ভেজে আলাদা করে রাখুন। ফুলকপি ও আলুতে হলুদ মেখে বাকি তেলে ভেজে নিন। ভাজা হলে, নারকোল দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করে সর্ষে বাটা দিন। সর্ষে বাটার সঙ্গে অল্প জল দেবেন। জল ফুটে উঠলে ভাজা চিংড়ি, হলুদ, নুন ও মিষ্টি ও কিশমিশ দিন। বাকি কাঁচালঙ্কা সামান্য দিয়ে দিন, মাখা-মাখা হলে উপরে ভাজা পেঁয়াজ ছড়িয়ে নামিয়ে দিন।

## নারকেলের দুটি ইলিশ মাছ - (4 জনার জন্য)

### উপকরণ :

500 গ্রাম ইলিশ পেটি (গাদা ও ব্যবহার করা যেতে পারে)  
1 টি - লেবু  
1 টি গোটা নারকেলের দুধ  
7-8 টি মাঝারি পেঁয়াজ  
1 1/2'' আদা

4-5 কাঁচা লঙ্কা  
2 টি শুকনো লঙ্কা  
120 মিলি ঘি  
গরম মশলা (3টি দারচিনি, 4 টি এলাচ)  
নুন স্বাদ অনুসার

### প্রণালী:

4 টি পেঁয়াজ, আদা এবং শুকনো লঙ্কা বেটে নিন। একটি কড়াইতে ঘি দিয়ে গোটা গরম মশলা দিয়ে দিন, তাতে কাটা পেঁয়াজ, আর কাঁচা লঙ্কা দিয়ে বাদামি রঙ হওয়া পর্যন্ত ভেজে নিন, তাতে বাটা মিশ্রণ আর নুন দিয়ে মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটিতে অল্প নারকেলের দুধ দিয়ে একটু নেড়ে-চেড়ে নিন। যখন পাত্রের গায়ে লাগতে আরম্ভ করবে তখন বাকি নারকেলের দুধটা দিয়ে দিন। তারপরে ইলিশ মাছের টুকরো গুলি দিয়ে দিন। আঁচটা কমিয়ে কিছুক্ষণ চাপা দিয়ে রান্না করুন (12-15 মিনিট), এরপরে ঢাকা খুলে মাছ সেক হয়েছে কিনা দেখে নিন। শেষে লেবুর রস দিয়ে আঁচ থেকে নামিয়ে নেবেন।

