

অম্লমধুর Sweet and Sour



অম্লমধুর SWEET AND SOUR

সম্পাদনায় দেবযানী চ্যাটার্জী, রেহানা চৌধুরী, করবী ঘোষ ও রাশিদা ইসলাম
Edited by Debjani Chatterjee, Rehana Choudhury, Karabi Ghosh and Rashida Islam

বাঙ্গালী মহিলা সাহায্যকারী সংস্থা
Bengali Women's Support Group

১৯৯৩
1993

প্রকাশনায় বাঙ্গালী মহিলা সাহায্যকারী সংস্থা,
প্রযস্নে: এস.আর.ই.সি, ১০৮ দি মুর, শেফিল্ড, এস১ ৪পিডি।
ফোন:(০৭৪২) ৭৩৬৬০১

- © পাঠ্যবস্তু বাঙ্গালী মহিলা সাহায্যকারী সংস্থা ১৯৯৩ ইং সাল
- © প্রচ্ছদপট অঙ্কনে করবী ঘোষ
- © ছবি ও প্রচ্ছদপট নক্সায় দেবযানী চ্যাটার্জী

বাংলা হরফ প্রযোজনায় মো:শামীম উল হাসান।
ইংরেজী হরফ প্রযোজনায় দেবযানী চ্যাটার্জী।
মুদ্রনে উইমেনস্ প্রিন্টিং কো-অপ, শেফিল্ড।
ফোন: (০৭৪২) ৭৫৩৯৮০

আই এস বি এন ০ ৯৫১৯৮২১ ০ ৯
শ্রেণী বিন্যাস: কমিউনিটি ভাষা / এশিয়া মহাদেশীয় সাহিত্য /
মহিলা বিষয়ক রচনা।

পূর্ববর্তীকালে স্যু স্টুয়ার্টের সম্পাদনায় *বিগ ওয়ার্ল্ড, লিটল ওয়ার্ল্ড* এ (নেলসন্ পাবলিশার্স কর্তৃক প্রকাশিত) 'প্লিজ সেভ দ্যা পরকুপাইন' প্রকাশনার জন্য নেলসন পাবলিকেশনের প্রতি কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি।

আমরা ইয়র্কশায়ার ও হাম্বারসাইড আর্টসকে এই বইটির প্রতি তাদের সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

এই বইএর বেশীরভাগ তথ্যই বাঙ্গালী মহিলা সাহায্যকারী সংস্থার ওয়ার্কশপগুলো থেকে সংগ্রহ করা হয়েছে। কিছু ওয়ার্কশপ আমরা শেফিল্ড, রদারহাম এবং ডনকাস্টার সিটি কাউন্সিলের সাহায্যে করতে সমর্থ হয়েছি। আমরা তাদের ধন্যবাদ জানাচ্ছি। শেফিল্ড ইউনিফাইড মালটিকালচারাল এডুকেশন সারভিস, কেরোলাইন আরভিং, ডঃএবং মিসেস ওয়েস্টবিকেও তাদের সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

Published by Bengali Women's Support Group,
c/o SREC, 108 The Moor, Sheffield S1 4PD.
Tel. (0742) 736601

- © Text Bengali Women's Support Group 1993
- © Cover illustration by Karabi Ghosh
- © Cover design and photographs by Debjani Chatterjee

Bengali typesetting by M. Shamim Ul Hasan
English typesetting by Debjani Chatterjee
Printed by Sheffield Women's Printing Co-op Ltd.
Tel (0742) 753180

ISBN 0 9519821 0 9

Classification: community languages/ Asian literature/ women's studies

Acknowledgement is due to Nelson publishers who published the poem, "Please Save the Porcupine", in *Big World, Little World* edited by Sue Stewart.

We thank Yorkshire and Humberside Arts for their support towards this book.

Much of the material in this book arose from workshops organised by Bengali Women's Support Group. Some workshops were supported by Sheffield City Council, Rotherham Council and Doncaster Metropolitan Council. We thank them. Thanks also to Sheffield Unified Multicultural Education Service, Caroline Irving and Dr and Mrs Westby.

উৎসর্গ	
বঙ্গালী মহিলা সাহায্যকারী সংস্থা	
পারিবারিক বেদনোক্তি	
ফাহমিদা রহমান ও ফারজানা রহমান	
পাঠক পাঠিকাদের জন্য	
দেবযানী চ্যাটার্জী, রেহানা চৌধুরী,	
করবী হোস ও রাশিদা ইসলাম	
রসনার স্বপ্নভঙ্গ	
রাশিদা ইসলাম	
জমিলার ভাত রান্না	
রেহানা চৌধুরী	
আমার তরকারীর বাগান	
খুরশীদা বেগম	
স্বপ্ন-সাথ	
কায়সার মুস্তাহাব	
বৈঁচে থাকার উপকরণ	
সফুরন আরা	
লিখিনু যে লিপিবানি	
ডলি মন্ডল	
রাননার পাগলামী	
দেবযানী চ্যাটার্জী	

৭	DEDICATION	7
	Bengali Women's Support Group	
৭	RESPONSE	7
	Fahmida Rahman and Farzana Rahman	
৯	TO THE READER	9
	Debjeni Chatterjee, Rehana Choudhury,	
	Karabi Ghosh and Rashida Islam	
১২	THE SWEET TASTE OF SUCCESS	12
	Rashida Islam	
১৮	JAMILA'S RICE COOKING	18
	Rehana Choudhury	
১৯	MY VEGETABLE GARDEN	19
	Khurshida Begum	
২৬	SWEET DREAMS	26
	Kaiser Mustahab	
২৭	RECIPE FOR SURVIVAL	27
	Safuran Ara	
৩৮	A TASTE OF ITALY	38
	Dolly Mondal	
৪২	MADDER COOKERY	42
	Debjeni Chatterjee	

সজ্জার বাঁচাও
দেবযানী চ্যাটার্জী

মায়ের দুধ
সফিনা খাতুন

ফলের রাজা
সফুরন আরা

ঋনং কৃষ্ণা মৃতং পিবেৎ
মঞ্জু চ্যাটার্জী

ভোজবাজী
ভারা চ্যাটার্জী

পাঁচফোড়ন
সারা মুখার্জী

ছোট্ট মেয়ে
রেহানা চৌধুরী

মাছের পাতলা ঝোল
রেহেনা বেগম

খেতে মজা
সফুরন আরা

বান্ধবীর বাড়ী
রোকিয়া বেগম

৫২	PLEASE SAVE THE PORCUPINE Debjeni Chatterjee	52
৫৩	MOTHER'S MILK Sofina Khatun	53
৫৪	KING OF FRUITS Safuran Ara	54
৫৫	TOO LITTLE, TOO MUCH, TOO LATE Manju Chatterjee	55
৫৯	VANISHING TRICK Tara Chatterjee	59
৬৫	FIVE SPICE MIX Sara Mukherjee	65
৬৯	VISITING GRANNY Rehana Choudhury	69
৭০	LIGHT FISH GRAVY Rehena Begum	70
৭৩	VERY TASTY Safuran Ara	73
৭৪	ALWAYS A FAVOURITE Rokea Begum	74

ডায়েটিং মানে অনাহার নয়
অঞ্জুলিকা মন্ডল

মাছের মুড়িঘন্ট
তন্দ্রা চক্রবর্তী

ঋতু সস্তার
ডলি মন্ডল

হাডার্সফিল্ডে একদিন
সুরাতন বিবি

ম্যারো পাতার যাদু
তাহমিনা ইসলাম

আতঙ্ক নয়
দেবযানী চ্যাটার্জী

শেয়াল পীর
কমলা বিবি

বিদেশে নব অধ্যায়
অনিমা তামুলী

স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল
রাশিদা ইসলাম

ওটস খিচুড়ী
মঞ্জু চ্যাটার্জী

৭৭ DIETING DOES NOT MEAN FASTING 77
Anjulika Mondal

৮৭ LENTILS-FISHHEAD DELIGHT 87
Tandra Chakraborty

৯০ SEASONAL GIFTS 90
Dolly Mondal

৯১ A DAY IN HUDDERSFIELD 91
Suraton Bibi

৯৫ MARROW LEAF MAGIC 95
Tahmina Islam

৯৭ NO PANIC 97
Debjani Chatterjee

৯৮ THE FOX SAINT 98
Komola Bibi

১০২ SETTLING IN 102
Anima Tamuli

১০৮ HEALTH IS THE ROUTE TO HAPPINESS 108
Rashida Islam

১০৯ OATS KHICHURI 109
Manju Chatterjee

টক-ঝাল-মিষ্টি রাশিদা ইসলাম	১১৩	HOT, SOUR AND SWEET Rashida Islam	113
রম্য রসুই করবী ঘোষ	১১৫	NOVEL COOKING Karabi Ghosh	115
খাদ্যই সম্পদ মরিয়ম খন্দকার মাহমুদ	১২৪	FOOD IS THE CENTRE OF LIFE Maryam Khandaker Mahmud	124
মেথী মুরগী জেলী বেগম	১২৫	CHICKEN FENUGREEK Jaly Begum	125
আহা খাদ্য করবী ঘোষ	১২৮	O FOOD Karabi Ghosh	128
দু'জনের জন্য খাওয়া মরিয়ম নেশা	১২৯	EATING FOR TWO Mariam Nesha	129
সর্দি-কাশির মহৌষধ রেহানা চৌধুরী	১৩৬	COUGH MIXTURE Rehana Choudhury	136
রান্নাঘরের টুকিটাকি ও হাসির খোরাক অনিমা তামুলী ও রাফিয়া মাহমুদ	১৩৯	HANDY (ALTERNATIVE) KITCHEN TIPS Anima Tamuli and Raffia Mehmood	139
ছবি - দেবযানী চ্যাটার্জী		PHOTOGRAPHS - Debjani Chatterjee	

অম্লমধুর বইটি আমাদের বোন মরহুমা ফরিদা রহমানের স্মরণে উৎসর্গ করা হ'ল। তাঁর জীবন সম্পর্কে ছিল অগাধ আস্থা, আর সেই জীবনই একদিন তাঁকে অসময়ে ফাঁকি দিয়ে চলে গেল। ১৯৯০ সালের ২২শে আগস্ট দুর্ভাগ্যবশত: এক সড়ক দুর্ঘটনায় তাঁর মৃত্যু হয়।

খাদ্য-সংক্রান্ত কোন বইতে অংশ গ্রহণ করার জন্য তাঁর অসীম আগ্রহ ছিল।

— বাঙ্গালী মহিলা সাহায্যকারী সংস্থা

পারিবারিক-বেদনোত্তী:

আমাদের মা, মিসেস ফরিদা রহমান, সাউথ ইয়র্কশায়ারে একজন সুপরিচিত ও জনপ্রিয় মহিলা ছিলেন এবং আমাদের সমাজে সবসময়েই একটি বিশেষ স্থান অধিকার করে থাকবেন। সমাজের প্রতি তাঁর উল্লেখযোগ্য অবদান- বিশেষ করে তাঁর জীবনের শেষ দশ বছরে, এশীয় রন্ধন প্রণালীর উপর তাঁর বিশেষ দক্ষতা ও তাঁর সর্বদা হাসিখুশি সুলভ ব্যবহার তাঁকে তাঁর পরিচিত সকলের কাছে অবিস্মরণীয় করেছে। ভারতীয় রান্নাই ছিল তাঁর হাতের বৈশিষ্ট্য। তাঁর হাতের বিভিন্ন ধরনের রান্না বাঙ্গালী অবাঙ্গালী সবাইকে অত্যন্ত পরিতুষ্ট করেছে। তিনি একা শেফিল্ড এন্ড ডিস্ট্রিক্ট হিন্দু সমাজ, শেফিল্ড এসোসিয়েশন ফর ভলান্টিরি টীচিং অব ইংলিশ ও বাঙ্গালী মহিলা সাহায্যকারী সংস্থা, যার তিনি একজন মূল সদস্যা ছিলেন, এই সকল সংস্থা সহ তিনি আরোও বহু সংগঠন কতক আয়োজিত অনুষ্ঠানে খাবার সরবরাহ করতেন। তাঁর তৈরী বৈচিত্রময় খাদ্যের চমকপ্রদ স্বাদ ও যথার্থতা তাঁকে অপ্রতিদ্বন্দ্বী করেছিল। বলাবাহুল্য তাঁর বন্ধুবান্ধব ও আত্মীয়স্বজন সবাই সমানভাবে তাঁর অভাব অনুভব কর'ছে।

— ফাহমিদা রহমান ও ফারজানা রহমান

*Sweet and Sour is dedicated
to the memory of our sister, Farida Rahman,
who wanted so much to contribute to this book. She
loved life and faced it with courage
and optimism, but died untimely
on 22nd August 1990.*

Bengali Women's Support Group

Our mother, Mrs Farida Rahman, was a well known and very popular figure in South Yorkshire and will always have a cherished place in our community history. Her impressive service to the community, especially over the last ten years of her life, her unique talent in Asian cuisine and her unfailing good humour made her unforgettable to all who came in contact with her.

Indian cooking was quite literally her hallmark. Her endless variety of dishes delighted many people, both Bengalees and non-Bengalees. Singlehanded, she catered for many cultural functions organised by such community groups as the Sheffield and District Hindu Samaj, the Sheffield Association for the Voluntary Teaching of English and, of course, Bengali Women's Support Group of which she was a founder member. The excellent taste and authenticity of her dishes were unrivalled.

She is missed by all, family and friends alike.

Fahmida Rahman and Farzana Rahman



পাঠক পাঠিকাদের জন্য

দেবযানী চ্যাটার্জী, রেহানা চৌধুরী,
করবী ঘোষ ও রাশিদা ইসলাম

অশ্লমধুর হ'ল আমাদের সংস্কার দ্বিভাষী বইএর পরিকল্পনার দ্বিতীয় প্রকাশনী। আমাদের প্রথম পুরস্কার প্রাপ্ত সংকলন কাঁটার রেখার মতই এই বইতে আছে সাউথ ইয়র্কশায়ারের বাঙ্গালী মহিলাদের জীবনের সুখ-দুঃখের প্রতিফলন ও উদ্ভাষণ। সমষ্টি-গতভাবে আমরা পেশাদারী লেখিকা, কথিকা, শিল্পী, রন্ধন নিপুণা, গৃহিনী, শিক্ষিকা অথবা সমাজ-সেবিকা নই, কিন্তু যেহেতু আমরা নারী, জননী এবং ভগিনী, সেইহেতু আমরা ওতপ্রোতভাবে সবই। এই বইএর সৃষ্টি শুধু আমাদের মূল্যায়ন, আত্মতুষ্টি এবং সংঘের উন্নতির জন্যই নয়, পরন্তু এর মাধ্যমে বৃহত্তর সংস্কার সঙ্গে আমাদের অভিজ্ঞতা আর চিন্তাধারার অংশীদার হবার বাসনাও আছে।

এবার আমরা একটিমাত্র বিষয়বস্তুর উপর বই প্রকাশনায় সচেষ্ট হয়েছি। কাজটা দুরূহ বলেই আমরা প্রেরণা পেয়েছি। খাদ্যের উপর লেখার প্রস্তাবটা প্রথমে করেন আমাদের এক প্রিয় বোন, সভ্যা — ফরিদা রহমান। নিজে রান্নায় নিপুণা, এই পরিকল্পনায় অংশ গ্রহণ ক'রে নিজস্ব অবদান ছিল তাঁর আগ্রহ। শুরুতে আমাদের আত্মপ্রত্যয় জাগরণী সভায় যখন আমরা প্রত্যেকে স্বপ্ন-উচ্চাশার আলোচনায় মগ্ন, তিনি প্রকাশ করেন তাঁর স্বপ্ন —

TO THE READER

Debjani Chatterjee, Rehana Choudhury,
Karabi Ghosh and Rashida Islam

Sweet and Sour is the second community writing publication from our bi-lingual book project. Like our first prize-winning anthology, *Barbed Lines*, this book reflects and celebrates the bitter-sweet nature of our lives as Bengali women in South Yorkshire. As a group we are not professional writers, storytellers, artists, cooks, housekeepers, teachers or community workers; but because we are women, and mothers and sisters, we are, in an important sense, all of these. We created this book not only for our own expression of assertion, enjoyment and group development, but equally as a means of reaching out to a wider community with whom to share our experiences and our visions.

This time we set ourselves the challenge of producing a book on one particular theme. We found it a difficult discipline, but one to which we felt committed. The theme of food was suggested by a much-loved group member, Farida Rahman. An excellent cook, she was keen to participate in our workshops and looked forward to contributing to this book. In an early confidence building session when we each described our dreams and aspirations, she confided that her ambition was to write an

বাস্তবায়নের উপর এক কতৃষ্ণপূর্ণ বই লেখার। আশা-সাহসের প্রতীক ফরিদা — সংস্থার সর্বপ্রথম গাড়ী চালিকা, আর তাঁর এই নৈপুণ্যে তিনি ‘মিনিভ্যানে’ অন্যান্য সভ্যদের পরিবহণ করতেন বহুরকম কর্মসূচীতে। লেখায় অনভিজ্ঞ হলেও তাঁর উচ্চাশারী সাফল্যে আমাদের আশ্বা ছিল। কিন্তু নিয়তির করাল হাত এই বোনটিকে আর আমাদেরকেও হানলো নিষ্ঠুর আঘাত। বিদেশে হ’ল তাঁর অপঘাতে মৃত্যু — অশ্রুপূর্ণ বইতে লেখা তাঁর আর হ’লনা। তাঁর উৎসাহের স্মৃতিতেই আমরা সেই বিষয়বস্তুর উপরে লেখাই স্থির ক’রে তাঁকেই বইটি উৎসর্গ করেছি।

বিষয়বস্তু হিসেবে খাদ্য সম্ভবতঃই যথার্থ। নারীর জীবন অনেকটাই খাদ্য কেন্দ্রিক। খাবার কেনা, রান্না, ভুরিভোজন, উপবাস আর পথ্য সবই আমাদের কাজ। বাঙ্গালীর আতিথেয়তা, সামাজিকতা আর উৎসবে খাদ্যই প্রাণ। আমাদের কৃষ্টি খাদ্য ভিত্তিক। সর্ব কর্মে খাদ্য অপরিহার্য — আর অনেক ক্ষেত্রেই তাৎপর্যপূর্ণ। প্রিয়জনের মিষ্টান্নের আদান প্রদান, পান দিয়ে বিয়ের পাকা কথার নিষ্পত্তি, অতিথি আপ্যায়নে মাছ রান্না, পূজায় নারকেল — এ সবই আমাদের জীবন সমৃদ্ধ করে। ভারত বা বাংলাদেশের মতই ব্রিটেনেও তা সত্য। বোধহয় এই কারণেই বেশীর ভাগ বাঙ্গালীর জীবিকা এদেশে রেস্টোঁরা বা খাওয়ার ব্যবসায়।

তিরিশজন লেখিকার মধ্যে অনেকই লেখায় অনভ্যস্ত হওয়া সত্ত্বেও রচনায় সৃজনশীলতা আছে।

encyclopedia cookery book about Bengali cuisine. Farida was a woman of courage and of hope, one of the first in our Group to learn to drive and certainly the first to drive a mini-van - a skill which she often used to transport group members to our many events. It didn't matter that she had never written anything creative before - we knew that she was capable of realising her ambition. But fate dealt our sister, and us, a cruel blow. Farida died in an accident abroad and never did get to write for *Sweet and Sour*. We decided to go ahead with the theme and, to keep her inspiration alive, we have dedicated this book to her memory.

Food seemed an appropriate topic for obvious reasons. For us women, a large part of our daily lives revolves around food. We are involved in shopping for it, cooking, eating, feasting, fasting and dieting. Food is synonymous with Bengali hospitality, friendship and celebrations. Our culture is inextricably linked with food. Almost no event is complete without it and many food items have a symbolic meaning. A sweet exchanged between lovers, a betel leaf to seal a marriage negotiation, a fish cooked for a guest, a coconut offered in worship - all of these enrich our lives. This is as true for us now in England as it is in India and Bangladesh. It is no coincidence that the main employment of Bengalees here is in the catering business.

তাদের সাফল্যে আমরা খুশী। সম্পাদনার স্বাভাবিক পথ এড়িয়ে যথার্থ কারণেই আমরা কাউকে নিরাশ করিনি – বরং ব্যক্তি আর গোষ্ঠীগত কর্মসূচির মাধ্যমে তাদের কাহিনী লেখায় উৎসাহ দিয়েছি। আমাদের হাতে সম্পাদনার দায়িত্ব অর্পনের জন্য এবং এই বই রূপায়নের সংগ্রামী পদক্ষেপে তাদের ঈর্ষ্যা, শুভেচ্ছা ও খোশমেজাজের জন্য আমাদের ধন্যবাদ জানাচ্ছি। অম্লমধুর আমাদের ঐক্যের ফলস্বরূপ। আমাদের ভগ্নী বোধই আমাদের বল। বাংলার পালিত কন্যা, কলকাতার মাদার তেরেসার উক্তি প্রতিটি মানুষ – হিন্দু, মুসলমান ও খ্রিস্টান – বিনম্র চিন্তে আশা করে, “কোন এক সুন্দরের রূপায়ন হোক।”

এই ভূমিকা লেখার মাধ্যমে, আন্তর্জাতিক নারী দিবস পালন উৎসবে বিশ্বের ভগ্নীদের সাথে হাত মেলাই। বহুমুখী কৃষ্টির শহর শেফিল্ডের শতবার্ষিকী স্মারকে আমাদের অবদানের জন্য গর্বিত – এবং আমরা বিশ্বধর্ম পরিষদের শতবার্ষিকী চিহ্নিত ১৯৯৩ সালে বিশ্বের ভাইবোনেদের সাথে যোগসূত্র গড়ে তুলে এই বছরকে একটি “সর্বধর্ম” সমন্বয়ে বিবেক ও সহিষ্ণুতার বছর হিসাবে আহ্বান জানাই।

সাউথ ইয়র্কশায়ার।

৮ই মার্চ ১৯৯৩ সাল – আন্তর্জাতিক নারী দিবস।

Many of our thirty contributors, some with very limited literacy skills, have written something creative for the first time in their lives and we rejoice in their success. As editors we have perhaps played a slightly unconventional role - we saw it as important not to reject a single offering, but to stimulate and encourage members through group workshops and personal support to write their own stories. We thank our members for entrusting us with the task of editing and for showing patience, goodwill and good humour, while we struggled with the various stages of this book. **Sweet and Sour** is the fruit of our solidarity. It is our sisterhood which we cherish and find empowering. In the words of Mother Theresa of Calcutta, an adopted daughter of Bengal, each of us - Hindu, Muslim and Christian - wish, in a humble way, “to create something beautiful”.

As we write this foreword, we join our sisters the world over in celebrating International Women's Day. We also commemorate the centenary year of Sheffield, a multi-cultural city to whose achievements we are proud to contribute, and we link with sisters and brothers around the globe in marking 1993, the centenary of the World's Parliament of Religions, a “Year of Interreligious Understanding and Co-operation”.

South Yorkshire.

8th March 1993 - International Women's Day

রসনার স্বপ্ননভজ্জ

রাশিদা ইসলাম

সেদিনটা ছিল সূর্যরাগে ঝলমল দিন।
লন্ডনের ‘কভেন্ট গার্ডেন’ এর পাশ দিয়ে
আমরা তিনজনে হেঁটে চলেছিলাম। কিছুক্ষণের
মধ্যেই পথের এক প্রান্তে আমরা এক অপূর্ব
পরিবেশের মাঝে এসে থামলাম। একটা গোলাকার
জায়গা জুড়ে মেলা বসেছে। বাঁকে বাঁকে কবুতর
মাথার উপর উড়ছে, বিভিন্ন জিনিসের দোকান
ঘিরে অগনিত মানুষের ভিড় জমেছে। জনপথে
সবাই প্রকৃতির সাথে মিল রেখে উৎফুল্লতায়
মেতে উঠেছে। মন্ত্রমুগ্ধ হয়ে সূর্যালোকে চেয়ে
থেকে অনেক কিছুই ভাবছিলাম, এমন সময়
পাশের সহযাত্রীর কথায় সে ভাবনায় আমার ছেদ
পড়লো। আমার লম্বা কোটটা পরা, এদিনের
জন্য নাকি মোটেই শোভনীয় হয়নি – এই ছিল
তার উক্তি। এ কথার প্রকৃত জবাব দিয়ে মধুর
পরিবেশটাকে আমি নষ্ট ক’রতে চাইলাম না।
শুধু আয়ত দৃষ্টিতে চেয়ে থেকে বসলাম, “মেঘের
আড়ালে যত তারা মোর রয়েছে ঢাকা।” আমার
কবিত্ব ওরা হেসে উঠলো। আমরা আমাদের
গন্তব্যস্থান ‘আফ্রিকা সেন্টারে’ এসে পৌঁছালাম।

বিরিট হল ঘরে ঢুকেই যেন মনে হ’ল
‘চাঁদের হাট’ ব’সেছে। রমণীদের বিচিত্র রং এর
পোশাক আমার চোখকে ধাঁধিয়ে দিল। আমি
কোট খুলে রেখেই ওদের সবার কাছে আমার

THE SWEET TASTE OF SUCCESS

Rashida Islam

Translated by the author and Debjani Chatterjee

On a bright sunny day the three of us were walking through Covent Garden. Soon we found ourselves in some very interesting surroundings. We were in the middle of a bustling fairground. Flocks of pigeons flew overhead and countless people seemed to be milling around stalls of all kinds. The pleasant weather was reflected in the joyful mood of the crowds. I was charmed by the scene.

At that very moment one of my companions interrupted my train of thought. She observed that my long dull overcoat was inappropriate for such an occasion. I did not wish to spoil the atmosphere by giving a suitable reply, so I said lightly: “All my stars are hidden behind clouds.” Both my companions laughed. By this time we had reached the Africa Centre.

We entered a large and well-lit hall. The clothes of the ladies present dazzled my eyes. Removing my coat, I approached them and

আত্ম-পরিচয় দিলাম। কয়েকজন বিদেশিনী আমার ম্যাজেন্টা রং এর ঢাকাই জামদানী শাড়ীর প্রসংশায় পন্থে মুগ্ধ হয়ে উঠলো। বাংলাদেশের তৈরী শাড়ীর জন্য গর্বই বোধ করলাম তখন, আর সেই সাথে আমার বোন মুক্তাকে দেশ থেকে শাড়ীখানা পাঠানোর জন্যে মনে মনে অসংখ্য ধন্যবাদ দিলাম।

বিলাতে এসে দুপুরের খাবারের নিমন্ত্রণ অনেকই পেয়েছি, আর অনেকের সাথে পরিচয় লাভের আনন্দের সাথে সাথে ভিনন দেশের রান্নার সঙ্গেও পরিচিত হ'য়েছি। কিন্তু এ নিমন্ত্রণের আয়োজনটা আমার কাছে বিশেষ ধরনের মনে হল। লম্বা এক টেবিলে নানারকম খাবার সাজানো রয়েছে। মাংস, মাছ, তরিতরকারী ও সালাদ বিভিন্ন সারিতে সুন্দর ক'রে সাজানো রয়েছে আর খাবার পরিবেশন করার মহিলারা পাশেই দাঁড়িয়ে আছে। নানা দেশের রান্না শেখার উৎসাহ আমার সব সময়ই ছিল তাই খাবারগুলো দেখেই রান্নার পদ্ধতি সমন্ধে আন্দাজ করে বান্ধবীদের সাথে মতামতের বিনিময় করতে লাগলাম। তরকারীর সারিতে একটা নতুন রকম রান্না চোখে পড়লো। পাকা কলা গোল ক'রে কেটে, বাদামি রং ক'রে ভেজে, থালার উপর মালার মত গাঁথে সাজিয়ে রেখেছে।

সালাদের পরিবেশনটাই আমাকে বেশী মুগ্ধ ক'রেছিল। বিচিত্র রং এর সমন্বয়ে তৈরী

introduced myself. Some of them praised my magenta coloured Jamdani sari from Bangladesh. I felt proud of my country's sarees. My younger sister, Mukta, had recently sent it to me - I gave her my silent thanks.

Since arriving in this country I have received many lunch invitations. Along with meeting different people, I have also been introduced to dishes from various parts of the world. But I found the menu and presentation at this place quite distinctive. Different items of food were arranged on a long table. Meat, fish, vegetables and salad were all attractively displayed, with ladies from different countries serving each dish. I have always been keen to learn to cook dishes from different countries, so on seeing each dish I began to discuss the method of its cooking. Amongst the row of vegetable dishes I spotted a new type of preparation. Ripe banana slices had been fried golden brown and arranged around a plate like a garland.

I was particularly impressed with the presentation of the salad. It was nice to see its combination of colours. It seemed a pity that we should demolish a work of art by eating it! The

সালাদ দেখে ভাবতে করুণাই হচ্ছিল যে সবাই মিলে এই অপরাধ সৌন্দর্যটুকু এখনি ভেঙ্গে চুরমার ক'রে ফেলবে। শশা বালরের মত ক'রে কাটা, গাজর শেফালী ফুলের মত, টমেটো পদম ফুলের মত আর ছোট লাল মূলা যেন একটা অস্ফুট গোলাপ। এগুলোর সাথে মিশে আছে সবুজ ও লাল প্যাপ্রিকা, মটরশুঁটি, ভুট্টা, সালাদ পাতা, অঙ্কুরিত সীম ও তার মাঝে উঁকি দিচ্ছে রঙলাল চেরীর দল। যারা দেহের গড়ন 'কৃশ-তনু-লতিকার' মত রাখতে চায় তাদের জন্য এই সালাদ একেবারে 'পূর্ণ-খাদ্য' হিসাবে ধরা যেতে পারে। খালায় খাবার নিতে নিতে সবাই খাবারের কথাই আলোচনা করতে লাগলাম। নীরব শ্রোতা পেয়ে 'খাদ্য-প্রাণ' ও খাদ্যের রুচিকর সুগন্ধের উপর বিজ্ঞের মত অনেক কিছু বলে গেলাম। আমার শিক্ষক প্রফেসর অ্যালেক্স ম্যাক্সউড শুনলে বুঝতে পারতেন ওনার দেওয়া জ্ঞান আমি কিভাবে সদ্যবহার করছি। সমগ্র বিশ্বের খাদ্য সমস্যা, স্বাস্থ্যহীনতা ও খাদ্য-প্রাণ বেশী নষ্ট না করে কি ভাবে খাবার রান্না করা যেতে পারে এসব বিষয় নিয়ে সবাই মিলে আলোচনা ক'রলাম। উদাহরণ স্বরূপ 'রেইনবো ট্রাউট' মাছ ও 'ব্রকলি' একসাথে কি ক'রে রান্না করা যায় এ সমন্ধে বর্ণনা দিলাম।

এসব কথায় কতক্ষণ সময় কেটে গেছে জানিনা, হঠাৎ ক্যামেরার উজ্জ্বল আলোকপাত

cucumber had been finely cut to resemble a fringe, the carrot had been carved into flowers, the tomatoes were cut into lotus shapes and small round radishes were rose buds. There were also green and red paprikas, peas, sweetcorn, lettuce and bean sprouts mixed in a salad. At the centre of the dish peeped a bed of red cherries. For those who wish to keep slim, this salad dish would be a complete meal. We chatted about food while filling our plates with different items. Quite carried away, I even lectured my receptive audience on the appetising flavour and the vitamins contained in the food. If my tutor, Professor Alex Macleod, had been present, he would have seen how deeply I had absorbed his teaching. We discussed the world's food problems too, ill health and how to cook foods in such a way that only a minimum of vitamin value is lost. As an illustration of the latter, I explained a method of cooking Rainbow Trout with broccoli.

We did not notice how much time we spent on this discussion, when suddenly we were alerted by the flash lights of cameras and an announcement which issued from one end of the hall. It said: "The first Raymond Williams

ও নির্দিষ্ট বক্তার কন্ঠস্বরে আমাদের চেতনা ফিরে এল। হল ঘরের আর একটা প্রান্ত থেকে কন্ঠস্বর ভেসে এল — “একটি ঘোষণা, রেইমন্ড উইলিয়ামস্ কমিউনিটি পাবলিশিং প্রাইজ প্রতিযোগিতায় কাঁটার রেখা দোভাষী বইটি প্রথম পুরস্কার লাভ করেছে, সুতরাং বই এর সম্পাদিকা ও প্রকাশিকা সবাইকে মঞ্চে আসবার জন্যে আহ্বান জানানো হচ্ছে।” সেই মুহূর্তে আমার মনে হল স্বপ্ন দেখছি নাতো? মনের অনুভূতি প্রকাশ করার ভাষা খুঁজে পেলাম না। কোথায় গেল সেই সুস্বাদু খাবারের স্পৃহা? কিছুক্ষণ আগের অমৃতের মত, সুস্বাদু খাবার গুলো কিছুটা সময়ের ব্যবধানে আমার কাছে একেবারে বিস্বাদ মনে হ’ল। কেন এমন হল তা বুঝতে পারলাম না — তবে কি রসনার স্বপ্নভঙ্গ হ’ল? অসমাপ্ত খাবারের থালা ও কমলার রসের গ্লাস ওখানেই ফেলে রেখে আমরা ছুটে এসে মঞ্চে দাঁড়ালাম। রক্ত সঞ্চালনের গতিও সাধারণ থেকে বেড়ে দ্রুত গতিতে চলতে শুরু করলো অনুভব করলাম। কেন যেন তখন আমার চোখে এল বাঁধ ভাঙা বন্যা। এ পুরস্কারের আড়ালে তিরস্কারের জমাট বাঁধা ইতিহাস যেন ঢেউ এর পর ঢেউ তুলে দিতে লাগলো আমার মনে। জীবনে এই প্রথমবার সম্পাদিকা হয়ে কত যে উদ্ভিগ্নতার মধ্যে দিন কাটিয়েছি, কত যে নিদ্রাহীন রজনী যাপন করেছি, তার স্মৃতি গুলো সেই সময় আমার মনে

Community Publishing Prize is awarded to a bilingual book, **Barbed Lines** and we would like the publishers and editors to come to the stage.” At that moment I wondered if I was dreaming, I couldn't express what went through my mind. To where had my appetite for the delicious food disappeared? Only a moment ago it had tasted of nectar, but now in an instant the food seemed tasteless. I don't know why this was so. Had I suddenly woken to reality from a dream about food? Leaving our unfinished plates of food and glasses of orange juice, we went to stand in the stage area. I felt the blood rush to my face. I don't know why, but tears welled up in my eyes. I saw the history of wave after wave of obstacles and criticisms which lay behind our winning of the prize. Having become an editor for the first time in my life, how many anxious days I had gone through, how many sleepless nights! All these memories crowded into my mind. I wanted to say to all who had discouraged me instead of supporting me regarding our book: “It was you who made us determined to persist so that we succeeded in spite of you.” There have been many things in life that I felt certain were within

ভিড় জমালো। এই বইতে যারা আমাকে লেখার কাজে উৎসাহের বদলে নিরুৎসাহী ক'রে তুলতে চেয়েছিল, তাদের বলতে ইচ্ছে হল তখন — “তোমরা মোদের করেছ মহান।” পাওয়ার অনেক সম্ভাবনা থাকা সত্ত্বেও জীবনে অনেক জিনিসের জন্যে কত প্রতীক্ষায় দিন গুনেছি, আশা করে থেকেছি, কিন্তু নিরাশার বেদনা ছাড়া ভাগ্যে মেলেনি কিছুই। এই জন্যই বুঝিবা অপ্রত্যাশিত এই প্রথম পুরস্কারের ঘোষণাটি, আমার চোখে এত আনন্দাশ্রু এনে দিয়েছিল।

দু'হাজার পাউণ্ডের চেকটি প্রথম পুরস্কার স্পরূপ হাতে নেবার পর আমরা আমাদের বই এর লেখা থেকে প'ড়ে শোনালাম। সেই আবেগময় পরিবেশে আমার নিজেকে সজ্ঞিত প্রতিযোগিতায় বিজয়িনীর মত মনে হচ্ছিল — কারণ একই আবৃত্তি যা অনেকবার করেছি, তারই পুনরাবৃত্তি ক'রতে হ'ল মগ্ধে — বহু শ্রোতার সম্মুখে। অনেকে তখন হরিণ তুলছিল। আনন্দে উচ্ছ্বসিত হ'লেও কিছুটা সংকোচ বোধও করছিলাম।

এবার আমাদের ফেলে আসা অসমাপ্ত খাবারের থালায় সন্ধানের পালা এল। পেলাম না খুঁজে সে থালা, যেন হাওয়া হ'য়ে গেছে। খাবারের জন্য খুব একটা আগ্রহও যেন ছিলনা তাই বিফল মনোরথ হ'লাম না। সবার প্রশংসা শুনে অশেষ অনুপ্রেরণা পেয়ে আমরা ভবিষ্যতের নূতন কর্মসূচী নিয়ে আলোচনা শুরু ক'রলাম।

my grasp and yet they slipped away, even after much waiting on my part. But my expectations remained. Perhaps this was why the announcement of this prize brought tears of happiness to my eyes.

After accepting the cheque for £2000, we gave a reading from our book. Reading to that large and august assembly, I felt as though I had become a pop star who was repeating a well loved and winning song. Many were taking photographs. Although happy and excited, I also felt shy.

Then it was time for us to return to our unfinished food. But we could not find our plates - they seemed to have vanished into thin air. In our excitement we were no longer hungry, so we didn't really mind. We felt greatly encouraged on hearing everyone's praise and immediately began to discuss what we were going to do next! I had thought *Barbed Lines* would be the first and last book that I would edit in my life, but at that moment I knew with a certainty that this was not the end. Even when I thought I had reached the end, fate had opened up a new beginning for me. My co-editor, Debjani, said: “Rashida, there

ভেবেছিলাম কাঁটার রেখা বই এর সম্পাদনাই আমার জীবনের প্রথম ও শেষ সম্পাদনা হবে, কিন্তু সেই লগ্নে স্পষ্ট বুঝতে পারলাম, শেষ নয় — ‘শেষের পরেও শুরু’ আমার জন্য অপেক্ষা করে আছে আমার অলক্ষ্যে। সহ-সম্পাদিকা দেবযানী বলে, “রাশিদা, এবার আমাদের আফ্রিকা সেন্টারের খাবার সরঞ্জাম নিয়েই দ্বিতীয় বইতে লিখতে হবে। এবার একটু হাসির গল্প চাই, তাইনা?” মনে হ’ল সত্যই তো! ‘কাঁটার রেখা’ ছিল আমাদের অন্তরের দীর্ঘশ্বাসের বুলি, এবার আমাদের খুশীর হিল্লোলের গল্পই রচনা ক’রতে হবে। ভাবলাম ‘কৃতদাসের হাসির’ মত শোনাবেনা তো সে হাসি? যদিও ভোরবেলা থেকে আমরা একেবারে অভুক্ত আছি কিন্তু পুরস্কার প্রাপ্তির ঘোষণা শুনে ক্ষিদে যেন একেবারে অনুভব ক’রছিলাম না। সেই সময় বরং আমাদের মনে হ’ল এই সুখবরের জন্য যারা পথ চেয়ে অপেক্ষা ক’রছে, তাদের জন্য আমাদের মিষ্টি কিনতেই হবে। সবাই মিলে এই আনন্দ উপভোগ ক’রবো, তাই স্টেশনের পথে এক মিষ্টির দোকানে ঢুকে রসগোল্লা, সন্দেশ, পানতোয়া, রসমালাই, চম্‌চম্ ও জিলাপি কিনে নিলাম। অবশেষে তিনজনে মিলে মিষ্টির থলে টানতে টানতে ট্রেনে উঠে বসলাম। পরিশ্রান্ত হ’লেও অতুলনীয় আনন্দ ও বিজয়ের গর্ববোধ ছিল আমাদের তিন জনারই মনে। ট্রেনে ব’সে আমাদের সম্মিলিত প্রচেষ্টা ও সাধনার

is a story about food and more in this experience of ours at the Africa Centre. We must put this into our second book. And this time we want some humour in our stories, don't we?" I thought, yes indeed we do! **Barbed Lines** had cried out from the core of our hearts' suffering, but this time we should share more of our joys and our laughter. But I worried in case our laughter sound forced and strange.

Even though we had been fasting since early morning, the announcement of our prize had chased away all hunger. But we thought that we must buy some sweets to take back to all those who waited for us to return with good news. We would celebrate together. So we entered a sweetshop near the railway station and bought rasagollas, sandesh, pantua, rasamalai, chomchom and jilebees. At last burdened with packets of sweets, the three of us boarded our train. We were tired but also incomparably happy and triumphant. Sitting on the train, I thought about how everyone's effort and dedication had contributed to our winning this prestigious award. The song of the wheels rang its rhythm in my ears and I heard the words

প্রথম পুরস্কারটির কথা ভাবছিলাম মনে মনে,
আর কেন জানি চলন্ত ট্রেনের চাকার শব্দের
সাথে সাথে আমার মনের মন্দিরে কেবলি
বাঁজতে লাগলো কবি গুরুর সেই কবিতার
অংশটুকু —

“পথ ভাবে ‘আমি দেব’, রথ ভাবে ‘আমি’,
মূর্তি ভাবে ‘আমি দেব’ — হাসে অন্তর্যামী।”

জমিলার ভাত রান্না রেহানা চৌধুরী

নূতন গিননী জমিলা,
মনটা তার রঙিলা।
রূপে সে অপরী —
(তবে) কাজে নয় তড়িমাড়ি।
হাত পুড়ে ভাত রাঁধে,
নিত্য সাজে চুল বাঁধে।
স্বামীর মন পায়না সে,
ভাত রাঁধা শিখেনি যে।
একদিন হয় আখ-ফোঁটা,
আরেকদিন হয় জাউ।
স্বামী বলে চৈঁচিয়ে —
“তুমি বাপের বাড়ী যাও।”

of that master among poets*:

“The path says, ‘I am God’,
the chariot claims, ‘it is I’,
the statue declares, ‘I am God’;
the Almighty laughs to hear them.”

* Rabindranath Tagore

JAMILA'S RICE COOKING

Rehana Choudhury

Translated by the author and Debjani Chatterjee

Jamila, newly made housewife,
Just sits and dreams away her life.
Though an angel in appearance,
Chores, she finds a daily nuisance.
She burns her hands when cooking rice,
But always styles her hair so nice.
She cannot win her husband's heart,
Cooking rice is her deadly art.
One day her rice is hard to chew,
The next it's stewed into a glue.
Her husband scolds and shouts a lot:
“Off to your Dad! You're good for nought.”

আমার তরকারীর বাগান

খুরশীদা বেগম

হাউজিং এসোসিয়েশন আমাকে ছোট্ট একফালি জমি দিয়ে বলেছে, এটা তোমার বাগান। আমার বান্ধবী মায়া প্রথমে ওটা দেখেই বলে উঠলো “ওমা!” নূতন বাসা বদলানোর সময়, আমার অল্প জিনিসপত্র পার করার জন্য সে আমাকে সাহায্য করতে এসেছিল। সে বল্লো, “খুশী, এটা যে দেখি পাথর আর কাঁটাগাছের জঙ্গল ছাড়া আর কিছুনা। এ জমি থেকে কোন ফসল নিশ্চয়ই আশা করা যায় না। এখানে কিছু করতে চাইলে তোমার অনেক সময় লেগে যাবে।”

আমার ভাগ্য ভাল যে এই বাসায় এসেছি আর দেখতে দেখতে তিনটি বছরও হ'য়ে গেল। এর আগে বিলাতে আমি অন্যের বাড়ীতে ভাড়াটে হ'য়ে থাকতাম — তখনও আমি আরামেই ছিলাম তবে বেশীর ভাগ সময়ই অস্বস্তিবোধ করতাম। তাই খোদার কাছে শুকুর করি যে তাঁর দয়ায় শেষে আমার নিজস্ব একটা বাড়ী হ'ল। আগাছায় ভরা ছোট্ট চৌকোনা জমিটুকু দেখে আমার মনে উৎসাহ জাগলো। নিজের বাগানে আমার যা ইচ্ছে তাই করতে পারি! বাংলাদেশের কথা ভাবলে, যে সব গাছের কথা আমার মনে ভাসে, মনের কল্পনায় দেখতে পেলাম সেইসব অপূর্ব গাছপালায় ভ'রে গেছে আমার বাগান। যদিও ছোট্ট জায়গা, তবুও আমি ওটাকে খুশির কল্পনায় কলা গাছ, লস্বা

MY VEGETABLE GARDEN

Khurshida Begum

Translated by Debjani Chatterjee

“Oh dear!” said my friend, Maya, when she first set eyes on the little patch of land that was described to me by the Housing Association as a garden. She had come to help move my few humble belongings to my new home. “But Khushi,” she said, “this is just a wasteland of bramble and stone. Surely nothing can grow here. It will take you years to make something of this.”

It was a good three years ago that I had the good fortune to move to my present house. Previously in England I had always been a tenant in other peoples' houses - sometimes I had been comfortable, but more often I had been made to feel very uneasy. So I thanked God that His mercy had given me my own home at last. I viewed the little square filled with weeds with mounting excitement. My own little garden to do with as I please! Already I could see it in my mind's eye, filled with all the wonderful plants and trees that I remember when I think of

নারিকেল গাছের সারি ও অন্যান্য অনেক গাছপালায় ভ'রে ফেঙ্কাম।

বাংলাদেশে আমাদের লোহাগড় গ্রামে আমার আত্মা পরিবারের চাহিদা মত তরকারী ও ফলমূলের বাগান করতেন। আমরা যখন বড় হ'তে লাগলাম, তখন সব ভাই-বোন মিলে বাগানের কাজে সাহায্য ক'রতে ভালবাসতাম। বাগানে আমরা কুমড়ো, করলা, লাউজাতীয় অনেক তরকারী, টমাটো, সীম, ধনিয়া, লাল শাক, অন্যান্য শাক, কলা ইত্যাদি লাগাতাম। তরকারী কেনার জন্য আমাদের দূরের বাজারে কোনদিন যেতে হতো না।

আমি মনস্থির ক'রে ফেঙ্কাম যে আমার শেফিল্ডের ছোট্ট এই বাগানটাকে আমি একেবারে বদলে দেব এবং নানারকম গাছ লাগিয়ে ফলন কেমন হয়, পরীক্ষা করবো। জঙ্গল পরিষ্কার করতে, আগাছা টেনে তুলতে, মাটি খুঁড়তে, বীজ বুনেতে ও পানি ঢালতে আমার বেশ পরিশ্রম হলো। প্রথম বছরে আমি মূলা, বিলাতি ছোট্ট লাল মূলা, টমেটো, পেঁয়াজ, রসুন ও ধনিয়া লাগলাম। আমার বাগানের দু'ধারে ইটের দেওয়াল আছে আর প্রতিবেশীর বাগানের সাথে লাগানো একটা নীচু কাঠের বেড়া রয়েছে।

যুডিথ, এক মধ্যবয়সী ইংরেজ মহিলা, আমার প্রতিবেশী, সে মাঝে মাঝে বেড়ার উপর হেলান দিয়ে আমাকে 'হ্যালো' বলে। আমরা নিজেদের মধ্যে খুব একটা কথাবার্তা বলি না, শুধু সূর্য উঠেছে কিনা ও বৃষ্টি পড়তেছে কিনা, এসব নিয়ে সামান্য

Bangladesh, and in spite of the tiny space I happily filled it in my imagination with plantations of banana trees, tall swaying coconut trees and many other plants.

Back in our village of Lohagarh in Bangladesh, my father would grow all the vegetables and fruits that our family needed. As we children grew older, we loved to help with the gardening. We used to grow pumpkins, bitter gourd and many different varieties of gourd, tomatoes, broad beans, coriander, red spinach and many other types of spinach, bananas, etc. We never had to walk to the distant market for purchasing vegetables.

I was determined to transform my little garden in Sheffield and experiment with growing various plants here as best I could. I worked hard at clearing the land, weeding, digging, sowing seeds and watering. In my first year I grew radishes, the small red English ones, tomatoes, onions, garlic and coriander. My garden has brick walls on two sides and a low wooden fence adjoins with my neighbour's garden.

My neighbour is Judith, a middleaged English lady, who often leans over the fence to

কিছু কথা হয়। এই ধরনের ছোট ছোট ইংরেজী কথা আমি সহজেই বুঝতে পারি এবং একে অন্যের দিকে তাকিয়ে খুব হাসি। যুডিথ বলে বাস্তবতার জন্য তার বাগান করার সময় নেই। সে বেশীর ভাগ জায়গায় ঘাস লাগায়, তবে হালকা রং এর কয়েকটা গোলাপের সারিও একপাশে থাকে। আমি যখন সাধারণতঃ বাগানে পানি দেই তখন ওর গোলাপ গাছেও পানি দেই। মাঝে মাঝে আমরা আমাদের টমেটো ও গোলাপ নিজেদের মধ্যে বিনিময় করি। তাকে মাঝে মাঝে সীম দেই কিন্তু শাক কখনও দেই না। বেশীর ভাগ ইংরেজদের মত সেও বিশ্বাস করতে পারেনা — আমি যে এত রকমের শাক লাগাই সেগুলো সবই খাওয়া যায়। আমি যখন বলি, এটা মুলার শাক, এটা আলুর শাক — সে শুধু তার মাথা নাড়ায়। আমার বাগানে আমি কি কাজ ক'রছি না ক'রছি সে ব্যাপারে যুডিথ সব সময়ই কৌতুহলী এবং বলে আমি খুব পরিশ্রম করি। কিন্তু সত্যি বলতে কি — আমি চাকুরী করি না ও একা থাকি, সেইজন্য আমার বিশেষ কিছু করার নেই। তাছাড়া বাগান ক'রতে আমার বেশ ভাল লাগে।

বসন্তকালে একদিন দিনের বেলা প্রতিবেশী তার কাপড় চোপড় বাগানে মেলছিল আর আমি বসে মিষ্টি রোদ পোহাচ্ছিলাম। সে বেড়ার উপর ঝুঁকে আমাকে জিজ্ঞেস ক'রলো কেন সে কিছুদিন থেকে আমাকে বাগানে কাজ ক'রতে দেখছেন। বাগানে অতিরিক্ত কাজ করার দরুন আমার পিঠে ব্যথা হ'য়েছে বলে জানালাম। যার নিজের বাগান

say hello. We don't really talk too much except about whether it is sunny or it is going to rain. I can easily understand this sort of ordinary conversation in English and we smile at each other a lot. Judith tells me she is too busy to do any gardening, so she grows mainly grass, but there are a few pale roses along one end. When I water my garden I generally water her roses too. We occasionally exchange our tomatoes and roses. Sometimes I give her broad beans too, but never the spinach. Like most English people she doesn't believe the different varieties of spinach that I grow are really for eating. She just shakes her head when I tell her that this is radish spinach or that is potato spinach. But Judith always seems curious about my doings in the garden and comments that I work extremely hard. But in fact I haven't much else to do, since I am unemployed and living alone. In any case I enjoy gardening.

One Spring day my neighbour was hanging out her washing in the garden and I was sitting enjoying the mild sun. She leant over her fence and asked why she hadn't seen me gardening for a few days. I told her that I'd been overdoing

করার সময় নেই, সে এখন দয়া বশত: আমার বাগানের কাজে সাহায্য করার জন্য অনুমতি চাইল। সে আমাকে জিজ্ঞেস করলো, “কি কাজ করতে হবে খুশী?” আমি বললাম, “আগাছা তোলার কিছু কাজ আছে। তার সাহায্যের জন্য কৃতজ্ঞ হ’লাম। যখন সে আমার বাগানের আগাছা তুলছিল, আমি তখন দু’জনার জন্য চা ও যুডিথের জন্য সেমই এর পুডিং নিয়ে এলাম। কিন্তু বাগানের কাজে যুডিথের কাছ থেকে আমি এই প্রথম ও শেষ সাহায্য নিয়েছিলাম। আমি দেখার আগেই, আমার সুন্দর সবুজ ধনিয়ার পাতা এবং পুদিনা পাতা টেনে তুলে ডক পাতা ও অন্যান্য আগাছার সাথে একজায়গায় টিপি করে রাখা হ’য়েছিল। যুডিথ আমার লতা-পাতার গাছগুলোকে আগাছা মনে করেছিল। আমি এখন কৌতুক বোধ করছি কিন্তু সে সময় আমার মনের যে কি অবস্থা হ’য়েছিল তা না বলাই ভাল।

আমার বাগানের জন্য ভয়াবহ ভীতির কারণ আসলে যুডিথ ছিলনা, বরং পরে সে বরাবরই আমার বন্ধু ছিল। আমাদের এলাকায় একদল নির্দয়, বর্বরের মত ধ্বংসের কাজে লিপ্ত ও লুন্ঠনে পটু বিভাল আছে। তারা সাদা কালো মিলে সংখ্যায় ছয় জন। প্রত্যেকদিন তারা আমার বাগানে হামলা করে আমাকে হয়রান করতো। তারা দিনের আলোয় চরম সাহস নিয়ে আসতো। আমার বন্ধু গেট তাদের জন্য কোন বাধাই ছিলনা। তারা ইচ্ছা করেই দেওয়াল বেয়ে উপরে উঠতো। যুডিথের ঘাস ও গোলাপের প্রতি তাদের কোন আগ্রহই ছিল না, তার বদলে

the gardening and had pulled a muscle in my back. Judith who had no time for her own garden, now very kindly offered to help me with mine! “What work does it need, Khushi?” she asked. I told her that it only needed a bit of weeding. I was grateful for her help. While she was weeding my garden patch, I went indoors to make us both a mug of tea and to give Judith some of my vermicelli pudding. But it was the first and last time I ever take Judith’s help with gardening. Before I knew it, all my lovely green coriander and mint had been dug out and placed in a heap along with the dock leaves and other weeds. Judith had taken my herbs for weeds! I can see the funny side of it now, but I’d best not describe how I felt at the time.

The biggest menace to my vegetable garden, however, is not Judith, who continues to be my friend. Our neighbourhood has a marauding gang of hardened vandals. They are six in number and both black and white in colour. Everyday they would come to my garden to harass me. They came in broad daylight, as bold as can be. The locked gates were no barrier to them. They would climb deliberately over the

সোজা চলে আসতো আমার নতুন উঁচু করা তরকারীর সারির মাটির কাছে, যেখানে পেঁয়াজ, রসুন ও মূলা অঙ্কুরিত হ'য়েছে ও কচি পাতা মাটির উপরে উঁকি দিচ্ছে। তারা আমার বাগান নোংরা করতো এবং মাটি খুঁড়তো। ছোট্ট নরম কচি পাতা উপড়ে তুলছে বা আমার অনেক সতর্কতা নিয়ে বোনা বীজ ধ্বংস ক'রে ফেলছে, এদিকে কোনই ভ্রক্ষেপ থাকতো না তাদের।

কোন কোন সময় আমার রান্না ঘরের জানালা দিয়ে আমি তাদের দেখতে পেতাম। আমি যে দেখতে পাচ্ছি, তাদের বাগান ধ্বংস করার কাজ, তা তারাও খেয়াল করছে কিন্তু একেবারে তারা লজ্জাহীন। তারা কিছুই ভ্রক্ষেপ করতো না। যখন আমি রান্না ঘরের জানালা খুলে তাদের বকাবকি ক'রতাম, তারা আমার দিকে একটু বিতৃষ্ণার দৃষ্টিতে তাকিয়ে থেকে আবার ধ্বংসের কাজে মেতে উঠতো। সুতরাং আমি বাহিরে ছুটে যেতাম, কিন্তু যতক্ষণ না আমি পাথর বা মাটির টিল তাদের দিকে না ছুড়তাম, ততক্ষণ তারা সরতে চাইতো না। কেউ কেউ লেজ উঁচু করে আমার দিকে কটাক্ষ দৃষ্টিতে তাকাতো কিংবা তাদের দাঁত দেখাতো। নোংরা পরিষ্কারের কাজ আমার উপর ফেলে রেখে অবশেষে তারা চলে যেতো।

ভেবে দেখলাম এভাবে যদি আমার কচি তরকারী সব নষ্ট হ'য়ে যায় তাহলে আমার এত পরিশ্রমের ফল খুব সামান্যই দেখার মত প'ড়ে থাকবে। আমি ঠিক করলাম বড় প্লাস্টিকের ছিদ্র

walls. Judith's grass and roses didn't interest them, instead they headed straight for the freshly turned soil of my vegetable patch where little shoots of onion, garlic and radish peeped above the ground. They fouled my garden and also dug up the earth, not caring that they were uprooting the delicate little shoots or destroying the seeds that I had carefully nurtured.

Sometimes I could even see them from my kitchen window. They would observe me looking at them messing up my garden, but they were completely shameless. They didn't care. When I opened the kitchen window and shouted at them, they just eyed me with a bored expression and carried right on doing their wicked business! So I would rush outside, but it wasn't until I threw a stone or lump of mud at them that they deigned to move away. Some would stare with tails raised high, hiss or show their teeth. But at least they went away, leaving me the dirty job of cleaning up behind them.

Thinking that at this rate all my budding vegetables would be destroyed and I would have little left to show for my labour, I decided to invest in large perforated plastic sheetings which



ওয়ালা চাদর দিয়ে আমার বাগানটা ঢেকে রাখবো, তাহলে নতুন গজানো গাছগুলো ঢাকাও থাকবে এবং তারা বড় হবার জায়গাও পাবে। আমি দেখবো এবার “পোড়া মুখি” বিড়ালগুলো কি করে, আমার মূল্যবান বাগানে ঢুকে, আমি পরম আত্মতৃপ্তিতে ভাবতে লাগলাম। কিন্তু পরের দিন আমি আতঙ্কিত হ’য়ে পড়লাম। আগের মতই তারা দল বেধে এসেছে। প্লাসটিকের উপর লাফিয়ে উঠে পেরেকগুলো আঁচড়ে খুলছে ও প্লাসটিকের উপরটায় নোংরা ক’রেছে! আমার মনে হ’ল বাগানটা আমার প্রতিবেশীর বিড়ালদের পছন্দ হয়েছে “পায়খানা” করার জন্য এবং এটা আমাকে মেনে নিতে হবে।

আমি জানতাম যে পাখি তাড়াবার জন্য মাঠে মূর্তি রাখা হয়। কিন্তু যেভাবেই হোক আমি মনে মনে নিলাম যে এই নির্মম বিড়ালের দল যারা এমনকি আমাকেও ভয় করে না, তাদের উপর এই পরিকল্পনা খাটবেনা। আমি হতাশ হ’লাম।

অবশেষে মায়া আমাকে এ সমস্যা সমাধানের পথ ব’লে দিল। আমি একদিন বিনা নিমন্ত্রণের আগন্তুক গুলোর কথা মায়াকে জানালাম। প্রথমে সে হাসলো কিন্তু যখন আমার এত কঠিন সমস্যার কথা জানতে পারলো, তার হাসি থেমে গেল। আমি বললাম — “আচ্ছা মায়া, তুমি তো সবসময় বল বিড়াল তোমার খুব পছন্দ — তবে আমার মনে হয় এই বিড়ালগুলোকে নিয়ে গিয়ে তুমি তোমার নিজের বড় বাগানের মধ্যে রেখে দিতে পার।” মায়া জানালো যে, বাগানে ছিটিয়ে দেবার জন্য একরকম

I pegged out over my garden, covering all the young plants and also giving them room to grow taller. I’d see how the dratted cats could get at my precious garden now, I thought with grim satisfaction. But the following day I threw up my hands in horror. The gang had called round as usual. They’d jumped on the plastic canopies, pulling down the pegs, and fouled the plastic sheets! I thought perhaps I would just have to get used to the fact that my garden was the favourite toilet place of the neighbourhood cats.

I knew that scarecrows occasionally worked in keeping away birds. But somehow I didn’t think they would have any effect against these ruthless cats that didn’t even fear me. I was in despair.

It was Maya who finally gave me the solution. I was complaining one day about my unwelcome visitors. At first she laughed but stopped when she saw what a serious problem it was for me. “Okay, Maya,” I said. “You’re always saying how fond of cats you are - I wish you’d take these home and introduce them to your own much bigger garden.” Maya told me that one can get a special medicine to spray on

ঔষধ কিনতে পাওয়া যায় এবং এটা বিড়াল তাড়ানোর কাজ করে। আমি সত্যি ব'লতে কি বিশ্বাস ক'রতে পারিনি একথা, কিন্তু আমি বিড়াল তাড়ানোর যে কোন ব্যবস্থার কথা মনে নিতে রাজি ছিলাম। আমি মায়ার সাথে বাগানের জিনিষের দোকানে ঔষধ কিনতে গেলাম। ব্যবস্থা কার্যকরী হ'ল। বিড়ালগুলো আজকাল আমার বাগানের আঙ্গিনা থেকে দূরে দূরেই থাকে। আমার বাগান আবার আগের মতন সবুজ হ'য়েছে। তরকারীতে ভ'রে গেছে আমার বাগান। বিড়ালদের জন্য আর ঔষধও ছিটাতে হয় না, এখন ওদের আমার বাগান ব্যবহারের অভ্যাস আমি বন্ধ ক'রেছি এবং ভবিষ্যতে যদি আবারও তারা আসে, তাহলে আমিও “বদ্মাশদের” জন্য তৈরী হয়ে অপেক্ষা ক'রবো।

স্বপ্ন-সাধ

কায়সার মুস্তাহাব

কি খাই? কি খাই?
চাই তো অনেককিছু,
পাই কোথায় ভাই?
চাই তো আলাউদ্দিনের রসমলাই
আর গ্রান্ডের দই।
পাই আর না পাই,
ভেবে তো রসনায় তৃপ্তি পাই!

one's garden and it acts as a cat repellent. I couldn't really believe this, but was ready to try anything. I went with her to buy the bottle from a gardening shop. It did just the trick. All cats nowadays keep a respectable distance from my property. My garden is back to normal. My vegetables are flourishing. I don't have to keep using the cat repellent either, now that I've broken their habit of using my garden. And if in the future they should come back, I'll be ready and waiting for the rascals!

SWEET DREAMS

Kaiser Mustahab

*Translated by Rehana Choudhury
and Debjani Chatterjee*

What shall I eat? What shall I eat?
Many things tempt my appetite.
Where will I get them? Where, oh where?
“Alauddin's rasamalai” is a treat
And “Grand's Yoghurt” equally great.
Whether or not I get to eat,
Just dreaming of them is deliciously sweet.

বৈঁচে থাকার উপকরণ

সফুরন আরা

এটা কাল্পনিক গল্প নয়, যদিও মনে হবে এটা একটা গল্প। এটি একটি জীবন কাহিনী থেকে নেওয়া এবং এখানেই এর শেষ নয়। শুধু রহিমুনের জীবনে নয় আরো অনেক নারীর জীবনে এমন হয়েছে। দেশে-বিদেশে, সভ্য-অসভ্য, সব ধরনের সমাজেই অনেকই গর্ব করে বলে তারা সভ্য, কিন্তু তারা সবাই সভ্য কি? তাদের মধ্যে সত্যিকারের মনুষ্য আছে কি? বারে বারে প্রশ্ন জাগে আমার মনে।

রহিমুন আজ নিজের পায়ে মাথা উঁচু করে দাঁড়িয়েছে। নিজের ও তার সন্তানদের জন্য রোজগারের পথ খুঁজে নিয়েছে। ভালই রোজগার করে বাড়ী বসে। ফরমাশ নেয় বিভিন্ন উৎসব অনুষ্ঠানের, যেমন: ঈদ, দুর্গাপূজা, টাউন হলে আয়োজিত সেমিনার, কনফারেন্স, বিয়ে, জন্মদিন ইত্যাদির জন্য রান্না করে। যখন বৈঁচে থাকাটা তার পক্ষে দুঃসহ ছিল, মনে হয় নারী বলেই অতি সহজেই তখন রান্নাটা পেশা হিসাবে বেছে নিয়ে ছিল।

যেদিন রহিমুনকে আমি প্রথম দেখি, সেদিন সে তরকারীর দোকানের আশে-পাশে ঘুরছিল, ভালো করে দেখছিল যদিও, সব কেনার সাংখ্যকালেও কেনার সামর্থ্য ছিল না।

ভাবছিলাম শুধু রহিমুনকে নিয়ে, তবে

RECIPE FOR SURVIVAL

Safuran Ara

Translated by the author and Debjani Chatterjee

This is not really a piece of fiction, although it may be counted as one. It is taken from life and is not yet ended. Although about Rohimun's life, this is not the story of one woman, but of many. This story is set in one's homeland as well as abroad, and in civilised as well as savage society. Many in society very glibly call themselves civilised, but are they in fact so? Have they any true humanity? The questions keep coming to mind.

Rohimun today stands on her own two feet and her head is held high. She supports herself and her children by cooking at home and taking catering orders for Eid and Durga Puja festivals, Town Hall conferences, seminars, weddings, birthdays and other parties. When her survival was at stake, I suppose it was natural that, being a woman, she turned to cooking as a profession.

The first time that I saw Rohimun she was hovering about a vegetable stall, looking at all the neatly arranged produce as if she would like to buy everything but could not afford to.

Thinking about Rohimun though, so many

ভাবনা শুধু ওর মধ্যেই সীমাবদ্ধ রইল না। চারিদিক থেকে আরোও কত মুখ ভেসে উঠলো। সেই মুখ-গুলোতে দারিদ্র এবং সংগ্রামের ছাপ, অকালে বার্থকা ও দুঃখী-কালো মুখে ব্যথার ছায়া, মনে হয় অব্যক্ত চাহনি বলছে, “বোন, আর যে পারছিনা। এ থেকে মুক্তি পাবার কি কোন উপায় নেই?” বিলেতের একটি ছোট্ট শহরে আছি। বাঙালীর সংখ্যা একদম কম নয়, তবে লন্ডনের মত এত বেশীও নয়, তবে ছোট্ট আর বড় সম্প্রদায়ে কিবা আসে যায়। যেখানেই হোক না কেন সেই একই ধরনের লোক বাস করছে। রহিমুনের অভিজ্ঞতাই একমাত্র নয়, এমন বহু নির্যাতিত মহিলা আছে।

মাসখানেক ধরে অফিসে আসার পথে রোজই সকালে রহিমুনকে দেখি। বাঙ্গালী মহিলা হ’লেও আমাদের তেমন ঘনিষ্ঠ পরিচয় ছিলনা তবে দেখা হলে খুবই অল্পকথার বিনিময় হতো, যেমন: কেমন আছেন? ভালো আছি, বাচ্চারা ভালো আছে কিনা, একদিন আমার বাসায় আসেন ইত্যাদি। হঠাৎ করে একদিন সে বলেই বসলো: “কি আর বাসায় আসতে বলবো, ইচ্ছাতো করে, নানা কারণে তা আর হবে না। আর সংসারের অবস্থাও তেমন নয় যে বাড়ীতে লোকজন আসতে বলি।” আর কোন কথা হলো না, তবে দুজনাই একটু বিব্রত হলাম। আমি ভাবলাম আতিথেয়তা করার মত নিশ্চয়ই ওর সামর্থ্য নেই আর আমি নিজেও খুব ব্যস্ত থাকি।

আমার অফিসে আসার পথে আমাদের দেখা সাক্ষাত চলতে লাগলো এবং কিছু কথাবার্তাও সেই

other women's faces come to mind. They are faces of poverty and hardship, faces grown old before their time, sad brown faces shadowed by sorrow. They seem to say: “Sister, I cannot bear this anymore. Is there no escape?” We live in a small town in England. The Bengali population here is not exactly small, but neither is it as large as that of London. But what does it matter whether our community is big or small? People are just the same no matter where they live. Rohimun's experience is not unique. Alas, there are many other women too who suffer.

For about a month I would see Rohimun every morning on my way to the office. Although we were both Bengali women, we didn't know each other well. When we met on the street our conversation would be no more than: “How are you? How are the children? Please visit us one day.” But one day all of a sudden she burst out: “If only I could invite you to come to my house. But it just can't be for various reasons. Nor is my situation such that I can invite anyone.” We said nothing more, both being a little embarrassed. I thought she must be too poor to be hospitable and I knew I was far too busy.

We continued to meet at times on my way to work and exchange a few polite words. One day I

সাথে হ'ত। একদিন আমি বলেই বসলাম, “রহিমুন আপনাকে দেখে মনে হচ্ছে আপনার শরীর ভালো নয়, কি হ'য়েছে আপনার? দিন দিন আপনার শরীর খারাপের পথে কেন?” স্পষ্ট বোঝা গেল কোথায় যেন এক গোপন ব্যথা গুমরে কাঁদছে। সেদিন সকালে খুব শীত এবং বরফ পড়ছিল অথচ সে বাজারে ঘুরছে, তার শাড়ী ব্লাউজের উপর একটি পাতলা শাল জড়িয়ে মাত্র। আমি কিছুতেই বুঝতে পারছিলাম না কেন সে এই শীতে রোজ বাহিরে বের হয়। একদিন আমি উৎসাহ নিয়েই বললাম, “একদিন আসেন আমার অফিসে, এই খাবারের দোকানের খুব কাছেই আমার অফিস।” সে বলল যে, সে নিশ্চয়ই আসবে এবং আমার টেলিফোন নম্বার নিল। তখনই আমি আমার ডাইরি বের করে দু'সপ্তাহ পরে সুবিধামত একটি দিন ঠিক করে নিলাম।

আমি আমার অফিসে এসে বেশ ব্যস্ত হয়ে পড়লাম। পরেরদিন আমি তাকে আর রাস্তায় দেখলাম না, সত্যি কথা বলতে কি আমি তাকে ভুলেই গিয়েছিলাম। কিন্তু তাই কি আর হয়? একদিন আমি মিটিংএ ছিলাম এমন সময় আমার সেক্রেটারী ব্যস্তসমস্ত হয়ে ঢুকে বললো, “টেলিফোনে এক ভদ্রমহিলা, আমি তার কথা কিছুই বুঝতে পারছি না তবে মনে হ'চ্ছে সে খুব অসুবিধা ও বিপদে আছে এবং ব্যাপারটা খুব জরুরী।”

টেলিফোনের অন্যদিকে রহিমুন কান্নায় ভেঙ্গে পরলো। “আপা, আমি কি আজই আসতে

found myself remarking: “You don't look too well, Rohimun. What is the matter with you? Why is your health deteriorating day by day?” It was obvious to me that something was weighing down on her, some inner sorrow. It was a very cold morning with snow on the ground. Yet here she was, wandering about the shopping centre with only her usual light shawl covering her sari and blouse. I couldn't understand why she kept coming out in such cold weather. I took the initiative and continued: “Please, you must come to my office one day. It is very near these food shops.” She promised to come and took my telephone number. At the same time I took out my diary and we made an appointment for a convenient day in a fortnight's time.

I reached my office and became very busy. The next morning I did not see her on the street and confess she went clean out of my mind. But how could I have forgotten her so easily? One day I was in a meeting when my secretary rushed in and asked me to take a telephone call: “I couldn't make out very much, but she sounds like a woman in trouble. It may be urgent.”

It was Rohimun at the other end of the line. She sounded tearful: “Appa”, may I come to see you today? I am in trouble and need your help.”

পারি আপনার সাথে দেখা করতে? আমি খুব অসুবিধায় আছি, আপনার সাহায্য দরকার।” এই বলে সে ইতস্ততঃ করে বললো, “জানি আপনি খুব ব্যস্ত।” টেলিফোনে আমি কিছুই জিজ্ঞাসা করলাম না, তবে আসতে বললাম। বিশ মিনিটের মধ্যেই রহিমুন আমার অফিসে এলো। পোশাক-আসাক ঠিকই আছে তবে মুখের দিকে তাকিয়ে দেখলাম চোখ দু’টি লাল আর তার থেকে যেন বের হচ্ছে অপমান আর ক্রোধের জ্বালা।

রহিমুন আট ছেলেমেয়ের মা। ছেলেমেয়েদের দেখে বয়স তার আটত্রিশ কি চল্লিশের মত অনুমান করা যায়, তবে তাকে দেখে সেটা অনুমান করা যায় না। ও যে কোন বয়সের হতে পারে। সে শুরু করলো গত কয়েক বছরের কাহিনী দিয়ে, আমি সতর্ক হয়েই শুনছিলাম। স্বামীর অত্যাচার, আত্মীয়-স্বজনদের বিশেষ করে স্বামীর পক্ষের আত্মীয়দের অবহেলা। বলতে বলতে কেঁদে দিয়ে বললো, “আপা সমাজের কাছে সুন্দর মুখোশ আমার। আমি ভাল আছি, সুখে আছি কিন্তু এ মিথ্যা মুখোশ একটা মানুষ আর কতদিনই বা সহ্য করতে পারে? আমি জানি বেনীদিন আর এ মুখোশ পরে থাকতে পারবো না।” সে বলতে লাগলো আগের রাত্রিতে কি ঘটেছিল। সন্ধ্যা থেকে যাতে কোনরকম ঝামেলা না হয় তার জন্য রহিমুন চুপচাপ বসেছিল স্বামীর অত্যাচারের ভয়ে। তবুও সেদিন তার স্বামী তাকে অত্যাচার করে লাথি দিয়ে সিঁড়ি উপর থেকে नीচে ফেলে দিয়েছিল। এ ঘটনা আগেও অনেক ঘটেছে।

Then she hesitated: “I suppose you are very busy?” I didn’t ask any questions over the phone, but asked her to come. In twenty minutes when Rohimun arrived I observed that she was dressed well enough, but her eyes were red and kindling with rage and humiliation.

Rohimun is a mother of eight children. From their ages I would guess at her age being thirty-eight or forty, but it is hard to make out her age from just looking at her. She could be almost any age. She began to disclose her lifestory and especially the last few years. I was stunned to hear of her husband’s ill treatment of her, and her in-laws’ neglect. She broke down and wept, saying: “Appa, I wear a pleasant mask when I face the world. I seem well and appear to have a happy family, but this is a sham. How long can a human being go on like this? I know I cannot wear this mask any more.” She told me of what had happened on the previous night. Since evening Rohimun had sat very quietly and tried not to attract attention, for fear of her husband’s violence. But he had grabbed hold of her anyway, abused her, kicked her and pushed her down the stairs. This had happened many times before. Since the children would try to stop him, he would lock them up in one room before

ছেলেমেয়েরা বাধা দিতে আসে বলে, বাইরে থেকে ছেলেমেয়েদের একঘরে বন্ধ করে রেখে স্ত্রীর উপর অত্যাচার চালাতো এবং অকথা গালাগালির সীমা ছিল না। আমি জানতে চাইলাম কতদিন ধরে এইরকম চলছে। উত্তরে রহিমুন বলল, “বিয়ের পর থেকেই শুরু হয়েছে, তবে প্রথম প্রথম এত বেশী ছিলনা, আজকাল খুবই বাড়াবাড়ী চলছে।” অফিসের দরজা বন্ধই ছিল কিন্তু সে উঠে তালা দিয়ে তার সমস্ত শরীর কি ভাবে কালসিটেতে ভর্তি তা দেখালো। নিজের চোখকে বিশ্বাস করতে পারছিলাম না। আমার তখনকার চিন্তার কোন ভাষা দেওয়া যায় না।

রোজ সকালে রহিমুন, ছেলেমেয়েরা যখন স্কুলে যায় ওদের সাথে বেরিয়ে যায়। পথে পথে ঘুরে বেড়ায় অথবা কমিউনিটি সেন্টারে বসে থাকে অথবা সময় অসময়ে বন্ধুবান্ধবের বাসায় যায়, কিন্তু তাও কি তার ভালো লাগে, নানারকম প্রশ্নের জবাব দিতে হয় বান্ধবীদের। ছেলেমেয়েরা বাসায় ফিরে এলে সেও ফিরে আসে। একা বাড়ীতে থাকতে সাহস হয়না কারণ স্বামীর অত্যাচার বেড়ে হয় তিনগুণ। এই করেই চলছে কয়েকবছর, ইতিমধ্যে কয়েকবার তাকে হস্পিটালে যেতে হয়েছে কারণ অত্যাচারের মাত্রা মাঝে মাঝে এত বেশী হয়েছে। প্রথমবার যখন সে হস্পিটালে যায়, তার স্বামী ভান করে বলেছে যে সে সিঁড়ি থেকে পা পিছলে পড়ে গিয়েছিল। রহিমুন ভয়ে এবং লজ্জায় আর কোন প্রতিবাদ করেনি। কিন্তু প্রত্যেকবার যখনই সে

attacking her. His verbal abuse was endless. I enquired how long this had been going on. Rohimun replied: “It started just after our wedding night. In the beginning it was not too bad, but nowadays it is beyond endurance.” My office door was shut, but she now locked it and showed me the bruises which covered her body. My eyes widened in disbelief. I can't describe the thoughts that went through my mind.

Rohimun would daily leave home at the same time that her children went to school. She would roam the streets, go to the community centre or visit friends, even at odd hours. But this last was difficult because sometimes she had to face their questions. She would return home at the same time that the children came back from school. She didn't dare to stay alone in the house because then her husband's abuse and mistreatment of her would be many times worse. In this way the last few years had passed. When her injuries were too severe she would visit the doctor for treatment. On the first occasion when she was hospitalised, her husband pretended that she had slipped and fallen down the stairs, and Rohimun felt too ashamed and frightened to contradict him. But for some time now each time she saw her doctor he would

ডাক্তারের কাছে চিকিৎসার জন্য গিয়েছে ডাক্তার পরামর্শ দিয়েছে, “তুমি তাকে ছেড়ে দাও এবং আলাদা বাস করো, তোমার নিজেরই ভালো হবে।” যদিও ভালো উপদেশ তবুও ইচ্ছাকরেই রহিমুন এই পরামর্শ গ্রহণ করেনি।

আজ যখন এই সিদ্ধান্ত নিয়েছে তখনও সে সম্পূর্ণভাবে খুশী হয়নি, আর যাই হোক কেউই কি সংসার ছাড়তে চায়? আট ছেলেমেয়ের মা, সংসারের বাঁধন এবং সমাজ তার কাছে অনেক মূল্যবান। এখনও প্রতিদিন সে প্রার্থনা করে, খোদা যেন তার স্বামীর মতি ফিরিয়ে দেয়।

চা খেতে খেতে বল্লো, “আপা, আমি শিক্ষিত নই, বিদ্যাবুদ্ধি নাই, কেমন করে চাকুরী পাবো, আমার ইংরাজী তেমন ভালো নয় কোনরকম বাজারহাট করার যোগ্য। আটটা ছেলেমেয়ে, এদের মুখের ভাত ...” এই বলে সে বড় একটা নিশ্বাস নিল। আমি তাকে ধামিয়ে দিয়ে বললাম, “কে বলেছে আপনার বিদ্যাবুদ্ধি নাই? আটটা ছেলেমেয়েকে বড় করছেন, এদের জন্য রান্না এবং ঘরকন্যা করাতেও বহু চিন্তা ভাবনা ও নিপুণতার দরকার আর আমি দেখছি সবগুণ আপনার আছে। এসব আর কখনও বলবেন না — আপনার বুদ্ধি নাই বিদ্যা নাই, সবই আছে আপনার।”

জিজ্ঞাসা করার এতটুকু ইচ্ছা ছিলনা তবুও আমি জিজ্ঞাসা করলাম যে, কি এমন অপরাধ সে করেছে যার জন্য স্বামীর এই দুর্ব্যবহার। রহিমুন রেগে উঠলো, “ছেলেমেয়ের চাইল্ড-বেনিফিটের

earnestly advise: “Leave him and live separately. It is for your own good.” Though good advice, Rohimun was reluctant to accept it.

Even today when she has finally taken this step, she is not altogether happy about it. After all, does anyone want to leave their home? A mother of eight, the ties of family and society are important to her. Even now she daily prays to God to bring her husband back to his senses.

Over a cup of tea she said to me: “Appa, I am not educated like you and not intelligent enough to get a job. My English is also no good for anything more difficult than shopping. Providing for eight children ...” Her words trailed off into a sigh. “Who says you are not clever and have no education?” I interrupted her. “To bring up eight children requires both ability and intelligence. You cook for them, you clothe them, you keep the house in order - all these require skill and organisation. I can see that you have all the qualities you need. Please, never again say that you have no intelligence or ability.”

Without meaning to, I voiced my thought aloud: what on earth could Rohimun have done to cause such extreme behaviour in her husband? Angrily she said that her one fault was that she had protested against his taking away the child benefit

পয়সা তুলে নেয় আর তা দিয়ে জুয়া খেলে, পতিতার বাড়ি যায়, এমনকি সাদা পতিতাকে নিয়ে বাড়ি আসে তাতে আমি বাধা দিয়ে ছিলাম এটাই আমার দোষ। আর এদিকে বাড়ীতে খাবার নেই। ছেলেমেয়েদের কারণে অকারণে মারধোর করে আর বলে আমি কি করতে পারি? আমার স্বামী আমাকে ঘর থেকে বের হয়ে যেতে বলে। যদি আমি তাকে ছেড়ে চলে যাই তবে তার পয়সা আসবে। আমি বুঝিনা কেমন করে। সারাক্ষণ সে ঝগড়া করে আর বলে দেশে চলে যেতে এবং তাতে তার শান্তি আসবে। দেশে যদি হেটে চলে যেতে পারতাম তবে কি আর বসে থাকতাম! মা বোন রেখে এসেছি, কবেই চলে যেতাম। তার শান্তি হ'ত কিনা জানিনা তবে আমার শান্তি হ'ত।”

আমি তারপর আবার প্রশ্ন করলাম, “আপনি কি করতে চান?” রহিমুন চোখের পানি মুছে বললো, “বোন, বেরিয়ে আসতে চাই।” সেদিন আর কিছুই বলিনি। আর এককাপ চা খেতে দিয়ে তার বান্ধবী ও ছেলেমেয়েদের খোঁজ নিলাম। শুধু যাবার সময় বিশেষ করে বলে দিলাম, “বাড়ি গিয়ে ভালো করে আপনার সিদ্ধান্ত সম্বন্ধে চিন্তা করুন, ছেলেমেয়েদের সাথে আলাপ করুন, বিশেষ করে যারা বড় হয়েছে তাদের মতামত নিন এবং আমি ও আমাদের মহিলা সংস্থার সদস্যরা আপ্রাণ চেষ্টা করবো সাহায্য ও সহায়তা করতে।”

একদিন লাঞ্চার সময় বাইরে যাবো বলে তৈরী হচ্ছিলাম ঠিক এমন সময় রহিমুনের ডাক্তারের

money to spend it on gambling and on white prostitutes, when there was no food at all in the house. “He even brought prostitutes to our house! Sometimes for no reason he would beat the children and then say that it was my fault for provoking him. What could I do? My husband tells me to get out. If I leave, he says he will acquire even more money, but I do not know how this can be. All the while he quarrels with me, he tells me to go back to my own country and only then will he have peace. If it was possible to walk home, would I sit still? I would go straight away, for there I have my mother and sister and everyone. I have no idea if it would give him peace of mind, but certainly I would find peace!”

“So what do you want to do?” I asked. Rohimun wiped her eyes and said: “Appa, I must escape.” I didn't press her any more. I offered another cup of tea and enquired about her friends and children. When she was leaving, I begged her: “Go home and think carefully about your decision. Discuss it with the older children and get their views. I and others in Bengali Women's Support Group will give whatever help and support we can.”

One day soon I was about to leave the office at lunchtime when Rohimun's doctor telephoned. He said that Rohimun had given him my number

টেলিফোন এলো, সে বললো রহিমুনই আমার টেলিফোন নাম্বার দিয়েছিল এবং আমি তার অন্তরঙ্গ বান্ধবী। সে জানতে চাইলো বাঙালী সমাজ ও সংস্কারের কথা। আমি বিস্তারিত বলতে চাইলেও টেলিফোনে বলা তা সহজ হ'ল না। তবে ডাক্তারের মতে রহিমুনের আর তার স্বামীর সাথে থাকা ঠিক হবে না এবং সে সোসাল-ওয়ার্কারের সাথে যোগাযোগ করবে। তিনদিন পর রহিমুন এলো আমার অফিসে। ওর মুখে একটা প্রশান্তির ছাপ, রাগ বা ভয়ের কোন চিহ্ন নেই। মুখ দেখে আমি বুঝতে পারলাম সে একটা বিশেষ সিদ্ধান্ত নিয়েছে। বসার ভাব দেখে মনে হ'ল আজ তার প্রচুর সময় আছে। আমার হাতটা তার হাতের মধ্যে নিয়ে বললো, “আমি ও ছেলেমেয়েরা ঠিক করেছি আর ওর সঙ্গে থাকবনা, আপা, মাথা গুজবার একটা ঠাই চাই এখন। বড়ছেলে আমার সঙ্গেই এসেছে, বাইরে দাঁড়িয়ে আছে, আপনার সাথে দেখা করতে চায়।” তাদের সিদ্ধান্তে খুশী হয়ে আমি রহিমুনের ছেলেকে সাদর সম্ভাষণ জানালাম।

আমি আগেই রহিমুনকে রেফিউজের কথা উল্লেখ করেছিলাম যেখানে সে তার ছেলেমেয়েদের নিয়ে একটা আশ্রয় নিতে পারে, একজন উকিলের ব্যবস্থা করলাম এবং বাঙালী মহিলা সাহায্যকারী সংস্থার একজন ভলান্টিয়ারকে সঙ্গে নিয়ে সে ‘ল’ সেন্টার, রেফিউজ এবং হাউজিং ডিপার্টমেন্টে গেল। যেখানে আমাদের সংস্থার ভলান্টিয়ার দোভাষী হয়ে সাহায্য করলো। উকিল খুবই

and told him that I was her only confidant. He asked about Bengali culture and customs. Although it was difficult to explain over the telephone, I did my best. The doctor told me that he was advising Rohimun to separate from her husband and that he intended to contact a social worker for her.

Three days later Rohimun came back to see me. Her expression was calm, with no sign of fear or anger. Looking at her I could tell she had taken a serious decision. She sat down as though she had plenty of time and, taking my hand, said: “My children and I have decided not to stay with him. Appa, we are leaving him. But we need a roof above our heads. My eldest son is with me and is waiting outside. He wants to meet you.” Happy at their decision, I welcomed Rohimun's son.

I had already told Rohimun about places called Refuges which offer emergency shelter to battered women and children. Now I arranged for her to meet a solicitor and a volunteer from our Bengali Women's Support Group accompanied her to the Law Centre, the Refuge and the Housing Department, and interpreted for her at each place. The solicitor was very sympathetic. Although Rohimun had to wait a while, the Housing Department did give her priority and soon she was

সহানুভূতিশীল। বাড়ীর জন্য বেশ কিছুদিন দেরী করতে হয়েছে তবে হাউজিং ডিপার্টমেন্ট রহিমুনের বাড়ীর দরখাস্ত অগ্রাধিকার দিয়েছিল। বাড়ী পেয়ে রহিমুন প্রায় শূণ্য হাতেই নতুন বাড়ীতে ছেলেমেয়েকে নিয়ে নতুন করে সংসার শুরু করলো।

প্রায় বছর দুই কেটে গেল, শুনছি ছেলেমেয়ে নিয়ে ও ভালই আছে। ও একজন ভালো রাঁধুনী। চিরকাল ওর ইচ্ছা ছিল সুন্দর একটা সংসার গড়ে তোলার। রহিমুন তার রন্ধনবিদ্যাটাকে কাজে লাগিয়ে আয়ের পথও করে নিয়েছে। বিভিন্ন সামাজিক ও ঘরোয়া অনুষ্ঠানের রান্না সরবরাহ করার ফরমাশ নেয়। লোক ওর রান্নার খুব প্রশংসা করে। দুঃখের বিষয় এখনও ওকে নিয়মিত ডাক্তারের কাছে যেতে হয় আগের ঐ অত্যাচারের ক্ষতগুলি নিয়ে।

এই সেদিন রহিমুন এসেছিল আমার সঙ্গে দেখা করতে আমি তার স্বাস্থ্য সমন্ধে জিজ্ঞাসা করতে ও বললো ভালই আছে, তবে বুকে পিঠে খুব ব্যথা। আমি বললাম: “রহিমুন, এইগুলিতো রোগের লক্ষণ মাত্র। আসলে ডাক্তার কি বলেছে?” সে কাঁধ ঝাঁকিয়ে বললো, “মনে হয় আমার অসুখ সমন্ধে খুব কমই ধারণা আছে আর আমিও ডাক্তারকে বেশী জ্বালাতন করতে চাই না। তিনি জানান না কোন ওষুধে এই অসুখ সারবে, তবে বিভিন্ন রকম চিকিৎসা করছেন, আসলে আমি এখন ডাক্তারের কাছে যাচ্ছি।”

সেদিন দুপুরে আমার কাজ ছিলনা তাই ঠিক

able to move into her new home. She and her children came to the house practically empty-handed. She had to start her life all over again.

About two years have passed since then. I hear she is living contentedly with her children. An excellent cook, she had always wanted a nice loving family to look after. Today she cooks on a much larger scale and earns an income from her talent and industry. She takes catering orders for cultural and social events. Her cooking is universally praised. Sadly Rohimun still has to visit her doctor due to complications resulting from past abuse.

When she came to visit me recently, I asked about her health. She said that apart from her usual chest and back pains, she was well. “But these are only symptoms, Rohimun,” I said. “What exactly does the doctor say is the matter with you?” She shrugged her shoulders. “Very little is known about my illness, it seems, and I don’t really like to bother him for more information. He does not know what will cure it, but he is trying various treatments. Actually, I am on my way now to visit him.”

I was off work that afternoon, so I decided to accompany her. Rohimun was very glad of my company. There were never any interpreters at the doctor’s surgery and she did not like any of her



করলাম ওর সাথে যাবো। রহিমুন খুব খুশী হ'ল আমাদের সঙ্গী পেয়ে। ডাক্তারের সারঞ্জারীতে দোভাষী কখনও ছিলনা এবং সে কোনদিনই পছন্দ করেনি ছেলেমেয়েকে স্কুল কামাই করিয়ে সঙ্গে নিতে। আমি ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করলাম রহিমুনের অসুস্থতা বিস্তারিত বলার জন্য কারণ কিছুই বোঝা যাচ্ছিলনা রহিমুনের বলা থেকে। সে বললো ওর ব্যাথাটা মোটামুটি স্থায়ী। কিছুই বোঝা যাচ্ছেনা আদৌ সম্পূর্ণ সুস্থ হবে কিনা। তবে সে ব্যাথা কমার জন্য ঔষধ দিচ্ছে এবং সমস্যাটা যাতে আর না বাড়ে। আসলে কেন ব্যাথা হলো কোনদিনই হয়তো জানা যাবে না কিন্তু তবে মনে হচ্ছে দীর্ঘকাল ওর স্বামীর দেওয়া শারিরীক অত্যাচার ও মানসিক কষ্ট এর কারণ হতে পারে। সে বললো, “আমিও আর স্যোসাল ওয়াকরি জেনে আশ্চর্য্য হলাম যে এত অত্যাচার সত্ত্বেও উনি দুবৃত্তটার বিরুদ্ধে অভিযোগ করেননি।” আমি ডাক্তারের কথা মেনে নিয়ে বললাম, “আরো দুঃখের বিষয় যে, রহিমুনের বাড়ীতেই সে বসবাস করতো। তবে আমি বুঝি সামাজিক কলেক্টকারী এড়াতে ও ছেলেমেয়েদের যাতে সাক্ষী দিতে না হয় তার জন্যই ওঁর দ্বিধা।”

ক্লিনিক থেকে দুজনে বেড়িয়ে আসার সময়ে মনে হলো আমার হতভাগী বান্ধবীটি তার অতীতকে কি ভুলতে পারবে? সে তার স্বামীকে ছেড়ে এসেছে বটে, তবে শারিরীক যন্ত্রণা কি তার স্বামীর নৃশংসতাকে মনে করিয়ে দেবেনা! আমার মনে হলো রহিমুন সত্যিই একজন অনন্যা মহিলা।

children taking time off school to come with her for this purpose. I asked her doctor to explain Rohimun's illness to us, but I am afraid I didn't learn much more than she had done. He said that her pains were chronic and it was not known if she would ever be cured. He was mainly giving her painkillers and drugs to contain the problem. The exact cause of the pain may never be known, but the physical violence and stress that her husband subjected her to over many years was a probable reason. “Her social worker and I are only astonished that she would not charge the scoundrel with assault!” he said. I agreed with him that it was a pity, especially as he continued to live in what used to be Rohimun's home too, but I understood her reluctance to create a scandal or to involve her children in giving testimony.

As we left the clinic together I could not help wondering if my poor friend could ever entirely put her past behind her? She is free of her husband at last, but must her pain always remind her of his cruelty? I thought too that Rohimun is a truly remarkable woman.

* “Elder sister”, a form of respectful address.

লিখিনু যে লিপিখানি

ডলি মন্ডল

সহেলী,

প্রায় সতের বছর পর আবার ঘুরে এলাম এই ইটালীতে, অভিনব নতুনত্ব পুরানোর মাঝে আবার আবিষ্কার করলাম। পৃথিবীর প্রায় আর সব দেশের মতই এ দেশেও আছে ধনী ও দরিদ্রের মনুষ্য সৃষ্ট অন্তরাল, তাই বোধহয় করুণাময় ইশ্বর দিয়েছেন তার পরম-কল্যাণীয় দু'হাত ভরে অফুরন্ত ফলের ভাণ্ডারের আশীর্বাদ এই দক্ষিণ ইটালীয়ানদের ধরনীতে।

মেডিটারেনিয়ানের মাদকতায় আর সূর্যের সফলতায় সমস্ত দক্ষিণ ইটালী ভরে আছে জলপাইতে। জলপাই ফুলের সৌরভেও মনকে করে মাতোয়ারা। যদিও তুমি অনাগতা তবুও তোমার কথা আজ বারবার মনে পড়ছে। তোমরা নবীন, আমাদের ভবিষ্যত। আমরা খামখেয়ালী ভরা ছেলেমানুষী করে প্রকৃতির বুকে আঁচড় টেনে আধুনিক সভ্যতাকে সরব করতে গিয়ে তোমাদের ভবিষ্যৎ-কে নিয়ে ছিনিমিনি খেলেছি। অবুঝের মতো সবুজকে ক্ষতবিক্ষত করে তোমাদের পৃথিবীকে কলুষিত করেছি। তোমাদের দিগন্ত প্রসারী চাহনীকে ব্যহত করেছি ওজনের ঢেউ এনে। তোমার মা, আমার এই মেয়ে আজ তাই সবুজ- আন্দোলনের একজন সবাক-সুনেত্রী। সে বলে ঘর থেকেই শুরু হোক আমাদের আন্দোলনের যাত্রা। তাই সেদিন

A TASTE OF ITALY

Dolly Mondal

Translated by the author and Debjani Chatterjee

Saheli,

After nearly seventeen years I visited sun-kissed Italy again. Exploring familiar haunts, I rediscovered the enchantment of this land. As is the case with every country, Italy has its disparities of wealth and poverty, and the South has more than its share of the latter. Perhaps this is why God in His mercy has blessed Southern Italy with an abundance of fruit.

Intoxicated by the Mediterranean air and nourished by the sun, Southern Italy is filled with olive groves. The fragrance of olive flowers wafts across to delight the senses. Thoughts of you, though as yet unborn, come to my mind again today, as they did then. You will be all that is new and fresh, you are our hope for the future. How carelessly, even childishly, we have denuded Nature in the name of progress, claiming to develop our civilization. In so doing we have paid scant regard to your future. In ignorance we have stripped your earth of its greenery and

জলপাই-বারের মধ্যে দিয়ে যেতে যেতে তোমার অস্তিত্ব অনুভব করেছিলাম আমার হৃদয় মাঝে।

জলপাইতে হলুদের পাক ধরার আগে থেকেই এরা সমস্ত গাছের নীচে জাল ছড়িয়ে রাখে, পেকে পড়লে তুলে নেয় সমস্ত ফলগুলি - তারপর ঐ ফল থেকে তৈরী হয় জলপাইয়ের তেল। পৃথিবীর সবচাইতে বেশী জলপাইয়ের তেল তৈরী হয় এই দক্ষিণ-ইটালীতে। এরা সমস্ত রান্নাতেই ব্যবহার করে এই তেল।

জলপাইয়ের তেল আমাদের শরীরের জন্য খুবই উপকারী। বিশেষ করে এই তেল করোনারী হার্টের রোগ প্রতিরোধ করে।

মায়ের হাতের সব রান্নাই সন্তানের মুখে 'অমৃত', তাই আমার হাতের এই 'স্প্যাগেটী-ভিঙালু' রান্নাটা তোমার মায়ের খুব প্রিয়। জানোতো তোমার মা খুব স্বাস্থ্য-সচেতন - তার এই সচেতনাকে সহায়তা করবো আমি আশ্বাস দিয়েছি, আমার রান্নায় আমি তাই সর্বদা মায়ের পরিবারে জলপাইয়ের তেল ব্যবহার করি। ভিঙালু একটি 'বিশিষ্ট রান্না' এমনিতেই কিন্তু এর মধ্যে জলপাইয়ের তেলের ব্যবহারের জন্য একটু অভিনব স্বাদের সৃষ্টি হয়। তুমি হয়তো একদিন তোমার মায়ের কাছ থেকে এই রান্নার উপকরণটি জানতে চাইবে তখন হয়তো আমি নাও থাকতে পারি এই ধরনীতে, তাই আজ তোমার জন্য এই রান্নার উপকরণটি লিখে গেলাম।

damaged the ozone layer, blocking your path to infinity. Today your mother, my daughter, is an active campaigner in the Green Movement. She says that concern for the environment should begin at home. That day, strolling among the olive groves, I sensed your presence.

Italian farmers spread their nets below the olive trees even before the green fruits are touched with yellow. When the fruits ripen and fall, they are used to produce the best quality of olive oil. People there use olive oil in all their cooking.

Olive oil is most beneficial for our health, especially helpful in preventing coronary heart disease, as well as aiding recovery from the illness.

Whatever a mother cooks is nectar to her child. Your mother is especially fond of my spaghetti vindaloos. She is very health conscious and I like to support and encourage her in this attitude. You will find that in my own cooking I like to substitute olive oil for ghee. A vindaloo is a speciality dish in any case and the olive oil gives it a lovely distinctive flavour. You too may enjoy sampling my dishes, but perhaps I will no longer

স্প্যাগেটী ও গলদা চিংড়ির ভিণ্ডালু :

উপকরণ (৫ থেকে ৬ জনের জন্য)
ভিন্ডালুর জন্য:

গলদা চিংড়ি	আধা কেজি
দই	৪ টেবুল চামচ
সির্কা	১ টেবুল চামচ
জলপাই তেল	৫ টেবুল চামচ
২ টি পেঁয়াজ	ফালি করা
চিনি বা গুড়	পরিমাণ মত
লবণ	পরিমাণ মত

ঝোলের জন্য:

মেথি, জীরা, সর্ষে ১ চা চামচ করে
আদা ও রসুন কুরোনো ৩ টেবিল চামচ করে
শুকনো লঙ্কা ৩/৪ টি

ফোড়নের জন্য:	তেজপাতা	২ টি
	গোলমরিচ	৩/৪ টি
	দারুচিনি	৩/৪ টি
	লবঙ্গ	৩/৪ টি
	এলাচ	৩/৪ টি

ঝোলের জন্য সমস্ত মসলা একসাথে বেটে তার
সঙ্গে দই ও সির্কা দিয়ে সমস্ত গলদা চিংড়ি মাখিয়ে

be around by the time you wish to do so. That is
why I am recording this recipe for you.

RECIPE FOR KING PRAWN VINDALOO

Ingredients (to serve 5 to 6)

- 1/2 kg king prawns
- 4 tablespoons of yoghurt
- 1 tablespoon of vinegar
- 5 tablespoons of olive oil
- 2 large onions, sliced
- A little sugar or molasses
- Salt (according to taste)

For the gravy: 1 teaspoon each of fenugreek
powder, cumin powder and mustard, 3
tablespoons each of grated ginger and garlic,
and 2 or 3 teaspoons of red chilli powder.

For flavouring the oil: 2 bay leaves, 3 or 4 whole
black peppers, 3 or 4 sticks of cinnamon, 3 or 4
cloves and 3 or 4 cardamoms.

Method: Mix all the listed ingredients for the
gravy with yoghurt and vinegar. Soak the king
prawns in this mixture and put in the fridge for
some four hours prior to cooking. Then fry the
sliced onion in olive oil till it turns reddish brown

নিয়ে রান্নার ৪ মন্টা আগে ফ্রিজে রেখে দিও। পরে জলপাই তেল গরম করে পেঁয়াজ কুচোনোটা মচমচে লাল করে ভেজে আলাদা পাত্রে তুলে রেখো। এবার ঐ তেলে গরম মসলা, তেজপাতা ও ফোড়ন দিয়ে মাখানো মাছগুলি ছেড়ে দিয়ে লবণ দিয়ে খুব ভালো করে কষিয়ে নিতে হবে। কষানো হয়ে গেলে ভালো করে ঢেকে অল্প আঁচে রান্না করে নিতে হবে। এই রান্নায় জল দেবার প্রয়োজন নেই - চিংড়িমাছ যখন সেক্ষ হয়ে যাবে নামাবার আগে তৈরী ভাজা পেঁয়াজ কুচোনো ও চিনি বা গুড় এই রান্নায় মিশিয়ে দিও।

স্প্যাগেটি: ১ প্যাকেট (হোল হুইট ফ্লাওয়ার)

একটি বড় পাত্রে অর্ধেক জল ফুটতে দিও। জল ফুটে গেলে, প্যাকেটের স্প্যাগেটি দিয়ে দাও, ১০ মিনিট ধরে ফুটলে ওটা নামিয়ে দিয়ে, জল ফেলে দিও, অনেক সময় জল ফোটার সময় কয়েক ফোটা অলিভ-অয়েল ওর মধ্যে দিয়ে দিলে স্প্যাগেটী আরো ভাল হয়, ঝরঝরে হয়।

এবার একটি প্লেটে স্প্যাগেটী গোলকরে সাজিয়ে দাও তার ওপরে গরম চিংড়ির ভিঙালু সাজিয়ে দাও। তোমাদের ও তোমার অতিথিদের জন্য দেখবে এটা একটা বিশেষ ধরনের অভিনব রান্না।

—“তোমার আগমনের চিন্তায় স্বপ্নামগ্ন আমি।”

in colour. Remove the onion and keep it to one side. Then add the bay leaves, black pepper, cinnamon, cloves and cardamoms to the same hot oil and start frying the king prawns in it. Now season with salt and fry for a while. Then cover the dish and keep it on a slow heat. In an hour it will be ready. This recipe does not require water. Sprinkle a little brown sugar or molasses to the fried onion that has been kept separate and add this mixture to the king prawns. Leave to simmer on a low heat.

Now to prepare the spaghetti. Half fill a large pan with water and bring to the boil. Place the contents of a packet of wholewheat flour spaghetti in the boiling water and boil for about ten minutes. One or two drops of olive oil added to the water will ensure that the spaghetti strands will not stick together. Then remove the pan from the heat and pour away the water.

Now serve the spaghetti on the plates, cover with hot vindaloo, and delight your family or guests with a tasty and unusual dish.

- From the pen of one who dreams of you with hope for the future.

রান্নার পাগলামী

দেবযানী চ্যাটার্জী

অনুবাদ: তারা চ্যাটার্জী

প্রথম দৃশ্য

মক্ষি জ্বলোতি ও কিটী টিভি স্টুডিওর গ্রীনরুমে রান্নার প্রণালীর অনুষ্ঠানের জন্য তৈরী হচ্ছে। কিটী বেচব এপ্রন ও পাচকের টুপী মাথায় পরেছে যে গুলোতে বড় অক্ষরে “মক্ষি জ্বলোতির রন্ধন প্রণালী” বিজ্ঞাপন দেওয়া আছে।

মক্ষি: (কিটীর এপ্রন ও পাচকের টুপির দিকে আঙ্গুল দেখিয়ে) কিটী, ক্যামেরা যখন আমাদের ফোকাস করবে তখন যেন লেখাগুলো সর্বদা নজরে আসে সে দিকে বিশেষ খেয়াল রাখবে।

কিটী: তুমি কি বলতে চাও, মাছি?

মক্ষি: একেবারে ভোঁদামী করোনা, ভোঁদারানী, শুধু মনে রেখো ক্যামেরা যেন তোমার পিছন দিকটা না দেখায়। তবে খুব একটা খারাপ দেখাচ্ছে না তোমার পোশাকটা। সাধারণের চেয়ে বেশী খারাপ নয়, কি বল?

কিটী: তাহ'লে, তুমিই পরো না এইটা। আমার তো ঠিক মতো মাপে হ'চ্ছে না।

MADDER COOKERY FOR ALL

Debjani Chatterjee

SCENE ONE:

Madri Jaloti and Claude are in a studio dressing room, preparing for their TV cookery programme. Claude is wearing a large apron and a too large chef's hat, both of which carry the advertisement: "MADRI JALOTI'S COOKING" in large letters.

MADRI: (*Pointing at Claude's apron and chef's hat*) Now, Clod, its most important that when we are on camera you keep the lettering prominently in view at all times.

CLAUDE: What do you mean, Mod?

MADRI: Don't be a complete clod, Clod, just make sure that you never turn your back to the camera. Anyway, that doesn't look too bad, at least no worse than usual.

CLAUDE: Then why don't you wear them? They don't even fit me properly!

মক্ষি: ওরে হাঁদা, তোমার এটা বোঝা উচিত যে আমি একটা বুদ্ধ সেজে ক্যামেরার সামনে যেতে পারি না। তাছাড়া খানিকটা খবরের কাগজ গুঁজে দিলেই টুপিটা আর চোখের উপর পড়বে না।

কিটী: কিন্তু মাটী ...

মক্ষি: তবে কোন কিন্তু চলবে না, কেল্টী রানী, তুমি ভালভাবেই জানো যে কোন ভারতীয় নারী মরে গেলেও এই বিদ্যুটে পোশাকে রান্নাঘরে যাবে না। তাছাড়া আমার সুন্দর বেনারসী শাড়ীটা ঢাকা পড়ে যাবে। আর এই দামী চুলের বাহারও নষ্ট হ'য়ে যাবে।

কিটী: ঠিক আছে, মধু, ঘোর আপত্তি সত্ত্বেও পরছি।

মক্ষি: বেশ, তা'হলে এই কথাই রইল।

কিটী তীক্ষ্ণ দৃষ্টিতে মক্ষির দিকে তাকালো। সে ভালকরেই জানে যে ক্যামেরার সামনে মক্ষি ওকে আর পাক্তাই দেবে না। নিজেকে দেখাতে ব্যস্ত থাকবে। স্টুডিও ম্যানেজার দরজার আড়াল থেকে উঁকি মেরে দেখলো।

স্টুডিও ম্যানেজার: দয়া করে ক্যামেরার সামনে চলে আসুন।

MADRI: But, Clod, you know that I can't afford to go out there looking like an idiot, and anyway a bit of newspaper inside the cap will stop it from falling over your eyes.

CLAUDE: But, Muddy ...

MADRI: No buts, my dear Cloddy, you know full well that no Indian woman would be seen dead wearing such rubbish in the kitchen. Besides they'd hide my beautiful Benarasi silk sari and ruin this expensive hairdo.

CLAUDE: O.K. Madder, but it's under protest.

MADRI: Good. We're agreed then.

Claude glares at Madri. She knows that, once in front of the camera, Madri will pay little attention to her, preferring instead to preen and pose. A Studio Manager opens their door and looks into the room.

STUDIO MANAGER: On stage ladies, please.
(Madri rushes off excitedly. The Studio Manager

(মক্ষি উত্তেজিত ভাবে বেরিয়ে গেল, ম্যানেজার
কিটিকে বাধা দিয়ে বললো) তোমাকে আজ খুবই
কুৎসিত দেখাচ্ছে কিটী, তবে ভাবাতা বজায় রেখো।

কিটী দুস্টুমী-ভরা হাসিতে মুখ ভরিয়ে মক্ষির
উদ্দেশ্যে গেল।

দ্বিতীয় দৃশ্য

মক্ষি ও কিটী একটি সুসজ্জিত রান্না ঘরে। সেখানে
নানারকমের মশলা, বাসন পত্র ও একটি বড়
রেফ্রিজারেটর আছে।

কিটী: আমাদের দর্শকদের সত্যিই কি সৌভাগ্য,
আজ দুপুরে প্রাচ্যের রান্নার জাদুকরী, “মাটির
জিলিপি” আমাদের মধ্যে এসেছেন তাঁর হাতের খেলা
দেখাবেন বলে।

বলুন, মাখন, আমার মত রান্নায় অনভিজ্ঞ কেউ
কি এখানে কিছু শিখতে পারে?

মক্ষি: নিশ্চয়ই কুটকুট, কোন সন্দেহ নেই, এখন
যে রান্নাটা দেখাবো, যে রান্নার “র” জানেনা
সেও এই রান্নাটা করতে পারবে।

কিটী: বেশ-বোঝাই যাচ্ছে, আপনাদের কি
সৌভাগ্য! স্বনামধন্য মরীর জলপানি তার
গোপনীয় রান্নার বিদ্যা আমাদের সামনে প্রকাশ

detains Claude.)

*You're looking positively revolting today, Claude.
But do try to behave yourself.*

*Claude grins mischievously and goes in pursuit
of Madri.*

SCENE TWO:

*Madri and Claude are in a well equipped kitchen.
There are plenty of spices, herbs, pots and pans
and a large fridge.*

CLAUDE: Our viewers are indeed privileged to
have the opportunity this afternoon to see the
oriental genie of cookery, Madder Jittery, in
action.

Tell me, Madder, will a complete non-expert like
myself have something to learn here?

MADRI: Oh yes, Clot. I am certain that even the
greatest simpleton in cooking will be able to
produce the dish which I will demonstrate today.

CLAUDE: Well, there you go, you lucky viewers!
The great Madder Jugglery will let us in on the

করবেন যা “প্রাচ্য” থেকে আনা রহস্য। অবশ্য বিশাল প্রাচ্যের কথা বলছি। আমি যেখানে বলছি “প্রাচ্য”, সেটা আসলে প্রাচ্যের পূর্ব নয়, সেটা হচ্ছে প্রাচ্যের পশ্চিম। বুঝছেন তো আমি কি বলতে চাই? যেহেতু মুরগী আপনাদের ডিমনস্ট্রেশন দেখাবেন — আপনারা যেন রাজনৈতিক ডিমনস্ট্রেশন শুরু করবেন না। হা! হা! (কিটী ক্যামেরায় চোখ মারলো!) ওস্তাদদের হাতেই ছেড়ে দিন ব্যাপারটা।

(কিটী মক্ষির দিকে ফিরে) বলুন তো, মেটলে, এই রান্নার কি কোন নাম আছে?

মক্ষি: হ্যাঁ, আছে বৈকী কুটনী।

কিটী: হ্যাঁ, মাছি, আমিও তাই ভেবেছি।

বেশ কিছুক্ষণের নীরবতা — অস্বস্তিকর, মক্ষি কিটীর দিকে জ্বলন্ত দৃষ্টিতে তাকালো এবং শেষ পর্যন্ত কনুইয়ের একটি গোত্রাও মারলো।

কিটী: (হকচকিয়ে) হ্যাঁ, হ্যাঁ মুটকী, দর্শকদের তাহ’লে নামটা বলা উচিত।

মক্ষি: আমরা, ভারতীয় রান্না বিশেষজ্ঞরা, এটাকে বলি “জলবাটি”

কিটী: (কিটীর চোখে প্রশংসার ছাপ পড়লো) বা:!

secrets of culinary techniques garnered from the East. Well, not all of the East, of course. When I say “East”, I don’t mean the east of the East, but the west - er, of the East, if you see what I’m getting at. But just because Madder is going to demonstrate, don’t you go off starting a revolution now. Ha, ha! (Claude winks at the camera.) Leave it to the experts.

CLAUDE: (turns to Madri) Tell me, Madder, does this dish have a name?

MADRI: Oh yes, Clod.

CLAUDE: Yes, I thought it might, Madness.

There is a long uncomfortable pause. Madri looks angrily at Claude and finally gives her a dig with her elbow.

CLAUDE: (Looking flustered) Er... Yes, Madder, then perhaps we should tell the audience.

MADRI: We experts in Indian gourmet cuisine call it: ‘Jal-baati’.

কি অসাধারণ শোনাচ্ছে নামটা। এর ইংরেজী নাম
কি হ'তে পারে?

মক্ষি: কাছাকাছি অনুবাদটা এ রকম হবে: “বোল-
অফ-ওয়াটার-আ-লা-মক্ষি”! (নামটা বিশেষ
কায়দায় বলা হ'ল)।

কিটী: ও, হ্যাঁ? বোল-অফ ...?

মক্ষি: জল, জল!, আমি হলপ করে বলছি, এটা
দারুণ সতেজ ও সরস; আর আমার বিচক্ষণ শিক্ষণ
প্রণালীতে তৈরী করা খুবই সহজ!

কিটী: তাহ'লে দর্শকেরা, দেখুন! (কিটী আঙ্গুল
দিয়ে মাথায় পাগলামীর ইশারা করে দেখিয়ে দিল)
এর চেয়ে আর সহজ কি হ'তে পারে? মোড়া,
ঘুড়ি, মৌমাছির মুখ থেকেই সোজা শুনছেন।
(মক্ষিকে জোরে ফিস ফিস করে) বলো, মিছরি, এটা
একটা এশিয়ান ঠাট্টা, তাই না?

মক্ষি: ঠাট্টা মোটেই নয়, এটা সত্যিই “জলবাটী”
যা আমি রাননা করে দেখাবো, কেটলী। ভালকরে
লক্ষ্য করবে। আমরা সুন্দর ভারতীয় নাম ব্যবহার
করতে নিশ্চয়ই পারতাম, তবে কি দরকার? তুমি
বলেছিলে এই প্রোগ্রামটা আনাড়ীদের জন্য ... মাফ
করো, অর্থাৎ যারা প্রথম রাননা শিখবে। অবশ্য
আছে কিছু ... (মক্ষির গলা রহস্যজনকভাবে

CLAUDE: (*Looking admiringly at Madri*) How
very exotic that sounds, your Madness. What
would be its English name?

MADRI: An approximate translation would be:
Bowl-of-water à la Madri. (*The title is pronounced
with a grand flourish.*)

CLAUDE: Er, ye-es? Bowl of ...?

MADRI: Water, water! I tell you it is so refreshing
- and, given my expert tuition, so simple to
prepare!

CLAUDE: Well, there you go, viewers! (*Claude
rotates her index finger at the side of her head,
indicating lunacy.*) What could be simpler? You've
heard it straight from the horse's - Madder's -
mouth. (*In a loud whisper to Madri*) Tell me,
Madder, this is an Asian joke, yes?

MADRI: No joke. It really is a bowl of water that
I will be preparing, Clod. You must watch carefully.
Certainly we could use the fancy Indian name,
but what's the point? I said I would aim the

উঁচু পদ্ধতি উঠলো) গো . . প . . নী . . য
উপাদান সমূহ।

কিটী: আমি তা জানতাম! বলো তো, মিস্ট্রী, গো
. . প . . নী . . য উপাদানগুলো কি কি?

মক্ষি: এটা তো তোমার হ্যাং . . লা . . . মী,
কাঁকড়া। সেগুলো তো গোপনীয়!

কিটী: কি — কি — কিন্তু — আমাদের তো দুনিয়ার
সবাই টি.ভি.তে দেখছে, মশলা, তারা সবাই
অপেক্ষা করছে। অন্ততঃ আমাদের দর্শকদের, যাদের
আর কিছু করার নেই, আর যারা রান্না ঘরে
থাকতে নারাজ, তারা আমাদের প্রোগ্রাম দেখছে;
তাদের তো কিছু বলতে হবে, মশলা, তাছাড়া কিছু
তো দেখাতেও হবে?

মক্ষি: আচ্ছা বেশ, কমলি, শুধু দর্শকদের জন্যই
তাহ'লে। গোপনীয় উপাদানগুলির নাম সবই দেওয়া
আছে আমার বইতে, যা টি.ভি.র এই প্রোগ্রামের
অনুক্রম গুলোতে দেখানো হবে: মক্ষি জ্বলোতি
প্রণীত আশ্চর্য্য ভারতীয় রান্নার গোপনীয় পদ্ধতি —
সরল ভাষায়, প্রকাশক — “টাকার ভান্ডারী
লিমিটেড”, অভাবনীয় মূল্য: এক হাজার চারশো
নিরানব্বই টাকা ও এক পয়সা (১৪৯৯.০১ প)।
প্রাপ্তিস্থান — যে কোন “টাকার ভান্ডারী” বই এর
দোকানে।

programme at complete simplet... - sorry,
complete beginners. Of course there are ...
(*Madri's voice changes to a loud conspiratorial
whisper*) ... SEEECRET INGREEEDIENTS.

CLAUDE: I knew it! Tell me, Madder, what are
the seeecret ingreeedients?

MADRI: That is greeedy of you, Clod. They are
secrets, of course!

CLAUDE: B..but the world is watching us on
television, Madder. They are all waiting. At any
rate, our viewers who have nothing better to do
and would rather not spend the afternoon in the
kitchen cooking, are switched on to our
programme and you've got to tell them, Madder,
you've got to give us something!

MADRI: Oh very well, Clod. Just for the viewers
then. The secret ingredients are all given in my
book which accompanies this series: **Madri
Jaloti's Wonderful Secrets of Indian Cooking
Made Awfully Simple** published by Cashing In
Ltd at an unbelievable £29 and 99p and available

কিটী: ঐত দর্শকেরা! এর চেয়ে সহজ আর কি হবে? গোপনীয় উপাদানগুলির তালিকা, মালিনীর, নতুন বইতে আছে যা আজকের প্রোগ্রামের সঙ্গে জড়িত: মক্ষি জলোতি প্রণীত আশ্চর্য্য ভারতীয় রান্নার গোপনীয় পদ্ধতি – সরল ভাষায়, প্রকাশক – “টাকার ভান্ডারী লিমিটেড”, অভাবনীয় মূল্য – এক হাজার চারশো নিরানব্বই টাকা ও এক পয়সা (১৪৯৯.০১ প), প্রাপ্তিস্থান সব “টাকার ভান্ডারী” বই এর দোকান। পুরোটা না লিখে থাকতে পারলে চিন্তার কোন কারন নেই। টি.ভি.র পর্দায় এখনই দেখানো হবে, যাদের বুদ্ধি কম, . . . ইস্ . . স্ – মানে যাঁরা ধীরে ধীরে পড়েন, কাজেই আপনাদের নোট করার অর্থাৎ লিখে নেওয়ার সময় আছে।

খুব অল্প সময়ের জন্য, বিস্তৃত বিবরণী টি.ভি.র পর্দায় এসেই মিলিয়ে গেল।

এখন হল সেই সময়, যার জন্য আপনারা রুদ্ধ নিশ্বাসে অপেক্ষা করছেন!

(নেপথ্যে বাজনার আওয়াজ – ভাঙ্গাঁডার বাজনা) আমাদের ওস্তাদ এখন তার “জলবাটী” দেখাবেন। বাজনা থেমে গেছে, (কিন্তু কিটী সমানে চেষ্টাচ্ছে) এবার তোমার পালা, মক্ষিরানী।

মক্ষি: ধন্যবাদ, কুট্টী। আমার অনুরাগীদের সঙ্গে কথাবার্তার অমূল্য সময় যাতে নষ্ট না হয় এজন্য

from all Cashing In bookshops.

CLAUDE: There you are, viewers! What could be simpler? The secret ingredients are all given in Madder's new book which accompanies this series: ***Madder Jittery's Wonderful Secrets of Indian Cooking Made Awfully Simple***, published by Cashing In Ltd at an unbelievable £29 and 99p and available from all Cashing In bookshops. Don't worry if you didn't get all that because it will now appear on the screen, at remedial I.Q. - oops - slow readership - pace, so you've plenty of time to take it down.

(*Very briefly details flash on to the screen.*)

And now, the moment you have been waiting for with nailbiting suspense!

(*Background accompaniment: Loud Bhangra music, forcing Claude to shout above it*)

Our expert will show us her Bowl-of-Water.

(*The music stops but Claude continues to shout*)

Over to you, Madness.

MADRI: Thank you, Clod. As it happens, I'd prepared one already, earlier in the week, so as not to waste any of the valuable time that must be

আমি হবি তো হ এই সপ্তাহের শুরুতেই একটা “জলবাটি” তৈরী করে রেখেছি। ঘটনা এই যে — দর্শকেরা, আপনাদের জন্য একটা টিপ্পনি রইল — সব সময়ে একটা বা দুটো রাননা আগে থেকেই তৈরী রাখবেন, অযাচীত অতিথিদের জন্য কিংবা মাঝ দুপুরে পরিবারের আনন্দের জন্য। এবারে আমি রেফ্রিজারেটর থেকে আমারটা নিয়ে আসছি।

মক্ষি জলোতি ফ্রিজ থেকে একটা চিনে মাটির পাত্রে বরফ জমা জল বের করল, খেয়াল করেনি পিছনে যে কিটী ওকেই অনুসরণ করছে ও পিছু হাঁটছে যাতে তার পোশাকের বিজ্ঞাপন ক্যামেরায় পুরোপুরী দেখা যায়।

কিটী: ও: দেখি, দেখি! মান্টু, আমাকে একটুখানি চেয়ে দেখতে দাও। ইস্স! (কিটী অত্যধিক আগ্রহের উদ্বেজনায থাকা লাগলো মক্ষির সঙ্গে এবং মক্ষির হাতের চিনেমাটির পাত্র মাটিতে পড়ে গেল। তবে পাত্রটি থেকে কিছুই পড়ে যায়নি মাটিতে। কিটী বুকে মক্ষির দিকে মিষ্টি হেসে পাত্রটি তুলে নিল।) ইস্স! হাতে যেন সাড় নেই। কাঁচের দোকানে ষাঁড়ের মতন — মানে গাই এর মতন ব্যবহার করলাম। থাক কিছু ক্ষতি হয়নি। এটা একটা অলৌকিক ঘটনা। একটুও জল পড়েনি। নিশ্চয়ই তোমার গোপনীয় উপাদানের জন্য, মুড়ি।

মক্ষি: আসলে তা নহে, কুটনী, এই জলটা এখনও

devoted to my interaction with my many fans. Incidentally, viewers, here is a tip for you - always have one or two pre-prepared in case of unexpected guests, or indeed as a special mid-day treat for the family. Now I'll just get mine out of the fridge.

Madri Jaloti removes a China dish of frozen water from the fridge, unaware that Claude has followed her, walking backwards so as to keep the garments' advertisements in full view.

CLAUDE: Oh let me see, Madder. Let me have a teeny eenzy beenzy bit of taste! Oops! (*Claude bumps into Madri in an over-enthusiastic display of excitement and the bowl falls to the floor, but it remains intact and nothing spills. Claude stoops and picks up the bowl, smiling sweetly at Madri.*) Oops, butterfingers! I'm a bull in a China shop - a cow anyway! Sorry, Maddy, but no harm done. I say - it's a miracle! None of the water got spilt! Must be your secret ingredients.

MADRI: Actually, no, Clodhopper. This water isn't quite ready yet. It's frozen solid in the fridge.

ঠিক তৈরী হয়নি। এইটা ফ্রিজের মধ্যে বরফ হয়ে গেছে। এখন এইটা গলাবার জন্য এক ঘন্টা বাহিরে রেখে দিতে হবে, তারপরে চামচে দিয়ে সাবখানে নাড়াতে হবে। এছাড়া ছেকে শক্ত জমা কিছু থাকলে বাদ দিয়ে দিতে হবে। ছাঁকার পর খাওয়ার অবশ্যই উপযুক্ত হবে, আর যদি চাও আবার ফ্রিজে রেখে জমিয়ে নিতে পারো ভবিষ্যতে খাওয়ার জন্য। আশাকরি মোটামুটি বুঝতে পেরেছ।

কিটী: হ্যাঁ, নিশ্চয়ই, মুটকী, আমার দৃঢ় ধারণা যে আমাদের দর্শকেরাও বুঝেছেন। যদি না বুঝে থাকেন তবে নিজেরা চেষ্টা করে দেখুন। এইটা খুবই রোমাঞ্চকর গবেষণা হবে। একটু বরফ একটা বাটীতে করে আপনাদের ফ্রিজের বাহিরে রেখে দিন। অবশ্য যার হোক ফ্রিজের বাহিরে রাখলেও চলবে। অন্ততঃ এক ঘন্টা পরে দেখুন কি হয়।

(কিটী খুব উৎসাহ নিয়ে চিনেমাটির পাত্রটি পরীক্ষা করে দেখলো।) বলতো, মুখচন্দ্র, এই সুন্দর চিনেমাটির পাত্রটি দেখে মনে হচ্ছে একটা “অ্যান্টিক” — এটাকি তোমার বংশ পরম্পরায় পাওয়া? না কি রহস্যময় প্রাচ্য থেকে অনেক দামে কেনা?

মক্ষি: ও: এইটা? কিংকিনী, আসলে এইটা একজোড়া বাটীর একটা, যা আমি বিনা মূল্যে পেয়েছি, ডনকাস্টার রেলওয়ে স্টেশন এ। ঐ পথে

We must now leave it standing to thaw gently for at least one hour. Then stir carefully with a spoon and then filter to remove any remaining lumps. After filtering, of course, it becomes ready for consumption, or alternatively, if you wish, you could return it to the fridge for imbibing at a later date. I hope you get the general idea now.

CLAUDE: Oh yes, Madder. I'm sure our viewers do too. If not, viewers, just try it for yourselves. It will be an exciting experiment. Leave a bowl of solid ice outside your fridge - well, outside anyone's fridge actually - for at least one hour and see what you are left with.

(Claude examines the China bowl with interest.) Tell me, your Maddiness, this exquisite China bowl looks like an antique - has it been handed down in your family for generations? Or was it a very expensive purchase from the exotic East?

MADRI: Oh this thing, Clod. Actually, it's one of a pair that I picked up for nothing from Doncaster Station during one of my many journeys with British Rail while travelling the length and breadth of the country to give my many fans the privilege of meeting me.

আমি প্রায়ই যাতায়াত করি এবং সারা দেশের অনুরাগীদের আমার সঙ্গে দেখা সাক্ষাত করার সুযোগ দেওয়ার জন্য।

কিটী: ও, এটা তো পাত্রটির সম্বন্ধে একটা বিশিষ্ট অন্তর্নিহিত খবর, আর এটা খুবই প্রয়োজনীয় জানা যে ভুল করে যদি ভেঙেও যায়, তবে সহজেই আরেকটা জোগার করা যাবে। দেখুন, দর্শকেরা ... (কিটী চিনেমাটির পাত্রটি হাতে তুলে দেখায়) বড় কথা হ'ল, এই যে, ডনকাস্টার রেলওয়ে স্টেশন পর্যন্ত না গেলেও চলবে, যে কোন ব্রিটিশ রেলের স্টেশনে পাওয়া যাবে এই রকম পাত্র। ঠিক বলেছি না, মুড়কি?

মফি: হ্যাঁ, কুস্তি।

কিটী: বলতো, মৃগী, আমি কি কিছু বলতে ভুলে গেছি?

মফি: হ্যাঁ, খুন্সি, পোশাক ও বই এর কথা দর্শকদের মনে করিয়ে দিতে ভুলে গেছ।

কিটী: আরে কি বোকা আমি! ভুলেই গেছিলাম। আপনারা কাগজ, কলম কিংবা পেনসিল হাতে রাখুন। নিজেদের স্মৃতিশক্তিকে মনে করিয়ে রাখবেন টি.ভি. খোলবার কথা — এই একই সময়, একই চ্যানেল এবং একই প্রোগ্রাম আবার কালকে

CLAUDE: Well now, that is an enormously interesting insight into the nature of the receptacle utilised. And how useful to realise that if it is accidentally broken, it can be easily replaced. There you are, viewers.... (Claude holds up the China bowl) And the great thing to remember is that you don't have to travel all the way to Doncaster Station to pick up one of these, any British Rail station will do. That's right, isn't it, Muddiness?

MADRI: Yes, Clod.

CLAUDE: Tell me, Maddier, is there anything I've left out?

MADRI: Well yes, Clod. You omitted to remind viewers about certain garments and a book.

CLAUDE: Oops, silly me, so I did! Well then, viewers, keep your pen or pencil or biro handy and a sheet of paper. And while jotting down the details, you might as well jog your memories also to remind yourselves to switch on again, same time, same channel, same programme,

দেখানো হবে, মনে রাখবেন তো? আমরা আপনাদের জন্য নতুন রান্না নিয়ে – আরেকটা রহস্যময় খাবারের প্রণালী – মক্ষি জলময়ের অবিশ্বাস্য রান্নার জ্ঞানের ভান্ডার নিয়ে ওঁর অসংখ্য রান্না পাগল গুণগ্রাহীদের সামনে হাজির হবে। এখন দর্শকেরা যদি তৈরী থাকেন তাহলে এই শেষ বারের মত সুযোগ পাচ্ছেন লিখে নেওয়ার – বিখ্যাত বই যা কেনা খুবই কঠিন, যেটা আপনাদের সামর্থের বাহিরে: মক্ষি জলোতি প্রণীত আশ্চর্য্য ভারতীয় রান্নার গোপনীয় পদ্ধতি – কটুক্জি করে, প্রকাশক: “টাকার ভান্ডারী লিমিটেড”, অভাবনীয় মূল্য: এক হাজার চারশো নিরানব্বই টাকা ও এক পয়সা (১৪৯৯.০১) প্রাপ্তিস্থান যে কোন “টাকার ভান্ডারী” বই এর দোকান।

অনুষ্ঠান শেষ হয়ে আসছে। ক্যামেরায় দেখা গেল মক্ষি কিটীকে তাড়া করে মারার চেষ্টা করছে।

সজারু বাঁচাও

দেবযানী চ্যাটার্জী

অনুবাদ: মঞ্জু চ্যাটার্জী

আমাদের স্কুলের মিস্ মিচার,
শিক্ষিকা তিনি রান্না শেখাবার।
বলেন তিনি, “সজারু যদি খেতে চাও,
শল্যদিয়ে শল্লকীরে আগে মেরে নাও।”

tomorrow, won't you? We will have a treat in store for you - another mystery dish from Madder Jalopy's incredible repertoire of simple culinary delights for her innumerable fans, the cooking mad. And now, viewers, if you're ready, here's one last chance to note the details of the bestselling book that you cannot afford (*a long pause*) to be without: **Madder Jillipi's Wonderful Secrets of Indian Cooking Made Simply Awful**, published by Cashing In Ltd at an unbelievable £29 and 99p and available from all Cashing In bookshops.

As the programme fades, the camera catches Madri chasing Claude and attempting to hit her.

PLEASE SAVE THE PORCUPINE

Debjani Chatterjee

In our school Miss Meacher
Is Cookery Teacher.
She says that to dine
Upon porcupine
Must quill the poor creature.

মায়ের দুধ

সফিনা খাতুন

স্নেহের আফিয়া,

কেমন আছ? আশাকরি তোমরা সবাই ভাল আছ। তোমার ছেলে হয়েছে জেনে খুবই আনন্দিত হলাম। ওর ডাক নাম রেখেছ 'মিন্টু', বেশ সুন্দর হয়েছে। আমি সব সময়ে দোয়া করি যেন খোদা তাকে অনেক হায়াত, ঈমান-আমান দান করেন।

আফিয়া, তোমাকে একটা ব্যাপারে সাবধান করে দিতে চাই। আজকাল নূতন ফ্যাশন্স হয়েছে বাচ্চাদের বোতলের দুধ পান করানো। মায়ের দুধ শিশুর পক্ষে ভাল। বোতলের দুধ হ'ল মানুষের হাতের তৈরী। আর এটায় কোন সন্দেহ নাই যে মায়ের দুধ খোদার কুদরতে প্রকৃতির স্বাভাবিক নিয়মে আপনা আপনিই তৈরী হয়। এমন এক জিনিষ আল্লাহ পাক দান করেছেন যা ঈশদুঃখ অবস্থায় থাকে ও বাচ্চার মুখে স্বাদ লাগে। আশ্চর্যের বিষয় এই যে আল্লাহ মায়ের দুধ এমনি পরিমাণ মত দিয়েছেন যাতে শিশুর ঝিদে মিটে যায়।

এই ভাবেই খোদাতায়ালা নিজের ভালবাসা ও দয়া জানান, আর আমরাও খোদা তায়ালা দান গ্রহণ ক'রে কৃতজ্ঞ হই। বাচ্চা যখন মায়ের গর্ভে থাকে তখন থেকে খোদার হুকুমে শিশুর খাবার মায়ের স্তনে ক্রমে ক্রমে জমা হয়। জন্মের পর ঐ দুধ খেয়েই শিশু আস্তে আস্তে বড় হয়। আমার বাবা-মা, দাদা-দাদী, নানা-নানী, আমার ভাই

MOTHER'S MILK

Sofina Khatun

Translated by Karabi Ghosh

Dear Afia,

How are you? I trust you are all keeping well. I am delighted to learn that you have had a baby boy. You have given him the nickname "Mintu" - that's so sweet. I always pray that God will bless him.

Afia, I must warn you about one thing. Nowadays there is a new fashion of bottlefeeding, using powdered milk, even when the mother has plenty of her own. But mother's milk is good for babies. Bottled milk is a man made product, while there can be no doubt that mother's milk is Allah's gift. In His wisdom He has given us a natural food which is neither too hot nor too cold for babies to drink, and is also tasty for them. Miraculously Allah also ensures that the mother produces enough to satisfy her child, whatever its appetite.

In this way God shows His love for us, and we should use His gifts with gratitude. From the moment that a child is conceived in the womb, it is the Lord's doing that food also gradually begins to be stored for him or her. After birth the baby will gradually grow in size by drinking the mother's milk. My parents, paternal and maternal grand parents, brother, sisters and I fed

বোনেরা ও আমি মায়ের বুকের দুধ খেয়েছি। আমার ছেলে মেয়েরাও বুকের দুধই খেয়েছে, এতে ওদের স্বাস্থ্য খুবই ভাল। তাছাড়া এদের চেহারাও উজ্জ্বল। আর আমি জানি যারা বোতলের দুধ পান করিয়েছে তাদের বাচ্চারা (তা বলে সবার জন্য সত্য নয়) কারুর কারুর মধ্যে দেখেছি যে ছোটবেলায় দেখতে সুন্দর ও স্বাস্থ্যবান থাকে কিন্তু যখন বড় হয় তখন মনে হয় তাদের শরীর ঠিক থাকে না। তাদেরকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে দৌড়াতে হয়।

তাই বন্ধু, তুমি দয়া করে কিন্তু ওটা কর না। আশা করি তুমি তোমার সন্তানকে তোমার নিজের দুধ খাওয়াবে। সাবধানে থেকো।

শুভেচ্ছা নিও।

ইতি —

সফিনা।

ফলের রাজা

সফুরন আর

বিদেশেতে ফলেনাকো আম, জাম, পেয়ারা,
ক'রোনাকো আপশোষ, হ'য়োনাকো দিশে হারা,
হেতা পাবে আপেল, আঙ্গুর আর নাশপাতি,
ফলের রাজা পিচ - অগত্যার গতি,
ফজলি-এ-বাংলার পেতে যদি স্বাদ,
বেরি আর চেরীদের স্নেহ দিতে বাদ।

on breast milk. My children too were given breast milk and they grew healthy and bright. As for children who I know have been bottle fed, I have noticed that, with some exceptions, they may look well and healthy while little, but as they grow older they no longer seem to enjoy good health. One has to keep rushing them to doctors.

So please, dear friend, do not make this mistake. I hope that you will feed your child with your own breast milk. Please take care.

With best wishes,

Sofina

KING OF FRUITS

Safuran Ara

Translated by Sabira Azad

Mangoes, Java plums and guavas don't grow
here,

but there is nothing to regret.

One gets apples, grapes and pears here;
they call the peach their king of fruits.

But I say, if they could just taste Bengal's fazli*,
they would spit out all their berries and their cherries.

ঋনং কৃষা মৃতং পিবেৎ

মঞ্জু চ্যাটার্জী

বর্তমান যুগে ডায়েট বা ডায়েটিং কথা দুটো হয়তো আর কারুর অজ্ঞাত নয়। কে যে এই কথা দুটোকে কি অর্থে ব্যবহার করেন বা এই কথা দুটো থেকে কি বোঝেন তা তারাই জানেন। তবে এই কথা দুটো যে খাদ্যের সাথে যুক্ত তাহা সর্বজনবিদিত।

মালিনী নরফোক রোডের ফ্লাটবাড়ীটার জানালার ধারে বসে সবমাত্র তার প্রাতরাশ শেষ করেছে। সকালবেলা ও গুরু পেছনের লনটার দিকে তাকিয়ে থাকতে ভালবাসে। চায়ের কাপে চুমুক দিতে দিতে ও একটি সাপ্তাহিক ম্যাগাজীনের উপর চোখ বুলিয়ে নিচ্ছিল। হঠাৎ একটি গল্প বিশেষভাবে তার দৃষ্টি আকর্ষণ করল। এটাকে ঠিক গল্প বলা চলে না। লেখাটা এক ভদ্রমহিলার নিজের জীবনের দুঃখের কাহিনী। কাহিনীর উপরে একটি ছবি তাতে মা ও কিশোরী কন্যার প্রতিকৃতি রয়েছে বলেই মনে হয়। মেয়েটির বয়স কত হবে বলে অনুমান করা যায়? বারো কি তের? না, মেয়েটির বয়স তেইশ বৎসর। মেয়েটি পূর্ণ যৌবনা ও একটি সওদাগরী অফিসে চাকুরী করতেন।

সুন্দরী যুবতীরা অনেকেই মডেল হবার জন্য বা নিজেকে আকর্ষণীয় করার জন্য তব্বী থাকতে চায়। তব্বী হবার প্রথম ধাপে তারা ডায়েটিং শুরু করে। এই ডায়েটিং অনেক সময় চরম আকার নেয়।

TOO LITTLE, TOO MUCH, TOO LATE

Manju Chatterjee

Translated by the author

Nowadays the words "diet" and "dieting" are not unknown to anyone. How these two words are used varies from person to person, but everyone knows that they have a connection with food.

Sitting by the window of her flat on Norfolk Road, Malini had just finished her breakfast. She liked looking out to the lawn at the back of her flat. She sipped a cup of tea and browsed through a weekly magazine. Suddenly her attention was drawn by a short story. Actually it could not be called fiction, it told of the sad real life experience of a woman. Above the writing there was a photograph which appeared to be of a mother and her adolescent daughter. It was difficult to guess the girl's age - she looked twelve or perhaps thirteen. But on reading about her, Malini learnt that in fact the girl was a fully grown woman of twenty-three and had a job with a private firm!

Pretty young women want to be slim because they believe they will look more attractive, some even dream of becoming fashion models. As a first step many start dieting, but sometimes they take it too seriously. Some even try to give up eating altogether, while others use self-induced vomiting or take daily



কেউ বা খাওয়া বর্জন করতে আরম্ভ করে, কেউ কেউ খাওয়ার পরে নিয়মিত বমী করে বা প্রতিদিন জৈলাপ নিতে থাকে। এর ফলে ক্ষুধামান্দ্য রোগে অনেককে দুঃখজনক পরিণতি বা মৃত্যুবরণ করতে হয়। এই মেয়েটি ওজন কম রাখার জন্য প্রতিদিন জৈলাপ নিত। ক্ষুধামান্দ্য রোগে আক্রান্ত হয়ে সে বর্তমান অবস্থায় এসে পৌঁছেছে। ওর এখন এক চামচ খাবার খেতেও কষ্ট হয়। ও এখন মৃত্যু পথযাত্রী।

মাসটা হোল জুলাই। ইংল্যান্ডের গ্রীষ্মকাল। চারিদিক রোদে ঝলমল করছে। ভেলভেটের মত সবুজ ঘাসে মোড়া লনটায় একটা কালো বেড়াল এপিঠি ওপিঠি করে গড়াগড়ি করছে। প্রকৃতির এই সৌন্দর্যের খেলা দেখেও মালিনীর মনটা বিষণ্ণ হয়ে যায়। ও ভাবতে থাকে এরকম-ই আর একটি ঘটনার কথা। তবে সেটা হোল এই ঘটনা বা দুর্ঘটনার বিপরীত। মালিনীর মনটা সুদূর অতীতচারণ করতে থাকে।

প্রায় ৩০/৩৫ বৎসর আগের কথা। মালিনীর, তাদের গ্রামের বাড়ীর কথা মনে হোল। এখন সেটা বাংলাদেশ। গ্রামের স্কুলে নূতন হেডমাস্টার এসেছেন। খুব যোগ্য হেডমাস্টার। তাঁর স্বাস্থ্যও যেন ইস্পাত দিয়ে গড়া। ছাত্র ও অভিভাবক সবাই এই প্রধান শিক্ষক মহাশয়কে পেয়ে ধন্য। যাহোক এবার তাহলে স্কুলটার উন্নতি হবে।

স্কুলের এবং ছাত্রদের ঠিকই উন্নতি হচ্ছিল। বেশ কয়েক বছর কেটে গেল। প্রধান শিক্ষক মহাশয়ের স্বাস্থ্যের উত্তোরোত্তর অবনতি কারুর দৃষ্টি

purgatives to artificially rid their bodies of the food eaten. Consequently many young women suffer from anorexia and face serious ill health and even death. The girl in the photograph, it seemed, took purgatives daily in order to control her weight. She was anorexic and was at that time unable to take even a spoonful of food. She was very ill and in danger of dying.

It was the month of July and an English summer was in the air. The whole of Nature was basking in the bright sunshine. A black cat was rolling about on the velvety green grass of the lawn. Even though Nature was radiant, Malini felt depressed. She recalled another experience from her own childhood many years ago which had caused her great distress.

It had happened some thirty or thirty-five years ago. Malini remembered her village home, now in Bangladesh. A new Headteacher, Mr Madhusudan Dutta, had been appointed to the village school. All remarked how well-built and muscular he looked, a fine figure of a man. He was a competent Headteacher, well liked and respected by students and parents alike. The school shortly saw many improvements.

Although the school and its pupils showed steady progress, everyone soon noticed that the Headteacher's health was deteriorating. The villagers could not understand why he seemed to get more and more ill. Malini's father, who was the village

এড়াল না। কিন্তু সাধারণ মানুষ ওনার স্বাস্থ্যের অবনতির কারণ কিছু বুঝে উঠতে পারছিলেন না। মালিনীর পিতা গ্রামের চিকিৎসক ও স্কুলের শাসক গোষ্ঠীর একজন হওয়াতে তাঁকে স্বাস্থ্যের ব্যাপারে উপদেশ দেওয়ার চেষ্টা করেছেন।

প্রধানশিক্ষক শ্রীমধুসূদনদত্ত মহাশয় ছিলেন অকৃতদার এবং ভোজনরসিক। গ্রামের অবস্থাপন্ন জমিদার বাড়ীতে প্রায়ই উনি নিমন্ত্রিত হতেন এবং গুরুভোজন করতেন। শোনা গেছে গ্রীষ্মকালে আম কাঠালের দিনে বিশ/পঁচিশটি আম ও তার সাথে মুড়ি মুড়কি ও ক্ষীর সহযোগে রাতের আহার শেষ করতে ওনার কোন অসুবিধে হতনা। শেষ অবস্থায় চিকিৎসা তো মালিনীর বাবাকেই করতে হোল কিন্তু ওনাকে আর ইহজগতে রাখা গেল না।

মালিনী অনামনস্ক হয়ে ভাবছে — “আমরা যখন মাতৃগর্ভ থেকে ভূমিষ্ঠ হয়ে প্রাণপণ চিৎকার করতে থাকি তখন পানীর মাধ্যমে আমাদের খাওয়া দেওয়া হয় যার মাধ্যমে আমরা তিলে তিলে বেড়ে উঠি। আর সেই খাদ্যের যদি পরিমাণ ঠিক না থাকে তবে আমাদের নিশ্চিত দুঃখের মধ্যে পড়তে হয়।” চার্বকে (প্রাচীন ভারতের একটি দর্শন) বলা হয়েছে — “ঋনং কৃদ্বা মৃতং পিবেৎ” (অর্থঃ ঋণ করে হলেও খি খাবে) — কিন্তু সেই খিয়ের পরিমাণটা ঠিক হওয়া প্রয়োজন নয় কি?

doctor and a school trustee, was concerned for Mr Dutta and tried to advise him to look after himself.

Mr Dutta was a bachelor and a great lover of food. Because of his respected position as the school's Headteacher, and his eligible bachelor status, all the families in the village invited him for meals. The rich landowners in particular would often press him to visit their homes and would ply him with tasty and sumptuous meals. It was said with awe and affection, that in the summer when mangoes and jackfruits are in abundance, Mr Dutta would finish his evening meal with twenty to twenty-five ripe mangoes with full cream and sweet crispy rice balls. Malini's father had to treat him during his last days, but it was too late, it was not possible to keep him alive.

Remembering poor Mr Dutta and now this young woman who should have everything to live for, Malini thought soberly: “As infants when we leave our mother's womb, our cries bring us adult attention and food and drink, so that we grow up. But what great distress we suffer if a proper balance in our food intake is not maintained.”

There is a saying in our Charavaka* philosophy: “Eat ghee (clarified butter) even if you must borrow it.” Ghee is indeed prized by us as a food and we should enjoy good things, but always in moderation.

* A school of philosophy in ancient India

ভোজবাজী

তারা চ্যাটার্জী

আধুনিক পক্ষীরাজে চড়ে বর আসছে বিয়ে করতে। নিয়ে যাবে সাত সমুদ্র তেরো নদীর পারে সুদূর জাভা দ্বীপে, কি রোমান্স, কি উত্তেজনা! কত নতুন দেশ, নতুন লোক, নতুন ভাষা। আর সব মেয়েরই মত আমিও মন ভোলানো সুন্দর সুন্দর গহনা ও শাড়ী পাওয়ার আশা রাখি। কি আনন্দ!

বাবা বললেন, “শুধু খেললেই চলবে? বিয়ের উৎসাহে পড়াশুনা বন্ধ হয়েছে, একটু রান্না শিখে নাও। পুরুষের মন জিততে হলে ভালো রান্না শিখতে হবে।” এই বিদ্যোটা শেখার কোন ইচ্ছেই ছিল না। লেখাপড়া ও খেলা এটাই করেছি এতদিন। মায়ের কথা মনে পড়লো। ভালো রান্না করতেন, মিষ্টি বানাতেন। রোজই মনে হতো বাড়ীতে উৎসব লেগে আছে। মা মারা গেলেন এবং পিসীমার হাতে চলে গেলো রান্নার দায়িত্ব। ভুলে গেলাম মার হাতের বিচিত্র আকারের সব সুস্বাদু খাবারের চেহারা।

এখন বাবার কথা শুনে রান্না ঘরের দিকে মন দিলাম। গরম তেলে আলু দিতে যাবো, পিসীমা হাঁ হাঁ করে উঠলেন, “হাত পুড়ে যাবে — দু’দিন পরে বিয়ে, যাও ঘরে যাও।”

আরেক দিন গেলাম ডিম ভাজতে, শুনেছিলাম খুবই নাকি সোজা। ডিম ভাজতে গিয়ে টেবিলে ও মাটিতে ফেললাম। বাড়ীর পুরানো ঝি মতি মাসী

VANISHING TRICK

Tara Chatterjee

Translated by the author and Debjani Chatterjee

My bridegroom is coming for the wedding, flying in a modern version of Pegasus*. He will carry me away, across seven seas and thirteen rivers, to the distant island of Java. What a thrill! What excitement! Many new places to visit, new people, new languages. I would get lots of lovely sarees and jewellery, enough to please any young girl. What joy!

Father said: “You can’t play all the time. In the excitement of marriage, you have already stopped studying. Learn to cook a little. The way to a man’s heart is through his stomach, so learn to cook well.”

But I had no wish to learn this skill. Till now I had only spent my time on study and in play. Memories of my mother came to me. She had been a good cook and excelled in making sweets. Everyday it seemed as though there was a celebration in our house. But then my mother died and Pishima, my paternal aunt, took over the responsibility of cooking. I forgot how my mother’s dishes had looked and tasted.

Mindful of my father’s words, I turned my attention to the kitchen. As I was about to put some sliced potatoes in a pan of hot oil, Pishima exclaimed in horror: “You’ll burn your hand! In a few days you’re

বললো, “কাজ বাড়ালে তো? যাও এখন থেকে - ভাই-বোনদের সঙ্গে খেলো। দু’দিন পরে তো চলে যাবে।” ছেড়ে দিলাম শেখবার চেষ্টা।

ক্যালেন্ডারের পাতা বদলাতে লাগলো। লাল কালি দিয়ে গোল করা তারিখটা এলো এবং ঠিক করে বুঝাবার আগেই দেখলাম, একজন নতুন অচেনা লোকের (যিনি এখন আমার পতিদেবতা) সঙ্গে আমিও পক্ষীরাজে চড়ে (এরোপ্লেন) যাচ্ছি জাভা দ্বীপে, কর্মক্ষেত্রে। পরিচয়ের প্রথমেই জিজ্ঞাসা করলেন, “এত দূরে যাচ্ছে সবাইকে ছেড়ে; মন কেমন করবেনা তো?” আমি কিছু বলার আগেই উনি বললেন, “রাননা করতে পারো তো? দেশী খাওয়ার পাওয়া যায় না ওখানে এবং মাসী পিসি কেউ থাকেনা সেখানে।” শুনে বুকের মধ্যে থুকথুকানী বেড়ে গেল। ব্যাপারটা বুঝে নিয়ে পতিদেবের ব্যবস্থায় সুন্দর বড় হোটেলে থাকার ব্যবস্থা হলো।

সুন্দর ও সবুজ পরিবেশ, এই দেশের রাজধানী জাকার্তায় আমাদের থাকতে হবে। এই দেশ স্বাধীনতা পেয়েছে আমাদের পরে, হল্যান্ড দেশের হাত থেকে। এই জন্য দৈনন্দিন জীবনে হল্যান্ড বাসীর প্রভাব খুব বেশীই রয়েছে। ‘ইন্দোনেশীয়ান ভাষা’ শিখতে শুরু করলাম, বেশ সহজ এবং বিশেষ করে ব্যাকরণ নেই। কিন্তু ডাচ ভাষা শিখতে দাঁত ভেঙ্গে গেলো, গলা খারাপ হয়ে গেল। সাত ফুট লম্বা শিক্ষক কাঁধ দুটি ধ’রে এমন বাঁকুনি দিলেন যে, হাড়গুলোর নিরাপত্তা সম্বন্ধে সন্দেহ হ’লো। বললেন আমার নাকি ইচ্ছেই নেই শেখবার।

getting married. Go back to your room.”

On another day I went to fry an omelette. I had heard that this was an easy thing to make. But while breaking the eggs, I spilt the contents on the floor and table. Our family’s old maid servant, Aunt Moti, said: “Now that you’ve increased my work, off with you. Go and play with your brother and sisters, for soon you’ll be leaving them.” So I gave up my effort to learn.

The calendar pages turned. The date circled in red ink arrived. Before I had properly realised what was happening, I found myself flying on “Pegasus” with a stranger, now my husband, to the island of Java where he worked. During the journey my husband asked: “You are going so far away, leaving your dear ones behind. Won’t you miss them?” Before I could answer, he continued: “I hope you know how to cook? Where we are going Indian food won’t be available and your aunts will not be there to help.”

My heart sank on hearing this. When he understood my situation, my husband arranged for us to stay at a hotel.

The country had a beautiful green landscape and we were living in the capital, Jakarta, in a spacious and beautiful hotel. The nation had won its independence from Holland shortly after India had gained hers from Britain. Consequently Dutch influence was still very apparent in daily life. I began

বাবা ভাই-বোনদের জন্য মন কেমন করছে। টেলিফোন করে সেটা মেটালাম কয়েকবার। মাসের শেষে খরচের মাত্রা দেখে স্বামী ধমক দিলেন।

হোটেলের রোজ একই ধরনের খাওয়া খেয়ে অরুচি হয়ে গেছে। সব সেক্স নয়তো আধা ভাজা এবং কেমন যেন একটা গন্ধ। অনুরোধ ক'রলাম একটা বাড়ী নিতে, দেশী রান্না খেতে চাই। প্রশ্ন হলো, “কে রান্না করবে?” সাহস করে উত্তর দিলাম, “শিখে নেবো।”

চার মাস হোটেলের থাকার পরে সুন্দর ফ্ল্যাট বাড়ীতে এসে কি ভালো যে লাগছে! ঘুরে ঘুরে দেখছি এবং টেবিল চেয়ার সরিয়ে নতুন নতুন ভাবে গোছাচ্ছি। কোথায় ফুলদানী থাকবে, সেটাও একটা ভাবনার বিষয় হয়ে উঠলো। কাজ করে ক্ষিদে পেয়েছে। বাজ পড়লো মাথায়, রান্নার কথা মনে হতেই। মতি মাসী ও পিসীমাকে রান্না করতে দেখেছি মাঝে মাঝে। সেই অভিজ্ঞতায় কোমরে কাপড় জড়িয়ে শুরু করলাম তরিতরকারী ও চাল ডালের গবেষণা। খেতে বসে ক্ষিদে নেই বলে উঠে পড়লেন স্বামী। আমি জল দিয়ে ঔষধ খাওয়ার মতন কাঁচা ও পোড়া কিছু খাবার খেলাম। তারপর আশেপাশের পরিবেশ দেখবার নাম করে স্বামী আমাকে নিয়ে বেড়াতে বের হলেন। মাইল খানেক হাঁটার পরে পৌঁছলাম আমাদের পরিচিত দাদা ও বৌদির বাড়ী। প্রথম দিন বাড়ীতে গিয়ে স্বামীকে কি রান্না করে খাইয়েছি তা জানতে চাইলেন বৌদি। মহা উৎসাহে খাদ্য তালিকার বর্ণনা করলেন

to learn the language. Bhasa Indonesia was easy - it didn't have a lot of grammar, but learning Dutch was jaw-breaking and made my voice hoarse. My seven foot tall tutor gripped my shoulders and gave such a shaking that I doubted my bones were still intact. He said that I had no real wish to learn the language.

I missed my father, brother and sisters, and comforted myself by telephoning them a few times. But on seeing our monthly phone bill, my husband scolded me.

We also got fed up of having the same sort of food every day, either boiled or semi-cooked. It also had a strange smell. I suggested to my husband that we move to a house. I so much wanted us to eat Indian food again. When he asked who would do the cooking, I boldly answered that I would learn.

After four months in a hotel it was bliss to be in our own flat. I went from room to room and arranged the furniture in various styles. Where the flower vase should be located became a subject for deliberation. It came to me like a thunderbolt that my husband would be hungry after work. I had sometimes watched Aunt Moti and Pishima cook. With that experience behind me, I girded my sari tightly around my waist and began preparing rice, dal (lentils) and vegetables. At dinner my husband said he was not hungry and rose from the table. I ate some raw and some burnt

পতিদেবতা। ‘জল’খাদ্য সামগ্রীর তালিকাভুক্ত হলো।
চোখে জল নিয়ে বাড়ী এলাম।

পরদিন বৌদি এলেন সকাল বেলায়। সঙ্গে
নিয়ে গেলেন বাজারে এবং ফিরে এসে আমাকে
রান্না দেখালেন। এইভাবে রোজই একটা করে নতুন
রান্না শিখতে বেশ ভাল লাগতে লাগলো। স্বামী
অফিস থেকে ফিরে তৃপ্তি করে খেলেন দেখে
ক্রমশঃ বাবা ও ভাই-বোনদের জন্য মন কেমন
করাটা কমতে লাগলো।

সাহস করে একদিন বললাম সহকর্মীদের
নিমন্ত্রণ করতে। রাত্তির খাওয়া। সুন্দর করে
সাজলাম বসার ঘর ও খাওয়ার ঘর। কয়েকদিন ধরে
ভেবে রেখেছি কি কি রান্না করবো। খাওয়ার পরে
মিষ্টি কি দেওয়া হবে, বার বার জানতে চাইলেন
আমার স্বামী। আমার ছোট্ট উত্তর, “অবাক করে
দেবো তোমায়।”

অবশেষে এলো সেই বিশেষ দিন। কাজের পরে
সন্ধ্যায় বাড়ী ফিরে স্বামী বললেন, “সব ঠিক মতন
হ’চ্ছে তো?” সুন্দর সাজানো টেবিল, ফুলের মতন
করে গৌজা কাগজের রুমাল ঘুরে ঘুরে দেখলেন।
মুখ দেখে মনে হলো পছন্দ হয়েছে। কাছে গিয়ে
বললাম, “ফ্রিজের মধ্যে মিষ্টি করে রেখেছি। একটা
চেখে দেখতো, ঠিক হয়েছে কিনা?” আমি জানতাম
এটাই আমার স্বামীর প্রিয় মিষ্টি।

অতিথিদের আসার সময় হয়েছে। প্রসাধন
শেষ করে ঘরে ধূপকাঠি জালিয়ে দিলাম। হাল্কা
সুগন্ধে ভরে গেছে ঘর। একে একে অতিথিরা এলেন।

food, swallowing them down with water, like medicine.
Afterwards my husband took me for a walk with the
excuse that we should visit neighbours. In a little
while we reached the house of a couple with whom
we were acquainted. Boudi,** our hostess, wanted to
know what I had cooked for my husband on our first
day in our new house. My husband launched into a
description of the menu with great enthusiasm. Even
water was listed as an item of the menu! I came home,
smarting with embarrassment.

Boudi arrived the following morning and took
me to the market. On our return she began teaching
me to cook. In this way I daily enjoyed learning new
dishes. On seeing my husband’s pleasure in eating
his dinner when he returned from the office, my
longing for my family lessened.

Gaining in confidence, I suggested that we
invite my husband’s colleagues from work to dinner.
I arranged the drawing and dining rooms nicely. For
several days I planned what to cook. My husband
repeatedly asked what dessert we would offer after
the meal and I answered that it would be a surprise.

At last the special day arrived. On returning
from work that evening, my husband enquired if all
was well. He circled the table which was neatly
arranged with napkins folded in flower shapes, and
looked appreciative. I told him that the dessert was in

আমরা স্বামী-স্ত্রী সহ মোট আট জন। কত গল্প, কত প্রশংসা, কত হাসি। খাওয়ার পাট প্রায় শেষ হ'য়ে এলো। মনে হ'ল ভালই হয়েছে রান্না, কারণ পাতে কেউ কিছু ফেলে রাখেনি। তখন খুশিতে মনটা ভরে গেল।

জোর গলায় সবাইকে বললাম; “বাস্তালীর শ্রেষ্ঠ মিষ্টি ‘রসগোল্লা’, সেইজন্য আমি তাঁদের খাওয়াবো। অধীর আগ্রহে সবাই তাকালেন আমার দিকে। ফ্রিজ খুলে অবাক হয়ে দেখলাম যে, সাদা কাঁচের বাটিতে শুধু রস রয়েছে। দুই ডজন রসগোল্লা অদৃশ্য! ফ্রিজের দরজা ধরে দাঁড়িয়ে আছি আমি। গাল বেয়ে চেখের জল গড়াচ্ছে। কি লজ্জা! কি বলবো অতিথিদের? শুনতে পেলাম বসার ঘরে সকলের সমবেত হৈ হৈ আওয়াজ। আমার স্বামী অকপটে স্বীকার করছেন নিজের দোষ। সব রসগোল্লা তাঁর পেটে ঢুকে প্রমাণ করেছে আমার রান্নার সাফল্য।

রসগোল্লার রন্ধন প্রণালী

উপকরণ:

১ লিটার দুধ

২ টা ছোট লেবু অথবা ১ টা বড় লেবুর রস
কয়েকটা চিনির ঘনক (সুগার কিউব)

৭৫০ গ্রাম চিনি

১ চা চামচ সাদা ময়দা (ইচ্ছামত তবে যুক্তিসংগত)

the fridge and that he could sample it and tell me what it was like. I knew it was his favourite sweet.

Our guests would arrive soon, so after dressing up I lit incense sticks and their mild fragrance filled the rooms. Pair by pair the guests arrived, four couples in all. There was lots of conversation, lots of praise, lots of laughter. Our meal was nearly over, and from the empty plates I judged that the cooking had been good. Naturally I felt very happy.

Confidently I announced that I would now serve the famous Bengali speciality: rasagollas. All the guests looked at me in eager anticipation. But imagine my horror when, on opening the fridge door, I saw only some syrup left in the big glass bowl. Two dozen rasagollas had vanished! I held open the fridge door and tears rolled down my cheeks. How embarrassing! What should I tell our guests?

I could hear boisterous laughter drifting in from the dining room. My husband had confessed his guilt: he had eaten all the sweets - thereby proving the success of my cooking!

RECIPE FOR RASAGOLLAS

Ingredients: (for 10 - 12 rasagollas)

1 litre of milk

The juice of 2 small lemons or 1 large lemon

A few sugar cubes

পদ্ধতি:

আধা কাপ গরম জলে লেবুর রসটা ঢেলে দিন। দুধ একটি পাত্রে ফোটান। ফুটন্ত অবস্থায় জলে গোলা লেবুর রসটা ঢেলে দিন। এবার ভাল করে মেশান। দুধটা ছানা কেটে যাবে। একটা পরিষ্কার ছাক্নিতে ছানাটা ছেকে ফেলুন যাতে বাকী জলটা ঝরে যায়। চার কাপ পরিমাণ জলে চিনিটা দিয়ে ফোটান যাতে রসের মত হয়। শুকনো ছানাটা যতক্ষণ না মসৃণ হয় ততক্ষণ হাত দিয়ে মাড়ুন এবং সেই সাথে একটু করে সাদা ময়দা মেশান। ছানাটা মাড়তে মাড়তে যখন হাতে তেলো ভাব লাগবে তখন ছানাটা উপযুক্ত হবে। ১০টা অথবা ১২টা সমান ভাগে ভাগ করুন। দুই হাতের তালু দিয়ে ছোট ছোট বলের আকার করে তারমধ্যে চিনির ঘনক (কিউব) দিন। ফুটন্ত চিনির রসে ছানার বলগুলো ঢেলে দিন। ২/৩মিনিট পরে ঢাকনা সরিয়ে দেখুন বলগুলো ফুলেছে কিনা। এরপর আঁচ কমিয়ে ধীরে ধীরে আধা ঘন্টা রসে ফোটান। ঠাণ্ডা হলে একটা পাত্রে ঢালুন। আরও ঠাণ্ডা করার জন্য রেফ্রিজারেটরে রেখে দিন।

- 750 gms of loose sugar

1 teaspoon of white flour (optional but advisable)

Method: Add the lemon juice to half a cup of warm water. Heat the milk in a pan until it boils. Pour the water mixed with lemon juice into it. Stir this. The milk will curdle. Strain the curdled milk through a fine strainer. Press the remaining semi-solids (cottage cheese) in the strainer and squeeze out the water. Leave it for about an hour so that the remaining liquid is drained off. Boil the loose sugar in four cups of water to form a syrup. Knead the now dry cheese by hand until it is smooth, adding the white flour at the same time. When the fingers become oily from kneading the dough, the cottage cheese is ready. Divide this into ten or twelve equal portions. Between the palms of the hand roll each portion into a small round ball, with a piece of sugar cube in the centre. Bring the syrup to boil. Put the balls in the boiling syrup and cover the pan with a lid. After two or three minutes remove the lid to check that the balls have expanded. Then lower the heat and simmer for thirty minutes. Pour the contents of the pan into a dish and leave to cool. Afterwards it may be kept in the fridge.

** Pegasus, the winged horse, is prominent in Indian fairy tales where the hero frequently rides him. In some North Indian weddings it is customary for the bridegroom to ride a white horse.*

*** Boudi or elder brother's wife is used here as a mark of respect for an older woman.*

পাঁচফোড়ন্

সারা মুখার্জী

অনুবাদ: রাশিদা ইসলাম

মনোরম মালাবার উপকূলে, যে দেশটি প্রাচীনকাল থেকেই ‘মশলার দেশ’ বলে খ্যাতি লাভ করেছিল ও ভাস্কোডাগামা থেকে আরো অনেক পরিব্রাজককে টেনে এনেছিল তার উপকূলে মশলার অনুসন্ধানে, সেখানেই আমার জন্ম। ভারতের দাক্ষিণাত্যে, অধুনা কেরালা আমার গ্রাম। কালক্রমে উত্তর ভারতের বিহার প্রদেশে আমি আট বছর ছিলাম এবং তখনই বিশাল দেশের বিভিন্ন মানুষের সঙ্গে আমার বন্ধুত্বের সুযোগ হয়। আমি ১৯৫৯ সালে ইংল্যান্ডে আসি।

ইংল্যান্ডে এক বাঙালী ভদ্রলোকের সাথে পরিচয়ের পর তাঁকে আমি প্রীতি ও শ্রদ্ধার চোখে দেখি এবং অবশেষে তাঁকেই আমি বিয়ে করতে মনস্থ করি — কিন্তু জানতাম তা সহজ ব্যাপার নয়। “পুরুষ-হৃদয়” জয়ের চাবিকাঠি যদি হয় রসনার মাধ্যমে — তাহলে আমার সমস্যা দুর্লভ। আমার রান্নার জ্ঞান খুবই সীমিত আর বাঙালী রান্নার তো প্রশ্নই অবান্তর। তাছাড়া তখন আমি আর কোন বাঙালীকে এদেশে চিনতামনা — যার কাছে রান্না সম্বন্ধে উপদেশ নিতে পারি। তবু আমার লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য রান্না শিখতে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ থাকি। কেরালায় খাওয়া শুরু ও শেষ হয় টক আর

FIVE SPICE MIX

Sara Mukherjee

I was born in the legendary land of spices, the beautiful Malabar coast, to which came Vasco Da Gama and so many others in quest of spices. My village is in modern-day Kerala, as it is called today, one of India's southern states. But I also went to Bihar in North India where I lived for eight years and formed friendships with people from all over our vast country. I came to England in 1959.

In England I met a Bengali gentleman whom I liked and respected very much. I wanted to marry him, but I knew that it wouldn't be easy. If the way to a man's heart was through his stomach, I had an insurmountable obstacle to overcome. I had very little knowledge of cooking and absolutely none of Bengali cooking. Nor did I know any other Bengali in this country at that time who I could turn to for advice. But I was determined to learn and to win my objective. In Kerala we start and end every meal with items tasting hot and sour. Bengalees on the other hand are famous for having a sweet tooth and appreciate some sweetness in everything. I decided I'd neutralise the situation by aiming for a mixture of both. My trial-and-error culinary prowess

বালে। কিন্তু বাঙালীর খ্যাতি মিষ্টির পোকা বলে আর প্রায় সব খাবারেই মিষ্টির ছিটেফোঁটা তাদের পছন্দ। আমি ঠিক ক'রলাম এ দুয়ের সমন্বয়েই এর সমাধান ক'রবো। আমার রান্নার প্রচেষ্টার উত্থান-পতনের ইতিহাসে গর্বের ভেতন কিছু না থাকলেও, এদেশে আসার দুবছর পরই আমরা বিয়ে করি। আমার বাঙালী রান্না শেখার তারিখটা চিহ্নিত হয় যেদিন আমার এক বান্ধবী আমায় পাঁচফোড়নের ব্যবহার শিখিয়ে দিল। বাঙালী রান্নায় এই পাঁচ মশলার মিশ্রণ অপরিহার্য। ঘটনাটা এইরকম। নিম্নলিখিত হ'য়ে স্বামীর সাথে বাঙালী বন্ধুদের বাড়ীতে খেতে বসেছিলাম। সুস্বাদু খাবারই আমাদের জন্য পরিবেশিত হয়েছিল। আমি তখন সম্মান সম্ভবা ছিলাম তাই মুখে রুচি প্রায় ছিলনা। কিন্তু খুব সাধারণ পাঁচমিশালী নিরামিষ তরকারীটি আমার মুখের রুচিকে যেন ফিরিয়ে আনলো। পাঁচমিশালী সব্জী রান্নার রঙ ছিল ফিকে হলদে — মনে হ'ল হলুদ থেকে। ভাল ক'রে লক্ষ্য করে দেখলাম বিভিন্ন রঙ এর মশলার দানা। প্রত্যেকটি দানার স্বাদ গ্রহণ করে মনে হ'ল কোন কোনটির আস্বাদন আমার গৌঁজামিল রান্নায় আমি পেয়েছি। কতকগুলোয় আবার আমাদের দেশের কবিরাজি ঔষধের গন্ধও পেলাম। দানাগুলোর মধ্যে ছিল বাদামী জীরা, কালো জীরা, মৌরী, মেথি ও সরষে। নিরামিষ ও তরকারীর ভাজি ছাড়াও ডাল, মাছের কোল, ভেড়ার মাংস, চাটনী, রসগোল্লা ও পাকা আম ছিল খাবার টেবিলে। রন্ধন নিপুণার উপর

was nothing to boast of, but we did get married two years after my arrival here.

I date my learning of Bengali cooking proper from the day a friend introduced me to *panch phoron*, a special mixture of five spices which is a staple ingredient of much Bengali cooking. It came about in this way.

My husband and I were dining with Bengali friends. We were served a delicious meal. Being pregnant at the time, I was going through a stage of having very little appetite. Yet a simple dish of mixed vegetables stirred my taste buds. I noticed that it had a slight yellow tinge, derived from turmeric I thought, and, by observing carefully, I could make out a few tiny seeds of various colours. I tried to taste each of the different kinds of seed in turn and realised that I was familiar with the taste of each. I had come across some of the tastes before in my own haphazard cooking. Other tastes were familiar from the Ayurvedic* medicine commonly used in our part of India. The seeds were brown cumin, black cumin, aniseed, fennel and mustard. Apart from the curried and fried vegetables, there was also dal (lentil soup), fish curry, mutton curry, chutney, rasagollas and ripe mangoes to finish with. I envied the cook and

ঈর্ষান্বিত হলাম আর ভাবলাম এ ধরনের রান্না আমি কখনও পরিবেশন ক'রতে সক্ষম হব কিনা। খাওয়ার পর বিশ্রামের অনুরোধ উপেক্ষা ক'রে আমি তখনই গৃহকত্রীর সঙ্গে রান্নাঘরে গিয়ে তার রান্নার বিষয় — বিশেষ ক'রে পাঁচফোড়নের ব্যবহার জেনে নিলাম। পাঁচফোড়ন দিয়ে রান্না যে নিরামিষটা আমি বেশী পছন্দ করেছিলাম, ওটার রন্ধন প্রণালীর বিষয় বিবরণ তিনি আমায় দিলেন। আমার উৎসাহ দেখে পাঁচফোড়নের একটা ছোট পোটলাও আমায় দিলেন। আমার স্বামীর খাওয়ার দিকে লক্ষ্য করে বুঝলাম বহুদিন যেন খাদ্য গ্রহণে তার পরিতৃপ্তির অভাব ছিল। প্রথমদিকে সেই রন্ধন নিপুণার প্রশংসায় পঞ্চমুখ হ'য়ে উঠলেন আমার স্বামী। ফ্রমশ: তা একটু মামুলী হ'য়ে এসেছিল। তাঁর পরিচিত বাঙালী গৃহিনীদের মতই আমিও সেই মশলাগুলোর সমন্ধে ফ্রমশ:ই অনুসন্ধিৎসু হয়ে উঠি আর সেগুলো কোথায় পাওয়া যায় তাও জানার চেষ্টা করি।

আমার নবলব্ধ বাঙালী বান্ধবীটি নি:সন্দেহে অত্যন্ত দয়ালু ছিলেন। আমি প্রায় প্রায়ই তাঁর কাছে যেতাম। কথাবার্তার মধ্যেই বাঙালী রান্নার খুঁটিনাটিও শিখে নিতাম। তাঁর রান্নার প্রণালীও আমায় দেখাতেন আর সানন্দে আমি সেগুলো শিখে নিতাম। খোঁজ ক'রে দেখলাম পাঁচফোড়ন কেবল লঙনেই পাওয়া যায় আর আমরা তখন থাকতাম লিভারপুলে। আমার বান্ধবী বলেছিলেন আমায়, “ভেবনা, আত্মীয়-স্বজনের কাছে প্রায়ই আমরা যাই

wondered if I would ever be able to present a similar meal. Although asked to rest after my meal, I could not help following her to the kitchen and asking her about her spices. She told me in detail about how she cooked the vegetables that I had so enjoyed with *panch phoron*, the Bengali five spice mix. Noting my enthusiasm, she gave me a small packet of the spices to take home.

I had watched my husband relish each dish as though it were a favourite that he had missed for a long time. He had been fulsome in complimenting our hostess. Afterwards he merely commented to me that she seemed to be a good cook, like most Bengali housewives he had come across. I made a mental note to find out more about the spices and where they were available.

My new Bengali friend was very kind indeed. I began to visit her frequently. We would chat about many things and I picked up lots of tips about Bengali cooking. She let me observe all her activity in the kitchen and it was a joy to learn. I discovered that *panch phoron* was only available in London, but we were living in Liverpool at this time. “Never mind,” said my friend. “We often go to London to visit relatives, so I’ll keep you well stocked.”

One might wonder why I was so fascinated

লঙনে, সুতরাং তোমার পাঁচফোড়নের ভাণ্ডার আমি পূর্ণ রাখবো।”

অনেকের মনে প্রশ্ন জাগতে পারে বাঙালী রান্নায় আমার এত ঝোঁক হ'য়েছিল কেন? আমি ভারতের সুদূর দক্ষিণ-পশ্চিম কোণের কেরালার মানুষ আর কখনও বাঙালী রান্না মুখে না করেই একজন বাঙালীকে বিয়ে করার জন্য মনকে তৈরী ক'রে নিয়েছিলাম। কেরালা ছেড়ে যখন চলে আসি, তখন ছিলাম আমি কিশোরী। তখন কেরালার খুব সাধারণ রান্নাই জানতাম। তারপর থেকে বিয়ে হওয়া পর্যন্ত আমি বিভিন্ন ছাত্রীবাসে থাকায় আমার প্রাথমিক রান্নায় ভারতীয় বহু জায়গার প্রভাব পড়েছিল। সুতরাং ঠিক কোন্ রান্না, কোথাকার রান্না এ সমন্ধে সঠিক জ্ঞান আমার ছিলনা। আমি যখন লিভারপুল ছাড়ি, তখন কেবল খুব সাধারণ ধরনের রান্নাতেই বন্ধুবান্ধবদের আপ্যায়িত ক'রতে পারতাম। ফ্রমশ: আমার রান্নার জ্ঞান বাড়াতে লাগলাম বিশেষ ক'রে বাঙালী রান্নার। সত্যি বলতে কি, সে শিক্ষা আজও অব্যাহত।

আমার চারটি বাচ্চা ইয়র্কশায়ারে স্কুল শুরু করার আগে পর্যন্ত আমি তাদের ভারতীয় রান্নাই খাইয়েছি। স্কুলে অবশি ইংরেজী খাবার খেতে খেতে ফ্রমশ: ভারতীয় রান্নায় তাদের রুচি চলে যায়। সেটা বেশী প্রকট ছিল আমার মেজ মেয়ে গোপার বেলায়। এক সন্ধ্যায় সকলের সাথে খেতে ব'সে সে পাঁচফোড়নের কয়েকটা সব্জী থেকে বার ক'রে বল্লো দানাগুলো মুখে গেলে তার খুব খারাপ

with Bengali cooking. I was from Kerala to the distant south-west of the country and I had not even tasted Bengali food when I made up my mind to marry a Bengali. At the time that I left my village home as a teenager, I was only capable of cooking the most simple type of Kerala meal. From then until my marriage I had lived in hostels in various places and my knowledge of basic cooking had become influenced by friends from all over India, so that I was not really sure which dish or which method of cooking originated from where. When I finally left Liverpool, I could entertain friends with many simple dishes. But I kept adding to my knowledge of Indian cooking, particularly Bengali, over the years. In fact I am still learning.

Until my four children started going to school in Yorkshire, I always cooked Indian meals for them. But at school they would have English school dinners every day and gradually they began to lose their taste for Indian food. This was especially so for my second daughter, Gopa. One evening when we were having a family dinner at home, she picked out some of the tiny seeds of *panch phoron* which were clinging to the mixed vegetables that we were having. Declaring that she hated finding the seeds entering her mouth, she added: “Mummy,

লাগে। সে আরো বললো — “জান মা, আমি ভাবতাম দানা হ’ল পাখীর খাদ্য — মানুষের নয়।” আমরা সকলেই হাসলাম তার কথায়। পাখীর সমন্ধে কথাটা অবশ্যই সত্য। আমার মনে পড়লো এককালে আমিও বিশ্বাস ক’রতাম এই দানাগুলো শুধু কবিরাজি ঔষধ তৈরীর জন্যই ব্যবহার হয়। সত্যি বলতে কি পাঁচফোড়ন শুধু সাধারণ খাবারকে সুস্বাদু ক’রে রান্নাই বদলায়না, তার আরো অনেক ব্যবহার আছে।

I thought that seeds are for budgerigars, and not for us to eat!” We all laughed at this around the table. She was right about the birds, of course. I recalled how I too had at one time, many years ago, believed that the seeds were for Ayurvedic medicine only! The truth is that *panch phoron* can not only transform many simple dishes to delicious food, but it has many other uses too.

* An ancient Hindu school of medicine which is still popular in India.

ছোট্ট মেয়ে

রেহানা চৌধুরী

ছোট্ট মেয়ে শম্পা,
খেতে চায় রম্ভা।
রম্ভা খেতে ভারী মজা,
আছে আরো মুড়ি ভাজা।
নানার বাড়ী গেলে,
কত কি যে মেলে,
এটা-সেটা খেতে যে —
যায় সারাদিনই চলে।

VISITING GRANNY

Rehana Choudhury

Translated by the author

Pretty little Afsana
Loves to eat a banana.
Bananas can be fun to peel
And, with rice crispies, make a meal.
But when she visits Granny's place,
There's food to fill up every space.
She eats to her heart's content
And describes her day well-spent.

মাছের পাতলা ঝোল

রেহেনা বেগম

নাসারী স্কুল শুরু করার আগে পর্যন্ত আমার মেয়ে সালিমা হজমের গুণগোলে ভুগেছে। কত ঔষধই না খাইয়েছিলাম। ডাক্তার ওর সব কিছু পরীক্ষা করেছিলেন, কোন রোগ ধরা পড়েনি। ওঁনার দৃঢ় বিশ্বাস ছিল যে ওর কোন রোগ নেই, তবে হজম করার শক্তিটা একটু কম। সব কিছু সেদ্ধ খাবার খাওয়াতে বলেছিলেন।

সালিমাকে প্রথম থেকেই আমাদের খাবার দিতে শুরু করেছিলাম। তাই সেদ্ধ খাবার খেতে ওর বড় আপত্তি। জোর করে খাওয়ালে হয়তো খাবারে ওর অরুচি এসে যেতে পারে। কি যে করবো কিছুই ভেবে পাচ্ছিলাম না। তাই যতদিন না পর্যন্ত মায়ের তৈরী সেই মাছের পাতলা ঝোলের কথা মনে পড়েছে, ততদিন আমি ভীষণ দুঃশিষ্টায় ছিলাম।

এ দেশে খাবারের অভাব নেই সত্য, তবে আমরা যারা এদেশে এসেও আমাদের পুরানো খাদ্যাভ্যাস কিছুই ছাড়িনি, মাঝে মাঝে তাই আমাদের বেশ অসুবিধায় পড়তে হয়। বিশেষ করে, যখন দেশের শাকসব্জী ও মাছের চালান ঠিকমত আসে না। বাংলাদেশের পুকুর ও নদীর মাছের যা স্বাদ তা এদেশের মাছে পাওয়া যায় না। সে দিন গুলির কথা মনে পড়লে সমস্ত মন যেন আনন্দে ভরে যায়।

মা কত ধরনের রান্নাই না করতেন। এর

LIGHT FISH GRAVY

Rehena Begum

Translated by Karabi Ghosh

My daughter, Saleema, used to suffer from indigestion right up to the time she started attending nursery school. So many medicines were tried. The doctor had examined her thoroughly, but no abnormality was detected. He was sure that she had nothing wrong with her except for a somewhat delicate digestive system. He advised me to give her only boiled food.

From the very beginning we had introduced Saleema to everything that we adults ate, so naturally she objected to a tame diet of boiled food only. Perhaps if I had forced her to eat the food, she would have totally lost her appetite. I had no idea what to do and worried about it a great deal, until I remembered a dish my mother used to make.

It is true that in this country there is no shortage of food, but nevertheless at times the choice seems limited. Those of us who have come from abroad to settle here, and have maintained our traditional food habits, sometimes find things very difficult. This is especially true because we are used to having so many varieties of fish and so many types of vegetables back in our homeland and these are not easily

মধ্যেও প্রতিদিন আমাদের জন্য অর্থাৎ ছোট বাচ্চাদের জন্য মাগুর, শিংড়ি বা কই মাছ ও সসজী দিয়ে একটা পাতলা ঝোল করতেন। ঐ ঝোলের স্বাদ যেন এখনও পাই। সহজে হজম হয়ে যায় বলে এই ঝোল বাচ্চা, রোগী, প্রসূতী ও নবজাত শিশুর মায়ের পক্ষে বিশেষ উপকারী। তাই অবশেষে ইংল্যান্ডে এসেও মায়ের সেই পাতলা মাছের ঝোলের শরণাপন্ন হতে হ'ল। ভাবলেও আনন্দ হয় যে, আমার মেয়ে আমারই মত এটা খেয়ে খুশি।

সালিমা এখন মিডিল্‌স্কুলে যায়। পাঁচ/ছয় বছর হয়ে গেল সত্যিকথা বলতে কি পেট খারাপ কি তা আমি ভুলেই গেছি। খোদার রহমতে ওর স্বাস্থ্য এখন বেশ ভাল। মাঝে মাঝে আমার মনে হয় আমার মত কত মায়েরা তাদের বাচ্চাদের পেটের ঝামেলার জন্য হয়তো কত রাত জেগে কাটাচ্ছেন, যদিও ডাক্তারের মতে তারা সম্পূর্ণ নিরোগ। পাঠিকাদের মধ্যে যদি এমন কোন মা থাকেন তবে আপনি এই ধরনের পাতলা মাছের ঝোল রান্না করে নরম ভাতের সাথে খাওয়াতে পারেন। একবার রান্না করেই দেখুন না কেন?

মাছের পাতলা ঝোলের রন্ধন প্রণালী:

উপকরণ: (৪ জনের জন্য)

available here. The local fish just does not have the wonderful taste of the fishes from the many ponds and rivers of Bangladesh. How nice it was, even now I feel great pleasure as I remember those days.

My mother would cook so many different dishes. But at the same time she used to daily prepare a special type of light gravy dish with catfish, climbing perch or shingi* and fresh vegetables for us, that is to say for us little ones. I can still remember the delicious taste of that gravy. Since it is easily digestible, this light gravy is extremely beneficial for young children, invalids, pregnant women and lactating mothers. For this reason, even after coming to England, of necessity I followed my mother's recipe for fish gravy. I was pleased to see that my daughter enjoyed it as much as I had done.

These days Saleema goes to a middle school. Actually for about five or six years I have had no worries at all concerning her tummy. Thank God, she is perfectly healthy now.

Sometimes I wonder how many mothers are perhaps spending sleepless nights, as I once did, anxious about their children's indigestion or tummy trouble, when according to the doctor's diagnosis they have nothing wrong with them. If, reader, you are one such mother, you could try cooking this type of fish gravy and serve it with soft boiled rice. Why not

আধা কেজি মাছ (মাগুর, শিংড়ি, কই, ট্রাউট, ইত্যাদি)
 আধা চা চামচ জীরা গুঁড়া
 আধা চা চামচ ধনে গুঁড়া
 কয়েকটা আস্ত জীরা
 আধা চা চামচ গুঁড়া হলুদ
 আন্দাজ মত লবণ
 ২ চামচ তেল (সরিষা অথবা অন্য তেল)
 চা চামচের ৪ভাগের ১ভাগ পরিমাণ তাজা আদা বাটা
 ২ বা ৩টা তেজপাতা

আপনার পছন্দ মত সজী দিন, যেমন:

২টা আলু বড় আকারের, ২টা বেগুন, আধা কেজি
 তাজা সিম, তাজা ধনে পাতা, ইত্যাদি।

রন্ধন প্রণালী:

মাছ পরিষ্কার করে ধুয়ে ৭ বা ৮ টুকরা করে কেটে
 নিন। আন্দাজ মত হলুদ ও লবণ মাখিয়ে
 অল্প ভেজে নিন। সজীগুলো পরিষ্কার করে
 কেটে ধুয়ে অল্প তেলে ভেজে নিন। এবার
 একটা পাত্রে অল্প তেল ঢালুন। তেল গরম হলে
 আস্ত জীরাগুলি পাত্রে দিয়ে একটু ভেজে নিন।
 এবার ভেজে রাখা সজীগুলো ঐ পাত্রে দিয়ে দিন।
 উপরের লেখা মত হলুদ, ধনে, জীরার গুঁড়া ও
 অল্প আদাবাটা দিয়ে নাড়তে থাকুন। অল্প কষাবার
 পর আন্দাজ মত পানি দিন। ফুটে উঠলে অল্প

try it and see?

RECIPE FOR LIGHT FISH GRAVY

Ingredients (to serve four):

- 1/2 kg weight of fish (barbel, catfish, shingi, climbing perch, trout or mullet)
- 1/2 teaspoon of cumin powder
- 1/2 teaspoon of dry coriander powder
- A few whole cumin seeds
- 1/2 teaspoon of turmeric powder
- Salt to taste
- 2 tablespoons of mustard or other vegetable oil
- 1/4 teaspoon of fresh grated ginger
- 2 or 3 bayleaves
- Vegetables according to choice (e.g. 2 potatoes, 2 aubergines, 1/2 kg green beans, fresh coriander leaves, etc.)

Method: After washing the fish, cut it into 7 or 8 pieces and rub each with a little salt and turmeric. Fry them lightly in some oil. After washing the vegetables, cut these also into small pieces, fry them separately in a little oil and put to one side. Now fry the whole cumin seeds in a pan with hot oil. Then add the fried vegetable pieces and stir with turmeric, cumin powder, coriander powder and fresh grated ginger. In a few

ভাজা মাছ গুলো ছেড়ে দেবেন এবং কিছুক্ষণ ফোটাবেন, সজী নরম হ'লে আগুন থেকে সরিয়ে রাখুন। ধনেপাতা কুচিয়ে মাছের বোলার উপর দিয়ে দিন।

minutes time add a little water. When the gravy starts boiling, add the lightly fried fish pieces and allow the whole to boil for a few more minutes. When the vegetables are cooked, remove the pan from the heat. You may sprinkle some fresh coriander leaves if desired.

* A type of freshwater fish

খেতে মজা

সফুরন আরা

বিলেতে এসে হ'য়েছে প্রিয় দেশী আলু,
কচু আর করলা।
সীম আর ইলিশের স্বাদে প্রাণ উছলা,
ছুটির নিমন্ত্রণে মিলে-মিশে জটলা।
না হ'লে মেকারল ভেজে কর ভর্তা,
তাতে দাও ধনে পাতা, পেয়াজের ধরতা।
আর যদি দাও তাতে কাঁচা লঙ্কার কুচি,
ভাবলেই খেতে হয় রুচি।
পাবে এসব কোথায়?
ডারনালের রাস্তায় -
বাজারের চেয়ে অনেক সস্তায়।

VERY TASTY

Safuran Ara

Translated by Sabira Azad

Since coming to England I take new delight
in eating arum, bitter gourds and sweet potatoes.
Tasty too are hilsha fish with green beans.
Let's throw a vacation party for our friends.
To fried mackerel, mashed into chops,
add some fresh coriander leaves.
Then add minced green chillies.
I think it will taste just great.
Where can one purchase all these treats?
They are available on Darnall's streets,
much cheaper than the market rate.

বান্ধবীর বাড়ী

রোকেয়া বেগম

ALWAYS A FAVOURITE

Rokea Begum

Translated by Dolly Mondal

বেশ কিছুদিন ধরে ভাবছিলাম আমার বান্ধবী রাজরিনের বাড়ী বেড়াতে যাব, তবে কিছুতেই যাওয়া হচ্ছিল না। একদিন, একরকম প্রায় জোর করেই চলে গেলাম। সেখানে অনেক কথাবার্তা ও গল্প হ'ল। হাসি খুশীর মধ্যে দিয়ে প্রায় ঘন্টা চারেক সময় কেটে গেল। কতো কিছু খাওয়া হ'ল, কত ধরনের জিনিসই না তৈরী ক'রল রাজরিন। তবুও আমার ক্ষিদে মিটলো না। কথা হ'ল, আমরা বান্ধালী, ভাতের পেট কি আর কথায় ভরে? মাছ-তরকারী ও ভাত ছাড়া অন্যান্য সব কিছু খেয়েও সেই ভাত খাওয়ার স্বাদ উপলব্ধি করতে পারিনা তাছাড়া মনেও তৃপ্তি পাইনা। অবশেষে চক্ষু লজ্জা ছেড়ে রাজরিনকে বললাম, “এতকিছু খাওয়ার পরেও আমার ক্ষিদে পাচ্ছে, মাছ-ভাতের একটু ব্যবস্থা করা।” রাজরিন হেসে তো অস্থির। হাসির কারণ জিজ্ঞেস করতে ও উত্তর দিল, “আজ তোমাকে পেটুক মনে হচ্ছে দেখি।”

রাজরিন তাড়াতাড়ি রান্নার আয়োজনে ব্যস্ত হয়ে পড়ল। ওর স্বামী বাড়ীর কাছেই একটা বান্ধালী দোকানে চলে গেলেন মাছ আনতে। একটা বড় রুইমাছ কিনে আনলেন। আরম্ভ হল রান্নার ধুম।

আমাদের দেশের মত তাজা দেশীয় মাছ এখানে পাওয়া যায় না। তাই অত সহজে রান্না

For quite a while now I had been meaning to visit the house of my friend, Rajreen, but somehow I just couldn't make it. Then one day I forced myself to make time to go. We chatted about so many things. Nearly four happy hours flew by.

I tasted a variety of snacks which she had prepared. But they did not really satisfy my hunger. We Bengalees have an appetite for rice which nothing else can meet. Without fish curry and rice, neither my stomach nor my mind felt satisfied. So I overcame my shyness and told Rajreen: “I've eaten so many things, but even now I feel hungry. Could we have some rice and fish?” Rajreen laughed at my frankness and teased me: “How greedy you are today!”

While Rajreen bustled about in the kitchen, her husband quickly stepped out to a nearby shop and brought back a big golden carp. Many types of fish which are available fresh in our country are not found here. Cooking such a fish is no quick matter, especially when one has to wait for it to defrost. But all the while we two friends had a wonderful time

হল না। মাছের বরফ গলার অপেক্ষায় রইলাম। দুই বান্ধবী মিলে সমানে কথা বলে চলেছিলাম। সময়টা সত্যিই খুব আনন্দের ছিল।

আমরা আলোচনা করছিলাম যে এদেশে থেকেও আমরা বাংলাদেশের শাক-সব্জী, মাছ, বিভিন্ন ধরনের ডাল, মসলা ইত্যাদি নিয়মিতভাবে পাচ্ছি। আমাদেরই সুবিধার জন্য দেশের লোকেরা কতো যত্ন করে বরফের মধ্যে দিয়ে মাছ পাঠাচ্ছে।

এদিকে মাছ কাটাকোটোর পর্ব শেষ। মাছ পরিষ্কার করে ধুয়ে, লবণ ও হলুদ মাখিয়ে রাননা শুরু করল রাজরিন। রাজরিনের রাননা খুব একটা ভাল নয়, তাই রাজরিন আমাকে অনুরোধ করল, মাছটা রাননা করার জন্য।

ভাত ও ডাল রাননা শেষ। মাছ ও তরকারী রাননাও প্রায় শেষ হয়ে আসছে। বাড়িতে খাওয়ার হৈ চৈ চলছে। আমরা যারা বাঙালী, তাদের কাছে মাছ একটা প্রিয় খাদ্য বস্তু, তাই ভাল মাছ পেলে খুশীতে ভরে উঠি।

মাছ খেতে খেতে আমার দেশের কথা মনে পড়ে গেল। আমাদের দেশের বাড়ীর পশ্চিম দিকে একটা নদী আছে। প্রতিদিন জেলেরা ঐ নদীতে কতো ধরনের মাছই না ধরত। মাছ ধরা দেখতে আমাদের সবাইয়ের খুব আনন্দ লাগতো। সত্যিই, আমরা দেশের কতো না আনন্দ থেকে বঞ্চিত।

সন্ধ্যা গড়িয়ে আসলো বাড়ী যাওয়ার জন্য উঠে পড়লাম। রাজরিন আমাকে কিছুতেই উঠতে দিচ্ছিল না। ওর স্বামী আমার রাননা এতো পছন্দ

chatting.

We talked about the fact that even though we live in this country, we are regularly getting different varieties of fish and vegetables, as well as many spices and lentils from our own lands. In the meantime the fish had been gutted and chopped. Then Rajreen washed the fish and marinated it with salt and turmeric, but since she isn't very good at cooking it, she asked me to take over.

Rice and dal had also been cooking and were now ready. The fish and vegetable curries too were almost done. The whole household was anticipating the grand feast. Fish is always a favourite with us Bengalees and the tastier the fish the more delighted we are.

Eating the fish brought back memories of my homeland. To the west of my home there was a river where fishermen would daily catch many varieties of fish. And it wasn't only the fishermen, we villagers would also catch lots of fish. We all enjoyed watching the fishing too. Truly, we now miss so many of the pleasures we used to enjoy.

As dusk approached I knew I had to go home, but Rajreen insisted that I stay a while longer. Rajreen's husband had enjoyed my fish curry so much that he said: "Rajreen, take down

করল যে রাজরিনকে ডেকে বলল, “আপার কাছ থেকে মাছ রান্নার রেসেপি অর্থাৎ রন্ধন প্রণালীটা লিখে নাও।” রাজরিনও অবিলম্বে একটা লেখার খাতা নিয়ে রেসিপি লেখা শুরু করল।

আপনি যদি আমার মাছ রান্নায় আগ্রহী হন তবে নিম্নলিখিত রেসিপি অনুসরণ করে মাছ রান্না করে দেখতে পারেন।

রুইমাছের কালিয়া, রন্ধন প্রণালী:

উপকরণ: (৬ জনের জন্য)

৭৫০ গ্রাম রুইমাছ
১ টা বড় পেঁয়াজ
৩/৪ টেবল চামচ রান্না করার তেল
২ টেবল চামচ টক দই
আধা চা চামচ গুঁড়া হলুদ
দেড় চা চামচ তাজা আদা বাটা
আন্দাজ মত লবণ
১ চা চামচ লঙ্কা গুঁড়া
২ চা চামচ জিরা গুঁড়া
২ চা চামচ ধনে গুঁড়া ও কিছু তাজা ধনে পাতা
২ কোয়া রসুন
২ চা চামচ কারি পাউডার
১ টা বড় টমাটো
দেড় চা চামচ গরম মশলা

Appa's recipe for today's fish curry." Rajreen brought a notepad and took down the recipe.

Should you be interested to try my recipe for fish curry, I give it below.

RECIPE FOR GOLDEN CARP CURRY

Ingredients (to serve six)

3/4 kg weight of golden carp
1 large onion
3 to 4 tablespoons of cooking oil
2 tablespoons of plain yogurt
1/2 teaspoon of turmeric
1 1/2 teaspoons of fresh grated ginger
Salt to taste
1 teaspoon of red chilli powder
2 teaspoons of cumin
2 teaspoons of coriander powder and some fresh coriander
2 cloves of garlic
2 teaspoons of curry powder
1 large tomato
1 1/2 teaspoons of garam masala

Method: Clean the fish thoroughly, cut it into several pieces and rub it with salt and turmeric. Then lightly fry the pieces of fish. In a separate pan

রন্ধন প্রণালী:

মাছ পরিষ্কার করে খুয়ে টুকরা করে লবণ ও হলুদ মাখিয়ে অল্প ভেজে নিন। অন্য একটা পাত্রে তেল দিয়ে পেঁয়াজ ও রসুন টুকরা করে কেটে অল্প আঁচে ভেজে নিন। পেঁয়াজ যখন একটু বাদামী রং ধারণ করবে তখন উপরোক্ত পরিমাণের অথবা আপনার আন্দাজ মত ধনে, জিরা, হলুদ, গরম মশলা ও কারী পাউডার, দই, টমেটো, আদাবাটা ইত্যাদি দিয়ে নাড়াচাড়া করতে থাকুন। পেঁয়াজ গলে সব যখন ভালভাবে মিশে যাবে তখন আন্দাজ মত গরম পানি ঢালেন। এবার পাত্রের মুখ বন্ধ করে দিন। ঐ ঝোল যখন ফুটে আরম্ভ করবে তখন মাছগুলি পাত্রের মধ্যে দিয়ে দিন। মনে রাখবেন, পাত্রের মুখ যেন বন্ধ থাকে। আগুন একটু কমিয়ে দেবেন। মিনিট পনেরো এইভাবে ফোটাতে দিয়ে চুলা বন্ধ ক'রে দিন।

ডায়েট মানে অনাহার নয়

অঞ্জুলিকা মন্ডল

সোমবার সন্ধ্যাবেলা কাজ শেষ করে টি.ভির সামনে বসলাম — ন'টার খবরের জন্য — হঠাৎ টেলিফোনটা বেজে উঠলো — আরতির গলা। ও বল্লো, “আমি জানি সোমবার তুমি ব্যস্ত থাকো, তবুও বিরক্ত করলাম। ক'সপ্তাহ ধরে রীনাকে নিয়ে একটু ঝামেলা হচ্ছে।”

fry chopped onion and garlic over a slow heat. When the onion becomes a golden brown, add the coriander powder, cumin powder, curry powder, turmeric, garam masala, grated ginger, yogurt and chopped tomato. Stir this gently in the pan. When the onion and spices are blended together nicely, add some water. Now cover the pan. When the curry starts boiling, put all the fish pieces into the pan and remember to close the lid. Reduce the heat now. After fifteen minutes of cooking switch off the cooker.

DIETING DOES NOT MEAN FASTING

Anjulika Mondol

Translated by the author

On Monday evening I was waiting for the 9 o'clock news when my telephone rang. It was Arati. She said: “I know you are very busy on Mondays, but I can't help troubling you. For the last few weeks we have been having a problem with Reena.”

আমি বললাম, “রীনাকে নিয়ে আবার কি ঝামেলা হতে পারে?” বলতে না বলতেই মনে হলো ‘বয়স্ফ্রেন্ডের’ ঝামেলা নয় তো?

রীনা আমার বান্ধবী আরতির মেয়ে এক-কালে আমরা প্রতিবেশী ছিলাম, সেই সূত্রেই বন্ধুত্ব। ছোট থেকে ওকে দেখেছি — খুব হাসিখুশি — প্রাণবন্ত। এখন প্রায় বছর ষোল হবে।

আরতি বল্লো, “ক’দিন থ’রে খাওয়া দাওয়া নিয়ে খুব ঝামেলা ক’রছে। মাথায় ঢুকেছে ডায়েট করবে। বন্ধুরা নাকি সকলে করছে। ক’সপ্তাহ প্রায় কিছুই না খেয়ে আছে। আমার খুব চিন্তা হচ্ছে — কিছু একটা অসুখ বিসুখ না হ’য়ে বসে।

আমি জিজ্ঞাসা করলাম ওর সতি ওজন বেড়েছে কিনা। ইদানিং কাজের চাপে আমার বহুদিন ওদের সাথে দেখা হয়নি।

আরতি বল্লো, “জানোইতো বরাবরই ওর চিন্তা। মা, মাসী, পিশি সকলেই মোটা, ও যেন ঐরকম না হয়ে যায়। বরাবরই খাওয়া দাওয়া নিয়ে ঝামেলা করে, তবে এইবার বড্ড বাড়াবাড়ি ক’রছে। তাই বলছিলাম, ওতো তোমার কথার দাম দেয়, তুমি যদি একটু কথা বলতে পারো।”

আমি বললাম, “হ্যাঁ, নিশ্চয়ই আসবো, হয়তো কালই কাজের শেষে একবার আসবো। তাছাড়া বেশ কিছুদিন তোমাদের সঙ্গে তো দেখাই হয়নি।” আমি আরতিকে কথা দিলাম যে রীনার কানে একথা ঘুণাঙ্করেও যাবেনা যে ও আমাকে ফোন করছিল।

“How can she be any trouble to you?” I replied, but then it occurred to me that perhaps it had to do with a boyfriend.

Reena is the daughter of my friend Arati. We were neighbours at one time and became good friends. I have known Reena since her childhood. A very lively girl. Now she was about sixteen.

Arati said: “She is giving us a lot of anxiety over food. She insists on dieting. It seems that all her friends are doing it. In the last few days she has hardly eaten anything. I am really worried that she will fall ill soon.”

I asked if Reena had been putting on weight. Being very busy, I had not seen their family for some time.

Arati said: “You know, this is always on her mind. She thinks that everyone in the family is big and fat and she doesn’t want to be like us. She has always been very weight conscious, but now it has gone beyond a joke. I know she values your opinion. So if it’s possible could you talk to her?”

I readily agreed to come. It would give me a chance also to meet my friend. I gave Arati my word that I wouldn’t let slip to Reena that her mother had phoned me about her.

Straight after work the next day I went to their

পরের দিন কথামতো আমি হাজির হলাম। অন্য সময় রীনা আমাকে দেখলেই ছুটে আসে — এবার কয়েকবার ডাকার পর সে উপস্থিত হলো। আমাকে দেখেই জিজ্ঞাসা করল ওর মা নিশ্চয়ই আমাকে এতক্ষণ ধরে ডায়েটিং এর কথা সব বলেছে। আমি বললাম, “হ্যাঁ, তুমি নাকি প্রায় কিছুই না খেয়ে আছো — ওজন বেড়ে যাবার ভয়ে।”

রীনা বল্লো, “তা তোমার কি মনে হয়? আমি মোটা হয়ে যাচ্ছি তাই না?”

আমি বললাম, “তোমাকে তো আমি বেশ কিছুদিন দেখিনি তবে মোটা বলে তো মনে হ’চ্ছে না আর যদি ডায়েট কর তবে জানতে হবে কি খেলে তুমি সুস্থ থাকবে অথচ ওজন বাড়বে না। ঐরকম না খেয়ে থাকলে, দুর্বল হয়ে যাবে, রক্তশূণ্যতা হবে এবং নানারকম উপসর্গ শুরু হবে।”

রীনা বল্লো, “ঐরকম ডায়েট করে ওর বন্ধুরা কিছুই উপকার পায়নি তাই অনেকে নাকি ওজন কমানোর জন্য যে বিশেষ খাদ্য (বিশেষ স্লিমিং খাবার) পাওয়া যায় তাই খাচ্ছে। নানারকম কথার পর এইটুকু বুঝলাম ও আমার কথা শুনতে রাজী নয়। তারপর ঠিক হ’ল ও আমার ডায়েটিশিয়ান বন্ধু বীনার সঙ্গে দেখা করবে। আরতি যেন হাঁপছেড়ে বাঁচলো।

বীনার সঙ্গে কথা বলে রীনাকে নিয়ে একদিন ক্লিনিকে এলাম। বীনা এই ব্যেসের ছেলে-মেয়েদের নিয়ে অনেক কাজ করে। বীনা খুব উৎসাহ নিয়েই আলোচনা শুরু করলো।

house. Normally, in the past, Reena would be the first to welcome me. But this time she had to be called. As soon as she saw me she asked if her mother had been telling me about her dieting. I admitted: “Yes, you are practically starving yourself in order to control your weight, isn't that so?”

Reena shrugged: “What do you think? Look how much weight I've put on!”

I told her that I hadn't seen her for some time, but I didn't find her overweight. I added that while none of us should overeat, we should at the same time know what constituted a balanced diet. “If you carry on like this and go without food, you will soon fall ill. Many symptoms will begin to appear, you will develop anaemia.”

Reena admitted that none of her friends who had tried this diet were noticing any change and consequently some of them were thinking of switching to special slimming products. After talking to her some more I realised that we were not getting anywhere. So I suggested that she see her doctor about it, but she refused. Eventually we agreed to go together to see my dietician friend, Bina. Arati seemed distinctly relieved.

As arranged, I accompanied Reena to visit Bina in her clinic. Bina does a lot of work with young



বীনা বল্লো, “বীনা আমি নিশ্চিত তুমি খাদ্য সম্বন্ধে অনেক কিছুই জানো তাই বিস্তারিত আলোচনার মধ্যে না গিয়ে তুমি যদি আমাকে প্রশ্ন করো সেটা আমি আলোচনা করবো।”

বীনা সতর্কতার সাথে বল্লো, “প্রথমে আমি জানতে চাই আপনার কাজটা কি ধরনের? মানে কি রকমের লোক (ইংরাজীতে যাকে বলে ক্লায়েন্ট) আপনি দেখেন?”

বীনা ব্যাখ্যা ক’রে বললো, “ডায়েটিশিয়ান হিসাবে আমরা সকলকে সুস্বাদু খাদ্য খেতে উপদেশ দিই বা সাহায্য করি। তার মানে যে খাদ্য তোমাকে শক্তি, পুষ্টি যোগাবে অথচ খাদ্যমণ্ডিত সমস্যাগুলো এড়াতে পারবে, যেমন মেদবৃদ্ধি, রক্তচাপবৃদ্ধি, হৃদরোগ ইত্যাদি। আমাদের আর একটা কাজ হচ্ছে যাদের ওজন অনেক বেশী হয়ে গেছে তাদের কম ক্যালোরী খাদ্য খেতে সাহায্য করা। আমরা অনেক রোগীও দেখি যারা তাদের বিশেষ রোগের জন্য বিশেষ খাদ্য খায়। যেমন মূত্রথলি এবং যকৃতের সমস্যার রোগীরা।”

বীনা জিজ্ঞাসা করলো, “কি ধরনের খাদ্য আমার খাওয়া উচিত? আপনি নিশ্চয়ই জানেন যে ভারতীয় খাদ্যে অনেক বেশী শর্করা আছে। সকলেই বলে আলু, ভাত ও সব খেলে মোটা হয়ে যাবে।”

বীনা বললো, “তুমি ঠিক বলেছো — ওটা অনেক আগে লোকের খারণা ছিল — শর্করাজাতীয় খাদ্য ওজন বাড়ায় কিন্তু ওজনের সমস্যা না থাকলে পরিমাণ মতো — ভাত, আলু, পাউরুটি, পাস্তা

adolescents and her friendly no-nonsense approach goes down very well. She welcomed Reena and showed a genuine interest in her.

“Reena,” she began, “I’m sure you already know a lot about diet. So instead of my giving a lecture on it, why don’t you fire away with some questions and I’ll try to answer them.”

My young companion was wary at first. “I’d like to know a little about your work as a dietician. I mean, what sort of clients do you deal with?”

“We dieticians help people to find the right balanced diet for them, we give advice and suggestions,” Bina explained. “The diet should provide full nutrition, but should also help people to avoid food related diseases like obesity, high blood pressure, heart attacks, etc. If someone is already obese or overweight, we help to adjust their calorie intake. We also see people with special problems such as kidney or liver complaints.”

Reena asked which foods were really good to eat. Indian food seemed to be very much carbohydrate based. “Rice and potatoes are all fattening,” she added.

Bina agreed that they contained carbohydrate. “But I must tell you what is the up-to-date thinking on this matter,” she said. “It’s true that

সব খেতে। এইগুলি এক ধরনের বিশেষ শর্করা (চিনি জাতীয় শর্করা থেকে সম্পূর্ণ আলাদা)। এইগুলি যদি খোসাশুদ্ধ বা কমছাটানো হয় তাহলে আরোও ভালো কারণ তাতে বেশী ‘ফাইবার বা আঁশ’ থাকে। তার ফলে তুমি পরিমাণে বেশী খাচ্ছ, কম ক্যালোরী নিচ্ছ এবং ফাইবার থাকার জন্য ওটা পেটের পক্ষে খুব ভালো। এগুলি কোস্টকাঠিন্য কমায় এবং পশ্চিমের দেশগুলিতে যে এত অন্ত্রের রোগ সেগুলি কমাতে সাহায্য করে। উপরন্তু এইসব খাদ্যে অনেক ভিটামিন থাকে। তোমাকে অবশ্য জানতে হবে কি করে এই খাবারগুলো তুমি তৈরী করবে।”

তারপর বীনা খুব বুদ্ধিমতীর মত জিজ্ঞাসা করলো, “আজকাল তো আমরা নানারকম কথাশুনি এদিকে সকলে বলেন স্নেহজাতীয় খাদ্য বর্জন করা উচিত, আবার শুনি তৈলাক্ত মাছ যেমন ম্যাকারেল ও হেরিং এগুলি শরীরের পক্ষে ভালো।” বীনা নিজেও মনে করে না যে স্নেহজাতীয় খাদ্য সম্পূর্ণ বর্জন করা উচিত, স্নেহজাতীয় খাদ্য বা ফ্যাটে খুব বেশী ক্যালোরী থাকে তাই এটা বেশী খেলে ওজন বেড়ে যাবার সম্ভাবনা। এই স্নেহজাতীয় পদার্থটি যদি মাংস বা দুধ থেকে তৈরী হয় তাকে সংপৃক্তচর্বি বলে, আর এই সংপৃক্তচর্বি শরীরে কোলেস্টেরল বাড়ায় ও পরে হৃদরোগ হওয়ার সম্ভাবনা বেশী। সাধারণতঃ ভেড়ার মাংস বা দুধজাতীয় খাদ্য যেমন: মাখন, ঘি, পনীরে এই সংপৃক্তচর্বি বেশী অন্যথায় অসংপৃক্তচর্বি যেগুলো কোলেস্টেরল বাড়ায় না সেগুলি যেমন: সানফ্লাওয়ারতেল, সয়াতেল,

in the past people thought they should avoid carbohydrates as they were fattening. Many old books and magazines are still around, giving this outdated view. Nowadays in fact we advise people with no weight problem to consume more of such things as rice, potatoes, pasta and bread. These have special carbohydrates called starchy carbohydrates, which are quite different from sugary carbohydrates. They are good for you, especially when they are wholemeal, for then they also provide fibre. As a result you may be eating larger quantities, but in fact you will be taking fewer calories. Fibre is good for the bowels, it prevents constipation and other bowel diseases which are so common in Western countries. All these foods also provide the full range of vitamins. But you must know the right way to cook them.”

Reena then posed an intelligent question about oily fish. If fat was to be avoided, she wanted to know why fish like mackerel and herring were supposed to be good. But Bina did not think fat was entirely to be shunned, although it did contain a lot of calories and too many calories led to excessive weight. She explained that there were two types of fat: the fat from animal and dairy products which was called saturated fat and which increased the

কর্ণতেলে থাকে এবং কিছু মাছের তেলে যেমন: ম্যাকারেল বা হেরিং মাছে থাকে। তাই রান্নায় যি এর বদলে এই ধরনের তেল বা মাজারীন ব্যবহার করা ভালো। তুমি আরও কিছু করতে পারো যেমন: মাখন তোলা দুধ, দই বা পানীর ব্যবহার করা।

বীনা জিজ্ঞাসা করল, “আচ্ছা, আপনার মতে আমাদের কি রোজ মাংস খাওয়া উচিত? আর যদি মাংস না খাই তাহলে আমিষ কিভাবে খাওয়া যেতে পারে?”

বীনা বললো, “মাংসে আমিষ ছাড়া প্রচুর পরিমাণে স্নেহপদার্থ থাকে। তাই যতটা স্নেহপদার্থ ছাড়া মাংস কেনা যায় তত ভাল। মাংসের বদলে মাছ, মুরগী, টার্কি এইসব খাওয়া ভাল। তবে মুরগী, টার্কি এগুলোর ছাল বাদ দিয়ে রান্না করতে হবে। খাবারগুলো না ভেজে পুড়িয়ে (গ্রীল) করার চেষ্টা করবে। তরকারী করলে অল্প তেল ব্যবহার করবে—মিয়ে নয়। আর একটি জিনিস কিমা রান্না। কিমাতে অনেক স্নেহপদার্থ থাকে। রান্নার আগে কিমা গরম করে তাতে ঠান্ডাজল মেশাও তারপর এটা একটু ঠান্ডা হলে — জল ও তেল ঢেলে ফেলে দাও। মাঝে-মাঝে মাংসের বদলে ‘ডাল জাতীয়’ খাবার খাও। এতেও অনেক আমিষ থাকে।

বীনা জানতে চাইল কি কি খাবার বর্জন করা উচিত। বীনা কয়েক রকম চিনি দেওয়া খাবারের কথা উল্লেখ করলো যেমন: বিস্কুট, চকলেট, কেক, পুডিং, চিনি মেশানো পানীয় এবং রসে ভিজানো ফল ইত্যাদি। চা ও কফি চিনি ছাড়া

level of blood cholesterol and the risk of heart attacks, and unsaturated fat which does not raise the cholesterol level. Polyunsaturated fats were found, she said, in vegetable oils like soya, sunflower and corn, as well as in oily fish like mackarel, herrings and sardines. “So it is better when cooking to use oil or margarine labelled ‘high in polyunsaturates’ instead of butter. A small amount of polyunsaturated fat helps to make and repair body cells.” Bina also recommended skimmed or semi-skimmed milk over full fat milk, as well as low fat yogurt and cheese.

“What is your opinion about eating meat every day?” asked Reena. “And how do I ensure I am taking enough protein if I don’t eat meat?”

“Meat does contain a lot of fat. So buy the leanest cuts and trim off any excess fat,” Bina advised. “You can eat fish, chicken and turkey, instead of meat, but remove the skin of poultry before cooking. Try grilling the food and avoid frying, if possible. Generally use less oil in cooking. Polyunsaturated fats don’t contain less fat, only a different type of fat. When cooking minced meat it is difficult to know how much fat it contains. To remove the fat, heat the minced meat, add cold water, allow it to cool and then pour off the fat and

খাওয়া অভ্যাস করো। একেবারে বন্ধ করতে না পারলে আস্তে আস্তে এটা খাওয়া কমানো উচিত। লবণ মেশানো খাদ্য যেমন: ক্রিপ্স, লবণাজ্ব বাদাম বাদ দেবার চেষ্টা করতে হবে। চিপসের বদলে জ্যাকেট পটেটো বা সিদ্ধ আলু খাওয়া ভাল। ‘লো-ক্যালোরি’ ডিক্স খাওয়া ভালো। স্ন্যাক্স এর জন্য ফল, কাঁচা-সজ্জি যেমন: গাজর, কম চর্বিযুক্ত দই এগুলো খাওয়া ভাল।

বীনা চিন্তারতভাবে বললো, “আপনি বলেন যে কিভাবে তৈরী করা হয় সেটা জানা খুব দরকার—তারমানে যদি আমার খাবার আমি যদি নিজে তৈরী করি এটা কি খুব কষ্টকর হবে? আমি রান্নাবান্নায় মোটেই ভালো নই।” বীনা সাহস দিয়ে বললো, “এটা কিছুই শক্ত কাজ নয়। একটু চিন্তা করলেই দেখবে কত রকম ভাবে তুমি খাবার তৈরী করতে পারো। অনেক কিছু তুমি অল্প সময়ে এবং সস্তায়ও তৈরী করতে পারবে।” বীনা তাকে কয়েকটা পুস্তিকা দিল যাতে পুষ্টির কথা এবং স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের রেসিপিও আছে। আমি বীনার কাছে প্রতিজ্ঞা করলাম যে আমার ট্রপিকাল ফলের বিশেষ খাবার-গুলি এবং প্রিয়মাছের তরকারী যা নাকি কম চর্বিযুক্ত দই দিয়ে রান্না করি, তা বীনাকে শেখাবো। আমি বললাম, “আমি জানি তোমার মা ও বাবা সেগুলি খেতে খুবই পছন্দ করবেন।”

বীনা উৎসাহের সাথে বললো, “তাহলে তো খুবই ভালো হবে। হয়তো আমি পুরো পরিবারকেই স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খেতে অভ্যস্ত করে

the water. You can even replace your meat dish with beans, beans are full of protein.”

Reena wanted to know which foods she should give up. Bina mentioned a list of sugar based foods like biscuits, chocolates, cakes, puddings, sugared drinks, fruit in syrup, etc. She suggested drinking tea or coffee without sugar. It would be easier to cut down a little at a time, she said. Salty foods like crisps and salted nuts should also be avoided. Instead of chips, baked or boiled jacket potatoes should be eaten. Similarly, when buying drinks, Bina suggested choosing low calorie ones or unsweetened fruit juices. Fruits, fresh vegetables like carrots and low fat yogurts make good snacks, she said.

Reena looked thoughtful. “Earlier you mentioned that the important thing was knowing the right way to cook food. I wonder if it will be easy for me to learn - I'm no good at cooking, you see.”

Bina was most reassuring. “Of course you'll pick it up very quickly,” she said. “It's easy and you'll soon see that there are many ways of cooking the same food. Many healthy dishes can be cooked cheaply and in very little time.” Bina handed her some leaflets on nutrition which also contained healthy eating recipes.

ফেলবো।”

আমরা সকলেই হেসে উঠলাম। বীনা জানালো যে এটাতো অত্যন্ত ভাল কথা, কিন্তু সে রীনাকে সাবধান করে দিয়ে বললো, “কোনকিছু রাতারাতি বদলবার চেষ্টা করো না, তোমার পরিবার, এমনকি তোমার নিজের জিহ্বাও তাতে বাধ সাধবে। সারা জীবনের অভ্যাস এত সহজে বদলানো যায় না ও মাঝে মাঝে তোমার সেগুলো খেতে খুবই ইচ্ছা করবে। বিস্কুট, কেক ও ভাজা খাবার যে তুমি একেবারেই খাবে না তাই নয় তবে এগুলো বিশেষ দিনের জন্য রাখাই ভালো।”

শেষে বীনার উপদেশ ছিল নিয়মিত ব্যায়ামের উপর, রীনা যেন নিয়মিত খেলাধুলা করে। সে বললো, “তুমি যদি নিয়মিত ব্যায়াম এবং খেলাধুলা করো, তোমার ‘বিশেষ স্লিমিং’ খাবার আর খেতে হবে না। এখরনের খাবার যেগুলোকে ‘স্লিমিং ডায়েট’ বলে বেশীর ভাগই বাজারজাত করার একটি কৌশলমাত্র, এগুলো কোন কাজের নয়। সুষম খাদ্য এবং পর্যাপ্ত ব্যায়ামই হ’ল এর উত্তর। রীনা জানতো যে ও আজকাল আর বেশী ব্যায়াম করে না যেমন ছোটবেলায় করতো তার মাও বলেছে যে পড়ালেখা ছাড়া সে টেলিভিশন দেখে এবং বন্ধু-বান্ধবীর সাথে ফোনে গল্প ক’রে সময় কাটায়।

আমরা বীনাকে প্রচুর ধন্যবাদ জানালাম এবং প্রতিজ্ঞা করলাম যে তারসাথে যোগাযোগ রাখবো। সে অবশ্যই আমাদের চিন্তাধারাকে বিভিন্ন দিকে প্রসারিত ক’রতে সাহায্য করেছে।

I promised to show Reena my tropical fruit dish speciality and some of my favourite fish dishes using low fat yogurt. “I’m sure your Mum and Dad will enjoy eating them too,” I said. “Great stuff!” said Reena. “Maybe I can convert the whole family to a healthy diet.”

We laughed and Bina declared it an excellent idea. But she warned Reena to take it easy. “Don’t go for a drastic overnight change. Your family and even your own taste buds will rebel if you do. The habits of a lifetime are not easy to change and you will crave certain tastes acquired over the years. Don’t think that you must never eat biscuits, cakes or fried foods, just keep them for special occasions.”

Bina’s parting advice was about exercising. Reena should engage in regular exercise and sports, she said. “If you do, there’s no need to buy special slimming products. Most of these things and so called ‘slimming diets’ are just a gimmick - on their own they achieve nothing. A good balanced meal and sufficient exercise is the answer.” Reena knew she didn’t get as much exercise as she used to when younger. Apart from her studies, her mother said she spent most of her time watching television and chatting to friends on the telephone!

We thanked Bina profusely and promised to

ফলের সালাদ

উপকরণ: (৫ থেকে ৬ জনের জন্য)

১ টি গোল্ডেন ডেলিসাস আপেল

১ টি বড় কলা

অর্ধেক 'সুগার এমারেল্ড' বা যেকোন মিষ্টি তরমুজ
৪২০ গ্রাম টিনের আনারস (রসে ভিজানো, সিরাপে
নয়। তাজা আনারসও ব্যবহার করা যেতে
পারে যদি সম্ভব হয়)

১ টি মাঝারি লেবু

২ চা চামচ চিনি

আধা চা চামচের কম লবণ

সামান্য লঙ্কার গুঁড়া (ইচ্ছামত)

পদ্ধতি:

একটি বাটিতে টুকরো আপেল, তরমুজ
(তরমুজ টুকরো করে অথবা চামচ দিয়ে বলের
আকারে উঠিয়ে নেয়া যেতে পারে), কলা চাকা চাকা
করে কাটা ও আনারস (রস বাদ দিয়ে) মিশান।
এবার লেবুর রস, চিনি ও লঙ্কার গুঁড়া (ইচ্ছামত),
ঐ ফলের সাথে মিশান। লঙ্কার গুঁড়া, বাচ্চাদের
জন্য বা যাঁরা ঝাল পছন্দ করেন না তাঁদের জন্য
বাদ দেয়া যেতে পারে, আবার যাঁরা ঝাল পছন্দ
করেন তাদের জন্য বাড়িয়ে দেয়া যেতে পারে।)

তৈরী করার সঙ্গে সঙ্গে পরিবেশন করুন।
এই ফলের সালাদ বিকালে চায়ের সঙ্গে খুব ভাল
লাগবে।

keep in touch. She had certainly given us a lot to
think about.

RECIPE FOR TROPICAL FRUIT SALAD

Ingredients (to serve 5 - 6 people)

1 golden delicious apple

1 large banana

1/2 "sugar emerald" or other sweet melon

Contents of one 420 gm tin of pineapple
chunks in juice (avoid pineapple in syrup.

Fresh pineapple may be used if available)

1 medium sized lemon

2 teaspoons of sugar

Less than half a teaspoon of salt

A pinch of chilli powder (optional)

Method: Place the chopped apple and melon (the
melon may be chopped into chunks or spooned out
in the form of semi-circles) in a bowl. Cut the banana
into equal slices and place in the bowl, along with the
pineapple chunks (the juice is not wanted). Now
squeeze the lemon over the fruit and mix in the sugar,
salt and chilli powder, according to individual
preferences. The chilli powder may be omitted for
children or those who don't enjoy chillies, but the chilli
powder may be increased for those who like it.

Serve immediately. This tropical fruit salad is
especially refreshing with afternoon tea.

মাছের মুড়িঘন্ট

তন্দ্রা চক্রবর্তী

এদেশে আসার আগে শুনছিলাম বাঙালীদেরও নাকি ইংরেজদের খাবারই খেতে হয়। আমার খুব ভয় ছিল, যদি না খেতে পারি তবুও বুঝি জীবন ধারণের জন্য জোর করে খেতে হবে। কিন্তু আসার পরে দেখলাম তেমন কোন বাধ্যবাধকতা নেই। ইচ্ছা করলেই যে কোন ধরনের খাবার তৈরী করে খাওয়া যায়। যদি বাংলাদেশী ফল-মূল, শাক-সজি পেতে চাই, তবে প্রত্যেক রবিবারে আমাদের বাড়ীর কাছের কোণার দোকানে পাওয়া যায়। শুধু তাই নয়! বাংলাদেশী বিভিন্ন ধরনের মাছও পাওয়া যায়। আমি যখন সময় পাই দোকানে গিয়ে নিজের পছন্দ অনুযায়ী জিনিস কিনে আনি এবং নিজ হাতে রান্নার জন্য তৈরী করি।

একদিন দুপুরে আমার এক বান্ধবী আসলো। আমি তার জন্য বিভিন্ন পদের রান্না করলাম, সাথে ছিল ডাল, বড় মাছের মুড়িঘন্ট। এটা আমার স্বামীর খুব প্রিয় খাদ্য। যারা মাছের ভক্ত তাদের জন্য এটা উত্তম পদও বটে। প্রত্যেক বাঙালীই জানে মাথাই মাছের সবচেয়ে ভাল অংশ ও সাধারণত সম্মানিত অতিথিকেই দেওয়া হয়। তারপর আমার বান্ধবী সব খাবার থেকে একটু একটু করে খেতে শুরু করলো। যখন মুড়িঘন্ট পদে আসল, তখন সে একটু একটু করে নিয়ে আস্তে আস্তে খেতে শুরু করলো। আপনারা কেউ কিছু মনে করবেন না,

LENTILS-FISHHEAD DELIGHT

Tandra Chakraborty

Translated by Reba Paul

Before coming to England I had heard that Bangladeshis over here have to eat English food. I was very frightened that I might not be able to eat it, and would have to force myself in order to live. After coming to this country I saw that there are no diet restrictions - I can cook any dish I choose for eating. If I want Bangladeshi fruits, spinach and other vegetables, I can get them every Sunday from the corner shop near my house. And not just these! To my delight, different varieties of Bangladeshi fishes are available too. When I have time I go to the shop to buy items of my own choice and then I prepare them myself for cooking.

One day my friend came to my house and I cooked various dishes for her, one of them being Dal Macher Murighanta, Lentils-Fishhead Delight. This is my husband's favourite dish and is also a good dish to serve a guest who appreciates fish. As every Bengali knows, the head of a fish is the best portion and to be given to honoured guests. My friend tried all the dishes on the table, one after the other. She ate the Lentils-Fishhead Delight slowly

আমার বান্ধবীর খাওয়ার প্রতি বেশ বোঁক। অন্যান্য সবকিছুর চেয়ে খাওয়াটাই তার প্রিয়। খাওয়ার পরে সে বললো, “তোমার স্বামীর প্রিয় খাবার আমারও যে প্রিয় খাদ্য হয়ে উঠল?” সে অনুনয় বিনয় করে রান্নার পদ্ধতিটা জানতে চাইলো, সে বাড়ীতে গিয়ে রান্না করতে চেষ্টা করবে। তার নিজের পদ্ধতি অনুযায়ী রান্না করলে কেউ খেতে পারবে না বলে তার বিশ্বাস। ও বললো দেশে তার বাবার বাড়ীতে খুব একটা মাছ রান্না হতো না এবং এটা অস্বাভাবিক যে তারা তেমন কেউ খেতেও পছন্দ করতো না। সে-ই একমাত্র মাছ পছন্দ করতো, যার ফলে মাছ রান্না শেখা থেকে সে বঞ্চিত হ’য়েছিল। যদি কারো বাড়ীতে মাছ রান্না হতো, সেখানে সে নিমন্ত্রণ পাবার ইচ্ছা পোষণ করতো।

যখন সে তার স্বামীর সঙ্গে এদেশে আসে, বিভিন্ন জনের কাছে মাছ রান্নার কথা শুনে তার মনে প্রবল ইচ্ছা জাগে খাওয়ার জন্য। দুঃখের বিষয় লজ্জায় তখন কারো কাছেই খাবার কথাটা বলতে পারেনি। শেষে সে দোকান থেকে নিজেই মাছ কিনে এনে সব ধরনের মশলা মাখিয়ে রাঁধলো। কিন্তু কেউ তার মাছ রান্না খেতে পারলো না। তখন তার মনে প্রশ্ন জাগলো, সব বাঙালী মেয়েরাই যদি রাঁধতে পারে সে কেন তা পারবে না। দ্বিতীয় বারে আবার চেষ্টা করলো। সেবারেও সেই একই অবস্থা হ’লো। এবার খারাপ হওয়াতে সে ভাবলো কিভাবে রান্নার মান উন্নত করা যায়। তার মাছ রান্না শেখার ইচ্ছাটা প্রবল হয়ে উঠলো। অবশেষে দ্বিধা

and with relish. Excuse my commenting on it, but my friend is really very fond of food and likes eating above everything else! Afterwards she said: “Your husband's favourite dish has become mine as well.” She begged me for the recipe so that she could try cooking the dish herself at home. My poor friend believed that if she cooked it in her own way, no one would want to eat it. She said that back in her parents' house in Bangladesh, unusually they did not cook much fish since she was the only one who liked it. As a result she missed the opportunity to learn to cook fish, in spite of her taste for it. So whenever one of her friends or neighbours would cook fish, she would hope to be invited to share their meal with them!

Even after my friend accompanied her husband to England, her mouth watered whenever she heard fish mentioned. But sadly she was too shy to tell anyone. So one day she bought some fish from a shop, prepared it and cooked it with all kinds of ingredients, but no one would eat it. She asked herself why she couldn't cook fish, when every other Bengali woman could. She tried a second time, but the same thing happened. She wondered how to improve. Her desire to learn to cook fish well was very strong, so in the end she

না করে সবার কাছে রান্না সম্বন্ধে উপদেশ নিতে শুরু করলো। অবশেষে সফলকাম হলো। এখন অবশ্য সে মাছ ভালই রান্না করে।

আমার প্রিয় বান্ধবীর পছন্দমত মাছ রান্নার একটি প্রণালী নীচে দেওয়া হলো:

উপকরণ: (৬ থেকে ৮ জনের জন্য)

আখা কেজি ডাল (মুগ)

১টা বড় মাছের মাথা (যেমন: রুই, কাতলা)

১টা বড় পেঁয়াজ ফালি করা

রুচিমত কাঁচা মরিচ

লবণ পরিমাণ মত

২চা চামচ পরিমাণ হলুদ ও ২ চামচ জীরার গুঁড়া

২কোয়া রসুন

পরিমাণ মত গরম মশলা

২ টেবিল চামচ রান্নার তেল

রন্ধন পদ্ধতি:

প্রথমে মাছের মাথাটাকে কেটে ভাল করে ধুয়ে জলটাকে ঝরাতে হবে। ডালটাকেও ধুয়ে জলটা ঝরাতে হবে। এরপর ডেকটিকে গরম করে পরিমাণ মত তেল দেবেন। তেলটা যখন উত্তপ্ত হয় ওর মধ্যে আস্ত জীরে ও পেঁয়াজ কেটে ছেড়ে দেবেন। পেঁয়াজ যখন বাদামী রঙের হয়, তারমধ্যে মাছের মাথা, হলুদ, লবণ, জীরের গুঁড়া ও মরিচ দিয়ে ভেজে নেবেন। ভাজার পরে ডাল ওর মধ্যে দিয়ে

overcame her embarrassment and began to ask everyone for advice. She eventually became a very accomplished cook of fish dishes.

Here is the recipe which I gave my friend:

LENTILS - FISHHEAD DELIGHT

Ingredients (to serve 5 to 6)

1/2 kg Mung Dal

A large fishhead (normally golden carp, katla carp, salmon)

1 large onion (sliced)

Green chillies as desired

Salt to taste

2 teaspoons of turmeric powder

2 cloves of garlic

Garam masala as desired

3 to 4 tablespoons of cooking oil

Method: Firstly cut the fish head into several pieces, then wash these. Clean and wash the lentils. Heat some oil in a saucepan. When the oil is hot enough add the cummin and onion and fry till brown. Then add the lentils, salt and other ingredients and fry. The fishhead should be fried separately and then added to the contents of the saucepan. Stir the mixture a few times, then cover

কয়েকবার নেড়ে চেড়ে ঢেকে, চুলার তাপমাত্রা কমিয়ে দিবেন। ৫ মিনিট পরে ডেক্টির মুখ খুলে দেখেন ডাল মাছের মাথাটা নরম হয়েছে কিনা। যদি নরম হয়ে থাকে এর মধ্যে কিছু পরিমাণ জল দিয়ে আগুনের তাপমাত্রা বাড়িয়ে দিবেন এবং ১৫ মিনিট পরে নামিয়ে ফেলবেন। এভাবে একটি সুস্বাদু ও পুষ্টিকর খাবার তৈরী হল।

ঋতু সম্ভার

ডলি মন্ডল

গ্রীষ্মকালের দহন জুড়াও
আম্রসের সুস্রাণে,
জামরুলের জোয়ার জাগাও
বর্ষামুখর প্লাবনে।
শরতেরই সুপ্রভাতে, শারদীয়ার সম্ভারে,
ধানেরশীষে ভরাও ভুবন
দোলাও যে মন পুলকেতে।
হেমন্তেরই হিমেল হাওয়া পুণ্য কর তোমার দানে,
দিগঙ্গনার আঁচল আজি পূর্ণ হ'ল সোনার ধানে।
শীতের আবেগ গৃহলক্ষ্মীর মৃণালবাহুর লাবণ্যে,
বাঙালীর মরে হিল্লোল হানে নতুন ধানের নবাননে।
বসন্তেরই রঙ্গের প্রলেপ নয় যে শুধু পলাশে,
রোমাঞ্চেই কোরক জাগাও
জায়া ও পতির হৃদকোণে।

the pan and lower the heat. In about five minutes, uncover the saucepan and check whether the fishhead has softened. If not, add a little water, cover it again and turn up the heat. After fifteen minutes switch off the heat. A tasty and nutritious dish is now ready.

SEASONAL GIFTS

Dolly Mondal

Translated by the author and Debjani Chatterjee

An abundance of juicy mangoes
marinates the Summer's heat
and the season's precious showers
bring floods of star-apples to the bough.
As Autumn dawns the soil is sanctified
with shoots of rice and our hearts overflow.
The earth fills with golden growth,
swaying gently as the evenings mellow.
With Winter's gift of newly ripened rice,
housewives, with graceful hands, prepare
the feast that lightens each Bengali heart.
Spring splashes Holi colours everywhere,
Palash trees burst with flaming splendour
and romance blossoms between man and wife.

হাডার্সফিল্ডে একদিন

সুরাতন বিবি

আমরা আমাদের গ্রুপ থেকে প্রায়ই কবিতা পাঠের আসরে নানান জায়গায় যাই। একদিন আমাদের মধ্য থেকে পনেরো জন হাডার্সফিল্ডে গেলাম।

সেদিন মনে হচ্ছিল আমরা যেন অনেকদিন পরে ছুটিতে কোথাও যাচ্ছি। সারাদিন খুব আনন্দ করার পর সন্কার দিকে আমরা বেশ ক্লান্ত বোধ করছিলাম। ক্ষিদেও পেয়েছিল খুব। আমাদের কাছে তখন খাবার কিছুই ছিল না এবং দেখলাম সব দোকানপাটও ততক্ষণে বন্ধ হয়ে গেছে। ঘড়িতে দেখি রাত ৮টা বাজে। এখন কি করা যায়?

সবাই বললো যে, দুইজন গিয়ে দেখ কিছু খাবার পাওয়া যায় কি-না, আর অন্যান্যরা অপেক্ষা করবে। তখন আমি আর সারা বৌদি হাঁটতে শুরু করলাম। অনেকক্ষণ হাঁটতে হাঁটতে রাস্তায় তিন চার জনকে জিজ্ঞাসা করলাম যে, ধারে কাছে কোন চিপ্‌শপ্ বা কোন রেস্টুরেন্ট আছে কি-না। তারা বলল যে, একটু আগে গেলে একটা ইন্ডিয়ান রেস্টুরেন্ট টেকএ্যাণ্ডয়ে পাবে। তারপর আরও কিছুক্ষণ হাঁটার পর একটা রেস্টুরেন্ট পেলাম। দরজার সামনে গিয়ে আমরা একটু দাঁড়ালাম, ভাবলাম কি অর্ডার করা যায়। তারপর ভিতরে গিয়ে জিজ্ঞাসা করলাম, “আপনাদের এখানে সবচেয়ে মজাদার কোন খাবারটা?” ওরা একটা মেনু দিয়ে

A DAY IN HUDDERSFIELD

Suratn Bibi

Translated by Saayma Chowdhuri

Our members often go to different places for poetry reading sessions and represent our Women's Group at such events. On one occasion fifteen of us went to Huddersfield together.

It was as though we were on holiday after a long time. We had a lot of fun that day. By the evening our poetry function was over and we suddenly realised that we were feeling both tired and famished. We had no food with us and the shops had all closed by this time. It was eight o'clock. We wondered what to do.

Someone suggested that two of us should set off on foot to find an eating place while the rest waited under shelter. Sara Boudi* and I volunteered to scout for food. On our way we asked three or four people if they knew of a fish and chip shop or a good Indian restaurant nearby. We were told of an Indian takeaway further ahead. After walking for quite some time we spotted a restaurant. For a moment we stood outside, considering what we wanted to order. Then we went inside and asked: “What items of food do you specialise in?” We were



বলল, “আমাদের এখানে সব খাবারই খুব মজাদার আর এই মেনুতে সব লেখা আছে।”

আমরা মেনুটা দেখে আলুর পরটা আর কিছু পেস্তা বাদাম ও নারিকেলের মিষ্টি অর্ডার দিলাম। আমরা সবাই মিলে পনের জন ছিলাম তাই তিরিশটা পরটা ও তিরিশটা মিষ্টির অর্ডার দিলাম। ওরা বলল, “আপনাদেরকে আধ-ঘন্টা অপেক্ষা করতে হবে, পরটাগুলো তৈরী হওয়ার জন্য।” তখন দু’জনে বসে পত্রিকা পড়তে লাগলাম। ঘন্টাখানেক পর খাবার নিয়ে আমরা ফিরে এলাম। সবাই খুব খুশী হ’য়ে মজাদার পরটা আর মিষ্টি খেলাম। সাথে সাথে খেয়াল হল যে, আমরা কোন পানীয় দ্রব্য আনি নাই। আর সবাই পানি খাওয়ার জন্য পাগল হ’য়ে গেল। পানি না পেয়ে আমরা পিপাসা ভুলবার জন্য গান গেয়ে গেয়ে সাউথ ইয়র্কশায়ারে আমাদের বাসায় ফিরে এলাম।

আলুর পরটা আমাদের কাছে এত মজা লাগল যে, এটা কিভাবে তৈরী করা যায়, তা নিয়ে আলাপ আলোচনা করছিলাম, তখন রুবিনা, আমাদেরই একজন, বলল যে, সে জানে কিভাবে এই মুখরোচক খাবার তৈরী করা যায়। আমরা সবাই উৎসুক হয়ে জিজ্ঞাসা করলাম, একমাত্র দেবযানী ছাড়া, যার মাথার খিলুতে রান্নার ‘র’ কখনো ঢোকেনা। রুবিনার রন্ধন প্রণালী নিম্নরূপ:

আলুর পরটার রন্ধন প্রণালী:

told that everything was a speciality and that everything was listed on their menu card!

After studying the menu we ordered Aloo-Paratha and some pistachio and coconut sweets. As there were fifteen of us in total, we ordered thirty parathas and thirty sweets. The restaurant staff said that we’d have to wait about half an hour as they would be freshly preparing the parathas. We passed the time away by looking at magazines and talking about how hungry we were.

After an hour or so, we returned with our packages to the rest of our group. We all devoured the delicious food. When we had eaten, we realised that Sara Boudi and I had omitted to buy any drinks and we were all quite thirsty. But we were also getting late for returning to our homes and families in South Yorkshire. So we drove back in our minibus, singing all the way in order to forget our thirst.

We had all enjoyed the Aloo-Paratha very much and speculated on its preparation. When one of our group, Rubina, said that she knew how to make this mouth-watering delight, we were all eager to learn - except that is for Debjani who has a mental block about cooking! Here is Rubina’s recipe:

উপকরণ: (এতে ৮টা পরটা হবে)

৪টা আলু (মাঝারী)

৫০০ গ্রাম ময়দা

১টা পেঁয়াজ (মাঝারী আকারের)

১ গোছা তাজা ধনেপাতা

কাঁচামরিচ (আপনার রুচিমত)

তেল, পানি ও লবণ (আন্দাজ মত)

রন্ধন পদ্ধতি:

প্রথমে আলুকে সিদ্ধ করে নিবেন। তারপর পেঁয়াজ পাতলা করে কেটে সামান্য তেলে ভাজবেন, তাতে ধনেপাতা, কাঁচামরিচ (কুচি) ও আন্দাজমত লবণ দিবেন। পেঁয়াজ যখন একটু বাদামী হয়ে আসবে, তখন আলুকে ভর্তা করে ঐ পেঁয়াজের সাথে মাখাবেন। ঐ মাখানো আলু অন্য একটি পাত্রে ঢেলে ঠান্ডা জায়গায় রাখুন। এবার এই আলুকে ৮টি ভাগে ভাগ করে নিন।

এবার রুটি বানানোর ময়দা যে ভাবে বানায়, সেই ভাবে পানি দিয়ে ময়দা মাখবেন এবং ঐ মাখা ময়দা দিয়ে আটটা গোলা বানাবেন। এবার একটা গোলা হাতে নিয়ে মাখানো গর্ত করবেন এবং সেখানে আলুর ভর্তা ঢুকিয়ে মুখটা বন্ধ করে দেবেন। গোলাগুলি পরটার মত ত্রিকোণ করে চাকি বেলুনে বেলে নিন। প্রতিটা পরটা গরম তেলে ভাজবেন। বাদামী রং এর হ'য়ে এলে নামিয়ে রাখবেন। গরম গরম পরিবেশন করবেন।

RECIPE FOR ALOO-PARATHA

Ingredients (to make eight parathas)

Four medium sized potatoes

500 gms of flour

A medium sized onion

A bunch of fresh coriander leaves

Green chillies (optional)

Oil, water and salt (as required)

Method: First boil the potatoes and mash them. Finely slice the onion and fry in a little oil. Add the coriander leaves and chopped green chillies (optional) and salt to taste. When the onion turns slightly brown, add the mashed potatoes and mix well together. Put the mixture in a bowl and keep in a cool place. Divide the mixture into eight parts.

Now separately knead the flour with water as if for preparing roti. Make eight round balls with the dough. Make a hole in the middle of each ball and put the potato mash mix in the holes. Now fold the dough to seal the holes. Roll out the balls with a rolling pin and shape them out into triangular paratha shapes. Fry each paratha in hot oil. When each paratha turns brown it is ready. Serve hot.

* Elder sister-in-law. A term of respect for an older woman friend.

ম্যারো পাতার যাদু

তাহমিনা ইসলাম

আমি যখন প্রথমে বিলাতে আসি তখনকার কথা বলছি – প্রায় বাঙালীদের বাড়ীতেই তরকারীর বাগানে ম্যারো গাছ দেখতাম। আমিতো প্রথমে কুমড়ো গাছ মনে করতাম কারণ পাতাগুলো দেখতে কুমড়ো পাতারই মত।

নূতন দেশে এসেছি তাই রোজই নূতন নূতন জিনিস সম্বন্ধে জানতে লাগলাম। তবে শিগ্গিরি বুঝতে পারলাম আমাদের দেশে যে সমস্ত তরকারী পাওয়া যায় তার অনেক কিছুই এখানে পাওয়া যায় না, তবে এমনও অনেক কিছু আছে যার স্বাদ একটু রদবদল হলেও দেশী তরকারীর স্বাদ ও গন্ধ খুঁজে পাওয়া যায়।

কুমড়ো পাতা আর ইলিশ মাছ আমার খুব প্রিয় ছিল যখন আমি দেশে ছিলাম এবং আমি মনে মনে খুঁজছিলাম কিসে এবং কেমন করে এই স্বাদ বিলাতে পেতে পারি।

হঠাৎ ক’রে না হলেও বার বার চেষ্টা করে আবিষ্কার করলাম বিলাতের ম্যারো পাতা ও ইলিশ মাছ একসাথে রান্না করলে ঠিক দেশী কুমড়ো পাতা আর ইলিশ মাছের স্বাদ ও গন্ধ পাওয়া যায়।

ঐ গ্রীষ্মকালে আমাদের বাগানে প্রচুর ম্যারো গাছ লাগিয়ে ছিলাম এবং ঐ গাছের প্রতি আমাদের সবার যত্নও বেড়ে গেল কারণ আমরা নিয়মিতই ম্যারো পাতা ভর্তী, ম্যারো পাতা ও চিংড়ি মাছ

MARROW LEAF MAGIC

Tahmina Islam

Translated by Sonia Sanzida Islam

When I first arrived in England in the late seventies, I noticed that nearly all the Bengali families grew marrow plants in their vegetable plots. At first I thought they were pumpkin plants because the leaves so closely resembled those of the pumpkin in both appearance and texture.

As the days went by in this new and foreign land, I began to learn new things every day. I quickly realised that all the varieties of vegetables that we used to buy back home were not so readily available in this country, although similar substitutes could be found. Even though slightly different, if they were cooked in the right way they did capture the tastes with which we were familiar back home.

One of my favourite dishes in Bangladesh used to be hilsha fish wrapped in tender pumpkin leaves. I missed eating it, so I started to experiment with different green leafy vegetables. After many attempts I found the correct combination. If I used marrow leaves with hilsha fish I could achieve the exact taste I longed for. From that summer onwards we began planting lots of marrow plants in our

এবং ম্যারো পাতা ও ইলিশ মাছ রাননা করে খেতে আরম্ভ করলাম। বাড়ীর ছেলেমেয়ে ও আমার স্বামী সবাই খুবই পছন্দ করতো, দেশে না থাকলেও দেশের খাবারের স্বাদ বিলাতে বসে পাচ্ছে এই ভেবেই।

আমার এক বান্ধবীর মা একবার দেশ থেকে আমাদের বাড়ীতে এসেছিলেন। আমি কিছু কচি পাতার মধ্যে ভরে ভাপে ইলিশ মাছ রাননা করেছিলাম এবং কিছু কচি পাতা ও চিংড়ি মাছ দিয়ে আলাদা করে ভর্তা বানিয়েছিলাম (কচি পাতা দিয়ে ভর্তা ভাল হয়)। তিনি খুব পছন্দ করেছিলেন। তাই দেশে ফিরে যাওয়ার আগে আমার কাছ থেকে লিখে নিয়ে গিয়েছিলেন। আমি বেশ আনন্দের সাথেই তাকে আমার রাননার প্রণালী লিখে দিয়েছিলাম। তিনি দেশে গিয়ে কুমড়ো পাতা দিয়ে এই ভর্তাটা করে খাবেন।

নিম্নলিখিত উপকরণ ও নিয়মাবলী অনুসরণ করে আপনিও ম্যারো পাতা রাননা করে দেখতে পারেন:

ম্যারো পাতার ভর্তা
উপকরণ (৬ জনের জন্য):

কচি ম্যারো পাতা ১৫/২০ টা
কাঁচা মরিচ ৪/৫ টা
রসুন ২/৩ কোয়া
পেঁয়াজ ছোট ১ টুকরা

garden and took good care of them, since the whole family enjoyed eating them.

Once my friend's mother came from Bangladesh and I steamed hilsha fish wrapped in tender marrow leaves and made some paté of marrow leaves and prawns. She adored the paté so much that before returning to Bangladesh she asked me for the recipe which I was happy to give her.

Now I would like to share this recipe for making marrow leaf prawn paté with you. This recipe will make enough for six people.

MARROW LEAF PRAWN PATÉ

Ingredients

Between 15 to 20 tender marrow leaves
Between 15 to 20 prawns
4 or 5 green chillies
2 or 3 cloves of garlic
1 small onion, chopped
4 tablespoons (80 ml) of vegetable oil
2 teaspoons (10 ml) of mustard oil
Salt to taste

Method: First wash the marrow leaves and dry them between two sheets of absorbent kitchen

ছোট সাইজের চিংড়ি মাছ ১৫/২০ টা
ভেজিটেবল তেল ২ টেবল চামচ
সরষের তেল ২ চা চামচ
লবণ আন্দাজ মত

রন্ধন প্রণালী:

প্রথমে পাতা খুয়ে পানি ঝরাতে হবে। তারপর একটি পাত্রে একটু তেল গরম করতে হবে। এখন ওই পাতা, চিংড়ি মাছ, কাঁচা মরিচ, রসুন, পেঁয়াজ ও লবণ দিয়ে তেলের মধ্যে সিদ্ধ করতে হবে। পাতার পানি শুকিয়ে গেলে ঢুলা থেকে পাতিল নামাতে হবে। ঠান্ডা হওয়ার পর মিহি করে পিষতে হবে। তার মধ্যে সরষার তেল মাঝিয়ে খেতে খুব ভাল লাগে। ঝাল নিজের ইচ্ছা মত দিতে হবে।

আতঙ্ক নয়

দেবযানী চ্যাটার্জী

অনুবাদ: মঞ্জু চ্যাটার্জী

সরকার বলেন এয়ে অভূত রঙ্গ,
জনগনের মাঝে কেন এত আতঙ্ক?
ডিম, পনীর আর কেমিকেলা মিশে,
তার সাথে ছিটে ফোঁটা স্যালমোনেলা এসে,
তবেই হবে লিস্টেরিয়ার মহামারীর তরঙ্গ।

towel paper. Heat the vegetable oil in a pan and add the marrow leaves, peeled prawns, garlic, chopped onion and green chillies. Cook them using moderate heat until tender. Make sure that no liquid remains before taking the pan off the heat. Allow the mixture to cool down, then blend it in a food processor until it is a fine paste. Season to taste. Before serving mix the mustard oil thoroughly into the paté.



NO PANIC

Debjani Chatterjee

Government said it was mysteria
Why there was such mass hysteria
About eggs, and cheese, and chemicella,
With just a touch of salmonella
And plagues of general listeria.

শেয়াল পীর

কমলা বিবি

একদিন এক লোক এক বাঁকা সুপারি লইয়া হাটে যাইতেছিল। মাঠের মধ্যে যেখানে তিন পথ একত্র হইয়াছে, সেখানে এক শেয়ালের বিষ্ঠার কাছাকাছি সে হঠাৎ আছাড় খাইয়া পড়িল, তাহার বাঁকার সুপারি গুলি কতক এখানে, কতক ওখানে ছড়াইয়া পড়িল। আর কতকগুলি সেই শেয়ালের বিষ্ঠার উপর পড়িল। সে এখার-ওখার হইতে সুপারিগুলি কুড়াইয়া তুলিল কিন্তু শেয়ালের বিষ্ঠার উপরের গুলি রহিয়া গেল। ঐগুলি রাখিয়াই সে তাড়াতাড়ি হাটে গেল। ঐ পথ দিয়া যাইতেছিল এক ব্যাপারী। সে পথের মধ্যের কতকগুলি সুপারি পড়িয়া থাকিতে দেখিয়া ভাবিল, নিশ্চয়ই জায়গাটিতে কোন পীর আউলিয়া আছেন, কেহ হয়তো জানিতে পারিয়া এই সুপারি গুলি সেই পীরকে দিয়া গিয়াছে। তখন সে মাথার বাঁকা হইতে কতকগুলি পান সেই সুপারির পাশে রাখিয়া অতি ভক্তিভরে সালাম করিয়া চলিয়া গেল। এইভাবে পৈয়াজের, রসুনের, মরিচের ও অন্যান্য ব্যাপারীরা যেই এই পথ দিয়া যায়, প্রত্যেকেই কিছু না কিছু সেই সুপারি ও পানের উপর রাখিয়া যায়।

হাট হইতে ফিরিবার পথে সেই লোক দেখে যে, পানে, পৈয়াজে, রসুনে, মরিচে ও তরিতরকারিতে সেই স্থানটি একহাত উঁচু হইয়া উঠিয়াছে। সে তখন তাড়াতাড়ি পান, মরিচ,

THE FOX SAINT

Komola Bibi

Translated by Manju Chatterjee

One day a man was going to the market with a basketful of betel-nuts. When he reached the middle of a field, at a point where three paths met, he suddenly slipped and fell headlong near some fox droppings. All the betel-nuts in his basket were scattered here and there on the ground. Some fell on the droppings too. He picked up the betel-nuts which were scattered about, but left untouched the ones which had fallen on the fox droppings. These he left behind as he quickly set off for the market.

A trader presently passed that way. He saw some betel-nuts lying in the middle of the path and began to imagine how they had got there. He thought to himself that there must be some saint or holy man in the vicinity, and perhaps someone who came to know of his presence had left these betel-nuts for him, as a token of respect. Taking out some betel-leaves* from the basket which he was carrying on his own head, he left these by the betel-nuts and, after bowing with great devotion, he too left. In this way, a number of traders in onions, garlic, chillies and other foodstuff passed by and they all left at least something on the betel-nuts and betel-leaves.

পেঁয়াজ ও তরিতরকারি যাহা পারিল বাঁকায়
 ভরিয়া লইয়া বাড়ি ফিরিল। বাড়িতে গেলে তার
 বউ আশ্চর্য হইয়া জিজ্ঞাসা করিল, “গেলে তো
 কয়েকপণ সুপারি লইয়া, তার দাম দিয়া এত জিনিষ
 আনিলে কেমন করিয়া?” সে বলিল, “এসব কথা
 পরে হইবে, আগে শীগ্গির তোমার একখানা শাড়ী
 দাও। আমাদের কপাল ফিরিয়াছে।” সে তাড়াতাড়ি
 সেই জায়গায় আসিয়া উপস্থিত হইল এবং দেখিয়া
 আশ্চর্য হইল যে, ব্যাপারীরা যে যাহা হাটে লাভ
 করিয়াছে, তাহা হইতে প্রত্যেকে দু-আনা, এক
 — আনা করিয়া ঐ পথের উপরে রাখিয়া গিয়াছে।
 তাড়াতাড়ি সে পয়সাগুলি গাঁটে গুজিয়া, সেই
 জায়গাটির চারিধারে বউয়ের শাড়ী দিয়া ঘিরিয়া,
 উপরে চাঁদোয়ার মত করিয়া দিল। পরদিন গ্রামের
 লোকে অবাক হইয়া দেখিল, মাঠের মধ্যে পীরের
 আস্তানা, মাথায় কিস্তি টুপি পরিয়া গলায় ফটিকের
 তস্‌বি দোলাইয়া এক লোক আস্তানার সামনে চোখ
 মুদিয়া বসিয়া আছে। যখন সেখানে বহু লোক জড়ো
 হয়, তখন চোখ মেলিয়া বলে, “আহা শেয়াল
 পীরের কি কুদরৎ! এখানে এক আনা মানত করিলে,
 একশত আনার বরকত পাইবে। আজ রাতে
 শেয়ালপীর আমাদের স্বপ্নে দেখাইয়াছে, এখানকার
 ধূলি লইয়া গায়ে মাখিলে সকল অসুখ দূর হইবে।
 যার ছেলে-পেলে হয় না, তার কোলে সোনার যাদু
 হাসিবে।” গ্রামের লোকেরা কেউ বিশ্বাস করিল,
 কেউ করিল না, কিন্তু কেহই ইহার আসল
 ইতিহাস খুঁজিয়া দেখিল না। বিশ্বাস করিয়া যাহার

On his way back from the market, the betel-nut
 vendor saw that the place was piled a foot high with
 betel-leaves, onions, garlic, chillies and other
 vegetables. He soon collected as much as he could
 of the betel-leaves, onions, garlic, chillies and
 vegetables, put them in his basket and went home.

When he returned home, his wife asked in
 astonishment: “You only took some betel-nuts to sell,
 so with the money you earned, how did you manage
 to bring so many articles?” He replied: “We’ll talk of
 this later, but first give me one of your sarees straight
 away. Luck is smiling on us.”

He quickly went back to that spot and was
 amazed to see that all the traders, who had left a
 proportion of their produce there that morning on the
 way to market, had, on the return journey, left a little
 of their sale profit, an anna from one, two annas from
 another. Hurriedly he pocketed the money and then
 spread his wife’s sari like a canopy above the place.

On the following day the villagers admiringly
 gazed at the middle of the field which was now a holy
 man’s place. They also observed a man wearing a
 prayer cap on his head and dangling a rosary of
 crystal beads around his neck, sitting by the place
 with his eyes closed. When a lot of people had
 gathered there, he opened his eyes and pronounced:
 “Ah how powerful is the Fox Saint! If you promise one

এখানে রোগ-আপদের জন্য মানত করিল, কাহারও ফল হইল, কাহারও হইল না। যাহাদের ফল হইল, তাহারা আরও বেশী বাড়াইয়া শেয়ালপীরের তেলস্মৃতির কথা লোকের কাছে বলিল।

রোগ হইলে অনেক সময় আপনা হইতেই সারিয়া যায়, আবার বিপদেও আপনা হইতেই কত লোক উদ্ধার পায়; তাহারা ভাবে শেয়াল পীরের দোয়াতেই তাদের রোগ সারিতেছে এবং তাদের আপদ-বিপদ চলিয়া যাইতেছে।

দিনের পর দিন পীরের নাম যেমন দেশ-বিদেশে ছড়াইয়া পড়িল, মানতের টাকা পাইয়া সেই লোকের অবস্থা ততই ভাল হইতে থাকে। একবার এক বড়লোক এখানে মানত করিয়া মামলায় জিতিল, সে বহু টাকা খরচ করিয়া শেয়ালপীরের দরগা পাকা করিয়া দিয়া গেল। সেই চালাক লোক এখন এই দরগার খাদেম। সে চোখ বুঁজিয়া মনে মনে ভাবিতে লাগিল, লোকগুলির বোকামির কথা, আরও ভাবিল শেয়ালেরই বিষ্ঠার উপর যে দরগা গড়িয়া উঠিয়াছে তার কাছে আসিয়া কত আলেম, পীর ও ফকির মাথা নত করিয়া সেজ্জদা করিতেছে।

পাদ টীকাগুলি:

১) শেয়াল পীর:- শোনা কাহিনীর উপর ভিত্তি করে এই গল্পটি রচনা করা হয়েছে। কাজেই পাঠক পাঠিকারা যেন এই গল্পের উপর গুরুত্ব দিয়ে আসল পীর-ফকিরদের সম্পর্কে কোন ভুল ধারণা পোষণ না করেন।

২) পান:- পান এক ধরনের ত্রিকোণ জাতীয় পাতা, যেগুলি

anna here, you will be blessed with a hundred annas in return. Last night in a dream, the Fox Saint revealed to me that if people anoint themselves with the dust of this place, all their ills will be removed. A barren woman will miraculously conceive."

Some of the villagers believed him and others did not. But none tried to discover the truth behind it all. Those who had faith and promised offerings if cured of illness or delivered from misfortune, encountered mixed results: some were successful and others were not. Those who had positive results publicised the Fox Saint's divine power with more and more exaggeration. People are sometimes naturally cured of illnesses and often it is the case that people will leave behind them a period of difficulty - but the villagers attributed these happenings to the Fox Saint's blessings.

Time passed and the Fox Saint's fame spread throughout the land. The betel-nut vendor grew richer and richer from the offerings given to the Saint. Once a wealthy man won a court case after promising an offering at the holy spot. In gratitude he spent a lot of money erecting a more solid bricks and mortar shrine. The betel-nut vendor was now the caretaker who managed this holy place. With his eyes closed, he began to contemplate the foolishness of people. So many devotees, holy men and women and fakirs,

সাধারণত: লতানো গাছে গজায়। আকার ও স্বাদ অনুযায়ী এই লতার প্রকার ভেদ আছে। যেমন: বাংলা পান, ছাঁচী পান ইত্যাদি। দক্ষিণ এবং দক্ষিণপূর্ব এশিয়ায় পান খাওয়া ও পান চাষের প্রচলন আছে। সাধারণত: প্রধান ভোজনের পরে মুখের গন্ধ দূর করার জন্য এবং হজমের সহায়তার জন্য পান খাওয়া হ'য়ে থাকে। পানের সাথে অন্যান্য বস্তু – যেমন: সুপারী চুন, তামাক (জর্দা), খয়ের বা কদ, মৌরী, পান-পরাগ, ডোকলা ইত্যাদির সংযোগে পানের স্বাদ আরও মুখরোচক লাগে। কি কি উপাদান ও কতোটা পরিমাণে ব্যবহার হবে তা নির্ভর করে ব্যক্তি বিশেষের স্বাদের উপর। ঠিক মত উপাদান দিয়ে পান তৈরী বা 'সাজা' বলা যেতে পারে, ভারত ও বাংলাদেশের একটি শিল্প নিপুণতা। কারিগররা প্রায়ই অশেষ দক্ষতার সাথে পানের ছোট ছোট কৌটা তৈরী করে। পান-পাতা শুধুমাত্র দৈনন্দিন জীবনেই আকর্ষণীয় নয়, বিশেষ বিশেষ উৎসবেও তাদের ব্যবহার হয়, যেমন: বিবাহ ও অন্যান্য অনুষ্ঠানে পান-পাতার গুরুত্ব বিশেষ ভাবে দৃষ্টব্য এবং বিয়ের কথা পাকা করার অনুষ্ঠানে 'পান-চিনি' (পান-পাতা ও চিনি) দেওয়ার রেওয়াজ আছে।

সম্পাদিকার টীকা:

'শেয়াল পীর' মৌখিক বাংলা সাহিত্যের একটি অতি পরিচিত উপকথা যা এখনো নতুন করে বলা হয়েছে। এ ধরনের গল্পে প্রায়ই ফন্দিবাজ নায়কের দৃষ্টান্ত আছে। এই কাহিনীর সঙ্গে বর্তমান বা অতীতের কোন চরিত্র জড়িত নয়।



were all bowing to this supposed shrine, he reflected, and they were placing their offerings on the spot where he had noticed the fox droppings once upon a time.

* These heart-shaped leaves, called pān in Bengali, grow on creepers. The size and taste of the leaves differ according to the variety. Thus there are Bangla pān, Chachi pān, etc. Betel-leaves are grown and consumed in South Asian and South East Asian countries. It is customary for people to chew them after a main meal to freshen the breath and aid in digestion. Spices and other ingredients like betel-nuts, sweet betel-nuts, lime, tobacco, catechu, aniseed, etc, are added to make it more enjoyable. Which ingredients are used and in what quantity depends on individual taste. Preparing a betel-leaf with the appropriate ingredients, or "dressing" it, as the activity is called, is an art in Bangladesh and India. Craftsmen sometimes exhibit great skill in making the little boxes which contain them. Betel-leaves are not only desirable articles for daily consumption, they also play a vital role in certain festivities, like weddings and other occasions. The importance of betel-leaves may be clearly understood from the custom of offering "pān chini" ("betel-leaf and sugar") which is generally used in Bengali wedding engagement ceremonies.

Editors' Note:- "The Fox Saint" is a folk tale retold from the vibrant oral tradition of Bengali literature. The presence of a trickster hero is a common feature of many such tales. No character in the story is intended to represent a real person, whether past or present.

বিদেশে নব-অধ্যায়

অনিমা তামুলী

কলির বাড়ীতে গিয়ে দেখি কলির মেয়ে ছবি সর্দি-কাশীতে ভুগছে। ছবির শরীর খারাপ হওয়ার কারণ সম্বন্ধে কলির ধারণা, এখানকার সবকিছু অশুদ্ধ। কলি বলল, “রত্না ভাবী, দেশের বারান্দায় বসলে কত শুদ্ধ বায়ু নিশ্বাস নিতে পারি! একপাশে নিম গাছ আর একপাশে তুলসী গাছের হাওয়ায় নিশ্বাস নিলে মনে হয় শরীরের সব রোগ দূর হয়ে যায়।”

আমি ওর মনের অবস্থাটা অনুভব করতে পারলাম। আমার এই বান্ধবী অল্প কিছুদিন হ’ল এদেশে এসেছে, আর তাই সেই গ্রামের বাড়ী ও আত্মীয় স্বজনদের ফেলে আসা সুন্দর স্মৃতিগুলি তার মনে পড়ছে। যদিও আমি মফস্বল শহর থেকে এসেছি এবং এদেশে অনেক দিন ধরে বসবাস করছি, কলির কথাগুলো আমাকে আমার পুরানো স্মৃতিগুলি মনে করিয়ে দিল। দেশে সকাল বেলা উঠেই নিমের কাঠি দিয়ে দাঁত মাজতাম, আধুনিক টুথপেস্টের বদলে, যা আমি এখন ব্যবহার করি। এখানে দেখি অনেকেরই নিয়মিত দাঁতের ডাক্তারের কাছে যেতে হয়। আরও মনে পড়ে গেল আমার, যে দেশে মা নিমপাতা ভেজে খেতে দিতেন যাতে কোন সংক্রামক ব্যাধিতে আক্রান্ত না হ’য়ে পড়ি।

ছবিকে ডাক্তার খানায় নিয়ে গিয়েছে কিনা জিজ্ঞেস করতে কলি বলল, “হ্যাঁ, দেশে খুব কমই

SETTLING IN

Anima Tamuli

Translated by the author

One day I was visiting Koli and found that her daughter, Chhobi, had a slight cough. Koli thought that this was due to the air and water here being unclean. “Ratna Bhabī,” she said wistfully, “how lovely it was to breathe the fresh air back home! I would sit on a swing in our open verandah, a margosa tree on one side and a basil plant on the other. I felt that the sweet air kept me free of illness.”

I could readily sympathise. My young friend had not been in England long and often talked nostalgically about her village home and the family members whom she had to leave behind. Although I came from a small town and have lived here for many years, Koli’s conversation reminded me of little things from my own past. I remember brushing my teeth in the mornings with freshly cut margosa twigs instead of the modern toothpastes I now use. Our teeth were fine. Here people need to visit dentists regularly. Sometimes my mother would cook and serve the bitter tasting margosa leaves to prevent us from catching infectious diseases.

I asked if the Doctor had seen the little girl. Koli said that he had, but added: “Back home, we rarely

ডাক্তারখানায় যেতাম ছবির অসুখের জন্য, বিশেষ করে সর্দি-কাশীর জন্য। বাড়ীতেই নানারকম আয়ুর্বেদীক চিকিৎসা পাওয়া যেত। যেমন: সর্দিকাশী হ'লে, তুলসী পাতার রস খাইয়ে দিলে শরীর ভাল হয়ে যেত। আমি তুলসী পাতা নিয়েও এসেছিলাম কিন্তু শেষ হয়ে গেছে। আমি বললাম, “তুলসী গাছের চারা নিয়ে এসে এখানেও টাবে লাগিয়ে গাছ করা যায়। আমার একজন ভক্তিমতি হিন্দু বান্ধবী তার বাড়ীতে একটি তুলসি গাছ টাবে লাগিয়েছে যেহেতু এটা আমাদের পূজোতে লাগে।”

আমি জিজ্ঞেস করতে কলি উৎসাহিত হ'য়ে অন্যান্য ভেষজ চিকিৎসার কথা বলল – “শরীরে কোন অংশে কেটে গেলে নিমপাতা অথবা গাঁদাফুলের পাতা বেটে লাগিয়ে দিতে হয়। পা মচকে গেলে কাঁচা হলুদ আর চুন বেটে লাগিয়ে দিলে বেশী দিন ঝুঁড়িয়ে হাঁটতে হয়না।” কলি তার আঙ্গুল দেখিয়ে বলল রান্না করতে গিয়ে পুড়ে গেছে – “দেশে থাকলে চুন আর নারিকেল তেল মিশিয়ে মলম বানিয়ে লাগিয়ে দিলে পোড়া ঘা তাড়াতাড়ি ভাল হ'য়ে যেত। আর এখানে কেমিস্ট থেকে এনে মলম লাগাচ্ছি কিন্তু এখনও ভাল হয়নি।”

আমি জানালাম এদেশেও লোকে বিকল্প চিকিৎসার কথা চিন্তা করছে। সৌভাগ্যবশত: আমার ব্যাগে কিছু জীবাণুমুক্ত ব্যান্ডেজ ছিল যা আমি কলির আঙ্গুলে লাগিয়ে দিলাম, আরো কয়েকটা ব্যবহারের জন্য দিলাম।

visit the doctor, and certainly not for such a minor matter as a cough. We would have treated Chhobi at home with our Ayurvedic medicines. For a cold, our normal cure would involve drinking the juice of basil leaves. I brought some leaves with me, but now I have run out of them.”

I told her that one can grow basil plants in tubs here from saplings. I mentioned one of my more devout Hindu friends who kept a basil plant in her home, for it is a sacred plant for us.

I asked Koli to tell me about some of her other homely medicines. She was glad to tell me. “We treat cuts and bruises by washing the wounds with the juice of basil leaves and marigold leaves. A twisted ankle can be treated by a mixture of lime and raw turmeric.” She showed me one of her fingers which she had accidentally burnt while cooking. “Back home we apply a paste of lime mixed with coconut oil, but here I bought an ointment from the chemist which does not seem to have done much good.”

I observed that even over here some people are taking to alternative medicines. Luckily I happened to have some sterile dressings in my bag. I got them out and, covering her finger with one, gave her the rest to keep.

I followed Koli into her kitchen where she was warming food for Chhobi. I couldn't resist picking up

কলি রান্না ঘরে গেল ছবির খাবার গরম করার জন্য। আমিও গেলাম কলির সঙ্গে। রান্নাঘরে গিয়েই বাঁটির দিকে চোখ পড়ল আমার। হাতে তুলে নিয়ে ভাবতে লাগলাম কতদিন বাঁটি দেখিনি এদেশে। দেশে মা-ঠাকুমারা বাঁটি ব্যবহার করতেন মাছ, মাংস, শাক-সব্জী কাটার জন্য। আমার হাতে বাঁটিটা দেখে কলি বলল, “রত্না ভাবী, এখানে দাঁড়িয়ে ওয়ার্কটপে তরকারী কাটতে হয়, আবার দাঁড়িয়ে রান্না করতে হয় তাই আমার পা খুব ব্যাথা করে। সেইজন্য বাঁটি দিয়ে নীচে বসে তরকারী কাটতে আমি ভালবাসি।”

আমি আশ্চর্য হ’য়ে বললাম, “কিন্তু তুমি তো উঁচু জায়গায় বসে ওয়ার্কটপে চপিং বোর্ডে ছুরি দিয়ে কাটতে পার। তাছাড়া দোকান থেকে মাছ-মাংস কেটে আনা যায়, তাতে পরিশ্রমও কম হয়।”

কলির পরিষ্কার রান্নাঘর দেখে আমার বেশ ভাল লাগল, কিন্তু কলির এখানে রান্নাঘর পছন্দ নয়। ও বলল, “দেশের কাঁচা বা পাকা বাড়ীর রান্নাঘরগুলো অনেক পরিষ্কার তাইনা ভাবী? রান্নাঘরগুলো রোজ ধুয়ে মুছে রাখা হয়। ওখানে কেউ জুতো পরে রান্নাঘরে যায়না। এখানে আমরা জুতো পায়ে রান্নাঘরে যাই ঠান্ডার জন্য। কত জীবাণু বাইরে থেকে রান্নাঘরে চলে আসে।”

আমি লক্ষ্য করলাম রান্নাঘরটা কার্পেটে ঢাকা, তাই বললাম, “এর বদলে লাইনো লাগিয়ে নিলে প্রত্যেকদিন ধোওয়া মোছার সুবিধা হয়।”

ছবিকে খাইয়ে কলি আমাদের জন্য চায়ের

her *bonti*. A sharply curved blade over a solid wooden base, it was a beautiful example. It was many years since I had seen one - my grandmother always used one to cut meat and vegetables and to descale and slice fish. Noticing my attention, Koli explained: “Ratna Bhabi, here we have to do all the kitchen chores standing up, we chop food on the worktops and cook using the cooker rings. But I’m not used to this and my feet ache with all the standing, so I use this *bonti* in order to do some of my work on the floor!”

I was surprised that she didn’t like using the worktops. “You can always sit on a high stool to take the weight off your feet,” I told her. “Besides, you can save yourself some labour if you buy your fish and meat ready chopped from the shops.”

I admired Koli’s clean and tidy kitchen, but she herself was none too keen on it. She thought the kitchens back home were cleaner, even the mud ones in her village! When I asked why, she said: “We wash the floor everyday and no one enters with shoes on. Here it is so cold that we wear shoes all the time and bring in dirt and germs.”

I saw that Koli’s kitchen was carpeted, so I suggested that she lay linoleum on the floor instead. Then she could wash it everyday if she wished.

After feeding Chhobi, Koli prepared tea for us. Although she thought the electric kettle was

ব্যবস্থা করতে গেল। সে জানাল তার ইলেকট্রিক কেটলী ব্যবহার করতে ভাল লাগে কিন্তু গ্যাসের উনুন ভাল লাগে না, খুব গ্যাসের গন্ধ আসে। সে বলল, দেশে কাঠকয়লার উনুনে রান্না করতে ভাল লাগত আর খাবারের স্বাদও তাতে ভাল হত মনে হয়।

আমি ঠাট্টা করে বললাম, “দেশে মা রান্না করতেন কিনা, সে জন্য রান্নার স্বাদ তোমার খুব ভাল লাগত!” আমি জানালাম, আজকাল এখানেও লোকে বাইরে কাঠকয়লার উনুনে “বারবিকিউ” করে কিন্তু রান্নাঘরে ব্যবহার করা যায়না কারণ অনেক হাওয়া দিতে হয় আর এখানে ঠান্ডার জন্য দরজা-জানালা খুলে রাখা যায়না। আমি জানি ও শীত্ৰিই এখানের রান্নায় অভ্যস্ত হবে। কলিকে আমি সাবধান করে দিলাম যাতে রান্নাঘরে গ্যাসের গন্ধ পেলে গ্যাস বোর্ডে খবর দেয় মেরামতের জন্য।

কলি জিজ্ঞেস করল, “ভাবী খেজুরের গুড়ের পায়ের আর সিঙারা আছে খাবেন?” আমি খেজুরের গুড় অনেকদিন খাইনি, জিভের জল গড়িয়ে এল, বললাম, “নিশ্চয়ই খাব।”

কলি খেজুরের গুড়ের পায়ের কথা বলতে গিয়ে ঝিলঝিল করে হেসে লগুন এয়ারপোর্টে কি ঝামেলা হ’য়েছিল তা জানালো আমাকে। “জানেন ভাবী, এখন মনে পড়লে মজা লাগে কিন্তু তখন কি ভয় পেয়েছিলাম। লগুন কাস্টমস্ অফিস মনে করেছিল এটা এক ধরনের ড্রাগ। তারপর তো আমার ব্যাগ থেকে শূকনো আমলকি, লেবুর

marvellous, she confided that she didn't like the gas cooker. “It's smelly,” she said. “At home we cooked on stoves, using charcoal and sometimes wood - the food seemed more tasty.”

“Since your mother did the cooking at home, naturally the food was more tasty!” I teased her. “But seriously, here too people sometimes use barbecues for preparing meals. But they have to be used outside because they need plenty of ventilation. One can't keep kitchen doors and windows wide open here because of the cold.”

I knew she would soon get used to her new cooker. But I warned her to immediately call the gas company if she ever smelt gas escaping.

Koli asked if I would like to try her date-treacle pudding and samosas. I had not tasted date-treacle pudding for ages. The very thought was mouth watering and I promptly said “yes, please!”

Chuckling heartily, Koli told me the story of how she was harassed by Customs officers at the airport for bringing date-treacle! She said: “It seems funny now but at the time I was terrified. They thought it was some kind of drug! I felt like a criminal when I had to unpack my bag which contained dried anola fruits, dried mango pulp, dried lime pickle, mango pickle and plum pickle. It took a while to convince them that these were not drugs.”

আচার, আমসত্ত্ব, আম ও কুলের আচার ইত্যাদি সব বের করে দেখলো। এগুলো যে ড্রাগ নয় তা ওদের বোঝাতে সেদিন অনেক সময় লেগেছিল।”

কলি চায়ের সঙ্গে গরম সিঙারা আর গুড়ের পায়ের নিয়ে এল। খুবই তৃপ্তি সহকারে খেলাম। খাবার গুলোর বানানোর পদ্ধতি চাইলাম। কলি কেবল সিঙারার রেসিপিটা দিয়ে ঠাট্টা করে বলল, “পায়ের পদ্ধতিটা কিন্তু আমাদের পরিবারে গুপ্ত। ওটা দিয়ে দিলে আপনি আর আমার এখানে আসবেন না ভবিষ্যতে।”

কলির নিরামিষ সিঙারা তৈরী করার রেসিপি

উপকরণ (৪ জনের জন্য)

সিঙারার পুর:

৩টা মাঝারী আকারের আলু টুকরা করা

৪ আউন্স তাজা মটরশুঁটি

২টা মাঝারী আকারের পেঁয়াজ কুচি করা

১ আউন্স তাজা আদা কুচি

১ চা চামচ ধনে

১ চা চামচ জীরে

আধা চা চামচ হলুদ

১/২ টা কাঁচা লঙ্কা

১ টেবিল চামচ লেবুর রস

২ টেবিল চামচ তেল

লবণ আন্দাজ মত

I enjoyed Koli's date-treacle pudding and hot samosas. But when I asked her for the recipes, she would only give me the one for samosas. “The pudding recipe is a family secret, Ratna Bhabi,” she said mischievously. “Besides, if I gave it to you, how would I be sure of your coming frequently to visit me?”

Here is Koli's recipe:

VEGETABLE SAMOSAS

Ingredients (to serve eight)

For the fillings:

3 medium size potatoes, diced

1 cupful of fresh peas

1 medium size chopped onion

1 oz fresh chopped ginger

1 teaspoon of coriander

1 teaspoon of cumin

1/2 teaspoon of turmeric

1 or 2 green chillies

1 tablespoon of lemon juice

2 tablespoons of cooking oil

Salt to taste

For the pastry:

1 cupful of plain brown flour

2 tablespoons of milk

2 dessert spoons of oil

Salt to taste

Oil for frying

সিঙারার খোলের জন্য

৪ আউন্স পেলন ময়দা

২ টেবিল চামচ তেল

২ টেবিল চামচ দুধ

লবণ আন্দাজ মত

তেল ভাজার জন্য

রাননার পদ্ধতি:

প্রথমে তেলে পঁয়াজ, আদা ভেজে নিয়ে অন্যান্য মসলা দিয়ে ভেজে নিন। আলুর টুকরো এবং মটরশুঁটি ভাজা মসলার মধ্যে দিয়ে কিছুক্ষণ নেড়েচেড়ে ঢাকা দিয়ে ১০ মিনিটের মত অল্প আঁচে সিদ্ধ হ'তে দিন। সমস্ত জল শুকিয়ে গেলে নাবিয়ে ঠান্ডা হ'তে দিন।

এবার ময়দা, তেল, দুধ, লবণ, সামান্য প্রয়োজন মত জল দিয়ে ভাল করে মেখে নিয়ে ছোট ছোট গোল গোল করে নিন। তারপর খুব পাতলা করে গোল করে বেলে নিয়ে অর্ধেক করে কেটে নিন। এবার অর্ধেক টুকরোতে ধারগুলোতে জল দিয়ে ভিজিয়ে তিন কোনা করে নিন। ভিতরে তরকারীর পুর দিয়ে বন্ধ করে গরম তেলে ভেজে নিন। একটু বাদামী রঙ হ'লে তেল থেকে উঠিয়ে তেল ঝরিয়ে নিন।

কলির সঙ্গে কথা বলে খুবই ভাল লাগছিল। কিন্তু ঘড়ির দিকে তাকিয়ে উঠে পড়লাম, অনেক সময় কেটে গেছে। কলিকে ধন্যবাদ আর ছবির

Method: Fry the chopped onions, ginger and spices. To this fried mixture add the peas and diced potatoes. Cover and cook for about ten minutes or until all the water has evaporated. Then let it cool. The vegetable filling is now ready.

Mix flour with salt and two dessert spoons of oil into a pastry dough, gradually adding warm milk and, if required, a little warm water. Break the dough into small pieces and shape these into balls. Roll out each ball as thinly as possible into a circle. Cut each circle in half, giving two semi circular pieces with which to make two samosas. Take one of these pieces and place a small amount of vegetable filling on one half, fold over the remainder to make a triangular shaped samosa, closing the edges with milk or water. Heat the oil in a deep pan until it boils. Then fry the samosas till golden brown and crispy. Remove from the oil and drain well.

I enjoyed my conversation with Koli, but time was getting on. So I thanked her and rose to go. Wishing little Chhobi a speedy recovery from her cough, a happy thought occurred to me. "Listen, Koli," I said, "I know how much you trust our natural folk remedies, so I must recommend a very effective home made cough mixture I read about in a wonderful book called *Sweet and Sour*, written by Bengali women. There

সারার জন্য শুভ কামনা জানালাম। বললাম,
“কলি, তুমি তো ভেষজ চিকিৎসায় বিশ্বাস কর,
তোমাকে বাঙালী মহিলাদের লেখা অশ্লমধুর বইটা
উপহার দেব। ওখানে কাশির ঔষধ বাড়ীতে
বানানোর কথা আছে, আরও অন্যান্য খাবার-
দাবারের কথাও আছে যা তোমার ভাল লাগবে,”
বলে বিদায় নিলাম।

স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল রাশিদা ইসলাম

গাওয়া ঘি়ের পোলাও, চর্বি-গোশ, ঘি -
তোমাদের সবার গিয়েছে দিন কি?
কোলেস্টরল আর হৃদরোগের ভয়ে,
বনস্পতি-তেলে ভাজা বেগুন দিয়ে,
জলপাই-তেলে ভাজা, পরটা খেয়ে,
দুধের সাথে মেটায় সবাই যেন ঘোল দিয়ে।
সিদ্ধি চালের ভাত, সজ্জি, মাছের ঝোল,
তার সাথে ডাল আর আমের অম্বল,
নারিকেল-দুখে রাঁধা চিংড়ির ব্যঞ্জন,
স্মরণে আসে সে যে মায়ের রন্ধন,
পানতোয়া, রসমলাই, নাই তাদের তুল,
তবু সব ভুলে খেতে হবে গাছের ফল, ফুল,
বিশ্ববাসী জেনে শুনে করবেনাকো ভুল,
ধ্রুব সত্য ‘স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল।’

are lots of other recipes too in the book. I'm sure you
will enjoy reading it. I'll give you a copy.”

* Sister-in-law. A term of respect for an older woman.

HEALTH IS THE ROUTE TO HAPPINESS Rashida Islam Translated by the author and Debjani Chatterjee

Gone are the days when we would eat
Pure ghee, pulao and fatty meat.
Fearing cholesterol, we boil
Or lightly fry in veggy oil,
Sliced aubergines for whole meal bread.
For milk, buttermilk is drunk instead.
Fish curry, greens and plain boiled rice,
With dal and mango are so nice.
Curried prawns with coconut flakes
Remind me of meals Mother makes.
Though rasamalais taste fine,
It's on vegetables we'll dine;
The wise know fresh fruit is matchless.
Health is the route to happiness.

ওট্‌স খিচুড়ী

মঞ্জু চ্যাটার্জী

OATS KHICHURI

Manju Chatterjee

Translated by the author

কারখানায় যন্ত্রগুলোকে সচল রাখার জন্য তেল দিতে হয়। মাতৃগর্ভে মায়ের সাথে ভাগাভাগী করে আমরা খাবার খাই এবং পরবর্তী জীবনেও আমাদের পুষ্টি ও বৃদ্ধির জন্য আমাদের খাবার খেতে হয়। মানব সভ্যতার আদিতে মানুষ কাঁচামাছ, মাংস ও ফলমূল খেয়েই জীবন ধারণ করত। আগুন আবিষ্কারের পরে মানুষ আগুনে বালসে মাংস খেতে আরম্ভ করে। মেয়েরা সাধারণত খাদ্য সংগ্রহ করত, পুরুষদের কাজ ছিল শিকার করা। সভ্যতার উন্মেষের সাথে সাথে মানুষ রান্না করে খাওয়া এবং ক্রমশ মসলা ব্যবহার করতে শেখে। আমি আদিম মানুষের খাদ্য গ্রহণের দু'তিনটি ধাপের কথা লিখেছি। মানুষ যে মসলা ব্যবহার করে, স্বাদ করে রান্না করতে আরম্ভ করেছে, তাও দীর্ঘদিন হোল। রান্নার কাজটা সাধারণত: মেয়েরাই করে থাকেন। তবে বড় বড় কাজের রান্নার দায়িত্ব অবশ্য পুরুষরাই বাহন করেন।

মহিলারা বিশেষ করে ভারতীয় মহিলারা দিনের অধিকাংশ সময়টাই রান্নাঘরে কাটান। তারা কোন পাকপ্রণালী অনুসরণ না করেই বিভিন্ন সুস্বাদু খাদ্য পরিবারের সামনে উপস্থিত করেন। ভারতে শাস্ত্রীয় সঙ্গীত, নৃত্য ইত্যাদির যেমন এক একটা ঘরানা রয়েছে, রান্নার বেলায়ও ঠিক তাই। এক একটি পরিবার মূলত শাক, সব্জি, মাছ, মাংস ও

In the factory you have to put oil in the machines to keep them going. In our mother's womb we share her food. Thereafter, we continue to need food for our nourishment and growth. In the dawn of civilisation, human beings survived by eating raw fish, meat, fruits, etc. After the discovery of fire, they started to roast meat and fish for eating. Women were traditionally the food gatherers, while men were hunters. As people started to eat cooked food, they gradually began to flavour it by using spices. I have mentioned three major stages of development in the food habits of primitive people. For a long time now people have used spices in preparing delicious dishes. Generally it is women who do the everyday cooking, but men quite often bear the responsibility for cooking on a large scale.

Women, especially Indian women, seem to spend most of their time in the kitchen. Without following any cookery book, they prepare various tasty dishes for the family. Just as classical Indian dance and music each has its own *gharana* or speciality, so is the case with Indian cooking. Each family prepares different delicious foods and the

মসলার মধ্যে থেকে বিভিন্ন স্বাদের খাবার তৈরী করে। তাই খাদ্যের বৈচিত্র্য অন্তহীন।

রান্নায় পরিমিতিজ্ঞান ও চিন্তাশক্তির যথেষ্ট প্রয়োজন রয়েছে। এটা একটা বিজ্ঞান আবার কলাবিদ্যাও যাহা মানুষের ইন্দ্রিয়ের প্রতি আবেদন জানায়। মেয়েরা বারে বারে চেষ্টা এবং ভুলের মাধ্যমে বা মায়ের বিশেষ তত্ত্বাবধানে প্রথম অবস্থায় রান্না শেখা আরম্ভ করে। পরবর্তী সময়ে এরা এমন দক্ষতা অর্জন করে যে শুধু ঘ্রাণ এবং চোখের নজরেই বিভিন্ন সুস্বাদু খাবার পাক করতে পারে। তাদের এই নৈপুণ্য লোকচক্ষুর আড়ালেই থেকে যায়। আমার স্বামী খাতাবিদ্যাবিষারদ — ইস্পাত তৈরীর সমস্ত খুঁটিনাটি উনি একনজরেই বুঝতে পারেন। রাঁধুনী হিসাবে আমার দক্ষতাও কি কম? আমি চোখে না দেখেও শুধু রান্নার শব্দশুনে (ওৎলানোর শব্দ) বলতে পারি কখন কারী রান্না শেষ হবে।

সময়ের পরিবর্তনে সবকিছুরই পরিবর্তন হচ্ছে। মেয়েরা এখন আর শুধু রান্না নিয়েই সময় কাটায় না। বাইরের হাজার রকমের কাজ তাদের করতে হয়। যদিও দরিদ্রদের মধ্যে এটা সর্বদাই বিদ্যমান ছিল, কিন্তু এখন ধনীদরিদ্র নির্বিশেষে অধিক সংখ্যায় মহিলারা বাইরে বেরিয়ে অর্থ-উপার্জন করে সংসারে স্বচ্ছলতা আনে। স্ত্রীপুরুষ সবাই ব্যস্ত, বিশেষ করে পশ্চিম জগতের নরনারীর মধ্যে এই ব্যস্ততা বিশেষ ভাবে লক্ষ্য করা যায়। তাই স্বাস্থ্যের দিকে নজর রেখে অতি অল্প আয়াসে

methods of preparation are handed down to each new generation. That is why so many varieties of wonderful dishes are available in India.

A lot of thought and a sense of measurement are essential for good cooking. It is a science, as well as an art that appeals to the senses. Girls generally start their first cooking under the watchful supervision of the mother or according to the educational theory of trial and error, till in the end they become so skilled that they can reproduce a delicious dish from merely looking at it or smelling it. Of course, such special skills go unnoticed! My husband is a metallurgist - this means he understands the complexities of steel-making at a glance. But as a cook my skills are no less valuable. By listening to the sound of a boiling curry, I can tell when it will be ready.

In our times everything is changing. Women no longer devote all their time to cooking. They have to undertake a multitude of outside duties too. Of course this has always been so among the poor in India, but now increasingly, irrespective of class, they go out to earn money and bring solvency to their family. Both men and women are equally busy, especially in the Western world. That is why I always prepared nutritious and balanced food for my husband and myself, keeping a special eye on both our health and our time. Typically, when cholesterol was detected

সুখম খাবার আমি আমার স্বামী ও আমার জন্য তৈরী করতাম। তাছাড়া একই সাথে আমাদের দুজনের ব্লাডে কোলেস্টেরল থরা পড়ল। ডাক্তার বলেন, “সকালে ওটস্ দিয়ে পরিজ তৈরী করে খাওয়া উপকারী। চিকিৎসকের উপদেশ মানবার সিদ্ধান্ত নিলাম।”

রোজ রোজ পরিজ খেয়ে যখন একমেষে লাগতে লাগলো তখন আমি ভাবলাম – “আমিতো কারীর দেশের লোক। ওটসটাকেও কারীর ছকে ফেলে দিয়ে অল্প সময়ে ‘ওটস খিচুড়ীকে’ প্রধান খাবার হিসেবে তৈরী করলে কেমন হয়?”

আমরা ভারতীয়রা বুটেনে যা কিছু মাছ, মাংস, সবজী ইত্যাদি পাওয়া যায় তাই দিয়েই কারী তৈরী করি। একবার আমার এক ইংরেজ বান্ধবী ট্রাউট মাছ গ্রীল করে না খেয়ে কারী করে খাই শুনে খুব মনোবেদনা ভোগ করেছিলেন।

যাহোক মানুষতো প্রয়োজনেই আবিষ্কার করে। ভারতীয় রান্নার তালিকায় একটি নূতন রান্না যুক্ত হোল। আমার ইংরেজ ও ভারতীয় বন্ধুরা এই রান্না খেয়ে খুশী হয়েছেন।

নিম্নে রান্নার সামগ্রী ও রান্নার পদ্ধতি লেখা হোল:

ওটস খিচুড়ী (স্বাস্থ্যকর খাদ্য)

প্রয়োজনীয় সামগ্রী (৪ জনের জন্য)
এক কাপ ওটস (১০০ গ্রাম)

in our blood and the doctors advised us to have porridge in the morning, I made sure that we did so.

I found it boring to have porridge every morning. I thought: “I come from a country where people eat curry. So what will be the outcome if I prepare Oats Khichuri as a main meal?”

We Indians in the U.K. prepare curry from the available fish, meat and vegetables. Once one of my English friends felt sorry to hear that we even turn Trout into a curry, instead of grilling it with butter.

People do invent things when necessary. So I am now adding a new recipe to the repertoire of Indian cooking, one which both my Indian and English friends have tasted and enjoyed.

The ingredients and the method of cooking are:

RECIPE FOR OATS KHICHURI (A HEALTH FOOD)
Ingredients (to serve four):

One cup of oats (100 gms)
Half a cup of lentils (50 gms)
250 gms of mixed vegetables (fresh or frozen)
Two big tomatoes
One paprika (capsicum)
Two large onions
Five cloves of garlic
1/3 teaspoon of turmeric powder

আধা কাপ মুসুরের ডাল (৫০ গ্রাম)

২৫০ গ্রাম মেশানো সজ্জি

২ টা বড় টমেটো

১ টা ক্যাপ্সীকাম

২ টা বড় পেঁয়াজ

৫ কোয়া রসুন

১/৩ চা চামচ হলুদের গুঁড়া

১ চা চামচ জীরের গুঁড়া

১ চা চামচ ধনের গুঁড়া

১/৩ চা চামচ লঙ্কার গুঁড়া

১/৩ চা চামচ গরম মশলার গুঁড়া

রান্নার পদ্ধতি:

১) মুসুরের ডাল ধুয়ে একটি রান্নার প্যানে রাখুন এবং চায়ের কাপের ৩ কাপ জল যুক্ত করুন।

২) পেঁয়াজ ছোট করে কেটে ডালের সাথে দিয়ে দিন। ক্যাপ্সীকামটি ছোট ছোট টুকরো করে রেখে দিন।

৩) ছোট চায়ের চামচের তিন ভাগের এক ভাগ হলুদ, জীরে, ধনে, লঙ্কা, গরমমশলার গুঁড়ো ঐ ডালের সাথে যুক্ত করুন। ১ চামচ লবণ এতে দিন। প্রয়োজন বোধে এই লবণের পরিমাণ আপনি বাড়াতে পারেন। এখন প্যানটি গ্যাস বা ইলেকট্রিক স্টোভে চাপিয়ে ডাল ৭ মিনিটের মতন সেদ্ধ করুন।

৪) এবার ক্যাপ্সীকাম, টমেটোর টুকরো সহ সমস্ত সজ্জি ডালের মধ্যে দিয়ে মিনিট ছয়েক সেদ্ধ করুন যাতে ডাল ও সমস্ত সজ্জি সুসিদ্ধ হয়।

1 teaspoon of cumin powder

1 teaspoon of coriander powder

1/2 teaspoon of chilli powder or fresh chillies

1/3 teaspoon of garam masala powder

Salt

100 gms of butter or margarine

(Non-vegetarians may add small pieces of chicken or prawns)

Method: Wash the lentils and put them in a saucepan. Add three cups of water. (If more is needed, this can always be added later.) Chop the onions, tomatoes and any fresh vegetables into small pieces and add these to the lentils. (Chicken or prawn may be added, if desired.) Now add a third of a teaspoonful each of turmeric, cumin, coriander, fresh chopped chillies or chilli powder and garam masala powder and stir it thoroughly. Also add a teaspoonful of salt or to taste. The lentils and vegetable mixture should be boiled on a medium heat for about ten minutes till the lentils are tender. If frozen vegetables are used in place of fresh, they should be added to the lentils at this cooked stage and the mixture should all boil again for a few minutes.

The oats should be gently stirred into the lentils and the mixture should boil for at least three more minutes on a low heat. Then in a frying pan heat about

৫) এবার ওটসটা ডালের সাথে নেড়ে নেড়ে মিশিয়ে দিন ও মিনিট তিনেক সেদ্ধ করুন। আগুন বন্ধ করে দিন।

৬) একটি ভাজার প্যানে আধা আউন্স মাখন বা মার্জারীন বাদামী করে গরম করুন এবং আগের থেকেই টুকরো করে রাখা রসুনের টুকরোগুলো ঐ প্যানে হালকা বাদামী করে ভাজুন এবং ঐ ওটসের সাথে মিশিয়ে দিন এবং ২ মিনিট অল্প আচে রান্না হতে দিন। দুধ দিয়ে ওটস রান্না করলে যেমন ঘন হয় এই খিচুরীও সেই রকম ঘন হবে।

টক-ঝাল-মিষ্টি

রাশিদা ইসলাম

সেদিন সকালে নাহিদ ক'রলো ঘোষণা:
ওয়েকফিল্ড স্কুলে শিখবে নাকি সে রান্না,
কি রাঁধবে জানতে আমার হ'ল কৌতূহল,
বল্লে সে, “আনারস আর মুরগীর কাসারোল।”
মসলাপাতি সবকিছু গোছগাছ ক'রে নিয়ে,
ছুটলো সে স্কুলে পরম উৎসাহী হ'য়ে।

রান্না নিয়ে ফিরলো নাহিদ ঘরে,
বল্লে বাবাকে, “খেয়ে ফেল স্বরা ক'রে,”
এতটুকু কেটে মুখে দিয়ে বাবা,
ভু কুঁচকিয়ে দিল সে বাহবা,
বল্লে, “ভালই তো স্বাদ, তবে আর না।”
“আর একটু খাও” — খ'রলো নাহিদ বায়না।
আমি খেয়ে দেখি — এ যে টক-ঝাল-মিষ্টি,
বুঝিবা অম্ল-মধুর নূতন সৃষ্টি!

100 gms of butter or margarine and fry the garlic cloves till brown. Now add the frying pan contents to the cooked lentils and vegetables in the saucepan. Simmer for a minute. The consistency of the Oats Khichuri will resemble milk porridge. This dish can be served hot or cold.

SWEET AND SOUR

Rashida Islam

Translated by the author and Debjani Chatterjee

Naheed made an announcement one morning:
At Wakefield School she'd be learning cooking.
When I enquired which dish would be her goal,
She said: "Pineapple chicken casserole".
She selected the spices she needed
And then rushed to her school, quite delighted.

She came home in triumph with her cooking.
"Daddy, you will love this," she said, beaming.
Her father, lifting a tiny mouthful,
Tried his best not to show that it was dreadful.
He said: "Delicious, but I've had ample."
Naheed insisted: "Just one more sample."
I tried a taste - it was hot, sour and sweet,
An entirely new dish no one could eat!



রম্য রসুই

করবী ঘোষ

শনিবারের আকাশ বিশ্রী রকমের ধোঁয়াটে। চারিদিকে কেমন একটা অস্বস্তির মেঘ জমাট বেঁধে রয়েছে। বিপাশা সকাল থেকে অস্থির ভাবে বসার ঘরে পায়চারি করছে। কিছুই ভাল লাগছে না। শোভন তিন দিন হল এডিনবারায় গেছে, অফিসের কাজে। ভাল লাগছে না বিপাশার। মাসের মধ্যে সাত-আট দিন বাইরে বাইরে কাটিয়ে আসে, বাড়ী দুকেই হাজার ক্লান্তি, তারপর দু-তিন দিন একেবারে হিমালয়ের সন্ধ্যাসী। মাঝে মাঝে বিপাশার অসহ্য লাগে। সোফাতে গড়াগড়ি দিল খানিকটা, তারপর বেপরোয়া হয়ে টেলিফোনের দিকে হাত বাড়ালো।

বিপাশা: নন্দিতা খুব ব্যস্ত নাকি?

নন্দিতা: না, কি ব্যাপার — হঠাৎ অসময়ে ডাক!

বিপাশা: বিকেলে চলে এসো না, এখানে চা খাবে।

নন্দিতা: মনে হচ্ছে চায়ের লোভ দেখিয়ে জরুরী তলব।

বিপাশা: তা বলতে পার। শোভন নেই, উইকেন্ডটা (সপ্তাহের শেষ) বড় খালি লাগছে।

NOVEL COOKING

Karabi Ghosh

Translated by the author

It is a Saturday and the sky seems oppressive with sultriness. All around are ominous clouds. Since the morning Bipasha has been restlessly pacing about her lounge. Sovon, her husband, has been away in Edinburgh for the last three days on business and Bipasha is missing him. He is away for a week or so every month, and when he returns he is invariably exhausted and for a few days turns himself into a recluse. Sometimes Bipasha feels too much is demanded of her tolerance. She stops pacing, curls up on the sofa for a while and then desperately reaches for the telephone.

BIPASHA: Nandita, are you very busy?

NANDITA: Not at all. But why this sudden call at such an hour?

BIPASHA: Why not come over this afternoon for a cup of tea?

NANDITA: It seems to me that you have more than tea on your mind. Come on, Bipasha, out with it.

নন্দিতা: বেশ, আমি না হয় যাচ্ছি। তাতে তোমার শূণ্য হৃদয় পূর্ণ হবে?

বিপাশা: হবে, হবে, তবে তুমি যে মরুভূমির ইঙ্গিত দিলে সে মরুভূমি পার হতে চলেছি।

নন্দিতা: থাক, আর বৈষ্ণব বিনয় করতে হবে না, তেমন করে তাকালে আমারই মাথা ঘুরে যায়, পুরুষ তো কোন ছার।

হাসি দিয়ে দূরভাষের যোগ ভেঙ্গে দেয় বিপাশা, টুকটাকি কাজের জন্যে রান্না ঘরে গেল। এইটুকু বাস্তবতায় সময় কেটে যাবে তারপরই তো নন্দিতা আসবে। গুমোট ছাড়িয়ে কিছুক্ষণের জন্যে হাসি গল্পের আসর।

নন্দিতার মধ্যে তার বাচ্চাদের নিয়ে একটা অসন্তোষ আছে তা বিপাশা বুঝতে পারে, তবে এমনিতে ও বেশ হাসিখুশী। পার্টিতে মজলিসে অলককে নিয়ে মাত্রা ছাড়ানো ঠাট্টাও করে। শুধু ছেলেমেয়ের কথা উঠলেই কেমন আনমনা হয়ে যায়। নন্দিতা আসতে বিপাশা চায়ের সরঞ্জাম করল সেই সঙ্গে কুচো নিমকি আর চানাচুর।

নন্দিতা: (চায়ের কাপে মুখে দিতে দিতে বললো) তোমার ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্য দেখলে সত্যি চোখ জুড়িয়ে যায়। যেমন নিটোল গড়ন তেমনি উজ্জ্বল রং। পড়ার চাপ, গান-বাজনা, সাঁতার, খেলাধুলা,

BIPASHA: That's true. Sovon's away and the weekend seems quite empty.

NANDITA: Okay, I'll come over. But (teasingly) how will that console your lonely heart?

BIPASHA: Oh it certainly will. You have already showered welcome rain on the arid sands and I have all but crossed the desert!

NANDITA: I can just picture you - that's quite enough! You needn't flatter me any more. Such talk can turn my head, let alone some poor man's!

Their conversation ends in a burst of laughter and Bipasha gets up to walk towards the kitchen. She busies herself in little things about the kitchen, mostly to kill time, but also in readiness for afternoon tea. Nandita will be coming and for a little while she can expect friendly conversation and laughter to chase away her gloom.

Nandita has a deep dissatisfaction concerning her children's health. Bipasha understands this quite well. Normally at parties she seems quite jolly and is unrestrained in joking about her husband, Alope. But when the conversation turns to children, she becomes moody and unmindful.

আঁকাজোকা সবই তো করে দেখি! এতোটুকু ক্লান্তি নেই! আর দেখনা, আমার ছেলেমেয়েদের, এতো খাইয়েও সেই এক কাক্সালের মত চেহারা। এতোকরে মাছ, মাংস ও ডিম খাওয়াই, এতো পয়সা খরচ করি, তবুও কিছুরই পরিবর্তন নেই! কি যে করি!

বিপাশা: (আশ্চর্য্য হয়ে জিজ্ঞাসা করে) আচ্ছা, তুমি বলছো এতো পয়সা খরচ কর অথচ কিছুরই পরিবর্তন নেই, এর মানেটা আমার কাছে পরিস্কার হল না।

নন্দিতা: (কিছুটা অধৈর্য্য হয়ে বলে) বুঝলে না, মাছ মাংসতো শাকসব্জির মত সস্তা গন্ডা নয়; ঐগুলোতে ভাল প্রোটিন আছে যা শরীরের পক্ষে একান্ত দরকার, তাছাড়া এগুলো গঠনমূলক, বলদায়ক আর স্বাস্থ্যকর। আমি তো আমার যথাসাধ্য করে যাচ্ছি তারপর ওদের ভাগ্যে যা আছে তা হবে।

বিপাশা: (একটু হেসে বলে) কিছু মনে করনা শুধুমাত্র মাছ- মাংস খেলেই সুন্দর স্বাস্থ্য হবে এ ধারণা তোমার হল কি করে?

নন্দিতা: তোমার মুখে এ কথা শোভা পায় না। তুমি কি ছেলেমেয়েদের বেশী করে মাংস খাওয়াও না?

বিপাশা: (আপত্তি জানায়) তোমার এ ধারণা

It is late afternoon. With Nandita's arrival, Bipasha brings tea and tins of salted snacks and Bombay Mix.

NANDITA: (*Sipping her tea*) Your children are really wonderful. Their glowing health and bright fresh complexion is most impressive. They engage in academic study, singing, music, swimming, sports, art, everything - yet they never seem to tire. But look at mine. They are given plenty to eat and yet they look sickly. We provide them with meat, fish and eggs - we spend a small fortune on their food, but what good does it do? I am at my wits' end.

BIPASHA: (*Astonished*) You say you spend a lot of money on food and yet it has no effect on your children's health! I don't understand.

NANDITA: (*Somewhat irritated*) Don't you see, meat and fish are costlier foods than vegetables, and they have high protein content? Protein is required for a healthy body, for its growth and strength. But all I can do is provide them with the best, after that their future is as Fate decrees.

BIPASHA: (*Smiling*) Nandita, you mustn't mind my saying this, but whatever gave you the idea that eating only meat and fish could build a healthy body?

একেবারেই ভুল। আমাদের বাড়ীতে মাংস খুব কমই আসে। মাছ অবশ্য হয় তবে এক টুকরোর বেশী কেউই খায় না। কিছু মনে কর না, তোমার মত অনেকেই মনে করেন বেশী মাংস খেলেই স্বাস্থ্য ভাল হবে। এ কথা সত্যি হলে বড়লোকেরাই স্বাস্থ্যবান হতেন। তাঁদের আর কোন রোগ থাকতো না। মাছ মাংসে প্রোটিন যে বেশী থাকে একথা ঠিক। তবে শরীরের সুস্থ গঠনের জন্য প্রোটিন ছাড়াও শর্করা ও স্নেহ জাতীয় পদার্থ, ট্রেস এলিমেন্ট (অর্থাৎ আয়োডিন, ক্যালসিয়াম, পটাসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, সোডিয়াম, নৌহ জাতীয়) ও ভিটামিনের একান্ত প্রয়োজন।

নন্দিতা: তোমার তো ডায়েট সম্বন্ধে বেশ ভাল জ্ঞান আছে দেখছি তবে রোজকার খাওয়াদাওয়া কি ঐ ভাবে মেনে চলো? মনে ঠিক কিভাবে রান্নার ব্যবস্থা কর? আমার কৰ্ত্তাতো ভাল রান্না না হলে খেতেই চায় না আবার বাচ্চারাও তাই। রান্নার কথা মনে করলেই আমার গায়ে জ্বর আসে।

বিপাশা: আমার কৰ্ত্তাও ঠিক তাই, সত্যি কথা বলতে কি আমি খাবারে বৈচিত্র্য আনার চেষ্টা করি। খাবার যতই মুখরোচক হোক না কেন একমুখে জিনিস রোজ ভাল লাগেনা আবার খাদ্য সুস্বাদু না হলে অরুচি এসে যায়। জোর করে খেলে হজমের গন্ডগোল হবেই। কর্মশক্তির জন্য শর্করা ও স্নেহ জাতীয় খাবারের দরকার। শর্করা জাতীয় হ'ল

NANDITA: Come on, you of all people to tell me this! Don't you yourself give your children lots of meat to eat?

BIPASHA: (*Shaking her head*) You couldn't be more mistaken. We rarely eat meat in our home. We do take fish, but in small portions. Actually many people, like you, think that eating a lot of meat is good for the health. If this had indeed been true, then only the rich would have been healthy and free from ailments. I agree that meat and fish contain a lot of protein, but for a healthy body you also need carbohydrates, fat, vitamins and trace elements like iodine, calcium, potassium, magnesium, sodium and iron.

NANDITA: I see you are well informed about nutrition, but do you follow good practice in your daily cooking? My husband is fussy and won't eat unless the food is very tasty - the children are the same. I am quite fed up of cooking.

BIPASHA: To be honest with you, I do try to introduce some novelty even in my everyday cooking. Even the tastiest dish loses its charm if repeated everyday. On the other hand, food must be tasty or it becomes unpalatable. If you force yourself to eat, you are heading for digestive problems. You need

যেমন ধরো চাল, গম ইত্যাদি আর স্নেহ জাতীয় হ'ল দুধ থেকে তৈরী যে কোন জিনিস, এ ছাড়া প্রোটিন ও ভিটামিন, বাচ্চাদের শরীর গড়ার জন্যে একান্ত দরকার। প্রোটিন মাছমাংস থেকে আসতে পারে আবার বীজ জাতীয় খাবার থেকেও আসতে পারে যেমন মুগ, মুসুর, ছোলা, বিন্স এই সব আর কি।

নন্দিতা: (কিছুটা চিন্তাগ্রস্ত হয়ে বলল) মুগ মুসুর ঐ সব খাওয়াই না বটে তবে মাছ মাংস ভাত রুটি তো রোজই হয়।

বিপাশা: তোমাকে একটা কথা বলি, “মুক্ত মূলক” বা “ফ্রি র্যাডিকাল” নামে একটা রাসায়নিক পদার্থ শরীরে ধীরে ধীরে জমে, যেটা স্বাস্থ্যের পক্ষে ভীষণ ক্ষতিকর। বৈজ্ঞানিকরা বলেন পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন ও ট্রেস এলিমেন্ট খাবারে থাকলে এই রাসায়নিক পদার্থটার সৃষ্টি অনেকাংশে কমে যায়।

নন্দিতা: তুমি বলছ তা হলে ট্যাবলেটই খাওয়াব?

বিপাশা: তা পার, তবে অনেকে বিশ্বাস করে ট্যাবলেটে যা আছে তার এক শতাংশ শরীর নিতে পারেনা। তাজা শাকসব্জী, ফলমূলে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ও ট্রেস এলিমেন্ট আছে, যেগুলো শরীর খাবার থেকে সহজে নিতে পারে। এ ছাড়াও

carbohydrates and fat for energy. Rice, wheat and cereals are carbohydrates, while fat may be found in milk and milk products. Apart from these, proteins, vitamins and trace elements are essential for children's growth. While protein may be acquired from meat and fish, it is also available in such seed foods as mung and musur dals (yellow and red lentils), gram, beans, etc.

NANDITA: (Looking thoughtful) It's true that in our house mung and musur dals are not cooked, but meat, fish, rice and roti (bread) are daily provided.

BIPASHA: Let me tell you something - there's a chemical called Free Radical which gradually accumulates in the body and is very harmful. Scientists claim that sufficient quantities of vitamins and trace elements in food can reduce its production.

NANDITA: Are you suggesting that I should give my family some tablets?

BIPASHA: Well, you can if you wish. But it is generally believed that the body cannot absorb even one percent of these compounds from tablets. The best sources of vitamins and trace elements are fresh vegetables and fruits, as the body can easily absorb

রাফেজ, যেটা পাকস্থলীর পক্ষে একান্ত দরকার সেটাও পাচ্ছে।

নন্দিতা: আচ্ছা এমন কোন খাবার বলতে পার যাতে রোজ মাংস খাওয়া থেকে রেহাই দিতে পারে?

বিপাশা: পারি বৈকি, এমন একটা খাবার বলতে পারি যাতে শুধু প্রোটিন নয় ভিটামিন ট্রেস এলিমেন্ট সবই পাবে। গোটামুগ, মুসুর, মটর, ছোলা, ইত্যাদি এগুলো ভিজালে অঙ্কুর বার হয়। বিশ্বাস করবে না, এর মধ্যে ভুনি সব কিছুই পাবে। তাছাড়া অঙ্কুরিত বীজগুলোতে এমন একটা পদার্থ তৈরী হয় যেটা হজমে সাহায্য করে। গোটামুগ বা মুসুর রান্না করতে পার, খেতে খুবই ভাল।

নন্দিতা: ছোলা, মটরে তো মুগনি হয়, খুবই মুখরোচক, তবে গোটা মুগ বা মুসুর কিভাবে রাখে তা তো জানিনা। তোমার জানা থাকলে আমাকে একটু বলনা।

বিপাশা: নিশ্চয়ই, আমি তো প্রায়ই করি। কর্তী ও ছেলেমেয়েরা খুবই ভালবাসে। রান্নাটা তো খুবই সোজা। গোটা মুগ ও মুসুর একই ভাবে রান্না করতে হয়।

নন্দিতা: (বিপাশাকে থামিয়ে বলে ওঠে) দাঁড়াও ভাই, শুধুমাত্র শুনলেই আমার সব কিছু মনে থাকে

the nutrition from them. Moreover, they provide roughage which is an essential requirement for the stomach.

NANDITA: Alright, can you tell me some preparation that I can try in order to avoid cooking meat everyday?

BIPASHA: Of course. I can tell you of a dish which is not only high in protein, but also provides vitamins and trace elements. If you soak whole mung grains in water they begin to sprout. It is remarkable how these sprouting seeds contain all the vital nutrients needed. Additionally a product that aids digestion is also produced in these sprouts. You could cook whole mung and musur dal, it tastes delicious.

NANDITA: I know that gram and chick peas are cooked together to produce an excellent ghugni, but I haven't heard of this preparation of whole mung and musur dal. Do please tell me about it.

BIPASHA: Certainly. I often cook it. My husband and children love it. The preparation is very simple. Both the whole mung and lentils are cooked in the same way.

NANDITA: (Interrupting Bipasha) Please wait a

না। ডায়েরীটা ব্যাগ থেকে বার করে রেসিপিটা (রন্ধন প্রণালীটা) লিখে নেই।

(হ্যান্ডব্যাগ বন্ধ করতে গিয়ে নন্দিতার হঠাৎ তার হাত ঘড়িতে চোখ পড়ে গেল।)

নন্দিতা: (ব্যস্ত হয়ে বলে ওঠে) এ কি! পাঁচটা বেজে গেছে, এখনই তো শম্পাকে গানের স্কুল থেকে আনতে যেতে হবে। হাতে একদম সময় নেই।

বিপাশা: ও মা! কিভাবে সময়টা কেটে গেছে বুঝতেই পারলাম না! অতো অস্থির হবার কি আছে? গানের স্কুলতো সাড়ে পাঁচটায় বন্ধ হয়, তাছাড়া আমারও তো পন্টুকে গানের ক্লাস থেকে আনতে যেতে হবে। যাইহোক, সময় সতিয়াই কম, তাই আমি বরং রান্না করার পদ্ধতিটা বলে যাই, আর তুমি তাড়াতাড়ি করে লিখে নাও।

গোটা মুগ-ডালের রন্ধন পদ্ধতি

উপকরণ: (৬ থেকে ৮ জনের জন্য)

২৫০ গ্রাম গোটামুগ

১/২ গোটা শুকনো লঙ্কা

চা চামচের চার ভাগের এক ভাগ সরষে

চা চামচের চার ভাগের এক ভাগ গুঁড়া হলুদ

আধা চা চামচ জীরা গুঁড়া

minute. I can't remember it all from just listening to you. I had better take out my diary and make a note of the recipe.

While closing the fastener of her handbag, Nandita glances at her wristwatch.

NANDITA: (*Hurriedly*) Oh dear! It's already 5 o'clock. I must collect Shompa from her music class right away. I've no time to spare.

BIPASHA: My goodness! How the time has flown! But wait a minute - no sense in getting so excited. The music class finishes at 5.30 pm and I'm also going there to pick up Pantu. Anyway, since our time is short, I'll quickly tell you the recipe and you can jot it down.

RECIPE FOR WHOLE MUNG DAL

Ingredients (to serve 6 - 8)

1/4 kg whole mung

1 or 2 whole dried red chillies

1/4 teaspoon of mustard

1/4 teaspoon of turmeric powder

1/2 teaspoon of cumin powder

1/2 teaspoon of coriander powder

আধা চা চামচ ধনে গুঁড়া
 চা চামচের চার ভাগের এক ভাগ গুঁড়া আদা বা
 ১ চা চামচ তাজা আদার কুচি
 ১/২ কাঁচা লঙ্কা
 ৩ চামচ (বড়) তেল
 ১ টা মাঝারী টমেটো
 ১ টা বড় পেঁয়াজ (কুচি কুচি করে কাটা)
 কিছু তাজা ধনে পাতা
 লবণ (আপনার রুচি মত)
 অল্প চিনি (ইচ্ছা অনুযায়ী)

রন্ধন পদ্ধতি:

গোটামুগ ভালভাবে ধুয়ে ১/২ দিন জলে ভিজিয়ে রাখুন। অচ্ছুরিত হলে একটি পাত্রে নরম করে সেদ্ধ করে নিন। একটি পৃথক পাত্রে তেল দিয়ে পেঁয়াজ কুচিগুলো বাদামী করে ভেজে নিন। এবার শুকনো লঙ্কা, গোটা সরষে, হলুদ, আদা, ধনে, জীরের গুঁড়া, টমেটো কুচি ও একটু চিনি দিয়ে দুই থেকে তিন মিনিট ভেজে নিয়ে সেদ্ধ করা গোটামুগ ডাল ঐ পাত্রে ঢালুন, খুব ভালভাবে নাড়তে থাকুন। প্রয়োজন মত জল ও লবণ দিয়ে আবার ভালভাবে নেড়ে নিয়ে পাত্রটি ঢাকা দিয়ে ১০মিনিটের মত ফুটিয়ে নিন। এবার কাঁচালঙ্কা ও ধনে পাতার কুচি মিশিয়ে দিয়ে ঢাকা বন্ধ করে আগুন থেকে সরিয়ে নিন।

আপনার বুচি অনুযায়ী মূলা, বেগুন, আলু, সিম, বরবটি ইত্যাদি ছোট ছোট করে কেটে এই

1/4 teaspoon of ginger powder or 1 teaspoon
 of fresh chopped ginger
 1 or 2 green chillies
 3 dessert spoons of cooking oil
 1 medium sized tomato
 1 large onion (chopped)
 Some fresh coriander leaves
 Salt (to taste)
 A pinch of sugar (optional)

Method: Wash the whole mung thoroughly and soak in water for a day or two. Once it begins to sprout it is ready for boiling. Boil in water till tender. Heat the oil in a separate pan and fry the chopped onion till it browns. Then add the dried red chillies, whole mustard, turmeric, chopped ginger, cumin powder, chopped tomato, coriander powder and a pinch of sugar (if wanted). Fry the mixture for two to three minutes and then pour the boiled whole mung into the pan. Stir frequently. Add the required amount of water and salt and stir thoroughly. Cover the pan and allow to simmer for ten minutes. Sprinkle fresh coriander leaves and chopped green chillies on top. Cover the pan again and remove from the heat.

For an even tastier dish, small pieces of radish, aubergine, potato, green beans and other vegetables can be added.

ডালে দিতে পারেন। এতে স্বাদ ভাল হয়।

রন্ধন পদ্ধতি লেখা শেষ করে নন্দিতা খন্যবাদ জানাতে যাবে এমন সময় ফোন বেজে উঠলো। বিপাশা ফোন ধরে আলতো গলায় কথা বলছে। নন্দিতা লক্ষ্য করল বিপাশার সারা মুখে কেমন একটা লজ্জা ও আনন্দ জড়ানো হাসি ভাসছে।

বিপাশা: (টেলিফোনের কথা শেষ করে নন্দিতাকে বলে) চলো, এবার বাচ্চাদের আনতে যাই।

নন্দিতা: মনে হচ্ছে আনন্দেরই বরণা খারায় ডুবে গেছে।

বিপাশা: শোভনই তো এইমাত্র ফোন করেছিল। ও জানালো যে অফিসের কাজে ওকে আর বাইরে যেতে হবে না।

নন্দিতা: আ-চ্ছা! সেই জন্যে চাঁদের হাসি বাঁধ ভেঙেছে। তার মানে এবার থেকে প্রিয়া মুখ ছন্দা... নন্দিতার কথা শেষ হবার আগেই বিপাশা হাত দিয়ে ওর মুখ চেপে ধরল।

বিপাশা: অনেক হয়েছে! বাচ্চারা আমাদের জন্য অপেক্ষা করবে।

Having written down the recipe, Nandita is about to express her thanks when the telephone rings. Bipasha speaks on the telephone in a low voice. Nandita notices a shy and happy smile on her friend's face.

BIPASHA: (Putting down the receiver) Let's go and fetch our children.

NANDITA: You seem extremely happy? What has happened?

BIPASHA: That was Sovon on the telephone. He said that he won't have to go away on business trips any more.

NANDITA: I see-ee! So that's why you're over the moon. You two love birds can now have all the time to

Bipasha stops her from completing her sentence by placing her hand over Nandita's mouth.

BIPASHA: That's enough! The children will be waiting for us.

খাদ্যই সম্পদ

মরিয়ম খন্দকার মাহমুদ

অনুবাদ: দেবযানী চ্যাটার্জী
ও তারা চ্যাটার্জী

প্রতিদিনের এক নতুন সমস্যা,
অন্নের জোগাড় হবে কোথা থেকে?
অবোধ শিশুর ক্ষুধার জ্বালার,
উপশমই এখন করণীয়।
খাদ্যই জীবনের মূল মন্ত্র,
সকল প্রাণীর রথচক্র।
খাদ্যাভাবে ক্ষুধিত
শিশুর নিশ্চিত মৃত্যু —
আর কিছু সে তো বোঝে না।
অসহায় মা শুনছে নিয়ত
ক্ষুধিত শিশুর ক্রন্দন।
জীবনের মূল কেন্দ্রে
ধরেছে যে মুগ — দারিদ্রের ভারে,
ক্ষুধায় কাতর শিশুর পানে
নিরুপায় মা চেয়ে রয় শূণ্য নয়নে।

FOOD IS THE CENTRE OF LIFE
Maryam Khandaker Mahmud

Each day is a new challenge:
From where will the next meal come?
A necessity to calm
The hunger pangs of the child
Who understands nothing more.
Food is the centre of life,
Focal point of all that lives.
Its absence means certain death
For the child whose stomach burns,
Who understands nothing more.
The helpless mother listens
To the constant cry for food.
Poverty has burdened her
With a pain that eats away
At the very source of life.
She watches her fretful child
Who understands nothing more.

মেথি-মুরগী

জেলী বেগম

আমার বাগানে এবার অনেক ধরনেরই গাছ লাগালাম। আমি প্রায়ই বাগানের কাজ করি। আমার এই পরিশ্রমের সফলতা দেখতে সত্যি খুব ভাল লাগে।

একদিন আমার পাশের বাড়ীর দুইজন কলেজ পড়ুয়া ছেলে আমাকে বাগানের কাজ ক'রতে দেখে বলল, “তুমি কি করছ?”

আমি বললাম, “মেথি পাতা তুলছি।”

ওরা জানতে চাইলো, আমি ঐ পাতা দিয়ে কি করবো। আমি বললাম, “তোমাদের তো দেখছি বড় কৌতূহল!” যাইহোক, আমি ভাবলাম, ওরা তো খুব ভদ্র, তা'ছাড়া নিজেদের দেশ থেকে এত দূরে আছে, তাই আমি ওদেরকে বললাম যে, আমি এই পাতা দিয়ে মুরগীর তরকারী রান্না করবো, যদি তোমরা খেতে চাও, তাহ'লে তোমাদেরকেও দেবো।

ওরা বললো যে পেলে ওরা খুব খুশী হবে। আমার মনে হয়, কলেজের ছাত্ররা সর্বদাই ক্ষুধার্ত থাকে! মেথি-মুরগী রান্না শেষ হ'লে পর আমি ওদেরকে কিছুটা তরকারী দিলাম।

পরে একদিন যখন তাদের সাথে আমার দেখা হ'ল, ওরা বললো, “তোমার দেয়া মুরগীর তরকারীটা কিন্তু খুবই মজার হ'য়েছিল। সেইজন্য তোমাকে ধন্যবাদ। আমাদেরকে কি রেসিপিটা দেবে, তাহলে আমরাও কোন সময় রান্না

CHICKEN FENUGREEK

Jaly Begum

Translated by Rani Mukherji

At present I have many things growing in my garden. I often work in the garden. How nice it looks after all my efforts!

One day, two college students who live next door saw me in the garden, and asked: “What are you doing?”

“Plucking Fenugreek leaves,” I replied.

They wanted to know what I would do with the leaves. “My, but you are curious!” I said. However, they are polite lads and living far from home, so I told them that I was going to cook a chicken fenugreek curry. “I'll give you some,” I added, “if you would like to try it.”

They said they would love to taste it. I think college students are always hungry! When I had cooked the chicken fenugreek I gave some to the two boys.

When they saw me later they told me: “Your chicken curry was delicious. Thank you! Would you please give us the recipe, so that we too can cook it sometime?”

করতে পারতাম।”

আমি নিম্নলিখিত রেসিপিটা তাদেরকে
লিখে দিলাম:

মেথী-মুরগী, রন্ধন প্রণালী
উপকরণ (৬ থেকে ৮ জনের জন্য)

১ টা বড় মুরগী, ২ কে জি (ছোট টুকরা করা)
এক গোছা মেথি পাতা বা শাক
২ টেবিল চামচ তেল
২ টা পেঁয়াজ ফালি করা
১ চা-চামচ আদা বাটা
৩ কোয়া রসুন
১ চা-চামচ গরম মসলা
আধা চা-চামচ হলুদের গুঁড়া
আধা থেকে ১ চা-চামচ মরিচের গুঁড়া
১ চা-চামচ ধনের গুঁড়া
লবণ (পরিমাণ মত)

পদ্ধতি:

প্রথমে মুরগীর টুকরাগুলিকে ধুয়ে নাও। তারপর
তেলের উপর কুচিপেঁয়াজ, আদাবাটা, রসুনবাটা
এবং সব মসলা দিয়ে মুরগীর টুকরাগুলিকে ভেজে
নাও। এরপর সামান্য পানি দিয়ে, কম জ্বালে ২৫
থেকে ৩০ মিনিট চুলায় বসিয়ে রাখ। তারপর মেথি
পাতাগুলি ধুয়ে ছোট টুকরা করে তাতে দাও এবং
মুরগী সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত রান্না কর। এই খাবার

I wrote down the following recipe for them:

CHICKEN FENUGREEK

Ingredients (to serve 6 - 8 people)

1 large chicken (2 kg, cut in pieces)
A bunch of fresh fenugreek leaves
2 tablespoons oil
Two onions (sliced)
1 teaspoon of fresh ground ginger
3 cloves of garlic
1 teaspoon of garam masala
1/2 teaspoon of turmeric powder
1/2 to 1 teaspoon of chilli powder as
required
1 teaspoon of coriander powder
Salt to taste

Method: First of all, clean and wash the chicken
pieces. Then fry them in oil with the onion,
ginger, garlic and spices. Next add a little water
and keep the pan on a low heat for about twenty-
five to thirty minutes. Then add the fenugreek
leaves and cook until the chicken is tender. This
dish is not only tasty but it looks and smells
delicious too!

শুধু যে খেতে মজা তাই নয়, দেখতে এবং গন্ধেও অপূর্ব!

এরপর খুব বেশী দিনের কথা নয়, আরেকদিন বাগান করার সময় তাদের সাথে আমার আবার দেখা হ'ল। ওরা বলল, “তোমার দেওয়া রেসিপি দেখে আমরা সেদিন মেথি-মুরগী রান্না করেছিলাম। এটা রান্না করা খুবই সহজ এবং খেতেও খুব মজা! আমি বললাম, “হ্যাঁ, এটা সত্যি। তা এবার তোমরা তোমাদের বাগানে মেথিশাক করা কেন? সেটাও খুবই সোজা।”

যদিও কথাটা শুনে ওরা খুব আশ্চর্য হ'ল, তবুও মনে হ'ল যে, ওরা এতে খুবই ইচ্ছুক। ওরা বলল যে, কিভাবে লাগাতে হয়, শিখিয়ে দিলে ওরা খুবই খুশি হবে।

আমি বললাম, “ও: এতো খুবই সোজা। যে কোন এশীয় মুদি দোকানে গোটা মেথি কিনতে পাওয়া যায়। শীতের শেষে একটু গরম পড়তে আরম্ভ করলে মেথি বুনতে হয়। প্রথমে, মাটিকে একটু খুঁড়ে প্রস্তুত ক'রে নিতে হয় এবং সামান্য গোটা মেথি ছিটিয়ে তার উপরে সামান্য মাটি দিয়ে ঢেকে দিতে হয়, যেমন করে খনে লাগানো হয়। তারপর বীজতলা নিয়মিত পানি দিতে হবে। দেখবে, দু'তিন সপ্তাহের মধ্যেই চারা গাছ গজাবে। গাছ একটু বড় হ'লে পালং শাকের মত করে খালি শাকও রান্না ক'রতে পারবে অথবা কিম্বা মুরগী দিয়েও তরকারী রান্না ক'রতে পারবে।”

Soon after this I saw the students again while I was gardening. They said: “We followed your recipe and cooked the chicken fenugreek curry ourselves the other day. It is so easy to cook and tastes great!”

I agreed with their opinion. “Why not now also grow the fenugreek yourselves in your garden?” I suggested. “This is easy too.”

They were surprised, but I had obviously planted the idea in their minds. They said they would appreciate it if I would teach them how.

“There's nothing to it,” I said. “You'll find fenugreek seeds for sale in any Asian grocery store. The plant grows from the end of winter to early summer. Firstly, prepare the soil by weeding and digging. Then scatter some fenugreek seeds and cover them loosely with a light layer of soil, just like sowing coriander seeds. Then water the place from time to time. You'll see how the shoots come out in two to three weeks. When the plants are grown, you can cook the leaves like spinach as a vegetable dish, or add them to a mince meat or chicken curry.”

One day, a couple of months later, they came to my house to give me some fenugreek

কয়েক মাস পরে যখন ওরা একদিন আমার
বাসায় আসলো এবং ওদের বাগানের মেথ্রি শাক
দিয়ে রান্না করা তরকারী আমাকে দিয়ে গেল,
তখন আমার সত্যি খুব ভাল লেগেছিল।

আহা খাদ্য

করবী ঘোষ

বসি যবে আহারে
আহা মরি খাবারে,
কানে বাজে বাদ্য
সুধা রসে খাদ্য।

ভরা মুখ এ প্রাণে
খাদ্যের কল্যাণে,
যত তারে ভাবি তাই
জিহবায় স্বাদ পাই।

গুনগুন করে সুর
সুগন্ধে ভরপুর,
পড়ে গেছি দোটানায়
কোনটাকে খাওয়া যায়।

সাজানো যে পরিবেশ
উদরেতে শেষ বেশ।

chicken curry which they had cooked with their
home-grown fenugreek. I was extremely pleased.

O FOOD

Karabi Ghosh

Translated by the author and Debjani Chatterjee

When I sit at the table to dine,
Observing all the food that is mine,
Music delights my ecstatic ear,
Filling my world with wonderful cheer.

Food is my pleasure and well being,
Mouth watering, life overflowing.
Just thinking of different dishes
Satisfies my exotic wishes.

Aromas drift sweetly everywhere,
Melodies suspended in the air;
My senses reeling at such a test -
How to decide which one is best.

Having taken care to cook the feast,
Presentation is last but not least.

দু'জনের জন্য খাওয়া

মরিয়ম নেশা

বেশ কয়েক বছর আগে আমি যখন দেশে বেড়াতে গিয়েছিলাম, আমার আশ্মা আমাকে এক দূর সম্পর্কের খালার বাসায় নিয়ে গিয়েছিলেন। আসমা খালা গ্রামে বড় হয়েছিলেন এবং লেখাপড়া বেশীদূর করতে পারেন নাই। কিন্তু তাঁর অতুলনীয় সৌন্দর্যের জন্য ঢাকা শহরে বেশ ধনী বাড়ীর বৌ হয়েছিলেন। আমার আশ্মা জিজ্ঞেস করলেন, “মনে আছে তোঁর আসমার মেয়ে মনুর কথা? ওর বাচ্চা হবে।” আমি বেশ আশ্চর্য্য হয়ে ভাবলাম সেদিনের সেই ঝুঁটি বাঁধা, কুঁচি দেওয়া ফ্রক পরা, ছটফটে ছোট্ট মেয়েটা যাকে সবসময় আয়া দেখাশোনা করতো, সে আজ বিবাহিতা যুবতীই নয় শুধু - মাও হতে চলেছে।

আমরা কিছু উপহার নিয়ে আসমা খালার ধানমন্ডির বাড়ীতে যখন পৌঁছালাম, তখন যেন মুহূর্তের জন্য আমার ছোটবেলার স্মৃতি ফিরে এলো। আসমাখালার বাগানটা অতি যত্নে পালিত নানারকম ফল ও ফুলের গন্ধে যেন মৌ মৌ করছিল।

এরপর ভিতরে গিয়ে আমি অবাঁক না হয়ে পারলাম না কারণ, সবকিছুই যেন বদলে গেছে। প্রথম কথা হচ্ছে, যিনি আমাদের আদর আপ্যায়ন করে ভিতরে নিয়ে গেলেন তাঁকে আমার আসমা খালা বলে চিন্তে খুবই কষ্ট হলো। তাঁর বিরাট

EATING FOR TWO

Marium Nesha

Translated by the author

A few years ago when I paid one of my occasional visits “home” to Bangladesh, my mother suggested that we visit a distant relation, Asma Khala*, who had grown up in a village and had very little education. Because she was extremely beautiful, she had been able to marry into a very wealthy family. My mother said: “Do you remember Asma’s daughter, Monu?” I was surprised to learn that Monu was not only a young married woman now, but was also expecting her first child. I remembered her as a lively little thing in pigtails whose ayah would spoon-feed her at mealtimes.

My mother and I selected some appropriate presents and set off for their house in Dhanmondi. Asma Khala’s garden was fragrant with several varieties of fruits and flowers. They seemed to transport me back to my childhood.

Once inside though, I had something of a shock. Everything was changed.

First of all Asma Khala herself was hardly recognisable. Excessive weight gain had banished her slender beauty. But the old warmth was still

মেদ্বহুল চেহারার আড়ালে সব সৌন্দর্য্যই যেন ঢাকা পড়েছে, একমাত্র অতিচেনা মিষ্টি হাসিটা ছাড়া।

মনুকে দেখে মনে হলো ৭/৮ মাসের অনন্তঃসত্ত্বা হবে যেমন জড়োসড়ো হয়ে লজ্জা লজ্জা করে হাঁটছিলো, কিন্তু জানতে পারলাম মাত্র পাঁচ মাসের অন্তঃসত্ত্বা। অনেক তাড়াতাড়ি ওজন বেড়ে যাওয়ায় চলতে ফিরতে কষ্ট হচ্ছে। কিছুক্ষণের মধ্যেই তার এই ওজন বেড়ে যাওয়ার কারণও জানতে পারলাম, যখন শুনলাম আসমাখালা বারে বারে ওকে জোর করে কিছু না কিছু খাওয়াচ্ছেন।

আমরা সেদিন ওখানে দুপুরের খাবার এবং বিকালের চা-নাস্তাও খেয়ে এসেছিলাম। এই সময়ের মধ্যে আসমা খালা মনুকে যেমন বার বার খাওয়াচ্ছিলেন, আমাদেরকেও তেমনি খাওয়ার জন্য অনুরোধ করছিলেন। খাবারের টেবিলে দেখলাম অনেক রকমের খাবার সাজানো, তার মধ্যে মিষ্টি, কেক, সিগারা এবং চপ-কাট্লেট ইত্যাদিই বেশী ছিল। কয়েকটা আপেল, আঙ্গুর এবং বেদানাও রাখা ছিলো একপাশে। দুপুরে খাবারের টেবিলে আসমা খালা মনুকে ‘দুজনের জন্য’ খাবার খেতে নির্দেশ দিতে লাগলেন। দেখলাম মনু কোন ফল অথবা শাক-সব্জী-ডাল মোটেই খেলো না। এতক্ষণের মধ্যে ওকে একবার দুধ খেতেও দেখলাম না কিন্তু এর মধ্যে কয়েকবার তার মায়ের বানানো তেঁতুলের আচার ঠিকই মজা করে খাচ্ছিলো।

খাওয়ার পর খালা আমাদের ‘নতুন-অতিথীর’ জন্য সাজানো ঘরটা দেখতে নিয়ে

there. She welcomed us most affectionately.

Monu was different too. She was shy and sweet, and very heavily pregnant. I guessed her to be seven or eight months pregnant and could barely hide my surprise when I learnt that she was in fact only twenty weeks into her pregnancy. I soon realised why she had become like this, as I heard Asma Khala frequently insisting that she eat.

My mother and I stayed for lunch and also afternoon tea. Throughout this time Asma Khala would press food on us and, more particularly, on Monu. On the dining table were many different types of food. Mostly these were sweets, cakes, samosas, and meat and potato cutlets, but there were also some apples, grapes and pomegranates to one side. At lunchtime, Asma Khala insisted that Monu should eat for “two people”. I noticed that Monu did not eat any fruits, vegetables and lentils. Nor did she take any milk throughout the time we were there. She did, however, relish eating her mother’s home-made tamarind pickle.

After lunch, we were taken to admire the newly decorated room for the as yet unborn child. Asma Khala opened the door with a flourish, saying: “Your uncle has brought everything from abroad”! On entering the nursery, I felt for a moment as

গেলেন। ঘরটার দরজা খোলার সময় বেশ খুশী হয়ে বললেন, “তোমার খালু বিদেশ থেকে সব জিনিস আনিয়েছেন।” ঘরে ঢুকে মুহূর্তের মধ্যে আমার মনে হলো আমি যেন বিদেশেই আছি! সারা ঘরটা সুন্দর সুন্দর নীলচন্দ্র বিদেশী বাচ্চাদের ছবি দিয়ে সাজানো। একটা টেবিলে অতি পরিচিত বিদেশী কোম্পানীর বেক্রিম, লোশন, সাবান, তেল, পাউডার ইত্যাদির সাথে কয়েক প্যাকেট ন্যাপীও রাখা, যেগুলি একবার ব্যবহার করেই ফেলে দিতে হয়। এগুলোর পাশেই একটা বিদেশী বোতল ‘স্টেরিলাইজার’, কয়েকটা সুন্দর সুন্দর বোতল এবং কয়েকটা দামী বিদেশী পাউডার দুধের টিনও রাখা ছিল। মনে হলো, ওঁরা এখন থেকেই নতুন বাচ্চাকে বোতলের দুধ খাওয়ানোর সিদ্ধান্ত নিয়েছেন! পরে জেনেছিলাম, ঐ সময় আমাদের দেশের ধনী সমাজে বাচ্চাদের বোতলের দুধ খাওয়ানোর বেশ ‘চল’ এসেছিলো। এরপর দেখলাম একটা সুন্দর বিদেশী “বেবীকট” মায়ের খাটের পাশে রাখা এবং নানারকম খেলনা দিয়ে সেটা সাজানো। শুধুমাত্র বেবীকটের উপরের ঝুলন্ত গোলাপী রং এর মশারীটা আমাকে আমার বাংলাদেশের অবস্থান কাল স্বস্তি সচেতন করে দিলো।

আসমা খালা এবং মনু মনে হয় একটু আশ্চর্য হয়েছিলো আমাদের উপহারগুলো দেখে কারণ ওরা ভেবেছিলো বিদেশ থেকে এলে শুধু বিদেশী জিনিসই আনে সবাই। আমার এখান থেকে নিয়ে যাওয়া ‘মিকি-মাউস’ প্রিন্টের মাথা ঢাকা

though I had walked into a High Street baby store in the West. The walls were decorated with pictures of chubby blue-eyed foreign babies. On a table nearby were neatly arranged all sorts of baby products with brand names that I recognised. There were packets of disposable nappies and next to them stood a bottle-steriliser, some beautiful milk-bottles and expensive-looking packets of imported powdered milk. It looked as though they had already decided that the baby would be bottle-fed. I later discovered that it was the fashion among the well to do at this time to bottle-feed their children. A pretty foreign baby cot containing many colourful plastic toys stood by the mother's bed. Only the small pink mosquito-net hanging over the baby cot reminded me that I was in Bangladesh.

I think Asma Khala and Monu were surprised at our choice of gifts. Living as I now do in the U.K., they must have thought we would bring only English goods. I did bring a hooded cape with a Mickey Mouse print which was much appreciated, but I felt sad to think that the bamboo hanging toys, a speciality product from our part of the country, and the exquisitely soft and light katha (patchwork quilt) which my mother had sewn, would look out of place in such surroundings. Was there room here

বাচ্চাদের কোটের মত জিনিসটা ওঁদের খুবই পছন্দ হয়েছিলো কিন্তু আমার আশ্মার নিজের হাতে সেলাই করা ছোট ছোট নরম ‘কাঁথা’ গুলো আর কয়েকটা সুন্দর বাঁশের ঝুলানো খেলনা নার্সারীর ঐ পরিবেশে খুব একটা মানানসই বলে মনে হলো না। ভাবলাম আমরা বিদেশে আমাদের বাড়ীঘর দেশের কুটীরশিল্পজাত জিনিসপত্র দিয়ে সাজাতে পারলে খুশী হই, কিন্তু নিজেদের দেশে এগুলোর দাম নাই।

ঘর দেখানো শেষ হলে খালা বললেন, “মীরা, তুমিতো ডাক্তার, মনুকে একটু দ্যাখোতো সবকিছু ঠিক আছে কিনা, ও খাওয়া-দাওয়া একেবারেই করতে চায়না। আমি আর তোমার মা একটু গল্প করি।” আমি এতক্ষণ এই সুযোগেরই অপেক্ষায় ছিলাম।

আশ্মাদের অনুপস্থিতিতে মনু আমার সাথে অনেক কথাই বললো এবং অনেক প্রশ্নও জিজ্ঞাসা করলো। স্কুলের পড়া শেষ করার পরই ওর বিয়ে দিয়েছিলেন ওর আবা-আশ্মা, কিন্তু সে বেশ বুদ্ধিমতী। তাই ওকে পরীক্ষা করে আমি যা বললাম, ও খুব মনোযোগ সহকারে শুনলো। আমি ওকে বললাম গর্ভবতী অবস্থাকালে অল্প অল্প পরিমাণে নিয়ম করে দিনে ৬/৭ বার সুষম ও পুষ্টিকর খাবার খাওয়া উচিত। নিয়মিত সকালে বিকালে বিশুদ্ধ হাওয়ায় বেড়ানো, গর্ভবতী অবস্থায় করা যায় এরকম কিছু কিছু ব্যায়াম এবং পেটে-কোমরে তেল মালিশ, ইত্যাদি করা উচিত।

স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপন করতে হলে সকলের

for our traditional Bengali crafts, I wondered. While I love to decorate my own house in Rotherham with the products of Bangladesh's cottage industries, here they are hardly valued.

Later I jumped at the chance when Asma Khala said: “Mira, your mother and I are going to my room to talk about old times. Why not talk to your cousin about the importance of eating for two during pregnancy? Being a doctor, you are well qualified and we all value your advice.”

In the absence of our mothers, Monu became quite talkative and asked me lots of questions. It was a pleasure to talk to her. She was an intelligent woman and had completed her schooling, although she did not attend college, but got married instead. She listened intently to all I had to say about regular meals (at short and frequent intervals), a balanced diet, eating reasonable quantities, fresh air, pre-natal exercises and oil massage.

I explained that while a well balanced and nutritious diet was necessary for everyone's health, it was especially so for a pregnant or lactating mother. After all, during the pregnancy the baby gets its nutrients from the mother through her placenta. Pregnancy and lactation are very important periods in a woman's life. At these times

জন্যই সুখম এবং পুষ্টিকর খাবার খাওয়া দরকার। বিশেষ করে গর্ভবতী ও স্তন্যদান করা মায়ের জন্য এর খুবই প্রয়োজন। কারণ, গর্ভকালে শিশুর পুষ্টি ও দেহগঠনের জন্য উপাদানগুলি মায়ের রক্ত থেকে ‘প্লাসেন্টা’ বা ‘ফুলের’ মাধ্যমে আদান-প্রদান হয়। গর্ভধারণ কাল এবং স্তন্যদান কাল একদিকে যেমন খুবই স্বাভাবিক, অন্যদিকে তেমনি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই সময়ে পুষ্টির চাহিদার পূরণ না হলে মা ও শিশু দুজনেরই স্বাস্থ্যহানী হয়। তার মানে এই নয় যে, মাকে ‘দুজনের জন্য’ খাবার খেতে হবে।

মনুকে বললাম, “একুশ বছর বয়সে তোমার শরীরের গঠন সম্পূর্ণ হয়েছে সুতরাং তোমার অবস্থা আমাদের দেশের গরীব মেয়েদের মতো নয়, যাদের খুব অল্প বয়সেই বিয়ে হয় এবং ‘মা’ ও হয় তাড়াতাড়ি। ওদের নিজেদের শরীর গঠনের জন্য পুষ্টিকর খাবারের দরকার তাই গর্ভবতী অবস্থায় এদের অতিরিক্ত হিসাবে আয়রন, ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিনের বড়িও যোগান দেওয়া উচিত।” সেইসঙ্গে ওকে আরো বললাম যে, এই সব অতি প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর উপাদানগুলি তারও দৈনন্দিন খাবারে থাকা দরকার। এতে করে তাহার অতিরিক্ত ওজন বেড়ে যাওয়া এবং কেষ্টকাঠিগোরও সমাধান হবে। তাহার দৈনন্দিন খাবারের সাথে দুইবেলা দুইকাপ দুধ, আধা কাপ করে ডাল, পর্যাপ্ত পরিমাণে শাক-সব্জী আর কিছু ফল-মূল (বিশেষ করে টক জাতীয় ফল), বাদাম ইত্যাদি যোগ করলেই গর্ভবতী অবস্থার জন্য

if the need for proper nutrition is not fulfilled, both mother and baby suffer ill health. This of course does not mean that a mother should “eat for two people”.

I told Monu that, at twenty-one, her body was fully mature. So she was not in the position of so many of our poorer countrywomen who marry and become mothers at an early age when they need nutrients for their own growth, let alone that of their babies. Such women would need extra iron, calcium and vitamin tablets as supplements. At the same time I emphasized that Monu's daily diet should include these important nutrients in order to meet the needs of the unborn baby. This would also help to resolve her problems of excess weight gain and constipation. Her need for extra energy, protein, calcium, iron and vitamins - especially Vitamins B, C and Folic Acid - could be met by just adding two cups of milk, half a cup of lentils, enough vegetables and some fruits (particularly citrus) to her daily diet. Eating such high fibre content foods as whole lentils and unpeeled potatoes, vegetables and beans would prevent constipation.

Monu was certainly overweight. I told her that in healthy pregnancy there should be a weight gain of no more than 20 to 25 lbs, about a third of

প্রয়োজনীয় অতিরিক্ত শক্তি, প্রোটিন, ক্যালসিয়াম, আয়রন এবং ভিটামিন (বিশেষ করে ভিটামিন, বি, সি এবং ফলিক এসিড) পাওয়া যাবে। ডাল, আলু কিছু সজী, সীমের বিচি ইত্যাদি খোসাসহ রান্না করলে, আঁশজাতীয় পদার্থ কোস্টকাঠিন্য কমায়ে।

সত্যিই মনুর অনেক ওজন বেড়ে গেছে তাই ওকে বললাম যে, গর্ভবতী অবস্থায় একজন পরিণত বয়স্কা সুস্থ মায়ের জন্য ২০/২৫ পাউন্ডের মতো ওজন বাড়লেই যথেষ্ট। এর মধ্যে একভাগ গর্ভাবস্থার প্রথম অর্ধেকাংশে এবং দুইভাগ দ্বিতীয় অর্ধেকাংশে হওয়া বাঞ্ছনীয়। অতিরিক্ত পরিমাণে অসম খাবার খাওয়া এবং পরিশ্রম না করার জন্য মোটা হয়ে গেলে অনেক রকম অসুখ দেখা দেয়, যেমন: রক্তের অস্বাভাবিক উচ্চ-চাপ, বহুযুত্র, গাঁটেবাত, ইত্যাদি। গর্ভবতী অবস্থায় বেশী ওজন বেড়ে গেলে রক্তের চাপ বেশী হওয়ার জন্য মায়ের শরীর ফুলে যায় এবং ঝিঁচুনী হয়, এতে মায়ের ও বাচ্চার উভয়েরই প্রাণনাশের আশংকা থাকে — কিন্তু এই সব বলে আর ওকে বেশী ভয় দেখাতে চাই নাই। বেশী মোটা হয়ে যাওয়ার জন্য বাচ্চা পেটের মধ্যে কি ভাবে আছে বোঝা যায় না, তার ফলে প্রসবের সময় অসুবিধা হয় এবং বাচ্চা বড় হওয়ার জন্য প্রায়ই অপারেশন করতে হয়। এতে মা ও বাচ্চা দুজনেরই বিপদের আশংকা থাকে। প্রসবের পরও অতিরিক্ত ওজন কমানো কস্টকর ব্যাপার এবং তার ফলে মেয়েদের সহজাত সৌন্দর্য্যও হারিয়ে যায়।

আমি ওকে বললাম, বাচ্চাকে প্রথম কয়েক

this to occur in the first half of pregnancy and two-thirds in the second half. Overeating and lack of exercise cause excess weight and this, in turn, can cause such problems as hypertension, diabetes mellitus and rheumatism. I had no wish to unduly alarm her, so I did not add that eclamptic fits could also occur, a life-threatening condition for mother and baby. But excess weight could also mean that the unborn baby's position is not properly diagnosed and it then needs to be delivered by operation, a potentially dangerous procedure. After delivery it is difficult to take off the excess weight and this can mar a woman's natural beauty.

I also explained how important it was for her and her baby that it breastfeed during infancy, unless her doctor said it shouldn't for any reason. Mother's milk is very rich in calcium and easily digestible for a baby during its first few months and the bonding between mother and child is also improved. During lactation Monu should drink plenty of liquid, especially milk and buttermilk, and eat enough fish, particularly the small bony ones which would provide her with the necessary calcium, Vitamin D and iron. Fortunately Monu was not in the position of so many of our Bengali sisters who just cannot afford a well balanced and calcium-rich

মাসের জন্যও অন্তত: মায়ের দুধ খাওয়ানো উচিত, যদি অন্য কোনো কারণে ডাক্তারের নিষেধ না থাকে। কারণ, মায়ের দুধে প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম থাকে এবং খুব সহজেই হজম হয়। এছাড়া মা ও বাচ্চার মধ্যে বন্ধনও দৃঢ় হয়। স্তন্যদান কালে মাকে পর্যাপ্ত পরিমাণে দুধ, ঘোল, ছানা, পনির ইত্যাদি দুগ্ধজাত দ্রব্য এবং মাছ-মাংস ইত্যাদি প্রাণীজ প্রোটিন, বিশেষ করে ছোট মাছ কাঁটা সহ খাওয়া উচিত। এতে করে প্রয়োজনীয় ক্যালসিয়াম, ভিটামিন ডি এবং আয়রনও পাওয়া যাবে। সৌভাগ্যবশত: মনুর অবস্থা আমাদের দেশের গরীব বোনদের মত নয়, যারা দু'বেলা ঠিকমত খাবারই খেতে পায় না তার উপর তাদের যেটুকু শক্তি বাকি থাকে তারও অপচয় হয় অতিরিক্ত পরিশ্রমের দরুন। আমি যা যা বলেছিলাম মনু সবই করতে রাজী হয়েছিল এবং খুশীও হয়েছিল কেননা আমি ওকে ওর মায়ের মতো বেশী পরিমাণে খাবার খেতে বলছিলাম তার জন্য।

বিদায় নেওয়ার সময় আমরা ঠিক করলাম যে মাঝে মাঝে চিঠিপত্র আদান প্রদান করবো, মনু আমাকে ওর মায়ের বানানো একবোতল তেঁতুলের আচার দিলো ইংল্যান্ডে নিয়ে আসার জন্য, আমি কথা দিলাম খালাকে একটা বই পাঠাবো যেটাতে মনুকে আমি যে উপদেশগুলো দিয়েছিলাম সেগুলো আরো বিস্তারিতভাবে লেখা থাকবে। আমার বেশ ভালো লাগলো যে এতদিন পর দেখা হলেও মনুর সাথে আমার বেশ আলাপ জমেছিলো।

diet at this time. They also lose what little strength they have through having to engage in hard manual labour. Monu promised to do all I advised and was grateful that I wasn't reinforcing her mother's obsession about eating enormous amounts of food.

When we finally took our leave of Asma Khala and Monu, I felt glad to have renewed my childhood friendship with my young cousin. We agreed to write to each other from time to time. Monu gave me a big jar of her mother's tamarind pickle "to take back to England". I promised Asma Khala a book from England containing all the advice I had been giving to Monu.

* Maternal Aunt, Mother's cousin in this instance.



সর্দি-কাশির মহৌষধ রেহানা চৌধুরী

কিছুদিন ধ'রে আমার মেয়ে খুব সর্দি-কাশিতে ভুগছিল। কতকিছু যে কেমিস্ট থেকে কিনে ওকে খাওয়ানো কিন্তু কোন কিছুতেই তেমন কাজ হ'লনা। হঠাৎ আমার অনেকদিন আগের কথা মনে প'ড়লো। ছোটবেলা আমরা ভাই-বোনেরা যখন সর্দি-কাশিতে আক্রান্ত হ'তাম, আমাদের মা ওনার নিজস্ব প্রণালীতে তৈরী ঔষধ আমাদের খাওয়াতেন। ঔষধ হ'লেও সেটাকে একটা অতি সুস্বাদু ও উপাদেয় পানীয় বলা যেতে পারে এবং এতে উপকারও হ'ত।

আমার মায়ের কথা মনে ক'রে আমি ঔষধটি তৈরী করে ফেললাম এবং মেয়ের স্কুলের দুপুরের খাবারের সঙ্গে ফ্রাস্ক ক'রে দিয়ে দিলাম। মেয়ের খুব পছন্দ হ'ল সে ঔষধটি, তার প্রমাণ পেলাম যখন সে স্কুল থেকে বাড়ী এসে জানালো যে তার বান্ধবীদের সাথে ভাগ করে ঔষধটি খেয়েছে। বান্ধবীদের অনুরোধ, কিভাবে আমি বানিয়েছি ঔষধটা সেটা বিস্তারিত ভাবে লিখে জানাই। মনে মনে খুশী হয়ে ভাবলাম ঔষধ কোম্পানির বিক্রি 'সিক্রেস' উঠবেনাতো?

সেদিন রাতেই অপরিচিতা এক মহিলার ফোন এল। কিছুক্ষণের মধ্যেই বুঝতে বাকি রইলনা, আমার মেয়ে কাকলির বান্ধবী রোজানার মা আমাকে

COUGH MIXTURE
Rehana Choudhury
Translated by Saayma Chowdhuri

For some time my daughter, Kakoli*, had been suffering a bad bout of cold and influenza. I bought several bottles of popular medicines from the chemist for her, but none of them worked. Suddenly I remembered something from a long time ago. In childhood when my sisters, brother and I suffered from coughs and colds, our mother would dose us with a mixture that she made using her own recipe. Actually it was more like a delicious drink than a medicine. It was also very effective.

I had carefully watched how my mother made it and now I followed the same method. I poured some of the mixture into a flask to keep it hot, and gave it to my daughter to take to school along with her lunch. It was obvious that she liked the medicine because, when she returned home from school, she told me that she shared it with her friends! She added that her friends had asked if I would tell them how to prepare the medicine. I felt very pleased at this success and began to wonder if the spread of my recipe would cause the companies manufacturing cough mixtures to become bankrupt!

That same night I received a phonecall from a

ফোন ক'রেছে। রোজানার এই ঔষধটি এত বেশী ভাল লেগেছে যে সে মা কে গিয়ে সব বলেছে। রোজানার মা বলে, “রোজানা স্কুল থেকে ফিরে অবশি ঘ্যানর ঘ্যানর ক'রেছে এটার রেসিপিটা নেওয়ার জন্যে। তুমি যদি কিছু মনে না কর তবে আমি একটু লিখে নিতে চাই।”

আমি বললাম, “সে কি কথা, মনে করার কিছু নেই বরং আমি খুশীই হ'য়েছি সবার ভাল লাগার কথা শুনে। আমি বলছি তুমি লিখে নাও। খুব ধীরে ধীরেই ব'লছি কিন্তু, যাতে তোমার লিখতে অসুবিধা না হয়।”

রোজানার মা আমাকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানিয়ে লিখতে শুরু করলো। আমি বললাম, “সাধারণত: মাপামাপি আমি তেমন করিনা, সবকিছু আন্দাজমত ব্যবহার করি। কিন্তু তোমার সুবিধার জন্য আমি নিজে একটা মাপ তৈরী ক'রে দিচ্ছি। একটা ছোট পাত্রে আধা লিটার পানি নিয়ে তার মধ্যে ৪টা তেজপাতা, ৬টা এলাচি, ৮টা লবঙ্গ, ২টা এক ইঞ্চি লম্বা দারচিনি ও এক খন্ড খোসাসহ আদা (একটু ছেঁচে নেবে) ঐ পাত্রের পানিতে ছেড়ে দেবে। পানি ফুটে উঠলে জ্বাল একটু কমিয়ে দেবে। পনেরো মিনিট থেকে আধাঘন্টা কমজ্বালে ফুটতে দিবে। তারপর ছাক্নিতে ছেঁকে এর মধ্যে পাত্রের পানি অনুযায়ী দুই থেকে চার টেবিল চামচ মধু মিশিয়ে দেবে ভালভাবে। চা ও কফির মত গরম গরম পান করবে কিন্তু।”

সে রাতটি ছিল আমার বিশেষ স্মরণীয়

lady who was unknown to me. I soon gathered that my caller was Mrs Webb, the mother of Rozana, a friend of Kakoli's. Apparently Rozana had liked my medicine so much that she had told her mother all about it. Rozana's mother said: “Ever since my daughter got back from school she has been nagging me to get the recipe. If you don't mind, would you please tell it to me over the telephone so that I can jot it down?”

“Of course I don't mind,” I replied. “I'm delighted that Rozana liked it so much. I will gladly dictate it, I'll speak slowly so that you won't have any difficulty in copying it down.”

Rozana's mother thanked me most sincerely and started to write.

“I don't normally measure any quantities,” I began. “I just guess approximate amounts for everything. But for your convenience I will suggest some approximate measures. First, take a small saucepan and fill it with about half a litre of water. Then add four cassia leaves, six cardamoms, eight cloves and two pieces of cinnamon bark - each about an inch long. Take a piece of ginger that has not been peeled, crush it slightly and put in the pan. Bring the contents to boil and then reduce the heat. Simmer for about fifteen minutes to half an hour. Then strain the contents through a sieve. Depending on the quantity

একটি রাত। শুনতে গল্প মনে হবে যে আরো দু-
তিনটি ফোন এল ঐ একই বিষয়-বস্তুর উপর ভিত্তি
করে। মা কে একটা চিঠি বাংলাদেশে লিখতেই হবে
এসব জানিয়ে, ভাবলাম। মনে হ'ল যতই বিজ্ঞানের
যুগে নূতন নূতন জিনিসের দিকেই মানুষের বোঁক
হোক কিন্তু পুরানো সামগ্রীতে যে সময়-সময় কিভাবে
আমরা উপকৃত হই তা ভেবে দেখা উচিত। আদি
কালের রেসিপি উপর ভিত্তি ক'রেই যে গড়ে
উঠেছে অনন্ত কালের রেসিপি একথায় আমার অটল
বিশ্বাস আছে।



of liquid produced, mix two to four tablespoons of
honey with it. Drink the mixture hot, like tea or coffee."

I will remember that night for a long time. It may
seem unreal, thinking back, but that telephone call
was followed by several others and all were about my
cough mixture! I decided that I must write about this
to my mother in Bangladesh, telling her how popular
her cough mixture was proving to be, and how it had
introduced me to the mothers of several of Kakoli's
schoolfriends.

I am convinced that however much we may
lean towards modern science, we can still from time
to time benefit from our old and traditional folk
remedies. I firmly believe that some of them are
universal remedies that have stood the test of time.
Indeed modern science often finds itself rediscovering
some of this ancient wisdom.

* Girl's name meaning a sweet chirping sound, as of birds.

রান্নাঘরের টুকিটাকি

ও হাসির খোঁরা

অনিমা তামুলী ও রাফিয়া মাহমুদ

এক:-

রান্না করতে গিয়ে তরকারিতে লবণ বেশী হলে আলু অথবা যে কোন একটু শাকসব্জী দিলেই লবণের পরিমাণ কমে যাবে।

(যদি তাতেও সফল না হন তাহলে রেখে দিন, তাদের জন্য যারা খাবারের স্বাদই বোঝেন না।)

দুই:-

ডিম সিদ্ধ করার সময় একটু লবণ দিয়ে দিলে ডিম ফাটার সম্ভাবনা কম থাকে।

(যদি লবণ দিতে ভুলে যান এবং ডিম ফেটে যায় তাহলে ডিম চটকে দিন আর ভান করুন যেন এই জিনিষই আপনি তৈরী করতে চেয়েছিলেন।)

তিন:-

রান্নার সময় খাবারে হলুদ বেশী দিয়ে ফেললে এক টুকরো কাঠ কয়লা রান্নার পাত্রের মধ্যে দিয়ে দিন। কাঠ কয়লা তরকারি থেকে অতিরিক্ত হলুদটুকু চুষে নেয়। তবে পরিবেশনের আগে কয়লার টুকরো উঠিয়ে ফেলতে ভুলবেন না।

(তবুও যদি রান্নাতে হলুদের গন্ধ থেকে যায় আর আপনি যদি এর বেশী কষ্ট বাড়াতে না চান,

HANDY (ALTERNATIVE) KITCHEN TIPS

Anima Tamuli and Raffia Mehmood

Translated by Ruma Tamuli

One

If too much salt has been poured into food during cooking, add a piece of potato or other vegetable to absorb the excess. (If all else fails, specialise in cooking for those with defective taste buds.)

Two

When boiling eggs, add half a teaspoon of salt to prevent them cracking. (If you forget the salt and the eggs break, mash them up and pretend that that was what you intended doing with them all along.)

Three

If too much turmeric has been added to food during cooking, place a piece of charcoal in the pan. This will absorb the excess turmeric, but remember to remove the charcoal before serving! (If your food has too much turmeric in it and you don't want the trouble of removing it, tell your family that you've decided on a one-off turmeric

তাহলে আপনি পরিবারের সবাইকে বলুন যে ব্যাক্টেরিয়াকে ধ্বংস করার জন্যই আপনি এই ব্যবস্থা অবলম্বন করেছেন। হলুদে ঔষধিক গুণ আছে।)

চার:-

বেগুন রান্না করার আগে কিছুক্ষণ লবণ ও চিনি মাখিয়ে রেখে দিন, বেগুনের তেতোভাবটা চলে যায় আর মচমচে স্বাদ হয়।

(বাঙ্গালীরা তেতো জিনিষ ভালোবাসে যেমন শুক্কা।)

পাঁচ:-

ফুলকপির গন্ধ অনেকের পছন্দ নয়। সিদ্ধ করার সময় অল্প দুধ দিয়ে দিন গন্ধ চলে যাবে।

(তা না হ'লে রান্নাঘরের দরজা বন্ধ করে জানালা খুলে দিন গন্ধ যাওয়ার জন্য।)

ছয়:-

বাঁধাকপির গন্ধ দূর করতে হ'লে রান্নার পর এক টুকরো পাউরুটি (ব্রেড) উপরে রেখে ঢাকা দিয়ে দিন খারাপ গন্ধ বের হবে না।

(অবশ্য তাতেও যদি গন্ধ থাকে তাহলে পচা ডিম দিয়ে দিন।)

সাত:-

মাংস যদি তাড়াতাড়ি নরম করতে চান পেঁপে নাহলে সিরকা দিয়ে দিন রান্নার সময় অথবা সুপারীর ২/৩ টা টুকরা দিয়ে দিলেও কাজ হয়।

attack on their internal bacteria. Turmeric has medicinal qualities.)

Four

To remove any bitter taste in aubergine and also to make it crispier, soak the vegetable in salt water to which a pinch of sugar has been added, prior to cooking. (But remember that Bengalees also love wonderfully tasty bitter dishes like shukto.)

Five

Some people dislike the smell of cauliflower cooking. To prevent the odour, add some milk to the pan while cooking. (You can always shut the kitchen door and open the windows.)

Six

Once cabbage has been cooked, remove from the heat and place a piece of bread in the pan and cover it to remove the strong smell. (Alternatively, spray your kitchen liberally with some stronger smell, e.g. rotten eggs.)

(তাতেও যদি সফল না হন তাহলে মাংসের উপর মটর গাড়ী চালিয়ে দিন কয়েকবার।)

আট:-

কাপড়ে যদি হলুদের দাগ লাগে তা উঠানোর উপায় হচ্ছে প্রথমে লেবুর রসে কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রেখে সাবান দিয়ে ধুয়ে রোদে শুকাতে দিন।

(যদি দাগ না ওঠে চিন্তার কোন কারণ নেই, গাঢ় হলুদের রঙে ভিজিয়ে দিন সমস্ত কাপড়। শুকিয়ে ইস্ত্রি ক'রে নিন দেখবেন নতুন কাপড় হয়ে যাবে।)

নয়:-

চায়ের দাগ কাপড়ে লাগলে দুধ দিয়ে ভিজিয়ে রাখুন। তারপর ভাল করে ধুয়ে রোদে শুকোতে দিন।

(তাতে যদি দাগ না যায় ক্ষতি নেই। কাঁচি দিয়ে জায়গা কেটে হলুদের রঙে 'টাই এ্যান্ড ডাই' করে নতুন ফ্যাশন বলে চালিয়ে দিন।)

দশ:-

রান্নার পর যদি পাত্রে দাগ লাগে তাহলে পাত্রে আপেলের খোসা অথবা রুবার সিদ্ধ করে ধুয়ে দিন দাগ চলে যাবে।

(দাগ যদি না যায় মন খারাপ করবেন না। তাতে মাটি দিয়ে ফুলের গাছ লাগিয়ে দিন। এটা কোন অনুষ্ঠানে এক উপভোগ্য আলোচনার বিষয় হবে।)

Seven

To tenderise meat, add either green papaya, vinegar or two or three pieces of betel-nut to it during cooking. (On the other hand, you can drive the car over it two or three times before, or even after, cooking.)

Eight

To remove turmeric stains from an item of clothing, apply lemon juice to the stain and allow time for it to soak in. Then wash the garment with soap and water. Dry it in the sun. (A quicker solution is to immerse the whole garment in a turmeric dip and iron dry using a hot iron.)

Nine

To remove tea stains from an item of clothing, apply cold milk to the stain and allow time for it to soak in. Then wash the garment with soap and water. Dry it in the sun. (Be fashionable and remove stained areas by using sharp scissors. Tie-and-die turmeric dips can also provide a fashionable effect.)

এগারো:-

ফ্রীজারের ব্যাগে খাবার রাখার সময় লক্ষ্য রাখতে হয় যাতে ব্যাগে একটুও হাওয়া না থাকে। তা না হ'লে খাবার খারাপ হওয়ার সম্ভবনা থাকে। সহজে হাওয়া বের করবার উপায় হ'চ্ছে ড্রিঙ্ক খাওয়ার স্ট্র দিয়ে ব্যাগের ভিতরে রেখে শুয়ে নিলে সম্পূর্ণ হাওয়া বের করে দেওয়া যায়।

(তা যদি না পারেন তবে বেশী হাওয়া ভরে দিয়ে বেলুন ফোটানোর মজা উপভোগ করুন।)

বারো:-

শাকসব্জীর খোসা না ফেলে দিয়ে বাগানের সার তৈরী করা যায়।

(অথবা দেশ থেকে গাই নিয়ে এলে তাকে খাইয়ে পুণ্যও করতে পারেন।)

আমরা মহিলারা কত গুণে গুণী — তাই না?



Ten

Saucepan stains can be removed by boiling apple skin or rhubarb in it. (Otherwise the saucepan can always be used as a flower pot to provide an interesting conversation piece at parties.)

Eleven

To remove air trapped in freezer bags containing food, insert a straw and suck out the air. (Why not try blowing more air into it like a balloon and then just bursting it? It's good fun.)

Twelve

Do not throw away your vegetable peelings, they make good garden compost. (Or import a cow from India and store up good karma by feeding it.)

Are we women ingenious or what?



বাঙালী মহিলা সাহায্যকারী সংস্থার
পরবর্তী প্রকাশনার বিস্তারিত বিবৃতির জন্য
নিম্নলিখিত ঠিকানায় যোগাযোগ করুন:
প্রযত্নে: এস আর ই সি
১০৮ দি মুর, শেফিল্ড, এস১ ৪পিডি
ফোন: ০৭৪২-৭৩৬৬০১

**For details of other publications by
Bengali Women's Support Group
please contact
BWSG Book Project
c/o SREC
108 The Moor
Sheffield S1 4PD
Tel: (0742) 736601**



খাদ্যই জীবনের মূল মন্ড
সকল প্রাণীর রথচক্র।

অম্লমধুর বইটিতে খাদ্য, রান্নার পদ্ধতি, বাজার করা, পরিবেশন ও সুস্বাদু খাদ্য ইত্যাদি বিষয় নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। খাদ্য যে বাঙালী মহিলাদের জীবনে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে, তা তিরিশজন বাঙালী মহিলা গল্প, কবিতা, চিঠি ও কথোপকথনমূলক রচনার মাধ্যমে তাঁদের বক্তব্যে লিপিবদ্ধ করেছেন। এটি শুধু একটি রন্ধন প্রণালীর বই-ই নয় - এটা হ'ল সমকালীন মহিলাদের জীবনধারার একটি মুখবন্ধ।

মূল্য ৬ পাঃ ৫০ পেনি
আই এস বি এন ০ ৯৫১৯৮২১ ০ ৯

**Food is the centre of life,
Focal point of all that lives.**

Sweet and Sour explores the subject of food, cooking it, shopping for it, eating it, dieting, etc. Through stories, poems, letters and dialogue, thirty Bengali women comment on the very important part that food plays in their lives. **Sweet and Sour** is much more than a cookery book - it is a statement by contemporary women about their lives.

**Price £6.50
ISBN 0 9519821 0 9**