

# বর্ষায় বাঙালি মশাগুল খিচুড়িপ্রেমে

ডাঃ কিংশুক দাস

বৃষ্টি মানেই প্রকৃতির স্নিগ্ধতায় মনের দুঃখ ভুলে আনন্দে অবগাহন। বৃষ্টিমাত আবহাওয়ায় আনন্দের মুহূর্তে ভোজনরসিক বাঙালিকে জিভে জল আনা হাজার একটা পদ সাজিয়ে দিলেও বাঙালি কিন্তু ঝাঁকবে একটাই পদে। আর তা হল খিচুড়ি। সঙ্গে সাইড ডিশে যদি ইলিশ মাছ ভাজা থাকে, তা হলে তো পুরো জমে ক্ষীর! বাইরে মুসলধারায় বৃষ্টি আর ডাইনিংয়ে খিচুড়ি! এক কথায় লা-জবাব। শুধু আমাদের দেশই নয়, বাংলাদেশ, পাকিস্তান-সহ দক্ষিণ এশিয়ার দেশগুলোরও জনপ্রিয় খাবার খিচুড়ি

## বৃষ্টি ও খিচুড়ি

বৃষ্টি আর খিচুড়ি দু'জনে অভিন্ন বন্ধু। বৃষ্টি আর খিচুড়ির বন্ধুত্ব নিয়ে নানা কথা শোনা যায়। ইতিহাসের পাতা ওপ্টালে দেখা যায় একটা সময় খিচুড়ি ছিল গানপাগল বাউলদের প্রিয় খাবার। গান শুনিতে মানুষের বাড়ি বাড়ি ঘুরে তাঁরা সংগ্রহ করতেন চাল, ডাল। কুটির ফিরে সেই চাল, ডাল মিশিয়ে খিচুড়ি রন্ধে মোটাতেন পেটের জ্বালা। অন্যান্য সময় তাঁরা অন্য কোনও খাবার রাখলেও বৃষ্টির দিনে পেট ভরত খিচুড়ি খেয়ে। এ ছাড়াও গ্রামের দিকে বর্ষায় ভিজে যেত উনুন। তাই উনুন শুকিয়ে চটজলদি কোনও খাবার রাখতে হত গৃহকর্ত্রীকে। তখন চাল, ডাল আর সবজি একসঙ্গে করে হয়ে যেত খিচুড়ি। এ সব থেকেই বৃষ্টির সঙ্গে জমাটি বন্ধুত্ব হয়ে গেল খিচুড়ির। সঙ্গে দোসর হল গরম গরম ইলিশ মাছ ভাজা। কারণ, বর্ষাতেই জেলের জালে ধরা দেয় ইলিশের দল। আর এ কারণেই খিচুড়ির সঙ্গে জুড়ে গেল ইলিশ মাছ ভাজা।



## নামের উৎপত্তি

চালের সঙ্গে মুসুর, মুগ বা অন্য কোনও ডালের সমাহারে তৈরি পদ হল খিচুড়ি। ইতিহাসবিদ মহসিন মুকাদামের মতে, ‘ভারতের প্রাচীনতম খাবারের মধ্যে অন্যতম খিচুড়ি।’ খিচুড়ি শব্দটি এসেছে সংস্কৃত ‘খিচ্চা’ থেকে। যার অর্থ চাল ও ডাল দিয়ে তৈরি একটি পদ।

## চন্দ্রগুপ্ত মৌর্য, আকবর, জাহাঙ্গির, ঔরঙ্গজেব সবাই মজেছিলেন প্রেমে

গ্রিক দূত সেলুকাস, মরোক্কোন পর্যটক ইবন বতুতা সবার বিবরণীতেই ভারতীয় উপমহাদেশে চালের সঙ্গে ডাল মেশানো খাবারের জনপ্রিয়তার উল্লেখ রয়েছে। ইবন বতুতা তাঁর সফর কাহিনীতে লিখেছেন, চতুর্দশ শতাব্দীর মাঝামাঝি সময় ভারতে মুগডাল আর চাল দিয়ে ‘খিষ্টি’ তৈরি হত। ১৫ শতকে আসা রুশ পর্যটক আফনাসিই নিকতিনও তাঁর লেখায় খিচুড়ির বর্ণনা করেছেন। আবার চাণক্যের লেখায় মৌর্যযুগে চন্দ্রগুপ্তের আমলে চাল, ডাল

দিয়ে তৈরি খিচুড়ির উল্লেখ রয়েছে। চাণক্য তাঁর লেখায় সুসম খাবার প্রসঙ্গে লিখছেন, এক প্রস্থ চাল (৬০০ গ্রাম মতো), সিকি প্রস্থ ডাল, ১/৬২ প্রস্থ নুন ও ১/১৬ প্রস্থ ঘি দিয়ে তৈরি খাবারই সুসম খাবার। গ্রিক পরিব্রাজক মেগাস্থিনিস তাঁর লেখায় চন্দ্রগুপ্ত মৌর্যের রাজসভার হেঁশেলে খিচুড়ি তৈরির উল্লেখ করেছেন। আকবরের মন্ত্রী ও ঐতিহাসিক আবুল ফজল রাজবাড়ির

হেঁশেলে বিভিন্ন ধরনের খিচুড়ি রান্নার কথা লিপিবদ্ধ করেছেন। আইন-ই-আকবরিতেও বিভিন্ন ধরনের খিচুড়ির প্রস্তুতপ্রণালী পাওয়া যায়। সেখানে আকবর এবং বীরবলের খিচুড়ি রান্নার এক গল্পেরও উল্লেখ রয়েছে। আইন-ই-আকবরিতে দেখা যাচ্ছে, সে-সময় খিচুড়িতে স্যাফরন, প্রচুর মশলাপাতি এবং শুকনো ফল দেওয়া হত। মুঘল আমলে জাহাঙ্গিরের প্রিয় এক বিশেষ ধরনের খিচুড়ি তৈরি করা হত পেস্তা, কিশমিশ দিয়ে। যাকে জাহাঙ্গির নাম দিয়েছিলেন ‘লাজিজান’। সম্রাট ঔরঙ্গজেবের প্রিয় ছিল ‘আলমগিরি খিচুড়ি’। এতে চাল-ডালের সঙ্গে মেশানো হত বিভিন্ন ধরনের মাছ ও ডিম। আবার হায়দরাবাদের নিজামের খিচুড়িতে থাকত মাংসের কিমা।

পৌঁছল সাহেবদের ডেরায়  
১৯ শতকের ভিক্টোরিয়ান যুগে দেশে



যাওয়া ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানির কর্মচারীদের হাত ধরে খিচুড়ি পৌঁছয় সাহেবদের খাবার টেবিলে। সাহেবরা খিচুড়ির সঙ্গে আবার মাছ, সেক্‌ ডিম ইত্যাদি দিয়ে তৈরি করেন ব্রেকফাস্ট কেডগেরি।

## ভিন্নরূপে মিশরীয়দের ডাইনিং টেবিলে

১৯ শতকের মধ্যভাগে মিশরীয়দের কুশারি নামে যে

খাবারটি জনপ্রিয় ছিল, তা খিচুড়িরই একটা রূপ। তৈরি হত চাল, ডাল, চানা, ভিনিগার, টম্যাটো সস, পেঁয়াজ, আদা, রসুন ইত্যাদি দিয়ে।

## ১ কাপ খিচুড়িতে রয়েছে—

ক্যালরি : ১৭৫  
ফ্যাট: ১.৭৮ গ্রাম  
শর্করা/কার্বোহাইড্রেট: ৩৪.২৮ গ্রাম  
কোলোস্টেরল: ০ মিগ্রা  
সোডিয়াম: ৭৯ মিগ্রা  
পটাশিয়াম: ২৯৫ মিগ্রা  
প্রোটিন: ৬.১২ গ্রাম  
ভিটামিন: এ- ১১%, সি- ১৮%  
ক্যালসিয়াম: ৪%  
আয়রন: ১৩%

## রকমফের

অঞ্চলভেদে খিচুড়ির ‘নাম’-এর রকমফের রয়েছে। যেমন ভূনি, মাংস, নিরামিষ খিচুড়ি ইত্যাদি। প্রাচীন ভারতীয় কিছু সাহিত্যে খিচুড়ি তৈরির উপাদান হিসেবে দই ও তিলবীজের উল্লেখ আছে। উত্তরপ্রদেশে জনপ্রিয় ‘আমলা খিচুড়ি’। চাল, মাসকলাই, আমলা দিয়ে তৈরি এই খিচুড়ি আস্তে আস্তে জুড়ে যায় মকরসংক্রান্তি উৎসবের সঙ্গে। কাশ্মীরে খিচুড়ি উৎসর্গ করা হয় স্থানীয় দেব-দেবীদের উদ্দেশে। যাকে বলা হয় ‘খেতসিমাভাস’। তামিলনাড়ুতে খিচুড়ি পরিচিত ‘পোস্কালা’ নামে। হিমাচলে ‘বালাই’ এবং উত্তরাখণ্ডে ‘গারোয়ালি খিচুড়ি’র চল আছে। ওড়িশায় হালকা আঁচে জগন্নাথের জন্য তৈরি হয় সুস্বাদু ‘জগা খিচুড়ি’। বাংলায় জনপ্রিয় তিল খিচুড়ি, মালাই ভুনি খিচুড়ি বা খেজুরের খিচুড়ি। এ ছাড়া পেঁয়াজ, রসুন ছাড়া

## খিচুড়ির প্রেম-পিরিতির দু-চার কথা

### পরান বন্দ্যোপাধ্যায়



জমালগু থেকেই বর্ষার সঙ্গে খিচুড়ির প্রেম-পিরিতি। বর্ষা নামলেই খিচুড়ির ভেতরে অনুরণন হয়, ভাবে যে কখন আমি গেরস্থের ঘরে উঁকি মারব। আর গেরস্থও সজাগ। বর্ষাটা জোরদার নামলেই হেঁশেলের রূপবদল। খিচুড়ি আবার তাঁর পাশে চান ভাজাভুজি। পাতে পড়েই যেন আল্লাদে গড়িয়ে যান তিনি। আমার কথা বললে বলব, বাইরে বৃষ্টি আর আমার পাতে পাতলা খিচুড়ির সঙ্গে বেগুনি, ডিমভাজা, আর শেষ পাতে আমের চাটনি— জিভে জল চলে এল! তবে শুধু আমি কেন? বর্ষা মানতেই সব গেরস্থ বাড়িতেই খিচুড়ি নিয়ে লাফালাফি শুরু হয়ে যায়। যুগ যুগ ধরে। যাঁরা হেঁশেলের দায়িত্বে থাকেন, তাঁদের খানিক স্মৃতি আসে মনে। পাঁচ পদ করার দরকার পড়ে না। আগুনে হাঁড়ি বসায়, যা দেওয়ার সব দিয়ে দাঁও, তারপর কয়েকবার ঘেঁটে দাঁও, খিচুড়ি রেডি। স্বাদ কিন্তু সেই এ ক্লাস! খিচুড়ির মধ্যে যদি একটু ফুলকপি উঁকি দেয়, একটু আলু উঁকি দেয় বা কড়াইগুঁটি উঁকি দেয় বড় ভাল লাগে। আর হাঁ, অবশ্যই বেশ কয়েকটা কাঁচালক্ষা ভেসে বেড়াতেই হবে। শুকনো লক্ষায় অন্য স্বাদ হয় বটে, তবে পেটের প্রহরীগুলি একটু নাক শিঁটকাই।

কথায় কথায় তিস্তা রায়বর্মণ

নিরামিশ খিচুড়ি তো আছেই। সোনা মুগডাল, গোবিন্দভোগে চালে তৈরি বিভিন্ন পুজোর ভোগের খিচুড়ি তো সবার কাছেই খুব প্রিয়। এ ছাড়া এশিয়ার বিভিন্ন দেশে খিচুড়ি পরিচিত ‘কঙ্গি’ নামে।

## গিনেস বুক অফ ওয়ার্ল্ড রেকর্ডসে

এক হাঁড়িতে ৯১৮ কেজির খিচুড়ি রান্না করে গিনেস বুক অফ ওয়ার্ল্ড রেকর্ডসে জায়গা করে নেয় ভারত। বিশালাকার কড়াইতে রান্না হয় ৯১৮ কেজি খিচুড়ি। ক্রেনের সাহায্যে আনা হয় দৈত্যাকার কড়া। দিল্লির ইন্ডিয়া গেটের সামনে রান্না হয় খিচুড়ি। ছিলেন শেফ সঞ্জীব কাপুর ও তাঁর দলবল। ৫০০ কেজি চাল, ৩০০ কেজি ডাল ও ১০০ কেজি ঘি ব্যবহার হয়েছিল খিচুড়ি তৈরিতে। অনুষ্ঠানের লক্ষ্য ছিল খিচুড়িকে ‘ব্র্যান্ড ইন্ডিয়ার খাবার’ হিসেবে বিশ্বের সামনে তুলে ধরা এবং বিশ্ববাসীর কাছে এর জনপ্রিয়তা বাড়া।

## স্বাস্থ্য উপকার

শুধু প্রত্যক্ষ উপকারই নয়, পরোক্ষও অনেক উপকার রয়েছে খিচুড়ির। প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ সে যাই হোক, খিচুড়ি যেন পুষ্টির সেরা ঠিকানা। কার্বোহাইড্রেট থেকে প্রোটিন, ফাইবার, ভিটামিন সি, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, ফসফরাস, পটাশিয়াম কী নেই বলুন তো? সবই রয়েছে একটি মাত্র খাবারে। চলুন এবার তুকে পড়ি খিচুড়ির স্বাস্থ্যগুণের অন্দরে—

### ✦ প্রোটিন, ভিটামিন, খনিজে ভরপুর

চাল, ডাল আর সবজির সমাহারে তৈরি খিচুড়ি শর্করা, ফাইবার এবং প্রোটিনের অন্যতম সেরা উৎস। গ্লুটেন-ফ্রি এই ভেজ আইটেমে রয়েছে প্রায় ১০ প্রকার প্রয়োজনীয় অ্যামিনো অ্যাসিড। ইউনাইটেড স্টেট ডিপার্টমেন্ট অফ এগ্রিকালচারের জাতীয় নিউট্রিয়েন্টের তথ্য অনুযায়ী, খিচুড়ির অন্যতম প্রধান উপাদান চালে রয়েছে পর্যাপ্ত পরিমাণ ভিটামিন এবং খনিজ। যেমন ভিটামিন বি, পটাশিয়াম, ফসফরাস, ফলিক অ্যাসিড এবং ম্যাঙ্গানিজ। অন্যদিকে, ডালে রয়েছে প্রচুর পরিমাণ প্রোটিন আর চালের সমান ভিটামিন এবং খনিজ।

### ✦ সহজপাচ্য এবং হজম সহায়ক

বেশি ঝাল, তেল, মশলা না দিলে খিচুড়ি খুবই সহজপাচ্য খাবার। তাই বাচ্চাকে প্রথম ‘কঠিন খাবার’ হিসেবে খিচুড়ি



খাওয়ানোই যেতে পারে। আর বয়স্কদেরও খিচুড়িতে কোনও বাধা নেই। তবে সবটাই পরিমিত পরিমাণে। খিচুড়ি রান্নার সময় স্বাদের জন্য এতে দেওয়া হয় জিরে। জিরে শরীরের হজম সহায়ক এনজাইম নিঃসরণ বাড়িয়ে হজমে সহায়তা করে। এ ছাড়া লিভার থেকে পিত্ত নিঃসরণ ঘটায় ফ্যাট শোষণ এবং অন্ত্রের জন্য উপকারী।

### ✦ অ্যান্টি-ইনফ্লামেটরি

হলুদ ছাড়া প্রায় কোনও রান্নাই সম্ভব নয়। খিচুড়িও তার ব্যতিক্রম নয়। হলুদ হল অ্যান্টি-ইনফ্লামেটরি। ব্যথা উপশমেও এর ভূমিকা আছে। ওষুধ হিসেবে ব্যবহার হওয়া এই মশলাটি শরীরে অ্যান্টি-অক্সিড্যান্টের মাত্রা বাড়িয়ে মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। আয়ুর্বেদশাস্ত্র অনুযায়ী বিভিন্ন রেসপিরেটরি সমস্যা যেমন অ্যাজমা, ব্রঙ্কিয়াল হাইপার অ্যাক্টিভিটি, নাক দিয়ে জল পড়া, কফ, সাইনাস ইত্যাদিতে হলুদ উপকারী। এ ছাড়া অ্যালার্জি, লিভারের সমস্যা, অ্যানোরেক্সিয়া, রিউম্যাটিজম এবং ডায়াবেটিক ক্ষত নিরাময়েও সাহায্য করে।

✦ নিয়ন্ত্রণে ডায়াবেটিস  
খিচুড়ির অন্যতম প্রধান উপাদান ডাল। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে ডালের ভূমিকা রয়েছে। ইউনিভার্সিটি অফ গুয়েলফ, এলিসন ডানকান, ডিপার্টমেন্ট অফ হিউম্যান হেল্থ অ্যান্ড নিউট্রিশনাল সাইন্সেস এবং কানাডার কুবি-খাদ্য বিভাগের সমীক্ষায় দেখা গেছে, ডালে থাকা প্রোটিন রক্তে শর্করার পরিমাণকে প্রায় ২০ শতাংশ কমিয়ে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।

### ✦ নিয়ন্ত্রণে ডায়াবেটিস

✦ ভাল রাখে হার্টের স্বাস্থ্য  
ডালে রয়েছে প্রচুর পরিমাণ পলিফেনল। যা রক্তচাপ কমিয়ে বিভিন্ন ধরনের কার্ডিওভাস্কুলার রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে। এন আই এইচ-এর সমীক্ষায় দেখা যাচ্ছে, ডাল রক্তে কোলেস্টেরল (এল ডি এল বা খারাপ কোলেস্টেরল) এবং ট্রাই-গ্লিসারাইডের মাত্রা কমাতে সাহায্য করে। বিভিন্ন গবেষণায় দাবি করা হয়েছে, নিয়মিত ডাল খেলে করোনারি আর্টারি ডিজিজের সম্ভাবনা অনেকটাই কমে।

### ✦ ম্যাক্রো-নিউট্রিয়েন্টের সেরা উৎস

কোলেস্টেরল বা কোনও ক্রনিক অসুখের কারণে চিকিৎসক বারণ না করলে ঘি বা বাটার ছাড়া মুখে রোচে না খিচুড়ি। ঘি খেলে শরীরের বারোটা বাজতে পারে এই শুনে শুনে কান যখন ঝালাপালা হওয়ার জোগাড়, তখন কিছু গবেষণা দাবি করছে গরুর দুধের খাঁটি ঘি ম্যাক্রো-নিউট্রিয়েন্ট,

### ✦ ম্যাক্রো-নিউট্রিয়েন্টের সেরা উৎস

কোলেস্টেরল বা কোনও ক্রনিক অসুখের কারণে চিকিৎসক বারণ না করলে ঘি বা বাটার ছাড়া মুখে রোচে না খিচুড়ি। ঘি খেলে শরীরের বারোটা বাজতে পারে এই শুনে শুনে কান যখন ঝালাপালা হওয়ার জোগাড়, তখন কিছু গবেষণা দাবি করছে গরুর দুধের খাঁটি ঘি ম্যাক্রো-নিউট্রিয়েন্ট,



## তবে...

এত স্বাস্থ্যগুণের কথা শুনে খিচুড়ির ওপর হামলে পড়লে বিপদ। বেশি খেলে হজমে সমস্যা দেখা দিতে বাধ্য। খিচুড়ি ছাড়া তো বর্ষা হতে পারে না, চেটেপুটে খান, তবে অবশ্যই পরিমিত পরিমাণে।

সহায়তা: প্রীতিময় রায়বর্মন

## ডাঃ কিংসুক দাস



এম ডি (মেডিসিন, পি জি আই এম ই অ্যান্ড আর, চঞ্জীগড়), ডি এম (গ্যাস্ট্রো-এন্টেরোলজি, পি জি আই এম ই অ্যান্ড আর, চঞ্জীগড়), এফ এ এস জি ই (আমেরিকা), এফ এস জি ই আই (ভারত)। অধ্যাপক এবং বিশিষ্ট ক্লিনিক্যাল টিউটর, এ এইচ ই আর এফ। তিনি দেশের অন্যতম সিনিয়র গ্যাস্ট্রো-এন্টেরোলজিস্ট, হেপাটোলজিস্ট ও ইন্টারভেনশনাল এন্ডোস্কোপিস্ট। অভিজ্ঞতা অর্জন করেছেন জার্মানির এপেনডারফ ইউনিভার্সিটির

গ্যাস্ট্রো-এন্টেরোলজি বিভাগে। তিনি ভারত, আমেরিকা ও ইউরোপের গ্যাস্ট্রো-এন্টেরোলজি, লিভার ও এন্ডোস্কোপি সোসাইটির সদস্য। পেয়েছেন ভারতজ্যোতি অ্যাওয়ার্ড, বেস্ট সিজেন অফ ইন্ডিয়া অ্যাওয়ার্ড এবং রাজীব গান্ধী এক্সসেলেন্স অ্যাওয়ার্ড। সিনিয়র কনসাল্ট্যান্ট হিসেবে যুক্ত আছেন কলকাতার অ্যাপোলো গ্লেনইগলস হাসপাতালের ইনস্টিটিউট অফ গ্যাস্ট্রো-সায়েন্সেসের সঙ্গে। বর্তমানে তিনি ইন্ডিয়ান সোসাইটি অফ গ্যাস্ট্রো-এন্টেরোলজির পশ্চিমবঙ্গ চ্যাপ্টারের সহ-সভাপতি ও কলকাতার গাট চ্যাট ক্লাবের প্রতিষ্ঠাতা-সম্পাদক ও প্রাক্তন সভাপতি। তাঁর সঙ্গে যোগাযোগ: ৯৯০৩৬-২৯৭৪২ (ফোন) ও ৯৮৩০০-৫৩৩৭৭ (এস এম এস), ই-মেল: kinsuk119@yahoo.com। ওয়েবসাইট: www.drkinsukdas.in

## সব ঋতুতেই খিচুড়ি খরাজ মুখোপাধ্যায়



বাড়িতে আজ এই মাছ, কাল ওই মাছ, আজ এই মাংস, কাল ওই মাংস— এমন একটা-দুটো দিন আসে যখন এর মধ্যে কোনও রেসিপিই আর ভাল লাগছে না, বা বাইরে যেমন হায়দরাবাদে শুটিং করতে গেলে কোনও খাবার যখন মুখে রোচে না, তখন খিচুড়িই ত্রাতা হয়ে আসে। অনেকেই বলেন যে বর্ষাকাল মান্নেই খিচুড়ি, কিন্তু আমি মনে করি না যে শুধুমাত্র এক ঋতুতেই এর জন্ম, এক ঋতুতেই এর মৃত্যু। তবে হ্যাঁ, বর্ষাকালে বেশ একটু জমিয়ে রান্না হয় খিচুড়িটা। বাসমতী চাল, মুগডাল, মটরগুঁটি, ফুলকপি দিয়ে খিচুড়ি চাপিয়ে পাশে যদি ইলিশ মাছ ভাজা চাপানো হয়— আহা! আর কোনও কথাই হবে না। বীরভূমে আমার দেশের বাড়ি। গ্রামের দুর্গাপুজো এবং মাঘমাসের রটন্তি কালীপুজোর কাঁচা কলাইয়ের ডাল ও চাল দিয়ে খিচুড়ির মহাভোজ হয়। সপ্তমী, অষ্টমী ও নবমী— তিনদিন ধরে বেলা ১২টা থেকে শুরু করে রাত ৯টা পর্যন্ত একটানা খাওয়াদাওয়া চলে! পরিবার-পরিজন, অনাহত সবাই একসঙ্গে বসে খাচ্ছেন। বোঝাই যাচ্ছে যাঁরা পরিবেশন করেন তাঁদের কোমরের অবস্থা কী হয়। এবার আসি মনুর প্রসঙ্গে। খিচুড়ি, কিছু একটা ভাজা, ছাঁচরা, আলু-ফুলকপির তরকারি, চাটনি আর পাপড়। এর সঙ্গে অল্প অল্প করে ভুনি খিচুড়ি দেওয়া হয় পুজোর ভোগ হিসেবে। আর একবার আমার এক ছাত্র ছোট ছোট মাংসের পিস দেওয়া ভুনি খিচুড়ি খাইয়েছিল যা আমি সত্যিই ভুলব না। অনেকে বলেন স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া দরকার, একটু খিচুড়ি হয়ে যাক। মজাটা তো এখানেই। শুরুতেই যে গাওয়া ঘিয়ের মধ্যে বেশ দুটো চারটে শুকনো লক্ষা পড়ল, ওখানেই ওই ‘হেল্থ’ শব্দের পিঙিটি চটকে গেল। এই হচ্ছে আমাদের রসনাপ্রিয় বাঙালি!

কথায় কথায় তিস্তা রায়বর্মন