

## লাইফস্টাইল

# গ্যাস সংকটে ইন্ডাকশন চুলা? ঝুঁকিমুক্ত রান্নার কৌশল জেনে নিন

প্রতিবেদক: লাইফস্টাইল ডেস্ক

প্রকাশের তারিখ: রোববার, ০২ আগস্ট ২০২৬, ০৩:৩০ PM



ছবি সংগৃহীত

দেশজুড়ে গ্যাস সংকটের কারণে অনেক পরিবার এখন রান্নার বিকল্প হিসেবে ইন্ডাকশন চুলা ব্যবহার করছেন। বিশেষ করে শহরাঞ্চলে গ্যাসের চাপ কমে যাওয়ায় ইন্ডাকশন চুলার চাহিদা বেড়েছে। তবে গ্যাসের চুলার তুলনায় ইন্ডাকশন চুলায় রান্নার পদ্ধতি কিছুটা ভিন্ন। কয়েকটি বিষয় মেনে চললে রান্না হবে আরও সহজ, নিরাপদ ও সাশ্রয়ী।

### উপযুক্ত বাসন ব্যবহার করুন

ইন্ডাকশন চুলায় সব ধরনের হাঁড়ি-পাতিল ব্যবহার করা যায় না। চৌম্বকীয় ধাতু, যেমন স্টিল বা ঢালাই লোহার সমতল তলাযুক্ত পাত্র ব্যবহার

করতে হবে। ইন্ডাকশনের জন্য বিশেষভাবে তৈরি পাত্র ব্যবহার করলে রান্না দ্রুত হয় এবং বিদ্যুৎও কম খরচ হয়।

রান্নার সব উপকরণ আগে থেকেই প্রস্তুত রাখুন

ইন্ডাকশন খুব দ্রুত গরম হয়ে যায়। তাই চুলা চালুর আগে সবজি কাটা, মশলা মাপা ও প্রয়োজনীয় উপকরণ হাতের কাছে রাখুন। এতে খাবার পুড়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমে।

তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ শিখুন

ইন্ডাকশনে আগুনের শিখা থাকে না। তাই তাপ নিয়ন্ত্রণ করতে হয় পাওয়ার লেভেল বাড়িয়ে বা কমিয়ে। অধিকাংশ ইন্ডাকশন চুলায় ফুটানো, ভাজা বা ধীরে রান্নার মতো আলাদা মোড থাকে। সঠিক মোড ব্যবহার করলে রান্না সহজ হয়।

হঠাৎ তাপমাত্রা পরিবর্তনে সতর্ক থাকুন

ইন্ডাকশনে পাওয়ার লেভেল পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে তাপমাত্রাও দ্রুত বদলে যায়। তাই একবারে বেশি বাড়ানো বা কমানোর বদলে ধীরে ধীরে তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করা ভালো। এতে খাবার পুড়ে যাওয়া বা উপচে পড়ার ঝুঁকি কমে।

চুলা ও বাসনের তলা পরিষ্কার রাখুন

ইন্ডাকশন চুলার কাচের অংশ এবং বাসনের নিচের অংশ সব সময় পরিষ্কার ও শুকনো রাখুন। তেল, পানি বা ধুলাবালি থাকলে তাপ সঠিকভাবে সঞ্চারিত হয় না, ফলে রান্না ধীর হয় এবং বিদ্যুৎ খরচও বেড়ে যায়।

ইন্ডাকশন চুলায় আগুনের শিখা না থাকায় এটি তুলনামূলক নিরাপদ। রান্নার পাত্র সরিয়ে নিলে অধিকাংশ চুলা স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ হয়ে যায়। সঠিক নিয়ম মেনে ব্যবহার করলে গ্যাস সংকটের সময় এটি হতে পারে নিরাপদ ও কার্যকর বিকল্প।

এ বিভাগের আরও খবর



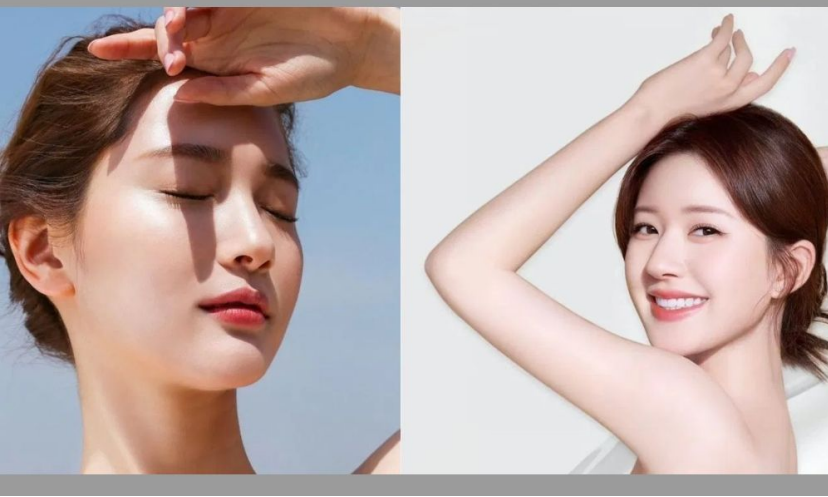
ফোন না দেখলে খেতেই চায় না শিশু, মুজির ও উপায়  
খাওয়ার সময় মুঠোফোনে কার্টুন বা ভিডিও না দেখালে খাবার মুখে তুলতে চায় ন্যাবর্তমান সময়ে অনেক পরিবারের কাছেই এটি  
পরিচিত সমস্যা। সন্তানকে শাস্ত রা...



সকালে খালি পেটে ভেজানো কাঁচা ছোলা খাওয়ার যত উপকার  
পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ খাবার হিসেবে ছোলার বেশ সুনাম রয়েছে। এতে রয়েছে প্রোটিন, বাদ্য আঁশ, ভিটামিন, খনিজ, আয়রন, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস, পটাশিয়ামসহ না...



মাত্র এক গ্লাস মেথির পানি, মিলতে পারে যেসব স্বাস্থ্য উপকার  
অনেকেই দিনের শুরু করেন বিভিন্ন ধরনের প্রাকৃতিক পানীয় দিয়ে। এর মধ্যে মেথি ভেজানো পানি বেশ জনপ্রিয়। মেথির দানায় রয়েছে বাদ্যআঁশ, অ্যাণ্টিঅ...



কোরিয়ানদের মতো উজ্জ্বল ত্বক চান? জেনে নিন সহজ উপায়  
কোরীয় কায়দায় ত্বকের পরিচর্যা করার নানা পদ্ধতি এখন খুবই জনপ্রিয় হয়েছে। কোরীয় সুন্দরীদের রূপচর্চা দেখে এখন অনেকেই আগ্রহ বেড়েছে। বিশেষ করে কমব...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: <https://dhakaprobe.com/lifestyle/gjas-sngkte-indakshn-chula-jhunkimukt-rannar-koushl-jene-nin>