



## ସେଓ ରାବିଡ଼ି

ଆପଣ ଅନେକ ଥର ରାବିଡ଼ି ନିଶ୍ଚୟ ଖାଇଥିବେ । କିଛି ଲୋକଙ୍କର ଏହା ଫେରରେଟ ମିଠା ଡିଶ ମଧ୍ୟ ଅଟେ । ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ ରାବିଡ଼ି ବିଷୟରେ ବତାଇବୁ । ଏଥିର ରାବିଡ଼ି ତ ଏକା ଭଳି ମାତ୍ର ସେଓ, ପିଣ୍ଡା ଏବଂ ବାଦାମ ଚେଷ୍ଟକ କରିବ ଆହୁରି ମଜାଦାର ।

**ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:**  
 ମାଟି ମଧ୍ୟମ ଆକାରର ସେଓ, ୧ଲିଟର କ୍ଷୀର, ୩ଟେବୁଲ୍ ଚାମଚ ଚିନି, ୧/୪ ଚା ଚାମଚ ଗୁଜୁରାତି, ୮-୧୦ ବାଦାମ, ୮-୧୦ ପିଣ୍ଡା ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:  
 ଏକ ବଡ଼ ବାସନରେ କ୍ଷୀର ଗ୍ରହଣ କର । ଏହାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ, ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷୀର ଗାଢ଼ ନହୋଇ ଯାଏ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷୀରକୁ ଗୋଳାନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଏଥିରେ ଚିନି ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ଆବେଗରେ କ୍ଷୀରକୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।  
 ସେଓର ଚୋପା ବାହାର କରି ଏହାକୁ ଚକଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ କ୍ଷୀରର ମାତ୍ରା କମିଯିବ ଏଥିରେ ସେଓକୁ ଭାଙ୍ଗି ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଏଥିରେ ଗୁଜୁରାତି ପାଉଁଶର ଫେରୁର ପାଉଁ ବାଦାମ ଏବଂ ପିଣ୍ଡା ପକାନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଏହାକୁ ଗରମ କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ପରଷନ୍ତୁ ।



## ..... ଖବର ..... ଦୁଇଦିନରେ ୪.୨୪ କୋଟି ଟଙ୍କା ଆୟ କଲାଣି 'ଏମର୍ଜେନ୍ସି'



ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀ ଏବଂ ୧୯୭୫ ମସିହାରେ ଲାଗୁ ହୋଇଥିବା ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ପୂର୍ବ ଫିଲ୍ମ ତେଜସ୍ ପ୍ରଥମ

ଆଧାରିତ କଙ୍ଗନାକ ଫିଲ୍ମ ଏମର୍ଜେନ୍ସି ସିନେମା ହଲରେ ରିଲିଜ୍ ହୋଇଛି । ଏହି ଫିଲ୍ମ ସହିତ, ରାଣା ଆଡାମି ଏବଂ ଅଜୟ ଦେବଗନଙ୍କ ଭଣଜା ଅମନ ଦେବଗନଙ୍କ ଫିଲ୍ମ ଆକାଶ ମଧ୍ୟ ରିଲିଜ୍ ହୋଇଛି । ଏକ ରିପୋର୍ଟ ମୁତାବକ କଙ୍ଗନା ରାଣାଡ଼ୁର ଫିଲ୍ମ ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ୨.୫ କୋଟି ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରିଥିଲା । ଯଦି ଆଜି ସନ୍ଧ୍ୟା ପୁଣ୍ୟ ଏହା ୧.୭୪ କୋଟି ରୋଜଗାର କରିଛି ଫିଲ୍ମର ମୋଟ ଆୟ ୪.୨୪ କୋଟି ଟଙ୍କା ।

ଦିନରେ ୧.୨୫ କୋଟି ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରିଥିଲା । ୨୦୨୩ ମସିହାରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିଥିବା ଏହି ଫିଲ୍ମର ଦୁଇଗୁଣ ରୋଜଗାର ସହିତ ଏମର୍ଜେନ୍ସି କିଛି ଆଶାକୁ ଉଜ୍ଜୀବିତ ରଖୁଛି । ଫିଲ୍ମ ବିତ୍, ଅନୁଯାୟୀ, କଙ୍ଗନାକ ଫିଲ୍ମଟି ପ୍ରାୟ ୨୫ କୋଟିର ନିର୍ମିତ ହୋଇଛି, ଏହି ଅନୁସାରେ, ଫିଲ୍ମଟି ଏହାର ମୋଟ ବଜେଟର ୨୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ଆୟ କରିସାରିଛି । ଏହି ଫିଲ୍ମରେ କଙ୍ଗନା କେବଳ ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ଭୂମିକାରେ ଅଭିନୟ କରିନାହାନ୍ତି ବରଂ ଫିଲ୍ମର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ମଧ୍ୟ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଶ୍ରେୟସ୍ ତଳପଡ଼େ ଅନେକ ବିହାରୀ ବାକପୋୟାଙ୍କ ଭୂମିକାରେ ଅଭିନୟ କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଇଛି । ଅନୁପମ ଖେର ଏବଂ ମିଲିନ୍ଦ ସୋମନଙ୍କ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି ।

## ଅନେକ ରୋଗକୁ ଦୂରରେ ରଖିଥାଏ ଗଜାମୁଗ



କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକୁ ବଳିବାକୁ ବୋଲିଥାଏ । ଯାହା ଦ୍ୱାରା କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ ହୋଇଥାଏ ।

୨- ଯେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ସମସ୍ୟା ରହିଛି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସକାଳ ସମୟରେ ଗଜାମୁଗ ଖାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ଏଥିରେ ସୋଡିୟମ ନଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଖାଇଲେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲର ସ୍ତର ଏବଂ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହୋଇ ରହିଥାଏ ।

୩- ସକାଳୁ ଉଠିବା ପରେ ଗଜାମୁଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପାଚନ କ୍ରିୟା ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ । ଯେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କରେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହେବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି । ସେମାନଙ୍କୁ ସକାଳୁ ଗଜାମୁଗ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ଦରକାର ।

୪- ଲିଭର ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବା ବା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢାଇବା ପାଇଁ ଗଜାମୁଗ ଖୁବ୍ ଭଲ ।

ମୁଗ ତାଲି ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି ସମସ୍ତେ କହିଥାନ୍ତି । ଏଥିରେ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଥିବା ସହ ଭିଟାମିନ ଏ, ବି, ସି, ଏବଂ ଇ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ଏହା ସହ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, କପର, ଫାଇବର, ପୋଟାସିୟମ, ଆଇରନ ଭଳି ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ମୁଗରେ ରହିଥାଏ । ତେବେ ମୁଗ ସହ ଗଜାମୁଗ ମଧ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ସକାଳ ସମୟରେ ଗଜାମୁଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କ'ଣ ସବୁ ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ ।

୧- ସକାଳ ସମୟରେ ଗଜାମୁଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଶରୀରରେ କର୍କଟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ

## ତୃତୀୟ ସୁନ୍ଦର କରାଇବାର ଉପାୟ



ତୃତୀୟ ସୁନ୍ଦରତା ବଳୟ ରଖିବା ପାଇଁ ସର୍ବିଷ୍ଟ ବହୁ ଉପାୟ ଆପଣଙ୍କର ଆସନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଅଭାବ କାରଣରୁ ତୃତୀୟ ସୁନ୍ଦରତା ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ପାରି ନଥାଆନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏପରି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କରିପାରିବେ ।

ନଡ଼ିଆ ତେଲ - ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ତୃତୀୟ ଅଧିକ ଶୁଷ୍କ ତେଲିଆ ନୁହେଁ ତେବେ ନିୟମିତ ନଡ଼ିଆ ତେଲର ମୁହଁରେ ମାଲିଚ କରନ୍ତୁ । ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ତୁଳସୀ ବ୍ୟବହାର କରି ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ସକାଳେ ଆପଣ ନିଜେ ଏହାର ଚମତ୍କାରତା ଦେଖିପାରିବେ ।

ଅନୁଭବ କରିବେ । ଗ୍ରୀନ ଟି ପ୍ୟାକ୍ - ପେଷା ହୋଇଥିବା ଗ୍ରୀନ ଟିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ମିଶାଇ ତୁଳସୀ ବ୍ୟବହାର କରି ଏହି ପେଷାକୁ ରାତି ଯାକ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ସକାଳେ ପାଣିରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।



## ମହାଭାରତରେ କୁନ୍ତି, ଧୃତରାଷ୍ଟ୍ର ଓ ଗାନ୍ଧାରୀଙ୍କୁ ମିଳିଥିଲା ଏହିଭଳି ଭୟାନକ ମରଣ

ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧ ସମାପ୍ତି ପରେ ହସ୍ତିନାପୁରର ରାଜା ହେଲେ ଯୁଧିଷ୍ଠିରଙ୍କ ସହାୟତାରେ କୌରବଙ୍କ ପିତା ଧୃତରାଷ୍ଟ୍ର ଓ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ଗାନ୍ଧାରୀ ଏବଂ ପାଣ୍ଡବଙ୍କ ମାଆ କୃଷିକା ସହ କଳଙ୍କକୁ ଉଲ୍ଲିସିବାକୁ ବାହାରିଥିଲେ । ଯୁଧିଷ୍ଠିରଙ୍କ ଅନୁମତି ପାଇଁ ତିନିଜଣ ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇଥିଲେ । ହେଲେ ଯୁଧିଷ୍ଠିର ଓ ତାଙ୍କ ଭାଇମାନେ କଳଙ୍କ ନୟିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ କୌରବଙ୍କ ପତି ଧୃତରାଷ୍ଠ୍ରଙ୍କ ପ୍ରତି ଭୀମ ନିକର ରାଗକୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରି ନଥିଲେ । ଭୀମଙ୍କ ମୁହଁରୁ ଏମିତି ଏକ କଥା ବାହାରିଗଲା, ଯାହା ଧୃତରାଷ୍ଠ୍ରଙ୍କୁ ବହୁତ କଷ୍ଟ ଦେଲା । ତେଣୁ ସେ ରାଜମହଲରେ ରହିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ ଧୃତରାଷ୍ଠ୍ର ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇ କଳଙ୍କ ଯାତ୍ରା ବାହାରିଲେ । ଏହି ସମୟ ଧୃତରାଷ୍ଠ୍ର ଓ ଗାନ୍ଧାରୀଙ୍କ ସହ ଯିବା ପାଇଁ ପାଣ୍ଡବଙ୍କ ମାଆ କୃଷିକା ମଧ୍ୟ ଜିଦ୍ କରିଥିଲେ । କଳଙ୍କ ନୟିବା ପାଇଁ ଯୁଧିଷ୍ଠିର ସେମାନଙ୍କୁ ଯେତେ ବୁଝାଇଲେ ବି ସେମାନେ ମାନି



ନଥିଲେ । ସେହି ସମୟରେ ବେଦବ୍ୟାସ ରାଜମହଲରେ ପଦାର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ କଳଙ୍କ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ଯୁଧିଷ୍ଠିରଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦେଉଥିଲେ ବ୍ୟାସଦେବ । ଧୃତରାଷ୍ଠ୍ର, ଗାନ୍ଧାରୀ ଓ କୃଷିକା ସାଙ୍ଗରେ ନେଇ ବେଦବ୍ୟାସ କଳଙ୍କକୁ ଉଲ୍ଲିସି ଯାଇଥିଲେ । ବହୁ ବର୍ଷଧରି ବାନପ୍ରସ୍ଥ ଆଶ୍ରମରେ ସେମାନେ ସାଧୁ ଓ ସନ୍ନ୍ୟାସୀଙ୍କ ଭଳି ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରୁଥିଲେ । ଏହି ନିଆଁରେ ତିନିଜଣ କଳିପୋତି ପାଇଁ ଶୋଇଗଲେ ।

ରାଜମହଲରେ ବିଳାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ରହୁଥିବା ଏହି ତିନିଜଣଙ୍କ ଶରୀର ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୁର୍ବଳ ହେବାକୁ ଲାଗିଲା ଯଦି ନେ କଳଙ୍କରେ ଅନ୍ତନକ ନିଆଁ ଲାଗି ଗଲାଣି ନିଜ ଜୀବନ ସଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ଦୋଷ ଦୋଷ କଲେ । ନିଜ ଜୀବନ ବଢାଇବା ପାଇଁ କୁନ୍ତି, ଗାନ୍ଧାରୀ ଓ ଧୃତରାଷ୍ଠ୍ର ମଧ୍ୟ ଦୋଷ ଦାଏର କରିଥିଲେ । ହେଲେ ଦୁର୍ବଳ ଶରୀର ପାଇଁ ଅଧିକ ବାଟ ଯାଇପାରିଲେ ନାହିଁ । ଦୁର୍ଗତରେ ନିଆଁ କଳଙ୍କର ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହେଉ ଖେଳିଗଲା । ଆଉ କିଛି ଉପାୟ ନପାଇ ଧୃତରାଷ୍ଠ୍ର, ଗାନ୍ଧାରୀ ଓ କୃଷିକା ଧ୍ୟାନରେ ବସିଗଲେ । ଏହି ନିଆଁରେ ତିନିଜଣ କଳିପୋତି ପାଇଁ ଶୋଇଗଲେ ।

## ସାବଧାନ ଅଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ହୃଦିୟିବ ଅନେକ ସମସ୍ୟା



ବଜା ବଜା କେତୋଟି ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଭିତରେ ଅଣ୍ଡା ଅନ୍ୟତମ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପର୍ମିଟିବ ପର୍ମିଟିବ ନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ୍ସ ଅଛି । ଏହାକୁ ଆପଣ ଆପଣ ଖାନ୍ତୁ । ଦୈନିକ ତାପତ୍ତ୍ୱ ସାମିଲ କରିପାରିବେ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର କ୍ୟାଲୋରି, ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିଛି । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଏବଂ 'ଡି' ରହିଛି । ସକାଳ କଳଖୁଆରେ ଦୈନିକ ଗୋଟାଏ ଅଣ୍ଡା ସାମିଲ କଲେ ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ । ଅଣ୍ଡାରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିଛି ଯେହେତୁ ଏହା ଆପଣଙ୍କ କେଶ ଓ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିପାରେ । ଦୈନିକ ଗୋଟାଏ ଲେଖାଏ ଅଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ଆପଣଙ୍କ କେଶ ଓଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା ପୂରାପୂରି ଭାବେ କମିଯିବ । ଆପଣଙ୍କର ଯଦି ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ଅଛି ତେବେ ଆପଣ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଖୁବ୍ ଭଲ । ଦୈନିକ ଗୋଟାଏ କଞ୍ଚା ଅଣ୍ଡା କିମ୍ବା ସିଝା ଅଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ୱାସ ରୋଗ କମ୍ ହୋଇଯିବ । ଅଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ଆଖି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମୋଟିଆପିତୁ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ଥାଏ । ଆଖୁରୁ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' କମ୍ ହୋଇଗଲେ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଅଣ୍ଡାରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଥିବାରୁ ଆପଣଙ୍କର ଆଖି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଆପଣ ଏହାକୁ ଦୈନିକ ଖାଇପାରିବେ । ଅଣ୍ଡା ହୃତ୍ପୋଷାକ ପାଇଁ ବି ଖୁବ୍ ଭଲ । ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।











