



ମଙ୍ଗଳବାର, ୧୬ ଏପ୍ରିଲ, ୨୦୨୪

ଭେଜ୍ ପ୍ରାଏଡ ଏବଂ



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ୨୫୦ଗ୍ରାମ ପନିର, ୪ ଚାମଚ କର୍ଣ୍ଣପୋର, ୧ ଚାମଚ ବେସନ, ୧ ଚାମଚ ଦେଶୀୟ, ଗୋଟିଏ ପିଆଜ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ତେଲ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଏକ ପ୍ୟାନରେ ଘିଅ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ବେସନକୁ ହାଲକା ଭାଜିଦିଅନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ କିଛି ପନିର, ଅଧା ଚାମଚ କର୍ଣ୍ଣପୋର ଏବଂ ଭାଜି ରଖିଥିବା ବେସନ ମିଶାଇ ଭଲଭାବେ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୁଳା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପନିରକୁ ଗ୍ରେଟ କରି ସେଥିରେ କର୍ଣ୍ଣପୋର ପକାଇ ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ବଡ଼ ବଡ଼ ଗୁଳା କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୁଳାକୁ ଏହି ବଡ଼ ଗୁଳା ଭିତରେ ଭରି ଅଣ୍ଟା ଅ । କାରର ବନାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଉଜ୍ଜ ଅଣ୍ଟା ଗୁଡ଼ିକ ପକାଇ ପ୍ରାଏ କରନ୍ତୁ । ଚିକିଏ ସୁନେଲି ରଙ୍ଗ ହୋଇଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଅ । ପଖାଳ ଭେଜ୍ ପ୍ରାଏଡ ଏବଂ । ଏହାକୁ ଆପଣ ଗରମ ଗରମ ଯେକୌଣସି ଚରଣି ସହିତ ସର୍ଭ କରିପାରିବେ ।

..... ଖବର

୩୯ ବର୍ଷରେ ରାମ ଚରଣଙ୍କୁ ମିଳିଲା ଡକ୍ଟରେଟ ଡିଗ୍ରୀ



ସାଧାରଣ ସୁପରଷ୍ଟାର ତଥା ଜଳକ ଫେମ୍ ରାମଚରଣଙ୍କ ଖୁସି ବନ୍ଧବାଡ଼ ମାନ୍ଦୁଜି । କାରଣ



ରାମଚରଣଙ୍କୁ ମିଳିଛି ଏହି ସମ୍ମାନ । ସିନେମା ଜଗତ ପ୍ରତି ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅବଦାନ ତଥା

ବର୍ଷରେ ଏପରି ସମ୍ମାନ ହାସଲ କରି ପାରିଥିବା ରାମଚରଣ ସବୁଠାରୁ କନିଷ୍ଠ ଡକ୍ଟରେଟ ଡିଗ୍ରୀଧାରୀ ବୋଲି ଜଣାଯାଇଛି । ଏନେଇ ଖୋଦ ରାମଚରଣ ଗଡକାଲି ସୋଶାଲ ମିଡିଆରେ ଫଟୋ ପୋଷ୍ଟ କରି ସୁତନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହା ଜାଣିବା ପରେ ରାମଚରଣଙ୍କ ନିକଟକୁ ଶୁଭେଚ୍ଛାର ସୁଅ ଛୁଟିବାରେ ଲାଗିଛି । ଗଡକାଲି ଭେଲୁ ଯୁନିଭରସିଟି ପକ୍ଷରୁ ୧୪ ତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ପାଇଁ ରଜାରଙ୍ଗ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଅବସରରେ ରାମଚରଣ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ନିମନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥିଲେ । ବିଜ୍ଞ ଆଗାମୀ ଫିଲ୍ମ 'ଏକଜ୍ଜର ଭସବଭାଗରକ୍' ରେ ସେ କିଆରୀ ଆଡଭାନ୍ସାଙ୍କ ସହ ଶ୍ରେଣି ଶେଆର କରିବେ । ଏହାବାଦ ସେ ଜାହ୍ନବୀ କପୁରଙ୍କ ସହ ବି ଏକ ଫିଲ୍ମ କରିବେ ବୋଲି ଜଣାଯାଇଛି ।

ଘରେ ରଖୁଛନ୍ତି କି ଶୁଖିଲା ଫୁଲ ?

ଦୂର ହୋଇପାରେ ଆପଣଙ୍କ ସୁଖ-ଶାନ୍ତି

ବାସ୍ତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଘରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଜିନିଷ ଆମ ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ଏବଂ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଘର ସଜାଇବା ପାଇଁ ସବୁ ଜିନିଷ ମଧ୍ୟରୁ ସତେଜ ଫୁଲରେ ଘର ସଜାଇବାକୁ ସମସ୍ତେ ଭଲପାଇଥାନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଏହି ଫୁଲ ଝାଉଳି ଯିବା ପରେ ସୁନ୍ଦର ନକାରାତ୍ମକ ସହ ଆମ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ପକାଇଥାଏ । ଏଥିସହ ଘରେ ଫୁଲ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଘରର ପରିବେଶ ଖୁବ୍ ରହିଥାଏ । ଏହା ଜୀବନରେ ସୁଖ, ଶାନ୍ତି ଏବଂ ସମୃଦ୍ଧି ନେଇ ଆସିଥାଏ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଫୁଲ ସହ ଜଡ଼ିତ କିଛି ଖାସ୍ ବାସ୍ତୁ ଚିନ୍ତା । ଘରର ଫୁଲଦାନୀରେ ସର୍ବଦା ସତେଜ ଫୁଲ ରଖନ୍ତୁ । ଏଥିସହ ଏହି ଫୁଲ ଶୁଖିଯିବା ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରତି ୨ ରୁ ୩ ଦିନ ପରେ ଫୁଲକୁ ବଦଳାଇବା ଦ୍ୱାରା ଘରେ ସୁଖ-ରଖିବା ବା ଲଗାଇବାର ସଠିକ୍ ଦିଗ ହେଉଛି ଦକ୍ଷିଣ ଏବଂ ପଶ୍ଚିମ । ଏହି ଦିଗରେ ଫୁଲଦାନୀ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଘରେ ଖୁସିର ବାତାବରଣ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣ ଏହାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ରଖିଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଘରେ ସର୍ବଦା ଝଗଡ଼ା ଏବଂ ବିକଳରେ ବିବାହ ହେବାର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ



ସମୃଦ୍ଧି ଭରି ରହିଥାଏ । ଗୋରାରେ ପିତାତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଫ୍ରେସ୍, ସୁନ୍ଦର ଫୁଲ ଗିଫ୍ଟ କରିବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସେ ବହୁତ ଜଳଦି ପୁସ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । କାରଣ ଏହା ପୁସ୍ତ ପୁସ୍ତର ସଂକେତ-ଘର, ଦୋକାନ କିମ୍ବା ଅପିଏ କେଉଁଠି ବି ହେଉ ସର୍ବଦା ସଠିକ୍ ଦିଗରେ ଫୁଲଦାନୀ ରଖିବା ଉଚିତ । ବାସ୍ତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଏହାକୁ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ କାଜୁ !

ଭ୍ରାଏ ଫୁଟସ୍ ତଥା କାଜୁ ଖାଇବା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପସନ୍ଦ । ଏହାର ସ୍ୱାଦ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗେ । କାଜୁ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ କାଜୁ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କାଜୁ ଖାଇବା ସଭଳ ଥାଏ ତେବେ ସାବଧାନ ହୋଇଯାନ୍ତୁ । ଅଧିକ କାଜୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବଢ଼ିବା ସହ କିଡନୀ ଏବଂ ହୃଦୟ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତେବେ କାଜୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଉ କ'ଣ କ'ଣ ସବୁ କ୍ଷତି ହୁଏ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ସାଧାରଣତ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା କିମ୍ବା ମାଲଗ୍ରେନ୍, ସମସ୍ୟା ଥାଏ ତେବେ କାଜୁ ବାଦପାଠାନ୍ତୁ । ଦୂରଭ ରୁହନ୍ତୁ । କାଜୁରେ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ଟାଇରୋସାଇନ୍ ଏବଂ ଫେନିଲେଥାଇଲାମାଇନ୍ ଥାଏ,



ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାକୁ ଅନେକ ଥର ବଢ଼ାଇପାରେ । କାଜୁ ଏକ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ । ଏହାକୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବଢ଼ିବା ସହ ଆପଣ ମୋଟାପଣର ଶିକାର ହୋଇପାରନ୍ତି । ତେଣୁ କାଜୁକୁ ଅତି ସୀମିତ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଚିତ । ପ୍ରାୟ ୩୦ ଗ୍ରାମ କାଜୁରେ ୧୬୩ କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ ୧୩.୧ ଚର୍ବି ଥାଏ ଯଦି ଆପଣ ନିୟମିତ କିମ୍ବା ଅଧିକ

ପରିମାଣରେ କାଜୁ ଖାଇଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କେବେ ବି ପୂରଣ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କାଜୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଧୀରେ ଧୀରେ ଶରୀରରେ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ କାମ କରେ ନାହିଁ । ୩ ରୁ ୪ଟି କାଜୁରେ ୮୨.୫ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଥାଏ । ଏହି ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଆପଣ ଖାଇଥିବା ଡାଇବେଟିସ୍, ଆଇରବଡ଼, ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଏବଂ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଔଷଧ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଛୁଲ୍ଲରେ ବି କାଜୁ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାଜୁରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସୋଡିଅମ ରହିଛି, ଯାହା ରକ୍ତଚାପକୁ ବଢ଼ାଇବାରେ କାମ କରେ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ଅଧିକ କାଜୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କିଡନୀ ଏବଂ ହୃଦୟ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ସୋରିଷ ତେଲରେ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ମିଶାନ୍ତୁ ୨ ଦିନରେ କେଶ ଝଡ଼ିବା ହୋଇଯିବ ବନ୍ଦ



ଯଦି ଆପଣ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟାରୁ ବହୁତ ଚିନ୍ତିତ ଅଛନ୍ତି ତେବେ ଏପରି ଘରୋଇ ଉପଚାର ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତୁ ଯାହା ଆପଣଙ୍କ କେଶ ଝଡ଼ିବା ରୋକିବା ସହ କେଶ ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ସହ ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି ଏପରି ଉପାୟ ବିଷୟରେ ଜଣାଇବୁ ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ପଡ଼ିବ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଏହି ଘରୋଇ ଉପଚାରଣ । କେବଳ ୨ଟି ଜିନିଷ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆମେ ଏହି ଘରୋଇ ଉପଚାରକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପାରିବା । ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ସୋରିଷ ତେଲ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହା କେଶ ପାଇଁ ଖୁବ ଉପକାରୀ ଅଟେ । ଏହା ସହ ସୋରିଷ ତେଲ ଆପଣଙ୍କ କେଶ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ସୋରିଷ ତେଲ କେଶ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ତଥା କେଶ ଝଡ଼ିବା, କେଶ ଫାଟିବା ଓ କେଶ ଶୁଖି ହେବା ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ

ଜିନିଷଟି ହେଲା ମେଥି । ଏହା ଆମ କେଶ ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା କେଶ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ମେଥିର ଦାନୀକୁ ଗୁଣ୍ଡାଭାଗରେ ବାଟି ଏହାର ପାଉଁଶର ବନାଇ ନିଅନ୍ତୁ । ତା ପରେ ଏକ ପ୍ୟାନ ନେଇ ସେଥିରେ ଅଧ ଚାଟିଆ ସୋରିଷ ତେଲ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ କମ ଆଞ୍ଚରେ ଏହାକୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ ହେବା ପରେ ଅଧ ଚାମଚ ମେଥି ଗୁଣ୍ଡା ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମୟରେ ଗ୍ୟାସର ଆଞ୍ଚ କମ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ହଳା ମାଟି ଆ ରଙ୍ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ଚାମଚରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ । ୩-୪ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟବଧିରେ କମ ଆଞ୍ଚ ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଗ୍ୟାସକୁ ବନ୍ଦ କରି ଅଣ୍ଟା ହେବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଏହାକୁ ଏକ ଛଣା ମାଧ୍ୟମରେ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯେପରି ଭାବେ ଆପଣ ନିଜ କେଶରେ ତେଲ ଲଗାଇଥାନ୍ତି ଠିକ୍ ସେହିପରି ଆପଣଙ୍କୁ ଏହାକୁ ନିଜ କେଶରେ ଲଗାଇବେ । ଏବଂ ୨-୫ ମିନିଟ୍ ଭଲ ଭାବରେ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ତେଲ ଆପଣଙ୍କ କେଶ ମୂଳକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଯିବ । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ କେଶ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଓ କେଶରେ ଥିବା ରୂପୀ ସମସ୍ୟା ଶେଷ ହୋଇଯିବ । ଯଦି ଆପଣ ଏହାକୁ ରାତି ସମୟରେ ଲଗାଇଛନ୍ତି ତେବେ ସକାଳୁ ଆପଣ କୌଣସି ବି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହାକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ଏହି ତେଲକୁ ଦିନ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ତେବେ ୨-୩ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଆପଣ କେଶ ଧୋଇ ପାରିବେ ।

ମୁହଁର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼ାଏ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀର



କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ପରି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । କେବଳ ଶରୀର ନୁହେଁ, ଚର୍ମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀର ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେବେ କେବଳ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀରକୁ ଫିଲଲେ ଫିଲଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ଲାଭ ମିଳିନଥାଏ । ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଚର୍ମ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହେବା ସହିତ କୋମଳ ହୋଇଥାଏ । ତା'ହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଚର୍ମର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀରକୁ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ । ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଓ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀରର ମିଶ୍ରଣକୁ ଚର୍ମରେ ଲଗାଇଲେ ଚର୍ମରେ ନାଚୁରାଲ୍, ଗ୍ଲୋ ଆସିଥାଏ । ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଏକ ଏନକାଇମ୍ ରହିଛି, ଯାହା ତେଜ୍ ସେକ୍ସ୍ ଚର୍ମରୁ ବାହାର କରି ଦୁଶ ଓ ଦାଗ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ । ଏହା ବଦଳିଲେ ଚର୍ମରେ କୁଞ୍ଚନ ଆସିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀର ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ରଖିବା ପରେ ମୁହଁକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ମୁହଁରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆସିବ । ଧୂଳି ଓ ଧୂଆଁ ଯୋଗୁ ଚର୍ମ ମଳିନ ଲାଗିଥାଏ ଏହା ଏଥିପାଇଁ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀରରେ ମଧୁ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ମଧୁ ଚର୍ମରେ ଥିବା ଚାନ୍ଦୁ ସଫା କରିଥାଏ । ମସୂର ଡାଲି, ବେସନ ଓ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀରକୁ ରାତିରେ ବତୁରାଇ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ସକାଳେ ଏହାର ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ନିୟମିତ ଭାବରେ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏପରି କଲେ ଚର୍ମରେ ଥିବା ଅତିରିକ୍ତ କେଶ ସଫା ହେବା ସହିତ ଚର୍ମ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହୋଇଥାଏ ।

