



ଶୋମବାର, ୫ ଅଗଷ୍ଟ, ୨୦୨୪

# ଛେନା ପୁର ମଣ୍ଡା ପିଠା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ଅଟା, ଆଳୁ, କଟାକଂଚିଲଙ୍କା, ଅଞ୍ଜ ହଲଦୀ, ଲାଲ ଲଙ୍କାଗୁଡ଼, ତେଲ, ଲୁଣ, କୁଆଣୀ ଓ କଷ୍ଟୁରି ମେଥ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଶାଳୀ : ପୁଅରେ ଅବୁଆ ଝଇଲକୁ ପାଣିରେ ଉଜାଇ ରଖନ୍ତୁ । କିଛି ଘଂଗା ପରେ ଏହାକୁ ଗ୍ରାଇଷ୍ଟିଂ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଏହାକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ପୁର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ନଢ଼ିଆ କୋରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଗ୍ୟାସରେ କଡ଼େଇ ବସାଇ ନଢ଼ିଆ । କୋରା, ଚିନି, ଛେନା ଏବଂ ଗୁଜ୍ଜରାତି ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ । ଆ ପଣ ଏଠାରେ ଝର୍ହିଲେ ଚିନି ଜାଗାରେ ଗୁଡ଼ ମଧ୍ୟ ପକାଇ ପାରିବେ । ଏହାପରେ ଗ୍ୟାସରେ ଏକ କଢ଼େଇରେ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ । ପାଣି ଫୁଟିଯିବା ପରେ ଝେଇ ରୁନା ପକାନ୍ତୁ ଓ ତାକୁ ଭଲ ଲଳାନ୍ତୁୟ ଜନ୍ତା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଲାଯିବା ପରେ କଢ଼େଇକୁ ତୁଳିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଜନ୍ତା ସାମାନ୍ୟ ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ପୁର ଦେଇ ଗୋଲ ଗୋଲ କରନ୍ତୁ । ଏବେ ଗ୍ୟାସରେ ଏକ କଢ଼େଇରେ ପାଣି ଗରମ କରି କରନ୍ତୁ । ପାଣି ଫୁଟିଯିବା ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସେଥିରେ ପକାନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପାଣିରୁ କାଢ଼ି ଆଶନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଛେନା ପର ଦିଆ ମନ୍ଧାପିଠୀ ।



# ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ ଆଁଳା

ସ୍ଵାମ୍ପ୍ୟ ବିଶେଷଙ୍କ ମତରେ  
ଅଁଳା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି  
ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏଥୁରେ ବିଜିନ୍ଦା  
ପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ ସହିତ  
କ୍ୟାଲୀସିଯମ, ମ୍ୟାଗ୍ରେସିଯମ,  
ପଲିଫେନାଲ ଓ ଆରରନ  
ଉଳି ପୋଷକ ତଡ଼ି ରହିଛି ।  
ଛୋଟ ଛୁଆ ଓ ବୟସଙ୍କ ପାଇଁ  
ଅଁଳା ଶୁଣୁ ଉପକାରୀ । ପ୍ରତିଦିନ  
ଅଁଳା ଖାଇଲେ ସଂକ୍ରମଣର ଭୟ  
ନଥାଏ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ  
ଜାଣିବା, ଡାଏଟରେ ଅଁଳାକୁ  
କିପରି ସାମିଲ କରିପାରିବା ।

◆ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଅଁଳା  
କ୍ୟାଣ୍ଟି ଖାଇ ପାରିବେ । ଏହି  
କ୍ୟାଣ୍ଟିକୁ ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଘରେ  
ମଧ୍ୟ ତିଆରିକରି ପାରିବେ ।  
ଏଥୁପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଅଁଳାକୁ  
ସିଙ୍ଗାର ବିବିରେ ପବାର

ଖରାରେ ଶୁଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଶୁଣୁଯିବା  
ପରେ ଏମ୍ବାରଚାଇଟ ତବାରେ  
କ୍ୟାଣିଲୁ ଉର୍ଜ କରି ଖଣ୍ଡୁ ।

◆ ଅଁଲା ଚଣଣି ତିଆରି କରିବା  
ବହୁତ ସହଜ । ଏଥିପାଇଁ ତିନି,  
ଭିନେଗାର ଓ ଗୁଜୁରାତିକୁ ମିଶାଇ  
ଅଁଲା ଚଣଣି ତିଆରି କରିପାରିବେ ।

ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଘରେ ଜିରା,  
ସୋରିଷତେଲ, ମେଥ ଓ  
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ମିଶାଇ ଅଁଲା

A close-up photograph of a large pile of ripe green grapes, showing their texture and color.

ଆଚାର ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ  
କରିପାରିବେ ।  
► ସେହିପରି ରୋଗ  
ପ୍ରୁତ୍ରରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଜାଇବା  
ଆର୍ଦ୍ର ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଗୁଣ  
ପାଇରେ ଥାଲୀ ରସ ଓ ମଛୁ  
ଶିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା  
କେବଳ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ  
ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇନଥାଏ, ଦ୍ୱାରା  
ମଧ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତାଏ ।

A close-up photograph of a bunch of green grapes, showing their texture and color.

# ଶ୍ରୀଆନ୍ତ୍ବ୍ରତ କବିତା ୧ ଚାପା



ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୟସରେ କଦଳୀ  
ଖାଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ  
ଉପକାରୀ । ଏହା ଖୁବ ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ  
ମଧ୍ୟ ପୋଷକ ତିନ୍ଦରେ  
ଉପରୁଚି କଦଳୀ, ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ  
ଖୁବ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି  
କୁହାଯାଏ । କଦଳୀର  
ଉପକାରୀ ଗୁଣ ବିଷୟରେ  
ସତଙ୍କୁ ଜଣା । ମାତ୍ର ଏହାର  
ଚୋପାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ  
ବିଷୟରେ ଜାଣିଛନ୍ତି କି ?  
ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ  
ସାଧାରଣତଃ କଦଳୀ ଖାଇବା  
ପରେ ଏହାର ଚୋପାକୁ ଫିଞ୍ଚି  
ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏହାର  
ଚୋପା ଆଶ୍ରମ୍ୟଜନକ ଲାଭ  
ଦେଇଥାଏ । କଦଳୀ ଓ ଏହାର  
ଚୋପା ଉଭୟ ସାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ  
ପ୍ରସତ କରି ହେବ । କଦଳୀର

ଆଜରନ ସମେତ ଅନେକ  
ପୋଷକ ଟାଙ୍କ ରହିଛି । ଏହାର  
ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରାରକୁ  
ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ  
ପୋଷକ ଟାଙ୍କ ମିଳିଥାଏ । ଏହା  
ଶରୀରକୁ ମନ୍ତ୍ରତ୍ୱ କରିଥାଏଯ  
କଦଳୀ । ଚୋପାରେ ଥୁବା ଏକ  
ପ୍ରକାର ପୋଷକ ଟାଙ୍କ ମାନସିକ  
ସୁଲ୍ଲାତା ବଜାୟ ରଖେ । ମାନସିକ  
ଦୂର୍ବିତା ଦୂର କରିଥାଏ । ଶାନ୍ତି  
ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ଶାନ୍ତି  
ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ଚୋପାରେ ଥୁବା ଭିଟାନିନ ବିଡ  
ଉଭମ ନିଦରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ  
ହୋଇଥାଏ । ମଣ୍ଡିଷ ମଧ୍ୟ ସୁଲ୍ଲ  
ରହିଥାଏ ଯକଦଳୀ । ଚୋପାରେ  
ଫାଇବର ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ  
ରହିଛି । ପେଟ ଖରାପ  
ସମୟରେ ଓ କୋଷକାଠିନ୍ୟ

# ମନ୍ତ୍ରମସ୍ତକ



ମଙ୍ଗଳସୂତ୍ର ଧାରଣ କରିବା ଏକ ପରିମାଣ ଭାବେ ବହୁ ପୁରାତନ ସମୟରୁ ପାଳନ ହୋଇଥାଏସ୍ଥି । ମଙ୍ଗଳସୂତ୍ରକୁ ବିବାହର ଓ ସ୍ଵାମୀଙ୍କର ଏକ ପ୍ରତିକ ବୋଲି କୃତ୍ୟାଏ । ବିବାହ ପରେ ସଧବା ନାରୀମାନେ ମଙ୍ଗଳସୂତ୍ରକୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାପୂର୍ବକ ଧାରଣ କରି ଥାଆନ୍ତି । ଏହା ଶୋହଳ ଶୁଜାର ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଥାଏ । ମାତ୍ର ଏହା

ଏଥୁରେ ବହୁ ଚମ୍ପକାରୀ ଓ ଲାଭଦାୟକ ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ମଙ୍ଗଳସୂତ୍ର ଧାରଣ କରିବାର ବୈଜ୍ଞାନିକ ମହାତ୍ମା- ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ କୃତ୍ୟାଏ ଯେ, ମଙ୍ଗଳସୂତ୍ର ସୁନା ଅଥବା ଚନ୍ଦ୍ର ଓ କଳା ମୋତିରେ ନର୍ମିତ ହୋଇଥାଏ । ଦୁଇଟି ଧାତୁ ଚାହିଁ ଓ ସୁନା ମହିଳାଙ୍କ ହୃଦୟକୁ ସୁଖ ରଖୁଥାଏ । ଏହି ଧାତୁ କାରଣରୁ

ରହିଥାଏ । ମଙ୍ଗଳସୂତ୍ରରେ ଥିବା  
ସୁନା ଶକ୍ତି ଓ ତେଜର ପ୍ରତୀକ ।  
ଡେଣୁ ସୁନା ଧାରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା  
ମହିଳାଙ୍କୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।  
ମଙ୍ଗଳସୂତ୍ରରେ ଥିବା କଳା ମୋତି  
ବାୟୁଜନିତ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିବା  
ପାଇଁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।  
ମଙ୍ଗଳସୂତ୍ର ଧାରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା  
ମହିଳାଙ୍କ ଶାରାରରେ ସକରାମ୍ବନ  
ଶକ୍ତି ରହିବା ସହ ସେ ନିଜକୁ

ମଙ୍ଗଳସ୍ତୁର ଧାର୍ମିକ ମହୀୟ ଓ ଏହା  
ସହ ଜଡ଼ିତ ମାନ୍ୟତା-  
ଛିଦ୍ର ଧର୍ମର ପରମା ଅନୁଯାୟୀ  
ବିବାହ ପରେ ମହିଳାମନେ ବିଭିନ୍ନ  
ଶୁଣ୍ଗାର ଦ୍ଵାବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର  
କରିଥାନ୍ତି । ଏହାସହ ବହୁ ଗହଣା  
ପିଷ୍ଠିବାର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ  
। ମଙ୍ଗଳସ୍ତୁର ମଧ୍ୟ ସେହି ଗହଣା  
ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ । ମଙ୍ଗଳସ୍ତୁର କଳା

ମୋତି ଓ ସୁନାର ଲକେଚକୁ ନେଇ  
ତିଆରି କରାଯାଏ । ଏହା ଅଞ୍ଚଳ  
ସୌଭାଗ୍ୟର ପ୍ରତୀକ କାରଣ  
ନାରୀଟି ନିଜ ସ୍ଥାନୀଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ତ୍ରୈ  
ବିବାହ ସମୟରେ ମଙ୍ଗଳସ୍ତୁର  
ପିଷ୍ଠିଥାଏ । ମଙ୍ଗଳସ୍ତୁରେ ଥୁବ  
କଳା ମୋତି ନାରୀମାନଙ୍କ  
ନକରାମ୍ବକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ରକ୍ଷ  
କରିଥାଏ ।

A traditional Indian gold necklace with black beads and a red stone, displayed on a red cloth next to a lit diya and flowers.



କୋକେଇରେ ନେବାର ବଧୁ ରହୁ  
ହେଲେ ହିନ୍ଦ ଧର୍ମରେ ଦାନ କାର୍ଯ୍ୟକୁ

**ବାଉଶ ଜଳାୟା ଏନ୍ଦି, ଜାଣନ୍ତୁ ଏହା ପଛରେ  
ଥୁବା ଧାର୍ମିକ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ କାରଣ**



କାଠ ବ୍ୟତୀତ ବାଉଁଶର ଉପଯେ  
ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଜିତ । ହଙ୍ଗାର ହଙ୍ଗାର ବଷ୍ଟ  
ଭାରତାୟ ଧାର୍ମିକ ସଂସ୍କରିତରେ ଥୁ  
ବିଦ୍ୟବିଧାନରେ ବାଉଁଶକୁ ବର୍ଜିତ ର  
ଯାଇଛି । ତେବେ କେବଳ ଧାର୍ମ  
କାର୍ଯ୍ୟ ଲାଗି ନା ଏହା ପଛରେ ଅଧିକ  
ବୈଜ୍ଞାନିକ କାରଣ ରହିଛି ସେ ସମ୍ପର୍କରେ  
ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବାୟ ।

ବାଉଁଶକୁ ଭାରତୀୟ ଧର୍ମ ଶାସ୍ତ୍ରର  
ଜଳେଇବା ନିଷିଧ । ହୋମ ହେଉ  
ଯାଏ ଏଥରେ ବିତିନ୍ଦ୍ର କାଠର ଉପଯେ  
ହୁଏ ହେଲେ ଫୁଲାଳା ଥିଲେ କି ବାଉଁଶ  
ଏ ସବୁ ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟବହର  
କରାଯାଏନି । ସେହିପରି ମଣିଷ  
ମତ୍ୟରେ ବାଉଁଶକୁ କୋକେଇ କାହାରେ

ଶ୍ଵାନରେ କାଠ ବ୍ୟତୀତ ଶବ୍ଦ  
ପୋଡ଼ିବାରେ ବାଉଁଶଙ୍କୁ କେବେବି  
ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତିନି । ହିନ୍ଦୁ ଧାର୍ମିକ  
ନିୟମରେ ବାଉଁଶ ଜଳାଗଲେ  
ଲୋକଙ୍କୁ ପିତୃ ଦୋଷ ଲାଗିଥାଏ  
ବୋଲି ମାନ୍ୟତା ରହିଛି । ଏଣୁ  
ଲୋକେ ଦୋଷ ଲାଗିବା ଉପରେ  
ବାଉଁଶ ଜଳାନ୍ତିନି । ତେବେ ଏହାର  
ବୈଜ୍ଞାନିକ କାରଣ ବି ରହିଛି । ତାହା  
ହେଉଛି ବାଉଁଶରେ ଉପର୍ଯ୍ୟତ ଥିବା  
ଲିଖିଯ ବାଉଁଶ ଜଳିଲେ ସେଥିରୁ ଲିଖ  
ଆକାଶତ ନିର୍ଗତ ହୁଏଯ ଯାହା  
ନିୟରୋଟିକ୍ ବୋଲି ବିଜ୍ଞାନ କୁହେ ।  
ତେବେ ଧୂପ କାଠରେ ବାଉଁଶ  
ବ୍ୟବହାର ହେଉଛି । ଏଣୁ ଭାରତୀୟ

ପୂଜାରେ ଅଗରବତୀ ଉପଯୋଗର  
ନିୟମ ନାହିଁ । ଅଗରବତୀ ଜଳିଲେ  
ଏଥରୁ ସୁଗନ୍ଧ ବିକ୍ରିତ ହୁଏଯ ହେଲେ  
ଏହା ସହ ଜଳୁଥିବା ବାଉଁଶ କାଠି  
ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟାର କାରଣ  
ପାଲିତିଆଏ । ବାଉଁଶ ପୋଡ଼ା କାନ୍ଦା  
ନିଶ୍ଚାସରେ ଶରାରକୁ ପହଞ୍ଚିଯାଏ ।  
ଶରାରରେ ଏହାର ସାମାନ୍ୟତମ  
ଉପର୍ଯ୍ୟତ କିଧାନନ୍ଦର ଅଥବା  
ମଣ୍ଡି ଆଘାତର କାରଣ  
ହୋଇପାରେ । ଭାରି ଧାତୁ  
ପୋଡ଼ିଲେ ଲିପି ଆକାଶତ ନିର୍ଗତ  
ହୁଏ । ତେବେ ବାଉଁଶରୁ ମଧ୍ୟ  
ସେତିକି ପରିମାଣରେ ଏହି ବିଷାକ୍ତ  
ବାସ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବାର ଜାଲିବା











