

ବୁଧବାର, ୩ ଅଗଷ୍ଟ, ୨୦୨୪

କଞ୍ଚାଳଙ୍କୀ | ଆଚାର



ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବ କଞ୍ଚାଳଙ୍କା ଆଚାର

ଆବସ୍ଥ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ : କଞ୍ଚାଳଙ୍କା - ୨୪୦ ଗ୍ରାମ, ଧନିଆ-
୧ ଗାମଚ, ମଧୁରା-୧ ଗାମଚ, ଘୋରିଷ୍ଠ-୧ ଗାମଚ, ମେଥୁ-୧ ଗାମଚ,
ହଳଦୀ ଅଧା ଗାମଚ, ହେଙ୍କୁ ଅଛି, ଆମବୁର ପାଉଡ଼ର-୨ ଗାମଚ,
ଭିନେଗାର-୧ ଗାମଚ, ଘୋରିଷ୍ଠ ତେଲ-୨ ଗାମଚ, ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ
ଲୁଣି ।

ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଶାଳୀ । ଏହି ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା
ପାଇଁ ସର୍ବପୁଅମେ କଞ୍ଚାଲଙ୍କାକୁ ଧୋଇ ମଣ୍ଡିବୁ ଅଧା କାଟି
ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାପରେ ଏକ କତେଇରେ
ମଧୁରୀ, ମେଥୀ, ସୋରିଷ ଏବଂ ଧନିଆ ମିଶାଇ ଭାଜି
ତାକୁ ଅଛ ପେଶୀ ଦିଅନ୍ତୁ । ବର୍ଷମାନ ସମସ୍ତ ମସଲାକୁ
ଉଚ୍ଚ ଲଙ୍କାରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ସବୁ ମସଲା ସହିତ
ସେଥୁରେ ହଳଦୀ, ଆମରୁର ପାଉଡ଼ର ଏବଂ ଲୁଣ ପକାଇ
ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ବର୍ଷମାନ ଏକ କତେଜରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ
ହେଲୁ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଲଙ୍ଘ ମସଲା ପକାଇ ଘୋଡାଇ
ଦିଅନ୍ତୁ । ବର୍ଷମାନ ଗ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରି ତିନିରୁ ଚାରି ମିନିଟ
ପ୍ରୟେକ୍ଟ ଘୋଡାଇ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଏହାକୁ ଓହ୍ଲାଇ
ଥଣ୍ଡା କରି ଏଥିରେ କିଛି ଉନ୍ଦେଶାର ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ ଲଙ୍ଘ ଆଚାର ।

ପାଦ ଦରଜ ପଛର ୩ ଟି କାରଣ



ଶରୀରରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ଅଭାବ
ହେତୁ ଲୋକଙ୍କ ୩ରେ ଅନେକ
ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏହା
ପଛରେ ଧୂଆ ଅନେକ କାରଣ ମୁଣ୍ଡିକ
ଉଠିରେ ଖାଦ୍ୟ ପେଯରେ
ଅନିଯମିତତା, ସ୍ତ୍ରୀସ, ବ୍ୟକ୍ତବହୁଳ
ଜାଗିପ ଝାଇଲ ଆଦି ପ୍ରୟୁଷଣ ।
ଏମିତିରେ ଏହି ଝୋଟ ଝୋଟ ଲକ୍ଷଣ
ମୁଣ୍ଡିକ ଆଗକୁ ଏକ ମାଗାମୁକ
ସମସ୍ୟାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରେ
ଏହି ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ
ହେଉଛି ଶୋଇବା ସମୟରେ ପାଦର
ଦୀର୍ଘର ପ୍ରଶିରା ଗୁଡ଼ିକ ଫୁଲିଯିବା ।
ଶୋଇବା ସମୟରେ ଯଦି କାଷ,
ପାତଗୋଡ ଆଦିର ସିରା ଫୁଲିଯାଏ
ତେବେ ପରଦିନ ସକାଳେ ପୂର୍ବ ଦିନ
ଦେବ ଖରାପ ଲାଗିଥାଏ । ଏହିତିକି
ଶରୀରରେ ଜୋରରେ ଦରଜ
ହେବା ଆରୟ ହୋଇଯାଏ । ଦିନ
ଦିନମ କୌଣସି କାମରେ ମନ ଲାଗେ
ଥାଇଁ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କେଉଁ
କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ସମସ୍ୟା
ଦେଖାଦିଏ....

ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍-ସି' ର
ଅଭାବ କାରଣରୁ ଅନେକ ସମସ୍ୟା
ଦେଖାଇଏ । ଏହି ଭିଟାମିନ
ଅଭାବରୁ ସର୍ଦ୍ଦ, କାଶ ଅନେକ
ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ
। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଭିଟାମିନ୍-ସି'କୁ
ଡ୍ରାଗ ଓ ବାଳର ପ୍ରମୁଖ ଉସ୍ତ ଭାବେ
ଧାରାଯାଏ । ସିନ୍ ଓ ଚନ୍ଦ୍ରିରେ ବି ଏକ
ପ୍ରକାର ଚମକ ଆସିଥାଏ । ରକ୍ତ
କୋଣ୍ଜିକା ମୁଣ୍ଡିକୁ ମଙ୍ଗଲୁତ କରିବାରେ
ଏହା ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ନେଇଥାଏ ।

ବିବାହର ସ୍ଵପ୍ନ ପ୍ରତ୍ୟେକ
ଯୁବକ ଯୁବତୀ ଦେଖୁଥାଆନ୍ତି ।
ମାତ୍ର ଅନେକ ସମୟରେ
ଗଉଠିର ନିଦରେ ବିଭିନ୍ନ
ପ୍ରକାର ସ୍ଵପ୍ନ ଆସିଥାଏ ।
ମାନ୍ୟତା ଅନୁଯାୟୀ,
ଏପରି କିଛି ସ୍ଵପ୍ନ ରହିଛି,
ଯାହାର ସଙ୍କେତ ବିବାହ
ହେବାର ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ ।

ଜାଣନ୍ତୁ।
 ୧- ଯଦି କୌଣସି ଯୁବକ
 ସୁପୁରେ ସୁନ୍ଦର ରଙ୍ଗର
 ପୋଷାକ କିମ୍ବା କୌଣସି
 ମହିଳା, ଝିଅ ସୁନ୍ଦର ରଙ୍ଗର
 ପୋଷକ ପିନ୍ଫିଥୁବା ଦେଖନ୍ତି,
 ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଶାନ୍ତ
 ଧେର୍ଯ୍ୟବାନ ସ୍ବୀ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ।
 ୨- ସୁପୁରେ ସୁନାର

A close-up photograph showing a person's shoulder and neck. The person is wearing a light-colored garment with a dark, intricate paisley or floral pattern. The background is dark and out of focus.

A close-up photograph of a person's hand, likely belonging to a woman, with light-colored skin. The fingers are slightly curled, and the thumb is visible. The background is dark and out of focus.

ସ୍ଵପ୍ନରୁ ଜାଣନ୍ତୁ କେବେ ହେବ ଆପଣଙ୍କ ବିଦାସ



ଓজন কমাইবাকু এমন্তে
চাহান্তি, কারণ ওজন পাইঁ
যেতে একু এমনধা। আজি আমে
এখিটি কিছি চিপ্প দেবু যাহাদ্বারা
আপণ ওজন কমাইবা এহ
জমানিটি বা প্রতিষ্ঠেক শক্তি

ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ରାମବାଣ ହୋଇଥାଏ ଏହି ଗ୍ରଂ ଜିନିଷ



ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ
ଉଚାମିନର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା
ରହିଥାଏ । ଉଚାମିନର
ଅଭାବରେ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ
ପ୍ରକାରର ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ ।
ଖାସ କରି ବୟସ ବଢ଼ିଲେ କିଛି
ଖାସ ଉଚାମିନ୍ଦୁ ଆହୁରି ଜରୁରୀ
ହୋଇଥାଏ ।

ଏସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହା ବିଷୟରେ
୨. କ୍ୟାଲେଷିଯମ୍ : ବୟସ
ଅଭିଭୂତଙ୍କୁ କ୍ୟାଲେଷିଯମ୍ ଅତ୍ୟନ୍ତ
ପରିବର୍ତ୍ତନ । ହୋଇଥାଏ ।
କ୍ୟାଲେଷିଯମର ଅଭାବରେ ହାତ୍ର
ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ ଯାହା
ଶଳରେ ଅଞ୍ଚିତପୋରୋଧି ସବୁ
ବେଳାରେ । ମିଳାଯାଇ

ପରେ ଏହି ସମୟରେ ସାଧାରଣ
ହୋଇଯାଉଥାଏ । କ୍ୟାଲେଷିଯମ୍
ମାଂସପେଶୀ, ବ୍ୟାୟୁ, କୋଣିକା
ଏବଂ ରଚବାହିକାକୁ ଠିକ୍ କାମ
କରିବାରେ ସାହାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
୫୦ ରୁ ଅଧିକ ମହିଳା ଏବଂ
୭୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ପୁରୁଷଙ୍କ
ବେଳାରେ ସାଧାରଣ

ନିଖାଇଲେ ଭୋଗିବେ ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟା

୨୦ ପୁଣିଶତ୍ରୁ ଅଧିକ
କ୍ୟାଲସିଯମ ନେବା ଉଚିତ୍ ।
ତାମେଗରେ କ୍ଷୀର, ଦହି ଏବଂ
ପନ୍ଥିର ସାମିଳ କରନ୍ତୁ ।

୨୧. ଭିଟାମିନ୍ ୧୨ : ଭିଟାମିନ୍
୧୨ ରଙ୍ଗ ଏବଂ ତଞ୍ଚିକା
କୋଣିକାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ
ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି
ଭିଟାମିନ୍ ମାସ, ମାଛ, ଅଣ୍ଣା
ଏବଂ କ୍ଷୀର ଭଳି ଖାଦ୍ୟ
ପଦାର୍ଥରେ ମିଳିଥାଏ । ଏହାକୁ

ଭାଗମିନ୍ ୧୭ ଟାବଲେଟ ଏବଂ
ପୋର୍ଟଫଳାଙ୍କ ପୁଣ୍ଡ ଜରିଆରେ
ମଧ୍ୟ ନିଆ ଯାଇପାରିବ ।

୪୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ
ଲୋକଙ୍କଠାରେ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ
ଯାଏଁ ଏଗ୍ରୋପିକ୍ ଗ୍ୟାଷ୍ଟିଷ୍ଟ୍
ହିଥାଏ । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ
ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଜରିଆରେ
ଭିଟାମିନ୍ ୧୭ ଟିକଭାବେ
ନିଲିପାରିନଥାଏ ।

ସା. ଭିଟାମିନ୍ ଟି : ଭିଟାମିନ୍ ଟି
ମାଂସପେଶା, ତତ୍ତ୍ଵକା ଏବଂ
ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ
ବିବରଣେ ଏହା ବେଳେବାବୁ

ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍ ଦିନରେ ଏବଂ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଉତ୍ତମ ସ୍ତୋତ୍ର ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ବୟସ ପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ କିରଣ ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ ତି କରିପାରି ନଥାଏ ଶାବ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଭିଟାମିନ୍ ଦିନରେ ପୂର୍ବାପୂରି ମିଳିପାରିନଥାଏ କିନ୍ତୁ ସାଲମନ୍ ମାଛ, ମ୍ୟାକେରେଳ ଏବଂ ସାର୍ଜିନ୍ ଭିଟାମିନ୍ ଭିତର ଭରି ପ୍ରେସ୍ତ ।

ଶରୀରର ଜୀବାଣୁ ସମ୍ପଦ
ଲକ୍ଷ୍ମିବାରେ ଏବଂ ଶକ୍ତି ବଜାଯା
ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ
ବୟସ ସବୁବା ସହ ଉଚିତାମନିର
ଶରୀର ପାଇଁ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଜୀବଗୁଡ଼ି
ହୋଇଥାଏ । କିଛି ଅଧ୍ୟୟନମାତ୍ର
ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଉଚିତାମନିର
ବୟସ ଲୋକଙ୍କ ସ୍ଵରଣ ଶକ୍ତି
ଠିକ୍ ରଖିଥାଏ । ଏହି ଉଚିତାମନିର
ସବୁଠୁ ଭଲ ସ୍ଥୋତ ହେଉଛି
କାବୁଳି ବୁଚ । ଏହା ବ୍ୟତିକାର
ଫ୍ୟାଟି ଫ୍ରିସ ଏବଂ ଫୋର୍ଟିପାଇଲି
ଫୁଲ୍‌ର ଏହି ଉଚିତାମନିର ଭନ୍ଦାର
ହୋଇଥାଏ ।

ସପୁରି ବଡ଼ାଏ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି



ବଢ଼ିଇ ପାରଦେ । ଓଜନ କମାଇବା
ପାଇଁ ସବୁଠୁ ଭଲ ଉପାୟ ଆପଣଙ୍କ
ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ଫଳ ସାମିଲ
କରିବା । ଫଳରେ ପାଇବର ଓ
ଉଚିତମିଳ ପ୍ରତିର ମାତ୍ରାରେ ମିଳିଥାଏ
ସଦ୍ବୀରା ମୋଟାବୋଲିଜିମ ଠିକ୍
ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଓଜନ
କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିଥାଏ ।
ସପୁରି ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ମିଳିଥାଏ ଏହି
ପାଇଦା-
— ମୋଟାପଣ କମ କରିବା ପାଇଁ
ସପୁରି ଖାଇବା ଜଗୁରୀ ଅଟେ ।
ଏହାନ୍ତା ଓଜନ କମିବା ସହିତ ହାଡ଼
ମଧ୍ୟ ମଜଭୁତ ହୋଇଥାଏ ।

ମାତ୍ରାରେ ଫଳବର ଯାହାଦ୍ଵାରା
ପାରନ ତ୍ରୈ ମଜଭୁତ ହୋଇଥାଏ ।

— ସପୁରି ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା
ଶରୀରରେ ଲେପଟିନ ହର୍ଷାନ କମ
ହୋଇଥାଏ ଯଦ୍ବାରା ଓଜନକୁ
ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇ ପାରେ ।

ଯାହାଙ୍କର ଓଜନ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ
ତାଙ୍କ ଶରୀରରେ ଲେପଟିନର ମାତ୍ରା
ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ।

— ହାଡ଼ ମଜଭୁତ କରିବା ପାଇଁ
ଆପଣଙ୍କୁ ସପୁରି ନିଷ୍ଠିତ ଭାବରେ
ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥୁରେ
ମାଗ୍ରେୟିଅମ ଏବଂ କ୍ୟାଲିସିଯମ
ରହିଥାଏ ଯାହା ହାତର ଦୁର୍ବଳତାକୁ

— ସପୁରାରେ
ଏଣ୍ଟିଲ୍ ପ୍ଲେମେଟରୀ ରୁକ୍ଷ
ମିଳିଥାଏ ଯାହାଦ୍ଵାରା ଆସୁଥିବା
ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ
କୌଣସି ଅଞ୍ଚ ଫୁଲି ଯାଇଥିଲେ
ସପୁରି ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଭଲ
ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

— ସପୁରି ଲମ୍ୟନିଟି
ବଢ଼ିଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ
କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା
ଥଣ୍ଡା କାଶ ଏବଂ ଜର ଭଲ
ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତ ମିଳିଥାଏ
ସପୁରା ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା କ୍ୟାନସାର
ଭଲି ଗ୍ୟାର ରୋଗର ବିପରି ଠାର
କେବେ କିମ୍ବା ।

- ଏଣ୍ଠି ଇଂପ୍ରେସ୍‌ମେଟରୀ ଗୁଣ
ମିଳିଥାଏ ଯାହାଦ୍ଵାରା ଆସୁଥିଲା
ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ
କୌଣସି ଅଙ୍ଗ ଫୁଲି ଯାଇଥିଲେ
ସପୁରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଭଲ
ହେଉଯାଇଥାଏ ।
- ସପୁରୀ ଜମ୍ବୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ
ବଢ଼ାଇବାରେ ଯାହାଯାଏ
କରିଥାଏ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା
ଥଣ୍ଡା କାଶ ଏବଂ ଜୁର ଭରନ୍ତି
ସମସ୍ୟାରୁ ମୁଣ୍ଡ ମିଳିଥାଏ
ସପୁରୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଜ୍ୟାନସମ୍ପର୍କ
ଭଲ ଜମ୍ବୁର ରୋଗର ବିପରି ଠାର
କେବେ କିମ୍ବା ୧୦

