





ଶନିବାର ୨୬, ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୨୪

ରୁଡ଼ା ଖୁରୀ



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ରୁଡ଼ା, କ୍ଷୀର, ଚିନି, ମିଳମେଡ଼, ନଡ଼ିଆ କୋରା, ଗୁଜୁରାତି, କାଜୁ...

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ରୁଡ଼ାକୁ ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏକ ମାତ୍ରରେ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ। ବର୍ତ୍ତମାନ କଡ଼େଇରେ ଅଳ୍ପ ଘିଅ ଗରମ କରି...

ଶବ୍ଦ

‘ସୁନା ଝିଅ’ର କାହାଣୀ ନେବ ନୂଆ ମୋଡ଼



କାବ୍ୟାର୍ଥକରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଯେ ଏକାଠି ଧାରାବାହିକ ‘ସୁନା ଝିଅ’ର କାହାଣୀ ନେବ ଏକ ନୂଆ ମୋଡ଼। ଏକ ଦୂରଦୃଷ୍ଟି ସମ୍ପନ୍ନ ପ୍ରଯୋଜନା ଟି.ଏ.ଏ. କର୍ମଚାରୀ ସୁରେଶ୍ କର୍ମକାରୀ ହରେନ୍ଦ୍ର ବର୍ମା। ଅତୀତରେ ଯୁକ୍ତିବାକ୍ୟ କୌଶଲ ଯତ୍ନେ ତା’ର ମନେ ନାହିଁ। ଏହା ମଧ୍ୟରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ଦୁଇ ଝିଅ, ଅଂଶୁ ଓ ବଂଶୁଙ୍କ ଶିକ୍ଷକ ହୋଇଛନ୍ତି ପ୍ରୟାଗ ତା’ ମନରେ ବିଷ୍ଣୁ ପ୍ରତି ଭାବନା ଥାଇ ମଧ୍ୟ ସେ ତୁମ୍ଭ। ଏହା ପଛରେ ରହିଛି ଭବାନୀ ନିକଟରେ ସେ କରିଥିବା ପ୍ରତିଜ୍ଞା ଯେ ବିଷ୍ଣୁ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟାକୁ ସେ ଏକାଠି କରିବନ୍ତୁ ଏହା ମଧ୍ୟରେ ତିଏମ୍ ମୁଦୁଖିୟ ପାଳଟିର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜଣେ ଭଲ ସାଥୀ ସେ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ତା’ର ଅତୀତ ସହଯୋଗୀ ହୋଇଥିବା କାହାଣୀକୁ ନୂଆ ରୂପରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ସୁରେଶ୍ କର୍ମକାରୀ ଫେରାଉରାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି। ତେବେ ପ୍ରୟାଗ କ’ଣ ସବୁ କଥା ମନେ ପକେଇପାରିବ? ଅତୀତରେ ଯୁକ୍ତିବାକ୍ୟ ସବୁ ରହସ୍ୟ ପଛରୁ କ’ଣ ପରଦା ଉଠିପାରିବ? ନିଜ ମା’ର ଭଲ ପାଇବାକୁ କ’ଣ ଫେରିପାଇବେ ଅଂଶୁ ଓ ବଂଶୁ? ଏହିଭଳି ମୋଡ଼ରେ ପଢ଼ନ୍ତୁ ‘ସୁନା ଝିଅ’ର କାହାଣୀ। ଏହି ଧାରାବାହିକକୁ ଦେଖିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି କାବ୍ୟାର୍ଥକ ଟି.ଏ.ଏ. ଅଧିକାରୀ ସି.ଏ.ଏ.ଏ.ଏ.ଏ.

ଗଣେଶଙ୍କ ପୂଜାରେ କାହିଁ ଲଗାନ୍ତି ତୁଳସୀ

ଗାମ-ସୀତା, ରାଧା-କୃଷ୍ଣ, ଶିବ-ପାର୍ବତୀ ଆଦି ଯୁଗଲ ନାନ ପରି ଅବଶ୍ୟକ କେବେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିନାହିଁ ଗଣେଶ ଓ ତୁଳସୀଙ୍କ ନାମ। ମାତ୍ର ଗଣେଶଙ୍କୁ ତୁଳସୀ ଯେ ଏକତରଫା ଭାବେ ଭଜାଯାଉ ବସିଥିଲେ ତାହା ହୁଏତ ଆପଣ ଜାଣିଥିବେ। ଆଜି ଆମେ ଆଲୋଚନା କରିବା ସେହି ଅଳ୍ପ କାହାଣୀ ସଂପର୍କରେ। ଧର୍ମରାଜଙ୍କ ଝିଅ ତୁଳସୀ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ପରମ ଭକ୍ତ ଥିଲେ। ସେ ଗଙ୍ଗାନଦୀ କୂଳରେ ଏକ ଗୃହରେ ରହି ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ପୂଜା କରୁଥିଲେ। ଦିନେ ଶିବଙ୍କ ପୁତ୍ର ଗଣେଶ ସେଇ ବାଟ ଦେଇ ଅତିକ୍ରମ କଲେ।

ଗଣେଶଙ୍କୁ ଦେଖି ତୁଳସୀ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରେମ କରି ବସିଲେ। ସେ ଗଣେଶଙ୍କୁ ଯାଇ ପ୍ରେମ ନିବେଦନ କରିବା ସହ ତାଙ୍କୁ ବିବାହ କରିବାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦେବାକୁ କହିଲେ। ମାତ୍ର ଗଣେଶ ବିନପ୍ରତ୍ୟକ୍ତ ସହ ତୁଳସୀଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟାକ୍ତ ପତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରି ସେ ତାଙ୍କ ମାଆ ପାର୍ବତୀଙ୍କ ପରି କାବନସାଥୀ ଓହ୍ଲାଇ ଦେଲେ। ଗଣେଶଙ୍କର ଏପରି ସିଧାସଳଖ ପ୍ରାତ୍ୟାଖ୍ୟାନ ଚିତ୍କେ ତୁଳସୀଙ୍କୁ ଲଜିତ କଲା। ସେ ଗଣେଶଙ୍କୁ ଏକ ଅଭିଶାପ ଦେଲେ। କହିଲେ ଯେ ତୁମ୍ଭେ ତୁମ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବିରୋଧରେ ବିବାହ କରିବ। ଗଣେଶ ତୁଳସୀଙ୍କ ଅଭିଶାପ ଶୁଣି କ୍ଷୁଭ ହୋଇଗଲେ। ସେ ତାଙ୍କୁ ଓଲଟା ଅଭିଶାପ ଦେଇ କହିଲେ, ତୁମେ ଜଣେ ଅସୁରକୁ ବିବାହ କରିବ। ତୁଳସୀ ଗଣେଶଙ୍କୁ ନିଜ ଅଭିଶାପ ପାଇଁ କ୍ଷମା ମାଗିବା ସହ ତାଙ୍କ ଅଭିଶାପ ଫେରାଇ ନେବାକୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କଲେ। ଗଣେଶ କହିଲେ ଯେ କେବଳ ବିଷ୍ଣୁ ଓହ୍ଲାଇ ତୁମକୁ ଏହି ଅଭିଶାପରୁ ମୁକ୍ତ କରିପାରିବେ। ତୁମେ ତାଙ୍କ ପୂଜାରେ ଲାଗିବ, ଏକ ଗଛ ହୋଇ। ମାତ୍ର ମୋ ପୂଜାରେ ତୁମେ କେବେ ବି ଲାଗିବ ନାହିଁ। ସେବେଠାରୁ ତୁଳସୀ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଠାକୁରାଣୀଙ୍କ ଦେହରେ ଲାଗି ହେଉଥିବା ବେଳେ ଗଣେଶଙ୍କ ପାଖେ ହୋଇନଥାଏ।

ସ୍ୱପ୍ନରେ ପଶୁପକ୍ଷୀ ଦେଖିଲେ ଧନ ମିଳେ

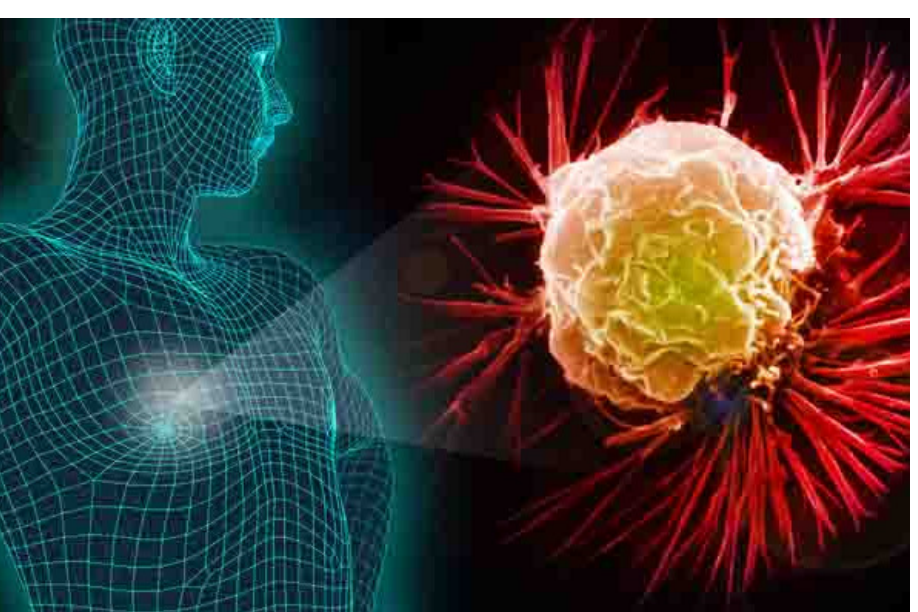


ବେଳେ ପଶୁପକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟ ଆସିଥାନ୍ତି। ସ୍ୱପ୍ନ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ପଶୁପକ୍ଷୀ ଦେଖିବା ବହୁତ ଶୁଭ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ସ୍ୱପ୍ନରେ ପଶୁପକ୍ଷୀ ଦେଖି ତାହେଲେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆପଣଙ୍କୁ ବହୁତ ଧନ ମିଳିପାରେ। ଯଦି ସ୍ୱପ୍ନରେ ଆପଣ ଗାଈ ଦେଖି ତାହେଲେ ବହୁ ଶୁଭ। ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ ଗାଈକୁ ଗୋମାତା ଭାବେ ପୂଜା କରାଯାଏ। ଗାଈ ମଧ୍ୟରେ ଗାମ୍ଭୀରୀ ଦେବୀ ଦେବୀ ବାସ କରନ୍ତି ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ସେଥିପାଇଁ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଗାଈ ଦେଖିଲେ ବହୁତ ଶୁଭ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସମୃଦ୍ଧତା ମିଳିବାର ସଂକେତ ଦେଇଥାଏ। ଯଦି ସ୍ୱପ୍ନରେ କ୍ଷୀର ଦେଖିଲେ ବାତ୍ୟୁ ଦେଖିଲେ ଗାଈକୁ ଦେଖିଲେ ଗାଈକୁ ଦେଖିଲେ

ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା ମଣିଷର ଏକ ସାଧାରଣ କଥା। ଶୋଇବା ସମୟରେ ମଣିଷ ନାନା ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖି ଧରି। ସ୍ୱପ୍ନର ଏକ ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ୱପ୍ନର ମହତ୍ତ୍ୱ ବି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ। ସ୍ୱପ୍ନ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କୁହାଯାଇଛି। ସ୍ୱପ୍ନରେ ବେଳେ

ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଖାଉଥିଲେ ସାବଧାନ, ହୋଇପାରେ କ୍ୟାନସର

ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସ ଥାଏ। ତେବେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଆମକୁ ବିପଦ ରହିଛି। ଲୋକେ କ୍ୟାନସର ଭଳି ମାମୁଳା ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇପାରନ୍ତି। ଇଣ୍ଡିଆନ ନ୍ୟାସନାଲ କର୍ଣ୍ଣାଲ ଅଫ କ୍ୟାନସର ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ରାତିରେ ଖାଇବା ଗୋଟିଏ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଖାଇବା ଏବଂ ଅନୁଷ୍ଠାନ କ୍ୟାନସର ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇପାରେ। ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରେ ୮୭୨ ପୁରୁଷ ଏବଂ ୧୩୨୧ ମହିଳା ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ। ଏଥିରୁ ଗବେଷକମାନେ ପ୍ରୋତ୍ତେଜ କ୍ୟାନସରର ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇପାରେ। ଏବଂ ସୁନକକର୍ତ୍ତ ରୋଗର ୧୨୦୫ଟି ମାମଲା ଦେଖିଥିଲେ। ଏହି ପରୀକ୍ଷାରେ ସାମିଲ



ହୋଇଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏବଂ ଶୋଇବା ସମୟ ପଦାନ୍ତରାଣ କରିବା ପରେ, ଏହି ଲୋକମାନଙ୍କର ଶୋଇବା ଏବଂ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସକୁ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସ ସହ ତୁଳନା କରାଯାଇଥିଲା। ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ଯେ, ରାତିରେ ଖାଇବା ପରେ ସକ୍ଷେପ ଶୋଇ ପଡ଼ିଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ କ୍ୟାନସର ବିପଦ ଅଧିକ ରହିଥାଏ। ସେହିପରି ରାତିରେ ଖାଇବା ପରେ ଅତି କମରେ ୨ ଘଣ୍ଟା ବା ତା’ଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନଶୋଇବା ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କ୍ୟାନସରର ବିପଦ ୨୦ ପ୍ରତିଶତ କମ ଦେଖାଦେଇଥିଲା। ସେହିପରି ଚିପକ କରୁଛି ଯେ, ରାତି ୯ଟା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବା କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କ୍ୟାନସର ବିପଦ ଖୁବ କମ୍ ରହିଛି। ରାତି ୧୦ଟା ପରେ

ଅଭ୍ୟାସ ବଦଳାଇଲେ କ୍ୟାନସର ରୋଗର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ଆମ ଶରୀର ଉପରେ କମ ଅଧିକ ରହିଥାଏ। ମେଡିକାଲ ନ୍ୟୁଜ୍ ରୁଡ଼େ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ଆପଣ ନିଜ ତା’ଏଡ଼ରେ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛନ୍ତି, ଯେଉଁଥିପାଇଁ କ୍ୟାନସର ହେଉଛି ତାହା କହିବା କଷ୍ଟକର। କିନ୍ତୁ ତାହାମାନେ ଅଧିକ ତେଲ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ବାର୍ଦ୍ଧୀ କରୁଛନ୍ତି। ମିଠା ପାନାୟ, କୋଲା, ଟ୍ରାକ୍ସ, ଲାଲ ମାଂସ, ଆଲକହଲ, ଧୂମପାନ, ରିଫାଇନେଡ ତେଲ ଅଳଗ୍ର। ପ୍ରୋସେସଡ ଫୁଡ୍ ଏବଂ ହାଇପ୍ରୋଚେଲିଡ ଫାଟ୍ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ କ୍ୟାନସର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ। ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ଅଂଶ ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାନସର ବିପଦ ଉପସ୍ଥାପନ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି। ତେଣୁ ଏସବୁ ଦିନ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଉପମାନୁଷ୍ଠାନ ଦେଇ ଦେବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଇଛି। ଏଥିରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା

କମ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୯ଟାରେ ଖୋଜନ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ତୁଳନାରେ କ୍ୟାନସର ରୋଗର ବିପଦ ଅଧିକ ଥାଏ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ପ୍ରତିଦିନ ଆପଣ ଖାଉଛନ୍ତି ଏବଂ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛନ୍ତି, ଏହାଦ୍ୱାରା କ୍ୟାନସର ବିପଦ ରହିଛି ନା ନାହିଁ ସେ ନେଇ ମଧ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି। ଏଥିରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା

ଗ୍ୟାସ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବାର ଉପାୟ

ଗ୍ୟାସ ଲିକ୍ ଗ୍ୟାସ ପାଇପ ସବୁବେଳେ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ। ରୋଷେଇ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ରୋଷେଇ ସରିବା ପରେ ଥରେ ନିହାତି ଭାବେ ତେକ କରି ନିଅନ୍ତୁ।



ଏଥିରୁ ଆପଣ ଜାଣିପାରିବେ, ଆପଣଙ୍କ ଗ୍ୟାସ ଲିକ୍ ଅଛି କି ନାହିଁ। ଏହା ଏକପିକି ଗ୍ୟାସ ସଂରକ୍ଷଣର ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଉପାୟ। ପ୍ୟାନକୁ ଶୁଖାଇ ଗ୍ୟାସରେ ବସାନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ସରଳ ଓ ସୁବିଧା ଉପାୟ, ଯେଉଁଥିରେ ଆପଣ ଦିନା ପରିଶ୍ରମରେ ରୋଷେଇ ଗ୍ୟାସକୁ ବଞ୍ଚାଇ ପାରିବେ। ଏଠାରେ ଆପଣ ଏକପିକି ଗ୍ୟାସର ବ୍ୟବହାର ବାସନ ଶୁଖାଇବା ପାଇଁ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ବାସନ ଶୁଖାଇବା ପାଇଁ ରୋଷେଇ ଘର ଟାଡ଼ିଲ

ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଓଭରକୁଲିଂ ଏହା ଅର୍ଥାତ୍ ଏକପିକି ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବାର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କାରଣ। ହେତୁ ଯଦି ଆପଣ ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧୁଛନ୍ତି, ତା’ହେଲେ ରାନ୍ଧିବା ସମୟ ଉପରେ ନଜର ରଖନ୍ତୁ। ସବୁ ପରିବା ଅତି ସିଝିବା କରନ୍ତୁ କି ନୁହେଁ, ତାହା ଦେଖନ୍ତୁ। ଭୋଜନରେ ସାଲାଡ଼, ଦହି ଆଦି ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। କାରଣ, ଏଗୁଡ଼ିକୁ ସିଝାଇବାକୁ ପଡ଼ି ନଥାଏ। ସେହିପରି କ୍ଲୋଟ୍ କ୍ଲୋଟ୍ ସବୁକୁ ଆପଣ ରାନ୍ଧିଲେ ମାଲକୋଡ଼ିରେ ସିଝାଇପାରିବେ। ଆପଣଙ୍କୁ ଗ୍ୟାସର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ସବୁବେଳେ ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିବା ବେଳେ ତାଲୁଣୀ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। କାରଣ, ଏପିକି କଲେ, ବାମ୍ ବିତରେ ରହିଥାଏ। ଏହା ଖାଦ୍ୟକୁ ଶୀଘ୍ର ରାନ୍ଧିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଅର୍ଗେନ୍ସୁସ ଯଦି ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ, ତା’ହେଲେ ଅର୍ଗେନ୍ସୁସ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଗ୍ୟାସରେ ଥରେ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ। ଗ୍ୟାସରେ ଥରେ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଅର୍ଗେନ୍ସୁସରେ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ।











