





ଶନିବାର ୦୨ ନଭେମ୍ବର ୨୦୨୪

ବେସନ ହାଲଡ଼ା

ଆମେ ଘରେ ସାଧାରଣତଃ ଗାଜର ହାଲଡ଼ା, ସୁଜି ହାଲଡ଼ା ପରି ମିଠା ଖାଦ୍ୟ ମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଇଥାଉ । କିନ୍ତୁ ଏଥରର ହୋଇ ଅବସରରେ କିଛି ନୂଆ ମିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଆନ୍ତୁ । ବେସନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହାଲଡ଼ା ହେଉଛି ଏକ ପାରମ୍ପରିକ ତଥା ସମୃଦ୍ଧ ଖାଇବା । ଏହାକୁ ଆପଣ ଜଳଖିଆ ବା ମିଠା ଦ୍ରବ୍ୟ ହିସାବରେ ବି ଖାଇପାରିବେ । ଏହି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ସମାଗ୍ରା ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ।

ବେସନ- ୧କପ, ଲହୁଣୀ -ଅଧା କପ, ଚିନି-ଏକ କପ, ଗୁଜୁରାତି ପାଉଁଶ- ୧ତାମତ, ପାଣି-୨କପ, କଟା ଯାଇଥିବା କିଛି ବାଦାମ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ : ପ୍ରଥମେ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଏକ ପ୍ୟାନ ବସାନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଚିନି, ଗୁଜୁରାତି ପାଉଁଶର ସହ ପାଣି ଯୁକ୍ତାନ୍ତୁ । ଏବେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଟ୍ରାଜିଙ୍ଗ ପ୍ୟାନରେ ଲହୁଣୀ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଏବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବେସନ ଦିଅନ୍ତୁ । ସୁନେଲି ରଙ୍ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେସନକୁ ପ୍ୟାନରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଘାଟନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ୫ରୁ ୭ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଲାଗିଯିବ । ବେସନ ରଙ୍ଗ ବଦଳି ଗଲେ ଏଥିରୁ ଏକ ନୂଆ ବାସ୍ନା ଆସିବ । ଏବେ ସେଥିରେ ସିରପ ଧୀରେ ଧୀରେ ଢାଳନ୍ତୁ । ଏବେ ଆଞ୍ଚ କମ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଆଉ ୨ରୁ ୩ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ତୁଲିରେ ବସାନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବେସନ ସବୁ ପାଣି ଶୁଖାଇଦେବ । ଏବେ ହାଲଡ଼ା ଅଣ୍ଟା କରି କାକୁ ଓ ବାଦାମ ନେଇ ଗାନ୍ଧିସିଙ୍ଗ କରନ୍ତୁ ।



ଅତିସନ ବାହାନାରେ ବଳିଉଡ଼ ଫିଲ୍ମ ନିର୍ମାତା ଯେନ ନିୟାତନା ଦେଇଥିଲେ: ଶିକ୍ଷା



କୃଷି ସହେମା କମିଟି ରିପୋର୍ଟ ଆସିବା ପରଠାରୁ ମାଲୟାଲମ୍, ତାମିଲ ଏବଂ ତେଲୁଗୁ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିରେ ଅନେକ କଳାକାର ଯେନ ନିୟାତନା ଶିକ୍ଷା ହୋଇଥିବା ନେଇ ଖୁଲାସା କରିବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଚିତ୍ରି ଅଭିନେତ୍ରୀ ଶିକ୍ଷା ସିଦ୍ଧେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କ କ୍ୟାରିୟର ଆରମ୍ଭରେ ଜଣେ ହିନ୍ଦୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ମାତା ତାଙ୍କୁ ଯେନ ନିୟାତନା ଦେଇଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ କାହାରି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସେ ମୋତେ କହିଥିଲେ, 'ତୁମେ ଏହି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧ ଏବଂ ଏହି ଦୃଶ୍ୟ କର ।' ହେଲେ ମୁଁ ସେହି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ନଥିଲି । ଏହା ପରେ ସେ ମୋତେ କହିଥିଲେ ଯେ, ମୁଁ

ତୁମର ବସ୍, ଏବଂ ତୁମେ ମୋତେ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିବାର ଅଭିନୟ କର । ମୁଁ ସେତେବେଳେ ବହୁତ ଛୋଟ ଥିଲି । ତାଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଜାଣି ନପାରି ମୁଁ ସେହି ଦୃଶ୍ୟ କରିଥିଲି । ଏହା ପରେ ସେ ମୋ ସହ ଶରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରିଥିଲେ । ହେଲେ ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ଧକ୍କା ଦେଇ ବାହାରକୁ ଚାଲି ଆସିଥିଲି । ବାହାରେ ଥିବା ସିକ୍ୟୁରିଟି ଗାର୍ଡ କିଛି ନକହି ବି ସବୁ ଜାଣିପାରିଥିଲେ । ମୋତେ ଦେଖି ସେ ତୁରନ୍ତ ଏଠାରୁ ଚାଲିଯାଆ ବୋଲି କହିଥିଲେ ।



ବିନା ଖର୍ଚ୍ଚରେ ନଖକୁ କିପରି କରିବେ ସୁନ୍ଦର

ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷ ସଭିଏଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟାନ୍ତ ନଖକୁ ସୁନ୍ଦର ଆଉ ମଜବୁତ ରଖିବାକୁ ଖାସ କରି ନାରୀ ମାନେ ନଖ ବିବା, ନଖ ମଜବୁତ ରହିବା, ନଖ ନ ମରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରକ୍ରିୟା କରିଥାନ୍ତି । ହେଲେ ଘରେ ରହି ଘରୋଇ ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କରି ଏହି ସମସ୍ୟାର ଉପଚାର କରି ପାରିବା । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଅଧ କପ ପାଣିକୁ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଦୁଇ ଝମଟ ସାମୋ, ଦୁଇ ଚୁଆ ଲେମ୍ବୁ ଚାଷ, ଖାଇବା ଲୁଣ ଅଳ୍ପ



ମାତ୍ରରେ ପକାଇ ସେଥିରେ ହାତକୁ ଦୁବାଇ ୫ ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିବା । ପରେ ନଖକୁ ଭଲ ଭାବେ ମସାକ କରି ହାତକୁ ଧୋଇଦେବେ ଏହାଦ୍ୱାରା ହାତ ଓ ନଖ ସଫା ରହିଥାଏ । ପରେ ଗୋଟିଏ ଆତ ଫଳ ଭିତର ଧଳା

ଅଂଶକୁ କି ୧୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନଖରେ ଘୁର୍ଟି କରିବେ । ନଖକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଦେବେ ପରେ ଦୁଇ ଝମଟ କଞ୍ଚା କ୍ଷୀରରେ ନଖକୁ ମସାକ କରିବେ । ଏହା ସହ ଗୋଟିଏ ଲେମ୍ବୁକୁ କାଟି ଦୁଇ ଫାଳ କରି

ଲେମ୍ବୁ ଚେପାକୁ ନଖରେ ୫ ମିନିଟ୍ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୁର୍ଟି କଲେ ଏହା ନଖ ସଫା ରଖିଥାଏ । ଏବଂ ଏହି ସମସ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ ଥର କରିବା କରୁଛନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନଖ ବିବା ସହ, ନଖ ଫାଟିବନି, ନଖ ମରିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ହେବ ନାହିଁ ।

ଏହି ଜିନିଷ ଥିଲେ ହେବେ ଭାଗ୍ୟବାନ

ମହାଭାରତର ମୁଖ୍ୟ ଚରିତ୍ରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ମହାତ୍ମା ବିଦୁର ଅନ୍ୟତମ । ତାଙ୍କର ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ନୀତିକୁ ଆଜି ବି ପୂଜା କରାଯାଏ । ମହାତ୍ମା ବିଦୁରଙ୍କୁ ଜଣେ ଦୂରଦର୍ଶୀ ଏବଂ ମହାନ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଆଜି ବି ଲୋକମାନେ ବିଦୁର ଜୀବନ ନୀତି ଆପଣାଇ ଜୀବନରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ନ୍ତି । ମହାତ୍ମା ବିଦୁର ଏପରି ୬ଟି ଜିନିଷ ବିଷୟରେ କହିଛନ୍ତି, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂସାରର ସମସ୍ତ ସୁଖକୁ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବେ । କୁହାଯାଏ ଯେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଏହି ୬ଟି ଜିନିଷ ଅଛି ସେମାନେ ବହୁତ ଭାଗ୍ୟବାନ ଏବଂ ଧନବାନ ।



୧. ବିଦୁର ନୀତି ଅନୁସାରେ, ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁରୁଷ ମିଳିତା କଥା କୁହନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଉପରେ ମା' ସରସ୍ୱତୀ ଏବଂ ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ସର୍ବଦା ରହିଥାଏ । ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ, ବାଣୀରେ ମା' ସରସ୍ୱତୀ ଦାସ କରନ୍ତି । କୁହାଯାଏ ଖରାପ ଏବଂ କରୁ କହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସ୍ୱଭାବ ତାଙ୍କ ଭାଷା ପରି ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । ମଧୁର ବାଣୀ କହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଭାଗ୍ୟ ପୁରା ସାଥୀ ଦେଇଥାଏ ।

୨. ପ୍ରତିଟି ପିତାମାତା ଚାହାନ୍ତି କି, ତାଙ୍କ ପୁତ୍ର ଆଜ୍ଞାକାରୀ ହେଉ । ତାଙ୍କ କୁଳର ନାଁ ରଖି । ଯଦି ସନ୍ତାନ ଆଜ୍ଞାକାରୀ ନହୁଅନ୍ତି ସେମାନେ କୁଳର ନାଶ କରିଦିଅନ୍ତି । ଏମିତି ରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ସନ୍ତାନ ଆଜ୍ଞାକାରୀ ହୋଇଥାନ୍ତି ସେମାନେ ଖୁସି ଏବଂ ଭାଗ୍ୟଶାଳୀ ହୋଇଥାନ୍ତି । ୩. ରୋଗ ହେତୁ ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ

ହୋଇଯାଏ । ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମାନସିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ସେ କୌଣସି କାମକୁ ଭଲ ଭାବେ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବାରମ୍ବାର ଅସୁସ୍ଥତା ହେତୁ ସେ ଧନ ସଞ୍ଚିତ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି । ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥ, ତେବେ ସେ ଭାଗ୍ୟବାନ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ୪. ମନୁଷ୍ୟ ପାଖରେ ଜ୍ଞାନର ଏକମାତ୍ର ଏକକି ଧନ ଅଛି, ଯାହାକୁ କେହି ବି ଚୋରି କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ, ଜ୍ଞାନ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଶକ୍ତି । ଜ୍ଞାନ ଅସୁବିଧା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସବୁବେଳେ ସାଥୀ ଦେଇଥାଏ । ୫. ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଆୟର ମାଧ୍ୟମ ବଢ଼ାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯେଉଁ

୧୦୦ ବର୍ଷ ପରେ ଏଥର ଗଣେଶ ପୂଜାରେ ଦୁଲ୍ଲଭ ସଂଯୋଗ



ଗଣେଶ ଚତୁର୍ଥୀ ୭ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୪ରେ ପାଳନ କରାଯାଉଥିବ । ଏହି ଦିନ ଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୧୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣେଶ ଉତ୍ସବ ପାଳନ କରାଯାଏ । ପ୍ରତିବର୍ଷ ଭାଦ୍ରବ ମାସ

ଶୁକ୍ଳପକ୍ଷ ଚତୁର୍ଥୀରେ ଗଣେଶ ଚତୁର୍ଥୀ ପାଳନ କରାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଏହି ବର୍ଷର ଗଣେଶ ଚତୁର୍ଥୀ ଖୁବ୍ ଖାସ । ଦୀର୍ଘ ୧୦୦ ବର୍ଷ ପରେ ଗଣେଶ

ଚତୁର୍ଥୀରେ ଏହି ବର୍ଷ ଦୁଲ୍ଲଭ ସଂଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ଏହି ବର୍ଷ ସିଦ୍ଧି ଯୋଗ, ରବି ଯୋଗ, ବ୍ରହ୍ମା ଯୋଗ, ଲହୁ ଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ଏହା ସହ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଚିତ୍ରା ନକ୍ଷତ୍ର ମଧ୍ୟ ରହିବ । ଚତୁର୍ଥୀ ଦିନ ଗଣେଶ ସ୍ଥାପନା ଓ ପୂଜା ପାଇଁ ବେଶ ଶୁଭ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ମିଳିବ । ଏହା ସହ ଗ୍ରହ ନକ୍ଷତ୍ରଙ୍କ ଏକଜି ସ୍ଥିତି ୩ ରାଶି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୁଭକର ହେବ । ଏମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଅନେକ ଶୁଭ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ । ସହ ଭାଗ୍ୟ ଚମକି ବଦୃଷ - ଗଣେଶ ଚତୁର୍ଥୀ ଦୃଷ ରାଶି ବ୍ୟକ୍ତି



ହାଟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ରାଶି ଲତୁ



ହୋଇଥିବା ରାଶି ଲତୁ ସ୍ୱାଦୁ ଲାଗିବା ସହ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଶୀତଦିନେ ରାଶି ଲତୁକୁ ଡାଏଟରେ ସାମିଲ କରିବାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥା'ନ୍ତି । ତା'ହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ରାଶି ଲତୁ ଖାଇଲେ ଶରୀରକୁ ଅନ୍ୟ କେଉଁସବୁ ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ । ୧. ରାଶି ଲତୁରେ ଅନସାଦୁରେଡେ଼ ଫ୍ୟାଟ୍

ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ଏହି ଫ୍ୟାଟ୍‌କୁ ଭଲ ଫ୍ୟାଟ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ଗୁଡ଼ ହାଟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ ଶରୀରରେ ଭଲ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ମଧ୍ୟ ତିଆରି କରିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ତେବେ ରାଶି ଲତୁ ନିଶ୍ଚିତ ଖାଆନ୍ତୁ । ୨. ଦୁର୍ବଳ ହାଡ଼କୁ ମଜବୁତ କରିବା ପାଇଁ ରାଶି ଲତୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ନିୟମିତ ରାଶି ଲତୁ ଖାଇଲେ

ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲସିୟମର ଅଭାବ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ରାଶି ଲତୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥା'ନ୍ତି । ୩. ରାଶିରେ କପର, ଜିଙ୍କ, ଆଇରନ୍, ଭିଟାମିନ୍ ବି ୬, ଭିଟାମିନ୍-ଇ ଓ ସେଲେନିୟମ ପରି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ରାଶି ଖାଇଲେ ଇମ୍ୟୁନିଟି ପାୱାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।











