



## ଛତୁ ପରଟା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଅଟା, ଛତୁ, ଲୁଣ, ମଇଦା, କୁଆଣି, ଘିଅ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, କଟାପିଆଜ, କଟା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, କଟା ଅଦା, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଚାଟ ମସଲା, ଆମଚୁର ପାଉଡ଼ର, କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର ଓ ତେଲ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଅଟା, ଲୁଣ, ମଇଦା, କୁଆଣି ଓ ଘିଅ ନେଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାନ୍ତୁ। ଏହା ପରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଭଳି ଅଟାକୁ ଦଳନ୍ତୁ। ଅଟା ଦଳି ସାରିବା ପରେ ନରମ ହେବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଏକ କପଡ଼ାରେ ଗୁଡ଼ାଇ କିଛି ସମୟ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏକ ଡାଢ଼ା ଗରମ କରି ତେଲ ପକାନ୍ତୁ। ତେଲ ଗରମ ହେବା ପରେ କଟା ଛତୁକୁ ପକାଇ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ କିଛି ସମୟ ଭାଜନ୍ତୁ। ପରେ ଏଥିରେ କଟା ପିଆଜ, କଟା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, କଟା ଅଦା, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ଚାଟ ମସଲା, ଆମଚୁର ପାଉଡ଼ର ଓ କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାନ୍ତୁ। ମସଲା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବା ପରେ ଏହାକୁ କାଟି ଅଣା କରନ୍ତୁ।

ଏବେ ଚକଟା ପାଇଥିବା ଅଟାକୁ ଗୁଳା କରନ୍ତୁ ଓ ଏହାକୁ ଅଳ୍ପ ବେଳି ଏହା ମଝିରେ ଛତୁ ପୁର ଦେଇ ପୁଣି ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ପରେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଚୁଟି ପରି ବେଳକୁ ଏବଂ ଗରମ ଡାଢ଼ାରେ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ସେକନ୍ତୁ। ଦୁଇ ପଟ ଭଲ ଭାବେ ସେକି ହୋଇଗଲେ ତେଲ ପକାଇ ଏପଟ ସେପଟ କରନ୍ତୁ। ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଛତୁ ପରଟା। ଏହାକୁ ଚଟଣି, ସସ କିମ୍ବା ଦହି ସହିତ ଗରମ ଖାଆନ୍ତୁ।



## ..... ଖବର ..... -----

## ବାପା ହେବେ କେ.ଏଲ୍ ରାହୁଲ, ଖୁସି ଖବର ଦେଲେ ଆୟୁଷା



ବଲିଉଡ୍ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଆୟୁଷା ସେଣା ଓ କ୍ରିକେଟର କେ.ଏଲ୍ ରାହୁଲଙ୍କ ଘରୁ ଆସିଛି ଖୁସି ଖବର। ଖୁବଶୀଘ୍ର ଏହି ଷ୍ଟାର ଦମ୍ପତି ନିଜ ଖବର ଶୁଣି ଚାକର ପରିବାର ଓ ପ୍ରଶଂସକ ସେମାନଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଛନ୍ତି। ଆୟୁଷାଙ୍କ ଭାଇ, ଅର୍ଥାତ୍ ସୁନୀଲ ସେଣାଙ୍କ ପୁଅ ଭାବେ ଏହି ଘୋଷଣା କଲେ କିଛି ଉତ୍ତମକୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଛନ୍ତି। ଅନ୍ୟପଟେ ପ୍ରଶଂସକମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଘୋଷଣାକୁ ବହୁତ ପସନ୍ଦ କରିଛନ୍ତି। ଖୁବଶୀଘ୍ର କୁନି କେଏଲ୍ ରାହୁଲ ଦୁନିଆକୁ ଆସିବାକୁ ଯାଉଥିବା ଯୁକର୍ଯ୍ୟମାନେ କଲେକ୍ କରିଛନ୍ତି। ପ୍ରକାଶ ଥାଉ, କ୍ରିକେଟର କେଏଲ୍ ରାହୁଲ ଏବଂ ବଲିଉଡ୍ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଆୟୁଷା ସେଣା ଦାମ୍ପତି ଦିନ ତେଜ କରିବା ପରେ ଶେଷରେ ୨୩ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୨୫ରେ ବିବାହ କରିଥିଲେ ଉତ୍ତମ ପରିବାର ଓ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ସୁନୀଲ ସେଣାଙ୍କ ଫାଉମ ହାଉସରେ ଯୁମାଧାନରେ ଏହି ବିବାହ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ଏବେ ଏହି ଷ୍ଟାର ଦମ୍ପତି ବାପା-ମାଆ ହେବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି।

## ଶତ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରଜ କଥା

ଦେବତାଙ୍କ ଇନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ଦେବୀ ଶତ ଯୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିଲା। ଦେବୀ ପାର୍ବତୀଙ୍କୁ ଚପସାରେ ସବୁଷ କରି ଶତଦେବୀ ଦେବତାଙ୍କୁ ପତି ରୂପରେ ପାଇଥିଲେ। ଶତ ଯୁଦ୍ଧରେ ଷ୍ଟର ପୁରାଣରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି। ପୁଲୋମାଙ୍କ କନ୍ୟା ଶତ ଯୁଦ୍ଧରେ ଦେବତାଙ୍କୁ ପତି ରୂପରେ ପାଇଥିଲା। ଏହା ପରେ ଦେବତାଙ୍କୁ ମିଳିଥିଲା। ଏହା ପୁରାଣରେ ରହିଥିବା ବର୍ଣ୍ଣନା ଅନୁଯାୟୀ,



ଦର୍ଶନ ଦେଇଥିଲେ। ତାଙ୍କର ଆଶୀର୍ବାଦ କ୍ରମେ ଶତଦେବୀ ଇନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ପତି ରୂପରେ ପାଇଥିଲେ। ଏହି ସ୍ତ୍ରୀ ଆଧୁନିକ ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡରେ ରହିଛି ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଅଛି। ସେଠାରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ କ୍ୱାଳାଦେବୀଙ୍କ ପୂଜା କରାଯାଉଛି। ଦେବୀ ଶତକୁ ଇନ୍ଦ୍ରାମାୟା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ। ସେ ନିଜ ପତିଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଇନ୍ଦ୍ରଦେବଙ୍କ ହାତରେ ରକ୍ଷାପୂର୍ତ୍ତ ବାନ୍ଧିଥିଲେ। ଏହି ରକ୍ଷାପୂର୍ତ୍ତ କାରଣୁ ଦେବତାଙ୍କ ଇନ୍ଦ୍ର ଦେବୀଙ୍କୁ ସଂଗ୍ରାମରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରିଥିଲେ।

## ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ବିଟ୍

ଲାଲ ବିଟ୍ ସ୍ୱଚ୍ଛରେ ସମସ୍ତେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ବିଟ୍ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ। ବିଟ୍ରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଭରପୂର ଥାଏ। ଏଥିରେ ଥିବା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଯୋଗୁଁ ଏହାକୁ ସୁପରଫୁଡ୍ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ। ତେଣୁ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ବିଟ୍ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କେତେ ଲାଭଦାୟକ। ବିଟ୍ ଖାଇବା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରେ ବିଟ୍ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ବିଟ୍ ରସ ମଧ୍ୟ



ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ। ଅନୁସନ୍ଧାନ ଅନୁଯାୟୀ, ପ୍ରତିଦିନ ୨୫୦ ମିଲି ବିଟ୍ରେ ରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଉଚ୍ଚ ଶ୍ୱେଳିକ୍ ଏବଂ ତାଇଟ୍‌ସୋଲିକ୍ ରକ୍ତଚାପ କମିଯାଏ। ଯେଉଁମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି, ବିଟ୍ ରସ ସହିତ ସକାଳ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଠିକ୍ ଯ ବିଟ୍ ରସରେ ବହୁତ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଥାଏ ଏବଂ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ଭରପୂର

ଅଟେ ଯ ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଶରୀର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ପାଇଥାଏ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ। ବିଟ୍ରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ମିଳୁଥିବା ନାଇଟ୍ରେଟ୍, ରୁଟିନ ଓ ପ୍ରୋଷ୍ଟାଗ୍ଲିନ୍‌ସ୍ ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରକାରର ସହଜ ହୋଇଥାଏ। ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ସ୍ମୃତିକୁ ଠିକ୍ ରଖେ। ବିଟ୍ ପ୍ରକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଷ୍ଟିରୋଲ୍ କେମୋ-ପ୍ରତିକ୍ଷେପକ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି। ଯେଉଁ କାରଣରୁ ବିଟ୍ ବ୍ୟବହାର ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ କର୍ତ୍ତକ ଭଳି ମିନେରାଲ୍ ରୋଗର କୋଷି ବିକାଶକୁ ରୋକିଥାଏ।

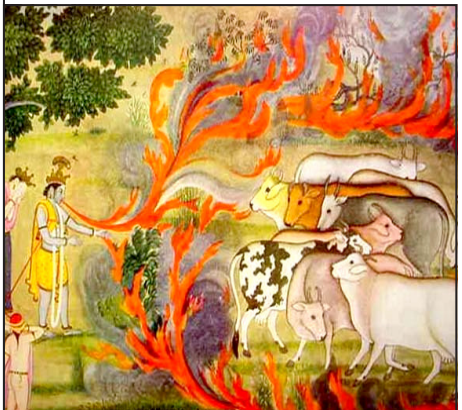
## ଝିଅକୁ ବିବାହ ସମୟରେ ଦେଉଛନ୍ତି କି ଗଣେଶଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି? ଜାଣନ୍ତୁ କ'ଣ ରହିବ ଏହାର ପ୍ରଭାବ



ଦିଗ୍ଧ ଦିନାଶକଙ୍କୁ ସବୁଦିନେ ଶୁଭ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ। ଗଣେଶ ମୂର୍ତ୍ତି ତଥା ଫଟୋକୁ ପୂଜା କଲେ ଘରେ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ବିରାଜମାନ କରିଥାଏ ଓ ବାଧାଦିଗ୍ଧ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି। ତେଣୁ ବହୁ ସମୟରେ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଉନ୍ନତି କାମନା କରି ପରିବାର ଲୋକେ ସେମାନଙ୍କୁ ଗଣେଶ ମୂର୍ତ୍ତି ଉପହାର ଦେଇଥାନ୍ତି। ହେଲେ ଏହି ସମୟରେ କିଛି ବାସ୍ତୁ ନିୟମ ମାନିବା ଉଚିତ, ନଚେତ୍ ଉଚିତ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବାଧାଦିଗ୍ଧର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ। ବାସ୍ତୁ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ଗଣେଶଙ୍କ ପ୍ରତିମାକୁ ଘରର ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।

ଆପଣ କାହାକୁ ଉପହାର ଭାବେ ଦିଅନ୍ତି, ତା' ହେଲେ ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ଝଡ଼ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ଯଦି ଆପଣ ଗଣପତିଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ଘରେ ରଖିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଶୁଖି ଥିବା ଗଣପତି ଅଣାଯିବା ଉଚିତ। କାରଣ ଗଣେଶ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଶୁଖି ସହିତ ଗଣେଶଙ୍କୁ ପୂଜା କରିବା ପାଇଁ ବିଶେଷ ନିୟମ ପାଳନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ବାସ୍ତୁବିତଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ, ସକାଳୁ ଝଡ଼ୁଥିବା ବମ୍ପତି ଗଣେଶଙ୍କ ଶିଶୁ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିକୁ ଘରକୁ ଆଣିବା ଉଚିତ। ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ, ଏହାପରେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସମାପନ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଭକ୍ତି କରିଥାନ୍ତି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ, ଯଦି ଝଡ଼ି କିମ୍ବା ବ୍ୟବସାୟରେ କିଛି ଅସୁବିଧା ଥାଏ, ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଘରେ ଗଣେଶଙ୍କର ଏକ ପ୍ରତିମା କିମ୍ବା ଫଟୋ ଲଗାଯିବା ଉଚିତ ଏହା ସମସ୍ୟା ଦୂର କରେ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ ସଫଳତା ଆଣିଦିଏ। ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ ନୃତ୍ୟ ପ୍ରତିମାକୁ କେବେ ବି ଘରେ ରଖିବା ନାହିଁ। ଏହାକୁ ଉପହାର ରୂପେ ମଧ୍ୟ କାହାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଗଣେଶ ନୃତ୍ୟ କରୁଥିବା ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ଘରେ ରଖିଲେ ଘରେ ଅଯଥାରେ କଳହ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି। ଯଦି ଏପରି ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ବଢ଼ିଥାଏ। ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ ନୃତ୍ୟ ପ୍ରତିମାକୁ କେବେ ବି ଘରେ ରଖିବା ନାହିଁ। ଏହାକୁ ଉପହାର ରୂପେ ମଧ୍ୟ କାହାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଗଣେଶ ନୃତ୍ୟ କରୁଥିବା ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ଘରେ ରଖିଲେ ଘରେ ଅଯଥାରେ କଳହ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି। ଯଦି ଏପରି ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ବଢ଼ିଥାଏ।

## ଦାଦାନଳ ଗ୍ରାସ



କାଳୀୟ ନାଗ ଦଳନ ପରେ ଅନେକ ସମୟ ବିତିଯାଉଥିଲା। ଭଗବାନ କୃଷ୍ଣ ଓ ବୁଦ୍ଧଜୂନିର ଅନ୍ୟମାନେ ଥିଲେ ଯାଉଥିଲେ। ସେମାନେ ଭୋକାଣେଷରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼ିଥିଲେ। ତେଣୁ ସେଦିନ ସେମାନେ ବୃନ୍ଦାବନ ଫେରିପାରିନଥିଲେ। ସମସ୍ତେ ଯମୁନା ତଟରେ ରାତି ବିତାଇବା ଲାଗି ନିଷ୍ଠିର ନେଲେ। ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁ ଥିବାରୁ ରାତିରେ ସୁଖା ପ୍ରବଳ ଗରମ ଥିବାରୁ ତାରିଆଡ଼େ ଘଷ ଜଳାଇ ଘେରି ରହିଥିଲା। ମଧ୍ୟରାତ୍ରିରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ଆଶୁ ଯ

ଦେଖି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଜଳାଳ ନିଆଁ ଗିଳିପକାଇଲେ। ଫଳରେ ସମସ୍ତ ନିରୀହ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଜୀବନ ରକ୍ଷା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଲା। ଭଗବାନଙ୍କ ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱାସ ରଖିଥିବାରୁ ଦୁଇ ଦୁଇଟି ବଡ଼ ବିପତ୍ତିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଥିଲେ। ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ନିଜ ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଚପଳୁର କରିଥିଲେ। ତେବେ ଏହି ଚପଳୁର ସେ କେବେହେଲେ ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ କରୁନଥିଲେ। ପତିତ, ଅତ୍ୟାଚାରର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ଜନତାଙ୍କ ଉଦ୍ଧାର ପାଇଁ ତାଙ୍କର ସମସ୍ତ ଚପଳୁର ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଥିଲା। ଏହି କାରଣରୁ ଆଜି ସେ ଭଗବାନ ରୂପେ ପୂଜିତ ହେଉଛନ୍ତି। ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଜୀବନରୁ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରି ମନୁଷ୍ୟ ବିଫଳତା ଦ୍ୱାରା ଭାଙ୍ଗିନପଡ଼ି ବାରମ୍ବାର ସଫଳତା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। କାରଣ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ସଫଳ ହୋଇପାରିବ।











