

ଆଳୁ ମଖନି



ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ : ଆଳୁ, ଜିରା, କାଜୁ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଗରମ ମସଲା, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଦହି, କ୍ଷୀର, ଅଦା, ରସୁଣ, ଫ୍ରେଶ୍ ଲୁମ୍ପି, ତେଲ, ଘିଅ ଓ ଲୁଣ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ : ପ୍ରଥମେ ଅଦା, ରସୁଣ ଓ କାଜୁକୁ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ସେହିପରି ଅଳ୍ପ କିଛି କାଜୁ ଭାଲି ରଖନ୍ତୁ ଓ ଆଳୁକୁ ପ୍ରାଏ କରିବେ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ବେଶୀ ଲାଲ୍ କରିବେ ନାହିଁ । ଆଳୁ ଗୋଲ୍ଡେନ କଲର ହୋଇଥିଲେ ଏହାକୁ ଏକ ପ୍ଲେଟ୍‌କୁ ବାହାର କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଅନ୍ୟ ଏକ କଡେଇରେ ଘିଅ ଗରମ କରି ଜିରା ପକାନ୍ତୁ । ଜିରା ପୁଟିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଭଜା କାଜୁ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଗରମ ମସଲା, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଅଦା ରସୁଣ କାଜୁ ପେଷ୍ଟ ପକାଇ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଷନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପ୍ରାଏ କରି ରଖିଥିବା ଆଳୁକୁ ପକାଇ ଆଉ କିଛି ସମୟ ମସଲାଇ କଷନ୍ତୁ ।

ମସଲା ଭଲ ଭାବେ କଷି ହୋଇଗଲେ ଗ୍ୟାସର ଆଣ୍ଡ ଧିମା କରି ଦହି, କ୍ଷୀର, ପାଣି, ଅଳ୍ପ ଫ୍ରେଶ୍ ଲୁମ୍ପି ଓ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳନ୍ତୁ । ସିଝିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ୩ ମିନିଟ୍ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା 'ଆଳୁ ମଖନି' ।

..... ଖବର - - - - -

ରିଲିଜ୍ ପୂର୍ବରୁ ବିବାଦରେ ଫସିଲା 'ପୁଷ୍ପା-୨'



ସାଉଥ ସୁପରଷ୍ଟାର ଅଲୁ ଅର୍ଜୁନ ଡାକ୍ତର ବହୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ଆଗାମୀ ଫିଲ୍ମ 'ପୁଷ୍ପା-୨'କୁ ନେଇ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଅଛନ୍ତି, ଯାହା ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ପ୍ରେକ୍ଷାଳୟରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବାକୁ ଯାଉଛି । କିନ୍ତୁ ଫିଲ୍ମଟି ରିଲିଜ୍ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ବଡ଼ ବିବାଦରେ ଫସି ଯାଇଛି । ବାସ୍ତବରେ ଏହି ଫିଲ୍ମକୁ ନେଇ ହରିୟାଣାର ହିସାରରେ କୋରଦାର ହଇଗୋଳ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ହିସାର ଜିଲ୍ଲାର ଏକ ଗାଁରେ ଫିଲ୍ମ ବିରୋଧରେ ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ଫିଲ୍ମର ଏକ ଦୃଶ୍ୟ ଧାର୍ମିକ ଭାବନାକୁ ଆଘାତ ଦେଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ଏଥିସହ ଏହି ଦୃଶ୍ୟକୁ ଫିଲ୍ମରୁ ହଟାଇବାକୁ ଦାବି ହୋଇଛି । ତେବେ ଏ ନେଇ ପୁଲିସ୍ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାମଲା ରୁକ୍ତ କରିନାହିଁ । ମିଡିଆ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ,

ଫିଲ୍ମର ଟ୍ରେଲରରେ ଜାଣିଶୁଣି ଏକ ଧର୍ମର ଭାବନାକୁ ଆଘାତ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ହିସାରର କୁଲଦାପ କୁମାର ଏହି ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଛନ୍ତି । କୁଲଦାପ କହିବା ଅନୁଯାୟୀ, ଟ୍ରେଲରରେ ଅଲୁ ଅର୍ଜୁନ ଅର୍ଜୁନର ଭୂମିକାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି ଏବଂ ମା' କାଳୀଙ୍କ ଏକ ଫଟୋ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏହି ଦୃଶ୍ୟ ଧାର୍ମିକ ଭାବନାକୁ ମଧ୍ୟ ଆଘାତ ଦେଇଛି ବୋଲି ସେମାନେ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି କୁଲଦାପ କୁମାର ତାଙ୍କ ଅଭିଯୋଗରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ସେ 'ପୁଷ୍ପା-୨' ଏବଂ ଏଥିରେ ଥିବା ସମସ୍ତ କଳାକାରଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ କିଛି କଳାକାର ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଧାର୍ମିକ ଭାବନାକୁ ଆଘାତ ଦେଉଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଫିଲ୍ମରୁ ମା' କାଳୀ ଓ ଅଲୁ ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ଦୃଶ୍ୟ ହଟାଇବାକୁ ଦାବି କରିବା ସହ ଯଦି ଏହା କରା ନଯାଏ ତେବେ ସେମାନେ ଫିଲ୍ମକୁ ହରିୟାଣାରେ ରିଲିଜ୍ ହେବାକୁ ଦେବେ ନାହିଁ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । ତେବେ ଅଲୁ ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀରେ ତାଙ୍କର ବହୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ଫିଲ୍ମ 'ପୁଷ୍ପା-୨'ର ରିଲିଜ୍‌କୁ ଉତ୍ସାହର ସହ ଅପେକ୍ଷା

କରି ଛାଡି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏହାକୁ ନେଇ ବିବାଦ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା । ନଭେମ୍ବର ୧୭ରେ ପାଟଣାରେ ଗାନ୍ଧୀ ମଇଦାନରେ ଏକ ବଡ଼ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ 'ପୁଷ୍ପା-୨'ର ଟ୍ରେଲର ଲଞ୍ଚ ହୋଇଥିଲା, ଯେଉଁଥିରେ ଅଲୁ ଅର୍ଜୁନ ଏବଂ ରଶ୍ମିକା ମନ୍ଦାନା ମଧ୍ୟ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଫିଲ୍ମ ଡିସେମ୍ବର ୫ରେ ପ୍ରେକ୍ଷାଳୟରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରହିଛି । ଅଲୁ ଅର୍ଜୁନ ଏବଂ ରଶ୍ମିକା ମନ୍ଦାନାଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଫହାଦ ଫସିଲ, ଜଗପତି ବାବୁ, ଧନଞ୍ଜୟ, ରାଓ ରମେଶ, ସୁନୀଲ ଏବଂ ଅନୁଭୂଷା ଉତ୍ତରାଜ୍ଞୀ ଭଳି କଳାକାରଙ୍କୁ ଏହି ଫିଲ୍ମରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ୨୦୨୧ରେ ଆସିଥିବା 'ପୁଷ୍ପା'ର ସିକ୍ୱେଲ ହେଉଛି ଏହି ଫିଲ୍ମ । ଏହି ଫିଲ୍ମ ବକ୍ସ ଅଫିସରେ ଜବରଦସ୍ତ ହିଟ୍ ହୋଇଥିଲା ।

ଘରକରଣା

ଗୋଲାପ କାମୁ ନରମ ଏବଂ ଭଲ ହେବା ପାଇଁ ଗୋଲାପକାମୁ ସାମଗ୍ରୀକୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ବଦଳାଇ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଦହି ବରା ସଫେଦ ଏବଂ ମୁଲାୟମ ହେବାପାଇଁ ତାଲିରେ କିଛି ମରଦା ମିଶାନ୍ତୁ । ଚମାଚଟା କ୍ୟାଟଅପ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସମୟରେ ଚମାଚଟା ସହିତ ଖଟା ଅଳ୍ପ ମିଶାନ୍ତୁ । କ୍ୟାଟଅପ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହେବ । ଅଣ୍ଡା ଫେଣ୍ଟିବା ସମୟରେ ସେଥିରେ କିଛି ଲେୟୁରସ ମିଶାଇଲେ ଆମଲେଟ ଭଲ ହୁଏ । ଯଦି ଏଥିରେ ଦହି ମିଶାଇଲେ ଆମଲେଟର ସ୍ୱାଦ ଦୃଶ୍ୟ ହେବ । ଭଡ଼ଲି ଘୋଳ ଅଧିକ ପତଳା ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ଭଜା ରାଝୁମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ନିଜର କିଚେନ ଗେଜେଟ୍‌ରେ



ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବଦା ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବ୍ୟବଧାନ ରଖନ୍ତୁ । ରୋଷେଇ ଘର ଝରକାରେ କାଲି ଲଗାନ୍ତୁ । ଫଳରେ ପବନ ପାସ୍ ହେବା ଏବଂ ନିଆଁ ଲାଗିବାର ଭୟ ରହିବ ନାହିଁ । ସପ୍ତାହକୁ ଅଧିକ ନିୟମିତ ଭାବରେ ସିଝାନ୍ତୁ । ଘରର ବିଷାକ୍ତ କାଟାଣ୍ଡୁ ମରିଯିବେ । ବିଦ୍ୟୁତ୍‌କୁ ଅଧିକ ଦିନ ସଠେଇ ତଥା କୁଡ଼କୁ ରଖିବା ପାଇଁ ସେଥିରେ କିଛି ଚିନି ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । କଢିରେ ଲୁଣ ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ କିଛି ଜିରାଗୁଣ୍ଡ ଓ ନଡିଆ କାଟି ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସର୍ବଦା ପ୍ରାପ୍ତ ପୁର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । କାରଣ ତୁପିନ ପୁରରେ କରେଖ ମାରିବାର ଭୟ ଥାଏ । ଫୁଲରେ କିଛି ଲୁଣ ପକାଇଦେଲେ ଆରସ୍‌ରେ ଫୁଲର ଭିତରେ ଲାଗିଯାଏ ନାହିଁ । ବିକୂଳି ସକେଟ ଏବଂ ଗ୍ୟାସ ତୁଲାଇ

ଶୁକ୍ରଙ୍କ କୃପା ପାଇବାର ସରଳ ଉପାୟ

କ୍ୟୋଟିଷ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଶୁକ୍ର ଦେବ ଅଥବା ଶୁକ୍ର ଗ୍ରହକୁ ପୁଷ୍ପସମୃଦ୍ଧିର କାରକ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଶୁକ୍ରଗ୍ରହକୁ ପ୍ରେମ ସମ୍ବନ୍ଧର କାରକ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଶୁକ୍ରଙ୍କ ଶୁଭଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଶୁକ୍ରବାର ଖୁବ ଶୁଭ ଦିନ ବୋଲି ମାନ୍ୟତା ରହିଛି । ଶୁକ୍ରଙ୍କ କୃପାରୁ ପୁଷ୍ପଶାନ୍ତି, ସମୃଦ୍ଧି, ଦୈଭିକ ଓ ଘରର ଆର୍ଥିକ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ । ତେବେ କାଣ୍ଡୁ ଶୁକ୍ରବାର ପାଇଁ କିଛି ସରଳ ଉପାୟ । ଶୁକ୍ରବାର ଦିନ ପ୍ରାତଃ ସମୟରେ ଉଠି ସ୍ନାନ କରି ସୁନ୍ଦର ବସ୍ତ୍ର ପାରିଶ କରି ମା'ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରନ୍ତୁ । ମା'ଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ । ପଦ୍ମ ଫୁଲ ଅର୍ପଣ କରନ୍ତୁ ।

ଶୁକ୍ରବାର ଦିନ ଖୁବି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ସେଥିରେ କିଛି କେସର ପକାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ମା'ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ନିକଟରେ ଏହି ଖିରା ଭୋଗ କରନ୍ତୁ । ଅ।ଉ କିଛି ଖିରାକୁ ଗାଈ ଶିଶୁ କନ୍ୟାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାସହ କିଛି ଦକ୍ଷିଣା ଓ ହଳଦିଆ ବସ୍ତ୍ର ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।



ଏହା ଦ୍ୱାରା ମା'ଙ୍କ ଖୁବ କୃପା ମିଳିଥାଏ । ପତିପତ୍ନୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭରମ ସମ୍ପର୍କ ପାଇଁ ଶୁକ୍ରବାର ଦିନ ପ୍ରେମୀ ପକ୍ଷାତୁଳ୍ୟକ ଯୋ

ମିତ୍ର ଥାନ୍ତି ଶୟନ କଷ୍ଟରେ ରଖନ୍ତୁ । ଶୁକ୍ରବାର ଦିନ ଧବଳ ବସ୍ତ୍ର ଅତର (ପରଫୁମ୍) ଆଦି ଦାନ କରନ୍ତୁ । ଏହାଛଡା ନିଜେ

ଧ ପରଫୁମ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । କାତକରେ ଶୁକ୍ରଙ୍କ ଉତ୍ତମ ସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଶୁକ୍ରବାର ଦିନ ଶୁକ୍ର ଷ୍ଟୋଡ଼ ପାଠ କରନ୍ତୁ । ଏହାଛଡା ଶୁକ୍ରଙ୍କ ଭରମ ଓ ଶୁଭଫଳ ପାଇଁ ପ୍ରତିହୋଇଥାଏ ।

ବାସ୍ତୁ: ପୂର୍ବ-ଉତ୍ତର ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ଖାଇବା ଉଚିତ

ବାସ୍ତୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଦିଗକୁ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ । ଏପରିକି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କିନିଷ ପାଇଁ ବାସ୍ତୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦିଗ ଚୟନ କରାଯାଇଛି । ଘର କରିବା ସମୟରେ ଠିକ୍ ଦିଗରେ ମନ୍ଦିର ଘର, ଶୋଇବା ଘର, ଷ୍ଟୋର ରୁମ୍ ସମେତ ଖାଇବା କାଗା ହୋଇ ନ ଥିଲେ ତାହାର ଓଲଟା ଫଳ ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ବାସ୍ତୁ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ, କେଉଁ ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ଖାଇଲେ ଶୁଭ ଫଳ ମିଳିଥାଏ ଆଜି ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା । ବାସ୍ତୁ ଅନୁଯାୟୀ, ସବୁବେଳେ ମୁହଁକୁ ପୂର୍ବ ଦିଗ କିମ୍ବା ପୂର୍ବ-ଉତ୍ତର ଦିଗକୁ କରି ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହି ଦିଗ ଦେବତାଙ୍କ ଦିଗ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ଏହି ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ଖାଇଲେ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । -ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ଖାଇବାକୁ ଅଶୁଭ ବିବେଚନା



କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଚନକର୍ମ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

-ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ଖାଇଲେ ମାନ ସମ୍ମାନରେ ଆଣି ଆସିଥାଏ । -ପୂର୍ବ କିମ୍ବା ଉତ୍ତର ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଭାଗ୍ୟ ଉଜ୍ଜଳ ହୋଇଥାଏ । -ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ମୁହଁ

ଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଆୟୁ ବଢ଼ିଥାଏ । -ଫଟା ବାସନରେ ଖାଇବାକୁ ଅଶୁଭ ବିବେଚନା କରାଯାଏ । -ଚେୟାରରେ ବସି ଖାଇଥିଲେ ଗୋଡ଼ ହଳାକୁ ନାହିଁ, ଏହାକୁ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ । -ଖାଇବା ପାତ୍ର ଭଲ ଭାବେ ଧୁଆଁ ହେବା ଉଚିତ । ଅର୍ଦ୍ଧା ବାସନରେ ଖାଇଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ କୋପ ପଡ଼ିଥାଏ । -ଖାଇବା ବେଳକୁ କେବେ ବି ପାଣି ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଉକ୍ତ ବେଳୁରେ କିଛି ନ କିଛି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ ।

ଧନିଆ ପାଣିର କରାମତି



ଘରେ ହିଁ ଏହାର ସମାଧାନ ରହିଛି । ସମସ୍ତଙ୍କ ରୋଷେଇ ଘରେ ଧନିଆ ଥାଏ । ଆଉ ଏହି ଧନିଆକୁ ଆପଣ ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଠିକ୍ ରହିବ । ସହିତ ଶରୀରରେ ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ବିଦ୍ୟାଏତ୍ ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଧନିଆକୁ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ । ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଆପଣ ଧନିଆ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଏହି ପାଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ଗମର ଧନିଆ ମଞ୍ଜି ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣିରେ ଏହାକୁ ଭିଜାଇ

ଦିଅନ୍ତୁ । ସକାଳେ ଧନିଆ ମଞ୍ଜିକୁ ପାଣିକୁ ଛାଣି ଖାଲି ପେଟରେ ପିଅନ୍ତୁ । ସେହିପରି ଭିଜା ଧନିଆ ମଞ୍ଜିକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଷେଇରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ୧. ଜମ୍ବୁନିତି ପାଉଁର ବା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଅନେକ ଉପାୟ କରିଥାନ୍ତେ ହେଲେ ଧନିଆ ପାଣି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ସହଜରେ ଜମ୍ବୁନିତି ପାଉଁରକୁ ବାଜାଏ । ୨. ଏହି ପାଣିରେ ଥିବା ଆଣି-ଅନ୍ତର୍ଗତ ପ୍ରୋ-ବାକ୍ଟିରା ବା ଖରାପ କୋଷ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାକୁ ଦେଇ ନଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହ

ଓଜନ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ୩. ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ହଜମ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ତେବେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଧନିଆ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଠିକ୍ ରହିଥାଏ । ୪. ଶରୀରରୁ ଚୈନିକ୍‌ସ୍‌ର ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଧନିଆ ପାଣି ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ଧନିଆ ପାଣି ପାକସ୍ତଳକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ୫. ଓଜନ କମିବା ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇବା ଯୋଗୁଁ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଧନିଆ ପାଣି ଏହି ଓଜନ କମିବା ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।



ପର୍ଯ୍ୟଟେଷ୍ଟ: ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ଝଡ଼ିଲା ୧୭ ଡ୍ରକେଟ

ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ପର୍ଯ୍ୟଟେଷ୍ଟ ଉପର ସାଥୀମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ଉତ୍ତର-ଗୋଲ୍ଡେନ୍ ଟ୍ରଫି ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ପର୍ଯ୍ୟଟେଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି ଉଭୟ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଓ ଭାରତୀୟ ବୋଲର



ପର୍ଯ୍ୟଟେଷ୍ଟ ଉପର ସାଥୀମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ଉତ୍ତର-ଗୋଲ୍ଡେନ୍ ଟ୍ରଫି ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ପର୍ଯ୍ୟଟେଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି ଉଭୟ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଓ ଭାରତୀୟ ବୋଲର

ଭାରତ ୧୫୦, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ୨୭/୭
ସବୁ ଡ୍ରକେଟ ନେଲେ ଯେପରି

ପ୍ରଥମ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ବୋଲରମାନେ ଭାରତୀୟ ବ୍ୟାଟରଙ୍କୁ ଘାଟିଥିଲେ। ଏହାପରେ ବିଦେଶ ମାଟିରେ ଭାରତୀୟ ବୋଲର ଘରୋଇ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆକୁ ଘାଟିବା କରିଛନ୍ତି। ବିଶେଷ କରି ଭାରତୀୟ ଟିମର କାମଗଠକା ଅଧିନାୟକ ଯଶପ୍ରୀତ କୁମ୍ଭାର କାଠିର ପଛରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ବ୍ୟାଟରମାନେ ଘାଟିବା ହୋଇଛନ୍ତି।

ଡ୍ରକେଟ ହରାଇ ପ୍ରଥମ ଜିନିଷରେ ୧୫୦ ରନ କରିଥିବା ବେଳେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଏହାର ଜବାବରେ ୭ ଡ୍ରକେଟ ହରାଇ ୨୭ ରନ କରିଛି। ଏବେ ଘରୋଇ ଟିମ ଭାରତର ପ୍ରଥମ ଜିନିଷ ଘୋର ଠାରୁ ୮୩ ରନ ପଛରେ ରହିଛି। ପ୍ରଥମ ଦିନର ଷ୍ଟମ୍ପ ଅପସାରଣ କେବଳ ଆଲୋଷ କେବଳ ୧୯ ଓ ମିଡେଲ ଷ୍ଟକ୍ ୬ ରନ କରି ଅପରାଜିତ ରହିଛନ୍ତି। ଏହି ଦୁଇ ଜଣ ଆସବାବାଳି ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ଜିନିଷକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବେ ୧୯୫୨ ପରଠାରୁ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ୧୬ କେବେ ହେବେ

ପଛରେ ରହିଛି। ପ୍ରଥମ ଦିନର ଷ୍ଟମ୍ପ ଅପସାରଣ କେବଳ ଆଲୋଷ କେବଳ ୧୯ ଓ ମିଡେଲ ଷ୍ଟକ୍ ୬ ରନ କରି ଅପରାଜିତ ରହିଛନ୍ତି। ଏହି ଦୁଇ ଜଣ ଆସବାବାଳି ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ଜିନିଷକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବେ ୧୯୫୨ ପରଠାରୁ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ୧୬ କେବେ ହେବେ

କୌଣସି ଟେଷ୍ଟର ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ୧୭ଟି ଡ୍ରକେଟ ହରାଇ ନଥାଏ। କିନ୍ତୁ ପର୍ଯ୍ୟଟେଷ୍ଟରେ ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ୧୭ ଡ୍ରକେଟ ହରାଇ ରେକର୍ଡ ହେଉଥିବା ସମୟ ୧୭ଟି ଯାକ ଡ୍ରକେଟ ଦୁଇ ବୋଲରଙ୍କ ଖାତାକୁ ହାତକୁ ଘାଟିଥିବା ପର୍ଯ୍ୟଟେଷ୍ଟରେ ଭାରତର କାମଗଠକା ଅଧିନାୟକ ଟପୁ କୁମ୍ଭାର ଟପୁ କୁମ୍ଭାର ୧୯୫୨ ପରଠାରୁ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ୧୬ କେବେ ହେବେ

ଅଧିନାୟକ ଟପୁ କୁମ୍ଭାର ଟପୁ କୁମ୍ଭାର ୧୯୫୨ ପରଠାରୁ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ୧୬ କେବେ ହେବେ

ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ପଛରେ ଯଶପ୍ରୀତ କୁମ୍ଭାର ୧୯୫୨ ପରଠାରୁ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ୧୬ କେବେ ହେବେ

ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ପଛରେ ଯଶପ୍ରୀତ କୁମ୍ଭାର ୧୯୫୨ ପରଠାରୁ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ୧୬ କେବେ ହେବେ

ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ପଛରେ ଯଶପ୍ରୀତ କୁମ୍ଭାର ୧୯୫୨ ପରଠାରୁ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ୧୬ କେବେ ହେବେ

ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ଏକାଧିକ ରେକର୍ଡ

ପର୍ଯ୍ୟଟେଷ୍ଟ ନାଟକୀୟ ଓ ରୋମାଞ୍ଚକର ଢଙ୍ଗରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ବର୍ତ୍ତମାନ-ଗୋଲ୍ଡେନ୍ ଟ୍ରଫି ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ପର୍ଯ୍ୟଟେଷ୍ଟରେ ବୋଲରମାନେ କରିଛନ୍ତି ମଉଜ। ଭାରତ ତାର ପ୍ରଥମ ଜିନିଷରେ ୪୯.୪ ଓଭରରେ ସମସ୍ତ ଡ୍ରକେଟ ହରାଇ ୧୫୦ କରିଛି। ଏହାପରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ପ୍ରଥମଦିନରେ ୨୭ ଓଭର ବ୍ୟାଟି କରି ୭ ଡ୍ରକେଟ ହରାଇ କେବଳ ୨୭ କରିଛି ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଏବେ ବି ଭାରତର ପ୍ରଥମ ଜିନିଷ ଘୋର ଠାରୁ ୮୩ ରନ ପଛରେ ରହିଛି।



କିଙ୍ଗ୍ସନ ଟେଷ୍ଟ ପରେ ପ୍ରଥମ ଥର ଘଟିଛି ଭାରତ ତାର ପ୍ରଥମ ଜିନିଷରେ ମାତ୍ର ୪୯.୪ ଓଭର ବ୍ୟାଟି କରି ୧୫୦ ରନ କରିଛି। ଏହା ୧୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ସବୁଠାରୁ କମ ଓଭର ସାମ୍ପାଦନ କରିବା ଭାରତ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଘଟଣା।

ଦ୍ୱିତୀୟ ବୋଲର ଭାବେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ଷ୍ଟମ୍ପ ଅପସାରଣ ଟପୁ କୁମ୍ଭାର ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ପ୍ରଥମ ଡ୍ରକେଟ ହରାଇ ନେଇଛନ୍ତି। ଦୁମ୍ରା ୭୧ ଓଭରରେ ୪୯.୪ ଓଭରରେ ୧୫୦ ରନ କରିଛନ୍ତି। ଦୁମ୍ରା ୭୧ ଓଭରରେ ୧୫୦ ରନ କରିଛନ୍ତି। ଦୁମ୍ରା ୭୧ ଓଭରରେ ୧୫୦ ରନ କରିଛନ୍ତି।

ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୪ରୁ ଆଇପିଏଲ ୩ ସଂସ୍କରଣ ପାଇଁ ଘୋଷଣା ହେଲା ତାରିଖ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୨ ନଭେମ୍ବର: ଏକ ଅପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷିତ ଘଟଣାକ୍ରମରେ ଆଇପିଏଲର ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାର୍ଚ୍ଚ ସଂସ୍କରଣର ତାରିଖ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ଆସନ୍ତା ବର୍ଷ ଅର୍ଥାତ ୨୦୨୫ ଆଇପିଏଲ ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୪ରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବ।



୨୦୨୬ର ଆଇପିଏଲ ସଂସ୍କରଣ ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୫ ତାରିଖରେ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ ଥିବା ବେଳେ ମେ ୩୧ ମଧ୍ୟରେ ଶେଷ ହେବ ୨୦୨୬ ଆଇପିଏଲ ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୪ରେ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବା ବେଳେ ମେ ୩୦ ପୂର୍ବରୁ ଆଇପିଏଲ ପାଇଁ ବିକ୍ରୟ ହେବ।

ଘଟଣାକ୍ରମରେ ଆଇପିଏଲର ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାର୍ଚ୍ଚ ସଂସ୍କରଣର ତାରିଖ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ଆସନ୍ତା ବର୍ଷ ଅର୍ଥାତ ୨୦୨୫ ଆଇପିଏଲ ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୪ରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବ।

ସେହାଗଙ୍କ ପୁଅ ଖେଳିଲେ ୨୯୭ ରନର ଜିନିଷ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୨ ନଭେମ୍ବର: ବର୍ତ୍ତମାନ-ଗୋଲ୍ଡେନ୍ ଟ୍ରଫି ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ପର୍ଯ୍ୟଟେଷ୍ଟରେ ବୋଲରମାନେ କରିଛନ୍ତି ମଉଜ। ଭାରତ ତାର ପ୍ରଥମ ଜିନିଷରେ ୪୯.୪ ଓଭରରେ ସମସ୍ତ ଡ୍ରକେଟ ହରାଇ ୧୫୦ କରିଛି। ଏହାପରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ପ୍ରଥମଦିନରେ ୨୭ ଓଭର ବ୍ୟାଟି କରି ୭ ଡ୍ରକେଟ ହରାଇ କେବଳ ୨୭ କରିଛି ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଏବେ ବି ଭାରତର ପ୍ରଥମ ଜିନିଷ ଘୋର ଠାରୁ ୮୩ ରନ ପଛରେ ରହିଛି।

ପଢ଼ିଆରେ ପଢ଼ିଆ ଆଇପିଏଲ କଥା ପଢ଼ିଲେ ଲାୟନ

ପର୍ଯ୍ୟଟେଷ୍ଟ ନାଟକୀୟ ଓ ରୋମାଞ୍ଚକର ଢଙ୍ଗରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ବର୍ତ୍ତମାନ-ଗୋଲ୍ଡେନ୍ ଟ୍ରଫି ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ପର୍ଯ୍ୟଟେଷ୍ଟରେ ବୋଲରମାନେ କରିଛନ୍ତି ମଉଜ। ଭାରତ ତାର ପ୍ରଥମ ଜିନିଷରେ ୪୯.୪ ଓଭରରେ ସମସ୍ତ ଡ୍ରକେଟ ହରାଇ ୧୫୦ କରିଛି। ଏହାପରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ପ୍ରଥମଦିନରେ ୨୭ ଓଭର ବ୍ୟାଟି କରି ୭ ଡ୍ରକେଟ ହରାଇ କେବଳ ୨୭ କରିଛି ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଏବେ ବି ଭାରତର ପ୍ରଥମ ଜିନିଷ ଘୋର ଠାରୁ ୮୩ ରନ ପଛରେ ରହିଛି।

ଆଉଟ୍ ପୁଟ୍‌ବଲ୍ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ

ପୁଟ୍‌ବଲ୍ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଖେଳାଇବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହାନ କରିବା। ଏହା ସମାଜରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଖେଳାଇବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହାନ କରିବା।

ଟୁଟି ଯୁକ୍ତ ବୋଲି ତାଲିକାରେ ଦାପତ ହୁଅ



ଟୁଟି ଯୁକ୍ତ ବୋଲି ତାଲିକାରେ ଦାପତ ହୁଅ। ଏହା ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଖେଳାଇବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହାନ କରିବା।

ନୂଆ ଜନିଷ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଚହଲଙ୍କ ପତ୍ନୀ



ନୂଆ ଜନିଷ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଚହଲଙ୍କ ପତ୍ନୀ। ଏହା ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଖେଳାଇବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହାନ କରିବା।