

ବେସନ ହାଲଡ଼ା

ଆମେ ଘରେ ସାଧାରଣତଃ ଗାଜର ହାଲଡ଼ା, ସୁଜି ହାଲଡ଼ା ପରି ମିଠା ଖାଦ୍ୟ ମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଇଥାଉ । କିନ୍ତୁ ଏଥରର ହୋଲି 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 ସ୍ବାଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ସମାଗ୍ରା ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ।

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

ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚକରେ ଏକ ପ୍ୟାନ ବସାନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଚିନି,ଗୁଜୁରାତି ପାଉଡର ସହ ପାଣି ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଏବେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଟ୍ରାଜିଜ ପ୍ୟାନରେ ଲହୁଣୀ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଏବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବେସନ ଦିଅନ୍ତୁ । ସୁନେଲି ରଙ୍ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେସନକୁ ପ୍ୟାନରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଘାଟନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ୫ରୁ୬ ମିନିଟ ସମୟ ଲାଗିଯିବ । ବେସନ ରଙ୍ଗ ବଦଳି ଗଲେ ଏଥିରୁ ଏକ ନୂଆ ବାସ୍ନା ଆସିବ । ଏବେ ସେଥିରେ ସିରପ ଧୀରେ ଧୀରେ ଢାଳନ୍ତୁ । ଏବେ ଆଞ୍ଚ କମ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଆଉ ୨ରୁ ୩ ମିନିଟ ପାଇଁ ତୁଲିରେ ବସାନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବେସନ ସବୁ ପାଣି ଶୁଖାଇଦେବ । ଏବେ ହାଲଡ଼ା ଥଣ୍ଡା କରି କାଢ଼ି ଓ ବାଦାମ ନେଇ ଗାନ୍ଧିସିଙ୍ଗ କରନ୍ତୁ ।



ଈଶ୍ବରଙ୍କ ଅନୁଭବ

କଣେ ଧାର୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଥିଲେ । ଈଶ୍ବରଙ୍କ ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ଗଭୀର ଶ୍ରଦ୍ଧା ରହିଥିଲା । ସେ ମନରେ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଏକ ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିଦେଇଥିଲେ । ଦିନେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଡାକିଲେ, ହେ ଈଶ୍ବର ମୋ ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ । ଏହି ସମୟରେ ଏକ ପକ୍ଷୀ ରାବ କଲା । କିନ୍ତୁ ସେ ଶୁଣିପାରିଲେ ନାହିଁ । ସେ ପୁଣି ଥରେ କୋରରେ ଈଶ୍ବରଙ୍କୁ ଡାକିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ଆକାଶରେ କିଛି ବାଦଲ ଗର୍ଜିଲା । ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଚାରି ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁଲେ ଏବଂ କହିଲେ, ଭଗବାନ ଯୋକରି ମୋ ସମ୍ମୁଖକୁ ଆସନ୍ତୁ । ସେ ଏତକ କହିବା କ୍ଷଣି ଆକାଶରୁ ବାଦଲ ହଟିଗଲା ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚମକିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଶେଷରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଖୁବ୍ କୋଇରେ ଚିଲ୍ଲାଇ କହିଲେ ଭଗବାନ ମୋତେ କୌଣସି ଚମତ୍କାର ଦେଖାନ୍ତୁ । ଏହି ସମୟରେ ଏକ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ନେଲା ଏବଂ ତା’ର ପ୍ରଥମ ରୋଦନ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣଙ୍କୁ ଶୁଣାଗଲା । କିନ୍ତୁ ସେ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ନାହିଁ । ଏବେ ସେହି



ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ କାନ୍ଦିବାକୁ ଲାଗିଲେ ଏବଂ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରି କହିଲେ- ହେ ଭଗବାନ ମୋତେ ଥରେ ଛୁଇଁ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ମୁଁ ଜାଣିପାରିବି ଯେ ଆପଣ ମୋ ପାଖରେ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି । ତାଙ୍କ କଥା ନସରୁଣୁ ପ୍ରଜାପତି ଟିଏ ଆସି ତାଙ୍କ ହାତରେ ବସିଗଲା । କିନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ସେହି ପ୍ରଜାପତିଙ୍କୁ ଉଡ଼ାଇ ଦେଲେ ଏବଂ ଉଦାସ

ମନରେ ଆଗକୁ ଚାଲିଲେ । ଭଗବାନ ଏତେ ରୂପରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ । କିନ୍ତୁ ସେ ଈଶ୍ବରଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି ପାରିଲେ ନାହିଁ । କାରଣ ତାଙ୍କ ମନରେ ଈଶ୍ବରଙ୍କ ଅନୁଭବ ନ ଥିଲା । ଈଶ୍ବର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛନ୍ତି । ସେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରୂପରେ ଆମ ନିକଟକୁ ଆସିଥାନ୍ତି । ଆମେ କେବଳ ତାଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି ପାରିବା ଆବଶ୍ୟକ

ଥଲାଭରା ଓରଫ୍ ସାଉଥ ସୁପରଷ୍ଟାର୍ ରଜନୀକାନ୍ତ ୭୪ ବର୍ଷରେ ପାଦ ଆପିଛନ୍ତି । ବୟସ ଯେତେ ବଢ଼ିଛି ତାଙ୍କ କ୍ରେଜ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ବଢ଼ିଛି ବୟସ୍କ ହୋଇନି ତାଙ୍କ ଫିଲ୍ମା ଚରିତ୍ର । ଆଜି ବି ସେ ୧୯୯୧ରେ ହମ୍ ଫିଲ୍ମର କୁମାର ସେଇ ଜୋସ୍, ସେହି ଆିବନ୍ ଆ ।ଉ ସେହି ତାଭଲଗ୍ ଦର୍ଶକଙ୍କୁ କରୁଛି ମତୁଅ ।ଲା ।

ରଜନୀକାନ୍ତ ଦେଶର ଏମିତି ଜଣେ ଅଭିନେତା ଯାହାଙ୍କ ଷ୍ଟାଇଲ୍ ଓ ନିଆ ।ରା ଆିବନ୍ ୫୦ ବର୍ଷ ପରେ ବି ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ଦିନା କରି ରଖୁଛି ତାଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନରେ ଚେନ୍ନାଇରେ ଜୋରଦାର ସେଲିବ୍ରେସନ୍ ଆ ।ରମ୍ ହୋଇଛି ଫ୍ୟାନ୍ ମାନେ ତାଙ୍କ ପ୍ରତିମ୍ିରେ କ୍ଷୀର ଢାଳି ଅଭିଷେକ କରିଛନ୍ତି ସେହିପରି ବଡ଼ ବଡ଼ ରାଜନେତାଙ୍କ ଠାରୁ ଆ ।ରମ୍ କରି ଅଭିନେତା ତାଙ୍କୁ ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଛନ୍ତି ।

୧୯୫୦ ମସିହା ଡିସେମ୍ବର ୧୨ ତାରିଖରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ରରେ, ମରାଠୀ ପରିବାରରେ ଜନ୍ମ ନେଇଥିଲେ ଶିବାଜୀ ରାଓ ଗାଏକ୍ବାଡ଼୍ ବସ୍ କଣ୍ଟକୁର୍ ଥିବା ଶିବାଜୀ ଥିଏଟର୍ ଓ ପରେ ତାମିଲ୍ ଫିଲ୍ମରେ ଏି କରିଥିଲେ ।

୧୯୭୫ରେ ତାମିଲ୍ ଫିଲ୍ମ ଅପୂର୍ବ ରଙ୍ଗଲାରୁ ପାଦ ଆପିବା ପରେ ତାଙ୍କ ନାଁ ଆ ।ଉ ପରିଚୟ ବଦଳି ଯାଇଥିଲା । ଶିବାଜୀ ରାଓରୁ ସେ ବନି ଯାଇଥିଲେ ରଜନୀକାନ୍ତ । ସେବେଠୁ ୫ ଦଶନ୍ଧି ଧରି ବ୍ୟାକ୍ ଟୁ ବ୍ୟାକ୍ ସୁପରହିଟ୍, ବ୍ଲକ୍ବଷର୍ ଦେବାରେ ରେକର୍ଡ଼ କରିଛନ୍ତି ଥଲାଭରା ।

ରଜନୀକାନ୍ତଙ୍କୁ ଶେଷ ଥର ପାଇଁ ଫିଲ୍ମ ’ଜେଲର୍’ରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଏହି ଫିଲ୍ମଟି ଆ ।ଉ ଏହାର ଗୀତ ବନ୍ଧୁ ଅଫିସ୍ରେ ହୋଇଥିଲା ସୁପରହିଟ୍ । ଏହି ଫିଲ୍ମରେ ମଧ୍ୟ ରଜନୀକାନ୍ତଙ୍କ ଦମ୍ଭଦାର ଅଭିନୟ ଦର୍ଶକଙ୍କ ହୃଦୟକୁ ଛୁଇଁଥିଲା । ୨୦୨୫ରେ ଅପ୍‌କମିଂ ଫିଲ୍ମ ’କୁଲି’ରେ ପୁଣି ଥରେ ରଜନୀକାନ୍ତଙ୍କୁ ପରଦାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ ବିିମାନ ଏହି ଫିଲ୍ମର ଶୁଟିଂ ଖଲିଛି । ଜନ୍ମଦିନରେ କୁଲିର ଗୀତ ମଧ୍ୟ ରିଲିଜ୍ ହୋଇଛି, ଯାହାକି ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଛି ।



ଭାଇରାଲ ଜ୍ୱରରେ ଅବହେଳା ବିପଦଜନକ

ଭାଇରାଲ ଜ୍ୱରରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଅବହେଳା ପୀଡ଼ିତଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ବିପଦଜନକ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଭାଇରାଲ ଜ୍ୱର ଯଦି ୩ ଦିନରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ନ ହେଲା ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡେକ୍ଟ, ଚିକେନଗୁନିଆ ଯାଞ୍ଚ କରାଇ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଅଣଦେଖା କଲେ ଜ୍ୱରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଜୀବନ ଉପରକୁ ବିପଦ ଘନେଇପାରେ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞ ସତର୍କ କରିଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ହସ୍ତିଚାଲ ପହଞ୍ଚୁଥିବା ପ୍ରାୟ ୨୫ ପ୍ରତିଶତ ରୋଗୀ ଭାଇରାଲ ଜ୍ୱରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ । ବଦଳୁଥିବା ପାଣି ପାଗ ଏପରି ଜ୍ୱର



ବ୍ୟାପିବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ କୁହାଯାଉଛି ।ଏହି ଜ୍ୱାରରୁ ଶିଶୁ, କିଶୋର ଓ ବୟସ୍କ ଲୋକେ ମଧ୍ୟ ବାଦେ ପଡ଼ୁ ନାହାନ୍ତି । ଏହା ଆଡୁଆକରେ ଡେକ୍ଟ ଓ ଚିକନ ଗୁନିଆ ହେବାର ବିପଦ ରହୁଛି । ଏଣୁ ଜ୍ୱରରେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପହଞ୍ଚୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ

ମଧ୍ୟରୁ ୧୫ ପ୍ରତିଶତ ଭାଇରାଲରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରହୁଥିବା ଜଣାପଡିଛି । ଏପରି ଲୋକଙ୍କ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ସହିତ ଦେଖିରେଖିର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହୁଛି । ଯଦି ଘରେ କାହାରିକୁ ଭାଇରାଲ ଜ୍ୱର ହେଉଛି ତେବେ ତାଙ୍କ

ପିଇବା ପାଣି ସିଝାଇ ଥଣ୍ଡାକରି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ମୁତାବକ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ଔଷଧ ଖିଆନ୍ତୁ । ଏହା ବାଦେ ଯଦି ଜ୍ୱର ୩ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ନ ଛାଡ଼ୁଛି ତେବେ ପୁଣି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରି ଆକ୍ରାନ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଭାଲି ଓ ସବୁଜ ପତ୍ରପରିବା କରନ୍ତୁ ।ଭାଇରାଲ ଜ୍ୱର ରୋଗିଏ ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରୁଛି । ଏଥିରେ ଶିଶୁ ଓ ବୟସ୍କ ଲୋକେ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛନ୍ତି । ଏଣୁ ଔଷଧ ଦୋକାନରେ ଲକ୍ଷଣ କହି ଔଷଧ ଆଣି ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା ବଦଳେ ଜ୍ୱାରରେ ପୀଡ଼ିତଙ୍କୁ ହସ୍ତିଚାଲ ନେଇ ଡାକ୍ତର ଦେଖାଇ ତାଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ମୁତାବକ ଦେଖିରେଖି

ଓ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।ଏଥିରେ ଯଦି କାହାରିଠାରେ ଡେକ୍ଟ କି ଚିକନଗୁନିଆ ପରୀକ୍ଷଣରେ ଆସୁଛି ତେବେ ବିଲମ୍ବ ନ କରି ତୁରନ୍ତ ଉପକ୍ଷର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।ଭାଇରାଲ ଜ୍ୱରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଭାଲି ଓ ସବୁଜ ପତ୍ରପରିବା ପ୍ରସ୍ତୁତ ତରକାରୀ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ରୋଗୀଙ୍କୁ ମସୂରା ମଧ୍ୟରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଯ ମାରୁ ୪ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଯଦି ଜ୍ୱର ଉପସମ ନ ହେଲା ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଯାଞ୍ଚ କରି ଯାଞ୍ଚିକ୍ଷ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ଚିକିତ୍ସା କରାନ୍ତୁ । ଜ୍ୱରକୁ ଅବହେଳା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଘିଅ ଖାଆନ୍ତୁ, ଓଜନ କମାନ୍ତୁ; ଜାଣନ୍ତୁ କେଉଁ ସମୟରେ ଘିଅ ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ଅଧିକ ହିତକର



ଘିଅ ଶରୀର ପାଇଁ ହିତକର । କିନ୍ତୁ ଘିଅ ସାଧାରଣତଃ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅଧିକ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ । ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଅନ୍ତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣ ଜଳଖିଆ ପୂର୍ବରୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଘି ଖାଆନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ କେବଳ ସୁସ୍ଥ ରହିବେ ନାହିଁ ବରଂ ଫିଟ, ଚତୁର ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ମଧ୍ୟ ରହିବେ ।ଯଦି ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ଝମଟ ଘିଅ ଖାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ଶରୀର ସହିତ ଜଡିତ ସମସ୍ତ ଛୋଟ ଏବଂ ବଡ଼ ରୋଗ ସବୁ ଦିନ ପାଇଁ ଭଲ

ହୋଇପାରିବ । ଖାଲି ପେଟରେ ଘିଅ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଚର୍ବି କମିଯାଏ, ଓଜନ ହ୍ରାସ ହେବା ସହିତ ଏହା ହଜମ ହେବା ସହିତ କେଶ ଏବଂ ଚର୍ମ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ତେଣୁ ଝଲକୁ ଜାଣିବା ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଘିଅ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କଣ ସବୁ ଉପକାରିତା ମିଳିଥାଏ ।

୧.ତ୍ୱଚ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ଘିଅ- ଆପଣ ଘିଅକୁ ମେଦବହୁଳତା ସହିତ ଯୋଡିପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଘିଅ ଆପଣଙ୍କ

ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ଘିଅ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କୋଷଗୁଡ଼ିକ ପୁନଃଜୀବିତ ହୋଇପାରିବ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟକୁ ଚମକାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୨. ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସରେ ଲାଭଦାୟକ - ଖାଲି ପେଟରେ ଘିଅ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଆପଣ ଆରାମ ମଧ୍ୟ ପାଇପାରିବେ । ଘିଅରେ ଓମେଗା ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ମଧ୍ୟ ଥାଏ ଯାହା ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

୩.ମନକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖେ- ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିବାରେ ଘିଅ ସହାୟ୍ୟ କରିଥାଏ । ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଘିଅ ଖାଇଲେ, ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ସକ୍ରିୟ



ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ ।ଅଲଜାଇମର ପରି ସମସ୍ୟା ସହ ଲଢ଼ିବାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୪. ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ଲାଭଦାୟକ - ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଗୋଟିଏ ଝମଟ ଘିଅ

ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଏକ ବଡ଼ ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ଯେ ଘିଅ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ବଢ଼ିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ୫ ରୁ ୧୦ ଏମଏଲ୍ ଘିଅ ସେବନ କରୁଛନ୍ତି, ଏହା ଆପଣଙ୍କ ମେଟାବୋଲିଜ୍ ହାର ବଢାଇଥାଏ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ

୫. କେଶ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ - ଘିଅ କେଶ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇପାରେ । ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଘିଅ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ କେଶ ଝଡିବା ସମସ୍ୟା ବି ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଅଧିକାଂଶ ଘରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଅଦାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।ଅଦାକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୂପରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଶୁଖିଲା ଅଦାକୁ ଶୁଷ୍କି କୁହାଯାଏ । ଶୁଷ୍କି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଥଣ୍ଡାକାଶ ଓ ଗଳା ଦରଜ କମିବ ।

ନିୟମିତ ଖାଆନ୍ତୁ ଶୁଷ୍କି, ଏହି ସବୁ ରୋଗରୁ ମିଳିବ ମୁକ୍ତି



ସହ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ମୋଟାପଣ ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଶୁଷ୍କି ଆଇରନ୍, ଫାଇବର, ସୋଡିୟମ, ଫେଲେଟ୍ ଏସିଡ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଭିଟାମିନ୍- ଏ, ଜିଙ୍କ୍ ଓ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ରେ ଭରପୂର ।ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍

ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ସେମାନେ ନିୟମିତ ଶୁଷ୍କି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବେ । ଶୁଷ୍କି ଆଇରନ୍, ଫାଇବର, ସୋଡିୟମ, ଫେଲେଟ୍ ଏସିଡ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଭିଟାମିନ୍- ଏ, ଜିଙ୍କ୍ ଓ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ରେ ଭରପୂର ।ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଯେଉଁ ପରିବାକୁ ହଜମ କରିବା କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିରେ ହାଜା ଶୁଷ୍କିଗୁଣର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା

ଦ୍ୱାରା ତାହା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ । ଶୁଷ୍କି ମେଟାବୋଲିଜ୍ମ ବଢାଇ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।ଶୁଷ୍କିକୁ ଦୁଷ୍ଟରେ ମିଶାଇ ମିଶ୍ରଣକୁ ଦୃଷରେ ଲଗାଇ ୧୦ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ଯାଇ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ । ଶୁଖିବା ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଦୃଷରେ ଚମ୍ପ ଆସିଥାଏ ।

