



ବାମ୍ବ ବାଟି ମାଛ

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ: ମାଛ, ଧଳା ସୋରିଷ, ନଡ଼ିଆ ପୋଷ୍ଟ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ବଟା, ବସା ଦହି, ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଓ ରିଫାଇନ ତେଲ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ : ପ୍ରଥମେ ମାଛକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଧଳା ସୋରିଷ, ନଡ଼ିଆ ପୋଷ୍ଟ ଓ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ବଟା, ବସା ଦହି ଓ ରିଫାଇନ ତେଲ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ମ୍ୟାରିନେଟ୍ ମାଛକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖି ସେଥିରେ ଗୋଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଓ ଅଳ୍ପ ରିଫାଇନ ତେଲ ପକାଇ ଘୋଡ଼ଣୀ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ କତେଜରେ ତେଲ ଦେଇ ମାଛ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଥିବା ଟିଫିନକୁ ରଖି ଘୋଡ଼ଣୀ ଘୋଡ଼ା ଦିଅନ୍ତୁ । ୨୦ରୁ ୨୫ ମିନିଟ୍ ଭିତରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ 'ବାମ୍ବ ବାଟି ମାଛ' ।

ସ୍କିନ୍ ପାଇଁ ଲାଭ ଦାୟକ ହୋଇଥାଏ କଞ୍ଚା କ୍ଷୀର ଏବଂ ଗାଜର

ଏବେ ଚର୍ମ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ପାଲଟି ଗଲାଣି । ବିଶେଷକରି ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ, ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ସଂକ୍ଷର୍କରେ ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍କିନ୍ ଡଲ୍ , ଡ୍ରାଏ ଏବଂ ଖରାପ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏଥିଲାଗି ଆପଣ କଞ୍ଚା କ୍ଷୀର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । କଞ୍ଚା କ୍ଷୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ଡି, ବାୟୋଟିନ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଗୁଣ ରହିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍କିନ୍ ସହଜତା ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ଖଲକୁ ଜାଣିବା ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଏଥିରୁ ମିଳୁଥିବା ଫାଇଦା ।

କଞ୍ଚା କ୍ଷୀର ଏବଂ ଗାଜର ଲୁସ୍ : ଏକ ପାତ୍ରରେ ୨ ରୁ ୩ ଝମଟ କଞ୍ଚା କ୍ଷୀର, ଗାଜର ରସ ଏବଂ ୧ ଛୋଟ ଝମଟ ଦହି ମିଶାନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ପେଷ୍ଟକୁ ମୁହଁ ଏବଂ ବେକରେ ପ୍ରାୟ ୧୦ ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ପରେ ଏହାକୁ ସଫା ପାଣିରେ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ମୁହଁରେ ଦାଗ, ରିଜଲ୍ , ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ , ପିମ୍ପଲ୍ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ । ଡ୍ରାଏ ସ୍କିନ୍ ର ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇ ଚେହେରା ଚମକପୂର୍ଣ୍ଣ, ନରମ ହୋଇଥାଏ ।

କଞ୍ଚା କ୍ଷୀର ଏବଂ ହଳଦୀ : ଏକ ପାତ୍ରରେ ୧ ଝମଟ କଞ୍ଚା କ୍ଷୀର ସହିତ ୨ ଝମଟ ହଳଦୀ ମିଶାନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ପେଷ୍ଟକୁ ମୁହଁ ଏବଂ ବେକରେ ଲଗାଇ ୫-୭ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ମସାଜ୍ କରନ୍ତୁ । ପରେ ମୁହଁକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । କଞ୍ଚା କ୍ଷୀର ଏକ କ୍ଲିଞ୍ଜର୍ ପରି କାମ କରିଥାଏ ଏବଂ ସ୍କିନ୍ କୁ ଭିତରୁ ସଫା କରିଥାଏ । ଏଥି ସହିତ, ଆର୍ଦ୍ର-ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ୍ , ଆର୍ଦ୍ର-ଭାଏରାଲ୍ ଆଦି ଗୁଣରେ ଭରପୁର ହଳଦୀ ଦାଗ, ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ , ସନ୍ ଟ୍ୟାନ୍ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ବିଟିଂ ଏକ୍ସେସ୍ ଚର୍ମ ରକ୍ଷାକୁ ବଦଳାଇ ସୁନ୍ଦର, ଚମକଦାର ଏବଂ କୋମଳ ଚର୍ମ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

କଞ୍ଚା କ୍ଷୀର ଏବଂ ମହୁ : ଏକ ପାତ୍ରରେ ୨ ଝମଟ କଞ୍ଚା କ୍ଷୀର ସହିତ ୧ ଝମଟ ମହୁ ମିଶାନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ମିଶ୍ରଣକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ମୁହଁ ଏବଂ ବେକରେ ମସାଜ୍ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଲଗାଇଲେ ଡ୍ରାୟ୍ କୁ ପୋଷଣ ମିଳିଥାଏ । ଚର୍ମ ସମ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଖାଆନ୍ତୁ ସଜନା ଶାଗ

ମୋବାଇଲ୍ କମ୍ୟୁଟରର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆଖି ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ମୋବାଇଲ୍ ଓ କମ୍ୟୁଟରର ବାହାରୁଥିବା ଆଲୋକ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତିକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ହେଲେ କିଛି ଘରୋଇ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବଢ଼ିପାରିବ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହି ଘରୋଇ ଉପଚାର ବିଷୟରେ ।

ସଜନା ଶାଗ: ବାଡ଼ି ବଗିଚାରେ ମିଳୁଥିବା ସଜନା ଶାଗ ଶରୀର ପାଇଁ ଦେଶୀ ଉପକାରୀ । ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଦେଶୀ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ସଜନା ଶାଗ: ବାଡ଼ି ବଗିଚାରେ ମିଳୁଥିବା ସଜନା ଶାଗ ଶରୀର ପାଇଁ ଦେଶୀ ଉପକାରୀ । ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଦେଶୀ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହାକୁ ସଜାଲେ ଚୋପା ଛଡ଼େଇ ଖାଇଲେ ଆଖି ପାଇଁ ଭଲ । ଜିରା : ଜିରା ଓ ମିଶ୍ରାକୁ ସମାନ ମାତ୍ରାରେ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ଚାମଚ ଘିଅ ସହ ଖାଇଲେ ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ସୋରିଷ ତେଲ : ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ତଳି ପାଦରେ ସୋରିଷ ତେଲ ମାଲିଷ କଲେ ଭଲ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଗ୍ରୀନଟି: ଦିନକୁ ୨ରୁ ୩ କପ୍ ଗ୍ରୀନ ଟି ପିଅନ୍ତୁ, ଆଖିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଖାଆନ୍ତୁ ପିଷ୍ଟା ବାଦାମ

ପିଷ୍ଟା ବାଦାମ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ଏହାକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଖାଇଲେ ଅନେକ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଯାହାଫଳରେ ଆମ ଶରୀରକୁ ଭିଟାମିନ୍ ମିଳିଥାଏ । ପିଷ୍ଟା ବାଦାମକୁ ସୁପରଫୁଡ୍ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ବାଦାମରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଭରପୁର ରହିଛି । ପ୍ରତିଦିନ ପିଷ୍ଟା ବାଦାମ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ଅନେକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିବ । ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଫିଟ୍ ରହିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ପିଷ୍ଟା ବାଦାମ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ଭାବେ ପିଷ୍ଟା ବାଦାମ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ବାଦାମ ଖାଇବା ଉଚିତ । କରୋନାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବାକୁ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅଧିକ ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କରୁନୀ ଅଟେ । ପିଷ୍ଟା ବାଦାମ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ସ୍ନାୟୁ ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ପିଷ୍ଟା ବାଦାମ ଖାଆନ୍ତୁ । ଯାହାଫଳରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବେ ।

କମ୍ ଓଜନ ପାଇଁ ଚିନ୍ତିତ କି ?

ଫଳରେ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିଛି । ଅନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ତୁଳନାରେ ଫଳରୁ ଅଧିକ ପୋଷାକ ତତ୍ତ୍ୱ ପାଇପାରିବେ ଏବଂ ଫଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ହିତକର । ଯଦି ଆପଣ ବହୁତ ପତଳା ତାହେଲେ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଓଜନ ବଢ଼ାଇ ପାରିବେ । ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଓଜନ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଆପଣ ସୀତାଫଳ ସେବନ କରିପାରିବେ । ବିଶେଷଜ୍ଞ କହିବାନୁଯାୟୀ, ନିୟମିତ ସୀତାଫଳ ସେବନ କଲେ ଓଜନ ସହଜରେ ବଢ଼ିଥାଏ । ସୀତାଫଳରେ ହାଇ ଲେଭଲ୍ ନାଚୁରାଲ୍ ସୁଗାର ରହିଛି ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ସହଜରେ ବଢ଼ିଥାଏ । ସୀତାଫଳରେ ଥିବା ସୁଗାର ଶରୀରର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ବହୁତ ସହାୟକ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଥାଏ । ସୀତାଫଳରେ ଥିବା ସୁଗାର ଶରୀରର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ବହୁତ ସହାୟକ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଥାଏ । ସୀତାଫଳରେ ଥିବା ସୁଗାର ଶରୀରର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ବହୁତ ସହାୟକ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଭୋଜନ ଆରମ୍ଭରେ ରାଗ, ଶେଷରେ ମିଠା ଖାଇବାର ଫାଇଦା

ପ୍ରାଚୀନକାଳରେ ଲୋକମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ନିଶ୍ଚିତ ମିଠା ଖାଇଥାନ୍ତି । ହିନ୍ଦୁ ଶାସ୍ତ୍ର ଏବଂ ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ମିଠା ଖାଇବା ବିଷୟରେ ତ ଆପଣମାନେ ଜାଣିଥିବେ କିନ୍ତୁ ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୋକ ଜାଣିଥିବେ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ରାଗ

ଆରମ୍ଭ ଓ ରାଇବୋପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିଛି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ ଓ ରୋଗ ସହ ଲଢ଼ିବାକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ତାଛଡ଼ା ଓଜନ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଆପଣ ଶତାବରୀ ସେବନ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ । ଶତାବରୀରେ ବହୁତ କମ୍ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଅଛି । ଶତାବରୀରେ ଥିବା ପୋଷାକ ତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀର ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ । ଶତାବରୀକୁ ଫୁଟାଇ, ରୋଷ୍ଟ କରି, ଗ୍ରୀଲ କରି ଓ ଝିମ କରି ସେବନ କରାଯାଇପାରିବ । ଶତାବରୀକୁ ଆପଣ ଅମଳେଟ୍, ସାଲାଡ୍ କିମ୍ବା ପାତ୍ରାରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଶତାବରୀରେ ପ୍ରୋଟିନ୍-ଇ, ଫସଫରସ୍, ଭିଟାମିନ୍-ସି, ଭିଟାମିନ୍-କେ, ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ରହିଛି ଯାହା ଶରୀରର ଓଜନ ଶୀଘ୍ର ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ମିଠା ଖାଇବାର କାରଣ : ମିଠାରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରହିଥାଏ, ଯାହା ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ କମାଇଦେଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଖାଇବା ପରେ ମିଠା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ । ମିଠା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେରୋଟୋନିନ୍ ନାମକ ହର୍ମୋନର ସ୍ତର ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହା ନ୍ୟୁରୋଟ୍ରାନ୍ସମିଟରର କାମ କରିଥାଏ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ମିଠା ଖାଇବା ପରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଖୁସି ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ବାସ୍ତବରେ ମିଠା ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏମିନୋ ଏସିଡ୍ ଟ୍ରିପ୍ଟୋଫେନର ଅବଶୋଷଣକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଜାଣନ୍ତୁ କ'ଣ ରହିଛି ଏହାର କାରଣ । ରାଗ ଖାଇବାର କାରଣ : ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ରାଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞ ଅନୁଯାୟୀ ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଚରଖା ଖାଇଥାନ୍ତି ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ପାଚକ ରସ ଏବଂ ଏସିଡ୍ ଜାରି କରିଥାଏ, ଯାହା ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସଠିକ୍ ରୂପେ କାମ କରିଥାଏ । ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭରେ ରାଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଭୋଜନ ଶେଷ ହେବା ପରେ ପେଟରେ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ତଥା











