

ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଗୋଟା ରସ୍ତାଣ ଚିକେମ ଲଟପଟ



ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ: ତିକେନ, ପିଆଜ, ରୁଷ ପାଖୁଡ଼ା, ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ଲକ୍ଷା ଗୁଣ୍ଡ, ରିଫାଇଲ ତେଲ, ଗରମ ମସଲା ।
ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଶାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ତିକେନରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ପକେଇ
 ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଲାକ ରଖୁଛୁ । କରେବରେ ତେଲ ଗରମ କରି
 ବିଆଳ ପକାଇ ଭାଙ୍ଗି ରଖୁଛୁ । ପିଆଳ ଅଛି ଭାଙ୍ଗି ହୋଇଗଲା
 ପରେ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଗୋଲା ତିକେନ ପକାଇ କଷ୍ଟୁ । ତିକେନ
 ଅଛି କଷି ହୋଇଗଲେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲକ୍ଷା ଗୁଣ୍ଡ, ସ୍ଵାଦ ଅନୁଯାୟୀ
 ଲୁଣ, ଗରମ ମସଲା, ଗୋଟା ରୁଷ ପକାଇ ପାଖୁଡ଼ା । ତିକେନରେ
 ମସଲା ଭଲ ଭାବେ ମିଶି ଯିବା ପରେ ଘୋଡ଼ାଟା ଘୋଡ଼ାଇ ବିଅନ୍ତୁ ।
 ପ୍ରତି ୪ ରୁ ୪ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟକ୍ତିଧାନରେ ତିକେନ ଭୂଗୋଳାଇ ବିଅନ୍ତୁ ।
 ଏହାମରେ ମସର ହୋଇଯିବି ଗୋଟା ରୁଷମ ନିକେନ ଲାଗିପାଇ ।

ଶ୍ରୀବର

ତୁଳିଣୀରୁ ୨୦୬କେଟି ନେବା ରଞ୍ଜ ଉପରେ ଧନଶ୍ଵର ପରିବାର ଦେଲେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା



ଜୀବତୀୟ କ୍ଷିଳେତ୍ର ଦିଲାର ଶ୍ଵାଗର କ୍ଷିଳେତ୍ରର ଯୁଦ୍ଧଭୋଦ୍ୟ ବହିର୍ମାଲା ଏବଂ ତାଙ୍କ ପୀଧ୍ୟକୁ ବର୍ଣ୍ଣା ଏବେ ଛାଡ଼ିପତ ନେବନ୍ଦିଷ୍ଟି ଗରବାର

ମୁୟାଳ ପରିବାର ଅଧାଳତରେ
ଏହି ଦମ୍ପତ୍ତି ଛାଡ଼ପତ୍ର ପ୍ରକିଞ୍ଚିଆ
ସମାସ୍ତ କରିଥିଲୋ । ଏହି ଖବର
ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ସମ ପ୍ରଶାସନଙ୍କ
ହୃଦୟକୁ ଭାଙ୍ଗି
ଦେଇଥିଲା । ତେବେ ଛାଡ଼ପତ୍ର
ପରେ ଧନଶ୍ରୀ ଉତ୍ସମଙ୍କାରୀ
ବାଦଦରେ ଦଳଙ୍କଳଠାରୀ
୨୦କୋଟି ଟଙ୍କା ନେବେ ବୋଲି
ଚର୍ଚା ହେଉଛି । ଏହି ଖବର
ଆଧିକା ପରେ ଲୋକେ ଧନଶ୍ରୀଙ୍କୁ
ଟ୍ରୋଲ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ।
ଧନ ନେଇଗଲା ସ୍ଵା ବୋଲି ଜଣେ
ସୋବିଥିଲୁ ମିଟିଆରେ ଛାଡ଼ପତ୍ର
ଖବର ଲେଲ କମଣ୍ଡେ କରୁଛନ୍ତି ।
ଦେଖିବାକୁ ଏବେ ଅପାନିତ
କରାଯାଉଥିବା ଜାଣି ଏବେ
ପରିବାର ଲୋକ ଏନେଇ
ସ୍ଵ ସ୍ଵ । କ ର ଶ
ଦେବଇଛନ୍ତି । ଉତ୍ସମଙ୍କାରୀ
ସର୍ବକର୍ତ୍ତରେ ପ୍ରକର ହେଉଥିବା
ଭିତରିନା ଦବି ଯୋଗୁଁ ଆମେ
ଅଧ୍ୟେ ମର୍ମାହତ । ମୁଁ ସ୍ଵଷ

କରିବାକୁ ଘର୍ଷିଛି ଯେ, ଏତେ
ପରିମାଣର ଟଙ୍କା ନା ଆମେ
ମାରିବୁ ନା ସେ ଆମକୁ ଦେବାକୁ
ଅପର କରିବି । ଏହି ଗୁରୁତବରେ
କୌଣସି ସଧ୍ୟକ ନାହିଁ । ଏପରି
ଅପରମାଣିତ ସୂଚନା ପ୍ରକାଶ କରିବା
ଅଭ୍ୟତ ଦାଯି ଦ୍ଵାରା । ଯାହା
ଦ୍ୱାରା କେବଳ ମୂଳ-ଝିକ୍ଷା ନୁହୁଣ୍ଡି
ବରଂ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାରକୁ ମଧ୍ୟ
ଅନାବଶ୍ୟକ କଜନା କଜନା
ଭିତରି ଟାଣିକିଆୟାଇଛା । ଏହି
ପ୍ରକାରର ବେପରୁଆ ଖବର
ପ୍ରସାରଣ କରିବା ବା ଲାପିବା
ଦ୍ୱାରା କେବଳ କ୍ଷତି
ହୋଇଥାଏ । ଆମେ
ଗରମାଧିକାରୀ ଅନୁଭବୋଧ କରୁଛୁ
ସେ ସେମାନେ ଭୂଲ ସୂଚନା
ପ୍ରସାରଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ
ସଂୟମତା ଅବଲମ୍ବନ କରୁଛୁ
ଏବଂ ଥେଣ୍ୟ ଯାଞ୍ଚ କରିଛୁ । ଏହା
ସହ ସମକ୍ଷର ଗୋପନୀୟତାକୁ
ସନ୍ନାମ ଦିଅନ୍ତି ବର୍ଣ୍ଣ ପରିବାର
ପକ୍ଷର କହାଯାଇଛି ।

ଆଖୁ ତଳ କଳାଦାଗର ଉପରେ



◆ କାହିଁ ଓ ଗମାଟେ ରସ ସମ୍ପର୍କିମାଣରେ ମିଶାଇ ଆଖି ଏ ହୋଇପାରେ ଯେବେଳେ

ନାରଦ ପୁରାଣ: ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ମହର୍ଷଙ୍କ ଉପଦେଶ

ନାରଦ ଜଣେ ପରମ ଜ୍ଞାନୀ ।
 ସେ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କର
 ଅନନ୍ୟ ଭକ୍ତ ମଧ୍ୟ । ମହର୍ଷି
 ନାରଦ ଏକ ପୂର୍ବାଶ ରଚେନା
 କରିଥିଲେ । ଯାହା
 ଭାରତୀୟଙ୍କ ଲାଗି ଆଜି ବି
 ଅମ୍ବଳ୍ୟ ସମ୍ବଦ ହୋଇ ରହିଛି ।
 ପୂର୍ବାଶରେ ନାରଦ ଗଣିତ,
 ଜ୍ୟୋତିଷ ସମେତ
 ବ୍ୟବହାରିକ ବିଷ୍ଣୁରେ
 ଅନେକ ସୂତ୍ର ଦେଖିଯାଉଛନ୍ତି
 ଯାହା ମଣିଷ ଜୀବନର
 ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ
 ଉପଯୋଗୀ ହେଉଛି । ଏଣୁ
 ନାରଦଙ୍କ ମନ୍ତ୍ର ଛାଡ଼ିବ୍ରାକ
 ଲାଗି ମଧ୍ୟ ଅନେକ
 ଉପଯୋଗୀ । ତେବେ
 ସେମାନେ ନିଜକ ପ୍ରଭାଣ

ସେହିପରି ବିଦ୍ୟାୟୀ
ନିୟମିତ କରୁଥୁବା
ଅଧ୍ୟନର ଅଭ୍ୟାସ
କରିବା ଉଚିତ । ଯେପରି
ତାହା ସେମାନେ ମନେ
ରଖୁ ପାରିବା ସହ
ଜୀବନର ଯେ କୌଣସି
ସ୍ଵାନରେ ଆବଶ୍ୟକ

ଅନୁସାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ
ପଡ଼ିବ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା
ପୂରାଣରେ ଛାତ୍ରପ୍ରକାଳ ଲାଗି
କ'ଣ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି
ମହର୍ଷି ନାରଦ ।

ପଢ଼ିଲେ ତାର ପ୍ରୟୋଗ
କରିଯାଇବେ । ସେହିପରି ହୁସ ଓ
ଗରୁଡ଼ଙ୍କୁ ଭଳି ହେବାକୁ
ଛାତ୍ରପ୍ରକାଳ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି
ନାରଦ ।

ହୁସ ଓ ଗରୁଡ଼ ଖାଦ୍ୟ ସଂପ୍ରଦୟ
ଲାଗି ଖୁବ ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ଉଠିଯାଆଏଛି । ଠିକ୍ ସେହିପରି
ବିଦ୍ୟାର୍ଜନ ନିମନ୍ତେ ଯେମୋତୀକୁ କି
ମିଳାଇମନ୍ତେ ସୋଇଲିପା କାହିଁ

ଛାତ୍ରପ୍ରାଣିକୁ ପ୍ରଥମିକତା
 ଦେବେ ଚେବେ ଝାନ
 ଆହବଣ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ।
 ଏଣୁ ଝାନ ପ୍ରାସି ଲାଗି
 ଛାତ୍ରପ୍ରାଙ୍ଗଳୁ ନିନ୍ଦା ପରିହାର
 କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସ୍ଵାଧ୍ୟାଲୀନି
 ଯେତିକି ଆବଶ୍ୟକ ସେତିକି
 ଶଯନ ହେ କରିବାକୁ ନାରଦ
 ପୂରାଣରେ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘ କରିଛନ୍ତି ।
 ସେହିପରି ବିଦ୍ୟାଧ୍ୟାୟୀ ପ୍ରେମ
 ପ୍ରସଂଗୁ ଦୂରରେ ରହିବା
 ଜରୁରା ବୋଲି ମଧ୍ୟ ମହର୍ଷି
 କରୁଯାଇଛନ୍ତି । ପାଠ୍ୟକା
 ବେଳେ ଭାବି ପ୍ରାହ୍ୟଶ୍ଵରମର
 ଚିତ୍ତା ନ କର ପ୍ରଥମେ
 ଶିକ୍ଷାଦାକ୍ଷା ଲକ୍ଷ ହାସଳ ହେବା
 ଦରକାର ବୋଲି କହିଛନ୍ତି
 ମହର୍ଷି ।

ଧର୍ମାମ୍ବାଙ୍କ ଘରେ ବିଷ୍ଣୁ ଓ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବାସ କରନ୍ତି



ବିଦ୍ୟୁତେଣ ଉଦାର ଏହା ପ୍ରକାଶଳ
ବାଜା ଥିଲେ । ସେ ରାଜ୍ୟର
ଶିଳ୍ପିକାଙ୍କ ଅର୍ଥକୁ ଦୂର୍ଭାଗ୍ୟ ଦେଖି
ଏକ ବଜାର ପ୍ରତିକା କଲେ । ସେ
ଯୋଗଣ କରାଇଲେ ଯେ ସମ୍ପାଦ
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେଉଁ ଜଳାବୃତ୍ତି ଦିଲ୍ଲି
ଦେବନି, ସେ ନିଜେ ସେଇ ମୁଣ୍ଡ
କରିବାକୁ ପାଇଲେ । ପିଲ୍ଲା

କରାଇରେ ସବୁ ମୁଣ୍ଡ ଦିଲ୍ଲି ହୋଇଗଲା
। କେବଳ ଗୋଟିଏ ମୁଣ୍ଡ ବାକି
ରହିଲା । ସେଇତି ଥିଲା ଅଳକ୍ଷଣ
ମୁଣ୍ଡ । ଶିଳ୍ପିର ତା କୁନେଇ ରାଜାଙ୍କ
ପାଖେରେ ପଢ଼ିଲା । ମହିଳା ରାଜାଙ୍କ
ପାଖେରେ ଥିଲେ । ସେ ରାଜାଙ୍କ
ପରାମର୍ଶ ଦେଲେ ଯେ ଅଳକ୍ଷଣ ମୁଣ୍ଡ
କିମ୍ବା ଏକ ଦୁଇମାତ୍ର ମୁଣ୍ଡ

ଭାଇସିବାର ସମ୍ବନ୍ଧା ରହିଛି ।
କିନ୍ତୁ ଗାଜା ନିଜ ବଚନରେ ବାହି
ହୋଇ ରହିଥିଲୁ । ଏଣୁ ସେ
ମୂର୍ଖିଟିକୁ କିମ୍ବା ମେଳେ । ସାଥା
ଦିନର କାର୍ଯ୍ୟରୁ ନିଷ୍ଠାତ ହୋଇ ଗାଜା
ଯେତେବେଳେ ଶୋଇବାରୁ ଗଲେ
ସେ କାହାର କୁନ୍ଦନ ଶୁଣାକ
ପାରେ । କାହାର ପାରେ



ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁଯାୟୀ, ନିଯମିତ
ନାଲି ଲଜ୍ଜା ସେବନ କଲେ ଆୟୁଷ
ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ
ଅଶଙ୍କା ମଥ କମିଯାଇଥାଏ ।
ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁଯାୟୀ, ଯେହିଁମାନେ
ନାଲି ଲଜ୍ଜା ସେବନ କରନ୍ତି
ସେମାନଙ୍କୁ ଚୋଗ ହେବାର
ସମ୍ଭାବନା ଏକ ଚର୍ଚାୟୀଙ୍କ
କମିଯାଇଥାଏ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ
ନାଲି ଲଜ୍ଜାରେ ଥୁବା ରାଗ ଅଂଶକୁ
ଶରାର ପାଇଁ ଲାଭଦୀଯକ ବୋଲି
କହିଛନ୍ତି । ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅନୁଯାୟୀ,
ନାଲି ଲଜ୍ଜା ଶର୍କରା ସ୍ଵର୍ଗ ନିଯନ୍ତ୍ରଣ

ସୂଚନା ଆଧାରରେ ଅନ୍ୟ ଅଧ୍ୟୟନ ଜଳି ଏହାର ଅନ୍ତର୍ମୁଳକ ପରିଶୋଭା ମିଳିଥିଲା । କାରଣ ଅଧ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଧ୍ୟୟନ କରୁଥିବା ବେଳେ ନିକିଳଙ୍କୁ ଏହା ଲାଗିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ କେଉଁ କିମତିରେ ଲାଗୁ ସ୍ଵରୂପା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏବଂ କେତେ ମାତ୍ରରେ ସେବନ କରିବା ସ୍ଵାପ୍ନ ପାଇଁ ଲାଭଦୟକ । ବେଳେ ନିକିଳ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଖାରବାରେ ତାଜା ଓ ଶୁଦ୍ଧମୁଖ୍ୟର ଲଙ୍କା କିମ୍ବା ଗୋଲମରିଚି ବ୍ୟବହାର କଲେ ଖାଇବାର ସ୍ଵାପ୍ନ ଦୂରମୁଖ ବିଦ୍ୟାରୀଥାଏ । ତାହାର ଏହା ଖାରବାରେ ଲୁଣର ମାତ୍ର ମଧ୍ୟ ନିଯନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ସ୍ଵାପ୍ନ ଦିଶେଷଜ୍ଞ ଅନୁମୂଳେ ଅଧ୍ୟୟକ ଲୁଣ ସେବନ କିମ୍ବା ଉଚ୍ଚପରିପାତ୍ର ହୃଦୟରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବେଳେ ନିକିଳ ମିଶ୍ରିତ ମସଲା ଓ ବଜାରରେ ମିଳିଥିବା ଚିଲି ସମ୍ବନ୍ଧ ବ୍ୟବହାର ନ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ବେଳେ ନିକିଳ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏଥରେ ଅଧ୍ୟକ ମାତ୍ରରେ ସୋଭିଯମ ଆଧାର ଯାହା ସ୍ଵାପ୍ନ ପାଇଁ ହାଲିକାକ । ଅଧ୍ୟୟନର ପ୍ରମୁଖ ଲେଖକ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ନିଯମିତ ନାଲି ଲଙ୍କା ସେବନ କ୍ୟାନିଗର ଓ ହୃଦୟରୋଗ ଉଚ୍ଚ ନାନା ଗୋରାର

