

କୋବି ପରଟା

ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କି ପରି ଭିନ୍ନ ଅନାଜରେ ପୁଷ୍ଟୁଡ଼ କରିବା
କୋହି ପରଚା ।

ଆବଶ୍ୟକାଙ୍ଗ ସାମଗ୍ରୀ: ୧ାତି-୨୯୦ ଗ୍ରାମ, ତେଲ-୨ ଚାମତ, ଲୁଣ-
ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ, କୋବି-୧ ଟି ଛୋଟ ହୋଟ କଳାଯାଇଥିବା, ୨-
ହଳଦୀ, ୩- ଧରିଆ ପାଉଡ଼ର, ୮- ଜିରା ବା ଲୁଆଣୀ, ୯- ଧରିଆ
ପଡ଼, ୧୦- ଆମଦୁର ପାଉଡ଼ର
ମମଦ ମଶାନ

ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରକାଳୀ
ଏଗ୍ରତିକୁ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଏକ ଅଟା କବନ୍ଧା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । କହିବିବା
ପରେ ୨୦ରୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଛାତି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ବନ୍ଧା କୋଣିରୁ
ଉପର ଦୁଃଖୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ୪୧୦ ୦ ମିନିଟ୍ ଗରମ
ପରିରେ ପକାନ୍ତୁ । ଏବେ ଏକ ପାନ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଏକ ଚାମତ
ତେଳ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ସେଥିରେ ଛୋଟ ଚାମତ କରି ସେଥିରେ ଛୋଟ
ଚାମତ ଜୁଆଣା ବି ରା ପୂରାନ୍ତୁ ।



ବିନା କାରଣରେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର କି ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ? ସାବଧାନ

ଅନେକ ଥର
ହାଇ ପେ ଥାଇ ର ଏ ତ
ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଜେନ ବହୁତ
ଲଜିଦି ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଯଦି
ଦୂର୍ବଳ ଲାଗିବା, ମୁଣ୍ଡବିଷ୍ଟା,
କାରମ୍ବାର ତୋକ ଲାଗିବା,
ପ୍ରୟାନ କେନ୍ତିତ କରିବାରେ
ମେମତ୍ୟା ଦେଖାଯିବା ଭଲ ଲକ୍ଷଣ
ଏହ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଜେନ ହ୍ରାସ
ପାଇଥାଏ ତେବେ ଏହା
କାରମ୍ବାରାଥରରେତର ଲକ୍ଷଣ
ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ କେବେ
ହାଇ ପେ ଥାଇ ର ଏ ତ
ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଲେଗା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା
ଧ୍ୟେ ଦେଖାଯିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍
ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ କୃତ ଜଳଦି
ବ୍ୟକ୍ତିମାନ ଲାଗିଥାଏ ।
ଅନେକ ଥର
ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଚିତ୍ତା କାରଣରୁ
ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହେଲା ଏବଂ ପାରିବାରିକୀୟ

ଅନେକ ଘଟଣାରେ ଅଧିକ ପ୍ରେସର ନେବା କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ କମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଲାଥା ସେତେବେଳେ ମଧ୍ୟ ଆମ ଶରୀରକୁ ଉଚ୍ଚିତ କ୍ୟାଲୋରୀ ବା ଶରୀରକୁ ଉଚ୍ଚିତ କିମିପାରିନଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟାଟ ଲିଭର କିମ୍ବା ହୃଦରୋଗ ସମସ୍ୟା କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଓଜନ କମ ହୋଇପାରେ । ଏହି କାରଣରୁ ଓଜନ କମ ହେଲେ କେବେବେ ବି ଅଥବେଦଖା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଅନେକଥର ଫେର ଏବଂ ଅନ୍ତିକ ସୟନ୍ତିତ ରୋଗ କାରଣରୁ ଶରୀର ଖାଦ୍ୟକୁ ସର୍ପିର୍ଣ୍ଣ ବୃଦ୍ଧି ଗ୍ରହଣ କରିପାରିନଥାଏ । ଏବଂ ହେଲେ

ଆସିଲାନେ ଖୁଁ ହୁଏ ପ୍ରତିଦିନ
 ସେଇ ଶ୍ରୀରଥେବେ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ
 ନାସପାତି ଶ୍ରୀରଥେବେ ଲୋକ ଖୁଁ
 କମ୍ପା । ସେଇ ଜିମ୍ବ ଆର ଏକ ଫଳ
 ହେଉଛି ନାସପାତି । ଏଥରେ
 ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପୋଷକ ତ୍ରୈ
 ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ କ'ଣ ଆପଣ
 ଜାଣିବି କି, ନାସପାତି ଶିବା
 ଅନ୍ୟ ଫଳ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ
 ପାଇବା ରହିଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ
 ଜାଣିବା କ'ଣ ରହିଛି
 ନାସପାତିର ପାଇବା...

ନାସପାତିର ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ
 ପାଇବର ରହିଥାଏ । ପାଇବର
 ଯୋଗୁଁ ପାଇନ ତତ୍ତ୍ଵ ମଳବୁଦ୍ଧ
 ହେଉଥାଏ । ନାସପାତିରେ
 ଥିବା ପୋଷକ ନାମକ ତ୍ରୈ
 କୋଷକାରୀନ୍ୟ ମାସମ୍ବା ପାଇଁ
 ଗରବାଣ ହୋଇଥାଏ ।

ନାସପାତି କୋପାର ମଧ୍ୟ
 ଥାଏବୁ ଖୋଲା ଚିଖିଥିଲା ।

A close-up photograph of several ripe pears on a wooden surface. Some pears are whole, showing their yellow skin and brown stems, while one is cut open to reveal its white, juicy interior with small seeds. The background is blurred, focusing on the texture and color of the fruit.

ଗୃହରେ ରଖିଛୁ ହାତୀର ପ୍ରତିମା : ପ୍ରାଣୀ ହେବ ଶୁଭପଳ



ବାସ୍ତ୍ଵ, ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ରରେ
ହାତୀ ଖୁବ ଶୁଭ ବୋଲି
ମାନ୍ୟତା ରହିଛି । ଶାସ୍ତ୍ରରେ
ହାତୀ ବିଘ୍ନହର୍ଭା ପ୍ରଭୁ
ଗଣଶୀ ଓ ଧନର ଦେବୀ
ମା'ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ସହ ଜାତି ତ
ରହିଛନ୍ତି । ଜାତିକୁ ହାତୀଙ୍କ
ପାଦରେ ଦେଖିବା ଏହିପରିବାର
ଘରେ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା କି କି
ଶୁଭପଳ ପ୍ରାସ୍ତି
ହୋଇଥାଏ...

■ ଶୟନ କଷରେ
ପିଇଲକରେ ନୀମିତ ହାତୀଙ୍କ
ପ୍ରତିମା ରଖିବା ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା
ହାତୀଙ୍କ ବଢ଼ି ପଟୋ
ପାଦରେ ଦେଖିବା ଏହିପରିବାର

ରେ ରଖୁବା ଦ୍ୱାରା କି କି
ଭପଳ ପ୍ରାସ୍ତି ସୁଖମୟ ହୋଇଥାଏ ।
ହାଲଥାଏ...
■ ଶୟନ କଷରେ
ଉଳରେ ନିମିତ ହାତୀଙ୍କ
ତିମା ରଖୁବା ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା
ଠୀଙ୍କ ବଢ଼ି ଫଟୋ
■ ପିତୃକ ହାତୀ ଘରର
ଦେବୀଙ୍କ ଘରେ ରଖୁବା
ଦ୍ୱାରା ଏହା ଶାନ୍ତି ଓ ସମ୍ପଦ
ଆଣିଥାଏ । ଜୀବନରେ
ସଫଳତା ମଧ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ।
■ ଘରେ କିମ୍ବା ପର୍ବତୀର
କିମ୍ବା କାମିନୀରେ

ଦ୍ୱାରା ସତାନ କଷ୍ଟ ଦୂର
ହୋଇଥାଏ ଓ ବେପାରରେ
ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।

■ ଝୟିରେ ନିମିତ୍ତ ହାତୀ
ଘରର ଉଚର ଦିଗରେ
ରଖୁବା ଦ୍ୱାରା ବାସୁ ଦୋଷ
ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଶୀଘ୍ରଯେ
ପ୍ରାସି ହୋଇଥାଏ ।

■ ପେଜ୍ସୁଳ ଅନୁଯାୟୀ
ଆମ ଫେରେ କିମ୍ବା ପରି

ଘର ରଖୁବା ଏ
ସକରାମୁକ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ
କରିବା ସହ ଧନ
ହୋଇଥାଏ । ଘରେ ସୁଖ
ପ୍ରଦେଶ କରିଥାଏ ।
ଉପରକୁ ହୋଇ ରଖି
ହାତୀର ପ୍ରତିମା ରଖୁବା
ଧନସମ୍ପର୍କ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ
କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ।

A large, ornate white elephant statue with gold accents, including a decorative cloth and tassels on its back, displayed in a room with traditional Indian decor.



ମଣିଷ କାହିଁ କେଉଁ ଯୁଗରୁ ଭାଗ୍ୟ
ଓ ଜ୍ୟୋତିଶକ୍ଷିଷ୍ଟ ଉପରେ
ବିଶ୍ୱାସ କରି ଆସୁଛି । ଆଜି ମଧ୍ୟ
ଦିନାବ୍ଲେ କହୁଛି । ଏହି ଜ୍ୟୋତିଶ
ଶାଖରେ ଆମ ଭାଗ୍ୟ ଓ
ଭିକ୍ଷ୍ୟାତର ସୂଚନା ମିଳିଥାଏ
ତେବେ ହସ୍ତ କେହାକୁ ମଧ୍ୟ
୧୦୦୦ ହାତୋ କରିବାକୁ

କଣ କୁହେ ପାପୁଳିର ଏମ ଅକ୍ଷର ...



ଆମକୁ ହସ୍ତ ରେଖାରୁ କିଛି
ଜାଣିବା ।
ଆମ ହାତରେ ଝଗେଟି ମୁଖ୍ୟ
ରେଖା ଆସ । ଜୀବନ ରେଖା,
ମନ୍ତ୍ରିଷ୍ଠ ରେଖା, ଦୃଦ୍ୟ ରେଖା,
ଏବଂ ଭାଗ୍ୟ ରେଖା । ଏହି ଟଚି
ରେଖା ମନୀଷ ଜୀବନରେ
ସର୍ବାଧ୍ୟକ ପ୍ରକାଶ
ପକ୍ଷାଳୟାଏ ଯାଇଛି ଏହି ଟଚି

ବ୍ୟକ୍ତି ରାଜା ଉଳି ଜୀବନଯାପନ
କରିଥାଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ
କରାଯାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏହି
ଉପରୋକ୍ତ ରେଖା ଏକତ୍ର ହୋଇ
ଉପରୋକ୍ତ ଚିତ୍ର ଅନୁମୂଳ୍ୟ
ଲଙ୍ଘନାରୀ ଭାଷାର ଏମ ଅକ୍ଷର ଉଳି
ଆକାର ହୋଇଥାଏ, ତାହେଲେ
ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଃସ୍ଵେଦେହରେ
କେତେପିକ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଜ୍ୟୋତିଷ

ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ଏକାମ୍ର
ଯାହା ସହ ବୁଝିବା ସ୍ଥାପନ କରି
ସେମାନଙ୍କ ଭାଗୀ ଖୋଲିଯାଏ
ଯଦି ଉତ୍ତର ସ୍ଥାମୀ-ସ୍ଥାବ
ହାତରେ ଏମ ଅକ୍ଷର ପାଞ୍ଚାମ୍ବ
ତେବେ ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି
ସେମାନେ ଦୃକ୍ଷାର ସ୍ବର୍ଗଠାର
ଭାଗୀଶ୍ୱାଳୀ ଦମ୍ପତ୍ତି
ସେମାନଙ୍କ ଯୋଗି ଏଥି

