

ମିଠା ମକା ପକେଡା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ମିଠା ମକା ୧କପ, ସିଝା ଆଳୁ ୨ଟି, ଚିନିବାଦାମ ୨ ଚାମଚ, ବେସନ ଅଧକପ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଅଧାଚାମଚ, ଅଦା ୧ ଚାମଚ, ଲେମ୍ବୁ ରସ ୧ ଚାମଚ, କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର ଅଧକପ, ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ଓ ଉପାଜନ ତେଲ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ମିଠା ମକାରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ସିଝା ଆଳୁ ଭଲ ଭାବେ ଚକଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ସିଝା ହୋଇଥିବା ମିଠା ମକା, ଆଳୁ ଚକଟା, ଚିନିବାଦାମ, ବେସନ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଅଦା, ଲେମ୍ବୁରସ, ଧନିଆ ପତ୍ର ଏବଂ ଘାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣକୁ ନେଇ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ଅଳ୍ପ ପାଣି ମଧ୍ୟ ମିଶାଇ ପାରିବେ । ଏହା ପରେ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୁଳା କରନ୍ତୁ । ଏବେ କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଗୁଳା ଗୁଡ଼ିକୁ ପକାଇ ସୁନେଲି ରଙ୍ଗ ହେବୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ଆପଣଙ୍କର ସୁଦିନ ମିଠା ମକା ପକେଡା । ଏହାକୁ ଆପଣ ଯେକୌଣସି ସବୁ ଜିନ୍ଦା ଚଣେଣା ସହିତ ପରଶି ପାରିବେ ।



..... ଖବର ଛାଡ଼ପତ୍ରର ଗର୍ବ୍ୟ ପରେ କାରଣ ଜଣାଇଲେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ବରଖା



୧୪ବର୍ଷର ବିବାହ ପରେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ବରଖା ବିଷୟ ଏବଂ ଅଭିନେତା ଇନ୍ଦ୍ରନୀଳ ସେନଗୁପ୍ତା ୨୦୨୨ରେ ଥିଲେ । ଯଦି ଏହା ମୋ

ଅଲଗା ହୋଇଥିଲେ ତର୍ଜା ହୋଇଥିଲା ଯେ, ଇନ୍ଦ୍ରନୀଳ, ବେଙ୍ଗଲୀ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଜଣା ଶାହଙ୍କ ସହ ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କ ରଖିଥିବାରୁ ବରଖାଙ୍କୁ ଛାଡ଼ପତ୍ର ଦେଇଥିଲେ । ସେ ସମୟରେ କୁହେଁ କେଣସି ପ୍ରତିକୂଳ ଦେଇନଥିବା ବେଳେ ଏବେ ତିନି ବର୍ଷ ପରେ, ବରଖା ଛାଡ଼ପତ୍ରର କାରଣ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ମୁଁ ବିବାହକୁ ବଞ୍ଚାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲି, ହେଲେ ଇନ୍ଦ୍ରନୀଳ ଚାହୁଁନଥିଲେ । ସେ ଛାଡ଼ପତ୍ର ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି କରୁଥିଲେ । ତାଙ୍କ କହିବା ମୁତାବକ, ଛାଡ଼ପତ୍ର ନେବା ଇନ୍ଦ୍ରନୀଳଙ୍କ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହାତରେ ଥାଆନ୍ତା, ତେବେ ମୁଁ ଏବେ ବି ବିବାହ ଥିଲି । ଆମର ଏକ ଭଲ ବୈବାହିକ ଜୀବନ ଥିଲା । ହେଲେ ସମୟ ସହ ସବୁ ବଦଳିଗଲା । ବିଶ୍ୱାସଯୋଗ୍ୟ, ପ୍ରତାରଣା, ପ୍ରେମ କମ ହୋଇଯିବା, ଏସବୁ ଘଟେ । ହେଲେ ଏସବୁ ହେବା ପରେ କଣେ କିଭଳି ନିଜ ସମ୍ପର୍କକୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବା, ଏହା ତା' ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଇନ୍ଦ୍ରନୀଳ ଆମ ସମ୍ପର୍କକୁ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ କିଛି ବି କରି ନଥିଲେ । ଅନ୍ୟ ମହିଳାଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ଥିବା ଜାଣି ବି ମୁଁ ତାଙ୍କୁ କ୍ଷମା କରି ଦେଇଥିଲି । ୨ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ଆମ ସମ୍ପର୍କକୁ ସଜାଡ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା ବି କରି ଥିଲି । ହେଲେ ୨୦୨୨ରେ ଆମେ ଅଲଗା ହେଲୁ, କାରଣ ସେ ଏହା ଚାହୁଁନଥିଲେ ।

ଆଲମଶ୍ଚ ଖାଇଲେ ହୃତପିଣ୍ଡ ସୁସ୍ଥ ରୁହେ

ହୃଦୟ ରୋଗ ଏବଂ ତାହାର ଉପଚାର କିପରି କରାଯାଇ ପାରିବ ଏହାର ସମାଧାନ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୯ରେ ବିଶ୍ୱ ହୃଦୟ ଦିବସର ପାଳନ କରାଯାଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ହୃଦ ରୋଗ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାରତୀୟଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ରୂପେ ଜଣାଯାଇଛି । ଦୈନିକ ଜୀବନ ଆହାର ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଶୀଳ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର ସର୍ବସାଧାରଣ ନିଜ ଦୈନିକ ଆହାରରେ ଏକ ମୁଠା ଆଲମଶ୍ଚ ସେବନ କରି ଏକ ସୁସ୍ଥ ହୃଦୟର ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଶାଳା କୃଷ୍ଣସ୍ୱାମୀ, ପୋଷଣ ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ ପରାମର୍ଶଦାତା କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଚସ୍ତାସୁ ହିଁ ସମ୍ପଦ, ନିଜ ହୃଦୟରେ ସଜ୍ଜୁଳନ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଆଲମଶ୍ଚର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି । ୨୦୧୫ର ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଦର୍ଶାଇଥିଲା ଯେ



ଲକ୍ଷ୍ମୀଆରେ ଦୈନିକ ୪୨ ଗ୍ରାମର ଆଲମଶ୍ଚ ସେବନ ହୃଦ ରୋଗର ସଙ୍କଟ ଦୂର କରିଥାଏ । ପରିପୁଷ୍ଟତାର ଅନୁଭବକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରୁଥିବା ଏବଂ ଓଜନ ପରିଚାଳନାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଆଲମଶ୍ଚ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଫାଇବରର ଭଲ ଉତ୍ସ ହୋଇଥିବାରୁ ତାହା ଏକ ଭଲ ବିକଳ୍ପ ଅଟେ ।

ମୃତ୍ୟୁ ନିକଟତର ହେଲେ ମିଳେ ଏହି ସଙ୍କେତ

ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସତ୍ୟ ହେଉଛି ମୃତ୍ୟୁ । ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜନ୍ମ ହୁଏ, ତା'ର ମୃତ୍ୟୁ ନିଶ୍ଚିତ । ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେହି ମୃତ୍ୟୁକୁ ବର୍ଜନା କରି ନାହାନ୍ତି । ଦିନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଯମରାଜଙ୍କ ସହ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କୁହାଯାଏ ଯେ ମୃତ୍ୟୁ କେବେ ଘଟିବ ତାହା କେହି ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଏହା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ କିଛି ଲକ୍ଷଣ ଅଛି ଯେଉଁଥିରେ ଏହା ଚିହ୍ନିତ ହୋଇପାରେ ଯେ ଶେଷ ସମୟ ପାଖେଇ ଆସିଛି । ଗରୁଡ଼ ପୁରାଣରେ ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ଲେଖା ଯାଇଅଛି । ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏପରି କିଛି ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରାଇବାକୁ ଯାଉଛୁ । ଯାହା ସୁଖଦାୟକ ଯେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ନିକଟତର ଅଟେ । ବିଶ୍ୱାସ ଅନୁଯାୟୀ, ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚେହେରା



ହଳଦିଆ, ଧଳା କିମ୍ବା ହାଲୁକା ଲାଲ ହେବାକୁ ଲାଗେ, ତାଙ୍କୁ ଆଗାମୀ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ମୃତ୍ୟୁର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
■ ସମୟ ଗତିବା ସହିତ, ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନାକର ଅଗ୍ରକୁ ଦେଖିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହେଉଛି, ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସେ ଶୀଘ୍ର ମରିବାରୁ ଯାଉଛନ୍ତି । କାରଣ ତାଙ୍କ ଆଖି ଧୀରେ ଧୀରେ ଉପରକୁ ଉଠେ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ଆଖି ସର୍ବମୁଖ୍ୟ ଉପରକୁ ଘୋରାଯାଏ ।
■ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଖିର ସ୍ନାନ ଦେଖେ ନାହିଁ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ୭ କିମ୍ବା ୯ ଦିନରେ ମୃତ୍ୟୁ ଲାଭ କରିବେ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କ ନାକ ଏବଂ ଲିଭକୁ ଦିନରେ ଦେଖି ପାରିବେ ନାହିଁ ସେ

ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ମରିଯିବେ, ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।
■ ମୃତ୍ୟୁ ପୂର୍ବରୁ, ବ୍ୟକ୍ତି ସବୁକିଛି ଦେଖିବା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ । ସେ ଉଚ୍ଚ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭେଦ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସବୁକିଛି କଳା ଧଳା ଧୂସର ନାଳ ଦେଖାଯାଏ ।
■ ମୃତ୍ୟୁର କିଛି ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ଶରୀର ଗୁଡ଼ିକ ଆକାଶରେ ଖଣ୍ଡିତ ହେବା ଉଚ୍ଚ ଭଳି ଦେଖାଯାଏ । ଜଣେ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ସବୁକିଛି ଦୂର ଭାଗ ମଧ୍ୟରେ ବିଭକ୍ତ, ଯେତେବେଳେ କିଛି ହୁଏ ନାହିଁ । କିଛି ଅଲଗା ଅଲଗା ବାସ୍ତୁ କେବଳ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ହୁଏ ନାହିଁ ।
■ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ନାକ ବଙ୍କା ହୋଇଯାଏ, ତା'ର ଉଭୟ କାନ ଉଚ୍ଚ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଆଖିରୁ ଲୁହ ଅଭାଗରେ ଝଲିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଶୀଘ୍ର ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି ।
■ ମଣିଷର ପାଞ୍ଚଟି ଜନ୍ମିତ ଅଙ୍ଗ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଯଦି ଜନ୍ମିତ ଗୁଡ଼ିକ ଧୀରେ ଧୀରେ କଟିନ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରେ ।
■ ମୃତ୍ୟୁ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବଦା ନିଜ ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ପର୍କୀୟ ମାମଲା ସହିତ ରହିବା ଭଳି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏହି ଅନୁଭବ ଏତେ ଗଭୀର ଯେ ସେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ ସେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ରହୁଛନ୍ତି ।
■ ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଦର୍ପଣକୁ ଦେଖିବା, ଆମେ ଆମର ଚେହେରା ଦେଖି, କିନ୍ତୁ ଯଦି କେହି ନିଜ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ଦେଖିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି, ଅନ୍ୟର ଛାଇ ଝଲିବା ପରି ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଏ ତେବେ ଏହା ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁର ସଂକେତ ଦେଖାଯାଏ ।

ଶନିଙ୍କ ସାତେସାତି ପ୍ରକୋପରୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ କରନ୍ତୁ ଏହି ଉପାୟ



ଜ୍ୟୋତିଷଶାସ୍ତ୍ରରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଗ୍ରହମାନଙ୍କ ପ୍ରଭାବ ମାନବ ଜୀବନ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ମାନବ ଜୀବନରେ ଶନି ଗ୍ରହଙ୍କ ପ୍ରଭାବ ଗମ୍ଭୀର ଭାବରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଶନିଙ୍କୁ ନ୍ୟାୟ ଦେବତା ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ମଣିଷ ବେଳେ ବେଳେ ଶନିଙ୍କ ପ୍ରକୋପରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଏ । ଏ ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଶନି ସେହି ପାପର ଦଣ୍ଡ ଦେଇଥାନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ଲୋକେ ଦୁର୍ଘଟପାତ୍ର ହୋଇ ଯେ ତାଙ୍କୁ କେଉଁ ପାପର ଦଣ୍ଡ ମିଳୁଛି ବା ସେ କେଉଁ କର୍ମର ଫଳ ଭୋଗୁଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଶନିଙ୍କ ସାତେସାତିର ଦୁଃସ୍ୱଭାବରୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଜ୍ୟୋତିଷଶାସ୍ତ୍ରରେ କିଛି ଉପାୟ ରହିଛି ।
- ଶନି ସାତେସାତି ଉପାୟ : ଶନି ସାତେସାତିର ଦୁଃସ୍ୱଭାବରୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶନିବାର ଦିନ କଳା ରଙ୍ଗର ବସ୍ତ୍ର ଉପରେ ବସି ଶନି ସ୍ତୋତ୍ର ଏବଂ ଶନି ଝଲି ଝଲି ପାଠ କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଶନି ଦେବଙ୍କୁ ମନ୍ଦିର ଯାଇ ଯାଉ ଆକତି କରନ୍ତୁ ।
- ଶନିବାର ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କଳା କୁକୁରକୁ କଳା ଚଣା ଖୁଆନ୍ତୁ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ତେବେ ଶନି ଦେବଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଶନି ବଳ୍ଲ ମଧ୍ୟ କଳା ଚଣା ଦାନ କରନ୍ତୁ ।
- ଏକ କଳା ରଙ୍ଗର ମାଠିଆରେ ୨ କିଲୋ କଳା ଚଣା କିମ୍ବା କଳା ବିରି ପକାଇ ସେଠି ମାଠିଆକୁ ହାତରେ ଧରି ଶନିଦେବଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଶନିଦେବଙ୍କ ମଞ୍ଚ ଉପରେ ଏବଂ ସେହି ମାଠିଆକୁ କୋଣସି ଗରିବକୁ ଦାନ କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ନିଜ ଦାମ ଗୋଡ଼ରେ କଳା ସୁତା ବାନ୍ଧନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶନିବାର ଦିନ କଳା ବସ୍ତ୍ର ଦାନ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ନ ହୁଏ ତାହେଲେ କଳା ରୁମାଳ ମଧ୍ୟ ଦାନ କରିପାରିବେ ।
- ଏକ ଶିନାରେ ସୋରିଷ ତେଲ ନେଇ ସେଥିରେ ନିଜ ଛବି ଦେଖନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ତେଲର ଦୀପ ଜଳାନ୍ତୁ । ଏହି ତେଲକୁ ଆପଣ ଦାନ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ ।
- ପ୍ରତିଦିନ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କୁ ୭ ପ୍ରକାର ଶସ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ତାହେଲେ କୁଷ୍ଠ ରୋଗୀଙ୍କୁ ସେବା କରନ୍ତୁ । କୁଷ୍ଠ ରୋଗୀଙ୍କ ସେବା କଲେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଶନିଙ୍କ ସାତେସାତିରୁ ପ୍ରକୋପରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ସୁଗନ୍ଧିତ ଦାମୀ ମହମବତ୍ତିର ଚାହିଦା ବଢ଼ୁଛି



ଆମ ଦେଶରେ ସୁଗନ୍ଧିତ ଅତରର ଝାହିଦା ବେଶ୍ ରହିଛି । ସୁଗନ୍ଧିତ ତଥା ଡିଜାଇନର ମହମବତ୍ତିର ବ୍ୟବସାୟ ଏଠାରେ ଝଲିଛି ସତ, କିନ୍ତୁ ସେଭଳି ବହୁଳ ବିକ୍ରି ହେଉନାହିଁ । ପାଖାପାଖି ୨୦୧୫ରେ ପ୍ରଥମେ ସୁଗନ୍ଧିତ ମହମବତ୍ତିର ବାଜି ମାର୍ଜିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହାପରେ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାକୁ ବ୍ୟବସାୟ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ । ମହମବତ୍ତିର ବାଜି ମାର୍ଜିତ ହେବା ପରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବସାୟ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ । ମହମବତ୍ତିର ବାଜି ମାର୍ଜିତ ହେବା ପରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବସାୟ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ । ମହମବତ୍ତିର ବାଜି ମାର୍ଜିତ ହେବା ପରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବସାୟ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ।

