



## ଦହି ପୋଦିନା ମାଛ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ରୋହି ମାଛ-୧ କିଲୋ, ଦହି-୧ କପ, ସୋରିଷ ବଟା-୧ କପ, ୧/୨ ଝମଟ ହଳଦି ଗୁଣ୍ଡ, ପୋଦିନା ବଟା- ୧କପ, ୨ ଝମଟ କଟା ପିଆଜ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ୩ରୁ ୪ଟି, ଖୁଣ୍ଟଲା ଲଙ୍କା-୩ରୁ ୪ଟି, ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ଓ କିଛି ଫୁଟଣା। ପୋଦିନା ପତ୍ର, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ଦହି ଓ ରଖୁଣ ମିଶାଇ ପୋଦିନା ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତୁ। ସେହିପରି ସୋରିଷ, ରଖୁଣ ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ମିଶାଇ ସୋରିଷ ବଟା ତିଆରି କରନ୍ତୁ।

**ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:** ପ୍ରଥମେ ମାଛକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଦହି, ସୋରିଷ ବଟା, ହଳଦି ଗୁଣ୍ଡ, ପୋଦିନା ବଟା, କଟା ପିଆଜ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ୨ରୁ ୩ ଝମଟ ତେଲ ଓ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଗମ୍ଭୀର୍ ଅନ୍ କରି କଡେଇ ବସାନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ୩ରୁ ୪ ଝମଟ ତେଲ ପକାନ୍ତୁ। ତେଣୁ ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ଫୁଟଣା ପକାନ୍ତୁ ଓ ତା'ପରେ ଖୁଣ୍ଟଲା ଲଙ୍କା ପକାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ମାଛର ମିଶ୍ରଣକୁ ସେଥିରେ ପକାଇ ଅଳ୍ପ ଗୋଲାଇ ଢାଳି ଦିଅନ୍ତୁ। ୧୫ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ପ୍ଲେଟକୁ କାଢ଼ି ଗରମ ଗରମ ପରଷନ୍ତୁ ଦହି ପୋଦିନା ମାଛ।



## ..... ଖବର ..... - - - - -

# ଅନ୍ୟକୁ ଅପମାନିତ କରିବା କଳାକୁ ଶୋଭା ଦେଉନାହିଁ: ରଣଦୀପ



'ଜାଟ' ଫିଲ୍ମରେ ବଳିଭତ୍ ଅଭିନେତା ରଣଦୀପ ହୁଡାଙ୍କ ଖଳନାୟକ ଭୂମିକା ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ବହୁତ ପସନ୍ଦ ଆସୁଛି। ଏହି ଆଲିଆଙ୍କ ସମର୍ଥନ କରିଥିଲେ

ଫିଲ୍ମଟି ବନ୍ଧୁ ଅର୍ପିତରେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଛି। ଫିଲ୍ମ ପାଇଁ ଚଳିତାରେ ଥିବା ରଣଦୀପଙ୍କ ଏକ ସମ୍ମାନ ଏବେ ସୋପାନ ଉପରେ ଉଠିବା ପାଇଁ ମିଳିଥିବା ଭାବନାକୁ ହେବାରେ ଲାଗିଛି। ବୟାନରେ ସେ ବଳିଭତ ଅଭିନେତ୍ରୀ କଳନା ରାଣାଦେବୀଙ୍କୁ ଏବଂ ଆଲିଆ ଭଟ୍ଟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୨୦୨୦ରେ ହୋଇଥିବା ବିବାହ ବିଷୟରେ କହିଛନ୍ତି। ଆଲିଆ ଫିଲ୍ମ 'ଗଲି ବନ୍ଦ'ରେ କାମଚଳା ଅଭିନୟ କରିଥିବା କହିଥିଲେ କଳନା। ୨୦୨୦ରେ କଳନାଙ୍କ ଏହି ବୟାନକୁ ବିରୋଧ କରି ରଣଦୀପ। କଳନାଙ୍କ ନାମ ନେଇଥିଲେ ବି ଏହାରେ ଏକ ପୋଷ୍ଟ କରି ସେ ଆଲିଆଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ କରିଥିଲେ। ଏବେ ପୋଷ୍ଟଟି କଳନାଙ୍କ ପାଇଁ ଥିଲା ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି ରଣଦୀପ। ଏକ ସାକ୍ଷାତକାରରେ ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଆଲିଆଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଚାର୍ଟରେ କରୁଥିଲେ କଳନା। ତାଙ୍କ ସହ ମୋର କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶତ୍ରୁତା ନଥିଲା ଏବଂ ରହିବ ନାହିଁ ମଧ୍ୟ। ମୁଁ ଅନୁଭବ କଲି ଯେ, ଆଲିଆଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଚାର୍ଟରେ କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। କଳନା ଜଣେ ବହୁତ ଭଲ ଅଭିନେତ୍ରୀ। ମୁଁ ତାଙ୍କ ପ୍ରତିଭାକୁ ସମ୍ମାନ କରେ। କିନ୍ତୁ ସେ ଏପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅପମାନିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ଏସବୁ ତାଙ୍କୁ ଶୋଭା ପାଏ ନାହିଁ।

## ପ୍ରତିଦିନ କେତେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ

ଉଚ୍ଚ ଶକ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ, କେବଳ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ନୁହେଁ, ଆମକୁ ଏହା ସହିତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମଧ୍ୟ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ସହିତ କୋଷର ବିକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଘଟିକା ପରି ମାତ୍ରାରେ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ କାରଣ କିଛି ଲୋକ ଏହାକୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଖାଇଥାନ୍ତି। ଯାହା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ। ତେବେ ଉଚ୍ଚତମ ଶକ୍ତି ଶାନ୍ତି ଗୋଟିଏ ଦିନରେ କେତେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ:

- ବିଶେଷତଃ ଅନୁଯାୟୀ, ଶରୀରରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆମର ନୂତନ କୋଷଗୁଡ଼ିକର ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ତେଣୁ, ଯେଉଁମାନେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ନିଜ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଲୋ ଓଜନ ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ୦.୭୫ ଗ୍ରାମ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନେବା ଉଚିତ।



- ପ୍ରତିଦିନ କଣେ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଅତି କମରେ ୫୫ ଗ୍ରାମ ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କୁ ୪୫ ଗ୍ରାମ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ। - କଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ମୋଟ କ୍ୟାଲୋରୀର ୨୦ ରୁ ୩୫ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିବା ଉଚିତ। - ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ମଣିଷ ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ବୃଦ୍ଧ ହେବା ସହିତ ଦୁର୍ବଳ ହେବାକୁ ଲାଗିଥାଏ। ଅନୁସନ୍ଧାନ ଅନୁଯାୟୀ, ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କୁ ଶରୀରର ଓଜନ ଅନୁଯାୟୀ କିଲୋଗ୍ରାମ ପ୍ରତି ୧.୨ ଗ୍ରାମ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ। ପ୍ରୋଟିନ୍ କମ୍ ହେବାର ଲକ୍ଷଣ : ଯେତେବେଳେ ଶରୀରରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ କମ୍ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଆମେ ଏନର୍ଜି କମ୍ ଅନୁଭବ କରିଥାଉ। ଆମେ ଶାନ୍ତ ରୁହୁ ଅନୁଭବ କରିଥାଉ। ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ମଣିଷର କେଶ ମଧ୍ୟ ଝଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରେ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ନିଦ୍ରା ଦୁର୍ବଳ ହେବା, ଓଜନ ହ୍ରାସ, ଦୁର୍ବଳତା ଏବଂ ମୁଣ୍ଡବନ୍ଧା ଭଳି ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ।

## ଭକ୍ତର ଶୁଖିଲା ଶାଗରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେଲେ ଭଗବାନ

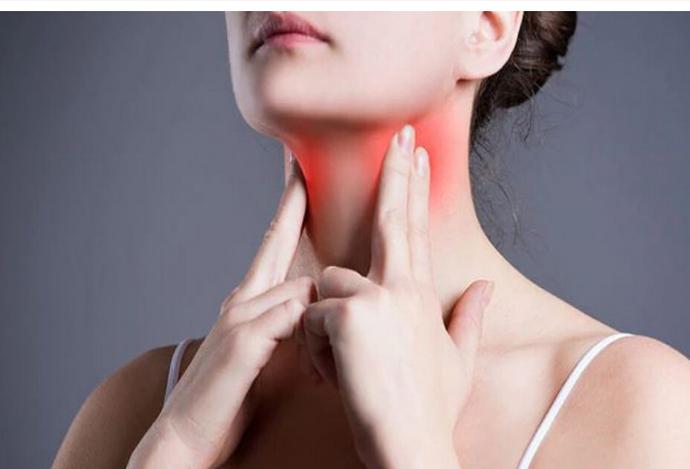
ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧ ସମୟର କଥା। ପାଣ୍ଡବଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ସନ୍ଧି ପ୍ରସ୍ତାବ ନେଇ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କୌରବଙ୍କ ନିକଟକୁ ଆସିଥିଲେ। ମାତ୍ର ଏହି ସନ୍ଧିକୁ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ସ୍ୱୀକାର କଲା ନାହିଁ। ବାସୁଦେବ ଫେରିଆସିଲେ। ଏହି ସମୟରେ ଧୃତରାଷ୍ଟ୍ର, ଗାନ୍ଧାରୀ ଓ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ମିଶି ବାସୁଦେବଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ରାଜଭବନରେ ଅତିଥି ହେବା ଲାଗି ନିମନ୍ତ୍ରଣ କଲେ। ମାତ୍ର ପାଣ୍ଡବଙ୍କୁ ଦୂତ ହୋଇ ଆସିଥିବାରୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଏଥୁପାଇଁ ମନାକଲେ। ପ୍ରକୃତରେ ସେ ବିଦୂରକ



ପରି ଶତ ହୋଇଗଲା। ଏହାଦେଖି ସମସ୍ତେ ଚକିତ ହୋଇଗଲେ। ପତ୍ନୀ ତାଙ୍କର ଅନ୍ୟମନସ୍କ ଭାବେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣକୁ ଅନୁଚିତ୍ ।

ଖାଇବାକୁ ଦେଉଥିବା ଦେଖି ବିଦୂର ଧାଇଁ ଆସିଲେ। କୃଷ୍ଣଙ୍କୁ କଦଳୀ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ସହ ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ଭୁଲ ପାଇଁ କ୍ଷମା ମାଗିଲେ। ମାତ୍ର ଭଗବାନ କୃଷ୍ଣ କହିଲେ, ମୋତେ ତ କଦଳୀ ଚୋପା, ଶୁଖିଲା ଶାଗ ଖାଇବାରେ ହିଁ ଆନନ୍ଦ ମିଳୁଥିଲା। ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଧର୍ମପତ୍ନୀଙ୍କ ଭକ୍ତିରେ ମୁଁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ। ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ଅପରାଧଦୋଷ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ ।

# ସାବଧାନ ! ଆଇରଏଡ୍ ଥିଲେ ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟର ପାଖ ମାଡ଼ନ୍ତୁନି



ଆଇରଏଡ୍ ଏକ ଗ୍ରନ୍ଥି କନିତ ସମସ୍ୟା। ଏହି ରୋଗ ପୁରୁଷଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ। ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଭାରତରେ ପ୍ରତି ୮ ଜଣ ମହିଳାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣଙ୍କର ଆଇରଏଡ୍ ସମସ୍ୟା ରହିଛି। ମୋଟ ଉପରେ, ଦେଶରେ ୪.୨ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଏହି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି। ତେଣୁ, ଏହି ରୋଗକୁ ମୁଁ ଦେବାକୁ ହେଲେ କେତେକ ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଅଛି, ଯାହାକୁ ଖାଇବା ଫଳରେ ଆଇରଏଡ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ। ସେହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ କଣ, କାଣକୁ... ସୋୟା ଏପରି ଏକ ଖାଦ୍ୟ, ଯାହାକୁ ଆଇରଏଡ୍ ରୋଗୀମାନେ ଆଡ଼ି ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।

କାରଣ ସୋୟାରେ ଗାଇସ୍ତ୍ରୋଜେନ ନାମକ ଏକ ଉପାଦାନ ଥାଏ, ଯାହା ଆଇରଏଡ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ। ଯଦି ଆଇରଏଡ୍ ସମସ୍ୟା ଅଛି, ତେବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ। କୋବି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାବେଜ ପରିପରିବା କୋବି, ଫୁଲକୋବି, ବ୍ରୋକୋଲି ପରି ପନିପରିବା, ଯାହାକୁ ବ୍ରେସିକା ଭେଜିକ କୁହାଯାଏ, ସେସବୁକୁ ଆଇରଏଡ୍ ରୋଗୀ ଆଡ଼ି ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଏହି ପନିପରିବାରେ ଆଣ୍ଟି-ଆଇରଏଡ୍ ଯୌଗିକ ଭରପୂର ପରିମାଣରେ ଥାଏ, ଯାହା ଆଇରଏଡ୍ ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଏହି ପନିପରିବାଗୁଡ଼ିକର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ଆଇରଏଡ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି ଉପରେ ଗପ ପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ। ଫଳରେ ହରମନ ସ୍ତରରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ। ତେଣୁ, ଆଇରଏଡ୍, ହାଇପୋଥାଇରଏଡିଜିମ୍ ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ ଲୋକମାନେ ଏହି ପନିପରିବା ଆଡ଼ି ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଆଡ଼ି ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। କଫିନ୍ କଫିନ୍, ଆଇରଏଡ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ଆଇରଏଡ୍ ହରମନ୍ ଉତ୍ପାଦନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ଯେଉଁ କାରଣରୁ ହରମନ୍ ସ୍ତର ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଯାଇପାରେ ଯେ, ଆଇରଏଡ୍ ରୋଗୀମାନେ ସର୍ବନିମ୍ନ କଫିନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ କିମ୍ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍। ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଆଇରଏଡ୍ ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବା ପାଷ୍ଟିକାଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ଏହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରଚୁର ଚର୍ବି, ଲୁଣ ଏବଂ କ୍ୟାଲୋରୀରେ ଭରପୂର ଥାଏ, ଯାହା ଆଇରଏଡ୍ ପାଇଁ ଆଡ଼ି ଭଲ ନୁହେଁ। ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ ବା ପ୍ୟାକେଜ୍ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ନୁହୁଲ୍ସ, ସସ, କେଟପ୍, ଜାମ୍, ମ୍ୟାଜିକ୍ ମସାଲା ଇତ୍ୟାଦି ଆଇରଏଡ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଆଡ଼ି ଲାଭଦାୟକ ନୁହେଁ।

## ଗୁରୁବାର ଦିନ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗରେ ଯାତ୍ରା କରୁଥିଲେ ଦହି ଖାଇ ଯାତ୍ରା କରନ୍ତୁ



ବୀଷ୍ଣୁଶାସ୍ତ୍ରରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯାତ୍ରା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେଥିରେ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ କିଛି ଉପାୟ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି। ଯାହାର ପାଳନ କଲେ ଯାତ୍ରାକୁ ମଙ୍ଗଳକାରୀ ଓ ଗୁରୁବାର ଦିନ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗରେ ଯାତ୍ରା କରୁଥିଲେ ଦହି ଖାଇ ଯାତ୍ରା କରନ୍ତୁ।

ଏହାପାଇଁ କିଛି କଥା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।

- ଶାଶ୍ୱତ ଅନୁଯାୟୀ, ସୋମବାର, ଶନିବାର ପୂର୍ବ ଦିଗରେ ଯାତ୍ରା କରିବା ଅତି ଶୁଭଫଳ ଦେଇଥାଏ। ସୋମବାର, ଗୁରୁବାର ପୂର୍ବ, ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗରେ ଯାତ୍ରା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଦୁଧବାର, ଶନିବାର ପୂର୍ବ, ଭଉଁର ଯାତ୍ରା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ରବିବାର ଓ ଶୁକ୍ରବାର ପଶ୍ଚିମ ଦିଗରେ ଯାତ୍ରା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ଭଉଁର ଦିଗକୁ ଯାତ୍ରା କରୁଥିଲେ ଘରୁ ଗୁଡ଼ ଖାଇ ଯାତ୍ରାକୁ।
- ଦୁଧବାର ଦିନ ଭଉଁର ଦିଗରେ ଯାତ୍ରା କରୁଥିଲେ ଗହମରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ।
- ଶନିବାର ଦିନ ପୂର୍ବ ଦିଗକୁ ଯାତ୍ରା କରୁଥିଲେ, ଅବା ଖଣ୍ଡ ଖାଆନ୍ତୁ।
- ଯାତ୍ରାରେ ଯିବା ସମୟରେ କୌଣସି ନକରାତ୍ମକ ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।











