

ବେସନ ବର୍ଣ୍ଣ

ସାମଗ୍ରୀ: ୧୯୦ ମିଲି ଗ୍ରାମ ପିଆ, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ ବେସନ, ୮୦ ଗ୍ରାମ ସୁଜି, ୧୫୦ ଗ୍ରାମ ଗୁଣ୍ଡ ଚିନି, ଅଧ ଚାମଚ ଗୁଜ୍ଜୁଗାତି ଗୁଣ୍ଡ, ବାଦାମ ଓ ପେଞ୍ଚା ।

ପୁଣ୍ୟକୀୟାଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ଏକ କହେଇଲେ ଯିଅ ପକାଇ ଧୂମା ଆଞ୍ଚରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଏଥରେ ଦେସନ ଏବଂ ସୁଜୀ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଭାଜନ୍ତୁ । ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍‌ ଭାଜିବା ପରେ ଏହାର ଗଲା ବଦଳି ବାସ୍ତା ଆସିଲେ ଏଥରେ ଟିନି ଓ ଗୁରୁତାବାଟି ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଦେସନ ମିଶ୍ରଣକୁ ଏକ ପ୍ଲେଟକୁ ବାହାର କରି ସମତଳ ଭାବେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ଉପରେ ପେଣ୍ଠା ଓ ବାହାମ ଦେଇ ସକାନ୍ତୁ । ଏବେ ଏହାକୁ ଦୂର ଘଣ୍ଠା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଟ୍ରୀଜରେ ରଖନ୍ତୁ । ଅଣ୍ଟା ହୋଇଗଲା ପରେ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ଲାଗି ଖାଆନ୍ତି ଖାଆନ୍ତି ।



ବୁଥପେଣ୍ଟ ଦେବ ଚମକଦାର ତୁଚ୍ଛ

ଦାତ ସମା ପାଇଁ ଶୁଧିପେଣ୍ଠି
ବ୍ୟକ୍ତହାର କନାଯାଏ ଯାହା ଦିନକୁ
ଧଳା ଏବଂ ଚମକଦାର କନାଯା ।
କିନ୍ତୁ ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ
ଜଣାଇବୁ ଶୁଧିପେଣ୍ଠି କେବଳ ଦାତ
ପାଇଁ ନହିଁ ବେଳେ ଚମକଦାର ଦ୍ୱାରା
ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବୁଝି ଲାଗିଥାଏ
ହୋଇଥାଏ । ଶୁଧିପେଣ୍ଠି
ସାହାଯ୍ୟରେ ତୁଳା, କଳା, ଦାର,
ରିଙ୍କଳକୁ ଦୂର କନାଯାପାରିବା
ତେବେ ଆସସ୍ତି ଜାଣିବା
ଶୁଧିପେଣ୍ଠିର ବ୍ୟକ୍ତହାର କିପରି
ତାବେ ଶୁଧିପେଣ୍ଠିର ବ୍ୟକ୍ତହାର କରି
କିନ୍ତୁ ଏବଂ ଗ୍ରୋଲ୍ ଦ୍ୱାରା
ପାଇପାରିବେ ।

ଲୋଟାକୁଟା ଦ୍ୱାରା ଦେବ ମୁଣ୍ଡି
ଚେହେରାରେ ରିଙ୍କଳ ବା
ଲୋଟାକୁଟା ହଜାଇବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ
ଶୁଧିପେଣ୍ଠି ବାହାୟ କରିଥାଏ ।
ଏଥୁ ପାଇଁ ୧ ଟଙ୍କାଲ ଚାମନ
ଶୁଧିପେଣ୍ଠିରେ ୨ ଟଙ୍କାଲ ଚାମନ
ଖାଇ ପିଠା ହେବ । ଏହିଏ ଏହି



ମିଶ୍ରଙ୍କ ଦୂଚାରେ ଲଗାନ୍ତୁ
ଦେଖୁବେ ଏଥରୁ ମୁଣ୍ଡ ମିଳିବ ।
ଏହାପରିଷିତ ଦୂଥପେଣ୍ଠ ପ୍ରାବିତ
ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଗାତିଆରା
ଏହାକୁ ଏମିତି ହିଁ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
ସକାଳ ଦେବା ପରେ ହିଁ ଫ୍ରେସ
ପାରିବେ ମୁଣ୍ଡକୁ ସପା କରନ୍ତୁ ।
ଏମିତି କିଛି ଦିନ ଲଗାତର କରିବା
ପରେ କିଞ୍ଜଳି କମ ହେବାକୁ
ଭାବିନ୍ତ ।

ଯେ କୋଣସି ସଂକ୍ଷାମଳ
ରୋଗରୁ ବର୍ଷିବା ପାଇଁ
ଶରୀରର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ
ଶକ୍ତି ଭଲ ଥିବା ଜରୁରା ।
କେତୋଟି ସହଜ ତଥା
ସରଳ ଉପାୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ
ବୟସର ଲୋକ ନିଜ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକୁ
ଦିଲ୍ଲୋଚନ କରାଯିଛେ ।

ନୀତିଗାଁ ଚାହୁଁରିବା
ସକଳୁ ୪-୭ ମିନିଟ୍ ଧ୍ୟାନ
କରିବା ସହ ଯୋଗାଧ୍ୟାସ
କରିବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ
ହିତକାରୀ । ଛାତ ଉପରେ
ଜ୍ଞାନ ବାଲକେନିରେ ୨୦-
୨୫ ମିନିଟ୍ ଚଲାବୁଲା
କରନ୍ତୁ, ଯେଉଁଠାରେ
ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ବିଛୁରିତ
ହୋଇପଥିବା ।

A group of people are performing step aerobics in a bright studio. They are standing on blue aerobic steps, with one leg raised in a lunge position. The participants are wearing athletic clothing, including tank tops, shorts, and leggings. In the background, there are large windows, fitness balls, and shelves with various items.

ରାତିରୁ ପାଣିରେ ୪-୫ଟି
କିମ୍ବିଶ ବଡ଼ୁବାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
ସକାଳୁ ଉଠି ପ୍ରଥମେ
ଶାଲିପେଚରେ ସେହି ବଡ଼ୁବା
କିମ୍ବିଶ ଖାଇ ପରେ ଅନ୍ୟ କାମ
କରିବା ଉଚିତ । ଏଥରେ ଥିବା
ଯଳି ଦ୍ୱୟ ମେ । ଲାଜ

ପାଇଗୋନମୁଣ୍ଡିଏଷ୍ୟ ଶରାବ
ଥଣ୍ଡା, ସର୍ବ ରୋଗ ସା
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରିତ ଗୋଗା
ରକ୍ଷା କରେ ।

ସକାଳବେଳା ଛ' ପିଲାଇ
ଆତ୍ମାୟ ଥିଲେ, ସେଥିରେ ଅଧି
ନୟ ନିଶ୍ଚିନ୍ଦନ ଭାବେ ମିଶାଇ

ଛିଡା ହୋଇ ପାଣି ପିଇବା ଉଠିତ ନହେଁ

ମାନବ ଶରୀରରେ ଜଳର
ମାତ୍ର ପ୍ରାୟ ୭୦ ପ୍ରତିଶତି
ପାଣି ଶରୀରକୁ ଅଛିଲେନ୍ ଓ
ପୋଷାକ ତଥା ଦେଖିଆଏ,
ଅଙ୍ଗ ଓ କୋଷଗୁଡ଼ିକର ରକ୍ଷା
କରିଥାଏ । ପାଣି ଯିବା
କେତେ ମହିନେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆମେ
ସମାପ୍ତ ଜୀବିତ । ସୁମ୍ଭୁ ଶରୀର
ଡୁଟର ଲନ୍ତରେ ଉପରେ
ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ
ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିବାସର ପାଣି
ଯିବା ପର କି ସୁମ୍ଭୁ ରହିବେ
ବୋଲି କିଛି ମାନେନାହାହିଁ ।
ଆପଣଙ୍କ ଏକ ଛୋଟ ଭୁଲ
ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ
ପାଣିର ସଠିକ ଲାଭ ନ
ମିଳିପାରେ । ଯେପରିକି ଛିତା
ହୋଇ ପାଣି ଯିବାକୁ ଅନେକ
ଲୋକଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ ।
ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଛିତା ହୋଇ

A woman with long brown hair, wearing a white lab coat, is shown from the chest up. She is holding a clear plastic water bottle to her mouth and appears to be drinking from it. A large, solid black checkmark is overlaid in the upper right corner of the image, positioned above her head. In the background, another person's arm and hand are visible, holding a white clipboard or piece of paper. The setting appears to be a laboratory or medical office.

ଯାଇଥାଏ । କୁଟ ଗତିରେ
ଆୟୁଷବା ପାଶିର ପ୍ରେସ୍ ଯୋଝୁଁ
ଆଖାପାଖ ଅଜ ଓ ପେଟକୁ କ୍ଷତି
ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ଯେଉଁଥିପାଇଁ
ପାଦନ ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରାବାଚିତ
ହୋଇପାରେ । ଏଥୁ ପାଇଁ
ଛାତିରେ କୁଳନ (ହାର୍ଟ ବର୍ନ)
ଓ ଅଲାର୍ସ ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ ।
ଛାତା ହୋଇ ପାଣି ମିଳିଲେ ପାଣି
ପେସବ ସବୁ ପେଟକ ଯାଇଥାଏ

ଯାହାପଳକରେ ସବୁ ଅନପିଲୁଗ
କିନିଷ କୁଡରରେ ଜମା
ହୋଇଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଏହାର
ଦିଧା ପ୍ରକାବ କିତନୀ ଜପରେ
ପଡ଼ିଥାଏ । କିତନୀର କାମ
ପାଣିକୁ ଛାଣିବା । ଛିଦା ହୋଇ
ପାଣି ପିଲିଲେ ତାହା ଠିକ ଭାବେ
ଫିଲୁଗ ହୋଇପାରେନାହଁ ଓ
କିତନୀର ଜମା
ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଯାହାପଳକରେ

A woman in a white t-shirt is drinking water from a black water bottle. She has white earphones in her ears. A large white 'X' is overlaid in the upper right corner of the image.

ଆଧୁନିକ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଅନେକ
ସମୟରେ ଆମେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଲକା
ନୀତିନିୟମରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ
କରି ଥାଏ । ପ୍ରଥମେ ଲୋକେ
ଚାଣିକରେ ଆସନ ପକାଇ ବୋଜନ
କରାଏ । ଆମେ ଆମା ମଧ୍ୟରେ

ଖଟରେ ବସି କରନ୍ତୁ ମାହିଁ ଭୋଜନ



ଅନ୍ୟ କାହା ସହ କଥାରୀ ମଧ୍ୟ
କରୁନ୍ଥିଲେ । ଜ୍ୟୋତିଷ୍କ
ମତାନ୍ୟାୟୀ, ଖାଦ୍ୟ ଖାଲବାର
ଅଭ୍ୟାସ ଓ ପ୍ରାଣୀ ଆମ ଗୃହଙ୍କ
ଉପରେ ପ୍ରାବାଳ ପକାଇଥାଏ ।
ଜ୍ୟୋତିଷ୍ଟ୍ରୀ
■ ଖଚରେ ବସି କାହାପି ରୋଜନ
କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଗାର ଆମ୍ବର
ଅବଳମ୍ବନ ହୋଇଥାଏ । ଗାହୁଙ୍କ
କୁପ୍ରାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।
■ ଭୋଜନ କରିବା ସମୟରେ
ଚିତ୍ତ ଦେଖନ୍ତ ନାହିଁ । କହି ପଢନ୍ତ

- ନାହିଁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସନଳା ମଧ୍ୟରେ ଭୋଜନର ଥାଂଶ ଯିବାର ଅନୁଭ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଗ୍ରହିତା ହେଲାଥାଏ ।
- ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ପ୍ରତ୍ୟେକୁ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ ଲାଗି ଭାବେ ଧ୍ୟାନ୍ତି । ଶାକ ଶାକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ନାହିଁ ।
- ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପାଣି ପିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଚି ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଆସାନ୍ୟ ଲିପିପାରିବେ ।
- ସର୍ବଦା ବସିବା ଅଥସ୍ଵରେ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ୪୦ ମିନିଟ ପରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତି ।
- ଭୋଜନ କରିବା ପରେ କିଛି ଲୋକେ ଥାଇଲେ ହେଁ ହାତ ଧେଇଦିଅଛି । ଏଥାବାର ମା'ଳସ୍କା ଅବଶ୍ୟକତା ହେଲାଥାଏ । ତଥା ଶକ୍ତିକାରୀ କୁପ୍ରାବ ପିଅଥାଏ । ଯାଏ ସୁଖ-ସମ୍ମାନ ହୁଏ ପାଇଥାଏ ।
- ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ଥାଇଲେ ବିଳକା ଖାସ ଛାତ୍ର ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ଏଥାବା ମନ୍ତ୍ରରେ ଲଗାଇ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ ।
- ଭୋଜନ କରିବା ସମୟରେ ପ୍ରଥମ ଦିବସରେ ମହି କରି ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ ।

