

..... ଶବ୍ଦର

A white bowl filled with a thick, creamy Pongal (rice and lentil porridge). The dish is garnished with a slice of apple, raisins, and a drizzle of green chutney. The bowl is placed on a white surface with a patterned cloth underneath.

Movie poster for 'KINGDOM'. It features a man with a beard and a woman in a red sari. The title 'KINGDOM' is prominently displayed in the center.

ଏହି ଫିଲ୍ମର ପ୍ରିମିୟର । ତେଣୁ
ଏହି ଦେବ୍ୟୁ ସଫଳ ହେ
ତାହାହେଲେ ଆଗକୁ କିଛିତର
ଆହୁରି ବଡ଼ କରାଯାଇପାରେ ।

A glass salt shaker is tipped over on a wooden surface, with the word "SALT" written in the spilled powder.

ପାଣି ପିଇବା। ଦ୍ଵାରା ପାଚନ
ପ୍ରକ୍ରିୟା ଠିକ୍ ଭାବେ ହୋଇଥାଏ।
ଏହି ପାଣିକୁ ପିଇବା ଦ୍ଵାରା
ଖାଦ୍ୟ ଗିଣ୍ଡି ହଜନ ହେବା ସହ
ଲିଭର ଏବଂ ଜଳରେଖିଜନ, ଠିକ୍
ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ
କରିଥାଏ।

ଲୁଣ ପାଣିରେ ଅଧିକ
ପରିମାଣରେ ମିଳେନାଲ୍ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ
ରହିଥାଏ। ହେତୁ ଏହା
ଆମର ଶରୀରରେ ଅଧିକ
କରିଥାଏ। ଶରୀରରେ

ହାଜି କାରକ ବ୍ୟାଢ଼େଇ ଆଜୁ
ଦିନାଏ କରିବା ସହିତ ଶରୀରକୁ
ତେବଟ କରିଥାଏ ।
ଯଦି ନିଦ ନହେବାର ସମସ୍ୟା
ଆପଣ ଅଛନ୍ତି ତେବେ ପ୍ରତିଦିନ
ଲୁଣ ପିଇବା ଉଚିତ । ଲୁଣ
ଆଣ୍ଡେ ନାଲି ଲାଲ, ଏବଂ
କରଟି ସୋଲ୍, କମାଜଥାଏ
ଯାହାଦ୍ୱାରା ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ
ହୋଇଥାଏ ।
କଳା ଲୁଗର ପାର୍ଶ୍ୱ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା
ନି କେବଳ ଶରୀର ତାପସହିତ
ଝୁଣ ସନ୍ତୋଷ ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟା
ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହା
ଝୁଲୁକ ବର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ କୁଞ୍ଜନରୁ ରକ୍ଷା
କରିଥାଏ । ଏହା ପାଚନ ଶକ୍ତିକୁ
ଦୂରାନ୍ୱିତ କରିବା ସହିତ ପୋଷଣ
ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା
ଶରୀରର ସବୁ କୋଷିକା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ପୋଷଣ ପହଞ୍ଚାଇବା ସହିତ ଚର୍ଚ୍ଚି
କମ୍, କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ
କରିଥାଏ ।

ଗୋଲମରିତରେ ଅନେକ
ଉପକାରିତା ରହିଛି କିନ୍ତୁ ଖୁବ୍ କମ
ଲୋକ ଏହା ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତି ।
ଗୋଲମରିତ ଯାହା ସର୍ବଦା ରୋଷେଇ
ଘରେ ରହିଥାଏ । ତାହା କେବଳ
ସଫାକାରରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ
ନାହିଁ ବରଂ ଏଥିରେ ଅନେକ ଔଷଧୀୟ
ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଯଦି ସକାଳେ
ଖାଲି ଦେହରେ ଉଷୁମ ପାଣିରେ
ଗୋଲମରିତ ଖାଇଥାନ୍ତି, ତେବେ
ଏହା ଆମ ଶରୀରକୁ ବହୁତ ଲାଭ
ଦେଇଥାଏ । ତେବେ ତାଳକୁ ଜାଣିବା
ଗୋଲ ମରିତର ବିଭିନ୍ନ ଉପକାରିତା
ବିଷୟରେ
କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଇଥାଏ - ଉଷୁମ ପାଣି
ସହିତ ଗୋଲମରିତ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା
ଶରୀରର କ୍ଷମତା ବଢ଼ିଥାଏ ।
ଶରୀରରେ ଜଳର ଅଭାବକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ
କରିବା ସହିତ ଭିତରେ ଥିବା ଅମ୍ଳତା
ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ ସମାପ୍ତ କରିଥାଏ ।
ଚର୍ବି କମାଇଥାଏ - ଗୋଲମରିତକୁ



ଜନ୍ମୁମ ପାଣି ସହିତ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା
ଶରୀରରେ ବଜୁଥିବା ଚର୍ବିକୁ ହ୍ରାସ
କରିଥାଏ ।
କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ —
କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ

ଗୋଲମରିଚ ଖାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ
ଲାଜଦାୟକ । ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି
ପାଇବା ପାଇଁ ଏକ କପ୍ ପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁ
ରସ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଲୁଣ
ମିଶାଇ ଏହାକୁ ପିଇବା ଦ୍ଵାରା କିଛି ଦିନ

ମଧ୍ୟରେ ଗ୍ୟାସ୍ ଏବଂ କୋଷ୍ଠାକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଅଣ୍ଡାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ — ଗରମ କ୍ଷୀରରେ ମିଶ୍ରିତ ଗୋଲମରିଚ ମିଶାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଡାରୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ବାରମ୍ବାର ଅଣ୍ଡା କିମ୍ବା କୁମାରତ ଭାବରେ ଛିଙ୍କ ଆସୁଥିଲେ, ତେବେ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଲ ମରିଚ ପୂର୍ଣ୍ଣାକୁ ଏକରୁ ପନ୍ଦର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୁଇ କରା ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ

ଏବଂ ତା'ପରେ ପ୍ରତିଦିନ
ପନ୍ଦରରୁ ଏକକ୍ଷୁଦ୍ରାସ କରନ୍ତୁ ।
ଏହା କରିବା ଦ୍ଵାରା ଆପଣ
ଥଣ୍ଡା ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି
ପାଇପାରିବେ ।

ଭାରତୀୟ ଭୋଜନରେ ଡାଲିର ବେଶ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ ଲାଭକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଆମଣ ନିଜ ଚେତେରାରେ ବିରି ଡାଲିକୁ ଏମିତି ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ, ଫଳରେ ଏହା ଚେତେରାରୁ

A photograph of a traditional Indian temple, likely a Jain temple, with orange walls and blue accents. The temple features a prominent dome and is surrounded by lush green trees. The architecture is characterized by multiple tiers and a central dome, typical of Jain temples. The temple is situated in a green, hilly area.

ଦ୍ଵାରରେ ମା' ଚଣ୍ଡୀ ପୂଜା
ପାଉଛନ୍ତି ଖୋଳ ସୁଳୁକୁ ପାବିତ୍ଵ
କରିଥିବା ତପସ୍ୟା ଗୁମ୍ଫା (୧)
ମହାବିନାୟକ ପୀଠ ଗୁମ୍ଫାରେ
ଦ୍ଵାରଦେଶ ବୋଲି ଅନେକ କହନ୍ତି
। ମହାବିନାୟକ ମନ୍ଦିର କେଶରୀ
ବଂଶର ରାଜାଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ନିର୍ମାଣ
କରାଯାଇଥିବା ଜଣାଯାଏ
। ମହାବିନାୟକ ମନ୍ଦିରକୁ ଲାଈ
ରେଛି ବାରୁଣୀବେଳ ପାହାଡ଼
ପାହାଡ଼ ଶିଖରେ ପକ୍ତା ପାଉଛନ୍ତି

ବନଦୁର୍ଗା । ମନ୍ଦିର ଚତୁପାର୍ଶ୍ବ ସର୍ବଦା ରହୁଥିବା ମାଙ୍କଡ଼ ଏବଂ ବନ ଝରଣା ହେଉଛି ଏଠାକାର ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ । ଏଠାରେ କାଗର ଯାତ୍ରା ବେଶ ଆଡ଼ମ୍ବର ସହକାରେ ପାଳିତ ହୋଇଥାଏ । ମହାଶିବରାତ୍ରିରେ ହଜାର ହଜାର ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ଏଠାରେ ଦୀପ ଜଳାନ୍ତି ଥାନ୍ତି । ସେହି ପର୍ବ ଶ୍ରାବଣରେ କରଡ଼ିଆଙ୍କ ଭିଡ଼ ଜମିଥାଏ ଯଥାସହ ଗଣେଶ ପୂଜା, ଦୁର୍ଗା ପୂଜା ଏଠାରେ ଧୂମାମତେ ପାଳନ କରାଯାଏ । ଏଠାରେ ଠାକୁରଙ୍କ ରାତିନାତି ତଥା ପୂଜାଧିକାରୀ ସ୍ବପ୍ନରେ । ମହାବିନାୟକଙ୍କ ନିକଟରେ ଯାହା ମାନସିକ ରଖାଯାଏ, ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଭକତଙ୍କର ଆଶା ଦିଶାଏ ରହିଛି । ମହାବିନାୟକ ପାଠ ମନରେ ଶାନ୍ତି ଓ ସୁସ୍ଥି ଆଶିର୍ବା ସହ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବନା ଜାଗ୍ରତ କରିଥାଏ । ଏହି ସ୍ଥଳର ସହା ହେଉଛି ବିଶେଷତ୍ବ । ଏଠାକାର ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶ ଓ ଅପୂର୍ବ ଶୋଭାରାଜି ବିମୋହିତ କରିଥାଏ । ଥରେ ନୁହେଁ ବାରମ୍ବାର ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ଆସିବା ପାଇଁ ଆକୃଷ୍ଟ କରିଥାଏ ଏହି ପର୍ଯ୍ୟଟନ କ୍ଷେତ୍ର ।



ସୁନ୍ଦରତା ବଜାୟ ରଖିବାରେ
ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । ଅସନ୍ନ,
ଜାଣିବା କେମିତି ବ୍ୟବହାର
କରିବେ ବିଚି ଡାଲି..
ଟୋମି କରବା ପାଇଁ : ବିଚି
ଡାଲିରେ ଅଣ୍ଟି ବ୍ୟାଙ୍କୁରିଅଲ
ଗୁଣ ଭରି ରହିଥାଏ । ଟ୍ୟାନ୍ସୁରକ୍ସା
ପାଇବା ପାଇଁ ଅପଣ ଏହାକୁ
ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ୧/

୨ କପ ଡାଲିକୁ ରାତିବାରା ପାଉଁ
ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସକାଳୁ ଉଠି ଏହାକୁ
ପେଷ୍ଟ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ୧/୨
ଝରଳ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଏବଂ ଝମକି
ଲେମ୍ବୁ ରୁପେଡି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ
ଏକାଠି ମିଶାଇ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ ।
ତୁଷ୍ଟର ଦାଗ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ
ଏଥିରେ ଥିବା ଆମ୍ଳ

ବ୍ୟାବହୃତିକ । ଲ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ଦାର
ଦୂର କରିବାରେ ବେଶୀ ପ୍ରଭାବ
ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଉତ୍ତରେ
ହେଲୁଥ ଗୁଣୁ ଅ ଶିଥାଏ । ୧/
୨ କପ ବିରି ଡାଲିକୁ ରାତିରେ
ଭିଜାଇ ସକାଳୁ ପେଷ କରିଦିଅନ୍ତୁ
। ଏଥିରେ ଏକ ଉମତ ଝଉଳ
ପେଷ ମିଶାଇ ଭଲଭାବେ ପେଷ
କରି ଲେୟୁ ରସ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।





ବିଦ୍ୟୋତ୍ତମ । ମୁଖ୍ୟଲିପି ବହୁଳ ।
 ଅଞ୍ଚଳରେ ଘଟିଥିବା ଏହି
 ବିଦ୍ୟୋତ୍ତମରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲେ ୬
 ଜଣ ୧୦୦ରୁ ଅଧିକ ଆହତ
 ହୋଇଥିଲେ । ଏକ ବାଳକରେ
 ଗୁଳିଆଯାଇଥିବା ଆଇଜିଡି ବିଦ୍ୟୋତ୍ତମ
 ଘଟିଥିଲା । ଗାନ୍ଧିଜୀ ଲାଗିଥିବା ନମର
 ପ୍ଲେଟ୍ ଗଣି-୧୫-ବ-୪୫୭୨
 ଫେକ୍ ଥିଲା । ତେବେ ଏହି ଗାନ୍ଧି
 ମାଲିକ ପ୍ରାଣ ସଂଠକ୍ଷର ଉପେକ୍ଷା ସାଧୁ
 ପୂର୍ବବେତନାହ ରିଟିଙ୍ଗ ମାଲିକାନାରେ
 ଏହି ଗାନ୍ଧି ଥିଲା । ଏହାର ତଦନ୍ତ
 କରୁଥିଲା ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଏଟିଏସ
 ନିଗମନା ଓ ନବଗାନ୍ଧୀକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ
 ରଖିବା ସହ ସମ୍ପ୍ରଦାୟିକ ହିଂସାକାଣ୍ଡ
 ଘଟାଇବା ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିଲା ।

