

ବ୍ରଜପାଷ୍ଟରେ ସାମିଳ କରନ୍ତୁ ଏହି ଖାଦ୍ୟ

ଅଧିକାଂଶ ମହଳା ସକାଳ ଜଳଖୁଆ ଏପ କରୁଥିବା ଦେଖାବକୁ ମନୋ ଅପରପକ୍ଷେ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ହେଉ ଅବା ଅନ୍ୟ କାରଣ ପାଇଁ ଏପରି ବଦଭ୍ୟାସ ଗ୍ୟାସ, ଏଷିତିଟିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଭିନ୍ନ ସାମ୍ପ୍ରେସନ୍ ଏମନ୍ୟାର କାରଣ ସାଜିଥାଏ ତେଣୁ ଦିନଥାରା ଶରୀରକୁ ଏନକେଟିକ ରଖିବା ଲାଗି ସକାଳ ଜଳଖୁଆ ଖାଇବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ। ତେବେ ସକାଳ ଜଳଖୁଆରେ କେତେଟି ଖାଦ୍ୟକୁ ସାମିଲ କଲେ ବେଶ ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...



ଓঁশ্বাঃ ওঁশ্ব দকাল জলঘূআ পাইঁ এক
ভলি অস্মন। এথুরে পনিপরিবা
পকাই উপমা কিম্বা শার, গুড়
আদি পকাই খাইপারিবে। এথুরে
প্রচুর পরিমাণের পাইবৰ থুগারু
পেট অধুক সময় ভর্তি রহিবা
ভলি লাগিথাএ। তা'ছতা এহা ক্লো
সুগার নিয়ন্ত্রণের রশ্ববা এহিত
মেদবহুলতা হ্রাস করিবারে মধ্য
সাহায্য কৃত্যাএ।

পলঃ পুষ্টিবিজ্ঞানীক মচরে ফঁলরে
পাইবৰ, ভিশামিন, মিনেরাল
এবং আশ্চৰ্যসজ্জিতাষ্ট থুগারু সকাল
জলঘূআরে এহাকু সামিলকলে
শরীরকু উজ্জ্বল প্রদান কৃত্যাএ এবং
জ্বর্মনি পাওয়ার বৃক্ষ কৃত্যাএ।

ଦହି: ଜଳଖୁଆ ସହିତ
ଦହି ଖାଇବା ବେଶ ଲୁ
କାରଣ ଏହା ପ୍ରେ
ହୋଇଥିବାରୁ ପାନନତନ୍ତ୍ର
କରିଥାଏ । ତା'ଛବା ଏହା
ଜ୍ୟାଲିୟିଅମ୍, ପ୍ରେଟିନ୍, ଟି
୧୯ ମିଳିଥାଏ ।

ମଞ୍ଜି: ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ ହାତ
ବାଦାମ, ଅଖଗୋଟିନ
ଆଲମଣ୍ଡ, ଟିଆ ସିଡ଼ି
ଉଚି ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ
ଖାଇବା ବି ଖୁଦ ଲାଭଦାୟ
ଏଥରେ ଭଲ ଫ୍ୟାଟ,
ଫାଇବର, ଆଷିଅଙ୍ଗିତାଧି
ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ଯାଏ
ପାଇଁ ବେଶ ଉପକାରୀ ।

ଆଚିଷ୍ଟିଷିଆଳ୍ ଦୁଃଖରେଣ ପିତ୍ତୁଥାଳେ

ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ୁଥିବା ସୁମା ଦରକୁ ଅଖିଆଗରେ ରଖି ବଉମାନ
ଆଚିପିସିଆଲ୍ କ୍ଲୁଏଲେବିର ଡିମାଣ୍ଡ ବଢ଼ୁଥିବା ଦେଖାବାକୁ ମିଳିଛି । ବଜେଟକୁ
ସୁଧାଇଲା ଭଲି ଦାମରେ ଭଲିକି ଭଲି ଡିକାଲନ୍ ମାକେର୍ବରେ ଉପଲବ୍ଧ
ହେଉଥିବାରୁ ଏହା ଏବେ ବ୍ରେଶ୍‌ରେ ରହିଛି । ହେଲେ ଏସବୁ ଗରମରେ ଝାଳ
କିମ୍ବା ପାଣି ସଂସର୍ଗରେ ଆସି ଶାୟ୍ ଖାରାପ ହୋଇଯିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।

ତେଣୁ ଏଭଳି କୁଏଲେରିର କିପରି ଯଦ୍ବୁ ନେବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ଚିସ୍ତ...

▶ ଯଦିଓ ଆର୍ଟପିସିଆଲ୍ କୁସଲେଇ
ଦେଖୁବାକୁ ଶୁଭ ଆକର୍ଷଣୀୟ । ହେଲେ
ଏହା ଡ୍ରାଗରପୁଣ୍ଡ ହୋଇ ନ ଥିବାରୁ
ପାଣି ସଂଶେଷରେ ଆସିଲେ ଜଙ୍ଗ
ହେବା କିମ୍ବା ରଙ୍ଗ ଛାତିଯିବାର ଆଶଙ୍କା
ରହିଛି । ତେଣୁ ଖରାରେ କେଉଁଥାତେ
ଯାଉଥିଲେ ଏହାକୁ ନ ପିନ୍ଧିବା ଭଲ ।
ତଥାପି ଯଦି ଖରାରେ କୌଣସି
ଫଙ୍କଶିନରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର
କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଖୋଲ ଲାଗିଥିଲେ
ଭଲ ଭାବେ ପୋଛି ଜିପ୍ ଲକ୍କ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ
ପାଉରରେ ରଖନ୍ତି । ଧାନ ରଖନ୍ତି
ପାଉରରେ କୌଣସି ଜାଗା ଯେମିତି
ଥୋଇ ଦିଲେ ।

▶॥ଏଉଳି କୁଏଲେରି ପରମ୍ପରା
ସଂପଦରେ ଆସି ଖରାପ
ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଆପଣି
ଯେତେବେଳେ ମେଟାଲିକ୍
ଅର୍ନାମେଣ୍ଟ ପିଣ୍ଡକ୍ଷତି ଏହାକୁ ଯଥା
ସମ୍ବଦ ଫରମ୍ପୁୟମଠାରୁ ଦୂରେଇ
ରଖାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

▶॥ଏଉଳି କୁଏଲେରିକୁ ସଫା କରିବା
ଲାଗି ଶୁଥ ପାଉଡ଼ର ବ୍ୟବହାର
କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଲାଗାଇ ଧୀରେ
ଧୀରେ ବ୍ରଶ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଘର୍ଷି
ସଫା କରି ନରମ କପଢାରେ
ପୋଛି ଦିଆନ୍ତୁ ।

▶॥ଅଧିକ ମେଟାଲିକ୍ କୁଏଲେରିକୁ
ଏକଠି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ପରମ୍ପରା
ସହ ଘର୍ଷି ହୋଇ ରଙ୍ଗ ଛାତିଯାଏ ।

ପୁରାତନ ପଞ୍ଜାଇର ରୂପଚକ୍ର୍ୟା

ଗ୍ରୀକୁ, ଇଙ୍ଗିପୂରେ ବହୁ
ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ
ନେଇ ମଧ୍ୟ ଲୋକେ
ବେଶ୍ ସଜାଗ ରହୁଥୁଲେ
ବୋଲି ଇତିହାସରେ
ବର୍ଣ୍ଣନା କରା
ଯାଇଛି । ଜାଣନ୍ତୁ
କେଉଁସବୁ ଘରୋଇ
ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା
ସେମାନେ ରମରମ୍ଭ୍ୟା

ଦୀ-ଡିଇ: ସମ୍ବରେ ମିଳୁଥିବା
ଶୁଣ୍ଡ ବା ଦୀ-ଡିଇରେ ରହିଛି
ଯୌନର୍ୟ ବୃକ୍ଷିକାରୀ ତତ୍ତ୍ଵ ।
ବିଶେଷ କରି ଏଥରେ ଥିବା ଆଜିମୁଖୀୟ
ମାଲକ୍ଷ୍ମୀବାଯାଳ ଗୁଣ ମୁଁ ଏବଂ
ତରାରେ ଫଳିବା ଭ୍ୟାଜେନିଆ



ଜନପେକ୍ଷନ ଆଦି ହେବାକୁ ଦିଏ
ନାହିଁ । ତା'ଛତା ଏହା ଭଗାର
ଉଜ୍ଜଳତା ଦୂରକରିଥାଏ । ତେଣୁ
ଏହାକୁ ଭଗାର ସୁରକ୍ଷା ତଥା
ଶୌଦ୍ଧୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଲାଗି
ବ୍ୟବସ୍ଥାର କରାଯାଏ । ଆପଣ ବି
ଚାହିଁଲେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥାର କରି
ଭଗାର ଯତ୍ନ ନେଇପାରିବେ ।
କେଶର: ଇନ୍ଦ୍ରାସରେ ବର୍ଣ୍ଣନା
ଅଛି ଯେ, ଜିଜ୍ଞାସା
କ୍ଲିପାଟ୍ରୁ ତାଙ୍କ ଆକର୍ଷଣୀୟ ରୂପ
ପାଇଁ ବେଶ ରଞ୍ଜିରେ ଥିଲେ । ନିଜ
ଶୌଦ୍ଧୟକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଲାଗି
ସେ ଗଧ ଶୀରରେ କେଶର
ଏବଂ ଗୋଲାପ ପାଖୁଡ଼ା ପକାଇ
ଗାଧୋଉଥିଲେ । ତେଣୁ ସେବେତୁ
କେଶରକୁ ଭଗାର ସୁନ୍ଦରତା
ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥାର
କରାଯାଉଛି । ଏମିତିକି ପରମ୍ୟମ,
ଲିପିକ୍ଷକ, କ୍ରିମ, ଏହେମ୍ବିଆଲ୍
ଅଧିକ ଅଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା
ପାଇଁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥାର

ଗଛ ଛାଳି: ୧୧ ଶତାବ୍ଦୀ ବେଳକୁ
ମିଆଂଗାରର ଲୋକମାନେ ଥାନାମାନ
ନାମକ ଏକ ଗର୍ଭ ଛାଳିକୁ ପାଣି ଦିଲୁ
ପେଡ଼ିରେ ଘୋରି ମୁହଁ ଦେହ ଆଦିକି
ଲଗାଉଥିଲେ । ଯାହାକି ତାଙ୍କୁ ଖରା
ଆସୁଥା ଯୁଷ୍ମି ଲାଜରରୁ ସୁରକ୍ଷା
ଦେଉଥିଲା । ସେହିପରି ଚନ୍ଦନ କାଠ
ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ଏବେବି ଚନ୍ଦନ
କାଠ ତିମାଣ ରହିଛି । ଏହାକୁ ବ୍ୟବ
କରି ଯୌନର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବେ ।
ଗୋଲପ ପାଖୁଡା: ଏହାକୁ ନା କେ
ବର୍ତ୍ତମାନ ପରମ୍ୟମ, ଲିପଣ୍ଡିକ, କ୍ରିମ
ଏସେପ୍ଟିଆଲ୍ ଅଥାଲ୍, ମଣ୍ଡରାଜଜି

ପିଲା

କୁଣ୍ଡବ ଚଂଚା



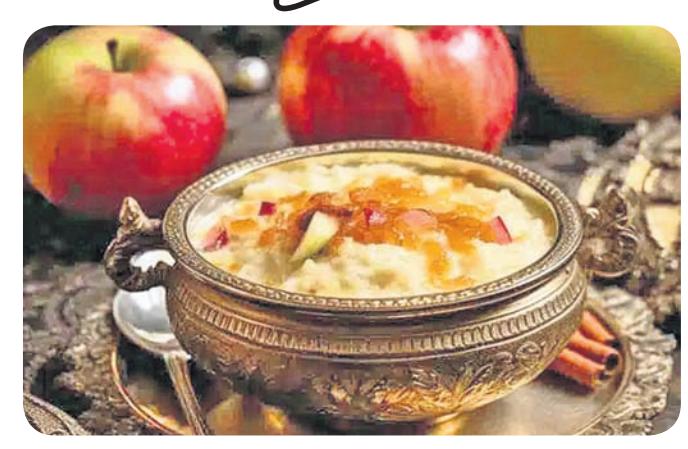
ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତିକି, ପ୍ରତିଦିନ
ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଏହା ଧୀରେ
ଧୀରେ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ମେଦବସୁଲୁଗତାର
କାରଣ ସାଞ୍ଚିଥାଏ । ବିଶେଷ କରି
ମୋଟା ବା ଅଧିକ ଓଜନ ଥିବା ପିଲାଙ୍କୁ
ଏଉଳି ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଦେବା ଭଲ । ତେଣୁ
ପିଲାଙ୍କୁ ସବୁପ୍ରକାରର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ
ଖୁଆଇବାର ଅଭ୍ୟାସ କରାନ୍ତି ଦେଖିବେ
ପିଲା ପିର ଏବଂ ଏନଙ୍ଗେଟିକ ରହିବେ ।
ସକାଳ ଛୁଟିନ୍ ରଖନ୍ତି ଠିକ୍: ସ୍ଵାଲ୍ଲ
ଦିନମୁଢ଼ିକରେ ଶାୟ୍ ଏବଂ ସ୍ଵାଲ୍ଲ ଛୁଟି
ଥୁଲେ ଅଧିକାଂଶ ମା' ପିଲାଙ୍କୁ ସକାଳୁ
ବିଳମ୍ବରେ ଉଠାଇ ଥାଅନ୍ତି । ଫଳରେ
ପିଲାଙ୍କ ଉଠିବା ଅଭ୍ୟାସ ବିଗିତ୍ତ
ଯାଇଥାଏ, ତା'ଛତା ଅଧିକ ସମୟ
ଶୋଇବା ଏବଂ ଜଳଖୁଆ ଠିକ୍ ସମୟରେ
ନ ଖାଇବା ଯୋଗୁ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ
ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କର ସକାଳ
ଛୁଟିନ୍ ଠିକ୍ ରଖନ୍ତି । ନିତ୍ୟକର୍ମ ଯଥା

ନାହିଁ । କେହି କେହି ଖାଇବା ସମୟରେ
ଚିଭି, ମୋବାଇଲ୍ ଆଦି ନ ଦେଖିଲେ
ଖାଇ ନାହାନ୍ତି । ତେବେ ଅଧିକ ସମୟ
ଏତଳି ଛଲେକ୍ଷୋନିକ ଗ୍ୟାଜେଟ
ବ୍ୟବହାର କରିବା ହାରା ଆଖୁ ଖାଇପାଇ
ହେବା ସହ ପିଠି, ବେକ, ଅଣ୍ଣା ଯନ୍ତ୍ରଣା
ଉଳି ସମସ୍ୟା ଅଞ୍ଚଳ ବୟବସ୍ଥା ଦେଖାବାକୁ
ମିଳୁଛି । କେବଳ ଏତିକି ମୁହଁଁଁ ଏହାକୁ
ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଯୋଗୁ
ପିଙ୍ଗକାଳ ଏକ୍ଷରାସାଇରନ୍ ନ ହେବା ହାରା
ମେଦବହୁଳତା ବି ଉପୁରୁଷି । ଏମିତିକି
କେତେକଙ୍କଠାରେ ଏହି ଆଭିସ୍ଵନ ଧାରେ
ଧାରେ ଏତେ ବଢିଯାଉଛି ଯେ, କିମ୍ବା
ସମୟ ଏଥୁରେ ପିଲାଙ୍କୁ ନିବୃତ୍ତ ରଖିଲେ
କ୍ରୋଧ, ରାଗ, ତିପ୍ରେଶନ ତଳି ଲକ୍ଷଣ ବି
ଦେଖାବାକୁ ମିଳୁଛି । ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଉତ୍ସବ
ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପ୍ରଭାବରେ ପିରି
ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ତିଙ୍ଗଟାଳ
ଗ୍ୟାଜେଟ ପାଇମ କମ ରଖନ୍ତି ।



ଶ୍ରୀଦ୍ୟତୁଳି

ସେବା ଖୁରି



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ସେହି ୪୦୦ଗ୍ରା
୧ ଲିଟର ଷୀଘ, ଚିନ୍ହି ୧୦୦ ଗ୍ରା
ଛୋଟ ଛୋଟ କଣ ହୋଇଥିବା କାଳୁ
ବଡ଼ ଚାମର, ୨ ଚାମର କିମ୍ବିଷ,
ଅଧା ଚାମର, ଧତି ଗଜାରି ଗଣ୍ଡ, ବେ

ସୋଙ୍ଗ ୧/୪ ଛୋଟ ଚାମତ ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳା: ସେଓରୁ ଚୋପା
ଛଡ଼ାଇ ପାଳ କରି କାଟି ଦିଆନ୍ତୁ ।
ଏଥରୁ ମଞ୍ଜ ବାହାର କରିଦିଆନ୍ତୁ ।
ସେଲକୁ ଗ୍ରେଟର ବାହାୟିରେ ଭଲ
ଭାବେ କୋରି ଦିଆନ୍ତୁ । ବୁଲାରେ ଏକ
ପାତ୍ରରେ କ୍ଷୀର ଗରମ କରନ୍ତୁ । କ୍ଷୀର
ମିଶାନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହା ଗାଢ଼
ହୋଲଗଲେ ସେଥିରେ ଚିନି ଏବଂ
କାନ୍ଦୁ, କିସମିସ, ପେସ୍ତା ଆଦି ପକାଇ
ଗୋଲାଇ ଦିଆନ୍ତୁ । ଶେଷରେ ଗୁରୁତ୍ବାତି
ଗୁଣ ପକାନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବୁଲା ବନ୍ଦ
କରିଦିଆନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଲଗଲା ସେଓ
ଖୁରି, ଏହାକୁ ଖାଇବାର ମଙ୍ଗ ନିଆନ୍ତୁ ।

