

ଜେନ କମାଇବା ଲାଗି

ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ।
ପାଳଙ୍ଗରେ ପାଇବର,
ପଟାଏଇସମ, ଭିଟାମିନ
କେ' ମ୍ୟାଗେରିସମ
ଏବଂ ଆଇରନ
ରହିଛି, ଯାହା
୫ ଜନକୁ
ବଢ଼ି ବାକୁ
ଦେଇ ନଥାଏ।

- ପ୍ରତିଦିନ
ଗୋଟିଏ
୬ ସଂ
ଖାଇବୁ।
- ଭୋକି
ନୀ ଯନ୍ତ୍ର
କରିଥାଏ। ଏହା
ମଧ୍ୟ ଓଜନ କମାଇବାରେ
ସାହାଯ୍ୟ କରେ।
- ଫଳ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣ
କଦଳୀ ଖାଇପାରିବେ। ଏହାକୁ
ଖାଇବା ପରେ ଓଜନ ବଢ଼ିବାର
ଆଶଙ୍କାକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ
କମାଇ ହେବ।
- ସାକାଳ ଜଳଶିଆରେ ଆପଣ ଅଣ୍ଟା
ଖାଇପାରନ୍ତି।
- କଟିରେ ଏଇକି ବଢ଼ି ରହିଛି, ଯାହା
ଓଜନ କମାଇବାରେ ସହାୟ ହୋଇଥାଏ।
- ଅଖରୋଟରେ ଆଣିଅଛି ତେଣେ



- ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ମୁଗ
ତାଳ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଏଥରେ ଭିଟାମିନ
ଏ, ବି, ଇ କ୍ୟାଲେଇସମ, ଆଇରନ
ଏ ପଟାଏଇସମ ରହିଛି। ଏଥରେ ଥିବା
ପାଇବାର ଓଜନକୁ ସବୁଳିତ ରଖିଥାଏ।

- ପାନଙ୍ଗ ଶାଗକୁ ମଧ୍ୟ ନିଜେ

ଆଜିକାଲି କେତେକ ମହିଳା
ମେଦବହୁଳତା ପରି
ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ
ହେଉଥିବାର ଦେଖିବାକୁ
ମିଳୁଛି। ଏଥରୁ ରକ୍ଷା
ପାଇବା ପାଇଁ ସେମାନେ
ବ୍ୟାଯାମକୁ ଦୈନିନ୍ଦିନ
ଜୀବନ ତାଳିକାରେ ସାମିଲ
କରିଥାଏନ୍ତି। ଅପରପକ୍ଷରେ
ଏଭଳି କେତେକ ଖାଦ୍ୟ
ଅଛି, ଯାହାକୁ ଖାଇଲେ
ଆପଣ ଓଜନକୁ ନିୟମିତରେ
ରଖିପାରିବେ। ଜାଣନ୍ତୁ ସେ
ସମ୍ପର୍କରେ...

ରହିଛି, ଯାହା ଉଷ୍ଣଜନ କମାଇବାରେ
ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।



ସନ୍ଧ୍ୟା ତା'ରେ ଖୁବ୍ ଜମିକ ପନିର ଆଳୁ କବାବ୍: ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ



ଶାତ ଦିନିଆ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ତା' କଟେ ସହ କିଛି ଗରମାଗରମ, ଚଟପଟା ଖାଇବାକୁ ମିଳିଗଲେ,
ତାହାର ମନା ନିଆଗା। ତେଣୁ ପଟାପଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ପାରୁଥିବା ଏକ ରେଷେପି ସନ୍ଧ୍ୟା ଟି ଟାଇମ୍
ସ୍ଥାବ ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା। ଏହି ରେଷେପି ହେଉଛି ପନିର ଆଳୁ କବାବ୍।

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଆଳୁ, ପନିର, ଲୁଣ, ଜୁଆଣି, କଟା ପିଆକ, ଅଦା, ରମ୍ଭଣ, କଟା
ଲଙ୍କା, ସେଇଖାନ ସଷ୍ଟ, କରନ୍ପୋର୍, ଧନିଆ ପଡ଼, ଅଦା, ରମ୍ଭଣ, ଗାଲର, କ୍ୟାପସିକମ୍।
ଆଳୁ ପନିର କବାବ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ପନିର ଓ ବିଦା ଆଳୁକୁ ନେଇ
ଚକଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ସେଇଥିରେ କଟା ହୋଇଥିବା ପିଆକ, ଲୁଣ, କଟା ଲଙ୍କା, ଜୁଆଣି ଏବଂ
ସେଇଖାନ ସଷ୍ଟ, ଧନିଆ ପଡ଼, ଶୋଟ ଶୋଟ କଟା ହୋଇଥିବା ଗାରବ, କ୍ୟାପସିକମ୍ ପକାଇ ଭଲ
ଭାବେ କଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ସେଥରେ କିଛି ଥିବା, ରମ୍ଭଣ ପକାଇ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଛୋଟ ଶୋଟ
ତିକ୍କି ପରି ଗୁଲୁ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ କର୍ଣ୍ଣ ଫ୍ଲୋର ଘୋଲରେ କବାବରୁ ଦୂରାର ତେଲରେ ଛାଣିଥାଏନ୍ତି।
ଏବେ ସେ ସହିତ ଗରମାଗରମ ପରିଷ୍ଠରୁ ଆଳୁ ପନିର କବାବ୍।

ତେଲରେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ

ଶାତଦିନେ ଦୃଢ଼ ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ସହ
ଉଛୁଳା ହରାଏ। ସେଥିପାଇଁ ଏହି ରହୁରେ
ତେଲ ମାଲିଖ କରିବା ଜରୁବା। ଅବଶ୍ୟ
ତେଲକାଳ ଦୃଢ଼ ଥିବା ମହିଳା ଓ ମୁବତା
ଏହାକୁ ନେଇ ସାବଧାନ ହେବା ଉଚିତ। ସେଥିରେ
ଖେଳରେ ଦେଖିବାରେ ନଥାଏ।

ଶାତଦିନେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରୟାକ୍ ମୁହଁରେ
ଲଗାଇବା ମୁହଁରୁ ସେଥିରେ କିଛି ନୁଦ୍ଦା
ଅଳିଭ ତେଲ କିମ୍ବା ବାଦାମ ତେଲ ମିଶାଇ
ଲଗାଇବା। ସେଥିରେ କିମ୍ବା ବାଦାମ ତେଲ
ଦେଖାଇବାରେ ମାଲିଖ କରେ ଦୃଢ଼ାର
ଦେଖାଇବାରେ ନଥାଏ।

ଶାତଦିନେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରୟାକ୍ ମୁହଁରେ
ଲଗାଇବା ମୁହଁରୁ ସେଥିରେ କିଛି ନୁଦ୍ଦା
ଅଳିଭ ତେଲ କିମ୍ବା ବାଦାମ ତେଲ ମିଶାଇ
ଲଗାଇବା। ସେଥିରେ କିମ୍ବା ବାଦାମ ତେଲ
ଦେଖାଇବାରେ ମାଲିଖ କରେ ଦୃଢ଼ାର
ଦେଖାଇବାରେ ନଥାଏ।

ଶାତଦିନେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରୟାକ୍ ମୁହଁରେ
ଲଗାଇବା ମୁହଁରୁ ସେଥିରେ କିଛି ନୁଦ୍ଦା
ଅଳିଭ ତେଲ କିମ୍ବା ବାଦାମ ତେଲ ମିଶାଇ
ଲଗାଇବା। ସେଥିରେ କିମ୍ବା ବାଦାମ ତେଲ
ଦେଖାଇବାରେ ମାଲିଖ କରେ ଦୃଢ଼ାର
ଦେଖାଇବାରେ ନଥାଏ।

ଶାତଦିନେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରୟାକ୍ ମୁହଁରେ
ଲଗାଇବା ମୁହଁରୁ ସେଥିରେ କିଛି ନୁଦ୍ଦା
ଅଳିଭ ତେଲ କିମ୍ବା ବାଦାମ ତେଲ ମିଶାଇ
ଲଗାଇବା। ସେଥିରେ କିମ୍ବା ବାଦାମ ତେଲ
ଦେଖାଇବାରେ ମାଲିଖ କରେ ଦୃଢ଼ାର
ଦେଖାଇବାରେ ନଥାଏ।

ଶାତଦିନେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରୟାକ୍ ମୁହଁରେ
ଲଗାଇବା ମୁହଁରୁ ସେଥିରେ କିଛି ନୁଦ୍ଦା
ଅଳିଭ ତେଲ କିମ୍ବା ବାଦାମ ତେଲ ମିଶାଇ
ଲଗାଇବା। ସେଥିରେ କିମ୍ବା ବାଦାମ ତେଲ
ଦେଖାଇବାରେ ମାଲିଖ କରେ ଦୃଢ଼ାର
ଦେଖାଇବାରେ ନଥାଏ।

ଶାତଦିନେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରୟାକ୍ ମୁହଁରେ
ଲଗାଇବା ମୁହଁରୁ ସେଥିରେ କିଛି ନୁଦ୍ଦା
ଅଳିଭ ତେଲ କିମ୍ବା ବାଦାମ ତେଲ ମିଶାଇ
ଲଗାଇବା। ସେଥିରେ କିମ୍ବା ବାଦାମ ତେଲ
ଦେଖାଇବାରେ ମାଲିଖ କରେ ଦୃଢ଼ାର
ଦେଖାଇବାରେ ନଥାଏ।

ଶାତଦିନେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରୟାକ୍ ମୁହଁରେ
ଲଗାଇବା ମୁହଁରୁ ସେଥିରେ କିଛି ନୁଦ୍ଦା
ଅଳିଭ ତେଲ କିମ୍ବା ବାଦାମ ତେଲ ମିଶାଇ
ଲଗାଇବା। ସେଥିରେ କିମ୍ବା ବାଦାମ ତେଲ
ଦେଖାଇବାରେ ମାଲିଖ କରେ ଦୃଢ଼ାର
ଦେଖାଇବାରେ ନଥାଏ।

ଶାତଦିନେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରୟାକ୍ ମୁହଁରେ
ଲଗାଇବା ମୁହଁରୁ ସେଥିରେ କିଛି ନୁଦ୍ଦା
ଅଳିଭ ତେଲ କିମ୍ବା ବାଦାମ ତେଲ ମିଶାଇ
ଲଗାଇବା। ସେଥିରେ କିମ୍ବା ବାଦାମ ତେଲ
ଦେଖାଇବାରେ ମାଲିଖ କରେ ଦୃଢ଼ାର
ଦେଖାଇବାରେ ନଥାଏ।

ଶାତଦିନେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରୟାକ୍ ମୁହଁରେ
ଲଗାଇବା ମୁହଁର

