

ଘରେ ବନାନ୍ତୁ ସୁଆଦିଆ ‘ରାଜମା କଷା’

ଆପଣ ତାଳି ବା ବୁଢ଼ର ବିତିନ୍ ରେଖିପି ଘରେ ବନେଇ ଖାରଥିବେ । ଆଜି ଆମେ ଏକ ନିଆରା ଓ ସୁଆଦିଆ ରେଖିପି ତିଆରି କରିବୁ । ଏହି ରେଖିପିଟିର ନାଁ ହେଉଛି ‘ରାଜମା କଷା’ । ଖାଇବା ପ୍ରିୟ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଆମେ ଆଣିଛୁ ରାଜମା କଷାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରକିଯା । ଏହା ରାତିବା ଯେତେ ସହଜ ଓ ସୁଆଦିଆ ମଧ୍ୟ । ଘରେ ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ପରିବାର, ସାଂଗାଥୀକ ସହ ଖାଇବାର ମାତା ନିଅଛୁ ।

ଆଜି ଆମେ ନିଜମିଶ୍ରରେ ଏକ ସୁଅନ୍ତିର ରେଖିପି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବୁ । ଏହି ରେଖିପିଟିକୁ ଆପଣ ଘରେ ଅତି ସହଜ ଓ ସରଳ ଭାବେ ବନେଇ ପାରିବେ । ତେବେ ତାଳକୁ ଲାଗିବା ଏହାକୁ କିବଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ରାଜମା ୨୫୦ ଗ୍ରାମ, ପିଆଳ ୨ଟି, ଅଦା ଅଛି, ରସୁଣ ଗୋଟେ ବୁଦା, ଚମାଗେ ୧ଟି, ଲୁଣ, ହଳଦି, କଞ୍ଚାଲକ୍ଷା, ଟେଲ, ମେଥ୍‌ପତ୍ର ଅଛି, ଧନିଆ ପତ୍ର ଅଛି ।

◆ ରାଜମାକୁ ୨ ଘଣ୍ଠା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣିରେ ପକାନ୍ତୁ । ଟିକେ ବଡ଼ୁରିଲା ପରେ ଅଛି ସିଂହା ଦିଅଛୁ ।

◆ ପିଆଳକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟୁଛୁ । ଅଦା, ରସୁଣକୁ ବାଟି ରଖନ୍ତୁ । କଟାଇ ବିବାହ କରି ରଖନ୍ତୁ ।

◆ ଟେଲ ରମ ହେଲେ ପିଆଳ କଟାଇ ପକାନ୍ତୁ ।

◆ ଟିକେ ଲାଲ ହେଲେ ଅଦା, ରସୁଣ ବାଟି ପକାନ୍ତୁ ।

◆ ଏହାପରେ ଲୁଣ, ହଳଦି ପକାନ୍ତୁ । ମସଲା କଷି ହେଲା ବେଳକୁ ଚାନ୍ଦାଗୋକୁ କାଟି ମସଲା ଗୋଲାଇ ଦିଅଛୁ ।

◆ ଅଛ ସମ୍ଭାବ ପରେ ରେଖାର ଭାବର କାଟି କଞ୍ଚାଲକ୍ଷା କାଟି ସେଥିରେ ପକାନ୍ତୁ ।

◆ ଏହାପରେ ମେଥ୍‌ପତ୍ର ଏବଂ ଧନିଆ ପତ୍ର କାଟି ପକାନ୍ତୁ ।

◆ ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ସୁଆଦିଆ ‘ରାଜମା କଷା’ । ଏହି ରେଖିପିଟିକୁ ବୁନ୍ଦି ସହିତ ଖାଇଲେ ବେଶୀ ସୁଆଦିଆ ଲାଗିଥାଏ ।

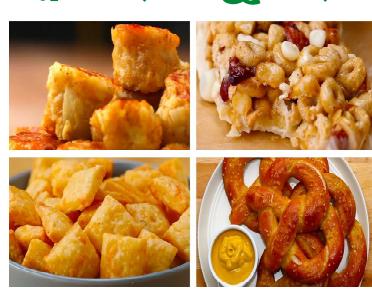
ଏହି ରେଖିପିଟିକୁ ଘରେ ବନେଇ ନିଜେ ଖାଇବୁ ଓ ଘର ଲୋକଙ୍କୁ ପରଶକୁ ।



ଓଜନ ବଢ଼ାଇବା ସବୁ ଚର୍ମ ସମସ୍ୟା, ଦନ୍ତ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ାଇଥାଏ ସ୍ନାକ୍-ଫୂଡ୍

ଚଳକେଟ, ଚିପ୍‌ସ, କାର୍ବିଲ ଏବଂ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରକାରର ମୃଦୁ ପାନୀଯର ମୁଣ୍ଡ-ଦାୟକ ମୂଳ୍ୟ କିମ୍ବି ନାହିଁ । ଏହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ପ୍ରମାଣିତ । ଏବେ ମୁସ୍ତାରା, ଲବଣ ଶର୍କରା, ବିତିନ୍ ପ୍ରକାର ରଙ୍ଗ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କ୍ରିତିମ ରାଯାନ୍ତିକରଣ ଭତ୍ତପୁର । ଏବେକୁ ‘ସ୍କାର୍ଫ-ଫୂଡ୍’ କୁହୁଯାଏ । ଏବେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତର କର୍ତ୍ତାବାନ ବଢ଼ିବା ଏବଂ କର୍ମକାରୀ ମଧ୍ୟ କରିବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ କରେ ।

ତେବେ, ମଞ୍ଜ, କମଳ, ଅଙ୍ଗୁର, କିଦିମୀଥ, ଲୋପ-ପାତି, ଶୁଦ୍ଧ ଫଳ, ନରସ, ଶାଜର ଓ ସେଇ ଅଧିକ ଖାଇବୁ । ଚଳକେଟ, ଚିପ୍‌ସ, ମିଳକ ଥେଜ, ପପ-କର୍ନ, ମର୍ମିନ, କୋଲା ଓ ଅନ୍ୟ ସମ୍ପର୍କ ମୃଦୁ ପାନୀଯ, ଆରବ-ଲୀଲି କ୍ରୁଏସାର୍କ୍, ସମ୍ପର୍କ ପିଲା ଓ ବର୍ଗରତା ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ ।



ଶୟମ କଷରେ ଶାନ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଆପଣାକୁ ଉପାୟ

ଘରର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ଥାନ ଶୟମକଷ ।

କାରଣ, ଏଠାରେ ଆରାଦିନର ବ୍ୟାପରା

ପରେ ମଣିଷ ବିଶ୍ଵାମ କରିଥାଏ । ଯେତେ

ମୁସର କଷ ଘର ଭିତରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜ

ଶୟମକଷ ଅତି ଆପଣାର ଲାଗେ ।

ହେଲେ ଅନେକ ଥର ଦେଖାଯାଏ, ଶୟମକଷ ଥଥା

ପଲଙ୍କ ବାଷ୍ପର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଥିଲେ

ଏହାର ପ୍ରକାର ମଣିଷର କାର୍ଯ୍ୟକଷତିତ ତଥା

ବାପତ୍ୟ ଜୀବନ ଉପରେ ପଡ଼େ । ତେଣୁ

ବାସ୍ତ୍ଵ ଅନୁସାରେ ଶୟମ କଷରେ ଆମାନ୍ୟ

ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଶିଲେ ଏହା କାବ ନବ ରେ ଶାନ୍ତି

ଭବିତବେଇ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ପରିବର୍ତ୍ତନ

ବାସ୍ତ୍ଵରେ ଶୟମକଷରେ ଶାନ୍ତି କରିବାର

କରିବାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ପରିବର୍ତ୍ତନ

ବାସ୍ତ୍ଵରେ ଶୟମକଷରେ ଶାନ୍ତି କରିବାର

