୩-୯ ଡିସେମ୍ବର, ୨୦୨୩

ସକାଳ
THE SAKALA
ରବିବାର ସିନ୍ଦୁରା

- ଜନଜାତିଙ୍କ ପାରମ୍ପରିକ ପୁଷ୍ପ ବ୍ୟଞ୍ଜନ
- ଫୁଲ ରାନ୍ଧଣା
- ଫୁଲର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ
- ଭାରତୀୟ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ସଂସ୍କୃତିରେ ଫୁଲ
- ଖାଦ୍ୟରେ ଫୁଲ ଛିଟା
- ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଫୁଲ ବ୍ୟଞ୍ଜନ

ପୁଷ୍ପ ବ୍ୟଞ୍ଜନ

ପୁଷ୍ପ ବ୍ୟଞ୍ଜନ

ପ୍ରକୃତିର ଅନୁପମ ଅବଦାନ ପୁଷ୍ପ ବା ଫୁଲ l ଏହା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ପ୍ରେମ ଓ ଆକର୍ଷଣର ପ୍ରତୀକ l ମାନବକୁ ସଦାସର୍ବଦା ଆକର୍ଷିତ ତଥା ସମ୍ମୋହିତ କରିଆସିଛି ଏହାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ସୁଗନ୍ଧ ଓ କୋମଳତା l ତେଣୁ ସେ ଏହାର ବିବିଧ ବ୍ୟବହାର ତଥା ଉପଯୋଗ କରିଆସିଛି କାହିଁ କେଉଁ କାଳରୁ l କେତେବେଳେ ସେ ମାଳାଟିଏ ଗୁନ୍ଥି ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଭକ୍ତିରେ ଠାକୁରଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କରିଛି ତ କେତେବେଳେ ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରୀତି ଉପହାର ସ୍ୱରୂପ ଦେଇଛି l ଆଉ କେବେ ନିଜକୁ ମଧ୍ୟ ସଜାଇଛି l ଜନ୍ମଠାରୁ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବନଯାତ୍ରାର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ଲୋଡ଼ିଛି ଫୁଲକୁ l ଏହାକୁ ବିଚାରକୁ ନେଲେ ଭାରତୀୟ ଧର୍ମ, ସଂସ୍କୃତି ଓ ସାମାଜିକ ଚଳଣିରେ ଫୁଲର ଭୂମିକା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ l

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆମେ ଫୁଲକୁ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଉ l ଏହା ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ ହିତକର l ଏଥିରେ ରହିଛି ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ l ପ୍ରଥମେ ବଣଜଙ୍ଗଲରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଆଦିମ ଜନଜାତିର ଲୋକେ ଫୁଲକୁ ଆହାର ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିଲେ l ସମୟକ୍ରମେ ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ରୋଷେଇ କରି ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲେ l କଖାରୁ ଫୁଲ, ସଜନା ଫୁଲଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସୋରିଷ ଫୁଲ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଫୁଲ, ନିମ୍ବ କଢ଼, କଦଳୀ ଭଣ୍ଡା, କାଞ୍ଚନ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫୁଲକୁ ଆମେ ଆହାର ଭାବେ ଗ୍ରହର କରିଥାଉ l ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫୁଲରୁ ନେଇ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରାନ୍ଧଣା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ l ଏଥିରେ ଭରପୂର ଭିଟାମିନ୍ ରହିଛି l ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଫଳପ୍ରଦ l ଖାଦ୍ୟର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବାସ୍ନା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଫୁଲର ଉପଯୋଗ କରାଯାଏ l ବ୍ୟଞ୍ଜନ ସଂସ୍କୃତିରେ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଫୁଲ, ଫୁଲର ବ୍ୟଞ୍ଜନ, ଫୁଲର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଆଦିକୁ ନେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏଥର 'ସିନ୍ଦୂରା'ର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପସ୍ଥାପନା: **'ପୁଷ୍ପ ବ୍ୟଞ୍ଜନ'**

ପ୍ରସ୍ତୁତି
'ସକାଳ'
ବ୍ୟୁରୋ

କେମିତି କଟିବ ସପ୍ତାହ

ମେଷ
ରବିବାରରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତା ପାଇପାରନ୍ତି l ପରିବାରରେ ଲାଗିରହିଥିବା ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବେ l ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ ଭ୍ରମଣଯୋଗ ରହିଛି l ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ବ୍ୟବସାୟ ପ୍ରସାରିତ ହେବ l ଶନିବାରରେ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାକୁ ଲାଗିବ l

ବୃଷ
ରବିବାରରେ କିଛିଟା ଉତ୍ତେଜନା ଭିତରେ କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲାଇବେ l ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ନୂତନ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ l ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅର୍ଥପ୍ରାପ୍ତି ଯୋଗ ରହିଛି l ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ଜମିଜମା କଥାକୁ ନେଇ ବିବାଦ ଉପୁଜିପାରେ l ଶନିବାରରେ ଉଚ୍ଚ ସମ୍ମାନର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରନ୍ତି l

ମିଥୁନ
ରବିବାରରେ ପରିବାର ସହ ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜିତ କରିପାରନ୍ତି l ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ ମନରେ ବ୍ୟାକୁଳତା ଅନୁଭବ ହେବ l ପରିବାରରେ ସୁଖଶାନ୍ତିର ପରିବେଶ ରହିବ l ଗୁରୁ , ଶୁକ୍ରବାରରେ ଚିନ୍ତାରେ ବୁଡ଼ି ରହିବେ l ଶନିବାରରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସଫଳତା ପାଇବେ l

କର୍କଟ
ରବିବାରରେ ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ l ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ ଘରେ ଶାନ୍ତିଶୃଙ୍ଖଳା ରହିବ l ମନରେ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଓ ଅସ୍ଥିରତା ପ୍ରକାଶ ପାଇବ l ଗୁରୁ ,ଶୁକ୍ରବାରରେ ମହିଳାମାନେ ଅନିଶ୍ଚିତତାରେ ରହିବେ l ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଫଳତା ପାଇବେ l ଶନିବାରରେ ପଦୋନ୍ନତିର ଯୋଗ ରହିଛି l

ସିଂହ
ରବିବାରରେ ମନ ବିଚଳିତ ହୋଇପାରେ l ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ରୋଧରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ l ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ପ୍ରଗତିର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି l ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବେ l ଶନିବାରରେ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବ l ଦୂରଯାତ୍ରା ଯୋଗ ରହିଛି l

କନ୍ୟା
ରବିବାରରେ କ୍ଷମତାଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହାୟତା ପାଇବେ l ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ ସମାଜରେ ମାନସମ୍ମାନର ଅଧିକାରୀ ହେବେ l ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହ ଉତ୍ତମ ବୁଝାମଣା ଦେଖାଦେବ l ଶନିବାରରେ ଅନ୍ୟକୁ ଦେଇଥିବା ଧନ ଫେରି ପାଇବେ l

ତୁଳା
ରବି, ସୋମବାରରେ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ l ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ କଥାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବେ l ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ କଠୋର ପରିଶ୍ରମ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଶକ୍ତି ପାଇଁ ସଫଳତା ପାଇବେ l ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ଅନ୍ୟର କଥାରେ ମୁଣ୍ଡ ପୂରାନ୍ତୁ ନାହିଁ l

ବିଛା
ରବିବାରରେ ମନରୁ ଖରାପ ଭାବନା ଅପସରିଯିବ l ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ ଆୟ ଅପେକ୍ଷା ବ୍ୟୟ କମ୍ ରହିବ l ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ନିଜର ପ୍ରିୟବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ ମନୋମାଳିନ୍ୟ ଦେଖାଦେବ l ଶନିବାରରେ ମହିଳାମାନେ ସହକର୍ମୀଙ୍କଠାରୁ ସହଯୋଗ ପାଇବେ l

ଧନୁ
ରବିବାରରେ ପୈତୃକ ସମ୍ପତ୍ତି ହାସଲ କରିବାରେ ଆସୁଥିବା ବାଧା ଦୂର ହେବ l ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଗ୍ରହ ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ l ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ଭୁଲ୍ ବୁଝାମଣା ଦେଖାଦେଇପାରେ l ଶନିବାରରେ ବ୍ୟବସାୟୀମାନଙ୍କୁ ଆଶାଠାରୁ ଅଧିକ ଲାଭ ମିଳିପାରେ l

ମକର
ରବିବାରରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହଯୋଗ ପାଇବେ l ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟରୁ ବିଚ୍ୟୁତ ହୋଇପାରନ୍ତି l ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ପାରିବାରିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବେ l ଶନିବାରରେ ଜମା ହୋଇଥିବା ଧନରେ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିବ l ଜୀବନରେ ନୂତନ ମୋଡ଼ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ l

କୁମ୍ଭ
ରବିବାରରେ ମଉଜ ମଜଲିସ୍‌ରେ ଅଧିକ ଆଗ୍ରହ ରହିବ l ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ କର୍ମରେ ଏକାଗ୍ରତା ଓ ଆନ୍ତରିକତା ଅଧିକ ରହିବ l ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ଆଶାଠାରୁ ଅଧିକ ସଫଳତା ପାଇବେ l ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ପରିବାରରେ ସୁଖଶାନ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ l ଶନିବାରରେ ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ସହଯୋଗ ପାଇବେ l

ମୀନ
ରବିବାରରେ ଅଫିସ୍ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଦୂରଯାତ୍ରା କରିପାରନ୍ତି l ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ କୌଣସି ବିହାହ ପ୍ରସ୍ତାବ ଆସିପାରେ l ସଫଳତା ପାଇବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଚୂଡ଼ାନ୍ତ କରିବେ l ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ମନରେ ପ୍ରସନ୍ନତା ଭାବ ପ୍ରକାଶ ପାଇବ l ଶନିବାରରେ ବ୍ୟବସାୟ ଉତ୍ତମ ହେବ l ■

ନନ୍ଦିଘୋଷ ନେଟୱର୍କ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ଲିମିଟେଡ୍
ଇଡ୍‌କୋ ପ୍ଲଟ୍ ନଂ: ୯୦ - ୯୧, ଭଗବାନପୁର ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିଆଲ୍ ଇଷ୍ଟେଟ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୧୯
ଇ-ମେଲ୍ : feature@thesakala.com

ପୁଷ୍ପ ବ୍ୟଞ୍ଜନ

ଭାରତ ପ୍ରାକୃତିକ ସମ୍ପଦରେ ଭରପୂର ଏକ ଦେବଭୂମି। ଭାରତୀୟମାନଙ୍କ ମନରେ ଆନନ୍ଦ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ସବୁଠୁ ବଡ଼ ସମ୍ପଦ ହେଉଛି 'ଫୁଲ'। ବିଷାକ୍ତ ବାତାବରଣରେ ଯଦି ଆମେ ଟିକେ ଶାନ୍ତି ଖୋଜିବା, ତାହେଲେ ଆମକୁ କିଛି କ୍ଷଣ ଗୋଟେ ଫୁଲ ବଗିଚାରେ ବସିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଫୁଲ ଭିତରେ ଆତ୍ମାକୁ ଆକର୍ଷିତ କରିବାର ଅଲୌକିକ ଗୁଣ ରହିଛି, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେ ନର,ଅସୁର,ଈଶ୍ୱର ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ। ଚାଇନାରୁ "ଆର୍ଚେଫ୍ରକ୍ଟସ୍ ଲିଆଓନେନିସିସ୍" ନାମକ ଏକ ଫୁଲର ଜୀବାଶ୍ମ ପ୍ରମାଣ ସୂଚାଇ ଦିଏ ଯେ, ପ୍ରାୟ ୧୨୫ ନିୟୁତ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଲୋୟର୍ କ୍ରେଟାସିଅସ୍‌ରେ ଫୁଲ ଗଛ ପ୍ରଥମେ ଦେଖା ଦେଇଥିଲା। ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ନିୟୁତ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ମଧ୍ୟ କ୍ରେଟାସିୟସ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବିବିଧତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଖା ଯାଇଥିଲା। ଆଜି ଅଧିକାଂଶ ଗଛରେ ଫୁଲ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଫୁଲଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଥମେ କେବେ ବିକଶିତ ହେଲା ଆକଳନ କରିବା ଅସମ୍ଭବ। ତଥାପି ଗବେଷକମାନେ ଲିଆଓନିଙ୍ଗର ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ଉଦ୍ଭିଦ 'ଆର୍ଚଫ୍ରକ୍ଟସ୍' ଖୋଜି ପାଇଛନ୍ତି, ଯେଉଁଥିରେ ବହୁତ ଛୋଟ,କୋମଳ ପାଖୁଡ଼ା ବିଶିଷ୍ଟ ଫୁଲ ଅଛି। ଏହା ପ୍ରଥମ ଫୁଲ ଗଛ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହୋଇଥାଇପାରେ ବୋଲି ଅନୁମାନ କରାଯାଉଛି। ବୋଧହୁଏ ପାଣିରେ କିମ୍ବା ପାଖରେ ଏହା ବିକଶିତ ହୋଇଥିଲା।

ପ୍ରକୃତିର ଏକ ଅଲୌକିକ ବରଦାନ ପୁଷ୍ପ। ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଏକ ଅନନ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ପୁଷ୍ପ ବା ଫୁଲ। ମଣିଷର ଭାବ, ପ୍ରେମ, କରୁଣା, ଶ୍ରଦ୍ଧା, ଭକ୍ତି ଓ ସମର୍ପଣ ଭାବକୁ ପ୍ରକଟ କରାଇଥାଏ କୋମଳ ଫୁଲ। ହୃଦୟରେ ଭରିଦିଏ ପରମ ଆନନ୍ଦ। ମନରେ ଦିଏ ଅସୀମ ଶାନ୍ତି ଓ ଉତ୍ସାହ। ଫୁଲ କେବଳ ଭଗବାନଙ୍କଠାରେ ଅର୍ପଣ କରାଯାଏ ନାହିଁ, ଅନେକ ଫୁଲ ମଣିଷର ଆହାରଯୋଗ୍ୟ ମଧ୍ୟ। ଫୁଲରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟଞ୍ଜନ। ଆଦିମ ଜନଜାତିର ଲୋକମାନେ ପ୍ରଥମେ ବଣଜଙ୍ଗଲରେ ବିଭିନ୍ନ ଗଛର ପତ୍ର ଓ ଫୁଲକୁ ଆହାର ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିଲେ।

ଶ୍ୱେତା ରାଉତ

ବିଜ୍ଞାନ ଯୁଗରେ ମଣିଷ ଯେତେ ଉନ୍ନତି କରୁଛି, ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ମାଦକତାକୁ ସେତେ ବେଶୀ ହରାଇ ଚାଲିଛି। କୃତ୍ରିମର ମୋହରେ ମଣିଷ ଏତେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ଯାଉଛି ଯେ, ପ୍ରାକୃତିକ ସୁଖ, ଆନନ୍ଦ, ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷର ସବୁ ମାର୍ଗ ତା'ର ଆଢୁଆଳରେ ରହିଯାଉଛି। ପ୍ରେମ, ଭକ୍ତି, ଉତ୍ସାହ, ସମର୍ପଣ, ଆନନ୍ଦ, ଶୋକ, ଶ୍ରଦ୍ଧା ସବୁ ଭାବ, ଆବେଗକୁ ପ୍ରକଟ କରେ ଫୁଲ। ଫୁଲର ଗୁରୁତ୍ୱ, ମହତ୍ତ୍ୱକୁ ଭାଷାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇପାରେନା। ଫୁଲକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କଲେ ତାହା ଭକ୍ତି-ସମର୍ପଣ ହୋଇଯାଏ, ମଞ୍ଚ ଉପରେ ଦେଲେ ଶୁଭେଚ୍ଛା-ସମ୍ମାନ ହୋଇଥାଏ, ପ୍ରେମିକାକୁ ଦେଲେ ପ୍ରେମ ଭାବ ପ୍ରକଟ କରିଥାଏ। ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଶୃଙ୍ଗାରରୁ ଖସିପଡ଼ିଲେ ଆଶୀର୍ବାଦ ହୋଇଯାଏ। ଅତିଥିଙ୍କୁ ଦେଲେ ସ୍ୱାଗତ ସତ୍କାର ଓ ଶବ ଉପରେ ଦେଲେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ହୋଇଯାଏ। ଆମର ଭାବ, ଆବେଗକୁ ପରିପ୍ରକାଶ କରାଇବାର ଏକ ମାଧ୍ୟମ ହେଉଛି ଫୁଲ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଫୁଲର ରହିଛି ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କାହାଣୀ। ଫୁଲ କେବଳ ସୁଗନ୍ଧ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, କୋମଳତା ପାଇଁ ନୁହେଁ, ଖାଦ୍ୟ ବା ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଫୁଲ ଖୁବ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ହୋଇଥାଏ। କେତେକ ଫୁଲର ଭରପୂର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଛି। ଫୁଲରୁ ତିଆରି ବ୍ୟଞ୍ଜନକୁ ନେଇ ଆମର ଏଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପସ୍ଥାପନା।

ସୁସ୍ୱାଦୁ କଖାରୁ ଫୁଲ

ଦ୍ୱିବୀଜପତ୍ରୀ ଲଟାଜାତୀୟ ବୃକ୍ଷ ହେଉଛି କଖାରୁ। ସ୍ଥଳ ଭାଗରେ ଏହା ଲଗାଯାଇଥାଏ। କଖାରୁ ଫୁଲ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର। ଏହା କାହାଳୀ ଆକୃତିର ହୋଇଥାଏ। କଖାରୁ ଫୁଲ ଭିତରେ ଗାଢ଼ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର କେଶର ଥାଏ। ଏହା ନରପୁଷ୍ପ ଓ ମାଦା ପୁଷ୍ପ (ମାଈ ଫୁଲ) ଅଲଗା ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ। ଉଭୟ ଫୁଲରେ ପାଞ୍ଚଯୋଡ଼ା ଲେଖାଏଁ ବାହ୍ୟଦଳ ଓ ସେପାଲ ଓ ପାଞ୍ଚଯୋଡ଼ା ହଳଦିଆ ସେପାଲ ରହିଥାଏ। ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତର ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ କଖାରୁ ଫୁଲରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏକ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଖୁବ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ। ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନକୁ 'ମଥାପୁ ଥୋରନ' ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ। ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ନଡ଼ିଆକୋରା, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା, ଶୋରିଷ, ଭୁସଙ୍ଗ ପତ୍ର, ଜୀରା, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ ସବୁକୁ କଖାରୁ ଫୁଲ ସହିତ ମିଶାଇ ତେଲ ଦ୍ୱାରା ଭଜା ଯାଇଥାଏ ବା ବରା ସଦୃଶ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ। ଓଡ଼ିଶାରେ ମଧ୍ୟ କଖାରୁ ଫୁଲରେ ପିଠୋଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଇବାକୁ ସମସ୍ତେ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି। କଖାରୁ ଫୁଲ ପିଠୋଉ ପାଇଁ ଅଧିକ ସାମଗ୍ରୀର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ। କେବଳ ଅଳ୍ପ କିଛି ଅରୁଆ ଚାଉଳ (ବତୁରା ଯାଇଥିବା), ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା, ପିଆଜ୍ ରସୁଣ, ଶୋରିଷ, ଜୀରା, ହଳଦୀ, ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲୁଣ ଏକତ୍ର ବାଟି ପିଠୋଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ଏହି ପିଠୋଉରେ ଧୋଇ ରଖିଥିବା କଖାରୁ ଫୁଲକୁ ବୁଡ଼ାଇ ତେଲ ଦ୍ୱାରା ପିଠା ଭଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ। ପିଠୋଉ ଅଧିକ ପତଳା ନହୋଇ ଟିକେ ବହଳିଆ ହେଲେ ଖାଇବାକୁ ଭଲଲାଗେ। କଖାରୁ ଫୁଲ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୂର ଏକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ, ଯାହା ଅନେକ ସଂକ୍ରମଣରୁ ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରେ।

କଖାରୁ ଫୁଲର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ

ପୁରୁଷ କଖାରୁ ଫୁଲରେ ତିନୋଟି ଷ୍ଟାମେନ୍ ରହିଥାଏ, ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଦୁଇଟି ଯୋଡ଼ି ହୋଇଥାଏ ଯାହାକୁ 'ୟୁକଟାଣ୍ଡା' କୁହାଯାଏ। ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଜାତିର ରହିଛି, ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ "ମାକ୍ସିମା" ଏକ ବୃହତ୍ତର ପ୍ରଜାତି। ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଏହା ଖୁବ୍ ଭଲ ବଢ଼ିପାରେ। ଆମେରିକା, ମେକ୍ସିକୋ, ଭାରତ ଏବଂ ଚୀନ୍ ଏହାର ବୃହତ୍ତମ ଉତ୍ପାଦନକାରୀ ଦେଶ। ଏହି ଉଦ୍ଭିଦର ବୟସ ମାତ୍ର ୧ ବର୍ଷ। ଏହି କଖାରୁ ଫୁଲକୁ ଇଂରାଜୀରେ 'ପମ୍ପକିନ୍ ସ୍କ୍ୱେଶ୍ ବ୍ଲସମ୍' ହିନ୍ଦୀରେ କଦ୍ଦୁ, କୁହ୍ମଡ଼ା, ସୀତାଫଳ, କାଶୀଫଳ, ରାମକୋହଳା, ସଂସ୍କୃତିରେ - କୁଷ୍ମାଣ୍ଡ, କୋଶାତକୀ, ଓଡ଼ିଆରେ - କଖାରୁ ଫୁଲ ଆଦି କୁହାଯାଏ। ଏହାକୁ ସାଧାରଣତଃ ଇଟାଲୀୟନ ଏବଂ ମାକ୍ସିକନ୍‌ମାନେ କୁଜିନ୍‌ରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାନ୍ତି। ଏଥିରେ ପାସ୍ତା ଏବଂ ସୁପ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ। ଏହି କଖାରୁ ଫୁଲରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଓ ପୋଟାସିୟମ୍ ଥାଏ। ଯାହା ଆମ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇ ଥାଏ ଓ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହଜ କରିଥାଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହି ଫୁଲ ଶରୀରକୁ ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ଫଙ୍ଗଲ ଇନଫେକ୍ସନ୍ ଏବଂ କଫ କାଶରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ।

ଶୋରିଷ ଫୁଲର ବ୍ୟଞ୍ଜନ

ଶୋରିଷ ଏକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଫୁଲ। ଶୋରିଷ ଫୁଲ ଦେଖିବାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ହଳଦୀ ରଙ୍ଗର। କେବଳ ଦେଖିବାକୁ ସୁନ୍ଦର ନୁହେଁ, ଶୋରିଷ ଫୁଲ ଖାଦ୍ୟ ବା ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପାଇଁ ମଧ ଖୁବ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ ହୋଇଥାଏ। ପଞ୍ଜାବୀମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଫୁଲ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି। ଶୋରିଷ ଫୁଲ ଓ ପିଆଜ ଶଣ୍ଢା ଭଜା ଖୁବ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ। ଆମେ ଜାଣିବା କେମିତି ଶୋରିଷ ଫୁଲରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ବ୍ୟଞ୍ଜନ। ଶୋରିଷ ଫୁଲକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଏକ ପାତ୍ରକୁ ଛାଣି ନେବେ ବା କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ଓ ଫୁଟଣ ଫୁଟାଇବେ। ଏହାପରେ ଏଥିରେ କଟା ପିଆଜ, କଟା ରସୁଣ, ଅଦା, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ପକାଇ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭାଜିନେବେ। ପିଆଜ ଭାଜି ହୋଇଗଲେ ଏଥିରେ ଶୋରିଷ ଫୁଲ ଓ କାଟି ରଖିଥିବା ପିଆଜ ଶଣ୍ଢା ପକାଇ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଶାଗ ଭାଜିବା ପରି ଭାଗିନେବେ। ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଶୋରିଷ ଫୁଲ ପକାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଅଳ୍ପ ଆଳୁ ଗୁଣ୍ଡ ଗୁଣ୍ଡ କାଟି ଏଥିରେ ପକାଇ ଭାଜିପାରିବେ ଓ ଗରମ ଗରମ ଖାଇପାରିବେ। ଏହା ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ ଶରୀର ପାଇଁ ହିତକର।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ଶୋରିଷ ଫୁଲ

ଶୋରିଷ ଫୁଲ "ଫୁସୀଫେରୀ" କୂଳର ଦ୍ୱିବୀଜପତ୍ରୀ ଏକ ବର୍ଷୀୟ ଶାକଜାତୀୟ ଗଛ। ଏହାର ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ "ବ୍ରେସିକା କମ୍ପ୍ରେସଟିସ୍। ଏହି ଗଛର ଉଚ୍ଚତା ୧ ଫୁଟରୁ ୩ ଫୁଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଭାରତରେ ଶୋରିଷ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଫସଲ। ଶୋରିଷ ମୁଖ୍ୟତଃ ରାଜସ୍ଥାନ, ପଞ୍ଜାବ, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ, ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ, ବିହାର, ଓଡ଼ିଶା, ପଶ୍ଚିମ ବଙ୍ଗଳା, ଆସାମ ଏବଂ ଗୁଜୁରାଟରେ ଚାଷ କରାଯାଇଥାଏ। ଶୋରିଷ ଫୁଲରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟି-ଇନ୍ଫ୍ଲାମେଟୀ ଗୁଣ ଶରୀର ଫୁଲିବା କମ୍ କରିଥାଏ। ଆଣ୍ଟି ବ୍ୟାକ୍ଟିରିଅଲ୍‌ର କାମ କରିଥାଏ ଓ ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଡି. ଟକ୍ସିଫାଇଙ୍ଗ ଏଜେଣ୍ଟ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ ଓ ତ୍ୱଚାରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ଆଣିଥାଏ। ଶୋରିଷ ଫୁଲ ଆମ ଓଡ଼ିଆମାନଙ୍କ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ବିଶ୍ୱାସକୁ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ କରିଥାଏ। ଧାର୍ମିକ ବିଶ୍ୱାସ ଅନୁଯାୟୀ ମାତା ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ନିକଟରେ ମାଣବସା ଗୁରୁବାର ଦିନ ଶୋରିଷଫୁଲ ପୂଜା କରାଯାଏ। କୁହାଯାଏ ମାତା ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ଶୋରିଷ ଫୁଲ ଦେଇ ପୂଜା କଲେ ଧନ-ଧାନ୍ୟ ଗୋପ-ଲକ୍ଷ୍ମୀ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଅନ୍ୟ ଏକ ଆଖ୍ୟାନରେ ଅଛି, ଯେତେବେଳେ ବିଦ୍ୟାପତି ନୀଳମାଧବଙ୍କ ଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଜଙ୍ଗଲ ଭିତରକୁ ଯାଇଥିଲେ ଜଙ୍ଗଲର ରାଜା ବିଶ୍ୱାବସୁ ତାଙ୍କ ଆଖିରେ ପଟିଡବାନ୍ଧି ଦେଇଥିଲେ, ସେ ରାସ୍ତା ଜାଣିପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି। ବିଦ୍ୟାପତି ଶୋରିଷ ବୁଣିବୁଣି ବାଟସାରା ଯାଇଥିଲେ, କିଛିଦିନ ପରେ ଶୋରିଷ ଗଛ ହୋଇ ଫୁଲ ଫୁଟିବାର ବିଦ୍ୟାପତି ଶୋରିଷ ଫୁଲକୁ ଅନୁସରଣ କରି ପ୍ରଭୁ ନୀଳମାଧବଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ।

ଶରୀର ଉପକାରୀ ନିମ୍ବ କଢ଼

ନିମ୍ବ ଫୁଲ ବା କଢ଼ର ବହୁ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଛି। ଖାଦ୍ୟ ଫୁଲ ମଧ୍ୟରେ ନିମ୍ବ କଢ଼ର ଅଧିକ ଚାହିଦା ରହିଛି। ଏହି ଫୁଲ ଅନେକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବା ସହିତ ଶରୀରରେ ସଂକ୍ରମଣ ରୋକିଥାଏ। ଆୟୁର୍ବେଦରେ ନିମ୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅନେକ ଔଷଧମାନ ରହିଛି, ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ। ଏଥିପାଇଁ ନିମ୍ବକୁ ସର୍ବରୋଗ ନିବାରକ ଜଡ଼ିବୁଟି କୁହାଯାଏ। ଉତ୍ତର ଭାରତରେ ଘରେ ଘରେ ଲୋକମାନେ ନିମ୍ବ କଢ଼ର ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି। ନିମ୍ବ କଢ଼କୁ ଶୁଖାଇ ଡବାରେ ରଖି ବର୍ଷସାରା ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି। ନିମ୍ବ କଢ଼ରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସେମିତି ଏକ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ହେଉଛି "ନିମ୍ବ କଢ଼ ବାଇଗଣ" ଭଜା। ଏହି ଭଜା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ଗୋଟେ ବାଇଗଣକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାଟି ଧୋଇ ରଖାଯାଏ। ଅଳ୍ପ କିଛି ନିମ୍ବ କଢ଼କୁ ତେଲରେ ଭାଜି କାଢିନିଆଯାଏ। କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଫୁଟଣ, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ପକାଇ ଫୁଟାଇବା ପରେ କଟାପିଆଜ ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କାକୁ ପକାଇ ଭାଜି ନିଆଯାଏ। ପିଆଜ ଭାଜି ହେଲେ ଏଥିରେ ବାଇଗଣ ଅଳ୍ପ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଢାଙ୍କି ଦିଆଯାଏ। ବାଇଗଣ ସିଝିବା ପରେ ଏଥିରେ ନିମ୍ବ କଢ଼ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଭାଜି ଗରମ ଗରମ ଖାଇଲେ ଖୁବ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଲାଗେ। ଅଧିକ ପିତା ଜଣାପଡ଼େନାହିଁ। ନିମ୍ବ କଢ଼କୁ ଆପଣ ସନ୍ତୁଳା, ବରା, ପକୋଡ଼ି ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ ଓ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ।

ନିମ୍ବର ମାହାତ୍ମ୍ୟ

ନିମ୍ବ ଭାରତୀୟ ଜଳବାୟୁରେ ଭଲଭାବେ ବଢୁଥିବା ଓ ସର୍ବତ୍ର ଦେଖାଯାଉଥିବା ଏକ ପର୍ଣ୍ଣ-ପାତି ବୃକ୍ଷ। ନିମ୍ବର ବନସ୍ପତିକ କାମ ହେଉଛି "ଆଜିଦିରାଛତା ଇଣ୍ଡିକା" ନିମ୍ବ ଫୁଲଗୁଡ଼ିକ ଧଳା ଓ ସୁଗନ୍ଧିତ ହୋଇଥାଏ। ଏକ ଗୁଚ୍ଛ ଆକାରରେ ୧୦ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବ ବିଶିଷ୍ଟ ଡାଳରେ ସୁସଜ୍ଜିତ ହୋଇଥାଏ। ମକ୍କା ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ତୀର୍ଥଯାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୫୦, ୦୦୦ ନିମ୍ବ ବୃକ୍ଷ ଲଗାଯାଇଛି। ଓଡ଼ିଶାରେ ନିମ୍ବର ମହତ୍ତ୍ୱ ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ। ଜଗତର ନାଥ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ମହାବିଗ୍ରହ ଏହି ନିମ୍ବ ଦାରୁରେ ଗଢ଼ା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହି ନିମ୍ବ ବୃକ୍ଷକୁ କାକଟପୁର ମା' ମଙ୍ଗଳାଙ୍କ ଆଦେଶକ୍ରମେ ଚୟନ କରାଯାଇଥାଏ। 'ନିମ୍ବ ପ୍ରଧାନ ମେତେଷାଂ ପ୍ରତିମାନାଂ ବିନିର୍ମିତୌ'। ନିମ୍ବ ବୃକ୍ଷ ପୁରାତନ ହେଲେ ଓ ମଳୟ ସ୍ପର୍ଶରେ ଚନ୍ଦନ ବୃକ୍ଷରେ ପରିଣତ ହୁଏ। ଅପରପକ୍ଷରେ ଏହାର ସ୍ୱାଦ ତିକ୍ତ ହେତୁ କୌଣସି କୀଟ ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ ହୁଏନାହିଁ। ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣାନୁଯାୟୀ ଏହା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ନିବାରକ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ। ବାମଦେବ ସଂହିତାରେ ନିମ୍ବକୁ ବିଗ୍ରହ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଦାରୁ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି। କିନ୍ତୁ ଭବିଷ୍ୟ ପୁରାଣରେ ଏହାକୁ ସର୍ବବର୍ଣ୍ଣ ପୂଜ୍ୟ ବୃକ୍ଷ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇ କୁହାଯାଇଛି - "ନିମ୍ବାଜ୍ୟାଃ ସର୍ବ ଗୁଣାନାଂ, ବୃକ୍ଷ ସାଧାରଣା ସ୍ମୃତାଃ"

ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କଦଳୀ ଭଣ୍ଡା

କଦଳୀ ବୃକ୍ଷ ସର୍ବାଙ୍ଗ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଏକ ଜୈବ ବୃକ୍ଷ। କଦଳୀ ଫୁଲ ବା କଦଳୀ ଭଣ୍ଡା ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ଓ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୂର। ଶଙ୍ଖ ଆକୃତିର ଏହି ଫୁଲର ରଙ୍ଗ ଫିକା ଖଇରୀ ଓ ହାଲୁକା ପାଉଁଶିଆ ହୋଇଥାଏ। କଦଳୀ ଭଣ୍ଡାକୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଭାବେ ଖାଇଥାନ୍ତି। ଏହା ଯେତିକି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ, ସେତିକି ପୁଷ୍ଟିକର ମଧ୍ୟ। ଏହାକୁ କେହି ପତ୍ରପୋଡ଼ା, କେହି ବରା, କେହି ପକୋଡ଼ି ତ ଆଉ କିଏ ତରକାରି କରି ଖାଇଥାନ୍ତି। କଦଳୀର ଫୁଲଗୁଡ଼ିକର କେଶର ଓ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଭଳି ଦିଶୁଥିବା ଏକ ଖୋଳପା କାଢ଼ି ଗରମ ପାଣିରେ ସିଝାଇ କଷା ପାଣି ବାହାର କରି ଦିଆଯାଏ ଓ ଏହି ସିଝାଫୁଲକୁ ଅଳ୍ପ ତେଲ ଦେଇ ଭାଜି ଦିଆଯାଏ। ଅଦା, ରସୁଣ ପିଆଜର ପେଷ୍ଟ ସହିତ ଜୀରା ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆଁ ଗୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଗରମ ମସଲା, ଟମାଟୋ ଆଦି ପକାଇ ଭାଜି ରଖିଥିବା ଆଳୁ ଓ କଦଳୀ ଫୁଲକୁ ମସଲାରେ ଭଲ ଭାବେ କଷି ତରକାରି କରି ଖାଇଲେ ଖୁବ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଲାଗେ।

ଆୟୁର୍ବେଦ ପାଇଁ ବରଦାନ କଦଳୀ ଭଣ୍ଡା

କଦଳୀ ଫୁଲ ବା କଦଳୀ ଭଣ୍ଡାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫାଇଭର, କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ, ପୋଟାସିୟମ, ଫସ୍‌ଫରସ୍, କପର, ଆଇରନ୍ ଓ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଭରପୂର ରହିଥାଏ। କଦଳୀ ଭଣ୍ଡାକୁ ଇଂରାଜୀରେ "ବନାନା ବ୍ଲୁସ୍ସସ୍ ବା ବାନାନା ହାର୍ଟ" କୁହାଯାଏ। କଦଳୀର ମୂଳ ଉତ୍ପତ୍ତିସ୍ଥଳ ହେଉଛି ଦକ୍ଷିଣ ପୂର୍ବ ଏସିଆ। ଉଦ୍ଭିଦ ବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ଏହା 'ସୁସା' ପ୍ରଜାତିର ଓ 'ଟ୍ରାକିଓଫାଇଟ୍' ଗୋଷ୍ଠୀର ଉଦ୍ଭିଦରୁ ଜାତ। କଦଳୀ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଜାତି ଅନୁସାରେ ଏହାର ଫୁଲରେ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନତା ଦେଖାଯାଏ। ଭାରତର କର୍ଣ୍ଣାଟକ, ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, କେରଳ, ତାମିଲନାଡୁ ଇତ୍ୟାଦି ରାଜ୍ୟମାନଙ୍କରେ ସର୍ବାଧିକ ଉତ୍ପାଦନ ହୋଇଥାଏ। କଦଳୀ ଫୁଲରେ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ରହୁଥିବାରୁ ଏହା ନେଚୁରାଲ୍ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ହୋଇଥାଏ। ମଧୁମେହ ରୋଗ ଦୂର କରିବାକୁ ଏହା ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ। ଏଥିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ରହୁଥିବାରୁ ହାଡ଼ ମଜଭୁତ୍ ରଖିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏଥିରେ ଫାଇଭର୍‌ର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହୁଥିବାରୁ ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବୃଦ୍ଧି ଓ ସନ୍ତୁଳନ ଠିକ୍ ରଖିଥାଏ। କଦଳୀ ଭଣ୍ଡା ଆୟୁର୍ବେଦ ପାଇଁ ଏକ ଚମତ୍କାର ବରଦାନ। କଦଳୀ ଭଣ୍ଡାର କାଢ଼ା ମଧୁମେହ ଦୂର କରିଥାଏ ଓ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଲେଭୁଲ୍ କମ୍ କରିଥାଏ। ଏହା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ରୋକିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଓ କ୍ୟାନ୍‌ସର ବିରୋଧୀ ହୋଇଥାଏ।

ସୁଆଦିଆ ସଜନା ଫୁଲ

ସଜନା ଏକ ଦ୍ରୁମ ଜାତୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ। ଶ୍ୱେତ ଓ ରକ୍ତଭେଦରେ ଏହା ଦୁଇ ପ୍ରକାରର। ଶ୍ୱେତ ସଜନା ସାଧାରଣ ଗଛ ପରି ସବୁଜ ଓ ରକ୍ତ ସଜନା ପତ୍ର ଶିରାରେ ଟିକେ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗଥାଏ। ଦୁଇଟିର ଗୁଣ ସମାନ ହୋଇଥାଏ ଓ ରକ୍ତ ସଜନାକୁ 'ମୁଗୁନା' ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ। ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୂର ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ସଜନା ଫୁଲ। ଏହି ଫୁଲରୁ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ସଜନା ଫୁଲକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ମିଶାଇ ରାନ୍ଧିଲେ ଭଲ ଲାଗେ। ଏହାର ସ୍ୱାଦ ପ୍ରାୟତଃ ଛତୁ ଭଳି ହୋଇଥାଏ। ଓଡ଼ିଶାରେ ଖୁବ୍ ସହଜ ପ୍ରଣାଳୀରେ ସଜନାଫୁଲକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ପାକରେ ପରିଣତ କରି ଖିଆଯାଇଥାଏ। ସଜନା ଫୁଲକୁ ଧୋଇ ଅଳ୍ପ ତେଲରେ ଭାଜି, ବଡ଼ି, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ରସୁଣ, ପିଆଜ ଆଦି ପକାଇ ଛେଚାକଲେ ବା ବଡ଼ିଚୂରା ଭଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଇଲେ ଭଲଲାଗେ। ସଜନା ଫୁଲର ପତ୍ରପୋଡ଼ା ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗେ। ଫୁଲକୁ ଧୋଇ ସେଥିରେ ବ ଟ । ମସଲା (ଜୀରା, ଶୋରିଷ, ରସୁଣ, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା, ପିଆଜର ପେଷ୍ଟ) ପକାଇ, ଅଳ୍ପ ଟିକେ ଶୋରିଷ ତେଲ, ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଓ ଅଳ୍ପ ଟିକେ ଖଟା ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ସବୁକୁ ଗୋଳାଇ ଏକ କଦଳୀ ପତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଗୁଡ଼ାଇ ସୂତୁଲିରେ ବାନ୍ଧି ଚୁଲିରେ ଏହାକୁ ପୋଡ଼ି ପତ୍ରପୋଡ଼ା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ଏହି ପତ୍ରପୋଡ଼ା ଖୁବ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଲାଗେ। ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ତ୍ୱଚାର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ପାଇଁ ସଜନା ଫୁଲକୁ ସିଝାଇ କାଢ଼ା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପିଇଥାନ୍ତି। ଏହା ଅନ୍‌ଲାଇନ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ।

ସଜନା ଫୁଲର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ

ସଜନାକୁ ସଂସ୍କୃତିରେ "ଶିଗ୍ରୁ, ଶୋଭାଞ୍ଜନ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଗନ୍ଧକ, ଅକ୍ଷୀବ, ହିନ୍ଦୀରେ - 'ସଦ୍‌ଜନ୍, ସୁନଙ୍ଗା, ସୈଜିନା, ସୁଜନା, ବଙ୍ଗଳାରେ - 'ସଜୋନା', ସାନ୍ତାଳୀରେ 'ମୁନ୍‌ଗା', ଓଡ଼ିଆରେ - ସଜନା ବା ମୁଗୁନା ଓ ଇଂରାଜୀରେ – ଡ୍ରମଷ୍ଟିକ୍ କୁହାଯାଏ। ସଜନାର ବନସ୍ପତିକ ନାମ ହେଉଛି 'ମୋରିଙ୍ଗା ଓଲିଫେରା'। ଏହାର ମୂଳ ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥଳ ହେଉଛି ଏସିଆ। ସଜନା ଫୁଲ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଛୋଟ, ଧଳା ରଙ୍ଗର ପେଣ୍ଡି ପେଣ୍ଡି ହୋଇ ରହିଥାଏ। ଏହି ଫୁଲରେ ଫାଇବର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥାଏ ଯାହା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସହଜ କରିଥାଏ ଓ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣ ସଠିକ୍ ରଖିଥାଏ। ଶରୀରର ଓଜନ ସନ୍ତୁଳନ ଠିକ୍ ରଖିଥାଏ। ଏଥିରେ ହେପଟୋପ୍ରୋଟେକ୍ଟିଭ୍ ପ୍ରଭାବ ରହୁଥିବାରୁ ଲିଭର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନେକ ରୋଗର ଆଶଙ୍କାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ। ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଦରଜ ହେବା, ଫୁଲିବା ଆଦି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ ସଜନାଫୁଲ। କାରଣ ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟି - ଅଥରାଇଟିକ୍ ଗୁଣ ରହୁଥିବାରୁ ଏହା ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ।

କାଞ୍ଚନ ଫୁଲ ତରକାରି

କାଞ୍ଚନ ଏକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟମୟୀ ଫୁଲ ଯାହା ଭାରତର ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ଏହି ଫୁଲଗୁଡ଼ିକର ରଙ୍ଗ ବାଇଗଣୀ, ନାଲି, ଧଳା, ଗୋଲାପି, ହଳଦିଆ ହୋଇଥାଏ। କାଞ୍ଚନକୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ବିଭିନ୍ନ ନାମରେ ଜାଣିଥାନ୍ତି ଯଥା- କଚନାର, ଗଣ୍ଡାରୀ, ଗୋରିଅଲ୍, ମାଉଣ୍ଟେନ୍, ଏବୋନି, କାଞ୍ଚୋନୀ, କେଁପୁମନ୍ଦରା, ଦେବକନ୍ୟାସ୍ତୁ। ସିଗପ୍ତ ଦେବକଞ୍ଚନମ୍ଭ, କୋଇରାଲୋ ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି। କାଞ୍ଚନ ସୁପାଚ୍ୟ, ସୁସ୍ୱାଦୁ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଭାବେ ଅନେକଙ୍କ ମନ ଜିଣି ଥାଏ। କାଞ୍ଚନଫୁଲ ପିଠାଉ, କାଞ୍ଚନ ଫୁଲ ପକୋଡ଼ି, ବରା, ତରକାରୀ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ବନାଯାଇଥାଏ। ଅଧିକ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଲାଗେ ଧଳା କାଞ୍ଚନ ଫୁଲର ମସଲା ବା ତରକାରି। କାଞ୍ଚନ ଫୁଲକୁ ଛତୁ ଭଳି ଧୋଇ, ଭାଜି, ଅଦା, ଜୀରା, ରସୁଣ, ପିଆଜର ବଟା ସହିତ ଗରମ ମସଲା, ଟମୋଟୋ ପ୍ୟୁରିଦେଇ ଆଳୁ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ କଷି, ସେଥିରେ କାଞ୍ଚନ ଫୁଲ ପକାଇ ତରକାରି କଲେ ଖୁବ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଲାଗିଥାଏ। କାଞ୍ଚନ ରକ୍ତ ସଂକ୍ରମଣ ରୋକିବାରେ ପ୍ରମୁଖ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ଉପଯୋଗୀ କାଞ୍ଚନ

ସଂସ୍କୃତରେ କାଞ୍ଚନ ଫୁଲକୁ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି "କାଞ୍ଚନାର ଓ କୋଭିଦାର"। ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟରେ କାଞ୍ଚନର ଏହି ପ୍ରଜାତିକୁ ସେମାନଙ୍କ ଭାଷାରେ (କୋଏନର ବା କୋଏଲର) କହିଥାନ୍ତି। ବିହାରର ଜାତୀୟ ପୁଷ୍ପ ମାନ୍ୟତା ପାଇଥିବା ଏହି କାଞ୍ଚନ ଫୁଲ କେବଳ ଭାରତୀୟ ଉପମହାଦ୍ୱୀପରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ଏହା ଜଙ୍ଗଲ ସହିତ ଗାଁଠୁ ସହର, ରାସ୍ତାଘାଟ, ବାଡ଼ି ବଗିଚା ଓ ପାର୍କି ସ୍ଥାମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ନିଜର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣପାଇଁ ସାରା ଭାରତବର୍ଷରେ କାଞ୍ଚନ ଏକ ପ୍ରିୟ ଫୁଲ ହୋଇପାରିଛି। ମହର୍ଷି ସୁଶ୍ରୁତ, ଚରକ, ଚକ୍ରପାଣି, ଭାବା ମିଶ୍ର, ପ୍ରିୟବ୍ରତ ଶର୍ମା, ବାଲ୍ମୀକି ଏବଂ କାଳିଦାସଙ୍କ ଭଳି ବିଦ୍ୱାନମାନେ କାଞ୍ଚନର ମହତ୍ତ୍ୱ ଓ ଫୁଲର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି। ଏକ ପୁରୁଣା ପ୍ରସିଦ୍ଧ କଥା ଅନୁଯାୟୀ ଶାଗ କାଟିବା ବେଳେ ଅଲିଅଳି କାଞ୍ଚନର ନିଜ ଭାଇ ଦ୍ୱାରା ହତ୍ୟା ହେବା, କାଞ୍ଚନ ମାଂସରେ ଉଭୁରି ଉଠିଥିବା ସୁନ୍ଦର 'କାଞ୍ଚନ ଫୁଲ ଗଛ' କଥା ଆମ ଓଡ଼ିଆମାନଙ୍କ ଘରେ ଘରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣା। ବିଭିନ୍ନ ଲୋକକଥାରେ କାଞ୍ଚନର ଉତ୍ପତ୍ତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଯେ ଏକ ମନ ମୁଗ୍ଧକର ସୁଶୋଭିତ, ସୁକୁମାରୀ, ସୁସ୍ୱାଦୁ ଫୁଲ, ଏହା ନିଶ୍ଚୟ ସ୍ୱୀକାରଯୋଗ୍ୟ।

ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଫୁଲର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଫୁଲ କିଛି ନା କିଛି ଆୟୁର୍ବେଦ ହେଉ ବା ବିଜ୍ଞାନ ପଦ୍ଧତିରେ ଔଷଧୀୟ ଉପଚାର ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଥାଏ। ଏମିତି ଅନେକ ଫୁଲ ରହିଛି ଯାହା ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୂର ଓ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ। ଯଥା- ଅପରାଜିତା ଫୁଲରେ ଚା' ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପିଇଲେ ସାରାଦିନର ଥକାପଣ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ଓ ସୁସ୍ଥ ଲାଗେ। ଏମ୍ସ (AIIMS)ର ଫାର୍ମାକୋଲୋଜି ବିଭାଗ ଦୀର୍ଘ ଦଶବର୍ଷ ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରି ଦାବି କରିଛି ଯେ, ଅପରାଜିତାରେ ଅଲ୍‌ଜାଇମର୍ସ ସହିତ ଲଢ଼ିବାର କ୍ଷମତା ରହିଛି। ଅପରାଜିତାରେ ଆଣ୍ଟି ଆକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ସ ଭରପୂର ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ଆସିଲେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ବିଟା ଏଲାଇଟ୍ ନାମକ ସେଲ୍ସ ଜମା ହେବାକୁ ଲାଗେ, ଯାହାକି ଭାବିବା ଚିନ୍ତା କରିବା, ମନେରଖିବାର କ୍ଷମତା କମେଇ ଦେଇଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ବୟସ ବଢ଼େ ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସପାଏ, ସେତେବେଳେ ଅପରାଜିତା ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଭୁଲାପଣ ଦୂର ହେବା ସହିତ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ପୂର୍ବବତ୍ ବଜାୟ ରଖିଥାଏ ବୋଲି ଏମ୍ସ (AIIMS) ର ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜଣାଯାଏ। ଆଉ ଗୋଟେ ସୁନ୍ଦର ସୁବାସିତ ଫୁଲ ହେଉଛି ମଲ୍ଲି, ଯାହାକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ମହକ ବଢ଼େଇବାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ମଲ୍ଲିଫୁଲରେ 'ଚା' ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପିଇଲେ ଫୂର୍ତ୍ତି ଓ ସତେଜ ଅନୁଭବ ହୁଏ। ଚୀନ୍‌ରେ ମଲ୍ଲିଫୁଲର ଚା' ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି। ଚୀନ୍‌ରେ ଏହାକୁ "ପିନିୟନ୍ ମୋ ଲି ହ୍ୱା" ଚା କହୁଥିବା ବେଳେ ଜାପାନରେ 'ସାନପିନ୍ ଚା ବା 'ଓ' ଚା ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି। ଭାରତ ସମେତ ଅନ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ ମଲ୍ଲିଫୁଲକୁ ସରବତ କରି ପିଆଯାଏ। ଗୋଲାପର ପାଖୁଡ଼ାରେ ଓ କିଆଫୁଲ ପାଖୁଡ଼ାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା 'ଗୋଲାପ ଜଳ' ଓ 'କେୱଡ଼ା ଜଳ' ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ବା ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ। ବିଶେଷକରି ବିରିୟାନିରେ ଏହା ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ କଇଁଫୁଲକୁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ। ଏମିତି କେତେଗୁଡ଼ାଏ ଫୁଲ ରହିଛି ଯାହା ଦେଖିବାକୁ ତ ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ଆହାର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୂର। ଆହାର ସଂସ୍କୃତିରେ ପୁଷ୍ପର ବେଶ୍ ଚାହିଦା ରହିଛି।

ରାଉତ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ, ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର
କଟକ ରୋଡ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର -୬

ଜନଜାତିଙ୍କ ପାରମ୍ପରିକ ପୁଷ୍ପ ବ୍ୟଞ୍ଜନ

କଖାରୁ ଫୁଲ ହେଉ କି କାଞ୍ଚନ ଫୁଲ, ଏଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପିଠଉ, ବରା, ତରକାରି ବେଶ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ। ଏମିତି ଅନେକ ଫୁଲ ରହିଛି, ଯାହା ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ। କିନ୍ତୁ ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ସହ ଜଙ୍ଗଲ ଜାତ ଫୁଲ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଜନଜାତିଙ୍କ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତାକୁ ପରିଚୟ ଦେଇଥାଏ। ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣିରେ ଦେବଦେବୀଙ୍କ ପାଖେ ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନକୁ ଭୋଗ ଲଗା ଯାଏ। ଜନ୍ମଦିନ ହେଉ କି ବିବାହ, ସବୁଠି ଫୁଲର ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଅତିଥିମାନଙ୍କୁ ପରଷା ଯାଏ।

ଗିରିଲି ଓ କଚନଡ଼ା ଫୁଲର ଚାହିଦା ଅଧିକ

କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲାରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଆଦିବାସୀ ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକଙ୍କ ଆହାରରେ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ସହ ଜଙ୍ଗଲ ଜାତ ଫୁଲ ଫଳ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଅଂଶ। ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ, ଭାତ ଓ ନିଜସ୍ୱ ଉତ୍ପାଦିତ ପନିପରିବା ବ୍ୟତୀତ ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗୃହୀତ କନ୍ଦା, ଫଳ, ବିଭିନ୍ନ କିସମର ଫଳ ଓ ଫୁଲ ଜନଜାତି ଲୋକଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ। ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଆଧୁନିକତା ଛାପରେ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଜନଜାତି ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ନିଜ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟକୁ ଭୁଲି ପାରି ନାହାନ୍ତି। ଆଜି ବି ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା ଫୁଲ ଓ ଫଳକୁ ଆଦରି ରଖିଛନ୍ତି। ଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା କନ୍ଦା ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫଳକୁ ତରକାରି କରି ଖାଉଥିବାବେଳେ ସେମାନେ ଗିରିଲି ଓ କଚନଡ଼ା ଫୁଲକୁ ଭଜା, ତରକାରି କରି ଖାଇ ଥାଆନ୍ତି। ଗିରିଲି ଫୁଲ କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲାର ପ୍ରାୟ ସବୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ମିଳେ, କିନ୍ତୁ କଚନଡ଼ା ଫୁଲ କେବଳ ପଟାଙ୍ଗି ବ୍ଲକ୍‌ର କୋଟିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ହିଁ ମିଳିଥାଏ। ଗିରିଲି ଓ କଚନଡ଼ା ଫୁଲ ନଭେମ୍ବର ଓ ଡିସେମ୍ବର ମାସରେ ମିଳିଥାଏ। ଗିରିଲି ଫୁଲର ରଙ୍ଗ ଦେଖିବାକୁ ବାଇଗଣୀ ରଙ୍ଗ ହୋଇଥିବାବେଳେ କଚନଡ଼ା ଫୁଲ ଧଳା। କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲାର ଆଦିବାସୀ ଲୋକେ ଏହାକୁ ଭଜା, ତରକାରି ସମେତ ସେମାନଙ୍କ ନିଜସ୍ୱ ପ୍ରଣାଳୀରେ ସମ୍ବର କରି ଖାଇ ଥାଆନ୍ତି। ଗିରିଲି ଫୁଲକୁ ଶୁଖାଇ ରଖି ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ତାକୁ ଅନ୍ୟ ପରିବାରେ ମିଶେଇ ତରକାରି କରି ଖାଇ ଥାଆନ୍ତି। କେବଳ ଗିରିଲି କିମ୍ବା କଚନଡ଼ା ନୁହେଁ, ଏପରି ଆହୁରି ଅନେକ ଜଙ୍ଗଲୀ ଫୁଲ ରହିଛି, ଯାହାକୁ କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲାର ଆଦିବାସୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ସାରଣୀରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିଛନ୍ତି।

କୁରେଇ ଫୁଲ

ବୈଶାଖ ମାସରେ କୁରେଇ ବା କୁରେ ଫୁଲ ଜଙ୍ଗଲରେ ମିଳିଥାଏ। ଏହାର ରଙ୍ଗ ଧଳା। ଏହା ଏକ ଔଷଧୀୟ ଫୁଲ। ତେବେ ନୂଆଖାଇରେ ଏହାର ପତ୍ରରେ ନୂଆ ଖିଆଯାଏ। ଏହାର ଆଉ ଏକ ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି କୁରେଇ ଫୁଲକୁ ତେଲ, ପିଆଜ, ବଡ଼ି ବିଭିନ୍ନ ମସଲା ଦେଇ ଭଜା କରାଯାଏ। ଏହାବାଦ୍ ଏଥିରୁ କଟଲେଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି।

ଗେଣ୍ଡୁଲ ଫୁଲ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟଯୋଗ୍ୟ। ଏହାକୁ ତରକାରି କରାଯାଏ। ସେହିପରି, ଜୀବନ୍ତ, କାଞ୍ଚନ ଓ ଦୁଦେଲ (ମିଠାକନ୍ଦା) ଫୁଲକୁ ମଧ୍ୟ ଜନଜାତି ଲୋକେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି। ମିଠାକନ୍ଦ କଞ୍ଚା ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟଯୋଗ୍ୟ।

ଭୁଦଗେଲ ଫୁଲ ଭଜା

ସାଧାରଣତଃ ଭୁଦଗେଲ ଏକ ଜଙ୍ଗଲୀ ଫୁଲ। ଏହାର ରଙ୍ଗ ଧଳା। ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ଜନଜାତି ଲୋକେ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି। ପିଆଜ, ରସୁଣ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଓ ଟମାଟୋ ଦେଇ ଭୁଦଗେଲ ଫୁଲ ଭଜା ହେଇଥାଏ। ଏହା ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ମଧ୍ୟ।

ଗିରେଲ ବା ଗିଲିରି ଫୁଲ ଚଟଣି

ପାହାଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ଗିରେଲ ବା ଗିଲିରି ଫୁଲ ମିଳିଥାଏ। ଏଥିରେ ଅଧିକ କଷା ଅଂଶ ରହୁଥିବାରୁ ଏହାକୁ ପ୍ରଥମେ ଭଲଭାବେ ସିଝାଇବାକୁ ପଡ଼େ। ପ୍ରଥମେ ଫୁଲରୁ ତା'ର କସା ଅଂଶ ବାହାର କରିବାକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ସିଝେଇବାକୁ ହୁଏ। ଏହାକୁ ସୋରିଷ ମସଲା, ବାଡ଼ି ବାଇଗଣ ଦେଇକି ଚଡ଼ଚଡ଼ି କରିଥାନ୍ତି। ଏହାର ରଙ୍ଗ ଗୋଲାପି। ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଫେବୃଆରୀ ମାସରେ ମିଳିଥାଏ।

ବହଲ ଫୁଲ ଚୁଡ଼ଚୁଡ଼ା

ଓଡ଼ିଶାର ବଲାଙ୍ଗୀର, କଳାହାଣ୍ଡି, ରାୟଗଡ଼ା, କୋରାପୁଟ, ନବରଙ୍ଗପୁର ଅଞ୍ଚଳରେ ବହଲ ଫୁଲ ମିଳିଥାଏ। ବହଲ ଫୁଲକୁ ଧୋଇ ସିଝାଯାଇ, କଡ଼େଇରେ ତେଲ, ଫୁଟଣ ଲଙ୍କା, ପିଆଜ ଦେଇ ଚୂରା ବଡ଼ିକୁ ପକାଇ ବହଲ ଫୁଲ ଚୁଡ଼ଚୁଡ଼ା କରାଯାଏ। ଏଥିରେ ତେନ୍ତୁଳି କିମ୍ବା ଆମ୍ବୁଲ ପକାଇ ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇ ପାରିବେ। ■

ମହୁଲ ଲଡୁ ଓ ମହୁଲ ଲଠା

ମହୁଲ ଫୁଲକୁ ପ୍ରଥମେ ସିଝେଇଦେଇ ଗୋଟିଏ ସଫା କପଡ଼ାରେ ଭଲ ଭାବେ ଚିପୁଡ଼ି ସେଇ ରସକୁ ବାହାର କରିଦିଆଯାଏ। ତା'ପରେ ମହୁଲକୁ ଖରାରେ ଶୁଖେଇ ଆଉ ଏକ କଡ଼େଇରେ ସେଇ ମହୁଲ ରସକୁ ଚୁଲିରେ ବସେଇ ତାକୁ ଘଣ୍ଟା ଯାଏ। ଗୁଡ଼ ଭଳି ପାଗ ହେବା ଯାଏଁ ଘାଣ୍ଟିବା ଭଲ। ପାଗ କରି ସେଥିରେ କିଛି ଭଜା ରାଶି, ବାଦାମ ଆଉ ଶୁଖା ହୋଇଥିବା ମହୁଲକୁ ପକେଇ ଗୋଳେଇବାକୁ ହୁଏ। ତା'ପରେ ତାକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ଲଡ୍ଡୁ ତିଆରି କରାଯାଏ। ମହୁଲରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଲଡୁ ବହୁତ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ରହିଥାଏ। ସେହିପରି ମହୁଲ ଫୁଲରୁ ତିଆରି ଲଡ୍ଡୁକୁ ରସରେ ବହୁଦିନ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା 'ରସ୍‌ପୁଟୁକା'ରେ ପରିଣତ ହୁଏ। ସେହିପରି ମହୁଲ, ରାଶି, ଖୁଡ଼ସା ଆଦିକୁ ଢିଙ୍କିରେ କୁଟି 'ମହୁଲ ଲଠା' ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ଏହା ବେଶ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ। ପ୍ରଥମେ ମହୁଲ ଅମଳ ପରେ ମହୁଲ ଲଠା ଓ ଲଡୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଏହାକୁ ଦେବଦେବୀଙ୍କ ପାଖେ ଭୋଗ ଲଗାଯାଏ। ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧଙ୍କ ଘରକୁ ମଧ ଉପହାର ସଦୃଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ ବୋଲି କୁହନ୍ତି ବଲାଙ୍ଗୀର ଜିଲ୍ଲା ଖପ୍ରାଖୋଲ ଅଞ୍ଚଳର ଟିକେନ୍ଦର ଜାଲ।

ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ମହୁଲ ଭଜା

ମହୁଲକୁ ଶିମ୍ବ ମଞ୍ଜି, ଚଣା ଦେଇ ଭଜା ମଧ କରାଯାଇଥାଏ। କେହି କେହି ମହୁଲ ସିଝା ମଧ କରି ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। ବହୁତ ସମୟ ସିଝା କରି ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ। ଅଧିକାଂଶ ଜନଜାତି ମହୁଲ ସିଝାକୁ ମଧ ମାସ ମାସ ରଖିଥାଆନ୍ତି। ଆଉ ଅଧିକାଂଶ ବର୍ଷା ଦିନରେ ମଧ ଏହାକୁ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି।

ଫୁଲ ରାନ୍ଧଣା

ବଗିଚାରେ ଫୁଲକୁ ଦେଖିବାକୁ କେହି କେହି ଭଲ ପାଆନ୍ତି ତ ଆଉ କେହି ଫୁଲକୁ ମାଳା କରି ଠାକୁରଙ୍କ ଗଳାରେ ପିନ୍ଧାଇବାରେ ଅପାର ଶାନ୍ତି ପାଆନ୍ତି । ପୂଜା, ବ୍ରତ ବିବାହରେ ଫୁଲର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । କେବେ ବେଦୀ ଉପରେ ତ କେବେ ପୁଣି ବର୍ କନିଆଁଙ୍କ ପାଲିଙ୍କିରେ । କେବଳ ଠାକୁର ଗଳାରେ କି ସାଜସଜ୍ଜାରେ ଫୁଲର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉ ନାହିଁ, ନ' ତିଅଣ ଛ' ଭଜାରେ ବି ଫୁଲର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ଫୁଲରୁ କେବଳ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି ତାହା ନୁହେଁ, ଖାଦ୍ୟର ସାଜସଜ୍ଜା ପାଇଁ ବି ଫୁଲର ଅଧିକ ଚାହିଦା ରହିଛି । ଏହାବାଦ୍ ବିଭିନ୍ନ ସୁଗନ୍ଧିତ ଫୁଲକୁ କେକ୍, କକ୍‌ଟେଲ, ସୁପ୍, ସରବତ ଓ ଚା' ପାଇଁ ବହୁଳ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି ।

ଅଶୋକ ଫୁଲ ହାଲୁଆ

ବାଡ଼ିବଗିଚାରେ ମିଳୁଥିବା ଅଶୋକ ଫୁଲରେ ନାନା ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଭରିରହିଛି । ଅଶୋକ ଗଛର ଛାଲି ପତ୍ର ପରି ଏହାର ଫୁଲ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ । ଅଶୋକ ଫୁଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ରାଇ, ଭଜା ଓ ତରକାରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ସେହିପରି ଅଶୋକ ଫୁଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ହାଲୁଆ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ଅଶୋକ ଫୁଲକୁ ବାଛି ଧୋଇବା ପରେ ଏହାକୁ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ଦିଆଯାଏ । ଅନ୍ୟଏକ ପାତ୍ରରେ ଗୁଡ଼ ଦେଇ ପାଣି ଫୁଟାଇ ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆ ରସରେ ଗୁଡ଼ ପାଣି ଦେଇ ଭଲଭାବେ ଫେଣ୍ଟିବାକୁ ହୁଏ । ଏଥିରେ କିଛି ମଇଦା ଦେଇ ଗୋଳାଯାଏ । ପୁଣିଥରେ ଘିଅରେ ଅଶୋକ ଫୁଲ ପେଷ୍ଟକୁ ଭଲଭାବେ ଗୋଳାଇ ଏହା ଉପରେ ନଡ଼ିଆ କୋରା ରସକୁ ଢାଳି ଦିଆଯାଏ । ଅଳ୍ପ ଆଞ୍ଚରେ ଗୋଳାଇ ହାଲୁଆ କରି ଉପରେ ଭଜା କାଜୁ ସଜାଯାଏ ।

ସଦାବିହାର ଫୁଲରେ ଚକୁଳି ଓ ପକୁଡ଼ି

ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ । ସେଥିପାଇଁ ସଦାବିହାର ଫୁଲକୁ ବରା, ଚକୁଳି ପିଠା, ପକୁଡି ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହି ଫୁଲ ବ୍ୟବହାର କରି କେକ୍, କକ୍‌ଟେଲ, ସୁପ୍, ପ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରି, ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଛି । ସାଲାଡ୍ କିମ୍ବା କେକ୍ ସାଜସଜ୍ଜା ପାଇଁ ଫୁଲର ପାଖୁଡ଼ା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଟ୍ରେଣ୍ଡରେ ପଦ୍ମଫୁଲ ବ୍ୟଞ୍ଜନ

ପଦ୍ମ ଫୁଲର ପାଖୁଡ଼ା, ଏହାର ନାଡ଼କୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ତରକାରି ବା ଭଜା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ପଦ୍ମର ବାଟୁଲିରୁ ତିଆରି କରାଯାଏ ମଖାନା । ସେହିପରି ପଦ୍ମ ନାଡ଼କୁ ସରୁ ସରୁ କଟା ଆଳୁରେ ମିଶାଇ ଚଡ଼ଚଡ଼ି କରାଯାଏ । ସେହିପରି ପଦ୍ମଫୁଲରୁ କମଳ କାକଡ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଭାରତୀୟ ମସଲା ଏବଂ ଟମାଟୋ ଦେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଥିବା ପଞ୍ଜାବୀ ଲୋଟସ୍ ଷ୍ଟେମ୍ ଚିକେନ୍ ତରକାରି ଓ କବାବ୍ ବେଶ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ । ପଦ୍ମ ଫୁଲ ପାଖୁଡ଼ାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚା' ସୁପ୍ ଓ ସରବତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ହିତକର ।

କଖାରୁ ଓ କାଞ୍ଚନ ଫୁଲ ବରା

କଖାରୁ ଫୁଲ ପରି କାଞ୍ଚନ ଫୁଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ପିଠଉ, ଚୂନା ମାଛ ଚଡ଼ଚଡ଼ି, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ଷ୍ଟଫିଂ ଦେଇ ବରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । କାଞ୍ଚନ ଫୁଲର ବରା, ଚଡ଼ଚଡ଼ି, ଚାଉଳ ଓ ବେସନଦିଆ ପିଠା ବେଶ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । କଖାରୁ ଓ କାଞ୍ଚନ ଫୁଲକୁ ସବୁପ୍ରକାର ପରିବାରେ ମିଶାଇ ରାଇ ମଧ କରାଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ଲୋକେ ବାଉଁଶ କରଡ଼ିରେ କଖାରୁ ଓ କାଞ୍ଚନ ଫୁଲ ଦେଇ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ପରି କାଞ୍ଚନ ଫୁଲରୁ ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଛି ।

ମିଠା, କଳାକନ୍ଦ ଓ ଫାଲୁଦାରେ କେଶର

ଦୁଗ୍ଧ ମଲାଇ, ଚିନି, ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ, କଟା କାଜୁପିସ୍ତା ଓ କେଶର ବ୍ୟବହାର କରି କେଶର କଲାକନ୍ଦ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । କେଶର ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦକୁ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ କରିଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ପାଏସ, ବିରିୟାନୀ ଏବଂ ଫ୍ରାଏଡ ରାଇସ୍‌ରେ ମଧ କେଶର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଏହା ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁଗନ୍ଧିତ ଓ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ବନାଏ । ସେହିପରି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ମିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ କେଶର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବାବେଳେ ଏଥିରେ ମଲାଇ କେଶର କୁଲ୍‌ଫି ଫାଲୁଦା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ । ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କେଶରକୁ କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଚା'ରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଫୁଲ ଭଜା

ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଫଳ ଓ ପତ୍ର ପରି ଏହାର ଫୁଲ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା ଫୁଲରେ ବିଭିନ୍ନ ପନିପରିବା ପକାଇ ମିକ୍ସ ତରକାରି କରାଯାଉଛି । ଏହା ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଫଳପ୍ରଦ ।

ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ସଜନାଫୁଲ ଟିକି ଓ ସେକା ବରା

ସଜନା ଶାଗ ଓ ଛୁଇଁ ପରି ଏହାର ଫୁଲ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟଯୋଗ୍ୟ। ବଡ଼ି ଓ ପରିବା ପକାଇ ସଜନା ଫୁଲରୁ ରାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ଏହାବାଦ୍ ଚାଉଳ ଚୂନା, ଅଦାରସୁଣ ବଟା ଓ ଜିରାଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ତାୱାରେ ସେକା ବରା ଓ କବାବ ତିଆରି ହୁଏ। ସଜନା ଫୁଲ ଟିକି ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ।

ଆଳୁ ଫୁଲ

ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ହୋଇଥାଉନା କାହିଁ, ସେଥିରେ ଆଳୁ ନପଡ଼ିଲେ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୁଏନି। ତେବେ ଆଳୁ ପରି ଆଳୁ ଫୁଲ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ। ଆଳୁ ଫୁଲକୁ ସରୁ ସରୁ କଟା ଆଳୁ ସହିତ ଟମାଟୋ ଦେଇ ହାଲୁକା ଚଟପଟା ମସଲା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ସେହିପରି ଶିମ୍ବ ଫୁଲକୁ ଟମାଟୋ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଆଳୁ ଦେଇ ଭଜାଯାଇଥାଏ। ମାଛ ବେସରରେ ମଧ୍ୟ ସୋରିଷ ଫୁଲ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ।

ସାଲାଡ୍‌ରେ ବ୍ୟବହୃତ ଫୁଲ

ଫୁଲରୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଥିବାବେଳେ, କାକୁଡ଼ି, ଟମାଟୋ, ଗାଜର ଓ ପିଆଜରେ ଗେଣ୍ଡୁ, ଗୋଲାପ, ରଙ୍ଗଣୀ ଓ ସଦା ବିହାରି, କଇଁ, ପଦ୍ମ, ମଲ୍ଲୀଫୁଲ, ଗଙ୍ଗଶିଉଳି, ପାନମହୁରୀ ଫୁଲ, ଅଗସ୍ତି, ଡାଫୋଡିଲ୍, ବୁରହନ୍, ନାଗକେଶର, ସେଫାଳି, ସୋରିଷ ଫୁଲ, ଗିଲିରି ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟଯୋଗ୍ୟ ଫୁଲର ପାଖୁଡ଼ା ମିଶାଯାଇ ସାଲାଡ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ।

ରୋଜ୍ ପ୍ୟାନ୍ କେକ୍ ଓ କକ୍‌ଟେଲ୍

ଗୋଲାପ ଫୁଲ ପାଖୁଡ଼ାରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରାଏ। ଗୋଲାପ ଫୁଲକୁ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଯେପରିକି ଗୋଲାପ ଫୁଲର ରସ ସହିତ କ୍ଷୀର, ମଇଦା, ଗୁଣ୍ଡ ଚିନି, ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ, ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ, ଅଣ୍ଡାର ଧଳାଅଂଶକୁ ଭଲଭାବେ ଗୋଳାଇ ଏହାକୁ ରୋଜ୍‌ପ୍ୟାନ୍ କେକ୍ କରିଯାଏ। ସେହିପରି ଗୋଲାପ ଫୁଲ ପାଖୁଡ଼ାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି କ୍ଷୀର ଚା' ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ। ପ୍ରଥମେ ଗରମପାଣିରେ କିଛି ଗୋଲାପ ପାଖୁଡ଼ା ପକାଇ ଫୁଟାଯାଇ ସେଥିରେ ଗୁଜୁରାତି, ଚା' ପତି ଓ ଚିନି ପକାଇ ଛଣାଯାଏ। କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ଗୋଲାପ ଫୁଲ ଚା'। ଗୋଲାପ ଫୁଲର ସୁଗନ୍ଧ ପାଇଁ ଏହାକୁ ମିଠା, ଖିରି, ହାଲୱା, କେକ୍, ପ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରି, ମାକ୍ରୋନ୍‌ସ ଓ କକ୍‌ଟେଲ୍ ଓ ଚକୋଲେଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାରଯୋଗ୍ୟ। ଏହାବାଦ୍ ବିରିୟାନୀ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟର ସାଜସଜ୍ଜା ପାଇଁ ଏହାକୁ କରାଯାଉଛି।

ଗେଣ୍ଡୁଫୁଲ ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍

ଗେଣ୍ଡୁ ଫୁଲରୁ ତେଲ, ଫେସ୍‌ମାସ୍କ, ଚା', କେକ୍ ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଏହି ଫୁଲରୁ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଛି । ଗେଣ୍ଡୁ ଫୁଲକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ସେଥିରେ କ୍ଷୀର, ପାଣି, ଚିନି, ଭାନିଲା ଏସେନ୍ସ ମିଶାଇ ବଟା ଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଆଇସ୍-କ୍ରିମ୍ ଓ କ୍ରିମ୍ ମିଶାଇ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖି ଗେଣ୍ଡୁଫୁଲ ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ।

ଡାଳିମ୍ବ ଫୁଲରୁ ଜୁସ୍ ଓ ଚା'

ପେଟଜନିତ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଡାଳମ୍ବ ଫୁଲରେ ଚିନି, ଲୁଣ ଓ ପାଣି ମିଶାଇ ଜାରରେ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ କରି ଡାଳିମ୍ବ ଫୁଲ ଜୁସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ସେହିପରି ମହିଳାମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର ପାଇଁ ଡାଳିମ୍ବ ଫୁଲ ଚା' ବେଶ୍ ହିତକର।

ମିଠା ଓ ପିଠା ପାଇଁ ଅପରାଜିତା

ଅପରାଜିତା ଫୁଲରେ ନାନା ଆୟୁର୍ବେଦ ଗୁଣ ରହିଛି। ତେଣୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଅପରାଜିତା ଫୁଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ନାନା ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଓ ଚା' ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରୁଛନ୍ତି। ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଅପରାଜିତା ଫୁଲକୁ ସିଝାଇ ଦେଇ ଏହାର ରସରେ ସେଓ ନିମିକି, ମଣ୍ଡାପିଠା, ଗଇଁଠା ପିଠା, ରସଗୋଲା, ଚାଉଳ ପାମ୍ପଡ଼ ଓ ବଡ଼ି, ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଛି। ଚା' ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ପ୍ରଥମେ ପାଣି ଗରମ କରି ଅପରାଜିତା ଫୁଲକୁ ପକାଯାଏ। ଫୁଲ ସିଝିଗଲା ପରେ ଏଥିରେ ଡାଲଚିନି ଗୁଣ୍ଡ, ଗୁଜୁରାତି, ଗୋଲମରିଚ, ଚିମୁଟାଏ ଲୁଣ ପକାଇ ଛାଣି ଶେଷରେ ମହୁ ପକାଇ, ଲେମ୍ବୁ ମିଶାଇ ଅପରାଜିତା ଫୁଲରୁ ମସଲା ଚା' ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ବିରିୟାନୀ କିମ୍ବା କାନିକାରେ ଅପରାଜିତା ଫୁଲର ବ୍ୟବହାର ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦକୁ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ କରିଥାଏ। ଖରାଦିନ ପାଇଁ ଅପରାଜିତା ଫୁଲରୁ ସରବତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ ପାରିବ। ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଅପରାଜିତା ଫୁଲକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇଦେଇ ସେହି ଫୁଲକୁ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ। ଏହାର ରସକୁ ଆଇସ୍ ଟ୍ରେରେ ରଖି ଏଥିରେ କିଛି ସିଝାଫୁଲ ଓ କଞ୍ଚାଫୁଲ ରଖାଯାଏ। ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ବରଫକୁ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍‌ରେ କିଛି ପୁଦିନା ପତ୍ର, ହାଲୁକା ଚିନି, ଚାର୍ଟ ମସଲା, ଲେମ୍ବୁ ରସକୁ ଚିପୁଡ଼ି ଫେଣ୍ଟାଯାଏ। ଏଥିରେ ବରଫଖଣ୍ଡ ଓ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ପକାଇ ସରବତ କରିପାରିବା। ■

-ସଙ୍ଗୀତା ଦାସ

ହୋମସେଫ୍/ ଫୁଡ୍ ଆଣ୍ଡ ବାଭେରେଜ୍, କଟକ

କଦଳୀ ଭଣ୍ଡା କଟ୍‌ଲେଟ୍

କଦଳୀ ଭଣ୍ଡାକୁ ମାଛ ପକାଇ ରୋଷେଇ କରାଯାଏ। କଦଳୀ ଭଣ୍ଡୁଆ ପତୁଆ, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି କଦଳୀ ଭଣ୍ଡା ତରକାରୀ, କଦଳୀଭଣ୍ଡା କଟଲେଟ୍ ଓ ବରା ପ୍ରସ୍ତୁତି କରାଯାଏ। ସେହିପରି ଛୋଟ ଛୋଟ ବରା ଛଣାଯାଏ। ସେହିପରି ପିଆଜ ଶଣ୍ଢାରୁ ପିଆଜ ଚଡ଼ଚଡ଼ି, ପିଆଜ ଶଣ୍ଢା ପୋସ୍ତ ବରା କରାଯାଇଥାଏ।

ମାଛ ଆଇଟମ୍ ପାଇଁ ମନ୍ଦାର ଫୁଲ

ମନ୍ଦାର ଫୁଲରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାର ଭିଟାମିନ୍ ସି ଓ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଛି। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ହିତକର ମନ୍ଦାରକୁ କୁକିଜ୍, କେକ୍ କିମ୍ବା ପ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରି ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି। ମନ୍ଦାର ଫୁଲରୁ କକ୍‌ଟେଲ୍, ସୁପ୍, ଆଇସକ୍ରିମ୍ ଏବଂ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ପାନୀୟ ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଥିବାବେଳେ ଅଧିକାଂଶ ମାଛର ବିଭିନ୍ନ ଆଇଟମ୍ ପାଇଁ ମନ୍ଦାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି।

କୁକିଜ୍ ଓ ବିସ୍କୁଟ୍ ପାଇଁ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ଫୁଲ

ସାଧାରଣତଃ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ମଞ୍ଜି ତେଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। କିନ୍ତୁ ଏହାର ଫୁଲ ପାଖୁଡ଼ା ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। ବେକେଡ୍ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ଏହାର ଚାହିଦା ଅଧିକ। ସାଧାରଣତଃ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ଫୁଲ ପାଖୁଡ଼ା ଓ ଏହାର ମଞ୍ଜିକୁ ଉଭୟ ଆମିଷ ଓ ନିରାମିଷ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। କୁକିଜ୍, ବିସ୍କୁଟ ସହିତ ଚା' ପାଇଁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ଫୁଲର କଢ଼ରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ସୁପ୍।

ନିମ୍ବ କଢ଼ କଟ୍‌ଲେଟ୍

ନିମ୍ବ ପତ୍ର ପରି ଏହାର ଫୁଲ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟଯୋଗ୍ୟ। ନିମ୍ବ ଫୁଲକୁ କଖାରୁ ବାଇଗଣ, ଆଳୁ ସହ ମିଶାଇ ଭଜା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ। ସେହିପରି ସିଝା ଆଳୁ ଓ ସିଝା କଦଳୀ ସହ ଅଳ୍ପ ମଇଦା, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଜିରା, ସୋରିଷ ତେଲ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଚକଟି ଏହାକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ କରାଯାଏ। ନିମ୍ବ କଢ଼କୁ ଛୋଟ ଆକାର କାଟି ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥିବା ବଲ୍ ଉପରେ କୋଟ୍ କରି ନିମ୍ବ କଢ଼ କଟ୍‌ଲେଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ।

ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଫୁଲର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ

ଡାକ୍ତର ଦୀନବନ୍ଧୁ ମହାରଣା
(ଡି.ଲିଟ୍,ଆୟୁର୍ବେଦ)

ଆମ ପ୍ରକୃତିରେ ଅସରନ୍ତି ସମ୍ପଦ ଭରି ରହିଛି । ବୃକ୍ଷଲତା, ଗୁଳ୍ମର ଫୁଲ, ଫଳ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଶରେ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଥିବାରୁ ଏହାର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ଆୟୁର୍ବେଦରେ ପ୍ରଚଳିତ ରହିଛି । ଜନ୍ମଠାରୁ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବାରେ ଫୁଲ, ବୃକ୍ଷଲତା ସମ୍ପଦର ଅବଦାନ ଅତୁଳନୀୟ । ଜୀବନକୁ ବ୍ୟାଧିମୁକ୍ତ କରିବାରେ ବୃକ୍ଷଲତାର ଫୁଲ, ଫଳ, ଚେର, କାଣ୍ଡ, ପତ୍ରରେ ଭରି ରହିଛି ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନେକ ଫୁଲରେ ରୋଗ ବିନାଶକାରୀ ଗୁଣ ଥିବାରୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର ଆମ ସାମାଜିକ ଚଳଣିରେ ରହି ଆସିଛି । ପୁଣି କେତେକ ଖାଦ୍ୟଯୋଗ୍ୟ ଫୁଲ ପ୍ରକୃତି କୋଳରେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଏ, ଯାହାର ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାର ଆମକୁ ନୀରୋଗ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗବ୍ୟାଧି କବଳରୁ ପ୍ରାଣୀ ଜଗତକୁ ମୁକ୍ତ କରି ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓ କ୍ଳେଶ ରହିତ ଜୀବନଯାପନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବୃକ୍ଷଲତାର ଫୁଲ ଫଳ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଶ ସମଗ୍ର ମାନବ ସମାଜକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟ । ପ୍ରକୃତିର ଅମୃତତୁଲ୍ୟ ବରଦାନ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ ।

ଆମ ପ୍ରାଚୀନ ସାହିତ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଫୁଲର ବର୍ଣ୍ଣନା ସହ ଏଗୁଡ଼ିକର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ଫୁଲ ସାଧାରଣତଃ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରତୀକ। ପ୍ରସାଧନ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଉପଯୋଗ କରାଯାଇଥାଏ। ଏହାର ସୁଗନ୍ଧିରେ ମଧ୍ୟ ଔଷଧୀୟ ସତ୍ତା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ମନ ଓ ହୃଦୟକୁ ସତେଜ ରଖିବାରେ ଏଥିରେ ଯାଦୁକରୀ ଗୁଣ ରହିଛି। ଦେବଦେବୀଙ୍କ ପୂଜା ଆରାଧନାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇ ଫୁଲ ତା'ର ମହତ୍ତ୍ୱ ବଜାୟ ରଖିଛି । ତେବେ କେତେକ ଫୁଲକୁ ଆମେ ଖାଦ୍ୟଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିଆସୁଛେ। ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଆମ ବାଡ଼ି ବଗିଚାରେ ବଢୁଥିବା ସେହିପରି କେତେକ ବୃକ୍ଷଲତା ଫୁଲର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଏଠାରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି।

ସଜନା ଫୁଲ

ସଜନା ଫୁଲରେ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ସାଧାରଣତଃ ଜାନୁଆରୀରୁ ମାର୍ଚ୍ଚ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ସଜନା ଗଛରେ ଫୁଲ ଓ ଅପ୍ରେଲ- ଜୁନ୍ ମାସରେ ଫଳ ଧରେ । ଏହା ପ୍ରାୟ ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରେ ଦୃଶ୍ୟମାନ୍ ହୁଏ । ଏହାର ପତ୍ର ଓ ଫୁଲରେ ଜୀବାଣୁନାଶକ ତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ । ଏହା କଫବାତ ଶାମକ ହେତୁ କଫବାତ ଜନିତ ରୋଗରେ ସଜନା ଫୁଲ ଓ ପତ୍ର ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ସନ୍ଧିବାତ, ଆମବାତ ବ୍ୟାଧିରେ ଏହାର ଫୁଲକୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ସିଝାଇ ଖାଇଲେ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ। ନାଡ଼ି ଦୁର୍ବଳତା, ପକ୍ଷାଘାତ ଓ ସ୍ନାୟୁ ରୋଗରେ ଏହାର ଫୁଲ ଓ ପତ୍ରର ରସ ଖୁବ୍ ହିତକର । ତେବେ ପିତ୍ତ ପ୍ରକୋପ ଅଧିକ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଏହାର ସେବନ ଅହିତକର । ବୃକକ୍ ବିକାର ଜନିତ ରୋଗରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କ୍ଷତିକାରକ ମଧ୍ୟ । ଏହି ଫୁଲ କଷାୟ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଏହାକୁ ଭାଜି ଖାଦ୍ୟଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ନିମ୍ବ ଫୁଲ

ଭାରତର ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ନିମ୍ବ ଗଛ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୋଇଥାଏ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହି ଗଛଟି ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ବେଦ ଓ ପୁରାଣମାନଙ୍କରେ ନିମ୍ବ ବା ନିମ ଗଛ ସମ୍ପର୍କରେ ବହୁବିଧ ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି ।

ଧର୍ମୀୟ ମାନ୍ୟତା ଲାଭ କରିଥିବା ନିମ୍ବ ବୃକ୍ଷର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଓ ପ୍ରୟୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବହୁ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଭାରତୀୟମାନେ ପରିଚିତ ଥିଲେ । ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିମ୍ବର ଉପଯୋଗିତା ଅତୁଳନୀୟ। ଏହି ଗଛରେ ସାଧାରଣତଃ ମାର୍ଚ୍ଚ- ଅପ୍ରେଲ୍ ମାସରେ କଢ଼ି ବା ଫୁଲ ଧରେ । ଆମ ଦେଶରେ ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ନିମ୍ବ କଢ଼ି ବା ଫୁଲକୁ ଖାଦ୍ୟଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ। ବିଶେଷ କରି ନିମ୍ବ କଢ଼ିକୁ ଓଡ଼ିଶାର ଲୋକମାନେ ବାଇଗଣ ଓ ଆଳୁ ସହ ମିଶାଇ ଭାଜି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ। ଏହାର ତିକ୍ତ କଷାୟ ସ୍ୱାଦ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଏବଂ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ନାଶକାରୀ । ନିମ୍ବଗଛର ପତ୍ର, ଫୁଲ, ଫଳ ଓ ଛାଲିକୁ ଔଷଧୀୟ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଚର୍ମରୋଗ, କାଛୁକୁଣ୍ଡିଆ, ଯାଦୁ ଓ କୁଷ୍ଠ ପ୍ରଭୃତି ଚର୍ମରୋଗରେ ନିମ୍ବ, ପତ୍ର ଓ ଛାଲିକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ସହ ନିମ୍ବଫୁଲ ବା କଢ଼ିକୁ ସିଝାଇ ସେବନ କଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗରୁ ଉପଶମ ମିଳେ । ଅରୁଚି, ବାନ୍ତି, ଗ୍ରହଣୀ ରୋଗ, କୃମି ଓ ଯକୃତ୍ ବିକାର ରୋଗରେ ନିମ୍ବ ଛାଲିର ରସ କିମ୍ବା ନିମ୍ବଫୁଲ ରସକୁ ମହୁରେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଉପକାର ମିଳେ। ପେଟରେ କୃମି ବା ଜିଆ ହେଲେ ନିମ୍ବଫୁଲକୁ ବାଟି ଜୀରା ସହ ଏକତ୍ର ଖାଲିପେଟରେ ସେବନ କଲେ କୃମି ନାଶ ହୋଇଥାଏ । ନିମ୍ବ ଫୁଲକୁ ଅଳ୍ପ ସିଝାଇ ସେବନ କଲେ ମଧୁମେହରୁ ଉପଶମ ମିଳେ ।

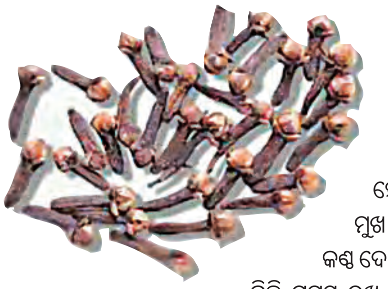
କାଞ୍ଚନାର ଫୁଲ

କାଞ୍ଚନାର ଏକ ମଧ୍ୟମାକାର ଜଙ୍ଗଲୀ ବୃକ୍ଷ । ଏହାର ଫୁଲ ଆକାରରେ ଟିକେ ବଡ଼। ଏହାର ରଙ୍ଗ, ଶ୍ୱେତ କିମ୍ବା ବାଇଗଣୀ କିମ୍ବା ଗୋଲାପି । ଫେବୃଆରୀ-ମାର୍ଚ୍ଚ ମାସବେଳକୁ ଏହି ଗଛ ପ୍ରାୟ ପତ୍ରଶୂନ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ଓ ଫୁଲ ଫୁଟିଥାଏ। ପୁଷ୍ପ ଭେଦରେ ତିନି ପ୍ରକାର କାଞ୍ଚନାର ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୋଇଥାଏ – ଶ୍ୱେତ, ପୀତ ଓ ରକ୍ତ। କାଞ୍ଚନାର ଫୁଲକୁ ଆଦିବାସୀ ଅଧ୍ୟୁଷିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଖାଦ୍ୟଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଓଡ଼ିଶାର କେତେକ ଉପକୂଳ ଅଞ୍ଚଳରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଫୁଲରୁ ଶାଗ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖିଆଯାଏ । ଏହା ଏକ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଫୁଲ । ଏହାର ସ୍ୱାଦ ସ୍ୱଳ୍ପକଷାୟ

ବିଶିଷ୍ଟ। ଏହା କଫ ଓ ପିତ୍ତ ଶମନ କରେ। ତେଣୁ କଫପିତ୍ତଜ ରୋଗରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହା ବ୍ରଣଶୋଧନ, ବ୍ରଣରୋପଣ, କୁଷ୍ଠଘ୍ନ ଏବଂ ଶୋଥହର ହୋଇଥିବାରୁ ଔଷଧ ଭାବେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ରକ୍ତପ୍ରଦର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ହିତକର ଏବଂ ମେଦ ବୃଦ୍ଧିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ।

ଲବଙ୍ଗ କଢ଼

ଲବଙ୍ଗ ଏକ ଖାଦ୍ୟଯୋଗ୍ୟ ମସଲା ଗଛ । ଏହାର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣହେତୁ ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ଆମଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଚାଷ କରାଯାଏ । ଲବଙ୍ଗ ଗଛର ଫୁଲ ବା ଫୁଲ କଢ଼କୁ ଶୁଖାଇ ଲବଙ୍ଗ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଲବଙ୍ଗ ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ଲବଙ୍ଗ କଢ଼ିକୁ ଅବିକଶିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଓ ଈଷତ ଗୋଲାପୀ ବର୍ଣ୍ଣଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଗଛରୁ ତୋଳିଆଣି ଚାରି-ପାଞ୍ଚ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁଖାଇ ଦିଆଯାଏ। ଏହା ଶୁଖିଯିବା ପରେ ଲବଙ୍ଗ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ତିକ୍ତ କଟୁ ରସ ହେତୁ ଏହା କଫ ଦୋଷ ଏବଂ ଶୀତ ବୀର୍ଯ୍ୟ ହେତୁ ପିତ୍ତଦୋଷକୁ ଦୂର କରେ । ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଗୁଣ ହେତୁ



ଏହା ଉତ୍ତେଜକ ଓ କୃମିଘ୍ନ ହୋଇଥାଏ। ଲବଙ୍ଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ମଥାରେ ଲେପ ଦେଲେ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଦନ୍ତରୋଗ, ମୁଖ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ, ପାୟରିଆ, ତଥା କଣ୍ଠ ଦୋଷରେ ଲବଙ୍ଗକୁ ପାଟିରେ କିଛି ସମୟ ରଖି ଚୋବାଇଲେ ମୁଖରୋଗ ଦୂର ହୁଏ। ଅରୁଚି, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଉଦରଶୂଳ ଓ ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ରୋଗରେ ମଧ ଲବଙ୍ଗକୁ ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଜୁଆଣି ଫୁଲ

ଜୁଆଣି ମଧ ଏକ ମସଲା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ। ଜୁଆଣିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଛି । ଏହା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସହଜ ଓ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ, ବାନ୍ତି ବାନ୍ତି ଭାବ ଦୂର କରିଥାଏ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାରୁ ଉପଶମ ଦେଇଥାଏ ତଥା ଓଜନ ଓ ମେଦ ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଜୁଆଣି ଫୁଲକୁ ରାତିରେ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ସକାଳେ ଏହି ପାଣିକୁ ସେବନ କଲେ ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ଓ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ। ଜୁଆଣି ଫୁଲକୁ ଶୁଖାଇ ଏହାକୁ ମସଲା ଓ ଔଷଧ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ।

କଦଳୀ ଭଣ୍ଡା

କଦଳୀ ଗଛର ଭଣ୍ଡାରୁ ଫୁଲ ସଂଗ୍ରହ କରି ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଆମ ଦେଶରେ ସର୍ବତ୍ର ଚାଷ କରାଯାଉଥିବା କଦଳୀ ଗଛର ଫୁଲରୁ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ତରକାରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ। ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହା ଏକ ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ । ଏହାର ଈଷତ ବାଇଗଣୀ ରଙ୍ଗର ଫୁଲକୁ କଞ୍ଚା କିମ୍ବା ରନ୍ଧନକରି ଖିଆଯାଇପାରିବ। ଏଥରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଫାଇବର, ପ୍ରୋଟିନ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ , ଫସ୍‌ଫରସ୍ , ଲୌହ, କପର, ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ ଆଦି ଧାତବ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ଗୋଗନିବାରଣ ବା ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୂରକରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

କଖାରୁ ଫୁଲ

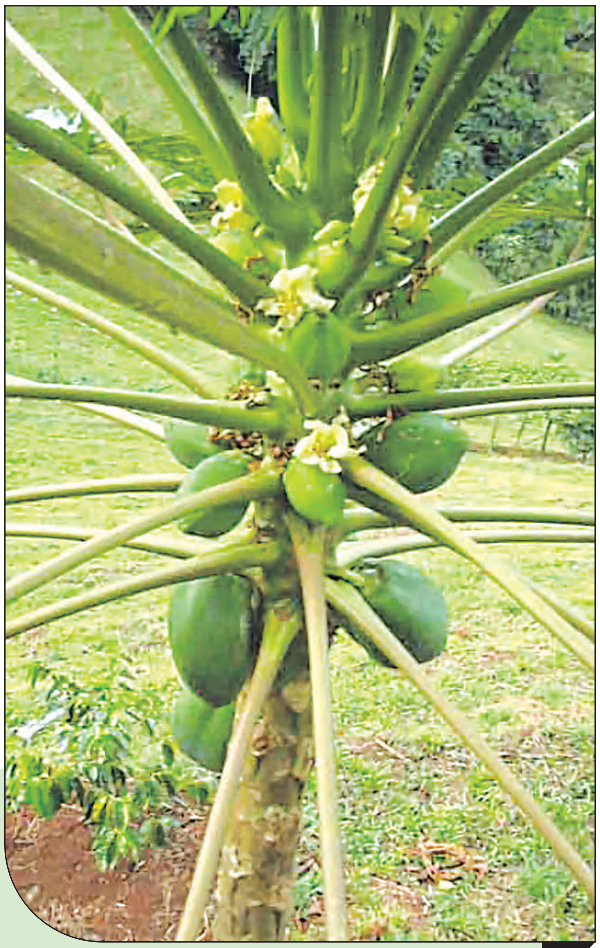
କଖାରୁ ଏକ ସାଧାରଣ ପନିପରିବା। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଜାତିର କଖାରୁ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୋଇଥାଏ । କଖାରୁ, କଖାରୁ ମଞ୍ଜି ଓ ଫୁଲରୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । କଖାରୁର ମଞ୍ଜି ଓ ଫୁଲକୁ ମଧ ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଔଷଧ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । କଖାରୁ ଫୁଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ତଥା ରୋଗପ୍ରତିଷେଧକ ଓ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ –ଏ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ଏହା ଅସ୍ଥିଦୃଢ ତଥା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

କଖାରୁ ଫୁଲ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ପୁରୁଷର ବୀର୍ଯ୍ୟର ଗୁଣବତ୍ତା ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରଜନନ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । କଖାରୁ ଫୁଲରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତରେ ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ। ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ଓ ଓଡ଼ିଶାରେ ମଧ ଏହାର ଲୋକପ୍ରିୟତା ରହିଛି । କଖାରୁ ଫୁଲ ପକୋଡ଼ା ବଙ୍ଗଳାରେ ଖୁବ୍ ଆଦୃତ । କଖାରୁ ଫୁଲକୁ ବେସନରେ ଗୋଳାଇ ଭାଜି ଖାଇବାରେ ଓଡ଼ିଆ ଲୋକ ଆନନ୍ଦ ପାଇଥାନ୍ତି। କଖାରୁ ଫୁଲ ପିଠଉ ମଧ ଏକ ପ୍ରକାର ରୁଚିକର ଖାଦ୍ୟ । କଖାରୁ ଫୁଲରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି- ୬ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ। ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦିର ଉପଚାରରେ କଖାରୁ ଫୁଲର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଫୁଲ

ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଏକ ଉପକାରୀ ବୃକ୍ଷ । ଏହାର ଫୁଲ, ଫଳ ଓ ପତ୍ରକୁ ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ପରିବା । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧକ, ହଜମ କ୍ରିୟାରେ ସହାୟକ ଓ ଭିଟାମିନରେ ସମୃଦ୍ଧ । ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଗଛରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଧଳାଫୁଲ ଫୁଟିଥାଏ । ଆମର ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନେ ଏହି ଫୁଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ବିଭିନ୍ନ ରୋଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିପାରୁଥିଲେ । ଏହି ଫୁଲ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ଶରୀରରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ସ୍ତରରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏହି ଫୁଲକୁ ନିୟମିତ ସେବନ କଲେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଓ ହୃଦ୍-ରୋଗରୁ ଉପଶମ ମିଳି ପାରିବ। ଏହା ମଧ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଊଣାଅଧିକେ ଜାଣିଥାଉ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ଫୁଲର ଉପକାରିତା ସମ୍ପର୍କରେ ଅନେକ ଲୋକ ଜାଣି ନ ଥିବେ। ସାଧାରଣତଃ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଗଛରେ ଅଣ୍ଡିରା ଓ ମାଈ ଫୁଲ ଫୁଟେ । କେବଳ ଅଣ୍ଡିରା ଫୁଲରେ ଅଧିକ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ଥିବାରୁ ଏହା ଖାଦ୍ୟଯୋଗ୍ୟ ଏବଂ ଏଥିରେ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଭରପୂର ରହିଥାଏ। ଯଦିଓ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଫୁଲ କଟୁ ତିକ୍ତ କଷାୟ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ, ତଥାପି ଏହି ଫୁଲରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ବଡ଼ ବଡ଼ ହୋଟେଲ ଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ ଓ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା ଓ ମସଲା ମିଶ୍ରଣରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଫୁଲରୁ ବିଭିନ୍ନ ରେସିପି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ଖାଦ୍ୟରେ ସମୟେ ସମୟେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଫୁଲର ରସ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଏହାର ଉପକାରିତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ଓ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ ମଧ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ପୁରୁଷ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଫୁଲର ବିଶେଷ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଉଭୟ ରୋଷେଇ ଓ ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଗ୍ୟାଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ବେଟା କ୍ୟାରୋଟିନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ , ଫେନଲ୍ , ଫସ୍‌ଫରସ୍, ଭିଟାମିନ୍-ଏ, ବି-୧ ,ସି ଓ ଇ ଏବଂ ଟ୍ୟାନିନ୍ ଭରି ରହିଥାଏ । ମଧୁମେହରେ ରକ୍ତ ସୁଗାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରତ୍ୟେହ ଅଣ୍ଡିରା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଫୁଲରକାଢ଼ା ସେବନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଫୁଲର ସେବନ କର୍କଟ କୋଷ ବୃଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରତିହତ କରିଥାଏ, ରକ୍ତଶୋଧନ କରିଥାଏ , ହୃଦ୍‌ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଫୁଲର ରସ ସହିତ ମହୁ ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ କଫ, କାଶ, ଗଳାକ୍ଷତ ବା ଦରଜ, ଗଳାବସିବା ରୋଗରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଆଣ୍ଟି-ବାଓଟିକ୍ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଉଭୟ ବୟସ୍କ ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାଶ ରୋଗର ଉପଶମ ନିମନ୍ତେ ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଫୁଲର ବ୍ୟବହାର ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଲୋକ-ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭାବେ ପ୍ରଚଳିତ ଅଛି । ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିବାରଣ, ବିନ୍ଧା, ଫୁଲା, ଦରଜ ହ୍ରାସ ନିମନ୍ତେ ଅଣ୍ଡିରା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଫୁଲର ବ୍ୟବହାର ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।



ଆମ ବାଡ଼ିବଗିଚାରେ ଥିବା ଓ ଆମେ ଖାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଗଛଲତାର ଫୁଲରୁ ଅନେକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ବଡ଼ ବଡ଼ ତଥା ତାରକା ଚିହ୍ନିତ ହୋଟେଲରେ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ବହୁ ପୁରାତନ କାଳରୁ ପ୍ରଚଳିତ ଫୁଲରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ଏବେ ବିଭିନ୍ନ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତି ଓ ଆଧୁନିକ ଜ୍ଞାନକୌଶଳର ଉପଯୋଗରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ଫୁଲରୁ ତିଆରି ହେଉଥିବା ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଓ ନାନା ପ୍ରକାର ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଏବେ ହୋଟେଲ୍ ଗୁଡ଼ିକରେ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ରେସିପିର ମାନ୍ୟତା ଲାଭ କରି ଆଦୃତ ହେଉଛି। ପରୋକ୍ଷରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିରେ ଏହା ସହାୟକ ହେଉଛି । ■

ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକ, ଓଡ଼ିଶା ଆୟୁର୍ବେଦ ସେବା ସଦନ, କଟକ, ମୋ: ୯୪୩୭୦୪୩୧୦୩

ଭାରତୀୟ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ସଂସ୍କୃତିରେ ଫୁଲ

ଖାଦ୍ୟରେ ଫୁଲର ବ୍ୟବହାର ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ରୋମ ଓ ଗ୍ରୀକ୍‌ବାସୀ ଏହାକୁ ଉଭୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ତା'ର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ସେହିପରି ମଧ୍ୟପୂର୍ବ ଏବଂ ଏସିଆର ଅନେକ ଦେଶ ପରି ରାଣୀ ଭିକ୍ଟୋରିଆ ମଧ୍ୟ ଥିଲେ ଫୁଲର ପ୍ରଶଂସକ । ତେବେ ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ଫୁଲରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଭିନ୍ନ ରକମର ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟଞ୍ଜନକୁ ନେଇ ଏହି ଉପସ୍ଥାପନା ।

ଅଗସ୍ତି ଫୁଲ

ଅଗସ୍ତି ଫୁଲ ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ । ଏହାର ନାଁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ । କ୍ୟାଲସିୟମ୍‌ରେ ଭରପୂର ଅଗସ୍ତି ଫୁଲ ଶରୀରକୁ ଶୀତଳ ରଖିଥାଏ । କେରଳରେ ଲୋକମାନ ଏହି ଫୁଲକୁ ପିଆଜ, ନଡ଼ିଆ ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ପକାଇ ଭାଜି ଖାଆନ୍ତି । ଏହାବାଦ୍ ଏଥିରେ ପକୁଡ଼ି ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ଅଗସ୍ତି ଫୁଲରେ ବେସନ, ପିଆଜ ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ପକାଇ ଛାଣି ଖାଇବାକୁ କେରଳବାସୀ ଭଲପାଆନ୍ତି । ଅଗସ୍ତିଫୁଲରେ ଚା', କକ୍‌ଟେଲ୍ ମଧ୍ୟ ତିଆରି କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବାତ, କଫ, ପିତ୍ତ ସମେତ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

ଗଙ୍ଗଶିଉଳି

ଆସାମରେ ଗଙ୍ଗଶିଉଳିକୁ 'ଜେୱାଲି' କୁହାଯାଏ । ଏଠାରେ 'ଖାର୍' ନାମକ ଏକ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦକୁ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ଗଙ୍ଗଶିଉଳି ଫୁଲକୁ ଉପଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ସେହିପରି ସେମାନେ ମାଛ ତରକାରି ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଗଙ୍ଗଶିଉଳିକୁ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବେଳେ ଭାତ ଉପରେ ପକାଇ ପରଷନ୍ତି । ଏହାବାଦ୍ 'ତିତା ଫୁଲ'କୁ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଖାଆନ୍ତି । ଯାହାର ରଙ୍ଗ ଈଷତ୍ କମଳା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସ୍ୱାଦ ପିତା ।

ସୁକ୍ତି ଫୁଲ

ବଙ୍ଗାଳୀମାନେ ପନିପରିବାରେ ଏକପ୍ରକାର ସୁକ୍ତ ରାନ୍ଧଣା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ଏଥିରେ ସେମାନେ ସୁକ୍ତି ଫୁଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ସୁକ୍ତି ଫୁଲ ଦେଖିବାକୁ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର । ସୁକ୍ତି ଫୁଲକୁ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଭାଜି ଖାଆନ୍ତି । ସେହିପରି ସଜନା ଫୁଲ ମଧ୍ୟ ବଙ୍ଗାଳୀଙ୍କ ଘରେ ଖୁବ୍ ପରିଚିତ । ପୋସ୍ତ ଓ ଆଳୁ ଦେଇ ସେମାନେ ଏହି ଫୁଲରେ ସୁସ୍ୱାଦୁ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ଅନେକ ଘରେ ଏହି ଫୁଲକୁ ହରଡ଼ ଡାଲିରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ନିମ୍ବ କଢ଼

ତାମିଲ କିଚେନ୍‌ରେ ନିମ୍ବ କଢ଼ରେ ରସମ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ନିମ୍ବ ଗଛ ତଳେ ପରିଷ୍କାର କପଡ଼ା ବିଛାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସେଥିରେ କଢ଼ ସବୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ରସମରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ଏହି କଢ଼କୁ ଶୁଖାଇ ଭଜାଯାଏ ।

ସଜନା ଫୁଲ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାରତୀୟ ସଜନାଶାଗ ସହ ବେଶ୍ ପରିଚିତ । ତେବେ ବଙ୍ଗାଳୀମାନେ ସଜନା ଫୁଲରେ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ରୋଷେଇ କରୁଥିବା ବେଳେ ଗୋଆରେ ଲୋକମାନେ ସଜନା ଫୁଲକୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ବେଶି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଭାଜି ବା ପକୁଡ଼ି ଭାବେ ସେମାନେ ଏହାକୁ ଖାଆନ୍ତି । ଏହାକୁ ଉପଯୋଗ କରି ସେମାନେ 'ଟିସ୍‌ରେଓ' ନାମକ ଏକ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଗୋଆରେ କଖାରୁ ଫୁଲ, ପିଆଜ ଶଣ୍ଢାକୁ ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗ କରାଯାଏ । ଏଥିରେ ସେମାନେ ନଡ଼ିଆ ଓ ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ଦେଇ ରାନ୍ଧନ୍ତି ।

ମହୁଲ ଫୁଲ

କେବଳ ଓଡ଼ିଶାରେ ନୁହେଁ, ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ, ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ, ଗୁଜୁରାଟ, ତାମିଲନାଡୁରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଚାହିଦା ବେଶି । ମହୁଲଫୁଲରେ କେବଳ ମଦ ନୁହେଁ, ଏହାକୁ ଟନିକ୍, ଜାମ୍, ଜୁସ୍ ଆଦିରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଅନ୍ୟପଟେ ଗୋଣ୍ଡ, କୋରୱା, ଭିଲ୍, ବଇଗା ଜନଜାତିଙ୍କର ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରମୁଖ ଖାଦ୍ୟ । କ୍ରିଷ୍ଣା ଗୋପାଳ ଦୁବେଙ୍କ ଲିଖିତ 'ଦ ଇଣ୍ଡିଆନ କୁଜିନ୍' ପୁସ୍ତକରେ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ ଛୋଟନାଗପୁରରେ ଜନଜାତିଙ୍କର ଅସୁର ଖିଚଡ଼ି ନାମକ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ସେମାନେ ଚାଉଳ ଖେଚୁଡ଼ିରେ ଶୁଖିଲା ମହୁଲ ଫୁଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏହାବାଦ୍ ଅଟାରେ ମହୁଲ ଫୁଲ ଗୁଣ୍ଡକୁ ମିଶାଇ କେକ୍, ରୁଟି ତିଆରି କରନ୍ତି । ବୁନ୍ଦେଲଖଣ୍ଡରେ ଶୁଖିଲା ମହୁଲ ଫୁଲକୁ ଛାଣି ଲୋକମାନେ ପକୁଡ଼ି କରି ଖାଆନ୍ତି ।

ଜୀବନ୍ତି ଓ ହଳଦୀ ଫୁଲ

ଗୁଜରାଟରେ ଲେପଟାଡେନିଆ ରେଟିକ୍ୟୁଲାଟା ବା ଜୀବନ୍ତି ଫୁଲ ବର୍ଷାଦିନେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଏହି ଫୁଲରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଅନେକ ନାଗା କିଚେନ୍‌ରେ ହଳଦି ଫୁଲକୁ ଘୁଷୁରି ମାଂସ ସହିତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଫୁଲ

ଉତ୍ତରପୂର୍ବାଞ୍ଚଳର ଲୋକମାନେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଫୁଲକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଉପଯୋଗ କରନ୍ତି । ବିଶେଷକରି ମଣିପୁରରେ ଏହାକୁ ସାଲାଡ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ତା'ସହ ଏହାକୁ ମାଛ ମୁଣ୍ଡ ଆଳୁ ସହିତ ସୁସ୍ୱାଦୁ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହା ଯକୃତ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସଂକ୍ରମଣ କମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ତେନ୍ତୁଳି ଫୁଲ

ଭାରତରେ ଏହା ବହୁଳ ଭାବେ ଦେଖାଯାଏ । ତେବେ ତେନ୍ତୁଳି ବା କଅଁଳକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଏହାର ଫୁଲକୁ ଅଣଦେଖା କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଖାଇବାଯୋଗ୍ୟ ଓ ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଛି । ତେନ୍ତୁଳି ଫୁଲ ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ । ଡାଲି, ଚଟଣିରେ ଏହାକୁ ଉପଯୋଗ କରାଯାଏ । ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହି ଫୁଲର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବେଶି ।

କଦଳୀ ଭଣ୍ଡା

ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ଭାଗରେ କଦଳୀ ଭଣ୍ଡାକୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏଥିରେ ଫସ୍‌ଫରସ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ପଟାସିୟମ୍, କପର୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ଆଇରନ୍ ଅଧିକ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ସୁପରଫୁଡ୍ କୁହାଯାଏ । ତେବେ ଏହାକୁ ବାଛି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସମୟସାପେକ୍ଷ ହୋଇଥାଏ । ତରକାରି, ଭଜା ଏଥିରେ ତିଆରି ହେଉଥିବା ବେଳେ ଆସାମରେ ଏହାକୁ ପାରା ମାଂସରେ ମିଶାଇ ରୋଷେଇ କରାଯାଏ ।

ଖାଦ୍ୟରେ ଫୁଲ ଛିଟା

ସମସ୍ତେ ଖାଦ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ଓ ରୋଗମୁକ୍ତ ରହିବା ପାଇଁ ଫୁଲକୁ ଉପଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ଏବେ କିନ୍ତୁ ଫୁଲକୁ ସ୍ୱାଦ, ସୁଗନ୍ଧ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଭୋଜନରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଧାରା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଖାଦ୍ୟରେ ଫୁଲର ଉପଯୋଗକୁ ନେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରିପୋର୍ଟ ।

ସ୍ୱାଦ ସହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର

ଏବେ ଖାଇବାଯୋଗ୍ୟ ଫୁଲର ଚାହିଦା ବଢ଼ିଛି। ଖାଦ୍ୟରେ ଫୁଲକୁ ଉପଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା କେବଳ ଏହାର ରଙ୍ଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସୁ ନାହିଁ, ବରଂ ସ୍ୱାଦରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସୁଛି। ପିଠା, ମିଠା, ସରବତଠୁ ଆରମ୍ଭ କରି କେକ୍ ଆଦିରେ ଫୁଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି। ମନ୍ଦାର ଫୁଲକୁ ସରବତ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ବେଳେ ସାଲାଡ୍‌ରେ ଗେଣ୍ଡୁ ଫୁଲକୁ ଉପଯୋଗ କରାଯାଉଛି। ଅପରାଜିତା ଫୁଲରେ ଚା' ମଧ୍ୟ ତିଆରି କରାଯାଉଛି। ଏହାବାଦ୍ ରୁଟି, ସୁପ୍ ତଥା ଦୋସାରେ ଭିନ୍ନ ସ୍ୱାଦ ଆଣିବା ପାଇଁ ସଜନା ଫୁଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ଡାଲିରେ ଭିନ୍ନ ଏକ ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ଅନେକ ସଜନା ଫୁଲକୁ ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗ କରନ୍ତି। ମନ୍ଦାର ଫୁଲ, ଗୋଲାପକୁ ସାଲାଡ୍, ଜାମ୍, ଚା', କକ୍‌ଟେଲ୍ ଗାର୍ନିସ ପାଇଁ ବି ଉପଯୋଗ କରାଯାଉଥିବା ବେଳେ ପାନରେ ଭିନ୍ନ ସ୍ୱାଦ ଆଣିବା ପାଇଁ ଗୁଲକନ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି। ସେହିପରି ବିରିଆନୀରେ ମଧ୍ୟ ଏହିସବୁ ଫୁଲ କେବଳ ଖାଦ୍ୟକୁ ଭିନ୍ନ ସ୍ୱାଦ ପ୍ରଦାନ କରି ନ ଥାଏ, ବରଂ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବି ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ। ସଜନାଫୁଲରୁ କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ପଟାସିୟମ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ବି୧, ବି୬ ମିଳୁଥିବା ବେଳେ ଅଗସ୍ତି ଫୁଲ ମହୁଲଫୁଲ, କଖାରୁ ଫୁଲ ଭଳି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଇବାଯୋଗ୍ୟ ଫୁଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର।

ବଦଳୁଛି ଖାଦ୍ୟର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ

ସାଧାରଣତଃ ଖାଦ୍ୟ ରଙ୍ଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ରଙ୍ଗକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି। ତେବେ ଏବେ ଖାଦ୍ୟ ରଙ୍ଗର ସ୍ଥାନ ନେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଇବାଯୋଗ୍ୟ ଫୁଲ। କେବଳ ସେଫ୍‌ମାନେ ନୁହନ୍ତି, ସାଧାରଣ ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ରଙ୍ଗ ଓ ସ୍ୱାଦରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଉପଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟର ମଧ୍ୟ ଚାହିଦା ବଢୁଛି। ଗେଣ୍ଡୁ ଫୁଲ, ଗୋଲାପ, ଅପରାଜିତା ଭଳି ଆହୁରି ଏକାଧିକ ଖାଇବାଯୋଗ୍ୟ ଫୁଲରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ। ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ ସୁନ୍ଦର ହୋଇପାରୁଛି। ଏଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚା', ପିଠା, ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍, ସାଲାଡ୍, କୁକିଜ୍, କେକ୍ ଆଦି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଭିନ୍ନଧରଣର ହୋଇଥାଏ।

ଟ୍ରେଣ୍ଡରେ ଫ୍ଲୋରାଲ୍ ଗାର୍ନିସିଂ

ଯେଭଳି ଗୋଟିଏ ଫୁଲତୋଡ଼ାକୁ ଯେ, କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଘରର ଶୋଭା ବଢ଼ିଥାଏ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ଲେଟ୍‌କୁ ଫୁଲରେ ସଜାଇବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ଅଧିକ ସୁନ୍ଦର ଦିଶିଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଫ୍ଲୋରାଲ୍ ଗାର୍ନିସିଂର ଟ୍ରେଣ୍ଡ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ଯଦିଓ ଏହା ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ରହିଛି, ତଥାପି ଦିନକୁ ଦିନ ଏହାର ଲୋକପ୍ରିୟତା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି। ତେଣୁ ଏବେ ଖାଦ୍ୟକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫୁଲରେ ଗାର୍ନିସିଂ କରାଯାଉଛି। ସେହିପରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫୁଲର ଉପଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ରସାୟନ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ମୁଖ୍ୟତଃ ସାଲାଡ୍ ସମେତ ଏବେ କେକ୍, କପ୍‌କେପ୍, କକ୍‌ଟେଲ୍, ସରବତ୍ ଆଦିକୁ ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ପରଷିବା ପାଇଁ ଗେଣ୍ଡୁ, ଗୋଲାପ ଭଳି ଫୁଲକୁ ଉପଯୋଗ କରାଯାଉଥିବା ଦେଖାଯାଉଛି। ଏପରିକି ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍, ମାଛ, ପାସ୍ତା ଭଳି ଖାଦ୍ୟର ଗାର୍ନିସିଂ ପାଇଁ ଫୁଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି। ଅନ୍ୟପଟେ କାଫେ, ହୋଟେଲ, ବେକ୍ ସପ୍‌ରେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଇବାଯୋଗ୍ୟ ଫୁଲକୁ ଉପଯୋଗ କରାଯାଉଛି ।

ଖାଦ୍ୟରେ ଫୁଲ ମହକ

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବା ଯେଭଳି ଏକ କଳା, ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ପରଷିବା ମଧ୍ୟ ଆଉ ଏକ କଳା। ଖାଇବାଯୋଗ୍ୟ ଫୁଲ ଖାଦ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କି ସୁନ୍ଦର କରି ନ ଥାଏ, ସୁବାସିତ କରିଥାଏ। ଖାଦ୍ୟର ମହକ ସହ ଫୁଲର ମହକ ମିଶି ସେଥିରୁ ଏକ ଭିନ୍ନ ସୁଗନ୍ଧ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଯାହାକି ଖାଦ୍ୟପ୍ରେମୀଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଆକୃଷ୍ଟ କରିଥାଏ। ଏଇ ଯେମିତି ପଖାଳରେ ଦହି, ଅଦା ତଥା ମଲ୍ଲୀଫୁଲ ପକାଯାଇ ସୁବାସିତ ମଲ୍ଲୀଫୁଲ ପଖାଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ■

କେମିତି କରିବେ ଉପଯୋଗ

- ଖାଦ୍ୟରେ ଫୁଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହା ଖାଇବାଯୋଗ୍ୟ କି ନୁହେଁ ପ୍ରଥମେ ଜାଣନ୍ତୁ ।
- ଏହାକୁ ଘରେ ମଧ୍ୟ ସହଜରେ ଲଗାଇପାରିବେ। ଘରର ବାଲ୍‌କୋନି ତଥା ବଗିଚାରେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଇବାଯୋଗ୍ୟ ଫୁଲକୁ ଲଗାଇବା ସମ୍ଭବ।
- ଖାଦ୍ୟରେ ଫୁଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ଫୁଲକୁ ବେକିଂ, ସାଲାଡ୍, ସିରପ୍, ଚା' ଗାର୍ନିସିଂରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।
- ଆଇସ୍‌କ୍ୟୁବ୍‌ରେ ଫୁଲକୁ ଫ୍ରିଜ୍ କରି ରଖିପାରିବେ। ଏହାକୁ ଯେକୌଣସି ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଭିନ୍ନ ସ୍ୱାଦ ମିଳିଥାଏ ।

'ଫୁଲ ରାନ୍ଧଣାର ପ୍ରୟାସ ଜାରି ରହିବ'

- ଅବିନାଶ ପଟ୍ଟନାୟକ, ମାଷ୍ଟର ସେଫ୍

ଲୋକପ୍ରିୟ କୁକିଂ ରିଆଲିଟି ଶୋ' 'ମାଷ୍ଟର ସେଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ସିଜନ୍ -୧୭'ରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ୧୨ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରହି ଓଡ଼ିଶା ପାଇଁ ଗର୍ବ ଓ ଗୌରବ ଆଣିଥିଲେ ଓଡ଼ିଆ ପୁଅ ଅବିନାଶ ପଟ୍ଟନାୟକ। ଖାଦ୍ୟରେ ଫୁଲକୁ ଉପଯୋଗ କରି ସେ ଓଡ଼ିଆ ଘରର ପାରମ୍ପରିକ ଗଇଁଠା ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ। ତେବେ ସେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ଗଇଁଠା ଥିଲା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ। ସେ ଗଇଁଠା ପିଠାରେ ଅପରାଜିତା ଫୁଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ତାହାକୁ ନିଆରା ତରିକାରେ ପରଷିଥିଲେ। ଅପରାଜିତା ଫୁଲ ଯୋଗୁଁ ଏହି ପିଠା ଖୁବ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇପାରିଥିଲା। ଏହି ପିଠାକୁ ବିଚାରପତିମାନେ ଏତେ ବେଶି ପସନ୍ଦ କରିଥିଲେ ଯେ, ତାଙ୍କୁ ସିଧାସଳଖ ମାଷ୍ଟର ସେଫ୍ କିଚେନ୍‌କୁ ପ୍ରବେଶର ଅନୁମତି ମିଳିଥିଲା। ତେବେ ଖାଇବାଯୋଗ୍ୟ ଫୁଲରେ ରୋଷେଇ କରିବା ଅବିନାଶଙ୍କର ଏହା ପ୍ରଥମ ପ୍ରୟାସ ନ ଥିଲା, ଏହାପୂର୍ବରୁ ବି ସେ ଫୁଲରେ ଏକାଧିକ ରାନ୍ଧଣା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ। ଏବେ ବି ଏହା ଜାରି ରହିଛି। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଲୋକଆଢୁଆଳରେ ବି ଅନେକ ଖାଇବାଯୋଗ୍ୟ ଫୁଲ ରହିଛି, ସେସବୁ କିଭଳି ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆସିବ, ସେ ଦିଗରେ ମଧ୍ୟ ନିରନ୍ତର ପ୍ରୟାସ କରୁଛନ୍ତି ଅବିନାଶ।

ଖାଦ୍ୟପ୍ରେମୀ ଅବିନାଶ

ଖଡ଼ଗପୁରରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଅବିନାଶ ପଟ୍ଟନାୟକ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ରୁହନ୍ତି। ଅବିନାଶ ଜଣେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରେମୀ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସ୍କୁଲରେ ପଢ଼ିବା ସମୟରୁ ତାଙ୍କର ରୋଷେଇ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ରହିଆସିଛି। ସେହିପରି ସେ ଫ୍ଲୋରିକଲଚର୍ ଓ ଲ୍ୟାଣ୍ଡସ୍କେପ୍ ଗାର୍ଡେନିଂରେ ପିଏଚ୍‌ଡି କରୁଥିବା ବେଳେ ପ୍ରକୃତିର ଏହି ସୁନ୍ଦର ଉପାଦାନରେ କିଭଳି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରିବ, ସେଥିରେ ତାଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ବି ରହିଛି। ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୧୫ରୁ ଅଧିକ ଓଡ଼ିଆ ପାରମ୍ପରିକ ପିଠା ଏବଂ ରାନ୍ଧଣାର ପଛରେ ଥିବା ଇତିହାସକୁ ସେ ଡକ୍ୟୁମେଣ୍ଟ କରିଛନ୍ତି। ଏହାବାଦ୍ ତାଙ୍କର ଫୁଡ୍ ବ୍ଲଗ୍ 'ଭୁକ୍କଡ୍ ଇନ୍‌ସାନ୍'ରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସୁନ୍ଦର ସୁନ୍ଦର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ଏହି ଇନ୍‌ଷ୍ଟାଗ୍ରାମ୍‌ରେ ଅବିନାଶ ରେସିପି ଗୁଡ଼ିକ ଡକ୍ୟୁମେଣ୍ଟ କରନ୍ତି।

ଗଇଁଠା ପିଠାରେ ଅପରାଜିତା ଓ ଗଙ୍ଗଶିଉଳିର ଛୁଙ୍କ

ଅବିନାଶ ଜଣେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରେମୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ସବୁବେଳେ ନିଆରା ତରିକାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରିଥାନ୍ତି। ସେ ତାଙ୍କର ଏହି ପ୍ରୟାସକୁ ଜାତୀୟ ଟେଲିଭିଜନରେ ଦେଖାଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ପଛାଇ ନାହାନ୍ତି। ମାଷ୍ଟର ସେଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ସିଜିନ୍-୭ରେ ସେ ପ୍ରଥମେ ଗଇଁଠା ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ। ଯାହାକୁ ସେ ତାଙ୍କ ଆଇମା'ଙ୍କଠାରୁ ଶିଖିଥିଲେ। ତେବେ ସେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ଗଇଁଠା ଥିଲା ସାଧାରଣ ଗଇଁଠା ପିଠାଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ। ସେ ଏହି ଗଇଁଠାରେ ଅପରାଜିତା ଫୁଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ। ଅପରାଜିତାର ରଙ୍ଗ ପାଇଁ ଏହି ଗଇଁଠା ଦେଖିବାକୁ ଯେତିକି ଆକର୍ଷଣୀୟ ଥିଲା, ସେତିକି ଥିଲା ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସେ ଗଙ୍ଗଶିଉଳି ଫୁଲର କ୍ଷୀର ଓ ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା ପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ।

ଅପରାଜିତା ଫୁଲକୁ ଅବିନାଶ ରଙ୍ଗ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ। ତା'ସହ ଗଇଁଠାକୁ ଫୁଲ ଆକୃତିରେ ତିଆରି କରିଥିଲେ। ତାଙ୍କର ଏଭଳି ଏକ ନିଆରା ରେସିପିକୁ ବିଚାରପତି ମାଷ୍ଟର ସେଫ୍ ବିକାଶ ଖାନ୍ନା, ରଣଭୀର ବ୍ରାର ଏବଂ ଗାରିମା ଆରୋରା ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ କରିଥିଲେ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପାରିଜାତ ସୁଜି ହାଲୁଆ, କଦମ୍ବ ଚଟଣି, ଅଗସ୍ତିରେ ଶାଗମୁଗ ଭଳି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଇବାଯୋଗ୍ୟ ଫୁଲରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରାନ୍ଧଣା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ଅବିନାଶ କହନ୍ତି।

ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆସୁ ଖାଇବାଯୋଗ୍ୟ ଫୁଲ

ଫୁଲକୁ ନେଇ ବହୁତ କିଛି କରାଯାଏ। ପୂର୍ବରୁ ଏ କଥା ସମସ୍ତେ ଜାଣିଛନ୍ତି। ତେବେ କଖାରୁ ଫୁଲକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଅନ୍ୟ ଫୁଲ ମଧ୍ୟ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆସିବା ଦରକାର। ଭଦ୍ରକରେ ଧଳା କାଞ୍ଚନ ଫୁଲରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି। ଏଥିରେ ପିଠଉ ଦେଇ କରାହୁଏ। ଆମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲୋକେ ଗଗଙ୍ଗଶିଉଳି ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଅବିନାଶ ମାଷ୍ଟର ସେଫ୍ ଅଡିସନ୍‌ରେ ଏହାକୁ ଉପଯୋଗ କରିଥିଲେ। ତେବେ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ଓ ଆସାମରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ମାଛ ଆଦି ସୁସ୍ୱାଦୁ ତରକାରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି।

ଫୁଲର ବ୍ୟବହାର ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ଦରକାର

ଫୁଲକୁ କେଉଁ ଜାଗାରେ କେତେ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଦରକାର, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ଉଚିତ। କେବଳ ରାନ୍ଧି ଦେଲେ ହେବ ନାହିଁ। ଏଥିରେ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ, ସବୁ ଫୁଲର ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରହିଛି। କେତେକ ଫୁଲର ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଥିବା ବେଳେ ଆଉ କିଛିର ନାହିଁ। ତେଣୁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ କିଭଳି ଓ କେତେ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ନିହାତି ଜରୁରି।

ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଜାରି ରହିବ

ଅବିନାଶ କହନ୍ତି, ଅପରାଜିତା ଫୁଲରେ ମୁଁ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ରୋଷେଇ କରିଛି ତାହା ନୁହେଁ, ସମସ୍ତେ କରନ୍ତି ଓ କରୁଛନ୍ତି। ତେବେ ଜାତୀୟ ଟିଭି ମାଧ୍ୟମରେ ଏହା ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଛି ଓ ପରିଚୟ ମିଳିପାରିଛି। ଅନ୍ୟପଟେ ଫ୍ଲୋରିକଲ୍‌ଚର୍‌ର ଛାତ୍ର ହୋଇଥିବାରୁ ଏ ଦିଗରେ ମୋର ଅବଦାନ ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ବୋଲି ସେ କହନ୍ତି। ଅପରାଜିତା ଫୁଲର ରାନ୍ଧଣାକୁ ବିଦେଶୀମାନେ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ପସନ୍ଦ କରିଛନ୍ତି। ତେଣୁ ଓଡ଼ିଆ ଖଦ୍ୟର ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର ଏବଂ ଫୁଲକୁ ନେଇ ତାଙ୍କର ଏହି ପ୍ରୟାସ ଆଗକୁ ମଧ୍ୟ ଜାରି ରହିବ। ତା'ସହ ଏହାକୁ ନେଇ କିଛି କର୍ମଶାଳା କରିବା ଯୋଜନା ରଖିଥିବା କହିଛନ୍ତି ଅବିନାଶ। ■

ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଫୁଲ ବ୍ୟଞ୍ଜନ

ଫୁଲ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରତୀକ । ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ଫୁଲକୁ ସାଜସଜ୍ଜା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି ତାହା ନୁହେଁ; ଫୁଲରେ ନାନା ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଭରିରହିଛି । ତେଣୁ ଏହାକୁ ରାନ୍ଧି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେଉଛି । ଯେମିତି ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଫୁଲର ଚା'କୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କେଉଁ ଫୁଲର ଚା'କୁ କିପରି ପିଇବା, କେଉଁ ଫୁଲ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ, କେଉଁ ଫୁଲ ଖାଦ୍ୟଯୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ, ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଫୁଲ ବ୍ୟବହାର ସଂପର୍କରେ କ'ଣ କହନ୍ତି ଗବେଷକ, ଡାକ୍ତର, ଡାଏଟିସିଆନ୍, ଗୃହିଣୀ ତାକୁ ନେଇ ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆଲେଖ୍ୟ ।

'ଫୁଲ ରାନ୍ଧଣାର ଲୋକପ୍ରିୟତା ବଢୁଛି'

ସବୁ ଫୁଲକୁ ତ ଖାଦ୍ୟରେ ଉପଯୋଗ କରି ହେବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଯେଉଁ ଫୁଲ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ସେ ସବୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦରକାର । କଖାରୁ ଫୁଲ, ଗଙ୍ଗଶିଉଳି, ଅଗସ୍ତି, କାଞ୍ଚନ ଫୁଲରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରାଯାଏ । ଗଙ୍ଗଶିଉଳି ଫୁଲକୁ ଫୁଟାଇ ତା' ପାଣିରେ ପିଠା ଆଦି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରାନ୍ଧଣା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିହେବ । ସେହିପରି ଅପରାଜିତା ଫୁଲକୁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏପରିକି ଏହି ଫୁଲର ପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ି ଦେଲେ, ତା' ରଙ୍ଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ତାହା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାରଯୋଗ୍ୟ । ମନ୍ଦାର ଫୁଲକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ । ଅବଶ୍ୟ ଫୁଲର ଉପଯୋଗୀ ବିଷୟରେ ପୂର୍ବରୁ ଲୋକେ ସଚେତନ ନ ଥିଲେ । ସେଥିପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ସେତେ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉ ନ ଥିଲେ । ଏବେ ଲୋକେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦିଗରେ ଯତ୍ନବାନ ହେଉଥିବାରୁ ଏହାର ଲୋକପ୍ରିୟତା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ତା'ସହ ମାଷ୍ଟର ସେଫ୍ ଭଳି ଶୋ' ମାଧ୍ୟମରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ସେଫ୍‌ମାନଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ବି ଆସୁଛନ୍ତି । ଫଳରେ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ଅନ୍ୟପଟେ ପୂର୍ବରୁ ଲୋକେ ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ପରଷିବା ଉପରେ ସେତେ ବେଶି ଧ୍ୟାନ ଦେଉ ନ ଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଖାଇବା ଥାଳିକୁ ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ପରଷା ଗଲେ ଭଲ ଲାଗେ । ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ରୁଚି ବଢ଼େ । ସେଥିପାଇଁ ଗାର୍ନିସିଂ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ । ଏବେ ଏଥିରେ ଫୁଲକୁ ବି ଯୋଡ଼ା ଯାଇଛି । ■

ରୀତୁ ପଟ୍ଟନାୟକ, କୁଲିନାରି ରିସର୍ଚ୍ଚର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

'ସମସ୍ତ ଔଷଧୀୟ ଫୁଲ ହିଁ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ'

ଯେଉଁ ଫୁଲ ଔଷଧ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ତାହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ତେବେ ଯେଉଁ ଫୁଲ ବିଷାକ୍ତ ବା ବିଷଯୁକ୍ତ ଗଛରୁ ଫୁଟିଥାଏ, ଯେପରି ଦୁଦୁରା, ଅରଖ, କନିଅର ଇତ୍ୟାଦି ସେବନ କରିବା ଅନୁଚିତ । କାରଣ ବିଷାକ୍ତ ଫୁଲ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସଜନିତ ସମସ୍ୟା, ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହରାଇବା, ଚର୍ମ ଲାଲ ପଡ଼ି ଫଟକା ବା ଆଲର୍ଜି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଔଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ଭରପୂର ଫୁଲ ଯଥା - ନିମ୍ବ, ଗୋଲାପ, ପଦ୍ମ, ମନ୍ଦାର ଆଦି ଫୁଲକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ନଖାଇ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ନପୁଂସକ, ଅଣ୍ଡାଜନିତ ଓ କଫଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ । ଯଦିଓ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ଓ ସୁଗନ୍ଧିତ ପାଇଁ ଗୋଲାପ ଫୁଲ ଖିଆଯାଏ, ଏହାକୁ କିନ୍ତୁ ଡାଏଟ୍‌ରେ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ■

ଡା. କ୍ଷୀରୋଦ କୁମାର ରଥ
ଅନୁସନ୍ଧାନ ଅଧିକାରୀ, କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଆୟୁର୍ବେଦ ସଂସ୍ଥା, ଭରତପୁର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

'ରଙ୍ଗ ଓ ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ଜୈବିକ ଫୁଲକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ'

ପ୍ରାଚୀନ ରୋମ, ଚୀନ୍, ମଧ୍ୟ ପୂର୍ବ ଏବଂ ଭାରତର ସଂସ୍କୃତିରେ ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ନାନାଫୁଲରୁ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ବ୍ୟଞ୍ଜନର ସାଜସଜ୍ଜା ପାଇଁ ଫୁଲ ବ୍ୟବହାର ନୂଆ ଟ୍ରେଣ୍ଡ । ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଫୁଲକୁ ପିଠା ସଜା ପାଇଁ ଏବଂ ସାଲାଡରେ କଞ୍ଚା ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ବରଫଖଣ୍ଡରେ ଫୁଲ ମିଶାଇଲେ କକ୍‌ଟେଲ୍‌ରେ ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ିଯାଏ । ଶୁଖା ଫୁଲରୁ ବିରିୟାନି ପ୍ରସ୍ତୁତି, ଜାମ ପ୍ରସ୍ତୁତ, ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ଚା' ଏହାସହ ଯେକୌଣସି କଷ୍ଟମାଇଜ୍ ପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ରଙ୍ଗ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଏବଂ 'ସି', ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, ଆଣ୍ଟିଇନ୍‌ଫ୍ଲାମେଟୋରୀ ଯୋଗୁଁ ମଣିଷ ସୁସ୍ଥ ଓ ନୀରୋଗ ରହେ । କେଉଁ କେଉଁ ଫୁଲ ଖାଦ୍ୟଯୋଗ୍ୟ ତାହା ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପାଖୁଡ଼ା ଯୁକ୍ତ ଫୁଲରୁ ପରାଗକୋଷକୁ କାଢ଼ି ଖାଇବା ଉଚିତ । ରାସ୍ତା କଡ଼, ଉଦ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ର, ଫୁଲ ବିକ୍ରେତା କିମ୍ବା ନର୍ସରୀରୁ ମିଳୁଥିବା ଫୁଲ ବ୍ୟବହାରଯୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ । ଏଥିରେ କୀଟନାଶକ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ରସାୟନ ସିଞ୍ଚନ କରାଯାଏ, ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ କ୍ଷତିକାରକ । ତେଣୁ ଜୈବିକ ଉପାୟରେ ମୁଁ ପ୍ରାକୃତିକ ରଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର କରି ମୋର ଖାଦ୍ୟପାତ୍ରକୁ ସଜାଇବାକୁ ନିଜ ବଗିଚାର ଫୁଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରେ । ■

ସେଫ୍ ମାଇକେଲ୍, ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା, ମାଇକେଲ୍ କିଚେନ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର

'ଭାରି ସୁଆଦିଆ ଅଗସ୍ତି ଫୁଲର ବରା'

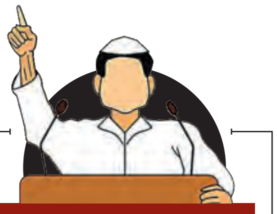
ଠାକୁର ପୂଜାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ନାରୀର ଆଭୂଷଣ, ଔଷଧ ଓ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଫୁଲର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ । ମନ୍ଦାର, ଅପରାଜିତା, ଗୋଲାପ, କାଞ୍ଚନ, ଫୁଲକୋବି, ଅଗସ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ଫୁଲକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଅଗସ୍ତି ଫୁଲର ଏକ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ମୋର ଅତି ପ୍ରିୟ । ଅଗସ୍ତି ଫୁଲ ବରା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ପ୍ରଥମେ ଫୁଲର କେଶର ବାହାରକରି ଧୋଇନେବା ଦରକାର । ତା'ପରେ ଚାଉଳଗୁଣ୍ଡ, ବେସନ, ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ମସଲାଗୁଣ୍ଡ ଓ ଅଳ୍ପ ପାଣିଦେଇ ଏହାର ଏକ ଘୋଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଦେଇ ଫୁଲକୁ ଘୋଳରେ ବୁଡ଼ାଇ ବରାକରି ଛଣାଯାଏ । ଅଗସ୍ତି ଫୁଲ ଲୌହ, ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଓ 'ସି'ରେ ଭରପୂର । ଏହା ଶରୀରକୁ ଶୀତଳତା ପ୍ରଦାନ କରେ । କ୍ଷତକୁ ଶୁଖାଏ ଓ ମାନସିକ ଅବସାଦ ଦୂରକରେ । ■

ମମତା ପାଣି, ଗୃହିଣୀ

'ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ମନ୍ଦାର ଚା' ଉତ୍ତମ'

ମହିଳାମାନଙ୍କ ମାସିକ ଧର୍ମ ସମସ୍ୟା ହେଉ କି ପେଟଜନିତ ସମସ୍ୟାରୁ ଉପଶମ ଦିଏ ଗୋଲାପ । ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଗୋଲାପ ଫୁଲ ଖାଦ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏଥିପାଇଁ ଗୋଲାପ ଫୁଲର ୪ରୁ ୫ପାଖୁଡ଼ା ପାଣିରେ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଫୁଟାଇବା ପରେ ଏହାକୁ ଛାଣି ପାଣିରେ ମହୁ ମିଶାଇ ସକାଳର ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ପିଇ ପାରିବେ । ଏହାର ୧୦ ମିନିଟ୍ ପରେ କିଛି ନା କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ । ସମାନ ଢଙ୍ଗରେ ସୁଗନ୍ଧିତ ଚମେଲି ଫୁଲକୁ ପାଣିରେ କିଛି ସମୟ ଫୁଟାଇ ଏଥିରେ ଲେମ୍ବୁ ପକାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହୁଏ । ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ । ଓଜନ କମାଇବା, ଚିନ୍ତା ଦୂର କରିବା କିମ୍ବା ତ୍ୱଚାରେ ଚମକ ପାଇଁ ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ ସିରେ ଭରପୂର ଲାଭେଣ୍ଡର ଫୁଲ କିମ୍ବା ମନ୍ଦାର ଫୁଲକୁ ଚା' କିମ୍ବା ସରବତ ଭାବେ ପିଇପାରିବେ । ନିୟମିତ ଡାଏଟ୍ କରୁଥିଲେ ସାଲାଡ଼ରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଫୁଲର ପାଖୁଡ଼ା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଫଳପ୍ରଦ । ■

ଲୋପାମୁଦ୍ରା, ଡାଏଟିସିଆନ୍



ନୀତି ଅନୀତି ରାଜନୀତି

ଶ୍ରୀବିଦୂର

ବେଳ ହୁଁ ଥିବ ସାବଧାନ...

ଦିନ ଥିଲା ଚାଙ୍ଗୁ ରାଜା ଗିରିଧର ଥିଲେ ହାତ ଦଳର ଦିଲ୍ଲୀ ନେତାଙ୍କ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଥିଲେ ଅତିପ୍ରିୟ। ଦଳରେ ବି ଭାରି କାଟ୍‌ତି ଥିଲା। କେନ୍ଦ୍ରରେ କ୍ୟାବିନେଟ୍ ମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ଓଡ଼ିଶାର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପଦ ବି ତାଙ୍କୁ ମିଳିଥିଲା। ମାତ୍ର ସେ ସମୟ ଆଉ ନାହିଁ; ଏବେ ନିଜ ପୁରୁଣା ଦଳକୁ ଫେରିବାକୁ ଯେତେ ଆତୁର ହେଲେ ବି ଗିରିଧରଙ୍କୁ ଦଳ ଲୋଡୁନାହିଁ। ହାତ ଛାଡ଼ି ପଦ୍ମ ଧରି ବାପା-ପୁଅ ଗମାଙ୍ଗ ପୁରୁଣା ଦଳ ବିରୋଧରେ ଯେଉଁ ଗର୍ଜନ କରିଥିଲେ, ତାକୁ ଦଳର ନେତାମାନେ ଭୂଲି ନାହାନ୍ତି। ପୁଣି ସେମାନଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ସପ୍ତଗିରିଙ୍କ ଅଭ୍ୟୁଦୟ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଅଡୁଆ ହୋଇଛି। ଦକ୍ଷିଣ ଓଡ଼ିଶା ହାତ ଦଳିଆ ନେତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସପ୍ତଗିରିଙ୍କର ଖାଲି ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବଢ଼ିନାହିଁ, ରାଜ୍ୟର ଏକମାତ୍ର ସାଂସଦ ଭାବରେ ଦିଲ୍ଲୀରେ ବି ତାଙ୍କର କିଛି ସମ୍ପର୍କ ବଢ଼ିଛି। ପଦ୍ମ ଦଳିଆ ନେତାମାନେ ତାଙ୍କୁ ମଝି ଦରିଆରେ ଯେମିତି ବୁଡ଼ାଇ ଦେଲେ, ସେପରି କିଛି ହେବ ବୋଲି ବୋଧହୁଏ ଗମାଙ୍ଗ ଏଣ୍ଡ ସନ୍ କେବେ ବି ଚିନ୍ତା କରି ନ ଥିଲେ। ଏବେ ତେଣୁ ଏବେ ହାତ ଧରିବାକୁ ଯେତେ ଆତୁର ହେଲେ ବି ଗିରିଧରଙ୍କୁ ରାଜ୍ୟ ବା କେନ୍ଦ୍ର ନେତୃତ୍ୱ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉ ନାହିଁ। ତାଙ୍କ କଂଗ୍ରେସ ପ୍ରବେଶ ପାଇଁ କୁଆଡ଼େ ସପ୍ତଗିରିଙ୍କ ସାର୍ଟିଫିକେଟ ଲୋଡ଼ା ବୋଲି ଏପଟେ ଦଳର ରାଜ୍ୟ ନେତୃତ୍ୱ ସଫାସଫା ଶୁଣାଇ ଦେଇଛନ୍ତି। ସେପଟେ ଦିଲ୍ଲୀ ନେତାଙ୍କର ବି ଆଉ ଗିରିଧରଙ୍କ ପ୍ରତି ପୁରୁଣା ଭାବପ୍ରୀତି ଥିବାପରି ଲାଗୁନାହିଁ। ଏଥିଲାଗି ଗମାଙ୍ଗ ପରିବାର ଏବେ ମଝି ସ୍ୱର୍ଗରେ ତ୍ରିଶଙ୍କୁ। ସେଇଥିପାଇଁ ପରା କଥାରେ ଅଛି- ଆପଣା କଲା କର୍ମମାନ, ବେଳହୁଁ ଥିବ ସାବଧାନ। ପଦ୍ମ ପୋଖରୀକୁ ଲମ୍ଫ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ଏତିକି ଗମାଙ୍ଗ ବାପା-ପୁଅ ଭାବିଥାଆନ୍ତେ....। ■

ଭାଲୁ ଭାଇନାଙ୍କ ଧୋତି ଚିନ୍ତା

ହାତ ମଠର ତାରା ଓରଫ୍ ଭାଲୁ ଭାଇନା ବିଧାନସଭାରେ ସବୁଠୁ ସକ୍ରିୟ ବିଧାୟକ। ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ବି ତାଙ୍କର ଢ଼େର ପତିଆରା। ଖାଲି ପତିଆରା ନୁହେଁ, ରାଜ୍ୟର ରଙ୍ଗିଲା ନେତାଙ୍କ ଭିତରୁ ଭାଲୁ ଭାଇନା ଜଣେ। ଅନେକ ସମୟରେ ରଙ୍ଗରଙ୍ଗିଆ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତି। କେବେ ଗୋଲାପୀ ତ କେବେ ଫିରୋଜୀ କୁର୍ତ୍ତା ପାଇଜାମା, କେବେ ପୁଣି ସୁଟ୍ ବୁଟ୍; କିନ୍ତୁ ଭାଲୁ ଭାଇନା ଧୋତି ପିନ୍ଧିଥିବାର କେହି କେବେ ଦେଖିଥିବେ ତାହା କାହାକୁ ଜଣାନାହିଁ। ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ଭାଇନାଙ୍କ ଧୋତି ଚିନ୍ତା ଢ଼େର। ବିଧାନସଭାରେ ଧୋତି ପିନ୍ଧା ନେତାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସକୁ ନେଇ ସିଏ କୁଆଡ଼େ ଭାରି ବିବ୍ରତ। ଗଲା ବିଧାନସଭାରେ ଏକମାତ୍ର ନିୟମିତ ଧୋତିପିନ୍ଧା ନେତା ଥିଲେ ଦାମୋଦର ରାଉତ। କେବେକେବେ ଅନନ୍ତ ଦାସ ଆଉ ନରସିଂହ ମିଶ୍ର ଧୋତିପିନ୍ଧି ଆସୁଥିଲେ। ଏଥର ଦାମୋଦର ନାହାନ୍ତି, ଖାଲି ଅନନ୍ତ ଆଉ ନରସିଂହ। ସେମାନେ ବି ପୁଣି ନିୟମିତ ଧୋତି ପିନ୍ଧନ୍ତି ନାହିଁ। କେବେକେବେ ନରସିଂହ କଳା ସୁଟ- ଗଳାବନ୍ଧା କୋଟ ପିନ୍ଧନ୍ତି ତ ଅନନ୍ତ ଧଳା ସାର୍ଟ ପ୍ୟାଣ୍ଟରେ ଶୋଭା ପାଆନ୍ତି। ଏପଟେ ଟୋକା ନେତାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଧଳା ସାର୍ଟ-ଡ଼େନିମ୍ ଜିନ୍ ଅଲିଖିତ ୟୁନିଫର୍ମ ହୋଇଗଲାଣି। ଏମିତି ସ୍ଥିତିରେ ଧୋତିର ବିଲୋପକୁ ନେଇ ଭାଲୁ ଭାଇନା କୁଆଡ଼େ ଭାରି ବିବ୍ରତ। ଆଜିକାଲି ଅନେକ ବିଧାୟକ ମୋଦୀ ଜ୍ୟାକେଟ ପିନ୍ଧୁଛନ୍ତି, ତେଣୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଅନ୍ତତଃ ଦିନକ ପାଇଁ ବିଧାୟକମାନେ ଧୋତି ପିନ୍ଧି ଆସିଲେ ଭଲ ଦିଶନ୍ତା ବୋଲି ଭାଲୁ ଭାଇନା ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଛନ୍ତି। ହେଲେ ଚଗଲା ବୁମ୍‌ଧାରୀଙ୍କୁ ପାରିବ କିଏ? ସେମାନେ ଓଲଟା ଭାଲୁ ଭାଇନାକୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଛନ୍ତି, ଏ ପରମ୍ପରା ତାଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉ। ■

ଛଟପଟ ହାତ ପ୍ରଚାରକ

ହାତ ମଠ ମୁଖିଆଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ପରାମର୍ଶଦାତା ବୋଲାଉଥିବା ପ୍ରଚାରକ ବିଜୟ ପଟ୍ଟନାୟକ ଏବେ କୁଆଡ଼େ ଭିତରେ ଭିତରେ ଭାରି ଛଟପଟ। ଦଳରେ ପ୍ରବେଶ ପରେ ଯେଉଁ ଦର୍ପ ଓ ଦମ୍ଭ ଦେଖାଉଥିଲେ, ସେ ସବୁ ଧୀରେଧୀରେ ପାଉଁଶିଆ ପଡ଼ିବା ଦେଖାଗଲାଣି। ହାତ ଦଳରେ ତାଙ୍କର ସ୍ଥିତିକୁ ନେଇ ଏବେ କୁଆଡ଼େ ସିଏ ନିଜେ ଶଙ୍କାଗ୍ରସ୍ତ ବୋଲି ତାଙ୍କ ନିକଟତମ ଲୋକମାନେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରିବା ଶୁଣାଗଲାଣି। ମାତ୍ର ବିଜୟ କୁଆଡ଼େ ଏଥିନେଇ ତୁଣ୍ଡ ଖୋଲୁ ନାହାନ୍ତି। ଶୁଣିବା କଥା ହେଲା ମଠ ମହନ୍ତ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ପରାମର୍ଶଦାତା ପ୍ରଚାରକ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ବାଟରେ ଆଉ ଜଣେ ପୂର୍ବତନ ମହନ୍ତ ପଟ୍ଟନାୟକ କଣ୍ଟା ବିଛାଇ ଦେଇଛନ୍ତି। ତାଙ୍କର ଓ ତାଙ୍କ ପୁଅଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଦଳ ଭିତରେ ଯେଉଁ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର ହେଉଛି, ତା ପଛରେ ପ୍ରଚାରକ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ହାତ ଥିବା ପୂର୍ବତନ ମହନ୍ତଙ୍କୁ କିଏ ଜଣେ ବୁଝାଇ ଦେଇଛି। ସେଥିପାଇଁ ପୂର୍ବ ମହନ୍ତ ଓ ତାଙ୍କ ସହଯୋଗୀମାନେ ପ୍ରଚାରକ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଗୋଛି କାଟିବାକୁ କଟୁରୀ ଧାର କରିବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି। ଖାଲି ସୁଯୋଗକୁ ଅପେକ୍ଷା, ବେଳକାଳ ଦେଖି ଏମିତି ଚୋଟ ମାରିବେ ଯେ ନା ଥିବ ବାଉଁଶ, ନା ବାଜିବ ବଇଁଶୀ। ଏମିତି ତ ହାତ ଦଳରେ ଯେତିକି କର୍ମୀ ନାହାନ୍ତି, କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଓ ନେତାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ତା'ଠୁ ବେଶୀ। ଦୁଇ ଦଶନ୍ଧିରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକାଳ ରାଜ୍ୟରେ କ୍ଷମତାରୁ ବାହାରେ ରହିବା ସତ୍ତ୍ୱେ କଙ୍କଡ଼ା କନ୍ଦଳରୁ ଦଳର ନେତାମାନେ ଏଯାଏ ବାହାରି ପାରିନାହାନ୍ତି। ଦଳକୁ କ୍ଷମତାସୀନ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ପିସିସି ସଭାପତି ପଦ ପାଇଁ ଦଳ ଭିତରେ ଚାଲିଥିବା ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ପରିଣାମ ନିର୍ବାଚନଗୁଡ଼ିକରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ଆଉ ପ୍ରଚାରକ ବିଜୟଙ୍କ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ହାତ ମଠ ତ ପର ଗାଁ ନଦୀ ପରି। କେଉଁଠି କେତେ ପାଣି ଅଛି କଳନା ନ କରି ନଦୀରେ ପଶିବା ପରିଣାମ ଭୋଗିବାକୁ ତ ପଡ଼ିବ। ■

ସୁସୁରି ମାରି କିଳା ନିମନ୍ତ୍ରଣ

ପଦ୍ମ ଦଳର ସାଂସଦ ଅପରାଜିତା ଷଡ଼ଙ୍ଗୀଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କ ଦଳର ନେତା ଆଉ କର୍ମୀଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ କୁଆଡ଼େ ରେଳ ଧାରଣା ପରି ସମାନ୍ତର। ସାଂସଦ ଭାବରେ ନିର୍ବାଚିତ ହେବା ପରଠାରୁ ଅପରାଜିତା ଦଳ ଅପେକ୍ଷା ନିଜ ସଙ୍ଗଠନ କାମରେ ବେଶୀ ବ୍ୟସ୍ତ ବୋଲି ଖୋଦ୍ ଦଳୀୟ ନେତାମାନେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଛନ୍ତି। ଦଳର ଶୀର୍ଷ ନେତୃତ୍ୱ ନିକଟରେ ବି ଫେରାଦ ହୋଇଛନ୍ତି। ଗାଁ ଦାଣ୍ଡରେ ପଥର ପକାଇ ସାଂସଦଙ୍କ ରାସ୍ତା ରୋକିଛନ୍ତି। ଗତ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ ପରେ ଥରଟିଏ ବି ନିଜ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଯାଇ ନ ଥିବା ଅଭିଯୋଗ କରି ପଥର ଫିଙ୍ଗିଛନ୍ତି। ଏମିତି ସମୟରେ ପୁଣି ଏକ ବିବାଦରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି ସାଂସଦ ଅପରାଜିତା। ଜଟଣୀ ନିକଟରେ ସାଂସଦ ଏକ କ୍ରୀଡ଼ା ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦାନ ଉତ୍ସବ ଆୟୋଜନ କରି ବିଭିନ୍ନ ଭଲି, ଫୁଟବଲ୍, କ୍ରିକେଟ୍ କ୍ଲବ୍‌କୁ କ୍ରୀଡ଼ା ଉପକରଣ ବାଣ୍ଟିବାକୁ ନେଇ ଅଡୁଆରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି। ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳର ପ୍ରାୟ ୧୭୦ଟି କ୍ଲବ୍‌କୁ କ୍ରୀଡ଼ା ଉପକରଣ ବଣ୍ଟା ଯିବ ବୋଲି ଘୋଷଣା ସହ ସେମାନଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇଥିଲା। ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ କିଛି କ୍ଲବ୍‌କୁ କ୍ରୀଡ଼ା ଉପକରଣ ବଣ୍ଟାଯିବା ପରେ ଅନ୍ୟ କ୍ଲବଗୁଡ଼ିକୁ କ୍ରୀଡ଼ା ସାମଗ୍ରୀ ଦିଆ ନ ଯିବାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ହୋ-ହଲ୍ଲା। ପରିସ୍ଥିତି ଧୀରେଧୀରେ ଉଷୁମ ହେଉଥିବା ଦେଖି ଅବଶିଷ୍ଟ କ୍ଲବଗୁଡ଼ିକୁ ୨୮ ତାରିଖରେ କ୍ରୀଡ଼ା ଉପକରଣ ଦିଆଯିବ ବୋଲି ସେଇଠି ଘୋଷଣା ହେଲା। ମାତ୍ର ୨୮ ଯାଇ ୩୦ ତାରିଖ ହେଲା ପଛେ କ୍ରୀଡ଼ା ଉପକରଣ ମିଳିଲା ନାହିଁ। ଯାକୁ ନେଇ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅପରାଜିତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ମେଳି ବାନ୍ଧିଛନ୍ତି ଯୁବ କ୍ଲବ। ଯାକୁ ହିଁ କହନ୍ତି ସୁସୁରି ମାରି କିଳା ନିମନ୍ତ୍ରଣ। କ୍ରୀଡ଼ା ଉପକରଣ ନ ଦେଇ ଘୋଷଣା କାହିଁକି ବୋଲି ଯୁବ କ୍ଲବଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଶ୍ନ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି। ■

ଏହା ଏକ ବ୍ୟଙ୍ଗାତ୍ମକ ଆଲେଖ୍ୟ। ଏହାଦ୍ୱାରା କାହାର ସମ୍ମାନହାନି କରିବା ଆମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନୁହେଁ। ସାମ୍ପ୍ରତିକ ରାଜନୈତିକ ସ୍ଥିତିକୁ ମନୋରଞ୍ଜନ ଶୈଳୀରେ ପାଠକଙ୍କ ସାମ୍ନାକୁ ଆଣିବା ଏହାର ଏକମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ।