





ସାଗୁ ଦାନା ବର୍ଷ

ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ: ସାଗୁ ଦାନା, କ୍ଷୀର, ଚିନି, ଗୁଜରାଟି ଗୁଣ୍ଡ, ଘିଅ, ଛାଏ ପୁଟସା। ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ବସାନ୍ତୁ। ଏହା ସାମାନ୍ୟ



ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ସାଗୁ ଦାନା ପକାଇ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାଲକା ଫ୍ରାଏ କରନ୍ତୁ। ଏହା କ୍ରିପସି ହୋଇଯିବା ପରେ ଗ୍ୟାସ୍‌କୁ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଏହାକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ବାହାର କରି ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଗୁଜରାଟି କରି ଭଲ ପାଉଥିବା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଏକ ପ୍ୟାନ୍‌ରେ କ୍ଷୀର ଗରମ କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଫୁଟିବାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। କ୍ଷୀର ଥାଣ୍ଡେ ଥାଣ୍ଡେ ଗାଢ଼ା ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଚିନିକୁ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହା ଭଲ ଭାବେ ମିଶିଯିବା ପରେ ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଆଉ ଏକ ପ୍ୟାନ୍‌ରେ ଘିଅ ନେଇ ସେଥିରେ ସାଗୁ ଦାନା ପାଉଡରକୁ ପକାଇ ସିଫରେ ଭଲ ଭାବେ ଭାଜନ୍ତୁ। ଏହା ହାଲକା ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗର ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ କ୍ଷୀର, ଚିନି ମିଶ୍ରଣକୁ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ। ଏହା ଉପରେ ଗୁଜରାଟି ଗୁଣ୍ଡ ପକାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଏହାକୁ ଏକ ପ୍ଲେଟ୍‌ରେ ବାହାର କରି ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ଉପରେ ଛାଏ ପୁଟସା ପକାଇ ସଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ମୁତାବକ ପିସ୍‌ରେ କାଟି ସର୍ଭ କରନ୍ତୁ।

ରଶ୍ମୀକା-ବିଜୟଙ୍କ ଡେଟିଂ ଫଟୋ ଭାଇରାଲ୍



ଚଲିଉଡର ହଟ୍ ଯୋଡ଼ି ରଶ୍ମୀକା ମନ୍ଦନା ଏବଂ ବିଜୟ ଦେବରକୋଣ୍ଡାଙ୍କ ସିକ୍ରେଟ୍ ଡେଟିଂ ଫଟୋ ଭାଇରାଲ୍।

ଉତ୍ତମ ଡେଟିଂ ଚର୍ଚ୍ଚାକୁ ଖଣ୍ଡନ କରୁଥିବା ରଶ୍ମୀକା ବିଜୟଙ୍କ ସହିତ ଫଟୋ ସେମାନଙ୍କର କିଛି ଫଟୋ ସେମାନଙ୍କ ମିଡିଆରେ ଭାଇରାଲ୍ ହେଉଛି। ବାସ୍ତବରେ ରଶ୍ମୀକା ନିକଟରେ ନିଜର ଏକ ସିଙ୍ଗଲ୍ ଫଟୋ ପୋଷ୍ଟ କରିଥିଲେ, ଯେଉଁଥିରେ ସେ ଏକ ବୁ ଶାର୍ଟ ପିନ୍ଧି ରେସୋରାରେ ଖାଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା। ଏହାପରେ ସେମାନଙ୍କ ମିଡିଆରେ ଭାଇରାଲ୍ ଫଟୋରୁ ସେ ବିଜୟ ଦେବରକୋଣ୍ଡାଙ୍କ ସହ ଥିବା ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଛି। କାରଣ ଭାଇରାଲ୍ ହେଉଥିବା ପୋଷ୍ଟରେ ରଶ୍ମୀକାଙ୍କ ଆଗରେ ବିଜୟ ଦେବରକୋଣ୍ଡା ବସିଛନ୍ତି। ଏଥିରୁ ଉତ୍ତମ ଡେଟିଂ କରୁଥିବା ଚର୍ଚ୍ଚା ପୁଣି ଥରେ କୋର ଧରିଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଜୟ ଦେବରକୋଣ୍ଡା ୦୫ ୧୨ ଶୁଭ ପାଲି ଶ୍ରୀଲଙ୍କାରେ ଥିବାବେଳେ ଏହି ଫଟୋ ସେଠାକାର ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି। ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଅନେକ ଥର ଚର୍ଚ୍ଚା ହେବା ସହ ଉତ୍ତମ ଖୁବଶୀଘ୍ର ବିବାହ କରିବାକୁ ଯାଉଥିବା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଥିଲା। କିନ୍ତୁ ଏହି ଅନ୍, ଝୁନ୍, ଯୋଡ଼ି ନିଜର ରିଲେସନଶିପକୁ ନେଇ କେବେ ହେଲେ ସଂଘୀକାର କରିନାହାନ୍ତି ଅଥଚ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଦେବରକୋଣ୍ଡା ରିଲେସନଶିପରେ ଥିବା କହିଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ଡେଟିଂ କରିବା ଚର୍ଚ୍ଚାକୁ ଅସଂଘୀକାର କରିଥିଲେ। ବିଜୟ କହିଛନ୍ତି, ମୋତେ ବର୍ତ୍ତମାନ ୩୫ ବର୍ଷ, କଣ ଆପଣ ଭାବୁଛନ୍ତି ମୁଁ ଏବେ ବି ସିଙ୍ଗଲ୍ ଥିବି? କଥାଟା ହେଲା- ମୁଁ ଡେଟିଂରେ ବାହାରକୁ ଯାଏ ନାହିଁ, ବରଂ କାହା ସହ ବିଜୟ ଦେବରକୋଣ୍ଡା ୦୫ ୧୨ ଶୁଭ ପାଲି ଶ୍ରୀଲଙ୍କାରେ ଥିବାବେଳେ ଏହି ଫଟୋ

କେମିତି ହେବ ସୁନିଦ୍ରା

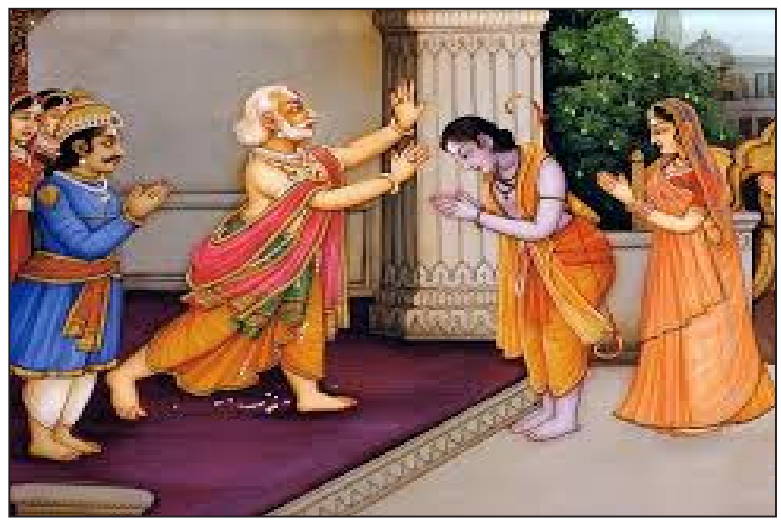
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଦୈନିକ ରାତିରେ ୬ରୁ ୮ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଉଚିତ। ନିଦ ଭଲ ନହେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ। କିପରି ହେବ ସୁନିଦ୍ରା ସେ ସଂପର୍କରେ କିଛି... (୧) ପ୍ରତି ସକାଳେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ। ରାତିରେ ସହଜରେ ନିଦ ଆସିବ। (୨) ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ କରନ୍ତୁ। ମଧ୍ୟ ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ। (୩) ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ରୋଟି, ଦହି ଏବଂ ଫଳ ଏହା ଉପରେ ଜଳ ପାନର ଏକ ଉଦାହରଣ। (୪) ଦୁଇ ପ୍ରାୟ ହରରେ ହାଲକା ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ। କିଛି ଭାତ, ରୁଟି ସାଙ୍ଗକୁ କିଛି ପ୍ରୋଟିନ ଯଥା ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ଚିକେନ, ମାଂସ କିମ୍ବା ବିନ୍ଦୁ



ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଖାଆନ୍ତୁ। (୫) ରାତିରେ ଅଳ୍ପ ଖାଆନ୍ତୁ। ଗରମ ଏବଂ ମସୃଣାୟୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। (୬) ରାତିରେ ଶେଜକୁ ଯିବାର ଅତିକମରେ ତିନି ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ହାଲକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। କର୍ମ, ମଦ, ବିଶେଷ କରି ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଏସବୁ ଆଦୌ ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ରାମଙ୍କ ଆଦର୍ଶ ଅନୁକରଣୀୟ

ସମସ୍ତ ପୌରାଣିକ ଆଖ୍ୟାନରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ ଏକ ଆଦର୍ଶ ପୁତ୍ର ଭାବେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି। ମାତା କୈକେୟୀଙ୍କୁ ପିତା ଦଶରଥ ଦେଉଥିବା ସତ୍ୟବଚନକୁ ପାଳନ କରିବାକୁ ଯାଇ ପୁତ୍ର ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ୧୪ ବର୍ଷ ବନବାସକୁ ସହର୍ଷ ସ୍ୱୀକାର କରିଥିଲେ। ତାଙ୍କ ମନରେ ମାତା କୈକେୟୀଙ୍କ ପ୍ରତି ରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ମନରେ ତିଳେ ମାତ୍ର ଦୃଷ୍ଟି ନଥିଲା। ରାମଙ୍କ ମନୋଭାବକୁ ମନରେ ତିଳେ ମାତ୍ର ଦୃଷ୍ଟି ନଥିଲା। ରାମଙ୍କ ମନୋଭାବକୁ ମନରେ ତିଳେ ମାତ୍ର ଦୃଷ୍ଟି ନଥିଲା। ରାମଙ୍କ ମନୋଭାବକୁ ମନରେ ତିଳେ ମାତ୍ର ଦୃଷ୍ଟି ନଥିଲା। ରାମଙ୍କ ମନୋଭାବକୁ ମନରେ ତିଳେ ମାତ୍ର ଦୃଷ୍ଟି ନଥିଲା।



ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ପାଇଁ ରାମଙ୍କ ଆଦର୍ଶ ଅନୁକରଣୀୟ। କେବଳ ଜଣେ ଆଦର୍ଶ ପୁତ୍ର ନୁହେଁ, ଆଦର୍ଶ ଶିଷ୍ୟ, ଆଦର୍ଶ ଶାସକ ତଥା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଦର୍ଶ ପୁରୁଷ।

ଅତିଥି ନିଜ ସୀମା ଭିତରେ ରହିବା ଉଚିତ୍



ଅଧିକ ଅଶୁଭାମା ଦ୍ୱାରୀକା ପହଞ୍ଚିଲା। ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ତାଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରାଇଲେ। କିଛିଦିନ ରହିବା ପରେ ଅଧିକ ଅଶୁଭାମା ପାଖକୁ ଯାଇ ଅଶୁଭାମା କହିଲା, ଆପଣ ମୋ ଠାରୁ ଅଧିକ ସମୃଦ୍ଧ ନେଇ ନିଜ ସୁଦର୍ଶନ ଚକ୍ର ସମ୍ମାନରେ ମୋତେ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ। ଏହାଶୁଣି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କହିଲେ, ତୁମେ ମୋର ଯେକୌଣସି ଅଂଶ ନେଇପାର। ଏହାପରେ ଅଶୁଭାମା ସୁଦର୍ଶନ ଚକ୍ର ଉଠାଇବା ଲାଗି ଚେଷ୍ଟା କଲା। ହେଲେ ପାରିଲ ନାହିଁ। ସେ ନିରାଶ ହୋଇ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ କହିଲା, ମୋର ସୁଦର୍ଶନ ଚକ୍ର ଦରକାର ନାହିଁ। ଏହାପରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ତାଙ୍କୁ ଦୁଃଖାଇ କହିଲେ, ଅତିଥି ନିଜ ସୀମା ଭିତରେ ରହିବ ଉଚିତ୍। ସେ ଏମିତି କିଛି ବସ୍ତୁ ମାଗିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, ଯାହାକୁ ସମ୍ମାନିତ ମଧ୍ୟ ତା'ପକ୍ଷେ କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼ିବ। ଏହାଶୁଣି ଅଶୁଭାମା ଲଜିତ ହେଲା ଏବଂ କୌଣସି ଅଂଶ ନେଇ ଦ୍ୱାରୀକାରୁ ଫେରିଗଲା।



ହନୁମାନଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କମରି ପୁରା ବାନର ସେନା ଲାଗି ରହିଥିଲେ। ମହାବୀର ହନୁମାନ ଏବଂ ତାଙ୍କର ପୁରା ବାନର ସେନା ବଡ଼ ବଡ଼ ପଥର ସବୁରେ 'ଶ୍ରୀରାମ' ଲେଖି ନିର୍ମାଣ କରିଥିଲେ। ଏହି ସମୟରେ ପୁତ୍ର ରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଏକ ଗୁଣ୍ଡୁଚି ମୂଷା ଉପରେ ପଡ଼ିଲା। ଗୁଣ୍ଡୁଚି ମୂଷାଟି ସମୁଦ୍ର କୁଳରେ ଥିବା ବାଲିରେ ଗଢ଼ି ଯାଇଥିଲା ଏବଂ ଦେହରେ ଲାଗିଥିବା ବାଲିକୁ ଯୋଗ ନିର୍ମାଣ ସ୍ତମ୍ଭରେ ଝାଡ଼ି ଦେଉଥିଲା। ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୁଣ୍ଡୁଚି ମୂଷାଟି ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ରହିଥିଲେ। ଏହି ସମୟରେ ପୁତ୍ର ରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଲେ। ଗୁଣ୍ଡୁଚି ପାଖକୁ ଯାଇ ଶୁଭାଚେନା ଗୁଣ୍ଡୁଚି ମୂଷାକୁ ନିଜର ହାତରେ ଉଠାଇ କାମରେ ମୁଁ ମୋର ଏହି ଛୋଟିଆ ଯୋଗଦାନ ଦେବାକୁ ଚାହୁଁଛି। ଭଗବାନ ରାମ ଗୁଣ୍ଡୁଚିର ଏହି ଭାବନାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରୀତ ହେଲେ ଏବଂ ଶୁଭାଚେନା ପ୍ରତି କୁ ଆର୍ତ୍ତ କରି ଦେଲେ। ସେହିଦିନଠାରୁ ଗୁଣ୍ଡୁଚି ମୂଷା ପିଠିରେ ଭଗବାନ ରାମଙ୍କ ଅଙ୍ଗୁଳି ଚିହ୍ନ ରହିଛି।

ପାଖର ଏବଂ କୌରବଙ୍କ ଗୁରୁ ଦ୍ରୋଣାଚାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ କୃପାଙ୍କ ପୁତ୍ର ଥିଲେ ଅଶୁଭାମା। ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧ ପୂର୍ବରୁ ଦ୍ରୋଣାଚାର୍ଯ୍ୟ ଅନେକ ସ୍ଥାନ ଭ୍ରମଣ କରୁଥିଲେ। ଅଧିକ ସେ ହିମାଳୟରେ ପହଞ୍ଚିଲେ। ସେଠାରେ ତମସା ନଦୀ ତଟରେ ଥିବା ଏକ ଦିବ୍ୟ ଗୁମ୍ଫାରେ ସେ ତପସ୍ୟା କଲେ। ଭଗବାନ ଶିବ ତାଙ୍କ ତପସ୍ୟାରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇ ପ୍ରକଟ ହେଲେ। ଗୁରୁ ଦ୍ରୋଣାଚାର୍ଯ୍ୟ ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କୁ ପୂଜା ପ୍ରାର୍ଥନା କରି ବରଦାନ ମାଗିଲେ। ଶିବ



ଅଶୁଭାମା ହୋଇଗଲେ। ଏହାର କିଛିଦିନ ପରେ ଦ୍ରୋଣାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ପତ୍ନୀ କୃପା ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚେକସ୍ତା ପୁତ୍ରକୁ ଜନ୍ମ ଦେଲେ। ଅଶୁଭାମାର ମସ୍ତକରେ ଏକ ଅମୂଲ୍ୟ ମଣି ଥିଲା। ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଦୈତ୍ୟ, ବାନଦ, ଶିଷ୍ୟ, ବ୍ୟାଧି, ଦେବତା, ନାଗର ମଣି ଭଳି ତାହା ଦେଖାଯାଉଥିଲା। ଅଶୁଭାମା ଜନ୍ମ ସମୟରେ ତାଙ୍କ ମୁଖରୁ ଘୋଡ଼ା ଭଳି 'ହୁଁ ହୁଁ' ଶବ୍ଦ ବାହାରୁଥିଲା। ଏହି କାରଣରୁ ତାଙ୍କ ନାମ 'ଅଶୁଭାମା' ରଖାଗଲା। ମହାଭାରତରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି ଯେ











