

ସାଗୁ ଦାନା ବର୍ଷ

ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ: ସାଗୁ ଦାନା, କ୍ଷାର, ଚିନ୍ହ, ଗୁଜରାତି ଗୁଡ଼, ଛିଆ,
ତ୍ରୀଏ ଫୁଲଚିରି ।

ପ୍ରଥମ ପଣଳା: ପଥମେ ଗୋଧାରେ ଏକ ପ୍ଯାନ୍ ବସାନ୍ତ । ଏହା ଆମାନ୍ୟ



ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ସାବୁ ଦାନା ପକାଇଲ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ହାଲକା ଫ୍ରାଇ କରିଛୁ । ଏହା କୁଣ୍ଡିଷି ହୋଇଯିବା ପରେ ଗ୍ୟାସଟୁ ଦରି
ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏହାକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ବାହାର କରି ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ
କିଛି ସମୟ ଛାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଗାଣ୍ଡିଷି କରି ଭଲ ପାତ୍ରରେ ପ୍ରୁଣ୍ଣିତ
କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏକ ପାନରେ ଶାର ଗରମ କରିଛୁ । ଏହାକୁ
ଫୁଟିବାକୁ ଛାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଶାର ଆପେ ଆପେ ଗାବା ହୋଇଯିବା ପରେ
ସେଥିରେ ନିରିକ୍ଷି ମିଳାନ୍ତୁ । ଏହା ଭଲ ଭାବେ ମିଶ୍ରିଯିବା ପରେ ଗ୍ୟାସ ଦର
କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଆଉ ଏକ ପାନରେ ମିଥ ନେଇ ସେଥିରେ ସାବୁ
ଦାନା ପାତ୍ରରେ କୁ ପକାଇ ସିମରେ ଭଲ ଭାବେ ଭାଙ୍ଗନ୍ତୁ । ଏହା ହାଲକା
ଦାନାମା ରଙ୍ଗର ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଶାର, ଟିନିର ମିଶ୍ରଣକୁ
ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗାଣ୍ଡିଷନ୍ତୁ । ଏହା ଉପରେ ମୁକୁରାତି ମୁଣ୍ଡ ପକାନ୍ତୁ ।
ଏହାପରେ ଏହାକୁ ଏକ ଫ୍ଲେବେର ବାହାର କରି ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ କିଛି
ସମୟ ଛାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଉପରେ ଭାବେ ଫ୍ଲେବେ ପକାଇ ସବୁ
ଏହାପରେ ନିଜ ଲଜ୍ଜା ମୁତାବକ ପିସରେ କାଟି ସର୍ବ କରନ୍ତୁ ।

ଅଦ୍ୟ ପାଣି କମାଏ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୁଲ

ଆୟବ୍ରଦ୍ଧର ଅକ୍ଷାକୁ ସ୍ବାଠାରୁ
ଶୁଦ୍ଧପୂର୍ଣ୍ଣ ଜତି ନୁହି ଭାବରେ
ଗଣାଯାଇଛି । ଅଞ୍ଚଳୀଏ ମୁଖର
ଉଦ୍ଘାତ ହେଉଛି ଅଥା ଯାହା ଭୋକ
ଦକ୍ଷିଣଭାବେ ମଧ୍ୟ ସାହୁରୟ
କରିଥାଏ । ଅଞ୍ଚଳୀ ଏବଂ କାଳୀ ବ୍ୟାତା
ଅଥା ଶ୍ଵାସ ଜନିତ ଗର୍ବ, ଗର୍ବ ଯତନ
ଏବଂ ବାହି ଛି ସମ୍ପାଦନ ମଧ୍ୟ ମରି

ବେଳାଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଅଧି
ଦ୍ୱାରା ନିଲ୍ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରେ ଜନ୍ମିତ
ଅଶୀକୁ ଛାଡ଼ି, ତେବେ ଆପଣ
ଅଧି ପାଶି ପିଲବା ଆଗମ କରନ୍ତୁ ।
ସକାଳେ ଖାଲି ପରଗରେ ଅଧି ପାଶି
ପିଲବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଲାଭ
ମିଳିଥାଏ ।

ଅଧି ପାଶିରୁ ମିଳୁଥିବା ପାଇବା :
■ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ହଜମ
ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଗଢ଼ବିଦ ହେଲାଥାଏ । ସେ
କିମ୍ବା କି ଖାଲେ ତାକର ପଚେ ଜନିତ

A photograph of a clear glass filled with water, ice cubes, and a slice of lemon. A piece of ginger root lies next to the glass on a dark surface.

ପ୍ରକାଶକ

■ ଏହା ହୃଦରୋଗର ଚିକିତ୍ସାରେ
ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହର୍ତ୍ତ ହୁଏ । କୋଲେଞ୍ଜୁଲ୍କୁ
କମ୍ କରିବାରେ ଏବଂ ରତ୍ନପର୍କୁ
ନିୟମିତ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଅଦା ପାଣି
ସବ୍ବାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ
ସମୟରେ ଲୋକମାନେ
ମାଂସପରେଶୀର ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ୍ୟ
ଭୋଗାର୍ଥି, ଯେଉଁ ଥିଲୁ
ସେମାନେ ପେଇ କିଳିର ଖାରଥାଇଛି ।
କୁଣ୍ଡ ଏହିରେ ଉତ୍ସପ୍ତ ଶାଖା ଉପରେ
କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇପାରେ । ତେଣୁ
ଏହାରେ ଆମ ମାହି ମିଳାଇ ।

ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ
 ବୁଧବାର ଦିନଟି ବୁଧଗୁହଙ୍କୁ
 ସମର୍ପିତ ବୁଧଗୁହଙ୍କୁ ଦୂର,
 ବିବେକ ,ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ
 କରିଥାଆନ୍ତି ଗୋଲି କୁହାୟାଏ ।
 ବୁଧବାର ପ୍ରଭୁ ଗଣେଶଙ୍କୁ ପୁଜା
 ଓ ବୁଧ ଗୁହଙ୍କୁ ଶାନ୍ତ କରିବା
 ଦୂରା କାତକରେ ବୁଧଗୁହ
 ଉଚିତ ସ୍ଥିତିରେ ରହିଥାଆନ୍ତି ।
 ବିଜ୍ଞାନ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦୂର
 ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଏପରି କିଛି
 କାନ୍ୟ ରହିଛି, ଯାହା ବୁଧବାର
 କରିବା ବର୍ଜନୀୟ । ଜାଣନ୍ତି -
 ବୁଧବାର ଦିନ କରଇ ଦେବା
 ଅଥବା ନେବା ଉଚିତ ନହେଁ ।
 ଏହାଦ୍ୱାରା ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା
 ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ବୁଧବାର
 କରଇ ଦେବା ଅଥବା ନେବା
 ଦ୍ୱାରା ସଫଳତା ମିଳିପାରି

ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
ବୁଧବାର ଦିନ ଆବୋ
କାହାରିକ କଟୋର କଥା
କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅପଶମିତର ମଧ୍ୟ
ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
ସର୍ଜିଙ୍କ ସହ ମଧୁର ଶରର
ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ସହ ଉତ୍ତମ
ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ
ଏହାଦାରା ଆର୍ଥିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ
ଲାଭ ଓ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦୂର
ହୋଇଥାଏ । ସୁଖସମୃଦ୍ଧି ବୃଦ୍ଧି
ହୋଇଥାଏ ।

ବୁଧବାର ଦିନ ପଣ୍ଡିମ ଦିଗଳୁ
ଯାତ୍ରା କରିବା ଦାରା ସଫଳତା
ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇ ନଥାଏ ।

ପ୍ରଭୁ ଗଣେଶଙ୍କୁ ପୂଜାର୍ଜନୀ
କରନ୍ତୁ । ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟର ଚାଙ୍ଗୁକୁ
କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଯୋଜିତ
କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କରଜରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଭୁ ହନ୍ତୁମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଲାଭୁ ଭୋଗ କରନ୍ତୁ



ପ୍ରଭୁ ହୃଦୟାନ, ଗଣଶେଷକ
ନିକଟରେ ଦୂରି ଲଜ୍ଜାକୁ
ବିଶେଷ ଭାବେ ଭୋଗ
କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ଦୂରା
ଉଚ୍ଚବାନ ପ୍ରସନ୍ନ
ହୋଇଥାଆନ୍ତି ବୋଲି
ମାନ୍ୟତା ରହିଛି । ଦୂରି ଲଜ୍ଜା
ପ୍ରଜାପାଠରେ ଭୋଗ କରିବା
ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହ

ଏହା ଖାଇବାର କୁ ମଧ୍ୟ ବହୁ
ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ ଲାଗିଥାଏ । ମାତ୍ର
ଏହି ଦୂଦି ଲହୁର କେତେକ
ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଆମ
ଜୀବନର ବହୁ ସମସ୍ୟା ଦୂର
ହୋଇଥାଏ । ଜାଣିବୁ କିପରି
କରିବେ ଏହି ଦୂଦି ଲହୁର
ବ୍ୟବହାର ।

ଜୀବନସାଥୀ ପାଇବା ପାଇଁ
ପ୍ରତି ମଙ୍ଗଳବାର ଓ ଶୁଭକାର
ଦୂରିର ଲହୁକୁ ହମ୍ମିମାନଙ୍କ
ପାଖରେ ଭୋଗ କରି ଏହାକୁ
ବାର୍ଷି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା
ଦ୍ୱାରା ମନୋଭାସମା ପୂରଣ
ହୋଇଥାଏ ।

ବହୁ ଦିନ ଧରି କାର୍ଯ୍ୟ ଲାଗି
ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସପଳତା

ପ୍ରଭୁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଏ
ସ୍ଵଦୂତ କରିବା ପାଇଁ
ମଜାଳବାର ବୁଦ୍ଧି ଲାଭ
କରନ୍ତୁ । ଏହି ସମସ୍ତ
ସମାଧାନ ହୋଇଥାଏ
ଆୟବିଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟ
ପାଇଥାଏ ।
ଯେକୋଣୀୟ ପରାକ୍ଷା ଦେବ
ଯିବାକୁ ପୂର୍ବରୁ ହନ୍ତୁ
ମଦିରକୁ ଯାଇ ଲାଗୁ ହେବା
କରି ଏହାକୁ ନିଜେ ଖାତ୍ର
ପରାକ୍ଷାରେ ଶୁଭଫଳ ମିଳିବା

A plate of orange-colored laddus with pistachio toppings.

ଜୁଆଣି ଖାରବା ପେଟ ପାଇଁ
ବଢ଼ୁ ଭଲ କାହାରେ ପାଇଁ ଖିରବା
ଦ୍ୱାରା ଗ୍ୟାଷ୍ ବଦଳିଯାଏ, ପେଟ
ଯଶତା ଏଥାଂ କୋଷକାଠିମ୍ ଦୂର
ହୋଇଥାଏ । ଜୁଆଣି ଆମ୍ବର୍ବଦିକ
ମୁଣ୍ଡରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ଜୁଆଣି ପାଣି
ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ମଧ୍ୟ
ନିଯନ୍ତ୍ରଣରେ ରହି ପାରେ ।
ଜୁଆଣିରେ ପ୍ରେଟିନ୍, ଫ୍ୟାର,
ମିନେବାର୍ ପାଇଁରେ ଏଣ୍ଟି

A photograph showing a white bowl filled with dried fenugreek seeds (methi) on the left, and a clear glass filled with a light-colored tea on the right. A few green fenugreek leaves are scattered around the base of the glass.

କାରୋହାଇଟ୍ରୋମ୍ ରହିଛି । ଏହା
ବ୍ୟତିତ କ୍ୟାଲୀମ୍ ସିମ୍,
ଥୁଏମାନନ୍, ଗାଇବୋଫ୍ଲୁକିନ୍,
ପଣସପରସ୍, ଆରଗନ୍, ଏବଂ
ନିୟାଦିନ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଜୁଆଣି
ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଅନେକ
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ କରା ମିଳିଥାଏ ।
ଜୁଆଣି ପାଇଁ କଣ କଣ
ଉପକାରିବା ଅଛି ଆମଙ୍କୁ ଜାଣିବା
କୋଣେଲୁକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ
ରଖେ ।

ଜୁଆଣିରେ ଆଣ୍ଟି-
ହାଇପୋରିଟିଟେମିଲ ଦ୍ୱାରା ମାନ
ରହିଛି । ଜୁଆଣି ପାଣି ବିଭବା
ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର କୋଣେଲୁକୁ,
ଏଲିଜ୍ ଏଲ୍ - କୋଣେଲୁକୁ,

ଗ୍ରାହଗ୍ରେସିବାରେ ଏବଂ ମୋ
ଲିପିତ କମିଯାଏ । ଏହା ହୃଦୟ
ସ୍ଵର୍ଗ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ
କରିଥାଏ ।

ମୋଟାପଣା କମ କରିଥାଏ:
ଶରୀରର ଚର୍ବି ବୃଦ୍ଧି ହେ
ମେଦବଦୁଳୁକତା ।

ସମସ୍ତ
୮ ଖାଇବା କିମ୍ବା ଦିନରେ
ମେଦବଦୁଳୁକତା ସମ୍ଭାବ୍ୟ ହୁଏ
କରିବା ପାଇଁ ଜୁଆଣି ପାଇଁ
ପିଇପାରିବେ । ସକାଳେ ଖାଇବା
ପଟଚରେ ଜୁଆଣି ପାଣି ପିଇବା
ଓଜନ ସହିତ କରିପାରିବେ ।

ଗ୍ୟାସ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି:
ଖରାପ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ

ଏକାଳେ ନିଷାଦିତ ପିଆନ୍ତୁ ଜୀବାଣ୍ଟି ପାଣ୍ଟି

ଅସାସ୍ୟକ
ଲୋକଙ୍କ
ସମସ୍ୟା ଦେ
ମଧ୍ୟ ଗ୍ୟା
ଓଡ଼ିଆରେ

ଅସ୍ତ୍ରାସ୍ପଦକ ଶାବ୍ୟ ଯୋଗୁଁ
ଲୋକଙ୍କ ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ
ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ସଦି ଆପଣ
ମଧ୍ୟ ଗ୍ୟାସ ସମସ୍ୟାରେ
ଅସୁଭିଧାରେ ପଡ଼ନ୍ତି, ତେବେ
କୁଆଣି ପାଣି ସେବନ
କରିପାରିବେ । ଏହା ଗ୍ୟାସ ଏବଂ
ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଖାଯାଏ ।
ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ତବ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ
ଆଗାମ ଦେଖାଯାଏ ।
କୁଆଣି ପାଣି ପିଲବା
ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ
ଲାଗଦାୟକ ପ୍ରମାଣିତ
ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମାସିକ
ରତ୍ନସ୍ତବ ସମୟରେ
ହେଉଥିବା ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ
ଆଗାମ ଦେଖାଯାଏ ।
ରତ୍ନ ସଞ୍ଚାଳନ ଉତ୍ତମ ରଖେ
ମହିଳାମାନଙ୍କ ଗର୍ଭାରଣ
ପରେ ଶାରୀରରେ ସମାନ
ରତ୍ନ ସଞ୍ଚାଳନ କରିବା ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଦର
ମୁରୁଦ୍ଧିଷ୍ଟ ବୋଲି
କୁହାଯାଏ । ଏପରି
ପରିସ୍ଥିତିରେ, ସଦି ଆପଣ
କୁଆଣି ପାଣି ସେବନ କରନ୍ତି
ତେବେ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି
ପାଇପାରିବେ ।

