

ସାଗୁ ଦାନା ବର୍ଷ

ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ: ସାଗୁ ଦାନା, କ୍ଷାର, ଚିନି, ଗୁଜରାତି ଗୁଡ଼, ମିଆ, ତ୍ରାଏ ଫୁଲସ୍ତା।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳି: ପ୍ରଥମେ ଗ୍ୟାସରେ ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ବସାନ୍ତୁ । ଏହା ସାମାନ୍ୟ



ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ବାଗ୍ର ଦାନା ପକାଇ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପ୍ରୟୋତ୍ତ
ହାଲକା ଫ୍ରୂଣ୍ କରନ୍ତୁ । ଏହା କୁପରି ହୋଇଯିବା ପରେ ଗ୍ୟାସ୍‌କୁ ବନ୍ କରି
ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏହାକୁ ଏକ ପାଉରେ ବାହାର କରି ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ
କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଗ୍ରାନଟି କରି ଭଲ ପାଉରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ
କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏକ ପାନରେ ଶାର ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ
ଫୁଟିବାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଶାର ଆଷେ ଆଷେ ଗାର ହୋଇଯିବା ପରେ
ସେଥିରେ ଦିନିକୁ ମିଳନ୍ତୁ । ଏହା ଭଲ ଭାବେ ମିଶିଯିବା ପରେ ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍
କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଆଉ ଏକ ପାନରେ ରିଅ ନେଇ ସେଥିରେ ବାଗ୍ର
ଦାନା ପାଉରକୁ ପକାଇ ସିମରେ ଭଲ ଭାବେ ଭାଜନ୍ତୁ । ଏହା ହାଲକା
ଦାନାମା ରଙ୍ଗର ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଶାର, ଦିନିର ମିଶିଯଣକ
ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗାଣ୍ଡନ୍ତୁ । ଏହା ଉପରେ ଗୁରୁତବ ସୁଣ୍ଡ ପକାଇ ।
ଏହାପରେ ଏହାକୁ ଏକ ଫ୍ଲୋରେ ବାହାର କରି ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ
ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଉପରେ ଭାଏ ଫ୍ରୂଣ୍ ପକାଇ ସଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
ଏହାପରେ ନିଜ ଲଜ୍ଜା ମୁତ୍ତାବକ ଯିଥରେ ଜାଟି ସର୍ବ କରନ୍ତୁ ।

ଅଦ୍ୟ ପାଣି କମାଏ କୋଲେଷ୍ଟୁଲ

ଆୟବେଳଦରେ ଅଦାକୁ ସବୁଠାରୁ
ଶୁଭୁପୂର୍ଣ୍ଣ କହି ଦୂରି ଭାବରେ
ଗଣ୍ୟାଇଛି । ଅଶ୍ଵଧୀୟ ଶୁଭର
ଭଞ୍ଚାର ହେଲଛି ଅଥା ଯାହା ଭୋକ
ବଜାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ
କରିଥାଏ । ଅଥା ଏବଂ କାଶ ବାତାତେ
ଅଥା ଶ୍ଵାସ ଜନିତ ଗୋଟି, ଗଣି ଗଣିଷ
ଏବଂ ବାତି କାହାରୀମାନୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି
ଦେଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଅଥା
ହିଂମା କିମ୍ବା ସାମାନ୍ୟରେ ନିଜି

ଅ ଶିଳ୍ପିଦାକୁ ଛାଡ଼ି, ତେବେ ଆପଣ
ଆମ ପାଣି ପିଲବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ।
ସକଳେ ଖାଲି ଘେଗରେ ଆମ ପାଣି
ପିଲବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଲାଭ
ମିଳିଥାଏ ।

ଆମ ପାଣିରୁ ମିଳିଥିବା ପାଇଦା :
■ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ହଜମ
ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଗଢ଼ବି ହୋଇଥାଏ । ସେ
କିଛି ଏହାଙ୍କେ ଡାକ୍ତର ପେଟ କରିବି

ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହି
ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧି ପାଣି ଅତ୍ୟନ୍ତ
ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

■ ଅଧି ପାଣିରେ ଲେଖୁ ରସ
ଖଳଂ ଗଲ ବିଶ୍ୱାସ କିମ୍ବା କାହା



ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମ୍ବନ୍ଧ
ହେବାର ସମ୍ବନ୍ଧ
ପୋଡ଼ୋ-୧୧

A photograph of a clear glass containing a slice of ginger floating in water. Some additional ginger pieces are visible on the surface and around the base of the glass.

ଏକବା ପାଷଣ ଜଙ୍ଗଳ
ମଧ୍ୟରେ ଜୈୟସ ଭ୍ରାତା
ସୁଧୂରିର ଟିକେ ପଛରେ ରହି
ଯାଇଥିଲେ । ଆ ଗନ୍ଧ ଆସି
ଦେଖନ୍ତି ତ ଏକ ସରୋବର
ନିକଟରେ ତାଙ୍କର ୪ ଜଣ
କନିଷ୍ଠ ଭ୍ରାତା ଭୀମ, ଅର୍ଜୁନ,
ନନ୍ଦିଲ ୩ ସହଦେବ ମୃତ
ଅବସ୍ଥାରେ ପଡ଼ି ରହିଥିନ୍ତି ।
ସରୋବରଟି ଥୁଲା ଯକ୍ଷଙ୍କର ।
ଯେତେବେଳେ ସୁଧୂରିରଙ୍କ
୪ ଧାନ ଭାଇ ଆସି ସେଠାରୁ
ପାଣି ପିଇବାକୁ କହିଥିଲୁ
ଯକ୍ଷ ତାଙ୍କୁ ବାରଣ
କରିଥିଲେ । ଯିଏ ଯକ୍ଷଙ୍କ
ପ୍ରଶ୍ନର ଉଚ୍ଚର ଦେଇପାରିବ
ସିଏ ହଁ ପାଣି ପିଇପାରିବ
ବୋଲି ଯକ୍ଷ ସର୍ବ ରଖୁଥିଲେ ।

ତୁମେ ତୁମର ଯେକୌଣସି
ଜଣେ ଭାଇଙ୍କୁ ଜୀବିତ
ଦେଖୁପାରିବ । ତୁମେ
ଯାହାଙ୍କ ନାମ ନେବ ମୁଁ
ତାଙ୍କୁ ବଞ୍ଚାଇ ଦେବି ବୋଲି
ଯକ୍ଷ କହିଥିଲେ । ଯକ୍ଷ ପ୍ରଶ୍ନ
କଲେ, “କୁହ ଯୁଧୁଷ୍ଟିର,
କିଏ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ତୁମର
ପ୍ରିୟ ଭାଇ ? ତୁମେ କାହା
ଜୀବନ ଛାଁ ।” ଯୁଧୁଷ୍ଟିର
ଅତି ବିନମ୍ରତାର ସହ ଉଚର
ଦେଲେ, “ମୋର ସମସ୍ତ
ଭାଇ ପ୍ରିୟ ଅନ୍ତି । ମୁଁ ଜଣକ
ନାମ ନେଇ ଥନ୍ୟ ନ ଜଣନ୍ତୁ
ଅସନ୍ନାନ କରିପାରିବ ନାହିଁ ।
ମାତ୍ର ଯଦି ଜାବନର କଥା ହୁଏ
ତେବେ ମୁଁ ନନ୍ଦକୁଳଙ୍କ ଜାବନ
ଛାଁ ।” ଯକ୍ଷ ଆଶ୍ରମ୍ୟ

ହୋଇ କାହିଁକି ବୋଲି ପ୍ରଶ୍ନ
କରିବାରୁ ଯୁଧ୍ସିତିର କଥିଥିଲେ,
“ମାଆ କୁତ୍ତାଙ୍କର ଆମେ ଏ
ପୁତ୍ର ଯୁଧ୍ସିତିର, ଉଠିମ ୩
ଅଞ୍ଜନ । ମାତ୍ର ମାଆ ମାତ୍ରିଙ୍କର
୨ ପୁତ୍ର ନକୁଳ ଓ ସହଦେବ ।
ମୁଁ ଜୀବିତ ଅଛି ଯେହେତୁ
ମାଆ କୁତ୍ତାଙ୍କ କୋଳ ଖାଲି
ହେବ ନାହିଁ । ମୁଁ ଭାମ କିମ୍ବା
ଅଞ୍ଜନଙ୍କୁ ବାଞ୍ଚାଇବାକୁ ଛିଲେ
ମାଆ ମାତ୍ରିଙ୍କ ପୁତ୍ର ଅନ୍ୟାୟ
ହେବ । ତାଙ୍କ କୋଳ ଖାଲି
ନହେବା ପାଇଁ ତାଙ୍କର ଜ୍ୟେଷ୍ଠ
ପୁତ୍ର ନକୁଳର ଜୀବନ ଦାନ
ଦିଅନ୍ତୁ ।” ଯୁଧ୍ସିତିଙ୍କ କଥାରେ
ଖୁସି ହୋଇ ଯକ୍ଷ ସମସ୍ତଙ୍କ
ଜୀବନ ଫେରାଇ
ଦେଇଥିଲେ ।

କରଜରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଭୁ ସନ୍ମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଲହୁ ଖୋଗ 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 ଖାଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ବହୁ
ସ୍ଵାକ୍ଷିଷ ଲାଗିଥାଏ । ମାତ୍ର
ଏହି ଦୂଦି ଲଡ୍କୁର କେତେକ
ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଆମ
ଜୀବନର ବହୁ ସମସ୍ୟା ଦୂର
ହୋଇଥାଏ । ଜାଣନ୍ତୁ କିପରି
କରିବେ ଏହି ଦୂଦି ଲଡ୍କୁର
ବ୍ୟବହାର ।

ମିଳୁନଥୁଲେ, ପ୍ରଭୁ
ହୃଦୟାନଙ୍କ ମଦିରରେ ଦୂର
ଲଭ୍ୟରେ ତୁଳସୀପତ୍ର ପକାଇ
ଭୋଗ କରନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ
ଏହି ଭୋଗକୁ ବାଣୀ ଦିଅନ୍ତୁ ।
କରଗନ୍ତୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ
ମଧ୍ୟ ମଜଳବାର ଦିନ ପ୍ରଭୁ
ହୃଦୟାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଦୂର
ଲଭ୍ୟ ଭୋଗ କରନ୍ତୁ ।
ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାଶ୍ଵତ ଅନୁଯାୟୀ
ଜାତିକରେ ମଜଳ ପ୍ରତି ଦୂରକଳ
ଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆମିକ୍ଷାସ ମଧ୍ୟ

A close-up photograph of several round, orange-colored sweets, likely laddoo, arranged on a silver platter. Each sweet is topped with a small green pistachio. The sweets have a textured, slightly rough surface.



କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରହିଛି । ଏହା
 ବ୍ୟକ୍ତିତ କ୍ୟାଲେସି ଯମ,
 ଥ୍ରେମାରନ୍, ଭାଇବୋପ୍ଲାଇର୍,
 ଫ୍ରେଶରସ୍, ଆରରନ୍ ଏବଂ
 ନିୟାନିର୍ମି ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଜୁଆଣି
 ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଅନେକ
 ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।
 ଜୁଆଣି ପାରିବ କଣ କଣ
 ଉପରିଭାଗରୁ ଆପଣୁ ଜାଣିବା
 କୋଳେଣ୍ଟଲକୁ ନିୟମିତ ରକ୍ଷା
 ରଖେ ।
 ଜୁଆଣିରେ ଆଣ୍ଟି-
 ହାଇପ୍ରେରିଟେନ୍‌ର ଉପାଦାନ
 ରହିଛି । ଜୁଆଣି ପାଣି ବିଲବା
 ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର କୋଳେଣ୍ଟଲ,
 ଏଲ୍‌ଟି ଏଲ୍- କୋଳେଣ୍ଟଲ,

ତ୍ରାଣରୁସିରାଇବ ଏବଂ ମୋଟ
 ଲିପିତ କରିଥାଏ । ଏହା ହୃଦୟକୁ
 ସ୍ଵର୍ଗ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ
 କରିଥାଏ ।
 ମୋଟାପଣ କମ କରିଥାଏ:
 ଶରୀରର ଚର୍ବି ବୃକ୍ଷ ହେତୁ
 ମେଦବହୁଳିତା ସମସ୍ୟା
 ଦ ଦ ଖ୍ ଦ ଲ ଥ ଏ ।
 ମେଦବହୁଳିତା ସମସ୍ୟାକୁ ପ୍ରାସ
 କରିବା ପାଇଁ ଜୁଆଣି ପାଣି
 ପିଲାପାରିବେ । ସକାଳେ ଖାଲି
 ପଟରେ ରହି ଜୁଆଣି ପାଣି ପିଇ
 ଓଜନ ସହକରେ ନିଯମିତ
 କରିପାରିବେ ।
 ଗ୍ୟାସ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି:
 ଖାରାପ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ

ସକାଳେ ନିଯମିତ ପିଆନ୍ତୁ ଜୀବାଣ୍ଣ ପାଣି

କୃତି ପାଇ

ଅସ୍ତ୍ରାସ୍ତ୍ର୍ୟକର ଜୀବ୍ୟ ଯୋଗୁ
ଲୋକଙ୍କ ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ
ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ଯଦି ଆପଣ
ମଧ୍ୟ ଗ୍ୟାସ ସମସ୍ୟାରେ
ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ିଛି, ତେବେ
ଜୁଆଶି ପାଣି ସେବନ
କରିପାରିବେ । ଏହା ଗ୍ୟାସ ଏବଂ
ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ ।
ମାର୍ବିକ ରତ୍ନସ୍ତବ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ
ଆଗାମ ଦେଇଥାଏ ।
ଜୁଆଶି ପାଣି ପିଇବା
ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟକ୍ତ
ଲାଭଦାୟକ ପ୍ରମାଣିତ
ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମାର୍ବିକ
ରତ୍ନସ୍ତବ ସମୟରେ
ହେଉଥିବା ଫେର ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ
ଆଗାମ ଦେଇଥାଏ ।
ରତ୍ନ ସଞ୍ଜଳିନ ଉରମ ରଖେ:
ମହିଳାମାନଙ୍କ ଗର୍ଭଧାରଣ
ପରେ ଶରୀରରେ ବେମା
ରତ୍ନ ସଞ୍ଜଳିନ କରିବା ଅତ୍ୟକ୍ତ
ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବେଳୋଳି
କୁହାଯାଏ । ଏପରି
ପରିମୁଦ୍ରିତେ, ଯଦି ଆପଣ
ଜୁଆଶି ପାଣି ସେବନ କରନ୍ତି
ତେବେ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତ
ପାଇପାରିବେ ।

