

ବ୍ରତ ଉତ୍ସବ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ୪/୭ ପିତା ବ୍ରତ, ଷଚମତ ସୁଜି, ଷଚମତ ମଲଦା, ଅଧା ଚାମତ ମଲଦା, ଜିରା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ୭ଚମତ କଟା ଅଦା, ଧନୀଆ ପଡ଼, ଅଧା ଚାମତ ଦିମ୍ବ ଲଙ୍କା, ଚମାଗୋ କଟା ଅଛ, ତେଳ ଓ ସ୍ଵାଦ ଅନୁଷ୍ଠାରେ ଲୁଣ।

ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଶାସନ : ବ୍ରତ ଉତ୍ସବ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ବ୍ରତ ରାତିପତ୍ରକୁ ହୁରାରେ କାଟି ବାହାର କରିଦିଅଛୁଟା। ତାପରେ ଏକ ମଙ୍ଗଳ ଗ୍ରାହଣରେ ବ୍ରତ, ସୁଜି, ମଲଦା, ଦହି, ଲୁଣ ଓ ପାଣି ମିଶାଇ ଉଲଭାବେ ପେଣି ଦିଅଛୁଟା। ପ୍ରସ୍ତୁତ ପେଷନ୍ତୁ ଏକ ପାତରେ କାଟି ସେଥିରେ କଟା ଅଦା, ଚମାଗୋ, କିରା, ସମିଲା ଲଙ୍କା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଓ ଧନୀଆ ପଡ଼ ମିଶାଇ ଉଲଭାବେ ଦିଅଛୁଟା। ଧ୍ୟାନ ରଖିବୁ ଘୋଲ ଯେପଣ ବେଶୀ ପତ୍ରେ କିମ୍ବା ବେଶୀ ଗାତ୍ର ନହୁଁସି। ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ ନନ୍ଦିକ ପାନ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଟିକିଏ ତେଳ ଗରମ କରନ୍ତୁ ତାପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଘୋଲକୁ ଦେଇ ଉତ୍ସବମ ଆକାରରେ ବୁଲାଇ ଦିଅଛୁଟା। ଏହାର ଚାପିଟରେ ମଧ୍ୟ ତେଳ ଲାଗାନ୍ତୁ। ତାପରେ ତାକୁ ଓଳଚାର ଅନ୍ୟ ପାତର ମଧ୍ୟ ଟିକୁ ସେହିପରି ଦେଇ ଦିଅଛୁଟା। ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଆପଣଙ୍କର ବ୍ରତ ଉତ୍ସବ। ଏହାକୁ ଆପଣ କାଟି ଗରମ ଗରମ ଯେ କୋଣେ ବର୍ଣ୍ଣା ସହିତ ସର୍ବ କରନ୍ତୁ।



ଅଣ୍ଣା ଠାରୁ ଅଧୁକ ପ୍ରେଟିନ୍ ରହିଛି ନାଟି ଖାଦ୍ୟରେ

ସୁମଧୁର ଶରୀର ପାଇଁ ସତିକାର ସାମଗ୍ରୀରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଜିନିଷର ସେବନ କରିବା ଉଚିତ ନହେ ଶରୀର ଦୂର୍ବଳ ଓ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ମୁଣ୍ଡ ହୋଇଥାଏ। ସେହିପରି ଅନେକଙ୍କ ଧାରଣା ଅଣ୍ଣା ଏବଂ ଆମିଷ ଜିନିଷରେ ହେଲେ ଅଧୁକ ପ୍ରେଟିନ୍ ରହିଥାଏ। ମାତ୍ର ଏତିକି କେବେକ ପନିପରିବା ରହିଛି, ଯେହିପରି ଅଣ୍ଣା ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଅଧୁକ ପ୍ରେଟିନ୍ ରହିଛି। ଏହା ସମ୍ପଦ ପନିପରିବାକୁ ଆପଣ କିମ୍ବା ପନିପରିବା ବିଷୟରେ.. ଯଦି ଆପଣ ଆମିଷ ସେବନ କରୁନ୍ଥିବେ, ତେବେ ଫୁଲ କୋଦି ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ନିଷ୍ଠା ପାଇଁ ପନିପରିବା ବିଷୟରେ..

ସୁମଧୁର ଦେଖାଇବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ବା ନ ଘରେଁ ସମ୍ପଦ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ଅନେକ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି। ଦ୍ରବ୍ୟ ଚମକ ବାଜାର ପାଇଁ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ନମର ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି। ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କରଥାତି।

ଏହାର ଉପରେ ଉପାଯ ଆପଣଙ୍କର ଉପାଯ ଆପଣ

