





# ବିବିଧ ବିଷୟ

ଦେଶ ବିଦେଶର ଜଣାଅଜଣା

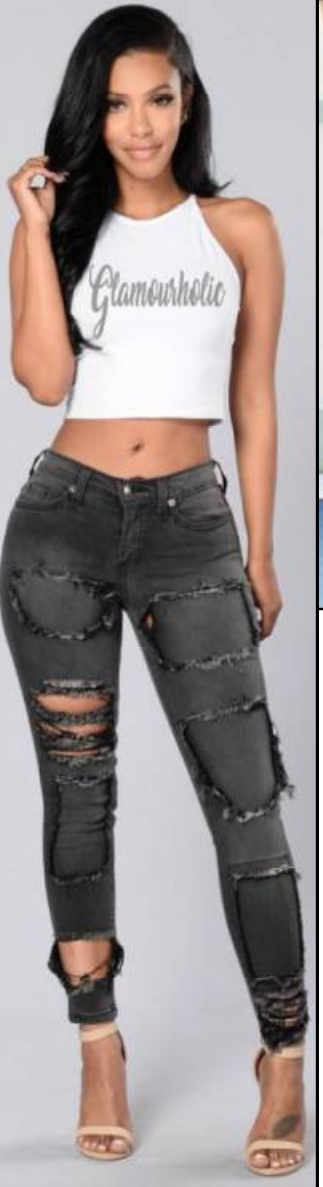
## ଚୋଖିରେ ରିପର୍ଟ ଜିନ୍ସ ଫ୍ୟୁଜନ୍ ଦୋସା



ଫ୍ୟାଶନେବଳ ପୋଷାକ ବାଛିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏବେକାର ଯୁବପିଢ଼ି ରିପର୍ଟ ଜିନ୍ସ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଉତ୍ତମ ଖାଲିକିଏ ଓ ଟ୍ରେଣି ଲୁକ୍ ପାଇଁ ଏହାର ବଜାର

ଚାହିଦା ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଉଚ୍ଚିଛି । ତେବେ ଏହି ରିପର୍ଟ ଜିନ୍ସ ସହ କିଭଳି ପୋଷାକକୁ ଟିମ୍ ଅପ୍ କଲେ ଭଲ ଲାଗିବ ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଜାଣିବା ଦରକାର । ଗରମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲାଣି । ତେଣୁ ଏ ସମୟରେ ଆପଣ ରିପର୍ଟ ଜିନ୍ସ ସହପୁରଲେସ୍ ଟପ୍‌କୁ ଟିମ୍ ଅପ୍ କଲେ ଅଧିକ ଖାଲିକିଏ ଲାଗିବେ । ଅନୁରୂପ ଭାବେ ଶ୍ଵେତ ରିପର୍ଟ ଜିନ୍ସ ସହିତ ସାମାନ୍ୟ ଲମ୍ବା ସାର୍ଟ ଖୁବ୍ ମାନିବ । ଏକ କାର୍ଡିଗାନ ଏବଂ ସ୍କର୍ଟ ସହିତ ଏହା ମଧ୍ୟାତ୍ମ କରିବ । ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଗରମ ଦିନରେ ପୁରୁ ଶାଢ଼ୀ ସହିତ କିମୋନୋ ଟପ୍ ସଠିକ୍ କାକୁଆଳ ଲୁକ୍ ଦେବ ।

ଯଦି ବାହାରକୁ ବୁଲିବାକୁ ଯାଇ ଅନୁଭବ କରିବେ ଶୀତଳ ପ୍ରଭାବ କମିନି ତେବେ ଆଣ୍ଟି ଉତ୍ତା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁର୍ଟ ଏବଂ ଲମ୍ବା କାର୍ଡିଗାନ ସହିତ ରିପର୍ଟ ଜିନ୍ସ ଆରାମରେ ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ସୁନା ଅଳଙ୍କାର ଫ୍ଲୋରାଲ ଫାର୍ମି, ସୁନ୍ଦର ଉତ୍ତରଣି ଏବଂ ହିଲସ ଆଦି ରିପର୍ଟ ଜିନ୍ସ ସହିତ ବେଶ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲାଗିବ । ବେଳେ ବେଳେ ରିପର୍ଟ ଜିନ୍ସ ସହିତ ଉପଯୁକ୍ତ ସାର୍ଟ ପିନ୍ଧିଲେ ତାହା ଅତ୍ୟଧିକ ଗ୍ଲାମରସ୍ ଲୁକ୍ ଦେଇଥାଏ । ଜିନ୍ସ ସହିତ ହିଲସ ଓ



ବେଳେକେ ମଧ୍ୟ ମଧ୍ୟାତ୍ମ କରାଯାଇପାରିବ । ରିପର୍ଟ ଜିନ୍ସ ହେଉଛି ଉପଯୁକ୍ତ କାକୁଆଳ ଆଉଟଫିଟ୍ । ସବୁଠୁ ବୁଲି ଲୁକ୍ ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଏକ ସାଦା ଟି ସାର୍ଟ ଏବଂ ହଳେ ସ୍ଵିକର ଅଥବା ହେକର୍ଟ ବୁର୍ଟ ପିନ୍ଧିହେବ । ତେବେ ସବୁ ସମୟରେ ଜିନ୍ସ ଯେଉଁକି ସମସ୍ତ ପୋଷାକରେ ପ୍ରମୁଖ ବ୍ୟବହୃତ ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ପୁଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସେହି ଅନୁସାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ହେବ ଜିନ୍ସ ।

ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତୀୟ ଲୋକମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ‘ଦୋସା’ ଏବେ ଭାରତ ବାହାରେ ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟତା ହାସଲ କରିଛି । ଏତିହାସିକ ପି. ଥଙ୍କାସନ୍ ନାୟକଙ୍କ ଅନୁସାରେ ବର୍ତ୍ତମାନ କର୍ଣ୍ଣାଟକର ‘ଉଡୁପି’ ଦୋସାର ଉତ୍ପତ୍ତିସ୍ଥଳ । ପ୍ରକୃତ ତାମିଲ ଦୋସା ବହୁତ ନରମ ଓ ମୋଟା ଜିନ୍ସ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ଯେଉଁ ପତଳା କୁଡୁମୁଡ଼ିଆ ଦୋସା ଦେଖୁଛୁ, ତାହା ପ୍ରଥେମେ କର୍ଣ୍ଣାଟକରେ ତିଆରି ହୋଇଥିଲା । ଭାରତ ସ୍ଵାଧୀନତା ପାଇବା ପରେ ଏହାକୁ ଉତ୍ତର ଭାରତରେ ଲୋକପ୍ରିୟତା ହାସଲ କରିଥିଲା । ୧୯୪୦ ମସିହାରେ ‘ଓଲୁ ଉଡୁଲ୍ୟାସ୍’ ହୋଟେଲ୍ ଖୋଲିଥିବା କେ. କ୍ରିଷ୍ଣରାଓଙ୍କୁ ଆଧୁନିକ ମସାଲା ଦୋସାର ଜନକ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଦୋସାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ଅଳ୍ପେ ବହୁତେ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ଆଜିକାଲି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷକୁ ନୂଆ ଢଙ୍ଗରେ ତିଆରିବା ପସନ୍ଦ ଥିବା ବେଳେ, ପରାମ୍ପରିକ ଦୋସା ବା ଏଥିରୁ ବାଦ୍ ଯିବ କିପରି । ଆଜି କେମିତି କିଛି ନୂଆ ପ୍ରକାର ଦୋସା ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବା :



ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ନୂଆ ଅନୁଭୂତି । ପାରମ୍ପରିକ ଦୋସାର ମେକ୍ସିକାନ୍ ସ୍ଵାଦ ଯୋଗୁଁ ଏହି ଦୋସା ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନଙ୍କର ପସନ୍ଦ ପାଇଛି । ଛେନା, କ୍ୟାପସିକମ୍, ପିଆଜ ଷଣ୍ଡା, ଟମାଟୋ ଓ ଚିଲି ସ୍ଵ୍ ସହ ମେକ୍ସିକାନ୍ ମସାଲା ଦିଆଯାଇ ଏହାର ପୁର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହର ଦୋସାକୁ ନଡ଼ିଆ ଚଟଣି ସହ ପରଷାଯାଏ । ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ ପାଇଛି । ମହାଶୂର ମସାଲା ଦୋସା ଏହି ଦୋସା ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସବୁଠାରୁ ନିଆରା । ଚିନି ପ୍ରକାର ତାଲି, ବୁଡା, ଦରସିଝା ଚାଉଳ ଓ କଞ୍ଚା ଚାଉଳର ମିଶ୍ରଣରେ ଏହାର ପିଠଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହା ଖାଇବାକୁ ବେଶ୍ ସୁଆଦିଆ ।



**କିନି ଦୋସା**  
ବନ୍ଧୁରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ଦୋସା ମୁଖ୍ୟତଃ ମୁୟାଲର ରାଷ୍ଟ୍ରାକୃତ୍ରେ ମିଳିଥାଏ । ପିଜା ପରି ଏହି ଦୋସାର ପିଠୁ ଉପରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା କ୍ୟାପସିକମ୍, ଟମାଟୋ, ବନ୍ଧାକୋବି ଇତ୍ୟାଦି ସହ ମୋଜେରେଲା ଚିକ୍ ପକାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ ।

**ନିରୁ ଦୋସା**  
ନିରର ଅର୍ଥ ପାଣି । ଏହି ଦୋସାର ପିଠୁ ପାଣି ପରି ପତଳା ହୋଇଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏହାର ଏପରି ନାମକରଣ ହୋଇଛି । ଏହି ଦୋସା ସବୁଠୁ ପତଳା ଏବଂ ନରମ ।

**ଚକ୍‌ଲେଟ୍ ଦୋସା**  
କ୍ଷୀର, କଦଳୀ, ମଇଦା, ଚିନି ଓ ଚକୋଲେଟ୍ ଖଣ୍ଡକୁ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଏହାର ପିଠଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଦୋସା ଉପରେ ଚକୋଲେଟ୍ ସଦିରପ୍ କିମ୍ବା ନ୍ୟୁଟେଲ୍ ଷ୍ଟ୍ରେଟ୍, ଚକୋ ଚିପ୍ସ



**ସାମେରିକାନ୍ ଚପ୍‌ସି ଦୋସା**  
ଏହା ଏକ ଇର୍ଡୋ ଚାଉଳିକ ଫ୍ୟୁଜନ୍ ଖାଦ୍ୟ । ସାଧାରଣ ଦୋସାରେ ପ୍ରାଏଟ୍ ନୁଡୁଲ୍ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମିଶ୍ରିତ ପୁର ଦିଆଯାଇ ଏହି ଦୋସା ତିଆରି ହୁଏ ।

**ମେକ୍ସିକାନ୍ ଡିଲାଲଟ୍ ଦୋସା**  
ଏହି ଦୋସା ମେକ୍ସିକାନ୍ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇ ପରାଷା ଯାଏ । ଚକ୍‌ଲେଟ୍ ସବୁକର୍ଣ୍ଣ ଲୋକଙ୍କର ପସନ୍ଦ ହୋଇଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏହାର ଚାହିଦା କାହିଁକି ବଢ଼ିବ ।

### ସକାଳେ ଅଳସକୁ କରନ୍ତୁ ବାଏ ବାଏ: ଖଟ ଉପରେ ଦୁଁ କରନ୍ତୁ ଯୋଗ

ଯୋଗ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ମଣିଷକୁ ଫିଟ୍ ରଖିଥାଏ । ଶରୀରରେ ନୂଆ ଊର୍ଜା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ହେଲେ କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟସ୍ତତା ଯୋଗୁ ମଣିଷ ଏଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇନଥାଏ । ଯେଉଁପାଇଁ ମାନସିକ ଅବସାଦରେ ଦିନ ଅତିବାହିତ କରିଥାଏ ବୋଲି ମତପ୍ରକାଶ ପାଉଛି । ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ଯୋଗ କରିବାକୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମତପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ସକାଳେ ଅଳସକୁ କରନ୍ତୁ ବାଏ ବାଏ, ଖଟ ଉପରେ କରନ୍ତୁ ଯୋଗ ।

**ଶବାସନ :**  
ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ସକାଳ ସମୟ ସବୁଠୁ ଭଲ । ସକାଳୁ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିବା ମାତ୍ରେ ହଠାତ୍ ଉଠି ନ ବସି ଶେଯରେ ଆଣ୍ଟ ବସ ରଖି ସିଧା ଶୋଇ ରୁହନ୍ତୁ । ହାତର ପାପୁଲିକୁ ଉପରକୁ ଖୋଲି ରଖନ୍ତୁ । ଚିକେ ଲମ୍ବା ନିଶ୍ଵାସ ପ୍ରଶ୍ଵାସ ନିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଟି ନିଶ୍ଵାସ ପ୍ରଶ୍ଵାସରେ ପେଟ ଫୁଲିବା ଓ କମିବା ପରି ଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

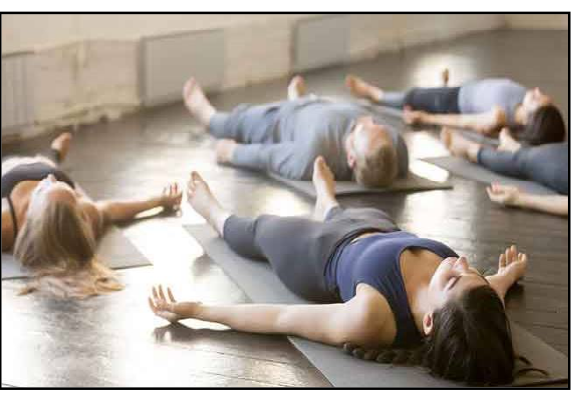
**ଲାଇ :** ଏହା ଶରୀର ଓ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଶିଥିଳ କରାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଶୀତ କରାଏ । ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ଅବସନ୍ନତା ଓ ଅବସାଦ କମ୍ କରେ ।

**ଫୁଲ ବଡ଼ି ସ୍ଵେଦ :**  
ସକାଳର ଅଳସ ଭାଙ୍ଗିବାରେ ଫୁଲ ବଡ଼ି ସ୍ଵେଦ ଏକ ସୁବିଧା ଓ ସହଜ ଉପାୟ । ଖଟରେ ବସି ଦୁଇ ହାତକୁ ଦୁଇ କାନର ପଛକୁ ନେବା ସହ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଆଗକୁ ସିଧା ଲମ୍ବାଇ ରଖନ୍ତୁ । ତାପରେ ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ଯୋଡ଼ି ଆଗକୁ ଡୁକିବା ସହ ପଛକୁ ଫେରନ୍ତୁ ।

**ଲାଇ :** ମା'ସପେଶୀକୁ ସତେକ କରାଇବା ସହ ଶ୍ଵାସକ୍ରିୟା ସୁଚାରୁ ରୂପେ କରାଏ ।

**ମାଉଣ୍ଡେନ ପୋକ :**  
ଏହି ପୋକକୁ ଖଟରେ ନ କରି ତଳେ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ସିଧା ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ନମସ୍କାର ପୋକରେ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ରଖି ବଡ଼ିକୁ ସ୍ଵେଦ କରନ୍ତୁ ।

**ଲାଇ :** ନିତମ୍ବ, ଆଣ୍ଟ, ଚଳିପେଟ ଓ ଗୋରଠିକୁ ଶକ୍ତ କରାଏ



**ପବନ ପୁତ୍ରାଶନ :**  
ଖଟରେ କିମ୍ବା ତଳେ ସିଧା ଶୋଇ ରୁହନ୍ତୁ । ତାହାଗ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗି ଆଣ୍ଟକୁ ତାହାଗ ପାଖ କାନ୍ଧରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଦୁଇ ହାତରେ ଆଣ୍ଟକୁ କାନ୍ଧୁଡ଼ି ଧରନ୍ତୁ । ସେହିପରି ଆସନ ବାମ ପାଖ ଗୋଡ଼ରେ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ପରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଏକା ସହ ଭାଙ୍ଗି ଦୁଇ ହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆଣ୍ଟ ପାଖକୁ କାନ୍ଧୁଡ଼ି ଧରନ୍ତୁ । ଠିକ୍ ଯେପରି ନିଜକୁ କୁଣ୍ଡାଇଲା ପରି ।

**ଲାଇ :** ତଳିପେଟ, କନ୍ଧ ଓ ନିତମ୍ବକୁ ସକ୍ରିୟ କରାଏ । ପେଟ ବଡ଼ିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ, ଏହା ପେଟ ବଡ଼ିବାକୁ କମ୍ କରେ । ବାଉସେପ, ଗ୍ରାଉସେପ୍ ଓ ମା'ସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତ କରାଏ । ଇଣ୍ଡେନସାଇନକୁ ସକ୍ରିୟ କରାଏ ।

### ସନ୍ଧ୍ୟା ପରେ ଦାନ କରୁଛନ୍ତି କି ଏହି ଜିନିଷ, ମାଡ଼ି ଆସିପାରେ ଘୋର ବିପତ୍ତି

କୁହାଯାଏ, ଦାନ କରିବାଠୁ ଅଧିକ କିଛି ପୂଣ୍ୟ ନାହିଁ । ଯେତେ ଧର୍ମ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ବି ଦାନ ନ କଲେ ତାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଏପରିକି ବିଶେଷ ପୂଜା ଅବସରରେ ଖାସ୍ ଜିନିଷ ଦାନ କରିବାର ବିଧି ରହିଛି । ହେଲେ ଜାଣିଛନ୍ତି କି, ଏପରି କିଛି ଜିନିଷ ଅଛି ଯାହାକୁ କି ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପରେ ଦାନ କଲେ ନିଜର ଅନିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ସନ୍ଧ୍ୟା ପରେ ଏହି ଜିନିଷ ଦାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରକୁ ମାଡ଼ିଆସେ ଘୋର ଦାରିଦ୍ର୍ୟତା । ଏପରିକି ଆର୍ଥିକ ଦୁସ୍ଥିତିର ବି ସାମନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ ।

- ◆ ଏପରି ବହୁ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, କୌଣସି ଉତ୍ତରକୁ ଯିବାର ଥିଲେ ପାଖପଡ଼ୋଶୀ ତଥା ନିକଟ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କଠାରୁ ଭଲ ଡ୍ରୋସ୍ ମାଗି ଆଣି ପିନ୍ଧି ଦେଇଥାନ୍ତି । ହେଲେ କ୍ୟୋଟିଷ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ, ଅନ୍ୟର କପଡ଼ା, କୋଟା, ଘଣ୍ଟା ଆଦି ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବା ସହ ଆକର୍ଷଣୀୟତା ବି ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଯଦି ସନ୍ଧ୍ୟା ପରେ କିଏ ଆପଣଙ୍କ ଘଣ୍ଟା ମାଗୁଛି, ତେବେ ତାହାକୁ ଦେବାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଯାଆନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହାଦ୍ଵାରା ଆପଣଙ୍କ ମୂର୍ଦ୍ଧିଲ ବଢ଼ିଯିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।
- ◆ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପରେ କେବେ କାହାକୁ ଉଧାର ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବିଶ୍ଵା ରହିଛି ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଘରକୁ ଆସିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଉଧାର ଦେବା ନିମନ୍ତେ ଏହା ଉଚିତ ସମୟ ନୁହେଁ । ନଚେତ୍ ଘରେ ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇପାରେ ।
- ◆ ସନ୍ଧ୍ୟା ପରେ ପାଖପଡ଼ୋଶୀଙ୍କୁ ଦାନରେ ଖଟା ଜିନିଷ ଯେପରି ବହି, ଆଚାର କେବେ ବି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଆପଣଙ୍କ ଘରର ଲକ୍ଷ୍ମୀ ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଚାଲିଯିବାର ବିଶ୍ଵାସ ରହିଛି ।



ଦିଆଯାଇ ପରାଷା ଯାଏ । ଚକ୍‌ଲେଟ୍ ସବୁକର୍ଣ୍ଣ ଲୋକଙ୍କର ପସନ୍ଦ ହୋଇଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏହାର ଚାହିଦା କାହିଁକି ବଢ଼ିବ ।









