

ଦେଶୀ କୁକୁଡ଼ା ପତ୍ରପୋଡ଼ା

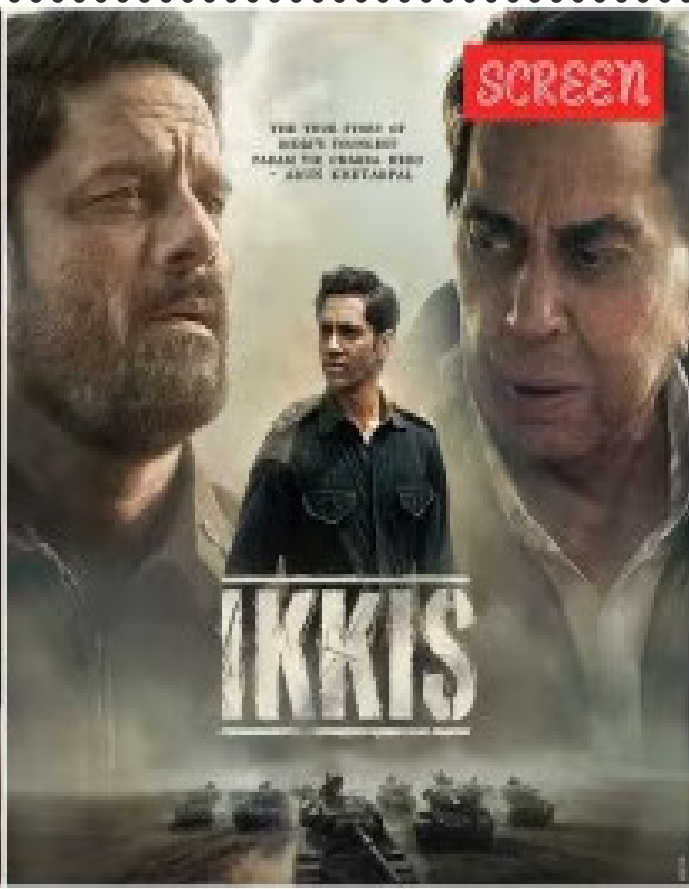
ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଗୋଟା ଦେଶୀ କୁକୁଡ଼ା, ଲୁଣ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ପିଆଜ, ରସୁଣ ବଟା, ସୋରିଷ ବଟା, ଜୀରା ଧନିଆ, ଗୁଜୁରାତି, ତାଲଚିନି ବଟା, ତେଲ ଓ ଶାଳପତ୍ର

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ପର ଓ ଚମଡ଼ା ଉତାରି ଗୋଟା ଦେଶୀ କୁକୁଡ଼ାରେ ଭଲଭାବେ ତେଲ ମାରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ପିଆଜ, ରସୁଣ ବଟା, ସୋରିଷ ବଟା, ଜୀରା ଧନିଆ, ଗୁଜୁରାତି, ତାଲଚିନି ବଟା ଦେଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାନ୍ତୁ । ମସଲା ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳେଇ ହବା ପରେ ଏକ ଶାଳପତ୍ରରେ ମସଲା ଗୋଳା କୁକୁଡ଼ାକୁ ରଖି ପୁଣି ଏକ କଦଳୀପତ୍ରରେ ରଖି ତାକୁ କାଠି ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କଦଳୀପତ୍ର ଗୁଡ଼ା ଦେଶୀ କୁକୁଡ଼ାକୁ ନିଆଁ ଅଙ୍ଗାରରେ ରଖନ୍ତୁ । ପାଖାପାଖି ୪୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ଦେଶୀ କୁକୁଡ଼ା ପତ୍ରପୋଡ଼ା ।



..... ଖବର

ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ବି ରିଲିଜ ହେବ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଫିଲ୍ମ ଇକ୍କିସ୍



ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପରକରି ଅଫେରା ରାଜଜକୁ ଝଲିଗଲେ ବଳିଉଡ୍ ହି-ମ୍ୟାନ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର । ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଦେଇ ଗତି କରୁଥିଲେ । ୩୦୦ରୁ ଅଧିକ ହିନ୍ଦୀ ସିନେମାରେ ସେ ଅଭିନୟ କରିଥିଲେ । କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ଅଭିନେତା ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ରଙ୍କର ୮୯ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପରଲୋକ ହୋଇଯାଇଛି । ସେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକଳିତ ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିଲେ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱ କଥା ହଉଛି, ଆସନ୍ତା ଡିସେମ୍ବର ୨୫ ବଡ଼ିଦିନରେ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଅଭିନୀତ ଫିଲ୍ମ ‘ଇକ୍କିସ୍’ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବ । ଶ୍ରୀରାମ ରାୟବନଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାରେ ଏହି ଫିଲ୍ମ ହୋଇଛି । ଏହି ଫିଲ୍ମରେ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ଅମିତାଭ ବଚ୍ଚନଙ୍କ ନାତି ଅଗଷ୍ଟ ନନ୍ଦଙ୍କ ପିତା ଭୂମିକାରେ ଅଭିନୟ କରିଛନ୍ତି । ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ସୁପରହିଟ୍ ପାରିବାରିକ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଅପ୍ପେ’ର ସିକ୍ୱେଲ ଅପ୍ପେ-୨’ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବ । ଏହା ସ୍ୱସ୍ତ କରିଛନ୍ତି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଅନୀଲ ଶର୍ମା । ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ତାଙ୍କ ପୁଅ ସନି ଦେଓଲ ଏବଂ ବବି ଦେଓଲ ଏବଂ ନାତି କରଣ ଦେଓଲ ମଧ୍ୟ ଅଭିନୟ କରିଛନ୍ତି ।

ଦୈନିକ ପିଆନ୍ତୁ ୧ କପ୍ କଫି

ଅଧିକାଂଶ ଭାରତୀୟଙ୍କର ଋ ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ରହିଛି । ମାତ୍ର ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ଋ ଅପେକ୍ଷା କଫି ପିଇବା ଶରୀର ପକ୍ଷେ ବେଶି ଭଲ ହୋଇଥାଏ ? ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଋ ଅଭ୍ୟାସ ରହିଛି ଆପଣ ତା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସେହି ସମୟରେ କଫି ପିଇପାରିବେ ।

: କଫି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସକ୍ରିୟ ରହିଥାଏ । ଅଧିକ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଆପଣ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଯେତିକି କ୍ଷମା ହୋଇଥିବେ କଫି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ପ୍ରାୟ ୧୧ରୁ ୧୨ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

: କଫି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଓଜନ ହ୍ରାସ କରାଯାଇ ପାରେ । କଫିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଓ ପଟାସିୟମ ରହିଛି । ଏହା ଶରୀରରେ ଶର୍କରା ଭାଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖେ । କଫିରେ ଥିବା କଫିନ୍ ଶରୀରକୁ

ଫ୍ୟାଟ୍ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖୁଥାଏ ।

: କଫି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ରହିଥାଏ । ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୨୫ ପ୍ରତିଶତ ଓ ପୁରୁଷଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୨୦ ପ୍ରତିଶତ କର୍କଟ ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

: ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବି କଫି ଖୁବ୍ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନେ ଦୈନିକ ବିନା ଚିନିରେ କଫି ପିଇଲେ ଭଲ ।

: ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କଫି ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । କଫି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ରୋଗର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ରହିଥାଏ ।



ସ୍ୱପ୍ନଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ପୂର୍ବପୁରୁଷ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖାଦେଲେ ମିଳିଥାଏ ସୁଫଳ

ସ୍ୱପ୍ନକୁ ଆମ ଜୀବନର ଏକ ଅଂଶ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଲୋକେ ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥାଆନ୍ତି । ସ୍ୱପ୍ନ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ୱପ୍ନର ଅର୍ଥ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଭଳି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ସ୍ୱପ୍ନ ଦ୍ୱାରା ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆସୁଥିବା ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁମାନ କରି ହୁଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ସ୍ୱପ୍ନ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ୱପ୍ନରେ ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କ ଦେଖିବା କିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅର୍ଥ ରହିଛି ।

- ଯଦି ଆପଣ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଆପଣଙ୍କ ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କୁ ହସୁଥିବାର ଦେଖୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଜାଣିବେ ଏହାର ଅର୍ଥ ଆପଣଙ୍କ ଶୁଭଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ । ପୂର୍ବପୁରୁଷଙ୍କ କୃପା ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ରହିବା ସହ



ସୁଖସମୃଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ସେ ପ୍ରସନ୍ନ ରହିଛନ୍ତି ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

- ସ୍ୱପ୍ନରେ ଯଦି ପୂର୍ବପୁରୁଷ ଆପଣଙ୍କ ସହ କଥା ହେଉଥିବାର ଦେଖୁଛନ୍ତି,

ତେବେ ଏହାର ଅର୍ଥ ସେ ଆପଣଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଘଟିବାକୁ ଯାଉଥିବା କିଛି ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅବଗତ କରିବା ସହ ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ପୂର୍ବ ସୂଚନା ଦେଉଛନ୍ତି ।

- ସ୍ୱପ୍ନରେ ଯଦି ପୂର୍ବପୁରୁଷ ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ କ୍ରୋଧ କରିବା ଦେଖୁଛନ୍ତି । ତେବେ ଏହାର ଅର୍ଥ ସେ ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରସନ୍ନ ନାହାନ୍ତି । ଯେଉଁ ଘରେ ପିତୃଦୋଷ ଥାଏ ସେହି ଘରେ

ଏଭଳି ସ୍ୱପ୍ନ ଅଧିକ ଆସିଥାଏ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।

- ସ୍ୱପ୍ନରେ ପୂର୍ବପୁରୁଷ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ମୁଣ୍ଡର କେଶକୁ ସକାଳୁଛନ୍ତି ଅଥବା କେଶ ସହ ଜଡ଼ିତ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଦେଖୁଛନ୍ତି ତେବେ ଏହାର ଅର୍ଥ ତାଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ରହିଛି । ଏହାସହ ଏହା ଖୁବ ଶୁଭଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।
- ସ୍ୱପ୍ନରେ ଯଦି ଆପଣ ପୂର୍ବପୁରୁଷଙ୍କୁ ମିଠା ବାଣ୍ଟୁଥିବା, ମିଠା ଖାଉଥିବା କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କୁ ମିଠା ଖୁଆଉଥିବା ଦେଖୁଲେ, ତେବେ ଏହା ମାଙ୍ଗଳିକ ଓ ଶୁଭ କାର୍ଯ୍ୟର ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ ଅଥବା ଆଶିଷାଏ । ବିଶେଷ କରି ଘରେ ବିବାହ ଓ ସନ୍ତାନ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ଏଭଳି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖାଯାଏ ।

ତ୍ୱଚ୍ଚରେ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ ଦହି

୨ ଋମତ ବଟରରେ ୧ ଋମତ ବାଦାମ ତେଲକୁ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଏହାକୁ ୨୦ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାତରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ୨୦ ମିନିଟ

ଶୀତଦିନେ ହାତର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ



ମାଲିସ କରନ୍ତୁ ।

- ◆ ଏହିଦିନେ ମୁହଁରେ ଏଲୋବେରା ଜେଲରେ ନିଷ୍କୟ ଲଗାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ପେଷ୍ଟି ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହା ମଧ୍ୟ ତ୍ୱଚ୍ଚ ପାଇଁ ଖୁବ ହିତକାରକ ।
- ◆ ତ୍ୱଚ୍ଚ ଅଧିକ ଶୁଷ୍କ ହେଉଥିଲେ ବାଦାମତେଲ ନିଷ୍କୟ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଦହିକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ମୟୂରାଜଙ୍କର କୁହାଯାଏ । ତେଣୁ ସପ୍ତାହକୁ ୨ ରୁ ୩ ଥର ଦହିକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଶୀତଦିନେ ତ୍ୱଚ୍ଚ ସାଧାରଣତଃ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଥାଏ । ଏହିଦିନେ ଓଠ ଫାଟିବା, ଗୋଡ଼ ଫାଟିବା, ମୁହଁର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଯେପରି ହ୍ରାସ ପାଇବା ଭଳି ଜଣାଯାଏ । ତେଣୁ ଏହିଦିନେ କିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

- ◆ ଏହିଦିନେ ଉଷୁମ ପାଣି ପିଇବା ସହ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ । ଉଷୁମ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଡା, ଜ୍ୱର ସହଜରେ ହୋଇନଥାଏ ।
- ◆ ଶୀତଦିନେ ମୁହଁ ଓ ଶରୀରକୁ ନଡିଆ ତେଲରେ ଭଲରେ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ତ୍ୱଚ୍ଚ କୋମଳ ହେବା ସହ ଫାଟିନଥାଏ ।
- ◆ ଶୀତଦିନେ ସକାଳ ସମୟରେ ଖରାରେ ନିଷ୍କୟ ବସନ୍ତୁ । ଏହାପୂର୍ବରୁ ସନ କ୍ରିମ ନିଷ୍କୟ ଲଗାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଶୀତଦିନେ ଅଳିଭ ଅଏଲରେ ନିଷ୍କୟ ଶରୀରକୁ

ପରେ ହାତକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ ଇ ଥିବାରୁ ଏହା ହାତକୁ ନରମ, ସୁନ୍ଦର ଓ ଶୁଷ୍କତାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ।

- ◆ ସପ୍ତାହକୁ ୨ ଥର ଗୋଲାପ ଜଳରେ ହାତ ଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ହାତ କୋମଳ ଓ ଗୋରା ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ୧ ଋମତ ଚିନିରେ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ଏହାକୁ ହାତରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଲଗାଇବା ସମୟରେ ହାତକୁ ଭଲ ଭାବେ ଘଷନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ୧୫ମିନିଟ ଲଗାଇବା ପରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ହାତକୁ ଗୋରା କରିବା ସହ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଦୃଷ୍ଟିତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରି ଦେଇଥାଏ ।
- ◆ ୨ ଋମତ ବେସନରେ ଏକ ଋମତ ଦହି ମିଶାଇ, ଏହାକୁ ହାତରେ ଲଗାଇ ୩୦ ମିନିଟ ରଖନ୍ତୁ । ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ପରେ ହାତକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ହାତ କୋମଳ ଓ ଗୋରା ହୋଇଥାଏ ।

