





## ଅଣ୍ଡା ଚିକେନ ଫ୍ରାଏ

ସାମଗ୍ରୀ: ଚିକେନ, ଅଣ୍ଡା, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଅଦା ରସୁଣ ବଟା, ଲୁଣ, ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ, ଗୋଟା ଗରମ ମସଲା, ଜିରା, କଟା ଚମାଚୋ ଓ ତେଲ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଚିକେନକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ସେଥିରେ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଅଦା - ରସୁଣ ବଟା ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ସେଥିରେ ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଅଣ୍ଡା ପକାଇ ମ୍ୟାରିନେଟ କରି ରଖନ୍ତୁ। କିଛି ସମୟ ପରେ କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଗୋଟା ଗରମ ମସଲା, ଜିରା, କଟା ଚମାଚୋ, ଅଣ୍ଡା, ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ କଷନ୍ତୁ। ଅଣ୍ଡା ମସଲା କଷି ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ମ୍ୟାରିନେଟ ହୋଇଥିବା ଚିକେନ ପକାଇ କଷନ୍ତୁ। ଏବେ ଅଳ୍ପ ପାଣିଦେଇ ଘୋଡ଼େଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ଚିକେନକୁ ସିଝେବାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ତେବେ କିଛି ସମୟ ଅନ୍ତରେ ଘୋଡ଼େଇ କାଢ଼ି ଦେଖି ଥାଆନ୍ତୁ। ନ ହେଲେ ଚିକେନ ଲାଗି ଯାଇପାରେ। ଚିକେନ ସିଝି ଗଲା ପରେ ଓ ପାଣି ପୂରା ମରିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଚମାଚୋ ସସ୍, ଚିଲି ସସ୍ ପକାଇ ଆଉ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଚୁଲିରେ ବସାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ କଡ଼େଇକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା 'ଅଣ୍ଡା ଚିକେନ ଫ୍ରାଏ'।



## ଶବ୍ଦ

### ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଜଗତର ୪୯ତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ



ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଜଗତର ୪୯ତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ସ୍ଥାନୀୟ ରବୀନ୍ଦ୍ରମଠପାଳରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବା ଏହି ଉତ୍ସବରେ ୨୦୨୪ରେ ପ୍ରେକ୍ଷାଳୟରେ ଧାରାବାହିକ ମଧ୍ୟରୁ ୩୪ଟି ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା। ଚିକିତ୍ସା, ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିଥିବା ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଓ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗରୁ କୃତି କଳାକାରଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା, ବିଜ୍ଞାନ, ସାହିତ୍ୟ, କୃଷି,

ସଙ୍ଗୀତ, ବୈଷୟିକ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ, କଳା ସ୍ତ୍ରୀତ୍ୟ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୧୧ ଜଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ପ୍ରତିଭାକୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଛି। ସମ୍ମାନ ଓ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ବିଜୟ ରାଉତରାୟ ଓ ବନପୁତ୍ରା ରାଉତରାୟ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ। ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଜଗତର ସମ୍ପାଦକ ଆଦିକନ୍ତ ରାଉତଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ପର୍ୟାୟରେ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଉପଦେଶା ପ୍ରଦେୟ ଶବ୍ଦପ୍ରସାଦ ଦାସ ସଭାପତିତ୍ୱ କରିଥିଲେ। ସହ ସମ୍ପାଦକ ବିଜୟ ରାଉତରାୟ ସ୍ୱାଗତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଇଥିଲେ ଓ ବିଜୟ ମଲ୍ଲ ମଞ୍ଚ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ। ଏହି ଉତ୍ସବରେ ଏକାମ୍ର ବିଧାୟକ ବାବୁ ସିଂ, ଡ଼. ଯଜ୍ଞଶିଖା ମହାପାତ୍ର, ବରିଷ୍ଠ ଚିକିତ୍ସକ ଡ଼. କୁପାସିକୁ ପଣ୍ଡା, ବରିଷ୍ଠ ସିନେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଶିଶିର ମିଶ୍ର ଓ ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରଣବ କୋର୍ଡ଼ି ନାଥ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ।

## ଆଖି ଗଣ୍ଠି ବିକ୍ଷାର ଘରୋଇ ଉପଚାର

ଆଜିକାଲି ଆଖି ଏବଂ ଅଣ୍ଡା ବିକ୍ଷିତା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା। ଅନେକ ଲୋକ ଏହି ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି। ହେଲେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଏହାକୁ ଖାମୁଖୁଆଳି ଭାବେ ନେଇଥାନ୍ତି। ଜାଣନ୍ତୁ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାକୁ କିଛି ଘରୋଇ ଉପଚାର। ଯାହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଆପଣ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ଆରାମ ପାଇ ପାରିବେ। ଅଣ୍ଡା ପାଣି : ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଆଖି ଗଣ୍ଠି କିମ୍ବା ଅଣ୍ଡା ବିକ୍ଷା ହେଉଛି ତେବେ ଅଣ୍ଡା ପାଣିର ପିଟି ନେଇ ଆଖି ଏବଂ ଅଣ୍ଡାରେ ସେକିଲା ଭଳି କରନ୍ତୁ। ଏହା କଲେ କେବଳ ବିକ୍ଷା କମିବ ନାହିଁ ବରଂ ଦରକ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଦୂର କରିବ। ଅଣ୍ଡା ପାଣି ପିଟି ବଦଳରେ ଆପଣ ବରଫ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। ଏକ କପଡ଼ାରେ ବରଫକୁ ବାନ୍ଧି ବିଛୁଡ଼ା ଗଣ୍ଠି ବା ଅଣ୍ଡାରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଆରାମ ଦେବ ନିଶ୍ଚୟ।



ଆପଲ୍ ସାଉତର ଭିନେଗାର : ଆପଲ୍ ସାଉତର ଭିନେଗାରକୁ ମଧ୍ୟ ଆଖି ଗଣ୍ଠି ବିକ୍ଷା ସମସ୍ୟାରୁ ଆରାମ ପାଇ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ଏହାକୁ ଏକ କପ୍ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ। ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାୟରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। ଆପଣ ଆପଲ୍ ସାଉତର ଭିନେଗାର ନେଇ ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ମିଶାଇ ବିଛୁଡ଼ା ବା ଜାଗାରେ ମାଲିକ୍ କରନ୍ତୁ। ଏହା ମଧ୍ୟ

ଆପଣଙ୍କୁ ଆରାମ ଦେବ। ଅଦା : ଅଣ୍ଡା ପିଟି ବିକ୍ଷିତା ସମସ୍ୟାରେ ଅଦା ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଲାଭ ଦେଇଥାଏ। ଅଦାରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଔଷଧି ଗୁଣ ରହିଥାଏ। ଯାହା ଦରକ ବା ବିକ୍ଷା ହେଉଥିଲେ ଶୀଘ୍ର ମୁକ୍ତି ଦିଏ। ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ଏକ ଝମଟ ଅଦା ରସ ସହ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ। ଏହା ସହ ଆପଣ ଅଦା ତେଲ ମଧ୍ୟ ଅଣ୍ଡାରେ ମାଲିକ୍ କରିପାରିବେ।

## ପିଲାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ ଖେଳଣା

ପିଲାଙ୍କ ଜିନ୍ଦୁ ପୁରଣ ଏବଂ ଖୁସି ପାଇଁ ଆମେମାନେ ବଜାରରୁ ସେମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଖେଳଣା କିଣିଥାଉ। ହେଲେ ଏହି ଖେଳଣା ଯେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବଡ଼ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ତାକୁ ଅଣଦେଖା କରିଥାଉ। ନିକଟରେ କ୍ୱାଲିଟି କାଉନ୍ସିଲ ଅଫ ଇଣ୍ଡିଆ ପକ୍ଷରୁ ଏକ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ଯେ ଭାରତୀୟ ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ବିଦେଶୀ ଖେଳଣା ମଧ୍ୟରୁ ୬୭ ପ୍ରତିଶତ ଖେଳଣା ପିଲାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ। କ୍ୱାଲିଟି କାଉନ୍ସିଲ ପକ୍ଷରୁ ଦିଲ୍ଲୀ ଏବଂ ଏନସିଆରର ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ଖେଳଣାକୁ ନେଇ ପରୀକ୍ଷା କରା ଯାଇଥିଲା। ହେଲେ ଏହି



ଭାରତୀୟମାନଙ୍କ ଅନୁସାରେ ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ୧୨୧ ପ୍ରକାରର ଖେଳଣାକୁ ଯାଞ୍ଚ ପାଇଁ ଲ୍ୟାବ ପଠାଯାଇଥିଲା। ହେଲେ ଏହି



ଖେଳଣାର ଗୁଣବତ୍ତା କମ ଥିବା କଣ୍ଠାପଡ଼ିଥିଲା। ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଖେଳଣା ପରୀକ୍ଷାରେ ଫେଲ ହୋଇଛି। ସବୁ ଖେଳଣା ମଧ୍ୟରୁ ୪୫ ପ୍ରତିଶତ ଏବଂ ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ ଖେଳଣା ମଧ୍ୟରୁ ୭୫ ପ୍ରତିଶତ ବିଫଳ ହେଇଛି ପରୀକ୍ଷାରେ।

ଏହି ଖେଳଣା ଦ୍ୱାରା ପିଲାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କି ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ସେ ନେଇ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଅନେକ ଖେଳଣା ପିଲାଙ୍କ ଚର୍ମ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ସେହିପରି ଆଉ କିଛି ଖେଳଣା ବିଶେଷ କରି ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ ଖେଳଣା ଶରୀରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଖେଳଣାରେ ବିଭିନ୍ନ ରସାୟନିକ ତତ୍ତ୍ୱର ଉପଯୋଗ ହେଉଥିବାରୁ ଛୋଟ ପିଲା ଏହାକୁ ଚାଟିରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ଖେଳଣା କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ ନା ନାହିଁ ସେଥି ପ୍ରତି ଅଭିଭାବକମାନେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଦରକାର।

## ଗ୍ରହ ଦୋଷ ପାଇଁ ରତ୍ନ ଧାରଣ କରୁଛନ୍ତି କି ? ଦୋଷଯୁକ୍ତ ରତ୍ନ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ସମସ୍ୟା

ଜ୍ୟୋତିଷଶାସ୍ତ୍ରରେ ଗ୍ରହ ଦୋଷ ପାଇଁ ଅନେକ ଉପାୟ ରହିଛି। ନବ ଗ୍ରହ ଉପାୟ ପାଇଁ ନବ ରତ୍ନ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଉପଚାର ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି। ଏହି ନବ ରତ୍ନ ମଧ୍ୟରୁ ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲା ହୀରା, ମାଣିକ, ପୋଖରାକ, ନିଲମ ଓ ପାନ୍ଦୁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରହ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରତ୍ନ ରହିଛି। ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ରତ୍ନ ହେଲା ମୁଗା। ଏହା କୋରାଲ ରିଫରୁ ତିଆରି ହୁଏ। ଚନ୍ଦ୍ରମା ପାଇଁ ଧାରଣ କରାଯାଏ ମୋତି। ମୋତି ସମୁଦ୍ରରୁ ଶାମୁକା ଭିତରୁ ମିଳିଥାଏ। ଶାମୁକାର କେବଳ ଗଠନରୁ ମୋତି ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥାଏ। ଆର୍ଶିକ ଗ୍ରହ ଦୋଷ ଥିଲେ ମୁଗା ଓ ମୋତି ଧାରଣ କରାଯାଇପାରେ। ହୀରା, ମାଣିକ ଓ ପୋଖରାକ, ନିଲମ ଓ ପାନ୍ଦୁ ପୃଥିବୀରେ ବିଭିନ୍ନ ଧାରଣ ସହ ସମାନ।



ଏଥିରେ ରେଖା, ଘର ଥାଏ। ଏହାକୁ ଗଭୀର ଭାବେ ପରଖି କିଣାଯିବା ଉଚିତ। ଯୋଗ୍ୟ ବିଦ୍ୱାନଙ୍କ ସାଥୀ ବିନା ଦୋଷପୂର୍ଣ୍ଣ ରତ୍ନ ଧାରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଲାଭ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ। ବିଶେଷକରି ନିଲମ ଓ ପୋଖରାକ ଉପରେ ଅଧିକ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଦୋଷଯୁକ୍ତ

ପୋଖରାକ ଯୋଗୁଁ ଧନହାନୀ ଅଥବା ପଦ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ସୂଚି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ। ନିଲମରେ ଦୋଷ ଥିଲେ ଆକର୍ଷକ ଘଟଣା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ। ସେହି ଭାବରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ନିଲମ ଧାରଣ କରିନଥାନ୍ତି। ସେଥିପାଇଁ ରତ୍ନ ଧାରଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବିଦ୍ୱାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ।

ରତ୍ନରେ କଳା, ଲାଲ ଓ ହଳଦିଆ ରିଫ୍ ମଧ୍ୟ ଥାଏ। ଉକ୍ତମାନର ରତ୍ନ କଟ, ରଜ ଓ କ୍ୱାଲିଟିରେ ଫାଇନ୍ ଥାଏ। ହୀରା, ପୋଖରାକ ଓ ମାଣିକ ଉପରେ ଗମ୍ଭୀରତାର ସହ ବିଚାର କରାଯାଏ। ହୀରା ଶୁକ୍ଳ ଗ୍ରହ ପାଇଁ ଧାରଣ କରାଯାଏ। ପୋଖରାକ ଚନ୍ଦ୍ର ଗ୍ରହ ପାଇଁ ଓ ମାଣିକ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ପାଇଁ। ପାଉଁ ବୁଧଙ୍କ ରତ୍ନ। ବୁଧ ଦୋଷ ଥିଲେ ପାନ୍ଦୁ ଧାରଣ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ।



## ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାର ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ 'ବେଦି ପାଉଡର'



ଘରରେ କୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ବେଦି ପାଉଡର ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି। ଶିଶୁଙ୍କ ସିନ ଖୁବ୍ କୋମଳ ଥିବାରୁ ଇଆଡୁ ସିଆଡୁ ପାଉଡର ବଦଳରେ 'ବେଦି ପାଉଡର' ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ବିଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଓଠରେ ଗୁସି ଲିପିଷ୍ଟି ଲଗାଇବା ପରେ ଏହା ଉପରେ ବିକେ ବେଦି ପାଉଡର ଆଫି ଆଫି ଲଗାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଏକ ଟିପ୍ପୁ ପେପରକୁ ଦୂର ଓଠ ମଝିରେ ରଖି ଚାପି ଦିଅନ୍ତୁ, ଦେଖିବେ ଆପଣଙ୍କ ଓଠକୁ 'ମ୍ୟାଟ ଲୁକ୍' ମିଳିଯିବ।

◆ ଖରାଦିନେ ଅନେକଙ୍କ ପାଦରୁ ଖାଲ ବାହାରି କୋଡାକୁ ଦୂର୍ଗନ୍ଧ ଆସିଥାଏ। ଆପଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଦି ଏପରି କିଛି ହେଉଛି, ତେବେ କିଛି ବେଦି ପାଉଡର କୋଡା ଭିତରେ ଛିଞ୍ଚି ଦିଅନ୍ତୁ। କିଛି ସମୟ ପରେ ଆପଣଙ୍କ କୋଡାରୁ ଦୂର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ।

◆ ଅନେକ ସମୟରେ ଅସାଧାରଣତା ଯୋଗୁ ଆପଣଙ୍କ ମନପସନ୍ଦର ଡ୍ରେସ ବା ଅନ୍ୟ କପଡାରେ ପଡି ବାଗ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଖରାପ ଲାଗିବା ସହ ଏଥିରୁ ତେଲିଆ ଗନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ଆସିଥାଏ। କିଛି ବେଦି ପାଉଡର ନେଇ କିଛି ପଡିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ଘସି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ କପଡାକୁ ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ, ଦେଖିବା ତେଲ ଦାଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚାଲିଯିବ।























