



# ମାଛ ମୁଦ୍ରା

A white plate filled with eight large, golden-brown meatballs, each garnished with finely chopped green onions. In the background, there's a blue and white patterned bowl containing a mix of rice and shredded carrots, and a dark bottle with a red label.

**ଆବଶ୍ୟକାୟ ସାମଗ୍ରୀ :** ମାତ୍ର ୪୦୦ ଗ୍ରାମ, ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ଅବା ୧ ଘନମତ, କଟା ରୁଷ୍ଣା ୧ ଘନମତ, ୨ଚି କଟା ପିଆଇ, ଗୋଟେ ସିଂହା ଆଲୁ, ୧ ଛୋଟ ଘନମତ ହଳଦି ଗୁଡ଼, ୧ ଘନମତ ଲଜା ଗୁଡ଼, ୧ ଘନମତ ଗୋଲ ମରିଛି ଗୁଡ଼, ୨ କପ ତେଲ, ଲୁଣ ସ୍ଥାଦ ଅନୁସାର, ଭଜା ହେଉ ଗୁଡ଼, ଧନିଆ। ପତ୍ର ଓ କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର।

**ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଶାଳି :** ପୃଥିବୀରେ ଏକ ବାରଳରେ ଦୂର କପ ପାଣି ପକାନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଲୁଣ ଏବଂ ହଳଦୀ ପକାଇଲା ୧୦ ମିନିଟ୍ ମାଛକୁ ସିଂହାଲ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ସିଂହା ମଛରୁ କଞ୍ଚାକୁ ଉଲଭାବେ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ମଛରେ ସିଂହା ଆଲୁ, କଟା ପିଆଇ, ରୁଷ୍ଣା, ଅଦା, ଲଜା ଗୁଡ଼, ଗୋଲ ମରିଛି ଗୁଡ଼, ଧନିଆ। ପତ୍ର, ସ୍ଥାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଲକ ଦିଅନ୍ତେ ଏହାପରେ ଗୋଲ ହାହାଇଥିବା ମାଛକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଆକାରରେ ଗୋଲ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ୨ କପ ତେଲ ପକାଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ ତେଲ ଗରମ ହେବା ପରେ ଗୋଲ ଆକାର ଦିଅ ଯାଇଥିବା ମାଛକୁ କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋରରେ ଦୂରଭାବୀ ପରେ ସେଥିରେ ହେଉ କ୍ରୂଷ୍ଣ ସିଂହାଲ ତେଲରେ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ। ଅଛି ନାଲି ହେବା ପରେ ମାଛକୁ ପ୍ରେମକୁ ବାହାର କରି ପରିଷ୍କରିବାକୁ।

..... ପରଦା ଖବର .....)

# ଆସିଲା ‘ଡବା କାର୍ଟେଳ’ ଟିକର



ପେଟି ପୁଣ୍ୟପର୍ଦ୍ଦରେ  
ଶୁକ୍ଳବାଣୀ ଏକ ନୂଆ  
ଶ୍ଵେତ ବିରିଜ ଅସିବାକୁ  
ପାଉଛି । ଯେଉଁଥିରେ  
ପୁଷ୍ପ ନୁହେଁ ବରଂ  
ପାହିଲାମାନେ ତୁରୁ  
ପାଇଆ ବାଜି ରାତୁଠି  
କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ  
ନିଲିବ । ଶୁକ୍ଳବାର  
ଡବା କାର୍ଟେଲ୍  
ମାନକ ଏହି ବିରିଜୁ  
ହାଇର ବିଲିଙ୍ଗ  
ହାଇର । 'ଡବା  
କାର୍ଟେଲ୍' ଏକ କ୍ରାଚମ  
ଥାଳିର ସିରିଜ,  
ପାହାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ  
ଦେଲାଙ୍ଗି ହିତେଶ  
ଲାଟିଆମ୍ ଏକେଜ  
ଏଣ୍ଟରିଗେନନେମେଣ୍ଟ  
ଯାନରରେ ନିର୍ମିତ  
ଏହି ଶ୍ଵେତ ବିରିଜୁ  
ବାଜାନ ଆଜାନ ତ୍ରୁଟ  
ତେଲିଭିରା କରୁଥିବା  
ପାହିଲାମାନଙ୍କ ନେବୁ  
କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ  
ନିଲିବ । ବିରିଜର କାହାଣୀ କିଛି  
ମହିଳାକାରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି,  
ଯେଉଁମାନେ ନିଜ ଘର  
ବଳାଇବା ପାଇଁ ଏକ ଛୋଟ  
ଖାଦ୍ୟ ବାବା ଦିଲି କହୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ  
ତାଙ୍କ ଭାଗ୍ୟ ସେତେବେଳେ  
ବଦଳି ଯାଉଛି ଯେତେବେଳେ  
ସେ ତ୍ରୁଟ ମାର୍ଟିଆକୁ  
ଭେବୁଛିଯାଆଇଁ 'ଡବା  
କାର୍ଟେଲ୍' ର ଦମଦାର ଚିକର  
ସହ ଷ୍ଟିମିଳ ଗାରିଶ ଉପରୁ ମଧ୍ୟ  
ପରଦା ଉଠିଯାଇ ଚିକର  
ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ଦେଶ ପଥ  
ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭ୍ୟୁଳ ଓ କମ୍ପ୍ୟୁଟର  
ଅନ୍ୟମାନ କରିଛେହାନ୍ତି  
ଫେବୃଆରୀ ୨୮ ରେ ନେଟ୍ୱେବ୍  
ଲାଇଫ୍‌ଆରେ ରିଲିଞ୍ଚ ହେବ ଏହି  
ବିକିଂ । ଏଥିରେ  
ଶବାନା  
ଆଜମାନକ ବ୍ୟତିତ ଶାଳିକାନୀ  
ପାଣେ, ଅଞ୍ଜିଳ ଆନନ୍ଦ,  
ଲେୟାତିକା, ଶ୍ରୀ ପ୍ରକଳିତ ମିଶା,  
ସିଲମ ହୁଏଇମ ମୁଲା, କିଶୁ  
ସେନଗ୍ରାମୀ, ସାର କାହୁଶଳକ ଓ  
ଗଜାକ ବାଜ ପ୍ରମୁଖ କଳାକାର  
ଅଭିନ୍ୟାନ କରିଛନ୍ତି ।

# ଉତ୍ତରବାନଙ୍କ ଦିବ୍ୟ ପ୍ରକୃତି

ଉଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଜୀବାରେ  
କହିଛନ୍ତି, ସିଏ ମୋର  
ଆଦିର୍ଭାବ ତଥା କର୍ମର ଦିବ୍ୟ  
ପ୍ରକୃତିକୁ ଜାଣି ନେଇଥାଏ, ସେ  
ଏହି ଶରାରାନ୍ତ ଛାଡ଼ିବା ପରେ  
ଭୋକିକ ସଂସାରରେ ମୁଣ୍ଡି ଥରେ  
ଜନ୍ମ ନିଏ ନାହିଁ । ସେ ସମାଜର  
ଧାରା ପ୍ରାୟ କରିଥାଏ ।  
ଉଗବାନଙ୍କ ଆଦିର୍ଭାବର ପ୍ରେୟକୁ  
ବୁଝି ପାରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତ  
ଉବସନ୍ଧନର ମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ  
ଏବଂ ଏହି ଶରାର ଛାଡ଼ି ପରେ  
ତୁରନ୍ତ ଉଗବାନଙ୍କ ଧାମକୁ  
ଫେରି ଯାଇଥାଏ ।  
ନିର୍ବିଶେଷବାବୀ । ତଥା  
ଯୋଗାଜନ ପ୍ରାୟାୟ ଜନ୍ମ ଏବଂ  
ଜନ୍ମଜାତର ଯାତନା ଏହି  
ମୁଣ୍ଡ ପ୍ରାୟ କରିଥାନ୍ତି ।  
ଉଗବାନଙ୍କ ଶରାରର ଦିବ୍ୟ  
ପ୍ରକୃତି ତଥା ତାଙ୍କ  
କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ବୁଝି ପାରୁଥିବା  
ତୁ ଏହି ଶରାର ଛାଡ଼ିବା ପରେ



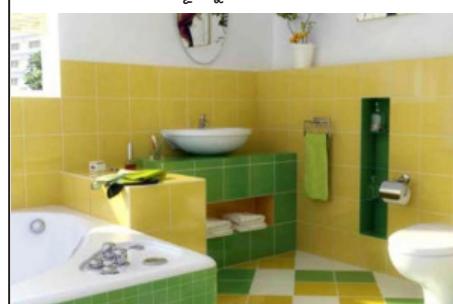
ଘର କୋଣକୁ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ନଜର ଅଦାଇ,  
କରିପାରିବେ ଏପରି ତେବେଳେ

ପ୍ରାୟ ଲୋକ ଘର ସକାଇବା  
ସମୟରେ ଘରର କୋଣକୁ ହିଁ  
ସର୍ବଧୂଳ ଅବହେଳା କରିଆନ୍ତି  
ୱେପରିକି ଘରକୋଣକୁ ଖାଲି  
ଛାତି ଦେଇଥାନ୍ତି । ଫଳରେ  
ଘର ଥିବା ଯୁଗର ଉପଯୁକ୍ତ  
ସେଶ, ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ୍  
ହୋଇପାରେନା । କେହି କେହି  
କୋଣରେ ଅତି ବେଶିରେ  
ଇଚ୍ଛିଏ କଷ୍ଟ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଯଦି  
ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ସେଶ,  
ମ୍ୟାନେଜ କରିବାକୁ ଝୁରୁଥୁଅନ୍ତି,  
ତେବେ ଘରର କୋଣକୁ ଖୁବ୍  
ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ଦେକୋରେ  
କରି ପାରିବେ । ଯାହା  
ଲୋକଙ୍କ ଖୁବ୍ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ  
କରିପାରିବ ତାକେ ଲାଗବ୍ରେତା  
: ଯଦି ଆପଣ ପଢାପଢିକୁ ବେଶି  
ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି, ତେବେ  
ଘରର ଲିଙ୍ଗ ଏରିଆରେ ଥିବା  
କୋଣକୁ ତୋଟ ଲାଗବ୍ରେତାର  
ରୂପ ଦେଇପାରିବେ । ଘରର  
କୋଣରେ ଥାବ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି  
ବେଳେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା



ଦେବପାରିବେ, ଯାହାକୁ ଆପଣ ଯେବୋଲେଣି ସମୟରେ ନେଇ ପରାପର କରିପାରିବେ । ଏହା ଘରର ଲଜ୍ଜରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଶି ଦେବଥାଏ । ମିନି ଅର୍ଟିଷ୍ଟ୍: ଯଦି ଆପଣ ସଞ୍ଚିତ ଘର କାମ କରାଯାଏ କିମ୍ବା କେବେ କେବେ ଘର ଅର୍ଟିଷ୍ଟ୍ କାମ କରାଯାଏ । ତେବେ ଘରର ଖାଲି କୋଣକୁ ମିନି ଅର୍ଟିଷ୍ଟ୍ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । କୋଣରେ ଝାକ୍ ଫେଲାଇ ରଖି ତା' ଘରର ପ୍ରେଟିଲ ସେଇ

ରଖୁ ଅର୍ଥସ ପାଇଲ  
 ରଖୁପାରିବେ ।  
 ଦୟିବା ପାଇଁ ସ୍ନାନ: ଘର ଖାଲି  
 କୋଣକୁ ଦୟିବା ପାଇଁ ସ୍ନାନ କାହା  
 ଏଟିଙ୍ଗ ଏରିଆ ଭାବେ  
 ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।  
 କେବେ କେବେ ଆମେ ନିଜ ସହ  
 ସମୟ ଦିତାଇବାକୁ ପଥର  
 କରିଥାଉ । ଏହି ସମୟରେ  
 ଘର କୋଣକୁ ବ୍ୟବହାର  
 କରିପାରିବେ । ଫଳେ କର୍ଷର:  
 ଯଦି ଝହଁବେ ଘର କୋଣକୁ  
 ଫଳେ ଏରିଆ ଭାବେ  
 ଦେକୋରେସ କରିପାରିବେ ।  
 ପରିବାର ସମସ୍ତଙ୍କ ଫଳେକୁ  
 ନେଇ ଏହି କୋଣର କ୍ୟାନ୍ତୁ  
 ସୁଧର ଭାବେ  
 ସଜ ଉପାର୍ଜ ବେ । ସ୍ଵର୍ଗର  
 ଫଳେମୁଢିକ ସମସ୍ତଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି  
 ଆକର୍ଷଣ କରିବ ନିଷୟ । ଯଦି  
 ଆପଣଙ୍କ ଘର ଛୋଟ  
 ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଏହି  
 କୋଣକୁ ଖାଲି ନ ପକାଇ  
 ସବିନିଯୋଗ ନିଷୟ କରନ୍ତ ।



ବାସୁଧାରାର ସବୁ ଦିଗି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି  
ନେଇ ଘର ଥିଆଯିବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା  
ନିଯମ ଅନୁରୋଧର କରି ଜୀବନକୁ  
ସୁଖମୟ କରାଯାଇପାରିବ ।

ବାସୁଧାରାରେ ଏହିତି କିଛି ନିଯମ  
ରହିଛି ଯାହାକୁ ଅଣଦେଖା କରିବା  
ଦ୍ୱାରା ଜୀବନ ଉପରେ ତାର  
ନିକାଳରୁକୁ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ନିକାଳରୁକୁ ପ୍ରଭାବ ଅନେକ  
ସମୟା ମୁଁ କରିପାରେ ।

ବାସୁଧାରା ଏହି ସବଳ ନିଯମ  
ପାଲନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନରେ  
ସକାଳରୁକୁ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ ।

ବାସୁଧାରାରେ ଏହିତି କି କିଛି ନିଯମ  
ରହିଛି ଯାହାକୁ ଅଣଦେଖା କଲେ  
ଆର୍ଥିକ ଉକ୍ତି ମଧ୍ୟ

ଜୀବନକୁ ବାସୁଧାରାର ସବଳ ନିଯମ  
:

୧. ଘର ସର୍ବଦା ସପାପୁରୁଷା ଓ ମୁକ୍ତ  
ରହିବା ରହିବ ।

୨. ଘରେ ଯେଉଁ ମୁାନରେ  
ତ୍ରେକେରି ଥିବା ବା ଧନ ରଖିବା  
ସେଠାରେ ଦୁଇଆଶୀ ଜାଳ  
ରହିବାକୁ ଦିଅନ୍ତରୁଳି, ସର୍ବଦା ସପା  
ରଖିବାକୁ

୩. ଗଜା ରଖୁଥିବା ଆଲମିରା ବା  
ତ୍ରେକେରି ଏହିଭଳି ରଖିବୁ ଯେପରି  
ତାହା ଉଚର ଦିଗ ଆତକୁ  
ଖୋଲୁଥିବ ।

୪. ଯେଉଁ ଆଲମିରାରେ ଆପଣ  
ଗଜା, ଗହଣା ଆଦି ରଖୁଥିବି ତାହା  
କେବେ ବି ଦିକ୍ଷିଣ ଦିଗ ଆତକୁ

# କାର ବି ହୋଇପାରେ ରୋଗର କାରଣ



ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଏଥିରେ  
ବସିରହିବା ଯୋଗୁଁ ଲୋକଙ୍କ  
ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୂର୍ବଳ  
ହେବାକୁ ଲାଗେ, ଯଦ୍ବାରା  
ଶରର ରତ୍ନଗତ ଏବଂ  
ସାଧାରଣ ଗୋଟିଏ ସହ ଲଜ୍ଜିବାକୁ  
ସମର୍ଥ ହୁଏନାହିଁ।  
ସଂକ୍ଷମଣି: କାରିର କବାଚ,

ଷେଷି ହିଲ, ହ୍ରାଇଟି ଏଟ, ତିଗିଲା ଆଦିରେ ବାଧାରଣତ ଲୋକଙ୍କ ହାତ ବାରଯାର ଲାଗିଥାଏ । ମେହିଥିପାଇଁ ଏଷବୁ ମୁନରେ ଧୂଳି ପ୍ରସ୍ତରା କାରଣରୁ ଥଣ୍ଡା, କାଶ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣରୁ ବ୍ୟାପୁଥିନା ଜାଗାଶୁଭ ଶରାଗରକୁ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ଗୋଟିଏ ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣର ଦ୍ୱାରା ପାଇଁ ସମ୍ବାହରେ ଅଟି କମରେ ୧-୨ ଥର କାରନ୍ତୁ ସଫା କରନ୍ତୁ । ଚିକା : ଆଜିର ସମୟରେ ମୁହଁରେ ସବୁବେଳେ ଚିକାଗ୍ରାହ ରହିବା ସହି ଅନ୍ୟାଦର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି ଏହାର ଏକ କାରଣ ମଧ୍ୟ କାରଣ ହୋଇପାରେ । କାରଣ ଅପରି

ପରେ ଗ୍ରାମିକ ଜାମ କାରଣରୁ  
ଲୋକମାନେ ଅଧିକାଶ ସମୟ  
କାର କିମ୍ବା କ୍ୟାବରେ  
ବସିରହିଁ, ଯାହାକି ଧୂରେ ଧୂରେ  
ଅବସାଦ ବଢ଼ିଲାବାର ଲକ୍ଷଣ  
ଦେଖାଏ ।

କାର ଉଚିତରେ ବି ହୃଦ ପ୍ରଦୂଷଣ;  
ଏକ ମୂଳ ଅଧ୍ୟଯନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି  
ଯେ କାର କାମବିନ୍ଦରେ କିଛି  
ହାନିକାରକ ଉପାଦାନର ମାତ୍ର  
ମାତ୍ରଧୂଳ ପ୍ରରେ ଥାଏ, ଯେତେ  
ପୂର୍ବରୁ ଅନୁମାନ କରାଯାଏ,  
ପ୍ରାତି ଦ୍ଵିତୀୟ ହୋଇଯାଏ । ଏହି  
ଅଧ୍ୟଯନର ନିର୍ଣ୍ଣାଳେ କାର  
ଉଚିତରେ ପ୍ରଦୂଷଣ ବିଷୟରେ  
ଜଣାଯାଏ, ଯଦ୍ବାରା ଏହି  
କେମିକାଲର ମାତ୍ରା ଦ୍ଵିଗୁଣିତ  
ହେବା ସହ ଫୁଲିଙ୍ଗ ଫୁଲିଙ୍ଗ କରେ ।  
ଫଳରେ ହୃଦ୍ବୋଗ, ଜାନନ୍ତର  
ଆୟି ସମୟ ଉଚ୍ଚପାରେ ।

ଆର୍ଥିକ ସଙ୍ଗେ ଦୂରେଇବାକୁ ହେଲେ  
ଅଣବେଖା କରନ୍ତୁମି ଏହିଥିବୁ ନିଷୟ

# ମୟୂରଭଣ୍ଡୀ ଉତ୍ସବକୁ ଉଦ୍‌ସାଚନ କଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ



ଭୁବନେଶ୍ୱର ଉତ୍ସବ ମନ୍ତ୍ରୀ ଉତ୍ସବରେ ଏଥିର ଉତ୍ସବରେ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦେବ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଥମେ ମୟୂରଭଣ୍ଡୀ ର ମହାନ୍ତରର ସମ୍ମାନମଧ୍ୟ ମୋହନ ରତନ ମାଟ୍ଟ ୧ ଆଜି ଭୁବନେଶ୍ୱର ୦୧ରେ ଆୟୋଜିତ ମୟୂରଭଣ୍ଡୀ ଉତ୍ସବ ଅବସରରେ କହିଛନ୍ତି।

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଉତ୍ସବ ମନ୍ତ୍ରୀ ଉତ୍ସବରେ ଏଥିର ଉତ୍ସବରେ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦେବ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଥମେ ମୟୂରଭଣ୍ଡୀ ର ମହାନ୍ତରର ସମ୍ମାନମଧ୍ୟ ମୋହନ ରତନ ମାଟ୍ଟ ୧ ଆଜି ଭୁବନେଶ୍ୱର ୦୧ରେ ଆୟୋଜିତ ମୟୂରଭଣ୍ଡୀ ଉତ୍ସବ ଅବସରରେ କହିଛନ୍ତି।











# ଭାରତର ଚମକ୍ରାର ବିଜୟ



ପରବର୍ତ୍ତ ବ୍ୟାଗରମାନେ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ଦେବରକୁ ଏକ ସନ୍ଧାନକରି ଥିଲା କୁଣ୍ଡଳାରୁଥିଲେ । ବିଶେଷକର ହରକତ ପାଣ୍ଡା ବିଶେଷକ ବ୍ୟାଟିଂ କରି ମାତ୍ର ୩୦ ବଳରେ ୪୩ ରନ କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ଶିରମ ଦୁରେ ମଧ୍ୟ ୪୪ ବଳରେ ୪୩ ରନ କରିଥିଲେ । ରିଙ୍କ ସିଂ ୩୦ ରନ ଓ ଅଭିଷେକ ଶର୍ମା ୨୯ ରନ କରିଥିଲେ ।

ଏହି ମ୍ୟାଚରେ ପାକିସ୍ତାନୀ ବଂଶୋଭ ଦ୍ୱାରା ବୋଲର ସାନ୍ତିକ ମେହେମୁଦ ପ୍ରଥମ ଓରରେ ୩୮ ଟିକେଟ ନେଇ ଆ ତଙ୍କ ଖୋଲାଇଦେବିଥିଲେ ସଞ୍ଚୁ ସାମସନ, ଚିଲକ ବର୍ମା । ଓ ଅଧ୍ୟନୀଯକ ମୃଧ୍ୟକୁମାର ଯାଦବଙ୍କୁ ସେହି ଓରରେ ପ୍ୟାରିଲିମନ, ଫେରାଇ ଦେଇଥିଲେ ସେ ନିଜ ପ୍ରଥମ ଓରରେ ୩୮ ଯାକ କେଟ, ନେଇଥିବେଳେ ବରୁଣ ବନ୍ଦବର୍ତ୍ତ ନେଇଥିଲେ ।