

ପ୍ରଷ୍ଟୁତ କରନ୍ତୁ ଗୋଟା ରସ୍ତାଣ ଚିକେମ ଲଟପଟ



ଆବସ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ:ଚିକେନ, ପିଆଜ, ରସ୍ତୁଣ ପାଖୁଣ୍ଡା,
ଲୁଣା, ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡା, ରିଫାଇଲ ତେଲ, ଗରମ ମସଲା ।
ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଶାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଚିକେନରେ ଲୁଣା, ହଳଦୀ ପକେଇ
ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଲାଇ ରଖନ୍ତୁ । କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି
ଯିଆଜ ପକାଇ ଭାଜି ରଖନ୍ତୁ । ଯିଆଜ ଅଛି ଭାଜି ହୋଇଗଲା
ପରେ ଲୁଣା ହଳଦୀ ଗୋଲା ଚିକେନ ପକାଇ କରନ୍ତୁ । ଚିକେନ
ଅଛି କଷି ହୋଇଗଲେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡା, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡା, ସ୍ଵାଦ ଅନୁଷ୍ଠାନେ
ଲୁଣା, ଗରମ ମସଲା, ଗୋଟା ରସ୍ତୁଣ ପକାଇ ପାଖୁଣ୍ଡା । ଚିକେନରେ
ମସଲା ଭଲ ଭାବେ ମିଶି ସିରା ପରେ ଘୋଡ଼ଣା ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
ପ୍ରତି ୪ ରୁ ୪ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ ଚିକେନକୁ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
ଏହାପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ଗୋଟା ରସ୍ତୁଣ ଚିକେନ ଲିପଟା ।

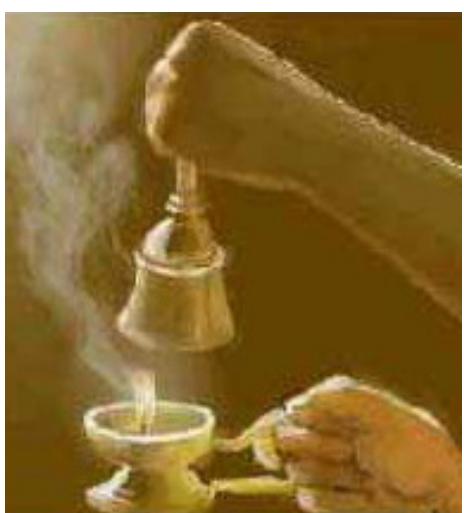
ପ୍ରକାଶକ

ବୋତ ଭୁଲ୍ଲେ ଭୁଲ୍ଲର ସୁନ୍ଦିଳ ଶେଷ



প্রশ়াস্ত অভিনেতা উভয় মহাকুচক দেহাত পরে
বাবুস্বানন্দ মুখ্য বিনেমা
'বোৱ ভুলু ভুত' র পুটি
অধারে অটকিয়ালথলু।
হেলে নিচৰণে এহাৰ
মনষ পুটি শেষ হোৱছি।
এহাৰ শেষ পৰ্যায় পুটি
কঢ়ক কিলু আওগড়াৰে
কৰায়াছি। 'বোৱ ভুলু
ভুত' এক ষেষেন্দু ত্ৰামায়
অথৰে পুনৰ্থৰে অৰ্পণাকু
বাবুস্বানন্দ নামিকী ভাৱে
দেখৰাকু প্ৰাবেৰে দৰ্শক।
অথৰে দিবংগত উভয়
মহাকুচক ও অপৰাজিতাকু বি
গুৰু বৰ্পুষ্ঠি ভূমিকারে
দেখৰাকু মিলিব এখাছড়া
ভেঘুৱা জয়প্ৰকাশ দাবা,
কে কে, রবি মিশ্ৰ ও উভিত
গুৰু প্ৰমুখ বি এহি
বিনেমাৰে অভিনয়
কৰিছতি। 'বৰ্যাঙ্গ অপঃ
পুৱা' ফেম জগদৰাগ মিশ্ৰ
'বোৱ ভুলু ভুত'ৰ নিৰ্দেশনা
দেৱছতি। এহি পিলুৱ
জাহাঙ্গি ও চিৰলাখ্য রচনা
কৰিছতি মহাকুচক উপন্যাস
পুণৰ্বৃষ্টিৰ রথ এহাৰ
মংলাপ রচনা কৰিথৰা
বেলে প্ৰযোজন কৰিছতি
দৃষ্টি শতপথ। বাবুস্বান
পিলুৱ ব্যানৱেৰে নৰ্মত এহি
ছৰিৰ ষণ্ঠিৰ নিৰ্দেশনা
দেৱছতি গৱেষণা
আনন্দ।
জিতিমধ্যে 'বোৱ ভুলু
ভুত'ৰ প্ৰথম টিক্ৰ বি
বামাকু আৰিছি, যাহাৰু
বিনেপ্ৰেমাৰ পথৰ কৰিছতি।
আগুৰু 'দমন',
'মাল্যুৰি' ও 'পাবাৰ'
ৰজি উন্ম ধাৰাৰ ছবিৰে
নজৰ আধিথৰা বাবুস্বানন্দ
এহি বিনেমা জল অৰ্পণৰে
মূলতিলাই কৰিব বোালি
জৰায়াছি।

ଦୀପ ଓ କପ୍ତର ଆଳନ୍ତ



ହୋଇପାରି ନଥାଏ । ଏହି ପରି ଆରତୀ କରିବା ଅନେକ ଅନେକ କ୍ଷିଣି । ତେଣୁ କୂର୍ପରରେ ଶୁଭପଳ ଦେଉଥାଏ ।

ସୋରିଷ ତେଲ ମାଳିସର ପତ୍ରାବ

ସୋରିଷ ତେଲ ନିୟମିତ
ମାଳିଥ କଲେ ରଙ୍ଗ
ସଞ୍ଚାଳନ ଶରୀରରେ
ଉଲଭାବେ ହେବା ସହ
ଉଷ୍ଣତା ଭିତରୁ ମିଳେ ।
ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ନିୟମିତ
ସୋରିଷ ତେଲକୁ ହାଲକା
ଉଷ୍ମା କରି ପାଦତଳେ
ମାଳିଥ କଲେ ଉଳ ନିଦ
ହେବା । ଦୃଷ୍ଟି ଶର୍କ୍ର
ବଢ଼ିଆଏ । ନିଶାସେନ,
ଧୂମପାନ ଅଧିକ କଲେ
ଆଖୁର ଜ୍ୟୋତି ପ୍ରାବାିତ
ହୁଏ । ଏଥରୁ ବର୍ଜବାକୁ
ହେଲେ ସୋରିଷ ତେଲ
ମହୋକ୍ଷାଧ ।

◆ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି
ଯେ, ସୋରିଷ ତେଲ ପାଦ

A glass bowl filled with golden-yellow mustard oil sits next to a wooden spoon overflowing with dark brown mustard seeds.

କମାଲିସ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା
ର 1 ର ୧

ରାଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ
ଛିବା ସହ ଓଜନକୁ ମଧ୍ୟ ◆ମାନସିକ

ଓ নিদুহানতাৰু বৰ্ণিবাকু
ঝুঁথুলে, ৯ মাঘ
পৰ্যন্ত ঘোৱিষ তেল
পাদ তকে মালি ঘি
কৰছু।

◆ ষষ্ঠাহৰে ৭-ণ
দিনখন্তিৰ এই উপায়
কৰছু, দেশুৰে নিষ্পত্তি
আৰাম অনুভূতি
কৰিবে। বড় কুণ্ডলীৰে
জৰুৰি পাণি উৰ্জা কৰি
যেথৰে ৭-ণ ঝমত
ঘোৱিষ তেল পকাছু।
যেহেতি পাণিৰে পাদ ৭০
মিনিট্ৰ বুড়াজ পৰে
জলভাৱে ঘোছিনেবে।
যুক্তিদ্বাৰা নিমত্তে এহা এক
জৰুৰি উপায়।

ଏସିତିଟି ଦୂର କରିଥାଏ ଏହି ଆୟୁର୍ବେଦ ଔଷଧି:
ଗଣ୍ଡି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ବି ମିଳିଥାଏ ଆରାମ



ମାଳାବାର ବାଦାମ ଏକ ଉଷ୍ଣଧୟୁମି
ଗଛ । ଏହାର ଉପଯୋଗ
ଆୟୁର୍ବେଦ, ହୋମିଓପାଥ, ମୂଳନି
ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଦ୍ୱାରା
କାର୍ଯ୍ୟାଳ୍ୟାଏ । ସାଧାରଣତଃ
ଏହିଆରେ ଏହି ଗଛ
ଲଗାଯାଇଥାଏ । ଶାତ ରତ୍ନରେ
ଉଷ୍ଣପ ଚିଆରି କରିବାକୁ ଏହି ଗଛ
ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହାର ପଡ଼
ବହୁତ ଶଙ୍ଖଶାଳା । ଏହାର ପଡ଼ରୁ
ଆଜିମ ଏହି କିମ୍ବା କିମ୍ବା

ଭାବରାଳ ସଂକ୍ରମଣା ପାଇଁ ଦୁଃଖ
ପ୍ରଭାବଶାଳା । ଏହା ବନ୍ଦ ନାକ
ଖୋଲିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
ଆଜିକାଣ୍ଠ ଏସିଛିଟି ବା ପେଟରେ
ଭୁଲନ ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା
ହୋଇଗଲାଣ୍ଠି । ପେଟରେ ଅମ୍ଲ ପାର୍ଶ୍ଵ
ଶାବ୍ୟନଳକୁ ଆସିବା ଏସିଛିର
ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଏହିତଳି ମୁଣ୍ଡିରେ
ଅଭୟା ଲାଭଦାୟକ ପ୍ରମାଣିତ
ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପେଟର ଭୁଲନ
ବା ଏସିଛିଟି କାମ କରିଥାଏ । ଅଭୟା
ପାଇତରଙ୍କ, ଜିଷ୍ମମୁଁ ପାଇତର ଅଳ୍ପ
ପାଇତରଙ୍କ ସମାନ ପରିମାଣରେ
ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଏହାର ସେବନ
କଲେ ଏସିଛି ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
ଦ୍ରୋଙ୍କ ଲାଗିଥିବେ ଦ୍ରୋଙ୍କିଆଲ୍
କାଶ ହୋଇଥାଏ । ଏଥାପାଇଁ
ଛାତିରେ ଯଦିଶା ଅନୁଭୂତ
ହେବାରେ ହାଲକା କର, ନିଶାଶ
ନେବାରେ ଅସ୍ରବିଧା ହୋଇଥାଏ ।
ଅଭୟା ସେବନ ଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ମାର୍ଗ
ଖୋଲିଯାଇଥାଏ ଏବଂ ନିଶାଶ
ନେବାରେ ଅସ୍ରବିଧା
ହୋଇନଥାଏ । ତାପର କାଶ ମଧ୍ୟ
ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଗଣ୍ଠି ଦିଶା ମଧ୍ୟ
ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା
ହୋଇଗଲାଣ୍ଠି । ଆଜିକାଳି କାମା
ବୟାସରୁ ଗଣ୍ଠି ଦିଶା ଆରମ୍ଭ
ହୋଇଯାଉଛି । ଶରାଗରେ ମୁରିକ
ଏସିତ ସ୍ଥର ବଢ଼ିଗଲେ ମଧ୍ୟ ଗଣ୍ଠି
ଦରଜ ହୋଇଥାଏ । ଅଭୟା
ୟରିକ ଏସି ତ ସ୍ଥର କାମା

ଶୁଦ୍ଧରେ ବା ଶ୍ଵାସନଳା, ନିକଳ, ପାତି
ଓ ଫୁଷପୁଷରେ ସ୍ଥାନମଳାରେ ସୁଲଜ
ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଯାହାପଳକରେ
କରିବାରେ ସାହାୟ୍ୟ କରିଥାଏ
ଏବଂ ଯତ୍ନଶାରୁ ଆରାମ
ମିଳିଥାଏ ।



