





## ଅଣ୍ଟା ଚିକେନ ପୁଅ

**ସାମଗ୍ରୀ:** ଚିକନେ , ଅଣ୍ଟା , ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଅଦା ରସୁଣ ବଚା , ଲୁଣା , ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ , ଗୋଗା ଗରମ ମସଲା , ଜିରା , କଙ୍ଗ ଚମାଗୋ ଓ ତେଲ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରାଣଳୀ: ପ୍ରଥମେ କିକନେକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ସେଯିରେ  
ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ , ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ , ଅଦା – ରସ୍ବାଣ ବଚା ଓ ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ।  
ଏବେ ସେଯିରେ ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ , ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଅଣ୍ଟା ପକାଇ ମ୍ୟାରିନେଟ  
କରି ରଖନ୍ତୁ।

କିଛି ସମୟ ପରେ କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଗୋଟା ଗରମ ମିଥଳା , ଜିରା , କଟା ଚମାଗୋ , ଅଣ୍ଣା , ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ କଷାନ୍ତୁ । ଅଣ୍ଣା ମିଥଳା କଷି ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ମ୍ୟାରିନେଟ ହୋଇଥିବା ଚିକେନ ପକାଇ କଷାନ୍ତୁ । ଏବେ ଅଛି ପାଣିଦେଇ ଘୋଡ଼େଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଚିକେନେକୁ ସିରିବାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ତେବେ କିଛି ସମୟ ଅନ୍ତରରେ ଘୋଡ଼ଣା କାହିଁ ଦେଖି ଥାଆନ୍ତୁ । ନ ହେଲେ ଚିକେନ ଲାଗି ଯାଇପାରେ । ଚିକେନ ସିରି ଗାଲା ପରେ ଓ ପାଣି ପୂରା ମରିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଚମାଗୋ ସସ୍ତା , ଚିଲି ସସ୍ତା ପକାଇ ଆଉ ଅଛି ସମୟ ଚାଲିରେ ବସାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କଡ଼େଇକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ‘ଅଣ୍ଣା ଚିକେନ ପାଏ’ ।



‘ବେଳାର’ କୁହରେ ପକା ପଡ଼ିଲେ ସୁପରଷ୍ଠାର । ଗଲଙ୍ଗ ହେଉ ହେଉ ଅନେକ ବଡ଼ ବଡ଼ ସୁପରଷ୍ଠାର ଓ ସେମାନଙ୍କ

ଶ୍ରୀବିର

## ୯ଦିନରେ ୩୦୦କୋଟି ମାର୍କ ଅତିକୁମ କଲା 'ସେଇରା'



ପୀଲ୍‌କୁ ପଛରେ ପକାଇଲେ  
ବଳିଉଡ କଳାକାର ଆହାନ  
ପାଣେ ଓ ଅନ୍ୟ ପଣ୍ଡା । ନାମରେ  
ଖାନ ବା କପୁର ନଥାଇ ବି  
ପ୍ରେଷାଯଳକୁ ଭିଡ଼ ଆଣିବାରେ  
ସଫଳ ହେଲେ ଆହାନ । ପୀଲ୍‌କୁଟି  
ଦେଖୁବା ପରେ ପ୍ରଶଂସକମାନେ  
ଉଦ୍‌ବ୍ରତବଣ ହୋଇପଡ଼ୁ ଥିବାର  
ଅନେକ ଭିଡ଼ିଓ ସାମାନ୍ୟ ଆସୁଛି ।  
ପୀଲ୍‌କୁର କାହାଣୀ କେତେ  
ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଛି,  
ଏହାର ପୀଲ୍‌କୁ ଆୟରୁ ସଞ୍ଚ  
ହୋଇଛି । ମାତ୍ର ୯ ଦିନରେ  
୩୦୦କୋଟି କୁବରେ ପ୍ରବେଶ  
କରିଛି ଏହି ପୀଲ୍‌କୁ ଯାହା ଅନ୍ୟ  
ବଡ଼ ବଜେଟ ପୀଲ୍‌କୁ ବେଳେ  
ବେଳେ କରିପାରେ ନାହିଁ, ତାହା  
କରି ଦେଖାଇଛି  
'ସେଯାରା' । ପୀଲ୍‌କୁର ବଜେଟ  
୩୦କୋଟି ଥିବା ବେଳେ ଏବେ  
ପୀଲ୍‌କୁ ୩୦୦କୋଟିରୁ ଅଧିକ ଆୟ  
କରି ସୁପରହିଟ୍ ସାବ୍ୟସ୍ତ  
ହୋଇଛି । ଏହି ପୀଲ୍‌କୁଟି ରବିବାର  
୩୦କୋଟି ଆୟ କରିଥିବ  
ଜଣାଯାଉଛି । ପୀଲ୍‌କୁର ଗାଠ ଏ  
ସୁବ୍ୟକ୍ଷି ମଧ୍ୟରେ ପୀଲ୍‌କୁ ନେଇ  
ଥିବା କ୍ଲେଜ୍ ପୀଲ୍‌କୁ ସଫଳ  
କରିଥିବା କୁହାଯାଉଛି । ଅଷ୍ଟମ  
କୁମାରଙ୍କ କେଶରୀ ୨ ଟଙ୍କା  
ଘରୋଇ ବକ୍ତ୍ଵା ଅପିସ ସଂଗ୍ରହକ  
ପଛରେ ପକାଇସାରିଛି  
'ସେଯାରା' । ଏହା ଆଲିଆ ଭାବ  
ଏବଂ ବରୁଣ ଧୃତିନଙ୍କ ପ୍ରଥମ  
ଚଳକ୍ଷିତ୍ର ଶ୍ଵୁତ୍ତେ ଅପ ଦିନ  
ଇମର' (୩୦କୋଟି), ଜାହନବିହାର  
କପୁରଙ୍କ ଧଢ଼ିକ  
(୩୩କୋଟି)କୁ ପଛରେ  
ପକାଇଥିବା 'ସେଯାରା  
ଶୁବ୍ରକୁ ଧଢ଼ିକ  
(୩୩କୋଟି)କୁ ପାଇସା  
ପକାଇଥିବା 'ସେଯାରା  
ଶୁବ୍ରକୁ କବିତା  
ସିଂହ (୩୩୩କୋଟି)ର ମୋଦି  
ସଂଗ୍ରହକୁ ପଛରେ ପକାଇଥିବା  
ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି । ରିଲିଟ୍  
ପୂର୍ବରୁ ପୀଲ୍‌କୁର କେଣସି ପ୍ରତିକାଳ  
କରାଯାଇନଥିଲେ ବି ପୀଲ୍‌କୁର  
ଏତେ ଭଲ ବ୍ୟବସାୟ କରିବ  
ଅନେକଙ୍କୁ ଆଣ୍ଟିଯ୍ୟ କରିଛି ।

## ଆଶ୍ଚିର ବିକାର ଘରୋଇ ଉପରେ

ଆଜିକାଲି ଆୟୁ ଏବଂ ଅଷ୍ଟ  
ବିନ୍ଦିବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ।  
ଅନେକ ଲୋକ ଏହି ସମସ୍ୟାରେ  
ପାହିତ ଅଛନ୍ତି । ହେଲେ ଅଧିକାଂଶ  
ଲୋକ ଏହାକୁ ଖାମୋଖାଲି ଭାବେ  
ନେଇଥାନ୍ତି । ଜାଣନ୍ତୁ ଏହି  
ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାକୁ କିଛି  
ଘରୋଇ ଉପଚାର । ଯାହାକୁ  
ବ୍ୟବହାର କରି ଆପଣ ଏହି  
ସମସ୍ୟାରୁ ଆଗମ ପାଇ ପାରିବେ ।  
ଅଞ୍ଚା ପାଣି : ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଆୟୁ  
ଗଣ୍ଠି କିମ୍ବା ଅଷ୍ଟା ବିନ୍ଦା ହେଉଛି  
ତେବେ ଅଞ୍ଚା ପାଣିର ପଟି ନେଇ  
ଆୟୁ ଏବଂ ଅଷ୍ଟାରେ ସେଇକିଲା ଭଳି  
କରନ୍ତୁ । ଏହା କଲେ କେବଳ ବିନ୍ଦା  
କମିବ ନାହିଁ ବରଂ ଦରଜ ଥିଲେ  
ମଧ୍ୟ ଏହା ଦୂର କରିବ ।  
ଅଞ୍ଚା ପାଣି ପଟି ବଦଳରେ ଆପଣା  
ବରପ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର  
କରିପାରିବେ । ଏକ କପଡ଼ାରେ  
ବରପକୁ ବାନ୍ଧି ବିନ୍ଦୁଥିବା ଗଣ୍ଠି ବା  
ଅଷ୍ଟାରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ  
ଆଗମ ଦେବ ନିଷ୍ପତ୍ତି ।



ଆପଲ୍ ସାଇତର ଭିନେଗାର :  
 ଆପଲ୍ ସାଇତର ଭିନେଗାରକୁ ମଧ୍ୟ  
 ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ବିନ୍ଦୁ ସମସ୍ୟାରୁ ଆରାମ  
 ପାଇ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।  
 ଆପଣ ପ୍ରତିବିନି ଏହାକୁ ଏକ କଷ୍ଟ  
 ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଏଥରୁ  
 ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ଏକ  
 ଉପାୟରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର  
 କରିପାରିବେ । ଆପଣ ଆପଲ୍  
 ସାଇତର ଭିନେଗାର ନେଇ ନିଜିଆ  
 ତେଲରେ ମିଶାଇ ବିନ୍ଦୁଥିବା  
 ଜାଗାରେ ମାଲିଖ କରନ୍ତୁ । ଏହା ମଧ୍ୟ

ଆପଣଙ୍କୁ ଆରାମ ଦେବ ।  
 ଅଦା : ଅଞ୍ଚା ପିଠି ବିନ୍ଦୁ ବା  
 ସମସ୍ୟାରେ ଅଦା ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଲାଭ  
 ଦେଇଥାଏ । ଅଦାରେ ଏକ  
 ପ୍ରକାର ଓସଧୂପ ଗୁଣ ରହିଥାଏ ।  
 ଯାହା ଦରଜ ବା ବିନ୍ଦୁ  
 ହେଉଥିଲେ ଶାସ୍ତ୍ର ମୁକ୍ତି ଦିଏ ।  
 ଏଥୁପାଇଁ ଆପଣ ଏକ ଝମତ  
 ଅଦା ରସ ସହ ମହୁ ମିଶାଇ  
 ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା ସହ ଆପଣ ଅଦା  
 ତେଲ ମଧ୍ୟ ଅଞ୍ଚାରେ ମାଲିଖ  
 କରିପାରିବେ ।

# ପିଲାଙ୍କ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ ଖେଳଣା



ଉରଚୀମାନଙ୍କ ଅନୁସାରେ  
ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା  
୧୨୧ ପ୍ରକାରର ଖେଳଶାକୁ  
ଯାଞ୍ଚ ପାଇଁ ଲ୍ୟାଦ  
ପଠାଯାଇଥିଲା । ହେଲେ ଏହି

ଖେଳଣାର ଗୁଣବତ୍ତା କମ ଥିବ  
ଜଣାପଡ଼ି ଥିଲା ।  
ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ  
ଉପଳବ୍ଧ ହେଉଥିବା ୩୦  
ପ୍ରତି ଶତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଖେଳଣ

ପରିକ୍ଷାରେ ଫେଲ ହୋଇଛି ।  
ସପୁ ଖେଳଣା ମଧ୍ୟରୁ ୪୫  
ପ୍ରତି ଶତ ଏବଂ ଜଳେକନ୍ତୁ କ  
ଖେଳଣା ମଧ୍ୟରୁ ୩୫ ପ୍ରତି ଶତ  
ବିପଳ ହେଇଛି ପରିକ୍ଷାରେ ।

କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ ପିଲାର ସାଥୀ  
ପ୍ରତି ଏହା ପ୍ରଭାବ ପକାଇ  
ନ । ନାହିଁ ସେଥି ପ୍ର  
ଅଭିଭାବକମାନେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବ  
ଦରକାର ।

## ଯକ୍ତିତ୍ବ ସପ୍ତା ରଣ୍ଗ କେଉଁ ପରିବା



ନୂଆ କୋଷ ତିଆରି  
କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ  
କରେ । ବିଚୁଜୁଲୁସ କରି  
ପିଅନ୍ତୁ, ସାଲାଦରେ  
ମିଶାନ୍ତୁ କିମ୍ବା ହାଲକା  
ସିଖାଇ ଖାଆନ୍ତି ।  
ବ୍ରକ୍ଷେଳି: ଏହା ଯକ୍ଷତକ୍ଷୁ  
ଦେଖି ଦେଖିବା ଗୋଟିଏ

କଥାରେ ଅଛି ଯରେ ସିନ୍ଧୁରକ୍ଷମାନେ ତା' ଯର ପାଶି  ଶୈଶବ ଲୋକେ ଜଳଇ ହି ପଦ୍ଧତିରାମାଜାଳେ । ସମ୍ମିଳିତ



ଅଭିବାଦନ କରି କହିଲେ,  
ମହାରାଜ ! ଆପଣଙ୍କୁ ନେବାକୁ  
ମୋତେ ଉତ୍ତର ପଠାଇଛନ୍ତି,  
ଆପଣ ରଥରେ ବସନ୍ତ ।  
ଯୁଧୁଷ୍ଟିର କିନ୍ତୁ ନିଜେ ରଥରେ  
ବିଶିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ କୁଳୁରକୁ  
ବସାଇବାକୁ ଉତ୍ତରିଲେ । ମାତଳି  
କହିଲେ, ଏ କି କଥା ? ଆପଣ  
ଧର୍ମାୟା, ତେଣୁ ଏକମାତ୍ର  
ଆପଣଙ୍କୁ ସଶରୀରେ ସ୍ଵର୍ଗକୁ  
ଯିବାର ଅଧ୍ୟକାର ଅଛି । କୁଳୁର  
ଏକ ଅପଦିତ୍ର ମାଂଶାଶୀ ପ୍ରଣୀ ।  
ସେ କେମିତି ଯାଇପାରିବ ?  
ତା'ଛଡ଼ା ଶାସ୍ତରେ ଅଛି, କୁଳୁର  
ପାଳିବା ଲୋକ ସ୍ଵର୍ଗକୁ  
ଯାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଯୁଧୁଷ୍ଟିର











