





# ପ୍ରଦୀପ କାଳେୟ

ସାଙ୍ଘାଥୀମାନେ କିଛି ସମୟ  
ଏକାଠି ହେଲେ ଖୋଲିଯାଏ  
ଗପର ପେଡ଼ି ଆଉ ଖେଳିଯାଏ  
ହସର ଲହରି । ଏହି କିଛି  
ସମୟର ମନଖୋଲା ହସ  
ଅଜାଣତରେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ  
ପାଲଗେ ଫିର୍ମେସର ସିଙ୍କ୍ରେଟ ।  
କାରଣ ଦୁଃଖ, କ୍ଷୋଧ ଆଦି  
ମଣିଷ ସାମ୍ବୁଦ୍ଧର ପରମ ଶତ୍ରୁ ।  
ଯାହାକୁ ଦୂର କରିବାରେ  
ମେତିଏଇ...



ହସ ମଣିଷର ସକାରାମୂଳକ ହୃଦୟିଷ୍ଟକୁ  
ମନୋଭାବର ଅଖଣ୍ଡ ପରିପ୍ରକାଶ । ଏହା  
ମଣିଷକୁ ବିଷାଦ, ମାନସିକ ଚିନ୍ତା, କ୍ଲୋଧ  
ଆହଦି ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖୁବାରେ ସାହାଯ୍ୟ  
କରେ ଏବଂ ମଣିଷକୁ ଫିର ରଖୁଥାଏ ।  
ଯେଉଁମାନେ ହସଖୁସିରେ ରୁହନ୍ତି ତାହା  
ହୃଦୟିଷ୍ଟକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରଖେ । ହସିବା ଦ୍ୱାରା  
ହୃଦୟିଷ୍ଟକୁ ଉପସ୍ଥିତ ପରିମାଣର ରକ୍ତ ସାତାଳନ  
ହୋଇଥାଏ । ଥରେ ହସିଲେ ହାରାହାରି ଗାନ୍ଧି  
ମନିର ଯାଏଁ ଦେହ ହାଲୁକା ହୋଇଯାଇଥାଏ ।  
ଏହାଛଡ଼ା ମଣିଷର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି  
ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ । ହସିଲେ ‘ଏଷୋରପୀନ’ ନାମକ  
ହରମୋଳ ଶରୀରରୁ ନିର୍ଗତ କରାଯାଇଥାଏ,  
ଯାହା ମଣିଷକୁ ଭଲ ମାନସିକ ଶୁଣି ଆହୁକୁ  
ନେଇଥାଏ, ଦେହର ମାନସିକ ଅବସାଦକୁ  
ଦୂରେଇ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଷେଷ ହରମୋଳ

କମାଇଦିଏ । ଏହା ରକ୍ତଚାପ ନିୟମଶାଖା କରିଥାଏ  
। ମାନସିକ ଚାପ ଏଣ୍ଟୋଥୁଲିଯମକୁ ନଷ୍ଟକରି  
ଦେଉଥିବାରୁ ହେଉଥିବା ସଂକୁମଣଶଳିତ  
ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରକ୍ତନଳୀ ଭିତରେ ଚର୍ବି ପରିମାଣ  
ଜମିଯିବାରେ ସାହାୟ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ହୃଦୟାତ  
ହୋଇଥାଏ । ହେଲେ ହସ, ମଣିଷଙ୍କରେ ତିଆରି  
ଦେଉଥିବା ମାନସିକ ଚାପର ହରମୋନ (ଷ୍ଟ୍ରେସ  
ହରମୋନ)କୁ କମାଏ, ରକ୍ତଚାପ ମଧ୍ୟ  
କମାଇଦିଏ । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ବ୍ୟସବହୁଲ  
ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇଯାଉଥିବା  
ଲୋକମାନେ କିଛି ସମୟ ହସିବା ଲାଗି ବିଭିନ୍ନ  
ସ୍ଥାନରେ ଲାଞ୍ଚିଙ୍ଗ, କୁବ୍ରମାନ ବି ଗଠନ  
କରାଯାଇଛି । ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ମନ ଖୋଲା  
ହସ କୌଣସି ବ୍ୟାଯାମଠାରୁ କମ ମୁହଁଁ । ତେଣୁ  
ଫିରନେସ ପାଇଁ ହସ ବେଶ ଶୁଭ୍ୟତାପୂର୍ଣ୍ଣ । ତେବେ  
ସୁବ୍ୟପିଡ଼ିଙ୍କ ଲାଗି ସାଜିଥାଏ । ଏକାଠି ମଜାମଣି  
କରିବା ଦ୍ୱାରା ହସର ମାହୋଲ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।  
ହେଲେ ବିମାନ କରୋନା ଲାଗି ସ୍ଥଳ କଲେଜ  
ଆଦି ବନ୍ଦ ଥିବାରୁ ଯୁବପିଡ଼ି ସାଜିଥାଙ୍କ ସହ  
ସମୟ କାଟିବା ବହୁମାତ୍ରାରେ କମିଯାଇଛି ।  
ଫଳରେ ସେମାନେ ଘରେ ବୋର ହେଉଛନ୍ତି ।  
ଏମିତିରେ ସେମାନେ ହସିବା ଲାଗି ବିଭିନ୍ନ  
ଉପାୟ ଆପଣାର ଥିବା ଦେଖାକୁ ମିଳିଛି...  
**କମେଡ଼ି ଭିତ୍ତି:**  
ବିଭିନ୍ନ କମେଡ଼ି ଫିଲ୍ମ ହେଉ କିମ୍ବା ମୁଦ୍ରାବରୁ ବିଭିନ୍ନ  
କମେଡ଼ି ଭିତ୍ତି ଦେଖିବା ବିମାନ ଅନେକଙ୍କ  
ଭରପୂର ହସର ଖୋରାକ ଯୋଗାଇଛି । କିନ୍ତୁ  
ସମୟ ଏଇକି ଭିତ୍ତି ଦେଖିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ  
ଚାପ ହୃଦ ହେଉଥିବା ଅନେକ ସୁବର୍ତ୍ତାବକ ମନେ  
ଦେଉଛନ୍ତି ।  
**ଶୁପ୍ତ ଚାଟି:**  
ହୁଏ ଆପ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୋବିଆଲ  
ସାଇରରେ ବିମାନ ଶୁପ୍ତ ଚାଟି ଦ୍ୱାରା ଅନେକ  
ସାଜିଥାଏ । ଏକାଠି କଥା ହେବା ଦ୍ୱାରା ବି ଘରେ  
ରହି ବୋର ହେବା ବା ଏକୁଟିଆ ପଣ ହୃଦ  
ହେବା ସହ କିଛି ସମୟ ହସିବାର ସୁଯୋଗ  
ମିଳିଛି । ବିଶେଷ କରି ଶୁପ୍ତ ଭିତ୍ତି କଲିଗେ  
ହସର ମାହୋଲ ବେଶ ଜମୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ  
ମିଳିଛି ।  
**ପରିବାର ସହ କ୍ୟାପ ଟାଇମ୍:**  
ବିମାନ ଅନେକ ସୁବ୍ୟପିଡ଼ିଙ୍କ ଘରେ ରହି ପଢ଼ିବ  
କିମ୍ବା ଅପିସ ପାଇଁ ଥ୍ରାର୍କ୍ ପ୍ରମ୍ହେମ ଆଦି କାମରେ  
ଚାପ ରହୁଥିଲେ ସ୍ଥାନକୁ ପରିବାର ସହ କିଛି ସମୟ  
ହସ ଶୁଦ୍ଧିରେ ବିତାଇବାକୁ ସମୟ ମିଳିଛି, ଯାହ  
କି ସେମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ପ୍ରତିକାଳରେ ଅଧିକ ଆକୃତି  
ଏବଂ ଫେସ ରଖିଛି ।

ଆଖ୍ଯ ନଥୁବା ଜୀବ



ଦୁନିଆରେ ଏପରି ଅନେକ ଜୀବ ରହୁଛନ୍ତି  
ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗେ ।  
ଏହିପରି ଜୀବଜ୍ଞଙ୍କ ଉପରେ  
ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଗବେଷଣା କରୁଛନ୍ତି ।  
ସେହିପରି ଏ ଅଜବ ଜୀବ ମେକ୍ଟିକୋରେ  
ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଛି । ମେକ୍ଟିକୋର ସମ୍ବ୍ର  
କୁଳରେ ଏହି ଅଜବ ଜୀବକୁ ଲୋକମାନେ  
ଦେଖୁଥିଲେ ଓ ତା'ର ଆଖ୍ତାନାହିଁ ଓ ତାର ଦାନ  
ମୁନିଆଁ । ତାର ମୁଣ୍ଡ ଡଳପିନ୍ ପରି କିନ୍ତୁ ତାର  
ଲାଞ୍ଛ ବେଜ ଛୁଆ ପରି । ସ୍ଥାନୀୟ  
ବୋନମାନ୍ଦେ ଅନ୍ଧମାରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ

ମହାସାଗରର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶରୁ ଏହା  
ବାହାରକୁ କାଳି ଆସିଥି ଓ ପାଣିର ପ୍ରୋତରେ  
କୁଳକୁଆସିଯାଉଛି । କୁହାୟାଉଛି ଯେ ପାଣିର  
ଗଭୀରତାକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ କିରଣ ପହଞ୍ଚିପାରେ  
ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ସୋଠାରେ ବିନା ଆଖ୍ଯ ଥିବା  
ଜୀବ ରହିଛି । ପ୍ରଥମରୁ ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ  
ଏକ ମୃତ ଡଳପିନ ବୋଲି ଭାବିଥିଲେ ।  
ପ୍ରୁଣ୍ଣୋ ଭାଲାର୍ଟୋର ଏକ ହଜାର ମିଟରର  
ଗଭୀରତାରେ ଏକ ସମ୍ମୁଦ୍ରୀ ଷେତ୍ର ରହିଛି ।  
ସେହି ସ୍ଥାନରୁ ଏହି ଜୀବଟି ଆସିଥିବାର  
ଅନୁମାନ କରାଯାଉଛି । କିଛି ଦିନ ପୂର୍ବରୁ  
କାଲିଫର୍ଣ୍ସିଆର ସ୍ଥୁରୀ ସାନ୍ତା ବାରବରାର  
ଆମେରିକାନ ରିଭିଏରା କୁଳରେ ଉପୁଟ  
ଲମ୍ବାର ଏକ ଅଜବ ମାଛ ଦେଖାଯାଇଥିଲା ।  
ଅନ୍ୟେଷଣକାରୀମାନେ ତାହା ହୁତିଙ୍କର  
ସନ୍ତୋଷ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କର  
ଅଧିକ ସମସ୍ତ ମନ୍ଦିରାର ଶ୍ରମାର ଥାଏ ।

၁၂၃၄၅၆၇၈၉၀



ମେଥି ୧ ବଡ଼ ଚାମଚ, ଦହି ଚଉଠେ କଷ, ମଲେଇ ବା କ୍ରିମ୍ ଚଉଠେ ଚାମଚ, ଲୁଣ ସ୍ଵାଦ  
ଅନୁସାରେ, ଗରମ ମସଲା ଚଉଠେ ଚାମଚ, ଧନିଆ ପତ୍ର ୨ ବଡ଼ ଚାମଚ, ଚିନି ଅଧା ଚାମଚ,  
ବେଙ୍ଗି ସେବା ଚଉଠେ ଚାମଚ, ଧଳାରାଣି ଚଉଠେ ଚାମଚ, ଶିଆ ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ ।  
ଅଟାର ଚକ୍ର ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଯେ କୌଣସି ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ୪ କଷ ଅଟା ନିଅନ୍ତୁ  
ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ପାଣି ଦେଇ ଅଟାକୁ ଭଲ କରି ଚକଟି ରଖନ୍ତୁ  
ଅଧିକ ପାଣିଆ ଯେମିତି ନହୁଁ ଜୀଆଳ ରଖିବେ । ଅଧିଘଣ୍ଟା ପରେ ଆଉ ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ  
ଚକଟା ହୋଇଥିବା ଅଟା ରଖି ତାକୁ ୪ରୁ ୫ ଥର ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସେହି ଅଟା ଉପରେ  
୧୦ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଓଜନିଆ ଜିନିଷ ଚାପି ରଖନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅଟାରୁ  
ସବୁତକ ପାଣି ବାହାରିଯିବ । ଏଥର ସେହି ଅଟାକୁ ୪ରୁ ୫ ପିଣ୍ଡ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ  
ଗ୍ୟାସ ଅନ୍ କରି ଏକ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ । ପାଣି ପୂଣି ଆସିଲେ କଟା ହୋଇଥିବା  
ଅଟା ଦଳା କୁ ତା' ମଧ୍ୟରେ ପକାନ୍ତୁ । ୧୦ ମିନିଟ ମଧ୍ୟରେ ପୁଣିଲା ପରେ ଦେଖିବେ ଅଟା  
ପିସରୁଡ଼ିକୁ ଫୁଲିଯାଇଥିବ । ଏଥର ସେହି ପିସରୁଡ଼ିକୁ ପାଣିରୁ ଛାଣି ଅଳଗା ରଖିବାକୁ ହେବ ।  
ସେହି ପିସରୁ ଆହୁରି ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ  
କରି ଏହି ପିସରୁଡ଼ିକୁ ସୁନେଲି ରଙ୍ଗର ହେବାଯାଏ ଭାଜନ୍ତୁ । ଏଥର ସବକିରି ମସଲା ପ୍ରସ୍ତୁତ  
କରିବାର ପାଇଁ । ଏକ ପ୍ୟାନ୍‌ରେ ୨ ଛୋଟ ଚାମଚ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥୁରେ ଜୀରା,  
ତେଜପତ୍ର, ତାଳଚିନି, ଗୋଲମରିତ, ଲବଙ୍ଗ, ବଡ଼ ଅଳେଇ ଏବଂ ହେଙ୍ଗୁ ପକାନ୍ତୁ । ଏହି ମସଲାକୁ  
ହାଲୁକା ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ୨ଟି ମଣାଗୋ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଅଦାର ପେଣ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତୁ  
ଏହି ପେଣ୍ଟକୁ ମସଲା ଭଜା କରେଇରେ ମିଶାଇ ହାଲୁକା ଆଞ୍ଚରେ କଷନ୍ତୁ । ଟିକେ କଞ୍ଚି  
ହୋଇଆସିଲେ ସେଥିରେ ହଳଦି, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ, କାଶ୍ରିରୀ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, କମ୍ପୁର ମେଥି ପକାଇଲା  
ମସଲାକୁ ଭଲ କରି ଫେଣ୍ଟନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ସେଥିରେ ମଲାଇ ନହେଲେ କ୍ରିମ୍ ମିଶାଇ ଟିକେ  
ଏପଟ ସେପଟ କରି ଦରକାର ଅନୁସାରେ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ । ମସଲା ଫୁଟି ଆସିଲେ ଆଗରୁ ଛାଟି  
ରଖିଥିବା ଅଟାର ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ମିଶାନ୍ତୁ । ସାବ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଏବଂ ଗରମ ମସଲା ମିଶାନ୍ତୁ ।  
ହାଲୁକା ଆଞ୍ଚରେ ଗୁରୁ ୭ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଣିବାକୁ ଛାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଶେଷରେ ଧନିଆ ପତ୍ର ପକାଇ  
ଦିଲି ପିଣ୍ଡ ପିଣ୍ଡ ପିଣ୍ଡରେ ପିଣ୍ଡରେ ।

ସବୁଠ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ବ ମାଟିରୁ ହଁ ବାହାରୁଛି । ପରିବର୍ତ୍ତ ତାପମାତ୍ରା କାରଣରୁ  
ଅଙ୍ଗାଳକାମ୍ବର ପ୍ରର ଦୃଢ଼ି ପାଉଥିବାବେଳେ ଗରମ ମଧ୍ୟ ଅସହ୍ୟ ହେଉଛି । ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ମତରେ  
ମାଟି ସବୁଠ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ବ ଶୋଷିପାରିଥାଏ । ତତ୍ତ୍ଵଦୂର୍ଦ୍ଧରେ ଥୁବ  
ବାତାବରଣଠାରୁ ଏବେ ମାଟିରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ବର ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥିବାର ଗବେଷଣାରୁ ସମ୍ଭାବ  
ହୋଇଛି । ମାଟିରୁ ବାହାରୁଥିବା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ବ କାରଣରୁ ତାପମାତ୍ରା ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ୁଥିବାର

# ପ୍ରକାଶନ

# ମରିଳ୍ଲ ଚିତ୍ର

ଗରମ ସହିତ ବର୍ଷା ମଧ୍ୟ ମଞ୍ଜିରେ ମଞ୍ଜିରେ ହେଉଛି । ସେଥିପାଇଁ ରତ୍ନ ଅନୁସାରେ ସାଧାରଣତଃ ମହିଳା ଓ ଶିଥାମାନେ ନିଜକୁ ଷାଇଲିଶ ଲୁକ ଓ ଆରାମ ଦେବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ତିଜାଇନର ଆଉପରୀଚ୍ୟ ପିଛିବାକୁ ଗାହୁଁଛନ୍ତି ଏହିପରି ମୁଣ୍ଡରେ ସାର୍ଵସ ପିଛିବା ଏକ ଭଲ ଅଂସନ । ତେବେ ଅନ୍ତାଇନ ହେଉ ବା ଅଫଳାଇନ; ଏହା କିଣିବା ସମୟରେ କିଛି ଟିପ୍ପଣୀ ଫଳୋ କରନ୍ତୁ ।

- ▶ સાર્વિક કિશીવા પૂર્બરૂ લયા ઉપરે ધાન દિઅન્નુ | યદિ આપણા હાજર અધ્યક તેબે આણ્ણુ પર્યાત્ક લયા થુબા સાર્વિક ચયન કરન્નુ | યદિ હાજર કમ અછી તેબે આણ્ણુ ગા-શ્રીએ ઉપરનુ લયા થુબા આર્ટિસ્ટ કિશીન્નુ |
  - ▶ નિજ બઢી પ્રીગરકુ આખી આગરે રણી વિન્ન-પ્રીગ સાર્વિક કિશીવા ઉચ્ચિત | એહા સુન્દર લુકદબ |
  - ▶ રણી ઉપરે ધાન દિઅન્નુ | એહા સબુપ્રકારર પાયા ઓ જિન્નુ એહીત યોપરિ મયાર કટિયાનીપારિબે | ભૂલક, ગ્રે, ખાકિ ઓ રષ્ણ પરિ કલર સબુપ્રકારર ડ્રેસ એહીત મયાર કટિયાનીબ |
  - ▶ તેનીમા ઘરુ બયસર મહિલામાને પિણી પારિબે | એહા ટિ-સાર્ટ બા સાર્ટ એહીત પિણ્ણનુ
  - ▶ હાર બેસ્ટ તેનીમા સાર્વિક ગરમા દિન પાર્છ એબૂતારૂ ભલ | એહા એહીત કુપ્ટ ટપક્કુયાચ કરાન્નુ |



ସହିତ ପେନ୍ଡାର କରିପାରିବେ

- ◆ ରିପ୍ଟ କିମ୍ବକୁ ଦେଖି ଏବେ ସାର୍ଟ୍ସ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ୟାଟର ବଜାରକୁ ଆସୁଛି । ଏହା ସହିତ  
ଅଳଗା ଷାଇଲିଶ ଟପ ପିଣ୍ଡକୁ ।
  - ◆ ଏମ୍ବୋଏଟୋରୀ ଡିଜାଇନ୍, ଥୁବ  
ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଡିଜାଇନ ମିଳିଯିବ  
ପୂରୁଣା ଫ୍ୟାସନକୁ ଫଳୋ କରି ଏହାକୁ


## ବ୍ୟାପ୍ତି ପାଇଁ ବିତକାରୀ ଅମ୍ବତତ୍ତ୍ଵା ଚଣି

ଶରୀରର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ ।  
ନଚେତ୍ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁର କବଳରେ ଶରୀର  
ବାନ୍ଧି ହୋଇଯାଏ । ଅମୃତଭଣ୍ଡା ରସ କିମ୍ବା ଏଇ ପରିବା ପ୍ରସ୍ତୁତ  
କୌଣସି ଏକ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ସପ୍ତାହରେ ୨-୩ ଥର ଖାଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ  
ପାଇଁ ହିତକାରୀ । ସହଜ ତଥା ସରଳ ଉପାୟରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା  
ଚଣିଛି ଘରେ ତିଆରି କରି ସପରିବାର ଖାଇବାର ମଜା  
ଦି

PHOTO BY GREGORY D. HARRIS

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:  
ଅଧା ପାତିଲା ଗୋଟିଏ ଅମୃତଭଣ୍ଠା, ଧନିଆ ପଡ଼ୁ ଅଛି, ୧ ଚାମତ ବୁନାବୁନା କଟା  
ଅଦା, ୧ ଛୋଟ ଚାମତ ଗୋଲମରିତ ଗୁଣ୍ଡ, ୧ ଚାମତ ଜିରା, ୧ ଚାମତ ଲୁଣ,  
୧ ଚାମତ କାନ୍ଦିଲା

ଚିମ୍ବାଟାଏ

**ପ୍ରସ୍ତୁତି:**  
ପ୍ରଥମେ ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଛୋଟ କରି କାଟିନେବେ । ଏବେ ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀ ସହ ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ମିଶାଇ ଭଲଭାବେ ଗ୍ରାଇଫ୍ଟ୍ କରିନିଅଛୁ । ତୁରନ୍ତ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଚଣଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ । ସକଳ ଜଳଖୁଆରେ ଗରମଗରମ ପରଣା କିମ୍ବା ରୁଟି ସହ ଏଇ ଚଣଣି ଖାଇବାର ମଜା ନିଅଛୁ । ସାମ୍ବୁୟ ପାଇଁ ହିତକାରୀ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଚଣଣି ଖାଇଲେ ପେଟ ସମସ୍ଯା ଦୂର











