

କଳ୍ପା

ଧୂଳି ପତାକା

ଶୀତଦିନେ କିପରି ପାଳିବେ ଶିଶୁ; ପିଲାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଜାଣନ୍ତୁ ୫ଟି ଟିପ୍ପଣୀ



ଶିଶୁଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ। ତେବେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପିଲାକୁ ପାଳି ମଣିଷ କରିବା ସହଜ କଥା ନୁହେଁ। ଏଥିପାଇଁ ବାପାମାଆଙ୍କୁ ଅନେକ କଷ୍ଟ କରିବାକୁ ପଡ଼େ। ଅନେକ ବାପାମାଆ ଏ ଦିଗରେ ଯତ୍ନବାନ ହୋଇଥିବା ବେଳେ କେତେକ ଏହାକୁ ଅଣଦେଖା ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି। କୁହାଯାଏ 'ଆଜିର ଶିଶୁ, କାଲିର ଭବିଷ୍ୟତ'। ତେଣୁ ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ। ତେବେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପିଲାକୁ ପାଳି ମଣିଷ କରିବା ସହଜ କଥା ନୁହେଁ। ଏଥିପାଇଁ ବାପାମାଆଙ୍କୁ ଅନେକ କଷ୍ଟ କରିବାକୁ ପଡ଼େ। ଅନେକ ବାପାମାଆ ଏ ଦିଗରେ ଯତ୍ନବାନ ହୋଇଥିବା ବେଳେ କେତେକ ଏହାକୁ ଅଣଦେଖା ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି। ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ୭ ନଭେମ୍ବରରେ 'ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିବସ' ପାଳନ କରାଯାଏ। ନବଜାତ ଶିଶୁର ସୁରକ୍ଷା ଦିବସରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେବା ଏକମାତ୍ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସହିତ ଏହି ଦିନ ପାଳନ କରାଯାଏ।



ଏହି ଦିନଟି ଅସୁରକ୍ଷିତ ବିକାଶ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କିପରି ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ପୋଷଣ କରାଯିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ସ୍ଥିର କରାଯାଇଛି।
ମହତ୍ତ୍ୱ: 'ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିବସ' ପାଳନ କରିବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଜୀବନ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା। ଏହି ଦିନ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ନିରାପତ୍ତା ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ସରକାର ଆଶା ରଖିଛନ୍ତି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାକୁ ସେମାନଙ୍କର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଏହି ଦିବସର ଲକ୍ଷ୍ୟ।
ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ: ପ୍ରତିବର୍ଷ ୭ ନଭେମ୍ବରରେ ଆମେ 'ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିବସ' ପାଳନ କରୁ। ଯଦିଓ ଏହି ଦିନର କୌଣସି ବିଶେଷ

ଐତିହାସିକ ମହତ୍ତ୍ୱ ନାହିଁ। ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିବସରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଯୁରୋପୀୟ ଦେଶମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିବସ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ନେଇ ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇଥିଲା। ୧୯୯୦ ରେ, ପ୍ରାୟ ୫୦ ଲକ୍ଷ ଶିଶୁ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲେ। ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତି ସଚେତନତା ଅଭାବକୁ ଏଭଳି ହେବା ଯୋଗୁଁ ଏହି ଦିନଟି ପାଳନ କରିବାକୁ ସ୍ଥିର କରାଗଲା। ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିବସ ହେଉଛି ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଶିଶୁମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଥିବା ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଏକ ସୁଯୋଗ।



ଚଳିତ ବର୍ଷଟି ଥିଲା: ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିବସ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଥିମ୍ ସ୍ଥିର ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରତି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଥିମ୍ ନେଇ ମଧ୍ୟ 'ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିବସ' ପାଳନ ହୁଏ। ଚଳିତ ବର୍ଷଟି ଥିମ୍ ହେଉଛି "ନବଜାତ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ଏବଂ କିଛି ପ୍ୟାରେଣ୍ଟିଂ ଟିପ୍ସ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର କମ କରିବା" ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀତ।



ସ୍ତାନ: ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସ୍ତାନ କରିବା ଜରୁରୀ କିନ୍ତୁ ଶୀତଦିନେ ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ତାନ ନ କରି ପ୍ରତି ଦୁଇ କିମ୍ବା ତିନି ଦିନରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ତାନ କରିପାରିବେ।
ତେଲ ମାଲିସ: ସ୍ତାନ କରିବା ପରେ ନବଜାତ ଶିଶୁର ଶରୀରକୁ ମାଲିସ କରିବା ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଶରୀରକୁ ମଧ୍ୟାହ୍ନ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ ବାବାମ, ନଡିଆ ତେଲ ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।
ମଝରାଇଲ: ଶିଶୁର ଚର୍ମକୁ ମଝରାଇଲ ରଖିବା ପାଇଁ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ମଝରାଇଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ତେବେ ମଝରାଇଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ତାହାର ଉପଯୁକ୍ତତା ଅନୁମତି ନେବା ଜରୁରୀ।
ଗରମ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାନ୍ତୁ: ଶୀତରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ଗରମ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାଇବା ଉଚିତ।
କମଳ ଲବଙ୍ଗ ନାହିଁ: ଥଣ୍ଡାର ଚକ୍ରରେ ପିଲା ଉପରେ ରେକେଜ୍ ଏବଂ କମଳ ଲବଙ୍ଗ ନାହିଁ। ପିଲାକୁ ଏପରି ଘୋଡ଼ାକୁ ଯେପରି ସେ ସହଜରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ପାରିବେ।

ଶୀତଦିନେ ବାଛନ୍ତୁ ଏମିତି ଶାଢ଼ି; ଲାଗିବେ ଝାଲଲିମ୍, ଥଣ୍ଡାରୁ ମିଳିବ ରକ୍ଷା

ମହିଳାମାନେ ମହଙ୍ଗା ଏବଂ ଝାଲଲିମ୍ ଏଧିକ କିମ୍ବା ପାର୍ଟି ପିନ୍ଧିବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଥଣ୍ଡା କାରଣରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସିଟର କିମ୍ବା କୋଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି ପିନ୍ଧିବାକୁ ପଡ଼େ। ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ସୁନ୍ଦର ପୋଷାକ ସିଟର ତଳେ ଲୁଚି ରହିଯାଏ। କିଛି ଟିପ୍ସ ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତୁ ଆପଣ ଝାଲଲିମ୍ ଶାଢ଼ି ପିନ୍ଧିପାରିବେ ଆଉ ଶୀତରୁ ମଧ୍ୟ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ। ଧୂରେ ଧୂରେ ଶୀତ ପଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ଅନେକ ପ୍ରାୟ ଶୀତକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। ଏହି ରତ୍ନରେ, ବିବାହ ଭୋଜିର ମଜା ଭିନ୍ନ କିଛି ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସମସ୍ୟା ହୋଇଯାଏ କାରଣ ଶୀତ ସମୟରେ ମହିଳାମାନେ ବିବାହ ଉତ୍ସବରେ ନିଜକୁ ଝାଲଲିମ୍ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ। ପ୍ରକୃତରେ ମହିଳାମାନେ ମହଙ୍ଗା ଏବଂ ଝାଲଲିମ୍ ଏଧିକ କିମ୍ବା ପାର୍ଟି ପିନ୍ଧିବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଥଣ୍ଡା କାରଣରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସିଟର କିମ୍ବା କୋଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି ପିନ୍ଧିବାକୁ ପଡ଼େ। ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ତାଙ୍କର ସୁନ୍ଦର ପୋଷାକ ସିଟର ତଳେ ଲୁଚି ରହିଯାଏ। ଏହି ନିଜର ଝାଲଲିମ୍ ଦେଖାଇ ହେବା ପାଇଁ ସେମାନେ ଶୀତଦିନିଆ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ନାହିଁ ତେବେ ସେ ଶୀତରେ ଧରି ଧରି ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି। ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ସମସ୍ତ ଫ୍ୟାଶନ୍ ମଧ୍ୟ ବେକାର ହୋଇଯାଏ। ତେଣୁ, ଶୀତଦିନେ ଯେକୌଣସି ଫ୍ୟାସନ୍ ପାଇଁ ଶାଢ଼ି



ପିନ୍ଧିଥିବା ମହିଳାମାନେ ଫ୍ୟାଶନ୍ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସର୍ବାଧିକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି। ତେବେ ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଶୀତକାଳୀନ ଫ୍ୟାସନ୍ ପାଇଁ ଏମିତି କିଛି ଟିପ୍ସ ବିଷୟରେ କହିବୁ, ଆପଣ ଝାଲଲିମ୍ ଶାଢ଼ି ପିନ୍ଧିପାରିବେ ଆଉ ଶୀତରୁ ମଧ୍ୟ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ।
ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଶୀତଦିନେ ସ୍ଥିର ବିନା ଶାଢ଼ି ପିନ୍ଧିବାର ଟିପ୍ସ ଏବଂ କୌଶଳ: ଶାଢ଼ି ପାଇଁ କପଡ଼ା ଚୟନ: ଯଦି ଆପଣ ଶୀତ ଋତୁରେ ଏକ ଶାଢ଼ି ପିନ୍ଧିଛନ୍ତି, ତେବେ ଏକ ମୋଟା କପଡ଼ା ବାଛନ୍ତୁ। ଏନେକ ଆପଣ ଭେଲଭେଟ୍ କପଡ଼ାରେ ତିଆରି ଶାଢ଼ି ପିନ୍ଧି ପାରିବେ। ଏହି ପ୍ରକାରର ଶାଢ଼ି ଆପଣଙ୍କୁ ଶୀତରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ଭଲ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଥାଏ।
ଫୁଲ୍ ସ୍କିର୍କ୍ ବ୍ଲାଉଜ୍ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ: ନିଜକୁ ଥଣ୍ଡା ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ, ବ୍ଲାଉଜ୍ ଷାଉଲ୍ ବାଛିବାବେଳେ, ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ ବ୍ଲାଉଜ୍ରେ ଫୁଲ୍ ସ୍କିର୍କ୍ ରହିବା ଉଚିତ। ଫ୍ୟାଶନ୍ ଅନୁଯାୟୀ ଫୁଲ୍ ସ୍କିର୍କ୍ ବ୍ଲାଉଜ୍ ମଧ୍ୟ ଶ୍ରେଷ୍ଠ? ହେଉ ଅଛି। ଅନେକ ସମୟରେ ଅଭିନେତ୍ରୀମାନେ ଫୁଲ୍ ସ୍କିର୍କ୍ ବ୍ଲାଉଜ୍ରେ ନଜର ଆଣିବେ।
ଲମ୍ବା ବ୍ଲାଉଜ୍ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ: ଆପଣ ଶାଢ଼ି ସହିତ ଲମ୍ବା ବ୍ଲାଉଜ୍ ମଧ୍ୟ ପିନ୍ଧିପାରିବେ। ଲମ୍ବା ବ୍ଲାଉଜ୍ ସବୁବେଳେ ଫ୍ୟାଶନରେ ଥାଏ। ଏହି ପ୍ରକାର ବ୍ଲାଉଜ୍ ତଳେ ଆପଣ ଜନର୍ କିମ୍ବା ବଡ଼ୀ ଖୁର୍ଦ୍ଦା ମଧ୍ୟ ପିନ୍ଧିପାରିବେ।
ଭଲ୍ ଷ୍ଟ୍ରିଟ୍ ଶାଢ଼ି: ଶୀତ ଋତୁରେ ଆପଣ ଭଲ୍ ଷ୍ଟ୍ରିଟ୍ ଶାଢ଼ି ବାଛି ପାରିବେ। ଏହା ଏଧିକ ତେଜସବୁ ଏକ ଆଧୁନିକ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଦେବା ସହିତ ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଶୀତରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବ। ଆପଣ ଏଥିରେ ପ୍ୟାଣ୍ଟ ଷ୍ଟାଇଲ୍ ଶାଢ଼ି ମଧ୍ୟ ପିନ୍ଧିପାରିବେ।



ଉପାଦେୟ ଘିଅ

ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ତଥା ସୁଗନ୍ଧ ବୃଦ୍ଧିକାରୀ, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ସୁଗମ କରିବା ଓ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିକାରୀ ପରି ଘିଅର ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଗୁଣ ରହିଛି। ସେଭଳି କିଛି ସୁଗୁଣ ବାବଦରେ ଜାଣିବା। ଆମ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଥିବା ଉପକାରୀ ବାକାଣ୍ଡୁଗୁଡ଼ିକ ଘିଅରେ ଥିବା ବ୍ୟୁଟିରେଟ୍ ଚକ୍ରକୁ ଭାଙ୍ଗି ବ୍ୟୁଟିରିକ୍ ନାମକ ଏକ ଚର୍ବିକାମୂଳକ ପରିଣତ କରିଥା'ନ୍ତି, ଯାହା ଆମ ଦୁହଦାହର ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଶକ୍ତିପ୍ରଦ ଉଷ। ସୁତରାଂ ଘିଅ ହଳମନ୍ତ୍ରୀକୁ ସୁଗମ କରିଥାଏ। ଘିଅ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଫୁଲିବା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ଘିଅରେ ଥିବା ଉଚ୍ଚମାନର ଓମେଗା ଚର୍ବିକାମୂଳକ ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଘିଅରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ ଡି, କେ, ଇ ଓ ଏ ପରି ଚର୍ବି-ସୁବିଶାଳ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ ରହିଛି।



ତେଣୁ ଘିଅ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିଥାଏ। ଦେଶୀ ଘିଅର ଆର୍ବିଫ୍ଟାଲ, ଆର୍ବିଫ୍ଟାଲ୍ ଶାଢ଼ି ଓ ଆର୍ବିଫ୍ଟାଲ୍ ଗୁଣ ରହିଛି। ତେଣୁ ଏହା ଥଣ୍ଡା, କାଶ, ଫୁ ଓ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷତିକାରକ ବାକାଣ୍ଡୁ କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ଘିଅ ମଣିଷ କ୍ରିୟାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ। ଏହା ବିଭିନ୍ନ ଜୀବକୋଷ ଓ ଚକ୍ରକୁ ନଷ୍ଟ ହେବାକୁ ବଞ୍ଚାଇ ଜୀବନଧାରଣ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧିକାରୀ। ପ୍ରତ୍ୟହ ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଘିଅ ଖାଇଲେ ତାହା ଶରୀରର ଉଚ୍ଚମାନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବୃଦ୍ଧିକାରୀ କରିଥାଏ। ଘିଅର ଆର୍ବିଫ୍ଟାଲ୍ ଗୁଣ ଶରୀରରୁ ବିଷାକ ପଦାର୍ଥ ନିଷ୍କାସନ କରି ଚର୍ମକୁ ଲୋଡ଼ାକୋଡ଼ା ହେବା ଓ କଳା ପଡ଼ିବାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ଦୂରା ଓ କେଶକୁ କୋମଳ ତଥା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ରଖିବାରେ ମଧ୍ୟ ଘିଅର ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ରହିଛି।

ଘରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ 'ପନିର ଚଟପଟି'

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ପନିର, କଟା ପିଆଜ, କଟା ରସୁଣ, କଟା ଅଦା, କଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ପିଆଜ-ଅଦା-ରସୁଣ ବଟା, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ, ଚମାଚୋ ସସ୍, ଚିଲି ସସ୍, ଖାଇବା କଲର, ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ଓ ତେଲ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ପନିରକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ପିସ୍ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ତେଲ ଗରମ କରି ଏକ ଗୁଡ଼ିକ ଲାଲ୍ ହେବା ଯାଏ ଭାଙ୍ଗି ଏକ ପାତ୍ରରେ କାଟି ରଖନ୍ତୁ। ଏବେ କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ କଟା ପିଆଜ, କଟା ରସୁଣ, କଟା ଅଦା, କଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ପକାଇ ହାଲକା ଭାଜନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ପିଆଜ-ଅଦା-ରସୁଣ ବଟା, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ, ଅଳ୍ପ ଚମାଚୋ ସସ୍ ଓ ଅଳ୍ପ ଚିଲି ସସ୍ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ କଷି ଦିଅନ୍ତୁ। ପରେ କଲର ପାଉଁଶର ଅଳ୍ପ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ମସଲା କଷି ହୋଇଗଲେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭଜା ପନିରକୁ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ମସଲା ଚିକେ ଶୁଖିଲା ହୋଇଗଲେ ଗାଧାଏ ଆଞ୍ଚକୁ ବନ୍ଦ କରି ଏହାକୁ ଏକ ଫ୍ଲେଟ୍ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଆପଣଙ୍କର 'ପନିର ଚଟପଟି'। ଏହାକୁ ଆପଣ ରୁଟି ଓ ଭାତ ସହ ଖାଇପାରିବେ।



