



ରେଡ୍ ଫ୍ୟାଶନ

ଲାଲ ରଙ୍ଗ ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶଙ୍କୁ ପସନ୍ଦ। ଏହି କଲରର ଆଉଟଫିଟ୍ରେ କେବଳ ବୋହୂଟିଏ ନୁହେଁ, ସମସ୍ତେ ସୁନ୍ଦର ଲାଗନ୍ତି। ହେଲେ ଏହାକୁ ପିନ୍ଧିବା ବେଳେ କେତୋଟି ଦିଗ ପ୍ରତି ସାମାନ୍ୟ ଅଣଦେଖାକଲେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଫ୍ୟାଶନ ଖରାପ ଲାଗିପାରେ। ତେଣୁ କିପରି ନିଜ ରେଡ୍ କଲର ଫ୍ୟାଶନକୁ ଆହୁରି ଆଇକ୍ୟାଟି କରିପାରିବେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ ତିନି ...



ରେଡ୍ ଲିପ୍ଷ୍ଟିକ୍ ଲଗାନ୍ତୁ ବୋଲୁ ଏବଂ ଆଇକ୍ୟାଟି ଲୁକ୍ ପାଇପାରିବେ। ସେହିପରି ରେଡ୍ ଆଉଟଫିଟ୍ ସହିତ ଆଇ ମେକଅପ୍ ଲାଇଟ୍ ରଖିଲେ ଭଲ ଲାଗିବେ।

— ରେଡ୍ କଲର ଶାଢ଼ି କିମ୍ବା ହେଭି ଗାଉଁଜି ବା ଲେହେଙ୍ଗା ସହ ବେକରେ ଟୋକର ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ସୁନ୍ଦର ଦିଶିବ। ସେହିପରି କାନରେ ରାଉଣ୍ଡ ଇୟର ରିଙ୍ଗ୍ ଏବଂ ହାତରେ ଚୁଡ଼ି ପିନ୍ଧିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ। ରେଡ୍ ଶାଢ଼ି ସହ ଛୋଟ ରେଡ୍ ବନ୍ଦି ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ଆହୁରି ବଢ଼ାଇଦେବ।

★ରେଡ୍ ମିଡି କିମ୍ବା ଷ୍ଟିଲ୍ ଫ୍ରାନ୍କ୍, ଗାର୍ଲନ୍, ଖାନଲ ପିପ୍ ଆଦି ପିନ୍ଧୁଥିଲେ ଗ୍ଲାସ୍ ବେଲଟ୍ ଏବଂ ଗ୍ଲାସ୍ ହାଉସ୍ ପିନ୍ଧିଲେ ଅଧିକ ଫ୍ୟାଶନେବଲ୍ ଲୁକ୍ ପାଇପାରିବେ।

★ମନେରଖନ୍ତୁ ଯଦି ରେଡ୍ କଲର ଆଉଟଫିଟ୍ ପିନ୍ଧୁଛନ୍ତି ଏହା ସହ ଆସେସରୀସ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରେଡ୍ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ। ନଚେତ୍ ଅଲ୍ ରେଡ୍ ହେ। ଇ ଗ ଲେ ଡାହା ଦେଖିବାକୁ ଭଲ ଲାଗି ନ ଥାଏ। ତେଣୁ ଏହାକୁ କଣ୍ଟ୍ରାଷ୍ଟ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

★ରେଡ୍ କଲର ରଜିଅପ୍ ହେ। ଇ ଥି ବ। ରୁ ଏହା ସହ ଓଭର ମେକଅପ୍ କିମ୍ବା ଓଭର ଲୁଏଲେରି ଆଦି ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ।



ଡା. ସୋନାଲି ସେଂଗୁପ୍ପା

ମଣିଷ ଶରୀରର ଅତ୍ୟନ୍ତ ମୂଲ୍ୟବାନ ଅଙ୍ଗ ହେଉଛି ଆଖି। ଏହା ବିନା ପୃଥିବୀ ଅନ୍ଧାର। କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ସୁନ୍ଦର ପୃଥିବୀକୁ ଦେଖିପାରୁ ଏବଂ ଜୀବନର ସବୁ କାମ ସହଜରେ କରିପାରୁ। ବିଜ୍ଞାନଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି କଳା ଯାଏଁ ତଥା ସବୁ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ କାମରେ ଆଖିର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ। ତେଣୁ ଆମର ଉପାଦେୟ ଅଙ୍ଗ ଆଖି ଦୁଇଟିକୁ ଅବହେଳା ନ କରି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଯତ୍ନ ନେବା ସହ ସାମାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ପ୍ରାୟ ଚକ୍ଷୁ ଆଉଟଡୋରକୁ ଯେତେ ରୋଗୀ ଆସିଥାନ୍ତି ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିବୋଧ(ରିପ୍ରାକ୍ଟିଫ୍ ଏରର) କିମ୍ବା ଧଳା ମୋତିଆ(କାଟାରାକ୍ଟ)ର ସମସ୍ୟା ଥାଏ। ତେବେ କଳା ମୋତିଆ ବା ଗ୍ଲୋମା ଆଖିର ଏମିତି ଏକ ରୋଗ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆଖି ଭିତରେ ଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଏହା ଚକ୍ଷୁ ଭିତରର ସ୍ନାୟୁ (ଅପ୍ଟିକ୍ ନର୍ଭ)କୁ ଶୁଖାଇ ଦେଇଥାଏ। ମୂଳରୁ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ସହଜରେ ଜଣା ପଡ଼େନାହିଁ। ଏଥିରେ ତେରନ୍ଧା (ସାଇକ୍ ଭିଜନ)ରେ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଥିବା ବେଳେ ସିଧା ଦେଖିବାରେ (ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ ଭିଜନ) ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ। ଦୃଷ୍ଟିବୋଧ ଓ କାଟାରାକ୍ଟ ପରେ କଳା

ଗଳୋମା ଚକ୍ଷୁ ପାଇଁ ଘାତକ

ଚକ୍ଷୁ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ ଅଙ୍ଗ। ଆକାରରେ କ୍ଷୁଦ୍ର ସତ, ହେଲେ ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ଆମେ ପୃଥିବୀର ସବୁ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ଦେଖିପାରୁ, ମନଭରି ଉପଭୋଗ କରିପାରୁ ଏବଂ ସାରା ଜୀବନ ସେ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଆଖିର ପରଦା ଦେଇ ହୃଦୟରେ ସାଇତି ରଖିପାରୁ। ତେଣୁ ଏହାର ଯତ୍ନନେବା ଓ ଏହାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ...



ମୋତିଆ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ। ଏବେ ଦିନେ ଗାଁ ମିଲିୟନ(୮୦୦ ଲକ୍ଷ) ଲୋକ ଗ୍ଲୋମା ଭୋଗୁଛନ୍ତି। ୨୦୪୦ ମସିହାରେ ୧୧୧ ମିଲିୟନ ଲୋକଙ୍କୁ ଗ୍ଲୋମା ହେବା ତଥା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ନଷ୍ଟହେବା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ବୟସ: ଏହା ପ୍ରାୟ ୪୦ ବର୍ଷ ବା ତତ୍ପର ଉତ୍ତର, ମହିଳା ଓ ପୁରୁଷଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଏହା ବଂଶଗତ ହେବା ଯୋଗୁ ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ମଧ୍ୟ ହେବା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

କାରଣ: ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ବଂଶଗତ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ପରିବାରରେ ଆଗରୁ କାହାର କଳା ମୋତିଆ ଥିଲେ ଏହା ହୋଇପାରେ। ଡା'ଛଡ଼ା ମଧୁମେହ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ ତଥା ବେଶି ମାତ୍ରାରେ ଷ୍ଟିରଏଡ୍ ଔଷଧ ସେବନ, ଆଖିର ମାତ୍ରାଧିକ ଚାପ, ଆଗରୁ ଆଖିରେ ମାଡ଼ ବା ଆଘାତ ହୋଇଥିଲେ କଳା ମୋତିଆ ହେବା ଆଶଙ୍କା ଥାଏ। ଲକ୍ଷଣ: ଅସହ୍ୟ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, ଆଖିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଚକ୍ଷୁମା କାଚର ବାରମ୍ବାର



ପାଖର ବଦଳିବା, ଆଲୋକ ଚାରିପଟେ ରଙ୍ଗିନ ବୃତ୍ତ ଦେଖାଯିବା, ହଠାତ୍ ଆଖି ଲାଲ୍ ପଡ଼ିଯାଇ ଆଖିକୁ ଭଲ ଭାବେ ଦେଖା ନ ଯିବା, ଦୃଷ୍ଟିର ପରିସୀମା ସୀମିତ ହୋଇଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ଏହାର ଲକ୍ଷଣ। ଏମିତିକି ଏଥିରେ କାହା କାହାର ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ। ଉପରୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ତୁରନ୍ତ ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ଦରକାର। ତେଣୁ ୪୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ୍କ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଚକ୍ଷୁର ପ୍ରେସର ମାପିବା ବି ଜରୁରୀ। ଚିକିତ୍ସା: ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ

କ୍ରମେ ଆଖିରେ ଡ୍ରପ୍ ପକାଇବା, ଲେଜର ସର୍ଜରି ବା ସର୍ଜରି କରାଯାଇ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ନଷ୍ଟହେବାରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ। କଳା ମୋତିଆ ଏକ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ଓ ନୀରବ ଘାତକ। ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଓ ଜଟିଳତାକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ତଥା ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ 'ବିଶ୍ୱ ଗ୍ଲୋମା' ସମ୍ପ୍ରାସ ପାଳିତ ହେଉଛି। ଆସନ୍ତୁ, ସମସ୍ତେ ସଚେତନ ହେବା ଏବଂ ଆମ ଶରୀରର ଏକ ଜରୁରୀ ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ଦରକାର। ତେଣୁ ଓ ମୂଲ୍ୟବାନ ଅଙ୍ଗକୁ ରକ୍ଷାକରିବା ପାଇଁ ବନ୍ଧୁ ପରିକର ହେବା।

— ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ଲିଙ୍କରୋଡ଼, କଟକ-୧୨



ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକାଂଶ ପିଲା ଫ୍ରି ଟାଇମ୍ ପାଇବା ମାତ୍ରେ ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ ଧରି ବସୁଛନ୍ତି। ହେଲେ ଏହାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ପିଲାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ୁଛି। ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କୁ ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ ବେଉଥିଲେ କେତୋଟି କଥା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ...

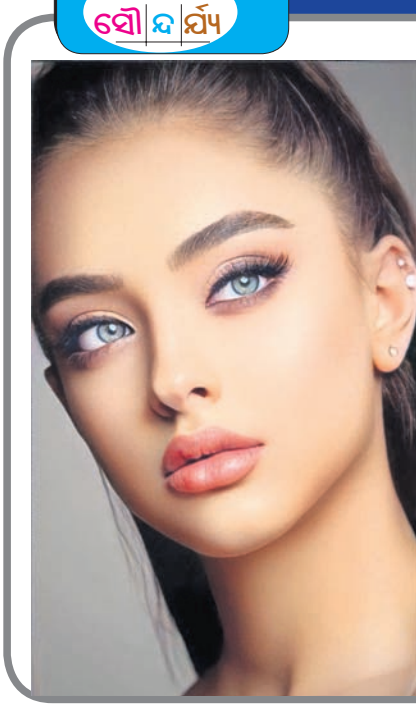
ପିଲା ମୋବାଇଲ ଧରୁଥିଲେ

★ପିଲାମାନେ ଆଉଟଡୋର ଗେମ୍ ଖେଳିଲେ ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ହେଲେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକାଂଶ ପିଲା ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ ଧରି ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବସି ଭିଡିଓ ଗେମ୍ ଖେଳୁଛନ୍ତି। ଏହାଦ୍ୱାରା କାନ୍ଧ, ଆଖି, ଅଙ୍ଗ ଓ ପିଠି କାନ୍ଦିହୋଇ ରହୁଥିବାରୁ ପିଲାବେଳୁ ଗଣି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଖାଦେଉଛି। ଡା'ଛଡ଼ା ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ନ ହେବା ଏବଂ ଖେଳିବା ବେଳେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମେଦବହୁଳତା ଦେଖାଦେଉଛି। ତେଣୁ ଏଥିପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ପିଲାଙ୍କୁ ଅଧ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଫୋନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

★ଅଧିକ ସମୟ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁ ଅନେକେ ଖାଦ୍ୟପେୟ ସାଙ୍ଗକୁ ଶୋଇବାରେ ଅବହେଳା କରୁଛନ୍ତି। ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ଲାଗିବା, ଅବସାଦ, ଅଳସୁଆ ଲାଗିବା, କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମକତା ହ୍ରାସ, ଗ୍ୟାସ୍, ବଦହଜମି, ହୃଦ୍ ସମସ୍ୟା ଆଖିତଳ କଳା ପଡ଼ିବା, ଡ଼ରାରେ ଜୁକ୍ସନ, ମଧୁମେହ, ମେଦବହୁଳତା, ସ୍ନାୟୁଶକ୍ତି, ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହେବା ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସହିତ କେତେକ ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି। ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଇବା ଓ ଏଥିପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ପିଲାଙ୍କୁ ଅଧ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଫୋନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ଯେ, ଅନେକେ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଆଡ଼ିକ୍ସନ ଡିଭିଜନ୍ ରୋଗର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି। ହଠାତ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ଏଥିରୁ ନିବୃତ୍ତ ରଖିଲେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ହେବା, ବିନା କାରଣରେ ରାଗିବା କିମ୍ବା ଡିପ୍ରେସନ୍ ବା ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଛି। ତେଣୁ ଆରମ୍ଭରୁ ଏଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ବ୍ୟବହାର ଲାଗି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ। ପିଲା ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ରେ କ'ଣ ଦେଖୁଛି ଅବା କେଉଁ ଅନ୍ତର୍ଜାଲିନ ଗେମ୍ ଖେଳୁଛି ସେଥିପ୍ରତି ନଜର ରଖିବା ଲାଗି ପ୍ୟାରେଣ୍ଟି କଣ୍ଟ୍ରୋଲର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ।

ଖାଦ୍ୟରୁଟି ଗୋଲକୋଣ୍ଡା ଚିକେନ



ଖରାଦିନ ଆସିଲେ ସନ୍ତୋଷରୁ ନେଇ ବଢ଼ିଯାଏ ଅନେକଙ୍କ ଚେତ୍ସନ। ଏହାକୁ ଦୂରଭବା ଲାଗି କିଏ ବିଶ୍ୱାସୀଲିଆଁର ଯାଆତି ତ କିଏ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ବିଭିନ୍ନ କସ୍ତମାଇଜ୍ ପ୍ରଡ଼କ୍ଟ୍ ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି କାକୁଡ଼ିରେ ରହିଛି ଏକକି ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିକାରୀ ଗୁଣ ଯାହାକି ଡ଼ରାକୁ ସନ୍ତୋଷରୁ ମୁକ୍ତିଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଉପାୟ...

ସନ୍ତୋଷରୁ ଦୂରକରେ କାକୁଡ଼ି

➤କାକୁଡ଼ିକୁ ପଚଳା କାଟି ମୁହଁ ଏବଂ ଆଖି ଉପରେ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା କଳାଦାଗ ସହଜରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ➤କାକୁଡ଼ିର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଏହାକୁ ଗ୍ରାଭଣ୍ଡ କରିବା ପରେ ଭଲ ଭାବେ ଛାଣି ରସ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ସ୍ତେ ବୋତଲରେ ରଖି ମୁହଁରେ ସ୍ତେ କରନ୍ତୁ ନଚେତ୍ ଟୁକାରେ ନେଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ। କାକୁଡ଼ିରସ ଏକକି ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଗୋନର ଯାହା ଡ଼ରାକୁ ହାଇଡ୍ରୋ ଏବଂ ଫ୍ରେଶ୍ ରଖିବା ସହ ଟ୍ୟାନ୍ ହେବାକୁ ଦେଇ ନ ଥାଏ। ➤ଫେସ୍‌ମାସ୍କ ଭାବେ ମଧ୍ୟ କାକୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାରକଲେ ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ। ପ୍ରଥମେ କାକୁଡ଼ିକୁ ଭଲ ଭାବେ ଗ୍ରାଭଣ୍ଡକରି ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ଓବର୍ମିଲ୍ ଏବଂ ମହୁ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହି ମାସ୍କକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ୧୫ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ସନ୍ଦର୍ବନ ଏବଂ ଟ୍ୟାନ୍ ଦୂରକରିବା ଲାଗି ସବୁଠୁ ଭଲ ଉପାୟ। ➤କାକୁଡ଼ିର ଚୋପା ଏବଂ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ।



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ(୨ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ): ୧୨୦ ଗ୍ରାମ ଚିକେନ୍ ଲେଭ୍ ପିସ୍, ୩୦ଗ୍ରାମ କର୍ନଫ୍ଲୋର, ୧୦ ଗ୍ରାମ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ୧୦୦ଗ୍ରାମ ଥିବା, ୧୦୦ ରସୁଣ, ୧୦୦ ପିଆଜ, ୮୦ ଗ୍ରାମ ଦହି, ଅଧା ଚାମଚ ଲେଖାସି ଏବଂ, ଧନିଆ ପାଉଡର, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଚାମଚ ତେଲ, ଲୁଣ ସ୍ୱାଦାନୁସାରେ। ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ଚିକେନ୍‌କୁ ଧୋଇ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ହୋଇଥିବା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଥିବା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ, କର୍ନଫ୍ଲୋର, ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ସେଥିରେ ଅଣାକୁ ଭଲ ଭାବେ

ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଅଧଘଣ୍ଟା ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ପାଲଟି: ୧୨୦ ଗ୍ରାମ ଚିକେନ୍ ଲେଭ୍ ପିସ୍, ୩୦ଗ୍ରାମ କର୍ନଫ୍ଲୋର, ୧୦ ଗ୍ରାମ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ୧୦୦ଗ୍ରାମ ଥିବା, ୧୦୦ ରସୁଣ, ୧୦୦ ପିଆଜ, ୮୦ ଗ୍ରାମ ଦହି, ଅଧା ଚାମଚ ଲେଖାସି ଏବଂ, ଧନିଆ ପାଉଡର, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଚାମଚ ତେଲ, ଲୁଣ ସ୍ୱାଦାନୁସାରେ। ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ଚିକେନ୍‌କୁ ଧୋଇ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ହୋଇଥିବା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଥିବା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ, କର୍ନଫ୍ଲୋର, ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ସେଥିରେ ଅଣାକୁ ଭଲ ଭାବେ

