

ସଂଖ୍ୟେପରେ

ଆପହୃତ ଯୁବକ
ଉଦ୍‌ବାର, ୩ ଜିରପ

ଆପହୃତ କରି ୧୦
ଲକ୍ଷ ମୁଣ୍ଡଜାମିନ

ବରଗଢ, ୨୧୮ (ପ୍ରେମାନନ୍ଦ ଖମାର)



ବରଗଢ ଜିଲ୍ଲା ଗାଇଥିଲେଟ ଥାନା ଭୋଲପାଲ ଗ୍ରାମର ବିଶାଳ ଦାପ(୩୦)କୁ ଅପହୃତ କରି ୧୦ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ମୁଣ୍ଡଜାମିନ ଘରଣାର ପର୍ଦ୍ଦାଶ ହେଲାଛି । ପେଲିସ ବିଶାଳକୁ ଉଦ୍ବାର କରିଥିବାବେଳେ ଏ ଜଣାକୁ ଗିରପ କରିଛି । ଗିରପ ଅଭିନ୍ନମାନେ ହେଲେ ଗିରପତି ଜିଲ୍ଲା ଅଧିକାରୀ ଥାନା ଅନ୍ତରବା ଗ୍ରାମର ମନୋଜ କୁନ୍ତାର ବିଶେଇ(୩୦), ବଲାଜାର ଜିଲ୍ଲା ଆଗଲପୁର ଥାନା ଆଗଲପୁର ଯୀତିପଡ଼ାର ଦିଲାପ ମୁନ୍ଡା(୩୭) ଏବଂ ଆମଲପୁର ଗ୍ରାମର ବିପ୍ର ପ୍ରସାଦ ମୋହେର(୩୦) । ସେମାନଙ୍କ କଲକୁ ପୋଲିସ ଅପହୃତ ମୁଣ୍ଡକଙ୍କୁ ଉଦ୍ବାର କରିବା ସହିତ ଏକ କାର (ନେ.ସିଟିଟ୍୪୯୮୫୮୫/୧୯୭୭) ଏବଂ ୨ ମୋବାଇଲ ଜବତ କରିଛି । ଏ ନେଇ ଗାଇଥିଲେଟ ଥାନାରେ ଏକ ମାମଳା (ନେ.୧୪୩/୧୩) ହୁଅ ହୋଇଛି ।

ବରଗଢ

ଜିଲ୍ଲା

ଗାଇଥିଲେଟ

ଥାନା

ଭୋଲପାଲ

କୁନ୍ତାର

ବିଶେଇ

ମୋହେ

କାର

ନେ.ସିଟିଟ୍୪୯୮୫୮୫/୧୯୭୭

୧୦୦

ମୁଣ୍ଡଜାମିନ

ବିପ୍ର

ପ୍ରସାଦ

ମୋହେ

କାର

ନେ.ସିଟିଟ୍୪୯୮୫୮୫/୧୯୭୭

୧୦୦

ମୁଣ୍ଡକଙ୍କୁ

ଉଦ୍ବାର

କରିଛି ।

ଏବଂ

ମୁଣ୍ଡକଙ୍କୁ

କିମ୍ବା ପିଲାଙ୍କ ମନ୍ଦିର

ବେଳେବେଳେ ପିଲାମାନେ ଜିଦିଆ ହୋଇଯାଇଥାନ୍ତି
ଅଭିଭାବକଙ୍କ କୌଣସି କଥାକୁ ସେମାନେ ସହଜରେ
ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଉଳି ଜିଦିଆ ପିଲାଙ୍କ ସ୍ଵଭାବ କିଭଳି
ବଦଳାଇବେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ...

▶ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିକଥା ଓ କାମରେ
ଅଟକାନ୍ତୁ ନାହିଁ। ସବୁବେଳେ ନା
କହିବା ଫଳରେ ସେମାନେ ଜିଦିଆ
ହୋଇଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କ
କଥା ଭଲଭାବେ ଶୁଣନ୍ତୁ। କେବେ
କେବେ ସେମାନଙ୍କ ଜାଗ୍ରା ବି ପୂରଣ
କରନ୍ତୁ। ଯଦି ପିଲାଙ୍କ କଥା ଭୁଲି ମନେ
ହେଉଥାଏ ତେବେ ତାକୁ ଭଲଭାବେ
ବୁଝଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

▶ ପିଲାଙ୍କ ସବୁ ସ୍ଵେଚ୍ଛପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର
କରନ୍ତୁ। ସେମାନଙ୍କୁ ପାଖରେ ବସାଇ
କୌଣସି କଥାକୁ ବୁଝାଇ କୁହୁନ୍ତୁ।

ନଚେତ୍ ବଢ଼ାପିରେ କଥା
ହେବା ସମୟରେ ସେମାନେ
ଦିଗ୍ନ୍ତ ହେବା ସହ ଚିତ୍ତିତିଡ଼ା
ହୋଇପାରନ୍ତି। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରତି
କଥାରେ ପିଲାଙ୍କୁ ବଡ଼ ପାରିରେ
ଗାଲିକରିବା ଆଦୋରି ଠିକ୍ ନୁହେଁ।

▶ ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଧୈର୍ୟ, ସାହସ,
ବିନମ୍ରତା ଓ ସହନଶୀଳତା ଭଲି
ଶୁଣ ଦେଖାନ୍ତୁ ଗହୁଞ୍ଚିଲେ
ପ୍ରଥମେ ନିଜ ସେସବୁ ଶୁଣନ୍ତୁ
ଆପଣାଙ୍କ ନିଅନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟାନଙ୍କ
ପ୍ରତି ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟବହାରକୁ



- ▶ ପିଲାଙ୍କୁ ଗାଳିଦେବା ସମୟରେ
ମାତାପିତା ଖରାପ ଶଗ ପ୍ରୟୋଗ
କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସୁରୁବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ
ସକାରାମୁକ ଶବ୍ଦରେ କୁହକୁ ଫଳରେ
ପିଲା ଆମ୍ବିଶ୍ଵାସୀ ହେବା ସହ ନିଜ
ଭୂଲ ସୁଧାରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ▶ ପିଲାଙ୍କୁ ବୁଝାଇବାବେଳେ ନିଜେ
ଶାନ୍ତିଭାବରେ କଥା ହୁଅନ୍ତିରୁ ।
- ▶ ଦେଖୁ ପିଲାମାନେ ନିଜ ବ୍ୟବହାର
ବଦଳାଇ ନେବେ ।
- ▶ ପିଲାଙ୍କ ଆଗରେ ମାତାପିତା କିମ୍ବା
ଅଭିଭାବକମାନେ ହେବା କରନ୍ତୁ
ନାହିଁ । ଏପରି କରିବା ଫଳରେ
ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ନକାରାମୁକ
ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଦୂରକରଣ୍ଡୁ ପୁଣ୍ୟ

► ଘରକୁ ସବୁବେଳେ ସପା ରଖନ୍ତୁ
ଘରର କୌଣସି ପ୍ଲାନରେ ପାଣି
ଜମିବାକୁ ଦିଆନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଓଦା
ଜନସକ୍ତି ଘର ଭିତରେ ରଖନ୍ତି ନାହିଁ ।

► ଲଗାଡ଼ର ବର୍ଷା ହେଉଥିଲେ ଓଦା
ଲୁଗାକୁ ସବୁ ଘରେ ନ ଶୁଖାଇ ବରଂ
ଘର ଥାରା, ବାଲକୋମିରେ ଶୁଖାକୁ ।
ଯଦି ଏହି ସୁବିଧା ନ ଥାଏ ତେବେ କମ୍ବ
ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ଯେକୌଣସି
ଗୋଟିଏ ଘରେ ସବୁ ଲୁଗାକୁ ଶୁଖାଇ
ଫ୍ୟାନ୍ ଦିଆନ୍ତୁ ।

► ବର୍ଷାଦିନେ ଘରୁ ଦୁର୍ଗତ ଆସୁଥିଲେ
ଘରେ କର୍ପୁର ଜଳାନ୍ତୁ । ଘର ବେଶ
ସୁନ୍ଦର ମହିକୀବା ସହ ମଶା ମାଛି ମଧ୍ୟ
ଅନେକାଶରେ କମ୍ବ ହୋଇଯିବେ ।

► ବର୍ଷାଦିନେ ଜଳାୟବାଷ୍ପ କାରଣରୁ
ବେଳେବେଳେ ଘରୁ ଦୁର୍ଗତ

ଆସିଥାଏ । ତେଣୁ ବର୍ଷା ହେଉ
ନ ଥିବା ସମୟରେ ଏବଂ ଖରା
ହେଉଥିବାବେଳେ ଘରର କେତକା ଓ
କବାଚକୁ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ । ଫଳରେ
ଘର ଭିତରକୁ ଖରା ଆସିବା ସହ
ପବନ ଚଳାଟଳ ହୋଇପାରିବ ଓ
ଘରର ଦୁର୍ଗତ ରହିବ ନାହିଁ ।

► ଘର ଆଗରେ ମଲ୍ଲି, ରଙ୍ଗନିରାଶା,
ତୁଳସୀ ଆଦି ସୁନ୍ଦର ବାସ୍ତାଧୂରା ଗଛ
ଲାଗାନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଘର ମହିକିବା
ସହ ପରିବେଶର ବାତାବରଣ ବି
ଭଳ ରହିବ ।

► ଲେମ୍ବୁର ପୁରୁଷ ମଧ୍ୟ ବେଶ କିଛି
ସମୟ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଘରର
ବିଭିନ୍ନ ପ୍ଲାନରେ ଲେମ୍ବୁ ଚୋପା
ଏବଂ ଲେମାନ୍ ଫ୍ଲେଙ୍କର ଥିବା ସ୍ତ୍ରୀ
ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ଶ୍ରୀ କପାଳ

ପରେଇ ଫେସିଆର



ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଘରୋଇ
ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କରି
ଖୁବ୍ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଆପଣ
ମଧ୍ୟ ପାର୍କର ଭଳି ଫେସିଆଁ
କରିପାରିବୋ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ
ଏଭଳି କିଛି ଘରୋଇ
ଉପାୟ...



ବେସନ ପ୍ୟାକ – ୧ ବଡ଼ ଚାମତ
ବେସନ, ୧ ଛୋଟ ଚାମତ ଅର୍ଗାନିକ
ହଲଦୀ ମୁଣ୍ଡ, ୧ ଚାମତ ମଷ୍ଟି ଓ
୨ ବଡ଼ ଚାମତ କ୍ରିମଙ୍ଗୁ ଏକତ୍ର କରି
ଉଳଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ
ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ଶୁଖ୍ରବା ପାଇଁ କିଛି
ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ପରେ ଗୋଲାପ
ଜଳ ଲଗାଇ ଗୋଲାକାରରେ ଘଷି
ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସପ୍ତାହକୁ ୨ ଥର
ଏପରି ଫେରିଆଲ କଲେ ଦ୍ଵାରା

ଚମକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।

ଚାଉଳ ପ୍ୟାକ – ଦାକୁ ମୁଲାୟମ
କରିବା ପାଇଁ ଏହି ଫେସ୍ ପ୍ୟାକ ଦେଖି
ଉପାଦେୟ । ଘରେ ଏହି ପ୍ୟାକ ତିଆରି
କରିବା ପାଇଁ ୨ ଚାମତ ଚାଉଳ ମୁହଁରେ
୧ ଚାମତ କ୍ରିମ ଓ ଗୋଲାପ ଜଳକୁ
ଉଳଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ
ମୁହଁ ଏବଂ ବେକରେ ଲଗାଇ ଶୁଖ୍ରବା
ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ହାତକୁ
ଓଦା କରି ହଳକା ମସାଜ କରି ମୁହଁ

ଯତ୍ନକ ପାଇଁ ସମ୍ମାନ



ସ୍ଵାମ୍ପ୍ରୟ ପାଇ ଖାଦ୍ୟ ଯେଉଁକ ଦରକାର ସେତକ ଜଗୁରୀ ସମ୍ପକ୍ତି ହେଲେ ଏବେ
ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ଓ ଘରକାମ ଭିତରେ ଏଭଳି ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଛନ୍ତି ଯେ ଅନ୍ଯ
କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନିଭାଇବାକୁ ସୁଯୋଗ ପାଉନାହାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ନିଜକୁ ସୁମ୍ଭୁ ରଖିବାକୁ
ହେଲେ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କର ବି ମହତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି ଏକଥା ଭୁଲିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ...

ମଜାବୀ ମହିଳା ହୁଅନ୍ତି କ ଗୁହଣା
କାମର ଚାପରେ ଏଭଳି ଛାଇ
ହୋଇଯାଇଥାନ୍ତି ଯେ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ
ନିଆଇବା କଥାକୁ ସେମାନେ ମନଚୂଳ
ଦୂରେଇ ଦେଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ସମ୍ପର୍କ ଯେତେ
ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିଶାତି ଜୁଗା ଏକଥାନ୍ତି
ବୁଝିବା ଦରକାର । ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ବିନା
ମଣିଷ ଜୀବନର ଅନ୍ତିତ୍ଵ ସମ୍ବନ୍ଧ ନୁହେଁ
ଆଉ ସମ୍ପର୍କର ଅନ୍ତିତ୍ଵ ଯେତେବେଳେ
ଦୋହଳିଯାଏ ସେତେବେଳେ ଅନେକବେଳେ
ସମସ୍ୟା ସୁଷ୍ଟି ହୁଏ । ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ୫
ମାନସିକ ସମସ୍ୟାରୁ ଅନେକାଂଶରେ ମୁକ୍ତ
ପାଇବା ପାଇଁ ହେଲେ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କରୁ
ଭୁଲିଯିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।
ଡିପ୍ରେସନ କମ୍ କରେ: ସାମାଜିକ

କାପରେ ନଜି ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର
କରିବାକୁଁ ସୁଯୋଗ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ।
ଏଥପାଇଁ ସବୁବେଳେ କାମର ବୋଲ୍
ଥିବା ଭଲି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏହି
କାରଣରୁ ଖୁବଶାୟ୍ ହତାଶ ହୋଇ
ପଡ଼ନ୍ତି ଓ ମନରେ ନିରାଶାର ଭାବ
ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । କହୁ ଯେଉମାନେ ବଜାର
ଲୋକଙ୍କ ସହ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କରେ ବନ୍ଦ
ହୋଇଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ କିମ୍ବା
ନା କିମ୍ବା ସମାଧାନର ପଶା ମିଳିଯାଏ
ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ କିମ୍ବା ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ
ଅସୁରିଧା ସମୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ



A photograph of a group of women at a social gathering. In the foreground, a woman with long dark hair and red glasses is smiling at the camera. Behind her, another woman is also smiling. They are both holding plates with pieces of cake. The background shows other people at the event, some of whom are also holding food. The setting appears to be indoors with a blue wall in the background.

ଏମାନେ କ'ଣ କରନ୍ତି

ଆଦୋ ସମୟ ହୁଏନି : ସ୍କୁଲ କାମ ଓ ଘର କାମ ଭିତରେ ମତେ ଅନ୍ୟ କୁଆଡ଼େ ଯିବାପାଇଁ ଆଦୋ ସମୟ ହୁଏନି । ସେଠାରୁ ଫେରି ଘରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋପନୀୟ କରିବା, ଘର ସଥା କରିବା, ହୁଆଙ୍କ କାମ ସବୁଦ୍ଧିକୀୟ ଭିତରେ ସମୟ କୁଆଡ଼େ ପଳାଏ ଜଣାପଦେନି । ଏମିତିକି ସାଜମାନଙ୍କ ସହ ବେଶୀ ସମୟ କଥାବାର୍ତ୍ତ ହେବାକୁ ବି ସମୟ ମିଳେନି । କାମ ସାରି ରାତିରେ ଶୋଇବାକୁ ଗଲେ ଶାସ୍ତ୍ର ନିଦ ହୋଇଯାଏ । ପରଦିନ ସକାଳୁ ଶାସ୍ତ୍ର ଉଠି ପୁଣି ଥରେ ସାଫ୍ଟବିନ୍ଦୀଆ ରୂପେ ଲାଇଫ୍ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ସରିଯାଏ । ଏମିତିକି ସାଫ୍ଟବିନ୍ଦୀ ହୃଦୟରେ ବି ଏତେ କାମ ରହିଥାଏ ଯେ ଅଧିକ ହାଲିଆ ଲାଗେ । ତେଣୁ କାହା ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତ ହେବାକୁ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୁଆଡ଼େ ବାପାରକୁ ଯିବାକୁ ମନ ହୁଏନି । କିନ୍ତୁ ଖରାଛୁଟିରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନେଇ ବୁଲାବୁଲି ନିଷ୍ଟାଯି କରେ ।

-ପ୍ରତିଭା ମାୟକ, କଣ୍ଠାଳୀବାୟ, କୋରାଳିନ୍ଦରା, ଭାରତର କୋରାଳିନ୍ଦରା
ସମୟ ବାହାରକରେ: ସବୁ ଜାମ ଉଚିତରେ ମୋ ଖୁସି
ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରିବାକୁ ଭୁଲେନି। କାହିଁକିନା
ମୋର ବସ୍ତୁ ସାଙ୍ଗ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ବିଜିନ୍ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସହ ମୁଁ
ଜଡ଼ିତ ହୋଇ ରହିଛି। ଘରେ ମତେ କାମରେ ସହଯୋଗ
କରିବା ପାଇଁ ମେଡ୍ ରଖିଛି। ତେଣୁ ଅପିସ୍ କାମ ସାରି
ବେଳେବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ବୋସିଆଲ ଝାଙ୍କରେ କେବେ ମିଟ୍
ପାଇଁ ଯାଏ ତ କେବେ ଅନ୍ୟ କିଛି ଅଭିଯାନରେ ବି ସାମିଲ
ହୁଏ। କିନ୍ତୁ ଘର ଦାର୍ଶିତ ସବୁ ନିଜାଇଥାଏ। ଘରେ କେବେବେଳେ କ’ଣ ହେଉ
ସେନେଇ ମେଡ଼କୁ ଫୋନରେ କହିଥାଏ। ଛୁଟିଦିନରେ ତ ଘରେ ସମସ୍ତେ ପାଖରେ
ଥିବା କୋଣସି ଲ୍ଲାନ୍କୁ ଏମିତିକି ପାର୍କ କିମ୍ବା ମନ୍ଦିର ଯେଉଁଠିକୁ ହେଲେ ବୁଲିବାକୁ ଯାଇ।

-ପୁନଃପୁନ ମହାପାତ୍ର, କର୍ମଜୀବୀ, ବ୍ରିଟିଶ କଲୋନି, ମଧ୍ୟପଞ୍ଜୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର
ଫୋନ୍ରେ ସମ୍ପକ ରଖେ: ଯେତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ
ବି ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ସମୟ ହେଉନି। ଘରେ ଥିବା
ସମୟରେ ତ ଏତେ ଜାମ ଥାଏ ଯେ ଅନ୍ୟ କିନ୍ତୁ ତତ୍ତ୍ଵ
ମୁଣ୍ଡକୁ ବି ଆସେନି। ଅବଶ୍ୟ ଘରକାମ ସାରି ଅପିସ୍ ଯିବା
ପରେ ସମସ୍ତକୁ ଫୋନ୍ କରେ। କାହାକୁ କିନ୍ତୁ କହିବାର
ଥିଲେ ସେଠି ସମୟ ବାହାର କରି ଚିକେ ଫୋନରେ କଥା
ହୋଇଯାଏ। ଫଳରେ ଲିଲାକୁ ଲାଗେ ଓ ଶାସ୍ତ୍ର ସବୁକାମ
କରିଦିଏ। ଏହା ବ୍ୟତିତ ପ୍ରତି ରବିବାର ଦିନ ଆମେ ସମସ୍ତେ ମିଶି ପାଖରେ ଥିବା
ପାର୍କକୁ ଯାଇ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ବୁଲାବୁଲି କରୁ ଏବଂ ବାହାରେ ଖାଲ ଘରକୁ ଫେରୁ।
ମେହିମା ଏଥି ଏହି ବୋଲିମ୍ ଆମ ମାତ୍ର ବି ବେଳେ ଲାଗେ।

ପାଇଁ ଆଗେଇ ଆସନ୍ତି କିମ୍ବା ସମାଧାନର
ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରସ୍ଥାବ ବି ଦେଇପାରନ୍ତି । ତେଣୁ
ସମ୍ପର୍କରେ ବନ୍ଦା ମଣିଷ ମନରେ ନିରାଶା
ବଦଳରେ ଆଶାର ସଞ୍ଚାର ହୋଇଥାଏ ।
କୋଧ ଉପରେ ନିଯନ୍ତ୍ରଣ:
କ୍ରୋଧ ଆସି ନ ଥାଏ । ଯଦି ବି କ୍ରୋଧ
ଅସିଥାଏ ଲୋକଙ୍କ ଗହନରେ ରହିବା
ଫଳରେ କ୍ରୋଧ ଉପରେ ଆପେ ଆପେ
ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଅସିଥାଏ ।

ଶାବ୍ୟରଣ

ଓଲି ପରି

အကြောင်း

ଅଶୀ-୨ କପ, ସୁଜି- ଅଧା କପ,
ରିପାଲ୍‌ ଟେଲ୍- ୨ ଚାମତ, ଅଦା-
ଖଣ୍ଡ (ଛେଟ), ଗରମ ମସଲା-
ଅଧା ଛୋଟ ଚାମତ, ମୁଗ ବା ହରତ୍
ଡାଳି- ୨୦ ଗ୍ରାମ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ- ୧
ଛୋଟ ଚାମତ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କୀ- ୨ଟି,
ଲଙ୍କାରୁଣ୍ଡ- ସାଦ ଅନ୍ତୁସାରେ, ଲୁଣି-
ସାଦ ଅନ୍ତୁସାରେ, ଛାଣିବା ପାଇଁ ଟେଲେ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳୀ-

ପ୍ରଥମେ ଡାଳିକୁ ୨ ଘଣ୍ଠା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଡାଳୁ ପାଣିରୁ
ଛାଣି ସେଥିରେ ଅଦା ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା
ପକାଇ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ପେଣ୍ଠରେ

A photograph of a meal on a dark wooden table. In the foreground, a large baked potato is served on a plate with some toppings. Next to it is a small bowl of soup with garnish. In the background, there's a larger pot of soup and another dish.



