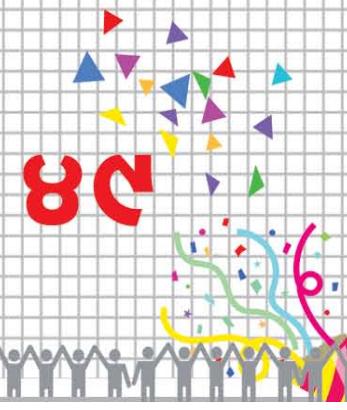




# ଧରିତ୍ରୀ

DHARITRI



ବାଲେଶ୍ୱର, ମଙ୍ଗଳବାର, ଡିସେମ୍ବର ୭/୨୦୨୨ (୧୩ ପୃଷ୍ଠା)

Balasore, Tuesday, December 6/2022

Page 16 ₹ 7.00 | ★★★★

୪୯ଶ ଭାଗ ୧୩ ସଂଖ୍ୟା

[www.orissakhabar.com](http://www.orissakhabar.com)/[www.dharitri.com](http://www.dharitri.com) Printed at Bhubaneswar

VOLUME 49 ISSUE 13 ମୁଲ୍ୟ୭୭

ମୁଲ୍ୟ୭୭



# Safal

PAN MASALA

କିଛି ଅତୁଳ୍ୟ ସ୍ଵାଦ  
ଶବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛୁଏ ନାହିଁ



ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ପାନ କିମ୍ବା ପାନ ମସଲା ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।  
କରୋନା ମହାମାରୀରୁ ବଞ୍ଚନ୍ତୁ ।  
ସଫଳ ପାନ ମସଲା ଦ୍ଵାରା ଜନହିତରେ ଜାରି ।

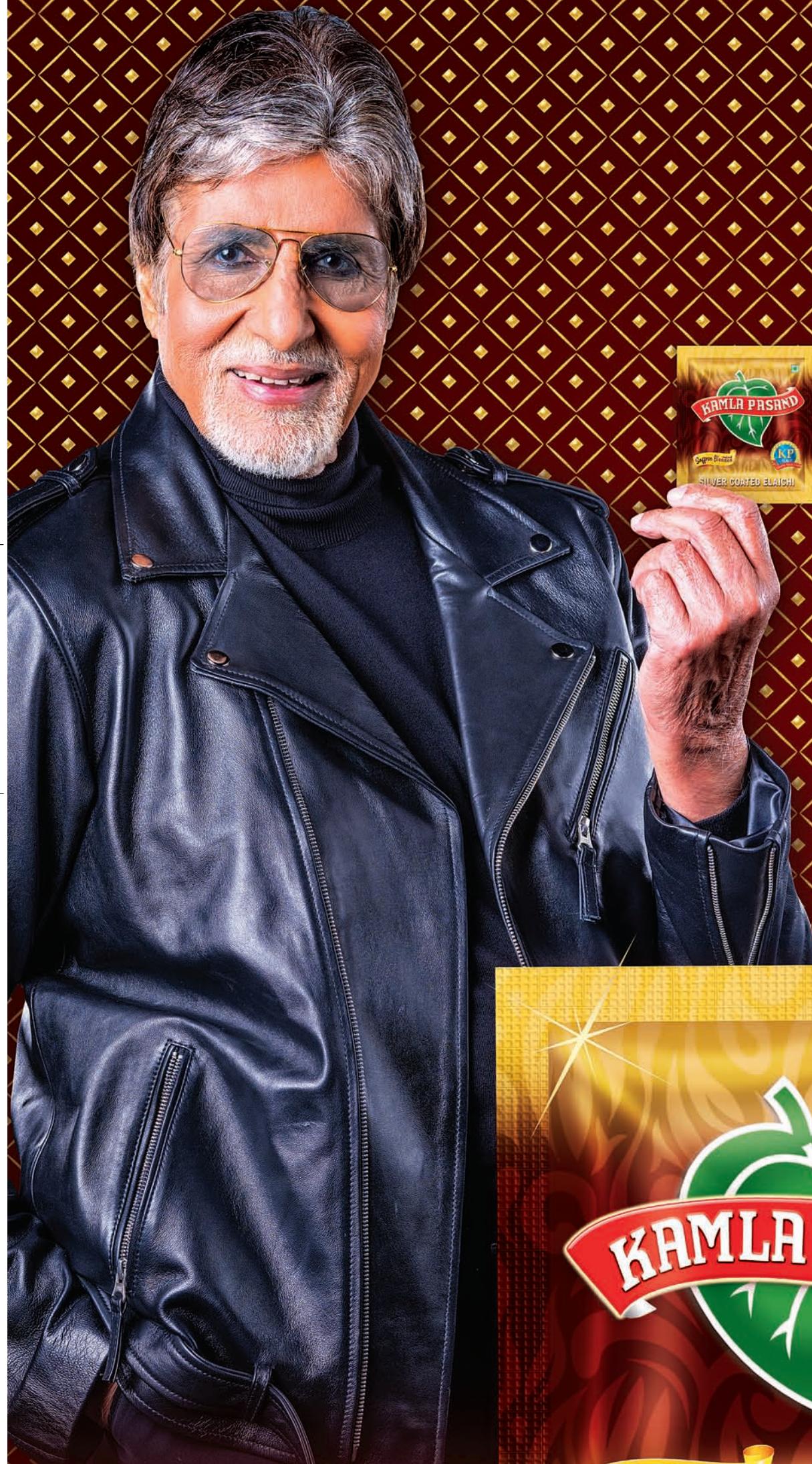
0% TOBACCO • NICOTINE NOT ADDED • NOT FOR MINORS

ବୈଧାନିକ ଚେତାବନୀ: ପାନ ମସଲା ଚୋବାଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ



# કામલા પસન્ડ

એલીજર કોટેજ ઇલાઈચી



THIS CONTAINS SODIUM SACCHARIN (INS 954) or SUCRALOSE (INS 955) and NEOTAME (INS 961)  
NOT RECOMMENDED FOR CHILDREN, NO SUGAR ADDED IN THE PRODUCT,  
CONTAINS ARTIFICIAL SWEETENER AND FOR CALORIE CONSCIOUS.

Watch at:























# ଜୀବନ ସାଥୀ 1.000

ମନ ପସଦର ଜୀବନସାଥାଟିଏ ମିଳିଗଲେ ଜୀବନ ଆହୁରି ସରସ ସୁନ୍ଦର ଲାଗେ । ଭଲ  
ଜୀବନସାଥୀ କିପରି ମିଳିବ, ତାକୁ କିପରି ଆପଣ ଚନ୍ଦନ କରିବୋ କାହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ  
ରଖୁ ଭଲ ଜୀବନସାଥୀ ବାହିବେ-ଏମିତି ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଚ୍ଛ ସେହି ସମୟରେ ମନରେ  
ଉଜ୍ଜିମାରିବା ସ୍ଵଭାବିକ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ କେତୋଟି ଟିପ୍ପଣୀଯିତାକୁ...  
କେତୋଟି ଟିପ୍ପଣୀଯିତାକୁ...



ଏହା'ଗା ଆମ କ୍ଷିଆ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛି,  
ଏ ବୁନ୍ଦର ଯେଉଁ ପେଣ୍ଟିଂଟା  
ଦେଖୁଣ୍ଡ ଏଇଟା କ୍ଷିଆ କରିଛି । ଆଜି ବି  
ଏମିତି ପ୍ରଥା ଲାଲିଛି ଯେଉଁଠି ପୁଅଘର  
ଲୋକେ କ୍ଷିଆରକୁ ଆସି କେତୋଟି  
ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତି ତା'ର ଉଭର କ୍ଷିଆ ଦିବ ।  
ଏଉଳି ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ-ଉଭର ସେସନ  
ଚାଲେ । କ୍ଷିଆ ମଧ୍ୟ ନିଜକୁ ଏଥୁମେଲ  
ଅନେକାଂଶରେ ମାନସିକ ପ୍ରରରେ  
ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ଯେମିତିକି ତାନ୍ତ୍ର  
ରୋଷେଇ ଆସେ କି ନାହିଁ, ତୁମ ହବି  
କ'ଣ ? ହେଲେ ଜଣେ ମନ ପଥସର

ଜୀବନସାଥାଟିଏ ପାଇବା ତ ଏତେ  
ସହଜ ନୁହେଁ । ତଥାପି ସବୁ ଦିଗକୁ  
ଦୃଷ୍ଟିଦେଲେ ନିଜର ଏଭଳି ଆଶା  
ଅନେକାଂଶରେ ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ ।  
ଦେଖାସାକ୍ଷାତ ସମୟରେ  
ଆପଣଙ୍କ ଲାଗୁଛି କି ଯଦି ଆପଣ  
ଆରେଞ୍ଜ ମ୍ୟାରେଇ କରୁଛନ୍ତି  
ଜୀବନସାଥୀ ଚଯନ କରିବା ସମୟରେ  
ଭାବିଷ୍ୟତ ନିଶ୍ଚର ନିଅନ୍ତୁ । ତରବର  
ହୋଇ ନିଶ୍ଚର ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଦୁଇଜଣ  
ଯଦି ଦେଖାସାକ୍ଷାତ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ  
ନିଜ ଭିତରେ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ  
କରିବିଅନ୍ତୁ । ଏହାହାରା ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ  
ଦୁଇଁ ଭିତରେ ଝାଖାମଣା ଦୃଢ଼ ହେବ ।  
ତେବେ ଗୋଟିଏ କଥା, ଏଭଳି  
ଦେଖାସାକ୍ଷାତକୁ କେହି ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିରେ  
ଦେଖୁଣାରକ୍ତି, ହେଲେ ହେବି ସମୟରେ  
ନିଜ ଭିତରେ ଏକଥାକୁ ନେଇ ସମେହ  
ସୁଷ୍ଠୁ ନ ହେବା ଭଲ । ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ  
ଦେଖାସାକ୍ଷାତ ହେଉଛି ଏପରି ଏକ  
ମାଧ୍ୟମ ଯାହାହାରା ଦୁଇଁ ପରବରତକୁ  
ନିବିଦି ଭାବରେ ଜାଣିପାରିଥାଆନ୍ତି ।  
ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ଝିଅ ପୁଅ ଘରକୁ ଯିବା  
ଦରକାର  
ପୁଅଘର ଲୋକେ ଝିଅ ଘରକୁ ଆସି  
ଝିଅ ଚାଲିଚଳଣି, ରହଣି ସହଣା  
ବିଶ୍ୟରେ ଜାଣି ନିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଝିଅକୁ ବି  
ପୁଅ ଘରକୁ ଯାଇ ତାଙ୍କର ଚାଲିଚଳଣି

କଥା ମନୀଷର ନ ହୋଇପାରେ ।  
ଯେମିତିକି ମୁଁ ଜଳଦି ରାଗେ, ମୁଁ ବସୁତ  
ଏକଙ୍କିତିଆ ଆଦି । ହେଲେ ବିବାହ  
ପରେ ଅନେକ କଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ  
ଆସିଥାଏ । ଯଦି କେବେ କିଛି ସମସ୍ୟା  
ମୁଣ୍ଡ ହେଲା, ତେବେ ନୁହେଁ ଏ  
ବିଶ୍ୱଯରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଜାଣିଥାଲେ ଭାବର

ସହଜରେ ସମାଧାନ କରିପାରିବେ ।  
ପ୍ରାଥମିକତା ଦିଅନ୍ତୁ  
ସବୁଠ ଜୀବରୀ କଥା ହେଲା-ଆପଣ  
ଯେମିତି ଭାବୁଆନ୍ତି ସେହିପରି  
ଜୀବନସାଥୀଟିଏ ଯେ ମିଳିଯିବ  
ତାହାର କିଛି ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ନାହିଁ । ଯାହାକୁ  
ଜୀବନସାଥୀ କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି  
ତାଙ୍କ ବିଶ୍ୟରେ ନିଜେ ପ୍ରଥମେ ଭଲ  
ଭାବରେ ଜାଣନ୍ତୁ । ତାଙ୍କର ଶିକ୍ଷାଗତ  
ଯୋଗ୍ୟତା, ସେ ଚାକିରି କରିଛନ୍ତି କି  
ନାହିଁ, ତାଙ୍କର ଆଉ କ'ଣ ଚେକ୍କିକାଲ  
ଜ୍ଞାନ ରହିଛି ଆଦି ବିଶ୍ୟରେ ପ୍ରଥମେ  
ଜାଣିମେବା ଭଲ । କେତେକ ଝିଅ  
ବିବାହ ପୂର୍ବ ତାଙ୍କର କରିଥାଆନ୍ତି ।  
ଘର ସଂଭାବ କରିବା ପରେ ସେମାନେ  
ନିଜକୁ ସେହି ପ୍ରଫେସନରେ ଜଡ଼ିତ  
ରଖିବାକୁ ବାହାନ୍ତି । ତେବେ ଏ ମେଲ  
ପ୍ରଥମେ ଦୁଇଁଙ୍କ ଭିତରେ ଆଲୋଚନା  
ହେବା ନିଶ୍ଚାତି ଜରୁରୀ । ନ ହେଲେ

ନୋମାଳିନ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଏ  
କୁଣ୍ଡଲିତ ପ୍ରଥମେ ନିଷ୍ଠାରି ନେବା  
ଏହ ପରିବାର ସହିତ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ  
ଶିଖିଦ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।  
ହେଲେ ଜୀବନକୁ ଆପଣ ସରଳ  
କରିପାରିବେ ।

ଶ୍ରୀଶାକଥାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅଛୁ ନାହିଁ  
କିନ୍ତୁ ଜୀବନସାଥୀ ଚଯନ ସମୟରେ  
ପରିମାନେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମତ  
ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ହେଲେ ସେହି କଥାକୁ  
୨୦୧୦ର ଗୃହଶ କରିନେବା ବୋକାମିର  
ପରିଚୟ । କାରଣ ଏତିକି କେତେକ  
ଥା ଅଛି, ଯାହା ପଲ୍ଲରେ ଟିକିଏ  
ହେଲେ ସତ୍ୟତା ନ ଥାଏ । ତେଣୁ  
କୌଣସି କଥାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ  
ନେଇ ଭଲ ଭାବରେ ତିନ୍ଦାକରନ୍ତୁ ।  
ଏ କଣ୍ଠ କହୁଛି ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ  
ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜ୍ଞାନକରି ଦେଖନ୍ତୁ ।  
ପରିମାନେ ଯେଉଁ କଥା କହୁଥୁଲେ  
ଗହା କେତେଦୂର ସତ୍ୟ । ନିଜର  
କୁଣ୍ଡଲିତ ଉପରେ ସବୁକିଛି ନିର୍ଭରକରେ ।  
ଶ୍ରୀଶାକଥାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଲେ ନିଜ  
ଜୀବନସାଥୀ ଚଯନରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି  
ହେବା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।  
ବିଷୟତ ଯୋଜନା ବିଷୟରେ  
ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ



# ଗ୍ରୀକ୍‌ମଟ୍ଟର କିପରି ଷ୍ଟୋର କରିବେ



କରି କାରଜାରରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହି ଜାରଟି ଯେପରି  
 କୌଣସି ଅଞ୍ଚା ପ୍ଲାନରେ ରଖିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।  
 -ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ ମରଇ ବ୍ୟବହାର  
 କରିବାର ଅଛି ତେବେ ଏହାକୁ ଜାରରୁ କାଢ଼ି  
 ଏଯାର ଗାଇର ଡବାରେ ରଖିପାରିବେ ।  
 ଏବେ ଏହାକୁ ଆପଣ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
 ରଖିପାରିବେ ।  
 -ଗ୍ରାନ୍ ମର ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନଖ  
 ଉଷ୍ମା ପାଣିରେ ପଲାଇ ଲିହି ମସମ ରଖ

କୁଣ୍ଡ ପାତାର ଦେଖି ଦାଢ଼ ହୋଇ ତକ୍କ  
ଦିଅନ୍ତୁ ତା'ପରେ ଏହାକୁ ଆପଣ ବ୍ୟବହାର  
କରିପାରିବେ ।

# ଅଣ୍ଡା ବିନା ଆମ୍ବଲେଟ୍

ଶାଦ୍ୟରୁଚି

ପିଆଜ, କଞ୍ଚାଳଙ୍କା, ଚମାଗୋ, ଧନିଆଁପ୍ତ୍ର,  
 ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଡ଼ ଅଦିନୁ ପାଣି  
 ଦେଇ ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।  
 ଏହାପରେ ପ୍ୟାନ୍ତରେ ତେଲ ପକାନ୍ତୁ  
 ତେଲ ଗରମ ହେଲା ପରେ ସେଥୁରେ ଏହି  
 ମିଶିବୁ ପକାଇ ଗୋଲାକାର ସେବ ଦିଅନ୍ତୁ।  
 ଏହାପରେ ଓମ୍ଲେବୁଉପରେ ଚିକେ ତେଲ  
 କିମ୍ବା ସାଇର୍ଟରେ ତେଲ ପକାନ୍ତୁ। ଫଳରେ  
 ଆମଳେବୁ ଓଳଟାଇବାକୁ ସୁଧିଧା ହେବ।  
 ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ଆମଳେଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ।  
 ଏହାକୁ ଆପଣ ଗରମ ଗରମ ଗ' ସହିତ  
 ପାଇବିଥିବାକୁ।

## ଶୀଘ୍ର ପରିଚାଳନା ଏବଂ ପରିଚାଳନା କାମକାଳୀଙ୍କ ଅଧିକାରୀ

ଶୀଘ୍ରଦିନ ଆସିଲେ ଦୁଗାର ଖାସ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ  
ପଡ଼େ । ଏଥୁପାଇଁ କେତୋଟି ଚିମ୍ବ ଆପଣାଇବାକୁ  
ପଡ଼ିବ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା  
୧୫୯୯୩ ମେୟର୍କି ପିଲା

ଏହିଦିନରେ ନିୟମିତ ରୂପେ  
କରନ୍ତୁ  
ଏହିଦିନରେ ନିୟମିତ ରୂପେ ନିଜ  
ଡ୍ରାର ଯଦ୍ବ ନିଆନ୍ତ୍ରୁ । ମୁହଁକୁ  
ଦିନରେ ବୁଝଥର ସଫା କରନ୍ତୁ  
ଥରେ ସକାଳ ସମୟରେ ଆଉ  
ଗୋଟେ ରାତରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୂ ।  
ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମୁହଁକୁ କୌଣସି  
ଲାଇର ମଧ୍ୟରାଗର ଆମ୍ବାଏ  
କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଦ୍ଵାରା  
ଶୀଘ୍ରଦିନରେ ଡ୍ରା ଏତେବା ତ୍ରାଏ

ଏତେବୁ ତ୍ରାଏ ସେବ ନାହିଁ । ଯା  
ଆପଣ ମଣ୍ଡରାଜକର ଲଗାଉନାହାନ୍ତି  
ତେବେ ଏହା ଦ୍ଵାରା ତ୍ରାଏ କରିବ  
ଦ୍ଵାରା ଦୂରରେ ଫାଟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ  
ଯାହାର ପରିଣାମ ସ୍ଵରଗ ଏକଜିନୀ

ନିହାତି ଲଗାଛୁ । ଏହା କେବଳ  
ସ୍ଵର୍ଗୀୟ କ୍ଷତିକାରକ କିରଣଶୂ ରକ୍ଷା  
କରିଥାଏ ତା' ବୁଝେଁ ଏହା ଅଧିକ  
ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନ ତ୍ରୁଟି ହେବାକୁ  
ଦିଖ ନାହିଁ ।







