



# Safal

PAN MASALA

କିଛି ଅତୁଲ୍ୟ ସ୍ୱାଦ

ଶବ୍ଦରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିହୁଏ ନାହିଁ



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

0% TOBACCO • NICOTINE NOT ADDED • NOT FOR MINORS

ବୈଧାନିକ ଚେତାବନୀ: ପାନ ମସଲା ଚୋବାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ



# KAMLA PASAND

PAN MASALA

NEW  
PACK



Watch at:  

















ଭୁବନେଶ୍ୱର, ମଙ୍ଗଳବାର, ୨୩ ମେ, ୨୦୨୩

ସଂକ୍ଷେପରେ ସୁବଜାଙ୍କ ସୁନାଚେନ, ଚଙ୍କା ଲୁଚ୍

ବ୍ରହ୍ମପୁର ଅର୍ଦ୍ଧ: ୨୨:୫୫: ବ୍ରହ୍ମପୁର ସହର ସହରରେ ଅଞ୍ଚଳରେ ଦିନକୁ ଦିନ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଚଳାଣୀ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିରନ୍ତର ଲାଗିଛି। ବ୍ରହ୍ମପୁର-ଭୁବନେଶ୍ୱର ରାସ୍ତାରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଭୂୟାଁ ନାମକ ଜଣେ ଯୁବକଙ୍କୁ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଖଣ୍ଡିତ ହୋଇ ପ୍ରାଣ ହାରିବା ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନର ମାତ୍ରା ନିୟମ ନାହିଁ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି।

ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାରେ ବହୁଳ ଜାଲ୍ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ତାଲିକା

ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାରେ ଜାଲ୍ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ତାଲିକା ଗଢ଼ାଣି ପାଇଁ ନିୟମିତ ଭାବେ ତାଲିକା ଗଢ଼ାଣି କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଏହାପରେ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାର ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ତାଲିକା ଗଢ଼ାଣି କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଏହାପରେ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାର ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ତାଲିକା ଗଢ଼ାଣି କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି।

ଭାଜପାର ବୁଥ୍ ସକଳାକରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ବ୍ରହ୍ମପୁର ଅର୍ଦ୍ଧ: ୨୨:୫୫: ବ୍ରହ୍ମପୁର ଭାଜପା ପକ୍ଷରୁ ଗୋଷାଣା ପୂର୍ବରୁ ଗଢ଼ାଣି କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଏହାପରେ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାର ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ତାଲିକା ଗଢ଼ାଣି କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି।

ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ବେଢ଼ାବନ୍ଧ, ହରିଡ଼ାଖଣ୍ଡି ପୋଖରୀ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁଧ୍ୟାନ



ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ବେଢ଼ାବନ୍ଧ, ହରିଡ଼ାଖଣ୍ଡି ପୋଖରୀ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁଧ୍ୟାନ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ସହିତ ପୋଖରୀ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଏହାପରେ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାର ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ତାଲିକା ଗଢ଼ାଣି କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି।

୪୪୧ ଜଣଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଅଭିଯୋଗ ହେଲାଣି

ଚାକିରିରୁ ବିଦା ହେଲେଣି ୨୬: ଭିକାଣ୍ଡ

ଏକ ମାତ୍ରା ଉପରେ ୪୪୧ ଜଣଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଅଭିଯୋଗ ହେଲାଣି। ଏହାପରେ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାର ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ତାଲିକା ଗଢ଼ାଣି କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଏହାପରେ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାର ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ତାଲିକା ଗଢ଼ାଣି କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି।

Advertisement for 'Dhritri' newspaper featuring a smartphone icon and the email address bmpselfie@gmail.com.



ଶିଶୁର ଛବି



ରାଜେଶ

ସେଲଫି ପଠାଇବା ସମୟରେ ନିଜର ନାମ ଏବଂ ମୋବାଇଲ ନମ୍ବର ଦେବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯୋଗାଯୋଗ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରକାଶ ପାଇବ ।

ଲକ୍ଷ୍ମୀ, କନକ ଦୁର୍ଗା କଳାକୁଞ୍ଜ ଉନ୍ମୋଚିତ



ମା'ଙ୍କ ଘଟ ପରିକ୍ରମା କରାଯାଇଛି।

ଲକ୍ଷ୍ମୀ, କନକ ଦୁର୍ଗା କଳାକୁଞ୍ଜ ଉନ୍ମୋଚିତ ହେଉଛି ଏକ ସମ୍ପାଦନା ପ୍ରକାଶନ। ଏହାପରେ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାର ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ତାଲିକା ଗଢ଼ାଣି କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଏହାପରେ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାର ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ତାଲିକା ଗଢ଼ାଣି କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି।

ଏନସିସି ନାଭାଲ ଯୁନିଟର ବେଳାଭୂମି ସଫେଇ

ବ୍ରହ୍ମପୁର ଅର୍ଦ୍ଧ: ୨୨:୫୫: ଏନସିସି ନାଭାଲ ଯୁନିଟର ବେଳାଭୂମି ସଫେଇ କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଏହାପରେ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାର ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ତାଲିକା ଗଢ଼ାଣି କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି।

୨ ଅଭିଯୁକ୍ତ କୋର୍ଟ ଚାଲାଣ: ଦୁଇ ବାଇକ, ଖଣ୍ଡା ଜବତ

ଗଞ୍ଜାମ ଦାସ ହତ୍ୟା ଘଟଣାର ପର୍ଦାଫାଣି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ୨ ଅଭିଯୁକ୍ତ କୋର୍ଟ ଚାଲାଣ ହୋଇଛନ୍ତି। ଏହାପରେ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାର ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ତାଲିକା ଗଢ଼ାଣି କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଏହାପରେ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାର ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ତାଲିକା ଗଢ଼ାଣି କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି।

ଗଞ୍ଜାମ ଦାସ ହତ୍ୟା ଘଟଣାର ପର୍ଦାଫାଣି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ୨ ଅଭିଯୁକ୍ତ କୋର୍ଟ ଚାଲାଣ ହୋଇଛନ୍ତି। ଏହାପରେ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାର ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ତାଲିକା ଗଢ଼ାଣି କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଏହାପରେ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାର ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ତାଲିକା ଗଢ଼ାଣି କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି।









# ହିଲୁ କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ...

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ମହିଳାମାନେ ନିଜ ଆଉଟ୍‌ଫିଟରେ ହିଲୁକୁ ବାଛିଥାନ୍ତି। ହେଲେ ଠିକ୍‌ଭାବେ ହିଲୁ ପିନ୍ଧି ନ ପାରିଲେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ବଦଳରେ ବିପରୀତ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ। ତେଣୁ ହିଲୁ ପିନ୍ଧିବାପୂର୍ବରୁ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ!



ହିଲୁ କିଣିବା ସମୟରେ ନିଜ ପାଦର ସାଇଜ୍ ପୂରା ଠିକ୍ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ଭଲଭାବେ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ। ନଚେତ୍ ହିଲୁ ଚିଲେ ବଡ଼ ଥିଲେ ବି ପିନ୍ଧିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବ। ବାରମ୍ବାର ଗୋଡ଼ ମୋଡ଼ି ହୋଇଯିବ କିମ୍ବା ଚାଲିପାରିବେ ନାହିଁ। ତେଣୁ ନିଜ ପାଦ ଅନୁସାରେ ଠିକ୍ ମାପର ହାଲ ହିଲୁ କିଣନ୍ତୁ।

ଯଦି ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ହିଲୁ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଯାଉଥାନ୍ତି ତେବେ କ୍ଲବ୍ କଲରର ହିଲୁ କିଣନ୍ତୁ। ଏହି ରଙ୍ଗର ହିଲୁ ପ୍ରାୟତଃ ଆରାମଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଆଉ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ହିଲୁ ପିନ୍ଧୁଥିଲେ ଆବୌ ଯେଉଁଠି ହିଲୁ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ।

# ଫ୍ରିଜରେ ଏମିତି ରଖନ୍ତୁ



ଫଳ କିମ୍ବା ପରିବାକୁ ବି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏପରି କରିବା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କର ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ସହିତ ଅଧିକ ଜିନିଷ ରଖିପାରିବେ।

- ଫ୍ରିଜରେ କେଉଁଠି ବୋତଲ ରଖିବେ, କେଉଁଠି ଚିପ୍ସ ରଖିବେ ସେନେଇ ଠିକ୍ ଭାବେ ଚିତ୍ତାକରି ରଖନ୍ତୁ। ନଚେତ୍ ବେଳେବେଳେ ଫ୍ରିଜ୍ ଖୋଲିବା ମାତ୍ରେ ଅନେକ ଜିନିଷ ପଡ଼ି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ।
- ଫ୍ରିଜରେ ଆପଣ ବନ୍ଧାଉଥିବା ଅନ୍ୟ ଥାକ ଆଣି ଭିତରେ ଜିନିଷ ରଖିପାରିବେ। ଫ୍ରିଜ୍ ଭିତରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଭାଙ୍ଗଣା ଥିବା ବସ୍ତୁ ଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଜିନିଷ ଆରାମରେ ରଖିପାରିବେ। ଏପରି କରିବା ଫଳରେ ଅଧିକ ସ୍ଥାନ ମିଳିପାରିବ।
- ଫ୍ରିଜକୁ ଅଳ୍ପ ମଜଲା ହେବା ମାତ୍ରେ ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଟିସୁ ପେପର ସାହାଯ୍ୟରେ ଫ୍ରିଜର ଟ୍ରେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଥାକ ସବୁ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ। ଫ୍ରିଜରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଫଳ କିମ୍ବା ପରିବା ପତିଯାଇଥିଲେ ତୁରନ୍ତ ସଫାକରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଫ୍ରିଜକୁ ଗନ୍ଧହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

# ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଖରାଦିନେ ତୃତୀୟ ଯତ୍ନ



ଖରାଦିନେ ହୃଦରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। ତେବେ ହୃଦର ସମସ୍ୟା ଦୂରକରିବା ପାଇଁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ତା'ର ଉପଚାର କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।



- ଖରାଦିନେ ମୁହଁରୁ ହୃଦକୁ ଧୂଳି ଏବଂ ଝାଳହେବାକୁ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ। ଝାଳ ସହ ଅତ୍ୟଧିକ ଧୂଳି ରହିଲେ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ମୁହଁରେ ବ୍ରଣ ହୋଇପାରେ। ତେଣୁ ଦିନକୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ୩/୪ ଥର ମୁହଁ ଧୁଅନ୍ତୁ। କିନ୍ତୁ ସବୁଥର ଫେସ୍ ଖାଣ୍ଡ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ। ମୁହଁ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ମୂଳତାମା ମାଟି, ଚନ୍ଦନ କିମ୍ବା ରୋଜ୍ ଖାତର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
- ଖରାଦିନେ ଶୀତଦିନେ ଜିମ୍ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଲାଇଟ୍ ଲୋସନ କିମ୍ବା ସେରମ ଲଗାନ୍ତୁ। ଖାତର ଏବଂ ଜେଲ୍ ଥିବା ମଣ୍ଡୁରାଜକର ଲଗାନ୍ତୁ। ଅତ୍ୟଧିକ ତୈଳାୟ ହୃଦ ନିମନ୍ତେ ନିନେରାଲ ଫେସିଆଲ ସ୍ତ୍ରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ସ୍ନାନ କରୁଥିବା ପାଣିରେ ଡ୍ରୱେରିନ୍ ଏବଂ ରୋଜ୍ ଖାତର ପକାନ୍ତୁ।
- ଖରାଦିନେ ବି ହୃଦ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ସଫାକରି ହୃଦରେ ମଣ୍ଡୁରାଜକର ଲଗାନ୍ତୁ। ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବାହାରୁଥିଲେ ଗୋନର ଲଗାନ୍ତୁ।
- ଗଣ୍ଡଗଣ୍ଡାରେ ବାହାରକୁ ବାହାରୁଥିଲେ ସନ୍ ଗ୍ଲାସ୍ ଏବଂ ଲିମ୍ ବାମ୍ ନିଶ୍ଚୟ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏହା ସହିତ ସନ୍‌ସ୍କ୍ରିନ୍ ଲୋଶନ ମଧ୍ୟ ଲଗାନ୍ତୁ।
- ଖରାଦିନେ ଦୁଇଥର ସ୍ନାନକଲେ ହୃଦ ଫ୍ରେଶ୍ ରହିଥାଏ। ଯଦି ଘିମିରି ହେଉଥାଏ ତେବେ ପାଣିରେ ନିୟମିତ ପକାଇ ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ।
- ଭିଜାମିନ୍ ସି ଥିବା ଜିମ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ହାତ ଏବଂ ପାଦକୁ କିଛି ସମୟ ଲୁଣ ପାଣିରେ ଭିଜାଇଲେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।

# ସ୍ୱପ୍ନ ପାଇଁ...



ଆଗ କ୍ୟାରିୟର ତା'ପରେ ବାହାଘର। ଏମିତି ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି ଆଜିର ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତା ଯୁବତୀ। କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ ଚାକିରି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବିବାହ ହୋଇଯାଉଛି। ସେମିତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏବେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି ଶାଶୁଘର ଲୋକ ବି ଝିଅଟିର ସ୍ୱପ୍ନ ପୂରା କରିବାକୁ ସହଯୋଗର ହାତ ବଢ଼ାଉଛନ୍ତି।



### ଏମାନେ କ'ଣ କରନ୍ତି

**କ୍ୟାରିୟର ଚାହୁଁଛନ୍ତି**  
ଚାକିରି କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ମତେ ଘର ପାଠ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସବୁ ପ୍ରକାର ସୁଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଗ୍ରାଜୁଏଶନ ପରେ ପୁଁ କମ୍ପ୍ୟୁଟର କୋର୍ସ କରି ଚାକିରି କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ ଅପର ବି ପାଇଥିଲି। କିନ୍ତୁ ଶାଶୁଘର ଲୋକେ ଅନୁମତି ଦେଲେ ଚାକିରି କରିବୁ କହି ବିବାହ ଆଗକୁ ଆମ ଘରେ ଚାକିରି କରିବାକୁ ବେଳ ନ ଥିଲେ। ଅବଶ୍ୟ ମୋର ଭାଗ୍ୟ ବହୁତ ଭଲ ଯେ ଶାଶୁଘର ମତେ ଚାକିରି କରିବାକୁ କେହି ବି ବାରଣ କରିନାହାନ୍ତି। ସ୍ୱାମୀ ତଥା ଶାଶୁଶ୍ୱଶୁରଙ୍କ ସମର୍ଥନରେ ପୁଁ ଏବେ ମୋ କ୍ୟାରିୟର ଚାହୁଁବାର ସ୍ୱପ୍ନ ପୂରଣ କରିପାରିଛି। ତା'ଛଡ଼ା ଏବେ ପୁଁ ଭଲ ରୋଜଗାର କରି ନିଜ ଆର୍ଥିକସ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇ ପାରିଛି।

- ରଶ୍ମିରେଖା ପ୍ରକାଶ  
କର୍ମଚାରୀ, ଶ୍ରୀଯାଜ ବିହାର, ଜଗନ୍ନାଥନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର



**ଘରେ ମନା କରିଥିଲେ**  
ଶିକ୍ଷାମୁକ୍ତ ହେବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭରୁ ପୁଁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିଲି। ଏହା ଭିତରେ କିଛି ପ୍ରାଇଭେଟ୍ କମ୍ପାନୀରେ ମତେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ବି ମିଳିଥିଲା। କିନ୍ତୁ ଶାଶୁଘର କେଉଁଠି ହେବ ଭାବି ଘରଲୋକେ ମତେ ଚାକିରି କରିବା ପାଇଁ ବେଳ ନ ଥିଲେ। ସେମାନଙ୍କ କଥାରେ ଚାକିରି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମତେ ପ୍ରଥମେ ବିବାହ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଲା। କିନ୍ତୁ ବିବାହ ପରେ ବି ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରଖୁଥିଲି। ଏହି କାରଣରୁ ମତେ ଶାଶୁଘର ସମସ୍ତେ ସହଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଆଗେଇ ଆସିଲେ। ଆଉ ଚାକିରି କରିବା ପାଇଁ ମୋ ସ୍ୱାମୀ ମଧ୍ୟ ଯଥାସାଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ଛାଡ଼ା ଓ ସହଯୋଗ ଫଳରେ ଶେଷରେ ମତେ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ସ୍କୁଲରେ ଶିକ୍ଷାମୁକ୍ତାଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି ମିଳିଛି। ଏଇ କ୍ୟାରିୟରକୁ ନେଇ ଏବେ ପୁଁ ଯେତିକି ଖୁସି ତା'ଠାରୁ ବେଶି ଖୁସି ମୋ ପରିବାର ଲୋକେ।

- ସୁଜାତା ଦାସ  
ଶିକ୍ଷାମୁକ୍ତା, ପୋଲସରୀ, ଗଞ୍ଜାମ



ବୋଲି ସମସ୍ତେ ଚିନ୍ତା କରିଥାନ୍ତି। ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିବାହ ପରେ ହିଁ ସେହି ମହିଳା କ୍ୟାରିୟର ଲାଗି ଶାଶୁଘର ଲୋକଙ୍କ ଅନୁମତିକୁ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତି।



### ଖାଦ୍ୟରୁଟି ତୁଟା ଉତ୍ତପତ୍ନ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ  
ତୁଟା- ଅଧା କପ୍  
ସୁରି- ଅଧା କପ୍  
ଦହି- ଅଧା କପ୍  
ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ, ପାଣି ଓ ତେଲ  
ଖୁସି ନିମନ୍ତେ-  
ପିଆଜ- ଅଧାକପ୍ ଛୋଟ  
କଟାହୋଇଥିବା  
ଦିବ୍, ଗାଜର ଓ କ୍ୟାପ୍‌ସିକମ୍- ଛୋଟ  
ଛୋଟ କଟା  
ପ୍ରଣାଳୀ- ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ତୁଟାକୁ ୨-୩ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣିରେ ଉଠାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ପାଣିକୁ ଚଢ଼ଣି କିମ୍ବା ସବୁ ସହିତ ଖାଆନ୍ତୁ।



