

ଧରିତ୍ରୀ

DHARITRI

ବାଲେଶ୍ୱର, ମଙ୍ଗଳବାର, ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୨/୨୦୧୯ (୧୭ ପୃଷ୍ଠା)

Balasore, Tuesday, March 12/2019

★★★

୪୫୩ ଭାଗ ୧୦୮ ସଂଖ୍ୟା

www.orissakhabar.com/www.dharitri.com | Printed at Bhubaneswar, Sambalpur, Angul and Rayagada

ମୂଲ୍ୟ ୫୫୫

ତାନିଷେନ୍..



ସୁରକ୍ଷିତ
ପାନମସଳା

DS GROUP



ନିଜର ଧୂମିକୁ ଶୁଣିକି ଦେଖ



ପିଲାର ଶ୍ଵାଳ କ୍ୟାରିଏଲ

ସୁଲକ୍ଷ୍ମୀ ପେରି ପିଲା
କ'ଣ କହୁଛି ତାହାର
ସତ୍ୟାସତ୍ୟ ପ୍ରଥମେ ଉପଳବ୍ଧ
କରନ୍ତୁ ସେ ଯାହା କହିଦେଲା
ଯଦି ଆପଣ ବିଶ୍ୱାସ କରିବେ
ଡେବେ ବେଳେବେଳେ
ପରିଷ୍ଠିତି
ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ
ବେଳେବେଳେ କେତେକ
ପିଲା ମାଡ଼ ଭୟରେ ମିଛ
କହିଥାଆନ୍ତି ତେଣୁ
ଏହି ସମୟରେ
ସତ-ମିଛକୁ ଠିକ୍
ଭାବେ ଅନୁଧାନ
କରନ୍ତୁ...



ସେଠାକାର
ଉଲମ୍ବ ସେମାନଙ୍କ ସହ
ସେଯାର କରିଥାଆନ୍ତି ।
କେତେବେଳେ ଏହାପ୍ରାରା
ତା'ମନ ଖୁସିରେ ଉଛୁଳି
ଉଠେ ତ ତ କେତେବେଳେ
ସେ ଦୁଃଖରେ ଭାଙ୍ଗି ପଢ଼େ ।
ଏହି ସମୟରେ ପିଲାକୁଣ୍ଡି ମା-
ବାପା ଏବଂ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ
ସହଯୋଗର ଆବଶ୍ୟକତା
ରହିଛି । ବିଶେଷଜକରି ସ୍ଥଳ
କଷ୍ଟସରେ ମନ ଜାଖା ମା-ହାନ

ଯୋଗାଇବ ।
କେତେ ହେଲ୍ପ କିମ୍ବା କେଷି କି

ଲାଗିଲା : ଜୁରା ନୁହେଁ କି ଆପଣ ଲାଞ୍ଛ ବସୁରେ ଯେଉଁ ଦିବେସ ଦେଇଥିବେ, ପିଲା ତା'ର ରାଜିଷ୍ଟ କରିବ । ସେ ତା'ର ସାଙ୍ଗର ଚିପିନ୍ଦରେ ଆଶିଥିବା କୌଣସି ତେସ୍ବ ବିଷୟରେ ବି କହିପାରେ । ସେ ବିଷୟରେ ପଚାରି ତା'ର ଚିପିନ୍ ବସୁରେ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଛ୍ଵେଶ ଦିଅଛୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପିଲାକୁ ଭଲ ଲାଗିବ ଏବଂ ଆପଣ ବି ତା'ର ଫୁଲ ହାବିବୁ ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିବେ ।

ହୋଇଛି ସେଥିପ୍ରତି ପ୍ରାଥମିକତା ଦିଆନ୍ତୁ ।
ପିଲା କ'ଣ କହୁଛି ତାହାର ସତ୍ୟାସତ୍ୟ
ପ୍ରଥମେ ଉପଳବ୍ଧ କରନ୍ତୁ । ସେ ଯାହା
କହିଦେଲା ଯଦି ଆପଣ ବିଶ୍ୱାସ କରିଦେବେ
ତେବେ ବେଳେବେଳେ ପରିଷ୍ଠିତ ଭିନ୍ନ
ହୋଇପାରେ । ବେଳେବେଳେ କେତେକ
ପିଲା ମାତ୍ର ଭଯରେ ଦିଲ୍ଲ କହିଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ
ଏହି ସମୟରେ ସତ-ମିଳନ୍ ଠିକ୍ ଭାବରେ
ଅନୁଧାନ କରନ୍ତୁ । ଏହାଗ୍ୟତାଟ ନିଯନ୍ତର
ସମୟ ଅତିରାଳରେ ସ୍କୁଲରୁ ନିଜ ଯାଆନ୍ତି
ଏବଂ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହ କଥା ହୋଇ ପିଲାର
ପାଠପଡ଼ା ବିଶ୍ୱାସରେ ଜାଣନ୍ତୁ । ଯଦି ପିଲାର
କହି ସମୟା ଚହିଲୁ ତେବେ ନିୟକୋରରେ
ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
ସ୍କୁଲ ଲାଇବ୍ରେରୀ ଶେଷ ଥର୍
କେବେ ଯାଇଥିଲ ଏବଂ କେଉଁ

କେଉଁ ବହି ପଡ଼ିଥିଲା: ଏହି ପ୍ରଶ୍ନ ଯେହେତୁ ଦିନର ଅଧା ସମୟ ପିଳାଙ୍ଗର

ଅନ୍ତରେ ଥରେ ଏପରି କରନ୍ତୁ
ଦେଖିବେ କେଶ ମୂଳ କୁଣ୍ଡାଳ ହେବ
ନାହିଁ କିମ୍ବା ରୂପି ସମସ୍ୟା ବି ରହିବ
ନାହିଁ।



ମୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନାଳ୍ପର ହତ୍ୟାକାଣ...

କେବେ କେଶ ଓ
କେଶମୂଳ ଶୁଷ୍କ ରହିବା ଦ୍ୱାରା
ତ ଆଉ କେବେ ରୁପି
ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡ
କୁଣ୍ଡାଳ ହୋଇଥାଏ ଏହି
ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂରେଇବା
ପାଇଁ ଜାଣନ୍ତୁ କିଛି
ମାରୋଇ ନିସ୍ତରିଷ୍ଟ

ଲେମ୍ବୁ ଓ ମହୁ – ଲେମ୍ବୁରେ ରହିଛି ଆଣି
ବ୍ୟାକେରିଆ ଓ ଆଣି ଫଙ୍ଗାଳ ଗୁଣ ।
ଏହାକୁ ମହୁରେ ମିଶାଇ କେଶ ମୁଲେ
ମସାଇ କରନ୍ତୁ । ୧୪ ମିନିଟ ରଖିବା
ପାଇଁ ପାଇଁ କାହାରେ କାହାରେ

ଅନ୍ତରେ ଥରେ ଏପରି କରନ୍ତୁ
ଦେଖିବେ କେଶ ମୂଳ କୁଣ୍ଡାଳ ହେବ
ନାହିଁ କିମ୍ବା ରୂପି ସମସ୍ୟା ବି ରହିବ
ନାହିଁ।

ଓ মজভুত রঞ্জিবা এহ
ছুপি যমনযাদি দূর করিথাএ
এলোভেরা । এলোভেরা
কেলকু কেশ পূলৰে মসাক
করি ১৪ মিনি পরে শাপো

କରନ୍ତୁ କେଶ ମୂଳ ଆଉ କୁଣ୍ଡାଳ
ହେବ ନାହିଁ ।

ଚିତ୍ରି ଅଧିଲ – ଚିତ୍ରି ଅଧିଲ କେବଳ
ଘରର ସୌନ୍ଦର୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରି ନ
ଆଏ ବରଂ କେଶ ପାଇଁ ବି ଦେଶ
ଉପକାରୀ । ଏଥୁରେ ଚରପିନ୍ଦ
ନାମକ ଯୌଗିକ ରହିଛି ଯାହାକି
ଆଣି ବ୍ୟାକେରିଆଲ ଓ ଆଣି
ଫଙ୍ଗାଲ ମୁଣାରେ ଉରପୁର । ୨
ଚାମତ ଚିତ୍ରି ଅଧିଲରେ ଏକ
ଚାମତ ଅଳିଭ୍ ଅଧିଲ ମିଶାଇ
କଟନ୍ ବ୍ୟାରା କେଶର ମୂଲେ
ଜମାଇ । ଏଇ ମୟାତ୍ ମୟରେ

ଫରକ ଜାଣିପାଇବେ ।

ଆପଲ ଭିନେଗାର — ଏହା କେଶ
ମୂଳକୁ ପରିଷାର ରଖୁଥାଏ ।
ତିନି ଚତୁର୍ଥାଂଶ ପାଣିରେ ଏକ
ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଆପଲ ଭିନେଗାର
ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ କେଶ ମୁଲେ
ପାଇବାକୁ ପାଇବାକୁ ।



ଆବସ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ
ଏକ ଗ୍ଲୋସ ବାସମତି ଗାଉଳ, ୧ଟି ଚେଜ୍‌ପତ୍ର, ୧ଟି ଡାଲୁଟିନ୍ହି, ୧ଟି
ଅଲେଇଟ, ୨ ଟି ଲାବଙ୍ଗ, ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣି, ଗାଜର, ଗ୍ରାନିଟ୍‌ର
ମଟର, ପୂଳକୋଡ଼ି, ଆନ୍ଦୁ, ପନିର, ୨ ଚାମଚ ତେଲ, ୧ / ୨
ଚାମଚ ଜିରା, ୧ କପ କଣା ପିଆଇ, ୧ ଚାମଚ ଅଦା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା
ପେଣ୍ଟ, ୧ / ୪ ଚାମଚ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ, ୨ ଚାମଚ ଧନିଆ ପାଉଡ଼ର, ୧

ଓଡ଼ିଆ ଲେଖକଙ୍କ ବାଦୀ ବିରିଯାଳି

ଚାମତ ଲଙ୍କାରୁଷ୍ଣ, ୧/୨ ଚାମତ ଗରମ ମସଳା, ୧ କଟ
କଟା ଚମାଟେ, ୧/୪ କପ ଦହି, ୧/୪ କପ ଧନିଆପତ୍ର,
ଆମିଶ୍ରମରେ ଦେଖନ୍ତେ ଡାଳିଥିଲୁ।

ଏକ ତିସରେ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏଥୁରେ ତେଜପତ୍ର,
ଡାଲଚିନି, ଲାଙ୍ଘ, ଅଳେଇଟ, ଚାଉଳ ଏବଂ ଲୁଣ ପକାଇ
୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ରଖନ୍ତୁ । ଚାଉଳ ଅଧି
ସିଖ ହେବା ପରେ ଏହାକୁ ଏକ ପାତ୍ରରୁ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ
କତେକରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଜିରା, ପିଆଜ ପକାଇ ୧-୨
ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ । ପିଆଜ ଲାଲ ହୋଇଥାସିଲେ ଅଦ୍‌ଭୁତ
କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ପେଷ୍ଟ, ହଲଦୀ, ଧନିଆ ପାଉଡ଼ର, ଲଙ୍କାଗୁଡ଼,
ଗରମ ମସଲା ପକାଇ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ । ଏବେ
ସମୟ ପନିପରିବା, ପନିର ଏବଂ ଲୁଣ ପକାଇ ୨-୩
ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗ୍ୟାସକୁ ସିମରେ ରଖନ୍ତୁ । ଦସି, ଧନିଆ
ଏବଂ କେଶରକୁ ଏକ ବାଉଳରେ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ
ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚାଉଳରେ ଏହାକୁ ଭଲଭାବେ ମିଶାକୁ
ଚାଉଳର ଏକ ଭାଗ ଏକ ହାଣ୍ଡିରେ କିଛିଲେ ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ
ଭେଜିବେଳୁ ଗ୍ରେଜିନ୍ ଏହା ଉପରେ ଭଲ ଭାବେ ଖେଳାଇ
ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଏହା ଉପରେ ଚାଉଳର ଆଉ ଏକ ପରିଷ୍ଠା
ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଉପରେ ଘିଆ ଦେଇ ଡାଙ୍କୁଣି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ
ଏହି ହାଣ୍ଡିକୁ ନମ ଷିକ ଡାଙ୍ଗା ଉପରେ ରଖୁ ୧୦ ମିନିଟ୍
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗ୍ୟାସକୁ ସିମରେ ରଖନ୍ତୁ । ଗରମ ଗରମ ଏହାକୁ
ଦିଲ୍ଲୀ ପାଇସାରେ

