

ପୃଷ୍ଠା-୮+୮

# ଧରିତ୍ରୀ

DHARITRI

ସମ୍ବଲପୁର, ମଙ୍ଗଳଦାର, ଅଞ୍ଚେବର ୧୯/୨୦୨୧ (୮+୮=୧୭ ପୃଷ୍ଠା)

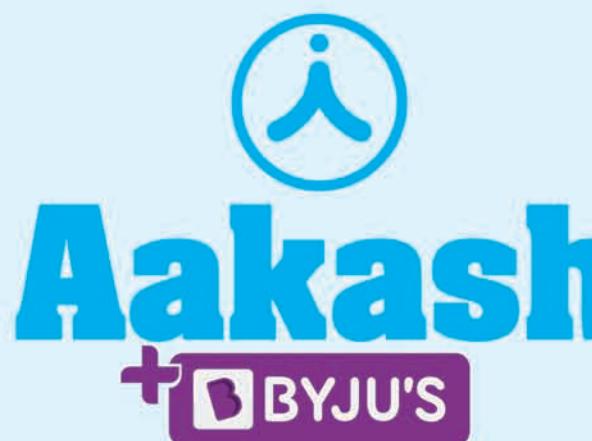
୧୭ଶ ଭାଗ ୩୦୧ ସଂଖ୍ୟା

[www.orissakhabar.com](http://www.orissakhabar.com) | [www.dharitri.com](http://www.dharitri.com) Printed at Bhubaneswar, Sambalpur, Angul and Rayagada

Sambalpur, Tuesday, October 19/2021

★★

ମୂଲ୍ୟରେ



## JEE (Advanced) 2021

Aakashians Across India  
Outperform Again!

**1741\***

(1507 Classroom + 234 Distance & Digital)

\*Still Counting

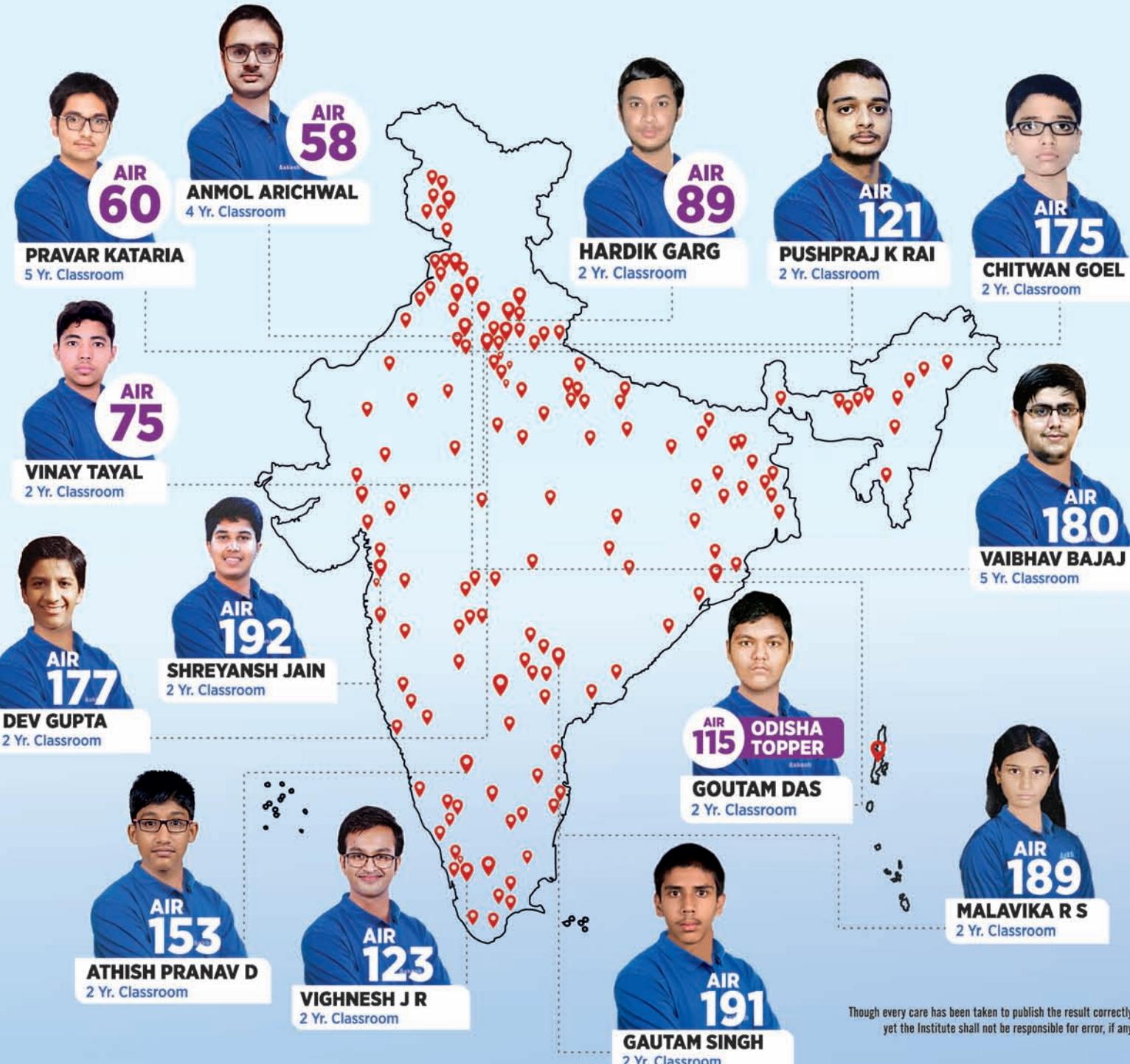
Aakashians Qualified in  
JEE (Adv.) 2021

**37** in Top 100  
**AIR**

**151** in Top 500  
**AIR**

**251** in Top 1000  
**AIR**

Includes students from Classroom, Distance & Digital Courses  
across all categories



Scan the code to check  
all the ranks and watch  
what our toppers have  
to say.



Though every care has been taken to publish the result correctly,  
yet the Institute shall not be responsible for error, if any.

And many more in our Branches & Centres across India.

Our Branches, Centres, Extension & Information Centres

The pictorial representation does not purport to be the exact political map of India.  
Map not to scale. For representation only.

### TOP PERFORMERS OF ODISHA BRANCHES FROM CLASSROOM PROGRAMS



...and many more

### ADMISSIONS OPEN

Repeater / XII Passed Batches

For NEET & JEE (Advanced)

Classroom coaching is open  
as per respective state government  
guidelines.

\*Terms and conditions apply.



### AAKASH NATIONAL TALENT HUNT EXAM

Get Up to  
100%

#### Scholarship

(Top 100 Ranking students in each class  
will also be eligible for Cash Awards)



Win a trip to  
**NASA**



SCAN TO REGISTER

To Register, visit: [anthe.aakash.ac.in](http://anthe.aakash.ac.in)

\*Terms & Conditions apply. Five Students win an all expense paid trip to NASA.

**BRANCHES:** Bhubaneswar (Unit-IV & Chandrasekharpur) | Cuttack (Link Road) | Call: 7008005000

Download Aakash App



CALL (TOLL-FREE)

**1800-102-2727**

VISIT

**aakash.ac.in**













# ଭୁଲ୍ ବାତ୍ରୀ

ବାଲ୍ ଦେଶରେ ବୁର୍ଗପୁରୀ ସମୟରେ ସଂଖ୍ୟାଲୟୁ ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଉପରେ

ମୂଲ୍ୟମାନ ସମ୍ପଦରେ କେତେ ଜଣାଳେକ ଆକ୍ରମଣ କରିବାରୁ ହିନ୍ଦୁଙ୍କାମ୍ବକ

ହୁଏ ସ୍ଵର୍ଗ ହୋଇଥିଲା। ଅଦ୍ୟାବୁ ଦୁଇ ଜଣ ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ସମେତ ଏ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ

ଜାବନ ଯାଇଥିବା ଖରର ମିଳିଛି। ହିନ୍ଦୁ ମହିର ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ଜାରି ରହିଛି।

ଶୁଣିବାରୁ ମିଳିଛି ଯେ, ହିନ୍ଦୁ ଦେବତାଙ୍କ ଆୟୁ ଉପରେ କୋରାନ୍ ରାଜ୍ୟାଳୟର ପରିମାଣରେ ଭାବରାଲ ହେବା ପରେ ଛାଇ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ରହାଇଛି। ବାୟୁରେ ବିବାଦାଯି

ବିନ୍ଦୁ କଣ ରହିଥିଲା ତାହା ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର। ଯେହେତୁ ସଂଖ୍ୟାଲୟୁ ଉପରେ

ଆକ୍ରମଣ ଜାରି ରହି ରହି ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ ହିନ୍ଦୁ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ସ୍ମୁନିତ୍ କାନ୍ଦିନୀ ଦେଶବ୍ୟାପୀ ଆମରଣ ଅନଶନ କରିବ

ବୋଲି କହିଛି, ତାହାକୁ ସେଠାକାର ସରକାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବତାଙ୍କ କହିଛି।

ପରିଷାଖ୍ୟାନ ଦେଖିଲେ ୧୯୭୧ ପରାତାରୁ ବାଲ୍ ଦେଶରେ ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା

କମିଟିଙ୍କାରୁ ହେଲା ୧୦୧୧ ଜନଶରୀର ଜନସଂଖ୍ୟା ବାଲ୍ ଦେଶରେ ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଜନସଂଖ୍ୟା

୮.୮୭ ପରିଶରୀର ରହିଥିଲା। ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ

ବାଲ୍ ଦେଶରେ ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍ରୀମିଥୀନ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା।

ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ରହିଥିଲା ଏବଂ ଆସନ୍ତ ୨୩ ତାରିଖରେ ବାଲ୍ ଦେଶରେ

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଶ୍





ପୃଷ୍ଠା-୮+୮

# ଧରିତ୍ରୀ

DHARITRI

ସମ୍ବଲପୁର, ମଙ୍ଗଳବାର, ଅକ୍ଟୋବର ୧୯/୨୦୨୧ (୮+୮ପୃଷ୍ଠା)

Sambalpur, Tuesday, October 19/2021



# Safal

PAN MASALA

କିଛି ଅତୁଳ୍ୟ ସ୍ଵାଦ  
ଶବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛୁ 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



# KAMLA PASAND

ସିଲ୍‌ଉର୍ କେ/ଚେଡ୍ ଇଲା/ଇଚି



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:









# ଯୋଟିଲି ବ୍ୟାପ

ପାର୍ଟ କିମ୍ବା ଉଷ୍ଣ ସମୟରେ  
 ନିଜକୁ ଭିନ୍ନ ଲୁଳ ଦେବା  
 ପାଇଁ ଶାହି ଓ ଡ୍ରେସ ସହିତ  
 ମ୍ୟାଟିଂ ହେଲାଉଳି ଲୟାରିଂ,  
 ମେକ୍ଲେସ୍, ଚପଲ ଆଦି  
 ସମସ୍ତେ ପିଛିଟା ଆଜିକାଳି  
 ଫ୍ୟାଶନରେ ପୋଟଳ ବ୍ୟାଗ୍ରର ବି  
 ଦେବ ଗାହିଦା ରହିଛା ତେବେ  
 କେଉଁ ଡ୍ରେସରେ କେଉଁ  
 ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାଗ୍ ବ୍ୟବହାର  
 କରିବେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ...



ବାହାରଣ ପାର୍ଟିରେ  
ସାଧାରଣତଃ କାରୁକାର୍ଯ୍ୟ  
ହୋଇଥିବା ଓଜନିଆ  
ଶାଢ଼ି ପିଛିବାକୁ  
ଭଲ ଲାଗେ ।  
ଶାଢ଼ି ସିଂହତ  
ମ୍ୟାଟିଙ୍କ କରି  
ସବୁ କିଛି  
ପିଛିବାକୁ ପଡ଼େ ।  
ଡେବେ ପାର୍ଟିରେ  
ଟିକେ ଭିନ୍ନ ଲୁକ୍ ଦେବା  
ପାଇଁ ଆପଣ ଗୋଲେନ୍ ପୋଟଳି  
ବ୍ୟାଗ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥାର କରିପାରିବେ । ଏହା  
ଆପଣଙ୍କୁ ବ୍ୟାକତାଳ ଲୁକ୍ ଦେବ ।  
ବନାରସୀ କିମ୍ବା କାଞ୍ଚିବରମ୍ ଶାଢ଼ିରେ  
ଏହା ବେଶି ସୁନ୍ଦର ଲାଗିବ ।

► ପାର୍ଟି କିମ୍ବା ଫଙ୍କସନରେ ସାଧାରଣତଃ  
ଆମେ ଲେହେଜା କିମ୍ବା ଅନାରକଳି  
ପିଛିଆଉ । ତେଣୁ ଡ୍ରେସନ୍ ମ୍ୟାଟିଙ୍କ  
କରି ସେହି ରଙ୍ଗର ପୋଟଳି ବ୍ୟାଗ୍  
ଧରନ୍ତୁ । ଛାଇର ପରଲ ବ୍ୟାଗନ୍ତୁ ଆପଣ  
ଯେ କୌଣସି ରଙ୍ଗର ଡ୍ରେସରେ

ପକାଇପାରିବେ ।  
► ପାର୍ଟିରେ  
କେତେଜଣ  
ଥିନ୍-ପିସ୍ ବି  
ପିଛିଆନ୍ତି ।  
ବେମାନେ  
ଏହି ସମୟରେ  
ଗୋଲ୍  
ଆକାରର  
ଭେଲ୍‌ଭେଲ୍ ପୋଟଳି ବ୍ୟାଗ୍  
ବ୍ୟବସ୍ଥାର କରି ନିଜକୁ ଷ୍ଟାଇଲିସ୍ ଲୁକ୍  
ଦେଲାଇପାରିବେ ।

► ଯଦି ଆପଣ ଶାଢ଼ି ପିଛିବାକୁ  
ଡେବେ ଏଯ୍ୟୋଡୋରି ଥିବା  
ପୋଟଳି ବ୍ୟାଗ୍ ଧରନ୍ତୁ ପିକା  
ଶାଢ଼ି ସହ ରଙ୍ଗିନ୍ ପୋଟଳି ବ୍ୟାଗ୍  
ବାଜନ୍ତୁ ।

► ସାଲାଖ୍ରାର କିମ୍ବା ସିମଳ୍ କୁର୍ତ୍ତା  
ପିଛିଥୁଲେ ସେଥିରେ ଏଥେମିକି  
ଡିଜାଇନର ପୋଟଳି ବ୍ୟାଗ୍ ଧରିଲେ  
ଟିକିଏ ଭିନ୍ନ ଲୁକ୍ ଦେବ ।



# ନଡ଼ିଆ ବର୍ତ୍ତୀ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ।  
ପାଣି-୧କପ, ଟିନ୍-୧କପ, କୋରା  
ନଢ଼ିଆ-ଦେଡ଼ କପ, ଖୁଆ- ଅଧା  
ଚାମାଚ, କଚା ବାଦାମ-୪ଟି, ଆଲମଣ୍ଡି-  
୩ଟି, ଗୁରୁତାରି ଗୁଣ୍ଡ-୧ଚାମାଚ, ଘିଆ-  
୧ଚାମାଚ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳୀ:-ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ  
ପାତ୍ରରେ ପାଣି ନେଇ ସେଥିରେ ଟିନି  
ପକାନ୍ତୁ। ପାଣି ଏବଂ ଟିନି ବହିଲିଆ  
ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ଭାବେ ଘାଣ୍ଡନ୍ତୁ।  
ଏବେ ସେଥିରେ କୋରା ଛୋଟ ପୂର୍ବରୁ  
ରଖା ଯାଇଥିବା ନଢ଼ିଆକୁ ପକାନ୍ତୁ  
ଏବଂ ନଢ଼ିଆର ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।

ଏବେ କିଛି ଖୁଆ ଏବଂ ଗୁରୁତାରି  
ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ମିଶ୍ରଣକୁ ଘାଣ୍ଡନ୍ତୁ।  
ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ର ବା ଟ୍ରେ ନେଇ  
ସେଥିରେ ଘିଆ ଲଗାନ୍ତୁ ଓ କଚା ହୋଇ  
ରଖାଯାଇଥିବା ବାଦାମ ଓ ଆଲମଣ୍ଡିକୁ  
କାଟି ପୂର୍ବପ୍ରସ୍ତୁତ ମିଶ୍ରଣରେ ପକାନ୍ତୁ।  
ଏବେ ସେ ମିଶ୍ରଣକୁ ଟ୍ରେ'କୁ ବାହାର  
କରନ୍ତୁ ଓ ସେଇ ହେବା ପାଇଁ ୧୫  
ମିନିଟ ଥଣ୍ଡା କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ  
ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯାଇଲା ପରେ ଆପଣ  
ଏହାକୁ ନିଜ ଜଳ୍କା ଅନୁସାରେ ଭିନ୍ନ  
ଭିନ୍ନ ଆକୃତିର କାଟି ପାରିବେ। ଏବେ  
ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ନଢ଼ିଆ ବରପି।



# କୋଣାର୍କ ଦ୍ୱାରା ପାଇଁ ଶ୍ରୀମଦ



ଷ୍ଟିମ୍ ନେବା ଦ୍ଵାରା  
ଦ୍ଵିତୀୟ ଚମକ ଆସିବା  
ସହ ବ୍ରଶ ସମସ୍ୟା ଦୂର  
ହୋଇଥାଏ ଦ୍ଵିତୀୟ  
ଦାଗ ପଡ଼ିବା ଏବଂ  
କୁଳହେଉସ ସମସ୍ୟାରୁ  
ମଧ୍ୟ ଷ୍ଟିମ୍ ଦ୍ଵାରା ମୁକ୍ତି  
ମିଳିଥାଏ ତେଣୁ ମୁହଁର  
ସୌନ୍ଦର୍ୟ ବୃକ୍ଷ କରିବା  
ପାଇଁ ଷ୍ଟିମ୍ କରିବାକୁ  
ଭୁଲନ୍ତୁ ନହିଁ...

- ସ୍ଥିମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁର ସୂଳ ଛିପ ଖୋଲିଥାଏ । ଏହା ଦୂରାରେ ଥିବା ମୁତ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂର କରି ମୁହଁକୁ ପ୍ରାକୃତିକଭାବେ ସତେଜ କରିଥାଏ ।
  - ଦୂରାକୁ ହାଇଡ୍ରୋଟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ସ୍ଥିମ । ଚର୍ମରେ ଟେଲ ଅଂଶକୁ କମାଇ ମରଳା ପରିଷାର କରିବା ସହ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ମଣଗ୍ରାଜଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ ।
  - ନିୟମିତ ସ୍ଥିମ କରିବା ଦ୍ୱାରା କ୍ଲାକହେଉସ୍ ଏବଂ ହାଇଟେରେସ୍ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଦୂରାରେ କ୍ଲାକହେଉସ୍ ନ ରହିଲେ ମୁଁ ଅଧିକ କ୍ଲୋ କରିବା ସହ କୋମଳ ଲାଗିଥାଏ ।
  - ସିନ୍ କେଯାର ରୁଟିନ୍ ଫଲୋ କରୁଥିଲେ ବେଳେବେଳେ ଦୂର ଶୁଖ୍ଲା ଦେଖାଯିବା ସହ ଡିହାଇଡ୍ରୋଟ ହୋଇଯାଏ । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ସେହି ଶ୍ଵାନରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ତେବେ ଫେସ ସ୍ଥିମିଂ ନେବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ
  - ସଞ୍ଚାଳନ ହେବା ସହ ଦୂରା ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇଥାଏ ।
  - ମୁହଁର ଫୌଦିଯିଙ୍ ଅଧିକ ବଡ଼ାଇବାକୁ ଗାହୁଥିଲେ ଫେସମାସି ବ୍ୟକ୍ଷାର କରି ଫେସ ସ୍ଥିମିଂ କରନ୍ତୁ । ଫେସ ମାସକୁ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଅଣ୍ଟା ପାଶିରେ ମୁହଁ ଧୂଆନ୍ତୁ । ପରେ ଆଇସ୍ କ୍ଲୁବ୍‌କୁ ମୁହଁ ଓ ବେକରେ କିମ୍ବି ସମୟ ପାଇଁ ଘଷନ୍ତୁ ।
  - ବ୍ୟକ୍ଷା ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିମ କରିପାରିବେ । ଗାରୁ ରକ୍ତନିର୍ମିତ ଫେସ ସ୍ଥିମ କରିବା ପରେ ଅଧିକାରୀ ପାଇଁ ଛାତ୍ର ଦିଅନ୍ତୁ । ପରେ ସେଥିରେ ଫମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଆଇସ୍ ଜ୍ଞାନ ଘଷନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ପିମଲ ଦୂର ହେବା ସହ ମାଲିଦାଗ କିମ୍ବା ଦୂରା ପୋତାଙ୍ଗଳା ହେଉଥେ ଉପଶମ ମିଳିବ ।
  - ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ମୋକଥ୍ର ହେଉଛନ୍ତି ତେବେ ସପ୍ରାହକୁ ଅତିକମାରେ ଥରେ ଫେସ ସ୍ଥିମିଂ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ମେକଅପକୁ ସମା କରିଦେଇଥାଏ ଏବଂ କୌଣସି ଲମ୍ବଫେକସନ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

ନବତ୍ର ସମେକ ପାଇ ବୁଝାମଣା  
କରୁ କରୁ କେବେ ନାରାଟିଏ ନିଜ ଆମୁସନ୍ଧାନକୁ  
ବଳଦିଏ ଜାଣି ପାରେନା ପରିବାରର ଭଲ ପାଇ  
ବେଳେବେଳେ ଭୁଲୁମୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ଵାକାର କରିନ୍ତିଏ, ଯାହା  
ଉଦ୍‌ବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଡାକୁଆଶ ବଡ଼ ବିପଦା ତେଣୁ ସହିବାର  
ସୀମା ଡେଇଁବା ଆଗରୁ କହିବାକୁ ହେବ ନା, ଆଉ ନୁହେଁ...



ପକ୍ଷକର ଆଧାର ବୁଝାମଣା ।  
ଏ ପରିବର ମଧ୍ୟରେ ଜୀବ ବୁଝାମଣା  
ହଁ ସମ୍ପଦକୁ ନିବିଡ଼ କରିଥାଏ । ପରିବାର  
ପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ନାରାଟିଏ  
ବାଛି ନିବ୍ୟ ଏହି ବାଟ । କିନ୍ତୁ ବୁଝାମଣା  
ଆଉ ସାଲିଲ୍ ଭିତରେ ତେବେ ଫରକ ।  
ଯେଉଁଠି ବୁଝାମଣା ଲାଗି ଆମସନାନ  
ଉପରେ ଆଶ ଆସେ ନାରାଇ  
ଅନ୍ତର୍ମନ କରି ଉଠେ ବିଦ୍ରୋହ । କୁଞ୍ଚିଲେ  
ଅସତ୍ତ୍ଵାକ୍ଷର । ଏହା ବିଶ୍ଵାରଣର ବୃପ୍ତ  
ନେବା ଆଗରୁ ଜାଣିବାକୁ ହେବ କେଉଁଠି  
କହିବେ ନା ।



- ▶ ଏକ କପ ପଇୟ ପାଣିରେ ମୁଛଟି ବ୍ରେତ  
ଓ ଏକ ଚାମର ଦିନ ମିଶାଇ ଗ୍ରାଇଡ଼ିଂ କରି  
ଦିଆନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଲାଭଳି ମିଶ୍ରଣରେ  
ମିଶାଇଲେ ଲାଭଳି ଅଧିକ ସ୍ଥାନିଷ୍ଠ ଏବଂ  
ନରମ ହେବ ।
- ▶ ଲାଭଳି କିମ୍ବା ଦୋସାର ମିଶ୍ରଣ ଅଧିକ  
ଖଣ୍ଡା ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ସେଥିରେ  
ନନ୍ଦିଆ କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ଦିଆନ୍ତୁ ।
- ▶ ଦହି ବସାଇବା ପାଇଁ ଯଦି ଘରେ ଅଳଗା  
ଦହି ନ ଥାଏ ତେବେ ଗରମ କ୍ଷୀରରେ  
ଏକ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପକାଇ ରଖିଲେ ଦହିକୁ

ମୁଖ୍ୟାଧିକାରୀ ହୃଦୟାଙ୍ଗ ମାତ୍ରାଃ  
କୌଣସି ମହିଳା କେବେ ହେଲେ ନିଜ  
ଆୟ ସାନ୍ଧାନକୁ ବଳି ଦେବା ଉଚିତ  
ନୁହେଁ । କେତେକଣ ଏପରି ଭାବିଥାନ୍ତି  
କି ମହିଳାମାନେ ଯଦି ଗୋଜିଗାର କରୁ  
ନାହାନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ  
ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରର ବ୍ୟବହାର  
କରାଯାଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ଘର  
ଲୋକଙ୍କ ଆଗରେ କିମ୍ବା ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ  
ଆଗରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅପମାନିତ  
କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏପରି ବ୍ୟବହାରକୁ

A photograph of two women sitting side-by-side, both wearing saris. The woman on the left is wearing a blue sari with a dark border, and the woman on the right is wearing a light blue sari with a yellow border. They are both smiling and looking towards the camera. The background is slightly blurred, showing some greenery and what might be a building.

ବୁପାତ୍ରିତ ହୋଇଯାଏ ।  
► ଡେମ୍ବଗା ଦିପାତିକୁ ନରମ କରିବାକୁ  
ଗାଁଥୁଁଲେ ଅଗରେ ଅଛୁ ଦହି ମିଶାଇ  
ଉଷ୍ମମ ପାଣିରେ ଚକଟ୍ଟା ।  
► ତରକାରି ଶାସ୍ତ୍ର କରିବାକୁ ଗାଁଥୁଁଲେ  
ଗରମ ତେଳରେ ପ୍ରଥମେ କିଛି ଜାରା  
ଓ ହେଲୁ ଫୁଗାକୁ । ଏହାପରେ ପିଆଇ  
ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ । ପିଆଇ ଅଧା ଭାଜି  
ହୋଇ ଆସିଲେ ସେଥିରେ ସମସ୍ତ  
ପରିବାକୁ ପକାଇ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ଭାଜନ୍ତୁ ।  
ତା'ପରେ ମସଲା ଓ ଲୁଣ ପକାଇ  
ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଖୁବ ଶାସ୍ତ୍ର ଏହି ଶୁଖିଲା  
ତରକାରି ତ୍ୟାରି ହୋଇଯିବ ।

ପ୍ରତିକ  
ଶାସ୍ତ୍ରମୁଖରେ ପ୍ରଥମେ ତା'ର ମଞ୍ଜି ବାହାର  
କରି ଦେଇ ପକାନ୍ତୁ ଅଧିକ ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ  
ଲାଗିବ ଓ ରାଗ କିଛିଟା କମ୍ ହୋଇଯିବ।  
▶ ପିଆଜ ଭାଜିବା ସମୟରେ ସେଥିରେ  
ଅଛୁ ଚିନ୍ହ ପକାଇ ଦେଲେ ତାହା ଶାଘ୍ର  
ଭାଜି ହୋଇଯାଏ।  
▶ ବେସନରେ ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ ପକୋଡା ତିଆରି  
କରିବାକୁ ଗାଢ଼ୁଲେ ବେସନ ଗୋଲାଇବା  
ସମୟରେ ସେଥିରେ କିଛି ବେଳି ଯୋଡା  
ନାହା ମଣେ ମଣେ ଲାଶିବ।



ଏମାନେ କ'ଣ କୁହନ୍ତି

ଶୁସ୍ତ ପାଇଁ ବାହାରକୁ ଯାଏ  
ଶିକ୍ଷୀତ୍ତ୍ଵୀ ହୋଇଥିବାରୁ ସ୍ମୃତିରେ କାମ  
ସରିଲା ମାତ୍ରେ ମୋତେ ଯେମିତି ବି ହେଉଥି  
ଘରକୁ ଆସିବାକୁ ପଡ଼େ । କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ  
ଜଛା ଥାଏ କାମ ସରିଲା ପରେ ବାହାରେ  
କିନ୍ତୁ ସମୟ ରହି ଚିକାକିଶୀ କରନ୍ତି  
ହେଲେ ସବୁବେଳେ ଏହା ସମ୍ବନ୍ଧ ହୋଇବା  
ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମଞ୍ଚରେ ମଞ୍ଚରେ ଦୁଁ ଘର  
କାମକୁ ଛାଟି ନିଜ ଖୁସି ପାଇଁ ବାହାରକୁ  
ଯାଏ, ମାର୍କେଟ୍ କରେ ଆଉ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ  
ଦେଖା କରେ ।

ପ୍ରଦୂପାନ୍ତକୁ  
ବାକୀଗୋପାଳ, ପୁର

**ଅର୍ଥ ଯୋଗାତ କରୁଛି:** ଅନାଥ  
ଆଶ୍ରମଟିଏ କରି କିଛି ଅନାଥ ପିଲାଙ୍କୁ ରଖ  
ପାଠ ପଡ଼ିବାକୁ ମୋର ବହୁତ ଲଜ୍ଜା  
ଅଛି । ଘର ଲୋକ ଯାହା କହିଲେ ବି ଦ୍ଵାରା  
ଏ କାମ ନିଷୟ ପୂରା କରିବା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ  
ରଖୁଛି । ହେଲେ ଏବେ ମୋ ପାଖରେ  
ଯଥେଷ୍ଟ ଅର୍ଥ ନ ଥିବାରୁ ପ୍ରଥମେ ଅଥବା  
ଯୋଗାତ କରୁଛି । ଘରର ଅନ୍ୟମାନେ  
ଏଥପାଇଁ ସମର୍ଥନ ଦେବେ କି ନାହିଁ ଜାଣିଲା  
ହେଲେ ମୋ ସ୍ଥାମୀ ମତେ ଏହି କାମ ପାଇଁ  
ଲେନେ ଆଜିନ ରହି ରାହାନ୍ତି ।

## ସୁମ ସାମନ୍ତ ସିଂହାଚ

ଅନ୍ତରେ କିମ୍ବା, ତାଳଚେତ  
ନିଜ ପାଇଁ ସମୟ ବାହାରୁନି  
ଘର କାମ ସିନା ସବୁ କରୁଛି, ହେଲେ  
ମନ ଲେଖାଲେଖରେ । ପୂର୍ବ ଛୋଟ  
ଛୋଟ ଗାଡ଼, ଗପସବୁ ଲେଖୁଥିଲି  
ହେଲେ ବାହାଘର ପରେ ଆଉ ଠିକେ ବି  
ସମୟ ମିଳୁନି ଲେଖିବାକୁ । ଘରର ସବୁ  
ସଦସ୍ୟଙ୍କ କଥା ବୁଝୁ ବୁଝୁ ମୁଁ ଏ ସବୁକୁ  
ଛାଡ଼ି ସାରିଲିବା । ନିଜ କଥା ବୁଝିବାକୁ ବି  
ସମୟ ମିଳୁନି । ମୋ ସାପ୍ତ୍ୟର ଯଦି କି ଦୀ  
ଠିକ୍ ଭାବେ ମେଇପାରୁନି । ହେଲେ, ଏ  
ସବୁ ଭିତରେ ଆଗକୁ ସମୟ ମିଳିଲେ ପୁଣି

ଏହା ଆରମ୍ଭ କରିବ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ।  
—ଛୁଟୁ ରାଣୀ ପଞ୍ଜନାୟକ, ଯୁଦ୍ଧ-୭  
ଆରମ୍ଭର ସମେ ଉଚିତରେଣ







## ଆଜି କ'ଣ କେତୁ

ସମ୍ବଲପୁର

• ଜିଲ୍ଲା ବାରିକ ସମାବସର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭେଟାଟ, ଓଡ଼ିଶା ସାମ୍ପ୍ରଦାସ ସମାବସର ଭବନ, ଅପାହୁର ରାଜ୍ୟ।

## ସଂଶୋଧରେ

### ନିତିଚନ୍ଦ୍ର କଲେଜ ଛାତ୍ର ସାମ୍ବଲପୁର ସମଳତା

ସମ୍ବଲପୁର, ୧୯୧୦(ବ୍ୟୁଗୋ):

ସର୍ବତରତାପ ଜିଲ୍ଲାପାଲକ ପରମାଣୁ

ପରମାଣୁ ପାଲକ

ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି

ଏଥିରେ ସମଳପୁର

ଦେବେତପାଲିଷିତ

ନିତିଚନ୍ଦ୍ର କଲେଜର

ଛାତ୍ର ସାମ୍ବଲପୁର ସମଳତା

ରତ୍ନ ସଫଳତା ହାସଳ କରିଛନ୍ତି ତାକର

ସର୍ବତରତାପ ଆରାଟାଟି ସିର୍ବ ସଂଖ୍ୟା

୧୦୦୦୦ ରତ୍ନିଥିବାରେ ୧୫୫୫ ରତ୍ନା

ହାସଳ କରିଛନ୍ତି ମୁକ୍ତଦୂର ପରାଶାରେ

ମଧ୍ୟ ଥେ ୪୫ ପ୍ରତିଶତ ମାର୍କ ହରିଛନ୍ତି। ଏହି

ସଫଳତା ସକାରୀ ତାଙ୍କୁ କଲେଜ ଅଧିକାରୀ

ଦେବେତପାଲିଷିତ ତାଙ୍କୁ ପରମାଣୁ

ପାଇଁ ପାଇଁ ପାଇଁ ପାଇଁ

ପାଇଁ ପାଇଁ ପାଇଁ

