























# ଶାଲୁଙ୍କୁ ଲାଇପ୍ଟାଇମ୍ ଆଟିଭ୍ୟୁମେଣ୍ଟ ଆଓର୍ଡ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧୩ (ଅଭୟ ଦାଶ)



ଦେଶର ପ୍ରମହ୍ନ ଶିଳ୍ପ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ଥିଲ ଆଣ୍ଟ ପାଞ୍ଚାର (କେବେଥି) ର ସାମାଜିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ରେ ଏଥିର ପାଇଁ ଶାଲୁ ଜିଲ୍ଲାଙ୍କୁ ନିକଟରେ ସାନ୍ତୋଷକାରୀ ସିଦ୍ଧାଂତର ଗାଲ୍ପ ଲାଇପ୍ଟାଇମ୍ ଆଟିଭ୍ୟୁମେଣ୍ଟ ଆଖାର୍ତ୍ତ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି। ବିଶେଷକରି ସାମାଜିକ ବିକାଶମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟାପ ମଧ୍ୟମରେ ସମାଜର ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ ବର୍ଜତ ବର୍ଜର ବ୍ୟକ୍ତିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଶାଲୁଙ୍କୁ ଉପରୋକ୍ତ ସନ୍ଧାନ ଦିଆଯାଇଛି। ଭଲେଖନ୍ୟୋଗ୍ୟ, ଯୋମବାର ଦୁଆଦିଲାଠାରେ ଆୟୋଜିତ ଜାତୀୟସ୍ଵାମୀ ସିଦ୍ଧାଂତର ସମ୍ମନନ୍ଦନ-୨୦୨୩ ଅବସରରେ ଶାଲୁ ଉତ୍ସବକ୍ୟାନର ଗାସ୍ତୁଦତ୍ତ ଦିଲଶୋଦ ଅନ୍ଧଗୋବିନ୍ଦାରୁ ଲାଇପ୍ଟାଇମ୍ ଆଟିଭ୍ୟୁମେଣ୍ଟ ଆଖାର୍ତ୍ତ ଗୁହଣ କରିଥିଲେ। ଉତ୍ସବକ୍ୟାନରେ କେବୁ ରାଜ୍ୟମନ୍ଦ୍ର

ଏଥ୍ୟୁଗ୍ୟ ପାଞ୍ଚାର ସହ ଡିଜାର୍ଡର ସହଜାରିତା  
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧୩



# ଦୁଇଆ ପିଲାଙ୍କ ମନ୍ଦିର

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

- ▶ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିକଥା ଓ ଜାମରେ ଅଟକାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସବୁବେଳେ ନା କହିବା ଫଳରେ ସେମାନେ ଜିଦିଆ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କ କଥା ଭଲଭାବେ ଶୁଣନ୍ତୁ । କେବେ କେବେ ସେମାନଙ୍କ ଜାନ୍ମ ବି ପୂରଣ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ପିଲାଙ୍କ କଥା ଭୁଲ ମନେ ହେଉଥାଏ ତେବେ ତାକୁ ଭଲଭାବେ ବୁଝୁଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
- ▶ ପିଲାଙ୍କ ସହ ସେହପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କୁ ପାଖରେ ବସାଇ କୌଣସି କଥାକୁ ବୁଝୁଇ କୁହସୁ ।
- ▶ ନଚେତ୍ ବଡ଼ପାଟିରେ କଥା ହେବା ସମୟରେ ସେମାନେ ବିରକ୍ତ ହେବା ସହ ଚିତ୍ତିତଢ଼ା ହୋଇପାରନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରତି କଥାରେ ପିଲାଙ୍କୁ ବଡ଼ ପାଟିରେ ଗାଲିକରିବା ଆବେଦୀ ଠିକ୍ ହୁହେଁ ।
- ▶ ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଘୋର୍ଯ୍ୟ, ସାହସ, ବିନମ୍ରତା ଓ ସହନଶିଳତା ଭଲି ବୁଣ୍ଡ ଦେଖିବାକୁ ଗାହୁଞ୍ଚିଲେ ପ୍ରଥମେ ନିଜେ ସେସବୁ ଶୁଣନ୍ତୁ ଆପଣାଙ୍କ ନିଆନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟବହାରକୁ



- ▶ ପିଲାଙ୍କୁ ଗାଳିଦେବା ସମୟରେ ମାତାପିତା ଖରାପ ଶର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସୁରୁବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ସକାରାମୁକ ଶରରେ କୁହାନ୍ତୁ । ଫଳରେ ପିଲା ଆମ୍ବିଶ୍ଵାସୀ ହେବା ସହ ନିଜ ଭୂଲ ସ୍ଥାରିବା ପାଇଁ କେଣ୍ଟା କରିବେ ।
- ▶ ପିଲାଙ୍କୁ ଛୁଅଇବାରେଲେ ନିଜେ ଶାନ୍ତଭାବରେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ▶ 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, ବାଲକୋନିରେ ଶୁଖାକୁ ।  
ଯଦି ଏହି ସୁବିଧା ନ ଥାଏ ତେବେ କମ୍ବ  
ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ଯେକୋଣସି  
ଗୋଟିଏ ଘରେ ସବୁ ଲୁଗାକୁ ଶୁଖାଇ  
ପାଇନ୍ତି 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 ମଳି, ରଙ୍ଗନିରାଶା,  
ତୁଳସୀ ଆଦି ସୁନ୍ଦର ବାସାଧ୍ୟବା ଗଛ  
ଲାଗାନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଘର ମହିକିବା  
ସହ ପରିବେଶର ବାତାବରଣ ବି  
ଭଳ ରହିବ ।

► ଲେମୁର ପୁରୁଷ ମଧ୍ୟ ବେଶ କିଛି  
ସମୟ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଘରର  
ବିଭିନ୍ନ ପ୍ଲାନରେ ଲେମୁ ଚୋପା  
ଏବଂ ଲେମାନ୍ ଫ୍ଲେବ୍‌ର ଥିବା ସ୍ତ୍ରୀ  
ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ଶ୍ରୀ ନାନ୍ଦୁ

# ପରେଇ ଫେସିଆଳ



ବଉଳ ପ୍ରକାର ଘରୋଇ  
ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କରି  
ଖୁବ କମ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଆପଣ  
ମଧ୍ୟ ପାର୍ଲର ଭଲି ଫେସିଆ  
କରିପାରିବୋ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ  
ଏତଳି କଷ୍ଟ 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 ମିଶାଇ କରି ମୁହଁ

# ମଣିକ ପାଇଁ ସମୟ



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

ମଜାବୀ ମହିଳା ହୁଆନ୍ତି କ ଗୃହଣୀ  
କାମର ଚାପରେ ଏଉଳି ଛୟି  
ହୋଇଯାଇଥାନ୍ତି ଯେ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ  
ନିଭାଇବା କଥାକୁ ସେମାନେ ମନ୍ଦ  
ଦୂରେଇ ଦେଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ସମ୍ପର୍କ ଯେ  
ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିଶାତି ଜରୁଗା ଏକଥା  
ଝୁଟୁଣ୍ଡିବା ଦରକାର । ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ବିନା  
ମଣିଷ ଜୀବନର ଅନ୍ତିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ନୁହେଁ  
ଆଉ ସମ୍ପର୍କର ଅନ୍ତିର ଯେତେବେଳେ  
ଦୋହଳିଯାଏ ସେତେବେଳେ ଅନେକ  
ସମସ୍ୟା ସୁଷ୍ଟି ହୁଏ । ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ  
ମାନସିକ ସମସ୍ୟାରୁ ଅନେକାଶରେ ମୁକ୍ତ  
ପାଇବା ପାଇଁ ହେଲେ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କରୁ  
ଭୁଲିଯିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।

ଗପରେ ନଜି ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର  
କରିବାକୁ ସ୍ଥିରୋଧ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ।  
ଏଥପାଇଁ ସବୁବେଳେ କାମର ବୋଟ  
ଥିବା ଭଲି ଅଭୂତବ କରନ୍ତି । ଏହି  
କାରଣରୁ ଖୁବଶାଘ୍ର ହତାଶ ହୋଇ  
ପଡ଼ନ୍ତି ଓ ମନରେ ନିରାଶାର ଭାବ  
ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । କହୁ ଯେଉମାନେ ବଜା  
ଲୋକଙ୍କ ସହ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କରେ ବନ୍ଦ  
ହୋଇଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ କିମ୍ବା  
ନା କିମ୍ବା ସମାଧାନର ପଶା ମିଳିଯାଏ  
ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ କିମ୍ବା ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ  
ଅସୁରିଧା ସମୟରେ ସାହାର୍ୟ କରିବ



A photograph of a group of women at a social gathering. In the foreground, a woman with dark hair and red glasses is smiling, wearing a red top. Behind her, another woman with dark hair and a white top is also smiling. They are both holding pieces of cake. Other women are visible in the background, some holding plates of food. The setting appears to be indoors with a blue wall and a chain-link fence visible through a window.

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 ସାଫ୍ଟମ୍‌କିଆ ରୁଚିରେ ଲାଇଫ୍ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ସରିଯାଏ । ଏମିତିକି ସାଫ୍ଟମ୍‌କି 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 ।

-ପ୍ରତିକା ନାୟକ, କର୍ମଚାରୀ, କୋଷଳନଗର, ରାଉରକୋଳା

**ସମୟ ବାହାରକରେ:** ସବୁ ଜାମ ଉତ୍ତରେ ମୋ ଝୁଲୁ ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରିବାକୁ ଖୁଲେନି । କାହିଁକିମା ମୋର ବହୁତ ସାଙ୍ଗ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସହ ମୁଁ ଜଡ଼ିତ ହୋଇ ରହିଛି । ଘରେ ମତେ କାମରେ ସହଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ମେଘ ରଖିଛି । ଦେଶୁ ଅପିସ୍ କାମ ସାରି ବେଳେବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ଘୋସିଆଲ ଝାକରେ କେବେ ମିଠି ପାଇଁ ଯାଏ ତ କେବେ ଅନ୍ୟ କିଛି ଅଭିଯାନରେ ବି ସାମିଲ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଘର ଦାର୍ଶିତା ସବୁ ନିଭାଇଥାଏ । ଘରେ କେତେବେଳେ କ'ଣ ହେବ ସେନେଇ ମେଉକୁ ଫୋନରେ କିଥାଏ । ଛୁଟିଦିନରେ ତ ଘରେ ସମସ୍ତେ ପାଖରେ ଥିବା କୌଣସି ପ୍ଲାନକୁ ଏମିତିକି ପାର୍କ କିମ୍ବା ମନ୍ଦିର ଯେଉଁଠିକୁ ହେଲେ ବୁଲିବାକୁ ଯାଏ ।

**-ମୁନ୍ମୁଳୀ ମହାପାତ୍ର, କର୍ମଚାରୀ, ବ୍ରିଟ୍ କଲୋନି, ନୟାପୁରୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ଫୋନର ସମ୍ପକ୍ତ ରଖେ:** ଯେତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ବି ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ସମୟ ହେଉନି । ଘରେ ଥିବା ସମୟରେ ତ ଏତେ କାମ ଥାଏ ଯେ ଅନ୍ୟ କିନ୍ତୁ ଚିତ୍ତା ମୁଣ୍ଡକୁ ବି ଆସେନି । ଅବଶ୍ୟ ଘରକାମ ସାରି ଅପିସ୍ ଯିବା ପରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଫୋନ୍ କରେ । କାହାକୁ କିନ୍ତୁ କହିବାର ଥିଲେ ସେଠି ସମୟ ବାହାର କରି ଚିକେ ଫୋନରେ କଥା ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ରିଲାକ୍ଷ୍ମୀ ଲାଗେ ଓ ଶାନ୍ତି ସବୁକାମ କରିଦିଏ । ଏହା ବ୍ୟତିତ ପ୍ରତି ରବିବାର ଦିନ ଆମେ ସମସ୍ତେ ମିଶି ପାଖରେ ଥିବା ପାର୍କକୁ ଯାଇ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ବୁଲାବୁଲି କରୁ ଏବଂ ବାହାରେ ଖାଇ ଘରକୁ ଫେରୁ । ମିନିମ ମାତ୍ର କାମ କରି ଖାଇ କରି ପାରେ ବି ବନ୍ଦ କର 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

၁၀၂

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 partially visible.



