



ଧରିତ୍ରୀ

DHARITRI

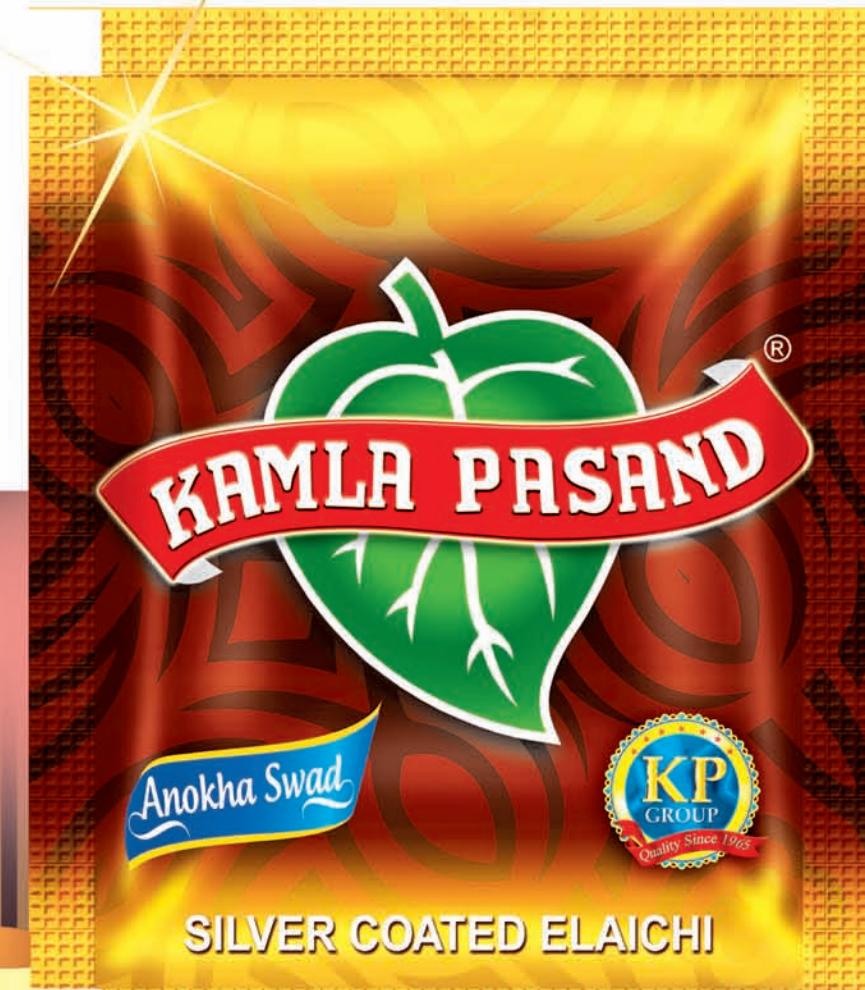
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ମଙ୍ଗଳବାର, ଅଗଷ୍ଟ ୧୩/୨୦୨୪ (୧୭ ପୃଷ୍ଠା)

Bhubaneswar, Tuesday, August 13/2024

Page 16 ₹ 7.00 | BERHAMPUR

୫୦ଟି ଭାଗ ୨୬୦ ସଂଖ୍ୟା

www.orissakhabar.com/www.dharitri.com | Printed at Bhubaneswar, Sambalpur, Rayagada & Angul VOLUME 50 ISSUE 260 ମୂଲ୍ୟରୋତ୍ତମା



Anokha Swad

KAMLA PASAND

SILVER COATED ELAICHI



Watch at :

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.



Safal

PAN MASALA

କିଛି ଅତୁଳ୍ୟ ସାଧକୁ

ଶବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଦ୍ବୁଝ ନାହିଁ



ବର୍ଷାଦିନେ ପରିଧାନ



କର୍ଷାଦିନେ ଯେଉଁ ତ୍ରେସ ପିଲ୍ଲାଙ୍କି ତାହା ପ୍ରତି ଧାନ ଦିଆନ୍ତୁ
ଏହି ଗଢ଼ୁରେ ନିଜ ପରିଧାନ ପ୍ରତି ସତେତନ ରହିବା
ଦରକାରା ସେ ସମ୍ପର୍କରେ କେତେଟି ବିସ୍ତାରିତିରେ.....

କିମ୍ବା ପିଟିଂ ଜିନ୍ଦୁ ବଦଳରେ
 ପିଷ୍ଟକୁ ଲୁଜ ପିର କିନ୍ତୁ
 ବର୍ଷାଦିନରେ ଜିନ୍ଦୁ ପିଷ୍ଟିବା ଏକ
 ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ । ଏହା
 ଯଦି ବର୍ଷାରେ ଓଦା ହୋଇଯାଏ
 ତେବେ ଏହା ଶୁଖିବା ଲାଗି
 ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ବର୍ଷା
 ସେଥିପାଇଁ ଏହିଦିନରେ ଯେତେ
 ସମ୍ଭବ ଗାଇବ ଜିନ୍ଦୁ ପିଷ୍ଟିବାକୁ
 ଆଭେଡ଼ କରିବା ସହ ଲୁଜ
 ପିଟିଂ ପିଷ୍ଟିବାକୁ ପ୍ରିପର କରିବା ।
 ଗ୍ରାମପରେଣ୍ଟ କପଢାର
 ଡ୍ରେପ ପିଷ୍ଟକୁ ନାହିଁ
 ବର୍ଷାଦିନରେ ସମସ୍ତେ ହାଲକା
 କପଢା ପିଷ୍ଟିବାକୁ ପରି କଣିତି କିନ୍ତୁ
 ଏପଣ ଦେଖିବୁ ଯେ ଯଦି ଯେଉଁ
 କପଢାର ଡ୍ରେପ ପିଷ୍ଟିକି ତାହା
 ଗ୍ରାମପରେଣ୍ଟ ଯେପରି ନ ହେଉ ।
 ଏହା ଓଦେଶୀ ମାତ୍ରେ ଆପଣଙ୍କୁ
 ଲଞ୍ଜିତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ ।

ଅସରପା ଦୂରକରିବାକୁହେଲେ..



ଶ୍ରୀରା ଘରକୁ ଆପଣା କେତେ
ଅଭ୍ୟରେ ସଜାଇଛନ୍ତି । ହେଲେ
ଅସରପା ଆପଣଙ୍କ ଘରେ
ଜର ଏକ ବଡ଼ କଲୋମି ବନାଇ
ହିଣ୍ଗଳାଣି । ଯେତେବେଳେ
ଆପଣ କିଚେନ୍କୁ ଯାଉଛନ୍ତି
ସତେବେଳେ ୨/୩ ଅସରପା
ଆଡ଼େ ସିଆଡ଼େ ଦୌର୍ଘ୍ୟବାର
ଦଖଲାକୁ ମିଳିଛି । ଯଦି ଆପଣ
ମାନଙ୍କଠାରୁ ମୁଣ୍ଡ ଚାହାନ୍ତି ତେବେ
ଛି ଔଷଧର ବ୍ୟବହାର କରିବା
ଅଛନ୍ତି ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଅସରପା
ଉରୁ ମୁଣ୍ଡ ଦେଇଥାଏ....

■ ରୋଷେଇଘରେ ଲବଞ୍ଜର
ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏମାନଙ୍କ ଠାରୁ
ଏକଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ କିଚେନର

କ୍ୟାବିନେଗରେ ଲବଞ୍ଜ
ରଖିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଦେଖନ୍ତୁ
ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଫଳରେ
ଅସରପା ଦୌଡ଼ି ପଳାଉଛନ୍ତି ।

■ ତିନି ପାଉଡ଼ରକୁ କୌଣସି
ଏକ ପାତ୍ରରେ କିମ୍ବା ତାଙ୍କୁ
ଥିବା ବୋଲିଲାରେ ତିପି ବନ୍ଦକର
ରଖିଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ତିନିକୁ
ବୋଲିକି ଏସିଥି ସହ ମିଶାଇ
ଅସରପା ହେଉଥିବା ଖୁନରେ
ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ସୋଠାରୁ
ଅସରପା ଦୌଡ଼ି ପଳାଇବେ ।

■ ଯଦି ଆପଣ ଅଣ୍ଟା ଖାରଥାନ୍ତି
ତେବେ ତା'ର ଖୋଲକୁ ପିଙ୍ଗନ୍ତୁ
ନାହିଁ । ଏହା ଅସରପାକୁ ଦୂର
କରିବାରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା
ବନ୍ଦନ୍ତି ।

ପାଇଦା ଦେଇପାରିବ । ମହିଳାଙ୍କ
ସୁନ୍ଦରତା ତାଙ୍କ କେଶ ପାଇଁ
ହୋଇଥାଏ ଯଦି ଆପଣ ବି କେଶ
ସମ୍ମିଳିତ ସମସ୍ୟା ଭୋଗୁଥାନ୍ତି
ତେବେ ତଳେ ଦିଅୟାଇଥିବା
କେତୋଟି ଚିମ୍ବ ଆପଣାଇ
ପାଇନ୍ତି



ମୁଦ୍ରଣ ଅଧିକାରୀ

ଆଜିକାଳି ବଜାରରେ ବିଭିନ୍ନ
ପ୍ରକାର ପ୍ରତକ୍ଷ ଉପଲବ୍ଧ । ଖାସକର
ମହିଳାମାନେ କେଶରେ ମେହେନ୍ଦି
ଲଗାଇଥାନ୍ତି ଏହାଦ୍ଵାରା କେଶ କଳ
ଏବଂ ସିଲକ୍ଷି ହୋଇଥାଏ ନିମ୍ନରେ
ମେହେନ୍ଦି ତେଳ ବିଷୟରେ କିଞ୍ଚି ଟିକ୍କି
ଦିଆଯାଉଛି, ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ବହୁ

A small, clear glass bottle with a cork stopper is filled with a bright yellow liquid, likely essential oil. The bottle is positioned in the center, surrounded by several yellow plumeria flowers (frangipani) with white centers. The background is a solid green color.

ଶାନ୍ତିରୁଚି

ଆନ୍ତୁ ପୋହା କଟ୍ଟିଲେଟ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀଃ ହୁଏ
୨୫୦ଗ୍ରାମ, ସିଂହ ଆଲୁ ୨୬
ବେସନ, ମୁଜି, ଜିରା, ଅଧି
ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ ଲଙ୍କାଗୁଡ଼ି
ହଳଦୀଗୁଡ଼ି, ସିମେଜ୍
ତୁଆଣି, ଧନିଆପଦ୍ମ
ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ସ୍ଵା
ଅନୁମାରେ ଲୁଣ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଶାଳି : ପ୍ରଥମ
କିଛି ହୁଏ ନିଅନ୍ତୁ । ତା
ଭଲଭାବେ ଗ୍ରାଜକ୍ଷେତ୍ର
ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଏହା

A stack of six golden-brown croquettes, each with a textured, breaded coating. The croquettes are arranged in two rows of three, with the front row slightly offset. The texture of the breading is clearly visible, appearing as small, irregular pieces of bread or cereal.

ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଏହାକୁ
ପାତ୍ରରେ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥୁରେ ଅଛୁ
ଦେସନ, ସିମେଇ ଏବଂ ସୁଜି ଭଲଭାବେ
ମିଶାଇଦେଲା ପରେ ସେଥୁରେ ଜିନ୍ଧି
ପାଣି ଦେଇ ତାକୁ ଗୋଳିଦିଅନ୍ତୁ ।
ଏହି ମିଶାଇରେ ଲଙ୍ଘନୀଷ୍ଟ, ହଳଦୀଗୁଣୀଷ୍ଟ,
ଛୁଆଣି, ଧର୍ମଆପତ୍ର, ଗୋଲିମଣିଚ ଗୁଣୀ
ଏବଂ ଲୁଣକୁ ଭଲଭାବେ ପକାଇ ମିନ୍ତୁ
କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାର ଘୋଲ ଯେପରି
ମୋଟା ହେବ । ଘୋଲପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା
ପରେ ପ୍ରୟାନ୍ତ୍ର ଗ୍ୟାସ ଛୁଲାରେ ବସାଇ
ସେଥୁରେ ଅଛୁ ତେଲ ପକାନ୍ତୁ । ତେଲ
ତାତିଲା ପରେ ସେଥୁରେ ଜିରା ପକାନ୍ତୁ ।
ଅଦା ରଖୁଣ ପେଣ୍ଟ ପକାନ୍ତୁ । ଏବେ
ଏହାକୁ ଭଲଭାବେ ତଳାନ୍ତୁ । ମସଳା
କଷିହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥୁରେ

କୋରା ହୋଇଥିବା ଆଲୁକୁ ପକାନ୍ତୁ । ଏବେ
ଏଥୁରେ ତିମୁଶାଏ ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ । ଆଗରୁ
ଗୋଳାହୋଇଥିବା ବ୍ୟାଟରକୁ ପକାଇ
ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ସେ
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତଳାକୁ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରୟାନ୍ତ୍ର ଏସବୁ
ଛାଡ଼ିବା ସହ ଏହା ଟିକେ ବହଳ ହେବା
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଉତ୍କ ମିଶାଇଟି
ପୂରା ବହଳହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ବେଳଣା
ପେଡ଼ି ଉପରେ ପକାଇ ନିଜ ହୟାବରେ
ସେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଛୁରିରେ ତାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ
ଆକରରେ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ କଢ଼େଇରେ
ଛୋଟ ଛୋଟ ଆକାରରେ କଟା ହୋଇଥିବା
ଖଣ୍ଡକୁ ତେଲରେ ପକାଇ ଛାଣନ୍ତୁ । ଏହାକୁ
ଏପଚିଥେପକେରି ଗୋଲତେନ ବ୍ରାଉନ
କଳର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେକନ୍ଦ୍ରୀ

ବର୍ଷମାନ ମହିଳାମାନେ
ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ସହ ପାଦ ମିଳାଇ
ଆଗଉଛନ୍ତି । କେବଳ ପାଠୟତ୍ରା
ମୁହଁ, ବିଜ୍ଞାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର
ପାରଦର୍ଶିତା ଦେଖାଇବା ସହ ନିଜକୁ
ସ୍ଵାଳମୟୀ କରିପାରିଛନ୍ତି । ନିଜେ
କିଛି ଚୋଇଗାର କରିବା ସହ
ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣାର
ଉଦ୍‌ସାବୁଛୁଛନ୍ତି । ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ
ଚାକିତି କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ
ଗୋଟିଏ ପଟେ ଚାକିରି ଏବଂ
ଅନ୍ୟପଟେ ପରିବାର-ଏ ବୁଝନ୍ତି
ଜିନିଷକୁ ଚଳାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।
ଏହି ସମୟରେ ବେଶ ସର୍କରିତା
ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଜଣେ
କର୍ମଚାରୀ ମହିଳା କିପରି ନିଜ
ସଂସାର ରଥକୁ ଆଗେଇନେବ
ସେଥୁଲାଗି ନିମ୍ନିଲିଖିତ ବିଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି
ଧ୍ୟାନ ଦେଇପାରନ୍ତି ।

ଜୀବନଶୈଳୀ : ଆପଣ ନିଜ
ତାକିରି ସହ ପରିବାର କଥା
ବୁଝିବା ସମୟରେ ନିଜର
ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରତି ଧାନଦେବା
ନିଷାତି ଜରୁଗା । ଏହି ସମୟରେ
ଏପରି ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ
କରନ୍ତୁ ଯାହାଦ୍ଵାରା ଆପଣ
ନିଜ ପରିବାରକୁ ସୁରୁଖ୍ୟରେ
ଚଳାଇପାରିବେ । ଏ ନେଇ ସ୍ବାମୀ
ଏବଂ ନିଜ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ
ସହ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ଘରର
ଖର୍ଚ୍ଚ ବିଷୟରେ ଭଲ ଭାବରେ
ଅବଶତ ହୁଆନ୍ତୁ । ଯଦି ନିଜେ କିଛି
ଗୋଜଗାର କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି
ତେବେ ସେଥିପାଇଁ ନିଜକୁ
ମାନସିକ ପ୍ରତିରେ ପ୍ରଥମେ
ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଦିନକୁ ଦିନ ପ୍ରତି
ଜିନିଷର ଦରଦାମ ବଢ଼ିବାରେ
ଲାଗିଛି । ଆପଣ ହାରସ ରେଣ୍ଡ,
ରାଶନ ପାମଗ୍ରୀ, ପନିପରିବା,
ଫଳ ଦାମ ଏବଂ ପିଲାଙ୍କ ସ୍କୁଲ
ପି' ଏସବୁ ଏତେ ବଢ଼ିଗଲାଣି ଯେ
ନିଜର ଆର୍ଥିକ ଛାଇ ପ୍ରତି ସତର୍କ
ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବାକୁ ପଢ଼ୁଛି । ତେଣୁ ନିଜ
ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରତି ଧାନଦେବା
ସହ ଗୋଜଗାର ଏବଂ ଖର୍ଚ୍ଚ
ବିଷୟରେ ଭଲ ଭାବରେ
ଅବଶତ ରହନ୍ତି ।

ନିଜକୁ ଭାବନ୍ତି ଅସହାୟ :
 କେତେଣ ମହିଳା ସ୍ଥାପାଙ୍କ
 ରୋଗଗାରରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ
 ହୋଇଥାଏଟି । ଆପଣ ନିଜେ ଯଦି
 ଆମ୍ବନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇପାରିଲେ
 ତେବେ ତାହା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ
 ବଡ଼ କଥା । ଯଦି ଆପଣ କିଛି
 ରୋଗଗାର କରୁଛନ୍ତି ତେବେ
 ନିଜକୁ ଅସହାୟ ଭାବନ୍ତି ନହିଁ ।
 କାରଣ ଆପଣ କିଛି ରୋଗଗାର
 କରିବା ସହ ପରିବାର
 ତଳାଇବାରେ ସାହାୟ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ।
 ଏହି ସମୟରେ ପରିବାରର
 ସମୟ ସଦ୍ୟଙ୍କ ସହ ମନ
 ମିଳାଇ ନନ୍ଦନ । ନିଜ ରୋଗଗାର

A woman with long dark hair, wearing a red patterned top, sits at a dining table working on a laptop. She is smiling and looking towards the camera. Two young girls, both wearing orange tops, are sitting next to her. The girl on the left is eating a piece of food, while the girl on the right is drawing in a notebook. On the table in front of them is a plate of croissants and a book. The background shows a window with greenery outside and some blue decorative items on a shelf.

ଜଣେ ମହିଳା କର୍ମଜୀବୀ ହୋଇଥିଲେ
ସେତେବେଳେ ଉଭୟ ପରିବାର ଏବଂ ନିଜ
ଚାକିରି ପ୍ରତି ସମାଜରାଳ ଦୃଷ୍ଟିଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ
ଏହି ଦୁଇଟି କଥାକୁ କିପରି ସୁଚାରୁଗୁପେ ସମ୍ପାଦନ
କରିବେ ଜାଣନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...

ହୋଇପାରିବେ । ସମାପ୍ତେ
 ଆପଣଙ୍କୁ ଦେଖୁ କହିପାରିବେ—
 ଦେଖ ସେ କିପରି ଘର ବାହାର
 ଫୁଲଟି ଯକା ମ୍ୟାନେଜ କରୁଛନ୍ତି ।
 ଜାବନରେ ଏମିତି କାମ
 କରନ୍ତୁ ଯାହାବାରା ସମାପ୍ତେ
 ଆପଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମୋଟିଭେଟ୍
 ହୋଇପାରିବେ । ଏମିତିରେ
 ମା'ମାନେ ଫାଇନାର୍କ୍‌ଆଲ
 ଇଣ୍ଟିପେଣ୍ଡିଷ୍ଟ୍ ହେବା ଜରୁରୀ
 ହୋଇଗଲାଣି ।

ନିଜର ଦିଅନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ
 ସ୍ଥାମୀ ବାହାରେ ରହୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା
 ଚାକିରି କରିଛନ୍ତି ସେହି ସମାଧିରେ
 ପିଲାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ମା'ମାନଙ୍କର
 ଦାଯିତ୍ବ ଆହୁରି ବିଦ୍ୟାଳ୍ୟଏ ।
 ତେଣୁ ଏହି ସମାଧିରେ ନିଜର
 ମାନସିକ ଭାବରସାମ୍ୟ ସଞ୍ଚିତ
 ରଖନ୍ତୁ । ନିଜ ଚାକିରି ପ୍ରତି ଯେଉଁଠି
 ଯଦ୍ବାବାନ୍ ରହୁଛନ୍ତି ଠିକ୍ ସେମିତି
 ନିଜ ପରିବାର ପ୍ରତି ଧାନ୍ତିଥିଅଛି ।
 ଏପରି ପରିଚ୍ଛିତ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଡବଲ ଇନ୍କମ ଅଧିକ ସପୋର୍ଟ
: ପ୍ରତିଦିନର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ

କରୁ କରୁ ମାସକର ଦରମାର
ହିସାବ ରୂହେନାହାଁ । ଯଦି କିଛି
ମୁଆ ଖର୍ଚ୍ ଆସିଲା, ଲାଗେ
ଯେମିତି ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ପହଞ୍ଚିଲା ।
ଏମିତିରେ ଯଦି ଦୁଇଜଣ ଜନକମ୍
କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଅସୁଧିଥା
ସମୟରେ ଜଣେ ଆଉ ଜଣନ୍ତୁ
ଫାଇନାନ୍ସିଆଲ ସପୋର୍ଟ ମଧ୍ୟ
ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଜଣେ ଜଣଙ୍କ
ପ୍ରତି ରେସପେକ୍ଟ ବାଲବା ସହ
ଆପଣଙ୍କୁ ହୃଦ୍ବୋଧ କରାଇଥାଏ
କି ଦୁଇଜଣଙ୍କ ରୋଜଗାର କରିବା
କେତେ ଜଣରା ।

ବିକ୍ଷଣ ରହିଛି : ଆପଣ ଯଦି
ଆଗରୁ ବଢ଼ିବାକୁ ଗାହୁଁଥାନ୍ତି
ତେବେ ପାଦକୁ ପଢ଼କୁ ନ
ନେଇ ଆଗରୁ ବଢ଼ାନ୍ତି ।
ଏହାଦ୍ଵାରା ଆପଣଙ୍କୁ କିମ୍ବି ବୋଲେ
ପରି ଲାଗିବ ନାହିଁ । ପୁରୁଣୀ
ପ୍ରଫେସନଙ୍କୁ ଫେରିପାରିଲେ
ଉଳ । ନ ହେଲେ ଘରେ ଟ୍ୟୁନିଶନ୍
କୁଙ୍କି କ୍ୟାପ, କେକ ମେଙ୍କି,
ଛୁଖେରି ମେଙ୍କି, ପ୍ରିଲାନ୍ତ୍ର
କଣ୍ଠେଣ୍ଠ ରାଇଟିଂ ଆଦି କାମ କରି
ଉଳ ରୋଜଗାର କରିପାରିବେ ।
ଏହାବ୍ୟତୀତ ଆସୁରି ବୁଝି
କିମ୍ବି ଅଛି ଲଭ୍ୟରେଷ ଏକିଆଜି

ପାଳାଙ୍କ ଧ୍ୟାନ : ଖାଇଜାବା ହେଲାଏ	ଯାଇ ଅଛି ଆଜିର ମହିନେ
ମଧ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମୟ	ନଜିରରେ ରଖୁ ଆଗକୁ ବଡ଼ି
ଦିଆନ୍ତୁ ଦେମାନଙ୍କ ପାଠପଢ଼ା,	ନିଜିର ଦକ୍ଷତା ପ୍ରଦର୍ଶନ
ସ୍ଥାନ୍ୟ, ଖାଇବା ପିଲାବା ପ୍ରତି	କରିପାରିବେ ।

