

'ମାର୍ଚ୍ଚ ସୁଦ୍ଧା ଭାରତରେ କରୋନା ଟିକା'

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮।୯



କରୋନା ରୋଗୀ ରହିଥିବାବେଳେ ଆନ୍ତାନ୍ତରୀଣ ସଂଖ୍ୟା ୬୦.୮୦ ଲକ୍ଷ ହେବା ପରେ ଟିକା ଭାରତରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେବ ବୋଲି ହର୍ଷବର୍ଦ୍ଧନ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି।

କରୋନା ରୋଗୀ ରହିଥିବାବେଳେ ୩୫,୫୭୧ ଜଣଙ୍କ ପ୍ରାଣ ଗଲାଣି। ଏଥିସହ ଆନ୍ତ୍ରପ୍ରଦେଶ, ଚାମିଲନାଡୁ, କର୍ନାଟକ, ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ, ଦିଲ୍ଲୀ, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ଆଦି ରାଜ୍ୟରେ ରୋଗୀ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି।



କୃଷି ବିଲକୁ ବିରୋଧ କରି କୋଲକାତାରେ ପ୍ରଦେଶ କଂଗ୍ରେସ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ସୋପାନ ବିରୋଧ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଛନ୍ତି।

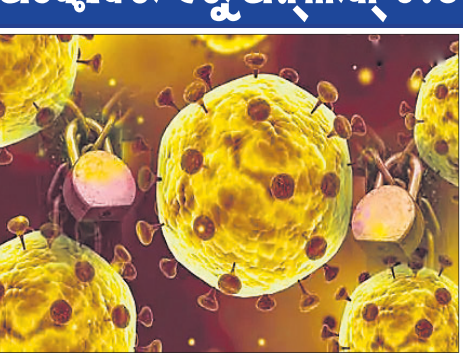
ଭାଜପା-ଜେଡିଏୁ ଆସନ ବୁଝାମଣା ନେଇ ସହମତି

ପାଟଣା, ୨୮।୯: ବିହାର ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ଭାଜପା ଏବଂ ଜେଡିଏୁ ମଧ୍ୟରେ ଆସନ ବୁଝାମଣାରେ ସହମତି ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିବା ଜଣାଯାଇଛି।

ଖୋଲିପାରେ ସିନେମା ହଲ୍ ଅକ୍ସେସର ୧୦୦ ଅନଲକ୍ ୫.୦

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮।୯

ଦେଶବ୍ୟାପୀ ଅନଲକ୍ ୫.୦ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୩୦ରେ ଶେଷ ହେଉଛି।



ଖୋଲିପା ସମ୍ପର୍କରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇ ନ ଥିଲା। ଏଥିସହ ପର୍ଯ୍ୟଟନ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଚାଲି ଦିଆଯାଇପାରେ ବୋଲି ଅନୁମତି କରାଯାଇଛି।

ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତର ଖୋଲିପାରେ ସମାବଦା କମ୍ ରହିଥିବାବେଳେ ଛୁଟି ଅଧିକ ସ୍ୱାଭାବିକ କରିବାଲାଗି ସରକାର ପ୍ରୟାସ କରିପାରନ୍ତି।

୬ ଜଣିଆ ଟିମକୁ ନୀତୀଶଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ

ପାଟଣା, ୨୮।୯: ବିହାର ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ପୁଣ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନୀତୀଶ କୁମାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରଣନୀତି ଗ୍ରହଣ କରି ଏହାର ଦାୟିତ୍ୱ ୬ ଜଣିଆ ଟିମ ଉପରେ ନ୍ୟୁନ କରିଛନ୍ତି।

କେନ୍ଦ୍ର ମନ୍ତ୍ରମଣ୍ଡଳ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮।୯

ଭାଜପା ପକ୍ଷରୁ ନୂଆ ୬୦ ଜଣିଆ ଟିମ ଗଠନ କରାଯାଇଥିବାବେଳେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କେନ୍ଦ୍ର ମନ୍ତ୍ରମଣ୍ଡଳର ସମ୍ପ୍ରସାରଣ କରାଯିବ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି।

- ଖାଲିପଡ଼ିଛି ୩ ମନ୍ତ୍ରୀ ପଦ
- ସାଂଗଠନିକ ପଦବୀରୁ ବାଦ୍ ପଡ଼ିଥିବା ନେତାଙ୍କୁ ଅଗ୍ରାଧିକାର ସମାବଦନା

ପୁରସ୍କୃତ

ମହାକାଶରୁ ମତଦାନ 'ସ୍ପେସ୍ ଭୋଟିଂ'

ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ମତଦାନ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସଙ୍ଗ। ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ସମସ୍ତେ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସାମିଲ ହୋଇଥାନ୍ତି।



ଟେମିନାଏଡ଼ ଆକାଶସ୍ୱୟମ୍ ମିଶନରେ ଆଇ ଗୁପ୍ତ ମତଦାନ କରିଥିଲେ। ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ, ନିର୍ବାଚନ ଦିନ କିମ୍ବା ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ନିର୍ବାଚନ ସମୟରେ ଆମେରିକୀୟ ମହାକାଶଚାରୀ ଫେଡ଼େରାଲ ପୋଷ୍ଟକାର୍ଡ ଆଫିକେଶନ (ଏଫପିଏସିଏ) ମାଧ୍ୟମରେ ଭୋଟିଂ କରିପାରିବେ।



ଜାକ୍ୱିଲିନ୍ ଡ୍ୟାନ୍ସ ଭିଡିଓ ଭାଇରାଲ

ପୁଣ୍ୟ: ବଲିଉଡ୍ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଜାକ୍ୱିଲିନ୍ ଫର୍ନାଣ୍ଡେଜ୍ ଏବେ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ବେଶ୍ ଆକ୍ଷିତ ରହୁଛନ୍ତି। ତାଙ୍କ ଫଟୋ ଏବଂ ଭିଡିଓ ପୋଷ୍ଟ ହେଉଛନ୍ତି ସେ ଚର୍ଚ୍ଚାର୍ତ୍ତ ରହିଥାନ୍ତି।

୯୧ରେ ସୁର ସମ୍ରାଜ୍ଞୀ ପରିବାର ବିକୃଷ୍ଟ 'ବାଲିକା ବଧୂ' ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ସୁର ସମ୍ରାଜ୍ଞୀ ଭାରତର ଲତା ମଙ୍ଗେସକର ୯୧ବର୍ଷରେ ପଦାର୍ପଣ କରିଛନ୍ତି। ୯୧ତମ ଜନ୍ମଦିବସରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ସମେତ ବଲିଉଡ୍ ଜଗତର ନାମୀ ଚାରିଜଣ ତାଙ୍କୁ ଦୀର୍ଘଜୀବନ କାମନା କରିଛନ୍ତି।



ଆଜମଗଡ଼(ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ): ସମୟ କେତେବେଳେ କାହାକୁ କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଠିଆ କରାଏ, ତାହାର ଜଳନା କରିବା ମନୁଷ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଏବଂ ଅଭିନେତା କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ, ଏବେ ସେହି ଲୋକପ୍ରିୟ ଟେଲି ଧାରାବାହିକ ଏବଂ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପରିବାର ବିକାଳି ସାଜିଛନ୍ତି।



ବାଧ ହୋଇ ଠେଲୀରେ ପରିବାର ବିକ୍ରି ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ତେବେ ପରିବାର ବ୍ୟବସାୟ ରାମ ବୃକ୍ଷଙ୍କ ପାଇଁ ନୂଆ ନ ଥିଲା। ନିଜାମାବାଦ ଫରହାବାଦର ମୂଲ୍ୟବାନ ରାମ ବୃକ୍ଷଙ୍କ ଗାପା ମଧ୍ୟ ଜଣେ ପରିବାର ବ୍ୟବସାୟୀ।

ଶ୍ରମିକଙ୍କୁ ମିଳୁନି କାମ

କେନ୍ଦୁଝର, ୨୮୯ (ସ.ପ୍ର.)



କାମ ଅପେକ୍ଷାରେ ଶ୍ରମିକମାନେ ।

କରୋନା ସମୟରେ କାମନିରାଶିର ଫଳସ୍ୱରୂପ ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କୁ କାମ ମିଳୁନାହିଁ । ଏହା ଫଳରେ ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କୁ ଚିନ୍ତାରେ ପକାଇଛି । କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲାରେ କାମନିରାଶିର ଫଳସ୍ୱରୂପ ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କୁ ଚିନ୍ତାରେ ପକାଇଛି । କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲାରେ କାମନିରାଶିର ଫଳସ୍ୱରୂପ ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କୁ ଚିନ୍ତାରେ ପକାଇଛି ।

କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲାରେ କାମନିରାଶିର ଫଳସ୍ୱରୂପ ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କୁ ଚିନ୍ତାରେ ପକାଇଛି । କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲାରେ କାମନିରାଶିର ଫଳସ୍ୱରୂପ ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କୁ ଚିନ୍ତାରେ ପକାଇଛି । କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲାରେ କାମନିରାଶିର ଫଳସ୍ୱରୂପ ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କୁ ଚିନ୍ତାରେ ପକାଇଛି ।

ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଅପେକ୍ଷା

ସୋଡ଼ା କାମଧାରୀ ମିଳୁନାହିଁ । ଏଣୁ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମିଳୁଥିବା ସହାୟତା ଉପରେ ଅନେକ କଷ୍ଟରେ ଚଳନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଆଜି, ପିଆଜ ଭଳି ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଓ ପରିବହନର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଚିନ୍ତାରେ ପକାଇଛି ।

ଶହୀଦଙ୍କ ପାଇଁ ଦେଶ ଗର୍ବିତ



ଶହୀଦ ପୀଠରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଛି ।

ବାସୁଦେବପୁର, ୨୮୯ (ଡି.ଏନ୍.ଏ.)

ଭରପରେ ୭୮ ତମ ଶହୀଦ ସ୍ମୃତି ଦିବସ ପାଳିତ

ବାସୁଦେବପୁରର ରକ୍ତଚର୍ଚ୍ଚା ଉପରେ ଯୋଗଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଦେଶ ଗର୍ବିତ ହୋଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ପୁରୁଷ ଶହୀଦଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଅବସରରେ ଶହୀଦଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଅବସରରେ ଶହୀଦଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଆଗରେ ବିକ୍ଷୋଭ



ମହିଳାମାନେ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସମ୍ମୁଖରେ ବିକ୍ଷୋଭ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଛନ୍ତି ।

ବାରିପଦା ଅଫିସ, ୨୮୯

କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତଦେହ ସଂସ୍କାରକୁ ନେଇ ବିବାଦ

କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତଦେହ ସଂସ୍କାରକୁ ନେଇ ବିବାଦ ଦେଖାଯାଇଛି । କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତଦେହ ସଂସ୍କାରକୁ ନେଇ ବିବାଦ ଦେଖାଯାଇଛି । କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତଦେହ ସଂସ୍କାରକୁ ନେଇ ବିବାଦ ଦେଖାଯାଇଛି ।

କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତଦେହ ସଂସ୍କାରକୁ ନେଇ ବିବାଦ ଦେଖାଯାଇଛି । କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତଦେହ ସଂସ୍କାରକୁ ନେଇ ବିବାଦ ଦେଖାଯାଇଛି । କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତଦେହ ସଂସ୍କାରକୁ ନେଇ ବିବାଦ ଦେଖାଯାଇଛି ।

କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତଦେହ ସଂସ୍କାରକୁ ନେଇ ବିବାଦ ଦେଖାଯାଇଛି । କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତଦେହ ସଂସ୍କାରକୁ ନେଇ ବିବାଦ ଦେଖାଯାଇଛି । କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତଦେହ ସଂସ୍କାରକୁ ନେଇ ବିବାଦ ଦେଖାଯାଇଛି ।

ଆନା ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଅଦଳବଦଳ

ବାଲେଶ୍ୱର ଅଫିସ, ୨୮୯

ଦିଆଯାଇଥିବା ବେଳେ ଓପଦା ଆନାଧିକାରୀଙ୍କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ କରାଯାଇଛି ।

ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ କରାଯାଇଛି । ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ କରାଯାଇଛି । ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ କରାଯାଇଛି ।

ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ କରାଯାଇଛି । ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ କରାଯାଇଛି । ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ କରାଯାଇଛି ।

ସାପ କାମୁଡ଼ାରେ ନାବାଳକ ମୃତ

ପଦ୍ମପୁର, ୨୮୯ (ଡି.ଏନ୍.ଏ.)

ପଦ୍ମପୁର ଜିଲ୍ଲା ବାସୁଦେବପୁର ବ୍ଲକ ଅଧୀନ ବାଲିପୁର ଗ୍ରାମରେ ଗଣେଶ ବେହେରାଙ୍କ ପୁଅ ସାପ କାମୁଡ଼ାରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ସାପ କାମୁଡ଼ାରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ସାପ କାମୁଡ଼ାରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି ।

୪ ଦଫା ଦାବି ପୂରଣ ନେଇ ରେଳରୋକ୍ଷ

ଭଦ୍ରକ ଅଫିସ, ୨୮୯



ଯଶିପୁର ଠାରେ ରେଳରୋକ୍ଷ କରାଯାଇଛି ।

ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲା ଗନ୍ଧବଳି ବ୍ଲକ ଯଶିପୁର, ଲକ୍ଷ୍ମୀପୁର ଏବଂ ଦୁଆରୀ ପଞ୍ଚାୟତ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ୪ଦଫା ଦାବି ନେଇ ଯୋଗଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଯୋଗଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଯୋଗଦାନ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଯଶିପୁର ଠାରେ ରେଳରୋକ୍ଷ କରାଯାଇଛି । ଯଶିପୁର ଠାରେ ରେଳରୋକ୍ଷ କରାଯାଇଛି । ଯଶିପୁର ଠାରେ ରେଳରୋକ୍ଷ କରାଯାଇଛି ।

'କବିବର ଥିଲେ ମହାଜାତୀୟତାର ବିକ୍ଷାଣି' ତୁଟିଗଡ଼ିଆ, ବଡ଼ପୋଖରୀରେ ୩ଶହୀଦଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି

ବାଲେଶ୍ୱର ଅଫିସ, ୨୮୯

ଖଇରା, ୨୮୯ (ଡି.ଏନ୍.ଏ.)

ବାଲେଶ୍ୱର ରାଧାନାଥ ସାହିତ୍ୟ ପରିଷଦ ପକ୍ଷରୁ କବିବର ରାଧାନାଥ ରାୟଙ୍କ ୧୨୩ତମ ଜୟନ୍ତୀ ବଡ଼ପୋଖରୀ ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ସଂସ୍କୃତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ସଭାକକ୍ଷେତ୍ରରେ ସୋମବାର ନିର୍ବାହନ କରାଯାଇଛି ।

ଖଇରା ଅଧୀନ ଖଇରା ବ୍ଲକର ତୁଟିଗଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ୩ଶହୀଦଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଛି । ଖଇରା ଅଧୀନ ଖଇରା ବ୍ଲକର ତୁଟିଗଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ୩ଶହୀଦଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଛି ।

ଖଇରା ଅଧୀନ ଖଇରା ବ୍ଲକର ତୁଟିଗଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ୩ଶହୀଦଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଛି । ଖଇରା ଅଧୀନ ଖଇରା ବ୍ଲକର ତୁଟିଗଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ୩ଶହୀଦଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଛି ।



ତୁଟିଗଡ଼ିଆ ସ୍ମୃତିସଭାରେ କୋଭିଡ଼ ଯୋଚ୍ଛା ସମ୍ପର୍କିତ କରାଯାଇଛି ।

କବିବର ରାଧାନାଥ ରାୟଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳନ ଅବସରରେ ଉପସ୍ଥିତ ଅଟନ୍ତି । କବିବର ରାଧାନାଥ ରାୟଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳନ ଅବସରରେ ଉପସ୍ଥିତ ଅଟନ୍ତି । କବିବର ରାଧାନାଥ ରାୟଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳନ ଅବସରରେ ଉପସ୍ଥିତ ଅଟନ୍ତି ।

ଖଇରା ଅଧୀନ ଖଇରା ବ୍ଲକର ତୁଟିଗଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ୩ଶହୀଦଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଛି । ଖଇରା ଅଧୀନ ଖଇରା ବ୍ଲକର ତୁଟିଗଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ୩ଶହୀଦଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଛି ।

ଖଇରା ଅଧୀନ ଖଇରା ବ୍ଲକର ତୁଟିଗଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ୩ଶହୀଦଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଛି । ଖଇରା ଅଧୀନ ଖଇରା ବ୍ଲକର ତୁଟିଗଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ୩ଶହୀଦଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଛି ।

ଖଇରା ଅଧୀନ ଖଇରା ବ୍ଲକର ତୁଟିଗଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ୩ଶହୀଦଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଛି । ଖଇରା ଅଧୀନ ଖଇରା ବ୍ଲକର ତୁଟିଗଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ୩ଶହୀଦଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଛି ।

ଖଇରା ଅଧୀନ ଖଇରା ବ୍ଲକର ତୁଟିଗଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ୩ଶହୀଦଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଛି । ଖଇରା ଅଧୀନ ଖଇରା ବ୍ଲକର ତୁଟିଗଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ୩ଶହୀଦଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଛି ।

ସଂକ୍ଷେପରେ

ଚାଷୀଙ୍କୁ ଦଳିଦେଲା ହାତୀ

ରାସୋଳ, ୨୮।୯(ଡି.ଏନ.ଏ.): ଡେକାନାଲ ଜିଲ୍ଲା ହିସୋଳ ରେଞ୍ଜ ସମ୍ପାଦକ ଚାଷୀଙ୍କୁ ଦଳିଦେଲା ହାତୀ

ରାଜଧାନୀରେ ପୁଣି ବ୍ୟାଙ୍କ ଡକାୟତି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮।୯(ବୁଧରୋ)/ ବାରଙ୍ଗ (ଡି.ଏନ୍.ଏ.)

ରାଜଧାନୀ ଉପକଣ୍ଠରେ ପୁଣିଏକ ବ୍ୟାଙ୍କ ଡକାୟତି ହୋଇଛି। ମନେଶ୍ୱର

ଗୁରୁ ଫାୟାରିଂ କରି ଲୁଟିନେଲେ ସାତେ ୯ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା

ଦୁଇ ହାତରେ ଦୁଇଟି ବନ୍ଧୁକ ଧରି ଭୟଭୀତ କରାଇଥିଲେ

କରୋନାରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ଏବେ ଅଧିକାଂଶ ଥାନା କର୍ମଚାରୀ

କରୋନାରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ଏବେ ଅଧିକାଂଶ ଥାନା କର୍ମଚାରୀ

କରୋନାରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ଏବେ ଅଧିକାଂଶ ଥାନା କର୍ମଚାରୀ

ରାଜଧାନୀ ଉପକଣ୍ଠ ବ୍ୟାଙ୍କକୁ ଟାର୍ଗେଟ

କରୋନାରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ଏବେ ଅଧିକାଂଶ ଥାନା କର୍ମଚାରୀ

ବେଦାନ୍ତ କାରଖାନା ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ବୈଠକ ଘୁଆଯାଉ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮।୯(ବୁଧରୋ)

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ବେଦାନ୍ତ କାରଖାନା ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ସଂଗ୍ରହଣ ସାଧାରଣ

ପୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବଙ୍କୁ ବିଧାୟକଙ୍କ ଚିଠି

ତେଣୁ ଶତ୍ରୁତାପ ସମୟରେ ବୈଠକରେ ଯୋଗଦେଇ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ

ରାୟଗଡ଼ା ପୌର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଯାଞ୍ଚ

ରାୟଗଡ଼ା ଅଧିକାରୀ, ୨୮।୯: ଭଦ୍ରା ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନରେ ଅନିୟମିତତା ଅଭିଯୋଗ

କୃଷି ଆଇନକୁ କଂଗ୍ରେସର ବିରୋଧ



କଂଗ୍ରେସ ନେତାମାନେ ରାଜି କରି ରାଜ୍ୟପାଳ ଭବନକୁ ଯାଉଛନ୍ତି।

ଭୁବନେଶ୍ୱର ୨୮।୯(ବୁଧରୋ) ପାଲିମେଣ୍ଟରେ ଗୃହୀତ ୩ କୃଷି ବିଲ୍

ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କୁ ସ୍ମାରକପତ୍ର

ଯେମିତି ଗଣ୍ଡା ରାଷ୍ଟ୍ରକୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବା ପାଇଁ ସେମିତି ଏହି କୃଷି ବିଲ୍ ବିରୋଧରେ

ହେବ। ଅନ୍ୟତାଙ୍କ ପେଟରେ ଲାଟ ମାରିଥିବା କେନ୍ଦ୍ର ଭାଙ୍ଗି ସରକାର

ରାସ୍ତାରେ ଦନ୍ତା, ଭାଙ୍ଗିଲା ବାଇକ୍

ଖୁଣ୍ଟୁଣା, ୨୮।୯(ଡି.ଏନ୍.ଏ.): ଖୁଣ୍ଟୁଣା ରେଞ୍ଜ ଅଧୀନ କଟକ-କପୁରସିଂ ରାସ୍ତାରେ ଥିବା

ଝଟାରେ ବାଇକ୍ ଧକ୍କା ଖାଇଲା ବାଇକ୍

ଝଟାରେ ବାଇକ୍ ଧକ୍କା ଖାଇଲା ବାଇକ୍ ଧକ୍କା ଖାଇଲା ବାଇକ୍

ଭଦ୍ରା ଘରୁ ବ୍ୟାଙ୍କ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଅଧିକାରୀ, ୨୮।୯: କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଚାଉଳ ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଭଗବାନପୁର

ବିରିଡ଼ି ବୁକ୍ କଂଗ୍ରେସ ପ୍ରଚାର କମିଟି ଘୋଷଣା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮।୯(ବୁଧରୋ)

ତିର୍ତ୍ତୋଲ ବିଧାନସଭା ଆସନରେ ହେବାକୁ ଥିବା ଉପନିର୍ବାଚନରେ ପ୍ରଚାର

ତିର୍ତ୍ତୋଲ ଉପନିର୍ବାଚନ

ବିରିଡ଼ି ବୁକ୍ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପଦ୍ମଲାଲ ଭୋଇ, ସରପଞ୍ଚ ଅଶୋକ କୁମାର ଜେନା,

ପୋଲ ଡକ୍ଟରକୁ ଖସିଲା ଟ୍ରକ୍, ଡ୍ରାଇଭର ମୃତ

ନାକଟିଦେଉଳ, ୨୮।୯(ଡି.ଏନ୍.ଏ.)



ପୋଲ ଡକ୍ଟରକୁ ଖସି ପଡ଼ିଥିବା ଟ୍ରକ୍।

CLASSIFIED DISPLAY MORE SPACE - SAME PRICE

ମନେ ପଡ଼ିଣି - ସ୍ୱର୍ଗତ ଶଶିଭୂଷଣ ମିଶ୍ର, ସ୍ୱର୍ଗତ ଚିତ୍ରାମଣି ଦାସ, ଦଶାହ ଉପଲକ୍ଷେ ଅଶ୍ରୁଳୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି, ଏକାଦଶାହ ତିଥିରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି

RIDHI FINANCE, AMBA Finance, G-TEL TOWER COMPANY, BIDIKA FINANCE, MICRO FINANCE LIMITED

ପିଲା ରହିବେ ଫିଟ୍

ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ସାଧାରଣତଃ ଏଣେ ତେଣେ ହାତ ମାରିବା, ଯେକୌଣସି ଜିନିଷ ପାଟିରେ ପୁରାଇବା, ପାଣିରେ ଓଦା ହେବା ଭଳି ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। ଏମିତିରେ ପିଲାଙ୍କୁ ଫିଟ୍ ରଖିବା ଲାଗି କେଉଁସବୁ ଦିଗ ପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ।



ଅପରିଷ୍କାର ପାଣି କିମ୍ବା ପୋଷା ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ଯୋଗୁ ପିଲାଙ୍କ ଦେହରେ ଫଙ୍ଗାଲ୍ ଓ ରିଜିଡ଼ିଂ ଇନ୍ଫେକ୍ସନ୍‌ର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ। ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ। ସେମାନଙ୍କ ପୋଷାକ ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ କିମ୍ବା ମେଡିକେଟେଡ୍ ସଲ୍ୟୁଶନ୍‌ରେ ସଫା କରନ୍ତୁ। ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଓଦା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ସର୍ବଦା ସଫା ଏବଂ ଶୁଷ୍କ ରଖନ୍ତୁ। ଯଦି ଶରୀରରେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ କୁଣ୍ଡଳ ହେବା କିମ୍ବା ଲାଲ୍ ଦାଗ ଦେଖାଦିଏ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ।

ପିଲାମାନେ ଖେଳକୁଦ କରୁଥିବାରୁ ନିରୋଗ ରଖିବା ଲାଗି ଆବଶ୍ୟକ ସେମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଅଧିକ ଝାଳ ହୋଇଥାଏ। ହେଲେ ଅଳ୍ପ ଧରିବା ଡରରେ ଅନେକେ ଏଦିନେ ପିଲାଙ୍କୁ ଆଦୌ ଗାଧାନ୍ତି ନାହିଁ। ହେଲେ ଏପରି କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କୁ ସଫା, ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ, ନିରୋଗ ରଖିବା ଲାଗି ଆବଶ୍ୟକ ମାତ୍ରାରେ ଅଳ୍ପା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନଖ ଉତ୍ତୁମ ପାଣିରେ ଗାଧାନ୍ତୁ। ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧେଇବା ଅତ୍ୟାଧିକ କରାନ୍ତୁ ଏବଂ ଗାଧେଇବା ପରେ ଭଲ ଭାବେ ପୋଛି ନିରମ ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାନ୍ତୁ।

କେଶ ରହିବ କଳା



ଅସ୍ୱଚ୍ଛଳିତ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଯୋଗୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ଅନେକଙ୍କର କେଶ ପାଉଁଶିଆ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ଯାହାକୁ ଲୁଗାଇବା ଲାଗି ଅନେକେ ରଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି। ହେଲେ ଏଭଳି ରଙ୍ଗରେ ଥିବା ହାନିକାରକ କେମିକାଲ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ କେଶ ଝଡ଼ିବାର କାରଣ ସାଜୁଛି। ତେଣୁ କେଉଁ ସବୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପଚାର ଆପଣେଇଲେ କେଶ କଳା ରହିବା ସହ ନ ଝଡ଼ିବ ସେ ସମ୍ଭବ...
 >ପ୍ରତିଦିନ ଅଳ୍ପା ରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କେଶ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ମେହେନ୍ଦିରେ ଅଳ୍ପା ପାଉଁଶକୁ ମିଶାଇ ହେୟାର ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ କେଶ କଳା ହେବା ସହ ମଜବୁତ ରହିଥାଏ। କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ଅଳ୍ପାକୁ ଭଜାଇ ଭାବେ ଲୁଗାଇ ଉକ୍ତ ତେଲକୁ ଅଳ୍ପା କରି ଏକ ଲୁଗା ପରେ ରଙ୍ଗକୁ କେଶରେ ସହଜରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏକ ଲୁଗାକରିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ।
 >କେଶ ପାଟିବା ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ଚା ଏବଂ କଫି ଲାଭଦାୟକ। ଏକ ଚାମଚ ଚାପତଳୁ ଏକ କପ୍ ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବେ ଘୁଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଅଳ୍ପା କରିବା ପରେ ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ କଫି ପାଉଁଶ ମିଶାନ୍ତୁ। କେଶ ଶାନ୍ତ କରିବା ପରେ ଏହି ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ସପ୍ତାହକୁ ୨-୩ ଥର ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା କେଶ ଧୂରେ ଧୂରେ କଳା ହେବ।
 >ଏକ କପ୍ ଭୂର୍ସଜ ପତ୍ର ସହ ୨ ଚାମଚ ଅଳ୍ପା ପାଉଁଶ ଏବଂ ୨ ଚାମଚ ବ୍ରାନ୍ଡି ପାଉଁଶ ମିଶାଇ ଗ୍ରାଭଣ୍ଡ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ମାସ୍କୁ କେଶ ମୂଳକୁ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ଭାବେ ଲଗାଇ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ମାଲକୁ ଶାମ୍ପୁରେ କେଶ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ସପ୍ତାହକୁ ୨ ଥର ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ କେଶ କଳା ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।
 >ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ କେଶରେ ମସାକ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ କେଶ କଳା ହୋଇଥାଏ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ନିଦ୍ରାହୀନତା



—ଡା. ସରୋଜିନୀ ସତ୍ତ୍ୱଜୀ

ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ରାତିରେ ଶୋଇବା ମାତ୍ରେ ସଂଗେ ସଂଗେ ନିଦ ଆସିଯାଏ ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଡାକି ପାଇଁ କିଛି ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିଦ, କୋଣ କୋଣ ଦୂରକୁ ଚାଲିଯାଏ, ଏବଂ ରାତିସାରା ସେମାନେ ଆଖିର ପଲକ ନ ପକାଇ କଢ଼ିବରଗା ଗଣି, ଛାତକୁ ଚାହିଁ ରହିଥାନ୍ତି, ଡାକ୍ ପାଇଁ କି ଉପାୟ ଅଛି ? ତେବେ ସାଧାରଣ ମଣିଷଙ୍କ କଥା ତ ଭିନ୍ନ ହେଲେ ଅଧିକାଂଶ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ନିଦ ହୋଇ ନ ଥାଏ। ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଗର୍ଭବତୀମାନଙ୍କୁ ଦିନକୁ ୮ ରୁ ୧୦ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଉ। ଦିନ ବେଳା ଲାଜ ଖାଇସାରି ୨ ଘଣ୍ଟା ଓ ରାତିରେ ୮ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇଲେ ମା' ଓ ଶିଶୁ ଉଭୟ ସୁସ୍ଥ ରୁହନ୍ତି। ଏହି ନିଦ୍ରାର ଡାହାଣ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଶତକଡ଼ା ୮୮ ଭାଗ ନିଦର ଡାହାଣ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବଦଳିଯାଏ। ଏଥି ସହିତ ନିଦ ହେବାର ସମୟ, ନିଦ୍ରାର ଗଭୀରତା, ଦିନ ସମୟ ଆଦି ମଧ୍ୟ ବଦଳି ଯାଇଥାଏ। ବିଶେଷ ଭାବରେ ଗର୍ଭର ପ୍ରଥମ ତିନିମାସ ମଧ୍ୟରେ ନିଦ୍ରାର ଗଭୀରତା, ନିଦ୍ରାର ସମୟ ଓ ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ କମିଯାଏ।

ପ୍ରତିଟି ମଣିଷର ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ପୁସ୍ତୁତା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ ନିଦ । ତେବେ କାହା କାହାକୁ ଏତେ ନିଦଲାଗେ ଯେ, ତାଙ୍କ ପାଇଁ ବୁଲିବାକୁ ଶଯ୍ୟାର ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନ ହୁଏ ନାହିଁ, କେବଳ ତକିଆ ଛୁଇଁଲେ ହିଁ ସେମାନେ ଘୁଂସୁଡ଼ି ମାରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅନ୍ତି । ହେଲେ ଏମିତିବି କେତେକଣ ଅଛନ୍ତି ଯାହାଙ୍କ ଠାରେ ସମସ୍ତ ସୁନ୍ଦର ବିଛଣା ଚନ୍ଦର, ଗଦି, ସୁନ୍ଦର ପରିବେଶ ତଥା ନିଦ ମାଉସୀର ଗାତ ବି ବୋଲି ମାନେ ନାହିଁ ଏବଂ ସେମାନେ ସାରା ରାତି କାନ୍ଦି ଅନିଦ୍ରାରେ । ଏମିତି ଏକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ ଅନେକ ଗର୍ଭବତୀଙ୍କଠାରେ, ଯାହାକୁ ଏଡ଼ାଇବା ଲାଗି ଆପଣେଇବାକୁ ହୋଇଥାଏ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ...

ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ନିଦ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପୁଣି ନିଦ୍ରାହୀନତା ଦେଖାଦେଇଥାଏ, ଏହା ସହ ଦିନବେଳା ନିଦ୍ରା ନିଦ୍ରା ଲାଗୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ନିଦ ହୋଇ ନ ଥାଏ।
ଏହାର କାରଣ:
 >ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ନିଦ୍ରାହୀନତାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ଓ ବାନ୍ତି ହେବା, ଖାଇବାକୁ ଲଜ୍ଜା ନ ହେବା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ଲତ୍ୟାଦି (ନିସିଆ ଏବଂ ମଣ୍ଡି ସିକନେସ)। ଏଇ ସମୟରେ ଖାଇବାକୁ ଲଜ୍ଜା ହେଉ ନ ଥିବାରୁ, ଭଲ ପୋଷକବସ୍ତୁ ଖାଇହୁଏ ନାହିଁ। ପେଟ ନ ପୂରିବାରୁ ନିଦ ନ ହୋଇ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ। ଏଇ ସମୟରେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ, ରାତିରେ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିଥାଏ, ତେଣୁ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥାଏ। ଏହାଛଡ଼ା ଛାତି ବା ଅଧ୍ୟାସ୍ୟ ଏବଂ ଗୋଡ଼ହାତରେ ବ୍ୟଥା ହେବା ତଥା ପେଟ ଭିତରେ ଶିଶୁଟି ବାରମ୍ବାର ଘୁଞ୍ଚି କରୁଥିବାରୁ, ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ହୋଇ ନ ପାରି ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥାଏ। ତେଣୁ ସେଥିପାଇଁ ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗ ଓ ପ୍ରସୂତି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ନେଇ କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଡିଏ ଆଦି ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ।
ଶୋଇବା ଶୈଳୀ: ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ମହିଳାଟିଏ ଯେ କୌଣସି ପୋଜିସନ୍‌ରେ ଶୋଇପାରିବେ, କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ତିବ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା ଅସୁବିଧା। ଏହାଦ୍ୱାରା ବର୍ଦ୍ଧିତ ଜରାଣୁ ଓ ଗର୍ଭକୁ ଶିଶୁର ଚାପ, ପେଟର ବୃହତ୍ ଧନନା ଉପରେ ପଡ଼ୁଥିବାରୁ ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଏ, ତେଣୁ



ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନୋଇ ପିନ୍ ଲଗାଇବା ଅନେକଙ୍କ ପାଇଁ ଫ୍ୟାଶନ୍ ଷ୍ଟେଟମେଣ୍ଟ ସାଜିଛି। ଗ୍ରୀତିଶନାଳ ଠାରୁ ମତର୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ଗେରୁଆପ୍ ଅନୁଯାୟୀ ଗ୍ରୀତିଶକ୍ତି ତିନାଶକ୍ତି ଆଖିଆଗରେ ରଖି ଭଲିକ ଭଲି ତିନାଇନ୍‌ର ନୋଇ ପିନ୍ ମଧ୍ୟ ମାର୍କେଟରେ ଉପଲବ୍ଧ। ଯଦି ଆପଣ ବି ଟ୍ରେଣ୍ଡି ଲୁକ୍ ପାଇଁ ଏହାକୁ ଗ୍ରାହ୍ୟ କରିବେ ଭାବୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ଟିପ୍ସ...



ଫ୍ୟାଶନରେ ନୋଇ ପିନ୍

>ସିମ୍ପଲ୍ ଏବଂ ଆଗ୍ରାଭିକ୍ ଲୁକ୍ ପାଇଁ ନାକର ଗୋଟିଏ ପାଖରେ ଛୋଟ ନୋଇ ବଲ୍ କିମ୍ବା ଡାକ୍‌ନୋଇ ନୋଇ ପିନ୍ ଗ୍ରାହ୍ୟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାଖ ପାକା ରଖନ୍ତୁ।
 >ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନୋଇ ଅଣ୍ଟାମେଣ୍ଟ ଭିତରେ ନୋଇ ପିନ୍ ଫୁଲ୍‌ର ତିନାଶ ସବୁଠୁ ଅଧିକ। ଏହା ଗ୍ରୀତିଶନାଳକୁ ମତର୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁ ପ୍ରକାର ଗେରୁଆପ୍ ସହ ମ୍ୟାଚ୍ କରିଥାଏ। ଆପଣ ଗର୍ଭିଣେ ଡ୍ରେସ୍‌ର କଲର ସହିତ ମ୍ୟାଚ୍ କରି ବିଡ୍, କ୍ରିଷ୍ମାଲ୍, ବ୍ଲାକ୍ ମୋଟାଲ୍, କୁନ୍‌ନ ଭଳି ନୋଇ ପିନ୍ ଫୁଲ୍ ପିନ୍‌ପାରିବେ।
 >ସେହିପରି ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନେକଙ୍କୁ ନୋଇ



ଲଗାଇବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବେଷ୍ଟ ଅଧିକ।
 >ସେହି ପରି ଆପଣ ଆଣ୍ଟିକ୍ କିମ୍ବା ଷ୍ଟ୍ରେଟ୍ ନୋଇ ପିନ୍ ବି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। ଷ୍ଟ୍ରେଟ୍ ଏବଂ ପଲ୍ ନୋଇ ପିନ୍ ବା ଷ୍ଟ୍ରେଟ୍ ମଧ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ଷ୍ଟ୍ରେଟ୍ ତିନାଶରେ ରହିଛି।
 >ଡିଫରେଣ୍ଟ ଏବଂ ଟ୍ରେଣ୍ଡି ଲୁକ୍ ପାଇଁ ହେଲୁମ୍ ପିନ୍‌ସ୍ କରିପାରିବେ। ଏଥିରେ ନାକର ମଝିରେ ଛୋଟ ଚିକ୍ କିମ୍ବା ଓଠ ଆଡ଼କୁ ସାମାନ୍ୟ ଖୁଲିଥିବା ଚିକ୍ ଲଗାଇ ପାରିବେ। ସେଥିରେ ପଲ୍, ଷ୍ଟ୍ରେଟ୍ କିମ୍ବା ଗୋଲ୍ ବଲ୍ ଆଦି ଭଲ ଲାଗିବ।

ବିନା ଓଭରରେ ଏଗ୍‌ଲେସ୍ ଭାନିଲା କେକ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ୨ କପ୍ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ଦହି ମଇଦା, ୨.୫ ଟି ଷ୍ଟ୍ରେଟ୍ ବେକିଂ ପକାଇ ଭଲଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ ଯେପରି ଗୁଳା ନ ରହିଯାଏ। କେକ୍ ଷ୍ଟ୍ରେଟ୍ କପ୍ କ୍ୟାଣ୍ଡର ସୁଗାର, ଅଧା କପ୍ ବଟର ଏବଂ ପେପର ଲାଗାଇ ଗ୍ରୀସ୍ କରିନିଅନ୍ତୁ। ପାଣି, ଦହି ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ, ୧ ଟି ଷ୍ଟ୍ରେଟ୍ ଭାନିଲା ଏସେସ୍, ୧/୪ ଟି ଷ୍ଟ୍ରେଟ୍ ଲୁଣ।
 ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ବେକିଂ ପାଉଁଶ ଏବଂ ମଇଦାକୁ ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଚିନି, ବଟର, ପାଣି, ଭାନିଲା ଏସେସ୍ ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବେ



