

ମଙ୍ଗଳବାର, ୧୮ ମେ, ୨୦୨୧

ସଂକ୍ଷେପରେ

ଆସନ୍ତା ସପ୍ତାହରୁ ଆଞ୍ଚଳିକ ଭାଷାରେ କୋଫିନ ପୋର୍ଟାଲ

ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚିଲା ତତ୍ତ୍ୱକ୍ରମ



ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର କଳଶରେ କାର ଉପରେ ଗଛ ଭାଙ୍ଗିପଡ଼ିଛି ।



ପୁଣ୍ୟରେ ବେଢ଼ ଅଫ ଇଣ୍ଡିଆ ନିକଟରେ ଝଡ଼ର ଭୟଙ୍କର ରୂପ ।

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୭ମ (ପି.ଟି.): ଆଗାମୀ ସପ୍ତାହରେ କୋଫିନ ପୋର୍ଟାଲ ହିନ୍ଦୀ ଏବଂ ୧୪ ଆଞ୍ଚଳିକ ଭାଷାରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେବ ।

▶ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, ଗୁଜରାଟରେ ବ୍ୟାପକ କ୍ଷତି
▶ ଷ୍ଟାଣ୍ଡବାଏରେ ସେନାର ୧୮୦ ଟିମ୍

ସମୁଦ୍ରରେ ଫସିଛନ୍ତି ୪୧୦ ଜଣ
ଉଦ୍ଧାର ଲାଗି ନୌସେନା ନିୟୋଜିତ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୭ମ (ପି.ଟି.): ସାମୁଦ୍ରିକ ଝଡ଼ ତତ୍ତ୍ୱକ୍ରମ ସୋମବାର ରାତିରେ ଗୁଜରାଟ ଉପକୂଳରେ ଘୁଳାଘାଟ ହୋଇଛି ।

ରହିଥିବା ସେନା ପକ୍ଷରୁ ଏକ ବିବୃତିରେ କୁହାଯାଇଛି । ଅଧିକ ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ହେବାକୁ ଥିବା ଜିଲ୍ଲାଗୁଡ଼ିକୁ ତୁରନ୍ତ ସୈନ୍ୟ ପ୍ରବେଶ କରାଯାଇଛି ।

ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଛି । ସର୍ବାଧିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବାକୁ ଥିବା ଅଞ୍ଚଳ ପାଇଁ ପ୍ରଶାସନ ସହ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରି ଚାଲିଛି ।

ସାମୁଦ୍ରିକ ଝଡ଼ ଲ୍ୟାଣ୍ଡଫାଲ୍ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଉପକୂଳ ଅଞ୍ଚଳଗୁଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦୁଦ୍ୱାରା ସୁରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଇଛି ।

ସାମୁଦ୍ରିକ ଝଡ଼ ଲ୍ୟାଣ୍ଡଫାଲ୍ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଉପକୂଳ ଅଞ୍ଚଳଗୁଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦୁଦ୍ୱାରା ସୁରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଇଛି ।

ସେଣ୍ଟାଲ ଡିଣ୍ଟା ବନ୍ଦ ପାଇଁ ପିଆଇଏଲ୍: ରାୟ ସଂରକ୍ଷିତ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୭ମ: ସେଣ୍ଟାଲ ଡିଣ୍ଟା ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟ ବନ୍ଦ ରଖିବାକୁ ହାଇକୋର୍ଟରେ ଦାଖଲ କରାଯାଇଛି ।

ଦିନକରେ ୫୦ ଡାକ୍ତର ମୃତ୍ୟୁ

କରୋନାରେ ଆଖୁବୁଜିଲେଣି ୧୦୦୦ ଡାକ୍ତର

୩ ଲକ୍ଷ ତଳେ ସଂକ୍ରମଣ, ୪,୧୦୭ ମୃତ୍ୟୁ

ଆଇଟି ନିୟମ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରୁଛି ହ୍ୟାନ୍ସଆର୍ଡ଼

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୭ମ

ସୋସିଆଲ ମେସେଜିଂ ଆପ୍ଲିକେସନ୍ ହ୍ୟାନ୍ସଆର୍ଡ଼ ନୂଆ ପଲିସି ଭାରତର ସୁଚନା ପ୍ରଯୁକ୍ତି (ଆଇଟି) ଆଇନକୁ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରୁଛି ବୋଲି ଦିଲ୍ଲୀ ହାଇକୋର୍ଟରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି ।

ହାଇକୋର୍ଟକୁ କହିଲା କେନ୍ଦ୍ର



ପିଟିଗନ ଦାଖଲ କରାଯାଇଥିଲା । ଦିଲ୍ଲୀ ହାଇକୋର୍ଟ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର, ହ୍ୟାନ୍ସଆର୍ଡ଼ ଏବଂ ସହାୟ ମୂଳ କମ୍ପାନୀ ଫେସ୍ବୁକ୍‌ଠାରୁ ଏ ନେଇ ଜବାବ ମାଗିଥିଲେ ।

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୭ମ କରୋନା ମହାମାରୀ ଦ୍ୱିତୀୟ ଲହରୀରେ ଦେଶର ୨୪୪ ଯୁବ ଡାକ୍ତର ପ୍ରାଣ ହରାଇଲେଣି ।

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୭ମ ଭାରତରେ ଦୈନିକ ସଂକ୍ରମଣରେ ସାମାନ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲେ ହେଁ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ପୁଣି ୪ ହଜାର ଚଢ଼ିଛି ।



ଶ୍ରୀନଗରରେ ଜଣେ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁରେ କ୍ରନ୍ଦନରେ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ।

ଆଗରେ ରହିଛି । ଏହି ରାଜ୍ୟରେ ଦିନକରେ ୯୭୪ ସଂକ୍ରମଣ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିବାବେଳେ କର୍ମଚରଙ୍କରେ ୪୦ମା

ଜଣକ ଜୀବନ ଯାଇଛି । ଏପ୍ରିଲ ୫ ପରଠାରୁ ଦିଲ୍ଲୀରେ ପ୍ରଥମ କରି ଦୈନିକ ସଂକ୍ରମଣ ୫ ହଜାର ତଳେ ରହିଛି ।

ଆକ୍ରମଣରେ ବଢ଼ିଲା କର୍ମଚରଙ୍କ

ହାଇକୋର୍ଟରେ ୧୭ମ: ଆକ୍ରମଣରେ ମୃତ୍ୟୁ ପ୍ରାଣ ହରାଇଲେଣି । ଏହି କ୍ରମରେ ମୋହନ ଚୋପ୍ରା ସୋମବାର ରାଜ୍ୟରେ ପୋଲିସ୍ କଟକଣାକୁ ସୋମବାର ମାତ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଦଳାଇଛନ୍ତି ।

ଦିଲ୍ଲୀରୁ ଜୈଶ ଆତଙ୍କବାଦୀ ଗିରଫ ସିବିଆଇ ଗିରଫଦାରୀ: ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗରେ ରାଜନୈତିକ ଝଡ଼

ଯତି ନରସିଂହାନନ୍ଦଙ୍କୁ ହତ୍ୟା ଯୋଜନା ପକ୍ଷ

କୋଲକାତା/ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୭ମ (ପି.ଟି.): ନାରଦ ସ୍ତୂଳ ଅପରେଶନ ମାମଲାରେ ସିବିଆଇ ସୋମବାର ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗର ସୁଭଲକ୍ଷ୍ମା ମହାନ୍ତି, ଟିଏନ୍‌ସିଏର ଜଣେ ବିଧାୟକ ଓ ଜଣେ ପୂର୍ବତନ ନେତାଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିବା ପରେ ରାଜ୍ୟରେ ରାଜନୈତିକ ଝଡ଼ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ।

ଗାର୍ଡେଜ କରୁଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ସିବିଆଇର ଏଭଳି ପାତର ଅନ୍ତର ନୀତିକୁ ବିକଳ ନେତା ସମାଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି । ୨୦୧୪ର ଏକ ଲାଞ୍ଜ କାରବାର ମାମଲାରେ ସିବିଆଇ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ମନ୍ତ୍ରୀ ଇନ୍ଦ୍ରାଜିତ ହରିଜିତ, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୂଷ୍ପାଙ୍ଗୀ, ଟିଏନ୍‌ସିଏ ବିଧାୟକ ମନ୍ଦନ ମିଶ୍ର ଏବଂ ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶୋଭନ ଚାଟାର୍ଜୀଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଥିଲେ ।



କୋଲକାତା ସିବିଆଇ ଅଫିସ୍ ସମ୍ମୁଖରେ ଟିଏନ୍‌ସିଏ କର୍ମୀ-ଯବାନ ମୁହାଁମୁହିଁ ।



ଅଫିସ୍ ଆଗରେ ମନତାଳ ଧାରଣା ।

କରିଥିବା ଜେରା ବେଳେ ଦର ସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି । ଦଳିପେସୋରେ ଜଣେ କାଠିମୁସି । ସେ ୨୦୨୦ ଡିସେମ୍ବରରେ ଜେଲ୍‌ରୁ ଉଦ୍ଧାରିବା ପାଇଁ ଆବେଦନ କରିଥିଲେ । ଆଦେଶ ଦେବା ପରେ ଉକ୍ତ ସଂଗଠନ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ନିୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲେ ।

ଆଗରେ ରହିଛି । ଏହି ରାଜ୍ୟରେ ଦିନକରେ ୯୭୪ ସଂକ୍ରମଣ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିବାବେଳେ କର୍ମଚରଙ୍କରେ ୪୦ମା ଜଣକ ଜୀବନ ଯାଇଛି । ଏପ୍ରିଲ ୫ ପରଠାରୁ ଦିଲ୍ଲୀରେ ପ୍ରଥମ କରି ଦୈନିକ ସଂକ୍ରମଣ ୫ ହଜାର ତଳେ ରହିଛି ।

ନିୟମକୁ ଅବଜ୍ଞା କରି କେନ୍ଦ୍ର ଭାଙ୍ଗି ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ ସରକାର ବିରୋଧରେ ଚଳାନ୍ତ ଦେବା ସହ ସୁରକ୍ଷା କର୍ମୀଙ୍କ ସହ ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇଥିଲେ । ସୁରକ୍ଷା, ଉଚ୍ଚର ୨୪ କୋଲକାତା କରିଥିଲେ । ଦୁର୍ଗମ କଂଗ୍ରେସ କର୍ମୀମାନେ ବିକଳ ସ୍ଥାନରେ ଲକ୍ଷ୍ମଣେନ ନେତାମାନଙ୍କୁ

ଦାୟାର କାଲିରାଧୁ ଅବରୋଧ କରିଥିଲେ । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ୨୦୧୯ରେ ତତ୍କାଳୀନ କୋଲକାତା ପୋଲିସ୍ କମିଶନର ରାଜୀବ କୁମାରଙ୍କୁ ସାରଦା ପ୍ରତାପା ଓ ସିପିଆଇ ୨୪ ପ୍ରତାପା ଜିଲ୍ଲାର ବିକଳ ସ୍ଥାନରେ ବିରୋଧକାରୀମାନେ ପ୍ରତିବାଦରେ ଧାରଣାରେ ବସିଥିଲେ ।

କୋଲକାତା ହାଇକୋର୍ଟ ସ୍ତୂଳ ଅପରେଶନ ଲାଞ୍ଜ ମାମଲାର ତଦନ୍ତ ସିବିଆଇକୁ ଦେଇଥିଲେ । ତଦନ୍ତକାରୀ ଅଧିକାରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମମତା ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ସିବିଆଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି ।

ନିର୍ବାହୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ

ବାଲେଶ୍ୱର (ରାସ୍ତା ଓ ଗୃହ) ବିଭାଜନ ନଂ.-୨, ବାଲେଶ୍ୱର

ବିଜ୍ଞପ୍ତି

No. III-01: ଏହାଦ୍ୱାରା ସର୍ବସାଧାରଣ ଅବଗତ ନିମନ୍ତେ ବନ୍ଧାଯାଇଛି ଯେ, ସମ୍ବନ୍ଧିତ (ରାଜପଥ-୧୬) ଠାକୁର ପୂର୍ଣ୍ଣପଦ ଯାମା ଠାକୁର ୩୬ କି.ମି.ରେ ପୂର୍ବଦିଗରେ ନଦୀ ଉପରେ ପୁଲର ପୋଲ ନିର୍ମାଣ ନିମନ୍ତେ ଆବେଦନ କରାଯାଇଥିବା କମି ଏକ ସାମ୍ବନ୍ଧିତ ଉପକ୍ରମରେ ସାଧାରଣ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି।

କି.ପ୍ର.: ଉକ୍ତ ଅଧିକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଥିବା ପୁଲର ପୋଲ ନିର୍ମାଣ ନିମନ୍ତେ ଆବେଦନ କରାଯାଇଥିବା କମି ଏକ ସାମ୍ବନ୍ଧିତ ଉପକ୍ରମରେ ସାଧାରଣ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି।

ପି.କୋ.: ନିର୍ବାହୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ବାଲେଶ୍ୱର (ରାସ୍ତା ଓ ଗୃହ) ବିଭାଜନ ନଂ.-୨

ଶ୍ରେୟସୀ ଯୋଗ, ରାଧାକୃଷ୍ଣ, ବାଲେଶ୍ୱର, ଡି.ସି. - ୭୫୧୦୦୧

Direct Purchase of Private Land for the Work: Construction of H.L. Bridge over Subarnarekha at 36th Km on Haladipada (NH-16) to West Bengal Border Road on CRF in the Dist. Balasore for the year 2020-2021 under RFCTLR&R Act, 2013

Table with 7 columns: S.N, Plot No, Area, Price, etc. for land parcels. Includes a summary row at the bottom with total area 2.450.

Table with 7 columns: S.N, Plot No, Area, Price, etc. for land parcels. Includes a summary row at the bottom with total area 6.460.

Table with 7 columns: S.N, Plot No, Area, Price, etc. for land parcels. Includes a summary row at the bottom with total area 6.460.

Main table with 7 columns: S.N, Plot No, Area, Price, etc. for land parcels. Includes a summary row at the bottom with total area 11.475.

Table with 7 columns: S.N, Plot No, Area, Price, etc. for land parcels. Includes a summary row at the bottom with total area 11.475.

Main table with 7 columns: S.N, Plot No, Area, Price, etc. for land parcels. Includes a summary row at the bottom with total area 11.475.

ଦୂରା ପାଇଁ ଉପକାରୀ ବିଟ୍

ବିଟ୍ ଖାଇବା ସାଧ୍ୟ
ପକ୍ଷେ ଯେତିକି ଲାଭଦାୟକ ଏଥିରେ
ଥୁବା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିକାରୀ ଉପକାରୀ
ଦୂରା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଉପକାରୀ।
ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର
କରିବାର ଉପାୟ ...

ବିଟ୍ ଏବଂ ଲେଣୁ ପ୍ୟାଙ୍କ: ଏକ ବିଟ୍ ଭଲ ଭାବେ
ବୋପା ଛତା ଗ୍ରାହଣ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଏକ
ଗିନାରେ ବିଟ୍ ଲୁହ ଏକ ଟେବୁଲ୍‌ସ୍ପୁନ୍ ଏବଂ ଲେଣୁ
ରସ ଏକ ଟିସ୍ପୁନ୍ ନେଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ
ଦିଅନ୍ତୁ। ପୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଧୋଇ ଟାପ୍ରେଲରେ ପୋଛନ୍ତୁ। ଏକ

କଟନ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ୧୦ ମିନିଟ୍
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିବା ପରେ ନଖ ଉତ୍ସୁକ ପାଣିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ
ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ। ସପ୍ତାହରେ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇଥର
ଏହି ପ୍ୟାଙ୍କ ଲଗାଇଲେ ପୂର୍ଣ୍ଣରେ ଗ୍ଲୋ ବଡ଼ିବା ସହ
ନ୍ୟାଚୁରାଲ୍ ରୁଖି ମଧ୍ୟ ଆସିବ।

ବିଟ୍, ଦହି, ଗୋଲାପଜଳ ପ୍ୟାଙ୍କ: ଏକ ବିଟ୍
ଅଧା ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଚୋପା ଛତା ଛୋଟ
ଛୋଟ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଏକ ଟେବୁଲ୍‌ସ୍ପୁନ୍
ଗୋଲାପ ଜଳ ନେଇ ଗ୍ରାହଣ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଏକ
କପଡା କିମ୍ବା ଛଟାରେ ଛାଣି ଲୁହ ଅଲଗା
କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଉଚ୍ଚ ଲୁହରେ ଏକ ଟେବୁଲ୍ ସ୍ପୁନ୍ ଦହି
ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହି ପ୍ୟାଙ୍କକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣରେ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍
ରଖିବା ପରେ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା
ଦୂରାକୁ ଦାଗ, ସନ୍ତ୍ୟାନ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାକୁ
ଦୂରରେ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।



ସୌକର୍ଯ୍ୟ



ଜୀବନଯାତ୍ରାରେ ନାରୀଟିଏ
ମା', ଝିଅ, ଭଉଣୀ, ସ୍ତ୍ରୀ,
ବାନ୍ଧବୀ ଭଳି ଅନେକ
ଭୂମିକାରେ ଅବତୀର୍ଣ୍ଣା
ସେ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧତା,
କର୍ତ୍ତବ୍ୟପରାୟଣତା,
ସହନଶୀଳତା ଏବଂ ଭଲ
ଗୁଣ ଯୋଗୁ କେବଳ ନିଜ
ପରିବାରକୁ ଏକ ପୁତ୍ରରେ
ବାନ୍ଧି ରଖିବା ବରଂ ସୁସ୍ୱଭାବ
ଏବଂ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାରରେ
ବନ୍ଧୁ ପରିଜନଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ
କରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ବି
ଜିଣିପାରେ ହୃଦୟ ଆଉ
ହୋଇପାରେ ସଭିଜ
ପ୍ରିୟପାତ୍ର...

କରି ମୁକ୍ତି କରିବା କିମ୍ବା ଦାମ୍ନ କଥା
କହିବା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟର ମାନସିକତା
ଆଘାତ ହୋଇଥାଏ। ଆଉ ଏଭଳି
ଆଚରଣ ଅନେକଙ୍କୁ ସଭିଜ ଅପ୍ରିୟ
କରାଇଥାଏ। ତେଣୁ ସର୍ବଦା ନିଜର
କ୍ରୋଧ, ଅପମାନ ଚର୍ଚ୍ଚକରିବା ଏବଂ
ଆନ୍ତୋଶମୂଳକ ଆଚରଣ ଆଦିକୁ
ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ହିଁ ସମଗ୍ର
ହୃଦୟ ଜିତିବାର ମାଧ୍ୟମ।
ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ: ସମଗ୍ରକ ଏହ

ସଭିଜ ପ୍ରିୟ



ସମଗ୍ରକ ମନରେ ନିଜ ପ୍ରତି
ଭଲ ଭାବନା ପୁଷ୍ଟି କରି ସଭିଜ
ପ୍ରିୟଭାଜନ ହେବା ଏତେ ସହଜ ନୁହେଁ।
ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଅନେକ ସମସ୍ୟା।
ଯେଉଁ ନାରୀ ପାଖରେ ଏହି କଳା ଥାଏ
ସେ ହିଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ହୃଦୟ ଜିତିବାରେ
ହୋଇପାରେ ସମସ୍ତ। ତେବେ କେବଳ
ବେଳେ ଅନେକ ଭଲ ଗୁଣ ଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା
କେହି କେହି ଏଥିରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତି।
ତେଣୁ ଏହା ପଛରେ ନିଜର କେଉଁ
ଗୁଣ ଥିବା ଅଭ୍ୟାସ ଦାୟୀ ଚିହ୍ନିବା ସହ
ଯଥାସମ୍ଭବରେ ଏହାକୁ ସୁଧାରିନେବା ହିଁ
ନାରୀକୁ ଦେଇଥାଏ ଏକ ଭଲ ମଣିଷର
ପରିଚୟ...

କ'ଣ କୁହନ୍ତି ଏମାନେ...

ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର ସବୁର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମଣିଷତା ଭଲ ବା ଖରାପ ତାହାର

ପରିଚୟ ଦେଇଥାଏ ଅନ୍ୟପ୍ରତି
ତା'ର ବ୍ୟବହାର। ତେଣୁ
କାହା ସହ କଥା ହେବା ବେଳେ
ଏଥିପ୍ରତି ସର୍ବଦା ସଜାଗ
ରହିଥାଏ। କଣେ ମଣିଷ
ବିଶେଷ କରି ନାରୀଟିଏ ସଭିଜ
ପ୍ରିୟ ହେବା ଲାଗି ସହନଶୀଳତା
ଓ ସାହାଯ୍ୟ ମନକୁ ରହିବା
ନିହତି ଦରକାର ବୋଲି ମୋର
ମତ। ୪ ବର୍ଷକୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବ
ନିଜର ଏକ ବୁଦ୍ଧି ଚଳାଉଛି।
କଟକ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଏତେ
ବଡ଼ ବଡ଼ ଶିଳ୍ପ ମନ୍ଦିର ଏବଂ
ଫ୍ୟାଶନ୍ ହବ୍ ସବୁ ରହିଛି।
ତଥାପି ଯେତେବେଳେ କେବଳ
ମୋ ବ୍ୟବହାରରେ ସବୁକ୍ଷ୍ମ ହୋଇ କିଛି
ଗ୍ରାହକ ମୋ ବୁଦ୍ଧିରେ ଥିବା କିମିତେଡ଼
କଲେକ୍ଟର୍ ନେବାକୁ ଆସୁଥିବା
ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ତା'ଠାରୁ ବଡ଼ ଖୁସିର
ବିଷୟ ମୋ ପାଇଁ ଆଉ କ'ଣ ବା
ହୋଇପାରେ।
- ମଧୁସ୍ମିତା ମିଶ୍ର
(ବ୍ୟବସାୟୀ, ଫୁଲନଖରୀ, କଟକ)

ବାକ୍ ସଂକମତା କରୁରୀ



ଆଧିକାରୀ
ଆସିଲେ ହଠାତ୍ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ
କରେ ନାହିଁ କିମ୍ବା କ୍ରୋଧବଶତଃ ଏମିତି
କିଛି କଥା କହେ ନାହିଁ ଯାହାକି ଅନ୍ୟକୁ
ମାନସିକ ଆଘାତ ପହଞ୍ଚାଇବ। ତେଣୁ
ସମଗ୍ରକ ପ୍ରିୟଭାଜନ ହେବା ଲାଗି
ବାକ୍ ସଂକମତା କରୁରୀ।
- ଭାରତୀ ସାହୁ
(ଗୃହିଣୀ, ଆମଣା, କଟକ)

ଯୋଗାଯୋଗରେ ରହିବା, ପୁରୁଣା
ଅବୁଦ୍ଧି ସମୟରେ ପରାମର୍ଶ ଦେବା
ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଏକ ଭଲ ଗୁଣ।
ଏହା ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ
ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ଏବଂ
ଆପଣଙ୍କୁ ସଭିଜ ପ୍ରିୟ କରାଇଥାଏ।
ତେବେ ମନେରଖନ୍ତୁ, ସଭିଜ ପ୍ରିୟ
ହେବା ଆକରେ ଉପରେ ପତି କାହାର
ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ିବା ଦିନ ପରାମର୍ଶ
ଦେବା କିମ୍ବା ତାଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ
ଅପମାନରେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରିବାର
ଅଭ୍ୟାସ ଆପଣଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ
ଦୂରରେ ମଧ୍ୟ ଦେଇପାରେ।
ଆମପ୍ରଶ୍ନା ସା ହୁଅନ୍ତୁ ଅନ୍ୟର
ପ୍ରଶ୍ନା: ପ୍ରଶ୍ନା କାହାକୁ ବା ଭଲ
ନ ଲାଗେ। ଆଉ ମଣିଷର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଭଲ
ହୋଇଥିଲେ ଆପେ ଆପେ ସମଗ୍ରକ
ପୁଷ୍ଟ ପ୍ରଶ୍ନା ସହ ସୁଖିଆସାଏ।
ହେଲେ କେତେକଙ୍କଠାରେ ନିଜ
ପ୍ରଶ୍ନା ନିଜେ କରିବା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ
କାହାର ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟର ଶ୍ରେୟ ନିଜ
ପୁଷ୍ଟି ନେଇ ଗର୍ବ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ
ରହିଛି। କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ ଅନ୍ୟର

ଉପରେ ଅସହିଷ୍ଣୁ ହୋଇ ପତିବା, କାହାକୁ
ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ବଦଳରେ
ଏଣୁତେଣୁ କହିବା ଭଳି ବଦଭ୍ୟାସ ବି
କେତେକଙ୍କଠାରେ ରହିଛି। ସେହିପରି
କେତେକଙ୍କର ସର୍ବଦା ନିଜର ଭୁଲ
ଲୁଚାଇବାକୁ ଯାଇ ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ମୁଣ୍ଡରେ
ଲୁଚିଦେବା, ଅନ୍ୟ ପଛରେ ବାରମ୍ବାର
ଗପିବା ଭଳି ମାନସିକତା ହିଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ
ମନରେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ନକାରାତ୍ମକ
ଭାବନା ପୁଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ତେଣୁ ନିଜ କର୍ମ
ଠିକ୍ ଭାବେ କରି ଚାଲନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟର ଭଲ
ଗୁଣ ଦେଖିଲେ କିମ୍ବା ସମ୍ପର୍କରେ ଖୁସି
ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ। ଯଦି କେବେ
ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ
ଭଲ ପାଇବା କମୁଛି ବୋଲି ହୃଦବୋଧ
ହୁଏ ତେବେ ପ୍ରଥମେ ନିଜର କେଉଁ
ବଦଗୁଣ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା
କରି ଏହାକୁ ସୁଧାରିଲେ ସଭିଜ ପ୍ରିୟ
ହୋଇପାରିବେ।
ସହନଶୀଳତା: ମନରେ ଯେତେ
କଷ୍ଟ କିମ୍ବା ଝଗଡ଼ା ଥାଉନା କାହିଁକି ଅନ୍ୟକୁ
ଭଲ କଥା କହିବା, ମଜା, ଥରା କରି
ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମନରେ ଖୁସି ଭରିଦେବାର
ନିଆରୀ ସହନଶୀଳତାର କଳା ଯେଉଁ
ନାରୀ ପାଖରେ ଥାଏ ସେମାନଙ୍କୁ
ସାଧାରଣତଃ ସମସ୍ତେ ଭଲ ପାଆନ୍ତି।
ତେଣୁ ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ସହନଶୀଳତାକୁ
ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। କୌଣସି କଥାରେ
ରାଗିଯିବା ବା ଯୈର୍ଯ୍ୟହରା ହୋଇ କାହାକୁ
ପରିହାସ କରିବା, ଅପମାନିତ କରିବା,
କଷ୍ଟ ଦେବା କିମ୍ବା ଅଧୁରୂପରେ ପକାଇବା
ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ ଆଣିବା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହା
କେବଳ ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ ଆଞ୍ଚ
ପକାଇବ ବରଂ ସମ୍ପର୍କରେ ଫାଟ ମଧ୍ୟ ପୁଷ୍ଟି
କରିବ। ତେଣୁ ସର୍ବଦା ନିଜ ଉଚ୍ଚାରଣ ଏବଂ
ଆଚରଣରେ ସହନଶୀଳତା ରଖା କରନ୍ତୁ।

କମାନ୍ସ ପିଲାଙ୍କ ମେଦରହୁଳତା

ପିଲାମାନେ ମୋଟା ହେଲେ ଅନେକ ଅଭିଭାବକ ଖୁସି ହୁଅନ୍ତି।
ଆଉ ପିଲା ସାମାନ୍ୟ ପତଳା ଦେଖାଗଲେ କିମ୍ବା କେହି ଏ ବିଷୟରେ
କହିଦେଲେ ଯେମିତି ସେମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ କ'ଣ ଖୁଆଇଲେ
ପିଲା ମୋଟା ହେବେ ସେଥିରେ ଲାଗି ପଡ଼ନ୍ତି। ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି
ବର୍ତ୍ତମାନ ମୋଟାପଣ ବା ମେଦବହୁଳତା ପିଲାଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ସାଧ୍ୟ
ସମସ୍ୟାର କାରଣ ସାଜୁଛି। ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ରଖିବା ଲାଗି କେତେକ
ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ...

► ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନେକ ପିଲାଙ୍କଠାରେ
ମେଦବହୁଳତା ଦେଖାଦେବାର
ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କାରଣ ହେଉଛି
ସେମାନଙ୍କର ଅସଠିକ୍
ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ। ସେମାନେ ଘରୋଇ
ଖାଦ୍ୟ ବଦଳରେ ମାର୍କେଟ୍ରେ
ମିଳୁଥିବା ଫାଷ୍ଟଫୁଡ଼ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ
ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହୀ ହେଉଛନ୍ତି। ଏଥିରେ
ଥୁବା ତେଲ, ମସଲା, ମଇଦା
କାରଣ ପାଇଁ। ତେଣୁ ଫିଟ୍ ରହିବା
ଲାଗି ପିଲାଙ୍କୁ ସକାଳ ଜଳଖିଆ
ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
► ଖାଇବା ସମୟରେ ଚିତ୍ତି, ମୋବାଇଲ୍
ଆଦି ଦେଖିବା ଅନେକ ପିଲାଙ୍କର
ଏକ ନିଶା। ହେଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା
ଅକାଶରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅଧିକ
ଖାଇ ହୋଇଯାଏ। କେହି କେହି ଚିତ୍ତି
ଦେଖିବା ବେଳେ ଟିଭି, କୁର୍କୁରେ ଭଳି



ଜଳପାଦି ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ
ଡବି ପରିମାଣ ବଢ଼ୁଛି। ଫଳରେ
ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ମେଦବହୁଳତା ପାଇଁ
କେତେକଙ୍କଠାରେ ତାଳବେଟିସ୍
ଏବଂ ହୃଦ୍ରୋଗ ଭଳି ସମସ୍ୟା
ପୁଷ୍ଟି କରୁଛି। ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଏଭଳି
ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ସମ୍ଭବ କମ ଦିଅନ୍ତୁ।
► ସକାଳେ ଅଧିକ ସମୟ ଶୋଇବା
ଏବଂ ଜଳଖିଆ ନ ଖାଇବାର
ବଦଳରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ପିଲାଙ୍କର
ରହିଛି। ହେଲେ ସକାଳର
ଜଳଖିଆ ମିଥୁ କଲେ ସାଞ୍ଚା ଦିନ
ଶରୀରକୁ ଏନର୍ଜିଟିକ୍ ଲାଗି ନ
ଥାଏ। କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ
ଏହାଦ୍ୱାରା ଭୋକ ଅଧିକ ହେବା
କାରଣରୁ ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନରେ
ଆବଶ୍ୟକ ଅଧିକ ଖାଇବା
କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ
ସମୟରେ ମେଦବହୁଳତାର



ଖାଦ୍ୟ ବୁଦ୍ଧି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:
ଗଜଲ- ୨୫୦ଗ୍ରାମ,
ଦହି- ୨୫୦ଗ୍ରାମ, ଶୁଖିଲା
ଲଙ୍କା ୫ଟି, ଚଣା ତାଲି ୧
ଟେବୁଲ୍ ସ୍ପୁନ୍, ହରଡ଼ ତାଲି
୧ ଟେବୁଲ୍ ସ୍ପୁନ୍, ସୋରିଷ
ଅଧ ଚାମଚ, ଭୁଣ୍ଡା ପତ୍ର
୧୦-୧୫ଟି, ଆବଶ୍ୟକ
ମାତ୍ରାରେ ତେଲ ଏବଂ ଲୁଣ
ସାବାନୁସାରେ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:
ପ୍ରଥମେ ଗଜଲକୁ ଭାତ
ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖନ୍ତୁ। ଦହିକୁ ଭଲ
ଭାବେ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ବର୍ତ୍ତମାନ
ଚୁଲାରୁ ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ବସାଇ
ତେଲ ପକାନ୍ତୁ। ତେଲ ଗରମ
ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ସୋରିଷ,
ଚଣା ତାଲି, ହରଡ଼ ତାଲି, ଶୁଖିଲା
ଲଙ୍କା, ଭୁଣ୍ଡା ପତ୍ର ପକାଇ ଭାଜି

ଦହି ଭାତ



ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଦହିରେ ପକାଇ
ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ସେଥିରେ
ସାବାନୁସାରେ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ। ଶେଷରେ
ପୁରୁଣୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖୁଥିବା ଭାତକୁ
ମିଶାନ୍ତୁ। ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଦହି ଭାତ।
ଖରାଦିନେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ପରିବାରର ସବୁ
ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଖୁଆଇବାର ମଜା ନିଅନ୍ତୁ।

ଗ୍ରାଉବାଲ୍ ଜ୍ୟୁଲେଟ୍ରି ଗ୍ରେଡ୍

ବର୍ତ୍ତମାନ ଫ୍ୟାଶନ୍ ଭୁନିଆରେ
ଲାଟେଷ୍ଟ ଗ୍ରେଡ୍ ପାଇଲିଟ୍ରି
ଗ୍ରାଉବାଲ୍ ଜ୍ୟୁଲେଟ୍ରି। କାରଣ
ଏହା ନା କେବଳ ସବୁ ପ୍ରକାର
ଆଉଟଫିଟ୍ ସହିତ ମ୍ୟାଟ୍
କରିହେଉଛି ବରଂ ଅପେକ୍ଷାକୃତ
ଫ୍ୟାଶନବଲ୍ ଲୁକ୍ ବି ଦେଉଛି...

ଯୋଗ୍ୟ ସହ ବ୍ୟବହାର କରିବା
ଦ୍ୱାରା ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲୁକ୍ ମିଳିପାରେ।
► ସେହି ପରି ବିଭିନ୍ନ ଛୋଟ ଏବଂ ବଡ଼
ବିଶ୍ୱ ଥୁବା ଗ୍ରାଉବାଲ୍ ଜ୍ୟୁଲେଟ୍ରି ବି
ଯେକୌଣସି ଡ୍ରେସ୍ ସହ ମ୍ୟାଟ୍ କରି
ହେଉ ଅବା କଣ୍ଟ୍ରାସ୍ କରି ପିନ୍ଧିଲେ
ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲୁକ୍ ମିଳିପାରେ। ଏଭଳି
ଜ୍ୟୁଲେଟ୍ରି ମଧ୍ୟରେ ବିଶେଷକରି
ଆକ୍ସେସ୍ ନାୟ୍ ବିଡେଡ଼ ଗାଉବାନ୍
ଖୁଇଲ୍ ନେକ୍ଲେସ୍ ବର୍ତ୍ତମାନ ବେଶ୍
ଡିମାଣ୍ଡରେ ଅଛି।
► ଫ୍ରେଷ୍ଟ୍ ଆଉଟ୍ ଫିଟ୍ ସହିତ ଏଭଳି
ଜ୍ୟୁଲେଟ୍ରି ପେୟାର କଲେ

ଲୁକ୍ ଅଧିକ ମତର୍ନ ଏବଂ ଷ୍ଟାଇଲିସ୍
ଲାଗିଥାଏ। ବିଭିନ୍ନ ଡ୍ରେସ୍ ସହିତ
ବୋଲ୍ ଗ୍ରାଉବାଲ୍ ନେକ୍ଲେସ୍ ଏବଂ
ଲଙ୍କା ଖାଲି ଇନ୍ଦରନିଏ ଏବଂ ବ୍ୟାଙ୍ଗଲ୍
ସୁନ୍ଦର ଲାଗିଥାଏ। ବିଶେଷକରି ଜିପ୍
ଏବଂ ଟି ଶାର୍ଟ୍ ସାଙ୍ଗକୁ ଗ୍ରାଉବାଲ୍
ନେକ୍ଲେସ୍ ବର୍ତ୍ତମାନ ଡ୍ରେସ୍ରେ ଅଛି।
► ବର୍ତ୍ତମାନ ଫ୍ୟାଶନବଲ୍ ଲୁକ୍ ପାଇବା
ପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ବୋହୋ ଗ୍ରାଉବାଲ୍
ନେକ୍ଲେସ୍ ଏବଂ ଗ୍ରାଉବାଲ୍ ବ୍ୟାଙ୍ଗଲ୍
ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି।
ଏହା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଆଇକ୍ୟାଟି
ହୋଇପାରେ।



► ଆଦିବାସୀକ ବିଭିନ୍ନ ମେଟାଲିକ କମ୍ପନ୍
ଜ୍ୟୁଲେଟ୍ରି ବର୍ତ୍ତମାନ ଫ୍ୟାଶନ୍ରେ ଉପ
ନେଇଛି। ବିଶେଷକରି ଆଞ୍ଚିକ ତଥା
ଅକ୍ସିଡାଇଜଡ୍ ଗ୍ରାଉବାଲ୍ ଜ୍ୟୁଲେଟ୍ରିକୁ
ଶାଢ଼ି, ବୁଡ଼ିବାର ପଞ୍ଜାବା, ଲଙ୍କା
ଗାଉନ୍, ଲଙ୍କା ପ୍ରକ୍ ଆଦି ଭଳି

ଶିବସୁନ୍ଦରଙ୍କୁ ନୂଆ ଦାୟିତ୍ୱ

ଚେଷ୍ଟା ଉପରେ ଶେଫାଲିଙ୍କ ନଜର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭୫୫ (ବ୍ରହ୍ମା ପ୍ରତିନିଧି)

ଉପକ୍ରମ ଉପରେ ପାଟ୍ରିଆ ପ୍ରତିନିଧି ଖେଳାଳି ଶିବସୁନ୍ଦରଙ୍କୁ ନୂଆ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି। ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଶିବସୁନ୍ଦରଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଟିଂ କୋର୍ଟ୍ ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇଛି। ଏହି ପୂର୍ବରୁ ଶିବସୁନ୍ଦରଙ୍କୁ ବ୍ୟାଟିଂ କୋର୍ଟ୍ ନିଯୁକ୍ତ କରାଯାଇ ନଥିଲା। ଏହି ନିଯୁକ୍ତି ଶିବସୁନ୍ଦରଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଟିଂ କୋର୍ଟ୍ ନିଯୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଛି। ଶିବସୁନ୍ଦରଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଟିଂ କୋର୍ଟ୍ ନିଯୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଛି। ଶିବସୁନ୍ଦରଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଟିଂ କୋର୍ଟ୍ ନିଯୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଛି।

ଭାରତୀୟ ମହିଳା କ୍ରିକେଟ ଦଳର ବ୍ୟାଟିଂ କୋର୍ଟ୍ ନିଯୁକ୍ତ



ଶିବସୁନ୍ଦର ଦାସ

ଶିବସୁନ୍ଦର ଦାସ ଶିବସୁନ୍ଦରଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଟିଂ କୋର୍ଟ୍ ନିଯୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଛି। ଶିବସୁନ୍ଦରଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଟିଂ କୋର୍ଟ୍ ନିଯୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଛି। ଶିବସୁନ୍ଦରଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଟିଂ କୋର୍ଟ୍ ନିଯୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଛି।

ଶିବସୁନ୍ଦରଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଟିଂ କୋର୍ଟ୍ ନିଯୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଛି। ଶିବସୁନ୍ଦରଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଟିଂ କୋର୍ଟ୍ ନିଯୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଛି। ଶିବସୁନ୍ଦରଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଟିଂ କୋର୍ଟ୍ ନିଯୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଛି।



ଶେଫାଲି ଦାସ

ଶେଫାଲି ଦାସ ଶେଫାଲିଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଟିଂ କୋର୍ଟ୍ ନିଯୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଛି। ଶେଫାଲିଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଟିଂ କୋର୍ଟ୍ ନିଯୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଛି। ଶେଫାଲିଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଟିଂ କୋର୍ଟ୍ ନିଯୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଛି।

ଭାରତର ଇଂଲଣ୍ଡ ଗସ୍ତପୂର୍ଣ୍ଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭୫୫ (ବ୍ରହ୍ମା ପ୍ରତିନିଧି) ଭାରତର ଇଂଲଣ୍ଡ ଗସ୍ତପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛି। ଭାରତର ଇଂଲଣ୍ଡ ଗସ୍ତପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛି। ଭାରତର ଇଂଲଣ୍ଡ ଗସ୍ତପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛି।

ଭାରତର ଇଂଲଣ୍ଡ ଗସ୍ତପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛି। ଭାରତର ଇଂଲଣ୍ଡ ଗସ୍ତପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛି। ଭାରତର ଇଂଲଣ୍ଡ ଗସ୍ତପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛି।

ମାଲଦ୍ୱୀପରୁ ଫେରିଲେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲୀୟ କ୍ରିକେଟର

ମେଲବର୍ନ, ୧୭୫୫ (ପି.ଟି.)

ଫିଲିପ୍ ପୁଲିଂଗ୍ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲୀୟ କ୍ରିକେଟର ଅଣ୍ଟୋନି ଡିଭିନୋ ଲିଭେଇଲେ। ଅଣ୍ଟୋନି ଡିଭିନୋ ଲିଭେଇଲେ। ଅଣ୍ଟୋନି ଡିଭିନୋ ଲିଭେଇଲେ।



ସୁସେନ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ ଅବସରରେ ଷ୍ଟିଭ୍ ଷ୍ଟିଭ୍ ଓ ପ୍ୟାଟ୍ କୁମ୍ଭିଫୁ।

ଫିଲିପ୍ ପୁଲିଂଗ୍ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲୀୟ କ୍ରିକେଟର ଅଣ୍ଟୋନି ଡିଭିନୋ ଲିଭେଇଲେ। ଅଣ୍ଟୋନି ଡିଭିନୋ ଲିଭେଇଲେ। ଅଣ୍ଟୋନି ଡିଭିନୋ ଲିଭେଇଲେ।

ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଚେଷ୍ଟା: ରବୀନ୍ଦ୍ର ଚାନ୍ଦିୟନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭୫୫ (ବ୍ରହ୍ମା ପ୍ରତିନିଧି)

ଫିଲିପ୍ ପୁଲିଂଗ୍ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲୀୟ କ୍ରିକେଟର ଅଣ୍ଟୋନି ଡିଭିନୋ ଲିଭେଇଲେ। ଅଣ୍ଟୋନି ଡିଭିନୋ ଲିଭେଇଲେ। ଅଣ୍ଟୋନି ଡିଭିନୋ ଲିଭେଇଲେ।



ରବୀନ୍ଦ୍ର କୁମାର ଓଷା

ଫିଲିପ୍ ପୁଲିଂଗ୍ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲୀୟ କ୍ରିକେଟର ଅଣ୍ଟୋନି ଡିଭିନୋ ଲିଭେଇଲେ। ଅଣ୍ଟୋନି ଡିଭିନୋ ଲିଭେଇଲେ। ଅଣ୍ଟୋନି ଡିଭିନୋ ଲିଭେଇଲେ।

ଦୁଇଲିଙ୍ଗ ବିପକ୍ଷ ସିରିଜରୁ ଆର୍ଡର ଓହରିଲେ

ଲଣ୍ଡନ, ୧୭୫୫ (ପି.ଟି.)

ଲଣ୍ଡନ, ୧୭୫୫ (ପି.ଟି.) ଦୁଇଲିଙ୍ଗ ବିପକ୍ଷ ସିରିଜରୁ ଆର୍ଡର ଓହରିଲେ। ଦୁଇଲିଙ୍ଗ ବିପକ୍ଷ ସିରିଜରୁ ଆର୍ଡର ଓହରିଲେ। ଦୁଇଲିଙ୍ଗ ବିପକ୍ଷ ସିରିଜରୁ ଆର୍ଡର ଓହରିଲେ।

ଲଣ୍ଡନ, ୧୭୫୫ (ପି.ଟି.) ଦୁଇଲିଙ୍ଗ ବିପକ୍ଷ ସିରିଜରୁ ଆର୍ଡର ଓହରିଲେ। ଦୁଇଲିଙ୍ଗ ବିପକ୍ଷ ସିରିଜରୁ ଆର୍ଡର ଓହରିଲେ। ଦୁଇଲିଙ୍ଗ ବିପକ୍ଷ ସିରିଜରୁ ଆର୍ଡର ଓହରିଲେ।

ଦୁଇଲିଙ୍ଗ ଖେଳାଳି ଲଣ୍ଡନରେ

ଲଣ୍ଡନ, ୧୭୫୫ (ପି.ଟି.)

ଲଣ୍ଡନ, ୧୭୫୫ (ପି.ଟି.) ଦୁଇଲିଙ୍ଗ ଖେଳାଳି ଲଣ୍ଡନରେ। ଦୁଇଲିଙ୍ଗ ଖେଳାଳି ଲଣ୍ଡନରେ। ଦୁଇଲିଙ୍ଗ ଖେଳାଳି ଲଣ୍ଡନରେ।

ଲଣ୍ଡନ, ୧୭୫୫ (ପି.ଟି.) ଦୁଇଲିଙ୍ଗ ଖେଳାଳି ଲଣ୍ଡନରେ। ଦୁଇଲିଙ୍ଗ ଖେଳାଳି ଲଣ୍ଡନରେ। ଦୁଇଲିଙ୍ଗ ଖେଳାଳି ଲଣ୍ଡନରେ।

ଡି'ଆର୍ସିଏ ସହ ରୁକ୍ମି କଳା ହାସିନୀୟାର

ଭାରତୀୟ, ୧୭୫୫

ଡି'ଆର୍ସିଏ ସହ ରୁକ୍ମି କଳା ହାସିନୀୟାର। ଡି'ଆର୍ସିଏ ସହ ରୁକ୍ମି କଳା ହାସିନୀୟାର। ଡି'ଆର୍ସିଏ ସହ ରୁକ୍ମି କଳା ହାସିନୀୟାର।

ଡି'ଆର୍ସିଏ ସହ ରୁକ୍ମି କଳା ହାସିନୀୟାର। ଡି'ଆର୍ସିଏ ସହ ରୁକ୍ମି କଳା ହାସିନୀୟାର। ଡି'ଆର୍ସିଏ ସହ ରୁକ୍ମି କଳା ହାସିନୀୟାର।

ଇଂଲଣ୍ଡ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ବିପକ୍ଷ ମ୍ୟାଚ ଫିକ୍ସ ହୋଇନି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭୫୫ (ପି.ଟି.)

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭୫୫ (ପି.ଟି.) ଇଂଲଣ୍ଡ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ବିପକ୍ଷ ମ୍ୟାଚ ଫିକ୍ସ ହୋଇନି। ଇଂଲଣ୍ଡ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ବିପକ୍ଷ ମ୍ୟାଚ ଫିକ୍ସ ହୋଇନି। ଇଂଲଣ୍ଡ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ବିପକ୍ଷ ମ୍ୟାଚ ଫିକ୍ସ ହୋଇନି।



ଆଲେକ୍ସ ମାର୍କାଲ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭୫୫ (ପି.ଟି.) ଇଂଲଣ୍ଡ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ବିପକ୍ଷ ମ୍ୟାଚ ଫିକ୍ସ ହୋଇନି। ଇଂଲଣ୍ଡ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ବିପକ୍ଷ ମ୍ୟାଚ ଫିକ୍ସ ହୋଇନି। ଇଂଲଣ୍ଡ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ବିପକ୍ଷ ମ୍ୟାଚ ଫିକ୍ସ ହୋଇନି।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭୫୫ (ପି.ଟି.) ଇଂଲଣ୍ଡ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ବିପକ୍ଷ ମ୍ୟାଚ ଫିକ୍ସ ହୋଇନି। ଇଂଲଣ୍ଡ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ବିପକ୍ଷ ମ୍ୟାଚ ଫିକ୍ସ ହୋଇନି। ଇଂଲଣ୍ଡ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ବିପକ୍ଷ ମ୍ୟାଚ ଫିକ୍ସ ହୋଇନି।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭୫୫ (ପି.ଟି.) ଇଂଲଣ୍ଡ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ବିପକ୍ଷ ମ୍ୟାଚ ଫିକ୍ସ ହୋଇନି। ଇଂଲଣ୍ଡ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ବିପକ୍ଷ ମ୍ୟାଚ ଫିକ୍ସ ହୋଇନି। ଇଂଲଣ୍ଡ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ବିପକ୍ଷ ମ୍ୟାଚ ଫିକ୍ସ ହୋଇନି।

ସ୍ୱଚ୍ଛ ରୁହନ୍ତୁ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ

ମାତ୍ର
₹5*
ରେ

4g

୧୫/-
ପେଟ ସଫା
Natural Laxative GRANULES
କଣା ପିନିଟିଟି ଗୋଟ

- no କୌଣସିକାର୍ଯ୍ୟ
- no ଏସିଡିଟି
- no ଗ୍ୟାସ୍

ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦରେ ପ୍ରେଶ୍ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ

ଏହା ତ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ 'ପେଟ ସଫା'ର ଉପ୍ୟାୟଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଚାହାଡ଼ି ଦେଖିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ଏହା ନିଜ ଶ୍ରେଣୀରେ ସର୍ବାଧିକ ଲୋକପ୍ରିୟ ବ୍ରାଣ୍ଡ ମାନ୍ୟତା ପାଇଛି। କିନ୍ତୁ ଏହା ସତ୍ୟ ଯଦି ଆପଣ ନିଜର ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ସାହାରା ନେଇଛନ୍ତି ତେବେ ପେଟ ସଫା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଆଶିଷ ଏକ ଶ୍ରେଣୀର ଗ୍ରୀଣ ପାଉର, ଆପଣ କେବଳ ଥରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାରକରି ଦେଖନ୍ତୁ, ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ଯେ ତା'ପରେ ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଉପକାରୀ ହୋଇଯିବେ।

୧୫/-
ପେଟ ସଫା
Natural Laxative Granules & Tablets

ପେଟ ସଫା

24x7 Helpline: 91197 88888 | petsaffa.com
Available at all medical & general stores