

ସାଇନାକ୍ସ ଉଦ୍ଭବ ପଦକ

ଓଡ଼ିଶା ରେଭିନ୍ୟୁ ପ୍ରତିଭା ସାଇନା ସାଲୋନିକା ଡିଭିଜନର ଉଦ୍ଭବ ପଦକ ସମ୍ପ୍ରଦାନ ଯୁଗ୍ମ ସୂଚକ ଓ ଶ୍ରଦ୍ଧାଧାରୀ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ସମ୍ପର୍କିତ ପଦକ ଦାନ କରାଯାଇଛି।

୧୨ ୧୦

ଦଶହରାରେ ତାପସାଙ୍କ 'ରଣ୍ଡି ରକେଟ୍'

ଦଶହରା ଉତ୍ସବରେ ତାପସା ପ୍ରଜାତି 'ରଣ୍ଡି ରକେଟ୍' ଆବିଷ୍କାର କରାଯାଇଛି।



$$\mu = \frac{\sum x_i}{n}$$

ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି। ଯେଉଁଠି ତାହା ଥିଲେ ତାହା ଧାର୍ଯ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚିବ। ଯେଉଁଠି ତାହା ଥିଲେ ତାହା ଧାର୍ଯ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚିବ। ଯେଉଁଠି ତାହା ଥିଲେ ତାହା ଧାର୍ଯ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚିବ।

ତଥାଗତ ସତପଥୀ

କାରଣ ରୁଣ୍ଡାମୁକ ଶିକାରୀ ଅଭାବ। ତୁଳନାତଃ ତେଣୁ ଦିଲ୍ଲୀରେ ଏହି ପ୍ରକାର ଶିକାରୀଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ କମ୍ କମ୍ ରଖାଯାଇଥିଲା। ଏଥିରେ ୧,୫୦,୦୦୦ ଲକ୍ଷମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟତମ ସଦସ୍ୟ ଥିଲେ।

ଭାରତରେ ମେଝିଲି

ଭାରତରେ ମେଝିଲି ଲକ୍ଷ୍ମଣ ସାହୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆବିଷ୍କୃତ ହୋଇଛି।

ହୋଇପାରି ନାହିଁ। ଏହାର



କେନ୍ଦ୍ର କେନ୍ଦ୍ରୀ ଦ୍ୱୀପରେ ଆଗ୍ନେୟଗିରି ଉଦ୍ଭବର ଶୋକାଳରେ ଘରକୁ ତଳିଯାଇଛି।

ଗୋଲ୍ଡ ଲୋଡ୍ ପୁସ୍ତକାଳୟ
ପୁସ୍ତକାଳୟ
58 ପରସ
7% ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି
ମଗଧୁରମ୍
ପାଳନାୟକ ଲିମିଟେଡ୍
Toll Free : 1800-420-22-33

USHA TRAVELS
For Cheapest Flight Tickets
1800 890 3566
OFFICE:
102, BHARATI TOWER, FOREST PARK, BHUBANESWAR - 751-009
Tel.: 0674-2595523, Mob.: 9937438896
NEAR BHUBANESWAR AIRPORT

କେନ୍ଦ୍ରୀ ଦ୍ୱୀପରେ ଆଗ୍ନେୟଗିରି ଉଦ୍ଭବର ଶୋକାଳରେ ଘରକୁ ତଳିଯାଇଛି।

ଗ୍ଲୋବାଲ ଡ୍ୱାର୍ଟିଂ ଦାୟୀ: ବିଧାୟକ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦୧୯ (ବୁଧ୍ୱର)

ଭୁବନେଶ୍ୱର ନୂଆ ଡ୍ରେନ୍‌ରେ ପଡ଼ି ନିଷେଧକ ହୋଇଯାଇଥିବା ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀ ଛାତ୍ର ଜ୍ୟୋତିପ୍ରକାଶ ଦେବଦୋଳ ମୃତଦେହ ହୋଇଛନ୍ତି। ଏହି ଘଟଣାରୁ ନେଇ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ଆନ୍ଦୋଳନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି। ଭୁବନେଶ୍ୱର ମହାନଗର ନିଗମ (ବିଏମ୍‌ସି)ର ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କୁ ଦାୟୀ କରାଯାଇଛି।

ମୃତଦେହ ନେତୃତ୍ୱ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ସରକାରଙ୍କ ଅନୁମତି କ୍ରମେ ବିଏମ୍‌ସିର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଡାକ୍ତରୀ ଯାତ୍ରା କରାଯାଇଛି।

୨୦ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଛାତ୍ରଙ୍କ ମୃତଦେହ ମିଳିଲା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦୧୯ (ବୁଧ୍ୱର)

ଦୀର୍ଘପ୍ରାୟ ୨୦ ଘଣ୍ଟା ପରେ ରାଜଧାନୀର ନୂଆ ଡ୍ରେନ୍‌ରେ ପଡ଼ି ଚାଲିଯାଇଥିବା ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀ ଛାତ୍ର ଜ୍ୟୋତିପ୍ରକାଶ ଦେବଦୋଳ (୧୫) ମୃତଦେହ ମିଳିଲା। ଅଧିକାରୀଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଅଳ୍ପବୟସ୍କ ପିଲା ପରେ ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀର ନିଗମ ଡ୍ରେନ୍‌ରେ ଉଦ୍ଭବ ହୋଇଛି।

- ଗୁଣ୍ଡାମୁକ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ
- ରାତି ହୋଇଯିବାରୁ
- ଉଦ୍ଭବ ହୋଇଥିବା
- ଠଳର ଚଳାଚଳ ସମୟରେ
- ରାତି ହୋଇଥିବା
- ଗୋକାଳୁ ପରିବେଶରେ
- ସ୍ୱର୍ଗପୁରରେ ହୋଇଛି ଶେଷକୁଣ୍ଡ

ଡିଲ୍‌ଡ୍ରେନ କୋର୍ଟରେ ସାକ୍ଷ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଆରମ୍ଭ

ନୟାଗଡ଼ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ଦୌରାଜକ ଡିଆ

ଡିଲ୍‌ଡ୍ରେନ କୋର୍ଟରେ ସାକ୍ଷ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ଏହି ମାମଲାରେ ୭୦ ଜଣ ସାକ୍ଷୀ ଥିବାବେଳେ ସୋନିକା ମଧ୍ୟ ସାକ୍ଷ୍ୟ ଦେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଛି। ଏହି ମାମଲାରେ ୭୦ ଜଣ ସାକ୍ଷୀ ଥିବାବେଳେ ସୋନିକା ମଧ୍ୟ ସାକ୍ଷ୍ୟ ଦେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଛି।

ଓଡ଼ିଆରେ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ସାହୁ କେତେ ସହଜ

ଲକ୍ଷ୍ମଣ ସାହୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆବିଷ୍କୃତ ହୋଇଛି। ଏହି ପ୍ରକାର ଶିକାରୀଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ କମ୍ କମ୍ ରଖାଯାଇଥିଲା। ଏଥିରେ ୧,୫୦,୦୦୦ ଲକ୍ଷମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟତମ ସଦସ୍ୟ ଥିଲେ।

ଛାତ୍ରଙ୍କ ଗୁଳିରେ ୮ ମୃତ

ଋଷିଆ ସୁନିଉର୍ସିଟିରେ ଉତ୍ତରକାଣ୍ଡ

ଋଷିଆର ପର୍ଗାମେଣ୍ଟ ସୁନିଉର୍ସିଟିରେ ଘୋରାଣା ଘଟଣା ହୋଇଛି। ଛାତ୍ରଙ୍କ ଗୁଳିରେ ୮ ମୃତ ହୋଇଛି। ଏହି ଘଟଣାର ମଧ୍ୟମଧ୍ୟରେ ଛାତ୍ରଙ୍କ ଗୁଳିରେ ୮ ମୃତ ହୋଇଛି।

ଅଧିକ ସ୍କିନ୍ ହୋଇଥିଲେ...



ସ୍କିନ୍ ଯତ୍ନ
ବର୍ଷାଦିନେ ଅଧିକ ସ୍କିନ୍ ସ୍କିନରେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। ତେବେ ଏଭଳି ହୃତାର ଯତ୍ନ କିପରି ନେବେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ...

- ▶ ବର୍ଷାଦିନେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଆର୍ଦ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି କାରଣରୁ ହୃତା ଅଧିକ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ। ତେଣୁ ଏହି ଋତୁରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୃତାର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ।
- ▶ ବିନମ୍ଭ ଅତିକମ୍ଭରେ ଦୁଇଥର ମୁହଁକୁ କ୍ଷୁଦ୍ରାଘାତରେ ଧୁଆନ୍ତୁ। ଅଧିକ ଥର ମୁହଁ ଧୁଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। କାରଣ ମୁହଁକୁ କୋରରେ ଘଷିଲେ ଗ୍ରନ୍ଥୀଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯିବା ଫଳରେ ଅଧିକ ତୈଳ ସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ।
- ▶ ମନସ୍ତନ୍ତରେ ହୃତା ଅନୁସାରେ ହିଁ ସ୍ୱାଚ୍ଛିତ୍ୱ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ ସବୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ବିଶେଷକରି ଅଧିକ ସ୍କିନରେ ଲୋକେ ଏହି ଋତୁରେ ସ୍ୱାଚ୍ଛିତ୍ୱ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ଅଧିକ ସତର୍କ ହେବା ଉଚିତ୍।
- ▶ ମନସ୍ତନ୍ତରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ବିଶେଷଭାବେ ସଚେତନ ହେବା ଜରୁରୀ। ଅତ୍ୟଧିକ ମସଲା ତଥା ତେଲଛଣା ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଖାଇବା ସହିତ ଲୁଣ ମଧ୍ୟ କମ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ୍।
- ▶ ଓଡ଼ମ୍ପଲ୍ ସ୍କ୍ରବ୍ ଏବଂ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ସ୍କ୍ରବ୍ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।
- ▶ ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଗୋନର ଲଗାଇ ଶୋଇବା ଉଚିତ୍। କାରଣ ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ଦ୍ରାବ୍ୟ ଠିକ୍ ଲେବଲ୍ ଠିକ୍ ରହିଥାଏ।
- ▶ ଶରୀରକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ପାଲ୍ ପ୍ରଭୃତ ପାଣି ପିଆନ୍ତୁ। ଫଳରେ ବ୍ରଣ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେବ ନାହିଁ।
- ▶ ମେକ୍‌ଅପ୍ ଲଗାଇଥିଲେ ଭଲଭାବରେ ଦେବି ଖାଇସ୍ କିମ୍ବା ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ସଫା କରନ୍ତୁ।
- ▶ ବର୍ଷାଦିନେ ମଧୁ ଏବଂ ତିନି ମିଶାଇ ସ୍କ୍ରବ୍ କରନ୍ତୁ। ଏହା ହୃତାରେ ଥିବା ମୃତ କୋଷକୁ ବାହାର କରି ରୋମ୍ କ୍ଷୟକୁ ଖୋଲି ଦେଇଥାଏ ଓ ହୃତା କୋମଳ ହୋଇଥାଏ।

ବର୍ଷା ଦିନେ ଲେଦର୍ ସାମଗ୍ରୀର ଯତ୍ନ

ବର୍ଷାଦିନେ ଲେଦର୍ ତିଆରି ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କଲେ ତାହା ପାଣି ଲାଗି ଖରାପ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ। ତେଣୁ ଏସବୁ ଜିନିଷର ଯତ୍ନ କିପରି ନେବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ...



ଲେଦର୍ ଜିନିଷ ଯଥା ଭାଗ, ବେଲ୍ଟ, ଜ୍ୟାକେଟ୍, ଜ୍ୟାନିଂ, ପର୍ସ ଆଦି କିଣିଲା ବେଳେ, ଭଲ କ୍ୟାଲିଚର କିଣନ୍ତୁ। କାରଣ ଖରାପ କ୍ୟାଲିଚର ଜିନିଷ ବର୍ଷା ଦିନେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ବର୍ଷାପାଣି ବାଜି ତାହା ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ।

- ▶ ଲେଦର୍ ଜିନିଷ ବର୍ଷାରେ ଓଦା ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ତାକୁ ହାଲକା ବ୍ରସ୍‌ରେ ସଫା କରି, ଚୁମ୍ବ ଚୋଷିତରୂପେ ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଅଧିକ ଖରା କିମ୍ବା ନିଆଁକୁ ଆସିବେ ନିଆଁ ନାହିଁ। ଏହାକୁ ଆପଣ ଟାଣି ବା ପେପରରେ ପୋଛି ଶୁଖାଇ ପାରିବେ।
- ▶ ବର୍ଷା ଦିନେ ପରିବେଶ ଅଧିକ ଆର୍ଦ୍ର ଥାଏ। ତେଣୁ ଏହା ବାୟୁ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ନଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ। ସେଥିପାଇଁ ଆପଣ ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୁଖିଲା ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ମଝିରେ ମଝିରେ ବାହାର କରି ପୋଛି ପୁଣି ରଖନ୍ତୁ।

ଲେଦର୍ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ସଫା ଓ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ। କାରଣ ବର୍ଷା ଦିନେ ଏଥିରେ ପିମ୍ପି ଲାଗିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ। ମୁଖ୍ୟତଃ ଲେଦର୍ କ୍ୟାକେଟ୍ କୁ ନ ଚାଲି ଏହାକୁ ହାଲୁକାରେ ଖୁଲାଇ ରଖନ୍ତୁ।

- ▶ ଯଦି ବର୍ଷାରେ ଭିଜି ଆପଣ ଘରକୁ ଫେରିବା ବେଳେ ଆପଣଙ୍କ କୋଡା ବା ଚପଲରେ ମାଟି ଲାଗିଛି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଏହାକୁ ଧାରେ ଧାରେ ସଫା କରନ୍ତୁ। ନ ହେଲେ ବହୁ ସମୟ ଦିନେ ତାହା ଚପଲରେ ବାଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହିତ ଖରାପ କରିଥାଏ।

ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବା ସହିତ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଏବେ ମହିଳାମାନେ କ୍ୟାରିୟରକୁ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛନ୍ତି। ହେଲେ ଅନେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ୟାରିୟର ଚୟନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ। ବେଳେବେଳେ ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତା ତ ଆଉ କେବେ ଚରବରରେ ଅନ୍ୟ କାହାର ପ୍ରରୋଚନାରେ ପସନ୍ଦ କରିଥିବା କ୍ୟାରିୟରରେ ମନମାନେନା। ହୁଏତ ସେହି କ୍ୟାରିୟରରେ ଭଲ ଅର୍ଥ ଓ ସମ୍ମାନ ମିଳୁଥାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ କିଛି ଦିନ ପରେ ମନେହୁଏ ଆଉ କିଛି କରିଥିଲେ ଭଲ ହୋଇଥାନ୍ତା।

ପାରିବାରିକ କାରଣ : କମ୍ ବୟସରେ କ୍ୟାରିୟର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା କିମ୍ବା ଘର ଲୋକଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ କ୍ୟାରିୟର ବାଛିବା ଫଳରେ ଅନେକ ସମୟରେ ତାହା ଭୁଲ ପରି ମନେହୁଏ। ବିଶେଷକରି ମହିଳାଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ ବିବାହ ପରେ କିପରି ରହିବ ତାହା ଚିନ୍ତା କରି ସେମାନଙ୍କୁ କ୍ୟାରିୟର ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ଚାପ ପକାଯାଏ। ବିଶେଷକରି ଶାଶୁଘର କିମ୍ବା ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ପରିଚ୍ଛିନ୍ନ ହିସାବରେ ତାଙ୍କୁ କ୍ୟାରିୟର ବାଛିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଆକୃତି ଚାପ ପକାଯାଏ। ତେଣୁ ସବୁ ସମ୍ପର୍କରେ ସମନ୍ୱୟ ରଖିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ବାଧ୍ୟ ବାଧ୍ୟତାରେ ବି କ୍ୟାରିୟର ବାଛିପାରିବେ। କିନ୍ତୁ ମନପସନ୍ଦର କ୍ୟାରିୟର କରି ନ ପାରିଲେ ହୁଏତ ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ମାନସିକ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏମିତି କି ତିପ୍ରେସନ ଭଳି ସମସ୍ୟା ବି ଦେଖା ଦେଇପାରେ। କ୍ୟାରିୟରରେ ସଫଳତା ନ ଥିଲେ ଏଭଳି ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଜୀବନରେ ଶାନ୍ତି ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ। ତେଣୁ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ କ୍ୟାରିୟର ବଦଳାଇବାର ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍।

ବଦଳାଇବା ପୂର୍ବରୁ: କ୍ୟାରିୟରକୁ ନେଇ ଚେନସର୍ସ ଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ଭଲଭାବେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍ କି ପ୍ରକୃତରେ ଅସୁବିଧା କେଉଁଠି। ନିଜକୁ ଆମ୍ ସମୀକ୍ଷା କରି ଜାଣିବା ପାଇଁ ତେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର କି ପ୍ରକୃତରେ କ୍ୟାରିୟର ଭଲ ଲାଗୁଛି ନା ଅବା ଅପିଏ ପରିବେଶ। କାରଣ ଅନେକ ସମୟରେ ଅପିଏରେ ବଦଳ



କ୍ୟାରିୟର ସ୍ୱପ୍ନ

ପ୍ରଥମ ପ୍ରେମ ଭଳି କ୍ୟାରିୟର ଗଢ଼ିବାର ସ୍ୱପ୍ନ ବି ବେଶ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ। ହେଲେ ଅର୍ଥ ଲୋଭରେ ହେଉ ବା ଅନ୍ୟ ପ୍ରରୋଚନାରେ, ବେଳେବେଳେ ଭୁଲ୍ ହୋଇଯାଏ କ୍ୟାରିୟର ନିଷ୍ପତ୍ତି। ଅଭିଭୂକ୍ତିର ସବୁ ସୁଯୋଗ ଥିଲେ ବି ମିଳିନି ଆମ୍ଭେପୁଣି। ଏମିତି ଏକ ସମୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସାମ୍ନା କରିବା ବି ଜରୁରୀ ହୋଇପଡ଼େ...

ହୋଇପାରିବ। ଏମିତି ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ବହୁ ବିଳମ୍ବରେ କ୍ୟାରିୟର ବଦଳାଇ ସଫଳ ହୋଇ ପାରିଛନ୍ତି।

କାମ ଛାଡ଼ିବା ଆଗରୁ: କ୍ୟାରିୟରକୁ ନେଇ ନିରାଶ। ଥିଲେ ହଠାତ୍ ଚାକିରି ଛାଡ଼ିଦେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ବରଂ ଛାଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ଭାବିବା ଦରକାର କି ନୂଆ

କ୍ୟାରିୟରରେ କ'ଣ ସବୁ ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ। ହୁଏତ ଚରବରରେ ନିଆଯାଇଥିବା ନିଷ୍ପତ୍ତି ଭବିଷ୍ୟତରେ ବହୁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ହଠାତ୍ ଚାକିରି ଛାଡ଼ିଲେ ହୁଏତ ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା କାରଣରୁ ଅସୁବିଧା ଆସିପାରେ। ତେଣୁ ଭାବିବିଜି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଅନ୍ତୁ।

ଏମାନେ କ'ଣ କହୁଛି

ବ୍ୟବସାୟ ଆରମ୍ଭ କରିଛି
କ୍ୟାରିୟର ସ୍ୱପ୍ନକୁ ପୂରା କରିବା ପାଇଁ ପୂର୍ବ ଏବେ ଚିନ୍ତା ଭଣ୍ଡାରି ବ୍ୟବସାୟ ଆରମ୍ଭ କରିଛି। କିନ୍ତୁ ଉପକାଳି କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପଦ ଲୋକଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲି। ହେଲେ ଏମିତି ଏକ ବୃତ୍ତରେ ମୋ ମନ ମାଡି ନ ଥିଲା। ମୁଁ ଆଉ କିଛି ଅଧିକ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଥିଲି। ସେଥିପାଇଁ ଏବେ ବ୍ୟବସାୟ ଆରମ୍ଭ କରିଛି। ତା' ଛଡ଼ା ଏବେ ମୋ ପିଲାମାନେ ବଡ଼ ହୋଇଗଲେଣି। ତେଣୁ ଘରକାମ କରି ପୁଁ ବେଶ୍ ସହଜରେ ଏହି କାମ କରିପାରୁଛି।

— ପୂଷ୍ପାଞ୍ଜଳି ପାତ୍ର, ବ୍ୟବସାୟୀ, କେନ୍ଦୁଝର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

କ୍ୟାରିୟରକୁ ନେଇ ପୂର୍ଣ୍ଣସ୍ୱୀ
ଘରେ ସମସ୍ତଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ ଓଏଏଏ ପାଇଁ ମୁଁ ପରୀକ୍ଷା ଦେଇଥିଲି। କିନ୍ତୁ ମତେ ଶିକ୍ଷକତା କରିବା ପାଇଁ ଲଜ୍ଜା ଥିଲା। ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମୁଁ ପୁଣି ଥରେ ବିଚାର କରି ଶିକ୍ଷକ ଚାକିରି ପାଇଁ ଆବେଦନ କରିଥିଲି। ଆଉ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବି ମତେ ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ମିଳି ଯାଇଥିଲା। ଏବେ ଏହି କ୍ୟାରିୟର କରି ମୁଁ ବହୁତ ଖୁସି ଅଛି।

— ଅଞ୍ଜଳି ଚୋଡ଼ି, ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ, ଦଶପଲ୍ଲୀ, ନୟାଗଡ଼



ବ୍ୟବହାର ଭଲ ଲାଗିନି କିମ୍ବା ବୃଦ୍ଧି ଅନୁସାରେ ମିଳୁଥିବା ଦରମାରେ କମ୍ ଲାଗିଥାଏ। ଏମିତି କିଛି କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ବିରକ୍ତ ଲାଗେ। ତେଣୁ କ୍ୟାରିୟର ବଦଳାଇବା ଆଗରୁ ଭଲଭାବେ ଚିନ୍ତା କରି ନିଅନ୍ତୁ।

ନିଜକୁ ଅପଡେଟ୍ ରଖନ୍ତୁ: ସମାଜର ସବୁ ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ଅପଡେଟ୍ ରୁହନ୍ତୁ। ତେଣୁ କେଉଁ କ୍ୟାରିୟର ବାଛିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଭାବମୂର୍ତ୍ତି ଅନୁସାରେ ଠିକ୍ ହେବ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିପାରିବେ। ତା' ଛଡ଼ା କେଉଁ କ୍ୟାରିୟର ପାଇଁ କିଭଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ



ସଫା ରହିବ ରୋଷେଇ ଘର



ଗରମ ପାଣିରେ ଏକ ଚାମଚ ବେକିଙ୍ଗ ପାଉଁର ଏବଂ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଏକ ସ୍ତ୍ରୋ ବୋତଲରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ମଇଳା ଦାଗ ଉପରେ ସ୍ତ୍ରୋ କରନ୍ତୁ। ୨ ଲୁଗା ମିନିଟ୍ ପରେ ସେହି ଜାଗାକୁ କପଡ଼ାରେ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ, ଦାଗ ସବୁ ସଫା ହୋଇଯିବ।

ବାସନଧୂଆ ସାବୁନ: ବାସନ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ସାବୁନ କିମ୍ବା ଲିଜ୍ଜୁଇଲ୍ କିମ୍ବା ରୋଷେଇ ଘର ସଫା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିହେବ। ଗରମ ପାଣିରେ ବାସନଧୂଆ ଲିଜ୍ଜୁଇଲ୍ ମିଶାଇ ଦାଗଥୁବା ସ୍ଥାନରେ ପକାଇ ସ୍କ୍ରବ୍ କରନ୍ତୁ ଏହା କିଛି ପଡ଼ିବ।

ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ି

କଞ୍ଚାର ପନିର

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ: ତେଲ-୧ଥା ଗାମଚ, ଲବଙ୍ଗ- ୩ଟି, ତେଜପତ୍ର- ୧ଟି, ଡାଳଚିନି ୧ ଖଣ୍ଡ, ଜିରା-୧ ଖଣ୍ଡ, ଚୁରୁଚାତି- ୩ଟି, ଅବା ପେଷ୍ଟ-୧ଗାମଚ, ପାନମଧୁରି ଗୁଣ୍ଡ- ୧ଗାମଚ, କ୍ଷୀର- ୧ଲୁଗା, ହଳଦୀ- ୧ଥା ଗାମଚ, ଧନିଆପତ୍ର-ଅଳ୍ପ, ପନିର-୩୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ଲୁଣ- ୩୫ ସି.ସି. ଅନୁସାରେ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ପ୍ୟାନ୍‌ରେ ଅଳ୍ପ ତେଲ ପକାନ୍ତୁ। ତେଲ ଗରମ ହୋଇ ଆସିଲା ବେଳକୁ ସେଥିରେ ଲବଙ୍ଗ, ତେଜପତ୍ର, ଜିରା, ଚୁରୁଚାତିକୁ ପକାଇ ହାଲକା ଭାବେ ଭାଜନ୍ତୁ। ଏବେ ସେଥିରେ ଅବା ପେଷ୍ଟ ଓ ପାନମଧୁରି ଗୁଣ୍ଡ ପକାନ୍ତୁ। ମିଶ୍ରଣଟି

ପେଡ଼ି ନ ଯିବା ଲାଗି ଚୁଲାଇଲୋ ଫ୍ଲୋୟର୍ ହୋଇ ଯାଏ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ପନିରକୁ ରଖନ୍ତୁ। ଏବେ ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଓ କ୍ଷୀର ଭାଜନ୍ତୁ। ରିକେ ଫୁଟି ଆସିଲା ବେଳକୁ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ପକାନ୍ତୁ। ସେହିପରି ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ୟାନ୍‌ରେ ତେଲ ପକାଇ ପନିରକୁ ଅଳ୍ପ ଲାଲ୍



