

ସଂକ୍ଷେପରେ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଚକ୍ଷା ଆତ୍ମସାତ ଅଭିଯୋଗ

‘ଅନୁଭବର କବିତା ହିଁ ବାସ୍ତବ କବିତା’

ଜିଲ୍ଲା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସମ୍ମୁଖରେ ଧାରଣା

ହାଲତ୍ରା ଧକ୍କାରେ ଜଣେ ମୃତ ବକ୍ତା, ୨୦୧୬ (ଡି.ଏମ୍.ଏ.): କିଶୋରନଗର ବ୍ଲକ୍ ସାହାକରୀଯୋଗ୍ୟା ଗ୍ରାମରେ ଯୋଗଦାନ ସକାଳେ ଏକ ହାଲତ୍ରା ଧକ୍କାରେ ସେହି ଗ୍ରାମର ସନକ ରେହେରାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି।



କଣାପତି, ଏକ ହାଲତ୍ରା (ନିମ୍ନର ଓଆର-୧୯ ପି-୦୯୦୦) ଗ୍ରାମ ରାସ୍ତାରେ ଯାଉଥିଲା। ସାମାନ୍ୟ ସନକ ଆସୁଥିବାବେଳେ ଚାଳକ ହାଲତ୍ରାଟି ଧକ୍କା ଦେଇଥିଲା।



ଅଭିଯୋଗ ପାଇଁ ଆସିଥିବା ଅଭିଭାବକମାନେ।

କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଦାବି କଲେ ଅଭିଭାବକ

କୋଭିଡ୍ ସମୟରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନ ବାବଦକୁ ପ୍ରଥମରୁ ୫ମ ଓ ସ୍ତରକୁ ଅଣ୍ଟାପ ଶ୍ରେଣୀ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଆସିଥିବା ଚକ୍ଷା ଦେଖାଯାଇଛି।

ସାମାଜିକ ସମ୍ପଦ ବହୁ ଅଭିଭାବକ ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଛନ୍ତି। ସ୍କୁଲ ପରିଚାଳନା କମିଟି ସଭାପତି ଓ ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଜଣାଇବା ପରେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ସରକାରଙ୍କ ଉତ୍ତର ମିଳି ନ ଥିଲା।

ଦେଶାନାମ ସହରସ୍ଥିତ ଗାୟତ୍ରୀ ନଗରଠାରେ ସାହିତ୍ୟ ପତ୍ରିକା ‘ବିଭାବନା’ର ୩୫ତମ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସରରେ ‘କବିତା କର୍ମଶାଳା’ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି।



ଅଗ୍ରପଥ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରତିବାଦରେ କଂଗ୍ରେସ ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଧାରଣାରେ।

ଦେଶାନାମ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀ କଂଗ୍ରେସ ସମସ୍ତ ଅଗ୍ରପଥ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରତିବାଦରେ ଜିଲ୍ଲା ସଭାପତି ସରୋଜ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଯୋଗଦାନ କରାଯାଇଥିଲା।

୫ ପୁଅ ନାମ ସାପ ଉଦ୍ଧାର

ସାପମାଲ, ୨୨।୬ (ଡି.ଏମ୍.ଏ.): ଦେଶାନାମ ଜିଲ୍ଲା ଓଡ଼ିଶା ଲୁକ୍ ଦାକୋ ପଞ୍ଚାୟତ ଅନ୍ତର୍ଗତ ସୋଡ଼ାପୁରୀ ଗ୍ରାମର ବାସିନ୍ଦା ସୁନାମ ମହାଭୋରଙ୍କ ଘରୁ ସାପମାଲ ଏକ ପଞ୍ଚ ଫୁଡ଼ର ନାମ ସାପ ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇଛି।

ଫ୍ଲୋଣ୍ଡର ପୁସ୍ ଏକ୍ସଟେକ୍ଟ ବାଢ଼କ୍ ବଜାର ପ୍ରବେଶ



ଫ୍ଲୋଣ୍ଡର ପୁସ୍ ଏକ୍ସଟେକ୍ଟ ବାଢ଼କ୍ ବଜାର ପ୍ରବେଶ କରାଯାଇଛି।

ଦେଶାନାମ ଅଧିକ, ୨୦୧୬: ଦେଶାନାମ ହିରୋ ମୋଟୋକାର୍ପ ଅଧିକୃତ ବିକ୍ରେତା ସୋମ ଆଟୋ ପକ୍ଷରୁ ସୋମନଗର ଫ୍ଲୋଣ୍ଡର ପୁସ୍ ଏକ୍ସଟେକ୍ଟ ବାଢ଼କ୍ ବଜାର ପ୍ରବେଶ ମହାସମାରୋହରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି।

କେକ୍ କାଠି ଏହାର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ଅଧ୍ୟାଧୁନିକ ଜ୍ଞାନକୌଶଳରେ ନିର୍ମିତ ଏହି ମୋଟର ସାଇକେଲରେ ଫୁଲ ଡିଜିଟାଲ୍ ମିଟର, ରିୟାକ୍ଟରମ୍ ମାଇଲିଫାଇଲ୍ ଇଣ୍ଡିକେଟର, କଲ୍ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ଆଲର୍ଟ୍ କୁଡୁଅ ସହିତ ଏଲିକ୍ଟ୍ରିକ୍ ହାଲ୍-ଇଣ୍ଡିକେଟର୍ ପୋଜିଟିଭ୍ ଲ୍ୟାମ୍ପ, ୟୁଏସ୍ଡି ମୋବାଇଲ୍ ଚାର୍ଜିଂ ଓ ସାଇକ୍ ଷ୍ଟାଲ୍ ଇଞ୍ଜିନ୍ କଟ-ଅଫ୍ ଭଳି ଅନେକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ରହିଛି।

ସାପ କାମୁଡ଼ାରେ ନାବାଳକ ମୃତ

ବକ୍ତା, ୨୦।୬ (ଡି.ଏମ୍.ଏ.): କିଶୋରନଗର ବ୍ଲକ୍ ହଣ୍ଡପା ଆନା ଅର୍ଜୁନଧରା ଗ୍ରାମର କୁନ୍ଦଳାଳ କାନ୍ଧିଆ(୧୪)ଙ୍କ ସୋମବାର ସାପ କାମୁଡ଼ାରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି। ସେ ରବିବାର ଭାତିରେ ଶୋଇଥିବାବେଳେ ଏକ ବିଷଧର ସାପ ତାଙ୍କ ବାମ ହାତକୁ କାମୁଡ଼ି ଦେଇଥିଲା।

India Culture Ministry advertisement for the 15th anniversary of the National Cultural Resource Centre. Includes logo, text in Odia, and website information.

GOVERNMENT OF ODISHA OFFICE OF THE SUPERINTENDING ENGINEER, RWSS DIVISION, KORAPUT. Advertisement for National Competitive Bidding Through E-Procurement.

Govt. of India, Ministry of Defence Defence Estates Office, Odisha Circle SECOND E-AUCTION NOTICE. Advertisement regarding tree auction.

ମଳପଙ୍କ ପରିଚାଳନା କେନ୍ଦ୍ର ପରିଦର୍ଶନ

ଦେଶାନାମ ଅଧିକ, ୨୦୧୬: ଦେଶାନାମ ପୌରସଂସ୍ଥା ପକ୍ଷରୁ ୮୮ ଓ ୩୫ ବାସକ୍ଷୁଦ୍ରମ ଅଞ୍ଚଳରେ ନିର୍ମିତ ମଳପଙ୍କ ପରିଚାଳନା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ସୋମବାର ସୁନିସେଟ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଓ ଓଡ଼ିଶା ସୁନିସେଟ୍ ସାନିଟେସନ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ସିପ୍ରା ସାହୁଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଉଦ୍ଘାଟନୀୟ, ପରିମାପକ, ରାଜସ୍ଥାନ, ବିହାର, ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ, ତାମିଲନାଡୁ, ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ, କର୍ନାଟକ ଆଦି ରାଜ୍ୟର ସୁନିସେଟ୍ ମୁଖ୍ୟମାନେ ଏହି ପ୍ରତିନିଧି ଭାବରେ ଆସିଥିଲେ।



ସୁନିସେଟ୍ ପ୍ରତିନିଧି ଦଳ ମଳପଙ୍କ ପରିଚାଳନା କେନ୍ଦ୍ର ପରିଦର୍ଶନ କରୁଛନ୍ତି।

ଓଡ଼ିଶା ଗ୍ରାମ୍ୟ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ (Odisha Gramya Bank) advertisement. Includes bank logo, services, and contact information.



ଭୁବନେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା କଂଗ୍ରେସ କମିଟି ପକ୍ଷରୁ ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଏହି ସଭାରେ ସମାବେଶ କରାଯାଇଛି ।

ଅଭିପଥ ଯୋଜନା ପ୍ରତ୍ୟାହାର କର: କଂଗ୍ରେସ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭ତମ (ଭୁବନେଶ୍ୱର)

ରାଜ୍ୟବ୍ୟାପୀ ସତ୍ୟାଗ୍ରହ

କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଯୋଜନା ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଆବେଦନ କରିବା ପାଇଁ କଂଗ୍ରେସ ପକ୍ଷରୁ ସତ୍ୟାଗ୍ରହ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ଏହି ସତ୍ୟାଗ୍ରହ ଦିନ ୧୦ରୁ ୧୯ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ଏହି ସତ୍ୟାଗ୍ରହ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କଂଗ୍ରେସ ନେତାମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଇଛି ।

ଯୋଜନା ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଆବେଦନ କରିବା ପାଇଁ କଂଗ୍ରେସ ପକ୍ଷରୁ ସତ୍ୟାଗ୍ରହ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ଏହି ସତ୍ୟାଗ୍ରହ ଦିନ ୧୦ରୁ ୧୯ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି ।

ମାତ୍ର ୪ ବର୍ଷ ପାଇଁ ନିୟୁତ୍ତି କରାଯାଇ ପାରୁଥିବା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସର୍ବୋତ୍ତମ ନିୟମାବଳୀ ପ୍ରତି ସମାଜର ସମସ୍ତ ସଂଗଠନମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଇଛି । ଏହି ନିୟମାବଳୀ ପ୍ରତି ସମାଜର ସମସ୍ତ ସଂଗଠନମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଇଛି ।

ପୋସ୍ଟ ଯୁଗ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସାକ୍ଷାତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଲା ଭାଜପା

ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ ପଞ୍ଚାୟତିରା ସମିତିର ସଭାପତିଙ୍କୁ ମାମୁଳିରୁ ବାହାର କରିବାକୁ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉ



ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ ପଞ୍ଚାୟତିରା ସମିତିର ସଭାପତି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭ତମ (ଭୁବନେଶ୍ୱର)

ଏହା ଦ୍ୱାରା ଯଦି ସକାରାତ୍ମକ
ମନୋଭାବ ତିଆରି ହେବ,
ଅସୁବିଧା କେଉଁଠି ବିଜେଡି

ପ୍ରଶ୍ନରୁ ଯୁଗ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସାକ୍ଷାତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଲା ଭାଜପା । ପୋସ୍ଟ ଯୁଗ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସାକ୍ଷାତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଲା ଭାଜପା । ପୋସ୍ଟ ଯୁଗ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସାକ୍ଷାତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଲା ଭାଜପା ।

ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ ପଞ୍ଚାୟତିରା ସମିତିର ସଭାପତିଙ୍କୁ ମାମୁଳିରୁ ବାହାର କରିବାକୁ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉ । ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ ପଞ୍ଚାୟତିରା ସମିତିର ସଭାପତିଙ୍କୁ ମାମୁଳିରୁ ବାହାର କରିବାକୁ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉ ।

ଭାଜପାରେ ଯୋଗଦେଲେ କଂଗ୍ରେସ, ସିପିଆଇ ନେତା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭ତମ (ଭୁବନେଶ୍ୱର)

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସମାଜବାଦୀ ଦଳର ନେତାମାନେ ଭାଜପାରେ ଯୋଗଦେଇଥିବା ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି ।

କଂଗ୍ରେସ, ସିପିଆଇ ନେତାମାନେ ଭାଜପାରେ ଯୋଗଦେଇଥିବା ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି ।

କଂଗ୍ରେସ, ସିପିଆଇ ନେତାମାନେ ଭାଜପାରେ ଯୋଗଦେଇଥିବା ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି ।

The Odisha Small Industries Corporation Ltd. Tender Notice No. 2703/MKT/OSIC Dt.24.06.2022. The OSIC Ltd., Cuttack invites sealed bids from experienced Manufacturers for supply of Dual Desk-cum-Bench, Teachers table & Chair to Odisha Adarsha Vidyalaya Schools under Boudh district.

The Odisha Small Industries Corporation Ltd. Tender Notice No. 2899/RE/OSIC Dt.24.06.2022. The Managing Director, OSIC Ltd., Cuttack invites tender from experienced bidders/agencies for the work "Empanelment of event management agencies for organizing and managing various events functions and exhibitions".

GOVERNMENT OF ODISHA Email: rd_nuapada@rediffmail.com OFFICE OF THE SUPERINTENDING ENGINEER RURAL WORKS DIVISION, NUAPADA Bid Identification No. RWNPD - 04 (Online) of 2022 - 23 Date: 22.06.2022

WORKS DEPARTMENT OFFICE OF THE CHIEF CONSTRUCTION ENGINEER, EASTERN CIRCLE (R&B), BALASORE No. B-309 e-mail: seec_bls@rediffmail.com

ଉତ୍ତରାଧିକାରୀଙ୍କୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚା



ସେବାଶିଷ୍ୟ



ବେବପ୍ରିୟ



ସୌମ୍ୟଶକର

ଆନନ୍ଦପୁର, ୨୭ତମ (ସ.ପ୍ର.)

ଘଷିପୁରା ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀ

ଘଷିପୁରା ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀରେ ବିଜେଡି ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନିର୍ବାଚନ କରାଯାଇଛି । ଘଷିପୁରା ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀରେ ବିଜେଡି ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନିର୍ବାଚନ କରାଯାଇଛି ।

ଘଷିପୁରା ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀରେ ବିଜେଡି ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନିର୍ବାଚନ କରାଯାଇଛି । ଘଷିପୁରା ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀରେ ବିଜେଡି ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନିର୍ବାଚନ କରାଯାଇଛି ।

ଘଷିପୁରା ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀରେ ବିଜେଡି ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନିର୍ବାଚନ କରାଯାଇଛି । ଘଷିପୁରା ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀରେ ବିଜେଡି ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନିର୍ବାଚନ କରାଯାଇଛି ।

GOVERNMENT OF ODISHA No. O-543 "e" PROCUREMENT NOTICE Bid Identification No. Online-AGL-03 of 2022-2023

ଉତ୍ତରାଧିକାରୀଙ୍କୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚା (ବାର୍ଦ୍ଧମିଆଦି ଲିଜ ନିମନ୍ତେ ନିଲାମ ଇଚ୍ଛାହାର) ପତ୍ର ସଂଖ୍ୟା: ୧୬୭୦ ତାରିଖ: ୨୩ ଜୁନ ୨୦୨୨

ଘରେ ଅଛି ଔଷଧ

ସାରା ଦିନ କାମର ଚାପରେ ଅନେକ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ଏହାକୁ ରୋକିବା ଲାଗି ଅନେକ ଚେତନାରେ ସେବନ କରିଥାନ୍ତି। ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ଏହାର ଅଧିକ ସେବନ ଅନ୍ୟାୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ସାଜିପାରେ। ତେଣୁ ଆପଣମାନେ ଚାହିଁଲେ କେତେକ ରୋଷେଇ ସାମଗ୍ରୀକୁ ବ୍ୟବହାରକରି ଗଣ୍ଠିଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଉପଶମ ପାଇପାରିବେ...

ରସୁଣ: ରସୁଣକୁ ପେଷ୍ଟକରି ମହୁ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବା ସମୟରେ ଏକ ଚାମଚ ଖାଇଲେ ଗଣ୍ଠିଯନ୍ତ୍ରଣା କମିଥାଏ। ରସୁଣ ପେଷ୍ଟକୁ ତେଲରେ ମିଶାଇ ଗଣ୍ଠି ସ୍ଥାନରେ ମାଲିସ୍ କଲେ ମଧ୍ୟ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ।
ମେଥି: ମେଥିକୁ ମଧ୍ୟ ଗଣ୍ଠିଯନ୍ତ୍ରଣା କମାଇବା ଲାଗି ଖାଇପାରିବେ। ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ମେଥିକୁ ଭଜାଇ ରଖି ସକାଳେ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର ହୋଇଥାଏ।
ପିଆଜ: ପିଆଜରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସଲ୍‌ଫର ଭରି ରହିଛି, ଯାହାକି ଗଣ୍ଠିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଏମାଉନୁଲିକ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ। ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ

ଖାଇବାରେ କଞ୍ଚା ପିଆଜକୁ ସାମିଲ କଲେ ଉପକୃତ ହେବେ।
ତେଲ: ଅଣ୍ଡା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଲାଗି କଷ୍ଟ ପାଇଥିଲେ ଦେଶୀ ଘିଅରେ ସୁଷି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଉପକୃତ ହେବେ। ନଡ଼ିଆତେଲ କିମ୍ବା ସୋରିଷତେଲରେ ରସୁଣ ପକାଇ ଗରମ କରି କିମ୍ବା ନଡ଼ିଆତେଲରେ କର୍ପୂର ମିଶାଇ ଗରମକରି ଅଣ୍ଡାରେ ମାଲିସ୍ କଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଉପଶମ ପାଇପାରିବେ।
- ଏକ ଗ୍ଲୁସ୍ ଉଷୁମ କ୍ଷୀରରେ ଏକ ଚାମଚ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ବି ଯନ୍ତ୍ରଣା କମିଥାଏ।



ମନିପ୍ଲ୍‌ସ୍‌ରେ ସଜାକୁ ଘର

ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଭିନ୍ନ ଇନ୍‌ଡୋର ପ୍ଲାନ୍ଟରେ ଘର ସଜାଇବାକୁ ଅନେକ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି। ଯେଉଁଥିପାଇଁ ମନିପ୍ଲ୍‌ସ୍ ପାଇବିଛି ଅନେକଙ୍କର ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ମନିପ୍ଲ୍‌ସ୍‌ରେ ସଜାଇ ଘରକୁ ଏକ ଗ୍ରୀନ୍ ଲୁକ୍ ଦେବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ତିସ୍ତୁ...



➤ ମନି ପ୍ଲ୍‌ସ୍‌କୁ ଛାତରେ ସୁକ୍ ଲାଗାଇ ହ୍ୟାଜିକ୍ ପର୍‌ସେ ଲଗାଇଲେ ଘରର ଲୁକ୍ ଅଧିକ ଆଗ୍ରାକ୍ରିଭ୍ ଲାଗିବ। ଆଇକ୍ୟାଟ୍ ଲାଗିବା ପାଇଁ କ୍ରିଷ୍ଟାଲ ବଲ୍ ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚ ହ୍ୟାଜିକ୍ ପର୍‌ସେ ମନି ପ୍ଲ୍‌ସ୍ ଲଗାଇ ଘରକୁ ତେଜୋରୋକ୍ କରିପାରିବେ।
➤ ଆକ୍‌ରିୟମ୍ ହ୍ୟାଜିକ୍ ଖୁଣ୍ଟରେ ବି ମନି ପ୍ଲ୍‌ସ୍ ଲଗାଇବା ଅନୁମତି। ଆପଣଙ୍କ ଘରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବ। ଏହା ସତ୍ୟତା ଚଢ଼େଇ ବସା, ଚା କ୍ୟାଟିଲ୍ ଖୁଲ୍‌ଲେଟ୍ ବିଭିନ୍ନ ପର୍‌ସେ ମନିପ୍ଲ୍‌ସ୍ ରଖି ଘରକୁ ଆର୍ଡିଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ଚର୍ ଦେଇପାରିବେ।

ଶାନ୍ତରତ୍ନ ନଡ଼ିଆ ରସା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ୮ଟି ବଡ଼ କଙ୍କଡ଼ା, ୨ଟି କଟା ପିଆଜ, ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ ଜିରା, ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ ସୋରିଷ, ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ ଫୁଟଣା, କିଛି କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଖଣ୍ଡେ ଅଦା, ୧ଟି ରସୁଣ, ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ୧ ଚାମଚ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ୩ଟି କଟା ଚମାଚୋ, ୧ଟି ନଡ଼ିଆ, ୧ ଚାମଚ ଗରମ ମସଲା, ୧ ବଡ଼ା ଧନିଆ ପତ୍ର, ୩ ବଡ଼ ଚାମଚ ସୋରିଷ ତେଲ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ କଙ୍କଡ଼ାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ପକାଇ ଗୋଳାନ୍ତୁ। ପରେ କଢ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମକରି କଙ୍କଡ଼ା ସେଥିରେ ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ। ଭାଜି ସାରିବା ପରେ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। କଢ଼େଇ ବସାଇ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ତେଲ ଗରମ ହୋଇସାରିବା ପରେ ସେଥିରେ

ଜିରା, ସୋରିଷ ଓ ଫୁଟଣା ପକାନ୍ତୁ। ପରେ ସେଥିରେ ୨-୩ଟି କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଓ କଟା ହୋଇଥିବା ପିଆଜ ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ। ପିଆଜ ଲାଲ୍ ପଡ଼ିଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ୨ ଚାମଚ ଅଦା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ ପାଉଁଡ଼ର ଓ ଚମାଚୋ ପକାଇ ମସଲାକୁ ଭଲ ଭାବରେ କଷ୍ଟନ୍ତୁ। ଏହା ପରେ ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆ ରସ ପକାଇ ଗୋଳାନ୍ତୁ। ଭାଜି ରଖୁଥିବା କଙ୍କଡ଼ାକୁ ସେଥିରେ ପକାଇ ଗୋଳାନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦିଅନ୍ତୁ। ପରେ ଗରମ ମସଲା ଓ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଡାକୁଣା ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ। କିଛି ସମୟ ପରେ ଡାକୁଣା ଖୋଲି ସେଥିରେ ଧନିଆ ପତ୍ର ପକାନ୍ତୁ। ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗରମ ହୋଇସାରିବା ପରେ ସେଥିରେ



ସବୁଜିତ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ କରାନ୍ତୁ: ପିଲାଙ୍କୁ ଫିଟ୍ ରଖିବା ଲାଗି ସେମାନଙ୍କୁ ସବୁଜିତ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ କରାନ୍ତୁ। କାରଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନେକ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ମେଦବହୁଳତା ଦେଖାଦେବାର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କାରଣ ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କର ଅସବୁଜିତ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ। ସେମାନେ ଘରେଇ ଖାଦ୍ୟ ବଦଳରେ ମାର୍କେଟରେ ମିଳୁଥିବା ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍, ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ୍ ଫୁଡ୍, ରେଡି ମୁ୍ ଲର୍ କାଟାୟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହୀ ହେଉଛନ୍ତି। ତା'ଛଡ଼ା ଅନେକ ଅଭିଭାବକ ପିଲା ଖୁସି ହେଉଥିବାକୁ ହେଉ ଅବା ସହକରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବାକୁ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ପିଲାଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ଦେଉଛନ୍ତି। ହେଲେ ଏଥିରେ ଥିବା ତେଲ, ମସଲା, ରଙ୍ଗ, ମଇଦା ଭଦ୍ୟାଦି ଯୋଗୁ ସେ ମ। ନ ଲ ଶରୀରରେ ତ ବ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି।

ପିଲାଙ୍କ ଫିଟ୍‌ନେସ୍



ବା ଅଧିକ ଓଜନ ଥିବା ପିଲାଙ୍କୁ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଦେବା ଭଲ।
ଠିକ୍ ରଖନ୍ତୁ ମନିଂ ରୁଟିନ୍: ପିଲାଙ୍କୁ ସକାଳୁ ଉଠାଇ ନିତ୍ୟକର୍ମ ଯଥା ସମୟରେ ସାରି ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ କରାନ୍ତୁ। କାରଣ ସକାଳେ ଅଧିକ ସମୟ ଶୋଇବା ଏବଂ ଜଳଖିଆ ନ ଖାଇବାର ବଦଳ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ପିଲାଙ୍କର ରହଇ। ହେଲେ ସକାଳର ଜଳଖିଆ ମିସ୍ କଲେ ସାରା ଦିନ ଶରୀରକୁ ଏନର୍ଜିଟିକ୍ ଲାଗି ନ ଥାଏ। କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଭୋକ ଅଧିକ ହେବା କାରଣରୁ ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକ ଖାଇବା କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ମେଦବହୁଳତାର କାରଣ ପାଇବେ। ତେଣୁ ଫିଟ୍ ରହିବା ଲାଗି ପିଲାଙ୍କୁ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
ଦେଖାନ୍ତୁନି ଟିଭି, ମୋବାଇଲ୍: ଖାଇବା ସମୟରେ ଟିଭି, ମୋବାଇଲ୍ ଆଦି ଦେଖିବା ଅନେକ ପିଲାଙ୍କର ଏକ ନିଶା। ହେଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା

କ'ଣ କୁହନ୍ତି ଏମାନେ...

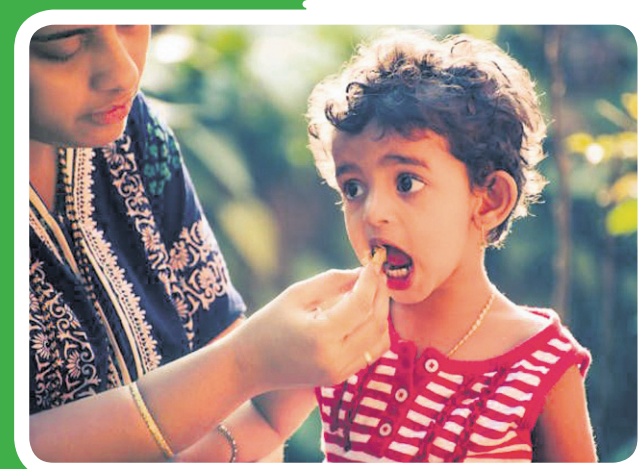


ହରପ୍ରିୟା ପାତ୍ର (ପୁରୀ)-
ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ମେଦବହୁଳତା କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ। ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିରୁ ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ଫୁଲ୍‌ଫୁଲ୍ ତେଲହଣା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ମନା କରିଥାଏ। ସ୍କୁଲରେ ଘରୁ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଦେଉଥିବା ଟିଫିନ୍ ଖାଇବାକୁ ନୁହେଁ କିଛି ବି ବାହାରୁ କିଛି ଖାଇବାକୁ ବାରଣ କରେ। ଏଥିସହ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଚାନ୍ଦି ଯୋଗ କ୍ଲବ୍ ନିଏ। ଖେଳ କସରତ ଓ ପୁଷ୍ଟି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ତା'ର ଓଜନ ଏବେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଅଛି।



ସନ୍ଧ୍ୟାରାଣୀ କେନା(ବାଲେଶ୍ୱର)-
ପିଲାମାନେ ମୋଟା ହୋଇଯିବାର ଚେନ୍‌ସନ ସବୁବେଳେ ରହୁଛି। ଏଥିପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ସକାଳୁ ବ୍ୟାୟାମ କରାନ୍ତୁ। ତା'ସହ ସେମାନଙ୍କ ଖାଇବା ପିଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ସବୁବେଳେ ଜରିଆକୁ ପଢ଼ନ୍ତୁ। କିଛିଦିନ ପୂର୍ବରୁ ପୁଅ ଅଧିକ ମୋଟା ହୋଇଯିବା ଯୋଗୁ ତିକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଗଲା କିନ୍ତୁ ତେଲେ ଥିକ୍ ପଡୁଥିଲା। ଏବେ ସେ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଛି। ସେଥିପାଇଁ ସବୁ କାମ କରିବାକୁ ଫୁଲ୍ ରହିବା ସହ ଫିଟ୍ ମଧ୍ୟ ରହୁଛି।

ଅନେକ ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ନିଜ ପିଲା ମୋଟୋ ହେଲେ ଭାରି ଖୁସି ଲାଗେ। ପିଲାଟି କେତେ ଗୁଲୁଗୁଲିଆ ହୋଇଛି ବୋଲି କେହି କହିଲେ ଆନନ୍ଦର ସାମା ରହେନା। ଆଉ ଯଦି କେହି ପିଲାର ଓଜନ କମାନ୍ତୁ କୁହନ୍ତି, ତେବେ ରାଗରେ ନିଆଁ ହୋଇଯିବା ସହ ଘରକୁ ଆଣି ପିଲାର ନଜର ଉତ୍ତାରିବାକୁ ବି ପଛାନ୍ତି ନାହିଁ। ହେଲେ ପିଲା ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଲାଗି ଯେ, ମେଦବହୁଳତା ନୁହେଁ ବରଂ ଫିଟ୍ ଫିଟ୍ ରହିବା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ- ଏଦିଗରେ ଅଭିଭାବକ ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ....



ଫଳରେ ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ମେଦବହୁଳତା ପାଇଁ କେତେକଙ୍କଠାରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଭଳି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି। ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ସମ୍ଭବ କମ୍ ଦିଅନ୍ତୁ।
ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖନ୍ତୁ ମିଠା: ମିଠା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷକରି

ଚକଲେଟ୍, ଆଇସକ୍ରିମ୍, କେକ୍ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ମିଠା ପିଲାଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ। ଏମିତିକି ଜଳଖିଆରେ ସୁଦ୍ଧି, ସିମେଲ ଏବଂ ଗାଜର ହାଲୁଆ ଭଳି ମିଠା ଖାଦ୍ୟ ପିଲା ଖୁସିରେ ଖାଉଥିବାକୁ ଅଧିକାଂଶ ଅଭିଭାବକ ପିଲାଙ୍କୁ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଦେଇଥାନ୍ତି।



ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତିକି, ପ୍ରତିଦିନ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଏହା ଧୀରେ ଧୀରେ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ମେଦବହୁଳତାର କାରଣ ସାଜିଥାଏ। ବିଶେଷକରି ମୋଟା

ଅଭାଗରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଖାଇ ହୋଇଥାଏ। କେହି କେହି ତିକ୍ତ ଦେଖିବା ବେଳେ ତିସ୍ତ, କୁରୁକୁରେ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଚଢ଼େଇ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ। ଏସବୁ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହି ପିଲା ଫିଟ୍ ରହିବା ଲାଗି ତାଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ ଆଦି କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ।

ସ୍କିନ୍‌ଚେନ୍ ବଡ଼ାଏ ସନ୍ଧ୍ୟା ଶାଗ



ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ
ସଜନା ଶାଗ ଖାଇବାକୁ ଅନେକେ ଭଲ ପାଆନ୍ତି। ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତିକି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗୁଥିବା ଏହି ସଜନା ଶାଗ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ। ଜାଣିରଖନ୍ତୁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଉପାୟ...
➔ ସଜନା ଶାଗ ଗୁଣ୍ଡ ଲଗାଇବା ସହିତ ଖାଇବା ବି ଦ୍ୱିତା ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ। ଏଥିରେ କୋଲାଜେନ୍ ପ୍ରୋଡିନ୍ ଭରି ରହିଛି। ଫଳରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍କିନ୍ ଡାଇର୍ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ରହିଥାଏ।
➔ ସଜନା ଶାଗକୁ ଶୁଖାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୁଣ୍ଡ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଏକ ଚାମଚ ଏହି ଗୁଣ୍ଡରେ ଅଧା ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁରସ୍, ଏକ ଚାମଚ ଲେଖାଏଁ ମହୁ ଏବଂ ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ୧୦ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ ନଖ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ମୁହଁ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଦ୍ୱିତାରେ ରିକଳ ମାଙ୍କି ଦେଖାଯାଇ ନ ଥାଏ। ଏହା ଦ୍ୱିତାକୁ ସଫା, ଚାଲନ୍ ରଖିବ।

ସହ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦୂର କରି ଯଜନ ଲୁକ୍ ଦେଇଥାଏ।
➔ ଓଠ ପାଇଁ ସବୁଠୁ ଭଲ ମଣ୍ଡୁରାଜଜର ଭାବେ କାମ କରିଥାଏ ସଜନା ତେଲ; ଯେଉଁଥିଲାଗି ବିଭିନ୍ନ ଲିପିବାମ୍ ଏବଂ ଲିପି କେୟାର ପ୍ରଡକ୍ଟ୍‌ରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଏହାକୁ ସେନ୍‌ସିଟିଭ୍ ସ୍କିନ୍‌ରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଚାହା ମଣ୍ଡୁରାଜଜର୍ ରହିଥାଏ।
➔ ସଜନା ତେଲରେ ଆଣ୍ଡି ବ୍ୟାଲେସିଆଲ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି ଯାହାକି ତ୍ୱଣ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ। ସଜନା ଶାଗକୁ ପେଷ୍ଟକରି ବି ଆପଣ ତ୍ୱଣ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇଲେ ଉପକୃତ ହେବେ।



