



રાષ્ટ્રપતિ નિર્વાચનબેને પાર્લામેન્ટ હાજરથે રોટ દેવા પરે બિધાયક વૈજ્ઞાનિક મથુરા એમણિ હેમા માલિની। બાલટ બાબુને રોટ દેશેછાં કંગ્રેસ અધ્યક્ષ યોનિઆ ગાંધી।

હુલુલ ચેયારને આસિલે મનમોહન સિંહ

સુરક્ષાની પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહની પાર્લામેન્ટ હાજરથે એક હુલુલ પ્રથમ થર પાંચ પાર્લામેન્ટને એક હુલુલ ચેયારને દેખાવાનું મિલિથાના। અસુર્ય થથા એટિં રોટ દેવાનું ગાંધીજી એ અંઝાયે વાધારણ એપાદક કે.ઓ. વેણુગોપાલ ઓ ચયારામ રામશેખર રાજનેતિક માત્રમાન વાયુનું કરીબાબું પહુંચાયાં।



માનગાર મુખ્યમન્ત્રી એકનાથ શિરે રોટ દેવા પાંચ બિધાયકારાને પદ્ધતિની પાંચ વિધાયકાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી એ અંઝાયે વાધારણ એપાદક કે.ઓ. વેણુગોપાલ ઓ ચયારામ રામશેખર રાજનેતિક માત્રમાન વાયુનું કરીબાબું પહુંચાયાં।

૧૧ રાજ્યને ૧૦૦% માટ્દાન

સિંહ મું માં કર્મ કરીની। લોકે માટે ભલપાલબા એબં વાર્ષિક દેલાની શીબશ્વરી મોં દીજાંનું સુન્દરી કરીબો।
-સ્ટ્રોપના મુર્ખું એન્ટ્રીએ પ્રાર્થા



નાનાબિલો, ૧૮૦: દેશની સર્વેક્ષણ વાયધાનિક પદબી પાંચુંઠેં વિધાયક પદબીની પ્રથમ પ્રદીપિતા કરીની। પદબીની વાયધાનિક પદબીની પ્રથમ પ્રદીપિતા કરીની નિર્બનને પ્રાય ૪૮,૮૦૦ નિર્બની એમણિ-બિધાયક મધ્ય ૧૯.૧૨% વાળી હોઇ રહ્યી હું બાલટ જીવાને માટેધોકાર વાયધાન કરીની। રાષ્ટ્રપતિ નિર્બનની પાંચ વોામબાર ૧૫%નું ઉંઘુ

નાનાબિલો, ૧૮૦: દેશની સર્વેક્ષણ વાયધાનિક પદબી પાંચુંઠેં વિધાયક પદબીની પ્રથમ પ્રદીપિતા કરીની। પદબીની વાયધાનિક પદબીની પ્રથમ પ્રદીપિતા કરીની નિર્બનને પ્રાય ૪૮,૮૦૦ નિર્બની એમણિ-બિધાયક મધ્ય ૧૯.૧૨% વાળી હોઇ રહ્યી હું બાલટ જીવાને માટેધોકાર વાયધાન કરીની। રાષ્ટ્રપતિ નિર્બનની પાંચ વોામબાર ૧૫%નું ઉંઘુ

મું માં કર્મ કરીની। લોકે માટે પાર્લામેન્ટ હાજરથે રોટ દેવા પરે બિધાયક વૈજ્ઞાનિક મથુરા એમણિ હેમા માલિની। બાલટ બાબુને રોટ દેશેછાં કંગ્રેસ અધ્યક્ષ યોનિઆ ગાંધી। બાલટ બાબુને રોટ દેશેછાં કંગ્રેસ અધ્યક્ષ યોનિઆ ગાંધી।



પણીની વિધાયકારાની મુખ્યમન્ત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી। પાર્લામેન્ટ હાજરથે આસિકા એમણિ પ્રધાનમંત્રી બિશે.

નિયમ ભાગીદારી અભિષેક: ભાજપા

રાષ્ટ્રપતિની નિર્બનની પાંચુંઠેં વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી। પાર્લામેન્ટ હાજરથે આસિકા એમણિ પ્રધાનમંત્રી બિશે.

નિકટરે પેગાન હોઇની એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી। નિકટરે વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી। એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી।

ભોટ દેલે દિલ્હીની ૩૮ બિધાયક

નાનાબિલો

દિલ્હી બિધાયકારાની ૩૮ જિલ્લા રાષ્ટ્રપતિ નિર્બનની પાંચ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી। દિલ્હી બિધાયકારાની ૩૮ જિલ્લા રાષ્ટ્રપતિ નિર્બનની પાંચ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી। એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી।



પણીની વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી। પણીની વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી।



પણીની વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી। પણીની વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી।

પાર્લામેન્ટ હાજરથે એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી। પાર્લામેન્ટ હાજરથે એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી।

એમણિ બિધાયકની કૃષ્ણ ભોટો

ભોટ દેશેની વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી। એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી। એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી।

એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી। એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી।

એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી। એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી।

એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી। એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી।

એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી। એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી।

એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી। એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી।

એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી। એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી।

એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી। એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમંત્રી મનમોહન સિંહ બાનાર્સી।

એન્ટ્રીએ વિધાયકારાની એમણિ પ્રધાનમ



କୁଣ୍ଡଳିଙ୍କ ଗାଉଳିଟୀ କୌଣସି

ଡକ୍ଟର ପ୍ରମିଲା ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତିର

ତ୍ରିଲଙ୍ଘବୂମ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ଘରର ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣା
ଦେଶୁ ଏହାକୁ ସଜାଇବା ବେଳେ କେତୋଟି କଥା ପ୍ରତି ଧାନ
ଦେଲେ ତାହା ଅଧିକ ସୁଯତର ତଥା ଆଇକ୍ୟାଟି ଲାଗିବା
ଜାଣନ୍ତୁ କିପରି ସଜାଇବେ ତ୍ରିଲଙ୍ଘବୂମ...
କିମ୍ବା

▶ ପ୍ରଥମ କଥା ହେଉଛି ତ୍ରିଲଂଘୁମକୁ ପାଙ୍ଗା ଫର୍ଜା ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା। ଯଦିଓ ଶୋ ପିସା, ଡ୍ରାଲ୍‌ସ୍ଟ୍ରୀଟିଙ୍ଗ୍ ଆଦି ତ୍ରିଲଂଘୁମର ଶୋଭା ବଡ଼ାଇଥାଏ, ହେଲେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ରଖିବା ସ୍ଵାରା ଜାକି ହେବା ତଳି ଲାଗିଥାଏ। ସେହିପରି ଫର୍ଜିଟର, ଟିଭି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଡେକୋରେଟିଭ୍ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଏପରି ସଜାନ୍ତି, ଯେପରି ସେଥିରୁ ନା କେବଳ ସୁଧର ଦେଖାଯିବ ବରଂ ଚଳାବୁଲା ହେବା ପରିମା ଆପଣର ପଂଖିରେ

▶ ତ୍ରିଲଂଘୁମ ସଜାଇବା ଲାଗି ଫୁଲଦାନି ବାହୁଥିଲେ ମନେରଖାତ୍ତୁ, ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଫୁଲଦାନି ଏକସଙ୍ଗେ ଅବା ରୂମ ଭିତରେ ଭର୍ତ୍ତା କରି ରଖିବା ନାହିଁ। ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ଫୁଲଦାନି ରଖିବା ମଣିକଳର ଫୁଲ ସହ ପଡ଼ି ମଣିକଳର ନ ରଖି କେବଳ ଗ୍ରୀନ ହିଁ ରଖିଲେ ଅଧିକ ଆଇକ୍ୟାବି ଲାଗିବ। ଯଦି ସିଙ୍ଗଳ କଳର ଫୁଲ ରଖୁଣ୍ଡି, ତେବେ ମଣିକଳର ଫୁଲ ରଖାନ୍ତିରେ,

କାନ୍ତଦା ସାହାରଜଙ୍ଗ ପାପଙ୍କା ସା ଶ୍ରଦ୍ଧାତଥ
ଆସିବ ନାହିଁ । ଏହାହାରା ତ୍ରିଳଂଘମ
ଷେଣିଅସ ଏବଂ ଆଗ୍ରାକୁତ୍ତ ଲାଗିବ ।
►ତ୍ରିଳଂଘମରେ ଖରକା କିମ୍ବା ଗ୍ରାମ୍‌ପ
ରେଣ୍ଟ କ୍ଲାସ୍ ଲଗାଛୁ ଯେପରି ତ୍ରିଳଂଘମକୁ
ବାହାର ଲାଇଟ ଆସିପାରିବ । ଯଦି
ଏପରି ସୁବଧା ନାହିଁ , ତେବେ ଫଳ୍ପୁ ସିଲିଂ
କରି କଳନରାମ୍‌ଲ ଲାଇଟ ବ୍ୟବପ୍ଲା କଲେ
ତ୍ରିଳଂଘମ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲାଗିବ ।

ଜ୍ଞାନର ପତ୍ର ଉତ୍ସାହାତଥ ।

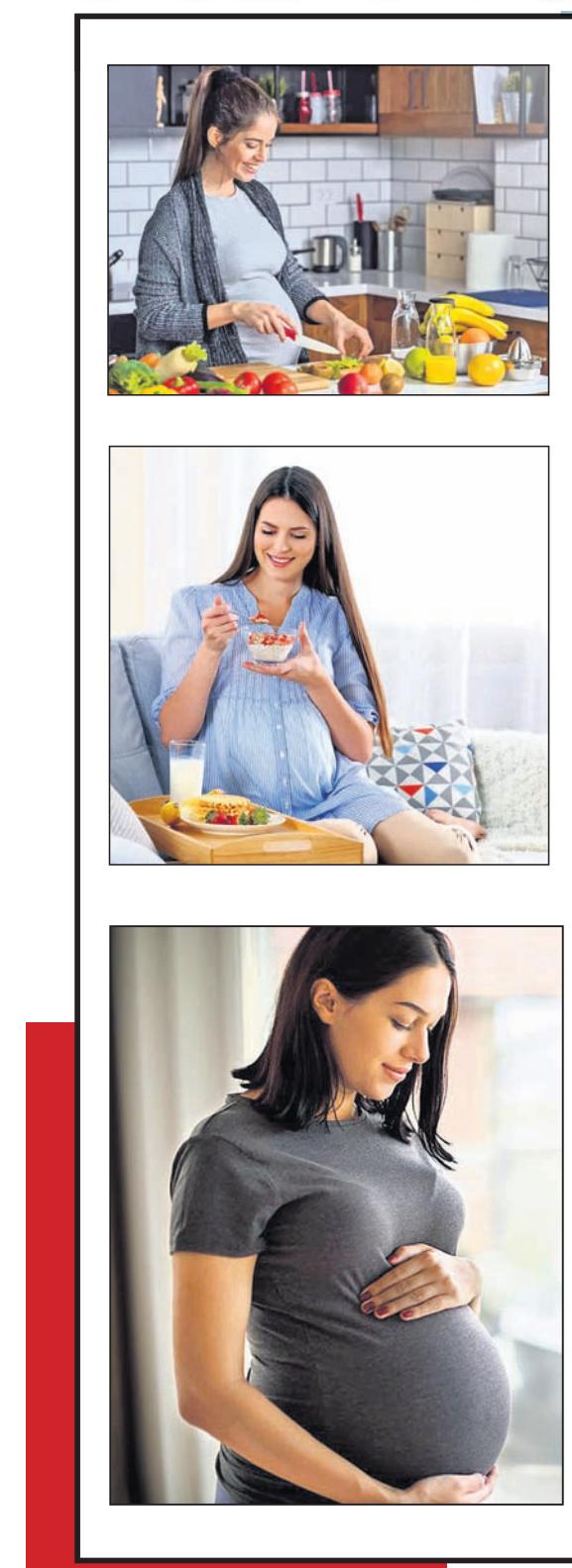
►ତ୍ରିଳଂଘମକୁ ସୁଦର କରିବା ଲାଗି
ଏହାର ପରଦାମୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ
ଭୂମିକା ବସନ୍ତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ
କୁମ କାନ୍ତର କଳର ସହ କଣ୍ଠାଷ୍ଟ
ଲୁଙ୍କ ଦେବା ଭଳି ପରଦା ବାହାରୁ ।
ଏହାବ୍ୟତିତ ସୁଦର କାର୍ପେଚ ମଧ୍ୟ
ତ୍ରିଳଂଘମର ସୌନ୍ଦର୍ୟକୁ ଦ୍ଵିଗୁଣିତ
କରିଥାଏ ।



ଆଦ୍ୟରୁଚି ବଢାଇ ଟିକେନ



ଆବଶ୍ୟକ
ସାମଗ୍ରୀ: ୨
ବଡ଼ ଚାମତ ତେଲ,
୧ ବଡ଼ ଚାମତ ବଚର, ଛୋଟ
ଛୋଟ କଟା ହୋଇଥିବା ଗୋଟିଏ
ପିଆଜ, ୧ ଛୋଟ ଚାମତ ଅଦା ପେଷ୍ଟ,
୨-୩ କୋଳା ରୁଣୁଣ ପେଷ୍ଟ, ୪୦୦
ଗ୍ରାମ ବୋନଲେସ ଟିକେନ୍, ୨୦୦
ଗ୍ରାମ ଚାମାଚୋ ପେଷ୍ଟ କିମ୍ବା ସ୍ଵୀ, ୧
ଚାମତ ଗରମ ମସଲା, ୧ ଛୋଟ
ଚାମତ ଲଙ୍କାରୁଣ୍ଡ, ୧ ଛୋଟ ଚାମତ
ଲେଖାର୍ଦ୍ଦ ଜିରା, ମେଥୁ, କୁଣ୍ଡ, ୧/୪
ଛୋଟ ଚାମତ ଗୋଲମରିଚ ରୁଣ୍ଡ, ୧
କପ କ୍ରିମ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳି: ବୁଲାରେ ଏକ ପ୍ର୍ୟାନ୍
ଗରମ କରି ସେଥୁରେ ତେଲ ଓ ବଚର
ପକାନ୍ତୁ। ଏହା ଗରମ ହୋଇଗଲେ
ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ହୋଇଥିବା ପିଆଜ
ଦାଢ଼ି, ୧ ଟିପି ଚାମାଚୋ, ମେଥୁ
କିଛି ସମୟ ଭାଜନ୍ତୁ। ବର୍ଷମାନ
ତିକେନ୍, ଚମାଚୋ ସମ୍ବନ୍ଧରେ
ଅନ୍ୟ ମସଲାରୁଣ୍ଡକୁ ପକାଇ ଭଲ
ଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ ଯେପରି ସବୁକିଛି
ଭଲ ଭାବେ ଭାଜି ହେବ। ବର୍ଷମାନ
କ୍ରିମ ଭାଲ ଭଲଭାବେ ଗୋଲାଇ
ଯୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ବୁଲାକୁ ସିମ୍ବୁ
କରି ୮-୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାତ୍ରିବୁ।
ମଞ୍ଜିରେ ମଞ୍ଜିରେ ଗୋଲାଇବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ
ନାହିଁ, ନବେଦ୍ଯମସଲା ତଳେ ଲାଗିଗଲେ
ତରକାରି ପୋଡ଼ାଗନ୍ଧ ଆସିବ।
ତରକାରି ଭଲ ଭାବେ ଫୁଲ୍ ବହିଲିଆ
ହୋଇଗଲେ ବୁଲା ବନ କରିଥିଅନ୍ତୁ।
ବର୍ଷମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ବଚର
ଟିକେନ୍। ଏହାକୁ ରୁଟି, ନାର ସହିତ
ପାତାରେ ପାଇବିଥାଏ।



କିଛିଦିନ ହେବ ଲାଗିରହୁଛି ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା, ଯାହାକି ସଭିଙ୍କଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାପ୍ୟ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ସାଜୁଛି ବିଶେଷକରି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମଥିବାରୁ ଏହା ଅଧୂକ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି ଭାବା ମା'ମାନଙ୍କୁ ଚେଶୁ ଏ ସମୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀମାନଙ୍କୁ ଉଭୟ ନିଜ ସହ ଗର୍ଭସ୍ତ୍ର ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଭାବରେ ସତର୍କ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ...

ପାଣି ପିଇବାରେ ଅବହେଳା କରି ବସନ୍ତ । ହୋଇ ନ ଥାଏ । କେବଳ ସ୍ଵାନ, ଶୌର ଠିକ୍ ଭାବେ କରିବା ମୁହଁଁ ନିଃକାଟିବା, ରାନ୍ଧିବା ଓ ଖାଲିବା ଆଗରୁ ଡିସ୍-ଲାନ୍‌ଫ୍ୟାକ୍‌ଟାଙ୍କ ହ୍ୟାଙ୍ଗ୍‌ଡିଶ୍ ଲାଗାଇ ହାତ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯାହାକି ନିଜ ସହ ଗର୍ଭପୁରୀ ଶିଶୁକୁ ବି ନୀରୋଗ ରଖୁଥାଏ । ସେହିପରି ନିଜର ଘରଦ୍ୱାର ଓ ଆଖପାଖ ସ୍ଥାନ ମଧ୍ୟ ପରିଷାର ରଖୁଛୁ । କାରୋଲିକ ସାବୁନର ଦ୍ରବ୍ୟରେ ଘରଦ୍ୱାର ପୋଛି ସଫା କରିବା ଦ୍ଵାରା ଜୀବାଶ୍ୟମୁକ୍ତ ରହିଥାଏ । ଏହା ସହ ବିଛଣା ଚଦର ଓ ଡକ୍ଟିଲିଆ ଆଦି ସଫା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମ୍ୟାଲେରିଆ ଓ ତେଜ୍ଜୁ ଗୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ମଶାରି ଶାଣି ଶୁଅନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ଲାନେ ମଶାଧୂପ ଓ ମଶାକ୍ରମ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ସର୍ବଦା କଟନ୍ ବା ସୁତା ଉପରୀ ପିତରୀ ଭଲ ।

ଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ବାହାରେ ବର୍ଷାରେ	ମନେରଖକୁ...	ସଦେହ ନାହିଁ ।
ଭିଜିଗଲେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଟାଖେଲଗେ	- ଗର୍ଭବତ୍ସାରେ ହେତି ମେଳଥୟ	- ସ୍ରୀରୋଗ ଓ ପ୍ରସୂତି ବିଶେଷଜ୍ଞ
ପୋଛି ଶୁଣୁଳା କରିବା ପରେ ଗରମ	ବା ଗାଡ଼ ପ୍ରସାଧନ ବ୍ୟବହାର କରିବା	ଲିଙ୍ଗରୋତ୍ତ, କଟକ- ୧୯
ପାଣିରେ ଗାଧେଇବା ଦ୍ୱାରା ସଂକଷଣ	ଠିକ ନହେଁ । ବିଶେଷକରି ମସ୍ତକାରୀ ଓ	ପୋ- ୧୪୩୭୦୫୪୦୦୯

A horizontal bar at the bottom of the slide with a light blue gradient background.

- ହା. ମରୋଳିନ୍ଦୀ ଷ୍ଟର୍କା

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଦିଆନ୍ତୁ ବିଶେଷ ଧାନ
ବର୍ଷା ସମୟରେ ଗର୍ଜିବତା ନାରୀମାନଙ୍କ
ଦେହର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶିଳ୍ପି
କମିଯାରଥବାରୁ ଖାଡ଼ା, ବାଟି, ଜଣ୍ଠିଏ
ଜୁର ଆଦି ଅନେକ ଖାଦ୍ୟଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ
ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିଜ ସହ
ଗର୍ଜିଶୁର ଶରୀରକୁ ଶିଳ୍ପ ଯୋଗାଇ
ଦେବା ଭଲି ସ୍ଵର୍ଗମ ତଥା ବେଶି ପୁଣିକଟ
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଛିତ୍ତ
ବେଶି ତେଲ ମସଲାମୁକ୍ତ, ବାରିଖାଦା
ଆଦି ନ ଖାଇ ସଦ୍ୟ ପ୍ରଯୁକ୍ତ ଗରମ
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ଗରମ ସ୍ଵପ୍ନ ପିଲିବ
ଉଳ । ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବି ଏ
ସମୟରେ ହାନିକାରକ । କାରଣ ଏଥିରେ
ବ୍ୟବସ୍ଥତ ହେଉଥିବା ସମୟ ଜିନିଷଟେ
ପ୍ରଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ତେଲ ଓ ମସଲା ସହ
ସଂକ୍ରମିତ ପାଣି ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବାରୁ
ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା

ବେଶି ଥାଏ । ବେଳେବେଳେ କଟ
ହେଲିଥିବା ଫଳ ବହୁତ ସମୟ ବାହାରେ
ରହିବା ଦ୍ୱାରା ବି ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ
ତେଣୁ ବାହାରେ ରହିଥିବା କଟାଫଳ
ଖାଇବା ଅନୁଚ୍ଛିତ । କାହୁଡ଼ି, ଚମାଟେ
ଓ ପିଆଜ ଆଦି ଗରମ ପାଣିରେ ଧୋଇ
ସାଲାତ ପ୍ରୟୁତ କରିବା ଦରକାର
ବିଶେଷ ଭାବରେ ଶାଗଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ
ଯଥା- ପାଲଙ୍ଗଶାଗ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର
ଶାଗ, ବନାକୋରି, ଫୁଲକୋରି ଆଦି
ପରିବା ପତ୍ରରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ପୋକ
ଓ ଜୀବାଘୁ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ରାଷ୍ଟ୍ରିକ
ପୂର୍ବରୁ ଗରମ ପାଣିରେ ୩-୪ ଥର
ଭଲଭାବେ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି
ସମୟରେ ମଚନ ଓ କିନେନ ମଧ୍ୟ ଦେଖି
ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଠିକ୍ ମୁହଁୟେ- ଏହା
ହଜମ ନ ହୋଇ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଗୋଟିଏ, ଖାତା ଓ
ବାନ୍ଧିର କାରଣ ସାଜିଥାଏ ।
ପିଆଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଣି: ବର୍ଷା ଅଧିକ
ହେଲେ ଅମେକେ ଜଳବାୟୁ ଆର୍ଦ୍ର ଥିବାରୁ



ଡକ୍ଟର ଗୋପନୀ ବନ୍ଦୁଏ ଅଳିଓ ଅଙ୍ଗଳ

କାଜଳ, ଆଇଲାଇନର, ମସ୍କରା ଆଦି ଛଡ଼ାଇ
ମାରଁ ଅନ୍ତିମ ଅଧିକ ନ୍ୟୁନତାର ଜୀବିମାନଙ୍କୁ

ପାଇଁ ଟାଙ୍କାଖୁଁ ଦେଖିଲୁ ବ୍ୟବହାରକ ଜୀବଧାରକରେ ।
 ➔ ୩୦ ଅଧିକ ଶୁଷ୍କ ଲାଗିବା, ପାନ୍ତିବା ଏବଂ ଚୋର
 ଛାଡ଼ିବା ଭଜି ସମୟରେ ଥିଲେ ଏଶୁଣେଶୁ ପ୍ରତକି ମା
 ବ୍ୟବହାର ନ କରି ଅଳିଭି ଅଶ୍ଵର ଲଗାନ୍ତୁ । ଏଥେ
 ଥିବା ଉଚାନିନ୍ଦି ଲ ୩୦କୁ ନରମ ରଖିବା ସହ ସୁମଧୁର
 କିରଣରୁ ଆସୁଥିବା କ୍ଷତିକାରକ ରଶ୍ମିରୁ ସୁରନ୍ତର

→ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଦୂରା ଶୁଣ୍ଟ ଏବଂ ଆପଣ ନିଯମିତ ଅତ୍ରାଳରେ ସ୍ଥା କରାଇ ପାରୁନାହାନ୍ତି, ତେବେ ଏହାର ସବୁରୁ ଭଲ ବିକଞ୍ଚ ହେଉଛି ଅଳିଖିତ ଅଏଲ୍। ଏଥୁରେ ଅଞ୍ଚ ସମୁଦ୍ର ଲୁଣ ମିଶାଇ ମୁହଁରୀ ଧୀରେ ଧୀରେ ମସାଜ୍ କଲେ ଶୁଣ୍ଟ ମୃତ କୋଣିବା ବାହାରିଯିବା ଦ୍ୱାରା ଦୂରା କେମନି ଏବଂ ଚିକାଗୋ

ରହିବ ।
 ➔ ଗୋଟିଏ ଅଞ୍ଚା କେଶରେ ଏକ ଚାମତ ଥିଲା
 ଅଏଲ୍ ମିଶାଇ କେଶରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହା ଦୂଷ ଓ
 ଦ୍ରାଘ କେଶକୁ ମଣ୍ଠାରାଙ୍ଗର କରି ରଖିବା ସହ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ
 ଏବଂ ଚମକଦାର କରିଥାଏ । ଶାଶ୍ଵତ କରିବା ପରେ
 କଣ୍ଠଶିଳନ ସହ ଅଳିଭ୍ରାତା ଏଲ୍ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ
 ଉପରିକି ଦେବେ ।

ଲୋ ପ୍ର୍ୟାତ୍ର ଭାଏଇରେ ବ୍ୟବହାର
ହେଉଥିବାରୁ ଅଳିଭୁ ଅଧିକର ତିମାଣ୍ଡି
ବେଶୀ ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତିକି
ଏଥିରେ ଭରି ରହିଛି ଏଭଳି ଅନେକ
ଉପାଦାନ, ଯାହାକି
ଆପଣଙ୍କ ସୌଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ
ହୋଇ ଗଲେ



