

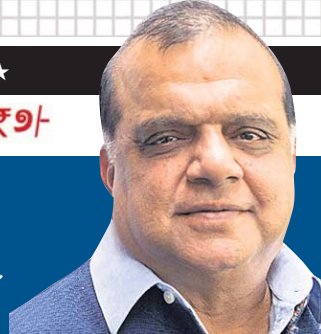
ଚତୁର୍ଥ ବିବାହ ଜାଲେ ଜେନିଫର

ହଲିଉଡ଼ର ଲୋକପ୍ରିୟ ଗାୟିକା ଜେନିଫର ଲୋପେଜ୍ ଅଭିନେତା ବେନ୍ ଆଫ୍ରେଙ୍କୁ ଚତୁର୍ଥ ବିବାହ କରିଛନ୍ତି।

୧୧ ୧୪

ନରିନ୍ଦର ବାତ୍ରାଙ୍କ ଘରେ ସିବିଆଇ ଚଢ଼ାଉ

ବରିଷ୍ଠ କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଶାସକ ନରିନ୍ଦର ବାତ୍ରା ଏଫଆଇଏସରେ ସଭାପତି ପଦବୀକୁ ଚ୍ୟୁପ୍ରା ଦେବା ପରେ ତାଙ୍କ ଘରେ ସିବିଆଇ ଚଢ଼ାଉ କରିଛି।



ଦହି, ପନିର, ଯୋଗଦହି ଆଦି ଉପରେ ୫% ଜିଏସ୍‌ଟି ଲାଗୁ କରି ଯୋଗଦାନ ଓଡ଼ିଶା ମୁକ୍ତଗଣ୍ଠା ମହାସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଲୋକସଭା ପିଏମ୍‌ଜିରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ବିରୋଧ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ମୁକ୍ତଗଣ୍ଠାମାନେ ରାସ୍ତାରେ ଯାତ୍ରା କରି ପ୍ରତିବାଦ ଜଣାଇଛନ୍ତି।

ବାଲଟ ବାବୁରେ ଭାଗ୍ୟ

ସରିଲା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ନିର୍ବାଚନ



ଶ୍ରୀମତୀ ମୂର୍ମୁ ଯଶଓକ ସିଂହା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୮।୭
ଦେଶର ପଞ୍ଚଦଶ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କୁ ବାଛିବା ପାଇଁ ଯୋଗଦାନ ନିର୍ବାଚନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ପୂର୍ବରୁ ୧୦ଟାରେ ଅପରାହ୍ଣ ୫ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟ ହାଉସ୍ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟ ତଥା କେନ୍ଦ୍ରଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳ ଦିଲ୍ଲୀ ଓ ପଞ୍ଚିତେରୀ ବିଧାନସଭାରେ ଭୋଟ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି। ଲଳେନ୍ଦ୍ରଚାର୍ଯ୍ୟ ଲଳେନ୍ଦ୍ର ମୋଟ ଭୋଟ ସଂଖ୍ୟା ୧୦,୮୬,୪୩୧ ଥିବାବେଳେ ୯୯,୧୮୭ ମତଦାନ ହୋଇଥିବା ନିର୍ବାଚନ ଅଧିକାରୀ ପି.ସି. ମୋଦି ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି। ଏଥିସହ ଭାଜପା ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ ଜାତୀୟ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ମେଣ୍ଟ (ଏନ୍‌ଡିଏ) ପ୍ରାର୍ଥୀ ଶ୍ରୀମତୀ ମୂର୍ମୁ (୬୪) ଓ ବିରୋଧୀକ ମିଳିତ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଯଶଓକ ସିଂହା (୮୪)ଙ୍କ ଭାଗ୍ୟ ବାଲଟ ବାବୁରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଛି। ଆସନ୍ତା ୨୧ ତାରିଖ (ଗୁରୁବାର) ଭୋଟ ଗଣତି କରାଯିବ। ଶ୍ରୀମତୀଙ୍କ ପଲା ଭାରି ଥିବାବୁ ସେ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ-ତୃତୀୟା ଭାଗ ସହ ପ୍ରଥମ ଆଦିବାସୀ ମହିଳା ରୂପେ ଦେଶର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ ପଦବୀ ଅଧିକାର କରିବେ। ଏଥିସହ ସ୍ୱାଧୀନତାଦିନ ଭାରତରେ ଜନ୍ମିତ ପ୍ରଥମ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ହେବାର ସୌଭାଗ୍ୟ ଲାଭ କରିବେ।

ବିଧାନସଭାରେ ପଢ଼ିଲା ୧୪୪ ଭୋଟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮।୭ (ବୁଧବେଳା)
ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ପଦବୀ ପାଇଁ ଯୋଗଦାନ ଭୋଟ ଗ୍ରହଣ ହୋଇଛି। ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନସଭାରେ ୫୪ ନମ୍ବର ପ୍ରକାଶରେ ପୂର୍ବରୁ ୧୦ଟାରେ ମତଦାନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ଜଣକ ପରେ ଜଣେ ବିଧାୟକ ମତଦାନ କରିଥିଲେ। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ, ବାଚସ୍ପତି ବିକ୍ରମ କେଶରୀ ଆରମ୍ଭରେ ସମେତ ବିଜେଡିର ୧୧୨ ଜଣ ବିଧାୟକ ବିଧାୟକ ଓ ଦଳକୁ ନିଲମ୍ବିତ ହୋଇଥିବା ଗୋପାଳପୁର ବିଧାୟକ ପ୍ରଦୀପ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ମତଦାନ କରିଥିଲେ। ମାତ୍ର ବିଜେଡିକୁ ନିଲମ୍ବିତ କରିବା ବିଧାୟକ ପ୍ରଶାନ୍ତ ଜଗଦେବ ଭୋଟ ଦେବାକୁ ପୁଷ୍ପା-୪

ରୁଟିକାକୁ ନ୍ୟାୟ: ଆଜି ଓଡ଼ିଶା ବନ୍ଦ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮।୭ (ବୁଧବେଳା)
କରିଥିବା ବିଜେବି କଲେଜ ଛାତ୍ରା ରୁଟିକା ମହାନ୍ତିଙ୍କୁ ନ୍ୟାୟ ଦାବିରେ ନବନିର୍ମାଣ କୃଷକ ସଂଗଠନ ପକ୍ଷରୁ ମଙ୍ଗଳବାର ରାଜ୍ୟରେ ବନ୍ଦ ଠାକରା ଦିଆଯାଇଛି। ଭୁବନେଶ୍ୱର ସମେତ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ସଂଗଠନର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ପିକେଟିଂ କରିବା ସହ ରାସ୍ତାରେ ଥାନା ଆନ୍ଦୋଳନ କରିବେ। ଦୋକାନ ବନ୍ଦ, ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଓ ଗାଡ଼ିମୋଟର ଚଳାଚଳ ବନ୍ଦ ରଖିବାକୁ ସଂଗଠନ ପକ୍ଷରୁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି। ତେବେ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସେବା ଯୋଗାଇଥିବା ଯାନଗୁଡ଼ିକୁ ଧର୍ମପତ୍ର ବାଦ୍ ଦିଆଯାଇଥିବା ସଂଗଠନର ଆବାହକ ଅକ୍ଷୟ କୁମାର କହିଛନ୍ତି। ବନ୍ଦ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନକୁ ଜଣାଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ସେ କହିଛନ୍ତି। ଏହି ଧର୍ମପତ୍ରକୁ ପୁଷ୍ପା-୪

ଆଶ୍ରୟ ଦେଇ ନାବାଳିକାଙ୍କୁ ବଳାଙ୍ଗୀର

ଗଣବଳାଙ୍ଗୀରରୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଇଁ ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରୀ ତେଜଲି ପାଠିତା
କଳିଙ୍ଗନଗର ୧୮।୭ (ଡି.ଏନ୍.ଏ.)
ବର୍ଷା ଭିଜା ରାତିରେ ଆଶ୍ରୟ ଦେବାକୁ ତାଙ୍କ ନେଇ ଜଣେ ଆଦିବାସୀ ନାବାଳିକା (୧୫)ଙ୍କୁ ବଳାଙ୍ଗୀର କରାଯାଇଛି। ତେବେ ଗଣବଳାଙ୍ଗୀରରୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଇଁ ନାବାଳିକା ଜଣକ ଛାତ୍ରୀ ତେଜଲି ପାଠିତା ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବଳାଙ୍ଗୀର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପାଠିତାଙ୍କ ବଡ଼ଭାଇ (୧୭)ଙ୍କୁ ଅଭିଯୁକ୍ତମାନେ ନିୟୁନ ମାତ୍ର ମାରି ଚିଡ଼ି ଦେଇଥିଲେ। ଯାକପୁର ଜିଲ୍ଲା କଳିଙ୍ଗନଗର ଶିଳ୍ପାଞ୍ଚଳରେ ରବିବାର ରାତିରେ ଘଟିଛି ଏହି ଘଟଣା। ସୂଚନା ପ୍ରତ୍ୟାବକ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଜିଲ୍ଲା ଆନନ୍ଦପୁର ଥାନା ଡିଏସ୍‌ଓ ଅଞ୍ଚଳର ଅନାଥ ନାବାଳିକା ଏବଂ ତାଙ୍କ ବଡ଼ ଭାଇ ଗଣା ଖଣି ଅଞ୍ଚଳରେ ବିବାହ କରିଥିବା ବଡ଼ ଭଉଣୀ ଘରକୁ ଯିବା ପାଇଁ ରବିବାର ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଗାଡ଼ିକୁ ଆପେକ୍ଷା କରିଥିଲେ। ଭୁବନେଶ୍ୱରୀ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ହେଉଥିବାରୁ ଖଣି ଅଞ୍ଚଳକୁ ସେମାନେ ଗାଡ଼ି ପାଇ ନ ଥିଲେ। ଶେଷରେ ଚାଲି ଚାଲି ଯିବାକୁ ବାହାରିଥିବାବେଳେ ପଛରୁ ଅସୁସରଣ କରୁଥିବା କେତେଜଣ ଅସାମାଜିକ ଯୁବକ ସେମାନଙ୍କୁ ବାଟରେ ଅଟକାଇ ବିଷୁର ଖାଇବାକୁ କେଇଥିଲେ। ଅସହାୟ ବୋଲି ଜାଣିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ବାଟରେ ଥିବା ତିଳେଶ୍ୱର ଶିବମନ୍ଦିର ନିକଟରେ ଆଶ୍ରୟ ପୁଷ୍ପା-୪

ଦଳ ନିଷ୍ପତ୍ତି ବିରୋଧରେ ଭୋଟ ଦେଲେ ମୋକିମ

ବିବେକ ଅନୁସାରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮।୭ (ବୁଧବେଳା)
ଦଳୀୟ ନିଷ୍ପତ୍ତି ବିରୋଧରେ ଯାଇ କଟକ-ବାରବାଟୀ କଂଗ୍ରେସ ବିଧାୟକ ମହମ୍ମଦ ମୋକିମ ଏନ୍‌ଡିଏ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ପ୍ରାର୍ଥୀ ଶ୍ରୀମତୀ ମୂର୍ମୁଙ୍କୁ ଭୋଟ ଦେଇଛନ୍ତି, ଯାହାକୁ ନେଇ କଂଗ୍ରେସରେ ଏକ ଝଡ଼ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି। ଦଳ ବିରୋଧରେ ଯାଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିବାରୁ କଂଗ୍ରେସ ନେତାମାନେ ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ ପୁଷ୍ପା-୪



ଧରତ୍ରୀ Dharitri Presents

ଅଦୁର ବନ୍ଦନ

ବାର୍ଷିକ ପଠାକୁ ପୁରସ୍କାର ଜିତକୁ

ରାଖା ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଉପଲକ୍ଷେ 'ଧରତ୍ରୀ' ବାର୍ଷିକ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆୟୋଜନ କରିବାକୁ ଯାଉଛି । ସୃଜନଶୀଳ ତଥା ଭାବାତ୍ମକ ବାର୍ଷିକ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଦିଆଯାଇ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯିବ ।

ଆଜିର ସମ୍ପାଦକୀୟ ମାଙ୍କଡ଼ିଡ଼ିଆଁ

ସ୍ତ୍ରୀ, ଶ୍ୱଶୁର ଓ ଶାଳାଙ୍କୁ କାର୍ ମଡ଼ାଇ ହତ୍ୟା ଉଦ୍‌ଦ୍ୟମ

ପୁଷ୍ପା-୩

୨୫ କେଜି ଯାଏ ପ୍ୟାକେଟ ଉପରେ ୫% ଜିଏସ୍‌ଟି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮।୭
ଜୁଲାଇ ୧୮ରୁ ସାରା ଦେଶରେ ସାମଗ୍ରୀ ଓ ସେବା ଟିକସ (ଜିଏସ୍‌ଟି)ର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହାର ଲାଗୁ ନେଇ ଦେଶବାସୀଙ୍କ ମନରେ ରହିଥିବା ସ୍ୱପ୍ନକୁ ପୂର କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗଦାନ କେନ୍ଦ୍ର ଅର୍ଥ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ସ୍ୱୟଂକରଣ ଦିଆଯାଇଛି। ୨୫ କିଲୋଗ୍ରାମ ଯାଏ ପ୍ୟାକେଟ ହୋଇଥିବା ସାମଗ୍ରୀ ଯଥା-ତାଲି, ଚାଉଳ, ଗହମ, ଅଣ ଭଲ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ଉପରେ ୫ ପ୍ରତିଶତ ଜିଏସ୍‌ଟି ଲାଗୁ ହେବ। ସେହିଭଳି ୨୫ କିଲୋରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପ୍ୟାକେଟ ହୋଇଥିବା ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ନୂତନ ହାର ଲାଗୁ ହେବ ନାହିଁ ବୋଲି ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଜଣାଯାଇଛି। ଏପରିକି ଯୋଗଦାନ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଏକ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ଜାରି କରାଯାଇ ନୂତନ ଜିଏସ୍‌ଟି ହାର ସମ୍ପର୍କରେ ଦସ୍ତୁର ତଥ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଖାଉଟିକ ନିମନ୍ତେ ଖୁରୁଆ ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ନିମନ୍ତେ ବସ୍ତା ହୋଇଥିବା ୨୫ କିଲୋ ଅଣ ନିମନ୍ତେ ଖାଉଟି ୫% ଜିଏସ୍‌ଟି ଦେବେ, କିନ୍ତୁ ବସ୍ତାରେ ସେହି ଏକା ସାମଗ୍ରୀ ୩୦ କିଲୋ ଥିଲେ ଅଧିକ ଜିଏସ୍‌ଟି ଲାଗିବ। ପୂର୍ବରୁ ପ୍ୟାକ୍ ହୋଇ ଲେଗୁଲ୍ ଲାଗାଯାଇଥିବା ୨୫କି.ଗ୍ରା. ବିଶିଷ୍ଟ ପୁଷ୍ପା-୪

SHYAM STEEL APNA GHAR

ଦ୍ୱିଗୁଣ ଲାଭ ବର୍ଷା ରତ୍ନ ଧମାକା 250 ପଏଣ୍ଟ ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତୁ

3.5% ଭୁରଢ଼ି ଛାଡ଼

ବେବେ ଶ୍ୟାମ ଷ୍ଟିଲ ଆପ୍ନା ଘର ଆପଣଙ୍କୁ 25,000 ଟଙ୍କା ବ୍ରହ୍ମ ଉପରେ |

QR Code

QR କୋଡ୍ ସ୍କାନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସ୍ୱେଚ୍ଛାତଃ ଶ୍ୟାମ ଷ୍ଟିଲ ଆପ୍ନା ଘର ଆପଣଙ୍କୁ ଟାଇଟଲ୍ କରନ୍ତୁ।

ସାମଗ୍ରୀ ସମୟ ଅଫର

ଶୀଘ୍ର ! ଏବେ ହିଁ କିଣନ୍ତୁ ସମସ୍ତ ଅନଳାଇନ୍ ଦେଇ ବିକ୍ରୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ପ୍ରମୁଖ୍ୟ

ଏହି ଅଫର ଶ୍ୟାମ ଷ୍ଟିଲ ଆପ୍ନା ଘର ଆପଣଙ୍କୁ ନେଇ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ଅର୍ତ୍ତର ଉପରେ ପ୍ରମୁଖ୍ୟ ଏବଂ ସର୍ବନିମ୍ନ 25000 ଟଙ୍କା ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅନଳାଇନ୍ କ୍ରୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ପୁରସ୍କାର ପଏଣ୍ଟ | *ନିୟମ ଓ ସର୍ତ୍ତାବଳି ଲାଗୁ

ଆମକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ:
9147066672 | retail.india@shyamsteel.com

1800 102 4007 | www.apnaghar.shyamsteel.com

Shyam Steel Manufacturing Limited, Shyam Towers, EN 32, Sec V, Salt Lake, Kolkata 700091 | Like, Follow & Share @ Shyam Steel India



ସ୍ଵଚ୍ଛନ୍ଦ ଚେୟାରରେ ଆସିଲେ ମନମୋହନ ସିଂ

ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମନମୋହନ ସିଂହଙ୍କୁ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟରେ ଏକ ସ୍ଵଚ୍ଛନ୍ଦ ଚେୟାରରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା। ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ଏହି ୮୯ ବର୍ଷୀୟ କଂଗ୍ରେସ ନେତାଙ୍କୁ ଭୋଟ ଦେବା ପାଇଁ ସକାଳେ ଏକ ସ୍ଵଚ୍ଛନ୍ଦ ଚେୟାରରେ ନିଆଯାଇଥିଲା। କଂଗ୍ରେସ ଅଧକ୍ଷା ସୋନିଆ ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ସହ ଲୋକ ସଭାର କଂଗ୍ରେସ ନେତା ଅଧୀର ରଞ୍ଜନ ଚୌଧୁରୀ ଓ ରାଜ୍ୟ ସଭାର ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା ମଲିକାର୍ଜୁନ ଖାର୍ଗେ ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟ ହାଉସ୍ ଫାଷ୍ଟ ସ୍କୋରର ରୁମ୍ ନିକଟ ୬୩କୁ ଭୋଟ ଦେବାକୁ ଯାଇଥିଲେ। ଖ୍ୟାତନାମ୍ ଏମ୍ପି ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ସହ ଏଆଇସିସି ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ କେ.ସି. ବେଣ୍ଟଗୋପାଳ ଓ ଜୟରାମ ରମେଶ ନିଜ ରାଜନୈତିକ ମତାଧିକାର ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବାକୁ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ।



୧୧ ରାଜ୍ୟରେ ୧୦୦% ମତଦାନ

୧୧ ମୋ କର୍ମ କରିଛି। ଲୋକେ ମୋତେ ଭଲପାଇବା ଏବଂ ସମର୍ଥନ ଦେଇଛନ୍ତି। ଶିବଶମ୍ଭୁ ମୋ ବିଜୟକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ।
-ଡ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁ, ଏନ୍ଡିଏ ପ୍ରାର୍ଥୀ



ମତଦାନ ହୋଇଛି। ମୋଟ ୪୭୯୬ ଅର୍ଥାତ୍ ମତଦାତା ଭୋଟ ଦେଇଛନ୍ତି। ୧୦ ରାଜ୍ୟ ଓ କେନ୍ଦ୍ରଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳ ପଞ୍ଚିତେରୀରେ ୧୦୦% ମତଦାନ ହୋଇଥିବା ନିର୍ବାଚନ କମିଶନ (ଇସି)ଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଇସି ଏକ ବିବୃତ୍ତିରେ ଜଣାଇଛନ୍ତି ଯେ, ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟ ହାଉସ୍ ସହ ୩୦ ବିଧାନସଭାରେ ମୂଳ, ଅବାଧ ଓ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଵଚ୍ଛନ୍ଦରେ ସହ ମତଦାନ ହୋଇଛି। ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟର

୪ ଆସନ ଖାଲିପଡ଼ିଥିବାବେଳେ ୭୭୧ ସଦସ୍ୟ ଭୋଟ ଦେବାକୁ ଯୋଗ୍ୟ ବିବେଚିତ ହୋଇଥିଲେ। ସେହିପରି ବିଧାନସଭାକୁଡ଼ିକରେ ୬ ଆସନ ଖାଲିପଡ଼ିଥିବାବେଳେ ୨ ବିଧାୟକ ଅଯୋଗ୍ୟ ଘୋଷିତ ହୋଇଛନ୍ତି। ୪୦୨୪ ସଦସ୍ୟ ମତଦାନ କରିବାକୁ ଯୋଗ୍ୟ ବିବେଚିତ ହୋଇଥିବାବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୯୯% ଭୋଟ ଦେଇଥିଲେ। ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ, ଗୋଆ, ଚୁଚ୍ଚରାଟ, ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶ, କେରଳ, କର୍ନାଟକ, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ, ମଣିପୁର, ସିକିମ, ତାମିଲନାଡୁ ଓ କେନ୍ଦ୍ରଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳ ପଞ୍ଚିତେରୀର ସମସ୍ତ ବିଧାୟକ ଭୋଟ ଦେଇଥିବା ଇସିଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଜଣାଯାଇଛି। ୪ ଏମ୍ପିଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ପୁଷ୍ୟାଳୟରେ ଭୋଟ ଦେବାକୁ ଅନୁମତି ମିଳିଥିଲା। ୯ ବିଧାୟକ ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟ ହାଉସ୍ରେ ଭୋଟ ଦେଇଥିବାବେଳେ ୨ ବିଧାୟକ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟର ପୁଷ୍ୟାଳୟରେ ମତଦାନ କରିଥିଲେ।

୧୧ କେବଳ ରାଜନୈତିକ ଯୁଦ୍ଧ ଲଢ଼ୁନାହିଁ। ଏହି ଲଢ଼େଇ ସରକାରଙ୍କ ବିରୋଧରେ। ସେମାନେ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ଦଳ ଭାଙ୍ଗୁଛନ୍ତି, ଭୋଟ ପାଇଁ ଲୋକଙ୍କୁ ବାଧ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି। ମୋତେ ପରାଜିତ କରିବା ପାଇଁ ଅର୍ଥବଳ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଛି। ଦେଶରେ ଗଣତନ୍ତ୍ର ଚିତ୍ତୁରହିବ କି ନା ତାହା ଏହି ନିର୍ବାଚନରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବ।
-ସଶଂକର ସିହ୍ନା, ବିରୋଧୀ ପ୍ରାର୍ଥୀ



ଭୋଟ ଦେଲେ ଦିଲ୍ଲୀର ୬୮ ବିଧାୟକ

ଦିଲ୍ଲୀ ବିଧାନସଭାରେ ୭୦ ବିଧାୟକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୬୮ ଜଣ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ଭୋଟ ଦେଇଛନ୍ତି। ଆମ୍ ଆର୍ଦ୍ଧ୍ୟା ପାର୍ଟି(ଏଏପି)ର ସତ୍ୟେନ୍ଦ୍ର ଜିନ ଏବଂ ହାଜି ସୁବ୍ରହ୍ମଣ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ମତଦାନ କରିପାରିନାହାନ୍ତି। ଦିଲ୍ଲୀ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସତ୍ୟେନ୍ଦ୍ର ଏବେ ମନଲଞ୍ଜରୀ ମାମଲାରେ ଭିରପ ହୋଇ କେଲରେ ଅଛନ୍ତି। ତେବେ ଉତ୍ତରପୂର୍ବ ଦିଲ୍ଲୀର ପୁସ୍ତାଫାବାଦ୍ ବିଧାୟକ ହାଜି ସୁବ୍ରହ୍ମଣ୍ୟ କାହିଁକି ଭୋଟ ଦେଇନାହାନ୍ତି ତାହା ଜଣାପଡ଼ିନାହିଁ।



ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟ ହାଉସ୍ରେ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ାର ବିଜେଡି ଏମ୍ପି ଅନୁଭବ ମହାନ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ।

ନିୟମ ଭାଙ୍ଗିଛନ୍ତି ଅଭିଷେକ: ଭାଜପା

ରାଷ୍ଟ୍ରପତିନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ଭୋଟିଂ ବେଳେ ଚୁପ୍ କଂଗ୍ରେସ (ଟିଏସି) ଏମ୍ପି ଅଭିଷେକ ବାନାର୍ଜୀ ନିୟମ ଭାଙ୍ଗିଥିବା ଭାଜପା ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଛି। ଭାଜପା ବିଧାୟକ ସୁଦୀପ ମୁଖାର୍ଜୀ ଅଭିଷେକଙ୍କ ବିରୋଧରେ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନଙ୍କ

ନିକଟରେ ଫୋରାଦ ହୋଇଛନ୍ତି। ଅଭିଷେକ ଦଳଗତ ଭାବେ ୧୫ଟି କାର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବିଧାନସଭା ପରିସର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥିଲେ। ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ, ବିଧାୟକ ଏବଂ ଏମ୍ପିମାନେ କେବଳ ଡ୍ରାଇଭରଙ୍କ ସହ ଗଡ଼ିରେ

ସେଠାକୁ ଆସିପାରିବେ। ଏପରି କି ସେମାନଙ୍କ ପୁରୁଷାକର୍ମୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅନୁମତି ମିଳି ନ ଥାଏ। ଅଭିଷେକ ଏହାକୁ ନ ମାନି ବିଧାନସଭା ଗେଟ୍ ଭିତରକୁ ୧୫ଟି ଗାଡ଼ି ସହ ଦଳଦଳ ହୋଇ ଆସିଥିବା ସୁଦୀପ କହିଛନ୍ତି।



ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟରେ ଏସ୍ଏଚି ମୁଖ୍ୟ ମୁଖ୍ୟବୀର ସିଂ ବାଦଲ ଓ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ତଥା ପୂର୍ବତନ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ହରସିମ୍ବରତ କୌର ବାଦଲ ଭୋଟ ଦେଉଛନ୍ତି।



ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟରେ ଏନ୍ସିପି ମୁଖ୍ୟ ଶରଦ ପାଠାଉ।



ପିପିଇ କିଏ ପିଠି ଭୋଟ ଦେଉଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ର ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ମଳା ସାତାରାମନ।



ପିତା ନୁହେଁ, ପାର୍ଟି ବଡ଼

ବିରୋଧୀଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ନିର୍ବାଚନରେ ପ୍ରାର୍ଥୀ ହୋଇଥିବା ସଶଂକର ସିହ୍ନାଙ୍କ ପୁଅ ତଥା ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡର ହଳଦିବାଗରୁ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ଵ କରୁଥିବା ଭାଜପା ଏମ୍ପି ଜୟନ୍ତ ସିହ୍ନା ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟ ହାଉସ୍ରେ ଭୋଟ ଦେଉଛନ୍ତି। ପୂର୍ବତନ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଜୟନ୍ତଙ୍କ ମତରେ ସେ ପିତା ନୁହେଁ, ପାର୍ଟି ପ୍ରତି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ।



କେନ୍ଦ୍ରରେ ଲୋକ ସଭା ଆସନର ଏମ୍ପି ଚନ୍ଦ୍ରଶା ମୁର୍ମୁ ଓ ରାଜ୍ୟସଭା ସଦସ୍ୟ ମୁନା ଖାନ୍ଦ୍ ସହ ଅନ୍ୟ ଏମ୍ପିମାନେ ଭୋଟ ଦେବା ପାଇଁ ଧାଡ଼ିରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଛନ୍ତି।

ଏସ୍ଏପି ବିଧାୟକଙ୍କ କ୍ରୟ ଭୋଟିଂ

ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ ବରେଲିର ଭୋଗିପୁରା ବିଧାୟକ ତଥା ସମାଜବାଦୀ ପାର୍ଟି (ଏସ୍ଏପି) ନେତା ଶାହଜିଲ୍ ଇସ୍ଲାମ ଏନ୍ଡିଏ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଡ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ରୟ ଭୋଟିଂ କରିଛନ୍ତି। ଏସ୍ଏପି ଅଧକ୍ଷ ଅଧିକେଶ ଯାଦବ ବିରୋଧୀଙ୍କ ପ୍ରାର୍ଥୀ ସଶଂକର ସିହ୍ନାଙ୍କୁ ଭୋଟ ଦେବା ପାଇଁ ଯୋଷଣା କରିଥିବାବେଳେ ତାଙ୍କ ଦଳର ଏହି ବିଧାୟକ ଡ୍ରୌପଦୀଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ ଦେଇଛନ୍ତି। ଦେଶରେ ଜଣେ ଏପରି ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯିଏ ତଳଗାମୀ ଅର୍ଥନୀତି, ଦୁର୍ବଳ ହେବାରେ ଲାଗିଥିବା ଟଙ୍କା ଏବଂ ଲୋକଙ୍କ ଦୁର୍ବଳତା ବାବଦରେ ସରକାରଙ୍କୁ ଜଣାଇପାରିବେ ବୋଲି ଅଧିକେଶ ଯୋଗଦାନ କହିଥିଲେ।



ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟ ଶୋଭାଯାତ୍ରା ଅଧିବେଶନର ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ସମ୍ବୋଧନ କରୁଛନ୍ତି। ନିକଟରେ ଅଛିତ ସଂସଦୀୟ ବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରହାଦ ଗୋଷୀ, ରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଜିତେନ୍ଦ୍ର ସିଂ, ଅର୍ଜୁନରାମ ମେଘଠାଳ ଏବଂ ଭି. ମୁରଲିଧରନ୍।

ବର୍ଷାଦିନେ ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ଯତ୍ନ



ବ୍ରୁଇଂରୁମ୍ ଡେକୋରେଶନ୍

ବ୍ରୁଇଂରୁମ୍ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ଘରର ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ। ତେଣୁ ଏହାକୁ ସଜାଇବା ବେଳେ କେତୋଟି କଥା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ତାହା ଅଧିକ ସୁନ୍ଦର ତଥା ଆଇକ୍ୟାଟି ଲାଗିବ। କାଣକୁ କିପରି ସଜାଇବେ ବ୍ରୁଇଂରୁମ୍...

ପ୍ରଥମ କଥା ହେଉଛି ବ୍ରୁଇଂରୁମ୍ କୁ ଫାଇନା ଫର୍ଣ୍ଣା ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଯଦିଓ ଶୋ ପିସ୍, ଖାଲିହାଲିଙ୍ଗ ଆଦି ବ୍ରୁଇଂରୁମ୍ ଶୋଭା ବଢ଼ାଇଥାଏ, ହେଲେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ରଖିବା ଦ୍ଵାରା ଛାକି ହେବା ଭଳି ଲାଗିଥାଏ। ସେହିପରି ଫର୍ନିଚର, ଟିଭି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଡେକୋରେଟିଭ୍ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଏପରି ସଜାନ୍ତୁ, ଯେପରି ସେସବୁ ନା କେବଳ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବ ବରଂ ଚଳାଚଳା କରିବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବ ନାହିଁ। ଏହାଦ୍ଵାରା ବ୍ରୁଇଂରୁମ୍ ସ୍ଵେଚ୍ଛାସ୍ତ୍ର ଏବଂ ଆଗ୍ରାହ୍ୟ ଲାଗିବ।

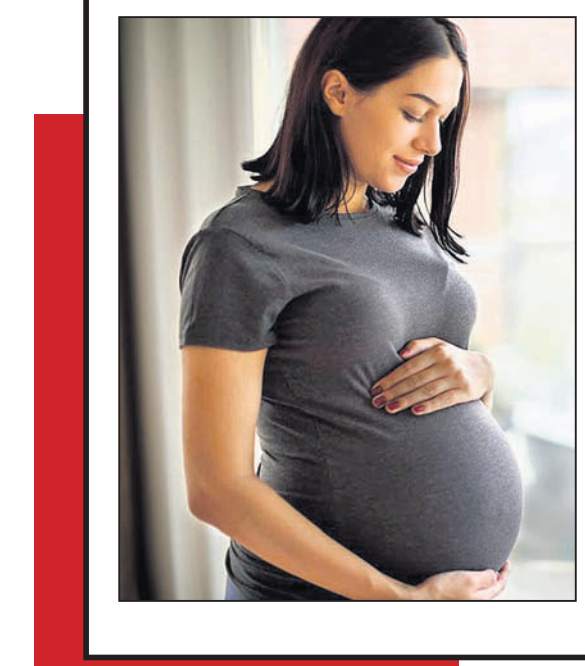
ବ୍ରୁଇଂରୁମ୍ ସଜାଇବା ଲାଗି ଫୁଲଦାନି ବାଛୁଥିଲେ ମନେରଖନ୍ତୁ, ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଫୁଲଦାନି ଏକସଙ୍ଗେ ଅବା ରୁମ୍ ଭିତରେ ଭର୍ତ୍ତି କରି ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ଫୁଲଦାନି ରଖନ୍ତୁ। ମଲ୍ଟି କଲର ଫୁଲ ସହ ପତ୍ର ମଲ୍ଟିକଲର ନ ରଖି କେବଳ ଗ୍ରୀନ୍ ହିଁ ରଖିଲେ ଅଧିକ ଆଇକ୍ୟାଟି ଲାଗିବ। ଯଦି ସିଙ୍ଗଲ କଲର ଫୁଲ ରଖୁଛନ୍ତି, ତେବେ ମଲ୍ଟି କଲର ପତ୍ର ରଖିପାରିବେ।



ଖାଦ୍ୟରୁଚି ବନ୍ଧର ଟିକେଟ୍



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ୨ ବଡ଼ ଚାମଚ ତେଲ, ୧ ବଡ଼ ଚାମଚ ବଟର, ୧ ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ହୋଇଥିବା ଗୋଟିଏ ପିଆଜ, ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ ଅବା ପେଷ୍ଟ, ୨-୩ କୋଲା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ, ୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ବୋଲିଭେସ୍ ଟିକେଟ୍, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚମାଚୋ ପେଷ୍ଟ କିମ୍ବା ସସ, ୧ ଚାମଚ ଗରମ ମସଲା, ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ ଲେଖାସି ଜିରା, ମେଥି, ଲୁଣ, ୧/୪ ଛୋଟ ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ୧ କପ୍ କ୍ରିମ୍।



ଡା. ସରୋଜିନୀ ସ୍ଵତ୍ଵଜା

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଦିଅନ୍ତୁ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ: ବର୍ଷା ସମୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀମାନଙ୍କ ଦେହର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଯାଇଥିବାରୁ ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ଜନ୍ତୁସ, କୁର ଆଦି ଅନେକ ଖାଦ୍ୟଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ନିଜ ସହ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇ ଦେବା ଭଳି ସୁସ୍ଥତା ତଥା ବେଶି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାଛଡ଼ା ବେଶି ତେଲ ମସଲାଯୁକ୍ତ, ବାସିଖାଦ୍ୟ ଆଦି ନ ଖାଇ ସସ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ଗରମ ସୁପ୍ ପିଇବା ଭଲ। ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବି ଏ ସମୟରେ ହାନିକାରକ। କାରଣ ଏଥିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ସମସ୍ତ ଜିନିଷରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ତେଲ ଓ ମସଲା ସହ ସଂକ୍ରମିତ ପାଣି ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବାରୁ ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା

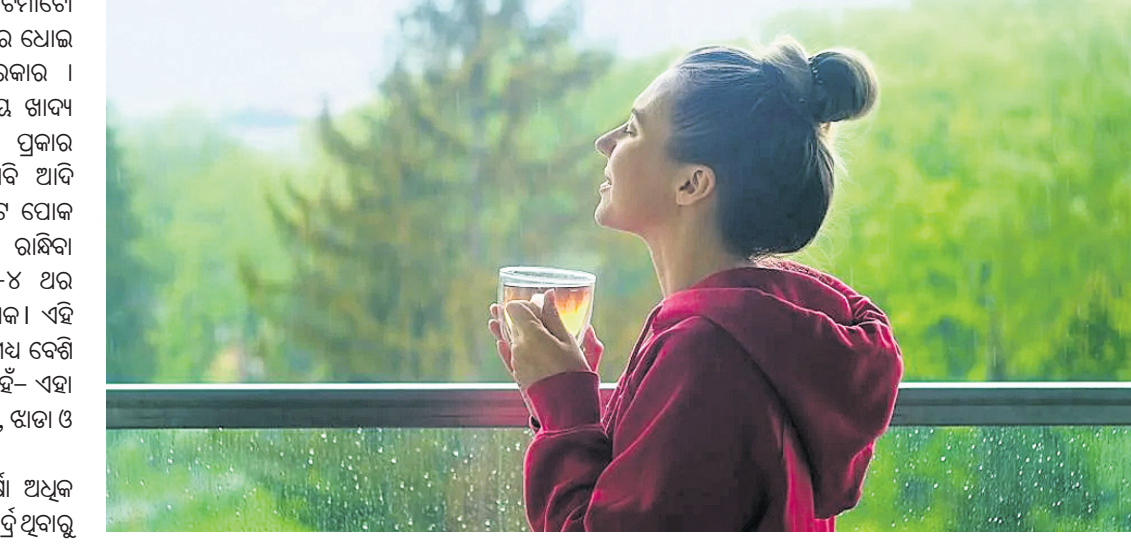
ବେଶି ଥାଏ । ବେଳେବେଳେ କଟା ହୋଇଥିବା ଫଳ ବହୁତ ସମୟ ବାହାରେ ରହିବା ଦ୍ଵାରା ବି ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ବାହାରେ ରହିଥିବା କଟାଫଳ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ। କାକୁଡ଼ି, ଚମାଚୋ ଓ ପିଆଜ ଆଦି ଗରମ ପାଣିରେ ଧୋଇ ସାଲାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଦରକାର । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଶାଗଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା- ପାଳଙ୍ଗଶାଗ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ, ବନ୍ଧାକୋଦି, ଫୁଲକୋଦି ଆଦି ପରିବା ପତ୍ରରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ପୋକ ଓ ଜୀବାଣୁ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ଗରମ ପାଣିରେ ୩-୪ ଥର ଭଲଭାବେ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହି ସମୟରେ ମଟର ଓ ଚିକେନ୍ ମଧ୍ୟ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ- ଏହା ହଜମ ନ ହୋଇ ଅକାର୍ଯ୍ୟ ରୋଗ, ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତିର କାରଣ ସାଜିଥାଏ।



କିଛିଦିନ ହେବ ଲାଗିରହୁଛି ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା, ଯାହାକି ସଭିଜାଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ସାଜୁଛି। ବିଶେଷକରି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଥିବାରୁ ଏହା ଅଧିକ ପ୍ରତାପିତ କରୁଛି ଭାବୀ ମା'ମାନଙ୍କୁ। ତେଣୁ ଏ ସମୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀମାନଙ୍କୁ ଉଭୟ ନିଜ ସହ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଭାବରେ ସତର୍କ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ...

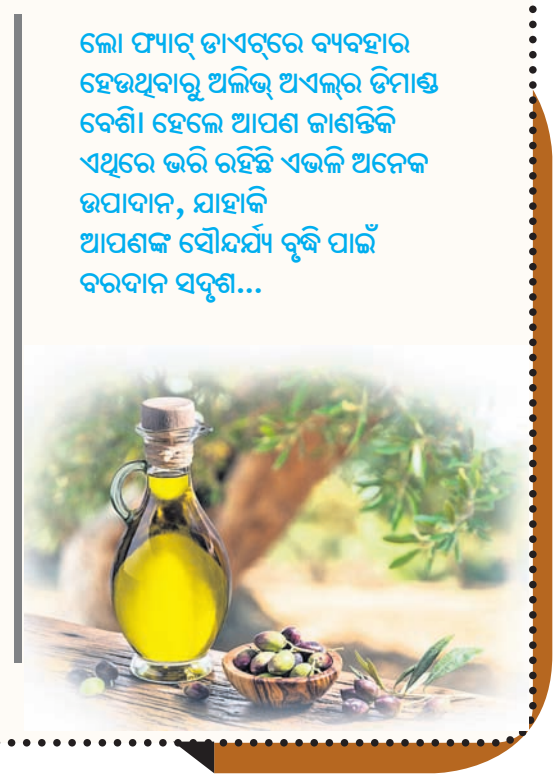
ପାଣି ପିଇିବାରେ ଅବହେଳା କରି ବସନ୍ତି। ହେଲେ ମନେରଖନ୍ତୁ ଏ ସମୟରେ ପରିବେଶର ଉଷ୍ଣତା କମିଯିବାରୁ ବେଶି ପାଣି ପିଇିବା ଓ ପାନୀୟ ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏ ସମୟରେ କମ୍ ପାଣି ପିଇିଲେ ଗର୍ଭବତୀଙ୍କୁ ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ହୋଇ ବାନ୍ତି ଲାଗେ, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧେ ଏବଂ ଅଚେତ ହେବା ଭଳି ଲାଗେ- ତେଣୁ ସେମାନେ ଫଳରସ, ପଇଡ଼, ପାଣି, ଲେମ୍ବୁ ସରବତ ଆଦି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପିଇିବା ଦରକାର। ହେଲେ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଦହି ଓ ଲସି ପିଇିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ।

ହୋଇ ନ ଥାଏ । କେବଳ ସ୍ନାନ, ଶୌଚ ଠିକ୍ ଭାବେ କରିବା ନୁହେଁ ନିଖାଳିବା, ରାନ୍ଧିବା ଓ ଖାଇବା ଆଗରୁ ହାତ ଧୋଇନିଆନ୍ତୁ ଏବଂ ହାତ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯାହାକି ନିଜ ସହ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ବି ନାରୋଗ ରଖୁଥାଏ। ସେହିପରି ନିଜର ଘରଦ୍ଵାର ଓ ଆଖପାଖ ସ୍ଥାନ ମଧ୍ୟ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ। କାର୍ବୋଲିକ୍ ସାବୁନର ଦ୍ରବଣରେ ଘରଦ୍ଵାର ପୋଛି ସଫା କରିବା ଦ୍ଵାରା ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ରହିଥାଏ। ଏହା ସହ ବିଛଣା ଚଦର ଓ ତରଳିଆ ଆଦି ସଫା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ। ମ୍ୟାଲେରିଆ ଓ ତେଜୁ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ମଶାଟି ଚାଣି ଶୁଖିବାରୁ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ମଶାଧୂପ ଓ ମଶାକ୍ରମିତ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। ସର୍ବଦା କଟନ୍ ବା ସୂତା ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ ଭଲ।



ହୃତାର ଗ୍ଲୋ ବଡ଼ାଏ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍

କାକଲ୍, ଆଇଲାଲନର, ମଝରା ଆଦି ଛଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।
→ ଓଠ ଅଧିକ ଶୁଷ୍କ ଲାଗିବା, ଫାଟିବା ଏବଂ ଗୋପା ଛାଡ଼ିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଏଣୁତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ନ କରି ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ଇ ଓଠକୁ ନରମ ରଖିବା ସହ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରୁ ଆସୁଥିବା କ୍ଷତିକାରକ ରଶ୍ମିରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ।
→ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ହୃତା ଶୁଷ୍କ ଏବଂ ଆପଣ ନିୟମିତ ଅତରାଳରେ ସ୍ନାନ କରାଉ ପାରୁନାହାନ୍ତି, ତେବେ ଏହାର ସବୁଠୁ ଭଲ ବିକଳ୍ପ ହେଉଛି ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍। ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ସମୁଦ୍ର ଲୁଣ ମିଶାଇ ମୁହଁକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ମସାଲ୍ କଲେ ଶୁଷ୍କ ମୃତ କୋଷିକା ବାହାରିଯିବା ଦ୍ଵାରା ହୃତା କୋମଳ ଏବଂ ଚିତ୍କର ରହିବ।
→ ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା କେଶରରେ ଏକ ଚାମଚ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ମିଶାଇ କେଶରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏହା ଗୁଣ୍ଡ ବା ଖ୍ରାଏ କେଶକୁ ମୃଣ୍ମାଳିତ କରି ରଖିବା ସହ ମଜଲୁତ ଏବଂ ଚମକଦାର କରିଥାଏ। ଶାଶୁ କରିବା ପରେ କଣ୍ଠିଶନର ସହ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଉପକୃତ ହେବେ।



ଲୋ ଫ୍ୟାଟ୍ ବଡ଼ାଏରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବାରୁ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ଡିମାଣ୍ଡ ବେଶି ହେଲେ ଆପଣ କାଣିଡିକି ଏଥିରେ ଭରି ରହିନ୍ତି ଏଭଳି ଅନେକ ଉପାଦାନ, ଯାହାକି ଆପଣଙ୍କ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ବରଦାନ ସଦୃଶ...



ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ

→ ଆଖିର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ଲାଗି ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟି ଏକ୍ସି ଏବଂ ଆଣ୍ଟି ଇନ୍ଫ୍ଲେମେଟୋରି ଉପାଦାନ ଆଖିର ସୁସ୍ଥ ହୃତାକୁ ପୋଡ଼ାକଳା ଏବଂ କୁଞ୍ଚନ ହେବାଠାରୁ ସୁରକ୍ଷା ରଖେ। ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଆଖିପତା ଓ ଆଇବ୍ରୋ କଳା ଏବଂ ଗହଳ ହୋଇଥାଏ।

