



କମଳା ପସନ୍ଦ

ସିଲ୍ଭର କୋଟେଡ୍ ଇଲାଚି



SILVER COATED ELAICHI

Anokha Swad



Safal

PAN MASALA

କିଛି ଅତୁଲ୍ୟ ସ୍ୱାଦ!

ଟାଙ୍ଗରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିହୁଏ ନାହିଁ



ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ପାନ କିମ୍ବା ପାନ ମସଲା ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କରୋନା ମହାମାରୀରୁ ବଞ୍ଚନ୍ତୁ ।

ସଫଳ ପାନ ମସଲା ଦ୍ୱାରା ଜନହିତରେ ଜାରି ।

ସଂକ୍ଷେପରେ

ଦୂର୍ଘଟଣାରେ ଯୁବକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ

କେନ୍ଦୁଝର, ୧୨।୧୨ (ସ୍ୱ.ପ୍ର.): କେନ୍ଦୁଝର ସହର ଥାନା ଏବଂ ଏଠାରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଥିବା...

ବାଲେଶ୍ୱର ଅପିସ, ୧୨।୧୨

ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ରେମୁଣା ବ୍ଲକ୍ ଅଧୀନ ଆର୍ମିଲ ପଞ୍ଚାୟତର ବାବା ଆର୍ରେଷ୍ଟର ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ସଂଘ (ଏସ୍‌ଏସ୍‌ସି)ର ସଭାପତି ଓ ସମାଜିକା ସଂଘ ନାମରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକଳ୍ପ ଆଣି ସହଯୋଗୀ ନିକଟରେ ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି।



ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଅତିଥିରେ ସଂଘର ସହଯୋଗୀ ସମାଜିକାସମାନଙ୍କୁ ଅଭିଯୋଗରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି।

ପୂର୍ବକ ନିଜେ ରଖିଛନ୍ତି। ସହଯୋଗୀ ସଂଘଟି ଆର୍ଯ୍ୟ ବାବାଙ୍କୁ ତାଙ୍କୁ ପଠାବଦ୍ଧ କରିବାକୁ କୋର୍ଟରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ଉପକ୍ରମ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି।

ସହଯୋଗୀଙ୍କୁ ଅଭିଯୋଗରେ ରଖିଥିବା ଅଭିଯୋଗରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି। ସଂଘର କୋର୍ଟରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି।

ରଘୁନାଥ ନୋଡାଲ ଏକାଡେମୀର ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଜୟନ୍ତୀ



ଉଦ୍‌ଘାଟନା ଉତ୍ସବରେ ମଞ୍ଚାଧୀନ ଅତିଥିମାନେ।

ଭୋଗରାଜ, ୧୨।୧୨ (ଡି.ଏନ.ଏ.)

ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଭୋଗରାଜ ବ୍ଲକ୍ ରଘୁନାଥ ନୋଡାଲ ଏକାଡେମୀର ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଜୟନ୍ତୀ ଉତ୍ସବ ଉତ୍ସବରେ ଭୋଗରାଜର ସହଯୋଗୀ ସମାଜିକାସମାନଙ୍କୁ ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି।

ଉଚ୍ଚ ଅନୁଷ୍ଠାନ ମୁଖ୍ୟ ବିଦ୍ୟାଳୀ ପ୍ରଭାତ ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକ ସ୍ୱରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି। ଏକାଡେମୀର ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଜୟନ୍ତୀ ଉତ୍ସବରେ ଭୋଗରାଜର ସହଯୋଗୀ ସମାଜିକାସମାନଙ୍କୁ ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି।

ଅତିଥି ଗଣନା ଦଳ, ପ୍ରାକ୍ତନ ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକ ସ୍ୱରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି। ଏକାଡେମୀର ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଜୟନ୍ତୀ ଉତ୍ସବରେ ଭୋଗରାଜର ସହଯୋଗୀ ସମାଜିକାସମାନଙ୍କୁ ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି।

ଫାଟକରେ ତାଲା ପକାଇଲେ ଅଭିଭାବକ

କେନ୍ଦୁଝର, ୧୨।୧୨ (ସ୍ୱ.ପ୍ର.)

କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲା ହରିଚନ୍ଦନପୁର ବ୍ଲକ୍ ତେଜକପାଣି ପଞ୍ଚାୟତ ଅଧୀନ ଫାଟକରେ ତାଲା ପକାଇଲେ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ଶିକ୍ଷକ ନାହାନ୍ତି।

ବଡ଼କମଖରା ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ

୧୧୧ ପିଲାଙ୍କୁ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ନାହାନ୍ତି। ଏଥିରେ ତାଲା ପକାଇଲେ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ଶିକ୍ଷକ ନାହାନ୍ତି।

ବଡ଼କମଖରା ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ

୧୧୧ ପିଲାଙ୍କୁ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ନାହାନ୍ତି। ଏଥିରେ ତାଲା ପକାଇଲେ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ଶିକ୍ଷକ ନାହାନ୍ତି।

ଭଙ୍ଗାଯାଇ ନ ଥିବାରୁ ସବୁବେଳେ ବିପଦ ଲାଗିରହିଛି। କଟା ରାସ୍ତାରେ ପିଲାମାନେ ଯାତାୟତ କରୁଥିବା ବେଳେ ବର୍ଷା ଦିନରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥିଲା।

ପଲିଶ୍ରୀ ମେଳା, ଭଦ୍ରାୟଣୀ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଭଦ୍ରକ ଅପିସ, ୧୨।୧୨-ଆସନ୍ତା ଜାନୁୟାରୀରେ ଭଦ୍ରକରେ ପଲିଶ୍ରୀ ମେଳା ଓ ଭଦ୍ରାୟଣୀ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରାଯାଉଛି।

୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ଗିରଫ କରି

ଭଦ୍ରକ ଅପିସ, ୧୨।୧୨

ଭଦ୍ରକ ପୌରାଞ୍ଚଳ ତରଫା ବରାଳପୋଖରୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ଜଣେ ମୂଚ୍ଚା ଗତ ୩ ତାରିଖରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କରିଥିଲେ। ଏହି ଘଟଣାକୁ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରକଳ୍ପ ଗଠନ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଛି।

ଆଧୁନିକତାର ଉନ୍ନତତାରେ ଲୁଚିଯାଇଛି ସଂସ୍କାର, ସଂସ୍କୃତି

ଆଧୁନିକତାର ଉନ୍ନତତାରେ ଲୁଚିଯାଇଛି ସଂସ୍କାର, ସଂସ୍କୃତି

ଆଧୁନିକତାର ଉନ୍ନତତାରେ ଲୁଚିଯାଇଛି ସଂସ୍କାର, ସଂସ୍କୃତି। ଆଧୁନିକତାର ଉନ୍ନତତାରେ ଲୁଚିଯାଇଛି ସଂସ୍କାର, ସଂସ୍କୃତି।

ଆଞ୍ଚଳିକ ଉନ୍ନୟନ ପରିଷଦର ଗୋଇଡ଼ ବନ୍ଦୀ ଉତ୍ସବ

ଖଇରା, ୧୨।୧୨ (ଡି.ଏନ.ଏ.)

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଅନ୍ତର୍ଗତ ପ୍ରଦର୍ଶନୀର ଉଦ୍‌ଘାଟନା କରାଯାଇଥିଲା। ଆଞ୍ଚଳିକ ଉନ୍ନୟନ ପରିଷଦର ଗୋଇଡ଼ ବନ୍ଦୀ ଉତ୍ସବରେ ଉଦ୍‌ଘାଟନା କରାଯାଇଥିଲା।



ବୋଇଡ଼ ବନ୍ଦୀ ଉତ୍ସବରେ ମଞ୍ଚାଧୀନ ଅତିଥିମାନେ।

ଏହା ଆମର ଗରିବମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରୁଥିବା ବୋଇଡ଼ ବନ୍ଦୀ ଉତ୍ସବ ପ୍ରକଳ୍ପର ଉଦ୍‌ଘାଟନା କରାଯାଇଥିଲା।

ଆମକୁ ପଠାନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ସେଲ୍ଫି



ଭସୂରୀ



ଶଶିବାନୀ

ଋତ୍ନା



ଅତିଥିକୃତ

ସେଲ୍ଫି ସହ ନିଜର ନାମ ଓ ଫୋନ୍ ନମ୍ବର ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତୁ।

ଶ୍ରୀମାଞ୍ଜଳି, ଦଶରଥ, ଆର୍ଯ୍ୟାକୁମାରୀ ଓ ଗତିକୃଷ୍ଣ ବାଞ୍ଛିୟନ

ବଡ଼ବିଲ, ୧୨।୧୨ (ସ୍ୱ.ପ୍ର.)

କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲା ବଡ଼ବିଲସ୍ଥିତ ସରସ୍ୱତୀ ଶିଶୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବାର୍ଷିକ କ୍ରୀଡ଼ା ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି।

ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଭାବେ ଘରୋଇ କମ୍ପାନୀ ଆନୁମୋଦିତ ହୋଇଥିଲା।

ବୋଇଡ଼ ବନ୍ଦୀ ଉତ୍ସବ



ବୋଇଡ଼ ବନ୍ଦୀ ଉତ୍ସବରେ ମଞ୍ଚାଧୀନ ଅତିଥିମାନେ।

ଏହା ଆମର ଗରିବମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରୁଥିବା ବୋଇଡ଼ ବନ୍ଦୀ ଉତ୍ସବ ପ୍ରକଳ୍ପର ଉଦ୍‌ଘାଟନା କରାଯାଇଥିଲା।

ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ। ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଭାବେ ଉଦ୍‌ଘାଟନା କରାଯାଇଥିଲା।

ଘ୍ୟାମିନି ଟାଇମ୍

ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଚିଫିନ୍

କିଛି ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କଲେ ପିଲାଙ୍କୁ ପସନ୍ଦ ଆସିବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବ, ସେଥିପାଇଁ ସବୁ ବୁଝିଣା ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି। ତେବେ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଚିଫିନ୍ ତିଆରି କରିବା ସମୟରେ କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ଫଳରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଅନେକାଂଶରେ ଦୂର ହୋଇପାରିବ...

- ❖ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରକାର ଲୁଣିଆଦି ତିଆରି କରୁଥାନ୍ତି ତେବେ ସେଥିରେ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଓ ଗରମ ମସଲା କମ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ନଚେତ୍ ପିଲାଙ୍କ ପେଟ ଖରାପ ହେବା ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ।
- ❖ ବାହାରର ପ୍ରୋସେସ୍ଡ ଫୁଡ୍ କିମ୍ବା ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ୍ ଫୁଡ୍ ଦେବା ବଦଳରେ ଘରେ ତିଆରି ହେଉଥିବା ରୁଟି, ଖେଚୁଡ଼ି, ଭାତ, ତାଳି, ଭଜା, ଓସ୍ସ ଓ ଫଳ ଆଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❖ ପିଲାମାନେ ଯଦି ତାଲି କିମ୍ବା କୌଣସି ପରିବା ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁନାହାନ୍ତି ତେବେ ତାକୁ ଚିକେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।
- ❖ ପିଲାଙ୍କୁ ତେଲ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❖ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ପିଲା ଯଦି ଅମଙ୍ଗ ହେଉଥାଏ ତେବେ ତାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିବା ବଦଳରେ ବୁଝାଶୁଣା କରି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଶୈଳୀରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❖ ପିଲାଙ୍କୁ ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଚକ୍‌ଫୁଡ୍ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ।



ଏମାନେ କ'ଣ କରନ୍ତି

ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ବୁଲିବା ପ୍ଲାନ କରନ୍ତୁ: ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ବାହାରେ ଖାଇବାକୁ ଯାଉ। କୌଣସି ଉତ୍ସବ ଥିଲେ ଥରଟେ ହେଲେ ବି ଆମେ ବୁଲିବା ପାଇଁ ପ୍ଲାନ କରିଥାଉ। ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ହେଲେ ବି ଥରେ ବାହାରକୁ ଯାଇ ବୁଲି ଆସିବା ପରେ ପିଲାମାନେ ତ ବହୁତ ଖୁସି ହୋଇଯାନ୍ତି ତା' ସହ ଶାଶୁ ଶୁଶୁର ବି ଖୁସି ହୋଇଥାନ୍ତି। ଆଉ ଘରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଖୁସିରେ ଦେଖିଲେ ମତେ ବି ବହୁତ ଖୁସି ଲାଗେ।
-ମହାଶ୍ୱେତା ତ୍ରିପାଠୀ, କର୍ମଜୀବୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର



କହିବାକୁ ଗଲେ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳ ହେବା ପାଇଁ ହେଲେ ପରିବାର ସହିତ ଏକାଠି ରହିବାକୁ ଅନେକେ ପରାମର୍ଶ ଦେଉଛନ୍ତି।
ଚିତ୍ତାନ୍ତୁ ପୂଜି: ଅଧିକ କାମର ଗାପ ହେଉ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ ପୂଜି ପାଇବାକୁ ହେଲେ ପରିବାର ସହ ଖୁସିରେ କିଛି ସମୟ କଟାନ୍ତୁ। ପରିବାରରେ ଆତ୍ମୀୟତା ସହ ରହିବା ଫଳରେ ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ସହଜରେ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ମନ ଖୁସି ରହେ। ନିଜର ଚିନ୍ତା ବା କୌଣସି ସମସ୍ୟାକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବାଣ୍ଟିବା ଫଳରେ ସମାଧାନର ଅନେକ ରାସ୍ତା ବାହାରିଥାଏ। ନିଜର ଲୋକେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଆଗେଇ ଆସନ୍ତି। ଫଳରେ ଚିନ୍ତା ବା ଅସୁବିଧା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିଥାଏ।



ପିଲାଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତ: ପିଲାମାନେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ପରିବାରରେ ଏକାଠି ରହିଲେ ବେଶ୍ ଖୁସି ହୁଅନ୍ତି। ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ। ଗୁରୁଜନଙ୍କ ସହ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ରହିବା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ସେହି ଅନୁରୂପ ମାର୍ଗିତ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କ ଲାଳନପାଳନ ବି ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଥାଏ।
ସଫଳତା ମିଳେ: ମନ ଖୁସି ରହିଲେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ତେଣୁ କମ୍ ସମୟରେ ଭଲ କାମ କରିବାର ଉର୍ତ୍ତ୍ତ୍ୱ ହୋଇଥାଏ। ପରିବାର ସହ ଏକାଠି ରହିଲେ ଉତ୍ତମ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବା ସହ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ଭଲ ରହିଥାଏ। ତେଣୁ ଅଧିକ ହେଉ କି ଅଳ୍ପ ଯେକୌଣସି କ୍ଷେତ୍ର ସବୁଠାରେ ପ୍ରତି କାମରେ ସଫଳତା ମିଳିଥାଏ।

ପ୍ରେମୀ ଲାଗେ: ସବୁ ଶନିବାର ମୁଁ ପୁଅକୁ ନେଇ ଗାଁକୁ ଯାଏ। ସେଠି ଶାଶୁ ଶୁଶୁର ଆଉ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ଏକାଠି ରହି ପୁଅ ବହୁତ ଖୁସି ହୋଇଯାଏ। ମତେ ବି ଗାଁ ପରିବେଶରେ ରହିବାକୁ ବହୁତ ଭଲ ଲାଗେ। ଦିନଟିଏ ସେଠି ରହି ଆସିବା ପରେ ପୁଣି ସପ୍ତାହ ଯାତ୍ରା କାମ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରେମୀ ଲାଗେ।
-ଦେବେନ୍ଦ୍ରୀ ଦାଶ, କର୍ମଜୀବୀ, ପାରାଦୀପ



ସମ୍ପର୍କ ମଜବୁତ ହୁଏ: ଘରେ ପ୍ରାୟ ଭୋକି କରିବା ବାହାମାନେ ଅନେକ ଥର ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ହେଉ। ବେଳେବେଳେ ପାଖରେ ଥିବା ବନ୍ଧୁ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ବି ଆସନ୍ତି। ଏମିତି ଭୋକି ମାଧ୍ୟମରେ ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ହେଲେ ଭଲ ଲାଗେ। ତା' ଛଡ଼ା ଦିନସାରା କାମରେ ଏପଟ ସେପଟ ହେବା ପରେ ଆମେ ରାତିରେ ଘରେ ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ସାଙ୍ଗ ହୋଇ ଖାଇ। ଯଦି ଘରକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ କାହାର ଡେରି ହୁଏ ତା' ହେଲେ ମୁଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ଶୁଆଇଦିଏ। କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଅପେକ୍ଷା କରିଥାଏ, ସେ ଫେରିବା ପରେ ହିଁ ସାଙ୍ଗ ହୋଇ ଖାଇ। ଏକାଠି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ନେହ ପ୍ରେମ ଭାବ ବଢ଼ିଥାଏ ଆଉ ସମ୍ପର୍କ ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ।
-ସନ୍ଦିପା ମଞ୍ଜରୀ ଦାଶ, କର୍ମଜୀବୀ, ରାହାମା, ଜଗତସିଂହପୁର



ମୁଗ ସୋୟାବିନ୍ କର।

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ
ମୁଗତାଳି-୨୦୦ଗ୍ରାମ, ସୋୟାବିନ୍- ୧୦୦ଗ୍ରାମ, ପିଆଜ- ୩ଟି, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା- ୩ଟି, ଆବଶ୍ୟକ ଅଳ୍ପସାଧାରଣ ତେଲ ଓ ଲୁଣ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ
ମୁଗତାଳି ଏବଂ ସୋୟାବିନ୍କୁ ରାତିରୁ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ। ସକାଳେ ମୁଗତାଳି ଏବଂ ସୋୟାବିନ୍କୁ ପାଣି ବାହାର କରିଦେଇ ତାକୁ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡରେ ଦର ଦର ବଟା କରି ବାହାରକରି ଦିଅନ୍ତୁ। ପିଆଜ ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କାକୁ ଚୁନା ଚୁନା କରି କାଟି ଏଥିରେ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଏସବୁକୁ ଭଲଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମକରି ସେଥିରେ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି ଛାଣି ନିଅନ୍ତୁ। ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ହେବା ପରେ ଛାଣି ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଆପଣ ଚାଖାରେ ତେଲ ଦେଇ ଭଜିପାରିବେ। ଚମାଟୋ ସହ ସହିତ ଏହାକୁ ଗରମ ଗରମ ଖାଆନ୍ତୁ।



ନଡ଼ିଆତେଲ ଓ ନିମ୍ବ
ନଡ଼ିଆତେଲ ୪ ବଡ଼ ଗାମଚ ଆଣି ସେଥିରେ ୧ ଗାମଚ ନିମ୍ବପତ୍ରକୁ ଭୁଣ୍ଡକରି ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ହାଲୁକା ଗରମକରି କେଶମୂଳରେ ମାଲିସକରି ଅତିକମ୍ରେ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଶେଷରେ ଶାମ୍ପୁ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ନଡ଼ିଆତେଲ ଓ ନିମ୍ବପତ୍ରର ମାତ୍ରାକୁ ଚାହିଁଲେ ଆପଣ ନିଜ କେଶ ଅନୁସାରେ କମ୍ ବେଶି କରିପାରିବେ।
ଆଲୋଭେରା ଓ ଭିନେଗାର
୨ ବଡ଼ ଗାମଚ ଆଲୋଭେରା କେଲି ସହ ୨ ବଡ଼ ଗାମଚ ଆପଲ ସାଉତର ଭିନେଗାର ପକାନ୍ତୁ। ମିଶ୍ରଣକୁ ପତଳା କରିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ଏବଂ କେଶମୂଳରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ମିଶ୍ରଣକୁ ଲଗାଇବା ପରେ ଅତି କମ୍ରେ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ।
ମନ୍ଦାରଫୁଲ ଓ ମେଥୁ
ପ୍ରଥମେ କିଛି ମନ୍ଦାରଫୁଲ ସହ ପାଣିରେ ୨ ବଡ଼ ଗାମଚ ମେଥୁକୁ ରାତିରୁ ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ସକାଳୁ ଏହାକୁ ଭଲଭାବେ ବାଟି ସେଥିରେ ୧ ଗାମଚ ଅଲିଭ ଅଏଲ କିମ୍ବା ନଡ଼ିଆତେଲ ମିଶାଇ କେଶମୂଳରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ମିଶ୍ରଣକୁ ଲଗାଇବାର ୩୦ ମିନିଟ୍ ପରେ କେଶ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଯେତେ ଅଧିକ ସମୟ ଲଗାଇ ରଖିବେ କେଶ ପାଇଁ ସେତେ ଭଲ।
ଚିତ୍ରି ଅଏଲ ଓ ଅଲିଭ ଅଏଲ
ପ୍ରଥମେ ୪ ବଡ଼ ଗାମଚ ଅଲିଭ ଅଏଲ ନେଇ ସେଥିରେ ୫ ଚୁଆ ଚିତ୍ରି ଅଏଲ ମିଶାନ୍ତୁ। କେଶର ଲାମ୍ପ ଅନୁସାରେ ଏହି ତେଲ ମିଶ୍ରଣ ଅଧିକ କରିପାରିବେ। ଏବେ ଏହାକୁ କେଶମୂଳରେ ଲଗାଇ ଅତି କମ୍ରେ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ତା' ପରେ କେଶକୁ ଆପଣ ଶାମ୍ପୁ କରିପାରିବେ।

ହେୟାର ପାସ୍କ

ଶୀତଦିନେ ଅନେକଙ୍କର କେଶରେ ରୁଦ୍ଧି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ଏହି ସମସ୍ୟା ଦୂରକରି କେଶକୁ ସୁନ୍ଦର କରିବା ପାଇଁ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ କିଛି ଘରୋଇ ଉପାୟ...

ତେଲ ମିଶ୍ରଣ ଅଧିକ କରିପାରିବେ। ଏବେ ଏହାକୁ କେଶମୂଳରେ ଲଗାଇ ଅତି କମ୍ରେ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ତା' ପରେ କେଶକୁ ଆପଣ ଶାମ୍ପୁ କରିପାରିବେ।



