







ଡୁବନେଶ୍ୱର ପଟିଆପ୍ଲିଟ ନେବ୍ରା ସାଇବରସିଟିଟାରେ ଆୟୋଜିତ ମାର୍ଗୁଡ଼ି ସ୍କୁଲ୍ ଜିମନିର ୨ ଦିନିଆ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଦର୍ଶନ ଅବସରରେ ଶ୍ରୀ ରୂପର କର୍ମଚାରୀମାନେ ଉପମ୍ବୁଦ୍ଧ ଅଛନ୍ତି ।

ମାର୍ଗତି ସୁନ୍ଦରି ଜିମ୍ବିର ଅନାବରଣ | କୋଟ୍ଟରେ ହାତର ଛେରେ ଅଳମା, ଉପବିଷ୍ଟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦୧୪

ଦେଶର ପ୍ରମୁଖ ଅଗୋମୋବାଇଲ  
କମ୍ପାନୀ ମାରୁଟି ସ୍କୁଳି ଲଣ୍ଡିଆ ଲିମିଟେଡ  
(ୱେବେଷଥାଇଲେ) ର ବହୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ  
ତଥା ଅଭ୍ୟାସିକ ଜ୍ଞାନକୌଶଳରେ  
ନିର୍ଦ୍ଦିତ ବ୍ୟୁ ଜିମନିର ସର୍ବଭାରତୀୟ  
ଉତ୍କ୍ଷେପଣ ଓ ବଜାର ପ୍ରବେଶ ସମ୍ପର୍କରେ  
ଘୋଷଣା ହୋଇଯାଇଛି । ଏପରିକି  
ମାରୁଟି ସ୍କୁଳିର ପ୍ରିମିଯମ ରିଟେଲ୍  
ନେଚ୍ରେକ୍ ନେହ୍ଵା ଜରିଆରେ ବ୍ୟୁ ଜିମନିର  
ଦେଶବ୍ୟାପୀ ବିକ୍ରି କରାଯିବ । ଏହି  
ପରିପ୍ରେସାରେ କମ୍ପାନୀର ସାଙ୍କ୍ଷିପ୍ତାପ୍ତ  
ତିଲର ନେହ୍ଵା ସାଇବର ସିଟି ପଟିଆ  
ପକ୍ଷରୁ ଏକ ସ୍ତତନ୍ତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର  
ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ଉଚ୍ଚ  
କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅବସରରେ ବ୍ୟୁ ଜିମନିର  
ଅନ୍ତର୍ବିଭବ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି  
ଅବସରରେ ମାରୁଟି ସ୍କୁଳି ଲଣ୍ଡିଆ

ଲିମିଟେଡ୍‌ର ଆର.ୱ୍‌ଏମ୍. କାର୍ତ୍ତିକ  
ରାଜାଙ୍କ ସମେତ ଜ୍ୟୋତି ଗୁପ୍ତ ଏମତି  
ଦେବଜ୍ୟୋତି ପତ୍ନାୟକ ୩ ଅନ୍ୟମାନେ  
ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଅପରାଷ୍ଟରେ ନେହା  
ସାଇବରିଟି ତିଖିଲାଏପ ଟାଙ୍ଗରଠାରେ  
ମାହୁତି ସୁଲୁକି ଜିମନିକୁ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଭାବେ  
ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରାଯାଇଛି । ବିଶେଷ କରି  
ଛୋଟ କାର ବର୍ଗରେ ଅଗ୍ରଣୀ ମାହୁତି  
ସୁଲୁକି ତା'ର ମଧ୍ୟମ ଆକାର ଏସମ୍ଭବ  
ମତେଲ ଜିମନି ଜରିଆରେ ବିଜୟା ହେବା  
ଏବଂ ଅଧିକ ବଜାର ଅଂଶ ହାସାଲ କରିବା  
ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାବୋପ କରିଛି । ଏପରିକି  
ଜିମନିକୁ କମ୍ପାନୀ ତା'ର ପ୍ରଥମ ଅଧ-  
ରୋଡ଼ ଗାଡ଼ ଭାବେ ଡିଜାଇନ କରିଛି,  
ଏଥୁରେ ୧୦୪୫୮୍‌ଟି, ୧.୫ ଲିଟର  
କେୟିଏବି ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଞ୍ଜିନ ଅନ୍ତର୍ଭାବ  
ରହିଛି । ସେହିଭଳି ୪ ସିଭ ମାନୁଆଲ କିମ୍ୟ  
୪ ସିଭ ଚର୍କ କମର୍ଚ୍ଚର ଅଟୋମେଟିକ  
ଗ୍ରାମୀଣନ ମଧ୍ୟ ସାମିଲ ରହିଛି, ଜିମନି

# କୋଟ୍ଟରେ ସ୍ବାଜିର ହେଲେ ଅଛନ୍ତି, ଉପାଦ୍ୟ

ବ୍ୟାପକ ହିନ୍ଦୁମାତ୍ରାପ ଓ ବେଆଇନ ଅର୍ଥ କାରବାର ପାଇଲା

■ ଶାଙ୍କାଞ୍ଜଳି ଗିରଫ୍ଟ ନ ହେବାକୁ ନେଇ ପଶୁ ଉଠାଇଲେ ଅର୍ଦ୍ଦନା

■ ଓଳୁ ଟାଉନର ଜଣେ ଲୁଗା ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କ ନାଁ ନେଲେ

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ କାହା ଛଡ଼ିଲା ଯା ତଳେ  
ରହିଛନ୍ତି । ଓଳୁ ଗାଉନ ଅଞ୍ଚଳର ଜଣେ  
ଲୁଗା ବ୍ୟକ୍ତାସ୍ଥାଙ୍କ ସହ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କିଙ୍କ  
ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିବା ମଧ୍ୟ ସେ କଥିଥିଲେ । ତେବେ  
ଅଭିମୁକ୍ତ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କିଙ୍କ ନାମରେ ଜୀମିନ  
ବିହାନ ଚିରପ ପରଖାନା (ଏନବିତ୍ତ୍ୟ)  
ଜାରି କରାଯିବ ବୋଲି କୋର୍ଟ  
କଥିଥିବା ଅର୍ଦ୍ଧାଙ୍କ ଓକିଲ ଦେବାନିଷ  
ମହାପାତ୍ର କହିଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ  
ପରବର୍ତ୍ତୀ ତାରିଖରେ ଅର୍ଦ୍ଧାଙ୍କ ଓ  
ଅନ୍ୟ ଅଭିମୁକ୍ତମାନେ ପୁଣି କୋର୍ଟରେ  
ହାଜର ହେବେ ବୋଲି ସୁଚନା ମିଳିଛି ।  
ସୁଚନାଯୋଗ୍ୟ,  
ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କିଙ୍କ

ଜରିଆରେ ଅର୍ଦ୍ଧାଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମେଲ କରି ଧମକ  
ଦେବା ସହ ଜଙ୍ଗ ମାଗୁଥିବା ନେଇ ଚଳିଛି  
ପ୍ରୟୋଜନ ଅକ୍ଷୟ ପରିଜ୍ଞା ଗତବର୍ଷ  
ସେପେମ୍ବର ମାଠରେ ନୟାପଲା ଆମାରେ  
ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ । ପୋଲିସ ମାମଲା  
ରୁକ୍ଷ କରି ଅର୍ଦ୍ଧାଙ୍କ ଅଭିମୁକ୍ତ  
ଦ୰୍ଶାଇଥିଲା । ସେପଟେ ଅର୍ଦ୍ଧାଙ୍କ,  
ଜଗବନ୍ଧୁ ଓ ଖଗେଶ୍ଵର ନିଶା ଦେଇ ନାହିଁ  
ଭିଡ଼ିଓ କରିବା ପରେ ବ୍ୟକ୍ତିମେଲ କରି  
ବଡ଼ବଡ଼ିଆଙ୍କ ହନ୍ତିମାପରେ ପସାଇବାକୁ  
ବାଧ କରୁଥିଲେ ବୋଲି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କିଙ୍କ ଶର୍ତ୍ତିଗରି  
ଆମାରେ ଅନ୍ତୋବର ୨ରେ ଅଭିଯୋଗ  
କରିଥିଲେ । ପୋଲିସ ଅନ୍ତୋବର ଓରେ

ଦ୍ୱାରା ଉ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ତେବେନ୍ଦ୍ର ପାନ୍ତର  
ରମିଷ୍ଟରେ ଆଣି ରିରପ ଦର୍ଶାଇଥିଲା ।  
ତେବେ ଜାତି ଅର୍ଦ୍ଧାଙ୍କ ଏକ ଦାମା କାରି ଓ  
ସତ୍ୟକିହାରପ୍ରିତ୍ତଙ୍କ ୩୪କୋରିଆଲିକ୍ଷାନ  
ଘରକୁ ଆଗାର କରିଥିବାବେଳେ କୋର୍ଟରେ  
ଚାର୍ଜିଟିଙ୍ ଦାଖଲ କରି ତଦତ୍ତ ଜାରି ରଖିଛି ।

ସୁଚନାଯୋଗ୍ୟ, ଜିଲ୍ଲା ଓ ଦୌରା  
ଜକ୍ରତେ ଶୁଣାଣି ଚାଲିଥିବା ସମେଦନଶାଙ୍କ  
ମାମଲାଗୁଡ଼ିକ ଆବଶ୍ୟକତ୍ତାରେ  
ସିରିଆଇ (୧) କୋର୍ଟକୁ ହସ୍ତାନ୍ତର  
କରାଯାଇପାରିବ ବୋଲି ହାଇକୋର୍ଟ  
ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ । ତେଣୁ ଅର୍ଦ୍ଧାଙ୍କ  
ମାମଲାକୁ ସିରିଆଇ-୧ କୋର୍ଟକୁ ହସ୍ତାନ୍ତର  
କରାଯାଇ ଶୁଣାଣି ଆରମ୍ଭ ହେଇଛି ।

ANSWER

**MARUTI SUZUKI ARENA**

# ଶାନ୍ତିଦାର କାର ଉପରେ ଗୁଣ୍ଠାରତ୍ତର ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଅଫରଁ

ଆପଣଙ୍କ ମନପସନ୍ଦର ମାରୁତି ସୁନ୍ଦୁକୀ ଏରିନା କାର ଉପରେ ସୁନ୍ଦର ଗ୍ରୀଷ୍ମରତ୍ନ  
ଓ ବିଶେଷ ଅଫର୍‌ର ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ ।



# **BIG SAVINGS**

**WAGONR ₹49000\***  
**CELERIO ₹44000\***

**ALTO K10 ₹49000\***  
**S-PRESSO ₹49000\***

**100%<sup>^</sup>  
ON-ROAD  
FUNDING AVAILABLE**

**WAGONR**

**ALTO**  
**K10**

**CELERIO**

S-PRESSO

The Suzuki logo, which consists of two interlocking 'S' shapes.

E-BOOK TODAY AT [WWW.MARUTISUZUKI.COM](http://WWW.MARUTISUZUKI.COM) OR VISIT YOUR NEAREST MARUTI SUZUKI DEALERSHIP.

**MARUTI SUZUKI AUTHORIZED DEALERS:** JYOTE MOTORS-BHUBANESWAR: LEWIS ROAD: 9798190190. NAYAPALLI: 9798190190. KEONJHAR: 9798190190. NAYAGARH: 9798190190. BALUGAO 9798190190. ANANDPUR: 9798190190. KENDRAPARA: 9798190190. BALASORE: 9798190190. BHADRAK: 9798190190. BARIPADA: 9798190190. UDALA: 7064499950. RAIRANGPUR: 9853446906. JALESWAR: 7064499950. BASUDEVPUR : 9798190190. **SKY AUTOMOBILES-BHUBANESWAR:** PATIA : 7381045356. CUTTACK: 9776677771, 7381873818. DHENKANAL: 7381045357. NARSHINGPUR: 7381045357. KALAHARIKUPA: 7381045357. KALIPUR: 9776677771. CHITRAD: 9776677771. CHANDIGARH: 9776677771. TANJORE: 7381045356. **NARAYANI MOTORS** TIRUCHI: 9776677771. PACHIPALI: 9776677771. MONTGOMERY: 9776677771. THIRU: 9776677771.

\*Offer includes consumer offer, exchange bonus and institutional or rural offer (wherever applicable) on selected models/ variants. Above mentioned savings amount is the value of maximum savings on selected models. \*\*Terms and conditions apply. Finance scheme details mentioned in the advertisement are at the sole discretion of the financier.

and terms and conditions as specified by the financier shall apply. Credit at the sole discretion of the Bank. 100% on-road funding is provided by select financiers only. For more details, please contact your nearest ARENA dealership. Features and accessories shown may not be part of standard fitment. Black Glass Shade on the vehicle is due to the lighting effect. Images used are for illustration purposes only. Car color may vary due to printing on paper. Offers vary across variants. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice. Above offers are valid till 30<sup>th</sup> April, 2023.



















ବଉମାନ ଅଧ୍ୟକାଂଶ  
ପିଲାଙ୍କଠାରେ ନୃତ୍ୟ,  
ସଙ୍ଗୀତ, ଅଭିନୟ,  
ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ହେଉ ଥବା  
କ୍ରୀଡ଼ା ଭଳି ବିଭିନ୍ନ  
କ୍ଷେତ୍ରରେ ରହିଛି ବିଶେଷ  
ରୁଚି ହେଲେ କେବେ  
ସ୍ଵୁଲ ପାଠ ପଡ଼ାଇ  
ଚାପ ହେଉ ଥବା ଏସବୁ  
ଦିଗରେ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ  
କରିବାର ସୁବିଧା  
ଅଭାବରୁ ନିଜ ଅନ୍ତର୍ମହିତ  
ପ୍ରତିଭା ପରିପ୍ରକାଶ  
କରିବାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୁଆନ୍ତି  
ଅନେକୋ ଏମିତିରେ ନିଜ  
ପିଲାମାନଙ୍କ ଭିତରେ  
ଥିବା ଲୁଙ୍କାୟିତ ପ୍ରତିଭାକୁ  
ବିକଟିତ କରିବା ସହ  
ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିବା  
ଲାଗି ଅଭିଭାବକଙ୍କ  
ପାଇଁ ବେଶ୍ ସହାୟକ  
ହୋଇପାରିଛି ସମର  
କ୍ୟାମ୍ପ...

# ପିଲାଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧ କ୍ୟାମ୍ପେ



ଶ୍ରୀ କର୍ମ୍ୟ

\*ଖରାଦିନେ ସବ ତ୍ୟାନ୍ ହେବା ଏବଂ  
କଳା ପଡ଼ିବା ଏକ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ।  
ଡେଶୁ ଡାକ୍ ଝିଲ୍ଲଗାନ୍ଧୁ ଲାଇଟ୍  
କରିବା ପାଇଁ ଖଣ୍ଡେ ପାଠିଲା  
କଖାରୁନ୍ତୁ ଗ୍ରାଜଣ୍କରି ସେଥୁରେ  
ଆଣ୍ଟା, ଯାର ମିଶାଇ ପ୍ୟାନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ  
କରନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ ଏହାକୁ ଲଗାଇ ଖୁବ୍  
କମ୍ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ଵାରା ରଙ୍ଗରେ

ପରିବର୍ଷନ ଜୀବାଚିରିବେ ।  
 ★ ୨ ଚାମତ ସ୍ଵଳ୍ପିଗୁଣ୍ଠରେ ୧ ଚାମତ  
 ଲେମୁରସ ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ ପ୍ରସ୍ତୁତ  
 କରନ୍ତୁ ଦ୍ରୁଷ୍ଟ ଦୂର ହୋଇଥିଲେ  
 ଏଥରେ ଏକ ଚାମତ କାନ୍ତୁ ରସ  
 ମିଶାନ୍ତୁ ପୁଣ୍ଡକୁ ଧୋଇ ହାଲୁକା ପେଣ୍ଠି  
 ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହି ପ୍ୟାକକୁ ଲଗାନ୍ତୁ  
 ୧୫ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ ସାଦା  
 ମାଣିବେ ଦୋଷିଜ୍ଞାବେ । ସମାନରେ



# ଦିଲ୍ଲି ପରେଇ ଯତ୍ନ

ଶୁଦ୍ଧର ଏବଂ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଦ୍ଵାରା ଚାହୁଁଥୁଲେ ଆପଣଙ୍କ ଘରେ  
ଦୈନିକିନ ବ୍ୟବହୃତ କେତେକ ସାମଗ୍ରୀରେ ହିଁ ଲୁଚି ରହିଛି  
ଏହାର ରହସ୍ୟା ଜାଣିରଖିବୁ ଘରୋଇ ଉପାୟରେ କିପରି  
ବିଳା ବୌଦ୍ଧା ତ୍ରୈ ଚର୍ଚିବାରୀରେ

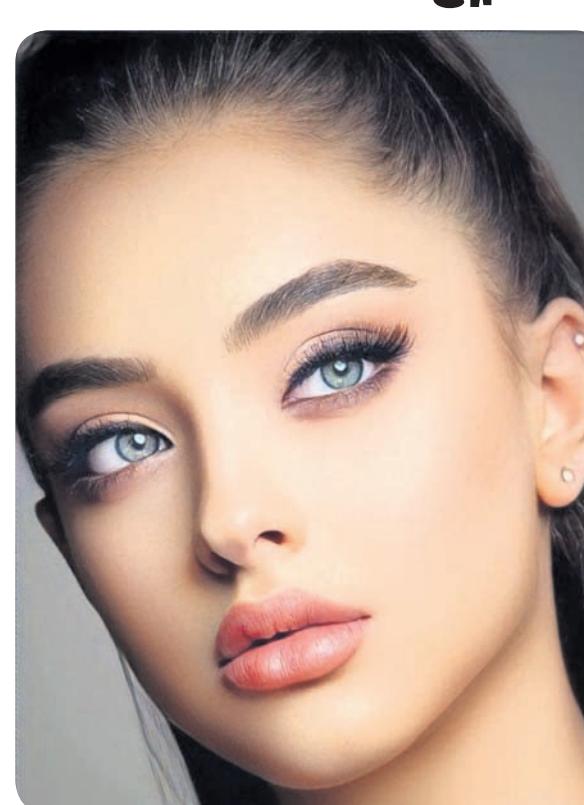
୨ ଥର ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା  
ମୁହଁରେ ବ୍ରଶ, ଦାଗ ଆଦି ନ ହେବା ସହ  
ରଙ୍ଗ ଗୋରା ଏହି ଉଚ୍ଛଳ କରାଇଥାଏ ।

୨ ଥର ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ଲିଗାଇବା ଦ୍ୱାରା  
ମୁହଁରେ ବ୍ରଶ, ଦାଗ ଆଦି ନ ହେବା ସହ  
ରଙ୍ଗ ଗୋରା ଏବଂ ଉଚ୍ଛଳ କରାଇଥାଏ ।

\* ୨ ତାମାଚ ବେସନ, ତମୁଚାଏ ହେଲବାରୁଣ୍ଡ,  
ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଗୋଲାପଜଳ  
ଦିଶାଇ ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଅଧିକ

ବ୍ରାହ୍ମ ଦ୍ଵାରା ପାଇଁ ଏହି ପ୍ୟାକରେ ଅଧିବାସନ  
ସର ମିଶାଇପାରିବେ । ଏହାକୁ ମୁହଁଁ ଏବଂ  
ଦେକରେ ଭଲ ଭାବେ ଲିଗାଇ ଅଛୁଟ ଶୁଖର  
ଯାଏ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଧାରେ ଧାରେ ଆଲ୍ଲୁରୀ  
ଟିପ ସାହୀମ୍ୟରେ ଘଷି ପାଣିରେ ଧୋଇବିଅଛୁଟ  
ସପ୍ତାହକୁ ମୁହଁରେ ଏହି ପ୍ୟାକ ଲିଗାଇଲେ ରଙ୍ଗ  
ଗୋରା ହେବା ସହ କଳା ଦାଗ, ଚ୍ୟାଟିଁ, କୁଞ୍ଚନ  
ଦାଗ, ବ୍ରଶ ଆଦି ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

\* ମୁହଁଁରେ ବ୍ରଶ ସମୟା ଥିଲେ ମୁହଁରିଲିଙ୍କ  
ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଗ୍ରାଇଡ଼କରି ଉଚ୍ଚ ପେଣ୍ଟକୁ  
ଲିଗାନ୍ତୁ । ୧୦ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ ପାଣିରେ  
ହାଲକା ଘଷି ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା  
ଦ୍ୱାରା ମୁଗରେ ଥିବା ଜିଗମିନ୍ ଏବଂ ପ୍ରେଟିନ୍  
ବ୍ରଶ, ଦାଗ ଆଦି ଦୂର କରିବା ସହ ମୁହଁଁର ଗୋ



ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ମୁୟ ଫିଗର କାହାକୁ ବା ଭଲ ନ ଲାଗେ  
 ହେଲେ ଆବଶ୍ୟକରୁ ଅଧିକ ପଡ଼ିଲା ହେବା ଦ୍ୱାରା ବି  
 ସୁନ୍ଦରତା କମାଇଦିବା ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକେ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି  
 କରି ସାଉଣ୍ଡ ଫିଗର ପାଇବା ଲାଗି ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟଠାରୁ  
 ଆରମ୍ଭ କରି ଔଷଧ ସେବନ କରିବାକୁ ବି ପଛାଇ ନ ଥାଏ;  
 ଯାହାକି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ମୁହଁରା ତେଣୁ ପ୍ରାକୃତିକ  
 ଉପାୟରେ ଓଜନ ବଢ଼ାଇବା ଲାଗି ଆପଣାକୁ  
 କେତେକ ଉପାୟ...

## କେମିଟି ହେବେ ମୋଟା

- ★ ତେଳ ମସାଲାପୁଣ୍ଡ ଖାଦ୍ୟ, ପାଷଣ୍ଡକୁ,  
ଫୁଲ ସମ୍ମିଳନ, ପ୍ରୋଟିନ୍ ପାଉଡ଼ର  
ଆଦି ଖାଇଲେ ଶାୟ୍ର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି  
ହେଲେଇଯିବ ଭାବି ଅନେକେ ପ୍ରତିଦିନ  
ଏହାକି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି । ହେଲେ ଏହା  
ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର କାରଣ  
ସାଇଥାଏ । ତେଣୁ ସୁଷମ ଆହାର  
ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ  
ସବୁ ପ୍ରକାର ପୌଷ୍ଟିକ ଖାଦ୍ୟକୁ ସାମିଲ  
କରନ୍ତୁ । ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ୟାଲୋରି ମାତ୍ରା  
ବଢାନ୍ତୁ । ପ୍ରୋଟିନ୍ସ୍ପୁଣ୍ଡ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ  
ଅଧିକ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ସେତେ ଶାୟ୍ର  
ଲାଭ ପାଇବେ ।

ହେଲେ ସକାଳୁ ଏହାର ସେବା  
ପିଇପାରିବେ । ଶାର କଦଳ କରିବୁ  
ଖାଇବା ବିଲାଭଦାୟକ ।

★ ପନିରର ବିଭିନ୍ନ ଆଳମମୁ ଖାଆନ୍ତୁ  
ସେହିପରି ଆମିଶ ଖାଇବା ବି ଓଜନ  
ବଢାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

★ ସକଳ ଜଳଖୁଆରେ ବ୍ରେତ ସହ  
୨ଟି ସିଖ ଅଣ୍ଟା କିମ୍ବା ଆମେଲେଟ  
ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହା ଖୁବଶାଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ  
ସାମ୍ବ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାରେ  
ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

★ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ବଚଚ  
ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଦିଶେଷକରି



★ ଶୟାମଙ୍କାତାଯ ଖାଦ୍ୟ, ଫଳ, ପନ୍ଥିପରିବା  
ଆଦିରେ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପରିମାଣରେ  
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରୋଗ୍ ରହିଛି । ତେଣୁ  
ଏହାକୁ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ  
ସାମିଲକଲେ ଓଜନ ବଢ଼ିବାରେ  
ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

★ ଫଳ ମଧ୍ୟରେ ଓଜନ ବଢ଼ିବା  
ଲାଗି କଦମ୍ବ ସବୁରୁ ଭଲା । ପ୍ରତିଦିନ  
ପୁଅଟି ପାତିଲା କଦମ୍ବ ଖାଆନ୍ତୁ । ନ

ପିନ୍ଧ ବଚରରେ ଥିବ  
ମୋନୋସାବୁରେଚେତ୍ତ ପାୟାର  
ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ଶାୟ ବଢ଼ାଇବ ।

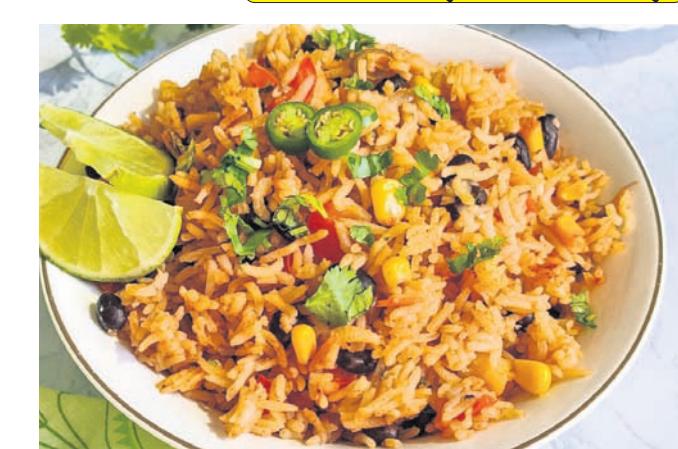
★ ତେବେ ସବୁରୁ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ କଥ  
ହେଉଛି ଓଜନ ବଢ଼ି କି ନାହିଁ  
ଜାଣିବା ଲାଗି ମାସକୁ ଥରେ  
ମାପିବାକୁ ଛାଲିଛୁ ନାହିଁ । ନଚେତ  
ଆବଶ୍ୟକରୁ ଅଧିକ ମୋଟା ହେବ  
ହାରା ବି ଅସୁରିଧା ହୋଇପାରେ ।

## କର୍ମଜୀବୀଙ୍କ ପାଇଁ...

ପ୍ରତ୍ୟେକ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ପରିବାରର ସହ ଜନ୍ମ ଉଭୟ ଦାୟୀଙ୍କ ଠିକ୍ ଭାବେ ଦୂଳାଙ୍କ ସମସ୍ତଙ୍କ ମନ ଜିଣିବାକୁ ହେଲେ କେତୋଟି ଦିଗ ପ୍ରତି ଧାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ...

- ଗାଇମ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ ଠିକ୍ ଭାବେ  
କରିବା କର୍ମଚାରୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁପୁ ବଢ଼  
ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜା । ଏଥୁପାଇଁ କେଉଁ କାମ କେବେ  
କରିବେ ଏକ ସମୟ ସୀମା ନିର୍ବିରଣ କଲେ  
କାମ କରିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।
  - ଯଦି ଶୌଯ୍ୟ ପରିବାରରେ ରହୁଥିଲେ ତେବେ  
ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହ ବୃଧିମଣ୍ଡା  
ଠିକ୍ ରଖୁ କାମ ବଣ୍ଣି ପାରିବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା  
ଆପଣଙ୍କ କାମ ଅପେକ୍ଷାକୁ କରିଯିବ ।
  - ଅପିସ୍ କାମ କରିବା ସମୟରେ  
ପରିବାର ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିନ୍ତୁ ତେବେ  
ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଏହାର ନକରାମୁକ ପ୍ରଭାବ  
ଆପଣଙ୍କ କାମ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ।  
ତେଣୁ ଏପରି ନ ହେବା ଲାଗି ଆପଣି
  - ଆପିସ୍ କାମରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖନ୍ତୁ  
ଲାଞ୍ଛ ବ୍ରେକ କିମ୍ବା ଟିକିଏ ପାଇଁ ସମୟ  
ମିଳିଲେ ଆପଣ କଲୁ କରି ପିଲାଙ୍କ  
ହାଲଗାଲୁ ବୁଝିପାରିବେ ।
  - ଅପିସ୍ରୁ ଫେରିବା ସମୟରେ  
ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ କିନ୍ତୁ ଉପହାର  
ଆଣିପାରିବେ । ଏହାସହ ଆପଣଙ୍କ  
ଅନୁପ୍ରତିକିରେ ଘରର ସଦସ୍ୟମାନେ  
ପିଲାର ଯଦ୍ବୁ ନେଇଥାବୁ ସେମାନଙ୍କୁ  
କୃତଙ୍କଳ ଜଣେଇବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ମାହିଁ ।
  - ଯେଉଁଦିନ ଆପଣଙ୍କ ଅପିସ୍  
ଛୁଟି ଅଛି, ସେଦିନ ପରିବାର  
ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନେଇ ବାହାରକୁ  
ବୁଲିବାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ।

# ପେଣ୍ଡିକାନ୍ ପ୍ରାଏନ୍ ରାଇସ୍



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ୨କପ୍ ଭାତ,  
୧/୪ କପ୍ ଛୋଟ ଛୋଟ କଣାହୋଇ  
ସିଖୁ ହୋଇଥିବା ବିନ୍ଦୁ, ସିଖୁ ରାଜମା,  
ଗୋଟିଏ କଣ ପିଆଇ, ଛୋଟ ଛୋଟ  
କଟାଯାଇଥିବା ଗୋଟିଏ ଗାଜର,  
କ୍ୟାମ୍‌ବିକାମ, କଣ ଚମାଗେ ୧/୨ କପ୍,  
ସିଖୁ ମକା , କଣ ପିଆଇ, ନଟ ରସ୍ତା  
କୋଲା, ତେଲ ୨ ଚାମଚ, ଜିରା ୧/୪  
ଚାମଚ, ଧନିଆ ପାଉଡ଼ର ୧/୨  
ଚାମଚ, ଓରିଗାନୋ ୧/୨ ଚାମଚ ,  
ଲାଲ୍‌ଲକ୍ଷଣ ପାଉଡ଼ର ୧/୨ ଚାମଚ, ଚିକ୍  
କ୍ୟୁୟବ ୨ ଟା, ଚମାଗେ ସୟ ୧ ଚାମଚ ।  
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳୀ: ବୁଲାରେ ଏକ  
ପ୍ରୟାନ ବସାଇ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।

ସେଥୁରେ ଜିରା ଏବଂ କଣା ପିଆଇ  
ରସ୍ତା ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ । ସେଥୁରେ  
କଣ ବ୍ୟାପିକମ, ଗାଜର, ଚମାଚେ  
ଏବଂ ଅଛୁ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ  
ଭାଜନ୍ତୁ । ବର୍ଷମାନ ଏଥୁରେ ବିନ୍ଦୁ  
ରାଜମା, ସିଖୁ ମକା ଏବଂ ସମ୍ବନ୍ଧ  
ମସଲା ପକାଇ ୫ ମିନିଟ୍ ଘୋଡ଼ାକୁ  
ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଏଥୁରେ ଭାବେ  
ଏବଂ ଚମାଗେ ସ୍ୟ ପକାଇ ଭଲ  
ଭାବେ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁଣ୍ୟ  
ବଦ କରିବିଥିବୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା  
ମେଞ୍ଚିକାନ୍ ପ୍ରାଏଡ୍ ରାଜସା । ଏହା  
ଉପରେ ତିରପକାଇ ନିଜେ ଖାଇବା ସମ୍ଭବ  
ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଝାଲିବାର ମଜା ନିଅନ୍ତା ।











## ସଂକ୍ଷେପରେ

### ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ଶ୍ରଦ୍ଧାରଣ୍ଜି

ନୟାଗଢ଼ ଅଧିକାରୀ, ୧୦୪: ଗୋପତୀ

ନିକଟପୁ ତିମିଶର ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ

ବିଦ୍ୟାଲୟରେ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ବାସୁଦେବ

ବାହିପିତ୍ତକ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରଦ୍ଧାରଣ୍ଜି ଅନୁଷ୍ଠାନିକ

ହୋଇଯାଉଛି । ବାସୁଦେବ ବାହିପିତ୍ତକ

ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଶରୀରପତ୍ର ସ୍ଵର୍ଗମଣି ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ

ବାହିପିତ୍ତକ ଆରମ୍ଭ ଶରୀରର ଜିଲ୍ଲା

ସ୍ଵତନ୍ତ୍ରା ଓ ଲୋକ ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକରା ସ୍ଵର୍ଗମଣି

କୁମାର ସାହୁ ସନ୍ଧାନିତ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗ

ଦେଇଥିଲେ । ତିମିଶର ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ

କନ୍ୟା ମହାପାତ୍ର, ଶିଶୁବିତ ବୃଦ୍ଧବନ୍ଦୁ

ବାସ, ତିମିଶର ସରପତି ଦିବ୍ୟାଶର ପାତ୍ର,

ଗ୍ରାମ ସଭାପତି, ଶ୍ଵର ପରିଚାଳା କମିଟି

ବାହିପିତ୍ତକ ପ୍ରମୁଖ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗ

ଦେଇଥିଲେ ।

ହତ୍ୟା ଉଦ୍ୟମ ମାମଲା, ୨

ମହିଳା ଗଲେ ଜେଲ

ଦିଗପହଞ୍ଚ, ୧୦୪(ତି.ଏନ.ଏ.): ଦିଗପହଞ୍ଚ

ଆମ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଦେଖାଯାଇଥାରେ ବଜାରରେ

ବର୍ତ୍ତି ରାଜକୁରୁ ହତ୍ୟା ରେଖାମାରେ

ପୋଲିସ ଆନ୍ଦୋଳନକାରୀ ୨୫ ମହିଳାଙ୍କୁ

ଯୋଗବାର କୋର୍ଟ ବାଲାଶ କରିଛି

ସେମାନେ ହେଲେ ଛଣମେରି ଗ୍ରାମ

ବଦ୍ୟାହିର ବାସତା ରାଜର ଏବଂ ଫାଯିଗୁଡ଼ା

ଗ୍ରାମ ଦେଇଥିଲେ ସ୍ଵଦେଶୀ ନାମକା

ଦର୍ଶକ ପାଇଁ କୋର୍ଟ ବାଲାଶ କରିଛି

ବର୍ତ୍ତକୁ ଯୋଗବାର ଦିଗପହଞ୍ଚ କୋର୍ଟ

ବାଲାଶ କରିଯାଇଥାରେ ବେଳେ ଯୋଗବାର

ବର୍ତ୍ତକ ଏବଂ ତିମିଶର ବାଲାଶ କରିଛି

କୋର୍ଟ ବାଲାଶ କରାଯାଇଛି ।

କୁମରକୁ ନିଦିନ୍ଦା ହେଲିବା ପରେ ତାଙ୍କୁ ଖାରବାକୁ ଦିଆଯାଇଛି ।

କୁମର