



Safal

PAN MASALA

କିଛି ଅତୁଲ୍ୟ ସ୍ୱାଦ

ଶବ୍ଦରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିହୁଏ ନାହିଁ



ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ପାନ କିମ୍ବା ପାନ ମସଲା ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
କରୋନା ମହାମାରୀରୁ ବଞ୍ଚନ୍ତୁ ।
ସଫଳ ପାନ ମସଲା ଦ୍ୱାରା ଜନହିତରେ ଜାରି ।

0% TOBACCO • NICOTINE NOT ADDED • NOT FOR MINORS

ବୈଧାନିକ ଚେତାବନୀ: ପାନ ମସଲା ଚୋବାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ



KAMLA PASAND

PAN MASALA

NEW
PACK



Watch at:  

ସଂକ୍ଷେପରେ

ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ରଖିପାରିଲେନି ଅଧିକାରୀ

ନକଲି ମୃଦୁ ପାନୀୟ ବିକ୍ରି ବଢ଼ୁଛି

ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତରେ ଯୁବକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ

ଭାପୁର, ୨୨।୫(ଡି.ଏନ୍.ଏ.): ଭାପୁର ବ୍ଲକ ଗୋଳାପୋଖରୀ ପଞ୍ଚାୟତ ଅଧୀନ ଜଗଦୀଶପ୍ରସାଦ ଗ୍ରାମର ବାସୁଦେବ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ସାନପୁଅ ବାପୁଜୀ ଗୁମାନ ସିଂ (୨୮)ଙ୍କ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି ।

ନୂଆଗାଁ, ୨୨।୫(ଡି.ଏନ୍.ଏ.)

ନୟାଗଡ଼ ଜିଲା ନୂଆଗାଁ ବ୍ଲକ ସୋରଡ଼ା-ଗୌଡ଼ଚାଞ୍ଚେରାପଲି ଆରଡି ରାସ୍ତା ନିର୍ମାଣରେ ଅହେତୁକ ବିଳମ୍ବ ନେଇ ଅଞ୍ଚଳବାସୀ ଅତିଷ୍ଟ ହୋଇ ପଡିଛନ୍ତି ।



ଜିଲାପାଳଙ୍କୁ ଅଭିଯୋଗ ପାଇଁ ଆସିଥିବା ମହିଳା ଓ ପୁରୁଷ ।

ସୋରଡ଼ାଠାରୁ ଗୌଡ଼ଚାଞ୍ଚେରାପଲି ରାସ୍ତା ନିର୍ମାଣ ପ୍ରସଙ୍ଗ

- ଜିଲାପାଳଙ୍କୁ ଭେଟି ଅଭିଯୋଗ କଲେ ଅଞ୍ଚଳବାସୀ
ନୂଆ ଟେଣ୍ଡର କରି କାମ କରିବାକୁ ଦାବି

ଅର ଆନ୍ଦୋଳନ ହେବା ସହ ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ଅବରୋଧ କରିବା ଖବର ରାଜପଥ ଅବରୋଧ କରାଗଲାଣି ।

ପୋଲିସ, ଠିକାଦାର ଆଦି ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ମାର୍ଚ୍ଚ ୩୧ ସୁଦ୍ଧା ରାସ୍ତା ଓ ପୋଲ କାମ ଶେଷ କରିବାର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥିଲେ ।

ରୋଗୀ କଲ୍ୟାଣ ସମିତି ବୈଠକ

ଭାପୁର, ୨୨।୫(ଡି.ଏନ୍.ଏ.): ଭାପୁର ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ପରିସରରେ ରୋଗୀ କଲ୍ୟାଣ ସମିତି ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି ।

ବିଜୁ ମାର୍କେଟରେ ଜିଏସ୍ଟି ଚଢ଼ାଉ

ନୟାଗଡ଼ ଅଫିସ, ୨୨।୫

ନୟାଗଡ଼ ସହରର ବିଜୁ ମାର୍କେଟର ମଞ୍ଚଳ ଏକେଡ୍ରିର ଗୁରୁତ୍ୱା ରୋଦାନ ସମେତ ୩ ବୋକାମର ଉପରେ ଜିଏସ୍ଟି ଚଢ଼ାଉ କରିଛି ।



ଜିଏସ୍ଟି କର୍ମଚାରୀମାନେ କାଗଜପତ୍ର ଯାଞ୍ଚ କରୁଛନ୍ତି ।

ଦୋକାନ ସହ ୩ ଗୁରୁତ୍ୱା ଗୋଦାନ ସିଲ୍

ସିଲ୍ କରି ତଦନ୍ତ ଜାରି ରଖିଛି । ଦେବରାଜ ମଞ୍ଚଳ ପରିଚାଳନା କରୁଛନ୍ତି ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ମଞ୍ଚଳ ଏକେଡ୍ରି ର ।

କଳା ବ୍ୟାଜ୍ ପରିଧାନ କଲେ ଅମଳା

ନୟାଗଡ଼ ଅଫିସ, ୨୨।୫: ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର ଯୋଗ୍ୟତା ଅନୁଯାୟୀ ବରିଷ୍ଠ ସହାୟକମାନଙ୍କୁ ୪୨୦୦ ଟଙ୍କା ଗ୍ରେଡ୍ ପେ ଦେବାର ଦାବି ପୂରଣ ନ ହେବାରୁ ନୟାଗଡ଼ ଜିଲାର ଅମଳାମାନେ ସୋମବାରଠାରୁ କଳାବ୍ୟାଜ୍ ପରିଧାନ କରି ସରକାରୀ କାମ କରିଛନ୍ତି ।

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଗ୍ରାମ ସଡ଼କ ନିର୍ମାଣରେ ବିଳମ୍ବ

ନୟାଗଡ଼ ଅଫିସ, ୨୨।୫

ନବଗନ୍ଧନପୁରଠାରୁ ଭାଇା ପିଆଣାଳିଆ ଦେଇ ଲେଙ୍କୁଡିପଡା ୪ କି.ମି. ୨୯୦ ମି ରାସ୍ତା ନିର୍ମାଣ ଚାଲିଛି । ତେବେ ରାସ୍ତା କାମରେ ବିଳମ୍ବ ନେଇ ଅସନ୍ତୋଷ ବ୍ୟକ୍ତ କରି ଲେଙ୍କୁଡିପଡାର ଲୋକମାନେ ସ୍ଥାନୀୟ ଲେଙ୍କୁଡିପଡା ପଞ୍ଚାୟତ ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ(ପିଇଓ)ଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ସୋମବାର ତାଲା ମାରି ପ୍ରତିବାଦ

- ପିଇଓଙ୍କୁ ତାଲା ପକାଇଲେ ଗ୍ରାମବାସୀ
ବିଧାୟକଙ୍କ ହସ୍ତକ୍ଷେପ ପରେ ଛାଡ଼ିଲେ

କରିଥିଲେ । ଖବର ପାଇ ନୟାଗଡ଼ ଗଢନ ଥାନା ପୋଲିସ ପହଞ୍ଚି ଉଭୟ ଲୋକଙ୍କୁ ବୁଝାସୁଝା କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସୁଫଳ ପାଇ ନ ଥିଲେ । ପରେ

ନୟାଗଡ଼ ବିଧାୟକ ଅରୁଣ ସାହୁ ପହଞ୍ଚି ଲୋକଙ୍କୁ ବୁଝାସୁଝା କରିଥିଲେ । ଏପରି କି ୨୦ଦିନ ଭିତରେ କାମର ବ୍ୟବସ୍ଥିତି ହେବ ବୋଲି ବିଧାୟକ କହିଛନ୍ତି ।

ଭାରତ ବିକାଶ ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ ଏକାଡେମୀର ବାର୍ଷିକୋତ୍ସବ



ବାର୍ଷିକୋତ୍ସବରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା ଅତିଥି ।

ଦଶପଲ୍ଲୀ, ୨୨।୫ (ଡି.ଏନ୍.ଏ.) ଦଶପଲ୍ଲୀସ୍ଥିତ ଭାରତ ବିକାଶ ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ ଏକାଡେମୀର ୧୪ତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି ।

ଦିପକଟାରେ ଭାଙ୍ଗି ନ ପଡ଼ି ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ବ୍ରତୀ ରହିଲେ ନିୟମ ସଫଳତା ପାଇ ପାରିବେ ବୋଲି ମତ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ ।

ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲାରୁ ବିକ୍ରମ ତୃତୀୟ ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ

ବ୍ରହ୍ମପୁର ଅଫିସ/ଭଞ୍ଜନଗର (ଡି.ଏନ୍.ଏ.), ୨୨।୫

ପୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ୫ମ ପାଲି ଶାସନର ଚତୁର୍ଥ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ କ୍ୟାବିନେଟରେ ଖାଲି ପଡ଼ିଥିବା ୩ ମନ୍ତ୍ରୀ ପଦ ସୋମବାର ପୂରଣ ହୋଇଛି ।

ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ହୋଇଥିଲେ । ୧୯୯୦ରେ ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ମନ୍ତ୍ରୀ ପରିଷଦର ଅର୍ଥ ବିଭାଗ ପାଇଥିଲେ ରାମକୃଷ୍ଣ ପଟ୍ଟନାୟକ ।



ଶପଥ ନେବାପରେ ବିକ୍ରମ କେଶରୀ ଆରୁଖିଲୁ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲା ବିଜେଡି ନେତାମାନେ ସ୍ୱାଗତ କରାଉଛନ୍ତି ।

ପଦ ପାଇଥିଲେ । ୧୦ ଦିନ ତଳେ ସେ ଇସ୍ତଫା ଦେଇଥିଲେ । ଗଞ୍ଜାମରୁ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ପୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଥିବା ବେଳେ ବିକ୍ରି ବିଧାୟିକା ଉଷା ଦେବୀ ନଗର ଉନ୍ନୟନ ଅଛନ୍ତି ।

ଭାପୁର, ୨୨।୫(ଡି.ଏନ୍.ଏ.)

- ଜିଲା ପ୍ରଶାସନର ନଜର ନାହିଁ
ବୋତଲ ଭିତରେ ପୋକ ସାଲୁବାଲୁ

ପ୍ରବନ୍ଧ ଗ୍ରାସ୍ତ୍ରପ୍ରବାହରେ ଜନଜୀବନ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି । ଏହି ସୁଯୋଗରେ ବିଭିନ୍ନ କମ୍ପାନୀର ଶସ୍ତା ଓ ନକଲି ମୃଦୁ ପାନୀୟ ନୟାଗଡ଼ ଜିଲା ଭାପୁର ବ୍ଲକ ଅଞ୍ଚଳରେ ବିକ୍ରି ହେଉଛି ।

ବଜାରରୁ ଏକ ଅଣ୍ଡା ମୃଦୁ ପାନୀୟ ଓ ପାଣି ବୋତଲ କିଣିଥିଲେ । ହେଲେ ସେ ପାଣି ବୋତଲ ଓ ମୃଦୁପାନୀୟ ବୋତଲ ସିଲ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଭିତରେ ପୋକ ଭାସି ଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ।

ଅମୃତ ସରୋବର ଖନନ ପାଇଁ ଶିଳାନ୍ୟାସ



ଶିଳାନ୍ୟାସ ଉତ୍ସବରେ ବିଧାୟକ ସୌମ୍ୟରଞ୍ଜନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ।

ଭାପୁର, ୨୨।୫(ଡି.ଏନ୍.ଏ.)

ନୟାଗଡ଼ ଜିଲା ଭାପୁର ବ୍ଲକ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଗୋଳାପୋଖରୀ ପଞ୍ଚାୟତ ପାଥପୁର ଗ୍ରାମରେ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ଜାତୀୟ ଗ୍ରାମୀଣ ନିରୀକ୍ଷିତ କର୍ମ ନିମ୍ବୁଛି ସେଇଥିରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ପଢ଼ିବା ସମୟରେ ଏନ୍.ଏ.ଏ.ଏ.ର ଉଭୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଥିଲେ ।

ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ଧଳ, ବିଧାୟକଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧି କିଡେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ରଣବିହାର, ସ୍ଥାନୀୟ ସରପଞ୍ଚ ପ୍ରତିନିଧି ଅନିଲ ବିରୋ ରଞ୍ଜନ, ସମିତି ସଭ୍ୟ ହରିହର ଛୁଆଳିଆଁ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ ।

୩୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପାରିଶ୍ରମିକ ଦେଉନି ଏଆରଏସ୍ଏସ୍

ନୟାଗଡ଼ ଅଫିସ, ୨୨।୫

ନୟାଗଡ଼ ଓଡ଼ିଶା ବଡ଼ରୋଡ଼ା, ପାଟୁଳିସାହିପରି ଅଞ୍ଚଳର ଶ୍ରମିକମାନେ ଜୁନାଗଡ଼ ଶିଳରପାଲି ଅଞ୍ଚଳରେ ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ବିଭାଗର ରାସ୍ତା କାମ କରି ୩୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପାରିଶ୍ରମିକ ପାଇ ନାହାନ୍ତି ।

୨ ଟ୍ରକ ଅଟକ ରଖିଛନ୍ତି ଶ୍ରମିକ

ପୋଲିସକୁ ଅବଗତ କରାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସୁଫଳ ପାଇଲେନି । ଏଣୁ ୨ଟି ଟ୍ରକକୁ ଅଟକ ରଖି ନ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି ।

ହିଲୁ କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ...

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ମହିଳାମାନେ ନିଜ ଆଉଟ୍‌ଫିଟରେ ହିଲୁକୁ ବାଛିଥାନ୍ତି। ହେଲେ ଠିକ୍‌ଭାବେ ହିଲୁ ପିନ୍ଧି ନ ପାରିଲେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ବଦଳରେ ବିପରୀତ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ। ତେଣୁ ହିଲୁ ପିନ୍ଧିବାପୂର୍ବରୁ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ!



- ହିଲୁ କିଣିବା ସମୟରେ ନିଜ ପାଦର ସାଇଜ୍ ପୂରା ଠିକ୍ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ଭଲଭାବେ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ। ନଚେତ୍ ହିଲୁ ଚିଲେ ବଡ଼ ଥିଲେ ବି ପିନ୍ଧିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବ। ବାରମ୍ବାର ଗୋଡ଼ ମୋଡ଼ି ହୋଇଯିବ କିମ୍ବା ଚାଲିପାରିବେ ନାହିଁ। ତେଣୁ ନିଜ ପାଦ ଅନୁସାରେ ଠିକ୍ ମାପର ହିଲୁ କିଣନ୍ତୁ।
- ହିଲୁ ପିନ୍ଧି କୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଥରେ ପିନ୍ଧି ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ହିଲୁ ପିନ୍ଧି କିଛି ସମୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ଆପଣ ସେଥିରେ ସହଜ ଅନୁଭବ କରୁଥିବାର କି ନାହିଁ ଜାଣିପାରିବେ। ହିଲୁ ପିନ୍ଧିବାରେ ଯଦି ପାଦରେ ଦରକ ହେଉଥାଏ ତେବେ କୌଣସି କ୍ରିମ୍ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଯଦି ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ହିଲୁ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଯାଉଥାନ୍ତି ତେବେ କ୍ଲବ୍ କଲରର ହିଲୁ କିଣନ୍ତୁ। ଏହି ରଙ୍ଗର ହିଲୁ ପ୍ରାୟତଃ ଆରାମଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଆଉ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ହିଲୁ ପିନ୍ଧୁଥିଲେ ଆଉଁସି ପେନ୍‌ସିଲ୍ ହିଲୁ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ହିଲୁ ପିନ୍ଧିବା ଆରମ୍ଭ କରିବାବେଳେ ପ୍ରଥମେ ଛୋଟ ଉଚ୍ଚା ଥିବା ହିଲୁ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ। ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସ ହେବା ପରେ ହିଁ ଅଧିକ ହିଲୁ କିମ୍ବା ପେନ୍‌ସିଲ୍ ହିଲୁ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ।

ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ଏମିତି ରଖନ୍ତୁ



ଫଳ କିମ୍ବା ପରିବାକୁ ବି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏପରି କରିବା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କର ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ସହଜ ଅଧିକ ଜିନିଷ ରଖିପାରିବେ।

- ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ କେଉଁଠି ବୋତଲ ରଖିବେ, କେଉଁଠି ଚିପ୍‌ସ୍ ରଖିବେ ସେନେଇ ଠିକ୍ ଭାବେ ଚିତ୍ତାକରି ରଖନ୍ତୁ। ନଚେତ୍ ବେକେବେକେ ଫ୍ରିଜ୍ ଖୋଲିବା ମାତ୍ରେ ଅନେକ ଜିନିଷ ପଡ଼ି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ।
- ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ଆପଣ ବଜାରରୁ ଅନ୍ୟ ଥାକ ଆଣି ଭିତରେ ଜିନିଷ ରଖିପାରିବେ। ଫ୍ରିଜ୍ ଭିତରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଡାକ୍ତାଣୀ ଥିବା ବସ୍ତୁ ଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଜିନିଷ ଆରାମରେ ରଖିପାରିବେ। ଏପରି କରିବା ଫଳରେ ଅଧିକ ସ୍ଥାନ ମିଳିପାରିବ।
- ଫ୍ରିଜ୍‌କୁ ଅଳ୍ପ ମଜଲା ହେବା ମାତ୍ରେ ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଟିସୁ ପେପର ସାହାଯ୍ୟରେ ଫ୍ରିଜ୍‌ର ଡ୍ରେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଥାକ ସବୁ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ। ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଫଳ କିମ୍ବା ପରିବା ପଡିଯାଇଥିଲେ ତୁରନ୍ତ ସଫାକରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଫ୍ରିଜ୍‌କୁ ଗନ୍ଧହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଖରାଦିନେ ତୃତୀୟ ଯତ୍ନ



ଖରାଦିନେ ଦୂତାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। ତେବେ ଦୂତାର ସମସ୍ୟା ଦୂରକରିବା ପାଇଁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ତା'ର ଉପଚାର କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।



- ଖରାଦିନେ ମୁହଁର ଦୂତାକୁ ଧୂଳି ଏବଂ ଝାଳହେବାକୁ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ। ଝାଳ ସହ ଅତ୍ୟଧିକ ଧୂଳି ରହିଲେ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ମୁହଁରେ ବ୍ରଣ ହୋଇପାରେ। ତେଣୁ ଦିନକୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ୩/୪ ଥର ମୁହଁ ଧୁଅନ୍ତୁ। କିନ୍ତୁ ସବୁଥର ଫେସ୍ ଖାଣ୍ଡ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ। ମୁହଁ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ମୂଳତାମା ମାଟି, ଚନ୍ଦନ କିମ୍ବା ରୋଲ୍ ଖାତର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
- ଖରାଦିନେ ଶୀତଦିନର କ୍ରିମ୍ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଲାଇଟ୍ ଲୋସନ କିମ୍ବା ସେରମ ଲଗାନ୍ତୁ। ଖାତର ଏବଂ ଜେଲ୍ ଥିବା ମଣ୍ଡୁରାଜକର ଲଗାନ୍ତୁ। ଅତ୍ୟଧିକ ତୈଳାୟ ଦୂତା ନିମନ୍ତେ ନିନେରାଲ ଫେସିଆଲ ସ୍ତ୍ରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ସ୍ନାନ କରୁଥିବା ପାଣିରେ ଡିସିନଫେଣ୍ଟ ଏବଂ ରୋଲ୍ ଖାତର ପକାନ୍ତୁ।
- ଖରାଦିନେ ବି ଦୂତା ଶୁଷ୍କ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ସଫାକରି ଦୂତାରେ ମଣ୍ଡୁରାଜକର ଲଗାନ୍ତୁ। ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବାହାରୁଥିଲେ ଗୋନର ଲଗାନ୍ତୁ।
- ତାଣ୍ଡୁଳରେ ବାହାରକୁ ବାହାରୁଥିଲେ ସନ୍‌ଗ୍ଲାସ୍ ଏବଂ ଲିପ୍ ବାମ୍ ନିଶ୍ଚୟ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏହା ସହିତ ସନ୍‌ସ୍କ୍ରିନ୍ ଲୋଶନ ମଧ୍ୟ ଲଗାନ୍ତୁ।
- ଖରାଦିନେ ଦୁଇଥର ସ୍ନାନକଲେ ଦୂତା ଫ୍ରେଶ୍ ରହିଥାଏ। ଯଦି ଘିମିରି ହେଉଥାଏ ତେବେ ପାଣିରେ ନିୟମିତ ପକାଇ ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ।
- ଭିଜାମିନ୍ ସି ଥିବା କ୍ରିମ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ହାତ ଏବଂ ପାଦକୁ କିଛି ସମୟ ଲୁଣ ପାଣିରେ ଭିଜାଇଲେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।

ସ୍ୱପ୍ନ ପାଇଁ...



ଆଗ କ୍ୟାରିୟର ତା'ପରେ ବାହାଘର। ଏମିତି ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି ଆଜିର ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତା ଯୁବତୀ। କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ ଚାକିରି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବିବାହ ହୋଇଯାଉଛି। ସେମିତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏବେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି ଶାଶୁଘର ଲୋକ ବି ଝିଅଟିର ସ୍ୱପ୍ନ ପୂରା କରିବାକୁ ସହଯୋଗର ହାତ ବଢ଼ାଉଛନ୍ତି।



ଏମାନେ କ'ଣ କରନ୍ତି

କ୍ୟାରିୟର ଗଢ଼ିପାରିଛି
ଚାକିରି କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ମତେ ଘର ପାଠ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସବୁ ପ୍ରକାର ସୁଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଗ୍ରାଜୁଏଶନ ପରେ ମୁଁ କମ୍ପ୍ୟୁଟର କୋର୍ସ କରି ଚାକିରି କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ ଅପର ବି ପାଇଥିଲି। କିନ୍ତୁ ଶାଶୁଘର ଲୋକେ ଅନୁମତି ଦେଲେ ଚାକିରି କରିବୁ କହି ବିବାହ ଆଗକୁ ଆମ ଘରେ ଚାକିରି କରିବାକୁ ବେଳ ନ ଥିଲେ। ଅବଶ୍ୟ ମୋର ଭାଗ୍ୟ ବହୁତ ଭଲ ଯେ ଶାଶୁଘର ମତେ ଚାକିରି କରିବାକୁ କେହି ବି ବାରଣ କରିନାହାନ୍ତି। ସ୍ୱାମୀ ତଥା ଶାଶୁଶ୍ୱଶୁରଙ୍କ ସମର୍ଥନରେ ମୁଁ ଏବେ ମୋ କ୍ୟାରିୟର ଗଢ଼ିବାର ସ୍ୱପ୍ନ ପୂରଣ କରିପାରିଛି। ତା'ଛଡ଼ା ଏବେ ମୁଁ ଭଲ ରୋଜଗାର କରି ନିଜ ଆର୍ଥିକସ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇ ପାରିଛି।

- ରଶ୍ମିରେଖା ପ୍ରକାଶ
କର୍ମଚାରୀ, ଶ୍ରୀଯାଜ ବିହାର, ଜଗନ୍ନାଥନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର



ଘରେ ଯତ୍ନ କରୁଥିଲେ
ଶିକ୍ଷାପ୍ରାପ୍ତି ହେବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭରୁ ମୁଁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିଲି। ଏହା ଭିତରେ କିଛି ପ୍ରାଇଭେଟ୍ କମ୍ପାନୀରେ ମତେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ବି ମିଳିଥିଲା। କିନ୍ତୁ ଶାଶୁଘର କେଉଁଠି ହେବ ଭାବି ଘରଲୋକେ ମତେ ଚାକିରି କରିବା ପାଇଁ ବେଳ ନ ଥିଲେ। ସେମାନଙ୍କ କଥାରେ ଚାକିରି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମତେ ପ୍ରଥମେ ବିବାହ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଲା। କିନ୍ତୁ ବିବାହ ପରେ ବି ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରଖୁଥିଲି। ଏହି କାରଣରୁ ମତେ ଶାଶୁଘର ସମସ୍ତେ ସହଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଆଗେଇ ଆସିଲେ। ଆଉ ଚାକିରି କରିବା ପାଇଁ ମୋ ସ୍ୱାମୀ ମଧ୍ୟ ଯଥାସାଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ଛାଡ଼ା ଓ ସହଯୋଗ ଫଳରେ ଶେଷରେ ମତେ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ସ୍କୁଲରେ ଶିକ୍ଷାପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ନିମ୍ନୁକ୍ତି ମିଳିଛି। ଏଇ କ୍ୟାରିୟରକୁ ନେଇ ଏବେ ମୁଁ ଯେତିକି ଖୁସି ତା'ଠାରୁ ବେଶି ଖୁସି ମୋ ପରିବାର ଲୋକେ।

- ସୁଜାତା ଦାସ
ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ, ପୋଲିସରୀ, ଗଞ୍ଜାମ



ଖାଦ୍ୟରୁଚି ତୃତୀୟ ଉତ୍ତର

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ
ତୃତୀୟ- ଅଧା କପ୍
ଧୂଳି- ଅଧା କପ୍
ଦହି- ଅଧା କପ୍
ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ, ପାଣି ଓ ତେଲ

ସ୍ୱପ୍ନ ନିମନ୍ତେ-
ପିଆଜ- ଅଧାକପ୍ ଛୋଟ କଟାହୋଇଥିବା
ବିନ, ଗାଜର ଓ କ୍ୟାପ୍‌ସିକମ୍- ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା

ପ୍ରଣାଳୀ- ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ତୃତୀୟ ୨-୩ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣିରେ ଉଜାଳା ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ପାଣିକୁ ଚଟଣି କିମ୍ବା ସବୁ ସହିତ ଖାଆନ୍ତୁ।



