



ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

DSPL- 289

## ଆମ ଓଡ଼ିଶା ନବୀନ ଓଡ଼ିଶା



### ମୟୁରଭୁଞ୍ଜୀ ଜିଲ୍ଲା

ବଡ଼ସାହି • ବାଙ୍ଗରିପୋଷି • ବାରିପଦା  
ମୋରତା ଏବଂ ଉଦଳା  
ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀରେ  
**୧୦୦ କୋଟି**  
**୪୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା** ବ୍ୟାୟରେ  
**୩ ହଜାର ୮୩୪୬**  
ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ନୟନମୂଳକ  
ପ୍ରକଳ୍ପ

### ଦରଗଢ଼ ଜିଲ୍ଲା

**୧୭୭ କୋଟି**  
**୪୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା** ବ୍ୟାୟରେ  
**୩ ହଜାର ୧୩୪୬**  
ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ନୟନମୂଳକ  
ପ୍ରକଳ୍ପ

### ଦେବଗଢ଼ ଜିଲ୍ଲା

**୩୪ କୋଟି ଟଙ୍କା**  
ବ୍ୟାୟରେ  
**୯୯୧୬**  
ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ନୟନମୂଳକ  
ପ୍ରକଳ୍ପ

ଓଡ଼ିଶାର ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ  
**ଶ୍ରୀଶୁକ୍ଳ ନବୀନ ପଣ୍ଡନାୟକ**  
ଦ୍ୱାରା  
**ଶ୍ରୀଭାରମ୍ଭ**  
|| ୧୭ ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୨୩ ||

ପ୍ରତି ଗାଁ ହେବ  
ସମ୍ପଦ ଓ ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରତିକଳି

ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ଓ ପାନୀୟକଳ ବିଭାଗ







































# ଓଲି କରନ୍ତୁ ଶୁଣିଲା କାଣ

ବହୁଦିନ ଧରି ଶୁଣ୍ଟିଲା କାଶ  
ଲାଗି ରହୁଥିଲେ ଏଥରୁ ମୁକ୍ତି  
ପାଇବା ପାଇଁ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ  
କିଛି ଘରୋଇ ଉପାୟ।

▶ଲଗାଡ଼ ଶୁଖିଲା କାଶ ହେଉଥିଲେ  
ପିଲାଙ୍କୁ ମହୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ  
ଉଷ୍ମମ ପାଣରେ ମହୁ ଖାଇଲେ କିଛିଦିନ  
ପରେ କାଶ ଭଲ ହୋଇଯିବ ।



▶ ଶୁଣ୍ଡଳା କାଶ ଦୂରକରିବା ପାଇଁ ହଳଦୀ  
ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ । କ୍ଷାର କିମ୍ବା ଉଷ୍ଣମ  
ପାଣିରେ ୧ ଚାମତ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ, ଅଛୁ  
ଗୋଲମେରିତ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପିଆନ୍ତୁ । ବୟସ୍କ  
ଲୋକେ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଗା'ରେ ମିଶାଇ  
ଦିଲାଗିବାକୁ ।

▶ ପିସ୍ତଲି ଗୁଣ୍ଡକୁ ମହୁ ସହ ମିଶାଇ  
ପ୍ରତିଦିନ ଖାଆନ୍ତୁ । କିଛିଦିନ ପରେ  
ଶୁଣ୍ଡଳା କାଶ ଭଲ ହୋଇଯିବ ।

▶ ଗା'ରେ କିଛି ପୁନିଦାପତ୍ର ମିଶାଇ  
ଦିଅବା ପାଇଁ ୩୦୦ଟିମା ପାଇଁ ଖାଇ

ପଳିଗାରବେ । ପଥକୁ କାଶି ଦୂରକରବା ପାଇ ଏହା  
►ମସଲାଭାବେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଏକ ଉପାୟ ଭଳି କାମ ଦେବ ।

# କାନ୍ଦିରଙ୍ଗ ଲ୍ୟାଫ୍

ଘରର ବାଲ୍କୋନିକୁ ଗାଡ଼େନ ଲୁକ୍ ଦେଇ ଏକ  
ସମୟରେ ଆପଣ ସୌନ୍ଦର୍ୟ ବଢ଼ାଇବା ସହ ସବୁଜମା ସୃଷ୍ଟି  
କରିପାରିବୋ ଏଥିପାଇଁ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ କିଛି ଚପ୍ପା।

▶ ବାଲକେନିର ଚାରିକଡ଼ରେ ଫୁଲକୁଣ୍ଡ  
ରଖୁ ସେଥିରେ ଗଛ ଲଗାନ୍ତି ଯଦି  
ରେଳି ରହିଥାଏ ସେଥିରେ ମଧ୍ୟ କୁଣ୍ଡ  
ରଖିଛୁ।

▶ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବ ଭାବି ଅଧିକ  
ଫୁଲକୁଣ୍ଡ ରଖିଛୁ ନହିଁ। ବରଂ  
ସୁନ୍ଦର ଆକାରର ଅଛି କୁଣ୍ଡ ରଖି  
ସେଥିରେ ଫୁଲଗଛ ଲଗାନ୍ତି।

▶▶ବାଲ୍କନୀରେ କେଉଁ ଗଛ ଲଗାଇବେ ତାହା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ଭାବେ ବିଚାର କରନ୍ତୁ । କାରଣ ସେଠାକୁ କେତେ ସମୟ ଖରା ପଢ଼ୁଛି ଏବଂ



▶ ବାଲ୍ମୀକି ଯଦି ବଡ଼ ହୋଇଥାଏ  
ତେବେ ଗୋଟିଏ ପଚରେ ଗଛ ଲଗାନ୍ତୁ  
ଅନ୍ୟପଟେ ଆପଣ ବସିପାରିବେ  
ଓ ସୁଧର ଶ୍ଵାନକୁ ଉପଭୋଗ  
ଦେଖାବିବୋ।

ସେହି ଅନୁସାରେ କେଉଁ ଗଛ ଭଲ  
ବଡ଼ପାରିବ ଓ ସୁଧର ଦେଖାଯିବ  
ସେମେଇ ନସ୍ତିରେ ପରାମର୍ଶ  
କରି ଗଛ ତୟନ କରନ୍ତୁ।

◀ ପାଦବିଷ୍ଟିରେ ଖାଦ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଳା

▶ ଫେରକା ପାଖରେ କୌଣସି ଗଛ  
ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଟିକେ ଦୂରରେ ହୁଁ  
ଥେବା ।

▶ ବାଲୁଟକାନିଚର ଦୂରା ଗଛଟର ଅକ୍ଷ୍ୟ  
ସମୟରେ ପାଣି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଗଛରେ  
କୌଣସି ପୋକ ଲାଗିବା ମାତ୍ରେ  
ଦେଖିବାକୁ ପାଇଁ ।



ସ୍ମୃତି

# ପ୍ରଦାନ କେଣ୍ଟି

- ॥ଉଳ କେଶ ପାଇଁ ସର୍ବପୁଥମେ ନିଜ  
ଖାଦ୍ୟପ୍ରେୟ ଉପରେ ଧାନ ଦିଆନ୍ତି  
ଆଇରନ୍, ଭାଗିନୀ- ତି, ଆହିନୋ  
ଏସିଭି, ଫୋଲେଟ୍, ଭିଗାମିନ୍- ବି  
୧୨ ଏବଂ ସେଲେନିଯମ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ  
ଖାଆନ୍ତି।
- ॥କେଶକୁ ଅଧିକ ଟାଇର କରି ବାଷିନ୍ଦ୍ର  
ନାହିଁ । ଏପରି କଲେ କେଶ ଅଧିକ

- ଉପୁଡ଼ିଯାଏ ।
- ▶ କେଶ ଅଧିକ ଅଖଳି ହୋଇଥିଲେ  
ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଦୁଇଥର ଧୂଆନ୍ତି ।
- ▶ ଲମ୍ବା କେଶ ହୋଇଥିଲେ ମୂଳକୁ ହିଁ  
ଉଳଭାବେ ଧୋଇବା ଉପରେ ଅଧିକ  
ଧାରି ଦିଆନ୍ତି ।
- ▶ ଶାଳୀ କରିବା ପରେ କଣ୍ଠସମର  
ନିଶ୍ଚୟ କରନ୍ତି ।



► ପ୍ରଦୂଷଣରୁ କେଶକୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ।  
ତେଣୁ ବାହାରକୁ ବାହାରିବା  
ସମୟରେ କେଶକୁ ଘୋଡ଼ାଳ  
ବାହାରନ୍ତୁ।

► ନନ୍ଦିଆ ତେଲ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ  
ଯେକେଣେବୀ ତେଲ ମାଳିବ କରନ୍ତୁ  
ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ମୁଣ୍ଡ କୁଞ୍ଚାନ୍ତୁ।

► କେଶକୁ ଅଧିକ ଘନ କରିବା  
ପାଇଁ ଅଣ୍ଟା ଲଗାନ୍ତୁ। କେଶର ଲମ୍ବ  
ଅନୁସାରେ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି  
ଅଣ୍ଟାକୁ ଫେଣ୍ଟି କେଶ ମୂଳରେ ଲଗାଇ  
ଦିଅନ୍ତୁ। ଅଧୟାତ୍ମା ରଖିବା ପରେ  
ଉମ୍ମମ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

► ଅଳିଭ ଅଧିଲ ଲଗାଇ ଅତିକମରେ

ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ରଖିବା ପରେ ଶାଶ୍ଵତ  
କରନ୍ତୁ।

► ମେଘକୁ ଲଗାଇଲେ ବି କେଶ  
ଘନ ହୋଇଥାଏ । ରାତିରୁ ମେଘ  
ଭିଜାଇ ସକାଳେ ତାକୁ ଗ୍ରାଜଣ୍ଡି  
କରି କେଶ ମୂଳରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।  
୧୦ ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ରଖିବା  
ପରେ ଶାଶ୍ଵତ କରି ଦିଆନ୍ତୁ ।

► ଘନ କେଶ ନିମନ୍ତେ କେଶ ମୂଳରେ  
ଆଲୋଭରା ଜେଳିଲଗାନ୍ତୁ ।

► କେଶ ଓଦା ଥିବା ସମୟରେ  
କୁଣ୍ଡାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସବୁବେଳେ  
ହେଯାଇ ତ୍ରାୟିର ବ୍ୟବହାର  
କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

# ଶାବ୍ୟରୁଚି ପନିର ଭୁଦି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ-  
ପନ୍ତିର- ୨୫୦ ଗ୍ରାମ, ଚମାଚୋ- ୪ଟି,  
ଅଧା- ୧ ଚାମଚ (କଣା), କଞ୍ଚାଲଙ୍କା-  
ପଟି, ହଳଦୀ- ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ,  
ଧନିଆଗୁଡ଼- ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ, ଜୀରା  
ଗୁଡ଼- ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ, ଲଙ୍କାଗୁଡ଼  
ଅଛୁ, ଗରମ ମସଲା ଗୁଡ଼- ଅଧା ଛୋଟ  
ଚାମଚ, କୟୁଗୀ ମେଥ- ୧ ଛୋଟ  
ଚାମଚ, ଧନିଆପତ୍ର- ଅଛୁ, ଆବଶ୍ୟକ  
ଅନୁଷ୍ଠାରେ ଲୁଣା ଓ ତେଳ।

ଦିଅଛୁ । ଗ୍ୟାସରେ କଢ଼େଇ ଗରମ କରି  
ସେଥିରେ ତେଲ ପକାନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ  
ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ଚମାଚୋ ପେଣ୍ଠି  
ପକାଇ କଷକୁ । ଅଛୁ କଷି ହୋଇଯିବା  
ପରେ ସେଥିରେ ଲୁଣା, ହଳଦୀ ୩  
ସମାୟ ମସଲା ଗୁଡ଼ ପକାଇ ପୁଣି କିଛି  
ସମାୟ କଷକୁ । ଏବେ ଏଥିରେ କିଛି  
ପାଣି ଦେଇ ଭଲଭାବେ କଷିବା ପରେ  
ପନ୍ତିର ପକାନ୍ତୁ । ପନ୍ତିରକୁ ଭଲଭାବେ  
ମିଶାଇ କିଛି ସମାୟ ପରେ ଓଜାଇ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ଲନାଣୀ-  
ପ୍ରଥେ ପନିରକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ  
କରି ରଖିଛୁ । ଏହାପରେ ଚମାଗୋ,  
କଞ୍ଚାଳିଙ୍କା ଓ ଅଦାକୁ ପ୍ରାଇଟିଂ କରି  
ଦିଅଛୁ । ଏବେ ସେଥିରେ ଧନିଆପତ୍ର  
କାଟି ପକାଇଁ । ବିନା ପିଆଜ ରୟୁଣରେ  
ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ପନିର ଭୁର୍ଜକୁ ଉଭୟ ଭାତ  
କିମ୍ବା ବୁଲି ସହ ଖାଲିହେବ ।







