



ଚଞ୍ଚଳ ଫେରିଲେ ଦାପିକା

ତାରକାଜ ଦାପିକା କୁମାରୀଙ୍କୁ ପୁନର୍ବାର ଚାର୍ଜେଟ ଅଲିମ୍ପିକ ଯୋଡ଼ିଥିବା ସ୍ୱିମିଂ (ଚଞ୍ଚଳ)ରେ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି।

୧୪ ୦୨

ପୁଅ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ସହ ଖାର୍ଜିଆଭଙ୍ଗ କଲେ ଦିୟା

ବିଭିନ୍ନ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଦିୟା ମିର୍ଜା ସୋମବାର ନିଜ ଇନ୍ଦ୍ରାଗ୍ରାମ ହାଣ୍ଡିକେଲରେ ଏକ ଭିଡିଓ ଶେୟାର କରିଛନ୍ତି। ଏହି ଭିଡିଓରେ ସେ ତାଙ୍କ ପୁଅ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ସହ ଖାର୍ଜିଆଭଙ୍ଗ କରୁଛନ୍ତି।



ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ବୌଦ୍ଧିପାତ, ସେପତେ କଞ୍ଚୁକଞ୍ଚାରେ ଅନୁଭବରେ ପ୍ରବଳ ଚୁଆରପାତ ନେଇ ରାସ୍ତାରେ ଗ୍ରୀଟିକ ଜାମ୍ ଦେଖାଦେଇଛି।

ଆରମ୍ଭ ହେଲା ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ନାମାଙ୍କନ

ମେ' ୨୫ରେ ୬ ଲୋକ ସଭା, ୪୨ ବିଧାନସଭା ଆସନରେ ମତଦାନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯୪ (ଅନିଲ ଦାସ) ରାଜ୍ୟରେ ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅର୍ଥାତ୍ ମେ' ୨୫ ତାରିଖରେ ହେବାକୁ ଥିବା ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ସୋମବାର ବିଜ୍ଞପ୍ତି ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି। ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସମଲପୁର, କେନ୍ଦୁଝର, ତେଜନାଳ, କଟକ, ପୁରୀ ଏବଂ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଲୋକ ସଭା ଆସନ ଓ ଏହା ଅଧୀନରେ ଥିବା ୪୨ଟି ବିଧାନସଭା ଆସନରେ ନିର୍ବାଚନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ। ବିଜ୍ଞପ୍ତି ପ୍ରକାଶ ହେବା ସହିତ ଏହି ସବୁ ଆସନ ପାଇଁ ନାମାଙ୍କନ ପତ୍ର ଦାଖଲ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ମେ' ୨୫ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାମାଙ୍କନ ପତ୍ର ଯାଞ୍ଚ ହେବ ଓ ୯ ତାରିଖ ପୂର୍ବ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ହୋଇପାରିବ। ଏହି ୪୨ଟି ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳରେ ମୋଟ ୯୪ ଲକ୍ଷ ୪୧ ହଜାର ୭୯୯ ଭୋଟ ଅଛି। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୪୬ ଲକ୍ଷ ୧୪ ହଜାର ୧୩୫ ଭୋଟର ଥିବା ବେଳେ ୪୮ ଲକ୍ଷ ୨୬ ହଜାର ୩୭୫ ପୁରୁଷ ଭୋଟର ରହିଛନ୍ତି। ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କୁଟିଆ, ରେଙ୍ଗାଲି, ସମଲପୁର, ରେଙ୍ଗାଲି, ଦେବଗଡ଼, ତେଜନାଳ, ଘଷିପୁରା, ଆନନ୍ଦପୁର, ପାଟଣା, କେନ୍ଦୁଝର, ବସ୍ତୁଆ, କରଞ୍ଜିଆ, ତେଜନାଳ, ହିସୋଳ, କାମାକ୍ଷାନଗର, ପରଜଙ୍ଗ, ପାଲଲହତା, ଚାଳଚେର, ଅନୁଗୋଳ, ଛେତିପଦା, ଆଠମଲିକ, ବଡ଼ମ୍ବ, ବାଙ୍କି, ଆଠଗଡ଼, ବାରବାଟୀ କଟକ, ଚୌଦ୍ୱାର-କଟକ, କଟକ ସଦର, ପୁରୀ, ବ୍ରହ୍ମଗିରି, ସତ୍ୟବାଦୀ, ପିପିଲି, ଜୟଦେବ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ମଧ୍ୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ଉତ୍ତର, ଏକାମ୍ର ଭୁବନେଶ୍ୱର, କଟକ, ବେଗୁନିଆ, ଖୋର୍ଦ୍ଧା, ଚିଲିକା, ରଣପୁର, ଖଣ୍ଡପଡ଼ା ଓ ନୟାଗଡ଼ ବିଧାନସଭା ଆସନରେ ଭୋଟ ଗ୍ରହଣ ହେବ। ୨୯୯୯ ସଂସଦୀୟ କ୍ଷେତ୍ରକୁ କେନ୍ଦୁଝର, ତେଜନାଳ, କଟକ, ପୁରୀ ଏବଂ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଲୋକ ସଭା ଆସନ ଓ ଏହା ଅଧୀନରେ ଥିବା ୯୯ ପୃଷ୍ଠା-୪

ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ହେଉଥିବେ ପ୍ରାର୍ଥପତ୍ର ଦାଖଲ ନାମାଙ୍କନ ଭରିଲେ ଦିଲ୍ଲୀ, ସମ୍ବଲପୁର, ସମ୍ବଲପୁର, ସମ୍ବଲପୁର, ରଣେନ୍ଦ୍ର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯୪ (ଅନିଲ ଦାସ): ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରକାଶ ବର୍ଦ୍ଧିତା ସାଙ୍ଗକୁ ରାଜ୍ୟରେ ନିର୍ବାଚନ ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟ ଉଷ୍ଣ ହେବାରେ ଲାଗିଛି। ନିର୍ବାଚନ କମିଶନ ୩ଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରିବା ପରେ ନାମାଙ୍କନ ଦାଖଲ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଜୋର ଧରିଛି। ବିଭିନ୍ନ ଦଳର ବହୁ ହେଉଥିବେ ନେତା ଶୋଭାଯାତ୍ରା କରି ସୋମବାର ନାମାଙ୍କନ ଦାଖଲ କରିଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛନ୍ତି ରାଉରକେଲାକୁ ଦିଲ୍ଲୀପ ରାୟ, ୯୯ ପୃଷ୍ଠା-୪

ତେଜନାଳା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଦିଲ୍ଲୀ ପୋଲିସର ସମନ

ନିର୍ବାଚନ ସମୟରେ ଦଳର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି। ସେମାନଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଦଳ ନିର୍ବାଚନ ଲଢ଼ିଥାଏ। ହେଲେ ଏବେ ଦଳର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ବିଭିନ୍ନ ମାମଲାରେ ବିକୃତ କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ଦିଲ୍ଲୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ କେଜରିୱାଲ ଏବଂ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହେମନ୍ତ ସୋରେନଙ୍କୁ ଦୁର୍ନୀତି ମାମଲାରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଚକ୍ରକାରୀ ସଂସ୍ଥା ରିପୋର୍ଟ କରି ଜେଲରେ ରଖିଛି। ଏବେ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ଅଧୀନରେ ଥିବା ଦିଲ୍ଲୀ ପୋଲିସ ତେଜନାଳା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ରେଭେନ୍ସା ରେଜିଷ୍ଟ୍ରୀ ସମନ କରିଛି। ଚାହା ପୁଣି ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ ଶାହାଙ୍କ ଏକ ଭିଡିଓକୁ ନେଇ, ଯାହାକି ଫେକ୍ ବୋଲି ଭାଜପା ନେତାମାନେ କହୁଛନ୍ତି।

ସମେତ ସୁଚନା ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆଇନର ଧାରା ୬୬ଏ ଅଧୀନରେ ମାମଲା ରୁହୁ କରିଛି। ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ଏବଂ ଏବଂ ଫେସ୍‌ବୁକ୍ ମଧ୍ୟ ଦିଲ୍ଲୀ ପୋଲିସ ନୋଟିସ୍ ପଠାଇ ଭିଡିଓ ଅପଲୋଡ୍ ଏବଂ ଶେୟାର ହୋଇଥିବା ଆକାଉଣ୍ଟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ତଥ୍ୟ ମାଗିଛି। ଏକ ନିର୍ବାଚନୀ ରାଜିତିରେ ଶାହା ଦେଇଥିବା ମୂଳ ଭାଷଣକୁ ବିକୃତ କରିବା ପାଇଁ ହେରଫେର କରାଯାଇଥିବା ଭାଜପା ଅଭିଯୋଗ କରିଛି। କଂଗ୍ରେସ ଏତଦ୍ ହୋଇଥିବା ଏହି ଭିଡିଓକୁ ଭାଇରାଲ କରି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମିଛ ଖବର ପ୍ରସାର କରାଉଛି, ଯାହାକି ବଡ଼ ଧରଣର ହିଂସା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ୯୯ ପୃଷ୍ଠା-୪

ଆଜି ହିଞ୍ଜିଲିରୁ ନାମାଙ୍କନ ଭରିବେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯୪ (ଅନିଲ ଦାସ) ବିଜେଡି ସଭାପତି ତଥା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ମଙ୍ଗଳବାର ପାରମ୍ପରିକ ଆସନ ହିଞ୍ଜିଲିରୁ ନାମାଙ୍କନ ପତ୍ର ଦାଖଲ କରିବେ। ଷଷ୍ଠଥର ପାଇଁ ସେ ଏହି ଆସନରୁ ବିଜେଡିରୁ ନିର୍ବାଚନ ଲଢ଼ିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି। ନାମାଙ୍କନ ପାଇଁ ସେ ପୂର୍ବରୁ ୧୦ଟି ମିନିଟରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ବିମାନବନ୍ଦରରୁ ୯୯ ପୃଷ୍ଠା-୪

CHANDIGARH UNIVERSITY
Discover. Learn. Empower.

QS UNIVERSITY RANKINGS ASIA
1st AMONG ALL PRIVATE UNIVERSITIES IN INDIA

ABET
Engineering Accreditation Commission
1st PRIVATE UNIVERSITY IN INDIA TO HAVE THE HIGHEST NUMBER OF ENGINEERING PROGRAMS ACCREDITED BY US-BASED ACCREDITATION BODY - ABET

INDIA'S NO.1 PRIVATE UNIVERSITY

CLINCH TOP-NOTCH PLACEMENTS WITH

My journey has been nothing but transformative, owing to the experiential learning facilitated through a dynamic curriculum designed to cater to the evolving demands of the Industry.

ANJALI
Batch 2024
Placed in **Deloitte.**

ନାମାଙ୍କନ ଫେରାଇ ଭାଜପାରେ ମିଶିଲେ କଂଗ୍ରେସ ପ୍ରାର୍ଥୀ

ଭୋଟ ପୂର୍ବରୁ କଂଗ୍ରେସ ଏହାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଲୋକ ସଭା ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କୁ ହରାଇଛି। ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶର ଇନ୍ଦୋରରୁ କଂଗ୍ରେସ ପ୍ରାର୍ଥୀ ହୋଇଥିବା ଅକ୍ଷୟକାନ୍ତି ବାମ୍ ପ୍ରତିଦ୍ୱିତୀରୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ସୋମବାର ଭାଜପାରେ ସାମିଲ ହୋଇଛନ୍ତି। ବାମ୍ଙ୍କୁ ଭାଜପା ଭୟଭୀତ କରାଇ ଦଳରେ ସାମିଲ କରିଛି ବୋଲି କଂଗ୍ରେସ ମୁଖପାତ୍ର ସୁପ୍ରିୟା ଶ୍ରୀନେତ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି। କିଛିଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର କଂଗ୍ରେସ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ନାମାଙ୍କନପତ୍ରରେ ପ୍ରସ୍ତାବନାମାନଙ୍କ ବହୁଖଟ ମେଳ ନ ହେବାରୁ ତାଙ୍କ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଖାରଜ ହୋଇଯାଇଥିଲା। ଏବଂ ସେଠାରୁ ଭାଜପା ପ୍ରାର୍ଥୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ। ମେ' ୧୩ରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ୪ର୍ଥ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ନିର୍ବାଚନ ଲାଗି ସୋମବାର ନାମାଙ୍କନପତ୍ର ଦାଖଲର ଶେଷ ଦିନ ଥିଲା। କଂଗ୍ରେସ ପ୍ରାର୍ଥୀ ବାମ୍ଙ୍କ ସମେତ ୩ ଜଣ ପ୍ରାର୍ଥୀ ସୋମବାର ସେମାନଙ୍କ ନାମାଙ୍କନପତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରିନେଇଛନ୍ତି। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଭିଡିଓଗ୍ରାଫ୍ ହୋଇଥିବା ଦିଲ୍ଲୀପାଳ ଆଶିଷ ସିଂ ଖବରଦାମାନଙ୍କୁ କହିଛନ୍ତି। ସୋମବାର ବାମ୍ ଭାଜପା ବିଧାୟକ ରମେଶ ମେଘୋଲାଙ୍କ ସହ ଦିଲ୍ଲୀପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଯାଇ ତାଙ୍କ ନାମାଙ୍କନପତ୍ର ଫେରାଇ ନେଇଥିଲେ। ବାମ୍ଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଭାଜପା ଏହାର ବିଦାୟ। ଏମ୍ପି ଶଙ୍କର ଲାଲ୍‌ଝିନିକୁ ଇନ୍ଦୋରରୁ ପ୍ରାର୍ଥୀ କରିଛି। ବାମ୍ ପୂର୍ବରୁ ୩ ଥର ବିଧାୟକ ହୋଇଥିଲେ। ସେ ପ୍ରାର୍ଥୀରୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ଭାଜପାରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବାରୁ ସ୍ଥାନୀୟ କଂଗ୍ରେସ ନେତାମାନେ ଅସନ୍ତୋଷ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି। ଜଣକ ପରେ ଜଣେ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଧମକାଯାଇଥିବାରୁ ଗଣତନ୍ତ୍ର ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା କଂଗ୍ରେସ ମୁଖପାତ୍ର ଶ୍ରୀନେତ କହିଛନ୍ତି। ନିର୍ବାଚନ କମିଶନଙ୍କୁ ଓ ଅବାଧ ନିର୍ବାଚନ ପରିଚାଳନାକୁ ନେଇ ସେ ବିକ୍ରୋଧ ପ୍ରକଟ କରିଛନ୍ତି। ଜଣେ ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ ନାମାଙ୍କନପତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରିନେଇ ଭାଜପାରେ ଯୋଗଦେବା ସାଧାରଣ କଥା ନୁହେଁ। ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ହତ୍ୟା ମାମଲା ଥିଲା। ତାଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଭାବେ ଧମକ ଦିଆଯାଇ ଭୟଭୀତ କରାଯାଇଥିଲାପରେ ବୋଲି ଶ୍ରୀନେତ କହିଛନ୍ତି।

HIGHEST NUMBER OF COMPANIES FOR PLACEMENT IN NORTH INDIA (BATCH 2023-24)

904 Companies Visited | **9124** Placement Offers | **₹ 54.75** LAKHS Highest Package

REGISTER FOR **cucet** COMMON ENTRANCE TEST
<https://cucet.cuchd.in>

SCHOLARSHIPS WORTH **₹ 170 CRORES**

Scan QR Code to Avail Scholarship

Chandigarh University Common Entrance Test (CUCET) is a national-level entrance exam and scholarship test mandatory for admission into the Engineering, MBA, Pharmacy, LLM, and Integrated Law programs. CUCET is important for students of all courses who want to avail up to 100% scholarships.

CAMPUS: NH-05, Chandigarh-Ludhiana Highway, Gharuan, Mohali, Punjab
+91 99159-99224, 1800 1212 88800 | Website: www.cuchd.in

BHUBANESWAR ADMISSION OFFICE HELPLINE - 81143 77227
Ground Floor, Plot No.357/ 3473 & 358/ 3474, Biju Pattnaik College Road, Jaydeb Vihar

ସଂକ୍ଷେପରେ ମୋରଡ଼ାରେ ବିଜେଡି କର୍ମୀ ସମ୍ମିଳନୀ

ଚାକିରି ମାଁରେ ଠକେଇ ଘଟଣା

ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ଫେରାଦ ହେଲେ ମହିଳା

ଭଞ୍ଜସେନାର ମିଶ୍ରଣ ପର୍ବ

ମୋରଡ଼ା, ୨୯୪(ସ୍ମାରକ ମାଳା)- ଆଗାମୀ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ବିଜୁ ଜନତା ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ତଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ଯୋଗଦାନ ମୋରଡ଼ା ରୁକ୍ମି ନୂଆଖଲିଆ ଓ ସାନମୁଣ୍ଡାବଣି ପଞ୍ଚାୟତରେ ଦଳ ପକ୍ଷରୁ କର୍ମୀ ସମ୍ମିଳନୀ ଓ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରଚାର ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି।



ଅଭିଯୋଗ କରିବାକୁ ଆସିଥିବା ମହିଳାମାନେ। ୧୦୦୦୦ ଟଙ୍କା ସଂଗ୍ରାହ କରି ନେଇଛି ବୋଲି ସମ୍ଭାଷଣ ପ୍ରମାଣ ଦେଖାଇଥିବା ମହିଳାମାନେ...

ଆଗାମୀ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଲୋକସଭା ଆସନ ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲାର ଅଗ୍ରଣୀ ସଂଗଠନ ଭଞ୍ଜସେନା ସମର୍ଥନରେ ବାକ୍ସୁନ ହାଁସଦା ଏମ୍ପି ପ୍ରାର୍ଥୀ ହୋଇଛନ୍ତି।



ଭଞ୍ଜସେନାରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବା ଯୁବକମାନେ।

୩ ଯନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସମେତ ୪ ନିଲମିତ ଭୁଲଣପୁର ଗ୍ରାମରେ ପାଣି ସମସ୍ୟା

ବାରିପଦା, ୨୯୪ (ନାଳାଡ଼ି ବିହାରୀ ବନ୍ଧୁପାଟ)

ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଗୁମାସ୍ତା ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କୁ ମୁକ୍ତି ଦେବା

ବିତିଓଙ୍କୁ ଦେଲେ ଅଭିଯୋଗ

ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ (ଇଡି)ର ତଦନ୍ତ ପରେ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ଯନ୍ତ୍ରୀପୁର ରୁକ୍ମି ଏମ୍ପିଏନ୍ଆରଇଜିଏ ଟୁର୍ଣ୍ଣଟି ମାମଲାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମେତ ୪ ଜଣଙ୍କୁ ମୁକ୍ତି ଦେବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି।

୨୦୦୦୦ ଟଙ୍କା ସଂଗ୍ରାହ କରି ନେଇଛି ବୋଲି ସମ୍ଭାଷଣ ପ୍ରମାଣ ଦେଖାଇଥିବା ମହିଳାମାନେ ଗୋପବନ୍ଧୁ ନଗର, (ଶାନ୍ତନୁ କୁମାର ମହାପାତ୍ର)- ଗୋପବନ୍ଧୁ ନଗର ରୁକ୍ମି ଆରପଣା ପଞ୍ଚାୟତର ପୂର୍ବତନ ସରପଞ୍ଚ ସମୁଦାୟ ସି(୨୭)ଙ୍କ ଯୋଗଦାନ...



ବିତିଓଙ୍କଠାରେ ଅଭିଯୋଗ କରିବାକୁ ଆସିଥିବା ଗ୍ରାମବାସୀ।

ଭଦଳା ବିଜେଡିର କର୍ମୀ ସମାବେଶ

ଭଦଳା, ୨୯୪(ସଚ୍ଚନ୍ଦ୍ର କୁମାର ବାଞ୍ଚିନୀ)

ଭଦଳାରେ ଯୋଗଦାନ ବିଜେଡିର କର୍ମୀ ସମାବେଶ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଯାଇଛି।

ସଂଗଠନ କର୍ମୀ ସମାବେଶ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଛି।

ଭଦଳାରେ ଯୋଗଦାନ ବିଜେଡିର କର୍ମୀ ସମାବେଶ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଯାଇଛି।



କର୍ମୀ ସମ୍ମିଳନୀରେ ଉପସ୍ଥିତ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଓ ବିଜେଡି ନେତା।

କର୍ମୀ ସମାବେଶ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଛି।

ପାଣି ପାଇଁ ପଞ୍ଚାୟତ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଘେରାଉ

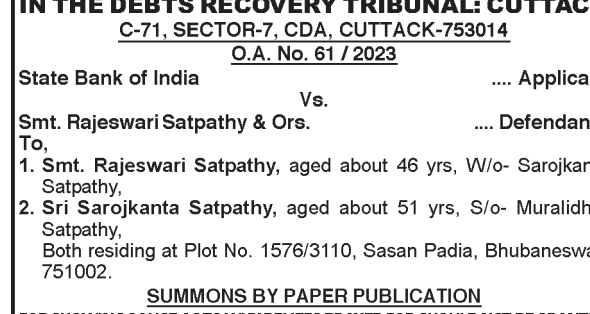


ଗରା, ବାଲୁକା ରଖି ବିକ୍ଷୋଭ କରୁଥିବା ମହିଳାମାନେ।

୧୫କି.ମି. ଦୂର କାକରପାଣି ଗ୍ରାମରେ ୫୦୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକ ବସବାସ କରନ୍ତି। ପ୍ରତିବର୍ଷ ପାନୀୟ ଜଳ ସମସ୍ୟାକୁ ନେଇ ଅଭିଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି।

ଚୋରା ବାଲି ବୋହେଇ ଟ୍ରାକ୍ଟର ଜବତ

ବୈଶିଙ୍ଗା, ୨୯୪(ରତନ ଦାଶ)- ବୈଶିଙ୍ଗା ଥାନା ପୋଲିସ୍ ପକ୍ଷରୁ ପଦ୍ମନାଭପୁର ଟୋଲ ଚୋର ନିକଟରେ ଯାନବାହାନ ଯାଞ୍ଚ ବାଲିଥିବା ବେଳେ ଏକ ଚୋରା ବାଲି ବୋହେଇ ଟ୍ରାକ୍ଟର ଜବତ କରାଯାଇଛି।



ଚୋରା ବାଲି ବୋହେଇ ଟ୍ରାକ୍ଟର ଜବତ କରାଯାଇଛି।

ବାରିପଦା, ୨୯୪ (ନାଳାଡ଼ି ବିହାରୀ ବନ୍ଧୁପାଟ) ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ଶାମାୟୁଷୀ ବୁକ କୋର୍ଡ଼ାରେ ପଞ୍ଚାୟତ ଅନ୍ତର୍ଗତ କାକରପାଣି ଗାଁରେ ଜଳସଂକଟକୁ ନେଇ ଉତ୍ତେଜନା ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି।

ଘେରାଉ କରି ବିକ୍ଷୋଭ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି। ପିଇବା ପାଣି ଯୋଗାଣ ନ ଦେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆନ୍ଦୋଳନ ଜାରି ରହିବ ବୋଲି ପ୍ରମାଣେ ଜିଏସ୍ ଅତି ବସିଥିଲେ।

ରହିବାପାଇଁ। ପ୍ରବଳ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହକୁ ନେଇ ଜନଜୀବନ ଅସୁବିଧା ହୋଇପଡ଼ୁଥିବା ବେଳେ ଉତ୍ତର ପାଣି ସମସ୍ୟା ଲୋକଙ୍କ କଷ୍ଟକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଖବରପାଇ ପିଇବା ପାଣି ପାଇଁ ଲୋକେ ହତସ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି।

ଚୋରା ବାଲି ବୋହେଇ ଟ୍ରାକ୍ଟର ଜବତ କରାଯାଇଛି।

ପ୍ରସାଗନ

ସମର ଆଉଟ୍‌ଫିଟ୍

ଆପଣମାନେ ସାଧାରଣତଃ ସିକନ୍ ଅନୁଯାୟୀ ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। ଏବେ ଖରାଦିନ ଚାଲିଛି ଏହିଦିନରେ କିପରି ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧିଲେ ତାହା ଆରାମଦାୟକ ହେବ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ଚିନ୍ତୁ...

ଧଳାଋଙ୍ଗର ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧିବା ଖରାଦିନରେ ନିଜ କମ୍‌ଫୋର୍ଟରେ ଧଳାଋଙ୍ଗର ଡ୍ରେସ୍ ରଖିବା ସହିତ ଏହାକୁ ପିନ୍ଧିବା ଏହା ବେଶ୍ ଆରାମଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଧଳାଋଙ୍ଗର ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ଖରା ଏତେ କାଟି ନ ଥାଏ। ଧଳାଋଙ୍ଗରେ ଆପଣ ଶର୍ତ୍ତ ଡ୍ରେସ୍, ମ୍ୟାକ୍ସି ଡ୍ରେସ୍, ଲଖନର ଫୁଲ୍, ଅନାରକଲି, ଶାଢ଼ି, ପେନ୍‌ସିଲ୍ ଷର୍ଟ୍‌ସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଆପଣ ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି।



ପ୍ରଶ୍ନର ରଖିବା ଖାଦ୍ୟ ଧାନ ଖରାଦିନେ ଫ୍ଲୋରାଇ ପ୍ରଶ୍ନର ଡ୍ରେସ୍ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରାଯାଏ। ଏହି ଦିନରେ ଏହି ଫ୍ଲୋରାଇ ପ୍ରଶ୍ନ ଏବଂ ଲାଇଟ୍ କଲର ଡ୍ରେସ୍ ଲୁଗା ଦେଇଥାଏ। ଫ୍ଲୋରାଇ ବ୍ୟତୀତ ଚକଳ, ଷ୍ଟାଇସ୍, କେମୋଡ୍ରିକ୍ ପ୍ରଶ୍ନ ବି ଆପଣାଇପାରିବେ।

ହୋଇଥାଏ। ଭଜିନି ପାର୍ଟି ପାଇଁ ଚୟନ କରନ୍ତୁ ଡ୍ରେସ୍ ପାର୍ଟିରେ ସାଧାରଣତଃ ଲାଜ୍ କଲର ଡ୍ରେସ୍ ପସନ୍ଦ କରାଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଗରମ ଦିନରେ କିଛି ଅଲଗା ପିନ୍ଧିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଭଜିନି ପାର୍ଟି ଲାଗି ଶିଫ୍ଟ୍, କର୍ଜେଟ୍, ସିକ୍ସ୍ ଷ୍ଟାନ୍‌ସୋଲ୍ଡ୍ ଚପ୍, କର୍ଜେଟ୍ ଶାଢ଼ି ଆଦି ସମର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଅପସନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ।

ଗୃହିଣୀଙ୍କ ପାଇଁ...

ଖରାଦିନ ଆସିଲା ମାତ୍ରେ ପରିପରିବା ଜଳଜି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ। କିନ୍ତୁ କେତେକ ସାଧାରଣ ଉପାୟ ପାଳନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପରିପରିବା ସତେକ ରହିପାରିବ, କିପରି ଜାଣନ୍ତୁ କେତୋଟି ଚିନ୍ତୁ...



ଓଦା ପରିବା ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ: ଯଦି ଆପଣ ବଜାରରୁ ପରିବା କିଣିଛନ୍ତି ତାକୁ ଧୋଇ ସଞ୍ଜେ ସଞ୍ଜେ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହା ଭଲଭାବେ ଶୁଖିଗଲା ପରେ ତାକୁ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖନ୍ତୁ। ଓଦା ପରିପରିବା ଜଳଜି ଖରାପ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ଟାଣେଲରେ ପୋଛି ରଖନ୍ତୁ। ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ପରିପରିବା ସତେକ ରହିବ।

ଗାଢ଼େଲରେ ପୋଛି ରଖନ୍ତୁ। ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ପାଚିଯାଇ ବ୍ୟବହାର ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ଚାପମାନ ୧ରୁ ୪ଡିଗ୍ରୀ ସେଲ୍‌ସିୟସ୍ ମଧ୍ୟରେ ରଖନ୍ତୁ, ପରିପରିବା ରଖିବା ସମୟରେ ତାକୁ ଖୋଲା ଫାଳା ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ।



ପେପର ଟାଣେଲ ପରିବା ରଖିବା ସମୟରେ ପେପର ଟାଣେଲରେ ପରିପରିବାକୁ ଗୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ପରିପରିବାରେ ଲାଗିଥିବା ଓଦାପଣକୁ ଶୁଖାଇଦେବ। ଫଳରେ ପରିପରିବା ସତେକ ରହିବ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମରେ ରହିବେ ଫିଟ୍

“ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ସବୁବେଳେ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ସତ୍ତ୍ୱଲିତ ରଖିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ବିଶେଷଭାବରେ ସବୁଜ ପରିପରିବାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ, ତରକା ଫଳମୂଳ ଖାଆନ୍ତୁ। କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଭରପୂର ହୋଇ ରହିଥାଏ।”



ବର୍ଷଦିନ ବିଭିନ୍ନ ଋତୁ ମଧ୍ୟରେ ବିଶେଷଭାବରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ସାମ୍ନା ପ୍ରତି ଅଧିକ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏହି ସମୟରେ ମହିଳାମାନେ ଏଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଦରକାର। ଆଜିକାଲି ଅନେକ ମହିଳା ସାବଲମ୍ବା ହେବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି। କେବଳ ଜଣେ ଗୃହିଣୀ ନୁହେଁ, କର୍ମଚାରୀ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଋତୁରେ ନିଜ ସାମ୍ନା ପ୍ରତି ସତର୍କତା ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଉଚ୍ଚ ଋତୁରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ସାମ୍ନା ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ପ୍ରବଳ ଗରମରେ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ଥିଲେ ସେଥିପ୍ରତି ସତର୍କ ହୁଅନ୍ତୁ। ତା'ସହ ଏହି ଋତୁରେ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ ଆଦି ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ କେତେକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଅଂଶୁରାତ, ସନ୍‌ବର୍ନ ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ। ତେଣୁ ଏହି ଋତୁରେ ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ଲାଗି ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚିନ୍ତା ଆପଣେଇପାରିବେ...



ଖାଦ୍ୟପେୟ: ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ପ୍ରଥମେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର। ଏହି ଋତୁରେ ଅଧିକ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ କମ୍ ଖାଇବେ ସେତେ ଭଲ। ଏହିଦିନରେ ସବୁବେଳେ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ସତ୍ତ୍ୱଲିତ ରଖିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ବିଶେଷଭାବରେ ସବୁଜ ପରିପରିବାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ, ତରକା ଫଳମୂଳ ଖାଆନ୍ତୁ। କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଭରପୂର ହୋଇ ରହିଥାଏ। ବିଶେଷଭାବରେ ଖରାଦିନେ ଶରୀରରେ ଜଳ ଶୁଷ୍କତା (ଡିହାଇଡ୍ରେଟେସନ୍) ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତେଣୁ ଏହି ଋତୁରେ ଲେମ୍ବୁପାଣି, ଆଖୁରସ, ଲସି, ପଇତ୍ତ ପାଣି ଆଦି ପିଅନ୍ତୁ। ଏସବୁ ମଧ୍ୟ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ସବୁବେଳେ ସୁପାତ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ତା'ସହ ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରତୀକ୍ଷା ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। କାରଣ ଅସହ୍ୟ ଗରମ ଏବଂ ଗୁରୁତ୍ୱନିତ ପ୍ରଭାବକୁ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅନେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ।

ପୋଷାକ: ବିଶେଷଭାବରେ ଋତୁ ଅନୁସାରେ ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏଦିନେ ମହିଳାମାନେ ନିଜର ଡ୍ରେସ୍ ପ୍ରତି ନଜର ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହି ଖରାଦିନରେ ହାଲୁକା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ। ଏଭଳି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ନାହିଁ, ଯାହା ଗରମ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ବ୍ୟତିଷ୍ଟ କରିଦେବ। ଏହି ଋତୁରେ ପଲିଷ୍ଟର ପୋଷାକ ଆଦୌ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ହାଲୁକା ତଥା କଟନରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲେ ଆରାମ ଲାଗିଥାଏ।

ବାହାରକୁ ଯାଉଥିଲେ... ଗରମ ଯେତେ ପ୍ରବଳ ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଯଦି କାମ ଅଛି କିମ୍ବା ଆପଣ କୌଣସି ବାକି କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ହିଁ ପଡ଼ିବ। ଏହି ଋତୁରେ ବାହାରକୁ ଯାଉଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପ୍ରଖର କିରଣର ପ୍ରଭାବ ଯେପରି ଶରୀର ଉପରେ ନ ପଡ଼ିବ ସେ ନେଇ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ। ବିଶେଷଭାବରେ ପ୍ରଭାତରେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର। ଏହି ଋତୁରେ ଅଧିକ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ କମ୍ ଖାଇବେ ସେତେ ଭଲ। ଏହିଦିନରେ ସବୁବେଳେ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ସତ୍ତ୍ୱଲିତ ରଖିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ବିଶେଷଭାବରେ ସବୁଜ ପରିପରିବାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ, ତରକା ଫଳମୂଳ ଖାଆନ୍ତୁ। କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଭରପୂର ହୋଇ ରହିଥାଏ। ବିଶେଷଭାବରେ ଖରାଦିନେ ଶରୀରରେ ଜଳ ଶୁଷ୍କତା (ଡିହାଇଡ୍ରେଟେସନ୍) ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତେଣୁ ଏହି ଋତୁରେ ଲେମ୍ବୁପାଣି, ଆଖୁରସ, ଲସି, ପଇତ୍ତ ପାଣି ଆଦି ପିଅନ୍ତୁ। ଏସବୁ ମଧ୍ୟ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ସବୁବେଳେ ସୁପାତ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ତା'ସହ ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରତୀକ୍ଷା ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। କାରଣ ଅସହ୍ୟ ଗରମ ଏବଂ ଗୁରୁତ୍ୱନିତ ପ୍ରଭାବକୁ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅନେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ।

ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ ୧ କପ୍ ଫ୍ରୋଜ୍‌ ମକା ଦାନା ୧ଟା ହୋଇଥିବ। ଛୋଟ ଆକାରରେ କଟାହୋଇଥିବା କାକୁଡ଼ି ଏକତୃତୀୟାଂଶ ଚମାଚୋ, ପିଆଜ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ୨ ଚାମଚ ଧନିଆଁପତ୍ର, ୧ ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁରସ, ଏକତୃତୀୟାଂଶ ଗୋଲମରିଚ ପାଉଁର, ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ। ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରେସରକookରରେ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଲୁଣପାଣିରେ ମକାକୁ ଚାମାଚି ସିଟି ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଧାଉଁଆ ଛୁରି ସାହାଯ୍ୟରେ ମକାକୁ ଛଡ଼ାଇ ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ। ସେଥିରେ କଟାହୋଇଥିବା କାକୁଡ଼ି, ପିଆଜ, ଚମାଚୋ ଧନିଆଁପତ୍ର, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଆଦି ପକାନ୍ତୁ। ଏବେ ଏହା ଉପରେ ୧ ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁରସ ପକାନ୍ତୁ। ଏବେ ସେଥିରେ ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ। ଏବେ ଏହାକୁ ଭଲଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ଆପଣଙ୍କ କର୍ମ ସାଲାଡ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ।



ଖରାଦିନେ ହୃତାର ଯତ୍ନ



ପ୍ରବଳ ଖରା ହୃତା ଲାଗି କ୍ଷତିକାରକ। ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ଏହାକୁ କିପରି ମୁଲାଇବା ତଥା ଆକର୍ଷଣୀୟ ରଖିବେ ସେ ନେଇ କେତୋଟି ଚିନ୍ତୁ... ଖରା ଏବଂ ପ୍ରଦୃଷ୍ଟ ଏହି ଦୁଇଟି ହୃତା ଲାଗି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶତ୍ରୁ। କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ଯତ୍ନ ଥିଲେ କିମ୍ବା କୌଣସି କାମରେ ବାହାରକୁ ଯାଉଥିଲେ, ନିଜ ହୃତାକୁ ଯେତେ ସମର ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ଦରକାର। ନିଜ ସ୍କିନ୍ କେୟାର ରୁଟିନ୍‌ରେ କିଛି ଘରୋଇ ଉପଚାର ସାହାଯ୍ୟରେ ଆପଣ ନିଜ ହୃତାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିପାରିବେ। ମଣ୍ଡରାଇକର : ସକାଳୁ ଘରୁ ବାହାରକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ମଣ୍ଡରାଇକର ଏବଂ ସନ୍‌ସ୍କ୍ରିନ୍ ଲୋଶନ ଲଗାଇବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯଦି ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍କିନ୍ କେୟାର କରୁଛନ୍ତି

ଯେମିତିକି କିଛି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଦେଖିଲେ ତେବେ ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍କିନ୍‌ର ଚମକ ପ୍ରଭାବିତ ହେବନାହିଁ। କାକୁଡ଼ି: ରାତିରେ ମୁହଁ ସଫାକଲା ପରେ କାକୁଡ଼ିରସ ମୁହଁରେ ଲଗାଇପାରିବେ। କାକୁଡ଼ିରେ ୯୨ ପ୍ରତିଶତ ଜଳ ରହିଛି, ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ହୃତାକୁ ହାଲୁକେଇ କରିଥାଏ। ଏହା ଗରମଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ଠିକ୍ କରିପାରେ। ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ମୁହଁକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ତାକୁ ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ କାକୁଡ଼ିରସକୁ ମୁହଁରେ ହାଲୁକା ଲଗାଇ ରାତି ସାରା ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମୁଖସ୍ତ୍ରଣକଳିତ ସମସ୍ୟାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମିଳିବା ସହ ମୁହଁ ଅଧିକ ଚମକ ଦେଖାଇଥାଏ। ଦହି: ଦହି କେଶ ଏବଂ ଶରୀର ଲାଗି ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ। ଏଥିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ, ପ୍ରୋଟିନ୍ ସହ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡି' ରହିଛି। ଏହା ହୃତାକୁ ଚମକଦାର ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ହୃତାରେ ଦହି ଲଗାଯାଏ ତେବେ ମୁଖସ୍ତ୍ରଣ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବା ସହ ଆଖି ତଳେ ଥିବା କଳାଦାଗ



