

ର୍ୟାଜନ୍ତ୍ରର ଭୂମିକାରେ ମୋନା

ଅଭିନେତ୍ରୀ ମୋନା ସିଙ୍କ୍ଲିପ୍ ହାପି ପଣେଇ ଖଚରନାକ ଜାସୁସ୍ ଫିଲ୍ମରେ
ର୍ୟାଜନ୍ତ୍ରର ଭୂମିକାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ ବୋଲି ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି।

୦୭ ୧୪

ଶ୍ରୀଜେସ୍କ ଅବସର ସୂଚନା

ପାରିସ ଅଲିମ୍ପିକ୍ ପରେ ଅବସର ନେବେ ବୋଲି ମୁଢିନା ଦେଇଛନ୍ତି ଭାରତୀୟ
ପୁରୁଷ ହକି ଦଳର ରେତେରାନ ଗୋଲକିପର ପି.ଆର. ଶ୍ରୀଜେସ୍



ଜିତ୍ତପି ଅଭିନ୍ଦିତି ୭.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ ଅର୍ଥନୈତିକ ସର୍ତ୍ତ ରିପୋର୍ଟରେ ଆଜଳନ

କୁଆଦିଲ୍ଲା, ୨୩୧(ପି.ଟି.)

ପାରାମେଷ୍ଟର ମୋଦି ଶ.୦.

ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରଥମ ବର୍ତ୍ତମାନ
ଉପସ୍ଥିତିକାରୀ ଦିନକ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନର
ନିର୍ମଳ ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସାରାମନର
ଯୋଗାବାର ୨୦୨୩-୨୪
ଅର୍ଥକାରୀ ବର୍ଷର ଉପସ୍ଥିତିକାରୀ ଦିନକ
କରିବାର ପାଇଁ ଆଜଳନ କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ମୋନା
ଘରୋର ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ଉପରେ
ଅଭିନ୍ଦିତି ୨.୪ରୁ ୨% ଉଚ୍ଚିତ
ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥିତି କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ଆର୍ଥିକ ବ

ଚିକନକରୀ ଘ୍ୟାଣି

ଯଦିଓ କିକନ୍କରୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀର ଏକ ପାରମେରିକ ପୋଷାକ,
ହେଲେ ଏହାର ଡିମାଣ୍ଡ ସବୁଠାରେ ରହିଛି । ଏହାର
ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ସାଙ୍ଗକୁ ଭଲକି ଭଲ ଡିଜାଇନର ଆଉର୍ଫେଟ୍
ସବୁବେଳେ ତ୍ରେଣ୍ଟରେ ରହିଛା ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ବି କିକନ୍କରୀ
ପିନ୍ଟିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ତେବେ ନିଜ ଆଉର୍ଫେଟରକୁ ଅଧିକ
ଆଗ୍ରାହିତ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ ଚିତ୍ର...



- ▶ ଚିକନ୍କରା କୁର୍ତ୍ତା ସହ ଲେଗିଙ୍କୁ ବଦଳରେ ମ୍ଲାଜୋ କିମ୍ବା ଧୋଟି ପ୍ୟାଣ୍ଡ ପିଣ୍ଡିଲେ ଶ୍ଵାରଳିଖି ଲୁକ୍ ମିଳିବ ।
 - ▶ ପର୍ମାଲ କିମ୍ବା ଷ୍ଟ୍ରେଟ୍ ପ୍ୟାଣ୍ଡ ସହ ଏହାକୁ ପେଯାରକଲେ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର ଲାଗିଥାଏ ।
 - ▶ ଚିକନ୍କରା କୁର୍ତ୍ତା ସହିତ ସିଲ୍ଡର କ୍ଲୁଏଲେରି, ଚାଉବାଲୀ ଲେଟରିଁ ଏଲିଗାଣ୍ଡ ଲୁକ୍ ଦେଇଥାଏ ।
 - ▶ ଅପିସ୍ ଆଉଟିର୍ ହେଉକି କାଙ୍କୁଆଲ୍ ଆଉଟିଁ ପାଇଁ ଚିକନ୍କରା ଚପ ସବୁରୁ ଭଲ ଅସୁନ । ଏହାକୁ ଡେନିମ୍ ଜିନ୍, ଲାଇଟ୍ କଲର ପର୍ମାଲ ପ୍ୟାଣ୍ଡ ସହ ପିଣ୍ଡିଲେ ଆଶ୍ରାକିଭୁ ଲାଗିବେ ।
 - ▶ ହ୍ଵାଇଟ୍ କଲର ଚିକନ୍କରା ଟ୍ରେସ୍ ସହିତ ସିଲ୍ଡର, ଅଞ୍ଚିତାଙ୍କଳି, ମଲିଖିଲାର ଜଙ୍କୁ କିମ୍ବା ଗ୍ରାଇବାଲ୍ କ୍ଲୁଏଲେରି ପିନ୍ଫଲ୍ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର ଲାଗିବେ ।
 - 
 - ▶ ଚିକନ୍କରା କୁର୍ତ୍ତା ଏବଂ ମ୍ଲାଜୋ ସେଟ୍ ସହ ଗ୍ଲୁଟିନ୍ଟର ସ୍ୟାଗାଲ୍, ମୁଖ୍ ବ୍ୟାଗ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥାର କଲେ ପ୍ୟାଶନେବଲ ଲାଗିବେ ।
 - ▶ ମନେରଖନ୍ତୁଚିକନ୍କରା ଟ୍ରେସ୍ ସହ ଅନ୍ଧକୁ ପ୍ରେସ୍ଟ୍ ପ୍ୟାଣ୍ଡ କିମ୍ବା ପ୍ରୁଣା ପେଯାରକଲେ ଭଲ ଲାଗିନ ଥାଏ ।

ମଣା ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା



ବର୍ଷାଦିନେ ମଶାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା
ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ମ୍ୟାଲେଟିଆ,
ଡେଙ୍ଗୁ, ଚିକନଗୁଣିଆ ଭଳି
ରୋଗ ବ୍ୟାପିବା ଆଶଙ୍କା
ବଢ଼ିଯାଏ ତେଣୁ ଏ ଦିନେ
କେତେକ ଦିନ ପ୍ରତି ସତେତନ
ରହିବା ସାରା ମିଳ ସହ
ପରିବାରକୁ ମଶାଙ୍କ ଦାଉରୁ
ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରାଦାନ କରିପାରିବେ...

ମଶାମାନେ ସାଧାରଣତଃ
ଓଦା ଓ ଅପରିକ୍ଷାର ପ୍ଲାନରେ ଅଞ୍ଚା
ଦିଅନ୍ତି। ତେଣୁ ବର୍ଷାଦିନେ ମଶା ବଂଶ
ବ୍ୟସାର ନ ହେବା ଲାଗି ଘର ଭିତରୁ
ଆରମ୍ଭକରି ବାହାର ଦଥା ଆଖିପାଖ
ପ୍ଲାନକୁ ଭଲଭାବେ ସପା ରଖନ୍ତୁ।

ଏବିନେ ଘର ଭିତରେ ଫୁଲକୁଣ୍ଡ
ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯଦି ବାଲକେନିରେ
ଫୁଲକୁଣ୍ଡ ରଖନ୍ତି ତେବେ ନିଯମିତ
ରୂପେ ମଶାମରା ଓଷଧ ସ୍କ୍ରେ କରନ୍ତୁ।

ଘର ପାଖରେ କିମ୍ବା ଛାତ

ଭରକାରେ ନେବ୍ ଲଗ
ପିଲାବୁ ବୃଦ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ଫୁଲ ପ୍ଲିଭ୍ ଡ୍ରେସ
ଆବଶ୍ୟକ ଛଳେ
ମଦ୍ଧିଗେ ରିପୋଲାଷ୍ଟ
ଲୋଶନ ଲଗାନ୍ତୁ।

ଯଦି ଆଖିପାଖ
ମଶାଜନିତ କୌଣସି
ବ୍ୟାପୁଥାଏ ତେବେ ଜନନୀ
ନ ଥିଲେ ଘର ବାହାର
ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ
ମଶା ହେଉଥିବା ଭାବେ
ପଡ଼ିଆନ୍ତୁ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।



ଦୁଇର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ତେଳ

କୋକୋନର ଅଥଳଃ ଦୂଚା
ହେଉ ଅବା କେଶ ପାଇଁ ନଢିଆ
ତେଲ ସ୍ବରୂପ ଭଲ । ଏଥୁରେ ଭରି
ରହିଛି ଆଣ୍ଟି-ବ୍ୟାକେଟ୍ରିଆଲ,
ଆଣ୍ଟିଅକ୍ଷିତାଣ୍ଟ ତର ଯାହାକି
ବର୍ଷାଦିନେ ଉପରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ
ସମସ୍ୟାଠାରୁ ଦୂଚାକୁ ସୁରକ୍ଷା
ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହା ଏକ
ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଦୂଚାକୁ
ମଣ୍ଡରାଜକୁ ରଖିବାରେ
ସାହାଯ୍ୟକରେ । ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ
ରକ୍ଷା ନଢ଼ିଆଲେ ଏଥୁପାଇଁ
ସ୍ବରୂପ ଦେଖୁ ।

ତି ତ୍ରି ଅଥଳ : ଏହି ତେଲ
କ୍ରଣ, ଦାଗ ଆଦି ସମସ୍ୟା
ଦୂରକରିବାରେ ଯେଉଁକି
ସାହାଯ୍ୟକରେ କେଶକୁ ମଜଭୁତ
କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସେତିକି
ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ
କେଶରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ରୁପି
ଏବଂ କେଶ ଫେରିବା ସମସ୍ୟା
କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଅଧିକ

ଫଳପ୍ରଦ କରିବା ଲାଗି ଏଥୁରେ
କିଛି ବୁଦ୍ଧା କୋଜୋବା ଅଥଳ
ମଧ୍ୟ ମିଶାଇପାରିବେ ।

କଶ୍ଵାରୀ ଲାଭେଣ୍ଟର ଅଥଳ:
ଏହି ତେଲରେ ଭରିରିଛନ୍ତି
ଉଭୟ ଆଣ୍ଟିଫାଲ ଏବଂ ଆଣ୍ଟି
ବ୍ୟାକେଟ୍ରିଆଲ ଗୁଣ ; ଯାହାକି
ବିଭିନ୍ନ ଦୂଚା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା
ଦୂରକରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ
କରିଥାଏ । ଏହାର ମିଠା ସୁରକ୍ଷା
ମୁଦ୍ର ପ୍ରେସ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ
କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ସେରମ୍, ଫେର
ଅଥଳ, କ୍ରମରେ ଏହି ତେଲ କିଛି
ବୁଦ୍ଧା ମିଶାଇ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା କରିବା
ଦାଗ, ଛାଇ ଦାଗ ଦୂରକରି ଦୂଚାକୁ
ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ଗ୍ଲୋର୍ କରିବାରେ
ସାହାଯ୍ୟକରେ ।

ପୋମୋଗ୍ରାନେଟ ଅଥଳ:
ବର୍ଷାଦିନେ ଅନେକଙ୍କ କେଶ
ବାରଯାର ପାଣି ସଂପର୍କରେ
ଆସିବା ଯୋଗୁ ଶୁଷ୍କ
ଲାଗିବା ସହ ଏହାର ଚମକ

ବାରଯାର ବର୍ଷାପାଣି ପଡ଼ିଲେ କେବେ କେବେ ଦୂର ଏବଂ
କେଶରେ ବ୍ୟାଙ୍କେରିଆଳ ଏବଂ ଫଙ୍ଗାଳ ଜନପେକୁନ
ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିବା ହେଲେ କେତେକ ପ୍ରାକୃତିକ ତେଲର
ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଏକଳି ସମସ୍ୟା ଦୂରକରି ଦୂରକାଳୁ ସୁଧର ଓ
ମୁଣ୍ଡ ରଖିବେବା ଜାଣିରଖି ଏହା ସମର୍କରେ...

A photograph showing a variety of essential oils and skincare ingredients. In the foreground, there are several small glass bottles of different sizes containing various liquids (essential oils) of different colors (clear, yellow, green). Behind them are larger bottles, including a dark amber bottle and a black glass bottle with a dropper cap. To the left, a small bowl contains dried herbs and flowers. The background is softly blurred, showing more of the same ingredients.

ଅପ୍ରିସ୍ଟର ନିଧି....



କମଳୀବୀ ମହିଳାଙ୍କ ଦେବନନ୍ଦନ ଜୀବନଚିତ୍ୟା ଏତେ ସହଜ ନୁହେ କାରଣ ସେମାନଙ୍କୁ ଘର ସହ ଅପିସ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ ତୁଳାଙ୍ଗବାକୁ ହୋଇଥାଏ ହେଲେ କେବେ କେବେ ଘର କାମ ଚାପରେ ଥକିପଡ଼ିଥିବାରୁ ଅପିସରେ ଆସିଯାଏ ନିଦା ଏହା ନା କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ ନକାରାମ୍ବକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ବରଂ ଏଥିପାଇଁ କେବେ ସମୟ ଭିତରେ କାମ ସାରିବା କଷ୍ଟ ହୁଁ ତ ଆଉ କେବେ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ଗହଣରେ ପରିହାସର ପାତ୍ର ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ଏତକି ସମସ୍ୟାତୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଲାଗି କେତେକ ଦିନ ପ୍ରତି ସତେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ...

ମୋବାଇଲରେ ବ୍ୟପ୍ତ ନ ରହି
ଶୀଘ୍ର ଶୁଅଛୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର
ଉଠି ଯଥା ସମୟରେ ଘର କାମ
ସାରି ଅପିସ୍ତରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା
ଲାଗି ଫୁଲି ଯୋଗାଇବ ।

ଯୋଗ ଓ ବ୍ୟାୟାମ: ଯେତେ
କାମର ଚାପ ଥାଉ ନା କାହିଁକି
ପ୍ରତିଦିନ କିମ୍ବା ସମୟ ଯୋଗ
ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ
ଏହାଦ୍ୱାରା ଉଭୟ ମାନସିକ ଓ
ଶାରାରିକ ପ୍ରତିରେ ଫେର ରଖିବ
ସବୁ ଅପିସ୍ତରେ ଅଳ୍ପମୁଖୀ ନ
ଲାଗି କାମ କରିବା ଲାଗି ଉର୍ଜା
ଯୋଗାଇବ ।

ଏମିତି ଦୂରାଙ୍କ ନିଦଃ:
ଅପିସ୍ତରେ କାମ କରିବା
ଦେଲେ ଯଦି କୌଣସି

କାରଣରୁ ନିଦ ଲାଗୁଛି ତେବେ
ଏହାକୁ ଦୂରକରିବା ଲାଗି
କେତୋଟି ସାଧାରଣ ଉପାୟ
ଆପଣାଙ୍ଗପାରିବୋ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ
ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...

▶ କାମ ବେଳେ ନିଦ ଦୂରକରିବା
ଲାଗି ପାଣି ପିଇବା ସବୁରୁ
ସହଜ ଓ ଭଲ ଉପାୟ ।
କାରଣ ଶରୀରରେ ପାଣିର
ମାତ୍ରା କମ୍ ହେଲେ ମଧ୍ୟ
ମହିଷକୁ
ଆବଶ୍ୟକ
ମାତ୍ରାରେ
ଅମ୍ବାନ
ପହଞ୍ଚପାରେ
ନାହିଁ । ଫଳରେ
ହାଇ ଏବଂ ନିଦ
ଆସେ ।

▶ ତଥାପି ନିଦ ଲାଗୁଥିଲେ
ଗୋଟିଏ ସ୍ନାନରେ ଅଧିକ
ସମୟ ବସି ନ ରହି କିଛି
ସମୟ ଉଚ୍ଚ ସ୍ନାନରୁ ଥିଲା
ଯାଆନ୍ତୁ ମୁହଁକୁ ଅଣ୍ଟା ପାଣିରେ
ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ କିଛି ହାଲୁକା
ଜଳଖୁଆ ବା ସ୍ନାନ ଖାଲିଲେ ବି
ନିଦ ଛାଡ଼ିଯିବ ।

▶ ବସିବାର ପ୍ରିତି ମଧ ନିଦ



ଖାଦ୍ୟବୁଟି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଛୋଲେ(ବୁନ୍ଦ) ୨୯କ୍ଷ, ଅଧା ଚାମତ କଣ୍ଠାର ଲଙ୍କା, ଅଧା ଚାମତ ଜିରା ପାଉଡ଼ର, ୧ ଚାମତ କଟା ଧନିଆପତ୍ର, ଅଧା ଚାମତ ଚାର ମସଲା, ୨ ଚାମତ ତେବୁଳି ରସ, ୨ ଚାମତ ଲେଖାଏ କଟା ପିଆଜ, ଚମାଗେ, କାକୁଡ଼ି, ୨ଟି ମଧ୍ୟମ ଆକାରର ସିଂହ ଆନ୍ଦୁ, ୧୮ ଟି ଛୋଟ କଟାହୋଇଥିବା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଛଣ୍ଡା ସେଓ ଗାଣ୍ଡିଆ, ୧ ଚାମତ ତେଲ, ସ୍ବାଦାନୁସାରେ ଲୁଣ୍ଡା।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ବୁଟକୁ ୨-୩ ଘଣ୍ଠା ଭିଜାଇଥିବୁ। ଏହାକୁ ପାଣି ଓ ଆବଶ୍ୟକ ଲୁଣ୍ଡା ଦେଇ ସିଂହାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ସିଂହା ଆକୁଣ୍ଡ ଛୋଟ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ। କୁଳାରେ ଫୋଟା କରି ଦିଅନ୍ତୁ। କୁଳାରେ



