



ଧରିତ୍ରୀ ଯୁଝୁ କନ୍ଟଲ୍‌କ୍ଲେବ୍ - ୨୦୨୪

କ୍ଲାଇମେଟ୍ ଚେଞ୍ଜ୍: ବିଳ୍ଳି ରିଜିଲିଆସ୍ଟ୍

୨୪ ନଭେମ୍ବର



୫୦

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଓଡ଼ିଶା, ୨୨ ନଭେମ୍ବର, ୨୦୨୪

ଓଡ଼ିଶାର ସବୁଜ ସର



ଅଦିଶା ଶର୍ମା, ଅଭିନେତ୍ରୀ



ଶୁଭାଶିଶ ନାଥଶର୍ମା, ଅଭିନେତ୍ରୀ



ବୁଷନ ଦିତ୍ୟ ମହାନ୍ତି, ଅଭିନେତ୍ରୀ



ଅନ୍କିତା ଚୌଧୁରୀ, ଅଭିନେତ୍ରୀ

ସବୁଜ ଓଡ଼ିଶା ଲାଗି ନିରନ୍ତର ପ୍ରତ୍ୟେକିତାରେ ଧରିତ୍ରୀ ଓ ରାଜ୍ୟ ଯୁବଶଙ୍କ୍ରି ସହ ମୁଁ ବି ସମିଲି...

ସବୁଜ ଓଡ଼ିଶା ପାଇଁ ସୁବନ୍ଧାରୀ



କେନ୍ଦ୍ରୀଆ ମନ୍ଦିର ସମ୍ପର୍କିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, କୁଟକ



ମୁନୀବେଦ୍ରା ମନ୍ଦିର ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ମୁନୀବେଦ୍ରା



ଆଳାନ୍କାର୍ଯ୍ୟ, ଭେରାନାଳ



ନାଁ କଲେଜ, ମାଲକାନଗରି

ସବୁଜ ଓଡ଼ିଶା ପାଇଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବନ୍ଦ ଧରିତ୍ରୀ ସହ ଆମେ...

DSPL-188

ବିକସିତ ଭାରତ
ଆମ୍ଭୟାନ



ଏକଲବ୍ୟ ଆଦର୍ଣ୍ଣ ଆବାସିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ମାନଙ୍କର

୫ମ ଜାତୀୟ ସାଂସ୍କୃତିକ, ସାହିତ୍ୟ ଏବଂ କଲା ଉତ୍ସବ
୨୦୨୪

ମୁଖ୍ୟ ଅଭିଥ୍

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୁଣ୍ଠ ଓରାମ

କେନ୍ଦ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ, ଜନଜାତି ବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରାଳୟ,

ଭାରତ ସରକାର

ଗରିମାମୟ ଉପସ୍ଥିତି

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଦୁର୍ଗା ଦାସ ଉଲକେ

କେନ୍ଦ୍ର ରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ,
ଭାରତ ସରକାର

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ଗଣ୍ଠ

ମନ୍ତ୍ରୀ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା, ଅନୁସୂଚିତ ଜନଜାତି,
ଓ ଅନୁସୂଚିତ ଜାତି ଉନ୍ନୟନ, ସଂଖ୍ୟାଲ୍ପନ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ
ଓ ପଛୁଆ ବର୍ଗ କଲ୍ୟାଣ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ଓ
ଉନ୍ନତିମ ସମ୍ବନ୍ଧି କରଣ,
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର



୧୨ - ୧୫ ନଭେମ୍ବର, ୨୦୨୪
ସ୍ଥାନ: ଶିକ୍ଷା '୭୭' ଅନୁସନ୍ଧାନ,
(SOA) ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଓଡ଼ିଶା

ଆୟୋଜନ

ଜାତୀୟ ଆଦିବାସୀ ଛାତ୍ର ଶିକ୍ଷା ସମିତି (NESTS)

ସହଯୋଗ

ଓଡ଼ିଶା ଆଦର୍ଣ୍ଣ ଆଦିବାସୀ ଶିକ୍ଷା ସମିତି (OMTES),
ଅନୁସୂଚିତ ଜନଜାତି ଓ ଅନୁସୂଚିତ ଜାତି, ଉନ୍ନୟନ,
ସଂଖ୍ୟାଲ୍ପନ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଓ ପଛୁଆ ବର୍ଗ କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

OIPR-26053/13/0005/2425

ତଥା ଓ ପିଉଳକୁ ସଫା ଜରିବା ଅପାଇ

ଘରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ବିଜ୍ଞିନୀ ପ୍ରକାର ତୟା, ପିତୃଙ୍କ ଓ ଗୁପ୍ତା
ବାସନକୁ ସହଜରେ ସଫାକରି ସେଥିରେ ଚମକ ଆଣିବା ପାଇଁ
ଚାହୁଁଥିଲେ ଜାଣନ୍ତୁ କିଛି ସହଜ ଘରୋଇ ଉପାୟ...



◀◀ ୧ ବଡ଼ ଚାମତ ସାଇଟ୍ରିକ ଏସିଦ୍ଦ
ଅଛୁ । ସେଥିରେ ୧ ଚାମତ ଖାଇବା
ପାଇଁ ମିଶାଇ ପାଣିରେ ଗୋଲାର ଦିଅଛୁ ।
ବେ ଏହି ପାଣିରେ ତୟା, ପିରଳ ଓ
ଆ ବାସନ ସବୁକୁ ଘଷି ସଫାକରିବୁ ।
ସନନରେ ଲାଗିଥିବା ସବୁ କଜାଦାଗ ଦୂର
ଥାଇଯିବ । ଏହାପରେ ବାସନକୁ ଶୁଖ୍ଲା
ପଡ଼ାରେ ପୋଛି ରଖିବୁ । ନଚେତ ପାଣି
ରିଥିବା ମ୍ଲାନରେ ଦାଗ ହୋଇଯିବ ।

◀◀ ଏଥୁପାଇଁ ଆଲୁମିନିୟମ ଫ୍ରେଶରେ
ବାସନକୁ ଭଲଭାବେ ଘଷନ୍ତୁ । କିଛି
ସମୟ ପରେ ବାସନ ସଫାହୋଇ
ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବ ।

◀◀ ଧଳା ଭିନ୍ନେଗାରରେ ମଧ୍ୟ
ଏସବୁ ବାସନକୁ ସୁନ୍ଦରଭାବେ ସଫା
କରିଷେବ ।

◀◀ ତୟା ଓ ପିରଳ ବାସନକୁ
ସଫା କରିବା ପାଇଁ ତେବେଳି ଏକ

◀◀ ଲେଖୁରେ ବେଳି ସୋଡା
କାଳ ସେଥିରେ ଏସବୁ ବାସନ ମାଜିଲେ
ହା ଖୁବି ଶାନ୍ତିକିରି କରିବ ।

◀◀ ରୂପା ବାସନକୁ ଚମକାଇବା ପାଇଁ
ଏହି ପାଇଁ କୋଣରେ କୋଣରେ ଆବଶ୍ୟକ

ପଣ ଚାହିଁଲେ ମୁଥପେଷ୍ଟ ବ୍ୟବହାର ଅଧିକ ଦାଗ ଲାଗିଥିଲେ ସେବକୁ ନିଯାନ୍ତିରେ । ଏଥିମାତ୍ର ମଧ୍ୟପେଷ୍ଟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବେଳି ପାଉଛନ୍ତି ଓ ଡିରଜେଷ୍ଟି

ପାଇଁ ଦେଖିଲୁ କାହାର କାହାର
ମିଶା ପାଣିରେ ରାତି ସାରା ବୁଡ଼ାଇ
ରଖୁ ଦିଆନ୍ତୁ । ସାକାଳୁ ବାସନକୁ ପାଣିରୁ
କାହି ସ୍ଵର କଲେ ତାହା ଆପେ ଆପେ
ସଫା ହୋଇଯିବ ।

ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଗର୍ଭ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଏପରି ଅଛି ଯାହାକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମକରି ଖାଇଲେ
ତାହା ଶରୀରରେ କ୍ୟାନ୍ସେର ସୃଷ୍ଟିର ଏକ କାରଣ
ହୋଇପାରେ ତେଣୁ ସତକ ବୁଝନ୍ତି...



କୁଳୁ: ଛୋରଗୁ ବଡ଼ ସମାସ୍ତକର ପ୍ରିୟ ନ୍ଦ୍ରା । ହେଲେ ଏହାକୁ ଅଧିକ ଭାଙ୍ଗି ଲାଗେ ତାହା ମଧ୍ୟ ଜ୍ୟାନସର ସ୍ଥଷ୍ଟିର ନିରାକାର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଏହା ପ୍ରକାର ମାଂସ ଆଶକ୍ତି ତେବେ ଏହାକୁ ଉତ୍ତରଦ୍ୱାରା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ମାଛି: ମାଛରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଅଧିକ ଭାଙ୍ଗି ଖାଲାଗେ ତାହା ଜ୍ୟାନସର ସ୍ଥଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଫେରିଯାରି ୧୯୦୦୦୦ ମାତ୍ରରେ

ବ୍ୟାନସର ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଏକ କାରଣ
ହାଇପାରେ ।
ତେଳି: ତେଲରେ କୌଣସି ଜିନିଷକୁ
ଶି ଖାଇବା ପରେ ବଳକା ତେଲକୁ
ରମ୍ଯାର ଗରମ କରି ଖାଇଲେ ତାହା
ଦେଖିପରି ଓରଞ୍ଜିନ୍‌ଟର ଭାବରେ
ଖାଇଲେ, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବାସନରେ ଓ
ନମସ୍ତିକ ବାସନରେ ପୋଡ଼ିଆଇଥିବା
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତାହା ସ୍ଵାଦ୍ୟ ପାଇଁ
ଖରାପ ହୋଇଥାଏ ।

ଶ୍ରୀନାର୍ଦ୍ଦିନ

ପିଗ୍‌ମେଣ୍ଡେଶନ ଦୂରକର୍ତ୍ତିବ ବୈସନ୍ଦ

ଶିଳ୍ପରେ ପିଗମେଣ୍ଟେଶନର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସୌଦର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ତେଣୁ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦୂରକରିବା ପାଇଁ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ କିଛି ଘରୋଇ ଉପାୟ...



▶ ବେସନରେ ତିଆରି ଫେସ୍‌ପ୍ରୟାକ୍ ଲଗାଇ ଆପଣ ଦ୍ଵାରା ଥିବା ପିଗମେଣ୍ଡେସନ୍ ବା କୁଞ୍ଚନ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିପାରିବେ । ଏଥିପାଇଁ ୧ ଚାମତ ବେସନ, ୧ ଚାମତ ମସ୍ତ୍ର ୧ ଚାମତ ନଢ଼ିଆତେଳ ମିଶାଇ ଫେସ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ଏହି ଫେସ୍ଟକୁ ମୁହଁରେ ଭଲଭାବେ ଲଗାଇ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ହାତରେ ଘଷିବା ଭଳି କରି ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ ।

▶ ବେସନ ସହ ଆଲୋଭରା ଜେଳ ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଫଳରେ କିନ୍ତୁ ପ୍ରାକୃତିକଭାବେ ମଣ୍ଡରାଜକ ହୋଇ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥାଏ ।

▶ ବେସନକୁ ସ୍କ୍ରିବ ଭଳି ଭଲଭାବେ ଘଷିଲେ କିନିରେ ଥିବା ଅତ୍ୟଧିକ ଲୋମ ବାହାରି ଯିବି ।

▶ ୨ ଚାମତ ବେସନରେ ଅଧା ଚାମତ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଓ ୧ ଚାମତ ଲେମ୍‌ବୁରୁସ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସପ୍ରାହ୍ଲକୁ ୨ ରୁ ୩ ଥର ଏପରି କଲେ ଦୂତା ଖୁବ୍ ସୁଧର

• • • • •

► ୨ ଚାମତ ଦେସନରେ ୧ ଚାମତ ଦହି ୩ ୧ ଚାମତ ମହୁ ମିଶାଇ ଏକ ପ୍ୟାକ
ଟିଆରି କରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ୟାକକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ୧୫ ରୁ ୨୦ ରଖି ତା'ପରେ
ଧୋଇଦିଅଛୁଟା ସପ୍ରାହ୍ଵକୁ ୨ - ୩ ଥର ଏପରି କଲେ ଝିନ୍‌ ବହୁତ ସୁନ୍ଦର
ଦେଖାଯିବ ।

► ୧ ଗାମଟ ଦେସନ ସହ ୨ ଗାମଟ ମୁଲତାନୀ ମାଟି ମିଶାଇ ଏକ ପେଣ୍ଡ
ତିଆରି କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ୧୫ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଇ ଧୋଇଦିଅଛନ୍ତି
ସପ୍ତାହକୁ ୨୦ଥର ଏପରି କଲେ ଦ୍ଵାରା ଥିବା ଦାଗ ଦୂରହେବେ ଓ ଉଚ୍ଛଳିତ
ବିଜ୍ଞାନ।



ଖାଦ୍ୟରୁଚି // ପୁଗଡ଼ାଳି ଟିଲ୍ଲା



ପରାମର୍ଶକୁ
ପରାମର୍ଶକୁ

ଯୁଗତଙ୍କା- ୯ ଶଥ, ଚାର୍ଖଳ- ପଠା
କପ, ପିଆଜ- ୧୮ (ବଡ଼), ଚମାଚେ
୧୮, କଞ୍ଚଳଙ୍କା ୨୮, ଲଗୋ- ୧
ପାକେଟ, ଲୁଣ, ହଳଦୀ ୩ ଓ ତେଲ ସା
ଅନୁସାରେ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳା—
ମୂଗ ତାଳିର ଟିଲା ପ୍ରସ୍ତୁତି ନିମାକ୍ଷେ
ପୂର୍ବଦିନ ରାତିରୁ ମୂଗ ଓ ତାଉଳକୁ
ଡିକ୍କାଇ ରଖନ୍ତୁ। ସାକ୍ଷାତ୍ ଏହାକୁ
ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଗ୍ରାଜଣ୍ଟି କରି
ରଖନ୍ତୁ। ଏବେ ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ପିଆଜ
ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟି ମିଶାଇ

ଦର୍ଶକୁ କଞ୍ଚାଳଙ୍କା ଓ ଚମାତୋକୁ ମଧ୍ୟ
ସେହିକି କାଟି ସେଥୁରେ ମିଶାନ୍ତି।
ଏବେ ସେଥୁରେ ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ
ଲୁଣ ପକାଇ ଗୋଲାଇ ଦିଆନ୍ତି । ଅନ୍ତି
ହଳଦାଗୁଡ଼ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରା ମଧ୍ୟ ପକାନ୍ତି ।
ମିଶ୍ରଶକୁ ଭଲଭାବେ ଗୋଲାଇବା ପାଇଁ
୧୦ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋଡ଼ାର ରଖି
ଦିଆନ୍ତି । ଏହା ପରେ ଗ୍ୟାସ୍ ଅନ୍ କରି
ତାଙ୍ଗ ବସାନ୍ତି । ତାଙ୍ଗ ଗରମ ହେଲେ
ସେଥୁରେ ତେଲ ପକାଇ ପଢ଼ିବା ପଢ଼ିଲେ
ଚକୁଳି ଭାଳି କରି ରଖନ୍ତି । ଏବେ ଏହାକୁ
ଗରମ ଗରମ ଯେକୌଣସି ଚଚଣି ସହି
ଖାଆନ୍ତି ।

