

ଆଜି କ'ଣ କେଉଁଠି

ଭୁବନେଶ୍ୱର

- ମିଶ୍ର ଗୋଲା, ପ୍ଲାନ: ଓସଟି ପ୍ଲାନ କରିବାର ମହିନା ହୁଲି, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨୩୩୦ ।
- ଶର୍ତ୍ତ ସ୍ଵତ୍ତ ସମ୍ଭାବ୍ୟ, ପ୍ଲାନ: ଗାରେବି ସବନ, ସମୟ: ସମ୍ଭାବ୍ୟ ୩୦ ।
- ୩୧ମେ ରୁକ୍ଷ ପଳକ ଉପର, ପ୍ଲାନ: ରବାନ୍ତ୍ର ମଣ୍ଡପ, ସମୟ: ସମ୍ଭାବ୍ୟ ୩୦ ।
- ଲାବଣ୍ୟ ନାଥ ମହୋଷ୍ଟବ, ପ୍ଲାନ: ରଞ୍ଜିକା ମଣ୍ଡପ, ସମୟ: ସମ୍ଭାବ୍ୟ ୩୦ ।

କଟକ

- ମା' ଖର୍ଚ୍ଛିତ୍ତ ମନ୍ଦିରର ବାର୍ଷିକ ଉପର, ପ୍ଲାନ: ରହୁନାଥପୁର, ସମୟ: ସକଳ ୮୮ ।
- ପୁରୀ

- କାଳପୁର ଅଧିକ୍ଷତ୍ରୀ ମା' ମଙ୍ଗଳକ ପ୍ରଥମ ପାଳି ସାମ୍ବ ଆରମ୍ଭ, ପ୍ଲାନ: ମା' ମଙ୍ଗଳା ପୀଠ, ସମୟ: ପ୍ରାତି ୮୮ ।

- ବାଲେଶ୍ୱର

- ବୃଦ୍ଧବା ଅଗ୍ରିହେତ୍ର ପରିବାରର ବୈଠକ, ପ୍ଲାନ: ବୃଦ୍ଧବା ପାତ୍ର, ପାତ୍ରପୁର ବାରା, ବୃଦ୍ଧବା, ସମୟ: ସକଳ ୩୦ ।

- ବିଶ୍ୱାର ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରତିବାଦ ସଭା, ପ୍ଲାନ: ଜିଲ୍ଲାପାଳକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ପ୍ଲାନ: ବାଲେଶ୍ୱର, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୧୮ ।

- ତତ୍ତ୍ଵକ

- ମା' ଖର୍ଚ୍ଛିତ୍ତ ମନ୍ଦିରର ବାର୍ଷିକ ଉପର, ପ୍ଲାନ: ରହୁନାଥପୁର, ସମୟ: ସକଳ ୮୮ ।

- କେନ୍ଦ୍ରପାଲ

- କାଲୁ ଯାତ୍ରା, ପ୍ଲାନ: ମା' ପାରଖିଆ ମନ୍ଦିର କୁଆର୍ଗା କନ୍ଦଳା, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦୮ ।

- ଜଗତଧିର୍ମପୁର

- ତ୍ରୀନାଥ ମନ୍ଦିର ବାର୍ଷିକ ଉପର ଓ ଅଧ୍ୟପରା ନାମାଳୟ, ପ୍ଲାନ: ମୁଆବାରା, ପାରାଦାପ, ସମୟ: ସକଳ ୮୮ ।

- କେନ୍ଦ୍ରପାତ୍ର

- କିଶୋର ମହାପାତ୍ର, ପ୍ଲାନ: ପୁନିମାତା ପାତ୍ରପୁର, ସମୟ: ସକଳ ୮୮ ।

- ବର୍ଷାବୋଦ ବିବାହ ପାଳନ, ପ୍ଲାନ: ରାଗବତ କଲ୍ୟାଣ ମଣ୍ଡପ, ପ୍ଲାନ: ବାଲେଶ୍ୱର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୪୮ ।

- କାନ୍ଦିତ୍ତ ମନ୍ଦିର ବାର୍ଷିକ ଉପର, ପ୍ଲାନ: କାନ୍ଦିତ୍ତ ପାତ୍ର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୧୦୮ ।

- ଯାଜପୂର

- ଅଧ୍ୟପରା ନରା ପରିଚାରିକା, ପ୍ଲାନ: ଧର୍ମିକାଳ କୁଳ ଗଜାଧାରପୁର ପଞ୍ଚାୟତ କରିପାତ୍ରିଆ ପ୍ରାତିଶ୍ରୀ, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨୮ ।

- ନାୟାଗାତ୍ର

- ମା ବୋଲ ଉଦ୍ୟାପନ ଉପର, ପ୍ଲାନ:

- ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

- ଅଧ୍ୟପରା ନରା ପରିଚାରିକା, ପ୍ଲାନ: କାନ୍ଦିତ୍ତ ପାତ୍ର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨୮ ।

- ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

- ଅଧ୍ୟପରା ନରା ପରିଚାରିକା, ପ୍ଲାନ: କାନ୍ଦିତ୍ତ ପାତ୍ର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨୮ ।

- ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

- ଅଧ୍ୟପରା ନରା ପରିଚାରିକା, ପ୍ଲାନ: କାନ୍ଦିତ୍ତ ପାତ୍ର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨୮ ।

- ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

- ଅଧ୍ୟପରା ନରା ପରିଚାରିକା, ପ୍ଲାନ: କାନ୍ଦିତ୍ତ ପାତ୍ର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨୮ ।

- ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

- ଅଧ୍ୟପରା ନରା ପରିଚାରିକା, ପ୍ଲାନ: କାନ୍ଦିତ୍ତ ପାତ୍ର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨୮ ।

- ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

- ଅଧ୍ୟପରା ନରା ପରିଚାରିକା, ପ୍ଲାନ: କାନ୍ଦିତ୍ତ ପାତ୍ର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨୮ ।

- ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

- ଅଧ୍ୟପରା ନରା ପରିଚାରିକା, ପ୍ଲାନ: କାନ୍ଦିତ୍ତ ପାତ୍ର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨୮ ।

- ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

- ଅଧ୍ୟପରା ନରା ପରିଚାରିକା, ପ୍ଲାନ: କାନ୍ଦିତ୍ତ ପାତ୍ର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨୮ ।

- ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

- ଅଧ୍ୟପରା ନରା ପରିଚାରିକା, ପ୍ଲାନ: କାନ୍ଦିତ୍ତ ପାତ୍ର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨୮ ।

- ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

- ଅଧ୍ୟପରା ନରା ପରିଚାରିକା, ପ୍ଲାନ: କାନ୍ଦିତ୍ତ ପାତ୍ର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨୮ ।

- ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

- ଅଧ୍ୟପରା ନରା ପରିଚାରିକା, ପ୍ଲାନ: କାନ୍ଦିତ୍ତ ପାତ୍ର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨୮ ।

- ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

- ଅଧ୍ୟପରା ନରା ପରିଚାରିକା, ପ୍ଲାନ: କାନ୍ଦିତ୍ତ ପାତ୍ର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨୮ ।

- ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

- ଅଧ୍ୟପରା ନରା ପରିଚାରିକା, ପ୍ଲାନ: କାନ୍ଦିତ୍ତ ପାତ୍ର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨୮ ।

- ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

- ଅଧ୍ୟପରା ନରା ପରିଚାରିକା, ପ୍ଲାନ: କାନ୍ଦିତ୍ତ ପାତ୍ର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨୮ ।

- ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

- ଅଧ୍ୟପରା ନରା ପରିଚାରିକା, ପ୍ଲାନ: କାନ୍ଦିତ୍ତ ପାତ୍ର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨୮ ।

- ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

- ଅଧ୍ୟପରା ନରା ପରିଚାରିକା, ପ୍ଲାନ: କାନ୍ଦିତ୍ତ ପାତ୍ର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨୮ ।

- ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

- ଅଧ୍ୟପରା ନରା ପରିଚାରିକା, ପ୍ଲାନ: କାନ୍ଦିତ୍ତ ପାତ୍ର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨୮ ।

- ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

- ଅଧ୍ୟପରା

ଖରାରେ ରାସ୍ତାରେ ଶୋଇ ପ୍ରତିବାଦ

ପିଏମ୍ଟି, ବାଣିଜ୍ୟାନ ଜିଯୁକ୍ତି
ବ୍ୟସ ବୃଦ୍ଧି ଦାନି
ବିଧାନସଭା ଘୋଲିଆ ଶୁଭେଷ
ଏଗ୍ରନେଷ୍ଟ କରପଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୩୩(ସୁତ୍ତିବିତା ସାହୁ)



ଗଜିର ଆଶ୍ୟାମାନେ ଲୋଯର ପିଏମ୍ଟି ରାସ୍ତାରେ ଶୋଇ ପ୍ରତିବାଦ କରିଥିଲା।

ନାହିଁ ଗୋଲି କିମ୍ବି ଅଗବାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲା। ହେଲେ ଆମକୁ ଅନୁମତିର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ କରିବା ସହ ସେମାନେ ପୋଲିସ ନ ହୋଇପାରିଲେ ମାନସିକ ବାପରେ ପିଲା ନିକ୍ଳଳ, ମାଓବାବା ହୋଇଯିବେ ବୋଲି ଦେବାବିନୀ ଦେଇଥିଲେ। ପରେ ଡକରା

ପାଇ ସଂଗଠନର ଅଗଣିଆ ପ୍ରତିନିଧି ମଞ୍ଜଳୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ପ୍ରକୋଷ୍ଟ ଯାଇ ଦାବି ଜଣାଇଥିଲା।

ଏଥୁପରି ସରକାର ତୁରନ୍ତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବେ ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ ପ୍ରକୋଷ୍ଟ ଅଧିକାରୀ ଆଶ୍ୟାମା ଦେବା ପରେ ଧାରଣାରୁ ଆଶ୍ୟାମାନେ ହୋଇଥିଲେ।

ନିଷ୍ପତ୍ତି କରିବାକୁ ଉପରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି କରିବାକୁ କରିଥିଲା।

ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ବେଳେ ସରକାର ଦୂର ଜଣିଆ ଖଣ୍ଡପାଠରେ ଚାଲେଅ କରିଥିଲା।

ଏହାକୁ ବିରୋଧ କରି ଶୁଭେଷ ଏଗନେଷ୍ଟ କରପଣ ବିଧାନସଭା ଘୋରାତ କରିଛି ବୋଲି ସେ କରିଥିଲା।

ସୁଚନାପାଠ, ୨୦୧୮ ରେ ଶେଷଥର ପାଇଁ ଆଜାରବି ଏବଂ ଓସ୍‌ସ୍‌ସ୍‌ପି ନିଷ୍ପତ୍ତି ପାଇଁ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ବାହାରିଥିଲା।

ପ୍ରାୟ ଗର୍ବରେ ଅର୍ଥାତ୍ ୨୦୧୪ ରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ବାହାରିଥାରୁ ୨୦୧୮ ରେ ସର୍ବନିମ୍ନ ବ୍ୟସର ଯୋଗ୍ୟ ହାସଳ କରି ନ ଥିବା ପାରାଶାର୍ଥୀଙ୍କୁ ୨୦୧୪ ରେ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ବାହାରିବା କେବୁ ସର୍ବଧିକ ବ୍ୟସରୀୟମାନଙ୍କୁ ପାର ହୋଇଥାଇଛି।

କେବଳ ଆଜାରବି, ଓସ୍‌ସ୍‌ସ୍‌ପି ନୁହେଁ, ପୋଲିସ ଏସ୍‌ଆର୍, ସହିତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି ପରାକ୍ଷା ପାଇଁ ବ୍ୟସର ସହିତ ପରାକ୍ଷା ହେଲେ ପ୍ରମର୍ବଧ ବିଧାନସଭା ଘୋରାତ ସହିତ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ମନ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ବିରୋଧ କରାଯିବ ବୋଲି ସଂଗଠନ ଆବାହକ କରିଥିଲା।

ପରେ ତଥା କରିଥିଲା ଆଜାରବି ଏବଂ ପିଏମ୍ଟି ପରାକ୍ଷା ହୋଇଥିଲେ।

ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ବେଳେ ସରକାର ଦୂର ଜଣିଆ ଖଣ୍ଡପାଠରେ ଚାଲେଅ କରିଥିଲା।

ଏହାକୁ ବିରୋଧ କରି ଶୁଭେଷ ଏଗନେଷ୍ଟ କରପଣ ବିଧାନସଭା ଘୋରାତ କରିଛି ବୋଲି ସେ କରିଥିଲା।

ସୁଚନାପାଠ, ୨୦୧୮ ରେ ଶେଷଥର ପାଇଁ ଆଜାରବି ଏବଂ ଓସ୍‌ସ୍‌ସ୍‌ପି ନିଷ୍ପତ୍ତି ପାଇଁ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ବାହାରିଥିଲା।

ପାଇଁ ଆଜାରବି ଏବଂ ଓସ୍‌ସ୍‌ସ୍‌ପି ନିଷ୍ପତ୍ତି ପାଇଁ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ବାହାରିଥିଲା।

ଏହାକୁ ବିରୋଧ କରି ଶୁଭେଷ ଏଗନେଷ୍ଟ କରିଥିଲା।

ଏ

ବ୍ରଜପାଷ୍ଟର ସାମିଳ କରକୁ ଏହି ଖାଦ୍ୟ

ଅଧିକାଂଶ ମହଳା ସକାଳ ଜଳଖ୍ଯାଆ ଝପ କରୁଥିବା ଦେଖାବାକୁ ମଳୋ ଅପରପକ୍ଷେ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ହେଉ ଅବା ଅନ୍ୟ କାରଣ ପାଇଁ ଏପରି ବଦଭ୍ୟାସ ଗ୍ୟାସ, ଏଷିତ୍ତିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଭିନ୍ନ ସାମ୍ବ୍ୟ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ସାଜିଥାଏ ତେଣୁ ଦିନଥାରା ଶରୀରକୁ ଏନଙ୍କେଟିକ ରଖିବା ଲାଗି ସକାଳ ଜଳଖ୍ଯାଆ ଖାଇବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ। ତେବେ ସକାଳ ଜଳଖ୍ଯାଆରେ କେତେବେଳେ ଖାଦ୍ୟକୁ ସାମିଲ କଲେ ବେଶ ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...



ଓଷ୍ଟଃ ଓଡ଼ି ସକାଳ ଜଳଖୁଆ ପାଇଁ ଏକ
ଭଲ ଅସ୍ମନ । ଏଥୁରେ ପନିପରିବା
ପକାଇ ଉପମା କିମ୍ବା ଶୀର, ମୁତ୍ତ
ଆଦି ପକାଇ ଖାଇପାରିବେ । ଏଥୁରେ
ପ୍ରଚୂର ପରିମାଣରେ ଫାଇବର ଥୁବାରୁ
ପେଟ ଅଧିକ ସମୟ ଭର୍ତ୍ତ ରହିବା
ଭଲି ଲାଗିଥାଏ । ତା'ଙ୍କଠା ଏହା କୁତ୍ର
ସୁଗାର ନିଷକ୍ରିଯାରେ ରଖିବା ସହିତ
ମେଦବହୁଳତା ହ୍ରାସ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ
ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଫଳ: ପୁଣିବିଜ୍ଞାନଙ୍କ ମତରେ ଫଳରେ
ଫାଇବର, ଭିଣାମିନ୍, ମିନେରାଲ୍
ଏବଂ ଆଣିଶକ୍ତିତାଣ୍ଟ ଥିବାରୁ ସକାଳ
ଜଳଖୁଆରେ ଏହାକୁ ସାମିଲକଲେ
ଶରୀରକୁ ଉର୍ଜା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ଏବଂ
ଇମ୍ୟନିଟି ପାଞ୍ଚର ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

ଦହି: ଜଳଖୁଆ ସହି
ଦହି ଖାଇବା ବେଶ କ
କାରଣ ଏହା ଦେ
ହୋଇଥିବାରୁ ପାନନଦ୍ର
କରିଥାଏ । ତା'ଛତା ଏହା
କ୍ୟାଲିସିଅମ, ପ୍ରେଟିନ୍, ଡି
୧୯ ମିଳିଥାଏ ।

ମଞ୍ଜି: ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ
ବାଦାମ, ଅଖଗୋଟ
ଆଲମଣ୍ଡ, ତିଆ ସିଦ୍ଧ
ଉଚି ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ
ଖାଇବା ବି ଖୁବ୍ ଲାଭଦାତା
ଏଥରେ ଭଲ ଫ୍ୟାମ୍‌
ଫାଇବର, ଆଣିଙ୍କୁଠା
ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ଯାଏ
ପାଇଁ ବେଶ ଉପକାରୀ ।

ଆଚିପିଷିଆଳ୍ ଦୁଃଖରେଣି ପିଷ୍ଠାଥାଳୀ

ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ୁଥବା ସୁମା ଦରକୁ ଅଖ୍ୟାତାରେ ରଖି ବରମାନ
ଆଚିପିସିଆଳ ଜୁଖଲେଗିର ଡିମାଣ୍ଡ ବଢ଼ୁଥବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ବଜେଟକୁ
ସୁହାଇଲା ଭଳି ଦାମରେ ଭଳିକି ଭଳି ଡିଜାଇନ୍ ମାର୍କେଟରେ ଉପଲବ୍ଧ
ହେଉଥିବାରୁ ଏହା ଏବେ ତ୍ରେଣ୍ଟରେ ରହିଛି । ହେଲେ ଏସବୁ ଗରମରେ ଝାଲ
କିମ୍ବା ପାଣି ସାଂସ୍କାରିକରେ ଆସି ଶାନ୍ଦ ଖାରାପ ହୋଇଯିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।

► ଯଦିଓ ଆର୍ଟପିସିଆଳ କୁଏଲେରି
ଦେଖୁବାକୁ ଖୁବ ଆକର୍ଷଣୀୟ । ହେଲେ
ଏହା ଥାରଗ୍ରୂପ୍ ହୋଇ ନ ଥିବାରୁ
ପାଣି ସଂଶୋଧରେ ଆସିଲେ ଜଙ୍ଗ
ହେବା କିମ୍ବା ରଙ୍ଗ ଛାଡ଼ିଯିବାର ଆଶଙ୍କା
ରହିଛି । ତେଣୁ ଖରାରେ କେଉଁଥାତେ
ଯାଉଥୁଲେ ଏହାକୁ ନ ପିଣ୍ଡିବା ଭଲ ।
ତଥାପି ଯଦି ଖରାରେ କୌଣସି
ଫଙ୍କଶନରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର
କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଖାଲ ଲାଗିଥୁଲେ
ଭଲ ଭାବେ ପୋଛି ଜିପ୍ ଲକ୍ଜ ଫ୍ଲାଷିକ
ପାଉଚରେ ରଖନ୍ତୁ । ଧାନ ରଖନ୍ତୁ
ପାଉଚରେ କୌଣସି ଜାଗା ଯେମିତି
ଥୋବା ହେବେ ।

▶▶ଏଉଳି କୁଏଲେରି ପରପୁମ
ସଂଶ୍ରଗୀରେ ଆସି ଖରାପ
ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଆପଣ
ଯେତେବେଳେ ମେଟାଲିକ
ଅର୍ନାମେଣ୍ଟ ପିଷ୍ଟୁଛନ୍ତି ଏହାକୁ ଯଥା
ସମ୍ଭବ ଫରପୁମତାରୁ ଦୂରେଇ
ରଖାକୁ ଦେଖୁ କରନ୍ତୁ ।

▶▶ଏଉଳି କୁଏଲେରିକୁ ସପା କରିବା
ଲାଗି ମୁଥ ପାଉଡ଼ର ବ୍ୟବହାର
କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଲଗାଇ ଧୀରେ
ଧୀରେ ବ୍ରଶ ସାହାଯ୍ୟରେ ଘର୍ଷି
ସପା କରି ନରମ କପଢାରେ
ପୋଛି ଦିଆନ୍ତୁ ।

▶▶ଅଧିକ ମେଟାଲିକ କୁଏଲେରିକୁ
ଏକଠି ରଖାକୁ ଦ୍ୱାରା ତାହା ପରିଷ୍କର
ସହ ଘର୍ଷି ହୋଇ ରଙ୍ଗ ଛାଇଯାଏ ।

ପୁରାତନ ପଞ୍ଜାବର ରୂପଚକ୍ଷ୍ୟା

ଗ୍ରୀକୁ, ଇଙ୍ଗିପୂରେ ବହୁ
 ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ସୌନ୍ଦର୍ୟକୁ
 ନେଇ ମଧ୍ୟ ଲୋକେ
 ବେଶ ସଜାଗ ରହୁଥିଲେ
 ବୋଲି ଇତିହାସରେ
 ବର୍ଣ୍ଣନା କରା
 ଯାଇଛି । ଜାଣନ୍ତୁ
 କେଉଁସବୁ ଘରୋଇ
 ଉପଚାର ଦ୍ଵାରା
 ସେମାନେ ରପଚର୍ୟା

ସି-ଡ଼ିଓ: ସମ୍ବରେ ମିଳୁଥିବା
 ଗୁଣ କା ହି-ଡ଼ିଓରେ ରହିଛି
 ଯୌନର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିକାରୀ ତତ୍ତ୍ଵ ।
 ବିଶେଷ କରି ଏଥରେ ଥିବା ଆମ୍ବି-
 ଲନ୍ଧାମେଟୋରି ଏବଂ ଆମ୍ବି-
 ମାଇକ୍ରୋବାୟାଲ ଗୁଣ ମୁହଁଁ ଏବଂ
 ଉତ୍ତରାବେ ଫିରିବା ବ୍ୟାକେନିଆ



ଜନପେକ୍ଷନ ଆଦି ହେବାକୁ ବିଷ
ନାହିଁ । ତା'ଛତା ଏହା ଦୂରାର
ଉଜ୍ଜଳତା ଦୂରକରିଥାଏ । ତେଣୁ
ଏହାକୁ ଦୂରାର ସୁରକ୍ଷା ତଥା
ସୌନ୍ଦର୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଲାଗି
ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଆପଣ ବି
ଶାହିଁଲେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି
ଦୂରାର ଯଦ୍ବୁ ନେଇପାରିବେ ।
କେଶରଙ୍ଗ: ଜହିହାସରେ ବର୍ଣ୍ଣନା
ଅଛି ଯେ, ଜିମ୍ବୁର ରାଣୀ
କୁଞ୍ଚିତାଗ୍ରା ତାଙ୍କ ଆକର୍ଷଣୀୟ ରୂପ
ପାଇଁ ବେଶ କରୁଥିଲେ ଥିଲେ । ନିଜ
ସୌନ୍ଦର୍ୟକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଲାଗି
ସେ ଗଧ କ୍ଷାରରେ କେଶର
ଏବଂ ଗୋଲାପ ପାଖୁଡ଼ା ପକାଇ
ଗାଧୋଉଥିଲେ । ତେଣୁ ସେବେଳୁ
କେଶରକୁ ଦୂରାର ସୁନ୍ଦରତା
ବଢାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର
କରାଯାଉଛି । ଏମିତିକି ପରମ୍ୟମ,
ଲିପଣ୍ଠିକ, କ୍ରିମ, ଏଥେନ୍ଟିଆଲ୍,
ଅଏଲ୍ ଆଦି ପ୍ରମୁଦ୍ରତ କରିବା
ପାଇଁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର

ଗଛ ଛାଳି: ୧୧ ଶତାବ୍ଦୀ ବେଳକୁ
ମିଆଁମାରି ଲୋକମାନେ ଥାନାକ
ନାମକ ଏକ ଗଛର ଛାଳିକୁ ପାଇ ଦ
ପେଡ଼ିରେ ଘୋର ମୁହଁ ଦେହ ଆଦିତ
ଲଗା ଥିଲେ । ଯାହାକି ତାଙ୍କ ଖରା
ଆମୁଖା ଯୁଣି ଲାଜରୁ ସୁରକ୍ଷା
ଦେଉଥିଲା । ସେହିପରି ଚନ୍ଦନ କାଠ
ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ଏବେବି ଚନ୍ଦନ
କାଠ ତିମାଣ ରହିଛି । ଏହାକୁ ବ୍ୟବ
କରି ଯୌନ୍ୟରୁ ଦୃଢ଼ି କରିପାରିବେ ।
ଗୋଲପ ପାଖୁଡ଼ା: ଏହାକୁ ନା କେ
ବର୍ତ୍ତମାନ ପରମ୍ୟମୁ, ଲିପଣ୍ଡିକ, କ୍ରିମ
ଏସେମ୍ବ୍ରିଆଲ୍ ଅଥାଲ୍, ମଣ୍ଟରାଜଜଟ

A close-up photograph of a still life arrangement. In the center is a dark, textured bowl filled with numerous pink rose petals. To the right, a single red rose is nestled in a clear glass. Next to the glass is a clear glass bottle containing a light-colored liquid, likely perfume, with some rose petals floating on top. The background is blurred, showing more of the rose petals.

ପିଲା ରମ୍ବିଳେ ପିଲା



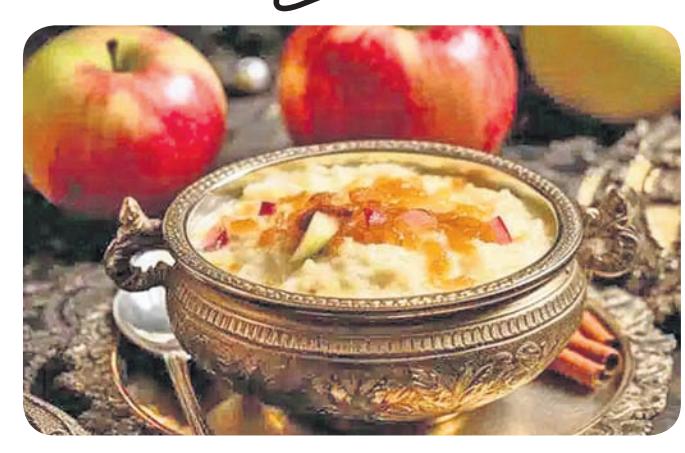
ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତିକି, ପ୍ରତିଦିନ
ଏଇଲି ଖାଦ୍ୟ ଖାଲେ ଏହା ଧାରେ
ଧୀରେ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ମେଦବହୁଳତାର
କାରଣ ସାଇଥାଏ । ବିଶେଷ କରି
ମୋଟା ବା ଅଧୁନ ଓଜନ ଥିବା ପିଲାଙ୍କୁ
ଏଇଲି ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଦେବା ଭଲ । ତେଣୁ
ପିଲାଙ୍କୁ ସବୁପ୍ରକାରର ପୁଣ୍ଡିକର ଖାଦ୍ୟ
ଖୁଆଇବାର ଅଭ୍ୟାସ କରାନ୍ତି ଦେଖିବେ
ପିଲା ପିର ଏବଂ ଏନରେଟିକ ରହିବେ ।
ସକାଳ ରୁଚିନ୍ ରଖନ୍ତି ଠିକ୍ ଖୁଲୁ
ଦିନଗୁଡ଼ିକରେ ଶାଘ ଏବଂ ସ୍କୁଲ ଛଟି
ଥିଲେ ଅଧୁକାଂଶ ମା' ପିଲାଙ୍କୁ ସକାଳୁ
ବିଳମ୍ବରେ ଉଠାଇ ଥାଆନ୍ତି । ଫଳରେ
ପିଲାଙ୍କ ଉଠିବା ଅଭ୍ୟାସ ବିଚିତ୍ର
ଯାଇଥାଏ, ତା'ଛତା ଅଧିକ ସମୟ
ଶୋଇବା ଏବଂ ଜଳଖୁଆ ଠିକ୍ ସମୟରେ
ନ ଖାଇବା ଯୋଗୁ ସାମ୍ବୁୟ ଖରାପ
ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କର ସକାଳ
ରୁଚିନ୍ ଠିକ୍ ରଖନ୍ତି । ନିତ୍ୟକର୍ମ ଯଥା

ନାହିଁ । କେହି କେହି ଖାଇବା ସମୟରେ
ଚିତ୍ତ, ମୋବାଇଲ୍ ଆଦି ନ ଦେଖିଲେ
ଖାଉ ନାହାନ୍ତି । ତେବେ ଅଧିକ ସମୟ
ଏହଳି ଲଙ୍ଗେକ୍ଷୁନିଜ ଗ୍ୟାଜେଟ
ବ୍ୟବହାର କରିବା ସ୍ବାରା ଆଖୁ ଖାରାପ
ହେବା ସହ ପିଠି, ବେକ, ଅଣ୍ଣା ଯନ୍ତ୍ରଣ
ଭଳି ସମସ୍ୟା ଅଛୁ ଦୟସରୁ ଦେଖୁବାର
ମିଳୁଛି । କେବଳ ଏତିକି ମୁହଁଁ ଏହାବୁନ୍ଦି
ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଯୋଗୁ
ଦିକ୍ଷିକାଳ ଏବୁରସାଇର ନ ହେବା ସ୍ବାରା
ମେଦବହୁଳତା ବି ଉପୁରୁଷୀ । ଏମିତିକି
କେତେକଙ୍କଠାରେ ଏହି ଆଭିନ୍ନ ଧାରେ
ଧାରେ ଏତେ ବଢ଼ିଯାଉଛି ଯେ, କିମ୍ବା
ସମୟ ଏଥୁରେ ପିଲାଙ୍କୁ ନିବୃତ୍ତ ରଖିଲେ
କ୍ଲୋଧ, ରାଗ, ଡିପ୍ରେଶନ ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ବି
ଦେଖୁବାକୁ ମିଳୁଛି । ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଉତ୍ୟା
ଶାରାରିକ ୩ ମାନସିକ ପ୍ରଗରହରେ ପିଲାଙ୍କୁ
ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଆରମ୍ଭରୁ ହିଁ ଦିକ୍ଷିକାଳ
ଗ୍ୟାଜେଟ ଟାଇମ୍ କମ୍ ରଖୁଛି ।



ଶାନ୍ତି

ସେବା ଖୁରି



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ସେଇ ୪୦୦ଗ୍ରା
୧ ଲିଟର ଶୀର, ଚନ୍ଦି ୧୦୦ ଗ୍ରା
ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ହୋଇଥିବା କାଳୁ
ବଡ଼ ଚାମଟ, ୨ ଚାମଟ କିମିଟି, ପେ
ଅଧି ଚାମଟ, ୪ଟି ଗଜରାତି ଗଣ୍ଡ, ବେ

ଯୋଡ଼ା ୧/୪ ଛୋଟ ଗମତ ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ସେଓରୁ ତୋପା
 ଛଡ଼ାଇ ଫାଳ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।
 ଏଥରୁ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
 ସେଲକୁ ଗ୍ରେଚର ସାହାଯ୍ୟରେ ଭଲ
 ଭାବେ କୋରି ଦିଅନ୍ତୁ । ବୁଲାରେ ଏକ
 ପାତ୍ରରେ କ୍ଷୀର ଗରମ କରନ୍ତୁ । କ୍ଷୀର
 ମିଶାନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହା ଗାଡ଼
 ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ଚିନି ଏବଂ
 କାନ୍ଦୁ, କିସମିସ, ପେସ୍ତା ଆଦି ପକାଇ
 ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଶେଷରେ ଗୁରୁତ୍ବାତି
 ଗୁଣ ପକାନ୍ତୁ । ବର୍ଜମାନ ବୁଲା ବନ୍ଦ
 କରିଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ସେଓ
 ଖୁବି, ଏହାକୁ ଖାଇବାର ମଜା ନିଅନ୍ତୁ ।

