

ଅମିତ ଅଧ୍ୟନାୟକ

ଜର୍ମାନ ବିପକ୍ଷ ପ୍ରୋ ଲିର ହକି ମ୍ୟାଚ ପାଇଁ ଭାରତୀୟ ପ୍ରୁଣ୍ୟ ହକି ଦଳର
ଅଧ୍ୟନାୟକ ପଦରେ ଅପରିବର୍ତ୍ତି ରହିଛନ୍ତି ଓଡ଼ିଶାର ଅମିତ ରୋହିଦାସା।

୧୪ ୧୦

୧୯୯୮ ରେ 'ଜନ୍ମ'

ବଲିଉଡ୍ ରକୋଲେଟ୍ ହିରୋ ଶାହିଦ କପୁରଙ୍କ ଅଭିନାତ ଫିଲ୍ମ
'ଜନ୍ମ' ଅସନ୍ତା ୧୪ ବଦଳରେ ୧୯୯୮ରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବା



ସର୍ବୋତ୍ତମା ରୋପନ୍‌ଡ୍ରାଇଵରେ ଦୁର୍ଘଟଣା



ରାତ୍ରି, ୧୧୪

- କେବୁଲ-କାର ପିଣ୍ଡିହୋଇ ୨ ମୃତ, ଏକାଧିକ ଆହୁତି
- ୧୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଅଟକି ରହିଛନ୍ତି ୨୦ ଯାତ୍ରୀ
- ଉତ୍ତରାଂଧ୍ରରେ ବାୟୁସେନା ସାମିଲ

- କେବୁଲ-କାର ପିଣ୍ଡିହୋଇ ୨ ମୃତ, ଏକାଧିକ ଆହୁତି
- ୧୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଅଟକି ରହିଛନ୍ତି ୨୦ ଯାତ୍ରୀ
- ଉତ୍ତରାଂଧ୍ରରେ ବାୟୁସେନା ସାମିଲ

କେବୁଲ-କାର ପିଣ୍ଡିହୋଇ ୨ ମୃତ, ଏକାଧିକ ଆହୁତି

କେବ

ଶୋଭା



କେଶକୁ ସୁନ୍ଦର କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ
ସ୍ଵକାରର ଦାମୀ ପ୍ରତକ୍ଷବ୍ସ ବ୍ୟବହାର
କରାଯାଏଥା କିନ୍ତୁ ଘରୋଇ ଉପାୟରେ
ମେଥ ବ୍ୟବହାର କରି ସୁନ୍ଦର ଘନ କେଶ
ପାଇ ହେବ...

ମେଥ ଫେଣ୍ଡାର ମାସ

→ ମେଥ ହେଯାର ମାଝ ଲଗାଇବା ଫଳରେ କେଶ ଖର୍ବିବା, କେଶ ଧଳା ହୋଇଯିବା ଏବଂ ରୁଣ ଆଦି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ।

→ କେଶକୁ ଅଧିକ ମନ୍ତ୍ରକୁ କରିବା ପାଇଁ ସ୍ପ୍ଯାହରେ ୨ ଥର ମେଥକୁ ରାତିରେ ଭଜାଇ ସେହି ପାଣିରେ କେଶ ଧୂଅଛୁ।

→ ହେଥିପରି କେଶ ଅଧିକ ଶୁଷ୍କ ଥିଲେ ମେଥକୁ ଭଜାଇ ବାଟି ସେଥିରେ ନିତିଆ କିମ୍ବା ବାଦାମ ତେଲ ମିଶାଇ କେଶରେ ଲଗାନ୍ତି।

→ ମେଥରେ ଭଜନିବା, କେ, ସି, ଆଇରନ୍, କ୍ୟାଲେଇମ୍ ଓ ଫଲିକ୍ ଏହିର କଲି ତର ଥିବାରୁ ତାହା କେଶ ବୁଝି ସହ କେଶର ଭଜନ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ତା' ଛଢା ସେମିତି କିନ୍ତୁ କଥା ପରେ କରିବା ଫଳରେ ପରିବାରରେ ବୋହୁ ପ୍ରତି ସମସ୍ତକର ଭଜାଇବା ବି ଅର୍ଥ ରହିଥାଏ।

→ ମେଥ ହେଯାର ମାଝ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଦୁଇ ଚାମଟ ମେଥକୁ ରାତିରେ ଭଜାଇ ରଖିବୁ। ସକାଳେ

ମେଥକୁ ବାରି ସେଥିରେ ରେମ୍ବୁ ରେଷ ଓ ନିତିଆ ଶାର ମିଶାନ୍ତି। ଏହି ପେଷ୍ଟ୍ କେଶ ମୂଳରେ ୨୦ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଇ ତା' ପରେ ସାଫ୍ଟ୍ କରି ଦିଅଛୁ।

→ ମେଥକୁ ବୁଝି କରି ନିତିଆ କେଶରେ ମିଶାଇ କେଶ ମୂଳରେ ଲଗାନ୍ତି। ଶୁଷ୍କଗଲା ପରେ ସାଫ୍ଟ୍ କରି ଦିଅଛୁ।



ସମର ଫ୍ୟାଶନ୍

ରହୁ ଅନୁସାରେ ସବୁବେଳେ ଫ୍ୟାଶନ୍ ବଦଳିଥାଏ କାହାଦିନେ ସାଧାରଣତଃ ହାଲକା ଜଙ୍ଗାର ଆରାମଦାୟକ ପୋଷକ ପିଣ୍ଡିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏବେ ଫ୍ୟାଶନ୍ ଟ୍ରେଣ୍ଟରେ କେଉଁ ସବୁ ପୋଷକ ଆରାମଦାୟକ ହେବା ସହ ଶ୍ଲାଇଲିସ୍ ଲାଗିବ ଜାଣି ରଖିବୁ...



କିମ୍ବା ଆଗରୁ...

କିମ୍ବାର କଳା ତ ପ୍ରାୟ

ସମସ୍ତେ କଣାଟି କିମ୍ବା ନ

କିମ୍ବା ବି ଏକ ସୁନ୍ଦର

କଳା ଏକଥାକୁ ହୁଏଥିବା

କେତେକଣ କଣାଟି

ଆଉ ଥରେ ଏଇ କଳା

କାଣିଗଲେ ପରିବାରରେ

ଶୁଷ୍କଶାକି ଆସିବା ସହିତ

ଦେଇ ମଧୁର ହୋଇଥାଏ

ସମ୍ପକ୍କା ପଦିବ କଥାରେ

ରେଣ୍ଯାଏ ପ୍ରେମର ମଧୁର

ମୃଞ୍ଜନା ଆଉ ପଦେ

କଥାରେ ବି ଭୁରୁଷି ଯାଏ

ସମ୍ପକ୍ରମ ମଜ୍ଜାତ ନିର୍ଦ୍ଦୀପ

କେଇଁ ସମୟରେ କଥାର

ପ୍ରଭାବ କ ଶବ୍ଦ ପଦିବାରେ

ହୁଏଥିବା ପଦିବାରେ

ହୁଏଥିବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

ଆପଣଙ୍କ ନାହିଁ

ପରିବାର କିମ୍ବା କିମ୍ବା

କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

