

























## ସଂକ୍ଷେପରେ

ଦାୟିତ୍ବ ଗ୍ରହଣ କଲେ  
ପାଞ୍ଚ ସଭାପତି

## ସ୍କୁଲରେ ତାଳା ପକାଇଲେ ଅଭିଭାବକ

ଆମ୍ବିରା, ୧୮୦୭(ତି.ଏନ.୬)

ବୈଜ୍ଞାନିକ ଆତିଥିରା କୁକୁ ଛିଲମିଶା ପ୍ରାଥମିକ ସ୍କୁଲରେ ଶାତ୍ରାତ୍ରକୁ ଅନୁପାତରେ ଶିକ୍ଷକ ନାହାନ୍ତି। ଏହାକୁ ନେଇ ଖ୍ରୀମାନ ଅଭିଭାବକ ମହିଳରେ ଅସତୋଷ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି। ଏହି କ୍ରମରେ ଯୋମବାର ଅଭିଭାବକମାନେ ଉଚ୍ଚ ସ୍କୁଲରେ ତାଳା ପକାଇପ୍ରତିବାଦ କରିଛନ୍ତି।

ପ୍ରକାଶ ଯେ, ଛିଲମିଶା ପ୍ରାଥମିକ ସ୍କୁଲରେ ପ୍ରଥମରୁ ଅସତୋଷ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୨୭୦ଶା ଶାତ୍ରାତ୍ରକୁ ଥିବାବେଳେ ମାତ୍ର ଗର୍ଜନ ଶିକ୍ଷକ ରହିଛନ୍ତି। ପୂର୍ବରୁ ଉଚ୍ଚ ସ୍କୁଲର ଜଣେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଅନ୍ୟତ୍ର ବଦଳି କରାଯାଇଥିବାବେଳେ ତାଙ୍କ ଖ୍ରୀମାନରେ କାହାରୁକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଆଯାଇନାହିଁ। ସ୍କୁଲରେ ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷକ ପଦବୀ ଖାଲି ପଢିଛନ୍ତି। ବର୍ତ୍ତମାନର ଶାତ୍ରାତ୍ରକୁ ସଂଖ୍ୟା ଏବେ ନାରୀଶାକ ନାରୀ, ପ୍ରୟାଣ ମୋହନ ନାଯକ, ପର୍ଶିତ୍ରୁ କୁର୍ବନ୍ ଓ ସେବା ସମବାୟ ସାଧକ ପ୍ରମାପ ପାତ୍ର ଉପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥିଲେ।

ଜିଲ୍ଲାପାଳିକା

ଅଭିଯୋଗ ଶ୍ଵରୀ

ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅନ୍ୟତ୍ରୀ, ୧୮୦୭:  
ବୈଜ୍ଞାନିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ହୋଇଥିଲା।  
କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳି ମୋନିଶା  
ବାର୍ତ୍ତା, ଏପି ମ୍ବିଦ୍. ପରମାର ଏବେ



ବୌଦ୍ଧ, ୧୮୦୭(ସ୍ବ.ସ୍ବ.)

ଅନ୍ୟ ଜିଲ୍ଲାପାଳି ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଉପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥିଲେ ଏଥରେ ମାତ୍ର ଅଭିଯୋଗ ଶ୍ଵରୀ କରି ଜିଲ୍ଲାପାଳି ଏ ବୈଜ୍ଞାନିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ହୋଇଥିଲା। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନେବାକୁ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲା। ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନେବାକୁ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲା।

ହାଇକ୍ଷୁଲ ଛାତ୍ରୀ

କଟରାନା ପରିଚିତ ଚିହ୍ନଟ

ଦେଖାନ୍, ୧୮୦୭(ତି.ଏନ.୬):

ବିଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ହୋଇଥିଲା। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନେବାକୁ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲା। ବିଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନେବାକୁ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲା।

ବୈଜ୍ଞାନିକ

କଟରାନା ପରିଚିତ ଚିହ୍ନଟ

ଦେଖାନ୍, ୧୮୦୭(ତି.ଏନ.୬):

ବିଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ହୋଇଥିଲା। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନେବାକୁ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲା।

ବୈଜ୍ଞାନିକ

କଟରାନା ପରିଚିତ ଚିହ୍ନଟ

ଦେଖାନ୍, ୧୮୦୭(ତି.ଏନ.୬):

ବିଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ହୋଇଥିଲା। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନେବାକୁ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲା।

ବୈଜ୍ଞାନିକ

କଟରାନା ପରିଚିତ ଚିହ୍ନଟ

ଦେଖାନ୍, ୧୮୦୭(ତି.ଏନ.୬):

ବିଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ହୋଇଥିଲା। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନେବାକୁ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲା।

ବୈଜ୍ଞାନିକ

କଟରାନା ପରିଚିତ ଚିହ୍ନଟ

ଦେଖାନ୍, ୧୮୦୭(ତି.ଏନ.୬):

ବିଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ହୋଇଥିଲା। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନେବାକୁ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲା।

ବୈଜ୍ଞାନିକ

କଟରାନା ପରିଚିତ ଚିହ୍ନଟ

ଦେଖାନ୍, ୧୮୦୭(ତି.ଏନ.୬):

ବିଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ହୋଇଥିଲା। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନେବାକୁ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲା।

ବୈଜ୍ଞାନିକ

କଟରାନା ପରିଚିତ ଚିହ୍ନଟ

ଦେଖାନ୍, ୧୮୦୭(ତି.ଏନ.୬):

ବିଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ହୋଇଥିଲା। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନେବାକୁ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲା।

ବୈଜ୍ଞାନିକ

କଟରାନା ପରିଚିତ ଚିହ୍ନଟ

ଦେଖାନ୍, ୧୮୦୭(ତି.ଏନ.୬):

ବିଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ହୋଇଥିଲା। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନେବାକୁ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲା।

ବୈଜ୍ଞାନିକ

କଟରାନା ପରିଚିତ ଚିହ୍ନଟ

ଦେଖାନ୍, ୧୮୦୭(ତି.ଏନ.୬):

ବିଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ହୋଇଥିଲା। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନେବାକୁ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲା।

ବୈଜ୍ଞାନିକ

କଟରାନା ପରିଚିତ ଚିହ୍ନଟ

ଦେଖାନ୍, ୧୮୦୭(ତି.ଏନ.୬):

ବିଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ହୋଇଥିଲା। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନେବାକୁ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲା।

ବୈଜ୍ଞାନିକ

କଟରାନା ପରିଚିତ ଚିହ୍ନଟ

ଦେଖାନ୍, ୧୮୦୭(ତି.ଏନ.୬):

ବିଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ହୋଇଥିଲା। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନେବାକୁ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦ



## ସଂଖ୍ୟାପରେ

ବାରକ୍ଷିତ ଧକ୍ଷାରେ ଉତ୍ତର  
ମୃତ, ୧ ଗୁରୁତର

ଲେପ୍ଟିପତ୍ର, ୧୮୭ (ଡି.ଏନ.ୱ):  
ସୁନ୍ଦରଗଢ଼ ଜିଲ୍ଲା ଲେପ୍ଟିପତ୍ର ଥାନା  
ଅର୍ଥର୍ତ୍ତ ସର୍ବପଳି ପାଞ୍ଚଭାବ ଲୋକରେ  
ଲେଲୋନ୍ ଏହାରେ ନିକଟରେ ରହିବାର  
ରାତରେ ବାରକ୍ଷିତ ଧକ୍ଷାରେ ଜଣନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ  
ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣନ ଘେହି  
ଲୋକରେ ଗ୍ରାମର ସାଧୁ ବେଳେ  
(୩୭) ଏବଂ ଗୁରୁତର ଥୁବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣନ  
ମହିଳାଙ୍କ ଗ୍ରାମର ମୂର୍ଖ କିଶାନ (୩୭)  
ବୋଲି ଜଣାପରିଚିତ ସୁଚାନ ଅନୁଯାୟୀ ସାଧୁ  
ବେଳେ ଗ୍ରାମର ବାରକ୍ଷିତ ଧକ୍ଷାରେ  
ସମସ୍ତରେ ପଢ଼ିପାଞ୍ଚ ଆସ୍ଥାଗା ବାରକ୍ଷିତ  
୨୦୨୦-୦୧ ୫୫ ଧକ୍ଷା ଦେବାରୁ ଗୁରୁତର  
ହୋଇଥିଲେ। ପରି ଖବର ପାଇ ସର୍ବପଳି  
ଫାଟି ଅଧିକାରୀ ଗଣାପୁରର ପହଞ୍ଚି  
ସ୍ଥାନର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଞ୍ଚଭାବ ଥାନା  
ନିମିତ୍ତ ସୁନ୍ଦରଗଢ଼ ବେଳକାର ମୃତ୍ୟୁ  
ବିକାଶକୁ ପାଠ୍ୟରେ ଦେଇଥିଲା। କିଶାନ ପାଇଁ  
ନେବା ସମସ୍ତରେ ଗ୍ରାମରେ ସାଧୁମୁଖ୍ୟ  
ହୋଇଥିଲା। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ବାରକ୍ଷିତ  
ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତର ଥୁବା ବିକାଶକୁ ପାଠ୍ୟରେ  
ବିକାଶ ହୋଇଥିଲା ଜଣାପରିଚିତ ମୃତ୍ୟୁ  
ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଠ୍ୟରେ ଦେଇଥିଲା। କିଶାନ ପାଇଁ  
ନେବା ଏବଂ ମାମଲା ବୁଝୁ ହୋଇଛି।



କର୍ମଶାଳାରେ ଯୋଗଦେଖିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳର ବୁଝିଥିଥିଅନ୍ତରେ

ସୁନ୍ଦରଗଢ଼, ୧୮୭ (ଡି.ଏନ.ୱ.)

ସୁନ୍ଦରଗଢ଼ରେ ଦୁଇ ବିନିଆ ମେଳାଧିପ୍ତ  
କର୍ମଶାଳା ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ହୋଇଥିଲା। ଏହି କର୍ମଶାଳାରେ  
ମୁଖ୍ୟ ବେଳକାର ମୃତ୍ୟୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣନ ଘେହି  
ଲୋକରେ ଗ୍ରାମର ସାଧୁ ବେଳେ  
(୩୭) ଏବଂ ଗୁରୁତର ଥୁବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣନ  
ମହିଳାଙ୍କ ଗ୍ରାମର ମୂର୍ଖ କିଶାନ (୩୭)  
ବୋଲି ଜଣାପରିଚିତ ସୁଚାନ ଅନୁଯାୟୀ ସାଧୁ  
ବେଳେ ଗ୍ରାମର ବାରକ୍ଷିତ ଧକ୍ଷାରେ  
ସମସ୍ତରେ ପଢ଼ିପାଞ୍ଚ ଆସ୍ଥାଗା ବାରକ୍ଷିତ  
୨୦୨୦-୦୧ ୫୫ ଧକ୍ଷା ଦେବାରୁ ଗୁରୁତର  
ହୋଇଥିଲେ। ପରି ଖବର ପାଇ ସର୍ବପଳି  
ଫାଟି ଅଧିକାରୀ ଗଣାପୁରର ପହଞ୍ଚି  
ସ୍ଥାନର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଞ୍ଚଭାବ ଥାନା  
ନିମିତ୍ତ ସୁନ୍ଦରଗଢ଼ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଠ୍ୟରେ  
ବିକାଶକୁ ପାଠ୍ୟରେ ଦେଇଥିଲା। କିଶାନ ପାଇଁ  
ନେବା ଏବଂ ମାମଲା ବୁଝୁ ହୋଇଛି।

ସୁନ୍ଦରଗଢ଼, ୧୮୭ (ଡି.ଏନ.ୱ.)







# କୁଣ୍ଡଳିଙ୍କ ଗାଉଳିଟୀ କୌଣସି

## ଡକ୍ଟର ପ୍ରମିଲା ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତିର

ତ୍ରିଲଙ୍ଘବୂମ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ଘରର ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣା  
ଦେଶୁ ଏହାକୁ ସଜାଇବା ବେଳେ କେତୋଟି କଥା ପ୍ରତି ଧାନ  
ଦେଲେ ତାହା ଅଧିକ ସୁଯତର ତଥା ଆଇକ୍ୟାଟି ଲାଗିବା  
ଜାଣନ୍ତୁ କିପରି ସଜାଇବେ ତ୍ରିଲଙ୍ଘବୂମ...

► ପ୍ରଥମ କଥା ହେଉଛି ତ୍ରିଲଙ୍ଘମକୁ ଫାଙ୍ଗା ଫର୍ଜୀ ରଖିବାକୁ ଦେଖ୍ନ୍ତା କରିଛୁ । ଯଦିଓ ଶୋ ପିୟ, ଡୁଲସ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ ଆଦି ତ୍ରିଲଙ୍ଘମର ଶୋଭା ବଡ଼ାଇଥାଏ, ହେଲେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ରଖିବା ସ୍ଵାରା ଜାକି ହେବା ଭଲି ଲାଗିଥାଏ । ସେହିପରି ମନ୍ତିଚର, ଚିରି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଡେକୋରେଟିଭ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଏପରି ସଜାନ୍ତି, ଯେପରି ସେଥିରୁ ନା କେବଳ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବ ବରଂ ଚଲାବୁଲା କରିବା ମମପରେ ଆମଣଙ୍କ ମଂଞ୍ଚରେ

► ତ୍ରିଲଙ୍ଘମ ସଜାଇବା ଲାଗି ଫୁଲଦାନି ବାହୁଥିଲେ ମନେରଖାନ୍ତି, ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଫୁଲଦାନି ଏକସଙ୍ଗେ ଅବା ରୂପ ଭିତରେ ଭର୍ତ୍ତା କରି ରଖିବୁ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ହୁଲିଟି ଫୁଲଦାନି ରଖିବୁ । ମଲିକଜଳର ଫୁଲ ସହ ପତ୍ର ମଲିକଜଳର ନ ରଖି କେବଳ ଗ୍ରୀନ୍ ହିଁ ରଖିଲେ ଅଧିକ ଆଇକ୍ୟାଟି ଲାଗିବ । ଯଦି ସିଙ୍ଗଳ କଳର ଫୁଲ ରଖୁଣ୍ଡି, ତେବେ ମଲିକ କଲର ମନ ରଖାଯାଇବେ ।

କଥାରେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆପଣଙ୍କ ଏ ଶ୍ଵରତତ୍ତ୍ଵ  
ଆସିବ ନାହିଁ । ଏହାହାରା ତ୍ରିଳଂଘରୁମ  
ସ୍ଵେଚ୍ଛିଅସ୍ଥ ଏବଂ ଆଗ୍ରାକ୍ଷିତ ଲାଗିବ ।  
►ତ୍ରିଳଂଘରେ ଖରକା କିମ୍ବା ଗ୍ରାମ୍ପ  
ରେଷ୍ଟ୍ କ୍ଲାସ୍ ଲଗାନ୍ତ୍ ଯେପରି ତ୍ରିଳଂଘରୁମକୁ  
ବାହାର ଲାଇଟ୍ ଆସିପାରିବ । ଯଦି  
ଏପରି ସୁବଧା ନାହିଁ , ତେବେ ଫଳ୍ପୁ ସିଲିଂ  
କରି କଲନରାମ୍ବୁଲ୍ ଲାଇଟ୍ ବ୍ୟବପ୍ଲା କଲେ  
ତ୍ରିଳଂଘରୁମ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲାଗିବ ।

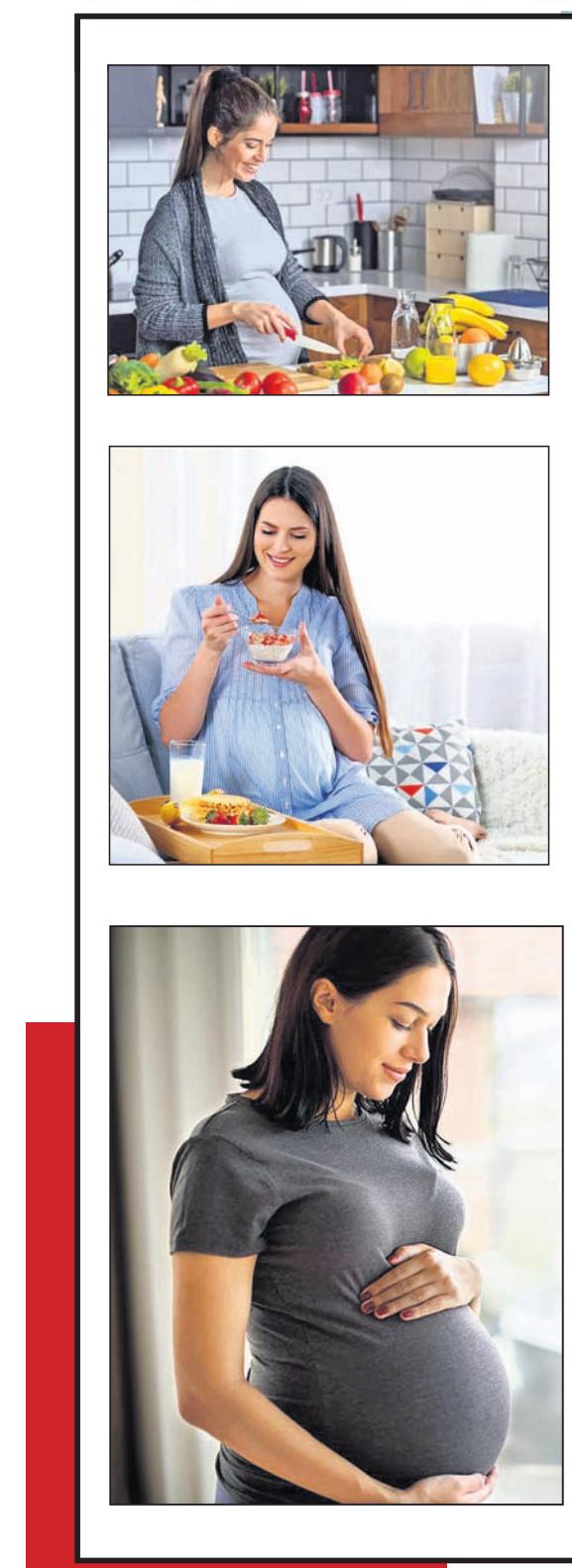


# ଆଦ୍ୟରୁଚି ବଢାଇ ଟିକେନ



ଆବଶ୍ୟକ  
ସାମଗ୍ରୀ: ୨  
ତତ୍ତ୍ଵ ପାଇଁ ଦିଲ୍ଲି  
ରୁଷ ରୁଷ ,  
ଅ ଦ ।

ଜୋଗାଏ ଜଗ, ଧ୍ୟାନ୍, ଝୁକ୍ତା, ୯/୦  
ଛୋଟ ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ ରୁଷ୍ଣି, ୧  
କପ କ୍ରିମ୍।  
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳୀ: ବୁଲାରେ ଏକ ପ୍ୟାନ୍  
ଗରମ କରି ସେଥୁରେ ତେଲ ଓ ବଚର  
ପକାହୁଁ । ଏହା ଗରମ ହୋଇଗଲେ  
ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ହୋଇଥାବା ପିଆଇ  
ଦୋଡ଼ ଓ ଟିକିବ ଦୋଡ଼ । କେବେଳେ  
ଦାର୍ଢର ଦାର୍ଢର କୋଳାଙ୍ଗବାପୁ ଝୁଲୁଫୁ  
ନାହିଁ, ନଚେଦମସଲା ତଳେ ଲାଗିଗଲେ  
ତରକାରୀ ପୋଡ଼ାଗନ୍ଧ ଆସିବ ।  
ତରକାରି ଭଲ ଭାବେ ପୂର୍ବ ବହିଲିଆ  
ହୋଇଗଲେ ବୁଲା ବନ୍ଦ କରିଦିଆନ୍ତା ।  
ବର୍ଷମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ବଚର  
ତିକେନ୍ତା । ଏହାକୁ ରୁଷ୍ଣି, ନାନ୍ ସହିତ  
ପାଇଁବା ହୋଇପାଇଁ ।



କହିଦିନ ହେବ ଲାଗିରହୁଛି ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା, ଯାହାକି ସତିଙ୍କଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଵାୟମ୍ୟ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ସାଜୁଛି ବିଶେଷକରି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମ୍ଥିବାରୁ ଏହା ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି ଭାବା ମା'ମାନଙ୍କୁ ତେଣୁ ଏ ସମୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସୟ ନିଜ ସହ ଗର୍ଭସ୍ତ୍ର ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଭାବରେ ସତର୍କ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ...

ପରିବାର ମୁଦ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ	କାର୍ଯ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ	ମୁଦ୍ରଣ ମୁଦ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ
ଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ବାହାରେ ବର୍ଷାରେ	ମନେରଖକୁ...	ସାଧେହ ନାହିଁ ।
ଭିଜିଗଲେ ନିଜ ଶାସନକୁ ଟାଙ୍ଗେଳରେ	- ଗର୍ଭବିଦ୍ୟାରେ ହେତି ମେଳଅପ୍	- ସ୍ରୀରାଗ ଓ ପ୍ରସୃତି ବିଶେଷଜ୍ଞ
ପୋଛି ଶୁଣୁଳା କରିବା ପରେ ଗରମ	ବା ଗାଡ଼ ପ୍ରସାଧନ ବ୍ୟବହାର କରିବା	ଲିଙ୍ଗଗୋଡ଼, କଟକ- ୧୯
ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ସଂକଷଣ	ଠିକ୍ ହୁହେଁ । ବିଶେଷକରି ମଞ୍ଚାରା ଓ	ମୋ- ୯୪୩୭୦୪୪୦୦୭

A horizontal bar at the bottom of the slide with a light blue gradient background.

- ହା. ମରୋଳିନ୍ଦୀ ଷ୍ଟର୍କା

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଦିଆନ୍ତୁ ବିଶେଷ ଧାନ  
ବର୍ଷା ସମୟରେ ଗର୍ଜିବତୀ ନାରୀମାନଙ୍କ  
ଦେହର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି  
କମିଯାଇଥିବାରୁ ଖାଡ଼ା, ବାଟି, ଜଣ୍ଠିଏ  
କୁର ଆଦି ଅନେକ ଖାଦ୍ୟଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ  
ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିଜ ସହ  
ଗର୍ଜିଲୁ ଶିଶୁର ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇ  
ଦେବା ଭଳି ସୁଷମ ତଥା ବେଶି ପୁଣ୍ଠିକର  
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଛି ଭାବ  
ବେଶି ତେଲ ମମଲାମୁକ୍ତ, ବାପିଖାଦ  
ଆଦି ନ ଖାଇ ସଦ୍ୟ ପ୍ରାସୂତ ଗରମ  
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ଗରମ ସୁପ୍ର ପିଲିବ  
ଭଲ । ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବି ଏ  
ସମୟରେ ହାନିକାରକ । କାରଣ ଏଥିରେ  
ବ୍ୟବସୂଚ୍ତ ହେଉଥିବା ସମୟ ଜିନିଷରେ  
ପ୍ରକୃତ ପରିମାଣରେ ତେଲ ଓ ମମଲା ସହ  
ସଂକ୍ରମିତ ପାଣି ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବାରୁ  
ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା

ବେଶି ଥାଏ । ବେଳେବେଳେ କଟ  
ହେଇଥିବା ଫଳ ବହୁତ ସମୟ ବାହାରେ  
ରହିବା ଦ୍ୱାରା ବି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ  
ତେଣୁ ବାହାରେ ରହିଥିବା କଟାଫଳ  
ଖାଇବା ଅନୁଚ୍ଛିତ । କାହୁଡ଼ି, ଗମାଟେ  
ଓ ପିଆଜ ଆଦି ଗରମ ପାଣିରେ ଧୋଇ  
ସାଲାତ ପ୍ରୟୁତ କରିବା ଦରକାର  
ବିଶେଷ ଭାବରେ ଶାଗଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ  
ସଥା- ପାଇଙ୍ଗଶାଗ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର  
ଶାଗ, ବନାକୋରି, ଫୁଲକୋରି ଆଦି  
ପରିବା ପ୍ରତ୍ରରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ପୋକ  
ଓ ଜୀବାଣୁ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ରାଶିକ  
ପୂର୍ବରୁ ଗରମ ପାଣିରେ ୩-୪ ଥରେ  
ଉଲଭାବେ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି  
ସମୟରେ ମନେ ଓ କିମ୍ବା ମଧ୍ୟ ବେଶି  
ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ- ଏହା  
ହଜମ ନ ହୋଇ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ, ଖାତା ଓ  
ବାନ୍ଧିର କାରଣ ସାଜିଥାଏ ।



# ଡକ୍ଟର ଗୋପନୀ ବନ୍ଦୁଏ ଅଳିଓ ଅଙ୍ଗଳ

କାଜଳ, ଆଇଲାଇନର, ମସ୍କରା ଆଦି ଛଡ଼ାଇବେ।

୪୦ ଅଧିକ ସୁଷ୍ଠୁ ଲାଗିବା, ଫାଟିବା ଏବଂ ଚୋଇ  
ଛାଡ଼ିବା ଜଳି ସମୟରେ ଥିଲେ ଏଶୁତେଶୁ ପ୍ରତିକି ମନ  
ବ୍ୟକ୍ତହାର ନ କରି ଅଳିଭି ଅଧିକ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏଥେ  
ଥିବା ଉଚାନିମିଳ ଓକୁ ନରମ ରଖିବା ସହ ସୁରକ୍ଷା  
କିରଣରୁ ଆସୁଥିବା ନୀତିକାରକ ରକ୍ଷିତୁ ସୁରକ୍ଷା

→ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଦୂରା ଶୁଣ୍ଟ ଏବଂ ଆପଣ ନିଯମିତ ଅତ୍ରାଳରେ ସ୍ଥା କରାଇ ପାରୁନାହାନ୍ତି, ତେବେ ଏହାର ସବୁରୁ ଭଲ ବିକଞ୍ଚ ହେଉଛି ଅଳିଖିତ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପାଠରେ ଅନ୍ତରେ ଅନ୍ତରୁ ସମ୍ବୁଦ୍ଧ ଲୁଣ ମିଶାଇ ମୁହଁନ୍ତରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ମଧ୍ୟାତ୍ମକ କଲେ ଶୁଣ୍ଟ ମୃତ କୋଣିକା ବାହାରିଯିବା ଦ୍ୱାରା ଦୂରା କେମନି ଏବଂ ଚିକାଗୀ

ରହିବ ।  
→ ଗୋଟିଏ ଅଞ୍ଚା କେଶରେ ଏକ ଚାମତ ଥିଲା  
ଅଏଲ୍ ମିଶାଇ କେଶରେ ଲଗାନ୍ତି । ଏହା ତୁଷ୍ଟ  
ଦ୍ରୁଧ କେଶକୁ ମଣ୍ଡରାଙ୍ଗଳ କରି ରଖିବା ସହ ମନଭୂତି  
ଏବଂ ଚମକଦାର କରିଥାଏ । ଶାଶ୍ଵତ କରିବା ପରେ  
କଣ୍ଠଶିଶନର ସହ ଅଳିଭ୍ରାନ୍ତ ଅଏଲ୍ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ  
ଉପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହେବେ ।

ଲୋ ପ୍ର୍ୟାତ୍ ତାଏଗୁରେ ବ୍ୟବହାର  
ହେଉଥିବାରୁ ଅଳିଭୁ ଅଧିକର ତିମାଣ୍ଡି  
ବେଶୀ । ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତିକି  
ଏଥୁରେ ଭରି ରହିଛି ଏଭଳି ଅନେକ  
ଉପାଦାନ, ଯାହାକି  
ଆପଣଙ୍କ ସୌଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ  
ହୋଇ ଗଲେ



