

## ଗ୍ୟାଙ୍କଷ୍ଟର ଭୂମିକାରେ ମୋନା

ଅଭିନେତ୍ରୀ ମୋନା ସିଙ୍କ୍ଲ ହାପି ପଣେଇ ଖଚରନାକ ଜାସୁସ୍ ଫିଲ୍ମରେ  
ଗ୍ୟାଙ୍କଷ୍ଟର ଭୂମିକାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ ବୋଲି ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି।

୦୯ ୧୪

## ଶ୍ରୀଜେସ୍କ ଅବସର ସୂଚନା

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



# ଜିତ୍ତପି ଅଭିନ୍ଦିତି ୭.୪ରୁ ୭% ହିତ ଅର୍ଥନୈତିକ ସର୍ତ୍ତ ରିପୋର୍ଟରେ ଆଜଳନ

କୁଆଦିଲା, ୨୩୧(ପି.ଟି.)

ପାଇଁଲୋକ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ

ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପସ୍ଥିତି ବିନିକ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ ହେଲା

ଅର୍ଥନୈତିକ ବର୍ଷରେ ଉପ













# ଟଙ୍କା ମ ଦେଲେ ହେଉମି ମଳକୃପ ମରାମଟି

ବାସନତୀ, ୨୩ (ଆରିଷ ରଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡା)

ବାସନତୀ ଜିଲ୍ଲା ଗଠନ ହେବାର ୩୨ ବର୍ଷ ବିତ୍ତିଆଥୁଲେ ସୁଖ ଜିଲ୍ଲାର ପାନୀୟ ଜଳ ସମୟା ଦୂର ହୋଇଯାଇଛା। ପାନୀୟ ଜଳ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ ବ୍ୟବସାଧନ ନିକଟରେ ମୁଖ୍ୟତି ବିପଳ ହେବାପରେ ୩୦ ଲିମ୍‌ ଦୂର ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରାସାଦକୁ ଭେଟ ରୁହାନି ଜଣାଇଛନ୍ତି କୋଳନଗା କୁଳ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟରେ ପାନୀୟର ସାଂବାଦିତ୍ତ ଗ୍ରାମର ଗାନ୍ଧୀ ଉଚ୍ଛ୍ଵାସ ମହିଳାମାନେ ଯୋଗବାର ରାଗଗତରେ ପହଞ୍ଚି ଅନ୍ତର୍ଗତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭାବର ରାଗତ ଯୋଗବାର ଅନ୍ତର୍ଗତ କରିବା ସହ ଏକ ଦାରିଦ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି। କେବଳ ପାନୀୟ ଜଳ ସମୟା ଦୂର୍ବଳ, ବରଂ ଗାଁର ନିକଟପ୍ରାଯେ ଅନ୍ତର୍ଗତ କରିଛନ୍ତି ଯୋଗବାର ଭାବର ରାଗତ ନିକଟରେ ଅନ୍ତର୍ଗତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଦାରିଦ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି। କେବଳ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗବାର ଭାବର ରାଗତ ନିକଟରେ ଅନ୍ତର୍ଗତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଦାରିଦ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି।



ମହିଳାମାନେ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଜିଲ୍ଲାପାଳକୁ ଦାରିଦ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି।

ମାନାମାନେ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଯୋଗବାର ଭାବର ରାଗତ ନିକଟରେ ଅନ୍ତର୍ଗତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଦାରିଦ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି। ଅନ୍ତର୍ଗତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଦାରିଦ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଦାରିଦ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି। ଅନ୍ତର୍ଗତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଦାରିଦ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି।

ମହିଳାମାନେ ଅନ୍ତର୍ଗତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଦାରିଦ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି। ଅନ୍ତର୍ଗତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଦାରିଦ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି। ଅନ୍ତର୍ଗତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଦାରିଦ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି।

ମହିଳାମାନେ ଅନ୍ତର୍ଗତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଦାରିଦ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି। ଅନ୍ତର୍ଗତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଦାରିଦ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି। ଅନ୍ତର୍ଗତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଦାରିଦ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି।

■ସାତାବାହିଗାଁରେ ପାଣି ପାଇଁ ହାହାକାର

■ଶାନ୍ତି କରି କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ପାରଣା ଦେଇଛନ୍ତି ଗ୍ରାମବାସୀ

ଓ ପାଇପ କନେକ୍ଟ୍ସନ ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇ ନ ଥିବାରୁ ଏହା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେଉଥିଲାହା। ଫଳରେ ହେଉଥିପାଇଁ ପାଇଁ ଡାଲୁବିକଳ ହେଉଛନ୍ତି ଲୋକେ। ଅନ୍ୟପରେ ନିକଟପ୍ରାଯେ ଅନ୍ତର୍ଗତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଦାରିଦ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି। ଅନ୍ତର୍ଗତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଦାରିଦ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି। ଅନ୍ତର୍ଗତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଦାରିଦ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି।

ଶୈବପାଇଁ କାର୍ତ୍ତିଆଙ୍କ ଭିତ୍ତି



ମୁଖୁଡ଼ାର କୁମୁଡ଼ାବାଳିତ୍ତ ବାଲୁକ୍ଷେଶ୍ୱର ମନ୍ଦିରରେ କାର୍ତ୍ତିଆଙ୍କ ଭିତ୍ତି



କରି ନଦୀ କୁଳରେ ବୋଲବମ୍ ଭକ୍ତ ପୁରୁଷଙ୍କା କରୁଛନ୍ତି।

ଶୁଣ୍ପର/ପ୍ରକାଶ/ଟିକିଟ୍, ୨୩ (ପ୍ରସାଦ କୁମାର ବେହେରା)

ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଥମ ଘୋଷଣା

ନଦୀ ତରର ପ୍ରକାଶନ କରିବା ପାଇଁ କଲ୍ପନାର କରି ବିତ୍ତି ମନ୍ଦିରର ଯାଇ ଜଳଭିତ୍ତେକ କରିଥିଲେ। କାର୍ତ୍ତିଆମାନେ ସଂକ୍ଷତ ଅନ୍ୟାୟ ଦ୍ୱାରା ଭିତ୍ତିକାର ଧରିବାରେ ଦ୍ୱାରା ମୁଖୁଡ଼ାର କୁମୁଡ଼ାବାଳି ବାଲୁକ୍ଷେଶ୍ୱର, ଦେଖାଇଲେ ସର୍ବଶେଷ, ମୁଖୁଡ଼ାଗୋଲା ରାମେଶ୍ୱର, ପାତ୍ରସୁର ଅନ୍ୟାୟରେ ଦେଖିଲେ କାର୍ତ୍ତିଆମାନେ ସମ୍ମାନ କରିଥିଲେ।

ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଥମ ଘୋଷଣା ଆମ୍ବାର ଅନ୍ୟାୟ ଦେଖିଲେ କାର୍ତ୍ତିଆମାନେ ପାଇଁ କରିଥିଲେ।

ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଥମ ଘୋଷଣା ଆମ୍ବାର ଅନ୍ୟାୟ ଦେଖିଲେ କାର୍ତ୍ତିଆମାନେ ପାଇଁ କରିଥିଲେ।

ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଥମ ଘୋଷଣା ଆମ୍ବାର ଅନ୍ୟାୟ ଦେଖିଲେ କାର୍ତ୍ତିଆମାନେ ପାଇଁ କରିଥିଲେ।

ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଥମ ଘୋଷଣା ଆମ୍ବାର ଅନ୍ୟାୟ ଦେଖିଲେ କାର୍ତ୍ତିଆମାନେ ପାଇଁ କରିଥିଲେ।

ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଥମ ଘୋଷଣା ଆମ୍ବାର ଅନ୍ୟାୟ ଦେଖିଲେ କାର୍ତ୍ତିଆମାନେ ପାଇଁ କରିଥିଲେ।

ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଥମ ଘୋଷଣା ଆମ୍ବାର ଅନ୍ୟାୟ ଦେଖିଲେ କାର୍ତ୍ତିଆମାନେ ପାଇଁ କରିଥିଲେ।

ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଥମ ଘୋଷଣା ଆମ୍ବାର ଅନ୍ୟାୟ ଦେଖିଲେ କାର୍ତ୍ତିଆମାନେ ପାଇଁ କରିଥିଲେ।

ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଥମ ଘୋଷଣା ଆମ୍ବାର ଅନ୍ୟାୟ ଦେଖିଲେ କାର୍ତ୍ତିଆମାନେ ପାଇଁ କରିଥିଲେ।

ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଥମ ଘୋଷଣା ଆମ୍ବାର ଅନ୍ୟାୟ ଦେଖିଲେ କାର୍ତ୍ତିଆମାନେ ପାଇଁ କରିଥିଲେ।

ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଥମ ଘୋଷଣା ଆମ୍ବାର ଅନ୍ୟାୟ ଦେଖିଲେ କାର୍ତ୍ତିଆମାନେ ପାଇଁ କରିଥିଲେ।

ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଥମ ଘୋଷଣା ଆମ୍ବାର ଅନ୍ୟାୟ ଦେଖିଲେ କାର୍ତ୍ତିଆମାନେ ପାଇଁ କରିଥିଲେ।

ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଥମ ଘୋଷଣା ଆମ୍ବାର ଅନ୍ୟାୟ ଦେଖିଲେ କାର୍ତ୍ତିଆମାନେ ପାଇଁ କରିଥିଲେ।

ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଥମ ଘୋଷଣା ଆମ୍ବାର ଅନ୍ୟାୟ ଦେଖିଲେ କାର୍ତ୍ତିଆମାନେ ପାଇଁ କରିଥିଲେ।

ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଥମ ଘୋଷଣା ଆମ୍ବାର ଅନ୍ୟାୟ ଦେଖିଲେ କାର୍ତ୍ତିଆମାନେ ପାଇଁ କରିଥିଲେ।

ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଥମ ଘୋଷଣା ଆମ୍ବାର ଅନ୍ୟାୟ ଦେଖିଲେ କାର୍ତ୍ତିଆମାନେ ପାଇଁ କରିଥିଲେ।

ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଥମ ଘୋଷଣା ଆମ











# 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, ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟାଗ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥାର କଲେ ପ୍ୟାଶନେବଲ ଲାଗିବେ ।
  - ▶ ମନେରଖନ୍ତୁଚିକନ୍କରା ଟ୍ରେସ୍ ସହ ଅନ୍ଧକୁ ପ୍ରେସ୍ତ୍ରିପ୍ ପ୍ୟାଣ୍ଡ କିମ୍ବା ପ୍ରୁଣା ପେଯାରକଲେ ଭଲ ଲାଗିନ ଥାଏ ।

# ମଣ୍ଡା 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 ସାଧାରଣଟି  
ଓଦା ଓ ଅପରିଷାର ଛୁନରେ ଅଞ୍ଚା  
ଦିଅନ୍ତି। ତେଣୁ ବର୍ଷାଦିନେ ମଶା ବଂଶ  
ବିପ୍ରାର ନ ହେବା ଲାଗି ଘର ଭିତରୁ  
ଆରମ୍ଭକରି ବାହାର ଥଥା ଆଖାପାଖ  
ପ୍ଲାନକୁ ଭଲଭାବେ ସଫା ରଖନ୍ତୁ।

► ଏଦିନେ ଘର ଭିତରେ ଫୁଲକୁଣ୍ଡ  
ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯଦି ବାଲକୋନିରେ  
ଫୁଲକୁଣ୍ଡ ରଖନ୍ତି ତେବେ ନିୟମିତ  
ରୂପେ ମଶାମାରା ଆକଷଧ ସ୍ତ୍ରୀ କରନ୍ତୁ।

► ଘର ପାଖରେ କିମ୍ବା ଛାତ  
ଭରକାରେ ନେଇ ଲଗନ୍ତୁ।

► ପିଲାତୁ ବୃକ୍ଷ ପାର୍ଯ୍ୟକୁ ସମଗ୍ରେ  
ଫୁଲ ସ୍ଥିର ଭ୍ରେସ ପିନକୁ  
ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ଲାକେ ଦେହରେ  
ମୟିକ୍ରୋ ରିପେଲାଷ୍ଟ ସ୍ତ୍ରୀ କିମ୍ବା  
ଲୋଶନ ଲଗନ୍ତୁ।

► ଯଦି ଆଖାପାଖ ଅଞ୍ଜଳିରେ  
ମଶାଜନିତ କୌଣସି ଗୋର  
ବ୍ୟାପୁର୍ବାଧ ତେବେ ଜଗ୍ରାତା କାମ  
ନ ଥୁଲେ ଘର ବାହାରକୁ ନାହିଁ।

► ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମଧ ପାର୍କ କିମ୍ବା  
ମଶା ହେଉଥିବା ଭଳି ଖେଳ  
ପଡ଼ିଆକୁ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।



# ଦୁଇର ସତ୍ୟ ପାଇଁ ତେଳ

କୋକୋନର୍ ଅଏଲ୍: ଦୂର  
ହେଉ ଥାବା କେଶ ପାଇଁ ନିତିଆ  
ଡେଲେ ସବୁରୁ ଭଲ । ଏଥରେ ଭରି  
ରହିଛି ଆଣ୍ଟି-ବ୍ୟାକ୍ରେରିଆଲ,  
ଆଣ୍ଟିଆନ୍ତିଡାଷ ତତ୍ତ୍ଵ ଯାହାକି  
ବର୍ଷାଦିନେ ଉପୁରୁଥବା ବିଭିନ୍ନ  
ସମସ୍ୟାଠାରୁ ଦୂରାକୁ ସୁରକ୍ଷା  
ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହା ଏକ  
ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଦୂରାକୁ  
ମଣ୍ଟ୍ରରାଜକ୍ଷ୍ମ ରଖିବାରେ  
ସାହାୟ୍ୟକରେ । ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ  
ରକ୍ଷା ନିତିଆଠେଲେ ଏଥପାଇଁ  
ସବୁରୁ ବେଷ୍ଟ ।

ଚି ତ୍ରି ଅଏଲ୍ : ଏହି ଡେଲେ  
ବ୍ରଶ, ଦାଗ ଆଦି ସମସ୍ୟା  
ଦୂରକରିବାରେ ଯେତିକି  
ସାହାୟ୍ୟକରେ କେଶକୁ ମଜ୍ଜଭୁତ  
କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସେତିକି  
ସାହାୟ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ  
କେଶରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ରୁପି  
ଏବଂ କେଶ ଝଢ଼ିବା ସମସ୍ୟା

ଫଳପ୍ରଦ କରିବା ଲାଗି ଏଥୁରେ  
କିଛି ବୁଦ୍ଧା ଜ୍ଞାନୋବା ଅଏଲ୍  
ମଧ୍ୟ ମିଶାଇପାରିବେ ।

କଣ୍ଠୀରୀ ଲାଭେଣ୍ଟର ଅଏଲ୍:  
ଏହି ଡେଲେରେ ଭରିରହିଛି  
ଉଭୟ ଆଣ୍ଟିଫଲ୍‌ଜାଲ ଏବଂ ଆଣ୍ଟି  
ବ୍ୟାକ୍ରେରିଆଲ ମୁଣ୍ଡ; ଯାହାକି  
ବିଭିନ୍ନ ଦୂର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା  
ଦୂରକରିବାରେ ସାହାୟ୍ୟ  
କରିଥାଏ । ଏହାର ମିଠା ସୁରକ୍ଷା  
ମୁହଁ ପ୍ରେସ୍ ରଖିବାରେ ସାହାୟ୍ୟ  
କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ସେରମ, ଫେସ  
ଆଏଲ୍, କ୍ରିମରେ ଏହି ଡେଲେ କିମ୍ବା  
ବୁଦ୍ଧା ମିଶାଇ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା କଳାପ  
ଦାଗ, ଛାଇ ଦାଗ ଦୂରକରି ଦୂରାକ୍ତ  
ସୁଦର ଏବଂ ଗ୍ଲୋଇଂ କରିବାରେ  
ସାହାୟ୍ୟକରେ ।

ପୋମୋଗ୍ରାନେଟ୍ ଅଏଲ୍:  
ବର୍ଷାଦିନେ ଅନେକଙ୍କ କେଶ  
ବାରମ୍ବାର ପାଣି ସଂପର୍କରେ  
ଆସିବା ଯୋଗୁ ଶୁଷ୍କ



# ଅପ୍ରିସ୍ଟର ମିଡ...



କମଳୀବୀ ମହିଳାଙ୍କ ଦେନିଦିନ ଜୀବନଚିତ୍ୟା ଏତେ ସହଜ ନୁହେ କାରଣ ସେମାନଙ୍କୁ ଘର ସହ ଅର୍ପିସ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ ତୁଳାଙ୍ଗବାକୁ ହୋଇଥାଏ ହେଲେ କେବେ କେବେ ଘର କାମ ଚାପରେ ଥକିପଡ଼ିଥିବାରୁ ଅର୍ପିସରେ ଆସିଯାଏ ନିଦା ଏହା ନା କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ ନକାରାମ୍ଭକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ବରଂ ଏଥିପାଇଁ କେବେ ସମୟ ଭିତରେ କାମ ସାରିବା କଷ୍ଟ ହୁଏ ତ ଆଉ କେବେ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ଗହଣରେ ପରିହାସର ପାତ୍ର ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ଏତିଲି ସମସ୍ୟାଟୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଲାଗି କେତେକ ଦିଶା 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

ମୋବାଇଲରେ ବ୍ୟସ୍ତ ନ ରହି  
ଶୀଘ୍ର ଶୁଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଶୀଘ୍ର  
ଉଠି ଯଥା ସମୟରେ ଘର କାମ  
ସାରି ଅଣିଥରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା  
ଲାଗି ଫୁଲି ଯୋଗାଇବ ।

କାରଣଶୁନିଦ୍ଧ ଲାଗୁଛି ତେବେ  
ଏହାକୁ ଦୂରକରିବା ଲାଗି  
କେତେଟି ସାଧାରଣ ଉପାୟ  
ଆପଣାଜପାରିବୋ । ଜାଣିରଖିବୁ  
ସେ ସମ୍ପର୍କରେ....

ଯୋଗ ଓ ବ୍ୟାୟାମ: ଯେତେ  
କାମର ଚାପ ଥାଉ ନା କାହିଁକି  
ପ୍ରତିଦିନ କିମ୍ବା ସମୟ ଯୋଗ  
ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।  
ଏହା ଦ୍ଵାରା ଉଭୟ ମାନସିକ ଓ  
ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକରଣରେ ଫିଲ୍ ରଖିବା  
ସହ ଅପ୍ରିସ୍ଟରେ ଅଳପୁଆ ନ  
ଲାଗି ଜାମ କରିବା ଲାଗି ଉର୍ଜା  
ଯୋଗାଇବ ।  
ଏମିତି ଦୂରାକ୍ଷୁ ନିଦଃ  
ଅପ୍ରିସ୍ଟରେ କାମ କରିବା  
ବେଳେ ଯଦି କୌଣସି

► କାମା ବେଳେ ନିଦ ଦୂରକରିବ  
ଲାଗି ପାଣି ପିଲାବା ସବୁଠ  
ସହଜ ଓ ଭଲ ଉପାୟ ।  
କାରଣ ଶରୀରରେ ପାଣିର  
ମାତ୍ରା କମ୍ ହେଲେ ମଧ୍ୟ  
ମହିଷ୍ମକୁ  
ଆବଶ୍ୟକ  
ମାତ୍ରାରେ  
ଅମୁକାନ  
ପହଞ୍ଚିପାରେ  
ନାହିଁ । ଫଳରେ  
ହାଇ ଏବଂ ନିଦ  
ଆସେ ।

▶ ତଥାପି ନିଦ ଲାଗୁଥିଲେ  
ଗୋଟିଏ ସ୍ନାନରେ ଅଧିକ  
ସମୟ ବସି ନ ରହି କିଛି  
ସମୟ ଉଚ୍ଚ ଶ୍ଵାନରୁ ଥାଏ  
ଯାଆନ୍ତୁ ମୁହଁକୁ ଅଞ୍ଚା ପାଣିରେ  
ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । କିଛି ହାଲୁକା  
ଜଳଖ୍ଯାଆ ବା ସ୍ନାନ ଖାଲେ ବି  
ନିଦ ଛାଡ଼ିଯିବ ।

▶ ବସିବାର ପ୍ଲଟି ମଧ ନିଦ



ବାରଯାର ବର୍ଷାପାଣି ପଡ଼ିଲେ କେବେ କେବେ ଦୂରା ଏବଂ  
କେଶରେ ବ୍ୟାଙ୍କେରିଆଳ ଏବଂ ଫଙ୍ଗାଳ ଜନଫେବୁରୀ  
ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ ହେଲେ କେତେକ ପ୍ରାଚିତ୍ତିକ ତେଲର  
ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଦୂରକରି ଦୂରାକୁ ସୁଧର ଓ  
ମମ ଉତ୍ସନ୍ନୋଦୀ ନାଶିରାଶେ ଏହା ମଞ୍ଚର୍ଵିରେ

# ଚଟ୍‌ପଟା କ୍ଷେଳେ ଚାଟ୍

ପଠା ଚାହାଇ ଜୀବ ଧାଉଡ଼ି, ଏ  
ଚାମତ କଟା ଧନିଆପତ୍ର, ଅଧା  
ଚାମତ ଗାର ମସଲା, ୨ ଚାମତ  
ତେଜୁଳି ରସ, ୨ ଚାମତ ଲେଖାଏ  
କଟା ପିଆଇ, ଚମାଗୋ, କାରୁଡ଼ି,  
୨ଟି ମଧ୍ୟମ ଆକାରର ସିଂହ ଆଲୁ,  
୧ଟି ଛୋଟ କଟାହୋଇଥିବା  
କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଉଣା ସେଓ ଗାର୍ଷିଆ, ୧  
ଚାମତ ତେଲ, ସ୍ଵାଦାବୁବାରେ ଲୁଣା।  
**ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳୀ:** ବୁଗଙ୍ଗୁ ୨-୩  
ଘର୍ଷା ଜିଜାରିଦିଅଛୁ। ଏହାକୁ ପାଶି  
ଓ ଆବଶ୍ୟକ ଲୁଣ ଦେଇ ସିଂହାଇ  
ଦିଅଛୁ। ସିଂହ ଆଲୁକୁ ଛୋଟ  
ଛୋଟ କରି କାଟି ଦିଅଛୁ। କୁଳାରେ  
ଦେଇ ଦେଇ, ଦେଇ ଦେଇ ।



# ଶାନ୍ତିକୁର୍ବି

## ଚଟ୍ଟପଟ୍ଟା କୋଳେ ଚାଟ୍

