

















# ପୂର୍ବଦେଶୀ ରାଣ୍ଡି ପୁଲଗୁଣାରୁ ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ଓଡ଼ିଶା ସେମିଫାଇନାଲ ନିକଟରେ

ଲାଇସାନେ, ୧୩୧୨ (ଏପି)



ପାଇବେ। ଏହି ରାଣ୍ଡି ଅତିକମରେ ୧୦% ଅର୍ଥରେ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବାର୍ଷିକ ପୂର୍ବଦେଶୀ ରାଣ୍ଡି ପୁଲଗୁଣାରୁ ଅଧିକ କରାଯାଇଛି। ପୁଲଗୁଣାରୁ ଭାଗ ନେଇଥିବା ୧୩ଟି ଦଳ ୪୧ ନିଯୁତ ଯୁଗୋ (୪୩ ନିଯୁତ ଭଲାର) କରାଯାଇଥିବା ଯୁଗୋ (ପୁରୁଷ ଅଧିକ ନିଯୁତ ଭଲାର) ଉପାର୍ଜନ କରିପାରିବ। ସେହିପରି ଯେଉଁ କୁବର ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ପୁଲଗୁଣାରୁ ଭାଗ ନେବେ, ସେମାନେ ଖେଳାଳି ପିଲା ଦେଖିବ ପାଇସାରୁ (୧୩୦ ଭଲାର) ହିସାବରେ ଏ ନିଯୁତ ଯୁଗୋ (୩୩ ନିଯୁତ ଭଲାର) କୁବାଣି ନେବେ। ଅର୍ଥାତ୍

ଗତବର୍ଷ ମହିଳା ଯୁଗୋ ଭଲାରେ ୩୩% ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ପୁରୁଷ ଯୁଗୋ ୨୦୨୪ ପୁଲଗୁଣାରୁ ପାଇସାର ପ୍ରାୟ ୨୪ ବିକିନୀନ ଯୁଗୋ (୨୪ ବିକିନୀନ ଭଲାର) ରହିଥିଲା। ସେଥିରୁ ମୋଟ ପୁରୁଷର ରାଣ୍ଡି ପରିମାଣ ଥିଲା ୩୩% ନିଯୁତ ଯୁଗୋ (୩୩ ନିଯୁତ ଭଲାର)। ପୁଲଗୁଣାରୁ ଭାଗ ନେଇଥିବା ୨୪୩ ଦଳ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସର୍ବଦୟ ୨୩୪ ନିଯୁତ ଯୁଗୋ (୩୩ ନିଯୁତ ଭଲାର)। ପାଇସାର ପିଲା ଦେଖିବ ପାଇସାରୁ ଯେଉଁ କୁବର ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ପୁଲଗୁଣାରୁ ଭାଗ ନେବେ, ସେମାନେ ଖେଳାଳି ପିଲା ଦେଖିବ ପାଇସାରୁ ଯେଉଁ କୁବର ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ପୁଲଗୁଣାରୁ ଭାଗ ନେବେ। ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ କୁବର ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ପୁଲଗୁଣାରୁ ଭାଗ ନେବେ, ସେମାନେ ଖେଳାଳି ପିଲା ଦେଖିବ ପାଇସାରୁ ଯେଉଁ କୁବର ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ପୁଲଗୁଣାରୁ ଭାଗ ନେବେ। ଅର୍ଥାତ୍

## ପାଇସାର ଯୁଗୋ ୨୦୨୪ ପୁଲଗୁଣାରୁ

ଦିଆଯିବା ଯୁଗୋ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ କରିଛି ଏ ବିଷୟରେ ସୋମାବାର ନିଷ୍ଠାତି କେଇଛି। ଗାଇଲେ ବିଜୟ ଦଳ ୪.୧ ନିଯୁତ ଯୁଗୋ (ପ୍ରାୟ ୪.୧୪ ନିଯୁତ ଭଲାର) ଉପାର୍ଜନ କରିପାରିବ। ସେହିପରି ଯେଉଁ କୁବର ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ପୁଲଗୁଣାରୁ ଭାଗ ନେବେ, ସେମାନେ ଖେଳାଳି ପିଲା ଦେଖିବ ପାଇସାରୁ ଯେଉଁ କୁବର ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ପୁଲଗୁଣାରୁ ଭାଗ ନେବେ। ଅର୍ଥାତ୍

## ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ, ଭାରତ ପ୍ରଦେଶ ବିଜୟୀ

### ଦୃଷ୍ଟିଗାନ୍ଧୀ ନାଗେଶ ପ୍ରଦେଶ

ଭଲାରେ ଚଣ୍ଡାଗାନ୍ଧୀ ପାଇସାରୁ ପ୍ରଦେଶ ବିଜୟୀ ହାଇଥିଲା।

ପ୍ରଥମ ମଧ୍ୟରେ ବିଜୟ କରି ୨୦ ଡଳରେ ତ ଭଲାରେ ହରାଇ ୧୨୭ ରନ ଦେଖିବ କରିଥିଲା। ଜବାବରେ ଭଲାରେ ପ୍ରଦେଶ ୧୪.୧ ଡଳରେ ତ ଭଲାରେ ହରାଇ ବିଜୟ ହାସିଲ କରି ନେଇଥିଲା। ବରି ବରମାଙ୍କ ପ୍ରଦେଶ ଅଧିକ ମଧ୍ୟରେ ବିଜୟ କରିଥିଲା।

ଦୃଷ୍ଟିଗାନ୍ଧୀ ନାଗେଶ ପାଇସାରୁ ପ୍ରଦେଶ ୧୩୭ ରନରେ ତାରିଖରେ ହରାଇ କରିଥିଲା। ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ରାମପାଲ ଯୁଗୋ ଦଳ ୩୪ ବିଲାରୁ ୧୩୪ ରନ ଦେଖିବ କରିଥିଲା। ଜବାବରେ ରାମପାଲଙ୍କ ପ୍ରଦେଶ ଅଧିକ ମଧ୍ୟରେ ବିଜୟ କରିଥିଲା।

ଦୃଷ୍ଟିଗାନ୍ଧୀ ନାଗେଶ ପାଇସାରୁ ପ୍ରଦେଶ ୧୩୭ ରନରେ ତାରିଖରେ ହରାଇ କରିଥିଲା। ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ରାମପାଲ ଯୁଗୋ ଦଳ ୩୪ ବିଲାରୁ ୧୩୪ ରନ ଦେଖିବ କରିଥିଲା। ଜବାବରେ ରାମପାଲଙ୍କ ପ୍ରଦେଶ ଅଧିକ ମଧ୍ୟରେ ବିଜୟ କରିଥିଲା।

ଦୃଷ୍ଟିଗାନ୍ଧୀ ନାଗେଶ ପାଇସାରୁ ପ୍ରଦେଶ ୧୩୭ ରନରେ ତାରିଖରେ ହରାଇ କରିଥିଲା। ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ରାମପାଲ ଯୁଗୋ ଦଳ ୩୪ ବିଲାରୁ ୧୩୪ ରନ ଦେଖିବ କରିଥିଲା।

ଦୃଷ୍ଟିଗାନ୍ଧୀ ନାଗେଶ ପାଇସାରୁ ପ୍ରଦେଶ ୧୩୭ ରନରେ ତାରିଖରେ ହରାଇ କରିଥିଲା। ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ରାମପାଲ ଯୁଗୋ ଦଳ ୩୪ ବିଲାରୁ ୧୩୪ ରନ ଦେଖିବ କରିଥିଲା।

ଦୃଷ୍ଟିଗାନ୍ଧୀ ନାଗେଶ ପାଇସାରୁ ପ୍ରଦେଶ ୧୩୭ ରନରେ ତାରିଖରେ ହରାଇ କରିଥିଲା। ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ରାମପାଲ ଯୁଗୋ ଦଳ ୩୪ ବିଲାରୁ ୧୩୪ ରନ ଦେଖିବ କରିଥିଲା।

ଦୃଷ୍ଟିଗାନ୍ଧୀ ନାଗେଶ ପାଇସାରୁ ପ୍ରଦେଶ ୧୩୭ ରନରେ ତାରିଖରେ ହରାଇ କରିଥିଲା। ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ରାମପାଲ ଯୁଗୋ ଦଳ ୩୪ ବିଲାରୁ ୧୩୪ ରନ ଦେଖିବ କରିଥିଲା।

ଦୃଷ୍ଟିଗାନ୍ଧୀ ନାଗେଶ ପାଇସାରୁ ପ୍ରଦେଶ ୧୩୭ ରନରେ ତାରିଖରେ ହରାଇ କରିଥିଲା। ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ରାମପାଲ ଯୁଗୋ ଦଳ ୩୪ ବିଲାରୁ ୧୩୪ ରନ ଦେଖିବ କରିଥିଲା।

ଦୃଷ୍ଟିଗାନ୍ଧୀ ନାଗେଶ ପାଇସାରୁ ପ୍ରଦେଶ ୧୩୭ ରନରେ ତାରିଖରେ ହରାଇ କରିଥିଲା। ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ରାମପାଲ ଯୁଗୋ ଦଳ ୩୪ ବିଲାରୁ ୧୩୪ ରନ ଦେଖିବ କରିଥିଲା।

ଦୃଷ୍ଟିଗାନ୍ଧୀ ନାଗେଶ ପାଇସାରୁ ପ୍ରଦେଶ ୧୩୭ ରନରେ ତାରିଖରେ ହରାଇ କରିଥିଲା। ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ରାମପାଲ ଯୁଗୋ ଦଳ ୩୪ ବିଲାରୁ ୧୩୪ ରନ ଦେଖିବ କରିଥିଲା।

ଦୃଷ୍ଟିଗାନ୍ଧୀ ନାଗେଶ ପାଇସାରୁ ପ୍ରଦେଶ ୧୩୭ ରନରେ ତାରିଖରେ ହରାଇ କରିଥିଲା। ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ରାମପାଲ ଯୁଗୋ ଦଳ ୩୪ ବିଲାରୁ ୧୩୪ ରନ ଦେଖିବ କରିଥିଲା।

ଦୃଷ୍ଟିଗାନ୍ଧୀ ନାଗେଶ ପାଇସାରୁ ପ୍ରଦେଶ ୧୩୭ ରନରେ ତାରିଖରେ ହରାଇ କରିଥିଲା। ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ରାମପାଲ ଯୁଗୋ ଦଳ ୩୪ ବିଲାରୁ ୧୩୪ ରନ ଦେଖିବ କରିଥିଲା।

ଦୃଷ୍ଟିଗାନ୍ଧୀ ନାଗେଶ ପାଇସାରୁ ପ୍ରଦେଶ ୧୩୭ ରନରେ ତାରିଖରେ ହରାଇ କରିଥିଲା। ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ରାମପାଲ ଯୁଗୋ ଦଳ ୩୪ ବିଲାରୁ ୧୩୪ ରନ ଦେଖିବ କରିଥିଲା।

ଦୃଷ୍ଟିଗାନ୍ଧୀ ନାଗେଶ ପାଇସାରୁ ପ୍ରଦେଶ ୧୩୭ ରନରେ ତାରିଖରେ ହରାଇ କରିଥିଲା। ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ରାମପାଲ ଯୁଗୋ ଦଳ ୩୪ ବିଲାରୁ ୧୩୪ ରନ ଦେଖିବ କରିଥିଲା।

ଦୃଷ୍ଟିଗାନ୍ଧୀ ନାଗେଶ ପାଇସାରୁ ପ୍ରଦେଶ

# ବ୍ଲାକ୍ ଆଉଚ୍ଚପଣ୍ଡିତ୍

ସ୍ଵାଜିତି ଓ ବ୍ୟାଗରସ  
ଦେଖାଯିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ  
ନିଜ ଆଉଚ୍ଚପଣ୍ଡିତ୍ ଉପରେ ଧାନ  
ଦେବାକୁ ହେବା ତେବେ କ୍ଲାନ୍  
କଲର ଆଉଚ୍ଚପଣ୍ଡିତ୍ ମୋଟାପଣକୁ  
କମ୍ ଦେଖାଇଥାଏ ତେଣୁ ମୂସ  
ସାଇକ ମହିଳା ଏହି ରଙ୍ଗର  
ବିଭିନ୍ନ ଡିକାଇନ ଆପଣାର  
ପାରିବୋ

- କ୍ଲାନ୍ କଲର ତ୍ରେସ୍  
କିନ୍ତୁ କ୍ଲାନ୍ ପ୍ରିଷ୍ଟେର ଲୟ  
ପ୍ରେସ୍ କିନ୍ତୁ। ଏକଳ  
ପ୍ରେସ୍ ଏରିଲେ ପତନା  
ଦେଖାଯିବୋ।

- ଯଦି ହାଜର ଠିକ ଥିବ  
ଓ ମୂସ ସାଇକ ହୋଇଥିବ  
ତା'ହେଲେ ଉଚ୍ଚକାଳ  
ଲାଇନ ଥିବା ପ୍ରିଷ୍ଟେ  
ପ୍ରେସ୍ ଏକାନ୍ତରେ

- କ୍ଲାନ୍ ବେଳୁ ଲାଇଥିବା  
ପ୍ରେସ୍ ମଧ୍ୟ ମୂସ ସାଇକ  
ମହିଳାଙ୍କୁ ଭାବ ଲାଗିବା।

ଏକଳ ପ୍ରେସ୍ ବିଭିନ୍ନରେ  
ବିଭିନ୍ନ କାମରେ ବିଭିନ୍ନରେ  
ଅନ୍ତରେ ବିଭିନ୍ନରେ  
ଅନ୍ତରେ ବିଭିନ୍ନରେ

- କନ୍ଦ ଓ ତେନିମ୍  
ପ୍ରିଷ୍ଟେର ପ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଫଲୁ  
ନାହିଁ, ଏଥରେ ଅଧିକ



## ଲୁଣ ଅଧିକ ହୋଇଥିଲେ

- ତରକାରିରେ ଯଦି ଲୁଣ ଅଧିକ  
ହୋଇଥାଏଥା ତେବେ ସେଥିରେ  
କଞ୍ଚାଆକୁ କିଛି ପକାଇ ଦିଅନ୍ତିରୁ।

ତରକାରି ମାତ୍ରା  
ଅନ୍ତୁବାରେ ଆକୁ  
ଖଣ୍ଡ ଅବା ୨୭୫  
ପକାଇବା। ତରକାରି  
ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବା  
ପରେ ଆକୁକୁ  
ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତିରୁ।

ଲୁଣର ମାତ୍ରା ଠିକ୍  
ହୋଇଥିବ ଏବଂ  
ସାମାନ୍ୟ ଲାଗିବା।

- ତରକାରିରେ  
ଲୁଣର ମାତ୍ରା

କମ୍ କରିବା  
ପାଇଁ ସେଥିରେ  
କିଛି ଲୋମ୍ବୁଷ ଓ  
ସାମାନ୍ୟ ମାତ୍ରାରେ

ଭିନ୍ନଗାର  
ପକାଇବା। ଏହା ଲୁଣର ମାତ୍ରାକୁ କମ୍  
କରିବା ସହ ତରକାରିକୁ ସାଧିଷ୍ଠାନିକ  
କରିବା।

- କୌଣସି ତରକାରିରେ ଲୁଣର  
ମାତ୍ରା କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ଆକୁ  
ଅଧିକ ପରିବା ଜିମ୍ବ ଡାଲି ପକାଇ  
ଦିଅନ୍ତିରୁ। ତରକାରି ହୁଏତ ଅଧିକ  
ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ସାଧାରିତ  
ଲାଗିବା କରିବା।

- ଆକୁ, ଫୁଲକେବି, ପନୀର, ଲାଭ



ହେବା ସହ ତରକାରି ଭାବ ଲାଗିବା।

- ସେହିପରି ଲୁଣ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ  
କିଛି ପନାରକୁ କୋରି ତରକାରିରେ  
ପକାଇ ଦିଅନ୍ତିରୁ। ଫଳରେ ଲୁଣ ଓ  
କମ୍ ହେବା ତା' ସାଇକ ଏବା ମୁସର  
ଦେଖାଯିବା ସହ ସାଧିଷ୍ଠାନିକ  
କରିବା ହୋଇଥାଏ।

- ବ୍ରେତ ଷଷ୍ଠ ତରକାରିରେ  
ପକାଇଦେଲେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଲୁଣ  
କମ୍ ହୋଇଯାଏ। ତେଣୁ ଏହି  
ପରିବରେ ବି ତରକାରିକୁ ସାଧିଷ୍ଠାନିକ  
କରିବେ।

- ଆକୁ, ଫୁଲକେବି, ପନୀର, ଲାଭ

## ଶୋଦିନେ କେଶର ଯତ୍ର

► କେଶକୁ ହେଲେ ରଖିବା ପାଇଁ  
ହେଲେ ବାଲାକୁ ତାଏବା ସହ ମୁସିମ୍ବନ  
ସପ୍ତମେଷ ମଧ୍ୟ ଆଶ୍ରୟକ।

ଭିନ୍ନମିନ୍ ଏ କେଶ ମୂଳକୁ

ମଣ୍ଡରାଗର କରି

ରଖିଥାଏ ତେଣୁ

ଗରବ, ପାକଙ୍ଗ ଓ

ଶାକରକର ଅନ୍ତିରୁ

କେଶ ପାଇଁ ବିଶ୍ଵାସ କରିଥାଏ

କେଶ ଅଧିକ ରୁଷ ଓ ଖରାପ

ହୋଇଗଲେ ହେଯାର ମାନ୍ୟ ନିଶ୍ଚୟ

ଯାହା କେଶକୁ ମଜଭୁତ କରେ। ତେଣୁ  
ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସବୁକ ପନିପରିବା ଓ ଫଳ  
ଅଧିକ ଖାଆହୁ।

► ଶାତଦିନେ ଅଧିକ ଅନ୍ତରୁ

କେଶକୁ କରିବା କିମ୍ବା ୨୫୩

କରିବା କରିବା କରିବା

କରିବା କରିବା











