



Government of Haryana

ડબલ ઇંજન હરિયાણા સરકાર તિગુની રફ્તાર

**100 DAYS ➤➤➤
NON-STOP EFFORTS ➤➤➤
TOP RESULTS**

**Merit-Based Jobs**

Over 27,000 youth secured Government jobs on merit within days of the formation of the Government.

MSP for all 24 Crops

Farmers receive payment directly into their bank accounts within 48 hours of procurement.

Domestic Gas Cylinders for just ₹500

13+ lakh families benefited across the State till date.

Free Dialysis

Free dialysis service started in all district hospitals and medical colleges, benefiting over 20,000 patients.

1.85 lakh Lakhpatti Didis

Over 1.85 lakh women from self-help groups became Lakhpatti Didis, with a target of 5 lakh Lakhpatti Didis. 5,000 women in the State will be made Drone Didis. Free drones worth up to ₹8 lakh with training.

Free Treatment for 70+ Elderly

Citizens aged 70 and above are provided free treatment worth up to ₹5 lakh under Ayushman Bharat and Chirayu Schemes.

Reservation for Backward Class-B

Backward Class-B has been granted reservation in Panchayati Raj and Urban Local Bodies. Deprived Scheduled Castes have been given their due rights.

New Metro Route from Rithala to Kundli

Prime Minister laid foundation of the new metro route, which will make travel from Haryana to Delhi easier.

New indoor Gyms

250 new indoor gyms have been opened in Haryana's villages with plans to have a gym in every village.

Job Security for Contractual Employees

Job security provided to the state's contractual employees and various categories of teachers.

Ownership Rights for Tenant Farmers

Tenant farmers on Shamlat land on lease for over 20 years granted ownership rights.

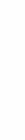
100 Square Yards Plots for the Poor

Allocation of up to 100 square yards residential plots under the Mukhyamantri Gramin Awas Yojana initiated. Beneficiaries will receive financial assistance for house construction under the Pradhan Mantri Awas Yojana (Rural) scheme.

TB-free Haryana

100-day TB eradication campaign launched.





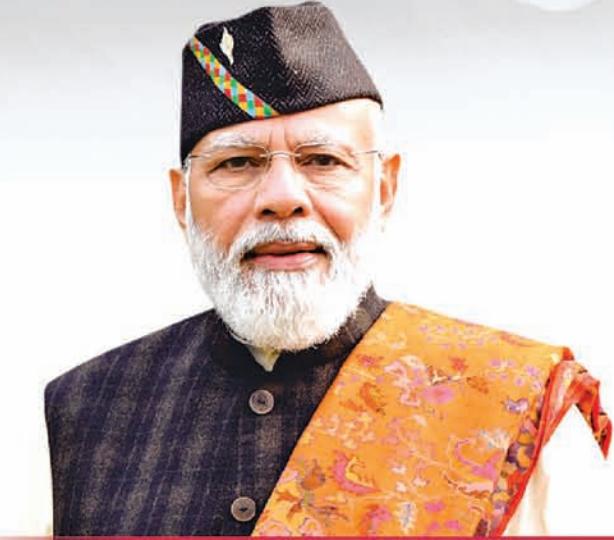
38th NATIONAL GAMES
Uttarakhand 25
SILVER JUBILEE YEAR

SANKALP SE SHIKHAR TAK

38th NATIONAL GAMES, UTTARAKHAND



Pushkar Singh Dhami
Chief Minister, Uttarakhand



Narendra Modi
Prime Minister

28 January-14 February, 2025

INAUGURATION

by

Narendra Modi
Prime Minister

gracious presence

Lt Gen Gurmeet Singh
PVSM, UYSM,
AVSM, VSM, (Retd.)
Governor, Uttarakhand

Pushkar Singh Dhami
Chief Minister,
Uttarakhand

Dr. Mansukh Mandviya
Minister, Sports, Youth Affairs
Labour and Employment
Government of India

Reetu Khanduri Bhushan
Speaker
Uttarakhand Leg. Assembly

Raksha Nikhil Khadse
State Minister, Sports &
Youth Affairs
Government of India

Rekha Arya
Minister, Sports and
Youth Welfare, Uttarakhand

Dr. P.T. Usha
President
Indian Olympic Association & MP

Chris Jenkins
President
CWG

28 January, 2025 | 1600 Hrs | Maharana Pratap Sports College, Dehradun

Devbhoomi se Khelbhumi

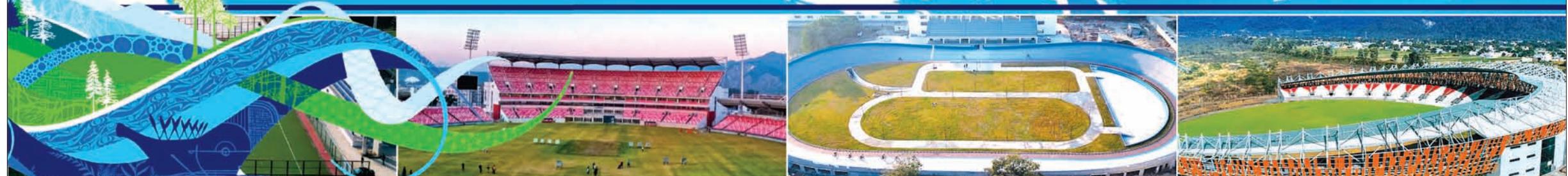
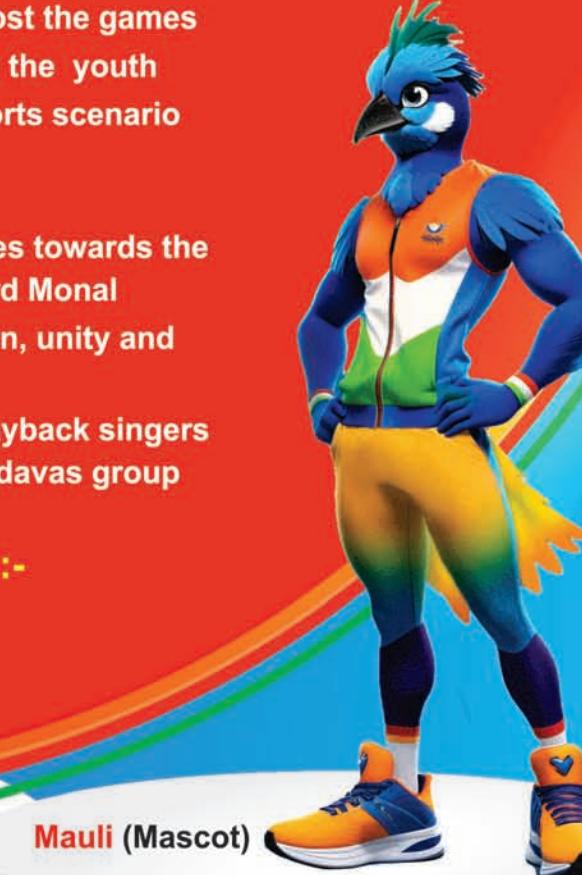
- National Games to be held at Dehradun, Rishikesh Tehri, Udhampur, Haldwani, Haridwar, New Tehri, Nainital, Almora, Pithoragarh and Champawat
- Approximately 10,000 Players from across the Country will show their talent.
 - Tournament in 35 Games
 - Historic opportunity for Uttarakhand to host the games
 - Promoting the sports culture to inspire the youth
 - Historic milestone for Uttarakhand's Sports scenario

Attractions

- Mauli (Mascot): Inspiring the young athletes towards the highest goal Uttarakhand's State Bird Monal
- Tejaswini (Mashaal): A symbol of tradition, unity and sportsmanship
- Presentation of cultural programme by Playback singers Jubin Nautiyal, Pawandeep Rajan & Pandavas group

For more details please login:-
www.38nguk.in

Live telecast on DD News.



Issued in Public Interest by Department of Information & Public Relations Uttarakhand

www.uttarainformation.gov.in | DIPR_UK | UttarakhandDIPR | UttarakhandDIPR



ଫେର ଲାଗିବେ ସ୍ଥିତି

ଆଜିକାଳି ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ ଫଟୋ ଡାଇବାକୁ ମେଇ କେତେ
କ୍ରେକ ରହିଛି ତାହା କିଏ ବା ନ ଜାଣୋ ହେଲେ ସେହିରେ ସିମ୍ ଏବଂ
ଆଇକ୍ୟାଟି ଲୁକ୍ ପାଇବାର ଟିକ୍ ମାତ୍ର କେତେଜଣଙ୍କୁ ହିଁ ଜଣାଥାଏ ଯଦି
ଆପଣ ବି ନିଜ ସେହିକୁ ଆଗ୍ରହିଭୁ କରିବାକୁ ତାହାକୁ ତେବେ
ଲାଗିଥିଲୁ ହେବେମି କିମ୍

▶ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପିଗର ମୋଟା ଅବା ଫଟୋରେ ଆପଣ ଆବଶ୍ୟକରୁ ଅଧିକ ମୋଟା ଲାଗୁଥାନ୍ତି ତେବେ କ୍ୟାମେରା ଆଗରେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ୪୫ଡ଼ିଗ୍ରେ ବୁଲାଇ ଠିଆସୁଥାନ୍ତି । କାରଣ ଏହି ଆଙ୍ଗେଲରେ କ୍ୟାମେରାରେ ସବୁଠୁ ହିଲୁ ଫଟୋ ସୁର ହେଇଥାଏ ।

▶ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ହାତ ବା ବାହୁ ମୋଟା ତେବେ ବାହୁକୁ ଶରୀରରେ ଲଗାଇ ବା ସାବଧାନ ପୋକରେ ନ ରଖୁ ଟିକେ ଛାଡ଼ି ରଖନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ଅଣ୍ଟରେ ହାତ ରଖି, ଗଜର ପତ୍ର କିମ୍ବା ଫୁଲ ତୋଳିବା, ପ୍ରଜାପତି ଧରିବା କିମ୍ବା କୌଣସି ଜିନିଷ ଧରିବା ଭଲି

▶ କ୍ଷୟାମେରା ଆଦ୍ବୁ ଧୂରା ଗୋଡ଼ର
ଆଶୁରୁ ସାମାନ୍ୟ ମୋହି ରଖିଛୁ ।
ଏହାପରା ଅଞ୍ଚ ପାଖ ମୋଟା ଦେଖାଯାଇଲେ
ବିଭିନ୍ନ ପୋଜରେ ଫରେ ଉଠାଇଲେ
ତାହା ମୋଟା ଲାଗି ନ ଥାଏ ।

▶ ଫରେ ପତଳା ଦେଖାଯିବା

କାନ୍ଧିରୁ ପାତା ଏବଂ କାନ୍ଧିରୁ ପାତା କାନ୍ଧିରୁ
ଲାଗି ଅଛୁ ମୋଡ଼ିହୋଇ ଠିଆହେବା
ସହ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ଆଗରୁ ରଖନ୍ତୁ
ଏହାଦ୍ଵାରା ହାଇର୍ ଥିଲା ଲାଗିବ



ବେକ ଏବଂ ମୁହଁ ଲମ୍ବା ଓ ପତଳା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଫଳରେ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଲ୍ଲିମ୍ ଲାଗିବ ।

►►ଯଦି ସେଇ ନେଉଛନ୍ତି ତେବେ କ୍ୟାମୋରାକୁ ନିଜ ପୁଣ୍ଡର କିମ୍ବେ ଉପରକୁ ରଖୁ ଠିକ୍ ଆଙ୍ଗେଳରେ ଫଟା କିମ୍ବା କଲେ ସୁନ୍ଦର ଓ ପତଳା ଲାଗିବେ ।

ଏବଂ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ସିମ୍ ଲାଗିବ ।

►►ଫଟାରେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁରେ ଆମ୍ବିଶାସ ଏବଂ ହସ ରହିବ ତେବେ ଫଟାରେ କେବଳ ସମସ୍ତଙ୍କ ଫୋକସ ସେହି ଆଡ଼କୁ ହେ ଯିବ, ଫଳରେ ମୋଟାପଣ ଆବୋ ଖରାପ ଲାଗିବ ନାହିଁ ।

କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ

ଶପିଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଅନଳାଇନ ବିଲ୍ ପେମେଣ୍ଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ରେଡ଼ିଟ କାର୍ଡ୍ ଦ୍ୱାରା ସହଜରେ କରିଛେଉଛି ସେଥିପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ପାଖରେ କ୍ୟାଶ ନ ରଖୁ ଏହା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ହେଲେ ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଅସତର୍କତା ବି ବେଳେବେଳେ ବଡ଼ ଅସୁଚିଧାର କାରଣ ସାକୁଛି । ତେଣୁ କ୍ରେଡ଼ିଟ କାର୍ଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ କେଉଁସବୁ ଦିଗ ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହିବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତି...

► କେତେ ମୂଲ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ରେଡ଼ିଟ୍ କାର୍ଡ୍ କରିବେ, କେଉଁ ବ୍ୟାଙ୍କ ବା ସଂପ୍ରା ପକ୍ଷରୁ ଆଣିବେ, କେତେ ସୁଧ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ, କାର୍ଡ୍ ର ଅଧି କେତେ ଛତ୍ର୍ୟ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ କୌଣସି ପାଇମାଣ୍ଡିଆଲ୍ ଏକ୍ସପର୍ଟଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ନିଅଛୁ। ନଚେତ୍ ଠକାମିର ଶିକାର ହୋଇପାରନ୍ତି ।

► ସେହିପରି କ୍ରେଡ଼ିଟ୍ କାର୍ଡ୍ ଆୟାଏ କରିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଫର୍ମକୁ ଭଲ ଭାବେ ପଡ଼ି ପୂରଣ କରନ୍ତୁ ।

► ମୋବାଇଲରେ ଆୟୁଧବା ମେସେଜ କିମ୍ବା ଇ-ମେଲରେ କ୍ରେଡ଼ିଟ୍ କାର୍ଡ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଅପର ଦେଖୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଏହାକୁ ନେବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନ ନେଇ ପ୍ରଥମ ବ୍ୟାଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଭଲ ଭାବେ ଡାଟା ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଏଥିରେ ଅନେକ ନିୟମ ଏବଂ ସର୍ବାବଳୀ ଲାଗୁଆଏ, ଯାହାକି ପରବର୍ତ୍ତ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅସୁରିଧାରେ ପକାଇପାରେ ।

► ନିଜ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ କ୍ରେଡ଼ିଟ୍ କାର୍ଡ୍ ନିଅଛୁ । ଅଧିକ ଅପର କିମ୍ବା ରିଞ୍ଚାର୍ଟ ପରିଷ୍ଠା ଅବିର ଲୋଭରେ ଅଧିକ ଜଙ୍ଗାର କାର୍ଡ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାବାରା ପରବର୍ତ୍ତ ମମମରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଖେର ରଖିପାରେ ।

► କ୍ରେଡ଼ିଟ୍ କାର୍ଡ୍ ମିଳିବା ପରେ କାର୍ଡ୍ ର ନମ୍ବର, ପିନ୍, ବୈଧତା, କାର୍ଡ୍ କମ୍ପାନୀ ନମ୍ବର ଏବଂ ଏହା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସବୁ ଜୁଗାରା ତଥ୍ୟ ଯଦ୍ବନ୍ଧରେ ଲେଖୁ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଧାନ୍ୟାନ୍ୟକୁ ଏହା ଯେପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ହାତରେ ନ ପଡ଼େ । ଏହାର ଫଣୋ କପି ରଖନ୍ତୁ ।

► କ୍ରେଡ଼ିଟ୍ କାର୍ଡ୍ ର ନିଜେ ସାଇନ୍ କରନ୍ତୁ । ଏହାବାରା ଅନ୍ୟ କେହି ଏହାର ନକଳ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ବା ଅପବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ନାହିଁ ।

► କ୍ରେଡ଼ିଟ୍ କାର୍ଡ୍ ଗ୍ରାଞ୍ଜକଣନ ଲାଗି ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ପାସ୍‌ଓର୍ଟକୁ ଏଭଳି କରନ୍ତୁ, ଯାହାକୁ ସହଜରେ ହ୍ୟାକ କରିଦେବ ନାହିଁ । ପାସ୍‌ଓର୍ଟକୁ ଗୋପନ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଏଣେତେଣେ ଲେଖିବାର ଭୁଲ ଆଦୋ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କ୍ରେଡ଼ିଟ୍ କାର୍ଡ୍ ର ନିର୍ଭାଗିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ସେହିପରି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଟଙ୍କା ଶୁଣିଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ଆପଣଙ୍କୁ ଅଧିକ ସୁଧ ସହ ଜିମାନା ବାବଦକୁ ମଧ୍ୟ ଦେଇବ ମଦିପାରେ ।

๑๓

ଆଖି ଭାବେ ରହିବାକି କଣାପାଇ

ଆଖୁ ତଳ କଳା
ପଡ଼ିଗଲେ ମଣିଷର
ସୁନ୍ଦରତା କମିସ୍ୟାଏ
ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକ ସମୟ
କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ କାମ
କରିବା, ଚଷମା ପିଣ୍ଡିବା
କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କାରଣ
ଯୋଗୁ ଆଖୁତଳ
କଳା ପଡ଼ିବାକୁ ନେଇ
ଅନେକେ ଚିନ୍ତିତା
ଏହାକୁ ଦୂରକରିବା
ପାଇଁ ସେମାନେ
ବିଭିନ୍ନ କ୍ରିମ, ମେଡିସିନ
ଆଦି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର
କରୁଛନ୍ତି ହେଲେ
ବିଭିନ୍ନ ଘରୋଇ
ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ବି
ଆଖୁ ତଳ କଳାଦାଗ

▶ଆଖୁ ତଳ କଲା ନ ପଡ଼ିବା ପାଇଁ
ପ୍ରଦିବିନ ଅତିକମରେ ୧-୮ ଘଣ୍ଠା
ଶୁଅଛୁ ଆଖୁକୁ କିଶ୍ଚାମ ଦେବା
ଲାଗି ଆବଶ୍ୟକ ନ ଥିବା ସମୟରେ
ମୋବାଇଲ, କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଦେଖିବାରୁ
ଦୂରେଇ ରହିଛୁ । ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଣି
ପିଅଛୁ ଏବଂ ସଙ୍କୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ
ଖାଆଛୁ । ସବୁଠ ବଡ଼ କଥା ହେଲା

▶ ଅଧାବାମର ବାଦାମତେଲେ ସହ ୨ ବୁଝ
ମହୁ ମିଶାନ୍ତିର ଗାନ୍ଧିଜିଙ୍କର ପୂର୍ବରୁ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଆଞ୍ଚଳିକ ଦ୍ୱାରା
ଆଖର ଚାରିପାଖେ ମାଲିଷ କରନ୍ତି
୧୦-୧୫ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ
ଧୋଇଦିଅଛୁ ପ୍ରତିଦିନ ଏପରି
୧୦ ଆମ୍ବାରେ ହାତାଟ ଆମ୍ବାରେ

ବାତାକୁ ପ୍ରାଚୀତିରେ ବାନ୍ଧାଯାଇ ପ୍ରାଚୀ
ରହିବ ନାହିଁ ।

ଉପଯୋଗୀ । ଏଥୁପାଇଁ କାନ୍ତୁଡ଼ି
ଗୋଲ ଗୋଲ କରି କାନ୍ତିଆଖୁ
ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । କାନ୍ତୁଡ଼ି ଆଖୁକୁ
ଅଣ୍ଟା ରଖିବା ସହ କଳାଦାଗ ମା

► ବ୍ୟବସାର କରିଥାଇଥିବା ଟି ବ୍ୟାଗରୁ
ଆଖି ତଳେ ରଖନ୍ତୁ ଏଥିରେ
ଥୁବା ତବ ଟ୍ୟାଙ୍କି, ଆଖି ପୁଲିବା

ଦୂରକରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ
 ► ୧୪୦ ଗ୍ରାମ ଛୁଳସାପତ୍ର, ନିଯମପତ୍ର
 ଏବଂ ପୋଡ଼ିନାପତ୍ରରେ ସାମାନ୍ୟ
 ଗୋଲାପାଜଳ ମିଶାଇ ଭଲଭାବେ
 ଗ୍ରାଣ୍ଡିଂ କରନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶାଣରେ
 ସାମାନ୍ୟ ହଳଦାନ୍ତରୁ ମିଶାଇ ଦେ
 ପ୍ରସ୍ତୁତକରି ଆଖି ତଳେ ଲାଗନ୍ତୁ ।
 କିନ୍ତୁ ସମୟ ପରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତରୁ
 କିଛିଦିନ ଏପରି କଲେ ଦେଖନ୍ତରେ
 କୋଣାର୍କ ପାଦପଥରେ ।

ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

// ଖଟା ରକେଳି ଆଚାର

1

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:
ବରତୋଳି ୧କି.ଗ୍ରା., ସୋର
୧କପ୍, ହେଙ୍କୁ ଅଛି, ଲାଲ
୪ ଛୋଟ ଚାମଚ, ହଳ
ଚାମଚ, ହଳଦିଆ ସେରିଷ
ପାତ୍ରମୁଣ୍ଡୀ ୫ ପାତ୍ର

ପାତାମୁଣ୍ଡା ଓ ତାହାର, ଦେଖୁ
ବାମତ, ସାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳୀ:
ଏକ କାର ଡବାରେ ବରକୋଳି ର
ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦିଆନ୍ତା । ଡବା ବଦକ
ଖରାରେ ଗୋଟେ ଦିନ ରଖୁ ଦିଆନ୍ତା

ପରେ ଏକ ଛଣା ସାହାଯ୍ୟରେ ଏଥୁ

ଗ୍ୟାସ ଛୁଲାରେ ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ବସାଇ
ଗରମ କରନ୍ତୁ ଅଞ୍ଚଳ ଆଶ୍ରେ ମେଘ୍
ପାନମଧୂରା ଏବଂ ପୋରିଷକୁ ୧୨୭
ମନ୍ତିର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜି ଦିଆନ୍ତୁ । ଏହାଙ୍କୁ
ଥଣ୍ଡାକରି ଗୁଣ୍ଡ କରିନିଆନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ
ଛୁଲାରେ ପ୍ୟାନ୍ ଗରମକରି ତେଲ
ପକାନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ ହେବା ପରେ
ବୁଲା ବନ୍ଦକରି ବରକୋଳିକୁ ପକାଇ
ଗୋଲାଇ ଦିଆନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେଥିରେ
ମମଲା ଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ,
ହେଙ୍କୁ ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଲାଇ
ଦିଆନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବୁଲା ବନ୍ଦକରି କିନ୍ତୁ
ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା

