



ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ପ୍ରତିବର୍ଷ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଭାରତୀୟ ପରିବାରଗୁଡ଼ିକର ଖର୍ଚ୍ଚ ମଧ୍ୟସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଖର୍ଚ୍ଚ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲେ ହେଁ ସେମାନେ ଏହାକୁ ଏଡ଼ାଇବାକୁ ବିଳାସପୂର୍ଣ୍ଣ ସାମଗ୍ରୀ ଓ ପ୍ରିମିୟମ ଉତ୍ପାଦଗୁଡ଼ିକରେ କରୁଥିବା ବ୍ୟୟକୁ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଛନ୍ତି । ଯାହାର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ବଜାର ଉପରେ ପଡ଼ୁଛି ।

ପାରିବାରିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ବୃଦ୍ଧି ଲୋକଙ୍କ ଗ୍ରାହକ ବା ଉତ୍ପାଦନା ଶକ୍ତି ଭାବନାକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଛି । ରିଜର୍ଭ୍‌ବ୍ୟାଙ୍କ ଅପ୍ଟି ଇଣ୍ଡିଆ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ ଗ୍ରାହକ ଆମର୍ତ୍ତ୍ୟାସି ସୂଚକଙ୍କ ଗତ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ୩୧%ରୁ ଉନ୍ନତ ହ୍ରାସ ପାଇଛି ।

୨୦୨୪ ମାର୍ଚ୍ଚରେ ଦେଶରେ **ପ୍ୟୁଅର୍-୭**

ମାନ: ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ପରୀକ୍ଷାରେ ସଫଳ ହେବେ । ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିବ
କଳା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ମିଳିବ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେବ
କଳା ଓ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତି ରୁଚି ବଢ଼ିବ । ଚନ୍ଦ୍ର ସମସ୍ୟା ଭୋଗିପାରନ୍ତି ।

ଆଉଟ୍‌ଫିଟରୁ ତୁଙ୍ଗି ପାଏ ଆମ୍ଭେମାନଙ୍କର



ପୋଷାକ ଶରୀରକୁ ସୁନ୍ଦର ଆକାର ଦେବା ସହ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଭଲ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲେ, ମନ ଭିତରୁ ଭଲ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ଏହା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି କିଛି ଟିପ୍ସ ରହିଛି ଯାହାକୁ ଆପଣଙ୍କ ସିମ୍ପଲ ଆଉଟ୍‌ଫିଟ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବେ ।

ଫିଟିଂ ଡ୍ରେସ୍

ଏବର ଫେଶନ ଅନୁଯାୟୀ କିଛି ମହିଳା ଭଲ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଅଧିକ ଭଲ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲେ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ୍‌କୁ ବିଗାଡ଼ି ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିଜ ଫିଟିଙ୍ଗ୍ ଅନୁସାରେ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲେ ଏହା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ସର୍ବଦା ନିଜ ଶରୀର ଆକାର ଅନୁସାରେ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଜରୁରୀ ।

ରଙ୍ଗ ଚୟନ

ଦୃତାର ରଙ୍ଗ ଅନୁଯାୟୀ, କେଉଁ ରଙ୍ଗର ପୋଷାକ ଭଲ ମାନିବ ସେହି ଅନୁସାରେ ପୋଷାକ କିଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗାଢ଼ ରଙ୍ଗ ବଦଳରେ ସର୍ବଦା ହାଲୁକା ରଙ୍ଗର କପଡ଼ା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହ ଦୃତାରେ ଏକ ଚମକ ଆସିଥାଏ ।

ଆସେସରୀରେ ରଖନ୍ତୁ ସଜ୍ଜନ

କୌଣସି ପାର୍ଟି, ଫଙ୍କସନ୍‌କୁ ଯାଉଥିଲେ ଏକା ସହିତ ଭାରି କାନପୁଲ ଓ ଅଳଙ୍କାର ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ଆଖିକୁ ଅସୁନ୍ଦର ଦିଶିଥାଏ । ତେଣୁ ଆସେସରୀରେ ସଜ୍ଜନ ରଖନ୍ତୁ ।

ସୁନ୍ଦର, ଚିତ୍କଣ ଓ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦୃତା ସମସ୍ତେ ଚାହାଁନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ମହିଳାମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସାଧନରେ ହଜାର ହଜାର ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଥାନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଏଥିରୁ ହଟାକୁ ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଅନେକ ପାଇଦା ମିଳିଥାଏ; କିନ୍ତୁ ଏହା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇ ନଥାଏ । ତେଣୁ ଚାହାଁଲେ ରୋଷେଇ ଘରେ ଥିବା ମସଲାକୁ ଉପଯୋଗ କରି ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଦୃତାର ଯତ୍ନ ନେଇପାରିବେ ।

ମେଥୁ

ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଟୋନର ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଦୃତାରେ ଥିବା ଅତିରିକ୍ତ ତେଲକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସହ ଫର୍ମକୁ ଟାଇଟ୍ ରଖିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦାଗ, କୁଞ୍ଚନ ସମସ୍ୟା କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ମେଥୁନାମାକୁ ଟୋନର ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଚାହାଁଥିଲେ, ଗୋଟିଏ କପ୍‌ରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ନେଇ ସେଥିରେ ଏକ ଚାମଚ ମେଥୁନା ପକାଇ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ । ସକାଳେ ଏହି ପାଣିକୁ ଛାଣି ଏକ ସ୍କେ ବୋତଲରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଚାହାଁଲେ ଏଥିରୁ ଫେସମାସ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଲଗାଇପାରିବେ ।

ଅଳେକଟ

ଦୃତାକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ସଫା ତଥା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କରିବାକୁ ଚାହାଁଥିଲେ, ଅଳେକଟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଡି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଦୃତାକୁ ସତେଜ ରଖିଥାଏ । ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଦୃତା ସଫା ଓ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦିଶିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ କଞ୍ଚାକ୍ଷରରେ ଏକ ଚାମଚ ଗୁଜୁରାତି ପାଉଁଶର ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଦୃତାରେ ଲଗାଇ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସପ୍ତାହକୁ ଏହା ଦୁଇଥର ଲଗାଇଲେ ଏଥିରୁ ସୁପର ମିଳିଥାଏ ।

ଜୁଆଣା

ଏହା ଦୃତାରେ ଥିବା ବ୍ଲାକ୍‌ହେଡ୍‌ସ ଦୂର କରି ଦୃତାକୁ ଡିଟେକ୍ କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଜୁଆଣା ଷିମ୍‌ ନେଇପାରିବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପୋର୍ସଗୁଡ଼ିକ ଖୋଲିଯାଏ, ଓ ବ୍ଲାକ୍‌ହେଡ୍‌ସ ସହଜରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏଥିସହ ଏହି ଷିମ୍ ନେବା ଦ୍ୱାରା ଦୃତା ଭିତରୁ ସଫା ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଏକ ଚାମଚ ଜୁଆଣାକୁ ପାଣିରେ ପକାଇ ପୁଟାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ଷିମ୍‌ଦେଇ ୫ ମିନିଟ୍ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।



ମସଲାରେ ଦୃତାର ଯତ୍ନ

ମଇଳା ପାନିଆ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ

ସାଧାରଣତଃ ମହିଳାମାନେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଗୋଟିଏ ପାନିଆରେ କେଶ ଜୁଣାଇଥାନ୍ତି । ହେଲେ ଏହା ସଫା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତିନି । ମଇଳା ପାନିଆ ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଅନେକ କେଶଜନିତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଦୁଇ, ତିନି ସପ୍ତାହରେ ସଫା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।



- ଅପରିଷ୍କାର ପାନିଆ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା କେଶମୂଳ ସଂକ୍ରମଣ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ । ଏଥିସହ କେଶଝଡ଼ା, ବୋମ୍‌ହାଁ ଓ ରୂପି ଭଳି ଅନେକ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ ।
- ଏହା କେଶକୁ ଖୁବ୍ ଜଳାଦି ଚିପଟିପା କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ବାରମ୍ବାର କେଶ ସାଫ୍ତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏହା କେଶର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । କେଶର ପ୍ରାକୃତିକ ଚମକ ହଜିଯାଏ ।
- ଅପରିଷ୍କାର ପାନିଆରେ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଜମି ରହିଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା କେଶ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । କେଶଝଡ଼ା ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ।

ହେୟାର ଏକ୍ସଟେନ୍‌ସନ୍

ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ଲମ୍ବା, ଘନ କେଶ ଚାହାଁନ୍ତି । ଏହା ଆକର୍ଷଣୀୟ ଦିଶିବା ସହ ସୁନ୍ଦରତାକୁ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ କରିଥାଏ । ହେଲେ ଧୂଳି, ପ୍ରଦୃଷଣ, ବ୍ୟସ୍ତତାବନଶୈଳୀ ଯୋଗୁଁ ଏବେ କେଶଝଡ଼ା ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପାଲଟିଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା କେଶ ପତଳା ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ହେୟାର ଏକ୍ସଟେନ୍‌ସନ୍ ଲଗାଇ କେଶକୁ ଘନ, ଲମ୍ବା କରିପାରିବେ ।

ଗୋବରରୁ ସ୍ୱାବଲମ୍ବା ସାରିକା

ସାରିକା ଲୋକେ ଦୁଗ୍ଧ ଦେଉଥିବା ଗାଈକୁ ଘାସ, ଲୁଣ୍ଡା, ଭାତ ଆଦି ଖାଦ୍ୟ ଦେଇ ପାଳନ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବୁଢ଼ ଦେଉ ନ ଥିବା ଗାଈ ତଥା ଷଣ୍ଢକୁ ବାହାରେ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ସାରିକା ଅବହେଳିତ ଗାଈକୁ ନେଇ କିଛି ନୂଆ କ୍ଷତିରାକୁ ଭାବିଥିଲେ । ଏହାର ପ୍ରଚାରପ୍ରସାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସେ ଦେଶୀ ଗାଈ ଗୋବରରୁ ଭଳିକି ଭଳି ସାଜସଜ୍ଜା ଉପକରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ । ସାରିକା ଛତିଶଗଡ଼ ରାୟପୁର ହୋଇଥିବାବେଳେ ସେ ଏବେ, ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ଧରି ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ରହୁଛନ୍ତି । ଗତ ୩ ବର୍ଷ ଧରି ସେ ଦେଶୀ ଗାଈ ଗୋବରରୁ ଏହି ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଆସୁଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ସେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ଗୋବର ଏକତ୍ର କରିଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରି ତାହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୂପ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଗାଈ ଗୋବରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକର ନାମ ସେ ଗୋ ଧାମ ରଖିଛନ୍ତି । ଏହା ପରିବେଶ ଅନୁକୂଳ ହେବା ସହ ହାଲୁକା ଓ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ସେ ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟର ଗୋଷାଳାରୁ ଶୁଖିଲା ଗୋବର ସଂଗ୍ରହ କରିଥାନ୍ତି । ସନାତନ ଧର୍ମରେ

ହିନ୍ଦୁଧର୍ମରେ ଗୋବର ବିଭିନ୍ନ ଦେବତାଙ୍କରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଗାଁ, ଗହଳିରେ ମହିଳାମାନେ ମାଟିଘରକୁ ଚିତ୍କଣ କରିବା ପାଇଁ ଗୋବରରେ ବାରି, ଦୁଆର, ଘର, ଅଗଣା ଆଦି ଲିପିଥାନ୍ତି । ସେହିପରି ମାଣବସା ଗୁରୁବାରରେ ମଧ୍ୟ ଏକବର୍ଣ୍ଣ ଗାଈ ଗୋବରର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିଶେଷତା ରହିଛି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏଥିରୁ ଘଷି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଜାଳେଣି ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି କ୍ରମରେ ଏବେ ଗୋବରରୁ ଭଳିକି ଭଳି ମୂର୍ତ୍ତି, ଧୂପଦାନୀ, ପେନ୍‌ଷ୍ଟାଣ୍ଡ, ଫୁଲକୁଣ୍ଡ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଘରକରଣା ସାମଗ୍ରୀ ତିଆରି କରି ସ୍ୱାବଲମ୍ବା ହୋଇଛନ୍ତି, ଭୁବନେଶ୍ୱର ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗରର ସାରିକା ଜୈନ୍ ।



ଗୋବରର ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏହାକୁ ପବିତ୍ର କୁହାଯାଏ । ସେହିପରି ପ୍ରାଣିକ ଜିନିଷ ବଦଳରେ ଲୋକେ ପ୍ରାକୃତିକ ଓ ପାରମ୍ପରିକ ଜିନିଷ କିଣିବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଏହି ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ଆକାରରେ ବଡ଼ ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ଏହାର ଓଜନ କମ୍ ଥାଏ । ସାରିକା ଛୋଟରୁ ନେଇ ବଡ଼ ବିଭିନ୍ନ ଆକୃତିର ଜିନିଷ ବିକିଥାନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ, ମେଳା ଆଦିରେ ସେ ଷ୍ଟଲ୍ ପକାଇ ଏହି ବ୍ୟବସାୟ କରିଥାନ୍ତି । ଏଥିସହ ଘରେ ମଧ୍ୟ ବିକ୍ରି କରିଥାନ୍ତି । ସାରିକାଙ୍କ କହିବାନୁଯାୟୀ, ଲୋକେ ଏହାକୁ ବେଶ ଆଗ୍ରହରେ ସହ କିଣୁଛନ୍ତି । ଅନଲାଇନରେ ଲୋକଙ୍କ ବରାଦ ମୁତାବକ ସେମାନଙ୍କ ଠିକଣାରେ ମଧ୍ୟ ଏସବୁ ସାମଗ୍ରୀ ପାର୍ସଲ କରିଥାନ୍ତି । ସାରିକା କହନ୍ତି, ସନାତନ ଧର୍ମରେ ଗୋମାତା ପୂଜନୀୟ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକମାନେ ଭାବନ୍ତି, ଗାଈ ଯେତେବେଳେ ଶ୍ୱାର ଦେବା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ ତାହା ପାଖରୁ ଆମେ ଆଉ କିଛି ଉପକାରୀ ସାମଗ୍ରୀ ପାଇନା । ହେଲେ ଗୋମାତା ନିଜ ଜୀବନର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମକୁ ବହୁତ କିଛି ଦେଇଥାଏ ଯାହାର ଉପକାରିତା ଅତୁଳନୀୟ । ସେହିପରି ସେ ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସେହି ଅନୁସାରେ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ କଳାକୃତି କରିଥାନ୍ତି । ଯାହାକୁ ଲୋକମାନେ ଖୁବ୍ ଆଦରର ସହ କିଣିଥାନ୍ତି ।



ମୁଗତାଲି ଢୋକଲା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ମୁଗ ତାଲି - ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ସୁଜି - ଏକ କପ୍, ଦହି - ଏକ କପ୍, ଅଦା - ଏକ ଇଞ୍ଚ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା - ଦୁଇଟି, ହଳଦିଗୁଣ୍ଡ - ଅଧା ଚାମଚ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - ଅଧା ଚାମଚ, ଲେମ୍ବୁ - ଛୋଟ ଖଣ୍ଡେ, ଇନୋ - ଏକ ପ୍ୟାକେଟ୍, ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର - ଅଳ୍ପ, ହେଙ୍ଗୁ - ଅଧା ଚାମଚ, ରାଶି - ଏକ ଚାମଚ, ସୋରିଶ - ଏକ ଚାମଚ, ଚିନି - ଅଧା ଚାମଚ, ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ, ତେଲ - ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳି

ଗୋଟିଏ ବାଉଁଶରେ ପାଣି ନେଇ ସେଥିରେ ମୁଗତାଲି ପକାଇ ୩-୪ ଘଣ୍ଟା ବହୁରାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଏକ କପ୍ ସୁଜି ଓ ଅଧା କପ୍ ଦହି ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏକ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡିଂ ଜାର୍ ନେଇ ସେଥିରେ ବହୁରା ମୁଗ ତାଲି, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଅଦା, ହଳଦୀ, ଲୁଣ, ଗୋଲେଇ ରଖିଥିବା ସୁଜି ସହ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡିଂ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ କାଢ଼ି ଇନୋ ପକାଇ ଗୋଲାଇନ୍ତୁ । ଏକ ହାଣ୍ଡିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣିଦେଇ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଏହି ଗୋଲାଇ ରଖି ବାମ୍ଫ ଦିଅନ୍ତୁ । ୩୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଗ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଡିଲରେ ତେଲ ନେଇ ସେଥିରେ ସୋରିଶ, ରାଶି, ହେଙ୍ଗୁ, ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର, ଲେମ୍ବୁ, ଚିନି ଦେଇ ଛୁଙ୍କ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଛୁଙ୍କକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିଥିବା ଢୋକଲା ଉପରେ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା 'ମୁଗତାଲି ଢୋକଲା' ।



ହେୟାର ଏକ୍ସଟେନ୍‌ସନ୍‌ସନ୍‌ କ'ଣ

ଏହା ଉଭୟ ଅସଲି ଓ କୃତ୍ରିମ କେଶକୁ ମିଶାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । କେଶ ପତଳା ଓ ଛୋଟ ଥିଲେ, ଏହି ହେୟାର ଏକ୍ସଟେନ୍‌ସନ୍‌ସନ୍‌ ଲଗାଇ କେଶକୁ ଘନ ଓ ଲମ୍ବା କରିପାରିବେ । ଏହାକୁ ମତେଲ, ସିନେତାରକାଠୁ ନେଇ ସାଧାରଣ ଯୁବତୀ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ।

ହେୟାର ଟୋପସ

ଏହା ହେୟାର ଓଗର ଏକ ଛୋଟ ଅଂଶ ଭାବେ କଣାଯାଏ । କେଶର ମଝି ଅଂଶ ଝଡ଼ି ପଡ଼ିବା ହୋଇଯାଇଥିଲେ, ଏହାକୁ ଲଗାଇ କେଶକୁ ଘନ ଆକାର ଦେଇପାରିବେ । ଏହା କେଶର ମଝିଅଂଶକୁ କଢ଼ର କରିଥାଏ । ଏଥିରେ କ୍ଲିପ୍ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାକୁ କେଶରେ ଲଗାଇ ଫିକ୍ସ କରିପାରିବେ । ଏହା ଉଭୟ ସିଧା ଓ କୁଞ୍ଚ କେଶରେ ଲଗାଇପାରିବେ ।



ମହିଳା ଦିନିକିଆ ବିଶ୍ୱକପ୍

ଚାମାରିଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଖେଳିବ ଶ୍ରୀଲଙ୍କା

କଲମ୍ବୋ, ୧୦।୯ (ଏକେନ୍ସି): ଆଇସିସି ମହିଳା ଦିନିକିଆ ବିଶ୍ୱକପ୍‌ର ତ୍ରୟୋଦଶ ସଂସ୍କରଣ ଚଳିତ ମାସ ୩୦ରୁ ଭାରତ ଓ ଶ୍ରୀଲଙ୍କାରେ ମିଳିତ ଭାବେ ଆରମ୍ଭ ହେବ। ଏଥିଲାଗି ବୁଧବାର ସହ-ଆୟୋଜକ ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ଦଳ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି।



ହାସିନି ପେରେରା, ଡିବ୍ଲି ଗୁଣଗେସ୍, ହର୍ଷିତା ସମରବିକୁମାରୀ, କାରିଶା ବିଲହାରି, ନୀଳକ୍ଷା ଡି ସିଲ୍ଭା, ଅନୁଷ୍ଠା ସଞ୍ଜୀବନୀ, ଇମେଶା ଦୁଲାନି, ଦେବୀନୀ ବିହଙ୍ଗା, ପିଉମି ଖାଥାୟାଲ, ଇନୋକା ରଣସିରା, ସୁରକ୍ଷିକା କୁମାରୀ, ଉଦେଶିକା ପ୍ରବୋଧନୀ, ମାଲିକି ମାଦରା ଓ ଅତିନି କୁଲସୋରିୟା।

ପ୍ରଥମଥର ବିଶ୍ୱକପ୍ ଖେଳିବେ ୪ ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ କ୍ରିକେଟର୍

ଅକ୍ଲାଣ୍ଡ, ୧୦।୯ (ଏକେନ୍ସି): ଆଗାମୀ ମହିଳା ଦିନିକିଆ ବିଶ୍ୱକପ୍ ଲାଗି ବୁଧବାର ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ କ୍ରିକେଟ୍ ଦଳ ଘୋଷଣା ହୋଇଛି। ଅଜିଜ୍ ଅଲ୍‌ରାଉଣ୍ଡର ସୋପି ଡିଭାଇନଙ୍କୁ ଘୋଷିତ ୧୫ ଜଣିଆ ଦଳର ନେତୃତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି। ୩୬ ବର୍ଷୀୟ ଡିଭାଇନଙ୍କ ଏହା ଶେଷ ଦିନିକିଆ। ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ ବିଶ୍ୱକପ୍ ପରେ ସେ ଦିନିକିଆ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ଅବସର ନେବେ ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ। ସେହିଭଳି ୪ଜଣ ଖେଳାଳି ଫ୍ଲୋରୀ ଡେଭୋନଶିରେ, ପୋଲି ଜ୍‌ଲିଶ,

ବେଲ୍‌ ଜେପ୍‌ ଓ ବ୍ରେ ଇଲିଙ୍ଗଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ପ୍ରଥମ ବିଶ୍ୱକପ୍ ହେବ। ଅକ୍ଟୋବର ୧ରେ ଇନ୍ଦୋରରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ବିପକ୍ଷରେ ଖେଳି ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ ବିଶ୍ୱକପ୍‌ରେ ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ କରିବ। ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ ବିଶ୍ୱକପ୍ ଦଳ: ସୋପି ଡିଭାଇନ (ଅଧିନାୟିକା), ସୁଜି ବେଟ୍ସ, ଇଡେନ କାରାସନ, ଫ୍ଲୋରୀ ଡେଭୋନଶିରେ, ଇଜି ଗାଜେ, ମାଡି ଗ୍ରାନ, ବୁକ୍ ହାଲିଡେ, ବ୍ରେ ଇଲିଙ୍ଗ, ପୋଲି ଜ୍‌ଲିଶ, ବେଲ୍‌ ଜେମ୍, ଜେସ କେର୍, ରୋସମାରା ମାଇର, ଜର୍ଜିଆ ସ୍ମିଥ ଓ ଲି ଡହୁହୁ।

ବିଶ୍ୱ ବକ୍ସି ଚାମ୍ପିଅନସିପ୍

ଭାରତର ପ୍ରଥମ ପଦକ ନିଶ୍ଚିତ କଲେ ନୂପୁର



ଲଣ୍ଡନ, ୧୦।୯ (ଏକେନ୍ସି): ଲିଭରପୁଲରେ ଚାଲିଥିବା ବିଶ୍ୱ ବକ୍ସି ଚାମ୍ପିଅନସିପ୍‌ରେ ଭାରତ

ପ୍ରଥମ ପଦକ ନିଶ୍ଚିତ କରିଛି। ମହିଳା ୮୦ କିଗ୍ରାଉ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବର୍ଗରେ ନୂପୁର ଶିଉରାନ ୪-୧ରେ ଉଚ୍ଚବେଳିଆନର ଓଲଟିନା ସୋପିବୋଏଡାଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରି ସେମିଫାଇନାଲରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛନ୍ତି। ସେମିଫାଇନାଲରେ ପହଞ୍ଚି ନୂପୁର କାମ୍ୟ ପଦକ ନିଶ୍ଚିତ କରିଛନ୍ତି। ପୂର୍ବରୁ ଚଳିତ ବର୍ଷ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ନୂପୁର ବିଶ୍ୱ ବକ୍ସି କପ୍‌ରେ ସର୍ବମ୍ମ ସପକଟା ପାଇଥିଲେ। ବୁଧବାର ରାତିରେ ଦୁଇଥର ବିଶ୍ୱ ଚାମ୍ପିଅନ ଭାରତର ନିଖୁତ କରିନ ତୁକିର କାକିରୋଗଲୁଙ୍କ ବିପକ୍ଷରେ ଖେଳି ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ କରିବେ।

ମହିଳା ଏସିଆ କପ୍ ହକି: ଦ.କୋରିଆ ୨-୪ ଗୋଲ୍‌ରେ ପରାସ୍ତ

ସୁପର୍-୪ରେ ଭାରତର ବିଜୟ ଅଭିଯାନ

ହାଙ୍ଗକୋ, ୧୦।୯ (ଏକେନ୍ସି):

ଚାନ୍‌ନାରେ ଚାଲିଥିବା ମହିଳା ଏସିଆ କପ୍ ହକି ୧୧ତମ ସଂସ୍କରଣର ସୁପର୍-୪ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ବୁଧବାରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ଏଥିରେ ଭାରତୀୟ ମହିଳା ଦଳ ୪-୨ ଗୋଲ୍‌ରେ ୩ଥର ବିଜେତା ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆକୁ ମାର୍ ବେଇ ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ କରିଛି। ବିଜୟ ଭାରତୀୟ ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ଦେଶିକା ବିଆଲ, ସଙ୍ଗୀତା କୁମାରୀ, ଲାଲ୍‌ରେମସିଆନି ଓ ରତ୍ନା ଦାଦାସୋ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଗୋଲ୍ ଦେଇଥିଲେ। ଭାରତ ଏଥିସହ ୩ ପଏଣ୍ଟ ପାଇ ୪ ଦଳୀୟ ଟେବଲ୍‌ ଚାଲିକାର ଶୀର୍ଷରେ ରହିଛି। ସୁପର୍-୪ରେ ଭାରତ ଏହାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦୁଇଟି ମ୍ୟାଚରେ ଯଥାକ୍ରମେ ଗୁରୁବାରତାନ୍ ଓ ଶନିବାରକାପାନ ବିପକ୍ଷରେ ଖେଳିବ। ରବିବାର ସୁପର୍-୪ର ଦୁଇ ଶୀର୍ଷ ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ପାଇନାଲ ଖେଳାଯିବ।



ସୁପର୍-୪ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଚରେ ବୁଧବାର ଅପରାହ୍ନରେ ଭାରତ ଓ ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆ ସାମ୍ବାସାନ୍ତି ହୋଇଥିଲେ। ଏହି ମ୍ୟାଚର ଦ୍ୱିତୀୟ ମିନିଟ୍‌ରେ ପେନାଲ୍ଟି କର୍ଷଣକୁ ଗୋଲ୍‌ରେ ରୂପାନ୍ତରିତ କରି

ବୈଷ୍ଣବୀ ଭାରତକୁ ୧-୦ରେ ଅଗ୍ରଣୀ କରାଇଥିଲେ। ପ୍ରଥମ କ୍ୱାର୍ଟରରେ ଏହି ଅଗ୍ରଣୀକୁ ଭାରତ ବଳାୟ ରଖୁଥିଲା। ଦ୍ୱିତୀୟ କ୍ୱାର୍ଟର କିନ୍ତୁ ଗୋଲ୍‌ଶୂନ୍ୟ ରହିଥିଲା। ଏହାପରେ ଦ୍ୱିତୀୟାର୍ଦ୍ଧ ତଥା ୩ୟ କ୍ୱାର୍ଟରରେ

ରୋମାଞ୍ଚ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା। ୩୩ତମ ମିନିଟ୍‌ରେ ଫିଲ୍ଡ ଗୋଲ୍ କରିଆରେ ସଙ୍ଗୀତା କୁମାରୀ ଭାରତକୁ ୨-୦ରେ ଆଗ୍ରୁଆ କରାଇଥିଲେ। ସେହି ସମାନ ମିନିଟ୍‌ରେ କିନ୍ତୁ ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆ କାର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଆଟାକ୍ କରି ଗୋଟିଏ ଗୋଲ୍ ଶୁଣିଦେଇଥିଲା। କିମ୍ ଯୁକ୍ତିନ ପେନାଲ୍ଟି କର୍ଷଣରୁ ଏହି ଗୋଲ୍‌ଟି ଦେଇଥିଲେ। ଏହାପରେ ୪୦ତମ ମିନିଟ୍‌ରେ ଲାଲ୍‌ରେମସିଆନିଙ୍କ ଗୋଲ୍ ବଳରେ ଭାରତ ଅଗ୍ରଣୀକୁ ୩-୧କୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଇଥିଲା। ଅନ୍ତିମ ତଥା ୪୪ କ୍ୱାର୍ଟରରେ ଉଭୟ ଦଳ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଗୋଲ୍ ଦେଇଥିଲେ। ୫୩ତମ ମିନିଟ୍‌ରେ କିମ୍ କୋରିଆ ପାଇଁ ୨ୟ ଗୋଲ୍ ଦେଇ ମ୍ୟାଚରେ ରୋମାଞ୍ଚ ଭରିଥିଲେ। ତେବେ ଶେଷ ମିନିଟ୍‌ରେ ଭାରତକୁ ଏକ ପେନାଲ୍ଟି କର୍ଷଣ ମିଳିଥିଲା। ରତ୍ନାକା ଏହାକୁ ଗୋଲ୍‌ରେ ରୂପାନ୍ତରିତ କରି ଭାରତକୁ ୪-୨ ଗୋଲ୍‌ରେ ବିଜୟ କରାଇଥିଲେ।

କେଉଁଏଲ୍‌ରେ ଭାଗନେବେ ୭୬ଟି ଦଳ

କଟକ, ୧୦।୯ (ସମିପ୍): ଖୁବଶୀଘ୍ର କଳିଙ୍ଗ ଭଲିବଲ୍ ଲିଗ୍ (କେଭିଏଲ୍) ଆରମ୍ଭହେବ। ଏଥିନିମନ୍ତେ ପଞ୍ଜାବରୁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶେଷ ହୋଇଛି। ରାଜ୍ୟର ମୋର୍ ୭୬ଟି ଦଳ ଭାଗନେବେ। ୧୬ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସ ବର୍ଗର ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନେଇ ଲିଗ୍ ଆୟୋଜନ କରାଯିବ। ୪ଟି କୋର୍ଟରେ ଲିଗ୍ ଖେଳାଯିବ। ପରେ କଟକରେ ପାଇନାଲ ମୁକାବିଲା ହେବ। ଏଥିରେ ଚାମ୍ପିଅନ ଦଳ ଜାତୀୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଭାଗ ନେବା ନିମନ୍ତେ ଆସାମ ଯାତ୍ରା କରିବ। ବାରବାଟୀ ଷ୍ଟାଡିୟମ ପରିସରରୁ ଗେଷ୍ଟହାଉସ୍‌ରେ କଳିଙ୍ଗ ଭଲିବଲ୍ ବିକାଶ ପରିଷଦ (କେଭିଡିଏ)ର ସ୍ୱାଧୀରଣ ପରିଷଦ ବୈଠକରେ ଏହି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି। କେଭିଡିଏ ସମ୍ପାଦକ ସଂଗ୍ରାମ ଓଝାଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ବୈଠକରେ ରାଜ୍ୟରେ ଭଲିବଲ୍ କ୍ରୀଡ଼ାର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ଦିଗରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା। କେଭିଏଲ୍‌ର ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଲିଗ୍ କଟକ ଜିଲ୍ଲାର

ନାରଙ୍ଗବନ୍ଧରେ ଆୟୋଜନ ହେବ। ନାରଙ୍ଗବନ୍ଧ ଇନଟାର୍ଚ୍ଚ ସୁଶାନ୍ତ ମାଝୀ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଲିଗ୍‌କୁ ସଫଳ କରିବା ଦିଗରେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ। ପରେ ଯାଜପୁରରେ, ଅନୁଗୋଳରେ ଏବଂ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଲିଗ୍‌ର ଅବଶିଷ୍ଟ ମ୍ୟାଚ୍ ସବୁ ଖେଳାଯିବ। ବିବ୍ୟବୃତ୍ତ ପଣ୍ଡା, ଆଇନଜୀବୀ ବସନ୍ତ ଦାସ ପ୍ରମୁଖ ଲିଗ୍ ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିବେ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଞ୍ଚାୟତରେ ଭଲିବଲ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆୟୋଜନ ବାବଦରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା। ଜାତୀୟସ୍ତରର ପ୍ରତିଯୋଗିତା ନେଇ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ନିଃଶୃଙ୍ଖଳ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କରାଯିବ। ବୈଠକରେ କେଭିଡିଏର କଟକ ଜିଲ୍ଲା ଇନଟାର୍ଚ୍ଚ ଅମର ଭଞ୍ଜ, ଡେକାନାଲ ଇନଟାର୍ଚ୍ଚ ରାକେଶ ପ୍ରଧାନ, ଜାତୀୟସ୍ତରର ଖେଳାଳି ମହମ୍ମଦ ଓବେଦୁର ରେହମାନ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ଏସଆଇଭି ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆୟୋଜନ ପାଇଁ ବୈଠକ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ।

ଆଜିଠୁ ଦୁଇାୟ ଟ୍ରଫି ପାଇନାଲ

ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ, ୧୦।୯ (ଏକେନ୍ସି): ବିସିଆଇର ୨୦୨୫-୨୬ ସିଜନର ପ୍ରଥମ ଘରୋଇ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ ଦୁଇାୟ ଟ୍ରଫିର ପାଇନାଲ ମ୍ୟାଚ୍ ଗୁରୁବାରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବ। ସ୍ଥାନୀୟ ବିସିଆଇ ସେଣ୍ଟର ଏକ୍ ଏକ୍‌କେନ୍ସି ଗ୍ରାଉଣ୍ଡରେ ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ଓ କେନ୍ଦ୍ରାଞ୍ଚଳ ମଧ୍ୟରେ ଟାଇଟଲ୍ ପାଇଁ ଲଢ଼େଇ ହେବ। ପୂର୍ବରୁ ସେମିଫାଇନାଲରେ ଉତ୍ତରାଞ୍ଚଳ ବିପକ୍ଷରେ ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ଓ ପଶ୍ଚିମାଞ୍ଚଳ ବିପକ୍ଷରେ କେନ୍ଦ୍ରାଞ୍ଚଳ ପାଇଁ ଅଗ୍ରଣୀ ରହି ପାଇନାଲରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି। ତେବେ ଭାରତର ପ୍ରମୁଖ ଖେଳାଳି ବର୍ତ୍ତମାନ ଏସିଆ କପ୍ ଏବଂ ଭାରତ-ଏ ଓ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ-ଏ ସିରିଜରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଥିବାରୁ ଦୁଇାୟ ଟ୍ରଫି ପାଇନାଲରେ ତାରକା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ ନାହିଁ। ଇଣ୍ଡିଆ-ଏ ଦଳରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବାରୁ ଏନ୍. ଜଗଦୀଶନ ଓ ଦେବଦତ୍ତ ପାଟିକଲ ପାଇନାଲ ଲଢ଼େଇରେ ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ପକ୍ଷରୁ ଖେଳିବେ ନାହିଁ। ତେଣୁ, ପାଇନାଲ ଲାଗି ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ଦଳରେ କର୍ଣ୍ଣାଟକର ଆର୍. ସୁରଶ ଓ ତାମିଲନାଡୁର ଆନ୍ଦ୍ର ସିଦ୍ଧାର୍ଥଙ୍କୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି। ସେହିଭଳି କେନ୍ଦ୍ରାଞ୍ଚଳ ଦଳରେ ୪ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନିଆଯାଇଛି। ସେମାନେ ହେଲେ ନବିନେନ୍ଦ୍ର ଭୂତେ, କୁମାର କାର୍ତ୍ତିକେୟ, କୁଳଦୀପ ସେନ ଓ କୁଳନା ଅଜୟ ଦି। ଯଶ ଠାକୁର ହର୍ଷ୍ ଦୁବେ, ଖଲିଲ ଅହମ୍ମଦ ଓ ମାନବ ସୂତାରକ ସ୍ଥାନରେ ଏମାନେ ଖେଳିବେ।