



◆ ବର୍ଷ-୪୩ ◆ ସଂଖ୍ୟା-୧୯୩ ◆ ଗୁରୁବାର ◆ ୮ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୨୬ ◆ ପୃଷ୍ଠା-୧୨ ◆ ଟ.୭.୦୦

‘ଏସ୍‌ମା’କୁ ଓମ୍‌ସାର ବେଙ୍ଗାଡ଼ିର

ଦାବି ପ୍ରରଣ ନ ହେବା ଯାଏଁ ଜାରି ରହିବ ଆନ୍ଦୋଳନ: ସଂଘ

ଜନଗଣମାନଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ନିଖୁଳ
ପଞ୍ଚମ କଳାଶାଳକହସ୍ତକ୍ରିୟାପ୍ରତିଷ୍ଠାପନ
ପାଇଁ ଜଣେଲୋକାଂଶୁଧିକାରୀନିଯୋଜିତ
ହେବେ। ପ୍ରତି ୬ ଜଣ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ
ଜଣେ ଲୋକାଂଶୁଧିକାରୀଙ୍କ ନିଯୋଜିତ
। ଜଣେ ଜନଗଣମାନଙ୍କ ଅଧିକାରୀଙ୍କ
ପ୍ରଦାନ କରିବେ। ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅନୁଯାୟୀ
ଜଣେ ରାଜିଲେ ନିଜର ତଥ୍ୟ ଦେଇପାରିବେ
। ଅଧିକାରୀଙ୍କ ପଞ୍ଜିକୃତ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ। ସାମାଜିକ
ନିୟମାବଳୀରେ ଉପସ୍ଥିତ ବେଳେ ହେବ। ଗୋଟିଏ
ବ୍ୟବସ୍ଥାକରି ପାରିବେ ନି ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରେଣୀ ସଦସ୍ୟ
ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିଆଁ ବୋଲି ।

**କନ୍ଦୁଦିନରେ
ମା' ଉପହାର**

କରିବା ପରେ ଏକ ପଣା ପଡ଼ିଥିଲା
ସେବା ବର୍ଜନ କରିଥିଲା । ମାତ୍ର
ସରକାର ଆମ ଦାବି ପ୍ରତି
କର୍ଷପାତ ନ କରିବା କାରଣରୁ
ବାଧା ହୋଇ ୭ ଘଣ୍ଟା ଓଡ଼ିଛି ।

ସେବା ବର୍ଜନ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲା । ମାତ୍ର ସରକାର ଆମ
ଦାବି ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆମ ଉପରେ ଏସ୍‌ମା
ଲଗାଇଦେଇଛି । ଗଣତନ୍ତ୍ର ପାଇଁ ଏହା ହିତକାରୀ ନୁହେଁ ।
ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଉପହେରାକ ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟସ୍ତମ୍ଭ
ନାପସନ୍ଦ କରୁଛି ବୋଲି ଡାକ୍ତର ମିଶ୍ର ପ୍ରୟୋଗ

ପୃଷ୍ଠା-୭

ପୂରଣ ହେଲା ଗୋଟିଏ ଦାବି; ଆଉ ତିନିଟି ବିଚାରାଧୀନ

ସରକାରଙ୍କୁ ମିଳିବ ୧୫ ଦିନିଆ ମହଲତ

ବର୍ତ୍ତମାନ ରାଜ୍ୟରେ ୧୪୧୮ ରାଜସ୍ୱ ମିଳ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି । ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଉପରେ ୩୩୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ବାକି ପଡ଼ିଛି । ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଦୁଇ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷର ପ୍ରାୟ ୧୫୦ କୋଟି ବାକି ଟଙ୍କା ସରକାର ପୈଠ କରିବାକୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଛନ୍ତି । ମଣ୍ଡିରୁ ମିଳିବ ଧାନ ଆଦିବା ଏବଂ ▶ପୃଷ୍ଠା-୭

ରାଜ୍ୟ ଓ ଏସ୍ ସଂଘରେ ‘ବରିଷ୍ଠ’- ‘ଜନିଷ୍ଠ’ ବିଭେଦ

ସଂଘକୁ ବିଭାଜିତ କଲା ରାଜନଗର ବିଡ଼ିଓଙ୍କୁ ଆକାମଣ ଘଟଣା

ରାଜ୍ୟର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ଥାନରେ ଜଣେ ମହିଳା
ଓଏଏସ୍ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଏଭଳି ଆକ୍ରମଣ ଉଦ୍ୟମରେ

ରାଜ୍ୟ ଓଏସ୍‌ସ୍ ସ୍କୁଲ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ପିଟାଉନାହାଣ୍ଡି,
ଚାହାନ୍ତି କରିବା ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ମନରେ ତାହା
ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭାବରେ ନୁହେଁ । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କଠୋର ପରିଶ୍ରମ
ଓଏସ୍‌ସ୍‌ସ୍ ମାଡ଼ ଦିଆଯାଉଛି ଏବଂ ଏକାଠି ହୋଇ
ପ୍ରତିବାଦ କରିଥିବାବେଳେ ରାଜନଗର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଂକଳନ
ଆକ୍ରମଣ ଘଟଣାରେ ଚାହାରି ବିପରୀତ ଦେଖାଯାଇ
ନୁହେଁ । କରିବା ଅଧିକାରୀ ଓ କର୍ମୀଙ୍କ ଅଧିକାରୀଙ୍କ
ପରି ସଫଳ ଭାବରେ ଆକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାକୁ

▷ପୃଷ୍ଠା-୭

ମୁରକାଙ୍କ ଆକ୍ରମଣରେ
ବାପାଙ୍କ ସମେତ ଦୁଇ ମୃତ

ସୂଚନା ଆଉକି, ସେହି
ଗ୍ରାମର ସୁବଳ ମଣ୍ଡୁ ପାତ୍ର
ବୁଧବାର ଅପରାହ୍ନ ୪ଟାରେ ଏକ
କୁଭାଜିରେ ପଡ଼ୋଶୀ ଗଣେଶ୍ୱର
ପାତ୍ର, ବାପା ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ପାତ୍ର ଓ
ନିଜ ଭାଇଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରିଛି ।
ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ଗଣେଶ୍ୱର
ପାତ୍ର ଓ ବାପା ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ପାତ୍ରଙ୍କର
ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ
ଭାଇ ଗୁରୁତର ଆହତ ହୋଇ
ମେଡ଼ିକାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଛନ୍ତି ।
ଖବର ପାଇ କରଞ୍ଜିଆ ଥାନା
ପୁଲିସ୍ ପହଞ୍ଚି ସୁବଳଙ୍କୁ ଅଟକ
ରଖିବା ସହିତ ଅଧିକ ତଦନ୍ତ
ଜାରି ରଖିଛି । ତେବେ କାହିଁକି
ଏପରି କଷ୍ଟନା ଶଙ୍କା ଘଟାଇଲା
ସେ କେଳ ଅଧିକ ତଦନ୍ତ ଜାରି
ରଖିଛି କରଞ୍ଜିଆ ଥାନା ପୁଲିସ୍ ।



MINISTRY OF MINES
GOVT. OF INDIA



UPICOL
MINISTRY OF MINES
GOVT. OF INDIA



ODISHA
NEW OPPORTUNITIES

Supported by

ORGANISER

Futurex

LET'S BUILD THE FUTURE TOGETHER




4th ODISHA MINING & INFRASTRUCTURE INTERNATIONAL EXPO



VISIT! THE LARGEST EXHIBITION ON MINING, CONSTRUCTION AND EARTHMOVING EQUIPMENTS

8th to 11th Jan 26

**Baramunda Ground
Bhubaneswar, Odisha**

FOR DETAILS CONTACT
+91 80105 79828 / +91 70085 03839

IN ASSOCIATION WITH






INDUSTRY PARTNER





INDUSTRY PARTNER










INDUSTRY PARTNER










SHOW HIGHLIGHTS

- 300+ Exhibitors
- 1000+ Products
- Live Demonstrations
- Mining Awards

ENTRY FREE

11 AM - 8 PM

ଆଜିର ମହିଳା ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ୁଛନ୍ତି । ସଫଳତାର ନୂଆ କାହାଣୀ ଲେଖୁଛନ୍ତି । ଦୃଢ଼ମନୋବଳ ଏବଂ ସାହସ ଥିଲେ ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ଭବ ତାହା ପ୍ରମାଣ କରିଦେଖାଇଛନ୍ତି, ବିହାର ବଲହା ଗଡ଼ିଆ ଗାଁର ଉଦ୍ୟୋଗୀ ରେଣୁମିଶ୍ର । ସେ ବିଭିନ୍ନ ଫୁଲରୁ ମଖାନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଏହାକୁ ଦେଶ ବିଦେଶରେ ବିକ୍ରି କରନ୍ତି । ଚାଟାଉଁ ଆକାଉଣ୍ଟସ୍ ଚାକିରି ଛାଡ଼ି, ସେ ଏହି ବ୍ୟବସାୟ କରୁଛନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେ ଜଣେ ଉଦ୍ୟୋଗୀ ହେବା ସହ ଅନ୍ୟ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ସାଜିଛନ୍ତି ।



ମଖାନା ଦେଇଛି ପରିଚୟ

କୋଭିଡ଼

ମହାମାରୀ ସମୟରେ

ସେ ମଖାନା ଚାଷ ଏବଂ ଏହାର ଚାହିଦାକୁ ଦେଖୁଥିଲେ । ସେବେଠୁ ସେ ଏ ଦିଗରେ କିଛି ନୂଆ କରିବାକୁ ଭାବିଥିଲେ । ଏ ବାବଦରେ ସ୍ୱାମୀ ହରେକୃଷ୍ଣଙ୍କ ସହ ସେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ

୨୫ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ରଖି ନେଇ ୨୦୨୦ ମସିହାରେ ସେ ଏହି ମଖାନା ବ୍ୟବସାୟ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଅବଶ୍ୟ ଏହି ବ୍ୟବସାୟ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଏତେ ସହଜ ନ ଥିଲା । ବଜାର ଚାହିଦା, ବ୍ରାଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍, ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ, ବଜାରରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଖୁବ୍ ଆହ୍ୱାନପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିଲା । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ରେଣୁ ହାର ମାନି ନ ଥିଲେ । ସେ ସହରସା, ଦରଭଙ୍ଗାରେ ପ୍ରଥମେ ଛୋଟ ପ୍ରୋସେସିଙ୍ଗ୍ ୟୁନିଟ୍ ସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ଏଥିସହ ନୋଏଡ଼ାରେ ଏକ ବଡ଼ ୟୁନିଟ୍ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ତାଙ୍କ ଉତ୍ପାଦ ବଜାରରେ ପରିଚିତ ହେଲା । କେବଳ ମଖାନା ନୁହେଁ, ସେ ଏହାର ଚାଲୁଥିବା ଅତିସବୁ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ।

ମଖାନାକୁ ନେଇ ସେ ବହୁ ପରାସ୍ତାନିରାଣୀ କରିଥିଲେ । ଏଥିରେ ସେ ମୋଟର, ହିମାଳୟ ସଲ୍, ପେରା ପେରା ସମେତ ଅନ୍ୟ ୧୩ ପ୍ରକାରର ମଖାନା ଫୁଲର ପ୍ୟାକେଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି



ବଜାରରେ ବିକ୍ରି କରିଥିଲେ । ଏଥିସହ ରେଡି ଟୁ - ଇଟ୍ ମଖାନା ଏବଂ କ୍ଷାରି ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ । ଏହାକୁ ଗ୍ରାହକମାନେ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ କରିଥିଲେ । ଏବେ ତାଙ୍କ କମ୍ପାନୀ ନିର୍ମିତ ଉତ୍ପାଦ- ଦିଲ୍ଲା, ନୋଏଡ଼ା, ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ, ଆସାମ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ ଯୋଗାଣ ହେଉଛି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ, ଜାପାନ, ବ୍ରିଟେନ୍ ଭଳି ଦେଶରେ ଏହି ଉତ୍ପାଦର ଚାହିଦା ବୃଦ୍ଧିପାଉଛି । ରେଣୁଙ୍କ କହିବାନୁଯାୟୀ ୨୦୨୬ରେ ସିୟାରାମ୍ ପୁର ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରୀକୁ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ପରିଚିତ କରାଇବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରୁଛନ୍ତି । ସେହିପରି ସେ ଏଥିରେ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ରୋଜଗାରର ମାଧ୍ୟମ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ୟୁନିଟ୍ରେ ୫୦ ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ମହିଳା ଏବଂ ପୁରୁଷ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଅଛନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାନୀୟ

ମହିଳାମାନେ ଆତ୍ମନିର୍ଭର ହୋଇପାରୁଛନ୍ତି । ରେଣୁଙ୍କ କହିବାନୁଯାୟୀ କଠିନ ପରିସ୍ଥିତି ପରେ ତାଙ୍କୁ ଏହି ସଫଳତା ମିଳିଛି । ଆଗାମୀ ଦିନରେ ସହରସାରେ ଏକ ବଡ଼ ପ୍ରୋସେସିଙ୍ଗ୍ ୟୁନିଟ୍ କରିବାକୁ ଆଣ୍ଡା ରଖୁଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ କହିବାନୁଯାୟୀ, ସହରସା, ମଧୁବନୀ ଏବଂ ଦରଭଙ୍ଗାରେ ଅଧିକ ମଖାନା ଚାଷ କରାଯାଏ । ତେଣୁ ସେ ସିଧା କୃଷକଙ୍କ ଠାରୁ ସେ ଏହି ମଖାନା ଜିଣନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା କୃଷକଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଭଲ ଆୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଶୀତଦିନେ ମେହେନ୍ଦି ଲଗାଉଥିଲେ...

ଶରାଦିନେ ମେହେନ୍ଦି ଲଗାଇଲେ ଏହା ମୁଣ୍ଡକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖୁଥାଏ; କିନ୍ତୁ ଶୀତଦିନେ ଏହା କେଶକୁ ଶୁଷ୍କ କରିବା ସହ ଥଣ୍ଡା କୃର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ତେଣୁ ଶୀତଦିନେ କେଶରେ ମେହେନ୍ଦି ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।



ମେହେନ୍ଦି ଓ ଲବଙ୍ଗ ପାଣି

ଶୀତରେ ମେହେନ୍ଦି ଲଗାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ଏଥିରେ ଲବଙ୍ଗପାଣି ମିଶାଇ କେଶରେ ଲଗାଇପାରିବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା କେଶ ଘନ କଳା ଦିଶିଥାଏ । ଏଥିସହ ଥଣ୍ଡା ମଧ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଚାରିପାଞ୍ଚଟି ଲବଙ୍ଗକୁ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦୁଇ ତିନି ଘଣ୍ଟା ରଖନ୍ତୁ । ପରେ ସେଥିରୁ ଲବଙ୍ଗ କାଢ଼ି ମେହେନ୍ଦି ମିଶାଇ କେଶରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।

ଦହି ପରିବର୍ତ୍ତେ ଫିଟିକିରି

ସାଧାରଣତଃ ମେହେନ୍ଦିରେ ଦହି, ଲେମ୍ବୁ ମିଶାଇ ଲଗାଯାଏ । ଏହା ରୂପ ଏବଂ ଷ୍ଟାଇଲ୍ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଶୀତଦିନେ ଦହି ଲଗାଇଲେ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ବଦଳରେ ଫିଟିକିରି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ଏହା କେଶ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହେବା ସହ ରୂପ ଦୂର କରିଥାଏ ।

ଦ୍ୱିପ୍ରହରରେ ଲଗାନ୍ତୁ

ଦ୍ୱିପ୍ରହରରେ ମେହେନ୍ଦି ଲଗାଇବା ଲାଭଦାୟକ । ଏଥିରୁ ଦୁଇଟି ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଥଣ୍ଡାରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ସହ ଶାସ୍ତ୍ର ଶୁଖିଯାଏ । ତେଣୁ ଶୀତ ସମୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଖରା ନଥିଲେ, ମେହେନ୍ଦି ନ ଲଗାଇବା ଭଲ । ସେହିପରି ଏ ଦିନେ ଦହି ପରିବର୍ତ୍ତେ, ପିଆଜ ତେଲ ଅଁଳା ଆଦି କେଶରେ ଲଗାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଅଳସା

ଅଳସା କେଶ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଫାଇଦା ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । କେଶବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଅଳସା ନେଇ ସେଥିରେ ପାଣି ମିଶାଇ ଛଅ ସାତ ଘଣ୍ଟା ଘୋଡ଼ାଇ ସେହି ପାଣିରେ କେଶ ଧୁଅନ୍ତୁ । ସମୟ ପରେ ଏହାକୁ ଖାଲିପାଣିରେ ପୁଣି ଥରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୂପ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

ବାଦାମ ଚୋପାରେ ଫୁଟକ୍ରିମ୍

ସାଧାରଣତଃ ଲୋକେ ଚିନାବାଦାମ ଖାଇବା ପରେ ଚୋପାକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ନ ଫୋପାଡ଼ି ଏଥିରୁ ଫୁଟକ୍ରିମ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ, ଫାଇବର ମୃତକୋଷ କାଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିସହ ଏହା ଫଟା ଗୋଇଁଠି ସମସ୍ୟା ଦୂର କରି ପାଦରେ ଆର୍ଦ୍ରତା ବଜାୟ ରଖୁଥାଏ ।



ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ବାଦାମଚୋପାକୁ ଧୋଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡିଂ କାରରେ ଦେଇ ଏକ ପାଉଁଶର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ନେଇ ସେଥିରେ ବାଦାମଗୁଣ୍ଡ କାଢ଼ି ଏକ ଚାମଚ ନଡ଼ିଆ ତେଲ, ଏକ ଚାମଚ ଦହି ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ କ୍ଷାର ପକାଇ ଏକ ବହଳିଆ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।

ଲଗାଇବା ବିଧି

ଏଥିପାଇଁ ପାଦକୁ ପାଞ୍ଚମିନିଟ୍ ନଖ ଉଷ୍ମମା ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ପାଦକୁ ଶୁଖିଲା ଟାଙ୍ଗେଲରେ ପୋଛି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖୁଥିବା ଫୁଟକ୍ରିମ୍ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ହାଲୁକା ହାତରେ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ମସାକ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଦରେ ଥିବା ତେଜ ସ୍କିନ୍ ସହଜରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହାପରେ ଆଉ ଅଳ୍ପ କ୍ରିମ୍ ଲଗାଇ ପାଦକୁ ଶୁଖିବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ପରେ ଗୋଟି ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପାଦ ଶୁଖିଗଲେ ଗ୍ରିସବରିନ୍ ଲଗାଇମୋଜା ଦିଅନ୍ତୁ । ଫଟା ଗୋଇଁଠି ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଥିଲେ ଏହି ଫୁଟକ୍ରିମ୍କୁ ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଥର ଲଗାଇପାରିବେ । ଏହା ଫଟା ଗୋଇଁଠି ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ ।

ପନିର୍ ପ୍ରାଏଡ଼ ରାଇସ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଭାତ - ଦୁଇ କପ୍, କଟା ଗାଜର- ଅଧା କପ୍, ବ୍ରୋକଲି- ଅଧା କପ୍, ପନିର୍ - ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ - ଅଧା ଚାମଚ, ଜିରାଗୁଣ୍ଡ - ଅଧା ଚାମଚ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ - ଅଧା ଚାମଚ, ଗ୍ରୀନ୍ ମଟର୍ - ଅଧା କପ୍, ମ୍ୟାରି ମସଲା - ଅଧା ଚାମଚ, ମିଠା ମକ୍କା - ଅଧା କପ୍, ବିନ୍ଦସ- ଅଧା କପ୍, ତେଲ - ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ, ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦାନୁସାରେ ।



ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳି

ପନିର୍ ନେଇ ସେଥିରେ ମ୍ୟାରି ମସଲା, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ, ଜିରାମସଲା ସମେତ ତେଲ ପକେଇ ଭଲରେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଗ୍ୟାସ୍ ଲଗାଇ କଢ଼େଇ ବସାଇ ସେଥିରେ ପନିର୍ ଖଣ୍ଡ ଦେଇ ଭାଜନ୍ତୁ । ଏହା ସୁନେଲି ରଙ୍ଗ ହୋଇଆସିଲେ ଫ୍ଲେଟ୍‌କୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କଢ଼େଇରେ ଅଳ୍ପ ତେଲ ଦେଇ ସେଥିରେ ବିନ୍ଦ, କ୍ୟାପସିକମ୍, ଗାଜର, ବ୍ରୋକଲି, ମକା, ଗ୍ରୀନ୍ ମଟର୍, ରସୁଣ, ଦେଇ ଭଲଭାବେ ଗୋଳାଇ ଭାଜନ୍ତୁ । ଅଧା ଭାଜି ହୋଇଗଲେ, ସେଥିରେ ଭାତ ଦେଇ ଗୋଳାମରିତ ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ ସହ ସେକୁଆନ୍ ଚଟଣା ଦେଇ ଗୋଳାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଭାଜି ରଖୁଥିବା ପନିର୍‌ରୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ‘ପନିର୍ ପ୍ରାଏଡ଼ ରାଇସ୍’ ।

କାଶ୍ମୀର ଭେଲ୍‌ଭେଟ୍ ସୁଟ୍



ବିବାହ, ପାର୍ଟି, ଫଙ୍କ୍‌ସନ୍‌ରେ ମହିଳାମାନେ ଷ୍ଟାଇଲିଶ୍ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଏହି କ୍ରମରେ ଏବେ କାଶ୍ମୀର ଡିଜାଇନର ଭେଲ୍‌ଭେଟ୍ ସୁଟ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ରହିଛି । ଏହାକୁ ପିନ୍ଧି ବିବାହ ପାର୍ଟି, ଫଙ୍କ୍‌ସନ୍‌ରେ ନିଜକୁ ଏକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲୁକ୍ ଦେଇପାରିବେ ।

ଲୁକ୍, ମେନ୍‌ରୁ ସୁଟ୍

ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ରଙ୍ଗ ସୁଟର ଖୁବ୍ ଚାହିଦା ରହିଛି । ଏହାକୁ ଗୋଲ୍‌ଡେନ୍ ରଙ୍ଗ ଓଡ଼ଣା ଭଲ ପାନିଆଏ । ସେହିପରି ଏକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲୁକ୍ ଚାହୁଁଥିଲେ ଏଥିରେ ଭାରି ଅଳଙ୍କାର ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଏଥିରୁ ଏକ ଷ୍ଟାଇଲିଶ୍ ପାର୍ଟି ଲୁକ୍ ମିଳିଥାଏ ।

କୁର୍ତ୍ତା ସହ ପ୍ଲାଟୋ

ବିଶେଷ କରି ଶୀତଦିନେ ଗାଡ଼ ରଙ୍ଗ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଏଦିନେ ଗାଡ଼ ନାକରଙ୍ଗ କୁର୍ତ୍ତା, ସହ ପ୍ଲାଟୋ ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଏହି ସୁଟ୍ ବେକରେ ଭାରି କାମଥାଏ । ଏଥିସହ ଏଥିରେ ଏଣ୍ଡୋଟୋରା କାମ ଥାଏ । ଯାହା ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ପିନ୍ଧିଲେ ଏଥିରୁ ପାର୍ଟି ଲୁକ୍ ମିଳିଥାଏ ।

ମୋଗଲ ନେକ୍‌ଲାଜନ୍

ମୋଗଲ ନେକ୍‌ଲାଜନ୍‌ର ଏହି ସୁଟ୍‌ରେ ଭାରିକାମ ଥାଏ । ସେହିପରି ଏଥିରେ ଥିବା ଭେଲ୍‌ଭେଟ୍ ଦୁପଟା ଶୀତଦିନେ ଶାଲ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ପିନ୍ଧିଲେ ଶାଲ କିମ୍ବା ସ୍ୱେଟର୍ ଆବଶ୍ୟକ ନଥାଏ । ଏହା ଉଭୟ ଷ୍ଟାଇଲିଶ୍ ଏବଂ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲୁକ୍ ମିଳିଥାଏ ।

ମିରର୍ ଖାର୍ ସୁଟ୍

ହାଲୁକା କାମଯୁକ୍ତ ଭେଲ୍‌ଭେଟ୍ ସୁଟ୍ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ମିରର୍ ଖାର୍ ଥିବା ସୁଟ୍ ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଏଥିରେ ସୂତାକାମ ସହ ମିରର୍ କାମ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । କୌଣସି ପାର୍ଟି, ଫଙ୍କ୍‌ସନ୍‌ରେ ଲେହେଙ୍ଗା, ଗାଉନ ପିନ୍ଧିବାକୁ ପସନ୍ଦ ନ ଥିଲେ ଏହା ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଏଥିରୁ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲୁକ୍ ମିଳିଥାଏ ।

ବିଟ୍ ଫେସ୍ ପ୍ୟାକ୍



ବିଟ୍ ଟୁଟା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଏହାର ଉପଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଟୁଟା କୋମଳ ଓ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ରହିଥାଏ । ତେବେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଓ ସୁନ୍ଦର ଟୁଟା ପାଇଁ ଏହାକୁ କିଭଳି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦରକାର, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ।

ବିଟ୍-ଘିନୁଆଁର ପ୍ୟାକ୍

ପ୍ରଥମେ ବିଟର ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଘିନୁଆଁର ରସ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ୧୦ -୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ସପ୍ତାହକୁ ଦୁଇଥର ଲଗାଇଲେ ଫରକ୍ ଜାଣିପାରିବେ ।

ବିଟ୍-ମୁଲ୍‌ତାନି ମାଟି ପ୍ୟାକ୍

ବିଟ୍ ପେଷ୍ଟରେ ମୁଲ୍‌ତାନି ମାଟିକୁ ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ଏକ ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ମୁହଁ ଓ ବେକରେ ଲଗାଇ କିଛି ସମୟ ରଖନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ଶୁଖିଯିବା ପରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ମୁହଁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦିଶିବ ।

ବିଟ୍-ବେସନ ପ୍ୟାକ୍

ବିଟ୍ ପେଷ୍ଟରେ ବେସନ, ଦହିକୁ ମିଶାଇ ଏକ ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।

ମିନିମାଲିଷ୍ଟ ଅଳଙ୍କାର

ପାରମ୍ପରିକ ଓଜନିଆ ଅଳଙ୍କାର ବଦଳରେ ଏବେ ମହିଳାମାନେ ସାଧା, ସିମ୍ପଲ ଅଳଙ୍କାର ପିନ୍ଧିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ଆଧୁନିକ ହେବା ସହ ଆଖିକୁ ସୁନ୍ଦର ମଧ୍ୟ ଦିଶିଥାଏ । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଏବେ ମହିଳାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମିନିମାଲିଷ୍ଟ ଅଳଙ୍କାରର ଖୁବ୍ ଚାହିଦା ରହିଛି, ଜାଣିବା ସେ ବିଷୟରେ ।

କପ୍ ବ୍ରେସଲେଟ୍

କପ୍ ବ୍ରେସଲେଟ୍ ବୃତ୍ତାକୃତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏବଂ ମଡେଲିଙ୍ଗ୍ ମଧ୍ୟରେ ଖୁବ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ । ଏହାକୁ ଘଣ୍ଟା ସହିତ ମଧ୍ୟ ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଏହା କାନ୍ଥଆଲରୁ ନେଇ ପାର୍ଟି, ଫଙ୍କ୍‌ସନ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ପିନ୍ଧିପାରିବେ ।

ଟ୍ୟୁବ୍ ରିଙ୍ଗ୍

ଏଥିରୁ ଏକ ଆଧୁନିକ ଲୁକ୍ ମିଳିଥାଏ । ସୁନା, ରୂପା ଆଦି ରୋଜଗୋଲ୍‌ଡ଼ରେ



ନିର୍ମିତ ଏହି ମୁକ୍ତି ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଏହାକୁ ଅଳ୍ପଲିଟ୍‌ର ଗୋଟିଏ ହାତରେ ପିନ୍ଧି ବାକିଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଲି ରଖିଲେ ଏହା ହାତକୁ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ ।

ହୃଦ୍‌କାନପୁଲ

ହୃଦ୍‌କାନପୁଲ ସବୁ ମହିଳା ପିନ୍ଧିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଏହା କେବେହେଲେ ପୁରୁଣା ହୁଏନି । ଏହା ଜ୍ୟାମିତିକ ଆକାର, ସାପ୍ତ ଲାଇନ, ମିଶ୍ରଧାତୁର ଥାଏ । ଏହା ପ୍ରପେସ୍‌ବାଲ ଏବଂ କାଳ୍ପନିଆ ସବୁ ଆଉଟ୍‌ଫିଟ୍‌ରୁ ଭଲ ମାନିଥାଏ ।

କପଡ଼ା, ଚାଦରକୁ ରଖନ୍ତୁ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ

ଶୀତଦିନେ କପଡ଼ା, ଚାଦରରେ ଧୂଳି, ମଳି ଜମିଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଲର୍ଜି ଓ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ । ଏପରିସ୍ଥିତିରେ କପଡ଼ାକୁ ନିୟମିତ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା, ଖରାରେ ଶୁଖାଇବା ସହ ଆଣ୍ଟି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ୍ ଡିଟର୍ଜେଣ୍ଟ ପକାଇ ସଫା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି ।

ସଫା କରିବା

ଶୀତଦିନେ ଚାଦରରେ ଧୂଳି ମଳି ଜମିଯାଏ । ତେଣୁ ଚାଦର, ଡକିଆଖୋଳ ଏବଂ ଦିନପିନ୍ଧା ଡ୍ରେସ୍‌କୁ ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଦ୍ୱାରା କପଡ଼ା ଦୀର୍ଘସମୟ କାଟାଣୁ ମୁକ୍ତ ରହେ ।

ଖରାରେ ସୁଖାଇବା

ଖରା ପ୍ରାକୃତିକ ଜୀବାଣୁନାଶକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଧୂଆଁ ଚାଦର, ଡକିଆ, କପଡ଼ାକୁ ଚାଣଖରାରେ ଶୁଖାଇବା ଜରୁରୀ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଏବଂ ଫଙ୍ଗସ୍ ଆପେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଯଥାସମ୍ଭବ କପଡ଼ା ଏବଂ ବେଡ୍‌ସିଟ୍‌ରୁ ଉଷ୍ମମାପାଣିରେ ଧୋଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜୀବାଣୁ ନାଶ କରିବାରେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବୀ । ପିଲା ଏବଂ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଉପାୟ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଭଲରେ ସାଫ୍ଟି ରଖନ୍ତୁ

କପଡ଼ା ଧୋଇବା ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଏହାକୁ ଭଲରେ ସାଫ୍ଟି ରଖିବାର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଆଲମିନାଲ୍ ଝାଡ଼ି ସଫା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶୁଖିଲା ନିମ୍ନପତ୍ର, କର୍ପୁର ତଥା ଲାଭେଣ୍ଡର ପାଉଁଶ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁ ମରିଯାଏ ।



