

ଫଟାଫଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ମାଛ ପିଠୋଇ



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ରୋହି ମାଛ, ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, କଟା ପିଆଜ, କାରା ଧନିଆ, ତେଲପତ୍ର, ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ, ଚାଉଳ ପିଠୋଇ, ରିଫାଇନ ତେଲ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ କଟା ରୋହି ମାଛରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଗୋଳାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଚାଉଳ ପିଠୋଇରେ ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ, କଟା ପିଆଜ, କାରା, ଧନିଆ, ତେଲପତ୍ର, ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଗୋଳେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଲୁଣ ହଳଦୀ ଗୋଳା ମାଛକୁ ମସଲା ପିଠୋଇରେ ରୁଡ଼େଇ ତେଲରେ ଛାଣନ୍ତୁ । ଏଥର ଗରମାଗରମ ପରଷନ୍ତୁ ମାଛ ପିଠୋଇ ।

ଟେକନୋଲୋଜିରେ ଟପ୍ କରନ୍ତୁ



ଏବଂ ପରୀକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ଡଟ୍ କୁ ପ୍ଲଟଫର୍ମ ପାଇଁ ଏହା ବିଶେଷ ଭାବେ ଉପକାରୀ ଭିଡିଓ ଗେମ୍ ବିକାଶରେ ବି ବେଶୀ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ୟୁଆଇ ହେଉଛି ପର: ଡେଭେଲପର: ଡେଭେଲପର: ଏବଂ ଆକର୍ଷଣ କରିବା ଯୁଆଇ



ରାହିବା ଖୁବ୍ ଅଧିକ । ବଡ଼ ବଡ଼ କମ୍ପାନୀ ସଫ୍ଟୱେର ବିକାଶ କରିବାରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଲାଗୁଏବ୍ ଦ୍ୱାରା ଡେଭେଲପର ଉନ୍ନତ କରାଯିବା ସହ ଡେଭ୍ ଆପ୍ ଏବଂ ହେଷ୍ଟଟପ୍ ଆପ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ସାଇଟିଂ କମ୍ପ୍ୟୁଟିଂ ହେଉଛି ।

ପିଲାଙ୍କ ଦାନ୍ତ ଉଠୁଥିଲେ ସତେଜନ ହୁଅନ୍ତୁ



ଦେଖି ବର୍ଷ ଦୁଇବର୍ଷରେ ପିଲାଙ୍କ ଦାନ୍ତ ଉଠେ । ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ସମୟରେ ପିଲାଟି ଆଗରେ ଏଣ୍ଟିବ୍ୟାକ୍ଟିଭ୍ କ୍ରିମ୍ ଯାହା ପଡ଼ିଥାଏ ତାକୁ ଉଠାଇ ସେ ପାଟିରେ ପୁରାଏ । କାରଣ ତା'ମାଟି ସେହି ସମୟରେ ସୁଲେଇ ହୁଏ । କିଛି କ୍ରିମ୍ କାମୁଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ମାଟି ଘୋରି ହୋଇ ଦାନ୍ତ ପତାକୁ ବାହାରି ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ମା'କୁ ଟିକେ ସତେଜନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ପିଲା ଯେପରି ପାଟିରେ ଏଣ୍ଟିବ୍ୟାକ୍ଟିଭ୍ ନ ପୁରାଇବ ସେ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲାକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ପିଲାକୁ ଗୋଟାଏଟା କାମୁଡ଼ିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଅବା ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ସଫ୍ଟବ୍ଲେଡ୍ ତା' ହାତରେ ଧରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ସେ ଗୋଟାଏଟା ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ଅଧିକ ଉଠିବ ବାହାରିବାକୁ ବାହାରି ଥାଏ । ଏହି ଦାନ୍ତ ମଜବୁତ ହେବା ସହ ଶୀଘ୍ର ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ଏବକାର ଯୁବପିଢ଼ି ଟେକନୋଲୋଜିପ୍ରିୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଏଥିରେ କ୍ୟାରିୟର ଗଢ଼ିବା ଲାଗି ସେମାନଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ବି ଏହି ଶ୍ରେଣୀକୁ ଖୋଜୁଛନ୍ତି, ତେବେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ବିକଳ ମଧ୍ୟ ବାଛିପାରନ୍ତି ।

ବି ଡେଭେଲପର: ବି ଲାଗୁଏବ୍ କେତେକ ପୁରୁଣା ସଫ୍ଟୱେର ଲାଗୁଏବ୍ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟତମ । ଏଥିରେ ଆଜି ମଧ୍ୟ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ କାମ ହୋଇଥାଏ । କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଦୁନିଆରେ ବି ଲାଗୁଏବ୍ ରାହିବା ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଏଥିରେ ବିଶେଷତ୍ୱ ହାସଲ କରିପାରିଲେ ଭଲ ଦରମାରେ ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ ପାଇପାରିବେ ।



ଡେଭେଲପର କାମ । ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଡେଭେଲପର କିପରି ସହଜ ହୋଇପାରିବ ଏବଂ ସେମାନେ ଏହାକୁ ବେଶି ବା ବେଳେ ଆସିବି ବିରଳ ଅନୁଭବ କରିବେନାହିଁ, ଏଥିପ୍ରତି ଯୁଆଇ ଡେଭେଲପର ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହୋଇଥାଏ ।

କାହା ଡେଭେଲପର: ଏଥିପାଇଁ ଜଣକ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ଜନାତ୍ମକ କୌଶଳ ରହିଥିବା ଜରୁରୀ । ନୂଆ ସଫ୍ଟୱେର ବିକାଶ କରିବା ସହ ଏହାକୁ ଉନ୍ନତ ବ୍ୟବସ୍ଥାୟତ୍ତ କରିବା କାହା ଡେଭେଲପର କାମ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଏକ ସମୟରେ ଏକାଧିକ ବଡ଼ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟରେ କାମ କରିବାକୁ ହୁଏ । ପୁଣି କ୍ଲିଏଣ୍ଟମାନଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛୋଟବଡ଼ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ସଫ୍ଟୱେର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସହିତ କମ୍ପାନୀର ବ୍ୟବହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ୨୦୧୮ ମସିହାରେ ଗତବର୍ଷ ଅପେକ୍ଷା କାହା ବିଦ୍ୟାଥର୍ମାଙ୍କ ଲାଗି ଅଧିକ ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ ରହିଛି । ସମସ୍ତ ଆଶ୍ରୟ ଆପ୍ କାହାକୁ ଆଧାର କରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ।

ପାଇଥନ୍ ଡେଭେଲପର: ଏବେ ଏହି ପ୍ରୋଗ୍ରାମିଂ ଲାଗୁଏବ୍



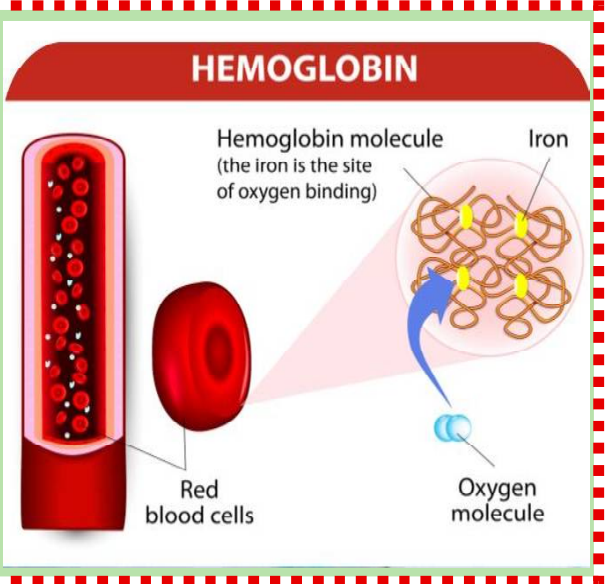
ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ବୃଦ୍ଧି କରାଇବାର ସରଳ ଉପାୟ



ଶରୀରରେ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରା ରହିବା ନିତ୍ୟ ଜରୁରୀ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆମ ମୁଖ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ମସ୍ତିଷ୍କ, ହୃଦୟ, ହୃଦୟ ଉପର ଭାବରେ କାମ କରିଥାଏ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ମାତ୍ରା କମ୍ ହେଲେ ଖଦ୍ୟପାନୀୟରେ ଅନିୟମିତତା ସମସ୍ୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ରୋଗୀ ସବୁ ସମୟରେ ହାଲିଆ ଅନୁଭବ କରିବା ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ନଥାଏ । ତେବେ ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ସରଳ ଉପାୟ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକକ୍ଷଣରେ ତୁଳସୀ ଗଛ ଥାଏ । ଏଣୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ୫-୬ଟି ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଚୋବାଇ ଖାଆନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ତୁଳସୀପତ୍ରକୁ ଛେଚି କୌଣସି ପାନୀୟ ଅଥବା ତା'ରେ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ମାସ କେନ୍ଦ୍ରରେ ହିଁ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବ ।

ପାଟିଲା ପିତ୍ତଳରେ କୌଣସି ଚକ୍ଷୁ ଭରପୁର ରହିଥାଏ । ନିୟମିତ

ଭାବେ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ପିତ୍ତଳ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତହୀନତା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେଉଥିବାର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । ଅଲୁର ନାସପାତି ନଡ଼ିଆପାଣି, ପାଳଙ୍ଗଶାଗ, କାମୁଡ଼ିକାଳି, ଗୁଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି ସେବନ କଲେ ମଧ୍ୟ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ମାତ୍ରା ଶରୀରରେ ଶୀଘ୍ର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷଣାକୁ ପ୍ରକାଶ ।



ଫ୍ୟାସନ୍: କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ

ଯଦି ଆପଣ କର୍ମଜୀବୀ ହୋଇଥାନ୍ତି, ତେବେ ନିଜର ଡ୍ରେସକୋଡ୍ ଉପରେ ନଜର ଦିଅନ୍ତୁ । କିପରି ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧିଲେ ଆପଣ ସୁନ୍ଦର ସହ ସ୍ୱାର୍ତ୍ତ ଦେଖାଯିବେ । ଜାଣନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...

- ଆପଣ ଯଦି କୌଣସି କର୍ପୋରେଟ୍ ସେକ୍ଟରରେ କାମ କରୁଥାନ୍ତି, ଏହା ଲାଇଫ୍ ଶାର୍ଟ ପିନ୍ଧିପାରନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ଆପଣ କଲରଫୁଲ୍ ଷାର୍ଟ କିମ୍ବା ହାଲୁକା ରଙ୍ଗର କ୍ୟାକେଟ୍ ପିନ୍ଧିପାରିବେ ।
- ଆପଣ ଯଦି କୌଣସି ଅର୍ଡିନେରୀ କାମ କରୁଥାନ୍ତି ତେବେ ସିମ୍ପଲ ପ୍ୟାକ୍ସ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ କଳା କିମ୍ବା ଗ୍ରେ ରଙ୍ଗ ପସନ୍ଦ କରିପାରନ୍ତି । ତେବେ ଅର୍ଡିନେରୀ ଗ୍ରେ ଅପ୍ କାମି ଫର୍ମାଲ୍ ଡ୍ରେସ୍ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ ।
- କର୍ମଜୀବୀ ହୋଇଥିଲେ ଦୈନିକ ଆପଣଙ୍କୁ ଠିକ୍ ଲାଗିବ । ଅର୍ଡିନେରୀ କୌଣସି ମିଟି ଥିଲେ ବା କୌଣସି କ୍ଲିଏଣ୍ଟ ଦେଖା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଏହି ଗ୍ରେ ଅପ୍ରେ ଆପଣ ମାର୍କିଟ୍ ଦେଖାଯିବେ ।
- ଆପଣ ଏପରି କୁର୍ଟ୍ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ଯାହା ଆରାମଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ କାମ କରିବା ସମୟରେ ହାଲୁକା ଲାଗିବ । ଆପଣ ଏଥିପାଇଁ ପର୍ପଲ୍ ବା ଦୁର୍ଗ ପସନ୍ଦ କରିପାରିବେ । ଖୁଲି ପ୍ରଣୟ କୁର୍ଟ୍ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଭଲ ଲାଗିବ ।

ମନ ଅକିଶଲେ ବା ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଗଲେ କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା କମିଯାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଆପଣ କ'ଣ କରିବେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ...

◆ ଯେତେବେଳେ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରିବେ ସେହି ସମୟରେ ବିରକ୍ତିଭାବ ଆସିବ । କିଛି ସମୟରେ ଆପଣ କିଛି ଚାଲେଞ୍ଜର ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହି ଚାଲେଞ୍ଜ ଗୁଡ଼ିକ କଷ୍ଟଦାୟକ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଇମୋସନାଲ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ କରି ଶିଖନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ତଳକୁ ଚାଲିଯାଇପାରନ୍ତି ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ହ୍ରାସ ପାଇବ ।

◆ ମନେରଖନ୍ତୁ, ସବୁବେଳେ ଆପଣଙ୍କର ଏକ ପସନ୍ଦ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେତେବେଳେ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ଯାଉଛନ୍ତି ସେହି ସମୟରେ କିଛି ଭୁଲ କରିଦେଇପାରନ୍ତି । ଏଣୁ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜକୁ ନିଜେ କୁହନ୍ତୁ ଯେ, ଯେତେ କଷ୍ଟ ଲାଗିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଜି ଠିକ୍ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ।

◆ ବଡ଼ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ଏବଂ ଚାଲେଞ୍ଜିଙ୍ଗ ଟାସ୍କଗୁଡ଼ିକ ଅନେକ ଫୋକସ୍ ଏବଂ ଉଦ୍ୟମ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାନ୍ତି ଯାହାକୁ ଆପଣ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ଥିବା ସମୟରେ ହରାଇ ଦେଇପାରନ୍ତି । ଏହାକୁ ଛୋଟଛୋଟ ଭାଗରେ କରିପାରିଲେ ଆପଣ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସମୟ ସମୟରେ ସଫଳ ଭାବେ ସମାପ୍ତ କରିପାରିବେ ।

◆ ପ୍ରତିକୃତ ହେବା ପାଇଁ ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସୁଗାର ରହିଥିବା ଟ୍ରିକାସ ଆପଣଙ୍କ ଏନର୍ଜି ସ୍ତରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ, ତେଣୁ ଦିନସାରା କ'ଣ ଖାଇବେ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଦିଅନ୍ତୁ । ପାଣି ପଇସା ସହ ଲେମ୍ବୁପାଣି, ଗ୍ରୀନଟି ଏବଂ ଫୁର୍ ଲୁସ୍ ବି ପିଇପାରିବେ ।

ଶିଶୁର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦୂରା

■ ଶିଶୁର ଦୂରାକୁ ଅଧିକ ସମାପନ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ହେଉଛି ହର୍ ଅଧିକ ମସାଲ୍ । ଏହା ଏକ ପୁରୁଣା ପଦ୍ଧତି ଏବଂ ଅନେକ ପିଢ଼ି ହେବ ଚାଲି ଆସିଛି । ପ୍ରତିଦିନ ଶିଶୁର ଦୂରାକୁ ଉଷ୍ମ ତେଲର ମସାଲ୍ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

■ ଶିଶୁର ଦୂରା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଭଳିକରି ୧୦ଗୁଣ ଅଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି ବଡ଼ି ପ୍ୟାକ୍ ଆୟୁଷ କରିପାରିବେ ଯାହା ପ୍ରକୃତରେ ନ୍ୟାଚୁରାଲ ହୋଇଥିବ । ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଶରୀରରେ ବଡ଼ିପ୍ୟାକ୍ ଆୟୁଷ କରନ୍ତୁ । ବଡ଼ି ପ୍ୟାକ୍ କିଣିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆପଣ ହଳଦୀ, ଦୁଗ୍ ଏବଂ ଚନ୍ଦନ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ । ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ଦୂରାରେ ଭଲଭାବେ ମାରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଦିନରେ ଶିଶୁ ଦୂରା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାନ୍ତୁ ।

■ ସ୍ତନ୍ଦ ଶବ୍ଦ ନେଇ ଆଦୌ କନସ୍ତ୍ୟୁକ୍ ହୁଅନ୍ତୁନି । ଏହା କୌଣସି ଅର୍ଡିନେରୀ ସ୍ତନ୍ଦ ଦୁହେଁ ଯାହା ଆପଣ ସବୁ ସ୍ତନ୍ଦରେ ପାଇପାରିବେ । ଏହାକୁ ଆପଣ ବେସନ, ଦୁଗ୍, ଗୋଲାପ କଳ ଏବଂ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ । ଏହି ସ୍ତନ୍ଦ ପୁଅ ଏବଂ ଶିଶୁର ଦୂରାରେ କୌଣସି କ୍ଷତି ନପହଞ୍ଚାଇ ଦୂରା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

■ ଶିଶୁର ଦୂରାକୁ ଆଦୌ ଶୁଷ୍କ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁନି । ମାର୍ଚ୍ଚେଟରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ବେଦି ମସୃଣାଭିଜି କ୍ରିମ୍ ଆୟୁଷ କରନ୍ତୁ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବେଶ୍ ପ୍ରତିକୃତ କିଣିବାବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ ଟିକେ ଅଧିକ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

