



## ଓଡ଼ିଆ ଲେଖକଙ୍କ ପରିଚୟ

ନିମ୍ନ ଆରୋଗ୍ନ୍ୟକର ଛଫନ୍ତି ବାକ୍ଷ ରେସିପିଆମ୍ବନ୍ଦୁ ହଂଜିକୋଳ୍ପ  
ମତ୍ତୁ ନିମ୍ନ ପାକେବିଧାନପଣ୍ଡ ପ୍ରକ୍ରିୟାମ୍ବନ୍ଦୁ ପଢ଼େଯିରି!

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ଅଧିକାରୀ, ଅମ୍ବାନ୍ତ୍ର ମହିଳା ରୁଜ ନାମାନ୍ତ୍ରାଧିକାରୀ ହୋଇଦିଲେ ଯୋଗରୁପଦିଲ୍ଲ. ଆମୁ  
ତାଯିଠିରୁ ପରିକରିଶିଲୁ ପ୍ରୟୁକ୍ତିପୁଣ୍ୟପଦ ଦିଇଛନ୍ତିକାଳକେ ସମ୍ମେଲିତାଧିକରିବାରେ

ବର୍ତ୍ତିଯ ଆରୋଗ୍ନ୍ୟକେ ଆହାରପଣମୁଁ ନିରଦ୍ଵୀପରେଣ୍ଟାଂଦିଗୁ ମାତ୍ର ଥିଲୁ କେନେମୋଳ୍ଲାପୁରିଲା  
ଆଦମ୍ବୁ ସ୍ବାଧୀନୀଟିଙ୍କୁ ମାନିଦ ତଥାନା ବାର୍ତ୍ତାନ୍ତିର୍ବ୍ୟାକ୍ ମାତ୍ରମୁଦୁ କୌଣ୍ଡ  
ମୁଖ୍ୟବାରିଦିବୁ. ଶ୍ରୀଅ-ବାର୍ଷିକେରିଯିଲା ଏହେବୁ କେବଳ ସ୍ଵଜ୍ଞିକାଳେନ୍ଦ୍ରମୁଦୁ ମାତ୍ରପଲ୍ଲଦେ,

19. ನಿರ್ಮಿಣಗಳಲ್ಲಿ ತೊಕ್ಕಿಯದ ಹಾತ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ 700% ರಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚಿಯುವ

బ్రాష్టిలియాగెన్సు సప్క కొల్పుతుడే మత్తు లంజ్ బాకో అన్న న్యూసిటీజ్ మాడి ఉఫ్సు బాకోగెళ నేమ్మెంబ్రువెన్సు కాబాదుత్తెడ్.

S E Q U E N C E

The image features a woman with long dark hair, smiling and making an 'OK' hand sign. She is wearing a light green top and a blue striped cardigan. To her right is a yellow speech bubble with black text. In the foreground, there are two containers of EXO detergent: a green box and a red circular tin. The tin has 'EXO' in large red letters, 'ANTI-BACTERIAL' and 'ROUND' in smaller text, and 'FREE ₹10/-' at the bottom. The background is a bright green gradient.

କୁଣ୍ଡ ନିଶାକରିତ - ସ୍ଵର୍ଗୀୟମୁଖ୍ୟ ଦି ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ମୁଁ ପାଇଲା (କଥାବଳୀ) ମାତ୍ର ନାହିଁ ତୁମେ ମଧୁ ବନ୍ଦମାନୀରେ  
ବିଶେଷମୁଖ୍ୟ ଏବଂ ଏହାରେ ଶୁଣେ ବିଶେଷମୁଖ୍ୟ ଏବଂ ପାଇଲା ତୁମେ ଏହାରେ ଶୁଣେ ବିଶେଷମୁଖ୍ୟ  
ଅତିକରିତ ଆଧୁନିକ ଯାତ୍ରାରେ ରିତିଯାଇଲୁ ପ୍ରତିକାଳମାନୀରେ ନେଇବାରେ ପରିପାଦିତ କଂଚିତାରେ ଯାତ୍ରାରେ  
ସଂପଦକ୍ଷେତ୍ରରେ କଂଚିତାରେ ନେଇବାରେ ପରିପାଦିତ କଂଚିତାରେ ଯାତ୍ରାରେ  
ଜବାଲାରୀରୀ ଆମ୍ବାଦିରୀ Exo ଲୋରୋ 500g ଜେତାରୀ Exo ସାବତ୍ରା ସୁଲାରାନେ 1 ଯମନିଲୋ ୩୫ ଜାତି.

ವಿಜೀತರು



## ଦାଲ୍ ପାଲକ୍ କିଚନ୍

ಹಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ವರದು ನಿಮಿಷ  
 ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಪೇಸ್‌ಬ್ರ  
 ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು  
 ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಜೆನ್‌ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಒಲೆ  
 ಮೇಲೆ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟಿ ಒಂದು ಜವುಚ ಎಣ್ಣೆ  
 ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಬಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ಒಂದು  
 ಜವುಚ ಜೀರಿಗೆ, ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ ಹಾಕಿ ಹುರಿದ  
 ಬಳಿಕ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ,  
 ಈರುಳ್ಳ, ಶುಂಠಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಜೆನ್‌ನಾಗಿ ಪ್ಪೆ  
 ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್‌ನ್‌ಕ್ಕೆ ಹಾಲಕ್ ಪೇಸ್‌ಬ್ರ ಹಾಕಿ  
 ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಕು ಮಾಡಿ.  
 ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟಿ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಹಾಗೂ  
 ಅನ್ನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಸ್ಪೃಪ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ.  
 ಈ ಕಿಂಚಿತ್ಯಾದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಸಲಾಡ್  
 ಜೀಲೆಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ರೇವತಿ ಎಂ. ಬಿ.  
ಕೊಂಬೆಟ್ಟು ಪುತ್ತಲ್ಲೂರು  
ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ



ನಿಮ್ಮ ಮುಕ್ತಾ ಉಂಡದ  
ಹೆಚ್ಚಿಗೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯ  
ಸಮನ್ವಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ  
ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು  
ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು  
ಸಾಫ್ಟ್‌ನ್ ಮಾಡಿ

