

ଶା ଶାଈତ୍ର ଡିଶ ପତ୍ରିକା

କରାବ ବିଶାଧ:



ଶା ଶାଢ଼ର ଡିମ୍ମ ପରିପକ୍ଷ କରା଼ର ନିୟମ:

ଉପଯୁକ୍ତ ଶା ଶାଢ଼ ନିର୍ବାଚନ:

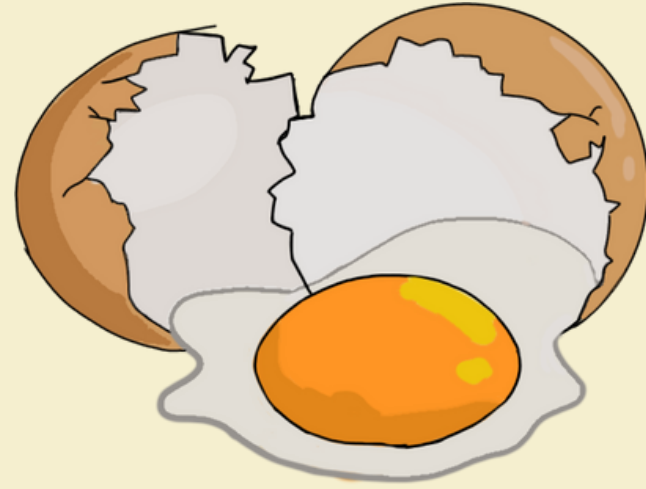
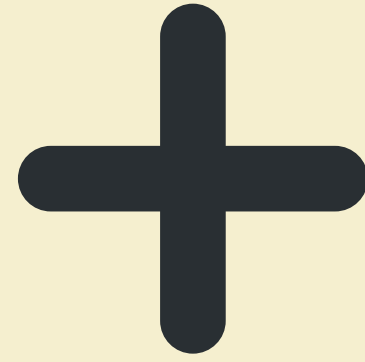
- ସୁସ୍ଥ, ପରିପୁଷ୍ଟ ଓ ପରିଣତ ବୟସର ଶା ଶାଢ଼ ନିର୍ବାଚନ କରାତେ ହାେ।
- ଙ୍ଵି ଶାଢ଼ର ପେଟି ହୋଲା ଓ ନରମ ହଲେ ବୁଝାତେ ହାେ ଏଟି ଡିମ୍ମ ଧାରନ କାରେହେ।

ଜ଼ଟିକ ଧାନ୍ୟ ଓ ପରିଚାୟା:

- ଶା ଶାଢ଼କେ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରୋଟିନଯୁକ୍ତ ଧାନ୍ୟ (ଶାଢ଼ର ନାନାନ୍ଦାର ଧାବାର, ଶୈବାଲ, ହୋଟି ଶାଢ଼ ହିତାନ୍ଦି) ନିାତେ ହାେ।
- ପୁକୁର ବା ହାାଚାରିତେ ପରାାଞ୍ଚ ଅକ୍ସିଡ଼େଟ ଓ ବିଞ୍ଵୁଦ୍ଧ ପାଣି ସରବରାହ ନିଶ୍ଚିତ କରାତେ ହାେ।



ସା ସାହକେ ଥାବାର ଥାଓୟାତୋର ବିୟମ୍ମ:





**THANK YOU
VERY MUCH!**

IT'S TIME TO TAKE ACTION!