

























# କୀଟବ୍ୟାକ କି ଲାକ୍‌ରିନ୍‌କ ସୁଧାକ

ଶାତରେ  
ଦୁରା ଏବଂ  
କେଶ ବୁକ୍ଷ  
ହୋଇଯାଏ  
ହେଲେ ଏଥପାଇଁ  
ବ୍ୟସ୍ତ ନ ହୋଇ  
କେତୋଟି  
ଘରୋଇ ଉପାୟ  
ଆପଣେଇଲେ  
ଦୁରା ଓ କେଶ  
ସୁନ୍ଦର ତଥା  
ଆକର୍ଷଣୀୟ  
ଲାଗିବା  
ଜାଣିରଖନ୍ତୁ ସେ  
ସମ୍ପର୍କରେ...

- ❖ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶୀଘ୍ର ବଡ଼ିଲେ ୩୦ ଶୁଣୁଥାବା କିମ୍ବା କଳା ପଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା ବିଜ୍ଞାପାୟ । କେବଳ ଭେସଲିନ୍ କିମ୍ବା ଲିପିବାମ୍ବ ନ ଲଗାଇ ଲହୁଣୀ କିମ୍ବା କ୍ଷୀରରେ ସାମାନ୍ୟ କେଶର ମିଶାଇ ୩୦ରେ ଘଷ୍ଟକୁ ଦେଖିବେ ୩୦ ନରମ, ଚିକଣ ଏବଂ ଲାଲ୍ ରହିବ ।
  - ❖ ଏଦିନେ ସାବୁନ ଅଧିକ ତ୍ରାଣ କରିଦିବୁ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଯଥା ସମ୍ବନ୍ଧ କମ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏଦିନେ ଲେମ୍ବ ରସ, ଅଞ୍ଚଳ ହଳଦା ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତି ଦ୍ଵାରା କୋମଳ ଏବଂ ଚିକଣ ଲାଗିବ ।
  - ❖ ଦହିରେ ଅଞ୍ଚଳ ମୟୁର ଡାଲି ମିଶାଇ ରାତିଥାରା ଛାଡ଼ିଦିଆନ୍ତି । ସକାଳେ
  - ❖ ଏହାକୁ ବାଟି ଅଧ ଚାମତ୍ତ ହେଲଦାବୁଣ୍ଠ, ଲହୁଣୀ କିମ୍ବା ଛିଆ ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ପ୍ରତିଦିନ ଲଗାଇବା ଦ୍ଵାରା ଦ୍ଵାରା ଚିକଣ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ରହିବ ।
  - ❖ କମଳା ଚୋପାକୁ ଶୁଣୁଥାଇ ପାଉତର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଅଞ୍ଚଳ ନତିଆ ତେଲ ଏବଂ କିଣି ରୁଦା ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ଵାରା ଦ୍ଵାରା କୋମଳ ଓ ସୁନ୍ଦର ଲାଗିବ ।
  - ❖ ଏଦିନେ ଥଣ୍ଡା ପବନ ବାଙ୍ଗି କେଶ ତ୍ରାଣ ହୋଇ ଝଣ୍ଡିବା ସମସ୍ୟା ଉପୁରେ । ଯାହାକୁ ଦୂର କରିବା

લાગી પ્રત્યેની નણીઓ તેલ  
માલીએ કરિબા સબુરુ બેશ્વર  
ઉપાય।

❖ વેસ્ટિપરિ રૂપી એદિને એક બઢું  
સમયા, યાહાકુ દૂર કરિબ  
લાગી કદળી પેણું પ્યાંક ભાબે  
બધાહાર કરન્નો એથુરે પ્રચૂર  
પરિમાણરે ભિંમિન બિગ, એ,  
બિ, જી વહીટ જિંક, પોણાયિઅન  
એબં આજરન ભલી મીનેવાનું  
વહીટ આમિનોએખીએ એબં આણી  
અણીભાણી રહિછી, યાહાની મુશ્વરે  
રૂપી હેઠાનુ દિનાન્હીં પુરુષ  
પેણું રે ભિંમિન બિગ એબં જિંક  
રહીથુબારુ રૂપી દૂર કરિબાચ  
કુરુ કામરે આયે।



# ଦୂରାଳ୍ମୁ ହୋଲ ଗଣ...

ଗୁହଣୀ ପ୍ରୁଥକୁ ଅବା କରମଜାବୀ, ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟର ଚାପ ଏବଂ ଅବିରତ  
ପରିଶ୍ରମ ଯୋଗୁ ଅଧିକାଳୀଶ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ଖାଲ ବୋହିବା ଏକ ସାଧାରଣ  
କଥା । ହେଲେ କେବେ କେବେ ଏହା ଗନ୍ଧ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାକି ପରବର୍ତ୍ତ  
ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଜନଫ୍ରେଦ୍ଧନର କାରଣ ପାଲାଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ବି  
ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଭୋଗୁଛୁଛି ତେବେ ଏହାକୁ ଦୂର କରିବା ଲାଗି ଜାଣନ୍ତୁ  
ରଖନ୍ତୁ କିଷ୍ଟି ଘରୋଇ ଉପାୟ... ।



- ପ୍ରଥମ କଥା ହେଉଛି ଖାଲ ଦେହରେ ଅଧିକ ସମୟ ରହିଗଲେ କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡ ନ ପାରିଲେ ସେଥିରେ ଜୀବାଶ୍ୱ ଦୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଆଇଛି, ଯାହାକି ଗନ୍ଧ ହେବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ହିନ୍ଦୁଟିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତେ କଟନ ବିଦ୍ୱ ପିଣ୍ଡକୁ ଏହା ଖାଲକୁ ଶୋଷିନିଏ ଫଳରେ ଦେହରେ ଖାଲ ଲାଗି କୁଣ୍ଡଳ ହେବା ସମସ୍ୟା ହୋଇନ ଥାଏ ।
  - ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧାକୁ ଯଦି ଖାଲ ଅଧିକ ଗନ୍ଧମୁଣ୍ଡ ହେଉଥାଏ ତେବେ ଗାଧେଇବା ଲାଗି ଆସିବ୍ୟାକ୍ଷେରିଆଲ ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
  - ଅଧିକ ଖାଲ ବୋଲୁଥିବା ଛ୍ଵାନରେ ଏକ କଟନରେ ଆପୁଲ ସାଇଡର ଭିନେଗାରମେଇଲଗାକୁ ଏଥିରେ ଯାଏ । ପ୍ରତିଦିନ କଟନରେ ୧୦୦
  - ଏହିତିଟି ଗୁଣ ବ୍ୟାକ୍ଷେରିଆ ହେବାକୁ ଦେଲ ନ ଥାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଖାଲଗନ୍ଧ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।
  - ଗାଧେଇବା ପାଣିରେ କିଛି ବ୍ୟା ଗୋଲପ ଜଳ ମିଶାନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ଆପଣ ଚାହିଁଲେ କିଛି ମୁଗନ୍ଧମୁଣ୍ଡ ତେଲ ବି ପାଣିରେ ଦିଶାଇ ଗାଧେଇ ପାରିବେ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ମୁଗନ୍ଧ ଦେହରେ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଖାଲ ଗନ୍ଧ ହେବାକୁ ଦିବନାହିଁ ।
  - ମୁଣ୍ଡ ଓ କେଶରୁ ଖାଲ ବାହାରି ଗନ୍ଧ ହେଉଥିଲେ ପାଣିରେ ଅନ୍ତରୁ ଲେମୁରସ ଏବଂ ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ କେଶ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଖାଲ ଗନ୍ଧ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।
  - ଖାଲ ହେଉଥିବା ଛ୍ଵାନରେ କଞ୍ଚା ଆକୁ ଖଣ୍ଡ ଘଷିଲେ ବି ଖାଲ ଗନ୍ଧ ଦୂର କରିବ ।



ଡା. ସରୋଜିନୀ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ

ତୁ ହିଣା ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଗୁହର କର୍ତ୍ତା  
ବା ଯିଏ ଗୁହକୁ ଚଳିଲଥାଏ । ସେ  
ସମଗ୍ର ପରିବାର ପାଇଁ ନିଃସ୍ଵାର୍ଥପର  
ଭାବରେ ସେବା କରିଥାଏ ଏବଂ  
ତା'ର ଜୀବନ ସମସ୍ତଙ୍କ ସୁଖ ପାଇଁ  
ଉଷ୍ଣଗାୟକୁ କରିଦେଇଥାଏ । ତା'ର ସ୍ଵେଚ୍ଛ  
ଓ ମମତାରେ ସେ ସାରା ପରିବାରକୁ  
ସଂପର୍କର ଏକ ରେଶମୀ ମୃତ୍ୟୁରେ ବାନ୍ଧି  
ଦେଇଥାଏ । ତେବେ ଘରର ଯାବତୀୟ  
କାମ ଉଚିତର ସେମାନେ ନିଜର ଦେହ  
କଥା ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କ ସ୍ଥାଯି  
କଥା ଶୁଣୁଣୁଣୁ ନିଜ ସ୍ଥାଯିକୁ ଅବହେଲା  
କରିବସନ୍ତି ବା କୌଣସି ଗୋଗର  
ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ କାହାକୁ କହି ନ  
ଥାନ୍ତି, ଫଳରେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା  
ଅଭାବରୁ ଅନେକ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ଭାବନ  
ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।

ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କ ସ୍ବାମ୍ଭୁତ୍ୟ ସମସ୍ୟା :

ବିଚାରକୁ ନେଲେ ଆମେ ଜାଣିପାରିବା  
ଯେ, ଗୃହିଣୀଏ ପରିବାରର ସମସ୍ତଙ୍କୁ  
ଖାଇବାକୁ ଦେବାପରେ ସବାଶେଷରେ  
ଖାଏ ଓ ସବୁଠାରୁ କମ ଖାଏ । ତେଣୁ  
ସେ ରଳୁଥାନତା ଓ ଘୃଣିଥାନତା ଭଳି  
ଜଟିଳତା ଭୋଗିଥାଏ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ  
ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା, ଧଳିଷ୍ଠାଇଁ ହୋଇଯିବା ସହ  
ବେଳେ ବେଳେ ହାର୍ଟ ଫେଲୁଥିବା ମଧ୍ୟ  
ହୋଇଥାଏ ।

- ଏବେବି ଅନେକ ଗୃହିଣୀ ଅଛୁ  
ବୟସରେ ବିବାହ କରୁଛନ୍ତି । ଫଳରେ  
ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକେ  
ଅଛୁବୟସରେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରୁଛନ୍ତି  
ହେଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଅନେକ  
ଗୃହିଣୀ ଜଟିଳତାର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି  
ଯଥା: ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ,  
ବାରମ୍ବାର ଗର୍ଭନଷ୍ଟ, ଅପରିଣିତ ପ୍ରସବ,  
ପ୍ରସବ ସମାପ୍ତରେ ଅସୁଧା, ସିରିଆନ  
ସେକୁଳନ, ପ୍ରସବ ପରେ ଜଟିଳତା ଆଦି ।  
ତେଣୁ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୃହିଣୀଙ୍କୁ ନିଜେ

ସବେତନ ହେବା ସହ ଅବହେଲା ନ କରି  
ଠିକ୍ ସମୟରେ ଡାକ୍‌ରେଙ୍କଟାରୁ ପରାମର୍ଶ  
ଗ୍ରହଣ କଲେ ଦିନିକ ଜଟିଳତାରୁ ରକ୍ଷା  
କରିଥିଥାଏ ।

ନ ହେବା ଲାଗି ପ୍ରତିମାସରେ ଗୃହିଣୀଟିଏ  
ନିଜ ହାତରେ ନିଜ ପ୍ରମ ପରାକ୍ଷା କରି  
ଅର୍ଦ୍ଧ ଥିଲେ ଡାକ୍‌ରେଙ୍କର ପରାମର୍ଶ  
ଦିଲା ଏହି ପାଞ୍ଚମି ଅଳ୍ପାବ୍ଦ ଦୋଷ  
ଦିଲା ଏହି ତିବି ପ୍ରୟାପ ଏବଂ

ଚାଲିଥାଏ, ତେଣୁ ପାଞ୍ଚପୁଟ, ଚେନା  
ଆଦି ଖାଇ ସେମାନେ ଅର୍ଯ୍ୟକ ଦେ  
ହୋଇଯାଏଟି । ସେମାନଙ୍କୁ ମେନ୍ଦ୍ର  
ଦିଲା ଏହି ତିବି ପ୍ରୟାପ ଏବଂ

- ଆହୁରି କେତେକ ଗୃହିଣୀ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ସାରା ପରିବାରର କାମ କରିବା ସହ ଭାରି ଜିନିଷ ଠାରୁଥାନ୍ତି ଓ ବିଶେଷ ପରିଶ୍ରମ କରିଥାନ୍ତି, ଫଳରେ ଜରାଯୁ ତଳକୁ ଖରିଆସେ (ପ୍ରୋଲାପସ ଅଥ୍ ଯୁଗେରସ) । ଏଥରେ ବାରମ୍ବାର ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇ ଧଳା ସ୍ଵାବ ହୁଏ । ନିଜର ଯତ୍ନ ନ ନେଇପାରି ଗୃହିଣୀଟିଏ ରୁଗଣ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟର ସାଇ୍ୟ କଥା ବୁଝୁବୁଝୁ ନିଜେ ଦୁଗାରୋଗ୍ୟ ବ୍ୟାଧିର ଶିକାର ହୋଇଯାଏ, ଯେପରିକି ସାଦାସ୍ଵାବ, ଦୁର୍ବିଷ୍ପୁଲ ସ୍ଵାବ ଏବଂ ରତ୍ନ ମିଶା ସ୍ଵାବକୁ ଅଶର୍ମେଣ୍ଣା ଛାଇ ଛାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ଛର୍କରୁ
- ଚିହ୍ନଗ ଓ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା ଜରୁଗା ।
- ବେଳେ ବେଳେ ଗୃହିଣୀମାନେ ମାନସିକ ଅବସନ୍ନତାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି । ନିଜେ ଉପାର୍ଜିନିକମ ହୋଇପାରି ନ ଥିବାରୁ ବା କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା କେବଳ ‘ମିଅର ହାଉସ ଖାଇଫ’ କହିବା ବେଳେ ସେମାନେ ବିଶାଦଗ୍ରହ୍ୟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ହାନମନ୍ୟତା ଭୋଗନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ଘରେ ସମସ୍ତେ ତାଙ୍କୁ ଅବହେଳା କରୁଛନ୍ତି । ବିଶେଷ ଭାବରେ ସେମାନେ ମାନସିକ ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ବା ଅବସାଦର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି ।
- ଆଉ ମୋଟିଏ ଦିନିକ ତିବାରିଜ ମେଲେ ତାଲିବା, ସାଇକେଳ ତଳାଇବା, ସିଂହ ଦଭାନ୍ତି ଡିଆଁ, ଜଗିଞ୍ଜ ବା ତ୍ରେତ୍ର ମିଳିଲେ ତାଲିବା ଆଦି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ନିଜର ସବୁଠାରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ୍ୟବାନ ସମୟ ଜଳାଞ୍ଜଳି ଦେବାଠୁଁ ଭଲିଆ ଆଉ କି ସାର୍ଥ ଧ୍ୟାନ ଏ ଦୁଦିଆରେ ନାହିଁ, ଯାଏ ଗୃହିଣୀ ରିଏ ତା’ର ପରିବାରକୁ ସ୍ବତ୍ରରେ ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଗୃହିଣୀ କେବେ ହେଯ ମନେ ନ କରି ତା’ର ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସାଇ୍ୟର ଯାନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗୋଟିଏ ଗୃହକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ସଂପଳ କର୍ମମଧ୍ୟ ଜୀବନ ପଛରେ ମୋଟିଏ ନନ୍ଦିଶ୍ରୀର ହାନିଦଶାକରା ଥାଏ

ରୋଗ ଓ ଜଗାଯୁ କଙ୍କଟ ରୋଗରେ  
ଆମେ ଜାଣିପାରିବା ଯେ, ଅନେକ  
ଗୃହିଣୀ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ କୌଣସି  
ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ରାହୁଣ୍ଡି ନାହିଁ,  
ତେଣୁ ଘରର ଯେ କୌଣସି ସଦ୍ସ୍ୟ  
ଖାଇବାପରେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ବଳିଗଲେ  
ବା' ଛାଡ଼ିଦେଲେ ସେମାନେ ନଷ୍ଟ ନ  
କରି ଖାଲ ଦିଅନ୍ତି, ଫଳରେ କ୍ୟାଲୋରା  
ଇନ୍ଚେକୁ ବସୁତ ବଢ଼ିଯାଏ । ଘରକାମ  
କରୁ କରୁ ଜଣଜଣଙ୍କର ଅନବରତ ପାଠି  
ଗୃହିଣୀର ଅଳ୍କାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ, ଅବର୍ଦ୍ଧନୀୟ  
ଦୂରଦର୍ଶିତା, ଅକ୍ଷୁମାୟ ସ୍ଥାର୍ଥ ଭ୍ୟାବା  
ତଥା ଆତୁଳନୀୟ ପାରଦର୍ଶିତା ହୁଁ ଗୋଟିଏ  
ପରିବାରକୁ ସରସ ସୁନ୍ଦର କରିତୋଳେ  
ତେଣୁ ଗୃହିଣୀଟିରୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ସା  
ତା'ର ସ୍ବାଧ୍ୟର ଯନ୍ତ୍ର ନେବା ସାମାନ୍ୟ  
ପରିବାରର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

—ଲିଙ୍ଗରୋତ୍ତମ, କଟକ  
୧୪୩୭୦୪୪୦୦

୧୫୨୮୦୪୪୦୯୮  
କଟାଇ, ଗୋଟିଏ, କଟାଇ

# ପିଲାଙ୍କୁ କରନ୍ତୁ ବୁଝିଆ

- ପ୍ରଥମ କଥା ହେଲା ଘରେ ପିଲା ପାଇଁ ଏକ କଳ୍ପର୍ଦେବଳୁ ଏବଂ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ ଧେରା, ବଡ଼ପାଠିରେ ଗପିବା, ଅଧିକ ଶବ୍ଦ କରିବା ଆଦି ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ଥିଲା ପିଲା ପ୍ରତି ଧାନ ରଖନ୍ତୁ ଏକା ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପିଲା କାହିଁବା ମାତ୍ରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତା' ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତୁ । କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ଯେପରି ନ ଉଚିତ ଥେବେ ସେହିପରି ଧାନ ଦିଆନ୍ତୁ । କାରଣ ଏବୁଗୁ ନକରାମୁକ ପ୍ରଭାବ ମହିଷ୍ମାଳର ପତିଥାଏ । ଏ ସମୟରେ ପିଲାକୁ ନ ଡରିବା ଲାଗି ଖୁବ୍‌ଜୁମ୍ବା ସେ ମାନସିକ ସୁରରେ ସୁଦୃଢ଼ ହେବ । ତା'ଙ୍କର ଅଭିଭାବକ ପିଲା ପାଖରେ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ସେ ସର୍ବଦା ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ମନେ କରୁଥାବାରୁ ମହିଷ୍ମାଳର ରହି ଅଧିକ କିଳାଶ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ଦିଲେ ।
  - ସେ ଟିକେ ଜାଣିବା ତଥା ବୁଝିବା ସୁରକ୍ଷା ଆସିଲେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଶାକଶାୟ ଗପ ଶୁଣାନ୍ତୁ ବଡ଼ ବଡ଼ ରଙ୍ଗୀନ ଚିତ୍ର ଥିବା ବହି ଦେଖାନ୍ତୁ । ପଶୁ ପକ୍ଷୀଙ୍କ ଚିତ୍ର ଦେଖାଇ ସେମାନେ କିପରି ବୋବାନ୍ତି ମଧ୍ୟ କୁହୁକୁ ଏବୁର ସ୍କେଲିଂ ମଧ୍ୟ କୁହୁକୁ । ଏହାଦ୍ୱାର ପିଲାର ଆଗ୍ରହ ବଢ଼ିବ ଏବଂ ସେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ମନେ ରଖିପାରିବ ।
  - ପିଲାକୁ ଖେଳିବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପରେ କେବଳ ସଫଟେକ୍ କିମ୍ବା ଗାଡ଼ି ଆଦି ନ ଦେଇ ପାଇଲୁ, ଲୋଟର ଜୟଶ୍ଵର ଭାଲୁ ଖେଳିବା ଦିଆନ୍ତୁ ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେ ଖେଳର ଆନନ୍ଦ ନେବା ସହ ବୁଦ୍ଧ ଖଟାଇବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ସୁରରେ କିଳାଶ ହୋଇପାରିବ ।
  - ପିଲାଙ୍କର ଦିନକୁ ନା ଥର ବଢ଼ି ମିଳାଇ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲା ଖାଦ୍ୟର ନାମ ମନେ ରଖିବା ସମ୍ଭାବ ଦିଲି ।



## ସଂଖ୍ୟାପରେ

ଘର ବିକ୍ରି ୯% କମିଲା

ଏହାରୁଆଜ ଆକୁଷ୍ଟ କରିବା ଲାଗି ଦେଶର ପ୍ରମୁଖ  
ବନ୍ଦରଗୁଡ଼ିକ ନିକଟରେ ୧୦ ସମ୍ବିତ ମେଗା ପାର୍କ  
ସ୍ଥାପନ ନେଇ ସରକାର ପ୍ରସ୍ତାବ ରଖିଛନ୍ତି

- ରବି କପୁର, କେନ୍ଦ୍ର ବ୍ୟାନ ସଚିବ

ନୂଆନ୍ତିଲା, ୪-୧୧: କେତ ଅର୍ଥକ ବର୍ଷ

କୁଳାର-ପୋଷ୍ୟକର ସମୟର ଦେଶ  
ମଧ୍ୟରେ ବାପୁରୁଷ ବିକ୍ରି ୧.୫% ହୁଏ ପାଇଛି।ଏହି ସମୟରେ ଦେଶରେ ୧୦ ପ୍ରମାଣ ସରକାର  
୨୭,୮୪୮ ମିନିଟ୍ ଘର କିମ୍ବା ହେଲାଛି।

କର୍ଜାରେ ଅର୍ଥକ ମନ୍ଦିରଙ୍କ ଏବଂ ନାନା

ଆକାଶ ଯୋଗ୍ଯ ଗ୍ରାହକ ମନୋକାର ପ୍ରାତିକରି

ହେବା ଯୋଗ୍ଯ ଏକାନ୍ତିକ ଉପକରଣ ପ୍ରଦତ୍ତିତ

ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ରିପୋର୍ଟର ଦରେଖ

କିମ୍ବା ୧୦୧୯ କାଳାଳେର ବର୍ଷର ଘର କିମ୍ବା

ପ୍ରସର ଏହା ୪୮ ଦିନରେ ଦେଲି ଜାରି ପାଇଛି।

କୁଳାର-ପୋଷ୍ୟକର ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ଘର

କିମ୍ବା ଯଥାକ୍ରମ ୨୫୫% ଏବଂ ୧% ଶିଥିରା

ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗ୍ରୋକରେ ଫର୍ମାନ ପ୍ରତି ଜାରିର ଏବଂ

ଆକାଶର ଜଳ କମାନ ରିପାର୍ଟ ଦେଇଥିଲା।

ଯାହା କିମ୍ବା କ୍ରୂଷ୍ଣ କେଇ ବିନ୍ଦୁ ଲାଗିଲା

କର୍ଜାର କେଇ କର୍ଜାର କରିଥିଲା।

ଯେବେଳୁ ପ୍ରକାଶିତ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ମୋଦାକ ୧୦୧୯ କୁଳାର-

ପୋଷ୍ୟକର ଦେଶରେ ହାତିପାଇଁ କିମ୍ବା ୨୭,୮୪୮

ମୁଣ୍ଡିତ ରହିଥିଲା ଯାହା ଗୋଟିଏ ବର୍ଷ ତଳେ ସମାନ

ସମୟରେ ୪୮,୮୩୧ ମୁଣ୍ଡିତ ରହିଥିଲା। ଗତ

ଟ୍ରୈମାଶର ହାତିପାଇଁ ଗାରାର ଭାବେ ପ୍ରାତିକରି

ହୋଇଥିଲା ପ୍ରକାଶିତ ପରିବାଳନ ନିର୍ଦଶକ

ସମୀର ଭାବୁରା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

କୁଳାରିକାରୁ କିମ୍ବା କିମ୍ବା

ମୁଣ୍ଡିତ ରହିଥିଲା ଯାହା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

କିମ୍ବା କ













