



ରେହମ ଖାନଙ୍କ କାର୍ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ
ପାକିସ୍ତାନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଇମ୍ରାନ ଖାନଙ୍କ ପୂର୍ବତନ ସ୍ତ୍ରୀ ତଥା ସାମାଜିକ
କର୍ମୀ ରେହମ ଖାନଙ୍କ କାର୍ ଉପରେ ଗୁଳିମାଡ଼ କରାଯାଇଛି।

ଗୃହିଣୀଙ୍କୁ ୨,୦୦୦ ଟଙ୍କା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଲେ ସିଲ୍
ମହିଳା ଭୋବିଦ୍ୟାଙ୍କ ହାତେଇବା ଲାଗି ପଞ୍ଚାବ କଂଗ୍ରେସ ସଭାପତି ନବଜୋତ
ସିଂ ସିଲ୍ ଗୃହିଣୀଙ୍କୁ ମାସିକ ୨,୦୦୦ ଟଙ୍କା ଦେବାକୁ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି।

୦୮ ୦୪

ସଂରକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ

ଓଡ଼ିଆ ପୁନର୍ଗଠନ କାର୍ଯ୍ୟ ଉଦ୍ଦୀପିତ କରିବାକୁ ଜିଲାପାଳଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୧ (ବୁଧବେଳା)

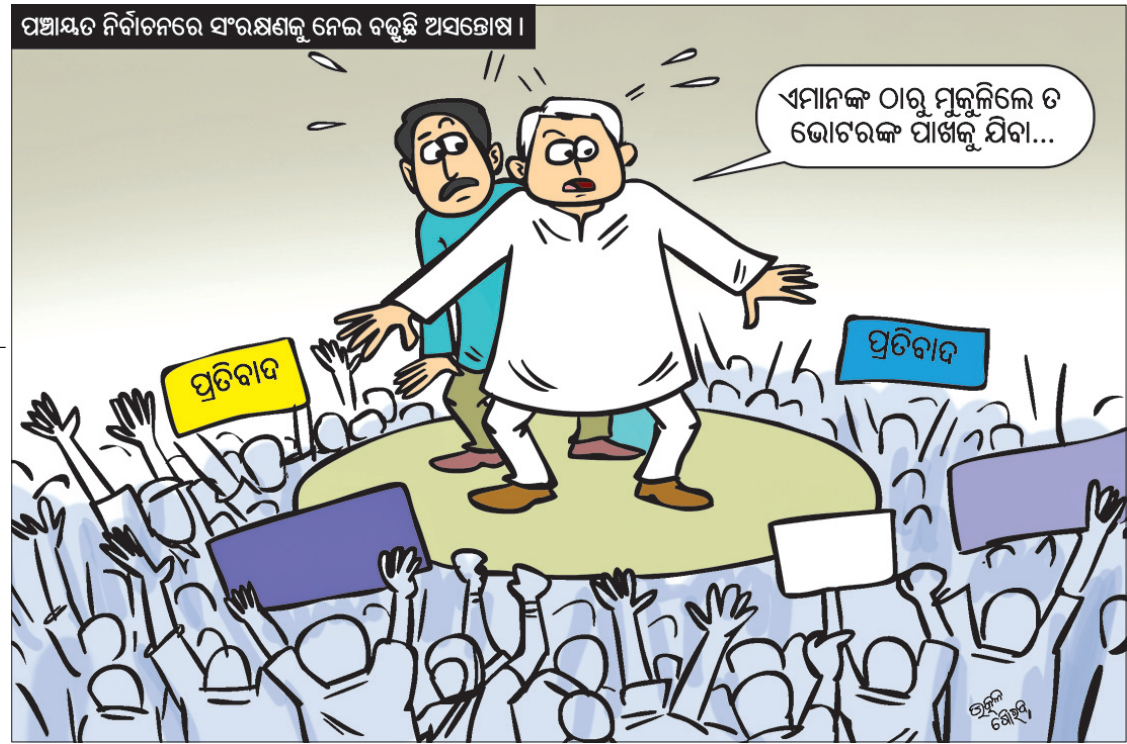


■ ୧୨ ସୁଦ୍ଧା ଆପଣ
ଅଭିଯୋଗ
■ ୧୩ରେ ପ୍ରକାଶ
ପାଇବ ବିଜ୍ଞପ୍ତି
■ ଜାନୁୟାରୀ ୨୮
ସୁଦ୍ଧା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶେଷ
■ ପଞ୍ଚୁଆଦର୍ଶଙ୍କ
ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣ
ରହିବ ନାହିଁ

ପୁନର୍ଗଠନ ଓ ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ
କରି ଜିଲାପାଳଙ୍କୁ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ
କୁହାଯାଇଛି। ଏହା ବିରୋଧରେ ଆବେଦନ
କରିବାକୁ ଜାନୁୟାରୀ ୧୩ରୁ ୨୭ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୟ
ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ଆସନ୍ତା ୨୮ ତାରିଖରେ
ଆବେଦନଗୁଡ଼ିକର ଶୁଣାଣି କରାଯିବ। କେବେ
ରାୟ ଅନୁସାରେ ପଞ୍ଚୁଆଦର୍ଶମାନଙ୍କର
ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣ ହେବ। ଅନୁସୂଚିତ ଅଞ୍ଚଳକୁ

ସମୟରେ ଗୃହ ଓ ନଗର ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗ
ପକ୍ଷରୁ ଜଣାଇ ଦିଆଯିବ। ଏ ଦିନରେ
ଭୂମି କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା ସହ ବିଭାଗକୁ
ନିୟମିତ ଜଣାଇବାକୁ ଜିଲାପାଳମାନଙ୍କୁ
ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି। ପୁସ୍ତିକୋର୍ଟ ୨୦୨୧
ଡିସେମ୍ବର ୬ ଏବଂ ୨୧ରେ ଦେଇଥିବା
ରାୟ ଅନୁସାରେ ପଞ୍ଚୁଆଦର୍ଶମାନଙ୍କର
ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣ ହେବ। ଅନୁସୂଚିତ ଅଞ୍ଚଳକୁ

ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ପୁନର୍ବିପାଳିତ
ଏବଂ ଏବଂ ଅଞ୍ଚଳକୁ ବିଭକ୍ତ କରି ଓଡ଼ିଆ
ପୁନର୍ଗଠନ କରିବା ସହ ଅନୁସୂଚିତ ଜାତି,
ଜନଜାତି ଓ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣ
କରାଯିବ। ସେହିପରି ୨୦୧୧ ଜନଗଣନା
ଅନୁଯାୟୀ ମହାନଗର ନିଗମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଓଡ଼ିଆ
ପୁନର୍ଗଠନ ଏବଂ ଓଡ଼ିଆ ପୁନର୍ବିପାଳିତ ଆଇନ-
୧୯୫୦ର ଧାରା ୧୨(ଖ)(ବି)(୧) ଓ (୨)
ଅନୁସାରେ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି।
ଓଡ଼ିଆ ପୁନର୍ଗଠନ ଓ ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣକୁ ନେଇ
ଥିବା ଆପଣ ଅଭିଯୋଗ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ
କେବଳ ଜିଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଅଭିଯୋଗ
ବାବୁରେ ଦାଖଲ କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଛି।
ସେହିପରି ଅନୁଗୋଳ ଜିଲାର ୩, ବଲାଙ୍ଗୀରର
୫, ବାଲେଶ୍ୱରର ୫, ବରଗଡ଼ର ୫, ଭଦ୍ରକର
୫, ବୌଦ୍ଧର ୧, କଟକର ୩, ଦେବଗଡ଼ର ୧,
ଢେଙ୍କାନାଳର ୩, ଗଜପତିର ୨, ଗଞ୍ଜାମର
୧୬, ଜଗତସିଂହପୁରର ୨, ଯାଜପୁରର ୨,
ଝାରସୁଗୁଡ଼ାର ୩,



ଜାନୁୟାରୀ ଦରମାରେ ମିଳିବ ବର୍ଦ୍ଧିତ ମହଙ୍ଗା ଭଉ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୧ (ବୁଧବେଳା)

ରାଜ୍ୟ ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀ ଓ
ପେନ୍ସନ୍ଦାରୀଙ୍କୁ ୩ ପ୍ରତିଶତ ମହଙ୍ଗାଭାତା
ଦେବାକୁ ଡିସେମ୍ବର ୩୧ରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର
ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ। ଏହା ୨୦୨୧ ଜୁଲାଇ
୧ ତାରିଖକୁ ପଛାଇ ଭାବରେ ଲାଗୁ ହେବ।
ଏ ନେଇ ସୋମବାର ଅର୍ଥ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ
ବିଜ୍ଞପ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି। ପ୍ରକାଶିତ
ବିଜ୍ଞପ୍ତି ଅନୁସାରେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ୨୦୨୨
ଜାନୁୟାରୀ ମାସ ଦରମାରେ ଏହି ମହଙ୍ଗାଭାତା
ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ। ରାଜ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଥିବା
ସମସ୍ତ ସର୍ବଭାରତୀୟ ପ୍ରଶାସନିକ ସେବା
ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଲାଗି ସାଧାରଣ ବିଭାଗ
ପୁଣି ଅରେ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରିବା। ଓଡ଼ିଶା
ରିଭାଇକ୍ଟ ଷ୍ଟେଲ ଅଫ ପେ(ଓଆରଏସ୍‌ସି)
ରୁଲ୍‌ସ ୨୦୧୭ ଅଧୀନରେ ନିୟମିତ ଦରମା
ପାଉଥିବା ଓଡ଼ିଆ ଚାର୍ଜି, ପୁଣି ଅନୁଦାନ
ପାଉଥିବା ସେବକାରୀଙ୍କ କଲେଜର ଶିକ୍ଷକ ଓ
ଅଣଶିକ୍ଷକ, ଓଆରଏସ୍‌ସି ରୁଲ୍‌ସ ୨୦୧୭ ଓ
୨୦୧୯ ଅଧୀନରେ ବେତନ ପାଉଥିବା ସମସ୍ତ
ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକ ଓ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ
ବର୍ଦ୍ଧିତ ମହଙ୍ଗାଭାତା ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ।
ଜାନୁୟାରୀ ମାସ ଦରମାରେ ଏହି ବର୍ଦ୍ଧିତ ଭାତା
ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ। ତେବେ ୨୦୨୧ ଜୁଲାଇରୁ
ଡିସେମ୍ବର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବକେୟା ଜାନୁୟାରୀ
ଦରମାରେ ମିଳିବ ନାହିଁ।

ଆଜିର ସମ୍ପାଦକୀୟ

ମାନିବାକୁ ପଡ଼ିବ

କନିଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦରମା ୫୦% ବଢ଼ିଲା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୧ (ବୁଧବେଳା)

ଉପକୃତ ହେବେ
୩୩,୦୩୮

ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ଦରମା ୯,୨୦୦ ଟଙ୍କା
ରହିଥିଲା। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଘୋଷଣା କ୍ରମେ
ଏବେ ତାହା ୧୩,୮୦୦ ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି।
ସେହିଭଳି ରୁକ୍ମିତକନିଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କର
ବର୍ତ୍ତମାନ ଦରମା ୭,୪୦୦ ଟଙ୍କା ଥିବାବେଳେ
ଏହା ୧୧,୦୦୦ ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି।
ଏଥିପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ବର୍ଷକୁ ୧୬୮

କୋଟି ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବେ। ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି
ଦ୍ୱାରା ୧୩,୩୨୪ ଜଣ ରୁକ୍ମିତକନିଷ୍ଠ କନିଷ୍ଠ
ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସମେତ ୧୯,୭୧୫ ଜଣ କନିଷ୍ଠ
ଶିକ୍ଷକ ଉପକୃତ ହେବେ। ରାଜ୍ୟର ସମୁଦାୟ
୩୩,୦୩୮ ଜଣ କନିଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦରମା ବୃଦ୍ଧି
ହେବ। ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଗତ ୧
ତାରିଖରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ୮,୧୦୨ଜଣ
ରୁକ୍ମିତକନିଷ୍ଠ କନିଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ବାକି ନିୟମିତ
କରିଥିଲେ। ଏହି ଶିକ୍ଷକମାନେ ୨୦୧୫
ମସିହାରୁ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ
ସ୍ଥଳରେ ରୁକ୍ମିତକନିଷ୍ଠ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଆସୁଛନ୍ତି।

ଚାର୍ଜିଶିରରେ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପୁଅ ଅଭିଯୁକ୍ତ

ଲକ୍ଷ୍ମୀପୁର, ୩୧

ଲକ୍ଷ୍ମୀପୁର ଖେରି ହିଂସା ମାମଲା



କାଲେ, ଶେଖର ଭାରତୀୟ ସୁନିତ ଜୟସାଲ,
ଆଶିଷ ପାଣ୍ଡେ, ଲବକୁଶ ରାଣା, ଶିଶୁ ପାଲ,
ଉଲ୍ଲାସ କୁମାର ଓରଫ ମୋହିତ ତ୍ରିପେଦା, ବିକ୍ରମ
ରାଣା ଏବଂ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ବଞ୍ଜାରୀ। ଅନ୍ୟ ଜଣେ
ଅଭିଯୁକ୍ତ ବାରେନ୍ଦ୍ର ଶୁକ୍ଳଙ୍କ ନାମ ଚାର୍ଜିଶିରରେ
ଅଭିଯୁକ୍ତ ଭାବେ ସାମିଲ ହେବା ସହ ତାଙ୍କ
ବିରୋଧରେ ପ୍ରମାଣ ଲୁଚାଇବା ଅଭିଯୋଗରେ
ଆଜିପିସିବି ଦମ୍ପୀ ୨୦୧ ଜଣାଯାଇଛି। ତେବେ
ସେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗିରଫ ହୋଇନାହାନ୍ତି।
ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ଗତବର୍ଷ ଅଗଷ୍ଟ ମାସରେ
କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଅକ୍ଷୟ ମିଶ୍ରଙ୍କ ନିର୍ବାଚନ ମଞ୍ଚକା
ଖେରିକୁ ଯୁଦ୍ଧି ଉପଯୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କେଶବ ପ୍ରସାଦ
ମୌର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଗସ୍ତ ବେଳେ ଏହାକୁ ବିରୋଧ କରି
ଚାପାମାନେ ବିରୋଧ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିଲେ।
ଏହି ସମୟରେ ଆଶିଷ ମିଶ୍ରଙ୍କ ଗାଡ଼ି ମାଡ଼ିଯାଇ
୫ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା।



Table with 3 columns: ଆକ୍ରାନ୍ତ, ମୃତ୍ୟୁ, ଆରୋଗ୍ୟ

ଯୋଜନାବଦ ରାତି ୧୦ଟା ସୁଦ୍ଧା (+ ୫୫୫ କୋରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁ) ତଥ୍ୟ: https://www.worldometers.info/coronavirus/ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ମଙ୍ଗଳବାର, ୪ ଜାନୁଆରୀ, ୨୦୨୨

ଆଇଏସଏ ଅଫିସର ସ୍ତରରେ ଅଦଳବଦଳ ବଦଳିଲେ ସମ୍ଭଲପୁର ଜିଲ୍ଲାପାଳ

‘ସ୍ୱଚ୍ଛତାଲରେ ସମସ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖ’

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୧ (ବୁଧବେଳ)-ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଆଇଏସଏ ଅଫିସର ସ୍ତରରେ ଏକ ଛୋଟ ଧରଣର ଅଦଳବଦଳ କରିଛନ୍ତି। ଏ ନେଇ ଯୋଜନା ସାଧାରଣ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ବିଶ୍ୱପ୍ତ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି।

ମୁଣ୍ଡା ସିମେଣ୍ଟ ଗୁଣ୍ଡ କରି ବିକ୍ରି କରୁଥିଲେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କଲେ ଡିଜିପି



ଡିଜିପିର ବିଚାର ପରେ ଯୋଜନା ଚଳିତବର୍ଷର ସର୍ବସାଧାରଣ ଦର୍ଶନ ନିମନ୍ତେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ଖୋଲିଛି। ଏହି ଅବସରରେ ଭଦ୍ରକ ସହର ଓଡ଼ିଶାର ନବନିର୍ମୂଳ ଡିଜିପି ସୁନାଲ କୁମାର ବଂଶଲ ପୁରୀ ଆସି ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ।

ଦେଲ କହିଥିଲେ, ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦରୁ ରାଜ୍ୟବାସୀଙ୍କର ସେବା କରିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଛି। ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଦର୍ଶନ କରିବାର ଆଶା ଥିଲା, ଯାହା ତାଙ୍କ କୁପାର ପୂରଣ ହୋଇପାରିଲା। ଏଥିସହ ଆପଣାଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ରୋକିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯିବ।

କଟକ ଜଗତପୁର ଅଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ନକଲି ସିମେଣ୍ଟ କାରଖାନା। କଟକ ଅଫିସ, ୩୧ ନକଲି ସିମେଣ୍ଟ ଗୋଦାମରେ ଚକ୍ଷୁର, ୧୫୦୦ ବସ୍ତା ସିମେଣ୍ଟ, ଟ୍ରେକ୍, କରି ଫାଲ୍‌କେଟ୍ ଜବତ ମାଲିକ ଅଟକ



ଡିଜିପିଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କ ଧର୍ମପତ୍ନୀ, ଅତିରିକ୍ତ ତିଳି ଆଇନଶୃଙ୍ଖଳା ରାଧାକୃଷ୍ଣ ଶର୍ମା, କେନ୍ଦ୍ରାଞ୍ଚଳ ଆଇଲ ନରସିଂହ ଭୋଇ, ପୁରୀ ଏସପି ୧୦.୩୦ ମିନିଟ ସମୟରେ କଡ଼ା ସୁରକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ନିକଟକୁ ଆସିଥିଲେ।

ଦିନିକି ଏକ ଚାକ ଧର୍ମପତ୍ନୀ, ଅତିରିକ୍ତ ତିଳି ଆଇନଶୃଙ୍ଖଳା ରାଧାକୃଷ୍ଣ ଶର୍ମା, କେନ୍ଦ୍ରାଞ୍ଚଳ ଆଇଲ ନରସିଂହ ଭୋଇ, ପୁରୀ ଏସପି ୧୦.୩୦ ମିନିଟ ସମୟରେ କଡ଼ା ସୁରକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ନିକଟକୁ ଆସିଥିଲେ।

କ୍ଷତ୍ରିଆ ପାଟ, ମହାପ୍ରସାଦ ନେଲେ କୌଳିକ ଖାତାରେ ଦସ୍ତଖତ କରିଲେ ଡିଜିପି ସୁନାଲ ବଂଶଲ ଓ ତାଙ୍କ ସହଧର୍ମିଣୀ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରି ଫେରୁଛନ୍ତି।

ସଂରକ୍ଷଣ ଲାଗୁ ନ କଲେ ନିର୍ବାଚନ କରାଇ ଦେବୁନି

ବଲାଙ୍ଗୀରରେ ଆଦିବାସୀଙ୍କ ମହାବିଶୋଭ ସରପଞ୍ଚ, ରୁକ ଅଧକ୍ଷ, ଜିଲା ପରିଷଦ ଅଧକ୍ଷ ଯତ୍ନରେ ସଂରକ୍ଷଣ ଦାବି ଉଭୟଙ୍କୁ କର୍ମୀ ଚିରିଲେ ସରକାରୀ ବିଜ୍ଞାପନ ହୋର୍ଟ



ବିଚିରେ ଆସବା ଉତ୍ତରାଧିକାର ନବୀନ ନିବାସ ଘେରାଇ କରାଯିବ। ଏଥିସହ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ସ୍ମାରକ ପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ ବୋଲି ନିଷ୍ଠୁଳ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ପତ୍ରିକାଧାରୀ ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି।

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଠେରିରେ ଲାଗିଥିବା ସରକାରୀ ବିଜ୍ଞାପନ ହୋର୍ଟକୁ ଚିରି ପକାଇଥିଲେ। ପରେ ଆଦିବାସୀ ସଂଘର ପ୍ରତିନିଧି ମନ୍ତ୍ରୀ ଜିଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯାଜି ଜିଲାପାଳ ଚଞ୍ଚଳ ରାଣୀଙ୍କୁ ଏକ ଦାବିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ।

ଏଣିକି ମାଲ୍ ଲର୍ଡ ବଦଳରେ ସାର୍ ସମୋଧନ କଟକ ଅଫିସ, ୩୧: ଯୋଜନାବଦ ରାତି ୧୦ଟା ସୁଦ୍ଧା ଚଳିତବର୍ଷର ପ୍ରଥମ ସାପ୍ତାହିକ ମାମଲା ତାଲିକାରେ ମୁଖ୍ୟ ବିଚାରପତିଙ୍କ ଖଣ୍ଡପାଠ ପାଇଁ ପ୍ରକାଶିତ ତାଲିକାରେ ବିଚାରପତିଙ୍କୁ ମାଲ୍ ଲର୍ଡ, ଲୟୋର ଲର୍ଡସିପ୍, ଲୟୋର ଅନର ଭାବେ ସମୋଧନ ନ କରିବାକୁ ଆଇନଜୀବୀ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଉପସ୍ଥିତ ରହୁଥିବା ପକ୍ଷକୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଇଛି।

ବେଞ୍ଚ ଓ ବାର୍ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭେଦ ରହିବନି ହାଇକୋର୍ଟ ମୁଖ୍ୟ ବିଚାରପତିଙ୍କ ଏକାନ୍ତ ଅନୁରୋଧ ସ୍ୱୀକାର ହେବା ପରେ ୨୦୧୫ରେ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ମଧ୍ୟ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ କହିଥିଲେ। ହେଲେ ଏହାକୁ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରି ନ ଥିଲେ। ଏହି ନିୟମ ଲାଗୁ ହେଲେ ବିଚାରପତି ଓ ଆଇନଜୀବୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମାନତା ଦେଖାଦେବ। ବେଞ୍ଚ ଓ ବାର୍ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭେଦ ରହିବ ନାହିଁ।

ରୁଆ ଘଟଣା ନୁହେଁ ଏହା ନୂଆ ଘଟଣା ନୁହେଁ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶମାନେ ବାର୍ କାଉସିଲ ଅଫ ଇଣ୍ଡିଆ ଦେଶର ସମସ୍ତ ବାର୍‌କ୍ସ ଏନେଇ ଗାଲିତକାଲନ କରି କରୁଥିଲେ। ପୁଣି ଥରେ ଓଡ଼ିଶା ହାଇକୋର୍ଟ ମୁଖ୍ୟ ବିଚାରପତି ଭଦ୍ରକ ପ୍ରସାଦକୁ ଉଠାଇଛନ୍ତି।

ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନସଭାକୁ ମିଳିବ ଇ-ଗଭର୍ନାନ୍ସ ପୁରସ୍କାର ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୧(ବୁଧବେଳ): ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନସଭାକୁ ସମ୍ମାନଜନକ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଯୋଗାଣ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆର ଇ-ଗଭର୍ନାନ୍ସ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ମନୋନୀତ କରାଯାଇଛି।

Advertisement for TATA TISCON 550SD cement with a portrait of a man and company details.

ଲଙ୍କା କାଟିବା ପରେ...

ଲଙ୍କା କାଟିବା କ୍ରିୟା ଚଳିତା ପରେ ସାଧାରଣତଃ ହାତ ପୋଡ଼ାଜଳା କରାଯାଏ। କିନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଘରୋଇ ଉପାୟରେ ଏହି କଷ୍ଟକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମିଳିପାରିବ। ତେଣୁ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ କିଛି ଚିପ୍ଟା।

ଲଙ୍କା କାଟିବା ପରେ ହାତ ପୋଡ଼ୁଥିଲେ ମହୁରୁ ଭଲଭାବେ ହାତରେ ଲଗାଇ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ମହୁରେ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଥିବାରୁ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ପୋଡ଼ାଜଳା ଦୂର ହୋଇଥାଏ।



କ୍ଷୀର, ବହି, ଲହୁଣୀ ଆଦି ଯେକୌଣସି ପଦାର୍ଥକୁ ହାତରେ କିଛି ସମୟ ଲଗାଇ ରଖିବା ପରେ ଲଙ୍କାକଟିତ ପୋଡ଼ାଜଳା ଦୂର ହୋଇଯାଏ।

ଲଙ୍କା ବାଜି ହାତ ପୋଡ଼ୁଥିଲେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଆପଣ ଲେମ୍ବୁରସ ଲଗାନ୍ତୁ। କିଛି ସମୟ ପରେ ଆରାମ ଲାଗିବ।



ହାତରେ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବରଫ ଖଣ୍ଡକୁ ଘଷିଲେ ପୋଡ଼ାଜଳାକୁ ଅନେକାଂଶରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମିଳିଥାଏ।

ଲଙ୍କା ଯେତୁ ହାତ ପୋଡ଼ାଜଳା ହେଉଥିଲେ ଆଲୋବେରାକୁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିହେବ। ଆଲୋବେରା ରସକୁ ହାତରେ ଭଲଭାବେ ସବୁଆଡ଼େ ଲଗାଇ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଧୀରେ ଧୀରେ ହାତର ପୋଡ଼ାଜଳା କମ୍ ହୋଇଯାଏ।



ମା' ପେଟରୁ ହିଁ ପିଲାଟିଏ ଶିଶୁଥାଏ ପ୍ରଥମ ପାଠା ଜନ୍ମ ହେଲାମାତ୍ରେ ପରିବାର ପାଲଟେ ତା'ର ପ୍ରଥମ ପାଠାଶାଳା। ମା, ବାପା, ଭଉଣୀ ଭାଇଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଏ ସଂସ୍କାର ଜୀବନର ଶେଷ ଯାଏ ଚାଲିଥାଏ। ଜୀବନର ନୀତି ନୈତିକତା ପାଇଁ ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା ବି ବେଶ୍ ଜରୁରୀ। ଆରମ୍ଭରୁ ଗପ, ଗୀତ ଆଉ କାହାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ଶିକ୍ଷା ଏବେ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ସାମିଲ ହେଲାଣି...



ପିଲାବସ ପାଠ ପଢ଼ିବା ଆଗରୁ ନୈତିକତାର ପାଠ। ନୈତିକ ଗୁଣ ହିଁ ସେମାନଙ୍କର ଚରିତ୍ର ଆଉ ସଂସ୍କାରର ପରିଚୟ ଦେଇଥାଏ। ଆଉ ପିଲାଙ୍କୁ ନୈତିକତାର ଶିକ୍ଷା ଦେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ମା' ମାନଙ୍କର ହିଁ ଭୂମିକା ସବୁଠୁ ଅଧିକ।



ଗପ, ଗୀତରେ ଶିକ୍ଷା: ମାଆମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସବୁଦିନେ ଶୋଇବାବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଗପ କହିବା ସହିତ ଗୀତ ବି ଶୁଣାନ୍ତି। ଆଉ ଏଇ ଗପ ଓ ଗୀତ ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନୀତିଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାନ୍ତି। ଗପ କି ଗୀତ ଶୁଣିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ପିଲାମାନେ ଭଲପାନ୍ତି। ଏହି ମାଧ୍ୟମ ହିଁ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ବେଶି ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ମାଆମାନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ କେଜେ କିଏ କେଜମାମାନେ ମଧ୍ୟ ସୁନ୍ଦର କାହାଣୀ ଓ କଥା ମାଧ୍ୟମରେ ଜୀବନର ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାନ୍ତି।

ପରିବାର ସହ: ପରିବାରରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ଏକାଠି ରହିବା ମଧ୍ୟ ଏକ ନୈତିକ ଶିକ୍ଷାର ମାଧ୍ୟମ। କାହିଁକିନା ଯୋଥା ପରିବାରରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ରହିବା ସମୟରେ କାହା ପ୍ରତି କିଭଳି

ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହୁଏ ସେନେଇ ଶିକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ। ପିଲାଙ୍କୁ ଶିଷ୍ଟାଚାର ଶିକ୍ଷା, ନମ୍ର ବ୍ୟବହାର ଆଉ ସରିଷ୍ଟୁତା ଆଦି ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ।

ସମାଜ ସଂସ୍କାର: ନୀତି ଆଦର୍ଶରେ ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସମାଜର ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଆଦର ମିଳିଥାଏ। ଭରମ ଚରିତ୍ରର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ସମସ୍ତେ ଖୁସି ହୋଇଥାନ୍ତି। ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନରେ ସେ ତା' ମହତ ଗୁଣ ଆଚରଣରେ ସମାଜ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଭବାହରଣ ସାଜିପାରନ୍ତି।

ଏମାନେ ଯାହା କରନ୍ତି

ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା ନିହାତି ଜରୁରୀ: ମୋ ମତରେ ପିଲା ଭଲ ପାଠ ପଢ଼ୁ କି ନ ପଢ଼ୁ କିନ୍ତୁ ଆଉ ଭଲ ମଣିଷଟେ ହେବା ଦରକାର। ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ସତ୍ୟ ଆଚରଣ, ସାଧୁତା, ପରିଶ୍ରମ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଗୁଣ ପିଲାମାନେ କ୍ଷୋଭାବେକରୁ ପରିବାରରୁ ହିଁ ଶିକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି। ମୁଁ ସବୁବେଳେ ମୋ ପିଲାଙ୍କୁ ସବୁଠୁ ନୀତି ଶିକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ। ଡା ଛଡ଼ା ଘରେ ଅନ୍ୟମାନେ ବି ପିଲାଙ୍କୁ ନୀତିଶିକ୍ଷା

ଦେଇ ଚରିତ୍ରବାନ କରିବା ପାଇଁ ଯଥାସମ୍ଭବ ପ୍ରୟାସ କରିଥାନ୍ତି।

—ମାନଲିନ୍ଦ ଗରାବତ୍ସୁ
ଗୃହିଣୀ, ଜୟରାମ ସିଂହ କର୍ମଶ୍ଳେଷ, କାନ୍ତୁଗୋଡ଼ି, ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ

ସମସ୍ତେ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତି: ମୋ ପୁଅ ଏବେ ପାଠ ପଢ଼ି ଲଞ୍ଜିନିଘର ଗାଦିକି କଲାଣି ଆଉ ତିଏ ଏବେ ଲ' ପଢ଼ୁଛି। ଭଲ ପାଠ ସାଜକୁ ସେମାନଙ୍କର ଭରମ ଚରିତ୍ର ଗଠନ ନିମନ୍ତେ ମୁଁ ତେଜ ପ୍ରୟାସ କରୁଛି। ଅବଶ୍ୟ

ସାହିପଡ଼ିଶାଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ବହୁବାକ୍ଷର ସମସ୍ତେ ସେମାନଙ୍କ ଆଚରଣରେ ଖୁସି ଖୁସି। ସମସ୍ତେ ସେଥିପାଇଁ ଆମର ଲାଳନପାଳନକୁ ବେଶ୍ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତି। ଆଉ ପିଲାଙ୍କର ଏଭଳି ଗୁଣ ପାଇଁ ପ୍ରଶଂସା ଶୁଣି ଆମେ ବେଶ୍ ଗର୍ବିତ।

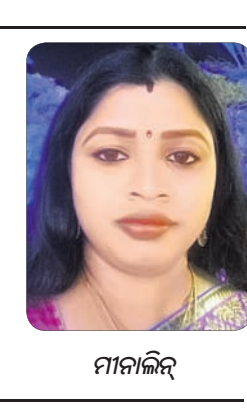
—ଆରତୀ ପାଣି
ଗୃହିଣୀ, ବାସନ୍ତି କଲୋନୀ, ଉଦିତ ନଗର, ରାଉରକେଲା

ସର୍ବପ୍ରଥମେ ନୈତିକତା: ପିଲାଙ୍କୁ ପାଠ ସାଜକୁ ସଂସ୍କାର କରି ଚାହୁଁବା ନିହାତି ଜରୁରୀ। ନୈତିକତା ନ ଥିଲେ ପିଲାମାନେ ଯେତେ ଭଲ ପାଠ ପଢ଼ି ଯେତେ ଅଧିକ ଅର୍ଥ ରୋଜଗାର କଲେ ତା'ର କିଛି ମୂଲ୍ୟ ନ ଥାଏ। ଅନୁଚିତରେ ଭରାଥିବା ପାତ୍ରରେ ଚୋପାଏ ବିଷ ଯେମିତି ସବୁ କିଛି ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ସେମିତି ନୈତିକ ଗୁଣର ଅଭାବରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ନିନ୍ଦାର ପାତ୍ର ହୋଇଥାନ୍ତି। ଏଥିପାଇଁ ମୁଁ ପିଲାଙ୍କୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ।

—ପ୍ରତିଭା ଦାସ ମହାପାତ୍ର
ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ, ସତ୍ୟବିହାର, ରଘୁନାଗଡ଼, ଭୁବନେଶ୍ୱର



ଆଚରଣରେ ପ୍ରଭାବ: ମୁଁ ମୋର ଦୁଇ ପିଲାଙ୍କୁ ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା ଦେବାକୁ ସବୁ ସମୟରେ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ମୁଁ ତାକୁ ପ୍ରତିଥର ସ୍କୁଲ ଛୁଟି ସମୟରେ ଗାଁରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ରହିବା ପାଇଁ ପଠାଇଥାଏ। ଘରେ ଥିଲେ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବାକୁ କୁହେ। ଏହା ସହିତ ମୋତେ ଘରର ବିଭିନ୍ନ କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଶିଖାଏ। ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ ମୁଁ କିଭଳି ବଡ଼ମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ସହ ଭଲ ବ୍ୟବହାର କରୁଛି ତା' ମଧ୍ୟ

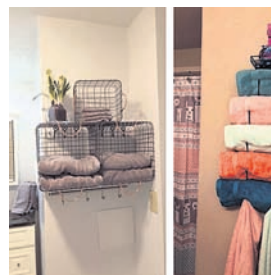


ତାକୁ ଭବାହରଣ ଦିଏ। ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ ପିଲାଙ୍କୁ ସଂସ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ରହୁଥିଲେ ବି ସରସ୍ୱତୀ ଶିଶୁମନ୍ଦିରରେ ପାଠ ପଢ଼ାଉଛି।

—ପ୍ରଭାସିନୀ ବେହେରା
ଗୃହିଣୀ, କଲିଙ୍ଗ ନଗର, ପାତ୍ରପଡ଼ା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ବାଥରୁମ୍ ନ୍ୟାନ୍‌ଜେମେଣ୍ଟ

ବେଳେବେଳେ ବାଥରୁମ୍ ଏଡେ ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ ଯେ ନିଜ ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ସବୁକିଛି ରଖିବା ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ମିଳେ ନାହିଁ। ତେବେ ଛୋଟ ବାଥରୁମ୍‌ରେ କିଭଳି ଅଧିକ ଜିନିଷ ରଖିପାରିବେ ସେଥିପାଇଁ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ କିଛି ଚିପ୍ଟା....



ବାଥରୁମ୍‌ରେ ଆକ ବର୍ତ୍ତା ପାଇଁ ଅଧିକ ସ୍ଥାନ ନ ଥିଲେ କିମ୍ପା ଆକ ଛୋଟ ହୋଇଥିଲେ ସବୁ ଜିନିଷ ରଖିବା ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ମିଳି ନ ଥାଏ। ତେଣୁ ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ ଗର୍ଭିଲେ ବାଥରୁମ୍‌ର କବାଟରେ ଭିତର ପଟରେ ଛୋଟ ସ୍ୱାଙ୍ଗିଲ୍ ଆକ ଲଗାଇପାରିବେ। ଆଉ ସେଥିରେ ଶାଞ୍ଜୁଆରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଫେସ୍‌ସ୍କାଣ୍ଡ ଆଦି ରଖିପାରିବେ।

ଖାଦ୍ୟପୁତି ମେଥୁ ପନିର

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ମେଥୁ ଶାଗ- ୨କପ୍ (କଟା), ପନିର- ୧କପ୍ (କଟା), କ୍ଷୀର- ଅଧା କପ୍‌କୁ କମ୍, ଚମାଚୋ- ୨ଟି (କଟା), ଅବା ବଟା- ୧ ଚାମଚ, ରସୁଣ- ୫ କୋଲା, କାଳୁ- ୧୫ଟି (କଟା), ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ- ଅଧା ଚାମଚ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ- ୧ ଚାମଚ, ହଳଦୀ- ଅଧା ଚାମଚ, ଧନିଆ ପତ୍ର- ଅଳ୍ପ, ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଓ ତେଲ।



ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ମେଥୁ ଶାଗକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ କାଟି ରଖନ୍ତୁ। ଏହାପରେ କଟେଜରେ ଅଳ୍ପ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଜିରା ଫୁଟାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ସେଥିରେ ପିଆଜ ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ, ପିଆଜ ଟିକେ ଭାଜି ହୋଇ ଆସିଲେ ସେଥିରେ ରସୁଣକୁ କାଟି ପକାନ୍ତୁ। ଅବା ବଟାକୁ ସେଥିରେ ପକାନ୍ତୁ। ମସଲା ଭାଜି ହୋଇ ଆସିଲେ ସେଥିରେ କଟା ଚମାଚୋ ଓ କାଳୁକୁ ଦୁଇ ଫାଳ କରି ପକାନ୍ତୁ। ମସଲା ଭଲଭାବେ ମିଶି ଗଲା ପରେ ଭୁଲିକୁ ଥୋଇ ଅଧା କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଅଧା କରି ଗ୍ରୀଲ୍‌ଅଣ୍ଡ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ପୁଣି ଥରେ କଟେଜ ବସାଇ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ପନିର ଖଣ୍ଡକୁ ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ କଟେଜରେ ଅଳ୍ପ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ମେଥୁ ପତ୍ରକୁ ପକାଇ ସାଲୁକା ଆଞ୍ଚରେ ଭାଜନ୍ତୁ। ମେଥୁ ପତ୍ରରେ ହଳଦୀ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ସେଥିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ଥିବା ମସଲାକୁ ପକାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ୫ ମିନିଟ୍ ଫୁଟିବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଶେଷରେ ପନିର ଓ କ୍ଷୀର ପକାଇ କିଛି ସମୟ ପରେ ଥୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

ରହିବନି ସ୍ୱେଚ୍ ପାର୍କ

ସ୍ୱେଚ୍‌ପାର୍କ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିବା ପରେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ। କିଛି ଦିନ ପରେ ସ୍ୱେଚ୍‌ପାର୍କ ଅନେକାଂଶରେ କମ୍ ହୋଇଯିବ।

ସ୍ୱେଚ୍‌ପାର୍କ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଆଲୋବେରା କେଳୁକୁ କ୍ରମେ ଭଲ ମସାଇ କରନ୍ତୁ। ବାରମ୍ବାର ଏପରି ମସାଇ କରିବା ଫଳରେ ସ୍ୱେଚ୍‌ପାର୍କ କମ୍ ହେବା ସହିତ ଚୂନା ମୂଳାୟମ୍ ହୋଇପାରିବ।

ଚିନିକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ସ୍ୱେଚ୍‌ପାର୍କକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରାଯାଇପାରିବ। ଏଥିପାଇଁ ଅଧାକପ୍ ଚିନିରେ ନଡିଆ ତେଲ କିମ୍ପା ବାଦାମ ତେଲ ମିଶାଇ ଏକ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତୁ। ଏହି ପେଷ୍ଟକୁ ସ୍ୱେଚ୍‌ପାର୍କ ଉପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ। କିଛି ସମୟ ହାଲୁକା ଉଷ୍ମ ମାଧ୍ୟମରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଲଗାତର

ଏପରି କରିବା ଫଳରେ ସ୍ୱେଚ୍‌ପାର୍କ ମଧ୍ୟ କମିଯିବ।

ସ୍ୱେଚ୍‌ପାର୍କ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଭିଗନିନ୍-ଇ ଓ ଭିଗନିନ୍-ସି ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହା ସହିତ ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତୁ।

କମଳା ଚୋପା ଏବଂ ଲେମ୍ବୁକୁ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ରଖନ୍ତୁ। ଏହି ଗୁଣ୍ଡରେ ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରି ସ୍ୱେଚ୍‌ପାର୍କ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଇ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡରେ ତେଲ ମିଶାଇ ସ୍ୱେଚ୍‌ପାର୍କ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାନ୍ତୁ।

ସ୍ୱେଚ୍‌ପାର୍କ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ।

ଲେମ୍ବୁରସକୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱେଚ୍‌ପାର୍କ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇଲେ କେତେକାଂଶରେ କମ୍ କରିହେବ।



ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ସଚେତନ ରହିଲେ ସ୍ୱେଚ୍‌ପାର୍କ ସମସ୍ୟାକୁ ଅନେକାଂଶରେ ଦୂର କରାଯାଇପାରିବ। ଏଥିପାଇଁ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ କିଛି ଘରୋଇ ଉପାୟ...

