

ଏଗାର ସନ୍ତାନ ପରେ ଆହୁରି କ୍ଷୁଧା ପାଇଁ ଝଗଡ଼ା



ଗୋପାଳଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ନେଇ ମାମଲା

ନବ ଦାସ ହତ୍ୟା ମାମଲାର ଅଭିଯୁକ୍ତ ଜେଲରେ

କଟକ ଅପ୍ରିଲ, ୨୦୧୨: ପୂର୍ବତନ ସାମ୍ବଲପୁର ନବ କିଶୋର ଦାସ ହତ୍ୟା ମାମଲାର ଅଭିଯୁକ୍ତ ଗୋପାଳ ଦାସ କଟକ ମାନସିକ ରୋଗୀ। ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାର ଉଚ୍ଚିତ୍ର ରହିଛି ବୋଲି ଗୋପାଳଙ୍କ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାର ଛବିତ୍ରପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଗଠିତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମେଡିକାଲ ବୋର୍ଡର ଧରଣୀଆ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରୀକ୍ରମେ ପୂର୍ବଦାନ କରିଛନ୍ତି। ଏଥିରେ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା ସମ୍ପର୍କିତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଆହୁରି ଚିକିତ୍ସା ପରୀକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞ ଚିନ୍ତା ପତ ବେଲିଛନ୍ତି।

ମାମଲାର ବିବରଣୀ ଅନୁଯାୟୀ, ଗତ ୨୯/୧୨/୨୦୧୧ରେ ତତ୍କାଳୀନ ସାମ୍ବଲପୁର ନବ କିଶୋର ଦାସଙ୍କ ହତ୍ୟା ମାମଲାରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଯୋଗ୍ୟତା ଗୋପାଳ ଦାସଙ୍କୁ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଦର୍ଶାଯାଇ ଯୋଗ୍ୟତା ରିଜିଷ୍ଟ୍ରି କରିଥିଲା। ମାମଲାର ତଦନ୍ତ ଓ ସତ୍ୟ ଉନ୍ମୋଚନ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀକ୍ରମେ ଗୋପାଳଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଜାଗାକୁ ନେବା ସହ ନାନା ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି। ହେଲେ ଏଯାବତ୍ ସର୍ବସମ୍ମୁଖକୁ ସତ୍ୟ ଆସିପାରିନାହିଁ। ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ଦାସ ଚାକ୍ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଲୋକପ୍ରିୟ ଥିଲେ। ସ୍ୱଳ୍ପ ଦିବାଲୋକରେ ତାଙ୍କର ହତ୍ୟା ଏକ ଚୁଚୁର ପ୍ରସଙ୍ଗ। ଗୋପାଳ ନିଜ ଯୋଗ୍ୟତା ଚାକିରି କାଳରେ ବହୁ ପୁରସ୍କାର ପାଇଛନ୍ତି। ସେ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବହୁ ଚପୁର ଥିବାବେଳେ ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ କୌଣସି ଯୋଗ୍ୟତା ମାମଲା ନ ଥିଲା। ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ଦାସଙ୍କ ସହିତ ତାଙ୍କର କୌଣସି ରାଜନୈତିକ ସମ୍ପର୍କ ବା ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତା ନ ଥିଲା। ଏବେ ଗୋପାଳଙ୍କୁ ତଦନ୍ତକାରୀ ସମ୍ମୁଦାୟ କେତେକ ରାଜନୈତିକ ଦଳ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରୁଛନ୍ତି। ପ୍ରତି ପୁସ୍ତକରେ ତାଙ୍କ ଜୀବନ ବିପଦରେ ରହିଛି। ସେହିପରି ତାଙ୍କ ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନେ ଭୟାବୁ ଜୀବନ ବିତାଉଛନ୍ତି। ନବକ ହତ୍ୟା ମାମଲାରେ ଗୋପାଳ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଥିବା ସନ୍ଦେହ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି। ସାଧାରଣ ଲୋକେ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ମନେ କରୁନାହାନ୍ତି। ଗୋପାଳ ସହିତ ୨୪ଘଣ୍ଟା ସିସିଡି କ୍ୟାମେରା ନଜରରେ ରଖୁଛନ୍ତି, ତଥାପି ତାଙ୍କୁ ଓ ତାଙ୍କ ପରିବାରକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ ନିମନ୍ତେ ଆବେଦନରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି। ଏଥିରେ ଡିଡିପି, ବୌଦ୍ଧାର କେଳ ଅଧୀକାର, କେଳ ବିଭାଗ ଆଇଡି ଏବଂ ଆଇଡି ସେଲ୍ ଡିଭିଜନ୍ ପକ୍ଷରୁ ପକ୍ଷପୂର୍ଣ୍ଣ କରାଯାଇଛି।

ଗୋପାଳ ମାନସିକ ରୋଗୀ

କଟକ ଅପ୍ରିଲ, ୨୦୧୨: ପୂର୍ବତନ ସାମ୍ବଲପୁର ନବ କିଶୋର ଦାସ ହତ୍ୟା ମାମଲାର ଅଭିଯୁକ୍ତ ଗୋପାଳ ଦାସ କଟକ ମାନସିକ ରୋଗୀ। ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାର ଉଚ୍ଚିତ୍ର ରହିଛି ବୋଲି ଗୋପାଳଙ୍କ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାର ଛବିତ୍ରପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଗଠିତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମେଡିକାଲ ବୋର୍ଡର ଧରଣୀଆ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରୀକ୍ରମେ ପୂର୍ବଦାନ କରିଛନ୍ତି। ଏଥିରେ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା ସମ୍ପର୍କିତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଆହୁରି ଚିକିତ୍ସା ପରୀକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞ ଚିନ୍ତା ପତ ବେଲିଛନ୍ତି।

ଅଧ୍ୟାପକଙ୍କ ମୁକ୍ତ, ମୁକ୍ତୀ ପରୀକ୍ଷା ବର୍ଜନ ଚେତାବନୀ

୨୨୨ ବର୍ଷ କଲେଜ ଅଧ୍ୟାପକ ଓ କର୍ମଚାରୀ ସଂଘର ମହାସମାବେଶ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦୧୨ (ବୁଧବେଳା)
ସମାନ ଗ୍ରେଡ୍ ଯେ' ଆଧାରରେ ସମାନ ଦରମା ବୁଦ୍ଧି, ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସେନାସନ ଓ ଗ୍ରାହ୍ୟକର୍ତ୍ତା ପ୍ରଦାନ ଭଳି ୪ ଦମା ବାବି ନେଇ ସୋମବାର ପୁଣିଥରେ ମହାସମାବେଶ କରିଛନ୍ତି ଅଧ୍ୟାପକ ଓ କର୍ମଚାରୀ। ୨୨୨ ବର୍ଷ କଲେଜ ଅଧ୍ୟାପକ ଓ କର୍ମଚାରୀ ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଅହୋରାତ୍ର ଧାରଣାର ୬ଦିନ ପରେ ମଧ୍ୟ ସରକାର ନିରବ ରହିବା ପ୍ରତିବାଦରେ ସୋମବାର ଲୋକସଭା ପିଏମଜିଠାରେ ଏହି ମହାସମାବେଶ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି, ସରକାର କିଛି କର୍ମଚାରୀ ଓ ଅଧ୍ୟାପକଙ୍କୁ ଅନୁକମ୍ପା ଦେଖାଇ ପ୍ରାୟ ୧୦ହଜାର ଟଙ୍କାର ଦରମା ତାରତମ୍ୟ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି। ୪,୨୦୦ ଗ୍ରେଡ୍ ଯେ' ପାଇଥିବା ୪୮୮ ବର୍ଷର ପିଇଟି ଲାଇଡେରିଆନ୍ ଓ ଡେମୋନଷ୍ଟ୍ରେଟରମାନେ ୪,୨୦୦ ଗ୍ରେଡ୍ ଯେ' ପାଇଥିବା ୨୨୨ ବର୍ଷ କଲେଜ ଅଧ୍ୟାପକଙ୍କଠାରୁ ପାଖାପାଖି ୮ ହଜାର ଟଙ୍କା



ସମାନ ଗ୍ରେଡ୍ ଯେ' ଆଧାରରେ ସମାନ ଦରମା ବୁଦ୍ଧି ସହ ୪ ଦମା ବାବିରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଓଡ଼ିଶା ୨୨୨ (ମୁକ୍ତ ଓ ମୁକ୍ତୀ) ଅଧ୍ୟାପକ ଓ କର୍ମଚାରୀ ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ସୋମବାର ଲୋକସଭା ପିଏମଜିରେ ବିକ୍ଷୋଭ ଶୋଭାଯାତ୍ରା।

ଅଧ୍ୟାପକ ପାଇବେ। ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ, ୪୨୦୦ ଗ୍ରେଡ୍ ଯେ' ପାଇଥିବା ସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ବର୍ଷର ଅଧ୍ୟାପକମାନେ ପାଖାପାଖି ୬ ହଜାର ଟଙ୍କା କମ୍ ଦରମା ପାଇବେ। ନିମ୍ନରେ ବରିଷ୍ଠ ଓ ସମାନ ପଦବୀରେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ୨୨୨ ବର୍ଷର ଅଧ୍ୟାପକ ଓ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଉପେକ୍ଷା କରାଯାଇଛି ବୋଲି ସଂଘ ଅଭିଯୋଗ କରିଛି। ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରନ୍ତୁ।

ନିଷ୍ପତ୍ତିର ଶୀଘ୍ର ପୁନର୍ବିଚାର କରା ନ ଗଲେ ଆଗକୁ ଆମରଣ ଅନଶନ ଭଳି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବ। ଆବଶ୍ୟକ ପଦକ୍ଷେପ ମୁକ୍ତ ଓ ମୁକ୍ତୀ ବାର୍ଷିକ ପରୀକ୍ଷାରେ ଅସହଯୋଗ କରିବା ସହ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ବର୍ଜନ ଭଳି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯିବ ବୋଲି ସଂଘ ସଭାପତି ଗୋଲକ ନାୟକ, ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ସତ୍ୟଜିତ ଅହମ୍ମଦ ଓ ଡ. ଗଗନ ସିଂହ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରନ୍ତୁ।

ALTO K10

E-book today at www.marutisuzuki.com or visit your nearest Maruti Suzuki dealership | All Maruti Suzuki vehicles now available under CSD & CPC | For bulk orders, mail at: soupayan.kar@maruti.co.in

<p>LEGEND CARS</p> <p>JEYPORE: 78944406481. RAYAGADA: 9692883042. BHAWANIPATNA: 7894442907.</p>	<p>SKY AUTOMOBILES</p> <p>BERHAMPUR: 9778202019. BHANJANAGAR: 9778202019. PARALAKHEMUNDI: 9778202019. PHULBANI: 9778202019.</p>	<p>ODYSSEY MOTORS</p> <p>SAMBALPUR: 7381433909. BOLANGIR: 9438068327. BARGARH: 9556352943. NUAPADA: 7381017851. SONEPUR: 9438068327. JHARSUGUDA: 9439892153. BOUDH: 8594908009. PADAMPUR: 7381661837.</p>	<p>ORBIT MOTORS</p> <p>ROURKELA: 9437041155, 9040404444. SUNDARGARH: 9437049161, 9437131074. DEOGARH: 9437061223, 7064400290.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*Offer includes consumer offer, exchange bonus and institutional or rural offer and Gold voucher (wherever applicable) on selected models/ variants. Above mentioned savings amount is the value of maximum savings on selected models. *Terms and conditions apply. For more details, please contact your nearest ARENA dealership. Features and accessories shown may not be part of standard fitment. Black Glass Shade on the vehicle is due to the lighting effect. Images used are for illustration purposes only. #As certified by Test agency under Rule 115(G) of CMVR 1989. This fuel efficiency is for AMT variant. *For details on functioning of safety features, including air bag, kindly refer to the Owner's Manual. Creative Visualization. Car color may vary due to printing on paper. Offers vary across variants. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice. Above offers are valid till 28th February, 2023.

ଫ୍ୟାଶନ

ପଞ୍ଚାବୀ ସୁର୍

ବ୍ରାଡିଶନାଲ ଓ ଏଥେନିକ୍ ଲୁକ୍ ପାଇଁ ପଞ୍ଚାବୀ ଲୁକ୍ ଆପଣାଇ ପାରିବେ। ଫ୍ୟାଶନ ଟ୍ରେଣ୍ଡରେ ପଞ୍ଚାବୀ ସୁର୍ ଆଜି ବି ହଟ୍ ଟ୍ରେଣ୍ଡ ହୋଇ ରହିଛି। ଏହି ଡିଜାଇନ୍ ସୁର୍ ରେଡି ଟୁ ଗୋ ଏବଂ ସବୁବେଳେ ଫ୍ୟାଶନ ଟ୍ରେଣ୍ଡରେ ରହି ଆସିଛି।

ଫିଫିଆବୀ ଲୁକ୍ ପାଇଁ ଛୋଟ ସାଲଖର ସୁର୍ ଏକ ସୁନ୍ଦର ବିକଳ୍ପ। ଏଥିରେ ପରିଆଇଲା ସାଲଖର ସହିତ ଫୁଲଜା ବେଶ୍ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ। ଯଦି ଆପଣ ଓଢ଼ର ଟ୍ରେଣ୍ଡ ହେବା ପାଇଁ ଚାହୁଁନ ଥିବେ ତେବେ ଏହି ଟ୍ରେଣ୍ଡ ପିନ୍ଧିପାରିବେ। ଅନଷ୍ଟର୍ ମାଡେରିଆଲର ଏହି ଟ୍ରେସ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରଙ୍ଗରେ ଉପଲବ୍ଧ।



ପରୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ...

ପରୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ବେଳେବେଳେ ପିଲାମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପର ଶିକାର ହୋଇଯାନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ଚେନ୍ଦୁର ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଅଭିଭାବକମାନେ କ'ଣ କରିବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ।

- ଭଲ ରେକର୍ଡ୍ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ଅଭିଭାବକ ପିଲାଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଚେଚାଇ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଚାପ ପକାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଚାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ୍। ବରଂ ପିଲାଙ୍କ ପ୍ରତି ନିଜର ବିଶ୍ୱାସ ଥିବା କହି ଉପହାସିତ କରନ୍ତୁ।

- ପିଲାଙ୍କୁ ପାଠ ପଢ଼ିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ଗାଳି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। - ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରଖିବା ପାଇଁ ପିଲାଙ୍କୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ସୁସ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ। - ପିଲା ଯଦି ଲଗାତର ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ବସି ପଢ଼ୁଥାଏ ତେବେ ତାକୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ବ୍ରେକ୍ ନେବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ। ଫଳରେ ମୁହଁ ଫ୍ରେଶ୍ ରହିବ ଏବଂ ପିଲାମାନେ ସ୍ତେସ୍ ପୁଂ ରହିଥାନ୍ତି।



ଅନ୍ୟ ପାଇଁ ହସ

ବେଳେବେଳେ ପଦେ ମିଠା କଥାରେ କେତେକ'ଣ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ହୋଇଯାଏ। ଠିକ୍ ସେମିତି ଟିକିଏ ହସରେ ବି ଘରସାରା ଖେଳିଯାଏ ଅନନ୍ଦର ଲହରୀ। ସେଥିପାଇଁ ଓ ଅନେକ ସମୟରେ ଲଜ୍ଜା ନ ଥିଲେ ବି ହସି ହସି ବଞ୍ଚିବାର କଳାକୁ ଆପଣାଇଥାନ୍ତି ଗୃହିଣୀମାନେ...

ପାରିବାର ଖୁସି ନିର୍ଭର କରିଥାଏ

ମହିଳାଙ୍କ ଉପରେ। ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ମଧୁର କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ଖୁସିରେ ରହିବାକୁ ହେବ। ଏଥିପାଇଁ ତ ଲଜ୍ଜା ଥାଇ କି ନ ଥାଇ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ବି ସେମାନେ ନିଜ ମନର ଝୁଣକୁ ଚୋଧେଇବାରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ। ଚେପେ କରୁଥିଲେ ଏହି ଡିଜାଇନ୍ ବହୁତ ଭଲ। ଖାସ୍ ଦିନରେ ଏଭଳି ଟ୍ରେସ ଭଲ ଲାଗିବ।

ପ୍ରକାରର କାମ ହେଉ ନିଜକୁ ଖୁସି କରିବା ପାଇଁ ନିଜେ ସେସବୁ ଆପଣାଇ ନେବା ଦରକାର। ସମୟ ସୁଯୋଗ ବାହାର କରି ମନଖୋଲି ନିଜ ଲଜ୍ଜା ପୁରା କରନ୍ତୁ। ଏସବୁ ଥୋରାପି ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ମନକୁ ଅନେକାଂଶରେ ହାଲୁକା କରିଦେବ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆଜିକାଲି ମୁହଁ ଚିଲାକୁ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅରୁଣ୍ଡା ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରୁଛନ୍ତି। ସେସବୁକୁ ଆପଣାଇ ନିଜକୁ ଅବସାଦ ମୁକ୍ତ କରିହେବ।

ପ୍ରକାରର କଷ୍ଟକୁ ବହୁମାତ୍ର ଆଗରେ ବେଶ୍ ସହଜରେ ପ୍ରକାଶ କରିହେବ। ତେଣୁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ କିଛି ସମୟ କଟାନ୍ତୁ। ଘରର କୌଣସି ସମସ୍ୟା ନେଇ ସେମାନଙ୍କ ସହ କଥା ବାନ୍ଧି ନ ପାରିଲେ ବି ଅନେକାଂଶରେ ମନ ହାଲୁକା ଲାଗିବ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପିଲାଙ୍କ ସହ ପାର୍ଟିକୁ ଯିବା କିମ୍ବା କୌଣସି ଏକ ଭିନ୍ନ ପରିବେଶରେ ବାହାରକୁ ବୁଲିବାକୁ ଗଲେ ମନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶରେ କିଛି ମୁହୂର୍ତ୍ତ କଟାଇଲେ ବି ଏକ ସକରାତ୍ମକ ଉର୍ଜା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ।



ସମାନେ କ'ଣ କରନ୍ତି

ଘରର ଶାନ୍ତି ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କୌଣସି କାରଣରୁ ମୋ ମନ ଝୁଣି ଥିଲେ ବି ଘରଲୋକଙ୍କୁ ଜଣାଇବାକୁ ବିଧି ନାହିଁ। ଭୁଲରେ ଯଦି କେବେ ମୁହଁ ଶୁଣି ଯାଇଥାଏ ତେବେ ମୋ ଶୁଣୁର ଭାରି ଅଜିମାମ କରନ୍ତି। ମୋ ମୁହଁ ଶୁଣିଲେ ତାଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗେନା। ସେଥିପାଇଁ ମତେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ହସି ହସି କଥା ହେବାକୁ ପଡ଼େ। ତା ଛଡା ହସି ହସି କଥା ହେଲେ ଘରେ ସବୁବେଳେ ଶାନ୍ତି ବଜାଇ ରହିଥାଏ। କେହି ରାଗିଥିଲେ ବି ମୁଁ ତାଙ୍କ ସହ ହସି ହସି କଥା ହେଇଯାଏ।

ତେଣୁ ବେଶି ସମୟ କେହି ଚୁପି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ। -ଅନୁପୂର୍ଣ୍ଣା ବିଶ୍ୱାଳ, ଲିଙ୍ଗପଡା, ସୋରୋ, ବାଲେଶ୍ୱର

ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ହସି ହସି କଥା ହୁଏ

ହସ ହସ ମୁହଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗେ, ଏକଥାକୁ କେହି ଅସ୍ୱୀକାର କରିପାରିବେ ନାହିଁ। ପିଲାବେଳରୁ ଆମକୁ ପ୍ରାର୍ଥନା ମାଧ୍ୟମରେ ବି ଏହି ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଛି। ତେଣୁ ଭଲ କାମ କରିବା ସହିତ ମୁହଁରେ ସବୁ ସମୟରେ ହସ ରଖିବା ପାଇଁ ମୁଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ। ଘର ହେଉ କି ଅଫିସ୍ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ମୁଁ ଖୁସିରେ ଥାଏ ଓ ହସି ହସି ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ କଥା ହୁଏ। କାହାକୁ କେବେ ଖରଡା କରିବା ଭଳି କଥା କହେନା। ସେଥିପାଇଁ ସମସ୍ତେ ମତେ ବହୁତ ଭଲ ପାନ୍ତି। -ରାଜୁ ମହାନ୍ତି, ଗଭେଇ ପୋଖରୀ, ଘଣ୍ଟେଶ୍ୱର, ଭଦ୍ରକ



ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ

ହୃଦୟର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଫେସିଆଲ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ଚକୋଲେଟ୍ ଫେସିଆଲ କରି ହୃଦୟକୁ ସୁନ୍ଦର କରିବା ସହ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ବଢ଼ାଇହେବ...

ଚକୋଲେଟ୍ ଫେସିଆଲ୍

ଫୁଲମେ ୧ ଗାମଚ କୋକୋ ପାଉଡରରେ ୨ ଗାମଚ ଆଲୋଭେରା ଜେଲ୍ ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଗୋଲାଇବାରବାବେ ମୁହଁରେ କିଛି ସମୟ ଘଷିବା ପରେ ୨ ମିନିଟ୍ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଉତ୍ତୁମ ପାଣିରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଚିନି ୧ ଗାମଚ ନେଇ ସେଥିରେ ୨ ଗାମଚ କୋକୋ ପାଉଡର



ଏବଂ ୨ ଗାମଚ ନଡିଆ ତେଲ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଅତି କମ୍ରେ ୫ରୁ ୭ ମିନିଟ୍ ଘଷନ୍ତୁ। ଏପରି କରିବା ଫଳରେ ହୃଦୟରେ ଥିବା ମୃତ କୋଷ୍ଠକୃତ ବାହାରି ଯିବ ଓ ହୃଦୟ କୋମଳ ହୋଇ ପାରିବ। ଚକୋଲେଟ୍ ପାଉଡର ୧ ଗାମଚ ସହିତ ମଧୁ ୧ ଗାମଚ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଅତି କମ୍ରେ ମୁହଁରେ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ରଖି ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏପରି କରିବା ଫଳରେ ହୃଦୟ କୋମଳ ହେବା ସହ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ। ଚକୋଲେଟ୍ ଚରକାଲ ସେଥିରେ କିଛି ଦହି ମିଶାଇ ଭଲଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ମୁହଁ ତଥା ବେକରେ ଲଗାଇ ଅଧଋଣା ପରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ହୃଦୟ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବ। ଚକୋଲେଟ୍ ଫେସିଆଲ୍ କରିବାର ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ପରେ ହୃଦୟରେ ଚମକ ଆସିଥାଏ। ତେଣୁ କୌଣସି ବିଶେଷ ଉପକରଣ ପାଇଁ ଏହି ଫେସିଆଲ୍ କରୁଥିଲେ ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ପୂର୍ବରୁ କରନ୍ତୁ।



ଘରକରଣା

ରୋଷେଇ ପରେ ଦାଗ ଲାଗିଥିବା ବାସନକୁ ସହଜରେ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ବେକି ସୋଡା ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। ପ୍ରଥମେ ବେକି ସୋଡାକୁ ବାସନର ବାରିକତରେ ଲଗାଇ ୫-୧୦ ମିନିଟ୍ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଯେକୌଣସି ବାସନ ମଜା ସାବୁନ ନେଇ ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ବାସନରୁ ସବୁ ଦାଗ ଛାଡି ଯିବ। ବାସନରେ ଯଦି ଘୋଡା ଦାଗ ଲାଗି ଯାଇଥାଏ ତେବେ ସେଥିରେ ଫାଳେ



ଲେମ୍ବୁରୁ ଘଷିବା ପରେ ଗରମ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତି କରି ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ। କିଛି ସମୟ ପରେ ବାସନ ମାଜି ଦିଅନ୍ତୁ, ସବୁ ଦାଗ ସଫା ହୋଇଯିବ। ଦାଗ ଲାଗିଥିବା ବାସନରେ ପ୍ରଥମେ ଭିନେଗାର ଓ ବେକି ସୋଡା ମିଶାଇ ଲଗାଇ କିଛି ସମୟ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ବାସନ ମାଜି ସଫା କରନ୍ତୁ, ସବୁ ଦାଗ ସହଜରେ ସଫା ହୋଇଯିବ। ପୋତି ଯାଇଥିବା ଚା କିମ୍ବା ସ୍ନାୟ ବାସନରୁ ଦାଗ ଛଡାଇବା ପାଇଁ ୨ ବଡ଼ ଗାମଚ ଲୁଣ ପକାଇ ସେଥିରେ ପାଣି ଓ କିଛି ଲିଜୁଇଟ୍ ଡିସଲ୍ ପକାନ୍ତୁ। ସେହି ପାଣିକୁ ଚୁଲିରେ ବସାଇ କିଛି ସମୟ ଗରମ କରି ଘଷାଏ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ବାସନ ମାଜି ସଫା କରନ୍ତୁ।

ଖାଦ୍ୟରୁଟି ସାଗୁ ଖେଚୁଡି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ- ସାଗୁ- ୧ କପ, ପକାନ୍ତୁ। ଆଳୁ ଅଳ୍ପ ଭାଜି ହୋଇଯିବ। ପରେ ସେଥିରେ କଞ୍ଚାଲଙ୍କାକୁ କାଟି ପକାନ୍ତୁ। ଏବେ ସେଥିରେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଓ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଆଳୁ ଭାଜି ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା ବାଦାମ ଓ ଧନିଆ ପତ୍ର ପକାନ୍ତୁ। ଏବେ ସେଥିରେ ସାଗୁକୁ ପାଣିରୁ ଛାଣି ପକାଇ ଗ୍ୟାସକୁ କରି ରଖନ୍ତୁ। କଡେଇ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ବାଦାମକୁ ବିନା ତେଲରେ ପରେ ଲଗାତର ଗୋକାକୁ ନଚେତ୍ କଡେଇରେ ଦୁଇ ଗାମଚ ରିଫାଇନ୍ ସାଗୁ ପକାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ କୋକୋ ପାଉଡର ଲାଗିଯିବ। କିଛି ସମୟ ଗୋଲାଇବା ପରେ ଗ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ପକାନ୍ତୁ। ଭିରା ପୂତିବ ପରେ ସିଣ୍ଡା ଆଳୁ ସାଗୁ ଖେଚୁଡି।



