

ବନ୍ଦାରାକୁ ମିଳିଲା ସର୍ବୋଜ ନ୍ୟାୟାଳୟଙ୍କ କ୍ଷିମ୍ବିଟ୍, ମାମଳା ଖାରଚ

ମାନ୍ୟାଳୟ ମନ୍ଦିରମା କରିବା ପାଇଁ ବନ୍ଦାରା ସ୍ବାଧୀନ
- ସର୍ବୋଜ ନ୍ୟାୟାଳୟ

ବନ୍ଦାରାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ନେଇ ଏସଥାଇଟି ସହୃଦୟ



ମୁଆଦିଲୀ, ୧୫ ସେପ୍ଟେମ୍ବର, ୨୦୨୫

ମାନ୍ୟାଳୟ ସର୍ବୋଜ ନ୍ୟାୟାଳୟ ବନ୍ଦାରା ବିରୋଧରେ ଲାଗୁ କରାଯାଇଥିବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭିଯୋଗକୁ ଖାରଚ କରି ତାହାକୁ କ୍ଷିମ୍ବିଟ୍ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ଶୀର୍ଷ ନ୍ୟାୟାଳୟ ମୁଜରାର ଜାମନଗରତାରେ ରିଲାଏରୁ ଫାଉଁଷେସନ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ବନ୍ଦାରା (ପ୍ରାନସ କୁଳୋକିଳାଲ ରେସକ୍ୟ ଆଏ ରିହାବିଲିଟେଶନ ସେଷର) ର ଯାଞ୍ଚ କରିବା ଲାଗି ଦାବି କରିଥିବା ଆବେଦନର ଶୁଣାଣି କରି ଏହି ବାଯସ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ବନ୍ଦାରା ଉପରେ ଯେଉଁଥିରୁ ଆବୋପ ଲଗାଯାଇଥିଲା, ଉଦ୍ଦିଷ୍ୟରେ ସମାନ ଧରଣର ଆବୋପ ଆଧାରରେ କରାଯାଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ସର୍ବୋଜ ନ୍ୟାୟାଳୟ କେତେକ ସର୍ବ ସହିତ ପ୍ରତିବନ୍ଦକ

ଲାଗୁ କରିଛନ୍ତି । ବନ୍ଦାରା ଓ ତା' ସହିତ ଜିତ୍ତ ଅଧିକାରୀବୁଦ୍ଧି ଏସଥାଇଟି ଦ୍ୱାରା ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିବା ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଲାଗି ବିଚାର କରିବା ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ କାର୍ଯ୍ୟାଦିତ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ନ୍ୟାୟାଳୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ନ୍ୟାୟାଳୟଙ୍କ ମତରେ, “ଆମେ ରିପୋର୍ଟର ସାରାଂଶ ପଡ଼ିଛୁ । ଏଥରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନ୍ୟାୟକ ଆବଶ୍ୟକତାର ଅନୁପାଳନ ହୋଇଛି ବୋଲି ଦର୍ଶାଯାଇଛି । ଏଥରେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ ଏହା ସହିତ ଜିତ୍ତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ଉପର୍ଯ୍ୟାପନା କରିଛନ୍ତି । କର୍ତ୍ତ୍ଵପକ୍ଷଗଣ ମଧ୍ୟ ନ୍ୟାୟକ ଅନୁପାଳନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସତ୍ତ୍ଵର ବ୍ୟକ୍ତି କରିଛନ୍ତି । ଆମେ ଏହି ରିପୋର୍ଟକୁ ମଧ୍ୟ ଆଦେଶର ଏକ ଅଂଶିବିଶେଷରେ ପରିଣାତ କରୁଛୁ ।”

ବନ୍ଦାରା ସର୍ବୋଜ ନ୍ୟାୟାଳୟ ଏହି ମନ୍ତ୍ର୍ୟ ଦେଇଥିଲେ ଯେ, “ଏପରି କିଛି ଜିନିଷ ଅଛି ଯାହାକୁ ନେଇ ଆମେ ଗର୍ବ କରିପାରୁ । ଏଇକି ପ୍ରସଂଗ ଉଠାଇ ଆମେ ଅଯଥାରେ ହୋଇଲା କରାଯାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଆମ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଭଲ ଜିନିଷକୁ ଘଟିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇ । ଯଦି କିଛି ଭଲ ହେଉଛି ତାହାକୁ ନେଇ ଆମେ ଖୁସି ହେବା ଉଚିତ ।”

ନ୍ୟାୟାଳୟଙ୍କ ମତରେ ଯଦି ଆଜନ ଅନୁପାଳୀ ହାତୀଙ୍କର ଅଧିଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି ତେବେ ସେଥିରେ କୁଳ କ'ଣ ? ଯଦି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟମର ଅନୁପାଳନ କରାଯାଇଛି ତେବେ ସମସ୍ୟା କ'ଣ ? ଏସଥାଇଟି ସିଜେତ୍ରେ, ସିଦ୍ଧାଂତ, ଜତି, ତୀଆରାଇଆଇ, ଜଷ୍ଟମ୍, ସିଆଇଟିଏସ ନିକାଯ ଭଲ ଏକାଧିକ ଭାବରୀତି ଏବଂ ବିଦେଶୀ କର୍ତ୍ତ୍ଵପକ୍ଷଙ୍କ ସହ ସମ୍ପଦ ରକ୍ଷଣ କରି ପ୍ରାଣୀ ଅଧିଗ୍ରହଣ, ତାଳାଶ, ଲକ୍ଷରିଂ, ପ୍ରାଣୀ କଲାଶ, ସରକଣ୍ଠ, ଆର୍ଥିକ ଅନ୍ୟମିତତା ଏବଂ ପରିବେଶୀୟ ସମସ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆବୋପରୁଦ୍ଧିକର ଦେବ କରିଥିଲା । ତଦତରେ କୌଣସି ଆଜନ କିମ୍ବା ନିୟମାବଳୀ ଉଲଂଘନ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ଯେ, ବନ୍ଦାରାରେ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ କଲାଶ, ପାଳନ ଏବଂ କିମ୍ବା ଯଦି ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ରହିଥିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିର୍ବିରାତ ମାନକଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଉଚିତମର ଅଟେ ।

ଉଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ପୂର୍ବରୁ ସର୍ବୋଜ ନ୍ୟାୟାଳୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିଯୁତ୍ତ ଏସଥାଇଟିଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଭାଙ୍ଗିର ରିପୋର୍ଟମାଧ୍ୟମରେ ଜାମନଗରରୁଟିକୁ ପ୍ରାଣୀ ଉତ୍ତର ଓ ପୁନର୍ବାସ କେବୁ ବନ୍ଦାରାକୁ କ୍ଷିମ୍ବିଟ୍ ମିଳିଥାଇଛି । ନ୍ୟାୟମୂର୍ତ୍ତ ପକ୍ଷଙ୍କ ମଧ୍ୟକାଳୀନ ନ୍ୟାୟମୂର୍ତ୍ତ ପି.ବି. ବରାଲେଙ୍କୁ ନେଇ ଗଠିତ ୧୦ ରିପୋର୍ଟକୁ ରେବର୍ଟକୁ ନେଇଥିଲେ ଏବଂ ମନ୍ତ୍ର୍ୟ ନିୟମାବଳୀ ଅନୁସରଣ ପ୍ରସଙ୍ଗ ନେଇ ଏସଥାଇଟି ସହୃଦୟ ଥିଲା । ନ୍ୟାୟମୂର୍ତ୍ତ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନ୍ୟାୟମୂର୍ତ୍ତ କେବୁ ବିଭାଗରେ କୁଟ୍ଟା ପାଇଁ ଦ୍ୱାରା ଲୋକମାନଙ୍କ ବିଭାଗରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ପାଇଁ ସାଧାନତା ପ୍ରଦାନ କରୁଛି ।”



ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ତାହାର ପ୍ରତିଲିପି ଉପଲବ୍ଧ କରାଯିବ । ସର୍ବୋଜ ନ୍ୟାୟାଳୟ ଏସଥାଇଟି ଦେବତାକୁ ମିଳିଥିବା ନିଷର୍ତ୍ତକୁ ଗୋପନୀୟ ବୋଲି ମାନିନାହାନ୍ତି । ନ୍ୟାୟାଳୟଙ୍କ ମତରେ “ଆମେ ପ୍ରତିବାଦୀ - ବନ୍ଦାରାକୁ ଯେକୌଣସି ଆପରିଜନକ ପ୍ରକାଶନକୁ ହଚାଇବା କିମ୍ବା ବିଭାତିକର ସ୍ଥତା ପାଇଁ ଦ୍ୱାରା ଲୋକମାନଙ୍କ ବିଭାଗରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ସାଧାନତା ପ୍ରଦାନ କରୁଛି ।” ନ୍ୟାୟାଳୟ ଗଣମାଧ୍ୟ ଏବଂ ସୋର୍ବିଆଲ ମିତିଆରେ ପ୍ରସାରିତ ଖବର ଏବଂ ବେଶରକାରୀ ସଂଗ୍ରହ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ଏବଂ ବେଶରକାରୀ ସଂଗ୍ରହ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିର୍ମିତ ଏବଂ ସାଇଟରେ ଉଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ପୂର୍ବରୁ ସର୍ବୋଜ ନ୍ୟାୟାଳୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିଯୁତ୍ତ ଏସଥାଇଟିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିଯୁତ୍ତ ଏବଂ ସମ୍ପଦ କେବୁ ବନ୍ଦାରାର ଜଣସାର୍ଥ ମାନକାର ଶୁଣାଣି କରି ସର୍ବୋଜ ନ୍ୟାୟାଳୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉପର୍ଯ୍ୟାପନା କରିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଏକ ତାରିଜଣିଆ ସଦ୍ୟବିଶ୍ଵିଷ ସ୍ଥତା ଦେବ ଦଳ (ଏସଥାଇଟି) ର ଗଠନ କରିଥିଲେ । ବିଶେଷ ଅଗ୍ରଷ୍ଟ ୨୪ ତାରିଖରେ ସର୍ବୋଜ ନ୍ୟାୟାଳୟ ଏବଂ ଏସଥାଇଟିର ଗଠନ ପାଇଁ ଆବୋପ ଦେଇଥିଲେ । ଏସଥାଇଟି ଶୁକ୍ରବାର ଦିନ ମୁଦଦିଆ ଲପାପାରେ ନ୍ୟାୟାଳୟଙ୍କ ନିକଟରେ

ହାତୀ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ସଂକଳନ ମେଲେ ଛାତ୍ରାଳ୍ଲାଟୁ



ଛାତ୍ରାଳ୍ଲାଟୁନେ ହାତୀ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଶପଥାଠ କରୁଛନ୍ତି।

ଦିଗପହଞ୍ଚ/ପାନ୍ତୁ, ୧୯୧୦

(ଅଶେଷ ନାମ ମିଶ୍ର/ସାମାଜିକ ସାହୁ)

ପ୍ରକୃତ ଆମର ଜାବନା ହାତ ହେଉଛି

ପ୍ରକୃତ ମହାପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ। ହାତକୁ

ସୁରକ୍ଷା ଦେବା, ଜଳକୁ ରକ୍ଷା କରିବା।

ପରିବେଶକୁ ସର୍ବଳିତ ରକ୍ଷଣା ମୋର

କରିବାକୁ। ମୁଁକେବେ ହାତର ହାତ କରିବି

ନାହିଁ। କେବେ ଅବୈଷି ଶିକ୍ଷାର କିମ୍ବା

ଜଳକୁ ଧୂରସର ସହକାରୀ ହେବାକୁହାରୀ।

ହାତ ବଞ୍ଚିଲେ ପ୍ରକୃତ ବିଶ୍ଵାସ। ପ୍ରକୃତ

ବଞ୍ଚିଲେ ଆମେ ବିଶ୍ଵାସ। ହାତକୁ ସୁରକ୍ଷା

ପାଇଁ ଯୋଗମାନର ରଙ୍ଗାମଜିକା ଦିପପଦ୍ଧତି

କୁକୁର ଭାଷାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ

ଏହି ସଂକଷ୍ଟ ନେଇଛନ୍ତି।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକୁମର ରାମା ତିର୍ଯ୍ୟା

କଲେଜ ଅଧ୍ୟେତ୍ର ନାମର ରଙ୍ଗାନ କର ଉଦ୍ବୋଧନ ଦେଇଛନ୍ତି।



ରାମା ତିର୍ଯ୍ୟା କଲେଜ ଅଧ୍ୟେତ୍ର ରଙ୍ଗାନ କର ଉଦ୍ବୋଧନ ଦେଇଛନ୍ତି।

ଭୀଷମିରି କଲେଜରେ ହାତୀସଭା

ସମ୍ପଦ ସୁନ୍ଦର ଦେଇଥିଲେ। ଅଧ୍ୟେତ୍ର

କାହାକୁମର ପାତ୍ର, ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉପରେ

ପ୍ରକାଶିତ ପ୍ରଧାନ, ରକ୍ଷଣା କୁମାର

ମେଳକାପ ପ୍ରମତ୍ତ ଉପରେ ଥିଲେ। ତୁ

ପାଇଁ ଯୋଗମାନର ସମ୍ମାନ ନିରାକାର

ମେଳକାପ ସମ୍ମାନ କରିଛନ୍ତି।

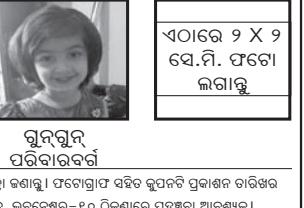
ବିଶ୍ଵାସ ହେବାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାରେ

ଆମେ କରିବାକୁ

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକୁମର

କରିବାକୁ

ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେତ୍ରା



ସଠାରେ ୧୯ X ୨
ସେ.ରି. ପଟ୍ଟା
ଲଗାଇ

ନାମ:
ବସ୍ତା:
ଜନ୍ମ ତାରିଖ:

ବିବରଣୀ: ଏହି ଛୁଟନ ବସ୍ତାରେ କରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାରାରେ କରିଲାଗଲା କୁଳମାର ବାବାରେ ପାଇଲାଗଲା ଏହିକୁ କୁଳମାର ପ୍ରମାଣ ଦାରିଜର
୭ ଦିନ ମୁଢ଼ିର କୁଳମାର, ପରିଚା, ବି-୨୭, ବୃଦ୍ଧିକର ପାଇଲାଗଲା ଅଧିକାର

SPOT ADMISSION 2025-27

B.Ed

Approved by NCTE & Govt of Odisha

BAJIRAO B.ED

ACADEMY LLP

Education For All !!!

Near Ganjam Kala Parishad, Berhampur - 760001

99380 25554

63708 53214

ବ୍ରିଶୋଷଙ୍କ

ଆଶୀ

ଭରନ୍ଦର

ମଳକଣ୍ଠକ

ଦାର୍ଶନିକ ୩୦ ବର୍ଷର ଅଭିଜନା

ଥିବା ବିଶ୍ୱାସନୀୟ ଚିକିତ୍ସା

PILES CLINIC

ADDRESS

DR. R.PRADAS, BAMS

DR. PREM KUMAR, BAMS, LLB (UKTAK)

10 A.M. TO 8 P.M.

Near Budheswari Temple,

ମଧ୍ୟ ବିକ୍ରି କେନ୍ଦ୍ର ନିକଟ,

Cuttack Road, BBSR

9861146916

8917362388

VSS Nagar, BBSR

9861917646

କୁଳମାର କୁଳମାର କୁଳମାର

କୁସ୍ଳେରିର ଚପକ ହେବନ୍ତି ଖରାପ

ଯେତେ ମୂଳ୍ୟବାନ୍ ଧାରୁରେ
ତିଆରି ହୋଇଥାଉ ନା କାହିଁକି
କିଛିଦିନ ବ୍ୟବହାର କଲାପରେ
କେତେକ ଖୁଏଲେରିର ଚମକ
କିଛିମାତ୍ରାରେ କମିଯାଇଥାଏ
ହେଲେ କେତୋଟି ଉପାୟ
ଆପଣେଇଲେ ଆପଣଙ୍କ
ଜୁଏଲେରିର ଚମକ ସବୁବେଳେ
ମୁଆ ପରି ରହିବ । ଜାଣିରଖନ୍ତି
ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ...



ଗର୍ଜାବସ୍ତ୍ରୀ ଏକ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ସମୟ,
ଯେତେବେଳେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ
ନିଜର ଏବଂ ଗର୍ଜାବସ୍ତ୍ରୀ
ଶିଶୁର ସାହ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ
ଧାନଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି
ସମୟରେ ଉତ୍ତମ ମୁଖ ସାହ୍ୟ
ବଜାୟ ରଖିବା ମା' ଏବଂ
ବିକାଶଶାଳ ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କ
ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ
କାରଣ ହରମୋନ
ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ଶାରୀରିକ
ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦକ୍ଷ ସାହ୍ୟକୁ ବି
ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ...

ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ମୁଖଗହ୍ଵର ଏବଂ ଦକ୍ଷ
ସ୍ଥାପ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ
ଯତ୍ତର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।
ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗର୍ଭବତ୍ୟା,
ସ୍ତ୍ରୀଯପାନ ଏବଂ ମେନୋପାଇସମୟରେ
ଦାନ୍ତର ଯତ୍ତ ବହୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଗର୍ଭବତ୍ୟା
ଏକ ଗୋରା ଅବତ୍ୟା ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା
ସୁଧ୍ୟ ରହିବାର ଏକ ଲକ୍ଷଣ । ଗର୍ଭବତ୍ୟା
ଏକ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ସମୟ ଯେତେବେଳେ
ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଏବଂ ଗର୍ଭତ୍ୟା
ଶିଶୁର ସ୍ଥାପ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନଦେବାକୁ
ପଢ଼ିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଉତ୍ତମ
ମୁଖ ସ୍ଥାପ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ମା' ଏବଂ
ବିକାଶିତ୍ତଙ୍କ ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ
ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କାରଣ ହରମୋନ
ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ
ଯାହା ଦକ୍ଷ ସ୍ଥାପ୍ୟକୁ ପ୍ରାବିତ କରିଥାଏ ।
ଖରାପ ମୁଖ ସ୍ଥାପ୍ୟ, ବିଶେଷକରି ମାଡ଼ି
ରୋଗ, ପ୍ରସବର ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ
ତଥା କମ ଓଜନର ଶିଶୁ ପ୍ରସବହେବା,
ପ୍ରି-ଏକ୍ୟାପିଆ, ଗର୍ଭବତ୍ୟା ଗ୍ରାନ୍ଯୁଲୋମା,
ଜିଞ୍ଜିଭାଇଟିସ୍, ଗର୍ଭବତ୍ୟା ଓରାଲ
ଫ୍ଲ୍ୟମର, ମାଡ଼ି ଲାଲ ପଡ଼ିବା,
ଫ୍ଲୁମିପିବା, ମାତ୍ରିକୁ ରକ୍ତ ବାହାରିବା,
ପାଟିରୁ ଦୁର୍ଗତ ବାହାରିବା, ଦାନ୍ତ ଡିଲା
ହେବା, ପାଟି ଶୁଷ୍କତା ଏବଂ ଦକ୍ଷ କ୍ଷୟ
ଡଳି ଜଟିଲତା ସହ ଜିଦିତ । ଗର୍ଭବତ୍ୟାରେ

ଯେପରି ସେଥିରେ ଲାଗିଥିବା ଖାଲ
ଭଲ ଭାବେ ଛାଡ଼ିଯିବ । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ
ଅନ୍ୟ ଗହଣା ସହ ନ ମିଶାଇ ଅଳଗା
ରଖନ୍ତି ।

❖ ଚାନ୍ଦିର ଗହଣା କିଛିଦିନ ପିଣ୍ଡିବା
ପରେ କଲା ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ପୁଣ୍ୟଶା
ଲିଯାଥାଏ । ଏହାକୁ କୌଣସି ମାଇଲ
ଲଙ୍ଘିଦିଶୋଭରେ ନରମ ବ୍ରଦ୍ଧାହାୟରେ
ଧାରେ ଧାରେ ଘଷି ପାଞ୍ଚିରେ ଧୋଇ
ନରମ କପଢାରେ ପୋଛିଥିଅନ୍ତୁ । ଏପରି
କଲେ ଦେଖୁବେ କାହା ପୁର୍ଣ୍ଣବର ନୂଆ
ପରିଚାଳନାକି ।

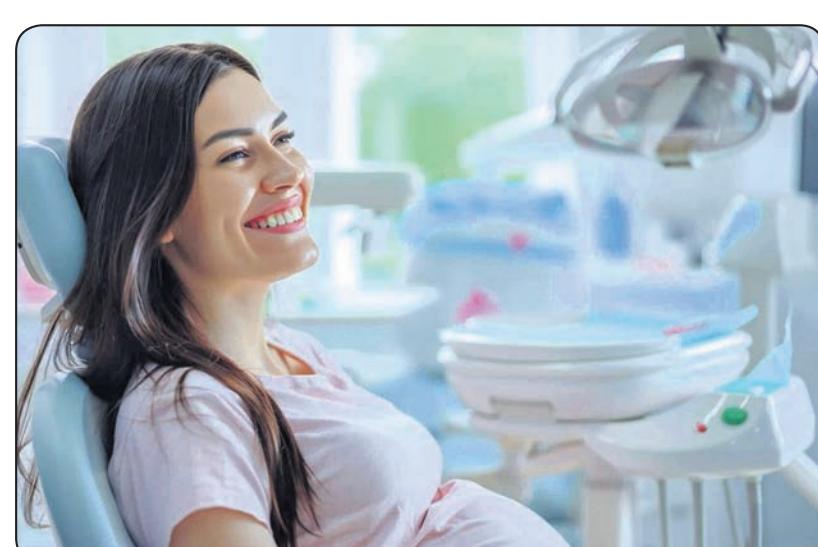
କାଶର ଘରୋଇ ଉପଚାର

କେବେ ଜୋରୁ ବର୍ଷା ଓ କେବେ ଗରମ ଆଉ ଗୁରୁଗୁରୁଳି ପାଣିପାଗର
ଏହଳି ଅସାଭାବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁ ଅଧିକାଙ୍ଗଶକଠାରେ ବିଶେଷକରି
ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଥଣ୍ଡାହେବା ସହ ପ୍ରବଳ କାଶ ହେଉଛି । ହେଲେ ବାରମାର
ଏଥୁପାଇଁ ଉଷ୍ଣଧ ସେବନ କରିବା ସ୍ଥାପ୍ନୀ ପକ୍ଷେ ହିତକର ନୁହେଁ । ତେଣୁ
ମହିଳାମାନେ କେତେକ ଘରୋଇ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ନିକର ତଥା ପରିବାରର
ସବସ୍ୟକ କାଶ ସମସ୍ୟାର ଉପଚାର କରିପାରିବେ...



ଏହାଦ୍ଵାରା କପ୍ଟ
 ତରଳିଯିବା ସହ କାଶ
 ମଧ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ
 କନିଯିବ ।
ହର୍ବାଲ ଛୁଟ ଏବଂ
ହର୍ବାଲ ଟି : ଏହା କାଶ
 ରୋକିବାରେ ଦେଶ
 ପରିବର୍ତ୍ତନଙ୍କୁ
 ହରମୋନ ପ୍ରୁଣ ସିଧାସଳଖ ମାଡ଼ି
 ସମସ୍ୟାକୁ ଏବଂ ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ଦକ୍ଷ
 କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।
ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମୁଖ୍ୟ ଯତ୍ନ
ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାହିଁକି :
ମାଆଙ୍କ ପାଇଁ:
 ★ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ହରମୋନ(ଇଷ୍ଟୋଜେନ୍

ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
ଏଥରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ
ଓଷଧୀୟ ଗୁଣ ଗଲା କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା
ଦୂରକରି ଗଲାକୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ ।
ମହୁ: କାଶ ହେଉଥିଲେ ଅଣ୍ଟାପାଣି
କିମ୍ବା ଆଳସତ୍ତ୍ଵ ଭଲି ଥଣ୍ଡା ଜାତୀୟ
ଖାଦ୍ୟ ଆଦୌ ଖାଇବା ଠିକ୍ ହୁହେଁ ।
କାଶ ହେଉଥିଲେ ମଞ୍ଚିରେ ମଞ୍ଚିରେ
ଉଷ୍ଣମପାଣିରେ ଅଛ୍ଚ ମହୁ ମିଶାଇ
ପିଲବା ଦ୍ୱାରା ଗଲାକୁ ଆରାମ ମିଳିବା
ସହ ଧାରେ ଧାରେ କାଶ କମିଯିବ ।
କ୍ଷାର ଓ ହଳଦୀ: ଉଷ୍ଣମ କ୍ଷାରରେ
ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ହଳଦୀରେ
ଥିବା ଆଣ୍ଟି ଜଳନ୍ତିମୋଗେରି,
ଆଣ୍ଟିଅଞ୍ଜିତାଣ୍ଟି ଏବଂ ଆଣ୍ଟି ଭାଇରାଲୁ
ତେବେ କାଶ ଓ କଂପ ସମସ୍ୟା ଦୂର
କରିବାକୁ ପାଇଁ ପାରେଥିଂ ହୋଇଥିଲା ।



ଶ୍ରୀନି ଟେଲି ଚାନ୍ଦାକରା ପାଇଁ...

ସୁର୍ଯ୍ୟକିରଣ, ଧୂଳି, ପ୍ରଦୂଷଣ,
ଜୀବ୍ୟପେଯରେ ଅନିଯମିତା ଆଦି
କାରଣରୁ ଅନେକଙ୍କ ଝିଲ୍ଲଟାନ ଭଲ
ହୋଇଯାଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି।
ଏଥିପାଇଁ ସେମାନେ ବୁଦ୍ଧିପାଲର
ଯିବାତୁ ଆରମ୍ଭକରି ବିଭିନ୍ନ ଦାମୀ
କ୍ରିମ ବ୍ୟବହାରକରି ମଧ୍ୟ ଉପକୃତ
ହୋଇପାରୁନାହାନ୍ତି ହେଲେ ଜାଣନ୍ତିକି,
ଅଧୁକ ବ୍ରାଇର୍ ଝିଲ୍ଲ ଟାନ ପାଇବା
ଲାଗି କେତୋଟି ଘରୋଇ ଉପାୟ ବେଶୀ

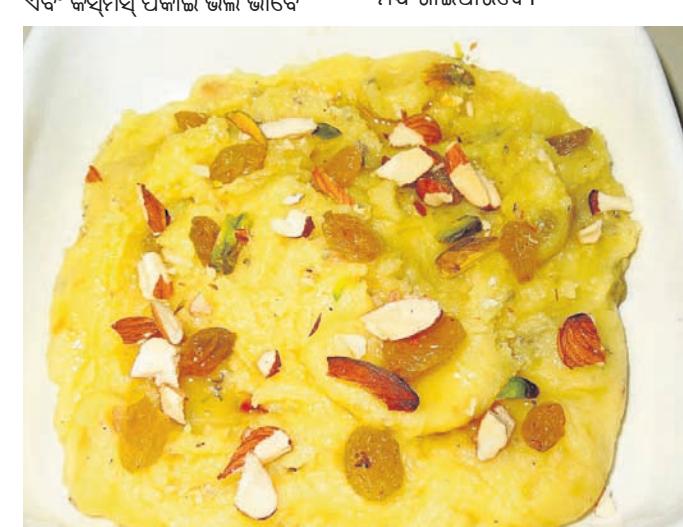
ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରିବ...
 ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ମହୁଁ ୧ ଚାମତ ଲେମ୍ବୁରସରେ ସମ
 ପରିମାଣର ମହୁ ମିଶାନ୍ତୁ । ମୁହଁକୁ ଭଲ ଭାବେ
 ଧୋଇବା ପରେ ଏହି ମିଶନ୍ତକୁ ଲାଗାଇ ଧାରେ ଧୀରେ
 ମାସାଜ କରନ୍ତୁ । ୧୫ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ
 ନଷ୍ଟ ଉତ୍ସୁମ ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅଛୁ । ଏପରି କରିବା
 ଦ୍ୱାରା ଲେମ୍ବୁ ରସର ଥିବା ପ୍ରାକୃତିକ କିଣ୍ଟି ଡର୍ବ ମହୁ
 ସହ ମିଶି ଦରାର ରଜନ୍ତ୍ରୁ ଗ୍ରାଙ୍ଟ କରିଥାଏ ।
 ଦହି ଏବଂ ମହୁଁ ୨ ଚାମତ ଦହି ସହ ୧ ଚାମତ ମହୁ
 ମିଶାନ୍ତ ମୁହଁରେ ଲାଗାନ୍ତୁ । ୧୫ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ



ଆଜି ହାଲାଧି

ଆପଣମାନେ ସମସ୍ତେ ସୁଜି
ହାଲୁଆ, ଗାଜର ହାଲୁଆ
ଭଳି ଅନେକ ହାଲୁଆ
ଖାଇଥିବୋ ହେଲେ କେବେ
ଆଲୁ ହାଲୁଆ ଖାଇଛନ୍ତି କି?
ଯଦି ନା, ତେବେ ନିଶ୍ଚୟ
ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତକରି ଖାଇବାର
ମଜା ନିଅନ୍ତି...

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଗଠି ବଡ଼
ଆକୁ, ୧ କଚ୍ଛ ଚାମତ ଘାଅ, ଅଧା
କପ ଚିନ୍ହି, ଅଧା କପ କ୍ଷାର, ୨
ଚାମତ ଲେଖାଏ କାକୁ, କିସମିସ,
ଅଧା ଚାମତ ଗୁରୁତ୍ୱରେ ଗୁଣ୍ଡ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳା: ଆକୁ ହାଲୁଆ
ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଲାଗି ପ୍ରଥମେ
ଆକୁକୁ ଭଲ ଭାବେ ସିଖାଇ ଦିଆନ୍ତୁ
ଏହା ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯିବା ପରେ
ଚୋପା ଛଢାଇ କଚଟି ଦିଆନ୍ତୁ।
କଢ଼େଇରେ ଅନ୍ତିମ ଗରମକରି
କାକୁ ଏବଂ କିସମିସକୁ ଲାଇଗ୍



ଗୋଳାକୁ । ଏ ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଭଲ
ଭାବେ ଗୋଳାଇବା ପରେ ସେଥିରେ
ଶୁଭ୍ରାତି ଶୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଭଜା କାଳୁ ପକାଇଛନ୍ତି
ମିଶାଇ ଚାଲା ବଦ କରିଦିଅଛନ୍ତି । ପ୍ରମୁତ
ହୋଇଗଲା ଆଲୁ ହାଲୁଆ । ଏହାକୁ
ଗରମ ଏବଂ ପ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖି ଥଣ୍ଡା କରି
ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ ।

