



ବିକଶିତ ଭାରତ - ରୋଜଗାରର ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ଏବଂ ଆଜୀବିକା ଶିକ୍ଷା (ଗ୍ରାମୀଣ): ଭିଡି - ଜି ରାମ ଜି

(ବିକଶିତ ଭାରତ - ଜି ରାମ ଜି) ଅଧିକ୍ଷିତ, ୨୦୨୫



୧୨୫ ଦିନ
ରୋଜଗାରର ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାମରେ ଗଢ଼ାଯିବ ମୌଳିକ ସୁବିଧା
ନିର୍ମିତ ହେବ ସଡ଼କ, ସ୍କୁଲ, ଅଙ୍ଗନୂଡ଼ି ଓ ଚିକିତ୍ସାଳୟ
ଏବେ ହେବ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ବିକାଶ

cbc 35101/13/0071/2526



ବିକଶିତ ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତରୁ ବିକଶିତ ଭାରତ ଅଭିଯୁକ୍ତ

ବିଧାନସଭା ଆସନ ୨୦୦କୁ ବଢ଼ିବ ଗୋଟିଏ କ୍ୟାମ୍ପସରେ ଲୋକସେବା ଭବନ, ବିଧାନସଭା

ଦୀର୍ଘ ୫୦ ବର୍ଷ ପରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ପୁଣି ବିଧାନସଭା ଆସନ ବଢ଼ିବ। ୧୯୭୪ରେ ବିଧାନସଭା ଆସନ ସଂଖ୍ୟା ୧୪୦ରୁ ୧୪୭କୁ ବଢ଼ିଥିଲା। ବର୍ତ୍ତମାନ ଜନସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ବିଧାନସଭା ଆସନ ସଂଖ୍ୟା ୨୦୦କୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି। ଡକ୍ଟରମାୟା ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳର ସୀମା ପୁନଃ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ (ଡିଲିମିଟେଶନ) ହେବା ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚଳିତବର୍ଷ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ୨୦୨୭ରେ ଶେଷ ହେବା ଏହା ସହ ଆଗାମୀ ୫୦ବର୍ଷକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ନୂତନ ଲୋକସେବା ଭବନ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନସଭା ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ନିର୍ମାଣ ହେବା ନୂଆ ବିଧାନସଭାରେ ୩୦୦ ବିଧାୟକ ବସିବା ଭଳି ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ ସୋମବାର ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି। ଏହାକୁ ଭାଙ୍ଗିବା, କଂଗ୍ରେସ ସ୍ୱାଗତ କରିଥିବାବେଳେ ବିଜେଡି କପୋଳକଳ୍ପିତ କହିଛି।



ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ ସୋମବାର ଭିଡିପ୍ରସ୍ତର ସ୍ଥାପନ କରିଥିବା ନୂତନ ଲୋକସେବା ଭବନ ଓ ବିଧାନସଭା ଭବନର ପରିକଳ୍ପିତ ରୂପ। ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୨।୧ (ରବିନାରାୟଣ ଜେନା) ରାଜ୍ୟରେ ନୁତ ଜନସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ଓ ଲୋକଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ସୋମବାର ଏକ ଐତିହାସିକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି। ଲୋକସେବା ଭବନରେ ପୂର୍ବ ବିଭାଗର ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅବସରରେ ରାଜ୍ୟରେ ବିଧାନସଭା ଆସନ ସଂଖ୍ୟା ୨୦୦କୁ ବଢ଼ିବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି। ଆଗାମୀ ୫୦ବର୍ଷର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ବିଧାନସଭାରେ ଯେପରି ୩୦୦ ବିଧାୟକ ବସିପାରିବେ,

ତାହାକୁ ନେଇ ନୂତନ ବିଧାନସଭା ଭବନ ନିର୍ମାଣ କରାଯିବ। ଲୋକସେବା ଭବନ ଏବଂ ବିଧାନସଭା ଗୋଟିଏ କ୍ୟାମ୍ପସରେ ରହିବ। ତେବେ ଦୀର୍ଘ ୫୦ବର୍ଷ ପରେ ବିଧାନସଭା ଆସନ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବାକୁ ଯାଉଥିବାରୁ ଏହାକୁ ନେଇ ରାଜନୈତିକ ମହଲରେ ଚର୍ଚ୍ଚା କୋର ଧରିଛି। ୧୯୭୪ରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ବିଧାନସଭା ଆସନ ୧୪୦ରୁ ୧୪୭କୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲା। ଏହାପରେ ୨୦୨୨ରେ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ନେଇ କଂଗ୍ରେସ ଓ ଭାଜପା ସ୍ୱାଗତ କରିଥିବାବେଳେ ବିଜେଡି ଏହାକୁ କପୋଳକଳ୍ପିତ ବୋଲି କହିଛି। କଂଗ୍ରେସର ବରିଷ୍ଠ ନେତା ନରସିଂହ ମିଶ୍ର କହିଛନ୍ତି, ରାଜ୍ୟରେ ଜନସଂଖ୍ୟା ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିଚାଲିଛି। ଲୋକଙ୍କ ଆଶା ଓ ଆକାଂକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ବଢୁଛି। ଜନପ୍ରତିନିଧି ସେବକୁ ପୁରଣ କରିବା ଦିଗରେ ଅନେକ ସମୟରେ ସମସ୍ୟାରେ ପଡୁଛନ୍ତି। ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଯେଉଁ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୨।୧ (ସୁନିବ ମିଶ୍ର) ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବ ନୂଆ ଲୋକସେବା ଭବନ ଓ ବିଧାନସଭା। ୭୧.୧୩ ଏକର ଜାଗାରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବାକୁଥିବା ଏହି ନୂଆ ଲୋକସେବା ଭବନ କ୍ୟାମ୍ପସ ଭିତରେ ବିଧାନସଭା ରହିବ। ରାଜ୍ୟରେ ଏକ ନୂତନ ଅତ୍ୟଧୁନିକ ଲୋକସେବା ଭବନ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ସୋମବାର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ ଭିଡିପ୍ରସ୍ତର ସ୍ଥାପନ କରିଛନ୍ତି। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ କହିବାନୁଯାୟୀ, ଆଗକୁ ରାଜ୍ୟରେ ସୀମା ପୁନଃନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ହେବ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବିଧାନସଭାର

DSPL-474



ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ



ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

ଆଭାସୀ ମାଧ୍ୟମରେ
ଶୁଭ ଉଦ୍ଘାଟନ
"ଆମେ ପଢ଼ିବା ଆମ ଭାଷାରେ"
କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ୨୧ଟି ଜନଜାତୀୟ ମାତୃଭାଷାରେ
ଅଙ୍ଗନୂଡ଼ିରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ
ତଥା



ବାଲ୍ୟ ବିବାହ
ନିବାରଣ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ
ବ୍ୟାପୀ ୧୦୦ ଦିନିଆ
ଅଭିଯାନ



କିଶୋରୀ
ଗର୍ଭଧାରଣ ରୋକିବା
ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ



ବରପାଲି (ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା)ରେ
ରାଜ୍ୟ ମହିଳା ଓ
ଶିଶୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ(SIWC)



ବୌଦ୍ଧ ଏବଂ
କନ୍ଧମାନଙ୍କ
ଷ୍ଟାର୍ କ୍ୱାର୍ଟର

ଉପ-ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ
ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରଭାତୀ ପରିଡ଼ାଙ୍କ
କରକମଳରେ
୧୩ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୨୬, ୧୧ ଘଟିକା



ପୁଲିସ୍
ହେଲ୍ପଲାଇନ୍

୧୧୨



ବାଙ୍କୁ
ହେଲ୍ପଲାଇନ୍

୧୦୮



ମହିଳା
ହେଲ୍ପଲାଇନ୍

୧୧୧



ସ୍ୱଭଦ୍ରା
ହେଲ୍ପଲାଇନ୍

୧୪୭୭୮



ଇରାନରେ ସରକାର ବିରୋଧୀ ଗଣବିକ୍ଷୋଭକୁ ସମର୍ଥନ କରି ସୋମବାର ପ୍ୟାରିସ୍‌ରେ ବିକ୍ଷୋଭକାରୀମାନେ ଏକ ରାଲିରେ ଇରାନୀୟ ପତାକା ପୋଡ଼ୁଛନ୍ତି ।

ମକର ସଂକ୍ରାନ୍ତିରେ ନୂଆ
କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ଯିବେ ମୋତି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୨।୧

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ନୂଆ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପ୍ରାୟତଃ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଇଛି । ସେ ଆସନ୍ତା ୧୪ ତାରିଖ ମକର ସଂକ୍ରାନ୍ତିରେ ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ଯିବେ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ନୂଆ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ଠିକଣା ହେଲା ସେବା ଚାର୍ଜ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ । ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ ଭିଷ୍ଣୁ ପୁନର୍ବିକାଶ ପ୍ରକଳ୍ପର ଅଂଶବିଶେଷ ଭାବେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ନିର୍ମାଣ ହୋଇଛି । ଉକ୍ତ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସମେତ କ୍ୟାବିନେଟ୍ ସଚିବାଳୟ ଏବଂ ଜାତୀୟ ସୁରକ୍ଷା ପରିଷଦ ସଚିବାଳୟ (ଏନ୍‌ଏସ୍‌ଏସ୍‌ଏ) ରହିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ଅଲଗା ବିଲ୍ଡିଂ ରହିଛି । ପିଏମ୍‌ଓ ଥିବା ବିଲ୍ଡିଂର ନାମ ‘ସେବାଚାର୍ଜ-୧’ । ଏଥିରେ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳ, ବୃହତ୍ ଉତ୍ସବ ପ୍ରକୋଷ୍ଠ ରହିଛି । ପିଏମ୍‌ଓ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଏକ ଯୁଗ ଅବସାନର ସୂଚନା ଦେଉଛି । ୧୯୪୭ରେ ଭାରତ ସ୍ୱାଧୀନ ହେବା ପରଠାରୁ ପିଏମ୍‌ଓ ସାଉଥ୍ ବ୍ଲକ୍‌ରେ ରହିଆସିଥିଲା ।

ନିଜ ଗୁଲିରେ ଚଳିଲେ ଚାଷୀ
୪ କୋଟିର ଠକେଇରେ ପଡ଼ିଥିଲେ

ହଲ୍‌ବଞ୍ଚା, ୧୨।୧

ଉତ୍ତରାଞ୍ଚଳର ଚାଷୀ ସୁଖଞ୍ଜି ବିଂ(୪୦) ଜମି କିଣିବା ପାଇଁ ୪ କୋଟି ଟଙ୍କା ଠକେଇରେ ପଡ଼ି ଶେଷରେ ନିଜକୁ ଗୁଲିକରି ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଛନ୍ତି । ସେ ଉଦିବାର ନିଜ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁଅଙ୍କ ସହ ନୈନିତାଲ ଯାଇ ଫେରିବାବେଳେ କାଠଗୋଦାମରେ ଏକ ହୋଟେଲ ରୁମ୍‌ ନେଇଥିଲେ । ସେ ନିଜକୁ ଗୁଲି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଲକ୍ଷ୍ମିନେଗର ଏକ ଭିଡିଓ ପୋଷ୍ଟ କରି ତାଙ୍କ ସହ ବିତିଥିବା ଘଟଣା ଓ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କ ନାମ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ ।

■ବୁଝାମଣା ପାଇଁ ରାଜି

■ଇରାନ ବିକ୍ଷୋଭ
ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ୫୪୪

ବୁକାଇ, ୧୨।୧

ଇରାନରେ ମୃତ୍ୟୁହତ୍ତି ଓ ଆର୍ଥିକ ସଙ୍କଟକୁ ନେଇ ସରକାରଙ୍କ ବିରୋଧରେ ୨ ସପ୍ତାହରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ ହେଲା ଯେଶବ୍ୟାପା ବିକ୍ଷୋଭ କାରି ରହିଥିବା ବେଳେ ସୁରକ୍ଷାବଳ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନରେ ଅନୁ୍ୟନ ୫୪୪ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଲାଣି ।



ଡୋନାଲ୍ଡ ଟ୍ରମ୍ପ୍

ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ଗପିଦେବା ଲାଗି ଇରାନ ସରକାରଙ୍କ ରକ୍ତାକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ବିରୋଧରେ ଇସ୍କଲାମିକ୍ ରିପବ୍ଲିକ୍ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି

ବିବାହର ମାସେ ପୂର୍ବରୁ ରୁଷିଆ

ଟ୍ୟାଙ୍କରୁ ମର୍ଜାଣ୍ଟ ନେଭି ଅଫିସର ଅଟକ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୨।୧



ରିକ୍ଷିତ ଚୌହାନ

ରିକ୍ଷିତ ଅନ୍ୟତମ । ସେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଉକ୍ତ ଜାହାଜରେ ଭେନେସୁଏଲା ଯାଇଥିବାବେଳେ ଆମେରିକା ସୁରକ୍ଷା ବଳ ଜାହାଜକୁ ଘିରାକରି ଗତ ୭ ତାରିଖରେ ଜବତ କରିଥିଲା ।

ଡୋନାଲ୍ଡ ଟ୍ରମ୍ପ୍ ଧମକ ଦେଇଥିଲେ । ଇରାନ ଏବେ ଔଶିଂଶନ ସହ ବୁଝାମଣା ଚାହୁଁବା ଟ୍ରମ୍ପ୍ କହିଛନ୍ତି । ଟ୍ରମ୍ପ୍ ମନ୍ତ୍ର୍ୟ ଉପରେ ଇରାନ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଇ ନ ଥିବାବେଳେ ଔଶିଂଶନ ଏବଂ ତେହରାନ କରିଆସୁଥିବା ଓମାନ୍‌ର ବହିର୍ବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରୀ ବୁଝାମଣା ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ତେବେ ଇରାନର ଆଣବିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ବାଲିଷ୍ଟିକ ମିଶାଇଲ୍ ଅସ୍ତ୍ରାଗାର ବନ୍ଦ ପାଇଁ ଟ୍ରମ୍ପ୍ କଠୋର ଦାବି ରଖୁଥିବାବେଳେ ତେହରାନ କି ପ୍ରକାର ପ୍ରତିକ୍ରିତି ଦେବ, ତାହା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇନାହିଁ । ତେହରାନଠାରେ ବିଦେଶୀ

କୁତନାଭିଜ୍ଞମାନଙ୍କୁ ଇରାନ ବହିର୍ବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରୀ ଆକାସ ଆରାଘତି କହିଛନ୍ତି, ଛୁଟି ଏବେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଆସିଛି । ହିଂସା ପାଇଁ ସେ ଇସ୍ତାଫଲ୍ ଏବଂ ଆମେରିକାକୁ ଦାୟୀ କରିଥିବାବେଳେ ଏନେଇ କୌଣସି ପ୍ରମାଣ ଦେଇନାହାନ୍ତି । ଆମେରିକା ସହ କୁତନୈତିକ ଆଲୋଚନା ଲାଗି ଦ୍ୱାରା ଖୋଲା ରହିଥିବା ଇରାନ ବହିର୍ବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ କହିଛି । ତେବେ ପାରଦ୍ୱିତିକ ସ୍ୱାର୍ଥ ଓ ଉଦ୍‌ଦେଶର ଗ୍ରହଣୀୟତା ଆଧାରରେ ଆଲୋଚନା ହେବାଆବଶ୍ୟକ । ଏକପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଏବଂ ଏକଛତ୍ରବାଦ ଆଧାରିତ ଆଲୋଚନା ଗୁହଁ ବୋଲି ବହିର୍ବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ମୁଖପାତ୍ର କହିଛନ୍ତି ।

ଇସିଙ୍କୁ ଜବାବ ମାଗିଲେ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ

ଏସଆଇଆରରେ
ଅନିୟମିତତା ଅଭିଯୋଗ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୨।୧

ପଣ୍ଡିଚବଙ୍ଗରେ ଭୋଟର ଚାଲିକାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସଘନ ସଂଶୋଧନ (ଏସଆଇଆର) ଚାଲିଥିବାବେଳେ ସେଥିରେ ମନମାନି ଏବଂ ପ୍ରକ୍ରିୟାଗତ ଅନିୟମିତତା ହେଉଥିବା ନେଇ ଡ଼େମୁଲ୍ କଂଗ୍ରେସର କେତେଜଣ ଏମ୍‌ପି ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟରେ ପିଟିଶନ ଦାଏର କରିଥିଲେ । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅଦାଲ୍ତ ସୋମବାର ଏହା ଉପରେ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନ(ଇସି)ଙ୍କୁ ଜବାବ ମାଗିଛନ୍ତି । ଏମ୍‌ପି ତେରେକ୍ ଓଁବ୍ରାଏନ୍ ଏବଂ ବୋଲ ସେନ୍ ପୂର୍ବରୁ ଏସଆଇଆର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଟ୍ୟାଲେଞ୍ଜ କରି ପିଟିଶନ ଦାଖଲ କରିଥିବାବେଳେ ପ୍ରଧାନ ବିଚାରପତି ସୂର୍ଯ୍ୟ କାନ୍ତ ଏବଂ

କଷ୍ଟିସ ଜୟମାଲ୍ୟ ବାଗୁଟାଳ ଖଣ୍ଡପୀଠ ସେମାନଙ୍କ ଆବେଦନକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇଛନ୍ତି । ବ୍ରାଏନ୍‌ଙ୍କ ତରଫରୁ ବରିଷ୍ଠ ଆଇନଜୀବୀ କପିଲ ସିଂହ ଉପସ୍ଥିତ ରହି କହିଥିଲେ, ଏସଆଇଆର ଉପରେ ଇସିଙ୍କୁ ନୀତି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦ୍ୱାରୁଆଦି ଭଳି ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ କରିଆରେ ଜାରି କରାଯାଉଛି ଏବଂ ବୁଥଗ୍ରାସ ଥିଏକାରୀ (ବିଏଲ୍‌ଓ)ମାନଙ୍କୁ ବିନା ଆବଶ୍ୟାନିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ କୁହାଯାଉଛି । ନିର୍ବାଚନ କମିଶନ ଭୋଟରମାନଙ୍କ ଏକ ଏକ ତାରିକି ବିସଙ୍ଗତି ଆଣିଛନ୍ତି । ଭୋଟର ତଥ୍ୟରେ ଅସଙ୍ଗତି ଓ ତ୍ରୁଟି ଥିବା ଦର୍ଶାଇ ଯୋଗ୍ୟ ଭୋଟରମାନଙ୍କୁ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ହାଜର ହେବାକୁ ନୋଟିସ କରାଯାଉଛି । ୨ ଟିଏମ୍‌ସି ଏମ୍‌ପିଙ୍କ ଆବେଦନ ଉପରେ ସମ୍ବାହେ ମଧ୍ୟରେ ଜବାବ ଦାଖଲ କରିବାକୁ ଖଣ୍ଡପୀଠ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନଙ୍କୁ କହିଛନ୍ତି ।

ପ୍ରକୃତ ଭୋଟରଙ୍କୁ ଅସୁବିଧାରେ
ପକାଉଛି ଡିଜିଟାଇଜେଶନ ତ୍ରୁଟି

କୋଲକାତା, ୧୨।୧ (ପି.ଟି.)

ସିଇସିଙ୍କୁ ଜଣାଇଲେ ମମତା

୨୦୦୨ର ଭୋଟର ଚାଲିକାରେ କୁଟ୍ରିମ ବୁକ୍ସିମତା(ଏଆଇ) ପରିଚାଳିତ ଡିଜିଟାଇଜେଶନ ଯୋଗୁ ତ୍ରୁଟି ଓ ଅସଙ୍ଗତି ବେଶାଦେଇଛି । ଫଳରେ ପଣ୍ଡିଚବଙ୍ଗରେ ଏସଆଇଆର ପ୍ରକ୍ରିୟା ବେଳେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭୋଟରମାନେ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ହାଜର ହେବାକୁ ନୋଟିସ କରାଯାଉଛି । ୨ ଟିଏମ୍‌ସି ଏମ୍‌ପିଙ୍କ ଆବେଦନ ଉପରେ ସମ୍ବାହେ ମଧ୍ୟରେ ଜବାବ ଦାଖଲ କରିବାକୁ ଖଣ୍ଡପୀଠ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନଙ୍କୁ କହିଛନ୍ତି ।

ଝୁଲି ଶିବଲିଙ୍ଗ

ଅନେକ ଶିବଲିଙ୍ଗ ଦେଖୁଥିବା । ମାତ୍ର ଆମ ଦେଶରେ ଏମିତି ଏକ ସ୍ଥାନ ରହିଛି, ଯେଉଁଠି ଶିବଲିଙ୍ଗ ଝୁଲି କି ରହିଛି । ଏପରି ଚମତ୍କାରିତା ଗୁଜରାଟରେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ । ଗୁଜରାଟର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ସୋମନାଥ ମନ୍ଦିର ୧୦୨୬ରେ ଗଜନାବାବ ମହର୍ଜବଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରମଣ ଏବଂ ଧ୍ୱଂସ କରାଯାଇଥିଲା । ୨୦୨୬ରେ ଏହି ଆକ୍ରମଣର ୧୦୦୦ତମ ବାର୍ଷିକୀ ପାଳନ କରାଯାଉଛି । ସୋମନାଥ ମନ୍ଦିର ଭାରତର ୧୨ଟି ପ୍ରସିଦ୍ଧ କୋପାରିଲିଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରଥମ । ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କ ଏହି ପ୍ରସିଦ୍ଧ ମନ୍ଦିର ଭାରତର ଆତ୍ମା, ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଗର୍ବର ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି । ଏହି ମନ୍ଦିର କେବଳ ଏକ ଧାର୍ମିକ ସ୍ଥଳ ନୁହେଁ, ବରଂ ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷର ଭାରତୀୟ ସଭ୍ୟତା, ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ସଂସ୍କୃତିର ଜାହାଣୀ ମଧ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣନା କରେ । ଜାଣନ୍ତୁ ଏହି ମନ୍ଦିରର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଏବଂ ରହସ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ...

ଦେବଦେବ ମହାଦେବ ସୋମନାଥ ମନ୍ଦିରରେ ବିରାଜମାନ କରିଛନ୍ତି । ସୋମନାଥ ମନ୍ଦିର ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ପବିତ୍ର ସ୍ଥାନ । କୁହାଯାଏ, ଏହି ମନ୍ଦିରରେ ଥିବା ଶିବଲିଙ୍ଗ ସ୍ୱୟଂ ଭଗବାନ ଚନ୍ଦ୍ରଦେବଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହା ରତ୍ନଦେବରେ ମଧ୍ୟ ଭଲେଖା ଅଛି । ଏହି ମନ୍ଦିରକୁ ମହର୍ଜବ ଗଜନାବାବଙ୍କ ସମେତ ଅନେକ ମୋଗଲ ଶାସକ

ଆକ୍ରମଣ ଏବଂ ଲୁଟ୍ କରିଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ଏହାର ଗୌରବ ଅକ୍ତିମଧ୍ୟ ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ରହିଛି । ପ୍ରସିଦ୍ଧ ସୋମନାଥ ମନ୍ଦିରକୁ ମୋଗଲ ଶାସକମାନେ ଅନେକ ଥର ଧ୍ୱଂସ କରିଥିଲେ । ଏହା ପରେ ମନ୍ଦିରଟି ଅନେକ ଥର ପୁନର୍ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି । କୁହାଯାଏ ସୋମନାଥ ମନ୍ଦିରରେ ଥିବା କୋପାରିଲିଙ୍ଗ କୌଣସି ସମର୍ପନ ବିନା ପବନରେ ଝୁଲି ରହିଥିଲା ।



ସୋମନାଥ ମନ୍ଦିରରେ ଭାସମାନ ଶିବଲିଙ୍ଗ ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ସ୍ଥାପତ୍ୟ ଚମତ୍କାର । ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ । କୁହାଯାଏ ଯୁଗକାୟ ଶକ୍ତି ବ୍ୟବହାର କରି ଏହାକୁ କୌଣସି ସମର୍ପନ ବିନା ବାୟୁରେ ଝୁଲାଇ ରଖାଯାଇଥିଲା । ମହର୍ଜବ ବାୟୁରେ ଶିବଲିଙ୍ଗ ଦେଖି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ । ଧାର୍ମିକ ବିଶ୍ୱାସ ଅନୁସାରେ, ଏହି ମନ୍ଦିର ପ୍ରଭୁ ଚନ୍ଦ୍ରଦେବଙ୍କ ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ସେ ତାଙ୍କ ଶ୍ୱଶୁର ଦକ୍ଷ ପ୍ରଜାପତିଙ୍କ ଅଭିଶାପରୁ ସୁରୁ ହେବା ପାଇଁ ଏଠାରେ ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କୁ ପୂଜା କରିଥିଲେ । ପୌରାଣିକ କଥା ଅନୁସାରେ, ଚନ୍ଦ୍ରଦେବ ଦକ୍ଷ ପ୍ରଜାପତିଙ୍କ ୨୭ ଜଣ କନ୍ୟାଙ୍କୁ ବିବାହ କରିଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ସେ ରୋହିଣୀଙ୍କୁ ସବୁଠାରୁ

ଅଧିକ ଭଲ ପାଉଥିଲେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଭେଦଭାବ କରୁଥିଲେ । ଯେତେବେଳେ ଦକ୍ଷଙ୍କ ଅନ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପିତାଙ୍କ ନିକଟରେ ଚନ୍ଦ୍ରଦେବଙ୍କ ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ କଲେ, ଦକ୍ଷ ପ୍ରଜାପତି ଜ୍ୟୋତିର ହୋଇ ଚନ୍ଦ୍ରଦେବଙ୍କୁ ଅଭିଶାପ ଦେଇ କହିଲେ, ତୁମେ ତୁମର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଏତେ ଗର୍ବିତ, ତୁମର ତେଜ କମିଯିବ । ପରେ ଏହା ଚନ୍ଦ୍ରର ତେଜ ହ୍ରାସ କରିଥିଲା । ଅନେକ ଶିବଲିଙ୍ଗ ଦେଖୁଥିବା ମାତ୍ର ଆମ ଦେଶରେ ଏମିତି ଏକ ସ୍ଥାନ ରହିଛି, ଯେଉଁଠି ଶିବଲିଙ୍ଗ ଝୁଲିକି ରହିଛି । ଏପରି ଚମତ୍କାରିତା ଗୁଜରାଟରେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ ।

ଇସ୍ରୋର ପିଏସ୍‌ଏଲ୍‌ଡି ମିଶନ ବିଫଳ

ଶ୍ରୀହରିକୋଟା, ୧୨।୧ (ପି.ଟି.)

ଭାରତୀୟ ମହାକାଶ ଗବେଷଣା ସଂଗଠନ (ଇସ୍ରୋ)ର ପିଏସ୍‌ଏଲ୍‌ଡି-ଭିଏଠା ରକେଟ୍ ବିଦେଶୀ ଭୂପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ସାଟେଲାଇଟ୍‌ ସହ ୧୬ଟି ଉପଗ୍ରହକୁ ନେଇ ମହାକାଶକୁ ଯାଉଥିବାବେଳେ ବିଫଳିତର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାରୁ ମହାକାଶ ମିଶନ ବିଫଳ ହୋଇଛି । ରକେଟ୍‌ରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ବେଶାବେଶ ପରେ ଗତିପଥରୁ ଏହା ଦୂରେଇଯାଇଥିଲା । ରକେଟ୍‌କୁ ଆବଶ୍ୟକ ବେଗ ଦେବା ଲାଗି ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ଷ୍ଟାପ୍-ଆନ୍ ମୋଟରଗୁଡ଼ିକ ଥ୍ରଷ୍ଟ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିଲେ ବୋଲି ଇସ୍ରୋ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଭି. ନାରାୟଣନ କହିଛନ୍ତି । ମିଶନ ବିଫଳ ହେବାର କାରଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସବିଶେଷ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରାଯାଉଥିବା ସେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ସାଟେଲାଇଟ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ଯେଉଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରପଥରେ ଅବସ୍ଥାପିତ କରିବାର ଥିଲା, ତାହା ହୋଇପାରିଲା ନାହିଁ । ସମସ୍ତ ୧୬ଟି ଯାକ ସାଟେଲାଇଟ୍ ମହାକାଶରେ ହଜିଗଲେବୋଲିଇସ୍ରୋ ସୁଦୂରକୁହାଯାଇଛି । ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏହା ପିଏସ୍‌ଏଲ୍‌ଡି



ମିଶନର କ୍ରମାଗତ ତୃତୀୟ ବିଫଳତା । ଗତ ମେ'ରେ ମୋଟର ପ୍ରେସର ସମସ୍ୟାକୁ

ନେଇ ପିଏସ୍‌ଏଲ୍‌ଡି-ଭିଏ୧-ଇଓଏସ୍-୦୯ ସଫଳତା ହାସଲ କରିପାରି ନ ଥିଲା ।

ବିଜୟଙ୍କୁ ସିବିଆଇର ୬ ଘଣ୍ଟା ଜେରା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୨।୧

କରୁର ଦଳାଚକଟା ମାମଲା



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀସ୍ଥିତ ସିବିଆଇ ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ପହଞ୍ଚି ତଦନ୍ତକାରୀ ଅଫିସରମାନଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନର ଜବାବ ରଖୁଥିଲେ । ପୋଲିସ୍ ଉତ୍ତର ପରେ ତାଙ୍କୁ ପୁନର୍ବାର ଜେରା ପାଇଁ ଡକାଯିବ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ବିଜୟ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଥିବାରୁ ସିବିଆଇ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ବାହାରେ କଡ଼ା ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିଲା ।

କଡ଼ାକଡ଼ି ହେଲା କ୍ରିପ୍ଟୋ ନିୟମ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୨।୧



ଭାରତର ଡିଜିଟାଲ ଆସେଟ୍ ମାର୍ଜେଟ୍‌ରେ ବେଆଇନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଫାଇନାନ୍ସିଆଲ ଇଣ୍ଟେଲିଜେନ୍ସ ୟୁନିଟ୍ (ଏଫଆଇଇୟୁ) ପକ୍ଷରୁ କ୍ରିପ୍ଟୋ ନିୟମକୁ କଡ଼ାକଡ଼ି କରାଯାଇଛି । ଏଫଆଇଇୟୁ କ୍ରିପ୍ଟୋକରେଡିଟ୍ ଏକ୍ସଚେଞ୍ଜରେ ମନି ମନ୍ୟୁଜିଂ ନିରୋଧୀ (ଏମ୍‌ଏମ୍‌ଏଲ୍) ଏବଂ କୋ ଯୋର କକ୍ଷମର (କେଓକ୍‌ସିଏ) ପ୍ରୋଟୋକଲରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ନୂଆ ନିୟମ ଜାରି କରିଛି । ତଦନୁସାରେ ୟୁଜର୍‌ଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଇଭ୍ ସେଲ୍ସ୍ ଏବେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଆସିଛି । ହିଂସା ପାଇଁ ସେ ଇସ୍ତାଫଲ୍ ଏବଂ ଆମେରିକାକୁ ଦାୟୀ କରିଥିବାବେଳେ ଏନେଇ କୌଣସି ପ୍ରମାଣ ଦେଇନାହାନ୍ତି । ଆମେରିକା ସହ କୁତନୈତିକ ଆଲୋଚନା ଲାଗି ଦ୍ୱାରା ଖୋଲା ରହିଥିବା ଇରାନ ବହିର୍ବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ କହିଛି । ତେବେ ପାରଦ୍ୱିତିକ ସ୍ୱାର୍ଥ ଓ ଉଦ୍‌ଦେଶର ଗ୍ରହଣୀୟତା ଆଧାରରେ ଆଲୋଚନା ହେବାଆବଶ୍ୟକ । ଏକପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଏବଂ ଏକଛତ୍ରବାଦ ଆଧାରିତ ଆଲୋଚନା ଗୁହଁ ବୋଲି ବହିର୍ବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ମୁଖପାତ୍ର କହିଛନ୍ତି ।

ଡିପ୍‌ଟେକ୍ଟର ବ୍ୟବହାର ଏଡ଼ାଇବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହେବ । ବ୍ୟବହାରକାରୀ ଏକ ଆକାରଞ୍ଜ ତିଆରି ଆରମ୍ଭ କରିବା ମାତ୍ରେ ଏକ୍ସଚେଞ୍ଜଗୁଡ଼ିକ ତାରିଖ, ଚାଲମ୍‌ସ୍‌ମ୍‌ଏବଂ ଆଇପି ଆଡ୍ରେସ୍ ରେକର୍ଡ କରିବା ଜରୁରୀ । ସେହିପରି ୟୁଜର୍‌ଙ୍କୁ ପର୍ମାନେଣ୍ଟ ଆକାରଞ୍ଜ ନମ୍ବର (ପାନ) ସହ ଏକ ପାସ୍‌ପୋର୍ଟ, ଆଧାର କିମ୍ବା ଭୋଟର ଆଇଡି ଭଳି ଅତିରିକ୍ତ ପରିଚୟପତ୍ର ଦାଖଲ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଓଡିପି ଭେରିଫିକେଶନ୍ ପାଇଁ ଇ-ମୋଲ୍ ଆଇଡି ଏବଂ ଫୋନ୍ ନମ୍ବର ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । କେନ୍ଦ୍ର ଅର୍ଥ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଅଧୀନରେ ପରିଚାଳିତ ଏଫଆଇଇୟୁ ଏହି ନିୟମଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାରକୁ କରିଛି ।

ଭୁବନ, ୧୨।୧(ବିପିନ ବିହାରୀ ସେଠୀ)

ଡେଙ୍କାନାଳ ଜିଲ୍ଲା ଭୁବନ ବ୍ଲକ ସଭାଗୃହରେ ସୋମବାର ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଅଛି । ଏଥିରେ ଜିଲ୍ଲା ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ସେଠୀଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଜିଲ୍ଲା ଅତିରିକ୍ତ ଆରକ୍ଷୀ ଅଧ୍ୟକ୍ଷକ ଜୟରଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡା କବୀର, କାମାକ୍ଷାନଗର ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ଦିନମଣୀ ନାଏକ, ଏସବିପିଓ ରଜନୀକାନ୍ତ ସାମଲ, ଭୁବନ ବିତିଓ ଆୟୁଷୀ ମହାପାତ୍ର ଓ ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତବାର ଅଧିକ କମାର ମହାନ୍ତିଙ୍କ ସମେତ ଜିଲ୍ଲାର ସମସ୍ତ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀମାନେ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ । ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଗ୍ରାମି ଅଭିଯୋଗର ଶୁଣାଣି ହୋଇଥିଲା । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ୧୪ଟି ଅଭିଯୋଗ ସମାପନ ହୋଇଥିଲା । ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ତଥା ପାଇଁ ୩ ଜଣଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ରିଲିଫ ସାଣି ଓ ରେଡକ୍ରସ ସାଣିରୁ ୩ ଜଣଙ୍କୁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ସେଥିରେ ଗୋରଡିଆ ଗ୍ରାମର ସୁବାସ ପଧାନ ଜନ୍ମରୁ ବିକଳାଙ୍ଗ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆକିୟା ତାଙ୍କୁ ଭରା ମିଳନଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥିଲା ।

ଆହା ନିଶ୍ଚିତ କରାଯିବ । ଆମେ
ଆହୁରିଧାନ୍ତୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଦେଉଛୁ
ଲେ । ଡିଆରସିଏସ୍ ଉପାଶିକଙ୍କ
, ଧାନ ମଣ୍ଡିରେ କୃଷକମାନଙ୍କ
ଧାନର ଆର୍ଦ୍ରତା ସଠିକ୍ ଭାବେ
ଆଧୁନିକ ମେସିନର ବ୍ୟବହାର
ଧିବା ଚାଷୀଙ୍କ ପାଇଁ ପାନୀୟ

କ୍ରିୟା ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ
ଲ ପୌରପରିଷଦ
ଲିକା ଜୟନ୍ତୀ ପାତ୍ର,
ଜପା ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ
ାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସଂଯୋଜକ
ଦ ନନ୍ଦ, ପୂର୍ବତନ ରାଜ୍ୟ
ଷକ ମୋର୍ଚ୍ଚା ଉପସଭାପତି
ପାତ୍ର, ଜିଲା ଉପସଭାପତି
କ୍ରମାର ସାହୁ, ଧୂବ ଚରଣ
ନଗରପଞ୍ଚାୟତ ସଭାପତି

[illegible]

“ଅର୍ପିସ୍ କାମକୁ ନେଇ ଅନେକ ଟେନ୍ସନରେ ରହନ୍ତି। ହେଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜ କାମକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଫୁଲାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ କାମ ବୋଝ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ। ତେବେ ନିଜକୁ ଅର୍ପିସ୍ ଷ୍ଟେସ୍‌ଠାରୁ କିପରି ଦୂରେଇ ରଖିବେ ଏବଂ ସେଠାରେ ନିଜ କାମକୁ କିପରି ଠିକ୍ ଭାବରେ ଫୁଲାଇବେ ଜାଣନ୍ତୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ...”

ଆଜିକାଲି ଅନେକ ମହିଳା ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ହେଲେଣି। ଘରେ ବସି କୌଣସି କର୍ମସଂସ୍ଥାନଟିଏ ଖୋଲି ଅବା ବାହାରେ ଚାକିରିଟିଏ କରି ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ଜଗତ ତିଆରି କରିଛନ୍ତି। ବିଶେଷଭାବରେ ଜଣେ ଗୃହିଣୀ ଯେତେବେଳେ ଚାକିରି କରନ୍ତି ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ବିଦା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏଣେ ଘର କାମ, ତା’ ସହ ସେପଟେ ଅର୍ପିସ୍‌ର କାମ-ଏ ଦୁଇଟିକୁ ବେଶ୍ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଆଗକୁ ଆଗେଇ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଅର୍ପିସ୍‌ରେ କାମର ଚାପକୁ ନେଇ କେତେଜଣ କର୍ମଜୀବୀ ଟେନ୍ସନରେ ଆସନ୍ତି। ହେଲେ ଏଥିପାଇଁ ଯଦି ସୁଚିତ୍ତ ଯୋଜନା ମୁତାବକ ଆଗକୁ ଆଗାନ୍ତି ତେବେ ଏପରି ଚାପ ବା ଷ୍ଟେସ୍‌ଠାରୁ ସେମାନେ ଅନେକାଂଶରେ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିପାରିବେ। ଏପରି କିଛି ସରଳ ଉପାୟ ରହିଛି ଯାହାକୁ କର୍ମଜୀବୀମାନେ ଆପଣେଇ ପାରିଲେ ନିଜର ଅର୍ପିସ୍ ଷ୍ଟେସ୍ ସମସ୍ୟାକୁ ସହଜରେ ସମାଧାନ କରିପାରିବେ। ସେଭଳି କେତୋଟି ଟିପ୍ସ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଉଛି।

ଦୈନନ୍ଦିନ ରୁଟିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ
ଦିନ ଆରମ୍ଭରୁ ଏକ ରୁଟିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ନିୟମିତ ସମୟରେ ଉଠିବା, ଖାଇବା, ଶୋଇବା ଶରୀରକୁ ମନକୁ ସ୍ଥିରତା ଦେଇଥାଏ।

ପର୍ଯ୍ୟସ୍ଥ ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ
ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ଶରୀରରେ ଥିବାପକ୍ଷେ, ଚିତ୍କାନ୍ତିତା ଭାବ ଏବଂ ଧ୍ୟାନର କମ୍ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ଅର୍ପିସ୍‌ରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଜରୁରୀ। ଏହାଦ୍ୱାରା କିଛି ପରିମାଣରେ ଷ୍ଟେସ୍ କମ୍ ହୋଇଥାଏ।

ଭଲ୍ ବ୍ଲୁସ୍ ରୁଟିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ
୭/୮ ଘଣ୍ଟାର ନିଦ୍ରା ମେଷ୍ଟାଇ ହେଲେ ପାଇଁ ଜରୁରୀ। ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ଥିର ଗଭୀର କମ୍ କରନ୍ତୁ। ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଶାନ୍ତ ବାତାବରଣରେ ଶୁଅନ୍ତୁ। ହେଲ୍‌ଦୀ ମେକାନିକମ୍ ଆପଣାନ୍ତୁ



ଅର୍ପିସ୍ ଷ୍ଟେସ୍

ଏମାନେ କ’ଣ କରନ୍ତି

ଅର୍ପିସ୍ ଷ୍ଟେସ୍‌ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ

ଯେହେତୁ ଚାକିରି କରିଛି ତେଣୁ ମୋତେ ଘର କାମ ସହ ଚାକିରି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବାକୁ ହୋଇଥାଏ। ଅର୍ପିସ୍‌ରେ ତ କାମର ଚାପ ନିଶ୍ଚୟ ରହିବ। ହେଲେ ତାକୁ ନେଇ କେବେ ବିଚଳିତ ହୁଏନା। କେଉଁ ଦିନ ଅର୍ପିସ୍‌ରେ କିପରି କାମ କରିବି ସେ ନେଇ ସେଦିନ ସକାଳୁ ନିଜକୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିନିଏ। ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଅର୍ପିସ୍ ଷ୍ଟେସ୍‌ଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ। ଏଥିପାଇଁ ମୁଁ ତେଲି ରୁଟିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତକରି ଚାହାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଅନୁସରଣ କରେ।

—**ଟିପା ନାୟକ**, କର୍ମଜୀବୀ, ଗଜାନନ୍ଦ ଗାଡ଼ାର, ବୁଦ୍ଧ ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଅର୍ପିସ୍ କାମକୁ ନେଇ ଟେନ୍ସନ ହୋଇ ନ ଥାଏ

ମୁଁ ଜଣେ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା। ଘର ଆଉ ଅର୍ପିସ୍ ଦୁଇଟି ବାଲାନ୍ସ କରି ଚଳିବାକୁ ପଡ଼େ। ଘରେ ମୋ ସ୍ୱାମୀ ଓ ଶାଶୁ ରହନ୍ତି। ଝିଅ ବାହାରେ ରହି ଚାକିରି କରୁଛି। ଘରକାମ ସାରି ଅର୍ପିସ୍ ପୁଣି ଯିବାକୁ ହୋଇଥାଏ। ଅର୍ପିସ୍ କାମ ଭିତରେ ଏତେ ଦାୟିତ୍ୱ ରହିଯାଏ ଯେ ଆଉ ଘର କଥା କମା ମନେପଡ଼େନି। ପୁଣି ଘରକୁ ଆସିଲା ପରେ ଅର୍ପିସ୍ କଥାକୁ ଭୁଲି ଘର କାମରେ ଲାଗିପଡ଼େ। ଏଇ ଅର୍ପିସ୍ କାମ ଓ ଘରକାମ ଭିତରେ ନିଜ ପାଇଁ ଟିକେ ସମୟ ଦେଇ ହୁଏନି। ସେ ଯାହା ହେଉ ଘର ଆଉ ଅର୍ପିସ୍ ଦୁଇଟିକୁ ମ୍ୟାନେଜ୍ କରି ଜୀବନଟା ସୁରୁଖୁରୁରେ ଚାଲିଛି। ଅର୍ପିସ୍‌ରେ କାମ କରିବା ବେଳେ ନିଜକୁ ଟେନ୍ସନଠାରୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଦୂରେଇ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ। ନିଜର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଯୋଜନା ମୁତାବକ ସବୁବେଳେ ଚାଲିଥାଏ, ଫଳରେ ମୋତେ ଅର୍ପିସ୍ ଷ୍ଟେସ୍ ସେତେଟା ଅନୁଭବ ହୋଇ ନ ଥାଏ।



—**ସ୍ୱପ୍ନା ମଞ୍ଜରୀ ଦାଶ**

କର୍ମଜୀବୀ, ଡିଡିଏ ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

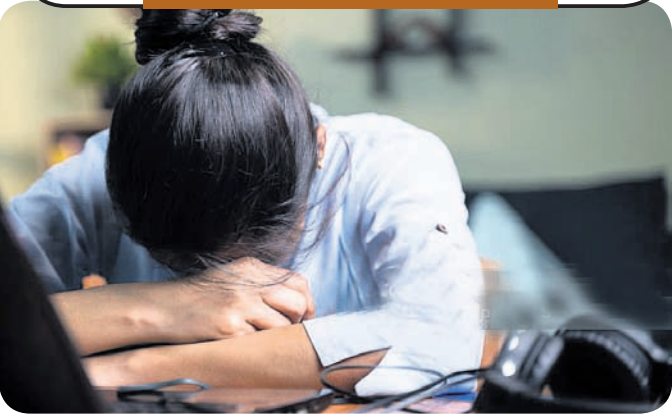


ଷ୍ଟେସ୍‌ରେ ରାଗିବା ଏବଂ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ସ୍କଲ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ମଝିରେ ଛୋଟ ବ୍ରେକ୍ ନିଅନ୍ତୁ, ଏହି ସମୟରେ ଚାଲନ୍ତୁ କିମ୍ବା କୌଣସି ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହ କଥା ହୋଇପାରିବେ।

ଡିପ୍ ବ୍ରେକ୍ ମାଲଟୁସ୍‌ନେସ୍ ଆକ୍ଟିଭିଟି କରନ୍ତୁ
୫ରୁ ୧୦ମିନିଟ୍ ଜୋରୁ ଜୋରୁରେ ନିଷ୍ଠାସ୍ୱ ନେବାଟି ଟେକନିକ୍ ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ମାଲଟୁସ୍‌ନେସ୍ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଚିକିତ୍ସା ଦୂରକରିବାରେ

ସାହାଯ୍ୟ କରିବ। ଅର୍ପିସ୍ ମଝିରେ ୨ମିନିଟ୍ ବ୍ରେକ୍ ବ୍ରେକ୍ ନେବା ନିହାତି ଜରୁରୀ। ସମାଜ ସହ କଢ଼ିତ ରୁହନ୍ତୁ
ଲକ୍ଷ ବ୍ରେକ୍ ସମୟରେ ହାଲୁକା ଫୁଲ୍‌କା ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ବୋଝ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ସାମାଜିକ ଭାବେ କଢ଼ିତ ରହିବା ଯୋଗୁ ଏହା କିଛି ପରିମାଣରେ ଅବସାଦ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଫେବ୍‌ରେଟ୍ ଆକ୍ଟିଭିଟି କରନ୍ତୁ
ଝିଲେଇରେ କାମ ପରେ ନିଜ ପସନ୍ଦର



ଆକ୍ଟିଭିଟି ଯେପରି ସ୍ପୋର୍ଟ୍ସ, ଯୁଗ୍ମକ୍ ଇତ୍ୟାଦି ପରିବାର ସହ ସମୟ ବିତାଇବା, ଏହା ମନକୁ ରିଫ୍ରେଶ୍ କରିଥାଏ।

କାମ ମଧ୍ୟରେ ଛୋଟ ବ୍ରେକ୍ ନିଅନ୍ତୁ
ଲଗାତର କେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଥକିଯାଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ୍ତି କମ୍ ହେବାକୁ ଲାଗିଥାଏ। ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ ୨/୩ ମିନିଟ୍ ବ୍ରେକ୍ ନିଅନ୍ତୁ। ନିଷ୍ଠାସ୍ୱ ନିଅନ୍ତୁ, ଷ୍ଟେସ୍ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଛୋଟ ବ୍ରେକ୍ ମାନସିକ ପୁରୁଷ୍କୃତି ରିଫ୍ରେଶ୍ କରିଥାଏ, ଚିନ୍ତାମୁକ୍ତ କରିଥାଏ।

ଏକ୍ସପର୍ଟଙ୍କ ସହ କନ୍‌ସଲ୍ଟ୍ କରନ୍ତୁ
ଷ୍ଟେସ୍ ମ୍ୟାନେଜ୍‌ମେଣ୍ଟ୍ ଏକ ସ୍କିଲ୍ । ଯାହାକୁ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମଜବୁତ କରାଯାଇପାରିବ। ଯଦି ଅର୍ପିସ୍ ଷ୍ଟେସ୍ ଲଗାତର ବଢ଼ୁଛି ତେବେ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଲାଇଫ୍‌ସ୍ଟୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ମେଷ୍ଟାଇ ହେଲେ ଏକ୍ସପର୍ଟଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଜୀବନକୁ ସଫଳତା କରିବାରେ ଏହା ହେଉଛି ଏକ ମନ୍ତ୍ର ।

କିପରି ସଫା କରିବେ ଫ୍ୟାନ୍‌ଟି ସ୍ପେଟର

ଶୀତଦିନରେ ଶୀତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ଲାଗି ପ୍ରାୟ ତ ଦାମୀ ସ୍ପେଟର କିଣି ଆଣିଥାନ୍ତି। ହେଲେ ଏହାକୁ ଧୋଇବା ସମୟରେ କେତେକ ସମସ୍ୟାର ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଆସନ୍ତୁ, ଜାଣିବା ଏ ବିଷୟରେ....



ଶୀତଦିନରେ ଫ୍ୟାନ୍‌ଟି ସ୍ପେଟର
ପିନ୍ଧିବାକୁ ଯେତେଭଲ ଲାଗେ, ତେବେ ଏହାକୁ ମୋଡ଼ିମାଡ଼ି ଏଥିରୁ ପାଣି ବାହାର କରି ଶୁଖାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏଥିରୁ ପାଣି ବାହାରୁଥିଲେ ତାକୁ ଏହିପରି ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଏଥିରୁ ପାଣି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଗିଡ଼ିଗଲା ପରେ ତାକୁ ସିଧା କରି କିଛି ସମୟ ଶୁଖାନ୍ତୁ ।

➤ ସ୍ପେଟରକୁ କେବେ ବି ଚାଙ୍ଗି କି ଶୁଖାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ପେଟର ଅଧିକ ଝୁଲିଯିବ । ଫଳରେ ଏହା ଜଳ୍ପି ଖରାପ ହେବା ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ସବୁବେଳେ ମୋଡ଼ିକୁ ଚାଫେଇ ଉପରେ ଖେଳାଇ ଶୁଖାନ୍ତୁ । ଖରାରେ ଶୁଖାଇବା ବଦଳରେ ଏହାକୁ ଛାଇରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ ।

➤ ଯଦି ସ୍ପେଟରରେ ଲିଣ୍ଡ ବାହାରିଛି ତେବେ ଏହାକୁ ଲିଣ୍ଡ ରୋଲର କିମ୍ବା ଫ୍ୟାବ୍ରିକ୍ ଶେଉରର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ଯଦି ଏହା ସମ୍ଭବ ହେଉନାହିଁ, ତେବେ ହାଲୁକା ହାତରେ ରେକର କିମ୍ବା ଅଠା ଟେପ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଭୁଲ୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ଦୂରେଇପାରିବେ । ଧ୍ୟାନରଖନ୍ତୁ, ସବୁବେଳେ ବାରମ୍ବାର ଗୋଟିଏ ଜାଗାକୁ ଉଗଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଫ୍ୟାଣ୍ଟି

ଫ୍ରେଜର ଗ୍ଲାସର ଲୁକ୍

ଗ୍ଲାସର ଦେଖାଯିବେ ବୋଲି କେବଳ କହିଦେଲେ ହେବ ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ କେତୋଟି ବିଷୟ ପ୍ରତି ନଜର ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ତେବେ ଶୀତଦିନେ ଫ୍ୟାଣ୍ଟିରେ ଫ୍ରେଜର ପାଇଁ ଚାହୁଁଥିଲେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଟିପ୍ସ ଆପଣେଇ ପାରନ୍ତି...

➤ ଶୀତଦିନରେ ଆରାମ ଏବଂ ଷ୍ଟାଇଲ୍ ଦୁଇଟା ଦରକାର, ତେବେ ଲଜ୍ ଟପ୍ ବେଷ୍ଟ ଅପ୍‌ସନ୍ । ଏହି ଟପ୍ ଆପଣଙ୍କୁ ସ୍ମାର୍ଟ ଏବଂ ଏଲିଗାଣ୍ଟ ଲୁକ୍ ଦେଇଥାଏ । ଆପଣ ଏହାକୁ ଜିପ୍ସ ସହ ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଯଦି ଆପଣ ଏହାକୁ ଆଧୁନିକ ଷ୍ଟାଇଲିଶ୍ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥାନ୍ତି ତେବେ ବେକରେ ନିହାତି ନେକ୍‌ଲେସ୍ ପିନ୍ଧିପାରିବେ ।

➤ ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି ପାର୍ଟି କିମ୍ବା ଡିନରରେ ଯାଉଛନ୍ତି ତେବେ ଭେଲଭେଟ୍ ଟପ୍ ଏକ ଭଲ ଅପ୍‌ସନ୍ । ଏହାକୁ ଆପଣ ଲଜ୍ ସ୍ୱର୍ଟ କିମ୍ବା ପ୍ୟାଣ୍ଟ ସହତ ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଲୁକ୍ ଷ୍ଟାଇଲିଶ୍ ଏବଂ ଆଗ୍ରାଜ୍ଞ ହୋଇଯିବ ।

➤ ଭି ନେକ୍ ଟପ୍ ଏକ ଏପରି ଟପ୍ ଯାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ୍ ଝିଅ ଲାଗି ବହୁତ ଜରୁରୀ । ଏହାକୁ ଆପଣ ପ୍ୟାଣ୍ଟ କିମ୍ବା ଜିପ୍ସ ସହ ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଏହି ଟପ୍



କଲେକ୍ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଶର୍ପି କିମ୍ବା କାଜୁଆଲ ଆଉଟ୍ ପାଇଁ ପରଫେକ୍ଟ । ଏହା ସହ ଏକ ପତଳା ଟେନ୍ ଏବଂ ଇୟର ରିଙ୍ଗ୍ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଆଧୁନିକ ସ୍ମାର୍ଟ ଦେଖାଯିବେ ।

କ୍ୟାରେଟ୍ କ୍ୟାପ୍‌ସିକମ୍ ସ୍ପୁ

ଶାନ୍ତ୍ୟରୁତି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ
ଛୋଟ ଛୋଟ ଆକାରରେ କଟାହୋଇଥିବା ବନ୍ଧାକୋବି ୧ କପ୍, କ୍ୟାପ୍‌ସିକମ୍ ୧ କପ୍, କଟାହୋଇଥିବା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ୨ଟି, ଧନିଆପତ୍ର ୧ ଚାମଚ, କର୍ନଫ୍ଲୋର ୧ ଚାମଚ, କ୍ଷୀର ୧ କପ୍, ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ, ବଟର ୧ ବଡ଼ ଚାମଚ ଏବଂ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ
ପ୍ରଥମେ ବଡ଼ ପ୍ୟାନ୍‌ରେ ବଟର ପକାଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଏବେ

ବନ୍ଧାକୋବି, କ୍ୟାପ୍‌ସିକମ୍ ଏବଂ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ପକାଇ ସିମ୍‌ରେ ଭାଜନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ପନିପରିବା ନରମ ହୋଇଯିବ ସେତେବେଳେ କ୍ଷୀର ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ । କର୍ନଫ୍ଲୋର ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ପକାଇ ଏହା ମିଶ୍ରଣରେ ପକାନ୍ତୁ । ଏବେ ଏଥିରେ ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ମିଶ୍ରଣ ବହୁଳିଆ ହୋଇଯିବ ସେତେବେଳେ ଗ୍ୟାସ୍ ଚୁଲାରୁ ଓହ୍ଲାଇ ସେଥିରେ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଧନିଆପତ୍ର ପକାନ୍ତୁ । ଏବେ ଗରମା ଗରମ ସୁସ୍ଥ ପରଷନ୍ତୁ ।



ଡାର୍କ ସର୍କଲ ଦୂରକରିବା ଲାଗି କେତୋଟି ଘରୋଇ ଟିପ୍ସ ଫଲୋ କରିପାରନ୍ତି । ଜାଣନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...

➔ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଏବଂ ଆଲୋଭେରା କେଲ୍‌ର ଘରୋଇ ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ଡାର୍କ ସର୍କଲ କମ୍ କରିବାରେ ବହୁତ ପ୍ରଭାବୀ ହୋଇଥାଏ । ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍‌ ଇ ଏବଂ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଦ୍ୱାରା ମଣ୍ଡରାଇଜ୍ କରିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ କି ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟି-ଏସିଡ୍‌ମେଟ୍ରି ଗୁଣ ରହିଛି ଯାହା ଆଖି ତଳେ ଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।

➔ ନଡ଼ିଆତେଲ ଆଲୋଭେରା କେଲ୍‌ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ୧ ଚାମଚ ନଡ଼ିଆ ତେଲ, ଏକ ଚାମଚ ଭେସଲିନ୍, ୧/୨ ଚାମଚ ହଳଦୀ ପାଉଡର ଏବଂ ୧ ଚାମଚ ଆଲୋଭେରା କେଲ୍‌ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତକରି ମୁହଁରେ



ଲଗାଇଲେ ଡାର୍କ ସର୍କଲ ଅନେକାଂଶରେ ଦୂରହେବ ।

➔ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ନଡ଼ିଆତେଲ-ଆଲୋଭେରା କେଲ୍ ଆଖି ତଳେ ନିହାତି ଲଗାନ୍ତୁ । ସକାଳ ହେଲେ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ମୁହଁକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ଫରକ୍‌ ଆପଣ ୨ଦିନରେ ନିଶ୍ଚିତ ଦେଖିପାରିବେ ।

ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ନିଦ, ଚିତ୍ତା କମ୍ କରନ୍ତୁ, ଏଲର୍ଜି ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ, ପୋଷଣରେ ଭରପୁର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ଆଖିକୁ ମସାଜ୍ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଘରୋଇ ଉପଚାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଡାର୍କ ସର୍କଲକୁ ଆଲିଦିବା କୁହନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁ ସୁନ୍ଦର ଆକର୍ଷଣୀୟ ଦେଖାଯିବ ।

