



RNI REGD NO: 42041/83
www.sakalaepaper.com
/sakalanews
/sakalanews
www.thesakala.in

ସକାଳ
THE SAKALA

PRINTED AT BHUBANESWAR ■ JEYPORE ■ SAMBALPUR ■ PANIKOILI

VOLUME- 43 ■ ISSUE-26 ■ SUNDAY ■ 20 JULY 2025 ■ PAGE-12 ■ ₹ 6.00

BHUBANESWAR

ବର୍ଷ-୪୩ ■ ସଂଖ୍ୟା-୨୬ ■ ରବିବାର ■ ୨୦ ଜୁଲାଇ ୨୦୨୫ ■ ପୃଷ୍ଠା-୧୨ ■ ଟ. ୬.୦୦ (ସିମ୍ବଲ ସହ)

DADLS-39



ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ



ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

ଶକ୍ତିଶ୍ରୀ

ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ସୁନିଶ୍ଚିତ ହେବ ଛାତ୍ରୀ ସୁରକ୍ଷା

- ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଆତ୍ମସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବା ପାଇଁ ୧୬ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ୭୩୦ ସରକାରୀ ଓ ଅନୁଦାନପ୍ରାପ୍ତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଖୋଲିବ ଶକ୍ତିଶ୍ରୀ ସଶକ୍ତିକରଣ କେନ୍ଦ୍ର
 - ଶକ୍ତିଶ୍ରୀ ସଶକ୍ତିକରଣ କେନ୍ଦ୍ରର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଜଣେ ଛାତ୍ରୀ “ଶକ୍ତିଶ୍ରୀ ସାଥୀ” ଏବଂ ଜଣେ ଅଧ୍ୟାପିକା “ଶକ୍ତିଶ୍ରୀ ସଂଯୋଜିକା” ଭାବରେ ନିଯୁକ୍ତ ହେବେ
 - ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ୫ ଜଣ ବିଶିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟରତ ମହିଳା “ଶକ୍ତି ଅପା” ଭାବରେ ମନୋନୀତ ହେବେ
- ଶକ୍ତିଶ୍ରୀ ମୋବାଇଲ୍ ଆପ୍ ସାଜିବ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସାଥୀ
 - ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା, ଅଭିଯୋଗ ଏବଂ SOS ସାହାଯ୍ୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବ
 - ଗୋପନୀୟ ଭାବରେ ସିଧାସଳଖ ଅଭିଯୋଗ ପଞ୍ଜିକରଣ କରିପାରିବେ ଛାତ୍ରୀ
- ଶିକ୍ଷକ ଓ ଅଶିକ୍ଷକ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଗୁ ହେବ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କୋଡ୍ ଅଫ୍ କଣ୍ଡକ୍ଟ
- SAFE କ୍ୟାମ୍ପେନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ବର୍ଷକୁ ଦୁଇ ଥର ଆତ୍ମସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଶିବିର, ମହିଳାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଅଧିକାର ସମ୍ମୁଦାୟ ସଚେତନତା କର୍ମଶାଳା
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ୩୧ ଡିସେମ୍ବର ସୁଦ୍ଧା ପ୍ରଦାନ କରିବେ ବାର୍ଷିକ କ୍ୟାମ୍ପେସ୍ ସୁରକ୍ଷା ରିପୋର୍ଟ
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଲାଗିବ ସିସିଟିଭି କ୍ୟାମେରା
- POSH (Prevention of Sexual Harassment) ଆଇନର ଅନୁଲୋଚନା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ହେବ
- ସମସ୍ତ ଶକ୍ତିଶ୍ରୀ ସାଥୀ, ଶକ୍ତିଶ୍ରୀ ସଂଯୋଜିକା ଓ ଶକ୍ତି ଅପାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବାର୍ଷିକ ଏକ-ଦିବସୀୟ ଶକ୍ତି ସ୍ମରଣ କର୍ମଶାଳା ଆୟୋଜିତ ହେବ



ଛାତ୍ରୀ ସୁରକ୍ଷାକୁ ସଶକ୍ତ କରିବ ଶକ୍ତିଶ୍ରୀ

OIPR - 15001/13/0931/2526

ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

■ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୯।୭ (ସମ୍ବାଦ): ଓଡ଼ିଶାରେ ସକ୍ରିୟ ରହିଛି ମୌସୁମୀ ବାୟୁ। ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ କିଛି ଜିଲ୍ଲାରେ ଲାଗି ରହିଛି ବର୍ଷା। ଆସନ୍ତା ■ ଯେଲୋ ଝାଣ୍ଟି ଜାରି କଲା ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ ■ ବଜ୍ରପାତ ସହ ଘଣ୍ଟାପ୍ରତି ୪୦ କିମି ବେଗରେ ପବନ ୨୪ ଚାରିଖ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତର ବଙ୍ଗୋପସାଗର ଓ ଏହାର ପାଖବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏକ ଲଘୁତାପ କ୍ଷେତ୍ର ସୃଷ୍ଟି ହେବା ନେଇ ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ ପୂର୍ବନୁମାନ କରିଛି। ଲଘୁତାପ ପ୍ରଭାବରେ ରାଜ୍ୟରେ ୨୩ ଚାରିଖରୁ

ବର୍ଷା ଆହୁରି ବଢ଼ିବ। ୨୬ ଚାରିଖ ଯାଏଁ କିଛି ଜିଲ୍ଲାରେ ପ୍ରବଳରୁ ଅତି ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ହେବା ନେଇ ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିଛି। ଲଘୁତାପ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅଧିକ ଘନୀଭୂତ ହୋଇ ଅବପାତରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରେ। ଆଗାମୀ ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ସାରା ରାଜ୍ୟରେ ବର୍ଷା, ବଜ୍ରପାତ ଓ ପବନର ଘଣ୍ଟାପ୍ରତି ବେଗ ୩୦-୪୦ କିମି ରହିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। ରାଜ୍ୟର ସବୁ ଜିଲ୍ଲାକୁ ଯେଲୋ ଝାଣ୍ଟି ଜାରି କରାଯାଇଛି। ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ସହ ►ପୃଷ୍ଠା-୭

ଲଘୁତା ନିର୍ମାତନା ନିଆଁ



ସ୍ୱଷ୍ଟ ଦିବାଲୋକରେ ନାବାଳିକାକୁ ଜାଳିଦେଲେ

■ ପୁରୀ/ବଳଙ୍ଗା/ସାକ୍ଷୀଗୋପାଳ, ୧୯।୭ (ସମ୍ବାଦ): ବାଲେଶ୍ୱର ପରେ ଏବେ ବଳଙ୍ଗାରେ ଲଜ୍ଜା। ବାଲେଶ୍ୱର ଏଫ୍ଏମ୍ କଲେଜ ଛାତ୍ରୀ ସୌମ୍ୟାଶ୍ରୀ ବିଶିଙ୍କ ‘ଆତ୍ମହତ୍ୟା’ ନିଆଁ ଥିବା ନଥିବା ବେଳେ ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା ବଳଙ୍ଗାରେ ଆଜି ଜଣେ ନାବାଳିକାଙ୍କୁ ଜିଅନ୍ତା ଜାଳିଦେବାକୁ ଉଦ୍ୟମ ହୋଇଛି। ସ୍ୱଷ୍ଟ ଦିବାଲୋକରେ ୩ ଦୁର୍ଗୁର ଏଭଳି ନାରକୀୟ କାଣ୍ଡ ଭିଆଇଛନ୍ତି। ଦୁର୍ଗୁରମାନେ ନାବାଳିକାକୁ ରାସ୍ତାରେ ୬୫ ଭାଗ ଦସ୍ତ ପାଡ଼ିତା ଏମ୍ବସରେ ଭର୍ତ୍ତି ପାଡ଼ିତାଙ୍କ ବୟାନ ରେକର୍ଡ କଲା ପୁଲିସ୍ ନିଶା ଶୁଦ୍ଧାଇ ଅତେତ ପରେ ଅପହରଣ ନଦୀବନ୍ଧ କଡ଼ରେ ନିଆଁ ଲଗାଇଦେଲେ ଏମ୍ବସରେ ବିଏନ୍ଏସ୍ ୧୨୩ ଜାରି

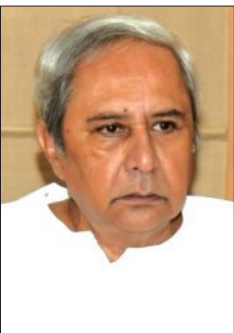


ଅଟକାଇବା ପରେ ମୁହଁରେ କପଡ଼ା ଦେଇ ତାଙ୍କୁ ଅତେତ କରିବା ପରେ ବାଲଙ୍ଗାରେ ଉଠାଇ ନେଇଥିଲେ। ନିକଟସ୍ଥ ଭାଗିବା ନଦୀବନ୍ଧକଡ଼କୁ ନେଇ ସେଠାରେ ତାଙ୍କ ଦେହରେ ନିଆଁ ଲଗାଇ ଦେଇଥିଲେ। ଏଥିରେ ନାବାଳିକାଙ୍କ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ପୋଡ଼ିଯାଇଛି। ଫକିରାପନ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ତାଙ୍କୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏମ୍ବସରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଛି। କେନ୍ଦ୍ରାଞ୍ଚଳ

ଆଇଜି ପ୍ରବୀଣ କୁମାର ପାଡ଼ିତାଙ୍କ ଘର ଏବଂ ଘଟଣାସ୍ଥଳ ପରିଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି। ହେଲେ, ଫପ୍ସୁକ୍ତ ►ପୃଷ୍ଠା-୭

ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ପାଡ଼ିତାଙ୍କୁ ଦିଲ୍ଲୀ ଏମ୍ବସ ଏୟାରଲିଫ୍ଟ: ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

■ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୯।୭ (ସମ୍ବାଦ): ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା ବଳଙ୍ଗାଠାରେ ନାବାଳିକାଙ୍କୁ ନିଆଁ ଲଗାଇ ଦେବାପରି ଅଭାବନୀୟ ଘଟଣାକୁ ନେଇ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରଖୁଛନ୍ତି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ। ସେ କହିଛନ୍ତି, ଘଟଣାରେ ପୁଲିସ୍ ଆମ୍ବୁଲେନ୍ସ ତଦନ୍ତ ଜାରି ରଖୁଛି। ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏମ୍ବସରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିବା ପାଡ଼ିତାଙ୍କ ଜୀବନ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରହିଛି। ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ପାଡ଼ିତାଙ୍କୁ ଏୟାରଲିଫ୍ଟ କରି ଦିଲ୍ଲୀ ଏମ୍ବସରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି। ପାଡ଼ିତାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସାମ୍ବାଦିକମାନେ, ସାମ୍ବାଦିକା ଏବଂ ସିଏମ୍‌ଏ ଏମ୍ବସ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗରେ ଅଛନ୍ତି। ଯଦି ତାଙ୍କୁ ଏୟାରଲିଫ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁକୂଳ ହୁଏ ଏବଂ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏମ୍ବସର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଅନୁମୋଦନ ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଦିଲ୍ଲୀ ନେବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବ। ଏହି ଘଟଣାରେ ଅପରାଧୀଙ୍କୁ କଠୋରରୁ କଠୋରତମ ଦଣ୍ଡ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି।



“ସରକାରୀ ନିଶ୍ଚିନ୍ତା ଓ ରାଜନୈତିକ ପୃଷ୍ଠପୋଷକତା କାରଣରୁ ରାଜ୍ୟରେ ମହିଳା ଅସୁରକ୍ଷିତ”

କ୍ଷୋଭ ପ୍ରକାଶ କଲେ ନବୀନ ନିଦରୁ ଉଠନ୍ତୁ ସରକାର

■ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୯।୭ (ସମ୍ବାଦ): ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା ନିମାପଡ଼ା ଅନ୍ତର୍ଗତ ବଳଙ୍ଗା ଅଞ୍ଚଳରେ ଜଣେ ନାବାଳିକାଙ୍କୁ କେତେକ ଦୁର୍ଗୁର ଜାଳି ଦେଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ନେଇ ଗଭୀର କ୍ଷୋଭ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ। ମହିଳାମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଏପରି ଅକଳ୍ପନୀୟ ହିଂସା ଏବେ ସାରା ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତିଦିନ ଘଟୁଛି। ସରକାରୀ ନିଶ୍ଚିନ୍ତା ଏବଂ ରାଜନୈତିକ ପୃଷ୍ଠପୋଷକତା କାରଣରୁ ଓଡ଼ିଶା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଅସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇପଡ଼ିଛି। ସରକାର ଗଭୀର ନିଦରୁ ଉଠି ଅପରାଧୀଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିବା ପାଇଁ ଦ୍ୱିତୀୟ ପଦକ୍ଷେପ ନେବେକି ବୋଲି ପ୍ରଶ୍ନ କରିଛନ୍ତି ନବୀନ। ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ‘ଏକ୍ସ’ରେ ନବୀନ ଲେଖିଛନ୍ତି, ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲାର ବଳଙ୍ଗା ଅଞ୍ଚଳରେ ଜଣେ ନାବାଳିକାଙ୍କୁ ପୋଡ଼ି ଦିଆଯାଇଥିବା ଜାଣି ମୁଁ ଗଭୀର ମର୍ମାହତ। ►ପୃଷ୍ଠା-୭

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ/ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ‘ଶକ୍ତିଶ୍ରୀ’ ଘୋଷଣା

■ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୯।୭ (ସମ୍ବାଦ): ରାଜ୍ୟରେ ମହିଳା ଏବଂ ଶିଶୁ ବିରୋଧୀ ହିଂସା ବୃଦ୍ଧି ସରକାରଙ୍କ ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାର କାରଣ ହୋଇଛି। ମହିଳା ବିରୋଧୀ ହିଂସାକୁ ନେଇ ସରକାର ଚାରିଆଡ଼ୁ ଷକ୍ତିଆରୀ ଆକ୍ରମଣର ଶିକାର ହେଉଥିବା ବେଳେ ଶନିବାର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ ‘ଶକ୍ତିଶ୍ରୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ’ ସମ୍ପର୍କରେ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି। ରାଜ୍ୟବ୍ୟାପୀ କଲେଜ ଓ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପରି ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ଅନୁଷ୍ଠାନ ଗୁଡ଼ିକରେ ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହାତକୁ ନେଇଛନ୍ତି। ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ଅଧୀନରେ ରହିଥିବା ୧୬ଟି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ୭୩୦ଟି ସରକାରୀ ଓ ଅନୁଦାନପ୍ରାପ୍ତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ମାନଙ୍କରେ ଏହି ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ ►ପୃଷ୍ଠା-୭

Our Vision

To actively contribute to the social and economic development of the communities in which we operate. In doing so, build a better, sustainable way of life for the weaker sections of society and raise the country's human development index.

Transforming Lives

UTKAL ALUMINA INTERNATIONAL LTD
Doraguda, Kucheipadar
Rayagada

Expanding Horizons, Strengthening Ties

India's emergence as the global growth engine is the driving force for us at IMFA. To actively meet the nation's expanding requirements, arising from an emphasis on infrastructure development, we are increasing our ore raising and smelting capacity. As the largest ferro chrome manufacturer in the country, we are committed to 'Make in India' and supply value-added ferro chrome to leading stainless steel producers worldwide.

WE ARE COMMITTED TO
FUELLING TOMORROW'S GROWTH, TODAY.

Address
Corporate Headquarters
IMFA Building Bhubaneswar Odisha 751 010



ସେବାରେ ସମର୍ପଣ ପୁଷ୍ପାଞ୍ଜଳି

ଫେଶନରେ ସ୍ଥିତ୍‌ଲେସ୍ କୁର୍ତ୍ତା

ସାଧାରଣତଃ ବର୍ଷାଦିନେ ଗୁଳୁଗୁଳି ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏ ଦିନେ ମହିଳାମାନେ ହାଲୁକା, ଆରାମଦାୟକ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି । ଯାହା ଖାରଲିଶ୍ ସହ ଏକ କ୍ୟୁଟି ଲୁକ୍ ଦେଇଥାଏ । ତେବେ ବର୍ଷାଦିନିଆ ଫେଶନରେ ଏବେ ସ୍ଥିତ୍‌ଲେସ୍ କୁର୍ତ୍ତାର ଚାହିଦା ଅଧିକ ରହିଛି । ଜାଣିବା ସେ ବିଷୟରେ...

ଏମ୍ପ୍ଲୋଡୋରା - କୌଣସି ପାର୍ଟି, ଫଙ୍କ୍‌ସନ୍, ଉତ୍ସବକୁ ଯାଉଥିଲେ, ଏ ପ୍ରକାର ଏମ୍ପ୍ଲୋଡୋରା ଡିଜାଇନ୍ କୁର୍ତ୍ତା ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଏହା ସୁନ୍ଦର ସହ ଖୁବ୍ ଖାରଲିଶ୍ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ଡିଜାଇନ୍ ଓ ରଙ୍ଗ ଉପଲବ୍ଧ ରହିଛି । ଏହି କୁର୍ତ୍ତା ସହ ଝୁମୁକା ସୁନ୍ଦର ମାନିଥାଏ ।
ପ୍ରିଣ୍ଟେଡ୍ - ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକ ଆଉଟ୍‌ଫିଟ୍‌ରେ ଏକ ଖାରଲିଶ୍ ଲୁକ୍ ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ପ୍ରିଣ୍ଟେଡ୍ ସ୍ଥିତ୍‌ଲେସ୍ କୁର୍ତ୍ତା ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଏଥିରୁ ଏକ ଭିନ୍ନ ଲୁକ୍ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଅନଲାଇନ୍‌ରେ ବିଭିନ୍ନ ଡିଜାଇନ୍‌ରେ ଉପଲବ୍ଧ ।

ସିଲ୍‌କ୍ - ଭିତରୁ ଭିନ୍ନ ଦିଶିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ଏପରି କୁର୍ତ୍ତା ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଏ ପ୍ରକାର କୁର୍ତ୍ତା ଏବେ ଟ୍ରେଣ୍ଡରେ ରହିଛି । ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପୂଜା, ଉତ୍ସବରେ ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଏହା ହାଲୁକା ହୋଇଥିବାରୁ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଆରମ୍ଭଦାୟକ ଲାଗିଥାଏ ।

**ଏପରି କରନ୍ତୁ
ହାଣ୍ଡବ୍ୟାଗ୍ ସଫା**

ସେଓ ଚୋପାରେ ଫେସ୍‌ପ୍ୟାକ୍

ସେଓ ଉଭୟ ଶରୀର ଓ ତୃତୀ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ହେଲେ ଅନେକ ଏହାର ଚୋପାକୁ ଅବରକାରୀ ଭାବି ଫିଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ଚାହିଁଲେ ସେଓ ଚୋପାକୁ ଉପଯୋଗ କରି ଫେସ୍‌ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ । ଏହା ତୃତୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣାୟ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ ।



- ସେଓ ଚୋପାକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ସେଓ ଚୋପା ଗୁଣ୍ଡ ନେଇ ସେଥିରେ କ୍ଷାର ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ଏହାକୁ ମୁହଁ ଓ ବେକରେ ଭଲଭାବେ ଲଗାନ୍ତୁ । ୨୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସଫାହଳ୍ ପରେ ଏହି ଫେସ୍‌ପ୍ୟାକ୍ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।
- ସେହିପରି ସେଓ ଚୋପାରେ କିଛି ଦହି ମିଶାଇ ଏକ ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ମୁହଁ ଶୁଖିଯିବା ପରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସଫାହଳ୍ ହେଲେ ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ଲଗାଇବା ଦ୍ଵାରା ମୁହଁ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଦିଶିବ ।
- ସେଓ ପାଉଁଶରେ ଓଷ୍ଠ ଓ ଦହି ମିଶାଇ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ମୁହଁ କୋମଳ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେପରିକି ସେ କଣେ ଆଶା କର୍ମୀ । ତାଙ୍କ ନିଶା କିନ୍ତୁ ସମାଜସେବୀ । ବଣଜଙ୍ଗଲ ଘେରା ଦୁର୍ଗମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଘର ଘର ବୁଲି ଲୋକଙ୍କୁ ସେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନ କରିଥାନ୍ତି । ବର୍ଷାଦିନେ ପରିବେଶକୁ ନିର୍ମଳ ରଖି ମଶା, ମାଛି, ବିଷାକ୍ତ କୀଟପତଙ୍ଗ ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବକୁ କିପରି ପ୍ରତିହତ କରାଯିବ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏଥିସହ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ଶିଶୁ ଓ ବୃଦ୍ଧଙ୍କୁ ବର୍ଷାଦିନେ ସଂକ୍ରମଣ ହେଉଥିବା ରୋଗ ଓ ଏହାର ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ନେଇ ଲୋକଙ୍କୁ ସଚେତନ କରିଥାନ୍ତି । ସେହି ପରପୋକାରୀ ମହିଳା ଜଣକ ହେଉଛନ୍ତି, ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ସିନାପାଲି ବ୍ଲକ୍ ସିନ୍ଦୂରଶାଳ ଗ୍ରାମର ପୁଷ୍ପାଞ୍ଜଳି ମେହେର ।

ଏ ବର୍ଷା, ଏହି ମହିଳା ଆଶା କର୍ମୀ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଉପାନ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲୋକଙ୍କୁ ସେବା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି । ପାହାଡ଼ ପର୍ବତ ଘେରା ଦୁର୍ଗମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଘର ଘର ବୁଲି ସେ ଲୋକଙ୍କୁ ସଚେତନ କରନ୍ତି । ବର୍ଷାଋତୁରେ ଜଙ୍ଗଲ ପରିବେଷ୍ଟିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ମଶା, ମାଛି, କୀଟ ପତଙ୍ଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହାକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ସହ ଲୋକଙ୍କୁ ପରିବେଶ ନିର୍ମଳ ରଖିବା ପାଇଁ ସେ ଦୂର ଦୂର ବୁଲି ଅବଗତ କରିଥାନ୍ତି । ଏପରିକି ଅଣ୍ଡା, କାଶ କୁର, ତାଜରିଆ, ତେଲୁ ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ କେଉଁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବ ତା' ଉପରେ ସଚେତନ କରିଥାନ୍ତି । ବିଶେଷ କରି ବର୍ଷାଦିନେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ଶିଶୁ ବୟସ୍କ

ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ଓ ଏହାର ପ୍ରତିକାର ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଲୋକେ ଅସୁସ୍ଥ ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ସହ ରୋଗ ନିରାକରଣରେ ସହାୟତା କରିଥାନ୍ତି । ନାଲନ-ବର୍ମା ସଫା କରିବା, ଘର କିମ୍ବା ବିଦ୍ୟାଳୟ ନିକଟରେ ପାଣି ଜମା ହେବାକୁ ନ ଦେବା, ଘର ଚତୁର୍ଦ୍ଧାପାର୍ଶ୍ଵକୁ କୀଟନାଶକ (ଡିଡିଟି) ସିଞ୍ଚନ କରି ପରିବେଶ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ଦିଗରେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଏଥିସହ ମଶାରା ଚାଲି ଶୋଇବା, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟପତ୍ର, ପୃଷ୍ଠିକର ଆହର ସହ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟପତ୍ରର ସୁରକ୍ଷା ନିଜେ କରି, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶିଖାଇବାକୁ ଲୋକଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ସେବାକୁ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ମିଳେ ସେ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି ।

ରିପୋର୍ଟ- ଶୁଭ୍ରାଶୁକୁମାର ନାଏକ
ସିନାପାଲି, ନୂଆପଡ଼ା

ତାଝା ସିଙ୍ଗଡ଼ା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ମଇଦା - ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ଦହି - ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ବେକିଂ ସୋଡ଼ା - ୧ ଟେସ୍ପୁନ, ଦେଶି ଘିଅ - ୧ ଟେସ୍ପୁନ, ସିଝା ଆଳୁ - ୧ ଟେସ୍ପୁନ, ଗ୍ରାନ୍‌ମଟର - ୧ ଟେସ୍ପୁନ, କଟା ଅଦା - ୧ ଟେସ୍ପୁନ, କାରା - ୧ ଟେସ୍ପୁନ, ଧନିଆ - ୧ ଟେସ୍ପୁନ, ପାକମହୁରା - ୧ ଟେସ୍ପୁନ, ସୋରିଷ - ୧ ଟେସ୍ପୁନ, ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ - ୧ ଟେସ୍ପୁନ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - ୧ ଟେସ୍ପୁନ, କସୁରୀ ମେଥି - ୧ ଟେସ୍ପୁନ, ଧନିଆ ପାଉଁଶ - ୧ ଟେସ୍ପୁନ, ଲୁଣ ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ, ତେଲ - ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳି

ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଅଧା କପ୍ ଦହି ନେଇ ସେଥିରେ ଅଧା ଚାମଚ ଚିନି, ଲୁଣ ଓ ବେକିଂ ସୋଡ଼ା ଦେଇ ଗୋଳାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ମଇଦା ପକାଇ, ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଚକଟି ସୂତା କପଡ଼ାରେ କିଛି ସମୟ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ । ପରେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ସିଝା ଆଳୁକୁ ଛତା ଚକଟନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଗମାସ୍ ଲଗାଇ ପ୍ୟାନ୍ ବସାଇ ତେଲ ଦିଅନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ଜିରା, ପାକମହୁରା, ଗୋଟାଧନିଆ, ସୋରିଷ, କଟା ଅଦା, ଗ୍ରାନ୍‌ମଟର, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଭାଜନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ସିଝା ଆଳୁରେ ଦେଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଚକଟି ରଖିଥିବା ମଇଦାକୁ ଛୋଟ ଗୁଳା କରି ବେକନ୍ତୁ । ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିଥିବା ଆଳୁ ଷ୍ଟିଫି ପୂର ଦେଇ ମଇଦାକୁ ଟ୍ରାନ୍ସଫର କରିଦିଅନ୍ତୁ । କଡ଼େଇରେ ତାଝା ବସାଇ ଅଳ୍ପ ତେଲ ଦେଇ ସିଙ୍ଗଡ଼ାସବୁକୁ ବେଇ ସେକନ୍ତୁ । ତୁରନ୍ତ ଗରମ 'ତାଝା ସିଙ୍ଗଡ଼ା' ।



ଅବରକାରୀ
କାଗଜ ସଫା

ଅନେକ ସମୟରେ ବ୍ୟାଗରେ ଅବରକାରୀ କାଗଜ ପତ୍ର ରହି, ବ୍ୟାଗକୁ ଅପରିଷ୍କାର କରିଥାଏ । ତେଣୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ବ୍ୟାଗରୁ ଅବରକାରୀ ଜିନିଷ କାଢ଼ି ସଫା କରିବା ଜରୁରୀ । ଏହାଦ୍ଵାରା ବ୍ୟାଗ୍ ସଫା ହେବା ସହ ଜିନିଷ ରଖିବାକୁ ଜାଗା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ ।



୧୫ ଦିନରେ ଥରେ ସଫା

ଦୈନନ୍ଦିନ ଅଧିକ ନେଇ ଯାଉଥିବା ବ୍ୟାଗକୁ ୧୫ ଦିନରେ ଥରେ ସଫା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ନଈ ଉଷ୍ମ ମାଟି ମାରିବାକୁ ନିଅନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ସାମୁ ମିଶାଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଏକ କପଡ଼ା ବୁଡ଼ାଇ ତାକୁ ଭଲରେ ଚିପୁଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି କପଡ଼ାରେ ବ୍ୟାଗର ବାହାରପାର୍ଶ୍ଵକୁ ଭଲ ଭାବେ ଘୋଷି ସଫା କରନ୍ତୁ । ହାଣ୍ଡବ୍ୟାଗ୍ ଯେପରି ଅଧିକ ଓଦା ନ ହୁଏ, ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଖରାତୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ

ହାଣ୍ଡବ୍ୟାଗ୍ କିମ୍ବା ପର୍ସନାଲ ପାଣିରେ ଧୁଆନ୍ ନାହିଁ । ଏଥିସହ ଖରାରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ଵାରା ବ୍ୟାଗର ରଙ୍ଗ ଛାଡ଼ି ଯାଏ । ସେହିପରି ଏହାକୁ ଓଦା ସ୍ଥାନରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଜରୁରୀ ।

ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର

ପର୍ସନାଲ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଆସୁଥିଲେ, ଏଥିପାଇଁ ବେକିଂ ସୋଡ଼ା ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଗୋଟିଏ ପ୍ୟାକେଟ୍ ବେକିଂ ସୋଡ଼ାକୁ ବ୍ୟାଗରେ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ଵାରା ବ୍ୟାଗର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଆସେ ଆସେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହି ଉପାୟ ଆପଣଙ୍କ ଦୀର୍ଘ ବ୍ୟାଗକୁ ସଫା କରିପାରିବେ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି

ପ୍ରଥମେ ଚାଉଳକୁ ଚୁଇଟିନି ଥର ଧୋଇ ମଇଦା ପାଣି କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଭଲ ପାଣି ଦେଇ ୨୦ ମିନିଟ୍ ବତୁରାନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଚାଉଳକୁ ଛାଣି ପାଣି ଅଲଗା କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଚିଆ ସିଝି ମିଶାଇ, ଚିଟାମିଡ୍-୧ କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍, ଏସେନ୍‌ସିଆଲ୍ ତେଲ ମିଶାଇ ୨୦-୨୫ ମିନିଟ୍ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଚାମଚରେ ଘାଣ୍ଟି ଏକ ଜେଲ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।

ଲଗାଇବା ବିଧି

- ଏହି ଜେଲ୍‌କୁ କେଶମୂଳକୁ ନେଇ, ଅଗ ଯାଏ, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କେଶରେ ଭଲ କରି ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ କିଛି ମିନିଟ୍ ହାଲୁକା ହାତରେ ମସାଜ୍ କରନ୍ତୁ ।
- ଏହାକୁ ଲଗାଇବା ପରେ କେଶରେ ଏକ ଟାଣ୍ଡେଲ ଘୋଡ଼ାଇ ୩୦ ମିନିଟ୍ ବା ଏକ ଘଣ୍ଟା ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏହାକୁ ଅଣ୍ଟାପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପରେ କେଶରେ ସାମୁ ଓ କଣ୍ଡିସନର୍ ଲଗାଇ ପୁଣି ଥରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏହାକୁ ଲଗାଇବା ଦ୍ଵାରା କେଶ ଧାରେ ଧାରେ ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ଵାରା ଚନ୍ଦ୍ରପଣ ଦୂର ହୋଇ ନୂଆ କେଶ ଉଠିଥାଏ ।



ଚିଆ ସିଡ଼ସ୍, ଚାଉଳ ପାଣିରେ ନିର୍ମିତ ଜେଲ୍

କେଶବୃଦ୍ଧି ବର୍ଦ୍ଧନ ସମୟରେ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା । ଏହା ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟବସ୍ଥା ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଅନେକ ମହିଳା କେଶବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଚେଷ୍ଟା, ସାମୁ ଆଦି ଲଗାଇଥାନ୍ତି । ହେଲେ ଏହା ସେତେ ପ୍ରଭାବୀ ହୋଇ ନଥାଏ । ତେଣୁ କେଶବୃଦ୍ଧି ସମସ୍ୟାକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ରୋକିବା ପାଇଁ ଚିଆ ସିଡ଼ସ୍ ଓ ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣିରୁ ଜେଲ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଲଗାଇପାରିବେ । ଏହା କେଶବୃଦ୍ଧି ରୋକିବା ସହ ଚନ୍ଦ୍ରପଣ ଦୂର କରିଥାଏ ।