



















## సంశోధన

అశోక పట్నాయక కీశార  
న్యాయ గోర్టెర దశాయ నిష్పత్తి



# మాద్రిసాహిరె జలసంస్థ

విశ్వ రెడ్క్రూస్ దివస్ పాలిట

ఎంబెల్లూరు/పూనాదేశి/జయపుర,

౨౪ (సం.ప్ర./ని.ప్ర.)

- ౪౦ లోక జల జ్ఞాన హోరథలా నలక్కుప
- పాణి నెబాకు తళల బికిల హేరుత్తి లోకె
- బిక్కు న థ్రొచ్చు గోలింగా పాణి బ్యాంకార కుర్చు
- బారఘార జలశాల శుశ్రేష్ట ప్రశాసన
- ఫెల్ మార్కెట్ పాలయ యోగె జల యోగాశ బ్యాంకు

మాధ్యమిక (టి.ఎన.ఎ.)



పాణి నెబాకు నలక్కుప స్థాషనంలో మహిళల భిడు.

పాణి







# ପ୍ରୀତି ହେମ୍

ଘରକୁ ସବୁଜ ସୁନ୍ଦର କରିବାକୁ ଆମେକେ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ହେଲେ  
ପଯ୍ୟାସ୍ତ ଶ୍ଵାନ ଅଭାବରୁ କେହି କେହି ଛଞ୍ଚା ଥିଲେ ବି ଗଛ  
ଲଗାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ହେଲେ ଆପଣ ବାହିଁଲେ ଅନ୍ଧ ଶ୍ଵାନରେ ବି  
ମନିପୂଣ୍ଡ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜନତାର ପ୍ଲାଣ୍ଟ ଲଗାଇ ନିଜ ଗ୍ରୀନ୍ ହୋମ୍  
ସ୍ପ୍ଲ ସାକାର କରିପାରିବେ .....



# ଯାତ୍ରା ଶିଖିଲା... କିମ୍ବା



ଲାଗି ଆଗରୁ ପୁହଁ କରି ଆଗ କିମ୍ବା ମଞ୍ଚି ସିରରେ ବସନ୍ତ । କାରଣ ଗାଡ଼ି ଭିତରେ ରାତ୍ରାର ଦିଗରୁ ପୁହଁକରି କିମ୍ବା ବଡ଼ ଗାଡ଼ିର ପୂରା ପାଛ ସିରରେ ବସିଲେ ମୋସନ ସିକ୍ରନ୍ସ୍ ହୋଇ ବାନ୍ତି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବେଶି ।  
ଖୋଲା ପବନ ଭଲଃ : ଅନେକଙ୍କୁ ଗାଡ଼ି ଭିତରେ ଏସି ଲଗାଇ ବସିବା ଦ୍ୱାରା ବି ବାନ୍ତି ହୋଇଥାଏ, ଏମିତିରେ ଆପଣ କିନ୍ତୁ ସମୟ ବ୍ୟାସ ଖୋଲା ରଖୁପାରିବେ ।

← এমানে ক'শি কৰন্তি



A portrait of a woman with dark hair, a red bindi, and a pink flower in her hair. She is wearing a white and pink patterned shawl.

ବାହାର ଖୋଲା ପବନ ସଂପ୍ରଦାୟରେ ଆସିବା  
ଜୀବା ମଧ୍ୟ ଲାଭିଲୋ ଏ ଥାଏ ।

ତିଳା କଟନ ପୋଷାକ ପିଣ୍ଡବା ସବୁଠୁ ଭଲ  
ମହା ମନ୍ଦିରରେ ଥିଲା ନେବରି ଥା ।

ଆପଣାକୁ ମୁଜିଳ ଥେରାପି: ଗାତରେ  
ଯାଦୁକଳା ଶକ୍ତି ରହିଛି। ତେଣୁ ଏହାକୁ ମୁଜିଲ  
ଥେରାପି ଭଲ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ଯଦି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶାଖ'ପ୍ରକଳ୍ପ

ଶେଳି କରିଦ

**ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:** ୨୦୧୫ ମାର୍ଚ୍ଚି ତଥା ୨୦୧୬ ଜାନୁଆରୀ ମାହରେ ପରିବହଣ କରିବାରେ ଆବଶ୍ୟକ ଉପରେ ଏହାକୁ ଅଳମ ଅଲଗା ମୂଳ୍ୟରେ ବିବରଣୀ ଦିଆଯାଇଛି।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳା: ପ୍ରଥମେ ବଚର ଏବଂ  
ଚିନ୍ମୁ ଉଲଭାବେ ଗ୍ରାଜୁଣ୍କରି କ୍ରିମ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ  
କରିଛୁ। ସେଥିରେ ଅଞ୍ଚ ମିଶାଇ ପୁନର୍ବାର  
ଗୋଲାନ୍ତିର ଭଲ ଭାବେ ମିଶିଯିବା ପରେ  
ମରା ମନ୍ଦିର ମେଷ ମୟତ ଉଚିତ ଏବଂ

ଯାଇବୁ ସମ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କହିଥୁବୁ ଏବଂ  
ଧାରଣିଆନ୍ତୁ ଯୋଗରି ମଳଦା ଗୁଲା ରହି ନ  
ଯାଏ । ଏହାକୁ ମା ଭାଗ କରିଦିଆନ୍ତୁ ।  
ବର୍ଣ୍ଣାମାନ ଡିଜେନି ପାତ୍ରରେ ଅଳଗା

ଅଳଗା କରି ଜେଲି କ୍ରିସ୍ତାଲୁ ରଖନ୍ତୁ ହୋଇଗଲା ଚେଷ୍ଟି ଜେଲି ଝୁକିବା ଏହା  
ଏବଂ ପ୍ରତିଟି ପାତ୍ରରେ ଏକ ଚାମଟ ସଭିଜୁଁ ଖୁଆଇବାର  
ଗରମପଣି ପକାଇ ଚାମଟ ମଜା ନିଅଛୁ।  
ପାହାନ୍ୟରେ ବୋଲିବ ନିଆଇ।

A stack of colorful, round, flatbread-like snacks in various colors (yellow, green, red, pink) arranged in a pyramid shape.

ଶୁଦ୍ଧିଜି ଦିନ୍ବ  
ପେଷ୍ଟ ପକାଇ ଭଲ  
ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।  
କିମୋଟି ଥିଲା ମା ।

# ରହିବାରେ ଆଖି ତଳ କଲାଦାର

ଆଖୁ ମୁହଁର ସୌନ୍ଦର୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ହେଲେ କେବେ  
କେବେ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଆଖୁତଳେ କଳାଦାଗ ପଡ଼ିଯିବାରୁ  
ମୁହଁର ସୌନ୍ଦର୍ୟ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ତେଣୁ ଏହାକୁ ପ୍ରାକୃତିକ  
ଉପାୟରେ ବ୍ୟବହାରକରି କିପରି ମୁହଁର ସୌନ୍ଦର୍ୟ ବୃଦ୍ଧି  
କରିବିଲେ ଏହିପାଇଁ



ଟି ବ୍ୟାଗ୍; ଟି ବ୍ୟାଗ୍କୁ ପାଣିରେ  
ହୃଡ଼ାଇ କିଛି ସମୟ ପ୍ରିଜରେ  
ରଖିଦିଆନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ବାହାରକରି  
ଆଖିତଳେ ଲଗାଇ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍  
ରଖିବୁ। କିଷ୍ଟିନ ଏପରି କଲେ  
ଏହି ରଶ୍କୁ ଆଖି ତଳେ ଭଲ ଭାବେ  
ଲଗାଇ ଦିଆନ୍ତୁ। ୪-୧୦ ମିନିଟ୍ ପରେ  
ପାଣିରେ ମୁହଁ ଘୋଇଦିଆନ୍ତୁ। କିଷ୍ଟିନ  
ଏପରି କଲେ ଆଖିତଳେ କଳାଦାଗ  
ଦୂରହେବା ସହ ଖରାଦିନେ ହେଉଥିବା  
ଅନ୍ତରେ କାହାରେ କେବେଳା।

ଆଖୁତିକ କଳାଦାଗ ଦୂରହେବ ।  
ଆଲୁ ଏବଂ କାକୁଡ଼ି : କଞ୍ଚା ଆଲୁ  
କିମ୍ବା କାକୁଡ଼ିକୁ ପତଳା ପତଳା କରି  
କାଟି ଆଖୁ ଉପରେ ଲାଗାନ୍ତୁ ଯେପରି  
କଳାଦାଗ ଉପରେ ଏହା ରହୁଥୁବ ।  
ନଚେତ୍ ଆପଣ ଗହିଁଲେ ଏହାକୁ  
ଉଜ୍ଜାବେ କୋରି ରସ ବାହାର

ଚ୍ୟାଙ୍ଗ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦୂର ହେଇଥାଏ ।  
ଆଲୋଭେରା: ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ  
ମଣ୍ଡିରାଙ୍ଗର ଭଳି କାମ କରିଥାଏ ।  
ଏହାର ଜେଲ୍ ବାହାରକରି ଆଖୁ ତଳେ  
ଲଗାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ମସାଜ କରନ୍ତୁ ।  
୪-୩ ମନ୍ଦିର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା  
ଦ୍ଵିତୀୟ ମଣ୍ଡିରାଙ୍ଗ କରିବା ସହ ତାର୍କି

ଦୂରକରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।  
 ଆଲମଣ୍ଡ ତେଲ, ଲେମୁରଷ: ଏହି  
 ପାତ୍ରରେ ଅଞ୍ଚ ଆଲମଣ୍ଡ ତେଲ ନେଇ  
 ସେଥୁରେ ୪-୫ ବୁଦ୍ଧ ଲେମୁରଷ ନିଶାଇ  
 ଧାରେ ଧାରେ ଆଖ ଡଳେ ମସାଙ୍ଗ  
 କରିଛୁ । ଆଖୁତଳ ଫୁଲା, କଳାଦାର ଆଦି  
 ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।  
 ଜାବନଶେଳା: ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ,  
 ଦିନକୁ ଅତି କମରେ ୩-୪ ଲିଟର ପାଣି  
 ପିଅନ୍ତୁ । ଅତି କମରେ ଅଧିକାଂଶ ଯୋଗ,  
 ପ୍ରାଣୀଯମ କଲେ ଅଧିକ ଉପକୃତ  
 ହେବେ ।

# ଧାର୍ମିକ ଅର୍ଥିତିକ

କୋଳକାଟା, ୨୫

ଆଜିଏଲର ୪୩ ତମ ମାତରେ କୋଳକାଟା ନିଜର ଗାରଡ଼ରେ(କେବେଆର) ବିପକ୍ଷ ମାତରେ ଅର୍ଥିତି ହାସଲ କରିଛନ୍ତି ପଞ୍ଜାବ କିମ୍ବା ଅଧିନୟତକ ଶିଖର ଧାର୍ମିନ୍ଦା। ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାଟିଂ କରିଥିବା ପଞ୍ଜାବ ଧାର୍ମିନ୍ଦା ୪୭ ରନ୍ ବଳରେ ୨୦ ଡରରେ ତ ଉଲକେଟ ୧୦୯ ରନ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଛନ୍ତି। କୋଳକାଟାର ଉଲେନ ଗାର୍ଡିନ୍‌ରେ ପଞ୍ଜାବ ବ୍ୟାଟିଂ ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାଟିଂ କରିଥିଲା। ପଥ ଅର୍ଥରେ ପ୍ରତ୍ୟେକରିତା ବ୍ୟାଟିଂ ଓ ଭାରିକା ରାଜପାଦେ(୦) ବିପଳ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ପଞ୍ଜାବ ୧୯ ରନରେ ୨୫ ଓ ୪୩ ରନରେ ଏ ଉଲକେଟ ହରାଇଥିଲା। ଗୋଟିଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଖର ଧାର୍ମିନ୍ଦା ୪୭ ଘେରେ କରୁଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କ ସାଥେ ଦେଲଥୁଣ୍ଡ ଜିତେଶ ଶର୍ମା। ଜିତେଶ ୧୧ ରନ୍ କରିଥିବା ବେଳେ

## ଆଜିଏଲ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚି

(ଆଜିଏଲ ମାତର)  
ମୁଖ୍ୟାଳ ବନାମ  
ବାଜାଲୋର  
ପ୍ଲାନ୍‌ମୁଖ୍ୟାଳ,  
ସମୟ: ରାତି ୭.୩୦  
ପ୍ରସାରଣ: ଶ୍ଵାର ଶ୍ଵାର୍ତ୍ତ

କୋଳକାଟାର ସଫଳ ବୋଲିର ବରୁଣ ବନ୍ଦରରେ।

## ଆଜିଏଲ ପ୍ରସାର ଟେବୁଲ୍

ଦଳ	ମାତର	ବିକଟ	ପରାଜୟ	ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ	ରନ୍ ହାର
ଗୁଜରାଟ ଗାଇଟ୍ସ୍	୧୧	୮	୩	୧୭	+୦.୫୪୧
କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ପୁର କିମ୍ବ	୧୧	୨	୪	୧୩	+୦.୪୦୯
ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସ୍ପୁର ଲାଏଷ୍ଟ୍	୧୧	୪	୪	୧୧	+୦.୨୯୪
ରାଜ୍ସ୍ବାନ ରାୟାନ୍	୧୧	୪	୨	୧୦	+୦.୩୮୮
ରଯାନ ଯାରେଞ୍ଚର ବାଜାଲୋର	୧୦	୪	୪	୧୦	-୦.୨୦୯
ମୁଖ୍ୟ ଜିମ୍ବାର୍	୧୦	୪	୪	୧୦	-୦.୪୪୪
ପଞ୍ଜାବ କିମ୍ବ	୧୦	୪	୪	୧୦	-୦.୪୭୭
କୋଳକାଟା ନାଜର ଗାଇଟ୍ସ୍	୧୦	୪	୨	୮	-୦.୧୦୩
ସମ୍ରାଜ୍ୟ ହାଇପ୍ରାବାଦ	୧୦	୪	୨	୮	-୦.୪୭୭
ଦିଲ୍ଲି କ୍ୟାପିଟାର୍	୧୦	୪	୨	୮	-୦.୪୭୯
ବି.ବ୍. ମେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସ୍ପୁର ଲାଏଷ୍ଟ୍ ଓ ନେହା ସ୍ପୁର କିମ୍ବ ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ମଧ୍ୟରେ ଆଜିଏଲ ମଧ୍ୟରେ ବେଳେ					

କରୁଥିବା ଉଲକେଟରେ ଧାର୍ମିକ ସହିତ ୪୩ ରନ୍ ଯୋଗିଥିଲେ। ଜିତେଶ ଆଉଟ ହେବା ପରିବାର ଧାର୍ମିନ୍ଦା ନିଜର ଅର୍ଥିତି ପ୍ରଥମେ କରିଥିଲେ। ସୁଲପ ଓ ରିତ୍ସ ସ୍ପୁର ଉଲକେଟ ସେ ୯ ବେଳେ କାମ ମାତ୍ର କରିଥିଲେ। ସାମ କୁରାନୀ ମାତ୍ର ୪ ରନ୍ କରି ଆଉଟ ହେବା ପରିବାର ହୋଇଥିବା ବେଳେ ପଞ୍ଜାବ ପଞ୍ଜାବ ଧାର୍ମିନ୍ଦା ୧୯ ରନରେ ୨୫ ଓ ୪୩ ରନରେ ଏ ଉଲକେଟ ହରାଇଥିଲା। ଗୋଟିଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଖର ଧାର୍ମିନ୍ଦା ୪୭ ଘେରେ କରୁଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କ ସାଥେ ଦେଲଥୁଣ୍ଡ ଜିତେଶ ଶର୍ମା। ଜିତେଶ ୧୧ ରନ୍ କରିଥିବା ବେଳେ