



ଡେଙ୍କୁ ନିରାକରଣ ସତେତନେତା ମାସ

ଜୁଲାଇ ୨୦୧୪



ମନେ ରଖନ୍ତୁ:

ଘର ଭିତର ଓ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ଵ ପରିଷାର
ରଖନ୍ତୁ ଓ ପାଣି ଜମିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଡେଙ୍କୁ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରତିକାର

କୁର ସହିତ ଦେହ ହାତ ଘୋଲା ବିଶା, ଶଷ୍ଟି ଦରଜ,
ଦେହରେ ଲାଲ ଲାଲ ହୋଇ ଫଳିଯିବା ଆଦି ଡେଙ୍କୁ ରୋଗର
ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ । ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ତୁରନ୍ତ
ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ କିମ୍ବା ଡ୍ରାଙ୍କରଙ୍କ ସହ
ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଙ୍କାନାରେ ଡେଙ୍କୁ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ପରୀକ୍ଷା ଓ ଚିକିତ୍ସା ବିନାଦେୟରେ ଉପଲବ୍ଧ ।

OIPR-10003/13/0046/2425

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା

ଏଡ଼ିସ ମଶା ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସ୍ଥାନ



ନାବାଲକଙ୍କ ଭ୍ରାଜିଂ ମନୀ, ଚେକିଂରେ ଫାଇନ୍ ସହିତ ମାମଳା

ବାପା, ମୁଁ ଦୂମ ପୁଅ ମତେ କ’ଣ ଧରୁଛ ?
ତାଣେ ମନୀ କରିଥିଲି ପରା,
ମୋ ଢାକିରି ଖାଇବୁ ନା କ’ଣ

© Dharitri



ନାଟ୍ୟକାର ଶାରତ
ମାଟେଙ୍କ ପରଲୋକ

ଜେଳାକାଳ, ୨୯୦୭
(ରତ୍ନ ନାୟକ)

ବାଘଙ୍କ ପସଦ ଓଡ଼ିଶା ଜିଲ୍ଲା



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯୦୭
(ଅସମାଧିକା ସାହୁ)

ପ୍ରଶାନ୍ତ ନର ସ୍ଵର୍ଗନା ଦେଇଛନ୍ତି
ପୋଷିଥାଇ କରି ପିଣ୍ଡିଷେପ ଏ
ପାର୍କରେ ପୂର୍ବନା ଦେଇ କରିଛନ୍ତି,
ଓଡ଼ିଶାରେ ମହାବଳଙ୍କ ରହିବା
ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଶକ୍ତି ଜଳାଇ
ରହିଛି । ଖାଦ୍ୟ ବି ରହିଛି । ତେଣୁ
ସେମାନେ ଓଡ଼ିଶା ଜଳାଇ ଆସି
ଏଠାରେ ନିଜର ଜଳାଇ ଆଏଇ
କରିବାକୁ ଅଧିକ ପସଦ କରିଛନ୍ତି ।

ଅପରାଧେ ଶିଳ୍ପିପାଳି

ଅଭ୍ୟାସରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଦେଶର ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା

ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ବ୍ୟାପକ କରିଛନ୍ତି ।

ଅନୁମୋଦନ କରିଥିବା ବେଳେ

ଏହାର ଭିଜାନ୍ତୁ ସେଣ୍ଟର୍ କୁ

ଅନ୍ଧରିତେବେଳେ ମଞ୍ଜୁରୀ

ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହାର ଭିଜାନ୍ତୁ ସେଣ୍ଟର୍ କୁ

ଅନ୍ଧରିତେବେଳେ ମଞ୍ଜୁରୀ

ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହାର ଭିଜାନ୍ତୁ ସେଣ୍ଟର୍ କୁ

ଅନ୍ଧରିତେବେଳେ ମଞ୍ଜୁରୀ

ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହାର ଭିଜାନ୍ତୁ ସେଣ୍ଟର୍ କୁ

ଅନ୍ଧରିତେବେଳେ ମଞ୍ଜୁରୀ

ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହାର ଭିଜାନ୍ତୁ ସେଣ୍ଟର୍ କୁ

ଅନ୍ଧରିତେବେଳେ ମଞ୍ଜୁରୀ

ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହାର ଭିଜାନ୍ତୁ ସେଣ୍ଟର୍ କୁ

ଅନ୍ଧରିତେବେଳେ ମଞ୍ଜୁରୀ

ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହାର ଭିଜାନ୍ତୁ ସେଣ୍ଟର୍ କୁ

ଅନ୍ଧରିତେବେଳେ ମଞ୍ଜୁରୀ

ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହାର ଭିଜାନ୍ତୁ ସେଣ୍ଟର୍ କୁ

ଅନ୍ଧରିତେବେଳେ ମଞ୍ଜୁରୀ

ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହାର ଭିଜାନ୍ତୁ ସେଣ୍ଟର୍ କୁ

ଅନ୍ଧରିତେବେଳେ ମଞ୍ଜୁରୀ

ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହାର ଭିଜାନ୍ତୁ ସେଣ୍ଟର୍ କୁ

ଅନ୍ଧରିତେବେଳେ ମଞ୍ଜୁରୀ

ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହାର ଭିଜାନ୍ତୁ ସେଣ୍ଟର୍ କୁ

ଅନ୍ଧରିତେବେଳେ ମଞ୍ଜୁରୀ

ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହାର ଭିଜାନ୍ତୁ ସେଣ୍ଟର୍ କୁ

ଅନ୍ଧରିତେବେଳେ ମଞ୍ଜୁରୀ

ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହାର ଭିଜାନ୍ତୁ ସେଣ୍ଟର୍ କୁ

ଅନ୍ଧରିତେବେଳେ ମଞ୍ଜୁରୀ

ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହାର ଭିଜାନ୍ତୁ ସେଣ୍ଟର୍ କୁ

ଅନ୍ଧରିତେବେଳେ ମଞ୍ଜୁରୀ

ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହାର ଭିଜାନ୍ତୁ ସେଣ୍ଟର୍ କୁ

ଅନ୍ଧରିତେବେଳେ ମଞ୍ଜୁରୀ

ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହାର ଭିଜାନ୍ତୁ ସେଣ୍ଟର୍ କୁ

ଅନ୍ଧରିତେବେଳେ ମଞ୍ଜୁରୀ

ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହାର ଭିଜାନ୍ତୁ ସେଣ୍ଟର୍ କୁ

ଅନ୍ଧରିତେବେଳେ ମଞ୍ଜୁରୀ

ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହାର ଭିଜାନ୍ତୁ ସେଣ୍ଟର୍ କୁ

ଅନ୍ଧରିତେବେଳେ ମଞ୍ଜୁରୀ

ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହାର ଭିଜାନ୍ତୁ ସେଣ୍ଟର୍ କୁ



ধূমী টিকিট

টিকিট বর্ষ দ্বারিল ৭৭০ রে অঞ্চল করিবা এবা নভেম্বর ১৫-১৬ রিও

বড় জৈবিক রে সন্ধিমন্ত্র আয়োজন কুচি। এবা পূর্বে কুলাই ৭৪

ও ৭৭ জৈবিক রে কিংবু সব্য রাষ্ট্র অর্থমন্ত্র দুর্বিনিম্ন আ

বেঁক শেষ হোল্লি। এথের শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও জলবায়ু বজেট মুক্তিবালী

করিবা পাই অংশ ধনী ব্যক্তিগোপনানে সেমানক সম্পর্ক অতিক্রমে ৭%

টিকিট আকার রে দেবা লাগি প্রয়োগ অশায়ারথাল। এবা উপরে সহমতি

প্রকাশ পাই অংশে কুচি মুক্তিবাল হোল্লিতে এবা আমেরিকা

ও জর্মানী বোধ করিথে। প্রাপ্ত অর্থমন্ত্র কৃত্যানক রিপোর্ট

মুক্তিবাল বিশ্বে শীৰ্ষ মোট ৩০০০ অংশ ধনী ব্যক্তিগোপন এবে মাত্র ০.৯% টিকিট

বেছেছে। যদি ৭% টিকিট আদায় হুম তেবে ১০০-১৪০ বিলিয়ন তলার

ব্যক্তিগোপন হোল্লিতি। রিও বেঁক রে টিকিট প্রয়োগ কেন্দ্র করিবা রে

মধ্য প্রতিক্রিয়া প্রকাশ পাইছি। কংগ্রেস প্রকাশ রিপোর্ট উপরে

পুনরানন্দ নৈমিত্ত মোড়ি ধারণা ও মতামত ক'শ। কিংবু রে ভারত এই

কর্তৃ সমর্থন করিব না বিশেষ করিব, এবে পর্করে দেশকু প্রয়োগ কৃত্যানক

প্রতি সম্পূর্ণ ভাবে আশু

বন্দ করিবে দেজেছে, অন্য

প্রক বিশ্ব জনসাধারণ

পরিবেশের ঘৃত্যান

ক্ষতিকু ব্যক্তিগত ভাবে

প্রতাবিত করিপারিবে নাহি।

যাহা করিবে তাহা সম্মুক্ত

শঙ্গ। শেষরে কহিবাকু

গলে এই ধনী টিকিট

যদি আসতা নভেম্বরে

কিংবু সন্ধিমন্ত্র মুখ্য

বিশ্ব হেব, তেবে প্রেরি

রিও বেঁক সম্পূর্ণ ভাবে

বিপন্ন হেব।

তাহা উপরে কৌশল কার্য্যান্বোধ প্রকাশ করিবা রে কু দেবা পাই দেশের

অন্য প্রক ট্যাক্স অর্থে গোপন প্রকাশ করিবা রে কু দেশের

নান্দিকে কু কার্য্যকার করিবা কু দেশের

কু দেশের কু দেশের কু দেশের

কু দেশের কু দেশ

ହିତାଧୂକାରୀଙ୍କ ଅଭିଯୋଗର ସମାଧାନ ମିର୍ଦ୍ଦଣ

- ୧୪ ଦଳଗତ, ୧୦ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ
ଅଭିଯୋଗର ଶୁଣାଣି
- ୨ ମାମଲାର କରାଗଲା
ତୁରନ୍ତ ସମାଧାନ
- ୪୦ରୁ ଉର୍ଧ୍ଵ ହିତାଧୂକାରୀଙ୍କୁ
ମିଲିଲା ସହାୟତା



ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଓ ଅନ୍ୟ ଅଭୁକାରୀଙ୍କ ଗର୍ହଣରେ ସହାୟତା ପାଇଥିବା ହିତାଧୂକାରୀ

୩୦/୨୦୨୪ ୧୦/୨୨

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

୧୦୦୩

ଘର ମାଡ୍ ରଖିଥିଲା...

ଚପି ବୋର୍ଡ ସମ୍ପର୍କରେ

ପରିବା କାଟିବା ପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ଗୃହିଣୀ ଘରେ
ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଚପିଂ ବୋର୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି କିନ୍ତୁ
ଏହାର ବ୍ୟବହାର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖରାପା।

ପ୍ରାଣିକୁ ଚପି ବୋର୍ଡରେ ପରିବା
ଜାତିବା ଫଳରେ ସେଥିରେ ଥିବା
ମାଲକ୍ଷ୍ମୀ ପ୍ରାଣିକୁ ଆମ ଶରୀର
କୁଠରକୁ ଯାଇଥାଏ, ଯାହା ଅଟ୍ୟନ୍ତ
ପରାପା । ବାରମାର ଛୁଟିରେ କାଟିବା
ଫଳରେ ଏଥିରେ ହୋଇଥିବା ଦାଗ
ଧାନରେ ବ୍ୟାକ୍ତେରିଆ ହେବାର
ଶାଶଙ୍କା ରହିଥାଏ । ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବିଶ୍ଵଚିତ୍ତ
ହୋଇ ନଷ୍ଟହେବା ପାଇଁ ହଜାର
ଜାର ବର୍ଷ ଲାଗିଥାଏ । ତେଣୁ
ରାଇରକୁ ଯାଉଥିବା ମାଲକ୍ଷ୍ମୀ
ପ୍ରାଣିକୁ ନଷ୍ଟ ନ ହୋଇ ରହୁଥିରେ
ଶିଖିଏ, ଯାହା ବନ୍ଦ ସମସ୍ୟା
ପୁଣ୍ଡି କରିଥାଏ । କାଠର ବୋର୍ଡ
ପଥ ବ୍ୟାକ୍ତେରିଆ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।
ପ୍ରାପି ବୋର୍ଡ ବ୍ୟକ୍ତାର ଫଳରେ
ଭଜିଲି ସମସ୍ୟା ଆସିପାରେ ଆସନ୍ତି
ଥିବା ।

ଚପି ବୋର୍ଡ ମାଧ୍ୟମରେ

ସାମାଜିକାରରେ ସଫଳତା ଲାଗି...

ଶକ୍ତାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା ସହ୍ର ଅମେକ ସମୟରେ
ସାକ୍ଷାତ୍କାରରେ ବିଫଳତା ମିଳିଥାଏ । ତେବେ
ଏଥରେ ସଫଳ ହେବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ
ଦିଗରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବାକୁ ହେବା ।

ସାକ୍ଷାତକାର ଦେବାକୁ ଯିବା
ବୁନ୍ଦେବୁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ କେଉଁ ସବୁ
ଷମୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସିବ
ସମେଜ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଆଛୁ । ନଚେତ୍
ସହି ସବୁ ବିଶ୍ୱାସରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉପର
ଦଳ ନ ପାରିଲେ ଆପଣଙ୍କ
ଜୀବାକୁ ନେଇ ସୋଠାରେ ଭିନ୍ନ
ରିକ୍ଷିତ ସ୍ଥିତି ହୋଇପାରେ ।

■ ନିଜର ଆଗ୍ରହ ଥିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ହେଲେ
ବୀରୀଯର ଚନ୍ଦନ କରନ୍ତୁ । ଫଳରେ
କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ ନିଜ ଆତ୍ମ ଭିନ୍ନ
କିମ୍ବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିବେ ।
ଫଳରେ ଆପଣ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜକୁ
ଧ୍ୱନିରଭୂତରେ ଯୋଗ୍ୟ ପ୍ରମାଣିତ
ରିପାରିବେ ।

■ ସାକ୍ଷାତକାର ନିମିତ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ
ଜୀବାସ କରନ୍ତୁ । କିତଳି ସମୟଙ୍କ
ମୂଳରେ କହିବେ ସେକଥୀ ଭାବି
ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଆଛୁ । ସଫଳ ନ ହେବା

ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାରମାର ବିଷୟବସ୍ତୁ
ପଡ଼ନ୍ତୁ । ଏହା ସହ ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିର
ବଢାଇବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ ।

■ ସାକ୍ଷାତକାରକୁ ଯିବା
ସମୟରେ ପରିଧାନର ଏକ
ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଥାଏ ।
ସେଥିପ୍ରତି ଧାନ ଦେବାକୁ
ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯେଉଁ କମାନାମକୁ
ଲାଖରଭୂତ୍ୟ ଦେବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି
ସେଠି ଅନ୍ୟମାନେ କିଭଳି
ପୋଷାକ ପିଣ୍ଡକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ
କରନ୍ତୁ । ସହି ଅନୁସାରେ ନିଜେ
ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

■ ଏହି ସମୟରେ ଆମବିଶ୍ୱାସ
ହରାନ୍ତୁ ନାହିଁ । କୌଣସି ବିଶ୍ୱାସରେ
ଜାଣିନାହାନ୍ତି ଭାବି ଆବୋ ନର୍ତ୍ତୟ
ହୁଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବରଂ ଆମବିଶ୍ୱାସ
ଥିବା ଅନୁଭବ କଲେ ଆପଣ
ସଫଳ ହୋଇପାରିବେ ।



ଆଜିକାଲି ଅଧ୍ୟକ୍ଷାଣ
ପରିବାରରେ ମେଘଙ୍କ
ସହାୟତା ନେବାକୁ
ବାଧ ହେଉଛନ୍ତି
ଗୃହିଣୀ ତେବେ ଘରେ
ଏମାନେ କାମ କରୁଥିବା
ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ
ଦିଗକୁ ନେଇ ସରେଡ଼ନ
ରହିବାକୁ ହୁଏ ନଚେତ୍
ବହୁ ସମସ୍ୟା ଆସିଥାଏ
ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ କେଉଁ ସବୁ
କଥାକୁ ଦୃଷ୍ଟିଦେବାକୁ
ହେବ ଜାଣନ୍ତୁ...

ଥାଜିକାଳ ଅଧିକାଂଶ ମହାନ୍ କର୍ମଜାଗୀ ହେବାକୁ ପ୍ରାସଦ କରୁଛନ୍ତି ।
ଡେଶୁ ଗରକାମରେ ସହାୟତା ପାଇଁ
ସେମାନେ ମେଉ ରଖିବାକୁ ବାଧ
ହେଉଛନ୍ତି । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ
ଗୃହଣିମାନେ ଏକାନରଞ୍ଜି
ପରିବାରରେ ରହୁଥିବାରୁ ମେଓଙ୍କ
ସହାୟତା ମେବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ଏଭଳି
କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା
ଅନୁସାରେ କେହି ମୁଲ୍ଯ ଗାଇମ୍ ତ
କେହି ପାର୍ଟ ଗାଇମ୍ ମେଉ ରଖୁଛନ୍ତି ।
ଡେବେ ଯାହା ବି ହେଉ ଘରେ ଯଦି
ମେଉ କାମ କରୁଛି ସେ ସମୟରେ
ଆପଣଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସଚେତନ
ରହିବାକୁ ହେବ । ନରେ ଏମାନଙ୍କ
କାରଣରୁ ବହୁ ପାରିବାରିକ ଓ
ସାମାଜିକ ବିଶ୍ଵଜ୍ଞଳୀ ସୃଷ୍ଟି ହେବାକୁ
ବେଶି ସମୟ ଲାଗିବ ନାହିଁ ।

ମେଉ ସାମ୍ପାରେ ଝଗଡ଼ା
କରିବୁ ନାହିଁ : ବେଳେବେଳେ
ଅତ୍ୟଧିକ ରାଗରେ ଆମେ କାହାକୁ
କ’ଣ ସବୁ କହି ଦିଅନ୍ତି ସେକଥା
ନିଜେ ବି ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଭଳି
ପ୍ରିତିରେ ଘରେ ଯଦି ମେଉ କାମ
କରୁଥିବାବେଳେ ଆପଣ କାହା



ପାଠୀର ଏହାଙ୍କ ଖୁଲ୍ଲ କାହାକୁ ମାଛ
ବିଶେଷକରି ସ୍ଵାମୀଙ୍କ ସହ ଖେଳା
କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ନିଯା କରନ୍ତୁ
ନାହିଁ: ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ବିଶ୍ୱଯରେ
ମେଉ ଆଗରେ କୌଣସି ପ୍ରକାଶ
ନିକାରାମୁକ କଥା କୁଷ୍ଟକୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା
ତା' ଠାରୁ ଶୁଣନ୍ତି ନାହିଁ । ଏତିଲି ଖୁଲୁ
ପାଇଁ ବହୁ ଆପଣ ଅସୁଧାରେ
ପଢ଼ି ପାରନ୍ତି ।
କାରଣ କୌଣସି
ମୁହଁ ଭିର ରେ
ହୁଏତ ମେଉ
ପ ଦେତି । ଶି ୧ ଙ୍କ
ଆଗରେ ଆପଣ
କହିଥିବା କଥା
କହି ସେମାନଙ୍କ
ନ୍ତି କ ଗ ତ ର
ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା
କରିପାରେ । ଏହା
ଫଳରେ ଅୟଥାରେ ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ
ସହ ଆପଣଙ୍କର ସର୍ପକ ଖରାପ
ହୋଇପାରେ ।

ଚଙ୍ଗା ଥିବା ନେଇ ଦେଖେଇ
ହୁଅକୁ ନାହିଁ: ଆପଣଙ୍କର ଅଧିକ
ଚଙ୍ଗା ଓ ସୁନା ଅଳଙ୍କାର ଅଛି ବୋଲି
ମେଉ ଆଗରେ ଆଦୋ ପ୍ରକାଶ
କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କି ସେତିଲି କୌଣସି
ଆଚରଣ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ
ଚଙ୍ଗା ପ୍ରତି ଅଧିକାଂଶ ମେଡ଼ିକର
ଲୋଡ଼ ଆସିଥାଏ । ଫଳରେ
ସେମାନେ ଚଙ୍ଗା ନେବା ପାଇଁ
ହୁଏତ ଆପଣଙ୍କ ମିଛ କହିପାରନ୍ତି

ଗାଇଡ୍ କରିବାକୁ ହୀ

ପୁରୁଷଙ୍କ ଦେଖିଲୁଛାଏ ଯାହାଯି ପାଇଁ ମେଉଁ ରଖିଛି
 ସତ, ହେଲେ ସେଥିପାଇଁ ବହୁ ଚେନ୍ଦରନ
 ନେବାକୁ ପାହୁଛି । ଅଧିକାଂଶ ଦିନ ସେ ଠିକ୍
 ସମୟରେ ଆସୁନାହିଁ । ବେଳେବେଳେ
 ସକାଳ ସମୟରେ ଡେରି କରିଦେଉଛି
 ତ କେବେ ମୁଣି ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଡେରିରେ
 ଆସୁଛି । ଏଥିପାଇଁ ଅସୁରିଥା ହେଲେ ବି କିଛି
 କହିଛେଉନି । ମେଉଁକୁ ବିଳମ୍ବ କଥା ପଚାରିଲେ
 ସେ ଭିଜି ପ୍ରକାର କାରଣ କହିଥାଏ । ତେଣୁ ଭଲ ଲାଗେନି । ବରଂ
 ନିଜେ ବେଳେବେଳେ କଷ୍ଟ ହେଲେ ବି କାମ କରିଦିବା । ସେ ଆସିବା
 ପରେ ତା' ପାଇଁ କମ୍ଳ କାମ ଥାଏ । ଏହା ସହ ସେ କାମ କରିବାବେଳେ
 ସବୁବେଳେ ତାକୁ ଗାଇଦ୍ର କରିବାକୁ ହୁଏ, ନଚେତ ସବୁ କାମ ଏପଚ
 ସେପଚ କରିଦେବ । ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ତା' ଉପରେ ନଜର ରଖିବା
 ସହ ତାକୁ କଣ ସବୁ କରିବାକୁ ହେବ କହିଥାଏ ।

- ମାତ୍ରା ଜେନ୍ଡା, ଗୃହିଣୀ, ଦ୍ୱାରାତ୍ରି, ଝୁବନେଶ୍ୱର
ସିସିଟିଭି ଲଗେଜଙ୍କ୍ଷି

ଘରେ ମେଉ ରଖିଛି ବୋଲି ସିସିଟିଭି ଲଗାଇବାକୁ ବାଧ ହେଲି।
 କାହିଁକିମା ସେମାନଙ୍କୁ ସଥରରେ ବିଶ୍ୱାସ କରି
 ହେଉନି। ସିସିଟିଭି ଲଗାହୋଇଛି ଜାଣିବା
 ପରେ ସେ କୌଣସି ଛୁଲ୍ କାମ କରିବାକୁ
 ସାହସ କରୁନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଅନେକ ଥର ଡେରିରେ
 ଆସିବା ଆଉ ବାରଯାର ଛୁଟିରେ ରହିବା ପାଇଁ
 ସେ ବାହାରା କରେ। ସବୁ ଜାଣିବା ପରେ ବି
 ତାକୁ କିମ୍ବି କହି ହୁଏନି। ଯାହା ବି ହେଉ ସେ ନ
 ଆସିଲେ ସବୁ କାମ କରିବେବନି। ଘରର ସବୁ
 କାମ, ପିଲାଙ୍କ ଖରର ବୁଝିବା ପାଇଁ ମତେ ଏକା ସମୟ ହେଉନି। ତେଣୁ
 ମେଉ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁନ୍ତି। ସେ ଆସିବା ଫଳରେ ମତେ ସାହାୟ୍ୟ
 ଦିଲ୍ଲିଛି। ତେଣୁ ବାଧ୍ୟହୋଇ ତାକୁ କାମ କରିବାକୁ କହୁଛି ଓ ସେ କାମ
 କରିବାବେଳେ ସବୁବେଳେ ମୋ ନଜର ବି 'ତା' ଉପରେ ରହିଥାଏ ।

- ସୁର୍ବୀତା ସାହୁ, ଗୃହିଣୀ, ମହାନଦୀବିହାର, କଟକ

କୟା ତୋରା କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା
କରିପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ
ଆଗରେ ଚଙ୍ଗାର ଲୋଭ ସୁଷ୍ଟି
କରାନ୍ତୁ ନାହିଁ ନିଜେ ଅସୁରିଧାରେ
ପଡ଼ିବେ ।

ବିରୋଧରେ ଗପିବାକୁ
ପ୍ରସ୍ତ୍ରୟ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଅନେକ
ସମୟରେ ଘରେ କାମ କରିବା ସହ
ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ
କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ମେଘ ।
ଏଥପାଇଁ ସେମାନେ ପ୍ରଥମେ
ଘରର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହ ଘନିଷ୍ଠତା
ଦେଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ପରେ
ଜଣଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଅନ୍ୟ ଆଗରେ
କହି ନିଜର ହେବାରୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ।
କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କୁ ଏହି ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ
ନାହିଁ । ଏମିତିକି ବାହାର ଲୋକଙ୍କ
ବିଷୟରେ ଯଦି ସେମାନେ କିନ୍ତି



ବର୍ଷାରେ ଫୋଇଁ ସିନ୍

ବର୍ଷାଦିନେ ସୁନ୍ଦର ଓ
ଝୋଲଙ୍କ ଦ୍ଵିତୀ ପାଇବା
ନିମନ୍ତେ କିଞ୍ଚଳି ଯତ୍ତ
ନେବାକୁ ହେବ
ଜାଣିରଖନ୍ତା

- ▶ ଦୂରାକୁ ସୁନ୍ଦର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ କିଞ୍ଚିତ୍ତର ଲଗାନ୍ତୁ । ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରର ଲାଇଟ୍ କିଞ୍ଚିତ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରାକୃତିକଭାବେ ଦୂରା ଚିକଣ ରହିଥାଏ । ତେବେ ପୁଣ୍ୟ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ଭଲ କ୍ଲିନିଟିର କିଞ୍ଚିତ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ▶ ବର୍ଷାଦିନେ ଦୂରା ସାମାନ୍ୟ ତିଲା ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ମଣ୍ଡୁରାଜକର ଲଗାନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଦୂରା ସ୍ଫୁର ଦେଖାଯିବ ।
- ▶ ବର୍ଷାଦିନେ ବି ବାହାରକୁ ବାହାରିଲେ ସନ୍ତ୍ରିନ୍ଦ୍ର ଲୋସନ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହି ରତ୍ନରେ ଦୂରା ଅଧିକ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ, ତେଣୁ ଖାରରେବେ ସନ୍ତ୍ରିନ୍ଦ୍ର ଲୋସନ ଲଗାଇବା ଦରକାର ବୋଲି ଲୋକେ ଭାବିଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଖରାଦିନେ ସନ୍ତ୍ରିନ୍ଦ୍ର ଲୋସନ ଲଗାଇବା ଦରକାର ବୋଲି ଲୋକେ ଭାବିଥାନ୍ତି । ମାତା ଏହି



ଧାରଣା ଭୁଲ । ସବୁ ଗଢ଼ୁରେ ସମ୍ପିଳ ଲୋଶନ
ଲଗାଇବାକୁ ହୋଇଥାଏ ।

▶ ବର୍ଷାକିନେ ଯଦି ମେଳାଥୟ ନେଉଛାନ୍ତି ତେବେ
କୁଠିଂ ପେପର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏଥରେ
ମେଳାଥୟ ଭଲଭାବେ ସେଇ ହୋଇ ରହିବ
ଓ ମୁଶ୍କେର ଥିବା ଅଭ୍ୟଧକ ତେଳ ଆଂଶ କରି
ହୋଇଯିବ ।

▶ ବର୍ଷାଦିନେ ଦୂରାର ଗୋ ବଡ଼ାଇବା ପାଇଁ
ଉଷୁମପାଶିରେ ମୁଁ ଝୁଅନ୍ତିରୁ ଏହା ସହ ମଞ୍ଜିରେ
ମଞ୍ଜିରେ ସ୍କ୍ରବ ନିଶ୍ଚଯ କରନ୍ତୁ ପାଣି ଅଧିକ
ପିଆନ୍ତୁ ଏହା ବ୍ୟତାତ ଡିଗାମିଲ୍ ସି ବେରେମ୍
ଲଗାନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଆଶି ଅଛିଦାଶ ଥାଏ । ତେଣୁ
ଏହା ଦୂରା ପାଇଁ ବସୁ ଜୁଗରା । ପ୍ରତିଦିନ ଏହାର
ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ କିମ୍ବା ଟାଙ୍କଟ ହେବା ସାର

ଶାନ୍ତି

ଫେଲିଟେବଳ ସିଙ୍ଗ ରୋଲ



ଛୋଟ କରି କାଟି ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ।
ଅଞ୍ଚଳ ଭାଜିହୋଇ ଆସିଲେ
ସେଥିରେ କଟାହୋଇ ରହିଥିବା
ସମୟ ପରିବାହୁ ପକାନ୍ତୁ । ଏବେ
ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ କିନ୍ତି ସମୟ ପରେ
ସେଥିରେ ଦୋୟାସୀଧ ପକାଇ
ଗୋଲାଇ ଦିଆନ୍ତୁ । ଅଞ୍ଚଳ ଭାଜିବା
ପରେ କଡ଼େଇ ଓଳାଇ ଥଣ୍ଡା କରିବ
ପାଇଁ ଛାଢି ଦିଆନ୍ତୁ । ଏବେ ବେଳି
ରଖିଥିବା ଗୋଲକୁ ଆଣି ସେଥିରେ
ପୂର ଭାର୍ତ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଭଲଭାବେ
ଦୁଇପଟନ୍ତୁ ବନ କରି ରଖନ୍ତୁ । ଏବେ
କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଝିକ୍କି
ଗୋଲକୁ ଡିକ୍କି ଦିଆନ୍ତୁ । ଏବେ
ଏହାକୁ ସମ୍ବନ୍ଧ ସହ ଖାଆନ୍ତୁ ।

