



ଜାଲିଆଟି/ପାର୍ସଲ ସାମ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରୁହୁଛୁ!



ଆରବିଆଇ/ବ୍ୟାଙ୍କ/ସରକାରୀ ଏଜେନ୍ସି/କୋରିୟର କମ୍ପାନୀ ଇତ୍ୟାଦି ଗୁଡ଼ିକର ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନାମରେ ଆସୁଥିବା ସାଇବର ଅପରାଧୀମାନଙ୍କ ଅତିଓ/ଭିତିଓ କଲ ପ୍ରତି ସାବଧାନ ରୁହୁଛୁ, ଯିଏ ଆଇନଗତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଧମକ ଦେଉଛନ୍ତି କିମ୍ବା ତୁରନ୍ତ ଟଙ୍କା ଟ୍ରାନ୍ସଫର କରିବା ପାଇଁ କହୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟାଙ୍କ ଖାତା କିମ୍ବା ଡେବିଟ/କ୍ରେଡ଼ିଟ କାର୍ଡକୁ ଫ୍ରିଜ୍ କିମ୍ବା କ୍ଲିକ୍ କରିଦେବାର ଭୟ ଦେଖାଉଛନ୍ତି ।

କ'ଣ କରିବେ ନାହିଁ

- ବ୍ୟତିବ୍ୟପ୍ତ ହୁଅଛୁ ନାହିଁ – ୦କମାନେ ଆପଣଙ୍କ ପାଦରେ ପକେଇ ପାରନ୍ତି
- ନିଜର କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ / ଆର୍ଥିକ ସୁଚନା ଶୋଯାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ପେମେଣ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ଅଜଣା ଲିଙ୍କରେ କ୍ଲିକ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ



କ'ଣ କରିବେ

- କଲ କରିବା ବ୍ୟକ୍ତି / ଅର୍ଥ ଅନୁରୋଧର ବାସ୍ତବିକତା ସର୍ବଦା ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ
- cybercrime.gov.in ରେ ତତ୍ତ୍ଵଶାତ ରିପୋର୍ଟ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ସହାୟତା ପାଇଁ 1930 କୁ କଲ କରନ୍ତୁ



ଅଧିକ ସୁଚନା ପାଇଁ, <https://rbikehtahai.rbi.org.in/fraud> କୁ ଯାଆନ୍ତୁ
ମତାମତ ଦେବା ପାଇଁ, rbikehtahai@rbi.org.in କୁ ଲେଖନ୍ତୁ



ଜନହିତରେ ଜାରି
ଭାରତୀୟ ରିଜର୍ବ ବ୍ୟାଙ୍କ
RESERVE BANK OF INDIA
www.rbi.org.in

ଶିଖାକୁ ଏଉଳି

ପିଲାଙ୍କର ସବୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ନିମାଟେ
ଶିକ୍ଷାଚାର ଓ ଅନୁଶାସନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା
ରହିଛି । ତେବେ ପିଲାବେଳୁ ଅଭିଭାବକମାନେ ହିଁ
ଏନେଇ ଧାନଦେବା ଦରକାର....



ପିଲାଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ଉପରେ
 ସ୍ଥିରଖଣ୍ଡୁ । ପରିବାରର ସମସ୍ତଙ୍କୁ
 ସମାନେ କିଭଳି ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି
 କ୍ୟାପ ରଖନ୍ତି କାହା ପ୍ରତି ସେମାନେ
 ଦିକ୍ଷି ବି ଝୁଲୁ ବ୍ୟବହାର କରୁଥାନ୍ତି
 ତବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ
 ଶା ଦିଅନ୍ତୁ ।

ପିଲାମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ
ଖେଳିବା ପରେ ଖେଳନା
ପିଙ୍ଗିଦେଲଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେହିପରି
ପଡ଼ିବା ପରେ ବହିପତ୍ର ସଜାଢ଼ି
ରଖନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତି ମୁହଁର୍ଭରେ
ଏପରି ବ୍ୟବହାରକୁ ଆପଣ ନଜର
ରଖୁଁ ସବୁ ଜିନିଷ ସଜାଢ଼ି ରଖିବା
ପାଇଁ କୁହୁକୁ । ଫଳରେ ବଡ଼ ହେବା
ପରେ ସେମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସରେ
ପରିଶାଳ ହେବ ଏବଂ ସେମାନେ
ଶୃଙ୍ଖଳିତ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

►ଏକାଠି ସମୟଙ୍କ ସହ
ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଖାଇବା
ସମୟରେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଖାଇବା
ଶିଖିପାରିବେ ।

►ବାହାରେ ଲୋକଙ୍କୁ ଯାଧାରଣ
ଭାବିରେ କିପରି ବ୍ୟବହାର
କରିବାକୁ ହୁଏ କୁହୁକୁ ।

► କୌଣସି କାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ
କିମ୍ବା କୌଣସି ଲୀନକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ
ଅନୁମତି ନେବା ପାଇଁ ପିଲାଙ୍କୁ କୁହୁକୁ ।

ପୋକ ଲାଗିବ ନାହିଁ



ଚାଉଳରେ ପୋକ
 ନ ଲାଗିବା ପାଇଁ
 ସେଥିରେ ବିଭିନ୍ନ
 ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ
 ଶିଖିଷ୍ଠ ରଖାଯାଇଥାଏ
 କିନ୍ତୁ ଏହା ବଦଳରେ
 ଆପଣ ଚାହିଁଲେ
 ଘରୋଇ ଉପାୟରେ
 ଚାଉଳକୁ ଅନେକ
 ଦିନ ସୁରକ୍ଷିତ
 ରଖାପାରିବେ...

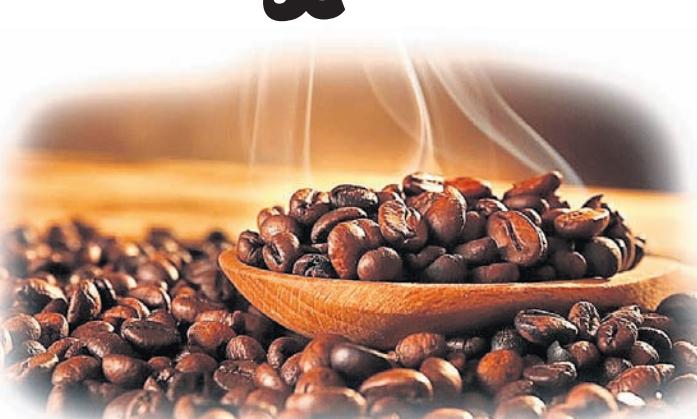
- ପ୍ରଥମ କଥା ହେଉଛି ଚାଉଳକୁ ଏକ ଶୁଖୁଲା ପ୍ଲାନରେ ରଖନ୍ତୁ । ଚାଉଳରେ ପାଣି ଲାଗିଲେ ସେଥିରେ ଶାଘ୍ର ପାକ ହୋଇଯାନ୍ତି ।
- ଚାଉଳରେ ପାକ ନ ଲାଗିବା ପାଇଁ ସେଥିରେ ନିମ୍ନପତ୍ର ପକାନ୍ତୁ । ତେବେ ପତ୍ର ପକାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲଭାବେ ଖରାରେ ଶୁଖୁଲା ଦିଆନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ଚାଉଳ ରଖିଥିବା ପାତ୍ରର ତଳେ ତା'ପରେ ମଞ୍ଜିରେ ଓ ଉପରେ କିଛି ଶୁଖୁଲା ପତ୍ର ରଖି ଚାଉଳ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଏହିପରି ଚାଉଳ ଭିତରେ ଆପଣ ପୁଦିନାପତ୍ର ଓ କଳରାପତ୍ରକୁ ମଧ୍ୟ ଶୁଖୁଲା ରଖିପାରିବେ । ଏହିସବୁ ପତ୍ରର ଗନ୍ଧରେ ଚାଉଳରେ ଶାଘ୍ର ପାକ

- ଲୁବଙ୍ଗ ଓ କର୍ପୂର ଗନ୍ଧରେ ଚାଉଳରେ ଶୀଘ୍ର ପୋକ ଲାଗନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏଥବୁକୁ ମଧ୍ୟ ଚାଉଳ ଭିତରେ ରଖିଲେ ଅଧିକ ଦିନ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବ ।
- ଚାଉଳ ବା ଗହମ ଭିତରେ ପୋକ ନ ଲାଗିବା ପାଇଁ ରସ୍ତାକୁ ରଖିଦେବ । ଏହାର ଗନ୍ଧରେ ପୋକ ହୋଇ ନ ଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ରସ୍ତାକୁ ପାଖୁଡ଼ା ଖୋଲି ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ରଖ ଦିଅନ୍ତୁ । ଅଧିକ ଦିନ ରହିବା ପରେ ଯଦି ଶୁଖ୍ୟାଏ ତେବେ ରସ୍ତାକୁ ବଦଳାଇ ପୁଣି ନଆ ରଖନ୍ତି ।

ଶୀଘ୍ର ଲଗାନ୍ତୁ କପି

କପି ସ୍ତ୍ରୀ— ୧ ତାମତ କପି ପାଉଡ଼ର ସହ ୧ ତାମତ ମଞ୍ଚୁ ଓ
ଅନ୍ତରେ ନାହିଁଆ ତେଲକୁ ମିଶାଇ ମୁଁରେ ଲଗାନ୍ତି । ୪-୭ ମିନିଟ୍
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ଘଷିବା ପରେ ମୁଁଖ୍ୟ ଧୋଜିଅନ୍ତି । ଫେସ୍ ସ୍ତ୍ରୀ

ଭଲି ଏହା ଦୂରରେ ଥିବା ମୃତକୋଷକୁ ବାହାର କରି ସ୍ଵୟଦ୍ଧର ଓ
ସୁଲାଯମ କରିଥାଏ ।
କପି ଫେସ ପ୍ୟାକ୍- ୨ ଚାମଚ କପି ପାଉଡ଼ରରେ ୧
ଚାମଚ ଦହି ଓ ଅଞ୍ଚଳ ଲେନୁରେସକୁ ଭଲଭାବେ ମିଶାନ୍ତି । ଏହି
ମିଶନ୍ତିକୁ କୁହାଁରେ ୧୫ ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
ଏହାମରେ ମଙ୍ଗି ମଣି ମୋଟିଜୁହା । କିନ୍ତିକି ଏପରି ମରିବା



— — —

ପରେ କିନ୍ତୁ ଗୋ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।
ଅଣ୍ଟର ଆର ପ୍ୟାକ୍- ୧ ଚାମତ କହିଁ ପାଉଡ଼ରରେ ୧ ଚାମତ
ଏଲୋଭେରା ଜେଳ ମିଶାଇ ଆଖୁ ଉଲେ ଲାଙ୍କୁ । ୧୦ ମିନିଟ୍ ପରେ
ହୋଲଦିଆଙ୍କୁ ଲାଗାଦର ଏପରି କଲେ କିଛିଦିନ ପରେ ଆଖୁ ଉଲେ ଥୁବା
ହୋଲଦିଆ ହୋଲଦିଆ ।

କଳାଦାର କମ୍ ହୋଇଯବ ।
କପି ବତ୍ତି ସ୍କ୍ରୁ- ୨ ବଡ଼ ଚାମଟ କପି ସହ ୧ ଚାମଟ ଚିନ୍ ଓ ଅଞ୍ଚଳ
ଆଲିଆ ଏଲାମିଶାଇ ପୂରା ଶରାରରେ ସୁର୍ଥାତେ ଲାଗୁ । ଏହ
ବଢ଼ି ସ୍କ୍ରୁ ଭାଲୀ ହାଲକାଭାବେ ଘଷନ୍ତି । କିନ୍ତିନ ପରେ ବିନ ମୁଲାଖ

ଖାଦ୍ୟରୁଚି

ମୁକ୍ତି ପରିଚୟ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ମୂଳ- 9/୩ଟି, ଅଗ-୩/୪ କପ, ଅଦା-
ଖସ୍ତେ (୧ ଛଞ୍ଚ), ଜିରାଗୁଣ୍ଡ(ଉଜଳା)- ୧
ଚାମଟ, ଲକ୍ଷାଗୁଣ୍ଡ- ୧ ଛୋଟ ଚାମଟ,
କଞ୍ଚାଲଙ୍କା- 9/୩ଟି, କୁଆଣି- ଆଶ୍ରି,
ଧନିଆପତ୍ର- ଅଛି, ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ

୩ ଟଙ୍କା ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳାଙ୍କାଃ
ପ୍ରଥମେ ମୂଳାକୁ ଧୋଇ ଗ୍ରେଚରରେ
କୋରି ରଖନ୍ତୁ । କୋରା ହୋଇଥିବା ଏହି
ମୂଳାକୁ ଭଲଭାବେ ଚିପୁଡ଼ି ପାଣି ବାହାର
କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ସେଥିରେ କଞ୍ଚାଳଙ୍କା,
ଆମ ଲାଙ୍ଘାମନକ ବୋାନ ହୋଇ ଚିପି

ପଦ୍ମା, ପନ୍ଥାଧାରତ୍ତକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାହା



