





# ପ୍ରେମ ହିଁ ଲାଭ ପ୍ରଦାୟକ



ଆମର ଆବଶ୍ୟକ କେବଳ ପ୍ରେମ, ସରଳତା ଓ ସହିଷ୍ଣୁତା । ଜୀବନର ଅର୍ଥ ଅଭିଭୂତି, ବିଷ୍ଣାବ । ବିଷ୍ଣାବ ଓ ପ୍ରେମ ଏକାକଥା । ପୁରୁଷ ପ୍ରେମ ହିଁ ଜୀବନ - ତାହା ହିଁ ଜୀବନର ଏକମାତ୍ର ଗତି ନିୟମକ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସ୍ତ୍ରୀପରତା ହେଉଛି ମୃତ୍ୟୁ । ପରୋପକାର ହିଁ ଜୀବନ, ପରୋପକାରର ଅଭାବ ହେଉଛି ମୃତ୍ୟୁ । ଜଗତର ଅଧିକାଂଶ, ପ୍ରାୟ ନବେ ଭାଗ ପଶୁଚୂଳ୍ୟ ମଣିଷ ମୃତ, ପ୍ରେତ ଚୂଳ୍ୟ । କାରଣ ଯାହାର ହୃଦୟରେ ପ୍ରେମ ନାହିଁ, ସେ ମୃତ । ମନୁଷ୍ୟ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟ ପାଇଁ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ହୃଦୟରେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ଦବନ୍ତ ନାହିଁ, ସେମାନେ ପୁଣି କି ମନୁଷ୍ୟ ? କୃତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରୂପକର ଓ ମଧୁର । କିନ୍ତୁ ପ୍ରେମ ଯଦି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପରାୟଣତାକୁ ସ୍ନେହସିଦ୍ଧି କରେ ତେବେ ତାହା ବେଶ୍ ସହଜ ଭାବରେ ଗଢ଼ି ଚାଲେ, ନଚରା କର୍ତ୍ତବ୍ୟର ଚକ ଏକ ଜ୍ୱଳାନ୍ତ ଯତ୍ନ, ଚଣାଓଦରା ପାଲଟେ । ଅନ୍ୟଥା କିପରି ପିତାମାତା ସ୍ଥାନ ପ୍ରତି, ସନ୍ତାନ ପିତାମାତାଙ୍କ ପ୍ରତି, ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତି ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀ ପ୍ରତି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରୂପକରମଧୁର ହୁଏ ଏବଂ ପ୍ରେମ କେବଳ ସାଧାନତାରେ ହିଁ ଲେସି ଉଠେ; ବିକଶିତ ହୁଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ଦାସ, କ୍ରୋଧର ଦାସ, ଈର୍ଷା ଦାସ ଓ ଯେଉଁ ସବୁ ଅକସ୍ତ୍ର ଛୋଟଛୋଟ ଘଟଣା ଜୀବନରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଘଟୁଛି, ସେଗୁଡ଼ିକର ଦାସ ହେବା କ'ଣ ସାଧାନତା ? ଆମେ ଜୀବନରେ ଯେଉଁସବୁ ଛୋଟ ବଡ଼ ସଂଘର୍ଷର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସହ୍ୟ କରିବା ହିଁ ସାଧାନତାର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଈର୍ଷାକାତରାତା ଓ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ପ୍ରକୃତିର ଦାସ ହୋଇ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ଉପରେ ଦୋଷାରୋପ କରନ୍ତି ଏବଂ ମନେ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଯେପରି ନିଜ ନିଜର ସାଧାନତା ଜାହିର କରୁଛନ୍ତି; କିନ୍ତୁ

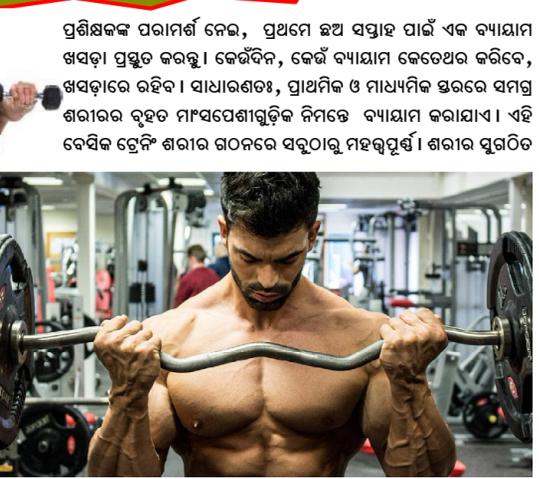
ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ, ଏହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜକୁ ଦାସୀ ବୋଲି ସାବ୍ୟସ୍ତ କରୁଛନ୍ତି । ଯେଉଁ ସ୍ୱାମୀମାନଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଯଥାର୍ଥ ପ୍ରେମ କେବେ ବିଫଳ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆଜି ହେଉ, କାଲି ହେଉ, ଶତଶତ ଯୁଗ ପରେ ହେଉ, ସତ୍ୟର ବିଜୟ ନିଶ୍ଚୟ ହେବ । ପ୍ରେମ ହିଁ ବିକସ୍ତ ହାସଲ କରିବ ସୁନିଶ୍ଚିତ । ତୁମମାନେ କ'ଣ ତୁମର ସାଥୀ ମନୁଷ୍ୟ ଜାତିକୁ ଭଲପାଅ ? ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ କେଉଁଠାରେ ଖୋଜିବ ? ଦରିଦ୍ର, ଦୁଃଖୀ, ଦୁର୍ବଳ ଏମାନେ ସମସ୍ତେ କ'ଣ ତୁମର ଈଶ୍ୱର ହୁଅନ୍ତି ? ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କର ଉପାସନା କରୁନାହିଁ କାହିଁକି ? ଗଣାତୀରରେ ବାସ କରି କୂପ ଖନନ କରୁଛ କାହିଁକି ? ପ୍ରେମର ସର୍ବଶକ୍ତିମାତାରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖ । ନାମ ଯଶର ଫାଙ୍କା ଚକତାକ୍ୟରେ କଥା ହେବ ? ହୃଦୟରେ ପ୍ରେମ ଥିଲେ ହିଁ ଫାଙ୍କା ଚାତକ୍ୟରେ କଥା ହେବ ? ହୃଦୟରେ ପ୍ରେମ ଥିଲେ ହିଁ ତୁମେ ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ ହୋଇବ । ତୁମେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ଠାମ ନିଶ୍ଚାର୍ଥୀ ତ ? ତାହା ଈଶ୍ୱର ତାଙ୍କ ସନ୍ତାନଗଣଙ୍କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅତଳ ଗର୍ଭରେ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଆନ୍ତି । ଯଦି ଏଫସାର-ନକ୍ କୁଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ଦିନକ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ମନରେ ବିକିଏ ଆନନ୍ଦ ଓ ଶାନ୍ତି ଅଣାଯାଇ ପାରେ, ସେହିଦିନକହିଁ ପ୍ରେମ ଓ ସତ୍ୟ ।

## ଅଧିକ ସମୟ ବସିବା କ୍ଷତିକାରକ



ଅତିସ୍ୱଳ୍ପ କିମ୍ବା ଚିତ୍ତି ଆଗରେ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ବସି ରହିବା ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେବା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ବିଶେଷଭାବେ ଏଥିଯୋଗୁଁ ମଧୁମେହ, ହୃଦୟାଚ ଏବଂ ଆଖୁଗଣ୍ଠି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇପାରେ ବୋଲି ସତର୍କ କରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ଦକ୍ଷିଣ କାରୋଲିନା ୟୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ଏମାନେ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ବସି ରହିବା ଯୋଗୁଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପଡ଼ୁଥିବା ପ୍ରଭାବକୁ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଥିଲେ । ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ବସି କାମ କରିବା କିମ୍ବା ଚିତ୍ତି ଦେଖିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହାନିକାରକ ବୋଲି ସମାନେ କହିଛନ୍ତି । ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଆହୁରି ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଅଧିକ ସମୟ ବସିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ମାଂସପେସୀ ଗୁଡ଼ିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ନଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ମଣ୍ଡିତ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଏବଂ ଅମ୍ଳଜାନ ଯିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହାସତ୍ତ୍ୱେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ଥାଏ । ତେଣୁ ଅତିସ୍ୱଳ୍ପ କିମ୍ବା ଚିତ୍ତି ଦେଖିବା ବେଳେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବସି ରହିବା ଅପେକ୍ଷା କିଛି ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଚାଲିଚାଲି କରିବାକୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

## ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭାରସ୍ଥଳ ବ୍ୟାୟାମ ଜରୁରୀ



ସୁସ୍ଥ ଓ ସୁନ୍ଦର ଶରୀର ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ବା ଫ୍ରେଜ୍ ଟ୍ରେନିଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଫ୍ରେଜ୍-ଟ୍ରେନିଂ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ । ସବୁରି ଭାର ଫ୍ରେଜ୍-ଟ୍ରେନିଂ ସହ ଚିରିଣ ଭାଗ ମେସିନ ଟ୍ରେନିଂ ନେବା ଉଚିତ । ନିଜ ଶରୀରର ଅବସ୍ଥା, ଗଠନ ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଅଭିଜ୍ଞ

ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ, ପ୍ରଥମେ ଛଅ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଏକ ବ୍ୟାୟାମ ଖସଡ଼ା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛୁ । କେଉଁଦିନ, କେଉଁ ବ୍ୟାୟାମ କେତେଥର କରିବେ, ଖସଡ଼ାରେ ରହିବ । ସାଧାରଣତଃ, ପ୍ରାଥମିକ ଓ ମାଧ୍ୟମିକ ସ୍ତରରେ ସମଗ୍ର ଶରୀରର ଦୃଢ଼ତା ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଏ । ଏହି ବେସିକ ଟ୍ରେନିଂ ଶରୀର ଗଠନରେ ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶରୀର ସୁରକ୍ଷିତ ହେବାପରେ ଛୋଟ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ନିମନ୍ତେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ସମାନ ମାଂସପେଶୀ ନିମନ୍ତେ ଅଧିକ ଭାରସ୍ଥଳ ବ୍ୟାୟାମ ଅନୁଚିତ । ତେର ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ଉଚ୍ଚ ସୁସ୍ଥ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ହାତରଗାଡ଼ ଚାଲୁଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାରସ୍ଥଳ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରିବେ । ତାଲିକା ବୋଡ଼ିବା ଭଳି ଭାରସ୍ଥଳ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ବନ୍ଦ ତାଲିକା ବୋଡ଼ିବା ଭଳି ଭାରସ୍ଥଳ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତା ମିଳେ ।

## ଶୀତରେ ସାବନା କରାଏ....

ଖରାଦିନ ତୁଳନାରେ ଶୀତଦିନେ ବିଭିନ୍ନ ତ୍ରିତ୍ରମେଣ୍ଡର ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ଏ ସମୟରେ ତୃତୀୟ ଶୁଷ୍କତା ବଢ଼ିଯାଏ । ଫଳରେ ଚେହେରାର ପ୍ରାକୃତିକ ମଇଁଷିରାଜଜର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏମିତିରେ କିଛି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ତ ଏବଂ ଘରୋଇ ଉପାୟ ଚେହେରାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିବା ସହ ତାକୁ ସାବନା କରିଦିଏ । ଜାଣନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ...

**ବେକିଂ ସୋଡ଼ା:-** ଏମିତି କିଛି ବିଭିନ୍ନ ତ୍ରିତ୍ରମେଣ୍ଡ ରହିଛି, ଯେଉଁଥିରେ ବେକିଂ ସୋଡ଼ାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଯଦି ଶୀଘ୍ର ତୃତୀୟ ଉତ୍ତମତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ବେକିଂ ସୋଡ଼ା ବେଶ୍ ଫାଇଦା ଦେଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମନେରଖିବେ ଖରାଦିନ ବ୍ୟତୀତ ଶୀତଦିନେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ହାନିକାରକ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତୃତୀୟ କଳାଦାଗ ପଡ଼ିବା ସହ ସାବନାପଣ ବଢ଼ିଯାଏ ।  
**ଲେମ୍ବୁ:-** ଯେକୌଣସି ଘରୋଇ ଫେଶପାୟା ଚିଆରି କରନ୍ତୁ, ସେଥିରେ ଲେମ୍ବୁର ବ୍ୟବହାର ଅବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ସାଲିସିଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ, ଯାହା ତୃତୀୟ ଚୈକିତ୍ୟ ଦୂରରେ ଶୁଷ୍କ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଶୀତଦିନେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ତୃତୀୟ ଶୁଷ୍କତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ତତ୍ତ୍ୱସହିତ ଉତ୍ତମତା ହ୍ରାସ ପାଏ ।  
**ପୁଦିନା:-** ତୃତୀୟ ଉତ୍ତମତା ବୃଦ୍ଧିରେ ପୁଦିନାର ଉପଯୋଗ କୌଣସି ଗୁଣରେ କମ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଶୀତଦିନେ ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପାୟା ଭାବେ ବ୍ୟବହୃତ କରୁଥିଲେ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତୃତୀୟ କଳାଦାଗ ବଢ଼ିଯାଏ । ଯେହେତୁ ଏଥିରେ ମେଲୋଲ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥାଏ,



ତାହା ଚେହେରାର ନମନାୟତା ହ୍ରାସ କରେ ।  
**ସିରକା:-** ସିରକାର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଘରୋଇ ଫେଶପାୟାକରେ ହୋଇଥାଏ । ଖରାଦିନେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ । ଶୀତରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଚେହେରାର ଚୈକ ଅଂଶ ହ୍ରାସ ପାଏ ଏବଂ ସାବନା ଦେଖାଯାଏ ।

## ଉଦର ଚର୍ବି ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଯୋଗାସନ

ଚଳାଚୁଳା ନ କରିବା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟରେ ଅନିୟମିତତା ହେତୁ ପେଟରେ ଚର୍ବି ଜମା ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବ୍ୟକ୍ତିର ଉପରେ ପଡ଼େ । ଆଜି ପ୍ରତି ଦଶ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ପେଟର ଚର୍ବି ବୃଦ୍ଧିକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ । ଏହା ନା କେବଳ ଶରୀରର ଗଠନକୁ ଖରାପ କରେ ବରଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏ ଯୋଗାସନ ।

### ସେତୁବନ୍ଧ ଆସନ:-

ସେତୁବନ୍ଧକୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବି କୁହାଯାଏ । ଏହି ଆସନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଭିତରକୁ ଯିବା ସହ ଅଣ୍ଡା ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଆଇରଏଡ୍ ଏବଂ ଅବସାଦ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଆସନକୁ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ସିଧା ହୋଇ ଶୋଇପଡ଼ନ୍ତୁ । ପରେ ନିଜ ଆଖୁକୁ ମୋଡ଼ି ଆଖୁକୁ ୯୦ ଡିଗ୍ରୀ ଆକାରରେ ଉଠାନ୍ତୁ । ଏବେ ଆରାମରେ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ରୁହନ୍ତୁ । ଏହି ଆସନକୁ ୩-୫ଥର କରିପାରିବେ ।

### ନୈକାସନ:-

ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଚର୍ବି ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ହ୍ରାସ ହେବା ସହ ପିଠି ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡ ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଆସନ କରିବାକୁ ପ୍ରଥମେ ଶବାସନ ସ୍ଥିତିରେ ଶୋଇପଡ଼ନ୍ତୁ । ପରେ ଦୁଇଗୋଡ଼କୁ ମିଶାଇ ୪୫ ଡିଗ୍ରୀ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଏବେ ହାତକୁ ଆଖୁରେ ଲଗାଇବାକୁ ଧୀରେଧୀରେ ଅଣ୍ଡା ଭାଙ୍ଗି ଉଠନ୍ତୁ । ଏହି ସ୍ଥିତି ଅତିକମରେ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ ରୁହନ୍ତୁ । ଏଭଳି ୪-୫ଥର କଲେ ପେଟ ଚର୍ବି ଶୀଘ୍ର ହ୍ରାସ ପାଇବ ।



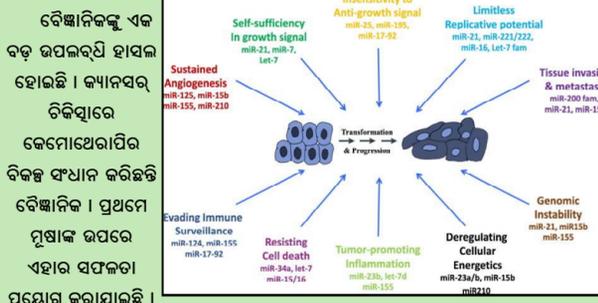
**ଚକ୍ରି ଚଳାସନ:-** ପ୍ରଥମେ ଭୂଇଁରେ ଆରାମରେ ବସନ୍ତୁ । ଏବେ ଗୋଡ଼କୁ ସମ୍ମୁଖ ଭାଗକୁ ଆଣି ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ମେଲାଇ କରନ୍ତୁ । ଦୁଇ ହାତକୁ ସାମ୍ନାକୁ ଆଣି ଯୋଡ଼ନ୍ତୁ । ଚକ୍ରି ପେଶିବା ଭଳି ହାତକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ କୁଲାଇ । ମନେରଖିବେ ଏ ସମୟରେ ହାତ ସହ ଅଣ୍ଡାକୁ ମଧ୍ୟ ଆଗ ପଛ କରି ଗୋଲ



ଗୋଲ କୁଲାଇବେ ।  
**ଧନୁରାସନ:-** ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର କରୁଥିବା ଏହି ଆସନ ପେଟ ଚର୍ବି କମ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ସହାୟକ । ଆସନ କରିବାକୁ ପ୍ରଥମେ ପେଟେଇ ଶୁଅନ୍ତୁ । ଦୁଇଗୋଡ଼କୁ ଅଣ୍ଡା ଉଠାଇ ଦୁଇ ହାତରେ ଗୋଡ଼କୁ ଧରନ୍ତୁ । ଏ ପୋକିସନ୍ଦ୍ରେ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ବି ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ ।



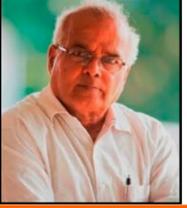
## କ୍ୟାନସର ପାଇଁ କେମୋ-ଥେରାପିର ବିକଳ



ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କୁ ଏକ ବଡ଼ ଉପଲବ୍ଧି ହାସଲ ହୋଇଛି । କ୍ୟାନସର ଚିକିତ୍ସାରେ କେମୋଥେରାପିର ବିକଳ ସଂଧାନ କରିଛନ୍ତି ବୈଜ୍ଞାନିକ । ପ୍ରଥମେ ମୂଷାଙ୍କ ଉପରେ ଏହାର ସଫଳତା ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଛି ।  
 ତେବେ ମାନବ ଶରୀରରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ ଆଉ କିଛି ବର୍ଷ ସମୟ ଲାଗିବ । ୧୧ଜଣ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ଦଳ ଆମେରିକାର କ୍ଲେଭଲ୍ୟାଣ୍ଡ କ୍ଲିନିକରେ ଏହି ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ଗବେଷଣା ଦଳର ମୁଖ୍ୟ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଡ. ଯନ୍ ଲି କହିଛନ୍ତି କ୍ୟାନସର ସେଲ୍ ଦୀର୍ଘଦିନ ଶରୀରରେ ରହିବା ପରେ ରୂପାନ୍ତ ହୁଏ ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଶରୀରକୁ ରୂପାନ୍ତ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ କେମୋଥେରାପି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏ ସମୟରେ କ୍ୟାନସର ସେଲ୍ ସଂଗ୍ରହକୁ ପାଖରେ ଥିବା ଭଲ ସେଲ୍ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ରୋଗୀକୁ ପ୍ରବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଗବେଷଣା ମାଧ୍ୟମରେ ଜଣାପଡ଼ିଛି ମାଇଗ୍ରୋ ଆରଏବଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଏମଆଇଆର -୨୧ ନର୍ମାଲ୍ ସେଲ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇଥାଏ । ଯଦ୍ୱାରା କ୍ୟାନସର ସେଲ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଆହୁରି ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏମଆଇଆର - ୨୧କୁ ପ୍ରଭାବହୀନ କରିବାକୁ ଏକ ଆଣ୍ଡି ସେଲ୍ ଚିଆରି କରି ତାକୁ ମୂଷାଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥିଲା । ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଲା ମୂଷାଙ୍କ ଶରୀରକୁ ରୂପାନ୍ତ ଧାରଣାରେ ଛୋଟ ଆକାର ହେବା ସହ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଭଲ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ଧରି ଏହି ଗବେଷଣା କ୍ଲେଭଲ୍ୟାଣ୍ଡ କ୍ଲିନିକରେ ଚାଲିଥିଲା । ମାନବ ଶରୀରରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ ଆଉ ଦଶବର୍ଷ ସମୟ ଲାଗିବ ବୋଲି ସେମାନେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି ।



### ଦୁର୍ନୀତି ନିବାରଣରେ ଲେଖକମାନଙ୍କର ଭୂମିକା



**ମାୟାଧର ନାୟକ**  
ଯାଜପୁରରୋଡ, ଯାଜପୁର  
ମୋ: ୯୮୭୬୫୪୩୨୧୦

ଦୁର୍ନୀତି ସାହିତ୍ୟକୁ ବି ଗ୍ରାସିଛି । ସରକାରୀ ସ୍ୱାକ୍ଷର, ମାନପତ୍ର, ପୁରସ୍କାର ପାଳାରେ ନିଜେ ଲେଖକ ଗୋଷ୍ଠୀର ବହୁଳାଂଶର ବିକିରୀବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ । ଏପରିକି ରାଜ୍ୟ ସରକାର କିଣୁଥିବା ଲେଖକମାନଙ୍କର ବହି ସିଲେକ୍ଟସନ୍‌ରେ ଲାଟ କାରବାର ଚାଲିଛି । ଯାହା ଫଳରେ ଭଲ ଭଲ ପୁସ୍ତକ ବାଦ ପଡ଼ିଯାଇଛି । ଦୁର୍ନୀତିର ଦାଗକାଠିଆ ଖାଲି ରାଜନୀତିର ରଣଭୂମିରେ ଦୁହେଁ, ସାହିତ୍ୟର ସରହସରେ ମଧ୍ୟ ବଜାୟ ରହିଛି ।

କାରି ରହିଛି; ସାହିତ୍ୟର ଭୂମିକା ସେଠି କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ । ଗର୍ଭାବଳ ମା' ବିପ୍ଳବର ପ୍ରଚାରପତ୍ର ବ୍ୟତୀତ, ଏଠିକି କଳାହାଣ୍ଡିର ମା' ବିକ୍ରି କରୁଛି ତାର ସ୍ତରଣୁଆ ହୁଆଁଟିକୁ । ଏ ଦୁଃଖର ହେତୁ କେଉଁଠି ? ଲେଖକମାନେ ବିଚାର କରନ୍ତି କାହିଁକି କିଏ ଅବ୍ୟବସ୍ଥାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟିକରିଛି । ଦୁର୍ନୀତି ଏପ୍ରତି ପଲ୍ଲୀଠାରୁ ବିକଳା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପୀ ଯାଇଛି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ତପରାଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ନୀତି କରିଚାଲିଛି । ଲେଖକମାନେ ମଧ୍ୟ ବାଦ୍ ନୁହଁନ୍ତି । ଲେଖକମାନେ ଯଦି କୌଣସି ନା କୌଣସିକାମରେ ଦୁର୍ନୀତିରେଲିପ୍ତ ଥାଆନ୍ତି - ସେମାନେ କେବେହେଲେ ଲଳି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଦୁର୍ନୀତି କେବଳ ଲାଟ ନେବାକୁ ବୁଝାଏ ନାହିଁ - ଯେତେ ପ୍ରକାର ଅନାଚାରୀୟକୁ ଦୁର୍ନୀତି କୁହାଯାଏ ।

ଦୁର୍ନୀତିର ମୂଳୋତ୍ପତ୍ତନ ନ ହେଲେ ସମାଜ ଧ୍ୱଂସପୁଣ୍ୟ ହେବାକୁ ବାଧ୍ୟ, ଦୁର୍ନୀତି ବିରୋଧୀ ଲେଖା ଆଉ ଲେଖକଙ୍କ କଳମ ମୁନକୁ ବାହାରୁ ନାହିଁ, ଲେଖକମାନଙ୍କ ନାତି ନକ୍ଷତ୍ର ଠିକ୍‌ଠାଠ ଅଛ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ହେଉନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଖି ଆଗରେ ଯାହାସବୁ ଦିଶିଯାଇଛି, ସେଥିରେ କଳକା ହେବାଛଡ଼ା ଅନ୍ୟଗତି ନାହିଁ । ଦୁର୍ନୀତିର ମୂଳୋତ୍ପତ୍ତନ ନ ହେଲେ ସମାଜ ଧ୍ୱଂସପୁଣ୍ୟ ହେବାକୁ ବାଧ୍ୟ, ଦୁର୍ନୀତି ବିରୋଧୀ ଲେଖା ଆଉ ଲେଖକଙ୍କ କଳମ ମୁନକୁ ବାହାରୁ ନାହିଁ, ଲେଖକମାନଙ୍କ ନାତି ନକ୍ଷତ୍ର ଠିକ୍‌ଠାଠ ଅଛ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ହେଉନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଖି ଆଗରେ ଯାହାସବୁ ଦିଶିଯାଇଛି, ସେଥିରେ କଳକା ହେବାଛଡ଼ା ଅନ୍ୟଗତି ନାହିଁ ।

### ପୋଷା ପ୍ରାଣୀ ଦ୍ୱାରା ଡେଇଁଥିବା ରୋଗ



ଦୁହର, ବିଲେଇ ଭଳି ପ୍ରାଣୀ ପୋଷିତାକୁ ଅନେକ ଭଲପାଆନ୍ତି । ଏମିତି ବି ଅନେକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ପଶୁ ପାକଟି, ଅଥଚ ଭଲ ଭାବେ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ପୋଷା କଳ୍ପ ରୁଗଣ ହେଲେ, ତାହା ଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ମଧ୍ୟ ଆହୁତ ହୋଇପାରେ । ପୋଷା ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥିବା ପାଞ୍ଚଟି ରୋଗ ବାବଦରେ ଜାଣନ୍ତୁ ।



ବିଲେଇ ଆହୁତା ରୋଗ; ବିଲେଇ ଆହୁତ୍ରିଲେ ବେଳେବେଳେ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ଏହାର ଲକ୍ଷଣସବୁ ସାଧାରଣ ଅଣ୍ଡା ସହ ସମାନ । ତେବେ, ଅଣ୍ଡାଠାରୁ ଭୟଙ୍କର । ତେଣୁ ବିଲେଇ ଆହୁତ୍ରିଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସାବୁନ ଲଗାଇ, ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

### ଉପକାରୀ ଗହମ ଯାସ

ଶରୀରକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ବାହାର କରିବା ସହ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଗହମ ଯାସ ବା ପତ୍ରର ଉପ ପିଆଇ । ପ୍ରତି ତାରି-ଛଅମାସରେ ଅଧର ପାତ୍ରକୁ ପତ୍ର ଦିନ ଏହି ଉପ ପାନ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଉପ ପାନ ସମୟରେ କେବଳ ଫଳ-ମୂଳ ଓ ପନିପରିବା ବିଷା ଖାଆନ୍ତୁ । ପ୍ରାଣୀମାନ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ଉପଚାର ବେଳେ ଗହମ ପତ୍ର ଉପ ସହ ଶାକାହାର କଲେ, ଶରୀରରେ ସ୍ତର ସହ ଅମ୍ଳ ଅନୁପାତ ସନ୍ତୁଳିତ ରହେ । ଫଳରେ ମଣିଷ ହରାଇଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରିପାଏ । ଏତେଟା ଅସୁସ୍ଥ ନଥିଲେ ଦୈନିକ ଶାସ୍ତ୍ର ମିଳିଗ୍ରାମ ଉପ ଯଥେଷ୍ଟ । କୌଣସି ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଭୋଗୁଥିଲେ, ଏହି ପରିମାଣ ପ୍ରତିଦିନ ପଚାଶ ମିଲିଗ୍ରାମ ବଢ଼ାଇବେ । ୨୫୦ ମିଲିଗ୍ରାମରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ, ଆଉ ବଢ଼ାଇବେ ନାହିଁ । ତେଣୁ କିଲୋଗ୍ରାମ ସବୁଜ ପନି-ପରିବାରୁ ଯେତିକି ପୋଷାକ ମିଳେ, ମାତ୍ର ଶାସ୍ତ୍ର ମିଳିଗ୍ରାମ ଗହମ ପତ୍ର ଉପରୁ, ସେତିକି ପୋଷାକ ମିଳେ । ଏଥିରୁ ମିଳେ କ,ଖ,ଗଜ ଜୀବସାର, କାଲସିଅମ, ସୋଡିଅମ, ଆଇରନ, ସଲଫର, କୋର୍ଟିସ ପ୍ରକାରର ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ଓ ଲେଟରାଇଲ । ଘରେ



କୁଣ୍ଡରେ ଗହମ ଲଗାନ୍ତୁ । ଆଠ-ଦଶଟି କୁଣ୍ଡ ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରତି କୁଣ୍ଡରେ ପରିଷ୍କାର ମାଟି ଓଗୋବର ଖତ ମିଶାନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କୁଣ୍ଡ ପାଇଁ କୋର୍ଟା ଶାସ୍ତ୍ର ଗ୍ରାମ ଗହମ । ଗହମ ପୋତି, ଛାଇରେ ରଖି, ନିୟମିତ ଠିକ ପରିମାଣର ପାଣି ଦେଲେ, ଆଠ ଦିନରେ ଛଅ ଇଞ୍ଚ ଉଚ୍ଚତାର ଗହମ ପତ୍ର ପାଇଯିବେ । ଏହାକୁ କାଟି, ଉପ ବାହାରକରି ପିଇବେ ।

### ଖାଇବା ପରେ ନିଦ ଲାଗେ କାହିଁକି ?



ବହୁତ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯାହାଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଦେଖାଇଥାଏ । ସବୁ ସମୟ ଖାଇବା ପରେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ନିଦ ଲାଗିଥାଏ, ତେବେ ଏହା ସାଧାରଣ କଥା । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲା ପରେ ଶରୀରରେ ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ, ଫଳରେ ଶରୀରରେ କିଛି କେମିକାଲ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ । ସବୁ ସମୟ ଖାଇବା ପରେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ନିଦ ଲାଗିଥାଏ, ତେବେ ଏହା ଏକ ଖରାପ କଥା । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ବିଶେଷଜ୍ଞ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ଆମ ପେଟ ଖାଦ୍ୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ, ନିଦ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାର କାରଣ ବହୁତ ପ୍ରକାର ଥାଏ । ଯେପରି କେହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା, କିପରି ଖୋଇବା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅବସ୍ଥା ଇତ୍ୟାଦି । ଶରୀର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଶକ୍ତି ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳେ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇସାରିଲା ପରେ ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମୟରେ ଶରୀର ଖାଦ୍ୟର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଭାଙ୍ଗି ଏହାକୁ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ରେ ପରିଣତ କରାଯାଏ । ଏହି ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ ପରେ ଶକ୍ତିରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇସାରିଲା ପରେ ଶରୀରକୁ ଆମିଲିନ, ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟେରୋଲ୍ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ହରମୋନ୍‌କୁ କୋଷ ଶକ୍ତିରେ ପରିଣତ କରାଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ମଣିଷରେ ସେରୋଟୋନିନ୍ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ନିଦ କରାଇଥାଏ ଶରୀର ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଏହିପରି ପାଚନ କରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ କେତେକ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରୋଟିନର ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ନିଦ ଲାଗିଥାଏ । ଯେପରି ଭାତ, ମାଂସ, ଜେନା, ଅଣ୍ଡା, ଚିକ୍, ମାଛ, ସୋୟାବିନ୍ ଆଦି । ସେଥିପାଇଁ ଏହିପରି ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।



### ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷରୁ ରକ୍ଷା କରିବ 'ବାଉଁଶ ଘର'

ଆମ ଭାରତର କେତେକ ଜଙ୍ଗଲରେ ବାଉଁଶ ଘରର ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଥିବାବେଳେ ବିଦେଶୀ ରାଜକ ମଧ୍ୟରେ କେବଳ ଜାପାନରେ ହିଁ ବିଭିନ୍ନ ଡିଜାଇନର 'ବାଉଁଶ ଘର' ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଲୋକେ କେବଳ କାଗଜର ରହିବାକୁ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଚଳାଇଛନ୍ତି । ଭଗା, ସିମେଣ୍ଟର ଘରେ ବାମା ରଙ୍ଗ ଦେଇ ସେଥିରେ ମହଙ୍ଗା ପୁସିରିଆୟ ଚକ୍ଷୁବାକୁ ଲୋକେ ଆଗ୍ରହୀ, କିନ୍ତୁ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷରୁ ରହିବ 'ବାଉଁଶ ଘର' ତିଆରି କରିବାକୁ ଅନିଚ୍ଛୁକ । ନିକଟରେ ମିଳିପାଉଥିବା ସ୍ତର ବିଜ୍ଞାନୀ ଅର୍ଲ ଫୋଲେସ୍ ସୁନ୍ଦର ବାଉଁଶଘର ତିଆରି କରି ଚର୍ଚ୍ଚାକୁ ଆସିଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ୪ ଘଣ୍ଟାରେ ତିଆରି ହୋଇପାରୁଥିବା ଏକ ବାଉଁଶଘର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷରୁ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ବୋଲି ପରୀକ୍ଷାକୁ ସଫଳ ହୋଇଛି । ଅନ୍ୟ ଗଛ ତୁଳନାରେ ବାଉଁଶ ଗଛ ୩୦% ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ନିର୍ଗତ କରେ । ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଏହି ଘରକୁ ତିଆରି କରାଯାଇପାରିବ । ବର୍ଷ ପୂର୍ବ ପିଛା ୫୪୨୪ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଥିବାବେଳେ ୧୦ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘର ଦୃଢ଼ ଭାବେ ରହିପାରିବ ।

### ଜାଣିବା ପାଇଁ କିଛି ଚିପ୍ସ

ଅନେକ ସମୟରେ ସ୍ୱାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ବହୁଥିବା ସମ୍ପର୍କରେ ଫାଟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ବଡ଼ କାରଣ ହେଉଛି ସ୍ୱାମୀଙ୍କର ଅନ୍ୟ ମହିଳାଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଭଳି କିଛି ଘଟୁଥିବାର ଆପଣ ଆଶଙ୍କା କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚିପ୍ସ ଏଥିରେ କିଛିଟା ସହଯୋଗ କରିପାରେ ।

୧. ଘରେ ଖଟ ଉପରେ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କ ସମୟରେ ଯଦି ଆପଣ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ଆଚରଣ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରରେ କିଛିଟା ଫରକ୍ ଅନୁଭବ କରାଉଛନ୍ତି ତେବେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଏଥିପ୍ରତି ସଜାଗ ରହିବା ଦରକାର ।







## କୋଭିଡ୍ ଜଟିଳତା ମଧ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ଆଇସିଡିଏସ୍ ପ୍ରକଳ୍ପରେ ଛତୁଆ ମିଶ୍ରଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩।୧୨ (ନି.ପ୍ର) : ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଏବଂ ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ରାଜ୍ୟର ଗର୍ଭବତୀ, ପ୍ରସୂତା ମହିଳା ଏବଂ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଅତିରିକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିଯାଚନ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଥିବା ଶୁଖିଲା ରାସନ ଯୋଗାଣ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପ୍ରତିମାସ ୨୩ ଚାରିଖରେ ଛତୁଆ ମିଶ୍ରଣ ଓ ମାସର ୧ ଚାରିଖରେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣକାରୀ କେନ୍ଦ୍ର କରିଆରେ ଚୋଟ ହୋମ୍ ରାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରକ୍ରିୟା କାର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି । ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ଦାୟିତ୍ୱ ଧରି ରହିଥିବା କୋଭିଡ୍ ପରିସ୍ଥିତି ଲାଗି ରହିଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଆଜି ମାସର ୨୩ ଚାରିଖ ହୋଇଥିବାରୁ ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ପ୍ରତିମାସ ୨୩ ଚାରିଖରେ ଛତୁଆ ମିଶ୍ରଣ କରାଯାଇଛି । ଏଥି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ କଂତାମାଳା ଯଥେଷ୍ଟ ପୂର୍ବରୁ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଶୁଖିଲା ରାସନ ନିମନ୍ତେ ମାଣିଆ ଚୁନା, ବାଦାମ ଚିକି ଓ ଲୁଚୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ନିୟୋଜିତ ମିଶନ ଶକ୍ତି ଏସଏଚକିମାନେ କୋଭିଡ୍ ନିୟମାବଳୀର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଯାଜନ କରିଛନ୍ତି । ଛତୁଆ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଆଇସିଡିଏସ୍ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାମାନେ ତଦାରଖ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରକାଶ ଆଉ କି, ଛତୁଆ ମିଶ୍ରଣ ନିମନ୍ତେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସର୍ତ୍ତାବଳୀ ପୂରଣ କରୁଥିବା ଏସଏଚକିମାନଙ୍କୁ

ଚୟନ କରାଯାଇ କାର୍ଯ୍ୟାଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଛତୁଆ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ତାଲିମ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛତୁଆ ମିଶ୍ରଣ କେନ୍ଦ୍ରରେ ସିସିଡିଭି କ୍ୟାମେରା ଲଗାଯିବା ସହ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ରେକର୍ଡ୍ କରାଯାଇ ଏଥିପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୂଚନା ପରିଚାଳନା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଅପଲୋଡ୍ କରାଯାଇଛି । ଛତୁଆ ମିଶ୍ରଣ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଏସଏଚକି ଯୁନିଟ୍ମାନେ ଉନ୍ନତ ଯତ୍ନପାତି ଏବଂ ସର୍ବକାମ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ସହ ଏହିସବୁ ଆଧୁନିକ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରି ଛତୁଆ ମିଶ୍ରଣ କରିପାରୁଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରଦତ୍ତ ୫-ଟି ପୂର୍ବ ଅନୁଯାୟୀ ଏହି ଛତୁଆ ମିଶ୍ରଣ ଓ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସମ୍ପର୍କିତ ସମସ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ମୋ ଛତୁଆ ଆପ୍ ଏବଂ ଡ୍ରେବ୍ ସାଇଟରେ ଉପଯୋଗ କରାଯାଇଛି ।

## ହେଲୁ ଫାର୍ ମୁ ପାଇଁ ଶ୍ରଦ୍ଧାସଜ୍ଜା

ପକ୍ଷରୁ ଶ୍ରୀଚରଣ ଓ ଖାଦ୍ୟ ବଣ୍ଟନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩।୧୨ (ନି.ପ୍ର) : ଅସହାୟ ବୃଦ୍ଧ/ବୃଦ୍ଧା, ମାନସିକ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ, ନିଶ୍ଚି ମାନଙ୍କୁ ସହାୟତାର ହାତ ବଢାଇଥିବା ହେଲୁ ଫାର୍ ମୁ ପାଇଁ ଶ୍ରଦ୍ଧାସଜ୍ଜା ଆଜି ଦେବଦୂତ ସାଜିଛି । ସେମାନଙ୍କୁ ଶ୍ରୀଚରଣ ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହିତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଔଷଧ ଉପାଦାନ ପ୍ରଦାନ କରି ଅଭିଆନ କରିବାରେ ଅଗ୍ରଣୀ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଛି । ଫାର୍ ମୁ ପାଇଁ ଶ୍ରଦ୍ଧାସଜ୍ଜା ସଭାପତି ସମାଜସେବୀ ମାନସ ରଂଜନ ଧଳଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଆଜି ଦୁଧବାରି ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲାର ଜଳେଶ୍ୱର ସହରରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ହଳଦୀପଦା ବାଉଁଶ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନ ତମାମ୍ ରାସ୍ତାର ଦୁଇପଟେ ଅସହାୟ ମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଂପାଦକ ସୁବାଶିଷ୍ଟ ମାନସ ରଂଜନ ରାଉଳ, ସୁଜିତ କୁମାର କାମିଳା, ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ବେହେରା, ଅମିତ୍ ପ୍ରଧାନ, ମହାପ୍ରସାଦ ପାତ୍ର, ସୁଦର୍ଶନ ପରିଡ଼ା, ବିଶ୍ୱଜିତ କରଣ, ହରିଚନ୍ଦ୍ର ଦେ, ରଂଜନ କୁମାର ଜେନା, ଚନ୍ଦନ କୁମାର ପରିଡ଼ା, ନଗେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ବାରିକ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇ ସହାୟତାର ହାତ ବଢାଇଥିଲେ । ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଫାର୍ ମୁ ପାଇଁ ଶ୍ରଦ୍ଧାସଜ୍ଜା ପକ୍ଷରୁ ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍ସବରେ ବକଳା ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ଭୋଜିଲା ମାନଙ୍କୁ ବଣ୍ଟନ କରିବା ପାଇଁ ସେ ସହଯୋଗ ଲୋଡ଼ିଛନ୍ତି । ଭାରତ ଏବଂ ଫିଲିପାଇନ୍ସ ମଧ୍ୟରେ ସଂଶୋଧିତ ବିମାନ ସେବା ଚୁକ୍ତିନାମାକୁ

## ୮ ଦିନ ବ୍ୟାପି କ୍ରିକେଟ ଚୁଷ୍ଟାମେଣ୍ଟର ଉଦ୍‌ଘାଟନୀ ଉତ୍ସବ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩।୧୨ (ନି.ପ୍ର) : କଳେଶ୍ୱର ଚନ୍ଦ୍ରଶିଳା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଚୋରମରା ଗ୍ରାମରେ ଏକ ୮ଦିନ ବ୍ୟାପି କ୍ରିକେଟ ଚୁଷ୍ଟାମେଣ୍ଟର ଉଦ୍‌ଘାଟନୀ ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ନିଶ୍ଚି ଫ୍ରେଣ୍ଡସ୍ କ୍ଲବ୍ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଚୁଷ୍ଟାମେଣ୍ଟରେ ୮ଟି ଦଳ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ବେଳେ ପାଳନାଳ ମ୍ୟାଚରେ କେଶପୁରୀର ଷ୍ଟାର୍ ଏଞ୍ଚ୍ ଷ୍ଟାର୍ କ୍ଲବ୍ ଏବଂ କଳେଶ୍ୱରପୁର ବିତରୁଣି କ୍ଲବ୍ ମଧ୍ୟରେ ଖେଳାଯାଇଥିଲା । ଖେଳ ଆରମ୍ଭରେ କାଚାରୀ ସଂଗୀତ ଗାନ ପରେ ଏମିଆର ବିଶ୍ୱାସ ନାଥ, ସୁଭେନ୍ ପରିଡ଼ାଙ୍କ ପରିଚାଳନାରେ ୨୦୦ରୁ ଉପରେ ଖେଳ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । କେଶପୁର ଦଳ ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାଟିଂ କରି ୮ ଉଇକେଟରେ



୨୪ ଟି ଚଳୁଥିବା ବେଳେ କଳେଶ୍ୱରପୁର ଦଳ ମାତ୍ର ୭୯ ରନ୍ କରି ଅଲ୍ ଆଉଟ୍ ହୋଇଥିଲେ । ଉଦ୍‌ଘାଟନୀ ଉତ୍ସବରେ ସଭୋଷ କୁମାର ସାହୁଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥିଭାବେ ବିଜୟ କୁମାର ପରିଡ଼ା ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସମ୍ମାନୀତ ଅତିଥିଭାବେ ହରିହର ସାହୁ, ସୁନାଧାର ସାହୁ, ତପନ ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ବିଜୟୀ ଦଳକୁ ତ୍ରୁଟି ଓ ଉପବିଜେତା ଦଳକୁ ରନଅପେକ୍ତା ତ୍ରୁଟି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା ।

## ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ଅଧିକ୍ଷ ଭାବେ ଶ୍ୟାମା ପ୍ରସାଦ ମୁଖାର୍ଜୀ ବନ୍ଦର ଅଧିକ୍ଷଙ୍କୁ ଅତିରିକ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ

ପାରାଦୀପ, ୨୩।୧୨ (ନି.ପ୍ର) : ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦରର ଅଧିକ୍ଷ ରିକେଶ ରାୟଙ୍କର ବଦଳି ହେବା ପରେ ଶ୍ୟାମା ପ୍ରସାଦ ମୁଖାର୍ଜୀ ବନ୍ଦର (କେଲକାତା) ର ଅଧିକ୍ଷ ବିଦାତ୍ କୁମାର କୁ ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ଅଧିକ୍ଷ ଭାବେ ଅତିରିକ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ୧୯୯୩ ବ୍ୟାଚର ଆଉ ଆଉ ଉ ଉ ଅଧିକାରୀ ଗତ ୨୦୧୭ମସିହା ନଭେମ୍ବର ୯ ତାରିଖରୁ ଏହି ବନ୍ଦରର ଅଧିକ୍ଷ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ମୁଖାର୍ଜୀ ରେଲୱେ ବିଭାଗ ନିମନ୍ତେ ମୁଖ୍ୟ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଯନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ସଫଳତାର ସହ



କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । ଶ୍ୟାମା ପ୍ରସାଦ ମୁଖାର୍ଜୀ ବନ୍ଦରରେ ଅଧିକ୍ଷ ଭାବେ ଯୋଗ ଦେବା ପରେ କୁମାର ୨୦୧୮-୧୯ ଓ ୨୦୧୯-୨୦ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ପକ୍ଷ୍ୟ କାରବାରରେ ଆଶାତୀତ ସଫଳତା ଦେଇଥିଲେ । ଗତ କାନ୍ଦୁଗାଠା ମାସ ୧୧ତାରିଖରେ ଏହି ବନ୍ଦର ତାର ୧୫୦ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ପାଳନରେ ମାନ୍ୟବର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଯୋଗ ଦେଇ ଉତ୍ସବକୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ୨୦୧୭ମସିହାରୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନା ଶ୍ୟାମା ପ୍ରସାଦ ମୁଖାର୍ଜୀ ବନ୍ଦରକୁ ବହୁ ସଫଳତା ଦେଇଥିବା ଅଧିକ୍ଷ ବିଦାତ୍ କୁମାର ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦରର ଅଧିକ୍ଷ ଭାବେ ଅତିରିକ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବେ ବୋଲି ମହାଶୟ ପକ୍ଷରୁ ୨୨/୨୦୨୦ରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା ଜାରି ହୋଇଛି ।

## ସୁଗୋ ପଂଚାୟତର ମହାଦୂର୍ଜିତୀ : ଆତ୍ମାସାତ ଘଟଣାରେ ଉଚ୍ଚନିୟମାଳର ତଦନ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩।୧୨ (ନି.ପ୍ର) : କଳେଶ୍ୱର ବୁକ୍ ଅଧିକ୍ଷ ସୁଗୋ ପଂଚାୟତରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଧର ଚଳାଉ ଆତ୍ମସାତ ହୋଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ ବଳରେ ଗ୍ରାମର ରବୀନ୍ଦ୍ର ନାଥ ଜେନା, ଗଜେନ୍ଦ୍ର ଚନ୍ଦ୍ର, ଅଜିତ କୁମାର ପରିଡ଼ା, ସଂଜୁବାଳା ଜେନା, ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ପଂଚାୟତର ନକଲୁପ ଖନନ,

ଖେଳପତିଆ, ହାକାଶଘାଟ, ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ଯୋଜନା, କମ୍ପ୍ୟୁଟି ସେକ୍ସ, ଗାଧୁଆ ଚୋଠା, ପମ୍ପ ହାଉସ୍ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବିଳ, କର୍ଷକେନ୍ଦ୍ର ଫଣ୍ଡ, ଜଳଛତ୍ର, ବାକ୍ସିକ୍ୟ ଓ ବିଧବାଭରା ବାବଦରେ ଅନୁମତ ୨୦ଲକ୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଟଙ୍କା ଆତ୍ମସାତ ହୋଇଥିବା ଜାଣିବାକୁ ପାଇଥିଲେ । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ୨୦୧୭-୧୭ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ପଂଚାୟତର ସମସ୍ତ

କାର୍ଯ୍ୟ କୋଣସି ଅତିର୍ ହୋଇନଥିଲା । ଏସଂପର୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶିତ ହେବା ପରେ କୋଣସି କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ୱୟାନ ନ ହେବାରୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଗ୍ରାମବାସୀମାନେ କଳେଶ୍ୱର ବିଭିଠ, ଜିଲାପାଳ, ପଂଚାୟତରାଜ ବିଭାଗ, ଷ୍ଟିଟି ଅଫିସ, ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅଭିଯୋଗ ଜଣାଇଥିଲେ । ଘଟଣାକୁ ୧ ବର୍ଷ ବିତିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଶାସନପକ୍ଷରୁ

## ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଫି' ଛାଡ଼ି ଦାବିରେ 'ଏବିଭିପି'ର ସ୍ଥାନକପତ୍ର

ବାଲେଶ୍ୱର, ୨୩।୧୨ (ନି.ପ୍ର) : କରୋନା ଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ଫି' ଛାଡ଼ି ଦାବିରେ ଅଧିକ୍ଷ ଭାରତୀୟ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ପରିଷଦ (ଏବିଭିପି) ପକ୍ଷରୁ ଦୁଧବାରି ବିଦ ପଂଚାଟ ମୋହନ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କୁ ସ୍ଥାନକପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଏବିଭିପି ପଂଚାଟ ମୋହନ କଳେଜ ଶାଖାର କର୍ମକର୍ତ୍ତା, ସଦସ୍ୟ ଓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କଳେଜ ସମ୍ମୁଖ ପ୍ରତୀକ ବିକ୍ଷୋଭ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ଏବିଭିପି ଜିଲା

ସଂଯୋଜକ ସାକ ପ୍ରତାପ ସେନାପତି, ବିଭାଗ ସହ-ସଂଯୋଜକ ରକତ କୁମାର ପାତ୍ର, ନଗର ଉପ-ସଭାପତି ନେତାମାନ ଚନ୍ଦ୍ର କୁମାର ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ଏଥିରେ ଯୋଗଦେଇ କରୋନା ଯୋଗୁଁ ଭାରତ ସମେତ ବହୁ ବିକଶିତ ରାଷ୍ଟ୍ରଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ଦୋହଲି ଯାଉଥିବା ବେଳେ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ବି ଏହି ଅସୁବୁଧ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଛି ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଏକଲି ଅବସ୍ଥାରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ବାର୍ଷିକ କୋର୍ସ ଫି ସମେତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫି ଅର୍ଥର ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ଛାଡ଼ି ଦାବି କରାଯାଇଛି । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ରୋହିତ୍ ପାଠ୍ୟ, ସତ୍ୟପ୍ରକାଶ ମାଟ୍ଟା, ଶତାଦୀ ଦକ୍ଷ, ସତ୍ୟାକ୍ଷ ବେହେରାଙ୍କ ସମେତ କ୍ୟୋଡିଫୁଣ୍ଡ ଗଣା, ମହେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତାପ ଜେନା, ପ୍ରାର୍ଥସାରଥୀ ଦାସ, ସୁମିତ୍ରା ତୁୟା, ଶୁଭଲକ୍ଷ୍ମୀ ସମିତିଗ୍ରହ- ସତ୍ୟଜିତ ପାଣି, ସହାୟ ମହାକୁଡ଼ା, ମୁକ୍ତିକା ଚାରିକ, ବସ୍ୟାବତୀ ନାୟକ ପ୍ରମୁଖ ଏଥିରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

## ଉତ୍ତର ଓଡ଼ିଶା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ବିର୍ସାମୁଣ୍ଡା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଭାବେ ନାମିତ କରାଯାଉ : ଭାରତ ମୁଣ୍ଡା ସମାଜ



ଭାରତ ମୁଣ୍ଡା ସମାଜ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ସଭାପତି ଶ୍ରୀମୁଖ ରବିନ୍ଦ୍ରନାଥ ସିଂହଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଆଜି ତୁଳସିଚରଣା ସ୍ଥିତ ବିର୍ସାମୁଣ୍ଡା ମେମୋରିଆଲ୍ ହଲ୍ରେ ଏକ ସାଧାରଣ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଅଛି । ସହାପ ବିର୍ସାମୁଣ୍ଡା ଏକ ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟରେ ଜନ୍ମ ଲାଭ କରି ମଧ୍ୟ ଭାରତ ମାତାକୁ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ମାନଙ୍କ କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଦାବୀ କରିଛନ୍ତି । ଭାରତ ମୁଣ୍ଡା ସମାଜର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ନାଥ ସିଂହ, ଉପସଭା ମୋନକ କୁମାର ମୁଣ୍ଡା, ରାଜ୍ୟ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ

ଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ସିଂ, ଗୌରମୋହନ ସିଂ, ବାଲଧର ସିଂ, ବାଉଳା ସିଂ, ସରନ ସିଂ, ଗୁରୁଚରଣ ସିଂ, ମହିଳା ସଂଘର ସଭା ସାତମଣା ସିଂ, ଶାନ୍ତିଲତା ସିଂ, ସତ୍ୟା ପ୍ରତିଭା ସିଂ, ରାନା ସିଂ ଓ ପ୍ରିୟଙ୍କା ସିଂ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଠାକରମୁଣ୍ଡା ର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସ୍ଥିତ ବିର୍ସାମୁଣ୍ଡାଙ୍କ ପ୍ରତିମୁଖି ଭାଙ୍ଗିଦିଆଯାଇଥିବାରୁ ଏହାର ଘୋର ପ୍ରତିବାଦ କରାଯାଇଥିଲା ଓ ବିର୍ସାମୁଣ୍ଡାଙ୍କ ପ୍ରତି ହୋଇଥିବା ଅସମ୍ମାନ ଓ ପ୍ରତିମୁଖିତ୍ୱ ପୁନଃନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ଭାରତମୁଣ୍ଡା ସମାଜ ତରଫରୁ ଦାବୀ କରାଯାଇଅଛି ।

## ଗୌରଗୋପାଳ ଦାସ ଫୁଟବଲ ଚୁଷ୍ଟାମେଣ୍ଟର ଉଦ୍‌ଘାଟନୀ ଉତ୍ସବ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩।୧୨ (ନି.ପ୍ର) : ଗୌରଗୋପାଳ ଦାସ ଫୁଟବଲ ଚୁଷ୍ଟାମେଣ୍ଟର ଉଦ୍‌ଘାଟନୀ ଉତ୍ସବ ଆଜି ଦୁଧବାରି ଅପରାହ୍ନରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା କଳେଶ୍ୱର ବୁକ୍ ରାୟାଗାମ୍ଭରପୁର ସ୍ଥିତ ବାଲିଯାତ୍ରା ପଡ଼ିଆରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ତିନି ଦିନ ବ୍ୟାପି ହେବାକୁ ଥିବା ଏହି ଖେଳକୁ କାଠ୍ଠାବା କାର୍ଯ୍ୟ ଆଦିବାସୀ କୁଳ ଆୟୋଜନ କରିଥିବା ବେଳେ ଏଥିରେ ମୋଟ ୧୪ଟି ଦଳ ଭାଗ ନେବାର ସ୍ଥିର କରାଯାଇଛି । ପ୍ରଥମ ଦିନ ଖେଳରେ ବାଘମାରି ଏକାଦଶ ବାହୁଲିଆ ଏକାଦଶ ମଧ୍ୟରେ ମ୍ୟାଚ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ସମାଜସେବୀ ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ଦାସ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିବା ବେଳେ କାଳିଚରଣ ଦାସ, ସପନ କୁମାର ଦାସ, ଦେବଦୂତ ନନ୍ଦ, ଆରଜିତା ବିନୋଦ କୁମାର ଗିରି, ପୂର୍ବତନ ସରପଂଚ ମନୋରଂଜନ ଦଳାଉ, ଭଗୀରଥ ପାଳ ପ୍ରମୁଖ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । କୁବର ସଭାପତି ରମ୍ଭାନାଥ ହାଁସଦା, ନରେନ୍ଦ୍ର ବୁଢ଼ୁ, ବୁଢ଼େଶ୍ୱର ବୁଢ଼ୁ, ରେଭୁରାଜ ବୁଢ଼ୁ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

## ସମାଜସେବୀ ଗୀତାଞ୍ଜଳି ବିଶ୍ୱାଳଙ୍କର ଦେହାନ୍ତ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୨୩।୧୨ (ନି.ପ୍ର) : ବାଲେଶ୍ୱର ଆରସିଡିଏସ୍ ବିଭାଗର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧିକାରୀ ସମାଜସେବୀ ଗୀତାଞ୍ଜଳି ବିଶ୍ୱାଳଙ୍କର ଦୁଧବାରି ଦେହାନ୍ତ ହୋଇଯାଇଛି । ମୃତ୍ୟୁ ବେଳକୁ ତାଙ୍କର ୬୯ ବର୍ଷ ହୋଇଥିଲା । ଗତ କିଛିଦିନ ଧରି କର୍କଟ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇ ସେ ଚିକିତ୍ସିତ ଥିଲେ । ଘରେ ଥିବା ବେଳେ ସକାଳେ ହଠାତ୍ ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ଡାହରଖାନା ଆଣିବାକୁ ପରିବାର ଲୋକେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ବେଳେ

ସେ ଶେଷ ନିଶ୍ୱାସ ଚ୍ୟାଗ କରିଥିଲେ । ମୃତ୍ୟୁବେଳକୁ ଦୁଇପୁଅ ମିତ୍ରକାନ୍ତ ବିଶ୍ୱାଳ ଓ ଚିତ୍ତମ୍ବ ବିଶ୍ୱାଳଙ୍କ ସମେତ ପରିବାରର ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ମୃତ୍ୟୁ ଖବର ପାଇ ସହରର ବହୁ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁନହତସ୍ଥିତ ବାସଭବନରେ ପହଞ୍ଚି ଶେଷଦର୍ଶନ ସହ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ ସମବେଦନ ଜଣାଇଥିଲେ । ଦିଗରହଣିଆ ଶୁଶ୍ରାବନରେ ଶୋକାକୁଳ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ତାଙ୍କର ଶେଷକୃତ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିଲା । କ୍ୟେଣ୍ଡ୍ର ପ୍ରତିକାନ୍ତି ବିଶ୍ୱାଳ ମୁଖାଗ୍ନି ଦେଇଥିଲେ । ସ୍ତ୍ରୀମା

## ସୁଛଭାରତ ସଚେତନତା ର୍ୟାଲି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩।୧୨ (ନି.ପ୍ର) : ୩୦ଟି ଏସଏଚକି ପ୍ରାନ୍ତକୁ ନେଇ ଗଠିତ ମହାସଂଘର ଏକ ସଚେତନତା ର୍ୟାଲି କଳେଶ୍ୱର ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ସୁଛଭାକୁ ନେଇ ଏକ ଶୋଭାଯାତ୍ରା କଳେଶ୍ୱର ସହର

ପରିକ୍ରମା କରିଥିଲା । ପୁଲ୍ କାର୍ଡ ଓ ସ୍ତ୍ରୋଗାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନିଜେ ସୁଛ ରହିବା ସହିତ ପରିବେଶକୁ ସୁଛ ରଖିବାକୁ ସଚେତନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ର୍ୟାଲିରେ କରାଯାଇଥିବା ସଚେତନତା ର୍ୟାଲିକୁ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।

## ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ସଚେତନତା ରଥ ଶୁଭାରମ୍ଭ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩।୧୨ (ନି.ପ୍ର) : ସଂପ୍ରତି ସମାଜରେ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ଜନମାନସରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଯୁନିଟ୍, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଏବଂ ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ ଓ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ଏକ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ସଚେତନତା ରଥ କିଲ୍ଲା ବ୍ୟାପା ଦୁଲିଦା ନିମନ୍ତେ କିଲ୍ଲା ପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିସରରୁ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇ ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଛି । ଏହି ରଥକୁ ଉତ୍ସବ ସଂସଦ ମଞ୍ଜୁଳତା ମଞ୍ଜଳ, ଉତ୍ସବ ବିଧାୟକ ସଂଜାଦ ମଲ୍ଲିକ, ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଅଧିକ୍ଷ ଦୁର୍ଜିତ ରାଉତ, ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଡ. ଜ୍ଞାନ ଦାସ ସୁଜ ପତାକା ହଲାଇ ଉଦ୍‌ଘାଟନ

କରିଥିଲେ । ଉଚ୍ଚ ରଥ ସହର ପରିକ୍ରମା କରିବା ସହିତ ୭ଟି ବ୍ଲକ୍ରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହ ସରକାରୀ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ କିଭଳି ଶୋଷଣ, ନିର୍ଯାତନା ଏବଂ ବିପଦସଂକୁଳ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଉଦ୍ଧାର କରି ତୁରନ୍ତ ଅଭିଆନ କରି ହେବ ସେଥିପାଇଁ ସମସ୍ତ ସଚେତନ ହେବା ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ପିଠିକ ଉପାୟରେ ପୋଷ୍ୟ ସନ୍ତାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସବ ଦମ୍ପତି ଆଗେଇ ଆସିବା ଉଚିତ । ଏହି ସଚେତନତା ରଥରେ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଭିତ୍ତିକ ବିଭିନ୍ନ ସଚେତନତାଧର୍ମୀ ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରଚାର କରାଯାଇଥିଲା । ଶୀତ ଦିନେ ଖୋଲା ଆକାଶ ତଳେ କୌଣସି

## ନିମନ୍ତ୍ରିତ ଓଡ଼ିଶା ମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ବିଧାୟକ ମାନଙ୍କୁ ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ପକ୍ଷରୁ ଆତିଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ

ପାରାଦୀପ, ୨୩।୧୨ (ନି.ପ୍ର) : ଭାରତୀୟ ନୌସେନା ପକ୍ଷରୁ ଓଡ଼ିଶା ବିଧାୟକ ଓ ମନ୍ତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଦିନ ସମୁଦ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଡିସେମ୍ବର ୨୨ତାରିଖ ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ନିମନ୍ତ୍ରିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ବିଧାୟକ ମାନେ ଭାରତୀୟ ନୌସେନାର ଯୁଦ୍ଧ କୌଶଳ ଦେଖିଥିଲେ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ସଂକ୍ଷାରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଗୋପବନ୍ଧୁ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମ ଠାରେ ନିମନ୍ତ୍ରିତ ସମାଜର ଅତିଥି ମାନଙ୍କୁ ଆତିଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଅବସରରେ ବନ୍ଦର ବିଦାୟୀ ଅଧିକ୍ଷ ରିକେଶ ରବ୍ ବନ୍ଦର ଅପରେଟର୍ ଏବଂ ଆଗାମୀ ପ୍ରକଳ୍ପ ଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଏକ ଉପସ୍ଥାପନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ । ଓଡ଼ିଶାର ବାଚସ୍ପତି



ସୂର୍ଯ୍ୟନାରାୟଣ ପାତ୍ର, ଉପବାଚସ୍ପତି ରଜନୀକାନ୍ତ ସିଂ, ସ୍ଥାନୀୟ ସଂସଦ ଡା.ରାଜଶ୍ରୀ ମଲ୍ଲିକ ରାଜ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ବିଧାୟକ, ରାଜ୍ୟ ଓ କିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନର ଅଧିକାରୀ, ବନ୍ଦର ପରିଚାଳନା ଏ.କେ.ବୋଷଙ୍କ ସମେତ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟମାନେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ବାଚସ୍ପତି ଶ୍ରୀ ପାତ୍ର ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ତଥା ପୂର୍ବଭିନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସୂର୍ଯ୍ୟ ବିକୁ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଦୂରଦୃଷ୍ଟି ଓ ଦର୍ଶନକୁ ଭୂୟସୀ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ । ଭାରତର ପ୍ରମୁଖ ବନ୍ଦର ମଧ୍ୟରେ ପକ୍ଷ୍ୟ କାରବାରରେ ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ୧୦୦ ମିଲିୟନ ଡଲରେ ସାମିଲ

ହୋଇଥିବାର ବନ୍ଦର ଅଧିକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ରବ୍ ଓ ଅଧିକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ସେ ଶ୍ରେୟ ଦେଇଥିଲେ । ବନ୍ଦର ଦ୍ୱାରା ମହାନଦୀ ଉପରେ ଆଗାମୀ ନଦୀ ଭିତ୍ତିକ ବନ୍ଦର ବିଷୟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରି ଶ୍ରୀ ପାତ୍ର ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍ତମ ଭବିଷ୍ୟତ ଆଶା କରିଥିଲେ । ସୂଚନା ଆଉକି ୧୯୨୨