





## କୁ ଆଣୁ ଜନ୍ କ୍ରେ



କାମାରକା ଅନ୍ତର୍ଗତ କୁ ଆଣୁ ଜନ୍ କ୍ରେ ମାଉସ୍‌ରେ ୨୦୧୫ରେ ବିଶ୍ୱ ଐତିହ୍ୟ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା । କାମାରକା ଦକ୍ଷିଣ-ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳରେ ଅବସ୍ଥିତ ଏହି ପର୍ବତ ଦୁଇ ସେଠାକାର ଜାତୀୟ ଉଦ୍ୟାନ । ୨୬,୨୫୨ ହେକ୍ଟର ଅଞ୍ଚଳକୁ ପର୍ବତ ଦୁଇଟି ପରିବ୍ୟାପ୍ତ । ସମୁଦ୍ର ପତ୍ତନଠାରୁ ଉଚ୍ଚତା ୮୫୦ ମିଟରରୁ ୨୨୫୬ ମିଟର । ଏହି ଅଞ୍ଚଳ ଏକାଧିକ ପ୍ରକାରି ବିରଳ ପ୍ରାଣୀ(କାମାରକାନ୍, ସ୍କାକ୍ ବାର୍ଡ, କାମାରକାନ୍ ବୋଆ, କାମାରକାନ୍ ହୁଡିଆ ଓ କାଏଶ୍ ସାଲୋଟେଲ୍ ବଟରପ୍ଲାଏ)କ ବାସସ୍ଥାନ । ବର୍ଷଦିନୀ ସବୁଜିମା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଏକଦା ଏହା ଥିଲା ତାଳନୋକ୍ ଆଦିକ

୧୯୪୨ ମସିହା ଅଗଷ୍ଟ ୮ ତାରିଖ ରାତିର ବିକସିତ ପ୍ରହରରେ ବସେ ଠାରେ କଂଗ୍ରେସ ଅଧିବେଶନରେ ଷଷ୍ଠ ଓ ଦୁଇ ଭାବରେ ଗାନ୍ଧୀଜୀ ଘୋଷଣା କଲେ “ମୁଁ ସ୍ୱାଧୀନତା ଚାହୁଁଛି” । ଭାରତର ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମରେ ଅଗଷ୍ଟ ୮, ୯ ତାରିଖ ୧୯୪୨ ମସିହାର ଅଧିବେଶନ ଦିବସ ଥିଲା । ଦେଶର ସ୍ୱାଧୀନତା ପାଇଁ ପ୍ରଣିପାତ କରିବାକୁ ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ ଥିଲେ ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀ । କବିକ ଭାଷ୍ମରେ ପ୍ରାଣ ଦଳି ଦେବା ପରେ, ମନରେ ମୋ କାରିଗି, ପରଶି ଦେଆତତାୟୀ ବାହୁର ମୋ ଶକତି” । ଗାନ୍ଧୀଜୀ କୋର ଦେଲ କହିଥିଲେ ଯଦି ସମ୍ଭବପର ସୁଯୋଗ ପୂର୍ବରୁ ଆମକୁ ସ୍ୱାଧୀନତା ମିଳୁ” ଦେଶବାସୀଙ୍କ କଥା ଛାଡ଼ ସ୍ୱୟଂ ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାଧୀନତା ବଳି ପଡ଼ିଗଲା । ରାତି ପାହିବା ପୂର୍ବରୁ ଅର୍ଥାତ୍ ଅଗଷ୍ଟ ୯ ତାରିଖ ଭୋର ପାଠଟା ସମୟରେ ତ୍ରିତିଶ୍ ସରକାର ଗାନ୍ଧୀଜୀଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିନେଲେ । ଭାରତ ଛାଡ଼ ଦୋଳି ତ୍ରିତିଶ୍ ସରକାରଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲା ବେଳେ ଏହି ମୁକୁଟ ବିହିନ ସମ୍ରାଟ ଏବଂ ଜନଗଣଙ୍କ ମହାତ୍ମା ଦେଶବାସୀଙ୍କ ତାଳ ଦେଇଥିଲେ କର ବା ମର । ଏହି ମଞ୍ଚ ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ଆହୁାନ ଦେଇ ସେ କହିଥିଲେ “ଏକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତୁମେ ମାନେ ସ୍ୱାଧୀନ ମଣିଷ ପରି ଆମକୁ ଆଚରଣ କର । କା ପୁରୁଷ ଭାବେ ନିଜକୁ ଠକିବାକୁ ମୁଁ କହୁନାହିଁ । ଦାସତ୍ୱକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିବା ହିଁ ସ୍ୱାଧୀନତା । ଦାସର ଶୁଖିଲା ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଛିନ୍ନ ହୁଏ ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଦାସ ନିଜକୁ ସ୍ୱାଧୀନ ତଥା ମୁକ୍ତ ମଣେ । ହୁଏତ ଏଥି ସମୟରେ ତା’ର ପୂର୍ବ ମାଲିକ ତା’ର ପ୍ରାଣ ନେଇପାରେ କିନ୍ତୁ ତାକୁ ଦାସତ୍ୱର ମାନସିକ ବନ୍ଧନରେ ବାନ୍ଧି ରଖିପାରିବେ ନାହିଁ । ଗିରଫ ହୋଇ ପୋଲିସ ଗାଡ଼ିରେ ବସିବା ପୂର୍ବରୁ ବାଟି ଦେଇଗଲେ ଅହିଂସାର ଚରମ ସୀମାକୁ ଯାଆ । ବାହୁରେ ୧୯୪୨ ମସିହା ଅଗଷ୍ଟ ୯ ତାରିଖ ଦିନ ଗାନ୍ଧୀଜୀଙ୍କ ଗିରଫଦାରୀ ଓ ଅନ୍ୟସମସ୍ତ ତୁଙ୍ଗନେତାଙ୍କ ଗିରଫ ଦାରୀ ଖବର ସତ୍ତ୍ୱେ କର

## ଅଗଷ୍ଟ ୯ କ୍ରାନ୍ତି ଦିବସ -ସୌଭାଗ୍ୟ ରଞ୍ଜନ ମହାନ୍ତି(ରାଜା)

ବା ମର ବାଟି ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସମଗ୍ର ଦେଶର ଜନଗଣଙ୍କୁ କିଛି ମାତ୍ରରେ ସ୍ୱାଧୀନ କରିଦେଲା । ଲୋକେ ଆନା ଯୋଡ଼ିଲେ ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସ୍ ଦଖଲକୁ ଆଣିଲେ । ପୋଲ ଭାଙ୍ଗିଲେ, ରେଳକାଳନ ଉପାଦାନେ । ମଣିଷ ନମାରି ଅନ୍ୟ ସବୁ କାଣ୍ଡ ଉପାଦାନେ । ଜାତୀୟ ପତାକା ଉଡ଼ାଇବାକୁ ଯାଇ ହଜାର ହଜାର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ତଥା ଜନସାଧାରଣ ସହାୟ ହେଲେ । ଜୟ ପ୍ରକାଶ ନାରାୟଣ, ଡଃ ଆସିଫ୍ ଅଲୀ, ସୁରେତା, କୁପାଲିନ, ମାଳତୀ ଦେବୀ, ଅରୁଣାପଟ୍ଟ ବର୍ଦ୍ଧନ, ଲକ୍ଷ୍ମଣ ନାୟକ, ଗୋପବନ୍ଧୁକ ଭଳି ଅନେକ ନେତା ଗିରଫଦାରୀକୁ ଏତାଇ ଆମ୍ଭ ଗୋପନ କରି ଆନ୍ଦୋଳନ ଚାଲୁତର କରିଥିଲେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଆନ୍ଦୋଳନ କରି ଆନ୍ଦୋଳନ ଚାଲୁତର କରିଥିଲେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱ ଯୁଦ୍ଧରେ ଜର୍ମାନ ଓ ଜାପାନ ବିରୋଧରେ ଲଢ଼ୁଥିବା ଜଂରେକ ସେନା ବାହିନୀକୁ ଗାନ୍ଧୀଜୀଙ୍କ ବିଦ୍ରୋହ ଅସହାୟତା ଦେଲେ । ସମସ୍ତ ଦମନ ଚରମ ପ୍ରଭାବରେ ଚଳାଇ ଏହି କ୍ରାନ୍ତିକୁ ବନ୍ଦ କରାଇବାରେ ସମ୍ମତ ହେଲେ ସତ କିନ୍ତୁ ସେହି ୧୯୪୦ ମସିହା ଅଗଷ୍ଟ ୯ ତାରିଖ ଦିନ ହିଁ ଭାରତୀୟଙ୍କ ମନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାଧୀନ ହୋଇ ସାରିଥିବା କହିଲେ ବି ଅତୁଳି ହେବ ନାହିଁ । ସ୍ୱାଧୀନତା ଦେଶ ନିର୍ମାଣର ଆଧାର ଶାଳି ସ୍ଥାପନ କରେ । ଏହା ଉପରେ ଦେଶ ଗଠନର ଖସତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ରାଷ୍ଟ୍ର ନିର୍ମାଣ ଏକ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାହଚ ପରେ ପାହାଚ ଚଳି ଉପରକୁ ଉଠିବା ହେଉଛି ପ୍ରଗତି । ସେଥିରେ ନିରନ୍ତରତା ଲୋଡ଼ା । ୧୯୪୭ର ଭାରତ ଆଉ ୨୦୨୧ର ଉତ୍ତରୀୟା ଭିତରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ରହିଛି । ରାଜନୈତିକ ସ୍ୱାଧୀନତା ପରେ ଅର୍ଥନୈତିକ ସ୍ୱାଧୀନତା ହାସଲରେ ଆମେ କେତେ ସଫଳ ଓ ସ୍ୱାଧୀନତା ହୋଇଛି ତାହାର ତୁଳନାତ୍ମକ ବିଚାର କରିବା ଅବକାଶ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ଦିଏ । ସମାଲୋଚନା କହିବେ ଆମ ପ୍ରଗତି ଆଖି ଦୃଶିଆ

ମିଳିତ ମୁକାବିଲା ସହିତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ ଶସ୍ତାରେ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବା ଏବେ ସରକାର ନୁହଁ ଭାରତ (ନୁ ଉଣିଆ) ନିର୍ମାଣରେ ସଂକଳ୍ପ ନେଇଛନ୍ତି । ବିଶେଷ କରି ଅଗଷ୍ଟ ମାସର ଆଧୁନିକ ଭାରତର ଜାତୀୟ ଜୀବନରେ ବିଶେଷ କରି ଭାରତର ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମ ଇତିହାସରେ ଏକ ଗରୁଡ଼ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାସ । ୧୯୪୨ ମସିହାର ଅଗଷ୍ଟ ୧୦, ୧୧ ଏବଂ ତା’ର ପାଠ ବର୍ଷ ପରେ ୧୯୪୩ ମସିହାର ଅଗଷ୍ଟ ଚନ୍ଦ୍ର ଓ ପରମ ତାରିଖ ଦେଶର ଶକ୍ତି ଓ ଦୂର୍ବଳତା ପୁଣି ସଫଳତା ଓ ବିଫଳତାକୁ ଦେଖି ଉକାଶର କରିଥାଏ । ଜାତିର ଜନକ ଗାନ୍ଧୀଜୀ ସ୍ୱାଧୀନତା ଆନ୍ଦୋଳନର ମହାନାୟକ ଭାବେ ଅଗଷ୍ଟ ମାସର ଏହି ତିଥି ଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରେରଣା ଓ ପରିଣତି ସହ ଉପପ୍ରାପ୍ତ ଭାବେ ଗୁଡ଼ିକ । ଅନ୍ଧକର ହାତୀ ଦେଖା ପରି ଆମେ ବାପୁଜୀଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟି କୋଣରୁ ଦେଖି । କିଏ ତାଙ୍କୁ ନିଶା ନିବାରଣରେ କିଏ ତାଙ୍କୁ ଖଦୀ ଗ୍ରାମୋଦ୍ୟାନରେ ତ କିଏ ମୁଦଳମାନ ପ୍ରେମୀ ଭାବରେ ତ କିଏ ପୁଣି ପୁରୁଣା ପରମ୍ପରା ରକ୍ଷକ ଭାବରେ, କିଏ ନିରାମିଶ ବିଶ୍ୱବଦ ଭାବରେ ଦେଖିଥାଏ । କିଏ ପୁଣି ମେଦିନି ସତ୍ୟତାର ବିରୋଧି ଭାବରେ, କିଏ ଅବା ତାହା ନେତା, କିଏ ଶ୍ରମିକ ନେତା, କିଏ ପୁଣି ଆଇନଜୀବନ ଭଳି ହଜାର ବର୍ଷର ପୃଥିବୀ ବନ୍ଧରେ ଜନ୍ମ ନେଉଥିବା ଅନୁପମ ଦେବଦୂତ ଭାବରେ ଗାନ୍ଧୀଜୀ ଦେଖନ୍ତି । ୧୯୪୨ ମସିହା ଅଗଷ୍ଟ ୮ ତାରିଖ ଦିନ ରାତ୍ର, ଅଧିବେଶନରେ ଗାନ୍ଧୀଜୀ କଂଗ୍ରେସ ଅଧିବେଶନରେ ଷଷ୍ଠ ଓ ଦୁଷ୍ଟ କଣ୍ଠରେ ଦାବା ସହ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ ଯେ “ମୁଁ ତୁରନ୍ତ ସ୍ୱାଧୀନତା ଚାହେଁ” । ଏଥିରୁ କେହି ମୋଡ଼େ ଅଟକାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଏହି ଦିନ ୯ ତାରିଖ ୧୯୪୨ ହେଲା ସ୍ୱାଧୀନତା ପାଇବାର ମୂଳ ଦୁଆ । “ଜୟ ହିନ୍ଦ”

## ମାନସିକ ଚାପକୁ କମ୍ କରେ ସକାଳ ଜଳଖିଆ

ସୁନ୍ଦରୀ କନୀନା କପୁର ଖାନ୍ଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଭାବେ ରୁଜୁତା ଦିଫ୍ଟେକ୍ଟରଙ୍କ ଲେକପ୍ରିୟତା ଏବେ ଶୀର୍ଷରେ ଅଛି । ସୋସିଆଲ ସାଇଟ୍ ଜରିଆରେ ସେ ସମସ୍ତ ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କୁ ବରାବର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ନିଜଟରେ ସେ ସକାଳ ଜଳଖିଆର ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ପର୍କରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଇଛନ୍ତି ।

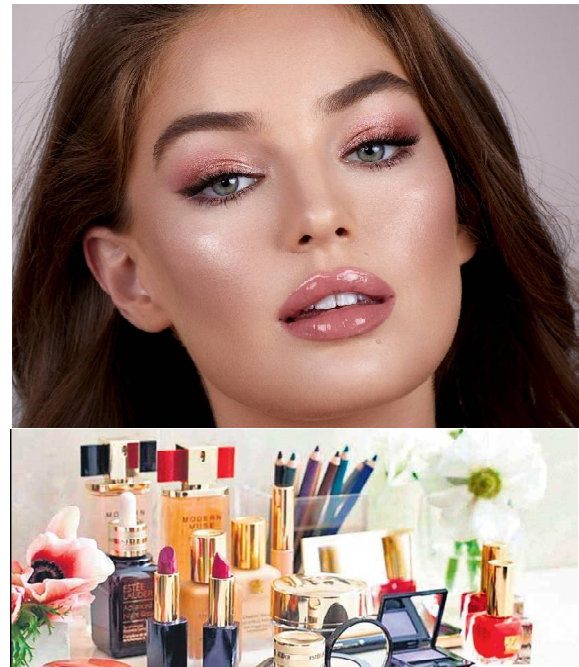
- ♦ ସକାଳବେଳାର ପ୍ରଥମ ଭୋଜନକୁ ରାଜାଙ୍କ ପରି କରିବା ଉଚିତ । କାରଣ ପୁରାଦିନ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ଆମ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ଭିତାମିନି ଓ ମିନେରାଲ୍ ଭରପୂର ଜଳଖିଆ ସମସ୍ତ ବର୍ଗର ଲୋକ କରିବା ଜରୁରୀ ।
- ♦ ପରଗା, ଉପମା, ଚୁଡ଼ା ସବୁଜା, ଭଜୁଲି, ବୋସା ଇତ୍ୟାଦି ଜଳଖିଆ ଭାବେ ଖାଇପାରିବେ । ଖାଲିପେଟରେ ଚା’ ଓ କଫି କିମ୍ବା ଫଳରସ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା କାରଣରୁ ଅମ୍ଳ ହେବାର ଭୟ ଥାଏ । ପେଟପୂରା ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ପରେ ଆପଣ ଏହି ପାନୀୟ ପିଇପାରିବେ ।
- ♦ ସକାଳ ଜଳଖିଆ କଲେ ଦିନମାନ ମୁଖବିକ୍ଷା ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ହୁଏନାହିଁ । ଯେଉଁଦିନ ଜଳଖିଆରେ ବିଳମ୍ବ କିମ୍ବା କୌଣସି କାରଣରୁ ଆମେ କରିପାରିନଥାଉ, ସେହିଦିନ ହିଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିବାର ଅନେକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।
- ♦ ଜଳଖିଆ ପେଟପୂରା କଲେ ଆମ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଦୃଢ଼ି ହୁଏ । ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ଏର ଅଭ୍ୟାସ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି ରୁଜୁତା କହିଛନ୍ତି ।
- ♦ କାରୀନା ଦୈନିକ ସକାଳ ଜଳଖିଆରେ ଘିଅ ପରଗା ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ସେ ନିଜକୁ ଫିଟ୍ ରଖିଛନ୍ତି । କାରଣ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ସେ ନିୟମିତ କରିବାରେ ଆସିବେ ହେଲା କରନ୍ତି ନାହିଁ ।



## ମେକଅପ୍ ଲୁକ୍

ମେକଅପ୍ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ କରୁନା ସାମଗ୍ରୀ ହେଲା ଫାଇଣେସନ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମେକଅପ୍ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ । ଯଦି ଫାଇଣେସନର ଶେଡ଼ ଭୁଲ ହୋଇଗଲା ତେବେ ପୁରା ମେକଅପ୍ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତେହେରାରେ ଚମକ ଆସେନାହିଁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ତେହେରାରେ ଝିନର କଂପ୍ଲେକ୍ସ ଅପେକ୍ଷା ଗାଢ଼ରଙ୍ଗର ଫାଇଣେସନ ଲଗାଇବେ ତେହେରା ଶ୍ୟାମଳ ରଙ୍ଗ ଦେଖାଯିବ । ଯଦି ହାଲୁକା ଶେଡ଼ ଲଗାଇବେ ତେବେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ଦେଖାଯିବ ନାହିଁ । ପରଫେକ୍ଟ ମେକଅପ୍ ପାଇଁ ସଠିକ୍ ଶେଡ଼ର ଫାଇଣେସନ୍ କିଣିବା ସମୟରେ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ ।

- ଫାଇଣେସନ କିଣିବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଝିନ ଚାଲପଲୁ ଧାନରେ ରଖନ୍ତୁ । ଆଜିକାଲି ଝିନ ଚାଲପ ଶେଡ଼ ପାଇଁ ଅଲଗା ଅଲଗା ଫାଇଣେସନ ମିଳୁଛି । ଚୈକାୟ ଝିନ, ନର୍ମାଲ ବା ଡ୍ରାଏ ଝିନ ପାଇଁ ଅଲଗା ଫାଇଣେସନ ଆସୁଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପେଗୁମେଣ୍ଟେ ଝିନ, ଆସମାନ ଝିନ ଓ ଲାଲ ବାଗ ଥିବା ଝିନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅଲଗା ଫାଇଣେସନ ଆସୁଛି ।
- ନିଜର ଝିନର ରଙ୍ଗ ଅନୁସାରେ ଫାଇଣେସନ କିଣିବା ଏକ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ । ଚେଣ୍ଡି ଖୋଲାଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଝିନ ସହିତ ମ୍ୟାଚ କରି ଫାଇଣେସନ କିଣିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଝିନକୁ ନେଇ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇପାରି ନାହିଁ ତେବେ ନାଚୁରାଲ ଅଣ୍ଟରନୋନର ଫାଇଣେସନ କିଣନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକଦିନ ଫାଇଣେସନ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ହାଲୁକା କଭରେଜ୍ ଚାହାଁନ୍ତି ଓ ଏହା ଝିନକୁ ନାଚୁରାଲ ଲୁକ୍ ଦେବ । ନାଚୁରାଲ ପାଇଁ ପୁଲ୍ କଭରେଜ୍ ଠିକ୍ ରହିବ ଓ ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ମେକଅପ୍ ଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିବ । ଚେଣ୍ଡି ଫାଇଣେସନ ପସନ୍ଦ କରିବା ସମୟରେ କେଉଁ ସମୟରେ ଲଗାଇବେ ତାହା ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିର କରି କିଣନ୍ତୁ ।
- କୌଣସି ନୂଆ ଉପାଦାନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ସାଧାରଣ ଟେଷ୍ଟ କରିନେବା ଉଚିତ । ଆଜିକାଲି ପ୍ରତ୍ୟେକ କମ୍ପାନୀ ପ୍ୟାଚ ଟେଷ୍ଟର ସୁବିଧା ଦେଇଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ କାଣିପାରିବେ ଯେଉଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆପଣ କିଣିଛନ୍ତି ତାହା ଆପଣଙ୍କୁ ସୁତ କରୁଛି କି ନାହିଁ ।



## ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ର

ଏକାଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ଗୁଣରେ ସୋୟାବିନ୍ ସମୃଦ୍ଧ ଭିତାମିନି ସି, କେ, ବି୬, ଲୌହସାର, କାଲସିୟମ୍, ଏଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭଳି ଉପାଦାନ ଏଥିରେ ରହିଛି । ମାଂସ ଓ କ୍ଷୀରଜାତ ସାମଗ୍ରୀର ବିକଳ ଭାବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଗବେଷକମାନେ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ଏହାର ଖୁଆ ନିବାରଣ ଗୁଣ ଅତ୍ୟଧିକ ଖୁଆ ଲୋଭକୁ କମାଇଦିଏ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଚର୍ଚ୍ଚି ରହେ ନାହିଁ ଏବଂ କ୍ଷତିକାରକ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ବାହାର କରିଦେବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଫଳରେ ମଧୁମେହ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ସମସ୍ୟା ହୁଏ ନାହିଁ । ନିୟମିତ ସୋୟାବିନ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । ଏହା କର୍କଟ ପ୍ରତିରୋଧୀ । ପାକସ୍ଥଳୀ, ଅନ୍ତ କର୍କଟକୁ ସୋୟାବିନ୍ ସୁରକ୍ଷା ଦିଏ । ଏହା ମାଂସପେଣୀ ଓ ଅସ୍ଥିକ ମଜବୁତ ରଖେ । ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ରଖେ । ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ମାତ୍ରାକୁ ସମତୁଲ୍ୟ ରଖିବାର ଗୁଣ ଏଥିରେ ରହିଛି । ଏଣୁ, ରତ୍ନବିଗି ପରେ ମହିଳାମାନେ ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଅଧିକ ସୁଫଳ ମିଳେ । ଗର୍ଭସ୍ଥ ସନ୍ତାନର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶରେ ସୋୟାବିନ୍‌ର ଭୂମିକା ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏଥିରେ ଥିବା ମାଗ୍ନେସିୟମ୍ ନିଦ୍ରାହୀନତାକୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

## ମଣା ଉପଦ୍ରବରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଘରୋଇ ଉପଚାର

ରତ୍ନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମୟରେ ମଣାଙ୍କ ଉପଦ୍ରବ୍ୟ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ମଣା କାମୁଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଠେଇ ହେବା ସହ ତୃତୀ ଲାଲ୍ ପଡ଼ିବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ତେଜୁ ଏବଂ ଚିକନଗୁନିୟା ଭଳି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଯଦି ମଣା ଉପଦ୍ରବରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଏହି ଘରୋଇ ଉପଚାର ଆପଣଙ୍କ ପାରିବେ । ଏହି ଉପଚାରଗୁଡ଼ିକ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ଅତି ସହଜରେ ମିଳିପାରିବ ।



- ରସୁଣ:** ରସୁଣର କଡ଼ା ଗନ୍ଧରେ ମଣା ପାଖ ମାଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ । ରସୁଣକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟି ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପରେ ଏହି ପାଣିକୁ ଘର ସାରା ଛିଞ୍ଚିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଲେମ୍ବୁ:** ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ଶରୀରରେ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମଣା କାମୁଡ଼ାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇ ପାରିବେ । ଲେମ୍ବୁରୁ ଅଧା କାଟି ତାହା ଉପରେ ଲବଙ୍ଗ ରଖିଲେ ମଣା ଘରେ ହେବେ ନାହିଁ ।
- କର୍ପୂର:** ମଣା ଉପଦ୍ରବର ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଆପଣ କର୍ପୂର ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବେ । ଘରେ କର୍ପୂର ଜଳାଳ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ମଣା ଆସିବେ ନାହିଁ । କର୍ପୂରର ଗନ୍ଧକୁ ମଣାମାନେ ସହ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।
- ଲିମ୍:** ଲିମ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ମଣାକୁ ଦୂର କରାଯାଇପାରିବ । ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ଲିମ୍ ପତ୍ର ମିଶାଇ ଶରୀରରେ ମାଲିସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଣା କାମୁଡ଼ିବାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।
- ତୁଳସୀ:** ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଘରେ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ମଣା ଘରକୁ ଆସନ୍ତି ନାହିଁ ।
- ସୁଦିନା:** ଗନ୍ଧରେ ମଣା ଘରେ ରହେ ନାହିଁ ।

## ଅନେକ ରୋଗର ମହୌଷଧୀ ଏହି ଗଛର ପତ୍ର



ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ସୁଖକାରୀ ସଂକ୍ରମଣକୁ ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ । ତେଣୁକି ପତ୍ରରୁ ଉପ ବାହାର କରି ଘା ରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ଶାନ୍ତ ଶୁଖି ଯାଇ ନୂଆ କୋଷିକା ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ତେଣୁକି ପତ୍ର ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ଶକ୍ତିର ଉତ୍ତର ଲାଭ ହେବ । ସାଧାରଣ ବାନ୍ଧମାଠି ଓ ନଖ ଦୁର୍ବଳ ହେବା ସହ ଅଳ୍ପପାତ୍ର ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ତେଣୁକି ପତ୍ରକୁ ଚୋବାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ତେଣୁକି ପତ୍ରରେ ଏକ ପ୍ରକାର ସବିର ଥାଏ, ଯାହା ଆଣ୍ଟି-ଓକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଟିକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଓ ପାଚ ପୁଲିକା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଲେ, ତେଣୁକି ପତ୍ରରୁ ଉତ୍ତର ବ୍ୟବହାର କରି ଏହାକୁ ଦୂର କରି ପାରିବେ । ଏହା ପ୍ରଭାବକୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ଅମ୍ଳ ଉଷା, ଲୁଣ ଓ ପାଣି ମିଶାଇ ପାରିବେ, କିନ୍ତୁ ଧାନ ରଖିବେ, ଲୁଣର ମାତ୍ରା ଯେପରି କମ୍ ରୁହେ ।

## ଦ୍ୱାଦ୍ୱା ତେଲ

ଆପଣ କଳା ଘନକାୟ କେଶ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ଆଉ ଆପଣ ତାହା ପାଇପାରୁ ନାହାଁନ୍ତି କି? ତେବେ ଏବେଲେ ଆଉ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଘରୋଇ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ପାଇପାରିବେ ଘନ, କଳା ଓ ଲମ୍ବ କେଶ ତେବେ ଆସନ୍ତୁ କାଣିକା କେଶ... ଦ୍ୱାଦ୍ୱାପତ୍ରରୁ ଉପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବେ ଉପ ପରିମାଣର ଶୁଖି ରାଶି ତେଲ । ମିଶାଇଦେବେ । ମିଶ୍ରଣକୁ ତୁଳାରେ ଧିମା ଆହୁରେ କିଛି ସମୟ ବଦାଳ ଦେବେ, କିଛି ସମୟ ପରେ ମିଶ୍ରଣ ଫୁଟିବାକୁ ଲାଗିବ ଓ ଏହାର ପରିମାଣ କମିଯିବ ତା ପରେ ଏହାକୁ ତୁଳାକୁ କାଢ଼ି ଦେବେ । ଏହି ମିଶ୍ରତ ତେଲ ଅଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ଏକ କାଟ ଶିଖିରେ ରଖିବେ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ତେଲକୁ ପ୍ରତିଦିନ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ କେଶ ଘନ, କଳା, ଲମ୍ବ ହୋଇଯିବ ସହ ଆପଣଙ୍କ ମୁଣ୍ଡର ସୁନ୍ଦରତା ଦୃଢ଼ି ମଧ୍ୟ ପାଇଥାଏ । ଏହା ଛଡ଼ା ଆପଣଙ୍କ ଜ୍ଞାନାତିକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତର କରିଥାଏ । ଦ୍ୱାଦ୍ୱା ତେଲ ।









## ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ୧୨୪୩ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୮/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ୧୨୪୩ ଜଣ ନୂଆ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହେବା ପରେ ମୋଟ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୯୮୭୦୭୦ କୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ସୂଚନା ଓ ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ।

ହୋଇଥିବା କୋରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମାନେ ମୋଟ ୨୯ ଟି ଜିଲ୍ଲାର ହୋଇଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ୩୯୯ ଜଣ ଜଣ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବା ଜଣା ପଡ଼ିଛି । ଗତ ୨୪ ଘଂଟା ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଗୁଳ ଜିଲ୍ଲାରୁ ୪୩ ଜଣ ସଂକ୍ରମିତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ବାଲେଶ୍ୱରରୁ ୪୯ ଜଣ, ବରଗଡ଼ରୁ ୯ ଜଣ, ଉତ୍ତରକୁଳ ୬ ଜଣ ସଂକ୍ରମିତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ବଲାଙ୍ଗୀରରୁ ୭ ଜଣ ସଂକ୍ରମିତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । କଳାହାଣ୍ଡିରୁ ୨ ଜଣ, କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲାରୁ ୫ ଜଣ, କେନ୍ଦୁଝରରୁ ୧୫ ଜଣ ସଂକ୍ରମିତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ଖୋର୍ଦ୍ଧାରୁ ୩୯୯ ଜଣ, କୋରାପୁଟରୁ ଜଣେ ହେଲେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ନାହାନ୍ତି । ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାରୁ ୩ ସଂକ୍ରମିତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲାରୁ ୮ ଜଣ, କରୋନା କମିତ ଗୃହ୍ୟ ସଂଖ୍ୟା ୨୧୩ରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ସରକାରୀ ଡେବିଡାଟରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏବେ ସୁଦ୍ଧା ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାରେ ଚିକାକରଣ ୮,୮୩,୨୩୪ ପାନ ଛୁଇଁଲା ଚିକାକରଣ

## ମହାପ୍ରଭୁ ପିଣ୍ଡିଲେ ରତ୍ନ ଖଟିତ ଚିତା

ପୁରୀ, ୦୮/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ଶ୍ରୀବତ୍ସ ଅମାବାସ୍ୟା ତିଥିରେ ଆଜି ଦଇତାପତି ସେବକମାନେ ପ୍ରଭୁ ବଳଭଦ୍ରଙ୍କୁ ନାଳି ଓ ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀକନ୍ଦରାଧରୁ ଧନାକରଣ ହାରା ଖଟିତ ଚିତା ପିଣ୍ଡିଲେ । ଚିତାଲାଗି ପରେ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଚିତାଉ ପିଠା ଭୋଗ କରାଯାଇଛି । ମରଲମ୍ ପରେ ପୁଷ୍ପାଳକମାନେ ରତ୍ନ ସିଂହାସନରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆସିବା ପରେ ଅପରାହ୍ଣ ୨ଟା୨୫ରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଓ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କୁ ଖଟ ଶେଷରେ ବିଜେ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାପରେ ପାଳିଆ ଖୁଣ୍ଟିଆ ଚିତା ଲାଗି ପାଇଁ ଦଇତାପତି ସେବକମାନଙ୍କୁ ଡାକିଥିଲେ । ୨ଟା୪୦ରେ ଦେହରଣ ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରାଯାଇଥିଲା । ଅପରାହ୍ଣ ୨ଟା୪୫ରେ ଚିନିଦାତର ବାଗୁଆଣୀ ଦଇତା ଓ ପତି ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ଚିତାଲାଗି ପ୍ରବେଶ କରିଥିଲେ । ଶୁଣ୍ଢ ସୁଆର ଦେଇଥିବା ଓଷ ଚିତାରେ ଲଗାଯାଇ ପାଟରା ବିଶୋଇ ଦେଇଥିବା ପାଟତୋର ଚିତାରେ ବନ୍ଧା ଯାଇଥିଲା ଓ ପରେ ଶ୍ରୀବିଗ୍ରହଙ୍କ କପାଳରେ ଲାଗି କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ବିଧି ଅପରାହ୍ଣ ୫ଟା୫୫ରେ ଶେଷ ହେବା ପରେ ପାଳିଆ ମେଳାପକ୍ଷ ଦ୍ୱାରା ଝରିରେ ପାଣି ନିଆଯାଇ ସିଂହାସନ ଉପର ଧୁଆଯାଇଥିଲା । ଶୁଣ୍ଢ ସୁଆର ତିନିବଦା ଦହି ଆଣି ମହାପ୍ରାନ୍ତ ପୂଜାଠା କରିଥିଲେ । ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟା ୩୦ ପୂଜା ପୂଜାପଞ୍ଚାଳ ଦ୍ୱାରା ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ମହାପ୍ରାନ୍ତ ନାତି ସଂପନ୍ନ କରାଯାଇଥିଲା । ଭିତରେ ପାଣି ପତି ଧୋ ପଖାଳ ହେବା ପରେ ପୁଷ୍ପାଳକମାନେ ଶ୍ରୀବିଗ୍ରହମାନଙ୍କୁ ମରଲମ୍ କରିଥିଲେ । ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଓ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କୁ ସିଂହାସନରେ ବିଜେ କରାଯାଇଥିଲା । ଚିତାଲାଗି ଅମାବାସ୍ୟା ଅବସରରେ ପରମ୍ପରା ଅନୁଯାୟୀ ଅମାବାସ୍ୟା ନାରାୟଣଙ୍କ ସାଗର ବିଜେ ନାତି ସଂପନ୍ନ ହୋଇଛି ।

## ଜିଲ୍ଲା କଂଗ୍ରେସ କମିଟିର ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀଣୀ ବୈଠକ

### ପୌର-ପଞ୍ଚାୟତ ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ସାଂଗଠନିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ



ବାଲେଶ୍ୱର, ୦୮/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ଜିଲ୍ଲା କଂଗ୍ରେସ କମିଟିର ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀଣୀ ବୈଠକ ସ୍ଥାନୀୟ ରାଜୀବ ଭବନରେ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଜିଲ୍ଲା କଂଗ୍ରେସ କମିଟି ସଭାପତି ସଞ୍ଜୀବ ଚିନ୍ତାଙ୍କ ଏଥିରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରିବା ସହ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଓ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରରେ ଦଳର ଆଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ବାଲେଶ୍ୱର ସଂସଦୀୟ କ୍ଷେତ୍ର ନେତା ନବକୋଟି ପଟ୍ଟନାୟକ ଏଥିରେ ଯୋଗଦେଇ କଂଗ୍ରେସ କର୍ମୀଙ୍କୁ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହେବା ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଥିଲେ । ଆସନ୍ତା ସେପ୍ଟେମ୍ବର ମାସ ୧୫ ତାରିଖ ପୂର୍ଣ୍ଣା ସମ୍ପନ୍ନ ପଞ୍ଚାୟତ କମିଟି ଓ ରୂପ କମିଟି ଗଠନ ସାଙ୍ଗକୁ ସାଂଗଠନିକ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଜାରି ରଖିବାକୁ ଉପସ୍ଥିତ କର୍ମୀଙ୍କୁ ଏହି ବୈଠକରେ ନେତାମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ସୁଧଂଶୁର ଜେନା, ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ଗୋପନାୟକ ଦାସ, ଅକ୍ଷୟ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ଚରଣକନ୍ତ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ, ସୁରେନ୍ଦ୍ର ପାଠଶାଳୀଙ୍କ ସମେତ ପ୍ରଦେଶ କଂଗ୍ରେସ କମିଟି ମୁଖ୍ୟପାତ୍ର ସୁଦର୍ଶନ ଦାସ, ମହିଳା କଂଗ୍ରେସ ରାଜ୍ୟ ସମ୍ପାଦିକା ଅର୍ଚ୍ଚନା ନନ୍ଦୀ, ଭୋଗରାଇ କଂଗ୍ରେସ ନେତା

## ଦିନକରେ ଚିହ୍ନଟ ୪୯ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତ

### ଜିଲ୍ଲାରେ ୮,୮୩,୨୩୪ ପାନ ଛୁଇଁଲା ଚିକାକରଣ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୦୮/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟ ସୂଚନା ଓ ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ବିଭାଗ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗର ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ଗତ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରୁ ୪୯ ଜଣ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ଚିହ୍ନଟ ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୁରୁଷ ଏବଂ ୯୫ ବର୍ଷର ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଗୃହ୍ୟ ସରକାରୀ ଭାବେ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜିଲ୍ଲାର

## ଅନୁସୂଚିତ ଜାତି-ଦଳିତଙ୍କ ଉପରେ ଅତ୍ୟାଚାରକୁ ନେଇ ଉଦ୍‌ବେଗ

### ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କ ବିରୋଧରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଦାବି କଲା ବିଜେପି



ବାଲେଶ୍ୱର, ୦୮/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟରେ ଅନୁସୂଚିତ ତଥା ଦଳିତ ବର୍ଗଙ୍କ ଉପରେ ହେଉଥିବା ଅତ୍ୟାଚାର ଘଟଣାରେ ନେଇ ବିଜେପି ପକ୍ଷରୁ ତୀବ୍ର ଅଭିଯୋଗ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଦଳିତମାନଙ୍କ ଉପରେ ହେଉଥିବା ଶୋଷଣ ଉପରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଦୃଷ୍ଟି ନଦେଲେ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ଜୋରଦାର କରାଯିବ ବୋଲି ଆନ୍ଦୋଳିତ ସାମାଜିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ବିଜେପି ଅନୁସୂଚିତ ଜାତି ମୋର୍ଚ୍ଚାର ରାଜ୍ୟ ଉପ-ସଭାପତି ତଥା ବିଧାୟକ ସନାତନ ବିକ୍ରମ୍ ତେତାବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି । ଜିଲ୍ଲା ବିଜେପି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀଣୀ ଆନ୍ଦୋଳିତ ଏହି ସାମାଜିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ଯୋଗଦେଇ ଶ୍ରୀ ବିକ୍ରମ୍ ରାଜ୍ୟ ଶାସକ ଦଳର ସ୍ୱେଚ୍ଛାଚାରୀ ଶାସନକୁ ଦାୟୀ କରିଛନ୍ତି ।

## ୭୫ ତମ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ପାଳନ ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ ପ୍ରେସ କ୍ଲବର ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ



ଉଦ୍ୟମ, ୦୮/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ଚଳିତ ଅଗଷ୍ଟ ୧୫ ତାରିଖ ରବିବାର ଦିନ ୭୫ତମ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ଉଦ୍ୟମ ପ୍ରେସ କ୍ଲବ ତରଫରୁ କିପରି ପାଳିତ ହେବ ସେଥିପାଇଁ କ୍ଲବ ପରିସରରେ ଆଜି ଅଗଷ୍ଟ ୮ ତାରିଖ ରବିବାର ଦିନ ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଉଦ୍ୟମ ପ୍ରେସ କ୍ଲବର ସଭାପତି ଅରୁଣ ମହାନ୍ତି ଏକ ସମ୍ବୋଧନାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଉକ୍ତ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକରେ ପ୍ରଥମେ ଜାପାନର ଟୋକିଓ ଠାରୁ କାଲିଥିବା ୧୨୫ତମ ଅଲିମ୍ପିକରେ ଭାରତର ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ମାନେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରି ଦେଶ ପାଇଁ ଗର୍ବ ଓ ଗୌରବ ଆଣିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଇବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଓ ନୀରାମୟ କାବ୍ୟ ଉତ୍ସାହକ ନିକଟରେ କାମନା କରିଥିଲେ । ବିଶେଷ କରି ନିରଜ ଚୋପ୍ରା ଜିଏସ

## ସରକାରୀ ଶିକ୍ଷା ତାଲିମ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଛାତ୍ର ଆନ୍ଦୋଳନ

ବାରିପଦା, ୦୮/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ବାରିପଦା ତଳତପୁର ଠାରେ ଥିବା ସରକାରୀ ଶିକ୍ଷା ତାଲିମ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରେ ଛାତ୍ର ମାନେ ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ଉତ୍ସାହ ଥିବାର ଦେଖା ଯାଇଛି । ୨୦୧୭ ରୁ ୨୦୧୯ ଶିକ୍ଷା ବର୍ଷରେ ପାଠ ପଢ଼ି ବେଳେ ଲାଗିଥିବା ଶତାଧିକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପୁନଃ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇ ନଥିଲା । ଫଳରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏ ବାବଦରେ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଦାବୀ କରିଥିଲେ । ହେଲେ ଏ ବାବଦରେ କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆ ନଯାଇ ଦୀର୍ଘ ୨ ବର୍ଷ ଧରି କେଳେକ ପକ୍ଷରୁ ତାରିଖ ଉପରେ ତାରିଖ ଦେଇ ତାଲିକା ବିକାଳି ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ବେଳେ ପେପର କ୍ଲିଅର ହେଉନଥିବା କାରଣରୁ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସର କର୍ମ ନିୟୁତ ପାଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି ।

## ବିଭିନ୍ନ ସେବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ସମାଜସେବାକୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି



ବାରିପଦା, ୦୮/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ବାରିପଦା ଜଣେ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ସେବା ପୋଲିସ ପବ୍ଲିକ ପ୍ରେସ ସଂଗଠନର ଜିଲ୍ଲା ସମ୍ପାଦକ ରାଜକେଶ ପରିଡ଼ାଙ୍କ କୋଭିଡରେ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଛାପନ ପାଇଁ ଆଜି ସଂଗଠନର ସଭ୍ୟମାନେ ସଭାପତି ଅକ୍ଷୟ ମହାନ୍ତିଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ବାରିପଦା ରୋକ ମାନସିକ ଭିତ୍ତିକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆବାସିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ରେ ପିଲାଙ୍କୁ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ସହିତ ମହାତ୍ମା ଭୋଜନ ଖୁଆଇବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ସେବା ଯତ୍ନ ମଧ୍ୟ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବରେ

## ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମହାସଂଘ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀଣୀ ବୈଠକ



ଭଦ୍ରକ, ୦୮/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମହାସଂଘର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀଣୀ ବୈଠକ ଲଲାଟେରୁ ମହାନ୍ତି କ ସଭାପତିଙ୍କୁ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟତଃ କିସାଳୟରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମାନେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଲମ୍ବା ଲାଭନରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ କାନ୍ଦୁଥିବାରୁ ଚିକିତ୍ସା ଆଣି ତାଙ୍କର ପରାମର୍ଶ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିକ୍ଷା ଦମନୀୟ ଅବସ୍ଥାରେ ପଡ଼ି ଘଟା ଘଟଣା ଅପେକ୍ଷାରେ ରହୁଛନ୍ତି । ସାହାଜ୍ ନେଇ ବୈଠକରେ ଅଭିଯୋଗ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା । ଏହାର ନିମନ୍ତେ ମୁଖ୍ୟତଃ କିସାଳୟରେ ଏକ ପ୍ରତିନିଧି ମଣ୍ଡଳୀ ଭେଟି ଅଭିଯୋଗ କରିବାକୁ ଆଜିର ବୈଠକରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଛି ।

## ଓଡ଼ିଆ ସାମାଜିକ ଦିବସରେ ସାମାଜିକଙ୍କୁ ରୋଗୀରା କ୍ଲବ ତରଫରୁ ସମ୍ମାନ ଓ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୮/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ଅଜିତ ଦାସ, ବକରାମ ମହାନ୍ତି, ମାଧ୍ୟାଧର ପ୍ରଧାନ, ପ୍ରଣୟ କେଠି, ଶକ୍ତିଧର ରାଜଗୁରୁ, ଅର୍ଚ୍ଚନା ତ୍ରିପାଠୀ, ସୁନିଲ ଲେଙ୍କା, ପ୍ରିୟ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, ସୁଶାନ୍ତ ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ କୁ ରୋଗୀରା କ୍ଲବ ତରଫରୁ ସମ୍ମାନୀତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଅବସରରେ ରୋଗୀରା ଆନ୍ଦ୍ର ପ୍ରସନ୍ନ ତ୍ରିପାଠୀ, ଦୀପକ ବିଶ୍ୱାଳ, ମହେଶ୍ୱର ଜି ରଜନୀ, ରାଧାଧର ଦାସ, ସୁଶାନ୍ତ ସାହୁ, ଘନଶ୍ୟାମ ବେହେରା, ସୂର୍ଯ୍ୟ ନାରାୟଣ ପାତ୍ର, ସୁଦର୍ଶନ ପଣ୍ଡା ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ରୋଗୀରା ଆନ୍ଦ୍ର ପ୍ରସନ୍ନ ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କୁ ଓଡ଼ିଶାର ଶିକ୍ଷାର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ତାଙ୍କର ଉଦ୍ୟମକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ସହ ରୋଗୀରା କ୍ଲବ ତରଫରୁ ସମ୍ମାନୀତ କରାଯାଇଥିଲା ।