

କୋଜନ ମିମ୍ବେ ଉତ୍ତମ ସମୟ ଜ୍ଞାନ

ଆମ ଭାରତୀୟ ପରିବାରରେ
 ଡୋଜନ ନିମାକ୍ତେ ଏକ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ
 ସମୟ ଅଛି । ନିକଟରେ
 ହୋଇଥିବା ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ
 ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯୁବପିତ୍ର ମଧ୍ୟ ଏଇ
 ଭ୍ରାଂତାକୁ ସାଦରେ ଆପରେଇ
 ନେଇଛି । ହାତଗଣଟି
 କେତେଜଣ ଲୋକ ଖାଇବା-
 ପିଇବା ଉପରେ ସେତେଠା
 ଧାନ କେହୁଁ ଭ୍ରୂତ କରିପାରନ୍ତି
 ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ
 ମତରେ କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି
 ଯତ୍ନବାନ ହେବା ସହ ଧାନ
 ନେବା ଆଜନ୍ୟକ ।



- ◆ ଯେପରି ଖୁର ପିଇବା ନିମକ୍ତେ ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ ସମୟ ହେଉଛି ରାତିବେଳା । ସକାଳବେଳା ଖୁର ପିଇଲେ ତାହା ଅମ୍ବ ଗୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।
 - ◆ ଜଳଶ୍ଵାରେ ଆପଣ ଦୁଡ଼ା, ଚିନି, କଦଳୀ, ଖୁର ଖାଇପାରିବେ । ତାହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ । ପେଟ ଥଣ୍ଡା ରଖିବା ସହ ଶରୀରକୁ ଶଙ୍ଖ ମିଳିଥା, ।
 - ◆ ଦିନବେଳା ଭାତ ଖାଆନ୍ତୁ । ରାତିବେଳା ଭାତ ଖୁଅଲେ ତାହା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ପରିଶ୍ରମ ଅଧିକ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ରାତି ଭୋଜନରେ ଭାତ ନଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହା ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପରାମର୍ଶ ।
 - ◆ ଦହି ସମ୍ପର୍କରେ ତଥ୍ୟଟି ପ୍ରାୟ ସମୟକୁ ଜଣା । ଏହା ସବ୍ବେ କେତେକ ଲୋକ ମାନସି ନାହିଁ । ସକାଳ ଜଳଶ୍ଵା ହେଉ ଅବା ଦ୍ୱିପହର ଭୋଜନ, ଏଇ ସମୟରେ ଦହି ଖାଇବା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକାରୀ, କିନ୍ତୁ ରାତିରେ ଦହି ଖାଇଲେ ତାହା ବିଷ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସୃତି କରେ । ଆମେକ ସମୟରେ ପେଟଖରାପର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ରାତିବେଳା ଦହି ଖାଇବା କାରଣକୁ ହୋଇଥାଏ ।
 - ◆ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକ ରାତିବେଳା ଖାଇବା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଉତ୍ତମ ପଭାବ ପକାଇଥାଏ ବୋଲି ବିଭିନ୍ନ ପରାକ୍ଷାର ପମାଣିତ ହୋଇଛି ।

ରାତିରେ ଲାଇଟ୍ ଲଗାଇ ଶୋଉଥୁଳେ ସାବଧାନ ହୋଇଯାଆଛୁ

ସାବଧାନ ହୋଇଯାଆଛୁ

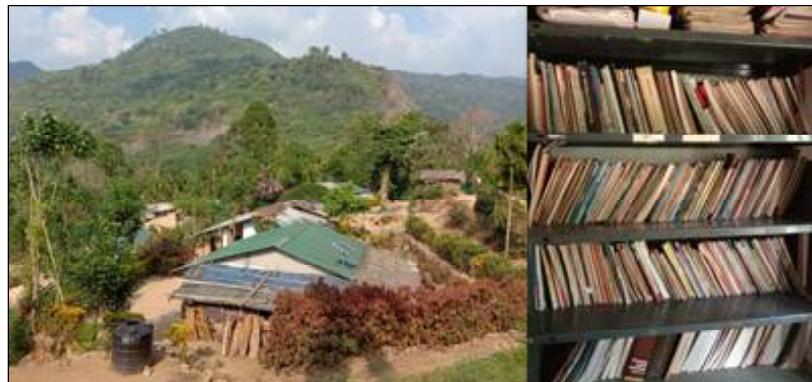
- ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ରାତିରେ ଲାଇର୍ ବନ୍ଦ କରି ଶୋଇବା
- ପାଇଁ ପସଦ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବହୁତ ଅଛି ଲୋକ
- ଥାଆନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ରାତିରେ ଲାଇର୍ ଜଳାଇ
- ଶୋଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଯଦି ଏପରି କରୁଛନ୍ତି,
- ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଏ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । କାରଣ
- ରାତିରେ ଲାଇର୍ ଜଳାଇ ଶୋଇବା ଶରୀର ପ୍ରତି
- କ୍ଷତିକାରକ । ତାକୁରଙ୍ଗ କହିବା ଅନୁସାରେ ରାତିରେ
- ଶୋଇବା ସମୟରେ ଲାଇର୍ ଜଳାଇ ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା
- ବହୁ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏପରି
- ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା କି ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ । ସୁମ୍ଭ

ଜୀବନ ପାଇଁ ଦିନକୁ ଗ୍ରୂ ଓ ଘଷ୍ଟା ଶୋଇବା ନିହାତି
ଆବଶ୍ୟକ । ଖାସ କରି ରାତିରେ ଶାନ୍ତିରେ ଶୋଇବା
ଜରୁରୀ । ଦିନସାରା କାମ କରି ରାତିରେ ଶୋଇବା
ଯୋଗୁଁ ଶରୀରକୁ କାମର ବୋଣରୁ ମୁକ୍ତ ମିଳିଥାଏ ।
ରାତିରେ ଆମ ଶରୀର ଲାଇଟ୍ (ଆଲୋକ)
ଆବଶ୍ୟକ କରି ନଥାଏ । ଯଦି ଶୋଇବା ବେଳେ
ଲାଇଟ୍ ଜଳାଇ ରଖନ୍ତି ଏହାର ସିଧା ପ୍ରଭାବ ଆମ
ମସ୍ତିଷ୍ଠ ଓ ଅକ୍ଷ୍ମ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯଦି ରାତିରେ
କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ କାମ କରୁଥିବେ କିମ୍ବା ସ୍ଵର୍ଗ ଆଲୁଆରେ
ପାଠ ପଡ଼ୁଥିବେ ତେବେ ଆପଣ ଚାପଗ୍ରହ୍ୟ

A composite image featuring two distinct scenes side-by-side. On the left, a close-up of a glowing incandescent lightbulb, with its warm light illuminating the surrounding area. On the right, a young man with dark hair is sleeping peacefully in bed, his head resting on a white pillow with blue stripes. The overall composition suggests a connection between the source of light and the experience of sleep.

ହୋଇପାରକ୍ତି । ଫଳରେ ମୁଣ୍ଡର୍ୟଥା ଓ ଆଖୁରେ ଜଳାପଡ଼ା
ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ଘର ଭିତରେ ଆଲୁଆ ଆଖୁ
ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ନିଦ ଠିକ୍ ରେ ହୋଇ ନଥାଏ ।
ବାରମ୍ବାର ନିଦ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥାଏ । ଏହାର ସିଧା ପ୍ରଭାବ ନିଦ
ପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଜଙ୍ଗଳ ମହିରେ ପାଠାଗାର



ସହର ହେଉ ଅବା ଗ୍ରାମ, ସେହି ଅଞ୍ଚଳରେ
ପାଠାଗାରଟିଏ ରହିବା କୌଣସି ବଡ଼ କଥା
ନୁହେଁ । ହେଲେ ଜଙ୍ଗଳ ମଞ୍ଚରେ ପାଠାଗାରଟିଏ
ରହିବା ନିହାତି ଭାବେ ଆଲୋଚନାର ବିଷୟ ।
କେରଳର ଏକ ଆଦିବାସୀ ଅଧ୍ୟୁଷିତ ଗ୍ରାମ
ହେଉଛି ଏତମଳକୁଡ଼ି । ଚାରିପାଖରେ ଜଙ୍ଗଳ
ଥିବାବେଳେ ଏଇ ଗ୍ରାମକୁ ବିଦ୍ୟୁତ ସୁବିଧା ନାହିଁ
କିମ୍ବା ଗ୍ରାମର କୌଣସି ଲୋକ ଉଣ୍ଡରନେଟ ମଧ୍ୟ
ବ୍ୟବହାର କରିପାରୁନାହାନ୍ତି । ଏସବୁ ଭିତରେ
ସେମାନଙ୍କ ମନୋରଞ୍ଜନର ମୁଖ୍ୟ ଉପାୟ
ହେଉଛି ଗାଁ ପାଖ ଜଙ୍ଗଳରେ ଥିବା ପାଠାଗାର ।
ଗାଁର ସମସ୍ତ ବର୍ଗର ଲୋକ ଦୈନିକ ଏଇ
ପାଠାଗାରରେ ଭିତ ଜମାଇଥାନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ
ପ୍ରକାରର ପୁସ୍ତକ ସହ ଖବରକାଗଜ ମଧ୍ୟ ଏଠାକୁ
ଆସେ । ଅବଶ୍ୟ ଯୋଗାଯୋଗ ସୁବିଧା
ନଥବାରୁ ଖବରକାଗଜ ଗୋଟିଏ ଦିନ ବିନିମ୍ୟରେ

ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । କେତେକ ଦିନରେ
ଖବରକାଗଜ ୨-୩ ଦିନ ବିଲମ୍ବରେ ମଧ୍ୟ
ପହଞ୍ଚିଥିବାର ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକ କହିଛନ୍ତି ।
ପାଠାଗାରକୁ ନିର୍ମାଣ କରିଛନ୍ତି ସେଠାକାର
ବାସିଦା ଜନେକି ଚା' ବିକାଳି ପିପି ଛିନ୍ନାଥୟୀ ଓ
ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ପି.କେ. ମୁରଳାଧରନ୍ ।
ଜଙ୍ଗଲ ମର୍ମିରେ ନିର୍ମିତ ୭୦-୮୦ ଜଣ ପାଠକ
ଆସୁଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି । ପାଞ୍ଚାଖ୍ଯ ଗ୍ରାମର
ଲୋକ ଛିନ୍ନାଥୟୀ ଓ ମୁରଳାଧରନ୍ଙ୍କ ଏଇ
ପଦକ୍ଷେପକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି ।

କାହାତା ଦାନ୍ତର ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା



ଜନ୍ମଗତ ତୁଟି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ କାରଣରୁ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦାନ୍ତ
ଠିକ୍ ଭାବରେ ନ ଉଠି, ଗୋଟିଏ ଉପରେ ଆଉ ଏକ ଦାନ୍ତ ଉଠିଥାଏ ।
ଆଗପର ହୋଇ ରହିଥିବା ଏବଂ ବଜ୍ଞା ତେତୀ ଦାନ୍ତକୁ ବାହାଡ଼ା ଦାନ୍ତ
ବୋଲି କୃତ୍ୟାମାଏ । ଏହା ଦେଖୁବାକୁ ଅସୁନ୍ଦର ହେବା ସହ ଦାନ୍ତ ସଫା
କରିବା ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରନେବା ବେଳେ ମଧ୍ୟ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଭଲ ଭାବରେ
ଦାନ୍ତ ସଫା ନ ହେବାରୁ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଜମି ବିଭିନ୍ନ
ପ୍ରକାଶ ଦାନ୍ତ ଓ ମାତ୍ର ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତାତ ଖାଦ୍ୟ
ଖାଇବା ଓ କଥା କହିବା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହୁଏ । ବାହାଡ଼ା ଦାନ୍ତ
ଥୁଲେ ସାଧାରଣତଃ ଡାକ୍ତରମାନେ ଦାନ୍ତ ଉପରେ ମେଟାଲ କିମ୍ବା
ସେରାମିକ ବ୍ୟୋମେସ୍ ଲଗାଇ ଦାନ୍ତ ଠିକ୍ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି ।
ଏହି ବ୍ୟୋମେସ୍ ଦାର୍ଢ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦାନ୍ତ ଉପରେ ଲଗାଇ ରଖିବାକୁ
ପଡ଼େ, ଯାହା ଦେଖୁବାକୁ ଅସୁନ୍ଦର ହେବା ସହ ମାତ୍ରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ମୁଣ୍ଡ
ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

ବାସ୍ତୁ ବିଚାରରେ ଗ୍ୟାରେ

ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଅପେକ୍ଷା ସହରାଞ୍ଚଳରେ ତାରିକିଆ ଯାନର ବ୍ୟବହାର ଅଧିକ ।
ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ନିଜ ସୁବିଧା ପାଇଁ ଗାଡ଼ି ତ କିଣାନ୍ତି, ହେଲେ ତା' ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କୁ
ରଖୁବା ପାଇଁ ଉପୟୁକ୍ତ ସ୍ଥାନ ନିର୍ବାଚଣଶବ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଗାଡ଼ି, କିଣି ସାରିବା ପରେ
ମନରୁଚ୍ଛା ସ୍ଥାନରେ ଗ୍ୟାରେଜ ନିର୍ମାଣ କରନ୍ତି । ଭୁଲିବା ଉଚିତ୍ କୁହେଁ ଯେ ଆମେ
ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ବାସୁ ଓ ଦ୍ରବ୍ୟ ପରି ଗାଡ଼ିର ମଧ୍ୟ ଉଭୟ ନକରାମ୍ବଳ
ଓ ସକରାମ୍ବଳ ଶକ୍ତି ରହିଛି । ସେଥିପାଇଁ ଗାଡ଼ି କିଣିବା ପରେ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ର
ନାନାଦି ଅସୁବିଧାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ହେଠିବା ଦେଖୁବାକୁ ମିଳେ, ତେଣୁ ଗାଡ଼ି କିଣିବା
ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ତା' ପାଇଁ ବାସୁ ଡୁଗାରହିତ ସ୍ଥାନ ନିରୂପଣ କରିବା ସହ ବାସୁ
ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ପରାମଣ୍ଡି:

୧. ଗ୍ୟାରେଜ ପାଇ ଉଚିତ ଉତ୍ତର ଦିଗନ୍ତ-ପଣ୍ଡମ ଦିଗ ସବୋରମ ।
 ୨. ଗ୍ୟାରେଜ ଭିତରେ ଗାଡ଼ିର ମୁହଁ ପୂର୍ବ ଦିଗକୁ ରହିବା ଉଚିତ ।
 ୩. ପାର୍କ କରିବା ପରେ ଗ୍ୟାରେଜ ତାରିପଟେ ଯେପରି ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସ୍ଥାନ ରହିବ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।
 ୪. ଗ୍ୟାରେଜର ଚଟାଣ ପୂର୍ବ ବା ଉଚିତ ଦିଗକୁ ସାମାନ୍ୟ ଗଡ଼ାଣି ରହିବା ଉଚିତ ।
 ୫. ଗ୍ୟାରେଜର ପରେଶ ହାର ଛାତର ଲିମ୍ବ ପରି ମହା ହେଲେ ଛାଲ ।



କ୍ଷତିକାରକ ଗରମ ଚା'

ଚ' ପିଇବା ଶରୀର ପାଇଁ କେତେ ଆବଶ୍ୟକ, ଏ ବାବଦରେ

- ନିଯମିତ ଭାବରେ ଗଣାଧ୍ୟମରେ ଖବର ପ୍ରକାଶିତ ହେଉଛି
ଡେବେ ନିକଟରେ ଏକ ଆମେରିକୀୟ ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ
ହୋଇଥିବା ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଗର ଲୋକେ ଗରମ
ଗୀ' ପିଇବା ସ୍ଥାପ୍ତ ପାଇଁ ହାତିକାରକ । ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଚାଳନ
କରିଥିବା ଲୋକେ ଯଥାଶାସ୍ତ୍ର ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଦୂରେଇବା ଉଚିତ,
ଗବେଷକ ଦଳ ପରାକ୍ରା କରିବା ପରେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ଯେ,



ଜାତୀୟ ଗଣମାଧ୍ୟମ ସମ୍ବିଳନୀ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭/୧୯ (ନି.ପ୍ର) :
 ପୂର୍ବ ଭାରତର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଏବଂ
 ଆକର୍ଷଣୀୟ ମିତିଆ ମହାକୁନ୍ତ
 ଫଳମ ସଂକଷିତର ଜୀ-ଉଦ୍ୟାନରେ
 ଆଜି ମାନ୍ୟବର କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ
 ଧର୍ମେହୁ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା
 ହୋଇଯାଇଅଛି । ପୂର୍ବରତନ
 ମୃଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଡଃ ହରେକୁଷ
 ମହତାବଙ୍କ ୧୯୭୭ମ ଜନ୍ମବାର୍ଷିକ
 ଉପଲକ୍ଷେ ଏହି ତିନି ଦିନିଆ
 (ନଭେମ୍ବର ୨୧ - ୨୩) ଜାତୀୟ
 ଗଣମାଧ୍ୟମ ମହାସମ୍ମିଳନୀ
 ଇନିଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ ଅପ୍ ମିତିଆ ଷ୍ଟତିଜ୍ଞ
 ଦ୍ୱାରା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଉଅଛି । ଏ ବର୍ଷ
 ଏହି ସମ୍ମିଳନୀର ଶିର୍କ
 “ଗଣମାଧ୍ୟମ ଓ ଡିଜିଟାଲ
 ଟେକ୍ନୋଲୋଜି” ରହିଅଛି ।
 ଏହି ଅବସରରେ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପ୍ରଧାନ
 ମହତାବଙ୍କ ସାମାଜିକତା କ୍ଷେତ୍ରରେ
 ଅଭୁଳନୀୟ ଅବଦାନକୁ
 ମନେପକାଇ କରିଥିଲେ ଯେ ସେ
 ମିତିଆ ଜାତି ଓ ଭାଷାର ବିକାଶ
 ପାଇଁ ଗାଁ ମଜଳିସ୍ ପ୍ରମାଣେଖା
 ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଏହି ଷ୍ଟମ
 ମାଧ୍ୟମରେ ସେ ବିକାଶମୂଳକ
 ସାମାଜିକତାର ପ୍ରଚାର ଓ ପ୍ରସାର
 କରିଥିଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ
 ତାଙ୍କଦ୍ଵାରା ପ୍ରାକାଶିତ ପ୍ରଜାତନ୍ତ୍ର
 ଓ ମିତିଆ ଭାଷା ଆନ୍ଦୋଳନ ଓ
 ସାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମରେ ବଳିଷ୍ଠ
 ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲା ବୋଲି

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପ୍ରଧାନ ମତବ୍ୟକୁ
 କରିଥିଲେ । ଏହି ଜୀ-ଉଦ୍ୟାନରେ
 ଉପରରେ ମିତିଆ ଏହୁ
 ଏଣ୍ଟରଟେନମେଣ୍ଟ ଝିଲ୍
 କାନ୍ଦମ୍ବିଲର ଅଧିକ ତଥା ବିଶିଷ୍ଟ
 ସିନେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସୁଭାଷ ଘାର,
 ଏମ.ଜୀ.ଏମ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର
 କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ସୁଧୁର
 ଘାରାନେ, ଭାରତୀୟ
 ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସଂଘର ସାଧାରଣ
 ସଂପାଦକ ପଙ୍କଜ ମିତଳ,
 ତେଜପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର
 ପ୍ରଫେସର ସୁନ୍ଦିଲ କାନ୍ତ ବେହେରା
 ପ୍ରମୁଖ ଅଂଶ୍ରହଣକରି
 ସେମାନଙ୍କର ବହୁମୁଲ୍ୟ ମତ
 ଉପମ୍ବାପନ କରିଥିଲେ । ପରେ
 ତିନିଗୋଟି ପ୍ଲେନାରୀ ଅଧ୍ୟବେଶନ
 ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା ଯେଉଁଥିରେ
 ବିଭିନ୍ନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଧ୍ୟାନରେ
 ଥିବା ସାମାଜିକତା ଓ ଗଣମାଧ୍ୟମ
 ବିଭାଗର ପ୍ରମୁଖ ବଢ଼ା ଯଥା
 ରାଜକୋଟ୍ଟିତ ମାର୍ଗ୍ରାତି
 ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି
 ପ୍ରଫେସର ଡଃ ସଂଦିପ ସଂଚେତି,
 ଭୋପାଳମ୍ବୁତ ମାଖନାଲାଲ୍
 ବଢ଼ୁବେର୍ଦ୍ଦୀ ଜାତୀୟ
 ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି
 ପ୍ରଫେସର କେ.ଜି. ସୁରେଶ,
 କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି
 ପ୍ରଫେସର ଓମ ପ୍ରକାଶ ତାନ୍ତ୍ରି,
 ମୁୟାଜିର ଏସ.ଏନ.ଟି.ଟି. ମହିଳା

ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଫେସର ମାରା
ଦେଶାଇ, ଇଂରାଜୀ ମିତିଆ
ବିଭାଗର ପ୍ରଫେସର ତଃ ସୁରଭି
ଦହିଯା, ଆଦାମସ
ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ କୁଳପତି
ପ୍ରଫେସର ଉଚ୍ଚଲ ଗୌଧୂରୀ,
ସାରିତ୍ରାବାଇ ଫୁଲେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ
ସାମ୍ଯାଦିକତା ଏବଂ ଗଣମାଧ୍ୟମ
ବିଭାଗର ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଫେସର ତଃ
ଉଚ୍ଚଲ ବାର୍ବେ, ମହିଶୁର
ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ
ପ୍ରଫେସର ଏନ୍ ଉଷାରାଶୀ,
ବେଙ୍ଗଲୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମୁଖ୍ୟ
ପ୍ରଫେସର ବି.କେ.ରବି, ରାଜସ୍ଵାନ
କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର
ପ୍ରଫେସର ତଃ ମୁବାଶ ଧୁଲିଯା,
ତେଜପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର
ପ୍ରଫେସର ତଃ ଅଭିଜିତ ବୋରା,
ସାରଥ ବିହାର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ
ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଫେସର ତଃ
ଅତିସ ପରାସର ଆଦି ଅଶ ଗୁହଣ
କରି ‘ଗଣମାଧ୍ୟମ ଶିକ୍ଷାରେ
ଗୁଣବତ୍ତାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ
ଗବେଷଣା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ’,
'ଗଣମାଧ୍ୟମ ଓ ତିଜିଟାଳ
ସାକ୍ଷରତା' ଏବଂ 'ଗଣମାଧ୍ୟମରେ
କୁଶଳୀ ମାନବ ସମ୍ବଲ ଓ ଜ୍ଞାନୀ
ସମାଜ ପାଇଁ ଗଣମାଧ୍ୟମ ଶିକ୍ଷା',
ଶାର୍ଷରକରେ ଆଲୋଚନା
କରିଥିଲେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଥରେ
ସମ୍ବିନିମନୀର ଅଧିକ ଏବଂ

ଆନ୍ଦରୁ ତୀଳ ମଂଚରେ ଓଡ଼ିଆ ଛିଆ
ପ୍ରିୟାଶୀଙ୍କ ସମ୍ମଲପୁରୀ ନୃତ୍ୟର ଛେଳକ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨/୧୧ (ନି.ପ୍ର) : କୂଆଦିଲ୍ଲା ଠାରେ ଆନ୍ତି ଆସୋଏଇଥିଏଥନ, ଲୋଧୁରୋଡ଼ିଷ୍ଟିଚ ଗୋଦାବରୀ ଅଭିଫୋରିଯମ ଠାରେ ଗତ ନଭେମ୍ବର ୧୩ ତାରିଖରୁ ଅନ୍ତର୍ଜ୍ଞାତୀୟ ଟ୍ୟାଳେଟ ହଣ୍ଡ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠାତ ହୋଇଥିଲା । ଯାହାର ନଁ ଥିଲା ନାଇକାଇଅଇଅଇ ଜଂଚରନ୍ୟାସନାଳ ଉଣ୍ଠିବାନ ଆଇକନ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୮୦୦ ପିଲା ଭାଗ ନେଇଥିଲେ । ସେଥିମଧ୍ୟ ମାତ୍ର ୧୪ଜଣ ପିଲା ପାଇନାଳ ରାଉଣ୍ଡକୁ ମନୋନୀତ ହୋଇଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଓଡ଼ିଶାର କୁନ୍ତି ପ୍ରତିଭା ୯ ବର୍ଷର ଓଡ଼ିଆ ଝିଆ ପ୍ରିୟାଶୀ ଜେନା ଥିଲେ ଅନ୍ୟତମ ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର , ୨୨ / ୧୯
 (ନି.ପ୍ର) : ଓଡ଼ିଶା ଜନିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷକ ସଂସର ସଭାପତି ଅଥୟ କୁମାର ପାଢ଼ୀଙ୍କ ଆହ୍ଵାନରେ ଗାଁ ଜିଲ୍ଲାର ପ୍ରତିନିଧିମାନଙ୍କର ଦାବିପୂରଣ ନେଇ ଏକ ସାମାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱର ପ୍ଲଟ୍ ଶିକ୍ଷକ ଭବନ ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠାତ ହୋଇଯାଇଛି । ଜନିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଅଶ୍ରୁଦେଶ କରି ଚାଲିଛନ୍ତି । ଫଳରେ ୨୦୧୪ ମସିହାରୁ ଦୀର୍ଘ ୪ବର୍ଷ ଧରି ଜନିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦରମା ବୃଦ୍ଧି କରୁନାହାଁଛି । ମାସକୁ ମାତ୍ର ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ନିଜର ପରିବାର ପ୍ରତିପୋଷଣ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼ିଛି । ଇତିମଧ୍ୟରେ ୨୦୧୮ ମସିହାରେ ବୃଦ୍ଧିଭିତ୍ତିକ ଓ ଆଉଚିପୋର୍ଟ ମାନଙ୍କର ଦରମା ୨୫ ପ୍ରତିଶତ

ସମ୍ବନ୍ଧ ଦେଶର ମହ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ‘ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନକାରୀ ସାମୁଦ୍ରିକ ଜିଲ୍ଲା’ ଭାବେ ପୁରସ୍କୃତ ହେଲା ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା

ନେଶ୍ବର, ୨୯/୧୯ (ନି.ପ୍ର): ରୋଜଗାରକୁ ବହୁଗୁଣିତ,
ନେଶ୍ବରଠାରେ ଭାବର
କାରଙ୍ଗ ମହ୍ୟ, ଜୀବିକାର ଉଦ୍‌ଦିକରଣ,
ସାମନ୍ଦର ଓ ଗୋପାଳନ
ପାଶର ଆନ୍ଦୁଳ୍ୟରେ
ଯାଇଛି ବିଶ୍ୱ ମହ୍ୟ ବିବସ-
୨୧ ପାଲନ ଅବସରରେ
ଲେଶ୍ଵର ଜିଲ୍ଲାକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ
ପ୍ରଦ୍ରିକ ଜିଲ୍ଲା ଭାବେ ସମ୍ଭାନ
ନାନ କରାଯାଇଛି । ଏହା
ରେ ଓଡ଼ିଶା ମହ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ
ଏକ ମାରଳ ଖୁବ ଅତିକ୍ରମ
ଅନ୍ୟ ଏକ ସମ୍ଭାନଜନକ
୨୧ ସମ୍ପରକ ମହ୍ୟ ସମ୍ବଦ
ଦ୍ୱାରା ହାସଳ କରିଛି ।
ତିନିମୁଢ଼ ମହ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରୀୟ, ମହ୍ୟ
୨୧ ଓ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ମହ୍ୟ
ବସାୟ ସହ ଜଡ଼ି ତ
ସାଧାରଣଙ୍କ ଅବଦାନକୁ
ପ୍ରତିବର୍ଷ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିଛି । ତାରିଖରେ ବିଶ୍ୱ
୫ ବିବସ ପାଲନ କରାଯାଏ
ଶ୍ଵରେ ଏକ ସହନଶୀଳ ମହ୍ୟ
ଦର ଅବଶ୍ଵିତିକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ
ବା ସହ ସୁମ୍ମ ଆମୁଦ୍ରିକ ଓ
ଦେଶୀୟ ଜଳୀୟ କେବ-
ଦେଶକୁ ଏହି ବିବସ ଗୁରୁତ୍ୱ
ନାନ କରେ । ମହ୍ୟଚାଷୀଙ୍କ

ରୋଜଗାରକୁ ବହୁଗୁଣିତ,
ଜୀବିକାର ଉଦ୍‌ଦିକରଣ,
ଲାଭଦାୟକ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୂର୍ଣ୍ଣ, ପୁଣି
ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ଓଡ଼ିଶାର ରସ୍ତାନୀ
ରୋଜଗାର ବୃଦ୍ଧିରେ ମହ୍ୟ ଓ
ଜଳକୁଣ୍ଠର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା
ରହିଛି । ଓଡ଼ିଶାର ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ
ସହାୟକ ହେଉଥିବା ମହ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର
ପ୍ରତିରାଜ୍ୟ ସରକାର ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି
ଦେଉଛନ୍ତି ଓ ୧୯.୮୮ ଲକ୍ଷରୁ
ଅଧିକ ମହ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରୀୟ, ମହ୍ୟ ଚାଷୀ,
ମହିଳା ସମ୍ମ ସହାୟିକା ଗୋଷ୍ଠୀ,
ଉଦ୍ୟୋଗୀ ଓ ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ
ଥିବା ମହ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରର ବିକାଶ ପାଇଁ
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ଅଗ୍ରାଧିକାର
ଦେଉଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶାର ୪୮୦ କିମି
ସୁଦ୍ଧାର୍ ଉପକୂଳ, ୪.୧୮ ଲକ୍ଷ
ହେକ'ର ଖାରି ଜଳକ୍ଷେତ୍ର, ୩.୮୭
ଲକ୍ଷ ହେକ'ର ମଧ୍ୟ ଜଳକ୍ଷେତ୍ର
(ନବୀ, ଜଳଭଣ୍ଟାର ଓ ପୋଖରୀ
ଇତ୍ୟାଦି) ଆଦି ଭାବରେ ମହ୍ୟ
ସମ୍ପଦକୁ ସମ୍ବନ୍ଧ କରୁଛି । ୨୦୨୦-
୨୧ ବର୍ଷରେ ୮.୭୩ ଲକ୍ଷ ମେଟ୍ରିକ
ଟନ ମାଛ ଉପାଦନ ସହ ଓଡ଼ିଶା
ସର୍ବଭାରତୀୟ ପ୍ରତିରାଜ୍ୟ
ମାଛ ଉପାଦନରେ ୪୯୮ ମୁାନରେ
ପହଞ୍ଚିଯାଇଥିବା ଅନେକ ମୁଲ୍ୟ
କରୁଛି । ଏହାର ପରିପାଦନ
କରାଯାଇଥିବା ଅନେକମୁଦ୍ରିତ
ସବସିତି ଭିତିକ ଯୋଜନା ଯୋଗ୍ୟ
ବହୁସଂଖ୍ୟାରେ ଚାଷୀ ଓ
ଉଦ୍ୟୋଗୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଜଳ ଓ
ଖାରି ଜଳ ମାଛ ଚାଷ କ୍ଷେତ୍ରକୁ
ଆକର୍ଷଣ ହେଉଛନ୍ତି । ନୃତନ
ପୋଖରୀଖଣ୍ଡମାନ୍ଦରେ ମଧ୍ୟରେ
ଓରିଜିନଲ ମହ୍ୟଚାଷ କ୍ଷେତ୍ରର
ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର
ଗୋଷ୍ଠାନଙ୍କୁ ବାର୍ଷିକ ପ୍ରାୟ ୧୦୦
କୋଟି ଟଙ୍କାର ସବସିତି ପ୍ରଦାନ
କରୁଛନ୍ତି । ଗ୍ରାମ ପଂଚାୟତ
ପୋଖରୀରୁ ଦୀର୍ଘମାତ୍ର ବାର୍ଷିକ ପ୍ରାୟ
ସୂତ୍ରରେ ମହିଳା ସମ୍ମ ସହାୟିକା
ଗୋଷ୍ଠାନଙ୍କୁ ମାଛ ଚାଷ ନିମନ୍ତେ
ଲିଙ୍ଗ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଛି । ସମ୍ପ୍ରତି
ମିଶନ ଶକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମୂଲ୍ୟରେ
୮.୮୦ ମହିଳା ସମ୍ମ ସହାୟିକା
ଗୋଷ୍ଠା ମଧୁରଜଳ ମାଛକାଷରେ
ନିଯୋଜିତ ଅଛନ୍ତି ।
ଜଳଭଣ୍ଟାର ଗୁଡ଼ିକରେ ପଞ୍ଚୁରୀ
ଭିତରେ ମାଛ ଚାଷ ନିମନ୍ତେ
ଏହାର ଜଳଭଣ୍ଟାର ଲିଙ୍ଗ ଦେବା
ପାଇଁ ଗତବର୍ଷ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ
ଦ୍ୱାରା ନାତି ନିର୍ବିରଣ କରାଯାଇଛି ।
ଆମେକ ଉଦ୍ୟୋଗୀ ୨୦୨୦ ମଧ୍ୟରେ
ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ ଅତି ଆଗ୍ରହପୂର୍ବକ
ଏଥୁରେ ଆକର୍ଷଣ ହୋଇ
ହୀରାକୁଦ ଜଳଭଣ୍ଟାରରେ ପଞ୍ଚୁରୀ
ସ୍ଥାପନ କରି ମାଛଚାଷ କରୁଛନ୍ତି ।
ଜଳଭଣ୍ଟାର ଲିଙ୍ଗରୁ ମିଳିଥିବା
ରୟାଳିଟି ଅର୍ଥ ମୁାନାମ୍ ପ୍ରାଥମିକ
ମହ୍ୟ ସମବାୟ ସମିତି ଦ୍ୱାରା ମାଛ
ଯାଁକି ଛାତ୍ରିବା, ଡଙ୍ଗା ଓ ଜାଳ
ତଥା ସେ ସମ୍ପର୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ
ବିନିଯୋଗ ହୁଏ ।

ନିମନ୍ତେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର
ମାନ୍ଦୁ ବାର୍ଷିକ ପ୍ରାୟ ୧୦୦
ଟି ଟଙ୍କାର ସବସିତି ପ୍ରଦାନ
ହେଲା । ଗ୍ରାମ ପଂଚାୟତ
ଶରୀରଗୁଡ଼ିକୁ ଦୀର୍ଘମିଆଦି
ର ମହିଳା ସଂସ୍ଥ ସହାୟିକା
ମାନ୍ଦୁ ମାତ୍ର ତାଣେ ନିମନ୍ତେ
ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଛି । ସମ୍ପତ୍ତି
ଶରୀର ଶକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମୂମରେ
୧୦୦ ମହିଳା ସଂସ୍ଥ ସହାୟିକା
ସାଥେ ମଧୁରଙ୍ଗ ମାଛତାଷରେ
ଯାଇଛି ଅଛନ୍ତି ।
ଉଦ୍‌ଘାରଗୁଡ଼ିକରେ ପଞ୍ଚଶୀର
ର ମାଛ ତାଷ ନିମନ୍ତେ
ର ଜଳଭାଗକୁ ଲିଜ ଦେବା
ଗତବର୍ଷ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ
ନାତି ନିର୍ବିରଣ କରାଯାଇଛି
ଅନେକ ଉଦ୍‌ୟାଗୀ ଓ
ଗୋଷା ଅଟି ଆଗ୍ରହପୂର୍ବକ
ରେ ଆକର୍ଷଣ ହୋଇ
କୁଦ ଜଳଉଦ୍ଘାରରେ ପଞ୍ଚଶୀ
ନ କରି ମାଛତାଷ କରୁଛି ।
ଉଦ୍‌ଘାର ଲିଜରୁ ମିଳୁଥିବା
ଲିଟି ଅର୍ଥ ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରାଥମିକ
ସମବାୟ ସମିତି ଦ୍ୱାରା ମାଛ
ଲାଲ ଛାତିବା, ଡଙ୍ଗ ଓ ଜାଲ
ସେ ସମ୍ପର୍କତ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ
ଯାଏ ହୁଏ ।

ଡಿ.ಎಸ್.ಎಸ್ ನಗರರೆ ರಕ್ತದಾನ ಶಿಬಿ

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା କଂଗ୍ରେସର ପରିବର୍ଦ୍ଧତା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀଣୀ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ

ହାଇଡ୍ରୋବାଦରେ ଓଡ଼ିଆ ଛାଡ଼ୁଛାଡ଼ୁ ୧ଙ୍କ ସହ ବାଚସ୍ପତିଙ୍କ ଭାବବିନିମୟ

<p>ଭୁବନେଶ୍ୱର ,୨୨/୧୯ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନସଭା ବାଚସ୍ପତି ପୂର୍ଣ୍ଣ ନାରାୟଣ ପାତ୍ର ହାରଦ୍ଵାବାଦ ଗପ୍ତରେ ଯାଇ ରବିବାର ଦିନ କେଲାଇମାଯା ତିମତ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ରୂପାନ୍ତ୍ରକରଣ ଉଦ୍ସାଚନ କରିଛନ୍ତି । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ରୂପାନ୍ତ୍ରକରଣ ଉଦ୍ସାଚନ କରିଛନ୍ତି । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ଉନ୍ନତ ମାନର ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଶୈକ୍ଷିକ ପରିବେଶ, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶର ଡାଲିମ ଉତ୍ସାହି ସମ୍ପର୍କରେ ସେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ବେଶ୍ୟିକ ଶିକ୍ଷା ଉପରେ ବାଚସ୍ପତି ଗୁରୁଦ୍ୱାରୋପ କରିବା ସହ ଶୁଣାମୁକ ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ଜି ପାର୍ଥସାରଥୀ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ସେଠାରେ ଅଧ୍ୟୟନରତ ଓଡ଼ିଆ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ବାଚସ୍ପତି ଭାବ ବିନିମୟ କରିଥିଲେ । କେ ଲାଇମାଯା ତିମତ୍ ହାତହାତ ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାକ୍ଷାମରେ ଏଥରେ ମମିତ ହୋଇଥିଲେ ।</p>	
--	---

