

ବିବିଧ ବିଷୟ

ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ ପଣସ

ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଜୀବନରେ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ବହନ କରିଥାଏ । ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଖରାପ ହେଲେ ତାହାର କୁପ୍ରଭାବ ସିଧା ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼େ । ତେବେ, ଯେତେ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ରହିଛି ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ଆମେ ସବୁଜ ପତ୍ରପତ୍ର ଓ ଫଳମୂଳକୁ ନେଇଥାଉ । ସବୁ ଫଳର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସୁଗୁଣ ରହିଛି । ପଣସ ଏକ ଏପରି ଫଳ ଯାହାକୁ କଣ୍ଠା ଅବସ୍ଥାରେ ଆମେ ପରିବା ଭାବେ ବି ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ପଣସର କଣ୍ଠା ସମୟକୁ ଆମେ ପଣସକଠା ଭାବେ କାଟିଥାଏ । ଏହି ପଣସକଠା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇବର ଶରୀରରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଓ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ସ୍ତର ହେବାକୁ ରୋକିଥାଏ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଭୋକକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖେ ।



ପଣସ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ରକ୍ତକାଳୀନ ସଂକ୍ରମଣକୁ ବି ପଣସ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ରୋକାଯାଇପାରେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ଭିଟାମିନ୍ ବି, ଭିଟାମିନ୍ ଡି ସମେତ ଫାଇବର, ପଟାସିୟମ, ଆଇରନ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, କିଛି ଓ ଫସ୍ଫରସ ପରି

ନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ୍ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପଣସକୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ । ଏଥିରେ ଖୁବ୍ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରି ଥିବା ହେତୁ ଆପଣ ଯଦି ନିଜର ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଦୈନନ୍ଦିନ ତାହା ଚାଟିରେ ପଣସକୁ ସାମିଲ କରିପାରିବେ ।

ଡାଲିମ୍ବରେ ରହିଛି ଏହି ସବୁ ସୁଗୁଣ : ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇଲେ ହୋଇଥାଏ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ

ନିଜ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ପତ୍ରପତ୍ର ଓ ଫଳମୂଳ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏସବୁ ନଖାଇଲେ ଆପଣ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼ିବେ । ସବୁ ଫଳର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଗୁଣ ରହିଛି । ତେବେ, ଡାଲିମ୍ବ ଜାଣିବା ଡାଲିମ୍ବ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଆମ ଶରୀରକୁ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।

◆ ଡାଲିମ୍ବରେ ନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ୍ ଭରି ହୋଇ ଅଛି । ଏଥିରେ କ୍ୟାଲୋରି ଓ ଫ୍ୟାଟ୍ ପରିମାଣ କମ୍ ଥିବା ବେଳେ ଫାଇବର ଭରି କରି ରହିଛି । ଭିଟାମିନ୍ ଓ ମିନେରାଲ୍ ବି ରହିଛି ଡାଲିମ୍ବରେ । ତେବେ, ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ସୁଗୁଣ କଥା ହେଉଛି ଡାଲିମ୍ବକୁ ସିଧା ଖାଇଲେ ସେଥିରେ ଯେତିକି ଫାଇବର ଥାଏ ତାହାକୁ ରୁଦ୍ଧ କରି ପିଇଲେ ସେହି ପରିମାଣର ନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ୍ ନଥାଏ ।
◆ ଡାଲିମ୍ବରେ ଥିବା ଆର୍ଖି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ରଖେ । ତେବେ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣର ଡାଲିମ୍ବ ଖାଇବା ବି ଭଲ ନୁହେଁ । ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ରହିଛି ।
◆ ଡାଲିମ୍ବରେ ଥିବା ପୋଷଣ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, କର୍କଟ ଓ ମଧୁମେହ ଆଦି ରୋଗ ସହ ଲଢ଼ିବାରୋ ଯାମର୍ଥ୍ୟ ରଖେ । ଡାଲିମ୍ବ ଖାଇଲେ ଏହି ସବୁ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।
◆ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣର ଡାଲିମ୍ବ ଖାଇଲେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଏହାକୁ ଆପଣ ଏକ ସାମାନ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଖାଇବା ଭବିତ ।
◆ ଦିନକୁ ୧ରୁ ୨ କପ୍ ଡାଲିମ୍ବ ଖାଇଲେ ବିଶେଷ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ । ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଡାଲିମ୍ବ ସାଧୁ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଶକ୍ତିକାରକ ହୋଇଥାଏ ।



କେଶକୁ ମଜଭୂତ କରିବାର ତତ୍ତ୍ଵ



କଦଳୀ ପତ୍ର ଫଳକୁ ଉତ୍ତମ ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵର ଗନ୍ତାଘର ଭାବେ କଣ୍ଠାଯାଏ । ନିୟମିତ ଭାବେ କଳସୁଆରେ କଦଳୀ ଖାଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଏକ ଫଳକୁ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ କେଶ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗ କରିହେବ । ପୋଟାସିୟମ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ଏ, ବି, ଡ ଭରପୂର କଦଳୀ କେଶର ଘନତ୍ଵ ବଢ଼ାଇବା ସହ ରୂପକୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରେ । କେଶ ପାଇଁ କଦଳୀ ଫଳକୁ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ କଣ୍ଠିସନର ଭାବେ କଣ୍ଠାଯାଇଥାଏ । ସହାୟକ ୨-୩ ଥର ଏକ ଫଳକୁ ଲଗାଇଲେ କେଶ ଝଡ଼ି କମିବାର ସହ ଘନତ୍ଵ ବଢ଼ିଥାଏ । ୨ ବଡ଼ ଚାମଚ ନଡ଼ିଆ ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ କଦଳୀକୁ ଭଲଭାବେ ଚକଟିନେବେ । ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ମହୁ ଓ ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶ୍ରଣର କେଶମୂଳରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଫଳକୁ ଲଗାଇବା ପରେ କେଶକୁ ଭଲଭାବେ ମାଲିଶ କରିବେ । ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ କେଶକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଶ୍ୟାମ୍ପୁ କରିନିଅନ୍ତୁ । କଦଳୀ ଫଳକୁ ଲଗାଇଲେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସେରମ ବା ଫ୍ୟାକ କେଶରେ ନ ଲଗାଇବା ଭବିତ । ନଚେତ୍ କେଶ ଅଧିକ ଝଡ଼ିବାର ଭୟ ରହିଛି ।

ଆପଣ ଶାକାହାରୀ କି ? ଏହି ସବୁ ଜିନିଷ ଖାଇ ଠିକ ରଖନ୍ତୁ ଆଇରନର ମାତ୍ରା

ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଯେତିକି ଆବଶ୍ୟକତା ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମର ହୋଇଥାଏ ସେତିକି ଆବଶ୍ୟକତା ଆଇରନର ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଶରୀରରେ ଆଇରନର ଅଭାବ ଦେଖାଗଲେ ଆନେମିଆ ଭଳି ରୋଗ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଶରୀରକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚଳାଇବା ପାଇଁ ଉଚ୍ଚର ଆବଶ୍ୟକତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶରୀରରେ ଉଚ୍ଚର ଅଭାବ ଦେଖାଗଲେ ଅକାପଣ, ନିଶ୍ଵାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା, ମାଂସପେଶୀରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ହେବା, ଚେହେରାର ରଙ୍ଗ ଫିକା ପଡ଼ିବା, ନଖ ଭାଙ୍ଗିବା, କେଶ ଝଡ଼ିବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଶରୀରରେ ଆଇରନର ଅଭାବକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ମାଂସାହାରୀ ଲୋକ ମାଛ ମାଂସ ଖାଇ ଆଇରନର ଅଭାବ ଦୂର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଶାକାହାରୀ ଲୋକ କ'ଣ ଖାଇଲେ ଆଇରନର ଅଭାବ ଦୂର କରି ପାରିବେ ସେ ନେଇ ଚିନ୍ତାରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ତେବେ ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କ ସେହି ଚିନ୍ତାକୁ ଦୂର କରିବୁ । ଶାକାହାରୀ ଲୋକ କ'ଣ ଖାଇ ନିଜ ଶରୀରରେ ଆଇରନର ପରିମାଣକୁ ଠିକ୍ ରଖି ପାରିବେ ଆସବୁ ଜାଣିବା ।

- ଶାକାହାରୀ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିମ୍ପିସ୍ ହେଉଛି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ମାଛ-ମାଂସ ଖାଇବାରେ ରୁଚି ରଖନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନେ ଏହାକୁ ଖାଇ ପାରିବେ । କିମ୍ପିସ୍‌ରେ ଆଇରନ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍‌ର ପରିମାଣ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ ଖାଇ ଶାକାହାରୀ ଲୋକମାନେ ଶରୀରରେ ଆଇରନର ଅଭାବକୁ ଦୂର କରି ପାରିବେ ।
- କାଳୁ ସାଦିଷ୍ ହେବା ସହ ସାଧୁ୍ୟକର ମଧ୍ୟ । ଏଥିରେ ପୋଟାସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ଫସ୍ଫରସ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫାଇବର, ଭିଟାମିନ୍ ଡି ସହ ଆଇରନର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ୧୦ଗ୍ରାମ କାଳୁରେ ୦.୩ମିଲିଗ୍ରାମ ଆଇରନ ରହିଥାଏ । ଯାହା ଶରୀରରେ ଆଇରନର ଅଭାବକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ।
- ପୋଇରେ କ୍ୟାଲସିୟମ, ଫାଇବର ଏବଂ ଆଇରନର ପରିମାଣ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରକୁ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
- ଶାକାହାରୀ ଲୋକମାନେ ଶରୀରକୁ ଆଇରନ ଅଭାବ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ ବ୍ରୋକଲିର ସେବନ ମଧ୍ୟ କରି ପାରିବେ । ଏହା ଶରୀରରେ ଆଇରନର ପରିମାଣ ଠିକ୍ ରଖିବା ସହ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।



ସ୍ଵରାଶନଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ : କ୍ରିଷ୍ଣାଳ ଗ୍ଲୋବ

ପାରିବାରିକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଫେଜୁସୁଲରେ ଏକାଧିକ ଉପାୟ ରହିଛି । କ୍ରିଷ୍ଣାଳ ଗ୍ଲୋବ ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ବ୍ୟବହାର ଓ ଶିକ୍ଷାକୁ ନେଇ ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରେ । ଏହାକୁ ଉଦ୍ଧିଷ୍ଟ କୋଡିର ଯେ କୌଣସି ଦିଗରେ ରଖାଯାଇପାରେ, ତେବେ ଏହା ପାଇଁ ଦକ୍ଷିଣ-ପୂର୍ବ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସ୍ଥାନ କ୍ରିଷ୍ଣାଳ ଗ୍ଲୋବ କିଣିବା ବେଳେ ଯଥେଷ୍ଟ ସଚର୍ଚ୍ଚତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଭବିତ । ବିଶେଷ କରି ଗ୍ଲୋବ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ରିଜର୍ ବର୍ଷ ସୁନେଲି ହେବ ଭବିତ ଏବଂ ଗ୍ଲୋବରେ କୌଣସି ବାଗ, ଅତିରିକ୍ତ ଚିହ୍ନ ବା ଫାଟ୍ ନଥୁବ । ଯଦି ବ୍ୟବହାର ଭଲ ଚାଲୁ ନାହିଁ ବା ଆଗକୁ ବଢ଼ୁନାହିଁ, ତା ହେଲେ ଅଧିକରେ ବା ଦୋକାନରେ କ୍ରିଷ୍ଣାଳ ଗ୍ଲୋବ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାର ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ଆପଣଙ୍କ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନରେ ସହାୟକ ହେବ । ଫେଜୁସୁଲ ଅନୁସାରେ ସ୍ଵଚ୍ଛିତ୍ତ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ଶକ୍ତି କ୍ରିଷ୍ଣାଳ ଗ୍ଲୋବର ରହିଛି । ତେଣୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ତାଙ୍କ ଷ୍ଟିଡିଂରେ ଏହାକୁ ରଖିପାରିବେ । କୋଠିରେ ଦକ୍ଷିଣ-ପୂର୍ବ ସ୍ଥାନରେ ତାକୁ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଗ୍ଲୋବ ପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ଷମତାରେ କାମରି ପାରିବ । ବିଧି: ଉପଯୋଗ କରିବାର ୨ ଯଦ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ କ୍ରିଷ୍ଣାଳ ଗ୍ଲୋବକୁ ଲୁଗାମିଶା ପାଣିରେ କୁଡ଼ାଉ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସାପାପାଣିରେ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଏକ କାଚ ପାତ୍ରରେ ରଖି ଖରାରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ଦୁଇ/ତିନି ଘଣ୍ଟା ପରେ ଚାହୁଁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ତାକୁ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ଗ୍ଲୋବଟି ଦିନକୁ ୩ଥର ବୁଲିବ ଭବିତ । ତେଣୁ ଗ୍ଲୋବ ଖାଣ୍ଡୁ ଧରି ତାକୁ ଆଠୁଠିରେ ବୁଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହିପରି ଦିନକୁ ତିନିଥର କରନ୍ତୁ ।

ଅଳ୍ପରୁ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗେନି ? ଏହି ସବୁ ଉପାୟରେ ଅଳ୍ପରୁ କରି ହେବ ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ

ଆପଣଙ୍କୁ ଖଟା ଓ ମିଠା ମିଶା କିଛି ଫଳ ଯଦି ଖାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ତେବେ ଅଳ୍ପରୁ ଖାଆନ୍ତୁ । ଟିକେ ଖଟା ଓ ଟିକେ ମିଠା ଲାଗୁଥିବା ଏହି ଫଳଟି ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରିୟ । ଏଥିରେ ଅନେକ ଭଲ ଗୁଣ ରହିଛି । ଏଥିରେ ଥିବା ପଟାସିୟମ, ମିନେରାଲ୍ ରକ୍ତରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖେ । ପଟାସିୟମ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ସହ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ସୁଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । କିଛି ଲୋକଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିମାଣର ନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ୍ ମିଳିନଥାଏ, ଅଳ୍ପରୁ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ସେ ସମସ୍ୟା ବି ସମାଧାନ ହୋଇଯାଏ । ଅଳ୍ପରୁ ଯେ କେବଳ ଆପଣଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ତା ନୁହେଁ, ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ସୁରକ୍ଷା ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ କର୍କଟ ସହ ଲଢ଼ିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ରଖେ । ଶରୀରକୁ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ସ୍ତର କମ୍ କରିବା ସହ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଏକ ଉପକାରୀ ଫଳ । ହାଡ଼କୁ ମଧ୍ୟ ମଜବୁତ କରିଥାଏ । ତେବେ, ଅଳ୍ପରୁ ଆପଣ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଖାଇପାରିବେ । ଅଳ୍ପରୁ ଖାଲି



ସକାଳ ଜଳଖିଆରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ: ସୁସ୍ଥ ରହିବ ଓଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟା

ଆମେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ବ୍ୟସ୍ତତା ହେତୁ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ପ୍ରତି ଟିକେ ଯତ୍ନ ନେଇ ନୁହେଁ । ମାତ୍ର ମନେରଖନ୍ତୁ ଦିନ ଭିତରେ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ସକାଳ ଖାଦ୍ୟ । ସକାଳୁ ଯେତେ ପୂରା ଖାଇଲେ ହିଁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବ । ସକାଳୁ ଯଦି ଆପଣ କିଛି ଆହୁରାକୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଦେଇଛନ୍ତି ତେବେ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ ଓ ଯେଉଁ କାରଣକୁ ଆପଣଙ୍କୁ ନାନା ସମସ୍ୟାର ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ହେବ । ସକାଳ ଖାଇବାକୁ ନେଇ ଯତ୍ନବାନ ରହିଲେ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଠିକ୍ ରହିଥାଏ, ଯାହାକି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିରୋଗୀ ରଖେ । ସକାଳୁ ଭବିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ ପିଏଚ୍, ସ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହେ । ତେବେ ବାଲକ୍ ଜାଣିବା ସକାଳୁ ସକାଳୁ କ'ଣ ସବୁ ଖାଇବା ଆମ ସାଧୁ୍ୟ ପାଇଁ ସୁସ୍ଥକର ହୋଇଥାଏ । ସକାଳୁ ଖାଲି ଫେଟରେ ତରଳୁଳ ଖାଇବା ଖୁବ୍ ଭଲ । ଖାଲି ଫେଟରେ ତରଳୁଳ ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ ଉଲ୍ଟାକୋଲିକାସ୍ ବାଲକ୍ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ଓ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ତରଳୁଳର ୯୦ ପ୍ରତିଶତ ଭାଗ ପ୍ରାୟ ପାଣି । ଏହିକାରଣରୁ ସକାଳୁ ତରଳୁଳ ଖାଇବା ଖୁବ୍ ଭଲ । ସକାଳ ପାନୀୟ ଭାବରେ କେହି କେହି ଜିରା ପାଣି, ପରଡ଼ ପାଣି, ତା ଆଦି ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଆପଣ ସକାଳୁ ଅଳ୍ପ ଉଷ୍ଣ ପାଣିରେ



ଧର୍ମ ପ୍ରତିଧର୍ମ

ହିଲ ଚେୟାରକୁ ବନାଇଲେ 'ପୁଲିସ କାର'



ଅସୁସ୍ଥ ଚିଅକୁ ଖୁସି କରିବା ପାଇଁ ନିଜ ପିଲାମାନଙ୍କ ଖୁସିରେ ବାପା-ମାଆ ମାନେ ଖୁସି ହୋଇଥାନ୍ତି । ପିଲାଙ୍କ ଲଛାକୁ ପୁରଣ ପାଇଁ ସେମାନେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଚେଷ୍ଟା ମଧ୍ୟ କରିଥାଆନ୍ତି । ନିଜ ଝିଅକୁ ଖୁସି ଦେବା ପାଇଁ ଜଣେ ବାପାଙ୍କ ଉଦ୍ୟମକୁ ଏବେ ସବୁଠି ପ୍ରଶଂସା କରାଯାଇଛି । ୭ ବର୍ଷର ଝିଅ ହାଇଲେଣ୍ଡ ହଲକୁ ଏକ ବିରଳ ରୋଗ ହୋଇଥିବାବେଳେ ତା'ର ଆଖି ଏବଂ କିଡନା ଦିନକୁ ଦିନ ଦୁର୍ବଳ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ତେଣୁ ନିଜ ଝିଅର ମୁହଁରେ ଖୁସି ଆଣିବା ପାଇଁ ହାଇଲେଣ୍ଡ ବାପା ଝିଅର ହିଲ ଚେୟାରକୁ ପୁଲିସ୍ କାରରେ ବଦଳାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ହାଇଲେଣ୍ଡ ବାପା କହିଛନ୍ତି ଯେ, ମୋ ଝିଅର ବଡ଼ ଲଛା ଅଛି ସେ ଦିନେ ପୁଲିସ୍ ଅଫିସର ହେବ । ହେଲେ ଏହା କେତେଦୂର ସଫଳ ହେଉଛି ତାହା ଭଗବାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଅସୁସ୍ଥତା କାରଣରୁ ମୁଁ ଯେତେବେଳେ ତା ପାଇଁ ହିଲ ଚେୟାର ଆଣିଥିଲି ସେତେବେଳେ ସେ କିଛିଟା ସନ୍ତୋଷ କରିଥିଲା । ତେଣୁ ମୁଁ ଏହି ହିଲ ଚେୟାରକୁ କାରରେ ବଦଳାଇଦେଇଛି । ଏବେ ସେ ବେଶ୍ ଖୁସି । ଏହି କାରରେ ମଧ୍ୟ ପୁଲିସ୍ କେଶାଯାଇଛି । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ସ୍ଥାନୀୟ ପୁଲିସ୍ ଏହି ପୁଲିସ୍ କାର ପାଇଁ ହାଇଲେଣ୍ଡ ବାପାଙ୍କୁ ଅନୁମତି ଦେଇଛି । ପୁଲିସ୍ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଏହି କାରର ଫଟୋ ସାବିତ୍ରୀ ଆମ୍ବୁଲାରେ ସେୟାର କରାଯିବା ସହ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ହାଇଲେଣ୍ଡ ଆମେ ଆମ ବିଭାଗରେ ସ୍ଥାନିତ କରୁଛୁ, ଏହା ଆମର ସୌଭାଗ୍ୟ ଯେ, ସେ ଆମ ସାଥରେ ଅଛନ୍ତି ।



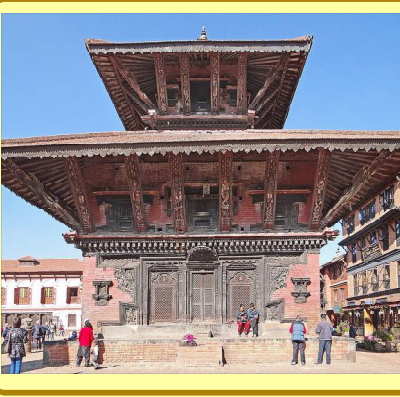
ଦେଶ ବାହାରେ ଶିବ ମନ୍ଦିର

ସର୍ବବିଦ୍ୟମାନ ଦେବାଧିଦେବ ମହାଦେବ । କେବଳ ଭାରତରେ ତାଙ୍କୁ ପୂଜା କରାଯାଏ ନାହିଁ, ବିଶ୍ଵର ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ବିଶ୍ଵନାଥଙ୍କର ମନ୍ଦିର କେଉଁ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ରହିଆସିଛି । ଏହା ମଧ୍ୟରୁ ସ୍ଥାପତ୍ୟ ଏବଂ ସାଙ୍କେତିକରେ ଖୁବ୍ ଆବର୍ଷଣୀୟ ଥିବା ପ୍ରମୁଖ ପାଞ୍ଚଟି ମନ୍ଦିରର କଥା...



ପ୍ରୟନକୁନ୍ଦିର (ଜାଭା ଇଣ୍ଡୋନେସିଆ)

ନମବ ଶତାବ୍ଦୀରେ ମାତରମ ରାଜ୍ୟର ଶାସକ ରାଜାଙ୍କ ପିକଚାନ ଏହି ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣ କରାଇଥିଲେ । ହିନ୍ଦୁ ସଂସ୍କୃତି ,ବଂ ଦେବଦେବୀଙ୍କୁ ସମର୍ପିତ ଏହା ଏକ ଖୁବ ସୁନ୍ଦର ,ବଂ ପ୍ରାଚୀନ ମନ୍ଦିର । ଦକ୍ଷିଣ-ପୂର୍ବ ଏସିଆରେ ଏହା ଅନ୍ୟତମ ବୃହତ୍ତମ ମନ୍ଦିର ହୋଇଥିବାବେଳେ ଇଣ୍ଡୋନେସିଆର ସର୍ବବୃତ୍ତ ହିନ୍ଦୁ ମନ୍ଦିର । 'ପ୍ରୟନନ' ଶବ୍ଦଟି 'ପର ବ୍ରହ୍ମ'ରୁ ଆସିଛି । ଜାଭା ଭାଷାରେ ଏହାର ଅର୍ଥ ପର-ବ୍ରହ୍ମ । ମନ୍ଦିରଟି ବ୍ରହ୍ମା, ବିଶ୍ଵେ ଏବଂ ଶିବଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ନିର୍ମିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏହିପରି ୨୪୦ଟି ମନ୍ଦିର ଥିଲା । ଏଥିରୁ ଅଧିକାଂଶ ଏବେ ଧ୍ଵଂସପ୍ରାୟ ଶିବଙ୍କ ପାଇଁ ଥିବା ମନ୍ଦିରଟି ପରିସରର ସବୁଠାରୁ ଭିତରେ ରହିଛି । ଏହା ଏଠାରେ ଥିବ ମନ୍ଦିରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ସର୍ବବୃହତ ।



ପଶୁପତିନାଥ ମନ୍ଦିର (କାଠମାଣ୍ଡୁ, ନେପାଳ)

ଏଠା ଏଠାକାର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରାଚୀନ ମନ୍ଦିର । ପଶୁପତିନାଥ ଅର୍ଥ ସଂସାରର ସମସ୍ତ ଜୀବଙ୍କ ଭଗବାନ । ହିନ୍ଦୁ ଏବଂ ନେପାଳୀ ବାସ୍ତୁକଳାକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରୁଥିବା ଏହି ମନ୍ଦିର ଉଚ୍ଚ କାରଣରୁ ଖୁବ୍ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ତେଣୁ ସପ୍ତଦଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଏହାର ପୁନର୍ନିର୍ମାଣ କରାଗଲା । ମନ୍ଦିରର ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କ ଗୋଟିଏ ଚତୁର୍ଭୁଜ ମୂର୍ତ୍ତି ରହିଛି । ଦର୍ଶନ ଲାଗି ଭିତରକୁ ଯିବା ପାଇଁ; ଚାରୋଟି ରୂପା କବାଟ ବି ଏଠାରେ ଥିଲା । ଶିବ ନାୟାନାରମାନେ ସ୍ଵପ୍ନରୁ ନବମ ଶତାବ୍ଦୀ ମଧ୍ୟରେ । ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିବା ୨୭୫ ପାଦଲ ପେଡ଼ ସ୍ତମ୍ଭ ମଧ୍ୟରୁ ଏହା ଅନ୍ୟତମ । ଅନ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ୨୬୫ଟି ଚାମିଳନାଭୁତ୍ୟା ୨ଟି ଲେଖାଏଁ ଆକ୍ରମଣଦେଶ, ଭଗବାନଙ୍କ ଏବଂ ଶ୍ରୀକଳାରେ ଥିବାବେଳେ କର୍ଣ୍ଣାଟକ ଓ କେରଳରେ ଗୋଟିଏ କେଶାଏଁ ଏପରି ମନ୍ଦିର ରହିଛି । ଏହା ସହିତ କୈଳାସର ଥିବା ତିରୁକାୟିଲାୟମ ମଧ୍ୟ ଏହି ତାଲିକା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଅରୁଲମିଗୁ ଶ୍ରୀ ରାଜା କାଳିଅମ୍ବନ ମନ୍ଦିର (କୋହେରବରୁ, ମାଲେସିଆ)

୧୯୨୨ ମସିହାରେ ଏହି ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାର ଗର୍ଭଗୃହରେ ପ୍ରାୟ ୩ଲକ୍ଷ ରୁପା ଲଗାଯାଇ ସାଙ୍କେତିକ କରାଯାଇଛି । କୋହେର ବରୁର ସର୍ବପ୍ରାଚୀନ ମନ୍ଦିରଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ ଏହି ମନ୍ଦିରର ଭବ୍ୟ ଗଠନଶୈଳୀ, ବିଶେଷକରି କାଟରେ କରାଯାଇଥିବା କାରୁକାର୍ଯ୍ୟ ଶୁଭାଂ ତଥା ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରେ । କୁହାଯାଏ ଯେଉଁସ୍ଥାନରେ ଏହି ମନ୍ଦିର ରହିଛି ସେଠାକାର ଭୂମି କୋହେର ବରୁର ସୁଲତାନ ଭାରତୀୟମାନଙ୍କୁ ଉପହାର ଦେଇଥିଲେ । ଆରମ୍ଭରେ ମନ୍ଦିରଟି ଏକ କୁଡ଼ିଆ ପରି ଦେଖାଯାଇଥିଲା । ପରେ ଏହାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିବା ସହିତ ଭବ୍ୟକଳାକୃତିର ମନ୍ଦିର ଭାବେ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ହାସଲ କରିଛି ।

ରତ୍ନସ୍ୟାମନ ୧୩୦୦ ବର୍ଷର ମହଲ

ରୁଷରେ ଥିବା ସବୁଠାରୁ ରତ୍ନସ୍ୟାମନଙ୍କ ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ମହଲ ହେଉଛି ୧୩୦୦ବର୍ଷ ପୁରାତନ । ଦୁର୍ଗମ ତଥା ସମଗ୍ର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ଦ୍ଵାପରେ ସ୍ଥିତ ଏହି ମହଲର ଥିବା ସବୁ ଉପଯୋଗ ବିହୀନ ହୋଇ ରହିଛି । ବ୍ରାହ୍ମ ଅବକାଶ କଟାଇବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଜନୈକ ରାଜା ଏହି ମହଲ ନିର୍ମାଣ କରିଥିଲେ ବୋଲି ସେଠାକାର ଲୋକଙ୍କ ବିଶ୍ଵାସ । ତେବେ ମହଲର ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯଥାଯଥ କୌଣସି ସମ୍ମାନ ଥିବା ସବୁ ସ୍ମରଣୀୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯିବ । ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୋଇଥାଏ । ଜନସଂଖ୍ୟା ବିହୀନ ଏହି କ୍ଷେତ୍ରକୁ ପୋର ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ୧୮୯୧ ମସିହାରେ ପ୍ରଥମକରି ଏହି ମହଲ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ।

ମୁନେଶ୍ଵରମ୍ ମନ୍ଦିର(ମୁନେଶ୍ଵରମ୍, ଶ୍ରୀଲଙ୍କା)

ରାମାୟଣ କାଳରୁ ଏହି ମନ୍ଦିର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥିବାର କୁହାଯାଇଛି । ଶ୍ରୀଲଙ୍କାର ଏକ ସ୍ତ୍ରୀମ ମୁନେଶ୍ଵରମ୍ରେ ଥିବା ଏହି ମନ୍ଦିରରେ ଭଗବାନ ମହାଦେବଙ୍କ ସହିତ କାଳୀଙ୍କୁ ପୂଜା କରାଯାଏ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତୀୟ ଦ୍ଵାବିତ୍ତ ଶୈଳୀରେ ନିର୍ମିତ ମନ୍ଦିରର ସ୍ଥାପତ୍ୟ ଖୁବ୍ ଭବ୍ୟ ଏବଂ ଆକର୍ଷଣ । ପ୍ରତିବର୍ଷ ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ଏବଂ ଭାରତରୁ ଏଠାକୁ ଲକ୍ଷାଧିକ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ଆସିଥାନ୍ତି । ଭଗବାନ ଶ୍ରୀରାମ ରାବଣଙ୍କୁ ବଧ କରିବା ପରେ ଏଠାରେ ଶିବଙ୍କ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରିଥିଲେ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ମନ୍ଦିର ପରିସରରେ ପାଞ୍ଚଟି ମନ୍ଦିର ଥିବାବେଳେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ମୁଖ୍ୟ ମନ୍ଦିରରେ ଭଗବାନ ଶିବ ପୂଜା ପାଆନ୍ତି । ପର୍ବୋତ୍ସବମାନେ ଦୂର ଦୂରଥର ଏହି ମନ୍ଦିର ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରି କ୍ଷତି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ ।

କଟାସରାଜ ମନ୍ଦିର (ଚକଡ଼ାଲ, ପାକିସ୍ତାନ)

ପଞ୍ଜାବ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଏହି ସ୍ଥାନଟି ଏବେ କପାଳିସ୍ତାନର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଚକଡ଼ାଲଠାରୁ ୪୦ କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ କଟାସରାଜ ଏକ ପାହାଡ଼ ଉପରେ ଏହି ମନ୍ଦିର ରହିଛି । କୁହାଯାଏ, ଏହା ମହାଭାରତ କାଳରେ ବି ରହିଥିଲା । ପାଞ୍ଚବଦ୍ଧ ସହିତ କଳ୍ପିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଏହି ମନ୍ଦିର କଥା ରହିଥିବା ଦେଖାଯାଏ ଅଜ୍ଞାତଦାସ ବେଳେ

ପାଞ୍ଚମାନେ ଏଠାରେ ଆଶ୍ରୟ ନେଇଥିବାର କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ରହିଛି । କଟାସରାଜ ମନ୍ଦିରରେ ଥିବା କଟାସ କୂର୍ତ୍ତ ଭଗବାନ ମହାଦେବଙ୍କ ଅଶ୍ରୁରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ପୁରାଣ ବର୍ଣ୍ଣିତ । ଦେବୀ ସତୀ ଦେହ ତ୍ୟାଗ କରିବା ପରେ ମହାଦେବ ଦୁଃଖରେ ଏତେ କାନ୍ଦିଥିଲେ ଯେ ତାଙ୍କର ଦୁଇ ଆଖିରୁ ବାହାରିଥିବା କୁହରେ ଦୁଇଟି କୁଣ୍ଡ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବାର କୁହାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ଏଠାରେ କଟାସରାଜ ମନ୍ଦିରରେ ଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟଟି ରାଜସ୍ଥାନରେ ପୁଷ୍କରରେ ରହିଛି । କଟାସରାଜ ମନ୍ଦିରରେ ସାତଟି ମନ୍ଦିର ସମ୍ମିଳିତ ଥିବାବେଳେ ମୁଖ୍ୟ ମନ୍ଦିରଟି ଭଗବାନ ମହାଦେବଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ରହିଛି ।

ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଚିକେନ ହୁଙ୍କାକଙ୍ଗ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ବୋନଲେସ୍ ଚିକେନ, ଚିକେନ ଷ୍ଟକ, ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, କର୍ଣ୍ଣପୋର, ରିପାଇନ , ସ୍ପ୍ରିଙ୍ଗ ଓନିଅନ, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା, ରେଡ ଚିଲି ସସ୍, ସୋୟା ସସ୍, ପିଆଜ, ଭିନେଗାର, ଅଣା ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ଏକ ପାତ୍ରରେ ବୋନଲେନସ ଚିକେନ ନେଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, କର୍ଣ୍ଣପୋର, ଏକ ଅଣ୍ଡାର ଧଳା ଅଂଶ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏକ କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଏହାକୁ ଫ୍ରାଏ କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ସ୍ପ୍ରିଙ୍ଗ ଓନିଅନ, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ପକାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଚିଲି ସସ୍, ସୋୟା ସସ୍, ପିଆଜ, ଫ୍ରାଏଡ ଚିକେନ, ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଭିନେଗାର ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।



କର୍ଣ୍ଣପୋରରେ କିଛି ପାଣି ମିଶାଇ ଏହାକୁ ଚିକେନରେ ପକାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସ୍ପ୍ରିଙ୍ଗ ଓନିଅନ ପକାନ୍ତୁ । ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଚିକେନ ହୁଙ୍କାକଙ୍ଗ । ଏହାକୁ ଭାତ କିମ୍ବା ରୁଟି ସହିତ ଖାଆନ୍ତୁ ।



କାକଟପୁରର ମା' ମଙ୍ଗଳାଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ନୀତିରେ ମହାପ୍ରସାଦ

ମା' ମଙ୍ଗଳାଙ୍କ ଚଉତି ମଙ୍ଗଳାବାରୁ ନେଇ ଯେଉଁ ଓଷାକଥା ଓଡ଼ିଆରେ ମିଳେ, ସେଥିରେ କୁହାଯାଇଛି, ସର୍ବରେ ନିତେଜ ଧୋବଣୀ ଓ ମର୍ଦ୍ଦ୍ୟରେ ଚଉତି ହାଡ଼ିଆଣୀ ଏ ଓଷା କରନ୍ତି । ଘରକୁ ଲିପିପୋଛି, ଚାନ୍ଦୁଆ ବାନ୍ଧି, ଘିଅଦାସ ଦେଇ, ଆଠଖୁଅ ପୁରାରେ ଆଠ ଗଣ୍ଠି ପକାଇ, ଚଉତି ସେହି ପୂଜା କରୁଥିଲା । ଓଷାବିଧି ପୁରାବଦ୍ଧ ଆଠଟି ଗୁଆ, ଆଠକେରା ଦୁଇ, ଆଠଗୋଟି ଚାଉଳ ଏବଂ ଆଠବର୍ଷି ଫୁଲ ଓ ଆଠବର୍ଷି ଫଳ ବି ପୂଜାରେ ଲାଗୁଥିଲା । ଏପରିକି ଚକ୍ଵଳିପିଠା, ମୁଆଁ, ଶାକର, ଆଠବର୍ଷି ଖଳା ଏବଂ ଗୋଟି ଅଟକାଳି ବି ଭୋଗ ଦେଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ତା'ର ପୂଜା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସାତ୍ତ୍ଵିକ ନଥିଲା । କାରଣ, ସେହି ପୂଜାରେ ସେ ଗଞ୍ଜେଇପଣା, କୁକୁଡ଼ାତିମ୍ବ, ମଦ, ଶେଉଳମାଛ, ଶୁଖିଆ ପୋଡ଼ା ଓ ଛେଳି ବି ଭୋଗ ଲଗାଉଥିଲା । ସେ ରାଜକର ରାଣୀ ଚଉତିଠାରୁ ବୁଝି ସର୍ବମଙ୍ଗଳାଙ୍କର ଓଷା ପୂଜା କଲେ । ସେତେବେଳେ ଲୋକେ ଯାଇ ରାଜାଙ୍କୁ କହିଲେ- ପାଟମହାଦେବ ଚଉତି ହାଡ଼ିଆଣୀକୁ ବାଜିଆଣି ମଦ, ମାଛ, ଶୁଖିଆ ପୋଡ଼ା ଓ କୁକୁଡ଼ାତିମ୍ବ ଆଦି ଦେଇ ଓଷା ପୂଜୁଛନ୍ତି । ତାହା ଶୁଣି ରାଜା କହିଲେ- ଏହା ମହାପାପ । କିନ୍ତୁ ରାଜା ଆସି ଦେଖିଲାବେଳକୁ ମଦ ନବାଟପଣା ଓ କୁକୁଡ଼ାତିମ୍ବ କୋରା ମହାପ୍ରସାଦ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ଫଳରେ ରାଜା ଚଉତି ହାଡ଼ିଆଣୀକୁ ସମ୍ମାନ ଦେଇ, ତା' ମୁଣ୍ଡରେ ଶାଢ଼ି ବାନ୍ଧିଥିଲେ । ଏଣୁ ଏହି ଓଷାକଥା ସୂତ୍ରା, ଯେ ମା' ମଙ୍ଗଳା ପ୍ରଥମେ ସମାଜର ନିମ୍ବବର୍ଗଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଉପାସିତ ହେଉଥିଲେ । ତାଙ୍କ ପୂଜାରେ ତାନ୍ତିକ ବିଧି ପ୍ରଚଳିତ ଥିଲା । ପରେ ଉଚ୍ଚବର୍ଣ୍ଣର ଲୋକେ ତାଙ୍କର ପୂଜା କଲେ । ଫଳରେ ଏହି ଦେବୀ ବୈଷ୍ଣବୀ ହେଲେ । ମା' ବିମଳାଙ୍କ ପରି ସେ ହେଲେ ବୈଷ୍ଣବ୍ୟ ଲୋଲୁପିନୀ । କାକଟପୁରର ମା' ମଙ୍ଗଳାଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ନୀତିରୁ ଏହାର ପ୍ରମାଣ ମିଳେ । ତାଙ୍କର ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାତଃନୀତି ଶେଷରେ ତାଙ୍କୁ ଶୁଖିଳି ମହାପ୍ରସାଦ ଅର୍ପଣ କରାଯାଏ । ସେହିପରି, ପ୍ରତିମାସର କୃଷ୍ଣ ଓ ଶୁକ୍ଳ ଏକାଦଶୀରେ ମଧ୍ୟ ମା'ଙ୍କୁ ଅନ୍ନ ମହାପ୍ରସାଦ ସମର୍ପିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ରୁଡ଼ା ଚକ୍ଵଳି



ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ୩ରୁ ୪ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ରୁଡ଼ାକୁ ମଧ୍ୟ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ । ପରେ ରୁଡ଼ା ଓ ଚାଉଳକୁ ମିଶାଇ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ୍ କରି ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହି ଆଣ୍ଡରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପରେ ତାହା ତେଲ ପକାଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ ହେବା ପରେ ଏହି ଆଣ୍ଡକୁ ପକାଇ ଚକ୍ଵଳି ଆକାରରେ ଗଢ଼ନ୍ତୁ । ଚକ୍ଵଳିର ଦୁଇ ପାଖ ହୋଇଗଲା ପରେ ତାକୁ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ରୁଡ଼ା ଚକ୍ଵଳି ।

କଟକଣା ଉଠିଲାଣି, କିନ୍ତୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ କେବେ ?

କଟକଣା, ୦୫/୪ (ନି.ପ୍ର): ୨ ବର୍ଷ ତଳେ କୋଭିଡ୍ ସଂକ୍ରମଣ ମାରାତ୍ମକ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ପ୍ରମୁଖ ଭାରତବର୍ଷରେ ବିଭିନ୍ନ କଟକଣା ଲାଗୁ ହୋଇଥିଲା । କାବନଯାତ୍ରା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଓ ଅତଳ ହୋଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ତାହା ଏବେ ଦୂରରେ ରାଲି । ସମସ୍ତ କଟକଣା

ଉଠିଲାଣି । କିନ୍ତୁ ଲୋକମାନଙ୍କ କାବନଦର୍ଯ୍ୟା ଲାଗି ଟ୍ରେନ୍‌ଯାତ୍ରା ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇ ପାରିନାହିଁ । ତେଣୁ ରେଳଯାତ୍ରାଲାଗି ଜନସାଧାରଣ ପାସେଞ୍ଜର ଓ ସମସ୍ତ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ କେବେ କରିବେବାଲି ପ୍ରଶ୍ନ ରହିଛି । ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଆଲୋଚନା, ଦାବି

ହେଉଥିବା ବେଳେ ଚଳିତମାସ ମଧ୍ୟ ସମ୍ପାଦରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଆଲୋଚନା ଓ ରେଳରୋକର ଚେତାବନା ଦିଆଯାଇଛି । ୨୦୨୦ ମସିହାରେ ମହାମାରୀ କୋଭିଡ୍ ର ଆକ୍ରମଣ ସମ୍ମୁଖରେ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥିଲା । ପରିସ୍ଥିତି ଏପରି କଟକଣା ଥିଲା ଯେ ଯାତାଯାତରେ ସଂକ୍ରମଣ

ଘଟୁଥିବା ବେଳେ ଯାତ୍ରାକୁ ପ୍ରମୋଦୀ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷେଧ ଓ ପରେ କେତେକ ରେଳକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରେଳ ପରିଚାଳନା ଚଳାଚଳ କରାଯାଇଥିଲା । ଫଳରେ ପୁରୁଣା ରେଳ ଶୁଦ୍ଧିକରଣ ନାମର ଯତ୍ନାତ୍ମକ ସହିତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ଟ୍ରେନ୍‌ଭାବେ ଚଳାଚଳ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଭାବେ ଦେଖାଯାଇଛି । ପାସେଞ୍ଜର ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ କାଁ ଭାଁ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଏବେକି କେତେକ ରେଳ ପୁରୁଣା

ନାମରେ ଚଳାଚଳ କରୁନାହିଁ । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ ବରଂ ନାଗରିକ, ମହିଳା, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ପୁରୁଣାପୁରୁଣାକୁ ବ୍ୟତିତ ହେଉଥିବା ବେଳେ ମାସିକ ଓ ତ୍ରୟୋମାସିକ ରିହାତି ଟିକଟ୍ ବିକ୍ରି ହେଉନାହିଁ । ସବୁ ଟ୍ରେନ୍ ଲାଗି ରେଳ ଷ୍ଟେସନରେ ଟିକଟ୍ ଦିଆଯାଇ ନାହିଁ । ଅନ ଲାଭରେ ଟିକଟ୍ କଟାଗଲେ ଜନସାଧାରଣ ହରକାଶ ହରକତର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି । ପୁଣି ଦେଶରେ

ରେଳ ବିଭାଗ ଗୋଟିଏ ଥିବା ବେଳେ ସମାନ ପୂରତା ଯିବାଲାଗି ବିଭିନ୍ନ ଟିକିଟ୍‌ରେ ରେଳଭଡାରେ ଭାରତୀୟ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ପୂର୍ବରୁ ସମସ୍ତ ପାସେଞ୍ଜର, ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ଓ ମେଲ ଚଳାଚଳ କରିବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ମହଲରୁ ଦାବି ହେଉଛି । କଟକଣା ରେଳ ଷ୍ଟେସନରେ ଆଲୋଚନା ଲାଗି ଆସନ୍ତା ମଙ୍ଗଳବାର ବିଭିନ୍ନ ସଂଗଠନ ପକ୍ଷରୁ ଆଲୋଚନା ଲାଗି ବୈଠକ ଆସୁତ ହୋଇଛି ।

ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସମ୍ମୁଖରେ ନବନିର୍ମାଣ କୃଷକ ସଂଗଠନର ବିଶୋଭ

ବାରିପଦା, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ଆଜି ନବନିର୍ମାଣ କୃଷକ ସଂଗଠନ ପକ୍ଷରୁ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସମ୍ମୁଖରେ ପ୍ରତିବାଦ କରିବା ସହ ଧାରଣା ଦେଇଛନ୍ତି ଶତାଧିକ ଚାଷୀ । ଜିଲ୍ଲାର କର୍ତ୍ତୃପଦା, ଉଦଳା, ଖୁଣ୍ଟା, ବଡ଼ସାହି, ବେତନଟୀ, କୁଳିଆଣା, ବାଲିବିପୋଷା ଆଦି ବୃକ୍ଷର ଶତାଧିକ ଚାଷୀ ଏହି ଧାରଣାରେ ଯୋଗ ଦେଇ ବିଶୋଭ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି । ସୂଚନା ମୁତାବକ ଅନୁଭବରେ ଧାନ ବିକ୍ରୟ ପାଇଁ ଚୋକନ ପାଇବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଚାଷୀଙ୍କ ନ୍ୟାସିବାକୁ ଚାଷୀମାନେ ମନ୍ଦିର ଧାନ ବିକ୍ରୟ କରିପାରି ନଥିବା ଏବଂ କିଛି ଚାଷୀ ସରକାରଙ୍କ



ନିର୍ଧାରିତ ପରିମାଣଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଧାନ ମନ୍ଦିର ନିଆଯାଇଥିବା, ଚାଷୀଙ୍କ ନଥିବାକୁ ଏଫଏସ୍‌ସୁ ମାନ ଠିକ୍ ନାହିଁ କହି ମିଳନ ଓ ଲ୍ୟାଖ ଏମ.ଡି. ମାନେ ୧୦ରୁ ୧୫କିଲୋ ଧାନ କଟନା ଛଡ଼ନା ମାଧ୍ୟମରେ ଚାଷୀଙ୍କଠାରୁ ଲୁଚିନେଉଥିବା, ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ

ଚାଷୀଙ୍କୁ ଅଧିକ ପଇସା ମିଳୁଥିବା ବେଳେ ତାହା ମଧ୍ୟ ଚାଷୀଙ୍କୁ ନଦେଇ ହତ୍ୟା କରିଥିବା ଆଦି ଅଭିଯୋଗ ଆଣି ଚାଷୀ ମାନେ ବିଶୋଭ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ଋଣ କରିଥିବା ଚାଷୀମାନେ ଧାନ ବିକ୍ରି ନକରି ପାରିବାବା ଯୋଗୁଁ ଋଣ ଯିଠି କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ସମ୍ମୁଖୀନ

ହେଉଛି । ଏଣୁ ଋଣ ବାଦଦେଇ ତଳେ ନନେଇ ଧାନ ଯିଠି କରିବା ପାଇଁ ସରକାର ଆଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଏବଂ ସରକାର ଚାଷୀ ମାନେ ନିତି ଛାଡ଼ି ଚାଷୀଙ୍କ ଠାରୁ ଧାନ ନିଅନ୍ତୁ ନହୁଏ ରଣ ଛାଡ଼ି କରନ୍ତୁ ବୋଲି ଦାବା କରିଛନ୍ତି ବିଶୋଭ କାରୀ ଚାଷୀମାନେ । ଯଦି ସରକାର ଏଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ନଦିଅନ୍ତି ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଚାଷୀ ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ଚାକ୍ରତର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବୋଲି ନବନିର୍ମାଣ କୃଷକ ସଂଗଠନର ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଭାବୀ ଚିନ୍ତାଦାୟକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ କହିଛନ୍ତି । ତେବେ ଜିଲ୍ଲା ଜରୁରୀ ଅଧିକାରୀ ସୁଜୟ ପତି ବିଶୋଭ ସ୍ଥଳରେ ଉତ୍ତମ ଚାଷୀଙ୍କୁ ବୁଝାସୁଣା କରିଥିଲେ ।

ଆଇନ ଛାତ୍ରୀ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ମାମଲାର ସଠିକ୍ ଡକ୍ଟ ହେଉ : ଏବିଭିପି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): କଟକ ସ୍ଥିତ ଜାତୀୟ ଆଇନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ରୀ ସୁରଭୀ ସଂପର୍କୀ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବା ଘଟଣାର ସଠିକ୍ ଡକ୍ଟ ପାଇଁ ଦାବି କରିଛନ୍ତି ଅଖିଳ ଭାରତୀୟ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ପରିଷଦ (ଏବିଭିପି) । ଛାତ୍ରାଳୟ କ'ଣ ପାଇଁ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କଲେ ତାର ସଂସାରୀ ଯାତ୍ରାକୁ ଆସିବା ଦରକାର ବୋଲି ଏବିଭିପି କହିଛି । କଟକ ନରାଳ ଅରେ ଥିବା ଜାତୀୟ ଆଇନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସୁରଭୀ ସଂପର୍କୀ ନାମକ ଜଣେ ଛାତ୍ରୀ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଥିବା କଥା କୁହାଯାଇଛି । ୧୯୯୫ ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦ ଡିସେମ୍ବର ୧୨ ତାରିଖରେ ହରିୟାଣାର ପାନିପଥ ବାସିନ୍ଦା କିଛି ଦିନ ଧରି ସେ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାରେ ରହିଥିଲେ । ଯାହାଫଳରେ ସେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଛନ୍ତି ବୋଲି ସୂଚନା ମିଳିଛି । ଏବିଭିପିରାଜ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ସୌଭାଗ୍ୟ ମହାନ୍ତି, ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏହି ଘଟଣାର ଯାତ୍ରା ସଠିକ୍ ଭାବରେ ହେଉ ବୋଲି ଦାବି କରିଛନ୍ତି ।

ସହର ରାଷ୍ଟ୍ରାନ୍ତ ନିର୍ବାଚନ ହୋଇଁ ଅପସାରଣ ଦାବି

ବାଲେଶ୍ୱର, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ୱର ସହରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷାରେ ଅନ୍ତରାୟ ହୋଇଥିବା ନିର୍ବାଚନ ହୋଇଁ ନୁହେଁ ନେଇ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଛି ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନ 'ହେଲପି' ସୋସାଇଟି' । ସଂଗଠନର ସଭାପତି ହିତ୍ତିକ ନାୟକଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ବହୁ ସଦସ୍ୟ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ ସହ ଭୁବନେଶ୍ୱର ରାଜନୈତିକ ହୋଇଁ ଓ ବ୍ୟାନର ହଟାଇବାକୁ ଦାବି କରିଥିଲେ । ନିର୍ବାଚନ ଶେଷ ହେବା ପରେ ମଧ୍ୟ ବାଲେଶ୍ୱର

ଭଳି ଏକ ସଂସ୍କୃତି ସମୃଦ୍ଧ ଶିକ୍ଷିତ ସହରରେ ଏହି ଭଳି ବ୍ୟାନର ଓ ହୋଇଁ ରହିବା ଆଦୌ ଶୋଭନୀୟ ନୁହେଁ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ନାୟକ କହିଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ଭୁବନେଶ୍ୱର ବିଗରେ ବୃତ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ ନିମନ୍ତେ ସେମାନେ ଦାବି କରାଇଥିଲେ । ହେଲପି' ସୋସାଇଟି ସଂଗଠନର ସଦସ୍ୟମାନେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଶାସନକୁ ସବୁ ପ୍ରକାର ସହଯୋଗ ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିଛନ୍ତି ବୋଲି ଶ୍ରୀ ନାୟକ କହିଥିଲେ । ଏନେଇ ସଂଗଠନ

ପକ୍ଷରୁ ଏକ ସ୍ୱାଧୀନକପତ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ସ୍ୱାଧୀନକପତ୍ତ ପ୍ରଦାନ ବେଳେ କାବନ ସଂଗ୍ରାମିଣୀ, ଶେଖ ଅରଫାୟୁଦ୍ଦିନ, ରଜତ କୁମାର ଘଡ଼େଇ, ଅରୁପ କୁମାର ସାହୁ, ଅଭିଜିତ ଦେବନାଥ, ବିଦ୍ୟାଜନ ଦାସ, ଶେଖ ନଜିମ, ସୁଧାଂଶୁ ଶେଖର ବାରିକ, ସୁପ୍ରିତ ରଞ୍ଜନ କର, ବୀରେନ୍ଦ୍ର ଚୌଧୁରୀ, ଅବନୀ ଶଙ୍କର ଦାସ, ଚିନ୍ମୟ କୁମାର ପରିଡ଼ା, ଆଶିଷ କୁମାର ଆଶ ପୁମୁଖ ସଂଗଠନର ସଦସ୍ୟମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ପେଟ୍ରୋଲ ଡିଜେଲ ଦରବୃଦ୍ଧି ପ୍ରତିବାଦରେ କଂଗ୍ରେସ ପକ୍ଷରୁ ହରତାଳ

ବାରିପଦା, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ପ୍ରଦେଶ କଂଗ୍ରେସ କମିଟିର ଆହ୍ୱାନ କ୍ରମେ ଆଜି ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା କଂଗ୍ରେସ ପକ୍ଷରୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଅଧିକ ସମ୍ମୁଖରେ ଡିଜେଲ, ପେଟ୍ରୋଲ, ଗାସ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟର ଅତ୍ୟଧିକ ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ବିରୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରତିବାଦ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଇଛି । ଆଜି ଦିନ ୧୧ ଘଣ୍ଟା ସମୟରେ କଂଗ୍ରେସ ଦଳର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଓ କର୍ମୀମାନେ ବାରିପଦା ବିଜୁ ଗୋଲେଇ ଠାରୁ ଏକ ପଦଯାତ୍ରାରେ ଆସି ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅଧିକ ସମ୍ମୁଖରେ ଦରଦାମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରେ ବିଫଳ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିଶୋଭ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ୧୪ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ୧୨ ଥର ତେଲ ଦରବୃଦ୍ଧି କରି ପ୍ରାୟ ୯ ଟଙ୍କା ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଡିଜେଲ, ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ବୃଦ୍ଧି କରିଛନ୍ତି । ଖାଇବା ତେଲ ଦର ଆକାଶକୁ ଚାଲି ଚାଲି ପାରୁଛି ବୋଲି କହି ଯୋଗୁଁ ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାରୀ

ସାମଗ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ଦରବୃଦ୍ଧି ଘଟୁଥିବାରୁ ଗରିବ, ସାଧାରଣ ଓ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାର ବିଶେଷ ଭାବେ ହରକାଶରେ ପଡ଼ୁଛନ୍ତି । ଏଣୁ ସରକାର ଭୁବନେଶ୍ୱର ଦରଦାମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରୋକିବାରେ ଉଚିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ବଳାମାନେ ଦାବା କରିଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲା ସଭାପତି ହେମନ୍ତ ଦାସଙ୍କ ଅଧିକାରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମୁଖ୍ୟପାତ୍ର ବିକଳ ଦାସ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ମହାପାତ୍ର, ଉପସଭାପତି ଅରବିନ୍ଦ ଦାସ, ପୂର୍ବତନ ରାଜ୍ୟ ସଂପାଦକ ଯୋଗେଶ ଅଗ୍ରୱାଲ, ଚାନ୍ଦନ ସଭାପତି ଶାନ୍ତନୁ ପାଲ, ଆଇନ ସେଲ୍ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଜ୍ୟୋତି ପ୍ରକାଶ ରଥ, ଓଜିଲ ହଳଧର ପରିଡ଼ା, ସଂପାଦକ ତାରକାନ୍ତ ଦେହେରା, ଛାତ୍ର ସଭାପତି ମୋତି ପ୍ରକାଶ ଦାସ, ଓଡ଼ିସି ସେଲ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ବିଜୁ ପ ନାଏକ, ସଂପାଦକ ସ୍ୱାଗତ ଦାସ, ନିର୍ମଳ ପ୍ରଧାନ, ଶେଖ ରଞ୍ଜନ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ବାରିପଦା, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ଆଜି ବନ୍ଦାରେଳ ଷ୍ଟେସନ ନିକଟରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଓ ବନ୍ଦା କମିଟିର ମିଳିତ ସହଯୋଗରେ ଏକ ଆମରଣ ପ୍ରତିବାଦ ସଭା ବନ୍ଦାରେଳ ଷ୍ଟେସନ ନିକଟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ବନ୍ଦାରେଳ ନିକଟରେ ଆମରଣ ପ୍ରତିବାଦ ସଭା ଯଥା ଟ୍ରେନ୍ ରହିଣୀ, ଓଜର ଟ୍ରେନ୍, ରେଳଧାରଣା ପାଖ ଏକ ରାଷ୍ଟ୍ରା ଗମନାଗମନ ସୁବିଧା ପ୍ରଭୃତି ଦାବି ଉପସ୍ଥାପନା କରିଛନ୍ତି । ଏହି ରେଳଷ୍ଟେସନ ଉପରେ ପୋଡ଼ଣି ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲାର ବହୁ ଅଞ୍ଚଳ ବାଲିଆପାଳ ସଦରବ୍ଲକର କିଛି ଅଞ୍ଚଳର ବହୁଯାତ୍ରୀ ଏହି ରେଳଷ୍ଟେସନ ଉପରେ ସଦାସର୍ବଦା ନିର୍ଦ୍ଦୟ କରିଆସି । ତେବେ ଦୁଃଖ

ଦାମ୍ନା ହାଇସ୍କୁଲରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଟିମ୍ : ଅନିୟମିତତା ଅଭିଯୋଗ

କଟକଣା, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): କଟକଣା ଉଠିଲାଣି, କିନ୍ତୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ କେବେ ?

ବାରିପଦା, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ଆଜି ବନ୍ଦାରେଳ ଷ୍ଟେସନ ନିକଟରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଓ ବନ୍ଦା କମିଟିର ମିଳିତ ସହଯୋଗରେ ଏକ ଆମରଣ ପ୍ରତିବାଦ ସଭା ବନ୍ଦାରେଳ ଷ୍ଟେସନ ନିକଟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ବନ୍ଦାରେଳ ନିକଟରେ ଆମରଣ ପ୍ରତିବାଦ ସଭା ଯଥା ଟ୍ରେନ୍ ରହିଣୀ, ଓଜର ଟ୍ରେନ୍, ରେଳଧାରଣା ପାଖ ଏକ ରାଷ୍ଟ୍ରା ଗମନାଗମନ ସୁବିଧା ପ୍ରଭୃତି ଦାବି ଉପସ୍ଥାପନା କରିଛନ୍ତି । ଏହି ରେଳଷ୍ଟେସନ ଉପରେ ପୋଡ଼ଣି ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲାର ବହୁ ଅଞ୍ଚଳ ବାଲିଆପାଳ ସଦରବ୍ଲକର କିଛି ଅଞ୍ଚଳର ବହୁଯାତ୍ରୀ ଏହି ରେଳଷ୍ଟେସନ ଉପରେ ସଦାସର୍ବଦା ନିର୍ଦ୍ଦୟ କରିଆସି । ତେବେ ଦୁଃଖ



ଦାମ୍ନା ହାଇସ୍କୁଲରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଟିମ୍ : ଅନିୟମିତତା ଅଭିଯୋଗ

ବାରିପଦା, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ଆଜି ବନ୍ଦାରେଳ ଷ୍ଟେସନ ନିକଟରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଓ ବନ୍ଦା କମିଟିର ମିଳିତ ସହଯୋଗରେ ଏକ ଆମରଣ ପ୍ରତିବାଦ ସଭା ବନ୍ଦାରେଳ ଷ୍ଟେସନ ନିକଟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ବନ୍ଦାରେଳ ନିକଟରେ ଆମରଣ ପ୍ରତିବାଦ ସଭା ଯଥା ଟ୍ରେନ୍ ରହିଣୀ, ଓଜର ଟ୍ରେନ୍, ରେଳଧାରଣା ପାଖ ଏକ ରାଷ୍ଟ୍ରା ଗମନାଗମନ ସୁବିଧା ପ୍ରଭୃତି ଦାବି ଉପସ୍ଥାପନା କରିଛନ୍ତି । ଏହି ରେଳଷ୍ଟେସନ ଉପରେ ପୋଡ଼ଣି ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲାର ବହୁ ଅଞ୍ଚଳ ବାଲିଆପାଳ ସଦରବ୍ଲକର କିଛି ଅଞ୍ଚଳର ବହୁଯାତ୍ରୀ ଏହି ରେଳଷ୍ଟେସନ ଉପରେ ସଦାସର୍ବଦା ନିର୍ଦ୍ଦୟ କରିଆସି । ତେବେ ଦୁଃଖ

ରୋଜଗାରର ପସ୍ତା ପାଳଟିକି ପାଚେରୀ ମରାମତି

ଖଇରା, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଖଇରା କଳସେତନ ବିଭାଗ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପାଚେରୀ ମରାମତି ନାମରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରାଯିବାକୁ ନେଇ ସ୍ଥାନୀୟ ଜନସାଧାରଣ ଚାକ୍ର ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଅର୍ଥ ରୋଜଗାର ପାଇଁ ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ ନିମ୍ନମାନର ପାଚେରୀ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଉଥିବା ନେଇ ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ଯାଣ ବାଦାରେ ଗୋଟିଏ ପାଖି ପାଚେରୀ ଲୁହୁଡ଼ି ପଡ଼ିବା ପରେ ଏବେ ୧୦ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟରେ ଚାକ୍ର ମରାମତି କରାଯାଇଛି । ତଳେ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟ କାମ



ନିମ୍ନମାନର ହେଉଥିବା ନେଇ ସ୍ଥାନୀୟ ଗ୍ରାମବାସୀ ମାନେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ବହୁବାର ମରାମତି ନାମରେ ଲକ୍ଷାଧିକ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରାଯାଇଥିଲେ ହେଁ ବାରମ୍ବାର କେମିତି ନଷ୍ଟ ହେଉଛି ତାକୁ ନେଇ

ସାଧାରଣରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିଛି । ଏବେ ଏହି ପାଚେରୀ ଠିକାଦାର ଓ ଯନ୍ତାମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ରୋଜଗାରର ପସ୍ତା ବୋଲି ଆଲୋଚିତ ହେଉଛି । ଏହାର ଉଚ୍ଚ ସ୍ତରୀୟ ତଦନ୍ତ କରାଯିବାକୁ ଦାବା ହୋଇଛି ।

ନାମ୍ନା ହାଇସ୍କୁଲରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଟିମ୍ : ଅନିୟମିତତା ଅଭିଯୋଗ

କଟକଣା, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): କଟକଣା ଉଠିଲାଣି, କିନ୍ତୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ କେବେ ?

ନାମ୍ନା ହାଇସ୍କୁଲରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଟିମ୍ : ଅନିୟମିତତା ଅଭିଯୋଗ

କଟକଣା, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): କଟକଣା ଉଠିଲାଣି, କିନ୍ତୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ କେବେ ?

ନାମ୍ନା ହାଇସ୍କୁଲରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଟିମ୍ : ଅନିୟମିତତା ଅଭିଯୋଗ

କଟକଣା, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): କଟକଣା ଉଠିଲାଣି, କିନ୍ତୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ କେବେ ?

ନାମ୍ନା ହାଇସ୍କୁଲରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଟିମ୍ : ଅନିୟମିତତା ଅଭିଯୋଗ

କଟକଣା, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): କଟକଣା ଉଠିଲାଣି, କିନ୍ତୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ କେବେ ?

ନାମ୍ନା ହାଇସ୍କୁଲରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଟିମ୍ : ଅନିୟମିତତା ଅଭିଯୋଗ

କଟକଣା, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): କଟକଣା ଉଠିଲାଣି, କିନ୍ତୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ କେବେ ?

ବିଦ୍ୟାଭାରତୀ ଶିକ୍ଷା ବିକାଶ ସମିତିର ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ

କଟକଣା, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ବିଦ୍ୟାଭାରତୀ ଶିକ୍ଷା ବିକାଶ ସମିତି ଓଡ଼ିଶାର ୨୦୨୨/୨୩ ଶିକ୍ଷା ବର୍ଷ ନିମନ୍ତେ ପୁର ବିଧିଆ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ ବୈଠକ କେଶବ ଧାମ୍ କଟକ ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଶିକ୍ଷା ବିକାଶ ସମିତିର ସଭାପତି ଡଃ କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତିଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ବୈଠକରେ ସାରା ପ୍ରାନ୍ତରୁ ୧୨୩ ଜଣ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଆଗାମୀ ଶିକ୍ଷା ବର୍ଷ

ପାଇଁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଓ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ବିକାଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଶିକ୍ଷା ବିକାଶ ସମିତିର ସଂଗଠନ ମଞ୍ଚା ରମାକାନ୍ତ ମହାନ୍ତି ଉଚ୍ଚ ଘାଟେକ ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେଇ ନୂତନ ଶିକ୍ଷାନୀତିକୁ ସଫଳଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାରେ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଆଚାର୍ଯ୍ୟାଙ୍କ ଭୂମିକା ଉପରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ଶିକ୍ଷା ବିକାଶ ସମିତିର ପ୍ରାଥମିକ ତଥା ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦର ପ୍ରାଥମ ସଂଯୋଜକ ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ବିଶ୍ୱାଳଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ସହପ୍ରାଚ ସଂଯୋଜକ ଖନେଶ୍ୱର ଦାସ ଓ ସମସ୍ତ ପୂର୍ଣ୍ଣ କାଳୀନ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ସହଯୋଗରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଫଳ ହୋଇଥିଲା । ଓଡ଼ିଶାର ଦୁଇଜଣ ବରିଷ୍ଠ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଗୋବିନ୍ଦ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି ବିଦ୍ୟାଭାରତୀର ଅଖିଳ ଭାରତୀୟ ସଂଗଠନ ମଞ୍ଚା ଓ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ର ଡଃ ବସନ୍ତ କୁମାର ପଣ୍ଡା ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ନୂତନ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବାକୁ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ ତରଫରୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଓ ସ୍ୱାଗତ କରାଯାଇଥିଲା ।

କଟକଣା, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ବିଦ୍ୟାଭାରତୀ ଶିକ୍ଷା ବିକାଶ ସମିତି ଓଡ଼ିଶାର ୨୦୨୨/୨୩ ଶିକ୍ଷା ବର୍ଷ ନିମନ୍ତେ ପୁର ବିଧିଆ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ ବୈଠକ କେଶବ ଧାମ୍ କଟକ ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଶିକ୍ଷା ବିକାଶ ସମିତିର ସଭାପତି ଡଃ କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତିଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ବୈଠକରେ ସାରା ପ୍ରାନ୍ତରୁ ୧୨୩ ଜଣ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଆଗାମୀ ଶିକ୍ଷା ବର୍ଷ

ରୋଜଗାରର ପସ୍ତା ପାଳଟିକି ପାଚେରୀ ମରାମତି

ଖଇରା, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଖଇରା କଳସେତନ ବିଭାଗ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପାଚେରୀ ମରାମତି ନାମରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରାଯିବାକୁ ନେଇ ସ୍ଥାନୀୟ ଜନସାଧାରଣ ଚାକ୍ର ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଅର୍ଥ ରୋଜଗାର ପାଇଁ ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ ନିମ୍ନମାନର ପାଚେରୀ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଉଥିବା ନେଇ ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ଯାଣ ବାଦାରେ ଗୋଟିଏ ପାଖି ପାଚେରୀ ଲୁହୁଡ଼ି ପଡ଼ିବା ପରେ ଏବେ ୧୦ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟରେ ଚାକ୍ର ମରାମତି କରାଯାଇଛି । ତଳେ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟ କାମ

ନାମ୍ନା ହାଇସ୍କୁଲରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଟିମ୍ : ଅନିୟମିତତା ଅଭିଯୋଗ

କଟକଣା, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): କଟକଣା ଉଠିଲାଣି, କିନ୍ତୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ କେବେ ?

ନାମ୍ନା ହାଇସ୍କୁଲରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଟିମ୍ : ଅନିୟମିତତା ଅଭିଯୋଗ

କଟକଣା, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): କଟକଣା ଉଠିଲାଣି, କିନ୍ତୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ କେବେ ?

ନାମ୍ନା ହାଇସ୍କୁଲରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଟିମ୍ : ଅନିୟମିତତା ଅଭିଯୋଗ

କଟକଣା, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): କଟକଣା ଉଠିଲାଣି, କିନ୍ତୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ କେବେ ?

ନାମ୍ନା ହାଇସ୍କୁଲରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଟିମ୍ : ଅନିୟମିତତା ଅଭିଯୋଗ

କଟକଣା, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): କଟକଣା ଉଠିଲାଣି, କିନ୍ତୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ କେବେ ?

'ଏବିଏ' ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ



ବାଲେଶ୍ୱର, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ୱର ଅନନ୍ତନ ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ 'ଏକାଦେଶୀ ଅଫ୍ ବିଜନେସ ଆଡ଼ମିନିଷ୍ଟ୍ରେସନ' (ଏବିଏ)ର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ କୁରୁତାରୁ ପ୍ରାୟ ୫୦୦ ଚାଷୀଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ପଞ୍ଜଳୀକାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଫକୀର ମୋହନ ସାହିତ୍ୟ ପରିଷଦର ସଭାପତି ଡଃ ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ତ୍ରିପାଠୀ ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଉତ୍ସାହ ଭବିଷ୍ୟତ କାମନା କରିଥିଲେ । ସମସ୍ତେ ସ୍ୱପ୍ନ ବେଖୁବା ସହ ତାହାକୁ ସାକାର ପୂର୍ବକ ସଫଳତାର ଶୀର୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଅଧ୍ୟବସାୟ କରିବାକୁ

ସେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । 'ପ୍ରତିଭାଶ୍ରୀ'ର ମୁଖ୍ୟ କବି ପ୍ରଶାନ୍ତ ଦାସ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ମୁଖ୍ୟବନ୍ଧା ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ଛାତ୍ର କାବନର ଅନୁଭୂତି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ କହିବା ସହିତ ସଫଳତାର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ତେବେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା, ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛା, ଶକ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ ହେବାକୁ ଶ୍ରୀ ଦାସ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଥିଲେ । ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନର ଚେୟାରମ୍ୟାନ ସୁଧାଂଶୁ ପଣ୍ଡା ଏଥିରେ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପରିଚାଳନା ସମିତି ସମ୍ପାଦିକା ଅଞ୍ଜଳି ପଣ୍ଡା ମଞ୍ଚାସୀନ ହୋଇ ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ

ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହୋଇ ପାରିଥିବ । କହିଥିଲେ । ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡଃ ସଜାତା ମହାନ୍ତି ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବିଦର୍ଶନା ପାଠ କରିଥିବା ବେଳେ ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପିୟୂଷ ମୋହର ଶେଷରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ପ୍ରାନ୍ତସରେ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନର ପୂର୍ବତନ ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ବିଂଗତ ଯୁଗଳ କିଶୋର ମୋହରଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସମସ୍ତେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ସୁମନ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ ଅନୁଷ୍ଠିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର କୃତୀ ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କୁ ଅତିଥିମାନେ ଏହି ଅବସରରେ ପୁରସ୍କୃତ କରିଥିଲେ ।

ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କଲେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ, ଗୃହମନ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ଭାଜପା ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ସହିତ ସାକ୍ଷାତ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପୁଷ୍ପର ବିଂଧୁ ଧାମା ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ, ଭାଜପା ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଜଗତ ପ୍ରକାଶ ନନ୍ଦା ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ର ଗୃହମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ ଶାହଙ୍କ ସହିତ ସାକ୍ଷାତ କରିଛନ୍ତି । ଧାମା ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍