



ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍
ଝାଲଲ୍



କେତେକ ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍ର ଝାଲଲ୍ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା-

କ୍ରିସ୍ ବଡ଼ି ଝାଲଲ୍:
 ବେଲୁଟ ବ୍ୟାଗ୍ରକୁ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରରେ କ୍ୟାରି କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ତାହାକୁ କ୍ରିସ୍ ବଡ଼ି ବ୍ୟାଗ୍ର ପରି କ୍ୟାରି କରିବା ଏକ ଭଲ ଆଇଡିଆ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ଫଙ୍କି ଲୁଇ ଦେବ । କ୍ରିସ୍ ବଡ଼ି ବ୍ୟାଗ୍ର ପରି ବେଲୁଟ ବ୍ୟାଗ୍ର ପିନ୍ଧିବା ସମୟରେ ଆପଣ ଏହାକୁ ଖୁଲ ଶୋଲୁରେ କ୍ରିସ୍ କରି ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଯଦି ଟି-ସାର୍ଟ ସହିତ କିମ୍ବା ଫ୍ଲେକ୍ସିବଲ୍ ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧୁଛନ୍ତି ତେବେ ଏପରିସ୍ଥଳେ ବେଲୁଟ ବ୍ୟାଗ୍ରକୁ କ୍ରିସ୍ ବଡ଼ି ଝାଲଲ୍ରେ କ୍ୟାରି କରି ପାରିବେ ।

ଶୋଲୁର ବ୍ୟାଗ୍ର ଝାଲଲ୍:
 ବେଲୁଟ ବ୍ୟାଗ୍ରକୁ କ୍ୟାରି କରିବା ଏକ ସାଧାରଣ ଝାଲଲ୍ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଆପଣ ବ୍ୟାଗ୍ରକୁ କାନ୍ଥଆଳକୁ ଅଫିସ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ୟାରି କରିପାରିବେ । କଲେଜରେ ଆପଣ ରେଗୁଲାର ବ୍ୟାଗ୍ର ଖୁଲ ଶୋଲୁରେ କ୍ୟାରି କରୁଥିଲେ ତେଣୁ ବେଲୁଟ ବ୍ୟାଗ୍ର ମଧ୍ୟ ଶୋଲୁର ବ୍ୟାଗ୍ର ଝାଲଲ୍ରେ କ୍ୟାରି କରିପାରିବେ ।

ଫ୍ଲେକ୍ସ ବ୍ୟାଗ୍ର ଝାଲଲ୍:
 ସାଧାରଣତଃ ବେଲୁଟ ବ୍ୟାଗ୍ର ଏହି ଝାଲଲ୍ରେ କ୍ୟାରି କରାଯାଇଥାଏ । ସକାଳୁ ରନିଙ୍ଗ୍ରେ ଯାଉଥିଲେ ବା ସମୟପୋର୍ଟ ଲୁଇରେ ଏହିପରି ଫ୍ଲେକ୍ସ ବ୍ୟାଗ୍ର ଝାଲଲ୍ ପଲୋ କରିପାରିବେ । ବ୍ୟାଗ୍ରକୁ ସାମୁଗ୍ରେ ରଖିବେ ବେଲୁଟ ବ୍ୟାଗ୍ରରେ ବାନ୍ଧିବେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆପଣ ଏହାକୁ ଆଇଡ଼ରେ ରଖିପାରିବେ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ କ୍ଲାସି ଲାଗିବ ।

ଲୁଇ ଝାଲଲ୍:
 ଯଦି ଆପଣର ବାହାର ପାର୍ଟିକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ବା ତେ ଚାଲିଲେ ତେବେ ପାଇଁ ମନ ବଳାଇଛନ୍ତି, ତେବେ ବେଲୁଟ ବ୍ୟାଗ୍ରକୁ ଲୁଇ ଝାଲଲ୍ରେ କ୍ୟାରି କରନ୍ତୁ । ଏହିପରି ଯଦି ବେଲୁଟ ବ୍ୟାଗ୍ରକୁ କ୍ୟାରି କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ବ୍ୟାଗ୍ରକୁ ବେଲୁଟ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଏହା ବାହାର କରି ହେଉନାହିଁ ତେବେ ବେଲୁଟ ଆଡ଼କଷ୍ଟ କରିହେବ ଓ ଏହା ଭଲ ଦେଖାଯିବ । ଯଦି ଏହିପରି ଭାବରେ ବେଲୁଟ ବ୍ୟାଗ୍ର କ୍ୟାରି କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଝାଲଲ୍ରେ ଲୁଇ ଦେବ ।

ଜାଇଫଳ ବଢ଼ାଏ ଯୌନକ୍ଷମତା

ଜାଇଫଳ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ମସଲା, ଯାହା ସର୍ବତ୍ର ବ୍ୟବହୃତ । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଉଚ୍ଚତର ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଜାଇଫଳରେ ଆର୍ଥିକ-ଇନଫ୍ଲାମେଟୋରୀ ଗୁଣର ଭରି ରହିଛି । ଏହା ଜନନୀଙ୍କୁ ଉନ୍ନତ ପ୍ରବାହକରିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ, ଯାହାଫଳରେ ଯୌନ କାବନରେ ଶାନ୍ତି ଆସିଥାଏ । ସେହିପରି ଜାଇଫଳର ତେଲ ମଧ୍ୟ ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ଜାଇଫଳ ଗଛର ପତ୍ର ଓ ଗଣ୍ଡିକୁ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ତୈଳ ବାହାରିଥାଏ, ଯାହାର ଉପଯୋଗ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ତେଲ ରଜାହୀନ କିମ୍ବା ହାଲୁକା ହଳଦିଆ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ସ୍ତବ୍ଧ ବାସ୍ତୁଯୁକ୍ତ ଓ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ମଧ୍ୟ । ଏହାକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ସିରସ୍, ପାନୀୟ ଓ ମିଠା ଆଦିରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଯଦି ନିୟମିତ ଚା' ବା କଫିରେ ସାମାନ୍ୟ ଜାଇଫଳ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତି, ତେବେ ଯୌନ କାବନରେ ଉନ୍ନତ ଭାବରେ ରହିଥାଏ । ଜାଇଫଳରେ ସେବୋଟୋନିକ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି, ଯାହା ପ୍ରଭାବରେ ଆକର୍ଷଣର ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହାର ବାସ୍ତୁ ବିଶ୍ୱାମ୍ ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ କରୁଥିବାବେଳେ ସ୍ୱାଦ ମନହୋସ କରିଦେଇଥାଏ । ଶାନ୍ତିରେ ବିଶ୍ରାମ ମଧ୍ୟ ଯୌନକ୍ଷମତା ବଢ଼ାଇବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ ।



ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ:
 ମଇଦା-୨ କପ୍, ଲୁଣ- ୧/୨ ଚାମଚ, ଦହି-୧ ଚାମଚ, ଖାଇବା ସୋଡ଼ା-୧/୪ ଚାମଚ, ଚିନି-୧ ଚାମଚ, କ୍ଷାର-୧/୨ କପ୍ ।
ସଫଳ:
 କରୁକ୍ଷମ କରାଯାଇଥିବା ପନିର୍-୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ଲୁଣ- ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ- ୧ ଚାମଚ, ଚାଟ ମସଲା- ୧/୨ ଛୋଟ ଚାମଚ ।
ପ୍ରଣାଳୀ:
 ଏକ ପାତ୍ରରେ ମଇଦା ନେଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଦହି, ଖାଇବା ସୋଡ଼ା, ଚିନି ଓ କ୍ଷାର

ପନିର କୁଲ୍ଡା

ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ନରମ ହେବା ପରି ଦଳି ଦିଅନ୍ତୁ । ଦଳା ଯାଇଥିବା ମଇଦାକୁ ଏକ ଓଦା କପଡ଼ାରେ ଘୋଡ଼େଇ ରଖାଯିବ । ଓଡ଼େଇକୁ ଗରମ କରି ମଇଦା ଗୁଳାକୁ ପେଡ଼ା ଆକାର କରି ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେଥିରେ ରଖନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ପନିର, ଲୁଣ, ଅଧ ଛୋଟ ଚାମଚ ଲଙ୍କା ପାଉଁଶ ଓ ଚାଟ ମସଲା ନେଇ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ମଇଦା ଗୁଳାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ପୁରି ପରି ବେଳି ସେଥିରେ ପନିର ମିଶ୍ରଣକୁ ରଖି ଚାରିପଟୁ ବନ୍ଦ କରି ଗୋଲ ଗୋଲ ବଲ୍ ପରି କରିବାକୁ ହେବ । ଏହି ବଲ୍ଗୁଡ଼ିକୁ ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବଲ୍କୁ ବେଳି ୬ ଇଞ୍ଚର କୁଲ୍ଡା ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ବେକିଙ୍ଗ୍ ଟ୍ରେରେ ରଖନ୍ତୁ । ସବୁ ଉପରେ ପାଣି ହାତ ମାରି ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଛିଛି ଦିଅନ୍ତୁ । ୫-୭ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେକ୍ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ କୁଲ୍ଡାରେ ବଟର ଲଗାଇ ଗରମ ଗରମ ପରଷନ୍ତୁ ।

ସେଲ୍ୟୁଲୋସ୍ ସାଜିଲା କୁକୁର

ମଣିଷ ପରି କୁକୁର ଏବେ ସେଲ୍ୟୁଲୋସ୍ ସାଜିଲା । ଗାଈପୁଣି ଏକ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କାର କମ୍ପାନୀରେ । ଶୁଣିବାକୁ ଏହା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସତ । କୁକୁର ବେକରେ ଆଇଡି କାର୍ଟ ମଧ୍ୟ ଝୁଲୁଛି । ଏଥିପାଇଁ କୁକୁରଟି ଏବେ ସ୍ୱାଭାବିକ ପାଳିଆରୂପେ ବେକେ ସୋସାଇଲ ମିଡିଆରେ ଚା'ର ଅନେକ ପଟୋ ଭାଇବାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଗ୍ରୀଲିର ସୁଖାଳ ଶୋ' ରୁମ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ଏହି କୁକୁରଟି ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଲୁଥିଲା । ଧୀରେ ଧୀରେ ସେ ଶୋ' ରୁମ୍ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସହ ମିଶିଗଲା । କର୍ମଚାରୀମାନେ ତା'ର ନାମ ରଖିଲେ ଚକ୍ଷୁ । ପରେ ଚକ୍ଷୁ ଶୋ' ରୁମ୍ ଅନ୍ୟ ନାମ ନାମକ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଚକ୍ଷୁରେ ଆକାଶରେ ଚକ୍ଷୁ ସହ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପରି କାମ କରିବାକୁ ଲାଗିଛି । ଏଥିପାଇଁ ତା'ର ଏକ ଆଇଡି କାର୍ଟ ମଧ୍ୟ ତିଆରି କରାଗଲା । ପ୍ରତିଦିନ କାର୍ଟଟି ଚା'ର ବେକରେ ଝୁଲିଥାଏ । ଗ୍ରାମର



ଅଖାଦିକା ହେଉଥିଲେ..
କରନ୍ତୁ ମାର୍ଜାରୀ ଆସନ

ଅଖାଦିକାକୁ ନେଇ ଆପଣ ଚିନ୍ତାରେ ? ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସାମାନ୍ୟ ସୈନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସହ ମାର୍ଜାରୀ ଆସନ କରନ୍ତୁ ଦେଖିବେ ଆରାମ ମିଳିବ । ଏହି ଆସନ ମେଲୁକ୍ଷ ହାତର ନମନାୟତା ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ବ୍ୟାୟାମ ନ କଲେ କମ୍ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ କମ୍ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ନିୟମିତ ଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଶିଳ୍ପୀ ଶେଫା ରୁହା ରିଡ଼ କରିଛନ୍ତି, 'ମୋର ଅନେକ ସମୟରେ ମା'ସପେଶୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ପିଠିରେ ଝିପ୍‌ନେସ୍ ଦେଖା ଦେଉଥିଲା । ସେତେବେଳେ ମୁଁ ଯୋଗ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲି । ଆଉ ଅନେକ ଜଟିଳ ଆସନ କରିପାରିବି ବୋଲି ମୋତେ ସନ୍ଦେହ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଆଜି ମୁଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଷ୍ଟେର୍ ଓ ଫ୍ଲେକ୍ସିବଲ୍ ଯୋଗ କରିବାରେ ବେଶ୍ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ।' ସେହିଭଳି ଫ୍ଲେକ୍ସିବଲ୍ ଆସନ ହେଲା କ୍ୟାଟ୍ ବ୍ୟାଗେଲ୍, ଯାହା ଭଲ ସ୍ୱରୂପ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ।

- କ୍ୟାଟ୍ ବ୍ୟାଗେଲ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟା:**
୧. ଆଖି ମୋଡ଼ିକି ବସି ଯାଆନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୂର ହାତକୁ ଚୁର୍ଚ୍ଚି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁଣି ହାତକୁ ଆଗକୁ ସଂପ୍ରସାରଣ କରନ୍ତୁ । ଏଥିସହିତ ନିଜ ଚାରିପଟକୁ ବିଲେଇ ପରି ଦେଖିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ ।
 ୨. ଆଖି ଓ ନିତମ୍ବର ତତ୍ତ୍ୱ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରଖନ୍ତୁ । ନିଜ ମୁଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖନ୍ତୁ ।
 ୩. ନିଜ ଥୋଡ଼ି ଓ ଛାତିକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଛାତ ଆଡ଼କୁ ଦେଖନ୍ତୁ ।
 ୪. କାନ୍ଧକୁ ତତ୍ତ୍ୱ କରି ବିଲେଇ ପୋଇରେ ରୁହନ୍ତୁ । ନିଜ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସହ ଆଗକୁ ବକ୍ରନ୍ତୁ ।
 ୫. ଯେତେବେଳେ ଆଡ଼କୁ ଗାଣନ୍ତୁ । ସେହିପରି ପିଠିକୁ ଛାତ ଆନକୁ ରଖି ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ବୁଲନ୍ତୁ ।
 ୬. ଏବେ ଇନ୍‌ହେଲ କରି କାଠି ପୋଇକୁ ଫେରିଆସନ୍ତୁ । ପୁଣି କ୍ୟାଟ୍‌ପୋଇକୁ ଫେରିବା ସମୟରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।
 ୭. ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ୫ରୁ ୨୦ ଥର ଯାଏ ବୋଧହୋଇବ ।

ସାଧ୍ୟତା:

୧. ଏହି ଆସନର ଲାଭ ପାଇବା ପାଇଁ ହେଲେ ଠିକ୍ ଶୈଳୀ ଅନୁସରଣ କରିବା ବହୁତ ଜରୁରୀ ।
୨. ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଖି ସିଧା ଭାବେ ନିତମ୍ବ ତଳେ ଓ ହାତ କାନ୍ଧ ତଳେ ରଖିବା ଦରକାର ।
୩. ଆଖି ଓ ମଣିବନ୍ଧରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିଲେ ଆପଣ ଏହି ଆସନ ଚୋକିରେ ବସି ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ ।



ଅନୁତଭଣ୍ଡାରେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି, ଯାହା ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତୀବ୍ର କରି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ଆଉ ମୋଟାପଣ କମାଇବା ସହ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆହୁରି ଅନେକ ଫାଇଦା ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।



ଆଖି ପାଇଁ ବରଦାନ:
 ଅନୁତଭଣ୍ଡାରେ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଭରି ରହିଛି, ଯାହା ଆଖି ପାଇଁ ବରଦାନ । ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଆର୍ଥିରେଟିକାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଏ । ନିୟମିତ ଅନୁତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଖିକୁ ଝାସ୍‌ସା ଦେଖାଯିବା ସମସ୍ୟା ଦୂରର କରାଯାଏ । ଆଖି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ନିୟମିତ ଅନୁତଭଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ସମସ୍ୟା ଆସିନଥାଏ ।

ପାଚନ କ୍ରିୟା ତୀବ୍ର ହେବ:
 ଅନୁତଭଣ୍ଡା ପାଣି ଓ ଫାଇବରରେ ଭରପୂର । ତା' ସହିତ ଏଥିରେ କେତେକ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ରହିଛି, ଯାହା କରୁ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଏକ ବା ଅଧା ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଅନୁତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ସ୍ତବ୍ଧ ଉପକାରୀ ।

ବୟସ୍କ ବାନ୍ଧି ରଖେ:
 ତେହେରା ହିଁ ପୁସ୍ତୁତାର ପରିଚୟ ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ତୃତୀୟ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାଦ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଉ । କିନ୍ତୁ ଅନୁତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ତୃତୀୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଉନ୍ନତତା ଆସିଥାଏ । ଅନୁତଭଣ୍ଡାରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍-ଏ, ଭିଟାମିନ୍-ଇ ଓ ଭିଟାମିନ୍-ସି ତୃତୀୟ ରିକଲ୍ଡ ସମସ୍ୟା ଆସିବାକୁ ଦିଏନା । ତା' ସହିତ ମୃତ କୋଷିକା ଦୂର କରି ତୃତୀୟ ଭାଙ୍ଗିନା କରିଥାଏ । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ:

ଶରୀରକୁ ହିଟ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ଫିଟ୍ ରଖିବ ଅନୁତଭଣ୍ଡା

ଏଥିରେ ଥିବା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍-ସି ରକ୍ତ ଅନୁସାରେ ହେଉଥିବା ସ୍ୱାକ୍ଷମଗୁଣ୍ଡ ରୋକି ଶରୀରକୁ ହିଟ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ଫିଟ୍ ରଖିଥାଏ ।
ଓଜନ କମାଏ:
 ଅନୁତ ଭଣ୍ଡାରେ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ସହ ଉଚ୍ଚ ମାତ୍ରାରେ ଫାଇବର ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ପରେ ସହଜରେ ଭୋଗ ଲାଗି ନଥାଏ । ତା' ସହିତ ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇବର ଶରୀରକୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଓଜନ ବଢ଼ି ନଥାଏ ।



ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀ ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ଉତ୍କଳମଣି ଜୟନ୍ତୀ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୯/୧୦ (ନି.ପ୍ର): ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ରାଜ୍ୟ ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀ ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ଉତ୍କଳମଣି ଗୋପବନ୍ଧୁଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ ଉତ୍ସବ ସଂଗଠନ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଗୋପବନ୍ଧୁଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ସାମୁହିକ ପୂଷ୍ପ ଅର୍ପଣ ସହ ବନ୍ଦେ ଉତ୍କଳ ଜନନୀ ସଙ୍ଗୀତ ଗାନ କରାଯାଇଥିଲା । ପରେ ଆୟୋଜିତ ଦେଠକରେ ସଂଘର ସଭାପତି ଇ. ବନମାଳି ନାୟକ ଅଧିକାରୀ କରାଯାଇ ସହ ଉତ୍କଳମଣିଙ୍କ ବହୁମୁଖୀ ପ୍ରତିଭା ସାଙ୍ଗକୁ ସମାଜ ଓ ସତ୍ୟବାଦୀ ଦର୍ଶନବାଦୀଙ୍କର 'ସମାଜ' ପ୍ରତି ଅବଦାନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ମେଡିକାଲ କ୍ରିୟାଶୀଳ କର୍ମଚାରୀ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ନିରଞ୍ଜନ ପରିଡ଼ା ପ୍ରତିବର୍ଷ ସମାଜରେ ସେବା ଓ ତ୍ୟାଗର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଥିଲେ । ସୁଦ୍ଧା ସମାଜର ସୁଦର୍ଶନ ଦାସ ଗୋପବନ୍ଧୁଙ୍କ ମାନବବାଦୀ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ତାଙ୍କର ଜୀବନ ଦର୍ଶନ ଓ ଶିକ୍ଷା ଦର୍ଶନ ଉପରେ ବକ୍ତବ୍ୟ ଦେଇଥିଲେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ଗୋପବନ୍ଧୁଙ୍କ ଗୌରବ ସାଧୁ, ସମାଜର ବସନ୍ତ ନାୟକ, ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଜେନା, ଛାନେନ୍ଦ୍ର ସାହୁ, ଦାମୋଦର ନାୟକ ଗୋପବନ୍ଧୁଙ୍କ ଉତ୍କଳମଣିତା ଲକ୍ଷଣ ସୁଯୋଗ୍ୟ ସନ୍ତାନ ଓ ତାଙ୍କୁ ଉତ୍କଳ ଆଉ କେହି ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କହୁ ହୋଇନାହାନ୍ତି ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭବେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା, ସୁରେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରସାଦ ନାୟକ, କୈଳାସ ଚନ୍ଦ୍ର ପରିଡ଼ା, ଯୋଗେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ, ଶଶୀକାନ୍ତ ଶେଖର ଦତ୍ତ, ଅକ୍ଷୟ କୁମାର କର, ବିଷ୍ଣୁଚରଣ ପାଢ଼ୀ, ରାମଚନ୍ଦ୍ର ବାଗ, ଶ୍ରୀରାମ ପ୍ରସାଦ ଦାସ, ରବିନାରାୟଣ ମହାଲିକ, ରାମଚନ୍ଦ୍ର ସେଠୀ, କିଶୋର ଦେବେନ୍ଦ୍ର ଓ ସୁଦେଶ ରଞ୍ଜନ ମହାପାତ୍ର ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ସୂଚକ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ରର ଶରତ କବିତା ଅପରାହ୍ଣ : କବି ରସାନନ୍ଦର ଆସ୍ୱାଦନରେ ବ୍ରତୀ ଥାଏ

ସିମ୍ବୁଲିଆ ତା ୦୯.୧୦ କବି ରସାନନ୍ଦର ଆସ୍ୱାଦନରେ ବ୍ରତୀ ଥାଏ । ଉତ୍କଳ କବିତାକୁ ଦାସଙ୍କ ଭାଗବତରେ ଶରତ ବର୍ଷନା ଦେଖି ପ୍ରାଣହର୍ଷା । କବିତାର ଉତ୍କଳରେ ଶରତର କାଶରୁ ପୂର୍ବେ କବିତା ସାହିତ୍ୟ ଜଗତର ଏକ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ମୋହ ବୋଲି ଏଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଶରତ କବିତା ଅପରାହ୍ଣରେ ବହୁ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମତ ପୋଷଣ କରିଛନ୍ତି । ସୂଚକ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର, ମାର୍କୋଣା ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ଆଜି ଅପରାହ୍ଣ ୩ ଟା ବେଳେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଶରତ କବିତା ଅପରାହ୍ଣରେ ବିଶିଷ୍ଟ କବିତା ସମ୍ମାନ ଅଧ୍ୟାପକ କାର୍ତ୍ତିକ ଦିହାରୀ ଦାଶ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରିଥିଲେ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ସୂଚକ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ରର ସଭିକା ତଥା ଓଡ଼ିଶା ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀର ସଭ୍ୟ ଭରତ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ ସ୍ୱାଗତ ସମାପଣ ଓ ଅତିଥି ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । କବିତା ଗାୟତ୍ରୀ ଦାଶ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣାକାନ୍ତ ଗାନ କରିଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥିଭାବେ ବିଶିଷ୍ଟ କବି ତଥା ପୁରୋଦ୍ଧର ସଂପାଦକ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର



ମହାପାତ୍ର ଓ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ବିଶିଷ୍ଟ ପ୍ରାବନ୍ଧିକ ,ପାଳିଆବିନ୍ଧା ବିରଞ୍ଚି ନାରାୟଣ ମାଧବୀକୂଳ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ସାହିତ୍ୟ ବିଭାଗର ମୁଖ୍ୟ ଅଧ୍ୟାପକ ବିଶ୍ୱରଞ୍ଜନ ଦାସ ଯୋଗ ଦେଇ ମିଳିତ ଭାବେ ପ୍ରଦୀପ ପ୍ରଜ୍ୱଳନ କରି ଉତ୍ସବ ଉଦ୍ଘାଟନ କରି ଓଡ଼ିଆ ଓ ସଂସ୍କୃତ ସାହିତ୍ୟରେ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ବର୍ଷନା ସଂପର୍କରେ ତାଙ୍କୁ କ କବିତା ଆଲୋଚନା କରି ଉପରେ ମତ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । କବି ଅଭୟ କୁମାର ଦାସ ଓ ଘଟେଶ୍ୱର ନାରାୟଣ ଚନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ, ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ମହାନ୍ତି, ନରେଶ କୁମାର ଲେଙ୍କା, ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ମହାନ୍ତି, ସଂଧ୍ୟାରାଣୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ରଞ୍ଜନ କୁମାର ନାୟକ, ମାନସ କୁମାର ପାଢୀ, ଶଶୀକାନ୍ତ ଶେଖର ସାହୁ, ସଞ୍ଜୟ କୁମାର ଜେନା, ତପନ କୁମାର ମିତ୍ର, କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ଭାଗିରଥୀ ମହନା ପ୍ରମୁଖ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରି ସ୍ମରଣିତ କବିତା ପାଠ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ମଧୁଲତା ଦାଶ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

'ସହାୟକ' ଅନୁଷ୍ଠାନର ୧୬ତମ ସୁନକ୍ଷତ୍ର ଉତ୍ସବ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୯/୧୦ (ନି.ପ୍ର): ସ୍ୱାଧୀନତାର ୭୫ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଅମୃତ ମହୋତ୍ସବ ପାଳନ ଅବସରରେ ବାଲେଶ୍ୱରର ଅନ୍ୟତମ ଜନ କଲ୍ୟାଣକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ 'ସହାୟକ'ର ୧୬ତମ ସୁନକ୍ଷତ୍ର ଉତ୍ସବ ସ୍ଥାନୀୟ ଆତିଥ୍ୟ ଭବନରେ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବାଲେଶ୍ୱର ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ନୀଳୁ ମହାପାତ୍ର ଏଥିରେ ମଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ଉତ୍ସବକୁ ଉଦ୍ଘାଟନ କରିବା ସହିତ ସମାଜସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ 'ସହାୟକ'ର ଦୀର୍ଘ ୧୫ ବର୍ଷର କ୍ଷୟଯାତ୍ରା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦାହରଣ ହୋଇପାରିଛି ବୋଲି ମତ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଓ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇବା ସହ ଶ୍ରୀ ମହାପାତ୍ର ଅନୁଷ୍ଠାନ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ କାମନା କରିଥିଲେ । ଫକୀର ମୋହନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ସାହିତ୍ୟ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଫେସର ମଣୀୟ କୁମାର ମୋହନ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ସମାଜ ପାଇଁ ସେବା ମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ ଅନୁଷ୍ଠାନଙ୍କ ଭୂମିକା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିସ୍ତୃତ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ତେବେ ସହାୟକର ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷର ନିଷ୍ଠାପୂର୍ଣ୍ଣ ସେବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଛି ବୋଲି ସେ ମତ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କର ପ୍ରଭାତ ଚନ୍ଦ୍ର ଚୈତ୍ସବ୍ୟ ଓ ପ୍ରଫେସର ଅନନ୍ତ ଗିରିଙ୍କ ସମେତ ଅନୁଷ୍ଠାନର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଏବଂ ଓଡ଼ିଆ ନାୟକ ପ୍ରମୁଖ ଏଥିରେ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ବକ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ସହାୟକର ସଭାପତି ଇ. ସୁରେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ଦାସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସଭାପତିତ୍ୱ କରିବା ସହିତ ଅନୁଷ୍ଠାନର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଓ ଆର୍ଥିକ ସୁଖ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପକ୍ଷରୁ ସମାଜର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷମାନଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥି ସହିତ ବିଶେଷ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଅନୁଷ୍ଠାନର କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ବି ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ନୀଳୁ ମହାପାତ୍ର ଆତିଥ୍ୟ ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ବିକଳ କୁମାର ଦାସ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା ସମ୍ପାଦନା କରିଥିଲେ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ସାଧୁ ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣାକାନ୍ତ ଗାନ କରିଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥିଭାବେ ବିଶିଷ୍ଟ କବି ତଥା ପୁରୋଦ୍ଧର ସଂପାଦକ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର

ଗୋ-ଚାଲାଣ ବେଳେ ଚଢ଼ାଉ: ପୁଲିସ ଭୟରେ ଗାଈରୁ ଡେଇଁ ଜଣେ ମୃତ



କଳେଶ୍ୱର, ୦୯/୧୦ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଜଳେଶ୍ୱର ଥାନା ଅଧୀନସ୍ଥ ରାଜାଘାଟ ନାକା ପଞ୍ଚତଳରେ ଗୋ-ଚାଲାଣ ବେଳେ ପୁଲିସ ପକ୍ଷରୁ ଚଢ଼ାଉ କରାଯାଇଛି । ଏହି ସମୟରେ ପୁଲିସ ଭୟରେ ଗାଈରୁ ଡେଇଁ ପଡ଼ି ଜଣେ ଲୋକର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବାର ଖବର ମିଳିଛି । ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ଆଜି ଭୋର ସମୟରେ କଳେଶ୍ୱର ଥାନା ଅଧୀନସ୍ଥ ରାଜାଘାଟ ନାକା ପଞ୍ଚତଳରେ ଚଢ଼ାଉ ପର୍ଯ୍ୟବେଶୀ ବେଆଇନ ଗୋ-ଚାଲାଣ କରାଯାଉଥିବା ବେଳେ ପୁଲିସ ଚଢ଼ାଉ କରିଥିଲା । ଘଟଣାସ୍ଥଳରୁ ପୁଲିସ ଗାଈରୁ ଡେଇଁ ଗୋଟିଏ ଫିକ୍ସିଆ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଥିଲା । ଏସବୁ ଗାଈରୁ ୨୫୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଗୋରୁ ଉଦ୍ଧାର ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୯ ଜଣଙ୍କୁ ପୁଲିସ ଅଟକ ରଖିଛି । ତେବେ ପୁଲିସକୁ ଦେଖି ରାଜାଘାଟ ପୋଲ ଚଳକୁ ଚଳନ୍ତା ଫିକ୍ସିଆ ଜଣେ ଗୋ ବ୍ୟବସାୟୀ ଡେଇଁ ପଡ଼ିବାରୁ ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି । ମୃତକଙ୍କ ପରିଚୟ ଜଣା ଯାଇ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ଉତ୍କଳ ଅଞ୍ଚଳର ବୋଲି ପ୍ରାଥମିକ ତଦନ୍ତରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏହି ଗୋରୁଗୁଡ଼ିକୁ ଉତ୍କଳକୁ କୋଳକାତା କଂସେଇ ଖାନା ନିଆଯାଉଥିବା ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ଉଦ୍ଧାର ଗୋରୁଗୁଡ଼ିକୁ ଗାଈ କଂସେଇ ଓ ଗୋଟିଏ ଫିକ୍ସିଆ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଥିଲା । ଏସବୁ ଗୋରୁଗୁଡ଼ିକୁ ପୁଲିସ ପଠାଇଦେଇଛି ।

ଦାନକୃଷ୍ଣ ସାହିତ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିର ୧୪୫ତମ ଗେପବଂଧୁ ଜୟନ୍ତୀ



କଳେଶ୍ୱର ୯/୧୦ (ନି.ପ୍ର): ସେବା ଓ ତ୍ୟାଗର ଜୀବନବ୍ୟାପି ସାଧନା ଏବଂ ସାହିତ୍ୟ, ସଂସ୍କୃତି ଓ ସ୍ୱାଧୀନତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉତ୍କଳମଣି ଗୋପବଂଧୁ ଦାସଙ୍କ ତିନି ଚେତନା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ଆଜି ବି ଅମଳିତ ରହିଥିବାର କଳେଶ୍ୱରର ଦାନକୃଷ୍ଣ ସାହିତ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ସଂସଦ ପକ୍ଷରୁ ଉତ୍କଳମଣି ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ଆୟୋଜିତ ୧୪୫ ତମ ଗୋପବଂଧୁ ଜୟନ୍ତୀରେ ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ସଂସଦର ସଭାପତି ଇନ୍ଦୁମାଧବ ମହାନ୍ତିଙ୍କ ପୌରହିତ୍ୱରେ ଗୋପବଂଧୁ ଦାସଙ୍କ ଜୀବନାଦର୍ଶ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା । ମାନବ ପ୍ରେମୀ ଶିକ୍ଷା, ସମାଜ ସଂସ୍କାରକ ବିଶିଷ୍ଟ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଉତ୍କଳପ୍ରଦେଶ ଗଠନର ଅନ୍ୟତମ ବିକାଶୀ, ମାତୃଭାଷାର ରକ୍ଷାକର୍ତ୍ତା, ନିଷ୍ଠାପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଶପ୍ରେମ ମୁକ୍ତିମତ ବିଗ୍ରହ ଗୋପବଂଧୁଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ଗବେଷକ ଡ. ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ଚରଣ ପାତ୍ର କହିଥିଲେ । ସଂସଦର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ଭାଗବତଚନ୍ଦ୍ର ପରିଡ଼ା, ପ୍ରାଚୀନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ କିତାବାଗ ଦେ, ଶ୍ୟାମାଚରଣ ଦାସ, ସିତାଂଶୁ ସେନାପତି, ନୀଳକଣ୍ଠ ଖଣ୍ଡା, ଓଷାର ଜିଲ୍ଲା ସଂପାଦକ ମନୋରଂଜନ ଦାସ, ବିଲ୍ଲୁପ ଗିରି, ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ନାୟକ, କିତାଂଶୁ ନନ୍ଦି, ଗଣେଶଚନ୍ଦ୍ର ପରିଡ଼ା, ସୁଶାନ୍ତ ଦାସ, ପ୍ରକାଶ ଦେ, ସୁକୁମାର ରଣା ଓ ଅବନୀ ଚାନ୍ଦ ପ୍ରମୁଖ ଗୋପବଂଧୁଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଆୟୋଜିତ କବିତାପାଠ ଉତ୍ସବକୁ ଅଧ୍ୟାପକ ରମାକାନ୍ତ

ଜେନା ସଂଯୋଜନା କରିଥିଲେ । କବି ବସନ୍ତ ଦାସ, ନିରଞ୍ଜ ପୋଷ, ବିକଳ ନନ୍ଦ, ଅଜିତ ମହାନ୍ତି, କଂଶାଧର ବାରିକ, ରଂଜନ ଘୋଷ, ଲକ୍ଷ୍ମିନାରାୟଣ ଶତପଥୀ, ଲକ୍ଷ୍ମିପ୍ରିୟା ମିଶ୍ର, ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନାମାମା ମହାନ୍ତି, ସଂଜୟ ନାୟକ, କରବିଶ ମହାନ୍ତି, ମାଣିକ ସାହୁ, ବିଲ୍ଲୁପ ସେଠୀ, କମଳାକାନ୍ତ ଜେନା, ସପନ ଦାସ, ପାର୍ଥସାରଥୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ଏମ୍. ଶୁଭପ୍ରତିମା, ଓ ଜଳକ୍ଷର ଉତ୍କଳ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ମରଣିତ କବିତା ପାଠ କରିଥିଲେ । ସଂସଦର ସଂପାଦକ ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ମିଶ୍ର ସ୍ୱାଗତ ଅଭିଭାଷଣରେ ସାହିତ୍ୟ କେବଳ ଭାଷା ଓ ସଂସ୍କୃତିର ରକ୍ଷାକର୍ତ୍ତା ନୁହେଁ ମହାମୁନିଷାଙ୍କ ତିନି ଚେତନା ଓ ଜୀବନବ୍ୟାପି ସାଧନାକୁ ଜନ ସମ୍ମୁଖରେ ଡେଇଁ ଧରିଆଣି ବୋଲି କହିଥିଲେ ।

ପିତୃ ପରିଚ୍ୟକ୍ତ ଓ ମା' ଯଜ୍ଞପାତିତାଙ୍କ ୨ ଶିଶୁଙ୍କ ଲାଳନପାଳନ ଲାଗି ପ୍ରଶାସନଙ୍କୁ ନିବେଦନ

କଳେଶ୍ୱର, ୯/୧୦ (ନି.ପ୍ର): କଳେଶ୍ୱର ମୁନିସିପାଲିଟିର ୨ ନଂ ଖୁର୍ଡରେ ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନା ସିଂ ନାମକ ମହିଳା ଗର୍ଭଧର୍ତ୍ତ ଧର୍ମ ଯଜ୍ଞପାତିତାଙ୍କ ପିତୃ ଥିବା ବେଳେ ତାର ସ୍ୱାମୀ ଅରୁଣ ସିଂ ତାଙ୍କୁ ଛାଡି ଅନ୍ୟତ୍ର ଦାସ କରୁଛନ୍ତି । ପିତାମାତାଙ୍କର ଦୁଇ ପୁଅ ଅର୍ଜୁନ ସିଂ (୧୦) ଓ ଅଭୟ ସିଂ (୭) ଏବେ ବେସାହାରା ହୋଇଛନ୍ତି । ଖାଇବା ପିଇବା ଓ ଶିକ୍ଷାଦାନରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଉଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା ଯୋଗାଣକୁ କାଉନ୍ସିଲର ସୁରକ୍ଷା କୁମାର ଚୌରାସିଆ ଜିଲ୍ଲା ଶିଶୁ ମାଗକ କମିଟିର ସଭାପତିଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟା ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟ, ପିଇବା ଓ ଶିକ୍ଷାଦାନରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବେ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ଚୌରାସିଆ ଲିଖିତଭାବେ କହିଛନ୍ତି ।



ପାରାଦୀପରେ କୁମାର ଉତ୍ସବ ପାଳିତ

ପାରାଦୀପ, ୯/୧୦ (ନି.ପ୍ର): ପାରାଦୀପ ସାଗର ବେଳାଭୂମି ବିଲ୍ଲୁ ମହାଦାନ ଠାରେ ରବିବାର ଦିନ ଅପରାହ୍ଣରେ ପାରାଦୀପ, ୯/୧୦ (ନି.ପ୍ର): ପବିତ୍ର କୁମାର ଉତ୍ସବ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ମୟୂରୀ କଳା ପରିଷଦ ପକ୍ଷରୁ ଏହି ଅବସରରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ଝୋଟି ଚିତା, ରଘୋଲୀ, ପୁଟି, ମଧୁକିକ, ତେଣ୍ଡାରେ, ନୃତ୍ୟ ଆଦି ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ସେଠାରେ



ସଂସାରେ କୁମାରମାନେ ଚାନ୍ଦ ପୂଜା କରିଥିଲେ । ଏହି ପାରମ୍ପାରିକ ଉତ୍ସବକୁ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ ଉଦ୍ଘାଟନ କରିଥିଲେ ପୌରାଧ୍ୟକ୍ଷ ବସନ୍ତ ବିଶ୍ୱାଳ । ପୌରାଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ୱାଳଙ୍କ ସହିତ ଜଗତସିଂହପଲ୍ଲୀ ସଂସଦଙ୍କ ପାରାଦୀପ ପ୍ରତିନିଧି ମହେନ୍ଦ୍ର ପରିଡ଼ା ଓ ପାରିଷଦମାନେ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପାରାଦୀପ ଅଂଚଳର ଜନସାଧାରଣ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ବରିଷ୍ଠ ସଂଗଠକ ତଥା ସାମ୍ବାଦିକ ରଂଜନ ମହାନ୍ତିଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଂଜଳି ସଭା



ବାରିପଦା (ନି.ପ୍ର) ବରିଷ୍ଠ ସଂଗଠକ ତଥା ସାମ୍ବାଦିକ ସ୍ମରଣିତ ରଂଜନ କୁମାର ମହାନ୍ତିଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବକାଙ୍ଗୀ ମହୋତ୍ସବ କମିଟି ଏବଂ ଓଡ଼ିଆ ଜାଗରଣ ମଂଚ ତରଫରୁ ବାରିପଦା କଚେରୀ ଅଧିକାରୀ ଗୁହ ଠାରେ ଏକ ଶ୍ରଦ୍ଧାଂଜଳି ସଭା ଆୟୋଜିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ସଭାରେ ବରିଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷାବିତ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋହନ ସେନାପତି ସଭାପତିତ୍ୱ କରିଥିବା ବେଳେ ଡଃ ଶଶୀଧର ବିଶ୍ୱାଳ ସଭା ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ବିଶିଷ୍ଟ ସଂଗଠକ, ସାମ୍ବାଦିକ ତଥା ସମାଜସେବୀ ଅବସର ପରେ ସେ ନିଜକୁ ସମାଜସେବା ଓ ସାମ୍ବାଦିକତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରି ପାରିଥିଲେ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଏହି ସଭାରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାଠାପଠ ମଲ୍ଲିକ, ଉଦୟନାଥ ଜେନା, ନୟାଲ ସିଂହ, ସଂଜୟ କୁମାର ରଣେଶ୍ୱର, ଲିଙ୍ଗରାଜ ମିଶ୍ର, ସତ୍ୟନାରାୟଣ ଦେବେନ୍ଦ୍ରା, ଦୁର୍ଦ୍ଧାରାମ ନାୟକ, ପୌରକ କୁମାର ମିଶ୍ର, ଶିବବ୍ରତ ପଣ୍ଡା, ଦେବରାଜ ମିଶ୍ର ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଜେନାଙ୍କ ୨୪ତମ ଶ୍ରାଦ୍ଧବାର୍ଷିକୀ ପାଳିତ



କଳେଶ୍ୱର ୯/୧୦ (ନି.ପ୍ର): କଳେଶ୍ୱର ହାଇସ୍କୁଲର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ୪୫ ବର୍ଷ ଧରି ସମାଜକର୍ତ୍ତାବେତ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲାଉଥିବା ସ୍ମରଣିତ ସୁରେଶଚନ୍ଦ୍ର ଜେନାଙ୍କ ୨୪ତମ ଶ୍ରାଦ୍ଧବାର୍ଷିକୀ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । କଳେଶ୍ୱର ହାଇସ୍କୁଲ ପରିସରରେ ଥିବା ତାଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ନଗରପାଳ ପ୍ରତାପ କୁମାର ପ୍ରଧାନ, ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକ କୁଞ୍ଜବିହାରୀ ପ୍ରଧାନ, ଗୋପାଳ ଠକର, ପ୍ରଶାନ୍ତ ଦେ, ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ଦତ୍ତ, ସୁକାନ୍ତ ଦେ, ଭାରତ ଦତ୍ତ, ରୁନିଆ ହାଁସଦା, ଭାନୁଚରଣ ଜେନା, ଲକ୍ଷ୍ମିନାରାୟଣ ଜେନା ପ୍ରମୁଖ ସ୍ମରଣିତ ଜେନାଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ମାଲ୍ୟାଗର୍ଣ୍ଣ କରି ସ୍ମୃତିଚାରଣ କରିଥିଲେ ।