

# ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

website : www.dhwanipratidhwani.net  
email: pratidhwani.dhwani@gmail.com



ସ୍ତ୍ରୀ ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ.....

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ରୁଧିରା ୦୪ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୨୩ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleshwar ■ WEDNESDAY 04 JANUARY 2023  
Vol.No. 34 ■ No. 4 ■ Price :Rs.2.00 ( 8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore(Odisha)/005/2019

ଅସରନ୍ତି ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ...

## ସାଗରିକା

ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ :  
ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ସାଗରିକା  
ଜେଲ ରୋଡ, ବାଲେଶ୍ୱର-୭୫୬୦୦୧

## ଦିଲ୍ଲୀ ହିଟ୍ ଆଣ୍ଡ ରନ୍ ମାମଲା : ଆସିଲା ମୃତ ସୁବତୀଙ୍କ ପୋଷ୍ଟମର୍ଟମ ରିପୋର୍ଟ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୩/୦୧ : ଦିଲ୍ଲୀ ଜଙ୍ଗାବଳା ହିଟ୍ ଆଣ୍ଡ ରନ୍ ମାମଲାରେ ପାଟିଚାକ୍ ପୋଷ୍ଟମର୍ଟମ ରିପୋର୍ଟ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଛି । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ତାଙ୍କର ଗୁପ୍ତାଙ୍ଗରେ କୌଣସି କ୍ଷତ ବିହୀନ ନାହିଁ । ଏଥିସହ ଦିଲ୍ଲୀ ପୁଲିସ ମଧ୍ୟ ମୃତ ଅଞ୍ଜଳିକ ସହ କୌଣସି ଦୁଷ୍ଟମି ହୋଇନଥିବା କହିଛି । ପୁଲିସ ଅନୁସାରେ ମୃତ ସୁବତୀ ନିଜ ପରିବାରର ଏକମାତ୍ର ବୋଧାତ୍ମକ ମାଧ୍ୟମ ଥିଲେ । ତିସେମ୍ବର ୩୧ ତାରିଖ ରାତିରେ ତାଙ୍କ ଘରୁ ହେଉଥିଲା । ଏହାପରେ ସେ କାର୍ ତଳେ ଫସି ଯାଇଥିଲେ । ପ୍ରାୟ ୧୨ କିଲୋମିଟର ଯାଏଁ ପାଟିଚାକ୍ କାର୍ ଘୋଷାଡି ନେଇଥିଲା । ଏହାପରେ ଜଙ୍ଗାବଳାର ଏକ ରାସ୍ତାରେ ନିବସ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ସୁବତୀଙ୍କ ମୃତଦେହ ମିଳିଥିଲା । ସେପରେ ଏହି ମାମଲାରେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଥିବା ୫ ଜଣଙ୍କୁ ପୁଲିସ ଗିରଫ କରି ସେମାନଙ୍କ ନାଁ



କାରି କରିଛି । ଏମାନଙ୍କ ନାଁ ହେଉଛି ମନୋଜ ମିତଲ, ସିଏକି ଜଣେ ବିଜେପି ସଦସ୍ୟ ବୋଲି ଜଣାପଡିଛି । ସେହିପରି ଦୀପକ ଖନ୍ନା ହେଉଛି ଜଣେ ବ୍ରାହ୍ମଣ, ଅମିତ ଖନ୍ନା ଜଣେ ବ୍ୟାଙ୍କ କର୍ମଚାରୀ, କୁଞ୍ଜା ଜଣେ ବେସରକାରୀ ସଂପୁରା କର୍ମଚାରୀ, ମିଥୁନ ହେଉଛି ହେୟାର ଡ୍ରେସର । ଆମ ଆଦମା ପାର୍ଟି ନେତା ଚୌରୁଜ ଭରଦ୍ୱାଜ ଏକ ଫଟୋ ଗୁରୁତ୍ୱ କରିଛନ୍ତି । ସେହିଥିରେ ମନୋଜ ମିତଲଙ୍କ ଫଟୋ ବିଜେପି ହୋଟିଙ୍ଗସରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ସେପରେ ପୁଲିସ କହିଛି ଏହି ସମସ୍ତ ଅପରାଧୀ ହେଉଛନ୍ତି ପୁଲିସରୁ ଅଜ୍ଞତ । ଆଇପିସି ଧାରା ୧୯୭

### ଅର୍ଚନା ନାଗଙ୍କ ସମ୍ପତ୍ତି ହୋଇପାରେ ବ୍ୟାଜାପ୍ତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୩/୦୧ (ନି.ପ୍ର) : ବହୁଚର୍ଚ୍ଚିତ ଲେଡି ଲୁକମେଲର ଅର୍ଚନା ନାଗର ସମ୍ପତ୍ତି ବ୍ୟାଜାପ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଅର୍ଚନା ନାଗଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଜଗବନ୍ଧୁ ତାହା ଓ ଖରେଶ୍ୱରର ସମ୍ପତ୍ତି ବ୍ୟାଜାପ୍ତ ନେଇ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାଜାପ୍ତ ହୋଇ ପାରେ । ପ୍ରବଚନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ପୁତ୍ରୁ ଏହି ସୂଚନା ମିଳିଛି । ଇଡି ପକ୍ଷରୁ ଜବତ ହୋଇଥିବା ସମ୍ପତ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବ ନାହିଁ, ସେ ନେଇ ତିନି ଜଣଙ୍କୁ ନୋଟିସ୍ ପଠାଯାଇଥିବା ଜଣା ପଡିଛି ।

### ରାଜ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନାରେ ବର୍ଷେ ଯାଏଁ ମାଗଣାରେ ମିଳିବ ତାଉଳ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୩/୦୧ (ନି.ପ୍ର) : ରାଜ୍ୟ ସରକାର ରାଜ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନାରେ ଆଉ ବର୍ଷେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଗଣାରେ ତାଉଳ ଦେବେ । ଏହି ଯୋଜନାର ହିତାଧିକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ମାସକୁ ୫ କିଲୋ ଲେଖାଏଁ ତାଉଳ ଯୋଗାଇଦେବେ । ୨୦୨୩ ଜାନୁଆରୀ ୦୧ ତିସେମ୍ବର ଯାଏଁ ଏହି ମାଗଣା ତାଉଳ ମିଳିବ । ମାଗଣା ତାଉଳ ମିଳିବା ନେଇ ଘୋଷଣା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ମାସିକ ମୁଣ୍ଡପିଛା ମିଳିବ ୫କିଲୋ ତାଉଳ ମିଳିବ । ଏଥି ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ୧୮୫ କୋଟି ଟଙ୍କା କରିବେ ।

### ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଦୁନିଆର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ମୁକ୍ତ ସେତୁରେ ମୃତଦେହ ସେନାଧିକାରୀ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୩/୦୧ : ଦୁନିଆର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ମୁକ୍ତ ସେତୁ ସିଆଟିନ ଗ୍ରେସିୟର । ବରଫରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ପାହାଡ । ହାତ ଭାଙ୍ଗିଦେଲା ଭଳି ଅଣ୍ଟା । ମାଲକମ୍ ୪୨ ଡିଗ୍ରୀ ତଳେ ରହିଥିବା ଚାପମାତ୍ରା । ଏହା ଭିତରେ ଦିନ ଦିନ ଧରି ଛିଡା ହୋଇ ଦେଶର ପୁରୁଣା କରୁଛନ୍ତି ଯତନ । ଆଉ ଏବେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଜଣେ ମୃତଦେହ ବିକଶିତ କରାଯିବ ।

## ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି କର୍ମୀଙ୍କ ଆନ୍ଦୋଳନ ସାମୟିକ ସୁଗତି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୩/୦୧ (ନି.ପ୍ର) : ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ ମାସ ଧରି ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି କର୍ମୀ ଓ ସହାୟକମାନଙ୍କ ଆନ୍ଦୋଳନ ସାମୟିକ ପାର୍ଥ ସୁଗତି ରହିଛି । ସରକାରଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା ପରେ ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି କର୍ମୀଙ୍କ ଆନ୍ଦୋଳନ ଫେଡ଼ୁଆରୀ ୨ୟ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁଗତି ରଖାଯାଇଛି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି କର୍ମୀ ସଂଘ ସଭାନେତ୍ରୀ ସୁମିତ୍ରା ମହାପାତ୍ର । ସୁତରା ଅନୁସାରେ ୮ ଦିନ ବାବି ନେଇ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର ଓ ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି କର୍ମୀମାନେ ଆଜି ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି କର୍ମୀଙ୍କ ଦାବି ଅନୁଯାୟୀ ଆସନ୍ତା ଫେଡ଼ୁଆରୀ



୨ୟ ସପ୍ତାହରେ ଆଲୋଚନା ହେବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ଶ୍ରୀ ମହାପାତ୍ର କହିଛନ୍ତି । ଆଶା କରାଯାଉଛି ଯେ ମୁଖ୍ୟ ସଚିବ ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି କର୍ମୀଙ୍କ ଦରମା ଦୃଷ୍ଟି ନେଇ ଆଲୋଚନା କରିବେ ଏନେଇ ସେ ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି କର୍ମୀଙ୍କୁ ଲିଖିତ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଫେଡ଼ୁଆରୀ ୨ୟ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ସୁଗତି ରଖାଯାଇଛି ବୋଲି ସଭାନେତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି । ତେବେ ଦାବି ପୂରଣ ନ ହେଲେ ପୁଣି ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ଉତ୍ତୁଳକୁ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ସୁତରା ଯୋଗ୍ୟ ଯେ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଧାରଣାରେ ରହିବା ପରେ ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି କର୍ମୀ ଓ ସହାୟକ ମାନେ ରାଜଧାନୀରେ ବିଶାଳ ରାଲୀରେ ଦାହାରି ନବୀନ ନିବାସ ଘେରାଇ ଉଦ୍ୟମ କରିଥିଲେ ।

### ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ରୁଷୀୟ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟଣାର କ୍ୱାଲମାକ୍ୱାଟ ଚର୍ଚ୍ଚା କରାଯିବ : ପୁଲିସ ଡିଜି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୩/୦୧ (ନି.ପ୍ର) : ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଜଣେ ରୁଷୀୟ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟଣାକୁ ନେଇ ପୁଲିସ ମହାନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସୁନୀଲ ବଂସଲ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ସଂପୃକ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ବଂଜିନିୟରଙ୍କ ମୃତଦେହ ମିଳିଛି । ଘଟଣା ପଛରେ ଖବରର ଅଛି କି ନାହିଁ ଜଣାପଡିନି । ଏନେଇ, ଅଧିକ ଚର୍ଚ୍ଚା ଚାଲିଛି । ଆବଶ୍ୟକତା ପଡିଲେ କ୍ୱାଲମାକ୍ୱାଟ ଚର୍ଚ୍ଚା କରାଯିବ । ଜଣକ ପରେ ଜଣେ ରୁଷୀୟ ନାଗରିକଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହେଉଛି, ତାହା ଚର୍ଚ୍ଚା ପରେ ଜଣାପଡିବ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ସୁତରା ଯୋଗ୍ୟ, ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ରୁଷୀୟ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି । ଏହାକୁ ଏକ ଅସାଧାରଣ ମୃତ୍ୟୁ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି ।

### ୟୁକ୍ରେନର ଏୟାର ଷ୍ଟ୍ରାଇକରେ ୬୩ ରୁଷୀୟ ସୈନ୍ୟ ମୃତ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୩/୦୧ : ରୁଷ-ୟୁକ୍ରେନ ମଧ୍ୟରେ କାରି ରହିଥିବା ମହାଯୁଦ୍ଧ ଭିତରେ ୟୁକ୍ରେନର ବଡ଼ ଆକ୍ରମଣ । ରୁଷିଆ ଉପରେ ଏୟାର ଷ୍ଟ୍ରାଇକ କରିବାକୁ ୬୩ ଜଣ ରୁଷ ସୈନ୍ୟଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି । ୧୧ ମାସରୁ ଅଧିକ ସମୟ ହେଲା କାରି ରହିଥିବା ଏହି ଯୁଦ୍ଧ ଭିତରେ ୟୁକ୍ରେନ ଏଥର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଆକ୍ରମଣ କରିଛି । ଆମେରିକା ଦେଇଥିବା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅସ୍ତ୍ରକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରି ରୁଷ ଉପରେ ନିଜ ପ୍ରତିଶୋଧ ନେଇଛି ୟୁକ୍ରେନ । ୟୁକ୍ରେନ ପକ୍ଷରୁ ଆକ୍ରମଣ କରାଯାଇଥିବା ନେଇ ରୁଷ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ଦାବି



କରିଛି । ରୁଷ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରାଳୟର କହିବାନୁଯାୟୀ, ୟୁକ୍ରେନ ଦ୍ୱାରା ମୋଟ ୬୩ଟି ନିର୍ବାସନ ମାତ ହୋଇଥିଲା, ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ରୁଷ ସୈନ୍ୟ ୨୬ଟିକୁ ଖସି କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଛନ୍ତି । ବାକି ୪୭ଟି ନିର୍ବାସନ ରୁଷର ଏକ ଅସ୍ତ୍ରାୟା ସେନା ଛାଡ଼ି ଉପରେ

### ପଣ୍ୟବାହୀ ଜାହାଜରେ ରୁଷୀୟ ନାଗରିକଙ୍କ ସନ୍ଦେହଜନକ ମୃତ୍ୟୁ

ପାରାଦୀପ, ୦୩/୦୧ (ନି.ପ୍ର) : ମଙ୍ଗଳବାର ଭୋର ସମୟରେ ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ଆକରରେ ଏହି ଆରେ ଏକ ପଣ୍ୟବାହୀ ଜାହାଜର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ଏକ ସନ୍ଦେହଜନକ ଭାବେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିବା ଜଣାପଡିଛି । ଘଟଣାକୁ ପ୍ରକାଶରେ, ବାଙ୍ଗଳାଦେଶର ଚିକାଗଙ୍ଗ ବନ୍ଦରକୁ ଅଳ୍ପ ଦାନା ନାମକ ଏକ ଜାହାଜ ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦରକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ବନ୍ଦର ଆକରରେ ଏହିଆରେ

ନେଇ ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ମୁୟାର ଯାଇଥାନ୍ତା । ଖବର ପାଇ ପୋଲିସ୍ ଟିମ୍ ସାରକାରଙ୍କ ମୃତ ଦେହ ଆଣିବାକୁ ଯାଇଥିବା ଜଣାପଡିଛି । ରିପୋର୍ଟ ଲେଖା ହେବା କେଳକୁ ପୋଲିସ୍ ମୃତ ରୁଷିୟ ଟିମ୍ ବଂଜିନିୟରଙ୍କ ମୃତ ଦେହ ନେଇ ଫେରି ନଥିବା ଜଣାପଡିଛି । ଅପରପକ୍ଷରେ ଆଇନ୍ ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ ହେବ ବୋଲି ବନ୍ଦର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପି.ଏଲ୍.ହରନାଦ କହିଛନ୍ତି ।

### ନିର୍ବାଚନରେ ଦୁଇ ସୁତ୍ରୀ ଫର୍ମୁଲାକୁ ଏଜେଣ୍ଡା କରିବ ବିଜେପି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୩/୦୧ (ନି.ପ୍ର) : ଆଗାମୀ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନରେ ବିଜେପି ଦୁଇ ସୁତ୍ରରେ ସଂଗଠନକୁ ମଜବୁତ କରିବା ସହ ଦୁଇ ସୁତ୍ରୀ ଉପାୟକୁ ଆଧାର କରି ନିର୍ବାଚନ ଲଢ଼ିବ । ସାତେ ୪ କୋଟି ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ବିକାଶ କରିବା ଆମ ଦଳର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବୋଲି ଗଣମାଧ୍ୟମର ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରଶ୍ନରେ ଉତ୍ତର ରଖିଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା ଓ ବର୍ଷତା ବିକାଶ ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ । ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଆଗାମୀ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ୨୦୨୩ ବର୍ଷ ଓଡ଼ିଶା ଏବଂ ଆମ ଦଳ ବିଜେପି ପାଇଁ ଏକ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଷ । ଏକ ଦୀର୍ଘସମ୍ପର୍କ ଓ ଉପବର୍ଷକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସଂଗଠନ ଭାବରେ ଆମ ଦଳ ନିର୍ବାଚନରେ ପ୍ରଥମବର୍ଷ ଗରିବ, ମହିଳା, ଜନକାଳି ଏବଂ ସୁବର୍ଣ୍ଣକର ଥିବା ଆକାଶକୁ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରିବ ।



ସୁନୀୟ ସରକାର ବିରୋଧରେ ଥିବା ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ଅସନ୍ତୋଷର ମୁଣ୍ଡକୁ ପ୍ରବଳ ହେବ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ସୁଦୃଢ଼ ଜନସଂଗଠନ ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରାଯିବ । ରାଜ୍ୟର ୩୭ ହକାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ରୁଥରେ ସଂଗଠନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅଧିକ ମଜବୁତ କରାଯିବ । ଏହି ଦୁଇ ସୁତ୍ରୀ ଫର୍ମୁଲା ବିଜେପି ଏଜେଣ୍ଡାରେ ରହିଛି । ଏହାବ୍ୟତୀତ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି, ଗୃହ ମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ ଶାହ ଏବଂ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ କେ.ପି ନରାୟଣ ବାର୍ଦ୍ଧାନୀ ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ଘରେ ପହଞ୍ଚାଯିବ । ଏଥିପାଇଁ ଦଳ ସୁଚିତ ରଣନୀତି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛି । ବିଶେଷ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ପ୍ରବାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ସବୁ ବାର୍ତ୍ତା ପହଞ୍ଚାଯିବ । ସାତେ ୪ କୋଟି ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ବିକାଶ ବିଜେପିର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବୋଲି କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ।

### ଶିଖରଚଣ୍ଡୀ ମନ୍ଦିର ଉନ୍ନୟନ ମାଷ୍ଟରପ୍ଲାନକୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଅନୁମୋଦନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୩/୦୧ (ନି.ପ୍ର) : ଶିଖରଚଣ୍ଡୀ ମନ୍ଦିର ଓ ଏହାର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅଂଚଳର ଉନ୍ନୟନ କରାଯାଇ ଏହାକୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ସହରର ଅନ୍ୟତମ ଆକର୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ର ଭାବରେ ବିକଶିତ କରାଯିବ । ୫୩.୬୪ ଏକର ଅଂଚଳରେ ଏହି ଉନ୍ନତି କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯିବ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ୨୫ କୋଟି ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରାଯିବ । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ମଙ୍ଗଳବାର ଏହି ମାଷ୍ଟରପ୍ଲାନକୁ ଅନୁମୋଦନ ଦେଇଛନ୍ତି । ସୁତରା ଯୋଗ୍ୟ ଯେ ଗତ କିଛି ଦିନ ତଳେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ୫-ଟି ସଚିବ ଭି.କେ. ପାଣିଆନ ଶିଖରଚଣ୍ଡୀ ମନ୍ଦିର



ପରିବର୍ଦ୍ଧନ କରି ଏହାର ମାଷ୍ଟରପ୍ଲାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ । ଉନ୍ନୟନ ଯୋଜନାକୁ ପରିବେଶ ଉପଯୋଗୀ କରିବାପାଇଁ ସେ ଉପାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ମଙ୍ଗଳବାର ସଂଧ୍ୟାରେ

### ୬ରୁ ଖୋଲିବ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ପାଇଁ ରାଜଭବନ ଉଦ୍ୟାନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୩/୦୧ (ନି.ପ୍ର) : ଆସନ୍ତା ଜାନୁଆରୀ ୬ ରୁ ୨୦ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାଜଭବନ ଉଦ୍ୟାନ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ପାଇଁ ଖୋଲା ରହିବ । ଛୁଟିଦିନ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରବିବାର ସମେତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଅପରାହ୍ନର ୨.୩୦ଟାରୁ ୫ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସର୍ବସାଧାରଣ ଉଦ୍ୟାନ ପରିଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ । କେବଳ

ମୋବାଇଲ ଆପ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ପଞ୍ଜିକରଣ କରି ରାଜଭବନ ଉଦ୍ୟାନକୁ ପ୍ରବେଶ ଅନୁମତି ମିଳିବ । ତଳିତ ବର୍ଷଠାରୁ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଛି । ଏହି ଉଦ୍ୟାନ ଆପ୍କୁ "ରାଜଭବନ ଗାଡ଼ଜିଭିଭି" ସ୍କେନ୍ ହୋଇଥିବା ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍ୟାନକୁ ପରିଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ହେବ । ଏଥିସହ ଓଡ଼ିଶା ରାଜଭବନ ଡେଭଲପମେଣ୍ଟରେ ଥିବା କମ୍ପ୍ୟୁଟର

## ଷୋଡ଼ଶ ବ୍ରଜନାଥ ରଥ ସାରସ୍ୱତ ସମ୍ମାନ ଓ ସ୍ମୃତି ସମ୍ମାନ ଘୋଷିତ

ପ୍ରଫେସର ଆଦିକନ୍ଦ ସାହୁ, କବି ସୈରିକ୍ଷୀ ସାହୁ ଓ ଡ଼.ସୁଶୀଳ ବାଗ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ଏହି ସମ୍ମାନ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୦୩/୦୧ (ନି.ପ୍ର) : କବି ବ୍ରଜନାଥ ରଥ ଫାଉଣ୍ଡେସନ ଟ୍ରଷ୍ଟ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ କବିଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଜନକ କବି ବ୍ରଜନାଥ ରଥ ସାରସ୍ୱତ ସମ୍ମାନ, ସ୍ମୃତି ସମ୍ମାନ ଓ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ଏଥିନିମନ୍ତେ ଟ୍ରଷ୍ଟର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୈଠକ ସୁନହତ ସ୍ଥିତ ବିଶ୍ୱତରା ଓଡ଼ିଆ ଗବେଷଣା ଗ୍ରନ୍ଥାଗାରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ୨୦୨୩ମସିହା ପାଇଁ ବ୍ରଜନାଥ ରଥ ସାରସ୍ୱତ ସମ୍ମାନ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଫେସର ଆଦିକନ୍ଦ ସାହୁ, ବ୍ରଜନାଥ ରଥ ସ୍ମୃତି ସମ୍ମାନ ପାଇଁ କବିସତ୍ୱୀ ସୈରିକ୍ଷୀ ସାହୁ ଓ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ପ୍ରଦାନ ନିମନ୍ତେ ଡ଼.



ସୁଶୀଳ କୁମାର ବାଗଙ୍କ ନାମ ଚୟନ କରାଯାଇଛି । ଆସନ୍ତା ଜାନୁଆରୀ ୧୨ ରିଖ ପୂର୍ବାହ୍ନରେ କବିଙ୍କ ବାସଭବନ ପରିସରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ବାର୍ଷିକ ସାରସ୍ୱତ ସମାରୋହରେ ଏହି ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ । ଏହି ସମ୍ମାନରେ ନଗଦ ଅର୍ଥ ରାଶି ୨୫ହଜାର ଟଙ୍କା ଓ ୫ହଜାର ଟଙ୍କା ସହିତ ପ୍ରଶସ୍ତିପତ୍ର ତଥା ଅଜ୍ଞବସ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ । ପ୍ରଫେସର ଆଦିକନ୍ଦ ସାହୁ ଓଡ଼ିଶାର ଜଣେ ଲକ୍ଷ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ଓ ସୁ ସାହିତ୍ୟିକ ଭାବେ ପ୍ରସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଛନ୍ତି ।

କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବାଲେଶ୍ୱରର ବୋହୂଭାବେ ଦୀର୍ଘ ୩୫ବର୍ଷ ଧରି ସାହିତ୍ୟ ପତ୍ରିକା ସାମ୍ପାଦିକା ଓ ଦୈନିକ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ଧ୍ୱନିପ୍ରତିଧ୍ୱନିର ସଂପାଦିକା ଭାବରେ ସୁଖ୍ୟାତି ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି । ଛାତ୍ରା ଜୀବନରୁ ଶିଶୁ କବିତା, ଗଳ୍ପ ଓ କବିତା ରଚନାରେ ସାଧାରଣତ ରହି ୧୫ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ମୌଳିକ ଗ୍ରନ୍ଥର ରଚନାତ୍ରୀ ଭାବରେ ଖୁବ ପ୍ରଖ୍ୟାସିତ । ନବ ପିଠୁର ସହିତସାଧକ ଭାବେ ପର୍ଶୁ ମ ଓଡ଼ିଶାର ବରପାଲି ଠାରେ ଜନ୍ମିତ କବି ଡ଼. ସୁଶୀଳ କୁମାର ବାଗ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରି ବିଭିନ୍ନ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ଓ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଗଣମାଧ୍ୟମର ମୁଖ୍ୟ ୬



# ଭୋଜନ ନିମନ୍ତେ ଉତ୍ତମ ସମୟ ଜ୍ଞାନ

ଆମ ଭାରତୀୟ ପରିବାରରେ ଭୋଜନ ନିମନ୍ତେ ଏକ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ ଅଛି । ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯୁବପିଢ଼ି ମଧ୍ୟ ଏହି କୁଟୁମ୍ବକୁ ସାଧନେ ଆପଣେଇ ନେଇଛି । ହାତଗଣତି କେତେଜଣ ଲୋକ ଖାଇବା-ପିଇବା ଉପରେ ସେତେଟା ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବା ସହ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।



- ◆ ଯେପରି ଖୁବ ପିଇବା ନିମନ୍ତେ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ସମୟ ହେଉଛି ରାତିବେଳା । ସକାଳବେଳା ଖୁବ ପିଇଲେ ତାହା ଅନୁରୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।
- ◆ ଜଳଖିଆରେ ଆପଣ ଚୁଡ଼ା, ଚିନି, କଦଳୀ, ଖୁର ଖାଇପାରିବେ । ତାହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ । ପେଟ ଅଣ୍ଡା ରଖିବା ସହ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।
- ◆ ଦିନବେଳା ଭାତ ଖାଆନ୍ତୁ । ରାତିବେଳା ଭାତ ଖାଇଥିଲେ ତାହା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ପରିଶ୍ରମ ଅଧିକ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ରାତି ଭୋଜନରେ ଭାତ ନଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହା ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ।
- ◆ ଦହି ସମ୍ପର୍କିତ ତଥ୍ୟ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣା । ଏହା ସବୁ କେତେକ ଲୋକ ମାନନ୍ତି ନାହିଁ । ସକାଳ ଜଳଖିଆ ହେଉ ଅବା ଦିୱାନ୍ ହେଉ ଭୋଜନ, ଏଇ ସମୟରେ ଦହି ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକାରୀ, କିନ୍ତୁ ରାତିରେ ଦହି ଖାଇଲେ ତାହା ବିଷ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ପେଟଶରୀର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ରାତିବେଳା ଦହି ଖାଇବା କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ଡାକି କାତାମ ଖାଦ୍ୟକୁ ରାତିବେଳା ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ବୋଲି ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷାରୁ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ।

# ଆପଣ ଦିନକୁ କେତେ ଥର ଚା' ପିଇଛନ୍ତି ? ସମୟ ଥାଉ ଥାଉ ହୁଅନ୍ତୁ ସାବଧାନ !

ଚା' ହେଉଛି ଏମିତି ଏକ ଜିନିଷ ଯାହାର ସାହାଯ୍ୟରେ ଅନେକଙ୍କ ଘରେ ସକାଳ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏମିତି କିଛି ଘର ଅଛି ଯେଉଁଠି ବିନା ଚା'ରେ ଜଳଖିଆ ହୋଇଥାଏ ନଥାଏ । ଆପଣ ଦେଖୁଥିବେ କିଛି ଲୋକ ଚା' ପିଇବାରେ ଏତେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାନ୍ତି ଯେ, ଦିନରେ ଅନେକ ଥର ଏହାକୁ ପିଇଥାନ୍ତି । ଅନେକ ଲୋକ ବେଢ଼ି ବିନା ଶେଯରୁ ଉଠି ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଜାଣନ୍ତୁ ଯେ ବେଢ଼ି ବି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ । ଚା'ରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଏସିଡ୍ ଥାଏ । ଖାଲି ପେଟରେ ଚା' ପିଇ ଆପଣ ନିଜ ପେଟର ସିଧାସଳଖ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଛନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଳ୍ପସମୟ ବା ଗ୍ୟାସ୍ ଭଳି ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଏବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଜାଣିବା ବେଢ଼ି ଦ୍ୱାରା କଣ ଘରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦିଏ । ଯଦି ଆପଣ ସେହି ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ, ତାହେଲେ ଖାଲି ପେଟରେ କ୍ଷୀର ଚା' ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଖାଲି ପେଟରେ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ମିଶା ଚା' ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଲୁଚି ଅଧିକ ସମୟ ହୁଏ । ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା ହେଲା ଚା'ରେ କ୍ଷୀର ମିଶାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଣ୍ଡିଓକ୍ସିଜେନ୍ ପ୍ରଭାବ କମିଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଏହା ବି ଭାବୁଛନ୍ତି ଯେ ଆପଣ ଚା' ଖାଇବା ପରେ ପିଇଛନ୍ତି, ତଥାପି



ଆପଣ ସମସ୍ୟାକୁ ବାହାର ରୁହେଁ । ଆପଣ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଚା'ରେ କେଟିନ୍ ଥାଏ । ଯାହା ଆହାରରେ ଥିବା ଆୟରନ୍ ସହ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଖାଇବା ପରେ ଚା' ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଦିନରେ ୪ରୁ ୫ଥର ଚା' ପିଇଥାନ୍ତି, ତ ନିଜର ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ । ବହୁତ ଅଧିକ ଗରମ ଚା' ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ଭଲ ନୁହେଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ନଳୀରେ କର୍ଚ୍ଚ ହେବାର ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ ।

## ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଚିକେନ ଲଲିପପ

**ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:**  
ଚିକେନ, ସୋୟା ସସ, ଚିଲି ସସ, ଚମାଚୋ କ୍ୟାଟଅପ୍, ଲେମ୍ବୁ ରସ, ଅଦାରପୁଣ୍ଡ ପେଷ୍ଟ, ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଅଣ୍ଡା, କର୍ଣ୍ଣପୋର, ମଇଦା, ଚିଲି ଫ୍ଲୋର, ସ୍ପ୍ରିଙ୍ଗ ଓନିଅନ ।



**ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:**  
ପ୍ରଥମେ ଏକ ବାଉଁଶରେ ସୋୟା ସସ, ଚିଲିସସ, ଚମାଚୋ କ୍ୟାଟଅପ୍, ଲେମ୍ବୁ ରସ, ଅଦାରପୁଣ୍ଡ ପେଷ୍ଟ, ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଅଣ୍ଡା, କର୍ଣ୍ଣପୋର ଓ ମଇଦା, ଲୁଣକୁ ମିଶାଇ ଏକ ଭଲ ଘୋଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଚିକେନକୁ ମ୍ୟାରିନେଟ କରି ଗୋଟିଏ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏକ କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଚିକେନକୁ ପ୍ରାୟ କରି ରଖନ୍ତୁ । ଏବେ ଆଉ ଏକ ପ୍ୟାନ୍‌ରେ କିଛି ତେଲ ନେଇ ସେଥିରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ଯାଇଥିବା, ଅଦା, ରସୁଣ, ଚିଲି ଫ୍ଲୋର, ଚିଲି ସସ, ସୋୟା ସସ, ଚମାଚୋ କ୍ୟାଟଅପ୍, ଲୁଣ ମିଶାଇ ଗୋଳାନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ କିଛି ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଛଣା ଯାଇଥିବା ଚିକେନ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଉପରେ କିଛି ସ୍ପ୍ରିଙ୍ଗ ଓନିଅନ ପକାନ୍ତୁ । ଏଥର ଚିକେନ ଲଲିପପ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ।

## ଓଭର-ସାଇଜ ଟି-ଶାର୍ଟକୁ ନେଇ ଚେନସନ୍ କି ? ଏଥିରେ ବି ଲାଗି ପାରିବେ ଝାଇଲିଙ୍ଗ

ବେଳେବେଳେ ଶର୍ଟ କରିବାକୁ ଯାଇଥିବା ବେଳେ ଜଳଦିରେ ଆମେ କିଛି ଭୁଲ କରିବୁ । ଜାଣନ୍ତୁ ଯେଉଁ ବା ଅଜାଣନ୍ତୁ ଯେ ବେଳେବେଳେ ଭଲ ଲାଗିଲେ ଆମେ ସାଇଜ ନ ଦେଖି ଓଭର ସାଇଜର ଟି-ଶାର୍ଟ ନେଇ ଆସିଥାଉ । ହେଲେ ଘରେ ଆସି ମୁଣ୍ଡରେ ହାତ ଦେଇ ତାହାକୁ ରଖନ୍ତୁ, ନା ଫେରାଇବୁ ସେଇ ଦୃଶ୍ୟରେ ପଢ଼ୁ । ହେଲେ ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ବେଶି ଚେନସନ୍ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହି ଓଭର ସାଇଜ ଟି-ଶାର୍ଟରେ ବି ଆପଣ ଲାଗି ପାରିବେ ହର୍, ଟ୍ରେଣ୍ଡି ଓ ଝାଇଲିଙ୍ଗ ।



- ଏପରି ଟି-ଶାର୍ଟକୁ ଜିନ୍ସ ସହ ମ୍ୟାଟ କରନ୍ତୁ । ଆଉ ଏହା ଉପରେ ଫିଟି ଟ୍ରେଜର କିମ୍ବା କ୍ୟାକେଟ ପିନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ସାଙ୍ଗକୁ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ହାଉ ହିଲ୍ । ବେଶି ପରିଶ୍ରମ ବିନା ହିଁ ଆପଣ ଦେଖାଯିବେ ଝାଇଲିଙ୍ଗ ।
- ଏହାବ୍ୟତୀତ ଓଭର ସାଇଜ ଟି-ଶାର୍ଟକୁ ସର୍ଟ ସହ ବି ପିନ୍ଧି ପାରିବେ । ଏଥିଲାଗି ଆପଣ ହାଉ-ଡ୍ରେସ୍ ସହ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ପୁରୁଷ୍ଟ୍ ସହ କିମ୍ବା ଡେନିମ୍ ସହ ବି ଭଲ ଅପସନ୍ । ଏବେ କେବଳ ଟି-ଶାର୍ଟ ଇନ୍ କରନ୍ତୁ ଓ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ ରେଡି ।
- ବଡ଼ ଟି-ଶାର୍ଟରେ ବି ଯଦି ଆପଣ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବାକୁ ତା ହେଲେ ଶର୍ଟ୍ ସହ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ଚାହୁଁଲେ ବେଲୁ ବି ଲଗାଉ ପାରିବେ । ଏହାକୁ ଅଣ୍ଡା ଉପରେ ବାନ୍ଧି ଦେଖାଯିବେ କୁଲ୍ ।
- ଆପଣ ବଡ଼ ସାଇଜର ଟି-ଶାର୍ଟକୁ ଖୁବ ସାଇଜ୍ ଶୋଲଡର ଟପ୍ ଭଳି ବି ପିନ୍ଧି ପାରିବେ । ଏହାକୁ ଆପଣଙ୍କୁ କେବଳ ଯେ, ଝାଇଲିଙ୍ଗ ଲୁଚି ଦେବ ତା ନୁହେଁ, ଆପଣ ଏଥିରେ ଦେଖାଯିବେ ହର୍ ଓ ଗ୍ଲ୍ୟୁମରସ ।

## ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଦୈନିକ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ: ଅନେକ ଅସୁବିଧାର ହୋଇପାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣାନ୍

ଶରୀରର ହାଡ଼କୁ ମଜଭୁତ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମକୁ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଡି'ର ଖୁବ୍ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଦିନ ସାରା ଆମେ ବହୁ ଏମିତି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଉ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ସେହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ନିମ୍ନରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

- ◆ ନମ୍ବିନ୍ (ଖମାମିଠା), ଚିମ୍ ଉଲି ସ୍ୱାଦୁରେ ସୋଡିୟମ୍ ମାତ୍ରା ବହୁ ଅଧିକ ଥାଏ । ଏହାକୁ ଅଧିକ ଖାଇଲେ ଶରୀରର କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ମୁକ୍ତାଶୟକୁ ବାହାରକୁ ପକାଇ ଯାଇଥାଏ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ।
- ◆ ଚିନିକାତାମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟରେ ଫସଫେଟ୍ ଏସିଡ୍ ଭଳି ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଏହାକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଏମିତିରେ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବା ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିପାରେ ।
- ◆ ପ୍ୟାକେଟରେ ଆସୁଥିବା ଟିଆରି ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ସୋଡିୟମ୍ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ମାତ୍ରା କମ୍ କରିଥାଏ । ଏହା ଯୋଗୁ ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ।
- ◆ ବର୍ଗର, ପିଲା, ପାସ୍ତା ଆଦି ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣରେ ସୋଡିୟମ୍ ଅନେକ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ମାତ୍ରାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ ।



## ଅଶାନ୍ତି ଦୂର କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ: ଭୁଲରେ ବି ଘରେ ରଖନ୍ତୁନି ଏସବୁ ଜିନିଷ

ଘରେ ସୁଖ, ଶାନ୍ତି ଏବଂ ହସ୍ତୁସ୍ଥିତି ପରିବେଶ ପାଇଁ ବାସ୍ତୁ ହିସାବରେ ସବୁ ଜିନିଷ ଠିକ୍ ହେବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ଅନେକ ସମୟରେ ଘରେ ବନ୍ଦ ପଡ଼ି ରହିଥିବା ତଥା ଅବରକାରି ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ବାସ୍ତୁ ଦୋଷର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ଯେ, ଘରେ ବାସ୍ତୁ ଦୋଷ ରହିଲେ ଟଙ୍କା ଅଭାବ ଦେଖାଦେବ । ଏଥିସହ ଘରର ସର୍ବସମ୍ପାଦନେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିବେ । କେମାଟିଷ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ଘରେ ବନ୍ଦ ପଡ଼ି ରହିଥିବା କିଛି ବସ୍ତୁ ତଥା ଜିନିଷ ଅଶୁଭର ପ୍ରତୀକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂରତ ଘରୁ ବାହାର କରିଦେବା ଉଚିତ । ତେବେ କେଉଁ କେଉଁ ଜିନିଷ ରଖିଲେ ଘରେ ବାସ୍ତୁଦୋଷ ସହ ଅଶାନ୍ତି ଦେଖାଦେବ ଆସବୁ ଜାଣିବା



- ବନ୍ଦ ଘଣ୍ଟା:** ଘଣ୍ଟା ଆପଣଙ୍କୁ ସମୟ କହିବା ସହ ଆପଣଙ୍କ ଦିନକୁ ଆଗକୁ ନେବାରେ ସହାୟକ କରେ । କୁହାଯାଏ ଯେ, ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଖରାପ ସମୟକୁ ମଧ୍ୟ ଚାଲି ଦିଏ । ଘରେ ବନ୍ଦ ଘଣ୍ଟା ରଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବନ୍ଦ ଘଣ୍ଟା ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟର ପ୍ରତୀକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଘରେ ବାସ୍ତୁଦୋଷ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।
- ବନ୍ଦ ଚାଲା:** ଚାଲା ଆପଣଙ୍କ ବନ୍ଦ ପଡ଼ିଥିବା ଭାଗ୍ୟକୁ ଚକମାଳପାରେ ଏବଂ ସର୍ବଦା ପାଇଁ ଚାଲୁ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟରେ ପରିଣତ ମଧ୍ୟ କରିପାରେ । ଘରେ ବନ୍ଦ ପଡ଼ିଥିବା ତଥା ପୁରୁଣା ଚାଲା ରଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କୁହାଯାଏ, ବନ୍ଦ ଚାଲା ଘରେ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାନ୍ସର ବାଧା ଉତ୍ପନ୍ନ ଏବଂ ବିବାହ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିଳମ୍ବ ହୁଏ ।
- ଖରାପ କୋଡା:** ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ କୋଡା ତଥା ଚପଳର ସମ୍ପର୍କ ସଂପର୍କ ସହ ଜଡ଼ିତ । କାବନରେ ସଂପର୍କ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ସମା ସୁରୁରା ଏବଂ ଭଲ ଚପଳ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ । ଖରାପ କୋଡା ବା ଚପଳ ପିନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ବାସ୍ତୁଦୋଷ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ତେଣୁ ଏସବୁକୁ ଶନିବାର ଦିନ ଘରୁ ବାହାର କରିଦେବା ଉଚିତ ।

## ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଖାଇଛନ୍ତି କି ? ତାକି ଆଖିପାରେ ଭୟଙ୍କର ବିପଦ

ଅନେକ ଲୋକେ ନିଜର ବ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଯୋଗୁଁ ରାତିରେ ଶାନ୍ତ ଖାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେବେ ତେରିରେ ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନ କରିବା ଶରୀରର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହିତ ହୃଦୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବିପଦ ତାକି ଆଖିପାରେ । ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବିଭିନ୍ନ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଲେଟ୍ ନାଇଟ୍ ଭୋଜନ କଲେ କ'ଣ ସବୁ ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବୁ ଜାଣିବା ।

- ◆ ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଭୋଜନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ କମିବା ବଦଳରେ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗିବ । ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ଫଳେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କମିତ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନ ସବୁବେଳେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଆପଣ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଖାଇବା ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସାଂଘାତିକ ହୋଇପାରେ । ଅନେକ ଗବେଷଣା ଅନୁଯାୟୀ, ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାରେ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି କ୍ଷମତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଚାକ୍ଷରମାନେ ରାତି ୭ଟାକୁ ୯ଟା ଭିତରେ ଖାଇବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥା'ନ୍ତି ।
- ◆ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଲେଟ୍ ନାଇଟ୍ରେ ଖାଇବା ପରେ ରୁଚକ ଶୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ତେବେ ସାବଧାନ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଅନୁପିତ ଏବଂ ପେଟ ଜଳିତ ସମସ୍ୟା ଆଦି ଦେଖା ଦେଇପାରେ ।
- ◆ ରାତିରେ ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଇବା ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଲେଟ୍ ନାଇଟ୍ରେ ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମେଦବହୁଳା ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ନିଜ ଦୈନିକ ରାତ୍ରି ଭୋଜନରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସୁତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ । ଏଥିସହ ଆପଣ ଚାହୁଁଲେ ଖାଇବା ପରେ ବାଦାମ କିମ୍ବା ଆପଳ ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ ।





# ଜାଣନ୍ତୁ ମାଟି କପରେ ତା' ପିଇବା ଫାଇଦା

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ତା'ରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ନୂଆ ସକାଳ । ଅର୍ପିତ ବା କୌଣସି କାମରୁ ଅଧିକ ଯାଇଥିବା କିଛି ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ତା' ଏକ ଉନ୍ନତ ଭଳି କାମ କରେ ତ ଆଉ କାହାର ପାଟିର ସ୍ଵାଦ ବଦଳାଇ ଦିଏ । ଯଦି ଏହି ତା' ମାଟି କପରେ ଥାଏ ତେବେ ତା'ର ମଜା ଟିକେ ନିଆରା । କାଚ, ସେରାମିକ, ମେଟାଲ ବା ଡିସୋକ୍ସାଇଡ କପ୍ ବଦଳରେ ଅନେକ ଲୋକେ ମାଟି କପରେ ତା' ପିଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଇକୋଫ୍ରେଣ୍ଡଲି ମାଟି କପରେ ତା' ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ସ୍ଵାଦ ବଢ଼ିବା ସହ ଏହାର ଅନେକ ଫାଇଦା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏ ବିଷୟରେ...

- ◆ ମାଟି କପରେ ଗରମ ତା' ପିଇବା କ୍ଷଣିକ ମାଟିର ସୁନ୍ଦର ବାସ୍ନା ବାହାରିଥାଏ । ଏହି ବାସ୍ନା ମନକୁ ବେଶ ଆନନ୍ଦିତ କରିଦେଇଥାଏ । ଅବସାଦରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ହୋଇଯାଏ ।
- ◆ ମାଟି କପ୍ ପୁରାପୁରୀ ହାଇଜେନିକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଜୀବାଣୁ ବ୍ୟାପିବା ସମ୍ଭବନା ବହୁ କମ । କାଚ ଗ୍ଲାସ୍ ଅପେକ୍ଷା ମାଟି କପରେ ତା' ପିଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର । ମାଟି କପ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ମାଟି କପରେ ତା' ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ସ୍ଵାଦ ବଢ଼ିବା ସହ ଏହାର ଅନେକ ଫାଇଦା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏ ବିଷୟରେ...
- ◆ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ଯେଉଁ ପୁଷ୍ଟି ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଥାଏ, ତାହା ଆମ ଶରୀରର ହାତ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ । ମାଟିରେ କ୍ୟାଲସିଅମ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଏଥିରେ ତା' ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ଆମ ଶରୀରକୁ କିଛି ନା କିଛି ମାତ୍ରାରେ କ୍ୟାଲସିଅମ ମିଳିଥାଏ, ଯାହା ଦ୍ଵାରା ଆମ ହାତ ମଜବୁତ ହୁଏ ।
- ◆ ମାଟି କପରେ ତା' ପିଇଲେ ହଜମ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ । ମାଟିରେ ତିଆରି କପରେ କୌଣସି



ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବା ଖରାପ ଜୀବାଣୁ ନଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଡିସୋକ୍ସାଇଡ କପ୍ ବଦଳରେ ଏହା ଅଧିକ ହିତକର । ଡିସୋକ୍ସାଇଡ କପରେ ଗରମ ତା' ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ଏଥିରେ ଥିବା ଏସିଡ ପେଟକୁ ଯାଇ ଆମ ଅନ୍ତନଳୀରେ ଜମା ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ପେଟ ଖରାପ ହେବା ସହ କ୍ୟାନ୍ସର ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗର ବିପଦ ରହିଥାଏ ।

- ◆ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ଆସିତି ହେବା ଫଳରେ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହଜିତ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ମାଟି ପାତ୍ରରେ କ୍ଷୟିତ ଗୁଣ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ତେଣୁ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ତା' ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ପେଟ ଜନିତ ସମସ୍ୟା କମ ହେବା ସହ ପେଟ ପୋକା ଜଳା ମଧ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ ।
- ◆ ପୂର୍ବେ ଗାଁ ଗହଳିରେ କେବଳ ମାଟି ପାତ୍ରର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିଲା, ଏବେ ସହରରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଡିମାଣ୍ଡ ବଢ଼ିଗଲାଣି । ତା' ପିଇବା ପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ମାଟି କପର ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ବିଶେଷକରି କରୋନା କାଳରେ ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ହାଇଜେନିକ ରହିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ତା' ପିଇବା ପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଏହାଦ୍ଵାରା ଫଳପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟାପିବା ଆଶଙ୍କା କମ ରହିଥାଏ ।

# ବିଟ୍, ଗାଜର ଓ ସେଓରେ ରହିଛି ଅନେକ ଉପକାରୀ ଗୁଣ

ଆଇରଏଚ୍ ଆଜିକାଲି ସମୟ ପାଇଁ ଏକ ସାଧାରଣ ରୋଗ । ଏହି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସବୁ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଅଧିକାପଣ, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ଓଜନ ବଢ଼ିବା ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଅନୁଭବ ହେଉଛି ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ଆଇରଏଚ୍ ଆଇପାରେ ବୋଲି ଧରିନିଅନ୍ତୁ । ଏଭଳି ସମୟରେ ଫାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଏହି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରିବ । ଆଇରଏଚ୍ ଭଳି ସମସ୍ୟାକୁ ନିର୍ମୂଳାନ୍ତରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଗାଜର ଖାଆନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ଏବଂ ବିଟ୍ରେଲ କେରୋଟିନ୍ ତତ୍ତ୍ଵ ଥାଏ, ଯାହା ଆଇରଏଚ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏ ଗାଜର ଖାଇଲେ ଆଇରଏଚ୍ ନିର୍ମୂଳାନ୍ତରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ । ଏଥିରେ ଆଇରଏଚ୍ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ୨୦ ଦିନ ଲଗାତାର ଗାଜର ଖାଇବେ ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଆଇରଏଚ୍ ସମସ୍ୟା କମିଯିବ । ସେଓରେ ପେଟିନ୍ ଏବଂ ଫାଇବର ଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରର ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାର କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ । ଦିନରେ ଗୋଟିଏ ବିଟ୍ ମଧ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଆଇରଏଚ୍ କମ କରିବାର ତତ୍ତ୍ଵ ଥାଏ । ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ରମ୍ପୁନ୍ ସିଷ୍ଟମ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ଆଇରଏଚ୍ ହରମୋନ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ ।



# କ୍ଷତିକାରକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆକୁ ନଷ୍ଟକରେ ବ୍ରୋକଲି

ନିକଟରେ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣା ଅନୁସାରେ ବ୍ରୋକଲିରେ ଏପରି ଏକ ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି ଯାହା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆକୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ଏହି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ପେଟରେ କ୍ୟାନ୍ସର ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ପେଟରେ କ୍ୟାନ୍ସର ଏକ କାରଣ ହେଉଛି ହେଲିକୋବାକ୍ଟେରୁମ ପ୍ରାୟଲୋରା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ । ଏହି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ବ୍ରୋକଲିର ସେବନ ଲାଭପ୍ରଦ ହେବ । ବ୍ରୋକଲି ଏକ ଏପରି ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ ଯାହା ବହୁତ ମଜଲ । ବ୍ରୋକଲି କ୍ଷତିକାରକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ସହିତ ଲାଭକାରୀ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆକୁ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ । ଜୀବ ହାପିକନ୍ସ ମୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞ ଓ ଫ୍ରେଜ୍ ନ୍ୟାସନାଲ ସାଇଣ୍ଟିଫିକ ରିସର୍ଚ୍ଚ ସେଣ୍ଟରର ବିଶେଷଜ୍ଞ ଟିମଙ୍କ କହିବାନୁସାରେ ଏହି କ୍ଷତିକାରକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଯୋଗୁଁ ଶରୀରରେ ଯେଉଁ ଫଳ୍ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଛି ବ୍ରୋକଲି ତାକୁ ଦୂର କରିପାରିବ ।



# ପିଲାଙ୍କ ଦାନ୍ତ ଉଠୁଥିଲେ ସତେତନ ହୁଅନ୍ତୁ



ଦେଖି ବର୍ଷ ଦୁଇବର୍ଷରେ ପିଲାଙ୍କ ଦାନ୍ତ ଉଠେ । ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ସମୟରେ ପିଲାଟି ଆଗରେ ଏଣୁତେଣୁ ଜିନିଷ ଯାହା ପଡ଼ିଥାଏ ତାକୁ ଉଠାଇ ସେ ପାଟିରେ ପୁରାଏ । କାରଣ ତା'ମାଟି ସେହି ସମୟରେ ସୁକେଇ ହୁଏ । କିଛି ଜିନିଷ କାମୁଡ଼ିବା ଦ୍ଵାରା ମାଟି ଘୋରି ହୋଇ ଦାନ୍ତ ପତଳୁ ବାହାରି ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ମା'କୁ ଟିକେ ସତେତନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ପିଲା ଯେପରି ପାଟିରେ ଏଣୁତେଣୁ ନ ପୁରାଇ ସେ ପ୍ରତି ସତେକ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହାଦ୍ଵାରା ପିଲାକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଫଳ୍ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ପିଲାକୁ ଗୋଟାଫଳ କାମୁଡ଼ିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ସଫୁଡ଼ ତା' ହାତରେ ଧରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ସେ ଚୋବାଇବା ଦ୍ଵାରା ଦାନ୍ତ ଅଳ୍ପଦିନ ଭିତରେ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଥାଏ । ଏହି ଦାନ୍ତ ମଜବୁତ ହେବା ସହ ଶାସ୍ତ୍ର ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

# ଶିଶୁର ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଦୃତା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳାଙ୍କ ଜୀବନରେ ମା' ହେବା ଏକ ସୁରଣୀୟ ମୁହୂର୍ତ୍ତ । ମାତୃତ୍ଵ ହିଁ ନାରୀ ଜୀବନର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଆଣିଦିଏ । ଅଧିକାଂଶ ମା' ତାହାକି ସେମାନଙ୍କ ଶିଶୁର ରଙ୍ଗ ସଫା ଏବଂ ତା'ର ଦୃତା ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ହେଉ । ତେବେ ଶିଶୁର ରଙ୍ଗ କିପରି ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ହେବ ତାହା ଅଧିକାଂଶ ମା' ଜାଣନ୍ତିନି । ଏନେଇ କିଛି ଚିନ୍ତା....

- ଶିଶୁର ଦୃତାକୁ ଅଧିକ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ସଂତୁଳିତ ଗୁଣ୍ଡୁପୁଷ୍ଟ ଚିନ୍ତା ହେଉଛି ହର୍ ଅଧିକ ମସାବୁ । ଏହା ଏକ ପୁରୁଣା ପଦ୍ଧତି ଏବଂ ଅନେକ ପିଢ଼ି ହେବ ଚାଲି ଆସିଛି । ପ୍ରତିଦିନ ଶିଶୁର ଦୃତାକୁ ଉଷୁମ ତେଲର ମସାବୁ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶିଶୁର ଦୃତା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ୧୦ଗୁଣ ଅଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି ବଡ଼ି ପ୍ୟାକ ଆୟୁ୍ୟ କରିପାରିବେ ଯାହା ପ୍ରକୃତରେ ବ୍ୟାଧିରୋଧକ ହୋଇଥିବ । ସମ୍ଭାବ୍ୟରେ ଥରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଶରୀରରେ ବଡ଼ିପ୍ୟାକ ଆୟୁ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ବଡ଼ି ପ୍ୟାକ ଜିଣିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆପଣ ହଳଦୀ, ଦୁଗୁ ଏବଂ ଚନ୍ଦନ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ । ଏହି ପ୍ୟାକ ଦୃତାରେ ଭଲଭାବେ ମାରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଦିନରେ ଶିଶୁ ଦୃତାର ଉଜ୍ଜ୍ଵଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବେ ।
- ସ୍ତନ୍ ସମୟରେ ନେଇ ଆସିବା କନସ୍ୟୁମ ହୁଅନ୍ତୁନି । ଏହା କୌଣସି ଅର୍ଡ଼ିନାରୀ ସ୍ତନ୍ ନୁହେଁ ଯାହା ଆପଣ ସବୁ ସ୍ତାନରେ ପାଇପାରିବେ । ଏହାକୁ ଆପଣ ବେସନ, ଦୁଗୁ, ଗୋଲାପ ଜଳ ଏବଂ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ । ଏହି ସ୍ତନ୍ ସୁଅ ଏବଂ ଶିଶୁର ଦୃତାରେ କୌଣସି କ୍ଷତି ନପହଞ୍ଚାଇ ଦୃତାର ଉଜ୍ଜ୍ଵଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।
- ଶିଶୁର ଦୃତାକୁ ଆସିବା ଶୁଷ୍କ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁନି । ମାର୍କେଟରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ବେଦି ମସାବୁରାଜିକ କ୍ରିମ ଆୟୁ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବେଷ୍ଟ ହେଉଥିବା ବେଦି ମସାବୁରାଜିକ କ୍ରିମ ଆୟୁ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ବେଷ୍ଟ



ପ୍ରକୃତ କିଣିବାବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ ଟିକେ ଅଧିକ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯଦି ଆପଣ ଜାଣିପାରୁନାହାନ୍ତି କେଉଁଠି ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଠିକ୍ ତେବେ କୌଣସି ଚର୍ମାଚାରୋଲୋଜିଷ୍ଟଙ୍କ ଉପଦେଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

# କାମରେ ବାଧା ଏବଂ ଖରାପ ନିଜର ଦୂର କରେ କଳା ଶୋରିଷ

ସମସ୍ତେ ଜୀବନରେ ଅଗ୍ରଗତି କରି ଚଳା, ଧନ ଏବଂ ଗୌରବ ଲାଭ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ସେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଅନେକ କାରଣରୁ ସେ ଅଗ୍ରଗତି କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରନ୍ତିନି । ଏହା ପଛର କାରଣ ହେଉଛି, ଅନେକ ପ୍ରକାରର ତ୍ରୁଟି ଏବଂ ମଧ୍ୟ ଆଖି ହୋଇପାରେ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଆଜି ଆମେ ଖାଦ୍ୟରେ ବ୍ୟବହୃତ କଳା ସୋରିଷର ପ୍ରତିକାର ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦେବୁ । କଳା ସୋରିଷର ପ୍ରତିକାରଗୁଡ଼ିକ ଅତି ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଇଛି । ଏହି ପ୍ରତିକାରଗୁଡ଼ିକ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଖରାପ ନଜର ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ଘରେ ପୁଷ୍ଟ, ଶାନ୍ତି ଏବଂ ସମୃଦ୍ଧତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଭାଗ୍ୟର ସମର୍ଥନ ପାଇ ନାହାନ୍ତି, ତେବେ ଗୋଇଥିବା ଭାଗ୍ୟକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରେ କଳା ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଏହି ପାଣିରେ ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ । ଏହା କରିବା ଦ୍ଵାରା, ଭାଗ୍ୟ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ଏବଂ ଭାଗ୍ୟର ସମର୍ଥନ ପାଇବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନରେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରେ, କିନ୍ତୁ କିଛି ତାର ଫଳାଫଳ ପାଏ ନାହିଁ । ତାଙ୍କ ଦ୍ଵାରା କରାଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ହଠାତ୍ ଖରାପ ହେବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ଉତ୍ପନ୍ନିଥାଏ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଗୁରୁବାର ଦିନ କଳା ସୋରିଷ ଅର୍ଥାତ୍ ସୋରିଷ ବାନ କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଘରେ କିମ୍ବା ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଉପରେ ଯଦି କେହି ଖରାପ ନଜର ପକାଇଛନ୍ତି, ତେବେ ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି, ସାଗୋଟି ଲାଲ୍ ଲଙ୍କା ଏବଂ ଲୁଣ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ସତ ଥର ଘୁର୍ଣ୍ଣନ କରି କୁଳଙ୍ଗ ନିଆଁରେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ଏହି ପ୍ରତିକାରକୁ ବାମ ହାତରେ କରିବା ଉଚିତ୍ । କଳା ସୋରିଷର ଏହି ପ୍ରତିକାର ଖରାପ ନଜରକୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।



ପୂର୍ବେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଘରୁ କେଉଁଆଡ଼େ ଯିବାକୁ ଅନୁମତି ମିଳୁନଥିଲା । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଦାୟିତ୍ଵ ବଢ଼ିଯାଇଛି । ଘର ହେଉ ଅବା ବାହାର ସମସ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ମହିଳାଙ୍କ ବେଶୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପ୍ରଭୁଛି । ଘର ସହିତ ବାହାର କାର୍ଯ୍ୟର ଦାୟିତ୍ଵ ସୁରୁଖୁରୁ ଭାବେ ତୁଲାଇବା ସହ ପୁନଃ ଆଉ ଏକ ପ୍ରଭାତ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାପାଇଁ ମହିଳାଙ୍କୁ ପ୍ରଚୁର ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାୟୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ ଜାଣନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ କେଉଁକେଉଁ ତାପପ୍ରତ୍ଵ ସାମିଲ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

# ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଶକ୍ତିଦାୟୀ

ଡିମିରି ଫଳ: ଡିମିରି ଫଳ ପେଟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପାଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ପେଟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟା କମିଯାଏ । ଏହା ସହ ଶରୀରକୁ ତୃପ୍ତ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ସକାଳୁ ପ୍ରତିଦିନ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଡିମିରି ଫଳ ଖାଇବା ପାଇଁ ରାତିରେ ୧କପ୍ ପାଣିରେ ୨ଟି ଡିମିରି ଫଳ ଭିଜାଇ ରଖି ସକାଳୁ ପାଣିକୁ ପିଇବା ସହ ତାକୁ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଚାହିଁଲେ ତା' କିମ୍ବା ଦୁଗୁରେ ମିଶାଇ ସେବନ କରିପାରିବେ । କିସମିସ୍: ଯେଉଁ ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଆଇରନ୍ ରହିଥାଏ ଏହା ମହୋଷ୍ଠ୍ୟା ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ରାତିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ୧୦ଟି କିସମିସ୍ ଭିଜାଇ ରଖି ସକାଳୁ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ମେଥାସନା ଭିଜାଇ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଗୋଟେ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣିରେ ୧୦ଟି କିସମିସ୍କୁ ରମ୍ପ କରି ପାଣିକୁ ଅଧା କରିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାକୁ ଏକ କାଚପାତ୍ରରେ କାଢ଼ି ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ମଧ୍ୟ ଚଳିବ । କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଥରେ ଦୁହେଁ ଦିନରେ ୨-୩ ଥର ଏପରି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଶୁଖିଲାପୁଫ ଫଳ: ୨ଟି ଶୁଖିଲା ପୁଫ ଫଳ ସକାଳୁ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ପେଟ ଜନିତ ନାନାଦି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଫାଇବର ରହିଥାଏ ଯାହା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ହିତକାରୀ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ରହିଥାଏ ଯାହା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ହିତକାରୀ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ରହିଥାଏ ଯାହା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ପେଟର ଭାରିପଣ ହ୍ରାସପାଏ ଓ ଦିନ ସାରା ଆରାମପ୍ରଦ ରହିଥାଏ । ଫଳରେ ଶରୀରରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଶକ୍ତି ସ୍ତରଣ ହୋଇଥାଏ ।







# ଧୂଳି ପତ୍ତିଧୂଳି

## ମୟୂରଭଞ୍ଜ ମିଶ୍ରଣ ଦିବସ ପାଳିତ: ମୟୂରଭଞ୍ଜକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରାଜ୍ୟରେ ପରିଣତ ପାଇଁ ଉଠିଲା ଦାବି

ଭଦ୍ରକା, ୦୩/୦୧ (ନି.ପ୍ର): ପ୍ରତିବର୍ଷ ପରି ଚଳିତ ବର୍ଷ ବନ୍ଦାପାଠୀ କେନ୍ଦ୍ର ତରଫରୁ ଭଦ୍ରକା ରୁକ ଅନ୍ତର୍ଗତ ନାବରା କଲୋନି ଠାରେ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ମିଶ୍ରଣ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ପ୍ରକାଶ ଆଇଡି ୧୯୪୯ ମସିହା ଜାନୁଆରୀ ୧ ତାରିଖ ଦିନ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଷ୍ଟେଟ, ଓଡ଼ିଶାର ଏକ ଜିଲ୍ଲା ଭାବରେ ପରିଗଣିତ ହୋଇଥିଲା । ତେବେ ଏହି ଦିବସଟିକୁ ମନେରଖିବା ସହିତ ମୟୂରଭଞ୍ଜର ଅତୀତ ଓ ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ଥିତିକୁ ନେଇ ଏକ ଭୂଜନାମ୍ବକ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନେଇ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଜାନୁଆରୀ ମାସ ପହିଲାଟିକୁ ମିଶ୍ରଣ ଦିବସ ରୂପେ ପାଳନ



କରାଯାଇଛି । ଚଳିତ ବର୍ଷ ବନ୍ଦାପାଠୀ କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ନରୋତ୍ତମ ଦାସଙ୍କ ଅଧିକାରରେ ଏକ ଆଲୋଚନାଚକ୍ର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଆଲୋଚକ ଭାବରେ ସାମାଜିକ କର୍ମୀ

ମନୋରଂଜନ ମଲ୍ଲିକ, ସାମାଜିକ ଆଶିଷ ମଲ୍ଲିକ, ଓଡ଼ିଶା ମନୋରଂଜନ ପାଠ୍ର ଓ ମହିଳା ମଣ୍ଡଳ ସଭ୍ୟା ନନ୍ଦିନି ସେନାଙ୍କ ଯୋଗ ଦେଇ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଓଡ଼ିଶାରେ ମିଶ୍ରି କିଛି ଲାଭ ହୋଇନାହିଁ, ଦିନି ୭୪ ବର୍ଷ ବିତି

### ୬ରୁ ଯୁବ ମହୋତ୍ସବ ଇଣ୍ଡିଗ୍ରେସନ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୦୩/୦୧ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ୱରର ଯୁବ କିଶୋର ଓ ଶିଶୁଙ୍କ ପ୍ରତିଭାକୁ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଆସନ୍ତା ଜାନୁଆରୀ ୬ ତାରିଖରୁ ତିନିଦିନ ବ୍ୟାପୀ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ ଯାଇଛି ଯୁବ ମହୋତ୍ସବ 'ଇଣ୍ଡିଗ୍ରେସନ'ର ନବମ ସଂସ୍କରଣ । ଜିଲ୍ଲା ସ୍କୁଲ ଡିଆଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ଏହି ଉତ୍ସବର ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍କୁଲ ଏବଂ କଲେଜ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କ୍ୱିଜ୍, ଶତପୁଟ, ଲିଲାପି ରେସ ଓ ସ୍ପୋରାଡିଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନରେ ନାଟ, ମଡେଲିଂ, ଗୀତ, ବିଚର୍ଚ୍ଚା, ଭୁଲକ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗୀତା ଆୟୋଜନ ପାଇଁ ଧାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛି । ଶେଷ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପୁରସ୍କାର ବିତରଣ ସାଙ୍ଗକୁ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବଲିଉଡ୍ ଜଗତର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଗାୟକ ରାଜ ବର୍ମନଙ୍କ ସଂଗୀତ ପରିବେଷଣ ଓ ଓଡ଼ିଆ ଜଗତର ହାସ୍ୟ ଅଭିନେତା ରାଜୁ ଦାସ ଦର୍ଶକଙ୍କ ମନୋରଞ୍ଜନ କରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ବିଭିନ୍ନ ମାନସମ୍ମାନ ଅର୍ପିତ ହୋଇଛି ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ କରିବାକୁ ହେବ ।

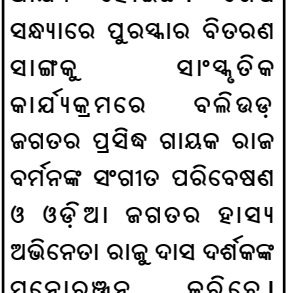
## ସରସ୍ୱତୀ ଶିଶୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭଦ୍ରକାର ରଜତ ଜୟନ୍ତୀ ଉତ୍ସବର ଶୁଭାରମ୍ଭ

ଭଦ୍ରକା, ୦୩/୦୧ (ନି.ପ୍ର): ସ୍ଥାନୀୟ ସରସ୍ୱତୀ ଶିଶୁ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଚଳିତ ୨୦୨୩-୨୦୨୪ ଶିକ୍ଷା ବର୍ଷ ହେବ ରଜତ ଜୟନ୍ତୀ ଉତ୍ସବର ବର୍ଷ । ତେଣୁ ବର୍ଷ ତମାମ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାନ ଶିଶୁ ବିଦ୍ୟାଳୟର ତରଫରୁ ହାତକୁ ନିଆଯାଇଛି ବୋଲି ପ୍ରଧାନ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଅଜିତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ଜଣାଇଛନ୍ତି । ତେବେ ରଜତ ଜୟନ୍ତୀ ଉତ୍ସବ ପାଇଁ ଚଳିତ ପୌଷ ଶୁକ୍ଳ ଷଷ୍ଠୀ, ଗୁରୁବାର ଇଂରାଜୀ ଚୂପେସର ୨୯ ତାରିଖ ଠାରୁ

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଶୁଭାରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ୧୦୮ କଳ୍ପ ଶୋଭା ଯାତ୍ରା ଓ ଗାୟତ୍ରୀ ମହାଯଜ୍ଞ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଉତ୍ସବର ଶୁଭାରମ୍ଭ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ପ୍ରକାଶ ଆଇଡି ଭଦ୍ରକା ସରସ୍ୱତୀ ଶିଶୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ଚଳିତ ବର୍ଷ ୨୫ ବର୍ଷ ପୂରିଲା । ଏଠାକାର ଶୁଖିଲା ଓ ଶିକ୍ଷାଦାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉନ୍ନତମାନର ହୋଇଥିବାରୁ ଅବିଭାବକ ମାନେ ତାଙ୍କର ପିଲାଙ୍କୁ ଏଠାରେ ପଢ଼ାଇବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଏପରିକି

ମୋଟା ଅଙ୍କରେ ଦରମା ନେଉଥିବା ସରକାରୀ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମାନେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ନିଜ ପିଲାଙ୍କୁ ଏହି ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପଢ଼ାଇଥାଆନ୍ତି । ବେଦମ୍ଭ ଉଦାରଣ ପୂର୍ବକ ରଜତ ଜୟନ୍ତୀ ଉତ୍ସବର ଶୁଭାରମ୍ଭ ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଉତ୍ସାହ ଖେଳାଇ ଦେଇଛି । କେବଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ପ୍ରସଂସା ଶୁଣିବାକୁ ମିଳୁଛି ।

### ତ୍ରିମୁ ଆଇଡିଆଲ୍ ସ୍କୁଲର ୨୦ତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ



ବାଲେଶ୍ୱର, ୦୩/୦୧ (ନି.ପ୍ର): ତ୍ରିମୁ ଆଇଡିଆଲ୍ ସ୍କୁଲର ୨୦ତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଅଛି । ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ସଦର ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀମୁଖ ସ୍ୱରୂପ କୁମାର ଦାସ ଯୋଗଦେଇ ପ୍ରଦୀପ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ସେ ତାଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟରେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଭାଗର ବାବୁଙ୍କୁ ୨୦ ବର୍ଷର ଅବଦାନକୁ ସମୟ ନିଶ୍ଚୟ ସମାଧାନ କରିବ ବୋଲି ମତପୋଷଣ କରିଥିଲେ । ଅନ୍ୟତମ ଅତିଥି ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀମୁଖ ନିଲୁ ମହାପାତ୍ର ଉତ୍ସବ ରଶ୍ମିଭାଙ୍ଗନା କରିଥିଲେ । ସେ ତାଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟରେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅତ୍ୟନ୍ତ ନିଆରା ଜଗରେ

ପାଳନ ହେଉଥିବା ହେତୁ ପ୍ରସଂସା କରିବା ସହ ସାଧୁବାଦ ଜଣାଇଥିଲେ । ଅନ୍ୟ ତମ ଅତିଥି ଜିଲ୍ଲା କ୍ରୀଡ଼ା ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀମୁଖ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର କେନା ମହାପାତ୍ର କଥା ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଖେଳ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ କରିବାକୁ କରାଉଥିଲେ ସେବାକାରୀ ପରିଚାଳନା କରୁଥିଲେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଶ୍ରୀମୁଖ ଗଙ୍ଗାଧର ଦାସ । ଅଧିକାଂଶ ଶ୍ରୀମତୀ ପୁଷ୍ପିତା ମହାନ୍ତି ବିବରଣୀ ପାଠ କରିଥିଲେ । ରେହାନା ବେଗମ୍ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ସହଦେବ ଖୁଣ୍ଟା ଥାନା ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀମୁଖ ଶୁଭ୍ରାଂଶୁ ଶେଖର ନାୟକ କୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ତରଫରୁ ସମର୍ଥନ କରାଯାଇଥିଲା । ତୁଚନ ବର୍ଷକୁ ସ୍ୱାଗତ ଜଣାଇ ବିଦ୍ୟାଳୟର

ପୁରାତନ ଛାତ୍ର ଓ ଛାତ୍ରୀ ମାନେ ଅତିଥି ମାନଙ୍କ ସହ ମିଶି ତୁଆବର୍ଷ ପାଳନ କରିଥିଲେ । ଓଡ଼ିଶା କାଉନସିଲର ଶ୍ରୀମତୀ ରଞ୍ଜିତା ମହାପାତ୍ର ଓ ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀ ଭାବଗ୍ରାହୀ ମହାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ମଞ୍ଚରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ବିଦ୍ୟାଳୟର ପିଲାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିବେଷଣ କରିଯାଇଥିଲା । ସତ୍ୟଭାମା ଖସୁଆ, ସ୍ମୃତି ରେଖା ଦାସ, ସ୍ମିତିସୁଧାଦାସ, ଦାପାଞ୍ଜଳୀ ଦାସ, ଦେବୀ ଶ୍ରୀ ଗିରି, ଆରତୀ ଦାସ, ଅନୀତା ଦାସ, ଆଞ୍ଚଳପ୍ରିୟା ବେହେରା, ଶାନ୍ତି ଲତା ଦାସ, ପ୍ରଦୀପ ସେଠୀ, ଦ୍ୱିତୀକୃଷ୍ଣ ମହାନ୍ତି, ଭଗବାନ ବେହେରା, ରୁନି ସିଂ, ବନିତା ଦାସ, ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହି କାର୍ଯ୍ୟ ଦେ ସହାୟତା କରିଥିଲେ ।

### ବିଜେଡିର ନୂଆ ମିଡିଆ ଟିମ ପାର୍ଟି ମୁଖ୍ୟ ନବୀନଙ୍କୁ ଭେଟିଲେ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୩/୦୧ (ନି.ପ୍ର): ବିଜୁ ଜନତା ଦଳର ନୂଆ ମିଡିଆ ଟିମ ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ବିଜେଡି ସୁପ୍ରିମୋ ତଥା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିଛନ୍ତି । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇ ବିଜେଡି ସଂସଦ ସ୍ୱରୂପ ପାତ୍ର କହିଛନ୍ତି ଯେ ବିଜେଡିର ନୂଆ ମିଡିଆ ଟିମ ସହ ବିଜେଡି ସୁପ୍ରିମୋଙ୍କ ଆଲୋଚନା ହୋଇଛି । ଆଗକୁ ନିର୍ବାଚନ ଅଛି, ରାଜ୍ୟର ସ୍ୱାର୍ଥ କଥା ଉଠାଇବାକୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରହରା ହେବୁ । ମିଡିଆ ଟିମ ସହୁତ ଉତ୍ସାହିତ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି ।

## କୁଳିଦାରେ ଖୋଲିଲା ଧାନମଣ୍ଡି : ମହିଳା ମହାସଂଘ ଦ୍ୱାରା ୨ଶହ ୨୦ କୁଇଣ୍ଟାଲ ଧାନ କ୍ରୟ

ବସ୍ତା, ୦୩/୦୧ (ନି.ପ୍ର): ବସ୍ତା ରୁକ କୁଳିଦା ପଞ୍ଚାୟତର ପଞ୍ଚାୟତ ସଭାମାନେ ମହିଳା ମହାସଂଘ ତରଫରୁ ଧାନ କ୍ରୟ ହେବା ନେଇ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ ଧାନମଣ୍ଡିର ଶୁଭ ଉଦ୍ଘାଟନ ହୋଇ ଯାଇଛି । ମହାସଂଘର ସହାପତି ବିଶ୍ୱପ୍ରିୟା ଦାସ ଓ ସଂପାଦିକା ମାରାଗାଣୀ ସାହୁଙ୍କ ପୌରହୃଦୟରେ ଆୟୋଜିତ ଉଦ୍ଘାଟନା ଉତ୍ସବରେ ରୁକ ଅଧକ୍ଷା ଅଞ୍ଜଳୀ ଦାସ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ଧାନ ମଣ୍ଡିର ଶୁଭ ଉଦ୍ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ସିଦ୍ଧିପିଠି ଦାସପୁରୀର

ସିଂ ଯୋଗ ଦେଇ ଚାଷୀମାନେ ଭବି ଧାନ ଅମଳ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟାକୁ ସାମନା କରିଥିବା ବେଳେ ଏବେ ଖରିପ୍ ଫସଲ ଅମଳ କରି ଚାଷୀ ତାର ଅମଳକୁ ସରକାରଙ୍କ ଠାରେ ବିକ୍ରୟ କରିବାର ସମୟ ଆସିଛି ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଆରମ୍ଭରେ ବ୍ରେଡ଼ର ଗୋବିନ୍ଦ ଚନ୍ଦ୍ର ଜା ଯୋଗ ଦେଇ ଏହି ମଣ୍ଡି ଖୋଲିବା ଦ୍ୱାରା ୩୩୦ ଜଣ ପଞ୍ଜୀକୃତ ଚାଷୀ ବିଶେଷ ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ସରପଞ୍ଚ ଅନୁପୂର୍ଣ୍ଣା ସେନାପତି,

ପୂର୍ବତନ ରୁକ ଅଧକ୍ଷ ଲକ୍ଷ୍ମୀଧର ଦାସ, ଓଏସଏମ୍ ରବୀନ୍ଦ୍ର କୁମାର ଦାସ, ପୂର୍ବତନ ସରପଞ୍ଚ ସୁନୀଲ ସେନାପତି, ଧାନ କ୍ରୟ କମିଟିର ସଭାପତି ପୂର୍ବତନ ସରପଞ୍ଚ ସେନାପତି, ଏସ୍ ଏସ୍ ଏମ୍ ମିଳନଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧି ଭାବେ ଦେବକି ଶର୍ମାଙ୍କୁ ପ୍ରତିନିଧି ଭାବେ ଉପସ୍ଥିତ ରଖିଥିଲେ । ତେବେ ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ୨୨୦ କୁଇଣ୍ଟାଲ ଧାନ କ୍ରୟ କରି ମିଳନକୁ ବିଆଯାଇଛି ।

### ଅଭିଧାନ ପାଇଁ କଲେଜ ଛକ ଉଠାଦୋକାନୀଙ୍କ ଦାବି

ବାଲେଶ୍ୱର, ୦୩/୦୧ (ନି.ପ୍ର): ସହରର କଲେଜ ଛକରୁ ବୈରାମନଗର ଛକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାସ୍ତାପାଇଁ ଉଠାଦୋକାନୀ ଉତ୍ସବ ପାଇଁ ପୌରପାଳିକାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ବିରୋଧରେ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଠାରେ ଫେରାଦ ହୋଇଛନ୍ତି ଦୋକାନୀମାନେ ।

ଯୁବନେତା ମାନସ ଦତ୍ତଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ୩୦୦ ଉତ୍ସବଦୋକାନୀ ମଙ୍ଗଳବାର ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ ସହ ଦୋକାନୀ ସ୍ଥିତିକୁ ମୁକୁଳିବାକୁ ସେମାନେ କରୁଥିବା ସଂଘର୍ଷ ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଗତ କରିଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ଆପତ୍ତି ଅନୁସାରେ କଲେଜ ଛକରେ ଗତ ୩ ବର୍ଷ ଧରି ପ୍ରତି ସଂଧ୍ୟାକୁ ରାତି ୧୦ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିକ୍ଷିତ ଦୋକାନୀ ଯୁବକମାନେ ଉଠା ଦୋକାନୀ ଖୋଲି ବ୍ୟବସାୟ କରୁଛନ୍ତି । ବାକିରି ପଛରେ ଗୋଡ଼ାଘରା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍କୃତି ରଖି ନେଇ ସେମାନେ ବଞ୍ଚିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରିଚାଲିଛନ୍ତି । ଟ୍ରାଫିକ ନିୟମ ମାନି ସଂଧ୍ୟାରେ ୪/୫ ଘଣ୍ଟା ସେମାନେ ଦୋକାନୀ ଖୋଲିଥା'ନ୍ତି । ମାତ୍ର ଗତ ୨୯ ଦିନ ବିନା ପୂଜନରେ ହଠାତ ପୌର କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଜିଲ୍ଲା ଦୋକାନୀ ଭାଙ୍ଗିବା ସହିତ ଜିଲ୍ଲା ଦୋକାନୀ ଉଠାଇ ନେଇଛନ୍ତି ।

## ଭଦ୍ରକ ସାଂସ୍କୃତିକ ମହୋତ୍ସବ ଉଦ୍ଘାଟିତ

ଭଦ୍ରକ, ୦୩/୦୧ (ନି.ପ୍ର): ଭଦ୍ରକ କଳା ଓ ସଂସ୍କୃତି ଓ ବୀର ସହିଦଙ୍କ ମାଟି । ଯାହାକୁ ନେଇ ଆମେ ଗର୍ବିତ । ଭଦ୍ରକ ମାଟିର ଗୌରବକୁ ଚିତ୍ତିହାସ ସର୍ବାକ୍ଷରରେ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇ ରହିଛି । ତେଣୁ ଆମର କଳା, ସଂସ୍କୃତି ଓ ସାହିତ୍ୟକୁ ଉଜ୍ଜୀବିତ କରି ରଖିବା ସହିତ ଲୁଚାଯିତ ପ୍ରତିଭାକୁ ସମ୍ମୁଖକୁ ଆଣିବା ଦିଗରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ବୋଲି ୭ମ ଭାଦ୍ରକ ସଂସ୍କୃତିକ ମହୋତ୍ସବର ଉଦ୍ଘାଟନ କରି ଭଦ୍ରକ ବିଧାୟକ ସଂଜିବ ମଲ୍ଲିକ କହିଛନ୍ତି ।



ଭାବେ ବରିଷ୍ଠ ସାମାଜିକ ତ. ହରିହର ନାୟକ ଯୋଗଦେଇ ଭଦ୍ରକରେ ସଂସ୍କୃତିକ ଜାଗରଣ ସୃଷ୍ଟି ଦିଗରେ କମିଟିର ଉଦ୍ୟମକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ । ଅଧ୍ୟାପକ ନିହାର ଚଂକନ କର ସାଗତ ଭାଷଣ ଓ ଅତିଥି ପରିଚୟ ଦେଇଥିବାବେଳେ, ସଂସ୍କୃତିକ ସଂପାଦକ ରାମନାରାୟଣ ମହାନ୍ତି ବେଦପାଠ, କମିଟିର ସଂପାଦକ ଆଶିଷ ଅମିତାଙ୍କ ମହାପାତ୍ର ତାର୍ତ୍ତିକ ବିବରଣୀ ଓ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ଜାନକୀ ପାଢ଼ୀ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ କୁନି କୁନି ପିଲାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରଙ୍ଗା ରଙ୍ଗ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିବେଷଣ କରାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରଥମେ କମିଟି ଆବାହକ ଅବିନାଶ ପଣ୍ଡା,

ବାଲେଶ୍ୱର, ୦୩/୦୧ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାର ୨୪ ନୟର ଖୁର୍ଦ୍ଧା ବାରବାଟୀ ଗ୍ରାମରେ ଆମ ଅଜନଘାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ବାଲେଶ୍ୱର ସଦର ବିଧାୟକ ସ୍ୱରୂପ କୁମାର ଦାସ ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍ଘାଟିତ ହୋଇଯାଇଛି ଏପରିକି ୨୪ ନୟର ଖୁର୍ଦ୍ଧା କାଉନସିଲର ମାନା ମହାନ୍ତି ଅଧକ୍ଷତା କରିଥିଲେ । ଏହି ଉଦ୍ଘାଟନ ଉତ୍ସବରେ ପୂର୍ବତନ କାଉନସିଲର ମନୋଜ ରାଉତ, କାଉନସିଲର ପଦ୍ମ ଲୋଚନ ଲେଙ୍କା, ମୁନସିପାଳିଟି ଭାଇସ ଚେୟାରମେନ କୈଳାଶ ସେଠୀ ଓ ରୁକ ସମିତି ସଭ୍ୟ ଚେୟାରମେନ ସୁନିତା ବେହେରା,

କୋଷାଧକ୍ଷ ପ୍ରିୟଦର୍ଶନ ବୋଇତି, ସଦସ୍ୟ କରବନ୍ଧୁ ବେହେରା, ଅକ୍ଷୟ ପଣ୍ଡା, ପ୍ରଭାତ କେନା, ସୁବ୍ରତ ବିକ୍ରାନ୍ତ, ସାଂସ୍କୃତିକ ଆବାହକ ବି. ପିତାୟର ରେଡ୍ଡୀ, ଅତିଶ ଦାସ, କ୍ଷିତିଶ ସାମନ୍ତ, ସାଧନ ଧରଣ ନେତୃତ୍ୱରେ ଏକ ଭବ୍ୟ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ଅତିଥିମାନଙ୍କୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ନିକଟରୁ ଅଣାଯିବା ପରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ମଲ୍ଲିକ ଉତ୍ସବକୁ ଉଦ୍ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୁପ୍ରଭା ପାଣୀ, କବୟତ୍ରୀ ଚୈତାଳୀ ଖୁଲାର, କବୟତ୍ରୀ ମନୋରମା ରାୟ ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

## ଆମ ଅଜନଘାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ଉଦ୍ଘାଟିତ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୦୩/୦୧ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାର ୨୪ ନୟର ଖୁର୍ଦ୍ଧା ବାରବାଟୀ ଗ୍ରାମରେ ଆମ ଅଜନଘାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ବାଲେଶ୍ୱର ସଦର ବିଧାୟକ ସ୍ୱରୂପ କୁମାର ଦାସ ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍ଘାଟିତ ହୋଇଯାଇଛି ଏପରିକି ୨୪ ନୟର ଖୁର୍ଦ୍ଧା କାଉନସିଲର ମାନା ମହାନ୍ତି ଅଧକ୍ଷତା କରିଥିଲେ । ଏହି ଉଦ୍ଘାଟନ ଉତ୍ସବରେ ପୂର୍ବତନ କାଉନସିଲର ମନୋଜ ରାଉତ, କାଉନସିଲର ପଦ୍ମ ଲୋଚନ ଲେଙ୍କା, ମୁନସିପାଳିଟି ଭାଇସ ଚେୟାରମେନ କୈଳାଶ ସେଠୀ ଓ ରୁକ ସମିତି ସଭ୍ୟ ଚେୟାରମେନ ସୁନିତା ବେହେରା,



ବାକିର ଖାଁ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏପରିକି ଅଜନଘାଡ଼ିର ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ଓ ବାରବାଟୀ ଗ୍ରାମର ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆଭିଭାବକ ସେମାନଙ୍କ ପିଲା ମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଯୋଗ ଦେବ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସହ ସହ ସଂଖ୍ୟାରେ

ଏକଦେ ଦୋକାନୀଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଏକ ଦାବିପତ୍ର ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ନୀଳୁ ମହାପାତ୍ରଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଦାବିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ ବେଳେ ବିଗ୍ରହର ଦର, ସୁକାନ୍ତ ମଲିକ, ସୁମନ ବେହେରା, ଦାପକ ଚୌଧୁରୀ, ସତ୍ୟୋଜ ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ଦୋକାନୀଙ୍କ ସମେତ ବରିଷ୍ଠ ବିଜେଡି ନେତା ରବିନାରାୟଣ ମହାପାତ୍ର, ଗୌରାଙ୍ଗ ଦାସ, ସାତାକାନ୍ତ ସାହି, ଲୋକନାଥ ଭୂୟାଁ, ଉତ୍ତମେଶ ସୌଦାମ୍ୟ ମାନସ ନାୟକ ଓ ମାନସ ସାହୁ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ମହିଳା ମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । କୁଳିଦି ଓ ଗ୍ରାମ ବାସୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ଏପରିକି ବାରବାଟୀ ଗ୍ରାମରେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

## ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ବିଜ୍ଞାନ, ଗଣିତ ଓ ପରିବେଶ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ଅନୁଷ୍ଠିତ

ଭଦ୍ରକ, ୦୩/୦୧ (ନି.ପ୍ର): ଚଳିତ ଶିକ୍ଷାବର୍ଷର ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ବିଜ୍ଞାନ, ଗଣିତ ଓ ପରିବେଶ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ବାସୁଦେବପୁର ରୁକ ସ୍ଥିତ ପଞ୍ଚାୟତ ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ ବିନାୟକପୁରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଅଛି । ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଦର୍ଶନୀକୁ ବାସୁଦେବପୁରର ବିଧାୟକ ବିଶ୍ୱରତ ରାଉତରାୟ ଉଦ୍ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷାଧିକାରୀ ଶ୍ରୀମୁଖ କପିଳେନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ରଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଆୟୋଜିତ ଉଦ୍ଘାଟନୀ ସଭାରେ ବିଧାୟକଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧି ଅସିବ କୁମାର ଦାଶ, ସହକାରୀ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ ଜମଜାକାନ୍ତ କେନା, ବାସୁଦେବପୁର ରୁକ ଶିକ୍ଷାଧିକାରୀ ଜଗବନ୍ଧୁ ସାହୁ, ରୁକ ବିଜ୍ଞାନ ସଂଯୋଜକ ପୂର୍ବତନ

ପାଣିଗ୍ରାହୀ ପ୍ରମୁଖ ମହାସାଧନ ହୋଇ ବିଜ୍ଞାନର ଉପକାରିତା ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଶିକ୍ଷକ ଗୟାଧର ଦାସ ଅତିଥି ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ବେଳେ ସ୍ଥାନୀୟ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ପାତ୍ର ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଅପରାହ୍ନରେ ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷାଧିକାରୀଙ୍କ ପୌରହୃଦୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଉଦ୍ଘାଟନୀ ଉତ୍ସବରେ ବାସୁଦେବପୁର ରୁକ ଉନ୍ନତ ବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଧାୟକ ସତ୍ୟଜିତ ରାଉତ, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷାଧିକାରୀ ଦାପକ କୁମାର ମହାପାତ୍ର, ଜ୍ୟୋତିର୍ମୟ ଅଗସ୍ତି, କାହ୍ନୁଚରଣ ରଣା, ପ୍ରଦୀପ ସେଠୀ, ଶରତ କୁମାର ମିଶ୍ର, ରାଜେନ୍ଦ୍ର ନାରାୟଣ ମାହୁଡ଼, ଅମୀୟ କୁମାର ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ଶାନ୍ତିଲତା ପଣ୍ଡା, ତାରୁଲତା ମହାପାତ୍ର, ଅକ୍ଷୟ ହୋତା, ସହିତ ମଲିକ ଓ ଗୋବର୍ଦ୍ଧନା ମଲିକ ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।