

ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଶାସନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭିନବ ପ୍ରୟାସ ପାଇଁ ଜାତୀୟ
ପୁରସ୍କାର: ଓଡ଼ିଶାରୁ ପାଇଲେ ଚାରି ଶିକ୍ଷା ଅଧୁକାରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୭/୧୨ (ନି.ପ୍ର):
ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ବିଦ୍ୟାଲୟ ଓ
ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ଅଧୀନରେ ବିଭିନ୍ନ
ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଚାରିଜଣଶ
ଶିକ୍ଷା ଅଧ୍ୟକ୍ଷାରୀଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଶାସନ
କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭିନବ ପ୍ରମାଣ ପାଇଁ
ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଷ (୨୦୨୦ - ୨୦୨୧
ଓ ୨୦୨୧ - ୨୦୨୨) ପାଇଁ
ମିଳିଛି ସନ୍ନାନ୍ତନକ ଜାତୀୟ
ପୂର୍ବର୍ଷାର । ଏହି ତାଲିକାରେ ଅଛନ୍ତି
କଟକ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷା
ଅଧ୍ୟକ୍ଷାରୀ ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ରାଉତ,
ପ୍ରାଚନ ବ୍ଲକ ଶିକ୍ଷା ଅଧ୍ୟକ୍ଷାରୀ,
ବାଲିପାଠଶା ତଥା ବର୍ତ୍ତମାନର ଉପ
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ମହେଶ୍ୱର ସାହୁ,
ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟାଲୟ
ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରାଧିକରଣ ପ୍ରଞ୍ଚ
ପାରିମିତା କେନା ଓ ଗଞ୍ଜାମ ବ୍ଲକ
ଶିକ୍ଷା ଅଧ୍ୟକ୍ଷାରୀ ଭାଗୀରଥୀ
ବେହେରା । ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ
ତରଫ୍ରୁ ଜାତୀୟ ଶୈକ୍ଷିକ
ଯୋଜନା ଓ ପ୍ରଶାସନ ଅନୁଷ୍ଠାନ
(ଏନଆଇପିୟେ) ଦ୍ୱାରା
ନୃଆଦିଲ୍ଲୀର ଭକ୍ତର ଆମ୍ବଦକର



ଆନ୍ଦରୀତିଥୀ କେତ୍ର, ୧୫ ଜନପଥ, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ ୦୧ରେ
ଆୟୋଜିତ ଏକ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ କେତ୍ର ସରକାରଙ୍କ ମାନନୀୟ ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନଙ୍କ ୦୩ ଉପରୋକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ଅଧ୍ୟକ୍ଷାରୀମାନେ ଏହି ସନ୍ନାନଜନକ ଜାତୀୟ ପୁରସ୍କାର ଗୃହଣ କରି ଜାତୀୟ ସ୍ରରେ ଓଡ଼ିଶାର ସନ୍ନାନ

ବୃଦ୍ଧି କରିଛନ୍ତି । ଏହି କ୍ରମରେ
ମହେଶ୍ୱର ସାହୁଙ୍କୁ ସୁଦର ବିଦ୍ୟାଳୟ
ପରିବେଶରେ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଶିକ୍ଷା
ଦିଗରେ ଅଭିନବ ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ
ଜାତୀୟ ପୁରସ୍କାର ମିଳିଥିବା
ବେଳେ, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର
ଅନଳାଇନ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ
ଶିକ୍ଷଣ ସାମଗ୍ରୀ ସୃଷ୍ଟି ଓ ତାହାର
ଉପଯୋଗ ଉପରେ ଡ. ସତୋଷ

ମୁର ରାଉଡ଼କୁ ଏହି ପୁରସ୍କାର
ଲିଛି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ତ. ପ୍ରଞ୍ଜା
ରାମିତା ଜେନାଙ୍କୁ ବରିଚାରେ
ପାଠ୍ୟକାରୀ ଓ ଅନ୍ୟ ଅଭିନବ ପ୍ରୟାସ
ପାଇଁ ଓ ଭାଗୀରଥୀ ବେହେରାଙ୍କୁ
ଦ୍ୱୟାଳୟ ପ୍ରତରେ ଶିଶୁ ଲେଖକ
ବିଷ୍ଣୁ ଦିଗରେ ପ୍ରତ୍ୟେକିତା
ପାଇଁ ମିଳିଛି
ତାତୀୟ ପୁରସ୍କାର ଓ ପ୍ରଶଂସା
ପାଇଁ ।

ଜିଲ୍ଲାସ୍କରୀୟ ବିଶ୍ୱ ମୃତ୍ୟୁ ଦିବସ ପାଳନ

ସୁବନ୍ଧୁପୂର, ୦୭/୧୭ (ନ.ପ୍ର): ଆଜି ସୁବନ୍ଧୁପୂର ୩୮ରେ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ କୃଷି ଅଧ୍ୟକ୍ଷାରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ବିଶ୍ୱ ମୃତ୍ତିକା ଦିବସ ପାଲନ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ହୋଇଯାଇଛି । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଲମରେ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀମତୀ ସୁପାର ଠେଳା ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇଥିବାବେଳେ ସନ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନାଗାୟଣ ଦାଶ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଲମ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ କୃଷି ଅଧ୍ୟକ୍ଷାରୀ ଢ଼ଃ ବିଭୂତି ଭୂଷଣ ମିଶ୍ର ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସ୍ଵାଗତ ଜଣାଇବା ସହିତ ମୃତ୍ତିକା ଦିବସ ପାଲନର ତାପର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ ।

ବେଳକୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳି ଶ୍ରୀ ଦାସ ଚାଳ
କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାଟିକୁ ମା ସହିତ
ନନ୍ଦା କରି ଉବିଷ୍ଯତ ପାଇଁ ମାଟିର
ଶାହୁମାନଙ୍କୁ ବଜାୟ ରଖୁବା
ହିତ, ମାଟିର ଆବଶ୍ୟକ ଯନ୍ମ
ବଂ ଦାୟିତ୍ୱ ଉପରେ
ଝୁବ୍ରାଗୋପ କରିଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲା
ରିଶ୍ଵଦ ଅଧିକ୍ଷା ଶ୍ରୀମତୀ ୩୦ଲା
ଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟରେ ମାଟିର ଉପଯୁକ୍ତ
ରିଚାଳନା ଓ ମାଟିରେ ପରାକ୍ଷା
ତିରେ ସାରା ପ୍ରଯୋଗ ଉପରେ
ଝୁରୁ ଆଗୋପ କରିଥିଲେ । ବିଶ୍ୱ
ତିକା ଦିବସ ଉପଲକ୍ଷେ
ସାନପୁର ଉଚ୍ଚ ବାଲିକା
ଦ୍ୟାଳିଯରେ ‘ମୃତିକା ଓ ଜଳ ଏକ
ବନର ଉଷ୍ଣ’ ଶ୍ରୀର୍ଷକ ଉପରେ

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପାତ୍ର/ମହିଳା ପାତ୍ର ଶିଖିଷ୍ଟାଙ୍କ କିମ୍ବା ସମ୍ମାନିତ ପାତ୍ରଙ୍କ ଉପରେ ବିଚାର କରିବାକୁ ଏହାର ଲାଗୁ କରିବାକୁ ପାଇଁ ଏହାର ଅଧିକାରୀ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମହିଳା ବିଭାଗ କରିଛି।

କେନ୍ଦ୍ରର ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ
ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଦିନଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ
ମିଳି କନପରେନ୍ତି ହଲଠାରେ
ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି
ଉଦେଶ୍ୟରେ ଜିଲ୍ଲାରେ
ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ଓ ବିକାଶ
ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ୪ଚି
କମିଟି ଯଥା ଜିଲ୍ଲାସ୍ରୀୟ ଶିଶୁ
ସୁରକ୍ଷା କମିଟି, କିଶୋରୀ
ସଂକଳନରେ ଏବଂ ଚାଇଲ୍ଟୁ
ଲାଇନ ପରାମର୍ଶଦାତା କମିଟିର
ମିଳିତ ବୈଠକ ତେପୁଣି
କଲେମ୍ବରଙ୍କ ଅଧିକାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ
ହୋଇଯାଇଛି । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଜିଲ୍ଲା
ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଦେବାଜାନା
ବାରିକ ସମସ୍ତ କମିଟି ଗଠନ
ହୋଇ ଅନୁରୂପ ଭାବରେ ବୈଠକ
କରାଯାଇଥିବାର ସ୍ଵଚନା
ଦେଇଥିଲେ । ପରେ ଆସନ ଏଡ଼ି
ର ନ୍ୟାସନାଲ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ଲିଡ଼

ସହାୟତା ରାଶିର ପ୍ରାବଧାନ ଉପରେ
ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲା
ସମାଜ ମଙ୍ଗଳ ଅଧିକାରୀ କିପରି
ଉପରେ ଯେଉଁ ଗ୍ରାମଗୁଡ଼ିକରେ
ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ହେଉନାହିଁ ତାହାକୁ
ବାଲ୍ୟ ବିବାହମୁକ୍ତ ଗ୍ରାମ ବୋଲି
ଘୋଷଣା କରିପରିବା ତା' ଉପରେ
ଆଲୋଚନା କରି ଥିଲେ ।
ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜିଲ୍ଲା ସମାଜ
ମଙ୍ଗଳ ଅଧିକାରୀ, ଆସୋବିଏର
ତାଳରେକୁର ଆହୁନ ଏଡ଼, ଅଧାଷ୍ଟ
ଶିଶୁ ମଙ୍ଗଳ ସମିତି, ଜିଲ୍ଲା ମଙ୍ଗଳ
ଅଧିକାରୀ, ଜିଲ୍ଲା ସମାଜ ସୁରକ୍ଷା ଓ
ସର୍ବାଙ୍ଗିକରଣ ଅଧିକାରୀ, ତିପିଷି
ସମଗ୍ର ଶିକ୍ଷା, ଜିଲ୍ଲା ଶ୍ରମ ଅଧିକାରୀ,
ପିଏମ୍ ଜେଡ଼ିଏ, ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିର
ସମନ୍ଵ୍ୟ ଶିଶୁ ପ୍ରକଳ୍ପ ଅଧିକାରୀ,
ଆହୁନ ଏଡ଼ ର ଜିଲ୍ଲା ସଂଯୋଜନ
ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ନିରାକରଣ ଉପସ୍ଥିତ
ଥିଲେ । ଶିଶୁ ଜନ୍ୟାରନ୍ ଯୋଜନାର
ଶୁଭାରମ୍ଭ ହେବା ସହ ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷା
ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ଚନ୍ଦନ ହୋଇଥିବା ଓ
ଜଣ ପିଲାଙ୍କୁ ସହାୟତା ରାଶି ପ୍ରବାନ୍ତ
କରାଯାଇଥିଲା । ଯେଉଁ
ପିଲାମାନେ ନିଜର ବିଦ୍ୟାଳୟରେ
ଉଳ ରେଜିଲ୍ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମଧ୍ୟ
ନିଜର ପାରଙ୍ଗମତା ଦେଖାଇ
ପାରିଛନ୍ତି ସେହି ପିଲାମାନେ ଆଗରୁ
କିପରି ଏହି ପ୍ରତିଭାକୁ ବଜାୟ
ରଖିବେ ସେଥିପାଇଁ ଏହା ଜିଲ୍ଲା
ପ୍ରାଣସନର ଏକ ପ୍ରମାସ ।
ସେମାନେ ହେଲେ
ଗୋବିନ୍ଦପୁର ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ
ବିଦ୍ୟାଳୟର କୋମଳ ମହାନ୍ତି,
ଶିରିଷପାଳ ଫୁଲବାହାତି ସାହି
ସରକାରୀ ପ୍ରାଥମିକ
ବିଦ୍ୟାଲୟର ମାମି ଜୀରୀ,
ପଢ଼ିପୁର ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ନୋଡ଼ାଲ
ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଲୟର ବର୍ଷାରାଣୀ
ସର୍ବାର, ବାଂଶପାଳ କୁଳ
ରୁଗୁଡ଼ି ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ
ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଲୟର ଆଶା
ନାୟକ, ଖୁରେଇଚାଙ୍ଗି ରୀ
ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଲୟର
ପ୍ରିୟଦର୍ଶନୀ ମହାନ୍ତି ।

ଦେଶ ମଦ ଚାଲାଣ ବେଳେ ଚନ୍ଦ୍ର: ଜଣେ ଗିରଫ୍ଟ

ପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜାଗର ରୋହମ୍ପାଦ



୧୯୯୧ରେ ୯୭୭, ୨୦୦୧ରେ ୯୪୩ ଓ ୨୦୧୧ ଜନଶଙ୍ଖାରେ ୯୪୯ ରହିଥିଲା । ସେହି ପରି ଜାତୀୟ ପରିବାର ସାସ୍କୁ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ବା ଏନ୍-ୱେପ୍-ୱେସ୍-୪ (୨୦୧୦-୧୧)ରେ ଈଅଙ୍କ ହାର ୮୯୪କୁ ଖେଳ ଆସିଥିବା ଜଣାପଡ଼ି ଥିଲା । ଯାହାକି ଏନ୍-ୱେପ୍-ୱେସ୍-୪ରେ ଏହା ୯୩୭ ରହିଥିଲା । ଏହାମହ ସାମ୍ପୂଳ ରେଜି ଷ୍ଟେସନ୍ ସିଞ୍ଚମ୍ (ୱେଅର୍ୱେସ୍) ୨୦୧୪-୨୦୧୮ରେ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ୯୪୮ ଥିବା ବେଳେ ୨୦୨୦-୨୧ରେ ଏହା ୧୦୩୬ କୁ କୃଦିତ ପାଇଛି । ଜାତୀୟ ପ୍ରତିରାଶରେ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ୯୦୭ ରହିଛି । ଈଅଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାରେ ହ୍ରୁଏ ହେଉଥିବା ରାଜ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ କେବଳ, ଛତିଶଗଡ଼ି, ହିମାଚଳପ୍ରଦେଶ, ପଞ୍ଜିଆ ଓ ଆଶ୍ରମପ୍ରଦେଶ ପରେ ୪୩୬ ଶା ରହିଛି । ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରେ ମଧ୍ୟ ଲିଙ୍ଗଗତ ଅସମାନତା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ନୟାଗଡ଼ରେ

ଶାଶ୍ଵତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷାରର ସୁରକ୍ଷା ନେଇ ସତେତନତା କମଣାଳା ଅନୁଷ୍ଠାନ

ଆଜି ବଲାଙ୍ଗୀର କିଳୁରେ ଡିଶା
ଶିଶୁ ଅଧୁକାର ଆୟୋଗ,
ମୁନିସିପି ଏବଂ ଏତ ଏକ ଆହନ
ମିଲିତ ସହଯୋଗରେ ଶିଶୁ
ସ୍ଥାନାବ୍ଦରଣ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ
ଅସୁରକ୍ଷିତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ତଥା
ସେମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ
କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତିକରଣ
ଉପରେ ୭ ଟି ବାଦନ ପ୍ରବଣ କିଳୁ
ବଲାଙ୍ଗୀର, ମୃଥାପତା, ବରଗଡ଼,
କଳାହାଣ୍ଟି, ବୌନ୍ଦି, ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର
ଏବଂ ସମ୍ମଲପୁରକୁ ନେଇ ଏକ
ସତେନତା କର୍ମଶାଳା ଅନୁଷ୍ଠାନିକ
ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ
ମୁଖ୍ୟଅନ୍ତିଥି ଡିଶା ଶିଶୁ ଅଧୁକାର
ଆୟୋଗ ଅଧିକ୍ଷମୀ ଏବଂ ଆହନର
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଉପି ଭାନୀଏଲ କହିଥୁଲେ
ଯେ ପଣ୍ଡିମ ଅଂଚଳ କିଳୁରେ
ପରିବାର ସହିତ ରତ୍ନକାଳାନ ଶ୍ରମ
ସ୍ଥାନାବ୍ଦରଣ ଏକ ବ୍ୟାପକ ଘଟଣା ।
ବହୁସଂଖ୍ୟକ ଶିଶୁ ନିଜ
ବାପାମାଆଙ୍କ ସହ ଉତ୍ତାଭାବିକୁ
ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ଗାଁରେ
ବୁଝନ୍ତି ସେମାନେ ବାପା ମା
ନଥ୍ୟବାବୁ ଅନେକ ସମୟରେ

ର ସୁରକ୍ଷା ନେଇ ସତେତନତା କମଣ୍ଟାଳା ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ଅସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ଏହାବ୍ୟତୀତ, କେଉଁତ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବିପଦ, ଶୋଷଣ ଏବଂ ଅସୁରକ୍ଷିତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବିପଦ ବୁଝି ପାଇଛି । ସେ ରାଜ୍ୟରେ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅପରାଧ ୨୦୨୨ ମସିହାରେ ୮.୭ ପ୍ରତିଶତ ବଢ଼ିଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଆହ୍ଵାନର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ଏକ ବ୍ୟାପକ ସମନ୍ଵୟ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଶିଶୁ ଅଧିକାର କମିଶନ ଅଥକା ମନ୍ୟାନୀ କର କହିଥିଲେ ଯେ ଓଡ଼ିଶାର ପରିଷି ଜିଲ୍ଲାରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଆହ୍ଵାନ ର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ସରକାର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ସେଥିମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବାସ ପ୍ରଭାବିତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅନେକ ସମୟରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିଛି । ଆଜିର ଏହି କର୍ମଶାଳାରେ ପ୍ରବାସୀ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୂର୍ବଳ ପିଲାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଲାଇନ୍ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟର ଶିଶୁ ଅଧିକାର ଆଯୋଗ ସମୀକ୍ଷା କରିବା ସହ ସରକାରୀ ଉଦ୍ୟମକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେବୋଲି ମତ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଲାଜୀର ଜିଲ୍ଲା ଅତି ରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଧାରୁଆ, ଅତିରିକ୍ତ ଏଥପି ଶ୍ରୀ ସୁରକ୍ଷା ଚନ୍ଦ୍ର ନାୟକ ତାଙ୍କର ସୁଚିତ୍ତ ମତାମତ ରଖିଥିଲେ ।

ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରୁ ଆସିଥିବା ସରକାର ଅଟ୍ଟିପର ମାନେ ସେମାନଙ୍କ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ନିଆୟାଉଥିଲେ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକୁ କହିଥିଲେ ଏଥୁ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ନାଗରିକ ସଂଗଠନ, ସେଇବେବୀ ସଂଗଠନମାନେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ମନ୍ତ୍ର ରଖିଥିଲେ । ବୈଠକରେ ଶିଶୁ ସ୍ଥାନକରଣ, ବାଲ୍ୟ ବିବାହ, ଶିଶୁ ଶୁଣିକ, ଶିଶୁ ତାଲାଶ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶିଶୁ ଦୂର୍ବଳତା ଏବଂ ବିପଦର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ଶର୍କରା ଏବଂ ବେସରକରି ପ୍ରରତେ ସମନ୍ଵୟ ଏବଂ ଭାଗିଦାରୀ ସିହିତ ସମ୍ପେକ୍ଷାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ଏବଂ ଆଜିର ଏହି ପରାମର୍ଶ କର୍ମଶାଳାରେ ନିଷ୍ପର୍କ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଶିଶୁ ଅଧିକାରର ରକ୍ଷା ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଆହୁରି ଦୃଢ଼ତାରେ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସହାୟକ ହେବ ବୋଲି ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା । ବିଲାଜୀର ଜିଲ୍ଲା ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାର ଶ୍ରୀମତୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସଂ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କୁ ସରୋଜ କୁମାରୀ ବାରିକ, ଜ୍ୟୋତିପ୍ରକାଶ ବ୍ରାହ୍ମ ଦୟାସାଗର ପଧାନ ପରିଚାଳନ କରିଥିଲେ ।

ଭୁବନ, ୦୭/୧୯ (ନି.ସ୍ର): ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା ମାତୃଭାଷା ରେ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷା କରି ସ୍ଥାନୀୟ ବାଦିନାଙ୍କ ସହିତ
ବାଜ୍ୟାକୁ ଶୀଘ୍ର ରମ୍ଭନର ନାମ ଉଚ୍ଚିଥରେ। ବିନ୍ୟୋ ଅଧ୍ୟୟତ୍ର ନାରୀ ଲାଲ ଉଚ୍ଚିପାଦବୀରେ ସେ ବିଶ୍ୱମରେ ଆଲୋଚନା ଉଚ୍ଚିଥରେ। ଏହାମନ୍ତିରେ

ଦାୟିତ୍ୱ ଗୁହଣ କରି ବାପରେ
 ପ୍ରଥମଥର ଦେଙ୍କାନଳ ଜିଲ୍ଲା
 ଗପ୍ତରେ ଆସି ପୂର୍ବାହ୍ନରେ କପିଳାସ
 ପିଠାଧୁଶ ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ
 ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖରଙ୍କ ଦର୍ଶନ କରି
 ପୂର୍ବାହ୍ନା କରିଛନ୍ତି ଯ ଦର୍ଶନ ପରେ
 ସେ ମନ୍ଦିରର ପୂର୍ବକମାନଙ୍କ ସହ
 ବାର୍ତ୍ତା ବିନିମୟ କରିଥିଲେ । ଏହା
 ପରେ ମହାମହିମ ଦେଓଗ୍ରୀ (ଖ)
 ଅଙ୍ଗନ୍ଧାତି କେନ୍ଦ୍ର ପରିଦର୍ଶନ କରି
 ଅଙ୍ଗନ୍ଧାତି କର୍ମୀ ଓ ଅଧ୍ୟକ୍ଷାରୀମାନଙ୍କ
 ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ ।
 ପରେ ପରେ ସେ ଦେଓଗ୍ରୀ ସ୍ଥିତ
 ସରକାରୀ ବାଲିକା ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଲୟ
 ପରିଵର୍ତ୍ତନ ପାଠୀ ପାଠୀ ୧୦

ଜୀବନର ପରିସାମା ବୃଦ୍ଧି କରି ନିଜକୁ ମହାନ କରି ଗଢି ତୋଳିବାକୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଏହା ପରେ ରାଜ୍ୟପାଳ ଦେଉଗାଁ ସ୍ଥିତ ଓଡ଼ିଶା ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ହେଉଥିବା ଶିକ୍ଷାଦାନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଗତ ହୋଇ ଖୁସି ବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ଏହାହିତ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଣାତ ନୃତନ ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷାନୀତି କିପରି ଶିକ୍ଷେତ୍ରରେ ବୈପୁବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଶିଷ ଓ ବାବଦାୟୀ ପାଠେ ଚିମ୍ବି ଚିମ୍ବି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ କହିଥିଲେ । ମଧ୍ୟାହ୍ନ ରେ ତେଜାନାଳ ସଦର ମହିମା ସ୍ଥିତ ସଂକଟ ହାଉସ ରେ ମହାମହିମଙ୍କୁ ଗାର୍ତ୍ତ ଅପା ଅନର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ମହାମହିମ ରାଜ୍ୟପାଳ ଅପରାହ୍ନରେ ଯୋରନ୍ଦା ମହିମାଗାଦି ପରିଦର୍ଶନ କରି ମହିମା ସାଧୁସନ୍ମାନଙ୍କୁ ସହିତ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରିଥିଲେ ଓ ସେମାନଙ୍କ ଅସୁବିଧା ସୁବିଧା ସମ୍ପର୍କରେ ପଚାରି ବୁଝିଥିଲେ । ପରେ ଯୋରନ୍ଦାସ୍ଥିତ ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମକୁ ଯାଇ ଆଶ୍ରମର ପରିଚାଳନା ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଗତ ହୋଇଥିଲେ । ଏହା ପରେ ସେ ଯୋରନ୍ଦା ଗ୍ରାମ ଫଳାଫଳ ପାର୍ଶ୍ଵର ପରିଶ୍ରମରେ ପ୍ରାଣି ପଣ୍ଡାମାନା ପରିଥିଲେ ।

ସ୍ବାମୀ ବବେକାନନ୍ଦ ଲୋକସଂସଦର ୨୮ ତମ ଇ- ପାଠକ୍ ଅନୁଷ୍ଠାନ

(ନୀ.ପ୍ର): ସ୍ବାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ
ଲୋକଥାର ସଦ ମାଲକାନଗିରି
କିଲ୍ଲା ଆନୁଜୁଳ୍ୟରେ ୨୮ ତାରିଖ
ଆଭାସୀ ୩୦- ପାଠଚକ୍ର ଅନୁଷ୍ଠାନିକ
ହୋଇଯାଇଛି । ଉକ୍ତ ଆଭାସ
କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସ୍ଵାନୀୟ
ମାଲକାନଗିରି ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ
ବାଣିଜ୍ୟ ବିଭାଗର ବିଭାଗୀୟ
ମୂଖ୍ୟ ଅଧ୍ୟାପକ ତଥା ସ୍ଵାମୀ

ପଦ୍ମବିଜ୍ଞାନ ଉତ୍ସବ ଏବେ	ଜୟନ୍ତୀ ପାନୀ କରିଛନ୍ତି ।	ପାନ୍ତି, ଜୟନ୍ତୀ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା
ମାଳକାନିଶ୍ଚିରି କିଲ୍ଲା ଶାଖାର ସଭାପତି ଡଃ. ରଞ୍ଜନ କୁମାର ସ୍ଥାଇଁ ସଭାପତିତ୍ବ କରିଥିବା ବେଳେ ପଡ଼ିଆ ଦଳ ଅଧ୍ୟନୀୟ ଉଜ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକ ତଥା ତାମାଦୋରା ପୁସ୍ତକର ସ୍କୁଲ ରଚିଯିତା ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ପରିତା ” ମୁଁ କିଏ ? ” ପ୍ରସ୍ତର ଉପରେ ନିଜର ବଢ଼ିବ୍ୟ	ଉପସ୍ଥିତିନା ଶୈଳୀଳୀ ସୁନ୍ଦର ଓ ଆବଳୀଙ୍କ ହୋଇଥିବାରୁ ଶ୍ରୋତା ମଣ୍ଡଳୀ ଦ୍ୱାରା ଏହା ବିଶେଷ ଆଦୃତ ଲାଭ କରିଥିଲା । ସଂସଦର ଆଜୀବନ ସଦସ୍ୟ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରକାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ନାୟକ କାର୍ଯ୍ୟକୁମର ସଂଯୋଜନା କରିଥିବା ବେଳେ ସଂସଦର ସଦସ୍ୟା ସାଧନରାଶି ମଣ୍ଡଳ	ନାୟକ ବିବେକ ବାଣୀ ପଠନ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଅଙ୍ଗୁର ବାଳା ସ୍ଵାଇଁ ଶାନ୍ତି ପାଠ କରିଥିଲେ । ପରିଶେଷରେ ସ୍ଵାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ଲୋକ ସଂସଦର ଦଶିଶ ସଂଭାଗର ସମାଦକ ରବାନ୍ତ୍ର କୁମାର ମହାରଣା ସମାଜଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ରାଜ୍ୟପାଳ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ରମ୍ବୁର ଦାସ
ଦାସିତ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରି ବାପରେ
ପ୍ରଥମଥର ଦେଙ୍କାନାଳ ଜିଲ୍ଲା
ଗଞ୍ଜରେ ଆସି ପୂର୍ବାହ୍ନରେ କପିଳାସ
ପଠୀଧୂଶ ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ
ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖରଙ୍କ ଦର୍ଶନ କରି
ପୂର୍ବାର୍ଦ୍ଦା କରିଛନ୍ତି କ୍ଷ ଦର୍ଶନ ପରେ
ସେ ମନ୍ଦିରର ପୂଜକମାନଙ୍କ ସହ
ବାର୍ତ୍ତା ଦିନମନ୍ୟ କରିଥିଲେ । ଏହା
ପରେ ମହାମହିମ ଦେଉଗ୍ରୀ (ଖ)
ଅଜନ୍ମାତ୍ର କେନ୍ଦ୍ର ପରିଦର୍ଶନ କରି
ଅଜନ୍ମାତ୍ର କର୍ମୀ ୧ ଓ ଅଧ୍ୟକ୍ଷାରୀମାନଙ୍କ
ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ ।
ପରେ ପରେ ସେ ଦେଉଗ୍ରୀ ସ୍ଥିତ
ସରକାରୀ ବାଲିକା ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ
ପରିବର୍ତ୍ତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ୩୦୧ ୨

**GOVERNMENT OF ODISHA
DEPARTMENT OF WATER RESOURCES**

**OFFICE OF THE SUPERINTENDING ENGINEER
JAGATSINGHPUR IRRIGATION DIVISION**

TENDER CALL NOTICE
INVITATION FOR BIDS (IFB)

IDENTIFICATION NO-JSD-18/2023-24

The Superintending Engineer, Jagatsinghpur Irrigation Division on behalf of Governor of Odisha invites percentage Rate off-line Bid in sealed cover from eligible class of registered contractors for execution of civil works as detailed in the table mentioned below registered with state Government & contractors of equivalent grade / class registered with central Government / MES/ Railway to be eventually drawing agreement in P-1 contract froms of Govt. of Odisha.

1-	Name of work	:	Detail can be seen in the DTCN of the respective works
2-	Total No. of Works	:	105 (One hundred five)
3-	Estimated Cost put to Tender (Rs. In Lakhs)	:	Varies from Rs.3.50 lakhs to Rs. 4.20 lakhs. Details can be seen in the DTCN of the respective works
4-	Cost of Bid Documents	:	Details can be seen in DTCN
	Bid Security of the estimated cost put to tender	:	Details can be seen in DTCN
5-	Period of Completion	:	Details can be seen in DTCN

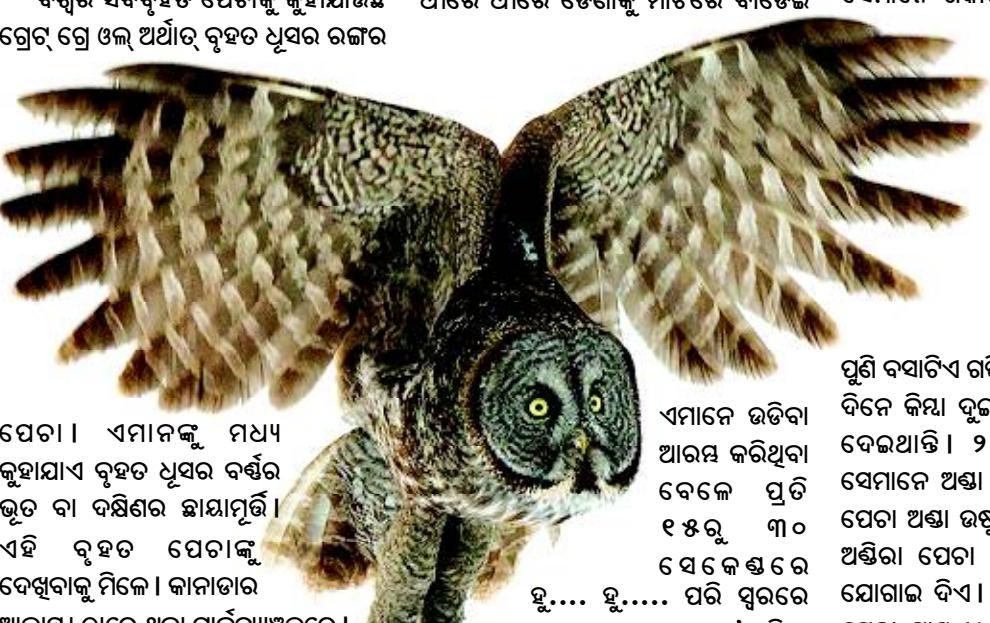
6- Other details as follows

(i)	Tender Inviting Authority	:	Superintending Engineer, Jagatsinghpur Irrigation Division, Jagatsinghpur
(ii)	Availability of Tender Document for bidding	:	12.12.2023 from 10.00A.M to 21.12.2023 up to 5.00 P.M
(iii)	Date of opening of Bid Document	:	On 22.12.2023 at 11.00 A.M in the office of the Superintending Engineer, Jagatsinghpur Irrigation Division
(iv)	Decision to Conduct lottery	:	If required the transparent lottery shall be conducted on 27.12.2023 at 11.00 A.M onwards in the office of the Superintending Engineer, Jagatsinghpur Irrigation Division

Sd/-
Superintending Engineer
Jagatsinghpur Irrigation Division,
Jagatsinghpur

ଆନାଷ୍ଟାର ଭୂତ !

ରଙ୍ଗ ଧୂସର, ଦେଖୁବାକୁ ବୃହଦାକାୟ
ଏହି ପେଚା ଯେତେବେଳେ ଜୋରରେ
ଡେଣା ପିଟି ଶବ୍ଦ କରେ, ସାଧାରଣ ମଣିଷ
ଏହାକୁ ଭୂତର ଶବ୍ଦ ଭାବିଭୟ କରିଯାଏ ।
ଏହି ବିଠିଠି ପାଶୀ ଏହି ବିଠିଠି ପାଶୀ



ପେଚା । ଏମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ
କୁହାୟାଏ ବୃଦ୍ଧ ଧୂସର ବର୍ଣ୍ଣର
ଭୃତ ବା ଦକ୍ଷିଣର ଛାୟାମୂରଁ ।
ଏହି ବୃଦ୍ଧ ପେଚାଙ୍କୁ
ଦେଖୁବାକୁ ମିଳେ । କାନାତାର
ଆଲାଦା ଠାରେ ଥୁବା ପାର୍ବତ୍ୟାଞ୍ଚଳରେ ।
ଏହା ବାଦ୍ ଦକ୍ଷିଣ ଯୁଗୋପ ଏବଂ
ଏସିଆରେ ବି ଏମାନେ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ।
ଏହି ବୃଦ୍ଧ ଧୂସର ରଙ୍ଗର ପେଚା
ଠାରେ ୧୦ ଟଙ୍କା ଟଙ୍କା ଟଙ୍କା ଟଙ୍କା

ଏମାନେ ଉତ୍ତିବା
ଆରସ୍ତ କରିଥୁବା
ବେଳେ ପ୍ରତି
୧୪ ରୁ ୩୦
ସେକେଣ୍ଟରେ
..... ପରି ସ୍ଵରରେ
ବ ଲ ଥ । ' କ୍ଷି ।
ହିସ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି
ଶକ୍ତି ମେଲାଇ ଖୁବ
କରନ୍ତି ଯାହା ଭୂତର
ଏହି ବିଷ ଧାରି

ପୁଣି ବସାଟିଏ ଗଢ଼ିଦିଅଛି । ମାର ପେଚାମାତ୍ରେ
ଦିନେ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଦିନରେ ୨ ରୁ ୫ଟି ଅଛି
ଦେଇଥାଛି । ୨୮ ରୁ ୨୯ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ସେମାନେ ଅଣ୍ଟା ଦେଇ ଫୁଟାଇଥାଛି । ମାତ୍ର
ପେଚା ଅଣ୍ଟା ଉଷ୍ଣମାର ଫୁଟାଉଥିବା ବେଳେ
ଅଣ୍ଟିରା ପେଚା ମା' ଏବଂ ଛୁଆକୁ ଖାଦ
ଯୋଗାଇ ଦିବା । ଏହି ବୃହତ ଧୂସର ରଙ୍ଗରେ
ପେଚା ପ୍ରାୟ ୪୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚାଇଥାଛି
ତେବେ ଏମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରର ମୃତ୍ୟୁର ମଞ୍ଜ
କାରଣ ହେଉଛି ଶୁଧା । ଏହା ବାଦ ଶିକାର
ଦୂର୍ଘଟଣା ଏବଂ ବିଦ୍ୟୁତ ଆୟାତ ମଧ୍ୟ
ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟର ଲାଶ ଦେଇଛି ।

ମୋଟାପଣାର କାରଣ



କାନାଡ଼ାର ଗବେଷକ ଦଳ ନିକଟରେ
ସଂଖ୍ୟାଧୂକ ଲୋକଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ
ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ନାମାପ୍ରକାର
ପରୀକ୍ଷାନିରୀକ୍ଷା ସହ ସହୂଳିତ
ଭୋଜନରେ କେତେଜଣଙ୍କ ଓଜନ
ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହୋଇଥିଲା । ହେଲେ ଅନ୍ୟ
କେତେଜଣଙ୍କ ଓଜନ କମିବା ବଦଳରେ
ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗିଲା ।
ଗବେଷକମାନେ ଏହାର କାରଣ
ଖୋଜିବାକୁ ତରକାରୀ ଲାଗିପଡ଼ିଲେ ।
ଆମେରିକାରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା
ଏକ ନାମକରା କମାନୀକୁ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଶ
କାରଣରୁ ଲୋକେ ମୋଟା
ହେଉଥିବାର ତଥ୍ୟ ଜଣାପଡ଼ିଲା ।
ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଶର ଟ୍ରିକଲୋସାନ୍ ନାମକ
ଆର୍ଥି-ବ୍ୟାକ୍ୟୁରିଆ ଚର୍ବି ହମୋନ୍
ସିଷ୍ଟମରୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବାରୁ
ଲୋକେ ମୋଟା ହେଉଥିବାର
ଗବେଷରୁ ପ୍ରକାଶ । ଆମେରିକାର
କେତୋଟି ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ଏହି ଏହି ହ୍ୟାଣ୍ଡ
ଓଶ ବିକି ନେଇ କଟକଣା ଲାଗ

କରାଯାଇଛି ।
 ସୋସିଆଲ ସାଇଟରେ ଅନ୍-ଲାଇନ୍
 ରହୁଥିବାବେଳେ ସ୍କୁଲପିଢ଼ି
 ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଉଥିବାର
 ପ୍ରକାଶ ।
 ନିଜ ପ୍ରିୟ ବ୍ୟକ୍ତନଙ୍କୁ ଚେଳିଭିଜନ
 କିମ୍ବା ରେଷ୍ଟୋରାଁରେ ଦେଖୁବା ମାତ୍ରେ
 ଏହେନାଳିନ୍ ଓ ଏହେନାଲାଇନ୍
 ନାମକ ହରମୋନ୍ ବାହାରୁଥିବାରୁ
 ମଧ୍ୟ ମୋଟାପଣ ବଢ଼ିଥାଏ ।
 ଲୁଣ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଉଥିବା
 ଲୋକଙ୍କ ପେଟ ଫୁଲିବା ସହ ଓଜନ
 ବଡ଼େ ।
 ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବୋତଳରେ ପାଣିପିଇବା
 ମଧ୍ୟ କ୍ଷତିକାରକ । ଏଥିରେ ଥିବା ଏକ
 ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ଦ୍ରୁବ୍ୟ ମୋଟା
 କରାଉଥିବାର ଗବେଷକଙ୍କ ମତ ।

ଯୋଗ ପ୍ରତି ସାବଧାନ

କେଉଁ ପ୍ରକାର ତିଳକ କରିବେ

ଧାର୍ମିକ ମାନ୍ୟତାନୁମାରେ ମହାଦୂର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ କୌଣସି ନା କୌଣସି ଦେବଦେବାଙ୍ଗୁ ମମ୍ପିତ । ସେହିପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ତିଳକ ବା ଟିକା ଲଗାଇବାର ତରିକା ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ କେଉଁ ବାରରେ କିଭଳି ତିଳକ ଲଗାଇବା ଶୁଭ, ଜାଣିବା ସେ ମମର୍କରେ ।



- ◆ ସୋମବାର ରକ୍ତ ଚନ୍ଦନ, ବିତ୍ତି ଓ ଭସ୍ତୁ ତିଳକ ଲଗାଇଲେ ମହାଦେବଙ୍କ କୃପା ପ୍ରାସ୍ତୁ ହୁଏ ।
 - ◆ ମଙ୍ଗଳବାର ରକ୍ତ ଚନ୍ଦନରେ ସିନ୍ଧୁର ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ସମସ୍ତ ସଙ୍କଟ ଦୂର ହୁଏ ।
 - ◆ ବୁଧବାର ଶୁଖୀଲା ସିନ୍ଧୁରେ ତିଳକ କରିବା ଉଚିତ ।
 - ◆ ଗୁରୁବାର ଶୈତାନ ଚନ୍ଦନରେ କେଶର ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇଲେ ଶୁଭପାଳ ମିଳିଥାଏ ।
 - ◆ ଶୁକ୍ରବାର ରକ୍ତ ଚନ୍ଦନ ତିଳକ ଲଗାଇବା ଶୁଭଦାୟକ ।
 - ◆ ଶନିବାର ବିତ୍ତି, ଭସ୍ତୁ ଓ ଲାଲ ଚନ୍ଦନ ଲଗାଇବା ଶୁଭ ।

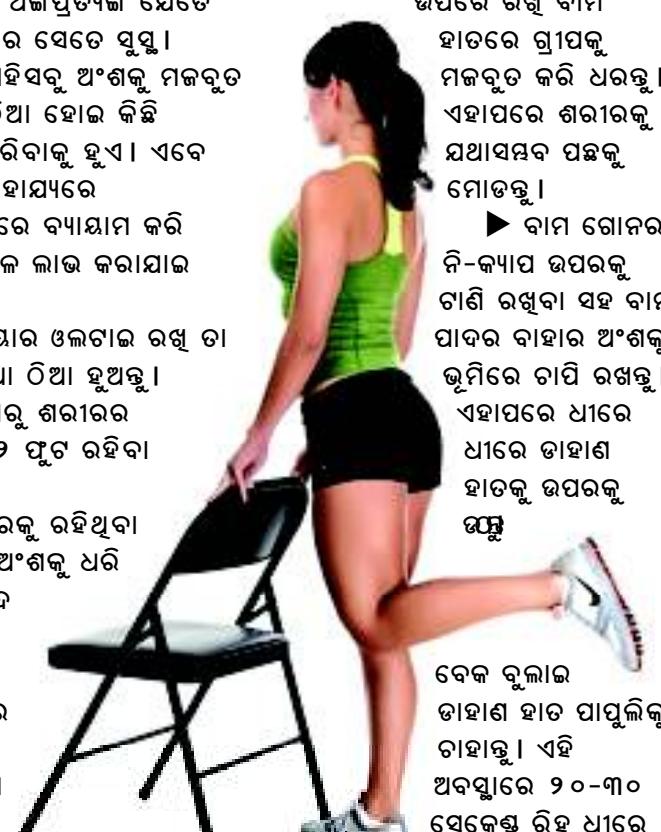
ଭାର୍ଯ୍ୟାମ୍ୟ ଦକ୍ଷିଣ

ଗୋଡ଼, ଅଣ୍ଟା, ପିଠି ତଥା
ତଳିପେଚର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟେଙ୍କ ଯେତେ
ସବଳ ଶରୀର ସେତେ ସୁସ୍ଥି।
ଶରୀରର ଏହିସବୁ ଅଂଶକୁ ମଜବୁଦ୍ଧ
କରିବାକୁ ଠିଆ ହୋଇ କିଛି
ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏବେ
ଚେଯାର ସାହାଯ୍ୟରେ
ଅନେକଷ୍ଟରରେ ବ୍ୟାୟାମ କରି
ଏଉଳି ସୁଫଳ ଲାଭ କରାଯାଇ
ପାରୁଛି ।

► ଚେଯାର ଓଳଟାଇ ରଖୁ ତା
ପଛରେ ସିଧା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ।
ଚେଯାର ଠାରୁ ଶରୀରର
ବ୍ୟବଧାନ ୨ ଫୁଟ ରହିବା
ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆଣିବା ପରେ ଡାହାଣ ପାପୁଳି ଅଣ୍ଟା
ଉପରେ ରଖୁ ବାମ
ହାତରେ ଗ୍ରୀପକୁ
ମଜବୁଦ୍ଧ କରି ଧରନ୍ତୁ ।
ଏହାପରେ ଶରୀରକୁ
ଯଥାସମ୍ବନ୍ଧ ପଛକୁ
ମୋଡ଼ନ୍ତୁ ।

► ବାମ ଗୋନର
ନି-କ୍ୟାପ ଉପରକୁ
ଚାଣି ରଖୁବା ସହ ବାମ
ପାଦର ବାହାର ଅଂଶକୁ
ଭୂମିରେ ଢାପି ରଖନ୍ତୁ ।
ଏହାପରେ ଧୀରେ
ଧୀରେ ଡାହାଣ
ପାଠୀ ପାଠୀ ।



ନକାରାମ୍ବଳ ଶକ୍ତି ଓ ଅଣ୍ଟୁଭ ପ୍ରଭାବରୁ ଦୂରେଇ
ରହିବା ପାଇଁ ଯାନବାନୁନରେ ରଖନ୍ତି ଏହି ଜିନିଷ

ନକାରାମ୍ବକ ଶକ୍ତି ଓ ଅଶୁଭ ପ୍ରଭାବରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ
ଯାନବାହନର ବାସ୍ତ୍ଵ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
ଡେବେ ଗାଡ଼ିରେ କେଉଁ ସବୁ ଜିନିଷ ରଖାଲେ ସକାରାମ୍ବକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି
ପାଏ, ଜାଣିବା ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...



