



ନିରପେକ୍ଷ ଦୈନିକ ସମ୍ବାଦପତ୍ର

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ବୁଧବାର ୩୧ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୨୪ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପତ୍ରାଂଶୁ ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୧୦ ■ Baleshwar ■ WEDNESDAY 31 JANUARY 2024
Vol.No. 35 ■ No.30 ■ 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

ନବମାସ ଆକ୍ରମଣରେ ୩ ଯବାନ ସହାୟ: ୧୪ ଆହତ

ଝଟିଶଗଡ଼, ୩୦/୧ (ନି.ପ୍ର): ଝଟିଶଗଡ଼ର ବନ୍ଧୁ ଅଞ୍ଚଳର ବିକାସ ଓ ପୁରୁଣା ଜିଲ୍ଲା ସୀମାରେ ଆଜି ନବମାସରେ ପୁରୁଣାକର୍ମୀଙ୍କ ଏକ ନବନିର୍ମିତ କ୍ୟାମ୍ପ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରିବାରୁ ୩ ଜଣ ଯବାନ ସହିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୧୪ ଜଣ ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି । ବିକାସ ଓ ପୁରୁଣା ଜିଲ୍ଲା ସୀମାରେ ଥିବା ଚେକ୍‌ପୋଷ୍ଟରେ ଗାଁରେ ଏହି ଘଟଣା ଘଟିଛି । ଏବେ ସେହି ଅଞ୍ଚଳରେ ସର୍ତ୍ତ ଅପରେସନ୍ କରି ରହିଥିବା ବେଳେ ଆହତ ଯବାନମାନଙ୍କୁ ରାୟପୁରକୁ ଏୟାରଲିଫ୍ଟ କରାଯାଇଛି । ଆହତ ଯବାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା ସ୍ଥିର ଅଛି ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ପ୍ରାଥମିକ ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ଚେକ୍‌ପୋଷ୍ଟରେ ଗାଁ ନିକଟରେ ଥିବା ପୁରୁଣାକର୍ମୀଙ୍କ ନୂଆ କ୍ୟାମ୍ପ ଉପରେ ନବମାସରେ ଗୁଳି କରିଥିଲେ । ସେତେବେଳେ କ୍ୟାମ୍ପ



ନିକଟରେ ସିଆରପିଏଫ୍ କୋର୍ଡା ବାହିନୀ ସହିତ ସେଣାଲ ଡାକ୍ତରୀ ଓ ଡିସ୍ଟ୍ରିକ୍ଟ ଡିଭିଜନ୍ ଗାର୍ଡ (ଡିଆରଜି)ର ପୁରୁଣାକର୍ମୀ ମାନେ ପାଟ୍ଟୋଲିଂ କରୁଥିଲେ । ସେମାନେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନବମାସଙ୍କୁ ଜବାବ ଦେଇଥିଲେ । ଫଳରେ ଉଭୟ ପକ୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଗୁଳିବିନିମୟ ହୋଇଥିଲା । ଗୁଳିବିନିମୟ ବେଳେ ନବମାସମାନେ ଆଉଁସିତ ମଧ୍ୟ ବିଶୋଧନ କରିଥିଲେ । ଚେକ୍‌ପୋଷ୍ଟରେ ହେଉଛି ସେହି ସ୍ଥାନ ଯେଉଁଠାରେ ୨୦୨୧ ମସିହାରେ ନବମାସ ଆକ୍ରମଣରେ ୨୩ ଜଣ ଯବାନ ସହିତ ହୋଇଥିଲେ ଓ ୩୩ ଜଣ ଆହତ ହୋଇଥିଲେ । ସବୁ ଯବାନଙ୍କ ମୃତଦେହ ଉଦ୍ଧାର କରିବା ପାଇଁ ବୃତ୍ତ ଚଳି ଯାଇଥିଲା । ଏହି ଅଞ୍ଚଳଟି ଦୁର୍ଦ୍ଦିଗ ନବମାସର ମଦକି ହିତମାର । ଏହି ଅଞ୍ଚଳରେ ନବମାସ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବଡ଼ ଆକ୍ରମଣ ପରେ ତା' ନାଁ ପ୍ରଥମେ ସାମ୍ନାକୁ ଆସେ । ତା' ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ୪୫ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ପୁରସ୍କାର ରାଶି ଅଛି । ସେ ୨୬ଟି ନବମାସ ଆକ୍ରମଣରେ ସଂପୃକ୍ତ । ୨୦୧୩ ଜୁନ ମାସରେ ଝିରାମ

ଭିଜିଲାନ୍ସ ଜାଲରେ କୁବେର କନିଷ୍ଠ ଯନ୍ତ୍ରୀ

୧୨ଟି ପୁରୁ ସାଙ୍ଗକୁ ରହିଛି ୩ ମହଲା ଘର

ମାଲକାନଗିରି, ୩୦/୧ (ନି.ପ୍ର): ମାଲକାନଗିରି ଜଳସମ୍ପଦ ବିଭାଗର କନିଷ୍ଠ ଯନ୍ତ୍ରୀ ସଞ୍ଜୟ କୁମାର ମହାନ୍ତି ଜମା କରିଛନ୍ତି ପୁରୁ ପୁରୁ ସମ୍ପତ୍ତି । ଆଜି ଭିଜିଲାନ୍ସ ଦେଇ ବେଳେ ଏହା ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଛି । କେଳଙ୍କର ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଜଳେଶ୍ୱର ସହରରେ ଓ ଏହା ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳରେ ୧୧ଟି ପୁରୁ ଠାବ କରିଛି ଭିଜିଲାନ୍ସ । ସେହିପରି ଜଳେଶ୍ୱରର ଦେଉଳିପଞ୍ଚାୟତରେ ତାଙ୍କର ଗୋଟିଏ ୩ ମହଲା କୋଠା ଅଛି । ଭୁବନେଶ୍ୱରର ରଘୁନାଥପୁରରେ ଥିବା ଗ୍ରୀନ୍ ହୋମ୍‌ସ ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟରେ ତାଙ୍କର



ଏକ ଦୁଇ ବିଏଚ୍‌ସି ପୁରୁ ଅଛି । କେଳ ସଞ୍ଜୟ କୁମାର ମହାନ୍ତିଙ୍କ ଘରୁ ନଗଦ ୧ ଲକ୍ଷ ୪୩ ହଜାର ଟଙ୍କା କଦତ ହୋଇଛି । ସେ ବ୍ୟାଙ୍କ, ପୋଷ୍ଟାଲ, ବୀମା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ଟଙ୍କା ଜମା ରଖୁଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଗୋଟିଏ ବାରି ବକିଆ ଗାଈ । >>>ପୃଷ୍ଠା ୭

ଫେବୁଆରୀ ୧୨ରୁ ଖଣ୍ଡଗିରି କୁମ୍ଭମେଳା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୦/୧ (ନି.ପ୍ର): ଆସନ୍ତା ଫେବୁଆରୀ ୧୨ରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଖଣ୍ଡଗିରି କୁମ୍ଭମେଳା । ୨୪ ତାରିଖ ଯାଏ ମେଳା ଚାଲିବାରୁ ଥିବା ବେଳେ ଏନେଇ ବିଏମସି ପକ୍ଷରୁ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ । ବୈଠକରେ ମୌଳିକ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ସହ ମେଳା ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ ନେତା କରାଯାଇଛି ଆଲୋଚନା । ସାଧୁସମ୍ପଦ ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ନେଇ ଅସ୍ଥାୟୀ ସ୍ଥାନଗାର, ଅସ୍ଥାୟୀ ଶୌଚାଳୟ, ଯାନାୟ କଳ, ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଂଯୋଗ, ସୂଚନା କେନ୍ଦ୍ର, ଆହୁଲାନ୍ତ ସେବା ଓ ଅସ୍ଥାୟୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ସେହିପରି ପାର୍କିଂ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ମାନା ବଜାରରେ କିଭଳି ଅଧିକ ବ୍ୟବସାୟୀ ସାମିଲ ହେବେ ସେନେଇ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯାଇଛି । ବିଏମସି ପକ୍ଷରୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କମିଟି ଗଠନ କରାଯାଇ ମେଳାର ପରିଚାଳନା କରାଯିବ । ଅନ୍ୟପଟେ ଖଣ୍ଡଗିରି ମେଳା ପୂର୍ବରୁ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଜବାବଦଖଳ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ବୈଠକରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଛି ।

ମିନାକ୍ଷୀ ବାହିନୀପତି ହେଲେ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଦେଶ ମହିଳା କଂଗ୍ରେସ ସଭାନେତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୦/୧ (ନି.ପ୍ର): ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ କଂଗ୍ରେସ ଓଡ଼ିଶାରେ ନିଜର ମହିଳା ମୁଖ୍ୟାଳୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଛି । କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲା କଂଗ୍ରେସର ବାସନ୍ତୀଧର ଧରି ସଭାପତି ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିବା ବରିଷ୍ଠ ନେତ୍ରୀ ମିନାକ୍ଷୀ ବାହିନୀପତିଙ୍କୁ ପ୍ରଦେଶ



ମହିଳା କଂଗ୍ରେସ ସଭାନେତ୍ରୀ ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତ ମିଳିଛି । ଆଜି ଏନେଇ ବିଧିବଦ୍ଧ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ଏଆଇସିସି ପକ୍ଷରୁ ଜାରି ହୋଇଛି । ଏଆଇସିସି ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ କେସି ଭେନ୍‌ଗୋପାଳଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଜାରି ପ୍ରେସ୍ ବିଲିଟ୍ ଅନୁସାରେ ମିନାକ୍ଷୀ ବାହିନୀପତିଙ୍କୁ ଚକ୍ରାଳ ପ୍ରତ୍ୟାବରୁ ପ୍ରଦେଶ ମହିଳା କଂଗ୍ରେସ ସଭାନେତ୍ରୀ ନିମନ୍ତେ ଆସିଥିବା ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ଏଆଇସିସି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ମଲ୍ଲିକାର୍ଜୁନ ଖଟର ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀମତୀ ବାହିନୀପତି ହେଉଛନ୍ତି ଜୟପୁର ବିଧାନସଭା ବରିଷ୍ଠ କଂଗ୍ରେସ ନେତା ତାରାପ୍ରସାଦ । >>>ପୃଷ୍ଠା ୭

କଞ୍ଚନା ସୋରେନଙ୍କୁ ନେଇ ବଢ଼ିଲା କଞ୍ଚନାଜଞ୍ଜନା: ହୋଇପାରନ୍ତି ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡର ପରବର୍ତ୍ତୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୩୦/୧ : ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହେବାର ସୋରେନଙ୍କୁ ଉଚିତ ବାରମ୍ବାର ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟରେ ବାରମ୍ବାର ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟରେ ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଛି । ଆଉ ବୈଠକରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଫେରିବା ପରେ ଏହି ଚର୍ଚ୍ଚା ଜୋର ଧରିବ । ବିଶେଷକରି ୪୦

କଞ୍ଚନା କଞ୍ଚନାକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇଛି । କୁହାଯାଉଛି, ବିହାରର ଲାଲୁ-ରାବତି ଦେବୀ ଫର୍ମୁଲାର, ସ୍ଥାନରେ ପତ୍ନୀ କଞ୍ଚନା ସୋରେନଙ୍କୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି ହେମନ୍ତ ସୋରେନ । ତେବେ ଜମି ଦୁନାହିଁ ମାମଲାରେ ହେମନ୍ତଙ୍କୁ ୧୦ଥର ସମନ ଜାରି କଲାଣି ଉଚିତ । ଏବଂ ସୋମବାର ପତରାଉରୁ ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟରେ ହେବାକୁ କୁହାଯାଇଥିଲା । ହେଲେ, ତାଙ୍କର ପତ୍ନୀ ମିଳିନୀଥିଲା ବୋଲି ଉଚିତ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ୪୦ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଫେରି ଆସିବାରୁ ଆସିଛନ୍ତି ହେମନ୍ତ । ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ, ଓଡ଼ିଶା ମଧ୍ୟରେ ଉଭୟ ଝିଅ କଞ୍ଚନା ସୋରେନ । ୨୦୦୬ ଫେବୃଆରୀ ୭ରେ ହେମନ୍ତ ସୋରେନଙ୍କ ବିବାହ କରିଥିଲେ । ସେ ଏକ ଘରୋଇ ସ୍କୁଲର ପରିଚାଳନା କରୁଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ବାପା-ମାଆ >>>ପୃଷ୍ଠା ୭

ନୀତୀଶଙ୍କ ଧୋକା ପରେ ପ୍ରଥମଥର ମୁହଁ ଖୋଲିଲେ ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧି



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୩୦/୧ : ଲୋକସଭା ନିର୍ବାଚନ ଠିକ ପୂର୍ବରୁ ଉଭିଆ ମେଝ ଛାଡ଼ି ପୁଣି ବିଜେପି ସହ ହାତ ମିଳାଇଛନ୍ତି ବିହାର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନୀତୀଶ କୁମାର । ଏକଦା ଉଭିଆ ମେଝରୁ ପ୍ରମୁଖ ତେହେରା ପାଲଟିଥିବା ନୀତୀଶ କୁମାରଙ୍କ ହାତ ପତ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପୂର୍ବରୁ ଦେଶରେ ହଜିରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ସୁବିଧାବାଦୀ ରାଜନୀତି କରୁଥିବା ନୀତୀଶ କୁମାର ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଥର ଏପରି ବଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ନଜିର ରହିଛି । ଏଥିପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ସମସ୍ତେ ପଲଟୁରାମ ମଧ୍ୟ କୁହନ୍ତି । ଏସବୁ ଭିତରେ ନୀତୀଶ କୁମାରଙ୍କ ଯୁ-୪୪କୁ ନେଇ ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ମୁହଁ ଖୋଲିଛନ୍ତି ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତ ଯୋଡ଼ୋ ନ୍ୟାୟ ଯାତ୍ରା କରୁଥିବା ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧି

ଯୋଜନାକୁ ବିରୋଧ କରିଥିଲେ । ଏସବୁ ଭିତରେ ନୀତୀଶ କୁମାର ଅଟକି ଯାଇଥିଲେ । ବିଜେପି ତାଙ୍କୁ ଖସି ଯିବାକୁ ପକ୍ଷ ଦୁଆର ଖୋଲି ଦେଇଥିଲା । ସେ ସେହି ବାଟେ ଖସି ଯାଇଛନ୍ତି । ଉଭିଆ ମେଝ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ଦେବ । ଏଥିପାଇଁ ନୀତୀଶ କୁମାରଙ୍କର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧି କହିଛନ୍ତି । ରବିବାର ରେକର୍ଡିଂ 'ମ ଥର ପାଇଁ ନୀତୀଶ କୁମାର ବିହାରର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ଶପଥ ନେଇଥିଲେ । ସେ ଆରଜେଟି ଓ କଂଗ୍ରେସକୁ ଧୋକା ଦେଇ ବିଜେପି ସହ ହାତ ମିଳାଇଛନ୍ତି । ଉଭିଆ ମେଝକୁ ଆଗକୁ ନେବାକୁ ନୀତୀଶ କୁମାର ପକ୍ଷ କରିଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କର ପତ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଚକିତ କରିଛି ।

କସ୍ତିପଦା ଡିଗ୍ରୀ କଲେଜର ନୂଆ ଓ ସାହିତ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଉଦ୍‌ଯାପିତ

ମାଟି ଓ ଭାଷା ବଂଚିଲେ ହିଁ ଆମେ ବଂଚିବା

କସ୍ତିପଦା, ୩୦/୧ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ନୂଆ ସାହିତ୍ୟ କସ୍ତିପଦା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ଚଳିତ ଜାନୁଆରୀ ୧୨ ତାରିଖ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆଜି ଜାନୁଆରୀ ୩୦ ତାରିଖ ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ଉଦ୍‌ଯାପିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ହେବାକୁ ଥିବା ପ୍ରଥମ ବିଶ୍ୱ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ସମ୍ମିଳନି ଓ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର ପାଇଁ ସମଗ୍ର ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହିଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଉଥିବାର ଜଣାଯାଇଛି । ନୋଡାଲ ଅଫିସର ଅଧ୍ୟାପକ ଚନ୍ଦ୍ର ମୋହନ ପରିଡ଼ା

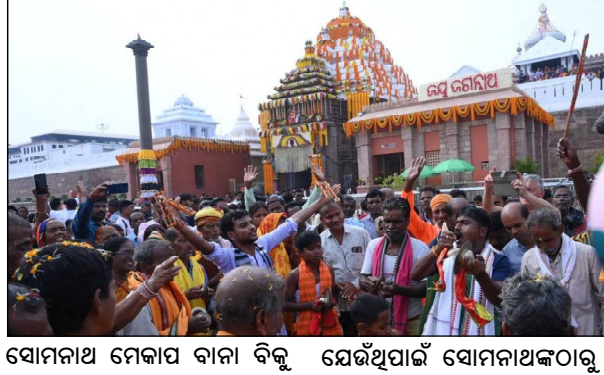


କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନାର ନେତୃତ୍ୱ ନେଇଥିଲେ । ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ଡ଼. ଲିପିକା ବେହେରା ଉଦ୍‌ଯାପିତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରି ଭାଷା ଓ ସଂସ୍କୃତି କେବଳ ଭାବରେ ହିଁ ବଂଚିବ ବୋଲି ବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ଦୈନିକ ଖବରକାଗଜ 'ଧ୍ୱନିପ୍ରତିଧ୍ୱନି' ର ପରିଚାଳକ ସୃଷ୍ଟିଧର ପରିଡ଼ା ଓ ବହିରର ପ୍ରକାଶକ କବି ଅଭୟ ଦାସ ଯଥାକ୍ରମେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଓ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେଇ ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ପାଇଁ ଓଡ଼ିଆକାବିର ପରିଚୟ ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀର ବୋଲି ବକ୍ତବ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ କହିବା ସହ ଭାଷା ଓ ମାଟି ବଂଚିଲେ ଆମ ଭାଷା ଓ ଆମେ

ବଂଚିବା ସହ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ନିଜର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବ । ଏହି ଅବସରରେ ନୂଆ ଓ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ତରଫରୁ କବିତା ଲିଖନ, ପ୍ରବନ୍ଧ ଲିଖନ, ବକ୍ତୃତା କାହାଣୀ ଲିଖନ, ଭାଷା କ୍ରୀଡ଼ା, ଭଜନ ଓ ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରକୃତ ବିଷୟରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିବା ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କୁ ଅର୍ଥରାଶି, ମାନପତ୍ର ଓ ଟ୍ରଫି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଅଧ୍ୟାପକ ନିହାର ରଂଜନ ପ୍ରାନ୍ତରରେ ଅତିଥି ପରିଚୟ ଓ ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ଶେଷରେ ଉଦ୍‌ଯାପିତ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଆଗରେ ୨ ସେବାୟତ ମାରପିଟ: ନୀଳଚକ୍ରରେ ବନ୍ଧା ହେଲାନି ବାନା

ପୁରୀ, ୩୦/୧ (ନି.ପ୍ର): କୋଟି ଓଡ଼ିଆ ମଉଜମଣୀ ହେଉଛି ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ । ଜଗତର ହର୍ତ୍ତା କର୍ତ୍ତାଙ୍କ ଆଖି ଆଗରେ ଆଜି ଦୁଇ ସେବାୟତ ହୋଇଛନ୍ତି ହାତାହାତି । ବାନା ବିକ୍ରିକୁ ନେଇ ଉଭୟଙ୍କ ଭିତରେ ମାରପିଟ୍ ହୋଇଛି । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରର ନୀଳଚକ୍ରରେ ବନ୍ଧା ହୋଇପାରିନି ବାନା । ସେପଟେ ହିଂସ୍ରଦ୍ୱାର ଆଗରେ ଉଭୟ ପକ୍ଷରୁ ଭୁଲଟି ମାମଲେ ହୋଇଛି । ଆଜି ଅପରାହ୍ଣରେ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ସମ୍ମୁଖ ନାଟ ମଣ୍ଡପ ଓ ଗରୁଡ଼ ସ୍ତମ୍ଭର ମଝିରେ ମେଳାପ ସେବାୟତ



ସୋମନାଥ ମେଳାପ ବାନା ବିକ୍ରି ଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥିଲା । ଏହାକୁ ବିରୋଧ କରିଥିଲେ ଭୁବନର ସେବାୟତ ସାରଦା ମହାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସୋମନାଥ ନଗ୍ଣଶି ଚାଳକ କେଳମାନଙ୍କୁ ବାନା ଦେଉଥିଲେ । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସୋମନାଥକଠାରୁ ବାନା ଭର୍ତ୍ତି ସାଗର ଛଡ଼ାଇ ନେଇଥିଲେ ସାରଦା ମହାନ୍ତି । ସେ ବାନା ବ୍ୟାପୀଙ୍କୁ ଛଡ଼ାଇ ନେଇ ଗାରଦ ଅଧିମୁଖେ ଯାଇଥିବା ବେଳେ >>>ପୃଷ୍ଠା ୭

ସେଲଫି କ୍ଲେଜ୍



ନିଜ ଫଟୋ ଉଠାଇ ରଖିବା ହେଉ କି ସୋସିଆଲ ସାଇଟ୍ରେ ଅପଲୋଡ୍ କରିବାର ନିଶା, ଆଜିର ଯୁବପିଢ଼ିକୁ ସେଲଫି ପ୍ରତି ଅଧିକ ଆକୃଷ୍ଟ କରୁଛି । ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ସେମାନେ ମୋବାଇଲ୍ କିଣିବା ସମୟରେ ଏହାର ଫୁଲ୍ କ୍ୟାମେରା ଏବଂ ଏହା ସହ ଜଡ଼ିତ ଅନ୍ୟ ଫିଚର୍ସଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାର୍କେଟରେ ବିଭିନ୍ନ ନାମାଦାନ କମ୍ପାନୀର ସେଲଫି ଷ୍ଟିକ୍ ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ । ଯାହାକି ସେଲଫି ଉଠାଇବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଆହୁରି ସରଳ କରିଦେଇଛି । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ ଦିନକୁ ଦିନ ସେଲଫି ପ୍ରତି ବହୁଥିବା କ୍ଲେଜକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନେକ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ସ୍ଥଳରେ ମଧ୍ୟ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଏବଂ ମନଲୋଭା ବ୍ୟାକଗ୍ରାଉଣ୍ଡ ଥିବା ସେଲଫି କର୍ନରମାନ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି । ତେବେ ହାତରେ ମୋବାଇଲ୍ ଥିଲେ ଯେ ଜଣେ ଭଲ

ପ୍ରଥମେ ଏହାର କୌଶଳୀ ଜାଣିବା ଦରକାର । ଯଦି ଆପଣ ବି ଭଲ ସେଲଫି ଉଠାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥାନ୍ତି ତେବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ବିଷୟ ।

- ଫଟୋ ଉଠାଇବା ଏକ କଳା । ତେଣୁ

ଆପଣ ବି ଏହାର କୌଶଳ ଶିଖି ଭଲ ଫଟୋ ଉଠାଇପାରିବେ । ତେବେ ଫଟୋ ବିଶେଷ କରି ସେଲଫି ଉଠାଇବା ସମୟରେ କ୍ୟାମେରା ଆଙ୍ଗୁଳି ଠିକ୍ ରଖିବା ସହ ହାତକୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିର ଏବଂ ଠିକ୍ ପୋଜିଶନରେ ରଖନ୍ତୁ ।

- ଆର୍ଟିଫିସିଆଲ ଲାଇଟ୍ ଅପେକ୍ଷା ନାଚୁରାଲ



ଲାଇଟ୍ ବା ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକରେ ସେଲଫି ଭଲ ଆସିଥାଏ । ତେଣୁ ସେଲଫି ନେବା ସମୟରେ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଦିନବେଳା ବାହାରେ କିମ୍ବା ଘରେ ଉଠାଇଥିଲେ କବାଟ, ଝରକା ଖୋଲା ରଖି ଉଠାନ୍ତୁ ।

- ସେଲ୍ଫି ଭଲ ଆସିବା ଲାଗି ଲାଇଟ୍ ବିଶେଷ କରୁଛି । ତେଣୁ ଯଦି ଆପଣ ରାତିରେ ସେଲଫି ନେଉଛନ୍ତି ତେବେ ଫୁଲ୍ ଫ୍ଲାସ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଯଦି ମୋବାଇଲରେ ଫୁଲ୍ ଫ୍ଲାସ୍ ବ୍ୟବହାର ନାହିଁ ତେବେ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ସେଲଫି ନେଉଛନ୍ତି ସେଠାକାର ବ୍ୟାକଗ୍ରାଉଣ୍ଡ ଲାଇଟ୍ ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ଉକ୍ତ ସ୍ଥାନର ଦୃଶ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସୁନ୍ଦର ଆସିବ ।



ସେଲଫି ଉଠାଇ ପାରିବ ତା ନୁହେଁ, ବରଂ ଭଲ ଫଟୋ ଉଠାଇପାରିବେ ତା ନୁହେଁ

- ସେଲଫି ନେବା ସମୟରେ ବ୍ୟାକଗ୍ରାଉଣ୍ଡର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଦେଖିବାକୁ ଆଣିବାକୁ ଉଚିତ୍ ନାହିଁ । କାରଣ ଅପରିଷ୍କାର ବ୍ୟାକଗ୍ରାଉଣ୍ଡ ଥିଲେ ଏହା ସୁନ୍ଦର ଫଟୋଟିକୁ ମଧ୍ୟ ଅସୁନ୍ଦର କରିବ ତେଣୁ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ବିଶେଷକରି ଖୁଲ ପେଣ୍ଟି କିମ୍ବା ସବୁଜ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶରେ

ଜୀବନରେ ଅଭୁଳା ମୁହଁ ଗୁଡ଼ିକ ସାଇତି ରଖିବା ଲାଗି ସାଧାରଣତଃ ସମସ୍ତେ ଏହାର ଫଟୋ ଉଠାଇ ରଖିଥାନ୍ତି । ତେବେ ଦିନଥିଲା ଏଥିପାଇଁ ଫଟୋଗ୍ରାଫର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ହେଲେ ଆଜିର ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଯୁଗରେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ଗୁଡ଼ିକରେ ଥିବା ଫ୍ଲି କ୍ୟାମେରା ଏହାକୁ କରିଛି ଆହୁରି ସହଜ ଏବଂ ସରଳ । ଯେଉଁଥିଲାଗି ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକାଂଶକାଳରେ ବିଶେଷକରି ଯୁବପିଢ଼ିକ ଠାରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି ସେଲଫି କ୍ଲେଜ୍...

ସେଲଫି ନିଅନ୍ତୁ ।

- ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ ଗୁପ୍ତ ସେଲଫି ନେଉଥିଲେ ସେଥିରେ କେତେକଜଣଙ୍କର ଅଧା ମୁହଁ ଆସୁଥିବା ବେଳେ ବାକି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମୁହଁ ବଳା କିମ୍ବା ଖୁବ୍ ବଡ଼ ଆସିଥିଲା । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ହୋଇ ଠିଆ ନହେବା ଏବଂ କ୍ୟାମେରାର ଆଙ୍ଗୁଳି ଠିକ୍ ଭାବେ ସେଟ୍ କରି ନ ଧରିବା । ତେଣୁ ଏସବୁ ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

- ସେଲଫି ଉଠାଇବା ସମୟରେ ସିରିୟସ ରୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଆର୍ଟିଫିସିଆଲ ପୋଜ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ନାଚୁରାଲ ପୋଜ ଏବଂ ହସହସ ମୁହଁ ଆପଣଙ୍କ ସେଲଫିର ସୁନ୍ଦରତାକୁ ଆହୁରି ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ସତର୍କତା:

ସେଲଫି ଉଠାଇବା ଲାଗି ଫୁଲ୍ ଫ୍ଲାସ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ଫୋନ୍କୁ ମୁହଁଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖି ଉଠାନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହି ଲାଇଟ୍ ଆଖି ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜକୁ ଦୃଶ୍ୟହୀନକରା ପରିଚୟ ଦେବା ଲାଗି ହେଉ ଅବା ସୋସିଆଲ ସାଇଟ୍ରେ ଅଧିକ କମେଣ୍ଟ ଏବଂ ଲାଇକ୍ ପାଇବା ଆଳରେ ଅନେକ ବିଭିନ୍ନ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରେ ଠିଆ ହୋଇ ସେଲଫି ନେଉଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ଅଘଟଣ ମଧ୍ୟ ଘଟୁଥିବାର ନଜିର ରହିଛି ତେଣୁ ସେଲଫି ଉଠାଇବା ସମୟରେ ନିଜର ନିରାପତ୍ତା ପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବାକୁ ଆଦୌ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କିପରି କରିବେ ହେୟାର ଡ୍ରାଏ



ସାମ୍ନା କଲାପରେ କେଶ କିପରି କଳକି ଶୁଖିବ ସେଥିପାଇଁ ଆପଣ ବ୍ୟସ୍ତ । କେଶର ତେଲିଆପଣ ବି ଦୂରରେରଖନ୍ତୁ । ଏଭଳି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଅନେକ ମହିଳା ହେୟାର ଡ୍ରାୟାରର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଡ୍ରାଏ କରିବାର କିଛି ନିୟମ ଅଛି । ସେହି ନିୟମ ନ ମାନିଲେ କେଶର ଅନେକ କ୍ଷତିହୋଇଥାଏ ।

- ଚୋବାଏ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ ଗ୍ରାଣ୍ଡର ହେୟାର ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଭଲ । ଚୋବାଏ କରିବା ପରଦିନ ମଧ୍ୟ ମାସ୍କ ଲଗାଇଲେ କେଶର କ୍ଷତି ଅନେକାଂଶରେ ପୂରଣ ହୋଇଯିବ ।

- ଭଲ କମ୍ପାନୀରେ ହେୟାର ଡ୍ରାୟର ବ୍ୟବହାର କରିବା ସବୁଠୁ ଜରୁରୀ । କ୍ରୟର ଯେମିତି ୧୮୦୦ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ହୋଇଥିବ । ଅତିରିକ୍ତ କ୍ଲୋ-ଡ୍ରାଏ କଲେ କେଶର କ୍ଷତି ହେବାର ଆଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ଡ୍ରାଏ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଜଣେ ଉପରେ ଏକ ଲେୟାର ଡିଆରି କରିପାରିଲେ ଭଲ ।

- ତେବେ ବି କେଶରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ହାତୀ ବାଜିବାକୁ ଦେବେନି । ହଟ୍ ଡ୍ରାୟର କରିବା ପରେ କେଶରେ ଆଉଥରେ କୋଲ୍ଡ ଡ୍ରାୟର ମଧ୍ୟ ଦେବେ ।

ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ଚୋବାଏ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ କେଶ ପାଇଁ କଣ୍ଠସନିର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକ ।

ଓଦା କେଶକୁ ତରଳିଆରେ ଭଲକରି ପୋଜିବା ପରେ ଚୋବାଏ କରିବେ । କେଶରୁ ଚପ୍ ଚପ୍ ପାଣି ପଡୁଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଡ୍ରାୟର ଚଳାଇବେ ନାହିଁ ।

ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର ପାଇଁ ସେବନ କରନ୍ତୁ ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ

ଭାରତରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏନିମିଆ ବା ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପରିବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସର୍ବେକ୍ଷଣର ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ, ଭାରତରେ ୧୫ରୁ ୪୯ ବର୍ଷ ବୟସର ପ୍ରାୟ ୫୩.୧ ପ୍ରତିଶତ ମହିଳା ରକ୍ତହୀନତାର ଶିକାର । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ସଠିକ୍ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ । କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତହୀନତା ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରାଯାଇ ପାରିବ, ଜାଣନ୍ତୁ...

ଆପଲ୍ ଏବଂ ବିଟ୍ ଲୁସ୍: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ କହିବାନୁସାରେ, ଆପଲ୍ ଏବଂ ବିଟ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ଅଭାବକୁ ଦୂର କରାଯାଇ ପାରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ କପ୍ ଆପଲ୍ ଏବଂ ଅଧା କପ୍ ବିଟ୍ ଲୁସ୍ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍

ପରିମାଣ ବଢ଼ିଥାଏ । ଏଥିସହ ଟମାଟୋ ଏବଂ ଏହାର କୁସୁକୁ ମଧ୍ୟ ପିଇପାରିବେ । ଟମାଟୋ ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର କରିବାରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ପରିବାର ।

ପାଳକ ଶାଗ: ବିଭିନ୍ନ ଶାଗ ମଧ୍ୟରୁ ପାଳକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ । ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଉପାଦେୟ ଭରି ରହିଛି । ପାଳକରୁ ମଧ୍ୟ ଆଇରନ୍ ମିଳିଥାଏ, ଯାହା ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ । ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗୀ ସର୍ବଦା ପାଳକ ଶାଗ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

କିସମିସ୍: ରକ୍ତହୀନତାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ କିସମିସ୍ ଖାଇପାରିବେ । ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ଆଇରନ୍ ଥାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏନିମିଆ ବା ରକ୍ତହୀନତା ଥିବା ରୋଗୀଙ୍କୁ କିସମିସ୍ ଖାଇବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି ।

ମାଂସ ପାଇଁ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ମଣିଷ କରୁଛି ୧୦ ହଜାର କୋଟି ଜୀବହତ୍ୟା !

ସାହିତ୍ୟିକ ଆହାର ଏବଂ ଚାମସିକ ଆହାରକୁ ନେଇ ସର୍ବଦା ଏକ ବିତର୍କ ହୁଏ । କେଉଁ ଆହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ଏବଂ କେଉଁ ଆହାର ପରିବେଶ ଅନୁକୂଳ ଏହି ଚର୍ଚ୍ଚା ମଧ୍ୟରେ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱବାସୀ ନିଜ ନିଜ ପସନ୍ଦର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି । ଏସବୁ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସୋଶାଲ ମିଡିଆ ପୋଷ୍ଟ ଭାଇରାଲ୍ ହେଉଛି, ଯେଉଁ ଭିଡିଓରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ ବିଶ୍ୱବାସୀ ପ୍ରତି ବର୍ଷ କୋଟି କୋଟି ଜୀବଙ୍କ ହତ୍ୟା କରି ମାଂସ ଭକ୍ଷଣ କରୁଛନ୍ତି । ଭାଇରାଲ୍ ଭିଡିଓ ଅନୁସାରେ, ପୃଥିବୀବାସୀଙ୍କ ମାଂସ ଚାହିଦା ମେଣ୍ଟାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ୧୦,୦୦୦ କୋଟି ଜୀବ ହତ୍ୟା ହେଉଛି । ବିଭିନ୍ନ ମାଂସ ମଧ୍ୟରୁ ସବୁଠୁ ଅଧିକା କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଖାଇଛନ୍ତି ବିଶ୍ୱବାସୀ । ଆଉ ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ୨୦ କୋଟି ୫୦ ଲକ୍ଷ କୁକୁଡ଼ାଙ୍କୁ ବଳିଦାନ ଦେବାକୁ ପଡୁଛି । ପରିସଂଖ୍ୟାନ ଉପରେ ଯଦି ନଜର ପକାଇବା ତେବେ ପ୍ରତି ଏକ ମିନିଟରେ ୧ ଲକ୍ଷ ୪୦ ହଜାର କୁକୁଡ଼ାଙ୍କୁ ବନ୍ଧ କରାଯାଉଛି । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସାର୍ଡିନ୍, ପ୍ରକାଡିର ମାଛ ବର୍ଷକୁ ୧୪୦୦ କୋଟି ଖୁଆଯାଉଥିବା ବେଳେ, ଚିକ୍ନିଡ଼ି (ପ୍ରତିବର୍ଷ ୩୦୦ କୋଟି), ବଡକ (୨୯୦ କୋଟି) ଏବଂ ଗୁରୁ ପକ୍ଷୀ (୨୧୦ କୋଟି)ଙ୍କ ହତ୍ୟା କରାଯାଉଛି । ଆକ୍ସିମ୍ୟର କଥା, ପ୍ରତିବର୍ଷ ଦୁଇ ଶହ କୋଟି ଅକ୍ଟୋପସ୍ ଏବଂ ୧୦ କୋଟି ସାର୍ଡି ଭୋଜନ କରୁଛନ୍ତି ବିଶ୍ୱବାସୀ । ସେହିପରି ପ୍ରାୟ ୧୫୦ କୋଟି ଗୁସ୍ତୁରିଙ୍କୁ ହତ୍ୟା କରାଯାଉଛି - ଯାହା ଗତ ୫୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ତିନି ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଖୁଲ୍ଫୁ ଇକୋନୋମିକ୍ ଫୋରମ୍ (ଡରର) ଏହାର ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ଚୀନରେ ସର୍ବାଧିକ ଗୁସ୍ତୁରି ସେବନ କରାଯାଉଛି । ଅର୍ଥନୀତିର ଅଭିବୃଦ୍ଧି କାରଣରୁ ଗୁସ୍ତୁରି ମାଂସ ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ମାଂସ ବିକ୍ରୟ ହୋଇପାରିଛି । ଅପରପକ୍ଷେ, ଡରର କହିଛି, ଯୁରୋପ ଏବଂ ଉତ୍ତର ଆମେରିକାରେ



ମାଂସ ସେବନ ହାର ସ୍ଥିର ରହିଛି, ଏପରିକି କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ଜନସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧିରୁ ଭାରତ ଚୀନଠୁ ଆଗେଇ ଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱ ପରିସଂଖ୍ୟାନ ହିସାବରେ ଭାରତରେ ସ୍ୱଳ୍ପ ସଂଖ୍ୟକ ଲୋକ ମାଂସ ଖାଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ସବୁଠାରୁ ଲୋକପ୍ରିୟ ଲାଲ ମାଂସ, ଗୋମାଂସ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ୫୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୨୨%କୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ତଥ୍ୟାପି ମେଣ୍ଟାଠାରୁ ଗୋମାଂସର ଚାହିଦା କ୍ରମାଗତ ପଞ୍ଚମଥର ପାଇଁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ।

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗଛରେ ତିଆରି ଘର

ଆମେରିକୀୟ ଆର୍କିଟେକ୍ଟ ରୋଆଲ୍ଡ ଗଣ୍ଡରସନ୍ ପିଲାଦିନରୁ ହିଁ କଜାଲ, ବୃକ୍ଷକଳା ଆଦି ପ୍ରତି ଖୁବ୍ ଆକୃଷ୍ଟ ଥିଲେ । ସେହି ଆକର୍ଷଣ ଏବେ ତାଙ୍କ ପ୍ରଫେସନ୍ନର ଆଧାର ପାଲଟି ଯାଇଛି । ଗଣ୍ଡରସନ୍ଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଘର ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଗଛ କାଟିବା ଦରକାର ନାହିଁ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗଛଟିକୁ ନେଇ ମଧ୍ୟ ସୁନ୍ଦର ଘର ତିଆରି କରାଯାଇପାରେ । ଗଛ ତାଳକୁ ମନକଲ୍ଡ ଆକାର ଦେବା ପାଇଁ ସେ ତା' ଉପରକୁ ଚଢ଼ି ସେହିଭଳି ଆକାରରେ ମୋଡିଦେଇଥାନ୍ତି । ଧୀରେ ଧୀରେ ଶାଖା ତାଳ ମନ ମୁତାବକ ଆକାର ଗ୍ରହଣ କରିନିଏ, ଯାହାକୁ ପରେ ଘର ତିଆରି କାମରେ ଲଗାନ୍ତି ସେ । ସେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ସିଧା ଅପେକ୍ଷା ବଳା ହୋଇଥିବା ଶାଖା ଅଧିକ ମଜବୁତ । ବଳା ଶାଖାମାନଙ୍କ ସହିତ କାଠର ଏକ ମେହରାବ ବିଭିନ୍ନ ବିଶାଳ ବିଶାଳ ହୋଇ ଛାତକୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସପୋର୍ଟ ଦେଇଥାଏ । ଆମେରିକା କୃଷି ବିଭାଗ ଅଧୀନରେ ମେଡିସନ୍ରେ ସଞ୍ଚାଳିତ ଫରେଷ୍ଟ ପ୍ରଡକ୍ଟ ଲାବୋରେଟୋରୀ ରିସର୍ଚ୍ଚ ମଧ୍ୟ ଗଣ୍ଡରସନ୍ଙ୍କ ସହ ଏକମତ । ରିସର୍ଚ୍ଚରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ ଗଛ ସହିତ ଲାଗିଥିବା ଶାଖାର କାଠ ସେହିଭଳି ଏକ ଗଛକୁ କାଟି ବାହାର କରାଯାଇଥିବା କାଠ ତୁଳନାରେ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ଅଧିକ ଭାର ବହନ କରିପାରିଥାଏ । କାଟିବା ଦିନା ଗୋଟା ଗଛର କାଠ ବ୍ୟବହାର କରି ଘର ତିଆରି କରିବା କାମରେ ଗଣ୍ଡରସନ୍ଙ୍କ ପତ୍ନୀ ଏନିଲିଆ ବ୍ୟାଙ୍କର ତାଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ଏନିଲିଆ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ହୋଲିଡ଼ି ଆର୍କିଟେକ୍ଟର ଏଣ୍ଡ କନସ୍ଟ୍ରକ୍ସନ୍ ଫାର୍ମରେ ପାର୍ଟନର ଅଛନ୍ତି । ଦିନସକାସିନ୍ରେ ଏହିଭଳି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗଛ ବ୍ରୁବହାର କରି ତିଆରି କରିଥିବା ଏକ ଘରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ଦୁଇପିଲାଙ୍କ ସହ ରହୁଛନ୍ତି ଗଣ୍ଡରସନ୍ । ତାଙ୍କ କହିବାନୁସାରେ ଯଦି ସେ ନିଜ ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇଁ ଗଛ କାଟିଛନ୍ତି ତାହା କିନ୍ତୁ ଜଗଲର କ୍ଷତି କରୁ ନାହିଁ । କାରଣ ସେ ଘଞ୍ଚ ବୃକ୍ଷଥିବା ସ୍ଥାନରୁ ସବୁଠୁ ଜୋର ଗଛଟିକୁ କାଟିଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେହି ଗଛଟିର ସ୍ଥାନ ଖାଲି ହୋଇଯିବ ସହ ସେଠାକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡିବାର ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ଯାହାକି ଗଛମାନଙ୍କ ପାଇଁ ହିତକର । ଅନେକଥର



ଗଣ୍ଡରସନ୍ଙ୍କ ପୋକ ଲାଗି ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣରୁ ଆପେ ଉପୁଡ଼ି ଯାଇଥିବା ଗଛକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ସେ କହନ୍ତି ଯେ ଗୋଟା ଗଛ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଘର ତିଆରି ଲାଗି କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ସେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ୧୯୯୩ ମସିହାରେ ଏଭଳି ଘର କରିଥିଲେ ମାତ୍ର ୧୫ ହଜାର ଡଲାର ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ବର୍ଷପୂର୍ବ, ପ୍ରତି ୧୦୦ ଡଲାର ଖର୍ଚ୍ଚ ଲାଗୁଛି । ଗ୍ରାହକ ଚାହିଲେ ଏଥିପାଇଁ ଥରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇ ସାରିଥିବା ଗଛ ମଧ୍ୟ କାମରେ ଲଗାଇପାରିବେ । ଏଭଳି ଘର ପ୍ରକୃତିର ଅତି ନିକଟତର ଅନୁଭବ କରାଇଥାଏ ।

ପ୍ୟାକେଜଡ଼ ଫୁଡ଼ ମାନିଆ



ପାଟିକୁ ସାଦିଷ୍ଟ ଲାଗୁଥିବାରୁ ହେଉ ଅବା କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟସ୍ତତା ମଧ୍ୟରେ ଭାତ, ଡାଲି, ଚରକାରି ଭଳି ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟକୁ ବଦଳି ଖାଇବା ଲାଗି ସମୟ ଅଭାବ କାରଣରୁ ଅଧିକାଂଶ ଯୁବତୀ ଯୁବକଙ୍କ ଲାଗି ପ୍ୟାକେଜଡ଼ ବା ରେଡି ମେଡ୍ ଫୁଡ଼ ପାଲଟିଛି ବେଶ୍ ଚଏସ। ହେଲେ ଏହା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କେତେ ଉପାକରୀ ଏ ଦିଗରେ ସେମାନେ ସତେତନ ନଥାନ୍ତି

ପାଠପଢ଼ା ହେଉ ଅବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ମଧ୍ୟରେ ଆଜିର ଯୁବପିଢ଼ିକୁ ଖାଇବା ଲାଗି ଯେମିତି ସମୟ ଅଭାବ, ଯେଉଁଥିଲାଗି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ୟାକେଜଡ଼ ଫୁଡ଼ ବା ରେଡି ମେଡ୍ ଫୁଡ଼ ଖାଇବାକୁ ସେମାନେ ଦେଖି ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି। ବିଶେଷକରି ପରିବାର ଠାରୁ ଦୂରରେ ହସ୍ତେଇ କିମ୍ବା ମେସରେ ଏକା ରହୁଥିବା ଯୁବତୀଯୁବକମାନେ

ଆକାରରେ ମାର୍କେଟରେ ଉପଲବ୍ଧ। ହେଲେ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନଷ୍ଟ ନହେବା ଲାଗି ସେଥିରେ ସୋଡିୟମ ନାଇଟ୍ରେଟ ମିଶାଯାଇଛି ଯାହାକି ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, କେଶ ଝଡ଼ିବା, ଆଲର୍ଜି, ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣାଭଳି ବିଶେଷାଂଶ କାରଣ ସାଜିଥାଏ।

କାଣି ରଖନ୍ତୁ: ଏଭଳି ରେଡି ମେଡ୍ ପ୍ୟାକେଜଡ଼ ଫୁଡ଼

ମେଦ ବହୁଳତା ଓ ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ାଏ: ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକାଂଶ ଯୁବକ ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ସୁଷ୍ଣମ ଖାଦ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ଼, ସ୍ଵାଦୁ, ଆଇସକ୍ରିମ, କୋଲ୍ଡଡ୍ରାଙ୍କସ ଭଳି ରେଡି ମେଡ୍ ବା ପ୍ୟାକେଜଡ଼ ଫୁଡ଼ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହେଉଛନ୍ତି। ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି ହେଲେ ଏଥିରୁ ସେମାନେ ଅଧିକ ଖାନ୍ତି



ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଇଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ହେଲେ ଏଭଳି ରେଡି ମେଡ୍ ବା ପ୍ରୋକ୍ସିନ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଯେ, ସେମାନଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଛି ଏ ଦିଗରେ ସେମାନେ ଅବଗତ ନଥାନ୍ତି। କାଣିରୁ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା କେତେକ ହାନିକାରକ ଉପାଦାନ। ଏବଂ ଶରୀର ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସମ୍ପର୍କରେ..

- ବର୍ତ୍ତମାନ ଡାଇବେଟିସ ବା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଯେଉଁଭଳି ଭାବେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି, ତାକୁ ଆଖିଆଗରେ ରଖି ତିନି ଖାଇବା କମାଇବା ପ୍ରତି ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ସଚେତନ ହେଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ଆଉ ଏଥିପାଇଁ ଅନେକ କୌଣସି ପ୍ୟାକେଜଡ଼ ଫୁଡ଼ କିଣିବା ସମୟରେ ଏହା ଉପରେ ସୁଚାରୁ ଫୁଲ୍ ଲେଖା ଦେଖିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଆଦୌ ଭୁଲୁନାହାନ୍ତି। ହେଲେ ଆପଣ କାଣି କି, ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷକରି ବ୍ରେଡ଼, ବରଗର, କେକ, ସସ, କେଟଚପସ, ସଫୁ ଟ୍ରିଙ୍ଗସ ଇତ୍ୟାଦିରେ ତିନି ବଦଳରେ କମକମରେ ମିଳୁ ଥିବା ପୁଲ୍ଟୋକ୍ସ, ଆସାରଟେମ ଭଳି କୃତ୍ରିମ

ବା ପ୍ରୋକ୍ସିନ ଫୁଡ଼ ସବୁବେଳେ ଖାଇବା ଆଦୌ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟପରୋଗୀ ନୁହେଁ। ହେଲେ ଯଦି କେବେ କେବେ ଏହାକୁ ଖାଇଥାନ୍ତି ତେବେ କେତୋଟି କଥା ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ...

- ପ୍ରଥମ କଥା ହେଲା ପ୍ୟାକେଜଡ଼ ଫୁଡ଼ ସବୁବେଳେ ବ୍ରାଣ୍ଡେଡ଼ କମ୍ପାନୀର ହିଁ କିଣିବା ଦରକାର। କାରଣ ଲୋକାଳ ବ୍ରାଣ୍ଡ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ୟାକେଜଡ଼ ଫୁଡ଼ର ଗୁଣବତ୍ତା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ନିମ୍ନମାନର ହୋଇଥାଏ।

- ପ୍ୟାକେଜଡ଼ ଉପରେ ଲେଖାଥିବା ଗ୍ରେଡ଼ିଂସ ଲିଷ୍ଟ ପଢ଼ନ୍ତୁ। ଯେଉଁଥିରେ ସ୍ଵାଦୁରେତେଡ଼ ଫ୍ୟାଟ, କ୍ୟାଲୋରି, ସୋଡିୟମ ଆଦି ସାମିତ ମାତ୍ରାରେ ଥିବା ଦେଲେ ମିନେରାଲ୍ସ ଭିଟାମିନ ଏବଂ ଫାଇବର ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ, ତାହାକୁ କିଣନ୍ତୁ।

- ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ୟାକେଟ ଉପରେ ଲେଖାଥିବା ଇନଗ୍ରେଡ଼ିଂସ ଲିଷ୍ଟରେ କର୍ଷ

ପରିମାଣରେ ପ୍ରୋଟିନ, ଭିଟାମିନ, ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରରେ ଅଧିକ ମିନେରାଲ, କ୍ୟାଲସିୟମ ଭଳି ଯୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ପାଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି। ତାଛଡ଼ା ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା



ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର କୃତ୍ରିମ ସୁଗାର, ସୋଡିୟମ ନାଇଟ୍ରେଟ୍, ମନୋସୋଡିୟମ ଗ୍ଲୁଟାମେଟ୍ ଆଦିର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି। ବିଶେଷକରି କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଉଦାହରଣ ସ୍ଵରୂପ ଆଚାରକୁ ନିଆଗଲେ ଦେଖାଯାଏ ଏହାକୁ ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନଷ୍ଟ ନହେବା ଲାଗି ଏଥିରୁ ଆବଶ୍ୟକରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଲୁଣ, ତେଲ ଏବଂ ରଙ୍ଗ ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଲୁଣ ଏବଂ ତେଲ ଚାଲିଯାଇଥାଏ। ତେଣୁ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ

ପରିମାଣରେ ରକ୍ତ ସହସ୍ତ ପାରି ନଥାଏ। ଫଳ ସ୍ଵରୂପ ହୃଦରୋଗ ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ାଇଥାଏ। ଅନ୍ୟ ଏକ କଡ଼କଥା ହେଉଛି ଏହାକୁ ରଖିବା ଲାଗି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଖୋଳ କେତେଦୂର ନିରାପଦ ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଠିକ୍ ତଥ୍ୟ ନାହିଁ। ତେଣୁ ସର୍ବଦା ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ସ୍ତ୍ରୀ ଆଲର୍ଜି କେଶ ଝଡ଼ିବା ବା ଚର୍ମାପଣ, ମେଦବହୁଳତା, ମାନସି ଅନଗ୍ରସରତା, ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ, ଲିଭର ସମସ୍ୟା, ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ହୃଦରୋଗ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ଆଶଙ୍କା ବେଶି।



ସୁଗାର ବା ତିନି ମିଶ୍ରଣ କରାଯାଇଛି, ଯାହାକି ଶରୀରରେ ଇନସୁଲିନ, କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ଏବଂ ରୁଡ଼ ସୁଗାରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା କ୍ଲୋମିଥାମିଡ଼ ସ୍ତର ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା କ୍ଲୋମିଥାମିଡ଼ ସ୍ତର ହ୍ରାସ କରିବା ସହାୟକ ପଦାର୍ଥ ଥିବାରୁ ଏହା ଯୁକ୍ତ ହୋଇଛି।

ସିରପ, କର୍ଷ ସିରପ ଆଦି ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଲେଖା ଥାଏ ତେବେ ସେଥିରେ ପୁଲ୍ଟୋକ୍ସ ରହିଛି। ଅର୍ଥାତ୍ ଏହା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ।

- ମ୍ୟାନୁଫ୍ୟାକଚର୍ସ ତେଟ୍ ଏବଂ ଏକ୍ସପିରିରିଟେଡ଼ ଦେଖିବାକୁ ଆଦୌ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ। ପୂର୍ବରୁ ପ୍ୟାକେଟ ଖୋଲା ଥିଲେ ଏହାକୁ କିଣନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ।

- ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟକୁ ଘରେ ରଖୁଥିଲେ ତିପ ଫ୍ରିଜରେ ରଖନ୍ତୁ। ହେଲେ ମନେ ରଖିବେ ଏହାକୁ ଫ୍ରିଜରେ ରଖିବା ସମୟରେ ଫ୍ରିଜ ଆଦୌ ବନ୍ଦ କରିବେ ନାହିଁ।

- ପ୍ୟାକେଟ ଥରେ ଖୋଲିବା ମାତ୍ରେ ଏହାକୁ ସମସ୍ତ କରିବେ। ଯଦି ନସବୁଛି ତେବେ ବଳକା ଖାଦ୍ୟକୁ ରଖିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଫ୍ରିଜିଦେବା ଭଲ।



ସନ୍ଧ୍ୟା ବେଳେ ତା' ସହ ପନିର ପକୋଡାର ମଜା ଅଲଗା: ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ କିପରି କରିବେ



ଶାତ ଦିନେ ସନ୍ଧ୍ୟା ବେଳେ ଗରମଗରମ ପକୋଡା ଖାଇବାର ମଜା ଅଲଗା। ତା' ସହ ଏହାର ମଜା ଦୁଇ ଗୁଣ ହୋଇଯାଏ। ତେଣୁ ଆମକୁ ଆଜି ଘରେ ପନିର ପକୋଡା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା।

ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ: ପନିର, ବେସନ, ଲୁଣ, ହଳଦି, ଗୋଟା ଜିରା, ଚିଲି ଫ୍ଲୋର, ଅବା ରସୁଣ ଛେଚା, ଧନିଆ ପତ୍ର, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ରିଫାଇନ, ଚାଟ ମସଲା ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ବେସନ ନିଅନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦି, ଗୋଟା ଜିରା, ଚିଲି ଫ୍ଲୋର, ଅବା ରସୁଣ ଛେଚା, ଧନିଆ ପତ୍ର, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ପକାନ୍ତୁ। ଏବେ ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଏକ ଘୋଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଘୋଳକୁ ବେଶି ମୋଟା କି ପତଳା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ସେଥିରେ କିଛି ରିଫାଇନ ତେଲ ପକାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଘୋଡ଼ାଇ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ପନିରକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଷ୍ଟୋରା ସାଇଜର କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ପନିର ଉପରେ କିଛି ଲୁଣ ଓ ଚାଟ ମସଲା ଛିଞ୍ଚି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ପ୍ୟାନ୍‌ରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ପନିରକୁ ବେସନ ଘୋଳରେ ଦୁଡ଼ାଇ ଛାନ୍ତନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ମିଡିୟମ ଫ୍ଲେମରେ ଫ୍ରାଏ କରନ୍ତୁ। ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ଵ ଗୋଲଡେନ ଫ୍ରାଏ ହେବା ପରେ ତାହାକୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ପନିର ପକୋଡା।

ସାରଧାନ: ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣକୁ କରନ୍ତୁନି ଅବହେଳା, ହୋଇପାରେ ରକ୍ତହୀନତା



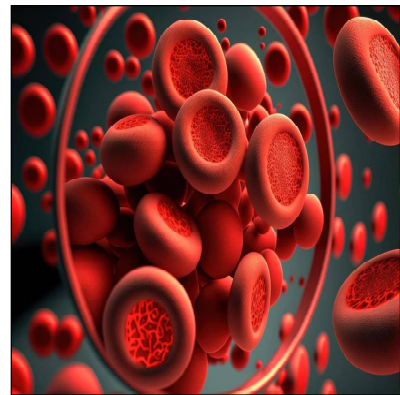
ଶରୀରରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ ସ୍ତର ହ୍ରାସ ପାଇଲେ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ସଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ, ତେବେ ଏହା ଗୁରୁତର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଆମ ଖାଦ୍ୟପେୟ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର କାରଣ ପାଲଟୁଛି। ଅତ୍ୟଧିକ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ଼ ସେବନ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ପନିପିତ୍ତକୁ ଦୂରରେ ରଖିବା କାରଣରୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ହେଉଛି। ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଏନିମିଆ ବା ରକ୍ତହୀନତା ଅନ୍ୟତମ। ବିଶେଷକରି ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ। ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପରିବାର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସର୍ବେକ୍ଷଣର ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ, ଭାରତରେ ୧୫.୫% ବର୍ଷ ବୟସର ପ୍ରାୟ ୫୩.୧ ପ୍ରତିଶତ ମହିଳା ରକ୍ତହୀନତାର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି।

ହୋଇପାରେ। ସାଧାରଣତଃ ଖୁବ୍‌ଲୋନିନ ରକ୍ତ ହାଲୁକା ଗୋଲାପୀ ଦେଖାଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ, ତେବେ ଏହା ଗୁରୁତର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଆମ ଖାଦ୍ୟପେୟ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର କାରଣ ପାଲଟୁଛି। ଅତ୍ୟଧିକ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ଼ ସେବନ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ପନିପିତ୍ତକୁ ଦୂରରେ ରଖିବା କାରଣରୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ହେଉଛି। ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଏନିମିଆ ବା ରକ୍ତହୀନତା ଅନ୍ୟତମ। ବିଶେଷକରି ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ। ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପରିବାର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସର୍ବେକ୍ଷଣର ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ, ଭାରତରେ ୧୫.୫% ବର୍ଷ ବୟସର ପ୍ରାୟ ୫୩.୧ ପ୍ରତିଶତ ମହିଳା ରକ୍ତହୀନତାର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି। ଶରୀରରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ ସ୍ତର ହ୍ରାସ ପାଇଲେ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ସଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ, ତେବେ ଏହା ଗୁରୁତର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ପ୍ରାୟତଃ ରକ୍ତହୀନତାକୁ ଚିହ୍ନି କରିବେ କିପରି, ଜାଣନ୍ତୁ..

ଅଧିକ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା: ଯଦି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ଅଧିକ ଥକାଣ୍ଡ ଲାଗୁଛି, ନିୟମିତ ଭାବେ ଅସ୍ତିତ୍ଵ ଲାଗୁଛି କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡବନ୍ଧା ହେଉଛି, ତେବେ ଏହା ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ଅଭାବର ସଙ୍କେତ ହୋଇପାରେ। ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ ଅଭାବ ହେଲେ ଏହିପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ। ତେଣୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ଏପରି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିଲେ, ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ।

ଆଖି ତଳ ପତାରେ ଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ: ଯଦି ଆଖି ତଳ ପତା ଖୁବ୍‌ଲୋନିନରେ ହଳଦୀ ରଙ୍ଗ ଦେଖାଯାଉଛି, ତେବେ ଏହା ଶରୀରରେ ରକ୍ତହୀନତାର ଏକ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷଣ



ଧୂଳି ପ୍ରତିଧୂଳି

ତେରାବିଶ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବାଲିକା ଆତ୍ମରକ୍ଷା ତାଲିମ ଶିବିର ଉଦ୍‌ଯାପିତ

ତେରାବିଶ, ୩୦/୧ (ନି.ପ୍ର): ତେରାବିଶ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏକ ବାଲିକା ଆତ୍ମରକ୍ଷା ତାଲିମ ଶିବିରର ଉଦ୍‌ଯାପନା ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଏହି ଉପଲକ୍ଷେ ଆୟୋଜିତ ସଭାରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସଂଯୋଜିକା ତଥା ଅଧ୍ୟାପିକା ଡ. କୁନ୍ତଳା ପଟ୍ଟନାୟକ ପୌରୋହିତ୍ୟ କରିଥିଲେ । ଉଚ୍ଚ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀମୁଖ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ନାୟକ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ନାରୀ ହେଉଛି ଦେଶର ଶକ୍ତି ଓ ଦେଶ ଗଠନରେ ନାରୀକ୍ଷମିତ ଭୂମିକା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ଆଲୋଚନା କରିବା ସହିତ ନାରୀ ସମ୍ପର୍କ ହେଲେ ଦେଶ ତଥା ସମାଜ ବୃଦ୍ଧ ହେବ ବୋଲି ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ସମ୍ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱାସନ

ସାଇ ସାଧନା ସାଇନ୍ସ କଲେଜରେ ଜାତୀୟ ଭୋଟର ଦିବସ

ଉଦ୍‌ଯାପନା, ୩୦/୧ (ନି.ପ୍ର): ଉଦ୍‌ଯାପନା ସାଇନ୍ସ କଲେଜରେ ୧୪ତମ ଜାତୀୟ ଭୋଟର ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସାଇ ସାଧନା ଗ୍ରନ୍ଥକ୍ରମ ଉଦ୍‌ଯାପନା ପୂର୍ଣ୍ଣତାକୁ ବିଜ୍ଞାପନା ସଭାପତିତ୍ୱ କରି ଭୋଟର ତାଲିକାରେ ନୂତନଭାବେ ନାମ ପଞ୍ଜିକୃତ ହୋଇଥିବା କଲେଜର ଯୁବ ଭୋଟରମାନଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇବା ସହିତ ଗଣତନ୍ତ୍ର ମହାନପଦ୍ଧତିର ସାମିଲ ହୋଇ ନିଜର ମତଦାନ ସାଧ୍ୟତା କରିବା ସହିତ କିପରି ଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଚୟନ କରି ଦେଖିବା ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟ

ଓ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ପରିଗଣିତ କରାଯାଇ ପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରଫେସର ଅନାଦି ଚରଣ ଗାଁଶ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରମିଳା ଦେବେରା ଯୋଗଦେଇ ମତଦାନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରୁ ଯୋଗିତ କୌଣସି ଭୋଟର ବାଦ ନପଡ଼ୁଛି, ସେଥିପାଇଁ ଯତ୍ନବାନ ହେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅନୁଷ୍ଠାନର କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ସୁରେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ପରିଜା ସାଗର ଭାଷଣ ଦେବା ସହ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଶପଥ ପାଠ କରାଇଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର



ସଂପାଦକ ସୁକାନ୍ତ କୁମାର ବିଜ୍ଞାପନା ସହିତ ଶତାଧିକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ, ସମସ୍ତ ଅଧ୍ୟାପକ-ଅଧ୍ୟାପିକା ଓ ଅଣକର୍ମଚାରୀମାନେ ଯୋଗ ଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସଫଳ କରିଥିଲେ ।

ଜାମଶୁଳୀ କଲେଜରେ ନୂଆ -ଓ 'ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତା'ର ଉଦ୍‌ଯାପନା ଉତ୍ସବ



ଲଙ୍କାଲେଶ୍ୱର, ୩୦/୧ (ନି.ପ୍ର): ଜାମଶୁଳୀ ସ୍ଥିତ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ କଲେଜରେ ନୂଆ -ଓ 'ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତା'ର ଉଦ୍‌ଯାପନା ଉତ୍ସବ ମଙ୍ଗଳବାର କଲେଜ ପରିସରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । କଲେଜ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ ଉତ୍ତମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନଙ୍କ ପୌରୋହିତ୍ୟରେ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ ଦେବ ଚନ୍ଦ୍ର

ସୁଦନା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗୀ ତାର କୃତୀ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅତିଥି ମାନେ ମଧ୍ୟ ପୁରସ୍କୃତ କରିଥିଲେ । ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଭକ୍ତର ଭଗବାନ କ୍ଷୁଦ୍ର ନାଟକ ପରିବେଷଣ କରାଯାଇଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ନୋଡାଲ ଅଫିସର ଡଃ ଶିବ ନାରାୟଣ ମହାପାତ୍ର, ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ ସଂଗ୍ରାମ କେଶରୀ ନାୟକ, ଡଃ ସୁକାନ୍ତ କୁମାର ଗିରି, ପରମାନନ୍ଦ ମହାନ୍ତି, ବାଲିକା ଚନ୍ଦ୍ର ମୈତ୍ର, ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ଅଧ୍ୟାପକ ପ୍ରଭାତ ରଞ୍ଜନ ଦାସ, ତାପସ ଚନ୍ଦ୍ର ନନ୍ଦୀ, ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ମହାପାତ୍ର, ଲିପିକା ମାନ୍ନା, ବଂଶୀଧର ନାୟକ ପ୍ରମୁଖ ସହାୟକ ପରିଚାଳନା ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ଓ ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରାଚୀନତା ସମ୍ପର୍କରେ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ମାନ୍ୟତା ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ

କଣ୍ଟାପାଳ ହାଇସ୍କୁଲରେ ସାଧାରଣତନ୍ତ୍ର ଦିବସ ପାଳିତ



ମୟୂରଭଞ୍ଜ, ୩୦/୧ (ନି.ପ୍ର): ଶ୍ରୀମାତୃଶ୍ରୀ ବଳୁ ଚନ୍ଦ୍ର ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ, କଣ୍ଟାପାଳ ୧୫ତମ ଜାତୀୟ ଭୋଟର ଦିବସ ପାଳିତ କରିଥିଲେ । କର୍ମଚାରୀ ବାନୀଧର ମଲ୍ଲିକ ସଭାକାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ଅମିତାଭ ମିଶ୍ର ଜାତୀୟ ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନା କରି ଉପସ୍ଥିତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଭାରତୀୟ ଗଣତନ୍ତ୍ରକୁ ମଜବୁତ କରିବା ପାଇଁ ବଳପରିକର ହେବାକୁ ଉଦ୍‌ବୋଧନ ଦେଇଥିଲେ । ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପୁରାଣ ଦେଇ ଗ୍ରାମ ପରିକ୍ରମା କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ବିଭିନ୍ନ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସହ ଆୟୋଜିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର କୃତୀ ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଇଥିଲା । ବିଦ୍ୟାଳୟର ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଓ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ

ଦିବାରାତ୍ର ଭଲିବଲ ଚୁଷ୍ଟାମେଣ୍ଟ



ବନ୍ତା, ୩୦/୧ (ନି.ପ୍ର): ବନ୍ତା ବ୍ଲକ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ରାଉତପଡ଼ା ପଞ୍ଚାୟତ ଅନ୍ତର୍ଗତ ନୂଆଗାଁ ବାପୁଜୀ ଯୁବକ ସଂଘ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ ଦିବାରାତ୍ର ଭଲିବଲ ଚୁଷ୍ଟାମେଣ୍ଟ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସଂଘ ଖେଳକୁଳକୁ ପ୍ରାଧ୍ୟାୟକ ଦେଇ ସକାଳ ସମୟରେ ସ୍ଥାନୀୟ ୪ଟି ବ୍ଲକ୍‌ର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଦ୍ୱିତୀୟ, ଲକ୍ଷ୍ମୀନାଥ, ହରିନାଥ, ଭାଷଣ, ସଙ୍ଗୀତ ଆଦି ପ୍ରତିଯୋଗିତା କରାଯାଇଥିଲା । ମଧ୍ୟାହ୍ନ ସମୟରେ ଆଠଟି ଟିମ୍

ଜିଲ୍ଲା ମହୋତ୍ସବ ଭଦ୍ରାୟଣୀ ପଲ୍ଲିଶ୍ରୀ ଓ କୃଷି ଯନ୍ତ୍ରପାତି ମେଳାରେ ଏକୋଟିରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଟଙ୍କାର ବ୍ୟବସାୟ

ଭଦ୍ରକ, ୩୦/୧ (ନି.ପ୍ର): ଜାତୀୟ ୨୫ତମ ବାର୍ଷିକ ଉଦ୍‌ଯାପିତ ହୋଇ ୫ ଦିନିଆ ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲା ମହୋତ୍ସବ ଭଦ୍ରାୟଣୀ ପଲ୍ଲିଶ୍ରୀ ଶାନ୍ତି ଶୁଖିଲାର ସହ ଶେଷ ହୋଇଛି । ଏହି ମହୋତ୍ସବରେ ଜିଲ୍ଲାଭ୍ରମଣ କୃଷି ଯନ୍ତ୍ରପାତି ମେଳା ସହିତ ପଲ୍ଲିଶ୍ରୀ ମେଳାର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । କୃଷି ଯନ୍ତ୍ରପାତି ମେଳାରେ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତାବିତ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନାରେ ହିତାଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ୪ କୋଟି ୯୯ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ଯନ୍ତ୍ରପାତି ସର୍ବସ୍ୱତ୍ୱ ଆଧାରରେ ବିକ୍ରୟ କରାଯାଇଛି । ୮୩୫ ଜଣ ହିତାଧିକାରୀ ବୁକି କରିଥିବା ବେଳେ ୩୭ଟି

ଉପକରଣ ଚରଫାଳ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ସମୁଦାୟ ବ୍ୟବସାୟର ମୂଲ୍ୟ ୪ କୋଟି ୯୯ ଲକ୍ଷ ୯୯୯ ହଜାର ୯୯୯ ଟଙ୍କା । ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ୩୭ଟି ଉପକରଣର ମୂଲ୍ୟ ୮୪ ଲକ୍ଷ ୩୭ ହଜାର ୮୯୯ ଟଙ୍କା ଏବଂ ଏହାର ସର୍ବସ୍ୱତ୍ୱ ମୂଲ୍ୟ ୨୮ ଲକ୍ଷ ୩୧ ହଜାର ୯୯୯ ଟଙ୍କା । ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ଉପକରଣ ମଧ୍ୟରେ ମିନି ରାଇସ୍ ମିଲ, ରବର ରୋଲର ସେଲର, ପାଖୁରଟିଲର ପମ୍ପସେଟ୍, ଧାନକଟା ମେସିନ୍, ପାଖୁର ଡ୍ରିବ୍, ଟ୍ରାକ୍ଟର, ମଲ୍ଟି କ୍ରପ୍ ଟ୍ରେସର ଆଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ସର୍ବାଧିକ ବ୍ୟବସାୟ ପାଇଁ କୃଷି ବିଭାଗକୁ ଭଦ୍ରାୟଣୀ ମଞ୍ଚରେ ପୁରସ୍କୃତ

କରାଯାଇଥିଲା । ଜିଲ୍ଲା ପୁଞ୍ଜି କୃଷି ଅଧିକାରୀ ନାରାୟଣ ଉପାଧ୍ୟାୟ ଏବଂ ଜିଲ୍ଲା କୃଷି ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀଧର ଦାସଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଏହି କୃଷି ଯନ୍ତ୍ରପାତି ମେଳା ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲା ମହୋତ୍ସବ ଭଦ୍ରାୟଣୀ ପଲ୍ଲିଶ୍ରୀ ମେଳାରେ ୨୨୩ ଟି ଷ୍ଟଲ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଥିମ୍ ଷ୍ଟଲ ବା ଲାଇଭ୍ ଡେମୋନଷ୍ଟ୍ରେସନ୍ ଷ୍ଟଲ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ୨୮ ଟି ଜିଲ୍ଲାର ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଏବଂ ଉତ୍ପାଦକ ଗୋଷ୍ଠୀର ସମୂହ ଉପସ୍ଥିତ ରହିଥିଲେ । ୨୦ ଜଣ ସୁଦ୍ଧା କୃଷକମାନେ ମଧ୍ୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଭଦ୍ରକ

ଜିଲ୍ଲାରେ ୬ଟି ବ୍ଲକ୍ ଓ ମୁନିସିପାଲିଟିରୁ ୩୫ ଜଣ ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଓ ଉତ୍ପାଦକ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ୬ଟି ଶାସ୍ୟ ଷ୍ଟଲ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥିଲା । ସମୁଦାୟ ୧,୬୦,୪୬, ୩୮୧, ୯୯୯ ଟଙ୍କାର ବିକ୍ରି ବଣା ହୋଇଥିଲା । ଉପମାସ ଏକକିମ୍ପାଟିଭ୍ ଅଧିକାରୀ ଭାଗ୍ୟଲକ୍ଷ୍ମୀ ରାଉତ, ଓ.ଏଲ୍.ଏମ୍.ଏ. ଟି.ପି.ଏମ୍.ଏ. ସଂଜୟ ବାରିକ୍, ଡି.ପି.ସି.ଏ. ଅଭିଜିତ ନାରାୟଣ ପ୍ରମୁଖ ସର୍ବ.ଏଚ୍.ଡି. ଷ୍ଟଲ ଆୟୋଜନ ଓ ପରିଚାଳନା ଦାୟିତ୍ୱ ନିଭାଇଥିଲେ ଏବଂ ବେଞ୍ଚ୍ ଏସ୍.ଏସ୍.ଡି.ମାନଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଧାନଘେରା ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଛାତ୍ରୀ ଆତ୍ମରକ୍ଷା ତାଲିମ ଶିବିର ଉଦ୍‌ଯାପିତ

ଉଦ୍‌ଯାପନା, ୩୦/୧ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ଯୁବନୀତି- ୨୦୧୩ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଧାନଘେରା ଉଚ୍ଚମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଛାତ୍ରୀ ଆତ୍ମରକ୍ଷା ତାଲିମ ଶିବିର ଉଦ୍‌ଯାପିତ ହୋଇ ହୋଇଅଛି । ଉଦ୍‌ଯାପନା ଉତ୍ସବରେ ସଭାପତିତ୍ୱ କରି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀମତୀ ଲକ୍ଷ୍ମିପ୍ରସାଦ ଦେବେରା ସାମ୍ପ୍ରତିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଛାତ୍ରୀ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କୌଶଳ ଶିକ୍ଷାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପରେ ତାଙ୍କର ବକ୍ତବ୍ୟ ରଖିଥିଲେ । ଶିବିରର ସଂଯୋଜକ ଅଧ୍ୟାପକ ଶ୍ରୀ କୁଳମଣି ଦେବେରା ତା. ୧୨-୦୧-୨୦୨୩ ଧାନଘେରା ଉଚ୍ଚମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଆତ୍ମରକ୍ଷା ତାଲିମ ଶିବିର ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଦିର୍ଘ ୮ ଦିନର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ପର୍କରେ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ମାଷ୍ଟର ଟ୍ରେନର ସୁଶ୍ରୀ ରମିତା ବିଜ୍ଞାପନା ତାଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟରେ କୃତ୍ୱ ମନୋବଳ ଏବଂ ଗଭିର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସହିତ ଛାତ୍ରୀମାନେ ଅଗ୍ରସର ହେଲେ ଏହି ଶିକ୍ଷା ଫଳପ୍ରସ୍ତ ହେବ ବୋଲି ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ଅଧ୍ୟାପକ ସିମାଂଶୁ ଶେଖର ଜେନା, ଖେଳ ଶିକ୍ଷକ ସରୋଜ କୁମାର ପଣ୍ଡା ଏବଂ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କର୍ମଚାରୀ ଏହି ଶିବିର ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ପରିଶେଷରେ ଶିବିରାର୍ଥୀ ମାନଙ୍କୁ ମାନପତ୍ର ପ୍ରଦାନ ପୂର୍ବକ ସଭା ସମାପ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଆଗ୍ରୀଆ ମହୋତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପିତ

ବେତନଟୀ, ୩୦/୧ (ନି.ପ୍ର): ବେତନଟୀ ବ୍ଲକ୍ ଆଗ୍ରୀଆ ସ୍ଥିତ ବାଣୀପାଣୀ ଯୁବକ ସଂଘ ୨୧ତମ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଲକ୍ଷେ ଗତ ଶୁକ୍ରବାର ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଆଗ୍ରୀଆ ମହୋତ୍ସବ ଆୟୋଜନ ଯୋଜନାରେ ଗାଁରେ ଉଦ୍‌ଯାପିତ ହୋଇଯାଇଛି । ତାରିଖିନ ଧରି ତାଲିକା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ କୁନି କୁନି କଳାକାର ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଯୁ କଳାକାର ସହିତ ସଂଗୀତ ଓ ନୃତ୍ୟ, ଚର୍ଚ୍ଚା, ସାଧାରଣ ଗ୍ୟାନ,

ଗଢ଼ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବହୁ କୃତି ପ୍ରତିଯୋଗୀ ମାନଙ୍କୁ ବାଣୀପାଣୀ ଯୁବକ ସଂଘ ତରଫରୁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ପୁରସ୍କାର ବିବରଣୀ ଉତ୍ସବରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୁବ ନେତା କୋରମ ଚାନ୍ଦ କାଳନ୍ଦୀ, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୁବ ସଂଗଠକ ଲଲାଟେନ୍ଦୁ ଦେବେରା, ଆଗ୍ରୀଆ ସରପଞ୍ଚ ମିନି ଡିଏ, ମୁଖ୍ୟ ବନ୍ଧା ଭାବରେ ଅଧ୍ୟାପକ ସତ୍ୟଜିତ ଚାନ୍ଦ, ସମ୍ପାଦକ କାବନ

କୁମାର ପରିତା ପ୍ରମୁଖ ମଞ୍ଚରେ ରହି କୃତି ପ୍ରତିଯୋଗୀ ମାନଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରିଥିଲେ । ଶିକ୍ଷକ ଅନୁକୂଳ ପଟ୍ଟନାୟକ ମଞ୍ଚ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ଏହି ତାରିଖିନିଆ ମହୋତ୍ସବରେ ଶେଷ ରାତିରେ କଟକର ଏଭର୍ ଗ୍ରୀନ ମେଲୋଡି ଗ୍ରୁପ୍ ଦ୍ୱାରା ସଂଗୀତ ଓ ନୃତ୍ୟ ପରିବେଷଣ ହୋଇଥିଲା । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ବାଣୀପାଣୀ ଯୁବକ ସଂଘର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି



ଶିବନାରାୟଣ ଘୋଷ, ଭବିଷ୍ୟ ପଞ୍ଚିତ, ପ୍ରଦୀପ ଜେନା, ପ୍ରକାଶ କୋପାଳି ପ୍ରଧାନ, ଚନ୍ଦନ ପରିତା, ସିମାଂଶୁ ପଞ୍ଚିତ, ଜିତେନ୍ଦ୍ର ପରିତା, ବ୍ରହ୍ମନନ୍ଦ ପରିତା, ପ୍ରଦୀପ ଦାସ, ବିଶ୍ୱଜିତ ପରିତା, ବୀରକିଶୋର ବିଶ୍ୱାଳ, ଚରଣା ପଞ୍ଚିତ, ରଞ୍ଜନ ପରିତା, ହରିଣ ପ୍ରଧାନ, ରଞ୍ଜିତ ବାରିକ୍, ଅଜିତ କୁମାର ଦେବେରା, ସୁମତ ପରିତା, ଶ୍ରୀଧର ଦେବୁରୀ, ଇନ୍ଦ୍ରଜିତ ଓଡ଼ା, ଚନ୍ଦନ ଦାସ, ଯଶବନ୍ତ ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରୂପେ ଦାକ୍ଷ୍ଣ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରୁଛନ୍ତି ।