





# ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ...



ଆଲିକାଲି ସୁ-ସ୍ୱସ୍ଥ ସହାୟତାରେ ଘରେ ରହି ମଧ୍ୟ ଏକାକୀୟ କରିପାରିବେ । ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହ ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ନ ହେବା ନିମନ୍ତେ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ମାଧ୍ୟମ ଅଟେ ।



ଋତୁ ବ୍ୟାୟାମ । ନିୟମିତ ସକାଳ-ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ସାବକେଳ ଚଳାନ୍ତୁ, ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲାଗିବ । ପ୍ରାଣାୟାମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଯୋଗ କରିବାକୁ କଷ୍ଟ ଲାଗେ, କିନ୍ତୁ ଦୈନିକ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଏହା ମଧ୍ୟ ସୁନ୍ଦର ତଥା ସୁଗମ ଶରୀର ଗଠି ବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଏକ ଉତ୍ତମ ତଥା ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ନିମନ୍ତେ ଖାଦ୍ୟପାନୀୟ ସହିତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ସତର୍କ ରହିବା ଜରୁରୀ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । ନିୟମିତ ଭାବେ ପ୍ରଥମେ ଘରେ ବ୍ୟାୟାମ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଜିମ୍ ଯିବାକୁ ବେଳ ନଥିଲେ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ନ ହୋଇ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।

ଘର କାମ ନିଜେ କରନ୍ତୁ ଯେପରି ଓଳାଇବା, ପୋଛିବା, ସଫାସଫି କରିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଏସବୁ ମଧ୍ୟ ଏକପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ ଅଟେ । ପୁର୍ବେ ଲୋକେ ନିଜେ ଏସବୁ କାମ କରି ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ମଧ୍ୟ ବହୁଳ ହୁଏ । ଏବେ କିନ୍ତୁ ସବୁ କାମକୁ ମହତ୍ତ୍ୱ ଅଧିକା ସେବାକାରୀ ସହାୟତାରେ କରି ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦେବା ସହ ଲୋକ ଅନ୍ୟନାନ୍ୟ ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କଣ୍ଠାନ୍ତି ।

ସମୟ ଥିଲେ, ଘର ଆଖପାଖ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ସାବକେଳ ଚଳାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଶରୀର ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ମାଧ୍ୟମ ଅଟେ ।



## ନୂଆ ଟ୍ରେଣ୍ଡ ଚକୋଲେଟ୍ ଖିଆ

ହାତ ଏବଂ ଗୋଡ଼ୁରୁ ରୂପ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଖିଆ କରିବାକୁ ଅନେକ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବା ଚକୋଲେଟ୍ ଖିଆ । ଯଦିଓ ନର୍ମାଲ୍ ଖିଆ ଠାରୁ ଏହା କରିବା ବ୍ୟୟ ସାପେକ୍ଷ, ତଥାପି ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବେଶ୍ ଉଚ୍ଚ ରହିଥିବାରୁ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏଥିପ୍ରତି ରୁଚି ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଚକୋଲେଟ୍ ଖିଆରେ ଥିବା କୋକୋ କାରଣରୁ ହୃଦା ଅଧିକ ଚିକ୍କଣ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିସହ ଶରୀରରେ ଥିବା ଚର୍ବି ସବୁ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ । ଚକୋଲେଟ୍ ଖିଆ ପରେ ଝିନ୍ ଆହୁରି ସଫା ଏବଂ କୋମଳ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ନର୍ମାଲ୍ ଖିଆ କରିବାର ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ପରେ ପୁଣିଥରେ ଶରୀରରେ ହାଲକା ରୂପ ଉଠିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ମାତ୍ର ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୂପ ଦୀର୍ଘକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଠି ନଥାଏ । ତେଣୁ ଏବେ ବ୍ୟୟ ସାପେକ୍ଷ ସତ୍ତ୍ୱେ ଅନେକେ ଏଭଳି ଖିଆ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଉଛନ୍ତି ।



## ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ ସେବନ ମେଇଯିବ ଜୀବନ



ମଣିଷ ଶରୀରର ବିକାଶ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଭିତାମିନ, ମିନେରାଲ, କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ପ୍ରୋଟିନ ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ତେବେ ଆଲିକାଲିର ସୁବିଧାଜୀବୀ ବିଶେଷ କରି ଜିମ୍ ଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ସାମ୍ୟକୁ ବଳିଷ୍ଠ କରିବା ପାଇଁ ହାଇ ପ୍ରୋଟିନ ସୁପ୍ଲିମେଣ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ କରିଥାନ୍ତି । ତେବେ ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରୋଟିନର ସେବନ ଆଜି ମଣିଷକୁ ବିପଦ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ନେଇଛି । ଏଥିପାଇଁ ଜଣେ ଅଧିକପ୍ରୋଟିନ ସେବନ କରିବା ପାଇଁ ଯେତେବେଳେ ଫିଜିକାଲି ହେବାର ଆଶା ଥିବା ଏକ ରିପର୍ଟରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ, ଅନେକ ଲୋକ ନିଜ ଶରୀରର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ ସେବନ କରିଥାନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ପ୍ରୋଟିନ ଦ୍ୱାରା ଆମର ହାତ୍ତ ତ୍ୟାଗେକ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଶରୀର ପାଇଁ ଯେତିକି ପ୍ରୋଟିନ ଆବଶ୍ୟକ ସେତିକି ସେବନ କରିବା ଠିକ୍ ଅଛି । ମାତ୍ରାଧିକ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଆମର ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ସାଧାରଣ ଭାବେ କହିବାକୁ ଗଲେ ମାଛ, ଚିକେନ, ରେଡ ମିଟରୁ ହାଇ ପ୍ରୋଟିନ ମିଳିଥାଏ । ରେଡ ମିଟ୍ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବହୁତ କ୍ଷତିକର ଅଟେ । ଆମେ ଖାଇଥିବା ମାଂସରେ ଫସଫରସ୍ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଥିବା ବେଳେ ତାହା ହାତ୍ତ ପାଇଁ ବହୁତ କ୍ଷତିକର ହୋଇଥାଏ । ଆମିନିକ୍ ପ୍ରୋଟିନ ରଖିବାକୁ ଏକାକୀୟ କରିବା ସହ ହାତ୍ତକୁ କ୍ୟାଲସିୟମରୁ ବାହାର କରିଦେଇଥାଏ । ମାଂସ ଖାଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକପ୍ରୋଟିନ ସେବନ ଓ ହାତ୍ତ ଭାଙ୍ଗିବା ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ରହିଥାଏ ।

## ପେଟ ପାଇଁ ଔଷଧି ଉଲ୍ଲ ବେଲ: ଜାଣନ୍ତୁ ରହିଛି କି କି ଉପକାରୀ ଗୁଣ

ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଛି ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁର ପ୍ରଭାବ । ଏହି ଋତୁରେ, ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ପେଟଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ । ଖାଇବା-ପିଇବାରେ ସାମାନ୍ୟ ଅସାଧାରଣତା କାରଣରୁ ହଜମକୁ ନେଇ ଗ୍ୟାସ୍‌ଟିକ, ଝାଡ଼ା-ବାନ୍ତି, ଜ୍ୱର, ଅମ୍ଳତା, ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆଦି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପ୍ରକୃତିରୁ ମିଳୁଥିବା ଗୋଟିଏ ଫଳରେ ଏ ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବାର ଗୁଣ ରହିଛି, ତାହା ହେଉଛି ବେଲ । ଏଥିରେ କେଉଁ ସବୁ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି, ଜାଣନ୍ତୁ... ଖରା ଦିନରେ ବେଲ ପଣା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ



ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ପେଟ ପାଇଁ ଔଷଧି ଅପେକ୍ଷା ବେଲ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ-ଏ, ଭିଟାମିନ-ସି, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଆଇରନ୍, ଫୋଲେଟ୍, ପୋଟାସିୟମ୍ ଏବଂ ଫାଇବର ଥାଏ । ଏହା ପେଟ ଏବଂ ହଜମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ କପ୍ ବେଲ ପଣାକୁ ପ୍ରାୟ ୬୦-୭୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିଥାଏ । ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ପ୍ରତିଦିନ ବେଲ ପଣା ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜମ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଫାଇବର ଥାଏ, ଯାହା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ବେଲ ପଣା ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଏଥିରୁ ଭିଟାମିନ-ଏ ଏବଂ

ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ମିଳିଥାଏ, ଯାହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ ଏବଂ ଅମ୍ଳତା ସମସ୍ୟାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ଶରୀରରେ ଶରୀରକୁ ହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ବେଲ ପଣାକୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଜଳାୟ ଅଂଶ ଥାଏ, ଯାହା ପେଟର ଅମ୍ଳତା ଏବଂ ଜଳର ଅଭାବକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ବେଲକୁ ଭିଟାମିନ-ଏ, ଭିଟାମିନ-ସି ଏବଂ ବି-୬ର ଏକ ଭଲ ଉତ୍ସ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ବେଲରେ ଏହି ସବୁ ଗୁଣ ଥିବାରୁ ଏହା ପେଟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ । କୌଣସି ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ନିୟମିତ ବେଲ ପଣା ପିଇଲେ ପେଟର ଏକାଧିକ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରାଯାଇ ପାରିବେ ।

## ପନିର ତାଡ଼ା ମସଲା



**ସାମଗ୍ରୀ:**  
ପନିର-୩୦୦ଗ୍ରାମ, ଦହି-୧/୨ କପ, ଜିରା-୧/୩ ଚାମଚ, କସୁରୀ ମେଥି-୧/୪ ଚାମଚ, କଟା ପିଆଜ-୨, ଚୁନାଚୁନା କଟା ରସୁଣ-୨ ଚାମଚ, ଚୁନାଚୁନା କଟା ଅଦା-୧ ଚାମଚ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପେଷ-୧ ଚାମଚ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ- ୧/୪ ଚାମଚ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ-୧/୪ ଚାମଚ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ- ୧ ଚାମଚ, ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ-୧/୨ ଚାମଚ, ଚମାଚୋ ପୁଆରି-୧/୨ କପ, କ୍ରିମ୍ -୧ ଚାମଚ, ଲେମ୍ବୁ ରସ-୨ ଚାମଚ, ତେଲ ଏବଂ ଲୁଣ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ।

**ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ:**  
ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଦହି, ସାମାନ୍ୟ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କାପେଷ, ଅଳ୍ପ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଅଳ୍ପ କସୁରୀ ମେଥି ପକାଇ ଭଲଭାବେ ଗୋଳାନ୍ତୁ । ଏବେ ସେଥିରେ ପନିର ଚୁକୁଡ଼ା ପକାଇ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ମ୍ୟାରିନେଟ୍ ହେବାକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥିର ପ୍ୟାନରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ପନିର ଚୁକୁଡ଼ାକୁ ହାଲକାପ୍ରାଏ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରାଏ ହେବା ପରେ ପନିରକୁ ଅଲଗା ପାତ୍ରରେ କାଢ଼ି ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଆଉ ଚିକିଏ ତେଲ ଦେଇ ଜିରା, ପିଆଜ, ଅଦା ଏବଂ ରସୁଣ ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ । ପିଆଜ ସାମାନ୍ୟ ଲାଲ ହୋଇ ଆସିଲେ ସେଥିରେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ, କସୁରୀ ମେଥି ଏବଂ ଚମାଚୋ ପୁଆରି ପକାଇ କିଛି ସମୟ କଷ୍ଟନ୍ତୁ । ମସଲା ଭଲଭାବେ କଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ପନିର ଚୁକୁଡ଼ା ପକାଇ ଅଧ କପ ପାଣି ଢାଳି ୧୦ମିନିଟ୍ ପୁଟିବାକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ୧୦ମିନିଟ୍ ପରେ ଗରମ ମସଲା, ତାଜା କ୍ରିମ୍ ଏବଂ ଲେମ୍ବୁ ରସ ପକାଇ ପେଷ୍ଟକୁ କାଢ଼ି ଗରମ ଗରମ ରୁଟି ସହ ପରଷନ୍ତୁ ପନିର ତାଡ଼ା ମସଲା ।

## ମିଠା ଖାଇବା ପରେ ପାଣି ପିଇିବା ଭୟଙ୍କର: ପେଟରେ ବିଷକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି ହେବ, ବୁଡ଼ ଶୁଗର ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ-ରିସର୍ଚ୍ଚ



ଆମେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଖାଦ୍ୟପେୟକୁ ନେଇ ଏପରି ଅନେକ ଭୁଲ୍ କରିଥାଉ । ମାତ୍ର ଏହି ଭୁଲ୍‌ର ପରିଣାମ ଯେ କେତେ ଭୟଙ୍କର ହୋଇଥାଏ, ତାହା ଆମକୁ ଜଣାନଥାଏ । କିଛି ଲୋକ ମିଠା ଖାଇବା ପରେ ତକ୍କକ କରି ପାଣି ପିଇ ଯାଇଥାନ୍ତି । ତେବେ ଏହା ଏକ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ । ଏହା ଶରୀରରେ ବିଷକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ନିକଟରେ ଆମେରିକାର ସୁନାମାମର ବିଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏ ନେଇ ଏକ ଆଖ୍ୟାୟିକା ଗ୍ରନ୍ଥ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କରିଛନ୍ତି । ପାଣି ସହିତ ମିଠା ଓ ବିନା ପାଣିରେ ମିଠା ଖାଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ ବୁଡ଼ ଶୁଗର ସ୍ତରକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଯାଇଥିଲା । ତେବେ ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ପାଣି ସହିତ ମିଠା ଖାଇଥିଲେ ସେମାନଙ୍କର ବୁଡ଼ ଶୁଗର ସ୍ତର ଅଧିକ ରହିଥିଲା । ଏକ ରିସର୍ଚ୍ଚ ମୁତାବକ, ଆମଣ ଯେତେ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇଥାନ୍ତି, ସେହି ଅନୁପାତରେ କମ୍ ଶୁଗର ଓ ସ୍ୱାଦୁରେଚିତ ଫ୍ୟାଟରେ ଭରପୂର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଖାଇଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏବେ ନୂଆ ରିପୋର୍ଟ ମୁତାବକ,

ଖାଇବା ପରେ ପାଣି ପିଇିବା ଦ୍ୱାରା ବୁଡ଼ ଶୁଗର ଲେବଲ୍ ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ । ଏହାକୁ ନି କମ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପକ୍ଷରୁ କରାଯାଇଥିବା ରିସର୍ଚ୍ଚରେ କେବଳ ମିଠାକୁ ସୀମିତ କରାଯାଇଥିଲା । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଲାଗୁ ହେବ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ୩୫ ଜଣ ଲୋକଙ୍କ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା । ତେବେ ମିଠା ଖାଇବା ପରେ ପାଣି ପିଇିଥିବା ଲୋକଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ସ୍ତର ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଦୁଇଗୁଣ ଅଧିକ ଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା । ମିଠାରେ ରହିଥିବା ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ପେଟ ଦ୍ୱାରା ଖାଲି ହେବା ପାଇଁ ଲାଗୁଥିବା ସମୟକୁ ଧୀନା କରିଦେଇଥାଏ । ଫଳରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଅଧିକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚି ପାରିନଥାଏ । ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଶୋଷ ଲାଗିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ପାଣି ପିଅନ୍ତି ତେବେ ଶୋଷ ମେଣ୍ଟି ନଥାଏ ।

## ବ୍ରେଡକୁ କିପରି ଅଧିକ ଦିନ ସତେଜ ରଖିବେ, ଜାଣନ୍ତୁ ଟିପ୍ସ

ବ୍ୟସ୍ତ ବହୁଳ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟର ଚାହିଦା ବହୁଳ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ବ୍ରେଡ୍ ଅନ୍ୟତମ । ବଟର କିମ୍ବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କ୍ରିମ୍ ସହ ବ୍ରେଡ୍ ସେବନ ସବୁଠୁ ସହଜ ଆଉ ସୁବିଧା ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟ । କିନ୍ତୁ ବ୍ରେଡକୁ ଅଧିକ ଦିନ ସତେଜ ରଖିବା କଷ୍ଟକର । ଅତି ସହଜରେ ବ୍ରେଡ୍ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ କିପରି ଏହାକୁ ଅଧିକ ଦିନ ସତେଜ ରଖିପାରିବେ, ଜାଣନ୍ତୁ କିଛି ଟିପ୍ସ...



ରେଫ୍ରିଜରେକେସନ୍: ବ୍ରାଉନ୍ ବ୍ରେଡ୍ ରେଫ୍ରିଜରେକେସନ୍ ହେଲେ ଭଲ । ଆର୍ଦ୍ରତା ନଷ୍ଟ ହେବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଏହାର ମୂଳ ପ୍ୟାକେଜ୍ ସହ ରେଫ୍ରିଜରେକେସନ୍ ରଖନ୍ତୁ । ଫ୍ରିଜିଂ: ବ୍ରାଉନ୍ ବ୍ରେଡ୍ ପରି ବ୍ରାଉନ୍ ବ୍ରେଡକୁ ଫ୍ରିଜିଂ କରି ରଖିଲେ ଏହା ଅଧିକ ଦିନ ସତେଜ ରହିଥାଏ ।



ହାଉର୍ ବ୍ରେଡକୁ କିପରି ସତେଜ ରଖିବେ: ପ୍ରଥମ କଥା ହେଉଛି କି ବଜାରରେ ବୁଡ଼ ପ୍ରକାରର ହାଉର୍ ଓ ବ୍ରାଉନ୍ ବ୍ରେଡ୍ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ବୁଡ଼ ପ୍ରକାରର ବ୍ରେଡକୁ ଅଧିକ ଦିନ ସତେଜ ରଖିବାର ଉପାୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ।





### ତାନ୍ତ୍ର ଶୁଭଶ୍ରୀ ମିଶ୍ର

ଜଣେ ମାଆ ପାଇଁ ତା ଜୀବନର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପକ୍ରମ ଓ ଆନନ୍ଦ ହେଉଛି ଯେତେବେଳେ ସେ ଜଣେ କନ୍ୟାପୁତ୍ରୀ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କଲାବେଳେ ଜଣେ ମାଆ ଅନେକ କଥା ଚିନ୍ତା କରି ମନ ଭିତରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଭୟ ନିଜେ ହିଁ ପୁଷି କରିଥାଏ । ତେବେ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଯତ୍ନିତ ଥାଏ । ମା' ହେବା ପରେ ମହିଳାଙ୍କ ଭିତରେ ଅନେକ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ

## କେବି କୁଜୁ

କରାଯାଏ । ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା ସାଧାରଣ କଥା । କିନ୍ତୁ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନୂଆ କରି ମା' ହୋଇଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ମା' ହେବା ପରେ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ଖୁସି ଏବଂ ଉତ୍ସାହ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଅଳ୍ପ ଦିନର ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ମା' ହେବାପରେ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ଭୟ, ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଅବସାଦ ମନରେ ବସା ବାନ୍ଧେ । ଚିନ୍ତା ଲାଗିବା, ନିଦ ନ ହେବା, ଭୋକ ନ ଲାଗିବା ପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ଏକ ପ୍ରକାର ଅବସାଦକୁ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଯାଆନ୍ତି । ଏହାକୁ କୁହାଯାଏ କେବି କୁଜୁ । ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ୧୦-୧୫ ପ୍ରତିଶତ ମହିଳା କେବି କୁଜୁ ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ମହିଳାମାନେ ଗର୍ଭ ଧାରଣ କରିବା ଆରମ୍ଭକୁ ଏବଂ ପ୍ରସବ ପରେ କେବି କୁଜୁ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ମୃତ୍ୟୁ ସୁଲଭ୍ୟ, ଚିନ୍ତା,



ଡର, ଅନିଦ୍ରା, ଅବସାଦ ପରି ଲକ୍ଷଣ ଏହା ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଦେଖାଯାଏ । ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବାର ୨-୩ ଦିନରେ କିନ୍ତୁ କିଛି ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ଏହା ଅତି ଭୟଙ୍କର

ରୂପ ନିଏ । ଯେଉଁ ମହିଳାଙ୍କୁ ବାରପୋଲାର ଡିକ୍ସିଆଲ୍ ସମସ୍ୟା ଥାଏ ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ କେବି କୁଜୁ ସମସ୍ୟା ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ଅଧିକ ଥାଏ । ଏଥିରେ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଏବଂ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ଭାବନା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । କେବି କୁଜୁ ଯେଉଁ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖା ଦେଉଥିବା ଅବସାଦ ଏବଂ ଚିନ୍ତା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ମାନସିକ ରୋଗର ରୂପ ନେଇଥାଏ । ଡାକ୍ତରୀ ବିଜ୍ଞାନରେ କେବି କୁଜୁକୁ ପୋଷ୍ଟପାର୍ଟମ୍ ଡିପ୍ରେସନ୍ କୁହାଯାଏ । ଏକ ଅଧ୍ୟୟନକୁ ଜଣା ପଡ଼ିଛି ପ୍ରସବ ପରେ ନୂଆକରି ମା' ହୋଇଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ କେବି କୁଜୁ ହେବାର ଆଖିତ୍ୱକା ୬୫ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ଥାଏ । ୭୦-୮୦ ପ୍ରତିଶତ ନୂଆ ମା'କୁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ତାରି ପାଞ୍ଚ ଦିନ ପରେ ମନରେ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବାର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ କେବି କୁଜୁ ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ଏହି ମାନସିକ ରୋଗରୁ ରୁକ୍ତ ବାହାରିବା ନିହାତି ଦରକାର । ନ ହେଲେ ଏହା ଭୟଙ୍କର ରୂପ ନେଇପାରେ । କାଉନସେଲିଂ ଏବଂ ଔଷଧର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇପାରିବେ । ପରିବାର ଲୋକଙ୍କ ସହଯୋଗ ମଧ୍ୟ ମା'ମାନଙ୍କୁ ଅନେକାଂଶରେ ଅବସାଦରୁ ଦୂରରେ ରଖିଥାଏ ।

ଠାକୁ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଏ ଚାଳ ପାଖ ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ଏକ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ରୋଗ ବା ପାଗେଲି ଭାବିଥାନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ମା'ର ମନ ଭିତରେ ଅଧିକ ଅବସାଦ ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସହ ରୁଣ୍ଡ, ନୈରାଶ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଉଛି ଏହି ସମସ୍ୟା ତା ଜ୍ଞେତ ପିଲାଟି ଉପରେ ବଡ଼ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ମା'ଜଣକ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଖାଇପାରିନଥାଏ ଓ ବିଶ୍ରାମ ମଧ୍ୟ ନେଇପାରିନଥାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ନୂଆ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ପିଲାଟି ପାଇଁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ସେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବି କରିପାରିନଥାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମା'ଟି ଯେପରି ସମସ୍ୟା ଠାକୁ ଆଶ୍ୱାସନା, ଭଲପାଇବା ଓ ସ୍ୱାମୀ ଠାକୁ ଆଦର ଯତ୍ନ ପାଇବ ତାହା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ । ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପ୍ରସୂତୀ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ନିୟମିତ ଯୋଗାଯୋଗରେ ରୁହନ୍ତୁ । ମାଆଟିକୁ ଆଧୁନିକ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବାକୁ ଦିଅନ୍ତି, ତାଙ୍କ ସହିତ ଭଲରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଅନ୍ତୁ ଦେଖିବେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଦୂର ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଯତ୍ନକୁ ପୁଣି ସବୁ ସୁଖ ଓ ଶାନ୍ତି ଫେରି ଆସିବ ନିଶ୍ଚୟ ।

+ସହକାରୀ ପ୍ରଫେସର, ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପ୍ରସୂତୀ ରୋଗ ବିଭାଗ, ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ମେଡିକାଲ କଲେଜ, କଟକ, ମୋ : ୯୮୭୬୫୪୩୨୧୦

### ମେଘ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ସ୍ନିପିଙ୍ଗ

ଦଉଡ଼ିଆ ବା ଝିଅ ଏକ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟାୟାମ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ କାଲୋରି ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବା ସହ ମେଘ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ପୁସ୍ତକୃଷ୍ଣକାର୍ଯ୍ୟ-କ୍ଷମତା ବଢ଼େ । ପେଟା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ । ପ୍ରଥମେ ଦୂର ଗୋଡ଼ରେ ଡେଇଁ ଝିଅ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମ ପରଦ ଦିନ, ଦୈନିକ ପରଦ ମିନିଟ୍ ଯେତେ ସଂଭବ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ତାହା ପରେ ଆଉ ପରଦ ଦିନ, ଅରକେ ଚିରିଣ ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ଦଶ ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ, ଏହି ପରି କରନ୍ତୁ । ତାହା ପରେ ଚିରିଣ ଦିନ, ଅରକେ ନବେ ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ଚିରିଣ ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ, ଏହି ପରି ଆଠ ସେକ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଏହି ହାରରେ ବଦଳାଇ ଆଠ ମାସ ଭିତରେ ଅରକେ ଚିରି ମିନିଟ୍ ଡେଇଁ, ଏକ ମିନିଟ୍ ବିଶ୍ରାମ ସହ ଆଠ ସେକ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଝିଅ ପରେ ଅରକେ ଯେତେ ସଂଭବ ପୁସ୍-ଅପ୍ ପାଞ୍ଚ ସେକ୍ ମାଉକୁ । ସପ୍ତାହରେ ପାଞ୍ଚ ଦିନ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ ସହ ଖାଦ୍ୟ-ପାନୀୟ ବାବଦରେ ସଚ୍ଚତା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଆଠ ମାସରେ ଓଜନ

ପରଦ-ଅଠର କିଲୋଗ୍ରାମ କମିବ । ଆରାମଦାୟକ କୋଡା ପିନ୍ଧି, ଧୂଳି ଉଠୁ ନଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଝିଅ କରନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ଉଚ୍ଚ ମାନର ଝିଅ ରୋପ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଖଞ୍ଜାରେ ସମସ୍ୟା, ହାନିଆ, ପ୍ରୋସ୍ତ୍ରୋଟ୍, ହୃଦରୋଗ ଆଦି ଥିଲେ, ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବିନା ଝିଅ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



## ଗ୍ରୀନ୍ ଟି'ରେ ମିଶାଇ ସିଅନ୍ତୁ ଏହିସବୁ ଜିନିଷ: କ୍ୟାନ୍ସର ପରି ରୋଗରୁ ମିଳିବ ମୁକ୍ତି

ଆଜିକାଲିର ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନ ଏବଂ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟଶୈଳୀ କାରଣକୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାକି ତାଙ୍କୁ ଅନେକ କଷ୍ଟ ଦେବା ସହ କିଛି ଲୋକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନର ସମୟରେ ମଧୁମେହ, ବେଦବହୁଳତା ହୃଦଘାତ ଏବଂ କ୍ୟାନ୍ସର ପରି ସମସ୍ୟା ହୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ଲାଗିଛି । ଯାହାକି ଶରୀର ପ୍ରତି ବହୁତ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହିସବୁ ସମସ୍ୟା ଖାସ୍ କରି କ୍ୟାନ୍ସର ପରି ରୋଗଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ ଏପରି କିଛି ଜିନିଷ ଅଛି ଯାହାକୁ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଫଳରେ ଏହା ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ ରୋଗମୁକ୍ତ ମଧ୍ୟ ରଖିଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଗ୍ରୀନ୍ ଟିରେ କଣ ସବୁ ମିଶାଇ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯାହାଦ୍ୱାରା କ୍ୟାନ୍ସର ପରି ସମସ୍ୟାରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରିବ ।



୨. ପୁଦିନା ପତ୍ର ଏବଂ ତାଲଚିନି: କିଛି ଲୋକ ଗ୍ରୀନ୍ ଟିରେ ପୁଦିନା ପତ୍ର ଏବଂ ତାଲଚିନି ମିଶ୍ରଣ କରିଥାନ୍ତି । କାରଣ ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢାଇଥାଏ । ଏଥିସହିତ ହଳମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତି କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଗ୍ରୀନ୍ ଟିରେ ମିଶାଇ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବା ସହ ଓଜନ ହ୍ରାସରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

୩. ଲେମ୍ବୁ: ଯଦି ଲେମ୍ବୁକୁ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ସହିତ ମିଶାଯାଏ ତେବେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ସାମାନ୍ୟ କମିଯାଏ ଏବଂ ଏହା ଆର୍ଡିଆସିଡିକ୍ ବୃଦ୍ଧିରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯାହା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି କରିସାରିବା ପରେ ଶେଷରେ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାନ୍ତୁ ।

### ଏବେ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହେବ କୃତ୍ରିମ ଇଣ୍ଡେଲିଜେନ୍ସ (ଏଆଇ)

ଆମ ଚାରିପାଖରେ ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ କୃତ୍ରିମ ଇଣ୍ଡେଲିଜେନ୍ସ (ଏଆଇ) ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ଇଣ୍ଡେଲିଜେନ୍ସ କିଛି ଖୋଜିବା କିମ୍ବା ଯତ୍ନରେ ଜିନିଷ ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣିବାପାଇଁ ହେଉ କୃତ୍ରିମ ଇଣ୍ଡେଲିଜେନ୍ସ ଆମକୁ ଏସବୁରେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି ।

ଲାଭଫର୍ଗାର୍ଡ୍ ଏକକ୍ୱି ଦୃଷ୍ଟି ମେରାଇନ ସ୍ୱୟଂ ଚାଳିତ ରୋବଟ୍ 'ଆରୁସ୍' ଓ 'ଟ୍ରିଟର୍' କୁ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ଆଣିଛି । ଏହି ଦୁଇଟି ହେଉଛି ମିନିଚରିଂ ସିଷମ, ଯାହା ଟିମକୁ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ରୋବଟ୍‌ଗୁଡ଼ିକ କିପରି ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ । ଦୃଷ୍ଟି ମେରାଇନର ଅପରେସନ୍ ମୁଖ୍ୟ ନବୀନ ଆର୍ଡୁଇ କହିଛନ୍ତି, 'ଉଭୟ ଏଆଇ-ମିନିଚର କ୍ୟାମେରା ଆଧାରିତ ସିଷମ, ଯାହା ଚାରିପାଖରେ ଜିନିଷକୁ ଧ୍ୟାନ କରି ବିପଦକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିଥାଏ । ରୋବଟ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଲାଭଫର୍ଗାର୍ଡ୍‌କୁ ପ୍ରକୃତ ସମସ୍ୟା (ବିଏଲ ଗାରମ୍) ସୂଚନା ଜଣାଇବେ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଲାଭଫର୍ଗାର୍ଡ୍‌ମାନେ ଶୀଘ୍ର ପହଂଚିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବେ । ଏହା ଫଳରେ ବେଳାଭୁମି ମିନିଚରିଂ ପାଇଁ ନୂତନ ଟେକ୍ନୋଲୋଜିର ବ୍ୟବହାର ସହିତ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ବିପଦ ହ୍ରାସ ହୋଇପାରିବ ଓ ଲୋକଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଭଲ ହେବ । ରୋବଟ୍ 'ଆରୁସ୍' ସାହାଯ୍ୟରେ ଟିମ ଗୋଟାଏ ବେଳାଭୁମିକୁ ଏକ ସହଜ ଉପାୟରେ ନକର ରଖିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବ । ଏହା ଏକ ସ୍ୱୟଂ ଚାଳିତ ରୋବଟ୍, ଯାହା ଲାଭଫର୍ଗାର୍ଡ୍‌କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ବିକଶିତ ହୋଇଛି । ଏହା ନନ-ସୁଲ୍ଡର୍ କୋର୍ଡ୍ ଉପରେ ପାଟ୍ରୋଲିଂ କରିବ ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣକୁ ବଡ଼ କେନ୍ଦ୍ର ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରାଇବ । ଦ୍ୱିତୀୟ ରୋବଟ୍ 'ଟ୍ରିଟର୍' ମଧ୍ୟ ଆରୁସ୍ ସହିତ କାମ କରିବ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଲାଭଫର୍ଗାର୍ଡ୍‌ମାନଙ୍କୁ ବେଳାଭୁମିର ସମସ୍ତ ବିବରଣୀ ମିଳିପାରିବ । ଏହି ଦୁଇଟି ରୋବଟ୍ କେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରେ ପାଟ୍ରୋଲିଂ କରିବେ ତାହା କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ରୁମ୍‌ରେ ବସିଥିବା ଟିମ ସ୍ଥିର କରିବେ । ଟେକ୍ ଲାଭଫର୍ ସେଭର୍ ଉଭୟ ଏଆଇ (ଇଓ) ସିଷମ ପରିଚାଳନା କରିବ ।



### ବୁଣାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାରୀ ଘରୋଇ ଉପାୟ

ଯୁବତୀମାନଙ୍କର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା ହେଲା ବୁଣା ହେବା । ବୁଣା ହେବାର ସୌଯ୍ୟକୁ ଖରାପ କରିବା ସହ ଏହାର ଦାମ ମଧ୍ୟ ସହଜରେ ଯାଇଥାଏ । ଏଣୁ ଏହାର ସୁନ୍ଦର ତଥା ସରଳ ଘରୋଇ ଉପଚାର ହେଲା ଶୁଦ୍ଧ ହଳଦୀକୁ ନିଜ ସୌଯ୍ୟକୁ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ସାମିଲ କରାନ୍ତୁ ।

- ◆ ୧ ଚାମଚ ଶୁଦ୍ଧ ମହୁ ଓ ଅଧ ଚାମଚ ହଳଦୀକୁ ମିଶାଇ ବୁଣା ଉପରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ୧୦-୧୨ ମିନିଟ୍ ପରେ ଅଳ୍ପ ପାଣିର ଛିଟା ମରିବେ । ନିୟମିତ ଏପରି କଲେ ବୁଣା ଦୂର ହେବା ସହ ଦାମ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ୧ ଚାମଚ ଦହିରେ ଅଧ ଚାମଚ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ସେହି ପ୍ୟାକକୁ ବୁଣାରେ ଲଗାଇବା ସହ ପୂରା ମୁହଁରେ ମଧ୍ୟ ଲଗା ରପାରିବେ । ପ୍ୟାକ ଶୁଖିବା ପରେ ଭଲ ଭାବେ ମୁହଁ ଧୋଇନିଅନ୍ତୁ । ସପ୍ତାହକୁ ୩-୪ଥର ଏପରି କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ◆ ନିୟ ପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡ ୨ ଚାମଚରେ ୧ ଚାମଚ ହଳଦୀ ଓ ଦହି ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ବୁଣା ପାଇଁ ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ । ବୁଣା ଓ ଦାମରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ନିୟମିତ ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ଲଗାଇବା ଭଲ । ପାଉଁଶର ଓ ଚିମୁଟାଏ ହଳଦୀରେ କଞ୍ଚା ଖୁର ମିଶାଇ ବୁଣାରେ ଲଗାଇପାରିବେ ।
- ◆ କଞ୍ଚା ଖୁର ଓ ଚିମୁଟାଏ ହଳଦୀର ପ୍ୟାକ୍ ମଧ୍ୟ ବୁଣା ଦାମ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ଦୈନିକ ସ୍ନାନ ପୂର୍ବରୁ ଘିଅଧାରା ରସରେ ଚିମୁଟାଏ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପଦ୍ୟାକ୍ ଭଳି ବୁଣାରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ମାସେ ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ଲଗାଇଲେ ବୁଣାରୁ ବୁଣା ଓ ଦାମ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।





### ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ସେଣ୍ଟର ଅଫ୍ ଇଣ୍ଟିଗ୍ରାଲ ଏଜୁକେସନ୍

ବୁକ୍‌କାର, ଜଳେଶ୍ୱର, ବାଲେଶ୍ୱର

ସ୍ଥାପିତ - ୧୯୯୩, U-Dise -21081400971

ଚଳିତ ୨୦୨୪-୨୫ ଶିକ୍ଷାବର୍ଷ ପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ୧ମ ରୁ ୮ମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାମ ଲେଖା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଆଧୁନିକ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ, ଅଭିଜ୍ଞ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମ ପରିବେଶରେ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ । ଅନୁଗ୍ରହ ପଛୁଆ ବର୍ଗ କାଟି, ଉପକାଟି, ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ଅନୁଗ୍ରହ ପଛୁଆ ବର୍ଗ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର ଆଇନ୍ (ଆର୍.ଟି.ଇ)ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ୨୫% ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ଇଲୁକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ [www.rteparadarshi.odisha.gov.in](http://www.rteparadarshi.odisha.gov.in) ରେ ଆବେଦନ କରି ମାଗଣାରେ ନାମ ଲେଖାଇ ପାରିବେ । ଏହି ସୁଯୋଗକୁ ନେବାପାଇଁ ଅଭିଭାବକ ମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଉଛି ।

Sd/- Principal

ମୋ-୯୮୭୬୧୨୪୯୧୩୨, ୯୪୩୯୭୮୨୪୮୧

### ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ସେଣ୍ଟର ଅଫ୍ ଇଣ୍ଟିଗ୍ରାଲ ଏଜୁକେସନ୍

ବରଡ଼ିହା, ଜଳେଶ୍ୱର, ବାଲେଶ୍ୱର

ସ୍ଥାପିତ - ୨୦୦୯, U-Dise -21080501381

ଚଳିତ ୨୦୨୪-୨୫ ଶିକ୍ଷାବର୍ଷ ପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ୧ମ ରୁ ୮ମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାମ ଲେଖା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଆଧୁନିକ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ, ଅଭିଜ୍ଞ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମ ପରିବେଶରେ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ । ଅନୁଗ୍ରହ ପଛୁଆ ବର୍ଗ କାଟି, ଉପକାଟି, ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ଅନୁଗ୍ରହ ପଛୁଆ ବର୍ଗ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର ଆଇନ୍ (ଆର୍.ଟି.ଇ)ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ୨୫% ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ଇଲୁକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ [www.rteparadarshi.odisha.gov.in](http://www.rteparadarshi.odisha.gov.in) ରେ ଆବେଦନ କରି ମାଗଣାରେ ନାମ ଲେଖାଇ ପାରିବେ । ଏହି ସୁଯୋଗକୁ ନେବାପାଇଁ ଅଭିଭାବକ ମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଉଛି ।

Sd/- Principal

ମୋ-୯୪୩୯୮୮୨୪୮୧, ୯୬୫୮୪୫୪୦୨୦

### ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଶିକ୍ଷା ନିକେତନ

ରାଇବଣିଆ, ହାତାଗଡ, ଜଳେଶ୍ୱର, ବାଲେଶ୍ୱର

ସ୍ଥାପିତ - ୧୯୯୯, U-Dise -21080506571

ଚଳିତ ୨୦୨୪-୨୫ ଶିକ୍ଷାବର୍ଷ ପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ୧ମ ରୁ ୮ମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାମ ଲେଖା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଆଧୁନିକ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ, ଅଭିଜ୍ଞ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମ ପରିବେଶରେ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ । ଅନୁଗ୍ରହ ପଛୁଆ ବର୍ଗ କାଟି, ଉପକାଟି, ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ଅନୁଗ୍ରହ ପଛୁଆ ବର୍ଗ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର ଆଇନ୍ (ଆର୍.ଟି.ଇ)ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ୨୫% ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ଇଲୁକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ [www.rteparadarshi.odisha.gov.in](http://www.rteparadarshi.odisha.gov.in) ରେ ଆବେଦନ କରି ମାଗଣାରେ ନାମ ଲେଖାଇ ପାରିବେ । ଏହି ସୁଯୋଗକୁ ନେବାପାଇଁ ଅଭିଭାବକ ମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଉଛି ।

Sd/- Principal

ମୋ-୯୯୩୮୭୬୨୭୩୨୦, ୯୩୪୮୪୨୧୪୦

### ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ର, ଧାନଶିମୁଳିଆ

ଜଳେଶ୍ୱର, ବାଲେଶ୍ୱର

ସ୍ଥାପିତ - ୨୦୦୬, U-Dise -21080525171

ଚଳିତ ୨୦୨୪-୨୫ ଶିକ୍ଷାବର୍ଷ ପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ୧ମ ରୁ ୮ମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାମ ଲେଖା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଆଧୁନିକ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ, ଅଭିଜ୍ଞ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମ ପରିବେଶରେ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ । ଅନୁଗ୍ରହ ପଛୁଆ ବର୍ଗ କାଟି, ଉପକାଟି, ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ଅନୁଗ୍ରହ ପଛୁଆ ବର୍ଗ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର ଆଇନ୍ (ଆର୍.ଟି.ଇ)ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ୨୫% ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ଇଲୁକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ [www.rteparadarshi.odisha.gov.in](http://www.rteparadarshi.odisha.gov.in) ରେ ଆବେଦନ କରି ମାଗଣାରେ ନାମ ଲେଖାଇ ପାରିବେ । ଏହି ସୁଯୋଗକୁ ନେବାପାଇଁ ଅଭିଭାବକ ମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଉଛି ।

Sd/- Principal

ମୋ : ୮୨୪୯୯୭୦୮୨୭

### ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ସ୍କୁଲ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଟିଗ୍ରାଲ ଏଜୁକେସନ୍

ଦେବକୁମାର, ପଣ୍ଡିମବାଡ଼, ଜଳେଶ୍ୱର, ବାଲେଶ୍ୱର

ସ୍ଥାପିତ - ୧୯୮୯, U-Dise -21080514371

ଚଳିତ ୨୦୨୪-୨୫ ଶିକ୍ଷାବର୍ଷ ପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ୧ମ ରୁ ୮ମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାମ ଲେଖା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଆଧୁନିକ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ, ଅଭିଜ୍ଞ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମ ପରିବେଶରେ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ । ଅନୁଗ୍ରହ ପଛୁଆ ବର୍ଗ କାଟି, ଉପକାଟି, ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ଅନୁଗ୍ରହ ପଛୁଆ ବର୍ଗ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର ଆଇନ୍ (ଆର୍.ଟି.ଇ)ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ୨୫% ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ଇଲୁକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ [www.rteparadarshi.odisha.gov.in](http://www.rteparadarshi.odisha.gov.in) ରେ ଆବେଦନ କରି ନାମ ଲେଖାଇ ପାରିବେ । ଏହି ସୁଯୋଗକୁ ନେବାପାଇଁ ଅଭିଭାବକ ମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଉଛି ।

Sd/- Principal

ମୋ : ୯୨୩୭୦୩୮୪୨୭

### ସରସ୍ୱତୀ ଶିଶୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ

ଆୟଲିଆଠା, ଜଳେଶ୍ୱର, ବାଲେଶ୍ୱର

U-Dise -21080511581

ଚଳିତ ୨୦୨୪-୨୫ ଶିକ୍ଷାବର୍ଷ ପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ୧ମ ରୁ ୮ମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାମ ଲେଖା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଆଧୁନିକ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ, ଅଭିଜ୍ଞ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମ ପରିବେଶରେ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ । ଅନୁଗ୍ରହ ପଛୁଆ ବର୍ଗ କାଟି, ଉପକାଟି, ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ଅନୁଗ୍ରହ ପଛୁଆ ବର୍ଗ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର ଆଇନ୍ (ଆର୍.ଟି.ଇ)ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ୨୫% ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ଇଲୁକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ [www.rteparadarshi.odisha.gov.in](http://www.rteparadarshi.odisha.gov.in) ରେ ଆବେଦନ କରି ମାଗଣାରେ ନାମ ଲେଖାଇ ପାରିବେ । ଏହି ସୁଯୋଗକୁ ନେବାପାଇଁ ଅଭିଭାବକ ମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଉଛି ।

ସ୍ୱା /- ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକପ୍ରା

ମୋ-୯୦୪୦୨୦୦୫୧୯, ୯୨୩୮୫୭୭୮୭

## ପୋଷାଳ ବାଲାଟ

## ମାଧ୍ୟମରେ ମତଦାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା

ପୁରୀ, ୦୨/୪ (ନି.ପ୍ର): ମତଦାନ ଗଣତନ୍ତ୍ର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ସମସ୍ତ ମତଦାତା ନିଶ୍ଚିତ ମତଦାନ କରିବାକୁ ବୋଲି ନିର୍ବାଚନ କମିଶନରଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ। ସେଥିପାଇଁ ପୋଷାଳ ବାଲାଟ ମାଧ୍ୟମରେ ମତଦାନ ପାଇଁ ଭାରତର ନିର୍ବାଚନ କମିଶନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛନ୍ତି ବୋଲି ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା ନିର୍ବାଚନ ଅଧିକାରୀ ତଥା ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଶଙ୍କର ସ୍ୱାଇଁ । ୮୫ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ, ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ମତଦାତା ଯେଉଁ ମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଶତକଡ଼ା ୪୦ ଭାଗରୁ ଅଧିକ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ରହିଥିବ, କୋଭିଡ ୧୯ ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବା ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁ ମତଦାତା ମାନେ ଜରୁରୀ ଦାୟିତ୍ୱ ବା ଉଚ୍ଚକର୍ମର ସ୍ଥାନ ଏବେନଥିବାର ତଥ୍ୟରେ ଥିବେ । ଏହି ବର୍ଗର ଭୋଟର ମାନେ ଯଦି ପୋଷାଳ ବାଲାଟ ମାଧ୍ୟମରେ ଭୋଟ ଦେବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ସେମାନେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳର ରିଟର୍ଣ୍ଣ

ଅଫିସରଙ୍କୁ ଫର୍ମ ୧୨ଟି ମାଧ୍ୟମରେ ନିର୍ବାଚନ ବିଶ୍ୱସ୍ତି ପ୍ରକାଶନର ୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଆବେଦନ କରିବାକୁ କରୁନା। ଏହାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ପରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରିଟର୍ଣ୍ଣ ଅଫିସର ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ସେହିପରି ନିର୍ବାଚନ ତଥ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ ମତଦାତା ମାନେ ମଧ୍ୟ ପୋଷାଳ ବାଲାଟ ମାଧ୍ୟମରେ ରିଟର୍ଣ୍ଣ ଅଫିସରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ସହାୟତା କେନ୍ଦ୍ର ଠାରେ ମତଦାନ କରି ପାରିବେ । ସକ୍ରିୟ ଭୋଟର ମାନେ ୯ ଟି ପି ବି ଏମ ଏସ ବା ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକାଲି ପ୍ରାଥମିକତାରେ ପୋଷାଳ ବାଲାଟ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ ସିଷ୍ଟମ ମାଧ୍ୟମରେ ମତଦାନ କରିପାରିବେ ବୋଲି ନିର୍ବାଚନ କମିଶନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛନ୍ତି । ଏହାକୁ ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲାରେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯାଉଛି ବୋଲି ଜିଲ୍ଲା ନିର୍ବାଚନ ଅଧିକାରୀ ତଥା ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଶଙ୍କର ସ୍ୱାଇଁ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଆଗ୍ରହୀ ଭୋଟର ମାନେ ଏହାର ସୁବିଧା ନେବା ପାଇଁ ସେ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି ।

## ଗାଁକୁ ନାହିଁ ଭଲ ରାଷ୍ଟ୍ର: ତେଜୁଛି ଅସନ୍ତୋଷ

ଚମ୍ପୁଆ, ୦୨/୪ (ନି.ପ୍ର): ଚମ୍ପୁଆର ଗାଁକୁ ନାହିଁ ଭଲ ରାଷ୍ଟ୍ର। ଚା ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ରାଷ୍ଟ୍ର କାତାୟ ରାଜପଥକୁ ସଂଯୋଗ କରୁଥିବା ବେଳେ ଏହି ରାଷ୍ଟ୍ର ମଧ୍ୟ ଦେଇ ବୁକ୍ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ଯିବା ଆସିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଅଧିକ ୧୫ କିଲୋମିଟର ବୁଲିବାକୁ ପଡେ । ତାହା ପୁଣି ଅନ୍ୟ ବୁକ୍, ସଂଗଠନର ଅଂଚଳ ମଧ୍ୟରେ । ଅନ୍ୟ ଦୁଇ ରାଷ୍ଟ୍ର ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ସିଧାସଳଖ ସଂଗଠନ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ସଂଯୋଗ କରୁଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟଟି ବୁକ୍ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ସଂଯୋଗ କରେ । ତେବେ ଏହି ଦୁଇ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଦୟନୀୟତା ନିଜ ଆଖିରେ ନ ଦେଖିଲେ ବିଶ୍ୱାସ କରି ହେବନାହିଁ । ରାଷ୍ଟ୍ର ସାରା ବିରାଟ ବିରାଟ ଖାଲ ଯାତାୟତରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ବେଳେ ସାମାନ୍ୟ ବର୍ଗରେ ଏହି ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଗାଡ଼ିରେ ଯିବା ତ ଦୂରର କଥା ପାଦରେ ଯିବାଆସିବା ମଧ୍ୟ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇପଡେ । ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ହେବ ଏହି ଦୁଇ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଗାଡ଼ି ମୁଠେ ପଡି ନ ଥିବା ବେଳେ ବର୍ଷା ହେଲେ ଗ୍ରାମ ବାସୀ ୧୫ କିଲୋମିଟର ବୁଲି

କାତାୟ ରାଜପଥ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଯିବା ଆସିବା କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି ଚମ୍ପୁଆ ବୁକ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ସୁନାପଣି ସଂଗଠନର ସରାଗପଣି ଗ୍ରାମର ଏହି ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଏବେ ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅସନ୍ତୋଷକୁ ପୁଞ୍ଜିତ କରିବାରେ ଲାଗିଛି । ଗାଁରୁ ସଂଗଠନକୁ ସଂଯୋଗ କରୁଥିବା ଯୋଡ଼ାପୋଖରୀ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଜଳଲିଆ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଅବସ୍ଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୟନୀୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ବେଳେ ଗାଁ ରୁ ବୁକ୍ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ କୁ ସଂଯୋଗ କରୁଥିବା କୋଦଗାଡିଆ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଯାଉଥିବା ମାଟି ରାଷ୍ଟ୍ରର ଅବସ୍ଥା ନ କହିବା ଭଲ । ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ଅନୁସାରେ ଏହି ଦୁଇ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ପର ଠାରୁ ମାଟି ମୁଠେ ପଡି ନ ଥିବାରୁ ଖରା ଦିନେ ଗ୍ରାମବାସୀ ଯେନତେନ ପ୍ରକାରେ ଯିବାଆସିବା କରୁଥିବା ବେଳେ ବର୍ଷା ହେଲେ ୧୫ କିଲୋମିଟର ଦୂର ବୁଲି ଝୁଲୁଣା ବୁକ୍‌ର ନାଭି ପୂର ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଯିବାଆସିବା କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି । ଯାହାକୁ ନେଇ ଗ୍ରାମରେ ଅସନ୍ତୋଷ ପୁଞ୍ଜିତ ହୋଇସାରିଛି ।

## ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ରେଡକ୍ରସ କମିଟି ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ

ମାଲକାନଗିରି, ୦୨/୪ (ନି.ପ୍ର): ଅଳ୍ପ ସ୍ତରୀୟ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ରେଡକ୍ରସ କମିଟି ବୈଠକ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସଚିବ ପାଞ୍ଚାଳଙ୍କ ଅଧିକାରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଅଛି । ଜରୁରୀ କାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଲୋକଙ୍କ ସହାୟତା ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲାରେ ରେଡକ୍ରସ ପାଣି ସଂଗ୍ରହ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ତେଣୁ ସମସ୍ତ ବିଭାଗ ତତ୍ପରତା ପ୍ରକାଶ କରି ଜିଲ୍ଲା ରେଡକ୍ରସ ପାଣି ୨୦୨୪-୨୫ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଅର୍ଥ ପଠେଇ କରିବାକୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଜିଲ୍ଲା ରେଡକ୍ରସ ପାଣିର ବ୍ୟୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆପଦକାଳୀନ ସମୟରେ ହେଉଥିବାରୁ ଏହି ଅର୍ଥର ସଂଗ୍ରହ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ରହିଛି । ଜିଲ୍ଲାରେ ବହୁତ ବିପଦ ସଙ୍କୁଳ ରୋଗୀ, ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପାଡ଼ିତଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଏହି ଅର୍ଥ ବିନିଯୋଗ କରାଯାଇ ଲୋକଙ୍କ ଆଶ୍ୱସ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଛି । ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୨୬୫ ଜଣ ବିଧି ରୋଗୀଙ୍କୁ ଏହି ରେଡକ୍ରସ ପାଣିରୁ ଚିକିତ୍ସିତ ଆହାର ଯୋଗାଇ ସେମାନଙ୍କର ଆରୋଗ୍ୟ କାମନା କରାଯାଉଛି । ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସମସ୍ତ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ରେଡକ୍ରସର ସହଯୋଗ ହେବା ପାଇଁ ଏ ସହାର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । ରେଡକ୍ରସର ସହଯୋଗ ହେବାପାଇଁ କିଛି ନାମାଙ୍କନ ରାଶି ସହିତ ଆଧାର ପରିଚୟ ପତ୍ର ଓ ୨ ଟି ଫଟୋ ଆବଶ୍ୟକ ରହିଛି । ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାରେ ସହଯୋଗ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଆହ୍ୱାନ କରିବା ସହ ସମସ୍ତେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ହୋଇ ଏହାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କରିବା ପାଇଁ ଆଗେଇ ଆସିବା କରବାର ବୋଲି ମଧ୍ୟ ସେ ଉଦ୍‌ବୋଧନ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ଉଦ୍‌ବୋଧନ କ୍ରମେ ଜିଲ୍ଲାରେ କିଛି ଅଧିକାରୀ ଆଜି ରେଡକ୍ରସର ସହଯୋଗ ହେବା ପାଇଁ ନାମାଙ୍କନ କରିଥିଲେ ।

ନାଳଗିରି, ୦୨/୪ (ନି.ପ୍ର): ନାଳଗିରି ବୁକ୍ ଧୋବଶିଳା ପଞ୍ଚାୟତ ଅଧୀନ ସାରୁପାଳସ୍ଥିତ ଅମୃତବାଣୀ ଗୁରୁକୂଳ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ରର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟଅତିଥିଭାବେ ବାଲେଶ୍ୱର ସଂସଦ ପ୍ରତାପ ଖଟୁଙ୍କୁ ଯୋଗଦେଇ ସଂସ୍କୃତ ଶିକ୍ଷା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସର୍ବଶିକ୍ଷା

## ପ୍ରଥମ ପୂଷାର ଅବଶିଷ୍ଟା...

### ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପ୍ରାର୍ଥୀ ...

ମନୋଜ ମେହେର, ଧର୍ମଗଡ଼ରୁ ସୁଧାର ପାଟଣାପୋଖରୀ, ଭବାନୀପାଟଣାରୁ ପ୍ରତାପ କୁମାର ନାୟକ, ନର୍ଲାକୁ ଅନିରୁଦ୍ଧ ପ୍ରଧାନ, ବାଲିଗୁଡ଼ା କଞ୍ଚନା କର୍ଦ୍ଦର, ଜି.ଉଦୟଗିରିରୁ ମାନଗୋବିନ୍ଦ ପ୍ରଧାନ, ଫୁଲବାଣୀରୁ ଉମା ଚରଣ ମଲ୍ଲିକ, କଞ୍ଚନାପାଳରୁ କହେଳ ଚରଣ ତାଳ, ବୌଦ୍ଧରୁ ସରୋଜ ପ୍ରଧାନ, ବାଙ୍କୀ ଚୁଷ୍ଟାବଳୀରୁ ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ, ଅଠେଇତୁରୁ ଅଭୟ କୁମାର ବାରିକ, ଚୌଦ୍ୱାର-କଟକରୁ ନୟନ କିଶୋର ମହାନ୍ତି, କଟକ ସଦରରୁ ପ୍ରକାଶ ସେଠୀ, ମାହାଙ୍ଗା ସୁମତ୍ର କୁମାର ଘଡ଼େଇ, ଆଲିପୁ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା, ମହାକାଳପଡ଼ାରୁ ତରୁଣ ଦୁର୍ଗାପ୍ରସନ୍ନ ନାୟକ, ଚିତୌଳରୁ ରାଜକିଶୋର ଦେହେରା, ନିମାପଡ଼ାରୁ ପ୍ରଭାତୀ ପରିଡ଼ା, ପୁରୀରୁ ଜୟନ୍ତ କୁମାର ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ, ସତ୍ୟବାଦୀରୁ ଓମ ପ୍ରକାଶ ମିଶ୍ର, ପିପିଲିରୁ ଆଶ୍ରମ କୁମାର ପଟ୍ଟନାୟକ, କଟକୀ ବିଶ୍ୱନାଥ, ରଣପୁରରୁ ତାପସରଂଜନ ମାଥୀ, ଦଶମଲ୍ଲାରୁ ରାଘବ ମଲ୍ଲିକ, ଭଞ୍ଜନଗରରୁ ପ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନ କୁମାର ନାୟକ, ପୋଲସରାରୁ ଗୋକୁଳାନନ୍ଦ ମଲ୍ଲିକ, କବିସୂର୍ଯ୍ୟନଗରରୁ ପ୍ରତାପ ଚନ୍ଦ୍ର ନାୟକ, ଖଲ୍ଲିକୋଟରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚନ୍ଦ୍ର ସେଠୀ, ଛତ୍ରପୁରରୁ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ନାୟକ, ଆସିକାରୁ ସରୋଜ କୁମାର ପାଠୀ, ସୋରଡ଼ାରୁ ନୀଳମଣି ବିଶୋଇ, ହିଞ୍ଜିଲିରୁ ଶିଶିର ମିଶ୍ର, ଗୋପାଳପୁରରୁ ବିଭୂତିଭୂଷଣ ଜେନା, ବ୍ରହ୍ମପୁରରୁ କେ ଅନିଲ କୁମାର, ଚିକିଟିରୁ ମନୋରଂଜନ ଦ୍ୟାନସାମନ୍ତରାୟ, ପାରଳାଖେମୁଣ୍ଡିରୁ କେ, ନାରାୟଣ ରାଓ, ଗୁଣ୍ଡପୁରରୁ ତ୍ରିନାଥ ଗମାଙ୍ଗ, କୋରାପୁଟରୁ ରଘୁନାମ ମାଝ, ପଟାଙ୍ଗିରୁ ଚୈତନ୍ୟ ହତ୍ୟାକ, ଦିଗପହଣ୍ଡିରୁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମହାପାତ୍ର, ମାଲକାନଗିରିରୁ ନରସିଂହ ମାଡ଼କାମି, ଜୟଦେବରୁ ଅରବିନ୍ଦ ଭାଲି, ଉତ୍ତର ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ପ୍ରିୟଦର୍ଶୀ ମିଶ୍ର, ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏକାମ୍ରରୁ ବାବୁଦି, ଭୁବନେଶ୍ୱର ମଧ୍ୟରୁ ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରଧାନ, ଖଣ୍ଡପଡ଼ାରୁ ଦୁଷ୍ମନ୍ତ ସ୍ୱାଇଁ, ବ୍ରଜରାଜନଗରରୁ ସୁରେଶ ପୂଜାରୀ, ଭଟ୍ଟଚରୁ ଶରାଣିଷ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ପାଟକୁରାରୁ ଦେବେଶ୍ୱର ପରିଡ଼ା, ବଡ଼ସାରୁ ସମିତ ତ୍ରିପାଠୀ, ପାରାଦୀପରୁ ସଂସଦ ସ୍ୱାଇଁଙ୍କୁ ବିଦେଶ ପ୍ରାର୍ଥୀ କରିଛି । ସେହିପରି ଆଜି ଆସିଛି କଂଗ୍ରେସର ଲୋକସଭା ଏବଂ ବିଧାନସଭା ପ୍ରାର୍ଥୀ ତାଲିକା । କଂଗ୍ରେସ ଆଜି ୮ ଲୋକସଭା ଓ ୪୯ ବିଧାନସଭା ପ୍ରାର୍ଥୀ ତାଲିକା ପ୍ରକାଶ କରିଛି । ଯେଉଁଥିରେ ଅଛନ୍ତି ବହୁ ହେଭିହେଭ୍ । ବଲାଙ୍ଗିର ଲୋକସଭା ପ୍ରାର୍ଥୀ ହୋଇଛନ୍ତି ଅଭିନେତା ମନୋଜ ମିଶ୍ର । ଆଉ ବିଜୟ ପଟ୍ଟନାୟକ ପାରଳାଖେମୁଣ୍ଡିରୁ ବିଧାନସଭା ପ୍ରାର୍ଥୀ ହୋଇଛନ୍ତି । କଂଗ୍ରେସ ଲୋକସଭା ପ୍ରାର୍ଥୀ ତାଲିକା: ବରଗଡ଼ରୁ ସଂଜୟ ଭୋଇ, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ରୁ ଜନାର୍ଦ୍ଦନ ଦେହରା, ବଲାଙ୍ଗିରରୁ ମନୋଜ ମିଶ୍ର, କାହାଣ୍ଡିରୁ ତ୍ରେପତା ମାଝୀ, ନବରଙ୍ଗପୁରରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ମାଝୀ, କଞ୍ଚନାପାଳରୁ ଅମିତ ଚାନ୍ଦ ନାୟକ ଓ ବ୍ରହ୍ମପୁରରୁ ରଞ୍ଜିତଂଜନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଓ କୋରାପୁଟରୁ ସଞ୍ଜୟ ଉଦ୍‌ବୋଧୀ ସଂସଦ ପ୍ରାର୍ଥୀ ହୋଇଛନ୍ତି । କଂଗ୍ରେସ ବିଧାନସଭା ପ୍ରାର୍ଥୀ ତାଲିକା: ନୂଆପଡ଼ାରୁ ଲକ୍ଷ୍ମିଦେ ପିପିସି ସତ୍ୟପତି ଶରତ ପଟ୍ଟନାୟକ । ପଦ୍ମପୁରରୁ ଟଙ୍କଧର ସାହୁ, ବିଜେପୁରରୁ କିଶୋର ଦତ୍ତାଚାର, ବରଗଡ଼ରୁ ନିପନ ଦାସ, ଭଟକୁରୁ ବ୍ରହ୍ମା ମହାକୁଡ଼, ବ୍ରଜରାଜନଗରରୁ କିଶୋର ପଟ୍ଟେଲ, ତଳସରାରୁ ପ୍ରବୋଧ ଚିଟ୍ଟି, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ରୁ ସୁଧାରାଣୀ ରାଉଡ଼ିଆ, ଉତ୍ତୁନାଥପାଳାରୁ ଗୋପାଳ ଦାସ, ରାଉରକେଲାରୁ ବାରେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ପଟ୍ଟନାୟକ, ରାଜଗାଙ୍ଗପୁରରୁ ରାଜନ ଏକ୍ସ, ଲୋଉର୍ସଂହାରୁ ଓମ୍ ପ୍ରକାଶ କୁମାର, ପାଟଣାଗଡ଼ରୁ ଅନୀଲ ମେହେର, ବଲାଙ୍ଗିରରୁ ସମରେନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର, କଞ୍ଚନାପାଳରୁ ସତ୍ୟଜିତ ସିଂ ସାଲୁକା, ଭବାନୀପାଟଣାରୁ ସଦରାଜ ଗଞ୍ଜ, ଝରିଗାଁରୁ ହାରାବତୀ ଗଞ୍ଜ, ନବରଙ୍ଗପୁରରୁ ଦିଲୀପ ପ୍ରଧାନ, ଡାକୁଗାଁରୁ ଲିପିକା ମାଝୀ, ଲାଞ୍ଜିଗଡ଼ରୁ ବଳଭଦ୍ର ମାଝୀ, କୁନାଗଡ଼ରୁ ତୁଳେଶ୍ୱର ନାଏକ, ଧର୍ମଗଡ଼ରୁ ରଞ୍ଜିତରଞ୍ଜିତ ରାଉଡ଼, ଭବାନୀପାଟଣାରୁ ସାଗର ଦାସ, ନର୍ଲାକୁ ଭକ୍ତ ଚରଣ ଦାସ, ବାଲିଗୁଡ଼ାରୁ ସୁବ୍ରତ ପ୍ରଧାନ, ଜି.ଉଦୟଗିରିରୁ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ପ୍ରଧାନ, ଫୁଲବାଣୀରୁ ପ୍ରତିଭା କର୍ଦ୍ଦର, କଞ୍ଚନାପାଳରୁ ମନୋଜ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ବୌଦ୍ଧରୁ ନବ ମିଶ୍ର, ଭଞ୍ଜନଗରରୁ ପ୍ରଶାନ୍ତ ବିଷୋୟୀ, ପୋଲସରାରୁ ଅଗସ୍ତ୍ୟ ବରଦା, କବିସୂର୍ଯ୍ୟନଗରରୁ ଚିରଂଜୀବ ବିଷୋୟୀ, ସୋରଡ଼ାରୁ ହରିକୃଷ୍ଣା ରଥ, ସାନଖେମୁଣ୍ଡିରୁ ରମେଶ ଜେନା, ଚିକିଟିରୁ ରବୀନ୍ଦ୍ର ଦ୍ୟାନସାମନ୍ତରାୟ, ମୋହନାପୁ ଦାଶରଥୀ ଗମାଙ୍ଗ ଓ ପାରଳାଖେମୁଣ୍ଡିରୁ ବିଜୟ ପଟ୍ଟନାୟକ ପ୍ରାର୍ଥୀ ହୋଇଛନ୍ତି ।

### ପୁଅ ପାଇଁ ଭୋଟ୍ ମାଗିଲେ ...

ଓ ନବୀନବାବୁ ମୋଡେ ଡାକି କହୁଛନ୍ତି ଏମିତିରେ ଠିଆ ହେବା ପାଇଁ । ଏ କଥା ଶୁଣିଲା ପରେ ମୁଁ ତାକୁ କହିଲି, ଏହେ ଜଗନ୍ନାଥ ଗୋଟିଏ ଏଡେ ବଡ଼ ସୁଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି, ମାଡ଼ି ଯାଆ... କହିଲି । ସୁରକ୍ଷ ଏହି ଭାଷଣ ଶୁଣିଲା ପରେ ସେଠାରେ ହାସ୍ୟରୋଳ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଯାହାର ଭିତ୍ତି ଏବେ ସୋଶାଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଭାଇଭାଇ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ବିଧାୟକ ସୁର ରାଉତରାୟଙ୍କ ଏପରି ଅପିଲ୍ ନେଇ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରଖୁଛି ପିପିସି ସତ୍ୟପତି ଶରତ ପଟ୍ଟନାୟକ । ସେ କହିଛନ୍ତି, ସେ ଯିଏ ହୁଅନ୍ତୁନା କାହିଁକି, ବକର ଶୁଖିଲା ଭଙ୍ଗ କଲେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ହେବ ।

### ଆଶୀଷ ସିଂ ସମେତ ୨ ଜିଲ୍ଲାପାଳ...

ସଂକ୍ରାନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିବା ମୁଖ୍ୟ ସଚିବଙ୍କୁ ଅବଗତ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଅଫିସରଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେନ୍ଦ୍ରାଂଚଳ ପୁଲିସ ଆଇନି ୨୦୦୪ ବ୍ୟାପ୍ ଆଇନିଏସ୍ ଆଶୀଷ କୁମାର ସିଂ, କଟକ ଡିସିପି କନସ୍ତର ବିଶାଳ ସିଂ, ରାଉରକେଲା ପୁଲିସ ଏସପି ମିତ୍ତୁଭାଦ୍ରୁ ମହାପାତ୍ର, ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଏସପି ସୁଗଳ କିଶୋର ବାନୋଥ, ବ୍ରହ୍ମପୁର ପୁଲିସ ଏସପି ସର୍ବଶା ବିବେକ ଏମ୍, ଅନୁଗୁଳ ଏସପି ସୁଧାଂଶୁ ଶେଖର ମିଶ୍ର ଅଛନ୍ତି । ଏହି ଆଇନିଏସକ୍ ବ୍ୟତୀତ କଟକ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭିନିଟ୍ ଭରଦ୍ୱାଜ ଏବଂ କଟକସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲାପାଳ ପାରୁଲ ପଟ୍ଟନାୟକ ମଧ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଦୂରରେ ରଖିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ଦୁଇ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଏବେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜିଲ୍ଲାର ନିର୍ବାଚନ ଅଧିକାରୀ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ଅଫିସରମାନେ ଯେଉଁସବୁ ପଦବୀରେ ଅଛନ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦବୀ ପାଇଁ ଗାଳିଶିଆ ଯୋଗ୍ୟ ଅଫିସରଙ୍କ ତାଲିକା ଆଜି ଏପ୍ରିଲ ୨ତାରିଖ ଅପରାହ୍ଣ ୫ଟା ସୁଦ୍ଧା ପଠାଇବାକୁ କମିଶନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ଏହି ସର୍ବଭାରତୀୟ ଅଫିସରମାନଙ୍କୁ ନିର୍ବାଚନ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଦୂରରେ ରଖିବାକୁ କମିଶନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବାପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଫିସରମାନଙ୍କ ବିଶ୍ୱସନାୟତା ଏବେ ସଙ୍କଟରେ ପଡ଼ିଛି ।

### ଦିନରେ ମୁଣ୍ଡଫଟା ଖରା...

ସେହିପରି ବଲାଙ୍ଗିର, କଳାହାଣ୍ଡି, କଞ୍ଚନାପାଳ, ସୋନପୁର, ବୌଦ୍ଧ ଓ ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଗୋଟିଏ ଦୁର୍ଘଟ ସ୍ଥାନରେ ରାତିରେ ଅସମ୍ଭବ ଚାଟି ସହିତ ଗୁଲୁଗୁଲି ଅନୁଭୂତ ହେବ । ସେଥିପାଇଁ ଯେଲୋ ଖୁଣ୍ଟି କାରି କରାଯାଇଛି । ଗୁରୁବାର ମୟୂରଭଞ୍ଜ, ବାଲେଶ୍ୱର, ଭଦ୍ରକ, ଯାଜପୁର, ଦେଢ

