

# ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ବୁଧବାର ୩୧ ଜୁଲାଇ ୨୦୨୪ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୧୦ ■ Baleshwar ■ WEDNESDAY 31 July 2024  
Vol.No. 35 ■ No.205 ■ Price :Rs.2.00 ( 8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019

ଅସରନ୍ତି ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ...

## ସ୍ୱାଗତ୍ୱିକା

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

## ଝାମନାତ ଭୂଖଳନ: ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ଶହେ ଚଢ଼ିଲା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୩୦/୭ :କେରଳ ଝାମନାତରେ ଭୂଖଳନରେ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ଶହେ ପାର ହୋଇଛି । ଆଜି ସନ୍ଧ୍ୟା ସୁଦ୍ଧା ୧୦୬ ଜଣଙ୍କ ମୃତଦେହ ଉଦ୍ଧାର ହୋଇ ଥିବାବେଳେ ଏବେ ମଧ୍ୟ ଶତାଧିକ ଲୋକ ମାଟି ତଳେ ଚାପି ହୋଇ ରହିଥିବା ଆଶଙ୍କା କରାଯାଇଛି । ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ପରେ କେରଳର ଝାମନାତରେ ତାଣ୍ଡବ ରବିଛି ପ୍ରକୃତି । ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ତିନୋଟି ଭୂଖଳନ ହେବା ପରେ ରାଷ୍ଟ୍ର-ଘାଟ, ଘର-ଦ୍ୱାର ଧୋଇ ହୋଇଯାଇଛି । ମୋଟାଟି, ମୁବାତକାର ଏବଂ ତୁରାଳ ମାଲା ଗାଁ ବାହ୍ୟ ଜଗତକୁ ସୃଷ୍ଟି ରୂପେ



ବିହିନୁ ହୋଇଯାଇଛି । ସୂଚନା ଝାମନାତରେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ପରେ ଫଳରେ ନଦୀ ଜଳସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ଥିବାବେଳେ, ଗଡ଼କାଳି ରାତିରୁ ତିନୋଟି ଭୂଖଳନ ହୋଇଥିଲା ।

ବନ୍ୟା ପାଣି ପଶି ଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ପାହାଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳ ମୋଟାଟି, ମୁବାତକାର ଏବଂ ତୁରାଳ ମାଲା ବିଶେଷ ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି । ଏହି ତିନି ଗାଁର ପ୍ରାୟ ୪୦୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପରିବାର ମାଟି ତଳେ ଚାପି ହୋଇ ଯାଇଥିବା କୁହାଯାଇଛି । ଖବର ପାଇ ଜାତୀୟ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ମୁକାବିଲା ଫୋର୍ସ (ଏନଡିଆରଏଫ) ଟିମ୍ ସହ ଅଗ୍ନିଶମ ବାହିନୀ ଓ ରାଜ୍ୟ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ମୁକାବିଲା ବାହିନୀ ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ ଅଛନ୍ତି । ଆଗକୁ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ ବୋଲି ଆଶଙ୍କା କରାଯାଇଛି ।

## ପ୍ୟାରିସ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ପୁଣି ଚମକିଲେ ମନୁ ଭାକର

ସରବଜୋତଙ୍କୁ ସାଥୀ କରି ୧୦ମିଟର ଏୟାର ପିସ୍ତଲ ମିଶ୍ର ଲଭେଣ୍ଡୁ ସୁରେଶ୍ୱର ଦ୍ୱାଦଶଲକ୍ଷ ଟ୍ରୋଫି



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୩୦/୭ : ପ୍ୟାରିସ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସର ଚତୁର୍ଥ ଦିନରେ ଆଉ ଏକ ଟ୍ରୋଫି ପଦକ ସହ ଉତିହାସ ରଚିଛନ୍ତି ସୁରେଶ୍ୱର ମନୁ ଭାକର । ୧୦ ମିଟର ଏୟାର ପିସ୍ତଲ ମିଶ୍ର ଲଭେଣ୍ଡୁରେ ମନୁ ଭାକରଙ୍କ ସହ

ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ଦୁଇଟି ପଦକ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି ମନୁ । ପ୍ୟାରିସ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସର ଚତୁର୍ଥ ଦିନରେ ଆଉ ଏକ ଟ୍ରୋଫି ପଦକ ସହ ଉତିହାସ ରଚିଛନ୍ତି ସୁରେଶ୍ୱର ମନୁ । ୧୦୦ ମିଟର ଏୟାର ପିସ୍ତଲ ମିଶ୍ର ଲଭେଣ୍ଡୁରେ ମନୁ ଭାକରଙ୍କ ସହ ସରବଜୋତ ସିଂଙ୍କୁ ମିଳିଛି ଟ୍ରୋଫି ମେଡାଲ । କୋରିଆ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କୁ ହରାଇ ଦେଶପାଇଁ ଦ୍ୱିତୀୟ ପଦକ ଆଣିଦେଇଛନ୍ତି ଏହି ଯୋଦ୍ଧା । ସ୍ୱାଧୀନ ଭାରତର ପ୍ରଥମ ମହିଳା ଭାବେ ଗୋଟିଏ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ଦୁଇଟି ପଦକ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି ମନୁ । ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ପୋଷ୍ଟ କରି ଦୁଇଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି । ହରିଆଣାର ଝାକରରେ ମନୁ ଭାକରଙ୍କ ଜନ୍ମ । ସ୍କୁଲ ସମୟରୁ ସେ ଚେନିସ, ସ୍କେଟିଂ ଓ ବାୟୋଟେକନ ପରି ଖେଳରେ ଆଗ୍ରହୀ ଥିଲେ । ମାର୍ସାଲ ଆର୍ଟରେ ଭାଗନେଇ ଜାତୀୟସ୍ତରର ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ମେଡାଲ ହାସଲ କଲେ । ହେଲେ ୧୪ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସୁଟିଂ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହୀ ହେଲେ । ବିଶେଷ କରି ୨୦୧୬ ରିଓ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ପରେ ସୁଟିଂ ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ଆଗ୍ରହ ବଢ଼ିଥିଲା ।

## ଅର୍ପିସରେ ସାଡ଼େ ୭ ଘଣ୍ଟା ରହିବା ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୦/୭ (ନି.ପ୍ର): ଏଣିକି ଅର୍ପିସରେ ସାଡ଼େ ୭ ଘଣ୍ଟା ରହିବା ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ । ରାଜ୍ୟ ଅର୍ପି ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ବିଭାଗୀୟ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଛି ଏକକି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ । ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମାରେ ଷଷ୍ଠ କରାଯାଇଛି ଯେ, ଅର୍ପିସରେ ୪ ଘଣ୍ଟାରୁ କମ୍ ସମୟ ରହିଲେ ଅନୁପସ୍ଥିତ ଧରାଯିବ । ୪ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ଓ ସାଡ଼େ ୭ ଘଣ୍ଟାରୁ କମ୍ ହେଲେ ହାଫ୍ ଡେ' ହେବ । କର୍ମଚାରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଯିବା ଆସିବା ସମୟ ବାଣ୍ଟିବାପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରିବେ । ଅର୍ପିସରୁ



ବାହାରିବା ସମୟ ସୂଚିତ ନ ଥିଲେ କର୍ମଚାରୀମାନେ ସକାଳ ୧୦ଟା ଅନୁପସ୍ଥିତ ଧରାଯିବ । ଏଥିରେ ସୁଦ୍ଧା ଆସି ପହଞ୍ଚିବେ । ଏଥିରେ ଆହୁରି କୁହାଯାଇଛି ଯେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧା ୭ ପୃଷ୍ଠା ୭

## ଚେକିଂ ସତ୍ତ୍ୱେ ସୁଧୁରୁ ନାହାନ୍ତି: ଦୁଇ ଦିନରେ ୩୩୪ଟି ମାମଲା ରୁଜୁ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୦/୭ (ନି.ପ୍ର): କିଏ ବିନା ହେଲମେଟରେ ତ କିଏ ତଳଳ ବସାଇ ଗାଡ଼ି ଉଡ଼ାଉଛି ? ପୁଣି କେଉଁଠି ଚେକିଂ ଦେଖୁ କିଏ ଚଳୁ କରି ସୁ ଚର୍ଚ୍ଚ ମାରିଲାଣି ତ ଆଉ କିଏ ଧରାପଡ଼ି ଛାଡ଼ି ଦେବାକୁ କାକୁଟି ମିନତୀ ହେଉଛି ।

ଧରାପଡ଼ିବା ପରେ ସ୍କୁଲ କଲେଜ ପଢୁଆ ପିଲାମାନେ ଆଜି ଏମିତି ଅଭିନୟ କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଗତ ଦୁଇ ଦିନ ହେଲା ରାଜ୍ୟର ପ୍ରାୟ ସବୁଆଡ଼େ କୁଡେନାଇଲ୍ ଡ୍ରାଇଭ ରୋକିବା ପାଇଁ କଡ଼ା ୭ ପୃଷ୍ଠା ୭

## ବେଆଇନ ଖଣିକୁ ନେଇ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କୁ ଜବାବ ମାଗିଲେ ଏନଜିଟି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୦/୭ (ନି.ପ୍ର): ତଳାରି ବେଆଇନ ଖଣିକୁ ନେଇ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କୁ ଜବାବ ମାଗିଲେ ନ୍ୟାସନାଲ ଗ୍ରୀନ ଟ୍ରିବ୍ୟୁନାଲ-ଏନଜିଟି । ବେଆଇନ ଖଣି ଖନନ ଓ ଖଣି ଦ୍ୱାରା ସ୍ତାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳର ସମସ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି, ଶ୍ରମିକ ମୃତ୍ୟୁକୁ ନେଇ ରିପୋର୍ଟ ଦାଖଲ ପାଇଁ ଏନଜିଟି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ୪ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ରିପୋର୍ଟ ଦାଖଲ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଗତ ମେ'ରେ ଶ୍ରମିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟଣାକୁ ନେଇ ଏନଜିଟିର ଦ୍ୱାରସ୍ଥ



ହୋଇଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ବେଆଇନ ବ୍ୟବସାୟରେ ଏସ୍ପିରେ ଏକ୍ସପ୍ଲୋରେସନ୍, ଖଣି ଯୋଗୁଁ ରାଶୀ ବନ୍ଧୁ ଡ୍ୟାମ୍ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି, କୁସର ଯୋଗୁଁ ଡ୍ୟାମ୍ ଯୋଗୁଁ ହେବା ଓ ସ୍ତାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ଖଣି ପ୍ରଭାବିତ ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧିକୁ ନେଇ ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥିଲା ।

## ବିଶ୍ୱର ତୃତୀୟ ବୃହତ୍ତମ ଅର୍ଥନୀତିରେ ପରିଣତ ହେବ ଭାରତ: ମୋଦି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୩୦/୭ : ଖୁବଶୀଘ୍ର ଭାରତ ବିଶ୍ୱର ତୃତୀୟ ବୃହତ୍ତମ ଅର୍ଥନୀତିରେ ପରିଣତ ହେବ । ବଡ଼ିବ ଭାରତର ଅର୍ଥନୈତିକ ଶକ୍ତି । ଏବେ ଭାରତ ବିଶ୍ୱର ୫ମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି । ଖୁବଶୀଘ୍ର ଏହା ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନକୁ ଉଠିବ । ଆଜି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି କନଫରେନ୍ସରେ ଅର୍ଥ, ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରି ଦ୍ୱାରା ଆୟୋଜିତ ପୋଷ୍ଟ ବକେଟ୍ କନଫରେନ୍ସକୁ ସମୋଧିତ କରି ଏକକି କିଛି କହିଛନ୍ତି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି କହିଛନ୍ତି ଯେ ମୁଁ ପୂର୍ବରୁ କହିଥିଲି ଯେ ମୋର ତୃତୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକାଳରେ ଦେଶ ତିନି ନୟର ଅର୍ଥନୀତିରେ ପରିଣତ ହେବ । ଭାରତ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଆଗକୁ ବଢୁଛି । ୨୦୧୪ରେ, ଆପଣ ଆମକୁ ଦେଶ ସେବା କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି । ୨୦୧୪ ରେ ଯେତେବେଳେ ସରକାର ଗଠନ



ହେଲା, ସେତେବେଳେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ପ୍ରଶ୍ନ ଥିଲା ଯେ ଭାରତର ଅର୍ଥନୀତିକୁ କିପରି ଟ୍ରାକ୍ କୁ ଫେରାଇ ଆଣାଯିବ । ଏବେ ଏଥିରେ ଡ଼େର ଅଗ୍ରଗତି ହୋଇଛି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଆହୁରି କହିଛନ୍ତି, ପୁଞ୍ଜିଗତ ବ୍ୟୟ ୧୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପାଞ୍ଚ ଗୁଣ ବଢ଼ି

## ବନ୍ଧା ହେଲେ କୁବେର ଅବକାରୀ ବାବୁ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୦/୭ (ନି.ପ୍ର): ୩୦ ବର୍ଷର ବାକିରି କାଳ ମଧ୍ୟରେ ଆୟରୁ ଅଧିକ ସମ୍ପତ୍ତି ଠୁଳ କରି ଶେଷରେ ବନ୍ଧା ହେଲେ କୁବେର ଅବକାରୀ ବାବୁ । ଆଉ ବହିର୍ଭୂତ ସମ୍ପତ୍ତି ଠୁଳ ଅଭିଯୋଗ ମାମଲାରେ ଅବକାରୀ ବିଭାଗ ସୁଦ୍ଧୁ କମିଶନର ରାମଚନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ରଙ୍କୁ ଭିକିଲାକୁ ଗିରଫ କରିଛି । ଗତକାଳି ବଲାଙ୍ଗିର, ସୟଲପୁର, ସୋନପୁର ଓ ଭୁବନେଶ୍ୱରର ୧୦ଟି ସ୍ଥାନରେ ପଞ୍ଚା ମାରିଥିଲା ଭିକିଲାକୁ । ରେଡ୍ କୋର୍ଟ ଠାବ ହୋଇଥିଲା ପୁଲ୍ ମୁକା ପୁଟ । ମୋର ୫୨ ପୁଟ ସହ ୬ଟି ବହୁତଳ କୋଠା ଓ ୨ଟି ପ୍ଲଟ ମିଳିଥିଲା । ୨୩୦ ଗ୍ରାମ୍ ସୁନା କେଳାର ବି କବଚ ହୋଇଥିଲା । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ସୋନପୁରରେ ଏକ ଫାର୍ମ ହାଉସ ଠାବ କରିଥିଲେ ଭିକିଲାକୁ ଅଧିକାରୀ । ଏସବୁ ସମ୍ପତ୍ତିବାଡ଼ିର କୋଣସି ସତ୍ୟାପନକର ଉତ୍ତର ଦେଇପାରିନଥିଲେ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର ।

## ଅଗ୍ନିଶମ ଡିଆଇଟି ରାଜେଶ ପଣ୍ଡିତ ନିଲମିତ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୦/୭ (ନି.ପ୍ର): ୨୦୦୭ ବ୍ୟାଚ ଆଇପିଏସ ପଢ଼ିତ ରାଜେଶ ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ ରାଜ୍ୟ ସରକାର କାର୍ଯ୍ୟରୁ ନିଲମିତ କରିଛନ୍ତି । ନିଜ କ୍ଷମତାର ଅପବ୍ୟବହାର କରି ଜଣେ ମହିଳା ଉନ୍ନତପଦକୁ ପ୍ରେମ ନିବେଦନ କରିବା ତାଙ୍କୁ ମହଙ୍ଗା ପଡ଼ିଛି । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ମାଝୀ ଗତକାଳି ରାତିରେ ଦିଲ୍ଲୀରେ ଚାଲିଥିବା ନାଟି ଆୟୋଗ ବୈଠକକୁ ଫେରିବା ପରେ ରାଜେଶ ପଢ଼ିତଳ ବିରୋଧରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ । ଆଜି ଗୃହ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ କାରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା ଅନୁସାରେ ୭ ପୃଷ୍ଠା ୭

## ରାଜଧାନୀରେ ମାଳମାଳ ବେଆଇନ୍ ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୦/୭ (ନି.ପ୍ର): ଆପଣଙ୍କ ପୂର୍ବ ଥିବା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ବେଆଇନ୍ ନୁହେଁ ତ ? ଜୀବନ ଯାକର କଷ୍ଟକ୍ଷିତ ପୁଞ୍ଜି ଖଜାଳ ପସି ଯାଇ ନାହାନ୍ତି ତ ? ଏମିତି ପ୍ରଶ୍ନ ଆମେ ଏଥିପାଇଁ ପଚାଉଛୁ, କାରଣ ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱର ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ସହରରେ ଗଢ଼ିଉଠିଛି ମାଳମାଳ ବେଆଇନ୍ ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ । ଯାହାର ବାସ୍ତବ ଚିତ୍ର ନଗର ଉନ୍ନତ ବିଭାଗ ପାଖରେ ବି ନାହିଁ । ବିଧାନସଭାରେ କଂଗ୍ରେସ ବିଧାୟକ ତାରା

ବାହିନୀପତିକ ପଶ୍ଚର ଲିଖିତ ଉତ୍ତରରେ ଗୃହ ଓ ନଗର ଉନ୍ନତ ମନ୍ତ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର କହିଛନ୍ତି ବେଆଇନ୍ ଭାବେ ରାଜ୍ୟରେ କେତେ ସଂଖ୍ୟକ ବେଆଇନ୍ ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ତିଆରି ହୋଇଛି ତାର ଆକଳନ ହୋଇନି । ତେବେ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସହରରେ ବେଆଇନ୍ ଭାବେ ଗଢ଼ିଉଠିଥିବା କୋଠା ବିଲୁହରେ ୭୧୯ଟି ମାମଲା ରୁଜୁ ହୋଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ୬୮୯ଟି ମାମଲା କେବଳ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଥିବା ବେଆନ୍ ୭ ପୃଷ୍ଠା ୭

## ହାଡ଼ଡା-ମୁୟାଲ ଏକ୍ସପ୍ରେସ ଲାଇନ୍ ଚଳୁ: ୨ ମୃତ, ୨୦ ଗୁରୁତର

ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ, ୩୦/୭ : ଆଜି ଭୋରକୁ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡର ରାଜଖଣ୍ଡସୁଆଁରେ ହାଡ଼ଡା-ମୁୟାଲ ଏକ୍ସପ୍ରେସ ଲାଇନ୍ ଚଳୁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏଥିରେ ୨ ଯାତ୍ରୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ୨୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଆହତ ହୋଇଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ଏନେଇ ରେଳବାଇ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ଚଳୁଥିବା ପୁର ଡିଭିଜନର ରାଜଖଣ୍ଡସୁଆଁରୁ ୭ କିମି ଦୂରରେ ଥିବା ବାରାବନ୍ଧୋ ଷ୍ଟେସନ ନିକଟରେ ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଛି । ଆଜି ଭୋର ୩ଟା ୪୫ମିନିଟରେ ଏକ ମାଳବାହୀ ଟ୍ରେନ୍ କୁ ଧକ୍କା ଦେଇ ଲାଇନ୍ ଚଳୁ ହୋଇଛି



ହାଡ଼ଡା-ମୁୟାଲ ଏକ୍ସପ୍ରେସ । ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣା ଯୋଗୁଁ ଟ୍ରେନ୍ ୧୮ଟି ବର୍ଗ ଟ୍ରାକ୍ ଖସି ଯାଇଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ତାହା ମଧ୍ୟରେ ୧୬ଟି କେମିଟି ଓ କେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଲାଇନ୍ ଚଳୁ ହେଲା ହାଡ଼ଡା-ମୁୟାଲ ଏକ୍ସପ୍ରେସ ଗାଡ଼ାର ୭ ପୃଷ୍ଠା ୭

## ଜାତୀୟ ଆପ୍ରେଣ୍ଟିସ୍ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଯୋଜନା ୨.୦ ପୋର୍ଟାଲର ଶୁଭାରମ୍ଭ କଲେ କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ/ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୦/୭ (ନି.ପ୍ର): ଜାତୀୟ ଆପ୍ରେଣ୍ଟିସ୍ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଯୋଜନା(ନାଟ୍) ଆମର ସୁବିଧିକୃତ ଆପ୍ରେଣ୍ଟିସ୍ ସୁଯୋଗ ସହିତ ଯୋଡ଼ିବା ସହ ରାଜିନି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିବା ତଥା ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ରୋକଗାରକ୍ଷମ କରିବାରେ ଦେଶ ସହାୟକ ହେଉଛି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ । ମାଳବାର କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଜାତୀୟ ଆପ୍ରେଣ୍ଟିସ୍ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଯୋଜନା (ନାଟ୍) ୨.୦ ପୋର୍ଟାଲର ଶୁଭାରମ୍ଭ । କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି, ଡିଜିଟାଲ ମାଧ୍ୟମରେ ଛାତ୍ରବୃତ୍ତି ଆକାରରେ ୧୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ଜାରି କରିଛନ୍ତି । ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୁଯୋଗକୁ ଗତି ଦେବା ସହ ସୁବିଧିକୃତ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବ । ଆମ ଦିଗରେ ଏହି ପୋର୍ଟାଲର ଶୁଭାରମ୍ଭ ହୋଇଛି ।

ଆପ୍ରେଣ୍ଟିସ୍ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଲୋକାଭିମୁଖୀ କରିବା, ଦକ୍ଷତା ବ୍ୟବଧାନକୁ ଦୂର କରିବା, ସୁବାକାକ୍ଷୀ ପୁରଣ କରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଦିଗରେ ଏହା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକାଶ । ଶୁଭାରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଏନଏଟିଏସ୍ ୨.୦ ପୋର୍ଟାଲ ଆପ୍ରେଣ୍ଟିସ୍ ସୁଯୋଗର ପହଞ୍ଚକୁ ବ୍ୟାପକ କରିବ ଏବଂ ପ୍ରାଥମିକ ଏବଂ ନିମ୍ନଶିକ୍ଷାକୁ ମ୍ୟାଟ୍ ନେକି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି, ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ଏହି ସୁବିଧା କେବଳ ଡିଜିଟାଲ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ନୁହେଁ ବରଂ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କରେ । ଆମ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ୭ ପୃଷ୍ଠା ୭









### ଡାକ୍ତର କାନ୍ତା ନାୟକ

କାନ୍ତା ଓ ଡାକ୍ତରୀର ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ନାଟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଗବେଷଣା ରିପୋର୍ଟରେ ଏହି ତଥ୍ୟଟି ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଆଜିକାଲି ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ସହ ଅନେକ ନୃତ୍ୟକୁ ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନର ଏକ ବ୍ୟାୟାମ ଭାବେ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କଲେଣି । ଦିନକୁ ଦିନ ଏହାର ଚାହିଦା ଓ ଏଥିପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ମଧ୍ୟ ବଢୁଛି । ନୃତ୍ୟର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଭଙ୍ଗା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗକୁ ଉପକାର ଦେଇଥାଏ । କୋରିଓଗ୍ରାଫରଙ୍କ ମତରେ, ନୃତ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାର ମହୋଷ୍ଠି ଭଳି କାମରେ । ଏହା ବିଷାଦମୁକ୍ତ କରିବାରେ ବି ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସେହିପରି ଫିଟନେସ ବିଶେଷଜ୍ଞ କହନ୍ତି, ନାଟିକା ଅଭ୍ୟାସରେ ଥରେ ପଡ଼ିଗଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇବାରେ ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ

## ନୃତ୍ୟରେ ସୁସ୍ଥତା

ଏଥିଲାଗି ସଠିକ୍ ଡ୍ରାମାଟିକ୍ ଟେକନିକ୍ ଆପଣେଇବାକୁ ପଡ଼େ । ଡ୍ରାମାଟିକ୍ ଲାଗି ବାଲିଷ୍ଠିକ ଓ ତାଳନାମିକ ଷ୍ଟେଟ୍ ସବୁଠୁ ଭଲ । ନାଟ ପରେ ଶକ୍ତି ଲାଗି ସୁସ୍ତମ ପ୍ରୋଟିନମୟ ଖାଦ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

ନିଶ୍ଚିତ ନୃତ୍ୟ : ନାଟ ଲାଗି ଏବେ ଯୁବପିଢ଼ି ବେଶୀ ଆକର୍ଷଣ ହେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ଫିଟ୍ ଓ ସ୍ନିଗ୍ଧ ଶରୀର ପାଇବାରେ ସକ୍ଷମ ହେଉଛନ୍ତି । ଗୋଡ଼ ଓ ହାତର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ପାଇଁ ନାଟ ଆବଶ୍ୟକ । ଶରୀର ଓ ଗୋଡ଼ ଚାଳନାରେ ଭାରସାମ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ ପାଏ । ନିଶ୍ଚିତ ନୃତ୍ୟ ଗଣ୍ଠି ଚାଳନାରେ ସହାୟକ ହେବା ସହିତ ତାହାକୁ ନମନୀୟ କରେ । ଏହି ନାଟରେ ବହୁ ଲିଫ୍ଟ୍ ବା ଭଙ୍ଗା ରହିଥିବାରୁ ତାହା କାନ୍ଧ, ବାହୁ ଓ ଗୋଡ଼କୁ ଫାଇଦା ଦିଏ ।

ବାଲେଟ୍ : ବାଲେଟ୍ରେ ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ମାଂସପେଶୀ ମଜବୁତ ହୁଏ । କଣେ ଖେଳାଳି ଯେତିକି ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ସେତିକି ଶକ୍ତି ଲୋଡ଼ା ହୁଏ

ବାଲେଟ୍ରେ ଏକ ପ୍ରକାରର ନୃତ୍ୟଶୈଳୀ ଯେଉଁଥିରେ ଶରୀର ଫିଟ୍ ହେଲେ ହିଁ କରିପାରିବେ । ଏହି ନାଟ ଆକଳ ମସଲ୍ସର ଶକ୍ତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ଓ ଏହା ମଧ୍ୟ ଏହି ମସଲ୍ସକୁ ଚାଣ କରେ । ଶାରୀରିକ ଗଠନ ଲାଗି ବାଲେଟ୍ ପୁରା ଉପଯୋଗୀ । ସିଧା ଓ ସ୍ୱାଚ୍ଛ ଭାବେ ଠିଆ ହୋଇପାରିବେ ଓ ପିଠିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ପୁରା ମଜବୁତ ରହିବ । ବାର ସବୁସରସାଧକ ଯାହା ଧୀରେ ଧୀରେ କରାଯାଏ ତାହା ଠିକ୍ ଫିଟ୍‌ନେସ୍‌ରେ ପାଏ । ବାଲେଟ୍ ନାଟରେ ଆୟୁଷ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ବୋଲି ଏକ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଗୋଟ ଶରୀର ଠାରୁ ଲମ୍ବା ହୋଇଥାଏ ସେମାନେ ବାଲେଟ୍ ନାଟ ଲାଗି ଉପଯୁକ୍ତ ଓ ନାଟରୁ ବେଶୀ ଫାଇଦା ପାଇଥାନ୍ତି ।

ହିପପୋପ୍ : ହିପପୋପ୍ ଡ୍ୟାନ୍ସ୍ ଶ୍ୱାସ୍ତ୍ୟ ଏବେ ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କର ଅତି ପ୍ରିୟ । ଏହି ନାଟ ଗୋଡ଼ ଓ ହାତ ମାଂସପେଶୀକୁ ଲାଭ ଦିଏ । ନାଟର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତର ଗୋଡ଼, ବାହୁ, ଜଘ ଏବଂ

ଶରୀରର ଉପର ଭାଗକୁ ଉପକାରୀ । କୋର ମସଲ୍ସ ଏହାଦ୍ୱାରା ମଜବୁତ ହୁଏ । ଡ୍ୟାନ୍ସ୍ ବିଶେଷଜ୍ଞ କହନ୍ତି, ହିପପୋପ୍ ଡ୍ୟାନ୍ସ୍ ଦ୍ୱାରା ମସଲ୍ସର ଉତ୍ତମ ପାଖର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।

ବେଲି ଡ୍ୟାନ୍ସ୍ : ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଏହି ନାଟ ଆପଣାନ୍ତୁ । ଏହି ନାଟରେ ପାରଙ୍ଗମ ହୋଇଗଲେ ଆଉ ଜିମ୍ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବନି । ପ୍ରତିଦିନ ଯଶ୍ୟ ଏକ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ନାଟିକା ସବୁଠାରୁ ଭଲ । ଏହି ଡ୍ୟାନ୍ସ୍ରେ ଅଣ୍ଡା କି ପେଟ ବେଶୀ ସଞ୍ଚାଳନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଆଖି ବି କାମ କରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଗୋ ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଯାଏ ।

କ୍ୟୁ : ଯେଉଁମାନେ ଓଜନ କମାଇବା ଲାଗି ଚାହୁଁଛନ୍ତି କ୍ୟୁ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ ଫେରାନ୍ତୁ । ଲାଟିନ ମ୍ୟୁଜିକ୍‌ର ତାଳେ ତାଳେ ନାଚୁଥିବେ, ଅକାପୋ କେବେ ବି ଅନୁଭବ କରିବେନି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଫ୍ୟାଟ୍ କମିଯିବ । ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଏ । ଗୋଟ ହାତ ସଞ୍ଚାଳନ ବେଶୀ ହେଉଥିବାରୁ ଏହା ମଧ୍ୟ ମଜବୁତ ହୋଇଯାଏ ।

ଏହି ନାଟ କ୍ୟାଲୋରୀ ବର୍ଷର ଭାବେ କାମ କରେ ।

ଭାରତନାଟ୍ୟମ୍ : ଅନେକ ହୁଏତ କାଶିନାହିଁ ଶାରୀରିକ ଗଠନରେ ଏହି ନୃତ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଗୋଡ଼ର କୋମଳତା ବେଶୀ ମଜବୁତ ହୁଏ ।

ଫିଟନେସ ଲାଗି ଯୋଗ୍ୟ ଡ୍ୟାନ୍ସ୍ : ପୁରା ଫିଟ୍ ଲାଗି ଯୋଗ୍ୟ ଡ୍ୟାନ୍ସ୍ ସହାୟକ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ । ଯୋଗ୍ୟ ଡ୍ୟାନ୍ସ୍ ବିଭିନ୍ନ ଖର୍ଚ୍ଚାବେତ୍ତିକ୍ ଟ୍ରିକ୍ ଦ୍ୱାରା ହାତ, କାନ୍ଧର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ପୁସ୍ତକରେ ଯେତିକି ଲାଭ ମିଳେ ଏହି ନାଟରେ ବି ତାହା ମିଳିଥାଏ । ପିଠି, ବଳାଗଣ୍ଠି ଓ କଂସ୍ତୁ ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ । ଓଜନ କମାଇବା ଲାଗି ଯୋଗ୍ୟ ଡ୍ୟାନ୍ସ୍ ଏକ ପ୍ରକାର ଭଲ । ଏକ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଯୋଗ୍ୟ ଡ୍ୟାନ୍ସ୍ ଗୋଟିଏ କ୍ଲାସ୍‌ରେ ୨୫୦ କ୍ୟାଲୋରୀ କ୍ଷୟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାନ୍ତି, ଯାହା ଗୋଟିଏ ଜିମ୍ ସେସନ୍ ସହ ସମାନ । ପାକସ୍ତଳା ବି ସମସ୍ୟା ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ବିନା ଘରେ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ମନ । ଅନେକ ଯୋଗ୍ୟ ଉପରୁ ତଳକୁ ଖସି ଡ୍ୟାନ୍ସ୍ କରିବା ଲାଗି ଉତ୍ସୁକ ଥାନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଏହା ବିପଜ୍ଜନକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ

ଆଘାତ ଲାଗିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ । ଯୋଗ୍ୟ ଡ୍ୟାନ୍ସ୍ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶିଖିବା ଉଚିତ ।

କ'ଣ ଖାଇବେ : ନାଟଦ୍ୱାରା ଯଦି ଓଜନ କମାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ସୁଗାର ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ସ୍ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବେ । କଣେ ତାଏତସିଆନିକ୍ ସହ ପରାମର୍ଶ କଲେ ଭଲ ହେବ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଠିକ୍ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ହେବ । ବେଶୀ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କର ଯୋଗ୍ୟପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲେ ତାହାକୁ ମଧ୍ୟ କାରି ରଖନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଶରୀରରେ ମେଦବହୁଳତା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୌଣସି ରୋଗ ଯେପରି ନଥାଏ ସେ ଦିଗ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟକ ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ପ୍ରୋଟିନ ପାଉଡର ବା ହେଲଥ ଟ୍ରିକ୍‌ସ୍ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କୌଣସି ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ରୋଗ ଥିଲେ ବା ଶରୀର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲାଗୁଥିଲେ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ଏହି ନୃତ୍ୟ ଫିଟନେସ୍ ଠାରୁ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଭଲ । ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଓ ଏକାଗ୍ରତା ଭାବନା ହିଁ ନୃତ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେବଳ ସୁସ୍ଥତା ଦେଇଥାଏ ବରଂ ଆନନ୍ଦପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଇଥାଏ ।

+ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପ୍ରସୂତା ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଅଧ୍ୟାପକ, ସହରାଞ୍ଚଳ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ହରିଡ଼ାଲ, ସିପିଏ, କଟକ

### ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ କ'ଣ କରିବେ



ଯେ, ଆପଣ ଏହି ସମୟରେ ଆଦୌ ଏନେକ୍ସ କରିବେନି । ଆପଣ ଯେତେ ଖୁସି ରହିବେ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭକୁ ଶୁଣି ସେତେ ସୁସ୍ଥ ରହିବ । ତେଣୁ କାଣ୍ଡ, ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ଆପଣ କେମିତି ଖୁସି ରହିବେ ।

ଘରେ ବସି ବୋର୍ ହେବାର କିଛି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ସପିଙ୍ଗ କରିବାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜ ପସନ୍ଦର ଜିନିଷ କିଛି କିଣନ୍ତୁ । କିଛି ପୋଷ-ତେଲିଭିଜି ପୋଷାକ ମଧ୍ୟ ଆପଣ କିଣିପାରିବେ ।

ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ନିଜ

ନାରୀ ଜୀବନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଆଣିଥାଏ ମାତୃତ୍ୱ । କିନ୍ତୁ ମାତୃତ୍ୱ ଲାଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନାରୀ ଯେଉଁ ୯ ମାସ ସମୟ ଦେଇ ଅତିକ୍ରମ କରିଥାଏ ତାହା ତା' ପାଇଁ ଆଦୌ ସହଜ ହୋଇନଥାଏ । ଏହି ସମୟଟି ଖୁବ୍ କ୍ଲାସିଫିକ୍ ଏବଂ ଯତ୍ନଶୀଳ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏହି ସମୟରେ ସକାଳର ଦୁର୍ବଳତା, ବାନ୍ତି ତଥା ଗୋଡ଼ ଏବଂ ଆଖିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଶାରୀରିକ ଯତ୍ନ ହେଲେ ବି ଏହା ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତିର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଏହି ଅଭିଜ୍ଞତା ଖୁବ୍ ତୀବ୍ରତାରେ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ବୟସରେ ଯେଉଁମାନେ ବଡ଼ ସେମାନେ ଏହି ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସଚେତନ ରହିବାପାଇଁ କହିବେ, ଆଉ ତାହା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ । କିନ୍ତୁ ତା' ମାନେ ନୁହେଁ



ଶରୀରରେ ହୋଇଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଦେଖି ଅନେକ ମହିଳା ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ମେକଅପ୍ ନିଅନ୍ତୁ । ପେସିଆଲ, ପେଡ଼ିକିଉରଏବଂ ମ୍ୟାନିକିଉର କରନ୍ତୁ । ଖୁଣ୍ଟରପୁଲ୍ ହେୟାରକଟ୍ କରନ୍ତୁ ଯାହା ଦୁର୍ବଳତା, ବାନ୍ତି ତଥା ଗୋଡ଼ ଏବଂ ଆଖିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଶାରୀରିକ ଯତ୍ନ ହେଲେ ବି ଏହା ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତିର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଏହି ଅଭିଜ୍ଞତା ଖୁବ୍ ତୀବ୍ରତାରେ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ବୟସରେ ଯେଉଁମାନେ ବଡ଼ ସେମାନେ ଏହି ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସଚେତନ ରହିବାପାଇଁ କହିବେ, ଆଉ ତାହା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ । କିନ୍ତୁ ତା' ମାନେ ନୁହେଁ

ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ନୂଆ ଲୁକ୍ ପ୍ରଦାନ କରିବ । ଯଦି ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ସାଥୀ ସାଙ୍ଗସାଥୀକ ସହ ମିଶାମିଶି କରିବାକୁ ଭଲପାଉଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ କଲ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ କମ୍ ଦୂର ସ୍ଥାନକୁ ପିକନିକ୍ ଟ୍ରିପ୍ ପ୍ଲାନିଙ୍ଗ୍ କରି ଦିନଟିକୁ ଏନେକ୍ସ କରନ୍ତୁ । ଫ୍ୟାମିଲି ପିକନିକ୍ ବି ଖୁବ୍ ଭଲହେବ ।

ନିଜକୁ ଯାହା ଭଲଲାଗୁଛି ତାହା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ବହି ପଢ଼ିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଭଲ ବହି ପଢନ୍ତୁ, ଯଦି ଫିଲ୍ମ ଦେଖିବାକୁ ଭଲଲାଗେ ତେବେ ଫିଲ୍ମ ବି ଦେଖିପାରିବେ ।

ଶିଶୁର ନାଁ କ'ଣ ଦେବେ ତାକୁ ନେଇ ଏକ ଲିଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ଏହା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଫର୍ମ ଆକ୍ଟିଭିଟି । ଉତ୍ତମ ପୁଅ ଏବଂ ଝିଅଙ୍କର ନାଁକୁ ନେଇ ଏକ ଲିଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ସାଥୀକୁ ଦେଖାଇ ତାଙ୍କ ମତାମତ ନିଅନ୍ତୁ ।

### ଘରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ପୋଷ୍ଟ ଟିକେନ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଟିକେନ୍, ପୋଷ୍ଟ ବଟା, ଅଦା ରସୁଣ ଜିରା ସୋରିଷ ପେଷ୍ଟ, ଅଦା, ରସୁଣ, ପିଆଜ ପେଷ୍ଟ, କଟା ପିଆଜ, ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦିଆ ଗୁଣ୍ଡ, ତେଲ, ଚମାଚୋ, ରସୁଣ ଓ ଅଦା ଛେଚା, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ, ଗୋଲ ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ ପତ୍ର, ଭୂସୂଜା ପତ୍ର, ଲୁଣ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଓ ଲେମ୍ବୁ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଟିକେନ୍‌କୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ସେଥିରେ ପୋଷ୍ଟ ବଟା ଏବଂ ଅଦା-ରସୁଣ-ଜିରା-ସୋରିଷ ପେଷ୍ଟ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଅଦା-ରସୁଣ-ପିଆଜ ବଟା ମଧ୍ୟ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଅଧିକ କଟା ପିଆଜ, ହଳଦିଆ ଗୁଣ୍ଡ, ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ପକାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ରସୁଣ ଛେଚା, କଟା ଚମାଚୋ, ଗୋଲ ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ ପତ୍ର, ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଏବଂ ଲେମ୍ବୁ ରସ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଏହାକୁ କିଛି



ସମୟ ଡାକି ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ଏକ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସାମାନ୍ୟ କଟା ହୋଇଥିବା ଗୋଟା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, କଟା ପିଆଜ ଓ ଭୂସୂଜା ପତ୍ର ପକାଇ ହୁଳ୍ କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ମ୍ୟାରିନେଡ୍ ଟିକେନ୍‌କୁ ହୁଳ୍‌ରେ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ମାଟି ପାତ୍ରକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଟିକେନ୍‌କୁ ସିଝିବାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ପାଞ୍ଚ ଦଶ ମିନିଟ୍‌ରେ ଥରେ ଘୋଡ଼ାଣି

କାଢ଼ି ଟିକେନ୍‌କୁ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ନ ହେଲେ ଟିକେନ୍ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ଲାଗି ଯାଇପାରେ । ପ୍ରାୟ ଅଧା ଘଣ୍ଟା ପରେ ଟିକେନ୍ ସିଝି ଯିବା ପରେ ଏଥିରେ ଧନିଆ ପତ୍ର ପକାନ୍ତୁ ଓ ପାତ୍ରଟିକୁ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା 'ମାଟି ହାଣ୍ଡି ପୋଷ୍ଟ ଟିକେନ୍' । ଆପଣ ଏହି ରେସିପିଟିକୁ ଉତ୍ତମ ଭାବେ ଓ ରୁଚି ସହିତ ଖାଇଲେ ବେଶୀ ସୁଆଦିଆ ଲାଗିଥାଏ ।

### ପ୍ରସାଧନକାଳୀନ ସତର୍କତା

ଲିଫ୍ଟିକ୍ ଲଗାଇବା ବେଳେ ଅଧିକ ଲିଫ୍ଟ୍ ଗୁରୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଠିକ୍ ଓଠିରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଅଧିକ ଲଗାଇଲେ ଲିଫ୍ଟ୍ ସ୍କି ସହ ବୋହି ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ କାରଣ ହୋଇପାରେ ।

ଅବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ପାଉଡ଼ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଝାଳ ବୋହିଲେ ଧୋଇଯାଏ ଏବଂ ତୁଟା ଫିକା ପଡ଼ି ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ପାଉଡ଼େସ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏହା ତୁଟାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ତିନି ମାସରୁ ଅଧିକ ପୁରୁଣା ମସ୍କାରା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରଥମଥର ମସ୍କାରା ଲଗାଇ ଶୁଖିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁଣି ଥରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।

ପତଳା ଭୂରୁ ମେକ୍ ଅପ୍ ପାଇଁ ଆଇକ୍ରେମ୍ ପେନ୍‌ସିଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ହାଲୁକା ଓ ପତଳା ଭାବେ ଆଇକ୍ରେମ୍ ଲାଗନ୍ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଖିର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼େ ।

### ଏହି ସବୁ ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବରୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଏନି କେଶ: କ'ଣ ଖାଇବେ ଜାଣନ୍ତୁ



ବାୟୋଟିନ୍ (ଭିଟାମିନ୍ ୭): ବାୟୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ୍ ୭ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ଜଣାଶୁଣା । କେଶ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ ମଧ୍ୟରୁ ବାୟୋଟିନ୍ ଅନ୍ୟତମ । ଏହା କେଶ ମୂଳକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ ଏବଂ କେଶ ଛିଣ୍ଡିବା ସମସ୍ୟାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ବାୟୋଟିନ୍ କେଶ ମୂଳକୁ ପୋଷଣ ଯୋଗାଇବା ସହ କେଶ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

ଶରୀରରେ ବାୟୋଟିନର ଅଭାବ ହେଲେ କେଶ ଝଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଅଣ୍ଡା କେଶର, ବାଦାମ, ସିନ୍ଦୂ, ମାଛ, ମାଂସ ଏବଂ ସବୁଜ ପତ୍ରମୂଳ ପନିପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ । ଭିଟାମିନ୍-୯: ଭିଟାମିନ୍-୯ ହେଉଛି ଏକ ଆଣ୍ଡିଓଷ୍ଟିରୋଇଡ୍, ଯାହା କେଶ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ ।

ଲିମ୍ବା ଓ ଘନ କେଶ ସମସ୍ତେ ଚାହୁଁଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସାଧାରଣ ହୋଇଗଲାଣି । ପିଲାଠୁ ବୟସ୍କ ସମସ୍ତେ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସାମ୍ନା କରୁଛନ୍ତି । ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଶରୀରର ଏକାଧିକ ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବରୁ କେଶ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇନଥାଏ, ଝଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ଅଧାରୁ ଛିଣ୍ଡିଯାଏ । ତେବେ କେଉଁ ସବୁ ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବରୁ କେଶରେ ଏସବୁ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ କିପରି ରୋକିବେ, ଜାଣନ୍ତୁ...

ଭିଟାମିନ୍-୯ ହୃଦରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ, ଏହା ଦ୍ୱାରା କେଶ ବୃଦ୍ଧିରେ ଉନ୍ନତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିସହ କେଶକୁ ଆର୍ତ୍ତତା ଯୋଗାଇଥାଏ ଏବଂ ଅଧାରୁ ଛିଣ୍ଡିବାକୁ ବେଳନଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍-୯ ପାଇଁ ବାଦାମ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମଞ୍ଜି, ପାଳଙ୍ଗ ଏବଂ ଆଭୋକାଡୋ ଖାଇପାରିବେ । ଭିଟାମିନ୍-୯: କେଶ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍-୯ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ, କାରଣ ଏହା ସିଦ୍‌ମକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ । ସିଦ୍‌ମ ହେଉଛି ଏକ ତେଲିଆ ଖାଦ୍ୟ, ଯାହା ତୁଟାକୁ ହାଇଡ୍ରୋଲିସିସ୍ ରଖେ ଏବଂ କେଶ ମୂଳକୁ ପୋଷଣ ଯୋଗାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍-୯ ପାଇଁ ଗାଜର, କମ୍‌ପୁଲ୍, ବୋଇତି କଶାକୁ ଏବଂ ସବୁଜ ପତ୍ରମୂଳ ପନିପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ ।

### ଏନର୍ଜୀରେ ଭରପୂର କିସମିସ୍: ତାଏଟ୍‌ରେ ସାମିଲ କରି ପାଆନ୍ତୁ ଫାଇଦା

ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନରେ ଯୁବ ଗୋଷ୍ଠୀ ବହୁ କାମ ତାପରେ ରହୁଛନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଅକାପୋ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରୁ ଏନର୍ଜୀ ବି କମି ଯାଇଥାଏ । ଆଜିକାଲି ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନରେ ଯୁବ ଗୋଷ୍ଠୀ ବହୁ କାମ ତାପରେ ରହୁଛନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଅକାପୋ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରୁ ଏନର୍ଜୀ ବି କମି ଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବାର୍ଯ୍ୟ ସମୟ ଧରି ଏପରି ସମସ୍ୟା ଲାଗି ରହିଲେ ଆପଣ କଟିକ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ଏପରି ସମସ୍ୟାର ମୁକାବିଲା ନିମନ୍ତେ ନିଜ ତାଏଟ୍‌ରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ କିସମିସ୍ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଛୋଟ

ହେଲେ ଏହା ଏନର୍ଜୀର ପାଣ୍ଡର ହାଉସ୍ । ଛୋଟ ଆକାରରେ ହୋଇଥିଲେ ବି ଏଥିରେ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ଏନର୍ଜୀ, ଭିଟାମିନ୍ ଓ ମିନେରାଲ୍ସ ରହିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଫାବର ପାଚକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ପେଟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ଠିକ୍ ରହିଲେ ଆପଣ ବହୁ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବେ । କିସମିସ୍‌ରେ ଥିବା ଚାର୍ବିରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଶରୀରରେ ଗୁଡ଼ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ । ଏହା ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ଭାବେ



ପରିଚାଳିତ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ବୋର୍‌ନି ନାମକ ମିନେରାଲ୍ସ ବି ଅଛି । ଏହା ଆଖି ଗଣ୍ଠି ଓ ହାଡ଼ରେ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଉପଶମ ଦେଇଥାଏ ।

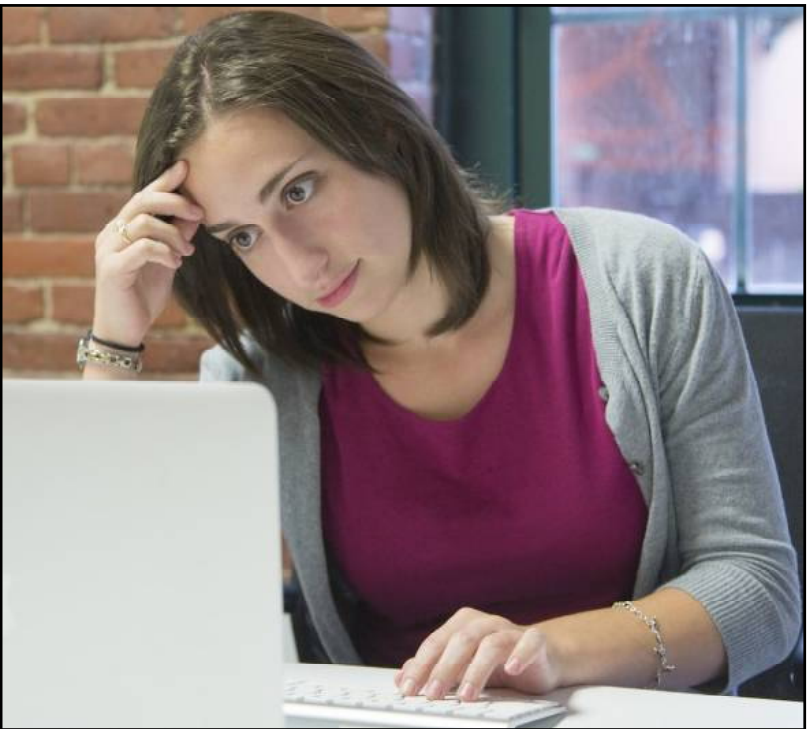








## ଆତିରୁଦ୍ଧ ଜରୁରୀ



ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭିଜ୍ଞତା ଦକ୍ଷ ହୋଇଥିଲେ ବି ଅର୍ଥସହରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ଭଲ ରହୁନାହିଁ। ଏହାର କାରଣ ହୁଏତ ଆପଣ ଆତିରୁଦ୍ଧ ହୋଇପାରେ। ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଚିନ୍ତାରେ କାମ କରିବାରେ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି। କାମ ଉପରେ ଏହାର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାରେ। ତଥାପି କ୍ୟାରିଅରକୁ ସଫଳତାର ଶିଖରରେ ପହଞ୍ଚାଇବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ଆତିରୁଦ୍ଧ। କିନ୍ତୁ

ସର୍ବଦା ନରଳପଡ଼େ, ସେହିଭଳି ଜ୍ଞାନୀ ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ନମ୍ର ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାନ୍ତି। ସଫଳତାର ସିଦ୍ଧି ତତ୍ତ୍ୱରା କର୍ମଚାରୀ ସର୍ବଦା ବିନମ୍ର ଭାବେ କଥା କହିଥାନ୍ତି। ଫଳରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆଗରେ ତାଙ୍କର ସମ୍ମାନ ଘୁଁଗୁଣିତ ହୋଇଥାଏ। ମାତ୍ର ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ଞାନରୁ କର୍ମଚାରୀଟିଏ ବେଳେବେଳେ ଅହଙ୍କାରକୁ ଆଧାରକରି ଛୋଟ ଛୋଟକଥାକୁ ନେଇ ବଡ଼ ଘଟଣା ଘଟାଇଥାନ୍ତି। ଏପରି କରିବା

କରିଥାନ୍ତି। ହୁଏତ ଏଭଳି ବ୍ୟବହାର ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷତଃ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ଦେଇପାରେ ବୋଲି ଆତିରୁଦ୍ଧ ବଳରେ ସାମାନ୍ୟତମ ସଫଳତା ହୁଏତ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ, ମାତ୍ର ଏଥିପରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନଥାଣିଲେ ବହୁ ଦୂର ଯିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ। ସଫଳତା ପାଇଁ କେବଳ ଆତିରୁଦ୍ଧ ନୁହେଁ, ଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଇବା ଦରକାର।

**ଦୂରତା ବଢ଼ାଇବା:** କିଛି ଲୋକ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୋଲି ଭାବିବସନ୍ତି। ଅତ୍ୟଧିକ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତି ନାହିଁ। ଏମିତିକି ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅହଂକାର ମନୋଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାନ୍ତି। ଫଳରେ ଏମିତି ସମସ୍ତ ଆସିଥାଏ ଯେ, ଆତିରୁଦ୍ଧ ଯୋଗୁଁ ଅନ୍ୟ ସହକର୍ମୀମାନେ ଆପଣଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରରେ ବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି। ଦକ୍ଷ କର୍ମଚାରୀଟିଏ ଅର୍ଥସହରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ସମୟରେ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରତା ବଢ଼ାଇ ନଥାଏ, ବରଂ ନିକଟତର ହୋଇଥାଏ।

**ହସସ୍ମୃତିର ମାହୋଳ:** ଘର ହେଉ ଅବା ଅର୍ଥସହ ହସସ୍ମୃତିର ବାତାବରଣକୁ ସମସ୍ତେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। ସମସ୍ତେ ମିଳିମିଶି କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା କେବେ କିଛି କାମ ବି ସହଜରେ ହୋଇଯାଏ। ଅର୍ଥସହରେ ହସସ୍ମୃତିରେ



ମାତ୍ରାଧିକ ଆତିରୁଦ୍ଧ କ୍ୟାରିଅର ପାଇଁ ବିପଦଜନକ ହୋଇପାରେ।

**ଅହଙ୍କାର ଛାଡ଼ନ୍ତୁ:** କଥାରେ ଅଛି, ନମ୍ରତା ଫଳନ୍ତି ଦୁଃଖୀ, ନମ୍ରତା ଗୁଣୀନ ଜନୀ। ଅର୍ଥାତ୍ ଫଳନ୍ତି ଦୁଃଖୀ

ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ କେବଳ ସମୟ ହିଁ ନଷ୍ଟ କରିଥାନ୍ତି। ସବୁବେଳେ ଆତିରୁଦ୍ଧ ଦେଖାଇ ହେବାର କୌଣସି ଅର୍ଥ ନାହିଁ। ଏହାକୁ ବୁଝି ଅହଙ୍କାରକୁ ଛାଡ଼ିବା ହିଁ ଉଚିତ୍ ହେବ।

ମାହୋଳ ଭିତରେ ଚିନ୍ତା ସଦସ୍ୟମାନେ କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସମୟରେ ବହୁ କଷ୍ଟକାମ ବି ସହଜସାଧ୍ୟ ମନେହେଉଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା କାମ ସହ ସମ୍ପର୍କ ବି ଦୃଢ଼ ଓ ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ।



**ନିଜକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ:** ଆତିରୁଦ୍ଧ ରହିବା ଭଲ, ମାତ୍ର ଏହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ନହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ତେଣୁ ଘରେ ହେଉ ଅବା ବାହାରେ ସବୁଠାରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବଦଳାଇବା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନଥାଏ। ତେଣୁ ଅନ୍ୟର ଚିନ୍ତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଅପେକ୍ଷା ନିଜକୁ ବଦଳାଇବା ଉଚିତ୍। ଅନ୍ୟ ଭିତରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ଆମ ହାତରେ ନଥାଏ, ମାତ୍ର ନିଜ ଭିତରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ସହଜ।

## ରାଶିକାରୀ ମନେହା



ଘରେ ଘରେ ପରିଚିତ ଧନିଆ କେବଳ ମସଲା ରୂପେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇ ନଥାଏ, ଏହା ଖାଦ୍ୟକୁ ଭିନ୍ନ ସ୍ୱାଦ ମଧ୍ୟ ଦେଇଥାଏ। ତେବେ ଧନିଆରେ ବହୁ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ହର୍ବାଲ ବିଜ୍ଞାନୀ ଏହାକୁ ମଣିଷର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି।

- ଧନିଆରେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲସିୟମ ରହିଥିବାରୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଏହାକୁ ଅଧିକ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଆଶ୍ମୁଗଣ୍ଡି ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଓ ହାଡ଼ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ।

- ମୁଖରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରୁଥିଲେ ଧନିଆ ପତ୍ର ଉଷୁ ନିୟମିତ ଭାବେ କୁଳିକଲେ ତାହା ଦୂର ହୋଇଯାଏ।

- ସେହିପରି ଦାନ୍ତମୂଳକୁ ରକ୍ତ ବାହାରୁଥିଲେ ଓ ଏହା ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେଉଥିଲେ ଧନିଆ ପତ୍ର ବାଟି ନିୟମିତ ଦାନ୍ତରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଏପରି କିଛି ଦିନ କଲେ ଦାନ୍ତମୂଳ ମଜବୁତ ହେବା ସହ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଯାଏ।

- ଶିଶୁର କାଶ ଓ ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣିରେ ୧ ଗ୍ରାମ ଧନିଆକୁ ବାଟି ସେଥିରେ ଚିନି ମିଶାଇ ପାନ କରାଇଲେ କାଶ ଓ ଶ୍ୱାସ ଭଲ ହୋଇଥାଏ।



## ଏମିତି ଚୟନ କରନ୍ତୁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

**ପାଠପଢ଼ାର ମାନ:** ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଆଡ଼ମିଶନ ନେବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି। ତେଣୁ ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଚିକିତ୍ସା ବିବରଣୀ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ। କେଉଁଠାରେ ପାଠ ପଢ଼ା ଭଲ ହୁଏ ସେଗୁଡ଼ିକର ଅଲଗା ତାଲିକା ତିଆରି କରନ୍ତୁ। ସେଠାରେ ପଢ଼ୁଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ପରାମର୍ଶ ନେଇପାରିବ। ନିଜକୁ ଯେଉଁଠା ସବୁଠୁ ଭଲ ବୋଲି ମନେ ହେବ ସେହି କଲେଜ, ଯୁନିଭର୍ସିଟିରେ ଆବେଦନ କରନ୍ତୁ।

**କେଉଁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ :** ଦେଶ ହେଉ ବା ବିଦେଶ ଅଧିକାଂଶ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେତେକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ତୁଳନାତ୍ମକ ଭାବେ ଖୁବ୍ ଭଲ ହୋଇଥାଏ। ଯେମିତି କେଉଁଠାରେ ସାହିତ୍ୟ ଭଲ ତ ଆଉ କେଉଁଠି ବିଜ୍ଞାନ ଖୁବ୍ ଭଲ ପଢ଼ା



**ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷାପାଇଁ ବିଦେଶ ଯିବେ ନା ନିଜ ଦେଶରେ ପଢ଼ିବେ ? କେଉଁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କେମିତି ବାଛିବେ ? ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ମନରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳାରେ ଏମିତି ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ। ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଚୟନ ବେଳେ କ୍ୟାରିଅର ମୋଟିଭେଟରଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ।**



ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଆପଣ କେଉଁ ବିଷୟ ବିଅନ୍ତୁ। ଏହାବ୍ୟତୀତ ବିମାନବନ୍ଦର, ନେଇ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା କରିବେ ତାହା ପ୍ରଥମେ ସ୍ଥିର ରେଳଠେ ଷ୍ଟେସନ ଠାରୁ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନର

ଦୂରତାକୁ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟ ସହରକୁ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ସମାନ ନିୟମ ମାନିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

**ଫ୍ୟାକଲ୍ଟି:** ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଯେତେ ନାମାଦୀନା ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ଫ୍ୟାକଲ୍ଟି କିପରି ସେ ବିଷୟରେ ପ୍ରଥମରୁ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ପ୍ରତିଟି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଡ୍ରେସ୍‌କୋଡ୍ ସବୁ ତିପାଟି ମେଣ୍ଟର ଫ୍ୟାକଲ୍ଟିମାନଙ୍କର ନାଁ ଉଲ୍ଲେଖ ଥାଏ। ସେହି ନାଁକୁ ଆଧାର କରି

ଗୁଗୁଲ୍ ସର୍ଚ୍ଚ କରି ସେମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ଜାଣିପାରିବେନା।

**ଖର୍ଚ୍ଚ:** ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ କେତେ ତାହା ମଧ୍ୟ ଖିଆଲ ଶାଖିବା ଦରକାର। କେବଳ ବିଦେଶରେ ବା ଗୁମରସ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଭଲ ପଢ଼ାହୁଏ ବେକଥା ନୁହେଁ। ତେଣୁ ନାଁ ଲେଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଖର୍ଚ୍ଚ କେତେ ପଡ଼ିବ ସେକଥା ମଧ୍ୟ ପ୍ରଥମରୁ ବୁଝିନିଅନ୍ତୁ। ହିସାବ କରି ଦେଖନ୍ତୁ କେତେ ପରିମାଣରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ଆପଣ କରିପାରିବେ। ସେହି ଅନୁସାରେ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ବାଛନ୍ତୁ। ସ୍କଲାରଶିପ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

## ରୁଟି ବା ନାନ୍ ସହ ଖାଆନ୍ତୁ ଜିରା ଛେନା ମସଲା

ଘରେ ପନିରର ବିକିନ୍ ରେସିପି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତୁ। ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ପନିର ଏକ ନୂଆ ରେସିପି ନେଇ କହିବୁ। ଏହି ରେସିପିର ନାଁ ହେଉଛି 'ଜିରା ଛେନା ମସଲା'। ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା 'ଜିରା ଛେନା ମସଲା'।

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: କ୍ଷୀର, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ଚମାଚୋ କଟା, ପିଆଜ କଟା, ଅବା ପେଷ୍ଟ, ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ, ଗୋଟା ଜିରା, ଗରମ ମସଲା (ତାଲଚିନି, ଗୁଜୁରାତି ଓ ଜିରାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ), ରିଫାଇନ୍ ଚୋଲ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ, ଲେମ୍ବୁ, ପାଣି ଓ ଧନିଆ ପତ୍ର

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଛେନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ପାତ୍ରରେ କ୍ଷୀର ତାଳି ଗାଧାସରେ ବସାଇ ଫୁଟିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ। କ୍ଷୀର ଫୁଟିଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଲେମ୍ବୁ ରସ ପକାନ୍ତୁ। କ୍ଷୀର ଛିଣ୍ଡି ଛେନା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବା ପରେ ସେହି ଛେନାକୁ ଛାଣି ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏବେ ଗାଧାସରେ ଏକ କଡ଼େଇ ବସାଇ ସେଥିରେ ଚୋଲ ପକାନ୍ତୁ। ଚୋଲ ଗରମ ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଜିରା ପକାନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ସେଥିରେ କଟା ପିଆଜ ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ। ପିଆଜ ବାଦାମା ରଙ୍ଗ ହୋଇ ଆସିଲେ ସେଥିରେ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଓ ଚମାଚୋ ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ସେଥିରେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଅବା ଓ ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ ପକାଇ ଭଲଭାବେ କଷନ୍ତୁ। ମସଲା କଷି ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଓ ଗରମ ମସଲା ପକାଇ



ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ୨ ମିନିଟ୍ ସେମିତି ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ମସଲା କଡ଼େଇରେ ନ ଲାଗିବା ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେବେ। କିନ୍ତୁ ମସଲା ପାଣିଆ କରିବେନି ଶୁଖିଲା ହିଁ ରଖିବେ। ମସଲା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଛେନାକୁ ଗୁଣ୍ଡକରି ପକାନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ତାକୁ ଭଲଭାବେ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ମସଲାରେ ଛେନା ଭଲ ଭାବେ ମିଶିଯିବା ପରେ ତୁଲିରୁ କଡ଼େଇ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ତାକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ କାଢ଼ି ଦେଇ ଉପରେ ଅଳ୍ପ ଧନିଆ ପତ୍ର ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା 'ଜିରା ଛେନା ମସଲା'। ଏହି ରେସିପିଟିକୁ ରୁଟି କିମ୍ବା ନାନ୍ ସହିତ ଖାଇଲେ ବେଶୀ ସୁଆଥା ଲାଗିଥାଏ।



କରନ୍ତୁ। ସେହି ଅନୁସାରେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ବାଛନ୍ତୁ।

**ଯାଚାଯଚ:** ଯଦି ବିଦେଶରେ ପଢ଼ିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ତେବେ ହଷ୍ଟେଲରେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଦୂରତ୍ୱ ଯେମିତି ଅତ୍ୟଧିକ ନହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ













## ଏମପିସି ହାଇସ୍କୁଲରେ ଶିକ୍ଷା ସପ୍ତାହର ଉଦ୍‌ଯାପନା ଉତ୍ସବ

ବେତନଟୀ, ୩୦/୭ (ନି.ପ୍ର): ବେତନଟୀ ସ୍ଥିତ ମହାରାଜା ପ୍ରତାପ ଚନ୍ଦ୍ର ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ବିଗତ ୭ ଦିନ ଧରି ଚାଲୁ ରହିଥିବା ଶିକ୍ଷା ସପ୍ତାହର ଉଦ୍‌ଯାପନା ଉତ୍ସବ ଯୋଜନା ପାଳିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଗତ ସାପ୍ତାହରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଏହି ଉତ୍ସବରେ ଶିକ୍ଷକ ସାମାଜିକ ପ୍ରଭୃତି, କ୍ରୀଡ଼ା, ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ, ଲକୋ କୁବ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସୁଚାରୁ ରୂପେ ସଂଗଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସ୍କୁଲର ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ଅନୁଜିତ ସିଂହ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଏହି

ବିଦ୍ୟାଳୟର ପୁରାତନ ଛାତ୍ର ତଥା ବର୍ତ୍ତମାନର ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀ ଆଇ ଏ ଏସ ଶ୍ରୀ ବୌଦ୍ଧ କୁମାର ଦାସ, ମୁଖ୍ୟ ବକ୍ତା ଭାବରେ ଏହି ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ମହେଶ୍ୱର ପଣ୍ଡା ଓ ସମାଜିକ ଅତିଥି ଭାବରେ ଏହି ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଗଦାଧର ପରିଡ଼ା ମଂଚାସୀନ ଥିଲେ । ଅତିଥିମାନେ ଶିକ୍ଷା, ଶିକ୍ଷକ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଜୀବନରେ ଗୋଷ୍ଠୀର ଆବଶ୍ୟକତା ଉପରେ ଗଭୀର ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଏଥିରେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଆଲୁମିନି, ଏସ ଏମ ସି, ପି ଟି ଏ ଇ ସଦସ୍ୟମାନେ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି ଆଲୋଚନାରେ



ଭାଗ ନେଇଥିଲେ । ଏଥିରେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ଓ ଅଣଶିକ୍ଷା କର୍ମଚାରୀ ସକ୍ରିୟ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

## ରାଷ୍ଟ୍ର ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଜଣେ ଗୁରୁତର: ଜଣେ ଆହତ



ନୀଳଗିରି, ୩୦/୭ (ନି.ପ୍ର): ଭାଲୁକାଶ୍ରମୀ ବର୍ଦ୍ଧନା ଭାୟା ନରଣପୁର ଦେଇ ନୂତନ ଭାବେ ସମ୍ପ୍ରସାରିତ ଏବଂ ନିର୍ମିତ ରାଷ୍ଟ୍ର ବୈଷ୍ଣବବନ୍ଧ ନିକଟରେ ଏକ ବାଇକ୍ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇ ପଡ଼ିଥିବା ଫଳରେ ବାଇକରେ ଥିବା ଦୁଇ ଆରୋହୀ ଆହତ ହୋଇଥିବା ସୂଚନା ମିଳିଛି । ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଥିବା ଦୁଇ ଆହତଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଡାକ୍ତରଖାନା ପଠାଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଉକ୍ତ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଆସୁଥିବା ମାଟିଆଳୀ ପଞ୍ଚାୟତର ଗୋବିନ୍ଦପୁରା ଗ୍ରାମର ଦୁଇଆଁ ସି ଏବଂ ଦୁଇ ସି ବୈଷ୍ଣବବନ୍ଧ ନିକଟରେ ରାଷ୍ଟ୍ର ମଝିରେ ଠିକାଦାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିକ୍ରିଯାଇଥିବା ପଥର ଓ ଡକ୍ଟରଖାନା ମଧ୍ୟରେ ଫସିଯିବା ଫଳରେ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇ ପଡିଯାଇଥିଲେ । ଏଥିରେ ଦୁଇଆଁ ସି ଗୁରୁତର ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଦୁଇ ସାମାନ୍ୟ ଆହତ ହୋଇଥିଲେ । ତେବେ ରାଷ୍ଟ୍ର ଡିଆରି କରୁଥିବା ଠିକାଦାରଙ୍କ କୌଣସି ସରକ୍ ସୂଚନା ଫଳକ ନଥିବାରୁ ଏଭଳି ପୂର୍ବରୁ ବହୁ ଅଘଟଣ ଘଟିଥିବା ଉପସ୍ଥିତ ଜନସାଧାରଣ ଅଭିଯୋଗ କରିଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ଏଥିସହିତ ଉକ୍ତ ରାଷ୍ଟ୍ର କାମଟି ନିମ୍ନ ମାନର ନିର୍ମାଣ ହେଉଥିବା ଅଭିଯୋଗ ମଧ୍ୟ ହୋଇଛି ।

## ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ୨୦୨୪ ପାଳନ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୩୦/୭ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ସଦର ମହକୁମାରେ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ୨୦୨୪ ପାଳନ ନିମନ୍ତେ ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ ଆଜି ଅପରାହ୍ଣ ୫ ଘଟିକା ସମୟରେ ସ୍ଥାନୀୟ ସଦରଭାବନା ସଭାଗୃହରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ ଆଶୀଷ ଠାକରଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ବୈଠକରେ ଜାତୀୟ ଦିବସକୁ ଆନନ୍ଦରେ ପାଳନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ବିବସ୍ୟାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗୁଡ଼ିକର ଆଲୋଚନା କରାଯାଇ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଥିଲା । ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ଅବସରରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷରେ ରାମଧିର ପ୍ରତୀକ, ସକାଳେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାତଫେରୀ, ସକାଳ ୭ ଘଟିକାରୁ ୯.୩୦ ମି. ମଧ୍ୟରେ ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତଥା ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ମାନଙ୍କରେ ଜାତୀୟ ପତାକା



ଉତ୍ତୋଳନ, ସକାଳ ୮.୪୫ ମି. ସମୟରେ ମହାପୁରୁଷମାନଙ୍କର ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ମାଲ୍ୟାର୍ପଣ, ସକାଳ ୯.୧୫ ମି. ସମୟରେ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ସମାରୋହରେ ଜାତୀୟ ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ, ସମ୍ମିଳିତ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ପ୍ୟାରେଡ୍ ଏବଂ ଦେଶାତ୍ମବୋଧକ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ପ୍ୟାରେଡ୍ରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି ଥିବା

ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା, ଆଇନଶୁଣ୍ଠକା, ପାନୀୟ ଜଳ, ଅତିଥି ବସିବା ସ୍ଥାନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ ଠାକର ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଆଜିର ବୈଠକରେ ଜିଲ୍ଲାପରିଷଦ ମାନ୍ୟବର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ନାରାୟଣ ପ୍ରଧାନ, ବାଲେଶ୍ୱର ପୌରପାଳିକା ମାନନୀୟ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ଶ୍ରୀମତୀ ସବିତା ସାହୁ, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ (ସାଧାରଣ) ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ନାୟକ, ମୁଖ୍ୟ ଜିଲ୍ଲା ଚିକିତ୍ସା ଅଧିକାରୀ ଡ଼. ଦୁର୍ଲଭକିଶୋର ଜଗତ ଦେଓଙ୍କ ସମେତ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ସମସ୍ତ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀ, ବିଭିନ୍ନ ଗଣମାଧ୍ୟମ କର୍ମକର୍ତ୍ତା, ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଏବଂ ସମାଜସେବୀ ଯୋଗ ଦେଇ ଏହି ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲା ସୂଚନା ଓ ଲୋକସମ୍ପର୍କ ଅଧିକାରୀ ଏଶ୍ୱରୀୟା ସାମନ୍ତ ପୂର୍ବ ବର୍ଷର ବିବରଣୀ ପାଠ କରିଥିଲେ ।

ନୀଳଗିରି ଏନଏସି ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖିଲେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଦାସ

ନୀଳଗିରି, ୩୦/୭ (ନି.ପ୍ର): ନୀଳଗିରି ଏନଏସି ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ଏନଏସି ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ଚିଠି ଲେଖିବା ଘଟଣା ସମ୍ପ୍ରତି ଅଞ୍ଚଳରେ ହତଚେତନ ବୃଷ୍ଟି କରିଛି । ସ୍ଥାନୀୟ ଏନ.ଏ.ସି ରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରସନ୍ନ ଦାଶ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଜନକଲ୍ୟାଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ଦେବା, ବିନା ସୂଚନାରେ ବହୁ ସମୟ ଅର୍ପଣରେ ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହିବା, ଖରାଦିନେ ଏନଏସିର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥିବା ଜନକଲ୍ୟାଣ ସେନାଙ୍କ ପ୍ରାପ୍ୟ ନଦେବା, ଏପରିକି ନୀଳଗିରି ଏନଏସି ଅଧିକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଠିକାଦାରମାନଙ୍କ ଲାଭସେବୁକୁ ନବାକରଣ କରିବା ଉପରେ ପଦକ୍ଷେପ ନେଉନଥିବା ଭଳି ଏକାଧିକ ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଛନ୍ତି ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଦାସ । ଏନେଇ ସେ ଉପରୋକ୍ତ ଘଟଣାରେ ପୁଞ୍ଜାମୁପୁଞ୍ଜା ଚକଟ କରି କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନେବାକୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖିଛନ୍ତି । ଉପରୋକ୍ତ ଘଟଣାବଳୀ ମଧ୍ୟ ସେ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦେଇ ଅପରାଧ ସୂଚନା ମିଳିଛି । ଅପରପକ୍ଷରେ ଉପରୋକ୍ତ ଅଭିଯୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଏନଏସି ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ ଦାଶଙ୍କୁ ପଚରାଯିବାରୁ ସେ କୌଣସି ଅନିୟମିତତା କରୁନାହାନ୍ତି, ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ କରାଯାଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ ଗୁଡ଼ିକ ଚିକିତ୍ସାନ ବୋଲି କହିବା ସହ ସେ ସରକାରୀ ନୀତି ନିୟମ ଉପରେ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି ବୋଲି ଜଣାଇଛନ୍ତି ।

## ବିଧାନସଭାରେ ବିଧାୟକ ମାନସ ଦତ୍ତ ଉଠାଇଲେ ବିର୍ଲା ଟାୟାର ପ୍ରସଙ୍ଗ : ଶୀଘ୍ର ଶ୍ରମିକ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ପାଇଁ ଆଶା ଉଜ୍ଜୀବିତ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୩୦/୭ (ନି.ପ୍ର): ଦିନ ବିର୍ଲା ଟାୟାର ଥିଲା ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନରେଖା । ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ତଥା ଆଖପାଖ ଅଂଚଳର ମାଟ୍ଟିଶିଳା ପ୍ରତିଷ୍ଠାପକ ପରିବାର ପ୍ରତିପୋଷଣର ଏକମାତ୍ର ସାଧନ ଥିଲା ଏହି କାରଖାନା । ତତ୍କାଳୀନ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଭୁଲ ଶିଳ୍ପନୀତି ଯୋଗୁଁ ଜିଲ୍ଲାର ଏକମାତ୍ର ବୃହତ ଶିଳ୍ପ ଉତ୍ପାଦନ ହୋଇ ପଡ଼ିବା ସହ ଚାଲିବା ସହ ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜିଥିଲା । ଫଳରେ ହଜାର ହଜାର ଶ୍ରମିକ କର୍ମ ନିୟୁତ୍ତି ହରାଇଲେ । ଶେଷରେ ବିର୍ଲା ଟାୟାର୍ ପାଲିକମାନେ ତାହାକୁ ପୂର୍ବକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କ ବକେୟା ଦରମା ଓ ଆଇନଗତ ପ୍ରାପ୍ୟ ନଦେଇ କମ୍ପାନୀକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବନ୍ଦ କରିଦେଇଥିଲେ । ଏହା ବିରୋଧରେ ଶ୍ରମିକମାନେ ନ୍ୟାସନାଲ କମ୍ପାନୀ ଲିମିଟେଡ୍ (ଏନସିଏଲଟି)ର ଦ୍ୱାରକୁ ହେବା ସହ ଦୀର୍ଘ ଦିନର ଆଇନଗତ ଲଢେଇ ପରେ କାରଖାନା ଖୋଲିବା ବାଟ ଫିଟିଲା । କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ କମ୍ପାନୀ ପୁନଃବିନ୍ୟାସ ଆଇନ ବଳରେ ତାଲିମିଆ ଭାରତ

ରିପାରେନ୍ସାରିଭ୍ କମିଟିଟେ ଓ ହିମାଦ୍ରୁ କ୍ଷେତ୍ରୀଲିଟି କେମିଟିଲିକ୍ସ କମିଟିଟେ ଯୋଡି ଭାବେ କାରଖାନା ପରିଚାଳନା ଦାୟିତ୍ୱ ପାଉଥିଲେ । ସର୍ତ୍ତ ଥିଲା ନୂତନ ପରିଚାଳନା କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ପ୍ରଥମେ ବିର୍ଲା ଟାୟାର୍ରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ଶ୍ରମିକଙ୍କ ବକେୟା ଦରମା ଓ ପ୍ରାପ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବେ । ମାତ୍ର ଏ ଯାବତ୍ ଶ୍ରମିକମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରାପ୍ୟ ନ ପାଇ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖ କଷ୍ଟରେ ପରିଚାଳନା ପ୍ରତିପୋଷଣ କରୁଛନ୍ତି । ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରି ବିଧାନସଭା ଆଧିବେଶନର ପ୍ରଶ୍ନକାଳରେ ବିର୍ଲା ଟାୟାର୍ରେ ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଉଥିଲେ । ବିର୍ଲା ଟାୟାର୍ରେ ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷେ ଶ୍ରମିକଙ୍କ ସମସ୍ୟା କଣ ? କେତେ ଜଣ ଶ୍ରମିକ ସ୍ଥାୟୀ ଓ କେତେଜଣ ଠିକା ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ ? କାରଖାନାର ପରିଚାଳନା ଦାୟିତ୍ୱ ହସ୍ତାନ୍ତର ବେଳେ ଏନସିଏଲଟିର ଗାଢ଼ତ୍ୱଭାବେ ବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କଣ ଥିଲା ? କାରଖାନା ତଳାଭାଗକୁ ନୂତନ ପରିଚାଳନା କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ କଣ ଯୋଜନା ରହିଛି ? ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଶ୍ରୀ ଦତ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଥିଲେ । ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଶ୍ରମ ଓ କର୍ମଚାରୀ ରାଜ୍ୟ ବାମା ମନ୍ତ୍ରୀ ଗଣେଶ ରାମ ଖୁଣ୍ଟିଆ ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ଦତ୍ତଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଇ କହିଥିଲେ ଯେ, ବିର୍ଲା ଟାୟାର୍ରେ ପୂର୍ବରୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଶ୍ରମିକମାନେ ସେମାନଙ୍କ ବକେୟା ଦରମା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାଉଣା ନ ପାଇବା ଏବେ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପାଲଟିଛି ଓ ୨୦୨୧ ମସିହା ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୨ ତାରିଖରେ କମ୍ପାନୀ ବନ୍ଦ ହେବା ବେଳକୁ ୧୩୬୮ ନିୟମିତ, ୬୮୦ କରୁଆଳ ଓ ୧୩୫୮ ଠିକା ଶ୍ରମିକ ଓ ୧୮୦୦ ଜଣ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ନିଶାନ୍ତ ମୋଟ ୩୫୮୬ ଜଣ ଶ୍ରମିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଥିଲେ । ୨୦୨୩ ମସିହା ଅକ୍ଟୋବର ୨୮ ତାରିଖରେ ତାଲିମିଆ ଭାରତ ଓ ହିମାଦ୍ରୁ କେମିଟିଲିକ୍ସ ମିଳିତ ଭାବେ କମ୍ପାନୀ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଦୟିତ୍ୱ ନେଇଥିଲେ । ତେବେ ନୂତନ ପରିଚାଳନା କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ନିକଟରେ ବିର୍ଲା ଟାୟାର୍ରେ ନିୟମିତ ଶ୍ରମିକଙ୍କ ବାବଦରେ ତଥ୍ୟ ଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟ

## ଟାଟା ଷ୍ଟିଲ ଫାଉଣ୍ଡେସନ ପକ୍ଷରୁ ଚୌମୁଖ୍ୟତାରେ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ

ବାଲିଆପାଳ/ଲଙ୍କାକେଶ୍ୱର, ୩୦/୭ (ନି.ପ୍ର): ଟାଟା ଷ୍ଟିଲ ପୂର୍ବର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ତଥା ଭାରତ ରତ୍ନ କେ ଆର୍ ଡି ଟାଟାଙ୍କ ୧୨୦ତମ ଜନ୍ମଦିନ ଅବସରରେ ଟାଟା ଷ୍ଟିଲ ଫାଉଣ୍ଡେସନ (ଟିଏଏଏଫ୍) ବାଲେଶ୍ୱର ପକ୍ଷରୁ ଚୌମୁଖ୍ୟତାରେ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଓଡ଼ିଶା ରକ୍ତ ବ୍ୟାଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ଚଉମୁଖ୍ୟ ବାସନ୍ତୀ ମାତା ପୂଜା କମିଟି ଓ ବାଲେଶ୍ୱରରୁ ଟାଟା ଫେରୋ ଆଲ ଏକ ପ୍ଲ୍ୟାଟର ଏବଂ ସେକ୍ସର ପକ୍ଷରୁ ମିଳିତ ଭାବେ ଏହି ଶିବିର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ଗୋଷ୍ଠୀର ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କୁ ନିୟୋଜିତ କରିବା ଏବଂ ରକ୍ତଦାନ କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଜନସେବାର ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରଚାର କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି

ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଜନସେବା ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଉପାୟ ଥିଲା । ଶିବିରରେ ପାଖାପାଖି ୧୫୦ ଯୁବକ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥିଲା ଯାହା ଅଭାବୀ ଲୋକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଦିଗରେ ବେଶ ସହାୟକ ହେବ । ଚୌମୁଖ୍ୟତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା ବିନିତେନ୍ଦ୍ର (ଏସପିଏଏଲ) ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ମିଶ୍ର, ବାଲିଆପାଳର ଚଉମୁଖ୍ୟ ଜନକ କୁମାର ନାୟକ, ବାଲିଆପାଳର ମେଡିକାଲ ଅଫିସର ଡାକ୍ତର କୁମାର ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା ବେଳେ ଟାଟା ଷ୍ଟିଲ ଫେରୋ କ୍ଲୋମ୍ ପ୍ଲ୍ୟାଟର ପ୍ଲ୍ୟାଟ ମୁଖ୍ୟ ସାଲ ଶଙ୍କର ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏସପିଏଏଲ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ମିଶ୍ର କହିଛନ୍ତି, ଯେ କେ ଆର ଡି ଟାଟାଙ୍କ କୃତ୍ୱ ଓ ଜନ ସେବା ସମାଜ ଉପରେ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଛି । ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଏହି ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ରମ ଚାଲୁ ରହିବ ବୋଲି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଶ୍ରୀ ମିଶ୍ର କହିଛନ୍ତି ।



## ୮୩୦୦ ଗାଁକୁ ନାହିଁ ପକ୍କା ରାସ୍ତା ନଡ଼ପୁର ହାଇସ୍କୁଲଠାରେ ସ୍ମୃତିସଭା ଅନୁଷ୍ଠିତ

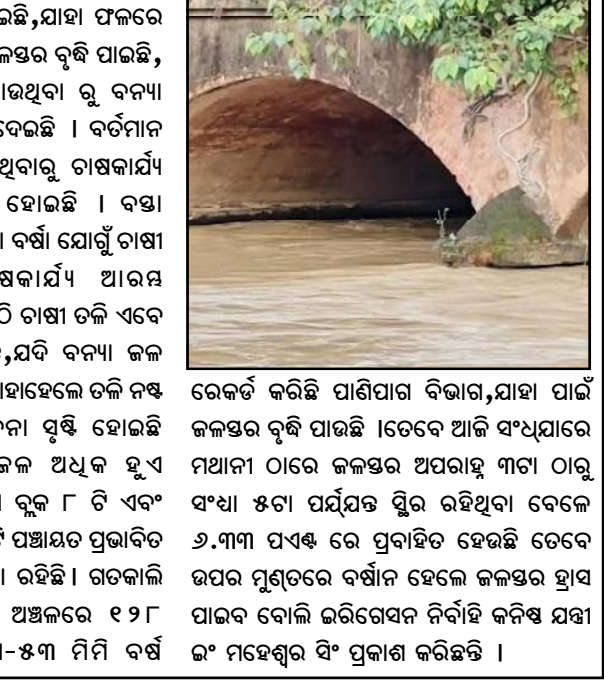
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୦/୭ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟର ୮୩୦୦ ଗାଁକୁ ନାହିଁ ସବୁ ବିନିଆ ରାସ୍ତା ବ୍ୟତୀତ ହୋଇଛି । ଅବଶିଷ୍ଟ ୩୮୦ ଗାଁକୁ ରାସ୍ତା ବ୍ୟତୀତ କାମ ଚାଲୁଛି । ଏହି ଗାଁ ଗୁଡ଼ିକର ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଚଳିତ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷ ଶେଷ ପୂର୍ଣ୍ଣା ନିର୍ମାଣ କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଛି । ଅବଶିଷ୍ଟ ଗାଁକୁ ରାଜ୍ୟ ଓ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନାରେ ବ୍ୟତୀତ କରିବା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି । ବିଭେଦି ବିଧାୟକ ଧିର ଚରଣ ସାହୁଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତରରେ ଏହି ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ଗ୍ରାମ୍ୟ ଉନ୍ନୟନ ମନ୍ତ୍ରୀ ରବି ନାରାୟଣ ନାୟକ ।



ବେତନଟୀ, ୩୦/୭ (ନି.ପ୍ର): ବେତନଟୀ ବ୍ଲକ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ନଡ଼ପୁର ସ୍ମାରକସ୍ତମ୍ଭରେ ୧୯୮୫ ମସିହା ଜୁଲାଇ ୨୯ ତାରିଖରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷନରତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଉପରେ ବଳୁପାତ ହେବାରୁ ଦଶ ଜଣ ମୃତ୍ୟୁ ବଦଳି କରିଥିଲେ । ଏହି ମାନବ ଶକ୍ତିରେ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ଭଳି ଚଳିତ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟ ଏକ ସ୍ମୃତି ଦାନର ସଭା ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ତିରୁମା ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପୁରାତନ ଛାତ୍ର ସଂସଦର ତଥା ଆପେକ୍ ଫରେଷ୍ଟ ପ୍ରଡେକ୍ସନ କମିଟିର ସଭାପତି ତୁକୁର ଶ୍ୟାମ ପୁର

## ଜଳକା ନଦୀରେ ପ୍ରଥମ ବନ୍ୟା-ଶହଣହ ଚାଷଜମି ଜଳବନ୍ଦୀ

ବନ୍ୟା ୩୦/୭ (ନି.ପ୍ର)-ବିପଦ ସଂକେତ ଉପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି ଜଳକା ନଦୀର ଜଳସ୍ତର, ନଦୀର ମଥାନା ଠାରେ ବିପଦ ସଙ୍କେତ ୬.୦୫ ମିଟର ରହିଥିବା ବେଳେ, ସକାଳ ୭ ଟା ସୁଦ୍ଧା ଜଳସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ୬.୩୨ ମିଟର ରେ ପ୍ରସାହିତ ହେଉଛି, ବନ୍ୟା ଆଶଙ୍କା ଥିବାରୁ ଉନ୍ନତ ନଦୀ କୁଳିଆ ଗ୍ରାମବାସୀ । ନଦୀ କୁଳରେଥିବା ଗାଁ ମେଳକ, ଚାପଶତା, ପେରରପଡ଼ା, ଧଳସାହି, ମଥାନା, ଶିବଗଡ଼ିଆ, ଅଞ୍ଚଳରେ ନିଅଣ୍ଟିଆ ବର୍ଷା ଯୋଗୁଁ ଚାଷ ଲକ୍ଷ୍ମଣାପଡ଼ା. ସାନଖୁଡ଼ି ବାସିନ୍ଦା ମନରେ ଉନ୍ନତ ବାତା ବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ବନ୍ୟାଜଳ ବାହାରିବାକୁ ଚାଷ, କମଳପୁର, ବେଗୁନିଆଁ, ଧାନହଣ୍ଡା, ଚକୁରା ଇତ୍ୟାଦି ଚାଷ କରାଯାଇଥିଲା ଏବଂ ପରେ ଆପେକ୍ ଫରେଷ୍ଟ ପ୍ରଡେକ୍ସନ କମିଟି ପକ୍ଷରୁ ସ୍ମୃତି ରକ୍ଷା ପାଇଁ ୨୫ଟି ଚାଳ ମଞ୍ଜି ରୋପଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଆୟୋଜିତ ସ୍ମୃତି ସଭା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଶିକ୍ଷକ ସୁରେଶ କୁମାର ବେହେରା ପରିଚାଳନା କରିଥିବା ବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ଶିକ୍ଷକ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ସାହୁ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅର୍ପଣା କରିଥିଲେ । ଏଥିରେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।



ରେକର୍ଡ କରିଛି ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ, ଯାହା ପାଇଁ ଜଳସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ତେବେ ଆଜି ସଂଧ୍ୟାରେ ମଥାନା ଠାରେ ଜଳସ୍ତର ଅପରାହ୍ଣ ୩ଟା ୦୫ ସଂଧ୍ୟା ୫ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥିର ରହିଥିବା ବେଳେ ୬.୩୩ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରେ ପ୍ରସାହିତ ହେଉଛି ତେବେ ଉପର ମୁଣ୍ଡରେ ବର୍ଷା ନ ହେଲେ ଜଳସ୍ତର ହ୍ରାସ ପାଇବ ବୋଲି ଭବିଷ୍ୟଦ୍ ସୂଚୀ ଦିଅନ୍ତୁ ଯାହା ୯ ମହେଶ୍ୱର ସିଂ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

## ୟୁକ୍ଲେନ ଓ ରକ୍ଷ ସହିତ ସଂପର୍କକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବ ଭାରତ: ଜୟଶଙ୍କର

ଟୋକିଓ, ୩୦/୭ (ନି.ପ୍ର): ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଆସନ୍ତା ମାସ ୟୁକ୍ଲେନ ଯାତ୍ରା ସମାପନା ପୂର୍ବରୁ ଦୈବେଶିକ ମନ୍ତ୍ରୀ ଏସ. ଜୟଶଙ୍କର ସୋମବାର କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଭାରତ ଆଗାମୀ ଭବିଷ୍ୟତରେ ୟୁକ୍ଲେନ ଓ ରକ୍ଷ ସହିତ ସଂପର୍କକୁ ଆହୁରି ବୃଦ୍ଧି କରିବ କାରଣ ଦୁଇ ପକ୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଆଲୋଚନା କରି ଏଭଳି ଭାବେ ସମ୍ପର୍କ ସେନାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିବାଦର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ

। ଜୟଶଙ୍କର କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଭାରତ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ, ସଂଘର୍ଷର ସମାଧାନ ୟୁଏ ନୌବାନରୁ ବାହାରେନାହିଁ । ଦୈବେଶିକ ମନ୍ତ୍ରୀ କାପାଳର ଜାତୀୟ ପ୍ରେସ କ୍ଲବରେ ଏକ ଆଲୋଚନା ଅଧିବେଶନରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଆମେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଛୁ ଯେ, ଆମକୁ ରକ୍ଷ ଓ ୟୁକ୍ଲେନରେ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହେବା ଉଚିତ । ଜୟଶଙ୍କର ଏବେ ତିନି ଦିନସାଧ୍ୟ କାପାଳ ଗସ୍ତରେ ଅଛନ୍ତି ।