









**ମୋବାଇଲକୁ କରାନ୍ତୁ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ**

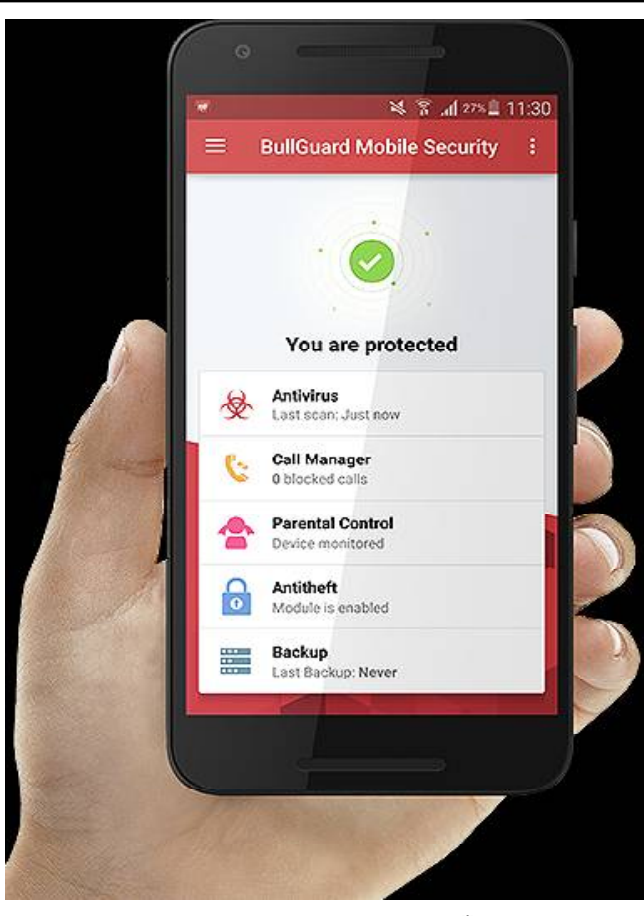
ଆଜିର ଦୁନିଆରେ ସମସ୍ତେ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି। ହେଲେ ତାହାର କିପରି ଭିତର ଯତ୍ନ ନିଆଯିବ ତାହା ପ୍ରତି କେହି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉନାହାନ୍ତି। ଯାହା ଫଳରେ ଫୋନ୍ କିଛି ଦିନମଧ୍ୟରେ ଖରାପ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଏକ ରିସର୍ଚ୍ଚରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଏକ ଶୈବାଳଜର ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯେତେ ପରିମାଣର ଜୀବାଣୁ ଥାଏ। ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ମୋବାଇଲରେ ମଧ୍ୟ ତାଠୁ ଅଧିକ ଜୀବାଣୁ ଭରି ରହିଥାଏ। ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଜାଣିବା କିପରି ରୂପେ ଆମେ ଆମ

ମୋବାଇଲକୁ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ତୁଳା କିମ୍ବା ଖଣ୍ଡିତକୁ ରବିଙ୍ଗ ଆଲକୋହଲରେ ବୁଡ଼େଇ ଶୁଣିତକୁ ସଫା କରନ୍ତୁ। କିନ୍ତୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖନ୍ତୁ ରବିଙ୍ଗ ଆଲକୋହଲ ଯେପରି ଫୋନ୍ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ନଲାଗେ।

- ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଫୋନ୍ କିପାଟ୍ ବାଲା ଆପଣଙ୍କୁ ସୁଧି ପରି ଏକ ରବିଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।

- ଯଦି ଆପଣ ଫୋନ୍ ଭିତରକୁ ସଫା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଏକ ଶୁଖିଲା କିମ୍ପୁ ଟିପ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ହେଲେ ମନେ ରଖନ୍ତୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ମିଶ୍ରଣ ଯେପରି ଭିତରକୁ ନଯାଏ।

- ଫୋନ୍ ର ଯୁଏସ୍ଡି ଏବଂ ଉତ୍ତରଫୋନ୍ ଛିଦ୍ରକୁ ସଫା କରିବା ସମୟରେ ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ। ହାଲୁକା ଭାବେ ଏପରି ଫୁଲକୁ ଯେପରି ଛିଦ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ସଫା



ହୋଇଯିବ। - ଫୋନ୍ ଭିତର କୋଣମାନଙ୍କରେ ପାଇଁ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ତନ୍ତୁକନିତ କପଡ଼ାରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଧୂଳି ଜମିଥାଏ, ତେଣୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖନ୍ତୁ ଯେପରି ଫୋନ୍ରେ ବେଶୀ ଧୂଳି ନରହେ।

- ଫୋନ୍ କିପାଟ୍ ସଫା କରି ସାରିବା ପରେ ଏହାକୁ ପୁନଃ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଣିବାକୁ ହେଲେ ଏହାକୁ ଭଲଭାବେରେ ଶୁଖାଇବାକୁ ହେବ।

- ନିତିନିତ ସଫା କରିବା

**ଖାଇବାର ସମୟ**

- ପ୍ରତିଦିନ ଠିକ ସମୟରେ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ।

- ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଆନ୍ତୁ।

- ଭୋଜନ କରିବାର କିଛି ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଚା' କିମ୍ବା କଫି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଭୋଜନ ମରିଚିତ ହୋଇଥାଏ।

- ଗରମ ଭୋଜନ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ।

- ଭୋଜନ ହେଲେ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ।

- ଯାହା ଖାଇବାକୁ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟକୁ ନବାଛି ଖାଆନ୍ତୁ।

- ହଜମ ହୋଇ ନଥିଲେ କିମ୍ବା କୁର ହୋଇଥିଲେ ହାଲକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ।

- ଖଟା ଲାଗୁଥିବା ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ।

- ସକାଳେ ହାଲକା ଖାଆନ୍ତୁ। ପେଟ ପୂରିଲା ପରି ଖାଆନ୍ତୁ।

- ଗୋଟିଏ ଥର ଖାଇବାର ଛଅଟୁ ସାତଟୁ ଘଣ୍ଟାପରେ ଖାଆନ୍ତୁ। ମଝିରେ ମଝିରେ ହାଲକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ।

- ଗ୍ୟାସ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ବିଟି ତାଲି କିମ୍ବା ଚଣା ତାଲି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ।

- ଖାଦ୍ୟକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ସିଝାଇ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ।

**ଚନ୍ଦନ**



ଚନ୍ଦନକୁ ଏକ ପବିତ୍ର ବୃକ୍ଷ ଭାବେ ଭାରତୀୟ ମାନେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି। ଏହା କେବଳ ଦେବପୂଜା ପାଇଁ ନୁହେଁ, ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଉପଚାରରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦେବା ସହ ମନକୁ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରଖିବା ପାଇଁ ଚନ୍ଦନର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଚନ୍ଦନ କାଠ ଶରୀରକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ଏହା ଆର୍ତ୍ତସୂଚକ କାମ କରେ। ଏପରିକି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଚନ୍ଦନ ତୈଳର ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଥାଏ। ଚନ୍ଦନ ତୃତୀୟ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ। ଏହା ଚର୍ମଗୁଣ୍ଡତା, କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ଏବଂ ଏକକିମ୍ପାକୁ ରକ୍ଷା କରେ। ତେଲିଆ ତୃତୀୟ ପାଇଁ ଚନ୍ଦନ ଲାଭଦାୟକ। ଏଥିରେ ଥିବା ଫିଟୋନେନ ତତ୍ତ୍ୱ ପାଇଁ ଏହାକୁ ଦୂର୍ଗନ୍ଧ ନିବାରକ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଚନ୍ଦନ ତୈଳ ଶରୀରରେ ସ୍ଥିତି ଭରିଦିଏ। ଶରୀରର ସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଚନ୍ଦନ ସହ ଅତରଳ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ। ଏବେ ଜାଣନ୍ତୁ ଚନ୍ଦନର ଆଉ କିଛି ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ...

ଚନ୍ଦନ ଆମର ପେଟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଅନେକ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବା ସହ ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ଠିକ ରଖେ। ଅର୍ଥାତ୍ ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେ ନଥିଲେ ଚନ୍ଦନ ଉପରେ ଚନ୍ଦନର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଚନ୍ଦନର ତେଲ କେଶକୁ ମଜବୁତ କରିବା ସହ ଝଡ଼ିବା ବନ୍ଦ କରିଥାଏ। ଏହା କେଶକୁ ଉତ୍ତମ ପୋଷଣ ହେବା ସହ ଚକ୍ର ଆଣିଥାଏ।

ଚନ୍ଦନର ଛାଇ, କାଠ ଏବଂ ତୈଳ ଔଷଧ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଚନ୍ଦନକାଠରେ ଥିବା ଆର୍ତ୍ତମାଲକୋବିୟାଲ ତତ୍ତ୍ୱ ଖାଦ୍ୟନଳୀରେ ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ଆଇକିଛି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂରକରେ।

କନ୍ଦନାଳ, ମୂତ୍ରାଶୟ ସଂକ୍ରମଣରେ ଏହା ଆର୍ତ୍ତସୂଚକ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକରେ। ଗନ୍ଦେରିଆ ପରି ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣକୁ ଏହା ଆରୋଗ୍ୟ କରେ। ସିଧାସଳଖ ଚନ୍ଦନକୁ

ଘୋରି ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ। ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ପଡ଼ିଥିଲେ ଚନ୍ଦନ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆରାମ ମିଳେ। ଚନ୍ଦନର ପାଉଁଶର ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଦୂର ସୁସ୍ଥ ରହେ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମାନସିକ ତାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଆଣେ ଚନ୍ଦନର ଏସେନସିଆଲ ଅଏଲ। ଏହା କ୍ଷତକୁ ଭଲକରେ। ତେବେ ଏହି ତେଲକୁ ସିଧାସଳଖ ବ୍ୟବହାରନ କରି ଅନ୍ୟ ତେଲରେ ଏହାକୁ ସାମାନ୍ୟ ମାତ୍ରାରେ ମିଶାଇ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଭଲ।



ଚନ୍ଦନରେ ଆର୍ତ୍ତସୂଚକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ସ୍ନାୟୁ ମାଂସପେଶୀ ଆଦିକୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ। ଦାନ୍ତର ମାଡ଼ିକୁ ଏହା ଶୁଦ୍ଧ କରେ।

ଚନ୍ଦନରେ ଆର୍ତ୍ତସୂଚକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ସ୍ନାୟୁ ମାଂସପେଶୀ ଆଦିକୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ। ଦାନ୍ତର ମାଡ଼ିକୁ ଏହା ଶୁଦ୍ଧ କରେ।

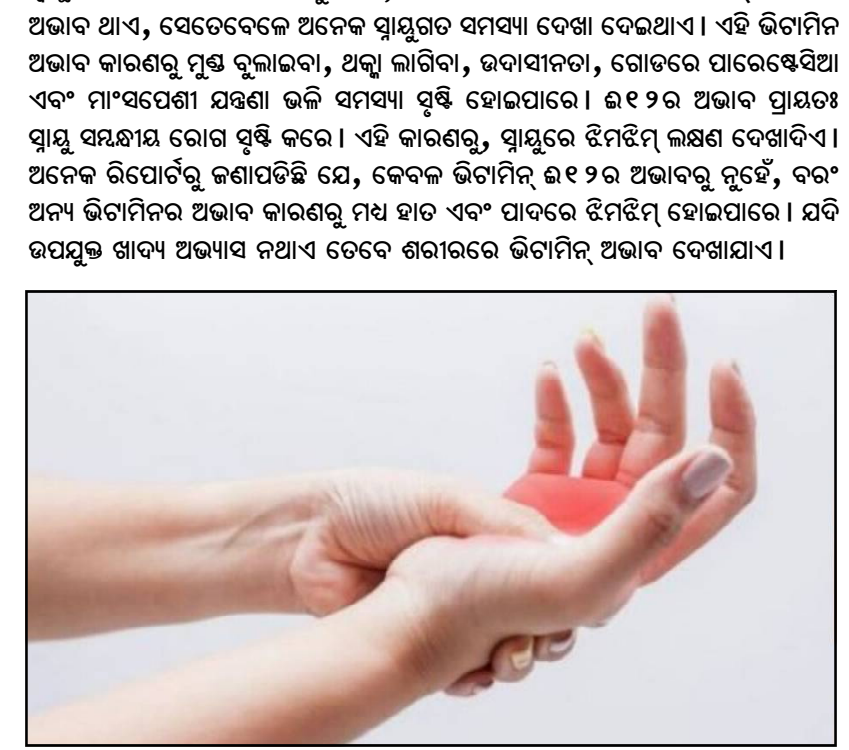
**ଏବେ ମାତ୍ର କିଛି ସେକେଣ୍ଡରେ ଶୁଖିବ ଓଦାଲୁଗା**



ସାଧାରଣତଃ ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ବର୍ଷାଦିନେ ଲୁଗା ସଫା କରିବା ଏବଂ ଏହାକୁ ଶୁଖାଇବା। ଏବେ ଖୁବଶୀଘ୍ର ଏହି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବାକୁ ଯାଉଛି। ଭାରତରେ ଜନ୍ମିତ ଜଣେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଲୁଗା ଶୁଖାଇବା ପାଇଁ ଏକ ନୂଆ ଉଦ୍ଭାବନ କରିଛନ୍ତି। ତେନେସିସ୍ ଓକ୍ ରିଜ୍ ନ୍ୟାସନାଲ ଲାବୋରାଟୋରିରେ ବିରାଲ ପଟେଲ ଓ ତାଙ୍କ ଟିମ୍ ଏପରି ଏକ ନୂଆ ଉଦ୍ଭାବନ ଉଦ୍ଭାବନ କରିଛନ୍ତି ଯାହା ଲୁଗା ବ୍ୟବସାୟକୁ ବେଶ ସହଯୋଗ କରିବ। ଏହାକୁ ଅଲଟ୍ରାସୋନିକ୍ ଟ୍ରାୟର କୁହାଯାଉଛି। ଏହାର ବିଲୁଲି ଖର୍ଚ୍ଚ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଟ୍ରାୟର ତୁଳନାରେ ଅଧା ଅଟେ। ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ କପଡ଼ା ଶୁଖାଇବା ପାଇଁ ଏହି ଟ୍ରାୟରକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ। ମାତ୍ର କିଛି ସେକେଣ୍ଡରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓଦା ଥିବା ଲୁଗା ଶୁଖିପାରିବ।

**ଏହି ଭିଟାମିନ ଅଭାବରୁ ହୋଇଥାଏ ଝିମଝିମ**

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଝିମଝିମର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି। ହାତ କିମ୍ବା ପାଦରେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଅନୁଭବ ହୁଏ। ଜାଣନ୍ତୁ କି ଏପରି କାହିଁକି ହୁଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ ଭିଟାମିନ ଅଭାବରୁ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ। ଭିଟାମିନ ଅଭାବ ଥିଲେ ହାତ, ଗୋଡ଼ କିମ୍ବା ଶରୀରର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅଂଶରେ ଝିମଝିମ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ କେଉଁ ଭିଟାମିନର ଅଭାବ ଶରୀରରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ, ଜାଣନ୍ତୁ...



**ଘରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ମଟନ୍**

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଖାସି ମାଂସ, ପିଆଜ ବଟା, ଅବା ରସୁଣ ବଟା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ଗରମ ମସଲା, କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ସୋରିଷ ତେଲ ଓ ଲୁଗ ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାକୁ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରି ଛେଡ଼ି ରଖନ୍ତୁ। ତା'ପରେ କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ତେଲ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପିଆଜ ଓ ଅବା ରସୁଣ ବଟା ପକାଇ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ପରେ ସେଥିରେ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଗା ଓ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ମସଲାକୁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ କଷ୍ଟନ୍ତୁ। ମସଲା କଷ୍ଟ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ଛେଡ଼ା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାକୁ ପକାଇ ପୁଣି କଷ୍ଟନ୍ତୁ। ମସଲା କଷ୍ଟ ହେବାପରେ ମଟନ୍ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ମାଂସକୁ ଭଲ ଭାବେ କଷ୍ଟନ୍ତୁ। ମାଂସ କଷ୍ଟ ହେବା ପରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ପାଣି ଦେଇ ଘୋଡ଼ଣା ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ମାଂସ ସିଝିବା ପାଇଁ ୩୦ ରୁ ୪୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଘୋଡ଼ଣା ବାହାର କରି କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର ଓ ଗରମ ମସଲା ପକାଇ ଗ୍ୟାସକୁ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା 'କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ମଟନ୍'। ଏହାକୁ ଆପଣ ଭାତ ଓ ରୁଟି ସହ ଖାଇପାରିବେ।



**ହୃଦରୋଗୀଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ 'ତାଇ ଚି'**

ନୂଆ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ ତାଇ ଚି ହୃଦୟ ପାତ୍ରକୁ ସୁସ୍ଥ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ତାନର ଏହି ପ୍ରାଚୀନ ମାର୍ଗିକ ଆର୍ତ୍ତ (ବ୍ୟାୟାମ କୌଶଳ) ପାରମ୍ପରିକ ଆରୋଗ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରର ବିକଳ ହୋଇପାରେ। ତେବେ ଏହି ଆରୋଗ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ସକ୍ରିୟ ଭାବେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ନକରିବା ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ହୃଦରୋଗୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଆଶଙ୍କା ୧୮ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ବୋଲି ଏକ ରିପୋର୍ଟରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି। ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ହୃଦୟ ପାତ୍ର ୨୯ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଇ ଚି ଶ୍ରେଣୀରେ ଅଭ୍ୟାସ ମଜା ନେଇଥିଲେ। ଧୀମା ଗତିର ବ୍ୟାୟାମ ଜାରି ରଖିବାକୁ ତାଇ ଚି ଲୋକଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ବୋଲି ଗବେଷକମାନେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ। ଏହି ବ୍ୟାୟାମର ଏକମାତ୍ର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ମାଂସପେଶୀରେ ସାମୟିକ



ଭାବେ ଦରକ ସେମାନେ ଅନୁଭବ କଲେ। ଏହି ମାର୍ଗିକ ଆର୍ତ୍ତ ଅତ୍ୟନ୍ତ ହିତକାରୀ ବୋଲି ବ୍ରାଜିଲ ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି। ତାଇ ଚିକୁ ଖୁବ ଧୀର ଓ ସହଜ ଭାବେ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇପାରିବ। ତେଣୁ ହୃଦୟ ପାତ୍ର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଭଲ ବିକଳ ବୋଲି ଅଧ୍ୟୟନର ମୁଖ୍ୟ ଲେଖକ ଡା. ଏଲିନା ସାଲମୋଇରାଗୋ-ଗ୍ଲୋବର୍ କହିଛନ୍ତି। ରୋଗୀଙ୍କ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି

ପାଇବା ପରେ ବ୍ୟାୟାମର ବେଗ ଓ ସୋପାନର ତୀବ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରେ। ତାଇ ଚି ବ୍ୟାୟାମକୁ କମଳୁ ମଧ୍ୟମ ତୀବ୍ରତାର ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଆଯାଇପାରେ ବୋଲି ଏଲିନା କହିଛନ୍ତି। ତେବେ ଏହା ହୃଦରୋଗ ଚିକିତ୍ସାର ଅନ୍ୟ ପାରମ୍ପରିକ ଆରୋଗ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରର

ସ୍ଥାନ ନେଇନାହିଁ। ପାରମ୍ପରିକ ଆରୋଗ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ରୋଗୀଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଫିଟନେସ୍ରେ ସହାୟକ ହୋଇ ନଥିବା ରିପୋର୍ଟରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ତାଇ ଚି ବ୍ୟାୟାମ କୌଶଳ ଉଭୟ ହୃଦ୍ ଓ ଶାରୀରିକ ଫିଟନେସ୍ ପାଇଁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ। ଅନେକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଯଦି ଏହା ପ୍ରମାଣିତ ହୁଏ, ଆରୋଗ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ କଠିନ ବ୍ୟାୟାମ ସହିତ ତାଇ ଚିକୁ ସ୍ଥାନ ଦେବା ସମ୍ଭବପର ହେବ।

**କାନରେ କ୍ୟାନ୍ସର ହୋଇପାରେ**

କାନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ଯେପରିକି କାନ ଦରକ ହେବା, କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ଆଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ତାକୁ ଅଣ ଦେଖା ନକରି ଦୂରତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ।

- କାନକୁ ପାଣି ଓ ରକ୍ତ ବାହାରିବାର ଦେଖାଦେବା କ୍ୟାନ୍ସରର ଏକ ପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ।

- ଯୁଗ୍ମ ନିଷ୍ପିନ୍ନ ହୋଇଗଲେ, ଏହାକୁ ଅଣଦେଖା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

- କାନରେ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଦେଲେ କମ ଶୁଖାଯିବ।

- ବହୁ ସମୟ ଧରି କାନ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା।

- ମୁହଁ ଖୋଲିବା ବେଳେ କାନରେ ଦରକ ହେବା ଆଦି କାନରେ କ୍ୟାନ୍ସର ହେବାର ପ୍ରାଥମିକତା ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ। ଏଣୁ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣକୁ ଅଣଦେଖା ନକରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କ୍ରମେ ସୁସ୍ଥ ହୋଇପାରିବ।

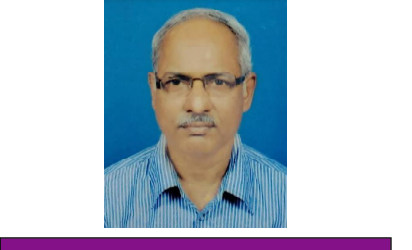








# ରିମ୍‌ଫିମ୍ ବର୍ଷାର ମଜା



## ନଗେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ପଟ୍ଟନାୟକ

ଶାଳା ଆଉ ରାଣୀ କ୍ୟାମର ଖେଳୁଥାନ୍ତି । ଆରପଟ କୋଠିରେ ପାପା ଖଟରେ ଗଡ଼ପତ ହୋଇ ଆରାମ କରୁଥିଲେ । ଏତିକିବେଳେ ମାମା ଦୁଇଝିଅଙ୍କୁ ଚାହିଁ କହିଲେ-ତୁମେ ଦୁହେଁ ମୋର ଗୋଟେ କାମ କରିବ । ଶାଳା କ୍ୟାମର ଖେଳିବାକୁ କହିଲା-ଗୋଟେ ବଣ, ଦି ଦିଲଟା କାମ କରିବାକୁ ଆମେ ଦୁହେଁ ତୟାର । କୁହୁ କି କାମ କରିବୁ ! ମାମା କହିଲେ-ତୁମେ ଦୁହେଁ ଜଳଦି ବଜାର ଯାଇ ବୋକାନରୁ କେଜିଏ ପନିର ,ପାଉଁରୁଟି ଆଉ ବେସନ କିଣିକି ନେଇ ଆସିବ । ହେଉ ନିଧି ଟଙ୍କା ଆଉ କନାବ୍ୟାଗ । ଶାଳା ଉତ୍ତର ଦେଇ ପଚାରିଲା-ଆଜି କ'ଣ ଆମଘରେ ମତର ପନିର ତରକାରି ଓ ବ୍ରେଡ୍ ପକୋଡା ବନାହେବ... ? ତାହେଲେ ସାଲକେଲରେ ନ ଯାଇ ପାପରେ ଚାଲିଚାଲି ଦୋକାନ ଯାଉଛୁ । ମେଘଜଳା ଆକାଶ ମେଘ କେତେବେଳେ ବି ବର୍ଷାପାରେ । ରଙ୍ଗବେରଙ୍ଗର ଛତାଟି ସଙ୍ଗରେ ନେଉଛୁ, ବର୍ଷା ବାଉରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବୁ । ମାମା କହିଲେ- ସାବାସ୍ । ତୁମେ ଦୁହେଁ ତ ବଡ଼ ଦୁଃଖିଆ ଲୋକଙ୍କ ଭଳି କଥା କହୁଛ । ହଉ, ଜଳଦି ଘରକୁ ଆସିବ । ଶାଳା ଆଉ ରାଣୀ ଦୁହେଁ ହିଁ ଭରି ବଜାର ଆଡେ ମୁହାଁଇଲେ । ଚପ୍‌ଚପ୍ ବର୍ଷା ବୁଝା ସେମାନଙ୍କୁ ବହୁତ ଭଲ ପାଣିରେ ନାଟି କୁଦିବାକୁ ଦୁହେଁଙ୍କ ମନ ଭାରି ଉଛୁଳୁ । ଘରୁ ପଦାକୁ ବାହାରି ଆସି ଦୁହେଁ ଖୁସିରେ କୁରୁଳି ଉଠିଲେ । ମାମାଙ୍କ ବରାଦ ଅନୁସାରେ ସଜବା ନେଇ ଘରକୁ ଫେରିବା ବେଳେ ଗର୍ବରେ ଫୁଲିଉଠି କହୁଥିଲେ-ମଉକା ମିଳିଲେ ଆମେ ଘରେ ଏମିତି କାମ ଚୁଟକିରେ କରି ଦେଖାନ୍ତେ । କେହେ ବି ଆମକୁ ସାନପିଲା ବୋଲି ମଣନ୍ତେ ନାହିଁ । ଘରଫେରନ୍ତା ବାଟରେ ଝିପିଝିପି ବର୍ଷା ଝରିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲା । ଦୁହେଁଙ୍କ ଚଟାପଟ୍ ଛତାଟା



ଖୋଲି ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ମେଲିଦେଲେ । ଚବଟ ବତର ପାଣିରେ ଚାଲିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ବାଟରେ କେତେ ଲୋକ ପାପରେ ଚାଲିଚାଲି ଯାଉଥିବା ବେଳେ ବର୍ଷାପାଣିରେ ଗୋଟାପଣେ ଭିକି ଯାଉଥିଲେ । ପୁଣି କିଛିଲୋକ ରେନ୍‌କୋର୍ ପିନ୍ଧିଥିଲେ । ଚାଲ ରାଣୀ, ଆମେ ଆଉଗୋଟେ ରାସ୍ତାରେ ଯିବ । ସେପଟ ରାସ୍ତାରୁ ଆମ ଘର ବହୁତ ପାଖ ପଡିବ । ଶାଳା କହିଲା - ଆରେ ହଁ, ସେପଟ ରାସ୍ତାକଡରେ ପଡେ ମୋ ବାନ୍ଧବୀ ସୌମ୍ୟାର ଘର । ସେ ଦେଖିବା ମାତ୍ରେ ଆମ ଦିହୁଁଙ୍କୁ ସାଥରେ ନେଇଯିବ । ରାଣୀ ରାଜି ହୋଇଗଲା । ସୁହାଇଲା ପରି ବର୍ଷାପାଗ । ଠେଲାବାଲା ମଉକା ରାସ୍ତାକଡରେ ଛିଡାହୋଇ କାମୁକୋଳି ଆଉ ହଳଦି ଗୁରୁକୁ ଗୋଟା କ'ଟାମକା ବିକୁଥିଲା । କାମୁକୋଳି ଆଉ କ'ଟାମକାର ବାପାରେ ଶାଳା ଓ ରାଣୀ ପାଟିରୁ ଅପଥ୍ୟ ଲାଳ ବୋହିବାକୁ ଲାଗିଲା । ଦୁହେଁଙ୍କ ଠେଲାବାଲା ମଉକା ମଉକା କାମୁକୋଳି ଓ ମକା କିଣିକି ମନଭରି ଖାଇଲେ । ତାକେବତା ଗଲାପରେ ଦଳେ ବେକା ବେଲୁକା ଉପରେ ଦୁହେଁଙ୍କ ନଜର ପଡିଗଲା । ବେକା ପଲକ କରକଣିଆ କେଁ କଟର ଗାଡ ଦୁହେଁଙ୍କୁ ଖୁବ ଭଲ ଲାଗୁଥିଲା । ଯୋଗକୁ ସୌମ୍ୟା ବି ତା ଘର ଆଗରେ ଭେଟ ହୋଇଗଲା । ସେ ଆଉ ତା କୁନିଭାଇ ମିଳିମିଶି କାଗଜତଳା ତିଆରି କରୁଥିଲେ । ଶାଳା ଓ ରାଣୀ ସେମାନଙ୍କ ସହ ମେଲିହୋଇ କାଗଜ ନଉକା ତିଆରି କଲେ ଓ

ଓଝାର ସିଟି, ଲେନ ନଂ-୯, ପୁର ନଂ-୪୫୬ ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର କେନାଲ ରୋଡ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର ମୋ: ୯୪୩୮୩୩୨୧୩୮

ଭାଲୁର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଦେଖି ପାଟିମାଙ୍କୁ ସହିପାରିଲା ନାହିଁ । ସେ ତେଣୁ ସବୁ କାମରେ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କଲା । ଭାଲୁ ପୁରୁଧା ପାଇବା ପରେ ସେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କାମରେ ହାତ ଦେଲା । ସେଥିପାଇଁ ପାଟିମାଙ୍କୁ ଆହୁରି ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡିଲା । ଏହାଫଳରେ ପାଟିମାଙ୍କୁ ନିଜ କାମ କିଛି କରିପାରିଲା ନାହିଁ । ଭାଲୁର ସବୁ କାମ ହୋଇଯାଉଥିବାକୁ ତାକୁ ଅନ୍ୟମାନେ ବହୁତ ପ୍ରଶଂସା କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଭାଲୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱେ ଏତେ କାମ କରିପାରୁଛି ଅଥଚ ପାଟିମାଙ୍କୁ ସୁବକ ହୋଇ ତାର ନିଜ କାମ ବି କରିପାରୁନାହିଁ ବୋଲି କହିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଅନ୍ୟମାନେ ପାଟିମାଙ୍କୁ ନିନ୍ଦା କରିବା ବେଳେ ଭାଲୁ ବି ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ପାଟିମାଙ୍କୁ ନିନ୍ଦାକଲା । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭାଲୁର ଖ୍ୟାତି ଦିନକୁ ଦିନ ବଢିବାରେ ଲାଗିଲା । ସେ ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ ଯୋଡ଼ିଲା । କଥା କହିବା ଛକରେ ନିଜର ପାଣ୍ଡିତ୍ୟ ଦେଖାଇହେଲା ଓ ବହୁତ ପ୍ରଶଂସା ସହିତ ପୁରସ୍କାର ବି ପାଇଲା । ପାଟିମାଙ୍କୁ ଏସବୁ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଏ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର କାମ କରି ସେ ଆନନ୍ଦପାଏ । ଦିନେ ବାଘ ଭାଲୁକୁ ଗୋଟିଏ କାମ ଦେଇଥିଲା । ଭାଲୁ ସେହି କାମକୁ ପାଟିମାଙ୍କୁ କହି କରାଇଲା । କାରଣ ସେହି କାମଟି ଗଛ ଚଢ଼ା ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ଥିଲା । ଭାଲୁକୁ ହଇରାଣରେ ପକାଇବା ନିମନ୍ତେ ବାଘ ସେହି କାମଟି ତାକୁ କରିବାକୁ ଦେଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ପାଟିମାଙ୍କୁ କରିଦେବାକୁ ବାଘ ରୁପ ରହିଲା । ଏହାପରେ ଭାଲୁ ବାଘ ମଧ୍ୟରେ ଘନିଷ୍ଠତା ବଢିଲା ଓ ତାର ଅତିପ୍ରିୟ ହୋଇ ସମସ୍ତ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ପାଇଲା । ସେ ଆଉ ପାଟିମାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ନେଲା ନାହିଁ । ଭାଲୁ କାମକୁ ମୁକ୍ତି ପାଇ ପାଟିମାଙ୍କୁ ଭଲରେ ଚଳିଲା । ବାଘର ସାହାଯ୍ୟ ପରେ ଭାଲୁ ପାଟିମାଙ୍କୁ ଖୁସି ସହିପାରିଲା ନାହିଁ । ସେ ତାକୁ ହଇରାଣ କରିବା ପାଇଁ ବାଘକୁ କହିଲା । ବାଘ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଗଲା । ପାଟିମାଙ୍କୁ ହଇରାଣ

# ସାହାଯ୍ୟକାରୀକୁ ଭୁଲିବା ଭତିତ ନୁହେଁ

## ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ



କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସେ ଭାଲୁକୁ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ କାମ କରିବାକୁ କହିଲା । ଭାଲୁ ପାଇଁ ତ ସବୁକାମ ପାଟିମାଙ୍କୁ କରେ । ଏଥରକ ସେ ଆଉ ପାଟିମାଙ୍କୁ ପାଖକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟାବୋଧ କଲା । ବାଘ ଯେତେବେଳେ କାଣିଲା ଯେ ସେ ଦେଇଥିବା କାମଟି ଭାଲୁ କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ, ସେ ତେଣୁ ଭାଲୁକୁ ଦେଇଥିବା ସମସ୍ତ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଫେରାଇନେଲା । ଭାଲୁ ପୁଣି ତାର ପୂର୍ବ ଗୁମ୍ଫାକୁ ଫେରିଲା । ସେ ଏକୃତ୍ୟା ରହିଲା । ତା' ପାଖକୁ ଆଉ ପାଟିମାଙ୍କୁ ନଯିବାରୁ ସେ ଦିନେ ନେହୁରା ହୋଇ ଚାଲିଲା । ପାଟିମାଙ୍କୁ ତା'ର ଡାକ ଶୁଣି କହିଲା- ତୁମ ସୁବିଧା ବେଳେ ସମସ୍ତେ ଖରାପ ଜଣାପଡ଼ୁଛି କିନ୍ତୁ ଅସୁବିଧା ସମୟରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ଦରକାର କର । ଏହା ଶୁଣି ଭାଲୁ ନିଜେ କାନ ମୋଡ଼ି ହୋଇ କହିଲା- ଏପରି କାମ

ଆଦୌ ଠିକ୍ ହୋଇନାହିଁ । ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଭୁଲିବା ଆଦୌ ଭତିତ ନୁହେଁ । ଏପରି କଲେ କେହି କାହାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ନାହିଁ । ଏହା ଶୁଣି ପାଟିମାଙ୍କୁ ମନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଲା । ସେ ଭାଲୁକୁ ପୂର୍ବଭଳି ସାହାଯ୍ୟ କଲା । ଭାଲୁ ବାଘକୁ ପାଟିମାଙ୍କୁ ପ୍ରତି କରିଥିବା ଅନ୍ୟାୟ ସଂପର୍କରେ କହିବାକୁ ସେ ଆଉ ତାକୁ କେତେବେଳେ କିଛି କାମ କରିବାକୁ କହିଲା ନାହିଁ । ଭାଲୁର ଭିତିରି କଥା ବାହାରକୁ ଆସିବା ପରେ ପାଟିମାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଗୁଣକୁ ସମସ୍ତେ ପ୍ରଶଂସା କଲେ । ଶିକ୍ଷାଶ୍ରୀ ଲେନ, କୁମାରପଡ଼ା, ପୁରୀ-୨, ପୁରୀ ମୋ: ୯୭୭୬୨୩୮୫୨୨

# କବିତା

## ତୁମ ପାଇଁ

### ଚାଷୀଭାଇ

#### ସଂକୁ ଦାସ

କୁନ୍ତୁରୁ କୁନ୍ତୁରୁ ବସିଲେ ଖୋଳି ଚାଷ,ଚାଷୀ କଣ ଜାଣିବେ ଆଜି କୁନ୍ତୁରୁ କହିଲା କହ କୁନ୍ତୁରୁ କହିଲା ରହ ବାପାଙ୍କୁ ପଚାରି କୁହୁକି କହିବି ଚିକିଏ ଅଧ ତୁ ଧଅ !

ବାପା ଆସି ପାଖେ କହିଲେ ଶୁଣ ଯାହା ଜାଣିନାହିଁ ଶୁଣିକି ଜାଣ ଭାତ,ଶାଗ,ଚାଳି ଖାଅ ନିରତି କ୍ଷୀରକୁ ପିଅ ଆମ,ପିକୁଳି,ନଡିଆ,କଦଳା କିଏସେ ଦେଉଛି କୁହ ?

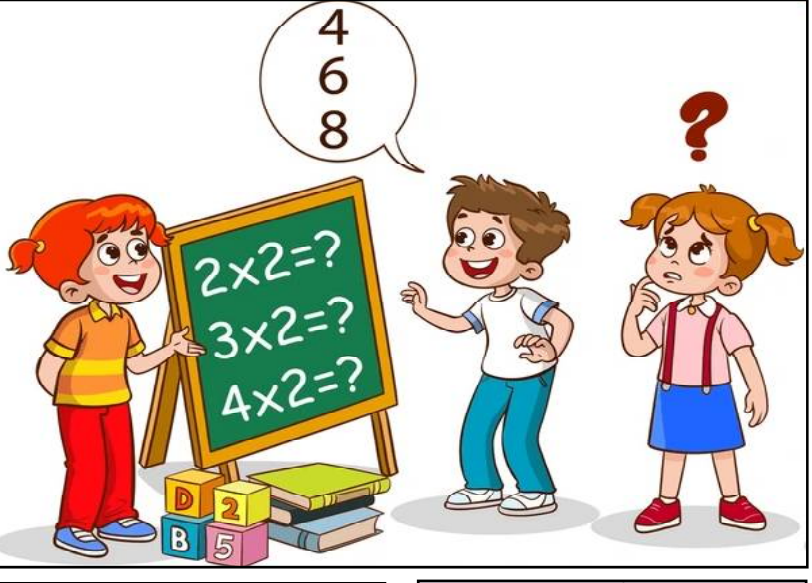
କୁନ୍ତୁରୁ କହିଲା ଦିଏ ମୋ ବୋଉ କୁନ୍ତୁରୁ କହିଲା ଦୋକାନୁ ପାଉ କ୍ଷୀରଦିଏ କ୍ଷୀରବାଲା ଫଳଦିଏ ଠେଲାବାଲା ଶାଗ,ଛୁଇଁ,ବଡି ମୋ'ଆଇ ପଠାଏ ବୋଉ ମୋତେ କହୁଥିଲା !

ବାପା କହିଦେଲେ ନାହିଁରେ ନାହିଁ ଚାଷୀ କରେ ଚାଷ ବିଲରେ ଯାଇ ହଳ କରେ ନିଜ ହାତେ ମଞ୍ଜିରୁ ମାଟିରେ ପୋତେ ପାଣି ଖତ ଦେଇ ମେହନତ କରି ଚାଷକରୁଥାଏ ଯେତେ !

ବିଲ ବାଟି କ୍ଷେତ ଗାଁରେ ଦେଖି ଧାନ,ମୁଗ,ବିରି,କୋଳଥ,ରାଶି ଅମଳ କରଇ ବସି ଖାଉଛନ୍ତି ଦେଶବାସୀ ଯିଏ ଯୋଗାଉଛି ଆମକୁ ଆହାର ସେହି ଭାଇ ପରା ଚାଷୀ !

ଶୀତହୁଟି ହେଲେ ଗାଆଁକୁ ଯିବା ଚାଷୀ ଭାଇଟିର ଚାଷ ଦେଖିବା ମଞ୍ଜିରୁ ଆଣିବା ମୁଠେ ପଟାଳି କରିବା ଗୋଟେ ଦେଖିବ କେମିତି ମଞ୍ଜିଟିରୁ ଗଛ ମାଟିକୁ ଆକେଇ ପୁଟେ !

+ଶ୍ରୀମନ୍ତ୍ରୀ, ସୋର,ବାଲେଶ୍ୱର ମୋ: ୯୧ ୨୪୨ ୧୧୧ ୦୫



### ଗାତରେ ଗଣିତ ଅମରନାଥ ବାରିକ୍

ଗଛେ ରହୁଥିଲେ ପକ୍ଷୀ ଯେତିକି ଅଧା ଉଡ଼ିଗଲେ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁକି । ବାକି ବସିଛନ୍ତି ଅଧା ଛ ଗୋଟି ତେବେ କୁହ ପକ୍ଷୀ ଥିଲେ କେତୋଟି ? (ଉ :-୧୨/ବାର)

ଜଙ୍ଗଲରେ ହାତୀ ଦଶଟି ଥିଲେ ପ୍ରାଣୀ ଉଦ୍ୟାନକୁ ଦୁଇଟି ଗଲେ । ଗାଆଁ ବୁଲିବାକୁ ଗୋଟିଏ ଗଲା ଜଙ୍ଗଲରେ ଆଉ କେତେ ରହିଲା ? (ଉ :-୭/ସାତ)

ଆଉ ରହୁଥିଲେ ତେରଟି ଗାଈ ଅକା ନିଅନ୍ତି ଚରାଇବା ପାଇଁ । ନ ଯାଇ ଗୁହାଳେ ତିନି ରହିଲେ ଚରିବାକୁ ତେବେ କେତେଟି ଗଲେ ? (ଉ :-୧୦/ଦଶ)

ଗାତରେ ଜମଣା ଗୋଟିଏ ଥିଲା କେକା ଆସି ତାକୁ ଧରିଣ ନେଲା । କୁହ ପିଲେ ଏବେ ସେହି ଗାତରେ ରହିଛି ଜମଣା କେତେ ଗୋଟିରେ ? (ଉ :-୦/କମା ନାହିଁ)

କୁନା ଯାଇଥିଲା ମାମୁଁ ଘରକୁ ମାଉଁ ପାଞ୍ଚ ଟଙ୍କା ଦେଲେ କୁନାକୁ । ଟଙ୍କାକରେ କୁନା ତୁରୁମା ନେଲା କୁନା ପାଖେ ଆଉ କେତେ ରହିଲା ? (ଉ :-୪/ଚାରି)

### ହଜେ ନାହିଁ କାର୍ତ୍ତନ ସାହୁ

ହଜି ଯାଇ ପାରେ ସୁନ୍ଦର ଜିନିଷ ହଜେ ନାହିଁ ଆମ ସୁନ୍ଦର ମନ ହଜି ଯାଇ ପାରେ ସୁନା ରୂପା ମୋତି ହଜେ ନାହିଁ ଜ୍ଞାନ ବିବେକ ଧନ ।

ହଜି ଯାଇ ପାରେ ବାହାର ରୂପଟି ହଜେ ନାହିଁ ଆମ ଭିତର ଗୁଣ ହଜେ ନାହିଁ ଆମ ଭଲ ବ୍ୟବହାର ହଜି ଯାଇ ପାରେ ଦେହର ଖୁଣ୍ଟା ।

ଘରଟି ଆମର ଅତି ଆପଣାର ହଜି ଯାଇ ପାରେ ତାହାହିଁ କେବେ ହଜେ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ତା ପ୍ରତି ମମତା ପୁଣି ମନେ ପଡେ ଆସିତ ଯେବେ ।

ହଜି ଯାଇ ପାରେ ପିଲାଦିନ ଖେଳ ସ୍ମୃତି କେବେ ତାର ଯାଏନି ମନୁ ଜୀବନେ କେତେକ ଅପାଶୋରା କଥା ହଜେ ନାହିଁ କେବେ ହୃଦୟ ବନ୍ଦୁ ।

ହଜି ଯାଏ ଏହି ମଣିଷ ଜୀବନ ହଜେ ନାହିଁ ତାର ମହତ କାମ ସମୟ କ୍ରମରେ ସର୍ବିଏଁ ହଜନ୍ତି ଭଲ ମଣିଷର ରହେଟି ନାମ ।

+ମିଶ୍ର କଲୋନୀ ଶାଳ ପଢ଼ା, କେନ୍ଦୁଝର ମୋ: ୯୪୩୮୪୧୪୭୦୧

### ଏମିତି ଏକ ସୁନାରାଜତ ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ଦାଶ

ଏମିତି ଏକ ସୁନାରାଜତ କାହିଁତ ନାହିଁ ଆଉ ଆମେ ତାକୋଳେ ଆଉ ସୁଖରେ ତା ଯଶଗାତି ଗାଉ ।

ତା ନଇ ନାଳ ଚିକି ଝରଣା ବନ ବନନୀ ଶୋଭା ସବୁକ୍ଷେତ ଦିଶଇ ସେତ ସୁନ୍ଦର ମନଲୋଭା ।

ଏଇ ମାଟିରେ ସୁକୁଳତାଳେ ସୁନାକିରଣ ହସି ଗାତି ଆକାଶକୁ କହୁ କୋଇନା ମାଟିରେ ପଡେ ଖସି ।

ନାହିଁ ଆମରି ମନରେ ହିଂସା ପର ଆପଣା ଭାବ ମଧୁରକଥା ମୁଖରୁ ଚାଲି ଆମେ ଚଳାଇ ନବା ।

ଭଲପାଇବା ପଣରେ ଆମେ ମନ ମରମ କିଣୁ ଦୁନିଆସାରା ଖେଳାଇ ଯଶ କୋଟି ମନକୁ କିଣୁ ।

ସର୍ବିଏଁ ଆମେ କରିବା ପଣ ଯେତେ ଭଲଣା ଭାଇ ଏକାଟି ପାଇଁ ପାଟିବା ଛାଡି ଜମା ଡରିବାନାହିଁ ।

ଜୀବନଦେଇ ରଖିବା ଆମେ ଆମ ରାଜକ ଟେକ ଫୁଲଟିପରି ସୂତା ଦେହରେ ରହିବା ହେଉ ଏକ ।

+କୃଷ୍ଣର ସଙ୍ଗଳାଉ, ପିପିଲି, ପୁରୀ ମୋ: ୯୬୬୮୮୨୨୧୯୦

### ଆମରି ହସରେ ଅନନ୍ତ କୁମାର ସେନାପତି

ଆମରି ହସରେ ବାସ ମହକାର ପଦ୍ମସ୍ତ୍ରୀ ଫୁଟେ ପବନେ ପବନେ ମହକ ହୁଟେ, କାକଳି କଣ୍ଠରୁ ଶୁଭର ଗାତ ଗଢ, ଲତା, ପକ୍ଷୀ ହୁଅଇ ମିତ ।

ଆମରି ହସରେ ଭରିଯାଏ ସୁନା ସେତର ଧାରା

### ଫଳା'ରେ ଗାତ ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ଅଦାବର

'କ'ରେ ଯ-ଫଳା 'କ୍ୟ' କାହା ମନେ କେବେ କଷ୍ଟ ଦେବା ନାହିଁ କହିବା ମଧୁର ବାକ୍ୟ ।

'ତ'ରେ ର-ଫଳା 'ତ୍ର' ଯୌର୍ଯ୍ୟ ଓ ସାହସ ଅଟଇ ଜାଣ ସଫଳତାର ଏ ସୂତ୍ର ।

'କ'ରେ ଲ-ଫଳା 'କୁ' କପଟ, ହିଂସାଠୁ ଦୂରରେ ରହିକି ମନ ରଖ ସୁହ ଶୁକ୍ଳ ।

'ଲ'ରେ ଲ-ଫଳା 'ଲୁ' ଅନ୍ୟାୟ, ଅସତ୍ୟ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଆମେ ହୋଇଯିବା ଗୋଟେ ମଲ୍ଲ ।

'ଶ'ରେ ଫ-ଫଳା 'ଶ୍' ଭଲକାମ କରି ଚମକାଇ ଦେବା ଜାଣିବ ଏ ସାରା ବିଶ୍ୱ ।

'ପ'ରେ ନ-ଫଳା 'ପ୍' ମନ ଦେଇ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ଜାଣ ପୂଜା ହେବ ଆମ ସ୍ୱପ୍ନ ।

'ନ'ରେ ମ-ଫଳା 'ମ୍' ପରର ଉପକାର କରି ପାରିଲେ ସଫଳ ହେବ ଏ ଜନ୍ମ ।

+ବୀରମହାରାଜପୁର,ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ମୋ:-୯୭୭୬୨୩୮୫୨୨

### ଭାରି ଭଲ ଲାଗେ ଆଦ୍ୟାଶା ମହାପାତ୍ର

ଭାରି ଭଲଲାଗେ ବୋଉ ଗେଲୁ ଡାକ ଆହା କି ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱର ! ସେ ଡାକ ରେ ପରା ରହିଛି ମାଧୁର୍ଯ୍ୟ କିଣି ନିଏ ମନ ମୋର ।

ଭାରି ଭଲ ଲାଗେ ମୋ ବୋଉ ପଣତ ଯେତେ ଭଲଣା ଭାଇ ଆଖିରୁ ଲୋତକ ଯେତେ ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ଆପେ ଆପେ ଦୂର ହୁଏ ।

ଭାରି ଭଲ ଲାଗେ ବୋଉ କୋଳେ ଯେବେ ଶୋଇଯାଏ ରଖି ମଥା ଆହା କି କୋମଳ ଶେଷ ସୁପାଟି ସେ ହରିନିଏ ସବୁ ବ୍ୟଥା ।

ଭାରି ଭଲ ଲାଗେ ମୋତେ ଯେବେ ମିଳେ

ପୋଛି ଯିବ ଯେତେ ଯାତନା କୁଣ୍ଡ, ବିତରିବା ପାଇଁ ଶାନ୍ତି ବାରତା ସତ୍ୟର ପଥରେ ପାଟିକୁ ମଥା ।

ଆମେ ପରା ଏବେ ଚିକି କଳିକା ଧରମା, ଆରୁଣି, ବାଳି ପରିକା ଚିକି ହସରେ ଖୁସି ଭରି ଦେବୁ ରଖି ଯଶରେ ।

+ବାଣୁପଡା, ରେଲଓ୍ୱେ ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀ ରାଜଗାଳପୁର, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ମୋ: ୭୦୦୮୩୦୪୨୨୫











## ସରକାରଙ୍କ ମଦ ଦୋକାନ ଖୋଲିବା ବନ୍ଦ ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ 'ମନା'ର ସ୍ଵାଗତ

ବାଲେଶ୍ଵର, ୯/୮ (ନି.ପ୍ର): 'ମିଳିତ ନିଶା ନିବାରଣ ଅଭିଯାନ(ମନା), ବାଲେଶ୍ଵର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସମିତିର ବୈଠକ ନେଲିଆବାସ ପୁର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରତ୍ୟାକର ସାହୁଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ଵରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ମାନ୍ୟତା ଅବକାରୀ ମହା ଆଉ ମଦ ଦୋକାନ ନଷ୍ଟୋଲିବା ଯୋଜନାକୁ ବୈଠକରେ ସ୍ଵାଗତ କରାଯାଇ ଅବକାରୀ ମହାକୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଥିଲା । ବାଲେଶ୍ଵରରେ ୩୧ଟି ମଦ ଦୋକାନ ନବୀକରଣ ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ବନ୍ଦ କରିଥିବାରୁ ଏହାକୁ ସ୍ଵାଗତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଅବସରରେ ପ୍ରକାଶିତା ବ୍ରହ୍ମକୁମାରୀ ଇଶ୍ଵରୀୟ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ମାନତି ଓ ସଦସ୍ୟ ଉଭୟ 'ମନା'ର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ରାକ୍ଷା ଦାକ୍ଷିଣ୍ୟ ଦେଇ ଯିବାକୁ ଶପଥ କରାଇ ନେଇଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କର ଏହି ସକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ସ୍ଵାଗତ କରାଯାଇଥିଲା । ଉପସେବା ପ୍ରଦାନ କର ସରକାରଙ୍କ ଉନ୍ନତ ବିଭାଗର କମିଶନରଙ୍କୁ ଭେଟି ନିଶା ନିବାରଣ ସଚେତନତା ଦିଶ୍ଵରେ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ଦେଇଥିବା ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିଲା । ସାଧାରଣ ସଂପାଦିକା ମମତା ମହାପାତ୍ର ଗତ ବୈଠକର ବିବରଣୀ ପାଠ କରିଥିଲେ । ବୈଠକରେ ସର୍ବଶ୍ରୀ ଡ. କେଶବ ଚରଣ ପଣ୍ଡା, ଉପସଭାପତି ଡ. କ୍ଷିତାକ୍ଷର ଦାଶ, ଅର୍ଚ୍ଚନା ନନ୍ଦା, କୁମୁଦ ରଞ୍ଜନ ଚିନ୍ତି, ସନାତନ ଦାସ, ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ଦାସ, ପ୍ରସନ୍ନ ପାଢ଼ୀ, ଶତ୍ରୁଘ୍ନ ଦାସ, କଲ୍ୟାଣୀ ନନ୍ଦ, କମଳାକାନ୍ତ ଦାଶ, ଗଜାଧର ପୂଷ୍ପି, ଯୋଗେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ, ନିରଞ୍ଜନ ପରିଜା, ମାନା ସେଠୀ, ପ୍ରଭାକର ସାହୁ(ଖ), ତ୍ରିବିନୟନ, କାବନ ସଂଗ୍ରାମ ମିଶ୍ର, ଗୋରାକାନ୍ତ ସିଂହ, ବିଦ୍ୟରଞ୍ଜନ ଦାସ, ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ମହାପାତ୍ର ଓ ବନ୍ଧବ ପ୍ରଧାନ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ଅତିଥିବ ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ତ୍ରିପାଠୀ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।



## ଅବସର ପରେ ବି ମିଳୁନି ଯେନସନ: ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ଫେରାଦ ହେଲେ ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀ

ବାଲେଶ୍ଵର, ୯/୮ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ଵର ସହର ଶାନ୍ତି ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ପାଦାୟ କଳ-ପ ର ମ କ ବିଭାଗର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ଓ ତ୍ରୁତ ଓକର କର୍ମଚାରୀମାନେ ଯେନସନ ଦାବିରେ ସୋମବାର ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ଭେଟି ଦାବିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ଅଭିଯୋଗ ଅନୁଯାୟୀ; ଦୀର୍ଘ ୩୦ରୁ ୪୦ବର୍ଷ ଧରି ସହରାଞ୍ଚଳ ରେଗୁଲାର କର୍ମଚାରୀ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଅବସର ନେଇଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧ୍ୟାବଧି ଯେନସନ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ୧୯୯୩ ମସିହାଠାରୁ ରେଗୁଲାର ପଦବୀରେ ଅବସ୍ଥାପିତ କରିବା କଥା; ମାତ୍ର ତାହା ନକରି ସେମାନଙ୍କୁ ୨୦୦୯ରେ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀମାନେ ରେଗୁଲାର ପଦବୀରେ ଅବସ୍ଥାପିତ କରିଛନ୍ତି । ୧୯୯୨

## ଲାୟନ୍ସ କ୍ଲବ୍ ଉଦ୍ଘାଟନା ଡିଭାଇନର ୧୪ତମ ଅଧିଷ୍ଠାନ ଦିବସ

ଭଦ୍ରକ, ୯/୮ (ନି.ପ୍ର): ଭଦ୍ରକର ସଂସ୍କୃତି ଭବନ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ 'ଲାୟନ୍ସ କ୍ଲବ୍ ଉଦ୍ଘାଟନା ଡିଭାଇନ' ର ୧୪ତମ ଅଧିଷ୍ଠାନ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ନୂତନ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଭାବେ ପଦ୍ମ କୁମାର ରାୟ ସଭାପତି, ବୈଲୋଚନ ବେହେରୀ ସଂପାଦକ, ଡ. ନାରାୟଣ ଚନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ଦାୟିତ୍ଵ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ପୂର୍ବତନ ସଭାପତି ସତ୍ୟେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ରାୟମହାପାତ୍ରଙ୍କ ଅଧିକାରରେ ଆୟୋଜିତ ସଭାରେ ଜିଲ୍ଲା ଉପ ଗଭର୍ଣ୍ଣର ମମତା ଦାଶ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି, ଜିଲ୍ଲା ମେ'ଟର ପୂର୍ବତନ ଗଭର୍ଣ୍ଣର ପ୍ରକାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଜେନା, ରିଜିଅନ ଟେୟାରମେନ୍ ପ୍ରଭାତ କୁମାର ଧଳ, ଜୋନ ଟେୟାରମେନ୍ ଅଶୋକ କୁମାର ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ କୁର୍ବର



ଆଜିମୁଖ୍ୟ, ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ବକ୍ତବ୍ୟ ରଖିଥିଲେ । ଏଥିସହ ଏହି କ୍ଲବ୍ ସମାଜସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ କେବଳ ଆମ ଜିଲ୍ଲା ନୁହେଁ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ଵରେ ଯେଉଁଠି ନିଜର ସୁଖ୍ୟାତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିପାରିଛି, ତାହାର ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ବରିଷ୍ଠ ଲାୟନ ଆରନ୍ଦକୀର୍ତ୍ତୀ ପଶୁରାମ ଦ୍ଵିବେଦୀ ସଭା ପରିଚାଳନା କରିଥିବାବେଳେ ଏହି ଅବସରରେ ଯାଜପୁର ମେଡିକାଲ କଲେଜର ଆସୋସିଏଟ ପ୍ରଫେସର ଡ. ପ୍ରିୟରଞ୍ଜନ ବାରିକ ଓ ଭଦ୍ରକ ସିଆର ସ୍ଵାଧୀନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡ. ଭଗବାନ ପରିଡ଼ାଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ସେବା ପାଇଁ କୁର୍ବ ପକ୍ଷରୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଉତ୍ସବରେ ଲାୟନ୍ସ କ୍ଲବ୍, ଭଦ୍ରକ, ରୋଗୀରୀ କୁର୍ବ ଓ ବନ୍ଦୁ ଅନୁଷ୍ଠାନର କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ସମେତ ରାଜନେତା ଅକ୍ଷୟ ନାୟକ, ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ଶାନ୍ତକୂମାର ରାଉତ, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଓ ମହାସଂଘର ସଂପାଦକ କୈଳାସ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର, ଅଧ୍ୟାପକ ବିଜୟ କୁମାର ନାୟକ, ପୂର୍ବତନ ଯକ୍ଷା ଦିଲ୍ଲୀପ ଜେନା, ପୂର୍ବତନ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଗୟାଧର

## ବର୍ଷା ଜନିତ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ରିପୋର୍ଟ ଦେବାକୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ

ଭୁବନେଶ୍ଵର, ୯/୮ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଲଗୁତାପ ଜନିତ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ଲାଗି ରହିଛି । ଏହି ବର୍ଷା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥିବା କ୍ଷୟକ୍ଷତିର ଆକଳନ କରି ରିପୋର୍ଟ ଦେବାକୁ ସବୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ରିଲିଫ୍ କମିଶନର । ଏନେଇ ଅତିରିକ୍ତ ଏସଆରସି ପଦ୍ମନାଭ ବେହେରା ସମସ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳମାନଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖିଛନ୍ତି । ବର୍ଷା କ୍ଷୟକ୍ଷତି ରିପୋର୍ଟ ତୁରନ୍ତ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ଚିଠିରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

## ୮ଟି ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୪ଟି ନୂତନ ସରକାରୀ ସ୍ଵାତନ୍ତ୍ର ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଉଦ୍ଘାଟିତ

ଭୁବନେଶ୍ଵର, ୯/୮ (ନି.ପ୍ର): ଭଦ୍ରଶିଖା ବିଭାଗ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଶୁକ୍ରବାର ରାଜ୍ୟର ୮ଟି ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୪ଟି ନୂତନ ସରକାରୀ ସ୍ଵାତନ୍ତ୍ର ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଉଦ୍ଘାଟନ ସମାବେଶ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଭଦ୍ରଶିଖା ମହା ପୂର୍ଣ୍ଣସଂଗୀ ସୂଚକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦାନ କରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଆଭାଷା

## ପାରାଦ୍ଵୀପରେ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ବୁକ୍ ସ୍ତରୀୟ ଆଇନ୍ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ପାରାଦ୍ଵୀପ, ୯/୮ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟ ମହିଳା କମିଶନ ଓ ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲା ସମାଜ ମଙ୍ଗଳ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ମିଳିତ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ବୁକ୍ ସ୍ତରୀୟ ଆଇନ୍ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆଜି କ୍ଷୟକ୍ଷତି ସଦନ ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଭାବେ ଓଡ଼ିଶା ମହିଳା କମିଶନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ଡ. ମିନତୀ ବେହେରା, ସମ୍ମାନୀତ ଅତିଥି ଭାବେ କୁଜଙ୍ଗ ବୁକ୍ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ନୀନାଦାଶୀ ସାହୁ, ମହିଳା କମିଶନ ସଦସ୍ୟା ସୁର୍ଷିଲତା ସାମଲ, ଓଡ଼ିଶା ପୋଲିସ୍ ସେବାର ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ବିକାଶିନୀ ସିଂ, ମହିଳା କମିଶନର ପରାମର୍ଶଦାତା ଡ଼ା ବୁନା ସାହୁ, ସମିତି ସଭ୍ୟ ସତ୍ୟବାନ ମୁକୁନ୍ତ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇ ମହିଳାମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଆଇନ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ନିଜ ନିଜର ମତ ରଖିବା ସହିତ ମହିଳାମାନେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା ହେଇଥିଲା । ଉପସ୍ଥିତ ଶ୍ରୋତା ମାନେ ଆଇନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରି କାବନରେ ଉପଯୋଗ କଲେ ମହିଳା ସଶକ୍ତିକରଣର ସଠିକ୍ ଭାବେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହେଇ ପାରିବ ବୋଲି ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଜିଲ୍ଲା ସଂପାଦକ ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀମତୀ ବିଶ୍ଵପ୍ରିୟା ସେଠୀ ସ୍ଵାଗତ ଭାଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ଅତିଥି ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ସିଡିପିଓ କୁଜଙ୍ଗ ଶ୍ରୀମତୀ ରାଜଶ୍ରୀ ସାହୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଏହି ବୁକ୍ ସ୍ତରୀୟ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଵେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନର କର୍ମକର୍ତ୍ତା, ଆଶା କର୍ମୀ, ବୁକ୍ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତା, ମହିଳା, ସୁରକ୍ଷା, ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ, ଗଣମାଧ୍ୟମ ପ୍ରତିନିଧି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶେଷ ହେବାପରେ ମହିଳା କମିଶନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ଡ. ମିନତୀ ବେହେରା ସ୍ଵାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ଵାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ଵାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ଵାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ ।

## ଅଗଷ୍ଟ ୧୫ରେ ବିକାଶ ମଞ୍ଚର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ପାଳନ

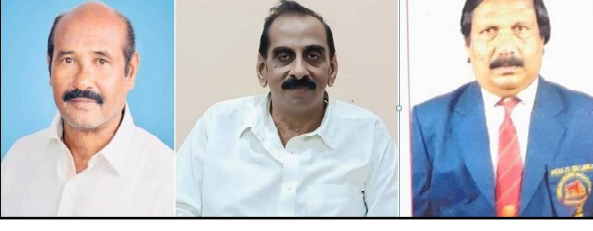
ବଡ଼ସାହି, ୯/୮ (ନି.ପ୍ର): ବଡ଼ସାହି, ବେତନଟା, ମୋରଡ଼ା, ରାସଗୋବିନ୍ଦପୁର ବୁକ୍ ନେଇ ଗଠିତ ବିକାଶ ମଞ୍ଚର ପଞ୍ଚମ ବାର୍ଷିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ପାଳନ ନିମନ୍ତେ ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ ବେତନଟା ଧର୍ମଶାଳା ପରିସରରେ ମଞ୍ଚର ସଂଯୋଜକ ଅରୁଣ କୁମାର ଓଡ଼ାଳ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ ପୂର୍ବ ବୈଠକର ପ୍ରସ୍ତାବ ଗୃହୀତ ହୋଇଥିଲା ଓ ଆସନ୍ତା ୧୫ ତାରିଖରେ ମଞ୍ଚର ୫ମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ବଡ଼ସାହିରୁ ବିବେଚନା ନିଶ୍ଚାକେନ୍ଦ୍ର(ଆବାସିକ) ଠାରେ ହେବାର ର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ହୋଇଛି । ଆଲୋଚନାରେ ରଦ୍ଦାନ୍ତନାଥ ମିଶ୍ର, ସଦିବାନନ ମହାନ୍ତି, ଦାସକ କୁମାର ରୁଗୁଡେଇ, ସୁଜେଶ କୁମାର ମିଶ୍ର, ରାଜେଶ କୁମାର ବାରିକ, କିଶୋର କୁମାର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ସର୍ବେଶ୍ଵର ମିଶ୍ର, ବିନାକେନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର, ପରମେଶ୍ଵର ମହାପାତ୍ର, ସ୍ଵରୂପ କୁମାର ପଟ୍ଟନାୟକ ପ୍ରମୁଖ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ସଭ୍ୟ ସଭାସଭା କୁମାର ଖଣ୍ଡା ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

## କଂଗ୍ରେସ ପକ୍ଷରୁ କ୍ଳାନ୍ତି ଦିବସ ପାଳିତ

ଭୁବନେଶ୍ଵର, ୯/୮ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଦେଶ କଂଗ୍ରେସ କମିଟି ପକ୍ଷରୁ ଭାରତ ଛାଡ଼ି ଆନ୍ଦୋଳନ ତଥା ପବିତ୍ର କ୍ଳାନ୍ତି ଦିବସ ଭୁବନେଶ୍ଵର କଂଗ୍ରେସ ଭବନ ଠାରେ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଉପଲକ୍ଷେ ସକାଳେ କଂଗ୍ରେସ ନେତୃତ୍ଵ କଳ୍ପନା ଛକ ସ୍ଥିତ ସହୀଦ ସ୍ମୃତି ସ୍ତମ୍ଭରେ ମାଲ୍ୟାପର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ ଓ ପରେ କଂଗ୍ରେସ ଭବନ ପରିସରରେ ମହାମନିଷୀ ମାନଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାସୁମନ ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଥିଲା ।

## ସ୍ଵର୍ଗତ୍ୟ କୋକିଳମଣୀ ଦେବୀଙ୍କ ଶ୍ରାଦ୍ଧବାର୍ଷିକୀ ଉତ୍ସବ ରଚିଛି ଉଦଳା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାତ୍ର ସଂସଦ ନିର୍ବାଚନ

ଉଦଳା, ୯/୮ (ନି.ପ୍ର): ରାହୁଁ ଚାହୁଁ ଛାତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ୫୯ ବର୍ଷ ବିତିଗଲାଣି । ଆଜି ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସରେ ଉଦଳା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଏ ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ ଓ ସେ ସମୟର ଛାତ୍ର ସଂସଦ ନିର୍ବାଚନ କଥା ବିଭିନ୍ନ ମହଲରେ ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ପାଲଟିଛି । ଉଦଳା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ର ସଂସଦ ନିର୍ବାଚନ ସମଗ୍ର ଓଡ଼ିଶାରେ ତତ୍କାଳୀନ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଥିବା ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ଲୁଟ ଫର୍ମ ସିତର ମାହୋଳ । ଏପରିକି ଏହାକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ବହୁ ଦୂର ଦୂରାନ୍ତରୁ ଲୋକେ ଏଠାକୁ ଆସିଥାନ୍ତି । ପୁଣି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗେ ଉଦଳା, ୯/୮ (ନି.ପ୍ର): ରାହୁଁ ଚାହୁଁ ଛାତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ୫୯ ବର୍ଷ ବିତିଗଲାଣି । ଆଜି ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସରେ ଉଦଳା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଏ ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ ଓ ସେ ସମୟର ଛାତ୍ର ସଂସଦ ନିର୍ବାଚନ କଥା ବିଭିନ୍ନ ମହଲରେ ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ପାଲଟିଛି । ଉଦଳା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ର ସଂସଦ ନିର୍ବାଚନ ସମଗ୍ର ଓଡ଼ିଶାରେ ତତ୍କାଳୀନ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଥିବା ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ଲୁଟ ଫର୍ମ ସିତର ମାହୋଳ । ଏପରିକି ଏହାକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ବହୁ ଦୂର ଦୂରାନ୍ତରୁ ଲୋକେ ଏଠାକୁ ଆସିଥାନ୍ତି । ପୁଣି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗେ



ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ । ସେହିପରି ଛାତ୍ର ସଂସଦ ନିର୍ବାଚନରୁ ରାଜନୀତି କାବନ ଆରମ୍ଭ କରିଥିବା ବନ୍ଧବ କୁମାର ପରିଡ଼ା କୁମାର ଉଦଳା ଓକିଲ ସଂଘର ସଂପାଦକ ଭାବରେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇ ଚାଲିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଅନ୍ୟତମ ଛାତ୍ର ନେତା ପ୍ରଭାତ କୁମାର ପରିଡ଼ା ଉଦଳା ବିଜ୍ଞାପିତ ଅଂଚଳ ପରିଷଦର ଉପନଗରପାଳ ହେବାର ସୌଭାଗ୍ୟ ପାଇଥିବା ବେଳେ ବାରମ୍ବାର କାଉନସିଲର ଭାବରେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହିଭଳି ବହୁ ଆଗଧାଡ଼ିର ନେତାଙ୍କୁ ଉଦଳା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ର ସଂସଦ ନିର୍ବାଚନ ଜନ୍ମ ଦେଇଛି ।

## ବିଜେପି ଅନୁସୂଚିତ ଜାତିର ଜିଲ୍ଲା ବୈଠକ

ବାଲେଶ୍ଵର, ୯/୮ (ନି.ପ୍ର): ବିଜେପି ଅନୁସୂଚିତ ଜାତିର ଜିଲ୍ଲା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ସଂସ୍କୃତ ଶାସ୍ତ୍ରୀ ସଭାସ ସେଠାକ ଅଧିକାରରେ ଆଜି ଜିଲ୍ଲା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବୈଠକରେ ଜିଲ୍ଲା ସଭାପତି ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ମହାପାତ୍ର କହିଥିଲେ । ରାଜ୍ୟ ସମାଜକ ଶ୍ରୀମୁଖ ଜେନା ଆଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ 'ମାଆ ପାଇଁ ଗଛଟିଏ' ଗତିବିଧିକୁ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରିବା ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲା ସଭାପତି ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ମହାପାତ୍ର କହିଥିଲେ । ରାଜ୍ୟ ସମାଜକ ଶ୍ରୀମୁଖ ଜେନା ଆଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ 'ମାଆ ପାଇଁ ଗଛଟିଏ' ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ବୈଠକ ପରେ



ମୋର୍ଟା କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ମାନେ ଖାନନଗର ସ୍ଥିତ ବିଜେପି ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଦୃଷ୍ଟ ଅପରାଧ କୁମାର କେନା, ଶଙ୍କର ମହାନ୍ତି, ବାଉଧର ପଣ୍ଡା, ତପନ କୁମାର ବେହେରା, କାଶୀନାଥ ଦାସ, କିଲ୍ଲା ପଦାଧିକାରୀ ଯଥା ସତ୍ୟରଞ୍ଜନ ମଣ୍ଡଳ, ଗୌରୀଶଙ୍କର ଦଳେଇ, ତପନ କୁମାର କେନା, ଶଙ୍କର ମହାନ୍ତି, ବାଉଧର ପଣ୍ଡା, ତପନ କୁମାର ବେହେରା, କାଶୀନାଥ ଦାସ,

## ନାବାଲିକା ଝିଅକୁ ବିବାହ ବେଦିରୁ ଉଠାଇ ଆଣିଲା ପୋଲିସ୍

ନିକରି, ୯/୮ (ନି.ପ୍ର): ଭୟ ପରିବାରର ସମ୍ପର୍କ ଭିତରେ ଗଠିତଥିଲା ପୁଅ ଝିଅଙ୍କ ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କ । ପୁଅ ସାବାଳକ ଥିବା ବେଳେ ଝିଅ ନାବାଲିକା । ଏଥିପାଇଁ ଝିଅ ଘର ଲୋକେ ବିବାହ ପାଇଁ ଅରାଜି ଥିଲେ । ଶେଷରେ ଭୟ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ବହୁବାର ବୈଠକ କରିଥିବା ବେଳେ ଝିଅଘର ପରିବାର ବିବାହ ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ବେଳେ ଉପର ମନରେ ବିବାହକୁ ହିଁ କରିଥିଲେ । ଶୁକ୍ରବାର ଦିନ ସିଲ୍ଲା