

## ନିରପେକ୍ଷ ଦୈନିକ ସମାଦରତ୍ତ

# ପ୍ରକାଶନ

# *The Dhwanī Pratidhwanī*

**website : [www.dhwanipritidhwani.net](http://www.dhwanipritidhwani.net)**  
**email: pratidhwani.dhwani@gmail.com**

ଯା ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ.....

ବାଲେଶ୍ୱର ■ କୁଧବାର ୧୭ ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୨୪ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleswar ♦ WEDNESDAY 16 October 2024  
Vol.No. 35 ■ No.275 ■ Price :Rs.2.00 ( 8 pages ) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019

VOL.NO. 35 ■ NO.275 ■ Price :Rs.2.00 ( 8 pages ) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019

# ନିର୍ଭୟାର ୧୦୬ର ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଓ ନିର୍ଭୟାର ୧୧ ଓ ୧୦୬ର ଖୋତୁଖ୍ଷରେ ମତଦାନ

ଅୟୋଧା ମିକ୍ରିପ୍ତ ଆସନରେ ଉପ-ନିର୍ବଚନ ଅଟକିଲା

ବାର୍ଷିକୀ ୧୯୮୫ / ୧୯୮୬

ନୃଥାଦ୍ଧିକୁ, ୧୪/୧୦ :  
 ଅପେକ୍ଷାରେ ଅତି ଘଟିଛି । ମହାରାଷ୍ଟ୍ର  
 ଓ ଝାରଖଣ୍ଡ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ  
 ପାଇଁ ଆଜି ଭାରତୀୟ ନିର୍ବାଚନ  
 କମିଶନ ତାରିଖ ଘୋଷଣା  
 କରିଛନ୍ତି । ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ୨୮୮ଟି  
 ଆସନ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ  
 ମତଦାନ ହେବ । ଲୋକମାନେ  
 ନଭେମ୍ବର ୨୦ରେ ସେମାନଙ୍କ  
 ମତାଧିକାର ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବେ ।  
 ନଭେମ୍ବର ୨୩ରେ ଭୋଗ ଗଣତି  
 ସହ ରେଜନ୍କୁ ପ୍ରକାଶ ପାଇବ ।  
 ଏଥୁପାଇଁ ୨୭ ଅକ୍ଟୋବରରେ  
 ବିଜ୍ଞପ୍ତି ପ୍ରକାଶ ପାଇବ । ନାମାଙ୍କନ  
 ଦାଖଲ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅକ୍ଟୋବର ୨୯  
 ଯାଏ ତାଳିବ । ୧,୦୦,୧୮୭  
 ପୋଲିଂ ଷେଷନ ହେବ । ୯  
 ଲେଟିର ଅଧିକ ଲୋକ ଏଠାରେ



ମତାଧୂକାର ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବେ । ଏହି  
ପୋଲିଂ ଷ୍ଣେଷନଗୁଡ଼ିକ ମୋର  
୪୨, ୭୫୭୩ ପ୍ଲାନରେ ତୀଆରି  
କରାଯିବା । ଶାମାଞ୍ଜଳିରେ

ଧାନ ସଂଗ୍ରହ: ଜିଲ୍ଲା ଦାୟିତ୍ୱରେ ରହିବେ ମନ୍ତ୍ରୀ,  
ଚୋକନ୍ ଅବଧି ବଢ଼ାଇପାରିବେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୪/୧୦ (ନି.ପ୍ର):

A photograph showing a group of men seated around a long white conference table in a formal setting. The men are dressed in traditional Indian attire, such as dhotis and shawls. They are positioned behind microphones and nameplates, suggesting they are part of a panel or committee. The background shows other people and a wall decorated with a map of India.

ଯୁବକଙ୍କୁ ଆକୃମଣ: କେନ୍ଦ୍ରରେ ପିଟିପିଟି  
ମାରିଲେ, ବନ୍ଦପୂରରେ ପାପଳି ଛିଣ୍ଡାଇଲେ

**ଭୁବନେଶ୍ୱର/ବ୍ରହ୍ମପୁର,** ୧୫/୧୦ (ନି.ପ୍ର): ପୂର୍ବ ଶତାବ୍ଦୀକୁ କେନ୍ଦ୍ର ପରି ରାଜ୍ୟର ୨ଟି ସ୍ଥାନରେ ଯୁଦ୍ଧକଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ ହୋଇଛି । କେନ୍ଦ୍ରର ଜିଲ୍ଲାରେ ଜଣେ ଯୁଦ୍ଧକଙ୍କୁ ୧୦ଙ୍ଗାରେ ପିଣ୍ଡପିଣ୍ଡି ହତ୍ୟା କରାଯାଇଛି । ଅନ୍ୟପଟରେ ବ୍ରହ୍ମପୁରରେ ଜଣେ ଯୁଦ୍ଧକଙ୍କ ହାତ ପାପୁଳି ଛିଣ୍ଣାଇ ବିଆଯାଇଛି । କେନ୍ଦ୍ରର ଜିଲ୍ଲାରେ ମୃତ ଯୁବକ ହେଲେ

## ପ୍ରାଣାରେ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରାଣାନ୍ତକ

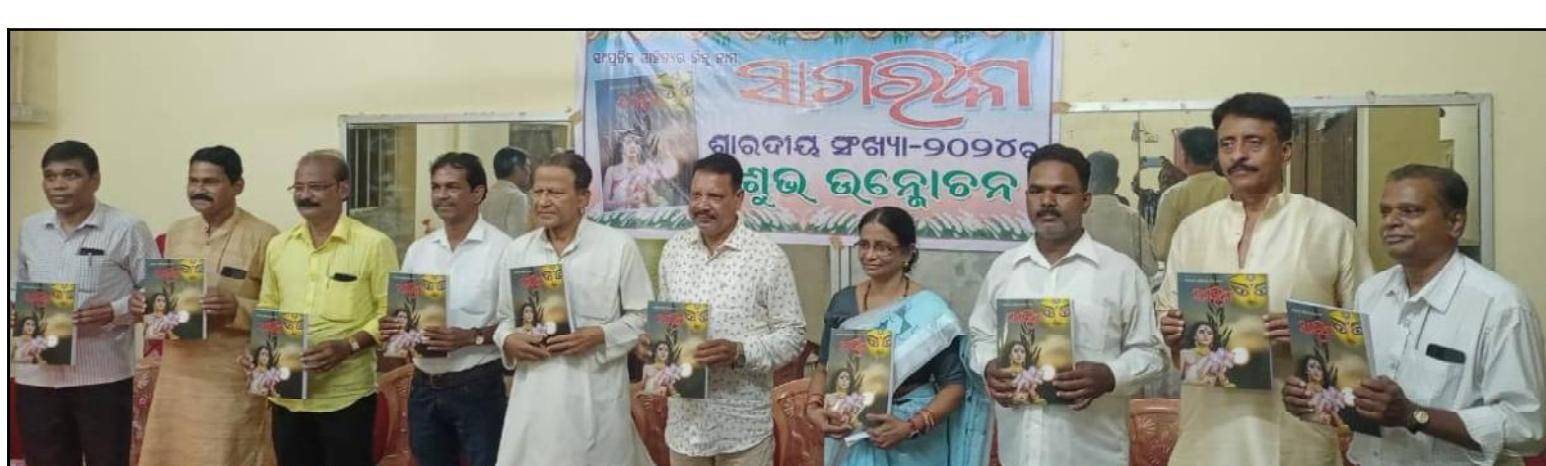
ନାମାଙ୍କଣ ପୂର୍ବ ପୁର୍ବ ଦାତା ହୃଦୟ

କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲା ନର୍ଲା ବୁଲକ ଅର୍ଗର୍ତ୍ତ  
 ବିଲାଟ ଗାଁରେ ଅଘରଣା । ଦୁଇ ସାଙ୍ଗ  
 ନଦୀକୁ ଗାଧୋଇବାକୁ ଯାଇ ନଦୀରେ  
 ବୁଢ଼ି ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିବା ଜଣା ପଡ଼ିଛି ।  
 ବିଲାଟ ଗାଁର ନେହା ଦୁର୍ଗା ଓ ରିଙ୍କି  
 ହରିଜନ ଗାଁ ନିକଟସ୍ଥ ସାନୁଳ ନଦୀକୁ  
 ଗାଧୋଇକୁ ଯାଇ ବୁଢ଼ି ଯାଇଥିଲେ ।  
 ପାଖରେ ଥିବା ଗାଁ ଲୋକ ତାଙ୍କ  
 ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଘଣା ସୁଲକ୍ଷଣ  
 ଅର୍ଗିଶିମ ବିଭାଗ ପହଞ୍ଚ ଦୁଇ ଜଣଙ୍କ  
 ମୃତ ଶରୀର ଉତ୍ତାର କରିଥିଲେ ।  
 ପରେ ନର୍ଲା ପୁଲିସ୍ ମୃତ ଶରୀରକୁ  
 ଜବତ କରି ନର୍ଲା ଗୋଷ୍ଠୀ ସାମ୍ପ୍ରେଦିକ  
 କେନ୍ଦ୍ରକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରିଥିଲେ ।  
 ଦୁଇ ସାଙ୍ଗ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ  
 ଅଞ୍ଚଳରେ ଶୋକର ଛାଯା

ଜେପ ମୟାଟ ଦାଙ୍କ ପ୍ରାଦା ଉଦ୍ୟାନଙ୍ଗୀ ଥାଏଇ  
କଂଗ୍ରେସଃ ଓୟନାଡ଼ର ତେବ୍ୟ କରିବେ ପିଲଙ୍କା

ଗଞ୍ଜେଇ ଭାବି କାର ଅଟକାଇଥିଲେ: ସିଙ୍କ୍ରେଟ  
ଚ୍ୟାମ୍ବରରୁ ମିଳିଲା କିଣ୍ଠାଳରୁ ଅଧିକ ରୂପା

ସମ୍ବଲପୁର, ୧୫/୧୦ (ନି.ପ୍ର): ଗଞ୍ଜେ ଚାଲାଣ ସନ୍ଦେଶରେ ଅବକାରା ବିଭାଗ କାର ଅଟକାର ଥିଲା । ହେଲେ ଦେହି କାରର ସିଙ୍କ୍ରେତ ଚ୍ୟାମରରୁ ମିଳିଲା କିଞ୍ଚାଳରୁ ଅଧିକ ରୂପା ଅଳକାର । ଏପରି ବିତ୍ର ସମ୍ବଲପୁର-ଖାରସୁଗୁଡ଼ା ବିଜ୍ଞ ଏହିପ୍ରେସ ଡ୍ରେ'ର ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏହି ରୂପା ଅଳକାର ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ହୋଇଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ସେ ଚ୍ୟାମରରେ ମଞ୍ଚର ଥିଲା ଭାବି ଅରିବାକୁ ଛିଲା



କାଳେଶ୍ୱର , ୧୪/୧୦ (ନି.ପ୍ର): ଶାରଦୀୟ ସଂଖ୍ୟା-୨୦୨୪ କୁ  
ଦୀର୍ଘ ଗାୟ ବର୍ଷ ଧରି ନିରବଛିନ୍ତୁ  
ଓଡ଼ିଆ ପଢ଼ିବା ଜଗତରେ ନିଜର  
ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ସ୍ଥାନ ନିରୂପଣ କରିଥିବା  
ବିଜ୍ଞାପନ ଦଶମା ସଂଖ୍ୟାରେ ବାଲେଶ୍ୱର  
ନୃତ୍ୟ ସଙ୍ଗୀତ କଳାମହିତୀ  
ସଭାବୃତ୍ତରେ ବହୁ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ

ବାଲେଶ୍ୱର ସହରାୟ ୧୯୮୩ ମିତିହାୟ ପ୍ରକାଶିତ ଏହି ପତ୍ରିକାର  
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ତଥା ମୁଖ୍ୟ ସଂପାଦକ  
ସୃଜନିଧିର ପରିଭାଙ୍ଗ ଆବାହକତରେ

ସାହୁଙ୍କ ସଭାପତିଦ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠାତ  
ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଉଷ୍ଣବରେ  
ବରିଷ୍ଠ ସାହିତ୍ୟକ ଓ ରମାକାନ୍ତ  
ବୈହେରାଙ୍କ ସମେତ ବରେଣ୍ୟ ଅତିଥ୍ୟ  
ସୁସମ୍ପାଦିତ ଏହି ସାହିତ୍ୟ ପତ୍ରିକାଟି  
ବିବିଧ ଦିଗାଗ ଆଇ ପାଠକଙ୍କ ଆଦର  
ଲାଭ କରି ଆସିଛି ବୋଲି ମତ ପ୍ରକାଶ  
କରିଥିଲେ ।

ସମେହରେ ଅବକାରା ବିଭାଗ କାର ଅଟକାର ଥିଲା । ହେଲେ  
ସେହି କାର ସିଙ୍କ୍ରେଟ ଚ୍ୟାମ୍‌ବରଗୁ ମିଳିଲା କିଷ୍ଣାଲଗୁ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ  
ବୁପା ଅଳକାର । ଏପରି ତିତ୍ର ସମ୍ମଲପୁର-ଖୋରସୁନ୍ଦା ବିଜ୍ଞୁ  
ଏହୁପ୍ରସ ଢେ'ରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏହି ବୁପା ଅଳକାର  
ମହାରାଜଙ୍କ ଖୋରସୁନ୍ଦା ମହାରାଜଙ୍କ ଜଣାଯଦିଛି । ମାନୁଷଙ୍କ  
ଗେର ନିକଟରେ ଗାତି ଯାଞ୍ଚ କଥୁଥିଲେ । ସେହି ସମୟରେ  
ମହାରାଜ୍ଞ ନମ୍ବର ଫ୍ଲେଟ ଥିବା ଏକ କାରକୁ ଅଟକା  
ଯାଞ୍ଚ କରିଥିଲେ । ଯାଞ୍ଚ ବେଳେ କାର ସିରରେ ସିଙ୍କ୍ରେଟ  
ଚ୍ୟାମ୍‌ବର ହୋଇଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ସେହି  
ଚ୍ୟାମ୍‌ବରରେ ମାନୁଷ ଥିଲା ଭାବି ଅରଜାରା କିନ୍ତୁ







ରାତିରେ ଶୋଇବାରେ ହେଉଛି କି ଅସ୍ତବିଧା: ମାନଙ୍କୁ  
ଏହି ୪ଚି ଟିପ୍ପଣୀ, ଦେଖିବାର ଯାଇ ଯାଇ ହେବ ନିବ



ଅନେକ ଅଛନ୍ତି ରାତିରେ ଶୋଇବା ପାଇଁ ବହୁତ ସଂଘର୍ଷ କରନ୍ତି ।  
ଦେଉରେ ଯେତେ ଏପଟ ସେପଟ ହେଲେ ବି ନିଦ ହୁଏନି । ତେବେ  
ଏମିତି କିଛି ଘରୋଇ ଉପାୟ ଅଛି ଯାହାକୁ ଆପଣେଇବା ଦ୍ୱାରା  
ତେବେଳେ ଯାଉ ଯାଉ ହେଲୁଥିବ ନିଦ । ଆସନ୍ତ ଜାଣିବା...



ଏଥୁରୁ ଆରାମ ମିଳେ । ପୋଦିନା ଚା' ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ, ୧ କପ୍ ପାଣିରେ କିଛି ପୋଦିନା ପଡ଼ା  
ମିଶାଇ ଏହାକୁ ୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଆପଣ ଏଥୁରେ ମହୁ ଏବଂ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ  
ପାରିବେ ।

ଯୋରିଷ ତେଲ ମାଲିଷ୍:

ଶାଘ୍ର ନିଦ ହେବା ପାଇଁ, ଆପଣ ଯୋରିଷ ତେଲ ମସାଜ୍ କରିପାରିବେ । ଆପଣଙ୍କ ଚୁଟିରେ ତେଲ  
ଲଗାଇ ଆପଣ ଏହାକୁ ମାଲିଷ୍ କରିପାରିବେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆପଣ ଉଷ୍ଣମ ଯୋରିଷ ତେଲରେ  
ପାଦକୁ ମଧ୍ୟ ମାଲିଷ୍ କରିପାରିବେ ।

ଏହି ଶୁଭଦୂର୍ଘ୍�ଣ୍ ଜିନିଷ ପ୍ରତି ଧାନୀ:

ଫୋନ୍, ଲାପଟପ୍ କିମ୍ବା ଟିଭି ଠାରୁ ଦୂରଗରେ ରୁହନ୍ତୁ  
ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ  
କୋଠରାକୁ ଅନ୍ଧାର କରି ଶୋଇବା

ଆମ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ,  
ଯେଉଁମାନେ ରାତିରେ ଶୀଘ୍ର ଶୋଇପାରୁ  
ଜାହାଙ୍ଗି । ଖରାପ ରୂପିନ୍ ଯୋଗ୍ନ୍, ରାତିଦାର  
ଜାଗ୍ରତ ରହିବା ଏବଂ ଦିନସାରା ଶୋଇବା  
ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ମିଳନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ଆଜି  
ଆମେ ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ଏହିପରି କିଛି ଚିଷ୍ଠ  
ଶୋଇର କରିବୁ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ରାତିରେ ଶାଘ୍ର  
ଶୋଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ  
ଜୀବନଶୈଳୀ ସୁସ୍ଥ ହୋଇପିବ ।  
ରାତିରେ ଶୀଘ୍ର ଶୋଇବା ପାଇଁ ଆପଣ କିଛି  
ଯରୋଇ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ପଢ଼ନ୍ତି ଗୁହଣ  
କରିପାରିବେ । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗରମ ପାଣିରେ  
ପ୍ଲାନ କରିବା ଏବଂ ଗରମ ପାଣି ପିଲବାର  
ଅର୍ଥାତ୍ କରିବୁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆପଣ ଦୁଇସା  
ରେସ ମଧ୍ୟ ପିଲପାରିବେ । ସ୍ଵାନ ଶରୀରକୁ ଆରାମ  
ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଭଲ ନିଦ କରେଇଥାଏ । ଏହା  
ମ୍ୟୁନ୍ଡର ଆମଣ ଲେନକ ଆପଣଙ୍କର ପାନ୍ ହାନ୍  
ଏବଂ ପାତିକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଧୋଇପାରିବେ ।  
କର୍ପିନ୍ ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ:  
ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କର୍ପିନ୍ ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନରୁ  
ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ । କର୍ପିନ୍ ଆପଣଙ୍କ ନିଦ  
ହଜେଇ ଦେଇଥାଏ । ଶୋଇବାର ୪-୫ ଘଣ୍ଟା  
ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ଏହା ଶୋଇପାରିବେ । କର୍ପିନ୍  
ହେଉଛି ଏମିତି ଏକ ପାନାୟ ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ  
ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ କୁଞ୍ଜ  
ଅନୁଭବ କରାଏ ନାହିଁ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ  
ଆପଣଙ୍କ ନିଦ ପ୍ରୁତ୍ଥାବିତ ହୁଏ ।  
ପୋଦିନା ତା':  
ପୋଦିନା ତା' ସୁଖନିଦ୍ରା ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ  
କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହାର ଅନେକ ଲାଭ  
ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଏହି ତା' ହଜମ ଶକ୍ତିକୁ ଉନ୍ନତ  
କରିଥାଏ ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ  
ମଜବୁତ କରିଥାଏ ।  
ମନ୍ତ୍ର ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ଲାନ୍ ଛଳି ମମମ୍ୟା ଅଛି ନେନେ

# ଦାନ୍ତବିନ୍ଧାର ଘରୋଇ ଉପଚାର



ପାଣ୍ଡବମାନେ କିପରି କରୁଥୁଲେ ଉପବାସ;  
ଉଦ୍‌ଦୀନିବା ପରେ କ'ଣ ଖାତିଥୁଲେ

ମହାଭାରତ ସମୟରେ ପାଣିବମାନେ ମଧ୍ୟ  
ଉପଦାସ ପାଲୁଥିଲେ । ସେମାନେ କିପରି  
ଉପଦାସ କରୁଥିଲେ, କିପରି ଉପଦାସ  
ଭାଙ୍ଗୁଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କର ତାଏଟି କ'ଣ  
ଥିଲା ତାହା ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ? ଆପଣୁ  
ସେ ଦିଷ୍ଟଯରେ ଜାଣିବା । ଉପଦାସ ରଖିବା  
ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟ ପରମଗ୍ରାହ ଏକ  
ଅତ୍ୟାବଗ୍ୟକ ଅଳ୍ପ । ପୂର୍ବରୁ, ଆମ ଜାଦନର  
ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିଶେଷ ରସିଦ, ପର୍ବ ଏବଂ  
ଶୁଭୁଦ୍ଵାର୍ଣ୍ଣ ଦିନରେ ଉପଦାସ ପାଳନ  
କରାଯାଉଥିଲା । ମହାଭାରତ ସମୟରେ  
ପାଣିବମାନେ ମଧ୍ୟ ଉପଦାସ ପାଲୁଥିଲେ ।  
ସେମାନେ କିପରି ଉପଦାସ କରୁଥିଲେ,  
କିପରି ଉପଦାସ ଭାଙ୍ଗୁଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କର  
ତାଏଟି କ'ଣ ଥିଲା ତାହା ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି  
କି ?  
ଏହି ଲେଖା ମାଘମରେ, ଆମେ ଆପଣଙ୍କ  
କହିବୁ ପାଣିବ ପାଞ୍ଚ ଭାଇ କିପରି ଉପଦାସ  
କରୁଥିଲେ ଆଉ ଭାଙ୍ଗୁଥିଲେ ତାହା  
ଜଣାଇବୁ । ତେବେ ଆପଣୁ ଏପରି କଠିନ  
ଉପଦାସ କାହିଁକି ପାଳନ କରାଯାଏ ଏବଂ  
ଏଥରେ କଣ ଫଳ ମିଳେ ସେ ଦିଷ୍ଟଯରେ

କେହିଁଦିନ ରଖୁଥିଲେ ଉପବାସ:  
 ପାଣ୍ଡବ ଭାଇମାନେ ବିଶେଷ କରି ଏକାଦଶୀ ଦିନ ଉପବାସ  
 କରୁଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଉପବାସ  
 ହେଉଛି ନିର୍ଜଳୀ ଏକାଦଶୀ । ଏହାର କେବଳ ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ଵ  
 ନାହିଁ ବର୍ତ୍ତ ଏହାର କଠୋର ନୀତି-ନିୟମ ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।  
ସବୁଠାରୁ କଠିନ ବୃତ୍ତ କ'ଣ ଥୁଲା:  
 ନିର୍ଜଳୀ ଏକାଦଶୀ ଉପବାସ ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ଶୁକ୍ଳ ଏକାଦଶୀ  
 ସମୟରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ମେ' ମାସ ଶେଷ  
 କିମ୍ବା ଜୁନ୍ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ପଡ଼େ । ଏହା ସବୁଠାରୁ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜି<sup>o</sup>  
 ଉପବାସ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ । ଏଥୁରେ ଉପବାସ କରୁଥିବା  
 ବ୍ୟକ୍ତି ଏକାଦଶୀର ସୂର୍ଯ୍ୟାଦଯ ଠାରୁ ଦ୍ୱାଦଶୀର  
 ପରେଁଠାରୁ ପର୍ଯ୍ୟାନ୍ତ (୧୨ ମୁହୂର୍ତ୍ତ) ୨୦୫ ମେଲ୍ଲା ୧୩୧



ଜଳରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତି । ପାଞ୍ଚବମାନେ ଏଉଳି କଷ୍ଟସାଧ ଉପବାସ ପାଳନ କରୁଥିଲେ ।  
କିପରି ଭାଙ୍ଗୁଥିଲେ ଉପବାସ :  
ଏହି ଉପବାସକୁ ପାରଖ୍ରିକ ଭାବରେ ଦ୍ୱାଦଶୀରେ ସୂର୍ଯ୍ୟାଦୟ ପରେ ଏକ ସରଳ ଭୋଜନ ସହିତ ଭାଙ୍ଗାଯାଏ, ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ଫଳ କିମ୍ବା ହାଲୁକା ଶାକାହାରୀ ଖାଦ୍ୟକୁ ନେଇ ଗଠିତ । ନିୟମିତ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ ଭାରୀ କିମ୍ବା ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟକୁ ଏହାଇ ଦିଆଯାଉଥିଲା, ଅର୍ଥାତ୍ ବିଭିନ୍ନ ପାଦିତ ପ୍ରକାର ଖୋଲାଇ ବେଳେ ଖୋଲାଇ ।

ଉପବାସ ପରେ ପାଣ୍ଡବଙ୍କ ସାଧ୍ୟବନୀ ଖାଦ୍ୟ କ'ଣ ଥିଲା:  
ମହାଭାଗିତ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗ୍ରନ୍ଥଗୁଡ଼ିକର ସହର୍ଷ ଅନୁଯାୟୀ, ଏହି ଉପବାସ  
ପରେ ଯୁଧ୍ୟତିର ଶୁରୁ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଥିଲେ, ଯାହା ଚିନ୍ତି କିମ୍ବା  
ଗୁଡ଼ରେ କ୍ଷାରରେ ଫୁଟାଯାଇଥିବା ଚାଉଳରେ ତିଆରି ଏକ ମିଠା ଖାଦ୍ୟ  
ଥିଲା ।  
ଏହା ସହିତ ପାଣ୍ଡବମାନେ ଚାଉଳ କିମ୍ବା ଯଥରେ ନିର୍ମିତ ଗୋଲାକାର ପିଠା  
ଖାଉଥିଲେ, ଯାହାକୁ ଘିଅରେ ସେକାଯାଉଥିଲା ।  
ସେମାନେ ଶୁରୁ ଭଳି ଆଉ ଏକ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଚାଉଳ ଏବଂ  
ଗୁଜୁରାଟି ଏବଂ କେସର ପରି ମସଲା ସହିତ ତିଆରି କରି ଖାଉଥିଲେ ।  
ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ରହମ ଅବା ଏବଂ କ୍ଷାରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏକ ମିଠା ଖାଉଥିଲେ,  
ତାହା କିମ୍ବା କେବଳ କେବଳ କିମ୍ବା କେବଳ

**ଶ୍ରୀମତୀ ପାତ୍ନୀ କର୍ମଚାରୀ  
ହେଁଯାଇ ସ୍ଥା ଜୋଳ : ସବୁବେଳେ  
ଦକ୍ଷତା କରିବ ଦୁଃଖ**



ବଜାରରେ ଉପଳଞ୍ଚ ରାସାୟନିକ କେଶ ଉପାଦାରୁ ଦୂରରେ ରହି, ଲୋକମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଘରେ ତିଆରି ହେଯାର ଜେଲ୍ କିମ୍ବା ହେଯାର ମାସ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ଆଜିକାଳି ଏହିପରି ଗୋଟିଏ ପଢ଼ି ବେଶ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେଉଛି ଏବଂ ତାହା ହେଉଛି ଭେଣ୍ଡିରୁ ତିଆରି ଉଗେଣ ହେଯାର ସା ଜେଲ୍ । ଆଜିକାଳି, ଚୁଟିର ଯନ୍ତ୍ର ପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଜିନିଷର ବ୍ୟବହାର ବୁଝିବ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ବଜାରରେ ଉପଳଞ୍ଚ ରାସାୟନିକ କେଶ ଉପାଦାରୁ ଦୂରରେ ରହି, ଲୋକମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଘରେ ତିଆରି ହେଯାର ଜେଲ୍ କିମ୍ବା ହେଯାର ମାସ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ଆଜିକାଳି ଏହିପରି ଗୋଟିଏ ପଢ଼ି ବେଶ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେଉଛି ଏବଂ ତାହା ହେଉଛି ଭେଣ୍ଡିରୁ ତିଆରି ଉଗେଣ ହେଯାର ସା ଜେଲ୍ । ଆପଣ ଏହି ଜେଲକୁ ଅତି ସହଜରେ ଘରେ ତିଆରି କରିପାରିବେ । ଏହା ଚୁଟିକୁ ଏତେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ସିଂହ କରିଥାଏ ଯେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଏକ ମହଙ୍ଗା କିରାଟିନ୍ ଟିକିଷା ପରି ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି ପରିଦ୍ଵିତୀୟେ, ଯଦି ଆପଣ ପର୍ବିପର୍ବାଣିରେ ନିଜ ଚୁଟିକୁ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଏବଂ ନରମ କରିବାକୁ ତାହାଟି, ତେବେ ଘରେ ଭେଣ୍ଡି ହେଯାର ସା ତିଆରି କରନ୍ତି ଏବଂ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତ ।

ଭେଣ୍ଡ ହେଲେ କା ତୋର କାନ୍ଦୁ ଏବ ଦୟାହାର କାନ୍ଦୁ  
ଭେଣ୍ଡ କେଲେଇ ଉପକାରିତା: ଭେଣ୍ଡରେ ଅନେକ ପୋଷକ ତେବେ ଅଛି ଯାହା ଚୁଟିକୁ  
ପୋଷଣ ଦେବାରେ ଅଭୂତ କାମ କରିଥାଏ । ଏଥୁରେ ଭିତାମିନ୍ ଲ, ଉ ଏବଂ କ  
ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥୁବାରୁ ଏହା ଚୁଟିକୁ ସୁବର୍ଣ୍ଣ କରିଥାଏ ଏବଂ କେଶର ଚମକ  
ମଧ୍ୟ ବଡ଼ାଇଥାଏ ।

**ଡେଣ୍ଡିରେ ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ଅଛି:** ଯଦି ଆପଣ ନିଜ ବୁଟିରେ ଡେଣ୍ଡିରୁ ନିର୍ମିତ ଏହି ପ୍ରାକୃତିକ ସ୍ବା ଜେଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ବୁଟି ଚକ୍ରକ୍ଷଳ କରିବା ସହିତ ଆର୍ଦ୍ରତା ରହିବ । ଫଳରେ ଏହା ତ୍ରୁଟି ଏବଂ କୁଞ୍ଚିତାଙ୍ଗୀର୍ଥିଆ ହେବ ନାହିଁ ।

**ସାମଗ୍ରୀ:** ୨ ଗ୍ଲ୍ୟୁପ୍ ପାଶି, ୨ କପ କଟା ଡେଣ୍ଡି, ତିନି ଚାମର ଚାଉଳ ପାଉଡ଼ର, କିପରି ତିଆରି କରିବେ ଡେଣ୍ଡି ହେଯାର ସ୍ବା ଜେଲ୍: ଏହି ଜେଲ୍ ତିଆରି କରିବା ଅଟି କେବେଳା ଖର୍ଚୁର୍ବିକାରୀ ହେବାକୁ ପାରି ଦେବାର ପାଇଁ ଏହାର ପାଇଁ ଏହାର ପାଇଁ



ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡରେ କାଟି ପାଣିରେ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ କମ ନିଆଁରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ପାଣି ମୋଟା ଏବଂ ସ୍ଥିକି ହୋଇଯିବ, ଏହାକୁ ଛାଣି ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ବର୍ଷମାନ ଏକ ପ୍ରୟାନରେ ଏକ ଗ୍ଲୋସ ପାଣି ନିଆନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥୁରେ ତିନି ଚାମର ଚାଉଳ ଚାନ୍ଦା ପକାଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହା ମୋଟା ହୋଇଯିବ । ବର୍ଷମାନ ଭେଣ୍ଟି ପାଣି ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଲାନ୍ତୁ । ଏବେ ହେଯାର

ସା ଜେଳ୍ ପ୍ରକ୍ଷୁପ୍ତ ।  
କିପରି କରିବେ ବ୍ୟବହାର: ଯେତେବେଳେ ଏହା ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯିବ, ଚୁଟିକୁ ଧୋଇ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ମୂଳରୁ ଅଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚୁଟିରେ ଏହି ଜେଳ୍ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ୪୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାତି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ସାମାନ୍ୟ ସାମ୍ପୁରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ଏହି ଜେଳ୍କୁ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇଥର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଚାଟ ସବବେଳେ ସପ୍ତ ଏବଂ କଚକଚିଆ ଦେଖାଯିବ ।





## ବିଶ୍ୱାସର ବୁକ୍କର ଭାବପଦ୍ଧତି ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଲୟରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ମିଳିତ ଜନଶୁଣାଣି ଅନୁଷ୍ଠାନି

ଖୋର୍ଦ୍ଧା, ୧୫/୧୦ (ନି.ପ୍ର): ବାଣପୂର ପଞ୍ଚମ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଭାବପଦ୍ଧତି ସରକାର ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଲୟରେ ଆଜିର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମିଳିତ ଜନଶୁଣାଣି ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠାନି ହୋଇଯାଇଛି । ଆଜି ମୋଟ ୧୦୩୪ ଗେଟ୍‌ରେ ଆପଣ ଅଭିଯାନ ଦାଖଲ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସେଥିମଧ୍ୟ ୧୦୦୦ ଅଭିଯାନ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଥିଲା ଓ ବାକି ୧୪ ଟି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାମାଣିକ ସମସ୍ୟା ଥିଲା । ଉଚ୍ଚ ଅଭିଯାନ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମୁକୁତିଶ୍ଵରରେ ଟିକ୍ଟ ଅଭିଯାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଆଜି ମିଳିତ ଜନଶୁଣାଣି ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠାନି ହୋଇଯାଇଛି । ଆଜି ମିଳିତ ଜନଶୁଣାଣି ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠାନି ହୋଇଯାଇଥିବା କରାଯାଇଥିଲା । ଆଜିର ମିଳିତ ଜନଶୁଣାଣି ଅବସରରେ ମାନଙ୍କ କରାଯାଇଥିଲା । ଆଜିର ମିଳିତ ଜନଶୁଣାଣି ଅବସରରେ ମାନଙ୍କ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଆରଣୀ ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କୁ ଦୌଜନ୍ୟମୂଳକ ସାମାଜିକ ଓ ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ମେଳେ ଦାରିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ : ଉତ୍ତିଶ୍ଵା ସାମାଜିକ ମହାସଂଘ



କିପରି ମୁଢି ପାଇବେ ସେ ବିଶ୍ୱାସରେ ଆଲୋଚନା କରି ଏକ ଦାରିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଗଲା । ଉଚ୍ଚ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରେ ଅନ୍ୟ ସାମାଜିକମାନେ ସହସ୍ରାବ୍ୟ କରିଥିଲେ ।

