

ଲିଭରକୁ ସଫାକରିବା ନେଇ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଏହି ୪ଟି ଜିମିଷ

ଲିଭରକୁ ଆମ ଶରୀରର କାରଣାନ୍ତିରେ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ଲିଭରକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଜିନିଷର ବ୍ୟବହାର ଅଧିକ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ଏ ବିଷ୍ୟରେ ଜାଣିନେବା । ଆଜିକାଲି ଲିଭର ଡିଟ୍ସ୍ଟ୍ରେ ଶରୀର ବହୁତ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳୁଛି । ତେବେ ଡାକ୍ତରମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଲିଭର ଡିଟ୍ସ୍ଟ୍ରେ ଭଲ କୌଣସି ଜିନିଷ ନାହିଁ କାରଣ ଲିଭର ନିଜର ସଫା ନିଜେ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଏହା ଉପରେ ଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ ଏହା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପାରେ । ଏଥୁପାଇଁ କେବଳ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଲିଭର ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ । ଏହା ଶରୀର ଭିତରେ ୪୦୦ କୁ ଅଧିକ କାମ କରିଥାଏ । ଲିଭର ଆମ ଶରୀରର ଅନେକ ପ୍ରକାରର କ୍ଷତିକାରକ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଲିଭର ପ୍ରୋଟିନ୍, ମିନେରାଲ୍ସ, ହରମୋନ୍, ଏନଜାଇମ୍ ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ଉପାଦନରେ

ଭାଗ ନେଇଥାଏ । ଏଥୁରେ କେତେକ ମିନେବାଲ୍ଲ, ଭିତାମିନ୍ ଇ ଏବଂ ଆଇରନ୍ ମଧ୍ୟ ଗଞ୍ଜିତ ହୁଏ । ଲିଭରକୁ ଆମ ଶରୀରର କାରଖାନା ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ଲିଭରକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଜିନିକର ବ୍ୟବହାର ଅଧିକ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ଏ ବିଷୟରେ ଜାଣିମେବା ।

ଜୀବନକାଳୀ

ବାତାପି ଲେଖୁ ହେଉଛି ଉଚାମିନ୍ ଓ ର ଏକ ଉତ୍ତାର । ଏଥୁରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୂଳତି ଆଣିଅଛିତାଣ୍ ଥାଏ -
ନେରେନିଜୋନିନ୍ ଏବଂ ନାରିନ୍ଜୀକା । ଏହି ଆଣିଅଛିତାଣ୍ ସ୍ଵାଭାବିକ ଭାବରେ ଲିଭରର କ୍ଷମତାକୁ
ବଢ଼େଇଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଆଣି-ରନ୍ଧ୍ରାମେଟୋରୀ ଅଟେ । ତେଣୁ, ଲିଭରରେ ଆୟାତ ହେଲେ ଏହା କ୍ଷମତା
କୁ କୁ କୁ ବେଳେରେ ଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ରକାଶକାରୀ

ଜାମୁକୋଳି: ଜାମୁକୋଳିରେ ଆଣ୍ଡୋସିଯାନିନ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଆକ୍ଷିଡାଣ୍ଟ ଥାଏ । ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁଯାୟୀ, ଏଥୁରେ ଥୁବା ଏହି ଦୁଇଟି ଆଣ୍ଟିଆକ୍ଷିଡାଣ୍ଟ ମଧ୍ୟ ଯକ୍ତତର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକୁ ମଜାବୁଦ୍ଧ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ନିଯମିତ ଖାରବା ଦ୍ୱାରା ଲିଭରରେ ପାଇବ୍ରୋସିସ୍ ହୁଏ ନାହିଁ । ଲିଭର ପାଇଁ ପାଇବ୍ରୋସିସ୍ ଏକ ବଡ଼ ରୋଗ । ଜାମୁକୋଳି ଖାରବା ସ୍ଵାଭାବିକ

ଉଦ୍‌ଧରଣ

ହଳଦୀ:
ହଳଦୀରେ ଅଶ୍ଵଧୀୟ ଗୁଣର ଏକ ଭଣ୍ଡାର ରହିଛି । ଏଥରେ କରକ୍ୟୁମିନ୍ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ରହିଥାଏ ଯାହା ଲିଭରକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ସମ୍ବନ୍ଧ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ଏନ୍ଜିଞ୍ଚିଲ୍ ବ୍ୟୂଷର ଭାବରେ କାମକରେ, ଯାହା ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଘେଟରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାର କରିବାରେ

ସାହାଯ୍ୟ କରେ



ଲଗାତର ୧୫ ଦିନ ଗାନ୍ଧିର
ଜୀଅନ୍ତୁ, ତେବେ ସାମ୍ବୁଦ୍ଧରେ
କଣ ଦେଖାଯିବ ପରିବର୍ତ୍ତନ:
ଆସନ୍ତ ଜାଣିବା...



ନିଅନ୍ତ ଖାସ ଯତ୍ନ



- ଅନେକ ସମୟରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ
ଯୌନାଗ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ
ମହିଳାମାନେ ଅନେକ ଅପ୍ରତିକର
ପରିସ୍ଥିତିରେ ସମ୍ବଲିନ ହୁଅଛି । ଜୀବାଶ୍ରମ
ଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ, ମାସିକ ରତ୍ନୁଶାବ ବନ୍ଦ
ହେବା ସମୟରେ ହରମୋନ ପରିବର୍ତ୍ତନ,
ଯୌନାଗ ନିକଟ ଓଦା ରହିବା ଅଥବା
ଓଦା ପୋଷାକ କାରଣରେ ଏହା

- ଯୌନାଙ୍ଗ ସଫା କରିବା ପାଇଁ
ମାଧ୍ୟାରଣ ମାନ୍ଦନ ତା ଲୋଶମି ହିନ୍ଦନ

ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭଲ
ବ୍ୟାକୋଚିରିଆ ନଷ୍ଟ ହେବା ସହ ସଂକ୍ରମଣ
ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଥାଏ । ପିଏଚ୍‌ୟୁକ୍ ଲୋସନ
ଯେପରିକି ‘ଭି ଡ୍ୱାସ’ ଭଳି ଉପାଦ
ବ୍ୟବହାର କଲେ ସଂକ୍ରମଣ କମ ହୁଏ ।
ଆବୁନରେ ଏକ ପିଏଚ ଫ୍ୟାକ୍ଚର
୪.୪ରହିଛି ଯାହା ଚର୍ମ ପିଏଚ ପାକ୍ରୁର ସ
ସମାନ । ଯୌନାଗ ଚର୍ମ ଅତ୍ୟନ୍ତ
ସମ୍ବେଦନଶୀଳ, ତେଣୁ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ
ପିଏଚ ପ୍ରର ଗ.ା.ଗ୍ରୁ ୪.୪ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ବଢ଼ିଥାଏ । ମର୍ଦନା ଯୌନାଗ ପିଏଚ ସର

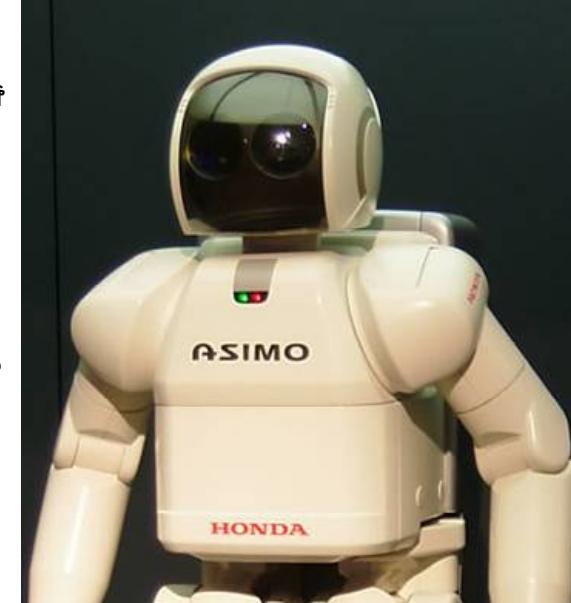
ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ବ୍ୟକ୍ତ ରଖୁଥିବା ବେଳେ
ଶରୀରର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳରେ
ଯୌନାଙ୍ଗରେ ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରମଣ ଦେଖାଯିବା ସହ ସର୍ବକାଳ
କ୍ୟାନସର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

ଠିକ୍ ରଖନ୍ତୁ ।

- ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ସର୍ବଦା ଶୁଣିଲା ଏବଂ ସମା ରଖନ୍ତୁ । ଗାଧୋରବା କିମ୍ବା ଶୌଚାଳୟରୁ ଆସିବା ପରେ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନକୁ ଶୁଣିଲା ସୃତା କପଡ଼ା ଅଥବା ଟିସୁରେ ଭଲ ଭାବେ ପୋଛି ଟାଳକମ ପାଉଡ଼ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ଟାଇଟ ଅନ୍ତବସ ପିନ୍ଫିବା ଦ୍ୱାରା ବେଳେବେଳେ ଏହି ସ୍ଥାନ କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇଥାଏ ।
- ରତ୍ନସ୍ତବ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାବା ଜାପିନିଲା ଓ ତ ମଧ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହି ଅଧିକ ସମୟ ରହିଲେ ସଂକ୍ରମଣ ଆଶକ୍ତା ଥାଏ ।
- ମହିଳାମାନେ ସହବାସ ପରେ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ପରିଷାର କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ନିୟମିତ ପ୍ରକୁର ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଇଲେ ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ ସଂକ୍ରମଣରୁ ଦୂରେଇ ରଖିଥାଏ । ଯୌନାଙ୍ଗ ସଂକ୍ରମଣ ହେବା ଦ୍ୱାରା ସର୍ତ୍ତକାଳ କର୍କଟ ହେବାର ଭୟ ରହିଛି । ତେଣୁ ଯଥା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସ୍ଵର୍ଗତାକୁ ମାନ୍ୟ କିମ୍ବା

ଯୁବପଡ଼ିଙ୍କ ନୂଆ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ: ମେସନ୍ ଲଖଣ୍

ଉଦ୍‌ଗାପୀୟ ଓ
 ଆମେରିକାୟ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ
 ପାଞ୍ଚ ଫୁଲ୍ତ ଦୋକାନ ଏ
 ମଳ ଓ କେତେକ
 ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଆଜିକା
 ଯନ୍ତ୍ରଚିଲିତ ମାନବ ତଥ
 ରୋବର୍ ହିଁ ସ୍ଵାଗତ
 କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଉ
 । ଲୋକେ ଏଇ ନୃତ୍ୟ
 ରୋବର୍ ସେବାକୁ ସ୍ଵାତ
 କରିବା ସହ ଆଗାମୀ
 ଦିନରେ ଏସବୁ ସହ
 ଆଗେଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନ
 ହେଲେଣି । ଜାପାନର
 ଏକ ନାମୀ ହୋଟେଲ
 ନାବର୍ଷ ତଳେ ହିଁ ୨୦ଟି
 ରୋବରଙ୍ଗ ଉର୍ମିଭାବୀ



ଭାବେ ନିୟୁକ୍ତି ଦେଇଥିବାର ପ୍ରକାଶ । ହୋଟେଲର ମ୍ୟାନେଜରଙ୍କ ମତରେ ଅନେକ କାମ ସୁରକ୍ଷାରେ ହେବା ସହ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ କାମ ସାରିବାକୁ ନେଇ ବ୍ୟତିବ୍ୟପ୍ତ ହେବାର ନାହିଁ । ବିଜିନ୍‌ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଓ କେତକ ବ୍ୟାଙ୍ଗରେ ଗୋବେର୍ ଓ ଚାଟବୋଟ୍ ହିଁ ଗ୍ରହକଙ୍କ ଅଧିକାଂଶ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି । ବିଶେଷଜ୍ଞ ଦଳଙ୍କ ମତରେ ୨୦୧୦ ସୁନ୍ଦର ଏହି ଯନ୍ତ୍ରକଳିତା ମାନବର ଲୋକପ୍ରିୟତା ଶାର୍ଶରେ ପହଞ୍ଚିବ ବୋଲି ଅନୁମାନ ରହିଛି । ଏଣୁ ଏହି ରୋକ୍‌ ନିର୍ମାଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୁବପିତ୍ତଙ୍କ ଅବଦାନ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲାଣି । ମେସିନ୍ ଲର୍ଣ୍ଣଙ୍କ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ବୀରିୟ ହେଲେ ହେଁ ଚାକିରୀର ବ୍ୟାପକ ସୁଯୋଗ ଥିବାର ବିଶେଷଜ୍ଞ ମତ ମାବର୍ଷର ଅନୁଧାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ମେସିନ୍ ଲର୍ଣ୍ଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗାନ୍ଧଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲାଣି ।

କବିତାମାଳା

୫

ଶ୍ରୀପ୍ରତିଷ୍ଠନ

ବାଲେଶ୍ୱର,

୨୯ ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୨୪, ମଙ୍ଗଳବାର

କଳା

ମୁଖ୍ୟ ପଣ୍ଡା

ମୋର ମୁଁ ଆଖି ଓ ପିଠି
ପିଠି ଉପରେ ପଢ଼ିଥିବା ବାଲ କେରାକ
କାନ୍ଧର ତେଣା



ମାନେ ତମେ ବି କଣ କହୁଆଥ
କିଛି ମୁଁ ଶୁଣି ପାରେନି
ଧଳ ପାହାକୁ କାନ୍ଧରେ ସକାନ୍ତି
ତମେ ଆଉଜ ପଡ଼ି ଧଳ ମୁରୁଳା ଉପରେ
ରେଣ୍ଟୁ ହାତ କେବିବେଳ କାଳେ
ଯୋକି ହେଇଥିବା ହାତକୁ
ନର୍ଥିବା ମୁଣ୍ଡକୁ
ନିଳିଯାଏ କାଳି, ଘର, ଗାଦି
ପଖୀ, ମୋଷ
ଖାଲି ସୁଖ ହିଁ ମୁଖ
ଅଥବା ତମର ଯେ ମୋଷ ନାହିଁ
ମୋ ଛାଇ କିଏ କାଣେ ନାହିଁ
ଧଳ ରଙ୍ଗ ଯେତେ ବହଳ ହେଲେ ବି
କାମନାର କଳା ଗଲ ଲୁଚେ ନାହିଁ
ନାରେ ଶୁଣ୍ଟ ଯୋବିଦେଲେ
ବେହି ଶୁଣ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ ।

ଅନ୍ଧରେ ଗୁପ୍ତାହେଇଥିବା ଶାବି
ନାଥଥିବା ଟିକିଲି
ସବୁତ କଳା
ତମର ଉଥାସ ଧଳା
ଉଥାସ ଆଲୁଥ ଧଳା
ତମର ତମ ଦାତ ନଖ
ସବୁ ଧଳା
ମୋ କଳାରେ ମୁଁ ଶୁଣି ସବୁଦିନ
ତମେ କିନ୍ତୁ ଶୁଣି ହେଇ ପାରନି
ତମ ଧଳା ରଙ୍ଗରେ
ମୋ ଠାରୁ କଳା ମାରିବାକୁ ଆସ
କଳା ଅନାରେ ବାରାଦିନ
ତମର ଧଳା ଉଥାସକୁ
ଆହୁରି ଧଳା କରିବାକୁ
କାନ୍ଧ ଓ ଚଣାଶାରେ

ବିଲୟ

ଅରୁଣ କୁମାର ଦାସ

ତିନୋଟି ବର୍ଣ୍ଣନା
ନେଇ ଗତା
ଦୁଇଟି ଏକ, ଆଗେକ ଭିନ୍ନ
ଗତା ହେଲା ବିଶ୍ଵ ଦ୍ରୁଷ୍ଟି !
ଦୁଇ ମଣିଳା ତାଙ୍କ ପ୍ରେରିତ
ମୃତ, ଅବତାର, ପ୍ରବର୍ତ୍ତକୁ
ନିଜ ତିଂଟିମ ପିଲୁଥିବା ମଣିଷ
ଚାଲିଲା ନିଜ ଗତା ପଥେ



କିଲିଲା କବାଟ ଦି ପହରେ
ବାହୁଲା ମୁଁରେ ପଢ଼ି
ନିରାର ପାଉନି ଥାପି
ବୁଝି ଅବୁଝା ହେଲେ
ବିଲୟ ଅବସରାବା !!!

ଧାର୍ଯ୍ୟର ପଥକ ସାଜି ।
ହାର ମାନିଲା ତା ପଢ଼ିତି
ଭାବି ଦୁଇମାର ହେଲା
ସବୁ ଦଂତ, ଗର୍ବ, ଅଂହ
ସତ୍ୟନର ତଜମହଳ ।



ଶିକ୍ଷକ
ନାରାୟଣପୁର ପ୍ରକଳ୍ପ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ
ବିଦ୍ୟାଳୟ, ପାତ୍ରୀ, ଧର୍ମଶାଳା, ପାଇସ୍କୁର
ମୋ: ୯୯୩୮୦୭୩୩୦୭୪

ଶୀତର ସଙ୍ଗୀତ ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ଦାସ

ତମ ଦୁଇ ପହିଲି ପୁଷ୍ଟାରେ
ପଢ଼ୁ ପଢ଼ୁ ଶାର ସଙ୍ଗାତ
ମୋ ସୁରିରେ ପେରିଆସେ
ସେବିନର ସୁପିଲ ବସନ୍ତ...
ସାଥେ ଘେନ୍ତି ପେନ୍ଦା ପେନ୍ଦା
ବୋମାଶର କୃଷ୍ଣରୁତ୍ତା ହସ
ମହକାର ମନଟଳେ
ଯୋବନର ବାସ୍ତା,
ଏବେ ତମ ଦୁଇ ଖଞ୍ଜିଦିବ
ମୋ ସ୍ବାୟତ୍ତ ଉଚ୍ଚେନା ବୋମା
ପିରିପ୍ପେ ଅତିର ପୁର୍ବିବା ମୁହଁର୍ବି...
ଭଲା ଭଲ ମୁଁ ନିଜିଗତା



ବିନିଯାମ ମଧ୍ୟର ଭାବନା...
ସତରେ ପ୍ରାତିପର୍ଦ୍ଦା !
ସେବେ ଥିଲ ତମେ ଭାବି ଲାଜକୁ 1...
ଏବେ କିନ୍ତୁ ପୁର୍ବାପୂରି ଯାଇବ ବଦଳି,
ତମ ମନ ମନାରେ ନାଯିବାଟି ଏବେ
ମୋକ୍ଷ ମୋକ୍ଷ ମନାର
ନୀଳ ନୀଳ ଶୋଷ...
ଶିଖିଆ ଅଧ୍ୟାପକ,
ଶୁଣୁକୁ କରୁଣାକର ବେଦ ସଂଦ୍ରତ
ମହା ବିଦ୍ୟାଳୟ, ବିଦରଥିପୁର, ପାଇସ୍କୁର

ମୁଁ ସେବିନର ସେବ ଶାହୁଆ ସଞ୍ଚରେ
ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥିଲ କେତେ କେତେ

ପ୍ରାତି ଆମନ୍ଦଶ
ଦୁଇ ଆସ୍ରେ ଲଭିବାର ପାଇଁ

ତମେ କିନ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟୋଧାନ କରିଥିଲ ସବୁ,
ଏବେ କିନ୍ତୁ...

ତମେ ମତେ ବାରାଯାର ଆମନ୍ଦଶ

ତମର ସେ ପ୍ରାତିରି ଦୁଇଯକୁ

ତନ୍ତ୍ର ତନ୍ତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟୋଧାକୁ

ତମେମୟ ଦୂର୍ବେଳ ସଙ୍ଗାତ

କାଳି ଦେବ ମୋ ଆୟାର

ସଦୁତକ ଅନ୍ତରାହନ ଆୟାର ଅପିତ୍ରି

ଏବେ କିନ୍ତୁ...

କିନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ

କିନ

କବିତା



ଦୁର୍ଲିପ୍ତ ମୁକ୍ତ ଭାରତ ସ୍ଵପ୍ନ ନା ବାସ୍ତବତା

ବାରିପଦା, ୨୮/୧୦ (ନି.ପ୍ର): ସ୍କୁଲିଟ୍ ଉଚ୍ଚମଣି ଗୋପବନ୍ଧୁ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ଦୂର୍ନୀତି ମୁକ୍ତ ସପ୍ତାହ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ପୂର୍ବାହ୍ନ ରେ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଫେସର ଭକ୍ତ ସଞ୍ଜ୍ଞୟ କୁମାର ଦେ ଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା ରେ ଦୂର୍ନୀତି ମୁକ୍ତ ଭାରତ ପାଇ ସାମୁହିକ ଶପଥ ପାଠ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଉପଲବ୍ଧ ସହକାରୀ ପ୍ରଫେସର ଖୁବୋଦ କୁମାର ଚୌଧୁରୀ ଙ୍କ ଉଦ୍ବାଧାନ ରେ, ‘ଦୂର୍ନୀତି ମୁକ୍ତ ଭାରତ, ସ୍ଵପ୍ନ ନା ବାସ୍ତବତା’ ଶାର୍କ୍ଷକ ରେ ଏକ ବିର୍କତ ପତିଯୋଗିତା ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥରେ ବିଚାରକ

ଭାବେ ତକ୍କୁର ସରୋଜ ନାୟକ ଓ ତକ୍କୁର ତ୍ରୀମାଥ ମଳିକ, ଉମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମାଝୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଗୁରୁ ଶିକ୍ଷକ ସୌମ୍ୟରଙ୍ଗଜନ ଆଚାର୍ୟ ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତା ରେ ପ୍ରଥମ ହେଲାଥିବା ବେଳେ ପ୍ରାତିଳତା ସାଥୁଆ ଦୃଢ଼ୀୟ ଓ ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ସାହୁ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନ ଅଧୀକର କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା ରେ ସହକାରୀ ପ୍ରଫେସର ତକ୍କୁର ଚିତ୍ରସେନ ସେଠି ସମୀପ ସିଂ, ସରୋଜ ଦାସ, ଚାଜକିଶୋର ରାଉଳ, ନବୀନ ନାୟକ, କେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସେନାପତି ଓ ଅଧ୍ୟାପକ ଧୂବଚରଣ ମଳିକ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।



ପାରାଦ୍ୟ ବନ୍ଦର ପକ୍ଷରୁ ସତର୍କତା ସଚେତନତା ସମ୍ମାନ ପାଳନ



ପାରାଦୀୟ, ୨୮/୧୦ (ନି.ପ୍ର):
କେନ୍ତ୍ରୀୟ ସର୍କର୍ତ୍ତା ଅଧିକାରୀଙ୍କ
ସୂଚନାନୁସାରେ ପାରାଦୀୟ ବନ୍ଦର
ପକ୍ଷରୁ ଅଛୋବର ମାସ ୨୮
ତାରିଖରୁ ନରେଯର ମାସ ଗା
ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସର୍କର୍ତ୍ତା
ସତେତନତା ସମ୍ପାଦ ପାଲିତ
ହେବାକୁ ଯାଉଅଛି । ଚଳିତ ବର୍ଷ
ସତ୍ୟନିଷ୍ଠାର ମଂୟୁଡ଼ିରେ ରାତ୍ରେ
ସମୃଦ୍ଧିର ଶାର୍ଷକ ରହିଛି । ଏହି
ଅବସରରେ ବନ୍ଦର ଅଧିକ
ମୀ.୩୯.୨୯୩୭ ତଥା

ପ୍ରଶାସନିକ ଭବନ ପରିସରରେ
ଦୟର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଶପଥ
ପାଠ କରାଇଥିଲେ । ଶ୍ରୀ ହରନାଦ
ନିଜ ଜୀବନରେ ସତ୍ୟାଗ୍ରହ
ଏବଂ ସତ୍ୟନିଷ୍ଠା ଜାଗ୍ରତ
କରି ବାକୁ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ
ନିବେଦନ କରିଥିଲେ । ରାଷ୍ଟ୍ରର
ଅର୍ଥନୈତିକ ବିଜାଶ ନିମନ୍ତେ
ସତ୍ୟାଗ୍ରହ ଏବଂ ସତ୍ୟନିଷ୍ଠା
ବଜାୟ ରଖିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ
ବୋଲି ଅଧିକ ଶ୍ରୀ ହରନାଦ
ପଞ୍ଚବ୍ୟକ ଜରିଥିଲେ । ଏହି

ଅବସରରେ କାନମାସ ପକ୍ଷରୁ
ଯମ ଦରବାର ଶାର୍ଷକ ଶୁଦ୍ଧ
ନାଚକ ପରିବେଶିତ ହୋଇଥିଲା
। ସପ୍ତାହ ବ୍ୟାପୀ ଉଷ୍ଣବ ପାଳନ
ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଦ୍ୟାଳୟର
ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ
ଚିତ୍ରାଙ୍କନ, ପ୍ରବନ୍ଧ ଆଦି
ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଆୟୋଜନ
କରାଯାଇ ସତ୍ୟନିଷ୍ଠା
ପାଇଁ ଯୋଜନା ରହିଥିବା ବୟର
ଲୋକସର୍କ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ
ଯେସ ଲକ୍ଷ୍ୟାବଳୀ ଜଣାପଢ଼ିଲା ।

ଖୋର୍ଦ୍ଧାରେ ଚୋରା ଗୋରୁ ଚାଲାଣ ଗାଡ଼ି ଜବତ

ଖୋର୍ଦ୍ଧା , ୨୮ / ୧୦
 (ନି.ପ୍ର): ଖୋର୍ଦ୍ଧା ପୋଲିସ
 ଏସ, ତି, ପି, ୩, 'ଅଞ୍ଚଳୀ
 ନିକଟ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ
 ଯିବା ରାସ୍ତା କଢ଼ରେ ଥୁବା
 ଏକ ଦୋକାନ ପାଶେ କିଛି
 ଲୋକ ଠିଆ ହୋଇ ଥୁବା
 ବେଳେ ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ପର୍ବ୍ର
 ଆସୁଥିବା ଏକ ମାଳ
 ବୋର୍ଡେଇ ଟ୍ରକ ୦୯ -୦୪-an-
 ୩୨୧୧ ନମ୍ବର ବିଶିଷ୍ଟ
 ଗାଡ଼ିରେ ଛବି ଟି ଗୋରୁ
 ଅଟି କଦର୍ୟ୍ୟ ଭାବେ ବନ୍ଧା
 ହୋଇ କଲିକତା ଅଭିମୁଖେ
 ଯାଉଥିଲା । ଗାଡ଼ି ଟି ଭାର
 ସମ୍ପଦ ହରାଇ ଲୋକଙ୍କୁ
 ସାଇତ ମାରି ଅଟକି
 ଯାଉଥିଲା । ଏହା ଦେଖ
 ଲୋକେମାନେ ଖୋର୍ଦ୍ଧା
 ପୋଲିସ କୁ ଖବର ଦେଇ
 ଥୁଲେ । ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଥାନା
 ପୋଲିସ ଅଧୁକାରୀ ଆସି
 ଗୋରୁ ଗାଡ଼ି ସହ ଚାଲକ

ଭଦ୍ରକ ପୁରୁଣା ବଜାର
 ମୁସଲିମ ସାହି ର ସେକ୍
 ସାଙ୍ଗିଛିନ ନାମକ ଯୁବକ
 ଗିରଫ୍ତ କରି ଥିଲେ । ତା ଠାର
 ସମସ୍ତ ଖବର ସଂଗ୍ରହ
 କରାଯାଇଛି । ଗୋରୁ ମାନଙ୍କ
 ଅବଶ୍ୟ ଭଲ ନ ଥିଲା ।
 ଖୋର୍ଦ୍ଧା ପୋଲିସ ଗୋରୁ
 ମାନଙ୍କୁ ନିକଟରେ ଥିବା
 ଗୋଶାଳାକୁ ପଠାଇବା
 ଶୁଣାଯାଏ । ପ୍ରକାଶ ଥାଉ
 ନୟାଗଡ଼ ରୁ ଆସିବା ଦେଲେ
 ବାଟରେ ବହୁ ଥାନା ଦେଇ
 ଆସିଛି । ଖୋର୍ଦ୍ଧାପୋଲିସ
 ଜିଲ୍ଲା ବୋଲଗୋଡ଼
 'ବେଶୁନିଆ , ବାଘମାରି ଆଦି
 ଥାନା ଦେଇ ଗୋରୁ
 ବୋଝେଇ ଚକ ଆସିଲା
 । ମାତ୍ର କେଉଁ ଥାନା ତାର
 ସୁରାକ ପାଇଲେ ନାହିଁ ।
 ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କ ମନ
 ପୋଲିସ ପ୍ରତି ସନ୍ଦେହ ସ୍ଵର୍ଗି
 କରୁଛି ।

ବେଆଇନ ବାଣ ଟିଆରିର ଏକ୍ସଟିଶାଳ ପାଲଟିଛି ବାଲିକୁଟି



କିଛି ବର୍ଷ ତଳେ ବାଲିକୁ ଗ୍ରାମରେ	ହାତ ପୋଡ଼ି ଯାଇଥିଲା । ଏହି
ବାଣ ବିଷ୍ଣୋରଣରେ ଜଣେ ୨୦	ବେଆଇନ ବାଣ ତିଆରି ଉପରେ
ବର୍ଷ ର ବୃଦ୍ଧ ଓ ମା ବର୍ଷ ର ଜଣେ	ପୋଲିସ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରି
ବାଳକ ର ମୃତ୍ୟୁ ହେବା ସହିତ	ବୋଲି ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀମାନେ ମତେ
ବଡ଼ାଶ ଗ୍ରାମ ର ଜଣେ ଯୁବକ ଜର	ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ଅପହଞ୍ଚ ଅଞ୍ଜଳିକୁ ଟ୍ୟାଙ୍କରରେ ପାଣି ଯୋଗାଣ



ପ୍ରମାଣ ଦେଇଛି ଖରରା ବୁକ୍ ଗ୍ରାମ୍ୟ ପାନୀୟଙ୍କଳ ଓ ପରିମଳ ବିଭାଗ । ନିର୍ବାହୀ ସନ୍ତ୍ରୀ ସମାର ଦେ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଅନ୍ତର କୁମାର ହାଁସଦାଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କ୍ରମେ କନିଷ୍ଠ ସନ୍ତ୍ରୀ ଚପଦ୍ମିନୀବାସ ନିଜ ଚିମ୍ବାହ ବିଭିନ୍ନ ଗାଁ ତଥା ବାତ୍ୟା ଅଶ୍ରୁଯୁକ୍ତକୁ ଯାଇ ଚ୍ୟାଙ୍କରରେ	ପାଣି ଯୋଗାଇବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଛନ୍ତି । ବିଶେଷକରି ଜଳକୁଷ ଆଦିବାସୀ ଅଧ୍ୟୁସିତ ବାଘୁଶତିଆ, କଇଥଗତିଆ, ଗତପୋଖରୀ, ବନ୍ୟା ପୁବିତ ମାଖନପୂର, ଜଳବନ୍ୟ । ଗ୍ରାମ ଶ୍ରୀରାମପୂର, ବଡ଼ଜୟାପୂର ରତ୍ୟାଦି	ଗ୍ରାମକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚ୍ୟାଙ୍କର କ୍ରମକୁ ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ପାଣିବୋତଳ ପହଞ୍ଚାଇ ଲୋକଙ୍କ ପିଇବା ପାଣି ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୁରଣ କରିଛନ୍ତି ଏଥିପାଇଁ ଗ୍ରାମବାସୀମାନେ ସମୟୋଚିତ ପଦକ୍ଷେପ ପାଇଁ ବିଭାଗକୁ ସାଧୁବାଦ ଜଣାଇଛନ୍ତି
--	---	---

ଦୁର୍ମୀତି ନିବାରଣ ସଚେତନତା ସପ୍ତାହ ପାଳନର ଶୁଭାରମ୍ଭ ଓ ଜିଲ୍ଲାସ୍ଵରୀୟ ଶପଥପାଠ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ



ପାଠକୁ ଜୀବନାଦର୍ଶରେ ଅନୁସରଣ କରିବା ନେଇ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ନିଷା ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ଜିଲ୍ଲାପାଳ ନିଜ ବକ୍ତବ୍ୟ ଜରିଆରେ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ଶପଥ ପତ୍ର ପାଠ କରି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଶପଥ କରାଇଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆବଶ୍ୟକ ଜିଲ୍ଲା ସୂଚନା ଓ ଲୋକସମକ୍ଷ ଅଧ୍ୟକାରୀ ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ନାୟକଙ୍କ ସଂଘୋଜନାରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ସହିତ ଏସ.ୱି., ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ, ସହକାରୀ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଠ ପାଇଁ ଲାଗୁ ହେବାର ପରିମାଣ କରିବାରେ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲାର ସମସ୍ତ କ୍ଲକ୍ରରେ ଓସିଥାନ୍ ପ୍ଲାଟଫର୍ମରେ ଓ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗୀୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ମାନଙ୍କରେ ଏହି ଶପଥପାଠ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ହୋଇଛି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟକି ଏହି ସପ୍ରାହ ପାଳନ ଉପଲକ୍ଷେ ବଲ୍କୁ ଓ ଜିଲ୍ଲାପ୍ରତିକରରେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ “ସତ୍ୟ-ନିଷା ସଂସ୍କୃତି ହଁ ରାଷ୍ଟ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧିତ ମୂଳଭିତ୍ତି” ବିଷୟରେ ବକ୍ତ୍ଵା ଓ ଦୂର୍ନୀତି ନିବାରଣ ସତେଜନତା ନେଇ ବ୍ୟଙ୍ଗାମ୍ବକ କିମ୍ବା ପାର୍ଶ୍ଵକ ଦୂର୍ନୀତି ହେବ । ଏହି ସତେଜନତା ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟରେ ନଭେମ୍ବର ୨ ରେ ଏକ ପଦ୍ଧତିକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶୈଶବରେ ଉଦ୍ୟାପନୀ ଉସ୍ତୁବରେ ସତେଜନତା ମୂଳକ ସାଧାରଣ ସତ୍ୱ ଓ ପୁରୁଷାକାର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ହେବ । ପ୍ରକାଶାତ୍ମକି ଭଦ୍ର ଜିଲ୍ଲା ଦୂର୍ନୀତି ନିବାରଣ ବିଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟରତ ଢି.୧.୬୩.୧ ଦୂର୍ବ୍ଲକ୍ଷ କୁମାର ନାୟକଙ୍କୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ତତ୍ତ୍ଵତ ଅଧ୍ୟକାରୀ ରୂପେ ମଧ୍ୟମନ୍ଦିରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରାଜ୍ୟପ୍ରତିବାନ୍ ଉଦ୍ୟାପନ

‘ଦାନା’ ବାତ୍ୟାରେ ଏକ ଘର ଭାଙ୍ଗି ମାଟିରେ ମିଶିଲା

କସିପଦା, ୨୮/୧୦ (ନି.ପ୍ର): କ
ଅର୍ଗତ ଜହିଦା ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତରେ
ତଥା ପ୍ରବଳ ଲକ୍ଷ୍ମୀପାଳନିତ ବ
ମାଟିଯିର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାଗିଯାଇ
ମିଶିଯାଇଛି । ଖବରରୁ ପ୍ରକାଶ ପ
ଯୋମ୍ବୁ ଉଚ୍ଚ ପଞ୍ଚାୟତର ଲକ୍ଷ୍ମୀଧର ଏ
ଚାରିପଟ କାନ୍ତ ଭାଗିଯାଇ ଚଲାଏ

ପ୍ରିସ୍ତବଦା କୁଳ
ଦାନା ବାତ୍ୟା
ଶର୍ଷାରେ ଏକ
ମାଟିରେ
ପ୍ରବୃକଳ ବର୍ଷା
ଆହୁଙ୍କ ଘରର
ପତିଯାଇଛି ।

ହୋଇଥୁବାରୁ ତାହା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବା ଫଳରେ
ଶ୍ରୀ ସାହୁଙ୍କ ପରୋବାର ଠିକ୍ ଭାବେ ରୋଷେଇ
କରି ପାରୁନଥୁବା ମୁଲେ ଶୋଇବା ପାଇଁ
ପରପିଣ୍ଡାରେ ଆଶ୍ରୟ ନେଇଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ସାହୁ
ଜଣେ ବିପିଏଲ୍ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ପରିବାର
ହୋଇଥୁବାରୁ ତାଙ୍କୁ ସରକାରୀ ସହାୟତା
ଯୋଗାଇ ଦେବାକୁ ପଞ୍ଚାୟତବାସୀ ଦାବୀ



ପରିଚାଳକ ତଥା କାଯର୍ପନିର୍ବାହୀ ସମ୍ପଦକ : ସୁଷ୍ଠିଧର ପରିଢ଼ି
 ଫୋଟୋଗ୍ରାଫିକ୍ ଏଟ୍ରିକ୍ସ୍ ପାଇଁ

Printed, Published & owned by Sairindhree Sahoo and Printed & Published at
Sagarika press, Jail Road, Balasore-756001,
Phone No. (06782) 263704

Managing & Executive Editor : Srustidhar Parida
 Editor : Sairindhrao Saboo