

୧୭ ବର୍ଷରୁ ହିଁ ପାତିଗଲାଣି କି ତୁଟି ? ନଡ଼ିଆତେଳରେ ମିଶାଇ
ଲଗାନ୍ତି ଏହି ଗୋଟିଏ ପାଉଡ଼ର , କିଛି ଦିନ ଭିତରେ ଧଳାରୁ ହେବ କଳା

ବର୍ଷମାନର ଖରାପ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ସୁମୁଁ ସାମ୍ପ୍ରେ
ପାଇଁ ଜୁହର ସଦୃଶ । ପାଞ୍ଚପୁଡ଼ି , ଠିକ୍
ସମୟରେ ନ ଖାଇବା , ତ୍ରୈକପାଞ୍ଚରେ ବିଳମ୍ବ
, ରାତିରେ ପେଟ ପାଟିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବା
ଏବଂ ନନ୍ଦଭେଜ ହେଲେ ଜମେଇକି ଖାଇବା
ଅଭ୍ୟାସ ଆମ ସ୍ଥାପ୍ୟକୁ ଆହୁରି ଖରାପ ଖରାପ
ଆତକୁ ନେଉଛି । ଦୟା ନ ହୋଇ ବି ତୁଟି
ପାଟିବା , ତୁଟି ଝଣ୍ଡିବା , ଗ୍ୟାସ ସମୟରେ
ଉପୁର୍ବିବା ଏବଂ ଅନେକ ସମୟରେ ଦେହ
ଖରାପ ରହିବା ଏବରୁ ଆମର ଖାଦ୍ୟପେଯ ସହ
ହିଁ ଜାହିତ ।



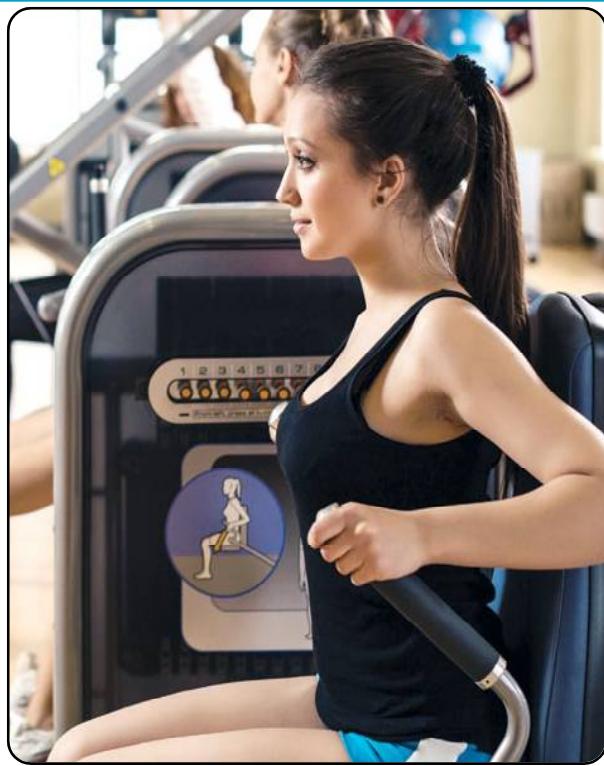
ଆମ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଆହୁରି ଖରାପରୁ ଖରାପ ଆଜଳୁ ନେଉଛି । ବୟସ ନ ହୋଇ ବି ଚାଟି ପାରିବା , ଚୁଟି ଝଡ଼ିବା , ଗ୍ୟାସ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିକା ଏବଂ ଅନେକ ସମୟରେ ଦେବ ଖରାପ ରହିବା ଏସବୁ ଆମର ଖାଦ୍ୟପ୍ରୟେ ସହ ହିଁ ଜଣିତ । ଆଜିର ସମୟରେ ୧୭ , ୧୮ ବର୍ଷର ପିଲାଙ୍କ ଚୁଟି ବି ପାଠ ଧଳା ହୋଇଯାଉଛି । ଏଭଳି ମୁଢ଼ିରେ କିଶୋରବସ୍ତାରୁ ହିଁ ପିଲା ହେଯାର ତ୍ରାଏ କରିବାରେ ଲାଗିପଡ଼ୁଛନ୍ତି । କିଏ କଳର କରିବାକୁ ପଥଦ କରୁଛନ୍ତି ତ ଆଉ କିଏ କଳା । କିନ୍ତୁ ଏହାର ପରିଣତି କ'ଣ ହେଉଛି ଚାଟିର ପ୍ରାକୃତିକ ଚମକ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଛି ଏବଂ ଚୁଟି ତ୍ରାଏ ହୋଇ ଫଢ଼ୁଛି । ତେବେ ଏମିତି ମୁଢ଼ିରେ ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି ସମୟାରୁ ଉପସମ ଦେବା ପାଇଁ

ଏକ ଉପାୟ ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରାଇବୁ । ଚାଟିରେ ଏହି ପେଣ୍ଡ ଲଗାଇଲେ ପ୍ରାକୃତିକ କଳା ପାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆପଣ ଡ୍ୟାମେନ୍ ହେଯାରର ଜାଲରୁ ମଧ୍ୟ ବାହାରି ପାରିବେ । ଏହି ପେଣ୍ଡକୁ ପ୍ରାସୂତ କରିବା ପାଇଁ ନନ୍ଦିଆ ଲୋକରେ ଶୀଳ ପାଉଢ଼ ପକାଇ ଖାସ ରେ କଳା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘାଷିବୁ । ପେଣ୍ଡ କଳା ହୋଇବାଲେ ଛାଇ ସମୟ ଥାଣା ହେବା ପାଇଁ



ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ ବିପଦ

ବ୍ୟାଯାମ ଯୋଗୁ ଆମର ଅନେକ ଉପକାର ହୋଇଥାଏ । ହୃଦୟ ସ୍ଥିତିରେ
ଉଣ୍ଡି, ସୁନିଦ୍ରା, ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସରେ ବୃଦ୍ଧି ହେବା
ଇତ୍ୟାଦିର ଲାଭ ଆମଙ୍କୁ ବ୍ୟାଯାମରୁ ହିଁ ମନ୍ତିଥାଏ । ଆଜବିଷ୍ଟ ଏକ୍ଷ୍ୱପର୍ଟର୍ ଡା
ପାର୍ଥ କୋଶୀଙ୍କ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାଯାମ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ କିଛି ନନ୍ଦବାଦ୍ଵାରା ପରିସ୍ଥିତି
ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଯାହା ପ୍ରତି କମ୍ ଲୋକଙ୍କ ଦୂଷିତ ଯାଇଥାଏ । ଯେପରି ଅଧିକ ବ୍ୟାଯାମ
ବନ୍ଧ୍ୟାପଣର କାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଏହି ଉର୍ବରାତ ବା ଫର୍ଲିପିର
ହ୍ରାସ ସୁରୂପ ବା ସ୍ରୀମାନ୍ଦିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଏମେନୋରିଯା
ବା ରଜୋରୋଧ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ପଡ଼େ ଯେତେବେଳେ
ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିରିଯତ୍ରସ ଆସେନାହିଁ । ମହିଳାମାନଙ୍କର ଏପରି
ସ୍ଥିତି ହେବାର କାରଣ ସେମାନେ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଜରୁଗା
କ୍ୟାଲୋରୀ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ନିଯମିତ ବ୍ୟାଯାମ କରନ୍ତି । ଶରୀରରେ
କ୍ୟାଲୋରାର ଅଭାବ ସିଧା ଉର୍ବରା ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ତା ନୁହେଁ । ଯୌନ
ଜଳ୍ପୁ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଏହାବ୍ୟତି ଅତ୍ୟଧିକ ସାମ୍ପ୍ରୟ ଯୋଗୁଁ
ଶରୀରରେ ଏଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ହର୍ମୋନିର ଉପରୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସ୍ରୀର
ପ୍ରଜନନ ପ୍ରଶାଳା ସହିତ ସଂଯୋଗ ଅଣ୍ଟା ଉପ୍ରକଳ୍ପନା ଓ ପିରିଯତ୍ରସ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ
ପଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଧ୍ୟାପଣର ବିପଦ ବଢ଼ିଯାଏ । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହେଉଥି
ତ୍ରେନିଂ ନେବା ସମୟରେ ଶରୀରରେ ଶୁକ୍ରାଶୁ ବା ସ୍ଵର୍ଗ ସଂଖ୍ୟାରେ ହ୍ରାସ
ପାଇଥାଏ । ଅଧିକ ସମୟ ବ୍ୟାଯାମ କରିବା ଯୋଗୁଁ ନା କେବଳ ସଞ୍ଚାର
ସଂଖ୍ୟାରେ ହ୍ରାସ ପାଏ ତାହା ନୁହେଁ ପିରିତ୍ତକୁନର କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।



ହୋଟେଲ ରୂପରେ କାହିଁକି ବିଜ୍ଞାଯାଇଥାଏ ହୁଅଟ୍ ବେତସିଟ୍ ?

ହୋଟେଲମାନଙ୍କରେ ପ୍ରାୟତ୍ତଃ
ଧଳା ବେଡ଼ସିଂ ବିଜ୍ଞାଯାଇଥିବା
ଆପଣମାନେ ନିଷିଦ୍ଧ ଦେଖୁଥିବେ ।
ସମସ୍ତ ହୋଟେଲରେ ଧଳା ଚାଦର
କାର୍ହିକି ବିଜ୍ଞାଯାଇଥାଏ ବୋଲି
ଆପଣଙ୍କ ମନରେ କେବେ ନା
କେବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିଥିବ । ତେବେ
ଆସିବୁ ଜାଣିବା ହୋଟେଲ ରୁମର
ବେଡ଼ରେ କାର୍ହିକି ଧଳା ଚାଦର
ବିଜ୍ଞାଯାଇଥାଏ ଓ ଅନ୍ୟ ରଙ୍ଗର
ଚାଦର କାର୍ହିକି ବ୍ୟବହାର
କରାଯାଇନଥାଏ ?

ସବୁବେଳେ ଆମ ମନକୁ ଆସେ
ଯେ, ଧଳା ବେଡ଼ସିଂ ଅଧୁକ
ମରଳା ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ
ଜାଣନ୍ତି କି, ହୋଟେଲରେ ଧଳା
ବେଡ଼ସିଂ ରଖିବାର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼
କାରଣ ହେଉଛି ଏହାକୁ ସଫା
କରିବା ଅତି ସହଜ । ତେବେ
ହୋଟେଲ ରୁମ ଗୁଡ଼ିକ କ୍ଲିର ଏବଂ
କ୍ଲୋରାଇନରେ ଧୂଅନ୍ୟାଇଥାଏ ।
ଏହି କାରଣରେ କେତେମିତି ମନରେ

ସଫା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଗଭୀର
ଦାମ ମଧ୍ୟ ବାହାର କରାଯାଇଥାଏ ।
ଯଦି ଏକ ରଙ୍ଗାନ ଚାଦର ପକାନ୍ତି,
ତେବେ ଏହାକୁ କ୍ଲିରରେ
ଧୋଇହେବ ନାହିଁ, କାରଣ ନୀଳ
ରଙ୍ଗରେ ରଖାଯିବାବେଳେ ରଙ୍ଗାନ
ସିଂ ମଳିନ ପଡ଼ିଯିବ । ଏହା
ବ୍ୟତୀତ କ୍ଲିର ଏବଂ କ୍ଲୋରାଇନ
ସହିତ ସଫା କରିବା ହେତୁ ଧଳା
ଚାଦରରୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଗନ୍ଧ
ଆସିନଥାଏ ।

ଏହା ସହ ଧଳା ରଙ୍ଗ ସବୁବେଳେ
ବିଲାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଜାବନଶେଳୀୟ ସହିତ
ଜତିତ ବୋଲି ବିବେଚନା
କରାଯାଏ, ତେଣୁ ହୋଟେଲ
ରୁମରେ ଧଳା ଚାଦର ରଖାଯାଏ ।
ଯାହାଦ୍ୱାରା ରୁମକୁ ବିଲାସପୂର୍ଣ୍ଣ
ଲୁକ ଦିଆଯାଇପାରିବ । ଏହା
ବ୍ୟତୀତ ରୁମଟି ଧଳା ରଙ୍ଗରେ
ଅଧୁକ ବଡ଼ ଦେଖାଯାଏ, ତେଣୁ
ଖଟ ଉପରେ ଧଳା ବେଡ଼ସିଂ
ରିଜାମାଏ । ରୁମ ମନ୍ୟରେ

ଚାଦର କିଣିବା ପାଇଁ ଧଳା ରଙ୍ଗ
ହେଉଛି ସର୍ବୋତ୍ତମ ବିକଷି ।

**ଧଳା ରଙ୍ଗ ହେଉଛି ଶାନ୍ତିର
ପ୍ରତିକ :-**

ଧଳା ରଙ୍ଗ ଶାନ୍ତିର ପ୍ରତିକ
ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ
ଏବଂ ସକରାମୁକତା ଆଣିଥାଏ ।
ଏପରି ପରି ସ୍ଵର୍ଗିତିରେ, ଧଳା
ଚାଦର ଉପରେ ଶୋଇବା ମନକୁ
ଶାନ୍ତ ରଖେ ଏବଂ ଲୋକମାନେ
ଶାନ୍ତିରେ ଶୋଇଥାନ୍ତି । ମନକୁ ଶାନ୍ତ
ରଖୁବା ସହିତ ଧଳା ରଙ୍ଗ ହୃଦୟକୁ
ଖୁସି ରଖିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ
ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଅଧୁକାଶ
ହୋଟେଲ ରୁମରେ କେବଳ ଧଳା
ବେଡ଼ସିଂ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।
ହୋଟେଲ ରୁମର ବେଡ଼ ଉପରେ
ଧଳା ଚାଦର ବିଜ୍ଞାବାର ଅଭ୍ୟାସ
୯୦ ଦଶକ ପରେ ଆଗ୍ନ
ହୋଇଥିଲା ।

A photograph of a double bed with a light-colored wooden headboard. The bed is dressed in white duvet covers and pillows with vertical stripes. A small wooden nightstand to the right holds a lamp with a white shade, a small cup and saucer, and a vase of flowers.

ଓজন কমাইবারু আরম্ভ করি থাইরেণ্ট কশ্তাল
করিবারে সাহায্য করে এই শিতদিনিআ পঁক

၃

♣ ବାଲେଶ୍ଵର ♣ ଶୁକ୍ଳବାର, ୨୪ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୨୫

ଶାତଦିନରେ ବଜାରରେ ବିଭିନ୍ନ କିଷମର ଫଳର
ଚାହିଦା ବଡ଼େ । ଯାହାକୁ ସିଜନାଲ୍ ଫୁଟ୍
କୁହାଯାଏ । ବର୍ଷାରା ଶାତଳ ଉତ୍ତାରରେ ଫଳ
ରହୁଥିଲେ ହେଁ ଶାତରେ ତତକା ମିଠା ଫଳ
ଖାଇବାର ପକା ହେଁ କିଛି ଅଳଗା । ଯେଉଁଥିରେ
ସେଓ, କମଳା, ସାକରକାରୀ, ଅଙ୍ଗୁର, ବିଭିନ୍ନ
ପ୍ରକାର କୋଳୀ ମଧ୍ୟ ଆମିଳ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି
ସମୟରେ ପାଣି ସିଜଢା ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ବିକ୍ରି ହୁଏ ।
ଯାହା ପାଟିକୁ ଖାଇବାକୁ ତ ଭଲଲାଗେ କିନ୍ତୁ
ଥିଥରେ ଥିବା ଅନ୍ତରୀମ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଶରୀର ପାଇଁ ମଧ୍ୟ
ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ପାଣି ସିଜଢାରେ ଥିବା ପ୍ରେଟିନ୍,
, ପାଇବର୍, , ପୋଟୀସିମ୍ ଏବଂ ଭିମାମିନ୍,
ବିଶ ଭଳି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ସ୍ଵାମ୍ପ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍
ଲାଭକାରୀ । ଏହି ଫଳକୁ ପାଣି ଫଳ ବୋଲି
ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଯାହା ନିଯମିତ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା
ଶରୀରରେ ପାଣିର ଅଭାବ ଦୂର ହେବା ସହ
ଓଜନ କମିବା ଏବଂ ଆଳରେତ୍ର ଭଳି ସମସ୍ୟାରୁ
ମଧ୍ୟ ମୁଣ୍ଡ ମିଳେ । ତାହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ଦେଖିବା
ପାଣି ସିଜଢା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ କେଉଁ
ପ୍ରକାରର ପାଇଦା ମିଳେ ।



ଆଇରେତ୍ : ପାଣି ସିଙ୍ଗଡ଼ାରେ ଥିବା ଆୟୋତ୍ତିନ୍ ଥାଇରେତ୍ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଶୁକ୍ର ଲାଭକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଫଳରେ ଥିବା ଆୟୋତ୍ତିନ୍ ଗଲା ସମ୍ଭବୀୟ ଚୋଗ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣ ଯଦି ଥାଇରେତ୍ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ବ୍ୟତିବ୍ୟପ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି ତାହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ପାଣି ସିଙ୍ଗଡ଼ାକୁ ଖାରପାରିବେ ।

ତିହାଇଭ୍ରେସନ୍ : ପାଣି ସିଙ୍ଗଡ଼ାରେ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପରିମାଣରେ ପାଣି ମହିଜୁଦ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରରେ ତିହାଇଭ୍ରେସନର ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ସୁସୁ କେଶ ପାଇଁ ଲାଭକାରୀ : ନିୟମିତ ପାଣି ସିଙ୍ଗଡ଼ା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଚାଟି ଝଣ୍ଡିବା ସମସ୍ୟା କମ ହୁଏ । ଏଥରେ ଥିବା ଲଗିକ ଏଷିତ ଚାଟିକୁ ମଜାବୁତ



ଜଳପାନର ଆବଶ୍ୟକତା

- ◆ ନିୟମିତ ଭାବେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଜଳ ନପିଲେ, ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ଅସୁବିଧା ଉପୁରୁଷାଏ ।
 - ◆ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପରାକ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରକାଶିତ ଯେ ଶରୀରରେ ଜଳର ମାତ୍ରା କମ୍ ହେଲେ ରକ୍ତ ଗାଡ଼ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତଥାଳିନ ଶରୀରରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୁଏ ନାହିଁ । ପାଣି କମ୍ ପିଲାଲେ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼େ ।
 - ◆ ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ୧୦ ଶିଲାସ ପାଣି ପିଲବା ଉଚିତ ।
 - ◆ ନିୟମିତ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଲାଲେ ତୃତୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ, ବୃକ୍ଷ ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ମୁଣ୍ଡ ମିଳେ ।



ଦେଖିକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରଗ୍ରର
 ବ୍ୟକ୍ତି ଅତି ଜମରେ ଓରୁ ଗ
 ଗିଲାସ ପାଣି ପିଇବା
 ଉଚିତ । ଜଳର ଆବଶ୍ୟକତା
 ଶରୀର ନିମନ୍ତେ ରହିଛି,
 ଏହା ସମସ୍ତେ ବୁଝିନେବା
 ଆବଶ୍ୟକ । କାନାଡାର
 ବିଶେଷଜ୍ଞଗଣ ଏହା ଉପରେ
 ତଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।



କେଉଁ ସମୟରେ ଦରକାର ପତ୍ରିଆଁ ଇନ୍‌ସୁଲିନ ?

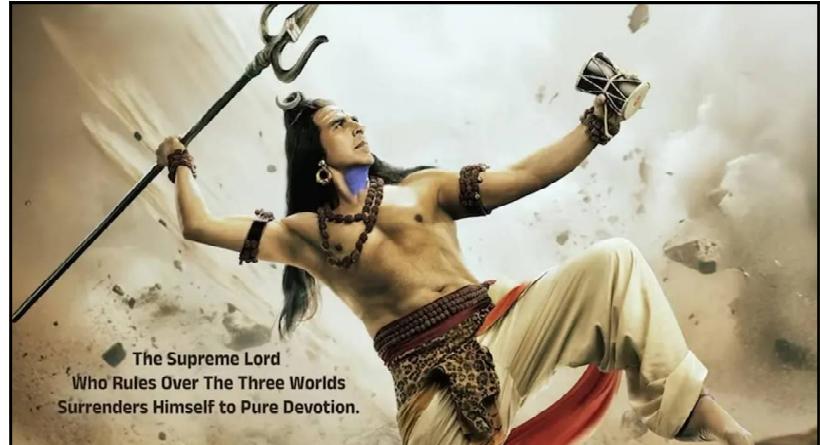
ଅସ୍ତାଶୟରେ ଉପ୍ରାଦିତ ଏକ ହରମୋନ ହେଉଛି ଜନମୁଲିନ । ଯାହା କୁଡ଼ ଗୁକୋଜକୁ ସହୃଦୀତ କରିବା ସହ ଶରୀରକୁ ଗୁକୋଜକୁ ଶକ୍ତି ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ । ତେବେ ଏହା ପେଟର ତଳିଭାଗରେ ହେଉଥିବା ଏକ ଗ୍ଲାଷ୍ଟ ଭାବେରେତ୍ତିଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଜନମୁଲିନର ଆବଶ୍ୟକତା ପଢିଥାଏ । ତେବେ ଆସନ୍ତିର ଶାଶ୍ଵତ ଶାରମେଣେ ଜନମୁଲିନର ଆଭଶ୍ୟକତା ଜୁମା ଏବଂ ଜେତେ ପଢିଥାଏ ।

ଜନସୁଲିନ ମୁଖ୍ୟତଃ କୁଟ ସ୍ଥାଗାର ନିୟମଶ୍ଵରଙ୍ଗ ପାଦଶ୍ଵରଙ୍ଗତା କା ଶ ଏବଂ କେବେ ପଞ୍ଚାବ ।

ଜନସୁଲିନ ମୁଖ୍ୟତଃ କୁଟ ସ୍ଥାଗାର ନିୟମଶ୍ଵରଙ୍ଗ କରିଥାଏ । ଯେବେ ଆମ ଶରୀରରେ ରକ୍ତରେ ଶୁକୋଜର ପରିମାଣ ଅଧିକ ହୁଏ, ତେବେ ଜନସୁଲିନ ଶୁକୋଜକୁ ଲିଭରରେ ଜମା କରିବା ଭଳି କାମ କରିଥାଏ । ତେବେ କୁଟ ସ୍ଥାଗାର କମ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଷ୍ଟୋର ହୋଇ ରହିଥିବା ଶୁକୋଜ ବାହାରି ନଥାଏ । ମଣିଷ ଶରୀରରେ ଜନସୁଲିନର ସଠିକ ଉପଯୋଗ ନ ହେବା କିମ୍ବା ଶରୀରରେ ଜନସୁଲିନ ନିର୍ମାଣ ନ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଡାଇବେଟିସ ଜଳି ରୋଗ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଅତିରିକ୍ତ ଜନସୁଲିନର ବ୍ୟବହାର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଡାଇବେଟିସ ମୁଖ୍ୟତଃ ଟାଇପ-୧ ଏବଂ ଟାଇପ-୨ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ଟାଇପ-୧ ଡାଇବେଟିସ ଏକ ଅଣୋମ୍ୟୁନ ରୋଗ ଅଛେ । ଏହି ରୋଗରେ ଶରୀର ନିଜେ ନିଜ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରିଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ସମୟରେ ଶାର ସଠିକ ଭାବରେ ଜନସୁଲିନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିନଥାଏ । କାରଣ ରକ୍ଷା କରୁଥିବା ସେଇ ଅଗ୍ରାଶୟରେ ଜନସୁଲିନ ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ସେଲ୍‌ମୁଡ଼ିକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାନ୍ତି । ତେବେ ବିଶେଷ କରି ଯୁବବର୍ଗରେ ଏପରି ଡାଇବେଟିସ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ସେହିପରି ଟାଇପ-୨ ଡାଇବେଟିସରେ ଶରୀରକୁ ସାଧାରଣଭବେ ରଖିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଜନସୁଲିନର ଆବଶ୍ୟକତା ପଢ଼ିଥାଏ । ତେବେ ଅଧିକ ଉପାଦନ ପରେ ଅଗ୍ରାଶୟରେ ଜନସୁଲିନ ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ସେଲ୍‌ମୁଡ଼ିକ ଜଳିଯାଇଥାନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ପ୍ରକାରର ଡାଇବେଟିସ କୌଣସି ବ୍ୟସର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ହୋଇପାରେ ।



ଗୋଟିଏ ହାତରେ ତୁମରୁ ଆର ହାତରେ ତୁମ୍ଭୁଳି: ମହାଦେବ ଲୁକରେ ନନ୍ଦର ଆସିଲେ ଅଭିନେତା ଅଷ୍ଟ କୁମାର



ବଳିଦତ୍ତର ଖୁଲାତି କୁମାର କୁହାୟାଉଥିବା
ଅଭିନେତା ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ନିଜ ପିଲ୍ଲ ଆଗେ
ପୋର୍ଟ୍ କୁ ନେଇ ଚର୍ଚାରେ ରହିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ
ଅଭିନିତ ଏହି ପିଲ୍ଲ ଜାନୁଆରୀ ୧୯୪୫
ତାରିଖରେ ପ୍ରେକ୍ଷାଳଯକୁ ଆସିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ।
ଦର୍ଶକ ମଧ୍ୟ ଅକ୍ଷୟଙ୍କ ପିଲ୍ଲ ଦେଖିବା ପାଇଁ
ଚାତକ ପରି ଚାହିଁବିଦ୍ୟନ୍ତି । ଏହାରି ଭିତରେ
ଅକ୍ଷୟ ନିଜର ବହୁପ୍ରତିଶୀଳ ସିନେମା ‘କନ୍ଧପା’

ର ପାଷ୍ଠ ପୋଷ୍ଟର ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ
ପୋଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ପୋଷ୍ଟର ଦେଖୁବା
ପରେ ଫ୍ୟାନ୍ଡକ୍ ଅପେକ୍ଷାର ଧର୍ଯ୍ୟ ଜାଗିପଡ଼ିଛି
କହିଲେ କିଛି ଭୁଲ୍ ହେବନାହିଁ । ଏହି
ପୋଷ୍ଟରରେ ଅଭିନେତା ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କ
ଅବତାରରେ ନଜର ଆସୁଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର
ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଢମ୍ବରୁ ଏବଂ ଆର ହାତରେ
ତ୍ରୀଶୁଳ ଦେଖୁବାକୁ ମିଳୁଛି । ନୀଳକଣ୍ଠ ସାଙ୍ଗୁ

ସେପଳ୍କ ସହିତ ବିତାଉଥିବା ସେହି ୫ମିନିଟ ଥିଲା ଏପରି



ବଳିଉଡ଼ ଅଭିନେତା ସୈଫ ଅଳ୍ପ 1 ଖାନକୁ
ଛୁରାମାଡ଼ ହେବାପରେ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ
ତାଙ୍କୁ ଜଣେ ଅଟେ ଚାଲକ ଠିକ ସମୟରେ
ନେଇ ହସ୍ତିଗାଲରେ ପହଞ୍ଚାଇଥିଲେ ।
ମୁୟାଇସ୍ତିତ ଲୀଳାବତୀ ହସ୍ତିଗାଲରେ
ସୈଫଙ୍କ ଅସ୍ତ୍ରାପଚାର ପରେ ତାଙ୍କୁ ଘରକୁ
ଛୁଟି ମିଳିଯାଇଛି । ଗତ ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ
ଅଭିନେତାଙ୍କୁ ଲୀଳାବତୀ ହସ୍ତିଗାଲରୁ
ତିସତାର୍ଜି କରାଯାଇଛି । ଏଥା ପୂର୍ବରୁ ସେ
ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଛୁରାମାଡ଼ ପରେ
ହସ୍ତିଗାଲ ନେବାରେ ସାଥାୟ୍ୟ କରିଥିବା
ଅଟେ ଚାଲକ ଭଜନ ଦିଁଦି ରାଶାଙ୍କୁ
ଡେଟିବାକୁ ଛାପା ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ ।

ଉଜ୍ଜନ ହଞ୍ଚିଟାଳରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ସୈଫୁ
ତାଙ୍କୁ ଆଳିଗନ କରି ତାଙ୍କର ଭଲ କାମ
ପାଇଁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଥିଲେ । ସୈଫୁଙ୍କ
ସହିତ ସାକ୍ଷାତକାରର ସେହି ଶମିନିଗଙ୍କୁ
ମନେ ପକାଇ ଅଟେ ଚାଲକ ଉଜ୍ଜନ ସିଂହ
ରାଣୀ କହିଛନ୍ତି, ‘ସୈଫୁ ମୋତେ ଭେଟିବା
ପରେ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଥିଲେ । ଏଥୁସହିତ
ସେ ତାଙ୍କ ପୁରା ପରିବାର ସହିତ ମୋର
ଭେଟ କରାଇଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ ମୁଁ ମା’
ଶର୍ମିଲାଙ୍କ ପାଦ ସର୍�ଣ କରିଥିଲି । ସୈଫୁ ମୋ
ଅଟେରେ ବସିବା ପରେ ମୁଁ ମାତ୍ର ମିନିଟ
ଭିତରେ ହଞ୍ଚିଟାଳ ପହଞ୍ଚାଇ ଥିବାରୁ ଶର୍ମିଲା
ମୋତେ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଥିଲେ ।’

ଓଡ଼ିଶୀ ନୃତ୍ୟ ହିଁ ମୋର ପସନ୍ଦ : କୈବ୍ଲ ବନ୍ଦମା ମାର୍କ

ଓଡ଼ିଶାର କଳା ସାହିତ୍ୟ ଓ ସଂସ୍କୃତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୁକ୍ତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କରି ଆଗେଇ
ଚାଲିଛନ୍ତି ରୁଦ୍ଧ ବନ୍ଦନା ସ୍ଵାର୍ଗ । ବାଲେଶ୍ଵର ଜିଲ୍ଲାର ମର୍କୋଣୀ ନିକଟରୁ
ମୁଆପଲ୍ଲୀ ଶ୍ରୀମରେ ୧୯୮୭ ମଧ୍ୟାହରେ ଶ୍ରୀମତୀ ସ୍ଵାର୍ଗ ଜନ୍ମ ପ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।
ତାଙ୍କର ପିତା ସୁରେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ସ୍ଵାର୍ଗ ଓ ମାତା ବାସତ୍ରା ଲତା ସ୍ଵାର୍ଗ । ତାଙ୍କର
ସ୍ଵାମୀ ରାଜେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ନାୟକ ଓ ପୁରୁଷି କନ୍ୟା ବିଜ୍ଞାନ ନାୟକ ଓ ବିନିଯୋ
ନାୟକ । ରୁଦ୍ଧବନ୍ଦନା ମାର୍କୋଣୀ ଶା ଉଚ୍ଚ ବାଲିକା ବିଦ୍ୟାଳୟ ରେ ପାଠ ପତା
ଶେଷ କରି ଛନ୍ତି ଓ ଯଦୁନାଥ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ରେଣୁଳାପୁର ରୁ ପ୍ରକୁପିତ
କରିଛନ୍ତି । ଫକିର ମୋହନ କଲେଜ ବାଲେଶ୍ଵର ରୁ ଡିଆ ଏମ ଏ ପାୟ
କରିଛନ୍ତି ଶ୍ରୀମତୀ ସ୍ଵାର୍ଗ । ସେ ଷଷ୍ଠୀ ଶ୍ରୋଣି ରେ ପଢ଼ୁଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କର
ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତି ରୁଚି ଓ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା । ବର୍ଷମାନ ରୁଦ୍ଧ ବନ୍ଦନା ସିଲ
ଭାଷା କେତ୍ର ଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳ ରେ ରହୁଛନ୍ତି ପରିବାର ସହିତ । ସେଠାରେ ସେ
ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଛନ୍ତି ପ୍ରି ଇଂରାଜୀ ମିଡ଼ିଆମ୍ ଦ୍ୱାରା । ଅନେକ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ଦେ
ପାଠ ପଢ଼ାଉଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀମତୀ ସ୍ଵାର୍ଗ ଜ୍ଞାନାହୀନୀ ରଚନା କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ
ପ୍ରେରଣା ଦେଇଛନ୍ତି ଓ ସହସ୍ରାଗ୍ରା କରିଛନ୍ତି ବିଶିଷ୍ଟ କବି ଓ ସାମ୍ବଦ୍ଧ ଭରତ
ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ , ସାହିତ୍ୟକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନିକ , ସାବିତ୍ରା କବି , ଅରଦିନ ରାତତ,
କବି ସୂର୍ଯ୍ୟମଣି ବୋଇଛି , ରାଜେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ନାୟକ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭାଇ
ଭଉଣୀ । ଶ୍ରୀମତୀ ସ୍ଵାର୍ଗ କର ଏକ ପୁଷ୍ପକ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ତୁମ ପାର୍ଥବ ପ୍ରେମ ।
ଶ୍ରୀମତୀ ସ୍ଵାର୍ଗ ସୁଦୂର ଚିତ୍ର ଆଜନ୍ତି ଓ ସୁଦୂର ଗାତ ଗାଆନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଭିକ୍ଷୁଣ୍ୟ

ଲକ୍ଷ୍ୟ ଶହେ ଖଣ୍ଡ ବହି ସେ ଜାବନରେ ପ୍ରକାଶ
କରିବେ । ସାହିତ୍ୟ ସଭା ରେ ଅଂଶ ଗ୍ରୁହଣ କରିବା
ସହିତ କବିତା ପଡ଼ିବା ଓ ଭ୍ରମଣ କରିବାରେ ତାଙ୍କର
ବୁଦ୍ଧି ରହିଛି । ସେ ଅତୀତରେ ମାଆ ଭୂମିକାରେ
ନାକେରେ ଅଭିନୟ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ପ୍ରିୟ
ଭାରତୀୟ ମହାଯା ଗାନ୍ଧୀ, ଉକ୍ତଳମଣି ଗୋପବନ୍ଧୁ
ଦାସ ଓ ଫଳକର ମୋହନ ସେନାପତି । ପ୍ରିୟ ଲେଖକ
ଓ ସାହିତ୍ୟକ ପ୍ରତିଭା ରାୟ ଓ ଚିତ୍ର ରଞ୍ଜନ ଦାସ । ଲଦ୍ଦୁ
ବନ୍ଦନା ଙ୍କ ଦୁଃଖ ହେଉଛି ତାଙ୍କର ପ୍ରଥମ ବହି ପ୍ରକାଶ
ପାଇବା ସମୟରେ ତାଙ୍କର ବାପା ନ ଥିଲେ । ଡେଣ୍ଟିଶା
ନୃତ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସେ କୁହାଛି ଯେତେ ନୃତ୍ୟ ଅଛି
ସେଥିରୁ ଡେଣ୍ଟିଶା ନୃତ୍ୟ ହିଁ ମୋର ପ୍ରଥମ ପଥୟ । ଖୁବ୍
ହସ ହସ ମୁହଁ ଓ ମିଠା ମିଠା କଥା ରେ ସେ ସମସ୍ତ କୁଳ
ଆପଣାର କରି ନିଅନ୍ତି । ଭାରତୀୟ ନାରୀର ଆଦର୍ଶ କୁଳ
ଶ୍ରାମତୀ ସ୍ଵାଇଁ ସର୍ବଦା ବୁଝୁଛି ଓ ଆଲୋଚନା କରୁଛି ।
ଜଣ୍ମର ଙ୍କ କୁପାରୁ ଲଦ୍ଦୁ ବନ୍ଦନା ଙ୍କ ଉଦ୍‌ଦିଷ୍ୟତର
ଚଳାପଥ ରେ ପୁଷ୍ଟ ବୃକ୍ଷ ହେଉ । ଏହା ହିଁ ଆମର
କାମନା ।



ଉପସ୍ଥାପନା: ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ମହାନ୍ତି
ସମ୍ପଦକ ରଙ୍ଗରାଗ ସାହିତ୍ୟ ପରିଷଦ
ବରଣ୍ଣାଆ, ବାସୁଦେବପୁର, ଭଡ଼କ
ମୋବାଇଲ୍ ୯୯୩୭୯୭୩୩୫୧

ଲାଇଡ
କନ୍ସଟ୍
ସମ୍ବରେ
ଅଣନ୍ତିଷ୍ଠାପି
ଦୋଷପଢ଼ିବାରୁ
ତାଙ୍କରଖାନାରେ
ଉଚ୍ଚ ହେଲେ
ମୋନାଳି



ଲାଇଭ୍ କନସର୍ଟ ସମୟରେ ଅଣନିଶ୍ଚାସୀ ହୋଇପଡ଼ିବାରୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତ ହେଲେ କଷଶିହ୍ନୀ ମୋନାଲି ଠାକୁର । ସେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପଞ୍ଜିମବଙ୍ଗର କୁଟବେହାରରେ ଥିବା ଏକ ଘରୋଇ ହସ୍ତିଟାଲରେ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଅଛନ୍ତି । ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ମୁଢାବକ, ଜାନୁଆରି ୨୯ ତାରିଖ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କୁଟବେହାରସ୍ଥିତ ଦିନହାଟା ମହୋସବରେ ମୋନାଲି ଠାକୁର ସଙ୍ଗୀତ ପରିବେଶଣ କରିଥିଲେ । ଫେସବୁକରେ ଭାଇରାଲ ହୋଇଥିବା ଏକ ଭିଡ଼ିଓରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଗାୟିକା ସଙ୍ଗୀତ ପରିବେଶଣ କରୁଥିବା ବେଳେ ହଠାତ ଅଟକି ଯାଉଛନ୍ତି । ଅସୁସ୍ତ ଅନୁଭବ କରୁଛି, ଆଗକୁ ଗୀତ ଗାଇପାରିବି ନାହିଁ ବୋଲି କହି ସେ ଆସିଥିବା ଶ୍ରୋତାଙ୍କୁ କ୍ଷମା ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ପରେ ତାଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ନିଆଯାଉଛି ।

କୁହାୟାଉଛି ଯେ, ମୋନାଲିଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ଦିନହାତା ଉପ-ଜିଲ୍ଲା ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନିଆୟାଇଥିଲା । ତା'ପରେ, ଗାୟିକାଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ନିକଟସ୍ଥ ଆଉ ଏକ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାୟାଇଥିଲା । ଏବେ ସୋଠରେ ତାଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ଚାଲିଛି । କିନ୍ତୁ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବେ ମଧ୍ୟ ମୋନାଲି ଠାକୁର ଚର୍ଚାରେ ଥିଲେ । ଉପଯୁକ୍ତ ମଞ୍ଚ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଅଭାବ ଏବଂ ପରିଚାଳନାଗତ ତ୍ରୁଟି ଦର୍ଶାଇ ଗାୟିକା ହଠାତ୍ ବାରାଣସୀରେ ତାଙ୍କର କନସର୍ଟ ବନ୍ଦ କରିଦେଇଥିଲେ ।

ବଲ୍ଲିଭତ୍ତର ଏହି ତିନି କଳାକାରୀଙ୍କୁ ପାକିସ୍ତାନରୁ ଆସିଲା ଧମକପୂର୍ଣ୍ଣ ଛମେଲ



ମୁୟାକର ତିନି ଜଣ କଢ଼ି କଳାକାରଙ୍କୁ
ପାକିଷ୍ତାନରୁ ଧମକପୂର୍ଣ୍ଣ ମେଲ୍ ମିଳିଛି ।
ସୁତ୍ର ଅନ୍ତୁସାରେ ରାଜପାଲ ଯାଦବ,
ରେମୋ ଡିସୁଜା ଏବଂ ସୁଗନ୍ଧା ମିଶ୍ର ଏହି
ଧମକ ପାଇଛନ୍ତି । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ,
ରାଜପାଲ ଯାଦବଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ କ୍ରମେ
ମୁୟାଇ ପୁଲିସ ଏକ ଏଫ୍ଆଲାଇଆର ରୁକ୍ଷ
କରିଛି । ତିରି ଅଭିନେତ୍ରୀ ସୁଗନ୍ଧା ମିଶ୍ର
ଏବଂ କୋରିଓପ୍ରାପ୍ତର ରେମୋଙ୍କଠାରୁ ମଧ୍ୟ
ପୁଲିସ ଅଭିଯୋଗ ପାଇଛି । ସୂତ୍ରଗୁଡ଼ିକ
ଦାବି କରିଛନ୍ତି ଯେ ଇମେଲ୍ ପଠାଇଥୁବା
ବ୍ୟକ୍ତି ଇମେଲ୍ ଶେଷରେ 'ବିଷ୍ଣୁ'
ଲେଖନ୍ତିଛନ୍ତି । ଦାବି କରାଯାଉଛି ଯେ
ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ତଦକ୍ଷରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ
ଇମେଲ୍ ପଠାଇଥୁବା ବ୍ୟକ୍ତି ପାକିଷ୍ତାନରୁ
ଏହା କରିଥିଲେ । ଏହି ମାମଲାରେ ଅଧିକ
ତଦକ ଚାଲିଛି । ପାକିଷ୍ତାନରୁ ମିଳିଥିବା
ଏହି ଇମେଲ୍ରେ ରାଜପାଲ ଯାଦବ,
ରେମୋ ଡିସୁଜା ଏବଂ ସୁଗନ୍ଧା ମିଶ୍ରଙ୍କ
କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ ନଜର
ରଖାଯାଇଥିବାର ଦାବି କରାଯାଇଛି ।
ମେଲ୍ରେ ଲେଖାଯାଇଛି- 'ଆମେ ଭୁମର
ସାମ୍ରାଜ୍ୟକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ ନଜର
ରଖୁଛୁ ।' ଆମେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁ ଯେ ଏକ
ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ବିଷୟକୁ ଆପଣଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୁ

ଟଳକିତ୍ର ଆଣିକ ଦିତ୍ତାନା ର ଶୁଭ ମହୁରତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩/୧ (ନି.ପ୍ର): ମହାଦେବ ପ୍ରଦବ୍ଲକ୍ଷନ ନିବେଦିତ ତଥା ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ସ୍ଵାଇଂକ ପ୍ରଯୋଜିତ ନୃଆ ଓଡ଼ିଆ କଥାଚିତ୍ର ‘ଆଶିକ ଦିଖାନା’ ର ଶୁଭ ମହୁରତ ଅନୁଷ୍ଠାତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ସ୍ଥାନୀୟ ଗଟେଶ୍ୱର ମହାଦେବ ମନ୍ଦିର ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ଅନୁଷ୍ଠାତ ଏହି ମହୁରତ ଉତ୍ସବରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ବୁଝେ ଯୋଗ ଦେଇ ବରିଷ୍ଟ ପ୍ରଯୋଜକ ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ପରିଜା ମହୁରତ କ୍ଲାପ ଦେଇଥିଲେ । ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରମୋଦ ଅଞ୍ଜଳି ରିଟ୍ରିଭ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ବୟନ ମହାନ୍ତି, ପ୍ରଯୋଜକ ସଜ୍ଜିକାନ୍ତ ଜେନା, ପ୍ରକାଶ ଫିଲ୍ସୁଷର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରଶାନ୍ତ ବେହେରା, ଅଭିନେତା ପପ୍ଯ ପମ ପମ, ଆମ ଚିଭି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରଶାନ୍ତ ଜେ୦୧, ପ୍ରଯୋଜକ ଅମୂଲ୍ୟ ଦାଶ ପ୍ରମୁଖ ଉପମ୍ରିତ ଥିଲେ । ’ତୁ ମୋ ଆଖ୍ୱର ତାରା’, ’ଦେ ମା ଶକ୍ତି ଦେ’, ’ତୁ ମୋ ଗାର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଟ’, ’ଦିଖାନା ଦିଖାନା’ ଓ ’ଆଶିକ’ ପରି ଛଟି ସଫଳ ଚଳକ୍ଷିତ୍ର ଭେଟି ଦେଇଥିବା ନିର୍ମାତା ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ସ୍ଵାଇଂ ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ପରେ ପୁଣି ଥରେ ପ୍ରଯୋଜନା କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଫେରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ସହିତ ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରଯୋଜକ ଅଛନ୍ତି ସଂଜୀବ ବିଶ୍ୱାଳ । ଏଥର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାର ଭାର ତୁଳାଉଛନ୍ତି



ଓଲ୍ଲାଇଡ୍ରୁ ଅନ୍ୟତମ ସଫଳ
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଏସ. ଦିଲାପ ପଣ୍ଡା ।
ସଂକାପ ରଚନା କରିଛନ୍ତି ବରିଷ୍ଠ
ସଂକାପକାର ଡି. ରଜନୀ ରଞ୍ଜନ ।
ସଙ୍ଗୀତ ଦେଇଛନ୍ତି ଜେ. ଏନ ପଦ୍ମ ।
ଅନେକ ଗୁଣ୍ଡିଏ ସଫଳ ଆଲବମର
ସଙ୍ଗୀତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇଥିବା ପଦ୍ମ
ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଚଳିଛି ।
କଗତରେ ପାଦ ରଖିଛନ୍ତି ।
ଗାୟତ୍ରିରଚନା କରିଛନ୍ତି ଡି. ନିର୍ମଳ
ନାୟକ, ଅରୁଣ ମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ମନୋଜ
କୁମାର ପଣ୍ଡା । ଗାୟତ୍ରି ଗୁଡ଼ିକରେ
ଓଲ୍ଲାଇଡ୍ରୁ ମଧ୍ୟ ଆଗଧାତିର
କଣ୍ଠଶିଖୀମାନେ କଣ୍ଠଦାନ କରିଛନ୍ତି ।

ସେମାନେ ହେଲେ ହ୍ୟୁମାନ ସାଗର,
ଅସୀମା ପଣ୍ଡା, ଦିପ୍ତିରେଖା ପାଢ଼ୀ,
କୁଳଦୀପ, ସତ୍ୟଜିତ, ସ୍ଵପ୍ନ
ପାଢ଼ୀ, ଆଶ୍ରତା ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ଓ
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶ୍ରୀତମା ନନ୍ଦ । 'ଆଶିକ
ଦିଖୁନା' ର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାରେ
ଦୀପକ ଓ ରିଯା ନକର ଆସିବେ ।
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚରିତ୍ରର ଶ୍ରୀ ଯଜ୍ଞ
ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ପ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନ ଲୋକା,
ପୃଥ୍ଵୀରାଜ, ବର୍ଷ ମିଶ୍ର, ଜୀବନ
ପଣ୍ଡା, ଅମର ମହାପାତ୍ର, ଜଳିଆନା
ପଣ୍ଡା ଓ ତିଷ୍ଠେ ରେଢ଼ୀ ପ୍ରମୁଖ କୁ
ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିବ । କ୍ରୀଏଟିଭ
ପ୍ରତିବନ୍ଦ ତିଜାଇନର ଦାୟିତ୍ବ

ରକ୍ତଦାନ ଶିବିରଃ ୩୦ ପୁନିଟ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ

ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରୀଯ ବକ୍ତୃତା ପ୍ରତିଯୋଗିତା



ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧି, ୨୩/୧ (ନି.ପ୍ର): କରିଥିଲେ । “ଗଣତନ୍ତ୍ରର ନେତା
ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧି ଜିଲ୍ଲା ସ୍ଵରାୟ
ସାଧାରଣତନ୍ତ୍ର ଦିବସ ପାଳନ
ଉପଳକ୍ଷେ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ
ଆନୁକୂଳ୍ୟରେ ଜିଲ୍ଲା ସୂଚନା ଓ
ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ଅନୁଭାଗ
ଜରିଆରେ +୩ ଶ୍ରେଣୀର
ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ
ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ରାୟ ଓଡ଼ିଆ
ଭାଷାରେ ବଢ଼ୁତା ପ୍ରତିଯୋଗିତା
ଅନୁସୃତ ହୋଇଯାଉଛି । ଜିଲ୍ଲା
ସଂସ୍ଥାତି ଉଦନ ସମ୍ବିଳନୀ କଷ୍ଟରେ
ଆୟୋଜିତ ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ
ଅବସରପ୍ରାସ୍ତ ଅଧିକ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ
କୁମାର ସାହୁ, ଅବସରପ୍ରାସ୍ତ
ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ତଥା ସାହିତ୍ୟକା
ଶକୁତ୍ତଳା ନାୟକ, ସାହିତ୍ୟକ
ରଜନୀ କାନ୍ତ ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ
ବିଷ୍ଣୁରକ ଭାବେ ମଲ୍ୟାଙ୍କନ

କରିଥିଲେ । “ଶାର୍ଶକ ବିଷ୍ଣୁ
ଓ ଜନତା” ଶାର୍ଶକ ବିଷ୍ଣୁ
ଉପରେ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନଙ୍କର
ପରିବେଶକ ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର
ଥିଲା । ସାମ୍ରାଜ୍ୟକ ସମୟରେ ନେତା
ବାହିବା ପାଇଁ ନିର୍ବାଚନ ସମୟରେ
କିପରି ୪୦୦ ଟଙ୍କାରେ ଜଣେ
ବିକ୍ରି ହୋଇଯାଉଛି । ନିର୍ବାଚନ
ପରେ ନେତା କିପରି କୋଟି
କୋଟି ଟଙ୍କାରେ ନିଜର ସ୍ଵାର୍ଥ
ପାଇଁ ଦଳ ଡିଆର୍ମ ମାରୁଛନ୍ତି ଏବଂ
ଏହା କିପରି ଗଣତନ୍ତ୍ର ପାଇଁ ବିପଦ
ସାଜୁଛି, ସୁଦୃଢ଼ ଗଣତନ୍ର ପାଇଁ
ଉଭୟ ନେତା ଓ ଜନତା କିପରି
ସଚେତନ ହେବା ଉଠିତ, ଉଭୟ
ମଧ୍ୟରେ ସୁଜ୍ଞତାର ସମ୍ପର୍କ ରହିଲେ
ଯାଇ ଗଣତନ୍ତ୍ରର ଉତ୍ସବୀତି ଉଚ୍ଛଳ
ହେବ ଏବଂ ସୁବ ଶକ୍ତି ହିଁ ତାକୁ
ସପଳ କରାଇପାରିବ ବୋଲି

ପିଲାମାନଙ୍କର ଚିତ୍ରଣ ବେଶ
ମର୍ମଷର୍ଷୀ ଥିଲା । ଜିଲ୍ଲା ସୂଚନା ଓ
ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ଅଧିକାରୀଙ୍କ
ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉତ୍ସବଧାନରେ
ଆୟୋଜିତ ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାକୁ
ସଫଳ କରାଇବାରେ ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ
ମହିଳା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧାୟିକ
ଅଭାସୀ ମହାପାତ୍ର, ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ
ସ୍ଵର୍ଗ ଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର
ଅଧାୟକ୍ଷ ଶୁଭେନ୍ଦୁ କୁମାର
ବରାଳ, ଅବସରପ୍ରାସ୍ତ ଅଧାୟକ୍ଷ
ସଂଗ୍ରାମକିଶୋର ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ
ଆନୁସଙ୍ଗିଳ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ
ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ସୁଭାଶିଷ୍ଟ
ପଣ୍ଡା ୧ମ, ଆକାଂକ୍ଷା
ଦେବରଞ୍ଜିତା ଦାସ ନାୟ ଓ ମତେ
କଲେଜ, ଉଦ୍ବବାଲି କେୟାର୍ଟିମ୍ୟୀ
ବେହେବା ୨ୟ ସ୍ଥାଯ ଅଧିକାର
କରିଥିଲେ ।

ସମ୍ବଲପୁର ସ୍ଥିତ ଗୁରୁ ନାନକ ପବିତ୍ରିକ ସ୍ମୂଳର ସୁବର୍ଣ୍ଣ
ଜଷନ୍ତୀ ସମାରୋହରେ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ



ଗୋଟିଏମଧ୍ୟ ଘରପାଳକ । ଗୁରୁ
ନାନକଙ୍କ ଯେଉଁଭଳି ଆଦର୍ଶ,
ବିଚାର, ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଏବଂ ସେବା
ମନୋଭାବର ସମର୍ପଣ ଥୁଲା, ତାଙ୍କ
ସଂଭାର ଆଧାରରେ ସ୍କୁଲଟି
ପରିବାଳିତ ହେବା ଆନନ୍ଦର ବିଶ୍ୱାସ
। ଯେତେବେଳେ ଭାରତୀୟ
ସଂସ୍କୃତିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ
ଉଦ୍ୟମ ହେଉଥିଲା, ସେହି
ସମୟରେ ଗୁରୁ ନାନକ ସମାଜକୁ
ଏକାଠି କରି ଭାରତର ସଂସ୍କୃତିର
ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥିଲେ

। ସେ ସହାଜରେ ସହାନ୍ତତା
ଭାଇତାରା ଓ ଏକତାର ଶିକ୍ଷା
ଦେଇଥିଲେ । ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ
କଲ୍ପନାକୁ ଦୂର କରିବା ଲାଭ
ସଂଗର୍ଷ କରିଥିଲେ ।

ଶିଖ ପରମାରେ ଗୁରୁ ପରମାରାତ୍ମକ
ଆଦର୍ଶ ଓ ବଳିଦାନକୁ ଛାଇ ହେବା
ନାହିଁ । ଭାରତୀୟ ପରମାରାତ୍ମକ
ଶିଖ ସମୁଦାୟର ଧର୍ମଗୁରୁଙ୍କ
ଅବଦାନ ଅଭୁଲନୀୟ । ଶିଖ ଦିନ
ମାନେ ସମ୍ମଲପୁର ସମେତ
ପାର୍ଶ୍ଵବର୍ତ୍ତୀ ଜିଲ୍ଲାରେ ରହି ଅଞ୍ଚଳରେ

ଦ୍ୱାକାଗ ପାଇଁ ଯେଉଁ କାହାଙ୍କ କାନ୍ତୁଷ୍ଠିତ,
ତାହା ପ୍ରଶଂସନୀୟ । ସେଇ
ପରମାରାର ଅଂଶ ଭାବରେ ଏହି
ସ୍କୁଲ ଗଢ଼ି ଉଠିଛି । ଏହାବ୍ୟତୀତ
ଆମ ଶିଖ ସମାଜ ସହ ଓଡ଼ିଶାର
ଅନ୍ନନ୍ୟ ସର୍ପକ ରହିଛି ।

ଶ୍ରୀ ୧ ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି ଶିଖ
ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଅନେକ ଗୁରୁଙ୍କ ସହିତ
ଅବିଭକ୍ତ ସମୟଲପୁରର ବୀର
ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏ, ଧୂବ ସାଏ, ଉଜ୍ଜଳ
ସାଏ, ଛବିଲ ସାଏ, ଯାଞ୍ଜଳ ସାଏ,
ମେଦିନୀ ସାଏ, କରୁଣାକର ସିଂହ

ନାଏକ, ମାଧୋ ସିଂହ, କୁଞ୍ଜ
ସିଂହ, ଶୀରା ସିଂହ, ବୈରି ସିଂହ
ହରେ ସିଂହ, ଶହାଦ ମଧୁ ଗଢ଼ି
ଦେଶ ପାଇଁ ବଳିଦାନ ଦେଇଥୁବେ
ଆଜି ଦେଶ ଯେତେବେଳେ ନେ
ଉଜତାକୁ ଯାଉଛି, ସେହି ସମୟର
ମାତୃଭୂମି ପାଇଁ ସମସ୍ତ ନାଗରୀ
ବିଶେଷ ଭାବରେ ଯୁବପିତ୍ର
ଦାୟିତ୍ୱ ଅଧିକ । ଯୁବଶଙ୍କିମା
ଚେକ୍ଷନୋକ୍ତି ଜରିଆରେ ବିଦ୍ୱ
ଅନ୍ୟେଷଣ କରିବା ଦରକାର
୨୦୩୭ରେ ଓଡ଼ିଶା ଭାଷା ଭିରି
ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଦେଶ ଗଠନର ଶହେ ବୁ
ପୂରଣ କରିବ । ୨୦୪୭ ମୁହଁ
ଦେଶ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ରତାର ଶହେ ବୁ
ପୂରଣ କରିବ । ଏହି ସମୟର
ଆମକୁ ଦେଶ ପାଇଁ ବଞ୍ଚିବ
ପଢ଼ିବ, ବିକଶିତ ରାଷ୍ଟ୍ର ଗଢ଼ିବ
ପଢ଼ିବ । ଏଥପାଇଁ ଆଜିର ଟିକ୍ଟ
ଆଗକୁ ଆସିବା ଦରକାର । ଟିକ୍ଟ
ପାଇଁ ନୁହେଁ ବରନ ସମୂହଙ୍କ ପାଇଁ
ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ଦରକାର ବୋଲି
ପ୍ରଧାନ ମତପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ରତ୍ନାଳ ସରକାରୀ ଉକ୍ତ ବିଦ୍ୟାଳୟର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଏବଂ ପୁରସ୍କାର ବିତରଣ ସଭା

ଭାଷାର ଏକା ପୁରେଷାତ୍ମକ ବାତାବଳୀ ସାହିତ୍ୟ

ସେଇ ଆରଏସପିର ସହରାଞ୍ଜଳରେ କାଯର୍ପିରତ ଠିକା
ଶ୍ରମିକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷଣ ଶିବିର ଆୟୋଜିତ



ସମାଦନ କରିଥିଲେ । ଏହି ଶିବିର
ରେ ଠିକାଶ୍ରମିକମାନଙ୍କର ଉଜତା,
ଓଜନ, ବଡ଼ ମାସ ଲଞ୍ଛେଷ, ଚକ୍ଷୁ
ପରିକ୍ଷା, ରକ୍ତ ଚାପ, ରକ୍ତ
ଶର୍କରା, ବ୍ୟାତ୍ର ଗୁପିଙ୍ଗ, ହେପାଟିଟିଏ
ବି ଏବଂ ଶୁବଶ ଓ ପଳ୍କୁ ହାର ଭଳି
ସାଧାରଣ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପରିକ୍ଷା ସମନ୍ତର
କରାଯାଇଥିଲା । ଠିକା ଶ୍ରମିକ ମାନଙ୍କୁ
ସର୍ବେକ୍ଷଣ ପର୍ମ ମଧ୍ୟ ଦିଆ ଯିବା
ସହିତ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ରେ ଚିହ୍ନଟ ରୋଗ
ମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପରାକ୍ରମ
ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଉପରେ ଆବଶ୍ୟକ
ହସ୍ତପାଇଲକୁ ରେଖାଚିତ୍ର
କରାଯାଇଥିଲା । ଆରାଧିତ ମାନନ୍ଦ
ସମ୍ବଲ ଠିକା ଶ୍ରମିକ ସେଲର ସିନିୟାଟିକ
ମ୍ୟାନେଜର, ସୁଶ୍ରୀ ସଂଗାତା ମାରିଯି
ସିନ୍ଧୁର ଓ ବିଭାଗୀୟ ଦଳ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ
ପରିବାଲନା କରିଥିଲେ ।

ଜିଲ୍ଲାସ୍କରରେ ବେଟି ବଣ୍ଡାଓ ବେଟି ପଡ଼ାଓ ଉହୁବ ପାଳନ



୪୩ ତମ ଜନ୍ମ

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ୨୩/୧ (ନି.ସ୍ରୀ)
କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ାର ସମାଜସେବୀ ରଂଜିତ
ଜ୍ଯୋତି ସାହୁଙ୍କ ଶ୍ରୀନାଥ ଜ୍ଯୋତି

ଦିବସରେ ସମାଜସେବୀ ରଂଜିତ ସାହୁଙ୍କୁ ସମ୍ମର୍ଦ୍ଦନ

ଦିଆଯାଇଥିବା ଜଣାପଢିଛି । ଶ୍ରୀ ନିଯୋଜିତ କରି ରଖିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ପଡ଼ୀ କାଉନସିଲର, ସେହାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସାହୁ ବିଜେତି ରାଜ୍ୟ ସହ ସଂପାଦକ ସରିତା ସାହୁ କେସାପତା ପୌରସଂସ୍ଥର ଓ ମହିଳା ଗୋଷା ପକ୍ଷରୁ ତାଙ୍କ ବାବୁ ହିତା ସହ ଲେଖାପନର ବିଭିନ୍ନ ଅଧିକାର ଅଛନ୍ତି । ଆଜି ଶ୍ରୀ ସାହୁଙ୍କୁ ଜୀବନରେ ଭାଙ୍ଗି ସମ୍ରକ୍ଷଣ ଦିଆଯାଇଛି ।

