









# କର୍ତ୍ତା

# ଧୂମ ପତ୍ତନ



ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହେବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଲୁଚିଆ ହୋଇ ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି । ଏହାରି ଭିତରୁ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଷି ବିକ୍ଷା ସମସ୍ୟା ଏକ କଠିନ ସମସ୍ୟା । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ହାଡ଼ ଫ୍ୟାଲୁର ହେବା ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଲାଗିରୁହେ । ହେଲଥ୍ ଏକ୍ସପର୍ଟଙ୍କ କହିବାନୁସାରେ , ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲସିୟମର ଅଭାବ , ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ , ଧୂମପାନ ସହ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ନଖାଇବା ଏବଂ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ , ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ନକଲେ ଶରୀରରେ ଏଭଳି ହାଡ଼ ସମସ୍ୟା ଜନ୍ମ ନେଇଥାଏ ।

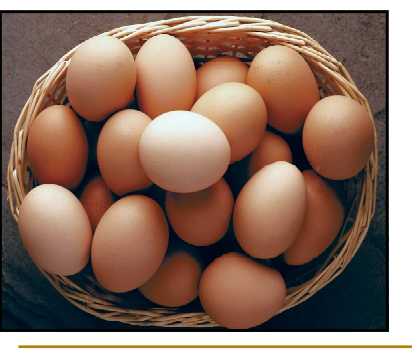


ପାଇଁ ହିତକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ବ୍ୟାୟାମକୁ ବନ୍ଧୁ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ବୁଝିବା ବୟସର ରୋଗ କିମ୍ବା ସମସ୍ୟାକୁ ଅଭିଶାପ ନ ମାନି ଦାମୀ ଗହଣା ପରି ଯତ୍ନ ନେବା । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟବସ୍ଥାରେ ନିରୋଗ ରହିବାର ପ୍ରଥମ ପାହାଚ ଧୂମପାନ ନ କରିବା । ଧୂମପାନ ଶରୀର ପାଇଁ ହାନିକାରକ ଏହା ଆମେ ସିଗାରେଟ୍ କଉରୁ ହିଁ ପଡ଼ିନେଇ କିନ୍ତୁ କେତେ ଜଣ ଏହାକୁ ଗମ୍ଭୀରତାର ସହ ନେଇଛନ୍ତି ତାହା କହିବାଟା କଷ୍ଟ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟବସ୍ଥାରେ ତ ଏ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଛାଡ଼ିବାଟା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଶରୀର ପାଇଁ ସଜାଡ଼ାଣ କାମ କରେ ଧୂମପାନ , ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଣ୍ଡ୍ରୋଷି ବିକ୍ଷା ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଯେଉଁକି କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଓ ଭିଟାମିନ ଡିଏ ସବୁ ସମସ୍ୟା କାରଣରୁ ଧୂମପାନ କରିବା ଅଭ୍ୟାସକୁ ଦୂରରେରଖିବା ଉଚିତ । ଏହା ସହ ବାରମ୍ବାର ଚା' ଓ କଫି ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସକୁ ମଧ୍ୟ କମାଇଦିଅନ୍ତୁ ।

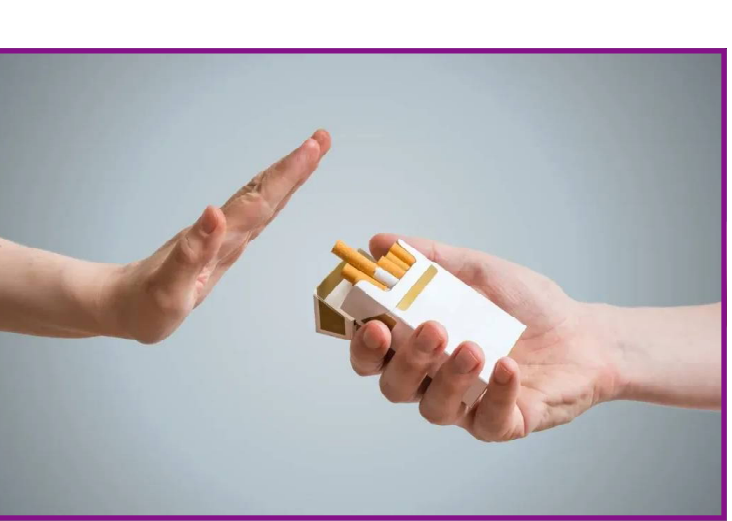


## ଅଣ୍ଡା ଭଲ କି ଖରାପ ଜାଣିବାର ଉପାୟ

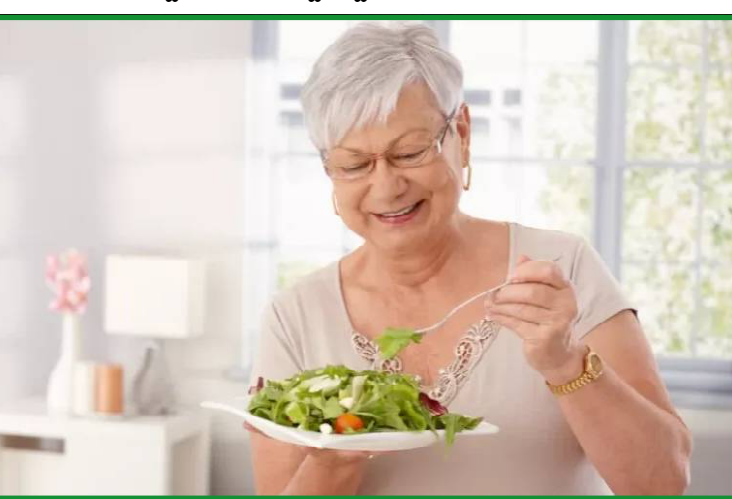
ଆମେମାନେ ବଜାରରୁ ବିଭିନ୍ନ ଜିନିଷ କିଣିବା ବେଳେ ଭଲ କି ଖରାପ ଦେଖି କିଣିଥାନ୍ତି । ପୋକା, ପୋଚରା କି ଖରାପ ଜିନିଷକୁ ଛାଡ଼ି ଭଲ ଜିନିଷ କିଣିଥାନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଏମିତି କିଛି ଜିନିଷ ବଜାରରେ ମିଳେ ଯାହା ଦେଖିଲେ ବି ଜାଣିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସେମିତି ଅନେକଥର ବଜାରରୁ ଅଣ୍ଡା କିଣି ବା ବେଳେ ଆଖୁକୁ ସିନା ଭଲ ଅଣ୍ଡା ଦେଖାଯାଏ ହେଲେ ପରଖିବା ପାଇଁ ସେମିତି କିଛି ମାଧ୍ୟମ ନଥାଏ । ଭଲ କି ଖରାପ ଅଣ୍ଡା ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ତାକୁ ପାଣିରେ ପକାଇଦେଲେ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । ଯେଉଁ ଅଣ୍ଡା ଖରାପ ତାକୁ ପାଣିରେ ପକାଇଦେଲେ ତାହା ଭାସିଥାଏ । ବାସ୍ତବରେ ଅଣ୍ଡା କେତେଦିନ ଚଳିବ କିମ୍ବା ଠିକ୍ ଅଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ହେଲେ ପାଣିରେ ବୁଡ଼େଇ ହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ ।



## ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଷି ବିକ୍ଷା କେମିତି ମିଳିବ ମୁକ୍ତି ?



୪୫ ବର୍ଷ ପାଇଁ ହୋଇଗଲେ କିଛି ସମୟ ଅନ୍ତରେ ସ୍ତ୍ରୀସୁସ୍ତରୀକା କରାଇବାକୁ ଚାହୁଁ ମଧ୍ୟ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ମହିଳାଙ୍କୁ ବୋର୍ ମିନେରାଲ୍ ଡେନସିଟି ଟେଷ୍ଟ କରାଇବାକୁ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଖାସ୍ କରି ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ହେଉଥିବା ମହିଳାଙ୍କୁ ଏହି ଟେଷ୍ଟ କରାଇବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ଏହି ସମୟରେ ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହେବାକୁ ଲାଗିଥାଏ । ମହିଳାମାନେ ତା'ପତରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ନିରୋଗ ଶରୀର ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମକୁ ବନ୍ଧୁ କରିବା । ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଆଣ୍ଡ୍ରୋଷି ବିକ୍ଷା ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ରହେନାହିଁ । ଫିଟନେସ୍ ଏକ୍ସପର୍ଟଙ୍କ କହିବାନୁସାରେ , ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ୩୦ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିରେ ମା'ସପେଶୀ ମଜବୁତ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଓଜନ ମଧ୍ୟ କଣ୍ଟ୍ରୋଲରେ ରୁହେ । ଆଣ୍ଡ୍ରୋଷି ବିକ୍ଷା ସମସ୍ୟା ମୋଟାପଣ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରୁହନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ତା'ପତରେ ଫଳ , ତରକା ପରିବା , ତାଲି ଏବଂ ଡ୍ରାଏଫ୍ଟ୍ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏଥିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ , ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଏବଂ ପୋଟାସିୟମ୍ ମିଳିଥାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ହାଡ଼ ଟ୍ରେଜ୍ ହୋଇଥାଏ । ତା'ପତ୍ ଚାର୍ଟ୍ ଯଦି ମାନି ଚାଲିବେ ତାହେଲେ ୧୯ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ତା'ପତରେ ୧୦୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ କ୍ଷୀର ଏବଂ ଦୁଧଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥକୁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିପାରିବେ । ଶରୀର ହିଁ ସଂପଦ ଆଜ୍ଞା ଆଉ ସଂପଦକୁ ସମାଜି ରଖିବା ବୁଦ୍ଧିମତାର ପରିଚୟ । ତେଣୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ବୋଝ ନୁହଁ ବରଂ କିଛି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଛାଡ଼ି ଏବଂ କିଛି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଆଦରି ବାଟ ଚାଲନ୍ତୁ । ଜୀବନ ଆହୁରି ସୁନ୍ଦର ଲାଗିବ ।



## ଶୀତ ଋତୁରେ ଭୟାବ୍ୟ ପାଇବା ପାଇଁ ରୁମ୍ ହିଟର ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି କି ? ସାବଧାନ ଏହା ମଧ୍ୟ ସାଜିପାରେ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ

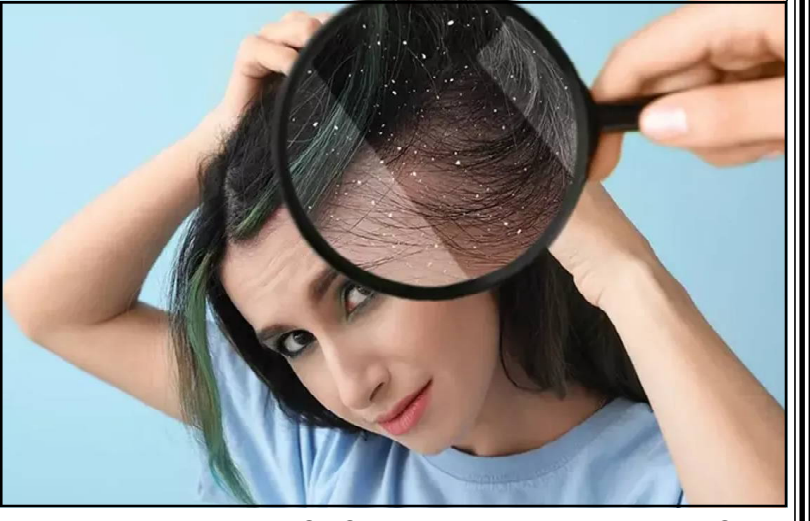


ଅଣ୍ଡା ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଯଦି ରୁମ୍ ହିଟର ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ ସାବଧାନ, ଏଥି ଯୋଗୁଁ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ଯାଇପାରେ । ବନ୍ଦ ରୁମ୍ ଭିତରେ ହିଟର କଳାଇବା ଦ୍ୱାରା ଘର ସାରା ଗ୍ୟାସ୍ ଭରିଯାଏ ଏବଂ ଅକ୍ସିଜେନର ପରିମାଣ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ହେବାର ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ରୁମ୍ ହିଟର ଲଗାଇବାବେଳେ ସେଥିରୁ କାର୍ବନ ମନୋଅକ୍ସାଇଡ୍ ଗ୍ୟାସ୍ ନିର୍ଗତ ହୁଏ, ଯାହାକି ଆପଣଙ୍କ ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ କାରଣ ସାଜିପାରେ । ଏହି ଗ୍ୟାସ୍ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରାସ୍ କରିପାରେ । କାର୍ବନ ମନୋଅକ୍ସାଇଡ୍ ଗ୍ୟାସ୍ କାଠ ଜାଳେଣି ଜାଳିବା ଓ ହିଟର ଜାଳିବା ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ରୁମ୍ ହିଟର ବ୍ୟବହାର କରିବେ ତେବେ ସେହି ଗୁହଳୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, କାରଣ ବନ୍ଦ ରୁମ୍ରେ ଏହା ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିତ ହେବା ସହ ଜମା ହୋଇରୁହେ । ଉଦ୍‌ବ୍ୟୁ-ଏକ୍ସର ମୃତାବିକ କାର୍ବନ ମନୋଅକ୍ସାଇଡ୍ ସାଧାରଣ ସ୍ତର ୩.୫ ପିପିଏମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ସ୍ତର ୧୦୦ରୁ ଉପରକୁ ଯାଏ ତେବେ ତାହା ମାନବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନୀକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ଯେଉଁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ତାହା ମୁଣ୍ଡ ବିକ୍ଷା, ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଧିରେ ଧିରେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ସହ ଅସୁସ୍ତା ଅନୁଭବ ହୁଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସାରା ଦେଶରେ ଶୀତ ଲହରୀ ଚାଲିଛି । ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଅନେକ ଲୋକ ଘରକୁ ରୁମ୍ ହିଟର ଦ୍ୱାରା ଗରମ ରଖିଥାନ୍ତି । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଡା ରକ୍ଷା ତ ମିଳିଥାଏ କିନ୍ତୁ ଅନେକ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର ନକରି ଗରମ ତେବେ ସେହି ଗୁହଳୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ପୋଷାକକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେବା ସହ ବ୍ୟବହାର କରିବା ମଧ୍ୟ ଭଲ ।

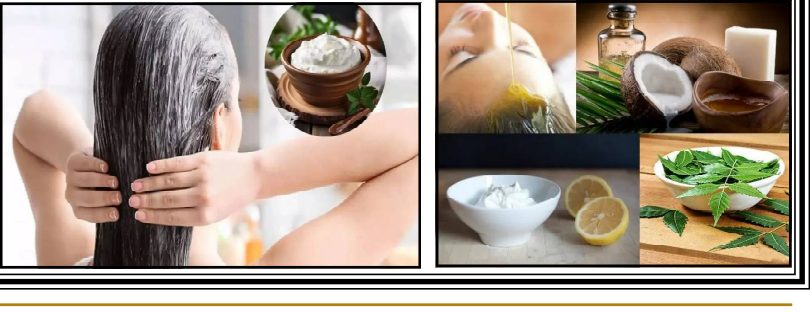
## ଗରମ ପାଣି ବିଳମ୍ବରେ ଗରମ ହୁଏ



ସମସ୍ତେ ଜାଣିଛନ୍ତି ପାଣି ଗରମ କରିବାକୁ ହେଲେ ଉପଯୁକ୍ତ ତାପମାତ୍ରା ସହିତ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ବି ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଧାରଣା ଥାଇପାରେ ଯେ ଗରମ ପାଣିକୁ ଗରମ କଲେ ଶୀଘ୍ର ଗରମ ହୋଇଯାଏ । ତାହା କିନ୍ତୁ ଭୁଲ, ଗରମ ବଦଳରେ ଅଣ୍ଡାପାଣିକୁ ଗରମ କଲେ, ତାହା ଶୀଘ୍ର ଗରମ ହେବା ସହିତ ଜମା ଜାଳେଣି ବି ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ । ଏ ବାବଦରେ ତାଜନିଆର ଜଣେ ଛାତ୍ର ଗବେଷଣା କରି ଏହାକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପରେ ବିଜ୍ଞାନିକମାନେ ପ୍ରଥମେ ଖଣ୍ଡନ କରୁଥିଲେ ବି ପରେ ସ୍ୱୀକାର କରିଥିଲେ ।



୮ . ଅଣ୍ଡା ଧଳା ଅଂଶକୁ ବାହାର କରି ରୁଟିରେ ଭଲ ଉପାୟ ହୋଇପାରେ । ରାତିସାରା ଅଧସ୍ତା ପାଇଁ ଲଗାଇ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ରୁପି ସମସ୍ୟା ତ ଦୂର ହେବ କିନ୍ତୁ ଭଲରେ ନ ଧୋଇଲେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରିବାର ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ୯ . ରୁପି ସମସ୍ୟା ରୋକିବା ପାଇଁ ମେଥୁ ଏକ କରୁଛି ରୁପି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବ ।



## ଶୀତଦିନରେ ରୁପି କରୁଛନ୍ତି କି କଲିବଲ ? ଆପଣାନ୍ତୁ ଏହି ଘରୋଇ ଉପାୟ ରୁପି ସମସ୍ୟାରୁ ମିଳିବ ମୁକ୍ତି

ଶୀତଋତୁଟା ସିନା ମଜା ଲାଗେ , ହେଲେ ରୁପି ସମସ୍ୟା ସଜା ଆଣିଦିଏ । ଶୀତଦିନରେ ଏହି ସମସ୍ୟାଟି ପ୍ରାୟତଃ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଖରେ ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ କିଛି ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୁପି ସମସ୍ୟା ଏତେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଖରାପ ଲାଗେ । ସ୍ଥାନ,କାଳ,ପାତ୍ର କିଛି ନଦେଖି ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବ ଏବଂ ଖୋଳିଦିଏ ଭଳି ଧଳା ଧଳା ଗୁଣ୍ଡ ପିନ୍ଧିଥିବା ସାଥରେ ପଡ଼ିଥାଏ । କଳାଜାଣି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଥିଲେ ତ କଥା ସରିଲା । ଲୋକଲଜା ହେବାଟା ପକ୍କା । ଷାଲୁରେ ହେଉଥିବା ରୁପି ପକ୍କା କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ତେଜ୍ ସିନ୍ଦୂର ସେଲୁ ଯୋଗୁଁ ବଢ଼ିଥାଏ । ରୁପିର ଆକାର ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଖୋଳିଦିଏ ଭଳି ହୋଇଥାଏ ଯାହା କୁଣ୍ଡାଇବା ଦ୍ୱାରା ବାହାରରେ ନାହିଁ । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ତାହାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ତେଲ , ସାମୁଁ କିମ୍ବା ଔଷଧର ତ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଘରୋଇ

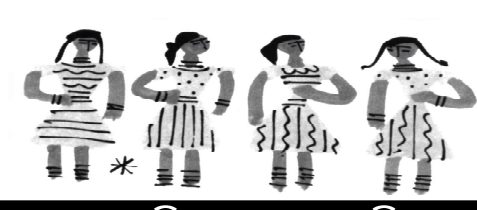
ଉପାୟରେ ଏ ସମସ୍ୟାରୁ କିଛିତ ଉପସମ ପାଇବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ତାହେଲେ ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଉପାୟ ଆପଣାନ୍ତୁ । ଶୀତଦିନରେ ରୁପି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଆନ୍ତୁ । ୧ . ୨ ତାମତ ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ସମାନ ଭାବେ ଲେମ୍ବୁ ମିଶାଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇ ୨୦ ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ପରେ ରୁଟି ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ୨ . ଦହିକୁ ରୁପି ପାଇଁ ରାମବାଣ ଔଷଧ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଦେହକୁ ଅଣ୍ଡା ସୁନ୍ଦାରଥିବ ତାହେଲେ ରୁଟି ମୂଳକୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କେଶରେ ଦହି ଲଗାଇଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଯଶ୍ୟ ପାଇଁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ରୁଟି ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ । ୩ . ରୁପି ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଆପଣାଇପାରିବ । ଏଥିପାଇଁ ନିୟମିତ ବାଟି ଏହା ଉପ ବାହାର କରି ୧୦ ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ କେଶରେ ଲଗାଇ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ

ଅଣ୍ଡାପାଣିରେ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇନିଅନ୍ତୁ , ରୁପି ଚାଲିଯିବେ । ୪ . କମଳା ଚୋପା ରୁପି ଉପରେ ଭଲ ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଇଥାଏ । କମଳା ଚୋପାକୁ ବାଟି ଲେମ୍ବୁ ଉପ ମିଶାଇ ଏକ ପେଷ୍ଟି ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଧସ୍ତା ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇ ଧୋଇନିଅନ୍ତୁ । ୫ . ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ମଧ୍ୟ ରୁପି ସମସ୍ୟାକୁ କମାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ୨ ଟି ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ବ୍ୟାଗକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ପକାଇ ଅଣ୍ଡା କରିନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହି ପାଣିକୁ କିଛି ସମୟ ଷାଲୁରେ ଲଗାଇରଖନ୍ତୁ । ୬ . ଗୋଟିଏ କଦଳୀରେ ୨ କପ୍ ଆପଲ୍ ସାଇଡର ଭିନେଗାର୍ ଗୋଳାଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହି ପେଷ୍ଟିକୁ ରୁଟିରେ ୨୦ ମିନିଟ୍ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ପରେ ଧୋଇନିଅନ୍ତୁ । ୭ . ରସୁଣକୁ ବାଟି ଏଥିରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ପେଷ୍ଟିକୁ ଷାଲୁରେ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଲଗାଇ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ରୁପି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଯିବ ।









### କବିତା

ତୁମ ପାଇଁ

### ଏଇ ତ୍ରିରଙ୍ଗାର ତଳେ

#### ରତ୍ନକାନ୍ତି ମିଶ୍ର

ଲହୁଁ ଲହୁଁ ବୁଝା କଷ୍ଟଲକ୍ଷ ଫଳ ତ୍ରିରଙ୍ଗା ପତାକା ଆମ ବୀର ସତୀକ୍ଷା ଚ୍ୟାଗ ବଳିଦାନେ ଦେଶ ଆମ ସାର୍ବଭୌମ ।

ତ୍ରିରଙ୍ଗା ପତାକା ଉଡେ ପରଫର ମୁକ୍ତିର ବାରତା ଦେଇ ବୀର ସତୀକ୍ଷା ଚ୍ୟାଗର ମହିମା କେବେ ଭୁଲିଯିବା ନାହିଁ ।।

ଜାତୀୟ ପତାକା ଆମର ଗୌରବ ଏ ଦେଶର ସ୍ୱାଭିମାନ ନୀରଜୀ, ସବୁଜ, ସଫେଦ ରଙ୍ଗ ତା ମଧ୍ୟଭାଗେ ଚକ୍ର ଚିହ୍ନ ।

ସାହସ ବୀରତ୍ୱ ସତ୍ୟ ଭ୍ରାତୃତ୍ୱର ପରାକାଷ୍ଠା କଥା କହେ ନୀଳବର୍ଣ୍ଣ ଚକ୍ର ପ୍ରଗତି ସତ୍ତ୍ୱ କୋଟି ଜନ ମନ ମୋହେ ।

ଶାନ୍ତିପ୍ରିୟ ରାଷ୍ଟ୍ର ଭାବରେ ଭାରତ ସାରା ବିଶ୍ୱେ ପରିଚିତ ତ୍ରିରଙ୍ଗା ପତାକା ସମର୍ପଣେ ଉଦ୍ଧର ନାମ କରି ତା'ର ଖ୍ୟାତ ।

ତ୍ରିରଙ୍ଗା ଦେଇଛି ମୁକ୍ତିର ଆନନ୍ଦ ଜାତୀୟ ସଂହତି ମନ୍ତ୍ର ଦେବ ରଖିବାକୁ ତା ଗୌରବ ସଦା ନେବାରେ ଆଜି ଶପଥ ।

+ଆଜି, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା

### ଆସିଛି ଶୁଭ ବେଳ

#### ଶରତ କୁମାର ଦାସ

ପଢ଼ିବା ଗଲା ଛବିଶ ହେଲା ମାସ ତ ଜାନୁଆରୀ, ପିଲାଏ ସବୁ ହେଲେ ଏକାଠି ହାତେ ପତାକା ଧରି ।

ନୀତଗୀତର ଆସର ତଳେ ହେଲେ ସଭିଏ ମେଳ, ମନ ହରଷେ କହିଲେ ସବୁ ଆସିଛି ଶୁଭ ବେଳ ।

ଚିତ୍ତୁ କହିଲା ଚନ୍ଦ୍ରୁ ଯାଇ ବୁଝିଲୁ ଭାଇ ମୋ'ର, ଗୋରାଳ ହାତୁ ମୁକତି ହେଲୁ ମନେ ନାହିଁକି ତୋ'ର ?

ଲଢ଼ିଲେ କେତେ ଲଢ଼ୁଆ ପୁଅ ରକତ କରି ଦାନ, ସହିଲେ ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ଯେତେ ରଖିଲେ ଦେଶ ମାନ ।

ଫିରିଙ୍ଗି ଗଲେ ଦେଶରୁ ଚାଲି ସ୍ୱାଧୀନ ଆମେ ହେଲୁ, ଆମ ନାଆରେ ନାଉରି ହୋଇ ଶାସନ ଭାର ନେଲୁ ।

ଗଢ଼ିଲୁ କେତେ ନୀତିନିୟମ ସମ୍ବିଧାନର ନାମେ, ଏଇ ଦିନରେ ଦେଶ ଶାସନେ ଲଗାଇଦେଲୁ କାମେ ।

କରିବା ଆମେ ଶପଥ ଆଜି ଦେଶକୁ ନେବା ଆଗେ, ସବୁରି ଓଠେ ଚେନାଏ ହସ ପୂଜାର ଦେବା ବାଗେ ।

ଚନ୍ଦ୍ରୁ କହିଲା ବୁଝିଲି ଭାଇ ସବୁ ତୋହର କଥା, ଏହିକି ଆମେ ଖରାପ ଛାଡ଼ି ଭଲରେ ଦେବା ମଥା ।

ଅଧ୍ୟାପକ, ରାଜନୀତି ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ବଡ଼ବିଲ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ବଡ଼ବିଲ ଜିଲ୍ଲା-କେନ୍ଦ୍ରପୁର ମୋ-୮୨୪୯୧୩୭୦୯୧

### ସ୍ୱରାଜ ଦିବସ ଆସିଛି ମିତ.....

#### ରାମଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା

ସ୍ୱରାଜ ଦିବସ ଆସିଛି ମିତ ଆକାଶେ ଉଡୁଛି ତ୍ରିରଙ୍ଗା ନେତ ଏକାଠି ହୋଇଣ ସର୍ବେ ତ୍ରିରଙ୍ଗାର ତଳେ ଜାତୀୟ ସଂଗୀତ ଗାଉଛନ୍ତି ମିଳି ଗର୍ବେ ।

ଆଜିଦିନ ଆମ ଶାସନ ନୀତି ରଖୁଥିଲା ବିଶ୍ୱେ ଅଭୁଳା କାର୍ତ୍ତି ଲାଗୁହେଲା ସମ୍ବିଧାନ ଚାରି ସ୍ତମ୍ଭେ ଠିଆ ଶାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଲଟା ବିଶ୍ୱେ ସମ୍ମାନ ।

ପୂଜ୍ୟ ଭୀମରାଓ ଆୟେଦକର ସମ୍ବିଧାନ ଲେଖି ହେଲେ ଅମର ରଖିଗଲେ ଦେଶ ମାନ ଧର୍ମ ନିରିପେକ୍ଷ ନୀତି ପାଇଁ ଦେଶ ଜଗତେ ହେଲା ମହାନ ।

ଆଜି ଏ ଦିନର ଶୁଭ ବେଳାରେ ଦିଲ୍ଲୀ ନଗରର ରାଜ ପଥରେ ବହୁ ଲୋକ ହେବେ ଠୁଳ ନିଜ ରାଜକର ଶ୍ରେଷ୍ଠ କଳାକୃତୀ ଦେଖାଇବେ ହୋଇ ମେଳ ।

ଆମ ସମ୍ବିଧାନ ନୀତି ନିୟମ ପରାଗେ ମାନିବା ଦେଇ ସମ୍ମାନ କରିବା ସର୍ବେ ବିନତୀ ଆଇନ ଶୃଙ୍ଖଳା ପାଳିବା ହୃଦୟେ ସେ ପରା ଆମ ସଂସ୍କୃତି ।

+ଡେପୁଟିପଠା, ଜଗତସିଂହପୁର ମୋ-୭୩୫୫୬୩୪୩୪୬

### ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ

ରେହମନ୍ ଓ ରୋହନ ଦୁଇ ସାଙ୍ଗା ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗୋଟିଏ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢ଼ନ୍ତି । ଦିନେ ରୋହନର ଛୁର ହେବାକୁ ସେ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଯାଇପାରିଲା ନାହିଁ । ରେହମନ୍ ଏହା ଜାଣିପାରି ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଗଲା । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପଢ଼ା ଯାଇଥିବା ପାଠ ସଂପର୍କରେ କହିଲା । ରୋହନ ପାଠ ପଢ଼ିଲା । କିଛିଦିନ ପରେ ତାର ଦେହ ଭଲ ହୋଇଗଲା । ସେ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଗଲା । କିନ୍ତୁ ସେଦିନ ରେହମନ୍ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଯାଇନଥିଲା । ସେ ଅନ୍ୟ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କଠାରୁ ବୁଝିଲା ଯେ ତାର ଛୁର ହୋଇଛି । ରୋହନ ଛୁଟି ହେବା ମାତ୍ରେ ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଗଲା ।

ରେହମନ୍ କୁ ଦେଖି ରେହମନ୍ ବାପା ରାଗିଗଲେ । ସେ କହିଲେ, “ତୋରି ପାଖକୁ ଯିବାକୁ ରେହମନ୍ ରୋଗ ହୋଇଛି । ତେଣୁ ତୁ ତା'ପାଖକୁ ଆଇ ଆସେନା ।” ଏହା ଶୁଣି ରୋହନର ମନରେ ବହୁତ ଦୁଃଖ ହେଲା । ସେ ଘରକୁ ଫେରିଲା । ସେଦିନ ସେ ଘରେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଖାଇପାରିଲା ନାହିଁ । ତାର ବାପା ପୁଣି ରୋହନର ଦେହ ଖରାପ ହେବା ଭାବି ଡାକ୍ତରଖାନା ନେଲେ । ଡାକ୍ତର ସବୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପରେ ତା' ସଂପର୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନ କଲେ । ଏତିକିବେଳେ ରେହମନ୍ ବାପା ରେହମନ୍ ଧରି ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପହଂଚିଲେ । ତାର ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପରେ ଡାକ୍ତରବାବୁ ଜଣାଇଲେ ଯେ ତାକୁ ଡାକ୍ତରୀ ସ୍ୱତ୍ୱ ହୋଇଛି । ଏହାର କାରଣ ସ୍ୱତ୍ୱ କହିଲେ ଯେ ଦୂଷିତ ଜଳ ପିଇବାକୁ ଏପରି ହୋଇଛି ।

ରେହମନ୍ ପ୍ରତି ଥିବା ତା' ବାପାଙ୍କର ଧାରଣା ଦୂର ହୋଇଗଲା । କାରଣ ସେମାନେ ଯୋଖରୀପାଣି ହିଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ରୋହନ ରେହମନ୍ କୁ ଦେଖିବା ପରେ ତାର ଖୁସି କହିଲେ ନସରେ । ଡାକ୍ତରବାବୁ ପୁଣି ଦୁଆଇଦେଲେ ଯେ ରୋହନର ଦେହଖରାପର କାରଣ ହେଉଛି ଏହି ରେହମନ୍ । ରେହମନ୍ ଦେହଖରାପ ପାଇଁ ତାର ବାପା ରୋହନକୁ ଦାୟୀ କରିଥିବାକୁ ସେ ମାନସିକ ଆଘାତ ପାଇଥିଲା । ଡାକ୍ତରବାବୁଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ରେହମନ୍ ବାପା ଆଉ ଯୋଖରୀର ଦୂଷିତ ଜଳ ବ୍ୟବହାର ନକରି ଘରଠାରୁ ଅଳ୍ପ ଦୂରରେ ଥିବା

### ରେହମନ୍ ଓ ରୋହନ



ନଳକୂପର ପାଣି ବ୍ୟବହାର କଲେ । କିଛିଦିନ ପରେ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ରେହମନ୍ ଦେହ ଭଲ ହୋଇଗଲା । ଦୁହେଁ ଏକାଠି ମିଶି ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଖୁସିରେ ଗଲେ ।

+ଶିକ୍ଷାଶ୍ରୀ ଲେନ୍, କୁମାରପଡ଼ା, ପୁରୀ-୨, ପୁରୀ ଫୋନ୍-୯୭୭୭୨୩୮୫୨୨

### ଭାରତ ମାତାର ଜୟ

#### ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ଦାଶ

ଏକତା ଡୋରିରେ ବାନ୍ଧିହେଉ ଆମେ ଗତିବା ସୁନାର ଦେଶ ଲିଭାଇବା ଲୁହ ଛାଡ଼ିତଳ କୋହ ହେବ ଭୋକ ଦୁଃଖ ଶେଷ ।

ମିଳି ମିଶି ହାତେ ଉଡ଼ାଇଦେବାରେ ଜାତୀୟ ପତାକା ଆମ ସ୍ୱପ୍ନ ଭାରତକୁ ଗତିବା ହୋଇବ ଆମ ସକ୍ଷମତା କାମ ।

ଗତିଦେବା ଯନ୍ତ୍ର କଳକାରଖାନା ବିଜ୍ଞାନର ହେବ ଜୟ ଦେଶ ଦଶ ହିତ ପାଇଁ ରହିଥିବ ତରବିରେ ଆମ ଲୟ ।

ଭାରତମାତାର ଯଶ ଗଉରବ ଚେକପାଇଁ ଦେବା ଲହୁଁ ତା କୋଳରେ ସେତ ସାଇତି ରଖୁଛି ମାଆପରି ଖାଦ୍ୟ ବହୁ ।

ଗଢ଼ିବା ଦେଶରେ ଶିକ୍ଷା ଅନୁଷ୍ଠାନ ସର୍ବିଏ ପଢ଼ିବେ ପାଠ ହେବାପାଇଁ ବୀର ସୁ ପୁରୁଷ ଧାର ପାଇବେ ଜୀବନେ ବାଟ ।

ଜାତୀୟପତାକା ତଳେଥାଇ ନେବା ଶପଥ ଆମେରେ ମିଳି ଦେଶ ରାଜକରୁ ତଡ଼ିବା ଅନ୍ଧାର ସକ୍ଷିତା ସମାନ କଳି ।

ସାହସ ଶକତି ଏ ଦେହରେ ଭରି ତେଜିବା ମନରୁ ଭୟ କହିବା ସର୍ବିଏ ମାଟିଛାଡ଼ି ପରେ ଭାରତ ମାତାର ଜୟ ।

+କୁଞ୍ଜର -ସଙ୍ଗଳାଇ ପିପିଲି-ପୁରୀ ମୋ:୯୬୭୮୮୨୨୧୯୦

## ସୁବ ବ୍ୟବସାୟୀ ଜଗନ୍

ଗୋଟିଏ ସହରରେ ଜଣେ ବ୍ୟବସାୟୀ ରହୁଥିଲେ । ତାଙ୍କର ବ୍ୟବସାୟ ବହୁତ ଭଲ ଚାଲିଥିଲା । ତାଙ୍କର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଉପନୀତ ହେତୁ ଆଉ ବ୍ୟବସାୟକୁ ଦେଖା ଦେଖୁ କରି ପାରିଲେ ନାହିଁ । ଏଣୁ ସେ ତାଙ୍କର ଏକମାତ୍ର ପୁତ୍ର ସୁବଙ୍କୁ ଜଗନ୍ ବ୍ୟବସାୟର ଦେଖାଉଣା ପାଇଁ କହିଲେ । ବ୍ୟବସାୟ ଉପରେ ଜଗନ୍ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଧାରଣା ଥିଲା । ତଥାପି ସେ ତା' ବାପାଙ୍କ କଥାରେ ରାଜି ହୋଇ ବ୍ୟବସାୟର ଦାୟିତ୍ୱ ନେଲା ।

ପ୍ରଥମ ମାସରେ ତାଙ୍କ ବ୍ୟବସାୟିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନକୁ ଆସୁଥିବା କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଆସିବାରେ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦେଲା । ଏଣୁ କିଛି କ୍ଷତି ଘଟିଲା । ଏଥିରେ ଜଗନ୍ ଦୁଃଖ ପ୍ରକାଶ କଲା । ସେ ଭାବିଲା ବୋଧହୁଏ ସେ ବ୍ୟବସାୟ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ନୂଆ ଆସିଛି । ତେଣୁ କିଛି କ୍ଷତି ଘଟିଛି । ଆଗକୁ ହୁଏତ ଏମିତି ହେବ ନାହିଁ ବୋଲି ସେ ଭାବିଲା ।

### ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ଅଦାବର



ବାହାର କରୁଥାଏ । ବର୍ଷ ଶେଷରେ ଦେଖିଲା ତା'ର ବ୍ୟବସାୟିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ଅନେକ ଲାଭ ହୋଇଛି । ପାରିଶ୍ରମିକ ନ ପାଇ କାମ ଛାଡ଼ି ଚାଲି ଯାଇଥିବା କର୍ମଚାରୀମାନେ ପୁଣି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗଦେଇ ସେଠାରେ କାମ କଲେ । ଏମିତି ପ୍ରଗତିରେ ତା'ର ବ୍ୟବସାୟିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଆଗେଇ ଚାଲିଥାଏ । ମଝି ମଝିରେ କିଛି ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ସେ ବାଧକଗୁଡ଼ିକୁ ଅବିଚଳିତ ହୋଇ ସମାଧାନ କରୁଥିଲା ।

+ବୀରମହାରାଜପୁର, ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ମୋ-୯୭୭୭୧୧୦୭

## ସାହସୀ ସୁବଳ

ସୁବଳ ସସ୍ତ୍ର ଶ୍ରେଣୀର ଛାତ୍ର । କମଳ, ମିହିର ଏବଂ ନିହାର ଆଦି ତାର ସାଙ୍ଗସାଥୀ । ସେମାନେ ଏକାଠି ମିଶି ପାଠ ପଢ଼ନ୍ତି । ବୁଲୁଲୁଲୁ, ଖେଳୁବୁଦ ବି କରିଥା'ନ୍ତି ସାଙ୍ଗ ହୋଇ । ସୁବଳ ପାଠ ପଢ଼ିବାରେ ଯେମିତି ମେଧାବୀ ଖେଳୁବୁଦ, ନଈ ପହଞ୍ଚିବାରେ ସେମିତି ପାରଙ୍ଗମ । ସେଥିପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିକ୍ଷକ ମାନେ ଯେମିତି ତାର ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତି ସାଙ୍ଗମାନେ ମଧ୍ୟ ସେମିତି ତାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ତା' ସହ ମିଶିବାକୁ ସମସ୍ତଙ୍କର ରହୁ । ସେ ବି ସାଙ୍ଗ ମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହୁଥାଏ ।

ସବୁବର୍ଷ ଭଳି ସେଥର ତାଙ୍କ ଷ୍ଟୁଲରେ ଶ୍ରୀପଞ୍ଚମୀ ଦିନ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କ ପୂଜା ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । ପିଲାମାନେ ଭକ୍ତି ଓ ଆତ୍ମସମର୍ପଣରେ ଦେବୀ ବୀଣାପାଣିକର ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କଲେ । ପୂଜା ପରେ ପ୍ରସାଦ ସେବନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଥିଲା । ପୂଜା ପୂର୍ବର ଦେବୀ ବିସର୍ଜନ । ନଦୀ କୂଳରେ ବି ସର୍ଜନ କରିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଅପ୍ରକାଶ ଘଟିଥିଲା । ନଦୀ କୂଳରେ ଦେବୀଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତି ଭସାଇବାକୁ ଯାଇ ମିହିର ଏବଂ ନିହାର ଗଭୀର ଜଳକୁ ଚାଲିଗଲେ । ତାଙ୍କୁ ବୁଡ଼ି ଯାଇଥିବା ଦେଖି ସୁବଳ ଲୋକ

### ପ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନ ପଟ୍ଟନାୟକ



ମାନଙ୍କୁ ତାକ ପକାଇଲା । ଲୋକମାନେ ଆସି ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ସେ ପହଞ୍ଚି ଯାଇ ମିହିର ଏବଂ ନିହାରଙ୍କୁ କୁଳକୁ ଚାଣି ଆଣିଥିଲା । ଲୋକମାନେ ସେ ଦୁହିଁଙ୍କ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କରି ଡାକ୍ତରଖାନା ନେଇଗଲେ । ସୁବଳର ସାହସିକତା ପାଇଁ ତା' ଦୁଇଜଣ ସାଙ୍ଗଙ୍କ ଜୀବନ ରକ୍ଷା ହୋଇଗଲା ।

ଏକଥା ଚାରିଆଡ଼ ପ୍ରଚାରିତ ହୋଇଗଲା । ତା' ପରଦିନ ସବୁ ସମ୍ପାଦକମାନଙ୍କରେ ସୁବଳର ସାହସିକତା ଖବର ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା । ସବୁ ଲୋକମାନେ ସୁବଳକୁ ପ୍ରଶଂସା କଲେ । ଗଣତନ୍ତ୍ର ଦିବସରେ ପୁରସ୍କାର ପାଇଁ ତା' ନାମକୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ନିକଟକୁ ପଠାଇଲେ । ପୁରସ୍କାର ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ତା' ନାମ ଘୋଷଣା କରିବାକୁ ସୁବଳକୁ ବିଲ୍ଲା ଯିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କରା ଆସିଲା । ସୁବଳ ତା' ବାପା ମା'ଙ୍କ ସହିତ ଦିଲ୍ଲୀ ଗଲା । ତା' ଭଳି ପୁରସ୍କୃତ ହେବାକୁ ଦେଶର ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟମାନଙ୍କରୁ ଆସିଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ମିଶିଲା । ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଏବଂ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଭେଟି ସାହସିକତା ପାଇଁ ପୁରସ୍କାର ଗ୍ରହଣ କଲା । ସବୁବର୍ଷ ଜାନୁଆରୀ ଛବିଶ ତାରିଖରେ ହେଉଥିବା

ପ୍ୟାରେଡ଼ରେ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରୁ ଆସିଥିବା ସାହସୀ ପିଲାମାନେ ଭାଗ ନିଅନ୍ତି । ଆଗରୁ ସେପରି ପିଲା ମାନଙ୍କୁ ହାତୀ ପିଠିରେ ବସାଇ ରାଜପଥରେ ହେଉଥିବା ପ୍ୟାରେଡ଼ରେ ସାମିଲ କରାଯାଉଥିଲା । ଏବେ ରାଜପଥର ନାମ ବଦଳାଇ କର୍ବନ୍ଦ୍ୟ ପଥ କରାଯାଇଛି । ସେହି କର୍ବନ୍ଦ୍ୟ ପଥରେ ହେବାକୁଥିବା ପ୍ୟାରେଡ଼ରେ ସୁବଳ ଯୋଗଦେଇ ସୁସଜ୍ଜିତ ଗାଡ଼ିରେ ବସିବ । ଗଣତନ୍ତ୍ର ଦିବସ ସମାରୋହରେ ତା' ସହ ତା' ଭଳି ସାହସୀ ପିଲାଙ୍କୁ ଦେଖି କର୍ବନ୍ଦ୍ୟ ପଥରେ ହଜାର ହଜାର ଲୋକ ତାଙ୍କିପାରି ସ୍ୱାଗତ କରିବେ । ତାଙ୍କୁ ଦେଖି ଅନ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କ ପରି ସାହସୀ ଏବଂ ପରୋପକାରୀ ହେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ ହେବେ ।

+ପ୍ଲାଟ୍ ନମ୍ବର -୧୦୧, ପ୍ରକାଶ ବାପ ଟାଣ୍ଡାର ଜୟ ଦୁର୍ଗା ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର -୭୫୧୦୦୭ ମୋ:୯୯୭୮୮୨୨୧୯୦











## ନେତାଜୀ ସୁବାଷ ଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷଙ୍କର ୧୨୮ତମ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳିତ

ବାରିପଦା, ୨୪/୧ (ନି.ପ୍ର): ବାରିପଦା ଉପକଣ୍ଠସ୍ଥିତ ଶହୀଦ ପତିଆ ଦୁର୍ଗାପୁରା ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିଷଦ ତରଫରୁ ନେତାଜୀ ସୁବାଷ ଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷଙ୍କର ୧୨୮ତମ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳନ ହୋଇଯାଇଛି । ଅନୁଷ୍ଠାନର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମୁକ୍ତ

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଯି.ଟି. ଏଣ୍ଡ ଲି.ଏସ.ଟି ଏନଫରମେସନ୍ ଡେଭଲପମେଣ୍ଟ ଶ୍ରୀମୁଖ କୁମ୍ଭାଣୀ ମଲ୍ଲିକ ଏବଂ ନାରୀ ନେତ୍ରୀ ପୂର୍ବତନ ଉପ-ନଗରପାଳ ଦାସିଲତା ମିଶ୍ର ନେତାଜୀ ସୁବାଷଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ମାଲ୍ୟାର୍ପଣ କରି ତିତ୍ରାଳନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାକୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଅନୁଷ୍ଠାନ

ପୌରପରିଷଦର ନଗରପାଳ ଶ୍ରୀମୁଖ କୁମ୍ଭାଣୀ ମଲ୍ଲିକ ଏବଂ ନାରୀ ନେତ୍ରୀ ପୂର୍ବତନ ଉପ-ନଗରପାଳ ଦାସିଲତା ମିଶ୍ର, ବିଶିଷ୍ଟ ସମବାୟକ ତଥା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ଖଗେଶ୍ୱର ବଳିଆରସିଂ, ସମ୍ପାଦକ ଅଜିତ ଦଳେଇ, ଉପଦେଷ୍ଟା ଆତ୍ମୋକେତ ପାଠିଆ ବାରିକ ପ୍ରମୁଖ ମଞ୍ଚାସୀନ ଥିଲେ । ସଭାକ୍ରମେ ନେତାଜୀ ସୁବାଷ ଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷଙ୍କର ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ କୃତୀ ପ୍ରତିଯୋଗାଣୀମାନଙ୍କୁ ପୁରସ୍କାର ବିତରଣ କରିବା ସହ ନେତାଜୀଙ୍କ ସ୍ମୃତିରାଶି କରିଥିଲେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆତ୍ମୋକେତ ପୁସ୍ତକ ଯୋଗାଣ, ଅରୁଣ ଘୋଷ, ରଞ୍ଜନ ବାନାର୍ଜୀ, ପ୍ରଶାନ୍ତ ଦେ, ଦେବପ୍ରତାପ ଚାଟାର୍ଜୀ, କଳ୍ପଦେବ ବାନାର୍ଜୀ, ବିଦିଶା ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ, ଅଜିତନନ୍ଦ ବାରିକ, ସୌମେନ ମହାନ୍ତି, ରୁପେଶ ମହାନ୍ତି ଏବଂ ଅଜନ ଚାଟାର୍ଜୀ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

## ନିମ୍ନ ବିଦ୍ୟାଳୟର ୧୮ତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଓ ପୁରସ୍କାର ବିତରଣୀ ସଭା ଅନୁଷ୍ଠିତ

ନୀଳଗିରି, ୨୪/୧ (ନି.ପ୍ର): ନୀଳଗିରି ସାନଅଟା ଗ୍ରାମରେ ଗତି ଉଠିଥିବା ନିମ୍ନ କ୍ଲାସ୍ ମିଡିୟମ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଆଜି ତା'ର ୧୮ତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଓ ପୁରସ୍କାର ବିତରଣୀ ସଭା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଡ.ରାଜାଧର ବେହେରା ଏବଂ ନିମନ୍ତ୍ରିତ ଅତିଥିମାନେ ଆବିଦେବ ବିଦ୍ଯେଶ୍ୱରଙ୍କ ଫୋଟୋ ଚିତ୍ରରେ ମାଲ୍ୟାର୍ପଣ ପୂର୍ବକ ପ୍ରଦୀପ ପ୍ରଜ୍ୱଳନ କରିଥିଲେ । ପରେ ଶ୍ରୀମୁଖ ଦେହେରା ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଭାଷଣରେ ଅତିଥି ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ ଏବଂ ଅତିଥିମାନଙ୍କୁ ଭବ୍ୟ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା କରିଥିଲେ । ଆଇନଜୀବୀ ତଥା ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭାପତି କେ.ଦେବ କୁମାର ପଣ୍ଡା ଆଜିର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ



ସଭାପତିତ୍ୱ କରିଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଭାବେ ଶିକ୍ଷାବିତ ଡଃ ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ଅନ୍ୟତମ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ବାଲେଶ୍ୱର ଫକୀରମୋହନ ଯୁନିଭରସିଟିର ସହକାରୀ ପ୍ରଫେସର ଡ. ସତ୍ୟଜିତ କୁମାର ନାୟକ, ମଞ୍ଚାସୀନ ଆଇ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ନିଜନିଜର ବହୁମୂଲ୍ୟ ବସ୍ତୁବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ପରେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଭିନ୍ନ କ୍ରୀଡ଼ା

## ଲକ୍ଷ୍ମିରେ ଦୁଇଟି ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ୫ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ: ୮ ଆହତ

ଲକ୍ଷ୍ମି, ୨୪/୧ ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶର ରାଜଧାନୀ ଲକ୍ଷ୍ମିରେ ଗୁରୁବାର ବିକଳିତ ରାତିରେ ହୋଇଥିବା ଦୁଇଟି ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ୫ଜଣ ଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୮ଜଣ ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି । ବିଦିତ ଆନା ଅଂଚଳରେ ଗୁରୁବାର ବିକଳିତ ରାତିରେ ହୋଇଥିବା ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ୪ଜଣ ଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୭ଜଣ ଗୁରୁତର ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି । ମୃତଦେହକୁ ଜବତ କରି ପୋଷ୍ଟମର୍ଟମ ପାଇଁ ପଠାଇ ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଛି ପୋଲିସ୍ । ପୋଲିସ୍ ସୂଚନା ମୁତାବକ ଇନ୍ଦିରାନଗର ସ୍ଥିତ କିଶାନ ପଥ ନିକଟରେ ଏକ ଟ୍ରକ ଦୁଇଟି କାରକୁ ଧକ୍କା ଦେଇଥିଲା । ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ୧୧ଜଣ ଲୋକ ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି ।

## ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କ କବଜାରେ ରାଜରାଷ୍ଟ୍ର: ଲୋକେ ହତସନ୍ତ

ବାଲିଆପାଳ-୨୪.୧ (ଝାଡ଼େଶ୍ୱର ପ୍ରଧାନକଠାରୁ): ବାର୍ଦ୍ଧିନ ହେଲା ସିମୁଳିଆ ମାକେଟ ଦେଇ ଖଗଡ଼ାପାଳ ରଥ ଖଳା ଠାରୁ ମାନ୍ଦାତା କୁ ଯାଇଥିବା ପୂର୍ବ ବିଭାଗ ରାଷ୍ଟ୍ର ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କ କବଳରେ ଥିବାବେଳେ ଏକମାତ୍ର ରାଷ୍ଟ୍ର ଯେଉଁଠି ରାତିପାହିଲେ ଶହ ଶହ ଲୋକ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରୁ ଆସିଥାନ୍ତି । ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସ୍କୁଲ କଲେଜ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ, ଖେଳ ପଡିଆ, ମନ୍ଦିର, ବ୍ୟାଙ୍କ, ଅଗ୍ନିଶମ ଅର୍ପଣ ପ୍ରମୁଖ ଏହି ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଥିବାକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକଙ୍କ ଆତୟାତ ଲାଗିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପରିତାପର ବିଷୟ ମାକେଟ ଭିତରେ ରାଷ୍ଟ୍ରକୁ ଅବରୋଧ କରି ବ୍ୟବସାୟ କରୁଥିବା କବଳଦଖଳକାରୀଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧେବ କରାଯାଇ ନାହିଁ । ପ୍ରଶାସନ ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧେବ କରିବାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଫଳ ହୋଇଛି । ଯଦ୍ୱାରା



ସାମାଜିକ ସ୍ଥିରତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛି । ମୁଖ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ର କୁ ଦେଆଇନ ଭାବେ କବଳଦଖଳ ଯୋଗୁଁ ଛୋଟ ପିଲା, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ, ମହିଳା, ଶ୍ରମିକ, ଦୁର୍ଗି ଜୀବୀ ଓ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଏହି ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଆସିଲାମାତ୍ରେ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଛୋଟ ବଡ଼ ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ ସାମୁଦ୍ରିକ ଭାବେ ପଡିଥାଏ । ଯଦ୍ୱାରା ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ମାଣ୍ଡୁନାହାନ୍ତି ଯେଉଁଥି

ପାଇଁ ବାଲିଆପାଳ ବାସୀ ତୀବ୍ର ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ଛୋଟା କବଳଦଖଳ କଲେ ଦୃଢ଼ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ ବହୁଥର ପ୍ରଶ୍ନାବନ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରଶାସନକୁ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ କରି ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ରାଷ୍ଟ୍ର ମଝି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେବାନ ସାମଗ୍ରୀ ଖୋଲି ରଖୁଥିବା ହେତୁ ଦୈନିକ ଗ୍ରାହକ ସମସ୍ୟା ବଢିବାରେ ଲାଗିଛି । କେତେକ ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଖଟ ପକାଇ ଦୈନିକ ଭଡ଼ା ହିସାବରେ ଲଗାଇ ମୋଟା ଅଧର ଅର୍ଥ ଆଦାୟ କରୁଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଅସୁଛି । ତୁରନ୍ତ ଏଥିପ୍ରତି ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ସାଧାରଣରେ ଦାବି ହେଉଛି ।

## ମା' ତାରା ଷ୍ଟିଲ ଫର୍ଷ୍ଟର ଫ୍ୟାକ୍ଟିରୀ ଗୋର

କସ୍ତିପଦା, ୨୪/୧ (ନି.ପ୍ର): କସ୍ତିପଦା ଆନା ଅନ୍ତର୍ଗତ କସ୍ତିପଦା-ଉଦକା ମୁଖ୍ୟରାଷ୍ଟ୍ର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ମା ତାରା ଷ୍ଟିଲ ଫର୍ଷ୍ଟର ଫ୍ୟାକ୍ଟିରୀ ଗୋର ହୋଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ଅଭିଯୋଗରୁ ପ୍ରକାଶ ଯେ ଗଡ଼କାଳି ବିକଳିତ ରାତିରେ ଉଚ୍ଚ ଫ୍ୟାକ୍ଟିରୀ କାଠ ସଂରକ୍ଷାମ ଠିଆରି ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଯନ୍ତ୍ରପାତିକୁ କୌଣସି ବୃତ୍ତ ଗୋରା ନେଇଯାଇଛନ୍ତି । ଏ ସଂପର୍କରେ ଫ୍ୟାକ୍ଟିରୀ ମାଲିକ କାଶୀନାଥ ମଣ୍ଡଳ ସ୍ଥାନୀୟ ଆନାରେ ଅଭିଯୋଗ କରିବାପରେ ପୁଲିସ୍ ଏକ ମାମଲା ରୁଜୁ କରି ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ତୋରୀ ହୋଇଥିବା ସାମଗ୍ରୀର ଆନୁମାନିକ ମୂଲ୍ୟ ଦେଢ଼ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବେଦ ବୋଲି ଅନୁମାନ କରାଯାଇଛି ।

## ଚଉମୁଖ ଉପେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ସରକାରୀ ଯୁପି ସ୍କୁଲର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ



ବାଲିଆପାଳ, ୨୪/୧ (ଝାଡ଼େଶ୍ୱର ପ୍ରଧାନକଠାରୁ): ବାଲିଆପାଳ ବ୍ଲକ୍ ଚଉମୁଖ ପଂଚାୟତ ସ୍ଥିତ ଉପେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ସରକାରୀ ଯୁ ପି ସ୍କୁଲର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ରୁପସାଧାର ପାଳିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକନାରାୟଣ କେନାଳ ପୌରହତ୍ୟାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ପ୍ରାନ୍ତନ ତିଆରି ସୁବାସ

## ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ଓ ଜାତୀୟ ବାଲିକା ଦିବସ ପାଳିତ



ବେତନଟା, ୨୪/୧ (ନି.ପ୍ର): କୁଷ୍ଠଚନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା ନିକେତନ ପାଟଣାପୁରୀସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଜାତୀୟ ସବୁଜ ବାହିନୀ (ଇକୋ କ୍ଲବ୍) ଇକୋ କ୍ଲବ୍ ପକ୍ଷରୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ଓ ଜାତୀୟ ବାଲିକା ଦିବସ ଇକୋ କ୍ଲବ୍ ଜିଲ୍ଲା ସଂଯୋଜକ ଡ଼କ୍ଟର ରମାକାନ୍ତ ମହାନ୍ତିଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବରେ କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲା ଇକୋ

କ୍ଲବ୍ ମାଷ୍ଟର ଟ୍ରେନର ତଥା ଜିଲ୍ଲା ସଂଯୋଜକ ଶ୍ରୀମୁଖ କଳାକାର ମହାନ୍ତି, ମୁଖ୍ୟ ବନ୍ଧା ଭାବରେ ବେତନଟା ବ୍ଲକ୍ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷକ ସଂଗଠନ (ଓଷ୍ଟ)ର ସଭାପତି ଶିଶିର କୁମାର ନାୟକ ଯୋଗଦାନ କରି ଜାତୀୟ ବାଲିକା ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ଦିବସ ପାଳନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବାଲିକା ମାନଙ୍କୁ ସମାଜର ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସବୁ ପ୍ରକାର ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରି ସମାଜର ମୁଖ୍ୟ

ସ୍ତ୍ରୋତରେ ସାମିଲ କରିବା ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଅତିଥି ମାନଙ୍କର ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ସାହିତ୍ୟ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ରାତା ରାଣା ଦାଶ ଏବଂ ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ସଂସ୍କୃତ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ରାଜଶ୍ରୀ ମହାନ୍ତି, ଅନ୍ୟତମ ଅତିଥି କରିଥିଲେ ଜୁଗୁପା ଶିକ୍ଷକ ଚିରିକା ଶଙ୍କର ମହାନ୍ତି । ଏଥିରେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଓ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀମାନେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।

## ଉତ୍ତରକାଶୀରେ ଭୂକମ୍ପ: ଘନଂଗାଏ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇଥର ଝଟକା

ତେରାଭୁନ, ୨୪/୧ : ଉତ୍ତରକାଶୀରେ ସୀମାନ୍ତ କିଲ୍ଲା ଉତ୍ତରକାଶୀରେ ଆଜି ସକାଳେ ଭୂକମ୍ପ ଝଟକା ଅନୁଭୂତ ହୋଇଛି । ସୀମାନ୍ତ କିଲ୍ଲାରେ ଘନଂଗାଏ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇଥର ଝଟକା ଅନୁଭୂତ ହୋଇଛି । ଋକୁର ଝେଲରେ ଭୂକମ୍ପର ତୀବ୍ରତା ୩.୫ ରେକର୍ଡ ହୋଇଛି । ଏହି ସମୟରେ ଘରୁ ବାହାରିଯାଇଥିଲେ ଲୋକେ । ଏବେ ସୁଦ୍ଧା ଅନିଚ୍ଛାବଦ୍ଧ ହାଜିର କୌଣସି ସୂଚନା ମିଳିନି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବା ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନରେ ରହିବାକୁ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି । ଉତ୍ତରକାଶୀ କରୁରୀକାଳୀନ ପରିଚାଳନ କେନ୍ଦ୍ର ଅନୁସାରେ ପ୍ରଥମ ଝଟକା ସକାଳ ୭.୫୧ ମିନିଟ୍ ସମୟରେ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥିଲା । ଋକୁର ଝେଲରେ ଏହାର ତୀବ୍ରତା ୨.୭ ରେକର୍ଡ ହୋଇଥିଲା ।

## ଛାତ୍ରୀ ଆତ୍ମରକ୍ଷା ଶିବିର ଉଦ୍‌ଯାପିତ

ନୀଳଗିରି, ୨୪/୧ (ନି.ପ୍ର): ବାବା ପଞ୍ଚଲିଙ୍ଗେଶ୍ୱର ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଆତ୍ମରକ୍ଷା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଶିବିର ଉଦ୍‌ଯାପିତ ହୋଇଛି । ଏହି ଆଠ ଦିନିଆ ଶିବିରରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିକା ଆଦ୍ୟଶା ଦାଶ ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କୌଶଳ ଶିଖାଉଥିଲେ । ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ଦେହେରାଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଉଦ୍‌ଯାପିତ ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବାବେଳେ ବାବା ପଞ୍ଚଲିଙ୍ଗେଶ୍ୱର ତିଗ୍ରୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଗୌରହରି କେନା ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ଛାତ୍ରୀମାନେ ସାହସୀ ହୋଇ ଶତ୍ରୁକ ସହ ଲଢ଼େଇ କରିବାର କଳାକୌଶଳକୁ ଆୟତ୍ତ କଲେ ଏହି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସମ୍ପନ୍ନ ହେବବୋଲି ସେ କହିଥିଲେ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଶିବିରରେ ଇଂରାଜୀ ଅଧ୍ୟାପିକା କୋପିନିୟା ନାୟକ ସଂଯୋଜନା କରିଥିଲେ । ଏହି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣରେ ୧୫୨ଜଣ ଛାତ୍ରୀ ଭାଗ ନେଇଥିବା ବେଳେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ସେମାନଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରିଥିଲେ । ଅଧ୍ୟାପକ ଗଜାଧର ପରିଡ଼ା, ରମାକାନ୍ତ ଦାଶ, ଡ.ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର କେନା, ବାସନ୍ତି ନନ୍ଦ, ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରୁଥିଲେ ।

## ବାଲିକା ଆତ୍ମ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଶିବିର ଉଦ୍‌ଯାପିତ

ବାସୁଦେବପୁର, ୨୪/୧ (ନି.ପ୍ର): ବାସୁଦେବପୁର ଅଟଳ ବିହାରୀ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ବାଲିକା ଆତ୍ମ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଶିବିର ଉଦ୍‌ଯାପିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଏହି ଉଦ୍‌ଯାପନୀ ଉତ୍ସବରେ ସଭାପତିତ୍ୱ କରିଥିଲେ ଅଟଳ ବିହାରୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ବିଷ୍ଣୁ ମୋହନ ସ୍ୱାଇଁ । ଶ୍ରୀମୁଖ ସ୍ୱାଇଁ ବାଲିକା ମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ନିମିତ୍ତ କେତେକ ମୂଲ୍ୟବାନ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଶିବିର ରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ଡ଼ିଃ ଡାକଡାଣ୍ଡୋ

ସଂଘ ର ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ରବି ନାରାୟଣ ପାଣିଗ୍ରାହୀ । ଶ୍ରୀମୁଖ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ବାଲିକା ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ର କୌଶଳ ସମ୍ପର୍କରେ ବାଲିକା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଦୁଇ ସହଯୋଗୀ ମାଷ୍ଟର ଶେଖ ସମିର ଓ ମାଷ୍ଟର ଧନେଶ୍ୱର କେନା ବାଲିକା ମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ କଳା କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଇଥିଲେ । ଏହି ଆତ୍ମ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଶିବିରର ସଂଯୋଜିକା ପ୍ରାଧିକାରୀ ସୁଜାତା ମହାପାତ୍ର ଅତିଥି ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହିତ ସଭା କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ରାଜନୀତି ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ ଶିଶିର ଚନ୍ଦ୍ର ପୁଥାଳ ବାଲିକା ମାନଙ୍କ ଆତ୍ମ

ସୁରକ୍ଷା ଶିବିର ସମ୍ପର୍କରେ ବସ୍ତୁବ୍ୟ ରଖୁଥିଲେ । ଶେଷରେ ସହ ସଂଯୋଜିକା ସୋପିଆ ଶୁଭ ଦର୍ଶିନୀ ପ୍ରଧାନ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଏହି ଶିବିର ରେ ଛାତ୍ରୀ ମାନେ ନୃତ୍ୟ, ସଙ୍ଗୀତ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିବେଷଣ କରିଥିଲେ । ଏହି ଶିବିର କାରୁଆରୀ ୧୧ ତାରିଖ ୨୦୨୫ ମସିହା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ୨୪ ତାରିଖ ରେ ଉଦ୍‌ଯାପିତ ହୋଇ ଥିଲା । ବହୁ ସଂଖ୍ୟା ରେ ଛାତ୍ରୀ ମାନେ ଏହି ଶିବିର ରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

## ନେତାଜୀଙ୍କୁ ନୁଆପଡ଼ା ହଲଦୀପଦାର ୨୪ତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ

ବନ୍ଧା, ୨୪/୧ (ନି.ପ୍ର): ନେତାଜୀ ସୁବାଷ ଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷଙ୍କ ପବିତ୍ର ୧୨୮ତମ ଜନ୍ମ ଜୟନ୍ତୀ ଅବସରରେ ନେତାଜୀ କୁବ ନୁଆପଡ଼ା, ହଲଦୀପଦାର ୨୪ତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଅଛି । ସରକାରୀ ବିଧାୟକ ମାନସ କୁମାର ଦତ୍ତ ଏହାକୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିବାବେଳେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସମ୍ପାଦକ ବଂଶୀଧର ସାହୁଙ୍କ ମଞ୍ଚ ଆହ୍ୱାନ କ୍ରମେ ବେଶ୍‌ଶୂର କେନା ସଭାପତିତ୍ୱରେ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଭାବେ ପରିବେଷଣିତ ତଥା ବନ୍ଧା ଲାୟନ୍ କୁବ ସଭାପତି ସୁମନ୍ତ କୁମାର କେନା, ମୁଖ୍ୟବନ୍ଧା ଭାବେ ସମାଜସେବା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ



ବିକ୍ରମଜୀ, ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥିଭାବେ ଆତ୍ମୋକେତ ବିକ୍ରମ କୁମାର ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ସମାଜସେବା ଅମର କୁମାର ପାଳ, ଜିଲାପରିଷଦ ସଭ୍ୟ ସଞ୍ଜୟ କୁମାର ସେଠୀ, କୁବ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସୁଦାମ ଚରଣ କେନା, ଅଧ୍ୟାପକ ଜିତେନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର, ସମାଜସେବା ପ୍ରତିମା ପଣ୍ଡା ପ୍ରମୁଖ

କରାଯାଇଥିଲା । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କୃତି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ପ୍ରାନ୍ତକ ଓ ସାହିତ୍ୟିକେତ ପ୍ରଦାନ ସହ ୧୮ଟି ଏସ ଏକି ଗୁପ୍ତ ମାଆ ମାନଙ୍କୁ ନେଇ ପିଠାପଣା ସହ ସୁସ୍ୱାଦ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗାତାର ପ୍ରଥମ ଦ୍ୱିତୀୟ ତୃତୀୟ ହୋଇଥିବା ଗୁପ୍ତ କେସ ପ୍ରାନ୍ତକ ଓ ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭାପତି ରାଜୀବ ଦେ ,ନଗେନ୍ଦ୍ର ବାରିକ, ଶିବସୁନ୍ଦର ବେହେରା, ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ସେଠୀ, ବାବଲ ସାହୁ, ଅଧିନାଶ ସାହୁ ବୈରାଗୀ କେନା ବାବୁ ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ଶେଷରେ ଜଗନ୍ନାଥ କେନା ଅନ୍ୟତମ ଅତିଥି କରିଥିଲେ ।

## ଗୋପବନ୍ଧୁ ନଗର ପ୍ରେସ କ୍ଲବର ୧୫ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ

ବଡ଼ପାହି , ୨୪/୧ (ନି.ପ୍ର): ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ଗୋପବନ୍ଧୁ ନଗର ପ୍ରେସ କ୍ଲବର ୧୫ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ କୁଆମରା ସାଧରଣ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ସଭା ଗୃହରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ପ୍ରେସ କ୍ଲବର ସଭାପତି ନିର୍ମାଳ ପ୍ରସାଦ ଦାଶ କ' ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସଭାରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ବିଡିଓ ପୃଥ୍ୱୀକା ପରିଡ଼ା, ମୁଖ୍ୟ ଦଳା କୁଳ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଡଃ ଅଜିତନନ୍ଦ ସେଠୀ, ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ସାଧରଣ ତିଗ୍ରୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ସୁବଳ ଦାସ, ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ସାଧାରିକ ସଂଘର ସଭାପତି ଅରୁଣ କୁମାର ଓଡ଼ା, ବରିଷ୍ଠ ସାଧାରିକ



ବିକ୍ରମ କୁମାର ଅଗ୍ରୱାଲ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇ ସମାଜ ଗଠନରେ ଗଣ ମାଧ୍ୟମର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଗଣ ମାଧ୍ୟମ ବିନା ସମାଜର ସବେତନଟା ଅସମ୍ଭବ ବୋଲି ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ପ୍ରେସ କ୍ଲବର ସଂପାଦକ ଡ଼କ୍ଟର କୁମାର ବାଲୁକି

## ଆଧାର ନାହିଁତ ପାଠ ନାହିଁ: ବିଦ୍ୟାଳୟର ମାଟି ମାଡ଼ିପାରିଲେ ନାହିଁ 'ସୀତା' ଓ 'ଶାନ୍ତି'

ଉଦକା, ୨୪/୧ (ନି.ପ୍ର): ଯେ ହେଉଛି କସ୍ତିପଦା ବ୍ଲକ୍‌ର ମଝିରକ୍ତିଆ ପଂଚାୟତ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଛାତ୍ରୀ ଗ୍ରାମର ଦୁଶ୍ୟା । ଏହି ଗ୍ରାମର ବାସିନ୍ଦା ବେରଣା ସଂକଳ୍ପ ୯ ବର୍ଷ ବୟସର କନ୍ୟା 'ଶାନ୍ତି' ଓ ଲାଲମୋହନ ମୁର୍ମୁକାର ୧୦ ବର୍ଷ ବୟସର କନ୍ୟା 'ସୀତା' ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଦ୍ୟାଳୟର ମାଟି ମାଡ଼ି ନାହାନ୍ତି । ଖବର ନେବାକୁ 'ସୀତା' ଓ 'ଶାନ୍ତି'ଙ୍କର ଆଧାର କାର୍ଡ ନଥିବା ଯେଉଁଠି ତାଙ୍କୁ କୌଣସି ବିଦ୍ୟାଳୟ

ଆଡ଼ମିସନ ନନେଇ ଫେରାଇ ଦେଇଥିବାର କଥା ପରିବାରର ଲୋକେ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମରୁ ୧୪ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ପିଲାଙ୍କୁ ମାଗଣା ଓ ବାଧ୍ୟତା ମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ସରକାର ଯୋଗଣା କରିଛନ୍ତି । ଅଥଚ 'ସୀତା' ଓ 'ଶାନ୍ତି'ଙ୍କ ପରି ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ପିଲା ଏବେ ମଧ୍ୟ ବିଦ୍ୟାଳୟ ବାହାରେ ଅଛନ୍ତି । ସେହିପରି ସରକାର ଯୋଗାଇ ଦେଉଥିବା ମୁଣ୍ଡପିଛା ୫ କିଗ୍ରା ତାଜଲ

ପାଇବାକୁ ମଧ୍ୟ 'ସୀତା' ଓ 'ଶାନ୍ତି' ବଂଚିତ ଅଛନ୍ତି । ସମଗ୍ର କସ୍ତିପଦା ଉପଖଣ୍ଡରେ ସମନ୍ୱିତ ଆଦିବାସୀ ଉନ୍ନୟନ ସଂସ୍ଥା କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି ଅଥଚ ଏଠାରେ କିପରି ଶହ ଶହ ସଂଖ୍ୟାରେ କେବଳ ଆଦିବାସୀ ପିଲା ବିଦ୍ୟାଳୟର ମାଟି ମାଡ଼ିନପାରି ରହିଯାଇଛନ୍ତି ତାହା ସାଧାରଣରେ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ହୁଏ କହିଲେ । ବିଭାଗୀୟ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଏଥିପ୍ରତି ତୁରନ୍ତ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ଜନଜାଗୃତି ମଂଚ ତରଫରୁ ଦାବି ହେଉଛି ।