





ରାସ୍ତାକତରେ ଥିବା  
ମୋମୋସ୍ତୁ ଖାଉଛନ୍ତି କି ?  
ଜାଣନ୍ତୁ ଏହାର ବିପଦ

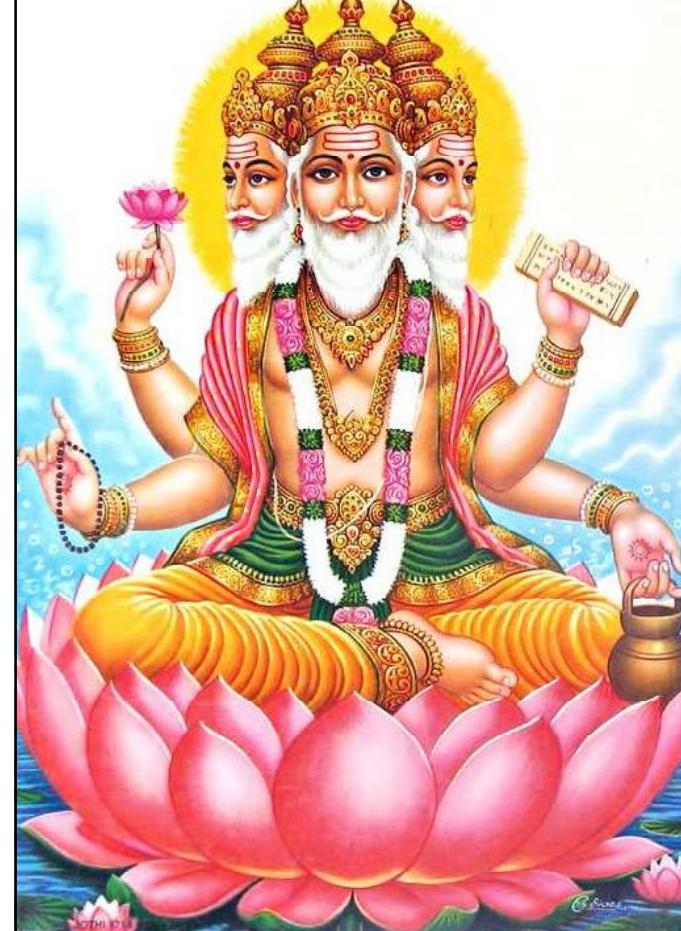
ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ପାଚିର ସ୍ଵାଦ ପାଇଁ ବଜାରରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ସେବନ  
କରିଥାନ୍ତି । କିଏ ତେଲ ଜାତିଯ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ତ ଆଉ କିଏ  
ପିଜା ବରଗର ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାନ୍ତି । ତେବେ ଏହିସବୁ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ମୋମସ୍ତ  
ମଧ୍ୟ ସାମିଲ ଅଛି । ଯାହାର ଚାହିଦା ଆଜିର ସମୟରେ ଖୁବ୍ ବେଶି ରହିଛି ।  
ପିଲାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବୟକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ମୋମସ୍ତ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଖାସ  
କରି ଆଜିକାଳି ରାଷ୍ଟ୍ରାକ୍ତରେ ଏହି ମୋମସ୍ତ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଏବଂ ଶର୍ତ୍ତାରେ ମଧ୍ୟ  
ମିଳୁଛି । ଯାହାକୁ ମେଘୋନିଜ୍ ଏବଂ ଲାଲ୍ ଚଚଣି ସହତ ଦିଆଯାଏ । କିନ୍ତୁ  
ଆପଣମାନେ ଜାଣିଛନ୍ତି କି ରାଷ୍ଟ୍ରା କତ୍ତରେ ଥୁବା ଏହି ମୋମସ୍ତ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ  
କେତେ କ୍ଷତି କାରକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥୁସହିତ ଏଥୁରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ଲାଲ୍  
ଚଚଣୀ ଶରୀର ଉପରେ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ  
ଆସନ୍ତ ଜାଣିବା ଏହି ସମ୍ପର୍କରେ...

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ମୋମୋସ୍: ମୋମୋସ୍ ସୂନ୍ଦର ମରଦାରୁ ନିର୍ମିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥୁରେ ଆଜୋଡ଼ିକାର୍ବୋନାମାଇଛି, ବେନୋଜେଏଲ୍ ପେରଙ୍ଗାଇଛି ପରି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ସାମିଲ ଥାଏ । ଏଥୁସିହିତ ମୋମୋସକୁ ନରମ ରଖୁବା ପାଇଁ ଏଥରେ ଆଲଜ୍ଞାନ ନାମକ ଏକ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ମିଶ୍ରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଯାହାକି ଆମ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁତ କ୍ଷତିକାରକ । ବାପ୍ତିବରେ, ମମୋସ୍ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ମଲଦାରେ ଯୋଗ କରାଯାଉଥିବା ଏହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଶରାରର ଅଗ୍ରାଶୟକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇପାରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହା ମଧୁମେହ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ମୋମୋସର ଲାଲ୍ ଚଟଣି ମଧ୍ୟ କ୍ଷତିକାରକଃ ତେବେ ଆଜିକାଲି ରାଷ୍ଟ୍ରାକତରେ ଏହି ମୋମୋସ୍ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଏବଂ ଶର୍ତ୍ତାରେ ମଧ୍ୟ ମିଳୁଛି । ଯାହାକୁ ମେଯୋନିକ୍ ଏବଂ ଲାଲ୍ ଚଟଣି ସହଚ ଦିଆଯାଏ । ଯାହାକି ଲାଲ୍ ଶୁଣ୍ଡିଲା ଲଜ୍ଜାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥୁସିହିତ ଏହା ବହୁତ ମପଲା ଯୁକ୍ତ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଯାହାକି ପରବର୍ତ୍ତ ମୁହଁର୍ରରେ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ତେଣୁ ଅଧିକ ମୋମୋସ୍ ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ବହୁତ କ୍ଷତି କାରକ ହୋଇଥାଏ ।



ବ୍ରଦ୍ଧାଙ୍କ ପଞ୍ଚମ ମୁଣ୍ଡ କିଂତେ କାହିଁକି କାଟିଥିଲେ,  
ମୁଣ୍ଡକର୍ତ୍ତା ପୂଜା ନ ପାଇବାର କାରଣ କ'ଣ ?

ହୁ ଧର୍ମରେ ସମସ୍ତ ଦେବାଦେବୀଙ୍କୁ  
ପୂଜାର୍ଜନା କରାଯାଇଥାଏ । ମାତ୍ର ସାରା  
ସୃଷ୍ଟିର ରଚନିତା ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କ ପୂଜା  
କରାଯାଏ ନାହିଁ । ଏପରିକି କୌଣସି  
ସ୍ଥାନରେ ବି ତାଙ୍କର ମନ୍ଦିରଟିଏ ନାହିଁ ।  
ଏହାଛଡ଼ା କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ତାଙ୍କର ମୁଣ୍ଡିର  
ରଖୁ ପୂଜା ବି କରାଯାଏ ନାହିଁ । ତେବେ  
ଏକଥା ଅନେକ ହୁଏତ ଜାଣିନଥୁବେ  
ପୁଷ୍ଟରେ ଥୁବା ବିଶ୍ୟାତ ମନ୍ଦିରରେ  
ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କର ପୂଜା କରାଯାଇଥାଏ ।  
ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କର ଗାରିଟି ନୁହେଁ ପାଞ୍ଚଟି ମୁଣ୍ଡ  
ଥିଲା । ସେଥୁମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ମୁଣ୍ଡକୁ  
ଦେବଦେବ ମହାଦେବ ଶିବ କାଟି  
ଦେଇଥିଲେ । ଶାସ ଅନୁସାରେ, ବ୍ରହ୍ମ  
ଯେତେବେଳେ ସଂସାରର ରଚନା  
କରୁଥିଲେ ସେତେବେଳେ ସେ ଏକ  
ମୁଦର ସ୍ତାଙ୍କ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲେ, ଯେ କି  
ସତରୂପା ଥିଲେ । ସେ ଏତେ ସୁନ୍ଦର  
ଥିଲେ ଯେ ସ୍ଵଯଂ ବ୍ରହ୍ମ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ  
ରୂପରେ ମୁଣ୍ଡ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ।  
ତେବେ ସତରୂପା ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କ ହରକତରୁ  
ବର୍ତ୍ତିବା ପାଇଁ ଗତ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ,  
ମାତ୍ର ସଫଳ ହୋଇନଥିଲେ । ସତରୂପା  
ନିଜକୁ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ଉପରକୁ  
ଚାହିଁବାରୁ ବ୍ରହ୍ମ ନିଜର ଏକ ମୁଣ୍ଡ ଉପର  
ଆଡ଼େ ବିକଶିତ କରିଦେଇଥିଲେ ।  
ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କର ଏହି ସବୁ ହରକତ ଶିବ  
ଦେଖୁଥିଲେ । ଶିବଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ସତରୂପା  
ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କର ଝିଅ ପରି । ତେଣୁ ଏହା ତାଙ୍କ  
ଘୋର ପାପ ଲାଗିଲା ଓ ସେ ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କର  
ପଞ୍ଚମ ମୁଣ୍ଡକୁ କାଟିଦେଇଥିଲେ ।  
ପୁରାଣ ଅନୁସାରେ, ଥରେ ବ୍ରହ୍ମ  
ଧରିତ୍ରାଙ୍କ ଏକ ପଦ୍ମ ଫୁଲ ପଠାଇଥିଲେ  
। ଫୁଲଟି ରାଜସ୍ଥାନର ପୁଷ୍ଟର ନାମକ  
ସ୍ଥାନରେ ପଡ଼ିଥିଲା । ପଦ୍ମର ଅଂଶ ପଡ଼ିବା



ଅଣ୍ଟା ସମ୍ବନ୍ଧ ଏଷକୁ ଖାଇବା ଶୁଣି ଭଲ,  
ତୁଳରେ ବି ପିଅଛୁନି ତା' କିମ୍ବା କୀର୍ତ୍ତି

ଅଣ୍ଟା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ  
ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ପ୍ରୋଟିନ୍‌ରେ  
ଉଚ୍ଚପୂର ଅଣ୍ଟାରେ ମିନେରାଲ୍,  
ଭିତାମିନ୍ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଭରି କରି  
ରହିଛି । ଅଣ୍ଟାକୁ ଆପଣ ଓଜନ ହ୍ରାସ  
ଡାଏଟରେ ମଧ୍ୟ ସାମିଲ୍  
କରିପାରିବେ । ତେବେ ଖାଲି ଅଣ୍ଟା  
ଖାଇଲେ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ହ୍ରାସ  
ହେବ ନାହିଁ, ବରଂ ଏପରି କିଛି  
ଖାଦ୍ୟ ରହିଛି ଯାହା ସହ ଅଣ୍ଟା  
ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅତିରିକ୍ତ ଚର୍ବି ହ୍ରାସ  
ପାଇଥାଏ । ତେବେ ଚାଲକୁ  
ଜାଣିବା ଅଣ୍ଟା ସହ କେଉଁ ସବୁ  
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ  
ରହେ ।

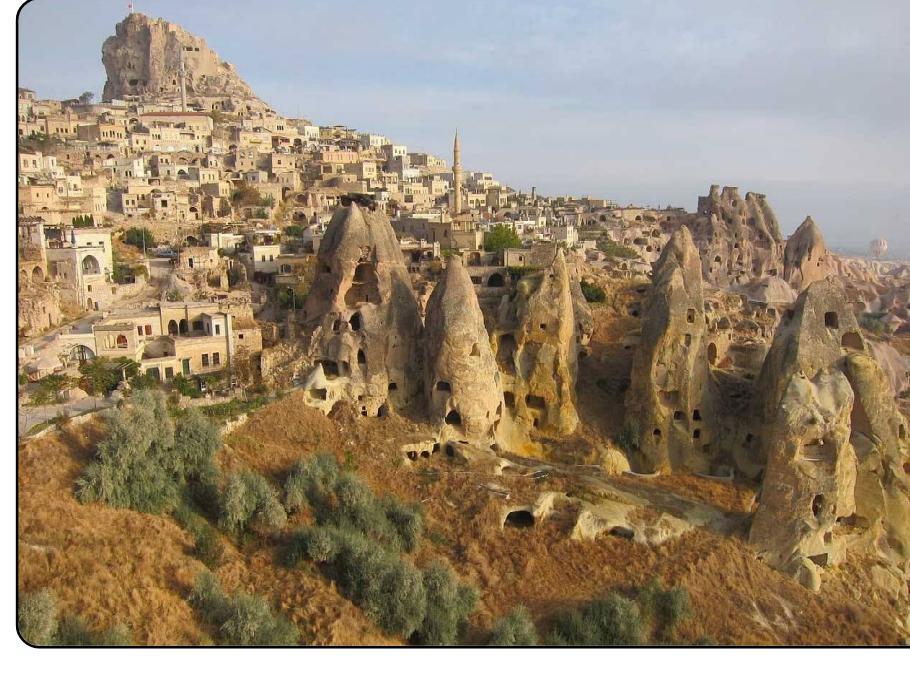
ହେବାରେ ଲାଗିଆଏ । ୧ କପ  
ପାଳଙ୍ଗରେ ୭ କ୍ୟାଲୋରି ଓ  
ଗୁଡ଼ାଏ ନ୍ୟୁକ୍ରିଏଷ୍ଟ୍ ରହିଛି । ଅଣ୍ଟା  
ସହ ପାଳଙ୍ଗକୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ  
ଯେଉଁ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲୋରି  
ମିଳିଥାଏ, ତାହା ଶରୀର ପାଇଁ  
ଖୁବ୍ ଭଲ । ଅନ୍ୟ କୌଣସି  
ପ୍ରକାରର ତେଲ କିମ୍ବା ଲହୁଶାର  
ଖାଇଲେ ଆମ ଶରୀରରେ  
କ୍ୟାଲୋରି ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିଯାଏ ।  
ଏଥପାଇଁ ଆପଣ ଅଣ୍ଟାକୁ ନଢ଼ିଆ  
ତେଲରେ ଓମ୍‌ଲେଟ, କରିକି  
ଖାଇଲେ ସେ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତ  
ପାଇବେ । କାହିଁକି ନା, ନଢ଼ିଆ  
କେବେ କୋଟିଟିଲୁଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ।

ଅଣ୍ଟା ସହ ପାଳଙ୍ଗ  
ଖାଇଲେ ଖୁବ ଶୀଘ୍ର ଓଜନ ହାସ

A close-up photograph showing a person's hands cracking an egg into a large white bowl. The egg yolk and white are visible as they fall into the bowl. In the background, another white bowl contains several more cracked eggs, their yolks and whites exposed.

ତେବେ ଏପର ଅନେକ ଜନଶ ଅଛ ଯାହା ସହ ଅଞ୍ଚା ଖାଇବା ଅନୁରୂପ । ସେଥିମଧ୍ୟରେ ରହିଛ ତା ଏବଂ କ୍ଷୀର । ଏହି ସବୁ ପାନୀୟ ସହ ଅଞ୍ଚା ଖାଇବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଛି । ଏଥବୁ ସହ ଅଞ୍ଚା ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ ଓଳଟା ପର୍ଯ୍ୟାପ ମିଥ୍ୟାଏ ।

# ଗୁପ୍ତ ସହିତ



ନିମିତ୍ତ ଘରଗୁଡ଼ିକରେ ବଡ଼ବଡ଼ ବାଲକୋନି ସହ ଏକଧିକ ଗ୍ରୀନହାଉସ ବ୍ୟକ୍ଷ୍ୱା ରଖାଯିବ । ଛାତ ଉପରେ ଚାଷବାସ କରାଯାଇପାରିବ । ବଡ଼ବଡ଼ କାଠ କଳିରେ ଏହି ଘରଗୁଡ଼ିକ ତିଆରି ହେବ । ଡ୍ରାନ୍ ଦ୍ୱାରା ଏହି ସହ

ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖାଯିବ ଯେପରିକି କୌଣସି ସମସ୍ୟା ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ଜଣାପଡ଼ିପାରିବ । ବାର୍ଷିଲୋନାର ଗୁଆଲେଟ୍ ଆର୍କିଚେକ୍ସ ଏହି ସହର ନିର୍ମାଣ ବାଯିଦ୍ବୁ ନେଇଛନ୍ତି । ଦେଶର ଆହୁରି ଏକାଧିକ ସ୍ଥାନରେ ଏପରି ସହର ନିର୍ମାଣ ଲାଗି ଚାନ୍ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଯୋଜନା କରିଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ସାରା ବିଶ୍ୱ ତାଳାବନ୍ଦ ହୋଇ ରହିଥିବା ବେଳେ ଚାନ୍ରରେ ଏହି ସହର ନିର୍ମାଣ ଚାଲିଥିଲା । ଏପରିକି ତାଳାବନ୍ଦ ସମୟରେ ତୁ ଗୁଆଲେଟ୍ ଆର୍କିଚେକ୍ସ ସଂପୁ ନିର୍ମାଣ କରିବାର ଚେତ୍ର ପାଇଥିଲା । ୧୭୭ କର୍ଣ୍ଣ ମାଇଲ ଅଞ୍ଚଳରେ ନିର୍ମାଣଧାନ ଥିବା ଏହି ସହର ଲକ୍ଷ୍ଣ ଏବଂ ନ୍ୟୟକଠାରୁ ବି ବଡ଼ । ତେବେ ଏପରି ସହର ନିର୍ମାଣ ପଛରେ ଭବିଷ୍ୟତକୁ ଚାନ୍ ବିଶ୍ୱ ପାଇଁ ଆହୁରି ଅଧିକ ଉପକାର ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଯାଉଥିବା ନେଇ ଚର୍ଚା ଚାଲିଛି ।

ରିସୋ, କାନାଡ଼ା:

ଏଠାରେ ମଣ୍ଡିଲ ସହର ତଳେ ଥୁବା ଏହି ସହରଟି କାନାଡ଼ାକୁ ଧରି  
ରଖୁଥିବା ପ୍ରମ୍ଭ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଖରାଦିନେ ବି ମାଟି ତଳେ ଥୁବା ଏହି  
ସହରରେ ଖୁବ ଥଣ୍ଡା ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଏଠାରେ ହୋଟେଲ,  
ରେଷେର୍‌ର୍ବୀ, ସୁପରମାର୍କେଟ, ସପିଙ୍ଗ ମଳ, ମେଟ୍ରୋ ଷେସନ ପରି ସମସ୍ତ  
ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ସୁରକ୍ଷା ଉପଲବ୍ଧ । ସିନେମା ହଲ, ଲାଇବ୍ରେରୀ ସହ ରହିବାକୁ  
ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ବି ଏଠାରେ ଅଛି ।

# ଭାବ ଓ ରୂପିତି: କାହାର ଆରମ୍ଭ କେବେ, କାଣନ୍ତି



କ୍ଷେତରେ ପାଣି କମ ଆବଶ୍ୟକ ହେବା ସହ ଉଚ୍ଚାଭୂମି ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ବିହନ ବୁଣା ହେବାଠାରୁ ନେଇ ଶର୍ଯ୍ୟ ଅମଳ ହେବା ଏବଂ ଏହା ପରେ ଗହମ ବୁରା ହୋଇ ଥାଏ ହେବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଏଥରେ ଥୁବା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ଅଳଗା ଅଳଗା ହୋଇଥାଏ । ଗହମ ଅଟା ହେବାର ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆମ ଦେଶରେ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଏ । ତେବେ ପାରମ୍ପରିକ ଉପାୟରେ କଚିରେ ପେଶା ହୋଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଟା ହିଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏପରି ଭାବରେ ବୁରା ହୋଇଥିବା ଅଟାରେ ଚୋପା ବା ଚୋକଡ଼ ଅଂଶ ବୁଝେ, ଯାହା ଫାଇବରରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । କିନ୍ତୁ ମେସିନ୍ ବା ମିଳରେ ବୁରା ହୋଇଥିବା ଅଟାରେ ଗହମର ଉପର ଚୋପା ଅଂଶ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ଅଟାରୁ କେବଳ ଶ୍ରେଷ୍ଠାର ବା କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରୋକ୍ ହିଁ ମିଳିବ ଯାହା ପ୍ରାୟ ଭାତ ଖାଇବା ସହ ସମାନ । ଅଟାରେ ଥୁବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ମଧ୍ୟରୁ ଶୁଣେନ ହେଉଛି ଆଠୁରୁ ଦଶ ପ୍ରତିଶତ । ଶୁଣେନ ନଥିବା ଶର୍ଯ୍ୟରେ ପାଣି ପକାଇଲେ ଏହା ଅଟା ପରି କଚିହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ନିୟମିତ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ଯୁରିକ୍ ଏସିଭ୍ ବଜିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ବୁଟି ସେକିବା ବେଳେ ଏଥରେ ଥୁବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ସ୍କୁଗାର ବା ଶର୍କରାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଫଳରେ ଅନେକ ଦରକାରୀ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଗହମକୁ ଭାଙ୍ଗି ତିଆରି ହେଉଥିବା ଦଳିଆ କିମ୍ବା ଗହମ ଛତ୍ରା ପରି ଖାଦ୍ୟରେ ହିଁ ଗହମର ପୋଷକ ଭଦ୍ର କିଛି ପରିମାଣରେ ବରାବର ଥାଏ । ଏବେ ଜାଣିବା ଭାତର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ କଣ ରହିଛି । ଆମେ ସାଧରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଭାତ ନିର୍ଦ୍ଦିନ ଖାଉ । ଅରୁଆ ଓ ଉଷ୍ଣନା । ଧାନକୁ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରାଯାଇ ସିର୍ବାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ଉଷ୍ଣନା ଚାଉଳ ଏବଂ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସିଧାସଳଖ ଧାନ ବୁରା ହୋଇ ଆସେ । ତେବେ ପ୍ରକୃତ ଅକାଣ୍ଡିଆ ଉଷ୍ଣନା ଚାଉଳ ଯାହା ଡିଙ୍କିରେ ଧାନ କୁଟି ଚାଉଳ ଉପ୍ରାଦନ କରାଯାଏ, ତାହା ହିଁ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପାଦେୟ ହୋଇଥାଏ । ଏବେ ଏହା ବଜାରରେ ବ୍ରାଉନ୍ ରାଇସ୍ ନାମରେ ଜଣାଶୁଣା । ଏଥରେ ଆୟମିନ୍, ଫଲିକ୍ ଏସିଭ୍, ଶ୍ରେଷ୍ଠାର ତଥା ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିବା ସହ ଫାଇବର ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ଡିଙ୍କିରେ କୁଟା ଚାଉଳରେ ମିଳି ପେଶା ଚାଉଳ ଅପେକ୍ଷା ୩/୪ଭାଗ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ମିନେରାଲ୍ସ ଥାଏ । ମିଳରେ ପେଶାଯାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚାଉଳରେ ଚାଉଳର ଭିଟାମିନ୍ ଅଂଶ ଓ ଫାଇବର ଅଂଶ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏପରିକି ମୁଢ଼ି ଓ ବୁଡ଼ା ପ୍ରସ୍ତୁତ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଚାଉଳର ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।





## କବିତା

ବୁଦ୍ଧ ପାଇଁ

### ଗ୍ରୀକମ ଦାଉରୁ ମିଳିବ ମୁକ୍ତି.....

ରାମଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା

ରଜତ ଖଣ୍ଡା ଜଳୁଛି ଧାରା  
ଦେହରୁ ବୋହୁଳି ଖାଲର ଧାରା  
ଅସହ୍ୟ ତାତି

ଆଂଶୁମାତ ଆଜି ବଢାଏ ତାତି ।

ଶୁଖିଲା ଦିଶେ ନରର ଧାର  
ଜାବକହୁଙ୍କର ଶୁରୁ ଚିକାର

ଏ ସବୁ ପାଇଁ

ମିଷିଷ ସମାଜ ଅଚର ଦାୟୀ ।

ବଣ ଜଙ୍ଗଳ ହେଉଥି ଧ୍ୟେ

କଳ କାରାଖାନା ଗବେ ମନିଷ

ସେଇଥୁ ପାଇଁ

ଅସହ୍ୟ ରଗନା ଆସୁଛି ଧାରୀ ।

ମିଷିଷ ଆଜି ବିବେଳ ହାନ

ଅକାଳ ଶ୍ରୀମଦ ହୃଦ ବିଷଣ

ଆସର ମିଳି

ପରିବେଶ ପାଇଁ ହେବା ଜାଗ୍ରତ ।

ଗାଥୀ ପାଖରେ ଖାଲି ଜାଗାରେ

ଗଛ ଲଗାଇବା ଯାଥା ମେଲରେ

ତା'ର ଯତନ

ନେବା ପାଇଁ ଆମେ କରିବା ପଣା ।

ଗଛକୁ ଦେଖୁ ହିଦିବ ମହା

ବରଷା ଆସିବ ରଜିବ ନର

କମିଶ ତାତି

ଗ୍ରୀକମ ଦାଉରୁ ମିଳିବ ମୁକ୍ତି ।

+ତେଜୁଳିପଦା, ଜଗତିମହାପୁର

ମୋ: ୦୩୩୪୪୩୩୩୩୩୩୩୩

### ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଧୂବ ଚରଣ ଘିବେଲା

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ମାଟିର ଉପରେ  
କେହାର ଜମି ଖାଲଖାନା

କେହାଠି ସବୁକ ଯାପର ପଡ଼ିଆ  
ଭରିଅଛି ସବୁକିମା ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି କେହାଠି ପାହାଡ଼  
ରହିଛି ବଣ ଜଳାଳ

କେତେକଟିଗାର କେତେ ଜଳିପ୍ରାଣା  
ଶୋଭା ଦାୟା ତପଳ ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ମାଟି ପରେ ପୁଣି  
ବହେ ଖେତ ନର ନଳ

ନର କୁଳେ କୁଳେ ପଢ଼ି ଉଠିଆଏ  
କେତେ ଗାଥୀ ଓ ସହର ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି କେତେ ଶାଖା ମେଲି

ଏଠି ସେଠି ଥାଇ ଗଛ

ଖରାର ପ୍ରକାପ କରିବାକୁ ହ୍ରାସ

ଲଗାଇବା ବିନା ଗଛ ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ମହତ ରହିଛି  
ମାଟି ମାଆ ଆମ ସାହା

ସବୁକ ସୁନ୍ଦର ସବୁକିମା ପାଇଁ

ଲଗାଇବା ଗଛ ଯାହା ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି କେତେ ଖେଳ କୁଳି

ବିଭାଗ ଦାରି କୋଳରେ

ମାଆ ବୋଲି ମାଆ ସଦା ସର୍ବଂସହା

ସଂଖୋଳେ ଅଛି ଆବରେ ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ ଶୁଣି

ବରାକି ବାହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି ଭାଲି ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି

ବରାକି ବାହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି ଭାଲି ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି

ବରାକି ବାହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି ଭାଲି ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି

ବରାକି ବାହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି ଭାଲି ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି

ବରାକି ବାହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି ଭାଲି ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି

ବରାକି ବାହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି ଭାଲି ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି

ବରାକି ବାହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି ଭାଲି ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି

ବରାକି ବାହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି ଭାଲି ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି

ବରାକି ବାହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି ଭାଲି ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି

ବରାକି ବାହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି ଭାଲି ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି

ବରାକି ବାହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି ଭାଲି ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି

ବରାକି ବାହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି ଭାଲି ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି

ବରାକି ବାହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି ଭାଲି ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି

ବରାକି ବାହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି ଭାଲି ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି

ବରାକି ବାହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି ଭାଲି ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି

ବରାକି ବାହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି ଭାଲି ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି

ବରାକି ବାହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି ଭାଲି ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି

ବରାକି ବାହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି ଭାଲି ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି

ବରାକି ବାହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି ଭାଲି ।

ମାଟି ଅଛି ବୋଲି ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି

ବରାକି ବାହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶନ୍ତି ଭାଲି ।

କବିତା

ଶମ୍ବିତାର - ଏପିଲ ୦୫, ୨୦୨୫

ପତ୍ର-୭

# କୋଡ଼ିଗୁଡ଼ା ନଦୀ ପଠାରୁ ବିନା ଅନୁମତିରେ ଚାଲିଛି ବାଲି ଚାଲାଣ

ମାଲକାନଗିରି, ୦୪/୪ (ନି.ପ୍ର): ନଦୀ ପଠାରୁ ବାଲି ଉଭାନ | ହଜାର ହଜାର କୁଦିକ ସିଏମ୍ ବାଲି ବୋହି ନେଇଯାଉଛନ୍ତି ମାପିଆ | ନା ଅଛି ଅନୁମତି ନା ରହିଛି ସରକାରୀ ଦସ୍ତାବିତ | ନା ସରକାରୀ ଅଧିକାରୀ ଓ ପୁଲିସକୁ ଅଛି ତର | ରାତି ଅଧରେ ଖାଦାନ କରି ନେଇ ଯାଉଛନ୍ତି ହଜାର ହଜାର ଗାଡ଼ି ବାଲି | ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲା ମାଥୁଳି ଅଂଚଳରୁ ଆସିଛି ଲୟୁ ଶଣିକ ଲୁହର ବାସ୍ତବ ଚିତ୍ର | କିପରି ବର୍ଷ ତମାମ ବେଆଇନ ବାଲିଘାଟ ମାପିଆ ବାଲି ଚୋରି ନେଉଛନ୍ତି | ନଦୀ ପଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ବାଲିର ପାହାଡ଼ ହେଉଛି ବେଆଇନ ଭାବେ ନଦୀରୁ ଖନନ | ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲା ମାଥୁଳି ତହସିଲ ଅନ୍ତର୍ଗତ କୋଇ ଉତ୍ତିଶ୍ଵତା ନଦୀ ପଠାରେ ବାଲି ନେବାକୁ ନଦୀ ଗର୍ଭରେ ତିଆରି ହୋଇଛି ୨ କିଲୋମିଟରର ରାଷ୍ଟା | ପ୍ରତିଦିନ ଚାଲାଣ ହେଉଛି ଶହ ଶହ ତ୍ରିକ ବାଲି | ବିରୋଧ କଲେ ତହସିଲର ଅନୁମତି ଆଣିଥିବା କହୁଛନ୍ତି ମାପିଆ | କିନ୍ତୁ ତାହା ତଦାରଖ କରିବାକୁ କେହିଁ ନାହାଁନ୍ତି | ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ବେଆଇନ ଭାବେ ଚାଲିଛି ବାଲିଘାଟ | ଦିନରେ ଚତୁର ହେଲେ ରାତି ଓ ପାହାନ୍ତିଆରେ ବାଲି ବୋହି ନେଉଛନ୍ତି ମାପିଆ ଦଳ | ଏବେ ଲୟୁ ଶଣିକ ଚାଲାଣ ଉପରେ ସାରା ରାଜ୍ୟରେ ଧରପଗଡ଼ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏଠାରେ ପ୍ରଭାବ ନାହିଁ | ଖାଲି ଲୋକ ଦେଖାଣିଆ ଭାବେ ତହସିଲ ଟିମ୍ ଚତୁର କରି ବୁପ ବସିପଢୁଛି | କାରଣ ମାଥୁଳି ତହସିଲର ଜଣେ କର୍ମଚାରୀ ଏହି ବେଆଇନ ଘାଟର ମୁଖ୍ୟ ନାୟକ ବୋଲି ଚର୍ଚା ହେଉଛି | ତେବେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ମାଥୁଳି ତହସିଲଦାର ମାନସୀ ଭୋଲ | ଘାଟରୁ ବାଲି ନେଉଥିବା ମାପିଆଙ୍କ ସହ ରାଜନେତା ଏବଂ ସରକାରୀ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସ୍ମୃତି ଯୋଗୁ କୋଟି କୋଟି ରଙ୍ଗାର ରାଜସ୍ବ ନଷ୍ଟ ହେଉଛି | ଦୁର୍ନୀତି ନେଇ ସତ ସାମ୍ବାକୁ ଆସିବା ପରେ ବିଭାଗ କ'ଣ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନେଉଛି ତାହା ଉପରେ ନଜର ରହିଛି।

ଏନ୍.ଡି.ଆର.୬୮. ଏବଂ ଆର.୬ସ.ପୀ. ଦ୍ୱାରା ବିପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ପ୍ରଶାସନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଯୁଗ୍ମ ଅଭ୍ୟାସ ଆଯୋଜିତ



# ଉତ୍କଳ ସମ୍ବଲନୀ ବାଲେଶ୍ଵର ଜିଲ୍ଲା ଶାଖା ପକ୍ଷରୁ ପାଇତ ହେଲା ୮୯୭୩ ଉତ୍କଳ ଦିବସ



ବାଜା ବଜାଇ ବୀର ପୁତ୍ରକୁ ଗ୍ରାମକୁ ପାଛୋଟି ନେଲେ ଗ୍ରାମବାସୀ

জলেশ্বর, ০৪/৪ (নি.প্র):	পঞ্জিমবাৰ্ত পঞ্চায়ত	বৰুৱা পুত্ৰকু সমৰ্থনী
বাজা বজাই বৰুৱা পুত্ৰকু	দেবকুমাৰ গ্ৰামৰে। গ্ৰামৰ	দেৱছলতি। পঞ্জিমবাৰ্ত ছক
গ্ৰামকু পাছেটি নেৰছলতি	মনোৱাঞ্জন গাঁঁ ৭০০১	নিকটৰে পঞ্জিমবাৰ্ত পৰে
গ্ৰামবাসী। ষেনা বাহুনীৰে	মৰিহা মাৰ্জ মাঘ ৩১	গ্ৰামবাসী বাজা বজাই বাশ
দৰীঁ ৭৪ বৰ্ষ কাৰ্য্যকলাল থারি	চাৰিখণ্ঠৰে ভাৰতীয় ষেনা	পুঁচাই রোগশি মাধ্যমৰে
অবসৰ নেৱ ঘৰকু	বাহুনীৰে যোগ দেৱ কাৰ্য্য	শোভায়াত্ৰা কৰি পাছেটি
ফেৰিথুবা জশে কৰ্মচাৰীকু	কৰি আষুথুলে। গত ৩১ মাৰ্জ	নেৱথুলে। মনোৱাঞ্জন নিজ
গ্ৰামবাসীক চৰপঢ়ু উছুষিত	৭০০১৪ মৰিহাৰে ষেনা	চাৰিখণ্ঠি কাল মধ্যৰে দেশৱৰ
সমৰ্থনী প্ৰদান	বাহুনী১২ অবসৰ মেৰ আজি	ষেনা বাহুনীৰে বিভিন্ন
কৰায়াৱছি। এভলি দৃশ্য	নিজ গাঁকু	যুনিটৰে রহি কাৰ্য্য কৰি থমন্ত
দেশুৱাকু মিলিছি বালেশ্বৰ	ফেৰিথুলে। মনোৱাঞ্জন গাঁকু	ঘাথী মানজ আস্বা ভাজন
বিৰু প্ৰেৰণ কৈ	মেৰিটি প্ৰে প্ৰেৰণ কৈ	বোং পাখিখণ্ডে পোৰি

# ରାଜନୀତି ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ

## ପକ୍ଷରୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ସଭା

ପୁର, ୦୪ /୮ (ନି.ପ୍ର) : ଅବିଭକ୍ତ କୋରାପୁର ଜିଲ୍ଲା ରାଜନୀତି ବିଜ୍ଞାମ  
ଧାରା ପକ୍ଷରୁ ଶ୍ରୀଜାଞ୍ଜଳି ସଭା ଅନୁଷ୍ଠାତ ହୋଇଯାଇଅଛି । ବିକ୍ରମ ଦେବ  
ବିଦ୍ୟାକଳୟ ଜୟପୁର ରାଜନୀତି ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗାୟ ମୂଖ୍ୟ ଥଥେ ସିଦ୍ଧିତ୍ଵ  
ମହେସୁର ଦୂରୀଯାଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ବରେ ଦିବିଜାତ ରାଜନୀତି ବିଜ୍ଞାନ ଅଧ୍ୟାପକ  
ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାରଣା ଓ ତଃ ହରି ପ୍ରସାଦ ତୁଳକ ଶ୍ରୀଜାଞ୍ଜଳି ସଭା  
ବିଦ୍ୟାକଳୟ ରାଜନୀତି ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ସିଲିଙ୍ଗନୀ କଷ୍ଟରେ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ  
ଇଥିଲା । କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲା ରାଧାକୃଷ୍ଣ ଉଚ୍ଚମାଧମିକ ବିଦ୍ୟାକଳୟ ଅଧ୍ୟାପକ  
ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାରଣା ଓ କଳାହାର୍ତ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ମଦନପୁର ରାମପୁର  
ବିଦ୍ୟାକଳୟ ପୂର୍ବତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ତଃ ହରି ପ୍ରସାଦ ତୁଳ ଉତ୍ସମ୍ମାନିତ ମିଶ୍ରଭାଷଣ  
ପାତ୍ର ବନ୍ଦଳ ବୋଲି ଉପସ୍ଥିତ ଅଧ୍ୟାପକ ଅଧ୍ୟାପିକାମାନେ ମତପୋଷଣ  
ଥିଥିଲେ । ବିକ୍ରମ ଦେବ ଉଚ୍ଚମାଧମିକ ବିଦ୍ୟାକଳୟ ଜୟପୁର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ  
ପଚେନ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ପାତ୍ର, ଅଧ୍ୟାପକ ତଃ ଗିରସ କୁମାର ଦାସ, ତଃ ପ୍ରଦୀପ  
ପାର ସ୍ଥାଇଁ ଓ ତଃ ପବିତ୍ର କୁମାର ଦେବାନ୍ତ ମଂଶାସିନ ରହି ଉତ୍ସମ୍ମାନିତ  
ରଣଶ୍ରୀ ଓ ତୁଳକ ସ୍ମୃତି ଚାରଣ କରିଥିଲେ । ବିକ୍ରମ ପଚେନାୟକ ଉଚ୍ଚମାଧମିକ  
ବିଦ୍ୟାକଳୟ ଅଧ୍ୟାପକ ସ୍ଥତ ବସନ୍ତ ରଥ ଶ୍ରୀଜାଞ୍ଜଳି ସଭାର ପ୍ରାରମ୍ଭିତ ସୂଚନା  
ପାନ କରିଥିଲା ବେଳେ ସିନ୍ଧେଦେବୀ ପ୍ରାତକ ମହାବିଦ୍ୟାକଳୟ ନନ୍ଦପୁର  
ଅଧ୍ୟକ୍ଷ କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ପରିଚାଳନା କରୁଥିଲେ ।

# ଯାଜପୁର ପୁଲିସ ତରଫୁ ମୋବାଇଲ ମେଳା ଆୟୋଜିତ

କରିଥିଲେ । ବାକି ମାତ୍ର ଫୋନ ଗୁଡ଼ିକୁ ସେମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରମାଣ ଦେଇ ନିଜ ନିଜ ଆନାରୁ ନେଇଯିବେ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ରାଉଡ଼ରାୟ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲାର କଳିଜନଗର, ବିଞ୍ଚାରପୁର, ଯାଜପୁର ସଦର, କୋରାଇ, ଧର୍ମଶାଳା, ପାଣିକୋଇଲି ଆନାରୁ ଏକ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚ ମୋବାଇଲ ଗୁଡ଼ିକ ବୋରି ହୋଇଥିବାର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନାରେ ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥିଲା । ପରେ ଏହି ମୋବାଇଲ ଗୁଡ଼ିକ ଗ୍ରାନିଙ୍ଗ କରି ଧରାଯାଇଥିଲା । ଯାଜପୁର ଜିଲ୍ଲା ପୁଣିସ ଜିହାସରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଏଡ଼ଳି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠାତ ହୋଇଅଛି ବୋଲି ଅଭିନିଷ୍ଠା ଏସପି ସାମାଦିକ ସମ୍ବିଳନୀରେ ଜଣାଇବା ସହିତ ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କୁ ସେଂଗ୍ରାମ

# ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ଓଡ଼ିଆ ପକ୍ଷ ପାଳନ

ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା,  
 ସାହିତ୍ୟ ଓ ସଂସ୍କରିତ ବିଭାଗ  
 ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କ୍ଲମେ ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ  
 ଜିଲ୍ଲାପ୍ରଭାଗରେ ଅପ୍ରେଲ ୧ ତାରିଖ  
 ରୁ ଅପ୍ରେଲ ୧୪ ତାରିଖ  
 ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓଡ଼ିଆ ପକ୍ଷ ପାଳନ  
 ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ହେବ । ଏହି  
 ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ପକ୍ଷ ପାଳନର  
 ପ୍ରଥମ ଦିବସ ଅପ୍ରେଲ ୧  
 ତାରିଖରେ ଜିଲ୍ଲା ସୂଚନା ଓ  
 ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ବିଭାଗ ତରଫରୁ  
 ଜିଲ୍ଲାର ସଦର ମହିଳାକୁମା ଶାହନ  
 ହଳ ୩୦ରେ ୫ ବୀରମହାରାଜପୁର  
 ଉପଖଣ୍ଡ ପ୍ରଭାଗରେ ଓଡ଼ିଶା ଦିବସ  
 ପାଳନ ମହାତମାଗୋହରେ  
 ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି ।  
 ସରକାରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ  
 ମତେ ଗତକାଳି ଦ୍ୱିତୀୟ  
 ଦିବସରେ ଜିଲ୍ଲାର ସଦରମହିଳାକୁମା  
 ସିଦ୍ଧ ପୌରପରିଷଦ ସୋନପୁର  
 ସହ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଲମେ ସରଗରେ ଜିଲ୍ଲା  
 ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ, ଜିଲ୍ଲା ସମାଜ  
 ବିଭାଗ ତଥା ବଧାନରେ ସମସ୍ତ  
 ସ୍କୁଲ ଓ ଅଙ୍ଗନ୍ୟାତି କେନ୍ତ୍ର  
 ଶୁଣିକରେ ପ୍ରବେଶ ଉତ୍ସବ ଓ ଖଢ଼ି  
 ଛୁଆଁ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ହୋଇଯାଇଛି ।  
 ଏହିପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ  
 କାର୍ଯ୍ୟ୍ୟକ୍ରମରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ  
 ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଶ୍ରୀମତୀ ଅନ୍ୟା ଦାସ  
 ପୌରପରିଷଦ ସୋନପୁର  
 ଅନ୍ତର୍ଗତ ମଞ୍ଜିପଢା ସରକାରୀ ସ୍କୁ  
 ଲ ପରିଷଦରେ ଏକ  
 ସତେତନତା ରଥକୁ ପତାକା  
 ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିବା ବେଳେ  
 ଅନୁଷ୍ଠାନିକ କାର୍ଯ୍ୟ୍ୟକ୍ରମରେ ଛାତ୍ର  
 ଛାତ୍ରୀ କୁ ସ୍ଥାଗିତ ଓ ଅଭିନନ୍ଦନ  
 ସହ ଅଭିଭାବକ ମାନକୁ ଉତ୍ସାହିତ  
 କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟ୍ୟକ୍ରମରେ ମୁଖ୍ୟ  
 ଅତିଥି ଭାବେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀମତୀ  
 ଅନ୍ୟା ଦାସ ଯୋଗଦାନ  
 କରିଥିବାବେଳେ ବଲାଙ୍ଗୀର  
 ସାଂସ୍କରିକ ପ୍ରତିନିଧି ଶରତ  
 ଶତପଥ୍ୟ, ତି ଇ ଓ ମୀନାରାଣୀ  
 ମଙ୍ଗଳ, ଏ ତିଇ ମଞ୍ଜୁ ଲତା

# ଏପ୍ରିଲ ୨୭ରୁ ମେ ଯାଏ କନ୍ଧମାଳ ବିଶାଖା ମହୋଷ୍ଟବ ଓ ବାଣିଜ୍ୟ ମେଳା

ପ୍ରତିମାଳ, ୦୪/୪ (ନି.ପ୍ର):	ଆଦିବାସୀ ନେତା,	କହାର, ସୁନ୍ନିତି ଅକ୍ଷବାରି,	ଆଟୋ, କଷର, ଚିଭି, ପ୍ରିଜ୍,
ସତା ଏପ୍ରିଲ ମାସ ୨୭ରୁ ମେ	ଆଇନଜୀବି କୁଇ ସମାଜ	ରୂପୟିକା ଟ୍ରିପା୦୧, ସରସ୍ଵତୀ	ଆଲ ମୀରା, ସୋଫ୍ଟା ସେର,
୧୯୯୧ ନିମିତ୍ତ ବ୍ୟାପୀ ଅନୁଷ୍ଠାତ	ସମନ୍ଦୟ ସମିତି ସାଧାରଣ	ସାହୁ, ସକ୍ଷମାଦିକା ଥଥା	ପମ୍ ସେର, ଆଦି ବିଭିନ୍ନ
ହବ କଷମାଳ ଦୈଶ୍ୟ ମୋଳା	ସମାଦକ ଲମ୍ବୋଦର କହାର ୩	ରେଡ଼ିଓ ମୁଖ୍ୟାନ୍ ମୁଖ୍ୟ ସୁଶ୍ରୀ	ପ୍ରକାର ସାମଗ୍ରୀ ସହ ମାନା
ହୋସ୍଱ବ ଓ ବାଣିଜ୍ୟ ମୋଳା ।	ବରିଷ୍ଟ ସାମାଦିକ, ତଥା ଜିଲ୍ଲା	ଶିବାନୀ ସୁଆର, ରୋଟାରୀ	ବଜାର, ଘର କରଣ, ଖେଳନା,
ଲୁକ୍କାବାଣୀ କରୋନେସନ	ନାଗରିକ ମଂଚର ସଭାପତି ଢ.	କୁର ପୂର୍ବତନ ସଭାପତି	ଡ୍ରେସ, ଶାଢୀ ର ସ୍ତଳ ମଧ୍ୟ
ତିଆରେ ଅନୁଷ୍ଠାତ ହେବାକୁ	ଅରୂପ ଜେନାଙ୍କୁ ପୁଷ୍ପ ଗୁଷ୍ଠ ଓ	ଶ୍ରୀମତୀ ବିରାଜିନୀ	ରହିବ । ଏଥୁଥି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର
ବା ଏହି ମୋଳା ଆୟୋଜନ	ଉପଚୌକନ ଦେଇ ସମର୍ପିତ	ମହାପାତ୍ର, ଦିନେଶ	ସୂର୍ଯ୍ୟାଦ୍ଵା ଖାଦ୍ୟ ଓ ଆଇସକ୍ରିମ,
ରାଇଁ ଆଜି ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତି	କରଯାଇଥିଲା । ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ	ବେହେରା, ମହାଦେବ ସାହୁ,	ଲୟି, ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ ସ୍ତଳ ବି
ବିଠିକ, ବନାନୀ ୧ କଳା ସଂଗମ	ମଧ୍ୟରେ ମହୋସବ	ଖରୁଡା ସଂଘର ସମାଦକ ଉମା	ରହିବ । ପ୍ରତ୍ୟେହ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ
ମିଳନୀ ୧ କଷ ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠାତ	ପରିଚଳନା । କମିଟି ଅଧିକ୍ଷ	ଶକ୍ର, ବଣିକ ସଂଘ ସଭାପତି	ଲୋକଙ୍କ ମନୋରଂଜନ ପାଇଁ
ହାଇଯାଇଛି । ବରିଷ୍ଟ	ରାଧା ମୋହନ ମହାପାତ୍ର,	ଅଶୋକ ପଞ୍ଜନାୟକ ପ୍ରମୁଖ	ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠାତ
ମୁଦିକ ତଥା କମିଟିର	ସଂପାଦକ ଡ୍ର. କାହୁ ଚରଣ	ଯୋଗ ଦେଇ ମୋଳା ଯେପରି	ହେବ ବୋଲି ନିଷ୍ଠାତି ହୋଇଛି ।
ଭାପତି ସୁନୀଲ ପଞ୍ଜନାୟକଙ୍କ	ଶତପଥୀଙ୍କ ସମେତ ବରିଷ୍ଟ	ଶତ ପ୍ରତିଶତ ସଫଳ ହେବ ସେ	ମୋଳାରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଜନ
ଭାପତିତ୍ବରେ ଅନୁଷ୍ଠାତ	ସାମାଦିକ ସତ୍ତୋଷ ଦିଗାଳ,	ନେଇ ସୁଚିତ୍ତିତ ମତାମତ	ସମାଗମ ଯେପରି ହେବ ଓ
ବିଠିକରେ ମହୋସବକୁ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ	ଆଦିବାସୀ ଯୁବ ନେତା ସମାର	ଦେଇଥୁଲେ । କନ୍ଧ ମାଳ	ବ୍ୟବସାୟ ଯେପରି ହେବ
ରସ ସୁନ୍ଦର ଓ ଆକର୍ଷଣୀୟ	ଘଟାଳ, ଫୁଲବାଣୀକୁଇ ସମାଜ	ଦେବିଶାଖୀ ମହୋସବ ଓ	ସେଥୁପାଇଁ ବ୍ୟାପକ ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର
ରିବା ପାଇଁ ମତ ପ୍ରକାଶ	ସମିତି ସମାଦକ ଅବନୀ ୧ କହାର	ବାଣିଜ୍ୟ ମୋଳା ରେ ପ୍ରାୟ	କରିବା ଦିଗରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବ ।
ଇଲଥିଲା । ଏହି ଅବସରରେ	, ସମାଜସେବା ତଥା	୨ ଶହ ଷଳ କରାଯିବ । ବିଭିନ୍ନ	ଶୋଷରେ କମିଟି ଉପ ସଭାପତି
ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥିବା କମିଟିର	ମହୋସବ କମିଟି କୋଷାଧିକ	ପ୍ରକକ୍ଷର ବାଇକ୍, ଇ- ବାଇକ୍,	ସୁଜିତ କୁମାର ବେହେରା
ପଦେଷ୍ଟା ତଥା ବରିଷ୍ଟ	ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ସାଇଁ, ବିରେନ୍ଦ୍ର	୧୦ୟ ଆରମ୍ଭ କରି ଗ୍ରାନ୍ତିର,	ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥୁଲେ ।

ଜୀ ସାର୍ଥକର ସୁପରହିଟ ଧାରାବାହିକ ଭାଗ୍ୟରେଖା ୩୦୦ ଅଧ୍ୟାୟରେ:  
କାହାଣୀରେ ନୃଆ ମୋଡ଼ - କ'ଣ ଅଳଗା ହେବେ ଭାଗ୍ୟ ଓ ରେଖା ?

ବନେଶ୍ଵର, ୦୪/୪ (ନି.ପ୍ର):  
ଡିଶାର ନମ୍ବର ୧ ଚ୍ୟାନେଲ ଜୀ  
ଥିକ୍ ସବୁବେଳେ ଲୋକଙ୍କ  
ସହକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଆସିଛି ।  
ନିଜୁଆଁ ଧାରାବାହିକ,  
ନୋରଞ୍ଜନ ଭିରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ  
ବା ସାଥବାଦୀ ଚଳିଛି  
ଉଠିଦେଇ ସାଜିଛି ଦର୍ଶକଙ୍କର  
ଅମ ପସନ୍ଦ । ଠିକ୍ ସେମିତି ଜୀ  
ଥର୍କର ଲୋକପ୍ରିୟ ଧାରାବାହିକ  
ଭାଗ୍ୟରେଖା' ଯାହାକୁ ମିଳିଛି  
ପଶଙ୍କ ପାଖରୁ ଅଶେଷ  
ଲଳପାଇବା । ଆଉ ଆପଣଙ୍କର  
ଏହି ଭଲପାଇବା ପାଇଁ ଏହା  
ଫଳତାର ସହ ୩୦୦ ଅଧାୟ  
ଧାରାବାହିକରେ ଆଗକୁ  
ଘଟିବାକୁ ଯାଉଛି ଏକ ନୂଆ ଦ୍ଵିତୀୟ  
। ଶିଖା ଓ ମୋହିନୀ ର ଚକ୍ରାନ୍ତର  
ଶିକାର ହୋଇ ରେଖାକୁ ଘରୁ  
ଏପଟେ ସୀତା ସତ ର  
ପର୍ଦାପାଶ କରିବା ପାଇଁ ଶପଥ  
ନେଇଛନ୍ତି । ମୋହିନୀ, ଭାଗ୍ୟର  
ଦ୍ଵିତୀୟ ବିବାହ କରାଇବା ପାଇଁ  
ଅନେକ ସଂଘର୍ଷ କରି କେମିତି  
ସେ ନିଜକୁ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ବୋଲି  
ସାବ୍ୟସ୍ଥ କରିବାକୁ ଲାଗିପଡ଼ିଛନ୍ତି ।  
ତେବେ କଣ ଭାଗ୍ୟ ରେଖା  
ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଅଲଗା  
ହୋଇଯିବେ ? କେମିତି ରେଖା  
ଏହି ସବୁ ପରିସ୍ଥିତିର ଏକୁଟିଆ  
ସାମନା କରିବ ? କାହାଣୀରେ  
କଣ ନୂଆ ଦ୍ଵିତୀୟ ଦେଖିବାକୁ  
ମିଳିବ ? ସବୁ ଜାଣିବାକୁ  
ହେଲେ ଭାଗ୍ୟରେଖା  
ଧାରାବାହିକ ସହିତ ନିଜକୁ  
ଯୋଗି ହେବାକୁ ଅନୁରୋଧ  
କରିଛନ୍ତି । ଜୀ ସାର୍ଥକର ଚିପ୍  
ଚ୍ୟାନେଲ ଅଫିସର ପ୍ରତୀକ

## ଶିଶୁ ପୁସ୍ତକ 'କଥାଚିତ୍' କହୁଁ ଗପିଟିଏ' ଉନ୍ନୟନ ଓ ବହୁତରେ କୁହୁ କୁହୁ କବିତା ଆସର

ବଢ଼ୁ ପାହି, ୪/୪ (ନି.ପ୍ର):  
ବାଣୀପାଠ ପ୍ରକାଶନୀ ଉପରୁ ହଜୁର କୁମାର ବାବୁଙ୍କା ପ୍ରକାଶନୀ କହୁଁ ଗପିଟିଏ' ନିମ୍ନାମାରୋହରେ ଉନ୍ନୟନ ହୋଇ ଯାଇଛି। ଏଥେ ସହିତ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ବସନ୍ତରେ କୁହୁ କୁହୁ କବିତା ଆସର ଜେଜେ ଗୁରୁକାଳୀ ବେଶୁଧର ଜେଜେକାଂ ସଭାପତିଦ୍ୱାରେ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ହୋଇଥିଲା। ମୁଖ୍ୟଅଧିକାରୀ ଭାବେ ଗବେଷକ ତଥା ଅବସରପ୍ରାୟ ପ୍ରାଧାପକ ହଜୁର ଜଗତବନ୍ଧୁ ଆଚାର୍ୟ ଯୋଗାନ କରି ମୁସ୍ତକ ହେଉଛି ସମାଜର ବର୍ଣ୍ଣରେ ଯାହା ଯାହା ସମାଜର ଅନେକ କଥାକୁ ପ୍ରତି ବିନିଷ୍ଟ କରିଥାଏ ବୋଲି ମତବ୍ୟକୁ

