

କର୍ମ

ଧୂଳି ସୂତଧୂଳି

ଭଲ ପରଦର୍ମ କରନ୍ତୁ: ନଚେତ୍ ପଛରେ ରହିଯିବେ

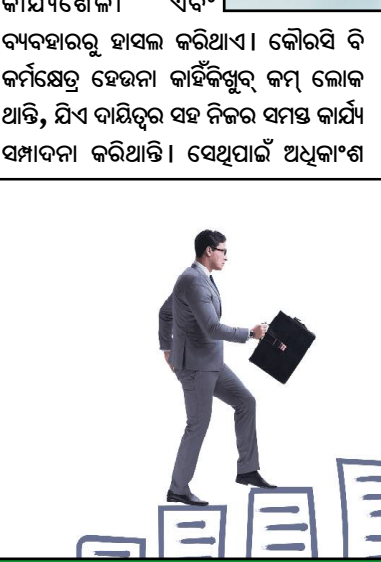
ସାହସ ଓ ବୃତ୍ତ ମନୋବଳ: ବେଳେବେଳେ କମ୍ପାନୀର ଏଭଳିକିଛି ଘଟଣା ଘଟେ। ଫଳରେ କମ୍ପାନୀର ଚିମ୍ତ ଲିଭେ ହେଉ କି ମ୍ୟାନେଜର ହଠାତ୍ ଚାକିରି ଛାଡ଼ି ଚାଲି ଯାଆନ୍ତି। ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କ ପୋଷ୍ଟରେ କେହି ନଥାନ୍ତି ଦାୟିତ୍ୱ ସମାଳିବାକୁ। ଏହି ସମୟରେ କମ୍ପାନୀର ମୁଖ୍ୟ, ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣଙ୍କୁ ବାଛି ଏହି କାମ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେଇଥାନ୍ତି। ଏହି ଦାୟିତ୍ୱ ବୋଧ ଦୋଷିବାକୁ ପ୍ରାୟ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ମନରେ ଡର ଥାଏ, ତେଣୁ ସେମାନେ ମନା କରିଦିଅନ୍ତି। ଯଦି କେବେ ଆପଣଙ୍କ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଉଛି, ତେବେ ବିନା ଦ୍ୱିଧାରେ ସାହସ ଓ ବୃତ୍ତ ମନୋବଳ ସହିତ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇବାକୁ ରାଜି ହୋଇଯାନ୍ତୁ। ଯଦି ଅର୍ଥପୂର୍ବକ ଭବିଷ୍ୟତବାଣୀ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇବା ପାଇଁ ମନୋନୀତ କରିଛନ୍ତି, ତେବେ ତାକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇ ନିଶ୍ଚାର ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ। ଦେଖିବେ ଆପଣ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆପଣ ବଦଳ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇପାରିବେ।



ଲୋକ ବଦଳ ନକରନ୍ତୁ କୁଟି ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ଧାରଣା ଯେ କିଏ କଣେ ବଦଳ କେତେବେଳେ କେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କେଉଁ କାମ କରିବାକୁ ଦେଇ ଦେବେ। ଏହିଭଳି ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ନେଇ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କୁ ଯିବା ହସତ ବିପଦ ସାଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ। ବରଂ ଏଭଳି ମାନସିକତା ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହି ପ୍ରତ୍ୟେକକାଳ ଭାବେ କାମ କରିବା ସହ ବଦଳ ସହ ନିଜର ଆଇଡିଆ ବାଣ୍ଟନ୍ତୁ। ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ବଦଳ ଆପଣଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ଚିମ୍ତରେ ରଖିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିବେ। ଆଉ ଆପଣଙ୍କ କାମରେ ତାରିଫ ମଧ୍ୟ କରିବେ। ନିଜକୁ କରନ୍ତୁ ପ୍ରମାଣିତ: କମ୍ପାନୀ ଛାଡ଼ି ହେଉଥିବା ବଡ଼ ନିଜକୁ ପ୍ରମାଣିତ କରିବା ପାଇଁ କଷ୍ଟ କରିବାକୁ ବ୍ୟବହାରକୁ ହାସଲ କରିଥାଏ। କୌଣସି ବି କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ହେଉନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର କମ୍ ଲୋକ ଆସି, ଯିଏ ଦାୟିତ୍ୱ ସହ ନିଜର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନା କରିଥାନ୍ତି। ସେଥିପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ

ସ୍ୱପ୍ନ ପରିଚୟ ହେବ ପରୋକ୍ଷ: ସ୍ୱପ୍ନ ପରିଚୟ ଅର୍ଥ ନୁହେଁ, ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ କିମ୍ବା ଭବିଷ୍ୟତବାଣୀକ ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା। ବରଂ କମ୍ପାନୀରେ ଏକ ସ୍ୱପ୍ନ ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବା। ଯାହା କର୍ମଚାରୀଟିଏ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର ଏବଂ ବ୍ୟବହାରକୁ ହାସଲ କରିଥାଏ। କୌଣସି ବି କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ହେଉନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର କମ୍ ଲୋକ ଆସି, ଯିଏ ଦାୟିତ୍ୱ ସହ ନିଜର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନା କରିଥାନ୍ତି। ସେଥିପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ

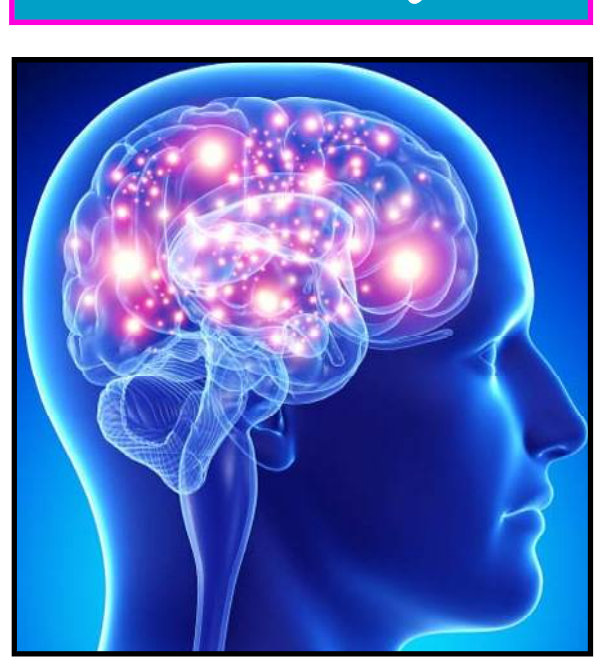
ହେଉଥାଏ। କେତେକ ନୂଆ କର୍ମଚାରୀଙ୍କର ଧାରଣା ରହିଛି ଯେ ଟ୍ରେନିଂ ପିରିୟଡ୍ ସାରି ପରମାନେଷ୍ଟ ହେବା ପରେ ଚିକ୍ଷା ଗଲା। ମାତ୍ର ଏହା ଆଦୌ ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ଆଜିକାଲି ଟ୍ରେନିଂରେ କମ୍ପାନୀ ଗୁଡ଼ିକ ଭିତ୍ତିଭୂମିର ବୋଝ ତଳେ ଚାପି ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି। ଯାହା ଫଳରେ କମ୍ପାନୀର ଦୈନିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ଓ ବରମା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବା କଷ୍ଟାଧିକ। ତେଣୁ ବିଭିନ୍ନକମ୍ପାନୀ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଦକ୍ଷତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି। ଅଳ୍ପସ୍ତରୀୟ ଓ ଦକ୍ଷତା ନଥିବା କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ କମ୍ପାନୀରୁ ବାହାର କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଥାନ୍ତି। ତେଣୁ କର୍ମଚାରୀଟିଏ ସବୁବେଳେ ନିଜ କାମ କରିଥାନ୍ତେ ହିଁ ନିଜକୁ ପ୍ରମାଣିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଆପଣ ନିଜକୁ ପ୍ରମାଣିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ କମ୍ପାନୀ ଫାଇଦାରେ ରହିବେ। ଆଉ ଆପଣଙ୍କ ପରିଚୟ ସ୍ୱପ୍ନ ହେବ। ଯଦି ଆପଣ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ନପାରିବ, ତେବେ ପଛରେ ରହିଯିବେ।



ହେଉଥାଏ। କେତେକ ନୂଆ କର୍ମଚାରୀଙ୍କର ଧାରଣା ରହିଛି ଯେ ଟ୍ରେନିଂ ପିରିୟଡ୍ ସାରି ପରମାନେଷ୍ଟ ହେବା ପରେ ଚିକ୍ଷା ଗଲା। ମାତ୍ର ଏହା ଆଦୌ ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ଆଜିକାଲି ଟ୍ରେନିଂରେ କମ୍ପାନୀ ଗୁଡ଼ିକ ଭିତ୍ତିଭୂମିର ବୋଝ ତଳେ ଚାପି ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି। ଯାହା ଫଳରେ କମ୍ପାନୀର ଦୈନିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ଓ ବରମା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବା କଷ୍ଟାଧିକ। ତେଣୁ ବିଭିନ୍ନକମ୍ପାନୀ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଦକ୍ଷତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି। ଅଳ୍ପସ୍ତରୀୟ ଓ ଦକ୍ଷତା ନଥିବା କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ କମ୍ପାନୀରୁ ବାହାର କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଥାନ୍ତି। ତେଣୁ କର୍ମଚାରୀଟିଏ ସବୁବେଳେ ନିଜ କାମ କରିଥାନ୍ତେ ହିଁ ନିଜକୁ ପ୍ରମାଣିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଆପଣ ନିଜକୁ ପ୍ରମାଣିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ କମ୍ପାନୀ ଫାଇଦାରେ ରହିବେ। ଆଉ ଆପଣଙ୍କ ପରିଚୟ ସ୍ୱପ୍ନ ହେବ। ଯଦି ଆପଣ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ନପାରିବ, ତେବେ ପଛରେ ରହିଯିବେ।

ଫଳ ପଚାଯାଏ କିପରି ?

ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶ ନୂଆ ଉତ୍ସ



ଫଳକୁ ପକ୍ୱ କରିବା ପାଇଁ ଆଜିକାଲି କ୍ୟାଲସିୟମ କାର୍ବୋଲେଟ୍ ଉପଯୋଗ କରାଯାଏ, ଯାହାକି ସାମାନ୍ୟ ଘାତକ। ଆମ, କଦଳୀ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଫଳକୁ ପଚାଇବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଉପଯୋଗ ହୁଏ। କ୍ୟାଲସିୟମ କାର୍ବୋଲେଟ୍ ଛୋଟ ପ୍ୟାକେଟ୍ (ଯାହାକି ଦୁଇ-ତିନି ଟଙ୍କାର ବୋକାଲରେ ଉପଲବ୍ଧ) ଫଳ ପେଡ଼ି ମଧ୍ୟରେ ରଖି ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଏ। ତା'ପରେ ଫଳକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ ପାଟିଲା ଫଳ। ବେପାରୀମାନେ କ୍ୟାଲସିୟମ କାର୍ବୋଲେଟ୍ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଫଳ ମଧ୍ୟରେ ରଖି ତା' ଉପରେ ବରଫ ରଖନ୍ତି। ଫଳରେ ସେହି ପ୍ୟାକେଟ୍ ଉପରେ ଜଳ ବିନ୍ଦୁ ବିନ୍ଦୁ ହୋଇ ପଡ଼େ। ଏପରି କଲେ ଫଳ ଜଳଦି ପାଟିଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏହି ଫଳ ଶରୀର ପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ। ଫଳକୁ ପଚାଇବା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ସୁବିଧାଜନକ ଉପାୟ ହେଲା, ଏଥିଲିନ ଗ୍ୟାସ। ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ ଯେଉଁଥିରେ ଫଳ ମଧ୍ୟ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ। ପୃଥିବୀରାସା ଆମକୁ ପକ୍ୱ କରିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି। ମାତ୍ର ଏଥିଲିନ ଗ୍ୟାସ କ୍ୟାଲସିୟମ କାର୍ବୋଲେଟ୍ ଅପେକ୍ଷା ମହଙ୍ଗା ପଡ଼େ। ଏହି ଗ୍ୟାସକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ (କ୍ଷେତ୍ର) ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର କୋଠରୀ ନିର୍ମିତ କରି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତାପମାତ୍ରା ସ୍ଥିର ରଖାଯାଏ। ଏଥିଲିନ ଓ କାର୍ବୋଲେଟ୍ ଉଭୟେ ହାଇଡ୍ରୋକାର୍ବନ୍ ଅଟନ୍ତି କିନ୍ତୁ କାର୍ବୋଲେଟ୍ ଫଳ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପୋଷାକ ତତ୍ତ୍ୱ ସହ ମିଶି ଏସିଡିଲିନ୍ ଗ୍ୟାସ୍ ତିଆରି କରେ। ତାପରେ ପୁଣି ଏସିଡିଲିନ୍ ତିହାଇଡ୍ରୋ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ। ଏହାହିଁ ରୋଗର କାରଣ ବନିଯାଏ। ତେଣୁ ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ ପଚାଯାଉଥିବା ଫଳ ଖାଇଲେ ଶରୀର ପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ ଏବଂ ଶରୀରର ମାନ୍ଦ୍ରାଜ୍ୟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକରେ। ଆଜିକାଲି କ୍ୟାଲସିୟମ କାର୍ବୋଲେଟ୍ ପ୍ରଣାଳୀରେ ମିଶାଇ ଉତ୍ପାଦିତ ସିରିସି ସାହାଯ୍ୟରେ ଫଳ ଦେହରେ ପୁରା ଫଳକୁ ପଚାଯାଉଥିବା ଅନେକ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଅଛି। ଏହା ଆହୁରି ମାନ୍ଦ୍ରାଜ୍ୟ।

ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶର ଏକ ଉତ୍ସ ଆବିଷ୍କାର କରିଛନ୍ତି। ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରଣାଳୀ ନିର୍ମାଣରେ ଏହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ସେମାନେ କହିଛନ୍ତି। ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଅଣ ସ୍ୱାଭାବିକ କୋଷଗଢ଼କର ସଂକଳନ 'ଗ୍ଲିୟା' ଚିହ୍ନଟ କରିଛନ୍ତି, ଯାହା ଦୀର୍ଘ ସମୟର ପରୋକ୍ଷ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଭାବେ ପରିଚିତ ଥିଲା। ପ୍ରକୃତରେ ଏହି ଗ୍ଲିୟା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସ୍ୱାୟତ୍ତକୋଷ ବିକାଶରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରେ। ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶରେ ଗ୍ଲିୟା ଭଳି ଅଣ ସ୍ୱାଭାବିକ କୋଷଗଢ଼କର ଅବଦାନକୁ ତର୍କମା କରିବାପାଇଁ ଅଧ୍ୟୟନର ଫଳାଫଳ ନୂଆ ଦିଗ ବୋଲି ଗବେଷଣାର ମୁଖ୍ୟ ଲେଖକ ଆମେରିକାର ନ୍ୟୁୟର୍କ ଯୁନିଭର୍ସିଟିରେ ଭିଲାର୍ଡ୍‌ସନ ଫର୍ଷାଡେସ୍ କହିଛନ୍ତି। ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶରେ ଗ୍ଲିୟାର ଅବଦାନକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଣଦେଖା କରି ଆସିଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ଗ୍ଲିୟାକୁ ବାଦଦେଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶରେ ସମୟ, ପରିଚୟ ଓ ସ୍ୱାୟତ୍ତକୋଷ ଜନ୍ମର ସମନ୍ୱୟ ସମ୍ପର୍କରେ କୁହିବା ଅସମ୍ଭବ ବୋଲି ଫର୍ଷାଡେସ୍ କହିଛନ୍ତି। ସ୍ୱାୟତ୍ତ କୋଷ କିମ୍ବା ନ୍ୟୁରନ୍ ଓ ଗ୍ଲିୟା, ଏହି ଦୁଇଟି ବ୍ୟାପକ କୋଷିକା ପ୍ରକାରରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଗଠିତ ହୋଇଛି।

ଲେମ୍ବୁପାଣିରେ ରହିଛି ଅନେକ ଉପକାରୀ ତତ୍ତ୍ୱ



ଲେମ୍ବୁପାଣିକୁ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଏବଂ ସତେଜ ଉପକାରୀ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ, ଯାହା ଶରୀରକୁ ଅନେକ ଲାଭ ଦେଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ ସି ଭରପୂର, ଯାହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହା ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରେ, ପାଚନ କ୍ରିୟା ଉନ୍ନତ କରେ ଏବଂ ଚର୍ମକୁ ସୁସ୍ୱ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଲେମ୍ବୁପାଣି ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ବୃଦ୍ଧି କରି ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ପ୍ରମାଣିତ ହୁଏ। ସକାଳେ ଲେମ୍ବୁପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ହାଇଡ୍ରୋସନ ମିଳିଥାଏ, ଯାହା ଅଳ୍ପପଣ ହାସଲ କରେ ଏବଂ ଶକ୍ତି ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରେ। ଏହା ଶରୀରକୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପାଇଁ ସୁସ୍ୱ ରଖେ। ଲେମ୍ବୁପାଣିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପକାରୀ ତତ୍ତ୍ୱ ଭରି ରହିଛି। ଆମ ଶରୀରରେ ଉନ୍ନତ କଣିକା ବା ସଂକ୍ରମଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଏହା କେତେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଥିବା ଅଧିକ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଉପରେ ଡାକ୍ତରୀ ଯୁଗର ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ବିଶ୍ୱାସୀ ଲେଖି ପାରିଛନ୍ତି। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ନିୟମିତ ଲେମ୍ବୁପାଣି ପିଇଲେ ତାହା ଆମ ପାଇଁ ସୁସ୍ୱ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଉକ୍ତ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ଏହି ପାଣିରେ ଘୃତ୍ନୋନୋଏଡ୍ ନାମକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି। ଏହାଦ୍ୱାରା ପେଟରୋଗ ଆଶଙ୍କା କେତେକାଂଶରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ଆପଣ ଚର୍ମ ବୃଦ୍ଧିକରଣ ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ଉତ୍ତମ ପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ତାହା ଶରୀରରେ ଚର୍ମ ପରିମାଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ। ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ଭିଟାମିନ 'ସି'ର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରମୁଖ ଉତ୍ସ। ଏହାକୁ ପିଇଲେ ତାହା ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ସହ କ୍ଲୋଟି ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ଲେମ୍ବୁ ପାଣିର ଅନେକ ଲାଭ ଅଛି, ତଥାପି ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ଲେମ୍ବୁରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରର କ୍ଷୁଦ୍ର ସକ୍ୱଳନକୁ ବିଗାଡ଼ିଥାଏ। ଅତ୍ୟଧିକ ଏସିଡିଟି ପେଟ ଯୋଡ଼ିବା, ଏସିଡ୍ ରିଫ୍ଲକ୍ସ ଏବଂ ଶ୍ୟାସ୍ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଏହା ଦାନ୍ତର ଏନାମେଲକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିପାରେ, ଯାହା ଦାନ୍ତ ସଂରକ୍ଷଣକାରୀ ଏବଂ ଖୋଳ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ାଇଥାଏ। ତେଣୁ ସଠିକ୍ ଉପାୟରେ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ପିଇବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

ଦିନକୁ କେତେ ଅଳ୍ପମଣ୍ଡ ଖାଇବା ଉଚିତ ?



ଭ୍ରାତୃପୁତ୍ରର ସେବନ ସର୍ବଦା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭକାରୀ। ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏ ହେଲା ଅଳ୍ପମଣ୍ଡ (ବାଦାମ)। ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗରୁ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ନିର୍ମିତ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ ଇ, ଭିଟାମିନ ବି, ଆଇରନ୍, ପୋଟାସିୟମ, ଜିଙ୍କ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, କପର, ଫୋଲେଟ୍ ଭଳି ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି। ଏହାଛଡ଼ା ଏଥିରେ ଥିବା ଫ୍ୟାଟ୍ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭକାରୀ। ହେଲେ ସବୁକିଛିର ସଠିକ୍ ? ଏବଂ ସାମିତ ମାତ୍ରା ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ବାଦାମ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର, ତାର ଅର୍ଥ ଯେତେ ଇଚ୍ଛା ସେତେ ଖାଇବା ଠିକ୍ ? ନୁହେଁ। ଯଦି ଭଲ ସମୟରେ ଏବଂ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଏହାକୁ ଖିଆଯାଏ ତେବେ ଲାଭ ବଦଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ। ଆସନ୍ତୁ ସର୍ବିଶେଷ ଜାଣିବା: ଦିନକୁ କେତେ ଅଳ୍ପମଣ୍ଡ ଖାଇବେ ? ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ବୟସ୍କମାନେ ଦିନକୁ ୨୩ ଅଳ୍ପମଣ୍ଡ ଖାଇପାରିବେ, ଯାହାକି ୩୦ ଗ୍ରାମ ହେବ। ଏତିକି ମାତ୍ରା ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ। ହେଲେ ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଫ୍ୟାଟ୍ ବଢ଼ିପାରେ। ହଜମ ଜନିତ ଅସୁବିଧା: ଅଳ୍ପମଣ୍ଡ ଅଧିକ ସେବନ କରିବା ପରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ, ନଚେତ୍ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରେ। ସେଥିରେ ପେଟ ଫୁଲିବା, ଗ୍ୟାସ୍, ପେଟ ବ୍ୟଥା, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଭଳି ସମସ୍ୟା ରହିଛି। ଓଜନ ବଢ଼ିବା: ଅଳ୍ପମଣ୍ଡ ହୃଦୟ ପାଇଁ ଭଲ। ହେଲେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇଲେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦେହକୁ ଯାଏ। ଯାହାକି ଓଜନ ବଢ଼ାଇଥାଏ। ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିରେ ଅସୁବିଧା: ଅଳ୍ପମଣ୍ଡରେ ଭିଟାମିନ ଇ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ। ଏହାର ଅଧିକ ସେବନ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ରକ୍ତଚାପ ଉଚ୍ଚ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଏଥିସହ ଗ୍ୟାସ୍, ଲୋଡ଼ି ଭଳି ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପତ୍ତିପାରେ। ପେଟ ବ୍ୟଥା: ଅଧିକ ଅଳ୍ପମଣ୍ଡ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ପେଟରେ ବ୍ୟଥା ହୋଇଥାଏ। ଏଥିସହ ଗ୍ୟାସ୍, ଲୋଡ଼ି ଭଳି ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପତ୍ତିପାରେ। ଆଲର୍ଜି: ଅଳ୍ପମଣ୍ଡ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ପାଇଁ ଲାଭକାରୀ ଯେତିକି ଖରାପ ମଧ୍ୟ ସେତିକି। ଏହାକୁ ଅଧିକ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ ଆଲର୍ଜି ହୋଇପାରେ। ଫଳରେ ଚର୍ମ ଲୁଣ୍ଠାଇ ହେବା, ରାସେସ୍, ଫଳିଯିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପତ୍ତିପାରେ।

ଇ-ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗ୍ କରୁଥିଲେ ...

ସଭିକ ପାଇଁ ବିଶେଷକରି ମହିଳାମାନେ ବାହାରକୁ ଗଲେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ୟାଶ୍ ରଖି ଯାଉଥିବାରୁ ଟଙ୍କା ଚୋରି, ଡକ୍ଟରୀ ଆସିବା ପରେ କଷ୍ଟମାତ୍ରାରେ କମିଯାଉଛି। ହେଲେ ଏଥିରେ ବି ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତେଣୁ ସୁରକ୍ଷା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଇ-ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗ୍ କରୁଥିଲେ କେତୋଟି ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ... ଲ୍ୟାପ୍‌ଟପ୍ କିମ୍ବା ମୋବାଇଲରେ ଅନଲାଇନ୍ ଟ୍ରାଞ୍ଜାକ୍ସନ୍ କରୁଥିଲେ କୌଣସି ଲାଇସେନ୍ସ ଆଣ୍ଡାଉରସ୍ ଲୋଡ୍ କରନ୍ତୁ। କାରଣ ଟ୍ରାଞ୍ଜାକ୍ସନ୍‌ରେ ଅନେକ ସମୟରେ ହ୍ୟାକରମାନଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ ଡିଭାଇସ୍ ମିଳିବାରେ ସହକ ହୋଇଥାଏ। ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗ୍ କରୁଥିଲେ ଟ୍ରାଞ୍ଜାକ୍ସନ୍ ସରିବା ପରେ ଲଗିଆଉଟ୍ କରନ୍ତୁ। ଏଭଳି ରଖନ୍ତୁ, ଯେପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏହା ଜାଣିବା କିମ୍ବା ହ୍ୟାକ୍ କରିବା ସହଜ ହେବ ନାହିଁ। ନିଜ ପାସୱାର୍ଡ୍ ଅନ୍ୟ ସହ ଶେୟାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ୍ପ୍ୟୁଟର, ଲ୍ୟାପ୍‌ଟପ୍ କିମ୍ବା ମୋବାଇଲରେ ହିଁ ନେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗ୍ କରନ୍ତୁ। କାରଣ ପବ୍ଲିକ୍ କମ୍ପ୍ୟୁଟର କିମ୍ବା ସାବର ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗ୍ କରନ୍ତୁ କାରଣ ପବ୍ଲିକ୍ କମ୍ପ୍ୟୁଟର କିମ୍ବା ସାବର ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗ୍ କାପେରେ ଏହା ଅସୁରକ୍ଷିତ। ମୋବାଇଲରେ ନେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗ୍



କରୁଥିଲେ କୌଣସି ଆପ୍ଲିକେସନ୍ ଡାଉନଲୋଡ୍ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେଥିରେ କେଉଁସବୁ ତାଣ୍ଡା ଏବଂ ଡିଭାଇସ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଛି ତାହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ପଢ଼ିବା ପରେ ଇନ୍‌ଷ୍ଟଲ୍ କରନ୍ତୁ। ନଚେତ୍ ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଅସୁବିଧାରେ ପକାଇପାରେ।

କରିତାମାଳା

ଧୂମ୍ର ପ୍ରତିଧୂମ୍ର

ବାଲେଶ୍ୱର,
୨୯ ଜୁଲାଇ ୨୦୨୪, ମଙ୍ଗଳବାର

କେବେ ଦିଏ ନାହିଁ ଧରା ରତ୍ନାକର ରାଉତ



ଲହରେ ଲେଖିଛନ୍ତି ଜୀବନର ଗୀତ
ଲହରେ ବିହୁଛି ରାତି
ସଂସାର ଶିଖାଏ ବେଦନାର ବେଦ
ଦିନଦିନୁ ବଢ଼େ ମନରେ ଅକ୍ଷୁଦ୍ରା ଭାତି ।

ଆକିପାରେ ନାହିଁ ନିଜ ପ୍ରତିଛବି
ନିଜ ଛାଇକୁ ମୁଁ ତରେ
କହିପାରେ ନାହିଁ ମୋ ମନର କଥା
ବିଶ୍ୱାସେ କାହା ଆଗରେ
ଉକ୍ଷା ଉଦବେଗେ ବିଚେ ଦିନରାତି
ଅବସାଦ ଭରା ଜୀବନରେ ନିତି
ପଢ଼େ ମୁଁ ବ୍ୟଥାର ଗୀତ

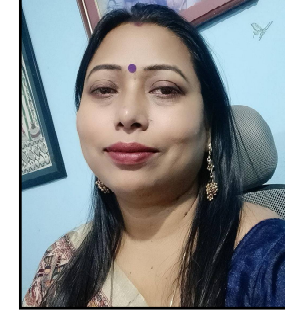
ଅଶାନ୍ତ ମନ ମୋ ଖୋଜୁଛି ବିକଳେ
କୋଳାହଳ ନୁହେଁ ଶାନ୍ତି ଓ ନିରବତା ।
ସବୁଠି ଅଶାନ୍ତି ଅପ୍ରୀତିର ରାଜ
ସବୁଠି ବିଷାଦ ଭରା ଦୁନିଆରେ
ବିଶ୍ୱାସ ଭରସା ତୁଟିଯାଏ ଦେଖୁଦେଖୁ
ସୂର୍ଯ୍ୟ କାୟା ମେଲିଛି ଏପରି ପଂଝା

ସଂପର୍କେ ସଉଦା କରନ୍ତି ଅନେକ ଲୋକ
ତତ୍ତ୍ୱ କଥାରେ ଛଳନାର ଜାଲ ପାରି
କିମିଆ କପଟେ ରହିଥାଏ ବିଷ ଭରି
ମଧୁମକ୍ଷି ସମ ଶୋଷିତ ଫୁଲରୁ ମଧୁ
ନିମିଷେ ନ କରି ଡେରି
ମଉଳିଲେ ଫୁଲ ବାହୁଡ଼ି ଯାଆନ୍ତି ପାଶୁ
ଦରଦେ ବତୁରା ସୁତି ରହେ ଅପାସୋରା
ସୁଖ ବୋଲି ଯାହା ମରୁ ମରାଚିକା
କେବେ ଦିଏ ନାହିଁ ଧରା
କେବେ ଦିଏ ନାହିଁ ଧରା ।

ଦେଖୁ ସଂସାରର ଏହି ଛଳଭରା ରାତି
ଦିନୁଦିନୁ ବଢ଼େ ମୋ ମନେ ଅକ୍ଷୁଦ୍ରା ଭାତି
ଲହରେ ଲେଖିଛନ୍ତି ଜୀବନର ଗୀତ
ଲହରେ ବିହୁଛି ରାତି ।

♥ ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପ୍ରୀତିର ଛୁଆଁ ସସ୍ଥିତା ଦାସ



ଓହୋ...
ଦେଖ ! କି ମତୁଆଳୀ ତରୁଣାଟି
ଝିପିଝିପି ବର୍ଷାରେ !

ତୋରା ବାଲିରେ
ପୋତି ହୋଇହୋଇ ଯାଉଥିଲା ବୋଲି
ସେ ପାଦ ତା'ର ଚିପିଚିପି ଚାଲୁଥିଲା ।

ଶାମୁକାର ଆଘାତରେ ସେ
ତଳକୁ ନଇଁ ପଡ଼ୁଥିବା ବେଳେ
କହୁ ତାକୁ ଦେଖୁ ହସୁଥିଲା ।

ଭୟ ମିଶ୍ରିତ ଲାଜରେ

ନିରେଖୁ ଦେଖୁଥିଲା ଛାତିକୁ ତା'ର ।

ଦେହରେ ତା'ର କି ଉଦ୍‌ବେଗ !
ତାକୁ ଲାଗୁଥିଲା କେହି ଯେପରି ଅପେକ୍ଷାକୃତ
ତା' ପାଇଁ ବେଳାଭୂମିରେ
ଆପେ ଆପେ ଖୋଲି ଯାଉଥିଲା ତାର କବରୀ
ସମୁଦ୍ର ତେଜ ପରି ।

ମନରେ ତାର ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ
କାହାପାଇଁ ତା' ଭିତରେ ଏତେ କୋଳାହଳ
ସେ ଅଳକକୁ ପାଉନଥିଲା
ଯେପରି ସେ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିଲା
ରାତିର ଲମ୍ବା ପଶତରେ
ପ୍ରୀତିର ଛୁଆଁକୁ ।

♥ ସଂପାଦକୀ, ନୀଳକଣ୍ଠ
ମୋ: ୯୪୩୭୪୪୯୪୮୨

ଖୋଜେ ସେଇ ସୁତି ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ଦାଶ



ହସ ତ ନଥିଲା ଖାଲି ଲୁହ ଥିଲା
ପଶତରେ ଦେଲ ପୋଛି
ଧରାଉଲ ହାତେ ଗୋଲାପ ଫୁଲଟେ
ସେ କଥାତ ମନେ ଅଛି ।

ବରଷା ଭିଜା ମୋ ଦେହକୁ ପୋଛିଲ
ବରଷାର ସବୁ ଜଳ
ତୁମକୁ ପାଇମୋ ଦେହରେ ଭରିଲା
ଅସରତି ସବୁ ବଳ ।

ସେନେହ ଶରଧା ଦେଇ ମତେ କଲ
ତୁମ ଜୀବନର ସାଥୀ
ଗରବରେ ଛାଡ଼ି ଫୁଲିତ ଉଠିଲା

ପାଇ ତୁମ ପ୍ରେମ ପ୍ରୀତି ।

ପୁରୁଣା ସୁତିର ମଧୁଭରା ନିଶା
ମନରୁ ଯାଇନି ମରି
ଗୁଣ୍ଡୁ ଗୁଣ୍ଡୁ ଗାଏ ମିଠା ମିଠା ଗୀତ
ପାଗଲ ଭର୍ତ୍ତୀର ପରି ।

ଲାଗ ମତେ ତୁମେ ସକପୁତା ଫୁଲ
ମୁଁ ଯେ ପ୍ରକାପତି ଏକ
ତୁମକୁ ନପାଇ ବିରହ ପ୍ରେମିକ
ସାଜି ମୁଁ ପାଉତି ଦୁଃଖ ।

ତଥାପି କୁହୁନି ଅଦୃଶ୍ୟ ଏ ମନ
ଅତୀତକୁ ହୁଏ ଝୁରି
ଖୋଜେ ସେଇ ସୁତି ନଇପଠା ଧାରେ
କାନନ ଛାତିରେ ଝୁରି ।

ଏମିତି ପ୍ରେମିକା ତମେ ଥିଲ ସଖୀ
ନଥିଲା ମନରେ ରାଗ
ଦେଇ ପାରିବିମୁଁ ସବୁ ଏ କାବନେ
ଯାହା ଇଚ୍ଛା ତାହା ମାଗ ।

♥ କୁଞ୍ଜର -ସଙ୍ଗଳାର
ପିପିଲି -ପୁରୀ
ମୋ: ୯୬୭୮୮୨୨୧୧୦



ଦୁଃଖର ଗାଥା ନୀଳମଣି ଚାନ୍ଦ

ଦୁଃଖ ଯଦି ହୁଏ ଦିବାକରଟିଏ
ଦେଖୁନାହିଁ ଅସ୍ତାନ୍ତକ
ଦୁଃଖ ଗୋଳି ନର ଧାରଟିଏ କେବେ
ହୁଏନାହିଁ ନିରମଳ ।

କିଏ କହେ ସିଏ ପର ପାଠକର
ସମ କରୁଥାଏ କାମ
ସୁଖ ବିପତୀତ ଦୁଃଖଟି ସିନା
ଲଭିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନାମ ।

ସିଏ ନୁହଁ ଝଡ଼ ହେଲେ ସେ ପାରଇ
ଜୀବନକୁ ଦୋହଲେଇ
ସେଇ ବେଳେ କିଏ କରୁଣା ଗୀତିକା
ଯାଉଥାଏ ଗାଈ ଦେଇ ।

ପଢ଼ିନାହିଁ ଯିଏ ଦୁଃଖ ଦିନଲିପି
କେମିତି ରୁଝିବ ତାକୁ
ଦୁଃଖ ବେଳରେ ଅସହାୟ ହୋଇ
ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଆମେ ତାକୁ ।

ଆସ ଆସ ଦୁଃଖ ଆମେ କଥାହେବା
ମୁଁ କାଶେ କହିବ ତୁମେ
ସୁଖ ପରେ ଦୁଃଖ ଦୁଃଖ ପରେ ସୁଖ
ଆସଇ ମରତ ଭୂମେ ।

♥ ଭୁବନେଶ୍ୱର,
ମୋ: ୯୫୮୩୨୦୨୩୫୭

ସନେଟ୍‌ରେ ଜହ୍ନ ମଧୁମିତା ମିଶ୍ର



ତାରକା ବଳୟେ ଅନ୍ଧାର ରାତିରେ ଚିକିଏ ତୁ ହସିଦେଲେ
ହସିଦିଏ ଧରା ପଦ୍ମ କର୍ଣ୍ଣ ପରା ମଳୟେ ନାତି ଦୋହଲେ
ସରୋବର କୁଳେ ପ୍ରେମୀମୁଖ୍ୟ ମେଲେ ଖେଳେ ଉତ୍ତଳ ତରଙ୍ଗ
ନଇ ପରେ ନାଚେ ତରଣୀ ଖୁସିରେ ଦେଖି ତୋ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ରଙ୍ଗ

କୁଆଁରୀ ମନର ଛନଛନ ଭାବ ଖୋଜୁଥାଏ ତୋ ରୂପକୁ
କୋଇନା ବାଲିଲେ ଅସ୍ତ ହସିଦେଇ ଆସେ ତରୁଣୀ ମୂଳକୁ
ରଙ୍ଗ ତୁଳା ଧରି ଚିତ୍ରକର ଆଲେ ମନ ଗହନର ଛବି
ଶବ୍ଦ ଗୁରୁଦେଇ କଳମ ମୁନରେ ସକାଏ ଲେଖକ କବି

କେବେ ତୁ ପ୍ରେମର ପ୍ରତୀକଟେ ସାଜି କଡ଼ୁଡ଼ିଆରେ ସହ
ରଣେଶ ଚତୁର୍ଥୀ ରାତିରେ ତୁ ପୁଣି ଅଭିଶପ୍ତ କୋପି ବର୍ଣ୍ଣ
ପୁନେଇଁ ରାତିର ତୋଟା କିରଣରେ ପୂଜ୍ୟ ଦେବ ସାଜିଥାଉ
ଅମାବାସ୍ୟା ନିଶି ଆସିଲେ ପୁଣି ତୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଲିପ୍ତ ହେଉ

ସାଗର ପ୍ରେମିକ ବାଦଳ ବାଧକ ଜହ୍ନମୁଁ ତୁ ଆମର
ଲାଗିଲେ ଗ୍ରହଣ ମୁହଁକୁ ଲୁଚାଇ ହକୁ ହୋଇ ସାତପର ।

♥ ଭୁବନେଶ୍ୱର
ମୋ: ୯୪୩୮୪୭୦୮୦୭

ଭିତ ଭିତରେ ଭକତ ସରସ୍ୱତୀ ମେହେର



ଭିତ ଭିତରେ ଭକତ
ଭକତ ଭିତରେ ଜଣେ ମୁଁ
କହରେ କାଳିଆ କାହିଁକି
ଲୁଚକାଳି ଖେଳ ମୋ ସାଥରେ ଖେଳୁଛୁ ତୁ ।
ତତେ ଦେଖୁବାକୁ ମୋ ମନ ବିକଳ
କେତେ ଆଉ ଲୁଚିବୁରେ ଗୋପାଳ
କହି ଦେ କହେଇ, କେବେ ଦେବୁ ଦେଖା
ହେ ମୋର ପରାଣ ଧନ, ମୋ ମନର ସଖା ।
ତୁମ ଦରଶନେ ଲଭିଯିବି ମୋକ୍ଷ
ହେ ଦାରୁବ୍ରହ୍ମ ହେ ହିରଣ୍ୟାକ୍ଷ ବିଦାରକ

ମନ ହେଲାଣି ଅଥୟ, ହେ ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ
ଅରୁଚିଏ ଦେଖା ଦିଅ, ହେ ବୃଷି ପାଳକ ।

♥ ଯୋଗିବାହାଳ, ସିନାପାଲି



ଲେଖିଛନ୍ତି ତୁମରି ନାମ ସୁଧାଂଶୁ ଶେଖର ଦ୍ୱିବେଦୀ

ସମୟ ଶାଳାରେ
ପୂର୍ଣ୍ଣ ରଶ୍ମିରେ
ଲେଖିଛନ୍ତି ତୁମରି ନାମ
କରତ କହେ
ଧରିତ୍ରୀର ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ
ସମସ୍ତେ କୁହନ୍ତି ରାମ ।

ବାମନରୁ ବିରାଟଯାଏ
ସଭିଙ୍କର ସେ ପାଳନକାରୀ
କରୁଣାସାଗର ଆର୍ତ୍ତଜନକ
ଦୁଃଖଙ୍କର ଭାଗ୍ୟବିଧାତା
ମର୍ଯ୍ୟାଦାର ଶିଖର କଳ୍ପନା
ପାଇଥାଏ ଯେଉଁଠି ବିରାମ ।

ସତ୍ୟ, ନ୍ୟାୟ, ସନାତନ ଧର୍ମ
ମୁଣ୍ଡେ ଆଦର୍ଶ
ସେ ହିଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଧର୍ମର
ତାଙ୍କପାଇଁ ପ୍ରକାଶିତ ଭାରତବର୍ଷ
ମୃତୁ ସଂସର୍ଗରେ
ଦଣ୍ଡକାରଣ୍ୟ ହେଉଗଲା ଧାମ ।

ମାନବତାର ମାନସରୋବର
ସୂର୍ଯ୍ୟ ଜଗତସାରା
ସୂଚିତ କରେ ସଭିଙ୍କ ମନେ
ତୁମେ ହିଁ ପରିଭାଷା ରାମ
ସାରା ପୃଥିବୀ ରାମାୟଣରେ
ସର୍ଜିତ ବିଶ୍ୱାମ ।

♥ ବିବି-୭୪,
ସଲଟ ଲେକ, କଲକାତା-୭୪
ମୋ: ୯୬୮୧୩୭୩୫୧୨

ମନ ବଗିଚାର ଫୁଲ ନିହାରିକା ପ୍ରଧାନ



ସୁଖ ପବିତ୍ର ଭାବନାରେ ଆମ
ମନ ସଦା ପୂଜକିତ
ଅନ୍ତରରେ ଫୁଟା ସ୍ୱପ୍ନ କମଳ
ପରଶରେ ସମ୍ବୋଧିତ ।

ନବ କଦମ୍ବର ବାସ୍ତା ଝରିପଡେ
ମହକିତ ହୁଏ ଧରା

ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷରେ ତୁମ ଅନୁଭବ ହେଲେ
ପ୍ରାଣେ ଭରେ ମଧୁହସ
ତୁମରି କରୁଣା ଝରିଯାଏ ଓଠେ
ପାଏ ତୁମ ନାମ ରସ ।

ଆହା କି ସୁନ୍ଦର ଏ ମନ ବଗିଚା
ଫୁଲ ମୁହିଁ ପ୍ରସ୍ତୁତିତ
ତୁମ ସୁରଭିରେ ସୁରଭିତ ହେଉ
ଏଇ ଆମର ଜଗତ ।

♥ ଶିଖରପୁରୀ, ଜୟପୁର
ମୋ: ୭୯୭୮୮୩୨୫୪୫

ପାଣିଭାର ନେଇ ଯାଉଛି ମୁହିଁ ଶିଶିର କୁମାର ପଣ୍ଡା



ଯାଉଛି ଆରତ୍ନି ବାଟ ଦିଅ ଛାଡ଼ି
ଶିବଙ୍କର ମୁହିଁ ଭକତ
ଅଖିଆ ଅପିଆ ଧାନକରି ଚାଲେ
ମନୋବଳ ଅଛି ଶକତ ।
ବରଷା ହେଉଛି ତୁମୁରୁ ତୁମୁରୁ
ପାଣିଭାର ଅଛି କାନ୍ଧରେ
ଶିବଙ୍କର ଭୋଗ କହି ମୁଁ କେବେବି
ପଢ଼ିବିନି ନିଶା ପୀଠରେ ।
ଲୋକ ଦେଖାଣିଆ ଡାକ ଛାଡ଼ି ଛାଡ଼ି

ଯିବିନାହିଁ ସାଙ୍ଗ ମେଲରେ
ସବୁ ନାତି ଆଉ ନିୟମ ପାଳିବି
ପାଣିଭାର ନଦୀ ବେଳରେ ।
ନୟିବି ପଛକେ ନୟିବି ନାହିଁ ମୁଁ
କ୍ଷତି ହେବନାହିଁ କାହାର
ଯଦି ଯିବି ସବୁ ନିୟମ ମାନିବି

♥ କୁଆଁସ, ମେରଦା କାଟିଆ, ଯାଜପୁର
ମୋ: ୮୮୮୧୭୩୭୨୨୮

ବିଶ୍ୱାସ ମୋହନ କୁମାର ସ୍ୱାଇଁ



କଥାକାର ଜାଣେନାହିଁ
ମୂର୍ତ୍ତି କେବେ ଶୁଣି ପାରେ ନାହିଁ ।
ଦେଇ ପାରେନାହିଁ କୋଉକି
ଆପରି ଅଭିଯୋଗ, ପ୍ରଶ୍ନର ଭରଣ
ମାଗିଚାଲିଥାଏ ନ ମିଳିବାଯାଏ
ଖାଲି ହାତେ ଫେରିବା ପରେକି

ଦୋହରାଉଥାଏ ମୋହାବିଷ୍ଣୁ
ପ୍ରକୃତି ନିଜର ।

ତାକୁ କେହି ରୁଝେଇ ପାରେନି,
ଅଳକ ହାତ ଦେଇ କାଣିନାହିଁ
ସାମାନ୍ତଳ ଦେଉଥିବା ବାଳ
ପ୍ରାପକଟି ପାଇଛି କି ନାହିଁ
ପୁନଶ୍ଚ,

କାନକୁହା କଥା
କେବେ ଭୁଲି ପାରେ ନାହିଁ ।
ସେ ହୃଦବୋଧ କରିଛି
ତା ହାତକଳା କ୍ଷୀର, ମାଟି ପିଏ
ତା ଅର୍ପଣ ଫଳ
ତଥାପି,
ତଥାପି ସତ୍ୟେ ତାକୁ ବୁଝି ଦିଏ
କେହି ଯେମିତି ବାଣିନେଇ ତାକୁ
ଚଟାଣରେ ମଥା ପିତି ଦିଏ ।

♥ ବେଶାପୁର,
କଞ୍ଚିଗୁଆ, ଯାଜପୁର
ମୋ: ୮୧୧୮୦୯୯୦୩୮

ଧାର୍ଯ୍ୟ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ଦ୍ଵାରା ୫୦ ମିଲିୟନ୍ ମେଟ୍ରିକ୍ ଟନ୍ କାର୍ଗୋ ପରିବହନ

ପାରାଦୀପ, ୨୮/୭ (ନି.ପ୍ର): ଚଳିତ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷର ପ୍ରଥମ ଚାରି ମାସ ପୂରା ହେବାକୁ ୪ ଦିନ ବାକି ରହିଥିବା ବେଳେ ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ୫୦ ମିଲିୟନ୍ ମେଟ୍ରିକ୍ ଟନ୍ (ଏମଏମଟି) କାର୍ଗୋ ପରିବହନ କରି ସର୍ବକାଳୀନ ରେକର୍ଡ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଯାହାକି ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ଇତିହାସରେ ସର୍ବାଧିକତା ନୂଆ ଫର୍ଦ୍ଦ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଛି । ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ଅଧିକାରୀ, କର୍ମଚାରୀ, ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତା କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଏହି ସଫଳତା ମିଳିଥିବା ନେଇ ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ମିଳିଛି । କୋଇଲା ପରିବହନରେ ୨୨.୦୬ ଏମଏମଟି, କନେର କାର୍ଗୋ ପରିବହନରେ ୨୭.୮୦ ପ୍ରତିଶତ ଅତିକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଅଗୋଧୂର ଟେଲି ପରିବହନରେ ୧୧.୩୬ ଏମଏମଟି ପଣ୍ୟ ପରିବହନ କରି

୧୪.୯୭ ପ୍ରତିଶତ ଅତିକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଫର୍ଟିଲାଇଜର ପରିବହନରେ ୮.୪୧ ପ୍ରତିଶତ ଅତିକ୍ରମିତ ହୋଇଛି । ଏହି ସଫଳତା ହାସଲ ପରେ ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପି.ଏଲ.ହରନାଦ ମାନ୍ୟବର କେନ୍ଦ୍ର ବନ୍ଦର, ଜହାଜ ଚଳାଚଳ ଓ ଜଳମାର୍ଗ ବିଭାଗ ମହା ସର୍ବନାମ ସୋନାଓଲଙ୍କ ନେତୃତ୍ଵ ଓ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଏହି ସଫଳତା ମିଳିଥିବା କହିଥିବା ବେଳେ ଏକ ହୋଇ କାମ କରିଥିବା ବନ୍ଦରର ଅଧିକାରୀ, କର୍ମଚାରୀ, ବନ୍ଦର ବ୍ୟବହାରକାରୀ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ଭଳି ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ନୂଆ ଇତିହାସ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । ଏହି ସଫଳତା ସମଗ୍ର ଦେଶର ବନ୍ଦରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିବା ସହିତ ନୌବାଣିଜ୍ୟିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଏକ ନୂଆ ଇତିହାସ ରଚନା କରିବ ।

ଖୋର୍ଦ୍ଧାରେ ସକ୍ରିୟ ନିଶା ମାଫିଆ: ୩୨୦ ଗ୍ରାମ ବ୍ରାଉନ ସୁଗାର ଜବତ, ଦୁଇ ଜଣ ଗିରଫ



ଖୋର୍ଦ୍ଧା, ୨୮/୭ (ନି.ପ୍ର): ଖୋର୍ଦ୍ଧାରେ ନିଶା ମାଫିଆ ପୁଣି ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ଉଠିଛି । ନିଶା କାରବାର କୁ ରୋକିବା ଲାଗି ପୋଲିସ୍ ଟିମ୍ ମଧ୍ୟ ଧରପାଗଡ଼ ଜାରି ରଖିଛନ୍ତି । ଗତ କାଳି ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଏସପି ସାଗରିକା ନାଥ କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କ୍ରମେ ଏକ ଟିମ୍ ବିଶ୍ଵସ୍ତ ପୁରୁ ଖବର ପାଇ ଶିଖାଞ୍ଚଳ ଆନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଚାଳିଆ ପଡ଼ା ଅଞ୍ଚଳ ରେ ଏକ ମନ୍ଦିର ପାଖରେ ବ୍ରାଉନ ସୁଗାର କାରବାର ଚାଲିଥିବା ସମୟ ରେ ଚଢ଼ାଉ କରିଥିଲେ । ଏହି ଘଟଣା ରେ ପୋଲିସ୍ ୩୨୦ ଗ୍ରାମ ବ୍ରାଉନ ସୁଗାର ଜବତ କରିବା ସହ ୩୦୦ କିଗ୍ରା ନିଶା ମାଫିଆ କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇ ତଦନ୍ତ ଚାଲିଛି ବୋଲି ଏସପି ସାଗରିକା ନାଥ ଏକ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀ ରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରେ ବିଦାୟକାଳୀନ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଉତ୍ସବ

ବାରିପଦା, ୨୮/୭ (ନି.ପ୍ର): ପୁରୀବାଡ଼ି ସ୍ଥିତ ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ଦ୍ଵିତୀୟ ବର୍ଷର ଗୁରୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏକ ବିଦାୟକାଳୀନ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ତାକୁଆଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ଵରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସଭାରେ ଅତିଥି ଭାବେ ପୂର୍ବତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ବିଦ୍ୟାଧର ଜେନା ଓ ଅନାଦି ଚରଣ ବିକ୍ରମାଣୀ, ପୂର୍ବତନ ହିନ୍ଦୀ ଶିକ୍ଷକ ତାପସ କୁମାର ଆଡ଼୍ୟ ଓ ସେକ୍ସନ ଅଫିସର ଅଜୟ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଅତୀତର ଘଟଣାବଳିର ସ୍ମୃତିଚାରଣ କରିବା ସହ ବିଦାୟୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ଉତ୍ତମ ଭବିଷ୍ୟତ କାମନା କରିଥିଲେ । ୨ୟ ବର୍ଷର ଗୁରୁଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରେ ବିତାଉଥିବା ସମୟକୁ ମନେ ପକାଇ ଭାବବିହୂଳ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ଶେଷରେ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଦାୟୀ ଗୁରୁଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରଥମ ବର୍ଷର ଛାତ୍ରୀ ମାନସୀ ନାୟକ ମଞ୍ଚ ପରିଚାଳନା କରିଥିବା ବେଳେ ଛାତ୍ର ଯଦୁପତି ଚୁରୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଓ ଆରକ୍ଷୀ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ମିଳିତ ଜନଶୁଣାଣି ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ



ଭଦ୍ରକ, ୨୮/୭ (ନି.ପ୍ର): ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲାର ଚାନ୍ଦବାଲି ଗୋଷ୍ଠି ଉନ୍ନୟନ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସଭା ଗୃହ ଠାରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଓ ଆରକ୍ଷୀ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ମିଳିତ ଜନଶୁଣାଣି ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଅଛି । ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ ବିଲିପ ରାଉତରାଏଙ୍କ ସହିତ ଆରକ୍ଷୀ ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ ମନୋଜ ରାଉତ, ମୁଖ୍ୟ ଉନ୍ନୟନ ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ସାମଲ, ମୁଖ୍ୟ ଟିକିସା ଅଧିକାରୀ ଡ଼ ସୁଧରଞ୍ଜନ ନାୟକ, ଉପ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ ସୌରଭ ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତି, ତେସୁଡ଼ି କଲେକ୍ଟର ଶ୍ରୀ ଜ୍ଞାନ ରଂଜନ ସାହୁ, ଗୋଷ୍ଠି ଉନ୍ନୟନ ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ ସଞ୍ଜୀବ ମହାପାତ୍ର, ତହସିଲଦାର ଭବତୋଷ ମଲ୍ଲିକ ଓ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ଅଧିକାରୀ ମାନେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ସମସ୍ତ ବିଭାଗର ଅଧିକାରୀମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଦାଖଲ ହୋଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ ପତ୍ରକୁ ସମାଧାନ ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଥିଲେ । ଆଜିର ଜନଶୁଣାଣି ଶିବିରରେ ମୋଟ ୨୦୯ ଆବେଦନ ପତ୍ର ଦାଖଲ ହୋଇଥିଲା । ସେଥିରୁ ୧୭୦ଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଥିଲାବେଳେ, ୩୫ଟି ସାମୂହିକ ଥିଲା । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ରିଲିଫ୍ ପାଇଁ ରୁ ଗଣଙ୍କୁ ୨୫୦୦୦ ଟଙ୍କା ଓ ରେଡକ୍ରସ ରୁ ୧ ଜଣଙ୍କୁ ୫୦୦୦ ଟଙ୍କା ମୋଟ ୩୦୦୦୦ ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା ।

ରାଉରକେଲା ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଯୋଗଦାନ

ରାଉରକେଲା, ୨୮/୭ (ନି.ପ୍ର): ରାଉରକେଲାର ନୂତନ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭାବେ ଆଜି ଦୀନା ଦକ୍ଷିଣୀୟ ଯୋଗଦାନ କରିଛନ୍ତି । ସେ ୨୦୨୧ ବ୍ୟାଚର ଭାରତୀୟ ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀ ଏହା ପୂର୍ବରୁ ବ୍ରହ୍ମପୁରର ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ଆଜି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗ ଦେଲାପରେ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ଅଧିକାରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଭେଟ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ପୁଣି ଦକ୍ଷିଣୀୟ କହିଥିଲେ ଯେ ରାଉରକେଲାର ଏହି ଏମ୍ ପଦାଧିକାରୀ ଭାବେ ସେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୁଭି ଅଛନ୍ତି । ରାଉରକେଲା ଏକ ସୁନ୍ଦର ସହର । ଯାହା ବି ଅଂଚଳର ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତାକୁ ରୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବି ଏବଂ ପ୍ରଶାସନ ଓ ଅଂଚଳର ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ମିଳିମିଶି ଏ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବି ।

କାଉଡ଼ିଆଙ୍କ ପାଦରୁ ଝରିଲା ରକ୍ତ: ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ଭିତରୁ କେବେ ମୁକୁଳିବ ପଞ୍ଚଲିଙ୍ଗେଶ୍ଵର ପୀଠ

ନାଳଗିରି, ୨୮/୭ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଶୈବପୀଠ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ ପଞ୍ଚଲିଙ୍ଗେଶ୍ଵର ଶୈବ ପୀଠରେ ମୌଳିକ ସୁବିଧା ନାହିଁ । କାରଣରୁ କାଉଡ଼ିଆ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅସନ୍ତୋଷ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ପୀଠ ଅଞ୍ଚଳରେ ଭକ୍ତଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଦୋକାନୀଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ପାନାୟତକ ସମସ୍ୟାରେ ଜର୍ଜରିତ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ଶ୍ରୀବତ୍ସ ମାସରେ କଳାଭିଷେକ ପାଇଁ ଆସୁଥିବା ମହିଳା କାଉଡ଼ିଆଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇନଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏପରିକି ପ୍ରଶାସନ ତରଫରୁ ମହିଳା ଗାଡ଼ିଚାଳକ, କାଉଡ଼ିଆ ଏବଂ ଦୋକାନୀ ମାନେ ନାହିଁନଥିବା ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି । ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଦୂରସଂସ୍ଥା କାରଣରୁ କାଉଡ଼ିଆଙ୍କ ପାଦରେ ଫୋଟକା ହେବା ଏବଂ ରକ୍ତ ଝରିଥିବା ଭଳି ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ସେହିପରି ବ୍ରହ୍ମପାଖରେ ୨୫ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵ ଡ଼କ୍ଟର ଥିଲେ ହେଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦୋକାନିପାଖରେ କୁଟୁକୁଟୁ ଅଳିଆ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ତୃତୀୟପାଳି ଅବସରରେ ବ୍ରହ୍ମ ଚରଫରୁ ୨୦ ହଜାର କାଉଡ଼ିଆ ଟିକେଟ କାଟି କଳାଭିଷେକ କରିଥିବା ସୂଚନା ମିଳିଥିବା ବେଳେ ସାମୁହିକଭାବରେ ୧ଲକ୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ଦର୍ଶନ ଓ କଳାଭିଷେକ ପାଇଁ ଆସିଥିବା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଦର୍ଶୀ ମତ ଦେଉଛନ୍ତି । ତେବେ ପାନାୟତକ, ସ୍ଵଚ୍ଛତା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଭଳି ମୌଳିକ ସମସ୍ୟା ରୁଚିତ ସୁଧାରିବା ନେଇ କାଉଡ଼ିଆ ଏବଂ ଦୋକାନୀମାନେ ପ୍ରଶାସନ ଠାରେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି ।

ରୂପସାରେ ହଜାର ହଜାର କାଉଡ଼ିଆଙ୍କ ଜଳାଭିଷେକ

ବନ୍ୟା ୨୮/୭(ନି.ପ୍ର) ଶ୍ରୀବତ୍ସ ମାସ ର ତୃତୀୟ ସୋମବାର ରେ ରୂପସା ର ବିଭିନ୍ନ ମନ୍ଦିର ରେ ହଜାର ହଜାର ଭକ୍ତ ନିଜର ମାନସିକ ପୂରଣ ଲାଗି ଜଳାଭିଷେକ କରିଛନ୍ତି । ରୂପସା ଅଞ୍ଚଳ ରେ ଥିବା ରୂପସା ରେ ବାବା ରୁପେଶ୍ଵର, ପୋଡ଼ାଡ଼ିଆ ରେ ଥିବା ବାବା ଚାରୁକେଶ୍ଵର, ମିରିଗିପୁଣି ଗ୍ରାମ ରେ ବାବା ନିମେଶ୍ଵର, କଣିପଦା ରେ ଥିବା ବାବା କପିଳେଶ୍ଵର କ ଠାରେ ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ନଦୀ ପତା ବାଲିଘାଟ ଠାରୁ ହଜାର ହଜାର ଭକ୍ତ ଜଳ ଆଣି ଦେବ ଦେବ ମହାଦେବ କ ଠାରେ ପାଣି ଅର୍ପଣ କରିଛନ୍ତି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସ୍ଵେଚ୍ଛ ସେବା ସଂଗଠନ ପକ୍ଷରୁ କାଉଡ଼ିଆ କ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ପାନାୟତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ସ୍ଵେଚ୍ଛା ସେବା ଭାବ ମାନେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ତ୍ତ ଧରି କାଉଡ଼ିଆଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଚାଲିଥିଲେ । ତାହାରପୂର୍ବ



ଗ୍ରାମ ର ବିଭିନ୍ନ ମୁକ୍ତ ଓ ଅଞ୍ଚଳ ର ବଦାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ସହାୟତାରେ କପିପଦା ଶିବ ମନ୍ଦିର ଠାରେ ଚା, ବିଷୁତ, ପାଣି ବନ୍ଧନ ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିଲା ।

ଭଦ୍ରକରେ ପ୍ରଥମ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ଲୋକ ଅଦାଲତ: ୩୯୦୩୬୮୧ ଟଙ୍କାରେ ୧୫ଟି ମୋକଦ୍ଦମା ଆପୋଷ ସମାଧାନ

ଭଦ୍ରକ, ୨୮/୭ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଆଇନ ସେବା ପ୍ରାଧିକରଣକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କ୍ରମେ ପ୍ରଥମ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରୀୟ ଲୋକ ଅଦାଲତ ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲା କୋର୍ଟ ପରିସର ରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଆଇନ ସେବା ପ୍ରାଧିକରଣର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ସଂଗ୍ରାମ କେଶରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ ଏଥିରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରିଥିବା ବେଳେ ଜିଲ୍ଲା ଆଇନ ସେବା ପ୍ରାଧିକରଣର ସଚିବ ପୁଣ୍ୟଶ୍ଵେତ ରଥ ଏହି

ଲୋକଅଦାଲତ କୁ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ମୋଟ ୩୯,୦୩,୬୮୧ ଟଙ୍କାରେ ୧୫ ଟି ମୋକଦ୍ଦମା ର ଆପୋଷ ସମାଧାନ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଲୋକ ଅଦାଲତରେ ୧୫ ଟି ଚେକ୍‌ବାଉନ୍ଦୁ, ପୁନଃରୁଦ୍ଧାର ମାମଲା ଗୁଡ଼ିକ ଆପୋଷ ରୁଦ୍ଧା ମଣା ମାଧ୍ୟମରେ ସମାଧାନ କରାଯାଇ ଅଛି ।

ବନ୍ୟା ପ୍ରଭାବିତ ଶ୍ରୀରାମପୁର ପଂଚାୟତର ଲୋକଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ବୁଝିଲେ ସଦର ବିଧାୟକ ମାନସ ଦତ୍ତ

ବାଲେଶ୍ଵର, ୨୮/୭ (ନି.ପ୍ର): କ୍ରମାଗତ ଲଘୁତାପ ଜନିତ ଲଗାଣ ବର୍ଷା, ବିଶେଷ କରି ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲାର ଉପମୁଣ୍ଡାରେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ଯୋଗୁଁ ଜଳକା ନଦୀରେ ଚଳିତ ବର୍ଷର ଦ୍ଵିତୀୟ ବନ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଛି । ଏଥିରେ ବନ୍ୟା ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀର ଏକାଧିକ ପଂଚାୟତ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସଦର ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀର ଶ୍ରୀରାମପୁର ପଂଚାୟତର ଅନେକ ଅଂଚଳ ପାଣିଘେରରେ ରହିଛି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ସଦର ବିଧାୟକ ମାନସ କୁମାର ଦତ୍ତ ଶ୍ରୀରାମପୁର ପଂଚାୟତରପ୍ରଭାବିତ ଅଂଚଳରେ ପହଂଚି ପାଣିଘେରରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସମସ୍ୟା ବୁଝିବା ସହ ସେଗୁଡ଼ିକର ନିରାକରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛନ୍ତି । ଏପରିକି ପାଣି ଭିତରେ ପଶି ଘରକୁ ଘର ଯାଇ ସେ ଲୋକଙ୍କ ଅସୁବିଧା ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଗତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଜଳକା ନଦୀର ଜଳସ୍ତର କମି ଯାଇଥିଲେ ବି ପଂଚାୟତର ଏକାଧିକ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପାଣି ଚାଲୁଥିବା ଯାତାୟତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ତେବେ ବନ୍ୟାଂଚଳରେ ବି ପଦକ୍ଷେପ



ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ପରିବାରକୁ ତୁରନ୍ତ ବାଚ୍ୟା ଆଶ୍ରୟ ସ୍ଥଳକୁ ନିଆଯାଉଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରକ୍ଷା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ଦତ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ୟା ପରିସ୍ଥିତି ନ ସୁଧୁରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ରକ୍ଷା ଖାଦ୍ୟ ଓ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଉପରେ ସେ ଗୁରୁତ୍ଵୋତ୍ତମ କରିଛନ୍ତି । ବିଶେଷ କରି ଲୋକଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟବସ୍ଥା ଉପରେ ନଜର ରଖିବାକୁ ସେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ବନ୍ୟାରେ ଚାଷର ବ୍ୟାପକ କ୍ଷୟ ହୋଇଛି । ବନ୍ୟା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ଚାଷ କ୍ଷୟକ୍ଷତିର ଆକଳନ ହେବ । ସମସ୍ତ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତଙ୍କୁ ସରକାରୀ ନିୟମ ଭିତରେ କ୍ଷତିପୂରଣ ପ୍ରଦାନ ହେବ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଆବୋ ଭୟଭୀତ ନହୋଇ ପ୍ରଶାସନ ଦ୍ଵାରା କାରି ହେଉଥିବା ବନ୍ୟା ସତର୍କ ସୂଚନା ମାନିବାକୁ ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ଦତ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଅବସରରେ ସଦର ବିଧି ଉତ୍ତମ କେନା ଓ ତଦ୍‌ବିଳଦାର କେବେବା ପ୍ରସ୍ତୁତ ସାରସ୍ଵତ ସମେତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ତ୍ତାକ ପ୍ରଧାନ, ହରେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ, ଉନାକାଞ୍ଚ ପ୍ରଧାନ, ଚକ୍ରଧର ସେଠି, ସଦ୍ୟାସୀନା ପାଣି, ରଞ୍ଜିତ ସେଠି, ଦିଲୀପ ପରିଡା, ତପନ ବେହେରା, ଉନାକାଞ୍ଚ ଦାସ, ହର ବିଶ୍ଵାଳ, ବିକ୍ରମ ପାଳକ, ସଂଜୟ ଦାସ, ଅଶୋକ ଦାସ, ଅଶ୍ଵିନୀ ନାୟକ, ରମେଶ ରାଉତ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ବାମନା ବୁକ୍ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଜନ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି

ସମ୍ବଲପୁର, ୨୮/୭ (ନି.ପ୍ର): ଆଜି ବାମନା ବୁକ୍ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଏବଂ ସମ୍ବଲପୁର ଏସ.ପି.ଙ୍କର ଏକ ମିଳିତ ଜନ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣିରେ ମୋଟ ୯୦ଟି ଆବେଦନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇ ଥିଲା । ସେଥି ମଧ୍ୟରେ ୭୦ଟି ଆବେଦନ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଥିବା ବେଳେ, ୨୦ଟି ସମସ୍ୟା ଗ୍ରାମୀଣ ସମସ୍ୟା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥିଲା ।

BETNOTI COLLEGE OF NURSING
BETNOTI SCHOOL OF NURSING

Stipend for SC/ST and others Students

Courses Offer:

B.Sc. Nursing

G.N.M.

A.N.M.

ADMISSION OPEN

Eligibility: +2 Science, OJEE Qualified

Eligibility: +2 Arts / Science / Commerce


Eligibility: +2 Arts / Science / Commerce

www.betnoticollegeofnursing.in

Contact for Admission:- 2025 / 26 Batch

8455087373, 9861373681

‘ଧୂନି ପ୍ରତିଧୂନି’ ର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଅବସରରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ମୋର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଓ ଶୁଭକାମନା । ସମ୍ପାଦକପତ୍ର ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେଉ, ଏତିକି କାମନା କରିବି ।



ସିତାଂଶୁ ଶେଖର ମହାପାତ୍ର

ବିଧାୟକ, ଭଦ୍ରକ

ଦୈନିକ ଖବର କାଗଜ ଧୂନି ପ୍ରତିଧୂନିର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବରେ ମୁଁ ସମସ୍ତ ଭାଇ ଭଉଣୀ ମାନଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଓ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଉଛି । ମହାପ୍ରଭୁ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ କୃପାରୁ ସମସ୍ତେ ସୁଖ ଶାନ୍ତିରେ ରୁହନ୍ତୁ ।



ନଗେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରସାଦ ବିଶ୍ଵାଳ

ବୁକ୍ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ବାସୁଦେବପୁର, ଭଦ୍ରକ