



ଉମରକୋଟ, (ଡାକ୍ ନ୍ଯୂଝ) : ଉମରକୋଟ ସ୍ଥିତ ଫକୀରମୋହନ ପଠନଶାଳା ଓ ବାଲେଶ୍ଵର ଜିଲ୍ଲାରୁ ପ୍ରକାଶିତ ଦୈନିକ ଖବରକାଗଜ 'ଅପରାହ୍'ର ମିଳିତ ସହଯୋଗରେ ଅଲେଖ ମହିମା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ଧୋଡ୍ରା ୩୦ରେ ନବରଙ୍ଗପୁର ଜିଲ୍ଲାପ୍ରଦେଶରେ ଆରସ୍ତ ସମାଗୋହ-୨୦୧୫ ଅନୁଷ୍ଠାତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଡାକ୍ ଆ ଯାହିତ୍ୟର ବିକାଶରେ ଖବରକାଗଜ ଓ କ୍ଷୁଦ୍ର ପତ୍ର ପଢ଼ିବାର ଭୂମିକା ବିଶ୍ୱଯ ଉପରେ ଆୟୋଜିତ ଆଲୋଚନା କରୁଗେ ଫକୀରମୋହନ ପଠନଶାଳାର ସଂପାଦକ ପ୍ରଫଳକୁ କୁମାର ରାଉତ ସାପତ୍ତି କରିଥିଲା ବେଳେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଡାକ୍ ଶିଖ ଏକାଡେମୀ ପ୍ରାକ୍ତନ ସଦସ୍ୟ ବଳ୍ଲଭ ରାଉତ ମୁଖ୍ୟ ବଜ୍ଞା ଭାବେ ନିରାଯଣ ପଣ୍ଡ, ବରେଣ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ବଂଶାଧର ଜେନା ସମ୍ପାଦକ ଅପରାହ୍ ଖବରକାଗଜ,

ନିଷ୍ଠାଲଙ୍ଘ ଷଡ୍ୟନ୍ତ ପଣ୍ଡ ୪୫ କିଗ୍ରା ଓଜନର ଆଇରଟିକୁ ନିଷ୍ଠିୟ କଲେ ଯବାନ ଜଙ୍ଗଳରେ ଜଳାଭାବ: ଗାଁ ମୁହଁ ତୃଷ୍ଣାଉଁ ବନ୍ୟପ୍ରାଣୀ

ମାଳକାନଗର, (ଭାଷ୍ଟର ନ୍ୟୁଜ଼) :
ମାଲକାନଗରି ଜିଲ୍ଲା ସାମାନ୍ତ ଛଡ଼ିଶଗତ
ରାଜ୍ୟର ବିଜ୍ଞାପୁର ଜିଲ୍ଲା ଗଙ୍ଗାଲୁର ଥାନା
ଆଞ୍ଚଳିକେ ଶୁଣ୍ବାର ସକାଳେ ସୁରକ୍ଷାବାହିନୀର
ସର୍ତ୍ତଙ୍କରତା ଏବଂ ଉପସ୍ଥିତ ଦୁଇ ଯୋଗୁଁ ଏକ
ବଡ଼ ଧରଣର ଅୟଗଣଙ୍କ ଏତାଇ ପାରିଛନ୍ତି ।
ସୁରକ୍ଷାବାହିନୀକୁ ଟାର୍ଗେଟ କରିବା ପାଇଁ
ମାଓଦାମାନେ ଯେଉଁ ୪୫ କିମ୍ବା ଆଇଛନ୍ତି
ଯବାନଙ୍କ ଯିବା ରାଷ୍ଟ୍ରର ଖଣ୍ଡିଥିଲେ । ତାହା
ସଠିକ୍ ସମୟରେ ଯବାନାମାନେ ଠାବ କରି
ନିଷ୍ଟିଯ କରିଛନ୍ତି । କେହୁାୟ ରିଜର୍ଟ ପୋଲିସ
ବାହିନୀ ବାଚାଲିୟନ ନେ-୨୨୭୯ ଯବାନ
ମାନେ ପାଲାନାର ଶିବିରରୁ ଏରିଆ
ତୋମିନେସନ୍ ଡିଭଟି ପାଇଁ ବାହାରିଥିଲା ।
ଯବାନମାନେ ସକାଳ ୮:୦୦ ରୁ ୮:୩୦
ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଚେତପାଳ – ପାଲାନାର ରାଷ୍ଟ୍ର
ଦେଇ ଫେରୁଥିବା ବେଳେ ଚେତପାଳ ଠାରୁ
ପ୍ରାୟ ୨ କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ରାଷ୍ଟ୍ର କତରେ



ସଦେହଜନକ କିଛି ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଥିଲା । କରି ବିଷ୍ଣୋରକ ସାମାଗ୍ରୀର ସଠିକ ଟିକଣ୍ଡା
ସତର୍କ ହୋଇ ଯବାନ ମାନେ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଯାଏ ଚିହ୍ନଟ କରିଥିଲେ । ଆଇଛତିଟି ଅତ୍ୟନ୍ତ

ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଥିଲା । ଏହା ଏକ କମାଣ୍ଡ୍ ସ୍ଵିଚ୍ ସହିତ
ସଂଯୁକ୍ତ ଥିଲା । ଉଦ୍ଧାର ହୋଇଥିବା ଆଇଲଟି
ସୁରକ୍ଷା ବାହିନୀର ଗାଡ଼ିକୁ ଟାରେଟ କରିବା
ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ମାତ୍ରାଦାବାନେ ପ୍ଲାନ୍ କରିଥିଲେ ।
ଏହି ଆଇଲଟି ଏକ କମାଣ୍ଡ୍ ସ୍ଵିଚ୍ ବୈଷଣି ସହିତ
ଯୋଡ଼ା ହୋଇଥିଲା । ଯାହାର ଦିଗ୍ବ୍ୟାପ ୧୫୦
ମିଟର ଦୂରରେ ଲୁଚାଇ ରଖାଯାଇଥିଲା ।
ସୁରକ୍ଷାବାହିନୀର ଯେକୌଣସି ଯାନବାହନର
ସେହି ବାଟ ଦେଇ ଯିବା ବେଳେ ଏହି
ଆଇଲଟିକୁ ବିଶ୍ଵାରଣ କରିବା ସହଜ
ହୋଇଥାନ୍ତା । ଆଇଲଟି ମିଳିବା ସର୍କରେ
ସୁଚନା ପାଇବା ପରେ, ବିଜ୍ଞାପୁର ଜିଲ୍ଲାର
ବୋମା ନିଷ୍ଠୁରକାରୀ ଦଳ (ବିତ୍ତିଏସ୍) ଏବଂ
ସିଆରପିଏସ୍ ବାଟିଲିଯନ ନଃ- ୧୯୯୮
ବୋମା ନିରୋଧ ଦଳ ଘରଣା ସ୍ଥଳରେ
ପହଞ୍ଚିଥିଲେ । ସତର୍କତାର ସହ ତଦନ୍ତ ଏବଂ
ରଣନୀତି ପରେ ସେହି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଆଇଲଟିକୁ
ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବେ ନିଷ୍ଠୀୟ କରିଛନ୍ତି ।

ଅସ୍ତ୍ରଙ୍ଗା, (ଆଖିର ଦୁଇଁ) : ପୂର୍ବା ଜିଲ୍ଲା
ଅସ୍ତ୍ରଙ୍ଗା ବନାଞ୍ଚଳ ଏବେ ପାନୀୟ ଜଳର
ଘୋର ଅଭାବ ଦେଖାଦେଇଛି । ଗୁଣ୍ଠା
ପ୍ରଭାବରେ ଜଙ୍ଗଳ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଛୋଟ
ଛୋଟ ପୋଖରୀ, ନିକଟରେ ବହିଯାଇଥିବା
ନଦୀନାଳ ସବୁ ସୁଖ୍ୟାୟାଇଥିବାରୁ ଦେବା ନଦୀ
ନିକଟରେ ଥିବା ଜଙ୍ଗଳରେ ପାଣି ମୁଖ୍ୟାୟ
ପାଇଁ ବନ୍ୟୁପୁଣୀ ମାନେ ତହଳ ବିକଳ
ହେଉଛନ୍ତି । ଶେଷରେ ଢୁକ୍ଷାର୍ଥ ବନ୍ୟୁପୁଣୀ
ମାନେ ଗାଁ ମୁହାଁ ହେଉଥିବା ଦେଖୁବାକୁ
ମିଳୁଛି । ବନ୍ୟୁପୁଣୀ ମାନେ ପାଣି
ଅନ୍ଦେଶଶରେ ଜଙ୍ଗଳର ତଳି ଅଞ୍ଚଳକୁ
ଆସୁଥିବାରୁ ଗାଁ ଗହଳି ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ
କରୁଥିବାର ଦେଖୁବାକୁ ମିଳୁଛି । ସେହିପରି
ପ୍ରତଣ୍ଡ ଗ୍ରାମୀ ପ୍ରଭାବରେ ବନ୍ୟୁପୁଣୀ ମାନେ
ଗାଁ ଗହଳିକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସହ ଗତ ବର୍ଷ
ମଧ୍ୟ ବିତିନୀ ଗାଁ ପ୍ରବେଶ କରି ଲୋକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା
ଉଦ୍ଘାର ହୋଇଥିବା ନଜିର ରହିଛି । ପୂର୍ବା ଜିଲ୍ଲା
ଅସ୍ତ୍ରଙ୍ଗା ବନ ବିଭାଗ ଅଧ୍ୟାନରେ ଥିବା
ଜଙ୍ଗଳରେ ହରିଣ, ଭାରତୀ, ଜରାରା ଭଳି

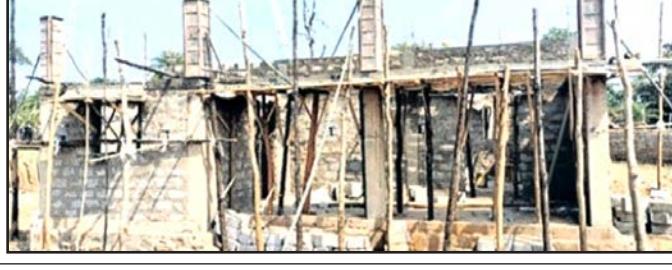


ବନ୍ୟୁପ୍ରାଣୀ ମାନେ ଆଉଚାଉର ହେଉଛନ୍ତି ।
 ପୂରୀ ଜିଲ୍ଲା ଅଷ୍ଟରଙ୍ଗ କୁକ ବିଲୁଆମଣ୍ଡୁଳି
 ଗ୍ରାମରେ ଦୁଧବାର ଦିନ ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ ଘ
 ୩୦ମିନିଟ ସମୟରେ ଏକ ହିରଣ୍ୟ ଜଣେ
 ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଘରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥିବା ବେଳେ
 ଖରର ପାଇଁ ବନବିଭାଗ ଟିମ ଉଚ୍ଚ ହିରଣ୍ୟକୁ
 କାହୁ କରି ଜଙ୍ଗଲରେ ଛାଇଥିଲେ । ଅନେକ
 ସ୍ଥାନରେ ଜଙ୍ଗଲ ସମ୍ପା ହେବା ଯୋଗୁଁ ଉପତ୍ତାତ
 ହୋଇ ବନ୍ୟୁପ୍ରାଣୀ ମାନେ ଗାଁ ମୁହଁ ହେଉଛନ୍ତି ।
 ସରକାର ବନ୍ୟୁପ୍ରାଣୀ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ

ଯୋଜନାରେ ବନ୍ଧୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ କଙ୍କା ଅନୁଦାନ
 ଯୋଗାର ଦେଉଛନ୍ତି । ହେଲେ ସେ ସବୁରେ
 ଅନିୟମିତତା କରାଯାଇଥିବାରୁ ଏତଳି ସ୍ଥିତି
 ହେଉଥିବା ସାଧାରଣରେ ଅଭିଯୋଗ ହେଉଛି ।
 ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରଭାବକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖୁ ବନ୍ୟୁପ୍ରାଣୀ
 ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଜଙ୍ଗଲର ନିର୍ବିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ
 ମାନଙ୍କରେ କୁଣ୍ଡ କରି କିମ୍ବା କୌଣସି
 ଉପାୟରେ ପାଣି ରଖିଲେ ସେମାନଙ୍କ ତୃଷ୍ଣା
 ମେଣ୍ଟିପାରିବ । ଯାହାକି ବନ୍ୟୁପ୍ରାଣୀ ମାନେ ପାଣି
 ବିନା ଗାଁ ମୁହଁ ହେବେ ନାହିଁ ।

ମିଳୁନି ବାଲି, ଅଟକିଛି ଜିଲ୍ଲାର ବହୁ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ

ମାଳକାନରିତି, (ଭାଷ୍ଟର ନୂଜିକ) : ବାଲି ଚୋରା ଚାଲାଣ ଫଳରେ ମାଲକାନରିତି ଜିଲ୍ଲାର ପ୍ରାୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାଲିର ଅଭାବ ଦେଖାଦେଖନ୍ତି । ମାଲକାନରିତି ଜିଲ୍ଲାର ପ୍ରାୟ ବୁକ୍, ଗୁଡ଼ି କର ଅଧିକାଂଶ ଆବାସ ହିତାଧୁକାରୀ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ବ୍ରଦ୍ଧାନ ହେଉଥିବା ଦେଖାକୁ ମିଳୁଛି । କିଏ ନିମ୍ନାଳ୍ଯ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତ ଆଉ କିମ୍ବା ପାଉଣ୍ଡେସନ୍, ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘର କାମ ସାରି ଛାତ ପକାଇବା ପାଇଁ ସେଣ୍ଟି ବାନ୍ଧି ବସି ରହିଛନ୍ତି । ହେଲେ ବାଲି ମିଳୁ ନ ଥାବୁରୁ ଛାତ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟକିଛି କାମ କରାଇ ପାରୁନାହାନ୍ତି ବୋଲି ଜିଲ୍ଲାର



ଶାନ୍ତି ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ପରିବାଶ ସନ୍ତୁଳନ ଶାର୍ଷକ ଆଲୋଚନାଟକ

କେନ୍ଦ୍ରର, (ଭାଷ୍ମ ତ୍ୱରିୟ) : କେନ୍ଦ୍ରର ଗାଉନ ସରକାରୀ ବାଲିକା ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସରାଗୁହ ଠାରେ ଏନଙ୍କ କ୍ଲବ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତି ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ପରିବେଶ ସନ୍ତୁଳନ ଶାର୍ଷକ ଏକ ସେମିନାର ଅନୁଷ୍ଠାତ ହୋଇଯାଇଛି । ଉଚ୍ଚ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଲବରେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ଜୟପ୍ରକାଶ ରାତତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରି ଶକ୍ତି ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଆହ୍ଵାନ ଦେଇଥିଲେ । ଶକ୍ତି ରୁ ନବମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନରତ ଥୁବା ୨୫୦ ରୁ ଉଚ୍ଚ ଛାତ୍ରୀମାନେ ଆଲୋଚନାରେ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗୁହଣ କରିଥିଲେ । ସହକାରୀ ଶିକ୍ଷକ ଅଞ୍ଚାନ କୁମାର ରାତଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ତଥା ଅରୁଣ କୁମାର ପୃଷ୍ଠିଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ସେମିନାରଟି ଅନୁଷ୍ଠାତ ହୋଇଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଲବ ଆରମ୍ଭରେ କେନ୍ଦ୍ରର ଅଧୁଷ୍ଟାତ୍ରୀ ଦେବୀ ମା' ତାରିଣୀଙ୍କ ଫଟୋରେ ମୁଖ୍ୟବର୍ତ୍ତା ଉଚ୍ଚବସ୍ଥଳ ମହାନ୍ତି ଓ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ସ୍ଵର୍ଗୀୟିଂ ଘୋରେନ ଅର୍ପ୍ୟ ଧୂପାଦାପ ଦେଇ ସେମିନାରକୁ ଉତ୍ସାହନ କରିଥିଲେ । କେନ୍ଦ୍ରର ସିଟି ଜେନ ଫୋରମର ବରିଷ୍ଟ ସଦସ୍ୟ, ଓଡ଼ିଶା ଗାନ୍ଧୀ ବିଦାର ପରିଷଦର ଅଧିକ ତଥା କେନ୍ଦ୍ରର ଶିଶୁ ଅଧିକାର ସରକ୍ଷା ପରିଷଦର ଆବାହକ



କୋରାପୁର, (ଉତ୍ତର ନ୍ୟୂଝ) : ଅଂଶୁଘାତ ମୁକାଲିଲା ନିଷମତେ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ସଭାଗୁହରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବୈଠକ ହୋଇଥିବା ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଦେବୀ ପ୍ରଧାଦ ମହାନ୍ତି ସାମାଦିକ ସମ୍ମିଳନାରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ପାନୀଯ ଜଳ ସମସ୍ୟା ଅଭିଯୋଗ ମିଳିବାର ୨୪ ଶହୀ ମଧ୍ୟରେ ସମାଧାନ ଓ ନଳକୁପ୍ର ନଥିବା ଶ୍ଵାନରେ ଟ୍ୟାଙ୍କର ଯୋଗେ ଜଳ ଯୋଗାଣ ହେବ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । ଗ୍ରାମଞ୍ଚଳ ଓ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଜଳହୃତ ଖୋଲାଯିବ । ଚିକିତ୍ସାଳୟ ଗୁଡ଼ିକରେ ହିଟରେଡ୍ ଓ ଆର୍ଟିଶିମ୍ ଖୋଲାଯିବ, ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଶାତତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କୋଠରି ରହିବ । ଅଂଶୁଘାତ ସୂଚନା ପାଇଁ ପ୍ରତି କ୍ଲାବ ଏବଂ ଜିଲ୍ଲାରେ କଣ୍ଠୋଲ ରୂପ ଖୋଲାଯିବ । ଦିନ ୧ ୧ ରୁ ଅପରାହ୍ନ ୫ ଟଙ୍କା ଓ ରାତି ୯ ଟଙ୍କା ସକଳ ଟଙ୍କା ଯାର୍ତ୍ତ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜଗତରେ ନହେଲେ ବିଦ୍ୟୁତ କାଟ ହେବ ନାହିଁ । ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧ ୧ ଟଙ୍କା ରୁ ଅପରାହ୍ନ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିର୍ମାଣ କାମ କରି ରହିବ । ନିର୍ମାଣ କାମ ଶ୍ଵାନରେ ସେତୁ ସହ ପାନୀଯ ଜଳ ରଖିବା ବାଧ୍ୟତା ମୂଳକ । ସ୍ଵାଲ ଓ ଅଙ୍ଗନବାତି କେନ୍ଦ୍ର ସହ ଗାଁର୍ଜ ନଳକୁଆ ଗୁଡ଼ିକରେ ଅବସ୍ଥା ଯାଚ କରି ପରୋର୍ଟ ଦେବାକ ଡିଲ୍‌ଓ, ଗ୍ରାମ ଜଳ ଯୋଗାଣ ବିଭାଗ

A photograph of a man with dark hair and glasses, wearing a light blue button-down shirt. He is seated at a desk with a microphone, gesturing with his hands as if speaking. The background shows a wooden panel wall.

A photograph of a man with dark hair, wearing a bright blue button-down shirt, seated at a desk and speaking into a black and silver microphone. He is looking slightly to his left. The background shows a window with a grid pattern and some interior walls.

କଣ୍ଠମାଳ ମହିଳ ଫୁଲ ଯୋଗାଉଛି ରୋଜଗାର

କନ୍ଧମାଳ/ବାଲିଗୁଡ଼ା, (ଉଦ୍‌ଧର ନ୍ୟୁକ୍):
କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ମହୁଲ
ଗୋଟାଙ୍କିକୁ ରୋଜଗାର ଯୋଗାଇଛି ମହୁଲ
ଫୁଲ । ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡଢ଼ିଶା ଅବକାରା
ବିଭାଗ ପାଇଁ ମହୁଲ ଏକ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ
କଞ୍ଚାମାଳ । କାରଣ ସରକାରଙ୍କ ବିନା
ଆନୁମତିରେ ଏହି ମହୁଲ ଫୁଲ ବିକ୍ରି ବିଶ୍ଵ
କରିବା ଏକ ଆଜନ ଗତ ଅପରାଧ ଥିଲା ।
କିନ୍ତୁ କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲା ଏକ ବଣ ପାହାଡ଼ ଘଞ୍ଚ
ଜଙ୍ଗଳ ପରିବେଶ ଘେରା ସହିତ ଆଦିବାସୀ
ଅଧୃତିତ ଜିଲ୍ଲା । ଏହି ଦିଗରେ କନ୍ଧମାଳ ଅଞ୍ଚଳ
ପାଇଁ ମହୁଲ ଏକ ରୋଜଗାର ପୂର୍ବ ଦ୍ରବ୍ୟ
ହୋଇଥାବାରୁ ଏହି ମହୁଲ ଫୁଲ କାହିଁ ପୂର୍ବ
ପୁରୁଷ ଧରି ଅଦିମ କଳକୁ କନ୍ଧମାଳ ସଂସ୍କରିତ
ସହିତ ଜାହିତ । କାରଣ ମହୁଲ ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ
ଦେଶୀ ମହୁଲି ରନ୍ଧା ଯାଇ ମଦ ପ୍ରସ୍ତୁତ
ହୋଇଥାଏ ତାହା କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲାର ଜାହିତ
ଏବଂ ଜନଜାତିଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ
ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଯାହାକି ପରମା ରିଟିନିଟି
ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରକୃତି ପୂଜାରେ ଏହି



ମାଦକ ତ୍ରୁବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ହୋଇ ଆସୁଥୁବା
ନଜିର ରହିଛି । ଏହା ଡକ୍ତା ମହୁଳକୁ ଶୁଣାଇ,
ତାକୁ ଭାଙ୍ଗି, ଏବଂ ସିଂହାଲ ଖଲଲେ ସୁନିଷ୍ଠ
ଲାଗେ । ଏହି ମହୁଳ ଦାରା ନିର୍ମିତ ମାଦକ
ତ୍ରୁବ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ
ଡଲ ଗୋଲି କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲା ବାସାଙ୍କର ଆଦ୍ୟ
କାଳରୁ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲା ଏକ
ଏକ ପାହାଡ଼ ପର୍ବତ ଘେରା ହୋଇଥିବାରୁ ଏହି

ଅଞ୍ଚଳରେ ମହୁଳ ଗଛ ଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ
ମାତ୍ରରେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଫେବୃଆରୀ
ଶେଷ ଅର୍ଥାତ ପଢ଼ୁଣ୍ଡତା ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରେ
ପରେ ମହୁଳ ଫୁଲ ଫୁଟିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ
ମାର୍ଜ ଶେଷ କିମ୍ବା ଅପ୍ରେଲ ଆରମ୍ଭ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ମହୁଳ ଫୁଲ ଡଳେ ପଢ଼ିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ
କନ୍ଧମାଳର ଲୋକମାନେ ଏହି ମହୁଳ ଫୁଲ
ଗୋଟାଇ ପୁଣି ତାକୁ ଶୁଣାଇ ବଜାରରେ

ବିକ୍ରମ କରି ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନ କରିଥାନ୍ତି । ଏକ
ମାସ ଧରି ଏହି ମହୁଲ ସଂଗ୍ରହ ପାଇଁ ପ୍ରାୟ
ସମ୍ପଦେ ଖାଦ୍ୟ ଧରି ସକାଳୁ ଜଣଳକୁ ଯାଇ
ଅପରାହ୍ନ ଦୂଜ ଘର୍ଷିକାରେ ଫେରିଥାନ୍ତି ।
ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଅଞ୍ଚଳରେ ମହୁଲ ଗୋଟାଇବା
କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତାଫନ ମିଳିଥବାଗ୍ରହ
ମହୁଲର ଚାହିଦା ଆହୁରି ବଢ଼ିଛି । ମହୁଲ
ଅବକାଶ ବିଭାଗ ଅଧ୍ୟାନରେ ଯାଉଥବାଗ୍ରହ
ଏହାର ବଜାର ମୂଲ୍ୟ କେତ୍ତିଲା ୪୦ଙ୍କ
ବେଳେ ପୁରୁଣା ହେଲେ ଏହାର ଅଧିକ
ଚାହିଦା ବଢ଼ିଥାଏ । ମହୁଲ ଗୋଟାଇବା କାମ
ଟିକାବାଲି, ଦାରିଙ୍ଗାବାତି, ବାଲିଗୁଡ଼ା ଆଦି
ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏକ ତ୍ରେଣ୍ଟ ପାଲିଟି
ଥିବାବେଳେ, ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ଗୋଟିଏ
ପରିବାରରେ ଏକ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟରେ
ମହୁଲ ସଂଗ୍ରହ ହେଉଥିବା ଲୋକେ କହୁଛନ୍ତି ।
ତେଣୁ ଏହି ଏକମାସ ମଧ୍ୟରେ ମହୁଲ କାମମୁଣ୍ଡ
ଅତି କମରେ ୨୫ରୁ ୩୦ ହଜାର ଟଙ୍କା
ଗୋଟାଇବା ହେଲା ପାରିବ ବୋଲି ଅଞ୍ଚଳର
ଲୋକମାନେ କହିଛନ୍ତି ।

ତୁରୁଞ୍ଗା ଶୁଣିଲା ମାଛ କେଜି ୪ ହଜାର



ମାଳକାନ୍ତରିତି, (ଭାଉସ ଦ୍ୟୁଜ୍) : କହୁଳ
ରାସାୟନିକ ସାର ଓ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ
ଯୋଗୁଁ ଲୋପ ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି ବୁନାମାତ୍ର ।
ବିଶେଷକରି ମହୁରି, ଜଳହା, କେରାଣ୍ଡି,
ବାର୍ଷିଗପତ୍ରି, ଖଣ୍ଡିତ୍ରି, ତାଢ଼ି, ତୁରୁଆ, କଣ୍ଠୀଆ
ଆଦି ଚନ୍ଦା ମାଛ ଏବେ ବଜାରରେ ଦେଖିବାକୁ
ସ୍ଵପ୍ନ ଭଳି ଲାଗୁଛି । କେବେ କେମିତି ନଦୀ

ସୁହାର ଥିଲା । ଆଶ୍ଚିକ ଭାଷାରେ ଏହି ମାଛକୁ ତୁରୁଣ୍ଡି ବେଳି କୁହାଯାଉଛି । ଏହା ଏତେ ପରିମାଣରେ ମିଳୁଥିଲା ଯେ ବଳକା ରହୁଥିବା ଚାନ୍ଦାମାଛକୁ ଲୋକେ ନିଆଁ ବାଙ୍ଗରେ ଶୁଖାଇ ଥାଇତି ରଖୁଥିଲେ । ସିନ୍ଧରିମାଳ ପଞ୍ଚମିତ ବନ୍ଧମୁତା, ଦୋରାମୁତା ଗାଁର ନାରାୟଣ ମାତ୍ରକମୀ, ରାମ ମାତ୍ରକମୀ, ସୁବେଧ ମଣ୍ଡଳ ପ୍ରମୁଖ ମାଛଧାରଳି ମାନେ କହିଛନ୍ତି, ପୁରୁଷୁ ଚାଷ ଜମିରେ ଗୋବର ଖତ ବା କୈବିକ ପଞ୍ଜିତିରେ ଚାଷ ହେଉଥିଲା । ପୋଖାରାରେ ମାଛ ଚାଷ କଲେ ମଧ୍ୟ ମାଛକୁ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ଗୋବର, ଅଟା ଗୋଲା, ଭାତି ଦିଆଯାଉଥିଲା । ଏବେ ପୋଖରା ଗୁଡ଼ିକରେ ମାଛି ବଡ଼ ହେବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରାଷ୍ଟାଯନିକ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଥିବାରୁ ଚାନ୍ଦାମାଛ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟତଃ ମରିଯାଉଛି । ଆଧୁନିକ ଧାନ ଚାଷ, ଜମିରେ ରାଷ୍ଟାଯନିକ ସାର, କାଟନାଶକ ପ୍ରୟୋଗ ଯୋଗୁ ବିଳବାହି ପୋଖରାରୁ ଚାନ୍ଦାମାଛ ଲୋପ ପାଇବାରେ ଲାଭିଛି । ଚାନ୍ଦାମାଛ ପାଇକୁ ଯେମିତି ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ ଦେବ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ହିତକର । ତୁରୁଣ୍ଡି ଶୁଖୁଆ କିଣିବା ପାଇଁ ଲୋକଙ୍କ ଆଗ୍ରହ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇପାରୁନାହିଁ । ତୁରୁଣ୍ଡି ଶୁଖୁଆ ବିଳୁଥିବା ଗୋରାଗୁଡ଼ା ଗାଁର ଗାଯଗୁଡ଼ା ମାତ୍ରାମ କହନ୍ତି, ସେବାନେ ସଫାଗୁଡ଼ା ଡୋମର ଚାନ୍ଦାମାଛ ଏବେ ବି ଧରୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏବେ ବହୁତ କମ ମିଳୁଥିବା ଜଣା ପଡ଼ୁଛି ।



ବୁଝସ୍ତରୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ତାଳିମ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ

ମାଳକାନାନ୍ଦିରି(ଭାଷ୍ଟର ନ୍ୟୁକ) : ଦୃଶ୍ୟମୂଳପ୍ରକାଶ ନିର୍ବାଚନ କାର୍ଯ୍ୟକରାଙ୍କ ପାଇଁ
ନିରତର, ବ୍ୟବହାରିକ, ପରିସ୍ଥିତି-ଆଧାରିତ ତାଲିମ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇଯାଇଛି ।
ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ବୁଧ୍ୟଗାୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ବିଧାନସଭାପ୍ରକାଶ ମାର୍ଗର ବ୍ୟୋମର ଦେଶବ୍ୟାପା ବୁଧ୍ୟଗାୟ ଅଧିକାରୀ (ବି ଏଲ ଓ) ମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବେ । ଗୁରୁବାର ନୃଦ୍ୟାଦିଙ୍କୁ ଆଳାଇକାଣ୍ଡିଜେଏମରେ ମୁୟୁସ ନିର୍ବାଚନ
ଅଧିକାରୀ ଜ୍ଞାନେଶ କୁମାର, ଭକ୍ତର ବିବେକ କୋଶାଙ୍କ ସହ ବୁଧ୍ୟଗାୟ ଅଧିକାରୀ
(ବି ଏଲ ଓ) ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆୟୋଜିତ ପ୍ରଥମ ତାଲିମକୁ ଉପସଂହାର କରିଛନ୍ତି । ଆଗାମ
କିଛି ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୧ ଲକ୍ଷ ବୁଧ୍ୟଗାୟ ଅଧିକାରୀ (ବି ଏଲ ଓ), ହାରାହାରି
ପ୍ରତି ୧୦ ଟି ମତଦାନ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଗୋଟିଏ ବୁଧ୍ୟଗାୟ ଅଧିକାରୀ (ବି ଏଲ ଓ) କୁ
ଏପରି ତାଲିମ କାର୍ଯ୍ୟକୁମାରେ ସ୍ଵର୍ଗିତ କରାଯିବ । ଏହି ସ୍ଵର୍ଗିତ ବୁଧ୍ୟଗାୟ
ଅଧିକାରୀ (ବି ଏଲ ଓ) ଗୁଡ଼ିକ ଦେଶବ୍ୟାପା ବୁଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ଅଧିକାରୀ (ବି ଏଲ ଓ)
ମାନଙ୍କର ସମ୍ପର୍କ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ବିଧାନସଭା ପ୍ରକାଶ
ମାର୍ଗର ବ୍ୟୋମର (ୱ ଏଲ ଏମ ଟି)ର ଏକ ସଂଘ ଗଠନ କରିବେ, ଯେଉଁମାନେ
୧୦୦ କୋଟି ଭୋଗେ ଏବଂ ନିର୍ବାଚନ ଆୟୋଗ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମ ଏବଂ ସବୁଠାରୁ
ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଧ୍ୟମ ହେବ । ଏହି ଅନନ୍ୟ କ୍ଷମତା ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟକୁମାର ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁମାର
ଜାରି ରହିବ ଏବଂ ପ୍ରଥମେ ନିର୍ବାଚନ ହେବାକୁ ଥିବା ରାଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ
ଦିଆଯିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ, ବିହାର, ପରିଷିମବଜା ଏବଂ ଆସନ୍ତର ୧୦୯ ଜଣା ବୁଧ୍ୟ
ପ୍ରକାଶ ଅଧିକାରୀ (ବି ଏଲ ଓ) ଏହି ୨-ଦିନିଆ ଆବସିକ ତାଲିମ କାର୍ଯ୍ୟକୁମାରରେ
ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ବିହାର, ପରିଷିମବଜା, ଆସାମ, କେରଳ,
ପ୍ରଦ୍ଵାରାତ୍ରୀ ଏବଂ ତାଲିମକୁମାର ୨୪ ଜଣା ଜ ଆର ଓ ଏବଂ ୧୩ ଜଣା ତି ଲି ୫
ମଧ୍ୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ତାଲିମ କାର୍ଯ୍ୟକୁମାର ଯୋଜନା ହେଉଛି ବୁଧ୍ୟ
ପ୍ରକାଶ ଅଧିକାରୀ (ବି ଏଲ ଓ)ମାନଙ୍କ ଆର୍ଯ୍ୟି ଅଳ୍ପ ୧୯୪୦, ନିର୍ବାଚନ ପଞ୍ଜାକରଣ
ନିଯମ ୧୯୪୦ ଏବଂ ସମୟ ସମୟରେ ଜାରି ହୋଇଥିବା ନିର୍ବାଚନ ଅଧିକାରୀଙ୍କର
ନିର୍ଦ୍ଦେଶବଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ସେମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱ ସହିତ ପରିଚିତ
କରାଇବା ଏବଂ ଭୋଗେ ତାଲିକାର ତୁରିପୁଣ୍ଡ ଅଦ୍ୟତନ ପାଇଁ ପ୍ରାସାରିକ ଫର୍ମ

ପୂରଣ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ସଥି ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ମୁସିଛି କରାଯିବ । ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ପାଇଁ ଡିଜାଇନ୍ କରାଯାଇଥିବା ଆଚିତ ଅନ୍ତିମେତ୍ତାରେ ସହିତ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ପରିଚିତ କରାଯିବ । ବୃଥ୍ତ ପ୍ରକାଶ ଅଧିକାରୀ (ବି ଏଲ ୩) ମାନେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଅଧିକାରୀ ଏବଂ ଜିଲ୍ଲା ନିର୍ବାଚନ ଅଧିକାରୀ (ଇ ଆର ୪) ଙଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିୟମଙ୍କ ହୁଅଛି । ମୁଖ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ ଅଧିକାରୀ ଜ୍ଞାନେଶ କୁମାର ଭୋଗର ତଳିକାର ତୁଟିମୁଣ୍ଡ ଅଧ୍ୟତନ ଲାଗଣ ଏବଂ ବିଷଳଙ୍କେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକାରୀ ସ୍ଵାକାର କରି ଗୁରୁତ୍ୱରେପା କରିଥିଲେ ଯେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରମାନେ ଏସତିଏମପ୍ରକାଶ କିମ୍ବା ସମକଷ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ବଚିଷ୍ଟକାରୀ କରି ଲାଗଣ ଭାବରେ ମନୋନାଟି କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି କର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରାରେ ଥିବା ମତଦାନ କେନ୍ଦ୍ରର ଅନୁଯାୟୀ ୧ ଏକ ସାଧାରଣ ବିସିଯାକୁ ବିଷଳଙ୍କେ ଭାବେ ନିୟମିତ କରିବା ଉଚିତ । ମୁଖ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ ଅଧିକାରୀ ଗୁରୁତ୍ୱରେପା କରିଥିଲେ ଯେ ସମ୍ବିଧାନର ଧାରା ୩୨୭ ଏବଂ ଆର୍ପି ଆଛୁ, ୧୯୪୦ ର ଧାରା ୨୦ ଅନୁଯାୟୀ, କେବଳ ୧୮ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟାସର ଏବଂ ସାଧାରଣତଃ ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳାରେ ବାସ କରୁଥିବା ଭାବରେ ନାଗରିକମାନେ ଭୋଗର ଭାବରେ ପଞ୍ଜାକୁ ହୋଇପାରିବେ । ସେ ସମସ୍ତ ସି ଇ ୪, ତିଲଙ୍କ, ଲାଗଣ ମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ଵରରେ ସର୍ବଦଳୀୟ ବୈଠକ କରିବା ଏବଂ ଭୋଗର ତାଳିକାର ସଠିକ୍ ଅବ୍ୟତନ ସମେତ ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରାଧୁକାର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ପୁନଃ ମନେ ପକାଇଥିଲେ । ସେ ଏହା ମଧ୍ୟ ସତର୍କ କରାଇଥିଲେ ଯେ ଲାଗଣ ଓ କିମ୍ବା ବିଷଳଙ୍କେ ବିବୁଦ୍ଧରେ ଯେ କୌଣସି ଅଭିଯୋଗ ଉପରେ କଠୋର କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନିଆଯିବ । ସେ କହିଥିଲେ ଯେ ଭୋଗର ତାଳିକାର ଅବ୍ୟତନ ପାଇଁ ଘର ଘର ଯାଞ୍ଚ ସମୟରେ ସମସ୍ତ ବିଷଳଙ୍କେ ମାନେ ଭୋଗରଙ୍କ ସହିତ ଭତ୍ତ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଉଚିତ । ସେ କହିଥିଲେ ଯେ କମିଶନ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ କୋଟି ଭୋଗରଙ୍କ ସହିତ ଠିଆ ହୋଇଥିଲା, ଅଛି ଏବଂ ସର୍ବଦା ରହିବ ।

ମା'ପାଟଣେଶ୍ୱରୀ ମଦିରକୁ ମିଳିଲା ୫ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଅନୁଦାନ

ଶିଶୁଶ୍ରୀର ‘ପିଲାଙ୍କ ପାଖରେ ପାଠାଗାର’ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିପଦର ବନ୍ଧୁ ସାଜିଲେ ଯୁବକ



ବରଗତ (ଭାଷ୍ଟର ନୁୟକ): ଭଲ
ପୁଷ୍ଟକଟିଏ ଜୀବନରେ ଖୁସି ଆଶି
ଦେଇଥାଏ । ଜୀବନର ମୋଡ଼ ବଦଳାଇ
ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସଠିକ୍ ମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ
କରିଥାଏ । ପୁଷ୍ଟକ ପଠନର ଅଭ୍ୟାସ
ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଇବା
ସହିତ ସ୍ଵଜନଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଦିଗରେ
ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଶିଶୁଶ୍ରୀ
ଭ୍ରାମ୍ୟମାଣ ପାଠାଗାର ତରଫରୁ
ଆୟୋଜିତ ପିଲାଙ୍କ ପାଖରେ ପାଠାଗାର
କାର୍ଯ୍ୟକୁମରେ ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ।
ସ୍ଥାନୀୟ ଏ.ଇ. ଏମ୍ ଝଂଗାଜୀ ମାଧ୍ୟମ
ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ସାହାପତି

ରକ୍ତଦାନ କରି ବଞ୍ଚିଲେ ମହିଳାଙ୍କ ଜୀବନ



ଦିନାହାତ୍ତି(ଭାସ୍କର ନୂୟିଙ୍କ) :
ରକ୍ଷଣୀୟତାର ଶିକ୍ଷାଗାନ୍ଧି
ହୋଇଥାବା ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କ
ରକ୍ଷଦାନ କରି ବିପଦର ବନ୍ଧୁ
ସାଜିଛନ୍ତି ଜଣେ ଯୁବକ ।
ଯୁବକଙ୍କ ଏଉଳି ସେବା
ମନୋବ୍ରତି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନରେ
ମହଲରେ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଶାସନ
କରାଯାଉଛି । ରକ୍ଷଦାନ
କରିଥିବା ଯୁବକ ହେଉଛନ୍ତି
ନବଜଗପୁର ଜିଲ୍ଲା ଦିନାହାତ୍ତି
ବଳ୍କ ଅନ୍ତର୍ଗତ କୁଳାପାଞ୍ଚ ଗ୍ରାମର
ଲାବଣ୍ୟ ମାଧ୍ୟ ଯୁବକ ସଂଗ୍ରହ
ଜଣେ ସକ୍ଷିପ୍ତ ସଦବ୍ୟ ଅଞ୍ଜଳି

ଉତ୍ତରକୋଟ (ଭାଷ୍ଟର ନୁୟଜ୍): ନବରଙ୍ଗପୁର ଜିଲ୍ଲା ଉତ୍ତରକୋଟ ବ୍ଲକ୍ ଅଞ୍ଚଳା ଶ୍ରମରେ ଥବା ଦତ୍ତେଶ୍ୱରୀ ମା' ମାଉଳି ଭବ୍ୟ ମନ୍ଦିରର ରନ୍ଧମୁଦ ଚୂଡ଼ାକରଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଉପର ମହାସମାବୋହରେ ପାଲିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅତିଥୁ ଭାବେ

ଦକ୍ଷେଶ୍ଵରୀ ମା'ମାଉଳିଙ୍କ ମନ୍ଦିରରେ ରହୁମୁଦ୍ଦ ସ୍ଥାପନ

ନୂତନ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାଗତ ସମ୍ରକ୍ଷନ



ଉତ୍ତରକୋଟ (ଭାଷ୍ମର ନୁହେ): ଉତ୍ତରକୋଟ କ୍ଲି କାର୍ପାଳିଯରେ ନୃତ୍ୟ ବିଶ୍ଵିଳେ ଯୋଗଦାନ। ଏହି ଅଥବା ସରରେ ଉତ୍ତରକୋଟ ବିଜୟି ପଥରୁ ସ୍ଥାଗତ ସମର୍ପଣନା କରାଯାଇଛି । ଉତ୍ତର ସ୍ଥାଗତ ସମର୍ପଣନା ସଭାରେ ସଂଖ୍ୟାଲକ୍ଷ୍ୟ ଲିଲ୍ଲେ ସଭାପତି ପବିତ୍ର ଗରତା, ସାଧବ ପ୍ରତିନିଧି ବାପତ୍ରୀ ମାଝୀ, ବିଧାୟକ ପ୍ରତିନିଧି ସବା ମାଝୀ, କମଳୀ ମାଝୀ, ହରି ହରିଜନ, ଦିନେଶ ବିଶ୍ୱାସ, ଜିଶୁ ଭତରା, ବସ୍ତ୍ର ଭତରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଉପାସ୍ତି ରହି ବିଶ୍ଵିଳେ ସ୍ଥାଗତ ଜଗନ୍ନାଥବା ସହ ହଜର ଭାବିନ୍ଦ ପୋଲିଜି ସମସ୍ୟା ଉପରେ ଆଲୋଚନା

କୁଣ୍ଡଳାନା କଟାବା ପାଇଁ ଭାଙ୍ଗି ହୋଇଥିଲେ
ରକ୍ତଦାନ କରିଥିଲେ । ବିପଦ ସମୟରେ
ବଞ୍ଚାଇଥିବାରୁ ଗୋଗାର ପରିବାର ଲୋକେ
ସମସ୍ତ କର୍ମ କର୍ତ୍ତା ଅର୍କୁନଙ୍କୁ ସାଧୁବାଦ
ନାନ, ମୋ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ଅଧିକ
ଶ୍ଵେଷ, ଲାବଣ୍ୟ ମାଣ୍ୟ ଯୁବକ ସଂଘର ସଦସ୍ୟ
ରେ ମଧ୍ୟ ସଂଘ ସଦସ୍ୟ ରକ୍ତଦାନ କରିବା
ରିଥିଲେ ।

ଅଭିଯୋଗ

ଟୋଷାର ବିକ୍ରି ଘଟଣାରେ ଟଙ୍କା ୦କେଇ ଅଭିଯୋଗ

ବେଳପାହାଡ଼ (ଭାସ୍କର ନ୍ୟୁଜ୍) :
ଖାରସ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ବେଳପାହାଡ଼ ପୋଲିସ
ଚାଯାର ବିକ୍ରି ଘଟଣାରେ ଦୋକାନଙ୍କୁ
ଗଞ୍ଜା ୧୯୯୮ କରି ଫେରାର ଥିବା
ଅଭିଯୋଗରେ ପୋଲିସ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜଣେ
୧୯ କମ୍ପାନୀର ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ତିରଫେ କରି
କୋର୍ଟ ଚାଳାଣ କରିଛି । ତିରଫେ ଅଭିଯୁକ୍ତ
ଜଣକ ଆସାମ ରୋଡ଼ କ୍ୟାରିଯର
କମ୍ପାନୀରେ ସାଇରନ୍‌ଗାର୍ଜ ଉରମ ଶର୍ମା
ବେଳି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଚାଯାର ଦୋକାନ
ମାଲିକ ବେଳପାହାଡ଼ ଆକାଦିମ ଛକ
ନିବାସା ବିଶାଳ ଅଗ୍ରଧୀଳ (୨୪) ଏତଳି
ଗଞ୍ଜା ୧୯୯୮ କେଇର ଶିକାର ହୋଇଥିଲା ।
ବିଶାଳ ଅଗ୍ରଧୀଳଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ କୁମେ
ବେଳପାହାଡ଼ କ୍ଲାନ୍‌ଟିକ୍‌ସ୍ଟ୍ରୀ ରାଶାଟି
ତ୍ରେତ୍ରସ୍ତର ସେ ମାଲିକ ଅରନ୍ତି । ବିଶାଳ
ପ୍ରଥମେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଉରମ ଶର୍ମାଙ୍କୁ
ଜାଣିନଥିଲେ । ଡିଏସପି଎ଲ କମ୍ପାନୀର
ଜ୍ଞେମ ଶର୍ମା ମିଶ୍ରଙ୍କ ପରି ଉପରେ

ଶଶାଙ୍କ ସି-ହଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଲୋଚନା
ହୋଇଥିଲା । ଆଲୋଚନା କୁମେ ଉଭୟ
ଚାଯାର ବାବଦକୁ ବିଶାଳକୁ ଏ ଲକ୍ଷ ଟା
ହଜାର ୩ ୯ ୭ ଟଙ୍କା ଦେବା ପାଇଁ
ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥିଲା । ପରେ ଉତ୍ତମ ଆଧୁନି
ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପାଇନ ନକରି କରିଥିଲା ତୁମେ
ଯାହା କରିବାର କର ମୁଁ ଚଙ୍ଗ ଦେବିନାରୀ
ବୋଲି ଧାମକ ଦେଇଥିଲେ । ଏପରି
ଉତ୍ତମ ଚଙ୍ଗ ହଜୁପ କରିବା ପାଇଁ ପାଇଁ
ବିଶାଳକୁ ବିରୋଧରେ ଥାମାଟେ
ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲା । ଏହା ସହ ଉତ୍ତମ
ଶର୍ମା ଡେଶା ପୋଲିସ କିମି ଓ ଖାରସ୍ତ୍ରୀ
ଏସପିକୁ ବିର୍ଚ ମଧ୍ୟମରେ ମିଥ୍ୟ
ଅଭିଯୋଗ ମଧ୍ୟ କରିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି
ବିଶାଳକୁ ଅଭିଯୋଗ କୁମେ ବେଳପାହାର

ପ୍ରଗତିଶୀଳ ନାଟ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ‘ଡରଙ୍ଗ ରଙ୍ଗ’ ପକ୍ଷର ନ

ପାରଳାଖେମୁଣ୍ଡି (ଭାଷ୍କର ନ୍ୟକ୍):
ଗଜପତି ଜିଲ୍ଲା ସଦରମହିଳାମା
ପାରଳାଖେମୁଣ୍ଡି ୩୦ରେ ବିଶ୍ୱ ନାଟ୍ୟ
ଦିବସ ଅବସରରେ ନାଚୁଆ ମେଳା
ଆୟୋଜିତ ହୋଇଯାଇଛି । ପ୍ରଗତିଶାଳ
ନାଟ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ‘ଚରଙ୍ଗ ରଙ୍ଗ’ ପକ୍ଷରୁ
ପ୍ରତିବର୍ଷ ଭଲି ଚଳିତ ବର୍ଷି ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାନୀୟ
ବିଜୟ କୁବ ପରିବରରେ ମଞ୍ଚ
ଜଳାଇମାନ୍ଦ୍ର ମେଲା ଏହି ଉତ୍ୟକଣ

ଅନୁଷ୍ଠାତ ହୋଇଥିଲା । ଆୟୋଜକ
ଚରଙ୍ଗ ରଙ୍ଗ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସଭାପତି
ନାଟ୍ୟଶ୍ରୀ ୧ ଦେବେନ୍ଦ୍ର ଦାସ ଜ
ସଭାପତି ଦୂରେ ଅନୁଷ୍ଠାତ ଏହି
ଆଲୋଚନାଚକ୍ରରେ କ୍ରିୟତିର ଆର୍ଦ୍ଦ
ସଭାପତି ନୃଦୀଂହ ଚରଣ ପଚନାୟକ,
ଓଡ଼ିଶା ସଜ୍ଜାତ ନାଟକ ଏକାଡେମୀ
ସଦସ୍ୟ ଗୁରୁ ରଘୁନାଥ ପାତ୍ର ମାଥାବାନା
ଥିଲେ । ମଞ୍ଚପାତା ଥାରି ମାଦେ ଡିଜ୍ପାଇ

ଭାଷାକୁ ତଥା ଓଡ଼ିଶାକୁ ପାରଳା ମାଟି
ହିଁ ପ୍ରଥମ ଜୀବନଂକ ଓ ପ୍ରଥମ ନାଚକ
ଦେବାଳ୍ଲି । ରଘୁନାଥ ପରିଛା ହିଁ ପ୍ରଥମ
ନାଟ୍ୟକାର ବୋଲି ବିଭିନ୍ନ ପୁସ୍ତକ ରେ
ଲେଖା ହୋଇଛି । ତେଣୁ ପାରଳାର
ଏହି ଗୋରବକୁ କେହି କେବେ ଭ୍ରମିତ
କରିପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ମତ
ଉପସ୍ଥାପନା କରିଥିଲେ । ଦୃଢ଼ୀୟ
ମର୍ମ୍ୟାମରେ ମଞ୍ଚ ଭାବର ମାନ୍ଦି

ମଧ୍ୟରେ ‘ଆଗମା ଦିନରେ ନାଚକ
ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା’ ବିଷୟ କୁ ନେଇ
ଏକ ସୁନ୍ଦର ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲୁ
ଏଥୁରେ ବିଶିଷ୍ଟ ନାଟ୍ୟଶିଳ୍ପୀ ମନୋ
ପାତ୍ରୀ ମଞ୍ଚ ଅଭିନେତା ଏମ. ପୃଥିଵୀ
ରାଜ, ମାତଙ୍ଗିନୀ ଗୁରୁ, ମମତା ପାତ୍ର
ଶୁଭ୍ରାଂଶୁ ଶେଖର ପଚାନ୍ୟକ, ସପତ୍ର
ପଢ଼ିଯାରୀ ପ୍ରମୁଖ ନିଜ ମା
ନୟମାପନା ଉଚିତିଲେ । ୩୫୭

ସଙ୍ଗୀତ ନାଚକ ଏକାଡେମୀ ପୁରସ୍କାର
ପ୍ରାସ୍ତୁ ମଂଥ ଅଭିନେତା ଆଦରଶ ଦାବୀ
ଚଳିତ ବର୍ଷର ବିଶ୍ୱ ନାୟି ବାର୍ଷା ପାଇଁ
ସହ ସ୍ଥାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ
ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକମାକୁ ବାଲକୁ
ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ହରିହର ପଚନାୟନ
, ଶିବ ପ୍ରଧାନ, ସୁଜ୍ଜି ତାଙ୍କ
ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ହର ତ୍ରିପାଠୀ ପ୍ରମୁଖ
ମରିଭାବା ଜରିଥିଲେ ।

ଅବକାରୀ ମୋବାଇଲ ସ୍କ୍ରାନ୍ଟର ଚଢ଼ାଇ





ତେବେ ଗ୍ୟାସ କିମ୍ବା ଅମ୍ବା ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ । ପ୍ୟାକେଟର ଫଳ ରସ ଦୟୁତି ମିଳା । ଏହା ଶିରାରର ସୁଗାର ପ୍ରକଳ୍ପ ବନ୍ଦେଇପାରେ । ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ପ୍ୟାକେଜ କ୍ଷୁସ ସେଥିରେ ଅଟିକ୍ରମ ସୁଗାର ମିଶାଇ ବିକ୍ଷି ହୁଏ । ଯଦି ଆପଣ ଏହାଙ୍କ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ତେବେ ଓଜନ ହୃଦ ଗତିରେ ବଢ଼ିପାରେ । ପ୍ୟାକ ହୋଇଥିବା ଏଗମ ସ୍ଵାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଫଳ ରସରେ କ୍ୟାତିମୟମଙ୍ଗଳେବିକି, ଆର୍ଦ୍ଦୀନିକ ଏବଂ ମଞ୍ଜୁର କିମ୍ବା ସୀରା ରହିଥାଏ, ଯାହା ପିଲାମାନଙ୍କ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଅଧିକାଂଶ ପ୍ୟାକେଜ ହୋଇଥିବା ଫଳ ରସରେ, ଫଳର ପରିମାଣ ମାତ୍ର ୨୫ ପ୍ରତିଶତ । ଏହା ଗ୍ୟାସ, ପେଟ ପନ୍ଥଶା, ଖାତା ଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସ୍ଥାପି କରିପାରେ ।



ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ପ୍ରେସର କରଣବୀର



ଘରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ‘ପନ୍ଦିର ଚଟପଟି’

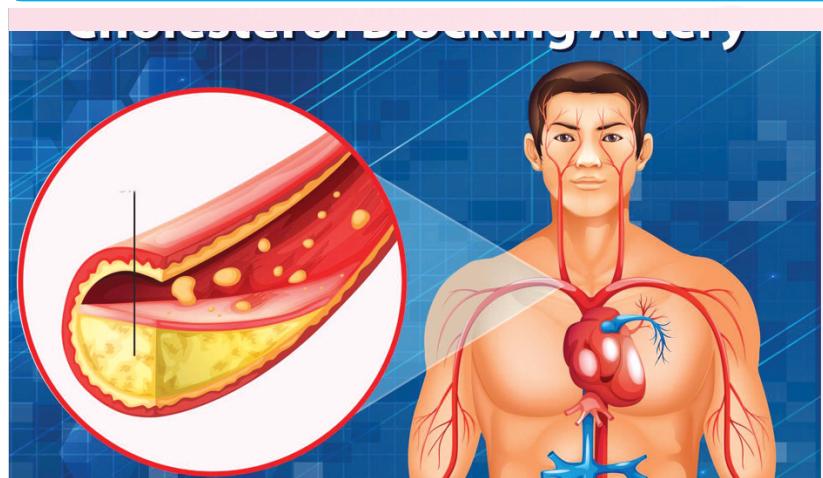
ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ପନ୍ଦିର, କଟା ପିଆଜ, କଟା ରସ୍ତୁଣ, କଟା ଅଦା, କଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ପିଆଜ-ଅଦା-ରସ୍ତୁଣ ବଗା, ହେଲଦା ଗୁଡ଼, ଲଙ୍କା ଗୁଡ଼ ଲୁଣ, ଟମାଟୋ ସସି, ଚିନି ସସି, ଖାଇବା କଳର, ଗରମ ମସଲା ଗୁଡ଼ ଓ ତେଲି ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳୀ: ପ୍ରଥମେ
ପନିରକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ପିସ କରି
କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ କରି
ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଲାଲ ହେବା ଯାଏ ଭାଜି
ଏକ ପାତ୍ରରେ କାଢି ରଖନ୍ତୁ । ଏବେ
କଢ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି
ସେଥୁରେ କଟା ପିଆଜ, କଟା
ରସୁଣା, କଟା ଅଦା, କଟା କଞ୍ଚାଲିଙ୍ଗ
ପକାଇ ହାଲକା ଭାଜନ୍ତୁ । ଏଥରେ
ପିଆଜ-ଅଦା-ରସୁଣା ବଟା,
ହଳଦୀ ଗୁଡ଼, ଲଙ୍କା ଗୁଡ଼, ଲୁଣ,
ଅଛି ଚମାଗୋ ସ୍ଵର୍ଗ ଓ ଅଛି ଚିଲି
ସ୍ଵର୍ଗ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ କଷି
ଦିଅନ୍ତୁ । ପରେ କଳର ପାଉଡ଼ର
ଅଛି ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ମସଲା କଷି ହୋଇଗଲେ ଅଛି
ପାଣି ଦେଇ ଗରମ ମସଲା ରୁଣ୍ଡ
ପକାଇ ଭଙ୍ଗା ପନିରକୁ ପକାଇ ଭଲ
ଭାବେ ଗୋଲାଇ ଦିଆନ୍ତୁ । ମସଲା
ଟିକେ ଶୁଖୁଲା ହୋଇଗଲେ ଗ୍ୟାସ
ଆଞ୍ଚକୁ କନ୍ଧ କରି ଏହାକୁ ଏକ
ପୈଳକୁ କାଢି ଦିଆନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମ ତ
ହୋଇଗଲା ଆପଣଙ୍କର ‘ପନିର
ଚରପଟ’ । ଏହାକୁ ଆପଣ ରୁଟି ଓ
ଭାତ ସହ ଖାଇପାରିବେ ।

ଅଉଆରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ

A portrait of a man with dark hair, a full beard, and a mustache. He is wearing a white dress shirt and a black bow tie. He is looking towards the right of the frame. The background is plain and light-colored.



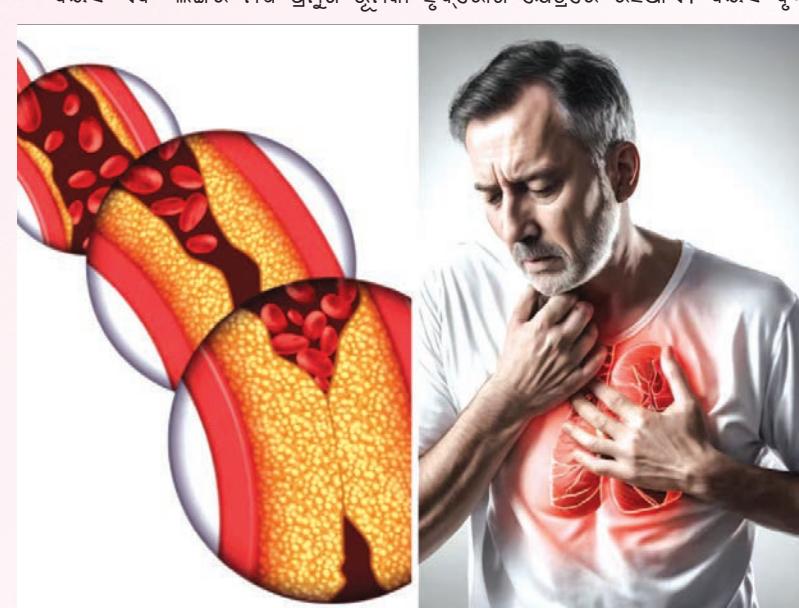
କୋଲେକ୍ସ୍‌ପାର୍

ଶରୀର ପାଇଁ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । କୋଷିକା ଛିଲ୍ଲିର ଏହା ଏକ ଆବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଶରୀରର ସ୍ନେରେଥିରୁ ହରମୋନ, ପାତ ଅମ୍ବ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନର ସମନ୍ୟରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଲୋକେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ମଧ୍ୟରେ ଦିଲ ପଳାଇବା । ଗୋଟିଏ ହେଲା ଖରାପ ଲୋକେଷ୍ଟ୍ରୋଲ

(ଭିଲଟିଏଲ) ଏବଂ ଏଲଟିଏଲ) ଏବଂ ଅନ୍ୟତି ଉଲ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ
 (ଏଟଟିଏଲ) / ଶରୀରରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ରହିଲେ
 ଆଥଗୋଟ୍ଟିରେସିଥ ହୋଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ହୃଦୟପିଣ୍ଡ ଏବଂ ମଣିଷଙ୍କୁ ସଂଯୋଗ କରୁଥିବା
 ଧମନୀରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ପଦାର୍ଥ ଜମା ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ
 ଧମନୀଗୁଡ଼ିକ ସଙ୍କୁଟିଟ ହୋଇ ଅଥରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ଧୀର ବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।
 ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଦୁଇ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ହୃଦୟପିଣ୍ଡ ଏବଂ ମଣିଷଙ୍କୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ
 ବାଧାପ୍ରାସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟକ୍ଷରେ ଉଲ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ବା ଉଚ୍ଚ ସାନ୍ତ୍ରତାଯୁକ୍ତ
 ଲିପୋପ୍ରୋଟିନ୍ (ଏର୍ଟିଏଲ) ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ବା ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ସଂପକରେ ଜାଣନ୍ତୁ ପାଞ୍ଚଟ କଥା....

ଅଧିକାଂଶ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ଶରୀର ହିଁ ତିଆରି କରେ । ଏହାର ସମନ୍ୟମେ ଦେଇନିକ ପ୍ରାୟ ୧ ଗ୍ରାମ ବା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲର ୮୫ ପ୍ରତିଶତ ଯକ୍ତତ ଏବଂ ଅନ୍ତେନଳୀ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରକ ସ୍ଵପ୍ନ ରଖୁବା ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଛି ପରିମାଣର, ପାଇତଃ



ସହିତ, ବିଶେଷତଃ ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ, କୋଲେଣ୍ଡ୍ରାଲ୍ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ତାବ ସମୟରେ ମହିଳାଙ୍କ ୩୦ରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ କମ୍ ଏଲ୍ଟିଏଲ୍ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ରତ୍ନସ୍ତାବ ବନ୍ଦ ପରେ ଅଥରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ । ଏକ୍ଷେତ୍ରେ ଜେନ୍ ହରମୋନର ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯମଖ ଉମିଜା ରହିଥାଏ ।

ହୃଦରୋଗ ନ ହେବା ଶେତ୍ରରେ ବ୍ୟାଯାମ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ନିୟମିତ ବ୍ୟାଯାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟୋଲ ବାହାରି ଯିବା ସହିତ ଭଲ କୋଲେଷ୍ଟୋଲ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଦୈନିକ ୨୦ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟାଯାମ କରିଲେ ଶରୀରରେ ଏରତ୍ତିଏଲ୍ ୨.୪ ପଞ୍ଚଶ ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ । ଦୈନିକ ଅଧୂକ ୧୦ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟାଯାମ କରିଲେ ଅତିରିକ୍ତ ୧.୪ ପଞ୍ଚଶ ଏରତ୍ତିଏଲ୍ ଜମା ହୋଇଥାଏ ।

ଆପଣଙ୍କର କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ଜନ୍ମିତ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ସେପରି ଭୟଭାତ ହେବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ । ଆପଣ ନିଜ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ଥାପ୍ନ୍ୟାପ୍ଦ ଭଲ ରୁଚିନିଟିଏ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଯେପରି ଖାଦ୍ୟ ଡାଳିକାରେ ସୁଶମ ଖାଦ୍ୟ, ଡଚକା ପନିପରିବା, ଫଳ, ଶାଗକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ନିରାମିଶ ଖାଦ୍ୟ ଭଲ । ବଜାର ବାହାର ଖାଦ୍ୟ, ବାଶା ଖାଦ୍ୟ ଓ ଥଣ୍ଡାଖାଦ୍ୟ ଦିଅଥା କୋଲାଭିଜ୍ଞେସ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ନିଶା ଦ୍ରୁବ୍ୟ ସେବନରୁ ବିରତ ରୁହନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଖରାଦିନ ହୋଇଥିବାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଖରାରେ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ପାଷପୁଣ୍ଡ ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇବା ଭଲ । ଯୋଗ, ପ୍ରାଣୀଯମ ବା ବ୍ୟାଯାମ ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ ଭଲ । ସମସ୍ତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅଭିଜ୍ଞ ଭେଷଜ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ନିକଟସ୍ଥ ତାଙ୍କୁରଖାନାର ସୁବିଧା ନିଅନ୍ତୁ । ସରକାର ସମସ୍ତ ତାଙ୍କୁରଖାନାରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମାଗଣା ପରାମର୍ଶ, ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଓ ଔଷଧ ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି ଏହାର ସୁଯୋଗ ନିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ସୁନିୟନ୍ତିତ ଦିନରକ୍ଷ୍ୟା ଜୀବନଶୈଳୀ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ଆଦୋ ବିପଦ ହେବନାହିଁ ।

ଡାକ୍ତର ଗୁରୁପଦ ମିଶ୍ର

