



କେନ୍ଦ୍ରାଳ୍ପର, (ଭାଷ୍ଟର ମୁୟକ) :
କେନ୍ଦ୍ରାଳ୍ପର ସଦର ବିଳକ ଅନ୍ତର୍ଗତ

ବରାଦାପାଳ ପଞ୍ଚାୟତ ବଣ ପାହାଡ଼ ଘୋର ବିଧିକୀ ଧରଣାଧର ଭୁଲ୍‌ମାନି କୁସ୍ମିତା ଗ୍ରାମରେ
୨୭ ଜଣ ମହିଳା ଲେଖୀର କୁଳୁଡ଼ା ପାଳନ କରି ସ୍ଵାବଳମ୍ବନ ହୋଇଛନ୍ତି ।
ଏନ୍-୬ସ୍ୟିଭିଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଫେରୁଆରି ମାସ କୁସ୍ମିତା ଗ୍ରାମରେ
କୁଳୁଡ଼ା ଘର, କେଜ ନିର୍ମାଣ, ଦାନା,
ପାଣି ସୁଧିଆ କରାଯାଇଥିଲା । ପରେ
୪ ଶହ କୁଳୁଡ଼ା । ସେଠାରେ
ଛଢାୟାଇଥିଲା । ମହିଳାମାନେ ଏହାର
ରକ୍ଷଣା ବେକ୍ଷଣ କରୁଛନ୍ତି । ଦେଇନିକ



କଳୁତା ମନ୍ଦିରରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ ଅଣ୍ଟା ଦେଉଛନ୍ତି । ମାସ
ସଂସ୍କା ସୁପର ଭାଇଜର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ମହିନା
ମହିଲା ମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଅଣ୍ଟା ସଂଗ୍ରହ କରି ତାଳି
ପଳାସପଙ୍ଗା ଖୁଣୀୟ ଚାଙ୍ଗରାଣା ସ୍ଥିତ
ସଂସ୍କା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ଆଶ୍ରମ୍ଭନ୍ତି । ଏଥୁପାଇଁ ଦେବତା

ବାଟ, ଧୂନ ଗର, ପକଣା ପ୍ରାଣ, ସୁନାପୁଲ ପଧାନ, ରତନ ପଧାନ, ସଞ୍ଜୁଳିତା ପଧାନ, ଲିଳାବତୀ ପଧାନ, ମାଳତୀ ପଧାନ, ସୁଲୋଚନା ପଧାନ, ପାର ନାଏକ, ଡାଳିଯ ଦେହୁରୀ, ନିଳମତୀ ପାତ୍ର, ରୁଲି ନାଏକ, ହାର ନାଏକ, ଜମୁନା ଦେହୁରା, ଅହଳ୍ୟ ଦେହୁରା, ସୁନ୍ଦରୀ ଦେହୁରା, ସୁକୁମାତ୍ର ପଧାନ, ସୁଜାତା ନାଏକ, ଯୋଶଦ ନାଏକ ୨ ଗଜଣ ସମସ୍ତ ମହିଳାଙ୍କ ଖାତାକୁ ୧ ଲକ୍ଷ ୪ ହଜାର ଟଙ୍କ ଆସୁଛି । ଘରେ ବସି ରହିବା ଠାରୁ କୁକୁତା ପାଳନ କରି ମହିଳାମାନେ ସ୍ବାବଳମ୍ୟ ହୋଇ ପାରିଛନ୍ତି ।

ଉପସ୍ଥିତି କରିବାକୁ ପାଇଁ ଏହା କମିଶନର ଦ୍ୱାରା ଉପରେ ନିଜିତାତ୍ତ୍ଵରେ ଅନୁଭବ କରାଯାଇଛି। ଏହା ସଂପାଦନ କରିବାକୁ ପାଇଁ ଏହା କମିଶନର ଦ୍ୱାରା ଉପରେ ନିଜିତାତ୍ତ୍ଵରେ ଅନୁଭବ କରାଯାଇଛି।

ଶାବର ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ରରେ ରଥକାଠ ଅନ୍ଧକାଳ

କୋରାପୁଟ, (ଭାଷ୍କର ନ୍ୟକ) ତୃତୀୟ ଉପଳକ୍ଷେ କୋରାପୁଟ
ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ରରେ ରଥ ତିଆରି
ହୋଇଛି । କାଠ ଅନୁକୂଳ ହେଲା
ଶ୍ରୀଜିତ୍ତଙ୍କ ପାରଶରିକ ଚନ୍ଦନ
ଶୁଭାରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ସକାଳ ପୁଣ୍ୟ
ଜଗନ୍ମଥାଙ୍କ ଠାରେ ଯଥାଗତିରେ
କରାଯାଇ ସେଠୀରୁ ଆଖି
ଆସିବାପରେ ଶ୍ରୀନାୟିନୀ ମୃଦୁଷ୍ଟବ୍ଧ ମନ
ପୂର୍ବକର୍ତ୍ତନା କରାଯିବା ପରେ ଏ
ଶୁଭାରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିଲା । ପରେ
ପରିସରରେ ଥିବା ମା' ଗାଁପ୍ରାଣ ମନୁଷ୍ୟର
ମୃତ୍ତନ କାଠକୁ ମନ୍ତର ମୁଖ୍ୟ
ଚନ୍ଦନାଥ ଶତପଥାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯଥା
ପୂଜା ସହ ହୋମ ଯଜ୍ଞ କରାଯାଇ
ପରେ ବିଶ୍ଵକର୍ମା ବିଶ୍ଵନାଥ ମନ୍ଦିର
ଦ୍ୱାରା ଗାତ୍ର କାଠ ଅଷ୍ଟଦଳପଦ୍ମ
କରାଯାଇ ରଥକାଠ କାର୍ଯ୍ୟର ପରେ
କରାଯାଇଥିଲା । ଏହା ସହ ମନ୍ଦିର
ଚନ୍ଦନ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା
୨୧ ଦିନ ଧରି ଚାଲିବ ।
ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ପରିସରରେ ଶ୍ରୀଜିତ୍ତ
ଚନ୍ଦନ ଯାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ଅନୁକୂଳ
ହୋଇଯାଇଥିବା ମନ୍ତର ପରି
କମିତି ସ୍ଵର୍ଗନା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଶ୍ରୀମିକ ଦିବସ ପାଳିତ



ମାଲକାନଗିରି (ଭାସ୍କର ନୁୟଙ୍କ) : ଶ୍ରୀମିକ ମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟାକୁ ନେଇ
ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲା ନିର୍ମାଣ ଶ୍ରୀମିକ
ସଂଘ ଏବଂ ଜିଲ୍ଲା ଶ୍ରୀମଜ୍ଜୀବୀ
ସଂଗଠନର ମିଳିତ ଆହ୍ଵାନରେ ଜିଲ୍ଲାର
ମୋଟ ୩୭ ବ୍ୟକ୍ତର ୧୮ ଗୋଟି ଗ୍ରାମ
ପଞ୍ଚମୀତରେ ଶ୍ରୀମିକ ଦିବସ ପାଳନ
ହୋଇଯାଇଛି । ଜିଲ୍ଲାରେ ମୋଟ
ଜୀବଶକ୍ତ୍ୟାର ପ୍ରାୟ ୩୦ ଭାଗରୁ ଉର୍ଧ୍ବ
ଶ୍ରୀମିଳ ହୋଇଥିବା ଯୋଗ୍ନ୍ତ୍ର କଳିତ ଶ୍ରୀମିକ
ଦିବସକୁ ପଞ୍ଚମୀତ ସ୍ଵରରେ ପାଳନ
କରିବାକୁ ନିଷ୍ଠାପିତ ନିଆଯାଇଥିଲା । ଶ୍ରୀମିକ
ଦିବସରେ ସରେତନତା କରିବା ସହିତ
ସରକାରଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ କଳ୍ୟାଣକାରୀ

ବୌଦ୍ଧ (ଭାଷ୍ମର ନୟକୁ): ହରଭଙ୍ଗ
କୁଳ ରାଧା ନଗର ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତର
ଲାଣ୍ଡିବନ୍ଧ ଗ୍ରାମରେ ଜିଲ୍ଲା କଂଗ୍ରେସ
କମିଟି ପକ୍ଷର ପବିତ୍ର ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟ
ଓ କୃଷ୍ଣକ ଦିବସ ଅବସରରେ ଅଞ୍ଚଳ
ମୁଠି ଅନୁକୂଳ ଅନୁଷ୍ଠାତ ହୋଇ
ଯାଇଛି । ଉଚ୍ଚ ଅବସରରେ ଜିଲ୍ଲା
କଂଗ୍ରେସ ସଭାପତି ନବ କୁମାର ମିଶ୍ର
ଓ ମୁଖ୍ୟ ମୁଖ୍ୟାତ୍ମକ ଶାନ୍ତି କୁମାର
ମହାପାତ୍ର ଅଞ୍ଚଳ ମୁଠି ଅନୁକୂଳ
କରିଥିଲେ । ଉଚ୍ଚ କାର୍ଯ୍ୟକୁମରରେ
ହରଭଙ୍ଗ କୁଳ କଂଗ୍ରେସ ସଭାପତି
ପଞ୍ଜି କୁମାର କର୍ତ୍ତା, ବରି ଶ୍ରୀ

A photograph showing a group of people gathered outdoors. In the center, a man wearing a white shirt and dark trousers stands facing a group of women. To his left, another man in a green kurta and orange pants is visible. Behind them, several women in colorful saris are standing. A green banner with some text is partially visible on the left. The background shows trees and a clear sky.

କାନାଗିରି, (ଭାସ୍କର ନ୍ୟୁକ୍):
କାନାଗିରି ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଦେଶକୌଣ୍ଡା ବଳକ
ର ମହିଳାମାର ବିତ୍ତିନ୍ଦ୍ର ବିଦ୍ୟାଲୟ
ଆଜନ୍ଧାତ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରରେ ପିରାମଳ
ଷ୍ଟେସନ ପକ୍ଷରୁ ବାଳ ସଭା
ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ପିରାମଳ
ଷ୍ଟେସନର ଗାନ୍ଧି ବିଚାରବାଦୀ
ଲାଲ ଜୟଶ୍ରୀଲଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟେକ
ବଧାନରେ ତେପସାହି ଆଜନବାତ୍ତି
ନ୍ତୁ ଓ ଚିତ୍ରକୌଣ୍ଡା ହାଇସ୍କୁଲରେ
ସଭା ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା ।
ସଭାରେ ଚିତ୍ରକୌଣ୍ଡା ପିଓ ସଞ୍ଚାନ
ଶଣା, ପ୍ରାର୍ଥିଷତ୍ୟ ରାମତ୍ରନ୍ଦ୍ର ଖୁଲଙ୍କ
ପାତ ୪୦ରୁ ଉର୍ଧ୍ଵ ଶାତ୍ରାତ୍ମା ଭାଗ

ମୃତକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତକ ଆସୁଇ ସଦଗତି
ପାଇଁ ମହମବତୀ ଶୋଭାଯାତ୍ରା।

A photograph showing a group of approximately ten people, mostly men, gathered at night. They are holding up a large white banner with blue text that reads "విప్పాల రంగమంతా నీల అభివృద్ధి మార్కెట్ ప్రాజెక్టు విషయంలో పార్టీ సమర్పణ కు విచారణ చేయాలి" and "శుభమారాత్రి దోషములు". Many individuals are holding lit red candles. The scene is dimly lit by artificial lights.



ବୌଦ୍ଧ, (ଭାଷ୍ଟକ ନ୍ୟୁଜ୍) : ଡେଶିଆ
ସରକାରୀ ଆଉଟ ସୋର୍ଜି କର୍ମଚାରୀ
ମହାସଂଘ, ବୌଦ୍ଧ ଶାଖା ପକ୍ଷରୁ ଜାନ୍ମ
କାଶ୍ତୀର ପହଳଗାଁ ଠାରେ
ଆତଙ୍କବାଦୀ ଆକୁମଣରେ ପ୍ରାଣ
ହରାଇଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତକ ମାନଙ୍କ ଅମର
ଆୟାର ସଦଗତି ନିମନ୍ତେ ବୌଦ୍ଧ
ରଘୁନାଥ ମନ୍ଦିରରୁ ଗାନ୍ଧି ଛକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ଏକ ବିଶାଳ ମହମବତୀ ଶୋଭାଯାତ୍ରା
ଅନୁସ୍ଥିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଶୋଭାଯାତ୍ରା
ଶେଷରେ ମୃତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତକଙ୍କୁ ଗରାଇ
ଶ୍ରୀଜାଞ୍ଜଳି ଜ୍ଞାପନ କରାଯିବା ସହିତ
ନିରବ ପ୍ରାର୍ଥନା କରାଯାଇଥିଲା ।
ଆତଙ୍କବାଦୀଙ୍କ ଏପରି ବର୍ବରତା
କାଣ୍ଡକୁ ଗୋର ନିଯା କରାଯାଇଥିଲା ।
ଏହି ମହମବତୀ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ଜିଲ୍ଲା
ମହାସଂଘର ସଭାପତି ସଞ୍ଚିତ କୁମାର
ଜେନା, ସାଧାରଣ ସମ୍ପଦକ ପ୍ରକାଶ
କୁମାର ବେହେରା ଏବଂ ମହାସଂଘର
ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରୀ । ଏବଂ ସଦସ୍ୟ
ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଭାବେ କେଳେଙ୍ଗାରା ମେଇ ଦେବ ଦାବ
କଣ୍ଠାପତା, (ଭାବୁର ନ୍ୟୁକ୍) :
କଣ୍ଠାପତା ବୁଲକ ରେ ଭର
କେଳେଙ୍ଗାରାକୁ ନେଇ ଚର୍ଚାରେ ରହି
ଆସିଛି । କେଉଁଠି ଭରା ଗଙ୍ଗା ଖାଲ
ସରପଥ ବଦନାମ ତ କେଉଁଠି
ପଞ୍ଚାୟତ ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ନିଲମ୍ବିତ
ହେଲେଣି । ଆଉ କେଉଁଠି ସରପଞ୍ଜଳି
ନାମରେ ମାଳାରୀ ଗୁରୁ ହେଲାଣି । ଏବେ
ଆସିଛି ନାହାଳପୁର ପଞ୍ଚାୟତରେ ଭର
କେଳେଙ୍ଗାରୀ 1 ଅଭିଯୋଗ । ଏହି
ଘରଶାର ବିଭୁ ବଧ ଦବନ ପାଇଁ ଏବେ
ଉଠିଦି ଦାବି । ଭରା ଗଙ୍ଗା ମୃତ ଲୋକ
ନାମରେ ହଢ଼ପ ହୋଇଥିବା ନେଇ
ସାଂଗତିକ ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ଏହି
ଘରଶାର ଦବନ ପାଇଁ ଏବେ ଉଠିଛି
ଦାବି । ଉଲ୍ଲ ପଞ୍ଚାୟତରେ ଥୁବ
ପଞ୍ଚାୟତ ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଓ ଭର
ବାଣିକାକୁ ଯାଉଥିବା ଅଧିକାରାଙ୍କ ମଧ୍ୟ
ସଫେହ ଘେରିବୁ ଆସିଛନ୍ତି । ଯାହାକୁ
ନେଇ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ
ଡେଜିଛି ଜନ ଅସନ୍ତୋଷ । ଏହି
ଘରଶାର ପ୍ରକୃତ ସତ୍ୟ ସତ୍ୟ ପାଇଁ
ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ଦବନ ହେଲେ ପ୍ରକୃତ
ମଧ୍ୟ ମଧ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଆମିବା ।

କୃଷ୍ଣପ୍ରଶାଦ (ଭାସ୍କର ନ୍ୟୁକ୍) : ପୁରା
ଜିଲ୍ଲା କୃଷ୍ଣପ୍ରଶାଦ ବ୍ୟକ୍ତ ନନ୍ଦଳା ଗ୍ରାମର
ଆରାଧ୍ୟ ଦେବ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଗୋପାନାଥ
ଦେବ ଓ ଭାଗବତ ଗାନ୍ଧି ପ୍ରତିଷ୍ଠା
କାର୍ଯ୍ୟକୁମା ଚାଲିଛି । ଚଳିତ ଅପ୍ରେଲ
ମାସ ୨୫ ତାରିଖ ୦୩ ରୁ ମାଝ ମାସ
୨୫ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଠ ଦିନ ଧରି ଏହି
ପ୍ରତିଷ୍ଠା କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲୁ ରହିଛି । ପ୍ରଥମ
ଦିନ ଦାସ୍ତା ଗ୍ରହଣ ଜଳଯାତ୍ରା ଅଙ୍ଗୁରା
ରୋପଣ ଓ ନାମ ଅଧ୍ୟବାସ ପରେ
ପରଦିନ ୦୩ ରୁ ନାମ ଯଂଜ୍ଞ ଘୃତ ଯଂଜ୍ଞ
ଓ ଅର୍ପଣ ଯଂଜ୍ଞ ଚାଲିଛି । ଏହି ପ୍ରତିଷ୍ଠା
କାର୍ଯ୍ୟରେ ଜିଲ୍ଲା ଓ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାରୁ
୨୫ ଜଣା ବୈଦିକ ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଘୃତ
ଯଂଜ୍ଞ ଓ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲିଥିବା
ବେଳେ ଥାରେ ୨୩ ଗୋଟି ସଂକାର୍ତ୍ତନ
ମଧ୍ୟଲୀ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି
ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ
ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କ ମନ୍ତ୍ର ଧନି ସାଙ୍ଗକୁ ହରେ କୃଷ୍ଣ
ହରେ ରାମ ମହାମାତ୍ରରେ ପରିବେଶ
ପଲଖିନ୍ଦ ଦେଉଛି । ମରାଟା ନିଆରା

ସମାପନ ହେଲା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍କର୍ଣ୍ଣ ଭାବାଚନ ଓ ଖାର୍ତ୍ତାଙ୍ଗ ଜାର୍ଯ୍ୟକମ

ଆସିକା, (ଭାଷକ ନ୍ୟୁକ) : ଭାରତ
ଏବଂ ଗାନ୍ଧୀ ସରକାରଙ୍କ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷା
ବିଭାଗର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁମେ ଆୟୋଜିତ
ହୋଇଥିବା ମାହାବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରାଚୀଯ
ଉତ୍ତରାବଦି ଓ ସାର୍ଥାର୍ଥ କାର୍ଯ୍ୟକୁମର
ସମାପନ ସମାବେଶ ଆସିକା ବିଜ୍ଞାନ
ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧିକ୍ଷେତ୍ର ଜୀବାନଯ୍ୟ
ହିତାଠୀଙ୍କ ଉତ୍ତରାବଧାନରେ ସଂପାଦିତ
ହୋଇଯାଇଛି । ସଂଯୋଜକ ଜୀବାନ
ଅଧିକାର ଶୁଭେତ୍ର କୁମାର ରଥ
ଅତିଥୁମାନଙ୍କୁ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ପୂର୍ବକ
ମଞ୍ଚାସୀନ କରାଇଥିଲେ । ଅଧିକ୍ଷେ
ସମାବେଶରେ ସ୍ଥାପିତ ଭାଷଣ ଏବଂ
ସରକାରଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସର୍ଵଦର୍ଶରେ
ଅଭିଭାଷଣ ରଖୁଥିଲେ ।



କାର୍ଯ୍ୟପଦ୍ମା ତାଳିମରେ ଶାମିଲ ହୋଇ
ଦକ୍ଷ ଜୁଣି, ରୋଜଗାରକ୍ଷମ, ଉଦ୍‌ଦେୟାଙ୍କ
ଏବଂ ଆମ୍ନିର୍ତ୍ତରଶାଳ ହେବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ
ଆହାନ କରିଥିଲେ ଅଧିକାରୀ । ପ୍ରଶାସନିକ
ଅଧିକାରୀ ଡ. ଶଙ୍କର ପ୍ରସାଦ ଅଧିକାରୀ
ରୋଜଗାର କରିବା ପାଇଁ ନୂତନ
ଉଭାବନର ଅସୁମାରୀ ଧାରଣା ପି. ପି. ଟି.
ସ୍କାଇଡ୍ ଶୋ ମାଧ୍ୟମରେ ଛାତ୍ରାତ୍ମାଙ୍କ
ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧିତ ଥିଲେ । ନିଜର ଧାରଣା, ବୁଦ୍ଧି
ଓ ଜ୍ଞାନର ସଠିକ ଉପଯୋଗରେ ନୂତନ
ଉଭାବନକୁ ଆରମ୍ଭ କରିପାରିଲେ
ସମାଜରେ ଲକ୍ଷ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଉଦ୍‌ଦେୟାଙ୍କ
ହୋଇ ଭାରତକୁ ବିକଶିତ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ
ପରିଣତ କରିପାରିବ ବୋଲି

ବର୍ଷ ପ୍ରାଣବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧର ମେଧାବୀ ଛାତ୍ର
ହିମାଶୁ ରାୟକିତ ଜେନା ମଧ୍ୟ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର
କୁଷି ଶେତ୍ରରେ ନିଜକୁ ବିପରୀ ନିଯୋଜିତ
କରିପାରିବେ ଏବଂ ଉପାର୍ଜନର ପତ୍ର
ଅବଳମ୍ବନ କରିପାରିବେ, ସେଥିପ୍ରତି
ସମସ୍ତଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥିଲେ । ଏହି
କାର୍ଯ୍ୟକୁମଳୁ ଦ୍ଵାରାନ୍ତି କରିବା ପାଇଁ
ଆଗେଇ ଆସିଥିଲେ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର
ସମସ୍ତ ଅଧ୍ୟାପକ, ଅଧ୍ୟାପିକା ଏବଂ
କର୍ମଚାରୀ ବୃଦ୍ଧା । ଉତ୍ତର ପତିପ୍ରେଷା ନିମନ୍ତେ
ଆୟୋଜିତ ବକ୍ତ୍ଵା, ନିବନ୍ଧ, କ୍ୟାରମ
ଏବଂ ଚେଶ, ପ୍ରତିଯୋଗିତାର କୃତି
ଛାତ୍ରାତ୍ମାମଙ୍କୁ ମାନ୍ସାଧାନ ଅନ୍ତିଥିଲେ
କରକମଳରେ ତ୍ରୟୀ ଜନିତ ପୁରକ୍ଷାର
ଏବଂ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ଦ୍ୱାରା ସମ୍ମାନିତ
କରାଯାଇଥିଲା । ସଭା ପ୍ରକୋଷ୍ଠରେ ପ୍ରାୟ
ଶତାହ୍ବୀକୁ ଛାତ୍ରଙ୍ଗ ଉପସ୍ଥିତ ଥାର ନଜିର
ରହିଥିଲା । ପରିଶେଷରେ ସଂଯୋଜକ ମୁବ୍ବ
ଅଧ୍ୟାପକ ଶୁଭେଦୁ କୁମାର ରଥ ସମସ୍ତଙ୍କୁ
ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ଭାଷା, (ଭାଷାର ନ୍ୟୁକ୍) : ମାତ୍ର ଜାତୀୟ ଭାଷାପଥର ମିଳନ ଚଣ୍ଡିଖୋଲ ବିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାପିକ ଗୁରୁ ଓ ବେଆଇନ ପାର୍କିଂ ଯୋଗୁ ଯାଏତରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇଛି । ଶଶ କରି ୧ ନନ୍ଦର ଜାତୀୟ ପଥର ପୂର୍ବ ପଟ ପ୍ରେସ ଛକ ଆଞ୍ଚଳିକ ପରିବହନ କାର୍ଯ୍ୟଳୟ ପଞ୍ଚ ଓ ପଣ୍ଡିମ ପଟ କରକ ତୁରୁରୀ ପାସ ରାଷ୍ଟା ଠାରୁ ଷେଟ ବ୍ୟାଙ୍କ ଯେତ୍ର ସର୍ବତ୍ର ରୋତର ଉରୟ ରେ ବେଆଇନ, ପାର୍କିଂ ଯୋଗୁ ଟିକ ଜାମ ରହି ବା ସହି ବାହାନ ଚଳାବଳରେ ବାଧା ସୁଷ୍ଟି ହିଛି । ବିଶେଷ କରି ଚଣ୍ଡିଖୋଲ କି ଠାରୁ ଷେଟ ବ୍ୟାଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟମ ଦୁଇ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତ ଠାରୁ ଟେଲି ମିତିଲକ୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାଷ୍ଟାର ପାର୍ଶ୍ଵରେ ବେଆଇନ, ଦୁଇ ଆ ଯାନ ପାର୍କିଂ ଯୋଗୁ ହାପିକ

A night photograph of a street scene. In the center, a police officer in a white shirt and blue trousers is gesturing towards a man on a blue and black motorcycle. The man on the motorcycle is wearing a maroon t-shirt and light-colored pants. To the right, another man on a motorcycle is partially visible. In the background, there are other people, some on motorcycles, and illuminated shop signs. The street is lit by streetlights.

ରହିବା ସହିତ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘରୁଛି ।
ବେଆଇନ୍ ପାର୍କିଂକୁ ଦୂର କରିବା
ନୁହନ ଭାବେ ଯୋଗଦେଖିଥିବା
ଶା ଆମା ଅଧିକାରୀ ମଧ୍ୟେଟା
ହରା କଠୋର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଗ୍ରହନ
କରିଛି । ଗରିକାଲି ଓ ଆଜି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ
ଖାଲ ଛକରେ ଆମା ଅଧିକାରୀ
ସହଯୋଗ ମାନେ ବେଆଇନ୍
କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କ ପ୍ରତି
ର କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା
ଫାଇନ୍ ଆଦାୟ କରିଥିଲେ ।

ଫଳରେ ଦୁଇଚକିଆ ଗାଡ଼ି ମାଲିକ
ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୋକୁଆ ଉଭୟ ସୃଷ୍ଟି
ହୋଇଛି । ଥାମା ଅଧିକାରୀଙ୍କ
ଏତାଦୃଶ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସାଧାରଣରେ
ପ୍ରଶଂସା କରାଯାଇଛି । ଏଥୁସହିତ
ବିନା ହେଲମେଗରେ ଯାତାଯାତ
କରୁଥିବା ବାଇକ ଚାଲନ ମାନଙ୍କ ଧରି
ବିନା ହେଲମେଣ୍ଟ ପିନ୍ଫି ମରର
ସାଇକ୍ଲେ ଚାଲାଇଲେ ଦୂର୍ଘଟଣା ରକ୍ଷା
ପାଇ ପାରିବେ ବୋଲି ସତର୍କ
କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଇ ଥିଲା ।



ଭୁଲାଇ ରହେ ରିଲିଞ୍ଚ ହେବ 'ଶ୍ରୀକଳମ୍ବୁଧଙ୍କ' ନବଜଗନ୍ଧିବର

ଶୋଷଣା ହେଲା ଓଡ଼ିଆ ପିଲ୍ଲୁ 'ଶ୍ରୀଜଗନ୍ଧାଥଙ୍କ ନବକଳେବର' ର ରିଲିଜ ତାରିଖ । ସାଇ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ଧା ପ୍ରତିକଳନ ବ୍ୟାନରରେ ନିର୍ମିତ ହୋଇଛି ଏହି ପିଲ୍ଲୁ । ଜନଷ୍ଠାଗ୍ରାମରେ ପିଲ୍ଲୁର ପୋଷର ସେୟାର କରି ଏହାର ଘୋଷଣା କରିବା ସହ ପିଲ୍ଲୁର ରିଲିଜ ତାରିଖ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ନିର୍ମାତା ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ସୌଭାଗ୍ୟଲକ୍ଷ୍ୟ ଜେନା । ସେ ପିଲ୍ଲୁର ପୋଷର ସେୟାର କରି ଲେଖିଛନ୍ତି, ପରିତ୍ର ବାହୁଡ଼ା ଯାତ୍ରା ଅବସରରେ, ଆସନ୍ତା ଜୁଲାଇ ୪ ତାରିଖରେ ସାରା ଓଡ଼ିଶାରେ ମୁକ୍ତିବାଲୁ କରିବାକୁ ଯାଉଛି ଓଡ଼ିଆର ଆୟା, ଶ୍ରୀଜଗନ୍ଧାଥଙ୍କୁ ସମର୍ପତ ଭକ୍ତିରସାମକ ଚଳିଛି ତୁ 'ଶ୍ରୀଜଗନ୍ଧାଥଙ୍କ ନବକଳେବର' । ପୋଷରରେ ସମସ୍ତ ଶ୍ରୀରକାଷ୍ଟ ଫ୍ଲେକ ମଧ୍ୟ



ଅନୁଷ୍ଠାନି

ଉପହାର ଦେଲେ

ବିରାଟ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଅନୁଷ୍ଠା ଶର୍ମା ଗନ୍ଧ ବର୍ଷରେ ପାଦ
ଥାପିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ଅବସରରେ ସ୍ଥାପନା ଥଥା କ୍ରିକେଟର
ବିରାଟ କୋହଳି ତାଙ୍କୁ ଏକ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଉପହାର ଦେଇଛନ୍ତି ।
ବିରାଟ ଅନୁଷ୍ଠାଙ୍କ ପାଇଁ ଏପରି କିଛି କରିଛନ୍ତି, ଯାହା
ପ୍ରକୃତରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହସାଇବ । ବିରାଟଙ୍କ ଏହି ଉପହାର
କେବଳ ଅନୁଷ୍ଠାଙ୍କ ନୁହେଁ ବରଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପଥର
ଆସିବ । ବିଶେଷକରି ଯେଉଁମାନେ କେବେ କାହା ପ୍ରେମରେ
ପଡ଼ିଛନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ ବିରାଟ ଅନୁଷ୍ଠାଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର
ପୋଷ୍ଟ ଲେଖାଇଛନ୍ତି । ସେ ଜନ୍ମଶାଶ୍ଵରରେ ଅନୁଷ୍ଠାଙ୍କ ସହ ଏକ
ଫଟୋ ପୋଷ୍ଟ କରି ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଏସିମାଏସ୍
ଲେଖାଇଛନ୍ତି । ଏହି ପୋଷ୍ଟରେ ଅନୁଷ୍ଠାଙ୍କ ପାଇଁ ତାଙ୍କର ସମସ୍ତ ଭାବନା
ତାଳି ଦେଇଛନ୍ତି । ବିରାଟ ଅନୁଷ୍ଠାଙ୍କ ଅନେକ ଉପହାର ଦେଇଥିଲେ
କିନ୍ତୁ ଏହି ପୋଷ୍ଟରେ ସେ ଅନୁଷ୍ଠାଙ୍କ ପାଇଁ ଯେଉଁ କିଛି ଶର୍ମା
ଲେଖାଇଛନ୍ତି, ତାହା କୌଣସି ମୂଲ୍ୟବାନ ଉପହାରଠାରୁ କମ୍ ନୁହେଁ ।
କହିବାକୁ ଶାଲେ ଅନୁଷ୍ଠା ଏବଂ ବିରାଟ କୋହଳି ୨୦୧୩ରେ
ଏକ ବିଜ୍ଞାପନ ଶୁଟ୍ ସମୟରେ ପରିଷରକୁ ଭେଟିଥିଲେ ।
ସେମାନେ ଦୁହେଁ କଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ । ପରେ ସେମାନଙ୍କର
ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ବଢ଼ିଲା । ଏହା ପରତୁ ଅନୁଷ୍ଠା ତାଙ୍କ ମ୍ୟାଟ୍
ଦେଖିବାକୁ ଷାତିଯମର ପହଞ୍ଚି ଯାଉଥିଲେ ।
୨୦୧୭ରେ ବିରାଟ ଏବଂ ଅନୁଷ୍ଠା ଅଣ୍ଟିଷିଆଳ
ଭାବେ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କକୁ ସ୍ଵାକ୍ଷର କରିଥିଲେ ।
ଉତ୍ତର୍ଯ୍ୟ ୨୧ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୧୭ରେ ବିବାହ
ବର୍ଷନରେ ବାର୍ଷି ହୋଇଥିଲେ । ଉତ୍ତର୍ଯ୍ୟ
ଇଟାଲୀରେ ବିବାହ କରିଥିଲେ । ଯେଉଁଥିରେ
କିଛି ଖାସ ଲୋକ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଆଜି
ଅନୁଷ୍ଠା ଏବଂ ବିରାଟ ଦୁଇଟି ସନ୍ତାନର ମା-
ବାପା ମଧ୍ୟ । ତାଙ୍କ ଝିଅର ନାମ ଭାମିକା ଏବଂ
ପୁଅର ନାମ ଅକାଯ । ଅନୁଷ୍ଠା କୋହଳିଙ୍କ
ଜୀବନକୁ ବହୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଛନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ
ସେ ପାର୍ଟି କରିବାକୁ ଏବଂ ମଜା କରିବାକୁ
ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିବାକୁ ଏବେ ସେ ବହୁତ
ଶୁଣିଲି । ତାଙ୍କର ପିତାମହେ, ତାଙ୍କର
ଜୀବନଶୈଳୀ, ଏପରିକି ତାଙ୍କର
ଚିତ୍ରାଧାରା ମଧ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବଦଳି
ଯାଇଛି । କେବଳ ଏତିକି
ନୁହେଁ, ସେ ଧାର୍ମିକ ମଧ୍ୟ
ହୋଇଗଲେଣି । ପ୍ରାୟତ୍ତଃ
ସେ ତାଙ୍କ ସା ଅନୁଷ୍ଠାଙ୍କ
ସହିତ ମହାନ ସନ୍ତୁ
ଏବଂ ରଶିମାନଙ୍କୁ
ଭେଟିବାକୁ ଯାଆନ୍ତି ।
ବିରାଟ ମଧ୍ୟ
ନେମିତାଳର ନିମ୍ନ
କାରୋଲି ବାବାଙ୍କୁ
ବହୁତ ମାନସି ।



ବର୍ତ୍ତତ ପାମାତ୍ରା ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ଯୋଗୁଁ ପିଲାମାନଙ୍କ ଚର୍ମରେ ରାସ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଦେଖିବା ପରେ ଯିତାମାତା ଚିତ୍ତର ହୋଇଯାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କୁହନ୍ତି ଯେ ଗ୍ରାସ୍ ରତ୍ନରେ ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ସେଥିପାଇଁ ଚିତ୍ତ କରିବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଗ୍ରାସ୍ ରତ୍ନରେ ଚର୍ମର ଦ୍ଵିତୀୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଖାଲ ଚର୍ମ ଉତ୍ତରେ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଚର୍ମରେ ରାସେ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଗରମ ଜଳବାୟୁରେ, ପିଲାମାନଙ୍କ ଚର୍ମରେ ଗରମ ରାସ ହେବାର ସମ୍ଭବନା ଅଧିକ ଥାଏ । ହିଁ ରାସ ପରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଚର୍ମରେ ଲାଲ ରାସ କିମ୍ବା ଛୋଟ କ୍ରୁଣ୍ଡରେ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ଚର୍ମ ଜଳିବା କିମ୍ବା କୁହାଇ ହେବା ଆରମ୍ଭ କରେ ଏବଂ ପିଲାମାନେ ଅଧିକ ଖାଲ ବେହିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଯଦି ପିଲାଙ୍କଠାରେ ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖୁଛନ୍ତି, ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅଣଦେଖା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପିଲାକୁ ଏକ ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ଶୁଶ୍ରାଳୀ ପରିବେଶରେ ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରବଳ ସୂର୍ଯ୍ୟ କରଶରେ ପିଲାକୁ ବହାରକୁ ନ ନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ହାଲୁକା ଏବଂ ତିଳା ପୋଷାକ ଯିବାନ୍ତୁ । ମୃତ୍ତ୍ବା ପୋଷାକ ପିଷାଇଲେ ଭଲ ହେବ । ପିଲାକୁ ନିଯମିତ ଗାଧୋର ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପରିଷାର ପରିଛନ୍ତା ପ୍ରତି ମନ୍ଦ ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ରହେ ତେବେ ସଂକୁମଣର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ କମିଶିବ ।



ବିଶ୍ୱର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ୧୦ ଜଣ ଧର୍ମୀ ତାଙ୍କରେ ଶାହୀରୁଖ

ହୁଲିଛତ୍ତ କିମ୍ବା ବଲିଉଡ଼ର ତାରକାମାନେ କେବଳ ପରଦାରେ ଚମକିଛିନ୍ତି । ବରଂ ଭଲ ଚଙ୍ଗା
ମଧ୍ୟ ରୋଜଗାର କରନ୍ତି । ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଅନେକ ଅଭିନେତା ସେମାନଙ୍କ ଫିଲ୍ମୁ କ୍ୟାରିୟର ସା
ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟବସାୟରୁ ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରିଛନ୍ତି । ସେଲିହିଁ ଟିମାନେ କେବଳ ଚଳକିତ୍ରରୁ ପାଇଥୁ
ଟଙ୍କା କିମ୍ବା ଟି' ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ନିବେଶ, ବ୍ରାଣ୍ଡ ଏଣ୍ଟ୍ରୋର୍ମେଣ୍ଟ ଏ
ବାଣିଜ୍ୟିକ ବିଜ୍ଞାପନ ମାଧ୍ୟମରେ ମଧ୍ୟ ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରନ୍ତି । ତେବେ ନିକଟରେ ଏକ ପଢ଼ିକ
ବିଶ୍ୱର ଶ୍ରେସ୍ତ ୧୦ ଜଣ ଧନୀ ଅଭିନେତାଙ୍କ ତାଲିକା ପ୍ରକାଶ କରିଛି । ଯେଉଁଥିରେ ଯାମିଲ ଓ
ବଲିଉଡ଼ କିଙ୍ଗ ଖାନ ଶାହରୁଖ ଖାନ । ତାଙ୍କର ଅଭିନୟ ବ୍ୟତୀତ, ତାଙ୍କ ରୋଜଗାରରେ
ନିବେଶ ଏବଂ ବ୍ରାଣ୍ଡ ଏଣ୍ଟ୍ରୋର୍ମେଣ୍ଟ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ରଭୁଲ । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ ଶାହରୁଖ ନି
ଚଳକିତ୍ର ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନୀ କରନ୍ତି । ତାଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିଯା ହାଉସର ନାମ ହେଉଛି ରେଡ଼ ଚିଲ୍‌
ଏଷ୍ଟରେଚେନମେଣ୍ଟ । ବଲିଉଡ଼ କିଙ୍ଗ ଖାନ କେବଳ ଏହି ତାଲିକାରେ ଏକ ଭଲ ସ୍ଥାନ ପାଇନାହା
ବରଂ ଅନେକ ହଲିଉଡ଼ ଅଭିନେତାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପଛରେ ପକାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହା ସହିତ, ଏ
ଏକମାତ୍ର ଭାରତୀୟ ଅଭିନେତା ଯିସ ଏହି ତାଲିକାରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛନ୍ତି । ବିଶ୍ୱର ଶ୍ରେସ୍ତ ୧୦
ଧନୀ ଅଭିନେତାଙ୍କ ତାଲିକାରେ ଶାହରୁଖ ଚର୍ଚୁଥ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର
ମୋଟ ସମ୍ପର୍କ ଟ ୭୭.୪ ମିଲିଯନ ଟଳାର । ଶାହରୁଖ ବଲିଉଡ଼ର ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ
ପାରିଶ୍ରମିକ ପାଉଥୁବା ଅଭିନେତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ସେ
ଗୋଟିଏ ଫିଲ୍ମ ପାଇଁ ୧୪୦-୨୪୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ନିଅନ୍ତି । ୨୦୨୩ ମସିହାରେ
ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିଥିବା କିଙ୍ଗ ଖାନଙ୍କ 'ଯବାନ' ଏବଂ 'ପଠାନ' ଭରଯର ମୋଟ
ବନ୍ଦ ଅପିସ ଆୟ ୨୦୦୦ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ଥିଲା । ଦୁଇଟି ଫିଲ୍ମ ଅନେକ
ରୋଜଗାର ରେକର୍ଡ ଭାଙ୍ଗିଥିଲା । ତାଙ୍କର ଅନେକ ଲିଗରେ ଏକ
କ୍ରିକେଟ ଦଳ ଅଛି । ଆଇପି ଏଲ କୋଲକାତା ନାଇଟ୍
ବାରର୍ବର ସେମାନିକ ।

ବହୁ ସମୟ ବସନ୍ତ ନାହିଁ : କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ କାମରେ ବହୁ ସମୟ ବସିବାକୁ ପଢ଼ିଆଏ । ଏବଳି କାମ କରୁଥାବା ବ୍ୟକ୍ତି ମହିରେ ମହିରେ ରହି ଚଲାବୁଲୁ କରିବାକୁ ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଜେଳନ ଠିକ ରହିଆଏ । ସମୟ ବାହାର କରି ଦିନକୁ ଅନ୍ତରେ ୧୦ ମିନିଟ ଲେଖାଲୁ ଦିନିଥର ଗଲନ୍ତୁ । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବସି ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ମୋଦମନ୍ଦରା ମରିପାଏ ଆମାର ମନମୋର ମାତ୍ର ମରାପାର ମୋଦମନ୍ଦରା ।

ଦୈନିକ ଦାତ ଘଷନ୍ତୁ : ଦାତଘରୀ ସହ ହୃଦୟପିଣ୍ଡର ସଂପର୍କ ଥିବା ମେଲେ ଅନେକ ହୃଦୟ ଅବଶତ ନଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଦାତ ସଂକୁମଣା ଏବଂ ଫୁଲା, ହୃଦୟପିଣ୍ଡ ଧମନୀରେ ଚର୍ବି ପଦାର୍ଥ କମିରାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଦୈନିକ ଦାତ ଘଷନ୍ତୁ ହୃଦୟପିଣ୍ଡ ସହ ରହିଥାଏ ।

ଧୂମପାନ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ : ସିଗାରେଟ, ଇ-ସିଗାରେଟ ୦ ରୁ ଆରମ୍ଭ କରିବାର ପ୍ରକାର ଧୂମ ପାନ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ। ଧୂମପାନ କେବଳ ହୃଦଗୋଗ ନୁହେଁ, ପକ୍ଷା ଘାରର ପୂର୍ବପୂର୍ବ ଓ କର୍କଟ ଗୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । କେବଳ ଧୂମପାନ ମୁହଁଁ ସମ୍ପତ୍ତି ପ୍ରକାର ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ୦ ରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ଏପରିକି ଆପଣ ନିୟମିତ ନିଦ ବରିକା ଖାରଥୁଲେ ଏମଧ୍ୟ ଦାର୍ଢିକାଳୀନ ପାଇଁ ହୃଦୟପିଣ୍ଡ ଶୈତାନରେ ସହାୟକ ନୁହେଁ ବରଂ କିଛି ପରିପାର୍ଶ୍ଵ ପାଇଁ ପରିପାର୍ଶ୍ଵ ପରିପାର୍ଶ୍ଵ ହୋଇଥାଏ ।

A detailed anatomical illustration of the human circulatory system, showing the heart at the center with a network of blue veins and red arteries branching out through the torso and limbs.

ଶରୀରର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଓ ମୁଖ୍ୟ ଗୁରୁଦ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ହୃତପିଣ୍ଡ ପାଇଁ
ବିଶେଷକରି ଖରା ଦିନେ ଅନେକ ଆହାନ ଓ ଜଟିଳତା ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।
ଖରାଦିନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦେହରୁ ଜଳୀୟ ତତ୍ତ୍ଵ କମିଆଏ । ସେହିପରି ଥଣ୍ଡା
ପାନୀୟ ଓ ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ହୃତପିଣ୍ଡ ପାଇଁ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ
ଘାତକ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ କେବଳ ଖରା ଦିନ ନୁହଁ ସୁନ୍ଦରିନ
ପାଇଁ ହୃଦଗୋଟ ପ୍ରତିରୋଧ ନିମକ୍ତେ ସୁଷମ ଆହାର ଓ ସୁନ୍ଦର ଜୀବନ
ଧାରା ଠାରୁ ବଳି ଭଲ ବିକଞ୍ଚ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ଅଥ୍ୟପାଇଁ
ଜୀବନଧ୍ୟାବାରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ଏହି
ପରିବର୍ତ୍ତନ ହିଁ ସୁନ୍ଦର ଜୀବନଯାପନ ଓ ଆୟୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଇବାରେ ସହାୟକ
ହୁଏ । ଦୈନିକିନ ଚଳଣିରେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସୁନ୍ଦର ହୃତପିଣ୍ଡ ଦିଗରେ
ମହାୟନ ହେବ ।

ଶରାରକୁ ଓଜନିଆ ହୋଇଗଲା ପରି ଲାଗିବା । ଫଳ ଉତ୍ତରେ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ନିମ୍ନଲିଙ୍ଗରେ ଆଉ ଉଚ୍ଚରେ ଦେଖା ଯାଏ ।

ଅଧିକ ସମୟ ଶୁଅନ୍ତୁ : ପ୍ରାୟ ବୟକ୍ତିମାନେ ଦେଖିକ ସାତରୁ ଏକ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଉଚିତ । ଯଥେଷ୍ଟ ନିଦ ନହେଲେ ଦିନରେ କ୍ଳାନ୍ତ ଲାଗେ ଏବଂ ଅସ୍ଵାସ୍ୟକର ଭୋଜନ ଖାଇବାକୁ ଜାହାନ୍ତିରେ । ଫଳରେ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଖରାଦିନେ ବୟକ୍ତିମାନେ ଶୋଇବାରେ ମନା ନାହିଁ । ତେବେ ଆପଣ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଥିଲେ ଦିନରେ ଶୋଇବାକୁ ଏହାଇ ଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ନିଦ ବଟିକାର ସାହାରା ନ ନେଇ ବରଂ କିଛି ସମୟ ପଦ ଚାଲନା କରନ୍ତୁ । ଅନାବଶ୍ୟକ ମୋବାଇଲରେ ନିଜକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ନର୍ତ୍ତନ୍ତ ଏକାମ ବିଶ୍ଵରେ ଶୋଇବାର ଅଳ୍ପାୟ କରନ୍ତୁ ।

ଉଜ୍ଜ୍ଵଳା ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ : ଚିନ୍ତା ବା ଉଦୟିଗୁଡ଼ା ଉଚ୍ଚ ରଙ୍ଗାପ କରାଇପାରେ । ଉଚ୍ଚରଙ୍ଗ ଚାପ ହୃଦୟେର ସହ ଜୀତି । ତେଣୁ ଯଥା ସମ୍ବନ୍ଧ ଚିନ୍ତାମୁଣ୍ଡ ରୁହସ୍ତୁ । ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗ, ଧ୍ୟାନ ଓ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ସହିତ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବ ବିନିପିତ୍ର ମଧ୍ୟ ଉଦୟିଗୁଡ଼ା ହ୍ରାସ କରାଥାଏ । ଏହି ନକାରାତ୍ମକ ଅନ୍ୟ ମନସ୍ତର, ଉଦୟେବେଶ ଓ ଉରେଜନା ଆପଣଙ୍କ ହୃଦୟିଷ୍ଟ ଉପରେ ଅନାବରଣ୍ୟକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ହୃଦୟିଷ୍ଟ ଆମ ଶରୀରର ସୁତୋରୁ ଶୁଦ୍ଧଦୂର୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ । କାରଣ ଏହିଠାରେ ହଁ ଆମ ମାନଙ୍କର ଜୀବନ ରହିଛି । ଶରୀରର ମୂଲ୍ୟବାନ ଅଙ୍ଗକୁ ଯଡ଼ିଶାଳ ଓ ଶୁନ୍ଦରାଶାଳ ରଖିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଆବୋ କଠିନ କିମ୍ବା ଆହୁନିତରା ନାହଁ । ଚିନ୍ତାମୁଣ୍ଡ ହୋଇ ସକାରାତ୍ମକ ଓ ପ୍ରଥିତି ମାନସିକତା ରଖନ୍ତି ଏହା ହଁ ସ୍ଵର୍ଗ ହୃଦୟିଷ୍ଟର ସଞ୍ଜିବନା ।

ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତ ମିଶ୍ର, ହୃଦଗୋଗ ବିଭାଗ, ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର
ଉଙ୍ଗ ମେଡିକାଲ କଲେଜ, କଟକ

