

विशेष गहन पुनरीक्षण 2025

क्या आप बिहार के मतदाता हैं?

क्या आप अस्थाई रूप से राज्य से बाहर हैं?



अगर आपके पास अभी मोबाइल फोन है, तो आप गणना प्रपत्र तुरंत भर सकते हैं।

मोबाइल है
जब हाथ में,
तो गणना प्रपत्र
की चिंता क्यों
साथ में।

कृपया QR Code Scan करें।



<https://voters.eci.gov.in/>

ऑनलाइन गणना प्रपत्र आसानी से भरें।

1. "Fill Enumeration Form Online" बटन पर क्लिक करें।
2. मोबाइल नंबर या ईपिक के माध्यम से OTP का प्रयोग कर लॉगिन करें।
3. स्क्रीन पर दिखाई देने वाले फॉर्म में अपनी विवरणी जैसे नाम, जन्मतिथि एवं अन्य जानकारी भरें।
4. एक सादे सफेद कागज़ पर अपने हस्ताक्षर या बाएं हाथ के अंगूठे का निशान बनाएं एवं मोबाइल से उसकी स्पष्ट फोटो खींचकर अपलोड करें।
5. घोषणा (Declaration) पढ़ें और बॉक्स में टिक करें।
6. Preview में सभी जानकारी जांच लें, फिर "Submit Enumeration Form....." बटन पर क्लिक करें।
7. गणना प्रपत्र सफलतापूर्वक जमा होने की सूचना SMS के माध्यम से मिल जाएगी।
8. उसके बाद, अपनी फोटो और दस्तावेज़ जमा करने के लिए दिए गए लिंक पर क्लिक करें।
9. आवश्यक दस्तावेजों की मोबाइल से फोटो लें और अपलोड करें।
10. आपकी फोटो और दस्तावेज़ भी सफलतापूर्वक जमा हो जाएंगे।

ऑफलाइन माध्यम

अस्थायी रूप से स्थानांतरित (माइग्रेटेड) मौजूदा मतदाता वेबसाइट <https://voters.eci.gov.in> से पूर्व-भरा हुआ गणना प्रपत्र डाउनलोड कर सकते हैं।

ऐसे मतदाता गणना प्रपत्र को प्रिंट कर हस्ताक्षरित कर सकते हैं और 25 जुलाई 2025 से पहले अपने बीएलओ तक, अपने पारिवारिक सदस्यों के माध्यम से या किसी भी ऑनलाइन माध्यम (जैसे व्हाट्सएप आदि) द्वारा भेज सकते हैं, ताकि उनका नाम प्रारूप वोटर लिस्ट में सम्मिलित किया जा सके।

- यदि आप आवश्यक दस्तावेज उपलब्ध करा देते हैं तो निर्वाचक निबंधन पदाधिकारी (ERO) को आवेदन को प्रोसेस करने में आसानी रहेगी।
- यदि आप आवश्यक दस्तावेज उपलब्ध नहीं करा पाते हैं तो निर्वाचक निबंधन पदाधिकारी (ERO) द्वारा स्थानीय जाँच या अन्य दस्तावेज के साक्ष्य के आधार पर निर्णय लिया जा सकेगा।
- 2003 की मतदाता सूची दिए गए लिंक https://voters.eci.gov.in/bh_2003_eroll पर उपलब्ध है।

अधिक जानकारी के लिए
हेल्पलाइन नंबर 1950 पर कॉल करें

मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी, बिहार



<https://ceoelection.bihar.gov.in>

Follow us on:



BiharCEO



CEOBihar



Bihar_CEO



<https://voters.eci.gov.in>



<https://voters.eci.gov.in>



ସୋମବାର ଭୋର ସମୟରେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ଯୋଗୁ ରାଉରକେଲା ରେଳ ଷ୍ଟେଶନର ବ୍ଳଟାୟ ପ୍ରବେଶ ପଥ ପାର୍କିଂରେ ଥିବା ଗାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ବୁଡ଼ିଯାଇଛି । (ଫଟୋ: ବିନେଶ ମିଶ୍ର)

ଯୌତୁକ ପାଇଁ ବୋହୂଙ୍କୁ ଜାଳିଲେ

ଖଲିକୋଟ/ବ୍ରହ୍ମପୁର, ୧୪।୭ (ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ମିଶ୍ର/ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ର ପାଢ଼ୀ) ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲା ଖଲିକୋଟ ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ କନ୍ଦେଇପୁର ଗାଁରେ ସୋମବାର ଭୋରରେ ଏକ ଅଭାବନୀୟ ଘଟଣା ଘଟିଛି । ଯୌତୁକ ପାଇଁ ବୋହୂଙ୍କୁ ପୋଡ଼ି ମାରିଦେବାକୁ ଉଦ୍ୟମ ହୋଇଛି । ବୋହୂ ଆରତି ଦାସଙ୍କ ଶରୀରର ୨୫ ପ୍ରତିଶତ ପୋଡ଼ିଯାଇଛି । ତାଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରି ପ୍ରଥମେ ଖଲିକୋଟ ମେଡିକାଲ ଓ ପରେ ଅଧିକ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ରହ୍ମପୁର

ଏମ୍ବୁଲେନ୍ସ ମେଡିକାଲକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇଛି । ଯୌତୁକ ପାଇଁ ଔଷଧ ହତ୍ୟା ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଇଥିବା ଆରତିଙ୍କ ବାପା ଥାନାରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ପୋଲିସ ଏହାର ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ସର୍ବିତ୍ ଆର୍ତ୍ତରେ ଆରତିଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ଚାଲିଛି । ଡାକ୍ତର ସତ୍ୟସ୍ୱରୂପ ପଟ୍ଟନାୟକ ତାଙ୍କ ମୁଖ୍ୟକାରୀ କମାନବନ୍ଦୀ କରିବା ପାଇଁ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ତାହାରି ଆଧାରରେ ଏମ୍ବୁଲେନ୍ସ ମେଡିକାଲ ଡିଏମ୍ ପ୍ରଫେସର ଡ଼. ପୃଷ୍ଠା-୨

ଯୂଗିତ ବକ୍ତବ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୪।୭ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାଧୀନତାର ପବିତ୍ରତାକୁ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ ନ କରି ଯୁଗିତ ବକ୍ତବ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ପୁସ୍ତିକକୋର୍ଟ ସୋମବାର କେନ୍ଦ୍ର ଓ ରାଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ବାକ୍ ଓ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାଧୀନତାର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସମ୍ପର୍କରେ ନାଗରିକମାନେ ଜାଣିବା ଜରୁରୀ ବୋଲି କହିଥିବା ବି.ଭି. ନାଗରଘା ଏବଂ କେ.ଭି. ବିଶ୍ୱନାଥଙ୍କ ଖଣ୍ଡପୀଠ କହିଛନ୍ତି । ହିନ୍ଦୁ ଦେବଦେବୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ

କେନ୍ଦ୍ର, ରାଜ୍ୟକୁ ପୁସ୍ତିକକୋର୍ଟଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ନାଗରିକ ବାକ୍ ସ୍ୱାଧୀନତାର ମୂଲ୍ୟ ଜାଣିବା ଜରୁରୀ ଏକ୍ସ'ରେ ଆପରିକ୍ଟନ ପୋଷ୍ଟି' ପାଇଁ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରେ ମାମଲାରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିବା ଓଡ଼ିଶାରେ ଖାନ୍ସ ଏକ ପିଟିଶନରୁ ଶୁଣାଣି ବେଳେ ଅଦାଲତ ଉପରୋକ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଗତ ଜୁଲି ୨୩ରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅଦାଲତ ତାଙ୍କୁ ଜୁଲାଇ ୧୪ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ସ୍ତରୀୟ ଦେଇଥିଲେ । ଅନ୍ୟଜଣେ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ଇନ୍ଫ୍ଲୁଏନ୍ସର ଶର୍ମିଷ୍ଠା ପାନୋଲି ଏକ ଭିଡିଓରେ ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ ମତବ୍ୟ ଦେଇଥିବାରୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଅଭିଯୋଗ ଦାଏର କରିଥିଲେ । ଡ଼. ପୃଷ୍ଠା-୨

୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ଇଣ୍ଟରନାଲ କମିଟି ଗଠ

ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଳସଚିବ, ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ବିଭାଗର ଚିଠି

ଅଧ୍ୟାପକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟ ୬ ମାସ ଧରି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ନିର୍ଯାତନା ପାଇ ଆସିଥିବା ବାଲେଶ୍ୱର ଫକୀରମୋହନ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ କଲେଜ ଛାତ୍ରୀ ଶେଷରେ ନ୍ୟାୟ ନ ପାଇ ଆତ୍ମାହୁତି ଉଦ୍ୟମ କରିଛନ୍ତି । ଏବେ ସେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏସ୍ପିରେ ଜାବନ ପାଇଁ ସଂଗ୍ରାମ ଚଳାଇଛନ୍ତି । ଏହି ଘଟଣା ସାରା ଦେଶରେ ଚହଳ ପକାଇଥିବାବେଳେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କୁ ବିରୋଧୀ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ଘେରିଛନ୍ତି । ଘଟଣାକୁ ନେଇ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଅନେକ ଷୋଭା ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ସହ ସରକାରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଯାଇଛି । ଏଭଳିସ୍ଥିତିରେ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ରତି ଯୌନ ଓ ମାନସିକ ନିର୍ଯାତନା ରୋକିବା ପାଇଁ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ଏବଂ ଆଞ୍ଚଳିକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ତଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ତଦନୁଯାୟୀ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣି ଦ୍ୱିତୀୟ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ପାଇଁ ଇଣ୍ଟରନାଲ କମିଟି, ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ନିରୋଧୀ ସେଲ୍ ଗଠନ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ସେହିପରି କ୍ୟାମ୍ପସରେ ବାଧ୍ୟମୂଳ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ସିସିଟିଭି କ୍ୟାମେରା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପଲବ୍ଧ କରାଯିବାକୁ କୁହାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଖୁଲାପ ହେଲେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଚେତାବନୀ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର/ଯାଜପୁର, ୧୪।୭ (ପୁଷ୍ପିକା ସାହୁ/ ହର୍ଷବର୍ଦ୍ଧନ ବେହେରା)

ବାଲେଶ୍ୱର ଫକୀରମୋହନ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଜଣେ ଛାତ୍ରୀ ଆତ୍ମାହୁତି ଉଦ୍ୟମ କରି ମୃତ୍ୟୁ ସହ ସଂଗ୍ରାମ କରିବା ଘଟଣା ପରେ ଏବେ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ଛାତ୍ରୀଛାତ୍ରଙ୍କ ସୁରକ୍ଷାକୁ ନେଇ ତଦ୍ୱାରା ଦେଖାଇଛି । ସମସ୍ତ ସରକାରୀ, ବେସରକାରୀ କଲେଜ ଓ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଦୂରତ ଇଣ୍ଟରନାଲ କମିଟି ଗଠିବାକୁ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛି । ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଇଣ୍ଟରନାଲ କମିଟି ଗଠନ କରି ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ରିପୋର୍ଟ ଦାଖଲ କରିବାକୁ ସମସ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଳସଚିବ ଓ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କୁ ସୋମବାର ଚିଠି କରାଯାଇଛି । ଏହି କମିଟିରେ ଆବଶ୍ୟକ ମହିଳା ଡ଼. ପୃଷ୍ଠା-୨

ଆଜିର ସମ୍ବାଦକାରୀ
ଯେଉଁମାନେ ଡେଉଁଥିଲେ

ଗିରଫ ହେଲେ ନିଲମ୍ବିତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୧୪।୭ (ବାସ୍ତବିକା ଦେ) ବାଲେଶ୍ୱର ଫକୀର ମୋହନ (ଏଫଏମ୍) ସ୍ୱୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଆତ୍ମାହୁତି ଉଦ୍ୟମ ଘଟଣାରେ ନିଲମ୍ବିତ କଲେଜ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଦିଲୀପ କୁମାର ଘୋଷଙ୍କୁ ସୋମବାର ଅପରାହ୍ନରେ ସହଦେବଖୁଣ୍ଟା ଥାନା ପୋଲିସ ଗିରଫ କରିଛି । ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ହୋଇଥିବା ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ କମିଟିର



ଦିଲୀପ କୁମାର ଘୋଷ

ବାଲେଶ୍ୱର ଏଫଏମ୍ କଲେଜ ଛାତ୍ରୀ ଆତ୍ମାହୁତି ଉଦ୍ୟମ ଘଟଣା

କରାଯାଇଛି । ଗିରଫ ପରେ ତାଙ୍କୁ କୋର୍ଟ ଚାଲାଣ କରାଯାଇଛି । ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଘଟଣାରେ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗର ଏନ୍ଫୋର୍ସ ସମାର ସାହୁଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଥିଲା । ଅ ପ ର ପ କ୍ଷ ଚ ରେ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରାଣୀ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗର ଏନ୍ଫୋର୍ସ ପ୍ରଫେସର ପିରୋଜ ପାଢ଼ୀ ସୋମବାର ନୂତନ ଭାରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡ଼. ପୃଷ୍ଠା-୨

MEGA MONSOON Sale
Price Starts from
~~₹80,679*~~ **₹76,679***
Offer Valid till 20th July 2025
SAVE ₹4000

DO YOU WANNA HAVE FUN?

Low DP ₹ 4999* **Low ROI @ 7.99%*** **Low EMI ₹ 3200***

TFT METER

USB TYPE-C CHARGER+GLOVE BOX | IDLING STOP SYSTEM | FIERCE LED HEADLAMP **REAL-TIME MILEAGE** **AVERAGE FUEL EFFICIENCY** **ECO INDICATOR** **Honda RoadSync** **ADVANCED IDLING STOP SYSTEM | H-SMART TECHNOLOGY**

Honda Exclusive Authorized Dealerships: **BALASORE:** Yours Honda - 06782-268060, 7873029603/04/09; **GADGADIA:** Yours Honda - 7873029606, 7873029658; **BALIAPAL:** Baba Honda - 7749873012, 06781-253788; **SORO:** Sadhana Honda- 9853329766, 7681837114; **KHAIRA:** Sakhi Honda - 9439341988, 7873348398; **CHANDANESWAR:** TARINI HONDA - 7008084081; **BASTA:** Jain Honda - 7735965551, 8984765552; **JALESWAR:** Radhagobinda Honda - 07325864023, 06781-222950; **AMARDA ROAD:** Samal Honda- 9337692900, 9777233478; **BHOGRAI:** Laxmi Archana Honda: 9178466744, 8144420717; **BHADRAK:** Das Honda - 9583069192, 9583079192; **DHAMNAGAR:** Padmanav Honda - 9437271165; **AGARPADA:** Pal Honda - 9556666220, 9437666220; **BASUDEVPUR:** Laxmi Honda - 9937475386, 9937601065; **CHANDBALI:** Banaja Honda - 7205181115, 9437271165; **BARIPADA:** Sun Honda - 9437126999, 0679-2256999; **UDALA:** Sai Honda- 9438015475, 7064046275. **RAIRANGPUR:** Siba Honda -8598932590; **KARANJIA:** Krishiv Honda - 9437777222, 9777774222; **KEONJHAR:** Pritam Honda - 7325975506, 8018742437; **BARBIL:** Royal Motors- 7008712784; **ANANDPUR:** Pritam Honda - 9437876766, 7504045272; **NILAGIRI ROAD:** Nilraj Honda- 9861823452, 9776935715.
For Bulk/Institutional enquiries, please write us at: institutionalsales@honda2wheelersindia.com

ଆଜି କ’ଣ କେଉଁଠି

ଭୁବନେଶ୍ୱର

- ଗୁରୁ ଶ୍ରୀ ଦେବ ପ୍ରସାଦ ଦାସଙ୍କ ୩୯ତମ ପୂର୍ଣାବିତ୍ତ ଅବସରରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ସମାରୋହ, ସ୍ଥାନ: ରବୀନ୍ଦ୍ର ମଣ୍ଡପ, ସମୟ: ସକାଳ ୯ଟା।
- ବାଲେଶ୍ୱର ଫକୀରମୋହନ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାତ୍ରା ଘଟଣାରେ ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଗିରଫ ଦାବିରେ ସିପିଆଇର ବିକ୍ଷୋଭ, ସ୍ଥାନ: ରାଜମହଲ ଛକ, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା ୩୦।
- ଫକୀରମୋହନ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାତ୍ରା ଘଟଣାରେ ଏସ୍‌ସୁସିଆଇ (କମ୍ୟୁନିଷ୍ଟ) ପକ୍ଷରୁ ଖବରଦାତା ସମ୍ମିଳନୀ, ସ୍ଥାନ: ଲୋହିଆ ଏକାଡେମୀ, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୧ଟା।

ବାଲେଶ୍ୱର

- ଭାଜପା ପକ୍ଷରୁ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀ, ସ୍ଥାନ: ହୋଟେଲ ଲକ ଇଣ୍ଟରନ୍ୟାଶନାଲ,

ଅଳକା ଲାମ୍ବାଙ୍କ ପ୍ରେସ୍‌ମିଟ୍ ହାସ୍ୟାନ୍ୱଦ: ଭାଜପା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୪।୭(ସୁନିର୍ ମିଶ୍ର)

ବାଲେଶ୍ୱରର ଫକୀର ମୋହନ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଛାତ୍ରାଙ୍କ ଆନ୍ଦ୍ରହତ୍ୟା ଉଦ୍ୟମ ଘଟଣାରେ ମହିଳା କଂଗ୍ରେସର ସଭାପତି ଅଳକା ଲାମ୍ବା ଓ ଅନ୍ୟ ନେତ୍ରୀ ଦିଲ୍ଲୀରେ ପ୍ରେସ୍‌ମିଟ୍ କରି ଯେଉଁ କଥା କହିଛନ୍ତି ତାହା ବହୁତ ହାସ୍ୟାନ୍ୱଦ। ସେ ଜଣେ ମାଆ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି କହିବା ତାଙ୍କୁ ଶୋଭା ଦେଉନାହିଁ ବୋଲି ଭାଜପା ରାଜ୍ୟ ସଭା ଏମ୍‌ପି ମମତା ମହାନ୍ତ କହିଛନ୍ତି।

ଏମ୍‌ସ ମେଡିକାଲ ପରିସରରେ ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ପ୍ରତିକ୍ରୟ ଦେଇ ମମତା କହିଛନ୍ତି, ଏହା ଏକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ବିଷୟ। ସେ ଡିଅି ଏବେ ମରଣ ସହ ସଂଘର୍ଷ କରୁଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ନିଜେ ସଂସମତା ରଖି ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ରଖିବା ଦରକାର। ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ଏହି ଅଭାବନାୟ ଘଟଣାରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଦୃତିତ ଏବଂ କଠୋର କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନେଇଛନ୍ତି। ଆମ ସରକାର ପରିବାର ଏବଂ ମେଡିକାଲ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗରେ ରହି ବିକିଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ତଦାରଖ କରୁଛନ୍ତି। ମୂଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ରାଜ୍ୟମ ମନ୍ତ୍ରୀମାନେ ପାଢ଼ିତାଙ୍କ ପରିବାରକୁ ଭେଟି ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି। ଅଧିକାରୀମାନେ ମଧ୍ୟ ତଦାରଖ କରୁଛନ୍ତି। ଏହି ଘଟଣାରେ ୨ ଜଣ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ଗିରଫ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ଦୃତିତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନିଆଯାଇ ନିର୍ଲକ୍ଷିତ କଲେଜ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଦିଲୀପ ଜୁମାର ଘୋଷ ଓ ଅନ୍ୟତମ ଅଭିଯୁକ୍ତ ସମୀର ସାହୁଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଛି। କଂଗ୍ରେସର ଚିନ୍ତାଧାରା ସବୁବେଳେ ଏସ୍‌ସି-ଏସ୍‌ଟି-ଓସିସି ବିରୋଧୀ। କଂଗ୍ରେସ ସବୁବେଳେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ପ୍ରତି ଅପମାନପୂରକ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେଇ ହାନ ମାନସିକତାର ପରିଚୟ ଦେଇଛି। କଂଗ୍ରେସର ଛାତ୍ରୁଆ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ଏହି ଡିଅର ଚରିତ୍ର ସଂହାର କରିବାକୁ ବି ପଛାଇନାହାନ୍ତି। ନିଜ ଜୀବନ ନେବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରିବା ପାଇଁ ଛାତ୍ର କଂଗ୍ରେସ ନେତାମାନେ ଛାତ୍ରାଙ୍କୁ ଉଦ୍‌ବଳାଇଥିବାର ପ୍ରମାଣ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଆସି ସାରିଛି। ତେଣୁ କଂଗ୍ରେସ ଆଉ ନିଜର ମାନସିକତା ବଦଳାଇବା ଦରକାର ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି।

କାନାଡ଼ାରେ ରଥଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଅଣ୍ଡା ମାଡ଼ ଘଟଣା

ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଗୁରୁଦିବ ସହ ନିଅନ୍ତୁ: ନବୀନ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୪।୭(ସୁନିର୍ ମିଶ୍ର) କାନାଡ଼ାର ଚରୋକ୍ଷେ ସହରରେ ରଥଯାତ୍ରା ପାଳନ ସମୟରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଲୁକ ଉପରକୁ ଅଣ୍ଡା ମାଡ଼ କରାଯାଇଛି। ଏହି ଖବର ଶୁଣିବା ପରେ ବ୍ୟଥିତ ଲାଗିଛି। ଏହି ଘଟଣା କେବଳ ସାରା ବିଶ୍ୱର ଜଗନ୍ନାଥପ୍ରେମୀଙ୍କ ଭାବାବେଗକୁ ଦୁଃଖ ପହଞ୍ଚାଇ ନାହିଁ ବରଂ ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କ ଭିତରେ ଅସନ୍ତୋଷ ବଢ଼ାଇଛି। କାରଣ ଓଡ଼ିଶା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଯାତ୍ରା ଭାବାବେଦ ଏବଂ ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରତୀକ। ଯଦି ଗଣମାଧ୍ୟମର ଏହି ରିପୋର୍ଟ ସତ୍ୟ ତେବେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଏହି ଘଟଣାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱର ସହ ନିଅନ୍ତୁ। ବୈଦେଶିକ ବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟକୁ ଜଣାଇ କାନାଡ଼ା କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଦୃଢ଼ ପ୍ରତିବାଦ ରେଜିଷ୍ଟର କରାକୁ ବୋଲି ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ କହିଛନ୍ତି।

ଭୃତାଢ଼ମାଳି

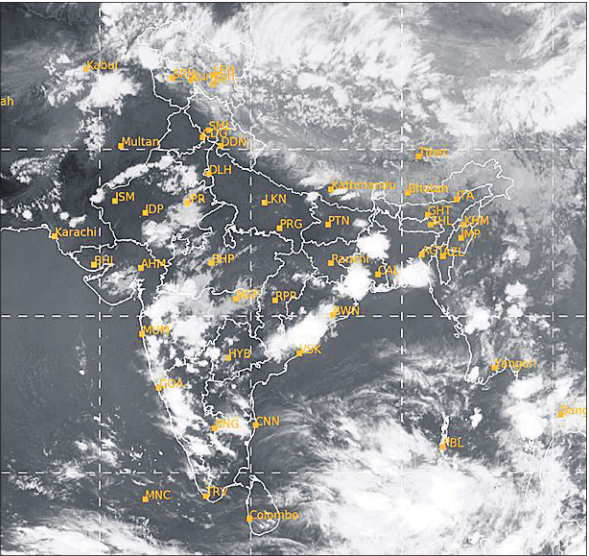
ଲୀଳ ନାହିଁ କହିବାକୁ ଆଶ୍ଚକ ପାଣିରେ ତପ କରୁଥିଲା ପର ଘର ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ।

ଦୁନିଆରେ ଏଭଳି କେତେଜଣ ଲୋକ ଆିଆନ୍ତି ସେଝିମାନେ ଅନ୍ୟର ଦୁଃଖ ଶିରୀକୁ ଆଣିେ ସିହିପାରି ନ ଥାନ୍ତି। କଳେବରଙ୍କ କୌଶଳେ ସେମାନଙ୍କ ଘରେ ଅଶାନ୍ତିର ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟିକରିବା ସହ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଫାଟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି। ପରଘର ଭଙ୍ଗା ଲୋକର ଚରିତ୍ର ପ୍ରତି ଏଭଳି କଟୁକ୍ତି ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି।

କୁଚି ଛପି କରୁଥା ପ୍ରେମ, ଆଶ୍ଚ ଗଲେଇ ଦେଖୁଚି ଯମ।

ଲୁଚାଛପା ପ୍ରେମର ପରିଣତି ବେଳେବେଳେ ଅତି ଭୟଙ୍କର ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଅନେକ ସମୟରେ ମରଣପୂର୍ବକୁ ଟାଣି ନେଇଥାଏ ବୋଲି ଏଠାରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି।

ଓଡ଼ିଆ ଜଗତମାଳି ଓ ବୃତ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ-ଏ.କେ. ମିଶ୍ର ପବ୍ଲିଶର୍ସ ପ୍ରା:ଲିଃ



ସୋମବାର ଅପରାହ୍ନ ୫ଟାରେ ମହାକାଶରୁ ଉଡ଼ୋଳିତ ପାଣିପାଗର ଚିତ୍ର।

ସରକାରୀ ଆଇଟିଆଆଇ କେନ୍ଦ୍ର,

ରାଉରତା, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

ନବରଙ୍ଗପୁର

- ଉତ୍କୟନ କାର୍ଯ୍ୟର ସମୀକ୍ଷା, ସ୍ଥାନ: ଚେରୁଳଖୁଣ୍ଟି, ସମୟ: ୧୦ଟା।
- ବିଶ୍ୱ ମୁବ ଦକ୍ଷତା ଦିବସ, ସ୍ଥାନ: ନବରଙ୍ଗପୁର ବିଏଚ୍ କଲେଜ୍, ସମୟ: ମଧ୍ୟାହ୍ନ ୧୨ଟା।

ସଝଲପୁର

- ଯୋଗ ପରିବାର ଆୟୋଜନରେ ନିଃଶୁଦ୍ଧ ଯୋଗ ଶିବର, ସ୍ଥାନ: ହାଡ଼ା ମଇଦାବନ ସ୍ଥିତ ଗାନ୍ଧୀ ପାର୍କ, ସମୟ: ସକାଳ ୭ଟା।
- ରାଧା ଶ୍ରୀନିବାସ ସେବା ଟ୍ରଷ୍ଟ ଆୟୋଜନରେ ସ୍ୱାନ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ଶିବିର, ସ୍ଥାନ: ହାଉସିଂ ବୋର୍ଡ କଲୋନା ସ୍ଥିତ ଆରୋଗ୍ୟ ନିକେତନ, ସମୟ: ସକାଳ ୮ଟା।
- ସାଓଲିନ ଲୁମ୍ପି ଉତ୍ସ ଆସୋସିଏଶନ ଆୟୋଜିତ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଶିବିର, ସ୍ଥାନ: ଜିଲା କୁଡତା ହଲ, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟା ୩୦।

- ସମ୍ବଲପୁରୀ ଦିନ୍ ସକାଶେ ସମ୍ବଲପୁରୀ ଏକତା ମଞ୍ଚର ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନେଇ ଆଲୋଚନା, ସ୍ଥାନ : ଗଙ୍ଗାଧର ପୁତ୍ର ମଣ୍ଡପ, ସମୟ : ରାତି ୭ଟା।

ବରଗଡ଼

- ଶିବ ପୁରାଣ ପାରାୟଣ,ସ୍ଥାନ:ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର ପରିସର, ଗାଇସିଲେଟ,ସମୟ: ସକାଳ ୯ଟା।

କଳାହାଣ୍ଡି

- ଛାତ୍ର ବୃତ୍ତି ବନ୍ଧ ପ୍ରତିବାଦରେ ମା’ ମାଣିକେଶ୍ୱରୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାତ୍ର ସଂଗଠନ ପକ୍ଷରୁ ବିକ୍ଷୋଭ, ସ୍ଥାନ: ଭବାନୀପାଟଣା ମା’ ମାଣିକେଶ୍ୱରୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସନ୍ତୁଖ, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

ଦେବଗଡ଼

- ମା’ କନକ ଦୁର୍ଗାଙ୍କ ସନ୍ଧ୍ୟା ଆଳତି, ସ୍ଥାନ: ମଠ ସାହି, ମା’ କନକ ଦୁର୍ଗା ମନ୍ଦିର, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟା।
- ସମୂହ ହଟୁମାନ ଚାଲିଶା ପାଠ, ସ୍ଥାନ:

ବିନା ଭିଜାରେ ୯୨% ଯୁବପିଢ଼ି ବିଦେଶରେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ

ନ୍ୟାସିଲୀ, ୧୪।୭

ପୁକ୍ତ ଭିଜା ଯୁବିଧା ମିଳିଲେ ୯୨% ଭାରତୀୟ ଯୁବପିଢ଼ି ବିଦେଶରେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ଆବେଦନ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ। ଏଆଇ ପାଞ୍ଚୂର୍ଡି ଗ୍ଲୋବାଲ ଟ୍ୟାଲେଣ୍ଟ ମୋବିଲିଟି ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ଟର୍ନ ଗ୍ରୁପ୍ ପକ୍ଷରୁ ସୋମବାର ଜାରି ଏକ ସର୍ଭେ ରିପୋର୍ଟରୁ ଏହି ତଥ୍ୟ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଛି। ସମ୍ପ୍ରତି ଭାରତୀୟ ଯୁବପିଢ଼ି ବିଦେଶରେ କ୍ୟାରିୟର ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ ଥିବାବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ଗାତ୍ରରେ ବିଶ୍ୱାସର ଅଭାବ, ଭୁଲ୍ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ, ଠକ ଏଜେଣ୍ଟଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ଆଦି ଅନେକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ରହିଥିବା ଏହି ରିପୋର୍ଟ କହିଛି।

ବିଦେଶରେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ଆବେଦନ ପ୍ରକ୍ରିୟା କିପରି ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ, ସେ ବିଷୟରେ କୌଣସି ଧାରଣା ନ ଥିବା ନେଇ ଏହି ସର୍ଭେରେ ୫୭% ଉତ୍ତରଦାତା କହିଛନ୍ତି। ବିଦେଶରେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ସୂଚନାର ଅଭାବ ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ବୋଲି ଏହି ସର୍ଭେ କହିଛି। ବିଦିଶସମୀୟ ଏଜେଣ୍ଟଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବାରୁ ବିଦେଶରେ



କାମ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ହ୍ରାସ ପାଉଛି ବୋଲି ୩୪.୬% ଉତ୍ତରଦାତା କହିଛନ୍ତି। ଅତ୍ୟଧିକ ଫି’ ଏବଂ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ସେବା ଯୋଗୁ ୨୭% ଯୁବପିଢ଼ି ନିରୁତ୍ସାହିତ ହୋଇ ବିଦେଶରେ ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ ହରାଉଛନ୍ତି। ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ବିଶ୍ୱସନୀୟତାଠାରୁ ବହୁ ଦୂରରେ ଥିବା ଏଜେଣ୍ଟ ଏବଂ କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଏପରି ଅତ୍ୟଧିକ ଫି’ ଆଦାୟ କରାଯାଏ। ଫଳରେ ସେମାନେ ବିଦେଶରେ ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗରୁ ସଞ୍ଚିତ ହେଉଛନ୍ତି ବୋଲି ଏହି ନିଯୁକ୍ତି ଆଶାୟୀମାନେ କହିଛନ୍ତି।

୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ...

ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାଉ...

ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତିନିଧିମାନେ ରହିପାରିବେ। ଯୁକ୍ତିସି (ପ୍ରିଭେଲ୍‌ନଶନ, ପ୍ରୋସିକ୍ସନ ଆଣ୍ଡ ରିଟ୍ରେଶାଲ ଅଫ୍ ସେକ୍ସୁଆଲ ହାରାସ୍‌ମେଣ୍ଟ ଅଫ୍ ଡ୍ରେମ୍‌ଏଂକ୍ଲିଉ ଆଣ୍ଡ ସ୍ଟୁଡେଣ୍ଟସ୍ ଇନ୍ ହାୟର ଏଜୁକେଶନାଲ ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଶନ୍ସ) ନିୟମାବଳୀ ୨୦୧୫କୁ ଅନୁଯାଳନ କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଛି। ସେହିପରି ଇଣ୍ଟରନାଲ କମିଟିର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ନାମ ଓ ଯୋଗାଯୋଗ ନମ୍ବର ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ଲେଖାଯିବାକୁ ଚିଠିରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି। ଏଥିସହ କମିଟି ସଦସ୍ୟଙ୍କ ବାବଦରେ ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ହାୟର ଏଜୁକେଶନ ଇନ୍‌ଫର୍ମେଶନ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ ସିଷ୍ଟମ୍‌(ଏସ୍‌ଆଇଏମ୍‌ଏସ୍‌) ପୋର୍ଟାଲରେ ଅପଲୋଡ୍ ହେବ। ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ସଂଗ୍ରହରେ ସଚେତନତା ପାଇଁ ତୁରନ୍ତ କର୍ମଶାଳା ଆୟୋଜନ କରିବାକୁ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି।

ସେହିପରିଯୌନନିର୍ଯାତନାସମ୍ପର୍କିତମାମଲାର ତୁରନ୍ତ ସମାଧାନ ପାଇଁ ଆଞ୍ଚଳିକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ସମସ୍ତ କଲେଜ ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କୁ ସୋମବାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଜାରି ହୋଇଛି। ଏଭଳି ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ଅଭିଯୋଗ ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା, ଆକ୍ଷୟକରଣା ଅଭିଯୋଗ କମିଟି ଏବଂ ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ନିରୋଧୀ ସେଲ୍ ଗଠନ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି। କଲେଜ କ୍ୟାମ୍ପସ୍‌ରେ ଇନ୍‌-ହାଉସ୍ ସ୍କାଡ୍ ଦ୍ୱାରା ୨୪ ଘଣ୍ଟା ନଜର ରଖାଯିବା ଏବଂ ସିବିଟିର ଅବାଧ ପରିଚାଳନା ନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ। ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଶିଥିଳତା ଥିଲେ ତୁରନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ବୋଲି ଚେତାବନୀ ଦିଆଯାଇଛି।

ଯୂଗିତ ଚତୁର୍ୟକ୍ତୁ...

ଆପତିଜନକ ପୋଷ୍ଟ ଜବାବରେ ଆପତିଜନକ ଚିପ୍ପଣୀ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ବୋଲି ତାଙ୍କ ଓଜଲ କହିଥିଲେ। ଶୁଣାଣି ବେଳେ କଷ୍ଟସ୍ୱ ନାଗରଘ୍ନା କହିଛନ୍ତି, ନାଗରିକମାନେ ବାକ୍ ଓ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାଧୀନତାର ମୌଳିକ ଅଧିକାରର ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାର ଉଲ୍ଲଂଘନ ହେଲେ ରାଷ୍ଟ୍ର କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନେଇପାରିବ। କିନ୍ତୁରାଷ୍ଟ୍ର କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନେବା କେହି ଗହାନ୍ତି ନାହିଁ ବୋଲି ବିଚାରପତି କହିଛନ୍ତି। ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଏଭଳି ସମସ୍ତ ବିଭାଜନକାରୀ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଉପରେ ଅଳ୍ପଶ୍ରୀ ଲଗାଇବାକୁ ହେବ। ତେବେ ଏହାର ଅର୍ଥ ସେନ୍‌ସରଶିପ୍ ନୁହେଁ ବୋଲି ଖଣ୍ଡପୀଠ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଦେଇଛନ୍ତି। ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ବାକ୍ ଓ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାଧୀନତା ଉପରେ ଗାଇଡ୍‌ଲାଇନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ବିଚାର କରୁଥିବା ଖଣ୍ଡପୀଠ କହିଛନ୍ତି, ନାଗରିକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭ୍ରାତୃଭାବ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। ସିସିଧାନର ଅନୁଚ୍ଛେଦ ୧୯(୨) ଅନୁଯାୟୀ ବାକ୍ ଓ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାଧୀନତା ଉପରେ ରହିଥିବା ଉଚିତ କଟକଣା ସମ୍ପର୍କରେ ଖଣ୍ଡପୀଠ କହିଥିଲେ, ସେକ୍ସୁଡ଼ିକ ଠିକ୍ ଭାବରେ ରଖାଯାଇଛି। ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶୁଣାଣି

ଆଜିର ରାଶିଫଳ

ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦ୍ୟା ବିଶାରଦ ପ୍ରସନ୍ନ ଜୁମାର ମହାପାତ୍ର ମଙ୍ଗରାଜପୁର ଶାସନ, କାଦୁଆ, ଗଞ୍ଜାମ Email-pkmahapatro@gmail.com

ମେଷ	ଶୁକ୍ରଙ୍କ ପ୍ରଭାବରେ ଧନଲାଭ ସାମ୍ଭାବ୍ଧ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ଆଦର ଓ ସୌଜନ୍ୟତାରୁ ଖୁସି ରହିବେ। ଶିଳ୍ପ, ନିର୍ମାଣ, ବ୍ୟବସାୟ ଓ ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ପରିବହନ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରେ। କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ପଦସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସାନ୍ଧିଧରୁ ଉପକୃତ ହୋଇପାରନ୍ତି। ପରିସ୍ଥିତିବଶତଃ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମନୋଭାବ ଉଦ୍ଭୁଜିପାରେ।
	
ବୃଷ	ସ୍ୱଗୁହୀ ରାଶ୍ୟାଧିପ ହେତୁ ବିବାଦରେ ମଧ୍ୟସ୍ଥତା, ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତା, ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକରି ପ୍ରଶଂସିତ ହେବେ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି, ସାହିତ୍ୟ, ଜ୍ଞାତୃ ପ୍ରଭୃତିରେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ହେବ। ଶିଳ୍ପ, ବାଣିଜ୍ୟ, ପରିବହନ, ଲେଖାପଢ଼ା ଓ ପ୍ରକାଶନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶୁଭଫଳ ପାଇବେ। ପରିବାରରେ ବିବାଦୀୟ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ।
	

ମିଥୁନ	ବୁଧାଦିତ୍ୟ ଯୋଗ ପ୍ରଭାବରୁ ଆପଣଙ୍କ କଥା ଯେମିତି କାମ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ସେମିତି ରହିବ। ବହୁଦିନ ହେଲା ଅଟକି ରହିଥିବା କାମଗୁଡ଼ିକ ସୁବିଧାରେ ହୋଇଯିବ। ମାତ୍ର ସାମୟିକ ଭାବରେ ହେଁହେଁ ଦୁର୍ବଳତା କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରକୁ ମନ୍ଦର କରିପାରେ। ଆର୍ଥିକ ପରିସ୍ଥିତି ବଦଳାଇବା ପାଇଁ କିନ୍ଧା କିଛି କରିବା ସକାଶେ ବ୍ୟକାଳ କର୍ମମୁଖର ହେବେ।
	
କର୍କଟ	ଆଜି ଯାହା କହିବେ ତାହା କରି ଦେଖାଇବେ। ଶନି ପ୍ରଭାବରେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଯେତେଟା ଜଟିଳ ମନେକରୁଛନ୍ତି ସେମିତି କିଛି ହେବନି। ବ୍ୟବସାୟ ଓ ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ପରିବହନ ତଥା ନିର୍ମାଣରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟିହୋଇ କାମ ସ୍ଥଗିତ ରହିଯାଇପାରେ। ସାଧାରଣ କଥାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ ବୁଝାମଣାରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ।
	

ସିଂହ	ପରିସ୍ଥିତିବଶତଃ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାମକୁ ପଛକୁ ରଖିବା ସକାଶେ ବାଧ୍ୟହୋଇପାରନ୍ତି। ରଣଭାରରେ ଅତିଷ୍ଟ ହେବା ସହ ଆର୍ଥିକ ଅନବନ ମଧ୍ୟରେ ଅଣନିଷ୍ପାସୀ ହେବେ। କିନ୍ତୁ ବାରମ୍ବାର ଚେଷ୍ଟାକରିବା କାରଣରୁ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ନିକଟରୁ ପରିଶେଷରେ କିଛି ପାଇପାରନ୍ତି। ଜ୍ଞାତୃ, ସାହିତ୍ୟ ଚର୍ଚ୍ଚା, ସଙ୍ଗୀତ, ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତାରେ ସଫଳତା ପାଇବେ।
	
କନ୍ୟା	କୌଣସି ଖଳଲୋକଙ୍କ କଥାରେ ପଡ଼ି ଭୁଲ୍ ମାର୍ଗର ଅନୁସରଣରେ ହଇରାଣ ହୋଇପାରନ୍ତି। କାମରେ ଅବହେଳା ଯୋଗୁ ଉପରିସ୍ଥ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ରୋଷର ଶିକାର ହେବେ। ମାଲିକଙ୍କମା, ଚର୍କିତଚର୍କ, ସଭାସମିତି, ସଙ୍ଗଠନ, ନିର୍ମାଣ ଓ ପରିବହନ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ଶୁଭଫଳ ପାଇବେ। କଚେରି ମାମଲାରେ ବିଜୟ ଯୋଗ ରହିଛି।
	

ତୁଳା	କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ କାରଣରୁ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଭଲ ରହି ନ ପାରେ। ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଉପରେ ରାଗି ବିଜିଜ ପ୍ରକାର କଥା କହିବା କାରଣରୁ ବିବାଦ ବଢ଼ିପାରେ। ଶିଳ୍ପ, ବାଣିଜ୍ୟ, ରାଜନୀତି, ସାହିତ୍ୟ ଓ ସାମ୍ବାଦିକତାରେ ସନ୍ତୋଷଜନକ ଫଳ ପାଇବେ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଭିତରେ ରହିବା ସହ ପାରିବାରିକ ସ୍ଥିତି ପୂର୍ବପରି ରହିବ।
	
ବିଛା	ଆଜି ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ କୁପ୍ରଭାବ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ମଙ୍ଗଳଜନିତ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହି ନ ପାରେ। ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ ମନୋମାଳିନ୍ୟ ଯୋଗୁ ମନ ଉଦାସ ରହିବ। ଦବ୍ଦ୍ର୍ୟ ନଷ୍ଟହେବା କାରଣରୁ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ରାଗି ପାରନ୍ତି। ସାହିତ୍ୟ, ସାମ୍ବାଦିକତା, ସଙ୍ଗଠନ ଓ ଜ୍ଞାତୃ,ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ହୋଇଯିବ।
	

ଧନୁ	କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ପ୍ରିୟ କଥା କହି ଭୁଲ୍ ବୁଝାମଣାଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ସୁଧାରିନେବେ। ପଡ଼ୋଶୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଓ ପ୍ରଶଂସାକୁ ସହି ନ ପାରି ଅପପ୍ରଚାର କରିପାରନ୍ତି। ଆଜିର ଯାତ୍ରା, ବ୍ୟବସାୟ ଓ ପରିବହନରୁ ଖୁସି ରହିବେ। ଦୀର୍ଘଦିନରୁ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ନିକଟରେ ବାକି ରହିଥିବା ଟଙ୍କା ପାଇବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବ ନାହିଁ।
	
ମକର	ପାରିବାରିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି କମିଯିବାରୁ ଆଂଶିକ ଆଶ୍ୱସ୍ତି ଲାଭ କରିବେ। ଅର୍ଥିସ୍ କାମରେ ପ୍ରକୃତ ଘଟଣା ନ ବୁଝି ଉପରିସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀ ଜ୍ଞୋଧ ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି। ରପ୍ତାନି କାରବାର, ନିର୍ମାଣ, ପରିବହନ, ବାଣିଜ୍ୟ, ଏକେଡ୍ମି, ସାମ୍ବାଦିକତାରେ ପ୍ରଶଂସିତ ହେବେ। ସାହିତ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଶଂସା ପାଇବେ।
	

କୁମ୍ଭ	ଆଜି ଅଟକି ରହିଥିବା କାମ ସୁବିଧାରେ ସମ୍ପନ୍ନ ହେବ। କିନ୍ତୁ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ କାମରେ ଅର୍ଥ ଓ ସମ୍ମାନ ପାଇବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବନାହିଁ। ଅବଶ୍ୟ ପରିବାରର ଖର୍ଚ୍ଚ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ ମନରେ ସରସତା ସାମୟିକ ରହି ନ ପାରେ। ସାହିତ୍ୟ, ସଙ୍ଗୀତ ଓ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର, ନିର୍ମାଣ, ପରିବହନ, ସଭାସମିତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ହାସଲ କରିବେ।
	
ମୀନ	ଆଜି ଅଟକି ରହିଥିବା କାମ ସୁବିଧାରେ ସମ୍ପନ୍ନ ହେବ। କିନ୍ତୁ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ କାମରେ ଅର୍ଥ ଓ ସମ୍ମାନ ପାଇବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବନାହିଁ। ଅବଶ୍ୟ ପରିବାରର ଖର୍ଚ୍ଚ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ ମନରେ ସରସତା ସାମୟିକ ରହି ନ ପାରେ। ସାହିତ୍ୟ, ସଙ୍ଗୀତ ଓ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର, ନିର୍ମାଣ, ପରିବହନ, ସଭାସମିତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ହାସଲ କରିବେ।
	

ଆଜି ଜୁଲାଇ ୧୫ ତାରିଖ, ବିଶ୍ୱ ଯୁବକୌଶଳ ଦିବସ, ଶ୍ରାବଣ କୃଷ୍ଣ ୫ମୀ ମଙ୍ଗଳବାର। ରାଶି ନକ୍ଷତ୍ର-ପୂର୍ବ ଗାତ୍ରପଦ/କୁମ୍ଭ, ୫ମୀର ଏକାଦିଷ୍ଟ ଓ ପାବଣଶ୍ରାବ୍ଧ। ସକାଳ ୧.୦୫।୨୦ ମି. ଗତେ, ୧.୦୬।୫ ମସେ, ୧.୦୯।୪୧ ଗତେ, ୧.୧୨।୧୮ ମି. ମସେ ଶୁକ୍ଳ ଶୁଭବେଳା। ଅପରାହ୍ନ ୧.୦୩।୦୮ ଗତେ, ୧.୦୪।୪୭ ମସେ ରାହୁକାଳ।

ପଞ୍ଜାବୀୟକ, ପୁଞ୍ଜପାତ୍ର ରଞ୍ଜନୀକାନ୍ତ ମହାନ୍ତି,
 ପୂର୍ବତନ ରାଜ୍ୟ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ
 ପତ୍ନୀଙ୍କର ଗୁରୁ, ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ପଞ୍ଚାନନ
 ମଣ୍ଡଳ, ଯୁବବେତା ମନୋଜ ବିଶ୍ୱାଳ,
 ଗୋପୀନାଥପୁର ସରପଞ୍ଚ ସବିତାରାଣୀ
 ନାୟକ, ପୂର୍ବତନ ସରପଞ୍ଚ ରବିନାରାୟଣ
 ମହାନ୍ତି, ସତ୍ୟବାନ ଦାସ, ପ୍ରସାଦ୍ ନାୟକ,
 କନ୍ଧଡ଼ରୁ ବାଞ୍ଛୁ କାଞ୍ଜିଜି ଜେନା, ନାଏବ
 ସରପଞ୍ଚ ରାଞ୍ଜିତ ଦେବେହା, ସଞ୍ଜୀବ
 ଜେନା, ଦେବଦତ୍ତ ଜଗଦିଞ୍ଜି ଜେନା,

ନ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଆନ୍ଦୋଳନ

ବାଲେଶ୍ୱର ଫକୀରମୋହନ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାତ୍ରୀ ଆତ୍ମାହୁତି ଉଦ୍ୟମକୁ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ମହଲରେ ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି। ଛାତ୍ର ସଂଗଠନ ସହ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ନ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆସିଛନ୍ତି। ବିଶୋଭ, ଶୋଭାଯାତ୍ରା ସହ କୁଶପୁରଳିକା ଦାହ ଓ ଦାବିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି। ମୃତ୍ୟୁ ସହ ସଂଗ୍ରାମ କରୁଥିବା ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଆଶୁ ଆରୋଗ୍ୟ କାମନା କରି ମନ୍ଦିରରେ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା ଓ ଦୀପଦାନ କରାଯାଉଛି। ଦୋଷୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଦୃଢ଼ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ ସହ ଘଟଣାର ଯେପରି ପୁନରାବୃତ୍ତି ନ ଘଟେ ସେଥିପ୍ରତି ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି।

ବିରୋଧୀଙ୍କ ଗର୍ଜନରେ କମ୍ପିଲା ବାଲେଶ୍ୱର ସହର

କଲେଜ ଫାଟକ ସମ୍ମୁଖରେ କୁଶ ପୁରଳିକା ଦାହ



ବିଜେଡି ପକ୍ଷରୁ କୁଶପୁରଳିକା ଦାହ ।

ବାଲେଶ୍ୱର, ୧୪।୭(ବାଞ୍ଛାନିଧି ଦେ)

ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ସ୍ୱରୂପ ଦାସଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ୍ରମେ ଫକୀର ମୋହନ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଫାଟକ ସମ୍ମୁଖରେ ବିଜୁ ଛାତ୍ର ଜନତା ପକ୍ଷରୁ ସୋମବାର ବିଶୋଭ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଇଛି । ବିଜେଡି ରାଜ୍ୟ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଧୀରେନ ନାୟକ ଓ ବିଜୁ ଛାତ୍ର ଜନତା ଦଳ ରାଜ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ବିଜୁଦତ୍ତ କମିଟି ନେତୃତ୍ୱରେ ଶତାଧିକ ଛାତ୍ର

ଯୋଗଦେଇ ଛାତ୍ରୀ ଆତ୍ମାହୁତି ଉଦ୍ୟମ ଘଟଣାର ମାଷ୍ଟରମାଇଣକୁ ଗିରଫ କରିବାକୁ ଦାବି କରିଥିଲେ । କଲେଜରେ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଗାଇ ଦେବା ସହ ଘଟଣାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ତ ଦୋଷୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନିଆଯାଉ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଏଥିସହ ଭାଜପା ସରକାର ସମୟରେ ମହିଳା ଓ ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ମିଳୁନାହିଁ ବୋଲି ହୋ-ହଲ୍ କରିବା ସହ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ମାଝି, ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ ସୂର୍ଯ୍ୟବଂଶୀ

ସୁରଜ, ଏମ୍ପି ପ୍ରତାପ ଚନ୍ଦ୍ର ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ, ବିଧାୟକ ମାନସ କୁମାର ଦତ୍ତ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଦିଲୀପ ଘୋଷଙ୍କ କୁଶପୁରଳିକା ଦାହ କରିଥିଲେ । ଯୁବନେତା ସିମନ ଦାସମହାପାତ୍ର, ଯୁବ ସଭାପତି ତାପସ ପରିଡ଼ା, ଜୋନ୍ ସଭାପତି ଜୟରାମ ଦାସ, ରାଜ୍ୟ ଯୁବ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ତାପସ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ରାଜ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ସୁରକ୍ଷା ମିଳୁନାହିଁ ବୋଲି ହୋ-ହଲ୍ କରିବା ସହ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ମାଝି, ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ ସୂର୍ଯ୍ୟବଂଶୀ

ଏସଏଫଆଇ ଛାତ୍ର ସଙ୍ଗଠନ ଡରଫରୁ ପ୍ରତିବାଦ

କଲେଶ୍ୱର, ୧୪।୭(ନବୀନ ସାହୁ)

ବାଲେଶ୍ୱର ଫକୀରମୋହନ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାତ୍ରୀ ଆତ୍ମାହୁତି ଉଦ୍ୟମ ଘଟଣାକୁ ନେଇ ଛାତ୍ର ସଙ୍ଗଠନ ଏସଏଫଆଇ, ଦୀନକୃଷ୍ଣ କଲେଜ ଶାଖା ଜିଲା ସଭାପତି ସୌରଭସାଏନି ସାହୁ ଓ କଲେଶ୍ୱର ସଭାପତି ଅଦ୍ୟୁତାନନ୍ଦ ଜେନାଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ସୋମବାର ପୂର୍ବାହ୍ନରେ ଛାତ୍ରନେତାମାନେ ବ୍ଲକ ଅଫିସ ସମ୍ମୁଖରେ ପ୍ରତିବାଦ ଓ ବିଶୋଭ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ଘଟଣାର ବିଚାର ବିଭାଗୀୟ ତଦନ୍ତ, ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଇଚ୍ଛୁପୀ, ଆନା ଅଧିକାରୀ, ପୋଲିସ ପ୍ରଶାସନ, କଲେଜର ଆଭ୍ୟନ୍ତରଣ କମିଟି ଅଧ୍ୟାପିକା ଓ ଅଧ୍ୟାପକ

ଯେଉଁମାନେ ଏ ଘଟଣା ଉପରେ ଅବଗତ ଥିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଡାକିରିରୁ ନିଲମ୍ବିତ କରିବା ପାଇଁ କହିଥିଲେ । ଛାତ୍ର ସଙ୍ଗଠନର ବିଶୋଭକୁ ଅତିଭାବକ ଅନେକ ସଙ୍ଗଠନ, ସାଧାରଣ ଲୋକ ସମର୍ଥନ ଜଣାଇଥିଲେ । ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ର ନେତୃତ୍ୱମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଡକ୍ଟର ମାଝି, ରୁଦ୍ର ରାମ, ଗୌତମ ସେନାପତି, ଜନକେଶ୍ୱରୀ ସେନାପତି ସରକାରଙ୍କୁ କଡ଼ା ଭାଷାରେ ସମାଲୋଚନା କରି ବକ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ ରଖୁଥିବା ବେଳେ ଶ୍ରମିକ ସଙ୍ଗଠନର ନେତା ପଲ୍ଲବ ଦାସ ଘଟଣାକୁ ନିନ୍ଦା କରିଥିଲେ । ସୋମବାର କଲେଶ୍ୱର ବ୍ଲକରେ ଜିଲାପାଳଙ୍କ ଶୁଣାଣି ଥିବାରୁ ୪ ଦିନୀ ଦାବି ନେଇ ଏକ ଦାବିପତ୍ର ଜିଲାପାଳଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।



ଏସଏଫଆଇ ଡରଫରୁ ପ୍ରତିବାଦ ।

ବିଜେଡି ପକ୍ଷରୁ ତିଆରିକିଛି ଦାବିପତ୍ର

ବାଲେଶ୍ୱର, ୧୪।୭(ବାଞ୍ଛାନିଧି ଦେ)

ଫକୀରମୋହନ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପାଢ଼ିତା ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଠିକ୍ ତଦନ୍ତ ପୂର୍ବକ ସମସ୍ତ ଦୋଷୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଦୃଢ଼ ନେତୃତ୍ୱମାନଙ୍କ ଦାବିରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲା ବିଜେଡି ପକ୍ଷରୁ ସୋମବାର ଗାନ୍ଧୀ ସ୍ମୃତି ଭବନ ପରିସରରେ ଏକ ପ୍ରତିବାଦ କଡ଼ା ଭାଷାରେ ସମାଲୋଚନା କରି ସଭାପତି ଜ୍ୟୋତିପ୍ରକାଶ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ସଭାପତିତ୍ୱ କରିଥିଲେ । ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତାପ ଜେନା, ରାଜ୍ୟ ମହିଳା ସଭାପତି ସୁହାଜିନୀ ଛୁରିଆ, ପୂର୍ବତନ ଏମ୍ପି



ଏସପିଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନାରତ କଂଗ୍ରେସ ଫ୍ୟାଙ୍କୁ ଫାଇଣ୍ଡିଂ ଟିମ୍ ।

ଶମିଷ୍ଠା ସେଠା, ରାଜ୍ୟ ବିଜୁ ଜନତା ଦଳ ସଭାପତି ବ୍ୟୋମକେଶ ରାୟ, ରାଜ୍ୟ ବିଜୁ ଛାତ୍ର ଜନତା ଦଳ ସଭାପତି ଦେବୀ ରଞ୍ଜନ ତ୍ରିପାଠୀ, କଲେଶ୍ୱର ବିଧାୟକ ଅଶ୍ୱିନୀ ପାତ୍ର, ଭୋଗରାଇ ବିଧାୟକ ଗୌତମବୁଦ୍ଧ ଦାସ, ବସ୍ତା ବିଧାୟିକା ସୁବାସିନୀ ଜେନା, ସୋର ବିଧାୟକ ମାଧବ ଧଡ଼ା, ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ସୁକାନ୍ତ ନାୟକ ଓ ସୁଧାଂଶୁ ଶେଖର ପରିଡ଼ା, ରାଜ୍ୟ ବିଜେଡି ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଲେଖାଶ୍ରୀ ସାମନ୍ତ ସିଂହାର ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ଭାଜପା ସରକାରଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଖୁବ୍ ବର୍ଷଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ସେଠାରୁ ଏକ ବିଶାଳ

ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଆରୋଗ୍ୟ କାମନା କରି ଭାଜପାର ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା



ବସ୍ତା ଭାଜପା ପକ୍ଷରୁ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା ।

ଗାନ୍ଧିଜୀ, ୧୪।୭(ଦିଲୀପ ପଣ୍ଡା)

ବସ୍ତା ଭାଜପା ପକ୍ଷରୁ ସୋମବାର ବସ୍ତା ଲେଶ୍ୱରବତୀଙ୍କ ମନ୍ଦିରରେ ପାଢ଼ିତାଙ୍କ ଆଶୁ ଆରୋଗ୍ୟ କାମନା କରିବା ସହିତ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା ଓ ଦୀପ ପ୍ରଜ୍ଜ୍ୱଳନ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ଭାଜପା ଉତ୍ତର ବାଲେଶ୍ୱର ସାଙ୍ଗଠନିକ ଜିଲା ସଭାପତି

ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ଭାଜପା ନେତା ରବୀନ୍ଦ୍ର ନାଥ ଅଣ୍ଡିଆ, ଶ୍ୟାମାପ୍ରସାଦ ବେହେରା, ରବୀନ୍ଦ୍ର ଜେନା, ସୂର୍ଯ୍ୟନାରାୟଣ ସାହୁ, ରଞ୍ଜନ ମହାନ୍ତି, ପ୍ରସନ୍ନ ପଣ୍ଡା, କୃଷ୍ଣ ଦତ୍ତ, ଦିବାକର ରାଉତ, ନିହାର ରଞ୍ଜନ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା ଓ ଦୀପ ପ୍ରଜ୍ଜ୍ୱଳନ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ଭାଜପା ଉତ୍ତର ବାଲେଶ୍ୱର ସାଙ୍ଗଠନିକ ଜିଲା ସଭାପତି



ବାହାନଗା ବ୍ଲକ ରମଧା ଗ୍ରାମରେ ଥିବା ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିରରେ ଦାନଦାନ କରାଯାଇଛି ।

ବାହାନଗାରେ ୧୦୮ ଦୀପ ଦାନ

ବାହାନଗା, ୧୪।୭(ଅରୁପ୍ କୁମାର ଦାସ): ବାଲେଶ୍ୱର ଏଫଏମ୍ କଲେଜର ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଆରୋଗ୍ୟ କାମନା କରି ବାହାନଗା ବ୍ଲକ ଖରାସାହାପୁର ପଞ୍ଚାୟତ ରମଧା ଗ୍ରାମରେ ଥିବା ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିରରେ ଆର୍ଯ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ସୁରକ୍ଷା ପରିଷଦ ଏବଂ ଜଗନ୍ନାଥ ସେନାର ସେନାଙ୍କ ଆନୁଜ୍ଞାୟରେ ୧୦୮ ଦୀପ ଦାନ

କରାଯାଇଛି । ପଣ୍ଡିତ ନିରଞ୍ଜନ ଦାଶଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଛାତ୍ରୀଛାତ୍ରଙ୍କ ସମେତ ଗ୍ରାମର ଯୁବକ ଓ ଆର୍ଯ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ସୁରକ୍ଷା ପରିଷଦର ମହିଳା, ପୁରୁଷ ସଦସ୍ୟାସଦସ୍ୟ ଜଗନ୍ନାଥ ସେନାର ସହଯୋଗ ସାମିଲ ହୋଇ ଦୀପଦାନ କରିଥିଲେ ।

ଫାଣ୍ଡି ସମ୍ମୁଖରେ ଡିଏସଓ ପକ୍ଷରୁ ବିଶୋଭ

ଭୋଗରାଇ, ୧୪।୭ (ପ୍ରଦୀପ ଦାସ)

ଫକୀରମୋହନ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପଢୁଥିବା ଲଣ୍ଡିଗ୍ରେଡେଟ ବିଏଫ୍ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଆତ୍ମାହୁତି ଉଦ୍ୟମ ଘଟଣାରେ ସାରା ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରତିବାଦର ସ୍ୱର ଉଠିଛି । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଘର ଭୋଗରାଇ ଅଞ୍ଚଳରେ ହୋଇଥିବାରୁ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ତୀବ୍ର ପ୍ରତିବାଦ କରାଯାଇଛି । ସୋମବାର ଡିଏସଓ ଭୋଗରାଇ ଶାଖା ନେତୃତ୍ୱରେ ଭୋଗରାଇ ମହିଳା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଶ୍ୟାମପୁରର ସଂସ୍କୃତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଶତାଧିକ ଛାତ୍ରୀ କଲେଜ ମୁଖ୍ୟଫାଟକରୁ ଏକ ଶୋଭାଯାତ୍ରା ବାହାରି ବିଜିଲ ସ୍ଥୋଗାନ ଦେଇ ଲକ୍ଷ୍ମୀପାଟଣା ଫାଣ୍ଡି ସମ୍ମୁଖରେ ମହାସ୍ଥିଲେ । ସେଠାରେ ଦୀର୍ଘସମୟ ଧରି ଛାତ୍ରୀମାନେ ବିଶୋଭ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଓ ପ୍ରତିବାଦ

ସଭା କରିଥିଲେ । ଡିଏସଓ ଜିଲା ସଭାପତି ହରେକୃଷ୍ଣ ଦାସଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଭୋଗରାଇ ଡିଏସଓ ସମ୍ପାଦକ ଆଦ୍ୟାନ ରାଜ, ପୂର୍ବତନ ଛାତ୍ରୀନେତ୍ରୀ କୃଷ୍ଣାରାଣୀ ସାହୁ, ମହିଳା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଯୁକ୍ତ ୩ ଛାତ୍ରୀ ଅନିତା ବାଗ, ଗାୟତ୍ରୀ ଦତ୍ତ ଭାଗ୍ୟଲକ୍ଷ୍ମୀ ପ୍ରଧାନ, ପ୍ରିୟଙ୍କା ସାହୁ ଓ କୃଷ୍ଣା ଦେ ପ୍ରମୁଖ ମାନସିକ ନିର୍ଯାତନାର ଶିକାର ହୋଇ ଶେଷରେ ଅସହାୟ ହୋଇ ଆତ୍ମାହୁତି ଦେବା ଘଟଣା ସମଗ୍ର ଛାତ୍ରୀସମାଜ ପ୍ରତି ଲଜ୍ୟାଜନକ ଓ ଅମାନବୀୟ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ନ୍ୟାୟ ଦାବିରେ ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ତୀବ୍ର କରାଯିବ ବୋଲି ସରକାରଙ୍କୁ ଚେତାବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି । ପରେ ଡିଏସଓର ଏକ ପ୍ରତିନିଧି ଦଳ ଲକ୍ଷ୍ମୀପାଟଣା ଫାଣ୍ଡିରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଭୋଗରାଇ ଆଇଆଇସି ରୋହିତ ଛାତ୍ରୀମାନେ ବିଶୋଭ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଓ ପ୍ରତିବାଦ



ଡିଏସଓ, ଭୋଗରାଇ ଶାଖା ପକ୍ଷରୁ ବିଶୋଭ ପ୍ରଦର୍ଶନ ।

ପଥରପେଣ୍ଡ ପଞ୍ଚାୟତ ୬ ଖାର୍ଡ ସଭ୍ୟ ଅଯୋଗ୍ୟ ଘୋଷିତ

ବାହାନଗା, ୧୪।୭(ଅରୁପ୍ କୁମାର ଦାସ): ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲା ବାହାନଗା ବ୍ଲକ ପଥରପେଣ୍ଡ ପଞ୍ଚାୟତର ୬ଜଣ ଖାର୍ଡ ସଭ୍ୟଙ୍କୁ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲାପାଳ ଅଯୋଗ୍ୟ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ଏନେଇ ଜିଲାପାଳ ପତ୍ର ସଂଖ୍ୟା ୧୬୨୮ ଚା ୧୦୬।୨୦୨୫ରିଖରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ପଞ୍ଚାୟତର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାର୍ଡସଭ୍ୟମାନେ ଲଗାତାର ପଞ୍ଚାୟତର ଧରି ବିଠିକକୁ ନ ଆସିବା ବାବଦରେ

ସରପଞ୍ଚ ଜିଲାପାଳଙ୍କଠାରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଏଥିସହିତ ଓ ସରକାରୀ କାମକୁ ବିରୋଧ କରି ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଫଳରେ ଜିଲାପାଳ ଅଭିଯୋଗର ତଦନ୍ତ କରି ମଜିଷ୍ଟ୍ରେଟଙ୍କ କୋର୍ଟରେ ଏକ ମାମଲା ଚଳୁ କରିଥିଲେ । ଜିପି ମିସିକେସ୍ ନମ୍ବର ୩୭/୨୦୨୪ରେ ଓକିପି ଧାରା ୧୯୬୪ରେ ମାମଲା ଚଳୁ କରାଯାଇଥିଲା । ମାମଲା ଚଳୁ ପରେ ଜିଲାପାଳ ତଦନ୍ତ କରି ପଥରପେଣ୍ଡ

ପଞ୍ଚାୟତର ୧୧ମନ୍ଦର ଖାର୍ଡ ସଭ୍ୟା ପୁଲକି ଖୁଣ୍ଟିଆ, ୫ ନମ୍ବର ଖାର୍ଡ ସଭ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ମଲିକ, ୬ ନମ୍ବରର ସଞ୍ଜୟ କୁମାର ସାହୁ, ୮ ନମ୍ବରର ସଞ୍ଜୟ ମଲିକ, ୧୦ ନମ୍ବର ଖାର୍ଡସଭ୍ୟା ରଞ୍ଜିତଶା ରାଉତ, ୧୧ ନମ୍ବର ଖାର୍ଡର ସଲ୍ମା ମାଝୀଙ୍କୁ ଖାର୍ଡ ସଭ୍ୟାସଭ୍ୟ ଭାବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଯୋଗ୍ୟ ଘୋଷଣା କରି ବାହାନଗା ବିଠିକ୍ ସମେତ ସରପଞ୍ଚଙ୍କୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି ନ ହେବା ଲାଗି ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ

କୃତୀ ଛାତ୍ରୀ, ସେବାନିବୃତ୍ତ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ

ଖଇରା, ୧୪।୭ (ଉତ୍କଳବନ୍ଧୁ ପଣ୍ଡା)

ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲା ଖଇରା ବ୍ଲକ ଅଧୀନ ଗଣ୍ଡିବେତ ହାଇସ୍କୁଲ ପରିସରରେ ଶନିବାର ମାତ୍ରିକ ପରୀକ୍ଷାରେ ଏ-୧ ଗ୍ରେଡରେ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିବା କୃତୀ ଛାତ୍ରୀ ତଥା ସେବା ନିବୃତ୍ତ

କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ କରାଯାଇଛି । ପୁରାତନ ଛାତ୍ର ସଂସଦ ଆନୁକମ୍ୟରେ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଡ. ଅଭୟ କୁମାର ମହାନ୍ତି ସଭାପତିତ୍ୱ କରିଥିଲେ । ସଂସଦର ଉପଦେଷ୍ଟା ଡ. ମଦନମୋହନ ମହଲା, ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକ ସରୋଜ ମଲିକ, ଆଲୁମିନି ସଭାପତି ରାଜେଶ କୁମାର ମହାକୁଡ ପ୍ରମୁଖ

ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଚଳିତ ମାତ୍ରିକ ପରୀକ୍ଷାରେ ଏ-୧ ସଫଳତା ପାଇଥିବା ଛାତ୍ରୀ ସ୍ୱୟଂ ସମୀକ୍ଷା ମହାନ୍ତି, ନମିତା ଶତପଥି, ସଞ୍ଜିବନୀ ସୁପ୍ରିୟା ମହାନ୍ତିଙ୍କୁ ମଦନମୋହନ ମହଲା, ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକ ସମର୍ଥନ କରାଯାଇଥିଲା । ସେହିଭଳି ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା କର୍ମଚାରୀ

ନାଳାୟର ଗିରିଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସେବା ନିବୃତ୍ତ ସମର୍ଥନା ଜ୍ଞାପନ କରାଯାଇଥିଲା । ଛାତ୍ର ସଂସଦ ଉପସଭାପତି ଅଜିମନ୍ତୁ ରାଉଜ ମଞ୍ଚ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ମାନସ ରଞ୍ଜନ ରାଉଜ, ମଧୁସୂଦନ ଉତ୍ତରୀୟ ଓ ଚାରା ପ୍ରଦାନ ପୂର୍ବକ ସମର୍ଥନ କରାଯାଇଥିଲା । ସେହିଭଳି ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା କର୍ମଚାରୀ

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦାଁରେ ଦାମନା

କଲେଜରେ ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନିର୍ଯାତନା ଅଭିଯୋଗ

ଅଭିଯୁକ୍ତ ଦେବୁଙ୍କୁ ଆଜୀବନ କାରାଦଣ୍ଡ

ଶୁଗାରି ଆରମ୍ଭ, ଗୁଆଞ୍ଜି, ଅକ୍ଷୟ ପରିଜାଙ୍କ ସାକ୍ଷ୍ୟ ଗ୍ରହଣ

ମାଉସୁ କଲୋନି କ୍ୱାଟରରେ ମହିଳାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ

ହାତୀର ଗଳିତ ମୃତଦେହ ଠାବ

କାନ୍ଥ ପଡ଼ି ଚିରୁଆ ମୃତ୍ୟୁ

୧ ଜଣାକାଠାରୁ ୦୯ ନେଲେ ୮୭ ଲକ୍ଷ ୫୦ ହଜାର

ରେଳଗେଜେଟ୍ ଚାକିରି କରୁଥିବା ସମୟରେ ଓଜେଲ

ମୁଦ୍ରାଦ୍ୱାରା ଉପାଦାନ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଉ

ପ୍ରଶଂସକଙ୍କ ଉପରେ ବିଚିତ୍ରିତମେ ଜୁନିୟର ଏନ୍‌ଟିଆର

କୋଟା ଶ୍ରାନିବାସ ରାଓଙ୍କ ସହ ନିଜର ଥିବା ସ୍ବତ୍ତ୍ବଗୁଡ଼ିକୁ ମନେ ପକାଉଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ସେ ଭାବନିସ୍ଥଳ ହେ । ଇ ଯ । ଇ ଥି ଲେ । ସେତେବେଳେ ସେଠାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ତାଙ୍କର ଜଣେ ପ୍ରଶଂସକ ‘ଜୟ ଏନ୍ଟିଆର୍’ର ସ୍ନୋଗାନ ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରଶଂସକଙ୍କ ଏହି ସ୍ନୋଗାନରେ ଜୁନିୟର ଏନ୍ଟିଆର୍ ବିଗଡ଼ି ଯାଇଥିଲେ । ସେ ନିଜ ସମୋାଧନକୁ ଅଧାରେ ଏପରି ନ କରିବାକୁ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଶଂସକଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ‘ଜୟ ଏନ୍ଟିଆର୍’ ଦୁହେଁ ବରଂ ‘ଜୟ କୋଟା ଶ୍ରାନିବାସ ରାଓ’ କହେ ବୋଲି ସେ କହିଥିଲେ ।

ଆସିବେ ନାହିଁ ପୋକ

ବର୍ଷାଦିନେ ସାଧାରଣତଃ କୀଟପତଙ୍ଗଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଏ। ତେବେ ଘରକୁ ଏମାନଙ୍କଠାରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବାକୁ ହେଲେ କିଭଳି ପ୍ରତିକାର କରିବେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ...



—ବର୍ଷାଦିନେ ଘର ଭିତରକୁ କୀଟପତଙ୍ଗଠାରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଏକ ଘରୋଇ ସ୍ତ୍ରୋତ ଆସି କରନ୍ତୁ। ଏଥିପାଇଁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ପ୍ରଥମେ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଲବଙ୍ଗ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଫୁଟାନ୍ତୁ। ପାଣିର ରଙ୍ଗ ବଦଳିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ୧ ଗାମଚ ବେକି ଘୋଡ଼ା ଓ ତେଜପତ୍ର ପକାଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ। ଏବେ ଏହାକୁ ଅଣ୍ଟାକରି ଏକ ସ୍ତ୍ରୋତ ବୋତଲରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଘରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ତ୍ରୋତ କରି ଦିଅନ୍ତୁ।
—କୀଟ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଧଳା ଭିନେଗାର ପକାନ୍ତୁ। ପୋକ ହେବେ ନାହିଁ।
—କୀଟପତଙ୍ଗ ଦୂରେଇବା ପାଇଁ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ। ଏହା ପ୍ରଭାବରେ ପୋକମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କମି ହୋଇଯିବ।
—ଲେମ୍ବୁରସ ସ୍ତ୍ରୋତ କରିବା ଫଳରେ ପୋକ ଆସିବେ ନାହିଁ।
—ଘରୁ ପୋକ ବାହାରକରିବା ପାଇଁ ରସୁଣ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ। ଏଥିପାଇଁ ରସୁଣକୁ ଛେତି ପାଣିରେ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ପୋକ ଆସୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ପକାନ୍ତୁ।

ଭଲ ନୁହେଁ ବିଳମ୍ବରେ ଭୋଜନ

ଆଧୁନିକ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ବିଳମ୍ବିତ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାମ କରିବା ଓ ବିଳମ୍ବରେ ଭୋଜନ କରିବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ହୋଇଗଲାଣି । କିନ୍ତୁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।



◆ବିଳମ୍ବରେ ଭୋଜନ କରିବା ଅଭ୍ୟାସ ମୋଟାପଣ, ଡାଇବେଟିସ୍ ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।
◆ରାତିରେ ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହଜମ ହୋଇପାରି ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।
◆ରାତିରେ ଶରୀର ବିଶ୍ରାମ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ବିଳମ୍ବରେ ହୋଇଥିବା ଭୋଜନ କ୍ୟାଲୋରିଭୋଜନା ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ମେଦବହୁଳତା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ ।
◆ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଶରୀରରେ ଇନସୁଲିନ୍‌ର ମାତ୍ରାକୁ ବି ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଗ୍ଲାଇସିମ୍-୨ ଡାଇବେଟିସ୍ ହେବା ଆଶଙ୍କା ସୃଷ୍ଟି କରାଇଥାଏ ।
◆ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଅଧିକ ଗରିଷ୍ଠ ଭୋଜନ କଲେ ତାହା ପାଚନକ୍ରିୟା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହିପରି ଉପାଦେୟ ଓ ବ୍ୟବହାରୀ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏହା ଅନେକାଂଶରେ ନିଦ ମଧ୍ୟ ଖରାପ କରିପାରେ ।
◆ରାତିରେ ଅଧିକ ତେଲ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ଲେଭଲ ବଢ଼ାଇଥାଏ, ଯାହା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଭଳି ସମସ୍ୟାକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ନିଦ କମି ହେଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ସହ ରକ୍ତଚାପ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ । ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର କିଛିମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ।
◆ଶୋଇବାର ୨-୩ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ସବୁବେଳେ ରାତ୍ରିଭୋଜନ କରିବା ଦରକାର । ଅର୍ଥାତ୍ ୭-୮ ଘା ମଧ୍ୟରେ ଖାଇବା ଭଲ । ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହେବା ପାଇଁ ବହୁତ ସମୟ ମିଳିଥାଏ ।

ଅତ୍ୟଧିକ କାମ ଚାପରେ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ଅନେକ ସମୟରେ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ ମନ । ନୀତିନିଆ ଜୀବନରେ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ। କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା କମିଯାଏ, ବିରକ୍ତ ଲାଗେ। ଏମିତି ଅନୁଭବକଲେ ମନକୁ ଚିଲାଇ କରିବାର ଉପାୟ ଜାଣନ୍ତୁ...

ଅତ୍ୟଧିକ କାମର ଚାପରେ ଅନେକ ସମୟରେ ମନ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଶରୀର ବି ଅକ୍ତିଯାଏ, ତା’ ସହ ମନ ବି ଅଶାନ୍ତ ରହେ । ଏଥିପାଇଁ ବିରକ୍ତ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଓ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ବି ଅନୁଭବ ହୁଏ । ମନେହୁଏ ଯେମିତି କିଛି କାମ କରିହେବ ନାହିଁ । ବାଧ୍ୟବାଧକତାରେ ସବୁ କାମ କରିବା ଫଳରେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ଏଭଳି ସ୍ଥିତି ଆସିଲେ ଜାଣିନେବାକୁ ହେବ ଯେ ମନ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଯାଇଛି । ତେଣୁ ମନକୁ ଖୁସି କରି ପୁଣି ଅରେ ଉଦ୍‌ଘାତ ଭରିବାକୁ ହେବ । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାକୁ ମୁହଁ ଖରାପ ଅଛି ବୋଲି କହିହେବ । ମୁହଁ ଖରାପ ଥିଲେ କାମ କରିବାକୁ ଲଜ୍ଜା ହୁଏନି, ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରୁ ମୁକୁଳିବାକୁ ହେଲେ ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି ସମୟର ମାନସିକ ବିଶ୍ରାମ ଦରକାର । ତେବେ କେଉଁ ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଥିଲେ ଏନେଇ ସତେତନ ହେବେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ ।
କାମ ଶେଷ କରିପାରୁ ନ ଥିବେ: ବେଳେବେଳେ ଏମିତି ମନେହେବ କି ଅନେକ ସମୟ ହେଲାଣି କାମ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଶେଷ କରିପାରୁନାହାନ୍ତି । ଆରମ୍ଭ ବେଳକୁ କାମଟି ଖୁବ୍ ସହଜ ଲାଗିବ ହେଲେ ଶେଷ କରିବା ପାଇଁ ବହୁ କଷ୍ଟ ଲାଗୁଥିବ । ଏମିତିକି ଛୋଟ ବା ସହଜ କାମ ମଧ୍ୟ ବୋଝ ଭଳି ଲାଗିବ । ତେଣୁ ବାରମ୍ବାର କାମ ଶେଷ କରିବା ପାଇଁ ସମୟ ନେବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେବେ । ଆଉ କିଛି ସମୟ ପରେ ଅବା କାଲି କରିବି ଭାବି କାମ ବନ୍ଦ କରି ଦେଉଥିବେ । ଏମିତି ବାରମ୍ବାର କରିବା ପରେ ବହୁ ବିଳମ୍ବରେ କାମଟିକୁ ଶେଷ କରିପାରିବେ । ଏଭଳି ଅବସ୍ଥା ଏହି ସଙ୍କେତ ଦେଇଥାଏ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ନାହିଁ । ଏହା ହେଉଛି ମନର ଓଭରଲୋଡ୍ ଅବସ୍ଥା । ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ଳାନ୍ତ, ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଓ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବାକୁ ସଂଘର୍ଷ କରୁଛି ।
ବାରମ୍ବାର ବିଭିନ୍ନ ଆପ୍ତ ବଦଳାଇବା: ଚିତ୍ତଚାଳ ଶ୍ରେତ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ କାମ କରୁଥିଲେ ସେ ଶ୍ରେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବେ । କୌଣସି କାମରେ ମନ ଲଗାଇପାରୁ ନ ଥିବେ । କାମ କରିବା ସମୟରେ ଅତି ଶୀଘ୍ର ବିଚଳିତ ହୋଇପଡ଼ିବା ଓ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ଫୋନ୍ କିମ୍ବା କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ ବାରମ୍ବାର ବିଭିନ୍ନ ଆପ୍ତ ବଦଳାଇ ଚାଲିଥିବେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଅନ୍ୟମନସ୍କତା ବୋଲି ଭାବିବା ଭୁଲ୍ ହୋଇପାରେ । ଏହା ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତାର ଏକ ଲକ୍ଷଣ । ଏହା ଦର୍ଶାଏ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ମନ

ପାଇଁ ଫି...



କରିପାରିବେ । ଏଭଳି ଅବସ୍ଥା ଏହି ସଙ୍କେତ ଦେଇଥାଏ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ନାହିଁ । ଏହା ହେଉଛି ମନର ଓଭରଲୋଡ୍ ଅବସ୍ଥା । ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ଳାନ୍ତ, ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଓ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବାକୁ ସଂଘର୍ଷ କରୁଛି ।
ବିଆଯାଇଥିବା କାମ ଉପରେ ଫୋକସ୍ କରିପାରୁନାହିଁ: କାରଣ ମନ ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତେଜିତ ଓ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ଏହି ଅବସ୍ଥା ରହିଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବି କମି ହୋଇଯିବ ।
ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟ: ଯେଉଁ କାମ ଦିନେ କରିବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ ମନେ ହେଉଥିଲା ସେହି କାମ କରିବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ କଷ୍ଟ ଲାଗିବ । ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉଦ୍‌ଘାତ ସହ କାମ ଶେଷକରି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିଥିବା କାମ ମଧ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କଷ୍ଟ ଲାଗିବ । କାମ କରିବାର ଶକ୍ତି କ୍ଷୀଣ ହେବା ଭଳି ମନେ ହେବ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନାଗ୍ରହରେ କାମ କରୁଥିବେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ଏହି ସମୟରେ ତୁରନ୍ତ ମନକୁ ଚିତାକର୍ତ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ ।
ନିଦ ଅଳ୍ପୁଆ: ଶୋଇକି ଉଠିବା ପରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଫ୍ରେଶ୍ ଲାଗେ ।

ଦିଆଯାଇଥିବା କାମ ଉପରେ ଫୋକସ୍ କରିପାରୁନାହିଁ । କାରଣ ମନ ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତେଜିତ ଓ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ଏହି ଅବସ୍ଥା ରହିଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବି କମି ହୋଇଯିବ ।
ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟ: ଯେଉଁ କାମ ଦିନେ କରିବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ ମନେ ହେଉଥିଲା ସେହି କାମ କରିବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ କଷ୍ଟ ଲାଗିବ । ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉଦ୍‌ଘାତ ସହ କାମ ଶେଷକରି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିଥିବା କାମ ମଧ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କଷ୍ଟ ଲାଗିବ । କାମ କରିବାର ଶକ୍ତି କ୍ଷୀଣ ହେବା ଭଳି ମନେ ହେବ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନାଗ୍ରହରେ କାମ କରୁଥିବେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ଏହି ସମୟରେ ତୁରନ୍ତ ମନକୁ ଚିତାକର୍ତ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ ।
ନିଦ ଅଳ୍ପୁଆ: ଶୋଇକି ଉଠିବା ପରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଫ୍ରେଶ୍ ଲାଗେ ।

ହେଲେ ବେଳେବେଳେ ବହୁ ସମୟ ଶୋଇବା ପରେ ବି ଉଠିବା ପରେ ସେମିତି ଅନୁଭବ ହେଉ ନ ଥିବ । ତେଣୁ କିଛି ବି କାମ କରିବା ପାଇଁ ଆବୌ ଲଜ୍ଜା ହେଉ ନ ଥିବ । ଏମିତିକି ଶରୀର ବି ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ଭଳି ଲାଗୁଥିବ । ଏହାର ଏକମାତ୍ର କାରଣ ହେଉଛି ମନ । ମାନସିକ କ୍ଳାନ୍ତି ଅନେକ ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଅଧିକ ସମୟ ଶୋଇବା ପରେ ହୁଏତ ଶରୀର କିଛିମାତ୍ରାରେ ସୁସ୍ଥ ହୋଇପାରେ, ମାତ୍ର ମନକୁ ସୁସ୍ଥକରିବା ନିହାତି ଦରକାର । ସତେଜ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ସ୍ଥିରତା, ସତେତନତା ଓ କିଛି ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ ।
ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ଲାଗିବା: କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ କଥାରେ

ଏଭଳି ଅଭ୍ୟାସକରି ତାଏରୀ ଲେଖିଲେ ନିଜକୁ ବହୁତ ଭଲ ଲାଗିବ । ପର ପୃଷ୍ଠାରେ ନିଜେ ସେସବୁ ପଢ଼ିଲେ ବି ଏକ ଭିନ୍ନ ଆନନ୍ଦ ପାଇପାରିବେ ଓ ନିଜ କାମରେ ଅଧିକ ଫୋକସ୍ କରିପାରିବେ ।
◆ମନ ଅଶାନ୍ତ ଥିଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗୁଥିବା ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣନ୍ତୁ । ଏହା ଏକ ଥୋରାପା ଭଳି କାମ ଦେଇଥାଏ । ଫଳରେ ଆଲୋଚନା କମି ହେବା ସହ ମନ ଶାନ୍ତ ରହିଥାଏ ।
◆ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଭଲଭାବେ ଶୋଇବା ଜରୁରୀ । ରାତିରେ ୭ ଘଣ୍ଟା ଭଲ ନିଦରେ ଶୁଅନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପାପଣ ଦୂରହେବା ସହ ମନ ବି ଭଲ ଲାଗିବ ।
◆ଯଦି କାମ କରିବାକୁ ଲଜ୍ଜା ହେଉ ନ ଥାଏ ତେବେ କିଛି



କି ମନ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଯାଇଛି, ଏଥିରୁ ମୁକୁଳିବାକୁ ହେଲେ ଏକ ଗ୍ୟାପ୍ ଦରକାର ।
ଉପାୟ: ◆ମନର ବିଚାର ଓ ଭାବନାକୁ ପ୍ରଥମେ ତାଏରୀରେ ଲେଖନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ମନ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ହାଲୁକା ହୋଇଯିବ । ପ୍ରତିଦିନ

ସମୟରେ ବ୍ରେକ୍ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହି ସମୟରେ ଘର ବାହାରେ ଏକ ଖୋଲା ପରିବେଶରେ ଅଥବା ନିଜ ବଗିଚାରେ ଥିବା ଗଛ ମୂଳରେ କଟାନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ସୁବିଧା ହେଲେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ବାହାରେ କୌଣସି ସ୍ଥାନ କିମ୍ବା ପାର୍କକୁ ଯାଆନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ମନ ଫ୍ରେଶ୍ ଲାଗିବ ।
◆ ଘରେ ହେଉ ଅବା ଅଫିସ୍ ଯେଉଁଠି କାମ କରୁଛନ୍ତି ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ନିଜ ଢଙ୍ଗରେ ସଜାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଫଳରେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ।
◆ମହିଳାଙ୍କୁ ସବୁଠୁ ବେଶି ଭଲ ଲାଗେ ମାକେଟିଂ । ଯଦି ସୁବିଧା ହୁଏ ତେବେ ସଫିଁ କରନ୍ତୁ । ମନ ଭଲ ଲାଗିବ ।
◆ ମେଡିଟେଶନ କଲେ ଅବସାଦରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବା ସହ ଚିଲାଇ କରିହେବ ।
◆ମନକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗ୍ୟାପ୍‌ରେ ଡିଜିଟାଲ ଡିଟାଚ୍ କରାନ୍ତୁ । ଏସବୁ କାମକୁ ବାହାରି ମନପସନ୍ଦର କିଛି କାମକରି ପୁଣି ଅରେ ରିସେଟ୍ କରନ୍ତୁ ।

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ

ବର୍ଷାପାଣିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍କିନ୍ ଇନ୍‌ଫେକସନ୍ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଏହି ଦିନେ ଯଦି କେଶ ବାରମ୍ବାର ଓଦା ହୁଏ ତେବେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ତେଣୁ ଏହି ଦିନେ କିଭଳି ଯତ୍ନ ନେବେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ!



★ବର୍ଷାରେ କେଶ ବାରମ୍ବାର ଓଦା ହେଲେ ବାହା ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । କେଶ ମୂଳ ଲୁଣ୍ଠାଇହେବା, ଚୂପି ତଥା କେଶ ଝଡ଼ିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଋତୁରେ କେଶର ଅଧିକ ଯତ୍ନନେବା ଦରକାର ।
★ବର୍ଷାରତୁରେ କେଶ ମୂଳକୁ ଇନ୍‌ଫେକସନ୍‌ରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ନିମନ୍ତେ ତେଲ ଲଗାନ୍ତୁ ।

ବର୍ଷାଦିନେ ସୁନ୍ଦର କେଶ

ସପ୍ତାହକୁ ଅତିକମରେ ୨ଥର ତେଲ ଗରମକରି ମାଲିସ କରନ୍ତୁ । ଫଳରେ କେଶ ମୂଳରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ଓ କେଶ ଝଡ଼ିବା କମି ହେବ ।
★କୌଣସି କାରଣରୁ ଯଦି ବର୍ଷାପାଣିରେ କେଶ ଓଦା ହୋଇଯାଏ ତା’ହେଲେ ଘରକୁ ଆସି କେଶ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ବର୍ଷାପାଣି କେଶ ମୂଳରେ ପିଏଚ୍ ଲେବର ଅସବୁଜନ କରାଇଥାଏ ।
★ ଭଲ କ୍ୱାଲିଟିର ଶାମ୍ପୁ ଓ କଣ୍ଡିସନର ଲଗାନ୍ତୁ, ଏହା କେଶ ମୂଳକୁ ଅଧିକ ରୁକ୍ଷ କରିବ ନାହିଁ, ତେଣୁ କେଶ ଝଡ଼ିବା କମି ହେବ ।
★କେଶକୁ ସବୁବେଳେ ଶୁଖିଲା ରଖିବା ଦରକାର । ଶାମ୍ପୁ କରିବା ପରେ ପ୍ରାକୃତିକଭାବେ ଶୁଖିବା ପାଇଁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଓଦା ଥିବା ସମୟରେ କେଶ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବର୍ଷାରେ ବାହାରକୁ ଯାଉଥିଲେ

କେଶକୁ ଭଲଭାବରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।
★ଓଦା କେଶକୁ ଲୁଣ୍ଠାଇବା ସମୟରେ ବଡ଼ ତଥା ଫାଙ୍କା ଥିବା ପାନିଆ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏପରି ହେଲେ କେଶ ଅଧିକ ଛିଣ୍ଡିବ ନାହିଁ ।
★ମନ୍‌ସୁନ୍‌ରେ କେଶକୁ କୋମଳ ରଖିବା ପାଇଁ ସପ୍ତାହକୁ ୨ଥର କଣ୍ଡିସନର ନିୟମ ଲଗାନ୍ତୁ ।
★ସୁନ୍ଦର କେଶ ପାଇଁ ସବୁଜିବ ଆହାର ନିଅନ୍ତୁ । କମ୍ ତେଲ ମସଲାରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।
★ବୋମ୍ବେଇ କେଶ ଓ ମଝି ନ ଫାଟିବା ପାଇଁ ନିୟମିତଭାବେ ଡ୍ରମ୍‌ କରନ୍ତୁ ।
★ଡେଲାଇ କେଶ ହୋଇଥିଲେ ସପ୍ତାହକୁ ୨-୩ ଥର ସାମ୍ପୁ କରନ୍ତୁ ଓ କଣ୍ଡିସନର ଅଳ୍ପ



ଲଗାନ୍ତୁ ।
★ରୁକ୍ଷ କେଶ ହୋଇଥିଲେ ମୟୂରାଭଳି ଥିବା ସାମ୍ପୁ ଓ କଣ୍ଡିସନର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । କେଶ ଶୁଖାଇବାକୁ ଆବୌ ଡ୍ରାୟର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
★ଜୁଷ୍ଟୁଜୁଷ୍ଟିଆ କେଶରେ କଲି ଡିଫାଇନିଂ କ୍ରିମ୍ କିମ୍ବା ଜେଲ ଲଗାନ୍ତୁ । ବାରମ୍ବାର ସାମ୍ପୁ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଖୋଲା ତଥା ବଡ଼ ପାନିଆରେ କେଶ ଲୁଣ୍ଠାନ୍ତୁ ।

ଖାଦ୍ୟରୁଟି

ଲାଭ ଉତ୍ତପତ୍ତ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ—
ଲାଭ ୧ଟି, ପିଆଜ ୨ଟି, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ୪-୫ଟି, ଆଳୁ ୨ଟି(ସିଝା), ଚାଉଳ ୧ କପ୍, ଦହି ୧ଥା କପ୍, ଫୁଟଣ ପାଇଁ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା, ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର, ଜିରା ଓ ସୋରିଷ, ହେଲୁ ଅଳ୍ପ, ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଓ ତେଲ ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ—
ଚାଉଳକୁ ଧୋଇ ୨-୩ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ଲାଭର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଭଲଭାବେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଏହାକୁ କଟରରେ କୋରାଇ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ମଞ୍ଜି ହୋଇଥାଏ ତେବେ ବାହାର କରି ଅଲଗା କରିଦିଅନ୍ତୁ । କୋରା ହୋଇଥିବା ଲାଭରେ ପିଆଜ ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାଟି ପକାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଗୋକାଳ ବେଳ ୫ ମିନିଟ୍ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଏବେ ଭିଜା ହୋଇଥିବା ଚାଉଳ ସହିତ ଆଳୁକୁ ମିଶାଇ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ କୋରା ହୋଇଥିବା ଲାଭକୁ ମିଶାନ୍ତୁ । ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଏହି କୋରା ଲାଭକୁ ଅଳ୍ପ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ କରି ମିଶାଇ ପାରିବେ । ଏବେ ଏକ କଡ଼େଇରେ ୨ ଗାମଚ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ହେଲୁ, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ଓ ଜିରା ସୋରିଷ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପକାଇ ମିଶ୍ରଣରେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ଦହି ପକାଇ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ । ଅଧା

ଗାମଚ ବେକିଂ ସୋଡ଼ା କିମ୍ବା ଇନୋ ମିଶାଇ ଗୋକାଳ ଦିଅନ୍ତୁ । ଫୁଟଣ, ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର ସବୁ ମିଶିବା ପରେ ମିଶ୍ରଣ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବ । ଏବେ ତାପା ଗରମକରି ସେଥିରେ ତେଲ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ମିଶ୍ରଣକୁ ଟିକିଏ ମୋଟାକରି ତାପା ଉପରେ ଭାଜନ୍ତୁ । କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ଦୁଇପଟକୁ ସେକି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଲାଭ ଉତ୍ତପତ୍ତ । ଏହାକୁ ଯେକୌଣସି ଚଟଣୀ ସହ ଗରମ ଗରମ ଖାଆନ୍ତୁ ବହୁତ ଭଲ ଲାଗିବ ।



