

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।



ऑनलाइन गणना प्रपत्र आसानी से भरें।

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

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_eroi 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 ରାଜଧାନୀରେ ରେଳ ଷ୍ଟେସନର ବୁଡ଼ିଯାଇ ପଥ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଗାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ବୁଡ଼ିଯାଇଛି । (ଫଟୋ: ବିନେଶ ମିଶ୍ର)

ଦୃଶ୍ୟିତ ବନ୍ତୁରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ଯୌତୁକ ପାଇଁ ବୋହୂଙ୍କୁ ଜାଲିଲେ

ବୃଥାବିଳା, ୧୪।୭
ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାଧୀନତାର ପବିତ୍ରତାକୁ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ ନ କରି ଯୌତୁକ ବନ୍ତୁରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ସୋମବାର କେନ୍ଦ୍ର ଓ ରାଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ବାକ୍ ଓ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାଧୀନତାର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସମ୍ପର୍କରେ ନାଗରିକମାନେ ଜାଣିବା ଜରୁରୀ ବୋଲି କଷ୍ଟିତ୍ୱ ବି.ଭି. ନାଗରାୟ ଏବଂ କେ.ଭି. ବିଶ୍ୱନାଥଙ୍କ ଖଣ୍ଡପୀଠ କହିଛନ୍ତି । ହିନ୍ଦୁ ଦେବଦେବୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ

କେନ୍ଦ୍ର, ରାଜ୍ୟକୁ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ନାଗରିକ ବାକ୍ ସ୍ୱାଧୀନତାର ମୂଲ୍ୟ ଜାଣିବା ଜରୁରୀ

ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ପାଞ୍ଚ ପବ୍ଲିକ୍ସନକ ପୋଷ୍ଟ୍ ପାଇଁ ପବ୍ଲିକ୍ସନକ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରେ ମାମଲାରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିବା ଖିଲାସ୍ ଖାନ୍ ଏକ ପିଟିସନ୍ରେ ଶୁଣାଣି ବେଳେ ଅଦାଲତ ଉପରୋକ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଗତ ଜୁଲ ୨୩ରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅଦାଲତ ତାଙ୍କୁ ଜୁଲାଇ

ଖଲିକୋଟ/ବ୍ରହ୍ମପୁର, ୧୪।୭ (ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ମିଶ୍ର/ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ର ପାଢୀ)
ରାଜ୍ୟ ଲିଲା ଖଲିକୋଟ ଆନା ଅନ୍ତର୍ଗତ କହେଲପୁର ଗାଁରେ ସୋମବାର ଭୋରରେ ଏକ ଅଭାବନା 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

ଏମ୍ବୁଲେନ୍ସରେ ମେଡିକାଲକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇଛି । ଯୌତୁକ ପାଇଁ ଡିଆରୁ ହତ୍ୟା ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଇଥିବା ଆରତିଙ୍କ ବାପା ଆନାରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ପୋଲିସ ଏହାର ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ସର୍ବି ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଆରତିଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ଚାଲିଛି । ତାଙ୍କୁ ସତ୍ୟସ୍ୱରୂପ ପଟ୍ଟନାୟକ ଡାକ୍ତର ମୁଖ୍ୟାଳୟ ଜମାନବନ୍ଦୀ କରିବା ପାଇଁ କଣାଯାଇଛି । ତାହାରି ଆଧାରରେ ଏମ୍ବୁଲେନ୍ସରେ ମେଡିକାଲ ଡିପ୍ରେସନ୍ସର ଡିପ୍ରେସନ୍ସର

ଗିରଫ ହେଲେ ନିଲମ୍ବିତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୧୪।୭ (ବାସ୍ତବିକ୍ସ ଦେ)
ବାଲେଶ୍ୱର ଫକୀର ମୋହନ (ଏଫଏମ୍) ସ୍ୱୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଆତ୍ମହତ୍ତି 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 ଆତ୍ମହତ୍ତି ଉଦ୍ୟମ ଘଟଣା

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

କରାଯାଇଛି । ଗିରଫ ପରେ ତାଙ୍କୁ କୋର୍ଟ ଚାଲାଣ କରାଯାଇଛି । ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଘଟଣାରେ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗର ଏନ୍ଫଡି ସମୀର ସାହୁଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଥିଲା । ଅ ପ ର ପ ଷ ଡ ର ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରାଣୀ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗର ଏନ୍ଫଡି ପ୍ରଫେସର ପିରୋଜ ପାଢୀ ସୋମବାର ନୂତନ ଭାରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡିପ୍ରେସନ୍ସର

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: **BERHAMPUR:** Om Honda - 9937229933, 0680-2229933; Swyam Honda - 0680-2271555, 7608008385; **MOHANA:** Sri Hari Honda - 06816-258220, 9439330220; **BHANJNAGAR:** Omkar Honda - 9437382104, 06821-296014; **BUGUDA:** Ayam Honda - 06818-251775, 9937504114; **ASKA:** Dev Honda - 06822-273363, 9439518363; **PURUSHOTTAMPUR:** ABS Honda - 06811-275800, 9938959999; **CHIKITI:** Rajaram Honda - 97784 97782; **RAMBHA:** Sakuntala Honda - 70084 79640; **DIGAPAHANDI:** Om Honda - 9937295076; **PHULBANI:** Manas Honda - 06842253452, 9437063452.
For Bulk/Institutional enquiries, please write us at: institutionalsales@honda2wheelersindia.com

ମହିଳାଙ୍କୁ ଗଣ ବଳାକାର ଅଭିଯୋଗ

ଗଞ୍ଜାମ,୧୪।୭(ବିଦ୍ୟାଧର ସାହୁ) ଜଣେ ବିବାହିତା ମହିଳାଙ୍କୁ ଗଣବଳାକାର କରାଯାଇଥିବା ନେଇ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲା ଅଞ୍ଚଳର ଏକ ଥାନାରେ ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି। ତେବେ ପୋଲିସ ନ ଶୁଣିବାରୁ ପାଟିଡା ମହିଳା କମିଶନଙ୍କୁ ଯୋଗବାର ଭେଟିଥିଲେ। ନିଜ ଅଞ୍ଚଳର ଥାନାରେ ଅଭିଯୋଗ କରିବାକୁ କମିଶନ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ। ସେ ଗଞ୍ଜାମରେ ପହଞ୍ଚି ବସ୍ତ୍ର ଓହ୍ଲାଇ ତଳେ ପଡିଯାଇ ଅଚେତ ହୋଇଯାଇଥିଲେ। ତେବେ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକେ ତାଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିଥିଲେ। ପୋଲିସ ପହଞ୍ଚି ପଚରାଉଚରା କରିବାରୁ ତଳେ ରବିବାର ରାତିରେ ଘରେ ଶୋଇଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଡାକ୍ ସାମୀ ନିଶା ଇନ୍ଟେକ୍ସନ ଦେଇ ସେ ଏବଂ ଆଉ ୨ଜଣ ଯୁବକ ବଳାକାର କରିଥିବା ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ। ଏହାକୁପୋଲିସ ଡାକ୍ ବୟାନ ଟୁପେ କେକର୍ଡ କରିଛି। ବସ୍ତ୍ର ଓହ୍ଲାଇ ପାଟିଡା ଭାରତୀ ବିଦ୍ୟାପୀଠ ସ୍କୁଲ ସନ୍ତୁଖିରେ ଅଚେତ ହୋଇ ତଳେ ପଡିଯାଇଥିଲେ। ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକେ ତାଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରି ଗଞ୍ଜାମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିଥିଲେ । ଖବର ପାଇ ଗଞ୍ଜାମ ଆଇଆଇସି ହୁମିନ୍ତା ପାତ୍ର ଓ ଏଏସ୍ଆଇ ସୁପ୍ରଭା ସାହୁ ମେଡିକାଲରେ ପହଞ୍ଚି ମହିଳାଙ୍କ ବୟାନ ରେକର୍ଡ କରିଥିଲେ। ସେଠାରୁ ତାଙ୍କୁ ଅଧିକ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ରହ୍ମପୁର ବଡ଼ ମେଡିକାଲ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇଛି। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ଅନୁଲୀନି ନ ଥିବାରୁ ପୋଲିସ ନିଜ ଗାଡ଼ିରେ ତାଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମପୁର ନେଇଥିଲା । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ମହିଳାଙ୍କ ଶ୍ୱଶୁର ଘଟଣାରେ ସତ୍ୟତା ନ ଥିବା ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ କହିଛନ୍ତି।

ଔଷଧ ଦୋକାନରୁ ଚୋରି

ଭଞ୍ଜନଗର, ୧୪।୭(ବାବୁଲା ପ୍ରଧାନ) ଭଞ୍ଜନଗର ଥାନା ଜିଲ୍ଲିଛି ଗ୍ରାମରେ ଶନିବାର ରାତିରେ ଚୋରିହୋଇଛି।ଏନେଇ ସୋମବାର ଛତ୍ରପୁରରସାଇର୍ଷିଫିକଟିଏବଂ ସକ୍ଷୀମାନଙ୍କୁର ଆସି ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ କରିଛି।ଏକ ମେଡିସିନ ଦୋକାନରୁ ନଗଦ ୮ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ସମେତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜିନିଷ ଚୋରିହୋଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି। ପୋଲିସ ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ କରୁଛି। ପ୍ରକାଶ ଯେ, ଜିଲ୍ଲିଛି ମୁଖ୍ୟ ସତକରେ ବାରେନ୍ଦ୍ର ପାତ୍ର ଔଷଧ ଦୋକାନ କରିଛନ୍ତି। ୧୨ରେ ବାରେନ୍ଦ୍ର ଔଷଧ ନାମଲେଖା ପାଇଁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଯାଇଥିଲେ। ରବିବାର ତାଙ୍କ ଦୋକାନ ଘର ଖୋଲା ଥିବା ଦେଖି ବାରେନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ଗ୍ରାମବାସୀ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ। ସେ ଭଞ୍ଜନଗରରେ ପହଞ୍ଚି ଥାନାରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ। କେସ୍ ନଂ. ୭୯୨/୨୫।

ଶହୀଦ ଶ୍ରୀନିବାସଙ୍କ ପରିବାରକୁ କାରଗିଲ ସ୍ମାରକୀ ପ୍ରଦାନ

ବ୍ରହ୍ମପୁର,୧୪।୭(ସ୍ମୃତି ରଞ୍ଜନ ମହାଲିକ)

ଭାରତ ଓ ପାକିସ୍ତାନ ମଧ୍ୟରେ ୧୯୯୯ରେ ହୋଇଥିବା କାରଗିଲ ଯୁଦ୍ଧରେ ସହିଦ ବୀର ଯବାନଙ୍କ ପରିବାରଙ୍କୁ ଭାରତୀୟ ସେନା ବାହିନୀ ପକ୍ଷରୁ ସୋମବାର ସମର୍ଥନ କରିଛି। ଏହି ଅବସରରେ କାରଗିଲ ଯୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରାଣବଳି ଦେଇଥିବା ଜଗଦଲ୍ପୁର ଗ୍ରାମର ସହିଦ ଏସ ଶ୍ରୀନିବାସ ପାତ୍ରଙ୍କ ପରିବାରକୁ ସାକ୍ଷାତ କରିଛନ୍ତି। ଏଥିସହ ତାଙ୍କ ପରିବାରକୁ କାରଗିଲ ସ୍ମାରକୀ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି।



ଭାରତୀୟ ସେନା ବାହିନୀ ପକ୍ଷରୁ ସ୍ମାରକୀ ପ୍ରଦାନ। ଯବାନଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଶହୀଦ ଶ୍ରୀନିବାସ ପାତ୍ରଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ମାଲ୍ୟାପର୍ଜା କରିତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ବାସନ୍ତୀ ପାତ୍ରଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇ ଏକ ସ୍ମାରକ ପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି।

ବିଜୟ ରଥ ଦୃଷ୍ଟିହୀନଙ୍କ ପାଇଁ ସମଗ୍ର ଜୀବନ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିଥିଲେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କଠାରୁ ଡକ୍ଟରେଟ୍ ଉପାଧି ଗ୍ରହଣ କରିବେ ବ୍ରହ୍ମପୁରର ଦୃଷ୍ଟିହୀନ ଶିକ୍ଷାବିତ୍



ବିଜୟ କୁମାର ରଥ

ରାଓଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମପୁର ସର୍କଟ ହାଉସଠାରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଭଳି ସେ ଆଜିର ସମାଜରେ ବହୁ ସମ୍ମାନର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରିଛନ୍ତି। ତାଙ୍କ ଘର ଦିନେ ଦୃଷ୍ଟିହୀନ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଓଡ଼ିଶାର ଦୃଷ୍ଟିହୀନ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପଥଦ୍ରଷ୍ଟା ସାଜିଛନ୍ତି। ବାପା ବୃନ୍ଦାବନ ରଥଙ୍କ ଆଦର୍ଶକୁ ପାଥେୟ କରି ସେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଥିବା ବେଳେ କେବେ ବି କାହାର ସାହାଯ୍ୟ ଚାହିଁନାହାନ୍ତି। ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟତ୍ତ୍ୱ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଭଳି ସେ ଆଜିର ସମାଜରେ ବହୁ ସମ୍ମାନର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରିଛନ୍ତି। ତାଙ୍କ ଘର ଦିନେ ଦୃଷ୍ଟିହୀନ ପିଲାଙ୍କ ପଡ଼ିବା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶାରେ କୌଣସି ବ୍ୟବସ୍ଥା ନ ଥିଲା। ବାପାଙ୍କ ଅନୁମତି ନେଇ ୧୯୫୭-୫୮ରେ କୋଲକାତାସ୍ଥିତ ବେଲେଙ୍ଗା ଦୃଷ୍ଟିହୀନ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନାମ ଲେଖାଇଲେ। ୧୯୬୦ରେ ଦୃଷ୍ଟିହୀନଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଏକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇଥିଲା। ସେଠାରେ ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିଲା। ଡାକ ଶିକ୍ଷାପାଇଁ ସୁଯୋଗ ନ ଥିଲା। କୌଣସି କାରଣରୁ ସେହି ବିଦ୍ୟାଳୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥିଲା। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେ ତତ୍କାଳୀନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଭି. ଭି. ମିରି ଓ ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରୀ ଆର. ଜଗନ୍ନାଥ

ମୁହାଁଣ ଖୋଲିଲେ ଜୀବିକା ନଚେତ ଦାଦନ

ବ୍ରହ୍ମପୁର,୧୪।୭(ଅଶୋକ କୁମାର ସାହୁ)



ମାଙ୍କଣ୍ଡା ନିକଟରେ ଥିବା ମହାଁଣ। ଦିନ ତଳେ ମାଙ୍କଣ୍ଡା ଯାଇଥିବାବେଳେ ଖଟିବା ଆମ ଜୀବନ ବୋଲି ଗ୍ରାମବାସୀ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲାରେ ପ୍ରାୟ ୬୦ କିମି ସମୁଦ୍ର ଉପକୂଳ ରହିଛି। ୪ କୁକର ପ୍ରାୟ ୨୮ଟି ଗାଁ ଉପକୂଳରେ ରହିଛି। ଗଞ୍ଜାମ କୁକର ପୋତମପୋତା, ପୁରୁଣା ବନ୍ଧ, ଗୋଖରକୁଦା, ଛତ୍ରପୁର କୁକର ହରିପୁର, ମନ୍ଦାର, ଆର୍ଯ୍ୟପଲ୍ଲୀ, ରଙ୍ଗେଇଲୁଣ୍ଡା କୁକର ମାଙ୍କଣ୍ଡା, ଚିକିଟି କୁକର ରାମେନ୍ଦ୍ରପାଟଣା, ପାଟିସୁନାପୁର, ଅନନ୍ତରାୟପୁର, କଟୁରୁ ଆଦି ଗାଁ ସମୁଦ୍ରଠାରୁ ଅନତି ଦୂରରେ ରହିଛି। କିଛି ଗାଁକୁ ସମୁଦ୍ର ଭୟ ବି ରହୁଛି। ଗତ ଦୁଇ

ରହୁଛି। କେବଳ ଏହି ୪ ମାସ ହିଁ ସମୁଦ୍ର ସେମାନଙ୍କ ଜୀବିକା ସାଜୁଛି। ବର୍ଷକର ଆଉ ୮ ମାସ ଚାମିଲନାଡ଼ୁ, କର୍ମ୍ପୁଚକ, ଗୁଜରାଟ ଆଦି ଅଞ୍ଚଳକୁ ମାଛ ମାରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଦାଦନ ଖଟିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ଗ୍ରାମର ପି.ଆର୍ଚେନ୍ଦ୍ର ରାଓ, ବି.ସନ୍ଦ୍ୟାସୀ ରାଓ, ଏମ.ବୁଦ୍ଧିଆ ରାଓ, ବି.କାଳେୟା ରାଓ, ଏମ.ମୁନା ରାଓ, ଏମ. ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ରାଓ। ସେମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ଆଦୌ ସହଯୋଗ ନିମ୍ନି। ମୁହାଁଣ ଖନନ ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ଚାନ୍ଦା କରି ଖୋଜୁଛୁ। ତଥାପି କୁଆର ଆସିଲେ ପୋତି ହୋଇଯାଉଛି। ତେଣୁ ଦାଦନ ଖଟିଯିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛୁ। ୧୦ ବର୍ଷକେମି ପ୍ରଶାସନ ନିକଟରେ କେଟି ନିର୍ମାଣ ଦାବିକରି ଆସୁଛୁ ବୋଲି ଗ୍ରାମବାସୀ କହିଛନ୍ତି। ଯଦି କେଟି ନିର୍ମାଣ କରାଯାଆନ୍ତା ତେବେ ଦାଦନ ଖଟିବାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଲୋକ ଯାଇଥାନ୍ତେ ବୋଲି ସେମାନେ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଛନ୍ତି। ଏ ସଂଗ୍ରାହରେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ଡ୍ରେନେଜ ଡିଭିଜନର ନିର୍ବାହୀ ଯନ୍ତ୍ରୀ ବିଷ୍ଣୁ ପ୍ରସାଦ ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କୁ ପଚାରିବାରୁ ସେ କହିଲେ ଯେ, ମାଙ୍କଣ୍ଡାରେ କେଟି ପାଇଁ ୬୨ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଟେଣ୍ଡର ହୋଇ ସାରିଛି। ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କେଟି ନିର୍ମାଣ କରାଯିବ।

ମିଳିଲା ୧୫ ବାଇକ୍, ବ୍ରହ୍ମପୁରର ଗ୍ରାମିକ ସମସ୍ୟା ସୁଧୁରିବ



ବାଇକ ପାଟ୍ରୋଲିଂକୁ ଆଇଡି ନାଟିଶେଖର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରୁଛନ୍ତି। ବ୍ରହ୍ମପୁର,୧୪।୭(ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ର ପାଢ଼ୀ) ବ୍ରହ୍ମପୁରରେ ଗ୍ରାମିକ ସମସ୍ୟା ସୁଧୁରିବା ପାଇଁ ପୋଲିସ ପକ୍ଷରୁ ନୂତନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭହୋଇଛି।ଯେଉଁଠିଗ୍ରାମିକବ୍ୟବସ୍ଥା ଉତ୍ପତ୍ତିବ ପୋଲିସମାନେ ତତକ୍ଷଣାତ ଯାଇ ତାହାକୁ ସମାଧାନ କରିବେ। ଏଥିପାଇଁ ସୋମବାର ବାଇକ ପାଟ୍ରୋଲିଂ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ରେଞ୍ଜ ଆଇଡି ନାଟିଶେଖର ଉଦଘାଟନ କରିଛନ୍ତି। ଏନେଇ ପୋଲିସ ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏକ ପ୍ରେସମିଟରେ ଆଇଡି କହିଥିଲେ ଯେ, ପ୍ରଥମ ଦଫାରେ ବ୍ରହ୍ମପୁରକୁ ୧୫ଟି ବାଇକ ମିଳିଛି। ଏହି ବାଇକଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରୁ ବଡ଼ ବଜାର ଥାନାକୁ ୨ଟି, ଗଞ୍ଜନ ଥାନାକୁ ୨ଟି, ବୈଦ୍ୟନାଥପୁର ଥାନାକୁ ୨ଟି, ଗୋଷାଣୀନୂଆଗାଁ ଥାନାକୁ ୨ଟି

୬ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଲୁଚେରା ଗିରଫ, ୧୦ ଗାଡ଼ି ଜବତ



ପୋଲିସ ହେପାକତରେ ଗିରଫ ୬ ଅଭିଯୁକ୍ତ। ବ୍ରହ୍ମପୁର, ୧୪।୭(ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ର ପାଢ଼ୀ) ଗଞ୍ଜନ ଥାନା ପୋଲିସ ୬ଜଣିଆ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଲୁଚେରା ଗ୍ୟାଙ୍ଗ ଠାବ କରିଛି। ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରୁ ୧୦ ଚୋରା ଗାଡି ଜବତ ହୋଇଛି। ଅଭିଯୁକ୍ତ ମାନେ ହେଲେ ସୋମନାଥ ନଗର୫ ଲାଲନର ଶିବରାମ ପଣ୍ଡା(୩୨) , ଜୁଦ୍ଧାସୀନଗରର ମନୋଜ ପ୍ରଧାନ (୩୫), ବୈଦ୍ୟନାଥପୁର ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ବଡ଼ ଖେମୁଡ଼ି ସାହିର ପି.ଆଶିଷ ଜିୟନୀ ମଲିକ (୨୮), ଶେରଗଡ଼ ଥାନା ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତା ଗ୍ରାମର ମିଥୁନ ନାୟକ (୨୨) ଓ ନିରଞ୍ଜନ ଦେବପାଲି କର୍ତ୍ତୃକ୍ଷିତ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଦେବୀ ପରେ ଫାଟକ ଖୋଲାଯାଇଥିଲା।

ଶିଶୁ ସାହିତ୍ୟ ହିଁ ସାହିତ୍ୟର ଆଦ୍ୟ ସ୍ୱର



ଆସରରେ ଉପସ୍ଥିତ ପରିଷଦର ସଦସ୍ୟ ବୃନ୍ଦା। ବ୍ରହ୍ମପୁର,୧୪।୭(ସ୍ମୃତି ରଞ୍ଜନ ମହାଲିକ) ଶିଶୁ ସାହିତ୍ୟ ବିକାଶ ମହାସଭା ପକ୍ଷରୁ ଆୟିକ ଶିଶୁ ସାହିତ୍ୟ ଆସର ଉତ୍କଳ ଆଶ୍ରମ ପାଠାଗାର ପରିସରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏଥିରେ ପରିଷଦର ସଭାପତି ହାଡିବନ୍ଧୁ ମାଳି ସଭାପତିବ୍ଦ କରିଥିଲେ। ଆସରକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ବିଜୟ ଚନ୍ଦ୍ର ନନ୍ଦ, ସାଧାରଣ ସଂପାଦକ ଦୀନବନ୍ଧୁ ଶ୍ରୀପଲ୍ଲବ ଏଂସେମ୍ବଲିକା କବୟିତ୍ରୀ ପଦ୍ମିନୀ ମିଶ୍ର ଉଦଘାଟନ କରିଥିଲେ। ଶିଶୁଟି ସମାଜର

ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣିଲେ ମଙ୍ଗ୍ରୀ ଗୋକୁଳାନନ୍ଦ



ବିଦ୍ୟାଳୟ ସନ୍ତୁଖିରେ ଧାରଣାରେ ବସିଛନ୍ତି ଅଭିଭାବକ ଓ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀ ।

ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରଙ୍କ ପାଇଁ ମାତ୍ର ୪ ଜଣ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରିବାରେ ସମର୍ଥ୍ୟା ପଡ଼ିବା ପାଇଁ ୫ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଶିକ୍ଷକ ଥିଲେ। ୨ ବର୍ଷ ତଳେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ସିଆରସିସି ହୋଇ ଚାଲି ଯାଇଥିଲେ। ଚଳିତ ବର୍ଷ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିଶୁ ବାଟିକାକୁ ଯୋଗ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ୯ ଶ୍ରେଣୀର ୯୦

ଶିକ୍ଷକ ଅଭାବ ଦେଖାଦେଇଛି। ସୋମବାର ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ୫ ଦିନିଆ ଚାଲି ଗ୍ରହଣ ପାଇଁ ଚାଲି ଯାଇଥିବା ବେଳେ ଆଉ ମାତ୍ର ୨ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଆସିଥିଲେ। ଶିକ୍ଷକ ଅଭାବରୁ ନିଜ ଗ୍ରାମର ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭୁଲ୍ଲିତବାକୁ ବସିଥିବାକୁ ସୋମବାର ବିଦ୍ୟାଳୟ

ପ୍ରେମିକାଙ୍କୁ ହତ୍ୟା ଘଟଣା, ପୋଖରୀରୁ ମୋବାଇଲ ଖୋଜିବ ପୋଲିସ

ବ୍ରହ୍ମପୁର, ୧୪।୭(ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ର ପାଢ଼ୀ) ବୈଦ୍ୟନାଥପୁର ଥାନା ନୂଆ ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ ନିକଟ ମୁଷ୍ଟାଞ୍ଜିଲ ଲଙ୍ଗେର ଗତ ୧ ତାରିଖ ଜଣେ ଯୁବତୀଙ୍କୁ ଛୁରି ଭୁଷି ତାଙ୍କ ପୁରୁଷବନ୍ଧୁ ହତ୍ୟା କରିଥିଲେ। ମୃତ ଯୁବତୀ ଲେ ଲାଞ୍ଜିପଲି ରେଡିକା ସାହିର ପ୍ରିୟା କୁମାରୀ ମହାରଣା (୨୪)। ହତ୍ୟା ଅଭିଯୁକ୍ତ ଲାଞ୍ଜିପଲି ଉମାମଗର ପ୍ରଥମ ଲାଲନର ଅଭୟ ମହାରଣା (୨୪)ଙ୍କୁ କେରା ବେତଲ ସେତାଳ ପ୍ରେମିକାଙ୍କୁ ହତ୍ୟା ପରେ ଉଭୟଙ୍କ ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ ବିଜିପୁର ପୋଖରୀରେ ଫିଙ୍ଗି ଦେଇଥିବା କହିଥିଲେ। ପୋଲିସ ଉକ୍ତ ମୋବାଇଲରୁ ଅନେକ ତଥ୍ୟ ପାଇବା ଆଶା ରହିଛି। ସୋମବାର ଅଭିଶମ୍ପ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଉକ୍ତ ପୋଖରୀରୁ ଗୋଟିଏ ମୋବାଇଲ ଉଦ୍ଧାର ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ ମୋବାଇଲଟି ମିଳିନାହିଁ। ତାହାକୁ ପୁଣି ଖୋଜିବ ବୋଲି ପୋଲିସ କହିଛି। ପ୍ରିୟା ଓ ଅଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୀର୍ଘବର୍ଷ

ହେଲା ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କ ରହିଥିଲା। ପ୍ରିୟା ଏକ ଘରୋଇ ହସ୍ତିକାଲରେ କାମ କରୁଥିଲେ। ପ୍ରେମିକାଙ୍କ ଅନ୍ୟତ୍ର ବାହାଘର ତେଡ଼ାଥିବା ଜାଣିବା ପରେ ପ୍ରତିଶୋଧ ପରାୟଣ ହୋଇ ଅଭୟ ତାଙ୍କୁ ହତ୍ୟା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରିଥିଲେ। ଗତ ୧ ତାରିଖରେ ପ୍ରିୟାଙ୍କୁ ଉକ୍ତ ଲଙ୍ଗେ ତଳାଥିଲେ। ପ୍ରିୟା ଆସିବା ପରେ ଉଭୟେ ସେଠାରେ ଅନେକ ସମୟ ରହିଥିଲେ। ଶେଷରେ ପ୍ରେମିକାଙ୍କ ଚକ୍ଷୁରେ ପରେ ଛାତି ଓ ପେଟରେ ବାରମ୍ବାର ଛୁରିରେ ଆଘାତ କରି ଗୋଷାଣୀନୂଆଗାଁ ଥାନାରେ ଆତ୍ମସମର୍ପଣ କରି ପ୍ରିୟାଙ୍କୁ ମାରିଥିବା କହିଥିଲେ। ପୋଲିସ ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚି ଯୁବତୀଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରି ବଡ଼ ମେଡିକାଲ ପଠାଇଥିଲା। ଡାକ୍ତର ସେଠାରେ ତାଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ। ବାପା ପ୍ରଭାକର ମହାରଣାଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ନଂ ୩୨୭/୨୫ରେ ଏକ ମାମଲା ରୁଜୁ କରି ଅଭୟଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଥିଲା।

ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନସଭା ସ୍ନାତ୍ତଂ କମିଟିର ଡବାରଣ

ବ୍ରହ୍ମପୁର, ୧୪।୭ (ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ର ପାଢ଼ୀ)ଶ୍ରୀ



କୁଳପତିଙ୍କ ସହ ସ୍ନାତ୍ତଂ କମିଟି ସଦସ୍ୟମାନେ ।

କମିଟିକୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଦାବିପତ୍ରରେ ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଅଣ ଶିକ୍ଷକ କର୍ମଚାରୀ ପଦବା ପୂରଣ, ସାଧ୍ୟାଦିକତା ଓ ଗଣ ଯୋଗାଯୋଗ ବିଭାଗରେରେ ରେଡ଼ିଓ ଷ୍ଟେସନ ନିର୍ମାଣ, ଅତିରିକ୍ତ ସାମଲ, ସହକୁଳସର୍ବିସ ଡ଼.ସରୋଜ କୁମାର ଦାଶ, ଶିକ୍ଷକ,ଅଣ ଶିକ୍ଷକ କର୍ମଚାରୀ, ଛାତ୍ରାଛାତ୍ର ସ୍ନାତକ କରିଥିଲେ। ଏଠାରେ ଅଖିଳ ଭାରତୀୟ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ପରିଷଦ ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିଷଦ ପାଇଁ ବିବେଚିତ କରାଯାଇଛି। ଏହି ଖବର ଜଣାପଡିବା ପରେ ବିଜନ ମହଲରୁ ତାଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜ୍ଞାପନ କରାଯାଇଛି।

ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସୋମବାର ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନସଭା ସ୍ନାତ୍ତଂ କମିଟି ଏବଂ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ବିଭାଗର ସଭ୍ୟସଭ୍ୟା ତଦାରଖ କରିଛନ୍ତି । ସ୍ନାତ୍ତଂ କମିଟିର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ତଥା ଖଲିକୋଟ ବିଧାୟକ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସେଠାଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ୫ ବିଧାୟକ ଏବଂ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ବିଭାଗର ୩ ଅଧିକାରୀ,ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଶାସନିକ କୋଠାରେ ପହଞ୍ଚି ଥିଲେ। ସେଠାରେ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଗୀତାଞ୍ଜଳି ଦାଶ,କୁଳସର୍ବିସ ସଚିବାନୟ ନାୟକ,ଫିଜି କାଉନସିଲ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ସୁଜାତା କୁମାର ତ୍ରିପାଠୀ,ଯୁଗ୍ମ କୁଳସର୍ବିସ ଡ଼.ବାବୁଜୀ ସାମଲ, ସହକୁଳସର୍ବିସ ଡ଼.ସରୋଜ କୁମାର ଦାଶ, ଶିକ୍ଷକ,ଅଣ ଶିକ୍ଷକ କର୍ମଚାରୀ, ଛାତ୍ରାଛାତ୍ର ସ୍ନାତକ କରିଥିଲେ। ଏଠାରେ ଅଖିଳ ଭାରତୀୟ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ପରିଷଦ ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିଷଦ ପାଇଁ ବିବେଚିତ କରାଯାଇଛି। ଏହି ଖବର ଜଣାପଡିବା ପରେ ବିଜନ ମହଲରୁ ତାଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜ୍ଞାପନ କରାଯାଇଛି।

ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥିଲେ । ପରେ ଆଉ ଆଉ ଏଣୁ ପି ଏମ ବିଭାଗକୁ ଯାଇଥିଲେ । ସେଠାରୁ ପ୍ରଶାସନିକ କୋଠାରେ ଥିବା ନୂତନ ସମ୍ପର୍କନୀ କକ୍ଷ ଠାରେ ଆଲୋଚନା ଦିେଠକ ହୋଇଥିଲା । ଦିେଠକରେ ସ୍ନାତ୍ତଂ କମିଟିର ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କ ସମେତ ଆସିକା ବିଧାୟକ ସରୋଜ ପାଢ଼ୀ,କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ବିଧାୟକ ଗଣେଶ୍ୱର ବେହେରା, ଦେବଗଡ଼ ବିଧାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ରଞ୍ଜନ ବିଶ୍ୱାଳ,ରାଇଲକ୍ଷ୍ମୀର ବିଧାୟକ ଜଳେନ ନାୟକ, ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରମୁଖ ସଚିବ ଧରଣୀ ଧର ନନ୍ଦ,ଯୁଗ୍ମ ସଚିବ ପ୍ରତିଭା ସାହୁ ଓ ଶାନ୍ତିସୁଧା ପାତ୍ର ଉପସ୍ଥିତ ରହି ନୂତନ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଖୋଲିବା, ଶିକ୍ଷକ ଓ ଅଣ ଶିକ୍ଷକ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପ୍ରେନସନ,ମୃତ ପରେ ପରିବାରକୁ ଅଭିଆନ,ବିନାନ ବନ୍ଦର ସଂପ୍ରସାରଣ ନିମନ୍ତେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ୨୫ ଏକର ଜମା ନେଇଥିବାକୁ ଗାନ୍ଧି ବଦଳରେ ଜାଗା ଆବଶ୍ୟକ ରହିଥିବା ଆଦି ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରି ଏହାର ତଥ୍ୟକୁ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ଏବଂ ସରକାରଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରିବେ ବୋଲି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ମିଳିଛି ।

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 ତିଆରି 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 କମ୍ 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 ଗ୍ଲାଇସ୍-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 କମ୍ 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 ୭-୮ଟା 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, ଚା' 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 କରିବାକୁ 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 ।
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

ଦିଆଯାଇଥିବା କାମ ଉପରେ ଫୋକସ୍ କରିପାରୁନାହିଁ । କାରଣ ମନ ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତେଜିତ ଓ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ଏହି ଅବସ୍ଥା ରହିଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବି କମ୍ 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 କମ୍ 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 ଟ୍ରେକ୍ 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 ପାର୍କ୍‌ସ୍‌ 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 ମାକେଟ୍ । 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 ଓବା ହୁଏ ତେବେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ତେଣୁ ଏହି ଦିନେ କିଭଳି ଯତ୍ନ ନେବେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ!



★ବର୍ଷାରେ କେଶ ବାରମ୍ବାର ଓବା 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 ଅତିକମ୍ରେ ୨ଥର ତେଲ ଗରମକରି ମାଲିସ କରନ୍ତୁ । ଫଳରେ କେଶ ମୂଳରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ଓ କେଶ ଝଡ଼ିବା କମ୍ ହେବ ।
★କୌଣସି କାରଣରୁ ଯଦି ବର୍ଷାପାଣିରେ କେଶ ଓବା 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 କମ୍ 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 ମଝିରୁ 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 ।
★କୁଖୁକୁଞ୍ଜିଆ କେଶରେ କଲି ଡିଫାଇନିଂ କ୍ରିମ୍ କିମ୍ବା ଜେଲ ଲଗାନ୍ତୁ । ବାରମ୍ବାର ସାମ୍ପୁ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଖୋଲା ତଥା ବଡ଼ ପାନିଆରେ କେଶ ଲୁଣ୍ଠାନ୍ତୁ ।

ଖାଦ୍ୟରୁଟି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ—
ଲାଉ ୧ଟି, ପିଆଜ ୨ଟି, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ୪-୫ଟି, ଆଳୁ ୨ଟି(ସିଝା), ଚାଉଳ ୧ କପ୍, ଦହି ୧ଥା କପ୍, ଫୁଟଣା 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 ଲାଉର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଭଲଭାବେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଏହାକୁ କଟରରେ କୋରାଇ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ମଞ୍ଜି ହୋଇଥାଏ ତେବେ ବାହାର କରି ଅଲଗା କରିଦିଅନ୍ତୁ । କୋରା ହୋଇଥିବା ଲାଉରେ ପିଆଜ ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାଟି ପକାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଗୋକାଲ ବେଳ ୫ ମିନିଟ୍ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଲାଉ ଉତ୍ତପନ୍ନ

ଏବେ ଭିଜା ହୋଇଥିବା ଚାଉଳ ସହିତ ଆଳୁକୁ ମିଶାଇ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ କୋରା ହୋଇଥିବା ଲାଉକୁ ମିଶାନ୍ତୁ । ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଏହି କୋରା ଲାଉକୁ ଅଳ୍ପ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ କରି ମିଶାଇ ପାରିବେ । ଏବେ ଏକ କଡ଼େଲରେ 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 ଗୋକାଲ ଦିଅନ୍ତୁ । ଫୁଟଣା, 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 ଲାଉ ଉତ୍ତପନ୍ନ । ଏହାକୁ ଯେକୌଣସି ଚଟଣୀ ସହ ଗରମ ଗରମ ଖାଆନ୍ତୁ ବହୁତ ଭଲ ଲାଗିବ ।



