

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_eroil 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>

<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)

ଦୃଶିତ ବନ୍ତୁରୀକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କର ଯୌତୁକ ପାଇଁ ବୋହୂଙ୍କୁ ଜାଲିଲେ

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

କେନ୍ଦ୍ର, ରାଜ୍ୟକୁ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ନାଗରିକ ବାକ୍ ସ୍ୱାଧୀନତାର ମୂଲ୍ୟ ଜାଣିବା ଜରୁରୀ

ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ରେ ଆପରିଜେନକ ପୋଷ୍ଟ୍ ପାଇଁ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରେ ମାମଲାରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିବା ଖିଲାସ୍ ଖାନ୍ ଏକ ପିଟିଶନର ଶୁଣାଣି ବେଳେ ଅଦାଲତ ଉପରୋକ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଗତ ଜୁଲ ୨୩ରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅଦାଲତ ତାଙ୍କୁ ଜୁଲାଇ

୧୪ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ତରାଳ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥିଲେ । ଅନ୍ୟତମେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ଇନ୍‌ଫୁଏନ୍ସର ଶର୍ମିଷ୍ଠା ପାନୋଲି ଏକ ଭିଡିଓରେ ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ ମନ୍ଦିର ଦେଇଥିବା ଖିଲାସ୍ ଡାକ ବିରୋଧରେ ଅଭିଯୋଗ ଦାଏର କରିଥିଲେ ।

ଖଲିକୋଟ/ବ୍ରହ୍ମପୁର, ୧୪।୭ (ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ମିଶ୍ର/ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ର ପାଢ଼ୀ)
ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ଖଲିକୋଟ ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ କହେଇପୁର 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

ଏମ୍ବୁଲେନ୍ସରେ ମେଡିକାଲକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇଛି । ଯୌତୁକ ପାଇଁ ଡିଆରୁ ହତ୍ୟା ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଇଥିବା ଆରତିଙ୍କ ବାପା ଥାନାରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ପୋଲିସ୍ ଏହାର ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ସର୍ବି ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଆରତିଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ଚାଲିଛି । ତାଙ୍କୁ ସତ୍ୟସ୍ୱରୂପ ପଟ୍ଟନାୟକ ଡାକ୍ ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ଜମାନଦେବା କରିବା ପାଇଁ କଶାକ୍ଷର ଡାହାରି ଆଧାରରେ ଏମ୍ବୁଲେନ୍ସରେ ମେଡିକାଲ ଡିପ୍ରେସନ୍ରେ ପୁଷ୍ପା-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 ଆତ୍ମହତ୍ତି ଉଦ୍ୟମ କରିଛନ୍ତି । ଏବେ ସେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏସ୍ପିରେ ଜୀବନ ପାଇଁ ସଂଗ୍ରାମ ଚଳାଇଛନ୍ତି । ଏହି ଘଟଣା ସାରା ଦେଶରେ ଚହଳ ପକାଇଥିବାବେଳେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କୁ ବିରୋଧୀ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ଘେରିଛନ୍ତି । ଘଟଣାକୁ ନେଇ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଅନେକ କ୍ଷୋଭ 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 ଚପ୍ପରତା ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଚପ୍ପରତା ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣି ଦ୍ୱିତୀୟ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ପାଇଁ ଇଣ୍ଟରନାଲ କମିଟି, ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ନିରୋଧୀ ସେଲ୍ ଗଠନ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ସେହିପରି କ୍ୟାମ୍ପସ୍ରେ ବାଧ୍ୟାତ୍ମକ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ସିସିଟିଭି କ୍ୟାମେରା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପଲବ୍ଧ କରାଯିବାକୁ କୁହାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଖୁଲାସା ହେଲେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଚେତାବନୀ ଦିଆଯାଇଛି ।

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

ବାଲେଶ୍ୱର ଫକୀରମୋହନ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଜଣେ ଛାତ୍ରୀ ଆତ୍ମହତ୍ତି ଉଦ୍ୟମ କରି ମୃତ୍ୟୁ ସହ ସଂଗ୍ରାମ କରିବା ଘଟଣା ପରେ ଏବେ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ଛାତ୍ରୀଛାତ୍ରଙ୍କ ସୁରକ୍ଷାକୁ ନେଇ ଚପ୍ପରତା ଦେଖାଇଛି । ସମସ୍ତ ସରକାରୀ, ବେସରକାରୀ କଲେଜ ଓ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଦୂରତ ଇଣ୍ଟରନାଲ କମିଟିଗଠିବାକୁ 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

ଆଜିର ସମ୍ବାଦକୀୟ
ଯେଉଁମାନେ ଡେଉଁଥିଲେ

ଗିରଫ ହେଲେ ନିଲମ୍ବିତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ

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



ଦିଲୀପ କୁମାର ଘୋଷ

ବାଲେଶ୍ୱର ଏଫଏମ୍ କଲେଜ ଛାତ୍ରୀ ଆତ୍ମହତ୍ତି ଉଦ୍ୟମ ଘଟଣା

କରାଯାଇଛି । ଗିରଫ ପରେ ତାଙ୍କୁ କୋର୍ଟ ଚାଲାଣ କରାଯାଇଛି । ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଘଟଣାରେ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗର ଏନ୍‌ଓଡି ସମୀର ସାହୁଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଥିଲା । ଅ ପ ର ପ କ୍ଷ ଚ ରେ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରାଣୀ

ଅନ୍ତରାଳ ରିପୋର୍ଟ ଆଧାରରେ ନିଲମ୍ବିତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଘୋଷଙ୍କୁ ଡାକ ବାଲେଶ୍ୱରସ୍ଥିତ ବାସଭବନକୁ ଗିରଫ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗର ଏନ୍‌ଓଡି ପ୍ରଫେସର ପିରୋଜ ପାଢ଼ୀ ସୋମବାର ନୂତନ ଭାରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ

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: **JEYPORE:** Kesar Honda - 06854-230492, 8895321212; **KALIMELA:** Mahi Honda - 9937552882; **MALKANGIRI:** Kesar Honda - 9668796587; **MUNIGUDA:** Laxmi Honda - 0958352467; **NABRANGPUR:** Virider Honda - 7008899292, 9937413659; **UMERKOTE:** Sita Ram Honda - 6372732198; **RAYGADA:** Aditya Honda - 9938418969, 8280096999, 6281201674; **GUNUPUR:** Sri Rama Motors -7894894696; **PADMAPUR:** Krupasindhu Motors - 7978135364; **SIMLIGUDA:** SS Honda - 06853225397, 7799882597; **LAXMIPUR:** Maa Tarini Honda: 9348897775, 8658515778
For Bulk/Institutional enquiries, please write us at: institutionalsales@honda2wheelersindia.com

— ९८ —

ଧରିଭା

51

Years

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ମଙ୍ଗଳବାର, ୧୫ ଜୁଲାଇ, ୨୦୨୫

ରାଜ୍ୟ | ୫

ଭାଜପା-ଆରଏସଏସ୍ ଦୋଷୀଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଉଛନ୍ତି: ଅଳକା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୪।୭(ଉଦିନରାୟଣ କେନା)

ଏଫଏମ୍ କଲେଜ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଆତ୍ମହତ୍ତି ଉଦ୍ୟମ ଏବଂ ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ମାମଲାକୁ ନେଇ ଜାତୀୟସ୍ତରରେ କଂଗ୍ରେସ ଭାଜପା ଏବଂ ଆରଏସଏସ୍କୁ ଟାର୍ଗେଟ କରିଛି। ସୋମବାର ନୂଆଦିଲ୍ଲୀସ୍ଥିତ ଏଆଇସିସି ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଖବରଦାତା ସମ୍ମିଳନୀରେ ଏଆଇସିସି ସଭାନେତ୍ରୀ ଅଳକା ଲାମ୍ବା କହିଛନ୍ତି, ଗୋପାଳପୁରରେ ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଗଣବଳାକ୍ରାଉର ୧ମାସ ନ ପୁରୁଛି ଏଫଏମ୍ କଲେଜ ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ଦେବା ସାରା ଓଡ଼ିଶାକୁ କଳଙ୍କିତ କରିଛି। ଏହି ଘଟଣାରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ କଲେଜ ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ତଦନ୍ତ କମିଟି ଗଠନ ହେବା ପରେ କୌଣସି ଠୋସ୍ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇ ନ ଥିଲା, ଅପରପକ୍ଷେ ପାଡ଼ିତାଙ୍କୁ ହଜିରାଣ କରିଯାଇଥିଲା। ଏପରି କି ଧନକ ଦିଆଯାଇ ଅଭିଯୋଗକୁ ରଦ୍ଦାଦମ୍ପା କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଥିଲା। ଏବିଭିପି ପଦାଧିକାରୀ ତାଙ୍କୁ ଏତେ ହଜିରାଣ ଏବଂ ଆଘାତ ଦେଇଥିଲେ ଯେ ସେ ଶେଷରେ ହତାଶ ହୋଇ ନିଜକୁ ଦାହ କରିଥିଲେ। ପାଡ଼ିତା ୯୫ ପ୍ରତିଶତ ପୋଡ଼ି



ସୋମବାର ନୂଆଦିଲ୍ଲୀସ୍ଥିତ ଏଆଇସିସି ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଖବରଦାତା ସମ୍ମିଳନୀରେ ଏଆଇସିସି ସଭାନେତ୍ରୀ ଅଳକା, କଟକ ବାରବାଟୀ ବିଧାନିକା ସୋଫିଆ ଫିରଦୋସୀ

ଯାଇଥିବା ଶରୀର ସହ ଜୀବନ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତର୍ପ୍ନ କରୁଛନ୍ତି। ଏହା କେବଳ ଭାଜପା ଶାସିତ ଓଡ଼ିଶାରେ ହେଉଛି ତାହା ବୁଝେ, ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ, ବିହାର, ରାଜସ୍ଥାନ, ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ ଏବଂ ହରିୟାଣା ଭଳି ରାଜ୍ୟରେ ହେଉଛି; ଯେଉଁଠାରେ ବୋଷାକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାପାଇଁ ସବୁ ପ୍ରକାର

ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଉଛି। ଫକରେ ନାରୀ ନିର୍ଯାତନା ବଢ଼ି ଚାଲିଛି। ଏହି ଅବସରରେ ଲାମ୍ବା ଏନ୍‌ସିଆର୍‌ସି ତଥ୍ୟକୁ ଆଧାରିତ କରି ବର୍ଷକ ଭିତରେ ୨ଲକ୍ଷ ୧୪ହଜାର ୧୧୩ ନାରୀ ନିର୍ଯାତନା ମାମଲା ରୁଜୁ ହୋଇଥିବା କହିଥିଲେ। ସେ କହିଥିଲେ, ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ୩୦୫୪ଜଣଙ୍କୁ ବଳାକ୍ରାଉର

ଶିକାର ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥିବାବେଳେ ୧୨୦୭ ଜଣଙ୍କୁ ହତ୍ୟା ଏବଂ ୯ଜଣଙ୍କୁ ଏସିଡ୍ ପକାଇ ପୋଡ଼ିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଇଛି। ଏଥିରୁ ଭାଜପା ଶାସିତ ରାଜ୍ୟରେ ମହିଳାମାନେ କେତେ ସୁରକ୍ଷିତ ତାହା ଶ୍ଵଷ୍ଟ ଅନୁମେୟ ବୋଲି ଲାମ୍ବା କହିଛନ୍ତି। ଏହି ଅବସରରେ କଟକ ବାରବାଟୀ ବିଧାନିକା ସୋଫିଆ ଫିର୍ଦୋସ କହିଥିଲେ, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଏହି ଘଟଣାରେ ନୀରବତା ଭାଙ୍ଗିବୁ। ଏହି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଯେଉଁମାନେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ସେମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ କଠୋର କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ। ସେ କହିଥିଲେ, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଓଡ଼ିଶା ଗସ୍ତ ସମୟରେ ପାଡ଼ିତା ତାଙ୍କୁ ଭେଟିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇ ନ ଥିଲା। ସେହିପରି ରାଜ୍ୟରେ କ୍ଷମତାସୀନ ଭାଜପାର ଏକ ସହଯୋଗୀ ସଙ୍ଗଠନ ଏବିଭିପିର ଜଣେ ପଦାଧିକାରୀ(ପାଡ଼ିତା)ଙ୍କ ସହିତ ଯଦି ଏଭଳି ଘଟଣା ହୋଇପାରିଲା, ତେବେ ସାଧାରଣ ମହିଳାଙ୍କ ଭାଗ୍ୟ କ'ଣ ହେବ ବୋଲି ସେ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥିଲେ।

ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଉଦ୍ୟମ ଘଟଣାରେ ରିପୋର୍ଟ ମାଗିଲେ ରାଜ୍ୟପାଳ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୪।୭(ସୁନିବ୍ ମିଶ୍ର)

ବାଲେଶ୍ୱର ଫକୀର ମୋହନ ସ୍ଵୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଉଦ୍ୟମ ଘଟଣାକୁ ନେଇ ଓଡ଼ିଶାର ରାଜ୍ୟପାଳ ହରିବାବୁ କନ୍ଧମ୍‌ପାଟି ଶେଷରେ ମୁହଁ ଖୋଲିଛନ୍ତି। ଏହି ଘଟଣାରେ ସେ ରିପୋର୍ଟ ମାଗିଛନ୍ତି। ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ସେ ତାଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରଖି କହିଛନ୍ତି, ଏ ବିଷୟରେ ରାଜ୍ୟ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ସୁର୍ଯ୍ୟକାନ୍ତା ସୁରଜଙ୍କ ସହ କଥା ହୋଇଛନ୍ତି। କେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଏପରି ଘଟିଲା ଏହଂ ଏହା ଉପରେ କ'ଣ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଛି ସେନେଇ ତଥ୍ୟ

ମାଗିଛନ୍ତି। ଛାତ୍ରୀ ଜଣଙ୍କ ଏବେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏମ୍‌ସିରେ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଅଛନ୍ତି। ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ କାଶିବା ପରେ ଏହି ଘଟଣାରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ସମ୍ପର୍କରେ ବୁଝିଛନ୍ତି। ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ଏହି ଘଟଣାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱର ସହ ନିଆଯାଇଥିବା ବେଳେ ଏହା ବିରୋଧରେ ଦୃଢ଼ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି। ଏହାସହ ସେ ରାଜ୍ୟ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ସୁର୍ଯ୍ୟକାନ୍ତା ସୁରଜଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି। ଦିଲ୍ଲୀ ଏମ୍‌ସିର ଏକ କ୍ଷେଶାଳିଷ୍ଟ ଚିମ୍ବ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ମନିଟରିଂ କରୁଛନ୍ତି।

ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଦୁରନ୍ତ ଆରୋଗ୍ୟ ନିମନ୍ତେ କରାଯାଉଥିବା ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ସହ ସେ ଦୁରନ୍ତ ସୁସ୍ଥ ହୁଅନ୍ତୁ ବୋଲି ଆଶା କରୁଛନ୍ତି। ରାଜ୍ୟରେ ଛାତ୍ରୀଛାତ୍ରଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା, ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ଯେପରି ସର୍ବଦା ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯିବ। ଦରକାର। କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଏହାକୁ ଦୁରନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯାଉ। ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏଭଳି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି।

ଏନ୍‌ଏଚ୍‌ଆର୍‌ସିଙ୍କ ରିପୋର୍ଟ ତଳବ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୪।୭(ସତ୍ୟକନ୍ତ ରାଉତ)

ବାଲେଶ୍ୱର ଫକୀର ମୋହନ ସ୍ଵୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଆତ୍ମାହତ୍ତି ଉଦ୍ୟମ ଘଟଣାକୁ ଜାତୀୟ ମାନବ ଅଧିକାର କମିଶନ(ଏନ୍‌ଏଚ୍‌ଆର୍‌ସି) ଗୁରୁତ୍ୱର ସହ ନେଇଛନ୍ତି। ଏହି ଘଟଣାରେ ରୁଜୁ ହୋଇଥିବା ଏକ ଆବେଦନର

ଦ୍ୱିତୀ ଶୁଣାଣି କରି ପୋଲିସ ଓ ଜିଲା ପ୍ରଶାସନକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା ଜାରି କରିଛନ୍ତି। ଏଥିସହିତ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଇ ଦେବାକୁ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲାପାଳ ଓ ଜିଲା ମୁଖ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀ(ସିଡିଏମ୍‌ଓ)ଙ୍କୁ କମିଶନଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି।

ଏଥିସହ ୧୫ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ କରି ଏସମ୍ପର୍କିତ ସମସ୍ତ ଦସ୍ତାବିଜ ସହ ରିପୋର୍ଟ ଦାଖଲ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ହୋଇଛି। ସ୍ଥାନୀନ ରାଜସ୍ୱ ପ୍ରାଫ୍ ଏମ୍ ଇଣ୍ଡିଆ(ଏନ୍‌ଆରଏମ୍‌ଆଇ)ର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ମନୋଜ କେନା ଏନ୍‌ଏଚ୍‌ଆର୍‌ସିଙ୍କ ନିକଟରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ।

ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଲାଗି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ଛାତ୍ର କଂଗ୍ରେସ: ଭାଜପା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୪।୭(ସୁନିବ୍ ମିଶ୍ର)

ବାଲେଶ୍ୱର ଏଫ୍‌ଏମ୍ କଲେଜରେ ଯେଉଁ ଘଟଣା ଘଟିଲା ତାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖଦାୟକ ଓ ଦୁଃସହିଦାରକ। ଏହି ଘଟଣା ସମସ୍ତ ରାଜ୍ୟବାସୀଙ୍କୁ ଦୁଃଖ ଦେଇଛି। ରାଜନୈତିକ ଦଳ ହିସାବରେ ଭାଜପା ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ସମସ୍ତେ ଏହି ଘଟଣାରେ ବ୍ୟଥିତ ଅଛନ୍ତି। ଏଭଳି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ କଂଗ୍ରେସ ହୀନ ରାଜନୀତି କରୁଛି। ନାରୀ ନିର୍ଯାତନା ଉପରେ କଂଗ୍ରେସର କହିବାର ଅଧିକାର କେଉଁଠୁ ଆସିଲା। ଛାତ୍ରୀ ଆତ୍ମାହତ୍ତି ଘଟଣା ପଛରେ ଛାତ୍ର କଂଗ୍ରେସର ନେତାମାନେ ଉଦ୍‌ଯୋଗିତ୍ୱ ପ୍ରମାଣ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ

ରହିଛି। ଗତ ୧ ତାରିଖରେ ପାଡ଼ିତା ଛାତ୍ରୀ ଯେତେବେଳେ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ ସେତେବେଳେ ଛାତ୍ର କଂଗ୍ରେସର ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲା ସମ୍ପାଦକ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ଅଭିଯୋଗ ମିଥ୍ୟା ବୋଲି ଲେଖିଥିଲେ। ଉପସ୍ଥାନ କମ୍ ଯୋଗୁ ରାଜନୀତିକରିହେବ ନାହିଁ ସେଥିପାଇଁ ଏଭଳି ମିଛ ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଥିବା ସେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିଲେ। ସେପରି ଛାତ୍ର କଂଗ୍ରେସର ଅନ୍ୟ ଜଣେ କର୍ମୀ ମଧ୍ୟ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଦିଆ ବୋଲି ଲେଖିଥିଲେ। ମାତ୍ର ଏବେ ପକ୍ଷ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଏହି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ପାଡ଼ିତାଙ୍କ ପରିବାର ସହ ଠିଆହେବା ବଦଳରେ ଦିଲ୍ଲୀରେ

ଖବରଦାତା ସମ୍ମିଳନୀ କରି କଂଗ୍ରେସ ହୀନ ରାଜନୀତି କରୁଛି ବୋଲି ଭାଜପା ମୁଖପାତ୍ର ବିରଞ୍ଚି ତ୍ରିପାଠୀ କହିଛନ୍ତି। ଭାଜପା ରାଜ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟଠାରେ ସୋମବାର ଆୟୋଜିତ ଖବରଦାତା ସମ୍ମିଳନୀରେ ବିରଞ୍ଚି କହିଛନ୍ତି, ଉଦ୍‌ଯୋଗିତ୍ୱ ଛାତ୍ର କଂଗ୍ରେସ ନେତାଙ୍କ ଉପରେ ତାଙ୍କ ଦଳ କ'ଣ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନେଇଛି ତାହା ପ୍ରଥମେ ଶ୍ଵଷ୍ଟ କରୁ। ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ଏହି ଘଟଣାକୁ ଗମ୍ଭୀରତାର ସହ ନେଇଛନ୍ତି। ଭବିଷ୍ୟତରେ ଯେପରି ଏଭଳି ଘଟଣାର ସୁନରାବ୍ଦି ନ ହେବ ସେନେଇ ରାଜ୍ୟ ସରକାର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି। ରାଜ୍ୟ ସରକାର ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମର୍ପିତ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି।

ସରକାରୀ ଦାୟିତ୍ୱହୀନତାର ପରିଚୟ: କଂଗ୍ରେସ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୪।୭ (ଉଦିନରାୟଣ କେନା)

ବାଲେଶ୍ୱର ଫକୀର ମୋହନ ସ୍ଵୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଆତ୍ମାହତ୍ତି ଉଦ୍ୟମ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ କେବଳ ଅଧ୍ୟାପକ ଦୋଷୀ ନୁହନ୍ତି, ତଳସ୍ତରରୁ ଉପରିସ୍ଥ ପ୍ରଶାସନିକ ମୁଖ୍ୟଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଚରମ ଦାୟିତ୍ୱହୀନତାର ପରିଚୟ ଦେଇଛନ୍ତି ବୋଲି କଂଗ୍ରେସ କହିଛି।

ସୋମବାର କଂଗ୍ରେସ ଭବନଠାରେ ଆୟୋଜିତ ଖବରଦାତା ସମ୍ମିଳନୀରେ କଂଗ୍ରେସ ବିଧାୟକ ଦଳ ନେତା ରାମଚନ୍ଦ୍ର କାତାମ କହିଛନ୍ତି, ଏହି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଭିଯୋଗ କମିଟିର ତିନିଜଣ ଅଧ୍ୟାପକ, କଲେଜର ଭାରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ସ୍ଥାନୀୟ ବିଧାୟକ ଓ ସାଂସଦ, ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ ଏପରି କି ଖୋଦ୍ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ ପରିସରଭୁକ୍ତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଚେନ୍ନାଇ ଏହି ଘଟଣାର ନ୍ୟାୟିକ ତଦନ୍ତ କରାଯାଉ, ନଚେତ୍ ହାଇକୋର୍ଟର ଜଣେ ବିଚାରପତିଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ସିବିଆଇକୁ ମଧ୍ୟ ତଦନ୍ତଭାର ଅର୍ପଣ କରାଯାଇପାରିବ ବୋଲି କାତାମ କହିଛନ୍ତି। କାତାମ କହିଥିଲେ, ବିଧାନସଭାରେ ମହିଳା ନିର୍ଯାତନା ପ୍ରସଙ୍ଗ ଉଠାଇବାକୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ମହିଳା ବାଚସ୍ପତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିଲମ୍ବିତ



କଂଗ୍ରେସ ଭବନରେ ଆୟୋଜିତ ଖବରଦାତା ସମ୍ମିଳନୀରେ ଦଳୀୟ ନେତୃବୃନ୍ଦ।

ଏଫଏମ୍ କଲେଜ ଛାତ୍ରୀ ଆତ୍ମାହତ୍ତି ଉଦ୍ୟମ ଘଟଣା ମହିଳା ବାଚସ୍ପତି ସାମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ: ରାମଚନ୍ଦ୍ର

ହୋଇଥିଲା। ଆଶାକରୁଛି ଏହି ଘଟଣାରେ ବାଚସ୍ପତି ସାମ୍ବେଦନଶୀଳ ହେବେ। ନିଜ ସଂଗଠନର ଜଣେ ମହିଳା କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଥିବା ଏବିଭିପି କର୍ମୀମାନେ ତାଙ୍କୁ ଏମ୍‌ସି ପରିସରରେ ବାଧ୍ୟ ଉପକ୍ରାଇବା ଘୋର ନିନ୍ଦନୀୟ ବୋଲି କାତାମ କହିଥିଲେ। ଏହି ସାମ୍ବେଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ପୂର୍ବତନ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀକାନ୍ତ କେନା

କହିଥିଲେ, ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଯଦି ମହିଳା ଆୟୋଗ ଗଠନ କରିଥାନ୍ତେ ହୁଏତ ଏପରି ସଂଗଠନର ଜଣେ ମହିଳା କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଥିବା ଆହା। ଘଟଣାର ବହୁଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଛାତ୍ରୀ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସମେତ ପରିସରରେ ବାଧ୍ୟ ଉପକ୍ରାଇବା ଘୋର ନିନ୍ଦନୀୟ ବୋଲି କାତାମ କହିଥିଲେ। ଏହି ସାମ୍ବେଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ପୂର୍ବତନ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀକାନ୍ତ କେନା

କହିଥାନ୍ତେ। ଚେନ୍ନାଇ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟ କାଠଗଡ଼ାରେ। ଉକ୍ତ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ରୁଜୁର୍ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଆଯାଇଥିଲା ନା ନାହିଁ? ଯଦି ନାହିଁ ଯେଉଁମାନେ ଜଣାଇ ନ ଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କୁ ଦୁରନ୍ତ ବରଣାସ୍ତ୍ର କରାଯିବାକୁ ସେ ଦାବି କରିଥିଲେ।

ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ପୂର୍ବତନ ପିସିସି ସଭାପତି କୟଦେବ କେନା କହିଥିଲେ, ଉକ୍ତ ଅଧ୍ୟାପକଙ୍କର କଳଙ୍କିତ ଅତୀତ ରହିଥିବାରୁ ଏହି ଘଟଣାରେ ଦୁରନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ହେବା ଉଚିତ ଥିଲା। ଆଣ୍ଟିଫୋର କଥା, ଏବିଭିପି କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ନିର୍ଯାତନା ହେଲା, ଅଥଚ ଖୋଦ୍ ଭାଜପାର ସାଂସଦ ଓ ବିଧାୟକ ତାଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇପାରିଲେ ନାହିଁ।

ଅତି ପ୍ରବଳ ବର୍ଷିବ, ବନ୍ୟା ଆଶଙ୍କା

ଅସଂପାତର ରୂପ ନେଲା ଲଘୁତାପ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୪।୭ (ଅନୁରାଧା ମହାରଣା)

ଦକ୍ଷିଣପୂର୍ବଗାଙ୍ଗେସ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ଉପତ୍ୟକା ଓ ପାର୍ଶ୍ୱବର୍ତ୍ତୀ ବାଂଲାଦେଶ ଅଞ୍ଚଳରେ ସକ୍ରିୟ ଲଘୁତାପ କ୍ଷେତ୍ର ଆହୁରି ଘନୀଭୂତ ହୋଇ ଅବପାତରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି। ଏହା ଆଗାମୀ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ଯାଏଁ ପଶ୍ଚିମ ଉତ୍ତରପଶ୍ଚିମ ଦିଗରେ ଗାଙ୍ଗେସ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଗତିକରିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। ଅବପାତ ପ୍ରଭାବରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରବଳକୁ ଅତି ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ହେବାରନେଇ ଆଞ୍ଚଳିକ ପାଣିପାଗ ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର ପକ୍ଷରୁ ଆକଳନ କରାଯାଇଛି। ଅବପାତଜନିତ ବର୍ଷା ରାଜ୍ୟରେ ବନ୍ୟାଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ଆଣିପାରେ ବୋଲି ଆଶଙ୍କା କରାଯାଉଛି।

ସୋମବାର ଉତ୍ତର ଓଡ଼ିଶାରେ ଅତି ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ହୋଇଥିବାବେଳେ ମଙ୍ଗଳବାରଠାରୁ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷିବ। ସୁବର୍ଣ୍ଣଚରଣା, ବ୍ରହ୍ମାବଳଙ୍ଗ ଅବବାହିକା, ମହାନଦୀ ଓ ବ୍ରାହ୍ମଣୀ ଅବବାହିକାରେ ବର୍ଷା ହେବ। କିଛି ସ୍ଥାନରେ ୨୦ ସେମି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ହୋଇପାରେ। ଅନ୍ୟପଟେ ସମୁଦ୍ର ଅଶାନ୍ତ ଥିବାରୁ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀସବୁ ସମୁଦ୍ର ଭିତରକୁ ଯିବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଛି। ଅତିରୁ ଅତି ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ହେବା ନେଇ ମାୟୁରଭଞ୍ଜ, କେନ୍ଦୁସର ଓ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଆଦି ଜିଲ୍ଲାକୁ ଚେତ୍ତ ଝୁନି କରାଯାଇଛି। ଏହିମା ଜିଲ୍ଲାକୁ ବନ୍ତ୍ରପାଟ ବିପଦ ରହିଥିବାବେଳେ ପବନର ବେଗ ଘଣ୍ଟାପ୍ରତି ୪୦ରୁ ୫୦ କିମି ରହିବ ବୋଲି ପାଣିପାଗ କେନ୍ଦ୍ର ପକ୍ଷରୁ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରାଯାଇଛି। ସେହିପରି ବର୍ଷା ନେଇ ଅନୁଗୋଳ, ଡ଼େଙ୍କାନାଳ, ଦେବଗଡ଼, ବାଲେଶ୍ୱର, ଭଦ୍ରକ, ଯାଜପୁର, କେନ୍ଦ୍ରପଡ଼ା ଆଦି ଜିଲ୍ଲାକୁ ଅଚେଷ୍ଟ ଝୁନି ଦିଆଯାଇଛି। ବନ୍ତ୍ରପାଟ ସହ ବର୍ଷା ନେଇ ସମ୍ବଲପୁର, ଖାରସିରୁଡ଼ା, ସୋନପୁର, ବୌଦ୍ଧ, ନୟାଗଡ଼, କଟକ, ଖୋର୍ଦ୍ଧା, ପୁରୀ, ଜଗତସିଂହପୁର, କଳାହାଣ୍ଡି, କନ୍ଧମାଳ, ଗୋରାପୁଡ଼, ଗଞ୍ଜାମ, ଗଜପତି ଓ ରାୟଗଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାକୁ ଯେଲେ ଝୁନି ଦିଆଯାଇଛି।

ପୂର୍ବ ସରକାରଙ୍କ ଭୁଲ୍ ପାଇଁ ବର୍ଷାଜଳ ନିଷ୍ଠାସନରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଉଛି: ମନ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୪।୭(ସୁନିବ୍ ମିଶ୍ର)

ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଜଳବନ୍ୟା ସମସ୍ୟା ବିଫଳରେ ଲାଗିଛି। ସ୍ଥାୟୀ ସମାଧାନ ପାଇଁ ଏବେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଅଣ୍ଟା ଭିଡ଼ିଛନ୍ତି। ବିଭିନ୍ନ ନଦୀର ଗତିପଥକୁ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ସରକାର ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି। ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ସରକାର ନଦୀ ସଫେଇ ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ବୋଲି ରାଜସ୍ୱ ମନ୍ତ୍ରୀ ସୁରେଶ ପୂଜାରୀ କହିଛନ୍ତି। ରାଜ୍ୟରେ ହେବାକୁ ଥିବା ବଡ଼ ବର୍ଷାର ପୂର୍ବାବଲୀ ପାଇଁ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ସୋମବାର ଏକ ବୈଠକ

ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି। ଆସନ୍ତା ୪୮ ଘଣ୍ଟାର ମାଷ୍ଟର ପ୍ଲାନ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ବୈଠକ ପରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି। ବୈଠକ ପରେ ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଇ ମନ୍ତ୍ରୀ ପୂଜାରୀ କହିଛନ୍ତି, ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ନଦୀର ଗତିପଥ ଅବରୋଧ ଥିବାରୁ ଜଳ ନିଷାସନ ସମସ୍ୟା ଉଭୟ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଓ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି। ଏହାର ସ୍ଥାୟୀ ସମାଧାନ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଆସନ୍ତା ୫୦ ବର୍ଷରୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି। ପୂର୍ବ

ସରକାରଙ୍କର ଭୁଲ୍‌ପାଇଁ ବର୍ଷା ଜଳ ନିଷାସନ ହୋଇପାରିବାରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଉଛି। ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏ ଦିଗରେ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି। ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ହେଉଛି କିନ୍ତୁ ବଡ଼ ବନ୍ୟା ସ୍ଥିତି ଉତ୍ପତ୍ତିବ ନାହିଁ। ନଦୀଗୁଡ଼ିକ ସତର୍କ ସଙ୍କେତଠାରୁ ମଧ୍ୟ ତଳେ ରହିଛି, କିନ୍ତୁ ଆହୁଥିବା ବଡ଼ ବର୍ଷା ଦ୍ୱାରା କିଛି ସ୍ଥାନରେ ପାଣି ପଶିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। ବିଶେଷ କରି ଏହି ବର୍ଷା ସମୟରେ ସହରାଞ୍ଚଳ ଲୋକେ ସତର୍କ ରହିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ବୋଲି ମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି।

ପ୍ରେମୀୟୁଗଳ, ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ ବୟାନ ରେକର୍ଡ



କଞ୍ଚାମୋତି ଗ୍ରାମରେ ଉପକିଲାପାଳଙ୍କ ସହ ୫ ଜଣିଆ ଚିମ୍ବ ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ କରୁଛନ୍ତି।

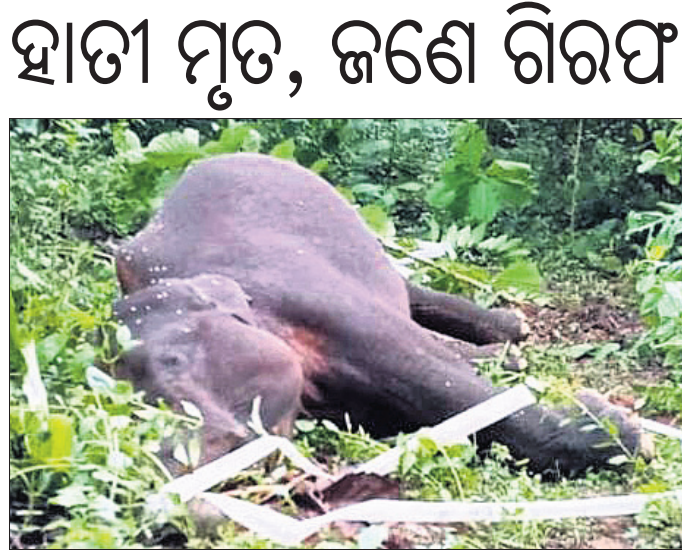
ରାୟଗଡ଼ା/କଲ୍ୟାଣସିଂହପୁର, ୧୪/୭ (ଆଶିଷ ଗଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡା/ଦୀପକ କୁମାର ପରିକା) ରାୟଗଡ଼ା ଜିଲା କଲ୍ୟାଣସିଂହପୁର ବ୍ଲକ୍ କଞ୍ଚାମୋତି ଗ୍ରାମରେ ପ୍ରେମୀୟୁଗଳଙ୍କ କେତେକ ଛୁଆଳି ପକାଇ ହଳ କରିବା ଘଟଣାର ପ୍ରଶାସନିକ ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ରାୟଗଡ଼ା ଉପଜିଲାପାଳ ରମେଶ କୁମାର କେନାଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ୫ ଜଣିଆ ଚିମ୍ବ ସୋମବାର କଞ୍ଚାମୋତି ଗ୍ରାମକୁ ଯାଇ ଉଭୟ ଗ୍ରାମବାସୀ ଏବଂ ପ୍ରେମୀୟୁଗଳଙ୍କ ବୟାନ ରେକର୍ଡ କରିଛନ୍ତି। ଦୀର୍ଘ ୩ ଘଣ୍ଟାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ ଧରି ଅଧିକାରୀମାନେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣା ଜଣା କରି କେରା କରିବା ସହ କେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଏଭଳି ଘଟଣା ଘଟିଲା ସେ ସଂକ୍ରାନ୍ତିରେ ପଚରାଉଚରା କରିଥିଲେ। ଏହି ଚିମ୍ବରେ ଉପଜିଲାପାଳ କେନାଙ୍କ ସମେତ କଲ୍ୟାଣସିଂହପୁର ତହସିଲଦାର,

ସୁଆଳି ଘଟଣା ହଳ କରାଉଛି ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ

ସିଡିପିଓ, ଥାନା ଅଧିକାରୀ ଓ ସମାଜ ମଙ୍ଗଳ ଅଧିକାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ତଦନ୍ତ କରିଥିଲେ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ମଙ୍ଗଳବାର ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ରାଜସ୍ୱ କମିଶନର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଉପନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଅଶୋକ ଶତପଥୀ ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ ପାଇଁ ଆସୁଥିବା ସୂଚନା ମିଳିଛି। ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ୍ରମେ ସେ ଆସୁଥିବା କହିଛନ୍ତି। ପ୍ରକାଶଆଡ଼ିକ, ପ୍ରେମୀୟୁଗଳ ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ଅର୍ଥାତ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ପିଉସା ଓ ପୁରୁଣା ହୋଇଥିବାରୁ ବିବାହ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି କହି ଗ୍ରାମବାସୀ ବିରୋଧ କରିଥିଲେ। ଗତ ୯ ତାରିଖରେ

କଞ୍ଚାମୋତି ଗ୍ରାମବାସୀ ବୈଠକ କରି ଉଭୟଙ୍କୁ ଦଣ୍ଡିତ କରିଥିଲେ। ବୈଠକର ମାନ୍ଦିରୀ ସହ ବେକରେ ଛୁଆଳି ଲଗାଇ କେତେକ ହଳ କରାଯାଇଥିଲା; ଯାହା ମାନବାଧିକାର ଆଇନକୁ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରାଯାଇଛି ବୋଲି ବିଭିନ୍ନ ମହଲରେ ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥିଲା। ଏହି କଙ୍ଗାରୁ କୋର୍ଟର ଭିଡିଓ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆସିବା ପରେ ଜିଲାପାଳ ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ। ଅନ୍ୟପଟେ ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ କରାଯାଇଛି ଏବଂ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ତଦନ୍ତ ରିପୋର୍ଟ ଜିଲାପାଳଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ ବୋଲି ଉପଜିଲାପାଳ କେନା ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି। ଅପରପକ୍ଷରେ ଘଟଣାର ପୁରୁଷାତ୍ମକତା ତଦନ୍ତ ପାଇଁ ଏସିଏମ୍‌ସି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଥିବା ଦକ୍ଷିଣ ପଶ୍ଚିମାଞ୍ଚଳ ତଥାପାଇଁ କଞ୍ଚିର ବିଶାଳ ସିଂ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି।

ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତରେ ମାଛ ହାତୀ ମୃତ, ଜଣେ ଗିରଫ



ମୃତ ମାଛ ହାତୀ।

ଡେଙ୍କାନାଳ, ୧୪।୭(ରତନ ନାୟକ)

ଡେଙ୍କାନାଳ ଜିଲା ହିନ୍ଦୋଳ ରେଞ୍ଜ ଖଜୁରିଆଳବା ସେକ୍ଟର ସରାସିଂ ବିର୍ ସଜୁରିଆଳବା ନିକଟସ୍ଥ ଜଙ୍ଗଲରେ ବାପକ ଓ ଆରତ ଚିରିକିପଡ଼ା ଶାସନ ଗ୍ରାମକୁ ଜଣେ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଘରକୁ ଯାଇ ବିକସିତ ରାତିରେ ଫେରୁଥିଲେ। ଝିରିସିଦି ବର୍ଷାରେ ୨ ଭାଇ ବାଉଳିକରେ ଆହୁଥିବା ବେଳେ ଚିରିକିକିଠାରେ ଭାସିଯାମ୍ୟ ହରାଇ ନାଁ ଦିହାସାଇଛି। ଡେଙ୍କାନାଳ ଖମ୍ବରେ ଧକ୍କା ହୋଇଥିଲେ। ବାଉଳିକୁ ଛିଡିକି ଉଭୟଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ଏ ନେଇ ମୃତ ଆରତଙ୍କ ବାପା ବିଶିକେଶନ ନାୟକଙ୍କ ଅଭିଯୋଗକ୍ରମେ ପୋଲସରା ଥାନାରେ ନଂ-୫୦୪/୨୫ରେ ମାମଲା ରୁଜୁହୋଇଛି।

ବନବିଭାଗ ଓ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବିଭାଗ ତଦନ୍ତରୁ ଜଣାପଡିଛି। କଏଣ୍ଟ ଚାଫ୍‌ଫୋର୍ସ ଚିମ୍ବ ସହିତ ତା. ମନୋଜ ଭି. ନାୟାରଙ୍କ ସମେତ ଅନୁଗୋଳସ୍ଥିତ ଆଞ୍ଚଳିକ ମୁଖ୍ୟ ବନ ସଂରକ୍ଷକ ଡ. ସଞ୍ଜୀବ କୁମାର ସ୍ୱାଇଁ, କଏଣ୍ଟ ଚାଫ୍‌ଫୋର୍ସ ବିବେକ କୁମାର, ଜିଲା ବନଖଣ୍ଡ ଅଧିକାରୀ ସୁନିତ କୁମାର କର, ବନବିଭାଗ ଅଧିକାରୀ ଓ ହିନ୍ଦୋଳ ରେଞ୍ଜର ପ୍ରମୁଖ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ତଦନ୍ତ କରିଥିଲେ। ପ୍ରାଣୀ ବିକ୍ଷେପମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହାତୀର ମୃତବେହକୁ ବ୍ୟବହେଦ କରାଯାଇଥିଲା। ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ମଧ୍ୟ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ତଦନ୍ତ କରାଯାଇ ଏକ ମାମଲା ରୁଜୁ କରାଯାଇଥିବା ଜିଲା ବନଖଣ୍ଡ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସୂଚନା ଜଣାପଡିଛି।

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 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 ମେଟାବୋଲିଜମ 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 ଓ ବଦଳିଯିବା 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, ତା’ ସହ ମନ ବି ଅଶାନ୍ତ ରହେ । ଏଥିପାଇଁ ବିରକ୍ତ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଓ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା 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 ମୁତ୍‌ ଖରାପ ଅଛି ବୋଲି କହିହେବ । ମୁତ୍‌ ଖରାପ ଥିଲେ କାମ କରିବାକୁ ଲଜ୍ଜା ହୁଏନି, ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବାକୁ 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 ଚିତାକ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ ।
ନିଦ ଅଳ୍ପପ୍ରାପ୍ୟ: 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 ।
ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ଲାଗିବା: କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ କଥାରେ

ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ଲାଗୁଥିବ । ବେଳେବେଳେ ଚାହୁଁ ନ ଥିଲେ ବି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବିରକ୍ତ ଭାବରେ ଏଣୁତେଣୁ କିଛି କହିଦେଉଥିବେ । ଏସବୁ ପାଇଁ କେବେକେବେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଝଗଡ଼ା ବି ହୋଇପାରେ । ସବୁ ସରିବା ପରେ ଆପଣ ହୁଏତ ଚିନ୍ତା କରିପାରନ୍ତି କି ଭୁଲ୍ ହୋଇଗଲା । ଅନାବଶ୍ୟକଭାବେ ଆପଣ ଅନେକ କିଛି କହୁ କଥା କହି ଦେଇଛନ୍ତି । ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ବି ମନ ଉପରେ ଚାପ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ବୁଝିନେବା ଦରକାର

ଏଭଳି ଅଭ୍ୟାସକରି ତା’ସରୀ 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 ଆଲ୍‌ଜାକ୍‌ଇଟି 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 ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବାକୁ ହେଲେ ଏକ ଗ୍ୟାପ୍ ଦରକାର ।
ଉପାୟ: ◆ମନର ବିଚାର ଓ ଭାବନାକୁ ପ୍ରଥମେ ତା’ସରୀରେ 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 ପାର୍ସକୁ 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 ଅନୁଭବ କରିହେବ ।
◆ମନକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗ୍ୟାପ୍‌ରେ ଡିଜିଟାଲ ଡିଟାଚ୍ କରାନ୍ତୁ । ଏସବୁ କାମକୁ ବାହାରି ମନପସନ୍ଦର କିଛି କାମକରି ପୁଣି ଅରେ ରିସେଟ୍ କରନ୍ତୁ ।

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ

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



- ★ବର୍ଷାରେ କେଶ ବାରମ୍ବାର ଓଡ଼ା ହେଲେ ବାହା ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । କେଶ ମୃକ୍ତ ଲୁହାଇହେବା, ଚୁପି ତଥା କେଶ ଝଡ଼ିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଋତୁରେ କେଶର ଅଧିକ ଯତ୍ନନେବା ଦରକାର ।
- ★ବର୍ଷାରତୁରେ କେଶ ମୃକ୍ତକୁ ଇମ୍ପ୍ରୋଭେସନ୍‌ରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ନିମନ୍ତେ ତେଲ ଲଗାନ୍ତୁ ।

ବର୍ଷାଦିନେ ସୁନ୍ଦର କେଶ

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

କେଶକୁ ଭଲଭାବରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।
★ଓଡ଼ା କେଶକୁ ଲୁହାଇବା 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 ।
★ଡେଲିୟ 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 ଲୁହାନ୍ତୁ ।

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, ହେଲ୍ଡ 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 ବେଲ 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 ହେଲ୍ଡ, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ଓ ଜିରା ସୋରିଷ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପକାଇ ମିଶ୍ରଣରେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ଦହି ପକାଇ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ । ଅଧା

ଗାମଚ ବେକିଁ 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 ଢାଳନ୍ତୁ । କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ଦୁଇପଟକୁ ସେକି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା । ଲାଭ ଉତ୍ତପତ୍ତ । ଏହାକୁ ଯେକୌଣସି ଚଟଣୀ ସହ ଗରମ ଗରମ ଖାଆନ୍ତୁ ବହୁତ ଭଲ ଲାଗିବ ।



Dr. Juneja's®

ପେଟ ସଫା

Natural Laxative Granules & Tablets

ଉପାୟକ:

କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ

କାମାସ୍

ଏସିଡିକି

ଯଦି ଆପଣ ମଧ୍ୟ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଗ୍ୟାସ୍, ଏସିଡିକି ଭଳି ସମସ୍ୟା କାରଣରୁ ବ୍ୟଥିତ ଅଟନ୍ତି ତେବେ ଆଜି ହିଁ ନିଅନ୍ତୁ, ପେଟ ସଫା ଗ୍ରାନ୍ୟୁଲ୍ସ/ଟାବ୍ଲେଟ୍ । ଏହା ମୁହଁରେ ଲାଖୁରହେ ନାହିଁ । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ଆରାମ ପାଆନ୍ତୁ ।

20% EXTRA

ପେଟ ସଫା

20% EXTRA

ପେଟ ସଫା

TABLETS

TABLETS

Provides Effective Relief

Balances Digestive Health

Ayurvedic Proprietary Medicine

Clinically Tested*

24x7 Helpline: 91197 88888 | www.petsaffa.com

Available at all medical & general stores

Divisa

www.divisastore.com

ଜାତେଜାଙ୍କ ଲଢ଼େଇ ସତ୍ତ୍ୱେ ଭାରତ ପରାସ୍ତ ସାଇନା-କଶ୍ୟପଙ୍କ ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦ

ଲଣ୍ଡନ, ୧୪।୭

ରବୀନ୍ଦ୍ର ଜାତେଜାଙ୍କ ଲଢ଼ୁଆ ବ୍ୟାଟି ସତ୍ତ୍ୱେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଇନିଂସରେ ୧୯୩ ରନ କରିପାରିଲାନ୍ତି ଭାରତ । ଗୋଟିଏ ପଟରେ ଏକାକୀ ଲଢ଼େଇ କରି ଜାତେଜା ୬୧ ରନରେ ଅପରାଜିତ ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଭାରତର ଦ୍ୱିତୀୟ ଇନିଂସ ୧୭୦ ରନରେ ସୀମିତ ରହି ଯାଇଥିଲା । ଫଳରେ ତୃତୀୟ ଟେଷ୍ଟରେ ଇଂଲଣ୍ଡ ୨୨ ରନରେ ବିଜୟୀ ହୋଇଛି । ୫ ମ୍ୟାଚ ବିଶିଷ୍ଟ ସିରିଜରେ ଇଂଲଣ୍ଡ ୨-୧ରେ ଅଗ୍ରଣୀଲାଭ କରିଛି ।

ଚତୁର୍ଥ ଦିବସର ଅସମାପ୍ତ ଷ୍ଟୋର ୫୮/୪ରୁ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିଥିବା ଭାରତ ଶ୍ରୀମୁଖ ରିଷଭ ପଟ୍ଟ, ଲୋକେଶ ରାହୁଲ ଓ ଡ୍ୱେଣ୍ଟିନ ପୁନ୍ଦରଙ୍କ ଉତ୍ତମ ଖେଳଦର୍ଶନ ସହାୟକ ଥିଲା । ପଟ୍ଟ ୯, ରାହୁଲ ୩୯ ରନ କରିଥିବାବେଳେ ପୁନ୍ଦର ଖାତାଖୋଲି ପାରି ନ ଥିଲେ । ଫଳରେ ୨୫ ଓଭର ବେଳକୁ ଷ୍ଟୋର ୮୨/୭ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ରବୀନ୍ଦ୍ର ଜାତେଜା ଓ ନୀତୀଶ କୁମାର ରେଞ୍ଜୀ ସତର୍କତାର ସହ ବ୍ୟାଟି କରି ଇନିଂସ ସମ୍ପାଦି ନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ । ତେବେ ୮ମ ଉତ୍ତମେଶ୍ୱର ୩୦ ରନ ଯୋଗ ହେବାପରେ ନୀତୀଶ ୫୩ ବଲ୍‌ରୁ ୧୩ ରନକରି ଆଉଟ ହେବାକୁ

ଭାରତର ଉତ୍ତମ ଖେଳକାରୀ ପଟ୍ଟନରେ ଉତ୍ତମ ଖେଳକାରୀ ।

ଭାରତର ଉତ୍ତମ ଖେଳକାରୀ ପଟ୍ଟନରେ ଉତ୍ତମ ଖେଳକାରୀ ।

■ ଭାରତ ଦ୍ୱିତୀୟ ଇନିଂସ ୧୭୦ରେ ସୀମିତ

■ ଇଂଲଣ୍ଡ ୨-୧ରେ ସିରିଜ ଅଗ୍ରଣୀ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୪।୭(ପି.ଟି.)

ହୁଲ ପୂର୍ବତନ ଭାରତୀୟ ବ୍ୟାଟ୍‌ମ୍ୟାନ ଖେଳାଳି ସାଇନା ନେହ୍ରାଲ ଓ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ପାର୍ଥୁପାଲ କଶ୍ୟପ ଆପୋସ ବୁଝାମଣାରେ ଅଲଗା ହେବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିବା ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ସାଇନା ରବିବାର ଇନ୍‌ଷ୍ଟାଗ୍ରାମରେ ଏକ ପୋଷ୍ଟ ଶେୟାର କରି ତାଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ସମ୍ପର୍କରେ ଅପଡେଟ୍ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ବେଳେବେଳେ ଜୀବନ ଆମକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦିଗରେ ନେଇଯାଏ । ଖୁବ୍ ବିଚାର ଓ ବିଚାର କରିବା ପରେ କଶ୍ୟପ ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଲଗା ହେବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି । ଆମେ ପରସ୍ପର ଲାଗି ଶାନ୍ତି, ଉନ୍ନତି ଓ ଆରୋଗ୍ୟ କାମନା କରୁଛୁ ବୋଲି ସାଇନା ପୋଷ୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି । ସାଇନା ଓ କଶ୍ୟପ ୨୦୧୮ ଡିସେମ୍ବରରେ ବିବାହ କରିଥିଲେ । ସେମାନେ ଖେଳାଳି ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ବେଳେ ଏକାଠି ହାଇଡ୍ରାବାଦସ୍ଥିତ ପୁଲେଲା ଗୋପିବୀର ଏକାଡେମୀରେ ଟ୍ରେନିଂ କରିଥିଲେ । ସାଇନା ୨୦୧୨

ସାଇନା ନେହ୍ରାଲ ଓ ପାର୍ଥୁପାଲ କଶ୍ୟପ ।

ଲଣ୍ଡନ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସରେ ଟ୍ରୋଫି ପଦକ ଜିତିବା ସହ ଏକଦା ବିଶ୍ୱର ନଂ-୧ ପୋଲିଶନ ହାସଲ କରିଥିଲେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ

କଶ୍ୟପ ଜଣେ ପୂର୍ବତନ ଓଲିମ୍ପିକ୍‌ସ ୧୦ ଖେଳାଳି ହେବା ସାଙ୍ଗକୁ ୨୦୧୪ ରାଜ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ ଜୁଡୋରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଜିତିଥିଲେ ।

ରବୀନ୍ଦ୍ର ଜାତେଜା

ଯୋଡ଼ି ଭାଙ୍ଗିଥିଲା । ଏକାକୀ ଲଢ଼େଇ କରି ରଖିଥିଲେ ଜାତେଜା । ଯଶପ୍ରୀତ୍ କୁମାର ମାତ୍ର ୫ ରନ କରିଥିଲେ ହେଁ ସେ ତାଙ୍କ ସହିତ ୯ମ ଉତ୍ତମେଶ୍ୱର ୧୩୨ ବଲ୍‌ରୁ ୩୫ ରନ ଯୋଗକରି ଭାରତକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପଥରେ ଆଗେଇ ନେଇଥିଲେ । କୁମାର ୫୪ଟି ବଲ୍‌ର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାପରେ ଯୋଧାହରୀ ହୋଇ ବେନ୍ ଷ୍ଟୋକ୍‌ସ ଏକ ବଲ୍‌କୁ ପୁଲ୍ କରିବାକୁ ଯାଇ ମିଡ୍-ଅନ୍‌ରେ ସର୍ବସ୍ତ୍ରୋତ୍ତମ ଖେଳାଳି ସାମ୍ କୁକ୍କୁ କ୍ୟାଚ୍ ଦେଇଥିଲେ । ଶେଷ ଉତ୍ତମେଶ୍ୱର ମଧ୍ୟ ମହମ୍ମଦ ସିରାଜଙ୍କ ସହ ଲଢ଼ିଥିଲେ ଜାତେଜା । ସେ ୧୫୦ ବଲ୍‌ରୁ ଅର୍ଦ୍ଧଶତକ ପୁରଣ କରିଥିଲେ । ଏହାଥିଲା ତାଙ୍କ କ୍ୟାରିୟରର ଏବଂ ଚଳିତ ସିରିଜର ସବୁଠାରୁ ଧିମା ଅର୍ଦ୍ଧଶତକ । ଚଳିତ ସିରିଜରେ ସେ ୪ ଅର୍ଦ୍ଧଶତକ ହାସଲ

ଖୋ ଖୋ ହାଇପରଫର୍ମାସ୍ ସେକ୍ଟରର ପ୍ରଥମ ବାର୍ଷିକୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୪।୭ (ବିଜୟ ରଣା) ପୁରୀର ଚାଳବର୍ଣ୍ଣିଆସ୍ଥିତ ଓଡ଼ିଶା ଏଏମ୍/ଏନ୍‌ଏସ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଖୋଖୋ ହାଇପରଫର୍ମାସ୍ ସେକ୍ଟର (ଏନ୍‌ସିସି)ର ପ୍ରଥମ ବାର୍ଷିକୀ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ତୃଣମୁଳସ୍ତରର ପ୍ରତିଭାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଏବଂ ଖୋଖୋ

ଭଳି ସ୍ୱବେଶୀ କ୍ରୀଡ଼ାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଏହି ଏନ୍‌ସିସି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଆସୁଛି । ଚଳିତବର୍ଷ ଏହାର ଆଥଲେଟିକ୍‌ସମେ ଜାତୀୟ ଓ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଚୁନିମେଣ୍ଟରେ ୩ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ, ୭ ରୌପ୍ୟ ଓ ୪ ପ୍ରତିଭାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଏବଂ ଖୋଖୋ

ପ୍ରଥମ ବାର୍ଷିକୀ ଅବସରରେ ଅତିଥିମାନଙ୍କ ସହ ଖେଳାଳି ।

୫୦ଜଣ ଆବାସିକ ଆଥଲେଟିକ୍‌ସ ମଧ୍ୟରୁ ୪୨ ଜଣ ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟ ଦଳ ଏବଂ ଜାତୀୟ ଦଳକୁ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରୁଛନ୍ତି, ଯାହା କି କୋଣସି ଏନ୍‌ସିସି ପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ସଫଳତା । ଚାଳବର୍ଣ୍ଣିଆସ୍ଥିତ ଏହି ଏନ୍‌ସିସି ପ୍ରଥମ ବାର୍ଷିକୀ ଅବସରରେ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଯୁବସେବା ବିଭାଗର ଆର୍ଥିକ ପରାମର୍ଶଦାତା ତଥା ଅତିରିକ୍ତ ସଚିବ ନେଲ୍‌ସନ ଲାଡ୍‌ଜା, ବିଭାଗୀୟ ଉପସଚିବ ପଦ୍ମ ଚରଣ ସାହୁ, ଏଏମ୍/ଏନ୍‌ଏସ୍ ଇଣ୍ଡିଆର ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ ଡ. ବିକାଶ ଯାଦବଙ୍କୁ, ଷୋର୍ଟ୍‌ଫର୍ମ ଅଲ୍ (ଏସ୍‌ଏସ୍‌ଏ)ର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ବିଶ୍ୱାସ ଚୋକସି, ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା କ୍ରୀଡ଼ା ଅଧିକାରୀ ଚନ୍ଦନ କୁମାର ସାହୁ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ଏଏମ୍/ଏନ୍‌ଏସ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଖୋଖୋ ଏନ୍‌ସିସି ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ସଞ୍ଜୀବ ଶର୍ମା ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ବରୁନ ଏସ୍‌ଆର୍‌ଏର୍ ବୋଲିଂ କୋର୍

ହାଇଡ୍ରାବାଦ୍, ୧୪।୭(ପି.ଟି.): ସନ୍‌ରାଜକର୍ଯ୍ୟ ହାଇଡ୍ରାବାଦ୍ ପୂର୍ବତନ ଭାରତୀୟ ପେସର ବରୁନ ଆରୋନଙ୍କୁ ଆଗାମୀ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ପ୍ରିମିୟର ଲିଗ୍ (ଆଇପିଏଲ୍) ସିଜନ ଲାଗି ବୋଲିଂ (୧୦୮.୨ ମାଲ୍) କିଲୋମିଟର ବିଶିଷ୍ଟ ପୁରୁଷଙ୍କର ଦୂରତ୍ୱକୁ ମେଲେର ୩ ଘଣ୍ଟା ୨୮ ମିନିଟ୍ ୫୨ ସେକେଣ୍ଡ ସମୟ ନେଇ ଶେଷ କରିଥିଲେ । ମେଲେର ହେଉଛନ୍ତି ସୌଥାଲ-ବିଜ୍ ଷ୍ଟେସ୍ ଟିମ୍ ରାଜତର । ଏହି ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିଲେ । ୩୫ ବର୍ଷୀୟ ଆରୋନ ଭାରତ ପାଇଁ ୨୦୧୧ରୁ ୨୦୧୫ ମଧ୍ୟରେ ୯ଟି ଟେଷ୍ଟ ଓ ସମାନ ସଂଖ୍ୟକ ଦିନିକିଆ ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳିଥିଲେ ।

ମେଲେର ଜିତିଲେ ୯ମ ଷ୍ଟେଜ

ପ୍ୟାରିସ୍, ୧୪।୭ (ଟପନ ସାଲ୍) ବେଲଜିୟମର ଟିମ୍ ମେଲେର ରୁର ଡି ପ୍ରାନ୍ତ ସାଇକେଲ ରେସର ୯ମ ଷ୍ଟେଜ ବିଜେତା ହୋଇଛନ୍ତି । ଚିନମାଉର ଗାଡ଼ଜରକୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଷ୍ଠିତ ୧୭୪.୧ (୧୦୮.୨ ମାଲ୍) କିଲୋମିଟର ବିଶିଷ୍ଟ ପୁରୁଷଙ୍କର ଦୂରତ୍ୱକୁ ମେଲେର ୩ ଘଣ୍ଟା ୨୮ ମିନିଟ୍ ୫୨ ସେକେଣ୍ଡ ସମୟ ନେଇ ଶେଷ କରିଥିଲେ । ମେଲେର ହେଉଛନ୍ତି ସୌଥାଲ-ବିଜ୍ ଷ୍ଟେସ୍ ଟିମ୍ ରାଜତର । ଲିଡେଲ-ଟ୍ରେକ୍ ଟିମ୍‌ର ଇଟାଲିଆନ ରାଜତର କୋନାଥନ ମିଲାନ ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ଲୋଗୋର ବେଲଜିଆନ ସାଇକ୍ଲିଷ୍ଟ ଅର୍ନାଉଡ୍ ଡି ଲିଏ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର

ରୁର ଡି ପ୍ରାନ୍ତ

୨୨ ସେକେଣ୍ଡ ସମୟ ନେଇଛନ୍ତି । ୫୪ ସେକେଣ୍ଡ ସମୟ ଅଧିକ ନେଇ ସୌଥାଲ-ବିଜ୍ ଷ୍ଟେସ୍ ଟିମ୍‌ର ବେଲଜିଆନ ରାଜତର ରେମ୍‌ନୋ ଇଡେନେପୋଏଲ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛନ୍ତି ।

ରୁର ଡି ପ୍ରାନ୍ତ ସାଇକେଲ ରେସର ୯ମ ଷ୍ଟେଜ ଜିତିବାପରେ ଉତ୍ତମେଶ୍ୱର ବେଲଜିୟମର ଟିମ୍ ମେଲେର ।

Printed and published by Adyasha Satpathy on behalf of Navajat Printers & Media Pvt. Ltd. and printed at Navajat Printers, B-34, Industrial Estate, Pita Mahal, Rayagada, Editor - Tathagata Satpathy, ସମ୍ପାଦକ- ତଥାଗତ ସତପଥୀ