



ଶ୍ରୀ ମାତ୍ରାଚନ୍ଦ୍ର

ତ୍ୟାଗତ ସତ୍ୱପଥୀ

ଉତ୍ତମାହଁ । ଗଣତନ୍ତ୍ରର ବିଧାନସଭା ବା ପାଲାମେଷ୍ଟ ଲୋକହିତକର ଆଜନ ପ୍ରଶମନ ସଥ ଉନ୍ନତିମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଲାଗି ଅଭିପ୍ରେତ । ହେଲେ ଓଡ଼ିଶାରେ କିଛି ବର୍ଷ ହେବ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ, ଅସୁର୍ବାଧନକ ହିତ ଆଶଙ୍କା କରି ବିଧାନସଭା ଅଧ୍ୟବେଶମଞ୍ଚ ଯଥେଷ୍ଟ ଆଗରୁ ବାରମ୍ବାର ବନ୍ଦ କରିଥିଆଯାଉଛି । କଳିତା ଶୀଘ୍ର ଅଧ୍ୟବେଶନକୁ ମାସକ ପୂର୍ବରୁ ମୂଳଭବା କରିଥିଅଯିବା ମନେହେଉଛି ସତ୍ୟେପରି ଶାସକ-ବିରୋଧୀ ସାଲିସ କରି ଏଭଳିକାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ଲେଖିବିଲେଚନର (ବିଧାନସଭାଲ) ରେ ବିରୋଧୀ ପୁରୁଷ ଜିମ୍ବ ଲୋଡ଼ୀ ହୋଇଗଲେ ଗଣତନ୍ତ୍ର ପରମା ହୋଇଯାଏ । ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କ ଦୁଃଖ ଯେ, ଏଠାରେ ବିରୋଧୀ ସାଜିଥିବା ଦଳ ଓ ତା'ର ନେତୃତ୍ବ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ସାଲିସ ମାଧ୍ୟମରେ ଲାଭ ଉଠାଇବାକୁ ଦେଖ୍ବା କରୁଛି । କୌଣସି କଷ୍ଟ କିମ୍ବା ରାଜନୈତିକ ଅଭିଯାନ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଭଶୁଷା ଥିବା ଗୋକିରେ ବସିପଡ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟିତ । କୌତୁଳ୍ୟର ବିଶ୍ୱାସ ହେଉଛି, ଅମେକ ବଢ଼ ସମସ୍ୟାକୁ 'ଛେତିଆ' କରି ତାକୁ ଚନ୍ଦ୍ରଚତାର ସହିତ ରାଜନୈତିକ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଭାବେ ଧ୍ୟାପ କରିଥିଆଯାଉଛି । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେହି ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ପୁନର୍ବାର ରାଜନୈତିକ ଆଯୋଜନର ଭୂମି ଦିଆଯାଇ ପାରୁନାହଁ । ସୁର୍ବିନ ସକାଳୁ ଖରକାଗଜ ପଡ଼ି ସେଥିରେ

‘ମୋଦି ସରକାର ଏଣ୍ଟଙ୍ଗୁଡ଼ିବାପୀ’

ନୟାବିଜ୍ଞାନ, ୩୦ | ୧୯

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ନେତୃତ୍ବାଧୀନ
କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ, ପାସିବାବୀ
ତଥା ଏକଛୁଟାବୀ ବୋଲି ସୋମବାର
ଆମୋଳନରତ କୃଷକମାନେ ଅଭିଯୋଗ
କରିଛନ୍ତି । ଏଥୁସହିତ ବୁରାରିର ସଜ୍ଜ ନିରଜରା
ପଡ଼ିଆରେ ଆମୋଳନକାରୀମାନେ
ଏକତ୍ର ହେବାକୁ ସରକାର ଦେଇଥୁବା
ପ୍ରସ୍ତାବକୁ କୃଷକମାନେ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ
କରିଦେଇଛନ୍ତି । ଦିଲ୍ଲୀ-ହରିଯାଣା ସୀମାର
ସିଂଗ୍ଠାରେ ଏକ ଖରବଦାତା ସମ୍ମିଳନକୁ
ସମ୍ପୋଧନ କରି କ୍ରାନ୍ତିକାରୀ କିଷ୍ଟାନ
ସଂଘ, ପଞ୍ଚାବ ଶାଖାର ସଭାପତି ଦର୍ଶନ
ପାଇଁ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ମୋଦି ସରକାର
ମୁହଁରେ ଗୋଟିଏ କଥା କରୁଥୁବାବେଳେ

ଅନ୍ୟପଟେ ପଠିରେ ଛୁଟା ମାନୁଷ୍ଟି । ସେ
ଭାଜପାକୁ ସାମ୍ରାଦ୍ୟିକ, ଫାଇବାଦୀ ଓ
ଏକଳ୍ପତ୍ରବାଦୀ ବୋଲି ଅଭିଷିଷ୍ଟ କରିଛୁ ।
ଆଦୋଳନକୁ ଅଧିକ ସୁଢ଼ୃତ କରିବା
ଲାଗି ଖୁବଶାୟ ଆଉ ଏକ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ
ହେବ ବୋଲି ପାଲୁ ସୁଚନା ଦେଇଛୁ ।
କେତ୍ର ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଦିଆଯାଉଥିବା
ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରୁଛୁ ।
ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖିଯୋଗ୍ୟ, ବୁରାରି ପଡ଼ିଆ
ଏକ ଅଣ୍ଟାଯା ଜେଲ୍ ଭାବେ ବିବେଚ୍ଚି
ହେଉଥିବାରୁ କୃଷକମାନେ ଏହି ଝାନକୁ
ଯିବାକୁ ବିରୋଧ କରୁଛନ୍ତି । ଆମେ ଆମର
ବାସ୍ତବ ଅସୁରିଥା ବିଷୟରେ କହିବାକୁ
ଆସିଛୁ ଏବଂ ପଛକୁ ହଟିବାର ନାହିଁ ବୋଲି
ସେ ଦୋହରାଇଛୁ । ଆଦୋଳନ ଏକ

ଏତିହୟିକ ମୁହଁର ବୋଲି ଏହି ଅବସରରେ
ସାମାଜିକ କର୍ମୀ ଯୋଗେନ୍ଦ୍ର ଯାଦ
ଖବରଦାତା ସମ୍ବିଳନରେ କହିଛନ୍ତି । ଗ
ବର୍ଷ ପରେ ଏତଙ୍କି ଘଣଶା ଘଟିଛି । ପୂର୍ବ
ମହେନ୍ଦ୍ର ସି ଚିକାଏତ୍ କୃଷକମାନଙ୍କୁ ଏକ
କରିଥିଲେ । ଚାଷାମାନେ ସତେତନ ମୁହଁ
ବୋଲି ଏକ ମିଥ୍ୟା ପ୍ରଚାର କରାଯାଇଛି
ବାହୁବଳା ହେଉଛି ପଞ୍ଚାବ ଓ ହରିୟାଶା
ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା କୃଷି ଆଇନକୁ ଏ
ନିଷ୍ଠୁର ଆଇନ ବୋଲି ଜାଣିଗଲେଣି
ସୁଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ନିକଟରେ
ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟରେ କୃଷି ସଂକ୍ରାନ୍ତ ତିନୋଟି
ବିଲ୍ ମୁହଁଟ ହୋଇଥିଲା, ଯାହାକୁ ପଞ୍ଜାବ
ହରିୟାଶା ସମେତ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ଭାଗରେ
କୃଷକମାନେ ବିରୋଧ କରିଆସୁଥିଲା ।

ଆଜିଠୁ ଶୋରିବ ମେଡିକାଲ କଲେଜ

Digitized by srujanika@gmail.com

କୋଡ଼ିଟ୍-୧୯ କଟକଣା

ଅନୁଯାୟୀ ଡିସେମ୍ବର ପଞ୍ଜିଲାରୁ ରାଜ୍ୟକୁ
ସମସ୍ତ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଖୋଲିବା । ତେବେ
କେବ୍ର ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ହାରା ଜା
କରାଯାଇଥିବା ଏସଓପି/ଗାଇଡ଼ିଲାଇମି
ମେଡିକାଲ କଲେଜ କର୍ତ୍ତ୍ତ୍ୱାକ୍ଷ କଢାକଢି ଭାବେ
ପାଳନ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ **ପୃଷ୍ଠା-୧**



୫ ଉପକ୍ରମ ଅଧୀନରେ ଓଡ଼ିଶା ଖଣ୍ଡ ନିଗମର ଅନ୍ତର୍ଜାଲର ସେବା ଓଡ଼ିଶାର ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନବୀନ ପଣ୍ଡମାୟୁକ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଲୋକାର୍ପଣ

କଷ୍ଟମର ଇଣ୍ଡିଗ୍ରେଟେଡ୍ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ୍ ସର୍ଜେସନ (ମିଆର ଏମ୍ ଏମ୍)

- ◆ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ସଂଗ୍ରହ ପାଇଁ ସହଜ ଉପାୟରେ ଅନ୍ତର୍ରାଜୀକ ପ୍ଲାଟଫର୍ମର ବ୍ୟବହାର
 - ◆ ବିକ୍ରୟ ଓ ବିକ୍ରୟ ପରିବର୍ତ୍ତୀ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ଡିଜିଟାଲ ପରିବର୍ତ୍ତନ
 - ◆ i3MS, MSTC, SAP & payment gateway ସହିତ ସମନ୍ୟ
 - ◆ ଚିଶ୍ଚକ୍ଷୁ, ଯୋଗବୋର୍ଡ, ଲାଇବାର ଓ ଚିତ୍ର ରଖ୍ୟାଙ୍କ ଆର୍ଟ ଚ୍ୟାଳୀ

ଦେବତାରୀ ଲୁହା ପଥର ଖଣିର ଶ୍ଵକ୍ୟାତ୍ମ
ପରିଚାଳନା ବାରାନ୍ଦା

- ◆ ସମନ୍ବିତ ମାନବବିହୀନ ଲଲେକ୍ଷ୍ଣାନିକ ଓଜନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ସୁନ୍ଦର ସଂକଳନ ପ୍ରବେଶ ନିଯନ୍ତ୍ରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା
 - ◆ ପ୍ରମୁଖ ବିଜ୍ଞାନ ଆଧାରିତ ଖଣ୍ଡିକ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରେରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ମ୍ୟାପିଙ୍ଗ
 - ◆ ପ୍ରକୃତ ସମୟରେ ପାର୍କିଂ ହୋଲଥିବା ଟ୍ରୁକ ବା ଗାଡ଼ିର ସ୍ଥିତି, ଖଣ୍ଡିକ ପଦାର୍ଥ ପରିଚାଳନା ଓ ପରିବହନ ବିଷୟରେ ତଥ୍ୟ
 - ◆ ଖଣ୍ଡିର ଉତ୍ତରାଳିର ଖଣ୍ଡିକ ମନ୍ତ୍ରାର୍ଥ ମନ୍ତ୍ରମଂରଶ ବିମନଶ ଓ ମର ମରିବାରବା



ସଂଖ୍ୟାପରେ

ଦୁଇ ବାରକ
ମୁହଁମୁହଁ, ୧ ମୃତ

ମାଲକାନଟିରି: ଜିଲ୍ଲାରେ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ଧାନମଣ୍ଡି

ମାଲକନଟିରି, ୩୦୧୧ (ଡି.ଏନ.ୱ.)

ରାଷ୍ଟ୍ରପତି

ମାତ୍ରା

ମୁହଁମୁହଁ

ମୁହଁ



ମହେଶ ରଜଙ୍କ ୧୦ ଦଶକ ସୁପର ହିଁଟ୍‌ପ୍ରିଁ ‘ଆଶିକା’ରେ ହିତୋ ରୂପିତା ତୁଳାର ଦର୍ଶକଙ୍କ ମନ ମୋହିଥାର ଅଭିନେତା ରାହୁଳ ରତ୍ନ (୫୨)ବୟସରେ ମୃଦୁତବ୍ୟକ୍ତି ହେଉଥିଲା ବାବୁ ତିକିଥା ଲାଗି ମୁୟାରାର ନାମାବାଦା ହସିଥାଲେ ଉଚ୍ଚ କରାଯାଇଛି । ଏବେ ସେ ମୁଦ୍ରତର ଅଧିକାରେ ହସିଥାଲୀ । ଆୟ୍ମକରେ ତଙ୍କ ଭାର ତୋରାର ପୂର୍ଣ୍ଣାବ୍ଲେ ଦେଇଛନ୍ତି । ପଳକରେ ରାହୁଳଙ୍କ ପ୍ରଶଂସନ ଭାବରେ ତଙ୍କ ଭାର ତୋରାର ପୂର୍ଣ୍ଣାବ୍ଲେ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ପାର୍ଟି ବଦଳରେ ପରେ



ମୁଖ୍ୟାଦିଲା: ବିବାହ ପାର୍ଟିରେ ଭୋକି ହେଲୁ ମୁଖ୍ୟ ଆକଷଣ । ଧୂମଧାରରେ ବିବାହ କରିବାକୁ ଯାଇଥିବା କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏବେ କରାନା ପାଇଁ ଏକ ଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ନିଜ ବିବାହ ଭୋକି ଦେଇଛନ୍ତି ଆମେକିକାର କପଳ ଉପିଲ୍ ହୁଏ ଏବେ ବିଲେ ଲିଙ୍ଗିଷ୍ଟା । ଭୋକିଙ୍କୁ ନିମନ୍ତଣ ଦେବା ବଦଳରେ ସେମାନେ ଭେତ୍ର ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଭୋଜନ ନିମନ୍ତେ ଅର୍ଥ ଦାନ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କରେ ଏହିନ୍ଦିଷ୍ଟିଭବେଥୋ ସିଥାଲ ମିଥିଆରେ ଭାଇରାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଆମେକିକାର ଉପିଲ୍ ହୁଏ ଏବେ କପଳରେ ଉପିଲ୍ ହୁଏ ଏବେ କରାନା ପାଇଁ ବିଲେ ଲିଙ୍ଗିଷ୍ଟା ହୁଏ । ଭୋକି ହେଲୁ ମୁଖ୍ୟ ଏବେ କରାନା ପାଇଁ ବିଲେ ଲିଙ୍ଗିଷ୍ଟା ହୁଏ ।

ତାଙ୍କିକା କରି ଅର୍ଥ ଦାନ କରିଛନ୍ତି । ଭୋକି ଆୟ୍ମାଜନ କରିବା ବଦଳରେ ସେହି ନିମନ୍ତେ ଥିବା ଅର୍ଥକୁ ସେ କିମ୍ବା ଲୋକଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଖର୍ଚ୍ଚ ଭୁଲାଇବା ପାଇଁ ଦାନ କରି ଦେଇଛନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ କହିବାକୁ ଗଲେ ଭୋକି ଖାଦ୍ୟ ଖର୍ଚ୍ଚ ନିମନ୍ତେ ଅର୍ଥ ଦାନ କରିଛନ୍ତି । ସେ ସେହି ଅନୁପାତରେ ଗଲା ଦେଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ଆଉ ସେ ଭୋକି ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଡ଼ କରିବାକୁ ଅବାର୍ଥ ଥିବା କିମ୍ବା ଲୋକଙ୍କ ଭୋଜନରେ ସେହି ନିମନ୍ତେ ଥିବା ଏବେ ନିମନ୍ତେ ବିବାହ ଦିନ ସାଧାରଣାବରେ ବିବାହ କରିଛନ୍ତି । ଏବେ ଭୋକି ଦେବା ବଦଳରେ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଏକ ମିଳିର ଖାଦ୍ୟ ଖର୍ଚ୍ଚ ନିମନ୍ତେ ଅର୍ଥ ଦାନ କରିଛନ୍ତି । ଏବେ କପଳରେ ବିବାହ ଭୋକିର ଖାଦ୍ୟ ଖର୍ଚ୍ଚ ନିମନ୍ତେ ନିମନ୍ତାରେ ଭାଇରାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଛି ।

ପୋର୍ଟିଆଲ ମିଥିଆରେ ଭାଇରାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ସେମାନଙ୍କର ଏହି ନିମିତ୍ତକୁ ଲୋକେ ତେବେ ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରକତରେ ଏହି ଦୁଇଜଣ ହେଲୁ ଅସି ହିରୋ ଭକ୍ତ କାମ କରିଛନ୍ତି । ଏବେ ଅନ୍ୟାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେ ପାଇଛନ୍ତି । ପାଇଛନ୍ତି ବୋଲି ସୋର୍ତ୍ତିଆଲ ମିଥିଆରେ ଲୋକେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ପ୍ରଥମ ପିଲ୍ଲରେ ୧୭ ତୁମ୍ବନ

ମୁଖ୍ୟ: ୧୦୦୩ ମସିହାରେ ପିଲ୍ଲା ‘ଶ୍ଵରୁପ’ ସହିତ ବିଲିତରେ ଡେବ୍‌ଲୁ କରିଥିଲେ । ପ୍ରଥମ ଚଳକ୍ରତ୍ତରେ ୧୦୮ ତୁମ୍ବନ ଦୁଃଖ ସହିତ ମଲିକା କ୍ୟାରିଯର ଆର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । ତେବେ ମଲିକା ପିଲ୍ଲା ‘ମର୍ତ୍ତର’ରୁ ଖ୍ୟାତ ଅର୍ଥ କରିଥିଲେ ।

ଏଥୁବେ କେବଳ ପିଲ୍ଲା ରାଗି ପ୍ରାପନି ହେଲୁ ଏବେ ମଲିକା ପିଲ୍ଲା ପରିବହନ କରିଥିଲେ । ପାଠୀପଢ଼ା ଶେଷ କରିବା ପରେ ମଲିକା ଜଣେ ଅୟାରାହେସେ ଭାବରେ କାମ କରିଥିବା ଶୁଭ୍ୟାବାକ୍ଷିତ । ଯେହିଁଠାରେ ସେ ପାଇଲଗର କରଣ ସିଂ ଗିଲକ୍ଷେ ଭେଟିଥିଲେ । କରଣ ସହ ବନ୍ଧୁତା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲେ । ଧାରେ ଧାରେ ଏହି ବନ୍ଧୁତା ପ୍ରେମବଳ ଦେଇଛନ୍ତି । ପରେ ତାଙ୍କର ଭାବରେ ଏହି ବନ୍ଧୁତା ପରିବହନ କରିଥିଲେ । ପରେ ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ । ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ । ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ । ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବ



ଶୀତରେ ଦୂର୍ଚାର ଯତ୍ନ

→ ଶାତଦିନେ ପରିବେଶ ଶୁଷ୍କ ଥିବା ବେଳେ କମ ପାଣି ପିଲାବା ଯେବୁ ଶରାର ଜଳ୍ଯାଶ କରିବା ବ୍ୟାରା ଦତ୍ତ ଅଧିକ ହୁଏ ହୋଇ ପାରିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରୁର ପାଣି ପିଅଛୁ । ନଖ ଉଷ୍ଣତା ପାଣିରେ କେଇ ବୁଝୁ ଲେଖୁ ରଖ ମିଶାଇ ପିଲାବା ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ ।

→ ଯଦିଓ ଏ ଦିନେ ଉଷ୍ଣତା ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ, ହେଲେ ଅଧିକ ଉଷ୍ଣତା ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ବ୍ୟାରା ଦତ୍ତ ଜେଳ୍ଯାଶ ଗାଲିଯାଶ ଅଧିକ ହୁଏ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ସାମାନ୍ୟ ନଖ ଉଷ୍ଣତା ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ହେଲେ ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଗାଧୋଇବାର ତୁଳନା ପରେ ଦତ୍ତ ସମ୍ପର୍କ ଶୁଷ୍କବା ପୂର୍ବ ମର୍ମଗାରକର ଲାଗିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

→ ହାତ, ପାଦ, କଞ୍ଚି ଏବଂ ଆସୁର ଦତ୍ତ ଶରାର ଅନ୍ୟ ଭାଗ ବୁଲନାରେ ଶାଏ ଶୁଷ୍କ ।

ଶାତଦିନେ ସାମାନ୍ୟ ଅବହେଲା ଦତ୍ତକୁ ବୁକ୍ଷ କରିଦିଏ । ତେଣୁ ଏ ଦିନେ ଦତ୍ତକୁ ଅଧିକ ଦେଇ ସେଇ ବାହାର ନମନୀୟତା ବକ୍ଷା ରଖିବା ଲାଗି ଏହାକୁ ସମ୍ମାନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ ଏବୁଫୋଲିଏଟ୍ ମାଧ୍ୟ ବି ଭଲ କାମ କରିଥାଏ ।

→ ଏ ଦିନେ ରହୁଡ଼ିବି ପରିମାଣରେ ପାଲ ପ୍ରୁର ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟାଶ୍ବା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏବୁଫୋଲିଏଟ୍ ମାଧ୍ୟ ବି ଭଲ କାମ କରିଥାଏ ।

→ ଏ ଦିନେ ରହୁଡ଼ିବି ପରିମାଣରେ ପାଲ ପ୍ରୁର ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟାଶ୍ବା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଦତ୍ତକୁ ମୁଲାଯମ ରଖିବାରେ ସାମାନ୍ୟ କରିବ ।



ଏବେ ବି କରୋନା ଲାଗି ଅଧିକାଶ ମା' ସୁରକ୍ଷା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପିଲାକୁ ବାହାର କିଣି । ଖାଦ୍ୟ ଦେଉ ନାହାନ୍ତି ଏମତିରେ ପ୍ରତିଦିନ ପିଲାକୁ ସେମାନଙ୍କର ମନ୍ୟପଦିତ ଖାଦ୍ୟ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖୁଆଇବା ମା'ମାନଙ୍କ ଲାଗି ସାଜିଛି ଏକ ବଡ଼ ଚ୍ୟାଲେଜ୍ଞା । ତେବେ ଯଦିଓ ଖାଦ୍ୟ ମାର୍କେଟରେ ଖୁଆଇବା କରିବାକୁ ନାହିଁ । ଯେହାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହା କଷ୍ଟ, ହେଲେ ଅସମ୍ଭବ ହୁଏଁ, କାରଣ ବର୍ଷମାନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ କରିବାକୁ ନାହିଁ ।

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦ୍ୱାରାରେ ଦରକାର ଭଲିକି ଭଲି ଖାଦ୍ୟ । ହୁଣ୍ଡି, ଭାତ, ଭଜି, ଦରକାରି ଭଲି ପାରମରିକ ଖାଦ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନେ ସେମାନଙ୍କର ବେଳେ ପଥ ଅଧିକ ଶୁଷ୍କବା ଥାଏ କିମ୍ବା ଅଧିକ ସୁଦିଷ୍ଟ ଲାଗୁଥାବା ରୋଟି, ରାଓମିନ୍, ପିଲା, ବର୍ଗର ଆଦି । ତେବେ ଏହାକି ଖାଦ୍ୟ ମାର୍କେଟରେ ଖୁଆଇବାକୁ କରିବାକୁ ନାହିଁ । ହେଲେ ମାନ୍ୟ କରିବାକୁ ନାହିଁ ।



ପିଲାମାନ ପାଇଁ

ହେଯାର କଟ୍ ଫ୍ୟାଶମ୍



ଶ୍ଵାଇଲିଶ୍ ଲୁକ ପାଇଁ
ବର୍ତ୍ତମାନ ହେଯାର
କଟ୍ ପ୍ରତି ମହିଳାମାନେ
ଅଧିକ ଶୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିବା
ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁନ୍ତି । ହେଲେ
ହେଯାରକଟ୍ ସମୟରେ
କେତୋଟି ସାମାନ୍ୟ ଭୁଲ
ଆପଣଙ୍କ ଲୁକ ବିଗାଡ଼ି
ଦେଇପାରୋ ତେଣୁ
ଫେସର ସେସ ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀ
କେଉଁ ହେଯାର କଟ
ଶ୍ଵାଇଲିଶ୍ ଲୁକ ଦେବ ଜାଣି
ରଖନ୍ତୁ...

କ'ଣ କରନ୍ତି ଏମାନେ...

ଚ୍ୟାଲେଜ୍ଞାରୁ କମ ହୁଏଁ
-ମିଳାନ୍ତା ବେହେରା (ଶିରିପ୍ରିୟ, ରାଧାମାଧବ ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଲୟ, ହୁରୁଣ୍ଡି, କଟକ) ଭଲିକି ଭଲି ସାଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟାଙ୍ଗନ କାହାକୁ ବା ଭଲ ନ ଲାଗେ । ଆଉ ଯଦି ଶୋଟ ପିଲାମାନ ଆସେ ବେବେ ସେମାନଙ୍କ ପଥ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆଶ୍ରମକ ଭାଷାରେ ମଧ୍ୟ ଉଷ୍ଣତା କରିବାକୁ ନାହିଁ । ତେଣୁ ବର୍ଷମାନ କରୋନା ଲାଗି ପିଲାକୁ ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଦେଉ ନ ଥିବା ସେମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟର ତିମାନ୍ୟ ଘରେ ସୁରକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଢ଼ୁଣ୍ଡି । ଯେହାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖୁଆଇବାକୁ ପଢ଼ୁଣ୍ଡି କରିବାକୁ ନାହିଁ । ଯେହାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖୁଆଇବାକୁ ପଢ଼ୁଣ୍ଡି କରିବାକୁ ନାହିଁ ।

-ସାମାନ୍ୟ ପାଇଁ (ରୁହଣ, ବିଲିଆପାନ୍, ହୁରୁଣେଶ୍ଵର)
ଶୋଟ ପିଲାକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ମର୍ମରାନ୍ତରେ ମିଳୁନ୍ତା ବ୍ୟାଙ୍ଗନ କାହାକୁ ନାହିଁ । ତେଣୁ କିମ୍ବା ପାଇଁ ପିଲାମାନ ଏବଂ କରିବାକୁ ନାହିଁ । ଏଥରେ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଶୁଷ୍କବା କାହାକୁ ନାହିଁ ।

-ଶ୍ଵାଇଲିଶ୍ ପାଇଁ (ରୁହଣ, ବିଲିଆପାନ୍, ହୁରୁଣେଶ୍ଵର)
ଶୋଟ ପିଲାକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ମର୍ମରାନ୍ତରେ ମିଳୁନ୍ତା ବ୍ୟାଙ୍ଗନ କାହାକୁ ନାହିଁ । ତେଣୁ କିମ୍ବା ପାଇଁ ପିଲାମାନ ଏବଂ କରିବାକୁ ନାହିଁ । ଏଥରେ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଶୁଷ୍କବା କାହାକୁ ନାହିଁ । ଏଥରେ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଶୁଷ୍କବା କାହାକୁ ନାହିଁ । ଏଥରେ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଶୁଷ୍କବା କାହାକୁ ନାହିଁ ।



ବର୍ତ୍ତମାନ କାମାନ୍ୟ କରନ୍ତୁ
ଏବଂ କରିବାକୁ ନାହିଁ । ଏଥରେ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଶୁଷ୍କବା କାହାକୁ ନାହିଁ । ଏଥରେ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଶୁଷ୍କବା କାହାକୁ ନାହିଁ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ କାମାନ୍ୟ କରନ୍ତୁ
ଏବଂ କରିବାକୁ ନାହିଁ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ କାମାନ୍ୟ କରନ୍ତୁ
ଏବଂ କର

