



୧୦ ଜୁଲାଇ ୭୯ ୧୦ ସାହର
ସ୍ୱାମୀ ଦିନ ପାଇଁ ଜି. ଭଦ୍ରାବିରି ସବୁଥା

ତାପପାତ୍ରା ଟ.ଫ ଥିବାବେଳେ ଏହା
ସ୍ବାଭାବିକ ତାପମାତ୍ରାଠାରୁ ୪.୫ ଡିଗ୍ରୀ କମ୍
ରହିଛି। ସେହିଭଳି ରାଜ୍ୟର ୧୦ ସରକର
ତାପପାତ୍ରା ୧୦ ଡିଗ୍ରୀ ତଳେ ରହିଥିବା
ଜଣାଯାଇଛି। ସିମିଲଗୁଡ଼ାରେ ୪.୬
ଡିଗ୍ରୀ, ପୁଲ୍‌ବାଣୀ ୭.୨, ଦାରିଙ୍ଗପାଡ଼ି
୭.୫, ରାଉରକେଲା ୭.୬, ଡିମିଙ୍ଗା
ଫି, କିରୋଜ ଟ.ଏ ଓ ଭବାନୀପାଟଣାରେ
୯ ଡିଗ୍ରୀ ରେକର୍ଡ ହୋଇଛି। ଗତ ୨୪
ଘଣ୍ଟାରେ ପୁଲ୍‌ବାଣୀରେ ଘନ କ୍ଷୁଦ୍ଧିତ
ଦେଖାଦେଇଥିବାବେଳେ ରାଉରକେଲା,
ଭବାନୀପାଟଣା, ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ
ସାମାନ୍ୟରୁଧମ୍ୟକ୍ଷୁଦ୍ଧିତଦେଖାଯାଇଥିଲା।
ମୁଜବଗର ଓ ଧୁସିବାର ଦୁଇଦିନ ପାଇଁ
ପ୍ରଚଣ୍ଡଗର, କନ୍ଧମାଳ ଜିଲାର ବିଭିନ୍ନ
ସ୍ଥାନରେ ଘନ କ୍ଷୁଦ୍ଧିତ ଏବଂ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼,
ଅନୁଗୋଳ ଓ ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ପ୍ରବଳ
ଶୀତ ହେବା ନେଇ ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ
ପକ୍ଷରୁ ଯେକେ ଖୁବ୍ କାରି ହୋଇଛି।
୧୨ ତାରିଖ ଯାଏ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ
ଜିଲ୍ଲାରେ ପ୍ରବଳ ଶୀତ ନେଇ ପୂର୍ବାନୁମାନ
କରାଯାଇଛି। ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ
ସଞ୍ଚାର ବିବେଚନା ପ୍ରତ୍ୟକ ଦେଇଛନ୍ତି।

ମୂଳା ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ ଅନ୍ୟେକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବେ ୨୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିସହ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ୪ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ ପ୍ରକ୍ରିତି ବେଳା ପରେ ଧାରଣା	ପ୍ରତ୍ୟାହତ ହୋଇଥିଲା । ଅପରାହ୍ଣ ୩ଟାରେ ଆଇଲିଏସ୍ ମନ ହାରସ୍ତା ବ୍ୟବହେତ୍ତ୍ୱରେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୃତବେଶ ନିଆଯାଇଥିଲା । ସାଙ୍ଗ ୫ଟାରେ ଲାଞ୍ଜିବେନିଠାରେ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅନ୍ୟେକ୍ଷିପ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା ।
---	---

ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ଜଣେ ଯୁବକଙ୍କ
ଉପାଧିକର ଶିକାର ହୋଇ ଉକ୍ତ ଛାତ୍ରୀ
ଶୁକ୍ରବାର ରାତିରେ କିରୋସିନ୍ ତାଲି
ଦେହରେ ନିଆଁ ଲଗାଇ ଦେହଥିଲେ।
ଫଳରେ ତାଙ୍କ ଶରୀରର ପ୍ରାୟ ୯୨
ପ୍ରତିଶତ ପୋଡ଼ିଯାଇଥିଲା। ପରିବାର
ଲୋକେ ତାଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରି ଆଇଡିଏର୍ରେ
ଭରି କରିଥିଲେ। ରବିବାର ତାଙ୍କୁ
ସାୟାସମ୍ବୁ ପୁରୁଷ ମହାଲିଙ୍ଗ ରାଜ୍ୟ
ଦିନିଆ ରାଉଟକୋଲା ଗସ୍ତ ଅବସରରେ
ପାଇଜିଏର୍ ବର୍ନ ସେଣ୍ଟରକୁ ଯାଇ
ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସାଥୀସାଥୀ ପରୀ ବୁଝିଥିଲେ।
ନାବାଳିକାଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ସଙ୍ଗଟାପନ
ଥିବାରୁ ମନ୍ତ୍ରୀ ବଡ଼ନ ଡାକ୍ତରୀ ଚିଠି ସହ
ପରାମର୍ଶ କରିଥିଲେ। ଅବସ୍ଥା ସାମାନ୍ୟ
ସୁଧୁରିଲେ ଉକ୍ତ ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସ୍ଥଳାନ୍ତରିତ
କରାଯିବ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଥିଲା।
ଅପରପକ୍ଷେ ନାବାଳିକାଙ୍କ ଉପାଧିକର
କରିଥିବା ଯୁବକଙ୍କୁ ପୋଲିସ୍ ରବିବାର
ଗିରଫ କରି କୋର୍ଟଚାଲାଶ କରିଛି।

ସ୍ଥାନା ବିସ୍ତାର ମୋଡ଼ ଦେଖାଇ ୪ ଲକ୍ଷ ୦ କୋଟ: ୨ ଗିରପ

ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ନାଳଗିରି ଉପଖଣ୍ଡ ଅଞ୍ଚଳରେ ସୁନା ବିସ୍କୁଟ ପ୍ରଚାରଣ
 ଖୋଟାଇ ପୁରୀ ବ୍ରହ୍ମଗିରି ଅଞ୍ଚଳ
 ଜଗତେ ବ୍ୟକ୍ତିକାଠାରୁ ଟଳାକ୍ଷୀ
 ଟଙ୍କାର ଠେକେ ହୋଇଥିଲା। ଏହି
 ଘଟଣାରେ ୭ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ସୋମବାର
 ନାଳଗିରି ପୋଲିସ୍ ରିମ୍ପ କରନ୍ତି
 ଅଭିଯୁକ୍ତମାନଙ୍କଠାରୁ ୩ ଲକ୍ଷ
 ୯୯ହଜାର ଟଙ୍କା ସହ ୫ ମୋବାଇଲ୍
 ଓ ୨ଟି ବାଇକ୍ ଜବତ ହୋଇଛି
 ପୋଲିସ୍ ନକଲି ସୁନା ବିସ୍କୁଟ ଖୋଜୁଛି
 ଏହି ୬ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲେ ନାଳଗିରି
 ଆଥାନା ଜଣ୍ଡର ପାଣ୍ଡି, ନାଳଗିରି,
 ଭେରପୁର ଓ ପୁରୀ ଥାନା ଅଞ୍ଚଳର
 ଏହି ଗ୍ରାମ ଅତି ଚରମତାର ସହ

ଅଧିକ ସୁନାକୁ ଦେଖାଇ ନକଲ ସୁନା ଯେପରି କରୁଥିଲା। ଅଧିକ ସୁନା ବିଷୁବ ବିକ୍ରି ପ୍ରଚୋଦନରେ କିଛିଟା ପୂର୍ବରୁ ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା ବ୍ରହ୍ମଗିରି ଅଞ୍ଚଳର ଜଣେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ ହୋଇଥିଲା। ପରେ ବ୍ରହ୍ମଗିରି ଅଞ୍ଚଳର ଶିକ୍ଷକ ଜଣଙ୍କ ତାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଶାଳକଙ୍କୁ ପଠାଇ ସୁନାର ଗୁଣ୍ଡ ନେଇଥିଲେ। ଏହି ସୁନା ଗୁଣ୍ଡ ଯାଞ୍ଚ ପରେ ଅଧିକ ୨୨କ୍ୟାରେଟ୍ କାଣିବା ପରେ ସୁନା ବିଷୁବ ଶ୍ରାସ୍ତ୍ରରେ କିଣିବାର ଆଶା ବଢ଼ିଥିଲା। ସୁନା ବିଷୁବ ବିକ୍ରିର ବିକ୍ରୟ ଚକ୍ରାଘବ ପରେ କ୍ରୋଡ଼ା ଓ ବିକ୍ରୋଡ଼ାଳୟ ମଧ୍ୟରେ ଢିଲ ହୋଇଥିଲା। ଶ୍ରାସ୍ତ୍ରରେ ସୁନା ବିଷୁବ କିଣିବା ପାଇଁ ରବିବାର ସକାଳେ ବ୍ରହ୍ମଗିରି ଅଞ୍ଚଳର ଶିକ୍ଷକ ଓ ତାଙ୍କ ଶାଳକ ନିଜ ମାଟୁରି କାର୍(ନଂ: ଓଡ଼ିଆମଡ଼ି-୪୮୮୮)ରେ ନଗଦ ୪ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଧରି ସନ୍ତରାଗଡ଼ିଆ ବଜାର ଅଞ୍ଚଳରେ ପହଞ୍ଚି ବିକ୍ରୋଡ଼ାଳୟ ସହ କୋଆସୋଗେ କରୁଥିଲେ। ସୁନା ବିକ୍ରୋଡ଼ା ଯୁବକମାନେ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପୂର୍ବସାରେ ଅତି ଚତୁରତାର ସହ ଜାଣିପାରୁଥିବା ଫାଣ୍ଡି ଅଧୀନ ଏକ ନିଛାଟିଆ ଜାଗାକୁ ଡକାଇଥିଲେ। ଆସିଥିବା ଶାଳକ ଭିଣୋଇଙ୍କ ବ୍ୟାଗରେ ରଖିଥିବା ୪ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଖୋଲୁଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ ୪ଜଣ ଦୁଇଟି ବାଇକ୍ରେ ନକଲ ପୋଲିସି ଦେଖିବେ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ସେମାନଙ୍କୁ ଧମକ ଦମକ ଦେବା ଶେଷରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତି ନିରୁପାୟ ହୋଇଲେ ରବିବାର ରାତିରେ ନାଳଗିରି ଥାନାରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ। ପରେ ପୋଲିସି ଏକ ମାମଲା (ନଂ.୫୨୦/୨୫) ରୁକ୍ଷ କରିଥିଲା। ନାଳଗିରି ଥାନାଅଧିକାରୀଙ୍କ ଦେବାବଦ୍ଧ ନାୟକଙ୍କ ନିଦେଶରେ ଏକ ଦିନ ଗଠନ ହୋଇ ଖୋଳତାଡ଼ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ରାତିତମାମ ବିକିନ ସ୍ଥାନରେ ଚଢ଼ାଇ କରାଯାଇ ମାଷ୍ଟରମାଇଣ୍ଡ ସହ ୫ଜଣ ସହଯୋଗୀଙ୍କୁ ପୋଲିସି ରିମପ କରିଛି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ପୁରୀ ବ୍ରହ୍ମଗିରି ଅଞ୍ଚଳର ଶିକ୍ଷକଙ୍କ କରୁଥିବା ଭିଣୋଇ ଓ ତାଙ୍କ ଶାଳକଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପୋଲିସି ରଖିବାରେ ଅବେକ ରଖି ତଦନ୍ତ ଜାରି ରଖିଛି।

OIPR-29001/13/0118/2526

ଆଜି କ’ଣ କେଉଁଠି

ଭୂବନେଶ୍ୱର

- ଉତ୍କଳ ସମ୍ମିଳନୀ ପକ୍ଷରୁ କାନ୍ତ କବି ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳନ, ସ୍ଥାନ: ରବୀନ୍ଦ୍ର ମଞ୍ଚପ, ସମୟ: ସକାଳ ୯ଟା ।
- ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା, ସାହିତ୍ୟ ଓ ସଂସ୍କୃତି ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ୭ମ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ପୁସ୍ତକ ମହୋତ୍ସବ, ସ୍ଥାନ: ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ପଡ଼ିଆ, ୟୁନିଟ୍ ୩, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟା ।

କଟକ

- ରଘୁନାଥ ଜୀଉ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ବାର୍ଷିକ ଜ୍ଞାତା ଉଦ୍ଘାଟନ, ସ୍ଥାନ: ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସର, ଦେଉଳସାହି, ସମୟ: ମଧ୍ୟାହ୍ନ ୧୨ଟା ୧୫ ।
- କ୍ରୀଏଟିଭ ଆର୍ଟିଷ୍ଟ ଗ୍ରୁପ୍ ପକ୍ଷରୁ ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପା ବିକୃତି କାରୁନଗୋଳ ୧୦୪ତମ ଜୟନ୍ତୀ ଅବସରରେ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା, ସ୍ଥାନ: ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭବନ, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୩ଟା ।
- ଓଡ଼ିଶା ଲଳିତ କଳା ଏକାଡେମୀ ଓ କ୍ରୀଏଟିଭ ଆର୍ଟିଷ୍ଟ ଗ୍ରୁପ୍ ପକ୍ଷରୁ ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପା ବିକୃତି କାରୁନଗୋଳ ୧୦୪ତମ ଜୟନ୍ତୀ, ସ୍ଥାନ: ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭବନ, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟା ୩୦ ।

ବାଲେଶ୍ୱର

- କୁଳସ୍ତରୀୟ ବିଜ୍ଞାନ ମେଳା ଓ ବାଲ ବିଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ, ସ୍ଥାନ: ଡଗରପଡ଼ା ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଖଇରା, ସମୟ: ସକାଳ ୯ଟା ।
- ନାଟ୍ୟ ପରିଷଦର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ, ସ୍ଥାନ: ଫକୀରମୋହନ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ବାଲେଶ୍ୱର, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା ।
- ପ୍ରତିଭା ସମ୍ମାନ ଓ ଗୁରୁ ସମର୍ଜନା ଉତ୍ସବ–୨୦୨୫, ସ୍ଥାନ: ଇମାମୀ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର ପରିସର, ବାଲଗୋପାଳପୁର, ବାଲେଶ୍ୱର, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା ।

ଭଦ୍ରକ

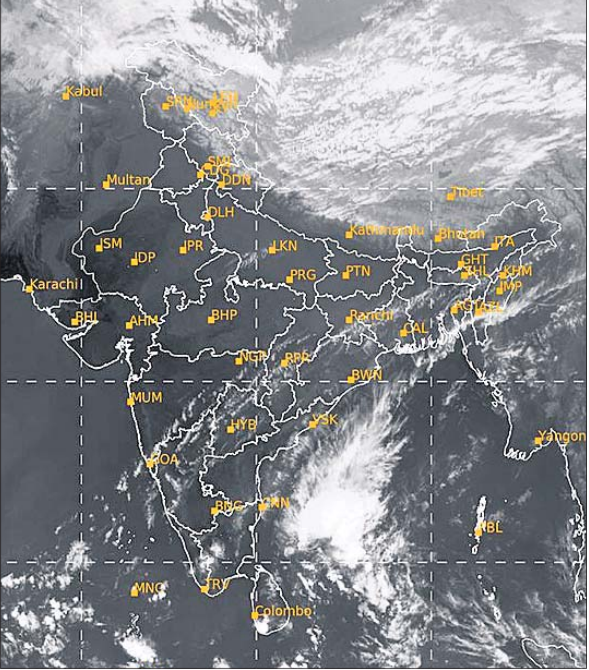
- ଓଡ଼ିଶା ଶିକ୍ଷା ବିକାଶ ପରିଷଦ ପକ୍ଷରୁ

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅନୁଦାନ...

ପୂର୍ବର ୨୪ବର୍ଷର ସରକାର କ’ଣ କଲେ ନ କଲେ ତା’ ଉପରେ ମୁଁ କିଏ ଆପଣ କିଛି କହିବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ। ନୀତି ଆୟୋଗ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ଦେଇଛନ୍ତି, ପୂର୍ବ ସରକାର ରାଜ୍ୟକୁ ଆର୍ଥିକ ସୁପରିଚାଳନା, ବେକାରି ଦୂରୀକରଣ ଏବଂ ନିରନ୍ତର ବିକାଶ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପ୍ରଶଂସନୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି। ୨୦୦୦ରେ ରାଜ୍ୟରେ ଦେବାଳିଆ ଛୁଟି ଥିବାବେଳେ ପୂର୍ବ ସରକାର ଏକ ସୁଦୃଢ଼ ଅର୍ଥନୀତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲେ। ସେ କହିଥିଲେ, ୨୦୨୫ ଅକ୍ଟୋବର ସୁଦ୍ଧା କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ରାଜ୍ୟକୁ ମାତ୍ର ୧୮ ପ୍ରତିଶତ ଅର୍ଥ ଅନୁଦାନ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି। ୨୦୨୩–୨୪ରେ ବିଜେଡି ସରକାର ସମୟରେ କେନ୍ଦ୍ର ୨୧ହଜାରରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଅନୁଦାନ ଦେଇଥିବାବେଳେ ଅକ୍ଟୋବର ସୁଦ୍ଧା ଭାଜପା ସରକାର ସମୟରେ ୨୦୨୪–୨୫ରେ ମାତ୍ର ୧୬ହଜାର କୋଟି ଆସିଛି। ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ କୃଷି ସିନାଜ ଯୋଜନାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆବାସ ଯୋଜନାରେ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତ ହୁଜନରେ ନଗଣ୍ୟ ହାର ଅନୁଦାନ ମିଳିଛି। ପୂର୍ବ ସରକାର ସମୟରେ ଜିଏସ୍‌ଡିପି ୯ପ୍ରତିଶତ ଥିବାବେଳେ ଏବେ ଏହା ୬.୨ ପ୍ରତିଶତକୁ ଖସିଛି। କୃଷିରେ ୭.୩ ପ୍ରତିଶତରୁ ହ୍ରାସ ପାଇଥିବାବେଳେ ଶିଳ୍ପରେ ୮.୬ରୁ ୬.୧ ପ୍ରତିଶତକୁ କମିଛି। ସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ୧୧.୫%ରୁ ୧୦ପ୍ରତିଶତକୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ପୂର୍ବ ସରକାର ଯେଉଁ ରାଜସ୍ୱ ଏମ୍‌ଗ୍ରାଜ କରୁଥିଲେ ଭାଜପା ସରକାର ସେଥିରେ ମଧ୍ୟ ସମ୍ପମ ହୋଇପାରିନାହିଁ। ୨୦୨୩ରେ ୬.୯% ଥିବାବେଳେ ଏବେ ଏହା ୬.୨୩%କୁ ଖସିଛି। ଜିଏସ୍‌ଡି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଶରେ ଓଡ଼ିଶା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରାଜ୍ୟଠାରୁ ପଛରେ ପଡ଼ିଛି। ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏହା ଉପରେ ଆୟ ସମାକ୍ଷା କରନ୍ତୁ। ଖାଲି ଖର୍ଚ୍ଚ କଲେ ଟକିବନାହିଁ, ସେହି ଅନୁପାତରେ ରୋଜଗାର ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ରହିଛି ବୋଲି ପ୍ରସନ୍ନ କହିଥିଲେ। ଆଲୋଚନାରେ କଂଗ୍ରେସ ବିଧାୟକ ଦଳ ନେତା ରାମଚନ୍ଦ୍ର କାଡ଼ମ ଭାଗ ନେଇ ଆଦିବାସୀଙ୍କୁ ସରକାରଙ୍କ ଅବହେଳାକୁ ନେଇ ଗର୍ତ୍ତେଇ କରିଥିଲେ। ସେ କହିଥିଲେ, ସରକାର କେବଳ ଲୋକଦେଖାଣିଆ ବଚେଟ କରୁଛନ୍ତି। ମାତ୍ର ଠିକଣା ବାଟରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି। ମେଡିକାଲରେ ଡାକ୍ତର ନ ଥିବାବେଳେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିକ୍ଷକ ନାହାନ୍ତି। ରାଜ୍ୟରେ ମା’ମାନେ ଅସୁରକ୍ଷିତ ରହିଛନ୍ତି। ଆଦିବାସୀମାନେ ନିର୍ଯାତିତ ହୋଇ ରହିଛନ୍ତି। ପେଷା ଆଇନ ସରକାର

ଝିଏଝିମାଳି (କ୍ରମେ ଲୋକମୁଖରୁ ଓ ଜନମାନସରୁ ବିକୃତ ହେଉଥିବା ଜଗଜମାଳିକୁ ପାଠିକା—ପାଠକଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ଏକାଶେ ଧରିତ୍ରୀର ପ୍ରୟାସ)

ଅଲୀକୁଳ ଷାଠିଠୀ ପାନ ନାହିଁ ଗୁଆ ନାହିଁ ଖାଲି ବହୁଆ ।
ଦିନହାନ ଦବିତ୍ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପକ୍ଷେ ବଡ଼ ପଣିଆ ଶୋଭା ପାଇ ନ ଥାଏ । ନିଃସ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରକୁ ଡାକଚକ୍ଷ୍ୟ ଦେଖାଉଥିବା ଉପଲକ୍ଷେ ଏଭଳି ବ୍ୟଙ୍ଗୋକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି ।
ଅରଜେ ଜଣେ, ଖାଆନ୍ତି ପଣେ, ତା’ ଘରଟି ତୁରଳ ଦିନେ!
ଆଜିର ମହଙ୍ଗା ଯୁଗରେ ଜଣଙ୍କ ଉପାର୍ଜନରେ ଘର ଚଳାଇବା ଯେ କେତେ କଷ୍ଟକର ତାହା କେବଳ ଅନୁଭବା ହିଁ ଜାଣିଥାଏ । ଏପରିସ୍ଥଳେ ବହୁ କୁହୁଥା ଘରେ ଜଣକ ଉପାର୍ଜନରେ ଅନ୍ୟମାନେ ପୋଷିହେଲେ ସେ ଘରେ ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା ଲାଗି ରହିବା ସହ ଘରର ଉନ୍ନତି ହୋଇପାରି ନ ଥାଏ ବୋଲି ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।
ଓଡ଼ିଆ ଜଗଜମାଳି ଓ ଲୋକଗୀତ – ପ୍ରେସ୍‌ସ ପବ୍ଲିଶର୍ସ



ସୋମବାର ଅପରାହ୍ନ ୫ଟାରେ ମହାକାଶରୁ ଉତ୍ତୋଳିତ ପାଣିପାଗର ଚିତ୍ର ।

ଓଡ଼ିଶା ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରବେଶିକା ପର୍ଯ୍ୟ ପୂରଣ: ଆଉ ୩ ଦିନ ବଢ଼ିଲା

କଟକ,୮୧୨(କାର୍ତ୍ତିକ ସାପ୍ତ): ଓଡ଼ିଶା ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ମାନବ ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା ୨୦୨୨ ନିମନ୍ତେ ଅନୁଲୀନାକର ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ଆଉ ୩ ଦିନ ଅଧିକ ସମୟ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଛି। ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟରୁ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଅନୁରୋଧାନୁକ୍ରମେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତିସେମ୍ବର ୮ରୁ ୧୦ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଲୀନନ୍ ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଇଛି। ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ www.bsedodisha.ac.in ଓ www.oav.edu.inରେ ଉପଲବ୍ଧ ଲିଙ୍କରେ ଫର୍ମ ପୂରଣ କରାଯିବ। ଏହାପରେ ଅବଧି ଆଉ ବଢ଼ାଯିବ ନାହିଁ ବୋଲି ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ (ବୋର୍ଡ) ପକ୍ଷରୁ ମଙ୍ଗଳବାର ପ୍ରକାଶିତ ବ୍ଲେଡ୍‌ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି।

୧୨୨(କାର୍ତ୍ତିକ ସାପ୍ତ): ଓଡ଼ିଶା ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ମାନବ ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା ୨୦୨୨ ନିମନ୍ତେ ଅନୁଲୀନାକର ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ଆଉ ୩ ଦିନ ଅଧିକ ସମୟ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଛି। ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟରୁ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଅନୁରୋଧାନୁକ୍ରମେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତିସେମ୍ବର ୮ରୁ ୧୦ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଲୀନନ୍ ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଇଛି। ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ www.bsedodisha.ac.in ଓ www.oav.edu.inରେ ଉପଲବ୍ଧ ଲିଙ୍କରେ ଫର୍ମ ପୂରଣ କରାଯିବ। ଏହାପରେ ଅବଧି ଆଉ ବଢ଼ାଯିବ ନାହିଁ ବୋଲି ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ (ବୋର୍ଡ) ପକ୍ଷରୁ ମଙ୍ଗଳବାର ପ୍ରକାଶିତ ବ୍ଲେଡ୍‌ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି।

୧୨୨(କାର୍ତ୍ତିକ ସାପ୍ତ): ଓଡ଼ିଶା ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ମାନବ ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା ୨୦୨୨ ନିମନ୍ତେ ଅନୁଲୀନାକର ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ଆଉ ୩ ଦିନ ଅଧିକ ସମୟ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଛି। ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟରୁ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଅନୁରୋଧାନୁକ୍ରମେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତିସେମ୍ବର ୮ରୁ ୧୦ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଲୀନନ୍ ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଇଛି। ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ www.bsedodisha.ac.in ଓ www.oav.edu.inରେ ଉପଲବ୍ଧ ଲିଙ୍କରେ ଫର୍ମ ପୂରଣ କରାଯିବ। ଏହାପରେ ଅବଧି ଆଉ ବଢ଼ାଯିବ ନାହିଁ ବୋଲି ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ (ବୋର୍ଡ) ପକ୍ଷରୁ ମଙ୍ଗଳବାର ପ୍ରକାଶିତ ବ୍ଲେଡ୍‌ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି।

୧୨୨(କାର୍ତ୍ତିକ ସାପ୍ତ): ଓଡ଼ିଶା ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ମାନବ ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା ୨୦୨୨ ନିମନ୍ତେ ଅନୁଲୀନାକର ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ଆଉ ୩ ଦିନ ଅଧିକ ସମୟ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଛି। ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟରୁ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଅନୁରୋଧାନୁକ୍ରମେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତିସେମ୍ବର ୮ରୁ ୧୦ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଲୀନନ୍ ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଇଛି। ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ www.bsedodisha.ac.in ଓ www.oav.edu.inରେ ଉପଲବ୍ଧ ଲିଙ୍କରେ ଫର୍ମ ପୂରଣ କରାଯିବ। ଏହାପରେ ଅବଧି ଆଉ ବଢ଼ାଯିବ ନାହିଁ ବୋଲି ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ (ବୋର୍ଡ) ପକ୍ଷରୁ ମଙ୍ଗଳବାର ପ୍ରକାଶିତ ବ୍ଲେଡ୍‌ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି।

୧୨୨(କାର୍ତ୍ତିକ ସାପ୍ତ): ଓଡ଼ିଶା ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ମାନବ ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା ୨୦୨୨ ନିମନ୍ତେ ଅନୁଲୀନାକର ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ଆଉ ୩ ଦିନ ଅଧିକ ସମୟ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଛି। ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟରୁ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଅନୁରୋଧାନୁକ୍ରମେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତିସେମ୍ବର ୮ରୁ ୧୦ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଲୀନନ୍ ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଇଛି। ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ www.bsedodisha.ac.in ଓ www.oav.edu.inରେ ଉପଲବ୍ଧ ଲିଙ୍କରେ ଫର୍ମ ପୂରଣ କରାଯିବ। ଏହାପରେ ଅବଧି ଆଉ ବଢ଼ାଯିବ ନାହିଁ ବୋଲି ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ (ବୋର୍ଡ) ପକ୍ଷରୁ ମଙ୍ଗଳବାର ପ୍ରକାଶିତ ବ୍ଲେଡ୍‌ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି।

୧୨୨(କାର୍ତ୍ତିକ ସାପ୍ତ): ଓଡ଼ିଶା ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ମାନବ ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା ୨୦୨୨ ନିମନ୍ତେ ଅନୁଲୀନାକର ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ଆଉ ୩ ଦିନ ଅଧିକ ସମୟ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଛି। ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟରୁ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଅନୁରୋଧାନୁକ୍ରମେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତିସେମ୍ବର ୮ରୁ ୧୦ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଲୀନନ୍ ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଇଛି। ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ www.bsedodisha.ac.in ଓ www.oav.edu.inରେ ଉପଲବ୍ଧ ଲିଙ୍କରେ ଫର୍ମ ପୂରଣ କରାଯିବ। ଏହାପରେ ଅବଧି ଆଉ ବଢ଼ାଯିବ ନାହିଁ ବୋଲି ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ (ବୋର୍ଡ) ପକ୍ଷରୁ ମଙ୍ଗଳବାର ପ୍ରକାଶିତ ବ୍ଲେଡ୍‌ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି।

୧୨୨(କାର୍ତ୍ତିକ ସାପ୍ତ): ଓଡ଼ିଶା ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ମାନବ ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା ୨୦୨୨ ନିମନ୍ତେ ଅନୁଲୀନାକର ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ଆଉ ୩ ଦିନ ଅଧିକ ସମୟ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଛି। ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟରୁ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଅନୁରୋଧାନୁକ୍ରମେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତିସେମ୍ବର ୮ରୁ ୧୦ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଲୀନନ୍ ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଇଛି। ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ www.bsedodisha.ac.in ଓ www.oav.edu.inରେ ଉପଲବ୍ଧ ଲିଙ୍କରେ ଫର୍ମ ପୂରଣ କରାଯିବ। ଏହାପରେ ଅବଧି ଆଉ ବଢ଼ାଯିବ ନାହିଁ ବୋଲି ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ (ବୋର୍ଡ) ପକ୍ଷରୁ ମଙ୍ଗଳବାର ପ୍ରକାଶିତ ବ୍ଲେଡ୍‌ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି।

୧୨୨(କାର୍ତ୍ତିକ ସାପ୍ତ): ଓଡ଼ିଶା ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ମାନବ ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା ୨୦୨୨ ନିମନ୍ତେ ଅନୁଲୀନାକର ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ଆଉ ୩ ଦିନ ଅଧିକ ସମୟ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଛି। ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟରୁ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଅନୁରୋଧାନୁକ୍ରମେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତିସେମ୍ବର ୮ରୁ ୧୦ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଲୀନନ୍ ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଇଛି। ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ www.bsedodisha.ac.in ଓ www.oav.edu.inରେ ଉପଲବ୍ଧ ଲିଙ୍କରେ ଫର୍ମ ପୂରଣ କରାଯିବ। ଏହାପରେ ଅବଧି ଆଉ ବଢ଼ାଯିବ ନାହିଁ ବୋଲି ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ (ବୋର୍ଡ) ପକ୍ଷରୁ ମଙ୍ଗଳବାର ପ୍ରକାଶିତ ବ୍ଲେଡ୍‌ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି।

୧୨୨(କାର୍ତ୍ତିକ ସାପ୍ତ): ଓଡ଼ିଶା ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ମାନବ ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା ୨୦୨୨ ନିମନ୍ତେ ଅନୁଲୀନାକର ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ଆଉ ୩ ଦିନ ଅଧିକ ସମୟ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଛି। ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟରୁ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଅନୁରୋଧାନୁକ୍ରମେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତିସେମ୍ବର ୮ରୁ ୧୦ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଲୀନନ୍ ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଇଛି। ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ www.bsedodisha.ac.in ଓ www.oav.edu.inରେ ଉପଲବ୍ଧ ଲିଙ୍କରେ ଫର୍ମ ପୂରଣ କରାଯିବ। ଏହାପରେ ଅବଧି ଆଉ ବଢ଼ାଯିବ ନାହିଁ ବୋଲି ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ (ବୋର୍ଡ) ପକ୍ଷରୁ ମଙ୍ଗଳବାର ପ୍ରକାଶିତ ବ୍ଲେଡ୍‌ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି।

୧୨୨(କାର୍ତ୍ତିକ ସାପ୍ତ): ଓଡ଼ିଶା ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ମାନବ ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା ୨୦୨୨ ନିମନ୍ତେ ଅନୁଲୀନାକର ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ଆଉ ୩ ଦିନ ଅଧିକ ସମୟ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଛି। ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟରୁ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଅନୁରୋଧାନୁକ୍ରମେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତିସେମ୍ବର ୮ରୁ ୧୦ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଲୀନନ୍ ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଇଛି। ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ www.bsedodisha.ac.in ଓ www.oav.edu.inରେ ଉପଲବ୍ଧ ଲିଙ୍କରେ ଫର୍ମ ପୂରଣ କରାଯିବ। ଏହାପରେ ଅବଧି ଆଉ ବଢ଼ାଯିବ ନାହିଁ ବୋଲି ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ (ବୋର୍ଡ) ପକ୍ଷରୁ ମଙ୍ଗଳବାର ପ୍ରକାଶିତ ବ୍ଲେଡ୍‌ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି।

୧୨୨(କାର୍ତ୍ତିକ ସାପ୍ତ): ଓଡ଼ିଶା ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ମାନବ ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା ୨୦୨୨ ନିମନ୍ତେ ଅନୁଲୀନାକର ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ଆଉ ୩ ଦିନ ଅଧିକ ସମୟ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଛି। ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟରୁ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଅନୁରୋଧାନୁକ୍ରମେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତିସେମ୍ବର ୮ରୁ ୧୦ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଲୀନନ୍ ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଇଛି। ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ www.bsedodisha.ac.in ଓ www.oav.edu.inରେ ଉପଲବ୍ଧ ଲିଙ୍କରେ ଫର୍ମ ପୂରଣ କରାଯିବ। ଏହାପରେ ଅବଧି ଆଉ ବଢ଼ାଯିବ ନାହିଁ ବୋଲି ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ (ବୋର୍ଡ) ପକ୍ଷରୁ ମଙ୍ଗଳବାର ପ୍ରକାଶିତ ବ୍ଲେଡ୍‌ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି।

୧୨୨(କାର୍ତ୍ତିକ ସାପ୍ତ): ଓଡ଼ିଶା ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ମାନବ ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା ୨୦୨୨ ନିମନ୍ତେ ଅନୁଲୀନାକର ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ଆଉ ୩ ଦିନ ଅଧିକ ସମୟ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଛି। ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟରୁ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଅନୁରୋଧାନୁକ୍ରମେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତିସେମ୍ବର ୮ରୁ ୧୦ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଲୀନନ୍ ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଇଛି। ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ www.bsedodisha.ac.in ଓ www.oav.edu.inରେ ଉପଲବ୍ଧ ଲିଙ୍କରେ ଫର୍ମ ପୂରଣ କରାଯିବ। ଏହାପରେ ଅବଧି ଆଉ ବଢ଼ାଯିବ ନାହିଁ ବୋଲି ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ (ବୋର୍ଡ) ପକ୍ଷରୁ ମଙ୍ଗଳବାର ପ୍ରକାଶିତ ବ୍ଲେଡ୍‌ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି।

୧୨୨(କାର୍ତ୍ତିକ ସାପ୍ତ): ଓଡ଼ିଶା ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ମାନବ ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା ୨୦୨୨ ନିମନ୍ତେ ଅନୁଲୀନାକର ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ଆଉ ୩ ଦିନ ଅଧିକ ସମୟ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଛି। ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟରୁ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଅନୁରୋଧାନୁକ୍ରମେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତିସେମ୍ବର ୮ରୁ ୧୦ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଲୀନନ୍ ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଇଛି। ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ www.bsedodisha.ac.in ଓ www.oav.edu.inରେ ଉପଲବ୍ଧ ଲିଙ୍କରେ ଫର୍ମ ପୂରଣ କରାଯିବ। ଏହାପରେ ଅବଧି ଆଉ ବଢ଼ାଯିବ ନାହିଁ ବୋଲି ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ (ବୋର୍ଡ) ପକ୍ଷରୁ ମଙ୍ଗଳବାର ପ୍ରକାଶିତ ବ୍ଲେଡ୍‌ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି।

୧୨୨(କାର୍ତ୍ତିକ ସାପ୍ତ): ଓଡ଼ିଶା ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ମାନବ ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା ୨୦୨୨ ନିମନ୍ତେ ଅନୁଲୀନାକର ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ଆଉ ୩ ଦିନ ଅଧିକ ସମୟ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଛି। ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟରୁ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଅନୁରୋଧାନୁକ୍ରମେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତିସେମ୍ବର ୮ରୁ ୧୦ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଲୀନନ୍ ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଇଛି। ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ www.bsedodisha.ac.in ଓ www.oav.edu.inରେ ଉପଲବ୍ଧ ଲିଙ୍କରେ ଫର୍ମ ପୂରଣ କରାଯିବ। ଏହାପରେ ଅବଧି ଆଉ ବଢ଼ାଯିବ ନାହିଁ ବୋଲି ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ (ବୋର୍ଡ) ପକ୍ଷରୁ ମଙ୍ଗଳବାର ପ୍ରକାଶିତ ବ୍ଲେଡ୍‌ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି।

୧୨୨(କାର୍ତ୍ତିକ ସାପ୍ତ): ଓଡ଼ିଶା ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ମାନବ ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା ୨୦୨୨ ନିମନ୍ତେ ଅନୁଲୀନାକର ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ଆଉ ୩ ଦିନ ଅଧିକ ସମୟ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଛି। ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟରୁ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଅନୁରୋଧାନୁକ୍ରମେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତିସେମ୍ବର ୮ରୁ ୧୦ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଲୀନନ୍ ଫର୍ମ ପୂରଣ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଇଛି। ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ www.bsedodisha.ac.in ଓ www.oav.edu.inରେ ଉପଲବ୍ଧ ଲିଙ୍କରେ ଫର୍ମ ପୂରଣ କରାଯିବ। ଏହାପରେ ଅବଧି ଆଉ ବଢ଼ାଯିବ ନାହିଁ ବୋଲି ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ (ବୋର୍ଡ) ପକ୍ଷରୁ ମଙ୍ଗଳବାର ପ୍ରକାଶିତ ବ୍ଲେଡ୍‌ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି।

ଆଜିର ରାଶିଫଳ

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

ମେଷ
ଶୁଭଚନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଭାବରେ ପାରିବାରିକ ସ୍ଥିତି ଏବଂ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ଭଲ ରହିବ । ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଅନୁଭବକରି ଇଚ୍ଛା ନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ କେତେକ କାମ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେବେ । ବନ୍ଧୁଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଅନ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରେରିତ ହୋଇ ଦୂରସ୍ଥାନକୁ ଯାତ୍ରା କରିପାରିବି । ଆନୁଷ୍ଠାନିକ କାମରେ ଆଦର ଅଭ୍ୟର୍ଥନା ମିଳିବା ସାଙ୍ଗକୁ ପ୍ରଶଂସିତ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରିବି ।

ବୃଷ
ଦ୍ୱିତୀୟସ୍ଥ ବୃହସ୍ପତିଙ୍କ ଯୋଗୁ ଆଲୋଚନା ପରିସରରେ ଠିକ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ସମର୍ଥ ହେବେ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବେପାରୁଆ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସକାଶେ ଉଚ୍ଚବର୍ଗଙ୍କଠାରୁ ସମାଲୋଚିତ ହେବେ । ଅଭାବ ପୂରଣ ଦିଗରେ ଚେଷ୍ଟିତ ହେବେ । ବ୍ୟବସାୟିକ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ପାରିବାରିକ ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରାୟତଃ ଭଲ ରହିବ ।

ମିଥୁନ
ଧନ ସ୍ଥାନରେ ଚନ୍ଦ୍ର ଅର୍ଥନୈତିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସହ ଲୋକସମ୍ପର୍କ ସୃଷ୍ଟିରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବି । କିନ୍ତୁ କର୍ମସ୍ଥ ଶନିଙ୍କ କୁପ୍ରଭାବରୁ ନୀତିକାନ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶତ୍ରୁତା ପ୍ରତିବନ୍ଧକର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବେ । ପରକଥାରେ ପଡ଼ି ନିଜ ଲୋକଙ୍କୁ ଭୁଲ୍ ବୁଝିପାରିବି । ଆଜିର ପ୍ରତ୍ୟୁଷ ଯାତ୍ରାରେ ସଫଳତା ପାଇବେ ।

କର୍କଟ
ରାଶି ପ୍ରତି ଚନ୍ଦ୍ର ଓ ମଙ୍ଗଳଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ହେତୁ ସ୍ଥୁଳ ରହିବା ସାଙ୍ଗକୁ କଳ୍ପନାବିଳାସୀ ହେବେ । ପାରିବାରିକ କ୍ଷେତ୍ର ବୁଝାମଣା ଭିତ୍ତିରେ ଶୁଦ୍ଧିଳିତ ରହିବ ଏବଂ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଶଂସିତ ମଧ୍ୟ ହେବେ । ପୂର୍ବ ସ୍ଥିରାକୃତ ନୂତନ କର୍ମାରମ୍ଭ ପ୍ରାତିପଦ ହେବ, ମାତ୍ର ସମସ୍ୟା ଛାଡ଼ିବ ନାହିଁ । ରାହୁ ଓ ରବିଙ୍କ ଦୁର୍ବଳତା ରାଜନୀତିରେ ବିବାଦୀୟ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟିକରିବ ।

ସିଂହ
ରବିଙ୍କ ଦୁର୍ବଳତା ଦୈନିକ ଦୁର୍ବଳତା ସାଙ୍ଗକୁ ଉପରିସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ବୋଷାରୋପ ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ସୃଷ୍ଟି କରିବ । ଅବଶ୍ୟ ଉଚ୍ଚାରୋହୀ ମଙ୍ଗଳଙ୍କ ପ୍ରଭାବରୁ ପାରିବାରିକ କ୍ଷେତ୍ର ଏବଂ କର୍ମଜୀବା କାରବାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ଶତ୍ରୁଠାରୁ ମଧ୍ୟ କାମ ସାଧକ କରିନେବେ । ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହାୟତାରେ ବିବାଦୀୟ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସକାଡ଼ିନେବେ ।

କନ୍ୟା
ରାଶି ପ୍ରତି ଶନିଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ସାଙ୍ଗକୁ ନିରୁଦ୍ଦାହତ କରିବ । ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା ସୁଧାରିନେବେ । କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ସ୍ୱାଭାବିକ ରହିବ । ପାରିବାରିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତି ସହ ଅସୁବିଧା ଥିବା ଅନୁଭବ କରିବେ । ସେବା ଓ ସହଯୋଗ ମନୋଭାବରୁ ପ୍ରଶଂସିତ ହୋଇପାରିବି ।

ତୁଳା
ସପ୍ତମାଧ୍ୟତିକ ଧର୍ମଭାବକୁ ଦେଖୁଥିବାରୁ ବୈଷୟିକ ସୁଖସମ୍ପଦ ଓ ପ୍ରାତିପ୍ରଦ ଜୀବନଯାତ୍ରା ପ୍ରଦାନ କରିବ । ସହକର୍ମୀଙ୍କ ବ୍ରହ୍ମଯୁକ୍ତ କଥାକୁ ଆପଣ ଠିକ୍ ଭାବେ ବୁଝି ପାରିବେନାହିଁ । କେତେରି ମାମଲାରେ ଶୁଣାଣି ବିଳମ୍ବରେ ଘଟିବା ହେତୁ ବ୍ୟସ୍ତତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି ସୁଯୋଗ ହରାଇ ମୁଝରେ ହାତ ବେଲ ଅନୁପାଦ କରିପାରିବି ।

ବିଛା
ରାଶିକୁ ବୃହସ୍ପତି ଦେଖୁଥିବାରୁ ଗଠନମ

ବିବେକାନନ୍ଦ ବଜ୍ରତାମାଳା ଉଦ୍‌ବୋଧନୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ।

କରୁଛନ୍ତି ।
ଯାଇଥିଲେ । ବିଳରେ ମଧ୍ୟ ପିଇ ଧାନ
କାନ୍ଦୁଥିବା ସମୟରେ ଅସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ
କରି ଶୋଇପଡ଼ିଥିଲେ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ
ଅନ୍ୟ ଶ୍ରମିକମାନେ ତାଙ୍କୁ ଡାକିଥିଲେ
ମଧ୍ୟ ସେ ଉତ୍ତର ଦେଇ ନ ଥିଲେ ।
ଶ୍ରମିକମାନେ ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଖସିବା
ପ୍ରୟାସ କରିଲେ । ପରିବାରଲୋକେ ତାଙ୍କୁ
ଉଦ୍ଧାର କରି ଭୁବନ ମେଡିକାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି
କରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କୁ ସେଠାରେ
ତାଙ୍କୁ ମୃତ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ । ସେ

ସାଧକମୁକ୍ତା ଭକ୍ତେକ୍ଷଣ ଯୋଗୀଶ,
ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୁଦ୍ଧେଶ ଶୀତଳଭକ୍ତୀଶ ନିର୍ମାଣ,
ଔଷଧ ସମେତ ସମସ୍ତ ନିତ୍ୟବ୍ୟବହାରୀ,
ଜିନିଷ ଉପରୁ ଜିଏସ୍ ପ୍ରତ୍ୟାହାର,
ଆଦି ୧୯ ଦ୍ରବ୍ୟ ଦାବି ନେଇ ବିକ୍ଷୋଭ
କରିଥିଲେ । ତୈତ୍ୟ ମହାରାଣୀଙ୍କ
ନେତୃତ୍ବେ ଜୟରାମ ମୁର୍ମୁ, ସୁଭଳ ସର୍ଦ୍ଦାର,
ରାମଚନ୍ଦ୍ର ହେମ୍ବ୍ରମ, ଛୁଞ୍ଚାର ସୋରେନ,
ଯମୁନା ସର୍ଦ୍ଦାର, ଦିବିହର ହାଁସା, ହୁରୁର
କାକ୍ଷାଦେବଜୀ, ରଘୁନାଥ ସାବରନ, କାହ୍ନୁ
ମାରାଣ୍ଡି, ରଘୁ ମୁର୍ମୁ ସମେତ ଶତାଧିକ
କର୍ମୀ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ ।

ଓଡ଼ିଶା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସର୍ବାଧିକ ଗୋଟିଏ ନାମକରଣ ପ୍ରାପ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସର୍ବାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନାମକରଣ ବର୍ଷ ଆଇନଜୀବୀ ଗୋଟିଏକ୍ରମରେ ମହାପ୍ରାପ୍ତ, ନବୀନର ନାମକରଣ ଦାୟିତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତ ପଞ୍ଜନାୟକ, ସୁବୋଧ ମହାନ୍ତି, ସୁରେନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର, ଶ୍ୟାମସୁନ୍ଦର ପଣ୍ଡା, ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଶିଳ୍ପ, ପଞ୍ଜନ ଲୋଚନ ସାହୁ, ପ୍ରତାପ ନାରାୟଣ

ପ୍ରାପୀ, ଦୀପକ ପ୍ରସାଦ ପଟ୍ଟନାୟକ, ଦୁର୍ଗାପ୍ରସାଦ ଶତପଥୀ, ସୁବାସିନୀ ମହାଶୁର, କିଶାନ ବୈଶାକ, ନିର୍ମଳ ମିଶ୍ର ପ୍ରମୁଖ ସ୍ମୃତିଚାରଣ କରି ସ୍ମରଣ ସୁରେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରସାଦ ସିଂହଙ୍କର ବଳିଷ୍ଠ ନେତୃତ୍ୱ, ଢେଙ୍କାନାଳର ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ସମୟର ସମାଧାନ ଲାଗି ଆଗରେ ଉଠି ଲଢ଼େଇ କରିବା ଏବଂ ଜଣେ ସେଇ ମଣିଷ ଓ ପରୋପକାରୀ ଭାବରେ ସେ ସମସ୍ତଙ୍କ ହୃଦୟରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଥିଲେ । ଜିଲା ଓଜିଲ ସଂଘ ସମ୍ପାଦକ ତାପସ କୁମାର କବିଶତପଥୀ ଧନ୍ୟବାଦ ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ବେଳେ ଉପସଭାପତି ଟଙ୍କଧର ବେହେରା, ଯୁବ ସମ୍ପାଦକ ଉତ୍ତମ ଦାସ, କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଦସ୍ୟ ମଳୟ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ପ୍ରୋମୋକ୍ସର ବିହାରୀଶଙ୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ତେଜାନାଳ ଜିଲା ପରଜଙ୍ଗ ଥାନାଠାରୁ ଏକ କିମି ଦୂର ପରଜଙ୍ଗ ବଜାର ବେଳେ ଯାଇଥିବା ପରଜଙ୍ଗ ଶାଖା କେନାଲ ଭିତରକୁ ଏକ କାର ପଶିଯାଇଥିବା ବେଶ୍‌ବାବୁ ମିଳିଛି। ସୋମବାର ଭୋର୍ ସମୟରେ ଏକ କାର ଶାଖା କେନାଲର ସୁରକ୍ଷା ବାଡ଼ ନ ଥିବାରୁ ରାସ୍ତା ଭାବି ବାମପାର୍ଶ୍ଵକୁ ପଳାଇଯିବାକୁ ଯିବା କେନାଲ ଭିତର ପଶିଯାଇଥିଲା। ସେତେବେଳେ କେନାଲ ଶୁଭାଙ୍ଗା ଥିବାରୁ ବଡ଼ ଦୁର୍ଘଟଣାରୁ ଏହାର ବଞ୍ଚିଯାଇଛି ବୋଲି ରାସ୍ତା ବେଳେ ପରଜଙ୍ଗ ଅଞ୍ଚଳରୁ ଚାଲିଯିବା ପରେ କେନାଲର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ଵରେ ସୁରକ୍ଷା ବାଡ଼ ନ ଥିବାରୁ ବାରମ୍ବାର ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟୁଛି। ପରଜଙ୍ଗ ପୋଲିସ ପହଞ୍ଚି କାରକୁ ଉଦ୍ଧାର କରିଛି। ଦୁଇଟି ସୁରକ୍ଷା ବାଡ଼ ଦିଆଯିବା ପରିବାର ଦିନେ ଦିନେ

ପ୍ରଯୁକ୍ତ ଶପଥ ପାଠ କରାଯାଇଥିଲା । ଶ୍ରୀମାତନ୍ତରପୁରରେ ସଂଗଠନ ସମ୍ପାଦକ ଭୂତିଆଙ୍କ ଘରେ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଗଠିତ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କମିଟି ଅନୁସାରେ ପ୍ରବେଶିଲା । ଏହିପରି ନବବର୍ଷର ଅଳିନୟନ, ରିଟିଆର ଯୁଗ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ ରେଜିଷ୍ଟ୍ରେସନ, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ସମସ୍ୟାର ଆଶ୍ୱାସ ସମାଧାନ ପାଇଁ ସହଯୋଗ ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ମଞ୍ଚ ଉପରେଷ୍ଟ ବୃଦ୍ଧମାନେ ଜେନା ଓ କୁଣ୍ଡିଆ ଗ୍ରାମର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ମିଶ୍ରଙ୍କ ଆଶ୍ୱାସ ଆରୋଗ୍ୟ କାମନା କରାଯାଇଥିଲା । ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ରାଘବ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାରଣା ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଗଠିତର ସାହୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ପ୍ରଧାନ, ରାମୀ ପ୍ରଧାନ, ନବଜିବ ସିନ୍ଧୁ, ଶ୍ରେୟା ବିଶ୍ୱାଳଙ୍କ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନଚିତ୍ରିତ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବିବେଚିତ ହୋଇ ଲିଲାସ୍ତ୍ରୁତି ନମୋନୀତ ହୋଇଛି । ଅପରାହ୍ନରେ ଆୟୋଜିତ ଉତ୍ସବରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ କାଳମାଟି ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ସତ୍ୟବ୍ରତ ପାତ୍ର ଓ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ଡେକୋନାଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଉଚ୍ଚବିଦ୍ୱାନ ମୁଖ୍ୟ ଡଃ. ଦେବରାଜ ପରିଡ଼ା ଯୋଗଦେଇ କୃତୀ ଛାତ୍ରୀଛାତ୍ରଙ୍କୁ ପୁରସ୍କାର ବିତରଣ କରିଥିଲେ । ବିଚାରକ ଭାବେ ଡେକୋନାଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଦ୍ୱାନ ବିଭାଗର ଅଧ୍ୟାପକ ଡ. ପଙ୍କଜ କୁମାର ଦାସ, କବ୍ବଳା ଦାସ, ଡ. ସୁନାମଣି ସାହୁ, ଡ. ନାଲିଡି ବିହାରୀ ଦେବତା, ଡ. ଦିଲୀପ କୁମାର ନାୟକ ଓ ଡେକୋନାଲ ମହିଳା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧ୍ୟାପକ ଡ. ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଶଙ୍କର ରାମ, ଡ. ଭୁବନେଶ୍ୱରୀ ମୁଦୁଲି ଓ ଡ. ସାଗରିକା ପଣ୍ଡା ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ଛାତ୍ରୀଛାତ୍ରଙ୍କ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନଚିତ୍ରିତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିଥିଲେ । ଶିଶୁଯିତୀ ସୁଶ୍ରୀ ଶୁଭକ୍ଷିତା ବେହେରା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଂଯୋଜନା କରିଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜକଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରଶାନ୍ତ ପଣ୍ଡା, କାଳୀଦୀ ଦେବତା, ବିକାଶ ଜେନା, ବିଚ୍ଛନ୍ନ ବେହେରା, ବିକ୍ରମ ସେଠୀ, ଅର୍ଜୁନ ନାୟକ, ଦେବୀ ପ୍ରସାଦ ମିଶ୍ର, ସରୋଷ ପଟ୍ଟନାୟକ, ନୃସିଂହ ବେହେରା, ବିଷ୍ଣୁ ମଲିକ, ଶିଶୁଯିତୀ ଶୁଭଲକ୍ଷ୍ମୀ ସେଠୀ, ଚାରୁଲତା ଦାସ, କୁମାରୀ ବେହେରା ଓ ସମସ୍ତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତସିଦ୍ଧି ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ ଏଣ୍ଡୋମେଟ୍ରିଓସିସ୍

ଏଣ୍ଡୋମେଟ୍ରିଓସିସ୍ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଦେଉଥିବା ଏଭଳି ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଯାହାକି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସହଜରେ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇପାରି ନ ଥାଏ। ତେଣୁ ଅନେକେ ଏହାକୁ ସାଧାରଣ ଯନ୍ତ୍ରଣା ମନେକରି ଅବହେଳା କରିବସନ୍ତି, ଯାହାକି ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟାର ଗୁପ୍ତ ବି ନେଇପାରେ। ହେଲେ ପରିସ୍ଥିତି ଅସହ୍ୟ ହେବା ଯାଏ ଅପେକ୍ଷା ନ କରି ଏହାର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେବାମାତ୍ରେ ଆରମ୍ଭରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ଚିକିତ୍ସା କରାଇନେଲେ ଜଣେ ମହିଳା ସ୍ଥୁଳ ରହିପାରିବେ ସେଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ...

ଏଣ୍ଡୋମେଟ୍ରିଓସିସ୍ ସମସ୍ୟା ଭାରତୀୟ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି। ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ାବକ ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରାୟ ୨.୫ରୁ ୪.୩ କୋଟି ମହିଳା ଏହି ସମସ୍ୟା ଦେଇ ଗତି କରୁଛନ୍ତି। ତେବେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପରିତାପର ବିଷୟ, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକେ ଯଥା ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଇ ନ ପାରିବାରୁ ଜଟିଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି।

ଏଣ୍ଡୋମେଟ୍ରିଓସିସ୍ କ'ଣ: ଗର୍ଭାଶୟର ଭିତର ପରସ୍ତ ବା ଏଣ୍ଡୋମେଟ୍ରିଆଲ କିଛି ଟିସୁ ଯଦି ଗର୍ଭାଶୟର ବାହାରେ, ଫ୍ୟାଲୋପିଆନ୍ ଟ୍ୟୁବ୍, ଓଭାରି କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟନଳୀରେ ବଢ଼ିଯାଏ ତେବେ ଏହାକୁ ଏଣ୍ଡୋମେଟ୍ରିଓସିସ୍ କୁହାଯାଏ। ହର୍ମୋନାଲ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବା ଅଧିକ ଇଣ୍ଡୋଜେନ୍ ହର୍ମୋନ୍ ସ୍ତରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହା ଧୀରେ ଧୀରେ ବୃଦ୍ଧିପାଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଖରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ଟିସୁଗୁଡ଼ିକରେ ଫୁଲିବା, ଜଳିବା, ଘା' ବା ଫ୍ଲୋ ଟିସୁ ହେବା ସହ ଏଥିଯୋଗୁ ବିଭିନ୍ନ ଅର୍ଗାନ୍ ଯୋଡ଼ିହୋଇଯିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପତ୍ତିଥାଏ। ତେବେ ଏହା କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ ଯାହା ଆରମ୍ଭ ହେବା ମାତ୍ରେ ଜଣାପଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ତୁରନ୍ତ ଔଷଧ ସେବନ ଦ୍ୱାରା କମ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଏହା ଏକ ଜ୍ୱନିକ



ବା ଅଧିକ ଦିନ ଧରି ଲାଗି ରହୁଥିବା ସମସ୍ୟା ଯାହା ଜଣାପଡ଼ିବା ଲାଗି ପ୍ରାୟ ୬-୭ ବର୍ଷ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ।
ଲକ୍ଷଣ: ଏଣ୍ଡୋମେଟ୍ରିଓସିସ୍ ସମସ୍ୟା ମୁଖ୍ୟତଃ କେତେକ ଲକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ। ଯାହା ମଧ୍ୟରୁ ମାସିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବା ପିରିୟଡ୍ ସମୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ ହେବା, ପେଲ୍‌ଭିକ୍ ପେନ୍, ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବା ଆଦି ସବୁଠୁ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ, ଯାହାକୁ ସାଧାରଣ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭାବି ଅବହେଳାକରି ବସନ୍ତି। ହେଲେ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଧିକ କଷ୍ଟବାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନେକଙ୍କଠାରେ କନ୍ସ୍ପେଶନ ବା ମଳତ୍ୟାଗ ସମୟରେ କଷ୍ଟହେବା, ପରିସ୍ରା କରିବା ବେଳେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିବା, ପେଟ ଫୁଲିବା ବା ବ୍ଲୋଟିଂ ହେବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ। ବିବାହିତ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ସହବାସ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ କେତେଜଣ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବାରେ ବି ଜଟିଳତା ବା ଇନ୍‌ଫର୍ଟିଲିଟି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ଯେଉଁ ଯୁବତୀ ବା ମହିଳାଙ୍କ ପରିବାରରେ ପୂର୍ବରୁ ମା' କିମ୍ବା ଭଉଣୀଙ୍କଠାରେ ଏହି ରୋଗ ପୂର୍ବରୁ ଥାଏ ତେବେ ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ହେବା ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ।

ଚିକିତ୍ସା: ଯଦି ଏଣ୍ଡୋମେଟ୍ରିଓସିସ୍ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଠିକ୍ ହୋଇ ନ ଥାଏ, ହେଲେ ଚିକିତ୍ସା, ସର୍ଜରି ଓ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ବହୁମାତ୍ରାରେ ସମସ୍ୟା କମ୍ କରାଯାଇପାରେ। ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ଲାଗି ମୁଖ୍ୟତଃ ପେନ୍ କିଲର ବା



ସମସ୍ୟା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଠିକ୍ ହୋଇ ନ ଥାଏ, ହେଲେ ଚିକିତ୍ସା, ସର୍ଜରି ଓ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ବହୁମାତ୍ରାରେ ସମସ୍ୟା କମ୍ କରାଯାଇପାରେ। ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ଲାଗି ମୁଖ୍ୟତଃ ପେନ୍ କିଲର ବା

ଓଭର ଦ କାଉଣ୍ଟର ମେଡିସିନ ଦିଆଯାଇ ରୋଗୀର କଷ୍ଟ କମ୍ କରାଯାଇଥାଏ।
- ବିଭିନ୍ନ ହର୍ମୋନ୍ ଥେରାପି, ଇଣ୍ଡୋଲ୍ ଆଦି ଦିଆଯାଇ ରୋଗୀର ଇଣ୍ଡୋଜେନ୍

ହର୍ମୋନ ପ୍ରଭାବ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖାଯାଇଥାଏ, ଫଳରେ ଏଣ୍ଡୋମେଟ୍ରିଓସିସ୍‌ର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ନ ଥାଏ ଏବଂ କଷ୍ଟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ।

କେବେ ଆବଶ୍ୟକ ସର୍ଜରି: ଏହି ରୋଗରେ ସମସ୍ତଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସର୍ଜରି ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇ ନ ଥାଏ। ଆରମ୍ଭରୁ ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଗଲେ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବା ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ। ହେଲେ ଯଦି ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଜଟିଳ ହୋଇଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଔଷଧ ସେବନ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଉପାୟରେ ରୋଗ ଠିକ୍ ହୋଇ ନ ପାରେ, ତେବେ ସେହି ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସର୍ଜରି ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ। ଲାପାରୋସ୍କୋପି ସର୍ଜରି ଦ୍ୱାରା ଏଣ୍ଡୋମେଟ୍ରିଓସିସ୍ ଟିସୁକୁ କାଟି ଦିଆଯାଇଥାଏ।

ଫର୍ଟିଲିଟି ଚିକିତ୍ସା: ଏଣ୍ଡୋମେଟ୍ରିଓସିସ୍ ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ କେତେଜଣ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବାରେ ବି ଜଟିଳତା ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ଏମିତିକି କେତେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଇନ୍‌ଫର୍ଟିଲିଟି ବା ବନ୍ଧ୍ୟାବୋଧର କାରଣ ସାଜିଥାଏ। ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆଇଭିଏଫ୍ (ଇନ୍‌ଭିଟ୍ରୋଫର୍ଟିଲାଇଜେସନ୍) ଚିକିତ୍ସା ଅନେକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ବରଦାନ ସଦୃଶ କାମ କରିଥାଏ। ଏଣ୍ଡୋମେଟ୍ରିଓସିସ୍‌ର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେବା ମାତ୍ରେ ତୁରନ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ କିମ୍ବା ଏଣ୍ଡୋମେଟ୍ରିଓସିସ୍ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଏମଆରଆଇ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିହ୍ନଟକରି ଚିକିତ୍ସା କରାଇନେବା ସହ ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏବଂ ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗରୁ ଉପଶମ ପାଇପାରିବେ ଓ ଏକ ଯନ୍ତ୍ରଣାମୁକ୍ତ ଜୀବନ ଜିଇପାରିବେ।

-ଡା. ଭାରତ ଭୂଷଣ, ପ୍ରସୂତି ଓ ସ୍ତ୍ରୀରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ମଣିପାଲ ହସ୍ପିଟାଲ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ମୋ- ୮୨୮୦୧୧୭୮୮୯



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ୩ କପ୍ ପାଣି, ଅଧା ଚାମଚ ଅବା ଛେଚା, ୧.୧୫ ଇଞ୍ଚ କଞ୍ଚା ହଳଦୀ, ଚିମୁଟାଏ ଲେଖାଏ ଡାଲଚିନି ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ୮-୧୦ଟି ଗୋଲାପ ପାଖୁଡ଼ା, ୨-୩ ଚୁହା ଲେମ୍ବୁରସ, ମହୁ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଚୁଲାରୁ ଏକ ସସ୍‌ପ୍ୟାନ୍ ବସାଇ ୩ କପ୍ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ। ପାଣି ଫୁଟିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ସେଥିରେ ଛେଚା ଅବା ଏବଂ ହଳଦୀ ପକାଇ ୨

ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଗୋଲାପ ପାଖୁଡ଼ା, ଡାଲଚିନି ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ପକାନ୍ତୁ। ଚୁଲା ବନ୍ଦକରି ଚା'କୁ କପ୍‌ରେ ଛାଣିଦିଅନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଲେମ୍ବୁରସ ଏବଂ ସ୍ୱାଦାନ୍ତୁସାରେ ମହୁ ପକାଇ ପିଅନ୍ତୁ। ଏହା ନା କେବଳ ପାଚିକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗେ ବରଂ ଏହାକୁ ପିଇଲେ ଶରୀରର ଇମ୍ୟୁନିଟି ପାତ୍ରାର ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ।

ରାତ୍ରିଭୋଜନ ବିଳମ୍ବରେ କରୁଥିଲେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତ୍ରତା ସହ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ଓ ପିଲାଙ୍କ ଖାଇବା ପରେ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ରାତ୍ରିଭୋଜନ ବିଳମ୍ବରେ କରିଥା'ନ୍ତି। ହେଲେ ନିଜ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଅବହେଳା କରିବସିବା ଯେ ଅପରପକ୍ଷେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ସେ ଦିଗରେ ସେମାନେ ଯତ୍ନଶୀଳ ନ ଥାନ୍ତି। ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ବି ରାତ୍ରିଭୋଜନ ବିଳମ୍ବରେ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ରହିଛି ତେବେ କେତୋଟି କଥା ନିହାତି ଜାଣିରଖନ୍ତୁ...



ମେଦବହୁଳତା: ଡେରିରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ନ ହୋଇ ପାରିବା କାରଣରୁ ଅନେକଙ୍କଠାରେ ମେଟାବୋଲିଜମ୍ ପ୍ରଭାବ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ। ଶରୀରରେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରି ଜମାହେବା ଫଳରେ ମେଦବହୁଳତା ଦେଖାଦିଏ, ଯାହାକି ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଡାଇବେଟିସ୍, ବ୍ଲଡ୍‌ପ୍ରେସର ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ସାଜିଥାଏ।
ଦେଖାଦିଏ ପାଚକ ସମସ୍ୟା: ରାତି ଖାଇବା ଡେରି ହେଲେ ହଜମକ୍ରିୟା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ। ଆଉ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି, ଅନେକେ ବିଳମ୍ବରେ ଖାଉଥିବାରୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶୋଇପଡ଼ନ୍ତି। ଫଳରେ ବଦହଜମି, ଏସିଡିଟି ହେବା ସହ ଛାତି ଜଳିବା, ଆମିକା ହାଜୁଟି ହେବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ। ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳା ରାତିରେ ବିଳମ୍ବ ନ କରି ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବାର ଏକ ଠିକ୍ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଖାଇବା ପରେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଚାଲିଗଲା କିମ୍ବା ଘରର କାମ କରିବା ପାଇଁ ସମୟ ମିଳିବ, ଯାହାକି ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ଭାବେ ହଜମ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।
ଦେଖାଦିଏ ନିଦ୍ରାହୀନତା: ଅନେକ ମହିଳା ରାତିରେ ନିଦ ହେଉ ନ ଥିବା ନେଇ ଅଭିଯୋଗ କରିଥାଆନ୍ତି। ହେଲେ ଏକ ଗବେଷଣା ରିପୋର୍ଟ ମୁତାବକ ରାତ୍ରିଭୋଜନ ବିଳମ୍ବରେ କରିବା ଦ୍ୱାରା

ବଦହଜମା, ଗ୍ୟାସ୍ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପତ୍ତିବା ସହ ରାତିରେ ନିଦ୍ରା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଠିକ୍ ଭାବେ ବିଶ୍ରାମ ନ ପାଇବାରୁ କେତେକଙ୍କଠାରେ ଅଳ୍ପ ସ୍ୱପ୍ନ ମଧ୍ୟ ଆସିଥାଏ।
ପ୍ରଭାବିତ କରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ: ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜମକ୍ରିୟା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ସହ ଠିକ୍ ଭାବେ ନିଦ ନ ହେବା କାରଣରୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ। ବାରମ୍ବାର ଏପରି ହେବା ଦ୍ୱାରା ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ଲାଗିବା, ଡିପ୍ରେସନ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ତେଣୁ ଏସବୁ ସମସ୍ୟାରୁ ଦୂରରେରହିବା ଲାଗି ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ଶୀଘ୍ର ଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।



ସୌ କାର୍ଯ୍ୟ

ଢୁଗାରେ ଦାଗ, ଟ୍ୟାନିଂ, ସ୍କିନ୍‌ଟେନ୍ ଡଲ୍ ଲାଗିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିଯାଏ। ଏହା ଦୂରକରିବା ଲାଗି ଭିଟାମିନ୍ ସି, ଇ ଓ ଆର୍ବି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟମୁକ୍ତ କିଓ୍ବେସ୍ ଉପକାରୀ। ଜାଣନ୍ତୁ କିପରି ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ନିଜ ସ୍କିନ୍‌କୁ ସ୍ୱଚ୍ଛରେଇ ଏବଂ ଗ୍ଲୋଇଁ କରିପାରିବେ...

ଦହି, କିଓ୍ବେସ୍ ପ୍ୟାକ୍: କିଓ୍ବେସ୍ କାଟି ଏହାର ପଲ୍ଲ ବାହାର କରନ୍ତୁ। ୨ଗାମଚ ଏହି ପଲ୍ଲ ସହ ୨ଗାମଚ ଦହି ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରଥମେ ମୁହଁକୁ ମାଲ୍‌ଲୁ ଫେସ୍‌ୱାସ୍ ଲଗାଇ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ। ଧୀରେ ଧୀରେ ମୁହଁ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହି ପ୍ୟାକ୍‌କୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ୧୫-୨୦ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ। ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ପାଣିରେ ଧୀରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ। ମନେରଖନ୍ତୁ ଢୁଗାକୁ ଆଦୌ ରଗଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ।



ସ୍କିନ୍ ଗ୍ଲୋ ବଡ଼ାଏ କିଓ୍ବେସ୍

ପ୍ୟାକ୍ ଛଡ଼ାଇବା ପରେ ମଣ୍ଡୁରାଇଜର ଲଗାଇବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ। ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ଲଗାଇଲେ ଢୁଗାର ଚମକ ବଢ଼ୁଥିବା ନିଜେ ଜାଣିପାରିବେ।
କିଓ୍ବେସ୍, ଅଣ୍ଡା ପ୍ୟାକ୍: ଏକ ବଡ଼ ଚାମଚ କିଓ୍ବେସ୍ ପଲ୍ଲ ନିଅନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ୧ ଚାମଚ ଅଣ୍ଡାର ଧଳା ଅଂଶ, ଅଧା ଚାମଚ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ମିଶାଇ ଏକ ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ମୁହଁକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ପ୍ୟାକ୍‌କୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ୫-୧୦ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ। ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଏହି ପ୍ୟାକ୍‌କୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସ୍କିନ୍‌ଟେନ୍ ବଢ଼ିବା ସହ ଗ୍ଲୋ ମଧ୍ୟ ଆସିବ।
ଆଲ୍‌ମଣ୍ଡ-କିଓ୍ବେସ୍ ପ୍ୟାକ୍: ୪-୫ଟି

