

ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟର ସେବନ କରିବା ଦ୍ଵାରା କମ୍ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ହାଡ଼ ଜଳିତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିୟମିତ କ୍ଷୀର ପିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ଵାରା କ୍ୟାଲସିୟମ ଅଭାବ ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଅଧିକାଂଶ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ହେଉ ଅଥବା ଘରେ କାମ କରିବା କାରଣରୁ ଅଳ୍ପାପଣ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ନଥାଆନ୍ତି । ଅତି ସରେ ତେୟାରରେ ବସି ଘଷା ଘଷା କରା କରାଆନ୍ତି । ଏହାଦ୍ଵାରା ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ୩୦ ମିନିଟ୍ ଯାଏଁ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।



၇

၁၇၂ အာရှ

ଉତ୍ତରୀୟ ଲୋକସଭା

ଶ୍ରୀ ଶକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଓଡ଼ିଶାର ଏକ ନିଜସ୍ୱ ଉତ୍ପାଦ ଏହି କନ୍ଠ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଗାୟକୀ ୧୦,୦୦୦ ମେଗାହାର୍ଜୀ ନିଜର ଉତ୍କଳୀୟ ଅଧିବେଶନରେ ଗାୟକୀ ଶକ୍ତି ବିଚାରାଳୟ ଗ୍ରାମାଧିବାସୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଲକ୍ଷ୍ମଣାବଳୀର ପ୍ରାୟସ୍କୃତ ସ୍ୱାଦିତ୍ୱ କିନ୍ତୁ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଗାୟକୀ କରାଯାଉଥିବା ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ଶକ୍ତି ବିଚାରାଳୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାପନା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରାଯାଇଥିବା ଓଡ଼ିଶା ପୂର୍ବ ଓ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଦେଶର ଉପକ୍ରମ ଓ ଲକ୍ଷ୍ମଣାବଳୀର ଉପକ୍ରମ

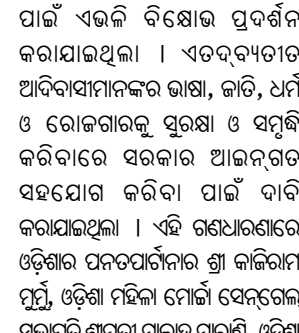
ଆଦୃତେ

ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ
ଲି ବହୁତ୍ୟ ବେଳଥୁଲେ ।
ଏ ଚତୁଃ ସ୍ଥାନିନୀ ଓ ସ୍ବାଧୀନ
ସମ୍ପାଦକଙ୍କ ସମନ୍ବୟ କରିଚିବି
ସ୍ବପ୍ନ ପରିତା, ଆଧାରବିସ୍ତାରିବି ଗାନ୍ଧୀ
ଶୋକ ଦାସ, ଆଜ୍ଞାନବିସ୍ତାରିବି
ନା, ବିଆଧାରବିସ୍ତାରିବି ରମେଶ ଜେନା,
ସର ଭୁବନାନନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର,
ସ୍ବପ୍ନ ନିରନ ମହାନ୍ତି, ବିସ୍ତାରିବି
ନ ମହାପାତ୍ର, ଭୋପିଏସର
ପ୍ରଧାନକର୍ତ୍ତା ନେଇ ସମାପ୍ତିପରଶ୍ଚଳି
କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥୁବବେଳେ
ର ଅନୁମାପକ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଃସ୍ବପ୍ନ
ସ୍ବପ୍ନ ପାତ୍ର, ଜୟସେନ ମେହେର,
ସଂପାଦକ, ବିଭିନ୍ନ ଜେନା, ମହୋଦୟ
ଶ୍ରୀରାଜା ଧ୍ୟାନପତି, ରବିନ୍ଦ୍ରନାଥ ଧଳ
ସମାଧାନରେ ବେଳଥୁଲେ । ଆସନ୍ତ
୧୪ ଡିସେମ୍ବରରେ ଲାଞ୍ଜର ସମସ୍ତ
ଏ ମିଳିତ ଶ୍ରମିକ ଆନ୍ଦୋଳନ ରକ୍ଷ
ଦୁଃସ୍ବପ୍ନ ଆହ୍ୱାନ ଦିଆଯାଇଛି ।

ସେବ

ପ୍ରାଚୀନ ଯାତ୍ରୀ ମାର୍ଗକୁ ଯୁଦ୍ଧ ଶୈଳୀରେ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସେବା ପାଇଁ ବେଲୁଆଲେ ତାହାକୁ ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳାବଦ୍ଧ କେବେ ଭୁଲିପାରିବେନା । ଅନୁପକ୍ଷରେ ସମ୍ପ୍ରଦାୟପ୍ରତି ଲୁଚି, ଗଣତନ୍ତ୍ରକୁ ଯୁଦ୍ଧକାଳର ପାପାଳି ଚକ୍ରାନ୍ତ, ଦରଦାମ ବୁଦ୍ଧି, ଚେତା, ଦାରିଦ୍ର୍ୟ, ନାରୀ ଶକ୍ତି, ପ୍ରଶ୍ନପତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ ତଥା ସାମାଜିକ ସମ୍ବଳକୁ ଫେଲେଗାରି ଏକ କ୍ଷଣିକ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯୁଦ୍ଧ ଶୈଳୀ ନିରନ୍ତର ଲଢ଼େଇ ଆସୁଛି । ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଯୁଦ୍ଧ କଂଗ୍ରେସର ସମସ୍ତ ଓ ଏଂଗ୍ରାମ ସମର୍ପିତ । ଓଡ଼ିଶାରେ ମଧ୍ୟ ଯୁଦ୍ଧ କଂଗ୍ରେସ ପାରତ ଭାବେ ଓଡ଼ିଶାରେ କୋରା ଯୁଦ୍ଧ, ଶାସ୍ତ୍ର ସାମାଜ୍ୟ, ଦୁର୍ଗିତ ଯୁଦ୍ଧ, ସରକାରୀ ଦାକିଆ ବିଳୁ ଶକ୍ତିରେ ଏଂଗ୍ରାମ କରୁଛି ।

ସମସ୍ୟା

[illegible]

ସେନଟେଲ୍ ସଭାପତି କଲ୍ୟାଣ
ସେନ, ମାଧବ ଚନ୍ଦ୍ର ମୁର୍ମୁ, ପିଆ ମାଝୀ,
ଜନ କୁମାର ସୋରେନ, ବିକାଶ ଚନ୍ଦ୍ର
ମୁର୍ମୁ ଓ ଉଦୟନାଥ ହେମ୍ବ୍ରମ୍ ପ୍ରମୁଖ
ସମ୍ବିତ ରହି ବିଶୋଭ ଓ ଧାରଣା
ଆଦି ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।

