





କଂଗ୍ରେସ ଅଧକ୍ଷ ପଦ ଗାନ୍ଧୀ ପରିବାର ହାତରେ ହେଉ ବୋଲି ନୂଆଦିଲ୍ଲୀସ୍ଥିତ ଏଆଇସିସି ପୁଞ୍ଜାଳୟ ବାହାରେ କଂଗ୍ରେସ କର୍ମୀମାନେ ଦାବି କରୁଛନ୍ତି ।



କେବୁକେଲମରେ ମିଳିତ ପ୍ରେସ କନ୍ଫରେନ୍ସ ପୂର୍ବରୁ ଆମେରିକା ପରରାଷ୍ଟ୍ର ସଚିବ ମାଇକ ପମ୍ପି ଓ ଇସ୍ରାଏଲ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ବେନାମିନ ନେତାନ୍ୟାହୁ ଫେସ୍ ମାଝ ପିନ୍ଧି କହୁଣ୍ଡିରେ ପରସ୍ପରକୁ ଅଭିବାଦନ ଜଣାଉଛନ୍ତି ।



ପୂର୍ବତନ ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ତଥା ବରିଷ୍ଠ ଭାଜପା ନେତା ସ୍ମୃତି ଅରୁଣ କେରକାରୀଙ୍କ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରାଦ୍ଧାର୍ଚ୍ଚନାରେ ବାପାଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଦେଉଛନ୍ତି ଥିଆ ସୋନାଲୀ କେରକାରୀ ।

# ନେହେରୁ-ଗାନ୍ଧୀ ପରିବାରରୁ ୫, ବାହାରୁ ୧୩ କୋମାରେ କିମ୍

ଉତ୍ତରୀ କିମ୍ ଯୋ ଜଙ୍ଗଲ୍ ଦାୟିତ୍ଵ ଅର୍ପଣ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୪

ସମ୍ପ୍ରତି କଂଗ୍ରେସରେ ନେତୃତ୍ଵ ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ନେଇ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ଏହି ପୂରୁଣା ରାଜନୈତିକ ଦଳ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ନେହେରୁ ଗାନ୍ଧୀ ପରିବାର ବାହାରୁ ୫, ଅଧକ୍ଷ ବନ୍ଧାଯିବା କାର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଭାବେ ଠିକ୍ ହେଲେ ଏହା ବାସ୍ତବତା ରୁହେଁ । ଦଳର ଇତିହାସ କହୁଛି, ଦେଶ ସ୍ଵାଧୀନ ହେବା ପରଠାରୁ ନେହେରୁ ଗାନ୍ଧୀ ପରିବାରରୁ ୫ ଏବଂ ବାହାରୁ ୧୩ ଜଣ କଂଗ୍ରେସର ଅଧକ୍ଷ ହୋଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନେ ବାହାର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହି ପଦ ଦେବା ପରେ ବି ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଦଳ ସଂଗଠନ କରାଯାଇଥାଏ । ଜବାହରଲାଲ ନେହେରୁ, ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀ, ରାଜୀବ ଗାନ୍ଧୀ, ସୋନିଆ ଗାନ୍ଧୀ ଓ ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀ ସ୍ଵାଧୀନତା ପରଠାରୁ ବହୁଦିନ ଧରି ଦଳର ନେତୃତ୍ଵ ନେଇଆସିଛନ୍ତି । ସର୍ବାଧିକ କାଳ ଦଳର ଅଧକ୍ଷ ରହିଥିବା ସୋନିଆ ଗାନ୍ଧୀ ସୋମବାର ସିଡ଼ନିଫି ବୈଠକରେ ପଦ ଛାଡ଼ିବାକୁ ମନ ବଳାଇଥିଲେ । ଦଳର ପୁରୁଣା ୨୦ରୁ ଅଧିକ ନେତା ସାଙ୍ଗଠନିକ ପୁନର୍ଗଠନ ଓ ଦଳୀୟ ନେତୃତ୍ଵ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲାଗି ଠିକ୍ ଲେଖିବା ପରେ ଅଧକ୍ଷ ସୋନିଆ ହଠାତ୍ ନିଜ ପଦକୁ ଇସ୍ତଫା ଦେବାକୁ ଚାହଁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଦଳର ପୂର୍ଣ୍ଣକାଳୀନ ଅଧକ୍ଷ ବନ୍ଧା ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁଣି ତାଙ୍କୁ ଅନ୍ତରାଳ ଅଧକ୍ଷ ଦାୟିତ୍ଵରେ

ରହିବା ଲାଗି ଅନୁରୋଧ କରାଯାଇଛି । ନେହେରୁ ଗାନ୍ଧୀ ପରିବାରକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ବାହାର ନେତା ଭାବେ କେ. ବି. କ୍ରିପାଲାନି, ବି. ପଟ୍ଟାଭି ସାତରାମାୟା, ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଦାସ ଚଣ୍ଡନ, ୟୁ.ଏନ୍. ଧୋବାର, ଏନ୍. ନିଜାଲିଜାପ୍ପା, ଜଗଜୀବନ ରାମ, ଶଙ୍କର ଦୟାଲ ଶର୍ମା, ଡି. କେ. ବରୁଆ, କେ. ବି. ରେଣ୍ଡା, ପି. ଭି. ନରସିଂହ ରାଓ, ସାତରାମ କେଶରୀଙ୍କୁ କଂଗ୍ରେସ ଅଧକ୍ଷ ପଦରେ ବସାଯାଇଥିଲା । ସମ୍ପ୍ରତି ଦଳର ଅନେକ ନେତା ନେତୃତ୍ଵ ନେବାର କ୍ଷମତା ରଖୁଛନ୍ତି ଓ ନେହେରୁ ଗାନ୍ଧୀ ପରିବାର ବାହାରୁ ଦଳୀୟ ନେତାଙ୍କୁ ଅଧକ୍ଷ କରାଯିବା ଲାଗି ପ୍ରୟତ୍ନ ଗାନ୍ଧୀ ଭଦ୍ରା କିଛିଦିନ ତଳେ କହିଥିଲେ । କଂଗ୍ରେସ ଲାଗି ଏବେ ନେତୃତ୍ଵ ପ୍ରସଙ୍ଗ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛି ବୋଲି ଲେଖକ ତଥା ବରିଷ୍ଠ ଖବରଦାତା ରବିନ୍ଦ୍ କିନ୍ତୁଲ କହିଛନ୍ତି । ବାହାରୁ ଦଳର ଅଧକ୍ଷ ହୋଇଥିବା ଯେକେହି ନେତା ନେହେରୁ ଗାନ୍ଧୀ ପରିବାର ପ୍ରତି ଆନୁରୋଧ ଦେଖାଇବା ସହ ସେମାନଙ୍କ କଥା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଏବେ ନେହେରୁ ଗାନ୍ଧୀ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ଭୋଟରଙ୍କୁ ମନାଇବାରେ ଓ ନେତାଙ୍କ ମନ ଜିତିବାରେ ସେଭଳି ସଫଳ ନ ଥିବା ଜଣାପଡ଼ୁଛି । ଦଳରେ ଏବେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିବେଶ ଓ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବାରୁ ଜଣେ ଅଣନେହେରୁ ଗାନ୍ଧୀ ପରିବାର

ସ୍ଵାଧୀନତା ପରବର୍ତ୍ତୀ କଂଗ୍ରେସ ଅଧକ୍ଷ		ଗାନ୍ଧୀ	ଅଣଗାନ୍ଧୀ
ସୋନିଆ ଗାନ୍ଧୀ ଅନ୍ତରାଳ (୨୦୧୯)	୨ ବର୍ଷ	ଶଙ୍କରଦୟାଲ ଶର୍ମା (୧୯୭୨-୧୯୭୪)	୨ ବର୍ଷ
ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀ (୨୦୧୭-୨୦୧୯)	୨ ବର୍ଷ	ଜଗଜୀବନ ରାମ (୧୯୭୦-୧୯୭୧)	୧ ବର୍ଷ
ସୋନିଆ ଗାନ୍ଧୀ (୧୯୯୮-୨୦୧୭)	୧୯ ବର୍ଷ	ଏସ୍ ନିଜାଲିଜାପ୍ପା (୧୯୭୮-୧୯୭୯)	୨ ବର୍ଷ
ସାତରାମ କେଶରୀ (୧୯୯୭-୧୯୯୮)	୨ ବର୍ଷ	କେ କାମରାଜ (୧୯୭୪-୧୯୭୭)	୩ ବର୍ଷ
ପି.ଭି. ନରସିଂହରାଓ (୧୯୯୧-୧୯୯୬)	୬ ବର୍ଷ	ନୀଳମ ସଞ୍ଜୀବ ରେଣ୍ଡା (୧୯୭୦-୧୯୭୩)	୩ ବର୍ଷ
ରାଜୀବ ଗାନ୍ଧୀ (୧୯୮୫-୧୯୯୧)	୬ ବର୍ଷ	ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀ (୧୯୫୯)	୧ ବର୍ଷ
ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀ (୧୯୭୮-୮୩ ଓ ୧୯୮୩-୮୪)	୬ ବର୍ଷ	ୟୁ.ଏନ୍. ଧୋବର (୧୯୫୫-୧୯୫୯)	୪ ବର୍ଷ
କାମୁ ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦ ରେଣ୍ଡା (୧୯୭୭-୧୯୭୮)	୧ ବର୍ଷ	ଜବାହରଲାଲ ନେହେରୁ (୧୯୫୧-୧୯୫୪)	୩ ବର୍ଷ
ଡି କେ ବାରେ (୧୯୭୫-୧୯୭୭)	୨ ବର୍ଷ	ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଦାସ ଚଣ୍ଡନ (୧୯୫୦)	୧ ବର୍ଷ
		ବି ପଟ୍ଟାଭି ସାତରାମାୟା (୧୯୪୮-୧୯୪୯)	୧ ବର୍ଷ
		କେ ବି କ୍ରିପାଲନୀ (୧୯୪୭)	୧ ବର୍ଷ

ସଦସ୍ୟ ନେତୃତ୍ଵ ନେଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର ହେବ ବୋଲି ସେହିଭଳି ଫର୍ଦ୍ଦ ସ୍ଵତ୍ଵ ଅର୍ଥ ଡେଭେଲପମେଣ୍ଟ ସୋସାଇଟିର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସଞ୍ଜୟ କୁମାର କହିଛନ୍ତି । ଜବାହରଲାଲ

ନେହେରୁ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଫେସର ତଥା ରାଜନୀତି ବିଶାରଦ ସଞ୍ଜୟ କେ. ପାଣ୍ଡେ କହିଛନ୍ତି, କଂଗ୍ରେସରେ ନେହେରୁ ଗାନ୍ଧୀ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପ୍ରଭାବ ରହିଆସିଥିବାରୁ ବାହାର ନେତା ଦଳର ମଙ୍ଗ ଧରି ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା କଷ୍ଟକର ହେବ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଦଳର ଭବିଷ୍ୟତ ସେଭଳି ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ହୋଇପାରିବା ଆଶା କରାଯିବା ଭୁଲ୍ ହେବ ବୋଲି ସେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି ।



କିମ୍ ଯୋ ଜଙ୍ଗଲ୍ କିମ୍ ଜଙ୍ଗଲ୍ ଉନ୍

ହାତରେ ନେତୃତ୍ଵ ଚେକିଦେଇ ନ ଥାନ୍ତି । ଏହା ପଛରେ କିଛି ଚାଲି କିମ୍ ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥତା କାରଣ ହୋଇପାରେ । କିମ୍ କୋମାରେ ଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତାଙ୍କ ଭଉଣୀ କିମ୍ ଯୋ ଜଙ୍ଗଲ୍ ବିଭିନ୍ନ ସେ ଏବେ ବି ଜୀବିତ ଅଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଅନ୍ତେ କିମ୍ ଶାସନଭାର ସମ୍ଭାଳିବେ, ସେନେଇ କିଛି ସ୍ଵପ୍ନ ହୋଇ ନ ଥିବା ସେ କହିଛନ୍ତି । ଗତ କିଛିଦିନ ଧରି କିମ୍ ସର୍ବସାଧାରଣରେ ଦେଖା ନ ଯିବା ଓ ତାଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା ଖରାପ ଥିବା ସନ୍ଦେହ କମାଣ୍ଡ କିମ୍ ଯୋ ଜଙ୍ଗଲ୍ ଦାୟିତ୍ଵ ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆର ପୂର୍ବତନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି କିମ୍ ଡାଏ ଜଙ୍ଗଲ୍ ରାଜନୈତିକ ସ୍ଥିତିରେ କିମ୍ ତଥାବଦ୍ଧ ଭାବେ କିମ୍ ଯୋ ଜଙ୍ଗଲ୍ କୋମାରେ ଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତେବେ ଚାଲ୍ ଦର୍ଶାଉଛି ଯେ, ଉତ୍ତର କୋରିଆର କୌଣସି ନେତା ଏଭଳି ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କ

## ରାହୁଲଙ୍କ ଫୋନ୍ ପରେ ତୁଇର୍ ଡିଲିଟ୍ କଲେ ସିବଲ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୪: ସିଡ଼ନିଫି ବୈଠକରେ କଂଗ୍ରେସର ପୂର୍ବତନ ଅଧକ୍ଷ ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀ ବର୍ଷିବା ପରେ ବରିଷ୍ଠ ନେତା କପିଳ ସିବଲ ତାଙ୍କୁ ଚାଟ୍ଟିଙ୍ଗ କରି ଏକ ରୁଇର୍ କରିଥିଲେ । ପରେ ସେ ଉକ୍ତ ରୁଇର୍କୁ ଡିଲିଟ୍ କରିଥିବା କହିଛନ୍ତି । ସିଡ଼ନିଫି ବୈଠକରେ ନେତୃତ୍ଵ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ନେଇ ଚଣ୍ଡାଓଟରା ଚାଲିଥିବାବେଳେ କଂଗ୍ରେସରେ ଫାଟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଖବର ଆସିଥିଲା । ଯେଉଁ ୨୩ ଜଣ ବରିଷ୍ଠ ନେତା ନେତୃତ୍ଵ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲାଗି ଅନ୍ତରାଳ ଅଧକ୍ଷ ସୋନିଆ ଗାନ୍ଧୀଙ୍କୁ ଠିକ୍ ଲେଖିଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କପିଳ ସିବଲ ଅନ୍ୟତମ । ଏହାକୁ ନେଇ ରାହୁଲ ଅଧକ୍ଷଙ୍କୁ ନେତାମାନଙ୍କ ଉପରେ ବର୍ଷିଥିଲେ । ଭାଜପା ସହ ହାତ ମିଳାଇ ନେତାମାନେ ଦସ୍ତଖତ ଅଭିଯାନ କରିଥିବା ରାହୁଲ କହିଥିଲେ । ଏହା ପରେ ସିବଲ ରୁଇର୍ କରି ଲେଖିଥିଲେ, ଗତ ୩୦ ବର୍ଷରେ ଭାଜପା ସପକ୍ଷରେ ମତ୍ତବ୍ୟ ଦେଇନାହାଁ । ଏହାସତ୍ତ୍ଵେ ଆମକୁ ଭାଜପା ସହ ସାଥୀ କରିଥିବା କହୁଛନ୍ତି ବୋଲି ରୁଇର୍ କରିଥିଲେ । ରାହୁଲ ତାଙ୍କୁ ଫୋନ୍ କରିବା ପରେ ସିବଲ ଉକ୍ତ ରୁଇର୍କୁ ଡିଲିଟ୍ କରିଦେଇଥିଲେ ।



ଭାଜପା ଇଙ୍ଗିତରେ କଂଗ୍ରେସର ନେତୃତ୍ଵ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଦସ୍ତଖତ ଅଭିଯାନ କରାଯାଉଛି ବୋଲି ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀ ଆଖିପିଆ ଅଭିଯୋଗ ପ୍ରମାଣିତ ହେଲେ ଉତ୍ତୁପ୍ତା ହେବ । - ଗୁଲ୍ଲାମନବା ଆଜାଦ, କଂଗ୍ରେସ ନେତା

## କୋଠା ଭୁଗୁଡ଼ିଲା: ଚାପିହୋଇଛନ୍ତି ୫୦ ଜଣ

ପୁରୀ, ୨୪: ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ରାୟଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ମହାବଳେ ସୋମବାର ଏକ ୫ ମହଲା କୋଠା ଭୁଗୁଡ଼ିପଡ଼ିଛି । ଭଗ୍ନାବଶେଷ ତଳୁ ୨୫ ଜଣଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇଥିବାବେଳେ ଆହୁରି ୫୦ ଜଣ ଚାପିହୋଇ ରହିଥିବା ଆଶଙ୍କା କରାଯାଉଛି । ପୁରୀରୁ ୧୭୦ କି.ମି. ଦୂରରେ ଅବସ୍ଥିତ ମହାବଳେ ଥିବା 'ଗାନ୍ଧି ଗାର୍ଡେନ' ବିଲ୍ଡିଂ ସୋମବାର ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟାରେ ଭୁଗୁଡ଼ିପଡ଼ିଥିଲା । ଅଳ୍ପସଂଖ୍ୟକ ଲୋକ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇ ସୁରକ୍ଷିତ ଗ୍ଲାନର୍ସ ଯାଇପାରିଥିଲେ । ଉଦ୍ଧାରକାରୀ ଦଳ ଓ ଜାତୀୟ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପ୍ରଶମନ ବଳ (ଏନ୍ଡିଆର୍ଏଫ୍) ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ୨୫ ଜଣଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରିଛନ୍ତି । ଉକ୍ତ କୋଠାଟି ୧୦ ବର୍ଷ ପୁରୁଣା ହୋଇଥିବାବେଳେ ସେଠାରେ ୪୦ଟି ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ରହିଥିଲା । ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ଵରାଦ୍ଵିତ କରିବା ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନକୁ ପୁଞ୍ଜାମନ୍ତ୍ରୀ ଉଦ୍ଧବ ଠାକରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।



## ଆଲୋଚନା ବିଫଳ ହେଲେ ସେନା କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ

ଭାରତ-ଚୀନା ସୀମା ବିବାଦର ସମାଧାନ ଲାଗି କୃତନୈତିକ ଓ ସାମରିକ ସ୍ତରରେ ଆଲୋଚନା ଜାରି ରହିଛି । ଲଦାଖରେ ଚୀନୀୟ ଅନୁପ୍ରବେଶ କରି ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଓ ବିସ୍ତାରବାଦୀ ଆକ୍ରମଣର ସମାଧାନ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇପାରି ନାହିଁ । ଦୁଇଦେଶର ସେନା ଅଧିକାରୀମାନେ ଆଲୋଚନା ୫ ଥର ହେଲାଣି । ତଥାପି ସମାଧାନ ହୋଇପାରି ନାହିଁ । ଆଲୋଚନା ମାଧ୍ୟମରେ ସୀମା ବିବାଦର ସମାଧାନ ହୋଇ ନ ପାରିଲେ ବିକଳ୍ପ ଭାବେ ସେନା କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ବୋଲି ଚିଫ୍ ଅର୍ଥ ଡିଫେନ୍ସ ସ୍ଵାୟତ୍(ସିଡିଏସ) ବିପିନ୍ ରାଓଡ୍ ସୋମବାର କହିଛନ୍ତି । ଚୀନୀୟ ସେନାର ଲଦାଖରେ ସୀମା ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନର କଡ଼ା ଜବାବ ଦିଆଯିବ ବୋଲି ସେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ତେବେ ଚୀନୀୟ ସେନାକୁ ପଛକୁ ହଟାଇବା ଲାଗି ସେନା ପକ୍ଷରୁ



ଚୀନୀୟ ରାଓଡ୍ଙ୍କ କଡ଼ା ଜବାବ

କିଭଳି ସାମରିକ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ରାଓଡ୍ କିଛି କହିବାକୁ ମନା କରିଦେଇଛନ୍ତି । ଏପ୍ରିଲରୁ ଚୀନୀୟ ଏଭଳି ଦୁଃସାହସ କରିଥିବାବେଳେ ଜୁନ୍ ୧୫ରେ ଦୁଇଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣସ୍ତୃତି ହୋଇଥିଲା । ଭାରତର ୨୦ ଯବାନ ଶହୀଦ ହୋଇଥିଲେ । ପରେ ଦୁଇଦେଶ ତ୍ରିତୀୟ ଦୂର ଲାଗି ସହମତି ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଆଲୋଚନା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଆଲୋଚନା ମୁତାବକ

ଚୀନୀୟ ସେନା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରାଯାଇ ନ ଥିବା ରାଓଡ୍ କହିଛନ୍ତି । ଫିଙ୍ଗର ୫, ଫିଙ୍ଗର ୮ରେ ଏବେବି ଚୀନୀୟ ସେନା ଅଛନ୍ତି । ଏକ୍ସପ୍ରେସରେ ଦୁଇ ଦେଶର ସୈନ୍ୟ ଜରି ରହିଥିବାବେଳେ ଆଲୋଚନା ଉପରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ନଜର ରହିଛି । ଚୀନୀୟ ପକ୍ଷରୁ ନେତୃତ୍ଵ ଆଲୋଚନା ମାଧ୍ୟମରେ ସମାଧାନ ପଛ ନ ବାହାରିଲେ ସେନା ବିକଳ୍ପ କଥା ଚିନ୍ତା କରାଯିବ ବୋଲି ରାଓଡ୍ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

## ପିଲାଙ୍କୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ୨୨% ଅଭିଭାବକ ଅମଙ୍ଗ

ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧ରୁ ସ୍କୁଲ ଖୋଲିବା ପ୍ରସଙ୍ଗ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୪: ମହାମାରୀ କରୋନା ଯୋଗୁ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକ ବନ୍ଦ ରହିଥିବାବେଳେ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧ରେ ସରକାରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କ୍ରମେ ସ୍କୁଲ ଖୋଲିବା ଲାଗି ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି । ହେଲେ ଅଧିକାଂଶ ଅଭିଭାବକ ପିଲାଙ୍କୁ ସ୍କୁଲକୁ ଏବେ ଛାଡ଼ିବା ଲାଗି ପ୍ରସ୍ତୁତ ନ ଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଯଦି ସରକାର ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧ରୁ ଉକ୍ତ ଶ୍ରେଣୀଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଲିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଅନ୍ତି ଓ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ସବୁ ଶ୍ରେଣୀ ଖୋଲେ, ତେବେ ଅଧିକାଂଶ ଅଭିଭାବକ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ନାରାଜ ଥିବା ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଜଣାପଡ଼ିଛି । କେବଳ ୨୩% ପ୍ରତିଶତ ଅଭିଭାବକ ଏଥିଲାଗି ରାଜି ଥିବା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ସମ୍ପ୍ରତି ଅନଲାଇନ୍ କ୍ଲାସ ଜାରି ରଖିବା ସପକ୍ଷରେ ଅଧିକାଂଶ ଅଭିଭାବକ ଅଛନ୍ତି ।



ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ୬୨% ପ୍ରତିଶତ ଅଭିଭାବକ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧ରୁ ପିଲାଙ୍କୁ ସ୍କୁଲକୁ ଛାଡ଼ିବା ଲାଗି ଅମଙ୍ଗ ଅଛନ୍ତି । ଲୋକାଳ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅନୁଯାୟୀ ମାତ୍ର ୬% ପ୍ରତିଶତ ନାଗରିକ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧ରୁ ମଲ୍ଟିପ୍ଲେକ୍ସ ଓ ଥିଏଟର ଖୋଲିଲେ ସେଠାରୁ ଯିବା ଲାଗି ମନ ବଳାଇଛନ୍ତି । ଆଗାମୀ ୬୦ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ମେଟ୍ରୋ ଓ ଲୋକାଳ ଟ୍ରେନ୍ରେ ଯିବା ଲାଗି ୩୬% ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ଚାହଁଛନ୍ତି । ଦୈନିକ ୬୦ ହଜାର ନୂଆ କରୋନା ରୋଗୀ ହିଟ୍ ହେଉଥିବାବେଳେ ଲୋକଙ୍କ ମନୋଭାବ ଏଭଳି ରହିଛି । ଆମେରିକାରେ ସ୍କୁଲ ଖୋଲିବାର ୨ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ୯୭



ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେଚ୍ଛା

ନାମ: ...
ବୟସ: ...
ଜନ୍ମ ତାରିଖ: ...



୪୦x୬୦ ୨ X ୨
ସେ.ନି. ଫଟୋ
ଲଗାନ୍ତୁ

ସର୍ବାବକା: ଏହି କୁପନ ବ୍ୟବହାର କରି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଗଣାରେ ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେଚ୍ଛା କରାଯାଇ ପାରେ।

ବିଦ୍ୟାଗ୍ରାଞ୍ଚ ସମେତ ୪ଜଣଙ୍କ ଲାଏ ଡିଟେକ୍ସନ ହେବ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୫/୮ (ବ୍ୟବହାର)

ମାନବପ୍ରେମୀ ଆଦିତ୍ୟ ଦାସ ମୃତ୍ୟୁ ମାମଲାରେ କ୍ରାଉନପ୍ରାଣୀ ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତ ଦେବ ମାସକୁ ଉଦ୍ଧୃତ କରିଛନ୍ତି।

ଆଦିତ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁ ମାମଲା

- ଫୋରେନସିକ୍ ବିଭାଗକୁ ଡିଟି ଲେଖିଲା କ୍ରାଉନପ୍ରାଣୀ
ନ୍ୟାୟ ଭିକ୍ଷା କଲେ ଆଦିତ୍ୟଙ୍କ ମା'ବାପା

ହୋଇଯାଇଥିଲେ। ପିପୁଲ ଫର୍ ସେବାର ପିଲାମାନେ କେବେ ଦେଖିଥିଲେ।

ଢେଉଢେମାଳି
(କ୍ରମେ ଲୋକମୁଖରୁ ଓ ଜନମାନସରୁ ବିସ୍ମୃତ ହେଉଥିବା ଭଗବାନଙ୍କୁ ପାଠକ-ପାଠକଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ସକାଶେ ଧରିତ୍ରୀର ପ୍ରୟାସ)

ପାଇକ ହୋଇ ଚରଣ ପାହୁଆ,
ବଳଦ ହୋଇ ଚାଳକ ମଠୁଆ,
ଗାଈକ ହୋଇ ଚା'କ କଷ ମୋଡୁଆ;

classifieds Everyday
0674-2580101, 2549302

Flats sale Jagannathdham Puri, cost 1250 lakhs with fully furnished Bhulaxmi Team.

healthcare
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ହଂସପାଳ, କେଶ୍ୱରୀରେ କଳାଭୂମି ଘରବାରି boundary plot ମିଳୁଅଛି।

Get refreshment body massage by expert therapist contact for.
Swarna SPA newly open positively health benefits with expert therapist.

Newly open full body massage SPA in Bhubaneswar.
Newly open SPA centre smart therapist body massage, Bamikhal.

ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାକୁ...

ସୋନିଆ ଅଡ଼ରାଣୀ...

ପରାଜୟ ପରେ ଦଳର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଥିବା ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀ ନିଜକୁ ଉତ୍ତରଦାୟୀ କରି ଇସ୍ତଫା ଦେଇଥିଲେ।

ମିଶାଇ ରାଜ୍ୟରେ କରୋନାଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ୪୯୯ରେ ପହଞ୍ଚିଛି। କେବଳ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲାରୁ ସର୍ବାଧିକ ୧୭୯ଜଣ କରୋନାରେ ମରିଥିବାବେଳେ

ଲଘୁଚାପ: ୨୭...

ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଗ୍ରାହ୍ୟ ମରାମତି ପାଇଁ ସରକାର ରହିବେ ସେଥିପାଇଁ ଜିଲ୍ଲାପାଳମାନଙ୍କୁ କୁହାଯାଇଛି।

ଆନ୍ଧ୍ର ଆଲରେ...

୨୦୨୦ ଜାନୁଆରୀ ୧୯ରେ ରେଡ୍‌ଖୋଲ, ଫେବ୍‌ସାରା ୧୯ରେ କେନ୍ଦୁଝର ଓ ଜୁନ ୨୦ରେ ଅନୁଗୋଳ ଛେଡ୍‌ସଦାରେ ଏଭଳି ହୋଇଥିଲା।

ଆନ୍ଧ୍ର କିପରି ବ୍ୟାପେ

ଆନ୍ଧ୍ର ଏକ ଗୁରୁତର ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗ, ଯାହାକି ବାସିଲସ୍ ଆଣ୍ଡ୍ରାସିସ୍ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ।

ଆଜିର ରାଶିଫଳ

- ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦ୍ୟା ବିଶାରଦ ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ମଙ୍ଗଳାକୃତ୍ତର ଶାସନ, କାହୁଆ, ଗଞ୍ଜାମ
ମେଷ ଆଜି ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନାରେ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହ ମନୋମାଲିନ୍ୟ ଯୋଗୁ ମନ ଉଦାସ ରହିପାରେ।
ବୃଷ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ଭିନ୍ନ ମାର୍ଗରେ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେବେ।
ମିଥୁନ ଅର୍ଥ ସମ୍ପର୍କରୁ ଆଲୋଚନାରେ ଆପଣଙ୍କୁ ନିମଜ୍ଜିତ କରିପାରେ।
କର୍କଟ କୌଣସି ଲୋଭନୀୟ ସୁଯୋଗକୁ ହାତଛତା କରିପାରିବେ ନାହିଁ।
ସିଂହ ବିକଳ ସ୍ଥିତିରୁ ସମାଲୋଚନାର ସ୍ୱର ଶୁଣିବାକୁ ପାଇପାରନ୍ତି।
କନ୍ୟା ଆଜି ସାମାଜିକ ଗୁରୁରେ ସମ୍ମାନ ଲାଭ ଓ ପଦମର୍ଯ୍ୟାଦା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ।
ତୁଳା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଘରୋଇ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତି କର୍ଣ୍ଣପାତ କରିବାରେ ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି।
ବିଛା ବାରମ୍ବାର ଚେଷ୍ଟା କରି ବିଫଳ ହୋଇଥିବା କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଆଶାଜନକ ଫଳ ପାଇବେ।
ଧନୁ ଅଶାନ୍ତ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ।
ମକର କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି ଆଶଙ୍କା ଯଦି କରୁଛନ୍ତି ସେଥିରେ କିଛି ହେବ ନାହିଁ।
କୁମ୍ଭ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି ଆଶଙ୍କା ଯଦି କରୁଛନ୍ତି ସେଥିରେ କିଛି ହେବ ନାହିଁ।
ମିଠୁ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ କେବଳ କୁପ୍ରଭାବରୁ ଅପରିଶାମ୍ୟବର୍ଣ୍ଣା ହୋଇ ସମାଲୋଚିତ ହେବେ।











ସଂକ୍ଷେପରେ

ପାଞ୍ଚେଞ୍ଚର ଯାନ ବିକ୍ରି ୧୧ ବର୍ଷ ନିମ୍ନକୁ ଖସିବ

ପୂର୍ବ ଭୁଜନାରେ କମିଛି ଜିଏସ୍ଟି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୪।୮: କରୋନା ଯୋଗୁ ଦେଶର ଅନେକାଂଶରେ ଲୋକ...

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୪।୮: ସାମଗ୍ରୀ ଓ ସେବା ଚିକସ (ଜିଏସ୍ଟି) ପରିଷଦ...



କ୍ଷତିପୂରଣ, ଚିକସ ସଂଗ୍ରହ ହ୍ରାସ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଉପିପାରେ

ସାମଗ୍ରୀ ଉପରେ ଲାଗୁ ଥିବା ଚିକସ ହାର ୧୮% ରୁ ୧୨% କମି...

ଚିକସ ହାରକୁ ୧୨% ରୁ ୧୮% କମି ଦିଆଯାଇଛି।

ସାମଗ୍ରୀକୁ ଶୁନ କିମ୍ବା ୫% ଚିକସ ପ୍ଲାବ୍ରେ ରଖାଯାଇଛି।

ଏନ୍ପିଏ ସ୍ଥିତିରେ ସୁଧାର ଆସୁଛି

ଅଧିକ ବିଶ୍ୱ ସ୍ତରୀୟ ବ୍ୟାଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି: ସିଇଏ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୪।୮: ବ୍ୟାଙ୍କଗୁଡ଼ିକର ଅନାଦାୟ ରଣ ବା ଏନ୍ପିଏ ସ୍ଥିତିରେ ସୁଧାର ଆସୁଥିବା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଛି।



କ୍ରମରେ ଏହା ୧୪.୯୫% ଯୁଗ୍ମକୁ ଖସିଛି। ଏହାବାଦେ ବ୍ୟାଙ୍କର ନେଟ୍ ଏନ୍ପିଏ ୬.୪୭% ରୁ ହ୍ରାସ ଘଟି ୪.୯% କୁ ଖସିଛି।

ଆଇପିଆଇଏଆଇ ବ୍ୟାଙ୍କର ନେଟ୍ ଏନ୍ପିଏ ୬.୪୯% ରୁ ୫.୪୭% କୁ ଖସିଛି।

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୪।୮: ୨୦୨୪-୨୫ ବେଳକୁ ଭାରତକୁ ୫ ବ୍ରିଲିୟନ ଡଲାର ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଭୁଜାନ୍ତର କରିବା ଲାଗି ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ବିଶ୍ୱ ସ୍ତରୀୟ ବ୍ୟାଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ବୋଲି ପୁଖ୍ୟ ଅର୍ଥନୈତିକ ପରାମର୍ଶଦାତା କେ.ଭି.ପୁତ୍ରମଣିୟମ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି।

ସେପ୍ଟେମ୍ବର ସୁଦ୍ଧା ଖୋଲିପାରେ ସିନେମା ହଲ୍

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୪।୮: କରୋନା ଭାଇରସ୍ ଜନିତ ଲକ୍ଷ୍ମୀଭଙ୍ଗ ଲାଗି ଗତ ୪ ମାସ ହେବ ସିନେମା ହଲ୍ ବନ୍ଦ ରହିଛି।



ସିନେମା ହଲ୍ ଏବଂ ଥିଏଟର ଖୋଲିବା ଉପରେ ନିୟମ କୋହଳ ହୋଇପାରେ। ଗତ ୫ ମାସ ହେବ ସିନେମା ହଲ୍ ବନ୍ଦ ହେବା ଯୋଗୁ ବଲିଉଡ୍ ୧ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କାରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଧରି ସିନେମା ଆକଳନ କରାଯାଇଛି।

CLASSIFIED DISPLAY MORE SPACE SAME PRICE

୪୧,୩୩୦ କୋଟି ନିବେଶ କଲେ ବିଦେଶୀ ନିବେଶକ

ଅଲ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଖୋଲା ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ୨ ଘଣ୍ଟାରେ 100% ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ସମାଧାନ

କଣ ଆପଣ ଚିନ୍ତିତ କି ଅଲ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଖୋଲା ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ

BDFC Finance (ରେକର୍ଡ୍ରେ କମ୍ପାନୀ) ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଲୋନ ନିଅନ୍ତୁ

ଅଗଷ୍ଟ ମାସରେ ଦେଶର ପୁଞ୍ଜିବ୍ୟୟରେ ବିଦେଶୀ ପୁଞ୍ଜିନିବେଶକଙ୍କ ନିବେଶ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି।

CHIEF DISTRICT MEDICAL & PUBLIC HEALTH OFFICER, KEONJHAR NOTICE

GOVERNMENT OF ODISHA INVITATION FOR BIDS (IFB) 'e' PROCUREMENT NOTICE

GOVERNMENT OF ODISHA DEPARTMENT OF WATER RESOURCES OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER, MAYURBHANJ IRRIGATION DIVISION, BARIPADA

ଆଇପିଓ ପାଇଲ କଲ୍ କଲ୍ୟାଣ କୁ୍ୟଲର୍ସ

OFFICE OF THE Pr. CHIEF COMMISSIONER OF INCOME TAX, ODISHA, BHUBANESWAR

Particulars to be furnished by an advocate applying for engagement as Jr./Sr. Standing Counsel

Verification do hereby declare that whatever has been stated in the above application is true to be best of my knowledge and belief.





ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ

# ବର୍ଷାଦିନେ ଅଧିକ ଦୃତାର ଯତ୍ନ

-ଆନୁବଂଶିକ ହରମୋନ୍ କାରଣରୁ ଦୃତା ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ବର୍ଷାଦିନେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଆଦ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି କାରଣରୁ ଅଧିକ ତୈଳ ସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଋତୁରେ ଠିକ୍‌ଭାବେ ଦୃତାର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ।

- ଦିନକୁ ଅତିକମରେ ଦୁଇଥର ମୁହଁକୁ ମାଲ୍‌ଲୁ କ୍ରିମରେ ଧୁଅନ୍ତୁ । ଅଧିକ ଥର ମୁହଁ ଧୁଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ମୁହଁକୁ କୋରରେ ଘଷିଲେ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯିବ ଫଳରେ ଅଧିକ ତୈଳ ସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ ।

- ମନସ୍ତନ୍ଦରେ ଦୃତା ଅଧିକ ହେବାରୁ

ସ୍ୱଚ୍ଛି ପ୍ରତ୍ୟେକ ସବୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ବିଶେଷକରି ଅଧିକ ଦୃତାର ଲୋକେ ଏହି ଋତୁରେ ସ୍ୱଚ୍ଛି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ଅଧିକ ସତର୍କ ହେବା ଉଚିତ ।

- ମନସ୍ତନ୍ଦରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ବିଶେଷଭାବେ ସଚେତନ ହେବା ଜରୁରୀ । ଅତ୍ୟଧିକ ମସଲା ତଥା ତେଲହଣା ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଖାଇବା ସହିତ ଲୁଣ ମଧ୍ୟ କମ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

- ଓଡ଼ମ୍ବଳ ସ୍ତବ ଏବଂ ପାଟିକା ଅନୁଭବକୁ ସ୍ୱଭାବେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ବ୍ରଣ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ ।

- ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ଆର୍ଦ୍ରତାମୋଚକ ଚୋନର ଲଗାଇ ଶୋଇବା ଉଚିତ ।

କାରଣ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଦୃତାର ପିଏଚ୍ ଲେଭଲ୍ ଠିକ୍ ରହିଥାଏ ।

- ଶରୀରକୁ ଚିତ୍କଳ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଫଳରେ ବ୍ରଣ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେବ ନାହିଁ ।

- ମେକଅପ୍ ଲଗାଇଥିଲେ ଭଲଭାବରେ ଦେବି ଖାଲସୁ କିମ୍ବା ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ସଫା କରନ୍ତୁ ।

- ବର୍ଷାଦିନେ ମଧୁ ଏବଂ ଚିନି ମିଶାଇ ସ୍ତବ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଦୃତାରେ ଥିବା ମୃତ କୋଷକୁ ବାହାର କରି ଲୋମ ଛିଦ୍ରକୁ ଖୋଲି ଦେଇଥାଏ ଓ ଦୃତା କୋମଳ ହୋଇଥାଏ ।

**ଅଧିକ ଦୃତା ହୋଇଥିଲେ ବର୍ଷାଦିନେ ବହୁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହିଦିନେ ଦୃତାରେ ଅତ୍ୟଧିକ ତୈଳ ସ୍ରାବ ଯୋଗୁ ଅଧିକ ବ୍ରଣ ବାହାରି ଥାଏ । ତେଣୁ ତୈଳାୟ ଦୃତାର କିଛି ଯତ୍ନ ନେବେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ...**

## ପାର୍ଟି ଲୁକ୍

କିରୋନା ପାଇଁ ଯଦି ବିବାହ, ବ୍ରତ, ଜନ୍ମଦିନ ଆଦି ପାର୍ଟି ଆୟୋଜନ ଉପରେ କଟକଣା ଲାଗିଥିଲା ଏବେ ତାହା ଧୀରେ ଧୀରେ କୋହଳ ହୋଇଛି । ତେଣୁ କିରୋନା କଟକଣା ଭିତରେ ଏବେ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ପାର୍ଟି ଆୟୋଜନ କରାଗଲାଣି । ତେବେ ଏଭଳି କୌଣସି ପାର୍ଟିରେ ଯୋଗଦେବାକୁ ଯାଉଥିଲେ ଆପଣ ନୂଆ ଡିଜାଇନ୍ ବିଷୟରେ ଅପଡେଟ୍ ରହି ସ୍ଥାଳିକା ହୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

► ଅଧିକ ସ୍ୱାଇଚ୍ କଲର, ଚେହେରାର ରଙ୍ଗକୁ ଅଧିକ ସୁନ୍ଦର କରିଥାଏ । ତେଣୁ ପାର୍ଟି ଷ୍ଟେସର ସିଲଭର କଲର କିମ୍ବା ପିଙ୍କ କଲର ହୋଇଥିଲେ ଭଲ ଲାଗିବ । ପାର୍ଟି ନିମନ୍ତେ ଶାଢ଼ିର ବର୍ତ୍ତମାନେ କାମ ଭଲ ଲାଗୁଥିବାବେଳେ କୁର୍ତ୍ତାରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି କାମ ବହୁତ ଭଲ ମାରିବ ।



► ଶାଢ଼ିର ବର୍ତ୍ତମାନେ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ନେକ୍ ପାଖରେ ଆଇଭରା କଲରର କଜାଲ ଏବେ ଲାଟେଷ୍ଟ ଡିଜାଇନ୍ ହୋଇଛି । ଏପରି କାମଥିବା ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଶାଢ଼ି ମଧ୍ୟ ପାର୍ଟିରେ ବହୁତ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବ ।

► ଶାଢ଼ିର ପ୍ରିଣ୍ଟ ହିଁ ଏହାକୁ ଅଧିକ ସୁନ୍ଦର କରିଥାଏ । ତେଣୁ ପାର୍ଟି ନିମନ୍ତେ ପ୍ରିଣ୍ଟେଡ୍ ଶାଢ଼ିର ରଙ୍ଗ ଦେଖି ନିଜ ଚେହେରା ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇଲା ଭଳି କିଶ୍କୁ ।

► ଏବେ ଏଥେନିକ୍ ଓ ମଡର୍ନ ଲୁକ୍ ଦେବା ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଡିଜାଇନ୍ ଆପଣ ଗ୍ରାହ କରିପାରିବେ । ଏକ ସମୟରେ ମଡର୍ନ ସ୍କୃ ସାଙ୍ଗରେ ଏଥେନିକ୍ ଟପ୍ ବି ଫ୍ୟାଶନ୍ ଡିଜାଇନ୍ ଲାଟେଷ୍ଟ ଟ୍ରେଣ୍ଡ ପାଲଟିଛି ।



# ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ତାଏରୀ

ନାରୋଗ ହେବା ଲାଗି ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ସବୁଠୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତେଣୁ କେଉଁ ସମୟରେ କ'ଣ କ'ଣ ଖାଇଲେ ଏବଂ ସେଥିରୁ ଶରୀରକୁ କେତେ କ୍ୟାଲୋରି ମିଳିଲା ସେସବୁର ହିସାବ ଏକ ତାଏରୀରେ ଲେଖି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ କମାଇବାର ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ନିଜ ଜିଭ ଓ ସ୍ୱାଦଗ୍ରନ୍ଥି ଉପରେ ବହୁ କଟକଣା ଲଗାଇବାରେ ସହାୟକ ହେବ । ଆଉ ଏକ ସ୍ତମ୍ଭ ଜୀବନ ବିତାଇବାରେ ସହାୟକ ହେବ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ...

**ଡା. ସରୋଜିନୀ ସତ୍ତ୍ୱଜୀ**

ଡାଏଟର ଅନ୍ୟତମ ଦିନ ଲିପି । ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତମ ସକାଳର ଅନୁତମୟ ମୁହୂର୍ତ୍ତକୁ ସାୟାହୁଁ ତଥା ରାତିରେ ଶୋଇବା ଯାଏ ପ୍ରତିଟି ସ୍ୱପ୍ନ, ଦୁଃଖ, ହସ, କାନ୍ଦ, ଘଟଣା, ଦୁର୍ଘଟଣା, ରାଗ, ଅନୁରାଗ ତଥା ମାନ ଅଭିମାନର କାହାଣୀ କୁହେ ତାଏରୀ । ଆହୁରି ପୁଣି ସେଥିରେ କେତେବେଳେ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୁଏ ସାଧାରଣ ଓ କେତେବେଳେ କବିତାର ଭାବ ଓ ଗନ୍ଧର ଶବ୍ଦରେ ପୂରିଯାଏ ତାଏରୀର ପୃଷ୍ଠା । କିନ୍ତୁ ଦିନ ଲିପି ରୁହେଁ ଏବେ ସମୟ ଆସିଯାଇଛି ତାଏରୀର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ ଖାଦ୍ୟ ଓ କ୍ୟାଲୋରି । ଏବେ ତାଏରୀର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୃଷ୍ଠାରେ ଲେଖାହେବ ରସଗୋଲା, ଆଇସକ୍ରିମ୍, ଚୁପଚୁପ୍, ମୁଗୁପାନାୟ, ମ୍ୟାଗି, ବଟର ଚିକେନ୍, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ରୁଟଲସ୍ ତଥା ଛଣାଛଣି ଆଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା, କେତେବେଳେ ଏବଂ କେତେ କ୍ୟାଲୋରି ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତାହାର କ୍ୟାଲୋରିର ହିସାବ । କାରଣ ମେଦବହୁଳତାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାର ଏହା ସବୁଠୁ ଭଲ ଉପାୟ ।

ରୋଗର ଶିକାର ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ମୋଟା ହେବାର କାରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା: ନିଜ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ବେଶି ଖାଇବା ବା ଓଭର ଇଟିଂ, ଭୋକ ନ ଥାଇ ଖାଇବା, ବେଶି ଛଣାଛଣି ଓ ତେଲ, ଘିଅ ଆଦି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ମଧୁମେହ ଓ ଆଇରଏଚ୍ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବା ଏବଂ ଅନେକ ମହିଳା ପ୍ରସବ ପରେ ପରେ ମୋଟା ହୋଇଯିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । କୁହାଯାଏ । ପୃଷ୍ଠାରେ ପ୍ରାୟ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କର ଓଜନ ନିଜ ଉପଯୁକ୍ତ ଓଜନଠାରୁ ବେଶି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଏକ ବଡ଼ କାରଣ । ତେବେ ସାରା ଦେହର ଚର୍ବି ଅପେକ୍ଷା ପେଟ ଓ ଅଣ୍ଡାରେ ଚର୍ବି ଲାଗିବା ବେଶି ବିପଜନକ । ଅଣ୍ଡାରେ ଚର୍ବି ଲାଗିବା ହିଁ ସାରା ଦେହ ମୋଟା ହେବାର ପରିଚାୟକ । ଏହି ବଡ଼ିମାସ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ଦ୍ୱାରା ସାରା ଦେହର ଚର୍ବିର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ଜଣାପଡ଼େ ।

**ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଉପାୟ:** - ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ବା ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ସମୟରେ ବେଶି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ହୋଇଯାଏ, ତେଣୁ ଖାଇବା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ କାମ କରୁଥିବା କ୍ୟାଲୋରି ଖର୍ଚ୍ଚ ନ ହୋଇ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ବଢ଼ିଯାଏ ।

- ଫିଟ୍ ରହିବା ଲାଗି ଆମିଷ ଆହାର ଅପେକ୍ଷା ନିରାମିଷ ଆହାର ଉତ୍ତମ । ମନେରଖନ୍ତୁ ନିରାମିଷ ଆହାରର ୮୦ ଭାଗ ଚର୍ବିରା ଫଳ ତଥା ସକ୍ ପରିପରିବା (ତରୁମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ) ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ମଇଦା ଓ ଛଣାଛଣି ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୂରର ରହିବା ଦରକାର ।

- ପ୍ରତ୍ୟେକଦିନ ସିଝା ଖାଦ୍ୟ, କମ୍ ଷ୍ଟ୍ରେସ୍‌ର ଖାଦ୍ୟ ଓ କମ୍ ଲୁଣ ଖାଇବା ଭଲ ।

- ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଛଣାଛଣି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ରୁହେଁ ।

- ଯଥା ସମ୍ଭବ ଶୋଇବାର ୨-୩ ଘଣ୍ଟା ଆଗରୁ ହାଲୁକା ରାତ୍ରିଭୋଜନ କରିନେବା

ଭଲ ।

- ଚିଶାରେ ବିକ୍ରି କରାଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ରୁହେଁ (ବିନିତ୍ ଏଣ୍ଡ ପ୍ରିଜରଭଡ୍ ଫୁଡ୍) ।

- ଖାଦ୍ୟକୁ ବେଶି ସମୟ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ଦରକାର । ପ୍ରତିଦିନ ପଇଡ଼ପାଣି ପିଇବା ଭଲ । ଏହାଛଡ଼ା ସପ୍ତାହରେ ଦିନଟିଏ ଉପବାସ ରହିବା ଭଲ ।

- ଚା, କଫି, ମୁଗୁପାନାୟ ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନ ଯେତେବୃତ୍ତ ସମ୍ଭବ ପରିହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଚାଲିବା ତଥା ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଭଲ ଫଳ ମିଳେ ।

- ସ୍ତ୍ରୀରୋଗ ଓ ପ୍ରସୂତି ବିଶେଷଜ୍ଞ ଲିଙ୍କ ରୋଡ୍, କଟକ



# ମିରର୍ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ..

**ଘରକୁ ସୁନ୍ଦର ଲୁକ୍ ଦେବାପାଇଁ ଘରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ମିରର୍ ଲଗାଇବାକୁ ଅନେକେ ଇଚ୍ଛା କରିଥାନ୍ତି । ଆପଣ ଯଦି ଘରେ ଆଇନା ଲଗାଇବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ତେବେ ଘରେ ଯେପରି ସକାରାତ୍ମକ ଊର୍ଜା ସୃଷ୍ଟି ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ । ତେଣୁ ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ କିଛି କଥା..**

- ଡ୍ରଇଂ ରୁମ୍‌ରେ ସବୁବେଳେ ଖାଇବା ଚେରୁଲ୍ ସାମ୍ପାରେ ହିଁ ମିରର୍ ଲଗାନ୍ତୁ । ସବୁବେଳେ ଚାରିକଣିଆ ମିରର୍ ଲଗାନ୍ତୁ ।

- ବାୟୁ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ବେତରୁମ୍‌ରେ ମିରର୍ ଲଗାଇବା ଉଚିତ ରୁହେଁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଘରେ ସ୍ଥାନ ନାହିଁ ତେବେ ନିହାତିଭାବେ ବେତରୁମ୍‌ରେ ମିରର୍ ଲଗାଇବା ଉଚିତ । ଖୋଲିବା ସମୟରେ ଏହାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଉଠିବ ବେକକୁ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜ ଚେହେରା ଦେଖାଯିବ ନାହିଁ ।

- ଘରର ଠିକ୍ ପ୍ରବେଶ ଦ୍ୱାରରେ ବି ମିରର୍ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଘର ସଜାଇବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କିଛି ଲୋକ ଏପରି କରିଥାନ୍ତି,

କିନ୍ତୁ ଏହାଫଳରେ ଘରର ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଏ ।

- ଘରର ଛୋଟ ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ସ୍ଥାନରେ ମିରର୍ ଲଗାଇବା ଭଲ । ବାୟୁ ଅନୁସାରେ ଏପରି ସ୍ଥାନରେ ମିରର୍ ଲଗାଇବା ଫଳରେ ଚମତ୍କାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।

- ଦୁଇଟି କାନ୍ଧ ଯୋଡ଼ା ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ମିରର୍ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ସହିତ ମିରର୍‌କୁ ସବୁବେଳେ ସଫା ରଖନ୍ତୁ ।

- ଘରର ଦକ୍ଷିଣ ପୂର୍ବ ଦିଗରେ ମିରର୍ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଖାଲି ଦେସିନ୍ ଉପରେ ମିରର୍ ଲଗାଇବା ଶୁଭ କୁହାଯାଏ ।

- ଘରେ ଭଙ୍ଗା ମିରର୍ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏହା ସହିତ କବାଟ ପଛପଟରେ ମଧ୍ୟ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



