

















# ପିକନିକ୍ ସ୍ଥଳ 'ତୁ ତୁଆ' ଜଳପ୍ରପାତ



ପ୍ରକୃତିର ଅପୂର୍ବ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟରେ ଭରପୁର ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲା। ପାହାଡ଼, ଜଙ୍ଗଲ, ନଦୀ, ଝରଣା, ଆଦିବାସୀ ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ମନ୍ଦିର ଜିଲ୍ଲାକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ଦେଇଛି। ଏଠାରେ ରହିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳୀ ତଥା ପିକନିକ୍ ସ୍ଥଳକୁ ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟ, ଦେଶ ସମେତ ବିଦେଶୀ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିଥାଏ। ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟତମ ହେଲା ଜିଲାର ବାଣପୁର ବ୍ଲକ୍ ନାଳାଦ୍ୱିପ୍ରସାଦ ପଞ୍ଚାୟତ ଆଧୀନ ବରବରା ଜଙ୍ଗଲ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିବା 'ତୁ ତୁଆ' ଜଳପ୍ରପାତ। ଲୁହାଯିତ ହୋଇ ରହିଥିବା ଏହି ଜଳପ୍ରପାତ ସମ୍ପର୍କରେ କିଛିବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ସ୍ଥାନୀୟ ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ସୂଚନା ମିଳିଥିଲା। ଏହି ଖବର ପ୍ରଚାରିତ ହେବା ପରେ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କ ସୁଅ ଛୁଟିବାରେ ଲାଗିଛି। ବଣଭୋଜି ପାଇଁ ଏହି ସ୍ଥାନ ଅନୁକୂଳ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ପ୍ରପାତରେ ଗାଧୋଇବା ମଧ୍ୟ ନିରାପଦ। ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ଏଠାକାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରିବା ସହିତ ନିକଟରେ ଥିବା ପ୍ରସିଦ୍ଧ ମା' ବିରଜାଙ୍କ ଠାକୁରାଣୀ, ମା' ଚାରିଣୀ ପାଠ ଏବଂ ବାଣପୁର ମା' ଭଗବତୀଙ୍କ ପାଠ ଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ। ତେବେ ଏହି ଜଳପ୍ରପାତକୁ ପର୍ଯ୍ୟଟକ କିଛି ବନ୍ଧୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଆସିପାରିବେ ଏବଂ ଏହାକୁ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳୀର ମାନ୍ୟତା ଦେବା ପାଇଁ ଅଞ୍ଚଳସ୍ତରୀୟ ପକ୍ଷରୁ ବାବି ହେଉଛି।

### କେମିତି ଯିବେ

ବାଣପୁରଠାରୁ ୨୦କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ରହିଛି ନାଳାଦ୍ୱିପ୍ରସାଦ ଗ୍ରାମ। ସେଠାରୁ ମା' ବିରଜାଙ୍କ ମନ୍ଦିର ରାସ୍ତାରେ ୨କି.ମି. ଅତିକ୍ରମ କଲେ ପଡ଼ିବ ବ୍ରହ୍ମପଦା ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ। ଉକ୍ତ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାର୍ଶ୍ୱ ଦେଇ ଯାଇଛି ଏକ ମାଟି ରାସ୍ତା। ଏହି ରାସ୍ତାରେ ଏକ କିଲୋମିଟର ଗଲେ ପଡ଼ିବ ଡେମିଟି ସାହି। ସାହି ପାର୍ଶ୍ୱ ଦେଇ ପାଦଚଳା ରାସ୍ତାରେ ୫୦ମିଟର ପରେ 'ତୁ ତୁଆ' ଜଳପ୍ରପାତରେ ପହଞ୍ଚିପାରିବେ।

— ରିପୋର୍ଟ: ସଂଗ୍ରାମ ପାଲକରାୟ, ବାଲୁଗାଁ

# ଗଞ୍ଜାମରୁ ଫେରିନି ୨୯.୧୦ଲକ୍ଷ

ଛତ୍ରପୁର, ୧୦।୧(ଡି.ଏନ୍.ଏ.)

ରାଶନକାର୍ତ୍ତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ୧୫ଜାର ଟଙ୍କା ବନ୍ଧନ ପ୍ରସଙ୍ଗ ପୁଣି ଆସିଲା ଚିଠି

କରୋନା ପରିସ୍ଥିତିରେ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାରେ ଥିବା ଜାତୀୟ ଓ ରାଜ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପୁରଣା ଖାଉଣୀ କଲ୍ୟାଣ ଯୋଜନାରେ ରାଶନକାର୍ତ୍ତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ୧୫ଜାର ଟଙ୍କା ଲେଖାଏ ବନ୍ଧନ ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ନିକଟକୁ ଅନୁରୋଧ ଆସିଥିଲା। ଏବେମଧ୍ୟ ଏହି ଅନୁରୋଧକୁ ୨୦୨୦ ୨୯ଲକ୍ଷ ୧୦ହଜାର ଟଙ୍କା ବନ୍ଧନ ନହୋଇ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ନିକଟରେ ରହିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ପୁଣି ଏହି ଅନୁରୋଧ ଫେରାଇବାକୁ ୬ ଚାରିଖରେ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଯୋଗାଣ ନିଗମର ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକଙ୍କ ଠାରୁ ଏକ ଚିଠି (ନଂ.୩୬୯) ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଯୋଗାଣ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିକଟକୁ ଆସିଛି। ବାରମ୍ବାର

ଚିଠି ଆସୁଥିଲେ ହେଁ, ଉତ୍ତର ଦିଆଯାଇ ନଥିବା ଉକ୍ତ ପତ୍ରରେ କୁହାଯାଇଛି। ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଅର୍ଥ ଫେରାଇବାକୁ ୨୦୨୦ ନଭେମ୍ବର ୧୧ ଓ ୨୭ରେ ଯୋଗାଣ ନିଗମ ପକ୍ଷରୁ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ଯୋଗାଣ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିକଟକୁ ଚିଠି ଆସିଥିଲା। କରୋନା ସମୟରେ ପ୍ରତି ରାଶନକାର୍ତ୍ତା ଧାରୀଙ୍କୁ ୧୫ଜାର ଟଙ୍କା ଦେବାକୁ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଯୋଗାଣ ନିଗମ ପକ୍ଷରୁ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାକୁ ୬୬କୋଟି ୧୯ଲକ୍ଷ ୫୧ହଜାର ୯୦୭ଟଙ୍କା ଆସିଥିଲା।

୭୨କୋଟି ୯୬ଲକ୍ଷ ୪୮ହଜାର ଟଙ୍କାର ଯୁଦ୍ଧି (ବିନଯୋଗ ପ୍ରମାଣପତ୍ର) ନିଗମକୁ ପଠାଯାଇଛି। ପରେ ବକଳା ଅର୍ଥକୁ ୨କୋଟି ୯୩ଲକ୍ଷ ୯୩ହଜାର ୯୦୭ଟଙ୍କା ନିଗମକୁ ଫେରାଇଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଏବେବି ୨୯ଲକ୍ଷ ୧୦ହଜାର ଟଙ୍କା ନିଗମକୁ ଫେରାଇ ନଥିବା ଉକ୍ତ ଚିଠିରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି। ସୂଚନାଆଉକି, ବକଳା ଟଙ୍କା ପ୍ରଶାସନକୁ ଫେରାଇବା କଥା। ମାତ୍ର ଛତ୍ରପୁର ଓ ବେଲଗୁଣ୍ଡା ବିଡିଏ ଏବଂ ବୁରୁଡ଼ା ଏନ୍ଏସି ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଫେରାଇ ନଥିବାରୁ ନଭେମ୍ବର ୨୦ରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ବିଜୟ ଅମ୍ବୁଡ଼ା କୁଳାଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କୁ କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ନୋଟିସ୍ ଜାରି କରିଥିଲେ। ତେବେ କୌଣସି ଆଖିପୁଣିଆ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ହୋଇ ନଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି।



ବ୍ରହ୍ମପୁର ରାମଲିଙ୍ଗେଶ୍ୱର ପ୍ରମୋଦ ଭବନୀନରେ ରବିବାର ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରବଳ ଭିଡ଼।

### ସଂକ୍ଷେପରେ

#### କାର୍-ପିକଅପ୍ ମୁହାଁମୁହିଁ, ଜଣେ ଆହତ

ବ୍ରହ୍ମପୁର ଅଫିସ୍, ୧୦।୧-ହଳଦିଆପଦର ଉତ୍ତରବିଭାଗ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କାର୍-ପିକଅପ୍ ମୁହାଁମୁହିଁ ଧକ୍କା ହୋଇଛି। ଏଥିରେ କାରରେ ଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି। ସେ ହେଲେ ସୁଶାନ୍ତ ପଣ୍ଡା। ଏ ନେଇ ଅଭିଯୋଗ ପରେ ପୋଲିସ୍ ନଂ.୩/୨୧ ରେ ଏକ ମାମଲା ରୁଜୁ କରି ଘଟଣାର ଅନୁସନ୍ଧାନ ଚଳାଇଛି। କାର (ନଂ.ଓଡ଼ି ୩୫ ଡି ୨୨୨୭)ରେ ୫ଜଣ ବ୍ରହ୍ମପୁର ଆସୁଥିଲେ। ହଳଦିଆପଦର ଉତ୍ତର ବିଭାଗ ପିକଅପ୍ (ନଂ.ଓଆର ୦୭ କେ ୮୧୦୩) ସହ କାର ମୁହାଁମୁହିଁ ଧକ୍କା ହେବାରୁ କାର୍ ଯାତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ସୁଶାନ୍ତ ଆହତ ହୋଇଥିଲେ। ବୁର୍ଲାଗଣା ପରେ ପିକଅପ୍ ବାଳକ ପଳାଇଛନ୍ତି। ଉକ୍ତ ପିକଅପ୍ରେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ମହାନଗର ନିଗମର ଖିଲ ଲାଗିଥିବା ପୋଲିସ୍ କହିଛି।

#### ରେଳଧାରଣାରୁ ମୃତଦେହ ଜବତ

ବ୍ରହ୍ମପୁର ଅଫିସ୍, ୧୦।୧-ରାମନଗର ରେଳଧାରଣା ନିକଟରୁ ରେଳପ୍ରେ ପୋଲିସ୍ ରବିବାର ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୃତଦେହ ଜବତ କରିଛି। ମୃତକଙ୍କ ପରିଚୟ ମିଳି ପାରିନାହିଁ। ଏ ନେଇ ପୋଲିସ୍ ନଂ.୩/୨୧ ରେ ଏକ ଅପମୃତ୍ୟୁ ମାମଲା ରୁଜୁ କରିଛି। ମୃତଦେହ ସଂରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଯୋଗବାନ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି।

#### ଗୁଳି ଧକ୍କାରେ ଗାଁସାଥୀ ଗୁରୁତର

ହିଞ୍ଜିଳିକାଟୁ, ୧୦।୧(ଡି.ଏନ୍.ଏ.)-ହିଞ୍ଜିଳିକାଟୁ ବ୍ଲକ୍ ଶିକ୍ଷିତ ପଞ୍ଚାୟତର ଗାଁସାଥୀ ସୁଜାତା ଡାକ୍ତରୀ ରବିବାର ଗୁଳି ଧକ୍କାରେ ଗୁରୁତର ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି। ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକେ ତାଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରି ହିଞ୍ଜିଳିକାଟୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିଥିଲେ। ସେଠାରୁ ଅଧିକ ଚିକିତ୍ସା ଲାଗି ବ୍ରହ୍ମପୁର ବଡ଼ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ପଠାଯାଇଛି। ଶିକ୍ଷିତ ଗ୍ରାମ ହରିନକ ପୋଖରୀରେ ଏକଜିଏନ୍ଆରକିଏସ୍ରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲିଛି। ସୁଜାତା ଉକ୍ତ କାମରେ ନିଯୋଜିତ ଗ୍ରାମିକଙ୍କ ହାତରା ପକାଇ ଫେରୁଥିବା ବେଳେ ଗ୍ରାମ ଛକରେ କାଠ ବୋଧେର ଏକ ଗୁଳି ଗାଳୁ ପଛକୁ ଧକ୍କା ଦେଇ ୨ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ମାଡ଼ିଯାଇଥିଲା। ବୁର୍ଲାଗଣା ଘଟଣାସ୍ଥଳୀ ପ୍ରକଳ୍ପ ହିଞ୍ଜିଳି ପୋଲିସ୍ ଜବତ କରିଛି। ସରପଞ୍ଚ ପ୍ରତିମା ବେହେରା ବ୍ରହ୍ମପୁର ବଡ଼ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ସୁଜାତାଙ୍କୁ ଭେଟିବା ସହ ଚାକ୍ ଚିକିତ୍ସା ନିମନ୍ତେ ସରକାରୀ ସହାୟତା ପାଇଁ ଉକ୍ତ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କୁ ଜଣାଇବେ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି।

# ୪ ବର୍ଷରେ ୨୪୯୭ ଅପମୃତ୍ୟୁ ମାମଲା

ବ୍ରହ୍ମପୁର ଅଫିସ୍, ୧୦।୧ ମହାରାଜା କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ରଜପତି (ଏମ୍.ଏ.ଏ.ସି) ମେଡିକାଲ ଉପରେ ଦକ୍ଷିଣ ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କ ସମେତ ପଡ଼ୋଶୀ ଆନ୍ଧ୍ର ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ଲୋକାଳ ଲୋକେ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି। ସେହିପରି ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାରୁ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀ ଏଠାକୁ ରେଫର୍ ହୋଇଆସିଥାନ୍ତି। ମେଡିକାଲ ପରିସରରେ ରହିଛି ପୋଲିସ୍ ଫାଣ୍ଡି। ଦୁର୍ଘଟଣା ହେଉ କିମ୍ବା ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଉଦ୍ୟମ କରି ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଅପମୃତ୍ୟୁରେ କାହାରି ମୃତ୍ୟୁ ହେଲେ ଏହି ଫାଣ୍ଡିରେ ଅପମୃତ୍ୟୁ ମାମଲା ରୁଜୁ ହେଉଛି। ଦିନକୁ ଦିନ ଏପରି ଅପମୃତ୍ୟୁ ଅଧିକ ହେଉଛି। ବୁଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଗତ ୪ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ମେଡିକାଲ ଫାଣ୍ଡିରେ ୨୪୯୭ ଅପମୃତ୍ୟୁ ମାମଲା ରୁଜୁ

ଏମକେସିଜି ମେଡିକାଲ ଫାଣ୍ଡି ୪ ବର୍ଷର ଅପମୃତ୍ୟୁ ମାମଲା	
ବର୍ଷ	ସଂଖ୍ୟା
୨୦୧୭	୫୬୭
୨୦୧୮	୬୩୮
୨୦୧୯	୬୮୦
୨୦୨୦	୬୧୨

ହୋଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଗତବର୍ଷ ୬୧୨ଟି ଅପମୃତ୍ୟୁ ମାମଲା ରୁଜୁ ହୋଇଥିବା ଫାଣ୍ଡି ଅଧିକାରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ମିଳି କହିଛନ୍ତି। ଏମକେସିଜି ମେଡିକାଲକୁ ଜିଲ୍ଲା ସମେତ ପଡ଼ୋଶୀ ଜିଲାର ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ

ଡାକ୍ତରଖାନାରୁ ରୋଗୀ ରେଫର୍ ହୋଇଆସିଥାନ୍ତି। ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟଣା, ସାଧ କାମୁଡ଼ା, ବିଷପିଇ ଗୁରୁତର ରୋଗୀଙ୍କ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଅପମୃତ୍ୟୁରେ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଆସିବା ବେଳେ ରାସ୍ତାରେ କାହାରି ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଲେ ପୋଲିସ୍ ମୃତଦେହ ଜବତ କରି ଅପମୃତ୍ୟୁ ମାମଲା ରୁଜୁ କରାଯାଉଛି। ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ମୃତଦେହ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି। ଏମକେସିଜି ମେଡିକାଲରେ ପ୍ରମା କେନ୍ଦ୍ର ସେକ୍ସରୁ ଉତ୍ତରମାନର ସେବା ମିଳିପାରୁଥିବା ବୋଲି ବିଭିନ୍ନ ମହଲରେ ଅଭିଯୋଗ ହେଉଛି। ସେହିଭଳି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବର୍ଷ କେନ୍ଦ୍ରର ଯୁକ୍ତିତ୍ୱ ସୁଧା ମଧ୍ୟ ନାହିଁ। ପୋଡ଼ି ହୋଇଯାଇଥିବା ରୋଗୀଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ ଚିକିତ୍ସା ସୁଧା ନ ମିଳିବାରୁ ରୋଗୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟୁଛି।

### ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ନିର୍ଯାତନା, ସ୍ୱାମୀ ଗିରଫ

ବ୍ରହ୍ମପୁର ଅଫିସ୍, ୧୦।୧- ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ନିର୍ଯାତନା ଦେବା ଅଭିଯୋଗରେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ସଦର ଥାନା ପୋଲିସ୍ ରବିବାର ଗିରଫ କରିଛି। ସେ ହେଲେ ଲୋଚପଡ଼ା ଶ୍ରୀରାମନଗର ବିହାରୀ ସାରଣୀର ବିଜୟ ବୋଷ (୪୦)। ମାମଲା ନଂ.୧୨/୨୧ ଅନୁସାରେ ବିଜୟଙ୍କୁ କୋର୍ଟାଲୀଣ କରାଯାଇଛି। ଅଣେଚାଳକ ବିଜୟ କିଛିବର୍ଷ ତଳେ ଜଣେ ଯୁବତୀଙ୍କୁ ପ୍ରେମବିବାହ କରିଥିଲେ। ବିବାହର ୪/୫ ବର୍ଷ ପରେ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଚରିତ୍ରକୁ ସନ୍ଦେହ କରି ସେ ତାଙ୍କୁ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ନିର୍ଯାତନା ଦେଉଥିଲେ। କିଛିଦିନ ତଳେ ବିଜୟ କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ମାରପିତ କରିବା ସହ ଧମକ ଦେଇଥିଲେ। ନିର୍ଯାତନା ସହ୍ୟ ନ କରିପାରି ମହିଳା ଜଣକ ଏ ନେଇ ଥାନାରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ।

# ପଞ୍ଚାୟତ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ନୋଟିସ୍

କରିଛନ୍ତି। ବୁଧବାର ବ୍ରହ୍ମପୁରରେ ବିଭିନ୍ନ ପଞ୍ଚାୟତର ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଭଣ୍ଡା ବନ୍ଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଥିଲା। ଏଥିରେ ବାଚସ୍ପତି ଡ. ସୂର୍ଯ୍ୟନାରାୟଣ ପାତ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଲାଞ୍ଜିଆ ପଞ୍ଚାୟତ ଅଧିକାରୀ ଅଶୋକ ପଟ୍ଟନାୟକ, ବାଲୁଗାଁ ପଞ୍ଚାୟତ ଅଧିକାରୀ ରାମଚନ୍ଦ୍ର

ଦଲେଇ ଏବଂ ଅଭେଜ ପଞ୍ଚାୟତ ଅଧିକାରୀ ଗାୟତ୍ରୀ ଦାସ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଏ ନେଇ କୌଣସି ସୂଚନା ଦେଇ ନଥିବାରୁ ସେମାନେ କ୍ରୋଧରେ ପହଞ୍ଚି ନଥିଲେ। କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅବହେଳା କରିଥିବାରୁ ୩ ପଞ୍ଚାୟତ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ବିଡିଏ ଗବାଧାର ପାତ୍ର କାରଣଦର୍ଶାଅ ନୋଟିସ୍ ଜାରି କରିଛନ୍ତି।

# କଳାକାର ସଂଘର ଦୀକ୍ଷାନୁମୋଦନ ଉତ୍ସବ ବିମାନବନ୍ଦର ସ୍ଥାପନ ନେଇ ସର୍ବଦଳୀୟ ସଭା



ଉତ୍ସବରେ ମଞ୍ଚାସୀନ ଥିବା ଅତିଥି।

ବ୍ରହ୍ମପୁର ଅଫିସ୍, ୧୦।୧ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ କଳାକାର ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ଦୀକ୍ଷାନୁମୋଦନ ଉତ୍ସବ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଶ୍ୱନାଥ ମନ୍ଦିର ପରିସରରେ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ସଂଘ ସଭାପତି ଦୁର୍ଗା ପ୍ରସାଦ ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ଏମପି ଚନ୍ଦ୍ର ଶେଖର ସାହୁ, ବିଧାୟକ ବିକ୍ରମ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ସାମାଜିକ ନେତା ଡା. ଚିତ୍ତପତି ସାହୁ, ସଂଗୀତ ପ୍ରଶାସକ ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ନାୟକ, ପ୍ରାକ୍ତନ ଜିଲ୍ଲା ସଂସ୍କୃତି ଅଧିକାରୀ କୃଷ୍ଣ

ଚନ୍ଦ୍ର ନିଶ୍ଚଳ ଯୋଗ ଦେଇ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାରେ ସାଂସ୍କୃତିକ ପୁନର୍ଜୀବନରେ ସେବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ। ଦକ୍ଷିଣ ଓଡ଼ିଶାରେ କବି କାଶୀ ବିଶ୍ୱନାଥ ମନ୍ଦିର ପରିସରରେ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ସଂଘ ସଭାପତି ଦୁର୍ଗା ପ୍ରସାଦ ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ଏମପି ଚନ୍ଦ୍ର ଶେଖର ସାହୁ, ବିଧାୟକ ବିକ୍ରମ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ସାମାଜିକ ନେତା ଡା. ଚିତ୍ତପତି ସାହୁ, ସଂଗୀତ ପ୍ରଶାସକ ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ନାୟକ, ପ୍ରାକ୍ତନ ଜିଲ୍ଲା ସଂସ୍କୃତି ଅଧିକାରୀ କୃଷ୍ଣ

ବ୍ରହ୍ମପୁରଠାରେ ବିମାନ ବନ୍ଦର ସ୍ଥାପନ ନେଇ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ମିଳିତ କ୍ରିୟାନୁଷ୍ଠାନ କମିଟି ପକ୍ଷରୁ ଗୋଟିଏ ବକାରିସ୍ଥିତ ଏନ୍.ଡି.ଏ. ହଲ୍ରେ ବିଭିନ୍ନ ସଙ୍ଗଠନକୁ ନେଇ ସର୍ବଦଳୀୟ ଜନସଭା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏଥିରେ ବିଭାଗ ମଞ୍ଚର ସଭାପତି ରାଜେନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା ସଭାପତିତ୍ୱ କରିଥିଲେ। ଓଡ଼ିଶାର ସର୍ବବୃହତ୍ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାରେ ବିମାନ ବନ୍ଦର ସ୍ଥାପନ ନେଇ ଦୀର୍ଘବର୍ଷ ହେଲା ଦାବି ହୋଇଆସୁଛି। ଏଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଆନ୍ଦୋଳନ, ବିକ୍ଷୋଭ, ଧାରଣା ଦିଆଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଦାବି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିଆଯାଇ ନ ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱରେ ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି। ଶିକ୍ଷା, ବାଣିଜ୍ୟ, ପର୍ଯ୍ୟଟନ, ଆଇଜିଏ, ଆଇଆଇଏ ଓ ଗାଗା ଭଳି ଶିଳ୍ପ ତଥା ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଲିଙ୍କ ଥିବା ଦୂରାତନ ସହର ବ୍ରହ୍ମପୁରରେ ବିମାନ ବନ୍ଦର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦାବିପ୍ରତି ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଅଣଦେଖା କରିଛନ୍ତି। ଜିଲ୍ଲାଠାରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ବିମାନ ବନ୍ଦର ୧୭୦ କି.ମି. ଦୂର। ଆବଶ୍ୟକ ଭିତ୍ତିଭୂମି ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଗଞ୍ଜାମରେ ବିମାନ ବନ୍ଦର ସ୍ଥାପନ ହେଉ ନ ଥିବାରୁ ଜିଲ୍ଲାବାସୀଙ୍କୁ ଚକିତ କରୁଛି। ରାଜ୍ୟରେ ୯ ବିମାନ ବନ୍ଦର



ମିଳିତ କ୍ରିୟାନୁଷ୍ଠାନ କମିଟି ଚେର।

ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପ୍ରସ୍ତାବ ରହିଛି। ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ୧୧୦ କୋଟି ବ୍ୟୟରେ ବିମାନ ବନ୍ଦର କାର୍ଯ୍ୟ ସରିଛି। ଦୁର୍ଗାଠାରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବିମାନ ବନ୍ଦର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଛନ୍ତି। କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ଉତ୍ତର ଯୋଜନା-୪ରେ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ପରିଚାପରେ ବିଷୟ ବୋଲି ସଂଘ କହିଛି। ବ୍ରହ୍ମପୁର ଉତ୍ତର-ପୂର୍ବ କର୍ମସୂଚୀ(ବିତ୍ୟ) ପକ୍ଷରୁ ବିମାନ ବନ୍ଦର କର୍ମସୂଚୀ ଜମି ସଂରକ୍ଷିତ ରହିଛି। ତତ୍ସହିତ ପ୍ରାୟ ୩୦୦ ଏକର

ବେସରକାରୀ ଜମି ପ୍ରସ୍ତାବ ମଧ୍ୟ ରହିଛି। କେବଳ ଜନ ଅସରୋଷକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଅନୁକୂଳ ଥର ଉଲ୍ଲେଖକୁ ଏୟାରଲିନ୍ୟୁ କଥା କହି ଲୋକଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଉଥିବା ସଂଘ ଅଭିଯୋଗ କରିଛି। ୨୦୨୪ ପୂର୍ଣ୍ଣ ୧୦୦ଟି ନୂତନ ବିମାନ ବନ୍ଦର ନେଇ ୧୦୦ ନୂଆ ରାସ୍ତା ସଂଯୋଗ ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ୧୩୫

କୋଟି ଖର୍ଚ୍ଚ ଅଟେଇ କହିଛନ୍ତି। ଯଦି ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଗ୍ରୀନ୍ ଫିଲ୍ଡ ଯୋଜନାରେ ବିମାନ ବନ୍ଦର ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ଚିହ୍ନଟ ନ କରିପାରିବେ ତା'ହେଲେ ଏହିଯୋଜନା ହାତଛାଡ଼ି ହେଲେ ଗଞ୍ଜାମରେ ତୀବ୍ର ଅସରୋଷ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ବୋଲି ସଂଘ କହିଛି। ସଭାରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୃଥ୍ୱୀଶ୍ୱ ଶେଖର ପଣ୍ଡା, ରାମକୃଷ୍ଣ ମହାରଣା, ଶିବ ପ୍ରସାଦ ମିଶ୍ର, ଅବନୀ ଗୟା, ଭି.ସତ୍ୟେଶ କୁମାର, ଭି.ସୁରେଶ, ସୁରେନ୍ଦ୍ର ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ସଂଗଠନର ବହୁ ସଦସ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ।

ଗଞ୍ଜାମକୁ ଉତ୍ତର ଯୋଜନାରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଉ







ସଂକ୍ଷେପରେ

ଏକାଧିକ ସମସ୍ତେ ଅନଲାଇନ ଡିପୋଜିଟ ନିଲେକ୍ସନ ସେବା ଆରମ୍ଭ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୦।୧: ଏକାଧିକ ସମସ୍ତେ ଆର୍ଥିକ ସୁବିଧା ସମ୍ପନ୍ନ କରିବା ପାଇଁ ଏକାଧିକ ସମସ୍ତେ ଅନଲାଇନ ଡିପୋଜିଟ ନିଲେକ୍ସନ ସେବା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି।

ଚୁଇଚରରେ ମୋତି ଏକ ନିର୍ମୂଳ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୦।୧: ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡୋନାଲ୍ଡ ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କ ଚୁଇଚର ଆକାରର ଉପରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଲାଗିଛି।

ବହୁକ୍ଷି ବିଚାରଣା ବ୍ୟବହାର

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୦।୧

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ବିଚାରଣା ବ୍ୟବହାର ଓ ଚାହିଦା ମାତ୍ରାଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି।

୨୦୩୦ ବେଳକୁ ୧କୋଟି ଛୁଇଁବ ମୂଲ୍ୟ



ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ବିଚାରଣା ବ୍ୟବହାର ଲାଗି ଏକ୍ସପେକ୍ଟେସନ୍ ରହିଛି, ଟଙ୍କା, ଡଲାର ଆଦି ପ୍ରମୁଖ ବଦଳରେ ଏହାକୁ ବିକ୍ରି କରାଯାଇ ବିକ୍ରି ହେଉଛି।

ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ବିଚାରଣା ବ୍ୟବହାର ଲାଗି ଏକ୍ସପେକ୍ଟେସନ୍ ରହିଛି, ଟଙ୍କା, ଡଲାର ଆଦି ପ୍ରମୁଖ ବଦଳରେ ଏହାକୁ ବିକ୍ରି କରାଯାଇ ବିକ୍ରି ହେଉଛି।

ସରିଲା ଡେଡ୍‌ଲାଇନ, କଟିବ ପାଇନ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୦।୧



ଗତ ରବିବାର ଥିଲା ୨୦୧୯-୨୦ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷର ଆୟକର ରିଟର୍ନ ଦାଖଲ କରିବାର ଶେଷ ଦିନ।

ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇ ୧୫ ପ୍ରୋସେନ୍ସା ୨୦୨୦ କରିଦିଆଯାଇଛି। ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୦ରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଆୟକର ଦାଖଲ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ତାଲିକା ଗଠି କରିଥିଲେ।

ମୋଟା କାରବାରରେ ୨୦ ଅଙ୍କ ନିର୍ମୂଳ ବ୍ୟବହାର ହେବ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୦।୧

ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ଭାବରେ କାରବାର ହେଉଥିବା ମୋଟା ଅଙ୍କର ଅର୍ଥ ରାଶି ପାଇଁ ନୂଆ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଲାଗୁ ହେବ।

ବିଶ୍ୱସ୍ତରେ ଆର୍ଥିକ କାରବାର ମଧ୍ୟ ସହଜ ହୋଇପାରିବ। ଏଭଳି ମୋଟା ଅର୍ଥ ରାଶି କାରବାରରେ ରଖିଥିବା ବିପଦର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ପାଇବ।

୨୧ ଶହ କୋଟିର ରଣ ଦେବ ଜାପାନ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୦।୧



ଭାରତୀୟ ଅର୍ଥ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହିତ ଅତିରିକ୍ତ ସଚିବ ସି.ଏସ୍. ମହାପାତ୍ର ଏବଂ ଜାପାନର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ସୁବୁଦ୍ଧି ସତୋଶିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ରାଜନୀତି ସମ୍ପର୍କ କରାଯାଇଛି।

କରୋନା ମହାମାରୀ ସମୟରେ ସାଧାରଣ ଜନତା ନାନା ସମସ୍ୟାରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଛନ୍ତି, ଏଭଳି ଏକ କଠିନ ସମୟରେ ପୁଣି ଥରେ ସହଯୋଗର ହାତ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଉଭୟ ଦେଶ ଆଗକୁ ଆସିଛନ୍ତି।

ହାରରେ ଏହି ରାଜନୀତି ହେବା ସହିତ ରଣଦେୟ ସମୟସୀମା ୧୫ ବର୍ଷ ରଖାଯାଇଛି। ପୂର୍ବରୁ ଜାପାନ କୋଭିଡ୍ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଭାରତକୁ ୫୦ ବିଲିୟନ୍ ଡଲାର ସହାୟତା କରିଥିଲା।

୧ ବିଲିୟନ୍ ଡଲାର (୭୧ କୋଟି)ର ଅତିରିକ୍ତ ସହାୟତା ମଧ୍ୟ ଦେଇଥିଲା। ଭାରତ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଜାପାନର ଏହି ଆର୍ଥିକ ସହାୟତାକୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଗଭିର କଲ୍ୟାଣ

କୋଭିଡ୍ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ

ଯୋଜନାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରାଯିବ। ଫଳରେ ଭାରତରେ ସାମାଜିକ ଉନ୍ନତିରେ ସ୍ଥିରତା ଆସିପାରିବ ବୋଲି ଆକଳନ କରାଯାଇଛି।

ରାଜ୍ୟ ଖବର

ନକଲି ଚାଷୀଙ୍କଠାରୁ ଧାନ କିଣା

ନୟାଗଡ଼ ଅଫିସ୍, ୧୦।୧

ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ଧାନମଣ୍ଡିରେ ନକଲି ଚାଷୀଙ୍କଠାରୁ ଧାନକିଣା ଯାଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଆସୁଛି।

- ଅଭିଯୋଗ ସତ୍ତ୍ୱେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ
ପଞ୍ଚୀକରଣ କାଳିଆଡି ଚପଟ ହେଲା ନାହିଁ
ଶୀତଳଭଣ୍ଡାରରେ ଜିଲାପାଳଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ

ନିଲମିତ ହୋଇଥିଲେ। ହେଲେ ସେହି ନିଲମିତ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ ବିଭାଗୀୟ ଓ ଚୌକିଦାର କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇନାହିଁ।

ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଧାନ ମଣ୍ଡି ଖୋଲିଥିଲେ ହେଁ ଅଧିକାଂଶ ମଣ୍ଡିରେ ନକଲି ଚାଷୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଧାନ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି।

କୃଷି ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଖୋଲିଥିବା ଧାନମଣ୍ଡିରେ ଅଭୟ ସାଧୁ ନାମକ ଜଣେ ନକଲି ଚାଷୀଙ୍କ ନାଁରେ ଧାନ ବିକ୍ରି ହୋଇଛି।

‘ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଲୋକପ୍ରିୟତାକୁ ସହୁନାହାନ୍ତି ବିରୋଧୀ’

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦।୧ (ବ୍ୟୁରୋ): କଟକଜିଲ୍ଲା ମହାଜାଗିର ପୂର୍ବତନ ରୁକ୍ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ କୁଳମଣି ବରାଳ ଓ ତାଙ୍କ ସହଯୋଗୀ ଦିବ୍ୟସିଂହ ବରାଳଙ୍କ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡକୁ ନେଇ ରାଜନୀତି କରାଯାଇଛି ବୋଲି ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି କର୍ମୀ/ସଭା ମହାସଭା ତରଫରୁ ନିରା କରାଯାଇଛି।

ଏହି ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡର ମାତ୍ର ୪୮ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭୂବନେଶ୍ୱରରୁ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ କୁଳମଣି ବରାଳ ଓ ତାଙ୍କ ସହଯୋଗୀ ଦିବ୍ୟସିଂହ ବରାଳଙ୍କ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡକୁ ନେଇ ରାଜନୀତି କରାଯାଇଛି ବୋଲି ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି କର୍ମୀ/ସଭା ମହାସଭା ତରଫରୁ ନିରା କରାଯାଇଛି।

ଏହି ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡର ମାତ୍ର ୪୮ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭୂବନେଶ୍ୱରରୁ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ କୁଳମଣି ବରାଳ ଓ ତାଙ୍କ ସହଯୋଗୀ ଦିବ୍ୟସିଂହ ବରାଳଙ୍କ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡକୁ ନେଇ ରାଜନୀତି କରାଯାଇଛି ବୋଲି ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି କର୍ମୀ/ସଭା ମହାସଭା ତରଫରୁ ନିରା କରାଯାଇଛି।

ସାଗରଦ୍ୱୀପରେ ଗଙ୍ଗାସାଗର ମେଳା



ଗଙ୍ଗାସାଗରରେ ମା' ଗଙ୍ଗାଙ୍କ ପ୍ରତିମା।

ଭୋଗରାଇ, ୧୦।୧ (ଡି.ଏନ.ଏ.)

କୋଭିଡ୍ କଟକଣା କଡ଼ାକଡ଼ି କରାଯାଇ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ଦକ୍ଷିଣ ୨୪ ପ୍ରଗଣା ଜିଲା ସାଗରଦ୍ୱୀପରେ ଗଙ୍ଗାସାଗର ମେଳା ଶନିବାରଠାରୁ ଶୁଭାରମ୍ଭ ହୋଇଛି।

- କୋଭିଡ୍ କଟକଣା କଡ଼ାକଡ଼ି, ଚାର୍ଯ୍ୟାତ୍ମୀକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା
୧୪, ୧୫ରେ ପୁଣ୍ୟସ୍ନାନ, ମୃତ୍ୟୁକାଳୀନ ବୀମାରାଶି ଷଢ଼ାଣ
ପୁଣ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନିଜର ରଖିବେ ସାଗରରଷ୍ଟ୍ର

କୋଭିଡ୍ କଟକଣା କଡ଼ାକଡ଼ି କରାଯାଇ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ଦକ୍ଷିଣ ୨୪ ପ୍ରଗଣା ଜିଲା ସାଗରଦ୍ୱୀପରେ ଗଙ୍ଗାସାଗର ମେଳା ଶନିବାରଠାରୁ ଶୁଭାରମ୍ଭ ହୋଇଛି।

ଓଡ଼ିଶାକୁ ଅବହେଳା କରାଯାଇଛି: କଂଗ୍ରେସ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦।୧ (ବ୍ୟୁରୋ)

ନେତାଜୀ ସୁଭାଷ ଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷଙ୍କ ୧୨୫ତମ ଜନ୍ମଦିନ ପାଇଁ କାଗାଡ଼ିପତ୍ରରେ ଗଠିତ କମିଟିକୁ ନେଇ କଂଗ୍ରେସ ଆପଣ ରିପୋର୍ଟ କରିଛି।

ନେତାଜୀଙ୍କ ୧୨୫ତମ ଜନ୍ମଦିନ ପାଇଁ କମିଟିକୁ ନେଇ ରିପୋର୍ଟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦।୧ (ବ୍ୟୁରୋ) ନେତାଜୀ ଓଡ଼ିଶାର ଦୁଇ ବୋଲି ପ୍ରମାଣ କରାଇବାକୁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଅପରୋଧ କରୁଛନ୍ତି।

କମିଟିରେ ମୋଟ ୧୦ଜଣ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ରଖାଯାଇଥିବାବେଳେ ଓଡ଼ିଶାର ଦୁଇ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ତାଲିକାରେ ସ୍ଥାନ ପାଇନାହାନ୍ତି।

ବରପୁତ୍ରଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଦେବା ଲାଗି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପଦକ୍ଷେପକୁ ନେଇ ହାନି ରାଜନୀତି କରା ନ ଯାଉ ବୋଲି ପୃଥ୍ୱୀରାଜ କହିଛନ୍ତି।















# ମାନସିକ ରୋଗ ଓ ଜିନ୍

ମାନସିକ ରୋଗ ସହ ଜିନ୍ର ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି ବୋଲି ଏକ ସନ୍ଦେଶ୍ୟ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି। ବିଶେଷତାରେ ଭାଇବେଟିସ ରୋଗୀଙ୍କ ଶ୍ରେଣୀରେ ଏହା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥିବା ବୋଲି ମଧ୍ୟ ଯୁକ୍ତିତର୍କିତ ଅଟେ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ତଥ୍ୟ ଜାଣିବା ସମୟରେ ଉକ୍ତ ଯୁକ୍ତିତର୍କିତ ବିଶେଷତାମାନେ ଏକ ପ୍ରକାର ଜିନ୍ରୁ ଠିକ୍ କରିଥିଲେ। ରକ୍ତରେ ସୁଗାର (ଖର୍କିରା) ପରିମାଣ ବଢ଼ିଗଲେ ଏହି ଜିନ୍ ଯୋଗୁ



ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ଥିତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଫଳତଃ ସମୟକ୍ରମେ ସେମାନେ ମାନସିକ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କାକୁ ଏଡାଇ ଦିଆଯାଇ ନ ପାରେ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି।

# ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ଦୃଢ଼ କରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡି'

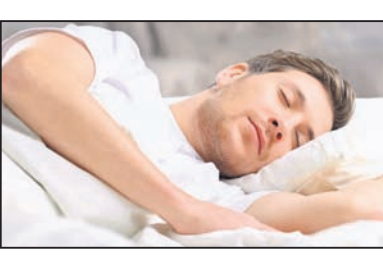
ଭିଟାମିନ୍ 'ଡି'ର ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଆହୁରି ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ। ଶରୀରରେ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ପରିମାଣ ସମ୍ବଳିତ ରହିଲେ ତାହା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ କରାଇଥାଏ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ସ୍ନାୟୁକ୍ରିୟା ସମୟକୁ ମଧ୍ୟ କେତେକାଂଶରେ ଦୂର କରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡି'। ସବୁଠାରୁ ଖାସ୍ କଥା ହେଲା, ହୃଦ୍‌କନିତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହିଭିଟାମିନ୍ ଖାଦ୍ୟ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଭାଇବେଟିସ ରୋଗୀଙ୍କ ଶରୀରରେ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ଉନ୍ନତସ୍ଥିତିରୁ ପ୍ରଭାବିତ ରଖୁଥାଏ। ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ ପରିମାଣକୁ ଠିକ୍ ରଖିବାର ପ୍ରମୁଖ ଉପାଦାନ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡି'। ଏହା ଶରୀରରେ ଫସଫରସ ପ୍ରଭୃତି ସମ୍ବଳିତ ରଖୁଥାଏ।



ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ପରିମାଣ ଭରି ରହିଛି। ତେଣୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସକାଳୁ କିଛି ସମୟ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ଠିଆ ହେଲେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

# ସ୍ୱପ୍ନିତ୍ରା ଅନ୍ତରାଳେ...

ନିଜକୁ ସ୍ୱପ୍ନ ରଖିବା ପଛରେ ନିଦ୍ରାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି। ଏଥିରେ ଅସନ୍ତୁଳନ ବେଶାବେଶେ ତାହା ପରୋକ୍ଷରେ କେତେକ ରୋଗକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ। ତେଣୁ ଭଲ ନିଦ ପାଇଁ କେତୋଟି ବିଷୟ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଦରକାର। ବେତୁକୁମ୍ଭର ପରିବେଶକୁ ସବୁବେଳେ ଶାନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ। ରାତିରେ ଆଦୌ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ରାତ୍ରଭୋଜନ ଏବଂ ଶୋଇବା ମଧ୍ୟରେ ଅତିକମ୍ରେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନ ରହିଲେ ଭଲ। ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଚିତ୍ତ ଦେଖିଲେ ତାହାର ପ୍ରଭାବ ନିଦ୍ରା ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ। ତେଣୁ ଏଭଳି ଅଧ୍ୟାପକଙ୍କୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଭଲ। ଯଦି



ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ନିଦ୍ରାକଳିତ ସମୟା ବେଶାଯାଉଛି ତେବେ ତାହାଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ। ଶୋଇବା ସମୟରେ ଏପରି କଥା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଯାହା ମନରେ ଚେନସନ ସୃଷ୍ଟି କରିବ। କାରଣ ଏହା ନିଦ୍ରାରେ ବାଧକ ସାଜିଥାଏ। କାରଣ ଏହା ମିଳାସରେ ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ।



ଡା. ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ



# ଶୀତଦିନିଆ ସନ୍ଧ୍ୟାପରିଚା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଶୀତଦିନିଆ ଖାଇବାର ମଜା ନେବା ରୁଚି। ବକାର ସାରା ଆକର୍ଷଣୀୟ ପୁଷ୍ଟିକର, ସୁସ୍ୱାଦୁ ତଥା ଶୁଣ୍ଠା ଶାଗ ଓ ପରିପରିବା ଏବଂ ଭଲିକ ଭଳି ଫଳ ଯାହାକୁ ଯେତେ ହେଲେ କେଉଁ ସବୁ ଶାଗ ଓ ପରିବା ପତ୍ର ଅତି ସୁଲଭ ମୂଲ୍ୟରେ ମିଳିଥାଏ ଶୀତଦିନେ ? ପୁଣି କେଉଁ ଦିନକୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଆମ ପାଇଁ ହିତକର ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ନିମ୍ନରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଉଛି। ଶାଗ : ଶୀତଦିନେ ବେଶି ମିଳେ ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ମୋଥୁ ଶାଗ, ଯୋରିଶ ଶାଗ ଓ ମୂଳା ଶାଗ। ଶାଗ ମାତ୍ରରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' (ବିଟା-କାରୋଟିନ), ଭିଟାମିନ୍ 'ସି', ଭିଟାମିନ୍ 'ଇ', ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ଲୋହି, କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ, ପୋଟାସିୟମ ଓ ମ୍ୟାଗନେସିୟମ ଇତ୍ୟାଦି ଉପାଦାନରେ ସମୃଦ୍ଧ। ଶାଗରେ ତନ୍ତୁକାତୀୟ ଉପାଦାନର ପରିମାଣ ବେଶି, କ୍ୟାଲୋରିର ପରିମାଣ କମ୍। ଶାଗରୁ ମଧ୍ୟ ମିଳେ ଅତି ଉପକାରୀ ଓ 'ମେରା ଥ୍ରା' ନାମକ ଫ୍ୟାଟ୍ ବା ସ୍ୱେଦସାର। ଶାଗରେ ଥାଏ ବିଟା କାରୋଟିନ, ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଭିଟାମିନ୍ 'ଇ', କୁକୋସାଇକୋଲେଟ୍ ଆଣ୍ଡି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଡ। ତେଣୁ ନିୟମିତ ଶାଗ ଖାଇଲେ ରକ୍ତଚାନ୍ଦି, ହୃଦ୍‌ରକ୍ତ ନଳାରୋଗ, ଭାଇବେଟିସ, କାଟାରାକ୍ଟ, ପୁଷ୍ପକତା, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କ୍ୟାନ୍ସର ଗତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଏ।



“ଫୁଲକୋବି, ବନ୍ଧାକୋବି, ଓଲକୋବି ଓ ବ୍ରୋକୋଲିର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପକାରିତା ପାଇବା ପାଇଁ ହେଲେ ଏଗୁଡ଼ିକ ତତକା ଖାଇବା ଦରକାର। ଏସବୁଥିରୁ ମିଳେ ଅଧିକ ବିଟାକାରୋଟିନ, ଇଣ୍ଡୁଲ, ବ୍ଲାକୋସାଇନୋଲେଟ୍, ଆଇସୋଥାୟୋସାୟାନେଟ୍ ଆଦି ସଲଫର ସମୃଦ୍ଧ ଉପାଦାନ; ଯାହା ସ୍ତନ, ଯକୃତ, ପୁସ୍ପପୁସ୍ପ, ଖାଦ୍ୟବାହୀ ନଳୀ, ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ହୃଦୟ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ କ୍ୟାନ୍ସରର ଦମନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।”

ଗାଜର, ବିଟ୍ ଓ କନ୍ଦମୂଳ : ଶୀତଦିନେ ତତକା ଗାଜର, ବିଟ୍ ଓ କନ୍ଦମୂଳ



ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମିଳେ। ଗାଜରରୁ ମିଳେ ବିଟାକାରୋଟିନ, ଭିଟାମିନ୍ 'ସି', ସାୟାନିଟିନ, ଲିଟିନ କାଟାୟ ଆଣ୍ଡି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଡ, ବିଟୁ ବେଶି ମିଳେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ', 'ବି', 'ଜେ' ପୋଟାସିୟମ ଓ ପୋଲେସ୍। କୁସ୍‌ହସାବରେ ଏହା କ୍ଷୁଦ୍ର ଉପଯୋଗୀ। କନ୍ଦମୂଳରେ ରହି ବିଟାକାରୋଟିନ ଓ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଭଳି ଆଣ୍ଡି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଡ ଓ ବେଶି ଖାଦ୍ୟ ତନ୍ତୁ। ଗୋପା ନ ଚାହିଁ ଖାଇଲେ କନ୍ଦମୂଳ ଅଧିକ ହିତକର। ମୂଳା, ଫୁଲକୋବି, ବନ୍ଧାକୋବି, ଓଲକୋବି ଓ ବ୍ରୋକୋଲି : ମୂଳାରେ ରହିଥାଏ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍, ଖଣିଜ ଲବଣ

ଏବଂ କାରୋଟିନ, ପାଇରୋଗ୍ଲୋଇଲ ଭଳି ଆଣ୍ଡି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଡ। ଭାଇବେଟିସ ଓ ପୁଷ୍ପକ ରୋଗୀମାନେ ଏହାକୁ ନିରାପଦରେ ଖାଇପାରିବେ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାନ୍ଦି ରୋଗୀ ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଉପକାରୀ। ଫୁଲକୋବି, ବନ୍ଧାକୋବି, ଓଲକୋବି ଓ ବ୍ରୋକୋଲିରୁ ମିଳେ ଅଧିକ ବିଟାକାରୋଟିନ, ଇଣ୍ଡୁଲ, ବ୍ଲାକୋସାଇନୋଲେଟ୍, ଆଇସୋଥାୟୋସାୟାନେଟ୍ ଆଦି ସଲଫର ସମୃଦ୍ଧ ଉପାଦାନ ଯାହା ସ୍ତନ, ଯକୃତ,

ପୁସ୍ପପୁସ୍ପ, ଖାଦ୍ୟବାହୀ ନଳୀ, ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ହୃଦୟ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ କ୍ୟାନ୍ସରର ଦମନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଶିମ୍ବ, ବିନ୍ଦୁସ, ଟମାଟୋ: ଶିମ୍ବରେ ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱେଦସାର, ସ୍ୱେଦସାର ଓ କ୍ୟାଲୋରି ମାତ୍ରା ସାଧାରଣତଃ ନିମ୍ନରେ ରହିଥାଏ। ବିନ୍ଦୁସ ଓ ଚାନ୍ଦିରୁ ମିଳେ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଏବଂ ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ

ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ। ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାନ୍ଦି, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଭାଇବେଟିସ, ପୁଷ୍ପକତା ଓ ମାନସିକ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ଟମାଟୋକୁ 'ଶୀତଦିନର ଗର୍ବ' ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ବାଇଗଣରେ କ୍ୱେଡସାର, ସ୍ୱେଦସାର ଓ କ୍ୟାଲୋରି ମାତ୍ରା କମ୍। ଭାଇବେଟିସ, ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ, ପୁଷ୍ପକତା ରୋଗୀ ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାନ୍ଦି ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଉପାଦେୟ। ଏଥିରେ ଥିବା ନାୟୁନିନ ଓ କ୍ଲୋରୋଜେନିକ୍ ଏସିଡ୍ କାଟାୟ ଆଣ୍ଡିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଡ କ୍ୟାନ୍ସର ବିରୋଧୀ। ଫଳ : ଶୀତଦିନେ ମିଳେ କମଳା, ମୁସାସି,

ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ। ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାନ୍ଦି, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଭାଇବେଟିସ, ପୁଷ୍ପକତା ଓ ମାନସିକ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ଟମାଟୋକୁ 'ଶୀତଦିନର ଗର୍ବ' ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ବାଇଗଣରେ କ୍ୱେଡସାର, ସ୍ୱେଦସାର ଓ କ୍ୟାଲୋରି ମାତ୍ରା କମ୍। ଭାଇବେଟିସ, ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ, ପୁଷ୍ପକତା ରୋଗୀ ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାନ୍ଦି ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଉପାଦେୟ। ଏଥିରେ ଥିବା ନାୟୁନିନ ଓ କ୍ଲୋରୋଜେନିକ୍ ଏସିଡ୍ କାଟାୟ ଆଣ୍ଡିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଡ କ୍ୟାନ୍ସର ବିରୋଧୀ। ଫଳ : ଶୀତଦିନେ ମିଳେ କମଳା, ମୁସାସି,

ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ। ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାନ୍ଦି, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଭାଇବେଟିସ, ପୁଷ୍ପକତା ଓ ମାନସିକ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ଟମାଟୋକୁ 'ଶୀତଦିନର ଗର୍ବ' ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ବାଇଗଣରେ କ୍ୱେଡସାର, ସ୍ୱେଦସାର ଓ କ୍ୟାଲୋରି ମାତ୍ରା କମ୍। ଭାଇବେଟିସ, ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ, ପୁଷ୍ପକତା ରୋଗୀ ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାନ୍ଦି ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଉପାଦେୟ। ଏଥିରେ ଥିବା ନାୟୁନିନ ଓ କ୍ଲୋରୋଜେନିକ୍ ଏସିଡ୍ କାଟାୟ ଆଣ୍ଡିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଡ କ୍ୟାନ୍ସର ବିରୋଧୀ। ଫଳ : ଶୀତଦିନେ ମିଳେ କମଳା, ମୁସାସି,



ସେସବୁ ପଥର ଓ ବରଫରେ ଗଠିତ ଥିଲା। ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଧାତବ ଗ୍ରହଣ ପାଖକୁ ମହାକାଶ ଯାନ ଯାଇ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବ। ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ କରିପାରନ୍ତି ଯେ '୧୬ ସାଇକେ' ଗ୍ରହଣକୁ ପୃଥିବୀକୁ ଆଣି ହେବ କି? ଏହା ସମ୍ଭବ ହେଲେ ଏଥିରେ ଥିବା ଲୁହା ଓ ନିକେଲ ତଳାର ହେବ। ହବଲ ମହାକାଶ ଦୂରଦର୍ଶୀ ଯନ୍ତ୍ର ୨୦୧୬ରେ ଏହାକୁ ଦୂର ଥର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି ପଠାଇଥିବା ତଥ୍ୟକୁ ଅଧ୍ୟୟନ କରି ବିଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି। ଏହି ଗ୍ରହଣ ସମ୍ଭବରେ ଅଧିକ ଆଣିବା ପାଇଁ ମୁକ୍ତରାସ୍ତା ଆମେରିକାର ମହାକାଶ ସଂସ୍ଥା ଏହା ନିକେଲ ଗୋଟିଏ ମହାକାଶଯାନ ପଠାଇବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରିଛି। ଏହି ଅଭିଯାନର ନାମ ରଖାଯାଇଛି

# ବ୍ୟାୟାମ ବିଷୟରେ...

ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ କେତେକ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ସେ ସମ୍ପର୍କରେ କେତୋଟି ବିଷୟ...  
 ➔ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟାୟାମ ଏକ୍ସପର୍ଟଙ୍କ ସହ ଏ ନେଇ ବିଶଦ୍ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ।  
 ➔ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ କେତେ ଫିଟ୍ ଅଛନ୍ତି ଏହାପୂର୍ବରୁ ସେ ନେଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରାମର୍ଶ କରାଇ ନେବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।  
 ➔ କେଉଁ ବ୍ୟାୟାମ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପକାରୀ ସେ ନେଇ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ। ଏପରି ସ୍ଥାନରେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ, ଯେପରି ସେହି ସ୍ଥାନର ପରିବେଶ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଥିବ। ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶରେ

ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।  
 ➔ ସକାଳୁ ଉଠି ନିଜର ନିତ୍ୟକର୍ମ ଶେଷ କରି ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ।  
 ➔ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସହ ସକାଳୁ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ବା ଚାଳିଶ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।  
 ➔ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ହାଲକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ। ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ।



# ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା



ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ତେଣୁ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ହିଁ କାମ କରନ୍ତୁ।  
 ➔ ଶରୀରରେ ଜଳାୟ ଅଂଶକୁ ସମ୍ବଳିତ ରଖିବା ପାଇଁ ପାଣି ପିଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ତେଣୁ ଦିନକୁ ଅତିକମ୍ରେ ୨-୩ ଲିଟର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ।  
 ➔ କୌଣସି ଔଷଧକୁ ନେଇ ମନରେ ଯଦି କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ରହିଛି ତାହା ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାରି ସମାଧାନ କରନ୍ତୁ।



## ସୁଯୋଗ ହାତଛଡ଼ା, ମ୍ୟାଚ ଡ୍ର

ବାଲେଶିଳା, ୧୦।୧  
ଭକ୍ତିଆନ ସୁପରଲିଗ୍ (ଆଇଏସଏଲ)ରେ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ଓଡ଼ିଶା ଏଫସି-ଚେନ୍ନାଇନ୍ ମ୍ୟାଚ ଶୂନ୍ୟ ଡ୍ର ରହିଛି। ଉଭୟ ଦଳ ଏକାଧିକ ସୁଯୋଗ ହାତଛଡ଼ା କରିବାରୁ ପଏଣ୍ଟ ଭାଗ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଛନ୍ତି। ୧୦ ମ୍ୟାଚରୁ ୧ ବିଜୟ,



ଓଡ଼ିଶା ଏଫସି ଓ ଚେନ୍ନାଇନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ମ୍ୟାଚ ।

### ଆଇଏସଏଲ: ଓଡ଼ିଶା ଏଫସି ଚେନ୍ନାଇନ୍

୬ ପରାଜୟ ଓ ୩ ଡ୍ର ସହ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଭିକି ଓଡ଼ିଶା ଏଫସି ପଏଣ୍ଟ ସଂଖ୍ୟା ୬ରେ ପହଞ୍ଚିଛି। ଚେନ୍ନାଇନ୍ ୧୦ ମ୍ୟାଚରୁ ୨ ବିଜୟ, ୫ ଡ୍ର ଓ ୩ ପରାଜୟ ସହ ୧୧ ପଏଣ୍ଟ ପାଇ ୮ମ ସ୍ଥାନରେ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହିଛି। ଓଡ଼ିଶା ଏଫସି ମାତ୍ର ୩ଟି ଏବଂ ଚେନ୍ନାଇନ୍ ୨ଟି ଶତ ଟାର୍ଗେଟ କରି ପାରିଥିଲେ। ଉଭୟ ଦଳ

ପାଖାପାଖି ତଳେ ଗୋଲ ଦେବାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲେ ହେଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଫିନିଶିଂ ହୋଇପାରି ନ ଥିଲା। ଶେଷ ୧୦ ମିନିଟରେ ଚେନ୍ନାଇନ୍ ଆକ୍ରମଣକୁ ଜୋରଦାର କରି ବିଜୟୀ ହେବାକୁ

ଉଦ୍ୟମ କରିଥିଲେ ହେଁ ଓଡ଼ିଶା ଡିଫେନ୍ସ ଦିଆଗ ଦୃଢ଼ତାର ସହ ତାହାକୁ ଖଣ୍ଡନ କରିଥିଲା। ଅନ୍ୟଏକ ମ୍ୟାଚରେ କେରଳ ରାଷ୍ଟ୍ର ୩-୨ ଗୋଲରେ ଜାମସେଦପୁର ଏଫସିକୁ ପରାସ୍ତ କରିଛି।

## ଓସିଏ ଓମେନ ଲିଗ୍ରେ ୬ ଦଳ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦।୧(କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିନିଧି): ଓଡ଼ିଶା କ୍ରିକେଟ ଆସୋସିଏଶନ (ଓସିଏ) ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ଓମେନ ଦିନିକିଆ ଲିଗ୍ ଚଳିତ ମାସ ୧୫ ତାରିଖରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ ଯାଉଛି। ଏହା ୨୦ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବ। ଏଥିପାଇଁ ୯୦ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ୬ଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି। ଦଳ ଦୁଇଟି ନାମ ଓଡ଼ିଶା ରେଡ୍, ଗ୍ରୀନ୍, ଭାଉଲେଟ୍, ଯେଲୋ, ଅରେଞ୍ଜି ଏବଂ ପର୍ପଲ ରଖା ଯାଇଛି। ମ୍ୟାଚ ଚୁଡ଼ିକ ରାଉଣ୍ଡ ରବିନ୍ ଲିଗ୍ ଭିତ୍ତିରେ କିଟ୍, ମୂଳାପଡ଼ିଆ, ବିକାଶ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡରେ ଖେଳାଯିବ। ଏହା ମଧ୍ୟରୁ ୫୪ ଖେଳାଳି ପୂର୍ବରୁ ଓଡ଼ିଶା ପକ୍ଷରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ ସିନିୟର ସ୍ତରରେ ଖେଳି ସାରିଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟ ୩୬ ଜଣ ମହିଳା କ୍ରିକେଟ ଟ୍ୟାଲେଣ୍ଟ ହିସାବେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ବଛା ଯାଇଛି। ରୁମ୍‌ମେଟ୍ ପାଇଁ ଓସିଏ ପକ୍ଷରୁ ୨୪ ମ୍ୟାଚ ଅଫସିଆଲ୍‌କୁ ନିୟୁତ୍ କରାଯାଇଛି। ଖେଳାଳିମାନେ କିଟ୍ କ୍ୟାମ୍ପରେ ରହିବେ। ଜାନୁୟାରୀ ୧୩ରେ ଓଡ଼ିଶା ପିକ୍ ଓ ଓଡ଼ିଶା ନୁ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ କ୍ରିକେଟ ମ୍ୟାଚ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ। ୨୨ରୁ ୨୬ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିନି ଦିନ ଓମେନ କ୍ରିକେଟ ଲିଗ୍ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ ବୋଲି ଓସିଏ ପକ୍ଷରୁ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଅଫିସର ସୁବ୍ରତ କୁମାର ବେହେରା ଜଣାଇଛନ୍ତି।

## ସିଙ୍ଗଲରେ ସନ୍ତୋଷ, ଡବଲରେ ମନୋଜ-ହର୍ଷ ଚାମ୍ପିୟନ



ଚାମ୍ପିୟନ ଓ ରନର୍ସଅପ୍ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନେ ପୁରସ୍କାର ସହ ଅତିଥିକ ଗହଣରେ ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦।୧(କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିନିଧି): ମେଣ୍ଟାଶାଳସ୍ଥିତ ଗୁରୁକୂଳ ଚେନ୍ନିଏ ଏକାଡେମୀ ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ବର୍ଷର ପ୍ରଥମ ସିନିୟର ଲିଗ୍ ଚେନ୍ନିଏ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ ରବିବାର ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇଛି। ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ୩୫ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବିଭାଗରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସିଡ୍ ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ମଲିକ ଚମ୍ପିୟନ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସେଠାରେ ୬-୪, ୬-୩ ସେଟ୍ରେ ହରାଇ ଚାମ୍ପିୟନ ହୋଇଛନ୍ତି। ସେହିପରି ୩୫ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଡବଲରେ ଚମ୍ପିୟନ ହୋଇଥିବା ମନୋଜ-ହର୍ଷ ଦାସ୍‌କୁ

ଯୋଡ଼ି ଦ୍ୱିତୀୟ ସିଡ୍ ଦେବାଶିଷ୍ଟ ହାୟଦ୍ରାଦ୍ ଓ କାର୍ତ୍ତିକ ଶାହା ଯୋଡ଼ିକୂଳ ୮-୪ରେ ହରାଇ ଚାଲଚଳ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ୪୫ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଡବଲରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସିଡ୍ ଭୁବନେଶ୍ୱରର କମଳେଶ୍ୱରୀ ସୋନି ଓ କଞ୍ଚିନ ପାନ୍‌ମେଲ ଯୋଡ଼ି ଚମ୍ପିୟନ୍ ସିଡ୍ ସେନ୍ତାଶିଷ୍ଟ ବେହେରା ଓ ସି.ଆର୍. ପଟ୍ଟେଲ ଯୋଡ଼ିକୂଳ ୯-୮(୭/୫)ରେ ହରାଇ ଚାଲଚଳ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପିଏନ୍‌ସି ବ୍ୟାଙ୍କ ସର୍କଲ ପୁଷ୍ପା ପି.କେ. ପ୍ରଧାନ ଅତିଥିଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ପୁରସ୍କାର ଦେଇଥିଲେ।

## ଇଲଷ୍ଟ ବିପକ୍ଷ ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ଟେଷ୍ଟରୁ ଜାତେଜା ଆଉଟ୍

ସିଦ୍ଧି, ୧୦।୧(ପି.ବି.): ଚଳିତ ଦୁଇଟି ଟେଷ୍ଟର ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନରେ ଆହତ ହୋଇଥିବା ଭାରତୀୟ ସିନିୟର ଅଲରାଉଣ୍ଡର ରବୀନ୍ଦ୍ର ଜାତେଜା ଏବେ ଆଗାମୀ ଇଲଷ୍ଟ ବିପକ୍ଷ ଘରୋଇ ଟେଷ୍ଟ ସିରିଜର ପ୍ରଥମ ଦୁଇଟି ମ୍ୟାଚରୁ ବାଦ୍ ପଡ଼ିଛନ୍ତି। ମିଡେଲ ଷ୍ଟର୍କିଙ୍ଗ ଏକ ଶର୍ତ୍ତ ବଳରେ ବାମହାତ ବୁଲ୍ ଆଲ୍‌ଆଉଟ୍ରେ ଆଘାତ ପାଇଥିବା ଜାତେଜା ଚଳିତ ଟେଷ୍ଟରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଇନିଂସରେ ବୋଲିଂ କରିପାରି ନ ଥିଲେ। ସେ ଏବେ ୪- ୬ ସପ୍ଲାଇ ବିଶ୍ରାମ ନେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଫଳରେ ତାଙ୍କୁ ଇଲଷ୍ଟ ବିପକ୍ଷ ପ୍ରଥମ ୨ ଟେଷ୍ଟରୁ ବାଦ୍ ଦିଆଯାଇଛି ବୋଲି ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ବୋର୍ଡ (ବିସିଆଇ) ତରଫରୁ ଜଣାଯାଇଛି। ଚେନ୍ନାଇଲୁ ଫେବ୍ରୁୟାରୀ ୫ରୁ ଇଲଷ୍ଟ ବିପକ୍ଷ ୪ ମ୍ୟାଚବିଶିଷ୍ଟ ଟେଷ୍ଟ ସିରିଜ ଆରମ୍ଭ ହେବ।

### ପୁରୁଣା ଗଣି ଯନ୍ତ୍ରଣା କାରଣରୁ ବିକୃତ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ଖବର

ଡା. ଅର୍ଥୋ ଟେଲର 60ml ବିଶିଷ୍ଟ ପ୍ୟାକ୍ ମାତ୍ର 158/- ଟଙ୍କାରେ ରପତକ

ଆଣ୍ଠ ବ୍ୟଥା

କାନ୍ଧ ବ୍ୟଥା

ପିଟ ବ୍ୟଥା

ଇତ୍ୟାଦିରେ ସହାୟକ

## ଡା. ଅର୍ଥୋ ଗଣି ବ୍ୟଥାର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ

ପରିଣାମ ପ୍ରଥମ ଦିନରୁ ଦେଖାଯିବ ।

100% AYURVEDIC

Net Qty: 60ml

MRP ₹ 158/-

ପ୍ରତିଟି ବୁଣାରେ ପ୍ରଭାବ

ASIA'S MOST PROMISING BRAND

**Dr. Ortho**

An Ayurvedic Medicine

Oil

Helpful in Painful Conditions

'ଡା. ଅର୍ଥୋ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଟେଲ' 8 ଗୁଣକାରୀ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଟେଲର ଯୋଗରେ ନିର୍ମିତ, ଯାହା ଗଣି ଭିତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବଶୋଷିତ ହୋଇ ବ୍ୟଥାକୁ କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ। ଆୟୁର୍ବେଦିକ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ନୁହେଁ ବରଂ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ବ୍ୟାଧି ରହିଥାଏ। ମାତ୍ରା 8-10ml ଟେଲ ଦିନରେ କେବଳ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଥର ହାଲୁକା ହାତରେ ପାଡ଼ିତ ଅଙ୍ଗରେ ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ ।

**Dr. Juneja's**

# ଡା. ଅର୍ଥୋ

Ayurvedic Oil, Capsules, Spray & Ointment

24x7 Helpline: 78169 7777 | Available at all medical & general stores | www.drorthool.com

MARUTI SUZUKI ARENA

## ଭାରତର ମନପସନ୍ଦ କାର

## ସମସ୍ତଙ୍କର ମନପସନ୍ଦ ଅଟେ

# 40

## ଲକ୍ଷ୍ୟ ସୁଖୀ ପରିବାର

ABS ଏବଂ EBD ର ସାଥୀରେ ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷା

ସ୍ୱାର୍ଚ୍ଚିତ ମୁକ୍ତିଓ

ସ୍ୱାର୍ଚ୍ଚିତ ରିଭର୍ସ ପାର୍କିଂ ସେନ୍ସର୍ସ

ତୁପାଳ ଏୟାରବ୍ୟାଗ୍‌ସ୍ ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ

### ALTO SAVE UP TO ₹34 000\*

ALTO

S

E-book today at [www.marutisuzuki.com](http://www.marutisuzuki.com) or visit your nearest Maruti Suzuki dealership | All Maruti Suzuki vehicles now available under CSD & CPC | For bulk orders, mail at: [Pradosh.Jena@maruti.co.in](mailto:Pradosh.Jena@maruti.co.in)

**ODYSSEY MOTORS**

**SAMBALPUR:** 7381433909. **BOLANGIR:** 9438068327.

**BARGARH:** 9556352943. **NUAPADA:** 7381017851. **SONEPUR:** 9438068327.

**JHARSUGUDA:** 9439892153. **BOUDH:** 8594908009.

**ORBIT MOTORS**

**ROURKELA:** 9040404444, 9040404333.

**SUNDARGARH:** 9437049161.

**DEOGARH:** 9437061223.

**LEGEND CARS**

**JEYPORE:** 7894442901.

**BHAWANIPATNA:** 7894442907.

**SKY AUTOMOBILES**

**BERHAMPUR:** 9778202019.

\*Offer includes consumer offer, exchange offer and institutional/rural offer (wherever applicable) on New Alto (all variants). Terms & Conditions apply. The terms and conditions are subject to change without any prior notice. For more details, please contact your nearest ARENA dealership. Features and accessories shown may not be part of standard fitment. Black Glass Shade on the vehicle is due to the lighting effect. Images used are for illustration purposes only. Offers vary across variants. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice. Above offers are valid till 31<sup>st</sup> January, 2021.