



ସଂକ୍ଷେପରେ

**ସିଭିଲ୍ ସର୍ଭିସ୍ ସାକ୍ଷାତ୍କାର, ଲବିଂଫଓ ପରୀକ୍ଷା ସ୍ଥଗିତ**  
 ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୯୪: ଦେଶର କରୋନା ସ୍ଥିତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଲୋକସେବା ଆୟୋଗ (ସୁପିଏସ୍‌ସି) ମଙ୍ଗଳବାର ଓ ଏହା ପରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ହେବାକୁ ଥିବା ସାକ୍ଷାତ୍କାରକୁ ସ୍ଥଗିତ ରଖିଛନ୍ତି। ସାକ୍ଷାତ୍କାରର ପରବର୍ତ୍ତୀ ତାରିଖ ସମ୍ପର୍କରେ ଆୟୋଗ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯିବ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି। ସେହିପରି ଏପ୍ରିଲ ୨୬ରୁ ୨୮ ମଧ୍ୟରେ ହେବାକୁ ଥିବା ସିଭିଲ୍ ସର୍ଭିସ୍ ପରୀକ୍ଷାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରୀକ୍ଷା (ସାକ୍ଷାତ୍କାର)କୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥଗିତ ରଖାଯାଇଛି। ଏନେଇ ଆୟୋଗ ଟ୍ରେଭିଂଗ୍ରୁପରେ ବିକ୍ଷେପ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି। ସେହିପରି ଲବିଂଫଓରେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ମେ'୯ରେ ହେବାକୁ ଥିବା ପରୀକ୍ଷାକୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥଗିତ ଦିଆଯାଇଛି। ପରୀକ୍ଷାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ତାରିଖ ସମ୍ପର୍କରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ପ୍ରାଥମିକତା ଜଣାଇ ଦିଆଯିବ।



ମଙ୍ଗଳରେ ଉଡ଼ିଲା ହେଲିକପ୍ଟର

ପୃଥିବୀ ବାହାରେ କୌଣସି ବୃତ୍ତାନ୍ତ ଗ୍ରହରେ ହେଲିକପ୍ଟର ଉଡ଼ାଇବାରେ ସଫଳ ହୋଇଛି ଆମେରିକା ମହାକାଶ ଗବେଷଣା ସଂସ୍ଥା ନାସା। ସୋମବାର ମଙ୍ଗଳ ମାଟିରେ ଇନ୍‌ଜେନୁୟିଟି ମାର୍ସ ହେଲିକପ୍ଟର ସଫଳତାର ସହ ଉଡ଼ାଣ କରିଛି। ଲୋହିତ ଗ୍ରହରେ ଜୀବସତ୍ତା ସନ୍ଧାନ ପାଇଁ ଫେବୃୟାରୀ ୧୮ରେ ନାସା ପର୍ଯ୍ୟବେଷଣ ରୋଭର ସହ ଲୋହିତ ଗ୍ରହକୁ ଏହି ହେଲିକପ୍ଟର ପଠାଇଥିଲା। ପ୍ରାୟ ୬ ବର୍ଷର ଉଦ୍ୟମ ପରେ ମଙ୍ଗଳର ଧୂଳିଭର୍ତ୍ତି ମାଟିରେ ପ୍ଲାଇଟ୍ ଟେଷ୍ଟ୍‌ର ଲାଲିଭ୍ ଟେଲିକାଣ୍ଡ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହି ହେଲିକପ୍ଟରର ଓଜନ ୪ ପାଉଣ୍ଡ ବା ୧.୮ କେଜି, ଲମ୍ବ ୧.୬ ଫୁଟ। ଏଥିରେ ବ୍ୟାଟେରି, ହିଟର ସହ ସେଣ୍ସର ମଧ୍ୟ ଲଗାଯାଇଛି। ଏହାର ଉପରେ ଯୋଜନା ପ୍ୟାନେଲ ରହିଛି, ଯାହା ପୃଥିବୀଲୋକ ଦ୍ୱାରା ଚାକି ହୋଇଥାଏ। ରୋଗରକ୍ତାୟତ୍ତ ଉଡ଼ାଣ ପାଇଁ ନାସା ଏକ ସମତଳ ଭୂମି ବାଛିଥିଲା।

ବୋରିସ୍‌ଙ୍କ ଭାରତ ଗସ୍ତ ବାତିଲ

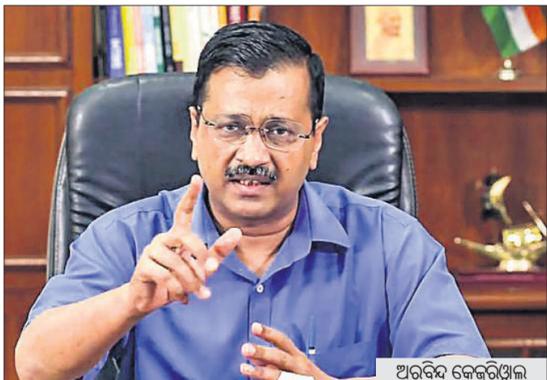
ବ୍ରିଟେନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ବୋରିସ୍ ଜନ୍‌ସନ୍‌ଙ୍କ ଭାରତ ଗସ୍ତ ବାତିଲ ହୋଇଛି। ଆସନ୍ତା ୨୪ ତାରିଖରେ ବୋରିସ୍ ଭାରତ ଆସିବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଥିବାବେଳେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଥିବା ବହିର୍ବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି। ଭାରତ-ବ୍ରିଟେନ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସହଯୋଗିତା ଉପରେ ଯୋଜନା ପାଇଁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ସହ ବୋରିସ୍ ଭାରତ ଆସିବାର ଆଲୋଚନା କରିବେ। ଏହା ପୂର୍ବରୁ କାରୁଣୀ ୨୬ ଯାଧାରଣତନ୍ତ୍ର ଦିବସରେ ବୋରିସ୍ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଥିଲେ ହେଁ କୋଭିଡ୍ ସଂକ୍ରମଣ କାରଣରୁ ତାହା ମଧ୍ୟ ବାତିଲ ହୋଇଥିଲା।



ଦିଲ୍ଲୀ, ରାଜସ୍ଥାନରେ ଲକ୍ଷ୍ମଣାଣ୍ଡ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ/କମ୍ବୁଧର, ୧୯୪

ଦିଲ୍ଲୀ ଓ ରାଜସ୍ଥାନରେ କରୋନା ସ୍ଥିତି ଅଶାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଥିବାରୁ ସୋମବାର ଉଭୟ ରାଜ୍ୟରେ ଲକ୍ଷ୍ମଣାଣ୍ଡ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ଦିଲ୍ଲୀରେ ସୋମବାର ରାତି ୧୦ଟାରୁ ଆସନ୍ତା ସୋମବାର ସକାଳ ୫ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷ୍ମଣାଣ୍ଡ ଘୋଷଣା ହୋଇଛି। ସେହିପରି ରାଜସ୍ଥାନରେ ୧୫ ଦିନ ଲକ୍ଷ୍ମଣାଣ୍ଡ କରାଯାଇଛି। ବକ୍ସିରାଳିଥିବା କରୋନା ସଙ୍କଟର ମୁକାବିଲା କରିବାରେ ସମ୍ଭଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସାକର୍ମ ସ୍ଥିତିରେ ଥିବାରୁ ଲକ୍ଷ୍ମଣାଣ୍ଡ ଘୋଷଣା କରିବା ଜରୁରୀ ହୋଇପଡ଼ିଛି ବୋଲି ଦିଲ୍ଲୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ କେଜ୍ରିୱାଲ କହିଛନ୍ତି। ଲକ୍ଷ୍ମଣାଣ୍ଡ ସମୟରେ କେବଳ ଘରୋଇ ଅର୍ଥିକ କର୍ମଚାରୀ ଘରେ ରହି ଏବେ ଲକ୍ଷ୍ମଣାଣ୍ଡ ଲାଗୁ ନ କଲେ ଆହୁରି ବଡ଼ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ସ୍ଥିତିକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଆମେ ଏଭଳି କଠୋର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଲୁ ବୋଲି କେଜ୍ରିୱାଲ କହିଛନ୍ତି। ଦିଲ୍ଲୀରେ ଦୈନିକ ୨୫ ହଜାର ଲୋକ ସଂକ୍ରମିତ ହେଉଥିବାବେଳେ ଆଇସିୟୁ ବେଡ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶେଷ ହୋଇଗଲାଣି। ସହରରେ ଅଳ୍ପକେନ୍ଦ୍ର ସଙ୍କଟ ଗଢ଼ାଉ ପ୍ରତି ୧୪ ମିନିଟ୍‌ରେ ଜଣେ କରୋନାରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଛନ୍ତି। ରବିବାର ୧୦୨ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁକୁ ମିଶାଇ ମୋଟ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ୧୦,୩୮୫ରେ ପହଞ୍ଚିଛି। ଶୁକ୍ରବାର ଓ ଶନିବାର ମଧ୍ୟ ଶତାଧିକ ଲୋକଙ୍କର କରୋନାରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି।



ଅରବିନ୍ଦ କେଜ୍ରିୱାଲ

ଭାଡ଼ିନ ଯିବା ପାଇଁ କେଜ୍ରିୱାଲ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି। ଲକ୍ଷ୍ମଣାଣ୍ଡ ସମୟରେ ସବୁ ଘରୋଇ ଅର୍ଥିକ କର୍ମଚାରୀ ଘରେ ରହି କାମ କରିବେ। କେବଳ ସରକାରୀ ଅର୍ଥିକ ତଥା ଜରୁରୀ ସେବା ଖୋଲା ରହିବ। ଟେଜରାଟି, ପରିବା, ଖାଦ୍ୟ ଓ ମେଡିସିନ ବୋକାନ୍ ଖୋଲା ରହିବ। ସେହିପରି ବ୍ୟାଙ୍କ, ଏଚିଏମ୍ ଏବଂ ବୀମା ଅର୍ଥିକ ଖୋଲା ରହିବ ସହ ହୋମ୍ ଡେଲିଭରି ସେବା ଲାଗି କରିବ। ଦିଲ୍ଲୀରେ ଗତ ୩ ଦିନରେ ପାଖାପାଖି ୬୦ ହଜାର ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଛି। କୋଭିଡ୍ ପରୀକ୍ଷା କରୁଥିବା ପ୍ରତି ୩ ଜଣରେ ଜଣେ ପଜିଟିଭ୍ ରିଜଲ୍ଟ ହେଉଛନ୍ତି। ସଂକ୍ରମଣ ଶୃଙ୍ଖଳ ଭାଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ପୂର୍ବରୁ ଦିଲ୍ଲୀରେ ସମୟରେ ବେଡ୍ ଓ ଯୋଗାଣ ବଜ୍ରଭାବ ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ ହେବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି। ଅଳ୍ପଦିନ ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ମଣାଣ୍ଡ ହେଉଥିବାରୁ ପ୍ରବାସୀ ଶ୍ରମିକମାନେ ଦିଲ୍ଲୀ

ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସେବା ଜାରି ରହିବ

ଦିନିଆ ଲକ୍ଷ୍ମଣାଣ୍ଡ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ଏଥିପାଇଁ ଗୃହ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ନୂଆ ଗାଇଡ୍ ଲାଇନ୍ ଜାରି କରାଯାଇଛି। ଜନଶୃଙ୍ଖଳା ପକ୍ଷ ନାମରେ ଏହି ଲକ୍ଷ୍ମଣାଣ୍ଡ ବେଳେ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସେବାକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅର୍ଥିକ ବନ୍ଦ ରହିବ। ଟେଜରାଟି, ପରିବାର ବୋକାନ୍, ପେଟ୍ରୋଲ ପମ୍ପ ପ୍ରତ୍ୟହ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପାଇଁ ଖୋଲା ରହିବ। ଯାଧାରଣ ପରିବହନ ଏବଂ କଳାକାରଖାନା ଚାଲୁ ରହିବ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି। ଡେକ୍ ଚକାର, ମଲ୍, ଶିପିଂ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ୍, ସିନେମା ହଲ୍, ଉପସନା ସ୍ଥଳ, ଶିକ୍ଷାସ୍ଥାନ ଆଦି ବନ୍ଦ ରହିବ।

ମଦ୍ୟୋଗାନରେ ଅସମ୍ଭାଳ ଭିଡ଼

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୯୪: ହଠାତ୍ ବିଭିନ୍ନ ମଦ କାଉଣ୍ଡରରେ ଲୋକେ ଜମା ହୋଇଯାଇଥିଲେ। ଦିଲ୍ଲୀର ଦରିଆଖଣ୍ଡ, କାରୋଲବାଗ୍, ଗୋଲ୍ ମାକେଟ୍, ଖାନ ମାକେଟ୍ ଆଦିଠାରେ ଲୋକେ ମଦ ବୋକାନ୍ ଆଗରେ ଭିଡ଼ ସଂଖ୍ୟାରେ ପ୍ରବାସୀ ନିଜ ରାଜ୍ୟକୁ ଫେରିବା ଲାଗି ବସ୍ତୁଣ୍ଡ ଓ ରେଳ ଷ୍ଟେଶନରେ ଭିଡ଼ ଲଗାଇଥିଲେ। ବିଭିନ୍ନ ମଦ ବୋକାନ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ଅସମ୍ଭାଳ ଭିଡ଼ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଥିଲା। ଲକ୍ଷ୍ମଣାଣ୍ଡବେଳେ ଜରୁରୀସେବା ବ୍ୟତୀତ ସମସ୍ତ ବଜାର ସମେତ ମଦ ବୋକାନ୍ ଘରୁ ବନ୍ଦ ରହିବ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମାର କିଛି ସମୟ ପରେ ହଟାଇବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରିଥିଲା।



ବାଲାଦେଶରେ ପ୍ରତି ୧୪ ମିନିଟ୍‌ରେ ଜଣେ ମୃତ

ବାଲା, ୧୯୪(ଆଇଏଏନଏ): ବାଲାଦେଶରେ କରୋନା ଭୟଙ୍କର ସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିଛି। ସେଠାରେ ୩ ଦିନ ହେଲା ପ୍ରତି ୧୪ ମିନିଟ୍‌ରେ ଜଣେ କରୋନାରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଛନ୍ତି। ରବିବାର ୧୦୨ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁକୁ ମିଶାଇ ମୋଟ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ୧୦,୩୮୫ରେ ପହଞ୍ଚିଛି। ଶୁକ୍ରବାର ଓ ଶନିବାର ମଧ୍ୟ ଶତାଧିକ ଲୋକଙ୍କର କରୋନାରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି।

ଫିଲ୍ମ ନିର୍ମାତା ସୁମିତ୍ରା ଭାବେଙ୍କ ପରଲୋକ



ସୁଗେ, ୧୯୪: ଲୋକପ୍ରିୟ ମରାଠୀ ଫିଲ୍ମ ନିର୍ମାତା ସୁମିତ୍ରା ଭାବେଙ୍କ ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ଏକ ହସିତାଳୟରେ ସୋମବାର ପରଲୋକ ଘଟିଛି। ତାଙ୍କୁ ୬୮ ବର୍ଷ ହୋଇଥିଲା। ପ୍ରାୟ ୨ ମାସ ହେଲା ସେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କରିତ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ। ଫିଲ୍ମ ଜଗତରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅବଦାନ ପାଇଁ ସେ ଜାତୀୟ ଓ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ପୁରସ୍କୃତ ହୋଇଛନ୍ତି। ୧୯୮୫ରେ ତାଙ୍କ ଫିଲ୍ମ 'ବାଲ' ଏକାଧିକ ଜାତୀୟ ପୁରସ୍କାର ହାତେଇଥିଲା। ପରେ ସୁମିତ୍ରା ଏବଂ ସୁନାଲ ସୁକ୍ତାନକରଙ୍କ 'ଚୋପି' ଜାତୀୟ ଫିଲ୍ମ ପୁରସ୍କାର ପାଇଥିଲା। ସେ ଜଣେ ନ୍ୟୁଜରିତର ମଧ୍ୟ ଥିଲେ।

ସଂକ୍ରମିତ ବୃଦ୍ଧଙ୍କୁ ଏକା ଛାଡ଼ିଦେଲେ ପରିବାର

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୯୪: କରୋନାରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବା ଜଣେ ୮୦ ବର୍ଷୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପରିବାର ଲୋକେ ଛାଡ଼ି ପକାଇବା ପରେ ଦିଲ୍ଲୀ ପୋଲିସ୍ ତାଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରିଛି। ପୁରୁଣା ରାଜେନ୍ଦ୍ର ନଗର ଅଞ୍ଚଳର ମୁରଲୀଧରଙ୍କୁ କରୋନା ହେବା ପରେ ସଂକ୍ରମଣ ଭୟରେ ପରିବାର ଲୋକେ ତାଙ୍କୁ ଘରେ ଏକତ୍ର ଆଛାଡ଼ି ଦେଇଥିଲେ। ଖବରପାଇଁ ଦିଲ୍ଲୀ ପୋଲିସର ଜଣେ କନଷ୍ଟେବଲ ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ମୁରଲୀଧର ଜଣେ ଅସହଯୋଗୀ ସିଆରିଆ ଅର୍ଥିକର ବୋଲି ଜାଣିବାକୁ ପାଇଥିଲେ। ସେ ତାଙ୍କ ଘର ଆଗରେ ଏକ ପୋଷ୍ଟର ମାରିଥିଲେ ଯେଉଁଥିରେ ଲେଖା ଯାଇଥିଲା, 'ଯଦି ମୁଁ ମରିଯାଏ ତେବେ ମୋ ମୃତଦେହ ପୋଲିସକୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରିଦେବ'। ଉଦ୍ଧାର ପରେ ତାଙ୍କୁ ହସିତାଳୟରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଛି।

ପାର୍ଲୀମେଣ୍ଟର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଧିବେଶନ ଦ୍ୱିତୀୟ ଲଞ୍ଚନରେ ବନ୍ୟଙ୍କ ଅଧିକ ଅସୁରକ୍ଷିତ

ପୁରୀ, ୧୯୪

ସାରା ଦେଶରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ରୁତ ବେଗରେ ବଢ଼ିଗଲାଣି। କୋଭିଡ୍ ସ୍ଥିତି ଉପରେ ଆଲୋଚନା ଲାଗି କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ପାର୍ଲୀମେଣ୍ଟର ଦୁଇଦିନିଆ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଧିବେଶନ ଡାକିବାକୁ ଶିବସେନା ନେତା ସଞ୍ଜୟ ରାଭର୍ ସୋମବାର ଦାବି କରିଛନ୍ତି। ଏନେଇ ସେ ରବିବାରଠାରୁ ବିଭିନ୍ନ ଦଳର ପ୍ରମୁଖ ନେତାମାନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିଥିବା କହିଛନ୍ତି। ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ସ୍ଥିତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବାହାରକୁ ଚାଲିଗଲାଣି। ସବୁଠି ଭୁଲ ଜନ୍ମୁଛି। ଶିବ ସେନା ସହ ସବୁ ରାଜ୍ୟର ଏମ୍‌ପିମାନେ ପୋଡ଼ିବାକୁ ଡାକି ମନୁନାହିଁ। ଦେଶରେ ଉପକ୍ରମ ସ୍ଥିତି ଉପଭୁକ୍ତିଲାଗି। ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଅଧୁନା ୨



ସଞ୍ଜୟ ରାଭର୍

କରୋନାର ପ୍ରଥମ ଲଞ୍ଚନ ଭଳି ଦ୍ୱିତୀୟ ଲଞ୍ଚନ ମଧ୍ୟ ବନ୍ୟଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ବିପଜ୍ଜନକ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଛି। କାରଣ ୬୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କୋଭିଡ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ବୟସ ୪୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ କହିଛନ୍ତି। ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ସୂଚନା ଦେଇ ଆଇସିଏମ୍‌ଆର୍ ମହାନିଦେଶକ ବଳରାମ ଭାର୍ଗବ କହିଛନ୍ତି, ହସିତାଳୟରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେଉଥିବା କରୋନା ରୋଗୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁକୁ ନେଇ ପ୍ରଥମ ଦ୍ୱିତୀୟ ଲଞ୍ଚନ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ପାର୍ଥକ୍ୟ ନାହିଁ। ତେବେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଲଞ୍ଚନରେ କରୋନା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଅଳ୍ପକେନ୍ଦ୍ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିବ। ଭୈଷିକଗତ ଆବଶ୍ୟକତା ସେତେ ଅଧିକ ପଡ଼ୁନାହିଁ। ମେଡିକାଲ ଅଧିକେନ୍ଦ୍ର ଆବଶ୍ୟକତା



ବଡ଼ିଥିବାରୁ କେତେକ ରାଜ୍ୟରେ ଅଭାବ ବେଶାଦେଇଥିବା ସରକାର କହିଛନ୍ତି। ଦ୍ୱିତୀୟ ଲଞ୍ଚନରେ ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଶ୍ଚାସ ଦେବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିବା ଘଟଣା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଇଛି। କିନ୍ତୁ ଗଣା ଦରଜ ହେବା, ଶୁଖିଲା କାଣ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରଥମ ଲଞ୍ଚନରେ ଅଧିକ ଥିବା ବୋଲି ଭାର୍ଗବ କହିଛନ୍ତି। ପ୍ରଥମ

■ ୭୦% ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ବୟସ ୪୦ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ  
 ■ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ଯୋଗୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଲଞ୍ଚନରେ ଅଧିକେନ୍ଦ୍ର ଅଧିକ ଲାଗୁଛି

ଆଇସିଏମ୍‌ଆର୍ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି। ପ୍ରଥମ ଲଞ୍ଚନରେ ୩୧ ପ୍ରତିଶତ ରୋଗୀଙ୍କ ବୟସ ୩୦ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଥିଲା। ଦ୍ୱିତୀୟ ଲଞ୍ଚନରେ ୩୨ ପ୍ରତିଶତ ବୟସ ୩୦ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଥିବା ଜଣାଯାଇଛି ବୋଲି ନାତି ଆୟୋଗ ସଦସ୍ୟ (ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ) ଭି.କେ. ପଲ୍ କହିଛନ୍ତି। କେବଳ ହସିତାଳୟରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଥିବା ଓ ମଧ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ରୋଗୀଙ୍କୁ ନେତେହରିକରି ଦେବା ପାଇଁ ପଲ୍ କହିଛନ୍ତି। ଘରେ ଥିବା ରୋଗୀଙ୍କୁ ଏହି ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ନ ଦେବା ଲାଗି ସେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି।



























ରସୁଣରେ ଭରି ରହିଛି ଅନେକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିକାରୀ  
ଗୁଣ; ଯାହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଆପଣ ଖୁବ୍ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ  
ସୁନ୍ଦର ବେଦାଗ ଦୂର ପାଇପାରିବେ। ଜାଣନ୍ତୁ ଏହାକୁ  
ବ୍ୟବହାର କରିବାର କେତେଟି ଉପାୟ...

- ➔ ୩-୪ଟି ରସୁଣ କୋଳାକୁ ଛେଚି ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବେ ଘୁଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ କାଢି ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ମୁହଁରେ ଦାଗ ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ କିଛି ସମୟ ରଖିବା ପରେ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ। କିଛିଦିନ ଏପରି କଲେ ବେଦାଗ ଦୂର ପାଇପାରିବେ।
- ➔ ଢୁଲ କୋଳା ରସୁଣକୁ ଛେଚି ରସ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ସମ ପାରିମାଣରେ ହାଲତ୍ ଭିନେଗାର ମିଶାନ୍ତୁ। ଉକ୍ତ ମିଶ୍ରଣକୁ ଚୁଲିରେ ନେଇ ବ୍ରଣ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଭରି

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ

# ସୁନ୍ଦର ଦୂର ପାଇଁ ରସୁଣ

ରହିଥିବା ଆଖିଅଳ୍ପତା, ଆଖିଫୁଲ, ଆଖିମୋଟି, ଆଖିସେପିକ୍ ଏବଂ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଚକ୍ଷୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ରସୁଣ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ।

➔ ଏକ ସମସ୍ୟା, ରିଙ୍ଗଲ୍ ମାର୍କ ଦୂର କରିବା ଲାଗି ରସୁଣ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। କାରଣ ଏଥିରେ ଥିବା ସଲଫର୍ କୋଲାଜେନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଏକମାର୍କ ଦୂର କରିଥାଏ। ୨-୩ କୋଳା ରସୁଣକୁ ଭଲ ଭାବେ ଛେଚି କିମ୍ବା ବାଟି ଫେସ୍‌ପ୍ୟାକ୍‌ରେ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ। କିଛି ସମୟ ରଖିବା ପରେ ମୁହଁ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରତିଦିନ ଏପରି କଲେ ପ୍ରମାଣିତ ଭାବେ ଏକ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ।

➔ ଅଧା ଫୋଟୋ ସହ ୩-୪ କୋଳା ରସୁଣ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ୨-୩ ପରସ୍ତ ମୋଟା କରି ଦୂରରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ୨୦ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ ଅଳ୍ପ ଉଷ୍ମ ପାଣିରେ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ। ଉଭୟରେ ଥିବା ଆଖିସେପିକ୍ ଗୁଣ ଦୂର ଚାଲିବ କରିବା ସହ ପୋର୍ସ ଦୂର କରିଥାଏ।

➔ ନଡ଼ିଆ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ତେଲରେ ୩-୪ କୋଳା ରସୁଣ ପକାଇ ଘୁଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ



ଷ୍ଟେର୍ ମାର୍କ ଉପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ମସାକ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରତିଦିନ ଏହାକୁ ଲଗାଇଲେ ଆପଣ କିଛି ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଷ୍ଟେର୍ ମାର୍କ ଦୂର ହେଉଥିବା ଅନୁଭବ କରିବେ।



# ସେହିକୁ ସିତ ପଖାଳ ଭାତ

ପଖାଳ! କି ଗରିବ, କି ଧନୀ ପ୍ରତି ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ପ୍ରିୟ। ମା' ପରଷି ଦେଉଥିବା ପଖାଳ କଂସାରେ ସ୍ବାଦ ସାଜକୁ ଭରି ରହିଥାଏ ଏକ ଅପୂର୍ବ ଆନନ୍ଦ ଆଉ ଆତ୍ମତୃପ୍ତି। ତେବେ କେବଳ ପାଟିକୁ ସ୍ବାଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ, ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ବେଶ୍ ଉପକାରୀ...

### ଅବଢ଼ା ପଖାଳର ସ୍ବାଦ ନିଆରା

ଖରାଦିନ ଆସିଗଲେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନରେ ଆମ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ପଖାଳ। ଏହା ସାଜକୁ ବିଭିନ୍ନ ସିଜନାଲ୍ ପରିବା ଭଜା। ଆଳୁ ଚକଟା, ଶାଗ ଭଜା, ବଡ଼ିଚୂରା ଇତ୍ୟାଦି। ଦହି ଏବଂ ଲୁସିଙ୍ଗପତ୍ର ଛୁଙ୍କ ଏହାର ସ୍ବାଦକୁ ବିଗୁଣିତ କରିଦିଏ। ପିଲାଙ୍କ ଠାରୁ ବୟସ୍କଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିବାରରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପଖାଳ ପସନ୍ଦ ହୋଇଥିବାରୁ ଏକାପ୍ରକାର ରାନ୍ଧିବାରେ ଅନୁବିଧା ବି ହୁଏନି। ତେବେ ଆମେ ବାସ୍ତି ପଖାଳ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସଜ ପଖାଳ ବେଶ୍ ଭଲ ପାଉ। ଉତ୍ତୁନା ଚାଉଳ ପଖାଳ ଅଧିକ ସମୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ଆମ ଘରେ। ତେବେ ଯେତେ ପଖାଳ ହେଉ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରର ଅବଢ଼ା ପଖାଳର ସ୍ବାଦ ସବୁଠୁ ନିଆରା। ତା'କୁ ଥରେ ଖାଇଲେ ଯେଉଁ ଆତ୍ମତୃପ୍ତି ମିଳେ ତାହା ଅବଶ୍ୟତ।

- ରଶ୍ମିତା ରାଉତରାୟ (ଗୃହିଣୀ, କୁଣ୍ଡଳବେଶ୍ ସାହି, ପୁରୀ)

ଆମ ଦେଶ ଏକ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରାନ୍ତ ଦେଶ। ଏଠାରେ ଖରା ଓ ଗରମର ପ୍ରକୋପ ବେଶ୍। ଯାହାକୁ ବିଚାର କରି ହୁଏତ ଏଠି ପଖାଳ ଖାଇବାର ଚଳଣି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବ। ଆମ ଦେଶରେ ଯେଉଁମାନେ ଭାତ ଖାଇଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକେ

ଭଲ ପାଇଥାନ୍ତି ପଖାଳ ଖାଇବା ପାଇଁ। ଗରିବ ପରିବାରରେ ତ ପଖାଳର ଆଦର ସବୁଠୁ ବେଶ୍। ପଖାଳର କନପ୍ରିୟତାକୁ ଫାଇଦା ଉଠେଇବା ପାଇଁ ଏବେ ସହରର କେତେକ ହୋଟେଲରେ ମଧ୍ୟ ପଖାଳ ପରିବେଷଣର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେଲାଣି।

## ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଗି ଉପକାରୀ ପଖାଳ

ଆମ ଭାରତୀୟମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ପ୍ରତିଦିନ ବେଶ୍ ଖାଲ ବାହାରେ। ଫଳରେ ପାଣି ସହ ଲବଣ ଅଂଶ କ୍ଷୟ ହୁଏ; ଯାହାକୁ ଭରଣା କରିବା ଲାଗି ପଖାଳ ସବୁଠୁ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ। କାରଣ ଭାତରେ ପାଣି ମିଶାଯାଇ କରାଯାଏ ପଖାଳ ଓ ସେଥିରେ ସ୍ବାଦାନ୍ୱୟରେ ମିଶାଯାଏ ଲୁଣ। ତେଣୁ ଏଥିରେ ଭାତରୁ ଲୁଣ, ତୋରାଣିରୁ ପାଣି ଏବଂ ଲୁଣରୁ ଲବଣ ଅଂଶ ମିଳିଯାଏ। ଏହି ଲୁଣରୁ ଲବଣ ଅଂଶ ଶୋଷଣରେ ବେଶ୍ ସହାୟକ। ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ଦେଖିଲେ ପଖାଳର ତୋରାଣି ଖାଦ୍ୟ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ଓଆରଏସ୍ ବା ଓରାଲ୍‌ରିହାଇଡ୍ରୋକ୍ସିଜିନ୍ ସଲ୍ୟୁଶନ୍ ତଥା ଚିନି-ଲୁଣ ସରବତ୍ର ସହ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ।

**ପ୍ରକାର:** ଗରମ ଭାତରେ ପାଣି ମିଶାଗଲେ ଏହାକୁ ଗାଢ଼ ପଖାଳ, ଆଜିର ପଖାଳକୁ ସଜ ପଖାଳ କୁହାଯାଏ। ସେହିପରି ଗତ କାଲି ଅବା ତା' ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପଖାଳକୁ କୁହାଯାଏ ବାସ୍ତି ପଖାଳ, ଯାହା କି ପୁରୁଣା ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଖରା ପରିମାଣ ବଢ଼ିଗଲେ।

**ଖଟା କାହିଁକି ଲାଗେ:** ପଖାଳ ରହିଗଲେ ବାୟୁରେ ଖେଳି ଚୁଲୁଥିବା ଯିଷ୍ଠ ନାମକ କବକ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବାଣୁ ଭାତରେ ଥିବା ଷ୍ଟାର୍ ନାମକ ଶ୍ୱେତସାର ସଂରକ୍ଷକରେ ଆସିବ। ଫଳରେ ଷ୍ଟାର୍‌ରୁ ବାହାରିଥିବା ଗୁଣକାକ୍ ଅଣୁଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଏହି ଯିଷ୍ଠ ଓ ଜୀବାଣୁ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି। ପାଲଟୁଥିବା ଅମ୍ଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅମ୍ଳ। ଏସବୁର ଉପସ୍ଥିତି ପାଇଁ ପଖାଳ ଖଟା ବା ଆମିଲା ଲାଗେ। ନିଦ ଆସେ କାହିଁକି: କେହି କେହି ପଖାଳ ଖାଇଲେ ନିଦ ଆସେ ବୋଲି କୁହନ୍ତି। ସବୁ ପଖାଳରେ ନିଦ ହୁଏନି। ବାସ୍ତି ପଖାଳରେ ଯିଷ୍ଠରେ ଥିବା ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନ ଦ୍ୱାରା ପାଲଟୁଥିବା ଅମ୍ଳ ପ୍ରଥମେ ଆସିଗଲେ ଯାହା ଓ ପରେ ଲଥାଇଲ୍ ଆଲକହଲରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ, ଯାହା କି ଏକ ନାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ। ସେଥିପାଇଁ ବେଶ୍ ଦିନର ବାସ୍ତି ପଖାଳ ଖାଇଲେ ନିଶା ଧରେ ଏବଂ ଖୁବ୍ ନିଦ ହୁଏ।

ପଖାଳ ସହ ଖୁଆଯାଏ କ'ଣ: ପଖାଳରେ ଦହି ମିଶାଗଲେ ସେଥିରେ ଥିବା ଲାଲୋବାସିଲସ୍ ଜୀବାଣୁ ପେଟ ସମସ୍ୟା ଦୂରକରେ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ପଖାଳ ସହ ଅନେକେ କଞ୍ଚାଳକା, ପିଆଜ ଓ ଆଳୁ ଭରଣା ଖାଆନ୍ତି। ଏସବୁକୁ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି' ମିଳିଥାଏ ଶରୀରକୁ। ସେହିପରି ପଖାଳ ସାଙ୍ଗେ ଶାଗ ଖରଡ଼ା ଖାଇବାର ମକା ଅଲଗା ଥାଏ। ପରିବା ଭିତରେ ଶାଗ ଶସ୍ତ୍ର। ହେଲେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ମାତ୍ର ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଶାଗରୁ ମିଳିଯାଏ ସବୁ ବୟସ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଲାଗି ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଭିଟାମିନ୍-ଏ', ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ଭିଟାମିନ୍ ସି, ଲୋହ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମ୍। ସୁତରାଂ ଶାଗ ପଖାଳକୁ ହେଉଛନ୍ତି କରୁଣା ଆଦୌ ସମାଗନ ନୁହେଁ। ପଖାଳ ସହ ବଡ଼ିଚୂରା, ଆଳୁ ବାଜରା ଭରଣା, ବିଭିନ୍ନ ପରିବା ଭଜା, ମାଛ ଭଜା, ମା'ସ ଭଜା, ଶୁଖୁଆ ପୋଡ଼ା, କାକୁଡ଼ି, ଆମୁଲ ଭଳି ଅନେକ କିଛି ଖାଇଥାନ୍ତି। ଏସବୁରୁ ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ସହଜରେ ମିଳିଯାଏ।

ଯଦିଓ ଗରମ ଭାତ ହେଉ କି ପଖାଳ ହେଉ ଚାଉଳରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ପରିମାଣ ସମାନ, ହେଲେ ଶିଳ୍ପ, ଜଳ ଓ ଲୁଣ (ମିନେରାଲ୍) ଅଂଶ ଭରଣା ନିମନ୍ତେ ପଖାଳର ବିକଳ୍ତ ନାହିଁ। କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ପଖାଳରେ ଥିବା ଲକ୍ଷ୍ମ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ୍ ବି ବା ଭିଟାମିନ୍ ବି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସର ଏକ ଭଲ ଉତ୍ସ। ତେଣୁ ଏହା ସକାଳ ଜଳଖିଆ ନିମନ୍ତେ ଏକ ଭଲ ବିକଳ୍ପ। ଅଧିକ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଲାଗି ଏହା ବହୁତ ଭଲ ଖାଦ୍ୟର ଉତ୍ସ। ପାଠ ପଢ଼ୁଆ ପିଲା ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କ ଲାଗି ମଧ୍ୟ ଏହା ଖୁବ୍ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ। ତେଣୁ ସବୁଦିନେ ବିଶେଷ କରି ଖରାଦିନେ ଏହାକୁ ଖାଇବା ସଭିକ ଲାଗି ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷେ ଲାଭଦାୟକ। ତେବେ ପେଟମା ରୋଗୀ ଏହାକୁ ନ ଖାଇଲେ ଭଲ। ଉଚ୍ଚଚକ୍ର ଚାପ ଏବଂ ଶୋଥ ରୋଗୀ ପଖାଳରେ ଲୁଣ ନ ପକାଇ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ସେହିପରି ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ଭାତର ପରିମାଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ଦରକାର। ସର୍ବୋପରି ପଖାଳ ହେଉଛି ମୃଗମୁତ୍ର ଧରି ପରୀକ୍ଷିତ ତଥା ଅନୁମୋଦିତ ଖାଦ୍ୟ, ଯାହାର ଉପାଦେୟତା ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇବା ଭିତ୍ତିହୀନ।

- ଡାକ୍ତର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସାଢ଼ି  
ବରିଷ୍ଠ ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀ, ଅଭିନବ ବିଦ୍ୟାଳୟ, କଟକ



## ଅଲ୍ ଟାଇମ୍ ଫେଭରେଟ୍ ପଖାଳ

ପଖାଳ ମୋର ଅଲ୍ ଟାଇମ୍ ଫେଭରେଟ୍ ଖାଦ୍ୟ। ସେଥିପାଇଁ କେବଳ ଘରେ ଥିବା ବେଳେ ନୁହେଁ ଏମିତିକି ଶୁଟିଂ ସେଟ୍‌ରେ ବି ପଖାଳ ଖାଏ। ପଖାଳ ସହ ବରା ମୋତେ ବେଶ୍ ଭଲ ଲାଗେ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପଖାଳ ସହ ମାଛ ଭଜା, ଆଳୁ ଚକଟା, ବଡ଼ି ଚୂରା, ଆମ୍ବ ଛେଚା, ପିଆଜ, ଶାଗ ଭଜା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଏ। ତେବେ ବର୍ଷର ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ଦିନ ମୋର ସକାଳ ଜଳଖିଆ ହେଉଛି ପଖାଳ। କେବଳ ପାଟିକୁ ସ୍ବାଦିଷ୍ଟ ଲାଗେ ବୋଲି ନୁହେଁ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମୋତେ ବାରା ଦିନ ଏକକେଟିକ୍ ଫିଲ୍ ହୁଏ। ଏହା କେବଳ ମୋର ନୁହେଁ ପ୍ରାୟ ସବୁ ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ। ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଇବା ସହ ମୁଁ ଭଲ ପଖାଳ ପାଗ ବି କରେ। ମୋ ହାତରେ ପଖାଳ ଖୁବ୍ ଭଲ ହୁଏ ବୋଲି ଯେତେବେଳେ ମୋ ବୋଉ ଆଉ ଶାଶୁ କୁହନ୍ତି, ଭାରି ଖୁସି ଲାଗେ।

- ଅର୍ପିତା କର, ଅଭିନେତ୍ରୀ



## ପଖାଳ ପ୍ରେମରେ ପଡ଼ିଗଲି

ମୁଁ ପିଲାଦିନୁ ମାମୁ ଘରେ ବଢ଼ିଥିଲି। ଆମର ଯୌଥ ପରିବାରରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରାନ୍ଧଣା ହେଉଥିଲା। କାହା ପାଇଁ ବାସ୍ତି ପଖାଳ ତ କାହାର ସଜ ପଖାଳ। ଆମେ ପିଲାମାନେ କିଛି ପଖାଳ ଖାଇବାକୁ ଅନାଗ ହେଉଥିଲୁ। କାରଣ ମାମୁ ଘରେ କାମ କରୁଥିବା ହଜିଆ ଓ ଚାକରାଣୀ ବର୍ଷ ତମାମ ପଖାଳ ଖାଉଥିଲେ। ଆଉ ମାମୁ ପୁଅ ଭାଇ ମତାରେ କହିଦେଇଥିଲା ପଖାଳ ଖାଆନ୍ତି ବୋଲି ଏମାନଙ୍କ ବାହସବୁ ହଜିଆ। ଯିଏ ଖାଇବ ଏମିତି ହଜିଆ ଦାନ୍ତ ହୋଇଯିବ। ପିଲାଦିନର ଏଇ ଘଟଣା ସ୍ମୃତି ହୋଇ ରହିଗଲା। ବାହାଘର ପରେ ଜାଣିଲି ମୋ ସ୍ବାମୀଙ୍କର ପଖାଳ ଭାରି ପ୍ରିୟ। ଚାକିରି କାମରେ ଆମେ କେବଳ ଢୁଲକଣା ରଖୁଥିଲୁ। ତେଣୁ ଅଲଗା ରୋଷେଇ କରିବା ଜଞ୍ଜାଳ ବଢ଼ାଉଥିଲା। ତା' ସହ ମୋର କୁଟି ଝିଅ ଓ ଚାକିରି। ଏମିତିରେ ମୋର ପଖାଳଖିଆ ଅଭାବ ହୋଇଗଲା। କିଛିବର୍ଷ ପରେ ଖରାକୁଟିରେ ଆମେ ଭାଇଭଉଣୀ ସବୁ ଏକାଠି ହେଲୁ। ମୋର ପଖାଳଖିଆ ଦେଖି ସମସ୍ତେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଲେ। ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ଯେତେବେଳେ ମୋ ସମୟ ଅଭାବ ଓ ବେଳେବେଳେ ଅଳ୍ପସ୍ତାନିର କଥା କହିଲି, ସୁଣି ମୋ ମାମୁ ପୁଅ ଭାଇ କହିଥିଲା, ବାହାଘର ପରେ ତୁ ଏମିତି ବଦଳିଗଲୁ କି ନାନା? ଇଏ ପଖାଳ ନୁହେଁ ଇଏ ତ ତୋର ପ୍ରେମର, ସମର୍ପଣର ସାକ୍ଷର। ତୁ ଭାଇଙ୍କ ରଙ୍ଗରେ ରଙ୍ଗେଇଗଲୁ। ଏବେ ବି ପଖାଳ କ'ଣ ସଜାଡ଼ିଲା ବେଳେ ତା'ର ସେଇ କଥା ପଦେ ଖୁବ୍ ମନେପଡ଼େ। - ଲିପ୍ସା ପଟେଲ (ରାଜ୍ଞିକା, ଭବାନୀପାଟଣା)



## ଟାଇଲ୍ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧୁଥିଲେ

ନିଜ ଫିଟନେସ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ଲାଗି ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଆପଣାଇଥାନ୍ତି; ଯାହା ମଧ୍ୟରେ ଟାଇଲ୍ ପୋଷାକ ସେମାନଙ୍କର ଭାରି ପସନ୍ଦ। ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତିକି ଫିଟ୍ ଫିଟ୍ ଦେଖାଯିବା ନିଶାରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଏଭଳି ପୋଷାକ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟାର ବି କାରଣ ସାଜିପାରେ...

➤ ଅଧିକ ଆଇକ୍ୟାପି ଲାଗିବା ନିଶାରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ଟାଇଲ୍ କୁର୍ତ୍ତା, ଡିଡ୍, କେରିକ୍ସ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ୟାଣ୍ଟ ପାର୍ସି ସମୟ ପିନ୍ଧୁଛନ୍ତି। ହେଲେ ଏଭଳି ପୋଷାକ ଅଧିକ ସମୟ ପିନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଥାଏ; ଯାହାଫଳରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ।

➤ ବର୍ତ୍ତମାନ ଖରାଦିନ ଚାଲିଛି। ଏମିତିରେ ଏଭଳି ଟାଇଲ୍ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ଖାଲ ଲାଗି କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ସହ



ଘିନିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଭିନ୍ନ ଫଙ୍ଗାଲ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବି ରହିଛି।

➤ ଟାଇଲ୍ ପ୍ୟାଣ୍ଟ ବିଶେଷ କରି ଘିନି ଜିନ୍ ପିନ୍ଧିଲେ ଘିନିନାରି ଟ୍ରାକ୍ ଲନଫୋକଶନ୍ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି; ଯାହା କି ଖୁବ୍ କଷ୍ଟ ଦାୟକ ଏବଂ ଭଲ ହେବାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ମଧ୍ୟ ଲାଗିଥାଏ।

➤ କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ଏକ ଗବେଷଣା ରିପୋର୍ଟ ମୁତାବକ ସର୍ବଦା ଏଭଳି ଟାଇଲ୍ ପୋଷାକ ବିଶେଷ କରି ପ୍ୟାଣ୍ଟ ପିନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ହେବାର ମଧ୍ୟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

➤ କେବଳ ପୋଷାକ କାହିଁକି ଫିଟନେସ୍ ଅଧିକ ହାଲକାଇବ କରିବା ଲାଗି ଅନେକ ମହିଳା ଟାଇଲ୍ ଅଣ୍ଡର ଗାର୍ମେଣ୍ଟ ବା ଅନ୍ତଃବସ୍ତ୍ର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି। ହେଲେ ଏହି ଅଭାବ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଅନେକଙ୍କଠାରେ ବ୍ରେଷ୍ଟ କ୍ୟାନ୍ସରର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।

➤ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଏଭଳି ଟାଇଲ୍ ପୋଷାକ ଆଦୌ ପିନ୍ଧିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। କାରଣ ତା' ସହ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଉଭୟ ଲାଗି ଏହା କ୍ଷତିକାରକ।



## ଖାଦ୍ୟ ବୁଦ୍ଧି

### କୋକୋନଟ ମର୍ଫିନ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଅଧା କପ୍ ଷାର, ଦେଢ଼ କପ୍ ମଇଦା, ଏକ କପ୍ କୋରା ନଡ଼ିଆ, ଅଣ୍ଡା ୧ଟି, ୧/୪ କପ୍ ତେଲ, ଢୁଲ ଗାମଚ୍ ବେକିଂ ପାଉଡର, ଅଧା କପ୍ ଚିନି, ଏକ ଗାମଚ୍ ଭାଜିଲା ଏସେସ୍, ଲୁଣ ସ୍ବାଦାନ୍ୱୟରେ।

**ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:** ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଅଣ୍ଡାକୁ ଭାଙ୍ଗି ଭାଲନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଷାର, ତେଲ, ଭାଜିଲା ଏସେସ୍ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ହୋଇଗଲା କୋକୋନଟ୍ ମର୍ଫିନ୍। ଏହାକୁ ନଡ଼ିଆ କୋରା, ବେକିଂ ପାଉଡର, ଅଣ୍ଡା ୧ଟି, ୧/୪ କପ୍ ତେଲ, ଢୁଲ ଗାମଚ୍ ବେକିଂ ପାଉଡର, ଅଧା କପ୍ ଚିନି, ଏକ ଗାମଚ୍ ଭାଜିଲା ଏସେସ୍, ଲୁଣ ସ୍ବାଦାନ୍ୱୟରେ।

ଓଭର୍‌ରେ ୧୮୦ଡିଗ୍ରୀ ସେଲ୍‌ସିଅସ୍ରେ ୨୫ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା କୋକୋନଟ୍ ମର୍ଫିନ୍। ଏହାକୁ ଓଭର୍‌ରୁ କାଢି ଅଣ୍ଡା କରିବା ପରେ ନିଜେ ଖାଇବା ସହ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ ଖୁଆଇବାର ଆନନ୍ଦ ନିଅନ୍ତୁ। ଆପଣ ପ୍ୟାନ୍‌ରେ ସାମାନ୍ୟ ତେଲ ଲଗାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ମିଶ୍ରଣକୁ ଭାଲନ୍ତୁ। ଏହାକୁ



# ଚେନ୍ନାଇର ଦଳଗତ ପ୍ରଦର୍ଶନ

# ଭାରତ ପାଇଁ ୪ ପଦକ ନିଶ୍ଚିତ



ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏ ଉତ୍ତର ନେଇଥିଲେ।  
ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଷ୍ଟୋର  
ଚେନ୍ନାଇ ସୁପରକିଙ୍ଗ୍ସ ୨୦ ଓଭରରେ  
୧୮୮/୯(୧୮୮) ଡୁଓପ୍ରେସି-୩୩,  
ଅମୀତ ରାୟ-୨୭, ମୋଲନ ଅଲ-  
୨୬, ଡେନ ବ୍ରାଭୋ-୨୦\*, ଚେତନ  
ସାକାରିୟା-୩/୨୬, କ୍ରିସ୍ ମୋରିସ-  
୨/୩୩, ପୁସ୍ତାପିକ୍ସର ରହମାନ-  
୧/୩୭, ରାହୁଲ ଚେଓଡ଼ିଆ-୧/୨୧)।

## ଦିଲ୍ଲୀର ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଜୟ

ମୁମ୍ବାଇ, ୧୯୪୪  
ଶିଖର ଧାଓନଙ୍କ ୯୨ ରନର ମ୍ୟାଚ  
ବିଜୟୀ ଜିନ୍ଦିଗି ଦିଲ୍ଲୀ କ୍ୟାପିଟାଲ୍ସକୁ  
ଚଳିତ ଇଣ୍ଡିଆନ ପ୍ରିମିୟର  
ଲିଗ୍(ଆଇପିଏଲ)ରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଜୟ  
ସ୍ୱାଦ ଚଖାଇଛି। ଚିତ୍ତୀର ମ୍ୟାଚରେ  
ଦିଲ୍ଲୀ ୬ ଉତ୍ତରରେ ପଞ୍ଚାବ କିଙ୍ଗ୍ସକୁ  
ପରାସ୍ତ କରିଛି। ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ମ୍ୟାଚରେ  
ଅନୁଷ୍ଠିତ ହାଇସ୍କୋରିଂ ମ୍ୟାଚରେ ପଞ୍ଚାବ  
କିଙ୍ଗ୍ସ ୨୦ ଓଭରରେ ୪ ଉତ୍ତରରେ ହରାଇ  
୧୯୫ ରନ କରିଥିବାବେଳେ ଦିଲ୍ଲୀ  
୧୮.୨ ଓଭରରେ ୪ ଉତ୍ତରରେ ହରାଇ  
୧୮୮ ରନ ସଂଗ୍ରହ କରି ନେଇଥିଲା।  
ଫର୍ମରେ ଥିବା ଧାଓନ ୪୯ ବଲ୍ରେ  
୧୩ ଚୋକା ଓ ୨ ଛକା ସହାୟତାରେ  
ସର୍ବାଧିକ ୯୨ ରନ କରିଥିଲେ। ଶତକ  
ହାସଲଠାରୁ ମାତ୍ର ୮ ରନ ଦୂରରେ  
ଥିବାବେଳେ ସେ ଝେ ରିଟାର୍ଡସନଙ୍କ  
ବଲ୍ରେ କ୍ଲିନ୍ ବୋଲ୍ଡ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ।

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଷ୍ଟୋର  
ପଞ୍ଚାବ କିଙ୍ଗ୍ସ ୨୦ ଓଭରରେ ୧୯୫/୪  
(ମୟଙ୍କ ଅଗ୍ରଫାଲ-୨୯, ଲୋକେଶ  
ରାହୁଲ-୨୧, କ୍ରିସ୍ ଓକ୍ସ-୧/୪୨,  
ଲୁକମାନ ମାରିସୋଲ-୧/୩୨,  
କାରିଶୋ ରାବାଡ଼ା-୧/୪୩, ଆଭେଶ  
ଖାଁ-୧/୩୩)। ଦିଲ୍ଲୀ କ୍ୟାପିଟାଲ୍ସ  
୧୮.୨ ଓଭରରେ ୧୮୮/୪(ଶିଖର  
ଧାଓନ-୯୨, ପୁସ୍ତା ଶ-୩୨, ମାର୍କସ  
ଷ୍ଟୋଇନସ-୨୬\*, ଝେ ରିଟାର୍ଡସନ-  
୨/୪୧, ଅର୍ଶଦୀପ ସିଂ-୧/୨୨,  
ରିଲେ ମେରେଡିଥ-୧/୩୫)।



ଭିନ୍ନକା ଓ ଅଲମ୍ପିୟା ପଠାନ।

ଦୁଆବିଲା, ୧୯୪୪ (ପି.ଟି.)  
ପୋଲିସ୍ କିଲିଓରେ ଚାଲିଥିବା ଉତ୍ତର ପୁରୁଷ  
ଓ ମହିଳା ଓଲିମ୍ପିକ୍ସ ବକ୍ସିଂ ଚାମ୍ପିୟନଶିପରେ ଏସିଆନ  
ଚାମ୍ପିୟନ ଭିନ୍ନକା ଓ ଅଲମ୍ପିୟା ପଠାନଙ୍କ ସମେତ  
ଭାରତର ୪ ବକ୍ସର ସେମିଫାଇନାଲରେ ପ୍ରବେଶ ସହ  
ପଦକ ପାଇଁ କରିଛନ୍ତି। ସେମିଫାଇନାଲରେ ପ୍ରବେଶ  
କରିଥିବା ଅନ୍ୟ ପୁରୁଷ ବକ୍ସର ହେଲେ ଗାତିକା ଓ ପୁନମ।  
ସମସ୍ତେ ଅତି କମ୍ରେ ଦେଶ ପାଇଁ ଏକ ଡ୍ରୋଜି ପଦକ  
ଢିଟିପାରିବେ। ପାନିପତ ବକ୍ସର ଭିନ୍ନକା ୬୦କେଜି  
କାଟେଗୋରିରେ କଲମ୍ପିଆ ପ୍ରତିସ୍ପନ୍ଧୀ କାମିଲୋ  
କାମେଲାକୁ ୫-୦ରେ ହରାଇ ଦେଇଥିବାବେଳେ  
୨୦୧୯ ଏସିଆନ ଚାମ୍ପିୟନ ଚାମ୍ପିୟନ ଅଲମ୍ପିୟା  
(+୮୧) ସମାନ ପଦକ ବ୍ୟବଧାନରେ ହଜିରିଆନ  
ବକ୍ସର ରେକା ହସମ୍ୟାନଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରିଥିଲେ।  
୫୭କେଜି ଶ୍ରେଣୀରେ ପୁନମ କାଜାଖସ୍ତାନର ନାଜର୍ଜେ  
ସେରିକଙ୍କ ବିପକ୍ଷରେ ୫-୦ରେ ବିଜୟ ହାସଲ କରି  
ସେମିଫାଇନାଲରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛନ୍ତି। ଗାତିକା  
(୪୮କେଜି) ତାଙ୍କ ପ୍ରତିସ୍ପନ୍ଧୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ  
ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରିଥିଲେ। ରୋମାନିଆର

## ଓଲିମ୍ପିକ୍ସ ବକ୍ସିଂ

ଏଲିଜାବେଥ ଓଷ୍ଟାନ୍ଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଗୋଟିକ ପରେ  
ଗୋଟିଏ ପଞ୍ଚ ମାରି ତାଙ୍କୁ କୌଣସି ସୁଯୋଗ ଦେଇ  
ନ ଥିଲେ। ରେଫରି ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ପ୍ରଥମ ରାଉଣ୍ଡ  
ପରେ ମୁକାବିଲାକୁ ଛାଡ଼ି ରଖିଥିଲେ। ହରିୟାଣା  
ବକ୍ସରଙ୍କୁ ସେ ବିଜେତା ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ।  
ଭାରତର ଅନ୍ୟ ଜଣେ ମହିଳା ବକ୍ସର ଖୁସୀ  
(୮୧କେଜି) ଚୁର୍ଚ୍ଚାର ବୁସ୍ତା ଲସିଲଦାରଙ୍କ ବିପକ୍ଷ

୩ ଉତ୍ତରରେ ହାସଲକାରୀ ଚେତନ ସାକାରିୟା। ଚେନ୍ନାଇ ଜିନ୍ଦିଗି ଶେଷ ବଲ୍ରେ ଛକା ମାରିବା ଅବସରରେ ଡେନ ବ୍ରାଭୋ।  
ମୁମ୍ବାଇ, ୧୯୪୪  
ଦଳଗତ ପ୍ରଦର୍ଶନ ବଳରେ ଚେନ୍ନାଇ  
ସୁପରକିଙ୍ଗ୍ସ ସୋମବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ରାଜସ୍ଥାନ  
ରୟାଲ୍ ବିପକ୍ଷ ଇଣ୍ଡିଆନ ପ୍ରିମିୟର ଲିଗ୍  
(ଆଇପିଏଲ) ମ୍ୟାଚରେ ୯ ଉତ୍ତରରେ  
ହରାଇ ୧୮୮ ରନ ସଂଗ୍ରହ କରିଛି।  
କୌଣସି ଜଣେ ହେଲେ ଖେଳାଳି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ  
ଅର୍ଦ୍ଧଶତକ ହାସଲ କରି ପାରି ନ ଥିଲେ ହେଁ  
ଚେନ୍ନାଇ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜିଂ ଷ୍ଟୋର ଛିଡ଼ା କରିଛି।  
ଚସ୍ କିଟି ରାଜସ୍ଥାନ ଅଧିନାୟକ ସଞ୍ଜୁ  
ସାମସନ ପିଙ୍ଗୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ।  
ଚେନ୍ନାଇ ପକ୍ଷରୁ ଉତ୍ତରାଜ ଗାଏକ୍ୱାଟ ଓ  
ଫାଟ୍ ଡୁପ୍ରେସି ଜିନ୍ଦିଗି ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ।  
ଓପନିଂ ଯୋଡ଼ିରେ ୨୩ ବଲ୍ରେ ୨୫ ରନ  
ସଂଗ୍ରହ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଉତ୍ତରାଜ  
ଆଉଟ ହୋଇଥିଲେ। ଖରାପ ପ୍ରଦର୍ଶନ  
କାରି ରଖିଥିବା ଏହି ଯୁବ ଓପନର ୧୩  
ବଲ୍ରେ ୧ ଚୋକା ସହ ୧୦ ରନ କରି  
ପାରିଥିଲେ। ମୁସ୍ତାପିକ୍ସର ରହମାନଙ୍କ  
ବଲ୍ରେ ଶିବମ ଦୁବେ ମିଡ଼ଅଫରେ ତାଙ୍କ  
କ୍ୟାଚ ନେଇଥିଲେ। ଡୁପ୍ରେସି ଦ୍ରୁତ ହାରରେ  
ରନ ସଂଗ୍ରହ କରିଥିଲେ ହେଁ ତାହାକୁ ବଡ଼  
ଷ୍ଟୋରରେ ପରିଣତ କରିପାରି ନ ଥିଲେ।

ସେ ୧୭ ବଲ୍ରେ ୪ ଚୋକା ଓ ୨ ଛକା  
ସହ ୩୩ ରନ କରିଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟତମ  
ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକୀୟ ଖେଳାଳି କ୍ରିସ୍ ମୋରିସଙ୍କ  
ଶିକାର ହୋଇଥିଲେ। ମୋଲନ ଅଲଙ୍କ ମଧ୍ୟ  
ସମଦଶା ହୋଇଥିଲା। ସେ ୨୦ ବଲ୍ରେ ୧  
ଚୋକା ଓ ୨ ଛକା ସହାୟତାରେ ୨୬ ରନ  
କରି ରାହୁଲ ଚେଓଡ଼ିଆଙ୍କ ବଲ୍ରେ ରିୟାନ୍  
ପରାଗଙ୍କୁ କ୍ୟାଚ ଦେଇ କ୍ରିସ୍ ଛାଡ଼ିଥିଲେ।  
ନିଜରଯୋଗ୍ୟ ସୁରେଶ ରାଇନା ୧୮(୧୫  
ବଲ, ୧ ଚୋକା, ୧ ଛକା) ଓ ଅମୀତ ରାୟକୁ  
୨୭(୧୭ ବଲ, ୩ ଛକା) ରନ କରି ଚେତନ  
ସାକାରିୟାଙ୍କ ବଲ୍ରେ ଆଉଟ ହୋଇଥିଲେ।  
ଅଭିଜିତ ରବୀନ୍ଦ୍ରକାଡ଼େକା ଏଠାରେ ମଧ୍ୟ ଦକ୍ଷତା  
ଅନୁଭୂତ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରି ନ ଥିଲେ। ସେ ୭  
ବଲ୍ରେ ୮ ରନ କରିଥିବାବେଳେ ମୋରିସଙ୍କ  
ବଲ୍ରେ ସାମସନଙ୍କ ହାତରେ କର୍ ବିହାଇଣ୍ଡ  
ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ। ଅଧିନାୟକ ମହେନ୍ଦ୍ର ସିଂ  
ଧୋନୀଙ୍କ ଯାତୁ ଏଠାରେ ମଧ୍ୟ ଚାଲି ନ ଥିଲା।  
ସେ ୧୭ ବଲ୍ରେ ୧୭ ରନ କରି ସାକାରିୟାଙ୍କ  
ବଲ୍ରେ ଏକଦ୍ରା କଭର ଅଞ୍ଚଳରେ କେସ୍  
ବଟଲରଙ୍କ ହାତରେ ଧରା ପଡ଼ି ଯାଇଥିଲେ।  
ନିଜ ଜିନ୍ଦିଗି ମଧ୍ୟରେ ସେ ୨ଟି ଚୋକା  
ମାରିଥିଲେ। ଶେଷ ଭାଗରେ ସାମ୍ ଜୁରାନ

## ଆଇପିଏଲ୍ ପଏଣ୍ଟ ଟେବୁଲ୍

ଟିମ୍	ମ୍ୟାଚ	ବିଜୟ	ପରାଜୟ	ପଏଣ୍ଟ	ରନ ହାର
ରୟାଲ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜିଂ	୩	୩	୦	୬	+୦.୬୫୦
ଦିଲ୍ଲୀ କ୍ୟାପିଟାଲ୍ସ	୩	୨	୧	୪	+୦.୪୫୩
ମୁମ୍ବାଇ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ସ	୩	୨	୧	୪	+୦.୩୬୭
ଚେନ୍ନାଇ ସୁପରକିଙ୍ଗ୍ସ	୨	୧	୧	୨	+୦.୬୧୬
ରାଜସ୍ଥାନ ରୟାଲ୍ସ	୨	୧	୧	୨	+୦.୦୫୨
ମାଇଗ ରାଇଡର୍ସ	୩	୧	୨	୨	-୦.୬୩୩
ପଞ୍ଚାବ କିଙ୍ଗ୍ସ	୩	୧	୨	୨	-୦.୯୬୭
ସନ୍ରାଇଜର୍ସ	୩	୦	୩	୦	-୦.୪୮୩

## ମୁମ୍ବାଇ ସିଟି ଏଫ୍.ସି ସହ ରହିବେ ବିପିନ ସିଂ

ମୁମ୍ବାଇ, ୧୯୪୪ (ପି.ଟି.): ଭାରତର ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ  
ପୁରୁଷ ଖେଳାଳି ବିପିନ ସିଂଙ୍କ ସହିତ ରୁଦ୍ଧି ମିଆଦ  
ବୁକ୍ କରାଯାଇଥିବା ମୁମ୍ବାଇ ସିଟି ଏଫ୍.ସି ତରଫରୁ  
ସୋମବାର ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ଦଳ ସହିତ  
ସେ ୨୦୨୫ ମେଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବେ। ମିଶ୍ଟିପୁରର  
ଏହି ୨୭ ବର୍ଷୀୟ ଖିଲାର ୨୦୨୦-୨୧ ଇଣ୍ଡିଆନ  
ସୁପର ଲିଗ୍ (ଆଇଏସଏଲ)ରେ ଓଡ଼ିଶା ଏଫ୍.ସି  
ବିପକ୍ଷ ମ୍ୟାଚରେ ଉତ୍ତରାଜୀୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସହ  
ହାତ୍ରିକ୍ ଗୋଲ ଷ୍ଟୋର କରିଥିଲେ। ପୁନଶ୍ଚ ଏବେ  
ମୋହନବାଗାନ ବିପକ୍ଷରେ ୯୦ତମ ମିନିଟ୍ରେ  
ବିଜୟ ସୂଚକ ଗୋଲ ଷ୍ଟୋର କରି ସେ ମୁମ୍ବାଇ ସିଟିକୁ  
ପ୍ରଥମ ଟାଇଟଲ ଜିତାଇଥିଲେ। ଏହା ଅନେକ ଦିନ  
ମୁରାଣୀ ହୋଇ ରହିବ। ବିପିନ କ୍ଲବ୍ ତରଫରୁ ୪୫  
ମ୍ୟାଚ ଖେଳିଛନ୍ତି। ନିକଟରେ ଶେଷ ହୋଇଥିବା  
ଆଇଏସଏଲରେ ସେ ୨୨ଟି ଗୋଲ ଖେଳି ୪ଟି  
ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୋଲ ଷ୍ଟୋର କରିଥିବା ସହ ଅନ୍ୟ  
୪ଟି ଗୋଲରେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ।



# ‘ଠିକ୍ ପଥରେ ଭାରତର ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ପ୍ରସ୍ତୁତି’



ଶିଳାନନ୍ଦ ଲାଜ୍ଜା

ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ, ୧୯୪୪(ପି.ଟି.)  
ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ଚାମ୍ପିୟନ ଆର୍ଜେଣ୍ଟିନା ବିପକ୍ଷରେ ଭାରତୀୟ  
ହକି ଦଳ ପ୍ରଭାବୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛି। ଚେଣ୍ଟୁ ଗୋଳିଓ  
ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ପାଇଁ ଭାରତର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଠିକ୍ ପଥରେ ରହିଛି  
ବୋଲି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ଭାରତୀୟ ଦଳର ଯୁବ  
ଫରଫାଟି ଓଡ଼ିଶାର ଶିଳାନନ୍ଦ ଲାଜ୍ଜା। ଆର୍ଜେଣ୍ଟିନା  
ରସ୍ତରେ ଭାରତ ଏଫ୍.ଆଇଏସ୍ ପ୍ରୋ ଲିଗ୍ରେ  
୨ଟି ଯାକ ମ୍ୟାଚରେ ବିଜୟୀ ହୋଇଥିଲା। ୪ଟି  
ଅଭ୍ୟାସ ମ୍ୟାଚରୁ ଭାରତ ୨ଟିରେ ମଧ୍ୟ ବିଜୟ  
ସ୍ୱାଦ ଚଖିଥିଲା। ଶିଳାନନ୍ଦ ଗୋଟିଏ ଗୋଲ ସହ  
ଅଭିଯାନ ଶେଷ କରିଥିଲେ। ‘ପୁଁ ଭାବୁଛି ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ  
ଚାମ୍ପିୟନ ଆର୍ଜେଣ୍ଟିନା ବିପକ୍ଷରେ ଆମେ ଭଲ  
ଖେଳିବୁ। ନିକଟ ଅତୀତର ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ଦେଖିଲେ  
ଆମେ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ପରି ଏକ ବଡ଼ ଇଭେଣ୍ଟ ପାଇଁ ଭଲ  
ସ୍ଥିତିରେ ଥିବା ସୁଚନା ମିଳୁଛି’ ବୋଲି ଶିଳାନନ୍ଦ  
କହିଥିବା ହକି ଇଣ୍ଡିଆ ପକ୍ଷରୁ ଏକ ଭିଲିକରୁ  
ପ୍ରକାଶ। ଆସନ୍ତା ମାସରେ ଥିବା ଗ୍ରେଟ୍ ବ୍ରିଟେନ  
ବିପକ୍ଷ ଏଫ୍.ଆଇଏସ୍ ପ୍ରୋ-ଲିଗ୍ ଗେମ୍ ଉପରେ  
ଏବେ ଫୋକସ ରଖା ଯାଇଥିବା ସେ କହିଛନ୍ତି।  
ଭାରତୀୟ ଦଳର ଜଣେ ଯୁବ ସଦସ୍ୟ  
ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ଶିଳାନନ୍ଦ ଆର୍ଜେଣ୍ଟିନାରେ ପ୍ରଦର୍ଶନର  
ଛାପ ଛାଡ଼ିଥିଲେ। ଯେତେବେଳେ ବି ସୁଯୋଗ ମିଳିଛି  
ସେ ତାହାର ସର୍ବସମ୍ଭାଳ କରିଛନ୍ତି। ତିନିବର୍ଷ ତଳେ  
ଭାରତୀୟ ସିନିୟର ଦଳରେ ପଦାର୍ପଣ କରିବାବେଳେ  
ପୁଁ ଅଧିକ ମ୍ୟାଚ ଖେଳିବି ବୋଲି ଭାବିଥିଲି। ମାତ୍ର  
ଏବେ ପ୍ରତିଟି ଗ୍ଲାନ ପାଇଁ ପ୍ରତିସ୍ପନ୍ଧିତା ବଢ଼ିଛି। ଫଳରେ  
ସମ୍ଭାବ୍ୟ କୋର୍ ଦଳରେ ଅନେକ ଦକ୍ଷ ଖେଳାଳି  
ସାମିଲ ହୋଇଛନ୍ତି। ଘରୋଇ ଚୁର୍ଚ୍ଚାମେଣ୍ଟ ଏବଂ

## ପୁରୁଣା ଗଣି ଯନ୍ତ୍ରଣା କାରଣରୁ ବିକୃତ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ଖବର

ଡା. ଅର୍ଥୋ ଡେଲର 60ml ବିଶିଷ୍ଟ ପ୍ୟାକ୍ ମାତ୍ର 158/- ଟଙ୍କାରେ ଉପଲବ୍ଧ



‘ଡା. ଅର୍ଥୋ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ତେଲ’ ୫ ଗୁଣକାରୀ ଆୟୁର୍ବେଦିକ  
ତେଲର ଯୋଗରେ ନିର୍ମିତ, ଯାହା ଗଣି ଭିତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ଅବଶୋଷିତ ହୋଇ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ କମ୍ କରିବାରେ  
ସହାୟକ। ଆୟୁର୍ବେଦିକ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର  
ପ୍ରଭାବ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ରୁହେଁ ବରଂ ବୀରୀ ସମୟ  
ଧରି ବଜାୟ ରହେ। ମାତ୍ରା 8-10ml  
ତେଲ ଦିନରେ କେବଳ ଥରେ କିମ୍ବା  
ଦୁଇଥର ହାଲୁକା ହାତରେ  
ପାଡ଼ିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ମାଲିସ  
କରନ୍ତୁ।  
ପ୍ରତିଟି ବୁଡ଼ାରେ  
ପ୍ରଭାବ ଦିଶେ  
100%  
AYURVEDIC  
Net Qty:  
60ml  
MRP  
₹ 158/-  
SELECTED  
NO. 1 BRAND  
INDIA 2014  
Dr. Junejo's  
ଡା. ଅର୍ଥୋ  
Ayurvedic Oil, Capsules, Spray & Ointment  
24x7 Helpline: 78789 7777  
Available at all medical & general stores