













**ଜନ୍ମଦିନ ଶୁଭେଚ୍ଛା**

ନାମ: .....  
 ବୟସ: .....  
 ଜନ୍ମ ତାରିଖ: .....

୪୦ରେ ୨ X ୨  
 ସେ.ନି. ଫଟୋ  
 ଲଗାନ୍ତୁ

କ୍ୟୋଡି ପରିବାରବର୍ଗ  
 ଲଳି ପରିବାରବର୍ଗ

ସର୍ବାବକା: ଏହି କୁପନ ବ୍ୟବହାର କରି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଗଣାରେ ଜନ୍ମଦିନ ଶୁଭେଚ୍ଛା କରାଯାଏ । ଫଟୋଗ୍ରାଫ ସହିତ କୁପନଟି ପ୍ରକାଶନ ତାରିଖର ୭ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମଦିନ ଶୁଭେଚ୍ଛା, ଧରଣୀ, ୯-୨୨, ବସୁଭବନ ଶିଳ୍ପାଞ୍ଚଳ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧୦ ଠିକଣାରେ ପହଞ୍ଚିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

**ଢେଉଢେମାଳି**

(କ୍ରମେ ଲୋକମୁଖରୁ ଓ ଜନମାନସରୁ ବିସ୍ତୃତ ହେଉଥିବା ଜଗତମାଲିକୁ ପାଠିକା-ପାଠକଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ସକାଶେ ଧରିତ୍ରୀର ପ୍ରୟାସ)

**ଦିନ ଦିନକର ସୁଆଗ କଥା**

**ଖୁବି ମରିବାକୁ କଲା ବିଧାତା ।**

ଖୁବି ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏତେ ଭଲ କାମ କରିଥାଏ ଯେ ସେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କଲେ ମଧ୍ୟ ତା' କଥା ଭାବିବାକୁ ସମସ୍ତେ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଗୁଣଗୁଣ ଏତେ ମୁଗ୍ଧକର ହୋଇଥାଏ ଯେ ସେ ମରିଗଲା ପରେ ବି ଆତ୍ମାୟତ୍ତନ ଆଖୁରୁ ଲୁହ ଗଡ଼ାଇବା ସହ ବାହୁଡ଼ିଆଣ୍ଡି ବିଧାତା ଭଲ ଲୋକଙ୍କୁ ବେଶି ଦିନ ରଖନ୍ତି ନାହିଁ ବୋଲି ଲୋକେ କହନ୍ତି । ସେମାନେ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ବେଶି ଭଲ କାମ କରି ଭଲ ଗୁଣ ଦେଖେଇ ବାହୁଡ଼ି ଯାଉଥିବା ଅର୍ଥରେ ଏଭଳି ଉକ୍ତି ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

**ଦେଲେ ଦୋଷ ନ ଦେଲେ ରୋଷ ।**

ଏପଟେ ଦେଲେ ସେଥିରେ ଦୋଷ ବାହାରିବା ପରି ନ ଦେଲେ ପାଇବା ଲୋକେ ମନ ଭଣା ବା ରୋଷ ଅଭିମାନ । ଦେଲେଦେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଘୋଡ଼କିରେ ପଡ଼ିଯାଉଥାଏ । କେଉଁଠା କରିବ କେଉଁଠା ନ କରିବ ସ୍ଥିର କରି ନ ପାରି ଅଥବା ହୃଦରେ ପଡ଼ି ଯାଏଁ ହେଉଥିବା ଅର୍ଥରେ ଏଭଳି ଉକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି ।

ଓଡ଼ିଆ ଜଗତମାଳି ଓ ଲୋକଗୀତ - ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍‌ସ୍ ପବ୍ଲିଶର୍ସ

**ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ, ସ୍ତ୍ରୀ ଗୁରୁତର ବାଲିଗୁଡ଼ା/କ.ନୂଆଗାଁ, ୬୨(ଡି.ଏନ.ଏ.)**

କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲା ବାଲିଗୁଡ଼ା ଉପଖଣ୍ଡ ଅନ୍ତର୍ଗତ କ.ନୂଆଗାଁ ବ୍ଲକ ନିକଟସ୍ଥ ଏସ୍‌ସିଆଇ ଗୋଦାମ ନିକଟରେ ଏକ କାର୍ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ଜଣେ ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ଗୁରୁତର ହୋଇଛନ୍ତି । ମୃତକ ହେଲେ ସତ୍ୟଜିତ କୁମାର ପାଣିଗ୍ରାହୀ । ସ୍ତ୍ରୀ ମଞ୍ଜୁଲତା ଗୁରୁତର ଅଛନ୍ତି । ଦାରିଦ୍ର୍ୟବାଦି ଆଶ୍ରମ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ସତ୍ୟଜିତ ଏକ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବିଶାଖାପାଟଣାକୁ ବାଲିଗୁଡ଼ାକୁ କାରରେ ଫେରୁଥିବା ବେଳେ ଗୋଦାମ ନିକଟରେ କାରଟି ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇ ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ଆହତ ଦମ୍ପତ୍ତିକୁ ବାଲିଗୁଡ଼ା ମେଡିକାଲ ପରେ ପୁଲିକାଶୀ ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇଥିଲା । ସେଠାରେ ସତ୍ୟଜିତଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା ।

# ୪ ଗିରଫ, ମୁଖ୍ୟ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଫେରାର



ପୋଲିସ୍ ସହ ଗିରଫ ସାଜବର ଠକେଇ ଅପରାଧୀ ।

**ବାଲେଶ୍ୱର ଅପିସ, ୬୨**

ମାସେ ପୂର୍ବେ ବାଲେଶ୍ୱରରେ ହୋଇଥିବା ବଡ଼ ଧରଣର ସାଜବର ଠକେଇ ଘଟଣାର ରହସ୍ୟ ଉନ୍ମୋଚନ ହୋଇଛି । ଏହି ଠକେଇରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ୫ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯିବା ସହ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ୩ ଲକ୍ଷ ୬୯ହଜାର ଟଙ୍କା ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇଥିବା ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ଅପରାଧରେ ଆୟୋଜିତ ଖବରଦାତା ସମ୍ମିଳନୀରେ ସାଜବର ଥାନା ଅଧିକାରୀ ମାନୀରାଣୀ ଦିକ୍ଷାଣୀ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଗିରଫ ଅଭିଯୁକ୍ତମାନେ ହେଲେ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଗାଉନ ଥାନା ଅଞ୍ଚଳର ଏମ୍‌ଡି ରାହି, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ରାଜ୍ୟ ମୁର୍ଶିଦାବାଦ ଜିଲ୍ଲାର ସମିଏ ଅହମ୍ମଦ, ତଲତାଲ ଅଞ୍ଚଳର ନିଜା ହୁସେନ, ଖାଡ଼ଖଣ୍ଡ ରାଜ୍ୟ ଦେଓପର ଜିଲ୍ଲାର ଏମ୍‌ଡି ଆନସାରି ଓ ଦିହାର ରାଜ୍ୟ ସହରସା ଜିଲ୍ଲାର ସାହିବ୍ ଇକ୍‌ସାଲ । ଏହି ସାଜବର ଠକେଇର ମୁଖ୍ୟ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ପୋଲିସ୍ ଗିରଫ କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇପାରିନାହିଁ । ପୋଲିସ୍ ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ଇକ୍‌ସାଲଙ୍କ ବ୍ୟାଙ୍କ, ଫକୀରମୋହନ ଗୋଲେଇ ବ୍ରାଞ୍ଚରେ ନାକଗିରି ଏନ୍‌ଏସି ଅଧୀନ ବାଲିଗୋହରୀ ଗ୍ରାମର କ୍ୟୋସ୍ୱାରାଣୀ ପାତ୍ର ୨୦୨୦ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୩ରେ ୫ଲକ୍ଷ ଲେଖାଏ ଟୁକଟି

**ସାଜବର ଠକେଇ ଘାଟଣା**

ଫିକ୍ସ୍ ଡିପୋଜିଟ୍ (ଏଫ୍‌ଡି) କରିଥିଲେ । ଏହାସହିତ ସେକ୍ସ୍ ଆକାରରେ ୨ଲକ୍ଷ ୪୫ହଜାର ଟଙ୍କା ରଖିଥିଲେ । ଅଭିଯୁକ୍ତମାନେ ତାଙ୍କ ଆକାରକୁ ହ୍ୟାକ୍ କରି ୧୨ଲକ୍ଷ ୪୦ହଜାର ଟୁକଟି କରିଥିବା ଜ୍ୟୋସ୍ୱାରାଣୀ ୨୦୨୧ ଡିସେମ୍ବର ୨୯ରେ ବାଲେଶ୍ୱର ସାଜବର ଥାନାରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଏକେଇ ବାଲେଶ୍ୱର ସାଜବର ଥାନାରେ ପ୍ରଥମ ମାମଲା (ନଂ.୧/୨୦୨୨) ରୁଜୁ କରାଯାଇ ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ତଦନ୍ତ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମଲିକଙ୍କ ସହ ୧୨ଜଣିଆ ଟିମ୍ ତଦନ୍ତ କରି ପ୍ରଥମେ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଗାଉନ ଥାନା ଅଞ୍ଚଳର ଏମ୍‌ଡି ରାହିଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଥିଲା । ତାଙ୍କଠାରୁ ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇ ପରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପୋଲିସ୍ ଗିରଫ କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଛି । ସେମାନଙ୍କଠାରୁ କ୍ଷେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ, ଫେଡରାଲ ବ୍ୟାଙ୍କ, ବକ୍ସ ବ୍ୟାଙ୍କ, ସୁନାଲଟେସ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ, ପଞ୍ଜାବ ନ୍ୟାଶନାଲ ବ୍ୟାଙ୍କ, ଆକ୍ସାସ୍‌ବାଦ ବ୍ୟାଙ୍କ, ବ୍ୟାଙ୍କ ଅଫ ବରୋଦାର ୧୪ଟି ଏଟିଏମ୍ କାର୍ଡ, ବିଭିନ୍ନ କମ୍ପାନୀର ୩୯ ସିମ୍, ୧୦ ଫୋବାଇଲ୍ ସହ ୧ ଲକ୍ଷ ୬୯ ହଜାର ନଗଦ ଟଙ୍କା ପୋଲିସ୍ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଜବତ କରାଯାଇ ଏହାସହିତ ପୋଲିସ୍ ବିଭିନ୍ନ ଆକାରକୁ ସିକ୍ କରି ୨ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଫିକ୍ସ୍ କରିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

# classifieds Everyday

**674-2580101, 2549302**

**SALE**

**Chevrolet Optra Magnum for sale 2012 Model 65000K.M. running (Personal use) 8249311037.**

**Safari xza+ (09.2021) White Diesel 2900km, Bhubaneswar. 8 4 8 0 2 0 4 0 2 1 . D-23053**

**to-let**

**Cold storage 1 5 X 1 2 x 1 0 Rasulgarh Square, Bhubaneswar. 8480204021. D-23054**

**SALE**

**ନୀଳତଳ ନଗର, ପୁରୀରେ ଘରବାଡ଼ି କାଗା, ଘର ବିକ୍ରିହେବ । ଯୋଗାଯୋଗ- 9778822812. D-23066**

**ଢ୍ରାଣ୍ଟାଖଣ୍ଡିଲୋ ବକାରକୁ 1K.M. ମଧ୍ୟରେ ଘରବାରି, road, ଇଲେକ୍ଟ୍ରିସିଟି ସହ ପିଚୁ ରାସ୍ତାକୁ ଲାଗି plot/simplex ସୁଲଭ ମୂଲ୍ୟରେ ମିଳୁଛି । (Bank finance available). 9 9 3 8 1 6 3 3 6 9 , 8093053603. D-71787**

**ଝିଅ ବାହାଘର ପାଇଁ ସୁନ୍ଦରପଦାର ଖେତ୍ରପ୍ରସାଳ ମୌଜାରେ ୫୦୦୦ବର୍ଗଫୁଟ ପୂର୍ 45,00,000/-, ବେଶାବିଲ ମୌଜାରେ 20,00,000/- ବିକ୍ରି କରିବି । 9853150290. D-71790**

**ଭୁବନେଶ୍ୱର ହଂସପାଳକଙ୍କରୁ 5K.M. ମଧ୍ୟରେ (New BDA Planning Area) 30' ରାସ୍ତା, ଘରବାରି, ଇଲେକ୍ଟ୍ରିସିଟି ଆଇ plot ମିଳୁଛି । 9938014369, 8093053602. D-71788**

**ଭୁବନେଶ୍ୱର ଜଟଣୀଗେଟ୍ ଠାରୁ ଅଳ୍ପ ଦୂରତାରେ (per sqft.- 600/-ରୁ 300/-) ରାସ୍ତା ଥିବା ପୂର୍ ମିଳୁଛି । Contact: 7606015965, 8114994259. D-23040**

**Relax, refresh your body, mind at Lotus SPA with best therapies. 8018891951. D-71856**

**Refreshing your mind and body with the best therapy, 7 8 7 3 7 9 4 7 3 1 . D-23024**

**H2O SPA Service fullbody massage, refresh your mind & relaxed by Professional Lady Therapist. 9 9 3 7 4 6 2 2 9 4 . D-23058**

**Email ମାଧ୍ୟମରେ କ୍ୱାସିଡ଼ିଆର ଟିକିଟ୍ କିଣିବା ପାଇଁ ଫୋନ୍ କରନ୍ତୁ- classifiedharitri@gmail.com**

# ପଣସ ଚାଷକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କର

**ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬୨(ସୁଭୋ)**

ପୂର୍ଣ୍ଣକରି ନିରାପତ୍ତା ବୃଦ୍ଧି ଦିଗରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଆଉ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛନ୍ତି । ପଣସ ଚାଷକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ ରଥା ଲୋକପ୍ରିୟ କରିବାକୁ ମୁଖ୍ୟ ସଚିବ ସୁରେଶ୍ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ଲୋକସେବା ଭବନରୁ ଭର୍ଚୁଆଲ ମୋଡ଼ରେ ଆୟୋଜିତ ପୂର୍ଣ୍ଣକରି ଫଳ ଉତ୍ପାଦନ ଉପରେ ଏକ ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ବୈଠକରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରି ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ମହାପାତ୍ର କହିଛନ୍ତି, ପଣସର ପୂର୍ଣ୍ଣକରି ମୂଲ୍ୟ ଅଧିକ । ଏହାର ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶାର କୃଷି-ଜଳବାୟୁ ପରିଚ୍ଛିତ ଉପଯୁକ୍ତ । ଗୁଣାତ୍ମକ ବୃକ୍ଷରୋପଣ ସାମଗ୍ରୀ, ଅମଳ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ, ମୂଲ୍ୟ ଯୋଗ ଏବଂ ମାକେଟିଂ ଭଳି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସହାୟତା ସହିତ ପଣସ ଚାଷକୁ ଲୋକପ୍ରିୟ କରିବାକୁ ସେ ଉଦ୍ୟାନ କୃଷି ବିଭାଗକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ବୃହତ୍ତର ଭାବେ ପଣସ ଚାଷ ପାଇଁ ରହିଥିବା ସମ୍ଭାବ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ସେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଉନ୍ନତ କମ୍ପାନୀର ପ୍ରଦାନ କୁମାର ଜେନା ବିଷୟବସ୍ତୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଇନପୁଟ୍ ସହିତ ଏକ ବିସ୍ତୃତ ସେବାଦାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ବିଭାଗକୁ କହିଛନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ପଣସ ଫେଷ୍ଟିଭାଲ ପଣସ ଗଛ ବଂଶ ହୋଇଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ପ୍ରାୟ ୧୫ ଜିଲ୍ଲା ରାଜ୍ୟରେ ପଣସ ଉତ୍ପାଦନର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଞ୍ଚଳ । ପଣସ ଗଛରୁ ଫଳ ପ୍ରାୟ ୩୫% ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ସ୍ଥାନୀୟ ଜଳବାୟୁ ପରିଚ୍ଛିତ ଅନୁଯାୟୀ, ରାଜ୍ୟର ପ୍ରାୟ ୫୦ଟି ବ୍ଲକ୍ ବ୍ୟବସାୟିକ ସ୍ତରରେ ବୃହତ୍ ପରିମାଣର ପଣସ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଅଧିକ ଉପଯୁକ୍ତ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏହି ବୈଠକରେ ପିସିସିଏଟ୍ ଶିଖର କୁମାର ରଥ, ଓଡ଼ିଏଟି କୁଳପତି ପିକେ ବିଶ୍ୱାଳ, ପଣସ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଅନୁସୂୟ ଦାସଙ୍କ ସମେତ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

# ଖବରଦାତା ରୋହିତ ବିଶ୍ୱାଳଙ୍କ ଶେଷକୃତ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ



ରୋହିତଙ୍କ ମରଣରୀ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ଗାଁ ଶୁଖାନକୁ ନିଆଯାଉଛି ।

**ମ.ରାମପୁର, ୬୨(ଡି.ଏନ.ଏ.)**

କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲା ମ.ରାମପୁର ବ୍ଲକ୍ ମୋହନଗିରି ଅଞ୍ଚଳର 'ଧରିତ୍ରୀ' ଖବରଦାତା ରୋହିତ ବିଶ୍ୱାଳ (୪୮)ଙ୍କ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ସକାଳ ୯ଟାରେ ଗାଁ ଶୁଖାନରେ ଶେଷକୃତ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଛି । ରୋହିତଙ୍କ ୧୩ ବର୍ଷୀୟ ପୁଅ ଆରୁଖ ମୁଖାଗ୍ନି ଦେଇଥିଲେ । ଶେଷକୃତ୍ୟ ସମୟରେ ଗ୍ରାମ ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳର ଶତାଧିକ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ସହ ମୋହନଗିରି ଫାଷ୍ଟି ଅଧିକାରୀ ରମାକାନ୍ତମିଶ୍ର ଏବଂ କଲିକର୍ମଚାରୀମଧ୍ୟ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଖବର ସଂଗ୍ରହ ବେଳେ ଶନିବାର ପୂର୍ବାହ୍ନରେ ମାଓବାଦୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିକ୍ଷାଯାଇଥିବା ଲ୍ୟାଣ୍ଡମାଇନ୍ ବିସ୍ଫୋରଣ ଘଟିବାରୁ 'ଧରିତ୍ରୀ'ର ଖବରଦାତା ରୋହିତ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲେ । ଶନିବାର ରାତିରେ ମ.ରାମପୁର ମେଡିକାଲରେ ଶବ ବ୍ୟବଚ୍ଛେଦ ପରେ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ମୋହନଗିରି ନିଆଯାଇଥିଲା । ପରେ

**ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାକୁ...**

**ଆଜିରୁ ଖୋଲିବ ...**

ପରବର୍ତ୍ତୀ ଆଦେଶ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଧ୍ୟମିକାଳ ବାବଦରେ ପିଲାଙ୍କୁ ଶୁଣାଇ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବ । ସେହିପରି ରାଜ୍ୟର ସବୁ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ କ୍ୱାସିଡ଼ିଆ ପାଠପଢ଼ା ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ଅଧୀନରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଡିଗ୍ରୀ କଲେଜ ଓ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକର ହସ୍ତକ୍ଷୁଳ୍ପ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନଠାରୁ ଖୋଲିଯାଇଛି । ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଖୋଲୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଉଭୟ ଅଫିସିଆଲ୍ ଓ ଅନଫିସିଆଲ୍ ପାଠପଢ଼ା କାରି ରହିବ । ତେବେ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ କୋଭିଡ୍ କଟକଣା ପାଳନ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଯଦି କେହି କଟକଣାରେ ହେଲା କରନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କ

ଗାଁ ଶୁଖାନରେ ତାଙ୍କ ଶେଷକୃତ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଛି । ରୋହିତଙ୍କ ବଡ଼ଭାଇ ବିଶ୍ୱକିର୍ ବିଶ୍ୱାଳ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ପୋଲିସ୍ ଓ ପ୍ରଶାସନର ସୁରକ୍ଷା ଜିଲ୍ଲା ଥିବାବେଳେ ତାଙ୍କ ପ୍ରାଣହାନି ଘଟିଲା । ସମ୍ପତ୍ତି ରୋହିତଙ୍କ ଭଉଣୀରେ ଚଳୁଥିବା ପରିବାର ଅବସ୍ଥା ଏବେ ସକଳପନ । ମୋହନଗିରି ଅଞ୍ଚଳକୁ ଗମନାଗମନର ଘୋର ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିବାବେଳେ ଧରିତ୍ରୀ ଖବରଦାତାଙ୍କ ବିଚରଣ କରି ଲୋକଙ୍କ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କିତ ତଥ୍ୟ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣୁଥିଲେ । ତାଙ୍କ ବିୟୋଗରେ ଶିକ୍ଷା, ସାମାଜିକ ତଥା ବରିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି ମୁଖ୍ୟମାତ୍ର ହୋଇଛନ୍ତି । ଉକ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ କେବଳ ଧରିତ୍ରୀର ପ୍ରସାର ହୋଇଛି । ଅନ୍ୟ ଖବରଦାତାଙ୍କ ଏଠାରେ ଆଦୃତ ହୋଇପାରିନାହିଁ । ଫଳରେ ଧରିତ୍ରୀର ମଧ୍ୟ କ୍ଷତି ହୋଇଛି ବୋଲି ମ.ରାମପୁର ବ୍ଲକ୍ ଧରିତ୍ରୀ ପ୍ରତିନିଧି ଶଶିଭୂଷଣ ପ୍ରହରାଜ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ବିରୋଧରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ ଏସ୍‌ଆର୍‌ସିଏକ୍ ସମ୍ପର୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା ଜାରି ହୋଇଛି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ୧୪ ତାରିଖକୁ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍କୁଲ ଖୋଲିବ । ପ୍ରଥମରୁ ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀ ପିଲା ସ୍କୁଲ ଯିବେ । ଏମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ସକାଳ ୯ଟାରୁ ଅପରାହ୍ଣ ୧ଟା ଯାଏ ଖାସ୍ ହେବ ।

ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ଗତ ପ୍ରାୟ ଦୁଇବର୍ଷ ହେବ କରୋନା ଯୋଗୁ ଶିକ୍ଷାଦାନ ଘୋର ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି । ୨୦୨୦ ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୫ରୁ ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ବନ୍ଦ ପଡ଼ିଥିଲା । କରୋନାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଲହର ସଂକ୍ରମଣ ହ୍ରାସ ପାଇବା ପରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଲିଥିଲେ । ପ୍ରଥମେ କ୍ରମେ ଓ ଦ୍ୱାବର୍ଷ ଶ୍ରେଣୀ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍କୁଲ ଖୋଲିଥିଲା । ଏହାପରେ ନବମ, ଏକାଦଶ, ଷଷ୍ଠ, ସପ୍ତମ ଓ ଅଷ୍ଟମ ଶ୍ରେଣୀ ସମେତ ସମସ୍ତ କଲେଜ ଓ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ

# ଆଜିର ରାଶିଫଳ

ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦ୍ୟା ବିଶାରଦ ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ମହାପାତ୍ର  
 ମଙ୍ଗଳାକପୁର ଶାସନ, କାପୁଆ, ଗଞ୍ଜାମ  
 Email-pkmahapatro@gmail.com

**ମେଷ**

ଆଜିର ରେବତୀ ନକ୍ଷତ୍ରରୁ ଚନ୍ଦ୍ର ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ, ସହଯୋଗ ଯୋଗାଇଦେବାରେ ସମର୍ଥ୍ୟ ପୃଷ୍ଠି କରିବ । ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ଟଙ୍କା ପଇସା ଦେଇ ଫେରି ପାଇବାରେ କମ୍ ସମ୍ଭାବନାକୁ ଦେଖି ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିଯିବ । ଯେ କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ହେଉନା କାହିଁକି ଆପଣଙ୍କ ହାତପୁଠାକୁ ସୁଯୋଗ ଖସିଯାଇପାରିବ ନାହିଁ ।

**ବୃଷ**

ବହୁତ ଦିନ ହେଲା ଯାହା ପାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ପାଇ ନ ଥିଲେ ଆଜି ତାହା ପାଇବେ । ଶିଳ୍ପ, ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ବ୍ୟବସାୟରେ ଉନ୍ନତ ଫଳ ପାଇବେ । ଶତ୍ରୁ ଉପଦ୍ରବ କ୍ରମଶଃ ହ୍ରାସ ପାଇବ, ତଥାପି ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା କାମରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରିବ । ଆକର୍ଷକ ଭାବରେ ଭୃତ୍ୟାପତ୍ରା କରିବା ସକାଶେ ଯୋଜନା କରିବେ ।

**ମିଥୁନ**

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କାନକୁଣ୍ଡା କଥା ଶୁଣି ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅସାଧାରଣ କରିବେ । ଆତ୍ମସୂଚିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସକାଶେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବେ, ଏଥିପାଇଁ ବହୁତ ତକଲିଫ୍ ହେବେ । ଯାତ୍ରିକ ତୁଟିକୁ ସୁଧାରିନେବା ଠିକ୍ ହେବ, ନତୁନା ଫେଡ଼ା ରାସ୍ତାରେ ତାହାହିଁ ମନସ୍ତାପର କାରଣ ହେବ । ବ୍ୟବସାୟିକ ସଫଳତା ପାଇବେ ।

**କର୍କଟ**

କିଛିଟା ବ୍ୟତିକ୍ରମ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ଦିନଟି ଭଲରେ ଅତିବାହିତ ହେବ । ଆଭାବ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଖୋଲା ମନ ନେଇ ଖର୍ଚ୍ଚକୁ ସୁରୋକ ରହିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟିତ ହୋଇପାରିବ । କେତେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ନିଜ ଲୋକଙ୍କୁ ସନ୍ଦେହ କରିବା ଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ବ୍ୟବସାୟ, ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ପରିବହନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶୁଦ୍ଧ ଫଳପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇପାରେ ।

**ସିଂହ**

ଆଜି କୌଣସି କାମ ଯଦିଓ ଅଟକିବ ନାହିଁ ତଥାପି ସୁବିଧାରେ ସମ୍ପନ୍ନ ହେବ ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତରରେ ନିଜ ଲୋକମାନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କାନ୍ଦିର ବ୍ୟକ୍ତିଗଣଙ୍କ ସହାୟତା କରିବେ । କଳା, ସାହିତ୍ୟ, ସାଧୁବିକଳା, କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର କ୍ଷେତ୍ରରୁ ସୁଫଳ ପାଇବେ । ସନ୍ତାନଙ୍କ କିଛି ରହିଥିବା ସମ୍ଭାବନା ସମାଧାନ ସକାଶେ ବ୍ୟସ୍ତତା ବଢ଼ିପାରେ ।

**କନ୍ୟା**

ଆପଣ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତା ନ କରି ସମୟୋପଯୋଗୀ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଠିକ୍ ହେବ । ଅର୍ଥସଂକଟ ସାଜକୁ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଜଞ୍ଜାଳ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ । ଶତ୍ରୁତା କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ହଠାତ୍ ଫାଇଦା ହାସଲ ପାଇଁ ଅପଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ବାଣିଜ୍ୟ, ବ୍ୟବସାୟ, ପରିବହନ, ନିର୍ମାଣ ଓ ସଭାସମିତିରେ ସଫଳତା ପାଇବେ ।

**ତୁଳା**

ବୁଝାମଣା ଠିକ୍ ନ ରହିବା କାରଣରୁ କାମ ବିଶୁଦ୍ଧିକୃତ ରହିବ । ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ ବିତର୍କନିତ ମନାତର ବେଶିକ୍ଷଣ ଚିଷ୍ଟି ରହିବ ନାହିଁ । ଦୀର୍ଘଦିନକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା କାମଟି ଆଜି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ହଠାତ୍ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଯିବ । ବ୍ୟବସାୟିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି ନୂତନ ବୁଦ୍ଧିପତ୍ର ସ୍ୱାକ୍ଷର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

**ବିଛା**

ଆଜି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଅଟକି ରହିଥିବା କାମ ଦ୍ରୋଣିତ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ଅସହଯୋଗ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରିବ । କେତେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାମ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିବା କାରଣରୁ ମନରେ ଅସ୍ଥିରତା ଲାଗି ରହିବ । ସଭାସମିତି, ପରିବହନ, ବୋକାଳବାଡ଼ି, ନିର୍ମାଣ, ଆଇନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନ ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ କରିବେ ।

**ଧନୁ**

ମନକଥାକୁ ଖୋଲିକରି କହିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଲୋକମାନେ ତାହାକୁ କର୍ତ୍ତୃକରିପାରିବ । ହଠାତ୍ ଦୂରଯାତ୍ରା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବେ, କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତତା ବୃଦ୍ଧିପାଇବ । ସନ୍ତାନଙ୍କ ବୃଦ୍ଧି ସ୍ୱାକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଅମନୋଯୋଗୀ ସ୍ୱଭାବ ଯୋଗୁ ବିଚଳିତ ହେବେ । ସହକର୍ମୀ ନକାରାତ୍ମକ କଥା କହିଲେ ମଧ୍ୟ କାମଟି କରିବେବେ ।

**ମକର**

ସାଧାରଣ କଥାରେ ଯୁକ୍ତିତର୍କ କାରଣରୁ ପାରିବାରିକ କ୍ଷେତ୍ର ସକାଶେ ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି ଗୁଜବ ମାନସିକ ଛୁଟିକୁ ବୋହାଇଲ ଦେବ । ବାଣିଜ୍ୟ, ବ୍ୟବସାୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା କାମରେ ସଫଳତା ପାଇବେ । ସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଥିବା ଟଙ୍କା ପାଇଁ କଳ୍ପନାକଳ୍ପନା ବଢ଼ିବ । ଅଟକିଥିବା କାମ, ପାଇବାକୁ ଥିବା ଟଙ୍କା ପାଇଁ କଳ୍ପନାକଳ୍ପନା ବଢ଼ିବ ।

**କୁମ୍ଭ**

ସକାଳୁ ସକାଳୁ କୌଣସି କଥାକୁ ବାରମ୍ବାର ଚିନ୍ତା କରି ଶାନ୍ତ ମନ ଅଶାନ୍ତ ହୋଇପାରିପାରେ । ଲକ୍ଷ୍ୟହୀନ ଭ୍ରମଣ ହେବୁକ କାଳ୍ପିତ ଅବସାଦଜନିତ ସ୍ୱାକ୍ଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ରହିବ ନାହିଁ । ବନ୍ଧୁଙ୍କ ନିକଟରୁ କିଛି ଖରାପ ଖବର ପାଇ ସାମାଜିକ ଭାବରେ ବିକ୍ରତ ହୋଇପାରିବ । ବ୍ୟୟ ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁ କିମ୍ପା ପରିବହନରେ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁ ମନ ସାମାଜିକ ବିକ୍ରତ ରହିବ ।

**ମୀନ**

ଉଦ୍ୟମ ସଫଳ ଦିଗରେ ଜଣେ ବିକାଶୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜଆଡ଼ୁ ସାହାଯ୍ୟ ସକାଶେ ଆଗେଇ ଆସିପାରିବ । କେତେକ ମାମଲା ତଥା ବିବାହ, କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଶାଜନକ ଫଳ ପାଇବେ । ପଦସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସାଧିକ ଲାଭ କରି ଅଭିଳାଷିତ ଫାଇଦା ଉଠାଇପାରିବ । କୌଣସି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାମ ସକାଶେ ଖର୍ଚ୍ଚ ପରିମାଣ ଦିଶୁଣା ହୋଇପାରେ ।

**AFFIDAVIT**

I, Abakash Suar, aged about 19 years, S/o- Rabinarayan Supakar, resident of Mishra lane, Markandeswar Sahi, P.S.- Baseli Sahi, P.O/Dist.- Puri have changed by name to Abakash Supakar by virtue of an affidavit before Notary Public, Puri on 31 January 2022. I shall be known as Abakash Supakar for all purpose. Sd./- Abakash Supakar D-69055

**ପାଠକଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା**

କ୍ୱାସିଡ଼ିଆଏଡ଼ରେ ପ୍ରକାଶିତ କେତେକ ବିଷ୍ଣାପନକୁ ଭିତ୍ତିକରି କିଛି ପାଠକ ଠକାମିର ଶିକାର ହେଉଥିବା ଆମର ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେଉଛି । ବିଷ୍ଣାପନ ଦେଉଥିବା ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କ ସହ କାରବାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସବିଶେଷ ତଥ୍ୟ ଓ ନିଜର ବିବେକ ଖଟାଇ କାରବାର କରନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ଧରିତ୍ରୀ କୃତଜ୍ଞତା ଦାୟୀ ରହିବେ ନାହିଁ ।









# ହିଜାବ ପ୍ରସଙ୍ଗ



ମହାନ୍ଦ୍ର କୁମାର ମିଶ୍ର

ସାହିତ୍ୟର ଆଭିମୁଖ୍ୟ କେବଳ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ବୋଲି ଯେଉଁମାନେ ମନେକରନ୍ତି ସେମାନେ ସାହିତ୍ୟ ସହିତ ଯୋଗସାଧନାର ସମ୍ପର୍କ କି ନିବିଡ଼ ତାହା ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରିବେ ନାହିଁ। ବାସ୍ତବରେ ଛୁଇଁ ଆମେ ସାମାଜିକ ପ୍ରଦାନ କରିବା ସାହିତ୍ୟ ରଚନାର ମୂଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହୋଇ ନ ପାରେ। ଯେଉଁ ସାହିତ୍ୟ ଆମ ଅନ୍ତଃସ୍ଥକୁ ଚାପି ଭାବରେ ଆଲୋଚିତ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟପଥକୁ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଦେଇପାରେ ତାହା ହିଁ ହେଉଛି ପ୍ରେରଣା ଗର୍ଭିତ। ସାହିତ୍ୟ ହିଁ ପାଠକକୁ ପ୍ରଦାନ କରିପାରେ ନବଜନ୍ମର ଅନୁଭୂତି। ପ୍ରତିଟି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ମଣିଷ ପାଇଁ କିପରି ସୁଜନଶୀଳ ସେଥିପ୍ରତି ସଚେତନ କରିବି ସେଇ ସାହିତ୍ୟ ତାହା ହିଁ ଚିରନ୍ତନ କ୍ୟୋତିରେ ବିଭାସିତ।

ଅନେକେ ଏ କଥା ହୁଏ ଓ ଭାବିପାରନ୍ତି ଯେ ତା'ବୋଲି ଯୋଗସାଧନା ସହିତ ସାହିତ୍ୟର ବା ସମ୍ପର୍କ କ'ଣ? ଯୋଗାୟୁଜୀ ଜୀବନ ଯେଉଁ ମହତ୍ତ୍ୱର ସତ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିପାରେ ଯୋଗସୂକ୍ଷ୍ମ ତତ୍ତ୍ୱ ଓ ଅଧିକ ଅଶାନ୍ତ ମନ ସେହି ସତ୍ୟର ଶିବ ଓ ସୁନ୍ଦର ନିକଟତର ହେବା ସମ୍ଭବପନ ରୁହେଁ। ଉତ୍ତମାନର ସାହିତ୍ୟ ସୁଜନ ପାଇଁ ଜଣକୁ ଯେ ସଂସାର ଚ୍ୟାଗା ଯୋଗୀ ବା ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ତାହା ଆଣିବେ ନୁହେଁ। ଏହି ଯୋଗସାଧନା ବଣ ଜଙ୍ଗଲ ମଧ୍ୟରେ ବା ପାର୍ବତ୍ୟ ଗୁମ୍ଫା ଭିତରେ ଯେ ସାମାଜିକ ତାହା ରୁହେଁ ଯିଏ ଉନ୍ନତମାନର ସୁନ୍ଦରଗ୍ରାହୀ ତିନି ଅକ୍ଷର କରିପାରେ ନିଜ ସୃଷ୍ଟିସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଯେ ସଚେତନ ଭାବରେ ଯୋଗସାଧନା କରିବାର ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ। ଯାହାକୁ ଆମେ ପ୍ରକୃତ ଯୋଗ ନାମରେ ଅଭିହିତ କରିବା ସେଇ ଯୋଗ ସଚେତନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ୱାମୀ କେବଳ କରାଯାଏ ନାହିଁ; ତାହା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ସ୍ୱାଧୀନ ଅନ୍ତରାତ୍ମା ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଭୂତ ହେଉଥାଏ ଏପରିକି ତା'ର ଅଶାନ୍ତତାରେ। ସେଥିପାଇଁ ଯେଉଁମାନେ ନିଷ୍ପାଞ୍ଚିତ, ନିରହଙ୍କାର ଓ ନିବୃତ୍ତ ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ସୁଜନମାନ ଏକ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ହେଉଥାଏ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ। ମେଡ଼ିଟେସନ୍ କିମ୍ବା ସିଦ୍ଧାନ୍ତ

# ସାହିତ୍ୟ ଓ ଯୋଗସାଧନା

ସଦିଶା ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ନିଷ୍ପାସ ପ୍ରଣାସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା ଯୋଗସାଧନା ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ। ସବୁଠୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଯୋଗ ହେଉଛି 'ସହଯୋଗ'। ଆମ ଚତୁର୍ଦିଗ୍ୟାରେ କେତେ ନା କେତେ ପ୍ରକାରର ସାଧନା ପଦ୍ଧତି ଉଲ୍ଲିଖିତ ହୋଇ ରହିଛି। ସେସବୁ ଚତୁର୍ଦିଗ୍ୟା ଆୟତ୍ତ କରିପାରିଲେ ହିଁ ଯେ କଣ ଯୋଗୀ ହୋଇଯାଏ ତାହା ନୁହେଁ। ତନ୍ତ୍ର, ମନ୍ତ୍ର, ଶାରୀରିକ କଷ୍ଟବରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ସାଧୁତା ଆଉ ସହାୟତ୍ତ ଅର୍ଜନ କରିବା କ'ଣ କେବେ ହେଲେ ସମ୍ଭବ ?

ଏହିସବୁ କାରଣକୁ ଆମେ ଗଭୀର ଭାବରେ ଏକ ନିରୁଦ୍ଧତର ସତ୍ୟର ନିକଟତର ହୋଇପାରିବା। ଯୋଗସାଧନା କି ବା ଲେଖକ କରେ ନାହିଁ। ସାଧନାର ଉତ୍ତରଣ ଘଟୁଥାଏ ଅନ୍ତରାତ୍ମା ମଧ୍ୟରେ ଅତିସୂକ୍ଷ୍ମ ରହସ୍ୟାନେଇ। ଯୋଗସାଧନା ତେଣୁ ଅନ୍ତରାତ୍ମାର ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟ। ଜଣେ ଯେତେ ନିବେଦିତ, ସମର୍ପିତ ଓ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଚେତନା ନେଇ ଲେଖୁପାରେ କାବ୍ୟ, କବିତା, ଗଳ୍ପ, ଉପନ୍ୟାସ, ତାହାର ସୁନ୍ଦର ସେତିକି ବିଶାଳ; ସମ୍ପ୍ରସାରିତ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ହୋଇ ଚାଲିଥାଏ ଅବିରତ। ଅନ୍ତରାତ୍ମାର ସଚେତନତା ହେଲା ସବୁଠୁ ଅଧିକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ସାହିତ୍ୟରେ ସହାୟତ୍ତତର ବାଣୀ ଉଦ୍ଘୋଷ କରୁଥିବା ଲେଖକ ଯଦି ନିଜ ଭିତରେ ଥାଏ ନିର୍ମୂଳ ଓ ନୈତିକତା ବିହୀନ ତା'ହେଲେ ତା'ର ସାହିତ୍ୟ କଦାପି କାହାକୁ ମହତୀୟା ଚିନ୍ତନରେ ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ କରିପାରନା। ମହର୍ଷି ବାଲ୍ମୀକି, ବ୍ୟାସଦେବ ଏମାନେ ସର୍ବପ୍ରଥମ ହେଉଛନ୍ତି ପ୍ରାଣୀଯୋଗୀ ଓ ତା'ପରେ ମହାକବି। ସମଗ୍ର ସଂସାରର ମଙ୍ଗଳାକାଂକ୍ଷୀରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ଆତ୍ମାନୁଭୂତି। ସେହି କାରଣରୁ ଗାମାୟଣ ଓ ମହାଭାରତ ଯେଉଁ ଉଚ୍ଚତମ ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିପାରିଛନ୍ତି ତାହା ପୃଥିବୀ ଇତିହାସରେ ବିରଳ।

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଆମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିପାରିବା ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ବା ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଜୀବନଧାରାକୁ ବିବେକାନନ୍ଦଙ୍କ ରଚନାବଳୀ ପାଠ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଶବ୍ଦ ସମୟର ଅବତରଣ କରୁଛି ଯେଉଁ ଭାବଭୂମିତାତାହାର ସ୍ୱାଧୀନ ଅଲୋକିକ ନିଷ୍ପତ୍ତି। ଚିନ୍ତାଗୋର ଧର୍ମ ମହାସତ୍ତାରେ ବିବେକାନନ୍ଦ ତାଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ଆଚ୍ଛନ୍ନତାଭରା କଷ୍ଟ ସ୍ୱରରେ ସନ୍ନ୍ୟାସନ କରିଥିଲେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ତାହା ହିଁ ସତ୍ୟାକ୍ଷୟ ମଧ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା ଏକ ଶାଶ୍ୱତ

ଚରଣ। ଯାହାକି ବିବେକାନନ୍ଦ ରଚନା କରିଯାଇଛନ୍ତି ତା' ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ନିହିତ ହୋଇଛନ୍ତି ମଣିଷ ହୃଦୟକୁ ଚନ୍ଦ୍ରାଲୋକିତ କରିଦେବାର ସ୍ୱିଗ୍ଵରା ଓ ଶୀତକତା।

ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଅତୀତମୟ ଯୋଗ ସହିତ ନିଜକୁ ସଂଯୁକ୍ତ କରିଛୁଥିବା ଶ୍ରୀମାତ୍ମା ରଚନାବଳୀରେ ଆମେ ଶୁଣିପାରିବା ସେହି ମହାନ ମନ୍ତ୍ରଧ୍ୱନି, ଯାହା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛନ୍ତି ଅନାଦିକ ସ୍ୱେଦଶୀତଳା ନେଇ। ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ କୌଣସି ଏକ ପଦ୍ଧତରେ ଲେଖୁଛନ୍ତି ଯେ ସଚେତନ ଭାବରେ ଯୋଗସାଧନା କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କ କବିତାର ଆଦିଭାବ ହୋଇଉଠିଛି କିପରି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା। ଯେଉଁମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗଳ୍ପଦର୍ପୀ ହୋଇ ଶ୍ରମସ୍ୱୀକାର କରି କବି ହେବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତି ସେମାନେ ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଭାବରେ ଯୋଗସାଧନା ପ୍ରକାଶମାଧ୍ୟମକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ ନାହିଁ। ସାହିତ୍ୟ ଯଦି ହୁଏ ମଣିଷ ନିଜ ଜୀବନ ସୃଷ୍ଟିକାର ଏକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରେରଣା ତା'ହେଲେ ଯିଏ ସାହିତ୍ୟ ଶିଳ୍ପୀ ସିଏ କିପରି ରହିପାରିବ ଅନୁଦାର ଓ ଅଶାନ୍ତ ହୋଇ ? ସାହିତ୍ୟ ଓ ଯୋଗସାଧନା ପରସ୍ପର ସହିତ ନିବିଡ଼ ଭାବରେ ସମ୍ପର୍କିତ ବୋଲି କହିବା ଦ୍ୱାରା ଛନ୍ଦୁତା ଓ ଛନ୍ଦନାକୁ ଏଠାରେ ଅସାଧାରଣ କରାଯାଇଛି। ଯାହା କିଛି ସତ୍ୟ, ଶିବ ଓ ସୁନ୍ଦରର ଆବାହନ କରେ ସେହି ଚେତନା ହିଁ ହେଉଛି ବାସ୍ତବରେ ଯୋଗସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ୱାଧୀନତା। ଜଗତୀୟ ଦାସ, ବକନାମ ଦାସ, ଅନୁତାମନ ଦାସ, ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର, ମନୋଜ ଦାସ ଓ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରାଙ୍କ ପରି ସାହିତ୍ୟ ଶିଳ୍ପୀମାନେ କିପରି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚେତନାର ଅଧିକାରୀ ଥିଲେ ତାହା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି।

ସାହିତ୍ୟ ଶିଳ୍ପୀ ବିରୋଗୀ ନୁହେଁ, ସେ ହେଉଛି ବାସ୍ତବରେ ଜୀବନାନ୍ତରାଗୀ। ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିଷ୍ଣୁ ବା ବୀରକୃଷ୍ଣ କୌଣସି ମଣିଷ ସଦୃଶାତ୍ମକ ସଜନୀ ସମ୍ପର୍କ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ। ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୃଷ୍ଟି ସାଙ୍ଗରେ ଯିଏ ଅଭିଜ୍ଞତା ବର୍ଣ୍ଣନା କରେ ସେ ଦିବ୍ୟ ମଣିଷର ପ୍ରତିଭୁ ହୋଇପାରିବ କିପରି ? ଅନେକ ଦିବ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଅମଙ୍ଗଳ ସକାଶେ ଆମର ନିଷ୍ପାସ ପଦ୍ଧତ ବୋଲି କହନ୍ତି ସେପରି ପ୍ରଶ୍ନରତର ଅକଲ୍ୟାଣରେ ନିଷ୍ପାସ ଚ୍ୟାଗ କରୁଥିବା ସୁନ୍ଦର କେବେହେଲେ ନିଷ୍ପାସ ହୋଇପାରେନା। ତ. ମାୟାଧର ମାନସିହ ତାଙ୍କ ଆତ୍ମଜୀବନୀ 'ଶିଖାବିନ୍ଦୁ ଗାଥା'ରେ ନିଜ ଜୀବନାତ୍ମକ ବିଷ୍ଣୁ କରି କହିଛନ୍ତି ଯେ, ସବୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସତ୍ତ୍ୱେ ସେ

ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି କ୍ଷମାଶୀଳ ହୋଇ ସହ୍ୟ କରିନେବେ ବିରୂପ ବ୍ୟବହାର। ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ବର୍ଣ୍ଣନା ଆଉ କ'ଣ କି? ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରାଗଲା ଏକ ବାଉଁଶ ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ସେତେବେଳେ ସେ ଶିଶୁମୁଖ ହସ ଓଠରେ ଖୋଳାଇ ଉତ୍ତର ଦେଇଥିଲେ ଯେ, ମୋ ଜୀବନ ହିଁ ହେଉଛି ମୋ ବାଉଁଶ। ସେ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚତର ଚେତନାର କବି ବୋଲି ସେମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିତ କରିଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ମଣିଷ ଭିତରେ ଥିବା ସକଳ ସଦ୍‌ଗୁଣାବଳୀକୁ ଉଦ୍ଘାଟିତ କରିଦେଇପାରନ୍ତି। ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ ଆମେ ଦେଖୁ ଯେଉଁ ଅକଳ୍ପନୀୟ ସାହିତ୍ୟର ଉତ୍ଥାର- ସେସବୁ ପୁସ୍ତକ ଯେ ପଠନଯୋଗ୍ୟ ପ୍ରେରଣାଦାୟକ ଏହା କେବେହେଲେ କୁହାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ। ଜୀବନର ଅର୍ଥହୀନତା, ଶୂନ୍ୟତା ଓ ଅଧାରତ ଯେଉଁଠି ତିନିତ ତାହା କାହିଁକି ଗତିତ ବୋଲି ଆମ ମନରେ ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିବ। ଅସାଧାରଣ ଗୁହ୍ୟ ଜୀବନ ଯଦି ଶୂନ୍ୟଗର୍ଭ ତାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ସାହିତ୍ୟର ହୁଏ ସୃଜନ। ଜୀବନ ଯଦି ଅସାର, ତା'ହେଲେ ତାହାକୁ ସାରଗର୍ଭକ କରିବା ପାଇଁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ସାହିତ୍ୟ ଶିଳ୍ପ। ଜୀବନ ଯଦି ଏକ ଅଭିଶାପ ତାହାକୁ ଆଶୀର୍ବାଦରେ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିବାର ଶକ୍ତି ଓ ଅନୁଭୂତି ସୃଷ୍ଟି କରେ ଯେଉଁ ସାହିତ୍ୟ ତାହା ହିଁ ଆମର ଏକାନ୍ତାନ୍ତା ଓ ଗ୍ରହଣୀୟ।

ପୁସ୍ତକ ପାଠ କରିବା ପୂର୍ବର ମଣିଷ ଓ ପରମ ମଣିଷ ଯଦି ସମାନ ତା'ହେଲେ ସେ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରଭାବହୀନ। ସାହିତ୍ୟ ପୁସ୍ତକତ୍ୟ ପାଠ କରିପାରିବା ପରେ ଯେତେବେଳେ ମଣିଷ ବଦଳି ଯାଇପାରେ ସେତେବେଳେ ହିଁ ତାହା ଜ୍ୟୋତିଷ୍ଠାତ ଓ ସୁନ୍ଦର ଆଶିବାରେ ସମର୍ପି ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ। ଏସବୁ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ଯେଉଁ ଅଚ୍ଛନ୍ନତା ଯୋଗସାଧନା ଦ୍ୱାରା ତାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ବ୍ୟାପାର। ସାହିତ୍ୟ ଓ ଯୋଗସାଧନା ମଣିଷଜୀବନରେ ଯେତେବେଳେ ଘଟେ ସେତେବେଳେ ହିଁ ସେଥିରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଜୀବନମୂଳ। ଏହି ଅନୁତ ଆସାଦନ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ସେମାନେ ନିଷ୍ପାସ ଯେଧ୍ୟତା ଓ ମହାତ୍ମାଙ୍କର ନିକଟତର ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହର ଅବକାଶ ଅନୁପସ୍ଥିତ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଓ ବିଭାଗ ପୃଷ୍ଠା ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟରେ ଭାଷା ଓ ସାହିତ୍ୟ ବିଭାଗ ଫକୀରମୋହନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ବାଲେଶ୍ୱର

## ଏକ ଭାରତରେ

ଆମେରିକାରେ ଚାକିରି ପାଇବା କିଛି ଆକର୍ଷଣ କଥା ନୁହେଁ। ଏମିତି ଏକ ଚାକିରି ପାଇଥିଲେ କିମ୍ବା ମିଳିପାରିଲା। ଭଲ ବରମା ମଧ୍ୟ ପାଉଥିଲେ। ହେଲେ ସେ ତାହାକୁ ଛାଡ଼ି ଭାରତ ଫେରି ଆସି ଶ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଅର୍ଥ ମାଧ୍ୟମରେ ଜୈବିକ ହଳଦା ଚାଷକୁ ବ୍ୟାପକ କରିବା ସହ କୃଷିକମାନଙ୍କୁ ଚାଷରେ ବଢ଼ାଇ ପାରିଛନ୍ତି। ଚାକିରିନାଶୁର ସାଲେମ୍ ସହରରେ କିଲ୍ଲି ଘର। ତାଙ୍କ ବୟସ ଏବେ ୩୪। ସେ ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ ମାୟାନ୍ସାସେଟ୍ସ୍ ଏନିଭର୍ସିଟି ତିନି ହାସଲ କରିବା ପରେ ଏକ ଆମେରିକୀୟ ବ୍ୟାଙ୍କରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ। ୨୦୧୮ରେ ତାହାକୁ ଛାଡ଼ି ଭାରତ ଫେରି ଉଭୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ସାଲେମ ଆଖପାଖ ଗାଁଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ରଚୁର ହଳଦା ଚାଷ ହେଉଥିଲା କେତେକ ବଢ଼ାଇ ପକ୍ଷତରେ ଏହାର ଚାଷ ଲାଗି କୃଷିକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥିଲେ। ଧୀରେ ଧୀରେ କୃଷିକମାନେ ଏଥିପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହେବା ପରେ ଉତ୍ପାଦନ ବଢ଼ିଲା। ଏହାର ମାର୍ଜେଟ ଲାଗି ମଧ୍ୟ ସେ କୃଷିକମାନଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି। କୃଷିକମାନଙ୍କ ଆୟ ଦି ବୁଲ ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, କିଲ୍ଲି ହଳଦା ପାଇତର, ହଳଦାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସାଗୁନ ଓ ବାମ୍ ଉତ୍ପାଦକୁ ଦି ଭୋଲାନ ପୁଣି ତ୍ରାଣ୍ଟରେ ବଜାରକୁ ଛାଡ଼ିଛନ୍ତି। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ବହୁ ଲୋକଙ୍କୁ ନିଯୁକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ଓ ବର୍ଷକୁ ୧ କୋଟି ଟଙ୍କାକୁ ଅଧିକ ରୋଜଗାର କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇ ପାରିଛନ୍ତି।



୭ ଫେବୃଆରୀ ୧୯୯୭

- କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ମେଡ଼ିକାଲରେ ଏକ ଦୁର୍ଘଟଣା ବ୍ୟବସ୍ଥାପନା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ୨୦୦ ମିଟର ଖାଲ ମଧ୍ୟକୁ ଖସିପଡ଼ିବା ଫଳରେ ୧୭ ଯାତ୍ରୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ।
- ହରିୟାଣା ପବ୍ଲିକ୍ ସର୍ଭିସ୍ କମିଶନର ପୂର୍ବତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କୁ ବେଆଇନ ଭାବେ ଅବକ ରଖିଥିବା ଅଭିଯୋଗ ମାମଲାରେ ରାଜ୍ୟର ପୂର୍ବତନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭଜନଲାଲ ରିଟ୍‌ଫ।

### ଚିରନ୍ତନୀ

ଶୀତର ଗୋଧୂଳି ଶୀତଳ ତୋ କୋଳୁଁ ଆସଇ ଚାଲି ବୁଡ଼ିଯାଏ ରବି ଉଜୁଟାଇ ଛବି ତୋହରି ପରେ। ରହିଯାଏ ଆଜା ତୋର ବୃକ୍ମେ ଲେଖୁ ସୁନାର ଗାର। ସାତାଳ ସୁବା ବୀଣାରେ କି ସ୍ୱର ଦିଅଇ ତାଲି।

-(ପାସୋରି ଦେଲିରେ ଶିମୁଳିପାଳ)  
-କାଳିନ୍ଦୀ ଚରଣ ପାଣିଗ୍ରାହୀ

# ପ୍ରଭୁତ୍ୱର ଜିନ୍ଦାବାଦ



ଡ. ସତ୍ୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ର

ଗଣତନ୍ତ୍ରରେ ଆବର୍ଣ୍ଣତ ବିଚାରଧାରାକୁ ବିଶ୍ୱେକ୍ଷଣ କଲେ ନିୟମାନ୍ୱୟନିତ ଧାରାଗୁଡ଼ିକୁ ନିର୍ବହକ୍ଷରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରିବାକୁ ଜନସାଧାରଣ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି। କାରଣ ସାର୍ବଜନୀନ ନିୟମ ହେଉଛି ସମାଜର ସମସ୍ତ ବର୍ଗର ହିତ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ଏ ସୃଷ୍ଟିକୁ ବିଚାର କଲେ ଜନସାଧାରଣ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରତିବାଦ, ବିରୋଧ, ଆଲୋଚନା, ଧାରଣା, ଅନଶ୍ଚନ ଆଦି କରିଥାନ୍ତି ସରକାରଙ୍କ ନିକଟରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଦାବି ହାସଲ ନିମନ୍ତେ। କେତେକ ସମୟରେ ସରକାରଙ୍କର ଶାସନ ପଦ୍ଧତିରେ ଅନେକ ତ୍ରୁଟି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଯାଇଥାଏ; ଯାହା ନାଗରିକ ହିତ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନ ଥାଏ। ଉକ୍ତ ନୀତିର ପୁନର୍ବିଚାର ପାଇଁ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିବାଦ ବା ବିରୋଧ ମାଧ୍ୟମରେ ଆଲୋଚନା ଦ୍ୱାରା ଦିବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏଥିରେ ଉଭୟେ ସରକାରଙ୍କର ଓ ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ହିତ ନିହିତ ହୋଇଥାଏ। ବିରୋଧ କରିବାର ଅଧିକାର ହୁଏତ କୌଣସି ସଭାର ସାଧାରଣ, ସମ୍ମାନର ସାଧାରଣ ଏବଂ ବାକି ସାଧାରଣର ଅଧିକାର ହୋଇପାରେ। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କରେ ବିରୋଧ କରିବା ବା ଜାତୀୟ ପୂରଣା କିମ୍ବା ଜନ ନିରାପତ୍ତ ପାଇଁ ବିପଦ ନୁହେଁ। ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ନାଗରିକ ଅସମାନତା ନୁହେଁ, ଯେତେବେଳେ ବିରୋଧ କରିବା ଶାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ନିୟମ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରେ ନାହିଁ। ବିରୋଧ, ଅହିଂସା ପ୍ରତିରୋଧର ଅଭିଯାନ କିମ୍ବା ନାଗରିକ ପ୍ରତିରୋଧଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଏକ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ତଥା ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ ଶୁଣ୍ଠିକାକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବରେ ସମର୍ଥନ କରିବାର ଚିତ୍ତ। ବିରୋଧ ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଆପତ୍ତି, ନାସୟନ କିମ୍ବା ଅସବୋଧର ଏକ ସାଧାରଣ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି। ସାଧାରଣତଃ ରାଜନୈତିକ ବିରୋଧକୁ ସହଯୋଗର କାର୍ଯ୍ୟ ଭାବରେ ଚିହ୍ନି କରାଯାଇପାରେ; ଯେଉଁଥିରେ ବହୁ ଲୋକ ସତ୍ତ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ସହଯୋଗ କରନ୍ତି ଓ ଏହାର ସମାପ୍ତ ଖର୍ଚ୍ଚ ଓ ପରିଣାମ ବାଣ୍ଟିପାରନ୍ତି।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତାକୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଜନ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିରୋଧ ଅନେକ ଭିନ୍ନ ରୂପ ନେଇପାରେ। ଜନମତ କିମ୍ବା ସରକାରୀ ନୀତି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବାବେଳେ ସର୍ବସାଧାରଣରେ ସେମାନଙ୍କ ମତାମତ ଶୁଣିବା ପାଇଁ ଏକ ବିରୋଧ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଲାଗି ଏକ ସୁପ୍ତଯାଏ। ମାତ୍ର ଯେଉଁଠାରେ ବିରୋଧ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମନ୍ଦ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ତଥା ହିଂସା ଅଭିଯାନର ଏକ ଅଂଶ ଓ ଗପର ବ୍ୟବହାର ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ବିରୋଧର ସାମା

ଅତିକ୍ରମ ହୋଇଥାଏ ଓ ଜନସାଧାରଣ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରି ନ ଥାନ୍ତି। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆତ୍ମ-ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଓ ବିରୋଧ ବେଳେବେଳେ ସରକାରୀ ନୀତି, ଅର୍ଥନୈତିକ ପରିସ୍ଥିତି, ଧାର୍ମିକ ଓ ସାମାଜିକ ସଂରଚନା କିମ୍ବା ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଏକତା ଦ୍ୱାରା ସାମାଜିକ ସଂଗଠନା ବିରୋଧର ଏକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହେଉଛି ଦଶା ଓ ପୋଲିସର ଅପବ୍ୟବହାର। ଯେତେବେଳେ ଏହିପରି ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଘଟେ, ବିରୋଧଗୁଡ଼ିକ ସେତେବେଳେ ଖୋଲା ଖୋଲି ଭାବେ ନାଗରିକ ଅସମାନତା, ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ବିରୋଧରେ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟ ପ୍ରତିରୋଧର ରୂପ ଧାରଣ କିମ୍ବା ସଂସ୍କୃତିର ହିଂସାତ୍ମକ ଆକ୍ରମଣର ରୂପ ନେଇଥାଏ। ବିରୋଧ ନିଜ ବେଳେବେଳେ ପ୍ରତିବାଦର ବିଷୟ ହୋଇପାରେ। ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ପ୍ରତିବାଦକାରୀମାନେ ବ୍ୟକ୍ତି, ନୀତି, କାର୍ଯ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ସମର୍ଥନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି; ଯାହା ମୂଳ ବିରୋଧର ବିଷୟ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଶାଧିକାରୀ ଯେ ବିରୋଧକାରୀ ବା ପ୍ରତିବାଦକାରୀମାନେ ବେଳେବେଳେ ହିଂସାତ୍ମକ ସଂଘର୍ଷ କରିଥାନ୍ତି ଓ ସେଥିଯୋଗୁ ସାଧାରଣ ନାଗରିକଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ବ୍ୟାହତ ହୋଇଥାଏ ଓ ଜାତୀୟ ସମ୍ପତ୍ତି ଅନେକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ। ଭାରତୀୟ ସିନ୍ଧିଆନର ଧାରା ୧୯ (୧) (କ) ସାଧନ ବକ୍ତବ୍ୟ ତଥା ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିର ନାଗରିକଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଏକ ମୌଳିକ ଅଧିକାର, ଯେଉଁଥିରେ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜନ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ସାଧାରଣ ସଂଗ୍ରାମ ସମୟରେ ଭାରତୀୟମାନେ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ବିରୋଧ ମାଧ୍ୟମରେ ମୂଳିକ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ମୂଲ୍ୟୁଆ ନିର୍ମାଣ କରିଥିଲେ। ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ସତ୍ୟାଗ୍ରହକୁ ଅହିଂସା ପ୍ରତିରୋଧ ଉପରେ ଆଧାର କରି ଏକ ଆନ୍ଦୋଳନ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ଏବଂ ସତ୍ୟକୁ ଏହାର ଶକ୍ତି ଭାବରେ ରଖିଥିଲେ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ, ଅନେକ ଗତିବିଧି ଅହିଂସା-ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦସାଗ୍ର ଉପରେ ଆଧାରିତ ଥିଲା; ଯାହାଦ୍ୱାରା ଭାରତୀୟ ସାଧାରଣ ଆଶାଯାଇଥିଲା। ସମାଜେଶ୍ୱର ସାଧାରଣ ଏକ ମୌଳିକ ଅଧିକାର ଓ ସ୍ୱତ୍ତ୍ୱ ତଥା ଜୀବନ୍ତ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକତାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଚୁକ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ। ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଓ ହେତୁବଦୀ ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ସ୍ୱର ଦେବାରେ ତଥା ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକୁ ଧରି ରଖିବାରେ ବିରୋଧ ଏକ ଚୁକ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ। ଆଜି ଆମେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଅନେକ ଅଧିକାର ଏବଂ ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇପାରିଛେ; ଯାହା ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ଯେ ସେହି ସମୟରେ ଅନେକଙ୍କ ପାଇଁ ଅସନ୍ତୋଷ ଏବଂ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିବା ବିରୋଧ ବା ସମାବେଶରେ ଗୋଟିଏ ପରିଚିତ ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ ତାହା ହେଉଛି ଜିନ୍ଦାବାଦ। ଜିନ୍ଦାବାଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆନ୍ଦୋଳନ

ଦୀର୍ଘସ୍ୱାୟୀ ହେଉ ବା ଜୀବନ୍ତ ହେଉ। ସାଧାରଣ ସଂଗ୍ରାମ ସମୟରେ ଯେଉଁ ଆନ୍ଦୋଳନ ହେଉଥିଲା ତାହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିଲା ସାହିତ୍ୟିକ ସ୍ୱାର୍ଥ, ଯାହା ଭାରତର ସାଧାରଣ ପ୍ରାପ୍ତି। ଏଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂଗ୍ରାମ କରୁଥିଲା ମନସ୍ତର ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ, ବେଶ୍‌ର ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ। କିନ୍ତୁ ଆଜିର ସମାଜରେ ବିରୋଧ, ସମାବେଶ, ପ୍ରତିବାଦ କେବଳ ରାଜନୈତିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାର୍ଥ ନିହିତ। ରାଜନୈତିକ ସମାବେଶରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ କେବଳ ଦଳର ମୁନିବନ୍ଧ କରାଗଲା କରିବାକୁ ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ସଭାଗୁଳୁ ଅଣାଯାଇଥାଏ। ସେମାନେ ସମୟୋଚିତ ପ୍ରଭୁତ୍ୱର ଜୟଗାନ କରିଥାନ୍ତି ଓ ଜିନ୍ଦାବାଦର ଆଦର୍ଶକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି। ନୈତିକ ଜୀବନରେ ତୋଷାମତି ହେଉଛି ଏକ ଭୋଗ; ଯାହା ମଣିଷର ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଆଧାର ଦେଇଥାଏ ଓ ଅକାରଣରେ ଜୟଗାନ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିଥାଏ। ବର୍ତ୍ତମାନର ସମାଜରେ ଅନେକ ମୁଦତା ମୁଦକ, ବୟସ ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ବୃଦ୍ଧା ବୃଦ୍ଧମାନେ କିଛି ଟଙ୍କା ପାଇଁ ବା ସାମାଜିକ ସ୍ୱାର୍ଥର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଜିନ୍ଦାବାଦ କରିବାକୁ ପ୍ରତିବାଦ ବା ସମାବେଶରେ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ସେଥିରୁ କ୍ଷୟ ପ୍ରତୀକ୍ଷାମାନ ହୋଇଥାଏ ଯେ ସେମାନଙ୍କର ଭବିଷ୍ୟତ କେତେ ବିଶ୍ୱେକ୍ଷିତ। ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଣା ଯାଇଥାଏ ଯେ ଯେଉଁମାନେ ସମାବେଶକୁ ଆସିଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଯଦି ପ୍ରଶ୍ନ କରାଯାଏ କେଉଁ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆସିଛନ୍ତି ତାହା ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଅଜ୍ଞ। ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କେବଳ ଜିନ୍ଦାବାଦ କହି ଶକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ କରିବା। ଏକଦିଗ ଶତାଦ୍ଧୀରେ ମଣିଷ ସମାଜ ଦାବି କରିଥାଏ ଯେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ବିଦ୍ୟା ଓ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ କୌଶଳରେ ମଣିଷ ବହୁତ ଅଗ୍ରଗତି କରିଅଛି, ମାତ୍ର ତୋଷାମତିର ନବୀ ଚରିତ୍ରରେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱର ଜିନ୍ଦାବାଦ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ବିଚାରଧାରା ପ୍ରତି ଏକ ବିପଦ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସମାବେଶରେ ନିଯୁକ୍ତ ହେଉଥିବା ଉକ୍ତ ତୋଷାମତିକାରୀମାନେ ବା ସେମାନଙ୍କର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାରକମାନେ ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କୁ ଯେପରି ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ତାହା ଦ୍ୱାରା କ୍ଷୟ ପ୍ରତୀକ୍ଷାମାନ ହୋଇଥାଏ ଯେ ଗଣତନ୍ତ୍ରର ଅବସ୍ଥାରେ ଗତି କେଉଁ ଧାରରେ ଅଗ୍ରଗତି ହେଉଅଛି ଓ ସଭ୍ୟତା କେତେ ଶିଖିଯାଇ ହୋଇଛି। ତେଣୁ ଜୀବନର ଅଭିଯାନ ଆଜିର ହୋଇ ପୂର୍ବରୁ ଶକ୍ତି ସ୍ୱାର୍ଥର ପ୍ରଭୁତ୍ୱର ଜିନ୍ଦାବାଦ ନ କରି ନିଜର ମତା ପିତା ବା ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କର ଜିନ୍ଦାବାଦ କରିବା ଶ୍ରେୟ ହେବ; ଯେଉଁଥିରେ ରହିଛି ସାହିତ୍ୟ ଓ ଆଦର୍ଶର ଜିନ୍ଦାବାଦ।

ଅଭିଲେଖାଧିକାରୀ, ଜାତୀୟ ଅଭିଲେଖାଗାର, ଭାରତ ସରକାର ମଧୁସୂଦନ ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର ମୋ - ୯୯୩୭୩୪୫୯୦୦

## ପାଠକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବିଚାରକ

ପିଲାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ମହାଶୟ,

ଆଜିକାଲି କେତେକ ବାପାମା'ଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କ ବଦଳୁଆଲପଣିଆ ବେଖୁବାକୁ ମିଳୁଛି। ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ପିଲା ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ଅଧିକ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଛନ୍ତି। ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ବେଳେବେଳେ ବାପାମା'ଙ୍କ ଅନ୍ୟମନସ୍କ କାରଣରୁ ପିଲାଟି ଗାଡ଼ି ଆରରେ ପଡ଼ିଯାଇଛି। ବେଳେବେଳେ ମଧ୍ୟ ବଦଳୁଆଲ ହେଉ ଛୋଟ ପିଲାଟି ଖେଳୁ ଖେଳୁ

ନିଆଁ କିମ୍ବା ଗରମ ପାଣିରେ ପଡ଼ିଯାଇଛି। କେତେବେଳେ କୂଅ ପୋଖରୀରେ ବୁଡ଼ି ଯାଇଛି ଓ ଆଉ କେତେବେଳେ କୁଲୁର, ବିଲୁଆଳ ଦ୍ୱାରା ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି। ପିଲାମାନଙ୍କ ମା'ବାପା ଏହି କଥାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱର ସହ ବିଚାରକୁ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜର ଜନ୍ମିତ ସତ୍ତାମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ।

—ମହେଶ୍ୱର ନାୟକ, ଦୋବନ୍ଧା, ଗୋରୁଆ, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା

ପାଠକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବିଚାରକ ସ୍ତମ୍ଭକୁ ପତ୍ର ପଠାଇବାର ଠିକଣା: ସମ୍ପାଦକ, ଧରତ୍ରୀ, ବି-୧୫, ରଘୁଲଗତ ଶିଳ୍ପାଞ୍ଚନ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୧୦ କେବଳ ସମ୍ପାଦକଙ୍କୁ ପତ୍ର, ଖବର ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ: E-mail: dharitripress@gmail.com (Use only for letters to Editor, news & news photos) କେବଳ ବିଜ୍ଞାପନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ: E-mail: advt@dharti.com :miku11@yahoo.com (Use only for advertisements, commercial queries)

**su | do | ku** ସୁ-ଡୋ-କୁ  
Puzzles by Srikanth Ghosh

	3	6		5		2
			9		1	7
	9		7		2	8
	7		5			
		2	6	4		
3	4					7
				5		3

ଏହାର ଉତ୍ତର ଆସନ୍ତାକାଲି ପ୍ରକାଶ ପାଇବ

ଉପରେ ପ୍ରବଳ ସ୍ତରୋତ୍ତର
----------------------











# ଚନ୍ଦି କଂଗ୍ରେସର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରାର୍ଥୀ

# ଓଡ଼ିଆଇସିକ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ୧୦୧ ଛେଲିଙ୍ଗୁ ବଳି

## ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ ସିଦ୍ଧିକୁ ଝଟକା

କଂଗ୍ରେସର ପୁନର୍ବାର କ୍ଷମତାପାଇଁ ହେଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଚରଣଜିତ୍ ସିଂ ଚନ୍ଦି ପୁଣି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହେବେ । ଚନ୍ଦି ହିଁ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ଦଳର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରାର୍ଥୀ ବୋଲି ଉପରାଜ୍ୟ କଂଗ୍ରେସ ନେତା ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି । ଚନ୍ଦି ଓ ପଞ୍ଜାବ ପ୍ରଦେଶ କଂଗ୍ରେସ କମିଟି (ପିପିସିସି) ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ନବଜୋତ୍ ସିଂ ସିଂହଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରାର୍ଥୀ ହେବା ନେଇ କିଛି ସମ୍ଭାବନା ଖାଲି ଶୀତଳ ମୁହଁ ଚାଲିଥିବାବେଳେ ରାହୁଲ ଏଥିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣସ୍ତରରେ ପକାଇଛନ୍ତି । ଏଥିସହ ସିଦ୍ଧିକୁ ଶକ୍ତ ଝଟକା ଲାଗିଛି । କଂଗ୍ରେସରେ ଏକ ଖବରଦାତା



କଂଗ୍ରେସ ନେତା ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ସହ ପିପିସିସି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ନବଜୋତ୍ ସିଂ ସିଂହ ଓ ପଞ୍ଜାବ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଚରଣଜିତ୍ ସିଂ ଚନ୍ଦି । ସମ୍ମିଳନୀରେ ରାହୁଲ କହିଛନ୍ତି, ପଞ୍ଜାବର ପରବର୍ତ୍ତୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କିଏ ହେବେ ତାହା ସ୍ଥିର କରିବା ଏକ ଜଟିଳ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ରାଜ୍ୟବାସୀ ଏହାକୁ ସହଜ କରିଦେଇଛନ୍ତି ।

ଏକ ଦଳ । ସବୁ ହାରା ଭିତରୁ ଗୋଟିଏକୁ ବାଛିବା ସହଜ କାମ ନୁହେଁ । ତେବେ ପଞ୍ଜାବର ଲୋକେ ଗରିବ ଘରୁ ଜଣେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ପ୍ରକାଶ ଯେ, ଗତ କିଛି ସମ୍ଭାଷଣ ହେଲା ପରେ କଂଗ୍ରେସ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କିମ୍ପା ପରୋକ୍ଷ ଭାବେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଚୋରାଚୋରୀ ହୋଇଥିଲା । ଉଭୟେ ଏହି ପଦ ପାଇଁ ନିଜ ନାମ ଘୋଷଣା କରାଯାଇ ବୋଲି ଉଦ୍ୟମ କରୁଥିଲେ । ତେବେ ରାହୁଲଙ୍କ ସହ୍ୟ ଘୋଷଣା ପୂର୍ବରୁ ସିଦ୍ଧି ତାଙ୍କ ନିଷ୍ପତ୍ତି ମାନିବେ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥିଲା । ଚନ୍ଦି ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ମତ ଦେଇଥିଲେ । ରାଜ୍ୟର ଉପରାଜ୍ୟ ଉତ୍କଳ କରବା ଭଳି ଜଣେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଦରକାର ବୋଲି ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସୁଖଜିତ୍ ସିଂ ରାଞ୍ଜିଆ କହିଥିଲେ । ପ୍ରକାଶ ଯେ, ପଞ୍ଜାବ ବିଧାନସଭାରେ ୧୧୬ ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳରେ ଆସନ୍ତା ୨୦୧୧ରେ ମତଦାନ ହେବ । ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୦ରେ ଭୋଟ ଗଣତି କରାଯିବ ।

ଏଆଇଏମଆଇଏମ୍ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଅସୀଷ୍ଟନିକ ଓଡ଼ିଆଇସିକ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଦୀର୍ଘ କାଳୀନ ପ୍ରାର୍ଥନା କରି ହାଇଦ୍ରାବାଦର ଜଣେ ବ୍ୟବସାୟୀ ଉପରାଜ୍ୟ ୧୦୧ ଛେଲିଙ୍ଗୁ ବଳି ଦେଇଛନ୍ତି । ସ୍ଥାନୀୟ ବାଗ୍-ଇ-ନାହାରାରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଏଆଇଏମଆଇଏମ୍ କେତେଜଣ ବିଧାୟକ ଓ ନେତା ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ହାଇଦ୍ରାବାଦ ଏମ୍ପି ଓଡ଼ିଆଇସିକ ଗତ ୩ ତାରିଖରେ ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶର ମିଳନରେ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରଚାର କରି ଫେରୁଥିବାବେଳେ ଦିଲ୍ଲୀ ନିକଟସ୍ଥ ଏକ ଚୋଲ ପ୍ୟାକାରେ ତାଙ୍କ କାରକୁ ଗୁଳିମାଡ଼ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଆକ୍ରମଣ କରିଛନ୍ତି, ଯେମାନେ ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ଆକ୍ରମଣ ପରେ ସ୍ଵରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରାଳୟ



ଓଡ଼ିଆଇସିକ ଜେଡ୍-କାଗାଗୋରି ସିଦ୍ଧିଚିଟି ଦେବା କଥା କହିଥିଲା, ଯାହାକୁ ସେ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିଥିଲେ । ଶନିବାର ଓଡ଼ିଆଇସି କହିଥିଲେ, ତାଙ୍କୁ ଯେଉଁମାନେ ଆକ୍ରମଣ କରିଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ହତ୍ୟାକାରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ ।

## ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କୁ ସହାୟତା ଦେଲେ ଭୋଟର



ରୂପସର ଗ୍ରାମର ଲୋକେ କଂଗ୍ରେସ ପ୍ରାର୍ଥୀ ରାଜଗୋପାଳ ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କୁ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି ।

ଅମରପାଳ, ୬୨ (ଡି.ଏନ୍.ଏ.) ଉପରାଜ୍ୟର ଅପରାଜ୍ୟରେ ରାଜଗୋପାଳ ଗାଁ ମଝିରେ ହାତଯୋଡ଼ି ଠିଆ ହୋଇଛନ୍ତି । ପରିଷଦ ପ୍ରାର୍ଥୀ । ଆଉ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ଆଗରେ ପଡ଼ିଛି ନୂଆ ଗାମୁଛା । ଆଉ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କୁ ବିଜୟୀ କରାଇବା ପାଇଁ ଲୋକେ ପାଇଁ ରାଜଗୋପାଳଙ୍କୁ କହିଥିଲେ । ହେଉଛି ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲା ବୀରମହାରାଜପୁର ବ୍ଲକ ରୂପସର ଗାଁ । ଆଉ ଏପରି କଂଗ୍ରେସ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ ରାଜଗୋପାଳ ପାଣିଗ୍ରାହୀ । ସାଧାରଣତଃ ନିର୍ବାଚନରେ ନେତା ଭୋଟରଙ୍କୁ ଭୋଟ ପାଇଁ ଚକ୍କା ଦେଉଥିବା ଖବର ଆସିଥାଏ । ମାତ୍ର ଏବେ ସାଧାରଣ ଭୋଟର ନେତାଙ୍କୁ ଚକ୍କା ଦେବା ଘଟଣା ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ହୋଇଛି ।

## ପୁଅ ପାଇଁ ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକଙ୍କ ପ୍ରଚାର

କଟାକ, ୬୨ (ସ.ପ୍ର.)

କଟାକ ବ୍ଲକର ୪ ନମ୍ବର କୋଡ଼ରେ ୬ ଜଣ ପ୍ରାର୍ଥୀ ପ୍ରତିଦ୍ଵନ୍ଦ୍ଵିତା କରୁଛନ୍ତି । ଅଶୋକ ପ୍ରଧାନ ସିପିଆଇ (ଏନ୍.ଏ.ଏ.), କରୁଣାକର ଦାସ ବିଏସ୍ପି, ଭୀମସେନ ପାଇକରାୟ ବିଜେଡି, ରାମଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା ସ୍ଵାଧୀନ, ସୌମ୍ୟକାନ୍ତ ବେହେରା ଆମ୍ ଆଦମା ପାର୍ଟିରୁ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସୌମ୍ୟରଞ୍ଜନ ବଳିୟାଉସିଂହ ଭାଜପାରୁ ଲଢ଼ୁଛନ୍ତି । ତେବେ ସବୁ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବିଜେଡି ଓ ଭାଜପା ମଧ୍ୟରେ କଡ଼ା ଚକ୍କର ହେଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ତେବେ ଭାଜପା ପ୍ରାର୍ଥୀ ସୌମ୍ୟରଞ୍ଜନଙ୍କୁ ନିର୍ବାଚନୀ ବୈତରଣୀ ପାର ପାଇ ବାପା ତଥା ସତ୍ୟବାଦୀର ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ରମାରଞ୍ଜନ ବଳିୟାଉସିଂହ କୋଡ଼ସୋର ପ୍ରଚାର କରାଇଛନ୍ତି ।

# ରାଜ୍ୟ, କେନ୍ଦ୍ର କଳିରେ ବଳି ପଡ଼ୁଛନ୍ତି ଚାଷୀ

ଭୁବନେଶ୍ଵର, ୬୨ (ବୁ.ଗୋ.)

ମଞ୍ଜୁର ଧାନ ଉଠିବା, ସର୍ବନିମ୍ନ ସହାୟକ ମୂଲ୍ୟବୃଦ୍ଧି ଓ ଏମ୍.ଏସ୍.ପି.କୁ ଆଇନଗତ ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ପ୍ରଦାନ ଦାବିରେ ଉଭୟ କେନ୍ଦ୍ର ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଉପରେ ରାଜ୍ୟ କିଷାନ କଂଗ୍ରେସ ବର୍ଷିଛି । ଏନେଇ କଂଗ୍ରେସ ଭବନରେ ଆୟୋଜିତ ଖବରଦାତା ସମ୍ମିଳନୀରେ ପ୍ରଦେଶ କଂଗ୍ରେସ କମିଟି କିଷାନ ସେଲ୍ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଅମିୟ କୁମାର ପଟ୍ଟନାୟକ କହିଛନ୍ତି, ବର୍ତ୍ତମାନ ସାରା ରାଜ୍ୟରେ ହଜାର ହଜାର ବସ୍ତ୍ର ଧାନ ମଞ୍ଜୁରେ ପଡ଼ିରହି ଅଦିନିଆ ବର୍ଷାରେ ଭିକ୍ଷୁ, ଚକ୍କର ହେଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ତେବେ ଭାଜପା ପ୍ରାର୍ଥୀ ସୌମ୍ୟରଞ୍ଜନଙ୍କୁ ନିର୍ବାଚନୀ ବୈତରଣୀ ପାର ପାଇ ବାପା ତଥା ସତ୍ୟବାଦୀର ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ରମାରଞ୍ଜନ ବଳିୟାଉସିଂହ କୋଡ଼ସୋର ପ୍ରଚାର କରାଇଛନ୍ତି ।

■ ମଞ୍ଜୁର ଧାନ ଉଠିବା, ଏମ୍.ଏସ୍.ପି.କୁ ଆଇନଗତ ମାନ୍ୟତା ଦାବି କଲା

କଟାକରୁ ଉପସ୍ଥାପିତ ମଧ୍ୟ ଧାନର କୁଳଖାଇ ପିଛା ସର୍ବନିମ୍ନ ସହାୟକ ମୂଲ୍ୟ (ଏମ୍.ଏସ୍.ପି) ୨୯୩୦ ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଗଲା ନାହିଁ କି ଆଇନଗତ ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ମିଳିଲା ନାହିଁ । ଅପରପକ୍ଷେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଚଳିତ ବର୍ଷ ପୁଷ୍କା ଚାଷୀର ଆୟ ଦୁଇଗୁଣା କରିବେ ବୋଲି ୫ ବର୍ଷ ତଳେ ଦେଇଥିବା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି କେବଳ ଘୋଷଣାରେ ରହିଛି । ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଚାଷୀଙ୍କଠାରୁ ଧାନ କିଣିବାହାତ୍ତି ଓ ଏମ୍.ଏସ୍.ପି.ରୁ ରାଜ୍ୟରୁ ଚାଉଳ କିଣୁ ନାହିଁ । ଫଳରେ ବିଜେଡି ଓ ଭାଜପା କଳିରେ ଚାଷୀ ବଳି ପଡ଼ୁଛି । ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଅବିଳମ୍ବେ ପାଇ ପାନ୍ତୁ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସରକାରଙ୍କର ଏଥିପ୍ରତି ନିୟା ନାହିଁ । ବାରମ୍ବାର ଦାବି



ଖବରଦାତା ସମ୍ମିଳନୀରେ କଂଗ୍ରେସ ନେତୃବୃନ୍ଦ ।

ନିଜ ଭାଗର ବକଳା ୨୪ ଲକ୍ଷ ମେଟ୍ରିକ୍ ଟନ୍ ରୁହେଉ ଉଠାଉ ବୋଲି କିଷାନ କଂଗ୍ରେସ ପକ୍ଷରୁ ଦାବି କରାଯାଇଛି । ନଚେତ ଆସନ୍ତା ତ୍ରିପୁରାୟ ନିର୍ବାଚନରେ ଭାଜପା ଓ ବିଜେଡିକୁ ଚାଷୀ ଠିକଣା ଜବାବ ଦେବେ

# ଚାଇନା ୯ ଥର ଚାମ୍ପିୟନ

ନକ୍ସି ପୁରୀ, ୬୨ (ପି.ଟି.)

କୋରିଆକୁ ୩-୨ ଗୋଲରେ ପରାସ୍ତ କରି ଚାଇନା ୯ ଥର ଏଏସ୍.ପି. ମହିଳା ଏସିଆନ କପ୍ ଫୁଟବଲ ଚାମ୍ପିୟନ ହାସଲ କରିଛି । ଉପରାଜ୍ୟ ସ୍ଥାନୀୟ ଡିଏଲ୍ ପାଟିଲ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ନାଟକୀୟ



ଚାମ୍ପିୟନ ଚାଇନା ମହିଳା ଦଳର ଖେଳାଳିମାନେ ଖୁସି ପୂର୍ଣ୍ଣକରି ।

ଭେଟିଥିଲେ । ସମସ୍ତ ମ୍ୟାଚରେ ଚାଇନା ଅପରାଜିତ ରହିଥିଲା । ଥରେ ହେଲେ ଏହି ଚୁର୍ଣ୍ଣମେଣ୍ଟ ଚିତ୍ରପାରି ନ ଥିବା କୋରିଆ ଖେଳର ୨୭ତମ ମିନିଟ୍ରେ ଲି ଜେଅମ୍ କୋରିଆରେ ପ୍ରଥମ ଗୋଲ ଦେଇଥିଲା । ପ୍ରଥମାର୍ଦ୍ଧ ଖେଳ ଶେଷ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଜି ସୋୟୁନ୍ ଏକ

ପେନାଲ୍ଟି କିକ୍ସ ଗୋଲରେ ରୁପାନ୍ତରିତ କରି କୋରିଆକୁ ୨-୦ରେ ଅଗ୍ରଣୀ କରାଇଥିଲେ । ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଥର ଏଏସ୍.ପି. ମହିଳା ଏସିଆନ କପ୍ ଫୁଟବଲ ଚିତ୍ରପାରି ଚାଇନା ନାମରେ ରହିଛି । ଉପରାଜ୍ୟ ଫାଇନାଲ ଚିତ୍ରପା ଦଳର ଶେଷ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଜି ସୋୟୁନ୍ ଏକ

## ଖେଳ ଖବର

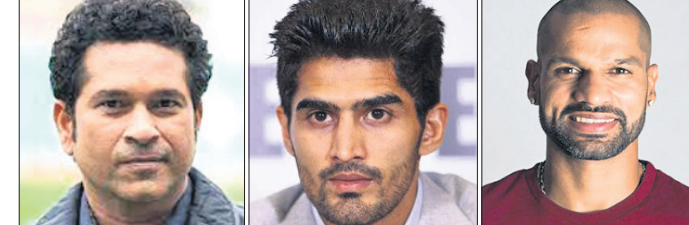
### ଭିଏଟ୍ନାମକୁ ପ୍ରଥମ ଫିଫା ମହିଳା ବିଶ୍ଵକପ୍ ଯୋଗ୍ୟତା

ନକ୍ସି ପୁରୀ, ୬୨ (ପି.ଟି.): ଫିଫା ମହିଳା ଫୁଟବଲ ବିଶ୍ଵକପ୍ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଥର ଯୋଗ୍ୟତା ଅର୍ଜନ କରି ଭିଏଟ୍ନାମ ଲତ୍ଵିହାସ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଉପରାଜ୍ୟ ଏଠାରେ ଏକ ଫ୍ଲୋ-ଅଫ୍ ମ୍ୟାଚ୍ରେ ଦଳ ଚାଇନାକୁ ୨-୧ ଗୋଲରେ ପରାସ୍ତ କରିଛି । ଫିଫା ବିଶ୍ଵକପ୍ ୨୦୨୩ ଉଭୟ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଓ ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡରେ ଖେଳାଯିବ । ଏଠାରେ ଚାଲିଥିବା ଏଏସ୍.ପି. ଏସିଆନ କପ୍ରେ ସେମାନଙ୍କ କ୍ଵାର୍ଟର ଫାଇନାଲ ମ୍ୟାଚ୍ ହାରିବା ପରେ ଦୁଇ ଦଳ ଏକ ଫ୍ଲୋ-ଅଫ୍ ମ୍ୟାଚ୍ରେ ପରସ୍ପରକୁ ଭେଟିଥିଲେ । ଉପରାଜ୍ୟ ପରାଜୟ ପରେ ଚାଇନାକୁ ଚାଉଳ ଦେଇଛି । କ୍ଵାର୍ଟର ଫାଇନାଲ ଲଢ଼ାଉ-କନଫେଡେରେଶନ ଫ୍ଲୋ-ଅଫ୍ରେ ଏକ ବିଜୟ ହାସଲ କଲେ ଦଳ ୩୧ ବର୍ଷରେ ପ୍ରଥମ ଥର ଫିଫା ମହିଳା ବିଶ୍ଵକପ୍ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟତା ଅର୍ଜନ କରିପାରିବ ।

# ଲତାଙ୍କ ବିୟୋଗରେ କ୍ରୀଡ଼ା ଜଗତରେ ଶୋକ

ପୁରୀ, ୬୨ (ପି.ଟି.)

ମହାନ ଗାୟିକା ଲତା ମଙ୍ଗେସକରଙ୍କ ବିୟୋଗରେ କ୍ରୀଡ଼ା ଜଗତ ଶୋକ ପ୍ରକାଶ କରିଛି । ମେଲୋଡି କୁଜୁଙ୍ଗ ପ୍ରତି ଗଭୀର ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଜ୍ଞାପନ କରାଯିବା ସହ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ହୃଦୟରେ ସେ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଅମର ରହିବେ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ଅପ୍ରେଲ ଥିବା ୯୨ ବର୍ଷୀୟା ଲତା ସହରର ଏକ ହସିତାଳରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଶରୀରର ଏକାଧିକ ଅଙ୍ଗ ଅଚଳ ହୋଇପଡ଼ିବାକୁ ଦେହାନ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ବ୍ୟାଟିଂ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ସତ୍ତ୍ଵେ ତେନ୍ତୁଳକର କହିଛନ୍ତି, ଲତାଦିବିଙ୍କ ସଂସ୍କରଣେ ଆସିଥିବା ସେ ନିଜକୁ ଧନ୍ୟ ମନେକରୁଛନ୍ତି । ଲତା ତାଙ୍କୁ ଆଦର କରିବା ସହ ଆଶୀର୍ବାଦ ଦେଇଥାନ୍ତି । ତାଙ୍କ ବିୟୋଗରେ ସେ ଜୀବନରେ କିଛି ହରାଇଥିବା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ବ୍ୟାଟିଂ ସ୍ଵର ବିରାଟ କୋହଲି ଗଭୀର ଶୋକ ପ୍ରକାଶ କରିବା ସହ ଲତାଙ୍କ ମଧୁର ସଙ୍ଗୀତ ବିଶ୍ଵର କୋଟି କୋଟି ସଙ୍ଗୀତପ୍ରେମୀଙ୍କ ହୃଦୟକୁ ଘର୍ଷଣ କରିଛି ।



ସତ୍ତ୍ଵେ ତେନ୍ତୁଳକର, ବିଜେନ୍ଦ୍ର ସିଂ, ଶିଖର ଧାଞ୍ଜନ

ତାଙ୍କୁ କେହି ଭୁଲି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଭାରତ ଓପନର ଶିଖର ଧାଞ୍ଜନ ତାଙ୍କ ରୁଜୁଟର ପେକ୍ରେ କହିଛନ୍ତି, ଲତାଙ୍କ ହୋଇଥିଲା । ବ୍ୟାଟିଂ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ସତ୍ତ୍ଵେ ତେନ୍ତୁଳକର କହିଛନ୍ତି, ଲତାଦିବିଙ୍କ ସଂସ୍କରଣେ ଆସିଥିବା ସେ ନିଜକୁ ଧନ୍ୟ ମନେକରୁଛନ୍ତି । ଲତା ତାଙ୍କୁ ଆଦର କରିବା ସହ ଆଶୀର୍ବାଦ ଦେଇଥାନ୍ତି । ତାଙ୍କ ବିୟୋଗରେ ସେ ଜୀବନରେ କିଛି ହରାଇଥିବା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ବ୍ୟାଟିଂ ସ୍ଵର ବିରାଟ କୋହଲି ଗଭୀର ଶୋକ ପ୍ରକାଶ କରିବା ସହ ଲତାଙ୍କ ମଧୁର ସଙ୍ଗୀତ ବିଶ୍ଵର କୋଟି କୋଟି ସଙ୍ଗୀତପ୍ରେମୀଙ୍କ ହୃଦୟକୁ ଘର୍ଷଣ କରିଛି ।

## ଭାରତ ୫ ଥର ଚାମ୍ପିୟନ

ଆସିପୁରୀ, ୬୨: ଶନିବାର

ଫାଇନାଲରେ ଇଂଲଣ୍ଡକୁ ୪ ଉଇକେଟରେ ପରାସ୍ତ କରି ଭାରତ ୫ମ ଥର ପାଇଁ ଆଇସିସି ୧୯ ବର୍ଷରୁ କମ୍ କ୍ରିକେଟ ବିଶ୍ଵକପ୍ ଚାମ୍ପିୟନ ହୋଇଛି । ଇଂଲଣ୍ଡ ଦ୍ଵାରା ଧାର୍ଯ୍ୟ ୧୯୦୧ର ବିଜୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପିଛା କରୁଥିବା ବେଳେ ଭାରତ ଆରମ୍ଭରୁ ଝଟକା ଖାଇଥିଲା । ଓପନର ଅଜ୍ଞାନିତ ରଫୁଟିଂ ଦିନା କୋଣସି ରନରେ କୋସୁଆ ବୟତେନକ ବଲରେ ଆଲୋକ୍ ହର୍ଟନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା କ୍ୟାଚ ଆଉଟ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ଏହାପରେ ଭାରତ ସେକ୍ଟରର ସହ ବ୍ୟାଟିଂ କରିଥିଲା । ଶେଷ ରଶିବ ୫୦ ରନ କରି ଆଉଟ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ତେବେ ୫ ଉଇକେଟରେ ନିଶାନ୍ତ ସିଂହ (୫୦) ଓ ରାଜ୍ ବାଘ୍ (୩୫) ଚମତ୍କାର ବ୍ୟାଟିଂ କରି ୬୭ରନ ଯୋଗ କରି ବିଜୟ ପଥ ସୁଗମ କରିଥିଲେ । ଭାରତ ୪୭.୪ ଓଭରରେ ୬ ଉଇକେଟ ବିନିମୟରେ ବିଜୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରି ନେଇଥିଲା । ସିଦ୍ଧିକୁ ସହ ଉଇକେଟକିପର ସାମିରା ବାମା ୧୩ ରନ କରି ଅପରାଜିତ ରହିଥିଲେ । ଚପ୍ ଜିଟି ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାଟିଂ କରିଥିବା ଇଂଲଣ୍ଡ ବ୍ୟାଟିଂ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ଏକଦା ମାତ୍ର ୯୧ରନରେ ୬ ଉଇକେଟ ହରାଇ ସକ୍ଵେଟରେ ପଡ଼ିଥିଲା ।

# ବୋପାନ୍ନା-ରାମକୁମାର ଯୋଡ଼ିକୁ ଚାଟା ଓପନ ଟ୍ରଫି

ପୁରୀ, ୬୨ (ପି.ଟି.)

ଭାରତର ରୋହନ ବୋପାନ୍ନା ଓ ରାମକୁମାର ରମାନାଥନ ଯୋଡ଼ି ସେମାନଙ୍କର ଦ୍ଵିତୀୟ ଏଟିପି ଟ୍ରଫି ଗଜେଲ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ଏଠାରେ ଚାଲିଥିବା ଚାଟା ଓପନ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଟେନିସ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ ଡବଲ୍ ଫାଇନାଲରେ ସେମାନେ ଚପ୍ ସିଡ୍ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ଲୁକ୍ ସାଭିଲି ଓ ଜର୍-ପ୍ୟାଟ୍ରିକ୍ ସିଥିଙ୍କୁ ୬-୬ (୧୦), ୬-୩, ୧୦-୬ ସେଟ୍ରେ ହରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ବୋପାନ୍ନା ଓ ରାମକୁମାର ଏକତ୍ର ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଥମ ଏଟିପି ଟ୍ରଫି ଗଜେଲରେ ଆଡିଲେଡ୍ ଇଭେଣ୍ଟରେ ଖେଳିଥିଲେ । ସେଠାରେ ସେମାନେ ଟ୍ରଫି ଜିତିଥିଲେ । ବୋପାନ୍ନାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଚାଟା ଓପନ ଏଟିପି ଡବଲ୍ ଗଜେଲ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ରାମକୁମାରଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଘୂରରେ ଥିଲା ଦ୍ଵିତୀୟ ଟ୍ରଫି । ଫଳରେ ସେ ପ୍ରଥମ ଥର ତାଙ୍କ କ୍ୟାରିୟରରେ ଡବଲ୍ ଟପ୍ ୧୦୦ରେ ପ୍ରଦେଶ କରିପାରିଛନ୍ତି । ଏଠାରେ ଗଜେଲ ଚିତ୍ରପା ଦ୍ଵାରା ଉଭୟେ ୧୬୩୭୦ ଆପେରିକାୟ ଡଲାର ପୁରସ୍କାର ରାଶିକୁ ବାଣି ନେଇଥିବା ବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ୨୫୦ ରାଧିକାଣ୍ଡ ପଦ୍ମ ଅର୍ଜନ କରିପାରିଛନ୍ତି ।



ଟ୍ରଫି ସହ ରୋହନ ବୋପାନ୍ନା ଓ ରାମକୁମାର ରମାନାଥନ ।

# ଭାରତ ବିଜୟ ପାଇଁ ଉପବାସ କରୁଥିଲେ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୬୨ (ପି.ଟି.): କିମ୍ବଦନ୍ତୀ

ଗାୟିକା କ୍ରିକେଟ ପ୍ରତି ରହିଥିବା ଭଲପାଇବା କାହାରିକୁ ଅଛପା ନାହିଁ । ହେଲେ ଜଣେ ସାଧାରଣ କ୍ରିକେଟପ୍ରେମୀ ଭଳି ତାଙ୍କର ଅଭିପ୍ରାୟ ରହିଥିଲା । ୨୦୧୧ରେ ପାକିସ୍ତାନ ବିପକ୍ଷ ହାଇ ଭୋଲଟେଜ ବିଶ୍ଵକପ୍ ସେମିଫାଇନାଲରେ ଭାରତର ବିଜୟ କାମନା କରି ସେ ଉପବାସ କରିଥିଲେ । ମୋହାଲୀଠାରେ ଏହି ସଂଘର୍ଷପୂର୍ଣ୍ଣ ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳାଯାଉଥିବା ବେଳେ ସେ ୯ଘଣ୍ଟା ଧରି ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ପା ପାନୀୟ ଗ୍ରହଣ କରି ନ ଥିଲେ । ଏହି ମ୍ୟାଚ୍ରେ ଭାରତ ୨୯ ରନରେ ବିଜୟୀ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ମ୍ୟାଚ୍ଟିକୁ ଆରମ୍ଭରୁ ଶେଷପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଖୁଥିଲେ ଏବଂ ବହୁତ ଚେନ୍ଦ୍ରେରେ ଥିଲେ ବୋଲି ସେ ସେତେବେଳେ କହିଥିଲେ । ଭାରତ ଖେଳୁଥିବା ବେଳେ ଦଳର ବିଜୟ କାମନା କରି ଲତାଙ୍କ ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟ କିଛି



ଖାଦ୍ୟ କି ପାନୀୟ ଗ୍ରହଣ କରି ନ ଥାନ୍ତି । ସେ ନିଜେ ଭାରତର ବିଜୟ ମନାସା ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ଭଗବାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଥାନ୍ତି । ଭାରତର ବିଜୟ ପରେ ସେମାନେ ରାତ୍ରିଭୋଜନ କରିଥାନ୍ତି । କ୍ରିକେଟର ଜଣେ ବଡ଼ ସମର୍ଥକ ଭାବେ ଲତା ୧୯୮୩ ବିଶ୍ଵକପ୍ ପ୍ରତି ପାଇନାଲ ଦେଖୁଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ଭାରତ ବିଜୟ ଲାଭ କରିଥିଲା । ଲାହୋରରେ ଖେଳାଯାଇଥିବା ଏହି ମ୍ୟାଚ୍ଟିକୁ ସେମାନେ ଖେଳିଥିଲେ । ତେନ୍ତୁଳକରଙ୍କ କହିବା ଉପଭୋଗ କରିଥିଲେ । କପିଳ ଦେବଙ୍କ ଦଳ ଇଂଲଣ୍ଡ ବିପକ୍ଷ ସେମିଫାଇନାଲ ଚିତ୍ରପା ପରେ ଫାଇନାଲ ମ୍ୟାଚ୍ ଦେଖିବା ଲାଗି ତାଙ୍କ ମନରେ ପ୍ରବଳ ଆଗ୍ରହ ଥିଲା । ମ୍ୟାଚ୍ ପୂର୍ବରୁ ସେ କପିଳ ଦେବ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଦଳକୁ ଡିନର ପାଇଁ ନିଜ ହୋଟେଲକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥିଲେ । ସେଠାରେ ସେ ଦଳର ଶୁଭକାମନା କରିଥିଲେ । ସତ୍ତ୍ଵେ ତେନ୍ତୁଳକରଙ୍କୁ ପୁତ୍ର ପୁତ୍ରୀ ଦେଖୁଥିଲେ ଲତା । ତେନ୍ତୁଳକର ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ମା' ବୋଲି ସମ୍ବୋଧନ କରିଥାନ୍ତି । ତେନ୍ତୁଳକରଙ୍କ କହିବା ଉପଭୋଗ କରିଥିଲେ । କପିଳ ଦେବଙ୍କ ଦଳ ଇଂଲଣ୍ଡ ବିପକ୍ଷ ସେମିଫାଇନାଲ ଚିତ୍ରପା ପରେ ଫାଇନାଲ ମ୍ୟାଚ୍ ଦେଖିବା ଲାଗି ତାଙ୍କ ମନରେ ପ୍ରବଳ ଆଗ୍ରହ ଥିଲା । ମ୍ୟାଚ୍ ପୂର୍ବରୁ ସେ କପିଳ ଦେବ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଦଳକୁ ଡିନର ପାଇଁ ନିଜ ହୋଟେଲକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥିଲେ । ସେଠାରେ ସେ ଦଳର ଶୁଭକାମନା କରିଥିଲେ । ସତ୍ତ୍ଵେ ତେନ୍ତୁଳକରଙ୍କୁ ପୁତ୍ର ପୁତ୍ରୀ ଦେଖୁଥିଲେ ଲତା । ତେନ୍ତୁଳକର ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ମା' ବୋଲି ସମ୍ବୋଧନ କରିଥାନ୍ତି । ତେନ୍ତୁଳକରଙ୍କ କହିବା ଉପଭୋଗ କରିଥିଲେ । କପିଳ ଦେବଙ୍କ ଦଳ ଇଂଲଣ୍ଡ ବିପକ୍ଷ ସେମିଫାଇନାଲ







# ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନ୍ତରାଳେ..



ଡା. ବସନ୍ତ କୁମାର ମିଶ୍ର

“ଆଜିକାଲି ଅନେକେ ଆଧୁନିକ ଖାଦ୍ୟ ଶୈଳୀକୁ ଆପଣେ ନେଇଛନ୍ତି। ବର୍ଗର, ପିଜା, କେଲି, କାମ, କୁର୍କୁର, ପାଉଁରୁଟି, କେକ୍, ଚୋମିନ, ମ୍ୟାଗି, ଗୁପୁପୁ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଛଣା ଖାଦ୍ୟ ଅନେକଙ୍କର ପସନ୍ଦ ପାଲଟିଛି। ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ସବୁବେଳେ ଖାଇଲେ ପେଟରେ ଏସିଡିଟି ସୃଷ୍ଟି ହେବା ସହ ବଦହଜମି, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, କିଡନୀ, ଲିଭର ଆଦିରେ ନାନାଦି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ।”



ନାନାଦି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ। ଉଚ୍ଚ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀରେ ଯେତେକ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟ ହୋଇଥାଏ ତାହାର ପ୍ରତିବଦଳରେ ସବୁଜ ପନିପରିବା, ପାଚିଲା ଫଳ, କ୍ଷୀର, ଘିଅ, ମହୁ ଆଦିକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବା।



ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ନିଜକୁ ରୋଗଠାରୁ ଅନେକାଂଶରେ ଦୂରରେ ରଖିପାରିବ। ଆମ ହାତ ପାହାନ୍ତାରେ ମିଳୁଥିବା କେତେକ ପ୍ରକୃତବର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗ, ଆସନ, ପ୍ରଣାୟାମ କଲେ ତାହା ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ସାଧ୍ୟତା ହୋଇଥାଏ। କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସବୁଜ ପନିପରିବା-କଞ୍ଚା କେଳି, ବିନ୍ଦୁ, କ୍ଷୀର, ଗାଈ ଚାଳିକାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରାତଃକାଳରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଜାଯିବା ‘ଡି’ ରହିଥାଏ,

ଯାହାକି ଶରୀର ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ। ସବୁଜ ପନିପରିବା ମଧ୍ୟରେ କଞ୍ଚା କେଳି, କେଳି, ଚୋମିନ, ନିନେରାଳ, ପାଉଁରୁଟି, ଫାଇବର ଭରି ରହିଛି। ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ମିଳୁଥିବା କେତେକ ପ୍ରକୃତବର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗ, ଆସନ, ପ୍ରଣାୟାମ କଲେ ତାହା ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ସାଧ୍ୟତା ହୋଇଥାଏ। କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସବୁଜ ପନିପରିବା-କଞ୍ଚା କେଳି, ବିନ୍ଦୁ, କ୍ଷୀର, ଗାଈ ଚାଳିକାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରାତଃକାଳରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଜାଯିବା ‘ଡି’ ରହିଥାଏ,

ଶରୀରକୁ ସଜ୍ଜିତ କରିଥାଏ। ଶରୀରରେ ଜୀବନୀୟ ଶକ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରାଇଥାଏ। ବିନ୍ଦୁ ଶୀତଦିନେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ। ଏଥିରେ ଭିଜାଯିବା-ଏ, ଭିଜାଯିବା-ସି, ଭିଜାଯିବା ‘ବି-୬’ ସହ ବ୍ୟାୟାମ, ମ୍ୟାଗନେସିୟମ, ଫଳିକ ଏସିଡ୍, ଆଇରନ, ପ୍ରୋଟିନ, ପୋଟାସିୟମ, କପର ଆଦି ଭରପୂର ରହିଛି। ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣକୁ ସଜ୍ଜିତ ରଖିବାରେ ଅନେକାଂଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଅତିମୁଖ୍ୟତା ରଖିବାର ସହ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଶଙ୍କାକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ତା’ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରାଇଥାଏ। ମହିଳାମାନଙ୍କର ଋତୁସ୍ରାବନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ସଜ୍ଜିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ଗାଈ ଶରୀରରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଜୀବନୀୟ ଶକ୍ତି ଭରି ରହିଛି। ଏଥିରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ଶୁନ ପ୍ରତିଶତ ଥାଏ। ଗାଈ ଶରୀର ଓ ଗାଈପିଆକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ କିଛି କିଛି ପରିମାଣ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ। ଗାଈପିଆକୁ ନାକର ଦୁଇ ପୁଡ଼ାରେ ୧ରୁ ୨ ଗୋପା ‘ନୟ’ ଭାବେ ଦିନରେ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଥର ପକାଇଲେ କଷ୍ଟ ପ୍ରଦେଶରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭୃତ୍ୟ ଓ ଜୀବାଣୁକିନିତ ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। ଖୁବ୍‌କ୍ଷୀରରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଫୋସଫର ଭରି ରହିଛି। ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କଫ ଓ ଅଣ୍ଡା କିନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୁଏ। ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଆମେ ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟସବୁକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରାୟତଃ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବ ବୋଲି ଆମର ପାରମ୍ପରିକ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇ ରହିଛି।

— ରୋଷ୍ଟ୍ରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର  
ଚନ୍ଦ୍ରାହାଣ୍ଡି, ନବରଙ୍ଗପୁର  
ଫୋ : ୭୮୯୪୧୧୨୪୨

## ଅଜୀର୍ଣ୍ଣର ଘରୋଇ ଉପଚାର

ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହଜମ ନ ହେଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ। ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ଲଜ୍ଜା ନ ଥାଇ ଖାଇବା, ଅଧିକପିତ ଭୋଜନ, ବାରମ୍ବାର ଖାଇବା, ଭୋକ ନ ଲାଗିଲେ ବି ଖାଇବା, ଅଧିକ ଉପବାସ ରହିବା କିମ୍ବା ଅଧିକ ତେଜସ୍ୱଳରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏପରି ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତେବେ ଏଭଳି କେତୋଟି ଘରୋଇ ଉପଚାର ରହିଛି, ଯାହାକୁ ଆପଣେ ପାରିଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଅନେକାଂଶରେ କରିପାରିବ। ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ଏକ ଗାମଚ ଅପାଦନରେ ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତୁ। ପ୍ରତିଦିନ ନିୟତାତା ସେବନ କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଚନ କ୍ରିୟା ଆହୁରି ଦ୍ରୁତ ହୋଇଥାଏ। ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟାଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଅତିକମରେ ରାତି ୧୦ଟା ପୂର୍ବରୁ ରାତ୍ରଭୋଜନ ସାରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ କିଛି ସମୟ ବଜ୍ରାସନ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ବାହାରେ କିଛି ସମୟ ବୁଲିଆସନ୍ତୁ। ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗୁଁ ବାନ୍ତି ହେଉଥିଲେ ଅପାଦନ ଏ ଲେମ୍ବୁ ରସକୁ ସମାପନରେ ନେଇ ଏହାକୁ ଅଧାକପ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୩ଥର ପିଅନ୍ତୁ। ଖାଇବା ପରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ପାନମହୁରି ଚୋବାଇ ଖାଆନ୍ତୁ, ଯାହା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ କେତେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।



## ଦିନରେ ଅଧିକ ନିଦ ଲାଗିଲେ..

ଦିନଟମାମ ଆମେ ନିଜକୁ ବିଭିନ୍ନ କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖୁଥାଉ। ତେଣୁ ସେହି ଅନୁସାରେ ରାତିରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଶୋଇବା ନିହାତି ଦରକାର। ନ ହେଲେ ଆମେ କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତେବେ ଏପରି କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ଦିନରେ ଅଧିକ ଶୋଇଥାଆନ୍ତି। ଅନେକ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଦୁଆ ଲାଗିଥାଏ। ତେବେ ଏପରି ସମସ୍ୟା ଦୀର୍ଘ ମାସ ଧରି ଲାଗି ରହିଲେ ତାହାକୁ ଏକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଭାବରେ ନିଆଯାଇଥାଏ ବୋଲି ସତ୍ୟ କରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ଖ୍ରୀଷ୍ଟିଆନ ଡିପ୍ଲୋମାଟିକା। ‘ଦିନରେ ଅଧିକ ନିଦ ଲାଗିବା ଏବଂ’ ଆଲର୍ଜିକ ସମସ୍ୟା’ ଶାର୍ଷକ ବିଷୟକୁ ନେଇ ଏମାନେ ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରିଥିଲେ। ଏଥିରୁ ସେମାନେ ଜାଣିପାରିଲେ ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ଦିନରେ ଅଧିକ ସମୟ ଶୁଅନ୍ତି ସେମାନେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆଲର୍ଜିକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ପ୍ରାୟ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ସେମାନେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥିଲେ। ଯଦି ଆପଣ ଏଭଳି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି ତେବେ ବିକଳ ନ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ବୋଲି ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି।



## ହୃଦ୍‌ରୋଗ : କିଛି କଥା



ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ପ୍ରମୁଖ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଅନ୍ୟତମ। ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ, ଅଧିକ ଚକ୍‌ସୁଡ଼ିଆ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଡାଇବେଟିସ, ମେଦବହୁଳତା ଯୋଗୁଁ ହୃଦ୍‌କିନିତ ସମସ୍ୟା ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ। ବାହୁ ପାଖରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା, ହାତ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଅଣିନିଶ୍ୱାସୀ ଲାଗିବା, ବାନ୍ତି ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ବାନ୍ତି ହେବା, ହାଲିଆ ଲାଗିବା ପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ। ହୃଦ୍‌ରୋଗଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଲାଗି କୋଲେଷ୍ଟରଲ, ରକ୍ତଚାପ ଓ ମଧୁମେହକୁ ସବୁବେଳେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖନ୍ତୁ। ମାନସିକ ଚାପଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ସମ୍ଭବ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ। ରାତିସାରା ଅନିଦ୍ରା

## ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା

ଆମେ ଲୋକ ଭାବିଥାନ୍ତି କି ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ବେଳେ ଝାଳ ବାହାରିଥାଏ। ଆଉ ଝାଳ ବାହାରିଲେ ହିଁ ଜଣେ ଠିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରିଛନ୍ତି ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ। ହେଲେ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲଧାରଣା। ଝାଳ ବୋହିବାର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଏହା ଶରୀରକୁ ଅଣ୍ଡା ରଖୁଥାଏ। ସାଧାରଣତଃ ଜଣେ ଲୋକ ଆଜିକୁ ଥିବାବେଳେ ବି ତା’ ବେହରୁ ଝାଳ ବୋହିଥାଏ। ବାସ୍ତବରେ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଫିଟ୍ ରଖିବା ଝାଳ ବୋହିବା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ନାହିଁ।

ଆମେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପଛରେ ଖାଦ୍ୟପେୟ, ସଜ୍ଜିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ବ୍ୟତୀତ ବ୍ୟାୟାମର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି। ଏ ସମ୍ପର୍କରେ କେତେକ ମନରେ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ରହିଛି। ବ୍ୟାୟାମକୁ ନେଇ ଥିବା ଏଭଳି ଧାରଣା ସମ୍ପର୍କରେ..

ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଫ୍ୟାଟ୍‌ଟ୍ୟୁକୁ ମାଂସପେଶୀରେ ପରିଣତ ହୁଏ ବୋଲି ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଥାଏ। ହେଲେ, ଏପରି କେବେ ବି ହୁଏ ନାହିଁ। କାରଣ ରୋଗେ କୋଷ (ସେଲ୍) ଆଉ ରୋଗେ କୋଷରେ କେବେ ପରିଣତ ହୋଇ ପାରେ ନାହିଁ। ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଶକ୍ତ ହୁଏ, କ୍ୟାଲୋରି ବଢ଼େ ଏବଂ ଫ୍ୟାଟ୍ କମିଯାଏ। ମହିଳାମାନେ ଲିଫ୍‌ଟିଙ୍ଗ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇପାରନ୍ତି, ଏହା ବି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା। ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ

ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଭଳି ଚେଷ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର ନ ଥାଏ। ଏହା ସତ ଯେ, ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜର ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ଉନ୍ନତ କରିପାରନ୍ତି। ମହିଳାମାନେ ଯଦି ନିଜର ମାଂସପେଶୀକୁ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚତର ଲିଫ୍‌ଟିଙ୍ଗ୍ ନ କରି କମ୍ ଉଚ୍ଚତର ଲିଫ୍‌ଟିଙ୍ଗ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରିର ପରିମାଣକୁ କମାଇଦେବା ଦ୍ୱାରା

କମିଯାଏ ବୋଲି ଅନେକଙ୍କ ମନରେ ଧାରଣା ରହିଛି। ହେଲେ ଏଭଳି ଧାରଣା ଆଦୌ ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ମୋଟାପଣକୁ କମାଇବାର ପ୍ରମୁଖ ମାଧ୍ୟମ ହେଉଛି ବ୍ୟାୟାମ। ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରି ସଜ୍ଜିତ ରହିଥାଏ, ଫଳରେ ମୋଟାପଣ ଆପେ ଆପେ କମିଯାଏ। କେତେକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ



କ୍ଷେତ୍ର କିରୀତି, ଯାହାର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ। ସବୁବେଳେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ପରେ କ୍ଷେତ୍ର କିରୀତି ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ। ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆମକୁ କେତୋଟି ଦିନ ପ୍ରତି ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହା ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ଠିକ୍ ରଖୁଥାଏ। ମୋଟାପଣକୁ କମାଇବାର ପ୍ରମୁଖ ମାଧ୍ୟମ ହେଉଛି ବ୍ୟାୟାମ। ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରି ସଜ୍ଜିତ ରହିଥାଏ, ଫଳରେ ମୋଟାପଣ ଆପେ ଆପେ କମିଯାଏ। କେତେକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ

କଲେ ତାହାର ସୁପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିବ ତାହା ବି ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ। ସକାଳ କିମ୍ବା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କେଉଁ ସମୟରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ ତାହାର ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ସବୁବେଳେ ନିଜ ସାମଗ୍ରୀ ଅନୁସାରେ ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ। ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ହାଲିଆ ଲାଗୁଛି ତେବେ ବିକଳ ନ କରି କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ। ଏ ବିଷୟରେ ବ୍ୟାୟାମ ଏକ୍ସପର୍ଟ ସହ ବିଶଦଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ। ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟରେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବାକୁ ମଧ୍ୟ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ। କେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ

## ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା



- ▶ ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଏବଂ ଠିକ୍ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ନିଜର ରୁଚ୍ ପ୍ରେସରକୁ ଚେକ୍ କରନ୍ତୁ।
- ▶ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ କଳଖିଆରେ ରୋଗେ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ଚମାଚୋ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ଅଂଶ କମାଇଥାଏ।
- ▶ ମନରେ ଶାନ୍ତି ଓ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି କିଛି ସମୟ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ। ଏହା ମନୁଷ୍ୟ ଉପରେ ସୁପ୍ରଭାବ ପକାଇବ।
- ▶ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲା ବେଳେ ଆଣ୍ଡୋ ଚରବର ମିନିଟ୍ ଯାଏ ଭଲଭାବେ ଘଷନ୍ତୁ। ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର (ସକାଳେ ଏବଂ ରାତ୍ରଭୋଜନ ପରେ) ଦାନ୍ତ ଘଷିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ▶ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଗୁରୁତର ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ସେ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହାର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ତାଙ୍କ ମାନସିକତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ।
- ▶ ନିଜକୁ ଅବସାଦଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ପ୍ରଦାନ କରିବ।

## ଉପକାରୀ ମିଶ୍ରି

- ▶ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଲଗାତର କାଶ ହେଉଛି କିମ୍ବା ଚର୍ବି ଦରଜ ହେଉଛି ତେବେ ମିଶ୍ରିକୁ ଚେକ୍‌ପତ୍ର ଏବଂ ଅବା ସହ ଫୁଟାଇ ପିଇପାରିବେ।
- ▶ ଶରୀରରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ ସ୍ତର କମ୍ ଥିଲେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ମିଶ୍ରି ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହା ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ଠିକ୍ ରଖୁଥାଏ।
- ▶ ମିଶ୍ରି ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ। ପାନମହୁରି ସହ ମିଶ୍ରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବଢ଼ାଇଥାଏ।
- ▶ ଲୋ ରୁଚ୍‌ପ୍ରେସରରେ ପାଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ମିଶ୍ରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ସଜ୍ଜିତ ରହିଥାଏ।
- ▶ ଗାପର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଲାଗୁଥିଲେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ମିଶ୍ରିକୁ ଗରମ କ୍ଷୀରରେ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ। ଏହା ସ୍ମାରଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।
- ▶ ପ୍ରତିଦିନ ମିଶ୍ରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିକିନିତ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ।

ମିଶ୍ରିର ଉଚ୍ଚ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ଏଥିରେ ଭିଜାଯିବା, ନିନେରାକୁ ଏବଂ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ଭରି ରହିଛି। କାଶକୁ ଏହାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ସମ୍ପର୍କରେ..





# ୧୦୦୦ତମ ଦିନିକିଆରେ ଭାରତ ବିଜୟୀ



■ ଫ୍ରେସ୍‌ଲାଇନ୍‌କୁ ୬ ଉଇକେଟରେ ହରାଇଲା  
■ ୩ ମ୍ୟାଟ୍‌ବିଶିଷ୍ଟ ସିରିଜରେ ୧-୦ରେ ଅଗ୍ରଣୀ

ଦେଇଥିଲେ। ଫଳରେ ଫ୍ରେସ୍‌ଲାଇନ୍ ୧୩ ରନ୍‌ରେ ପ୍ରଥମ ଉଇକେଟ ହରାଇଥିଲା। ଫ୍ରେସ୍‌ଲାଇନ୍ କିଲ୍‌କ୍ ଯୋଗଦେଇ ଇନ୍‌ଫିଲ୍ଡରଙ୍କୁ ଉଦ୍‌ଦମ୍ କରିଥିଲେ। ମାତ୍ର ଦ୍ୱିତୀୟ ଉଇକେଟରେ ମାତ୍ର ୩୧ ରନ୍ ଯୋଗ କରିବା ପରେ ଭାରତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ଫ୍ରେସ୍‌ଲାଇନ୍ ଶିକାର ହୋଇଥିଲେ କିଛି। ସେ ୧୩ ରନ୍ କରି ପାରିନଥିଲେ।

## କଳା ଆର୍ତ୍ତବ୍ୟାପ୍ତ ପିଣ୍ଡିଲେ ଭାରତୀୟ ଖେଳାଳି

ପରଲୋକ ଗମନ କରିଥିବା କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ଗାୟିକା ଲତା ମଙ୍ଗେସକରଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇ ରବିବାର ଫ୍ରେସ୍‌ଲାଇନ୍ ବିପକ୍ଷ ଦିନିକିଆ କ୍ରିକେଟ ମ୍ୟାଟ୍‌ରେ ଭାରତୀୟ ଖେଳାଳିମାନେ କଳା ଆର୍ତ୍ତବ୍ୟାପ୍ତ ପିଣ୍ଡିଲେ। ଭାରତ ରତ୍ନ ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍‌ଦମ୍ କରିଥିବା ସହ ସର୍ବଦା ନିଜ ସମର୍ଥନ ଜଣାଇ ଆସୁଥିଲେ। ସବୁବେଳେ ସେ ତାଙ୍କୁ କଳା ଆର୍ତ୍ତବ୍ୟାପ୍ତ ପିଣ୍ଡିଲେ ଭାବରେ ଭଜାଉଥିଲେ।

ଅହମଦାବାଦ, ୬/୧  
ଭାରତୀୟ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଫ୍ରେସ୍‌ଲାଇନ୍ ୬ ଉଇକେଟରେ ପରାସ୍ତ କରିଛି ତାଙ୍କୁ। ଫଳରେ ୩ ମ୍ୟାଟ୍‌ବିଶିଷ୍ଟ ସିରିଜରେ ଭାରତ ୧-୦ରେ ଅଗ୍ରଣୀ ଲାଭ କରିଛି। ଭାରତୀୟ ବୋଲିଂଗୁ ଉଚ୍ଚତମ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ନ ପାରି ଫ୍ରେସ୍‌ଲାଇନ୍ ୪୩.୫ ଉଇକେଟରେ ୧୭୬ ରନ୍ କରି

ଦିନିକିଆରେ ଫ୍ରେସ୍‌ଲାଇନ୍ ୬ ଉଇକେଟରେ ପରାସ୍ତ କରିଛି ତାଙ୍କୁ। ଫଳରେ ୩ ମ୍ୟାଟ୍‌ବିଶିଷ୍ଟ ସିରିଜରେ ଭାରତ ୧-୦ରେ ଅଗ୍ରଣୀ ଲାଭ କରିଛି। ଭାରତୀୟ ବୋଲିଂଗୁ ଉଚ୍ଚତମ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ନ ପାରି ଫ୍ରେସ୍‌ଲାଇନ୍ ୪୩.୫ ଉଇକେଟରେ ୧୭୬ ରନ୍ କରି

## ଓଡ଼ିଶା ଏଫ୍‌ସି ଆଜି ଲକ୍ଷ୍ୟବେଞ୍ଚଳକୁ ଭେଟିବ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୧: ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆନ ସୁପରଲିଗ୍‌ରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରଭିତ୍ତିକ ଓଡ଼ିଶା ଏଫ୍‌ସି ଯୋଗଦାନ ଲକ୍ଷ୍ୟବେଞ୍ଚଳ ସହ ମୁକାବିଲା କରିବ। ଚଳିତ ବର୍ଷ ସଂପର୍କର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟବେଞ୍ଚଳ ଗତ ମ୍ୟାଚରେ କିଛି ଏକଦା ୦-୨ ଗୋଲରେ ପଛୁଆ ରହିଥିଲେ ହେଁ ସଫଳ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରି ଚେନାଇନ୍ ଏଫ୍‌ସି ବିପକ୍ଷ ମ୍ୟାଚକୁ ଛୁଟାଇଥିଲା। ଏହି ବକ ୧୫ଟି ମ୍ୟାଚ ଖେଳି ସାରିଥିବାବେଳେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ମ୍ୟାଚରେ ଲେଖା ବିପକ୍ଷରେ ବିଜୟ ସ୍ୱାଦ ପାଇଛି। ୬ ମ୍ୟାଚ ଛୁଟାଇଥିବାବେଳେ ୬ ମ୍ୟାଚରେ ପରାସ୍ତ ହୋଇ ୧୫ ମ୍ୟାଚରୁ ୧୦ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଛି। ଓଡ଼ିଶା ଏଫ୍‌ସି ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତମ ପତନ ମଧ୍ୟବେଳ ଗତି କରୁଛି। ଦଳ ୧୪ ମ୍ୟାଚରୁ ୫ ବିଜୟ, ୩ ବିଜୟ ଓ ୬ ପରାସ୍ତ ସହ ୧୮ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଛି। ରବିବାର ପଡ଼ୋସୀରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ମ୍ୟାଚରେ ଏତିକେ ମୋହନବାଗାନ ୧-୦ ଗୋଲରେ ଚେନାଇନ୍ ଏଫ୍‌ସିକୁ ପରାସ୍ତ କରିଛି। ମ୍ୟାଚର ୮୫ତମ ମିନିଟରେ ଏତିକେ ପକ୍ଷରୁ ବିକ୍ରମ ସି ଏକମାତ୍ର ଗୋଲଟି ଖୋର କରିଥିଲେ।

## ଓଡ଼ିଶା ରଣଜୀ ଦଳ ଘୋଷିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୧ (କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିନିଧି)  
ଓଡ଼ିଶା କ୍ରିକେଟ ଆସୋସିଏସନର ସିନିୟର ଚୟନ କମିଟି ପକ୍ଷରୁ ରବିବାର ରାଜ୍ୟ ରଣଜୀ ଟ୍ରଫି ଦଳ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ଚୟନ କମିଟି ପୃଷ୍ଠା ପ୍ରକାଶନ ମିଳିକ ଖେଳାଳି ତାଲିକା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ଶୁଭ୍ରାଂଶୁ ସେନାପତିଙ୍କୁ ଦଳର ଅଧିନାୟକ ମନୋନୀତ କରାଯାଇଛି। ଏଲିଭ୍ ଗ୍ରୁପ୍-ଡିରେ ଘ୍ନାନ ପାଇଥିବା ଓଡ଼ିଶା ଚଳିତ ମାସ ଶୁଭ୍ରାଂଶୁ ସେନାପତି (କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିନିଧି) ଓଡ଼ିଶା କ୍ରିକେଟ ଆସୋସିଏସନର ସିନିୟର ଚୟନ କମିଟି ପକ୍ଷରୁ ରବିବାର ରାଜ୍ୟ ରଣଜୀ ଟ୍ରଫି ଦଳ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ଚୟନ କମିଟି ପୃଷ୍ଠା ପ୍ରକାଶନ ମିଳିକ ଖେଳାଳି ତାଲିକା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ଶୁଭ୍ରାଂଶୁ ସେନାପତିଙ୍କୁ ଦଳର ଅଧିନାୟକ ମନୋନୀତ କରାଯାଇଛି। ଏଲିଭ୍ ଗ୍ରୁପ୍-ଡିରେ ଘ୍ନାନ ପାଇଥିବା ଓଡ଼ିଶା ଚଳିତ ମାସ ଶୁଭ୍ରାଂଶୁ ସେନାପତି



ଶୁଭ୍ରାଂଶୁ ସେନାପତି

## ସୁନାଲଟେଡ଼ କପ କ୍ରିକେଟ: ସେମିରେ ଫିକିରପତା

କଟାପତା, ୬/୧ (ଡି.ଏନ୍.ଏ.): ନାରାୟଣୀ ଯୁଦ୍ଧକ୍ଷେତ୍ର ବାଲରୋଇ ପକ୍ଷରୁ ଘ୍ନାନୀୟ କୋଳାପତିଆରେ ଆୟୋଜିତ ସୁନାଲଟେଡ଼ କପ କ୍ରିକେଟ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟର ୨ୟ କାର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଫାଇନାଲ ମ୍ୟାଚରେ ନିଆଳିକୁ ୪ ଉଇକେଟରେ ହରାଇ ଫିକିରପତା କ୍ରିକେଟ କ୍ଲବ୍ (କଟକ) ସେମିରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛି। ଚସରେ ଜିତି ନିଆଳି ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାଟିଂକରି ୧୮ ଉଇକେଟ ହରାଇ ୧୨୯ ରନ୍ କରିଥିଲା। ଦଳପକ୍ଷରୁ ପିଞ୍ଜି ଶର୍ମା ସର୍ବାଧିକ ୩୪ ରନ୍ ଖୋର କରିଥିଲେ। ଜଗନ୍ନାଥ ଓ ଜ୍ଞାନୀ ଗୀତି ଲେଖାଏ ଉଇକେଟ ଦେଇଥିଲେ। ଅଧିନାୟକ ୪୪ ରନ୍ ବଳରେ ଫିକିରପତା ଦଳ ୧୨ ଉଇକେଟ ୨ ଉଇକେଟ ହରାଇ ଅବଶ୍ୟକ ରନ ସଂଗ୍ରହ କରି ନେଇଥିଲା। ସୋଏବ ୪ ଉଇକେଟ ନେଇଥିଲେ। ଅନାଲଟୁ ମ୍ୟାଚ ଅଫ ଦ ମ୍ୟାଚ ବିବେଚିତ କରାଯାଇଥିଲା। ଶେଷଦେ ସାଇ ଓ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ସା ମ୍ୟାଚ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ।

Advertisement for Sibastak Churna, a traditional Ayurvedic medicine for acidity, indigestion, and constipation. The ad features an image of the product and a person's face.

## ଏସ୍‌ଆର୍ ଚେସ୍: ଜୟାଦିତ୍ୟ ଚାମ୍ପିୟନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୧ (କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିନିଧି)  
ଏସ୍‌ଆର୍ ଚେସ୍ ସେଣ୍ଟର ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଆୟୋଜିତ ଅନୁଲୋକ ଚେସ୍‌ରେ କାତାର ବୋହାର ଜୟାଦିତ୍ୟ ଗଭୀର ଚାମ୍ପିୟନ ହୋଇଛନ୍ତି। ୬ ରାଉଣ୍ଡ ବିଶିଷ୍ଟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶର ପ୍ରତିଯୋଗୀ ଭାଗ ନେଇଥିବାବେଳେ ଜୟାଦିତ୍ୟ ୬.୫ ପଏଣ୍ଟ ସହିତ ପ୍ରଥମସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଛନ୍ତି। ଆଦିତ୍ୟ ବିକ୍ରମ ମିଶ୍ର (୫.୫) ଦ୍ୱିତୀୟ, ସୁପ୍ରତିକ ତ୍ରିପାଠୀ (୫.୫) ତୃତୀୟ, ଶ୍ରେୟାଂଶୁ କାନ୍ତୁରଗୋ (୫) ଚତୁର୍ଥ ସ୍ଥାନ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ବିଭିନ୍ନ ବୟସ ବର୍ଗରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିବା ଅଭିଷେକ ତ୍ରିପାଠୀ, ପୁଷ୍ପାଂଶୁ ପୃଷ୍ଠା, ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମିଶ୍ର, ସାଇ ଅମୃତ ପରିଜା, ବିଜୟା ପ୍ରିୟଦର୍ଶିନୀ, ବିନାୟକ କୁମାର ସାମଲ, ଆଦିତ୍ୟ ନାରାୟଣ ମହାନ୍ତି, ଶିବମ୍ ସାହୁ, ସୁର୍ଯ୍ୟାଂଶୁ ମହାକୁଡ଼, ସାନ୍ତି ମହାନ୍ତି, ଅକ୍ଷୟ ଅଗ୍ରୱାଲ, ଅଦିତି ମହାରଣା, ଜିତେଶ ସାମଲ, ବିନ ପାଲିତ ପ୍ରମୁଖଙ୍କୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୁରସ୍କାରରେ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା। ଚେସ୍ ସେଣ୍ଟର ସଭାପତି ଶୁଭାଶିଷ ପଟ୍ଟନାୟକ, ସମ୍ପାଦକ ସତ୍ୟରଞ୍ଜନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଓ କୋର୍ଡିନେଟିଭ୍ ପଟ୍ଟନାୟକ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ପର୍ୟାୟରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା।



ଜୟାଦିତ୍ୟ ଗଭୀର

# ପୁରୁଣା ଗଣି ବ୍ୟଥାର ପୁରାଣୀ ଉପଚାର

ଆୟୁର୍ବେଦିକ ତେଲ/କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍  
**ଡା. ଅର୍ଥୋ**



ଗ୍ରାମ-ଗ୍ରାମ, ସହର-ସହର, ଯିଏ ବି ଆପଣାଲେ - ପରିଶ୍ରମ ପାଇଲେ

A grid of 24 small testimonials for Dr. Ortho medicine, each featuring a person's photo, name, and a brief story of their ailment and recovery.







