

## ସବୁ ଭାରିଆଣ୍ଟ ପାଇଁ 'ଅଭିଷୋଭାକ୍'

## ଆଜିରୁ ଖୋଲିବ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୬/୨  
ଭାରତୀୟ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କୋଭିଡ୍ ମହାମାରୀର ସବୁ ଭାରିଆଣ୍ଟ ପ୍ରତିହତ କରିବା ଭଳି ଏକ ଭାଙ୍ଗିନି ବିକଶିତ କରିଥିବା ଦାବି କରିଛନ୍ତି। ନୂଆ ଡିକାନାଲ ନାମ 'ଅଭିଷୋଭାକ୍' ରଖାଯାଇଛି। ଏହି ଗବେଷଣାରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରସ୍ଥିତ ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ସାଇନ୍ସ ଏକ୍ସପ୍ରେରିମେଣ୍ଟ ଆଣ୍ଡ ରିସର୍ଚ୍ଚ (ଆଇଆଇଏଏସ୍‌ଆର୍)ର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ସାମିଲ ଅଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ଗବେଷଣାକୁ ଜର୍ନାଲ୍ ଅଫ୍ ମୋଲେକ୍ୟୁଲାର୍ ଲିଫ୍ଟିଂରେ ପ୍ରକାଶନ ଲାଗି ପ୍ରସ୍ତାବ କରାଯାଇଛି। ସାର୍ବ-କୋଭିଡ୍-୨ ଭାଇରସ୍ ନୂଆ ଭାରିଆଣ୍ଟକୁ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ଆଡକ୍ସ ପୃଷ୍ଠ କରିଥିବାବେଳେ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗର ଆସନସୋଲସ୍ଥିତ କାଜି ନରକୃଷ୍ଣ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଭୁବନେଶ୍ୱରସ୍ଥିତ ଆଇଆଇଏଏସ୍‌ଆର୍ର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏକ ପେପରାଇଡ୍ (ଆମିନୋ ଅମ୍ଳର ଛୋଟ ଶୃଙ୍ଖଳା ସମନ୍ୱୟ) ଭାଙ୍ଗିନି ବିକଶିତ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ଡିକା ଭବିଷ୍ୟତରେ କୋଭିଡ୍-୧୯ର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସମ୍ଭାବ୍ୟ

■ ଡିକା ବିକଶିତ କରିଥିବା ଭାରତୀୟ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ଦାବି  
■ ଭଭାବନରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଆଇଆଇଏଏସ୍‌ଆର୍ ଗବେଷକ



ଭୂତାଣ୍ଡୁରୁ ଲୋକଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବ ବୋଲି ଗବେଷକମାନେ କହିଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ଏହି ଗବେଷଣାରେ ଇନ୍‌ସ୍ପିରୋଇଡ୍‌ଫର୍ମେଟିଭ୍ ଏବଂ ଭୁବନେଶ୍ୱରସ୍ଥିତ ଆଇଆଇଏଏସ୍‌ଆର୍ର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏକ ପେପରାଇଡ୍ (ଆମିନୋ ଅମ୍ଳର ଛୋଟ ଶୃଙ୍ଖଳା ସମନ୍ୱୟ) ଭାଙ୍ଗିନି ବିକଶିତ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ଡିକା ଭବିଷ୍ୟତରେ କୋଭିଡ୍-୧୯ର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସମ୍ଭାବ୍ୟ

ଏବଂକୋଭି-୨ସିଏ, ସାର୍ବ-କୋଭି, ଏମ୍‌ଇଆର୍‌ଏଏ-କୋଭି ଏବଂ ସାର୍ବ-କୋଭି-୨। କାଜି ନରକୃଷ୍ଣ ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ଅଭିଜ୍ଞାନ ଚୌଧୁରୀ, ପାର୍ଥ ସେନଗୁପ୍ତାଙ୍କ ସହ ଆଇଆଇଏଏସ୍‌ଆର୍ ଭୁବନେଶ୍ୱରର ସରୋଜ କୁମାର ପଣ୍ଡା ଓ ମଳୟ କୁମାର ରଣାଙ୍କ ମତରେ ଏହି ଡିକା ସ୍ଥିର, ଆଣ୍ଟିଜେନିକ୍ (ପ୍ରତିପିଣ୍ଡକ) ଏବଂ ଇନ୍‌ସ୍ପିରୋଇଡ୍‌ଫର୍ମେଟିଭ୍ (ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧୀ) ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି। ଅଭିଜ୍ଞାନ କହିଛନ୍ତି, କମ୍ପ୍ୟୁଟେଶନାଲ ପବ୍ଲିକ୍‌ରେ ଗବେଷକ ଦଳ ଏହାକୁ ବିକଶିତ କରିଛନ୍ତି। ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଡିକା ଉତ୍ପାଦନ ପରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବ। ଏହା ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାଙ୍ଗିନି ବିଶ୍ୱର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଡିକା କରୋନା ଭୂତାଣ୍ଡୁର ସବୁ ପ୍ରକାର ଭାରିଆଣ୍ଟ ସହ ଏକକାଳୀନ ଲଢ଼ିବା ଭଳି ପ୍ରଣାଳୀରେ ବିକଶିତ ହୋଇନାହିଁ। ଅଭିଷୋଭାକ୍ ଡିକା ଶରୀରରେ ଡିଏଲ୍‌ଆର୍‌ଏ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସହିତ ସହଜରେ ମିଶ୍ରଣ ହୋଇ ଡିକା ଗ୍ରହାଣୀକ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରୁଛି ବୋଲି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି।

■ କଲେଜ, ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ହଠାତ୍ ଖୋଲିଲା

■ ୧୪ରୁ ପ୍ରଥମରୁ ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀ ପାଠପଢ଼ା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୨ (ବ୍ୟୁରୋ)  
କୋଭିଡ୍ କଟକଣା ସହ ରାଜ୍ୟରେ ସୋମବାରଠାରୁ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଖୋଲିବ। ସରକାରୀ ଓ ଘରୋଇ ସ୍କୁଲରେ ଅଷ୍ଟମରୁ ଦଶମ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଶ୍ରେଣୀ ଗୃହରେ ବସି ପାଠ ପଢ଼ିବେ। ଏଥିସହିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସମେତ ସମସ୍ତ ବିଷୟିକ ଓ ପ୍ରଫେଶନାଲ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ୍ୟ ଅଫ୍‌ଲାଇନ୍ କ୍ଲାସ୍ ଆରମ୍ଭ ହେବ। ନବମରୁ ଦ୍ୱାଦଶ ଶ୍ରେଣୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍କୁଲ ସମ୍ପର୍କ ପୂର୍ବଭଳି ପୂର୍ବରୁ ୧୦ଟାରୁ ଅଧିକ ୪ଟା ରହିଥିବାବେଳେ ଅଷ୍ଟମ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ସକାଳ ୯ଟାରୁ ଅପରାହ୍ଣ ୧ଟା ରହିଛି। ତେବେ ସ୍କୁଲରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନ ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇ ନାହିଁ। ପୃଷ୍ଠା-୪

## ଏବେ ଯନ୍ତ୍ରଣା କାହିଁକି ସହିବା

ଅଣ୍ଟା ଯନ୍ତ୍ରଣା	କାନ୍ଧ ଯନ୍ତ୍ରଣା	ଆଣ୍ଟୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା
ଗୋଇଁ ଯନ୍ତ୍ରଣା	ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା	ବେକ ଯନ୍ତ୍ରଣା

କ'ଣ ପୁରୁଣା ଯନ୍ତ୍ରଣାମାନଙ୍କ ତେଲକୁ ? **NEW LAUNCH**

ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପଶମ ମିଳିଲା ନାହିଁ

ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛି ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା ଅଭି୍ୟନ୍ତ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଯନ୍ତ୍ରଣାମାନଙ୍କ ତେଲ ମହାନାରାୟଣ ତେଲ, ବିଷଭର୍ତ୍ତ ତେଲ, ବୃହତମାସ ତେଲ ସହିତ ପୋସିନା, କର୍ପୁର ଏବଂ କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍‌ର ଗୁଣରେ ଭରପୂର କିଛି ତେଲ ଯାହା 100% ପ୍ରମାଣିତ ପ୍ରାଚୀନ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ କିଛି ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବୀ ପରିଣାମ ଦେଖାଏ। କିଛି ତେଲ ଋଷି ଯନ୍ତ୍ରଣା, ମାଂସପେଶୀ ଆନୁଷ୍ଠାନ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପଶମ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହାୟକ ଔଷଧି ଅଟେ।

100% AYURVEDIC ବାସ୍ତବରେ ପଦ୍ଧତ

120ML ₹283MRP

ଅଣ୍ଟା ଯନ୍ତ୍ରଣା, ବେକ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଆଣ୍ଟୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ମନ୍ଦା ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପଶମ ପାଇବା ପାଇଁ KWIK ଆପଣଙ୍କୁ। KWIK ନାମ ପଢ଼ିବା ପରେ ହିଁ ବିଶବ୍ଦ

କିଛି ଅଧିକ | Flipkart | amazon | 1mg ରେ ଅନୁଭବରେ ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ। ଏକ୍ସ ଗୋଟିଏ ବର୍ଷ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଖେତରେ ଉପଲବ୍ଧ

ଜବ KWIK हो पास तो दर्द खल्लास | Helpline: 7328008854, 9860519353

## ପଣ୍ଡିତ ଦାମୋଦର ହୋତାଙ୍କ ପରଲୋକ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୨ (ବ୍ୟୁରୋ)  
ବିଶିଷ୍ଟ ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନୀ ସଙ୍ଗୀତ ଗାୟକ ତଥା ଉତ୍କଳ ସଙ୍ଗୀତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପଣ୍ଡିତ ଡ. ଦାମୋଦର ହୋତାଙ୍କ ଶନିବାର ରାତି ପ୍ରାୟ ୧୨ଟା ୧୫ରେ ନୟାପଲ୍ଲୀସ୍ଥିତ ବାସଭବନରେ ପରଲୋକ ଘଟିଛି। ତାଙ୍କୁ ୮୭ବର୍ଷ ହୋଇଥିଲା। ସେ ପାରମ୍ପରିକ ଓଡ଼ିଶୀ ବା ଉତ୍କଳପଦ୍ଧତୀୟ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତ ଗାୟକ ଓ ଗବେଷକ

ଥିଲେ। ତାଙ୍କ ବିୟୋଗରେ ରାଜ୍ୟପାଳ ପ୍ରଫେସର ଗଣେଶୀ ଲାଲ ଶୋକବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି। ସେହିପରି ପୁଣ୍ୟାମ୍ବୁ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଶୋକ ପ୍ରକାଶ କରି ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦାମୋଦରଙ୍କ ଅବଦାନକୁ ଆଗାମୀ ପିଢ଼ି ମନେ ରଖିବ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି। ଏଥିସହିତ ସେ ଶୋକସତ୍ତ୍ୱ ପରିବାର ବର୍ଗକୁ ସମବେଦନା ଜଣାଇଛନ୍ତି। ଅନୁରୂପ ଭାବେ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ଗଭୀର ଶୋକ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। (ଅଧିକ ବିବରଣୀ: ପୃଷ୍ଠା-୨)

## ଆଜିର ସମ୍ପାଦକୀୟ ହିଜାବ ପ୍ରସଙ୍ଗ

ଗୋଲ୍ଡ ଲୋନ୍ ସୁଧହାର

57 ପଇସା ପ୍ରତି ମାସ

6.9% ସୁସ୍ଥି

ମହାସୁରମ୍

ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଲିମିଟେଡ୍

Toll Free : 1800-420-22-33

**PATANJALI**  
Prakriti ka Aashirwad

### DANT KANTI

କୋଟି କୋଟି ଭାରତୀୟଙ୍କୁ ଦେଇଛି ସୁସ୍ଥ ଦାନ୍ତର ବରଦାନ

ଦନ୍ତ କାନ୍ତି ନାଚୁରାଲ  
ଦାନ୍ତ ଓ ମାଡ଼ି ସମ୍ଭାଷ୍ୟ ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବା ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଗାଇବାରେ ଉପାଦେୟ।

ଦନ୍ତ କାନ୍ତି ଏଡ଼ଭାନ୍ସଡ୍  
ପାଇରିଆ, ମାଡ଼ିର ଫୁଲ୍‌ଲା, ଦରକ ଓ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ, ଶ୍ୱାସ ଦୁର୍ବଳକୁ ଦୂର କରିବା ଓ ଦାନ୍ତକୁ ମୋତି ଭଳି ଚମକାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଭାବୀ ପ୍ରିମିୟମ୍ ଗୁଥ୍‌ପେଷ୍ଟ।

ଦନ୍ତ କାନ୍ତି ମେଡିକେଟେଡ୍  
ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଦାନ୍ତ (ଗରମ ଓ ଥଣ୍ଡା ପ୍ରତି ଅତି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ) ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ଆପଣଙ୍କ ଦାନ୍ତ ଓ ମାଡ଼ିକୁ ସୁଦୃଢ଼ ଓ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ।

ଦନ୍ତ କାନ୍ତି ଏଲୋ ଭେରା  
ଭାରତର ସର୍ବପ୍ରଥମ ଏଲୋ ଭେରା ଗୁଥ୍‌ପେଷ୍ଟ, ଯାହା ଦୁର୍ବଳ ଦାନ୍ତ ଓ ମାଡ଼ି ତଥା ସାଫି ଘା' ପାଇଁ ଲାଭକାରୀ ଅଟେ।

ସର୍ବପ୍ରଥମେ କାର୍ବନ ବାମା

### ଏକ ଉତ୍କଳ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଚାହିଁ ଗ୍ୟାରଣ୍ଟି

ଏକ ଆଇସିବି

**ବାମା ଜ୍ୟୋତି**

Plan No.: 860 UIN: 512N339V02

(ଏକ ନନ୍-ଲିକ୍‌ଡ, ନନ୍-ପାର୍ଟିସିପେଟିଭ୍ ଇଣ୍ଡିକ୍ସିଆଲ, କାର୍ବନ ବାମା ବେଲିଭ୍ ସ୍ୱାମ୍)

ଅନୁଭବରେ ବି ଉପଲବ୍ଧ

ପାଆନ୍ତୁ ଗ୍ୟାରଣ୍ଟି ଆଡିଶନ୍‌ସ\* ପ୍ରତି ବର୍ଷ

- ✓ ବୟସ ପାହୁଡା: 90 ଦିନ - 60 ବର୍ଷ
- ✓ ବେସିକ୍ ସମ ଆସ୍ୟୋର୍ଡ: ₹1 ଲକ୍ଷ - ବାମାମୁକ୍ତ
- ✓ ପଲିସୀ ଅବଧି: 15 ରୁ 20 ବର୍ଷ
- ✓ ପ୍ରିମିଅମ ବେସିକ୍ ଅବଧି: ପଲିସୀ ଅବଧି ବିମୁକ୍ତ 5 ବର୍ଷ
- ✓ ରଣ ଉପଲବ୍ଧ

କଲ୍ ସେଣ୍ଟର ସଂଖ୍ୟା (022) 6827 6827

\*ଗ୍ୟାରଣ୍ଟି ଆଡିଶନ୍‌ସ @ ₹50/- ପ୍ରତି ହଜାର ବେସିକ୍ ସମ ଆସ୍ୟୋର୍ଡ ପାଇଁ ପ୍ରତି ପଲିସୀ ବର୍ଷ ଅଟେ କୋର୍ପୋରେଟ୍ ଚାଲିବ ମାତ୍ରିକା/ମୂଲ୍ୟ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ପଲିସୀ ସକ୍ରିୟ ଥିଲେ।

ବିଶ୍ୱ ବିକାଶ ପାଇଁ, ଆପଣଙ୍କ ଏକେଡ/ପାଖ ଏକ ଆଇସିବି ଶାଖାକୁ ସମର୍ଥନ କରନ୍ତୁ/ବେଷ୍ଟ: www.licindia.in ବା ବିକାଶ ବିକାଶ ନାମ ଏସ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍ କବ୍‌କବ୍ 56767474

ଆମର ବେଷ୍ଟ ଏଠାରେ: f YouTube LIC India Forever | IRDAI Regn No.: 512

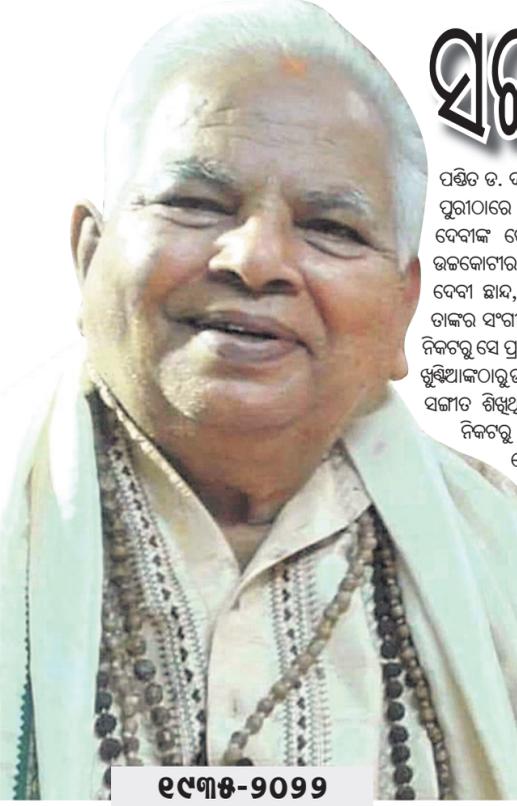
ପ୍ରତି ଶ୍ରେୟ ଆପଣଙ୍କ ସାଥରେ

LIC

କାର୍ବନ ଭବିଷ୍ୟତକୁ କର୍ପୋରେଟ୍ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

୧୯୫୬

# ସଙ୍ଗୀତ ସାଧକ ଦାମୋଦର



୧୯୩୫-୨୦୨୨

ପଣ୍ଡିତ ଡ. ଦାମୋଦର ହୋତା ୧୯୩୫ ଡିସେମ୍ବର ୨୫ରେ ପୁରୀଠାରେ ପିତା ଗୋପାଳାଧର ହୋତା ଓ ମାତା ଦକ୍ଷିଣା ଦେବୀଙ୍କ କୋଳମଣ୍ଡଳ କରିଥିଲେ । ଗୋପାଳାଧର ଜଣେ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ମର୍ଦ୍ଦଳ ବାଦକ ଥିଲେ । ମାତା ଦକ୍ଷିଣା ଦେବୀ ଜ୍ଞାନ, ଚଉତିଶା ଶିଳ୍ପୀ ଥିଲେ । ଏଣୁ ପିଲାଟି ଦିନରୁ ତାଙ୍କର ସଂଗୀତ ଶିକ୍ଷା ଘରୁ ହିଁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ପିତାଙ୍କ ନିକଟରୁ ସେ ପ୍ରାଥମିକ ସଙ୍ଗୀତ ଶିକ୍ଷା ପରେ ପଣ୍ଡିତ ନୃସିଂହନାଥ ଖୁଣ୍ଟିଆଙ୍କଠାରୁ ଉତ୍ତମବର୍ତ୍ତୀଆଧାରିତ ଓଡ଼ିଶୀ ସଙ୍ଗୀତ ଓ ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନୀ ସଙ୍ଗୀତ ଶିଖିଥିଲେ । ଏଥିସହ ଗୁରୁ କାଶୀନାଥ ବାରିକଙ୍କ ନିକଟରୁ ତବଲା ଓ ମର୍ଦ୍ଦଳ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିଥିଲେ । ତେବେ ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନୀ ସଙ୍ଗୀତଜ୍ଞ ଡ. ହୋତା ଗୁଲିୟର ଘରାନାର ଜଣେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଗାୟକ ଥିଲେ । ସେ ଏହି ଘରାନାର ପ୍ରବାଣ ଗୁରୁ ପଣ୍ଡିତ ଓକାରନାଥ ଠାକୁର ଏବଂ ପଣ୍ଡିତ ବଳବନ୍ତ ରାଏ ଭଟ୍ଟଙ୍କ ଶିଷ୍ୟତ୍ୱ ଲାଭ କରିଥିଲେ । ଏଥିସହ ସେ ବିଶିଷ୍ଟ ସଂଗୀତ ଗବେଷକ ଡ. ପ୍ରେମଲତା ଶର୍ମାଙ୍କ ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ସଂଗୀତ ସାଧନା ଉଚ୍ଚତର ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିଥିଲେ । ପରେ ଓଡ଼ିଶୀ ସଙ୍ଗୀତ ନାଟକ ଏକାଡେମୀ ପକ୍ଷରୁ ବୃତ୍ତି ପାଳ ୧୯୫୪ରୁ ୬୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପଣ୍ଡିତ ଓକାରନାଥ ଠାକୁର ଓ ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ବଳବନ୍ତ ରାୟଭଟ୍ଟଙ୍କଠାରୁ ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନୀ ସଙ୍ଗୀତରେ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିଥିଲେ ।

ପୁରୀରୁ ଅଧିକ ଭାରତୀୟ ଗାନ୍ଧୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ସେ ଡକ୍ଟରେଟ୍ ଡିଗ୍ରୀ ହାସଲ କରିଥିଲେ । ଜଣେ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତ ଗବେଷକ, ବିଶେଷ କରି ଓଡ଼ିଶୀ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତର ଗବେଷକ ଭାବରେ ଓଡ଼ିଶା ତଥା ବାହାରେ ତାଙ୍କର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ରହିଛି । ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତ ପରିବେଷଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୂରଦର୍ଶନ ଓ ଆକାଶବାଣୀର ଟପ୍ ଗ୍ରେଡ୍ ଆର୍ଟିଷ୍ଟର ମାନ୍ୟତା ଲାଭ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରଚିତ ୧୨ଟି ସଙ୍ଗୀତ ଭିତ୍ତିକ ପୁସ୍ତକ ମଧ୍ୟରେ 'ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନୀ ସଙ୍ଗୀତ ଲହରୀ', 'ସଙ୍ଗୀତ ଶାସ୍ତ୍ର', 'ଭାରତୀୟ ସଙ୍ଗୀତର ଇତିହାସ', 'ଉତ୍ତମ ପଦ୍ଧତି ମେଳ : ରାଗ, ତାଳ ଓ ପ୍ରବନ୍ଧ ଲକ୍ଷଣ', 'ଲକ୍ଷଣ ଓ ସ୍ୱରମାଳିକା ଲହରୀ', 'ଉତ୍ତମ ପଦ୍ଧତି ଶିଶୁ ସଙ୍ଗୀତ ଲହରୀ', 'କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ରାନନ ଚମ୍ପୁ ଲହରୀ', 'ପାରମ୍ପରିକ ଓଡ଼ିଶୀ ସଙ୍ଗୀତ', 'ଉତ୍ତମ ପଦ୍ଧତି ସଙ୍ଗୀତ' ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇପାରିଛି । ଏହା ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଭାବେ ଆବୃତ୍ତ ହୋଇଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସେ ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନୀ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଉଚ୍ଚତର ଗବେଷଣା ପାଇଁ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ସଂସ୍କୃତି ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଉତ୍କଳ କଳା ଓ ବରିଷ୍ଠ ଫେଲୋସିପ୍ ପାଇଥିଲେ । ଓଡ଼ିଶୀ ସଙ୍ଗୀତ ନାଟକ ଏକାଡେମୀ ପକ୍ଷରୁ ୧୯୯୪-୯୫ରେ ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନୀ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଗାୟନ ପାଇଁ ସମ୍ମାନିତ ହେବା ସହ ୨୦୧୩-୧୪ରେ ଏକାଡେମୀର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସମ୍ମାନ 'କବିସମ୍ରାଟ' ଉପେନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ପୁରସ୍କାର ପାଇଥିଲେ । ପଣ୍ଡିତ ହୋତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ସଙ୍ଗୀତ ଜଗତରେ ଶୋକର ଛାୟା ଖେଳି ଯାଇଛି । ପୁରୀତନ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀ ଓ ସଙ୍ଗୀତ ପ୍ରେମୀ ତାଙ୍କ ବାସଭବନରେ ପହଞ୍ଚି ଶେଷ ଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ ।

## ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା, ଓଡ଼ିଶୀ ସଙ୍ଗୀତ ପାଇଁ ତାଙ୍କର ବଡ଼ ଅବଦାନ ଥିଲା



ପଣ୍ଡିତ ଡ. ଦାମୋଦର ହୋତା ଓଡ଼ିଶୀର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ସଙ୍ଗୀତଜ୍ଞ ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ତିନାଧାରା ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଥିଲା । ଓଡ଼ିଶୀ ପାଇଁ କିଛି କରିବାକୁ ଆମେ ତୁହେଁ ସର୍ବଦା ଚାହୁଁଥିଲୁ । ସେ ତାଲିଗଲା ପରେ ମୋତେ କିପରି ଲାଗୁଛି ତାହା ଭାଷାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବିନି । ତାଙ୍କ ପରେ ଆଉ କାହା ସହ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ଭାବେ କିଛି ଆଲୋଚନା ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା କରିପାରିବି ନାହିଁ । ତାଙ୍କୁ ହରାଇ ଯିବୁ ବୁଝୁଥାଏ । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା, ଓଡ଼ିଶୀ ସଙ୍ଗୀତ ପାଇଁ ତାଙ୍କର ବହୁତ ଦାନ ରହିଥିଲା ।

-ଗୁରୁ ଗୋପାଳ ଚନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା, ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସଭାପତି, ଗୋପାଳ ପଣ୍ଡା ଓଡ଼ିଶୀ ଏକାଡେମୀ

## ସେ ନଡ଼ିଆ ଭଳି, ବାହାରୁ ଟାଣ ଭିତରୁ ନରମ



ପିଲାଟିଦିନରୁ ତାଙ୍କ ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନୀ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣୁଥିଲି । ଆମ ପରିବାର ସହିତ ତାଙ୍କର ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ଥିଲା । ମୋ ବଡ଼ ଭଉଣୀ ଓ ସେ ଭଲ ସଙ୍ଗୀତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ମିଶି କାମ କରୁଥିଲେ । ଓଡ଼ିଶୀ ଗିର୍ଦ୍ଧି ସେଣ୍ଟରେ ଡ. ହୋତାଙ୍କଠାରୁ ଓଡ଼ିଶୀ ସଙ୍ଗୀତ ଶିଖିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଥିଲା । ତାଙ୍କ ସହ ଆକାଶବାଣୀରେ କାମ କରିଥିଲି । ଓଡ଼ିଶୀ ନୃତ୍ୟ ପାଇଁ ସେ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ସହ ମିଶି ନାହିଁ । ତାଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ଅନେକ ଲୋକ ତରଫି । ମାତ୍ର ସେ ନଡ଼ିଆ ଭଳି ବାହାରୁ ଟାଣ ଭିତରୁ ଭାରି ନରମ । ତାଙ୍କଠାରୁ ଗୁରୁଶିଷ୍ୟର ସମ୍ପର୍କ ଶିଖିବାର ଅଛି । ଦେବେନ୍ଦ୍ର ଶତପଥୀ ଓ ଚିତ୍ତରଞ୍ଜନ ପାଣିଙ୍କ ଭଳି ଶିଷ୍ୟ ସେ ତିଆରି କରିଛନ୍ତି । ସଙ୍ଗୀତରେ ତାଙ୍କର ଅଗାଧ ପାଣ୍ଡିତ୍ୟ ଥିଲା । ଗଳା ଠିକ୍ ରହିବା ପାଇଁ ସେ ତମ୍ବା ଭାଙ୍ଗରେ ଘିଅ ରଖି ପିଆନ୍ତି । ସେହିଭଳି ବହୁତ ଭଲ ମର୍ଦ୍ଦଳ ମଧ୍ୟ ବଜାନ୍ତି ।

-ସଙ୍ଗୀତା ଗୋସାଇଁ, କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ

## ବହୁ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତ କଳାକାର ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି

ଗୁରୁଜୀ ଦାମୋଦର ହୋତା ଓଡ଼ିଶୀ ସରକାରଙ୍କଠାରୁ ସ୍ୱଳାଭିଷିପ୍ତ ପାଇ ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନୀ ସଙ୍ଗୀତ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ବନାରସ ଯାଇଥିଲେ । ସେ ଅଲ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ରେଡିଓ ଓ ଦୂରଦର୍ଶନ କେନ୍ଦ୍ରର ଟପ୍ ଗ୍ରେଡ୍ ଆର୍ଟିଷ୍ଟ ଥିଲେ । ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନୀ ଓ ଉତ୍ତମ ପଦ୍ଧତିରେ ସେ ଗୁରୁ ଓ ଗାୟକ ଥିଲେ । ବହୁ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତ କଳାକାର ସେ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲେ । ରାଜ୍ୟ ବାହାରକୁ ଯାଇ ମଧ୍ୟ ସଙ୍ଗୀତ ପରିବେଷଣ କରି ଓଡ଼ିଶୀ ପାଇଁ ଗୌରବ ଆଣିଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଗାୟନ ବହୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଥିଲା । ତାଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନୀ ଖଣ୍ଡାଳ ସଙ୍ଗୀତରେ ଯୁଁ ପିଏଚ୍ଡି କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥିଲା ।



-ରଘୁନାଥ ସାହୁ, ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନୀ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ

## ଛାତ୍ରବସନ ଗୁରୁଜୀ ଥିଲେ

୧୯୭୪ରୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡ. ହୋତାଙ୍କ ସାଧିତ ଲାଭ କରିଛି । ଉତ୍କଳ ସଙ୍ଗୀତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ତାଙ୍କଠାରୁ ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନୀ ସଙ୍ଗୀତ ଲାଭ କରିଥିଲି । ତାଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦରୁ ୧୯୮୦ରେ କାତାୟଣପୁରୀୟ ଛାତ୍ର ବୃତ୍ତି ପାଇଥିଲି । ଗୁରୁଜୀ ଏକାଧାରରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଛାତ୍ରବସନ ଥିଲେ । ସାଧନା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଉପାଦେୟ କରୁଥିଲେ । ଯେତେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଆସିଲେ ବି ସେ ଓଡ଼ିଶୀରେ କିପରି ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତର ପ୍ରଚାର, ପ୍ରସାର ହେବ ସେଥିପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ଏପରିକି ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନୀ ସଙ୍ଗୀତ ଲହରୀ ଭଳି ଅନେକ ଉପାଦେୟ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିଛନ୍ତି । ଉତ୍ତମ ପଦ୍ଧତିର ଗବେଷଣା କରି ପାରମ୍ପରିକ ସଙ୍ଗୀତରୁ ୧୫୫ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ରାଗ ଉଦ୍ଧାର କରି ପରମ୍ପରା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ ଯେତେ ବର୍ଣ୍ଣନା କଲେ ବି କମ୍ ହେବ । ସେ ସର୍ବଭାରତୀୟ ସ୍ତରରେ ଯେ କୌଣସି ସଙ୍ଗୀତଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ସମାନ ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଜ୍ଞାନର ଆକଳନ କରିବା କଷ୍ଟକର ।



-ଦେବେନ୍ଦ୍ର ଶତପଥୀ, ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ

## ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜ୍ଞାନୀ, ଗୁଣି ସଙ୍ଗୀତ ସାଧକ ଥିଲେ

ଦୀର୍ଘ ୪୫ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ ଧରି ତାଙ୍କ ସହ ମୋର ସମ୍ପର୍କ । ସେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜ୍ଞାନୀ, ଗୁଣି ସଙ୍ଗୀତ ସାଧକ ଥିଲେ । ପାରମ୍ପରିକ ଓଡ଼ିଶୀ ସଙ୍ଗୀତ ପରେ ସେ ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନୀ ସଙ୍ଗୀତ ଶିଖିବାକୁ ବନାରସ ଯାଇଥିଲେ । ସେଠାରେ ଟପ୍ ଗ୍ରେଡ୍ ହୋଇ ଓଡ଼ିଶୀ ଫେରିଥିଲେ । ସେ ନ ଥିଲେ ଆମକୁ ବି ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନୀ ସଙ୍ଗୀତ ଶିଖିବାକୁ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ପଡିଥାନ୍ତା । ସଙ୍ଗୀତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରଥମ କରି ସେ ବିଜେବି, ରମାଦେବୀ କଲେଜରେ ସଙ୍ଗୀତ ଶିକ୍ଷା ଦାନ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥିଲେ । ଓଡ଼ିଶୀର ପାରମ୍ପରିକ ସଙ୍ଗୀତ ଉପରେ ଗବେଷଣା କରି ଅନେକ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିଛନ୍ତି ।



-ଡ. ଚିତ୍ତରଞ୍ଜନ ପାଣି, ବରିଷ୍ଠ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତ ଶିଳ୍ପୀ

# ଚିଲିକାରେ ଅଟକିଲା ଯାତ୍ରୀବାହୀ ଭସାପୋଲ



କୃଷ୍ଣପ୍ରସାଦ, ୬।୨ (ଡି.ଏନ.ଏ): ପୁରୀଜିଲ୍ଲାକୃଷ୍ଣପ୍ରସାଦକୁକ୍ଷେତ୍ରପର୍ଯ୍ୟଟନାଠାରୁ କହିକୁଦା ଅଭିଯୋଗ ରବିବାର ଆସୁଥିବା ଏକ ଯାତ୍ରୀବାହୀ ଭସାପୋଲ ଚିଲିକାର ମଝି ରାସ୍ତାରେ ଅଟକିଯାଇଥିଲା । ଫଳରେ ଯାତ୍ରୀମାନେ ପ୍ରାୟ ୨ ଘଣ୍ଟା ଫସି ରହିଥିଲେ । ସୂଚନା ଆଉଟି, ଉଚ୍ଚ ଯାତ୍ରୀବାହୀ ଭେସେଲଟି ୨ଟି ବସ୍, ମୋଟରଯାଇକେଲ, ୫୦ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନେଇ ସକାଳ ୭ଟା ୩୦ମିନଟରେ ବାହାରିଥିଲା । ଯାତ୍ରାର ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପରେ ମର୍ଷା ଗ୍ରାମ ନିକଟରେ ଚ୍ୟାନେଲକୁ ଲାଗିଥିବା ଏକ ଜିପରେ ଭେସେଲଟି ହଠାତ୍ ଅଟକି ଯାଇଥିଲା । ଡ୍ରାଇଭର ଜଣକ ବହୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ବିଫଳ ହୋଇଥିଲା । ଦୀର୍ଘ ବୁଲ ଘଣ୍ଟା ଯାତ୍ରୀମାନେ ଜଳବନ୍ଦୀ ହେବା ପରେ ଖବରପାଇ ଅନ୍ୟ ଭେସେଲରେ ଏକ ଜେସିବି ଆସି ଫସିଯାଇଥିବା ଭେସେଲକୁ ପାଣି ମଧ୍ୟକୁ ଚାଣି ଆଣିଥିଲା । ଏକ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଏଭଳି ଘଟଣା ଦୁଇଥର ଘଟିଛି । ଚିଲିକାରେ ଜଳ ଥ୍ରାସ ପାଉଥିବାରୁ ଭେସେଲ ଯାଉଥିବା ଚ୍ୟାନେଲ ଫୋଟି ହେଉଯାଉଥିବାରୁ ଏଭଳି ଅଟକି ଯାଉଥିବା ଭେସେଲ ଚଳକ କହନ୍ତି । ଏଭଳି ଘଟଣା କିଛି ବର୍ଷ ଧରି ବାରମ୍ବାର ହେଉ ଥିବାବେଳେ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀ କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପ ନେଇ ନ ଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହେଉଛି । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଲୋକମାନେ ଜଳଯାତ୍ରାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ମଣୁନାହାନ୍ତି ।

# ତଦନ୍ତ କରି କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କର: ଏନ୍‌ଜିଟି

ଯାକପୁର ଅଫିସ, ୬।୨  
ଯାକପୁର ଜିଲ୍ଲା କଳିଙ୍ଗନଗର ମେସୋ ଷ୍ଟିଲ କାରଖାନା ପରିସରସ୍ଥ ମେସୋ ଷ୍ଟିଲର ବେଆଇନ ରେଲୱେ ସାଇଡିଂ ଅଭିଯୋଗ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ନ୍ୟାଶନାଲ ଗ୍ରାମ ଟ୍ରିବ୍ୟୁନାଲ(ଏନ୍‌ଜିଟି) ପକ୍ଷରୁ ଗତ ୩ ତାରିଖରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୁଣାଣି ହୋଇଛି । ରାଜ୍ୟ ପ୍ରଦ୍ୱେଷ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବୋର୍ଡ(ଏସପିସିବି) ଦ୍ୱାରା ଏହି ରେଲୱେ ସାଇଡିଂ ଚାଲିବାକୁ ଦେଇଥିବା ସମ୍ପତ୍ତି(ସିଟିଓ) ତାରିଖ ପରେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେଉଥିବା ନେଇ ଅଭିଯୋଗକାରୀ ଏନ୍‌ଜିଟିରେ ତଥ୍ୟ ଦାଖଲ କରିଛନ୍ତି । ଏହାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଏନ୍‌ଜିଟି ପକ୍ଷରୁ କୁଟିସିଆଲ ମେମ୍ବର ବି. ଅମିତ ପ୍ଲାଲେକର ଏବଂ ସଭ୍ୟ ଶୈବାଳ ଦାସଗୁପ୍ତା ଆବଶ୍ୟକ ତଦନ୍ତ କରି ରେଲୱେ ସାଇଡିଂରେ ଚାଲିଥିବା ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହାସହ ମେସୋ ବିରୋଧରେ ଦଣ୍ଡନାୟ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରି ପରିବେଶଗତ କ୍ଷତିପୂରଣ ବାବଦକୁ କରିମାନା ଆଦାୟ କରିବାକୁ ଏସପିସିବିକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହିସବୁ ପଦକ୍ଷେପ ଉପରେ ଏସପିସିବି ଏବଂ ଏସପିସିବିର କଳିଙ୍ଗନଗର ଆଞ୍ଚଳିକ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶୁଣାଣି ୧୫।୩।୨୦୨୨ ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ରିପୋର୍ଟ ଦାଖଲ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି ।

ମେସୋ ଷ୍ଟିଲ ପରିସରରେ ଥିବା ରେଲୱେ ସାଇଡିଂ ବିନା ଅନୁମତିରେ ଚାଲିବା ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଗ୍ଲାମାୟ ଅଞ୍ଚଳବାସୀ ଏନ୍‌ଜିଟି(ନ୍ୟାଶନାଲ ଗ୍ରାମ ଟ୍ରିବ୍ୟୁନାଲ)ର ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହୋଇଥିଲେ । ଏହି ମର୍ମରେ ଏନ୍‌ଜିଟିରେ ୫୨/୨୦୨୧/ଇଜେଡ୍ ଅନୁସାରେ ଏକ ମାମଲା ରୁଜୁ ହୋଇଥିଲା । ୯।୬।୨୦୨୧ରେ ଏନ୍‌ଜିଟି ଏହି ମାମଲାର ଶୁଣାଣି କରି ୪ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ମେସୋ ଏବଂ ଜେଏସ୍‌ଡିଏସ୍ କମ୍ପାନୀର ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକଙ୍କୁ ନୋଟିସ କାରି କରିବାକୁ ଏସପିସିବିକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ମାମଲାରେ ଓଡ଼ିଶୀ ସରକାର, ଯାକପୁର ଜିଲ୍ଲାପାଳ, ଏସପିସିବି, କଳିଙ୍ଗନଗର ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ, ମେସୋ ଓ ଜେଏସ୍‌ଡିଏସ୍‌ର ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକଙ୍କ ସମେତ ପାରାଦୀପ ପରିବହନ ପ୍ରାଇଭେଟ ଲିମିଟେଡ୍ ପକ୍ଷରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଛି । ଏସପିସିବି କଳିଙ୍ଗନଗର ଆଞ୍ଚଳିକ ଅଧିକାରୀ ଅତି ପ୍ରଦ୍ୱେଷକାରୀ ମେସୋ ରେଲୱେ ସାଇଡିଂ ଉପରେ

ଆବଶ୍ୟକ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ ନ କରିବାକୁ ଅଭିଯୋଗକାରୀ ପ୍ରତାପ ଜେନା ଏନ୍‌ଜିଟିର ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହୋଇଛନ୍ତି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । ଅଭିଯୋଗ ଅନୁସାରେ ୨୦୨୦ ଜାନୁୟାରୀରୁ ମେସୋ ଷ୍ଟିଲ କାରଖାନା ବନ୍ଦ ପଡିଛି । ତେଣୁ ଏସପିସିବିଠାରୁ ପରିବେଶଗତ କିମ୍ବା ଚଳାଚଳକୁ ଅନୁମତି ନ ଥାଇ ରେଲୱେ ସାଇଡିଂକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରାଯାଇଥିଲା । ଗତ ଜୁନ ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ସପ୍ତାହରେ ଏହି ବେଆଇନ ସାଇଡିଂ ଚାଲିଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏସପିସିବି ନୀରବ ରହିଥିଲା । ଏପରିକି ୧।୫।୨୦୨୧ରେ କଳିଙ୍ଗନଗର ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଉଚ୍ଚ ସାଇଡିଂରେ ଯୁଏଏ ଆଣ୍ଡ, ସ୍ୱାଗ, କ୍ୱିକ୍, କୋଲ, ଜିପସନ ଆଦି ଅନୁଲୋଡିଂ କରିବାକୁ ଜେଏସ୍‌ଡିଏସ୍ ଲିମିଟେଡ୍ ସୁତ୍ରରେ ନେଇଥିଲା, ଯାହାକି ପରିବେଶ ଅନୁମତି ବିନା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବେଆଇନ ବୋଲି ଅଭିଯୋଗରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିଲା । ଏଭଳି ବିଷାକ୍ତ ସାମଗ୍ରୀ ପରିବହନ ହେଉଥିବା ସାଇଡିଂକୁ ଲାଲ ବର୍ଗ(ରେଡ କ୍ୟାଟେଗୋରୀ) ଯୁନିଟ୍ ଭାବେ ଧରାଯାଏ । ତେଣୁ ଏସପିସିବିଠାରୁ ଏହି ଯୁନିଟ୍ ଗ୍ରାମ୍ୟ ଓ ପରିଚାଳନା ଅନୁମତି ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ ଏନ୍‌ଜିଟିର ମାମଲା ରୁଜୁ ହେବା ପରେ ଏସପିସିବି ପକ୍ଷରୁ ସର୍ଭେକ୍ଟର ୬ ମାସ ପାଇଁ ସାଇଡିଂ ଚଳାଚଳକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଭତିମଧ୍ୟରେ ସାଇଡିଂ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ପାଣି ସିଞ୍ଚନ ପଦ୍ଧତି, ଭତିପି ଆଦି ଆବଶ୍ୟକ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ଅନୁମତି ପତ୍ରରେ ଏସପିସିବି ପକ୍ଷରୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ହୋଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ସାଇଡିଂ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ କୌଣସି ବ୍ୟବସ୍ଥା ନ କରି ସାଇଡିଂ ଚଳାଚଳକୁ ପୁଣି ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥିଲା । ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଏସପିସିବିର କଳିଙ୍ଗନଗର ଆଞ୍ଚଳିକ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ବେହେରାଙ୍କୁ ପଚାରିବାରେ ସେ କହିଛନ୍ତି, ଏନ୍‌ଜିଟି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁସାରେ ତଦନ୍ତ କରି ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ।

## ଏବେ ଗଣ୍ଠିର ବ୍ୟଥାକୁ ବିଦାୟ କୁହନ୍ତୁ

ରିଲିଫ୍-ଅନ୍ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ତେଲ ଶରୀର ବ୍ୟଥା, ଅଣ୍ଡା ବ୍ୟଥା, ଗଣ୍ଠି ବ୍ୟଥା, ଆଣ୍ଡୁ ବ୍ୟଥା, ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟଥା, ବାତ ରୋଗ, ମକତା, ମାଂସପେଶୀର ଆକୃଷ୍ଟନ ଓ ଖ୍ରୀତି ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଭିତରୁ କମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

10 ଗୁଣକାରୀ ଆୟୁର୍ବେଦିକ କଢ଼ି-ରୁଟିର ଯୋଗରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ବଳୀୟ ରହିଥାଏ ।

RELIEF-ON  
PAIN RELIEF OIL

RELIEF-ON  
PAIN RELIEF OIL

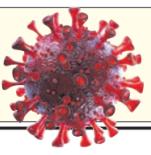
ଆଣ୍ଡୁ ବ୍ୟଥା

ମଣିବନ୍ଧ ବ୍ୟଥା

ଅଣ୍ଡା ବ୍ୟଥା

ବେକ ବ୍ୟଥା

For more information, please contact : +91 97792 14455, +91 73199 35154 (Whatsapp) / care@torquepharma.com



ବିଶ୍ୱ	ମୁମ୍ବା	ମୁମ୍ବା
୩୯,୫୦,୬୮,୮୮୪	୫୭,୫୫,୧୮୩	୩୧,୩୮,୬୨,୫୩୬
୪,୨୧,୮୮,୧୩୮	୫,୦୨,୦୦୮	୪,୦୪,୬୧,୧୪୮
୧୨,୬୬,୮୧୧	୮୭୩୪(+୫୩)	୧୨,୩୭,୯୭୬

ରବିବାର ରାତି ୧୦ଟା ସୁଦ୍ଧା  
(+ ଅନ୍ୟ ରୋଗରେ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁ)  
୧୫: <https://www.worldometers.info/coronavirus/> ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

# ପୂର୍ବ ଭଳି ଓଡ଼ିଶା ଅବହେଳା ହେଉନି: ବୈଷ୍ଣବ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧ (ବୁଧବେଳା)



ଖବରଦାତା ସମ୍ମିଳନୀରେ ରେଳମନ୍ତ୍ରୀ ଅଶ୍ୱିନୀ ବୈଷ୍ଣବ (ମଝି) ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ।

ଓଡ଼ିଶା ପାଇଁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ହୃଦୟରେ ବିଶେଷ ସ୍ଥାନ ରହିଛି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ହୃଦୟରେ ଯେତେବେଳେ ଓଡ଼ିଶା ରହିଛି । ରାଜ୍ୟର ଭିତ୍ତିଭୂମି ବିକାଶ ଲାଗି କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଲାଗାତର ଭାବେ ଅଧିକତ୍ୱ ଅଧିକ ଅନୁଦାନ ଦେଇଆସୁଅଛି । ଓଡ଼ିଶା ମାଟିର ରଣ ଶୁଖାଇବା, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପୂର୍ବଦେଶ ମିଶନର ସ୍ୱପ୍ନକୁ ସାକାର କରିବା ସହ ସାତେ ଟ କୋଟି ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ବିକାଶ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଆମର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବୋଲି ରେଳମନ୍ତ୍ରୀ ଅଶ୍ୱିନୀ ବୈଷ୍ଣବ କହିଛନ୍ତି ।

ଭାରତୀୟ ରାଜ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ୨୦୨୨-୨୩ ଉପରେ ଆୟୋଜିତ ଏକ ଖବରଦାତା ସମ୍ମିଳନୀରେ ଯୋଗଦେଇ ବୈଷ୍ଣବ କହିଛନ୍ତି, ଅତୀତରେ ଓଡ଼ିଶାର ବିକାଶ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଆର୍ଥିକ ଅନୁଦାନ ମିଳୁ ନ ଥିଲା । ମାତ୍ର ଏବେ ଯାହା ଦାବି କରାଯାଉଛି, ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଅର୍ଥ ଦିଆଯାଉଛି । ଏବେ ଯାହା ଅର୍ଥ ଆସିଛି ତାହା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିପାରିଲେ ଆହୁରି ଦିଆଯାଏ । ଉପା ଶାସନ କାଳରେ ୨୦୧୪ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓଡ଼ିଶାକୁ ରେଳ ବିଭାଗ ପାଇଁ ହାରାହାରି ୮୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଅନୁଦାନ ଆସୁଥିଲା । ୨୦୧୪ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମୋଦି ସରକାର ସମୟରେ ଏହି ଅନୁଦାନ କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଚାଲିଛି । ତଳିତରବର୍ଷ ଉପା ସରକାର ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓଡ଼ିଶାକୁ ୧୦୦ଟି ଆଧିକ ଅର୍ଥ ୧୨୩୪ କୋଟି ଟଙ୍କାର ରେଳ ବଜେଟ ଅନୁମୋଦନ ଏକ ନୂତନ ରେକର୍ଡ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ତେଣୁ ମିଳିମିଶି ରେଳଓଡ଼ିଆ ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶାକୁ ଆସିଥିବା ଅର୍ଥ ବିନିଯୋଗ କରିବା ସରକାର । ଜମି ଅଧିଗ୍ରହଣ ଓ ପରେଷୁ

କ୍ଲିୟରାସୁ ଉପରେ କାମ ନିର୍ଭର କରୁଛି । ସେହିପରି ରାଜ୍ୟରେ ଟେଲିକମ୍ ସେକ୍ଟରକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ନେଇ ବୈଷ୍ଣବ କହିଛନ୍ତି, ଯେପରି ଗୋଟିଏ ବି ଗାଁ ଇଣ୍ଟରନେଟ ସେବା ପାଇବାକୁ ବଞ୍ଚିତ ନ ହୁଏ ସେଥିପାଇଁ ନୂଆ ଗାଁଗାର ସ୍ଥାପନ ସକାଶେ ୩୯୩୩ଟି ସ୍ଥାନ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଛି । ଓଡ଼ିଶାରେ ୬ ହଜାର ଗାଁକୁ ଇଣ୍ଟରନେଟ ଅପହଞ୍ଚ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରସ୍ତ ହେବ । ଆସନ୍ତା ୩ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଅପହଞ୍ଚ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହି ସବୁ ଗାଁଗୁଡ଼ିକ ନିର୍ମାଣ କରାଯିବ । ଏହା ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପୂର୍ବଦେଶ ମିଶନ ପରିକଳ୍ପନା । ଉପା ସରକାରଙ୍କ ତ୍ରିତ୍ରୟ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଯୋଗୁ ବିଏସ୍ଏନ୍ଏଲ୍ ଭଳି ସଂସ୍ଥା ଦେବାକ୍ଷମ ହୋଇପାରିଥିଲା । ମୋଦି ସରକାର ଶାସନ କାଳରେ ଆସିବା ପରେ ବ୍ୟାପକ ସଂସ୍କାର ଆଣିବା ସହ ଗତବର୍ଷ ବିଏସ୍ଏନ୍ଏଲ୍ ଲାଭଜନକ ସଂସ୍ଥା ହୋଇପାରିଛି । ଭାରତବର୍ଷର ନିକ୍ଷେପ ଖାନଲୋଗିକରେ ୪-୬ ଏବଂ ୫-୬ ନେଟୱାର୍କ ବିକାଶ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲିଛି । ବିଏସ୍ଏନ୍ଏଲ୍ ଏବଂ ଏନଟିଏଏଲ୍ ରିଭାଇଭାଲ ପାଇଁ ଗତବର୍ଷ ୯୦ ହଜାର କୋଟି ମିଳିଛି । ତଳିତରବର୍ଷ ବିଏସ୍ଏନ୍ଏଲ୍ ଏବଂ ଏନଟିଏଏଲ୍ ପାଇଁ ୪୫ ହଜାର କୋଟି ମିଳିଛି । ମୋଦି ସରକାରଙ୍କ ଶାସନ କାଳରେ ଖଣି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟାପକ ମାତ୍ରାରେ ସଂସ୍କାର

# ଆଜିରୁ ଖୋଲିବ ଏସ୍ ଓପିଡି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧ (ବୁଧବେଳା)

ଏସ୍ ଓପିଡି ସେବା ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଏମିତି ବିଭାଗ କୋଭିଡ୍ ପ୍ରତିଷେଧକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ପାଳନ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ପୂର୍ବରୁ ରହିଥିବା କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ଅନୁସାରେ ସୋମବାରଠାରୁ ଦୈନିକ ଓପିଡି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ । ନୂତନ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାତରେ ୪ରୁ ୫ ଲେଖାଏ ଶଯ୍ୟା

ମହକୁମା ରଖିବାକୁ ସମସ୍ତ ବିଭାଗକୁ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ସେହିଭଳି ରୋଗୀଙ୍କର ନିୟମିତ ଯାଞ୍ଚ ଆଦି ସେବା ନିମନ୍ତେ ଏସ୍ ଓପିଡି ସେବା ଖୋଲିବ । ଏସ୍ ଓପିଡି ସେବା ଖୋଲିବ ବୋଲି ଏସ୍ ଓପିଡି ସେବା ନେତାକାଳ ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କ ପ୍ରଫେସର ତା. ଏସ୍. ଏନ୍. ମହାନ୍ତି ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ସମସ୍ତ ଆଜିପିଡି ଆର୍ଡ଼ିଂଗନ ଏବଂ ଓଡ଼ିଆର ପୂର୍ବପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ । କୋଭିଡ୍ ପ୍ରଫୁଟି କମ୍ ଏକସପ୍ରାହ

ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗାଳିବ ବୋଲି ତା. ମହାନ୍ତି କହିଛନ୍ତି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, କୋଭିଡ୍ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇ ବୁଦ୍ଧି ଯୋଗୁ ଲାଗୁଥିବା ୧୭ରୁ ଏସ୍ ଓପିଡି ସେବା ଖୋଲିବ ବୋଲି ଏସ୍ ଓପିଡି ସେବା ନେତାକାଳ ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କ ପ୍ରଫେସର ତା. ଏସ୍. ଏନ୍. ମହାନ୍ତି ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ସମସ୍ତ ଆଜିପିଡି ଆର୍ଡ଼ିଂଗନ ଏବଂ ଓଡ଼ିଆର ପୂର୍ବପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ । କୋଭିଡ୍ ପ୍ରଫୁଟି କମ୍ ଏକସପ୍ରାହ

# ସହସ୍ରାଦିକାଙ୍କ ପିତୃ ବିୟୋଗ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧ (ବୁଧବେଳା)

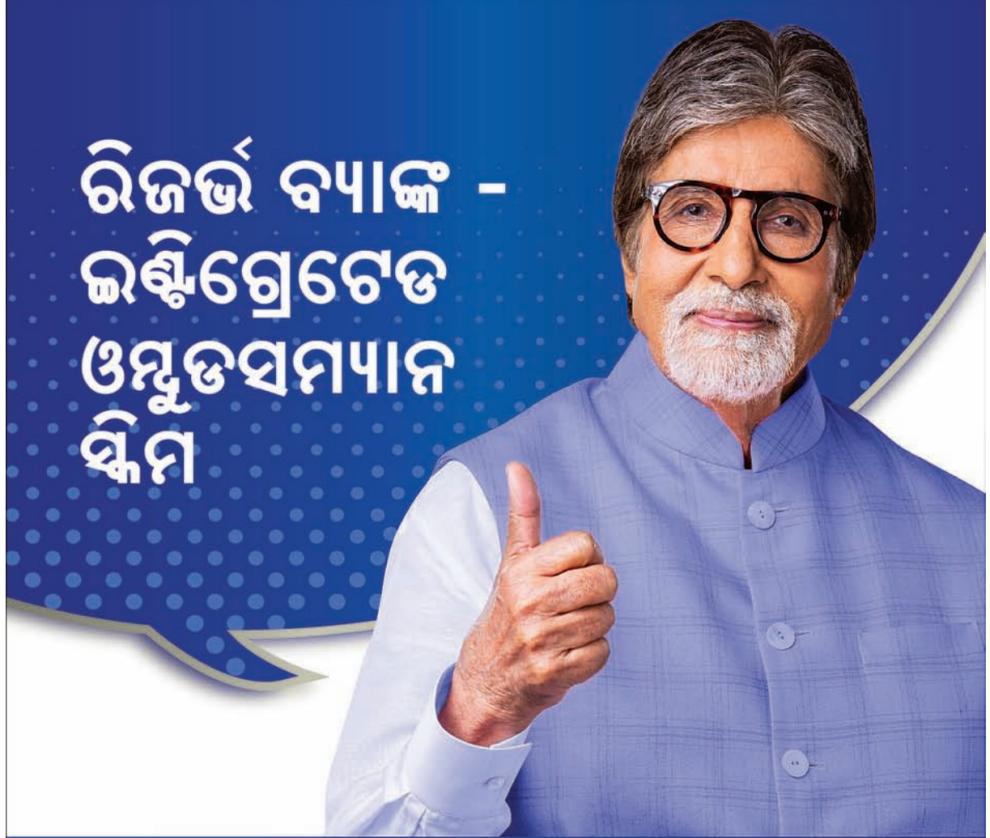
ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦରର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶଙ୍କ ରବିବାର ସକାଳେ ହୃଦ୍‌ଘାତରେ ପରଲୋକ ଛାଡ଼ିଯାଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ୬୮ ବର୍ଷ ହୋଇଥିଲା । ତାଙ୍କ ଘର କେନ୍ଦ୍ରାପଳ ଜିଲ୍ଲା କାମାକ୍ଷାନଗର ବ୍ଲକ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଜଗନ୍ନାଥପୁର ଗ୍ରାମରେ । ଭୁବନେଶ୍ୱର ଜାଗମତା ଅଞ୍ଚଳରେ ଉପା ଘରେ ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ରମେଶ ହୃଦ୍‌ଘାତର ଶିକାର ହେଇ ଥିଲେ । ଅନ୍ତିମ ସମୟରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଝରଣା ଦାଶ, ବଡ଼ଝିଅ ତଥା 'ଧରିତ୍ରୀ'ର ସହ ସମ୍ପାଦିକା ରାଧିକା ଦାଶ, ସାନଝିଅ ମିତୁ ଏବଂ ପୁଅ ଦେବଶିଖର ସମେତ ଅନ୍ୟ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ସେ ଜଣେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମୋକାପୀ ସ୍ୱଭାବର ଥିବା ତାଙ୍କ ପୈତୃକ ଗ୍ରାମ ଜଗନ୍ନାଥପୁରରେ ଶୋକର ଛାୟା ଖେଳିଯାଇଛି । ରାତିରେ ଗାଁ ଶୁଖାନରେ ତାଙ୍କର ଶେଷକୃତ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଛି । ପୁଅ ଦେବଶିଖର ମୁଖାଗ୍ନି ଦେଇଥିଲେ ।

# ଦିନକରେ ୨୩ ମୃତ, ଆଉ ୨,୧୦୬ ଚିକିତ୍ସିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧ (ବୁଧବେଳା) ରାଜ୍ୟରେ ପୁଣି ୨୩ଜଣଙ୍କ କରୋନାରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଫଳରେ ଏହି ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ୮,୨୩୪କୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ମୃତକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଖୋର୍ଦ୍ଧାକୁ ସର୍ବାଧିକ ୯ଜଣ ଥିବାବେଳେ ପୁରୀକୁ ୩ଜଣ, କୋରାପୁଟ ଓ ନୟାଗଡ଼କୁ ୨ଜଣ ଲେଖାଏ ରହିଛନ୍ତି । ସେହିଭଳି କେନ୍ଦୁଝର, କନ୍ଧମାଳ, କନ୍ଧାହାଣ୍ଡି, ଜଗତସିଂହପୁର, ଗଞ୍ଜାମ, ବଲାଙ୍ଗୀର ଓ ଭଦ୍ରକକୁ ଜଣେ ଲେଖାଏ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଆସୁ ବୁଝିଛନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ବର୍ଷକର ଶିଶୁମୂତ୍ର ଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତାଙ୍କ ଘର କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲାରେ ହୋଇଥିବାବେଳେ ସେ ମଧୁମେହ ଓ କିଡ଼ନୀଜନିତ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ । ସେପଟେ ରାଜ୍ୟରେ ହ୍ରାସ ପାଇବାର ଲାଭିଛି ସଂକ୍ରମଣ ସଂଖ୍ୟା । ଗତ ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ୬୦,୪୮୩ଜଣଙ୍କ ନମୁନା ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା । ତେବେ ୨,୧୦୬ ଜଣଙ୍କ କରୋନା ପଜିଟିଭ୍ ବାହାରିଛି ଓ ଦୈନିକ ସଂକ୍ରମଣ ହାର ୩.୪୮%କୁ ଖସି ଆସିଛି । ନୂଆ ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଖୋର୍ଦ୍ଧାକୁ ୪୨୯ଜଣ ଥିବାବେଳେ ପୁରୀର ୨୧୯ଜଣ, କନ୍ଧମାଳ ୧୪୫ଜଣ ରହିଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ରାଜ୍ୟରେ ମୋଟ ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୧୨,୬୬,୮୧୧ରେ ପହଞ୍ଚିଛି ।

# ୧୦ ଡିଗ୍ରୀ ତଳେ ୬ ସହର ତାପମାତ୍ରା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧ (ବୁଧବେଳା): ରାଜ୍ୟରେ ଶୀତ ଲହରୀ ଲାଗି ରହିଛି । ରବିବାର ୬ଟି ଅଞ୍ଚଳରେ ତାପମାତ୍ରା ୧୦ ଡିଗ୍ରୀ ତଳେ ରହିଥିଲା । ଦାରିଙ୍ଗପାଡ଼ିରେ ସର୍ବନିମ୍ନ ତାପମାତ୍ରା ୮ ଡିଗ୍ରୀ ରହିଥିବାବେଳେ ସୋନପୁର ୮.୮, କେନ୍ଦୁଝର ୯, ଭବାନିପାଟଣା ୯.୨, ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ୯.୪ ଓ କୋରାପୁଟରେ ୯.୫ ଡିଗ୍ରୀ ରେକର୍ଡ କରାଯାଇଛି । ତେବେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ୧୨.୩ ଓ କଟକରେ ସର୍ବନିମ୍ନ ୧୨.୨ ଡିଗ୍ରୀ ରହିଥିବା ଭୁବନେଶ୍ୱର ଆଞ୍ଚଳିକ ପାଣିପାଗ କେନ୍ଦ୍ର ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଏଥିସହ ଆସନ୍ତା ଦୁଇଦିନ ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାକୁ ଘନ କୁହୁଡ଼ି ନେଇ ସତର୍କ କରାଯାଇ ପାଣିପାଗ କେନ୍ଦ୍ର ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।



**ଆରବିଆଇ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ସଂସ୍ଥା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅଭିଯୋଗ ନିବାରଣର ଏକକ ସୁବିଧା**

- 30 ଦିନ ଭିତରେ ଅଭିଯୋଗର ସମାଧାନ ନ ହେବା କିମ୍ବା ଆରବିଆଇ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ବ୍ୟାଙ୍କ/ଏନବିଏଫସି/ ସିଷ୍ଟମ ଅଣ-ଗ୍ରହଣକାରୀକ ଦ୍ୱାରା ସନ୍ତୋଷଜନକ ସମାଧାନ ନ ହେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ ଏହାର ଅଭିଯୋଗ (ଓମ୍ବୁଡ଼ସମାଧାନ) ଲୋକପାଳଙ୍କ ନିକଟରେ କରିପାରିବେ
- ନିଜର ଅଭିଯୋଗ ଦାଏର କରନ୍ତୁ ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ, ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ
- ନିଜର ଅଭିଯୋଗର ରସିଦ୍ ପାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଭିଯୋଗ ପ୍ରବନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀ (ସିଏଏସଏ)ରେ ଏହାର ବାସ୍ତବିକ ସ୍ଥିତି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ

ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ 14448 କୁ କଲ୍ କରନ୍ତୁ । ଅଭିଯୋଗ ଦାଏର କରିବା ପାଇଁ <https://cms.rbi.org.in> କୁ ଯାଆନ୍ତୁ

ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ <https://rbikehtahai.rbi.org.in/> କୁ ଯାଆନ୍ତୁ । ଫିଡ଼ବ୍ୟାକ ପାଇଁ [rbikehtahai@rbi.org.in](mailto:rbikehtahai@rbi.org.in) କୁ ଯାଆନ୍ତୁ

କନହିତରେ କାର୍ଯ୍ୟ **ଭାରତୀୟ ରିଜର୍ଭ ବ୍ୟାଙ୍କ** RESERVE BANK OF INDIA [www.rbi.org.in](http://www.rbi.org.in)

# ୬ ଦିନରେ ୩ କୋଟିର ସାମଗ୍ରୀ ଜବତ, ୮୩୨ ଗିରଫ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧ (ବୁଧବେଳା)

## ଅବକାରୀ ବିଭାଗର ଚଢ଼ାଉ

ଶୁଖିଳିତ ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ଅବକାରୀ ବିଭାଗର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକମାନେ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରରେ ଚଢ଼ାଉ ଓ ଧରପରତ୍ୱ ଅଭିଯାନକୁ ଜୋରଦାର କରାଯାଇଛନ୍ତି । ଫଳରେ ୬ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ୩କୋଟି ଟଙ୍କାର ଅବକାରୀ ସାମଗ୍ରୀ ଜବତ ହୋଇଛି । ଏଥିସହ ୧,୦୫୦ ମାମଲା ରୁଜୁ କରାଯାଇ ୮୩୨ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଛି । ବିଭାଗର ମିଳିଥିବା ସୂଚନାସମ୍ମତରେ, ଏହି ସମୟରେ ୨୭,୨୬୬ ଲିଟର କାରଖାନା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଦେଶୀ ମଦ, ୩,୩୩,୦୦୬ ଲିଟର ଦେଶୀ ମଦ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସାମଗ୍ରୀ, ୬୦୪ କିଲୋ ଗଞ୍ଜୋଳ, ୩୩୪ ଲିଟର ନିକିଲି ବିଦେଶୀ ମଦ, ୨୭ଲିଟର ଚିକସ୍ ପାଇଁ ବିଦେଶୀ ମଦ, ୧୦୦ ଲିଟର ସ୍ୱିଟିଙ୍ଗ, ୧୩୩୩ ଲିଟର ଡିଜିଲ, ୯୭,୨୦୦ଟି ନିକିଲି ହୋଇଲୋଗ୍ରାମ, ବିଭିନ୍ନ କମ୍ପାନୀର ୧୨ହଜାର ନିକିଲି ଲେବୁଲ୍, ୨ଲକ୍ଷ ଠିକି ଜବତ ହୋଇଛି । ଏଥିସହ ୩୮ଟି ବୁଦ୍ଧି ଓ ଚାରିଟିକିଆ ଯାନ ବି ଜବତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ସମସ୍ତ ଜବତ ସାମଗ୍ରୀର ମୂଲ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୩ କୋଟି ଟଙ୍କାକୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବ ବୋଲି ଆକଳନ କରାଯାଇଛି । ରବିବାର କଟକ ଅବକାରୀ ଟିମ୍ ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାର ରଣପୁର ଥାନା ଅଞ୍ଚଳରେ ଚଢ଼ାଉ କରି ୩୫୦ ବୋତଲ ନିକିଲି ମଦ ସହ ୧୫୦ ଲିଟର ସ୍ୱିଟିଙ୍ଗ, ୩୦ ଲିଟର ନିକିଲି ବିଦେଶୀ ମଦ ଓ ୧୦୦୦ଟି ଖାଲି ମଦ ବୋତଲ ଜବତ କରିଛି । ଏଥିସହ ବିଦେଶୀ ମଦ ରମ୍, ହୁସି ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ବ୍ୟାପାରୀଙ୍କୁ

**ଆଣ୍ଟାସିଡ୍ ନୁହେଁ, ଆପଣାକୁ ଆୟୁର୍ବେଦର ଶକ୍ତି**

ଆଣ୍ଟାସିଡ୍ ସେବନ କୌଣସି ବଡ଼ ବିପଦର କାରଣ ହୋଇପାରେ

ଝଣ୍ଟୁ ପଞ୍ଚାରିଷ୍ଟ ପାଚନକୁ ମୂଳରୁ ମଜଭୂତ କରେ, ବିନା କୌଣସି ସାଇଡ୍ ଇଫେକ୍ଟରେ

ସେଟ ରୋଗରୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପଶମ

35 ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଚକ୍ର

ସାତୋଟି ପାଚନ କେନ୍ଦ୍ର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ

ତାଳଜେଣ୍ଡର ଉନ୍ମୁଦିତା ବଦାଏ

ଆଣ୍ଟାସିଡ୍ ବିଏ ସଞ୍ଚାୟ ଉପଶମ, ଚକ୍ର ସହିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଆଯିବା ପରେ ଆଣ୍ଟାସିଡ୍ ହୋଇପାରେ କୌଣସି ବଡ଼ ବିପଦର କାରଣ । କେବଳ ଝଣ୍ଟୁ ପଞ୍ଚାରିଷ୍ଟର 35 ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଚକ୍ର ଆପଣଙ୍କ ପାଚନ କେନ୍ଦ୍ର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ପାଚନକୁ ବ୍ୟବ ମୂଳକୁ ମଜଭୂତ, ଏବଂ ବିଏ ପେଟ ସମସ୍ୟାରୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପଶମ, ବିନା କୌଣସି ସାଇଡ୍ ଇଫେକ୍ଟରେ ।

ହୁଲ୍ ବଡ଼ ତାମତ (30 ml) | ଦିନରେ ଦୁଇ ଥର | 30 ଦିନ

୧୮୦୦ 572 8000 (ଗୋଲ୍ ଫ୍ରୀ) 9am - 6pm (Mon - Sat) | [www.zanducare.com](http://www.zanducare.com) ରେ ବି ଉପକ୍ରମ

\* Refers to proton pump inhibitors



# ପରଲୋକରେ ସ୍ଵର ସମ୍ରାଜ୍ଞୀ

## ଗୀତ ଶୁଣି କାନ୍ଦିଥିଲେ ନେହେରୁ

୧୯୬୩ ଜାନୁଆରୀ ୨୬। କବି ପ୍ରଦୀପକ ବ୍ରାଜ ଲିଖିତ 'ଏ ମେରେ ବଚନ କେ ଲୋଗୋ' ଗୀତକୁ ଗାଇଥିଲେ ଲତା ମଙ୍ଗେସକର। ୧୯୬୨ ଭାରତ-ଗାଜନା ମୁଢ଼ରେ ପ୍ରାଣବଳି ଦେଇଥିବା ଭାରତୀୟ ଯବାନଙ୍କ ଉଦ୍‌ଘୋଷଣା ନିମନ୍ତେ ଲତା ଗାଇଥିବା ଏହି ଗୀତ ସେତେବେଳେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଥିବା ଜବାହରଲାଲ ନେହେରୁଙ୍କ ଆଖିରେ ଲୁହ ଆଣିଦେଇଥିଲା। ସେହି ସମୟରେ ସେ ନେହେରୁଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିଥିଲେ। ନେହେରୁ କହିଥିଲେ, 'ଏ ଡିଆର ଗୀତ ମୋ ଆଖିରେ ଲୁହ ଆଣିଦେଲା'। ପରେ ନେହେରୁ ଲତା ମଙ୍ଗେସକରଙ୍କୁ ଭାବବିହ୍ୱଳ ହୋଇ ଆଲିଙ୍ଗନ କରିନେଇଥିଲେ। ୧୯୬୪ରେ ନେହେରୁ ମୃତ୍ୟୁର ଆସିଥିବାବେଳେ ବାବେନି ଷ୍ଟୁଡିଓରେ ଲତା ମଙ୍ଗେସକର ତାଙ୍କ ପାଇଁ 'ଆଉଁ ଫିଲ୍ମ ଗୀତ 'ଆଉଁ ରୁଁ କର କହଁ ଯାଏଗେଁ' ଗାଇଥିଲେ। ସେତେବେଳେ ନେହେରୁ ଏକ କାଗଜରେ 'ଏ ମେରେ ବଚନ କେ ଲୋଗୋ' ପୁଣି ଗାଇବାକୁ ଲେଖି ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ। ଲତା ମଙ୍ଗେସକର ତାଙ୍କ ଅନୁରୋଧ ରଖିଥିଲେ।



ଲତା ମଙ୍ଗେସକର  
୧୯୨୯ - ୨୦୨୨

ପରେ ପଞ୍ଚୁତୁରେ ବିଲାନ ହୋଇଛନ୍ତି ଏହି ମହାନ ସଙ୍ଗୀତ ସାଧକା। ପ୍ରାୟ ମାସେ ତଳେ କରୋନା ସହ ନିମୋନିଆର ଶିକାର ହେବା ପରେ ତାଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା ଜଟିଳ ହୋଇପଡ଼ିଥିଲା। ତାଙ୍କୁ ଆଇସିୟୁରେ ଭେଷିଲେଟରରେ ରଖାଯାଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଉଥିଲା। ସେ କରୋନା ଓ ନିମୋନିଆରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ଏବଂ ତାଙ୍କଠାରୁ ଭେଷିଲେଟର ସପୋର୍ଟ ହଟାଯାଇଥିବା ମଧ୍ୟ ଜଣାଯାଇଥିଲା। ହେଲେ ଶନିବାର ପୁଣି ସେ ଗୁରୁତର ହେବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଭେଷିଲେଟରରେ ରଖାଯାଇଥିଲା। ଏକ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଡାକ୍ତରୀ ଟମ୍ ତାଙ୍କୁ ସ୍ଥଳ କରିବାକୁ ସବୁପ୍ରକାର ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ। ହେଲେ ଏହି ପ୍ରୟାସ ଆଉ ସଫଳ ହୋଇପାରି ନ ଥିଲା। ଶେଷରେ ସ୍ଵର ସମ୍ରାଜ୍ଞୀଙ୍କୁ ଭାରତ ସରକାର ପାଇଁ ହରାଇଥିବା ଡାକ୍ତରଖାନା ପକ୍ଷରୁ ଯୋଗଣା କରାଯାଇଛି। ଶୋକବାରିରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ରାମନାଥ କୋବିନ୍ଦ କହିଛନ୍ତି, 'ଲତାଙ୍କ ଦେହାନ୍ତ ମୋ ପାଇଁ ଏବଂ ବିଶ୍ଵର କୋଟି କୋଟି ପ୍ରଶଂସକଙ୍କ ପାଇଁ ହୃଦୟ ବିଦାରକ। ତାଙ୍କ ହଜାର ହଜାର ଗୀତରେ ଭାରତର ମୌଳିକତା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଭରିରହିଛି। ପିଢି ପରେ ପିଢି ତାଙ୍କ ସଙ୍ଗୀତ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜର ଭାବନାକୁ ଭେଟିଛନ୍ତି। ଭାରତ ଉଡ଼ି ଲତାଙ୍କ ଉପଲକ୍ଷି ସର୍ବଦା ଅତୁଳନୀୟ'। ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ରୁଜ୍ଠରେ କହିଛନ୍ତି, 'ଲତା ମଙ୍ଗେସକରଙ୍କ ବିୟୋଗନିତ ଦୁଃଖ ଶବ୍ଦରେ ଅବଶ୍ୟନାୟ। ଦୟାଳୁ ଓ ସ୍ଵେଚ୍ଛା ଲତା ଦିନ ଆମକୁ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯାଇଛନ୍ତି। ଏହା ଦେଶ ପାଇଁ ଅପୂରଣୀୟ କ୍ଷତି। ଆସନ୍ତା ପିଢି ତାଙ୍କୁ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିର ଏକ ପ୍ରତୀକ ଭାବେ ମନେ ରଖିବ। ତାଙ୍କ ସ୍ଵର ଲୋକଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦିତ ଓ ରୋମାଞ୍ଚକର ଅନୁଭୂତି ଦେବାର ଦେଖି ଦମ୍ଭ ଥିଲା'। ଲତା ମଙ୍ଗେସକରଙ୍କ ବିୟୋଗନିତ ଦୁଃଖ ଶବ୍ଦରେ ଅବଶ୍ୟନାୟ। ଦୟାଳୁ ଓ ସ୍ଵେଚ୍ଛା ଲତା ଦିନ ଆମକୁ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯାଇଛନ୍ତି। ଏହା ଦେଶ ପାଇଁ ଅପୂରଣୀୟ କ୍ଷତି। ଆସନ୍ତା ପିଢି ତାଙ୍କୁ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିର ଏକ ପ୍ରତୀକ ଭାବେ ମନେ ରଖିବ। ତାଙ୍କ ସ୍ଵର ଲୋକଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦିତ ଓ ରୋମାଞ୍ଚକର ଅନୁଭୂତି ଦେବାର ଦେଖି ଦମ୍ଭ ଥିଲା'। ଲତା

ମଙ୍ଗେସକରଙ୍କ ପରିବାର ସମେତ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି, ବଲିଉଡର ବହୁ କଳାକାର ଓ ଅନ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ସେଲିବ୍ରିଟିମାନେ ଶିବାଜୀ ପାର୍କରେ ତାଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ। ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଉତ୍ତର ଠାକରେ, ଏହିପରି ଅଧିକ ଶ୍ରଦ୍ଧା ପାଞ୍ଜିର, କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ପିୟୁଷ ଗୋଏଲ, ଦେବେନ୍ଦ୍ର ଫଡନବିସ୍, ପ୍ରମୋଦ ସାଞ୍ଜୁକ ସମେତ ବଲିଉଡର ସୁପରଷ୍ଟାର ଶାହରୁଖ ଖାନ୍, ପୂର୍ବତନ କ୍ରିକେଟର ସତନ ଡେଭୁଲକର, ଅଭିନେତା ରଣବୀର କପୁର, ଆମୀର ଖାନ୍, ଆଶୁତୋଷ ଗୋଘାଲକର, ଜାଭେଦ ଅଖତର, ରାହୁଲ ବିଦ୍ୟା, ବିଦ୍ୟା ବଲାନ, ଶ୍ରଦ୍ଧା କପୁର ପ୍ରମୁଖ ତାଙ୍କ ଶେଷକୃତ୍ୟବେଳେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। କୋଭିଡ଼ କଟକଣା ସତ୍ତ୍ୱେ ହଜାରେରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକ ଶିବାଜୀ ପାର୍କରେ ଭାରତର କୋକିଳାଙ୍କ ଶେଷ ଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଭିଡ଼ ଜମାଇଥିଲେ। ଲତା ଓଡ଼ିଆ ହେବା ମଙ୍ଗେସକର ୧୯୨୯ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୮ରେ ଲାହୋରରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ସେ ହଜାରେରୁ ଅଧିକ ହିନ୍ଦୀ ଫିଲ୍ମ ଏବଂ ୩୬ଟି ବିଭିନ୍ନ ଭାରତୀୟ ଭାଷାରେ ସେ ୨୫,୦୦୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଗୀତ ଗାଇଛନ୍ତି। ୧୯୮୯ରେ ସେ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କଠାରୁ ଦାଦାସାହେବ ଫାଲକେ ପୁରସ୍କାର ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। କଳାକ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଙ୍କ ବିଶେଷ ଅବଦାନ ଲାଗି ୨୦୦୧ରେ ଭାରତର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ବେସାମରିକ ସମ୍ମାନ ଭାରତ ଋତୁ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା। ଏମ. ଏସ୍. ସୁବ୍ରହ୍ମଣ୍ୟଙ୍କ ପରେ ଏହି ସମ୍ମାନ ପାଇବାରେ ଲତା ମଙ୍ଗେସକର ତୃତୀୟ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ। ୨୦୦୭ରେ ପ୍ରାୟ ସରକାର ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ଦେଶର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ବେସାମରିକ ସମ୍ମାନ 'ପଦ୍ମ ବିଭୂଷଣ' ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ। ଏଥିସହ ସେ ୩ ଜାତୀୟ ଫିଲ୍ମ ପୁରସ୍କାର, ୧୫ ବେଙ୍ଗଲ ଫିଲ୍ମ ଜର୍ନାଲିଷ୍ଟସ ଆସୋସିଏସନ ଆଫ୍ ଓଡ଼ିଆ, ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଚ୍ଛଦପଟ ଗାୟିକା ବର୍ତ୍ତମାନ ୪ ଫିଲ୍ମଫେୟାର, ୨ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଫିଲ୍ମ ଫେୟାର, ଫିଲ୍ମ ଫେୟାର ଲାଇଫଟାଇମ୍ ଆଚିଭମେଣ୍ଟ ଆଫ୍ ଓଡ଼ିଆ ଆଦି ସମ୍ମାନ କରାଯାଇଛି। ୧୯୭୪ରେ ଲଣ୍ଡନର ରୟାଲ ଆଲବର୍ଟ ହଲରେ କୌଣସି ଭାରତୀୟ ଭାବେ କଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାର ସେ ପ୍ରଥମ ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇଥିଲେ। ତାଙ୍କ ୪ ଭଉଣୀ ଭାଇ ଅଛନ୍ତି। ସେମାନେ ହେଲେ ମୀନା ଖଦିକର, ଆଶା ଭୋସଲେ, ଉଷା ମଙ୍ଗେସକର ଏବଂ ହୃଦୟନାଥ ମଙ୍ଗେସକର।



ଭାରତର କୋକିଳାଙ୍କ ଶେଷଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଶିବାଜୀ ପାର୍କରେ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ପିୟୁଷ ଗୋଏଲ, ପୂର୍ବତନ କ୍ରିକେଟର ସତନ ଡେଭୁଲକର ଏବଂ ବଲିଉଡ ଅଭିନେତା ଶାହରୁଖ ଖାନ୍।



ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଲତା ମଙ୍ଗେସକରଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଦେଇଛନ୍ତି।

### ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ୍‌କୁ ଲଞ୍ଜିତ ହେବାରୁ ବ୍ୟାଧିଭୟ

୧୯୮୩ରେ ଇଂଲଣ୍ଡର ଲର୍ଡ୍‌ସ୍‌ରେ ଲଞ୍ଜିତ ହେବା ପରେ ଲତା ମଙ୍ଗେସକରଙ୍କୁ ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ୍ ଦଳ। ଏଥିରେ ଖୁସି ହେବା ବଦଳରେ ଚିତ୍ତ ଥିଲେ ବିସିସିଆଇ ସଭାପତି ତଥା ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ କ୍ୟାବିନେଟରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ଥିବା ଏନଡିଏସି ସାଲଭେ। ସେତେବେଳେ ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ୍ କଂଗ୍ରେସ୍ ବୋର୍ଡ୍ ଆର୍ଥିକ ରୂପେ ସ୍ଵଚ୍ଛଳ ନ ଥିଲା। ବିଶ୍ଵକପ୍ ଜିତିଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ କରାଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିଲା। ତେବେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଆଶାରେ ସାଲଭେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ ରାଜ ବିଙ୍କ

### ଲତାଙ୍କୁ ସ୍ନୋ ପଏଜନ ଦିଆଯାଇଥିଲା

ଲତା ମଙ୍ଗେସକର ଏକ ସାକ୍ଷାତକାରରେ କହିଥିଲେ, ୧୯୬୨ରେ ସେ ପ୍ରାୟ ମାସେ ଧରି ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ। ଡାକ୍ତର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପରେ ତାଙ୍କୁ ସ୍ନୋ ପଏଜନ ଦିଆଯାଇଥିବା କହିଥିଲେ। ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କ ଘରେ ଜଣେ ଚାକର କାମ କରୁଥିଲେ। ଏହି କଥା ସାମ୍ବାନୀକୁ ଆସିବା ପରେ ଚାକର ଜଣକ କାହାକୁ କିଛି ନ କହି ଘରୁ ପଳାଇଥିଲେ। କେହି କାଣିଶୁଣି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଲତାଙ୍କ ଘରେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ପଠାଇଥିଲା ବୋଲି ଲତା ସମେତ କହିଥିଲେ। ସେ ପ୍ରାୟ ୩ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିକିତ୍ସିତ ହୋଇଥିଲେ।

### ପ୍ରଥମ ଗୀତ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରୁ ବାଦ୍ ପଡ଼ିଥିଲା

ଲତା ମଙ୍ଗେସକର ୧୯୪୨ରେ ମରାଠି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'କିଟି ହସାଲ' ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଗୀତ ଗାଇଥିଲେ। 'ନାଉଁ ଯା ଗୋବେ, ଖେଲୁ ସାରି ମନି ହାରସ୍ ଭାରି' ତାଙ୍କ କ୍ୟାରିୟରରେ ରେକର୍ଡ୍ ହୋଇଥିବା ପ୍ରଥମ ଗୀତ। ତେବେ ସିନେମାର ଫାଇନାଲ କଟରେ ଉକ୍ତ ଗୀତକୁ ବାଦ୍ ଦିଆଯାଇଥିଲା।

### ରେକର୍ଡ୍ ବେଳେ ପୂର୍ଣ୍ଣା ଯାଇଥିଲେ

ଲତା ମଙ୍ଗେସକର ମୂଳିକ କମ୍ପୋଜର ନୌଶାଦକ ସହ ଏକଦା ଗୀତ ରେକର୍ଡ୍ କରୁଥିବା ବେଳେ ପୂର୍ଣ୍ଣା ଯାଇଥିଲେ। ମୃତ୍ୟୁର ପରେ ଉତ୍ତମ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଅପରାହ୍ନରେ ଗୀତ ରେକର୍ଡ୍ ଚାଲିଥିଲା। ସେତେବେଳେ ବ. ଡ. ନୁ. କୁ. ଚ. ଷ୍ଟୁଡିଓ ନ ଥିଲା। ବୃତ୍ତାନ୍ତ ରେକର୍ଡ୍ ବେଳେ ପ୍ୟାନ୍ ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ କରିଦିଆଯାଇଥିଲା। ଫଳରେ ସେ ବେହୋସ୍ ହୋଇଯାଇଥିଲେ।

### ରିମିକ୍ସ ସଂସ୍କୃତିର ବିରୋଧୀ ଥିଲେ

ସଙ୍ଗୀତରେ ରିମିକ୍ସ ସଂସ୍କୃତିକୁ ଲତା ମଙ୍ଗେସକର ସବୁବେଳେ ବିରୋଧ କରୁଥିଲେ। ୨୦୧୮ ଜୁନରେ ସେ ଏହା ଉପରେ ନିଜର ଅସନ୍ତୋଷ ଲେଖିଥିଲେ। ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତକୁ ନିଜର ପ୍ରିୟ ଅନୁଭାବନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ରେକର୍ଡ୍ କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ ଥରେ ତିକ୍ତା କରିବାକୁ ସେ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ। ନୀତିଗତ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହା ଭୁଲ୍ ନୁହେଁ। ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟିଏ ଗୀତର ନିଷର୍ଷ ରହିଛି, ଏହାକୁ ନୂଆ ଭଙ୍ଗରେ ପରିବେଷଣ କରିବା ଠିକ୍। କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଗୀତକୁ ଏହାର ମୂଳ ଧାରାରୁ ବିଚ୍ୟୁତ କରିଦେବା ଭୁଲ୍ ବୋଲି ଲତା ଲେଖିଥିଲେ।

### ଘେ ମେରେ ଓଡ଼ନ କି ଲୋଗୋ

ଥରେ ମନେ ପକାନ୍ତୁ ନା ଲତା ମଙ୍ଗେସକର ଗାଇଥିବା ସେହି ଦେଶାତ୍ମବୋଧ ଗୀତ 'ଘେ ମେରେ ଓଡ଼ନ କି ଲୋଗୋ'। ଗୀତଟି ଶୁଣିଲେ ସ୍ଵତଃ ମନ ଭାବବିହ୍ୱଳ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଏକଦା ଏହି ଗୀତ ଶୁଣି ଭାରତର ତତ୍କାଳୀନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଜବାହରଲାଲ ନେହେରୁ ଏପରି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ଯେ ଲତାଙ୍କ କଣ୍ଠରୁ ଗୀତ ଶୁଣୁଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କ ଆଖିରେ ଲୁହ ଚାଲିଆସିଥିଲା। ପ୍ରଦୀପକ ରଚିତ ଏହି ଗୀତକୁ ସ୍ଵର ସଂଯୋଜନା କରିଥିଲେ ସି. ରାମଚନ୍ଦ୍ର। ୧୯୬୨ରେ ଭାରତ-ଗାଜନା ମୁଢ଼ରେ ଶହାଦ ହୋଇଥିବା ଭାରତୀୟ ସୈନିକଙ୍କ ଉଦ୍‌ଘୋଷଣା ଏହି ଗୀତକୁ ରଚନାକରାଯାଇଥିଲା, ଯାହାର ଲୋକପ୍ରିୟତା ଏବେ ମଧ୍ୟ ରହିଛି।

### ଲତାଙ୍କ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ସିନେ ଗୀତ

- | ଗୀତ                      | ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର               |
|--------------------------|-------------------------|
| ଲଭ୍ ଜା ଗଲେ               | 'ଓ କୌନ୍ ଥି'             |
| ବିଦି ତେରା ବେଢ଼ର ବିଢ଼ାନା  | 'ହମ୍ ଆପକେ ହୈ କୌନ୍'      |
| ଏକ ପ୍ୟାର୍ କା ନଗମା ହୈ     | 'ସୁର'                   |
| କହୁଁ ତେରା ବା କା          | 'ମୈଶ୍ଵର ପ୍ୟାର କିୟା'     |
| ତୁଟେ ଦେଖା ତୋ ଏ ଜାନା ସନମ୍ | 'ଦିଲ୍‌ଫାଲେ ଦୁଲ୍‌ହନିୟା'  |
| ପ୍ୟାର୍ ହୁଆ ଏକରାଉ ହୁଆ     | ଲେ କାୟେଜେ               |
| ମୈଁ ତଲି ମୈଁ ତଲି          | 'ଶ୍ରୀ ୪୨୦'              |
| ଘେ କାହାଁ ଆଗରେ ହମ୍        | 'ପ୍ରଫେସର'               |
| କଭି ଖୁସି କଭି ଗମ୍         | 'ସିଲ୍‌ସିଲ'              |
| ତଫଲିଫାଲେ ତଫଲି ବଜା        | 'କଭି ଖୁସି କଭି ଗମ୍'      |
| ପ୍ୟାର୍ କିୟା ତୋ ତରନା କ୍ୟା | 'ସୁରଗମ'                 |
| କୋ ଓପା କିୟା              | 'ମୁଗଲ୍ କ ଆକମ'           |
| ଦୁଷ୍ଟମ ନା କରେ            | 'ତାଜମହଲ'                |
| ଘେ ଗଲିୟା ଘେ ଚୋବାରା       | 'ଆଖରା କୁ୍ୟ'             |
| ପରଦେଶୀୟା                 | 'ପ୍ରେମ ରୋଗ'             |
| ଘେ ସମା ସମା ହୈ ପ୍ୟାର୍ କା  | 'ମିଶ୍ଵର ନଚବରଲାଲ'        |
| କାହୁଁରେ କାହୁଁରେ          | 'ଜବ୍ ଜବ୍ ଫୁଲ୍ ଖୁଲେ'     |
| କୋରା କାଗଜ ଥା ଏ ମନ ମେରା   | 'ହରେ ରାମା ହରେ କ୍ରିଷ୍ଣା' |
| ଦିଲ୍ ତୋ ପାଗଲ୍ ହୈ         | 'ଆରାଧନା'                |
| ହମ୍ କୋ ହମି ସେ ରୁରାଲୋ     | 'ଦିଲ୍ ତୋ ପାଗଲ୍ ହୈ'      |
| ଗାତା ରହେ ମେରା ଦିଲ୍       | 'ମୋହବତେ'                |
| ବାହୋଁ ମୈଁ ତଲେ ଆଓ         | 'ଗାଉଁ'                  |
| ତୁ କାହାଁ କାହାଁ ତଲେଗା     | 'ଅନାମିକା'               |
| ରିମ୍‌ଫିନ୍ ଗିରେ ସାଓନ      | 'ମେରା ସାୟା'             |
| ସତ୍ୟମ୍ ଶିବମ୍ ସୁନ୍ଦରମ୍    | 'ମଞ୍ଜିଲ୍'               |
| କିୟା ଜଲେ କିୟା ଜଲେ        | 'ସତ୍ୟମ୍ ଶିବମ୍ ସୁନ୍ଦରମ୍' |
| ମୈଁ ତେରି ଦୁଷ୍ଟମ          | 'ଦିଲ୍ ସେ'               |
|                          | 'ନାଗିନା'                |

### ଅବିସ୍ମରଣୀୟ ଲତା

**ଲତାଜୀଙ୍କ ପାଦ ଛୁଇଁ କାନ୍ଦିଥିଲି**  
ମୋର ସୌଭାଗ୍ୟ ଯେ ମୁଁ ଲତାଜୀଙ୍କ ସଂସର୍ଗରେ ଆସିଥିଲା। ୧୯୬୦/୬୧ ମସିହା କଥା। ମୋ ଗୁରୁ ବି.ଆର୍. ନବରଙ୍ଗଙ୍କର ସେ କିଛିଦିନ ପାଇଁ ଛାତ୍ରୀ ଥିଲେ। ଲତାଜୀଙ୍କ ବାପା ଦିନାନାଥ ମଙ୍ଗେସକରଙ୍କ ଶ୍ରାଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ମାଷ୍ଟରଜୀ ମୋତେ ତାଙ୍କ ଘରକୁ ନେଇକି ଯାଇଥିଲେ। ଲତାଜୀ ମାଷ୍ଟରଜୀଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରିବାକୁ ଆସିବା ବେଳେ ମୁଁ ତାଙ୍କ ପାଦ ଛୁଇଁଥିଲି। ତାଙ୍କ ପାଦ ଧରି ବହୁତ କାନ୍ଦିଥିଲି। ଅନୁରୋଧ କ୍ରମେ ସେ ମତେ ତାଙ୍କ ସଙ୍ଗୀତ ଅଭ୍ୟାସ ବେଳେ କିଛି ସମୟ ବସିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଥରେ ପୁରୀରୁ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଖଜା ଭୋଗ, ରାଧାକୃଷ୍ଣଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତି ନେଇକି ଯାଇଥିଲି। ସେ ମତେ ଧରି କହିଲେ ଯେ, 'ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ମନ୍ଦିରକୁ ଚମେ ଆସିଛ, ତମକୁ ଧରି ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ଦର୍ଶନ ପାଇଗଲି'।  
- ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ଶ୍ୟାମାମାମା ଦେବୀ, ଓଡ଼ିଶା କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ

### ଓଡ଼ିଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ନିଜ ସ୍ଵରର ଛାପ ଛାଡ଼ିଯାଇଛନ୍ତି ଲତା ମଙ୍ଗେସକର। ତାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଯାହା ଜୁହୁଡ଼ି ଏମାନେ...

- ତାଙ୍କ ସହ ଥିଲା ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କ**  
ଲତା ମଙ୍ଗେସକରଙ୍କ ସହ ମୋର ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କ ଥିଲା। ତାଙ୍କ ସହ ଏକ ଗୀତ କରିବାର ଯୋଜନା ଥିଲା, ମାତ୍ର ମୋର ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ଯେ ଏହା ହୋଇ ପାରିଲା ନାହିଁ। ବସନ୍ତ ଯିବା ମାନେ ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଯିବା ନିଷ୍ଠୁର ଥିଲା। ଲତାଜୀଙ୍କ ମା' ମତେ ବହୁତ ଭଲପାଆନ୍ତି। ଓଡ଼ିଶା କେବେ ନ ଆସିଥିଲେ ବି ଓଡ଼ିଆ ଗୀତରେ ସେ କଣ୍ଠଦାନ କରିଛନ୍ତି। - ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କର, ବରିଷ୍ଠ ସଙ୍ଗୀତକ୍ଷ
- ଲତାଜୀଙ୍କ ଘରକୁ ଯିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥିଲି**  
ଲତାଜୀଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଭେଟିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳି ନ ଥିଲା। ମାତ୍ର ତାଙ୍କ ବାସଭବନ ପ୍ରଭୁକୁଞ୍ଜ ଯିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥିଲା। ଲତା ଦିନି ଯଥା ସମୟରେ ସେଠାକୁ ଆସି ପାରି ନ ଥିବାରୁ ତାଙ୍କ ସହ ଦେଖା ହୋଇ ନ ଥିଲା। ତେବେ ତାଙ୍କ ବାସଭବନକୁ ଯାଇ ବୁଲିଆସିବା ମୋ ପାଇଁ ସୌଭାଗ୍ୟର କଥା। ଠାକୁରଙ୍କ ଦର୍ଶନ ହେଉ କି ନ ହେଉ, ତା'ଅନ୍ତେତୁରେ ପାଦ ପଡ଼ିବା ବଡ଼ କଥା। - ମନୁଜ ମିଶ୍ର, ସଙ୍ଗୀତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ

### ଦୁଇଟି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ କାମ କରିଛି

ତାଙ୍କ ସହ ମୁଁ ଦୁଇଟି ହିନ୍ଦୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ଭିଗି ପଲକେ' ଏବଂ 'ସମୟକି ଧାରା'ରେ କାମ କରିଛି। ତାଙ୍କ ଘର 'ପ୍ରଭୁ କୁଞ୍ଜ'କୁ ଯିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥିଲା। ତାଙ୍କ ବିୟୋଗରେ ସଙ୍ଗୀତ ଜଗତ ଖାଲି ହୋଇଗଲା। କହିଲେ ଅଧିକୃତ ହେବ ନାହିଁ।  
- ଶିଶିର ମିଶ୍ର, ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ

### ସେ ସବୁବେଳେ ଆମ ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ

ଲତା ଦିନି ସବୁବେଳେ ଆମ ଲାଗି ବର୍ତ୍ତମାନ। ସେ ଯେକୌଣସି ଗୀତକୁ ସଫଳ ରୂପାୟନ ଦେଇପାରନ୍ତି। ତାଙ୍କର କେବେ ବି ଅହଂକାର ନ ଥିଲା। ସେ ଓଡ଼ିଆ ଗୀତ ଗାଇଛନ୍ତି, ଯାହାକି ଆମ ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ କଥା। - ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ପାଲିତ, କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ









ସଂକ୍ଷେପରେ

ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦେବା ପାଇଁ ଏହି ପତ୍ରିକା ପଢ଼ନ୍ତୁ

ମୁଦ୍ରାସ୍ଫୀତିକୁ ଆକର୍ଷିତ କରିଥିଲା ସୁନା ଇଟିଏସ୍

ଏନପୋର୍ସମେଣ୍ଟ ଟିମ୍ ସହାୟତାରେ ଛତିଶଗଡ଼ରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଚୋରି ହ୍ରାସ

୨୦୨୧ରେ ୪,୮୧୪ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଥିଲା

୧୯୯୯ରେ ୧୯୯୯ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଥିଲା... ୨୦୨୧ରେ ୪,୮୧୪ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଥିଲା

୨୦୨୧ରେ ୪,୮୧୪ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଥିଲା

୧୯୯୯ରେ ୧୯୯୯ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଥିଲା... ୨୦୨୧ରେ ୪,୮୧୪ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଥିଲା



୨୦୨୧ରେ ୪,୮୧୪ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଥିଲା... ୧୯୯୯ରେ ୧୯୯୯ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଥିଲା

୨୦୨୧ରେ ୪,୮୧୪ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଥିଲା

୧୯୯୯ରେ ୧୯୯୯ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଥିଲା... ୨୦୨୧ରେ ୪,୮୧୪ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଥିଲା

୨୦୨୧ରେ ୪,୮୧୪ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଥିଲା

୧୯୯୯ରେ ୧୯୯୯ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଥିଲା... ୨୦୨୧ରେ ୪,୮୧୪ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଥିଲା

୨୦୨୧ରେ ୪,୮୧୪ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଥିଲା

୧୯୯୯ରେ ୧୯୯୯ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଥିଲା... ୨୦୨୧ରେ ୪,୮୧୪ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଥିଲା

କର୍ମଚାରୀ ଆଇଡିଏଫଏ ୧୦୫ତମ ସେଣ୍ଟର

କର୍ମଚାରୀ ଆଇଡିଏଫଏ ୧୦୫ତମ ସେଣ୍ଟର... କର୍ମଚାରୀ ଆଇଡିଏଫଏ ୧୦୫ତମ ସେଣ୍ଟର

ମହିତ୍ୱା ପାଠ୍ୟ ପଢ଼ାବାର ନୂତନ ଡିଲିଭର ପଦ୍ଧତି

ମହିତ୍ୱା ପାଠ୍ୟ ପଢ଼ାବାର ନୂତନ ଡିଲିଭର ପଦ୍ଧତି... ମହିତ୍ୱା ପାଠ୍ୟ ପଢ଼ାବାର ନୂତନ ଡିଲିଭର ପଦ୍ଧତି

ହ୍ରାସ ହୋଇପାରେ ଇୟାନ ଦର

ହ୍ରାସ ହୋଇପାରେ ଇୟାନ ଦର... ହ୍ରାସ ହୋଇପାରେ ଇୟାନ ଦର

ଜିଓ ପକ୍ଷରୁ ଟୁ ପ୍ଲାନେଟ୍‌ସ୍‌ରେ ନିବେଶ

ଜିଓ ପକ୍ଷରୁ ଟୁ ପ୍ଲାନେଟ୍‌ସ୍‌ରେ ନିବେଶ... ଜିଓ ପକ୍ଷରୁ ଟୁ ପ୍ଲାନେଟ୍‌ସ୍‌ରେ ନିବେଶ

ନରଭକ୍ଷୀ ପାଲଟୁଛନ୍ତି ଡ୍ରଗ୍ସ ନିଶାଡ଼ି

ନରଭକ୍ଷୀ ପାଲଟୁଛନ୍ତି ଡ୍ରଗ୍ସ ନିଶାଡ଼ି... ନରଭକ୍ଷୀ ପାଲଟୁଛନ୍ତି ଡ୍ରଗ୍ସ ନିଶାଡ଼ି

ତାଲିବାନ ନିଶା ନିବାରଣ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଦୟନୀୟ ଜୀବନ

ତାଲିବାନ ନିଶା ନିବାରଣ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଦୟନୀୟ ଜୀବନ... ତାଲିବାନ ନିଶା ନିବାରଣ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଦୟନୀୟ ଜୀବନ

ହଲିଉଡ୍‌ରେ ଧନୁଷ୍

ହଲିଉଡ୍‌ରେ ଧନୁଷ୍... ହଲିଉଡ୍‌ରେ ଧନୁଷ୍



୭ ଜନ୍ମ ପାଇଁ ସାଥୁ ହେଲେ କରିସ୍ତା, ବରୁଣ

୭ ଜନ୍ମ ପାଇଁ ସାଥୁ ହେଲେ କରିସ୍ତା, ବରୁଣ... ୭ ଜନ୍ମ ପାଇଁ ସାଥୁ ହେଲେ କରିସ୍ତା, ବରୁଣ



ଦୁଃଖ ବଢ଼ାଣିଲେ ଏରିକା

ଦୁଃଖ ବଢ଼ାଣିଲେ ଏରିକା... ଦୁଃଖ ବଢ଼ାଣିଲେ ଏରିକା



CLASSIFIED DISPLAY, BHARAT FINANCE, BIDISHA FINANCE, GALAXY TOWER, ALL EDITION - B/W

ମନେ ପଡ଼ୁଛି, ଏକାଦଶୀ ଉପଲକ୍ଷେ

# ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନ୍ତରାଳେ..



ଡା. ବସନ୍ତ କୁମାର ମିଶ୍ର

“ଆଜିକାଲି ଅନେକେ ଆଧୁନିକ ଖାଦ୍ୟ ଶୈଳୀକୁ ଆପଣେ ନେଇଛନ୍ତି। ବର୍ଗର, ପିଜ୍ଜା, 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।”

ସମସ୍ତ ପୁଅବୀରେ ଯେତେ ପ୍ରକାରି ପ୍ରାଣୀ ଅନ୍ତର୍ଗତ ସମସ୍ତକାରୀ ମନୁଷ୍ୟ ରୁଜିମାନ ତଥା ହିତାହିତ ଜ୍ଞାନ ରହିଥିବା ପ୍ରାଣୀଭାବେ ବିବେଚିତ। ହେଲେ ନିଜର ହେଉଜ୍ଞାନ, ଖାମଖୁଆଳ ମନୋଭାବ ତଥା ଅବହେଳା ହେତୁ କେତେକ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ଏପରି ଭଙ୍ଗରେ ବିଚାଳି ଥାଆନ୍ତି, ଯାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ତାଙ୍କ ଆଣିଥାଏ। ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, କ୍ୟାନ୍ସର, କିଡନୀ, ଲିଭରଜନିତ ରୋଗ, ଗ୍ୟାସ୍ଟ୍ରିକ, ବଦହଜମି ଅନ୍ୟତମ। ଅନେକ ସମୟରେ ଏପରି ରୋଗର ଠିକ୍ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇ ନ ପାରିଲେ ତାହା ଜଟିଳ ଆକାର ଧାରଣ କରିଥାଏ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏଥିଯୋଗୁଁ ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ ହେବା ସହ ମୃତ୍ୟୁପୃଷ୍ଠରେ ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ମନୁଷ୍ୟ ଧରାପୃଷ୍ଠରେ ସୁସ୍ଥ, ଆରୋଗ୍ୟ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ଲାଗି ଭାରତୀୟ ପାରମ୍ପରିକ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଅନେକ କଥା ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି। ସେଥିପାଇଁ ଆମକୁ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟ, ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।

ନାନାଦି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ। ଉଚ୍ଚ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀରେ ଯେତିକି 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 ସାଧ୍ୟପଦ ହୋଇଥାଏ। କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସବୁଜ ପନିପରିବା-କଞ୍ଚା କଦଳୀ, ବିନ୍ଦୁ, କ୍ଷୀର, ଗାଈ ଘିଅ, ଖଜୁର ଆଦିକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରାତଃକାଳରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଜାମିନ ‘ଡି’ ରହିଥାଏ,

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

ଯାହାକି ଶରୀର ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲୁଚ୍ଚ ଅଟେ। ସବୁଜ ପନିପରିବା ମଧ୍ୟରେ କଞ୍ଚା କଦଳୀରେ ଭିଟାମିନ, ମିନେରାଲ, ଫାଇବର ଭରି ରହିଛି। ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କିଡନୀ କ୍ୟାନ୍ସର ଆଶଙ୍କା ଅନେକାଂଶରେ କମ୍ ଥାଏ। ତା’ ସହ ଶରୀରରେ ରକ୍ତଚାପ ପରିମାଣକୁ କମ୍ କରାଇବା ସହ ମେଦ ବହୁଳତାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ। ବର୍ତ୍ତମାନ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମଧୁମେହ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, କ୍ୟାନ୍ସର ଭଳି ବହୁ ଜଟିଳ ରୋଗର ସାମନା କରିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି। କଞ୍ଚା କଦଳୀରେ ରେଷିୟୁମ୍ ସ୍ତର ଏବଂ ପେକ୍ଟିନ ନାନାଦି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥିବାରୁ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ

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

ଗାଈ କ୍ଷୀରରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଜୀବନୀୟ ଶକ୍ତି ଭରି ରହିଛି। ଏଥିରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ଶୁନ ପ୍ରତିଶତ ଥାଏ। ଗାଈ କ୍ଷୀର ଓ ଗାଈଘିଅକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ କିଛି କିଛି ପରିମାଣ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ। ଗାଈଘିଅକୁ ନାନାଦି ବୁଲ ପୁଡ଼ାରେ ୧ରୁ ୨ ଗୋପା ‘ନୟ’ ଭାବେ ଦିନରେ ଥରେ କିଛି ବୁଲ ଥର ପକାଇଲେ କଷ୍ଟ ପ୍ରଦେଶରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭୃତ୍ୟ ଓ ଜୀବାଣୁଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ।

ଖଜୁରିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଫାଇବର ଭରି ରହିଛି। ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କଫ ଓ ଅଣ୍ଡା ଜନିତ 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  
ତହାସାହି, ନବରଙ୍ଗପୁର  
ଫୋ : ୭୮୯୪୧୧୨୪୨

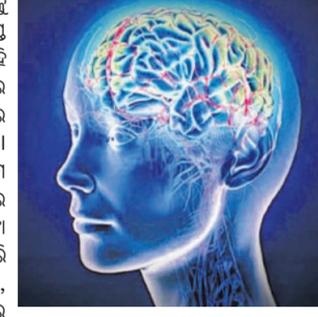
## ଅଜୀର୍ଣ୍ଣର ଘରୋଇ ଉପଚାର

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 କରିପାରିବେ। ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ଏକ ଗାମଚ ଅଦାରସରେ ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତୁ। ପ୍ରତିଦିନ ନିୟତମ ୧୫ ସେକେଣ୍ଡ 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 ଅଦାରସ ଓ ଲେମ୍ବୁ ରସକୁ ସମାବରଣରେ ନେଇ ଏହାକୁ ଅଧାକପ୍ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୩ଥର ପିଅନ୍ତୁ। ଖାଇବା ପରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ପାନମହୁରି ଚୋବାଇ ଖାଆନ୍ତୁ, ଯାହା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ କେତେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।



## ଦିନରେ ଅଧିକ ନିଦ ଲାଗିଲେ..

ଦିନତମାମ 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 ସତର୍କ କରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ଖ୍ରୀଷ୍ଟିଆନ ଡିଟ୍ରୋଇଟ୍‌ସ୍‌ମାନେ। ‘ଦିନରେ ଅଧିକ ନିଦ ଲାଗିବା ଏବଂ ଆଲକୋହଲ ସମସ୍ୟା’ ଶାର୍ଷକ ବିଷୟକୁ ନେଇ ଏମାନେ ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରିଥିଲେ। ଏଥିରୁ ସେମାନେ ଜାଣିପାରିଲେ ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ଦିନରେ ଅଧିକ ସମୟ ଶୁଅନ୍ତି ସେମାନେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆଲକୋହଲ ପରି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ପ୍ରାୟ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ସେମାନେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥିଲେ। ଯଦି ଆପଣ ଏଭଳି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି ତେବେ ବିକଲ 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 ଚର୍ଚ୍ଚାଧାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଡାଇବେଟିସ, ମେଦବହୁଳତା ଯୋଗୁଁ ହୃଦ୍‌ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ। ବାହୁ ପାଖରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା, ହାତ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଅଶନିଷ୍ଠା 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, ସମ୍ବଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ବ୍ୟତୀତ ବ୍ୟାୟାମର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି। ଏ ସମ୍ପର୍କରେ କେତେକ ମନରେ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ରହିଛି। ବ୍ୟାୟାମକୁ ନେଇ ଥିବା ଏଭଳି ଧାରଣା ସମ୍ପର୍କରେ..

ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଫ୍ୟାଟ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ମାଂସପେଶୀରେ ପରିଣତ ହୁଏ ବୋଲି ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଥାଏ। ହେଲେ, ଏମିତି 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 କମିଥାଏ।

ମୋଟାପଣ 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 ସମ୍ବଳିତ ରହିଥାଏ, ଫଳରେ ମୋଟାପଣ ଆପେ ଆପେ କମିଥାଏ।

କେତେକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଚର୍ଚ୍ଚାଧାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକଙ୍କ ମନରେ ଧାରଣା ରହିଛି। ହେଲେ ଏଭଳି ଧାରଣା ଆଦୌ ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ମୋଟାପଣକୁ କମାଇବାର ପ୍ରମୁଖ ମାଧ୍ୟମ ହେଉଛି ବ୍ୟାୟାମ। ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରି ସମ୍ବଳିତ ରହିଥାଏ, ଫଳରେ ମୋଟାପଣ ଆପେ ଆପେ କମିଥାଏ।

ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଫ୍ୟାଟ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ମାଂସପେଶୀରେ ପରିଣତ ହୁଏ ବୋଲି ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଥାଏ। ହେଲେ, ଏମିତି 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 କମିଥାଏ।

କେତେକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଚର୍ଚ୍ଚାଧାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକଙ୍କ ମନରେ ଧାରଣା ରହିଛି। ହେଲେ ଏଭଳି ଧାରଣା ଆଦୌ ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ମୋଟାପଣକୁ କମାଇବାର ପ୍ରମୁଖ ମାଧ୍ୟମ ହେଉଛି ବ୍ୟାୟାମ। ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରି ସମ୍ବଳିତ ରହିଥାଏ, ଫଳରେ ମୋଟାପଣ ଆପେ ଆପେ କମିଥାଏ।

କେତେକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଚର୍ଚ୍ଚାଧାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକଙ୍କ ମନରେ ଧାରଣା ରହିଛି। ହେଲେ ଏଭଳି ଧାରଣା ଆଦୌ ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ମୋଟାପଣକୁ କମାଇବାର ପ୍ରମୁଖ ମାଧ୍ୟମ ହେଉଛି ବ୍ୟାୟାମ। ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରି ସମ୍ବଳିତ ରହିଥାଏ, ଫଳରେ ମୋଟାପଣ ଆପେ ଆପେ କମିଥାଏ।



କେତେକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଚର୍ଚ୍ଚାଧାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକଙ୍କ ମନରେ ଧାରଣା ରହିଛି। ହେଲେ ଏଭଳି ଧାରଣା ଆଦୌ ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ମୋଟାପଣକୁ କମାଇବାର ପ୍ରମୁଖ ମାଧ୍ୟମ ହେଉଛି ବ୍ୟାୟାମ। ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରି ସମ୍ବଳିତ ରହିଥାଏ, ଫଳରେ ମୋଟାପଣ ଆପେ ଆପେ କମିଥାଏ।

## ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା



► ଉପଯୁକ୍ତ ତାପମାତ୍ରା ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଏବଂ ଠିକ୍ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ନିଜର ଲୁହ ପ୍ରେସରକୁ ଚେକ୍ କରନ୍ତୁ।  
► ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ କଳଖିଆରେ ରୋଗେ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ଚମାଚୋ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଶରୀରରେ ଚର୍ଚ୍ଚିତ 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 ଯେ 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 ଚର୍ଚ୍ଚିତ ଦରଜ ହେଲେ ତେବେ ମିଶ୍ରିକୁ ଚେକ୍‌ପତ୍ର ଏବଂ ଅଦା ସହ ଫୁଟାଇ ପିଇପାରିବେ।  
► ଶରୀରରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ ସ୍ତର କମ୍ ଥିଲେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ମିଶ୍ରି ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହା ରକ୍ତ ସଂଶ୍ଳାଷଣକୁ ଠିକ୍ ରଖୁଥାଏ।  
► ମିଶ୍ରି ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ। ପାନମହୁରି ସହ ମିଶ୍ରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବଢ଼ାଇଥାଏ।  
► ଲୋ ଲୁହପ୍ରେସରରେ ପାଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ମିଶ୍ରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ସମ୍ବଳିତ ରହିଥାଏ।  
► ଗାପର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଲାଗୁଥିଲେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ମିଶ୍ରିକୁ ଗରମ କ୍ଷୀରରେ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ। ଏହା ସ୍ମାରଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।  
► ପ୍ରତିଦିନ ମିଶ୍ରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିଜନିତ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ।



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

