

ସଂକ୍ଷେପରେ

ମହିଳାଙ୍କ ଆନୁହତ୍ୟା ଘଟଣା: ସ୍ଵାମୀ ଗିରିଧାରୀ

ଦେଉଗାଁ, ୮୪ (ଡି.ଏନ.ଏ) : ବଲାଙ୍ଗର
ଜିଲ୍ଲା ଦେଉଗାଁ ଥାନା ଥାବନ୍ଧପତା ଫାଣ୍ଟି
ଅଧିନ ପିପଳପଦର ଗ୍ରାମରେ ଜଣେ
ବିବାହିତ ମହିଳାଙ୍କ ଆସୁଥେୟ ଘଟଣାରେ
ପୋଲିସ ଡାକ ସ୍ଥାମା ପ୍ରକାଶ ସାହୁଙ୍କୁ
ଶିରଫଳ କରି ଜେଳ ପଠାଇଛି । ମୃତ ମହିଳା
ବଲାଙ୍ଗର ଉତ୍ସାହର ପତାର ପ୍ରଦାପ
କୁମାର ସାହୁଙ୍କ ଝିଆ କୁରିଗାଣି ସାହୁ । ସେ
ପିପଳପଦର ପ୍ରକାଶଙ୍କୁ ୨ବର୍ଷ ତେଳେ
ବିବାହ କରିଥିଲେ । ବିବାହର କିଛି ମାସ ପରେ
ପରିବାର ପକ୍ଷରୁ କୁରିଗାଣିଙ୍କୁ ଯୋତୁକ
ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଦେଇ ହତ୍ୟା କରିବା ପରେ
ଆସୁଥେୟ ରୂପ ଦେଇଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ବାପା
ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ । ପୋଲିସ ଘଟଣାର
ଦେତା କିମ୍ବା ପ୍ରକାଶଙ୍କୁ ଶିରଫଳ କରି କୋର୍ଟଟାଲା
କରିଥିବା ବନ୍ଧପତା ଫାଣ୍ଟି ଅଧିକାରୀ ସବୋଜ
କୁମାର ରଥ ସୁନ୍ନା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ରେଳଧାରଣାରେ କଟ ଶ୍ରୀମିନ୍ ମୃତ

ଦେଓଣଁ, ଫାଁଟି. ଏନ. ଏ. : ବଲାଙ୍ଗର
 ଜିଲ୍ଲା ଦେଓଣଁ ଆମା ଅଞ୍ଚଳ ଯୁଦ୍ଧପାଲି
 ନିକଟରେ ଜଣେ ଶ୍ରମିକ ରେଳ ଧାରଣାରେ
 କଟି ସିବାରେ ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ମୃତ
 ଶ୍ରମିକ ଜଣକ ଦିଶାର ଅଞ୍ଚଳରା ସେ ରେଳ
 ବିଭାଗରେ ଶ୍ରମିକ ଭାବେ କିଛି ମାସ ହେଲା
 କାମ କରୁଥିବା କୁହାୟାଉଛି । ରବିବାର
 ଅପରାହ୍ନ ପ୍ରାୟ ୨ଟାରେ ଯୁଦ୍ଧପାଲି ରେଳ
 ଧାରଣରେ ତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁରେ ପଢିଥିବା ଦେଖୁ
 ଲୋକେ ପୋଲିସକୁ ଖବର ଦେଇଥିଲେ ।
 ରେଳଖେ ପୋଲିସ ମୃତ୍ୟୁରେ ଜବତ କରି
 ଅଧିକ ତଦନ୍ତ ତଳାଇଛି । ମୃତକଙ୍କ ପରିଚୟ
 ମିଳି ପାରିନାହିଁ । ବଲାଙ୍ଗର ଜିଆରପି ଏକ
 ଅପମୃତ୍ୟୁ ମାମଲା ରୁକ୍ଷ କରିଛି ।

- ଆହୁନ ଖ୍ୟାତୀଲ, ମୋହନ ପାତ୍ର (ଡି. ଏନ. ଏ) ବଲାଙ୍ଗୀର ଜିଲ୍ଲା ହରିଶ୍ଚକ୍ଷର ପତ୍ର

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଯୁବ ରେତକ୍ଷେ ଚରଣ
ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ କିଶ୍ମ ରେ
ଦିବସ ପାଲିତ ହୋଇଯାଇଛି । ୧୯
ଅବସରର ଆୟୁଜିତ କର୍ମୟକୁ
ମୁଖ୍ୟ ଅଭିଥୁବାରେ ଖପ୍ରାଣୋଳ
ତେବେଳଦାର ଆଦିତ୍ୟ ପ୍ରସାଦ ମି
ଯୋଗଦେଇଥିଲୋ । ପରେ ଯୁବ
- ସେଇଥେବାମାନେ ଏକ ଶୋଭ
ଗୀ ପରିକ୍ରମା କରିଥିଲୋ । ରକ୍ଷ ଏ

ପୁକ୍ରେନ ମଧ୍ୟରେ ବାଲିଥାରୀ ଯୁଦ୍ଧ ଦିବ
ସହ ବିଶ୍ୱରେ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ ଆହ୍ଵାନ

ଦୟାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଅବସରେ ଗୋଟେ
ଚାରାରୋପଣ ସହ ସ୍ଵାମ୍ୟପେବା, ବନ୍ଧୁତ
ସେବା ଏବଂ ରକ୍ଷଦାନ ରେଡ଼ିକ୍ଷର ମୁଖ୍ୟ
ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବୋଲି ଶୋଭାଯାତ୍ରେବେଳେ
କୁହାଯାଇଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଯୁବ
ରେଡ଼ିକ୍ସ ପରାମର୍ଶଦାତା ଅଧ୍ୟାପକ
ବଳଭଦ୍ର ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।

ଯୁଦ୍ଧ ଅଟକ ଘଟଣା

ବୋଲାକ୍ଷେତ୍ର ବିଦ୍ୟା ପର୍ଦ୍ଦମ୍ୟ ଓ ଜୀବନ

ପଞ୍ଚାୟତ ସିଆଲପଳା ଗାଁର ୧୯
ମୁକ୍ତ ହାଇଟ୍ରୋବାଦକୁ କାମ କରିବ
ଯାଇଥିବା ବେଳେ ୭ଜଣ ଫେରିଆୟିଥୁ
ବେଳେ ଅନ୍ୟ ୪ ଜଣ ଫେରି ନ ଥୁଣେ
ସେମାନଙ୍କୁ ଉଛାର କରିବା ପାଇଁ ପରିବାର
ଲୋକେ ଶୁଭ୍ରବାର ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ସା
ସୁରେଣ୍ଟ ଚୌଧୁରାଙ୍କ ନେତୃତ୍ବରେ ଜି
ଶ୍ରମ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଯାକାତ କରି ଅନୁରେ
ଜରିଥିଲେ । ଏହି ଘରଶା ମଞ୍ଜଳ ଏ

ଚାରିଳି ପାଇଁ ୫ ଟି.ଏ. ଯାଉଛନ୍ତି ବୁଦ୍ଧିମତ୍ ଯୁଦ୍ଧୀ

A woman with dark hair tied back is seated in a traditional three-wheeled cycle rickshaw. She is wearing a red dress with a blue and white floral or paisley pattern. The rickshaw has a black seat and a red metal frame. It is parked on a dirt road next to a stone wall. The background shows a dry, rocky landscape under a clear sky.

ଜୀବନକଥା, । ୫(ଡ.୧୯୮୦)

ଗାଉଳ ପାଇଁ ୫ କିମି ଦୂର ପଞ୍ଚାୟତ
କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ଜଣେ
ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ସୁବ୍ରତ । ସେ ହେଲେ
ଜମନକିରା ନୀକ ବଡ଼ମାଳ ପଞ୍ଚାୟତ
ବଞ୍ଚାର । ଗ୍ରାମର ସୁବ୍ରାହିମା
ମାଟି(୭୭) । ପରିବାର କହିଲେ
ସୁବ୍ରାହିମା ଓ ଡାଙ୍କ ବୃଦ୍ଧ ମା' ବେଦମଟି । ସୁବ୍ରାହିମା ଶାରୀରିକ
ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ହେତୁ ଚଳାବୁଲା
କରିପାରନ୍ତି ମାହିଁ । ତ୍ରାଜସାଇକେଳ
ହଁ ଡାଙ୍କ ଭରସା । କୌଣସି
କାମାଧୟା କରିବା ଡାଙ୍କ ପକ୍ଷେ
କଷ୍ଟକର । ଦୟଏ ହୋଇପାଇଥାବୁ
ଡାଙ୍କ ମା' ମଧ୍ୟ ଗୋଜଗାର ପାଇଁ
ଅକ୍ଷମ । ମା'ଟିଅଙ୍କୁ ମିଳୁଥିବା ଭରା

କରିଥାନ୍ତି ଏହି ପରିବାର। ଚାଉଳ ଓ
ଭଡା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଉଦୟକୁ
ଗାଁଠାରୁ ଷକି.ମି. ଦୂର ପଞ୍ଚାଯତନ
କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ଗ୍ରାଜସାଇକେଲଟେ
ଯିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ପୁଣି ଯଦି
କୌଣସି ଅସୁରିଧା ହୁଏ ତେବେ
ଘରକୁ ଫେରି ଅନ୍ୟ ଦିନ ଯିବାକୁ
ପଡ଼େ, ଯାହା ଜଣେ ଭିନ୍ନକମା ଓ
ବୁଢ଼ା ମା' ପାଇଁ ବହୁ କଷ୍ଟକର। ଚାଲା
ପରେ ଝିଆର ଦାଯିତ୍ବ କିମ୍ବା
ନେବ ବୋଲି କହି ଦୁଃଖ ପ୍ରକାଶନ
କରିଛନ୍ତି ବେଦମଟି। ଏହାସମ୍ବନ୍ଧ
ପଞ୍ଚାଯତନ ପକ୍ଷରୁ ଘରେ ଭରି
ଓ ଚାଉଳ ପହଞ୍ଚାଇବା ବ୍ୟବସ୍ଥା
କରାଗଲେ ସେମାନେ ଉପକୃତ
ହୁଅଥେ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି

No.W-01: ୭୩.୧୪.୦୫.୨୦୨୯ (ଶନିବାର) ବିଶେଷ ସୂଚନା

ରେ ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି ମନ୍ଦମା ବିଚା

ରହିଛି କି ?

৭. তেবে আপনি দে মকদমা/বিবাদের স্বত্ত্ব এবং আপোশ সহমতিরে সমাধান পাই লোক
অবালতক স্বায়ত্ত্ব নিঅঙ্গি ।

৮. তা. ১৪.০৪.২০২২ রিখ (শনিবার)রে উক ন্যায়ালয় পরিষরে এবং প্রত্যেক জিলাপ্রদেশীয়
এবং রাষ্ট্রপ্রদেশীয় এবং ঢাকপ্রদেশীয় বিচার বিভাগীয় কোর্ট পরিষরে এক রাষ্ট্রপ্রদেশীয় লোক
অবালত অনুষ্ঠিত হোগিছি ।

৪. এই রাষ্ট্রপ্রদেশীয় লোক অবালতের প্রায় সমস্ত প্রকারর বিচারাধীন মকদমা যথা প্রৌজবারি
(সালিসযোগ্য), চেক বাত্তু মামলা, ব্যাঙ রশ মামলা, মোচের দুর্ঘটণাজনিত ক্ষতি পুরণ,
শ্রম ও নির্মুক্তি বিবাদ, বিদ্যুৎ, জল ও অন্যান্য বিল দেয়জনিত বিবাদ (সালিস বিহুন বিবাদকু
বাদ দেল), বেবাহিক বিবাদ (ছাড়পত্র ব্যবস্থা), জমি অধিগ্রহণ, চাকরি সম্বন্ধীয় (দরমা,
ভৱা ও অবসরকালীন প্রাপ্য) ও অন্যান্য দেখানী মকদমা জ্ঞানাদির আপোশ সহমতিরে
সমাধান করায়াজ্ঞাবিব ।

৫. কেবল বিচারাধীন মকদমা দুই, প্রাক-মকদমাপ্রদেশীয় (কচেরিরে দায়ির হোক ন থাবা)
চেক বাত্তু মামলা, ব্যাঙ রশ বিবাদ, শ্রম ও নির্মুক্তি বিবাদ, বিদ্যুৎ, জল ও অন্যান্য বিল
দেয়জনিত বিবাদ (সালিস বিহুন বিবাদকু বাদ দেল), উচ্চপোষণ বিবাদ, অন্যান্য
সালিসযোগ্য প্রৌজবারি ও অন্যান্য দেখানী মকদমা জ্ঞানাদির মধ্য সমাধান এই রাষ্ট্রপ্রদেশীয়
লোক অবালতের হোকারিব ।

৬. লোক অবালতের মকদমা/বিবাদের সমাধান পাই কৌশল আর্থক খর্চ পতেন্তে এবং লোক
অবালতক রাখ বৈধ, চৃত্তান্ত এবং অমলযোগ্য ।

৭. যদি কৌশল বিচারাধীন মকদমার সমাধান লোক অবালত মাধ্যমে হু এ, আগরু পলঠ
হোকথুবা কোর্ট পি ফেরপ্ত হোকারিব ।

৮. দার্শ দিন ধরি চালু রহিথুবা মকদমার স্বত্ত্ব সমাধান পাই এবং আর্থক খর্চ ও সময় অপচয়ে
নিয়ন্ত্রণ পাই এই সুযোগের স্বুপযোগ করত্বু ।

৯. সবিশেষ বিবরণী নিমত্তে আপনাক নিকটস্থ অবালতের কার্য্যরত থুবা জিলা বা ঢাকু আজন
করত্বু প্রত্যেক প্রত্যেক প্রত্যেক প্রত্যেক প্রত্যেক ।

ମୋ-୯୪୩୮୫୭୮୮୮୮୮୯ ଏବଂ ୯୪୩୭୯୪୯୯୯୯

OIPR-18008/11/0001/22

ଲାଇଟ୍ ଥେରାପି

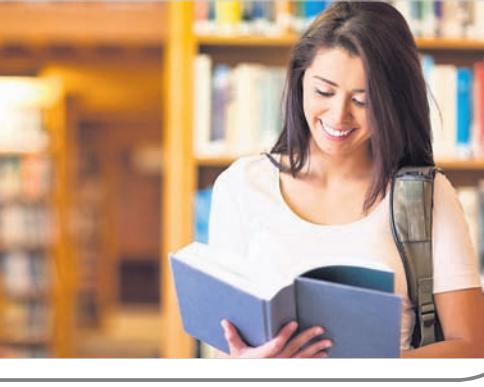
A photograph of a man with a shaved head and a beard, wearing a dental orthopedic device (likely a headgear) and a pair of over-ear headphones. He is pointing his right index finger upwards towards the camera. The background is a plain, light-colored wall.



ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଓ ବ୍ୟାଖ୍ୟାନ

ପାଠୀ ପଡ଼ା ପ୍ରତି ଅଧିକ ଆଗ୍ରହ ରହିଲେ ତାହାର କ୍ୟାରିଯନ୍‌କୁ ସୁରଖ୍ୟରୁରେ ଆଗକୁ ଆଗେଇ
ନେଇଥାଏ । ତା'ରୁ ଛାତ୍ରାଳ୍ପାତ୍ର ସେମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପଥରେ ଅଗ୍ରଦୂର ହୋଇଥାଆଛି ।
ହେଲେ ଏଥୁପ୍ରତି ଅଧିକ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଲାଗି ଏକ ସହଜ ଉପାୟ ଆପଣେଇ ପାରନ୍ତି ।
ତାହା ହେଲା ବ୍ୟାଯାମ । ଯୁନିଭିର୍ସଟି ଅପାର କାଲିପର୍ନିଆର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏ ନେଇ
ଏକ ସର୍ତ୍ତ୍ତୁ କରିଥିଲେ । ପାଠୀପଡ଼ାରେ ଅଧିକ ମନୋନିବେଶ କରୁଥିବା କିଛି ଛାତ୍ରାଳ୍ପାତ୍ରଙ୍କ
ଦେଇନିମିନ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ତନ ତନ କରି ସର୍ତ୍ତ୍ତୁ କରାଯାଇଥିଲା । ଖାସ କଥା ହେଲା,
ଯେଉଁମାନେ ନିଯମିତ କିଛି
ସମୟ ବ୍ୟାଯାମ କରୁଥିଲେ
ସେମାନଙ୍କର ପାଠୀପଡ଼ା
ପ୍ରତି ଅଧିକ ଏକଗ୍ରହା
ରହୁଥିଲା । ତେବେ ଜଣେ
ବ୍ୟାଯାମ କରିବା ସମୟରେ
ନିଜର ମାନସିକତାକୁ
ସକାରାମ୍ବଳ ରଖିବା
ଦରକାର । ତା'ହେଲେ
ଏହାର ସୁପ୍ରଭାବ ଶରୀର
ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ।





ପ୍ରବଳ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଦୁ ଥିଲେ..

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a blue denim jacket over a white top. She is holding her head in her hands, looking down with a distressed expression, likely representing the physical manifestations of stress described in the text.



ଓଡ଼ିଆ ଲେଖକ ପରମାଣୁ ପରୀକ୍ଷା



ନିକୁଞ୍ଜ ବିହାରୀ ସାହୁ

ବିନା ଗତ ୧୯୮୮ ମସିହା ମେ ୧୯ ତାରିଖ
ଥିଲା ଭାରତୀୟ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ
ପାଇଁ ଏକ ଗୌରବୋଜ୍ଞଳ ଦିବସ । ଏହି
ଦିନ ଭାରତ ସାରା ଦିଶା କୁଆଣ୍ଡ୍‌ର୍ୟ କଢ଼ିତ
କରି ରାଜସ୍ଵାନର ପୋଖରାନ ମର୍ଯ୍ୟାମିରେ
ପରପର କରି ସମୁଦାୟ ତିମୋଟି
ପରମାଣୁ ବୋମା ପରାକ୍ଷା କରିଥିଲା ।
ପ୍ରଥମ ପରାକ୍ଷାଟି ଏକ ବିଶ୍ଵାନଶୀଳ
(Fission) ବୋମା ଥିଲାବେଳେ ଅନ୍ୟ
ବୁଝି ପରାକ୍ଷା ସଂଯୋଜନଶୀଳ (Fu-
sion) ଉପକରଣ ଥିଲା । ଏହି ପରମାଣୁ
ପରାକ୍ଷାର ଗୁପ୍ତ ନାମ ଥିଲା ‘ଅପେରେଶନ
ଶିକ୍ଷ’ । ଏହି ପ୍ରମୁକ୍ତିଗତ ଉପଲବ୍ଧି ସହିତ
- ଭାରତ ବିଶ୍ଵର ଷ୍ଷଷ୍ଠ ରାଷ୍ଟ୍ର ରୂପେ ପରମାଣୁ
ରାଷ୍ଟ୍ରସମ୍ପଦ (Nuclear Club)ରେ
ସାମିଲ ହୋଇଥିଲା । ଛତ୍ରମଧ୍ୟରେ ଦାର୍ଢ
୨୪ ବର୍ଷ ବିତ୍ତ୍ୟାରଥିଲେ ସୁନ୍ଦର ସେବିନର
ସେ କଥା ମନେ ପଡ଼ିଲେ ହୃଦୟ
ଉଲ୍ଲେଖିତ ହେବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ରୋମ
ଚାଙ୍ଗୁରି ଭାବେ । ଏଠାରେ ସେବିନର
ସେହି ଏତିଥାସିକ ଘଟଣାର କିଛି ସ୍ଵତି
ପରିମେଶ ହୋଇଥାଏ ।

‘ପରାକ୍ଷାର ଗୋଟେ ଦନ ପୁରୁ
ପରମାଣୁ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଅତି ସତର୍କତାର
ସହିତ ‘L’ ଆକୃତିର ଭୂତଳ ଗର୍ଭ
ମଧ୍ୟକୁ ଖୋଲ ଦିଆଯାଇଥିଲା ।
ସଂଯୋଜନଶାଳ ପ୍ରୁଥମ ବୋମାକୁ
୨୭୦ ଫୁଟ୍ ଗଭାରତାର ଏକ ଗର୍ଭ
ମଧ୍ୟେ ସ୍ଥାପନ କରାଗଲା, ଯାହାର ଛଢି
ନାମ ଥିଲା ‘ହୁରିହୁରସ୍’ । ତା’ପରେ
ବିଖ୍ୟାତନଶାଳ ବୋମାକୁ ୪୯୦ ଫୁଟ୍
ଗଭାରତାର ଅନ୍ୟ ଏକ ଗର୍ଭ ମଧ୍ୟରେ
ଅବସ୍ଥାପିତ କରାଗଲା । ଏହି ଗର୍ଭର
ଛଦ୍ମନାମ ଥିଲା ‘ତାଜମହଲ’ । ତା’ପରେ
ଡ୍ରାଟାୟ କିମ୍ବା କିଲୋମେଟ୍ର ବୋମାକୁ
‘କୁମକର୍ଷ’ ଛଦ୍ମନାମରେ ନାମିତ ଅନ୍ୟ
ଏକ ଗର୍ଭ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥାପନ କରାଗଲା ।’



ବୋମାକୁ ‘କୁଳକଣ୍ଠ’ ଛନ୍ଦନମାରେ
ନାମିତ ଅନ୍ୟ ଏକ ଗର୍ବ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥାପନ
କରାଗଲା । ବିଷ୍ଣୋରଣ ଜନିତ ତେଜିଷ୍ଟ୍ରୀ
ଉତ୍ସର୍ଜନକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ପାଇଁ ସେନାର
ଜଞ୍ଜିମିଯରିଙ୍ଗ ବିଭାଗର ଏକ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଦଳ
ଦ୍ୱାରା ଏହି ସମୟ ଗର୍ବକୁ ପରାକ୍ରମାର
ଅବସରିତ ପୂର୍ବରୁ ଅତି ସନ୍ତୋଷଶରେ ସିଲ୍
କରି ଦିଆଯାଇଥିଲା ।

ପରିଶେଷରେ ସେହି ବୁଲ୍-ପ୍ରଗନ୍ଧିତ ମୁହଁର୍ ମେ ୧୯ ତାରିଖ ଉପର୍ଯ୍ୟତ ହୋଇଥିଲା । ପରୀକ୍ଷଣର ବାସ୍ତବ ସମୟ ଯ୍ୟାନୀୟ ପାଞ୍ଚାଶ ଏବଂ ବିଶେଷକରି ବାୟୁପ୍ରାହାର ବେଗ ଉପରେ ବହୁବାତ୍ରାରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିଲା । ସକାଳ ସମୟରେ ବାୟୁପ୍ରାହାର ବେଗ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ସେବିନ ପରୀକ୍ଷଣ ଅସମ୍ଭବ ଜଣା ପଡ଼ିବାରୁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ପ୍ରଥମେ ନିରାଶ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିଲେ । ମାତ୍ର ଅପରାହ୍ନରେ ପାଶ ଅଚାନକ ବସନ୍ତିଯାଇ ବାୟୁପ୍ରାହାର ବେଗ କମିବାରୁ ପରୀକ୍ଷଣ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲି ଆରମ୍ଭ କରାଗଲା । ନିଯମ ଅନୁସାରେ, DRDO ଉପର୍ଯ୍ୟ ପରାକ୍ଷଣପ୍ଲାନୀର ପ୍ରଫୁଲ୍ଲି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଦାୟିତ୍ବରେ ଥିବା ବୈଜ୍ଞାନିକ ଡ. କେ. ସନ୍ତୋମ କାଉଣ୍ଟ ଡାଉନ୍ (ଅବଶେଷନା) ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଦୁଇଟି ବିଶେଷ ଗବି ପରୀକ୍ଷଣପ୍ଲାନୀ ସୁରକ୍ଷା ଦାୟିତ୍ବରେ ଥିବା ବୈଜ୍ଞାନିକ ଡ. ଏମ. ବାସୁଦେବଙ୍କୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କଲେ । ଡ. ବାସୁଦେବ ପରୀକ୍ଷଣର ସଫଳତା ନିମନ୍ତେ ସମସ୍ତ ସୁଜଳ ବ୍ୟାପକାଙ୍କ କଠୋର ରୂପେ ଯାଆ କରି କାଉଣ୍ଟ ଡାଉନ୍ ଆରମ୍ଭ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସେଥି ମଧ୍ୟ ରୁଗ୍ରୋଟିକ ଗାବି ଭାବା ପରମାଣୁ ଗବେଷଣା କେନ୍ଦ୍ର ଜଣେ ପ୍ରତିନିଧି ଓ ଅନ୍ୟ ରୋଟିକ ଗାବି DRDO ର ଜଣେ ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କଲେ । ନିର୍ବାଚିତ ଯୋଜନା ମତେ କାଉଣ୍ଟ ଡାଉନ୍ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ଏବଂ ଅପରାହ୍ନ ୩.୪୫ ମିନିଟ୍ ସମୟରେ ପୃଥିବୀର ବୁଝୁ ଥିବାର ବିଶେଷ ମନ୍ତ୍ରମିଳି କରିବା ମର୍ମାନ୍ତ



ଉପକାରୀ ସଂଗଠନ

ହଳଦୀରେ ଅନେକ ସ୍ଥାନ୍ୟ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରିହିଛି । ଏଥୁରେ କୁରୁକୁଳ ନାମକ ଏକ ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି, ଯାହା ଶରାରରେ ଥଣ୍ଡାକୁ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶରାରରେ ଥଣ୍ଡା ସ୍ଥଷ୍ଟି କରୁଥିବା କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଏହା ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ଏପରି ସମସ୍ୟାରୁ ଅନେକାଂଶରେ ରକ୍ଷା ପାଇଥାଏ । ଥଣ୍ଡାରୁ ଉପଶମ ପାଇବା ଲାଗି ଉଷ୍ଣମ କ୍ଷାରରେ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପିଇପାରକ୍ତି ହଳଦୀ ଶରାରରେ ଜନସୁଲିନ ପ୍ରତିରୋଧକୁ ବଢାଇଥାଏ । ଏହା ଆମ ଶରାରରେ ଏକ ରାସାୟନିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସ୍ଥଷ୍ଟି କରେ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ହଳଦୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଆମ ଶରାରର କୋଷ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ ଓ ମାସପେଶାକୁ ଶକ୍ତ ରଖୁଥାଏ । ମହିଷାର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ଆହୁରି ସନ୍ତ୍ରିଯ କରାଇଥାଏ ହଦଳ । ଏହା ଚକ୍ର ଚାପକୁ କମାଇବା ସହ ଶରାରରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ସଞ୍ଚାଳିତ କରାଇଥାଏ ।



ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ସର୍ତ୍ତା

- ▶ ଯଦି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମନରେ କିଛି ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିଛି ତେବେ ଅଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟାୟାମ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ସେ ନେଇ ବିଷବ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ।
- ▶ ରାତ୍ରିଭୋଜନରେ ଆଦୋ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ ନ କରିବା ଭଲ । କାରଣ ସବୁବେଳେ ରାତିରେ ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତାହା ସହଜରେ ହେଜମ ହୋଇଥାଏ ।
- ▶ କୌଣସି ରୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ତାକୁରଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବା ସମୟରେ ଏ ନେଇ କୌଣସି ତଥ୍ୟ ଲୁଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ତାକୁର କିଛି ପାଥୋଲୋଜିକାଲ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ପ୍ରେସ୍କ୍ରିପ୍ତସମରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି ତେବେ ତାହାକୁ ଅଶାଦେଖା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ତାହାଦ୍ୱାରା ସେ ରୋଗ ବିଶୟରେ ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ଜାଣିପାରିବେ ।
- ▶ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରିବା ପରେ ଆଦୋ କୋଲ୍ଟ ଟ୍ରିଙ୍କସ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ▶ ମନ୍ତ୍ରି ଶ୍ରୀ ମେନ୍ଦ୍ରାମ୍ବାଦୀ ପରମାୟୀ ମନ୍ତ୍ରୀ ହେବେ ଏହି



- ▶ ନିଜକୁ ସବୁବେଳେ ଚେନ୍ଦମାନଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।
- ▶ ସବୁବେଳେ ପୁଣିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ଏକାଥରେ ପୁଲାଏ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଅଛୁ ଅଛୁ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ଭଲ ।
- ▶ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ଯୋଗ କିମ୍ବା ପ୍ରାଣୀମାତ୍ର କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।
- ▶ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ବୟସ ୪୦ ଚପିଗଲାଣି ତେବେ ନିୟମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଶରୀରର ଗୋଟିନ୍ କେବଳଅଧି କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ▶ ସବୁବେଳେ ନିଜର ସାମାର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ କାମ କରନ୍ତୁ। କୌଣସି କାମକୁ କିପରି ସୁକାରୁ ରୂପେ ତୁଳାଇବେ ସେ ନେଇ ପ୍ଲାନ୍ କରିବାକୁ ଭୁଲକୁ ନାହିଁ ।
- ▶ ନିଜର ମାନସିକତାକୁ ସବୁବେଳେ ସକାରାମ୍ବକ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।
- ▶ ଚାପର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ସେଥିରୁ ମୁକୁଳିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ ନିଜର ଜାବନଶୈଳୀକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରେ ଆଗେଇ ନେଇ ପାରିବେ ।
- ▶ ଚେନ୍ଦମାନକୁ ନେଇ ଅଧିକ ଚେନ୍ଦମାନ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ସବୁ କାମ ଅଥୁଆ ତତ୍ତ୍ଵା ହୋଇଯାଇଥାଏ ।
- ▶ ତତକା ଫଳମୂଳ, କୁଟୁମ୍ବ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ।

ସିଂହକେର ବୃଦ୍ଧତ ବିଜୟ

ମୁଖ୍ୟ, ୮୫



ଡେବନ କନଟ୍ରେ

ତେଜନ କନଟ୍ରେ ଏବଂ ଗୁରୁରାଜ ଗାୟକୁଡ଼ି ଶକ୍ତୀଯ ଓ ମନୀ ଭାଗାବାରି ପରେ ବୋଲିରଙ୍କ ଚମକାର ପ୍ରଦର୍ଶନ ଯୋଗୁ କେନାଇ ସ୍ପୁର କିମ୍ବା (ସିଂହକେ) ୧୧ ରନରେ ଦିଲା କାମାଟାକୁ ହତାର ଦେଖିଛା ଯୋଗୀ ଡି ଭୁଲ ପାଇଁ ଘୋର୍ତ୍ତ ଏକାମୋଦୀର ରବିବାର ରାତିରେ ଖେଳାଯାଇଥିବା ମ୍ୟାର୍ଡର ସିଂହକେ ୨୦ ଓରରେ ଏ ଉଚ୍ଚକେଟ ହତାଇ ୨୦୨ ରନ କରଥିଲା । ରବିବାର ବ୍ୟାଟିଂ ବିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ମାନ ହୋଇ ଦିଲା ୧୧୭ ରନରେ ଅଳାଆରର ହୋଇଯାଇଥିଲା । ଏହି ବିଜୟ ଯୋଗୁ କେନାଇ ଏ ପରିଷ ସହ ମାମ୍ବାନକୁ ଉଠିଛି ଅନ୍ୟପକ୍ଷର ପରାଜ୍ୟ ସବେ ଦିଲା ଦଳର ଦ୍ୱୀପ ଆଶା ଉଛବିତ ରହିଛି ।

ଆଇପିଏଲ୍-୧୫

ଆଇର ମ୍ୟାଚ
ମୁଖ୍ୟର ଲଞ୍ଛିଆନ୍ ବନାମ ବୋଲିକାଟା ନାଇଟ ରାତର୍ଦର୍ଶି
ସ୍ଥାନ: ମୁଖ୍ୟ
ସମୟ: ରାତି ୭୩ ୩୦
ପ୍ରସାରଣ: ଶ୍ଵାର ଘୋର୍ତ୍ତ

ହାତ୍ରୁ ଖରିବାକୁ ଦେଇ ନ ଥିଲା । ପୁଷ୍ଟି ଦିଲା ଉଚ୍ଚକେଟ ଲାଗି ୪୯ ରନ ଯୋଡ଼ିଥିଲା । ପ୍ରତିର୍ଯ୍ୟବତ୍ତଣେ ଶତକ ନିକଟତର ହୋଇଥିବା କନଟ୍ରେଏକିଜନୋଭେଟିଭ ଶର୍ତ୍ତ ଖେଳିବାକୁ ଯାଇ ଉଚ୍ଚକେଟିପ ପତ୍ରଙ୍କ ହାତେରେ ଧରା ପଡ଼ିଥିଲା । ସେ ୪୯ ବଳରେ ୭ ଟୋକା ଓ ୪ ଛକା ସହାୟତାରେ ୨୭ ରନ କରିଥିଲା । ତା' ପରେ କେନାଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉଚ୍ଚକେଟ ହୋଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଅଧିକାରକ ମହେସ୍ତ୍ର ସି ଧୋନୀ ଶେଷ ଆତକୁ ଏ ବଳରେ ୨ ଛକା ଓ ୧ ଟୋକା ବଳରେ ୨୧ ରନ କରିଥିଲା । ଯାହା ଫଳରେ କେନାଇ ୨୦ ଉଚ୍ଚକେଟ ହତାଇ ୨୦ ରନ କରିଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଉଚ୍ଚକେଟରେ ୨୦୮ ରନ କରିଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଅଧିକାରକ ମହେସ୍ତ୍ର ସି ଧୋନୀ ଶେଷ ଆତକୁ ଏ ବଳରେ ୨ ଛକା ଓ ୧ ଟୋକା ବଳରେ ୨୧ ରନ କରିଥିଲା । ଯାହା ଫଳରେ କେନାଇ ୨୦୮ ରନ କରିଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଉଚ୍ଚକେଟରେ ୨୦୮ ରନ କରିଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଅଧିକାରକ ମହେସ୍ତ୍ର ସି ଧୋନୀ ଶେଷ ଆତକୁ ଏ ବଳରେ ୨ ଛକା ଓ ୧ ଟୋକା ବଳରେ ୨୧ ରନ କରିଥିଲା । ଯାହା ଫଳରେ କେନାଇ ୨୦୮ ରନ କରିଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଅଧିକାରକ ମହେସ୍ତ୍ର ସି ଧୋନୀ ଶେଷ ଆତକୁ ଏ ବଳରେ ୨ ଛକା ଓ ୧ ଟୋକା ବଳରେ ୨୧ ରନ କରିଥିଲା । ଯାହା ଫଳରେ କେନାଇ ୨୦୮ ରନ କରିଥିଲା ।

ଆଇପିଏଲ୍ ପରିଷ ଟେବୁଲ୍

ଦଳ	ମ୍ୟାଚ	ବିଜୟ	ପରାଜ୍ୟ	ପାରିଷ	ରନହାର
ଲାକ୍ଷ୍ମୀ ସ୍ପୁର କିମ୍ବା	୧୧	୮	୩	୧୭	+୦.୩୦୩
ପ୍ରକାଶଟ ଟାଇଟ୍ରୁ	୧୧	୮	୩	୧୭	+୦.୧୨୦
ରାଜମୁଖ ରେପାର୍	୧୧	୭	୪	୧୪	+୦.୩୨୭
ରାମାଲ ବାଲେଞ୍ଜେର ବାଜାରୋର	୧୧	୭	୪	୧୪	-୦.୧୧୪
ବିଜା କାପିଟାର୍	୧୧	୪	୭	୧୦	+୦.୧୪୦
ସମବାଜର୍ଜ ହାତପ୍ରାବାଦ	୧୧	୪	୭	୧୦	-୦.୦୩୧
ପଞ୍ଜାବ କିମ୍ବା	୧୧	୪	୭	୧୦	-୦.୨୩୧
କେନାଇ ସ୍ପୁର କିମ୍ବା	୧୧	୪	୭	୧୮	+୦.୦୨୮
କେନାଇ ନାଇଟ ରାତର୍ଦର୍ଶି	୧୧	୪	୭	୧୮	-୦.୩୦୮
ମୁଖ୍ୟର ଲଞ୍ଛିଆନ୍	୧୦	୨	୮	୧୪	-୦.୨୭୫



DSPL-26



ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ନବମିପୁଣ୍ୟ

ରମ୍ୟରାମ ମେଡିକାଲ ଅପିସର

ଓପାରମେଡିକ୍ ମାରଙ୍ଗ ଦିଗନ୍ଦର୍ଶନ କାର୍ଯ୍ୟକୁମ

ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି

ଶ୍ରୀମୁକ୍ତ ନବୀନ ପଇନାୟକ

ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

୯ ମାର୍ଚ୍ ୨୦୨୨

କନ୍ତେନ୍ସନ ସେସର || ଲୋକସେବା ଭବନ

ଶ୍ରମ ଓ କର୍ମଚାରୀ
ରାଜ୍ୟ ବୀମା ବିଭାଗ

OIPR-17005/13/000/000/000/000/000

ପ୍ରମୁଖ କରୁଛ ନୁଆ

DESTINI 125
XTEC

Hero

ଷ୍ଟାର୍‌ଲୈଫ୍ ଲୋଭନୀୟ

ରେବୋ ଫ୍ରାଂ
ଚିକାର୍ଡିଜି ଅନାଲ୍ଗ୍
ଟିପୋନିଟର୍ସାଇଟ୍‌ଷ୍ଟେଟ୍
କାର୍ବୋର୍ଡ୍ମୋବାଇଲ୍
ଟାଙ୍କ୍ ପୋର୍କୋମ୍ ହାନ୍ଡେଲ୍
ବାର୍ ଏକ୍ସ୍

କୋମ୍ ମଫଲର୍

କୋମ୍ ମିର୍ର୍

ଟେକ୍‌ନୋଲୋଜି

ଅତୁଳନୀୟ

LED ହେଲଡ୍ୟାମ୍

ଆଟି-ଫର୍ | ଆଟି-ଗ୍ରେନ୍ଡର

ବୁଟୁଥ୍ କନେକ୍ଟିଭରିଟି

କଲ୍ ଓ SMS ଆଲାର୍

ଏବେ
ନେତ୍ରସ ବ୍ର କଲର୍ରେ

କୋମ୍ ଫ୍ରାଂପିଲ୍

କୋମ୍ ମଫଲର୍

କୋମ୍ ବ୍ୟାକ୍‌ରେକ୍

କୋମ୍ ମିର୍ର୍

ସାଇଟ୍‌ଷ୍ଟେଟ୍
କାର୍ବୋର୍ଡ୍ମୋବାଇଲ୍
ଟାଙ୍କ୍ ପୋର୍

ଅତ୍ୟାଧୁନି

