

ମାଧ୍ୟମିକ ବିଜ୍ଞାନ ରେକର୍ଡ

ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଦିନିକିଆ କ୍ରିକେଟରେ ପଦାର୍ପଣରେ ୧୫୦ ରନ କରି ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାର ମାଧ୍ୟମିକ ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଥମ ବ୍ୟାଟର ହୋଇଛନ୍ତି।

୧୨ ୦୨

ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣମନ୍ଦିରରେ ଭିକି, ରକ୍ଷିକା

'ଛାବା' ଫିଲ୍ମର ପ୍ରମୋଶନ ପାଇଁ ଅଭିନେତ୍ରୀ ରକ୍ଷିକା ମହାନ୍ତା ଓ ଅଭିନେତା ଭିକି କୌଶଲ ସୋମବାର ଅମୃତସରସ୍ୱତ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣମନ୍ଦିରର ଦର୍ଶନ କରି ଆଶୀର୍ବାଦ ଭିକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି।

ବାପାଙ୍କୁ କାଠଫାଳିଆରେ ପିଟି ମାରିଦେଲେ

ପୁଅ ବିବାହ ପାଇଁ ରାଜି ନ ହେବାରୁ ବର୍ଷରକାଣ୍ଡ

ବାହା ହେବ ବୋଲି ପୁଅ ଘରେ ଜିଦ୍ କରୁଥିଲେ। କିନ୍ତୁ କାମଧରା କରୁ ନ ଥିବାରୁ ବାପା ରାଜି ହେଉ ନ ଥିଲେ। ରୋକଗାରକ୍ଷମ ହେବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଉଥିଲେ। ଏହାକୁ ନେଇ ବାପ-ପୁଅଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଝଗଡ଼ା ହେଉଥିଲା। ମାତ୍ର ରବିବାର ଝଗଡ଼ା ଚରମସୀମାରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା। ବିବାହ ପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ହେଉଥିବା ପୁଅଙ୍କ କ୍ରୋଧ ମୁଣ୍ଡକୁ ଚଢ଼ିଗଲା। ସେ ଏକ କାଠ ଫାଳିଆରେ ବାପାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡକୁ ପ୍ରହାର କଲେ। ଅବସ୍ଥା ଗୁରୁତର ହେବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ନିଆଯାଇଥିବା ବେଳେ ସେଠାରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଲା। ଏଭଳି ଘଟଣା ଘଟିଛି କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲା ଯୋଡ଼ା ଥାନା ଅଧୀନ ବାଂଶପାଣି ଗୋଲଗେଟ୍ ନିକଟ ବସ୍ତିରେ। ମୃତକ ହେଲେ ଅକ୍ଷୟ ସେଠା। ଏହି ଘଟଣାରେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ପୁଅ ବିକାଶ ସେଠାକୁ ପୋଲିସ୍ ଗିରଫ କରିଛି।

ଯୋଡ଼ା, ୧୦୧୨ (ମାନସ ମହାନ୍ତି)
କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲା ଯୋଡ଼ାପାଣି ନିକଟ ଗୋଲଗେଟ୍ ବସ୍ତିରେ ରବିବାର ରାତି ପ୍ରାୟ ୮ଟା ୪୫ ମିନିଟରେ ଏକ ଅଭାବନୀୟ ଘଟଣା ଘଟିଯାଇଛି। ଘରୋଇ କଳହରୁ ପୁଅର କାଠଫାଳିଆ ମାଡ଼ରେ ବାପାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଘଟିଛି। ମୃତକ ହେଲେ ଗ୍ରାମର ଅକ୍ଷୟ ସେଠା (୫୦)। ଘଟଣାରେ ଯୋଡ଼ା ପୋଲିସ୍ ଅଭିଯୁକ୍ତ ପୁଅ ବିକାଶ ସେଠା (୨୦)କୁ ଗିରଫ କରି ଚଢ଼ି ଆରମ୍ଭ କରିଛି। ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ବିକାଶ ଜଣେ ଝିଅକୁ ଭଲ ପାଉଥିଲେ। ତାଙ୍କୁ ବିବାହ କରିବାକୁ ଘରେ ଜିଦ୍ କରୁଥିଲେ। ମାତ୍ର ଘରେ ବିକାଶଙ୍କ ୩ ସାନ ଭଉଣୀ ଓ ୩ ସାନ ଭାଇ ରହିଥିବାରୁ ଘରଲୋକ ତାଙ୍କୁ କାମଧରା କରି ନିଜ ଗୋଡ଼ରେ ଛିଡ଼ା ହେବାକୁ କହୁଥିଲେ। ପରେ ବାହା ହୋଇ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପରିବାର ଭଲ ଚଳାଇବାକୁ ବାପା ପରାମର୍ଶ ଦେଉଥିଲେ। ଏହି ଘଟଣାକୁ ନେଇ ବାପାପୁଅଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସବୁବେଳେ ଝଗଡ଼ା ହେଉଥିଲା। ରବିବାର ଅନୁରୂପ ବିକାଶ ବିବାହ କରିବାକୁ ଜିଦ୍ କରୁଥିଲେ। ଫଳରେ ଫୁଲୁଆ-୪

'ଗଲୁ ଅପ୍ ମେକ୍ସିକୋ' ଏବେ 'ଗଲୁ ଅପ୍ ଆମେରିକା': ଗୁମ୍

ଘାଣିଂଚର, ୧୦୧୨
ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡୋନାଲ୍ଡ୍ ଟ୍ରମ୍ପ୍ 'ଗଲୁ ଅପ୍ ମେକ୍ସିକୋ'ର ନାମ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଏହାକୁ 'ଗଲୁ ଅପ୍ ଆମେରିକା' ରଖିଛନ୍ତି। ଟ୍ରମ୍ପ୍ ରବିବାର ଏ ଏକ ଘୋଷଣା କରି କହିଛନ୍ତି, ଏହି ନାମକରଣ ଦ୍ୱାରା ଇତିହାସରେ ଆମେରିକୀୟ ମହାନତାର ଗୌରବ ଫେରିଆସିଛି। ଫେବୃଆରୀ ୯ ଦିନଟି ଏହି 'ଗଲୁ ଅପ୍ ଆମେରିକା' ନାମରେ ପରିଚିତ ହେବ। (ରିପୋର୍ଟ: ପୃଷ୍ଠା-୨)

ଆଜିର ସମ୍ପାଦକୀୟ ରକ୍ତ ବୋହିଛି

Muthoot Finance
ଗୋଲ୍ଡ ଲୋଡ୍ ମେଳା
୦୧ ଜାନୁଆରୀ ଠାରୁ ୩୧ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୫ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ₹୭୦ ଲକ୍ଷ+ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ଗିଫ୍ଟ ଲାଭକର ଏବଂ ସୁନା ମୁଦ୍ରା
1800 313 1212

SIKSHA 'O' ANUSANDHAN

SAAT-2025

Empowering students for a brighter future

APPROVAL & RECOGNITIONS

- Approved by UGC and AICTE
- Re-accredited by NAAC with A++ Grade
- Granted with Category-1 Graded Autonomy by UGC
- NBA Accredited Programmes

B.TECH PROGRAMMES IN ELECTRONICS

- Electrical and Electronics Engineering
- Electronics and Communication Engineering

NIRF INDIA RANKINGS 2024

- 14th Best in University Category
- 26th Best in Engineering Category

INTERNATIONAL RANKINGS 2025

- Ranked in QS World Rankings 2025
- Ranked in Times World Rankings 2025

To apply for admission through SAAT, Please visit: www.soa.ac.in

ଓସିଏକୁ କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ନୋଟିସ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦୧୨ (ତପନ ସାଲି)
କଟକର ବାରବାଟୀ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମରେ ରବିବାର ଭାରତ-ଇଂଲଣ୍ଡ ଦିନିକିଆ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ କ୍ରିକେଟ ମ୍ୟାଚ୍ ଚାଲିଥିବାବେଳେ ଫୁଲ୍ ଲାଇଟ୍ ଲିଭିବାକୁ ଖେଳ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ଘଟଣା ଏବେ ଖୋଲତାଡ଼ି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ରାଜ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ା ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ସୋମବାର ଓଡ଼ିଶା କ୍ରିକେଟ ଆସୋସିଏସନ ସମ୍ପାଦକ ସଞ୍ଜୟ ବେହେରାଙ୍କୁ କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ନୋଟିସ୍ ଜାରି କରାଯାଇଛି। ଏପରି ତ୍ରୁଟିର କାରଣ କ'ଣ, ଏଥିପାଇଁ କେଉଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ଏବଂ କେଉଁ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ତାହା ସ୍ପଷ୍ଟ ନୁହେଁ। (ଫୁଲୁଆ-୪)

GOVERNMENT OF ODISHA
Sports & Youth Services Department
Kalinga Stadium Sports Complex, Bhubaneswar-751012
*Email: ocrs@soa.ac.in

From: Muthoot Finance, USA
To: Honorable Secretary, Odisha Cricket Association, Bhubaneswar, Odisha

Sub: Show cause for the suspension in match caused during the 1st ODI between India and England due to light failure.

During the 1st One Day International (ODI) cricket match between India and England on 11th February 2025 at Bhubaneswar Stadium, Cuttack, one flood light was off, and the match was disrupted. This incident led to several interruptions of the match, causing inconvenience to players and spectators.

Odisha Cricket Association (OCA) is hereby directed to submit a detailed explanation for the cause of the disruption and identify the persons/agency who were responsible for such lapse and outline the measures taken to prevent similar incidents in the future. The response must be submitted within 10 days upon receipt of this letter.

Yours faithfully,
Secretary, Sports

କ୍ରୀଡ଼ା ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଓସିଏକୁ ପଠାଯାଇଥିବା ନୋଟିସ୍।

ମ୍ୟାଚ୍ ଚାଲିଥିବାବେଳେ ଲିଭିଯାଇଥିବା ଫୁଲ୍ ଲାଇଟ୍ ଷ୍ଟାଣ୍ଡ।

ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

ପୁରଣ ହେଲା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି, ପ୍ରତିଭାର ହେବ ଉନ୍ନତି

ଓଡ଼ିଶାରେ

୩୧୪ଟି ଲୁକସ୍ତରୀୟ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମ

₹୪୧୨୪ କୋଟି ମଞ୍ଜୁର

ପ୍ରତି ଲୁକରେ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମ, ପ୍ରତି ଘରୁ ଚମ୍ପିୟାନ

ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ

- ଫୁଟବଲ୍/ କ୍ରିକେଟ ପଡ଼ିଆ
- ଆଥଲେଟିକ୍ ଟ୍ରାକ୍
- ଥ୍ରୋ ଏବଂ ଜମ୍ପ କ୍ଷେତ୍ର
- ଭଲିବଲ୍/ ଖୋ ଖୋ/ କବାଡ଼ି କୋର୍ଟ
- ଇଷ୍ଟୋର୍ ହଲ୍
 - ବ୍ୟାଡ୍ମିଣ୍ଟନ କୋର୍ଟ
 - ଟେବଲ୍ ଟେନିସ୍
 - ଜିମ୍ନାସିୟମ
 - ଜିମ୍ନାଷ୍ଟିକ୍ସ/ ଭାରୋତ୍ତଳନ
- ସୁବିଧା କେନ୍ଦ୍ର

କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଯୁବସେବା ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

DSPL-383

OIPR-29001/13/0050/2425

ରାଜଧାନୀରେ ଷଷ୍ଠ ଆକ୍ରମଣରେ ମହିଳାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ



ଗଣମାର୍ଦ୍ଦନକୁ ଜାତୀୟ ସମ୍ପତ୍ତି ମାନ୍ୟତା ଦିଆଯାଉ

ବରଗଡ଼, ୧୦/୧ (ପ୍ରେମାନନ୍ଦ ଖମ୍ବା) ବରଗଡ଼ ଏମ୍ପି ପ୍ରବାପ ପୁରୋହିତ ଯୋଗଦାନ ପାଇଁ ମେଣ୍ଟ ଭବନରେ ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ ଶାହାଙ୍କୁ ଭେଟିଛନ୍ତି।

ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଭେଟିଲେ ବରଗଡ଼ ଏମ୍ପି



ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହିତ ବରଗଡ଼ ଏମ୍ପିଙ୍କ ସାକ୍ଷାତ୍ ଆଲୋଚନା।

- ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟ ଭବନରେ ସାକ୍ଷାତ୍ ଆଲୋଚନା
■ ଗଣମାର୍ଦ୍ଦନମାଳାକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ଆମକ୍ରମ
■ କୋଶଳି/ସମ୍ବଲପୁରୀ ଭାଷାକୁ ଅଧିକ ଅନୁଲେଖନରେ ସାମିଲ କରି

ଲୋକ ସମ୍ବଲପୁରୀ/କୋଶଳି ଭାଷାରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଅନ୍ତି। ଏହା ଏକ ପ୍ରାଚୀନ, ସମୃଦ୍ଧ ଭାଷା ହୋଇଥିବାବେଳେ ସାହିତ୍ୟର ପ୍ରଚାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପରିଚାଳନା ଭାଷାରେ ରାମାୟଣ, ମହାଭାରତ, ଭଗବଦ୍ ଗୀତା ଅନୁବାଦିତ ମଧ୍ୟ ହୋଇଛି।

ସେଥିରେ ସଫଳ ହୋଇଥିଲା ବୋଲି ପୁରୋହିତ ସ୍ୱରାଜ୍ୟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି। କୈବ ବିଦ୍ୟା, ପ୍ରାକୃତିକ ଚିରାଚରଣ, ଚିରାଚରଣ କଂଗ୍ରେସ ସରକାର ଉଚ୍ଚ ପର୍ବତମାଳାରେ ରହିଥିବା ଖଣିଜ ସମ୍ପଦ ଉଦ୍ଧାରଣ ପାଇଁ ବାଲିକୋ କମ୍ପାନୀକୁ ୪୭ବର୍ଷ ପାଇଁ ଲିଜ୍ରେ ଦେଇଥିଲେ।

ସେହିପରି ସମ୍ବଲପୁରୀ/କୋଶଳି ଭାଷାକୁ ସମ୍ବଲପୁର ଅଧିକ ଅନୁଲେଖନରେ ସାମିଲ କରିବାକୁ ପୁରୋହିତ ଶାହାଙ୍କୁ ଆରବକ ସ୍ୱରାଜ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି। ସେଥିରେ ସେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି, ଓଡ଼ିଶାର ୩୦ଜିଲ୍ଲା ମଧ୍ୟରୁ ୧୧ଜିଲ୍ଲାର ପ୍ରାୟ ୨କୋଟି

୩ ମାଓବାଦୀଙ୍କ ଆତ୍ମସମର୍ପଣ

ମାଲକାନଗିରି, ୧୦/୧ (ବୃହସ୍ପତି ପାତ୍ର)

ଛତିଶଗଡ଼ ନାରାୟଣପୁର ଜିଲ୍ଲା ପୋଲିସ ନିକଟରେ ୩ ମାଓବାଦୀ ଯୋଗଦାନ ଆତ୍ମସମର୍ପଣ କରିଛନ୍ତି। ସେମାନେ ହେଲେ ରେଭୁ ଉପେନ୍ଦ୍ର, ମୈତ୍ରୁ ବଡ଼ପା ଓ ସୋନୁ ଉପେନ୍ଦ୍ର। ଏହି ୩ ଜଣ ଜନତାନା ସରକାର ସଦସ୍ୟ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ।



ଆତ୍ମସମର୍ପଣ କରିଥିବା ମାଓବାଦୀ।

ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉନାହିଁ, ବରଂ ନେତାମାନେ ନିରାହ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବିନା କାରଣରେ ପୋଲିସ ସୂଚନାଦାତା କହି ହତ୍ୟା କରୁଛନ୍ତି। ଛତିଶଗଡ଼ ସରକାରଙ୍କ ନୀତି ଅନୁଯାୟୀ ଏମାନଙ୍କୁ ଅଧିକାର କରାଯିବ। ସହ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବ ବୋଲି ପୋଲିସ ସୂଚନା ପ୍ରକାଶ।

ଗୁମର ଜବତ: ୨ ମହାଜାତୀୟ ଗିରଫ

ରାଜନଗର, ୧୦/୧ (ଭାଷକ ରାଉତରାୟ)

ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାରେ ବେଆଇନ ଭାବେ ମାଛ ମାରିବା ବେଳେ ବନ ବିଭାଗର ପାଟ୍ରୋଲିଂ ଟିମ୍ ଗୋଟିଏ ଗୁମର ଜବତ କରିବା ସହ ଏଥିରେ ଥିବା ୨ ଜଣ ମହାଜାତୀୟଙ୍କୁ ଯୋଗଦାନ ଗିରଫ ପରେ କୋର୍ଟ ଚାଲାଇ କରାଯାଇଛି। ଏସ୍ପି ମାନସ କୁମାର ଦାସଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ୍ରମେ ପରୋଧ ପ୍ରମୁଖ କୁମାର ମାଟିକେ ନେତୃତ୍ୱରେ ବନ ବିଭାଗର ପାଟ୍ରୋଲିଂ ଟିମ୍ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ନେଇଛି।

ପୋଡ଼ି ହୋଇ ଛାତ୍ରୀ ଗୁରୁତର

ପାରଳାଖେମୁଣ୍ଡି, ୧୦/୧ (ବିଧିଧାରୀ ପରିଜ୍ଞା)

ରବିବାର ବିଳମ୍ବ ରାତିରେ ଅଧ୍ୟାପନାତନା ଯୋଗୁ ଜଣେ ବିଏସ୍ସି ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଦେହରେ ନିଆଁ ଲାଗିଯାଇଛି। ଫଳରେ ସେ ପୋଡ଼ି ହୋଇ ଗୁରୁତର ହୋଇଛନ୍ତି। ଏପରି ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି ଗଜପତି ଜିଲ୍ଲା ପାରଳାଖେମୁଣ୍ଡିର ମହାରାଜା କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ଗଜପତି ସ୍ମରଣାବିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ରୀ ନିବାସରେ। ପୋଡ଼ି ହୋଇ ଗୁରୁତର ହୋଇଥିବା ଛାତ୍ରୀ ଜଣକ ହେଲେ ନବୀନା ନାଏକ। ସେ ଯୁକ୍ତମ ବୟସ୍କା ଶେଷବର୍ଷର ଛାତ୍ରୀ ଥିଲେ। ଖବରରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି, ରାୟଗଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ଚିକିତ୍ସା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ନବୀନା ଗତ ତିନି ବର୍ଷ ହେଲା ଏହି ହସ୍ତକ୍ଷେପରେ ରହି ପାଠ ପଢୁଥିଲେ। ରବିବାର ବିଳମ୍ବ ରାତିରେ ସେ ନିଜ ଚୁମ୍ବରେ ଶୋଇଥିଲେ। ମଣ୍ଡା

କାନ୍ଦୁକିବାକୁ ମାଣ୍ଡା ଧୂପ ଲଗାଇବାକୁ ନବୀନା ଉଠିଥିଲେ। ଦିଆଯିଲା ଲଗାଇ ମଣ୍ଡା ଧୂପ ଲଗାଇବା ବେଳେ ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କ ଚୁମ୍ବରେ ନିଆଁ ଲାଗିଯାଇଥିଲା। ଚାନ୍ଦୁକିବାକୁ ସେ ପିନ୍ଧିଥିବା ପୋଷାକରେ ନିଆଁ ଲାଗିଯାଇଥିଲା। ପରେ ସେ ବାଧୁରୁ ମାଲ ପାଣିତାଳି ହୋଇପଡ଼ିଥିଲେ। ଏସମ୍ପର୍କରେ ନବୀନା ନିଜ ସହପାଠୀଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ସହ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରିବା ପରେ ପାରଳାଖେମୁଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲା ପୁଞ୍ଜୀ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ନିଆଯାଇ ପରେ ତାଙ୍କ ମାଆବାପାଙ୍କୁ କଲେଜ ପକ୍ଷରୁ ଅବଗତ କରାଯାଇଥିଲା। ଭାବୁରଖାନାରେ ନବୀନାଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ଚାଲି ରହିଛି। ତାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା ସ୍ଥିର ଥିବା ସହପାଠୀ, ଅଭିଭାବକ ଓ ହସ୍ତକ୍ଷେପ ଖର୍ଚ୍ଚେନ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି।

ବଦଳୁଛି ଦିଲ୍ଲୀ ଭୋଟରଙ୍କ ମାନସିକତା

ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଟେଲେ ମହିଳା ମତଦାତା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୦/୧ ଭାରତୀୟ ଜନତା ପାର୍ଟି (ଭାଜପା) ଦୀର୍ଘ ୨୭ ବର୍ଷର ପ୍ରତୀକ୍ଷା ପରେ ଦିଲ୍ଲୀ ବିଧାନସଭା ଦଖଲ କରିଛି। ଜାତୀୟ ରାଜଧାନୀରେ ୭୦ ଆସନ ବିଶିଷ୍ଟ ବିଧାନସଭାକୁ ୪୮ ଆସନ ଅଧିକାର କରିବାରେ ଭାଜପା ସମ୍ପଦ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଆମ୍ ଆର୍ପିଆ ପାର୍ଟି (ଆପି) ମାତ୍ର ୨୨ ଆସନରେ ସୀମିତ ହୋଇ ରହିଯାଇଛି। ୨୦୧୦ ବିଧାନସଭା, ୨୦୧୪ ଲୋକ ସଭା ଓ ସଦ୍ୟ ସମାପ୍ତ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନର ଫଳ ଦିଲ୍ଲୀ ଭୋଟରଙ୍କ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ମାନସିକତାକୁ ଦର୍ଶାଉଛି।



୨୦୧୦ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ବେଳେ ୬୨.୮୨% ଭୋଟ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିଲା। ଆପି ୬୨ ଆସନ ଦଖଲ କରି ବୃହତ୍ ସମ୍ପଦ ହୋଇଥିଲା। ସେତେବେଳେ ଆପିକୁ ୫୩.୫୭% (୪୯,୬୪,୫୯୨ ଖଣ୍ଡ) ଭୋଟ ମିଳିଥିଲା। ଭାଜପା ୩୮.୫୧% (୩୫,୭୫,୫୨୯) ଭୋଟ ହାସଲ କରି ମାତ୍ର ୮ ଆସନରେ ସୀମିତ ରହିଥିଲା। ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ପୂର୍ବରୁ (୧୯୯୮ରୁ ୨୦୧୩ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ଲଗାତର ଦିଲ୍ଲୀରେ କ୍ଷମତାରେ ଥିବା କଂଗ୍ରେସ ୨୦୧୦ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ମାତ୍ର ୪.୨୬% (୩,୯୫,୯୫୮) ଭୋଟ ପାଇ ଖାତା ଖୋଲିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇ ନ ଥିଲା। ସେହିପରି ଜାତିଆଣ ରାଜନୀତିରେ ବିକାଶ କରୁଥିବା ମାୟାବତୀଙ୍କ ବହୁଜନ ଦଳୀକ ପାର୍ଟି (ବିଏସ୍ସି)କୁ ୦.୬୧% ଭୋଟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା। ୨୦୨୪ ଲୋକ ସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ବିଧାନସଭାରେ ଟ୍ରେଣ୍ଡ ବଦଳିଯାଇଥିଲା। ମେ' ୨୫ରେ ୬ ସଂସଦୀୟ ଆସନରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ନିର୍ବାଚନରେ ୫୮.୬୮% ମତଦାନ ପାଇ ଭାଜପା ୫୪.୩୫% ଭୋଟ ପାଇ ସମସ୍ତ ୭ଟି ଆସନ ଦଖଲ କରିବାରେ

ସଫଳ ହୋଇଥିଲା। ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ଇଣ୍ଡିଆ ଲୁକ୍ସର ଆପ୍ ୪ ଆସନରେ ଲଢ଼ି ୨୪.୧୭% ଭୋଟ ପାଇଥିଲା। ଏହି ବିରୋଧୀ ମେଣ୍ଟର ସମୁଦାୟ ଦଳ କଂଗ୍ରେସ ୩ ଆସନରେ ଲଢ଼ି ୧୮.୯୧% ଭୋଟରେ ସୀମିତ ରହିଥିଲା। ସେହିପରି ବିଏସ୍ସି ୦.୬୦%, ଏଆଇଏପି ୦.୦୧% ଓ ଅନ୍ୟ ସ୍ୱାଧୀନ ପ୍ରାର୍ଥୀମାନେ ୧.୩୬% ଭୋଟ ପାଇଥିଲେ। ଲୋକ ସଭା ଭୋଟରେ ୦.୫୧% ଦିଲ୍ଲୀବାସୀ କୌଶିକ ବିକଳ୍ପ ନ ପାଇ ନୂ ଆପ୍ ବିଏସ୍ସି (ନେତା) ବନ୍ଦ୍ ଦଖଲଥିଲେ। ୨୦୨୦ ଚୁନାବରେ ୨୦୨୪ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ମତଦାନ ହାର ୨.୮୮% ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ଭାରତର ନିର୍ବାଚନ କମିଶନ (ଇସିଆଇ)ଙ୍କ ଫ୍ରେସ୍‌ଆଇଡ଼ରେ ପ୍ରକଟ ତଥ୍ୟାନୁସାରେ ଏଥର ଆପିର ଭୋଟ ହାର ୨୦୨୦ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ଚୁନାବରେ ପ୍ରାୟ ୧୦% କମିଯାଇଛି। ଅନୁଷ୍ଠିତ ନିର୍ବାଚନରେ ୫୮.୬୮% ଭୋଟ ପାଇ ୪୫.୫୬% ଭୋଟ ପାଇଥିବାବେଳେ ଏଥର ୪୩.୫୬% ଦିଲ୍ଲୀ ମତଦାତା ଆପ୍ ସପକ୍ଷରେ ନିଜ ରାଜନୈତିକ ମତାଧିକାର ସାମ୍ୟକୁ ରକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି। ଭାଜପା ଏଥର ୪୫.୫୬% ଭୋଟ ପାଇଛି, ଯାହାକି ଗତ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନର ୩୮.୫୧%ଠାରୁ ୭.୦୫% ଅଧିକ। କଂଗ୍ରେସ ଏଥର ମଧ୍ୟ ଖାତା ଖୋଲିପାରି ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ସର୍ବମୁଖ୍ୟତଃ ଦଳର ଭୋଟ ହାର ୨୦୨୦ର ୪.୨୬%ଠାରୁ ୨୦୨୪ରେ ୨.୦୮% ବୃଦ୍ଧିପାଇ ୬.୩୪%ରେ ପହଞ୍ଚିଛି।

ସୁଭଦ୍ରାରେ ଯୋଡ଼ି ହେଲେ ୯୮ ଲକ୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହିତାଧିକାରୀ

ଡିଭିଟି ପାଇଁ ୨.୫ ଲକ୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟରେ ସମସ୍ୟା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦/୧ (ବନ୍ଦନା ସେଠୀ) ସୁଭଦ୍ରା ଯୋଜନା ପ୍ରଥମ ବିସ୍ତାର ଚକ୍ରରୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ୧୮ ଲକ୍ଷ ହିତାଧିକାରୀ ଯୋଡ଼ିହୋଇଛନ୍ତି। ଏହି ସଂଖ୍ୟାକୁ ମିଶାଇ ଯୋଜନାର ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୯୮ ଲକ୍ଷ ଅତିକ୍ରମ କରିଛି। ମାତ୍ର ଏବେ ବି ପ୍ରାୟ ୨.୫ ଲକ୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଯୋଗ୍ୟ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟ ସିଧାସଳଖ ଦେୟ ହସ୍ତାନ୍ତର ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇନାହିଁ। ଦେୟ ହସ୍ତାନ୍ତର ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇନାହିଁ ଯଦି ଚାଲିକାରେ ତାଙ୍କର ନାମ ଥାଏ, ତେବେ ଆକାଉଣ୍ଟ ଥିବା ବ୍ୟାଙ୍କକୁ

ଇ-କେଞ୍ଜାଣ୍ଟି କରିବାକୁ କିମ୍ବା ଓଡ଼ିଏ ମାଧ୍ୟମରେ ଇ-କେଞ୍ଜାଣ୍ଟି କରିଛନ୍ତି। ଏହି ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ଏକ ତାଲିକା ସୁଭଦ୍ରା ପୋର୍ଟାଲ୍ ସହ ବୁକ୍, ମୁନିସିପାଲିଟି, ମହାନଗର ନିଗମ, ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରରେ ଉପଲବ୍ଧ ଅଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଲାଭ ପାଇ ନ ଥିବା ଯୋଗ୍ୟ ଆବେଦନକାରୀମାନେ ତୁରନ୍ତ ତାଲିକା ଯାଞ୍ଚ କରିବା ଦରକାର। ଯଦି ତାଲିକାରେ ତାଙ୍କର ନାମ ଥାଏ, ତେବେ ଆକାଉଣ୍ଟ ଥିବା ବ୍ୟାଙ୍କକୁ

ଯାଇ ଆକାଉଣ୍ଟଟିକୁ ସିଧାସଳଖ ଦେୟ ହସ୍ତାନ୍ତରଯୋଗ୍ୟ (ଡିଭିଟି ଏନେକଲଡ୍) କରନ୍ତୁ। ଏଥିସହ ସୁଭଦ୍ରା ପୋର୍ଟାଲରେ ବାୟୋମେଟ୍ରିକ୍ ପଦ୍ଧତିରେ ନିଜର ଇ-କେଞ୍ଜାଣ୍ଟି ଅପ୍ଡେଟ୍ କରନ୍ତୁ। ସିଧାସଳଖ ଦେୟ ହସ୍ତାନ୍ତର ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଗଲେ ଓ ବାୟୋମେଟ୍ରିକ୍ ପଦ୍ଧତିରେ ଇ-କେଞ୍ଜାଣ୍ଟି ହୋଇଗଲେ, ସେମାନେ ମାର୍ଚ୍ଚ ୮ ସୁଦ୍ଧା ପ୍ରଥମ କିସ୍ତି ଏବଂ ମାର୍ଚ୍ଚ ୮ରେ ଦ୍ୱିତୀୟ କିସ୍ତି ପାଇପାରିବେ

ବୋଲି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି। ସେହିପରି ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ନିକଟରେ ସିଧାସଳଖ ଟଙ୍କା ପହଞ୍ଚିବା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବାରେ ନ୍ୟାଶନାଲ୍ ପେମେଣ୍ଟ କର୍ପୋରେଶନ (ଏନ୍ପିସିଆଇ) ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରୁଛି। ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟରେ ଦେୟ ହସ୍ତାନ୍ତରକଲେ ତାହା ପହଞ୍ଚିବା ନିଶ୍ଚିତ। ସେହିପରି ହିତାଧିକାରୀ ଟିକ୍ସ କରିବାରେ ଏନ୍ପିସିଆଇ ବିଶେଷ ଭାବେ ସହାୟକ ହୋଇଥିବାରୁ ବହୁତ କମ୍ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପେମେଣ୍ଟ ବିଫଳ ହୋଇଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି ବୋଲି ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି।

ନିୟମିତ ସାପ୍ତାହିକ ପ୍ରଗତି ଅପ୍ଡେଟ୍ କରିବାକୁ ଯୁଏଲ୍‌ବିଗୁଡିକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦/୧ (ବନ୍ଦନା ସେଠୀ)

‘ବିକଶିତ ଓଡ଼ିଶା ୨୦୩୬’ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ୱାଧୀନ ସହର ବିକାଶ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ବିଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପ

ନେଉଛନ୍ତି। ଏହି କ୍ରମରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସଂଗ୍ରା (ୟୁଏଲ୍‌ବି)ଗୁଡିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଯୋଗଦାନ ୨୧ତମ ତ୍ୟାସ୍‌ବୋର୍ଡ଼ ଟିଏକ୍ ଖାରବେଳ ଭବନରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି।

ଗୃହ ଓ ନଗର ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗ ପ୍ରମୁଖ ସଚିବ ଉଷା ପାଟାଳ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ବୈଠକରେ ସହରାଞ୍ଚଳ ବିକାଶ ପ୍ରକଳ୍ପ ତାଲିକାରେ ନିୟମିତ ସାପ୍ତାହିକ ପ୍ରଗତି ଅପ୍ଡେଟ୍ କରିବାକୁ ଯୁଏଲ୍‌ବିଗୁଡିକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି।

ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା। ଏଥିସହ ଯୁଏଲ୍‌ବିଗୁଡିକୁ ନିୟମିତ ସାପ୍ତାହିକ ପ୍ରଗତି ଅପ୍ଡେଟ୍ କରିବାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ସଚିବ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ।

ଜେଏସ୍‌ଡିଏ, ଆଦାନୀ ବିରୋଧରେ ତାତିଲେ

ଟେନ୍ଦ୍ରା, ୧୦/୧ (ସମୀର କୁମାର ପାଠୀ)

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା କୋଇଲା ଖଣି ଦେଇ ଅନ୍ତର୍ଗତ ନାରାୟଣପୋଷ୍ଟରେ ଜେଏସ୍‌ଡିଏ ଖଣିରେ ବର୍ଗାଲ୍ ବିଧାୟକ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମୁଖାର୍ଜୀ ନେତୃତ୍ୱରେ ଯୋଗଦାନ ଗଣଧାରଣା ସହ ବିରୋଧ ପ୍ରଦର୍ଶନ ବେଳେ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି। ଖଣି ରେଭିଂ ଠିକାସଂଗ୍ରା ଆଦାନୀ ଗ୍ରୁପ୍ ଜେଏସ୍‌ଡିଏ ସହ ମିଶି ରେଳ ସାଇଡ଼ରେ ସମସ୍ତ ପରିବହନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ରୁକ୍ଷିତମାନଙ୍କୁ ବିରୋଧ କରି ହଜାର ହଜାର ବିରୋଧକାରୀ ଉଚ୍ଚ ଖଣିରେ ଧସିବାର ପଶିବା ସହ ବ୍ୟାପକ ଭଙ୍ଗାଗୁଡ଼ା କରିଥିଲେ। ଏହି ସମୟରେ ପୋଲିସ୍ ସହ ସେମାନଙ୍କ ଧର୍ତ୍ତାପତ୍ରି ହୋଇଥିଲା। ବିଧାୟକ ମୁଖା ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚି ବୁଝାଶୁଣି କରିବା ପରେ ପରିସ୍ଥିତି ଶାନ୍ତ ପଡ଼ିଥିଲା। ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ନ ହେବା ଯାଏ ଅନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆନ୍ଦୋଳନ କରିବାକୁ ସେମାନେ ଚେତାବନା ଦେଇଛନ୍ତି। ସୂଚନା ଅନୁସାରେ, କୋଇଡ଼ା ଖଣି ମଣ୍ଡଳ ଅଧୀନ ଓଡ଼ିଶା ଖଣି ନିଗମ ପରିଚାଳିତ କୁମ୍ଭିତର ଖଣାଧାର



ଜେଏସ୍‌ଡିଏ ଖଣି ସମ୍ମୁଖରେ ବିରୋଧକାରୀ।

ମାଲଟି, ସୁନ୍ଦର ଘାସ, ଅସିତ ଚୌଧୁରୀ, ୮ତମିଶରେ ବର୍ଗାଲ୍ ବିଧାୟକ ମୁଖାର୍ଜୀ ନେତୃତ୍ୱରେ ସିପିଆଇଏମ୍ କର୍ମୀଙ୍କ ସମେତ ଆଦିବାସୀମାନେ ଗଣଧାରଣା ସହ ବିରୋଧ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ। ଅନୁରୂପ ଭାବେ ସମାଜରେ ସେମାନେ ନାରାୟଣପୋଷ୍ଟରେ ଜେଏସ୍‌ଡିଏ ଖଣିରେ ଗଣଧାରଣା ଦେଇଥିଲେ। ଖଣି ରେଭିଂ ଠିକାସଂଗ୍ରା ଏଥିରେ ସିପିଆଇଏମ୍ ଜିଲ୍ଲା ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରମୋଦ ସାମଲ, ରାଜ୍ୟ କର୍ମିତ ସଭ୍ୟ ପ୍ରଭାତ ପଣ୍ଡା, ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ସଦସ୍ୟା ସୁଶୀଳା ମୁଖା, ବିମାନ

ପରିପାଠ୍ୟ ଉନ୍ନତି ଓ ସମସ୍ତ ବୁଦ୍ଧିମାନଙ୍କୁ ବାରିଲ କରିବା ସହ ସ୍ଥାନୀୟ ନିରୁଦ୍ଧି, ସୁରକ୍ଷା ପୁରୁଲି, ଅକ୍ଷୋକ କୁମାର ସାମଲ, ଆନନ୍ଦାସୀ ହୋରୋ, ଜନ ବୁଦ୍ଧାବୁଦ୍ଧା, ହଳଧର ଦେବୁରୀ, ଲାଲବାହାଦୁର ମହାତ୍ମ, ବାବୁ ମୁଖା, ପ୍ରଭାତ ପାତ୍ର ପ୍ରମୁଖଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ସିପିଆଇଏମ୍ କର୍ମୀ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ। ଖଣି ରେଭିଂ ଠିକାସଂଗ୍ରା ଆଦାନୀ ଗ୍ରୁପ୍ ଜେଏସ୍‌ଡିଏ ସହ ମିଶି ରେଳ ସାଇଡ଼ରେ ସମସ୍ତ ପରିବହନ କର୍ମିତ ସଭ୍ୟ ପ୍ରଭାତ ପଣ୍ଡା, ଜିଲ୍ଲା ସେମାନେ ବିରୋଧ କରିଥିଲେ। ସେହିପରି

- ଜେଏସ୍‌ଡିଏ ଖଣିରେ ଧସିଲ ପଶିଲେ ବିରୋଧକାରୀ
■ ପୋଲିସ୍ ସହ ଧର୍ତ୍ତାପତ୍ରି, ବ୍ୟାପକ ଭଙ୍ଗାଗୁଡ଼ା
■ ସମାଧାନ ନ ହେଲେ ଅନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାଳ ଯାଏ ଆନ୍ଦୋଳନ

କରିବା ଆଦି ୧୨ ଦିନୀ ଦାବି ସେମାନେ କରିଥିଲେ। ପ୍ରଥମେ ବିରୋଧକାରୀମାନେ ୫୨୦ ନମ୍ବର କାତୀୟ ରାଜପଥ ଦେଇ ଖଣିକୁ ପ୍ରବେଶ କଲାବେଳେ ପୋଲିସ୍ ସହ ଧର୍ତ୍ତାପତ୍ରି ହୋଇଥିଲା। ପରେ ବିରୋଧକାରୀ ପୋଲିସ୍ ବ୍ୟାପକ ଭଙ୍ଗାଗୁଡ଼ା ପ୍ରବେଶ କରି ଏବଂ ଜେଏସ୍‌ଡିଏ ଗ୍ରୁପ୍ ମିଳିତ ସମ୍ପତ୍ତିରୁ ତୁରନ୍ତ ବନ୍ଦ କରିବା, ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ସହ ଆଲୋଚନା କରି ହୋଇଥିବା ନିଷ୍ପତ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ ଲୋଡ଼ି ଏବଂ ପରିବହନ ପାଇଁ ବିମଳଗଡ଼, ପଟାସାହି, ରକ୍ତି, ରେଖିଡ଼ା, ଚାନ୍ଦିପୋଷ ଏବଂ ବରପୁଆଁ ଆଦି ୭ଟି ରେଳ ସାଇଡ଼ରେ ନିୟୋଜିତ ସ୍ଥାନୀୟ ଠିକାଦାରଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟାପାତ ସୃଷ୍ଟି ବନ୍ଦ

ଏମିତି କରନ୍ତୁ ଷ୍ଟିଟି ରୁମ୍

ପଢ଼ା ଘରର ପରିବେଶ ଭଲ ରହିଲେ ପିଲାଙ୍କ ମନରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ। ତେଣୁ ଘରକୁ କିପରି ସଜାଡ଼ି ରଖିବେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ...



► ପାଠ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ବାସ୍ତୁ ଅନୁସାରେ ଉତ୍ତର-ପୂର୍ବ ଦିଗ ହିଁ ସବୁଠୁ ଭଲ। ତେବେ ଦକ୍ଷିଣ କିମ୍ବା ଦକ୍ଷିଣ-ପୂର୍ବ ଦିଗରେ ଷ୍ଟିଟିରୁମ୍ ଆବେଦି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଶିଡ଼ି ତଳେ ଥିବା ଖାଲି ସ୍ଥାନରେ ମଧ୍ୟ ପଢ଼ିବା ଘର କେବେ ବି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

► ପିଲାଙ୍କ ପଢ଼ିବା ଘରରେ ବଡ଼ ଦର୍ପଣ, ଚିତ୍ରି, ମାଗାଜିନ୍, ଗେପ୍ କିମ୍ବା କିଛି ଅଦରକାରୀ ଜିନିଷ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏସବୁ ଜିନିଷ ପିଲାଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସହ ନକାରାତ୍ମକ ଊର୍ଜା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ।

► ପିଲାଙ୍କ ପଢ଼ା ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ଗଣେଶ ଓ ଦେବୀ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କର ଛୋଟ ମୂର୍ତ୍ତି ରଖନ୍ତୁ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ

ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ କିଛି ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ। ପଢ଼ାଘରକୁ ଏଭଳି ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଯେପରି ପୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଓ ଉତ୍ତମ କିମ୍ବା କବାଟ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଘର ଭିତରକୁ ଆସୁଥିବ। ଉତ୍ତର-ପୂର୍ବ ଦିଗରେ ପଢ଼ାଘର ଥିଲେ ପୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଆସିଥାଏ।

► ରଙ୍ଗର ମଧ୍ୟ ମନ ଉପରେ ଢେର ପ୍ରଭାବ ରହିଥାଏ। ତେଣୁ ପଢ଼ାଘରରେ ଧଳା, ବାଦାମୀ କିମ୍ବା ଧ୍ୟାଏ କଳର ଦିଆନ୍ତୁ। ଷ୍ଟିଟି ଟେବୁଲ୍ ଓ ଆଲମାରା ମଧ୍ୟ ଏହି ରଙ୍ଗର କରନ୍ତୁ। ଅଧିକ ଗାଢ଼ ରଙ୍ଗର ବ୍ୟବହାର ଆବେଦି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଭାବକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକରେ ଭାବପ୍ରବଣତା ଭାଷାକୁ ସୃଷ୍ଟିକରେ ଏହି ଇମୋଶନ। ଏଇ ଭାବ ହିଁ ବୈବାହିକ ଜୀବନକୁ କରିଥାଏ ସ୍ୱପ୍ନିକ, ସୁନ୍ଦରା କିନ୍ତୁ ସମ୍ପର୍କର ପରିଭାଷାରେ ସବୁ ବୁଝାମଣା ଭୁଲଭାଲ ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ, ଯେତେବେଳେ ଦେଖାଯାଏ ଇମୋଶନାଲ୍ ଡିଷ୍ଟାନ୍ସ। ତେଣୁ ଏଭଳି ସ୍ଥିତି ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବଦଳେଇନେବା ନିହାତି ଜରୁରୀ...

ସମ୍ପର୍କର ସବୁ ଭାଷାକୁ ବୁଝିଥାଏ ଇମୋସନ, ଆଉ ବୈବାହିକ ଜୀବନରେ ଭରିଥାଏ ରଙ୍ଗ। କିନ୍ତୁ ସମ୍ପର୍କର ପରିଭାଷା ସବୁ ବୁଝାମଣା ଭୁଲଭାଲ ହୋଇଯାଏ ଯେବେ ଦେଖାଯାଏ ଇମୋସନାଲ୍ ଡିଷ୍ଟାନ୍ସ। ଆଉ ଏଭଳି ସ୍ଥିତି ଆସିବା ପାଇଁ ଦମ୍ପତୀମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ହିଁ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ତେଣୁ ଏଭଳି ସ୍ଥିତି ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ ସତେତନ ହୋଇଯିବା ଦରକାର। ନଚେତ୍ ଏହି ଦୂରତା ବଢ଼ିଯାଇ ସମ୍ପର୍କ ନିଅଁକୁ ଦୋହଲାଇ ଦିଏ। ଆଉ ସମ୍ପର୍କ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ବି ବେଶି ସମୟ ଲାଗେନାହିଁ। ତେଣୁ ମନକୁ ବୁଝାଇ ଭୁଲ୍ ବୁଝାମଣା ଦୂରକରିବା ଦରକାର।

କେତେ ମାରାତ୍ମକ: ଚିକିତ୍ସା ଚଳିବ କଥାରେ ସମ୍ପର୍କ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ। କିନ୍ତୁ ମନର ସମ୍ପର୍କ ମଜବୁତ ଥିଲେ ଶାରୀରିକ ଦୂରତା କିଛି ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ପାରେନାହିଁ। ଯେଉଁଠି ଥିଲେ ବି ସବୁବେଳେ ପରସ୍ପର ସହ ମନର ସମ୍ପର୍କକୁ ମଜବୁତ କରିବା ଦରକାର। ଏଥିପାଇଁ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା, ନିଜ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ କହିବା ଓ ଅନ୍ୟର ସମସ୍ୟା ଶୁଣିବା ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର କରିବା ଦରକାର। ଏଭଳି ବିଭିନ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା, ଦେଖାସାକ୍ଷାତ ଆଦି କରିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଭାବନାତ୍ମକ ନିବୃତ୍ତତା ରହିପାରିବ। କିନ୍ତୁ ମନର ଦୂରତା ବଢ଼ିଲେ ବନ୍ଧୁ କଟକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ।

କମ୍ୟୁନିକେସନ ଗ୍ୟାପ୍: ଉଭୟେ

ଇମୋଶନାଲ୍ ଡିଷ୍ଟାନ୍ସ



ହେଲେ ପରସ୍ପର ସହ ଅଧିକ ଅଧିକ ସମୟ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା ଜରୁରୀ।

କ୍ୱାଲିଟି ଚାଲନ୍ତୁ : ବେଳେବେଳେ ପାଖରେ ଥାଇ ବି ବହୁ ଦୂରରେ ଥିବା ଭଳି ଅନୁଭବ ହୁଏ। ଏହାର କାରଣ ପରସ୍ପର ସହ କ୍ୱାଲିଟି ଚାଲନ୍ତୁ କଟେଇବାର ସୁଯୋଗ ମିଳି ନ ଥାଏ। କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ଓ ବିଭିନ୍ନ ଦାୟିତ୍ୱ ନିଭାଇବା ଫଳରେ ଦମ୍ପତୀମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ପରସ୍ପର ମନର ଭାବକୁ ପ୍ରକାଶକରିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ମିଳେନାହିଁ। ଏଭଳି ଅଧିକ ଦିନ ହେବା ଫଳରେ ଆପେ ଆପେ ଏକ ଭାବନାତ୍ମକ ଦୂରତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଏ।

ଉପେକ୍ଷା ଭାବ: ବେଳେବେଳେ ପରିସ୍ଥିତି ଏଭଳି ହୋଇଥାଏ ଯେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କିମ୍ବା ଘରକାମ ଅବା କ୍ୟାରିୟରକୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଦେବାକୁ ପଡ଼େ। ଏପରି ନ ହେଲେ ସଫଳତା ମିଳି ନ ଥାଏ। ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଚାହୁଁ ନ ଥିଲେ ବି ଦମ୍ପତୀମାନଙ୍କ ପାଖରେ ପରସ୍ପର ପାଇଁ

ସୁଯୋଗ ସହ ଅଧିକ ଅଧିକ ସମୟ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା ଜରୁରୀ।

କ୍ୱାଲିଟି ଚାଲନ୍ତୁ : ବେଳେବେଳେ ପାଖରେ ଥାଇ ବି ବହୁ ଦୂରରେ ଥିବା ଭଳି ଅନୁଭବ ହୁଏ। ଏହାର କାରଣ ପରସ୍ପର ସହ କ୍ୱାଲିଟି ଚାଲନ୍ତୁ କଟେଇବାର ସୁଯୋଗ ମିଳି ନ ଥାଏ। କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ଓ ବିଭିନ୍ନ ଦାୟିତ୍ୱ ନିଭାଇବା ଫଳରେ ଦମ୍ପତୀମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ପରସ୍ପର ମନର ଭାବକୁ ପ୍ରକାଶକରିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ମିଳି ନ ଥାଏ। କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ଓ ବିଭିନ୍ନ ଦାୟିତ୍ୱ ନିଭାଇବା ଫଳରେ ଦମ୍ପତୀମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ପରସ୍ପର ମନର ଭାବକୁ ପ୍ରକାଶକରିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ମିଳି ନ ଥାଏ।

ମାନସିକ ଚାପ: ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମସ୍ୟା, ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ମଧ୍ୟ ସମ୍ପର୍କ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ଦେଇ ଗତି କରୁଥିଲେ କାହା ସହ ବି କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏନାହିଁ।

ଏମାନେ କ'ଣ କରନ୍ତି

ସବୁ ସମୟରେ ଏକାଠି : ଆମ ସମ୍ପର୍କର ଅର୍ଥ ହିଁ ପରସ୍ପରକୁ ବୁଝିବା ଓ ସବୁ ସମୟରେ ପରସ୍ପରକୁ ନିକଟରେ ଅନୁଭବ କରିବା। ଏଥିପାଇଁ ଆମେ ସବୁକଥା ପରସ୍ପର ସହ ଶେୟାର କରୁ। ଦେଖା ହେବାପାଇଁ ଯଦି ସମୟ ନ ଥାଏ ତା'ହେଲେ ଫୋନ୍ରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ନିଶ୍ଚୟ ହେଉ। ଏମିତିକି କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ଥିଲେ ବି ଚିକିତ୍ସା ସମୟ ପାଇବା ମାତ୍ରେ କଥା ହୋଇ ସେହି ସମୟର ସବୁ ସୁବିଧା ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଆମେ ପରସ୍ପର ସହ ଯୋଡ଼ିହୋଇ ରହିଥାଉ। ଏଥିପାଇଁ ଆମ ସମ୍ପର୍କରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇ ନାହିଁ।

— ମହାଶ୍ୱେତା ତ୍ରିପାଠୀ, କର୍ମଚାରୀ, କିଟ୍ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତି, ଭୁବନେଶ୍ୱର



କୌଣସି ସମୟ ନାହିଁ: ଚାକିରି ପାଇଁ ସେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତି। ସେଥିପାଇଁ ପୁଁ ଚାଲୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ। ଅଧିକ ସମୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଚେନ୍ଦନ ନେଇ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରେନାହିଁ। କାମ ସରିବା ପରେ ଆମେ ପରସ୍ପର କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୋଇ ସବୁ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ନେଇ ବିଚାରକରୁ। ଆମ ଭିତରେ ଏଭଳି ବୁଝାମଣା ପାଇଁ ଆଜିଯାଏଁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସନ୍ଦେହ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇନାହିଁ କି ସମ୍ପର୍କରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇନାହିଁ।

— ସୁଚିତ୍ରେନ୍ଦ୍ରା ଦାସ, ଗୃହିଣୀ, ଆୟେଡକର ନଗର, ଇନ୍ଦୋର, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ



ସନ୍ଦେହ ଓ ଅବିଶ୍ୱାସ

ସନ୍ଦେହ ଓ ଅବିଶ୍ୱାସ: ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶ୍ୱାସ ରହିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ। କିନ୍ତୁ କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶ୍ୱାସର ଅଭାବ ରହିଲେ ମନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସନ୍ଦେହ ବସା ବାନ୍ଧିଥାଏ। ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପରସ୍ପର ସହିତ ମନଖୋଲି କଥା ହେବାରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଉଭୟଙ୍କ ମନରେ ଏକ ଦୂରତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଏ। ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ କାହା ଆଗରେ ପ୍ରକାଶ କରିହୁଏ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ସମ୍ପର୍କରେ ଦୂରତା ବଢ଼ିଯାଏ।

କିଛି କହିବା ପାଇଁ ଚିତ୍ତଚ୍ୟୁତ ଲାଗେ। ତେଣୁ କମ୍ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଫଳରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଭାବ ମନ ଭିତରେ ରହିଯାଏ। ଏମିତି କିଛିଦିନ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଗ୍ୟାପ୍ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଏ। ତା'ପରେ ଆପେ ଆପେ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଅଭିମାନରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଆହୁରି କମ୍ ହୋଇଯାଏ। ଶେଷରେ ଏହା ଇମୋସନାଲ୍ ଡିଷ୍ଟାନ୍ସର ରୂପ ନିଏ। ତେଣୁ ପ୍ରତି ସମସ୍ୟା ନେଇ ପରସ୍ପର ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା ଦରକାର।

୪୦ ପରେ ଖାଦ୍ୟ

୪୦ ବର୍ଷ ପରେ ମହିଳାଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ। ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ନ ଦେଲେ ବହୁ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ। ଏହି ସମୟରେ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ।



୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ସୋୟାବିନ୍‌ରେ ୩୬.୯ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିଛି। ତେଣୁ ଏହା ଏକ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ହୋଇପାରିବ।

- ଶାକାହାରୀ ଲୋକ ପନୀର ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଦହି କିମ୍ବା କ୍ଷୀର ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିପାରିବେ।
- ସବୁ ପ୍ରକାର ତାଲିରେ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ପରିମାଣ ଅଧିକ ରହିଥାଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ରାଜ୍‌ମା ଓ ଛୋଲେରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିଛି। ତେଣୁ ମହିଳାମାନେ ଶରୀରର ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ସାମିଲ କରିବା ଦରକାର।
- ବାଦାମରେ କ୍ୟାଲୋରି, ଜିରାମିନ୍ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଧିକ ରହିଛି। ତେଣୁ ଏହା ଶରୀରକୁ ଭରପୁର ପୋଷଣ ଦେଇଥାଏ। ଏହି ଖାଦ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ମହିଳାମାନେ ୪୦ ବର୍ଷ ପରେ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।

ଯେତେବେଳେ ଖୋଲାଖୋଲି ପରସ୍ପର କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ସେତେବେଳେ ଛୋଟ ଛୋଟ କଥା ବି ବଡ଼ ସମସ୍ୟାରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ପରସ୍ପର କମ୍ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଲେ ଇମୋସନାଲ୍ ଡିଷ୍ଟାନ୍ସ ଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ସେ ସମୟରେ କେହି କାହା କଥାକୁ ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ତା'ପରେ ଭୁଲ୍ ବୁଝାମଣା ଓ ସନ୍ଦେହ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ



ସୁନ୍ଦରତା ବାଢ଼ାଇବା କିଛି

ପରିବାହାରେ ବିରକ୍ତ ସମସ୍ତେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି। ତେବେ ଏହାକୁ ଏକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରି ହୃଦୟ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିହେବ। ଏଥିପାଇଁ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ କିଛି ସହଜ ଉପାୟ...



► ବିରକ୍ତ ଗ୍ରାହଣକରି ସେଥିରେ ୨ ଗାମତ ଦହି ଓ ୧ ଗାମତ ମନ୍ତୁ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ମୁହଁରେ ଭଲଭାବେ ଲଗାଇ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ମୁହଁ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ। ନିୟମିତ ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ଲଗାଇଲେ ହୃଦୟ ଅଧିକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହେବ।

► ବିରକ୍ତ ଗ୍ରାହଣକରି ସେଥିରେ ୨ ଗାମତ ଦହି ଓ ୧ ଗାମତ ମନ୍ତୁ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ମୁହଁରେ ଭଲଭାବେ ଲଗାଇ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ମୁହଁ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ। ନିୟମିତ ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ଲଗାଇଲେ ହୃଦୟ ଅଧିକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହେବ।

ବେଖାଯିବ।

- ବିରକ୍ତ ଏକ ଗାଢ଼ା ପେଷ୍ଟ ତିଆରିକରି ସେଥିରେ କିଛି ଚନ୍ଦନ ପାଉଁଶର ମିଶ୍ରଣ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାନ୍ତୁ। ନିୟମିତ ଏହାକୁ ଲଗାଇଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସ୍କିନ୍ ପ୍ରାକୃତିକଭାବେ ଅଧିକ ମୃଦୁ ଲାଗିବ ଓ କୋମଳ ହୋଇଯିବ।
- ଆଲୋଜେରା କେଲ୍ ସହ ବିରକ୍ତ ପେଷ୍ଟକରି ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ହୃଦୟର ରୁକ୍ଷପଣ କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଏହି ପେଷ୍ଟକୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ଲଗାଇ ରଖିବା ପରେ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ।
- ଯଦି ମୁହଁରେ ବ୍ରଣର ସମସ୍ୟା ରହିଥାଏ ତେବେ ୨ ଗାମତ ବିରକ୍ତ ପେଷ୍ଟରେ ୧ ଗାମତ ନିୟତ୍ର ପେଷ୍ଟ, ୨ ଗାମତ ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏହି ପେଷ୍ଟକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ଶୁଖିବା ପରେ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ। ସପ୍ତାହକୁ ୨ଥର ଏହାକୁ ଲଗାନ୍ତୁ।



ଖାଦ୍ୟରୁ ପାଳଙ୍ଗ କର୍ମ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ- ୨ ବିଡା, ଆଳୁ- ୨ଟି, ମଟର- ୨ଟି, କ୍ୟାପ୍‌ସିକମ୍- ୨ଟି, ଦହି- ୧ କପ୍, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା- ୨ଟି, ଅବା- ଖଣ୍ଡେ, ଗରମ ମସଲା- ଅଧା ଛୋଟ ଚାମଚ, ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ- ଅଳ୍ପ, ଆମରୁର ପାଉଁଶ- ଅଧା ଛୋଟ ଚାମଚ, ବେସନ- ୩ ବଡ଼ ଚାମଚ, ତେଲ- ୩ ବଡ଼ ଚାମଚ, ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ- ପ୍ରଥମେ ଆଳୁକୁ ସିଝାଇ ରଖନ୍ତୁ। ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଛୋଟ ଛୋଟ କାଟି ରଖନ୍ତୁ। ଏହାପରେ କଡ଼େଇରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଶାଗକୁ ଅଧା ସଫାଇ ପାଣିକୁ ଛାଣି ରଖନ୍ତୁ। ଏବେ କଡ଼େଇ ଗରମକରି ସେଥିରେ ତେଲ ପକାଇ ରସୁଣକୁ ଛେଟି ପକାନ୍ତୁ। ଅଳ୍ପ ଭାଜିହେବା ପରେ ସେଥିରେ ମଟର ଓ କ୍ୟାପ୍‌ସିକମ୍ ପକାଇ ଅଳ୍ପ ଭାଜନ୍ତୁ। ଏହାପରେ



ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ସହ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ମଟର ଓ କ୍ୟାପ୍‌ସିକମ୍‌କୁ ଗ୍ରାହଣକରି ଦରଦରା କରି ଗ୍ରାହଣକରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ଏବେ ସିଝାଆଳୁ ପକାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଅବାକୁ କୋରି ପକାନ୍ତୁ। ଗରମ ମସଲା, ଧନିଆଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ, ଲୁଣ, ଆମରୁର ପାଉଁଶ, ଧନିଆପତ୍ର ଓ ବେସନକୁ ଅଳ୍ପ ଭାଜି ସେଥିରେ ପକାନ୍ତୁ। ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଚକଟି ହାତରେ କବାଟ ଭଳି ଆକାର ଦେଇ ଫ୍ଲେଟ୍‌ରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏସବୁକୁ କଡ଼େଇରେ ତେଲ ପକାଇ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା କବାଟକୁ ଚମାଟୋ ଚଟଣି ସହ ଖାଆନ୍ତୁ।



ଏଫଆଇଏଚ୍ ପ୍ରୋ ଲିଗ୍ ପାଇଁ ଯୋଗଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉତ୍ସାହୀ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥିତ ଖିଳାଳୀମାନଙ୍କର ଚିତ୍ର।

‘ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ କ୍ରୀଡ଼ା ଭିତ୍ତିଭୂମିକୁ ପ୍ରତିଟି ରୁକରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ଲକ୍ଷ୍ୟ’

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦୧୨ (ତପନ ସାହୁ)

ଓଡ଼ିଶାର ସମସ୍ତ ୩୧୪ ଗୋଟି ରୁକରେ ଖ୍ରୀଷ୍ଟିୟାନ ନିର୍ମାଣ କରାଯିବ। ରୁକ ଗ୍ରାମରେ ଖ୍ରୀଷ୍ଟିୟାନ ନିର୍ମାଣ ନିମନ୍ତେ ୪୧୨୪ ଗୋଟି ଟଙ୍କାର ବ୍ୟୟ ଅଟକଳ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ରୁକ ଗ୍ରାମର ଖ୍ରୀଷ୍ଟିୟାନ ପ୍ରାୟ ୮୦୦ ଏକର ଗ୍ରାମରେ ନିର୍ମାଣ କରାଯିବ। ଚୁଗୁଲ ଗ୍ରାମରେ କ୍ରୀଡ଼ା ଭିତ୍ତିଭୂମିର ବିକାଶ ହେବା ସହ କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଭାର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ କରିବାରେ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ସହାୟକ ହେବ। କ୍ରୀଡ଼ାର ବିକାଶ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଭିତ୍ତିଭୂମି ଯେପରି ରୁକ ଗ୍ରାମରେ ପହଞ୍ଚିପାରିବ, ପ୍ରତିଟି ଗାଁରେ ଯେପରି କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଭାର ବିକାଶ ହୋଇପାରିବ ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି ବୋଲି ଯୋଗଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉତ୍ସାହୀ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥିତ ଖିଳାଳୀମାନଙ୍କର ଚିତ୍ର।



କ୍ରୀଡ଼ାମନ୍ତ୍ରୀ ସୂର୍ଯ୍ୟବଂଶୀ ପୁରଜା

କଳିଙ୍ଗରେ ଇଂଲଣ୍ଡ ମହିଳା ଦଳର ଅଭ୍ୟାସ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦୧୨ (ତପନ ସାହୁ) କଳିଙ୍ଗ ଖ୍ରୀଷ୍ଟିୟାନ ଟ୍ରଷ୍ଟର ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଇଂଲଣ୍ଡ ମହିଳା ଦଳର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହୀ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥିତ ଖିଳାଳୀମାନଙ୍କର ଚିତ୍ର।

ଖ୍ରୀଷ୍ଟିୟାନ ଟ୍ରଷ୍ଟର ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଇଂଲଣ୍ଡ ମହିଳା ଦଳର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହୀ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥିତ ଖିଳାଳୀମାନଙ୍କର ଚିତ୍ର।

ଏଫଆଇଏଚ୍ ପ୍ରୋ ଲିଗ୍ ଜର୍ମାନୀ ଓ ସ୍ପେନ୍ ଦଳ ପହଞ୍ଚିଲା

ସହିତ ଖେଳିବ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ପରସ୍ପରକୁ ୨ଟି ଲେଖାଏଁ ମ୍ୟାଚରେ ଭେଟିବେ। ୧୫ ତାରିଖରେ ଭାରତୀୟ ମହିଳା ଦଳ ଇଂଲଣ୍ଡ

ଦଳର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହୀ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥିତ ଖିଳାଳୀମାନଙ୍କର ଚିତ୍ର।

ଦଳର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହୀ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥିତ ଖିଳାଳୀମାନଙ୍କର ଚିତ୍ର।



ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପହଞ୍ଚିବାପରେ ଜର୍ମାନୀ ମହିଳା ଓ ସ୍ପେନ୍ ପୁରୁଷ ଦଳର ଖେଳାଳି।



ଗାମ୍ଭୀର୍ଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରି ପଢ଼ିଲେ ବେଥେଲ

କଟକ, ୧୦୧୨: ଇଂଲଣ୍ଡ ଅଲରାଉଣ୍ଡର କାକବ ବେଥେଲ ଆଗାଧିପତ୍ୟ ହୋଇଛନ୍ତି। ଫଳରେ ସେ ଆଗାମୀ ଗାମ୍ଭୀର୍ଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରି ପଢ଼ିଲେ ବେଥେଲ ଦଳର ଅଧିନାୟକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ।

ଓଡ଼ିଶାର ୪ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସୁଯୋଗ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦୧୨ (ତପନ ସାହୁ)

ଆକ୍ସ ଜେନ୍ ଭିକ୍ଷଣ କ୍ରିକେଟ

ହାଇଡ୍ରୋବାପରେ ଯୋଗଦାନ ଓ ଆକ୍ସ ଜେନ୍ କ୍ରିକେଟ ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ଏହା ୧୫ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବ। ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ପୂର୍ବାଞ୍ଚକ, ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚକ, ଉତ୍ତରାଞ୍ଚକ ଓ ପଶ୍ଚିମାଞ୍ଚକ ଆଦି ୪ଟି ଦଳ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି।

ହେଲେ ବକରାମ ବସୁଆ, ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ସାହୁ, ଜଗଜୀତ ମହାନ୍ତି ଓ ରାଜେଶ କୁମାର ପ୍ରଧାନ। ଏଥିରେ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କଲେ ଓଡ଼ିଶା ଖେଳାଳିମାନେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ କ୍ରିକେଟ ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟ ପାଇଁ ଭାରତୀୟ ଦଳରେ ସାମିଲ ହୋଇପାରିବେ।

ମନୋନୀତ ୪ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଓଡ଼ିଶା କ୍ରିକେଟ ଆସୋସିଏସନ ଫର ପିଲିକାଲ ଟ୍ୟାଲେଣ୍ଟ ସଭାପତି ତରୁଣା ମହାନ୍ତି, ସମ୍ପାଦକ ବେଲା କେଶବଲ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ତିରୁମୂର୍ତ୍ତି ମିଶ୍ର, ଉପ ସଭାପତି ମଧୁ ଦାସ, ପୁଷ୍ପ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ମହମ୍ମଦ ଆକାର ଓ ଅଧିନାୟକ ରାଖାଲ କୁମାର ଏବଂ ସଂଘର ସମସ୍ତ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଛନ୍ତି।

କଟକ, ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ ବିଜୟୀ

ବନ୍ଧୁ, ୧୦୧୨ (ହରି ନାରାୟଣ ମହାନ୍ତି)

ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଟିଲୋ କପ୍

ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲା ବନ୍ଧୁ କ୍ଲବ୍ ଟିଲୋ ଆସୋସିଏସନ ପକ୍ଷରୁ ହନୁମାନଜୀଉ ମିଳି ଖ୍ରୀଷ୍ଟିୟାନ ଟ୍ରଷ୍ଟର ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଟିଲୋ କପ୍ ୪ର୍ଥ ଦିନ ଯୋଗଦାନ ୨ଟି ମ୍ୟାଚ୍ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଚ୍ରେ ଯୁନିୟନ ସ୍କୋଟ୍ କଲେଜ ଓ ବିଜୟୀ ମ୍ୟାଚ୍ରେ କାନାଡା ବ୍ୟାଙ୍କ ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ ବିଜୟୀ ହୋଇଛି।

୪ ଉଇକେଟ୍ ହରାଇ ୧୧୯ ରନ୍ କରି ବିଜୟୀ ହୋଇଥିଲା। ଦଳ ପକ୍ଷରୁ କାନୋଷ୍ଟର ବାରିକ ୩୨ ଓ ମହମ୍ମଦ ଆକ୍ବାମ ୨୧ ରନ୍ କରିଥିଲେ। ଯୁନିୟନ ସ୍କୋଟ୍ ଶୁଭର୍ ପ୍ରିୟଦର୍ଶୀ ମ୍ୟାଚ୍ ଅଫ୍ ଦି ମ୍ୟାଚ୍ ବିବେଚିତ ହୋଇଥିଲେ। ସେହିପରି କାନାଡା ବ୍ୟାଙ୍କ ଓ କେପି ସ୍କୋଟ୍ ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ବିଜୟୀ ହୋଇଥିଲା। ତୃତୀୟ ଦିନ ମ୍ୟାଚ୍ରେ କାନୋଷ୍ଟର ବାରିକ ୩୨ ଓ ମହମ୍ମଦ ଆକ୍ବାମ ୨୧ ରନ୍ କରିଥିଲେ। ଯୁନିୟନ ସ୍କୋଟ୍ ଶୁଭର୍ ପ୍ରିୟଦର୍ଶୀ ମ୍ୟାଚ୍ ଅଫ୍ ଦି ମ୍ୟାଚ୍ ବିବେଚିତ ହୋଇଥିଲେ।

ଗୋଟିଏ ଉଇକେଟ୍ ନେଇଥିଲେ। କେପି ସ୍କୋଟ୍ ୨୦ ଓଭରରେ ୬ ଉଇକେଟ୍ ହରାଇ ୧୪୦ ରନ୍ କରି ହାରିଥିଲା। ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ଗୋବିନ୍ଦ ଶର୍ମା ୫୬ ରନ୍ କରିଥିଲେ। ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଗୋବିନ୍ଦ ଶର୍ମା ୫୬ ରନ୍ କରିଥିଲେ। ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଗୋବିନ୍ଦ ଶର୍ମା ୫୬ ରନ୍ କରିଥିଲେ।

ସେମିରେ ଇଣ୍ଡିକୋଷ୍ଟ ରେଲୱେ ଭଦ୍ରକ



ଯୋଗଦାନ ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହ ଉପସ୍ଥିତ ଅତିଥି ଓ କର୍ମକର୍ତ୍ତା।

ଧାମନଗର, ୧୦୧୨ (ବେବେହୁ ଆଦିଆ)

ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲା ଧାମନଗର ରୁକ୍ଷ ଆନନ୍ଦପୁର ପଞ୍ଚାୟତ ଜଗନ୍ନାଥ ହାଲ୍‌ସ୍କୁଲ ଖେଳପଡ଼ିଆରେ ସର୍ବଭାରତୀୟ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ ସ୍ମାରକୀ କ୍ରିକେଟ ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟ ଯୋଗଦାନ ହୋଇଥିଲା। ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇଥିଲା।

ସର୍ବଭାରତୀୟ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ ସ୍ମାରକୀ କ୍ରିକେଟ ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟ

ଉଇକେଟ୍ ଅକ୍ତିଆର କରିଥିଲେ। ଅମ୍ବାର ଭାବେ ଦୁର୍ଗାପ୍ରସାଦ ପଟ୍ଟନାୟକ ଓ କୋଡିରଞ୍ଜନ ମଲିକ ଖେଳ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ। ଅପ୍ତଲାଇନ ଷ୍ଟୋର ଭାବେ ଜଗବନ୍ଧୁ ସାହୁ ଓ ଅନୁଲାଇନ ଷ୍ଟୋର ଭାବେ ବକରାମ ସାହୁ, ନାହାର ରଞ୍ଜନ ବେହେରା ଥିଲେ। ଜ୍ଞାନରଞ୍ଜନ ଘଡ଼େଇ ଧାରା ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ।



ସେମିରେ ଅଫ୍ ଦି ମ୍ୟାଚ୍ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ ଅବସରରେ ଅତିଥିମାନେ।

Advertisement for Divisa Acupressure Slippers. Features images of slippers in various colors and a QR code. Text includes 'A Step towards pain-free life with Acupressure' and 'Contact For Dealership 85588 07777 • dealership@divisa.in'.