





ମେଷ	ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ କୌଣସି ବଡ଼ ଖୁସି ଖବର ପାଇବେ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇଯିବ । କୌଣସି ବନ୍ଧୁ ଯୋଗୁଁ ଚାକିରି ମିଳିବା ସହଜ ହେବ । ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରନ୍ତୁ ।
ବୃଷ	ବକେୟା ଅର୍ଥ ପାଇବେ । ଓକିଲ କୌଣସି ମକଦ୍ଦମାକୁ ନେଇ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବେ । ବେପାରରେ ଲାଭ ହେବ । ଯେଉଁମାନେ ବାହାରେ ରହୁଛନ୍ତି ସେମାନେ ଜୀବନସାଥୀ ସହ ମିଶିବାର ମଉକା ପାଇବେ ।
ମିଥୁନ	ବେପାରରେ କିଛି ନୂଆ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ସାକ୍ଷାତ ହେବ । ପ୍ଲାଷିକ କାରବାର କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କର ଜିନିଷ ଭଲ ବିକ୍ରୀ ହେବ । ଝିଅର ବଡ଼ ସଫଳତାରେ ଘରେ ଖୁସିର ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ।
କର୍କଟ	ଅଫିସ କାମକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଦେବ । ପ୍ରେମୀ ଯୁଗଳ ନିଜର ସମ୍ବନ୍ଧ କଥା ଘର ଲୋକଙ୍କୁ କହିବେ । ପ୍ରତିଯୋଗୀ ପରାସ୍ତା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସଫଳତା ମିଳିବ ।
ସିଂହ	ବେପାରରେ ଲାଭ ହେବ । ଘନିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁର ଆଶୀର୍ବାଦ ପାଇବେ । କୌଣସି ଅସହାୟଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଯୋଗୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଖୁସି ମିଳିବ । ଅଫିସରେ ଆପଣଙ୍କ କାମର ପ୍ରଶଂସା ହେବ ।
କନ୍ୟା	ଦିନଟି ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ ରହିବ । ରାଜନୀତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ କାଏମ୍ ରହିବ । ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ଆପୋସୀ ଚାଳମେଳ ବଜାୟ ରହିବ ।
ତୁଳା	ଧର୍ମକାର୍ଯ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଆସ୍ଥା ବଢ଼ିବ । ପରିବାର ସହିତ କୌଣସି ଧର୍ମାନୁଷ୍ଠାନକୁ ଯାଇପାରନ୍ତି । ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ମିଷ୍ଟତା ବଢ଼ିବ । ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଆପଣଙ୍କର ରୁଚି ବଢ଼ିବ ।
ବିଛା	ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କର କାମ ଭଲ ରହିବ । ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ସୁଜଳ ରହିବ । ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ଲାଗି ରହିଥିବା ମତଭେଦ ଦୂର ହେବ । ପ୍ରେମୀ ଯୁଗଳ ଫୋନରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି କଥା ହେବେ ।
ଧନୁ	ଜମି ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କୁ ବଡ଼ ତ୍ରୁଟିରୁ ଭଲ ଲାଭ ହେବ । ରାଜନୀତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ସମାରୋହରେ କେ ?ଣସି ବଡ଼ ଦାୟିତ୍ୱ ମିଳିବ । ଅଧିରା କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାରେ ସମୟ ସାଥ ଦେବ ।
ମକର	ପରିବାରରେ କୌଣସି ଧର୍ମାନୁଷ୍ଠାନ ହେବାର ଯୋଗ ଅଛି । ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ବଦଳିରେ ଲାଗି ରହିଥିବା ବାଧା ଦୂର ହେବ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ବହୁତ ଭଲ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶନ ମିଳିବ ।
କୁମ୍ଭ	ଅଳଙ୍କାର ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଭ ହେବ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବେ । ପରିବାରରେ ଆନନ୍ଦ ଉଲ୍ଲାସ ଦେଖାଦେବ । ଅଯଥା ଖର୍ଚ୍ଚ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖନ୍ତୁ ।
ମୀନ	ବିଳତୁର୍ଦ୍ଧଙ୍କୁ କୌଣସି ବଡ଼ ଠିକା କାମର ମଉକା ମିଳିବ । ପ୍ରେମୀ ଯୁଗଳଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧ ଆହୁରି ମଜବୁତ ହେବ । ସରକାରୀ ବିଭାଗରେ କାମ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କର ପଦୋନ୍ନତି ଯୋଗ ରହିଛି ।

ଫ୍ୟାଟ୍ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଉଥିଲେ

ମନରୋଭା ଖାଦ୍ୟ ଦେଖିଲେ ତାହାକୁ ଖାଇବାକୁ ପ୍ରାୟ ଅନେକଙ୍କ ମନରେ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ହେଲେ ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିହାତି ଜରୁରୀ । ଆପଣ ଅଧିକ ଫ୍ୟାଟ୍ଯାତ୍ମୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛନ୍ତି କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ଏହାର ପରିମାଣକୁ ସୀମିତ କରନ୍ତୁ । ନ ହେଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା ମଣ୍ଡିଷର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଖ୍ରୀଷ୍ଟିତନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ନିକଟରେ ଏଭଳି ସତର୍କ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ନିୟମିତ ଖାଉଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମଣ୍ଡିଷର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ସେମାନେ ତର୍କିମା କରିବା ପରେ ଏଭଳି ସିଖାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଲେ ଆମେ ନିଜକୁ କେତେକ ମଣ୍ଡିଷଜନିତ ସସମ୍ୟା ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଦୂରେଇ ରଖିପାରିବା ବୋଲି ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ସନ୍ତୁଳିତ ତଥା ଭିଟାମିନଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ସାମିଲ କରିବାକୁ ଉକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।



ଫୋନ୍ ରଖନ୍ତୁ ସୁରକ୍ଷିତ...

ବର୍ଷାଦିନ ଆରମ୍ଭ ହେଲାଣି । ଏମିତିରେ ପଢ଼ା କିମ୍ବା ଜବ୍ ମନେରଖନ୍ତୁ, ପାଇଁ ବାହାରକୁ ଯାଉଥିବା ଯୁବତୀ ଯୁବକଙ୍କର ଫୋନ୍ ପାଣି ଫୋନ୍ ଓଦା ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଏ । ହେ । ଇ ଗ ଲେ ଏଦିନେ କିପରି ଫୋନ୍ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିପାରିବେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ ହେୟାର ଡ୍ରାୟର କେତୋଟି ଉପାୟ... ସାହାଯ୍ୟରେ କିମ୍ବା ସମୟରେ ବାହାରକୁ ଯାଉଥିଲେ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ଟାଣିଖରାରେ ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା ଭଲ । କାରଣ ବର୍ଷାରେ ମୋବାଇଲ୍ ଶୁଖାଇବାର ଭୁଲ ଓଦା ହୋଇ ନଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ଆବୌ କରନ୍ତୁ ଏଦିନେ ଅନେକ ସମୟରେ ହଠାତ୍ ଘଡ଼ଘଡ଼ି ବିଜୁଳି ସହ ନାହିଁ । ଏପରି ବର୍ଷା ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ବିଜୁଳି କରେଷ୍ଟ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଫୋନ୍ ଖରାପ ହୋଇଯାଇପାରେ । ଏହା ବଦଳରେ ଆସି ମୋବାଇଲ ଫାଟିବା ଯୋଗୁ ଅନେକଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଫ୍ୟାନ୍ ଆଗରେ କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡ଼ୁଥିବା ଶୁଖିଲା ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ । ପାତ୍ରରେ ଚାଉଳ ନେଇ କିମ୍ବା ଚାଉଳ ରହୁଥିବା ବ୍ୟାଗ୍ ଅବା ଡବା ଭିତରେ ଓଦା ମୋବାଇଲ ପୁରାଇ ରଖିପାରିବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଚାଉଳ ବା ଖିଚରପ୍ରଭୃ ମୋବାଇଲ ପାଉଁର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଫୋନ୍ ଆର୍ଦ୍ରତାକୁ ସହଜରେ ଶୁଖାଇ ଦେଇଥାଏ । ତେବେ ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଚାଉଳରେ ଯେପରି ଅଧିକ ଧୂଳି ନ ଥାଏ, ସେଥିପ୍ରତି ନଜର ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ହଠାତ୍ ମୋବାଇଲ ଓଦା ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ପାଣି ମୋବାଇଲ ଭିତରକୁ ନ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହାର ରହିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଫୋନ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖରାପ ହୋଇଯାଇପାରେ । ବ୍ୟାଟେରି କାଢ଼ି ଭଲ ଭାବେ ପୋଛି ଶୁଖାନ୍ତୁ । ନତେର୍ ବିଶେଷକରି ଘଡ଼ଘଡ଼ି ମାରୁଥିବା ସମୟରେ ଏପରି ଆବୌ କରନ୍ତୁ ବ୍ୟାଟେରି ବ୍ଲାଷ୍ଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିପାରେ । ହେଲେ ନାହିଁ ।



ବର୍ଷାରେ କେମିତି ରହିବେ ଫିଟ୍

ବର୍ତ୍ତମାନ କିଛିଦିନ ହେବ ଲାଗି ବର୍ଷା ରହୁଛି । ତେବେ ଭିକିବାର କାରଣ ଯାହାହେଉ ନା କାହିଁକି, ଏହା ଯୋଗୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଫୁ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଉଛି ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ୁଛି । ହେଲେ ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଔଷଧ ପରିବର୍ତ୍ତେ କେତୋଟି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ସମସ୍ୟା ଦୂରେଇପାରିବେ... **ଭିଟାମିନ୍ ସି’ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ:** ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ଚାଲିକାରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି’ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ସାମିଲ କରିବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ । ଲେମ୍ବୁ, କମଳା, ଆତାପି, ଚମାଟୋ ଆଦିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି’ ଭରି ରହିଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ବର୍ଷାଦିନେ ଫୁ ସମସ୍ୟା ହେବାକୁ ବେଳ ନ ଥାଏ । **ପାଣି ଓ ଲୁସ୍:** ଶରୀରରେ ଜଳାୟାଂଶ କମିଲେ ମଧ୍ୟ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଯାହାଫଳରେ ବର୍ଷାପାଣି ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବାମାତ୍ରେ ସହଜରେ ଫୁ ହୋଇଥାଏ । **ରସୁଣ:** ଏହା କେବଳ ଏକ ମସଲା ଭାବେ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇ ନ ଥାଏ, ବରଂ ଏଥିରେ ଭରି ରହିଛି ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ । ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଭାଇରାଲ, ଆଣ୍ଟିବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ୍ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଫଙ୍ଗାଲ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ଫୁ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ୨ କୋଲି ରସୁଣ କଷ୍ଟା ଖାଇଲେ ଉପକୃତ ହେବେ । **ଅବା:** ଏଥିରେ ଥିବା ପ୍ରଚୁର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଅଣ୍ଡା, କାଶ, କଫ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ବେଶ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ହଠାତ୍ ଓଦା ହୋଇଗଲେ ଅଣ୍ଡା ନ ଧରିବା ଲାଗି ଆପଣ ଏକ କପ୍ ଅବାପକା ଚା ପିଅନ୍ତୁ । ଅଦାରସରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଫୁ ସମସ୍ୟାରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।



ବର୍ଷାରୁଆ ଆସିଲେ ପ୍ରକୃତିରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ବର୍ଷା ସହିତ ସାପ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସରୀସୃପ ଜୀବ ନିଜ ବାସ ସ୍ଥାନରୁ ବାହାରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଘର ଆଖପାଖର ପରିବେଶ ସାପଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିଥାଏ । ତେବେ କିଛି ସାଧାରଣ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଘରକୁ ସାପମୁକ୍ତ ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଇପାରିବ । ଯଦି ଆପଣ ନିଜ ଘର ଓ ବଗିଚାକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ଅଛନ୍ତି, ତେବେ ଭୟଭୀତ ହେବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । କେବଳ କିଛି ସାଧାରଣ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଆପଣ ନିଜ ଘରକୁ ସାପମୁକ୍ତ ଓ ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିପାରିବେ । **ବଗିଚାକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ** ସାପମାନେ ଲୁଚି ରହିବା ପାଇଁ ଅନ୍ଧାର ଓ ଘଞ୍ଚ ଜାଗାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ବଗିଚାର ଘାସକୁ ନିୟମିତ କାଟନ୍ତୁ ଏବଂ କାଠ, ପଥର କିମ୍ବା ଅଳିଆ-ଆବର୍ଜନା ଜମା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସାପମାନେ ସାଧାରଣତଃ ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ନିଜର ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳ କରନ୍ତି, ଯେଉଁଠାରେ ସେମାନେ ସହଜରେ ଲୁଚି ରହିପାରନ୍ତି । **ଘରର ପ୍ରବେଶ ପଥଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲଭାବେ ସିଲ୍ କରନ୍ତୁ** ସାପମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପତଳା ଫାଟ କିମ୍ବା ଛିଦ୍ର ଦେଇ ମଧ୍ୟ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଆପଣ ନିଜ ଘରକୁ ସାପମୁକ୍ତ ଓ ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିପାରିବେ ।

ବର୍ଷାରେ ସାପ କବଳରୁ ଘରକୁ କରାନ୍ତୁ ସୁରକ୍ଷିତ

ଘର ଭିତରକୁ ପଶିପାରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଘରର କବାଟ, ଝରକା ତଳର ଖାଲି ସ୍ଥାନ ଏବଂ ଫାଟଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲଭାବେ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ଘରର ବାହାର ଅଂଶରେ ଜାଲି ଲଗାଇବା କିମ୍ବା ସମସ୍ତ ଫାଟ ଓ ଖାଲି ସ୍ଥାନକୁ ସିଲ୍ କରିଦେଲେ ସାପମାନଙ୍କ ଘର ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ରାସ୍ତା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । **ମୂଷାଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖନ୍ତୁ** ମୂଷା ସାପମାନଙ୍କର ପ୍ରମୁଖ ଖାଦ୍ୟ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଘର କିମ୍ବା ବଗିଚାରେ ମୂଷାଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତ ରହିଛି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଖୋଜି ସାପ ମଧ୍ୟ ସେଠାକୁ ଆସିପାରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଘରେ ଖାଦ୍ୟ ସାପଗ୍ରୀ ଖୋଲାରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ସବୁବେଳେ ପରିଷ୍କାର ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ମୂଷା ବଢ଼ିପାରିବେ ନାହିଁ । ମୂଷାଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ହେଉଛି ସାପମାନଙ୍କୁ ଘରଠାରୁ ଦୂରେ ରଖିବାର ସବୁଠାରୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପାୟ । **ଆର୍ଦ୍ର ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟମିତ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ** ଡ୍ରେନେଜ୍ ପାଇପ୍ ଏବଂ ଘରର ତଳ ଅଂଶରେ ଥିବା ସାପମାନଙ୍କର ପ୍ରମୁଖ ଖାଦ୍ୟ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଘର କିମ୍ବା ବଗିଚାରେ ମୂଷାଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତ ରହିଛି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଖୋଜି ସାପ ମଧ୍ୟ ସେଠାକୁ ଆସିପାରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଘରେ ଖାଦ୍ୟ ସାପଗ୍ରୀ ଖୋଲାରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ସବୁବେଳେ ପରିଷ୍କାର ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ମୂଷା ବଢ଼ିପାରିବେ ନାହିଁ । ମୂଷାଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ହେଉଛି ସାପମାନଙ୍କୁ ଘରଠାରୁ ଦୂରେ ରଖିବାର ସବୁଠାରୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପାୟ । **ଆର୍ଦ୍ର ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟମିତ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ** ଡ୍ରେନେଜ୍ ପାଇପ୍ ଏବଂ ଘରର ତଳ ଅଂଶରେ ଥିବା ସାପମାନଙ୍କର ପ୍ରମୁଖ ଖାଦ୍ୟ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଘର କିମ୍ବା ବଗିଚାରେ ମୂଷାଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତ ରହିଛି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଖୋଜି ସାପ ମଧ୍ୟ ସେଠାକୁ ଆସିପାରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଘରେ ଖାଦ୍ୟ ସାପଗ୍ରୀ ଖୋଲାରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ସବୁବେଳେ ପରିଷ୍କାର ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ମୂଷା ବଢ଼ିପାରିବେ ନାହିଁ । ମୂଷାଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ହେଉଛି ସାପମାନଙ୍କୁ ଘରଠାରୁ ଦୂରେ ରଖିବାର ସବୁଠାରୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପାୟ ।

ସକାଳ ଜଳଖିଆରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ସ୍ୱାଉଟ୍

ସକାଳର ଜଳଖିଆ ହେଲେ ରଖିବାକୁ ସମସ୍ତେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଯେଉଁଥିରୁ ଶରୀରକୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ମିଳିଥାଏ । ହେଲେ କିଛି ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ସେମାନେ ଶାସ୍ତ୍ର ଜଳଖିଆ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେବେ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଜଳଖିଆରେ ଶାସ୍ତ୍ର ବନେଇ ହେଉଥିବା ଏବଂ ହାଲୁକା ଜିନିଷ ସାମିଲ କରିପାରିବେ । ଯେପରିକି ସ୍ୱାଉଟ୍ । ଜଳଖିଆରେ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ସାରା ଦିନ ପାଇଁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ଆପଣ କେବଳ ଯେ ମୁଗ ତାଲି ନୁହେଁ ବରଂ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱାଉଟ୍କୁ ଜଳଖିଆରେ ସାମିଲ କରିପାରିବେ । **ଗଜା ମୁଗ** ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ମୁଗ ତାଲି ଗଜା ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଆପଣ ଏହାକୁ ସକାଳ ଜଳଖିଆରେ ସାମିଲ କରିପାରିବେ । କିମ୍ବା ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାୟ ୧୦୪ ଗ୍ରାମ ଏହି ଗଜାରେ ବହୁତ କମ୍ ଧନୀ ଗଜା ଗଜା



କଜା ଗଜା ପରି, ଆପଣ ଧନୀ ଗଜାକୁ ମଧ୍ୟ ଗଜା କରିପାରିବେ । ଏହାକୁ ପ୍ରୋଟିନର ଏକ ଭଲ ଉତ୍ସ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ୧୪୦ ଗ୍ରାମ ଧନୀ ଗଜାରେ ପ୍ରାୟ ୩୬ ଗ୍ରାମ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମିଳିଥାଏ । **ଗଜା ମଟର** ଗଜା ମଟର ବିଷୟରେ ବହୁତ କମ୍ ଲୋକ ଜାଣିଥିବେ । ପ୍ରୋଟିନ୍ ବ୍ୟତୀତ, ଏହା ଭିଟାମିନ୍ ସି ଏବଂ ଫୋଲେଟ୍ ଅର୍ଥାତ୍ ଭିଟାମିନ୍ ବିଏ ୧୨ର ଏକ ଭଲ ଉତ୍ସ । ଆପଣ ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ସକାଳ ଜଳଖିଆରେ ସାମିଲ କରିପାରିବେ ।

ଟିକେନ୍ କଟଲେଟ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଟିକେନ୍ କିମ୍ବା, ପିଆଜ, ସିଝା, କର୍ଷିଫ୍ଲୋର, ପାଉଁରୁଟି ଗୁଣ୍ଡ, କଷ୍ଟା ଲଙ୍କା, ଅବା ଓ ରସୁଣ ବଟା, ଗରମ ମସଲା, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର, ତେଲ ଓ ଲୁଣ । **ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:** ପ୍ରଥମେ କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କଟା ପିଆଜ ପକାନ୍ତୁ । ପିଆଜର ରଙ୍ଗ ଲାଲ୍ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଅବା ଓ ରସୁଣ ବଟା ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ କଷନ୍ତୁ । ମସଲାରୁ ତେଲ ଛାଡ଼ିଲା ପରେ ଟିକେନ୍ କିମ୍ବା ପକାନ୍ତୁ । ଭଲରେ କଷନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଏଥିରେ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ ଓ ଗରମ ମସଲା ପକାଇ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଟିକେନ୍ ଭଲ ଭାବେ ସିଝି ଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ଗୋସୁରି ଖୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ କର୍ଷିଫ୍ଲୋର ଓ ଅଳ୍ପ ପାଣି ମିଶାଇ ଭଲରେ ଘୋଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ସିଝା ଆଳୁକୁ ଲୁଣ ଦେଇ ତକଟି ସେଥିରେ ପୁରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଟିକେନ୍ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଅଟାଗୋଳା ପରି ଗୋଳ ଗୋଳ କରି ତାକୁ ଦୂଳ ହାତରେ ଅଳ୍ପ ଚାପି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏହାର ୨ ପଟେ ପାଉଁରୁଟି ଗୁଣ୍ଡ(ବ୍ରେଡ୍ କ୍ରମ୍) ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କର୍ଷିଫ୍ଲୋର ଘୋଳରେ ବୁଡ଼ାଇ ତେଲରେ ଛାଣନ୍ତୁ । ଗୋଲଡେନ୍ ବ୍ରାଉନ୍ ରଙ୍ଗ ହେବା ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଫ୍ରେଜ୍ କାଢ଼ି ଆଣନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ‘ଟିକେନ୍ କଟଲେଟ୍’ । ଏହାକୁ ସସ୍ କିମ୍ବା ଚଟଣି ସହ ପରଖନ୍ତୁ ।



ବଲିଉଡ୍ ବୋଲୁ ଅଭିନେତ୍ରୀ ମଲ୍ଲିକା ଶେରାବ୍ତର୍

ମଲ୍ଲିକା ଶେରାବ୍ତର୍ ବଲିଉଡର ବୋଲୁ ଅଭିନେତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ । ସେ ଜଣେ ମୁଖ୍ୟ ତଥା ସ୍ୱାଧୀନଚେତା ଅଭିନେତ୍ରୀ ବୋଲି ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୋକ ତାଙ୍କ ଅତୀତ ବିଷୟରେ ଜାଣିଥିବେ । ଏହାର କାରଣ ହେଲା ସେ ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶେଷ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରକୃତରେ ସେ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କର ନାମ ଓ କାମ ଭିନ୍ନ ଥିଲା । ତାଙ୍କର ଅସଲ ନାମ- ରାମା ଲାମା । ସେ ହରିୟାଣା ଅନ୍ତର୍ଗତ ହିସାର ଜିଲ୍ଲାର ଏକ ଛୋଟ ଗ୍ରାମରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲେ । ସେ ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ଧନୀ ଓ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ହେବାର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଏକ ବିମାନସେବା କମ୍ପାନିରେ ଏଆର ହୋଷ୍ଟେସ ଭାବରେ କାମ କରୁଥିବା ବେଳେ ସେ ଦିଲ୍ଲୀର ପାଇଲଟ୍ କରଣ ସିଂହ ଗିଲଙ୍କ ପ୍ରେମରେ ପଡ଼ିଥିଲେ । ୧୯୯୭ ମସିହାରେ ରାମା ମାତ୍ର ୨୧ ବର୍ଷ ବୟସରେ କରଣଙ୍କୁ ବିବାହ କରିଥିଲେ । ତେବେ ବିବାହର ବନ୍ଧନ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାଧୀନଚେତା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସହ ଖାପ ଖାଇଲା ନାହିଁ । ତାଙ୍କର ଗୁମ୍ଫର ଦୁନିଆରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଶାଶୁଘର ଲୋକ ଗ୍ରହଣ କଲେ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ତାଙ୍କ ଘରେ ବଡ଼ ବିବାଦ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା । ଶେଷକୁ ସେ ନିଜର ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ପାଇଲଟ୍ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ପାଖରୁ ଅନୁମତି ହୋଇଗଲା । ଏହା ପରେ ସେ ଆଉ ବିବାହ ନ କରି ବଲିଉଡ୍ କ୍ୟାରିଅର୍ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିଥିଲେ । ଅଭିନୟ ଜଗତକୁ ଆସିବା ସମୟରେ ରାମା ଲାମା ପାଇଟିଗଲେ ମଲ୍ଲିକା ଶେରାବ୍ତର୍ । ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିଲେ କାଳେ ଅଭିନୟ କ୍ୟାରିଅର୍ ଲାଗି ସମସ୍ୟା ହେବ, ସେ ଭୟରେ ସେ ନିଜ ଅତୀତକୁ ଗୋପନୀୟ ରଖିବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ । ଏହା ପରେ ପ୍ରାୟ ଅଡ଼େଇ ଦଶନ୍ଧି ହେଲା ତାଙ୍କର ଅଭିନୟ କ୍ୟାରିଅର୍ ଜାରି ରହିଛି । ଏବେ ଆମାଜନ୍ ମୁକ୍ତି ଉଦ୍ଧୃତ ମଞ୍ଚରେ ପ୍ରସାରିତ ହେଉଥିବା ‘ଟ୍ରେଡ଼ସ’ ନାମକ ରିଆଲିଟି ସୋ’ରେ ମଲ୍ଲିକା ସାମିଲ ହୋଇଛନ୍ତି ।



ବ୍ରହ୍ମପୁର (ପିପିଏସ୍): ‘ଘରେ ଘରେ ତ୍ରିରଙ୍ଗା’ ଅଭିଯାନ ଅବସରରେ ଖଣ୍ଡଗାନ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ଆଜି ଗୋପାଳପୁରରେ ‘ତ୍ରିରଙ୍ଗା ମାରାଥନ’ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଦେଶପ୍ତନ, ଜାତୀୟ ଏକତା ଓ ଅଖଣ୍ଡତା ବାଚ୍ଛି ନେଇ ଆୟୋଜିତ ଏହି ମାରାଥନରେ ଏକ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ଯୁବକ-ଯୁବତୀ ଉତ୍ସାହରେ ସହ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ସେଇ ଯୁବକ ଯୁବିକା ବର୍ଗରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଏହି ମାରାଥନ ଗୋପାଳପୁର ମୁଖ୍ୟ ବଜାରରୁ ମିରେ ଶେଷ ହୋଇଥିଲା । ଛତ୍ରପୁର ବିଧାୟକ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ନାୟକ, ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଡି. କାଞ୍ଚି ଭାସନ, ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦର ମୁଖ୍ୟ ଉନ୍ନୟନ

ଅଧିକାରୀ ସମୀର କୁମାର କେନା, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସୁମାଳ କୁମାର କେଳିକିଶା, ଗୋପାଳପୁର ଏବଂଏସ୍ ଅଧିକ୍ଷ ଏ.କାନକାରାମା, ଅତିରିକ୍ତ ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ଛତ୍ରପୁର ପାଠ୍ୟ ସାରଥୀ ହାଁଦେବୀ କୁମାରୀ, ଜିଲ୍ଲା କ୍ରୀଡା ଅଧିକାରୀ ଦିବ୍ୟ ରାଜନ ବାଣିଜୀ, ଛତ୍ରପୁର ସାବିତ୍ରୀ କୋଟେ-ମାର କୋଟ୍ ସାମାଜିକ ବାରିକକ୍ ସମେତ ସ୍ଥାନୀୟ ଜନପ୍ରତିନିଧି ଓ ଏକ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ଯୁବକଯୁବତୀ ଏଥିରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ମାରାଥ ମାର୍ଟିର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ବରେ ହଜାର ହଜାର କୋଟି ହାତରେ ଚିତ୍ରଣା ପଟାଳା ଧରି ଧାବନାମୟ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥିଲେ। ସମଗ୍ର ଅଞ୍ଚଳ ଦେଶପ୍ରେମର ଭାବନାରେ ଉଦ୍‌ବେଳିଛି ହୋଇଥିଲା। ଯୁବକଯୁବତୀମାନଙ୍କ ସହ ଛତ୍ରପୁର ବିଧାନକ ଓ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସେବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ୫.୫ କିଲୋମିଟର ଦୌଡ଼ି ଅତିଗମ୍ଭୀର କରିଥିଲେ। ମେଘନାଙ୍କ ସହାୟତ୍ତ୍ବ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ମାରାଥମେ ଭାଗ ନେଇଥିବା ଯୁବପିଢ଼ିକୁ ଅଧିକ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥିଲା। ପୁରୁଷ ବର୍ଗରେ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ପିପିଏସ୍): କରଣ ଆଦାନା ଓ ଡାକ୍ ଟିମ୍ମ ଗୁରୁବାର ଖାରବେଳ ଭବନଠାରେ ଉପ-ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ କନକ ବର୍ଦ୍ଧନ ସିଂହଦେଓଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିଛନ୍ତି । ଶକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରର ବିକାଶ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ଶକ୍ତି ବିଭାଗର ବରିଷ୍ଠ ନେତୃତ୍ୱ ସର୍ବ ଆଦାନା ଗ୍ରୁପର କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଟିମ୍ମ ସହ ହୋଇଥିବା କରଣ ଆଦାନା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଦ୍ୱିପକ୍ଷିକ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ବୈଠକରେ ଶକ୍ତି ବିଭାଗର ଅତିରିକ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ବିଶାଳ କୁମାର ଦେବ, ଓପିଡିସିଏଲର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ତଥା ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଭାଷ୍ଟର ଜ୍ୟୋତି ଶର୍ମା ସର୍ବ ଗ୍ରାହକୋତ୍ତର ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡ. ସତ୍ୟପ୍ରିୟ ରଥଙ୍କ ସମେତ ଶକ୍ତି ବିଭାଗର ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ରାଜ୍ୟରେ ବାର୍ଯ୍ୟକାଳୀନ ଶକ୍ତି ସୁରକ୍ଷା, ଗ୍ରେଡ୍ ସୁରକ୍ଷା ସ୍ଥାୟୀ ଶକ୍ତି ବିକାଶର ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ସ୍ୱତୁତ୍ୱ କରିବା ପାଇଁ ସ୍କସ୍ ଶକ୍ତି ଭିଡିଓଟି, ବିଶେଷ କରି ପମ୍ପଡ୍ କ୍ଷେତ୍ରେଙ୍କ ପ୍ଲ୍ୟୁଟ୍ ଯୌର ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ ସର୍ବ ପରମାୟୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାକୁ ଦୂରାନ୍ୱିତ କରିବା ବିଷୟରେ ବୈଠକରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା ।

ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଆଦାନା ଗ୍ରୁପ ପୂର୍ବରୁ ଥରେ ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ସାକ୍ଷାତ କରି ଓଡ଼ିଶାର ଶକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିବେଶ କରିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ଥିବା ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ଶକ୍ତିରେ ବୈଠକରେ ମଧ୍ୟ ଓଡ଼ିଶାର ସ୍କସ୍ ଶକ୍ତିରେ ନିବେଶ ଯଥା ୩୦୦୦ ମେଗାଓଡ଼ାଟ୍ ବିଶିଷ୍ଟ ଦୁଇଟି ପାୱାର୍ ପ୍ଲ୍ୟୁଟ୍ ପ୍ଲାନ କଥାକୁ ବୋହାରାଇଛନ୍ତି ।

ନିରବହନ ଚିଆ କାବିନ ମୁକ୍ତି ବେବଲୋଡ୍ ଶକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ନେତୃତ୍ୱ ଅକ୍ଷୟ ଶକ୍ତି ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଥିଲେ । ଏଥିସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରାଜ୍ୟରେ ଥିବା ଆଦାନା ଗ୍ରୁପର ଅକ୍ଷୟ ଶକ୍ତି ପ୍ରକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ଆଦାନା ଗ୍ରୁପ ପକ୍ଷରୁ ଉପ-ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇଛି ।

କୁବଜେଶ୍ୱର, (ପିପିଏସ୍): ଯାତ୍ରାମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଆରାମଦାୟକ ସୁବିଧା ଯୋଗାଇଦେବା ଏବଂ ଆବାସୀ ସମ୍ବ୍ରାହରେ ବହୁଥିବା ଯାତ୍ରାଙ୍କ ଭିତ୍ତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଭାରତୀୟ ରେଳପଥ ପକ୍ଷରୁ କେତେକ ପ୍ରଭୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକପ୍ରେସ ହେନ୍ଦରେ ଅସ୍ଥାୟୀ ଭାବେ ଅତିରିକ୍ତ କୋଚ୍ ସଂଯୋଗ କରାଯାଇଛି ।

ହେନ୍ଦ ନମ୍ବର ୧୨୩୩୬ ହାୱଡ଼ା-ପୁରୀ ଏକପ୍ରେସରେ ଅଗଷ୍ଟ ୧୫ରୁ ୨୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟିଏ ଅତିରିକ୍ତ ସ୍ଲିପର କ୍ଲାସ୍ କୋଚ୍ ଅସ୍ଥାୟୀ ଭାବେ ସଂଯୋଜନ କରାଯିବ। ସେହିଭଳି, ହେନ୍ଦ ନମ୍ବର ୧୮୦୩୦ ଗାଲିମାର-କୋଳମାମା ଡିକକ ଟର୍ମିନସ୍ ଏକପ୍ରେସରେ ଅଗଷ୍ଟ ୧୫ରୁ ୨୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟିଏ ଏସି ୩-ଗାୟାର ଏବଂ ଗୋଟିଏ ସ୍ଲିପର କ୍ଲାସ୍ କୋଚ୍ ସଂଯୋଜନ କରାଯିବ। ସେହିପରି, ହେନ୍ଦ ନମ୍ବର ୧୮୦୩୧ ଗାଲିମାର-ପୁରୀ ଏକପ୍ରେସରେ ଅଗଷ୍ଟ ୧୬ ତାରିଖରେ ଦୁଇଟି ସ୍ଲିପର କ୍ଲାସ୍ କୋଚ୍ ସଂଯୋଜନ କରାଯିବ। ହେନ୍ଦ ନମ୍ବର ୧୮୦୪୫ ଗାଲିମାର-ଚାଲିପଲ୍ଲୀ ଏକପ୍ରେସ ଅଗଷ୍ଟ ୧୫ରୁ ୨୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟିଏ ଏସି ୩-ଗାୟାର କୋଚ୍ ସଂଯୋଜନ କରାଯିବ। ହେନ୍ଦ ନମ୍ବର ୧୮୦୬୩ ସାଗାଗାଛି-ଯାଲାହାଙ୍କୁ ଏକପ୍ରେସରେ ଅଗଷ୍ଟ ୨୦ ତାରିଖରେ ଗୋଟିଏ ଏସି ୩-ଗାୟାର ଏବଂ ସଂଯୋଜନ କରାଯିବ।

ଏଥିସହିତ, ହେନ୍ଦ ନମ୍ବର ୧୮୧୦୬ ରାଉରକେଲା-ଜଗନ୍ନାଥପୁର ଏକପ୍ରେସରେ ଅଗଷ୍ଟ ୧୫ ଓ ୧୬ ତାରିଖରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଲିପର କ୍ଲାସ୍ କୋଚ୍ ସଂଯୋଜନ କରାଯିବ।

ଏହି ଅସ୍ଥାୟୀ କୋଚ୍ ବୁକି ଯାତ୍ରାମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ବର୍ଷ ସୁବିଧା ଯୋଗାଇବ ଏବଂ ଏହି ସମ୍ପଦ ମଧ୍ୟରେ ବହୁଥିବା ଯାତ୍ରୀ ଚାହିଦାକୁ ପୂରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ।

ନେତୃତ୍ୱଶାଳୀ ଶିବର ପ୍ରଥମ, ଦୃଢ଼ଧ୍ୟାନ ନାୟକ ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ସରୋଜ ବେହେରା ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଥିଲେ ବେଳେ ମହିଳା ବର୍ଗରେ ଗୁଡ଼ାଳି ମଲ୍ଲିକ ପ୍ରଥମ, ସୀନିକା ମଲ୍ଲିକ ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ଅସୀନା ମଲ୍ଲିକ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଥିଲେ । କୃତା ପ୍ରତିଯୋଗୀ ମାନଙ୍କୁ ମିଳାପତ୍ର ସହ ପ୍ରଦାନ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ପୁରସ୍କାର ଭାବେ ଯଥାକ୍ରମେ ୫,୦୦୦, ୩,୦୦୦ ଓ ୨,୦୦୦ ଟଙ୍କାର ନଗଦ ଅର୍ଥରାଶି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ‘ହାତବେ ଡ୍ରଇଙ୍ଗ୍, ମନରେ ବେଶପ୍ରେମ’ ବାଉଁଶ ନେଇ ଆୟୋଜିତ ‘ଏହି ଡ୍ରଇଙ୍ଗ୍ ମାରାଥନ ଖେଳରେ ଜିତିବେ କାହାର ଏକତା, ଅସଂଖ୍ୟତା ଓ ବେଶପ୍ରେମରେ ଭାଗନାଲୁ ଆହୁରି ସ୍ୱଦୃଢ଼ କରିଛି ବୋଲି ଜିଲ୍ଲାପାଳ କହିଛନ୍ତି ।

***On the
occasion of
79th Foundation Day***

CBC 09101/13/0018/2627



ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ୍ ପ୍ରଶଂସକଙ୍କ ହୃଦୟ ଜିତିବ ଆଫଗାନିସ୍ତାନ !

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବୋର୍ଡ (ବିସିସିଆଇ) ରୂପକାର ଆଫଗାନିସ୍ତାନ ବିପକ୍ଷରେ ସେପ୍ଟେମ୍ବରରେ ଖେଳାଯିବାକୁ ଥିବା ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଟି୨୦ ଶୁଖିକାର ସୂଚୀ ଘୋଷଣା କରିଛି । ମାତ୍ର ଆଫଗାନିସ୍ତାନ କ୍ରିକେଟ୍ ବୋର୍ଡ (ଏସିବି) ଏହି ସୂଚୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନେଇ ବିଚାର କରୁଛି । ଏହାର ପଛର କାରଣ ଭାରତୀୟ ପ୍ରଶଂସକଙ୍କର ହୃଦୟ ଜିତିବ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଶୁଖିଲା ସହିତ ଅନ୍ୟ ଏକ ଖବର ମଧ୍ୟ ଆସିଛି । ତିନି ମ୍ୟାଚ୍ ବିଶିଷ୍ଟ ଟି୨୦ ଶୁଖିକାର ପ୍ରସାରଣ ଅଧିକାର ଯୋନି ସୋଟର୍ସ ନେଟୱର୍କଙ୍କୁ ହାସଲ ହୋଇଛି । ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଶୁଖିକାର ପ୍ରସାରଣ



ଦାୟିତ୍ୱ ଆଇଟିଡବ୍ଲ୍ୟୁ ଯୁନିଭର୍ସ ପାଖରେ ଟ୍ରୋବାଲ ରାଇଟ୍ସ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କଂପାନି ଜିଓହେଟ୍ସର ଏବଂ ଜିୟୁନିଟ୍ ା ସହିତ ଆଲୋଚନା ପରେ ଯୋନି ସୋଟର୍ସକୁ ଅଧିକାର ହସ୍ତାନ୍ତର କରିଛି । କ୍ରିକେଟ୍

ଆଇଟିଡବ୍ଲ୍ୟୁ ଯୁନିଭର୍ସର ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ କହିଛି ଯେ, ମ୍ୟାଚର ଡିଜିଟାଲ ଅଧିକାରୀ ଫ୍ୟାନକୋଡ ପାଖରେ ଅଛି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ଏହି ଶୁଖିକାର

ଆୟୋଜକ ହେଉଛି ଆଫଗାନିସ୍ତାନ । କିନ୍ତୁ ୩ଟି ମ୍ୟାଚ୍ ବିଲ୍ଲୀର ଅରୁଣ କେଟକା ଷ୍ଟାଡିୟମରେ ଖେଳାଯିବ । ରୂପକାର ଭାବି ସୂଚୀ ଅନୁସାରେ ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଚ୍ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୩, ଦ୍ୱିତୀୟ ମ୍ୟାଚ୍ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୫

ଏବଂ ତୃତୀୟ ମ୍ୟାଚ୍ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୭ରେ ଆୟୋଜନ ହେବ । ଏହାରି ମଧ୍ୟରେ ଆଫଗାନିସ୍ତାନ କ୍ରିକେଟ୍ ବୋର୍ଡ (ଏସିବି)ର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ (ସିଇଓ) ନସିବ ଖାନ୍ ସୂଚୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦାବି କରିଛନ୍ତି । ବିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ଆଇଟିଡବ୍ଲ୍ୟୁର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଭେରବ ଶାନ୍ତ ଆଫଗାନିସ୍ତାନ କ୍ରିକେଟ୍ ବୋର୍ଡର ସିଇଓ ନସିବ ଖାନ୍ଙ୍କୁ ଲେଖିଥିବା ଚିଠିରେ କହିଛନ୍ତି, ଏହି ଶୁଖିକାର ସଫଳତାରେ ନିଜିଆ ଅଧିକାର ଏବଂ ପ୍ରଚଳନର ପାର୍ଟନର ଭାବେ ଆଇଟିଡବ୍ଲ୍ୟୁ ଯୁନିଭର୍ସ ଏସିବି ଅନୁରୋଧ କରୁଛି ଯେ, ସୂଚୀରେ ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ନେଇ

ବିଚାର କରାଯାଉ । ତିନି ମ୍ୟାଚର ଶୁଖିକାର ଗୋଟିଏ ମୁକାବିଲା ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୪ ଅର୍ଥାତ୍ ଗଣେଶ ଚତୁର୍ଥୀ ହୋଇପାରିବ । ତାଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ ଗଣେଶ ଚତୁର୍ଥୀ ଭାରତରେ ସର୍ବପିକ ପାଳନ କରାଯାଇଥିବା ଏବଂ ଭାବନାତ୍ମକ ଭାବେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ବ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ । ଏହା ନୂତନ ଆରମ୍ଭର ଦିନ । ଆଇଟିଡବ୍ଲ୍ୟୁର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା କହିଛନ୍ତି, ଏହା ଦ୍ୱାରା ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ୍ ପ୍ରୋମୋଟ୍ ଭାବନାକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ଏହା ଦ୍ୱାରା ବିସିସିଆଇ ଏବଂ ଏସିବି ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ଆହୁରି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବ ।

ଜାତି ହେଲେ ନେଦରଲାଣ୍ଡସ ଫୁଟ୍ବଲ ଟିମର ପ୍ରଶିକ୍ଷକ

ହେଗ: ସେନ୍ଦର ମହାନ ଫୁଟ୍ବଲ ଜାତି ହର୍ମାନ୍ଡେକ୍'ଙ୍କୁ ନେଦରଲାଣ୍ଡସ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି କରିଛି । ତାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକାଳ ୨୦୩୦ ଫିଫା ବିଶ୍ୱକପ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବ ବୋଲି ତତ୍ତ୍ୱ ପୁରୁଷଙ୍କ ମହାସଂଘ କହିଛି । ରୋମାନ୍ସ କୋଏମାନଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ୪୬ ବର୍ଷର ଏହି ସେନ୍ଦର ତାରକା ଦାୟିତ୍ୱ ନେବେ । ସେ ୧୯୭୮ ପରେ ନେଦରଲାଣ୍ଡସର ପ୍ରଥମ ବିଦେଶୀ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ହୋଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ପୂର୍ବରୁ ବିଦେଶୀ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଅଷ୍ଟ୍ରାଲି ଏର୍ନଷ୍ଟ ହାପେଲଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଦଳ ୧୯୭୮ ବିଶ୍ୱକପ୍ ଖେଳିଥିଲା । ବାର୍ଷିକଲୋନ ସହ ୩ ରତ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପରେ ଜାତି ୨୦୨୪ରେ ପଦ ଛାଡ଼ିଥିଲେ । ଏହା ପରଠୁ ସେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦୂରେଇ ରହିଥିଲେ । ବିଶ୍ୱକପ୍ ରାଉଣ୍ଡ-୩୨ରେ ମରକ୍କୋଠୁ ପେନାଲଟିରେ ନେଦରଲାଣ୍ଡସ ହାରିବା ପରେ କୋଏମାନ ପଦ ଛାଡ଼ିଥିଲେ । ୨୦୨୩ରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ଜାତି କୋଏମାନଙ୍କୁ ନେଦରଲାଣ୍ଡସ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେଇଥିଲା । ପୂର୍ବରୁ ସେ ୨୦୧୮ରୁ ୨୦୨୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦଳର ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଥିଲେ ।



ଶନିବାରଠୁ ପ୍ରଥମ ଟେଷ୍ଟ: ଗିଲ୍, ଗମ୍ଭୀରଙ୍କ ପାଇଁ ସିନ୍ ପରୀକ୍ଷା

କଲମ୍ବୋ: ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ଗସ୍ତରେ ଥିବା ଭାରତୀୟ ଦଳ ଶନିବାରଠୁ ଘରୋଇ ଦଳ ବିପକ୍ଷ ୨ ମ୍ୟାଚ୍ ବିଶିଷ୍ଟ ଟେଷ୍ଟ ଶୁଖିକାର ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଚ୍ ରଲ୍ଲରେ ଖେଳାଯିବ । ତତ୍ତ୍ୱାବଳିତ ପିଏଏ ଟେକ୍ନିକରେ ଭାରତ ପକ୍ଷର ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ସହ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଗୌତମ ଗମ୍ଭୀର ଓ ଅଧିନାୟକ ଶୁବମନ ଗିଲଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ ଭାରତ ଡକ୍ଟାଲିଟିସି ଫାଇନାଲ ବୌଦ୍ଧରେ ରହିବା ପାଇଁ ଏହି ଶୁଖିଲା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଭାରତୀୟ ବ୍ୟାଟିଂ ଲାଇନଅପରେ ବଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତନ: ଅଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟାଟର ବିରାଟ କୋହଲି, ରୋହିତ ଶର୍ମା, ଚେତେଶ୍ୱର ପୂଜାରା ଓ ଅଜିଙ୍କ୍ୟ ରାହାଣେ ଅବସର ପରେ ଭାରତୀୟ ବ୍ୟାଟିଂ ଲାଇନଅପରେ ବଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଛି । ଯଶପ୍ରୀତ କୁମାର ଆହତ କଳିତ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ଦଳରୁ ବାଦ୍ ପଡ଼ିଥିବାରୁ ମହମ୍ମଦ ସିରାଜଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱ ଯୁବ ବୋଲରଙ୍କ ଉପରେ ଦାୟିତ୍ୱ ରହିବ । ଶ୍ରୀଲଙ୍କାର ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଗ୍ୟାରି କର୍ଣ୍ଡନ ରହିଛନ୍ତି । ସେ ପୂର୍ବରୁ



ଭାରତୀୟ ଦଳର ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଥିଲେ । ତେଣୁ ଭାରତୀୟ ଖେଳାଳିଙ୍କ ବିଷୟରେ ସେ ଭଲ ଭାବେ ଜାଣିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଘରୋଇ ମାଟିରେ ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଥିବାରୁ ଭାରତୀୟ ବ୍ୟାଟରଙ୍କ ପାଇଁ ସିନ୍, ଅନୁକୂଳ ପିଚରେ ରନ୍ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଏକ ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ ହେବ । ତଥାପି

ବ୍ୟାଟିଂ ଦାୟିତ୍ୱ ଗିଲ୍, କେଏଲ୍ ରାହୁଲ୍, ଯଶସ୍ୱୀ ଜୟସାଲ ଓ ଟ୍ରେକେଟକିପର ବ୍ୟାଟର ରିଷଭ ପଟ୍ଟଙ୍କ ଉପରେ ରହିବ । ଅଭିଜ୍ଞ ରବାହୁ ଜାଡେଜା, କୁଲଦୀପ ଯାଦବଙ୍କ ସହ ନୂଆମୁହଁ ମାନବ ସୂଚୀର, ସାରାଂଶ ଜୈନ, ଆକିବ ନବି ଓ ଶୁଭନୁର ଦ୍ରାବଙ୍କୁ ନେଇ ଭାରତୀୟ ସିନ୍ ବାହିନୀ ଦୃଢ଼ ରହିଛି ।

ରାଜ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ ପାରା ଅସିଚାଳନା: ଓଡ଼ିଶା ପୁରୁଷ ଖେଳାଳି ଜିତିଲେ ୫ ପଦକ



ଭୁବନେଶ୍ୱର: ଚଳିତ ରାଜ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ ପାରା ଅସିଚାଳନା ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଭାରତରୁ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରୁଥିବା ଓଡ଼ିଶା ଖେଳାଳି ଦମ୍ଭାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି । କୃପବାର ମହିକା ପାରା ଅସିଚାଳିକା ମାଳତି ପନାଉରେ ୨ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ଜିତିଥିଲା ବେଳେ ଗୁରୁବାର ଓଡ଼ିଶାର ୫ ଖେଳାଳି ୫ ପଦକ (୨ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ, ୧ ଗୌପ୍ୟ, ୨ କାଂସ୍ୟ) ଜିତି ରାଜ୍ୟ ଓ ଦେଶ ପାଇଁ ଗୌରବ ଆଣିଛନ୍ତି । ନାଇଜେରିଆର ଲାଗୋସରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ପୁରୁଷ ଫ୍ୟାଲ ‘ଏ’ ବର୍ଗରେ ଭି ରମେଶ ରାଓ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଜିତିଥିଲା ବେଳେ ପବିତ୍ର ସାହୁ ଓ ରାଖାଲ କୁମାର ସେଠୀ କାଂସ୍ୟ ପଦକ ପାଇଥିଲେ । ପୁଲ୍ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏହି ୩ ଖେଳାଳି

ଚମକାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି କ୍ୱାର୍ଟରଫାଇନାଲ୍ ଯେଉଁଠି ପହଞ୍ଚିଥିଲେ । କ୍ୱାର୍ଟରଫାଇନାଲରେ ରମେଶ ୧୫-୨ରେ ଉତ୍ତରରେ ଓପେଲୁଝାଙ୍କୁ, ପବିତ୍ର ୧୫-୧୦ ସନ୍ଦୀପଙ୍କୁ ଏବଂ ରାଖାଲ ୧୫-୧୦ରେ ପ୍ରବୀଣଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ । ସେମିଫାଇନାଲ୍ ଯେଉଁଠି ପହଞ୍ଚିଥିଲେ ୧୫-୧୨ରେ ପବିତ୍ରଙ୍କୁ ହରାଇ ଫାଇନାଲରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ । ରାଖାଲ ୧୩-୧୫ରେ ପିଙ୍କୁଙ୍କୁ ହାରି ଫାଇନାଲରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଥିଲେ । ତେବେ ସେମିଫାଇନାଲରେ ହାରି ପବିତ୍ର ଓ ରାଖାଲ କାଂସ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିଥିଲେ । ଫାଇନାଲ୍ ଯେଉଁଠି ୧୫-୧୦ରେ ପିଙ୍କୁଙ୍କୁ ହରାଇ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ନିଶ୍ଚିତ କରିଥିଲେ । ଫାଇନାଲ ବର୍ଗରେ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରକାଶ

ବେହେରା ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଓ ରୁଦ୍ର ନାରାୟଣ ବେହେରା ଗୌପ୍ୟ ପଦକ ଜିତିଥିଲେ । ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ମୁକାବିଲାରେ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରକାଶ ୧୫-୫ରେ ନିଜ ରାଜ୍ୟର ଗୁରୁନାରାୟଣ ବେହେରାଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ । ଉଭୟ ପୁଲ୍ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଚମକାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ସିଧାସଳଖ ସେମିଫାଇନାଲରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ । ସେମିଫାଇନାଲରେ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରକାଶ ୧୫-୨ରେ ଓଡିଲି ଚାମିଲୋଲାଙ୍କୁ ଏବଂ ରୁଦ୍ର ୧୫-୩ରେ ଅଜାମି ଇଡୋଉଙ୍କୁ ହରାଇ କି ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଲଡେଇରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ । ଏହି ସଫଳତା ଲାଗି ତାଙ୍କୁ ପାରା ଅଲିମ୍ପିକ କମିଟି ଅଫ ଇଣ୍ଡିଆ (ପିସିଆଇ), ଓଡ଼ିଶା ପାରା କ୍ରୀଡା ସଂଘ ସମ୍ମାନ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜ୍ଞାପନ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଓଡ଼ିଶାରୁ ୬ ଜଣ ଖେଳାଳି ଭାରତର ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ସମସ୍ତେ ପଦକ ଜିତିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ଆଇସିସି ଟେଷ୍ଟ ମାନ୍ୟତା; ବୋଲି ଶୀର୍ଷରେ ଦୁମ୍ଭାର ସ୍ଥିର, ବ୍ୟାଟିଂରେ ୧୦ମ ସ୍ଥାନକୁ ଉଠିଲେ ବାବର

ଦୁବାଇ:ଆଇସିସି ପକ୍ଷରୁ ସତ୍ୟ ପ୍ରକାଶିତ ଟେଷ୍ଟ ବୋଲି ମାନ୍ୟତାରେ ଭାରତୀୟ ଦ୍ରୁତ ବୋଲର ଯଶପ୍ରୀତ କୁମାର ଶୀର୍ଷ ସ୍ଥାନ ବଳାୟ ରଖିଛନ୍ତି । କୁମାର ୮୭୦ ରେଟିଂ ପଏଣ୍ଟ ସହ ଶୀର୍ଷରେ ରହିଛନ୍ତି । ଏହା ପଛକୁ ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡର ମ୍ୟାଟ୍ ହେନରୀ ଦ୍ୱିତୀୟ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ମିଟେଲ ଷ୍ଟର୍କ୍ସ ତୃତୀୟ, ପ୍ୟାଟ୍ କନିଙ୍ଗହମ୍ ଚତୁର୍ଥ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାର ମାର୍କୋ ଯାନସେନ ପଞ୍ଚମ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ଷଟ୍ ବୋଲର ଷଷ୍ଠ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାର କାରିସୋ ବାବର ସ୍ଥାନରେ ରହିଛନ୍ତି । ବାବର ଦୁଇ ବର୍ଷ ରାବତା ଅଷ୍ଟମରୁ ସପ୍ତମ ସ୍ଥାନକୁ ଉନ୍ନତ ହୋଇଛନ୍ତି । ବ୍ୟାଟିଂ

ମାନ୍ୟତାରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଟ୍ରେଜିସ ହେବ? ଶୀର୍ଷରେ ରହିଥିବାବେଳେ ଜର୍ମାନିର ସ୍ଥାନୀୟ ଦଳ ଦ୍ୱିତୀୟ, କୋ ରୁଟ୍ ୩ୟ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ସିଡ୍ନି ହିଲ୍ସ ୪ର୍ଥ, ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାର ଡେମ୍ବି ବକ୍ସମ୍ ପଞ୍ଚମ, ଶ୍ରୀଲଙ୍କାର କାମିୟୁ ମେଣ୍ଡିସ ଷଷ୍ଠ, ଭାରତର ଶୁବମନ ଗିଲ୍ ସପ୍ତମ, ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡର ରବିନ ରବାହୁ ଅଷ୍ଟମ, ଭାରତର ଯଶସ୍ୱୀ ଜୟସାଲ ୯ମ ଓ ପାକିସ୍ତାନର ବାବର ଆଲମ ୧୦ତମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛନ୍ତି । ବାବର ଦୁଇ ବର୍ଷ ପରେ ଆଇସିସି ବ୍ୟାଟିଂ ମାନ୍ୟତା ଶୀର୍ଷ ୧୦କୁ ଫେରିଛନ୍ତି ।

ଆଇସିସି ଟେଷ୍ଟ ମାନ୍ୟତା; ବୋଲି ଶୀର୍ଷରେ ଦୁମ୍ଭାର ସ୍ଥିର, ବ୍ୟାଟିଂରେ ୧୦ମ ସ୍ଥାନକୁ ଉଠିଲେ ବାବର

ହାର୍ଦିକଙ୍କୁ ଝଟକା: ଅଧିନାୟକତ୍ୱ ଦାବି ଯୋଗୁଁ ଜିଟି କଲାନି ତୁକ୍ତି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ:ଆଇପିଏଲ୍ ଦଳ ମୁମ୍ବାଇ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ସରୁ ବାହାରିବାର ବାଟ ଖୋଲୁଥିବା ଭାରତୀୟ ଅଲ୍ରାଉଣ୍ଡର ହାର୍ଦିକ ପାଣ୍ଡ୍ୟଙ୍କୁ ଝଟକା ଲାଗିଛି । ଗୁଜରାଟ ଟାଇଟନ୍ସ (କିଟି)କୁ ୨୦୨୨ରେ ଆଇପିଏଲ୍ ମୁକ୍ତ ଏବଂ ୨୦୨୩ରେ ଫାଇନାଲରେ ପହଞ୍ଚିବାରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ତୁଲାଇଥିବା ହାର୍ଦିକ ପୁଣି ଥରେ ଏହି ଦଳକୁ ଫେରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ହେଲେ ପାଣ୍ଡ୍ୟ ଅଧିନାୟକ ପଦ ମାଗିବାକୁ ଜିଟି ସହ

ହେବାକୁ ଥିବା ତୁକ୍ତି ଲାଗିଯାଇଥିବା ନେଇ ସୂଚନା ମିଳୁଛି । ୩୨ ବର୍ଷର ହାର୍ଦିକଙ୍କୁ ନେବାକୁ ଜିଟି ଚାହୁଁଛି । ହେଲେ ଏହାର ଅଧିନାୟକ ତଥା ସଂପ୍ରତି ଭାରତୀୟ ଦଳ ବେଷ୍ଟ ଓ ଦିନିକିଆ ଦଳର ନେତୃତ୍ୱ ନେଉଥିବା ଶୁବମନ ଗିଲ୍ଙ୍କୁ ବଦଳାଇବାକୁ ଚାହୁଁନି । ତାଙ୍କୁ ଅଧିନାୟକ ବଦଳରେ ଅଭିଜ୍ଞତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ଖେଳାଳି ଭାବେ ଦଳରେ ରଖିବାକୁ ଜିଟି ଚାହୁଁଥିଲା । ଜିଟି ପକ୍ଷରୁ ଖେଳୁଥିଲା ବେଳେ ପାଣ୍ଡ୍ୟ

ଆଇପିଏଲ୍ ଯେଉଁଠି ଅଧିକ ସଫଳ ହୋଇଥିଲେ । ଯାହା ଫଳରେ ତାଙ୍କ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ କ୍ରିକେଟ୍ ଜୀବନ ପୁଲକିତ ହେବା ସହ ନିଜକୁ ନେତା ଭାବେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିପାରିଥିଲେ । ଏବେ ପାଣ୍ଡ୍ୟ କୋଲକାତା ନାଇଟ୍ସ ରାଇଡର୍ସ (କେକେଆର) ଓ ଲକ୍ଷ୍ନୋ ସୁପର କାଂସ୍‌ସ (ଏଲ୍‌ଏସ୍‌ସି) ଉପରେ ନଜର ରଖିଛନ୍ତି । କେକେଆର ଅଧିନାୟକ ଅଜିଙ୍କ୍ୟ ରାହାଣେ ଅବସର ଘୋଷଣା କରିଥିଲା ବେଳେ ଦଳର

ଖରାପ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଯୋଗୁଁ ରଖିତ ପକ୍ଷ ଏଲ୍‌ଏସ୍‌ସି ନେତୃତ୍ୱରୁ ଓହରିଯାଇଛନ୍ତି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ ୨୦୨୪ରେ ରୋହିତ ଶର୍ମାଙ୍କୁ ହରାଇ ହାର୍ଦିକଙ୍କୁ ମୁମ୍ବାଇ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ସ ନେତୃତ୍ୱ ଭାର ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଏହି ଉତ୍ତର ଦଳ ଶେଷ ସ୍ଥାନରେ ରହିଥିଲା ବେଳେ ୨୦୨୫ରେ ଡ୍ରେଫ୍ଟିଂ ଖେଳିଥିଲା । ହେଲେ ୨୦୨୬ରେ ପୁଣି ଖରାପ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ନବମ ସ୍ଥାନରେ ଅଭିଯାନ ଶେଷ କରିଥିଲା । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଗତ ଆଇପିଏଲରେ ପାଣ୍ଡ୍ୟଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମଧ୍ୟ ଭଲ ନଥିଲା ।

ଆଇସିସି ଟେଷ୍ଟ ମାନ୍ୟତା; ବୋଲି ଶୀର୍ଷରେ ଦୁମ୍ଭାର ସ୍ଥିର, ବ୍ୟାଟିଂରେ ୧୦ମ ସ୍ଥାନକୁ ଉଠିଲେ ବାବର

ସପ୍ତାହର ଶେଷରେ

ପ୍ରଗତିଶୀଳ ସାପ୍ତାହିକା

୯ - ୧୫ ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୬

ସ୍ମରଣୀୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ

ଜାତୀୟ: ଖୁସିହୁସି ‘ଗ୍ରାଜବାଲ୍ ହାଉସ୍’

ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ: ଆମକନୁ କ୍ଷେତ୍ର ଯୋଗାଉଛି ସାହାରା ମରୁଭୂମି

ବିଶେଷ ପ୍ରସଙ୍ଗ: ନବଜଗନ୍ନାଥ ଭାରତ: ସମନ୍ୱିତ ରଣଜୀତି ଦ୍ୱାରା ବାମପନ୍ଥୀ ଉଗ୍ରବାଦର ପରାଜୟ

କ୍ଷୁଦ୍ରଗଣ: ପରେତ୍ ଓ ସେଇ ପିଲାଟି

ନାରୀ: ଟେକ୍ ପ୍ରିଣ୍ଟ ଫ୍ୟାଶନ

ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର: ଲକ୍ଷ୍ମୀ ୨ରେ ଖୁଲାଇ କଲେ ଶିଳ୍ପୀ ସିଦ୍ଧେ

ଖେଳ: ପୁଣି ଚମକିଲେ ‘ଗୋଲଡେନ୍ ଗର୍ଲ’ ମାବାବାଇ ଚାନ୍ଦୁ

ଭର୍ତ୍ତୃହରି ମହତାବଙ୍କ ଶେଷପୁଷ୍ପ: ୭ ମାସ ପରେ

ଏଥିରେ ଅଛି ମାନବକାଳ: ବୟସ ୫୫ ଗୁରୁ, ଚଳିତରେ: କମ୍ ବୟସରୁ ବିଶ୍ୱଖ୍ୟରାୟ ବ୍ୟାଲେଟ୍, ବିଜ୍ଞାନ: ସମୁଦ୍ର କୁଳରେ ହିଁ କାହିଁକି ହୁଏ ନିଃଆ ଚାଷ, ପର୍ଯ୍ୟଟନ: ନବୀର ଶୋଭାରେ ଶୋଭିତ ସଙ୍ଗମ-ମେକେଦପୁ, ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର: ବିବାହର ୭ ମାସ ପରେ ପ୍ରେମ୍‌ନିର ଅଭିନୟ କରୁଥିଲେ ‘ଆନନ୍ଦୀ’ ଜାଣନ୍ତି କି :ଭାରତୀୟ ନୋଟରେ କେତୋଟି ଭାଷା ଲେଖାଆନ୍ଦ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ: ଲକ୍ଷ ପରେ ବି ଆକୃଷ୍ଟ ରହିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କି

ନିକଟସ୍ଥ ଏଜେଣ୍ଟଙ୍କଠାରୁ ଶୀଘ୍ର ସଂଗ୍ରହ କରି ନିଆନ୍ତୁ

ସଂପାଦକ : ଭର୍ତ୍ତୃହରି ମହତାବ

Printed and Published by Sri Bhartruhari Mahtab on behalf of Prajatantra Prachar Samity and Printed at Prajatantra Press, Biharibag, Cuttack- 753002, Phone-2508111, E-mail- prajatantra2003@yahoo.com/prajatantra2014@gmail.com,

Regional Office- BBSR, Ph- 2393583

+

cmk

cmk

cmk

+

page-12-13-8-26.pmd

1

8/13/2026, 10:18 PM