



# ତ୍ରିସ୍ଵରୀୟ ପଠାଂୟତ ନିର୍ବାଚନରେ ଆଦିବାସୀଙ୍କୁ ସଂରକ୍ଷଣ ଦାବି କରି ଗଣ ସମାବେଶ

କୋରାପୁଟ, ୪/୧ (ନି.ପ୍ର): ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ଆଦିବାସୀ ମହାସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ଆଗାମୀ ଡିସେମ୍ବର ମାସରେ ଆଦିବାସୀ ପଠାଂୟତ ନିର୍ବାଚନରେ ଆଦିବାସୀ ଗଣତନ୍ତ୍ର ସଂରକ୍ଷଣ ଦାବି କରି ଆଜି ଏକ ବିଶାଳ ଆଦିବାସୀଙ୍କ ଗଣ ସମାବେଶ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବହୁସଂଖ୍ୟକ ଆଦିବାସୀ ସହର ମଧ୍ୟରେ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ପାରିସଂଗୃହ୍ୟ ଅସ୍ତ୍ର ଶସ୍ତ୍ର ସହିତ ବାଜା ଗଜା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଜିଲ୍ଲାପାଳ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଘେରାଉ କରିଥିଲେ । ସେମାନେ ଅନେକ ସରକାରୀ ବିଭାଗରେ ଫଳକଳ୍ପ ଲାଗି ରହିଛି ତିନି ଫାଟି କ୍ଷତି

ପହଂଚାଇଥିଲେ । ସେମାନେ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଅତିସ ସମ୍ମୁଖ କାତାୟ ରାଜପଥ ଅନେକ ସମୟ ଧରି ଅବରୋଧ କରି ରଖିଥିଲେ । ଫଳରେ ସମସ୍ତ ଗୁଡ଼ି ରୁଟି ରେ ଯାନବାହନ ଚଳାଚଳ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ସେମାନଙ୍କର ଅଭିଯୋଗ ମୁତାବକ, ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଚଳିତ ଥିବା ଆଦିବାସୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚେୟାରମ୍ୟାନ, ସରପଞ୍ଚ, ସମିତି ସଭ୍ୟ, ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ସଭ୍ୟ ଭର୍ତ୍ତୀ ପଦ ପାଇଁ ଚଳିତ ଥର ସଂରକ୍ଷଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇନାହିଁ । ଆଗରୁ ଗତ କିଛିଦିନ ହେଲା ବୁଦ୍ଧ ଗୁଡ଼ିକରେ ଆଦିବାସୀ

### ୮୯ ଜୋନର ପ୍ରାର୍ଥୀ ଚୟନ ଓ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ୪/୧ (ନି.ପ୍ର): କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦର ୮୯ ଜୋନର ପ୍ରାର୍ଥୀ ଚୟନ ଓ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଡାକ୍ତରୀ ଚାକରଙ୍କାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଆଗାମୀ ତ୍ରିସ୍ଵରୀୟ ପଠାଂୟତ ନିର୍ବାଚନ ନିକଟରେ ହେବାକୁ ଥିବାରୁ ବିଜେଡି ଫରଠନ ମଧ୍ୟରେ ଏହାକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାପାଇଁ ଚର୍ଚ୍ଚାପ୍ରସ୍ତାପ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ, ପ୍ରାର୍ଥୀ ଚୟନ କରି ନିର୍ବାଚନ ଜିଣିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ରଣ କ୍ରୋଶଳ ସ୍ଥିର କରାଯାଇ ଥିଲା । ନିର୍ବାଚନରେ ଦଳ ଚୟନ କରିଥିବା ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କୁ ସମସ୍ତ

# ସ୍ଵାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଗୌରାଜ ମହାନ୍ତିଙ୍କ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ



ବାସୁଦେବପୁର, ୪/୧ (ନି.ପ୍ର): ବେତଡା ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ଓଡ଼ିଶାର ବିଶିଷ୍ଟ ସ୍ଵାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଗୌରାଜ ମହାନ୍ତିଙ୍କ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଓ ବେତଡା ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଶିକ୍ଷା ବିତ ପୂର୍ବରୁ ପରିତ୍ରାକ ସଭାପତି ରୁରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ ବୁଦ୍ଧ ଶିକ୍ଷାଧିକାରୀ ଜଗବନ୍ଧୁ ସାହୁ, ଶିକ୍ଷା ବିତ ତତ୍ତ୍ଵ ବିଭାଗର ବ୍ୟବସ୍ଥାପକ ପ୍ରତିନିଧି ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, ବରଷୁଆ ସରଫଠ ବସନ୍ତ ମଞ୍ଜରୀ ବିଶ୍ଵାଳ, ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ସଭ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣକାନ୍ତ ସେଠୀ । ଶିକ୍ଷା ବିତ ପୂର୍ଣ୍ଣକାନ୍ତ ରାଉତ ଅତିଥି ପରିଚୟ, କବି ବନମାଳୀ ଦାରିକ ଆଜିତପୁସ୍ତ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ବାର୍ଷିକ ବିବରଣୀ ପାଠ କରିଥିଲେ ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ପାଣିଗ୍ରାହୀ । ଏହି ଅବସରରେ ବିତ୍ରଶିଳ୍ପ ଅଶୋକ ମହାନ୍ତି ଓ ଯୁଦ୍ଧ ଫେରନ୍ତା ସୈନିକ ଖଗେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରସାଦ ରଥ କୁ ସମର୍ପଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଶିକ୍ଷକ ଦୈନିକ ବେତଡା ମଞ୍ଚ ଆହୁାନ ଓ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ପ୍ରାନ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ

# ବୌଦ୍ଧଜିଲ୍ଲା ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିରରେ ନୂତନ ବର୍ଷରେ ବିଶ୍ଵଶାନ୍ତି ଯଜ୍ଞ ଓ ବନ୍ଧୁମିଳନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ବୌଦ୍ଧ, ୪/୧ (ନି.ପ୍ର): କୋରାପୁଟ ନବବର୍ଷ ୨୦୨୨ ଅବସରରେ ବୌଦ୍ଧଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନର ମିଳିତ ସହଯୋଗରେ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର ପରିସରରେ ଏକ ଭବ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ବୌଦ୍ଧଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ସମାଜସଂଗଠନ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଯୋଗଦାନ କରିବା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ସମାଜିକ ଓ ଧାର୍ମିକ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସହଯୋଗରେ ଯୋଗଦାନ କରିଥିଲେ । ଭକ୍ତମାନେ ଚତୁର୍ଦ୍ଧା ପୂର୍ତ୍ତିକ ଦର୍ଶନ କରି ନୂତନ ବର୍ଷକୁ ସ୍ଵାଗତ କରିଥିଲେ । କରୋନା ମହାମାରୀ ଆଡ଼କରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ଭବେଶ୍ୟରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବାସୁଦେବ

ଉପସ୍ଥାପନକରି ଡକ୍ଟରେଟ ଲାଭ କରିଥିବାରୁ ଡ. ଫକ୍ତର କୁମାର ପଣ୍ଡାଙ୍କୁ ଗୁରୁତ୍ଵ ସମାଜ ପକ୍ଷରୁ ବୌଦ୍ଧ ସ୍ଵାଜିନୀନ ସମ୍ମାନପତ୍ର, ଉପଭୋକନ ଓ ପୁଷ୍ପଗୁଚ୍ଚ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରୀକ ଗୌରମୋହନ ମିଶ୍ର, ବରିଷ୍ଠ ଆଇନଜିବା ଅପ୍ପାଚାନନ୍ଦ ମିଶ୍ର, ଶାନ୍ତକୃ ଚୁମାର ମହାପାତ୍ର, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟାଙ୍କ ଅଧିକାରୀ ପୂର୍ଣ୍ଣନାରାୟଣ ମହାପାତ୍ର, ପୂର୍ଣ୍ଣନାରାୟଣ ଦଳବେହେରା, ଫଣୀ ପଟ୍ଟନାୟକ, ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ପୁରସ୍କୃତ ଶିକ୍ଷକ ବସନ୍ତ କୁମାର ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯୋଗଦାନ କରିଥିଲେ ।

### ଜିଲ୍ଲାସ୍ଵରୀୟ କ୍ରିକେଟ ଚୂର୍ଣ୍ଣାମେଞ୍ଚ ଅନୁଷ୍ଠିତ

କନ୍ଦପୁର, ୪/୧ (ନି.ପ୍ର): କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲା କ୍ରିକେଟ ଚୂର୍ଣ୍ଣାମେଞ୍ଚ କନ୍ଦପୁର ଦଶହରା ପଡିଆ ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ଆଜି ରେଡ ସହ ଗ୍ରୀନ ଦଳ ର ମ୍ୟାଚ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ

# ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଫସଲ ବାମା କ୍ଷତିପୂରଣ ଓ ମରୁଡ଼ି ସହାୟତା ନିମନ୍ତେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଦାବିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ

ଫସଲବିମାନେ ପଞ୍ଜିକୃତ ହୋଇଥିବା (ରଣ ଓ ଅଣରଣ) ଚାଷି ଓ ସମସ୍ତ ଚାଷିକୁଳ ଗୋହିରା ଫଠାୟତ ଚାଳାର୍ତୀ, କଲରାଗାଡିଆ, ଗୋହିରା, ଇନ୍ଦ୍ରପୁର, କୁମୁଣିଆଁ ଗ୍ରାମ ସମୂହର ଚାଷକମି ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଫସଲବାମା ପଞ୍ଜିକୃତ ଚାଷିମାନଙ୍କୁ ବାମା କ୍ଷତିପୂରଣ କରାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସମସ୍ତ ଚାଷିଙ୍କୁ ମରୁଡ଼ି

# ସାହାରା ଭଣ୍ଡିଆ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଜମାକାରୀ ପକାଇଲେ ତାଲା

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ୪/୧ (ନି.ପ୍ର): କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ନୂଆ ବସଷାକ୍ଷରେ ଥିବା ସାହାରା ଭଣ୍ଡିଆର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ କେତେକ ଜମାକାରୀ ହୋହାଲୁ କରିବା ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ତାଲା ପକାଇଥିବା ଜଣାପଡିଛି । ଖବରପାଇ ପୋଲିସ୍ ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚି ଘଟଣାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥିଲେ । ପରେ ସାହାରା ଭଣ୍ଡିଆର ଆରବଂ ମନୋରଞ୍ଜନ ଆଇଡ଼ ଓ ସେକ୍ଟର ଅଧିକାର ସେ ସରୋଜପଣା ଜମାକାରୀଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଦାର୍ଦ୍ଦିନିତ୍ୟ ରୁ ଜମାକାରୀ ମାନେ ସାହାରା ଭଣ୍ଡିଆ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଟଙ୍କା ଜମା କରି ଆସୁଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ରୁଚି ଅବଧି ସହିତେ ମଧ୍ୟ କମ୍ପାନୀ ପକ୍ଷରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଜମାର ପରିପତ୍ତ ମୂଲ୍ୟ ଫେରସ୍ତ କରାଯାଇ ନାହିଁ । ଏହି ଜମାକାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକଙ୍କ ଝିଅ, ପୁଅ ବାହାଘର, ହୃଦରୋଗ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର, କର୍ଚ୍ଚିତ

# ଗଣ୍ଡାବାହାଲି ଓ ଉଦ୍ଘାଟନ କ୍ରିକେଟ ଚୂର୍ଣ୍ଣାମେଞ୍ଚ ଉଦ୍ଘାଟିତ: ଟିଟିଲାଗଡ଼କୁ ହରାଇ ନୂଆପଡ଼ା ଚମ୍ପିୟାନ

ନୂଆପଡ଼ା, ୪/୧ (ନି.ପ୍ର): ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ସିନାପାଲି ବୁଦ୍ଧ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଗଣ୍ଡାବାହାଲି ହାଲୁକ୍ଷ୍ମ ଖେଳପଡିଆ ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଉଦ୍ଘାଟନ କ୍ରିକେଟ ଚୂର୍ଣ୍ଣାମେଞ୍ଚ ଉଦ୍ଘାଟନ ହୋଇଥିଲା । ଟିଟିଲାଗଡ଼ ଦଳକୁ ହରାଇ ନୂଆପଡ଼ା ଚମ୍ପିୟାନ ହୋଇଥିବା ଜଣାପଡିଛି । ଏହି ଅବସରରେ ଆୟୋଜିତ ଉଦ୍ଘାଟନୀ ପାରୋହରେ ଖଡ଼ିଆଳ ବିଧାୟକ ଅଧିକାର ମୋହନ ସାଣିଗ୍ରାହୀ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗଦାନ କରିଥିବା ବେଳେ ସମ୍ମାନୀତ ଅତିଥି ଭାବରେ ପଦନ ଶର୍ମା, ଭକ୍ତ ଗୁପ୍ତା, ବିବାକର ଖମାରି, ରୋହିତ ଦାସ, କୌଶଲ୍ୟା ମେହେର, ବୈକୁଣ୍ଠ ଚାଣ୍ଡି, ଆନନ୍ଦ ମେହେର, ପିରଓ ପୁଣ୍ଡାଳ ବେହେରା, ତ୍ରିନାଥ ମେହେର, ଗଙ୍ଗାବାମ ମେହେର, ଉପାଧିକାରୀ ଦେବୀକାନ୍ତ, ଦେବୀକାନ୍ତ, ସମ୍ପାଦକ ଗୁପ୍ତେଶ୍ଵର ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଭକ୍ତ ଉଦ୍ଘାଟନୀ ମ୍ୟାଚ ଟିଟିଲାଗଡ଼ ଦଳ ଓ ନୂଆପଡ଼ା ଦଳମଧ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ପ୍ରଥମେ ନୂଆପଡ଼ା ଦଳ ଟପ ଜିଣି ବ୍ୟାଟିଙ୍ଗ କରି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ୧୨ ଓଭରରେ ୮ ବିକେଟ ହରାଇ ୧୩୫ ରନ ସଂଗ୍ରହ କରିଥିବା ଜବାବରେ ଟିଟିଲାଗଡ଼ ଦଳ ୧୧.୭ ଓଭରରେ ସମସ୍ତ ବିକେଟ ହରାଇ ୧୧୬ ରନ ସଂଗ୍ରହ କରି ପରାଜୟ ହୋଇଥିଲା । ଫଳରେ ନୂଆପଡ଼ା ଦଳ ବିଜୟଲାଭ କରି ଚମ୍ପିୟାନ ହୋଇଥିଲା । ମେନ୍ ଅଫ ଦ ମ୍ୟାଚ ଓ ବେଷ୍ଟ ଫିଲ୍ଡର ଭାବେ ନୂଆପଡ଼ା ଦଳର ନିତ୍ୟା, ବେଷ୍ଟ ବିକେଟ

କିପର ଟିଟିଲାଗଡ଼ ଦଳର ଦେବରାଜ, ବେଷ୍ଟ ବୋଲର ଭାବେ ରାଜା କୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ନୂଆପଡ଼ା ଦଳର ଆଶିଷ କୁ ବେଷ୍ଟ ବ୍ୟାଟ୍ମେନ, ବେଷ୍ଟ ସିକ୍ସର ତଥା ମ୍ୟାଚ ଅଫ ଦ ସିରିଜ ଭାବେ ଘୋଷଣା କରି ତ୍ରୁଟି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଉଦ୍ଘାଟନୀ ଖେଳ ପରିଚାଳନା ଦାୟାତ୍ଵ ଭାଷ୍ଟ୍ଵନାରାଣ ମେହେର ଓ ହେମନ୍ତ ମେହେର ହୁଲାଇ ଥିବାବେଳେ ଷୋଭର ଭାବରେ ଡିଜିଟାଲ ଷୋଭାଦାୟିତ୍ଵରେ ନିତ୍ୟେମେହେର, ଡିଏସଏମ ମେହେର ଓ ଉଦ୍ଘୋଷକ ଭାବରେ ରାକ୍ଷାମାରୀ, ଅଭିର ଦାସ, ବିରୁ ସେଠୀ ପ୍ରମୁଖ ଖେଳର ଧାରା ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ ଦାୟିତ୍ଵ ଚୁଲାଇଥିଲେ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣାମେଞ୍ଚରେ ମୋଟ ଆଠ ଗୋଟି ଟିମ ଭାଗ ନେଇଥିବା ବେଳେ ସତ ୨୪ ଚାରିଶ ଦିନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଦାର୍ଦ୍ଦି ସାତ ଦିନଧରି ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣାମେଞ୍ଚ ଅଞ୍ଚଳର ଏକ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଚୂର୍ଣ୍ଣାମେଞ୍ଚ ହୋଇଥିବାରୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଅଞ୍ଚଳର ହଜାର ହଜାର ଲୋକଙ୍କ ସମାଗମ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଲୋକଙ୍କ ଖେଳ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହକୁ ନେଇ ଉଦ୍ଘାଟନୀ ସମାବେଶରେ ଓଲିଭର ଅଭିନେତ୍ରୀ ସେଫାଳି ବର୍ମା ଯୋଗଦାନ କରି ଦର୍ଶକଙ୍କ ମାନମୋହିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଚମ୍ପିୟାନ ନୂଆପଡ଼ା ଦଳକୁ ତ୍ରୁଟି ସହ ନଗଦ ୩୫ହଜାର ଟଙ୍କା ପୁରସ୍କାର ରାଶି ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ବେଳେ ରନର୍ସ ଅଫ ଟିଟିଲାଗଡ଼ ଦଳକୁ ତ୍ରୁଟି ସହ ୨୦ହଜାର ଟଙ୍କା ପୁରସ୍କାର ରାଶି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା ।

# ୨୭ତମ ଗୋପିନାଥ ଜୀଉ କ୍ରିକେଟ ଉଦ୍ଘାଟିତ: ରାଣିଗୋଡା ଚମ୍ପିୟାନ

କୋରୋଡ, ୪/୧ (ନି.ପ୍ର): ପଞ୍ଚମପଡା ଫଠାୟତ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଓଡିଶା ଗ୍ରାମରେ ୨୭ତମ ଗୋପିନାଥ ଜୀଉ କ୍ରିକେଟ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ନୂଆବର୍ଷରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଆଜି ଉଦ୍ଘାଟିତ ହୋଇଛି । ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ମୋଟ ୮ଟି ଦଳ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଆଜି ୬ଟି ମଧ୍ୟରେ ଖେଳ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ପ୍ରଥମାଞ୍ଚରେ ସୋଡି ବନାମ ବାରଦା ମଧ୍ୟରେ ମ୍ୟାଚ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ବାରଦା ଟପ ଜିଣି ବ୍ୟାଟିଙ୍ଗ କରିବାର ନିଷ୍ପତି ନେଇ ୧୦ ଓଭରରେ ୯ ଟ୍ରେକେଟ ହରାଇ ୧୧୮ ରନ ସଂଗ୍ରହ କରିଥିଲା । ଜବାବରେ ରାଣିଗୋଡା ୮.୩ ୧୨.୨ ରନ ସଂଗ୍ରହ କରିଥିଲା । ଜବାବରେ ବାରଦା ୧୦ ଓଭରରେ ୫ ଟ୍ରେକେଟ ହରାଇ ୧୨୦ ରନ କରି ବିଜୟୀ ହେବା ସହ ଜିଏସିଏର ଚଳିତ ବର୍ଷର ଚମ୍ପିୟାନ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ମ୍ୟାଚରୁ ଶୁଭକାନ୍ତ ପାତ୍ର, ଅରୁଣ ଆରଣ, ମନେନାକନ ସାମଲ ପରିଚାଳନା କରିଥିବା ବେଳେ ପରମେଶ୍ଵର ନାୟକ ଧାରା ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଷୋଭରଭାବେ ରଂଜନ ଖୁଂଟିଆ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ଉଦ୍ଘାଟନୀ ଉଦ୍ଘାଟନ ଅତିଥି ଭାବେ ଆର୍ଣିବାଦ ଆଗ୍ରୋ ପ୍ରଡକ୍ଟର ବିକାଶ ଦାଶ, ସମାଜସେବା ସଂଘୋଜ୍ଞକାରୀ ବେହେରା, ସାଧନିକ ପୁରସ୍କା ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ବିଜୟୀ ଓ ପରାଜିତ ଦଳକୁ ପୁରସ୍କାର କରିଥିଲେ । ସଦିଏ ଧଳ, ଆଲୋକ ବେହେରା, ଶିବ ପ୍ରସାଦ ରିମି, ସୁବାସ ପୁରୀ, ଆୟୋଜ୍ୟୋତିସାମଲ, ଶ୍ରୀପତି ପୁରୀ, ଜିତେନ୍ଦ୍ର ଭାରତୀ, ମନମୋହନ ଜେନା, ଉମେଶ ପୁରୀ, ସୁବାସ ପୁରୀ, ଅଭୟ ମଲିକ, ଅମ୍ଳାନ ମଲିକ ପ୍ରମୁଖ ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

# ଗର୍ଜିଲେ ଅଜନଖାଡ଼ି କର୍ମୀ: ୨୨ ଦଫା ଦାବି ପୂରଣ ଦାବିରେ ବିକ୍ଷୋଭ

ସମ୍ବଲପୁର, ୪/୧ (ନି.ପ୍ର): ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ହଜାର ହଜାର ଅଜନଖାଡ଼ି କର୍ମୀ ଦାର୍ଦ୍ଦିନିତ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଗତ ୨୨ ଦଫା ଦାବି ପୂରଣ ପାଇଁ ଆଜି ପୁଣିଥରେ ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ଓହ୍ଲାଇଛନ୍ତି । କାର୍ମୀଙ୍କୁ ସରକାରୀ ମାନସତା, ୨୧ ହଜାର ଦରମା, ୧୦ ହଜାର ପେନସନ, ଚାକିରୀ ସର୍ଲାକା ପ୍ରଭୃତି ଦାବୀ ନେଇ ଆଜି ସମ୍ବଲପୁର ଆରଡିସି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସମ୍ମୁଖରେ ବିକ୍ଷୋଭ ସହିତ ଗର୍ଜି ଥିଲେ । ଏହି ବିକ୍ଷୋଭ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ହଜାର ହଜାର ସଂଖ୍ୟାରେ କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକା ସାମିଲ ହୋଇଥିବା ଯୋଗୁଁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଚାଫିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥିଲା । ପୋଲିସ ପକ୍ଷରୁ ଗାଡ଼ି ଗୁଡ଼ିକକୁ ଅଧିକ ରୁଟି ରେ ଡାକଭର୍ତ୍ତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା । ସମ୍ବଲପୁର ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାକୁ ଆସିଥିବା କର୍ମୀ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ଅଜନଖାଡ଼ି କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକା ସଂଘ ନେତୃତ୍ଵରେ

ଶ୍ରମିକ ମାନସତା, ଭକ୍ତ କୁଶଳା ଶ୍ରମିକ ରୁପେ ମଜୁରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଶ୍ରମ ଆଇନ୍ ସଂଶୋଧନ ସକାଶେ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେବା ପ୍ରଭୃତି ଦାବି କରିଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଓ ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ରାଜ୍ୟ ଆୟୁକ୍ତଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସମ୍ମୁଖରେ ବିକ୍ଷୋଭ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ସକାଳେ ୨୩ ଗୋଟି ଦଳଦେହରା, ସାଧାରଣ ସମାଜିକା ପ୍ରଭାସିନୀ ପାଢ଼ୀଙ୍କ ପରିଚାଳନାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସଭାରେ ଆବାହକ ପ୍ରଶାନ୍ତ ପାଢ଼ୀ କହିଥିଲେ ଯେ ଆଇନ୍ ଅନୁଯାୟୀ କର୍ମୀଙ୍କୁ ବଞ୍ଚିବା ଭଳି ମଜୁରୀ ତଥା କାମ କରିବା ସକାଶେ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଯୋଗାଇ ଦେବା ଉଚିତ । ସମସ୍ତ କାମ ପୁରାତ୍ଵରୁପେ ସମାପନ କରୁଥିବା ଅଜନଖାଡ଼ି କର୍ମୀଙ୍କ ସରକାରୀ ମାନସତା ନାହିଁ । ଅଧିକ ରାଜ୍ୟ ଭଳି ଏଠି ଅଧିକ ଭରା ଦେବାକୁ ଶ୍ରୀ ପାଢ଼ୀ ଦାବି କରିଥିଲେ ।

# ବୌଦ୍ଧ ଜିଲ୍ଲାର ୨୮ତମ ସ୍ଵନକ୍ଷତ୍ର ଉତ୍ସବ ପାଳିତ

ବୌଦ୍ଧ, ୪/୧ (ନି.ପ୍ର): ୧୯୯୪ ବର୍ଷରେ ତତ୍କାଳୀନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଦାବ ପୁରୁଷ ସର୍ଗତି ବିକ୍ତ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଉଦ୍ଘାଟିତ ବୌଦ୍ଧ ଜିଲ୍ଲା ୨୮ବର୍ଷରେ ପଦାର୍ପଣ କରିଛି । ଓମିକ୍ରନ୍ ର ଭୟାବହତା ମଧ୍ୟରେ ଜିଲ୍ଲା ବାସୀ ନିରାତମ୍ଭର ଭାବରେ ଜିଲ୍ଲାର ସ୍ଵନକ୍ଷତ୍ର ଉତ୍ସବକୁ ପାଳନ କରିଛନ୍ତି । ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଲଳାରେନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର ସମସ୍ତ ଜିଲ୍ଲାବାସୀ ଏହି ସ୍ଵାଜିନୀନ ଦିବସକୁ ପରେ ଯରେ ସମସ୍ତ କୋଭିଡ଼ ନିୟମ ସହ ପାଳନ କରିବାକୁ ଆହ୍ଵାନ କରାଯାଇଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲାର ସ୍ଵନକ୍ଷତ୍ର ଦିବସ ଅବସରରେ ବୌଦ୍ଧ ବିଧାୟକ ପ୍ରଦିପ କୁମାର ଅମାତ, କଂଟାମାଳ ବିଧାୟକ ମହାଧର ରଣା ଓ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଲଳାରେନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର ପ୍ରମୁଖ ଭଗବାନ ବୁଦ୍ଧଙ୍କ ନିକଟରେ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରିବା ପରେ ମହୋତ୍ସବ ପଡିଆରେ ବୁଦ୍ଧ ମଣ୍ଡପ ନିକଟରେ ମଧ୍ୟ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରିଥିଲେ । ଆଜିର ଦିନରେ ଜିଲ୍ଲାର ସ୍ଵନକ୍ଷତ୍ର ପ୍ରକଳ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଛି ବୌଦ୍ଧ ପ୍ରାଥମିକ ବୌଦ୍ଧ ବାଳପାଠଶାଳା ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି

ବାକି ରହିଛି ବୋଲି କହିଥିଲେ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଜିଲ୍ଲାର ବିକାଶମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଚ୍ଚନ୍ଦ୍ରର ଲୋକଙ୍କ ସହଯୋଗକୁ ପ୍ରଂସା କରିଥିଲେ । ବହୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ନନ୍ଦନବନ ପ୍ରକଳ୍ପ ପାଇଁ ୩୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ମଂଜୁର କରିଥିବାବେଳେ ୪ କୋଟି ଟଙ୍କା କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ପାଇଁ ଯୋଗାଣଦେବେଇଛି । ସମୟ ସାପେକ୍ଷ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ମହାକାଂକ୍ଷୀ ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଲେ ବିଶ୍ଵର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାନଚିତ୍ରରେ ବୌଦ୍ଧ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିପାରିବ । ସେହିପରି ୨୦ ଲିରେ ରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଆଜି ଜିଲ୍ଲା ର ବୁଦ୍ଧଗାନ୍ଧୀନୀନେ ଦୈନିକ ୯ ହଜାର ଲିରେ ରୁ ଦୈନିକ ବିକ୍ରୟ କରି ଆର୍ଥିକ ସ୍ଵାବଳମ୍ପୀ ହେବା ସହିତ ଜିଲ୍ଲାର ବୁଦ୍ଧବନ୍ଧ୍ୟା ପୃଷ୍ଠି ହୋଇପାରିଛି । ଗଣମାନଙ୍କର ଅଧିକ ଆଧିକାର ହୋଇଛି ବୌଦ୍ଧ ପ୍ରାଥମିକ ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ସହିତ ଜିଲ୍ଲାର ବିକାଶରେ ଶୁଭାଶୀର୍ଵାଦ ଦେବା ପ୍ରସାଦ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ମହାନଦୀର ଶୁଭକ୍ଷା ଓ ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ରୋକିବା ପାଇଁ ଶପଥ ପାଠ କରାଯାଇଥିଲା । ଶେଷରେ ବ୍ୟସ୍ତତିକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବୌଦ୍ଧ ଗୋଷ୍ଠୀ ଉନ୍ମୟନ ଅଧିକାରୀ ଦେବା ପ୍ରସାଦ ଦାଶ, ବରିଷ୍ଠ ଆଇନଜିବା ଚାରଣି ମହାପାତ୍ର, ଯୁବ ବିଜେଡି ସଭାପତି ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ମିଶ୍ର, ସୁପତି ସୁମନ ଷଙ୍କରା ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।



Before

After

### ଘୋଡ଼ା ବାସନ ସଫା ହୋଇଯିବ

ରୋଷେଇ କରୁଥିବାବେଳେ ବ୍ୟସ୍ତତା ତଥା ଅନ୍ୟମନଝଟା ଯୋଗୁ ବେଳେବେଳେ ବାସନ ଘୋଡ଼ିଯାଏ । ଏଥିରେ ଲାଗିଥିବା ଘୋଡ଼ା ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଯୋଗୁ ଏହାକୁ ସଫା କରିବା କାଠିକର ପାଠ ହୁଏ । ହାତପାଆନ୍ତାରେ ଥିବା କେତେକ ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କରି ଘୋଡ଼ା ବାସନ ସଫାକରିବା ସଫା କରିପାରିବେ ।

- ◆ କପ୍ ପାଣି ୧ ଟାମର ଦେବିଂ ଘୋଡ଼ା, ୨ ଟାମର ଲେମ୍ବୁରସ ପକାଇ ମମିନିଟ୍ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଏବେ ସ୍ତବରେ ଘଷିଦେଲେ ଘୋଡ଼ାଦାର ଚାଲିଯିବ ।
- ◆ ଘୋଡ଼ା ବାସନରେ ଲୁଣ ଏବଂ ପାଣି ପକାଇ ପ୍ରାୟ ଚାରିମିନିଟ୍ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଅଣ୍ଟାକରି ବାସନ ଧୋଇଥିବା ବ୍ରସରେ ଘଷିଦେଲେ ଘୋଡ଼ାଦାର ଚାଲିଯିବ ।
- ◆ ଘୋଡ଼ା ବାସନରେ ଲୁଣ ଏବଂ ପାଣି ପକାଇ ପ୍ରାୟ ଚାରିମିନିଟ୍ ଫୁଟାନ୍ତୁ ଏହାପରେ ଅଣ୍ଟା କରି ବାସନ ଧୋଇଥିବା ବ୍ରସରେ ଘଷିଦେଲେ ଘୋଡ଼ାଦାର ଛାଡ଼ିଯାଏ ।
- ◆ ଘୋଡ଼ା ବାସନକୁ ସଫା କରିବା ଲାଗି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ଚମାଚଟା ଉପ ଘାଆରଣ ବାସନ ଘୋଡ଼ିଗଲେ ବି ସଫା କରିବାକୁ ଭଲ କାମ ଦିଏ । ଘୋଡ଼ା ବାସନରେ ଚମାଚଟା ଉପ ଓ ପାଣି ମିଶାଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଘଷିଦେଲେ ସଫା ହୋଇଯିବ । ଚମାଚଟା କ୍ୟାଟଅପ ପକାଇବାକୁ ଚାହିଁଲେ ଏହାକୁ ଘୋଡ଼ା ବାସନରେ ଜଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ସମସ୍ତ ବେଳେ । ପରେ ସ୍ତବରେ ଘଷି ସଫା କରିଦେବେ ।
- ◆ କେଉଁଠି ପିଆଜ ପକାଇ ପାଣି ଦେଇ ଭଲଭାବେ ଫୁଟାଇଦେବେ । ଘୋଡ଼ା ଦାର ଆପେ ଚାଲିଯାଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଲେମ୍ବୁ ଫାଳ କରି ଏହାକୁ ବାସନର ଘୋଡ଼ାଦାରୁ ପରେ ଘଷନ୍ତୁ । ଇଟା କଲେ ଲେମ୍ବୁ, ଏବଂ ମାକପ୍ ପାଣି ପକାଇ ବାସନରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସଫା କଲେ ଘୋଡ଼ା ଅଂଶ ବାହାରିଯିବ ।

## ପ୍ରକୃତି ସେବାରେ କାରାଗାର

କାରାଗାର ବା କେଲ ଗାଁ ଗୁଣ୍ଡିଲା ମାତ୍ରେ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ । କେଲରେ ଆଖୁ ଆଗରେ ଅନ୍ଧାରୁଆ ବନ୍ଦ କୋଠିର ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ଫୁଲ ମଧ୍ୟ କମ ରିଡୁ ଦେଖାଯାଏ । ଏଠାରେ ରହିବା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ କଷ୍ଟକର । ତେବେ ସ୍ୱିଡେନର ଏହି କେଲରେ ବନ୍ଦୀମାନେ ପ୍ରକୃତି ସହିତ ରହିଥିବା ପରି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏହାର ପରିଚାଳିତ । ସମୂର୍ଣ୍ଣ ଅନ୍ତର୍ଲିକା ଏକ ଛାତ ଉପରେ ୧୧୦୦ ବର୍ଗମିଟର ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଞ୍ଚଳରେ ଗଢ଼ ଲଗାଯାଇଛି ଯାହା ଅନ୍ତର୍ଲିକାକୁ ଅଣ୍ଟା ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆଠଟି ବର୍ଗର ବନ୍ଦୀବନ୍ଧୁ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଏକ ଡିପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ରୂପ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି । ତେବେ ୪ ନାମକ ଏକ ଅନ୍ତର୍ଲିକାକୁ ୨୦୧୦ ମସିହାରେ ସ୍ୱିଡ଼ କମ୍ପାନୀ ବାସେ କିଣିଥିଲା । ପରେ ଏହାକୁ କେଲରେ ପରିଣତ କରିଦିଆଯାଇଛି । ଏହାର ନାମ ରଖାଯାଇଛି ସ୍ୱିଡ଼ କେଲ ଏବଂ ପ୍ରୋବେସନ ପର୍ଲ୍ସ । କେଲର ବାରାକଗୁଡ଼ିକ ଏପରି ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି ଯେ ପାଣି ଖୁବ କମ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ପୁରସ୍କାର



## ଚପଲ ପିନ୍ଧିବା ମନା

ଖରା ହେଉ କି ବର୍ଷା ଦିନ ଚପଲରେ ବାହାରକୁ ଯିବା ଲାଗି ମନ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଠାରେ କିନ୍ତୁ ଗ୍ରୀମବାସୀ ଗାଁ ଭିତରେ ଆଦୌ ଚପଲ ପିନ୍ଧିବା ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଧନୀ-ଦରିଦ୍ରର ବାହାରିତାର ନଥାଏ । ଏପରିକି ବାହାରରେ କେହି ଲୋକ ତାଙ୍କ ଗାଁ ଭିତରକୁ ଚପଲ ପିନ୍ଧି ଚାଲିଆସିଲେ ବି ସେମାନେ ବିରକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତାମିଲନାଡୁର ମଦୁରାଇଠାରୁ ୨୦ କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ଏହି ଗାଁ ରହିଛି । ଗାଁର ନାମ କଲିମାୟନ । ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଗାଁର ଛୋଟଠାରୁ ବୃହତ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେହି ବି ଚପଲ ପିନ୍ଧି ଗାଁ ଭିତରୋ ଚାଲି ନାହିଁ । କେହି ଏହି ନିୟମର ଅବମାନନା କଲେ ତାଙ୍କୁ କୋଠର ଦଣ୍ଡ ମିଳିଥାଏ । ଗ୍ରାମବାସୀମାନେ କାହିଁ କେଉଁଠାକୁ ଯାଆନ୍ତି ନାମକ ଦେବତାକୁ ପୂଜା କରିଆସୁଛନ୍ତି । ଏହି ଦେବତା ସମଗ୍ର ଗ୍ରାମର ପୁରୁଣା କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ସେମାନଙ୍କର ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ । ଦେବତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଭକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଲାଗି ଗ୍ରାମ ସାମାଜ୍ୟରେ କୋଡ଼ା, ଚପଲ ପିନ୍ଧିବା ବାରଣ କରାଯାଇଛି । ପିଢ଼ି ପରେ ପିଢ଼ି ସେମାନେ



ଏହି ପରମ୍ପରା ପାଳନ କରିଆସୁଥିବା ବେଳେ ଯଦି ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ହୁଏ, ତେବେ ଗ୍ରାମର ସାମାଜ୍ୟ ବାହାରକୁ ଯିବା ପରେ ହିଁ ସେମାନେ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇ ଥିବା କୋଡ଼ା କି ଚପଲ ପିନ୍ଧିଥାନ୍ତି ।

## ଧନିଆ

ଖାଦ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଏବଂ ବାସ୍ନାୟୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଧନିଆ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏମିତି କୌଣସି ରୋଷେଇ ଘର ନାହିଁ ଯେଉଁଠି ଧନିଆ ନଥିବ ବା ଏମିତି କୌଣସି ଗୃହିଣୀ ନଥିବେ ଯିଏ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଧନିଆ ବ୍ୟବହାର କରୁ ନଥିବେ । ତେବେ ଏମିତି କମ ଗୃହିଣୀ ଥିବେ ଯେଉଁମାନେ ଏହାର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ସହିତ ପରିଚିତ ଥିବେ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଧନିଆର ବିଶେଷ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପର୍କରେ ।



- ପଥୁରି ରୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଧନିଆ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ । କର୍ମ ଧନିଆ ପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ପକାଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ତାକୁ ଅର୍ତ୍ତା କରି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଅନ୍ତୁ ।
- ବ୍ରଣ ଛାଡ଼ିଦିବା ପରେ ଯେଉଁ କଳା ଦାଗ ରହିଯାଏ ତାକୁ ଛଡ଼ାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ଧନିଆ କାମ ଦିଏ । ଧନିଆକୁ ବାଟି ସେଥିରେ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ପରି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାକୁ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।
- ଧନିଆରେ ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ ଗୁଣ ରହିଛି । ତେଣୁ ମୁହଁରେ କୌଣସି କ୍ଷତ ହୋଇଥିଲେ ତାକୁ ଛଡ଼ାଇବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏଥିପଛରେ କର୍ମ ଧନିଆ ପତ୍ରକୁ ବାଟି କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।
- ନିଦ ହେଉ ନଥିଲେ ଆପଣ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଧନିଆ ସହିତ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଚଟଣି କରନ୍ତୁ । ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଏହି ଚଟଣି ଖାନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ନିଦ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବ ।
- ବେକେବେକେ ପେଟ ଗରମକୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ପାଇଁ । ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ୫୦ ଗ୍ରାମ ଧନିଆପତ୍ରକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବାଟି ଦିନ୍ତୁ । ତାପର ତାକୁ ପାଣି ମିଶାଇ ସର୍ବତ୍ର ପରି ପିଅନ୍ତୁ ।
- ନର୍ତ୍ତକ ସିନ୍ଧୁ ମୁକ୍ତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ଧନିଆପତ୍ର ଖାଇବା ଉଚିତ । ଧନିଆ ପିତ୍ତ ଜନିତ ଫୁଲ, କୁଣ୍ଡିଆ, ପ୍ରକୃତି ମଧ୍ୟ ଠିକ କରେ । ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ ସହିତ ମଧୁ ମିଶାଇ ଲଗାନ୍ତୁ ।
- ଆଶ୍ୱଗନ୍ଧା ବ୍ୟଥା ଉପଶମ କରିବାରେ ଧନିଆ । ବଡ଼ା ଧନିଆରେ ନଡ଼ିଆ ତେଲ କିମ୍ବା ଆପଣ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବ୍ୟଥା ଉପଶମ କାରୀ ଅବଶ୍ୟକତା ଜଗାଇ ବ୍ୟଥା ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।



## ପ୍ରତିଦିନ ନାଭିରେ ଲଗାନ୍ତୁ କିଛି ବୁନ୍ଦା ମହୁ, ମିଳିବ ଏସବୁ ଫାଇଦା

ନାଭିରେ ମହୁ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ସମସ୍ୟାରୁ ନେଇ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରର ସଂକ୍ରମଣକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ନାଭିରେ ମହୁ ଲଗାଇଲେ ଚର୍ମର ଶୁଷ୍କତା ଏବଂ ବ୍ରଣ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

- ଚର୍ମ ସମସ୍ୟା ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ନାଭିରେ ମହୁ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହା ଚର୍ମକୁ କୋମଳ ରଖିବା ସହିତ ଔଜ୍ଜ୍ୱଳ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏହା ଚର୍ମର ଶୁଷ୍କତାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ମହୁରେ ମୟୂରାଳିକା ଗୁଣ ଅଛି, ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ରଣ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ନାଭିରେ କିଛି ବୁନ୍ଦା ଶୁଦ୍ଧ ମହୁ ପକାନ୍ତୁ ।
- ମହୁରେ ଆଣ୍ଟିବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ୍ ଏବଂ ଆଣ୍ଟି ଫଙ୍ଗଲ୍ ଗୁଣ ରହିଛି । ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣରୁ ଉପଶମ ପାଇଁ ମହୁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିସହିତ ଏକ ବୁନ୍ଦା ଅବା ଉପ ଏବଂ ମହୁକୁ ମିଶାଇ ନାଭିରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ନାଭିରେ ମହୁ ଲଗାଇଲେ ଏହା ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।
- ସେହିପରି ମହୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ହଜମ କ୍ରିୟା ଜିନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଘରୋଇ ଉପଚାର ।



## ଆଖୁକୁ ଆରାମ ମିଳିବ

ଖରାଦିନେ ଆଖୁ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ସୂର୍ଯ୍ୟତାପ ଅବହ୍ୟ ହେଉଥିବାରୁ ଆଖୁର ଉପଯୁକ୍ତ ପୁରୁଣା ନନେଲେ ଏଥିରେ ପ୍ରବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ଏପରି କେତେକ ଉପାୟ କଲେ ଆଖୁ ଆରାମ ପାଇବ । ଦିନକୁ ଅତି କମରେ ୩-୪ ଥର ଆଖୁକୁ ଧାରେଧାରେ ପାଣିଛିଟା ମାରି ଧୁଅନ୍ତୁ । ଧୂଳି, ମଇଳା ବାହାରିବା ସହ ସଂକ୍ରମଣରୁ ଆଖୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବ ଏବଂ ଅଣ୍ଟା ଲାଗିବ ।

- ଅତିବାଳଗଣା ରଖି ପ୍ରଭାବରେ ଆଖୁ ଉପରେ ଥିବା ପୁରୁଣାଦାୟକ କୁହ କୋଷ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଆଖୁ ପତ୍ରିକା ପ୍ରତିକ୍ଷତିକାରକ ଥିବାରୁ ସନଗୁଣ୍ଡ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ ।
- ଆଖୁରେ କିଛି ପଡ଼ିଯାଇଥିଲେ ରଗଡ଼ିବା ବଦଳରେ ସଫା ରୁମାଳ କିମ୍ବା କପଡ଼ାରେ ଛାଳକା କରି ବାହାର କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଅଣ୍ଟା ପାଣିର ଧୋଇଦେବେ ।
- ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଦ ଆଖୁକୁ ଆରାମ ଦିଏ ଏବଂ ସତେଜ ରଖେ । ତେଣୁ ଅତି କମରେ ୮-୯ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଉଚିତ । ଇଟା କଲେ ଦିନ ଓ ରାତି ଉଭୟ ବେଳାର ସମୟ ଏଥିରେ ମିଶାଇ ପାରିବେ ।
- ଗରମରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ଲାଗି ଅନେକ ସରଳଣ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ସ୍ପିନିଂପୁଲକୁ ଚଷମା ପିନ୍ଧି ଯିବେ, ନଚେତ୍ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ ।



- ଆଖୁକୁ ଆରାମ ହେବା ଲାଗି ହାଲକା ମାଲିସ କରିପାରିବ । ଗୋଲଗୋଲ କାକୁଡ଼ି କଟା କିମ୍ବା ଗୋଲାପ କଲରେ ତୁମ୍ବଳା ଭିଜାଇ ଆଖୁ ଉପରେ ରଖିଲେ ଆରାମ ମିଳିବ ।
- ଖରାଦିନେ କେବେ ଏସି ସାମାନ୍ୟତା ବସନ୍ତ ନାହିଁ । ମାସପେଶୀ ସଙ୍କୁଚିତ କରିଦିଏ ଯାହା ଫଳରେ ଆଖୁ କୁଣ୍ଡଳ ହୋଇ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ ।



# କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

## ଦେଶ ଦୁନିଆର ନାନାକଥା

# ଧୂଳି ପୂତିଧୂଳି

## ଦୋଦୁଲ୍ୟମାନ ଏବେଂଗାନ

### ସୌମେନ୍ଦ୍ର ଜେନା

୧୬୫ ବିଲିଅନ ଡଲାର ହାତଖୋଲା ଖର୍ଚ୍ଚ କଲେ । ସିରିଆ ଠାରୁ ନାଗାଣ୍ଡୋ-କାରାବାଣ୍ଟ, କାଶ୍ମିରଠାରୁ କାବୁଲ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁଠି ତୁର୍କୀର କବରଦସ୍ତ ଭୂମିକା ରଖିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କଲେ । ନିଜକୁ ବର୍ତ୍ତମାନର ଅଟୋମନ ସାମ୍ରାଜ୍ୟର ଖଲିଫା ନେନେକରି ବିଶ୍ୱବିଜୟୀ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଲେ । ଫଳରେ ଭାରତର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ନିର୍ମୂଳକ ଦୌତରୁ ତୁର୍କୀକୁ ବାଦ କରାଗଲା । ଲିବିୟା, ଯୁକ୍ତେନରେ ତୁର୍କୀର ଡ୍ରୋନ୍ ଯୋଗାଣକୁ ରୁକ୍ଷିଆ ଭିନ୍ନ ରୁକ୍ଷିରେ ଦେଖି ବିରୋଧ କଲା । ସିରିଆରେ ତୁର୍କୀର ଆଭିମୁଖ୍ୟକୁ ଆନେରିକା ସରକାର ବିରୋଧ କଲେ । ନାଟୋର ସଦସ୍ୟ ରହିଥିବା ତୁର୍କୀକୁ ଆନେରିକା ସହାୟତାର ସମୀକ୍ଷା କରିବାକୁ କହିଲା । ମଧ୍ୟପ୍ରାଚ୍ୟର ସାହରା ଆରବ, ଯୁଏର, କାତାର ଆଦି ରାଷ୍ଟ୍ର ତୁର୍କୀର ଶ୍ରେୟୋପାପଣିଆକୁ ବିରୋଧ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଆନେରିଆ, ପରୁଗାଲ ଓ ଗ୍ରୀସ ପରି ତୁର୍କୀର ଶତ୍ରୁ ରାଷ୍ଟ୍ରଗୁଡ଼ିକ ସହ ଭାରତର ମିତ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି ଓ କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ର ବିକ୍ରିନେର ଆଲୋଚନା ହେଲା । ଏସିଆ-ଉତ୍ତରାଫରିକା ପ୍ରଦେଶ ଦ୍ୱାରା ଭାବେ ପରିଚିତ ତୁର୍କୀ ମଧ୍ୟ ଦେଶ ଦେଖି ଖୁସି ହୋଇଥିବା ଭାବରେ ପ୍ରଦେଶ କରିବା ଉଦ୍ୟମକୁ ଭଙ୍ଗାଯାଇଛି । ଆନେରିକା ସରକାର ତୁର୍କୀକୁ ବିରୋଧ କଲେ । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ ଗତ ଦୁଇବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ସକଳ କାଳରେ ସମ୍ପର୍କ ନରଖି

ଏବେଂଗାନଙ୍କ ଦଳ ଏକପିଟି ପରାଜୟ । ପ୍ରମୁଖ ସହର ଆକରା ଏବଂ ଉତ୍ତରାଫରିକାରେ ଏବେଂଗାନଙ୍କ ମେଢ଼ ପିପୁଲୁ ଆଲୀଏନ୍ସ ପରାଜିତ ହୋଇଥିଲା । ଦୁଇଟିଯାକ ସହରରେ ବିରୋଧୀ ନେତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଏକାଏକ ପ୍ରାଣୀ ବିକ୍ରୟ ହୋଇଥିଲା । ଏବେଂଗାନଙ୍କ ସହଯୋଗୀ ଥିବା ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଅହମତ ଚାବୁଚୋବୁ ନିଜର ଏକ ଦଳ ସୂଚନା ପାଇଁ ୨୦୧୯ ଡିସେମ୍ବରରେ ଗଠିଲେ । ସେମିତି ଏବେଂଗାନଙ୍କ ସହଯୋଗୀ ଥିବା ଅଲି ବାବାକାନ ଦେବାପାରି ଗଠିଲେ । ତୁର୍କୀର ଆର୍ଥିକ କ୍ଷତିରେ ବାବାକାନଙ୍କୁ ସହୁରୁ ବଦଳି ଦେବାକୁ ଭାବେ ଗଣାଯାଇଥିବା ବାବାକାନଙ୍କ ଦଳରେ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ଏଂରକ୍ଷଣ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ରଖିବା ସପକ୍ଷରେ ତୁର୍କୀ ମହିଳା ଉଦ୍ୟୋଗୀ ଏଂଓନର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତ୍ରୀ ସାଦେମ୍ ଓକ୍ତାୟ ମୁକ୍ତି ଦାଖଲ କରିଛନ୍ତି । ଗଣତନ୍ତ୍ର, ସାଧାରଣତା, ସମାନତା ଆଦି ଆଭିମୁଖ୍ୟ ନେଇ ଦଳ ତୁର୍କୀର କବରଦାସ୍ତ ଆକ୍ରମଣ କରିବା ଏବଂ ଏବେଂଗାନଙ୍କ ଶାସନର ଅନ୍ତ ଘଟିବ ବୋଲି ସେ କହନ୍ତି । ତୁର୍କୀର ଶାସକଦଳ ଏକପିଟି ଗତ ଦୁଇବର୍ଷ ହେଲା ଖପଟାରେ ରହିବା ଫଳରେ ଏବେଂଗାନ ଖପଟାରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟତା କରି ନିଜ ପରିବାର କୋରୁ ଧରଣୀର କରିଛନ୍ତି ବୋଲି ଅନୁମାନେ ଅଭିଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଦୁର୍ନୀତି ଅଭିଯୋଗ ଆଣି ଏବେଂଗାନଙ୍କ ସହଯୋଗୀ ଅବଦୁଲ୍ଲାତିଫ ସେନେର ପୂର୍ବରୁ ଦଳ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଏକ ଦଳ ତୁର୍କୀ ପାର୍ଟି ଗଠନ କରିଥିଲେ । ଏବେଂଗାନଙ୍କ ଗତଭାବେ ପରିଚିତ ଉତ୍ତରାଫରିକା ଉତ୍ତରାଫରିକା ମଧ୍ୟ ଏକପିଟି

ହାତକୁ ଖସିବାରେ ଲାଗିଛି । ଦେଶରେ ୨୦୨୨ରେ ନିର୍ବାଚନ ହେବାକୁ ରହିଛି । ୨୦୦୩ରୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ପରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ପଦରେ ଏବେଂଗାନ ରହିଆସିଛନ୍ତି । ଏବେଂଗାନଙ୍କ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ଏବେ ସବୁଆକୁ ସମାଲୋଚନାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । କାରଣ ଗତ ୧୦ ବର୍ଷରେ ତଳାଠରୁ ତୁର୍କୀର ମୁଦ୍ରା ଲିଭା ଖୁସିକାରୀ ମୂଲ୍ୟ ହରାଇଛି । ଦେଶରେ ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ବଢ଼ିଛି । ଗତ ଏକବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଲିଭା ୪୫ ପ୍ରତିଶତ ମୂଲ୍ୟ ହରାଇଛି । ଦେଶରେ ମୁଦ୍ରାମୂଲ୍ୟ ୨୧.୩ ପ୍ରତିଶତ ବଢ଼ିଛି । ଏବେଂଗାନଙ୍କ ଉପରେ ତୁର୍କୀର ବ୍ୟାଙ୍କ ସୁଧହାର ୧୯ ପ୍ରତିଶତରୁ ୧୫ ପ୍ରତିଶତକୁ ହ୍ରାସ କରିଛି । ଫଳରେ ତଳାଠର ପିଛା ଲିଭା ୧୪ରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ତେଣୁ ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ ବ୍ୟାଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ନାସି ଅଗବଲଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ସାହାପ କାଭାସିଏଗୁଲୁ ନିଯୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି । କହିବାକୁ ଗଲେ ୨୦୦୨ ନିର୍ବାଚନ ଠାରୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକପିଟି ଦଳର ଆର୍ଥିକ ନୀତିକୁ ଏବେଂଗାନ ହିଁ ପରିଚାଳନା କରି ଆସୁଛନ୍ତି । ଦେଶର କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସଫଳତା ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଛି । ତୁର୍କୀର ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଜମାଖାତାର ନିଅଣ୍ଟ ପରିମାଣ ୨୦୧୬ରେ ୩୩.୧ ବିଲିଅନ ଡଲାର, ୨୦୧୭ରେ ୪୭.୩ ବିଲିଅନ ଡଲାର, ୨୦୧୮ରେ ୫୧.୬ ବିଲିଅନ ଡଲାର ଥିଲା । ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏହି ନିଅଣ୍ଟ ପରିମାଣର ଭରଣା ପାଇଁ ତୁର୍କୀକୁ ୨୦୦ ବିଲିଅନ ଡଲାର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ବିଦେଶୀ ମୁଦ୍ରା ଭଣ୍ଡାର ମାତ୍ର

୮୫ ବିଲିଅନ ଡଲାରରେ ସୀମିତ ରହିଛି । ବାହାର ଦେଶ କର୍ମୀମାନ, ପ୍ରାୟ ଏବଂ ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ ତୁର୍କୀକୁ ଆସୁଥିବା ଅର୍ଥ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ବାହାର କାରଣ ପଛରେ ନିଜେ ଏବେଂଗାନ ରହିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଏକାଧିକତା ପନୋଭାବ ଯୋଗୁ ୨୦୧୬ରେ ତଥାକଥିତ ସେନା ବିଦ୍ରୋହକୁ ଆକଳନି ସେ ଅନେକ ଏଂପିଡ଼ିକୁ ଜବତ କରିଦେଲେ, ଯାହାର ସେହି ଘଟଣାସହ କୌଣସି ଏଂପିଡ଼ି ନଥିଲା । ତୁର୍କୀର ଏହି ରାଜନୈତିକ ଅସ୍ଥିରତା ଯୋଗୁ ଅନେକ ବିଦେଶୀ କମ୍ପାନୀ ସେଠାରେ ପୁଞ୍ଜିନିବେଶ କରିବାକୁ ଚାହୁଁନାହାନ୍ତି । ଜାନୁଆରୀ -ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୧୭ରେ ବିଦେଶୀ ନିବେଶକମାନେ ତୁର୍କୀର ମୋଟ ୧୭.୫ ବିଲିଅନ କମା ନିଅଣ୍ଟରେ ୧୩.୨ ବିଲିଅନ ନିବେଶ କରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରେ ପରବର୍ଷ ୨୭.୩ ବିଲିଅନ ଡଲାର ନିଅଣ୍ଟ ଆକ୍ସେସରେ ମାତ୍ର ୭୩୬ ମିଲିଅନ ଡଲାର ନିବେଶ କରିଥିଲେ । ସେମିତି ୨୦୧୭ ବେଳକୁ ଦେଶର ବିଦେଶୀ ମୁଦ୍ରା ରଣ ୧୧୪ ବିଲିଅନ ଡଲାରରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଇଥିଲା । ୨୦୧୭ ବେଳକୁ ହ୍ରାସ ପାଇ ୫୩ ବିଲିଅନ ଡଲାରକୁ ଖସିଯାଇଥିଲା । ତୁର୍କୀର ମୋଟ ୨୨୪ ବିଲିଅନ ବିଦେଶୀ ରଣ ମଧ୍ୟରେ ୮୩ ବିଲିଅନ ସେନର, ୩୫ ବିଲିଅନ ମୁଦ୍ରା, ୧୮ ବିଲିଅନ ଉତ୍ତରାଫରିକା, ୧୭ ବିଲିଅନ ଡିସେନର, ୧୩ ବିଲିଅନ କର୍ମୀମାନ ବ୍ୟାଙ୍କର ରହିଛି । ଏବେ ତଳାଠର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପରେ ଏହି ରଣର ପରିମାଣ କେତେ ବଢ଼ିଯିବ । ୩୧ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୧୮ରେ ଉତ୍ତରାଫରିକା ଅଫ୍ ଫାଇନାନ୍ସିଆଲ ରିସର୍ଚ୍ଚ କର୍ମୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ୟା କିପରି ଲୋକାନ୍ତ, କଳାପିଆ, ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ଏବଂ ଉତ୍ତର ସିରିଆକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଛି

ସେ ଏଂପିଡ଼ିରେ ସୁରକ୍ଷା ଦେଉଥିଲେ । କ୍ଲେଡିଟ ରେଟି ଏକେଡୁକାଟିକ ବିରୋଧରେ ଏବେଂଗାନଙ୍କ ବାରମ୍ବାର ସମାଲୋଚନା ଯୋଗୁ ୧୯ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୧୮ରେ ଫିଡ଼ି ରେଟିଏ ନିଜର ଉତ୍ତରାଧିକାରୀରେ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ବଦଳିଥିଲା । ସେହି ବର୍ଷ ୭ମାର୍ଚ୍ଚରେ ମୁକ୍ତି ଏଂପୁ ମଧ୍ୟ ତୁର୍କୀକୁ ବିଦେଶୀ ରଣ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ବୋଲି କହିଥିଲା । ଏଫ୍ରିନରେ ତୁର୍କୀସେନାର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଆନେରିକା ଏଂପିଡ଼ିକୁ ଖରାପ କରିବା ବୋଲି କହିଥିଲା । ହେଲେ ଏବେଂଗାନ ସେ ସବୁ ତୋଡ଼ାଦାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଲେ ନାହିଁ । ଚଳିତବର୍ଷ ୧୧ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୧ରେ ରେଡ୍ ଫ୍ଲ୍ୟା ମୁକ୍ତି ତୁର୍କୀକୁ ବି -୨ ଶ୍ରେଣୀକୁ ଖସାଇଦେଲା । ୧୦ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୧ରେ ଷ୍ଟାଣ୍ଡାର୍ଟ ଏଣ୍ଟ ପୁଅର୍ସ ଫ୍ଲ୍ୟା ତୁର୍କୀର ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ଅଧିକ ଖରାପ ହେବ ବୋଲି କହିସାରିଛି । ୧୪ ଡିସେମ୍ବରରେ ସ୍ୱିଜରଲ୍ୟାଣ୍ଡର ବ୍ୟାଙ୍କ ଯୁରିଏସ୍ ନିଜ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ପାଇଁ ତଳାଠ - ଲିଭାର ସୁବିଧାକୁ ବନ୍ଦ କଲା । ଏବେଂଗାନ ଖପଟାକୁ ଆସିବା ବେଳେ ଲିଭାର ମୂଲ୍ୟ ସହ ତଳାଠର ମୂଲ୍ୟ ସମାନ ଥିବାବେଳେ ଏବେ ତାହା ହ୍ରାସ ପାଇ ତଳାଠ ପିଛା ୧୨ ଲିଭା ପହଞ୍ଚିଛି । ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୧ରୁ ତାହା ସମ୍ପାଦନେ ଏହା ୧୮.୪ ଲିଭାକୁ ଖସିଯାଇଥିଲା । ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଲୋକେ ଲିଭାକୁ ତଳାଠରେ ବଦଳାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । କାରଣ ଲିଭାର ମୂଲ୍ୟ ଅସ୍ଥିର ରହୁଛି । ଲୋକେ ବ୍ୟାଙ୍କଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଭରସା କରିପାରୁନାହାନ୍ତି । ଏବେଂଗାନଙ୍କ ଭୁଲ ନୀତି ଯୋଗୁ ଏବେ ତାଙ୍କର ସ୍ଥିତି ଦୋଦୁଲ୍ୟମାନ ହୋଇଛି । ତୁର୍କୀରେ ଏବେଂଗାନଙ୍କ ଲୋକପ୍ରିୟତା ଛାଡ଼ି ମଧ୍ୟରେ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ଏହି ସ୍ଥିତି ଜାରି ରହିଲେ ତୁର୍କୀର ଆର୍ଥିକ ଭବିଷ୍ୟତ ସକଳରେ ପଡ଼ିବ । ଭାରତୀୟ ସମ୍ବାଦ ସେବା (ଭାଏ) ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୦୩

## ଚାଲିବା ଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଲେ ମେଦ କମେ

ଶରୀରର ମୋଟା କମେଇବା କିମ୍ବା ମେଦ କମ କରିବାର ଭଲ ଉପାୟ ହେଉଛି ଚାଲିବା । ଯଦି ଚାଲିବା ଗତିରେ ଆପଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣନ୍ତି, ତେବେ ଶରୀର ମେଦ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ହେବ ବୋଲି ଓଡ଼ିହୋ ଷ୍ଟେଟ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି, ଚାଲିବା ସମୟରେ ଚାଲିବାର ଗତି ସମୟ ସମୟେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇ ଉଚ୍ଚ ଫଳପ୍ରସ୍ତ ମିଳିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଦିନ ସମୟରେ ୧୦ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଚାଲିଲେ ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ଚର୍ମି ଶରୀରରୁ ହ୍ରାସ ହୁଏ । ଚାଲିବା ସମୟରେ ଦୈନିକ କିମ୍ବା ହେଲିଲେ ମେଦ କମିଥାଏ । ଏହି ଅଧ୍ୟୟନର କଣେ ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ କିମ୍ବା ସିଡ଼ିରେ ଚାଲିବା ଶରୀର ୩୦



ପ୍ରତିଶତ ଚର୍ମି କମିଥାଏ । ଏହା ସହ ମନରେ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ରହିଲେ ଶରୀର ଚର୍ମି କମିଥାଏ ।

## ଗଛର ବାସ୍ତୁବିତାର

ବାସ୍ତୁରାଜବଲ୍ଲଭ ନାମକ ପ୍ରାଚୀନ ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ତୁଳସୀ, କଦଳୀ, ଚମ୍ପା, କେତକୀ, ଅଶୋକ ପ୍ରଭୃତି ବୃକ୍ଷ ଗୁହ ଓ ପରିବାର ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମଙ୍ଗଳାକାରୀ ଏବଂ ଶୁଭଦାୟୀ । ଘର ନିକଟରେ ଏସବୁ ରହିଲେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଗୁହ ଏବଂ ବାତାବରଣକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତିରେ ଭରି ଦିଅନ୍ତି ଏବଂ ଗୁହସ୍ୱାମୀ ତଥା ପରିବାର ପାଇଁ ସୁଖ, ସମୃଦ୍ଧି ଓ ଶାନ୍ତିର ବାଟ ଫିଟାଇ ଦିଅନ୍ତି ।

◆ ଉଚ୍ଚ ଗୁରୁ ଅନୁସାରେ ଉଶାଣ କୋଣରେ କଦଳୀଗଛ ରହିଲେ ଧନବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ତା ପାଖରେ ତୁଳସୀ ଗଛ ରହିବା ଆହୁରି ମଙ୍ଗଳଦାୟକ । ଏହାର ଶୁଭ ପ୍ରଭାବ ଘର ଉପରେ ପଡୁଥିବା ସମସ୍ତ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବକୁ ନାଶ କରେ । ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁ ଓ ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ କୃପା ସଦା ସର୍ବଦା ପରିବାର ଉପରେ ରହିଥାଏ ।

◆ ହିନ୍ଦୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ନାରିକେଳ ବା ନଡ଼ିଆକୁ ଶେଷ ଫଳ ଭାବରେ ଅଭିହିତ କରାଯାଇଛି । ସମସ୍ତ ଶୁଭକାର୍ଯ୍ୟରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରାଯିବା ପୂର୍ବରୁ ନଡ଼ିଆ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ବିଧି ରହିଛି । ଏହା ବିନା କୌଣସି ଶୁଭ ବା ମଙ୍ଗଳକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେହିପରି ଅଶୋକ ଗଛକୁ ମଧ୍ୟ ପବିତ୍ର ବୃକ୍ଷ ଭାବରେ ଗଣାଯାଏ । ତେଣୁ ଘର ନିକଟରେ ଏକ ଦୁଇ ଗଛ ରହିଲେ ବୃକ୍ଷ, କଳହ, ଅସଫଳତା ପ୍ରଭୃତି ଦୂର ହୁଏ । ଅଶୋକ ଗଛ ଗୁହରେ ପ୍ରସନ୍ନତା



ଭରି ବିଏ ଏବଂ ନଡ଼ିଆ ଗଛ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

◆ ଫେଲ୍ଡସ୍ପୁର ଅନୁସାରେ ଘର ପାଖରେ ବାଉଁଶ ଗଛ କିମ୍ବା ଘର ଭିତରେ ବାଉଁଶ ବୋନସ୍ପାଉର ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ଘର ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

◆ କ୍ଷୀରମୁକ୍ତ ଗଛ ଧନବୃଦ୍ଧି କାରକ ବୋଲି ବୃହତ୍ ସଂହିତାରେ କୁହାଯାଇଛି । କ୍ଷୀରମୁକ୍ତ ଗଛ, ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ଗଛର ପତ୍ର ଛିଣ୍ଡାଲେ ବା ତାଳ ଭାଙ୍ଗିଲେ କ୍ଷୀର ମୁକ୍ତ ଗଛ କୁହାଯାଏ । ତେଣୁ ଘରେ ଯଦି ବାଡ଼ି ବା ବଗିଚା ଥାଏ, ତା ହେଲେ ଅରଣ୍ୟ ଗଛ ଲଗାଇଯାଇପାରେ ।

## ସୁସ୍ଥ ହୃଦୟ ପାଇଁ ଅର୍ଦ୍ଧ ମହୋଦ୍ରାସନ

ପ୍ରଥମେ ଦୁଇ ପାଦକୁ ଲମ୍ବାଇ ବସନ୍ତୁ । ବାମ ପାଦ ମୋଡ଼ି ତାର ଗୋଡ଼ିକୁ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ମଧ୍ୟଭାଗରେ ରଖନ୍ତୁ । ତାହାଣ ପାଦ ବାମ ପାଦର କଠା ପାଖରେ ଭୂମି ଉପରେ ସିଧା ଭାବେ ରଖନ୍ତୁ । ତାହାଣ ଆଖି ପଛକୁ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ । ଯେପରି ଆଖି ବାମ ହାତ କାଖ ତଳେ ରହିବ । ବାମ ହାତରେ ବାମ ଗୋଡ଼ର ଆଖିକୁ ଧରନ୍ତୁ । ଶରୀରକୁ ଯେତେ ସମତ ତାହାଣକୁ ମୋଡ଼ି ରଖନ୍ତୁ । ତାହାଣ ହାତ ପଛ ଆଡ଼କୁ ଧାରେଧାରେ ବୁଲାଇ ତାହାଣ ଗୋଡ଼ର ଗୋଡ଼ିକୁ ଧରନ୍ତୁ । ମୁହଁ ତାହାଣକୁ ରଖନ୍ତୁ । ସିଧା ହୋଇ ବସନ୍ତୁ । ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ୫/୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ବସିବା ପରେ ବିଶ୍ରାମ କରି ପୁଣି ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଏହି ଆସନଟିକୁ କରନ୍ତୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧାରେ ଓ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ସ୍ୱାଭାବିକ କରନ୍ତୁ । ମୁଖମୁଖ ପୂର୍ବ ଦିଗକୁ ରହିବ । ନିୟମିତ ଆସନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ଓ ମଜଭୂତ



ରହିବ । କୁଣ୍ଡଳିନୀକୁ ଶକ୍ତି ଲାଗୁତ ହୁଏ । ପୁସ୍ତପୁସ୍ତ ଓ ହୃଦୟ ସମକ ହୁଏ । ଯକୃତ ଦୋଷ ଦୂରହୁଏ । ରକ୍ତ ସଞ୍ଚନ ଠିକ୍ ହୁଏ ।

## ମୁରୈନା ଚଉଷଠି ଯୋଗନୀ ମନ୍ଦିର

ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ ଅନ୍ତର୍ଗତ ମୁରୈନା ଜିଲ୍ଲାର ମିତାଝୁଲାରେ ଭାରତର ଅନ୍ୟତମ ଚଉଷଠି ଯୋଗିନୀ ମନ୍ଦିର ଅବସ୍ଥିତ । ଏହି ମନ୍ଦିରକୁ ବହୁ ଲୋକ ଇକଂତେଶ୍ୱର ମହାଦେବ ମନ୍ଦିର ମଧ୍ୟ କୁହନ୍ତି । ମନ୍ଦିର ମଧ୍ୟରେ ମୋଟ ଚଉଷଠିଟି କନ୍ୟା ରହିଛି । ପ୍ରତି କନ୍ୟାରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଶିବଲିଙ୍ଗ ରହିଛି । ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ଏକ ଖୋଲା ମଣ୍ଡପ ଅବସ୍ଥିତ । ତେବେ ଏହି ମନ୍ଦିର ବହୁ ପୁରାତନ ହୋଇଥିବାରୁ ମନ୍ଦିରରେ ଥିବା ଚଉଷଠି ଯୋଗିନୀଙ୍କ ପ୍ରତିମା କିଛି ଚୋରି ହୋଇଯାଇଛି । ଏହିପରି କି ସେହି ମନ୍ଦିର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା କିଛି ପ୍ରତିମା ସଂଗ୍ରହାଳୟରେ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ ମିତାଝୁଲା ଭୂମି ସ୍ଥାନ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ମନ୍ଦିରକୁ ଗୋଲାକାର ଭାବେ ନିର୍ମିତ କରାଯାଇଛି । ଏକଦା ଏହି ମନ୍ଦିର ତନ୍ତ ବିଦ୍ୟା, ଗଣିତ ବିଦ୍ୟା ଓ ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ର ଶିକ୍ଷାର ଏକ କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳ ଥିଲା । ଭାରତର ସଂସଦ ଭବନ ଏହି ମନ୍ଦିର ଭୂଖଣ୍ଡରେ ଗଢ଼ାହୋଇଥିବା ଅନୁମାନ କରାଯାଏ । ଏକାଦଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ନିର୍ମିତ ବୃତ୍ତାକାର ମନ୍ଦିରଟିକୁ 'ଭାରତୀୟ ପୁରାତତ୍ତ୍ୱ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ସଂସ୍ଥାନ' ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଚୀନ ଐତିହ୍ୟ ସଂସ୍କାରକ ଭାବେ ଘୋଷିତ କରାଯାଇଛି ।







