



ନିରପେକ୍ଷ ଦୈନିକ ସମ୍ବାଦପତ୍ର

# ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

*The Dhvani Pratidhwani*

website : www.dhwanipratidhwani.net  
email: pratidhwani.dhwani@gmail.com

ଯା ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ.....

ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ବିଷୁବ ସମ୍ପା

# ସାଗରିକା

ଏବେଠାରୁ ଡିଜିଟାଲ ଫର୍ମାଟରେ ଉପଲବ୍ଧ...

website : sagarika.in.net

ବାଲେଶ୍ୱର ୧୦ ମଇ ୨୦୨୫ ୧୨.୦୦ ପ୍ରଭାତ ୧୫ ପୃଷ୍ଠା ଦୃଶ୍ୟ-ଆଠ Baleshwar SATURDAY 10 MAY 2025 Vol.No. 36 No.122 Price :Rs.2.00 (8 pages) R.N.I. Registered No. 52528/91 Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019

## ପୁଣି ଅକ୍ଷରରତି ଭଲ୍ଲଂଘନ କଲା ପାକ୍ : ତିନି ସେନା ମୁଖ୍ୟଙ୍କ ସହ ମୋଦୀଙ୍କ ବୈଠକ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୯।୫: ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀଙ୍କୁ ଶୁକ୍ରବାର ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପୂର୍ବଚନ ଗା ସେନାମୁଖ୍ୟ ଭେଟିଲେ। ସ୍ୱଳ୍ପ, ବାୟୁ, ନୌସେନା ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଭେଟି ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି। ଭାରତ ପାକିସ୍ତାନ ଶ୍ରେଣୀ ଆକ୍ରମଣକୁ ସଫଳତାର ସହ ପକ୍ଷ କରିବାର ଗୋଟିଏ ଦିନ ପରେ, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଗା ସଶସ୍ତ୍ର ବାହିନୀର ମୁଖ୍ୟଙ୍କ ସହ ଏକ ବୈଠକ କରି ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି। ପ୍ରତିରକ୍ଷା କର୍ମଚାରୀ ପ୍ରମୁଖ କେନେରାଲ ଅନିଲ ଚୌହାନ ଏବଂ ଜାତୀୟ ସୁରକ୍ଷା ପରାମର୍ଶଦାତା (ପ୍ରବେଶ) ଅଜିତ ଦୋଶ୍ଟାଙ୍କ ମଧ୍ୟ ବୈଠକରେ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି। ଗୁରୁବାର ପାକିସ୍ତାନ ଜମ୍ମୁ, ରାଜସ୍ଥାନ ଏବଂ ପଞ୍ଜାବ ସମେତ ଭାରତର ଅନେକ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଟାର୍ଗେଟ କରି କ୍ଷେପଣାସତ୍ର ଏବଂ ଶ୍ରେଣୀ ଆକ୍ରମଣର ଏକ ଉଚ୍ଚତମ ଆରମ୍ଭ କରିଛି। ଭାରତର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ବାହିନୀ ଦ୍ୱାରା ଆପୂର୍ଣ୍ଣ ବସ୍ତ୍ର ବିପଦକୁ ସଫଳତାର ସହ ପ୍ରତିହତ କରାଯାଇଛି। ଯାହା ଫଳରେ ଏଯାବତ୍ ବ୍ୟାପକ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ହୋଇ ନାହିଁ। ପଛଲଗାମ ଆଟକ୍‌କାଦୀ ଆକ୍ରମଣର ଜବାବରେ ଭାରତ ପାକିସ୍ତାନ ଏବଂ ପାକ ଅଧିକୃତ କଶ୍ମୀରରେ ଅବସ୍ଥିତ ଆଟକ୍‌କାଦୀ

## ପୁଣି ତ୍ରୈନ ଆକ୍ରମଣ ଆରମ୍ଭ କଲା ପାକିସ୍ତାନ: ଭାରତର ମୁହଁତୋଡ଼ ଜବାବ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୯।୫: ରାତି ବଜିବା ସହ ପାକିସ୍ତାନ ପକ୍ଷରୁ ପୁଣି ଥରେ ଜମ୍ମୁ ଓ କଶ୍ମୀର ଓ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସୀମାରେ ଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରାଜ୍ୟ ଯେପରିକି ପଞ୍ଜାବ ଓ ରାଜସ୍ଥାନରେ ପାକିସ୍ତାନ ପକ୍ଷରୁ ତ୍ରୈନ ଓ ରକେଟ ଆକ୍ରମଣ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି। ଭାରତୀୟ ସେନା ପକ୍ଷରୁ ଏସବୁକୁ ବିଫଳ କରି ଦିଆଯାଇଛି। ପାକିସ୍ତାନ ପକ୍ଷରୁ ଜମ୍ମୁ ଓ ପଞ୍ଜାବରେ ପାକିସ୍ତାନ ପକ୍ଷରୁ ତ୍ରୈନ ଆକ୍ରମଣ କରାଯାଇଛି। ତେବେ ଭାରତର ମହାବଳ ବାୟୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏସବୁ ତ୍ରୈନ ଓ ରକେଟକୁ ଖସାଇ ଦେଇଛି। ସୁତରାଂ ଅନୁସାରେ ପଞ୍ଜାବରେ ପାକିସ୍ତାନର ଏକ ଗୋଟିଏ ତ୍ରୈନ ଆକ୍ରମଣ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି। ସେପଟେ ଜମ୍ମୁ ଓ କଶ୍ମୀର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଓମାର ଅବଦୁଲ୍ କହିଛନ୍ତି ଯେ ସେ ରହୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଗୋଲା ବର୍ଷଣର ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯାଇଛି। ସେ କହିଛନ୍ତି 'ଜମ୍ମୁ ଏବଂ ଏହାର ଆଖପାଖର ସମସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ମୋର ଦିନିକି ଦିନେ ଦେ କଣ୍ଠାକରି ରାହାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ, ଘରେ କିମ୍ବା ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନରେ ରୁହନ୍ତୁ ଯେଉଁଠାରେ ଆପଣ ଆତ୍ମା ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ରହିପାରିବେ। ଗୁଜବରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଭିତ୍ତିତୀନ କିମ୍ବା ଅସୁବିଧା ସମୟରେ ପ୍ରସାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ଆମେ ଏକାଠି ଏହାର ମୁକାବିଲା କରିବୁ'।

### କାଶ୍ମୀରରୁ ଫେରୁଛନ୍ତି ଓଡିଆ ଛାତ୍ର: ଆଶ୍ୱତ୍ଥ କଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୮।୫ (ନି.ପ୍ର): ସାରା ଦେଶରେ ଏବେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ପରିସ୍ଥିତି। ଯୁଦ୍ଧ ବିରାମ ଭଲ୍ଲଂଘନ କରି ଭାରତ ସୀମାରେ ଶୁଣି ବର୍ଷା କରୁଛି ପାକିସ୍ତାନ। ଏହାକୁ ପ୍ରତିହତ କରୁଛି ଭାରତ। ଜବାବରେ ପାକିସ୍ତାନ ଆଡ଼କୁ ତ୍ରୈନ ମାଡ କରୁଛି ଭାରତ। ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ବଜିଛି ଓଡିଶା ସରକାରଙ୍କ ଚିନ୍ତା। କାଶ୍ମୀର ଯୁଦ୍ଧର ଅନ୍ତ ହେବା ପରେ ଯୁଦ୍ଧ ସମାପ୍ତ ହେବା ପରେ ପଠାଉଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଫେରାଇ ଆଣିବାକୁ ପ୍ରୟାସ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିବା ଅନୁସାରେ, ଏଥିପାଇଁ ଖୋଲାଯାଇଛି ରେସିଡେନ୍ସିଆଲ କମ୍ପାଉଣ୍ଡ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ହେବୁ ତେବେ। ଏହା ୨୪ ଘଣ୍ଟା କାମ କରୁଛି। ଏହାର ସହାୟତାରେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର କାଶ୍ମୀରରେ ରହି ପଢୁଥିବା ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ଦିଲ୍ଲୀ ଅଣାଯାଇ ସେଠାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଓଡିଶାକୁ ଅଣାଯିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି। ଏବେ ସାରା ଦେଶରେ ଯେଉଁଠି ସ୍ଥିତି ଉପୁଜିଛି ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତି ବିଭାଗ ସକାଳ ରହିଛନ୍ତି। ଗଣମାଧ୍ୟମ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଣ ବିଭାଗ ସବୁ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ। ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ସ୍ଥିତିକୁ ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଲର୍ଟ କରାଯାଇଛି।

### ତୁର୍କୀ ବଳରେ ବଳିୟାନ ହେବ ବୋଲି ଭାବିଛି ପାକିସ୍ତାନ: ୪୦୦ ତ୍ରୈନକୁ ସ୍ୱାହା କରିଦେଲେ ଭାରତୀୟ ଯବାନ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୯।୫: ତୁର୍କୀ ଅଧର ସାହାଯ୍ୟ ଦେଇଛି ପାକିସ୍ତାନ। ଭାରତ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ ତୁର୍କୀ ଅଧର ପ୍ରୟୋଗ କରିଛି ପାକିସ୍ତାନ। ଗୁରୁବାର ରାତିରେ ପାକିସ୍ତାନ ଭାରତ ଉପରେ ଯେଉଁ ତ୍ରୈନ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲା ସେଥିରେ ତୁର୍କୀର ତ୍ରୈନ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥିଲା ବୋଲି ଏମାର ଏ ପ୍ରେସିଡେଣ୍ଟଙ୍କୁ ଖୁଲାସା ହୋଇଛି।



ତେବେ ଭାରତ-ପାକିସ୍ତାନ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲା। ଉଭେଜନା ଭିତରେ ଗୁରୁବାର ପାକିସ୍ତାନ ଭାରତର ଗାଡ଼ି ସ୍ଥାନରେ ତ୍ରୈନ ଆକ୍ରମଣ ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରିଥିଲା। ପ୍ରାୟ ୩୦୦ରୁ ୪୦୦ ତ୍ରୈନ ଆକ୍ରମଣ କରିଛି ପାକିସ୍ତାନ। ଏବଂ ୪୦୦ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମିଶାଇଲ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ। ଭାରତ ଏହାକୁ ୨୦୧୮ରେ ପାଖାପାଖି ୫ ଆରବ ବିନିମୟରେ କିଣିଥିଲା। ଏହା ଭାରତୀୟ ବାୟୁସେନାକୁ ଅଧିକ ମଜବୁତ କରିଛି ଏବଂ ଯେକୌଣସି ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ମଜବୁତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି।

### ଚାନ୍ଦିପୁରରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୈଠକ: ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳର ଡିଆଇଜିଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ବୈଠକ



ବାଲେଶ୍ୱର, ୦୯।୫ (ନି.ପ୍ର): ଓଡିଶା ଚାନ୍ଦିପୁରରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୈଠକ ହେଉଛି। ହୁଏତ ଶତ୍ରୁ ନିକରରେ ଆଗକୁ ଏସବୁ ସ୍ଥାନ ରହିପାରେ, ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଆଜିର ଏହି ବୈଠକ ବୋଲି ସୂଚନା ରହିଛି। କେବଳ ଚାନ୍ଦିପୁର ନୁହେଁ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକୁ ଏବେ ସୁରକ୍ଷା ବଳୟରେ ରଖାଯାଇଛି। ହାରାକୁଳ ଡାମକୁ ମଧ୍ୟ ସୁରକ୍ଷାରେ ରଖାଯାଇଛି। ଶ୍ରଦ୍ଧା ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରତିଟି ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ପଦକ୍ଷେପକୁ ଯେପରି ପ୍ରତିହତ କରିହେବ ସେଥିପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ତଥା ରାଜ୍ୟ ସରକାର ସତର୍କ ଅଛନ୍ତି। ଖୋର୍ଦ୍ଧା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ମାଝୀ ମଧ୍ୟ ରାଜ୍ୟବାସୀଙ୍କୁ ଏନେଇ କହିଛନ୍ତି। ମୁଖ୍ୟତଃ ! ଓଡିଶାରେ ଯଦି ଓ ଆତକ୍‌କାଦୀ ଆଶଙ୍କା ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଏଠାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ଷେତ୍ର ସୃଷ୍ଟି ଅଛି ଏହାକୁ ଆକ୍ରମଣର ଟାର୍ଗେଟରେ ଶତ୍ରୁ ରଖିଆଯାଉଛି ତେଣୁ ଏବେ ଏସବୁ ସ୍ଥାନ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଶୁଦ୍ଧି କରିବାକୁ ବିଚାର ଦିନେ ହେଉଛି।

### ଭାରତ ସହିତ ସଂଘର୍ଷ ପାକିସ୍ତାନକୁ ପଡୁଛି ମହଙ୍ଗା: ପିଏସଏଲ ମ୍ୟାଚ୍ ଆନ୍ଦୋଳନ ପାଇଁ ଅମଙ୍ଗ ଯୁଏଇ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୯।୫: ଭାରତ ସହ ସଂଘର୍ଷ କରିବା ପାକିସ୍ତାନକୁ ଭାରି ପଡୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି। ପାକିସ୍ତାନ ସୁପର ଲିଗ୍‌ର ଅବଶିଷ୍ଟ ମ୍ୟାଚ୍ ଦୁବାରରେ ଆନ୍ଦୋଳନ କରିବାକୁ ଅର୍ଥାତ୍ ଭିଡ଼ିଛି ପାକିସ୍ତାନ କ୍ରିକେଟ୍ ବୋର୍ଡ(ପିସିବି)। ମାତ୍ର ପିସିବିର ଏହି ଯୋଜନାକୁ ବଡ଼ ଟଙ୍କା ଲାଗିପାରେ। ଭାରତ ଏବଂ ପାକିସ୍ତାନ ସୀମାରେ ବହୁଥିବା ଉଭେଜନା ଯୋଗୁଁ, ଏନିରେଟ୍ କ୍ରିକେଟ୍ ବୋର୍ଡ ପାକିସ୍ତାନକୁ ସେମାନଙ୍କ ଦେଶରେ ଚଢ଼ଞ୍ଚ ଆନ୍ଦୋଳନ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେଇ ନପାରେ। ଏନିରେଟ୍ କ୍ରିକେଟ୍ ବୋର୍ଡର ସୂତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ, ପାକିସ୍ତାନ କ୍ରିକେଟ୍ ବୋର୍ଡର ଏପରି କୌଣସି ଅନୁରୋଧକୁ ବୋର୍ଡ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ପିସିବି ପୂର୍ବରୁ ଘୋଷଣା କରିଥିଲା ଯେ ପିଏସଏଲର ବାକି ମ୍ୟାଚ୍ ଗୁଡିକ



ଯୁଏଇରେ ଆନ୍ଦୋଳିତ କରାଇବା କିନ୍ତୁ ଏବେ ପିସିବିକୁ ବଡ଼ ଟଙ୍କା ଲାଗିପାରେ। ଭାରତ ଏବଂ ପାକିସ୍ତାନ ମଧ୍ୟରେ ଆନ୍ଦୋଳନ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଏ ତେବେ ଏହା ସଙ୍କେତ ଯିବ ଯେ ଯୁଏଇ ପାକିସ୍ତାନକୁ ସମର୍ଥନ କରୁଛି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ଗଡ଼ କିଛି ବର୍ଷ ଧରି ଏନିରେଟ୍ କ୍ରିକେଟ୍ ବୋର୍ଡର ବିସିସିଆର ସହିତ ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି। ୨୦୨୧ ଟି୨୦ ବିଶ୍ୱକପ୍ ଏବଂ ୨୦୨୫ ଚାମ୍ପିଅନ୍ସ ଟ୍ରଫି ସମୟରେ ଭାରତର ମ୍ୟାଚ୍ ବ୍ୟତୀତ ଆଇପିଏଲ ମଧ୍ୟ ଆନ୍ଦୋଳନ କରି ଯାରିଛି ଯୁଏଇ। ଏସବୁ ସ୍ଥିତି ଦେଖି ଲାଗୁଛି ପିସିବିକୁ ଟଙ୍କା ଲାଗିପାରେ। ମେ ୯ ତାରିଖ ସକାଳେ ପିସିବି କହିଥିଲା ଯେ ପିଏସଏଲଏଲ

### ଓଡ଼ିଶାରେ ହାଇ ଆଲର୍ଟ: ସମୁଦ୍ରପଟୁ ଆକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା

ପୁରୀ, ୦୯।୫ (ନି.ପ୍ର): ଭାରତ ଓ ପାକିସ୍ତାନ ମଧ୍ୟରେ ଚାଲିଥିବା ଉଭେଜନା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ପରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଅଧିକ କଡ଼ାକଡ଼ି କରାଯାଇଛି। ପାକିସ୍ତାନର ବିଫଳ ତ୍ରୈନ ଓ ମିସାଇଲ ଆକ୍ରମଣ ପ୍ରୟାସ ପରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏବଂ ପୁଲିସ୍ ଉଚ୍ଚ ସତର୍କତା ଜାରି କରିଛନ୍ତି। ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକରେ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଲୋଚନରେ ରଖାଯାଇଛି। ପୁରୀର ପୁଲିସ୍ କମିଶନର ସହ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୋପନୀୟତା ବଜାୟ ରଖି ପାଖାପାଖି ୨୫ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ କୁଟନୀୟ ଉପାୟ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି।



କରାଯାଇଛି ଏବଂ ଏକ କ୍ରିକ ଟିମ୍ ସମେତ ପୁଲିସ୍ ଉପସ୍ଥିତ ରଖାଯାଇଛି। ସେହିପରି ଭୁବନେଶ୍ୱର ବିମାନବନ୍ଦରରେ ମଧ୍ୟ ଭାରତ-ପାକିସ୍ତାନ ସଂଘର୍ଷର ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ସୁରକ୍ଷାକୁ କଡ଼ାକଡ଼ି କରାଯାଇଛି। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ମାଝୀ ଏକ ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ବୈଠକ ଡାକି ରାଜ୍ୟରେ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସମୀକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି। ସେ କହିଛନ୍ତି, ଭାରତ ପାକିସ୍ତାନର ଆକ୍ରମଣକୁ ଦୃଢ଼ତାର ସହ ମୁକାବିଲା କରୁଛି।

### ପାକିସ୍ତାନର ଟ୍ରାକ୍ ରେକର୍ଡ ଖରାପ, ତାକୁ ଆଉ ରଖି ଦିଆନଯାଉ: ଆଇଏମଏସ୍ ବେଲଆଉଟ୍ ଭୋଟିଂରେ ସାମିଲ୍ ହେଲାନି ଭାରତ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୯।୫: ଇଞ୍ଚର ନ୍ୟାସନାଲ୍ ମନିଟୋରିଂ ଫର୍ମରେ ପାକିସ୍ତାନର ଟ୍ରାକ୍ ରେକର୍ଡ ଖରାପ ରହିଛି। ଦେବାଳିଆ ହୋଇଯାଇଛି ପଡ଼ୋଶୀ ଦେଶ। ତେଣୁ ତାକୁ ଆଉ ରଖି ଦିଆନଯାଉ। ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ମୁଦ୍ରା ପାଣ୍ଠି କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ନିକଟରେ ଏଭଳି କହି ବିରୋଧ କରିଛି ଭାରତ।





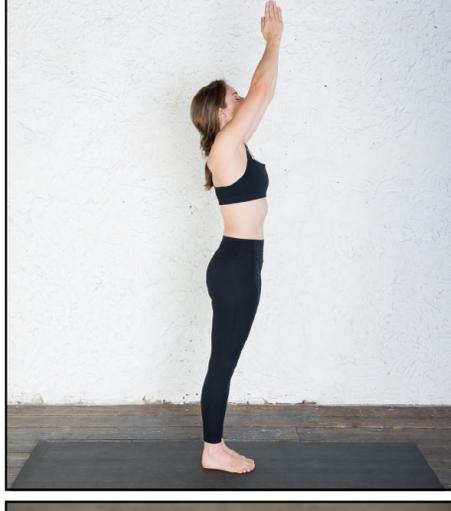
## ପତିଯିବାରୁ ଅଟା ଓ ପିଠିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଛି କି... କରନ୍ତୁ ଏହି ଆସନ, ହେଇଯିବ ଭଲ

ଦେଖାଯାଏ ଯାଧାରଣତଃ, ଯେଉଁମାନେ ତଳେ ପତିଯିବାପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ପିଠି ଏବଂ ଅଣ୍ଡାରେ ଗଭୀର ଆଘାତ ଲାଗେ। ତେବେ ଆଘାତ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣରୁ ଯଦି ପିଠି ଏବଂ ଅଣ୍ଡା ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥାଏ ତେବେ ଏହା ହ୍ରାସ କରିବାରେ କିଛି ଯୋଗାସନ ଖୁବ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ। ଅନେକ ସମୟରେ ବ୍ୟସ୍ତଚିତ୍ରତ, ଭୟ କିମ୍ବା ଝୁଣ୍ଟିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ କେହିକି ପତିଯିବା ଦେଖାଯାଏ। ଯାଧାରଣତଃ, ଯେଉଁମାନେ ତଳେ ପତିଯିବାପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ପିଠି ଏବଂ ଅଣ୍ଡାରେ ଗଭୀର ଆଘାତ ଲାଗେ। ଅନେକ ସମୟରେ ଯଦି ଆଘାତ ଗୁରୁତର ହୁଏ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଏହା ଅନେକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ, ଯେପରିକି ପିଠି, ଅଣ୍ଡା କିମ୍ବା ପିତାରେ ନାଲି ଏବଂ ନାଳ ଚିହ୍ନ ହୋଇଯାଏ। ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଆଘାତ ହେତୁ ରକ୍ତବାହୀ ନିର୍ମଳ ହୋଇଯାଏ। ଛୋଟ ଛୋଟ ରକ୍ତବାହୀମାନଙ୍କୁ ଫାଟି ଯାଇପାରେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ବାହାରି ଚର୍ମ ତଳେ ଜମିଯାଏ। ଆରମ୍ଭରେ ଏହା ଲାଲ ଦେଖାଯାଏ କିନ୍ତୁ ଅନୁକ୍ରମେ ଅଭାବ ହେତୁ ଚର୍ମ ତଳେ ଜମା ହୋଇଥିବା ରକ୍ତ ରଙ୍ଗ ନାଳ କିମ୍ବା ବାଇଗଣୀ ରଙ୍ଗରେ ବଦଳିଯାଏ। ଆଘାତ ପରେ ଫୁଲା ଏବଂ ପ୍ରଦାହ ମଧ୍ୟ ହୁଏ, ଯାହା ପ୍ରଭାବିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଖୁବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ। ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଉଠିବା ଏବଂ ବସିବାରେ ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ। ତେବେ ଆଘାତ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣରୁ ଯଦି ପିଠି ଏବଂ ଅଣ୍ଡା ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥାଏ ତେବେ ଏହା ହ୍ରାସ କରିବାରେ କିଛି ଯୋଗାସନ ଖୁବ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ। ତଥାପି, ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯୋଗ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଜରୁରୀ।

**ବାଳାସନ:**  
ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ବାଳାସନ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ଏହି ଆସନର ପ୍ରଭାବ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଉପରେ ପଡ଼େ। କିଛିକାଳ ହେଲେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଉପରେ ଆଖିରେ ବସନ୍ତ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଉଭୟ ଆଖି ଏବଂ ଗୋଇଁ ଏକାଠି ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ। ଏକ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ନେଇ, ହାତକୁ ଉପରକୁ ନେଇ ପରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଆଗକୁ ନର୍କିଆନ୍ତୁ। କଟରେ ପେଟକୁ ଲଗାନ୍ତୁ। ଆଗକୁ ଚାହିଁ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ କିଛି ସମୟ ରୁହନ୍ତୁ। ପରେ, ଆଖିକୁ ସିଧା କରି ସାଧାରଣ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ୩-୫ ଥର କରନ୍ତୁ।



**ଚାତାସନ:**  
ଚାତାସନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଶରୀର ପ୍ରସାରିତ ହୁଏ। ଏହି ଆସନ କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଯୋଗ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଉପରେ ସିଧା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଟ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ଦୂରତା ରଖନ୍ତୁ। ଏକ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ନେବା ସହିତ, ଉଭୟ ହାତକୁ ଛଦି ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ। ଏହି ସମୟରେ ଗୋଇଁ ଉଠାଇ ଆଖିକୁ ଉପରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ଉପରକୁ ଟେକି କରନ୍ତୁ।



**ଭୁଜଙ୍ଗାସନ:**  
ଭୁଜଙ୍ଗାସନ ଅଭ୍ୟାସ ବେଳ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡର ଉପର ହାତ ଉପରେ ଚାପ ପକାଇଥାଏ। ପିଠି ଏବଂ ଅଣ୍ଡାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହ ଫ୍ରେଜେଟ୍ ସୋଲୁର୍ ଏବଂ ଛାତି ମାଂସପେଶୀକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଏହି ଆସନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ। ଏହି ଆସନରେ ଶରୀରର ଆକୃତିକୁ ସାଧ୍ୟ ସଦୃଶ କରାଯାଏ। ଏହି ଯୋଗାସନ କରିବା ପାଇଁ, ପେଟ ଉପରେ ଶୋଇ ପାପୁଲିକୁ କାନ୍ଧ ତଳେ ରଖନ୍ତୁ। ଚାପରେ ଶରୀରର ଆଗ ଭାଗକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ୧୦-୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ। ପରେ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସନ୍ତୁ।



## କେବଳ ତାଲିମ୍ବ ନୁହେଁ, ଚୋପାରେ ବି ରହିଛି ଉପକାରୀ ଗୁଣ

ତାଲିମ୍ବକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପକାରୀ ଫଳ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ଏଥିରେ ଜିଙ୍କ, ପୋଟାସିୟମ୍, ଆଇରନ୍ ଏବଂ ଡେମେନ-୬ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଥାଏ। ତାଲିମ୍ବ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିବା ସହ ରକ୍ତସ୍ରାବନା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ। ହେଲେ ତାଲିମ୍ବ ଚୋପା ବି ସାମ୍ବ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ବୋଲି ଜାଣନ୍ତି କି? ଆଜ୍ଞା ହଁ, କେବଳ ତାଲିମ୍ବ ନୁହେଁ, ଏହାର ଚୋପାରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସାମ୍ବ୍ୟ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି। ଅନେକ ଲୋକ ତାଲିମ୍ବ ଖାଇ ଏହାର ଚୋପାକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତି। ଯଦି ଆପଣ ଏହାର ଚୋପାକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ତେବେ ହୃଦୟ ସାମ୍ବ୍ୟ ନେଇ ମେଦବହୁଳତା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଡ଼ ବଡ଼ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିପାରିବେ! କିପରି, ଜାଣନ୍ତୁ...

## ମଧୁମେହ ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ପାଇଁ ରାମବାଣୀ ମହୁ, ଏପରି କରନ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର



ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଏହା କାମ କରିଥାଏ ଏବଂ ହୃଦୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। କିପରି ଖାଇବେ ମହୁ?: ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ (୩୫-୪୦) ଗ୍ରାମ ମହୁ ଖାଇବା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ଆପଣ ଚା'ରେ ଚିନି ବଦଳରେ ମହୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ତେବେ ଏହା ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ହେବ। ଆପଣ ଏହାକୁ ଏକ ସୁସ୍ଥ କାଢାରେ ମିଶାଇ ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ। ମଧୁମେହ ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ବ୍ୟତୀତ ମହୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗକୁ ଉପଶମ କରିବାରେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ମହୁ ହଜମ, ଅଣ୍ଡା, ଗଳା ସମସ୍ୟା ଏବଂ ମେଦବହୁଳତା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ କାମ କରେ। ମହୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ। ଏହା କେଶ ଏବଂ ଚର୍ମ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଫଳପ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ମହୁ। ଅନେକ ରୋଗ ପାଇଁ ମହୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଏଥିରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଆର୍ଡି-ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ୍, ଆର୍ଡି-କର୍କିନୋଜେନିକ୍ ଏବଂ ଆର୍ଡିଅକ୍ଟିଭାଟ୍ ଗୁଣ ରହିଥାଏ। ମହୁରେ ଥିବା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ମଧୁମେହ ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲକୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ତେବେ ମହୁକୁ କିପରି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା। ମହୁ ବ୍ୟବହାର କରି ମଧୁମେହକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖାଯାଇ ପାରିବ ଏହା ଶୁଣିଲେ ଆପଣମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥିବେ। ମହୁ କିପରି ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ ସେ ବିଷୟରେ ସମସ୍ତେ ଚିନ୍ତାରେ ପଡ଼ନ୍ତି। ବାସ୍ତବରେ, ମହୁରେ ଥିବା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଗୁଣାକଳୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ କାମ କରିଥାଏ। ଏହା ମିଠାରେ ଲୋଭକୁ ମଧ୍ୟ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ, ଏହି ଉପାୟରେ ମଧୁମେହ ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ। ମହୁ କାର୍ଡିଓପେଟାବୋଲିକ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଅନୁସନ୍ଧାନ ଅନୁଯାୟୀ, ମହୁ ଉପବାସରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ଭଲ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।



## ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁସି ଖବର, ଉପଶମ ଦେବ ଔଷଧୀୟ ଚା'

ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁସି ଖବର। ଏଣିକି ରୋଗରୁ ଉପଶମ ଦେବ ଏକ ସ୍ୱଚ୍ଚ ଚା'। ଯାହାକୁ ପିଇଲେ ଆପଣ ଚା'ର ମଜା ଉଠାଇବା ସହ ଏହାର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ପାଇଁ ସାଜିବ ରାମବାଣୀ। କେବଳ ମଧୁମେହ ରୋଗ ପାଇଁ ନୁହେଁ ହୃଦରୋଗ ସମେତ କିଡନୀ, ହୃଦରୋଗ ଓ ଗଣ୍ଡିବାତ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ବି ଏହା ହେବ ଲାଭଦାୟକ। ଗନ୍ଧମାର୍ଚ୍ଚନ ପର୍ବତରୁ ସଂଗୃହୀତ ଚେରପୂଲିର ମିଶ୍ରଣରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି ଏଭଳି ଔଷଧୀୟ ଚା'। ଏଭଳି ଔଷଧୀୟ ଚା' ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛି ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ। ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଜୈବ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ଓ ଜୈବ ସୂଚନା ବିଜ୍ଞାନ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରାୟ ୩୦ ପ୍ରକାର ଔଷଧୀୟ ଚା' ଉତ୍ପାଦନ କରାଯାଇଛି। ମୂଷାକ ଉପରେ ସଫଳ ପ୍ରୟୋଗ ପରେ ଏହାର ବକାର ପ୍ରଦେଶ କରିବାକୁ ଯୋଜନା ରଖିଛନ୍ତି କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ। ଏନେଇ ଷ୍ଟାର୍ଟ ଅଫ୍ ସଂସ୍କୃତ ଅର୍ଚ୍ଚିତ୍ ହର୍ବାଲ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ଲିମିଟେଡ୍ ଦୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି। ଏମଧ୍ୟରେ FSSI, GMO, ISO ଅନୁମୋଦନ ମିଳିଯାଉଛି। ଖୁବଶୀଘ୍ର ଏହି ନୂତନ ଚା' ବକାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେବ ବୋଲି କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ କହିଛନ୍ତି। ଜୈବ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ଓ ଜୈବ ସୂଚନା ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଫେସର ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ନାୟକ କହିଛନ୍ତି, ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ସହ ଗନ୍ଧମାର୍ଚ୍ଚନର ଜଟିଳକୁ ମିଶ୍ରଣ କରି ଆମେ ଏହି ଚା' ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛୁ। ଆମେ ୩୦ ପ୍ରକାର ଔଷଧୀୟ ଚା' ତିଆରି କରୁଛୁ। ଏହା ମଧୁମେହ ସମେତ, କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ, ଆଖୁଗଣ୍ଡି ବାତ, ଲିଭର ଓ କିଡନୀ ପାଇଁ ବି ଭଲ ଫଳପ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ। ହର୍ବାଲ ଚା'ରେ ମିଶ୍ରିତ ଔଷଧୀୟ ଉପାଦାନ। ଚା' ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଫୁଲ୍ ସାଇନ୍ସ ବିଭାଗରେ ଆବଶ୍ୟକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଓ ପ୍ୟାକିଂ ମେସିନ୍ ଲଗାଯାଇଛି। ଆଗାମୀ ଦିନରେ ୨୭ ପ୍ରକାର ଚା' ଉତ୍ପାଦନ ହେବାକୁ ଥିବା ବେଳେ ୮ ରୋଗ ପାଇଁ ଏହା ଉପଶମ ଦେବ। ଦାର୍ଲିଙ୍ଗ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସମେତ ଉଭୟ ଗୁଣବତ୍ତା ବିଶିଷ୍ଟ ଚା' ଅଣାଯାଇଛି। ପରେ ବରଗଡ଼ ପାଇକମାଳସ୍ଥିତ ଗନ୍ଧମାର୍ଚ୍ଚନ ପର୍ବତରୁ ସଂଗୃହୀତ ଚେରପୂଲି ମିଶ୍ରଣ କରାଯାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି ଏହି ସ୍ୱଚ୍ଚ ଗର୍ବାଲ ଚା'। ହର୍ବାଲ-ଟି ପାଇଁ ସୁଗନ୍ଧିତ ବାସ୍ନା, ସୁତମା, ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା, ପିପ୍ପଳୀ, କରୁକା, ପୁନର୍ନଖା ଆଦି ଜଡ଼ିବୁତା ଗନ୍ଧମାର୍ଚ୍ଚନରୁ ସଂଗୃହୀତ ହେଉଥିବା ବେଳେ, ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡରୁ ସ୍ୱଚ୍ଚ ଗୋଲାପ ଆମବାନୀ କରାଯାଇଛି।











