



## ଚନ୍ଦ୍ରକୁ ଫେରିଲେ ଦୀପିକା

ତାରକାଜ ଦୀପିକା କୁମାରୀଙ୍କୁ ପୁନର୍ବାର ଚାର୍ଟରଡ ଥିଲିକା  
ପୋଡ଼ିଥିବା ଶିଳ୍ପ (ଚନ୍ଦ୍ର)ରେ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି।

# ୧୪ ୦୨

## ପୁଅ ଅଭ୍ୟାସନଙ୍କ ସହ ଖାର୍ଜିଆଡ଼ କଲେ ଦିୟା

ବିଭିନ୍ନ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଦିୟା ମିର୍ଜା ସୋମବାର ନିଜ ଇନ୍ଦ୍ରାଗ୍ରାମ ହାଣ୍ଡଲରେ ଏକ ଭିଡିଓ  
ଶେୟାର କରିଛନ୍ତି। ଏହି ଭିଡିଓରେ ସେ ତାଙ୍କ ପୁଅ ଅଭ୍ୟାସନଙ୍କ ସହ ଖାର୍ଜିଆଡ଼ କରୁଛନ୍ତି।



ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ବୌଦ୍ଧତାପ, ସେପତେ କଣ୍ଟ୍ରୋଲର ଅନୁଚଳନରେ ପ୍ରବଳ ବୃଦ୍ଧାପାତ ନେଇ ରାସ୍ତାରେ ଗ୍ରୀଟିକ ଜାମ୍ ଦେଖାଦେଇଛି।

# ଆରମ୍ଭ ହେଲା ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ନାମାଙ୍କନ

### ମେ' ୨୫ରେ ୬ ଲୋକ ସଭା, ୪୨ ବିଧାନସଭା ଆସନରେ ମତଦାନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯୪ (ଅନିଲ ଦାସ) ରହିଛନ୍ତି। ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କୁଟିଆ, ରେଙ୍ଗାଲି, ସମଲପୁର, ରେଡାଖୋଲ, ଦେବଗଡ଼, ତେଲକୋଇ, ଘଷପୁରା, ଆନନ୍ଦପୁର, ପାଟଣା, କେନ୍ଦୁଝର, ବସ୍ତୁଆ, କରଖିଆ, ତେଜନାଳ, ହିସୋଳ, କାମାକ୍ଷାନଗର, ପରଜଙ୍ଗ, ପାଲଲହତା, ଚାଳଚେର, ତେଜନାଳ, କଟକ, ପୁରୀ ଏବଂ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଲୋକ ସଭା ଆସନ ଓ ଏହା ଅଧୀନରେ ଥିବା ୪୨ଟି ବିଧାନସଭା ଆସନରେ ନିର୍ବାଚନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ। ବିଜୁ ପ୍ରକାଶ ହେବା ସହିତ ଏହି ସବୁ ଆସନ ପାଇଁ ନାମାଙ୍କନ ପତ୍ର ଦାଖଲ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ମେ' ୨୫ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାମାଙ୍କନ ପତ୍ର ଦାଖଲ କଲେ। ମେ' ୨୬ରେ ନାମାଙ୍କନପତ୍ର ଯାଞ୍ଚ ହେବ ଓ ୯ ତାରିଖ ପୂର୍ବ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ହୋଇପାରିବ। ଏହି ୪୨ଟି ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳରେ ମୋଟ ୯୪ ଲକ୍ଷ ୪୧ ହଜାର ୭୯୯ ଭୋଟ ଅଛି। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୪୬ ଲକ୍ଷ ୧୪ ହଜାର ୧୩୪ ହିଲି ଭୋଟର ଥିବା ବେଳେ ୪୮ ଲକ୍ଷ ୨୬ ହଜାର ୩୭୫ ପୁରୁଷ ଭୋଟର

## ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ହେଉଥିବେ ପ୍ରାର୍ଥପତ୍ର ଦାଖଲ

ନାମାଙ୍କନ ଭରିଲେ ଦିଲ୍ଲୀସ, ସମ୍ପତ୍ତି, ସଙ୍ଗୀତ, ସଞ୍ଚାୟ, ରଣେନ୍ଦ୍ର  
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯୪ (ଅନିଲ ଦାସ): ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରକାଶ ବର୍ତ୍ତମାନ ସାଙ୍ଗକୁ ରାଜ୍ୟରେ ନିର୍ବାଚନ ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ସୁକ ହେବାରେ ଲାଗିଛି। ନିର୍ବାଚନ କମିଶନ ୩ଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ବିଜୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପରେ ନାମାଙ୍କନ ଦାଖଲ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଜୋର ଧରିଛି। ବିଭିନ୍ନ ଦଳର ବହୁ ହେଉଥିବେ ନେତା ଶୋଭାଯାତ୍ରା କରି ସୋମବାର ନାମାଙ୍କନ ଦାଖଲ କରିଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛନ୍ତି ରାଉରକେଲା ରୁ ଦିଲ୍ଲୀପ ରାୟ, ଟି. ପୁଷ୍ପା-୪

# ତେଲଜାନା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଦିଲ୍ଲୀ ପୋଲିସର ସମନ

ନିର୍ବାଚନ ସମୟରେ ଦଳର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି। ସେମାନଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଦଳ ନିର୍ବାଚନ ଲଢ଼ିଥାଏ। ହେଲେ ଏବେ ଦଳର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ବିଭିନ୍ନ ମାମଲାରେ ବିକୃତ କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ଦିଲ୍ଲୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ କେଜ୍ରିୱାଲ ଏବଂ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହେମନ୍ତ ସୋରେନଙ୍କୁ ଦୁର୍ନୀତି ମାମଲାରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଚକ୍ରକାରୀ ସଂସ୍ଥା ରିପୋର୍ଟ କରି ଜେଲରେ ରଖିଛି। ଏବେ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଅଧୀନରେ ଥିବା ଦିଲ୍ଲୀ ପୋଲିସ ତେଲଜାନା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ରେଭନ୍ ରେଙ୍ଗାକୁ ସମନ କରିଛି। ତାହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ ଶାହାଙ୍କ ଏକ ଭିଡିଓକୁ ନେଇ, ଯାହାକି ଫେକ୍ ବୋଲି ଭାଜପା ନେତାମାନେ କହୁଛନ୍ତି।

ସମେତ ସୁଚନା ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆଇନର ଧାରା ୬୬ଏ ଅଧୀନରେ ମାମଲା ରୁହୁ କରାଯାଇ ପାରେ। ସେହିଭାବେ ଦିଲ୍ଲୀ ପୋଲିସ ନୋଟିସ୍ ପଠାଇ ଭିଡିଓ ଅପଲୋଡ୍ ଏବଂ ଶେୟାର ହୋଇଥିବା ଆକାଉଣ୍ଟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ତଥ୍ୟ ମାଗିଛି। ଏକ ନିର୍ବାଚନୀ ରାଜିତିରେ ଶାହା ଦେଇଥିବା ମୂଳ ଭାଷଣକୁ ବିକୃତ କରିବା ପାଇଁ ହେଉଥିବା କରାଯାଇଥିବା ଭାଜପା ଅଭିଯୋଗ କରିଛି। କଂଗ୍ରେସ ଏତଦ୍ ହୋଇଥିବା ଏହି ଭିଡିଓକୁ ଭାଇରାଲ କରି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମିଛ ଖବର ପ୍ରସାର କରାଉଛି, ଯାହାକି ବଡ଼ ଧରଣର ହିଂସା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଟି. ପୁଷ୍ପା-୪

## ଆଜି ହିଞ୍ଜିଲିରୁ ନାମାଙ୍କନ ଭରିବେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯୪ (ଅନିଲ ଦାସ) ବିଜେଡି ସଭାପତି ତଥା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ମଙ୍ଗଳବାର ପାରମ୍ପରିକ ଆସନ ହିଞ୍ଜିଲିରୁ ନାମାଙ୍କନ ପତ୍ର ଦାଖଲ କରିବେ। ଷଷ୍ଠଥର ପାଇଁ ସେ ଏହି ଆସନରୁ ବିଜେଡିରୁ ନିର୍ବାଚନ ଲଢ଼ିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି। ନାମାଙ୍କନ ପାଇଁ ସେ ପୂର୍ବରୁ ୧୦୩୧ ୨୦ ମିନିଟରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ବିମାନବନ୍ଦରରୁ ଟି. ପୁଷ୍ପା-୪

## ନାମାଙ୍କନ ଫେରାଇ ଭାଜପାରେ ମିଶିଲେ କଂଗ୍ରେସ ପ୍ରାର୍ଥୀ

ଭୋଟ ପୂର୍ବରୁ କଂଗ୍ରେସ ଏହାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଲୋକ ସଭା ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କୁ ହରାଇଛି। ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶର ଲକ୍ଷ୍ନୋରୁ କଂଗ୍ରେସ ପ୍ରାର୍ଥୀ ହୋଇଥିବା ଅକ୍ଷୟକାନ୍ତି ବାମ୍ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦିତାରୁ ଓହରିଯାଇ ସୋମବାର ଭାଜପାରେ ସାମିଲ ହୋଇଛନ୍ତି। ବାମ୍ଙ୍କୁ ଭାଜପା ଭେଦରେ ସାମିଲ କରିବା ପାଇଁ କଂଗ୍ରେସ ମୁଖପାତ୍ର ପୁସ୍ତକ ଶ୍ରୀନେତ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି। କିଛିଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର କଂଗ୍ରେସ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ନାମାଙ୍କନପତ୍ରରେ ପ୍ରସ୍ତାବନାମାନଙ୍କ ବହୁଖଟ ମେଳ ନ ହେବାରୁ ତାଙ୍କ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଖାରଜ ହୋଇଯାଇଥିଲା। ଏବଂ ସେଠାରୁ ଭାଜପା ପ୍ରାର୍ଥୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ। ମେ' ୧୩ରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ୪ର୍ଥ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ନିର୍ବାଚନ ଲାଗି ସୋମବାର ନାମାଙ୍କନପତ୍ର ଦାଖଲର ଶେଷ ଦିନ ଥିଲା। କଂଗ୍ରେସ ପ୍ରାର୍ଥୀ ବାମ୍ଙ୍କ ସମେତ ୩ ଜଣ ପ୍ରାର୍ଥୀ ସୋମବାର ସେମାନଙ୍କ ନାମାଙ୍କନପତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରିନେଇଛନ୍ତି। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଭିଡିଓଗ୍ରାଫ୍ ହୋଇଥିବା ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଆଶିଷ ସିଂ ଖବରଦାମାନଙ୍କୁ କହିଛନ୍ତି। ସୋମବାର ବାମ୍ ଭାଜପା ବିଧାୟକ ରମେଶ ମେଝୋଲାଙ୍କ ସହ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରୁ ଯାଇ ତାଙ୍କ ନାମାଙ୍କନପତ୍ର ଫେରାଇ ନେଇଥିଲେ। ବାମ୍ଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଭାଜପା ଏହାର ବିଦାୟ। ଏମ୍ପି ଶଙ୍କର ଲାଲ୍‌ଝିନି କାନ୍ଦୋରରୁ ପ୍ରାର୍ଥୀ କରିଛନ୍ତି। ବାମ୍ ପୂର୍ବରୁ ୩ ଥର ବିଧାୟକ ହୋଇଥିଲେ। ସେ ପ୍ରାର୍ଥୀରୁ ଓହରିଯାଇ ଭାଜପାରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବାରୁ ସ୍ଥାନୀୟ କଂଗ୍ରେସ ନେତାମାନେ ଅସନ୍ତୋଷ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି। ଜଣକ ପରେ ଜଣେ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଧମକାଯାଇଥିବାରୁ ଗଣତନ୍ତ୍ର ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା କଂଗ୍ରେସ ମୁଖପାତ୍ର ଶ୍ରୀନେତ କହିଛନ୍ତି। ନିର୍ବାଚନ କମିଶନଙ୍କୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅବାଧ ନିର୍ବାଚନ ପରିଚାଳନାକୁ ନେଇ ସେ ବିରୋଧ ପ୍ରକଟ କରିଛନ୍ତି। ଜଣେ ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ ନାମାଙ୍କନପତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରିନେଇ ଭାଜପାରେ ଯୋଗଦେବା ସାଧାରଣ କଥା ନୁହେଁ। ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ହତ୍ୟା ମାମଲା ଥିଲା। ତାଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଭାବେ ଧମକ ଦିଆଯାଇ ଭେଦଭାବ କରାଯାଇଥିବାପରେ ବୋଲି ଶ୍ରୀନେତ କହିଛନ୍ତି।

**CHANDIGARH UNIVERSITY**  
Discover. Learn. Empower.

**QS UNIVERSITY RANKINGS ASIA**  
1st AMONG ALL PRIVATE UNIVERSITIES IN INDIA

**ABET**  
Engineering Accreditation Commission  
1st PRIVATE UNIVERSITY IN INDIA TO HAVE THE HIGHEST NUMBER OF ENGINEERING PROGRAMS ACCREDITED BY US-BASED ACCREDITATION BODY - ABET

**CLINCH TOP-NOTCH PLACEMENTS WITH INDIA'S NO.1 PRIVATE UNIVERSITY**

**ANJALI Batch 2024**  
Placed in **Deloitte.**

**HIGHEST NUMBER OF COMPANIES FOR PLACEMENT IN NORTH INDIA (BATCH 2023-24)**  
904 Companies Visited | 9124 Placement Offers | ₹ 54.75 LAKHS Highest Package

**REGISTER FOR cucet COMMON ENTRANCE TEST**  
https://cucet.cuchd.in

**SCHOLARSHIPS WORTH ₹170 CRORES**

Scan QR Code to Avail Scholarship

**Chandigarh University Common Entrance Test (CUCET) is a national-level entrance exam and scholarship test mandatory for admission into the Engineering, MBA, Pharmacy, LLM, and Integrated Law programs. CUCET is important for students of all courses who want to avail up to 100% scholarships.**

**CAMPUS:** NH-05, Chandigarh-Ludhiana Highway, Gharuan, Mohali, Punjab  
**+91 99159-99224, 1800 1212 88800 | Website: www.cuchd.in**

**BHUBANESWAR ADMISSION OFFICE HELPLINE - 81143 77227**  
Ground Floor, Plot No.357/ 3473 & 358/ 3474, Biju Pattnaik College Road, Jaydeb Vihar

ସଂକ୍ଷେପରେ

୩ ବିମାନବନ୍ଦରକୁ ବୋମା ଧମକ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୯/୪

ଦେଶର ୩ଟି ପ୍ରମୁଖ ବିମାନବନ୍ଦରକୁ ବୋମାରେ ଉଡ଼ାଇଦେବା ଲାଗି ଧମକ ମିଳିଛି। ଜୟପୁର, କାନପୁର ଏବଂ ଗୋଆ ବିମାନବନ୍ଦର କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଯୋଗଦାନ ଉପରେ ଏହି ଧମକ ପାଇଛନ୍ତି।



ଭରରାଖଣ୍ଡର ପଞ୍ଚାଳଠାରେ ବ୍ୟାପକ ଜଙ୍ଗଲ ଜଳୁଛି।

କେନ୍ଦିୟାରେ ତ୍ୟାମ୍ ଭୁଣ୍ଡି ୪୫ ମୃତ

ନାଇରୋବି, ୨୯/୪

ଆଫ୍ରିକାୟ ଦେଶ କେନ୍ଦିୟାରେ ଗୋଟିଏ ତ୍ୟାମ୍ ଭୁଣ୍ଡି ପଡ଼ିବାକୁ ୪୫ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ପଶ୍ଚିମ କେନ୍ଦିୟାର ଗ୍ରେଟ୍ ରିଫ୍ଟ ଜ୍ୟାକି ଅଞ୍ଚଳର ମାଲ ମହିନ୍ତାଠାରେ ଥିବା ପୁରାତନ କିଲ୍ରେ ତ୍ୟାମ୍ ଭୁଣ୍ଡି ପଡ଼ିଥିବା କେନ୍ଦିୟା ପୋଲିସ୍ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି।

ରୁଡ଼ୋଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଖଲିସ୍ତାନୀ ସ୍ନୋଗାନ କାନାଡା ଉପତ୍ୟକାକୁ ଭାରତର ସମନ

ଚେନ୍ନାଇ, ୨୯/୪



ଜଷ୍ଟିନ ସୁତୋ

କାନାଡାର ଚରଣୋରେ ସୋମବାର ଖଲିସ୍ତାନୀ ଦଳର ସମନ ଦେଖାଇବାକୁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି। ଏଥିରେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଶିଖ୍ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ।

କାନାଡା ଉପତ୍ୟକାକୁ ଭାରତର ସମନ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୯/୪

ଜଷ୍ଟିନ ସୁତୋ ଭାଷଣ ଦେଲାବେଳେ ଖଲିସ୍ତାନୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ସମନ ଦିଆଯାଇଛି। କାନାଡାର ଉପତ୍ୟକାକୁ ସମନ ଦିଆଯାଇଛି। ଏହାକୁ ସମନ ଦିଆଯାଇଛି।

ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ୯% ମହିଳା ପ୍ରାର୍ଥୀ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୯/୪

୧୮% ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ନାଁରେ ଆପରାଧିକ ମାମଲା, ୨୯% କୋଟିପତି

ଆସକ୍ତ ମାସ ୭ରେ ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଲୋକ ସଭା ନିର୍ବାଚନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି। ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ୯% ମହିଳା ପ୍ରାର୍ଥୀ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତା କରୁଛନ୍ତି।

ପନ୍ଦୁନଙ୍କୁ ହତ୍ୟା ପାଇଁ ହିନ୍ଦି ଟିମ୍କୁ ଲଗାଇଥିଲେ ର' ଅଧିକାର

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୯/୪



ଗୁରୁପତ୍ତ ଶିଂ ପନ୍ଦୁନ

ଆମେରିକା ମାଟିରେ ଖଲିସ୍ତାନୀ ଆତଙ୍କବାଦୀ ଗୁରୁପତ୍ତ ଶିଂ ପନ୍ଦୁନଙ୍କୁ ହତ୍ୟା କରିବା ପାଇଁ ଭାରତ ଯୋଜନା କରିଥିଲା ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଆସୁଛି।

ସେଠାର ଏକ ଗଣମାଧ୍ୟମେ ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା। ଆମେରିକା ଉକ୍ତ ଉଦ୍ୟମକୁ ବିଫଳ କରିବା ସହ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କୁ ବେତାଦନୀ ଦେଇଥିଲା ବୋଲି ସେତେବେଳେ ଉକ୍ତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଥିଲା।

ମୂର୍ଦ୍ଦବିଦ୍ୟେ ମୌଳବୀଙ୍କୁ ପିଟି ହତ୍ୟା

ଆକମେର, ୨୯/୪

ରାଜସ୍ଥାନର ଆକମେରରେ ଥିବା ଏକ ମୂର୍ଦ୍ଦବିଦ୍ୟେ ୩ ଜଣ ପୁଞ୍ଜାପିଣ୍ଡା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରବେଶ କରି ମୌଳବୀଙ୍କୁ ପିଟିପିଟି ହତ୍ୟା କରିଛନ୍ତି। ଶନିବାର ରାତିରେ ମୌଳବୀ ମହଲ୍ରେ ମାହିର ଡାକ୍ତର ୬ ଜଣ ପିଲାଙ୍କ ସହ ମୂର୍ଦ୍ଦବିଦ୍ୟେ ପରିସରରେ ଶୋଇଥିବାବେଳେ ମୂର୍ଦ୍ଦବିଦ୍ୟେ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲେ।

ତଳକୋର୍ଟରେ ଜାମିନ ଆବେଦନ କରିନ କାହିଁକି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୯/୪ (ପି.ଟି.)

କେଜ୍ରିଓଲଙ୍କୁ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନ



କେଜ୍ରିଓଲ ନ ଥିବା କେଜ୍ରିଓଲଙ୍କ ଓଡ଼ିଶା ଅଭିଯୋଗ ବିଫଳ ହୋଇଥିଲେ। ଆପ୍ ନେତାଙ୍କୁ ଦେଖାଇନ ଭାବେ ରିପୋର୍ଟ କରାଯିବ।

ଦିଲ୍ଲୀ ଅଧିକାରୀ ନାତି ଦୁର୍ଗତି ସହ ଜଡ଼ିତ ମନିଲକ୍ଷ୍ମି ମାମଲାରେ ରିପୋର୍ଟ ହୋଇ କେଲରେ ଥିବା ପୁଞ୍ଜାପିଣ୍ଡା ଅଭିଯୋଗ କେଜ୍ରିଓଲଙ୍କ ଓଡ଼ିଶା ଅଭିଯୋଗ ଜାମିନ ପାଇଁ ଆବେଦନ କରିନାହିଁ କ'ଣ ପାଇଁ ବୋଲି ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ସୋମବାର ପ୍ରଶ୍ନ କରିଛନ୍ତି।

କେଜ୍ରିଓଲଙ୍କୁ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନ କେଲ ତଳକୋର୍ଟରେ ଜାମିନ ଆବେଦନ ହୋଇ ନ ଥିବା ବିଷୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ କରାଯାଇଛି। ସୁତନାଯୋଗ୍ୟ, ଇତି ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୧ରେ କେଜ୍ରିଓଲଙ୍କୁ ରିପୋର୍ଟ କରିବା ପରେ ସେ ଏବେ ତିହାର କେଲରେ ରହିଛନ୍ତି।

କେଜ୍ରିଓଲ, ଆତିଶୀଙ୍କ ନାଁରେ ମାନହାନି ମାମଲା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୯/୪

ଭାଜପା ଓ ଏହାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅପମାନିତ କରିଥିବା ଅଭିଯୋଗରେ ଦିଲ୍ଲୀ ପୁଞ୍ଜାପିଣ୍ଡା ଅଭିଯୋଗ କେଜ୍ରିଓଲ ଓ ମନ୍ତ୍ରୀ ଆତିଶୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ ସୋମବାର ଦିଲ୍ଲୀର ଏକ ଅପରାଧରେ ମାନହାନି ମାମଲା ଦାଏର ହୋଇଛି।

ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ୮ ମୃତ, ୨୩ ଆହତ

ବେମେଟାବା, ୨୯/୪

ଛତିଶଗଡ଼ର ବେମେଟାବାରେ ଏକ ମାଲବାହୀ ଗାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଏକ ମିନି ଟ୍ରକ୍ ସହ ଦେବାକୁ ୮ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିବା ସହ ୨୩ ଜଣ ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି। ମୃତକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୫ ଜଣ ମହିଳା ଓ ୩ ଜଣ ପିଲା ରହିଛନ୍ତି।

୨୫୧ ଥର ଜେଲ ଯାଇଥିବା ପ୍ରାର୍ଥୀ

ଲକ୍ଷ୍ନୌ: ଲକ୍ଷ୍ନୌ ଲୋକ ସଭା ଆସନରୁ ସମାଜବାଦୀ ପାର୍ଟି(ଏସ୍ପି) ରବିବାର ମେହରୋତ୍ରାଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥୀ କରିଛି।



ଛାତ୍ର ଜୀବନରୁ ରାଜନୀତି ଆରମ୍ଭ କରିଥିବା ରବିବାର ସମୁଦାୟ ୨୫୧ ଥର ଜେଲ ଯାଇ ବିରଳ ରେକର୍ଡ଼ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି। ୬୬ ବର୍ଷୀୟ ରବିବାର ଲକ୍ଷ୍ନୌ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୁରାତନ ଛାତ୍ର ନେତା ହୋଇଥିବାବେଳେ ସେ ନିଜର ୪୦ ବର୍ଷର ରାଜନୈତିକ ଜୀବନରେ ବହୁ ସାଧାଧିକ୍ଷ ଦେଇ ଗତି କରିଛନ୍ତି।

ନାହିଁ କୌଣସି ଆପରାଧିକ ମାମଲା

ମୁୟାଜ

ବଲିଉଡ଼ର ଷ୍ଟାର ଅଭିନେତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଦିଲ୍ଲୀ ମିର୍ଜା ଅନ୍ୟତମ। ସେ ନିଜର ନିଖୁଣ ଅଭିନୟ ଦ୍ୱାରା ବହୁବାର ଦର୍ଶକଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା ସାଉଁଟିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି।

ପୁଅ ଅଭ୍ୟାସଙ୍କ ସହ ଖାର୍ଜିଆଉଟ୍ କଲେ ଦିଲ୍ଲୀ

ମୁୟାଜ

ବଲିଉଡ଼ର ଷ୍ଟାର ଅଭିନେତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଦିଲ୍ଲୀ ମିର୍ଜା ଅନ୍ୟତମ। ସେ ନିଜର ନିଖୁଣ ଅଭିନୟ ଦ୍ୱାରା ବହୁବାର ଦର୍ଶକଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା ସାଉଁଟିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି।



କରୁଛନ୍ତି। ସେ ନିଜ ପିଠିନେସ ସହ ପୁଅ ଅଭ୍ୟାସଙ୍କ ପିଠିନେସ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଭଲ ଭାବେ ଯତ୍ନ ନେଇଥିବା ଏହି ଭିଡ଼ିଓରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି।



















ପୁରୀ ଲୋକ ସଭା ଆସନ ପାଇଁ ଭାଜପା ପ୍ରାର୍ଥୀ ସମିତ ପାତ୍ର ସୋମବାର ପୁରୀ ଜିଲାପାଳ ତଥା ରିଟର୍ନିଂ ଅଫିସର ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଶଙ୍କର ସାଙ୍ଗରେ ପ୍ରାର୍ଥପତ୍ର ଦାଖଲ କରୁଛନ୍ତି ।



ପିପିଲି ବିଧାନସଭା ଆସନ ପାଇଁ ଭାଜପା ଅଗ୍ରତ ପଦନାୟକ ରିଟର୍ନିଂ ଅଫିସର ତଥା ଅତିରିକ୍ତ ଉପଜିଲାପାଳ ନାକମାଧବ ମାଝାଙ୍କ ନିକଟରେ ନାମାଙ୍କନପତ୍ର ଦାଖଲ କରୁଛନ୍ତି ।



ସତ୍ୟବାଦୀ ବିଧାନସଭା ଆସନ ପାଇଁ ବିଜେଡିର ସଞ୍ଜୟ ଦାସବର୍ମା ରିଟର୍ନିଂ ଅଫିସର ତଥା ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲାପାଳ (ପ୍ରଶାସନ) ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରାଙ୍କ ନିକଟରେ ନାମାଙ୍କନପତ୍ର ଦାଖଲ କରୁଛନ୍ତି ।



ପୁରୀ ବିଧାନସଭା ଆସନ ପାଇଁ ବିଜେଡିର ସୁନୀଲ ମହାନ୍ତି ରିଟର୍ନିଂ ଅଫିସର ତଥା ଉପଜିଲାପାଳ ଗୋପାଳାଧି କୁମାରଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥପତ୍ର ଦାଖଲ କରୁଛନ୍ତି ।



ମନ୍ତ୍ରୀ ତଥା ଆଠଗଡ଼ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳର ବିଜେଡି ପ୍ରାର୍ଥୀ ରଣେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତାପ ସାହି ସମର୍ଥକଙ୍କ ସହ ଚାକ ପୁରୁଣା ସ୍ତରରେ ନାମାଙ୍କନ ପତ୍ର ଦାଖଲ କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ।



ରାଉରକେଲା ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳର ଭାଜପା ପ୍ରାର୍ଥୀ ତଥା ପୂର୍ବତନ କ୍ଷେତ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ଦିଲୀପ ରାୟ ସୋମବାର ରିଟର୍ନିଂ ଅଫିସର ତଥା ପାନ୍‌ପୋଷ ଉପଜିଲାପାଳ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରାର୍ଥପତ୍ର ଦାଖଲ କରୁଛନ୍ତି ।



ପୁରୀ, ୨୯/୪ (ଅଭିମତ)

**ପରସରକୁ ପୁଲିଫାଲି ଫିକିଲି, ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତୋଗାନ ଦେଲେ କର୍ମୀ**

ପୁରୀଜିଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ସୋମବାର ପ୍ରାର୍ଥପତ୍ର ଦାଖଲ ସମୟରେ ନାମାଙ୍କନ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ଆସିଥିବା ଭାଜପା ଓ ବିଜେଡି କର୍ମୀ ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇଥିଲେ । ପରସରକୁ ଗାଳିଗୁଳି କରାଯାଇ ସହ ଧରାଧରା ହିତ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଉଭୟ ଦଳର କର୍ମୀମାନେ ଆସିଥିବା ପୁଲିଫାଲି ପରସର ଉପରକୁ ଫିକିଲି କେ 'ନବୀନ-ନବୀନ' ଓ 'ମୋଦି-ମୋଦି' ସ୍ତୋଗାନରେ କମିଥିଲା । ଜିଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିସର । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ପୋଲିସ୍ ଦେଖାଯାହାରୀ ସାଜିଥିବାବେଳେ ଜିଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ରଖିଥିବା ସମସ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ପୂର୍ବରୁ ପୁରୀ ଏସ୍‌ପି ଚିନାକ ମିଶ୍ର ସହ ପହଞ୍ଚି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥିଲେ । ଉଭୟ ଦଳର କର୍ମୀଙ୍କୁ ଜିଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିସରକୁ ବାହାର କରାଯାଇଥିଲା । ଫଳରେ ପରିବେଶ ଶାନ୍ତ ପଡ଼ିଥିଲା ।

ସୂଚନା ୧୫ । ଗ ୩, ନାମାଙ୍କନପତ୍ର ଦାଖଲ ପ୍ରଥମ ଦିନ ହୋଇଥିବାରୁ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ଭାଜପା ଏସ୍‌ପି ପ୍ରାର୍ଥୀ ସମିତ ପାତ୍ର ଚାକ ସମର୍ଥକଙ୍କ ସହ ଆସି ଜିଲାପାଳ ତଥା ରିଟର୍ନିଂ ଅଫିସର ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଶଙ୍କର ସାଙ୍ଗରେ ପ୍ରାର୍ଥପତ୍ର ଦାଖଲ କରିଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ସତ୍ୟବାଦୀ ଆସନ ପାଇଁ ନାମାଙ୍କନ ଦାଖଲ କରିବାକୁ ବିଜେଡି ପ୍ରାର୍ଥୀ



ବଲାଙ୍ଗୀର ଜିଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଭାଜପା ଏସ୍‌ପି ପ୍ରାର୍ଥୀ ସମ୍ପାଦକା କୁମାରୀ ସିଂଦେବି ଜିଲାପାଳ ଶୈବର ଶିଖରୀ ଇସଲଖ୍ୟାଙ୍କଠାରେ ନାମାଙ୍କନପତ୍ର ଦାଖଲ କରୁଛନ୍ତି ।

**ଅପରାଧୀଙ୍କୁ ଟିକେଟ ଦେବା ଭାଜପାର ସଂସ୍କୃତି: ବିଜେଡି**

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯/୪ (ଅଭିମତ)

ଓଡ଼ିଆ ସଂସ୍କୃତି ବିଶ୍ୱର ଯେ କୌଣସି ରାଜନୈତିକ ଦଳ ଠାରୁ ଏତେ ବଡ଼ ଯେ କୌଣସି ଦଳ ନିଜକୁ ବଡ଼ ଭାବି ଓଡ଼ିଆ ସଂସ୍କୃତିର ପୁରୁଣା ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରିପାରିବେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଓଡ଼ିଆ ଭାଜପା ସଂସ୍କୃତିକୁ ପ୍ରଥମେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛି । ଏହି ଦଳର ସଂସ୍କୃତି ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଜଣମତ ଅପରାଧ କରିଥିବା ସମସ୍ତ ରାଜନୈତିକ ନେତାଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ନେତାଙ୍କ ସହ ମିଶାଇବା ଏବଂ ନିର୍ବାଚନରେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତା କରିବା ପାଇଁ ଦଳୀୟ ନୀତି ଗ୍ରହଣ କରିବା ବୋଲି ବିଜେଡି ମୁଖପାତ୍ର ଛଦ୍ମିତା ସାହୁ ଏବଂ ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରକାଶ ମହାପାତ୍ର କହିଛନ୍ତି । ଉଭୟ ସୋମବାର ରଖାଯାଉଥିବା କହିଛନ୍ତି ଯେ ଜୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ର ଭାଜପାର ନେତା, ବିଧାୟକ ତଥା ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା । ଯିଏ କି କର୍ତ୍ତବ୍ୟରେ ଜଣେ ମହିଳା ପୋଲିସ୍ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଚାପୁଟା ମାରିବା, ତହସିଲଦାରଙ୍କୁ ଧକ୍କା ଦେବା ସହିତ ଜେଲ ଯାଇଥିଲେ ଏବଂ ଏବେ ଜାମିନରେ ଅଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଅନେକ ଆପରାଧିକ ମାମଲା ରହିଛି । ସେହିପରି ଭାଜପା ମୁରମୋର୍ଚ୍ଛା ସଭାପତି ଜଗନ୍ନାଥ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଏକ ହତ୍ୟା ମାମଲାରେ ଜେଲରେ ଥିଲେ, ଏବେ ଜାମିନରେ ଅଛନ୍ତି, ଜଣେ ପୋଲିସ୍ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଆକ୍ରମଣ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଏଭଳି ଲୋକମାନେ ସମାଜରେ ନେତୃତ୍ୱ ନେବେ । ଓଡ଼ିଆ ଭାଜପାର ଆଉ ଜଣେ ରୋଲ୍ ମଡେଲ ହେଲେ ପ୍ରଶାନ୍ତ ଜଗଦେବ, ଯିଏ କି ଭାଜପାର ଗଜନ

**ଡିଜିଟାଲ ପ୍ରଚାର ନୂଆ ଟ୍ରେଣ୍ଡ**

କଟକ, ୨୯/୪ (ଶିଳ୍ପା ପ୍ରିୟଦର୍ଶିନୀ)

ପ୍ରାର୍ଥୀମାନେ ରୋଡ଼ ଶୋ ଓ ସମାବେଶ ଜରିଆରେ ଭୋଟରଙ୍କ ନିକଟତର ହେବାକୁ ପ୍ରୟାସ କଲେବିଧି ବେଶ୍‌ବାଳୁ ମିଳୁଛି । ହେଲେ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରଚାରକୁ ଓଡ଼ିଆ ଭାଜପା ତାଙ୍କୁ ପୁଣିଥରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହ ଭୋଟରଙ୍କୁ ଆକର୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ଏଥର ଡିଜିଟାଲ ପ୍ରଚାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି । ଏଭଳି ପ୍ରୟାସ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଗଠନାଧିକାରୀ ଅଞ୍ଚଳର ବ୍ୟବସାୟୀ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ସାହୁ ଆରାଧ୍ୟା ଗ୍ରାମିଣୀ ନାମରେ ଖୋଲିଥିବା ନିଜ ବୋକାଳରେ ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କ ସମେତ ଦୁଇଜଣ ଏହି ଡିଜିଟାଲ ପ୍ରଚାର ପାଇଁ କାମ କରୁଛନ୍ତି । ଡିଜିଟାଲ ପ୍ରଚାର ମଧ୍ୟରେ ଡିଜିଟାଲ ଭୋଟିଂ ପ୍ରୋସେସ୍ ପୁଣିକାର୍ତ୍ତ, ଏ-ଆଇ ପ୍ରଚାର, ଡିଜିଟାଲ ଟିକେଟ୍ ରହିଛି । ସେହିପରି ପୁରୀ ବା ପ୍ରଚାର ପତାକା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାଖ୍ୟ ପ୍ୟାନ୍ ରହିଛି । ଏହି ଡିଜିଟାଲ ପ୍ରଚାର ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥୀମାନେ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ଫେସ୍‌ବୁକ୍‌ରେ ଆରାଧ୍ୟା ଗ୍ରାମିଣୀ ପେଜ୍‌କୁ ଯାଇ ଅର୍ଡର କରିପାରିବେ । ଅର୍ଡର ୩/୪ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଚାର କରିବା ନେଇ ଡିଜିଟାଲ ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରାର୍ଥୀ ପାଇପାରିବେ । ଏନେଇ ଲକ୍ଷ୍ମଣ କହିଛନ୍ତି, ଏବେ ଡିଜିଟାଲ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକେ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ଅଛନ୍ତି । ନୂଆ ଭଙ୍ଗରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଜିନିଷ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଲୋକଙ୍କ ମନରେ ଅଧିକ ଉତ୍ସାହ ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ନିର୍ବାଚନକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଡିଜିଟାଲ ପ୍ରଚାର ବ୍ୟବସ୍ଥା

**ପୁଣି କାର୍ତ୍ତ, ଏ-ଆଇ ପ୍ରଚାର, ଡିଜିଟାଲ ଟିକେଟ୍ ଗ୍ରହଣ**

କରୁଛନ୍ତି, ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରାର୍ଥୀ ପ୍ରଚାର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଫଟୋ, ଭିଡିଓ, ପିଡିଏଫ୍‌ଭଲିସମସ୍ତ ଜିନିଷ ପାଇପାରିବେ ।

**ଡିଜିଟାଲ ଭୋଟିଂ ପ୍ରୋସେସ୍ ପୁଣି କାର୍ତ୍ତ**

ଏକ ସଫ୍ଟୱେର ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ପୁଣିକାର୍ତ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଏକ କାର୍ଡ ତିଆରି କରାଯାଇଛି, ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ନାମ, ଫଟୋ, ଦଳୀୟ ଚିହ୍ନ, ଦଳର ପୁଣିକାର୍ତ୍ତ ଫଟୋ ରହିବ । ସେଥିରେ ପୁଣିକାର୍ତ୍ତ ଏକ ସ୍କାନର ରହିଛି । ପ୍ରଚାର ପାଇଁ ଏହି କାର୍ଡକୁ ପ୍ରାର୍ଥୀମାନେ ଭୋଟରଙ୍କୁ ଦେବେ । ଭୋଟର ଭୋଟ ଦେବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ସ୍କାନ କରି ଭୋଟିଂ କରିବାର ସମସ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜାଣିପାରିବେ । ଯେମିତିକି କେତେ ନମ୍ବର ବୁଲୁଥିବେ, ଭଲିସମ୍ପର କିପରି ଭୋଟ ଦେବେ ତାହା ଜାଣିପାରିବେ । ପୁଣିକାର୍ତ୍ତ ପାଇଁ ଏକ ଭୋଟରଙ୍କ ପାଇଁ ଏଭଳି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରିବ । ପ୍ରଥମେ



ଡିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଏହାର ବାମ୍ ୪ ହଜାର ଟଙ୍କା ରହିଛି ଏବଂ ଯେତେ ସଂଖ୍ୟକ କାର୍ଡ ପ୍ରିଣ୍ଟ କରିବାକୁ ଚାହଁବେ ପ୍ରତି ପ୍ରିଣ୍ଟ ପିଛା ୧୯ଟା ବାମ୍ ରହିଛି ।

**ଡିଜିଟାଲ ଟିକେଟ୍**

ଭୋଟ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାର୍ଥୀମାନେ ଘର ଘର ବୁଲି ପ୍ରଚାର କରନ୍ତି ଏବଂ ସମର୍ଥକମାନେ କାଗଜର ଟିକେଟ୍ ବାଣ୍ଟିଥାନ୍ତି । ହେଲେ କାଗଜ ଟିକେଟ୍ ବଦଳରେ ଏବେ ଘରେ ପହଞ୍ଚିବ ଡିଜିଟାଲ ଟିକେଟ୍ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ପାଇଁ ଡିଜିଟାଲ ଟିକେଟ୍‌ରେ ଆର୍ଡିଆରି କରାଯିବ । ଏହି ଆର୍ଡିଆରି ଯାଇ ପ୍ରାର୍ଥୀ ନିଜ ଫୋନ୍‌ରେ ଭୋଟରଙ୍କ ନାମ ଲେଖି ସର୍ବ କଲେ କାଗଜ ଟିକେଟ୍ ପରି କେଉଁ ଜାଗାରେ ଭୋଟ ଦେବେ, ସିରିଏଲ ନମ୍ବର କ'ଣ ରହିଛି ଏ ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଇ ଦେବେ । କାଗଜ ଟିକେଟ୍‌ରେ ଯେପରି ପରିବାର ଲୋକଙ୍କ ତଥ୍ୟ ରହିଥାଏ, ଠିକ୍ ସେପରି ଡିଜିଟାଲ ଟିକେଟ୍‌ରେ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କ ତଥ୍ୟ

ଉପଲବ୍ଧ ହେବ । ଏହି ଡିଜିଟାଲ ଆର୍ଡିଆରି ସମୟରେ ଏକ ଛୋଟ ପ୍ରିଣ୍ଟର ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଦିଆଯିବ, ଯେଉଁଥିରେ



ପ୍ରାର୍ଥୀ ଡିଜିଟାଲ ଟିକେଟ୍‌କୁ ପ୍ରିଣ୍ଟ କରି ଭୋଟରଙ୍କୁ ଦେଇପାରିବେ ଅଥବା ଭୋଟରଙ୍କ ମୋବାଇଲ୍ ଫ୍ଲ୍ୟୁଆପ୍‌ରେ ପିଡିଏଫ୍ ଫାଇଲ ପଠାଇପାରିବେ । ଏହି ଡିଜିଟାଲ ଟିକେଟ୍ ଓ ପ୍ରିଣ୍ଟର ବାମ୍ ୪୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ରହିଛି ।

**ହାତୀ ଫ୍ୟାନ୍**

ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ସମୟରେ ନିର୍ବାଚନ ହେଉଛି । ଏହାକୁ ନିକଟରେ ରଖି ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରଚାର ପାଇଁ ପତାକା, ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ନାମ, ଦଳୀୟ ଚିହ୍ନ, ଦଳର ପୁଣିକାର୍ତ୍ତ ଫଟୋ ଭଳି ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ରହିବ । ଏହାକୁ ବିଶିଷ୍ଟ ଆକୃତିର ଡିଆରି କରାଯାଇଛି । ଏହାର ବାମ୍ ୧୪ ଟଙ୍କା ରହିଛି ।







# ପ୍ରସାଗନ

## ସମର ଆଉଟ୍‌ଫିଟ୍

ଆପଣମାନେ ସାଧାରଣତଃ ସିକନ୍ ଅନୁଯାୟୀ ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। ଏବେ ଖରାଦିନ ଚାଲିଛି ଏହିଦିନରେ କିପରି ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧିଲେ ତାହା ଆରାମଦାୟକ ହେବ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ଚିନ୍ତୁ...

ଧଳାଋଙ୍ଗର ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧିବା ଖରାଦିନରେ ନିଜ କମ୍‌ଫୋର୍ଟରେ ଧଳାଋଙ୍ଗର ଡ୍ରେସ୍ ରଖିବା ସହିତ ଏହାକୁ ପିନ୍ଧିବା ଏହା ବେଶ୍ ଆରାମଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଧଳାଋଙ୍ଗର ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ଖରା ଏତେ କାଟି ନ ଥାଏ। ଧଳାଋଙ୍ଗରେ ଆପଣ ଶର୍ତ୍ତ ଡ୍ରେସ୍, ମ୍ୟାକ୍ସି ଡ୍ରେସ୍, ଲଖନର ସୁନ୍ଦ, ଅନାରକଲି, ଶାଢ଼ି, ପେନ୍‌ସିଲ୍ ଷର୍ଟ୍‌ସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଆପଣ ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି।



ପ୍ରଶ୍ନର ରଖିବା ଖାଦ୍ୟ ଧାନ ଖରାଦିନେ ଫ୍ଲୋରାଇ ପ୍ରଶ୍ନର ଡ୍ରେସ୍ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରାଯାଏ। ଏହି ଦିନରେ ଏହି ଫ୍ଲୋରାଇ ପ୍ରଶ୍ନ ଏବଂ ଲାଇଟ୍ କଲର ଡ୍ରେସ୍ ଲୁଗା ଦେଇଥାଏ। ଫ୍ଲୋରାଇ ବ୍ୟତୀତ ଚକଳ, ଷ୍ଟାଇସ୍, କେମୋଡ୍ରିକ୍ ପ୍ରଶ୍ନ ବି ଆପଣାଇପାରିବେ।

ହୋଇଥାଏ। ଭଜିନି ପାର୍ଟି ପାଇଁ ଚୟନ କରନ୍ତୁ ଡ୍ରେସ୍ ପାର୍ଟିରେ ସାଧାରଣତଃ ଲାଜ୍ କଲର ଡ୍ରେସ୍ ପସନ୍ଦ କରାଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଗରମ ଦିନରେ କିଛି ଅଳଗା ପିନ୍ଧିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଭଜିନି ପାର୍ଟି ଲାଗି ଶିଫ୍ଟ, କର୍ଜେଟ୍, ସିକ୍ସ୍ ଷ୍ଟାନ୍‌ସୋଲ୍ଡର୍, ଅଫ୍‌ସୋଲ୍ଡର୍ ଆଦି ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧିପାରିବେ।

## ଗୃହିଣୀଙ୍କ ପାଇଁ...

ଖରାଦିନ ଆସିଲା ମାତ୍ରେ ପରିପରିବା ଜଳଜି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ। କିନ୍ତୁ କେତେକ ସାଧାରଣ ଉପାୟ ପାଳନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପରିପରିବା ସତେକ ରହିପାରିବ, କିପରି ଜାଣନ୍ତୁ କେତୋଟି ଚିନ୍ତୁ...



ଓଦା ପରିବା ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ: ଯଦି ଆପଣ ବଜାରରୁ ପରିବା କିଣିଛନ୍ତି ତାକୁ ଧୋଇ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହା ଭଲଭାବେ ଶୁଖିଗଲା ପରେ ତାକୁ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖନ୍ତୁ। ଓଦା ପରିପରିବା କଳ୍ପିତ ଖରାପ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ଟାଣ୍ଡେଲରେ ପୋଛି ରଖନ୍ତୁ। ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ପରିପରିବା ସତେକ ରହିବ।

ପେପର ବାଡ଼େଲ ପରିବା ରଖିବା ସମୟରେ ପେପର ବାଡ଼େଲରେ ପରିପରିବାକୁ ଗୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ପରିପରିବାରେ ଲାଗିଥିବା ଓଦାପଣକୁ ଶୁଖାଇଦେବ। ଫଳରେ ପରିପରିବା ସତେକ ରହିବ।

## ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ

## ଖରାଦିନେ ହୃତାର ଯତ୍ନ



ପ୍ରବଳ ଖରା ହୃତା ଲାଗି କ୍ଷତିକାରକ। ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ଏହାକୁ କିପରି ମୁଲାଇବା ତଥା ଆକର୍ଷଣୀୟ ରଖିବେ ସେ ନେଇ କେତୋଟି ଚିନ୍ତୁ...

ଖରା ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଏହି ଦୁଇଟି ହୃତା ଲାଗି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶତ୍ରୁ। କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ଯତ୍ନ ଥିଲେ କିମ୍ବା କୌଣସି କାମରେ ବାହାରକୁ ଯାଉଥିଲେ, ନିଜ ହୃତାକୁ ଯେତେ

# ଗ୍ରୀଷ୍ମରେ ରହିବେ ଫିଟ୍

“ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ସବୁବେଳେ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ସତୁଲିତ ରଖିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ବିଶେଷଭାବରେ ସବୁଜ ପତ୍ତିପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ, ତରକା ଫଳମୂଳ ଖାଆନ୍ତୁ। କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଭରପୂର ହୋଇ ରହିଥାଏ।”



ବର୍ଷଦିନ ବିଭିନ୍ନ ଋତୁ ମଧ୍ୟରେ ବିଶେଷଭାବରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ସାମ୍ନା ପ୍ରତି ଅଧିକ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏହି ସମୟରେ ମହିଳାମାନେ ଏଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଦରକାର। ଆଜିକାଲି ଅନେକ ମହିଳା ସାବଲମ୍ବା ହେବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି। କେବଳ ଜଣେ ଗୃହିଣୀ ନୁହେଁ, କର୍ମଚାରୀ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଋତୁରେ ନିଜ ସାମ୍ନା ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତୁ। ଉଚ୍ଚ ଋତୁରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ସାମ୍ନା ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ପ୍ରବଳ ଗରମରେ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ଥିଲେ ସେଥିପ୍ରତି ସତର୍କ ହୁଅନ୍ତୁ। ତା'ସହ ଏହି ଋତୁରେ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ ଆଦି ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ କେତେକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଅଂଶୁଭାତ, ସନ୍‌ବର୍ନ ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ। ତେଣୁ ଏହି ଋତୁରେ ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ଲାଗି ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚିନ୍ତା ଆପଣେଇପାରିବେ...



ଯେମିତିକି କିଛି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଦେଖିଲେ ତେବେ ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ଥିର ଚମକ ପ୍ରଭାବିତ ହେବନାହିଁ। କାକୁଡ଼ି: ରାତିରେ ମୁହଁ ସଫାକଲା ପରେ କାକୁଡ଼ିର ସ୍ୱାଦ ପୂର୍ଣ୍ଣରେ ଲଗାଇପାରିବେ। କାକୁଡ଼ିରେ ୯୨ ପ୍ରତିଶତ ଜଳ ରହିଛି, ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ହୃତାକୁ ହାଇଡ୍ରେଟ୍ କରିଥାଏ। ଏହା ଗରମଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ଠିକ୍ କରିପାରେ। ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ମୁହଁକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ତାକୁ ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ କାକୁଡ଼ିର ସ୍ୱାଦ ପୂର୍ଣ୍ଣରେ ହାଲୁକା ଲଗାଇ ରାତି ସାରା ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମୁଖସ୍ତ୍ରଣକରିତ ସମସ୍ୟାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମିଳିବା ସହ ମୁହଁ ଅଧିକ ଚମକ ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ଦହି: ଦହି କେଶ ଏବଂ ଶରୀର ଲାଗି ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ। ଏଥିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ, ପ୍ରୋଟିନ୍ ସହ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡି' ରହିଛି। ଏହା ହୃତାକୁ ଚମକଦାର ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ହୃତାରେ ଦହି ଲଗାଯାଏ ତେବେ ମୁଖସ୍ତ୍ରଣ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବା ସହ ଆଖି ତଳେ ଥିବା କଳାଦାଗ

ଦୂରହୋଇଥାଏ। ଦହିର ଫେସ୍ ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରତିଦିନ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଦହି ଏକ ପାତ୍ରରେ ନିଅନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ୫ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମସାକ୍ କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ରାତିରେ ଧୁଆଁ କରନ୍ତୁ। ସକାଳୁ ମୁହଁକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ। ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ନିଜ ହୃତାର ଫରକ ଜାଣିପାରିବେ। ଆଲୋକେରା : ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ହୃତା ଖାଉଁଳିଯାଉଛି କିମ୍ବା ସନ୍‌ବର୍ନ ହେଉଛି ତେବେ ଆଲୋକେରା ଜେଲ୍ ତୁରନ୍ତ ଆପଣଙ୍କୁ ଆରାମ ଦେବ।



ଖାଦ୍ୟପେୟ: ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ପ୍ରଥମେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର। ଏହି ଋତୁରେ ଅଧିକ ମସଲାଭୁକ୍ତ ଏବଂ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ କମ୍ ଖାଇବେ ସେତେ ଭଲ। ଏହିଦିନରେ ସବୁବେଳେ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ସତୁଲିତ ରଖିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ବିଶେଷଭାବରେ ସବୁଜ ପତ୍ତିପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ, ତରକା ଫଳମୂଳ ଖାଆନ୍ତୁ। କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଭରପୂର ହୋଇ ରହିଥାଏ। ବିଶେଷଭାବରେ ଖରାଦିନେ ଶରୀରରେ ଜଳ ଶୁଷ୍କତା (ଡିହାଇଡ୍ରେଟେସନ୍) ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତେଣୁ ଏହି ଋତୁରେ ଲେମ୍ବୁପାଣି, ଆଖୁରସ, ଲସି, ପଇତ୍ତ ପାଣି ଆଦି ପିଅନ୍ତୁ। ଏସବୁ ମଧ୍ୟ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ସବୁବେଳେ ସୁପାତ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ତା'ସହ ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରତୀକ୍ଷା ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। କାରଣ ଅସହ୍ୟ ଗରମ ଏବଂ ଗୁରୁତ୍ୱନିତ ପ୍ରଭାବକୁ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅନେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ।

ପୋଷାକ : ବିଶେଷଭାବରେ ଋତୁ ଅନୁସାରେ ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏଦିନେ ମହିଳାମାନେ ନିଜର ଡ୍ରେସ୍ ପ୍ରତି ନଜର ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହି ଖରାଦିନରେ ହାଲୁକା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ। ଏଭଳି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ନାହିଁ, ଯାହା ଗରମ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ବ୍ୟତିଷ୍ଟ କରିଦେବ। ଏହି ଋତୁରେ ପଲିଷ୍ଟର ପୋଷାକ ଆଦୌ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ହାଲୁକା ତଥା କଟନରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲେ ଆରାମ ଲାଗିଥାଏ। ବାହାରକୁ ଯାଉଥିଲେ... ଗରମ ଯେତେ ପ୍ରବଳ ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଯଦି କାମ ଅଛି କିମ୍ବା ଆପଣ କୌଣସି ବାକି କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ହିଁ ପଡ଼ିବ। ଏହି ଋତୁରେ ବାହାରକୁ ଯାଉଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିର ପ୍ରଖର କିରଣର ପ୍ରଭାବ ଯେପରି ଶରୀର ଉପରେ ନ ପଡ଼ିବ ସେ ନେଇ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ। ବିଶେଷଭାବରେ

ସେମାନେ କ'ଣ କରନ୍ତି... ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ଅଧିକ ସତର୍କ ରହେ (ସମୀକ୍ଷା ମହାନ୍ତି, ମହାନଦୀ ବିହାର, କଟକ) ବର୍ଷକ ୧୨ମାସ ୬ ଋତୁ। ତେଣୁ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ମୁଁ ନିଜକୁ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇ ଚାଲିଥାଏ। ବିଶେଷଭାବରେ ଖରାଦିନେ ମୁଁ ନିଜ ପ୍ରତି ଅଧିକ ସତର୍କ ରହେ। ଯେପରି ଶରୀରରେ ଡିହାଇଡ୍ରେଟେସନ୍ ନ ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଏ। ଏହି ଋତୁରେ ସବୁବେଳେ ହାଲୁକା ତଥା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇପାରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ। ତା' ସହ ନିଜ ସାମ୍ନା ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ସତର୍କ ରହେ। ଯେହେତୁ ଗୃହିଣୀ, ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଯତ୍ନେନାହିଁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଖରାଦିନେ ମୁଁ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଏ।



ସାମ୍ନା ସତର୍କତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ (ସରୋଜିନୀ ସାହୁ, ରଘୁଲକ୍ଷ୍ମୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର) ଯେକୌଣସି ଋତୁ ହେଉ ନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର, ମୁଁ ନିଜ ସାମ୍ନା ପ୍ରତି ସବୁବେଳେ ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇଥାଏ। ଖରାଦିନେ ଯେପରି ଜଳୀୟ ଶୁଷ୍କତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବି ନାହିଁ ସେ ନେଇ ସତର୍କ ଥାଏ। ଖରାଦିନ ପାଇଁ ଫୁଲ ପାଣି ଅପେକ୍ଷା ମାଠିଆରେ ପାଣି ରଖି ଘରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପିଇବାକୁ ଦେଉଛି। ସକାଳେ ଚିଫିନ୍‌ରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଦହି, ଖରାଦିନେ ପଖାଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛି।



ଧଳା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲେ ରାହା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣକୁ ସହଜରେ ଶରୀର ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଦେଇ ନ ଥାଏ। ଗାଢ଼ି ଚଳାଇବା ସମୟରେ ମୁହଁକୁ ଭଲଭାବେ ଷ୍ଟୋଲରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ। ସାଙ୍ଗରେ ପାଣିବୋତଲ ନେବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯଦି ବାହାରେ ଅଧିକ ସମୟ ରହୁଛନ୍ତି, ତେବେ ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆରାମ ଲାଗିଥାଏ। ପ୍ରବଳ ଖରାରେ ବାହାରେ ରୁଲୁଥିଲେ ଶରୀରରେ ଯେପରି ଜଳ ଶୁଷ୍କତା ଦେଖା ନ ଦିଏ ସେନେଇ ସତର୍କତା ରୁହନ୍ତୁ। ଆଖିକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥିବା ଭଲ ଡ୍ରାୟିଂ ସନ୍‌ଗ୍ଲାସ୍ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ। କର୍ମଚାରୀ ହୋଇଥିଲେ... କର୍ମଚାରୀ ହୋଇଥିଲେ ଦିନତମାମ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ତେଣୁ ସେ ସମୟରେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ଖରାଦିନେ ଅଧିକ ସମୟ ଖାଲି ପେଟରେ ରୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ। ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ।

## ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ି

## କର୍ମ ସାଲ୍ୟାଡ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ ୧ କପ୍ ଫ୍ରୋଜ୍‌ନ ମକା ଦାନା ୧ଟା ହୋଇଥିବ। ଛୋଟ ଆକାରରେ କଟାହୋଇଥିବା କାକୁଡ଼ି ଏକତୃତୀୟାଂଶ ଚମାଚୋ, ପିଆଜ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ୨ ଚାମଚ ଧନିଆଁପତ୍ର, ୧ ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁରସ, ଏକତୃତୀୟାଂଶ ଗୋଲମରିଚ ପାଉଁଡ଼, ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ। ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରେସରକୁକରରେ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଲୁଣପାଣିରେ ମକାକୁ ଚାମାଚି ଘିଅ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଧାଉଁଆ ଛୁରି ସାହାଯ୍ୟରେ ମକାକୁ ଛଡ଼ାଇ ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ। ସେଥିରେ କଟାହୋଇଥିବା କାକୁଡ଼ି, ପିଆଜ, ଚମାଚୋ ଧନିଆଁପତ୍ର, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଆଦି ପକାନ୍ତୁ। ଏବେ ଏହା ଉପରେ ୧ ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁରସ ପକାନ୍ତୁ। ଏବେ ସେଥିରେ ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ। ଏବେ ଏହାକୁ ଭଲଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ଆପଣଙ୍କ କର୍ମ ସାଲ୍ୟାଡ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ।



