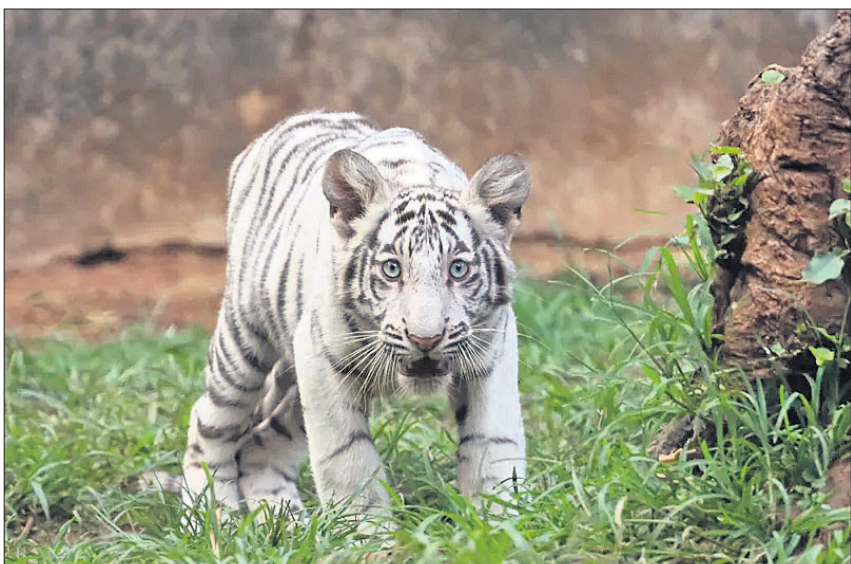




ମହାବଳ ବାଘ କ୍ରିଷ୍ଣା ଓ ଧଳା ବାଘୁଣୀ ବୁଢ଼ାଇ ମିଳନକୁ ଜାତ ୭ ମାସର ଧଳା ବାଘ ଛୁଆର ଉଦ୍ଧାରଣ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । (ବିସ୍ଫୋଟ: ପୃଷ୍ଠା-୩)

ଖୋଲିବନି ନୂଆ ମଦ ଦୋକାନ

ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ନୂଆ ଅବକାରୀ ନୀତି: ମନ୍ତ୍ରୀ ହରିଚନ୍ଦନ

ଚଳିତ ମାସ ଜୁନର ସପ୍ତାହ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଓଡ଼ିଶାରେ ନୂଆ ଅବକାରୀ ନୀତି ପ୍ରଚଳନ କରାଯିବ। ତେବେ ରାଜ୍ୟରେ ଆଉ ନୂଆ ମଦ ଦୋକାନ (ଅର୍ଥ ଶବ୍ଦ) ଖୋଲିବାକୁ ଦିଆଯିବ ନାହିଁ। ଅବକାରୀ ମନ୍ତ୍ରୀ ପୃଥ୍ୱୀରାଜ ହରିଚନ୍ଦନ ବୁଧବାର ଏନେଇ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି। ରାଜ୍ୟରେ ଏକ ଦୃଢ଼ ଅବକାରୀ ନୀତି ପ୍ରଚଳନ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଛି ବୋଲି ମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬ (ଉଦ୍ଧାରଣା ଲେଖକ) ରାଜ୍ୟରେ ଆଉ ନୂଆ ମଦ (ଅର୍ଥ ଶବ୍ଦ) ଦୋକାନ ଖୋଲିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯିବ ନାହିଁ। ଏବେ ସରକାରଙ୍କ ପାଖରେ ଯେଉଁ ଅବକାରୀ ନୀତି ରହିଛି, ତାହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରାଯାଉଛି। ଏହାବ୍ୟତୀତ ବିଭିନ୍ନ ଦଳ ଧର୍ମ ରାଜ୍ୟ ଗସ୍ତ କରିଛନ୍ତି। ସେମାନେ ସେଠାକାର ନୀତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅବଗତ ହେବେ। କିଛି ନୂତନ ତଥ୍ୟ ମିଳିଲେ, ତାହାକୁ

ନୂଆ ଅବକାରୀ ନୀତିରେ ସଂଯୋଗ କରାଯିବ। ଓଡ଼ିଶାରେ ନୂତନ ଅବକାରୀ ନୀତି ଆସନ୍ତା ଚଳିତ ମାସ ଜୁନର ସପ୍ତାହ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଆସିବ ବୋଲି ଅବକାରୀ ମନ୍ତ୍ରୀ ପୃଥ୍ୱୀରାଜ ହରିଚନ୍ଦନ କହିଛନ୍ତି। ମନ୍ତ୍ରୀ ହରିଚନ୍ଦନ ସୋମବାର ରାଜ୍ୟମାଧ୍ୟମକୁ କହିଛନ୍ତି, ଓଡ଼ିଶାରେ ମଦ **ପୃଷ୍ଠା-୪**

ଆଜିର ସମ୍ବାଦକାମୀ
ପର ପ୍ରାତି

ହଂସ ଦାରୁକା ଓଡ଼ିଶା ଚମ୍ପର



ହଂସ ଦାରୁକା
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬ (ହରିଚନ୍ଦନ ସାହୁ)

ପ୍ରକାଶ
ପାଇଲା
ଜେଇଲ
ଆଡଭାନ୍ସ
ରେଜିଷ୍ଟ୍ରି



ରଜିତ ଗୁପ୍ତା

ସର୍ବଭାରତୀୟ ସ୍ତରରେ
ରଜିତ ଗୁପ୍ତା ଚମ୍ପର

ଆଇଆଇଆଇଟି କାନପୁର ଡାକ୍ତରୀ ପରିଚାଳିତ ଯୁକ୍ତ ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା (ଜେଇଲ ଆଡଭାନ୍ସ) ୨୦୨୫ ଫଳ ସୋମବାର ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି। ଏଥିରେ ଆଇଆଇଆଇଟି ଦିଲ୍ଲୀ ଜୋନ୍‌ର ରଜିତ ଗୁପ୍ତା ସର୍ବଭାରତୀୟ ଚମ୍ପର ହୋଇଛନ୍ତି। ସେ ୩୬୦ରୁ ୩୩୨ ମାର୍କ ରଖିଛନ୍ତି। ସେହିପରି ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଇଆଇଆଇଟି ଖଡଗପୁର ଜୋନ୍‌ର ଦେବଦତ୍ତା ମାଝୀ ୩୬୦ ମାର୍କରୁ ୩୧୨ ମାର୍କ ରଖି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଚାଲିକାରେ ରହିଛନ୍ତି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଓଡ଼ିଶାର ହଂସ ଦାରୁକା ଓ ନବନିତ ପ୍ରିୟଦର୍ଶି

୧୦୦ ରା୍ୟାଙ୍କରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛନ୍ତି। ତେବେ ହଂସ ୩୬୦ ମାର୍କରୁ ୩୦୦ ନମ୍ବର ରଖି ସର୍ବଭାରତୀୟସ୍ତରରେ ୩୯ତମ ସ୍ଥାନରେ ରହିବା ସହ ଓଡ଼ିଶା ଜୋନ୍‌ରେ ଚମ୍ପର ହୋଇଛନ୍ତି। ସେ ଆଇଆଇଆଇଟି ବମ୍ବେରେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସାଇନ୍ସରେ ପଢ଼ିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛନ୍ତି। ସେହିପରି ନବନିତ ସର୍ବଭାରତୀୟସ୍ତରରେ ୯୭ତମ ଚାଲିକାରେ ରହିଛନ୍ତି। ସର୍ବଭାରତୀୟ ଚାଲିକାରେ ସମ୍ପଦ **ପୃଷ୍ଠା-୪**

ଏନ୍‌ଇଇଟି-ପିଜି ସ୍ଥଗିତ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୬

ଚଳିତ ବର୍ଷର କାଟାୟ ଯୋଗ୍ୟତା ତଥା ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା-ସ୍ଥାପନାକାର (ଏନ୍‌ଇଇଟି-ପିଜି)କୁ ସ୍ଥଗିତ ରଖାଯାଇଥିବା ପରୀକ୍ଷା ପରିଚାଳନାକାରୀ ସଂସ୍ଥା ନ୍ୟାଶନାଲ୍ ବୋର୍ଡ ଅର୍ଥ ଏକ୍ସାମିନେଶନ୍ସ ଇନ୍ ମେଡିକାଲ ସାଇନ୍ସ (ଏନ୍‌ଇଇଏମ୍‌ଏସ୍) ସୋମବାର ଘୋଷଣା କରିଛି। ୨୮

ଶିଫ୍ଟ ବଦଳରେ ଗୋଟିଏ ଶିଫ୍ଟରେ ଏନ୍‌ଇଇଟି-ପିଜି ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବା ପାଇଁ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ୍ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପରେ ଏଭଳି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି। ଏନ୍‌ଇଇଏମ୍‌ଏସ୍ ପକ୍ଷରୁ ଜାରି ବିଜ୍ଞପ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ, ପରୀକ୍ଷା ଗୋଟିଏ ଶିଫ୍ଟରେ ହେବ। ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକ ପରୀକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ଥିବାରୁ ଏନ୍‌ଇଇଟି-ପିଜି ପାଇଁ ସାନି ଚାରିକ୍ଷ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର **ପୃଷ୍ଠା-୪**

JUPITER
+2 Science Higher Secondary School
BHUBANESWAR

www.jupiter.ac.in
Tested & Trusted since 2002

Celebrating Success year after year...

TOPPER
+2 SCIENCE STREAM 2024
Mr. Soumyajit Rout
BITS, PILANI

TOPPER
+2 SCIENCE STREAM 2023
Ms. Aparna Pradhan
St. Stephen's College, New Delhi

Highlights of +2 Sc. Results 2024

5 Ranks
Including the No1 Rank among the Best 10

97% FIRST CLASS

100% PASS

78 Students
secured more than 500 marks

Highlights of +2 Sc. Results 2025

3 Ranks
among the Best 10

98% FIRST CLASS

100% PASS

87 Students
secured more than 500 marks

ADMISSION OPEN 9439489157 / 9439489158

JUPITER PUBLIC SCHOOL
BHUBANESWAR

CBSE- I to XII (Science & Commerce)

Awarded as No. 1
SCHOOL IN INTEGRATED ONE TEACHING & COACHING
By Times School Banking Survey Odisha THE TIMES OF INDIA

HIGHLIGHTS OF RESULTS 2025

23 STUDENTS
Qualified for JEE MAIN in 1st attempt

92% FIRST CLASS

Bishal Ku. Sahu, Phulbani
10th Class - 68%
12th Class - 93.5%

other students achieved similar remarkable growth, testament to Jupiter's excellence

FOUNDATION COURSE for JEE, NEET, NDA from Class VIII

ADMISSION OPEN 6371853130 / 6371853132

JUPITER DEGREE COLLEGE
Affiliated to UTKAL UNIVERSITY
8093052844 / 845

+3 SCIENCE & +3 COMMERCE
with Coaching for IIT-JAM, CUET, CPET, Civil Service, & Banking exams etc...

Day Cum Residential
Separate AC Hostel Facility Available For Boys and Girls

SPECIAL DISCOUNTS AVAILABLE FOR
Girl Students or Wards of Teachers

Gangapada, Near Old Toll Plaza, Adjacent to NH-16, Bhubaneswar

DSPL-

ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

କଥାଦେଇ କଥା ରଖିଲେ ମୋହନ ସରକାର

ଅଗ୍ରଗତି ପଥେ ଓଡ଼ିଶା

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀଙ୍କ

କରକମଳରେ ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ନତିମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଲୋକାର୍ପଣ ଓ ଶିଳାନିଧାନ

ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

- ୪୮୫ କିଲୋମିଟର ଦୈର୍ଘ୍ୟରେ ଦିଶା-୨ ପ୍ରକଳ୍ପ ଲୋକାର୍ପଣ
- ୧୦୦୭ କିଲୋମିଟର ଦୈର୍ଘ୍ୟରେ ଦିଶା-୩ ପ୍ରକଳ୍ପ ପାଇଁ ଶିଳାନିଧାନ
- ୧୧ଟି ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ଯାନ ଚାଳନା ପରୀକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ରର ଲୋକାର୍ପଣ
- ୨୧ଟି ସ୍ଥାନରେ ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟ ପରୀକ୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ରର ଶିଳାନିଧାନ
- କଟକରେ ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟ ପରୀକ୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ରର ଉଦଘାଟନ
- ଯାଜପୁରରେ ପଞ୍ଜିକୃତ ଯାନ ସ୍ଥାପିତ କେନ୍ଦ୍ରର ଲୋକାର୍ପଣ
- ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଏକ୍ସପ୍ରେସ ଅଧିନରେ ଗତି ନୂତନ ମାର୍ଗରେ ବସ୍ ସେବା ଆରମ୍ଭ

- ଅଟଳ ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡର ଲୋକାର୍ପଣ : ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲା - ବାସୁଦେବପୁର ଓ ଧାମରା, ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା- ବସ୍ତା
- ସମନ୍ୱିତ ପରିବହନ ପରିଚାଳନା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଶୁଭାରମ୍ଭ
- ସମନ୍ୱିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କେନ୍ଦ୍ରର ଶୁଭାରମ୍ଭ
- ଶୂନ୍ୟ ଦୁର୍ଘଟଣା ଦିବସ, ଏହାର ଲୋଗୋ ଓ ମାସ୍କଟର ଲୋକାର୍ପଣ
- ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲାର ଚାନ୍ଦବାଲି ସ୍ଥିତ 'କ୍ରିଡ ଟ୍ରେନିଂ ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଏବଂ ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲାର ପାଦାଦୀପ ସ୍ଥିତ 'ଓଡ଼ିଶା ମାରିଟାଇମ୍ ଏକାଡେମୀ' ରେ ସିମୁଲେଟର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଶୁଭ ଉଦଘାଟନ

OIPR-

ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ପରିବହନ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

झारखण्ड सरकार पेयजल एवं स्वच्छता विभाग			
अल्पकालीन ई-प्रोक्थोरमेन्ट सूचना		दिनांक – 02.06.2025	
निविदा सूचना संख्या – DHN-1/12/2025-26		निविदा सूचना संख्या – DHN-1/12/2025-26	
Name of Work	प्राक्प्रति राशि (लाख में)	अग्रघन की राशि (लाख में)	परिमाण विपत्र का मूल्य (रुपये में)
SUPPLYING AND LAYING OF DIFFERENT DIA D.I PIPE K-9 FROM WTP BHELATAND TO EXISTING SUMP AT IIT ISM DHANABD UNDER D.W. & S. DIVISION NO.1, DHANABD	496.19932	4.97	10000.00
		काय पूर्ण करने की अवधि 6 माह	

2	वेबसाइट पर निविदा प्रकाशन की तिथि	06.06.2025 समय 04.00 बजे अपराह्न तक
3	प्रौ बीड मीटिंग की तिथि एवं समय	11.06.2025, 11.30 बजे पूर्वाह्न बिनाय मुख्य अभियंता का कार्यालय, पेयजल एवं स्वच्छता विभाग, दमक प्रखंड, दमक
4	निविदा प्राप्ति (ऑन लाईन बिक्रींग) की अंतिम तिथि एवं समय	21.06.2025 समय 05.00 बजे अपराह्न तक
5	सरकार के सचिव, सूचना प्रौद्योगिकी एवं ई-गवर्नेंस, झारखण्ड मंत्रालय, के झापाक 120 दिनांक 03.10.2023 के आलोक में विपत्र का मूल्य एवं अग्रघन की राशि Online जमा करने की अंतिम तिथि एवं समय	21.06.2025 समय 05.00 बजे अपराह्न तक
6	तकनीकी बिड खोलने की तिथि एवं समय	23.06.2025 समय 05.00 बजे अपराह्न
7	तकनीकी बिड खोलने का स्थान	कार्यालय अभियंता, पेयजल एवं स्वच्छता प्रमंडल सं. 1, धनबाद
8	निविदा आमंत्रित करने वाले पदाधिकारी का नाम/पदनाम :-	रणजीत कुमार ठाकुर, कार्यपालक अभियंता, पेयजल एवं स्वच्छता प्रमंडल सं. 1, धनबाद
9	निविदा आमंत्रित करने वाले कार्यालय का टेलिकॉम नं० :-	0326-3148874
10	ई-प्रोक्थोरमेन्ट सेल का हेल्प लाईन नं० :-	0651-2480345

ଅଧିକାରୀ ସହଯୋଗ ନ କରିବାକୁ
 ହିତାଧିକାରୀମାନେ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା
 ପାଇବାକୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଉଛନ୍ତି। ସାମାଜିକ
 ବଢ଼ାଣ ପଞ୍ଚାୟତର ହିତାଧିକାରୀମାନେ
 ଏବିବେ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ମୁରୁଲିଙ୍କୁ ଭେଟି
 ଅଧିକାରୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ କାର୍ଯ୍ୟାତ୍ମକ
 ଗ୍ରହଣ ସହ, ଗୃହ ନିର୍ମାଣ କରୁଥିବା
 ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ବଳେଇ ଥିବା ଅଭିଯୋଗ
 ଯୋଗାଇ ଦେବା ପାଇଁ କବିତା ବେହେରା,
 ନିତାଇ ବିଶ୍ୱାଳ, ସୁବାସିନୀ ବେହେରା,
 ସମରଜା ନାୟକ, ଅଞ୍ଚାନନ ଦେ, ସମର
 ଦଳାଇ, ତୈତନ୍ୟ ଦେ ଓ ଗଙ୍ଗାଧର ରାଉତ
 ପ୍ରମୁଖ ସମ୍ପଦପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି।
 ଏସବୁକରି ଏବିବେ ଚନ୍ଦ୍ର ମୁରୁଲି ଚକ୍ର କବି
 କାର୍ଯ୍ୟାତ୍ମକ ଗ୍ରହଣ ସହିତ ଗୋଳାଳୁ ଅର୍ଥ
 ରାଶି ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି।

୫୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ୨ ହାତୀଦାନ୍ତ ଜବତ, ଜଣେ ଗିରଫ

ଏଏସ୍ଆଇଏ-୨୦୨୫ ଭାରତ ଓ
ବ୍ୟାପକପ୍ରସ୍ତରେ ବଞ୍ଚିତ ସମୁଦାୟରୁ
ଉପରେ ଏକ ଚଳେଷନାୟ ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି
କରିବା ପାଇଁ ସ୍ବତନ୍ତ୍ର ଚେଷ୍ଟାଲୋଭି
ଆଧାରିତ ସମାଧାନ ବଳିଷ୍ଠ କରିଥିବା
ଆଧୁନିକବେଶ, ଟିଏ, ଏନଡିଓ ଓ ସାମରିକ
ବେଶାଗରୁଟିକୁ ବାହୁଡ଼ି ଓ ପ୍ରାୟତଃ
କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛି । ଏପରିକି
ଇନଫୋସିସ୍ ପାଉଣ୍ଡେଶନ ମୋଟ ୨
କୋଟି ଟଙ୍କାର ପୁରସ୍କାର ରାଶି ସହିତ
ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିକେଟାଲ୍ ୫୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରିବା
ପାଇଁ ପ୍ରତିବଦ୍ଧ ରହିଛି । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ
ଇନଫୋସିସ୍ ପାଉଣ୍ଡେଶନର ଟ୍ରଷ୍ଟି
ସୁନିତ ବିରମାନି କହିଛନ୍ତି, ଏଏସ୍ଆଇଏ
ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀକୁ
ତିଚ୍ଛ ଏ ସମର୍ଥନ କରିବା ପାଇଁ
ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ ରହିଛୁ । ଯେଉଁମାନେ
ଶିକ୍ଷା, ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଓ ପରିବେଶ
ସ୍ଥାୟୀତ୍ବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ
ସମାଧାନରହି ପରିଚାଳନା କରୁଛନ୍ତି

ପୋଟଲୀ କୁଟ ବ୍ୟାଗ୍

ପାର୍ଟିକୁ ଯାଉଥିଲେ ଭଲ ଡ୍ରେସ୍ ସାଙ୍ଗକୁ ଡିଜାଇନ୍ ବ୍ୟାଗ୍ଟିଏ ଧରିଲେ ତାହା ଏକ ଭଲ ଲୁକ୍ ଦେଇଥାଏ। ଏସବୁ ସ୍ଥାନରେ କିଭଳି ବ୍ୟାଗ୍ କ୍ୟାରି କରିବେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ!



ପରିସ୍ଥିତବେ ଡା'ହେଲେ ଏହା ପୁରା ସୁନ୍ଦର କରିବ। ଷ୍ଟେସନ୍ ଓ ଏପେନିକ୍ ଉଭୟ ଡ୍ରେସ୍ରେ କ୍ୟାରି କରିପାରିବେ। ମାର୍ବଲ କୁଟ: ଏହା ଏତେ ସୁନ୍ଦର ଯେ ଏହାକୁ ଉଭୟ ମହିଳା ଓ ଯୁବତୀ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। ଏହା ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ରହିଛି। ଗାଈନ, ଡ୍ରେସ୍ ଓ ଷ୍ଟେସନ୍ ସହ ଭଲ ଲାଗିବ। ଏହାର ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ ପଲ୍ଲୀ ଲୁକ୍ରେ ବହୁ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ।

ପଲ୍ଲୀ ବକେଟ ପୋଟଲୀ: ମୋତି ଲାଗିଥିବା ଏହି ବକେଟ୍ ପୋଟଲୀ ବ୍ୟାଗ୍ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ସୁନ୍ଦର। ଏହାର ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ ଓ ଷ୍ଟେସ୍ରେ ସୁନ୍ଦର ଡିଜାଇନ୍ରେ ମୋତି ଲାଗିଥାଏ। ତେଣୁ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ଆପଣ ଚାହିଁଲେ କାନ୍ଧରେ ପକାଇପାରିବେ ଓ ହାତରେ ମଧ୍ୟ ଧରିପାରିବେ। ଯଦି ସିଲ୍ଭର ଟର୍ଣ୍ଣୁବା କୌଣସି ଡ୍ରେସ୍ କିମ୍ବା ଶାଢ଼ି



ଅଧିକ ଭଲ ଲାଗିବ। ମେଟାଲିକ୍ ଓ ଏଣ୍ଟ୍ରେପ୍ରେରି ବକ୍ସ କୁଟ: କୌଣସି ବିବାହ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ପାର୍ଟିରେ ଏହାକୁ କ୍ୟାରି କରିପାରିବେ। ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ମେଟାଲ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ଓ ଏଣ୍ଟ୍ରେପ୍ରେରି ଡିଜାଇନ୍ ଖୁବ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ। ଏହା ସ୍କୁଲ ଓ ଲୁପ୍ କ୍ଲୋଜର ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରେ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ କିମ୍ବା ଟେନ୍ ଲାଗିଥାଏ।

ଭଜ ରକ୍ତଗାପ ଥିଲେ...

ସୁସ୍ଥ ଲାଇଫସ୍ଟାଇଲ ସହ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିପାରିଲେ ଭଜ ରକ୍ତଗାପକୁ ଅନେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ। ଜାଣିରଖନ୍ତୁ ଏଭଳି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ।



ରସୁଣ- ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଏହାକୁ ଏକ ମେଡିସିନ କୁହାଯାଏ। ପ୍ରତିଦିନ ଖାଲିପେଟରେ ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଗାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ। ଓଷ୍ଟ- ପ୍ରଚୁର ପାଇଭର ଥିବା ଓଷ୍ଟ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଗାପ ରୋଗୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଏକ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ। ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ ଅଧିକ ଫ୍ୟାଟ୍ ଟ୍ୟୁବିନ ଓ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ। ଟମାଟୋ, ପାଳଙ୍ଗ- ଟମାଟୋରେ ଆର୍ସି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଛି। ପାଳଙ୍ଗରେ ପୋଟାସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଓ ଫୋଲେଟ୍ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି। ତେଣୁ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଗାପ ରୋଗୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ବହୁତ ଭଲ। ଏସବୁ ବ୍ୟତୀତ ଡାକ୍ ଟକୋଲେଟ୍, ଦହି, ତରକ୍କୁଳ ଓ ଅଳସୀ ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତଭାବେ ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ସାମିଲକରିବା ଦରକାର।

ବିଟ୍- ଏହା ଏଭଳି ଏକ ସୁପର ଫୁଡ୍ ଯାହା ବିପି କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରେ ନାଇଟ୍ରେଟ୍ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରକୁ ଯିବା ପରେ ନାଇଟ୍ରିକ୍ ଅକ୍ସାଇଡ୍ରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇଯାଏ। ଶରୀରକୁ ଡିଟାକ୍ କରିବା ସହ ରକ୍ତକୁ ସଫା କରିବାରେ ସହାୟକ କରେ। ଏହାକୁ ଲୁପ୍ କିମ୍ବା ସିଝାଇ ଖାଇପାରିବେ। କଦଳୀ- କଦଳୀ ଏକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ଖାଦ୍ୟ। ଏହା ଶରୀରରେ ସୋଡିୟମର ପ୍ରଭାବକୁ ବାଲ୍ୟ କରେ, ଫଳରେ ରକ୍ତଗାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରହେ।

ଖରାଛୁଟି ପାଇଁ ଏବେ ପୁରା ସମୟ ଘୂରେ ରହୁଛନ୍ତି ପିଲା। ଏଥିପାଇଁ ବଦଳିଯାଇଛି ମା'ମାନଙ୍କ ରୁଟିନ୍ ଲାଇଫ୍। ସବୁ କାମ ଠିକ୍ ସମୟରେ କିପରି ହୋଇପାରିବ ସେହି ଚେଷ୍ଟାରେ ଅଛନ୍ତି, ଆଉ ସେହି ଅନୁସାରେ ଟାଇମ୍ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ ବି କରୁଛନ୍ତି...

ସ୍କୁଲ ଛୁଟି ଥିବାରୁ ଏବେ ମା'ମାନଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ଭେଦ ଅଧିକ ହୋଇଯାଇଛି। ପିଲାଙ୍କ ରୁଟିନ୍ ଲାଇଫ୍ ତ ବଦଳିଯାଇଛି, ତାଙ୍କ ସହିତ ଟାଇମ୍ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ କରୁଛନ୍ତି ମହିଳା। ଛୁଟିରେ ଯେମିତି ପିଲାଙ୍କ ପାଠପଢ଼ା ପୁରା ବନ୍ଦ ନ ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କ କ୍ରିଏଟିଭିଟି ବଢାଇବାର ଚିନ୍ତା ବି ରହିଛି। ଏହା ଭିତରେ ସ୍କୁଲ ଖୋଲିବା ପୂର୍ବରୁ ସବୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବି କରିବାକୁ ପଡୁଛି। ତେଣୁ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଏସବୁ ମ୍ୟାନେଜ କରିବା ରୁଚୁବୃତ୍ତ ହୋଇଛି। ଛୁଟି ସମୟକୁ ପିଲାମାନେ କିଭଳି ଉପଯୋଗ କରିବେ ସେଥିପ୍ରତି ସବୁବେଳେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଥାନ୍ତି ମା'ମାନେ। ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ସଚେତନ କରିବା ସହ ସେମାନଙ୍କ କାମକୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରିବା ପାଇଁ ବି ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି। ଅର୍ଥାତ୍ ଛୁଟି ହୋଇଥିଲେ ବି ଘରେ ସବୁଦିନ ଠିକ୍ ସମୟରେ ନିତ୍ୟକର୍ମ କରିବା, ହଲିଡେ ହୋମୱାର୍କ କରିବା, ଖେଳିବା ଇତ୍ୟାଦି କରିବାକୁ ହେବ। ଏସବୁ କାମ କେଉଁ ସମୟରେ କରିବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇବାକୁ ହୁଏ ମା'ମାନଙ୍କୁ। ସ୍କୁଲ ଛୁଟି ପାଇଁ ପିଲାମାନେ ପ୍ରଥମେ ନିଜ ଶୋଇବା ଟାଇମ୍ ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତି। ସକାଳୁ ଶାଢ଼ି ଉଠିବ ନାହିଁ। ହେଲେ ଅଧିକ ବିକ୍ରମ ହେଲେ ନିତ୍ୟକର୍ମର ସମୟ ଏପଟସେପଟ ହୋଇଯିବ, ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ସଚେତନ ରହିବା ସହ ପିଲାଙ୍କୁ ଉଠାନ୍ତି। ଆଉ ତା'ପରେ ଅନ୍ୟ କ'ଣ ସବୁ କାମ କରି ଛୁଟିରେ କ୍ୱାଲିଟି ଟାଇମ୍ ବିତାଇପାରିବେ ସେଥିପ୍ରତି ନଜର ରଖୁଛନ୍ତି। ଏସବୁ ଭିତରେ ଗୃହିଣୀ ଓ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା କିଭଳି ସମୟ କଟାଉଛନ୍ତି ସେନେଇ କେତେଜଣ ଯାହା କୁହନ୍ତି...

ଏମାନେ କ'ଣ କରନ୍ତି କାମ ବଢ଼ିଛି: ପିଲାଙ୍କର ଛୁଟି ବୋଲି ଏବେ ମତେ ଅଧିକ ସମୟ କାମ କରିବାକୁ ପଡୁଛି। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବଡ଼ ପୁଅ ସମର କୋର୍ସରେ ଜଏନ୍ କରିଛି। ତେଣୁ ତାକୁ ଶାଢ଼ି ଟମାଟୁ ଉଠାଇବାକୁ ପଡୁଛି। ସେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବା ପରେ ସାନପୁଅ ଟମାଟୋ ଲୁଣନ ଯିବ। ତେଣୁ ତାକୁ ଉଠାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପରେ ଘର କାମ କରୁଛି। ସବୁଦିନିଆ

କୌଣସି ବିଭୂତି ସମୟ..



ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରିବା ବେଳକୁ ପିଲାମାନେ ଘରକୁ ଫେରିବେ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଜଳଖିଆ, ପୁଣି ରୋଷେଇ କରୁଛି। ତା' ଭିତରେ ପିଲାମାନେ ଉଠି ଖେଳୁଛନ୍ତି କ'ଣ କରୁଛନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ନଜର କରିବାକୁ ପଡୁଛି। ଘରର ଅନ୍ୟ ସବୁ କାମ ବି କରୁଛି। କିଏ କ'ଣ ଖାଇବ, କେତେବେଳେ ପଢ଼ିବ ଆଉ କେତେବେଳେ ଖେଳିବାକୁ ଯିବ ସେସବୁ ଅଧିକ ବିକ୍ରମ ହେଲେ ନିତ୍ୟକର୍ମର ସମୟ ଏପଟସେପଟ ହୋଇଯିବ, ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ସଚେତନ ରହିବା ସହ ପିଲାଙ୍କୁ ଉଠାନ୍ତି। ଆଉ ତା'ପରେ ଅନ୍ୟ କ'ଣ ସବୁ କାମ କରି ଛୁଟିରେ କ୍ୱାଲିଟି ଟାଇମ୍ ବିତାଇପାରିବେ ସେଥିପ୍ରତି ନଜର ରଖୁଛନ୍ତି। ଏସବୁ ଭିତରେ ଗୃହିଣୀ ଓ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା କିଭଳି ସମୟ କଟାଉଛନ୍ତି ସେନେଇ କେତେଜଣ ଯାହା କୁହନ୍ତି...

ପ୍ରକାର କାମ ଦେଇଛି। ପୁଅକୁ ସବୁଦିନ ବାଡ଼ିରୁ ଫୁଲ ତୋଳିବା ଦାୟିତ୍ୱ ଦେଇଛି। ତା' ଛଡ଼ା ଘର ସଜାଡ଼ିବା, ଲୁଗାପଟା ସଜାଡ଼ି ରଖିବା ଭଳି ବିଭିନ୍ନ କାମ ବି ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯି ଦେଉଛି। ହେଲେ ସବୁ କାମରେ ମତେ ଜରିବାକୁ ପଡୁଛି ଆଉ ଠିକ୍ ଭାବରେ କଲେ କି ନାହିଁ ଦେଖୁଛି। ଏହାଦ୍ୱାରା ମୋର କାମ ତିକେ ହାଲୁକା ହେବା ସହ ସେମାନେ ବି କାମ ଶିଖିପାରୁଛନ୍ତି, ଯାହା ସେମାନଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତରେ କାମରେ ଆସିବ।

ଓ ଅନ୍ୟ ସବୁ ଖବର ବହୁଛନ୍ତି। ତେଣୁ ମୋର ଏବେ ପୁରା ଆରାମ। ଆଉ ଛୁଟିରେ ପାଠପଢ଼ା ଯେମିତି ପୁରା ବନ୍ଦ ନ ହେବ ସେଥିପାଇଁ ଘରକୁ ଜଣେ ଲୁଣନ କରିବାକୁ ଆସୁଛନ୍ତି। ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ଆମେ ମିଶିକି ବାହାରକୁ ବୁଲିବାକୁ ଯାଇ ଖୁଆପିଆ କରି ଆସୁଛୁ। ତେଣୁ ଛୁଟିରେ ବେଶ୍ ମଜାରେ ସମସ୍ତେ ସମୟ କଟାଉଛନ୍ତି।

				
ଅର୍ପଣା ମିଶ୍ର	ଅନୁରାଜା ପ୍ରିୟଦର୍ଶିନୀ	ରାତାଞ୍ଜଳି ପୃଷ୍ଟି	ସାମା ରାଣୀ ସାହୁ	ସୁଚିତ୍ରା ମହାନ୍ତି

ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଇଛି। - ସାମାରାଣୀ ସାହୁ, ଗୃହିଣୀ, ଗୋଲ୍ଡଫାସିଆ, ଯାଜପୁର ସବୁ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ: ପିଲାଙ୍କ ସୁବିଧା ପାଇଁ ତ ସବୁ କାମ କରୁଛି। କେତେବେଳେ ଅନୁଲୋଚନ କଲା ସ୍ତେବ, କେତେବେଳେ ଲୁଣନ ଯିବ ଆଉ ପିଲାଙ୍କର ହୋମୱାର୍କ କରିବା, ତିଭି

ଏବେଠୁ ସବୁ କରି ରଖିବା ପରେ ସମସ୍ତେ ମିଶି ଚାଲୁ ଯିବୁ। ଆସିବା ବେଳକୁ ସ୍କୁଲ ଖୋଲିଥିବ, ତେଣୁ ସବୁ ସଜାଡ଼ି ଦେଉଛି। - ଅନୁରାଜା ପ୍ରିୟଦର୍ଶିନୀ ସାହୁ, ଗୃହିଣୀ, ଟାକଟେର, ଅନୁଗୋଳ କାମ ବାଣ୍ଟି ଦେଇଛି: ପିଲାମାନେ ଛୁଟିରେ ବେଶ୍ ସମୟ ଘରେ ରହି ବୋର୍ ନ ହେବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ

ଛୁଟିରେ ମୋ ପିଲା ଘରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଏକା ରହୁଥିଲା। ସେଥିପାଇଁ ତା' ପିତାମା ଓ ଭାଇକୁ ଆମ ଘରକୁ ଡକାଇ ଦେଇଛି। ଏବେ ମତେ ଆଉ ବେଶି କିଛି କରିବାକୁ ପଡୁନାହିଁ। ଛୁଆମାନେ ଖୁସିରେ ସେମାନଙ୍କ ସୁବିଧାରେ ସବୁ କାମ କରୁଛନ୍ତି। ଆଉ ମୁଁ ଯିବା ପରେ ତା' ପିତାମା ସେମାନଙ୍କ ଖୁଆପିଆ

ଛୁଟିରେ ମୋ ପିଲା ଘରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଏକା ରହୁଥିଲା। ସେଥିପାଇଁ ତା' ପିତାମା ଓ ଭାଇକୁ ଆମ ଘରକୁ ଡକାଇ ଦେଇଛି। ଏବେ ମତେ ଆଉ ବେଶି କିଛି କରିବାକୁ ପଡୁନାହିଁ। ଛୁଆମାନେ ଖୁସିରେ ସେମାନଙ୍କ ସୁବିଧାରେ ସବୁ କାମ କରୁଛନ୍ତି। ଆଉ ମୁଁ ଯିବା ପରେ ତା' ପିତାମା ସେମାନଙ୍କ ଖୁଆପିଆ



ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ

ହେୟାର କେୟାର



ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କ କେଶ ଉପଚିତ୍ତ ବ୍ୟବସାୟ ଦେଖାଦେଉଛି। ତେବେ ଘରୋଇ ଉପାୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରାଯାଇପାରିବ...

►କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା ଦୂରକରିବା ପାଇଁ ପିଆଜ ରସ ବହୁ ଭଲ କାମ ଦେଇଥାଏ। ପିଆଜ ରସରେ ସଲ୍‌ଫର୍ ଅଛି ଯାହା କେଶ ବୃଦ୍ଧିକରିବା ସହ ନୂଆ କେଶ ଉଠିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ପିଆଜକୁ ବାଟି ତା'ର ରସ ବାହାରକରି କେଶ ମୂଳରେ ଓ ଚନ୍ଦା ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ଅଧଘଣ୍ଟା ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଶୁଷ୍କିତା ପରେ କେଶ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ। ସପ୍ତାହକୁ ୨ଥର ଏପରି କରନ୍ତୁ, କିଛିଦିନ ପରେ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା କମ୍ ହେବା ସହ ନୂଆ କେଶ ଉଠିବ। ►ଅଳା ଖାଇଲେ କେଶର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ।

ତେବେ କେଶ ମଜବୁତ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଅଳାକୁ ଗୁଣ୍ଡକରି ନଡ଼ିଆତେଲରେ ମିଶାଇ କିଛି ସମୟ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଅଣ୍ଟାକରି କେଶମୂଳରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ସପ୍ତାହକୁ ୨ଥର ଏପରି କଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ କେଶ ଅଧିକ ମଜବୁତ ହେବା ସହ କଳା ଓ ଘନ ହେବ। ►କେଶ ନିମନ୍ତେ ଆଉ ଏକ ଭଲ ପୋଷଣ ହେଉଛି ଆଲୋଭେରା। କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟାକୁ ଏହା ବହୁ ପରିମାଣରେ କମ୍ କରିଥାଏ। ତେଣୁ ଏଲୋବେରା ଲୁସ୍ ବାହାର କରି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହାକୁ କେଶମୂଳରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ୧ ଘଣ୍ଟା ପରେ କେଶ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ। ସପ୍ତାହକୁ ୩ଥର ଏପରି କରନ୍ତୁ, ଦେଖିବେ କିଛିଦିନ ପରେ କେଶ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଯିବ।



ଖାଦ୍ୟରୁ ସୋୟା କୋଷ୍ଠା କରି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ସୋୟାବିନ ୧ ବଡ଼ କପ୍, ବୁଟଡାଲି ୧ କପ୍, ସିଝା ଆଳୁ ୧ଟି, ରସୁଣ ୪ ରୁ ୫ କୋଳା, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ୩-୪ଟି, ପିଆଜ ୧ଟି ବଡ଼, ଜିରାଗୁଣ୍ଡ ୨ ଟାମଟ, ଧନିଆଗୁଣ୍ଡ ୧ ଟାମଟ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ୧ ଟାମଟ, ଗରମ ମସଲା ୧ ଟାମଟ, ଗୁଜୁରାତି, ୨ଟି, ଲବଙ୍ଗ ୪ଟି, ତାଳଚିନି ଖଣ୍ଡେ, ଅବା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ ୫ ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇ ପାଣିରୁ ଛାଣି ସେଥିରେ ରସୁଣ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ମିଶାଇ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ଏଥିରେ ସୋୟାବିନ୍ ଓ ପିଆଜକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାଟି ପକାନ୍ତୁ। ଧନିଆପତ୍ର, ଲୁଣ, ଜିରାଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଗୋଳାନ୍ତୁ। ଏବେ ଏହାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୋଲକରି ଗରମ ତେଲରେ

ଛାଣିଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ଆଉ ଏକ କଡ଼େଇରେ ୧ ଟାମଟ ତେଲ ପକାଇ ସେଥିରେ ଗୋଟିଏ ଅଳେଇଚ, ଗୁଜୁରାତି, ଲବଙ୍ଗ ଓ ତାଳଚିନି ପକାଇ ଅଳ୍ପ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏଥିରେ କଟାହୋଇଥିବା ଏକ ଟମାଟୋ, ଅବା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ ଓ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ମିଶାନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଜିରାଗୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଓ ସିଝାଆଳୁ ପକାଇ ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ଟମାଟୋ ସେଥିପାଇଁ ଭଲଭାବେ କଟାଇ ସେଥିରେ ପାଣି ଦେଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ। କିଛି ସମୟ ଫୁଟିବା ପରେ ସେଥିରେ ଛଣା ହୋଇ ରହିଥିବା ସୋୟା କଡ଼େଇଗୁଡ଼ିକୁ ପକାଇ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଫୁଟାଇ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ଏଥିରେ ଗରମ ମସଲା ଓ ଧନିଆପତ୍ର ପକାଇ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।



ଆଇପିଏଲ୍ ଫାଇନାଲ ପୂର୍ବରୁ ସୋମବାର ବିରାଟ କୋହଲିଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସ ।

ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ସ୍ମାଡିୟମରେ ସୋମବାର ରୁଫି ସହ ଭୁଜ ଦଳର ଅଧିନାୟକ ଶ୍ରେୟସ ଆୟର ଓ ରଜତ ପଟିଦାର ।

ହଜାର ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ୧୮ ନମ୍ବର ଜିଏସ୍ ପିସିଥିବା ବେଶ୍ୟାକୁ ମିଳିବ । ତେଣୁ ୧୮ମ ସଂସ୍କରଣରେ ରାଜକଳା ଜିତି ବିଜେତା ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଆଇପିଏଲ୍‌କୁ ସ୍ମରଣୀୟ କରିବା ଆଶାରେ ରହିଛି ଆରସିବି ।

ପୂର୍ବରୁ ଆରସିବି ୨୦୦୯, ୨୦୧୧ ଓ ୨୦୧୬ରେ ପ୍ରଜାତାଳା ଖେଳିଥିଲେ । ହେଁ ରନରଥପରେ ଫାହୁଛୁ ରହିଥିଲା । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପଞ୍ଜାବ ୨୦୧୪ରେ ରନରଥପ୍ ହୋଇଥିଲା । କୋହଲି ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଟି୨୦ ଓ ଟେଷ୍ଟ କ୍ରିକେଟରୁ ଅବସର ନେଇ ଯାଇଥିବାବେଳେ ଆରସିବି ପଡ଼ିଆରେ ବେଶ୍ୟାକୁ ମିଳିବେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ତାଙ୍କ ଖେଳ ବେଶ୍ୟା ପାଇଁ ଦର୍ଶକଙ୍କ ଭାବାବେଶ ବଢ଼ିବା ସ୍ବାଭାବିକ ।

କ୍ବିକ୍‌ପାୟର-୧ରେ ଆରସିବି ୮ ରଜକେଟରେ ପଞ୍ଜାବ କିଛିକୁ ପରାସ୍ତ

ରହିଛି। ଆହତ ସମସ୍ୟା ସୋଲ୍ୟୁ ଗତ ୨ଟି ମ୍ୟାଚରେ ଖେଳିପାରି ନ ଥିବା ଚିହ୍ନଟ ହେଉଥିବା ଯଦି ଫିଫ୍ ଫୁଟବଲ୍ ଚେରେ ଡେଫ୍ ଓଭରରେ ସେ ଓ ଗୋମାରିଓ ଶ୍ରେଫର୍ଡ୍ ବଳକୁ ବନ୍ଧୁ ପାଇବାରେ ରହୁ ପାରିବେ। ବ୍ୟାଟିଂରେ କୋହଲିଙ୍କ ଭଳି ବୋଲିଂରେ ଜୋଶୀ ହାଟେନାଉଟ୍ ୨୧ଟି ଉଇକେଟ ନେଇ ଆରଦିବ ପାଇଁ ସମକାଳୀନ ପୃଷ୍ଠ କରୁଛନ୍ତି। ଏହି ଅଞ୍ଚଳରେ ସେ କୋଳିଂଗ୍ ଓଫ୍ ଆରଦିବ ଆଉ ଏକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଆଣା କରିବ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ କ୍ଲିନିଆନ୍-ଏରେ

ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରତିଭାସମ୍ପନ୍ନ ଚେଷ୍ଟାଶୀଳ ମହାତୋଷ ଦେ ତୃତୀୟ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମାଷ୍ଟର (ଆଇଏମ୍ ନର୍ମ) ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ନରଝେ ଅପରେଟିଭ୍ ଚୁନିମେଣ୍ଟରେ ସେ ୨୨୪୦ ଏଲୋରେଟିଂରେ ୪୨୭୮ ଗ୍ଲାନର ରହି ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ଏବଂ ୧୮ତମ ଗ୍ଲାନକୁ ଉନ୍ନତ ହୋଇ ଏହି ସଫଳତା ପାଇଛନ୍ତି । ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ସେ ମୋଟ ୬୧.୪୦ ଏଲୋରେଟିଂ ବଢ଼ାଇବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଛନ୍ତି ଏବଂ ରାଉଣ୍ଡ ବିଶିଷ୍ଟ ଚୁନିମେଣ୍ଟରେ ମହାତୋଷ ୨ ଗ୍ରାଣ୍ଡମାଷ୍ଟର (ଜିଏମ୍)ଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରିବା ସହିତ ଅନ୍ୟ ୨ଜଣଙ୍କ ସହିତ ବାଜି ଢୁଳି କରିଛନ୍ତି । ଅନୁଭୂତିଭାବେ ଜଣେ ଆଇଏମ୍ଙ୍କୁ ହରାଇବା ସହିତ ଆଉ ଜଣେ ଆଇଏମ୍ଙ୍କୁ ସହିତ ଖେଳ ଢୁଳି କରିଛନ୍ତି । ମଇଲି ଗ୍ରାଣ୍ଡମାଷ୍ଟର ଜିନ୍ସ୍ (୨୪୧୧ ଏଲୋରେଟିଂ)ଙ୍କୁ ହରାଇ ସେ ନିଜ ଦମ୍ଭତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ଚେଷ୍ଟାରେ ଆଇଏମ୍ ଟାଇଟଲ ପାଇଁ ୩ଟି ନର୍ମ ଓ ୨୪୦୦ ଏଲୋରେଟିଂ ହାସଲ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ମହାତୋଷ ସର୍ବିୟାର ଆରେଷ୍ଟ ଜେଲୋଭାଲ୍‌ଠାରେ ପ୍ରଥମ ଏବଂ ମୋଲୋଡୁରାରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଚେଷ୍ଟା ଚୁନିମେଣ୍ଟରେ ତୃତୀୟ ଆଇଏମ୍

ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରତିଭାସମ୍ପନ୍ନ ଚେଷ୍ଟାଶୀଳ ଶେକାଳି ମହାତୋଷ ଦେ ଚୂଡ଼ାୟ ଥର୍କକାରୀୟ ମାଣ୍ଡର (ଆଇଏମ୍ ନର୍ମ) ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ନରଝେ ଅପନ ଚେଷ୍ଟା ଚୁନାମେଷ୍ଟରେ ସେ ୨୨୪୦ ଏଲୋରେଟିଂରେ ୪୨ତମ ଗ୍ଲାନ୍ସର ରହି ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ଏବଂ ୧୮ତମ ଗ୍ଲାନ୍ସ ଉନ୍ନତ ହୋଇ ଏହି ସଫଳତା ପାଇଛନ୍ତି । ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ସେ ମୋଟ ୬୧.୪୦ ଏଲୋରେଟିଂ ବଢ଼ାଇବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଛନ୍ତି । ରାଉଣ୍ଡ ବିଶିଷ୍ଟ ଚୁନାମେଷ୍ଟରେ ମହାତୋଷ ୨ ଗ୍ରାଣ୍ଡମାଷ୍ଟର (ଜିଏମ୍)ଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରିବା ସହିତ ଅନ୍ୟ ୨ଜଣଙ୍କ ସହିତ ବାକି ଡ୍ର କରିଛନ୍ତି । ଅନୁରୂପଭାବେ ଜଣେ ଆଇଏମ୍ଙ୍କୁ ହରାଇବା ସହିତ ଆଉ ଜଣେ ଆଇଏମ୍ଙ୍କ ସହିତ ଖେଳ ଡ୍ର କରିଛନ୍ତି । ମିହିଲ ଗ୍ରାଣ୍ଡମାଷ୍ଟର ଜିନିଷ୍ଟ (୨୪୧୧ ଏଲୋରେଟିଂ)ଙ୍କୁ ହରାଇ ସେ ନିଜ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ଚେଷ୍ଟରେ ଆଇଏମ୍ ଟାଇଟଲ ପାଇଁ ୩ଟି ନର୍ମ ଓ ୨୪୦୦ ଏଲୋରେଟିଂ ହାସଲ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ମହାତୋଷ ସର୍ବିୟାର ଆରେଷ୍ଟ ଜେଲୋଭାଲ୍ଓରେ ପ୍ରଥମ ଏବଂ ପୋଲାଣ୍ଡର ଡ୍ରାବୋ ଥର୍କକାରୀ ଚେଷ୍ଟା ଚୁନାମେଷ୍ଟରେ ଚୂଡ଼ାୟ ଆଇଏମ୍

ପ୍ୟାରିସ୍, ୨୧: ୨୦୨୩ ସଂସ୍କରଣର
 ଯୁଦ୍ଧ ଓପନ ଚାମ୍ପିୟନ କୋକୋ
 ଗର୍ପ ପ୍ରେମ୍ ଓପନ କେନ୍ଦ୍ରିୟ ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଲାମ
 ଚୁର୍ଣ୍ଣମେଷର କାର୍ବର ପାରମ୍ଭାବରେ
 ପ୍ରବେଶ କରିଛନ୍ତି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଥିଲ୍ଲି
 ନଂ-୩ କେସିଆ ପେଗୁଲି ପରାଜୟ
 ହସ ବିରାଡ ନେଇଛନ୍ତି। ସୋମବାର
 ଖେଳାୟାରଥିବା ମହିଳା ସିଙ୍ଗଲ୍ ଚତୁର୍ଥ
 ରାଉଣ୍ଡ ମ୍ୟାଚ୍ରେ ଗର୍ପ ୬-୦, ୭-୫
 ସେଟ୍ରେ ୨୦ଟମ ସିଡ୍ ଲକାରେନିଆ
 ଆଲେକ୍ସାନ୍ଦ୍ରୋଭିଚ୍ ହରାଇଛନ୍ତି।
 ସେହିଭଳି ମିରା ଅଣ୍ଡ୍ରୁକା ୬-୩, ୭-୫
 ସେଟ୍ରେ ତାରିଆ କାସ୍ବେନିନକୁ ଓ
 ପାରେନିକାର ମଡିସନ କିଜ ୬-୩, ୬-୫
 ସିପାସକ୍ଷ ସେଟ୍ରେ ହେଲି
 ବାସ୍ବିଷ୍ଣୁଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରିଛନ୍ତି। ଅନ୍ୟ
 ଏକ ମ୍ୟାଚ୍ରେ ପେଗୁଲି ୬-୩, ୬-୫
 ସେଟ୍ରେ ପ୍ରାନ୍ସର
 ଲୋଇସ ବୋଇସନଙ୍କଠାରୁ ପରାସ୍ତ
 ହୋଇଛନ୍ତି। ପୁରୁଷ ସିଙ୍ଗଲ୍ ବିଭାଗରେ
 ଆଲେକ୍ସାନ୍ଦ୍ର କେଜ୍ବେଲେ ଥିଏଡଭର
 ପାଇ କାର୍ବର ପାରମ୍ଭାବରେ ସ୍ଥାନ ପକ୍ଷ
 କରିଛନ୍ତି। ସେ ୬-୪, ୩-୦ ସେଟ୍ରେ
 ଆଣ୍ଡ୍ରୁଆ ଥିବା ବେଳେ ଡାକ ପ୍ରତିପକ୍ଷ
 କେଲାନି ଟାଲନ ଗ୍ରାବୁରୁସି ଲଞ୍ଜୁସି
 କାରଣରୁ ମ୍ୟାଚ୍ରେ ଓହରି ସାଥପଥରେ

ଭାରତରେ ହେବାକୁ ଥିବା ମହିଳା ଦିନିଆ
ବିଶ୍ୱକର୍ମ ପର୍ବପୂର୍ବକ ୩୦ରୁ ନଭେମ୍ବର
୨ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହେବ । ଏ ଦେଇ
ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ କ୍ରିକେଟ ପରିଷଦ (ଆଇସିସି)
ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେବାବାର ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି ।
ଏହି ବିଶ୍ୱକର୍ମର ଆୟୋଜନ ଅଧିକାର
ଭାରତ ପାଖରେ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ପାକିସ୍ତାନ
ଆଇସିସି ଇଭେଣ୍ଟ ଲାଗି ଭାରତ ଗସ୍ତ
କରିବାକୁ ରାଜି ନ ଥିବାରୁ ଗାନ୍ଧିସ୍ମ ଟ୍ରଷ୍ଟି ଭଳି
ଏହି ଦୁର୍ଗାମେଷ୍ଟ ଏଥ ହାଲିଫେ ମଡେଲରେ
କୋଇନିବ । ନିଧନାୟକ ପ୍ରକଳୟକୁ
ବିଳାସରେ ଅତିରିକ୍ତ ସ୍ଥାପନା କେନ୍ଦ୍ର

ଆରେ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି । ୮ ଦଳ ବିଶିଷ୍ଟ ଏହି ଇଡ଼େଞ୍ଜ ବେଙ୍ଗାଳୁରୁ, ବୁଧାହାତି, ଇନ୍ଦରାବର, ବିଶାଖାପାଟଣାରେ ଖେଳାଯିବ । ୧୨ ବର୍ଷ ପରେ ଭାରତକୁ ଫେରିବାକୁ ଯାଉଥିବା ମହିଳା ଦିନିକିଆ ବିଶ୍ୱକପକୁ ଚୂନିଟେଣ୍ଡର ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଚରେ ଭାରତ ଖେଳିବ । ପ୍ରଥମ ସେମିଫାଇନାଲ ଆସିବା ପରେ ୨୮ ତାରିଖରେ ବୁଧାହାତି କଲମ୍ବୋରେ ହେବ । ଦ୍ୱିତୀୟ ସେମିଫାଇନାଲ ଅକ୍ଟୋବର ୩୦ରେ ବେଙ୍ଗାଳୁରୁରେ ହେବ । ଫାଇନାଲ

ଆଲ୍ ରାମ୍ପିୟନ ଦି ଗୁରୁକଣ୍ଠ ନରଓଓ ଚେଷ୍ଟ
 ଚୁନିମେଣ୍ଡେର ସ୍ବସ୍ଥ ରାଜଶ୍ରୋତେ ଆଲ୍ ନୁନି—୧
 ମାଗୁସକ କାର୍ଲସେନକୁ ହରାଉଛନ୍ତି । କ୍ଲାସିକ
 ଫର୍ମାଟରେ କାର୍ଲସେନଙ୍କ ବିପକ୍ଷରେ
 ଗୁରୁକଣ୍ଠ କାରି ଏହା ପ୍ରଥମ ବିଜୟ ।
 ପରାଜୟ ପରେ କାର୍ଲସେନ ବିରଜ୍ଜ ହୋଇ
 ଚେଷ୍ଟାକୁ ପୁଅ ମାରିଥିଲେ । ଏହି ବିଜୟ
 ଫେବ୍ରୁଆ ୧୯ ବର୍ଷୀୟ ଗୁରୁକଣ୍ଠ ୮.୫ ପଏଣ୍ଟ
 ସହ ପଏଣ୍ଟ ଟେବଲର ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନକୁ
 ଉଠିଛନ୍ତି । ସେ ଏବେ ଶୀର୍ଷରେ ଥିବା
 କାର୍ଲସେନ ଓ ଆମେରିକୀୟ ଗ୍ରାଣ୍ଡମାଷ୍ଟର
 ଫାବିଆନୋ କାର୍ଲୁଆନଙ୍କଠାରୁ
 ୧ ପଏଣ୍ଟ ପଛରେ ରହିଛନ୍ତି ।
 ମାଗୁସକ ବିପକ୍ଷରେ ଏହା ମୋଡ଼ି
 କ୍ଲାସିକାଲ ଫର୍ମାଟରେ ପ୍ରଥମ ବିଜୟ ।

ଫୁଁ ଯେଉଁ ଭଳି ବିଜୟ ଚାହୁଁଥିଲି, ଏହା
 ସେଭଳି ନ ଥିଲା। କିନ୍ତୁ ଫୁଁ ଏହି ବିଜୟରେ
 ଶ୍ରୋତା ଆଜି କାଳିସେନଙ୍କ ଲାଗି ତୁଳି
 ହୋଇ ଚାଲିବା କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ
 କରିଥିଲି। ଏଭଳି ଖେଳିଲେ ଫୁଁ ୧୦୦ରୁ
 ୯୯ ଅର ପରାଜିତ ହେବି। ଏହା ମୋ
 ପାଇଁ ଆଜି କେବଳ ଏକ ଶୁଭ ଦିନ ଥିଲା।
 ହେଲି ଗୁରୁକେ କହିଛନ୍ତି। ପ୍ରାୟ ସାତ
 ୪ ଘଣ୍ଟା ଧରି ଚାଲିଥିବା ମ୍ୟାଚରେ
 ପ୍ରାୟ ଅରର ଡ୍ରାକୁ ଗଞ୍ଜିନ କାଳିସେନ
 ପୁରା ମ୍ୟାଚରେ ଆଗୁଆ ରହିଥିଲେ।
 ହେଲେ ଚାକର ଏକ ତ୍ରୁଟି ଗୁରୁକେ
 ମ୍ୟାଚର ଭାଗ୍ୟ ବଦଳାଇବାକୁ ସାମ୍ୟୋ

ଗିରୋ ଡି' ଇଟାଲିଆ ସାଇକେଲ ରେସ୍ ଜିତିବାପରେ ଟ୍ରଫି ସହ ବ୍ରିଟେନର ସିମନ ଷ୍ଟେଟ୍ସ

ଡୋପିଂ ଅପରାଧ ପାଇଁ ଯେଉଁ ଟ୍ରାଫିକ୍ ଆଣ୍ଡ
ଫିଲ୍ଡ ଆପଲେଟନରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ
ଭାଗନେବା ଲାଗି ଅଯୋଗ୍ୟ
ସେମାନଙ୍କର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରକାଶ
ପାଇଛି । ଏଥିରେ ଭାରତ ବ୍ରିଟିଶ୍ ସ୍ଥାନ
ବଜାଇ ରଖୁଥିବା ଆପଲେଟିବ୍ ଲିଷ୍ଟିଂଗିଂ
ୟୁନିଟ୍ (ଏଆଇୟୁ) ପ୍ରକାଶ କରିଛି ।
ଏଆଇୟୁ ତରଫରୁ ମେ ୩୧ରେ
ଡୋପିଂ ଅପରାଧ
ପ୍ରକାଶିତ ତାଲିକାରେ ଭାରତର
୧୨୮ ଜଣ ଆପଲେଟିବ୍ ନାମ ରହିଛି ।
ଏଥିରେ କେନିଆ (୧୩୪) ପ୍ରଥମ
ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି । ଏଆଇୟୁ ମେ
ନାମରେ ଯେଉଁ ୧୪ ଜଣ ଆପଲେଟିବ୍
ଦଣ୍ଡିତ କରିଛି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ
କେନିଆର ୫୫ଟି ଓ ଭାରତର ୩୫ଟି

ପ୍ରକାଶିତ ତାଲିକାରେ ଭାରତର ୧୨୮ଜଣ ଆଥଲେଟିକ୍ ନାମ ରହିଛି । ଏଥିରେ କେନିଆ (୧୩୪) ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି । ଏଆଇୟୁ ମେ ମାସରେ ଯେଉଁ ୧୪ ଜଣ ଆଥଲେଟିକ୍ ଦଣ୍ଡିତ କରିଛି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେନିଆର ୫ଜଣ ଓ ଭାରତର ୩ଜଣ

ରହିଛନ୍ତି । ଭାରତୀୟ ଟ୍ରାକ ଆଣ୍ଡ ଫିଲ୍ଡ
ଆଥଲେଟିକ୍ସମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ତୋପିଂ
ମାମଲା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ଉଦ୍‌ବେଗର
ବିଷୟ । ଏହି ଗତିଚ୍ଛିତି ଯଦି ଜାରି ରୁହେ
ତେବେ ଦେଶ ବାହାର ସମ୍ପୃକ୍ତମାନ
ହେବା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ତୋପିଂ
ମାମଲାର ଦେଖାଦାହାଁ କରିବା ଲାଗି
ଆଥଲେଟିକ୍ସ ଫେଡେରେଶନ୍ ଅଫ୍
ଇଣ୍ଡିଆ (ଏଏଫ୍‌ଆଇ) ଗତବର୍ଷ ଏକ
ଉଚ୍ଚ କ୍ଷମତାପୂର୍ବକ ନୀତି
ଗଠନ କରିଥିଲା । ଦିଲ୍ଲୀ
ସ୍ନେହାଲ ସେଲ୍ କମିଶନର
ସାଗରପ୍ରାଫ୍ ହୁଦା ଏହାର ମୁଖ୍ୟ
ରହିଥିଲେ । କମିଟିର ସୁପାରିସ କ୍ରମେ
ତୋପିଂରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଥିବା ସରହେ
କରାଯାଉଥିବା କୋର୍ଡ ଓ ଚାଲିମା
କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଠାବ କରିବା ଲାଗି ଏକ
ଆଣ୍ଡ-ତୋପିଂ ସେଲ୍ ଗଠନ କରିବା
ଏଏଫ୍‌ଆଇ ନିଷିଦ୍ଧ ରେହେଇଲା ।

ଡି. ଗୁଡ଼େଶଙ୍କଠାରୁ ହାରିବା ପରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ କାର୍ଲସେନ