



ଜେମିମାଲୁ  
୧୨ ଲକ୍ଷ ଜରିମାନା

ପୃଷ୍ଠା ୧୨ ଦେଖନ୍ତୁ...

- RNI REGD NO: 42041/83
- www.sakalpaper.com
- /sakalanews
- /sakalanews
- www.thesakala.in

# ସକାଳ

## THE SAKALA

PRINTED AT BHUBANESWAR ■ JEYPORE ■ SAMBALPUR ■ PANIKOILI

VOLUME- 43 ■ ISSUE-213 ■ THURSDAY ■ 29 JANUARY 2026 ■ PAGE-12 ■ ₹ 7.00

BHUBANESWAR

ବର୍ଷ-୪୩ ■ ସଂଖ୍ୟା-୨୧୩ ■ ଗୁରୁବାର ■ ୨୯ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୨୬ ■ ପୃଷ୍ଠା-୧୨ ■ ଟ.୭.୦୦

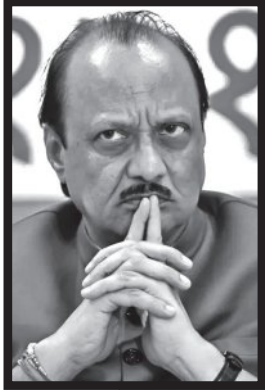
## ବିମାନ ଦୁର୍ଘଟଣା

# ଅଜିତ ପାଝାର ମୃତ

### ସାରା ଦେଶ ସ୍ତବ୍ଧ; ମହାରାଷ୍ଟ୍ରରେ ତିନିଦିନିଆ ଶୋକ

■ ମୁମ୍ବାଇ, ୨୮ (ଏକେନ୍ଦ୍ରି): ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଡା. ଅନସୁଭା ସେନାଙ୍କୁ ଅଜିତ ପାଝାର ଆଉ ନାହାନ୍ତି।

ଆଜି ଏକ ମର୍ମହୀନ ବିମାନ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ପାଝାରଙ୍କ ସମେତ ଖଜଣାକର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି। ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ରାଜନୀତିରେ ଅଜିତ ଦାବା ରୂପେ ପରିଚିତ ୬୬ ବର୍ଷୀୟ ପାଝାରଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁକୁ ନେଇ ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟ ସ୍ତବ୍ଧ ହୋଇଯାଇଛି। ବିମାନ ଦୁର୍ଘଟଣାର ପ୍ରକୃତ କାରଣ ସଂପର୍କରେ ସାଞ୍ଜ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଖରାପ ପାଗ ଯୋଗୁଁ ଏକକ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଲା ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି। ଆସନ୍ତାକାଲି ତାଙ୍କର ଅନ୍ତିମ ସଂସ୍କାର କରାଯିବାକୁ ଥିବା ବେଳେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ରରେ ତିନି ଦିନିଆ ସରକାରୀ ଶୋକ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ଅଜିତଙ୍କ ଅନ୍ତିମ ସଂସ୍କାର ବେଳେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଏବଂ ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ ଶାହ ଉପସ୍ଥିତ ରହିପାରନ୍ତି ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି।



### ଶୋକ ବ୍ୟକ୍ତକଲେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ, ମୋହନ ଓ ନବୀନ

(ଚାର୍ଟର୍ଡ଼ ପ୍ଲାନ)ରେ ଯାଇଥିଲେ। ସକାଳ ପ୍ରାୟ ୮ଟା ୪୫ ମିନିଟ୍ରେ ବିମାନ ଅବତରଣ କରିବା ସମୟରେ ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲା। କୁହୁଡ଼ି ଯୋଗୁଁ ବିମାନଟି ପ୍ରଥମ ଉତ୍ତ୍ୟମ କରି ବିଫଳ ହୋଇଥିଲା। ଅବତରଣ ପାଇଁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ଉତ୍ତ୍ୟମ କରୁଥିବା ବେଳେ ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲା। ବିମାନ ଉତ୍ତ୍ୟମ ନିକଟରେ ଖସି ପଡ଼ିବା ସହିତ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ବିସ୍ଫୋରଣ ଘଟିଥିଲା।

### ତଦନ୍ତ ଦାବିକଲେ ଖଡ଼ଗେ, ମମତା, ସିଦ୍ଧେ, ଉଦ୍ଧବ

■ ବାରାକତା, ୨୮ (ଏକେନ୍ଦ୍ରି): ବିମାନ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଉପ-ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଅଜିତ ପାଝାରଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ଏହାର କାରଣକୁ ନେଇ ରାଜନୈତିକ ମହଲରେ ତର୍କମତା ଆରମ୍ଭ ହେବା ସହ ତଦନ୍ତ ଲାଗି ଦାବି କୋର ଧରିଛି। କୁହୁଡ଼ି ଏବଂ ଦୂର୍ଘଟଣାମାନଙ୍କର ଶ୍ରୀ ସଂପର୍କରେ ଉଭୟ ସୂଚି କରାଯାଇଛି ତାହା ସମୟ କହିବ। ମାତ୍ର ପାଇଲଟଙ୍କୁ ବୋଧ ଦେବା ଏବେ ସହଜ ହୋଇଯାଇଛି। ପୂର୍ବରୁ ଦୁର୍ଘଟଣା ମମତା ବାନାର୍ଜୀ ଏହାକୁ ନେଇ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଛନ୍ତି। ସେ ଦୁର୍ଘଟଣା ପଛରେ କିପରି ଖଡ଼ଗେ, ମମତା, ସିଦ୍ଧେ, ଉଦ୍ଧବ ଆଦିଙ୍କର ଭୂମିକା ଥିଲା ତାହା ବିଦ୍ୟମାନ ହେବା ସହ ତଦନ୍ତ ଲାଗି ଦାବି କୋର ଧରିଛି। କୁହୁଡ଼ି ଏବଂ ଦୂର୍ଘଟଣାମାନଙ୍କର ଶ୍ରୀ ସଂପର୍କରେ ଉଭୟ ସୂଚି କରାଯାଇଛି ତାହା ସମୟ କହିବ। ମାତ୍ର ପାଇଲଟଙ୍କୁ ବୋଧ ଦେବା ଏବେ ସହଜ ହୋଇଯାଇଛି। ପୂର୍ବରୁ ଦୁର୍ଘଟଣା ମମତା ବାନାର୍ଜୀ ଏହାକୁ ନେଇ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଛନ୍ତି।

## ସୁନାରେ ନିଆଁ

୧୦ ଗ୍ରାମ ୧.୫୪ ଲକ୍ଷ

■ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮ (ଏକେନ୍ଦ୍ରି): ସୁନା ଏବଂ ରୁପା ମୂଲ୍ୟ ଆକାଶ ଛୁଆଁ ହେବାରେ ଲାଗିଛି। ଏହି ଦୁଇ ଧାତୁର ମୂଲ୍ୟ ହୁ ହୁ ହୋଇ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି। କୁମ୍ଭୀର ଚୁଡ଼ାଉ ଦିନରେ ସୁନା ଏବଂ ରୁପା ମୂଲ୍ୟ ସର୍ବକାଳୀନ ରେକର୍ଡ଼ରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଇଛି। କୁମ୍ଭୀର ୧୦ ଗ୍ରାମ ପିଛା ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା ମୂଲ୍ୟ ୫, ୩୨୪ ଟଙ୍କା ଏବଂ ରୁପା କେଜି ୧୩, ୭୦୩ ଟଙ୍କା ବଢ଼ିଛି। ଏଥିସହିତ ସୁନା ମୂଲ୍ୟ ୧, ୬୪, ୬୩୫ ଟଙ୍କାରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଇଛି।

**SIKSHA 'O' ANUSANDHAN**

## SAAT-2026

**Empowering students for a brighter future**

**APPROVAL & RECOGNITIONS**

- Approved by UGC and AICTE
- Re-accredited by NAAC with A++ Grade
- Granted with Category-1 Graded Autonomy by UGC
- NBA Accredited Programmes

**B.TECH PROGRAMMES IN ELECTRONICS DESIGN**

- Electrical and Electronics Engineering
- Electronics and Communication Engineering

**NIRF INDIA RANKINGS 2025**

- 15<sup>th</sup> Best in University Category
- 22<sup>nd</sup> Best in Engineering Category

**INTERNATIONAL RANKINGS 2026**

- Ranked in QS World Rankings 2026
- Ranked in Times World Rankings 2026

**To apply for admission through SAAT, Please visit: [www.soa.ac.in](http://www.soa.ac.in)**

## KALINGA INSTITUTE OF INDUSTRIAL TECHNOLOGY (KIIT)

Deemed to be University  
(Established U/S 3 of UGC Act 1956), Bhubaneswar, Odisha, India

---

**A++ Grade**  
Accredited by NAAC

**501+ Cohort**  
Globally

**5th**  
India Rank

**17th**  
Among Indian Universities

**Tier 1**  
Re-accredited by NBA

**ABET (US)**  
Accreditation

**IET**  
The Institute of Engineering and Technology

**Special Consultative Status**  
by the UN-ECOSOC

Partnership with  
**UN VOLUNTEERS**

---

# KIITEE 2026

**APPLY NOW** >

through KIIT Websites

[www.kiitee.ac.in](http://www.kiitee.ac.in) / [www.kiit.ac.in](http://www.kiit.ac.in)

No Examination Fee (Computer-Based Test)

Scan to Apply

---

**ACADEMIC PROGRAMMES AVAILABLE**

**UG (3 years/4 years)/Integrated (5 years) Programmes**  
[All 4 years Programmes are with Honors/Research]

**B.Tech Programmes**

- Civil
- Construction Technology
- Electrical
- Electrical & Computer Science
- Mechanical
- Mechanical (Automobile)
- Aerospace
- Mechatronics
- Electronics & Telecommunication
- Electronics & Computer Science
- Electronics & Electrical
- Electronics (VLSI Design & Technology)
- Chemical
- Computer Science & Engineering (CSE)
- CSE (Artificial Intelligence & Machine Learning)
- CSE (Artificial Intelligence)
- CSE (Cyber Security)
- CSE (Data Science)
- CSE (Internet of Things & Cyber Security including Block Chain Technology)
- CSE (Internet of Things)
- Information Technology
- Computer Science & System
- Computer Science & Communication
- Biotechnology

**UG Programmes in other Disciplines**

- B.Design (Automobile/Graphic/Product)
- B.Design (Fashion / Textile)
- Integrated M.Tech Biotechnology (5yrs)
- B.Tech (Lateral Entry)
- B.Arch
- BCA
- BBA
- B.Sc (Hospitality & Tourism)
- Bachelor of Film & Television Production
- Bachelor of Communication & Journalism
- Bachelor of Physical Education & Sports
- BA Economics
- BA Sociology
- BA English
- BA Psychology
- BA French
- BA Spanish
- BA Japanese
- BA German
- B.Com
- B.Sc (Economics & Data Analytics)
- B.Sc Computer Science
- B.Sc Nursing
- B.Pharma
- D.Pharma
- B.Sc (Fintech & Business Analytics)
- B.Sc (Statistics & Data Analytics)
- BA LLB (Hons) (5 Years)
- BBA LLB (Hons) (5 Years)
- B.Sc LLB (Hons) (5 Years)

**PG (1 year/2 years)/Integrated (5 years) Programmes**

- M.Tech
- LLM (1yr)
- MCA
- M.Sc Biotechnology
- M.Sc Applied Microbiology
- M.Arch
- MBA-IEV (Innovation, Entrepreneurship and Venture Development)
- Master of Communication & Journalism
- Master in Urban & Regional Planning
- Master in Yoga & Naturopathy
- Master of Hospital Administration
- Master of Public Health
- MA in Fashion Management
- M. Design (Interior)
- M.Sc Computer Science
- MA Economics
- MA Sociology
- MA English
- MA Psychology
- Master in Public Policy
- M.Com
- M.Sc Physics
- M.Sc Chemistry
- M.Sc Mathematics & Data Science
- Master in Library & Information Sciences
- Master in Physical Education & Sports
- M.Sc Nursing
- MBA-Rural Management (2 Years)
- MBA -Agribusiness (2 Years)
- Integrated M.Tech & Ph.D
- Ph.D

---

**2025 Placement Highlights**

**750+**  
Companies

**6000+**  
Job Offers

**₹53 LPA**  
Highest Salary Offered

**₹ 8.50 LPA**  
Average CTC

**1500+**  
Paid Internships

Director Admissions, Admission Cell (Koel Campus), KIIT DU, Bhubaneswar, Odisha, India-751024 | [admission@kiit.ac.in](mailto:admission@kiit.ac.in) | [kiitee.ac.in](http://kiitee.ac.in) | 8080 735 735

---

KIIT (Deemed to be University) has only one permanent campus in Bhubaneswar, Odisha. It has no other campus / off campus anywhere else in the country and globe.



















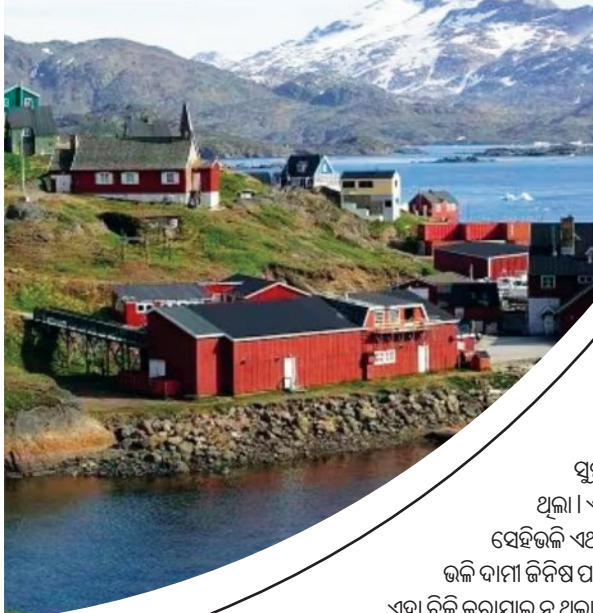


### ବୃତ୍ତେ ୧୦୧ ମହଲା ଉପକରଣରେ

ଆମେରିକାର ଜଣାଶୁଣା ପର୍ବତାରୋହୀ ଆଲେକ୍ସ ହୋନୋଲୁ ପୁଣିଥରେ ପ୍ରମାଣ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ବୃତ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଯେକୌଣସି କାମ କରିବା ସମ୍ଭବ । ସେ ତାଲିଆନ୍ତର ଗଗନଚଳନକୁ ଆକାଶିକା ତାଲପେ ୧୦୧ମ ମହଲାରୁ ଉପକରଣ(ରଶ୍ମି କିମ୍ବା ପ୍ରୋଟେକ୍ଟିଭ ଟିକ୍ସ) ବିନା ଚଢ଼ି ଉଠିବା ସଫଳ କରିଛନ୍ତି । ୧୨.୨୭ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚ ଏହି ବିକ୍ରିକୁ ସେ ମାତ୍ର ୯୦ ମିନିଟ୍ରେ ଚଢ଼ିଥିଲେ । ସୁନ୍ଦର ପାହାଡ଼ ଓ ଚଟାଣ ଚଢ଼ୁଥିବା ଆଲେକ୍ସଙ୍କ ପାଇଁ ସଫୁର୍ଷ୍ଟ ଲାଭେ ଏହା ଏକ ନିଆରା ଅନୁଭୂତି ଥିଲା ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ସେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରୁଥିବାବେଳେ ସତରଞ୍ଜରେ ତାଙ୍କୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଲୋକଙ୍କ ଭିଡ଼ ଜମିଥିଲା । ଏହି ସୁନ୍ଦର ଆକାଶିକା କୋଣ, ସଜାସଜ ପାଇଁ ରଖାଯାଇଥିବା କଡ଼ ଓ ଏକ ସଫରତନାର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ସେ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ମହଲା ଚଢ଼ି ଚାଲିଥିଲେ । ପବନ ସହ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖି ଏତେ ଉଚ୍ଚ ବିଲକ୍ଷିତ ଚଢ଼ିବା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ କଷ୍ଟକର ଥିଲା । ଏହି ବିକ୍ରିର ଶୀର୍ଷ ଦେଶରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଲାଲ ଟି-ସାର୍ଟ ପିନ୍ଧିଥିବା ଆଲେକ୍ସ ହାତ ହଲାଇ କମ୍ପ ମନାଇଥିଲେ । ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ତାଲପେ ୧୦୧ରେ ବିନା ସୁରକ୍ଷା ଉପକରଣରେ 'ପ୍ରୋ ଥୋଲୋ କ୍ଲାଇମ୍ବିଂ' ହୋଇଛି । ଏହାପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାୟ ପର୍ବତାରୋହୀ ଏଲେନ ରବର୍ଟ ରଶ୍ମି ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି ବିକ୍ରି ଚଢ଼ିଥିଲେ ।

## ଭିନ୍ନ ଏକ କାରାଗାର

ଜେଲର ନାଁ ଶୁଣିବା ମାତ୍ରେ, ଅନ୍ଧାର କୋଠା, ବଡ଼ ବଡ଼ କାଢ଼ି କଥା ଆଖି ସାମ୍ନାକୁ ଚାଲିଆସେ । ସେହିପରି କାରାଗାରରୁ ଯେପରି କୌଣସି କ'ଣ ପଳାୟନ ନ କରେ ଏଥିପାଇଁ ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀ ମୁତୟନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ହେଲେ ଏହାଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଗ୍ରୀନଲ୍ୟାଣ୍ଡର ନ୍ୟୁକ୍ କାରାଗାର । ଏଠାରେ ଓପନ ପ୍ରଜେକ୍ଟ ( ପୁସ୍ତକ କାରାଗାର ) ସିଷ୍ଟମ ଲାଗୁ କରାଯାଇଛି । ଯେଉଁଥିରେ ସଜ୍ଜା ଦେବାର ଅର୍ଥ କେବଳ ଦଣ୍ଡ ନୁହେଁ, ବରଂ ଜଣେ କ'ଣ କିଛି କଲ ମଣିଷ କରିବା । ତେଣୁ ଏହି କାରାଗାରରେ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଚୀର କିମ୍ବା ଲୁହାର ମଜଲୁତ ପାଟକ ନ ଥାଏ । ଏହାସତ୍ତ୍ୱେ ବି କ'ଣ କେଲକୁ ଲୁଚି ପଳାଇ ଯାନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଏଠାକାର ସମାଜର ପ୍ରଚଳିତ ନିୟମ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା । ଏହି କାରାଗାରଗୁଡ଼ିକୁ ନାଲଟ୍ କେଲ କୁହାଯାଏ । ଏଠାରେ କ'ଣ କ'ଣ ମାନେ ଦିନରେ ବାହାରକୁ ଯାଆନ୍ତି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, କ'ଣ ମାନେ ଦିନରେ ଚାକିରି କରିବା ସହ ପାଠପଢ଼ିବା, ଦକ୍ଷତାବିକାଶ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣରେ ସାମିଲ ହେବା ସହ ବାହାରର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ସନ୍ଧ୍ୟା ହେବା ମାତ୍ରେ ସବୁ କ'ଣ ପୁଣିଥରେ କାରାଗାରକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତି । ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା କ'ଣ ମାନଙ୍କୁ ସମାଜ ସହ ଯୋଡ଼ି ରଖିଥାଏ । ତେବେ ଗ୍ରୀନଲ୍ୟାଣ୍ଡର ସମୁଦାୟ ଜନସଂଖ୍ୟା ୫୬ ହଜାର ରହିଛି । ଏଠାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକକୁ ଚିହ୍ନିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ କୌଣସି କ'ଣ ବ୍ୟାପାର ନିୟମ ଭାଙ୍ଗିଲେ କିମ୍ବା ଖସି ପଳାଇବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କଲେ, ତାଙ୍କ ଖବର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଞ୍ଚଳରେ ବ୍ୟାପିଯାଏ । ଏପରିସ୍ଥଳେ କୌଣସି କ'ଣ ଲୁଚି ରହିବା ଅସମ୍ଭବ । ଗ୍ରୀନଲ୍ୟାଣ୍ଡରେ ଏହି ନ୍ୟୁକ୍ କେଲ ୨୦୧୯ ମସିହାରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଏଠାରେ କ'ଣ କ'ଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ସ୍ୱାଧୀନତା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ସେହିପରି ସେମାନଙ୍କୁ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏବଂ ପରିବାର ସମ୍ପର୍କରେ ରହିବାର ଅନୁମତି ମଧ୍ୟ ରହିଛି । କ'ଣ ମାନେ ସମାଜରୁ ନିଜକୁ ପୃଥକ ମନେ ନ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ପୂର୍ବରୁ ଗଣ୍ୟ ଅପରାଧରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅପରାଧୀଙ୍କୁ ଡେନମାର୍କ ପଠାଯାଇଥିଲା । ଏବେ ମାଟି ବଦଳି ଯାଇଛି । ଏବେ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ କ'ଣ ମାନଙ୍କୁ ରଖାଯାଉଛି । ଏପରି କରିବାର ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି କ'ଣ ମାନେ ନିଜ ଦେଶ, ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରା ସହ ଜଡ଼ିତ ରହିବେ । ତେବେ ଏଠାରେ ଏପରି କେଲ ନିର୍ମାଣର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କ'ଣ କ'ଣ ଏକ ଉନ୍ନତ ଜୀବନ ଦେଇ ସମାଜର ମୁଖ୍ୟସ୍ତ୍ରୋତରେ ସାମିଲ କରିବା ।



ଆଲିଙ୍ଗିତ ଶୋ 'ମୋଷ୍ଟ ଏକ୍ସପେନସିଭ୍ ଏଣ୍ଡ' ପାଇଁ ଏହି ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହା ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନାରେ ପ୍ରେସିଡିଟ ହୋଇଥିଲା । ଭାରତୀୟ ମୁଦ୍ରାରେ ଏହି ଆଚାରର ମୂଲ୍ୟ ୧, ୩୯, ୬୪୫ ଟଙ୍କା ଥିଲା । ଏଥିରେ ଗାଜରର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାକୁ କେମ୍ପୋସ୍ କଲି ଆକାର ଦିଆଯାଇଥିଲା । ସେହିଭଳି ଏଥିରେ ସାମ୍ପେନ୍ ଭିନେଗାର, ଓରେଗନ୍ ସି ସଲ୍, ଇରାନୀ କେଶର, ପ୍ରେସ୍ କଲ୍, ମେହିକାନ ବିନ୍ଦୁ ଭଳି ଦାମା ଜିନିଷ ପଡ଼ିଥିଲା । ତେବେ ଏହି ଆଚାର କେବଳ ଏହି ଶୋ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥିଲା । ବଜାରରେ ଏହା ବିକ୍ରି କରାଯାଇ ନ ଥିଲା ।

## ନିଆରା ପରମ୍ପରା ୪୨ ଦିନ ମୋବାଇଲ, ଟିଭି ମନା



ନିଆରେ ଏପରି ଅନେକ ପରମ୍ପରା ଅଛି ଯାହା ବିଷୟରେ ଜାଣି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ବିଭିନ୍ନତା ମଧ୍ୟରେ ଏକତା ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିର ପରିଚୟ । ଏହି କ୍ରମରେ ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶରେ ଏକ ନିଆରା ପରମ୍ପରା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଆଜିକାଲି ମୋବାଇଲକୁ ଛାଡ଼ି ଘଡ଼ିଏ ରହିବା କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର ହୋଇଥିବାବେଳେ ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶର ମନାଲି ସ୍ଥିତ ଉଝି ଘାଟିର ପ୍ରାୟ ୯୮ ଗାଁର ଲୋକ ମଜର ସଂକ୍ରାନ୍ତି ପରେ ଏକ ଅନନ୍ୟ ପରମ୍ପରାକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇ ୪୨ ଦିନ ଲାଗି ନାଚବତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ଗାଁର କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ମୋବାଇଲ, ଟିଭି କିମ୍ବା କୌଣସି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ ନିଜଫୋନ୍ ବି ଶୁଣାଯାଏ ନାହିଁ । ବୌଶାଳ, କୋଠି, ସୋଲଙ୍ଗ, ପଲତାନ, ରୁଆଡ, କୁଲଙ୍ଗ, ଶନାର, ବୁରୁଆ ଏବଂ ମଖାତ ଗାଁରେ ଏହି ଅନନ୍ୟ ପରମ୍ପରା ପାଳନ କରାଯାଏ । ମାନ୍ୟତା ରହିଛି ଯେ, ଏହି ସମୟରେ ଭଗବାନ ତପସ୍ୟା କରନ୍ତି । ଦେବତାଙ୍କ ତପସ୍ୟାରେ ଯେପରି କୌଣସି ବାଧାବିଘ୍ନ ନ ଥାଏ ସେନେଇ ଗୋତମ ରଖି, ବ୍ୟାସ ରଖି ଏବଂ ନାଗଦେବତାଙ୍କ ଆଦେଶକୁ ଏହି ନିୟମ ପାଳନ କରାଯାଏ । ତେଣୁ ମଜର ସଂକ୍ରାନ୍ତି ପରେ ଏଠାରେ ଟିଭି, ରେଡିଓ ବନ୍ଦ ରହିଥାଏ । ସେହିଭଳି ମୋବାଇଲଗୁଡ଼ିକୁ ସାଇଲେଣ୍ଟ ମୋଡ଼ରେ ରଖାଯାଏ । ମନ୍ଦିରର କପାଟ ବନ୍ଦ ରହିବା ସହ ଘଣ୍ଟି ବଜାଇବା ପାଇଁ ବାରଣ କରାଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଚାଷକାର ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ ନାହିଁ । ଅଧିକ ଉଚ୍ଚ ଶବ୍ଦରେ କେହି କଥାବାର୍ତ୍ତା ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେବେ ଏହି ନିୟମ କେବଳ ଯେ, ଗାଁ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତାହା ନୁହେଁ, ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ପାଳନ କରନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ଏହି ଗାଁଗୁଡ଼ିକୁ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଆସିବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଏଠାରେ ପ୍ରଚଳିତ ଲୋକବିଶ୍ୱାସ ଅନୁସାରେ, ଦେବତାମାନେ ତପସ୍ୟା କରି ସ୍ୱର୍ଗରୁ ଫେରିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାଗତ ନିମନ୍ତେ ଏହି ଗାଁଗୁଡ଼ିକରେ ଉତ୍ସବ ପାଳନ କରାଯାଏ । ପାଗଲି ଉତ୍ସବ ଯାଏଁ ଏହି ଗାଁଗୁଡ଼ିକରେ ଏମିତି ଶାନ୍ତ ପରିବେଶ ଥାଏ । ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କ କହିବାନୁସାରେ, ଏହି ପରମ୍ପରା ପଢ଼ି ପରେ ପଢ଼ି ପାଳନ କରାଯାଉଛି । ସୁବର୍ଣ୍ଣକି ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଉତ୍ସାହର ସହିତ ଏଥିରେ ସାମିଲ ହେଉଛନ୍ତି । ଆଧୁନିକତା ଭିତରେ ପ୍ରାଚୀନ ମାନ୍ୟତାକୁ ପାଳନ କରିବା ବାସ୍ତବରେ ପ୍ରଶଂସନୀୟ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶର ଏହି ନିୟମକୁ ନେଇ ବେଶ୍ ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଛି ।

## 'ଓ ରୋମିଓ' ଶାହିଦ୍ ନେଇଛନ୍ତି ୪୫ କୋଟି

ବିଭିନ୍ନ ଅଭିନେତା ଶାହିଦ୍ କପୁରଙ୍କ ଫିଲ୍ମ 'ଓ ରୋମିଓ'ର ଟ୍ରେଲର୍ ନିକଟରେ ଚଳିତ ହୋଇଛି । ଏହାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇଛନ୍ତି ବିଶାଲ ଭରଦ୍ୱାଜ । ବିଶାଲ ଓ ଶାହିଦ୍ ବଲିଉଡକୁ ଅନେକ ହିଟ୍ ଫିଲ୍ମ ଦେଇଛନ୍ତି । 'ଓ ରୋମିଓ'କୁ ନେଇ ମଧ୍ୟ ଦର୍ଶକଙ୍କ ସେଲେ କିଛି ଆଶା ରଖିଛନ୍ତି । ଫିଲ୍ମର ଟିକର୍ ଓ ଟ୍ରେଲର୍କୁ ଦର୍ଶକଙ୍କ ଖୁସି ପସନ୍ଦ କରିଛନ୍ତି । ଏହାର କାହାଣୀ ଗ୍ୟାଙ୍ଗ୍ସ୍ଟର୍ ହୁସେନ୍ ଉତ୍ତରାଙ୍କ ଉପରେ ଆଧାରିତ । ଶାହିଦ୍ ଏଥିରେ ଗ୍ୟାଙ୍ଗ୍ସ୍ଟର୍ ଭୂମିକାରେ ତମକୁର ଅଭିନୟ କରିଥିବା ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଛି । ତେବେ ଏହି ଫିଲ୍ମ ପାଇଁ ଶାହିଦ୍ ପାରିଶ୍ରମିକ ବାବଦରେ ୪୫ କୋଟି ନେଇଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ଶାହିଦ୍ କି ପ୍ରକାର ଟ୍ରିପ୍ସ ବିମୁକ୍ତ ନକର ଆସିବେ । ଟ୍ରିପ୍ସ ଏହି ଫିଲ୍ମ ପାଇଁ ୬ କୋଟି ନେଇଛନ୍ତି । ସେହିଭଳି ଅନିମାଣ ଟିଆରି ଏହି ଫିଲ୍ମ ପାଇଁ ୬ କୋଟି ନେଇଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ତମନା ଭାଟିଆଙ୍କର ଏକ ଆଇଡିଏମ୍ ନମ୍ବର ରହିଛି । ସେ ଏହି ଆଇଡିଏମ୍ ଗାତ ପାଇଁ ୬ କୋଟି ନେଇଛନ୍ତି । ନାନା ପାଟେକର୍ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ଗ୍ୟାଙ୍ଗ୍ସ୍ଟର୍ ଭୂମିକାରେ ନକର ଆସିବେ । ସେ ପରିଶ୍ରମିକ ବାବଦରେ ୪ କୋଟି ନେଇଛନ୍ତି । ବିଶା ପଟ୍ଟନାୟକ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ଏକ ଆଇଡିଏମ୍ ନମ୍ବର ରହିଛି । ସେ ଏହି ଫିଲ୍ମ ୨ କୋଟି ନେଇଛନ୍ତି । ଆସନ୍ତା ଫେବୃଆରୀ ୧୩ରେ ଏହା ସିନେମା ହଲ୍ରେ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରିବ ।



## ଭିନ୍ନ ଏକ କାରାଗାର

ଜେଲର ନାଁ ଶୁଣିବା ମାତ୍ରେ, ଅନ୍ଧାର କୋଠା, ବଡ଼ ବଡ଼ କାଢ଼ି କଥା ଆଖି ସାମ୍ନାକୁ ଚାଲିଆସେ । ସେହିପରି କାରାଗାରରୁ ଯେପରି କୌଣସି କ'ଣ ପଳାୟନ ନ କରେ ଏଥିପାଇଁ ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀ ମୁତୟନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ହେଲେ ଏହାଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଗ୍ରୀନଲ୍ୟାଣ୍ଡର ନ୍ୟୁକ୍ କାରାଗାର । ଏଠାରେ ଓପନ ପ୍ରଜେକ୍ଟ ( ପୁସ୍ତକ କାରାଗାର ) ସିଷ୍ଟମ ଲାଗୁ କରାଯାଇଛି । ଯେଉଁଥିରେ ସଜ୍ଜା ଦେବାର ଅର୍ଥ କେବଳ ଦଣ୍ଡ ନୁହେଁ, ବରଂ ଜଣେ କ'ଣ କିଛି କଲ ମଣିଷ କରିବା । ତେଣୁ ଏହି କାରାଗାରରେ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଚୀର କିମ୍ବା ଲୁହାର ମଜଲୁତ ପାଟକ ନ ଥାଏ । ଏହାସତ୍ତ୍ୱେ ବି କ'ଣ କେଲକୁ ଲୁଚି ପଳାଇ ଯାନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଏଠାକାର ସମାଜର ପ୍ରଚଳିତ ନିୟମ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା । ଏହି କାରାଗାରଗୁଡ଼ିକୁ ନାଲଟ୍ କେଲ କୁହାଯାଏ । ଏଠାରେ କ'ଣ କ'ଣ ମାନେ ଦିନରେ ବାହାରକୁ ଯାଆନ୍ତି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, କ'ଣ ମାନେ ଦିନରେ ଚାକିରି କରିବା ସହ ପାଠପଢ଼ିବା, ଦକ୍ଷତାବିକାଶ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣରେ ସାମିଲ ହେବା ସହ ବାହାରର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ସନ୍ଧ୍ୟା ହେବା ମାତ୍ରେ ସବୁ କ'ଣ ପୁଣିଥରେ କାରାଗାରକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତି । ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା କ'ଣ ମାନଙ୍କୁ ସମାଜ ସହ ଯୋଡ଼ି ରଖିଥାଏ । ତେବେ ଗ୍ରୀନଲ୍ୟାଣ୍ଡର ସମୁଦାୟ ଜନସଂଖ୍ୟା ୫୬ ହଜାର ରହିଛି । ଏଠାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକକୁ ଚିହ୍ନିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ କୌଣସି କ'ଣ ବ୍ୟାପାର ନିୟମ ଭାଙ୍ଗିଲେ କିମ୍ବା ଖସି ପଳାଇବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କଲେ, ତାଙ୍କ ଖବର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଞ୍ଚଳରେ ବ୍ୟାପିଯାଏ । ଏପରିସ୍ଥଳେ କୌଣସି କ'ଣ ଲୁଚି ରହିବା ଅସମ୍ଭବ । ଗ୍ରୀନଲ୍ୟାଣ୍ଡରେ ଏହି ନ୍ୟୁକ୍ କେଲ ୨୦୧୯ ମସିହାରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଏଠାରେ କ'ଣ କ'ଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ସ୍ୱାଧୀନତା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ସେହିପରି ସେମାନଙ୍କୁ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏବଂ ପରିବାର ସମ୍ପର୍କରେ ରହିବାର ଅନୁମତି ମଧ୍ୟ ରହିଛି । କ'ଣ ମାନେ ସମାଜରୁ ନିଜକୁ ପୃଥକ ମନେ ନ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ପୂର୍ବରୁ ଗଣ୍ୟ ଅପରାଧରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅପରାଧୀଙ୍କୁ ଡେନମାର୍କ ପଠାଯାଇଥିଲା । ଏବେ ମାଟି ବଦଳି ଯାଇଛି । ଏବେ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ କ'ଣ ମାନଙ୍କୁ ରଖାଯାଉଛି । ଏପରି କରିବାର ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି କ'ଣ ମାନେ ନିଜ ଦେଶ, ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରା ସହ ଜଡ଼ିତ ରହିବେ । ତେବେ ଏଠାରେ ଏପରି କେଲ ନିର୍ମାଣର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କ'ଣ କ'ଣ ଏକ ଉନ୍ନତ ଜୀବନ ଦେଇ ସମାଜର ମୁଖ୍ୟସ୍ତ୍ରୋତରେ ସାମିଲ କରିବା ।

## ଆଜିର ଇତିହାସ

- ୧୯୧୨- ପ୍ରଥମ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରାୟ ଉପରେ ଜର୍ମାନୀ ପ୍ରଥମ ଥର ଆକ୍ରମଣ କଲା ।
- ୧୯୩୯- ରାମକୃଷ୍ଣ ମିଶନ ସାଂସ୍କୃତିକ ସଂସ୍ଥାନର ସ୍ଥାପନା ।
- ୧୯୫୩- ସମ୍ରାଟ ନାଟକ ଏକାଡେମୀର ସ୍ଥାପନା ।
- ୧୯୮୮- ବ୍ରିଟେନର ଏକ ବୋଇଲ୍ ବିମାନ ୩୬ ଘଣ୍ଟାରେ ବିଶ୍ୱ ପରିକ୍ରମା କଲା ।
- ୧୯୯୪- ଭାରତ ସରକାର 'ଏୟର୍ କର୍ପୋରେସନ୍ ଆକ୍ଟ' ରଦ୍ଦ କରିଦେଲେ ।
- ୨୦୦୩- ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶ ବିଧାନସଭାକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦିଆଗଲା ।

## ପୁଟ୍ ବଲ୍ ସହ ୨୮ ଘଣ୍ଟା



ଜଣେ ପୁଟ୍ ବଲ୍ ଖେଳାଳି ଏମିତି ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରି ଦେଖାଇଛନ୍ତି, ଯାହା ଏବେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଛି । ସ୍ୱିଡେନ୍ର ପୁଟ୍ ବଲ୍ ଖେଳାଳି ତାନିଏଲ ଯାକୋବ ୨୮ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁଟ୍ ବଲ୍ ଖେଳି ଉପଯୋଗ କରି ନାହାନ୍ତି ବର୍ଷ ପାଞ୍ଚ, ଛାତି, ମୁଣ୍ଡ ଓ ଆଖି ସାହାଯ୍ୟରେ ପବନରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଲେ । ଏହିପ୍ରକାର ସେ ପୁଟ୍ ବଲ୍ ୨୮ ଘଣ୍ଟା ୨୧ ମିନିଟ୍ ଏବଂ ୨ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳି ସମ୍ପାଦନ କରିଛନ୍ତି । ତେବେ ତାନିଏଲ ଏହିପାଇଁ ଗିନିଜ୍ ବିଶ୍ୱ ରେକର୍ଡରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛନ୍ତି । ସେ ଏହି ରେକର୍ଡ ସ୍ୱିଡେନର ଲିକୋପିଙ୍ଗ ସହରରେ ଗତବର୍ଷ ମେ ୩୧ ତାରିଖରେ କରିଥିଲେ । ତାନିଏଲ ଏହି ରେକର୍ଡ ସମୟରେ ପ୍ରତି ୩ ଘଣ୍ଟାରେ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଲେଖାଏଁ ବ୍ରେକ୍ ନେଉଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ ଏହି ରେକର୍ଡ ସ୍ୱିଡେନର ତାନିଏଲ ମାଗନେସ୍ କର୍ମରେ ଥିଲା । ସେ ୨୦୧୦ ମସିହାରେ ଲଗାତାର ୨୬ ଘଣ୍ଟା ଧରି ପୁଟ୍ ବଲ୍ ଖେଳି ଖେଳି ହେବାକୁ ଦେଇ ନ ଥିଲେ ।

## ସବୁରୁ ଦାମା ଆଚାର

ଆନେକ ଭାତ ସହ ଆଚାର ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବାବେଳେ କେହିକେହି ଏହାକୁ ରୁଚି, ପରନ୍ତୁ ସହ ମଧ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଇଥାନ୍ତି । ବିଶ୍ୱର ସବୁରୁ ଦାମା ଆଚାର ଭାବେ '୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍' ଆଚାର ପରିଚିତ । ଆମେରିକୀୟ ରିଆଲିଟି ଶୋ 'ମୋଷ୍ଟ ଏକ୍ସପେନସିଭ୍ ଏଣ୍ଡ' ପାଇଁ ଏହି ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହା ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନାରେ ପ୍ରେସିଡିଟ ହୋଇଥିଲା । ଭାରତୀୟ ମୁଦ୍ରାରେ ଏହି ଆଚାରର ମୂଲ୍ୟ ୧, ୩୯, ୬୪୫ ଟଙ୍କା ଥିଲା । ଏଥିରେ ଗାଜରର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାକୁ କେମ୍ପୋସ୍ କଲି ଆକାର ଦିଆଯାଇଥିଲା । ସେହିଭଳି ଏଥିରେ ସାମ୍ପେନ୍ ଭିନେଗାର, ଓରେଗନ୍ ସି ସଲ୍, ଇରାନୀ କେଶର, ପ୍ରେସ୍ କଲ୍, ମେହିକାନ ବିନ୍ଦୁ ଭଳି ଦାମା ଜିନିଷ ପଡ଼ିଥିଲା । ତେବେ ଏହି ଆଚାର କେବଳ ଏହି ଶୋ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥିଲା । ବଜାରରେ ଏହା ବିକ୍ରି କରାଯାଇ ନ ଥିଲା ।

## ପ୍ରତିଦିନ କେତେ ତେଲ ଖାଇବା ଦରକାର

ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକରେ ତେଲର ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି । ହେଲେ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ତେଲ ଖରାଦ ପାଇଁ ଯତ୍ନକାରକ । ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ମାସକୁ ୫୦୦-୬୦୦ ମିଲିଲିଟର ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ସେହିପରି ରିପୋର୍ଟ ଦେଖିଲେ ସୋରିଷ ତେଲ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ, ସେକଥା ବି ଅନେକ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ଗତ କିଛି ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତଚାପ ତେଲକୁ ନେଇ ଅନେକ ଗବେଷଣା ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଛି । ଯେଉଁଥିରେ ଖରାପ ତେଲକୁ ହୃଦୟ ପାଇଁ ଯତ୍ନକାରକ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ତେଣୁ ଏକଥା ଜାଣିବା ଜରୁରୀ ଯେ, ପ୍ରତିଦିନ ଆମେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରୁଛୁ ଏବଂ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କିଭଳି ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ପରିବାହୀତ୍ୱ ସ୍ଥିତ ମାଗ୍ନେସିୟା ହୃଦ୍ପିତାଗର ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବିଶେଷଣ ତା । ଗଞ୍ଜିହର କୁମାର ଗୋଏଲ କହିଛନ୍ତି, 'ସବୁବେଳେ ସାମିତ ମାତ୍ରାରେ ତେଲ ସେବନ କରିବା ଜରୁରୀ । ସେହିପରି ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ୩୦-୪୦ ମିଲିଲିଟର ତେଲକୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ ।' ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି, ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ମାସକୁ ୫୦୦-୬୦୦ ମିଲିଲିଟର ତେଲ ଯଥେଷ୍ଟ । ସେହିପରି ୪୫-୫୫ ମିଲିଲିଟର ତେଲ ଖାଇବା ଉଚିତ । ପରିବାର ଲାଗି ୨ ଲିଟରରୁ ଅଧିକ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନାବଶ୍ୟକ । ସୋରିଷ, ସୋୟା, ଅଲିଭ୍, ନଡ଼ିଆ ତେଲ ବ୍ୟତୀତ ବକାରେ ଅନେକ ତେଲ ମିଳିଥାଏ । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଯେ, ଏଥିରୁ କେଉଁ ତେଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଗି ହିତକର । ତେବେ ସୋରିଷ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ଏବଂ ଅଲିଭ୍ ତେଲ ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଗି ଉତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ । ହେଲେ ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଗି ସୋରିଷ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦରକାର ।



ଉତ୍ତମ । ସେହିପରି ହୃଦୟ ପାଇଁ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ତେଲ ବି ଉତ୍ତମ, କିନ୍ତୁ ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଲାଗି ଅଲିଭ୍ ଏବଂ ଅଲିଭ୍ ତେଲରେ ରିପୋର୍ଟ ଦେଖିଲେ ସୋରିଷ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କର୍ମ କରିବା ଭଲ । ଏହି ତେଲ ଅଧିକ ତାପମାତ୍ରା ଏବଂ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଦେଇ ଗତି କରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଏଥିରେ ବିଷାକ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ବାର୍ଷିକ ସମୟ ଏହାର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ବୃଦ୍ଧିପାରେ ଏବଂ ଏହା ହୃଦ୍‌ରୋଗର ବଡ଼ କାରଣ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି । ସେହିଭଳି ସବୁଦିନ ଅଧିକ ତିପ୍ତ ପ୍ରାଏଡ଼ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଯତ୍ନକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମୋଟାପଣ, ମଧୁମେହ, ସହ ହୃଦ୍‌ଘାତ ହେବା ଆଶଙ୍କା ଦୃଶ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ତେବେ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ମାସକୁ ୫୦୦-୬୦୦ ମିଲିଲିଟର ତେଲ ଖାଇବା ଦରକାର । ସେହିପରି ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଭଲ ରଖିବା ପାଇଁ ସଠିକ୍ ତେଲ ଓ ସାମିତ ମାତ୍ରାରେ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଜରୁରୀ ବୋଲି ଡାକ୍ତର ଗୋଏଲ କହିଛନ୍ତି । ତେବେ ଛାଣିବା ହେଉ କି ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ତେଲକୁ ଥରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦରକାର ।

## ଆଲିଙ୍ଗିତ ରାଶି ଫଳ

- **ମେଷ:** କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଆଶାକରଣ ପଳ ମିଳିବ । କୁର ଯାତ୍ରା ଯୋଗ ରହିଛି । ପୁରୁଣା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହେବ । ଜୀବନସାଥୀଙ୍କ ସହଯୋଗ ମିଳିବ । ପ୍ରେମିକପ୍ରେମିକାଙ୍କ ପାଇଁ ଦିନଟି ଭଲ ।
- **ବୃଷ:** ପାରିବାରିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେବ । ଧନ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ । ଅଟକିଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ । ଆୟ କମ୍ ହେବ ଏବଂ ଖର୍ଚ୍ଚ ବଢ଼ିବ । ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କ ସୁଖମୟ ହେବ ।
- **ମିଥୁନ:** ପିତାଙ୍କ ସହଯୋଗ ମିଳିବ । ଆୟରେ ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହେବ । ରଣ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ହେବ । କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳରେ ବରିଷ୍ଠଙ୍କ ସହଯୋଗ ମିଳିବ । ଚିନ୍ତାମୁକ୍ତ ରହିବେ ।

- **କର୍କଟ:** କୌଣସି କଥାକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତାରେ ରହିବେ । କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତା ମିଳିବ । ଧନ ପ୍ରାପ୍ତି ଯୋଗ ରହିଛି । ଦିନଟି ବ୍ୟସ୍ତତା ଭିତରେ ବିତିବ । ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ପାଠାଭ୍ୟାସରେ ଭଲ କରିବେ ।
- **ସିଂହ:** ଆଜିତ ଓ ବ୍ୟାଙ୍କ ଖେତ୍ରରେ ସଫଳତା ମିଳିବ । ଅଟକିଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଦିନଟି ଉତ୍ତମ । ଠିକ୍ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ ପୂରା କରିବେ ।
- **କନ୍ୟା:** ନୂଆ ବ୍ୟବସାୟ ଆରମ୍ଭ କରିପାରନ୍ତି । ଧନ ଆଗମନର ଯୋଗ ରହିଛି । କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନ ଲାଗିବ ନାହିଁ । ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ପାଠରେ ମନୋନିବେଶ କରିବେ । ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନ ସୁଖମୟ ହେବ ।

- **ତୁଳା:** ବ୍ୟବସାୟରେ ଉନ୍ନତିକୁ ନେଇ ପ୍ରସନ୍ନ ରହିବେ । ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗ ଦେବେ । ଧନ ଆଗମନ ନୂଆ ଯାନ କିଣିପାରନ୍ତି । ପରିବାର ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ମଧୁର ହେବ ।
- **ବିଛା:** ସମସ୍ୟାକୁ ସାମ୍ନା କରିବେ । ବିରୋଧୀଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ । ମନ ଉଦାସ ରହିବ । କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲୋକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିବ । ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ସମୟ ।
- **ଧନୁ:** ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହେବ । କାର୍ଯ୍ୟରେ ପଦୋନ୍ନତି ମିଳିବ । ସମ୍ଭାଷଣ ଅଧିକ । ପୂଜାକାର୍ଯ୍ୟରେ ସମୟ କଟିବ । ଘରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେବ । ପ୍ରେମିକ ପ୍ରେମିକାଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ଦିନ ।

- **ମକର:** ମନୋରଞ୍ଜନରେ ସମୟ ବିତିବ । ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହଯୋଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସଫଳ ହେବ । ଆୟରେ ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ମାନସିକ ଦୁର୍ଦ୍ଦିଗ୍ଧାରେ ରହିବେ ।
- **କୁମ୍ଭ:** ରାଜନୀତିରେ ଆଶାତୀତ ସଫଳତା ମିଳିବ । ବ୍ୟବସାୟ ଓ ଚାକିରିରୁ ଲାଭ ମିଳିବ । ଗାଈଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ପାରିବାରିକ ଜୀବନ ସୁଖମୟ ହେବ ।
- **ମିନ:** ବାଦ ବିବାଦଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ । ଆୟ କମ୍ ଓ ବ୍ୟୟ ଅଧିକ ହେବ । ଅଧିକ କଥାକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତାରେ ରହିବେ । ନୂଆ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କ ସହଯୋଗ ମିଳିବ ।

