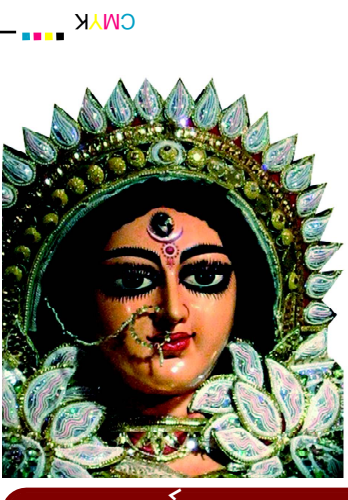


ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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



ସ୍ତ୍ରୀ ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ.....

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ମଙ୍ଗଳବାର ୦୬ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୨ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleshwar ■ TUESDAY 06 DECEMBER 2022
Vol.No. 33 ■ No. 317 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore(Odisha)/005/2019

ଅସରନ୍ତି ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ...

ସାଗରିକା

ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ :
ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ସାଗରିକା
ଜେଲ ରୋଡ, ବାଲେଶ୍ୱର-୭୫୬୦୦୧

ପଦ୍ମପୁର ଉପନିର୍ବାଚନ : ସରିଲା ଭୋଟିଂ, ଇତିଏମ୍ରେ ସିଲ୍ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ଭାଗ୍ୟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୫/୧୨ (ନି.ପ୍ର): ପଦ୍ମପୁର ଉପନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ମତଦାନ ଶେଷ ହୋଇଛି । ଇତିଏମ୍ରେ ସିଲ୍ ହୋଇଛି ୧୦ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ଭାଗ୍ୟ । ସଂଖ୍ୟା ୫୮୩ ପୁରୁଷ ୭୫.୮୯ ପ୍ରତିଶତ ମତଦାନ ହୋଇଥିବା ରାଜ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ ଅଧିକାରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । କଡ଼ା ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗଦାନ ସକାଳ ୭ଟାରୁ ଭୋଟିଂ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଅପରାହ୍ଣ ୪ଟା ପୁଣି ଭୋଟ ଗ୍ରହଣ ଅବଧି ଶେଷ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ଭୋଟର ଲାଇନ୍ରେ ଥିବାରୁ ସଂଧ୍ୟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୋଟିଂ ଜାରି ରହିଥିଲା । ରାଜ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ ଅଧିକାରୀ ସୁଶୀଳା ଲୋହାନୀ ଏସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଅପରାହ୍ଣ ୩ଟା ପୁଣି ୫୫.୨୮% ଭୋଟିଂ ହୋଇଛି । ୮୯ଟି ବ୍ଲକ୍ରେ ପ୍ରାୟ ୧୨ ହଜାର ଜଣ ଭୋଟ ଦେବାକୁ ଲାଇନ୍ରେ ଅଛନ୍ତି । ୪ଟା ପୁଣି ଯେଉଁମାନେ ବ୍ଲକ୍ରେ



ପହଂଚିଥିଲେ, ଟୋକନ ଧରି ଲାଇନ୍ ଦେଇଛନ୍ତି । ଯାହା ଜଣାପଡୁଛି ୬ଟା/ବାଡ଼େ ୬ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୋଟ ଗ୍ରହଣ ଚାଲିବ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ସେ ଆହୁରି କହିଛନ୍ତି ଯେ ୨୦୧୯ରେ ମତଦାନ ହାର ୭୯.୦୫% ଥିଲା । ଏଥର ସେତିକି ହେବା ଅନୁମାନ କରାଯାଇଛି । ଅପରପକ୍ଷରେ ଆସକ୍ତା ୮ ତାରିଖ ସକାଳୁ ଗଣତି ଆରମ୍ଭ ହେବ । ସୋମବାର ସକାଳ ସାଢ଼େ ୫ଟାରୁ ମତଦାନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ପଦ୍ମପୁର ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳର ମୋଟ ୩୧୯ ବ୍ଲକ୍ରେ ୨ ଲକ୍ଷ ୬୯ ହଜାର ୩୨୬ଜଣ ଭୋଟର ରହିଛନ୍ତି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ୧ ଲକ୍ଷ ୩୦ ହଜାର ୩୩୧ ପୁରୁଷ ଓ ୧ ଲକ୍ଷ ୨୮ ହଜାର ୯୮୧ ମହିଳା ଭୋଟର ଅଛନ୍ତି । ଭୋଟ ଗ୍ରହଣ ପାଇଁ ମୋଟ ୧୨ ଶହ ୭୬ ଜଣ ପୋଲିଂ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ନିଯୁକ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା । ମୋଟ ୧୨୦ ବ୍ଲକ୍ରେ ଡେବ୍ କାଷିଂ ବ୍ୟବସ୍ଥା

ଏକଜିଟ୍ ପୋଲ : ଗୁଜରାଟରେ ବିଜେପିକୁ ୪୬% ଓ କଂଗ୍ରେସକୁ ୨୬% ଭୋଟ

ଅହମଦାବାଦ, ୦୫/୧୨ (ନି.ପ୍ର): ଗୁଜରାଟରେ ବିଜେପି ଏକତରଫା ଭାବେ ବାଜିମାତ କରିବ ବୋଲି ଏକଜିଟ୍ ପୋଲରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି । ଦୀର୍ଘ ୨୭ ବର୍ଷ ହେଲା ବିଜେପି ଶାସନରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏଥର ପୂର୍ବପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ଆସନ ଜିତି ସରକାର ଗଠନ କରିବ । ନିର୍ବାଚନ ମୈଦାନରେ ଥିବା ଆୟ ଓ କଂଗ୍ରେସ ବିଜେପିର ଆଖପାଖ ମଧ୍ୟ ମାଡ଼ିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବେନି । ବିଜେପି ୧୦୦ରୁ ଅଧିକ ଆସନ ଜିତିବା ସହ କୁମ୍ଭାଗତ ୭ମଥର ପାଇଁ ରାଜ୍ୟରେ ସରକାର ଗଠନ କରିବ । ଦଳର ଭୋଟ ଶେୟାର ମଧ୍ୟ ୪୬% ବଢ଼ିବ ବୋଲି ଏକଜିଟ୍ ପୋଲରେ ପୂର୍ବାନୁମାନ



କରାଯାଇଛି । ୨୦୧୯ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନରେ ୪୦ଟି ଏକଜିଟ୍ ପୋଲ ରିପୋର୍ଟ ଦେଇଥିବା ଇଣ୍ଡିଆ ଟୁଡେ-ଆକ୍ସିସ୍ ମାର୍କ ଇଣ୍ଡିଆ କହିଛି ଯେ ବିଜେପି ଗୁଜରାଟରେ ୪୬% ଭୋଟ ପାଇବାକୁ ଥିବା ବେଳେ ଆୟ ୨୦% ଓ କଂଗ୍ରେସ ୨୬% ଭୋଟ ପାଇବ । ଆସନ ସଂଖ୍ୟା ଦେଖିଲେ ବିଜେପି ୧୮୨ଟି ବିଧାନସଭା ଆସନରୁ ୧୨୯ରୁ ୧୫୧ଟି, କଂଗ୍ରେସ ୧୬ରୁ ୩୦ଟି ଆସନ ଓ ଅରବିନ୍ଦ କେଜ୍ରିୱାଲଙ୍କ ଆୟ ୨୧ଟି ଆସନ ଜିତବ ।

ରାଜଧାନୀରେ ବ୍ୟାନ ହେଲା ବିଏସ୍ ୩ ଓ ବିଏସ୍ ୪ ଗାଡ଼ି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୫/୧୨ : ପୁଣିଥରେ ରାଜଧାନୀ ଦିଲ୍ଲୀରେ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଏହାର ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ଦିଲ୍ଲୀ ସରକାର ପେଟ୍ରୋଲରେ ଚାଲିଥିବା ବିଏସ୍-୩ ଓ ଡିଜେଲରେ ଚାଲିଥିବା ବିଏସ୍ ୪ର ସମସ୍ତ ୪ ଚକିଆ ଗାଡ଼ି ଉପରେ ବ୍ୟାନ ଲଗାଇଛନ୍ତି । ଏହି ବ୍ୟାନ ଅବଧି ୯ ତାରିଖ ଯାଏ ବଳବତ୍ତର ରହିବ । କେହି ସରକାରଙ୍କ ବାୟୁ ଗୁଣବତ୍ତା ସୂଚକାଙ୍କର ଷ୍ଟେକ ଅର୍ଦ୍ଧତ ଗ୍ରେଡେଡ ରେସପନ୍ସ ଆକ୍ସନ ପ୍ଲାନ (ଜିଆରଏସି)ର କଟକଣା ଆଧାରରେ ଏପରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି । ଜିଆରଏସିର ନିୟମକୁ କଡ଼ାକଡ଼ି ଭାବେ ପାଳନ କରିବାକୁ ରବିବାର ସବ କମିଟି ବୈଠକ ବସିଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ ଦିଲ୍ଲୀର ବାୟୁ ଗୁଣବତ୍ତା ଓ ପାଣିପାଗ



ବିଭାଗ କରିଥିବା ଆକଳନକୁ ସମୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ସମୀକ୍ଷା ବୈଠକର ଦିନ ପରେ ଗାଡ଼ି ଉପରେ ବ୍ୟାନ ଲଗାଯାଇଛି । ଦିଲ୍ଲୀ ସରକାର କହିଛନ୍ତି ଯେ ଗାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଲାଗିଥିବା କଟକଣାକୁ କଡ଼ାକଡ଼ି ଭାବେ ପାଳନ କରାଯିବ । ତେବେ ଜରୁରୀ ସେବା, ସରକାର କିମ୍ବା ନିର୍ବାଚନ କାମରେ ନିଯୋଜିତ ଗାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ କଟକଣାରୁ ବାଦ ଦିଆଯିବ । ଯଦି କେହି ନିୟମ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ । ଏଥିସହ ୨୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ଜୋରିମାନା ଲାଗୁ କରାଯିବ । ନଭେମ୍ବର ୪ ପରେ ଦିଲ୍ଲୀର ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଦିଲ୍ଲୀର ଏୟାର କ୍ୱାଲିଟି ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ୪୪୪ ରହିଛି ।

ବଜୋପ-ସାଗରରେ ଭୂମିକମ୍ପ ଅନୁଭୂତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୫/୧୨ (ନି.ପ୍ର): ବଜୋପସାଗରର ଗଭୀର ସମୁଦ୍ରରେ ଭୂମିକମ୍ପ ଅନୁଭବ ହୋଇଛି । ସକାଳ ୮ଟା ୩୨ ମିନିଟରେ ଏହି ଭୂମିକମ୍ପ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥିବା ନ୍ୟାସନାଲ ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ ଫର୍ ସେସମୋଲୋଜୀ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ଋକ୍ତର ସେଲରେ ଭୂକମ୍ପର ତାପତା ୫.୧ ରେକର୍ଡ ହୋଇଥିବା ଜଣା ପଡିଛି । ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ବଜୋପସାଗରର ଗଭୀରତା ୦ରୁ ୧୫୦୦ ମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥିବାରୁ ଏହି ଭୂକମ୍ପର କେନ୍ଦ୍ର ଆକଳନ କରାଯାଇଛି । ଦିଲ୍ଲୀରେ ପହଂଚିଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଅର୍ଚ୍ଚନା ନାଗକୁ ୭ ଦିନିଆ ରିମାଣ୍ଡରେ ନେବ ଇଡି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୫/୧୨ (ନି.ପ୍ର): ଲେଡି ବ୍ଲକମେଲର ଅର୍ଚ୍ଚନା ନାଗକୁ ୭ ଦିନିଆ ରିମାଣ୍ଡରେ ନେବାକୁ ଇଡିକୁ ଅନୁମତି ଦେଇଛନ୍ତି ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏସଡିଜେଏମ୍ କୋର୍ଟ । ଆସକ୍ତା ୧୩ ତାରିଖରେ କୋର୍ଟରେ ହାଜର କରିବାକୁ ଇଡିକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ମୁତାବକ ଅର୍ଚ୍ଚନା ନାଗକୁ ୧୫ ଦିନ ପାଇଁ ରିମାଣ୍ଡରେ ନେବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳକ ବା ରଡି ଆବେଦନ କରିଥିଲା । ସୋମବାର ଦିନ ଲେଡି ବ୍ଲକମେଲର ଅର୍ଚ୍ଚନା ନାଗକୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏସଡିଜେଏମ୍ କୋର୍ଟରେ ହାଜର କରାଯାଇଥିଲା । ଝାରପଡ଼ା ଜେଲରୁ କଡ଼ା ସୁରକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ତାଙ୍କୁ କୋର୍ଟକୁ ଅଣାଯାଇଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ ସେ ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ କହିଥିଲେ ମୋ ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ମୋତେ କୋର୍ଟ ଫରୱାର୍ଡ



କରାଯାଇଛି । ମୁଁ ଚାହୁଁଛି ସବୁ ଜିନିଷର ତଦନ୍ତ ହେଉ । ସିନିଆର ତଦନ୍ତ ହେଉ । ତଦନ୍ତ ହେଲେ ତ ସତ ବାହାରିବ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ଅର୍ଚ୍ଚନା । ଅପରପକ୍ଷରେ ଆସକ୍ତା ୭ ତାରିଖରେ କୋର୍ଟରେ ହାଜର ହେବେ ଅର୍ଚ୍ଚନାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଜଗବନ୍ଧୁ । ସୂଚନାମୋତାବକ ଯେ ଅର୍ଚ୍ଚନା ନାଗଙ୍କ ସହ କେଉଁ କେଉଁ ହାତ ପ୍ରୋପାଗଣ୍ଡା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି ଏବଂ କେତେ ଟଙ୍କାର ନେଣ ଦେଣ ହୋଇଛି ତାର ଉପ ଖୋଜୁଛି ଇଡି । ଏ ନେଇ ଇଡି ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ସିନେ-ପ୍ରଯୋଜକ ଅକ୍ଷୟ ପରିଜା, ଶୁଭାଞ୍ଜଳି ବେହେରା, ଅମୀୟ ଦାସ, ଖଗେଶ୍ୱର, ପ୍ରଭାତରଂଜନ ପତି, ଶିବ ପ୍ରସାଦ ଦାସ, ଗଙ୍ଗାଧର ସାମଲ, ଚନ୍ଦନ ଓ ପ୍ରମୋଦ ସ୍ୱାଇଁ ପ୍ରମୁଖଙ୍କୁ ଜେରା କରିସାରିଛି ।

ହକି ବିଶ୍ୱକପ ଟ୍ରଫି ପରିକ୍ରମା ଅଭିଯାନର ଶୁଭାରମ୍ଭ କଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୫/୧୨ (ନି.ପ୍ର): ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ସୋମବାର ଦିନ ହକି ବିଶ୍ୱକପ ଟ୍ରଫି ପରିକ୍ରମା ଅଭିଯାନର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଏହାସହ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ ହକି ଇଣ୍ଡିଆ ସଭାପତି ଦିଲ୍ଲୀପ ଚିକ୍କାଙ୍କୁ ଟ୍ରଫି ହସ୍ତାନ୍ତର କରିଛନ୍ତି । ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଏହି ହକି ବିଶ୍ୱକପ ଟ୍ରଫି ଆଗାମୀ ୨୧ ଦିନ ଧରି ହକି ବିଶ୍ୱକପ ଟ୍ରଫି ଦେଶର ୧୩ ରାଜ୍ୟ ଓ ଗୋଟିଏ କେନ୍ଦ୍ରଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ପରିକ୍ରମା କରିବ । ଏହି ଟ୍ରଫି ପର୍ଯ୍ୟଟକ, ମଣିପୁର, ଆସାମ, ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ, ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ, ପଞ୍ଜାବ, ହରୟାଣା, ଦିଲ୍ଲୀ, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ, ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, ଚାମିଲନାଡୁ, କେରଳ, କର୍ଣ୍ଣାଟକ ଓ ଛତିଶଗଡ଼ ଟ୍ରଫି ପରିକ୍ରମା କରିବା ସହ ଆଗାମୀ ଡିସେମ୍ବର ୨୫ରେ ଟ୍ରଫି ଓଡ଼ିଶା ଫେରିବ । ଏହାପରେ ଓଡ଼ିଶାର ସବୁ ଜିଲ୍ଲାକୁ ଏହି ଟ୍ରଫି ପରିକ୍ରମା କରିବ । ଏହା ସହ ଟ୍ରଫି ପୂର୍ବଦେଶରେ ହକି ବିଶ୍ୱକପ ନେଇ ଉତ୍ତର ଭାରତ ବୋଲି ଆଶା ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ । ଟ୍ରଫି ହସ୍ତାନ୍ତର ଅବସରରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ଭୂଷାରକାନ୍ତି ବେହେରା, ହକି ଇଣ୍ଡିଆର ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଭୋଲାନାଥ ସିଂ, କୁମ୍ଭା ସଚିବ ଆର ଜିନିଲ କୁମ୍ଭା, ହକି ଇଣ୍ଡିଆର କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । କାନ୍ଥୁଆରୀ ୧୩ରୁ ହକି ବିଶ୍ୱକପ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ବିଶ୍ୱକପରେ ୧୬ଟି ଟିମ୍ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ ରାଉରକେଲାରେ ହେବ ମ୍ୟାଚ । ୨୩ ଜାନୁଆରୀରେ କଳିଙ୍ଗ ଷ୍ଟାଡିଅମରେ ହେବ ଖେଳାସିଦ୍ଧି ଫାଇନାଲ ମ୍ୟାଚ ।

ଏକଜିଟ୍ ପୋଲ : ଦିଲ୍ଲୀ ମହାନଗର ନିଗମରେ ହାରିବ ବିଜେପି, ଜିତିବ ଆୟ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୫/୧୨ : ଦୀର୍ଘ ୧୫ ବର୍ଷ ହେଲା ଦିଲ୍ଲୀ ମହାନଗର ନିଗମରେ ଜାରି ରହିଥିବା ବିଜେପି ଶାସନରେ ପଡ଼ିବ ପୂର୍ଣ୍ଣହେବ । ଦିଲ୍ଲୀରେ ସମ୍ପର୍କଦାନ ଆୟ ମହାନଗର ନିଗମକୁ ବି ନିଜ ଦଖଲକୁ ନେବ ବୋଲି ଆଜି ସାମ୍ବାଦିକ ଆସିଥିବା ଏକଜିଟ୍ ପୋଲରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି । ରବିବାର ଦିଲ୍ଲୀର ୨୫୦ ମହାନଗର ନିଗମ ଆସନରେ ଭୋଟ ହୋଇଥିଲା । ଆସକ୍ତା ବୃଥାବାର ଭୋଟ ଗଣତି ସହ ଫଳାଫଳ ପ୍ରକାଶ ପାଇବ । ତେବେ ଏହାପୂର୍ବରୁ ଆଜି ବିଜିନ୍ଦ୍ର କାତାର ଗଣମାଧ୍ୟମ ଓ ସଂସ୍ଥା ପକ୍ଷରୁ



ଏକଜିଟ୍ ପୋଲ ରେକର୍ଡକୁ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି । ଏହାର ଅର୍ଥ ଭୋଟ ଦେବା ପରେ ଲୋକମାନେ ଦେଖିଥିବା ମତାମତକୁ ଆଧାର କରି ଏହି ରେକର୍ଡକୁ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି ।

ମୁଷ୍ଟି ନୁଆଁଲେ ଇରାନ ସରକାର, ହଟିଲା ମୋରାଲିଟି ପୁଲିସ

ତେହରାନ, ୦୫/୧୨ : ଦୀର୍ଘ ଅଡ଼େକ ମାସର ଆନ୍ଦୋଳନ ପରେ ଶେଷରେ ମୁଷ୍ଟି ନୁଆଁଲେ ଇରାନ ସରକାର । ଚାରିଆଡ଼ୁ ଚାପ ବଢ଼ିବା ପରେ ଇସ୍ମାଏଲି ରକ୍ଷକ ଅତି ରକ୍ଷଣଶୀଳ ସରକାର ରବିବାର ମୋରାଲିଟି ପୁଲିସକୁ ଉଚ୍ଛେଦ

କରିଛି । ଏଥିସହ ମହିଳାଙ୍କ ହିକାବ ପଢ଼ିବା ଆନ୍ଦଳନ ସମାପ୍ତ କରିବାକୁ ଘୋଷଣା କରିଛି । ନ୍ୟାୟପାଳିକା ସହ ମୋରାଲିଟି ପୁଲିସର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ । ଏହି ପୁଲିସ ବାହିନୀକୁ ଉଚ୍ଛେଦ କରାଯାଇଛି ବୋଲି ଆର୍ଟିଷ୍ଟ ଜେନେରାଲ

ମହମ୍ମଦ କାଫର ମୋଖାଜେରି ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି । ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ, ଗତ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୩ରେ ୨୨ ବର୍ଷର ଜିର୍ଦ୍ଦାନ ବଂଶୋତ୍ତର ମହସା ଅମିନା ଠିକ୍ ଭାବେ ହିକାବ ପଢ଼ିନଥିବା ଦର୍ଶାଇ ମୋରାଲିଟି ପୁଲିସ ତାଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଥିଲା । ଏହାର ତିନି

ଦିନ ପରେ ମହସା ଅମିନାଙ୍କ ପୁଲିସ ହାତରେ ହିଁ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା । ତେବେ ପୁଲିସର ବର୍ବରତା ଯୋଗୁଁ ମହସାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥିଲା । ସେବେଠାରୁ ଏହାର ପ୍ରତିବାଦ କରି

କରୋନା ମନୁଷ୍ୟକୃତ, ଉପ୍ପଡ଼ିଷ୍ଟଳ ଚାଇନାର ଉତ୍ପାଦନ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୫/୧୨ (ନି.ପ୍ର): ମନୁଷ୍ୟକୃତ ଥିଲା ମହାମାରୀ କରୋନା ଭାଇରସ୍ । ସାରା ବିଶ୍ୱକୁ ବୋହାଲାଇ ଦେଇଥିବା କୋଭିଡ୍-୧୯ ଭାଇରସର ପୃଷ୍ଠି ପ୍ରାକୃତିକ ନୁହେଁ, ବରଂ ଥିଲା କୃତ୍ରିମ । ଆଉ ତାହା ନୀର ବଦାୟଣ ଉତ୍ପାଦନ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅର୍ଥ ଭାଇରୋଲଜି ଥିଲା ଏହାର ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥଳ । ପୂର୍ବରୁ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶ ଓ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବୈଜ୍ଞାନିକ ବହୁବାର ଏଭଳି ଦାବି କରି ଆସୁଥିବା ବେଳେ ଏ ସନ୍ଦେହକୁ ଏବେ ସତ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ ଗବେଷଣା



କେନ୍ଦ୍ରରେ ଗବେଷଣା କରୁଥିବା ଆମେରିକୀୟ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଆଣ୍ଡ୍ରୁ ହସ୍ । ସେ ତାଙ୍କ ପୁସ୍ତକ 'ଦ ଟୁଥ ଏବଂ ଉତ୍ପତ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ'ରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ଲେଖିଛନ୍ତି ଯେ ଆମେରିକୀୟ ସରକାରଙ୍କ ଅନୁଦାନରେ ଚାଲିଥିବା ଚାଇନାର ସେହି ସରକାରୀ ଗବେଷଣା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଭାଇରସ ଲିକ୍ ହୋଇଥିଲା ।

ଇସ୍ପାତ ରାଜଧାନୀକୁ ବାଟ ନାହିଁ



ଯାଜପୁର, ୦୫/୧୧ (ନି.ପ୍ର): ଇସ୍ପାତ ରାଜଧାନୀ କୁହାଯାଉଥିବା କଳିଙ୍ଗନଗରକୁ ଏବେ ବାଟ ନାହିଁ। କଳିଙ୍ଗନଗର ଶିଳ୍ପାଞ୍ଚଳ ଓ ଦେଶର ସର୍ବାଧିକ ଛୋଟାଞ୍ଚଳ ଉପତ୍ୟକା କାଳିଆପାଣିକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରୁଥିବା ଖ୍ୟାନନର ନୟର ଜାତୀୟ ରାଜପଥର ବ୍ରାହ୍ମଣୀ ପୋଲ (କବାଟବନ୍ଧ) ଓ ଦାନଗଦାର ମାନପୁର (ଓଭର ବ୍ରିଜ) ଉପରେ ଭାରୀଯାନ ଚଳାଚଳକୁ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ଅନୁମତି ଦେଇ ନାହିଁ। ଫଳରେ କଳିଙ୍ଗନଗରର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ଓ ଖର୍ଚ୍ଚକ୍ରମ ପରିବହନ ଗୁରୁତର ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି। ଖ୍ୟାନନର ଜାତୀୟ ରାଜପଥରେ ଥିବା କବାଟବନ୍ଧ ବ୍ରାହ୍ମଣୀ ପୋଲ ମରାମତି ନାମରେ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ଏକ ମାସ (୨୧ ନଭେମ୍ବର ରୁ) ଚଳିତ ମାସ ୨୦ତାରିଖ) ଗାଡ଼ି ଚଳାଚଳ ବନ୍ଦ କରିଦିଆଯାଇଛି। ଫଳରେ, ଏହି ରାଜପଥରେ ପ୍ରତିଦିନ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବା ହଜାରହଜାର ଟ୍ରକ ଦ୍ୱାରା

ଖର୍ଚ୍ଚକ୍ରମ ପରିବହନ ସାମଗ୍ରୀ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଇଛି। ଏହି ପୋଲ ଉପରେ ଚଳାଚଳ ବନ୍ଦ କରିବା ଯୋଗୁଁ ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦରକୁ ଏହି ବାଟେ କେନ୍ଦ୍ରର ଜିଲ୍ଲାର କୁହାଯାଉଥିବା, ମାଜାନିକ, ଅନୁଗୁଳର କୋରଲା, ଯାଜପୁର ଜିଲ୍ଲାର ଛୋଟାଞ୍ଚଳ ଓ କଳିଙ୍ଗନଗର ଶିଳ୍ପାଞ୍ଚଳର ବାମନୁୀ ଓ ଅର୍ପଣାଳାର କଳାପଥର ପରିବହନ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଇଛି। ଏପରିକି ଏହି ଅଞ୍ଚଳ ଲୋକ ୧୫ମି ପରିବର୍ତ୍ତେ ୫୦ କିମି ବାଟ ବୁଲି ଯାଜପୁରରୋଡ଼ ବାଟେ ଯାତାୟାତ କରୁଛନ୍ତି। ବ୍ରାହ୍ମଣୀ ନଦୀରେ ତଳା ଗୋଟିଏ ଦିନ ଚାଲିଥିବା ବେଳେ କଳିଙ୍ଗନଗର ପୁଲିଏ ଡାକ୍ତାଳ ନଦୀ କଳି ଦେଇଛି। ତଳାରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଲୋକ ଓ ମୋଟରଯାନକେଳ ଯାତ୍ରୀ ଯାତାୟାତ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ପାଇଥିଲେ। ସତେଜ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚର ଦାବି ପ୍ରତି କାହାରି ଗୁରୁତ୍ୱ ନାହିଁ। ଶିଳ୍ପାଞ୍ଚଳରେ କାମ କରୁଥିବା ଏହି ଅଞ୍ଚଳର

ଶହଶହ ଲୋକ ନାହିଁନଥିବା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି। ଅଥଚ ମାତ୍ର ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ପୋଲ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା ହୋଇଥିଲା। ଠିକାଦାରଙ୍କ ମନମାନି ପାଇଁ ଏବେ ଅଚଳାଚଳ ପୁଣି ହୋଇଛି। ଏପରିକି ୧.୨୫କିମି ଏହି ପୋଲ ମରାମତି ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ ଚାଲୁନାହିଁ। ଅତି ମନ୍ଦ ଗତିରେ ହେଉଛି। ସେହିପରି କଳିଙ୍ଗନଗର ଶିଳ୍ପାଞ୍ଚଳର ମୁଖ୍ୟ ରାସ୍ତା ଦାନଗଦାରୁ କୁରୁବା ରାସ୍ତା ଉପରେ ଥିବା ମାନପୁର ରେଳଷ୍ଟେ ଓଭରବ୍ରିଜରେ ସକାଳ ଓ ସଞ୍ଜରେ ଭାରୀଯାନ ଚଳାଚଳକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଆଯାଇଛି। ଏହି ପୋଲ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ବହୁଦିନ ଲାଗିଲା। ଏବେ ପୁଣି ପ୍ରାୟ ୫ କିମି ଗାଡ଼ି ଚଳାଚଳ ଏକପ୍ରକାର ବନ୍ଦ। ଦ୍ୱିତୀୟ ପୋଲ ନିର୍ମାଣ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ହେଲା ମନ୍ଦ ଗତିରେ ଚାଲିଛି। ଜିଲ୍ଲାବାସୀଙ୍କ ସର୍ବନିମ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତି ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନର ଦୂରଦୃଷ୍ଟି ଅଭାବ ଏବେ ଏକ ଛୁଟି ସୃଷ୍ଟି କରିଛି।

ରାଜ୍ୟରେ ବହୁଛି ଜାଲ୍ ନୋଟ୍ କାରବାର : ୪ ମାସରେ ଜବତ ହେଲାଣି ଅଧ କୋଟି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୫/୧୧ (ନି.ପ୍ର): ଗତ ୪ମାସ ମଧ୍ୟରେ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ଅଧ କୋଟିଏରୁ ଊର୍ଧ୍ୱ ଚଳାଚଳ ଜାଲ୍ ନୋଟ୍ ଜବତ ହୋଇପାରିଲାଣି। ଯାହାକି ରାଜ୍ୟର ଜାଲ୍ ନୋଟ୍ କାରବାରର ବାସ୍ତବ ଚିତ୍ରକୁ ପଦାରେ ପକାଇଛି। ବକା, ହାଟ, ମଲ୍ ଏମିତିକି ଏତିଏମକୁ ବି ମିଳୁଛି ନକଲି ନୋଟ୍। ବେଳେବେଳେ ବ୍ୟାଙ୍କରୁ ବି ଧରାପଡୁଛି ଜାଲ୍ ନୋଟ୍। ଦେଶରୁ କଳାଚଳା ଓ ଜାଲ୍ ନୋଟ୍ କାରବାର ଉପରେ ଚଳାଚଳ ଲଗାଯାଇ ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ୨୦୧୨ ନଭେମ୍ବର ୮ ତାରିଖରେ ରାତିଅଧିଆ ନୋଟ୍ ବନ୍ଦ କରି ଏକ ବଡ଼ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ। ସେହି ରାତିରୁ ଖଣ୍ଡେ ଚଳିଆ ଓ ହଜାର ଚଳିଆକୁ ନୋଟ୍ ଅଧିଆ ଘୋଷଣା କରାଗଲା। ନୂଆ ନୋଟ୍ ଆସିଲେ ସବୁ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ହୋଇଯିବ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥିଲା। ଏମିତି ବି କୁହାଯାଇଥିଲା କି ନୂଆ ନୋଟ୍



ଆସିବା ପରେ ଆଉ ଏହାର ନକଲି ତିଆରି କରିହେବନାହିଁ, କି ଆଉ ବଜାରରେ ନକଲି ନୋଟ୍ ପଣି ପାରିବ ନାହିଁ। ୨୦୧୨ ନଭେମ୍ବର ୧୦ ତାରିଖରେ ଲୋକେ ନୂଆ ୨ହଜାର ଚଳିଆ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୫ଶହ, ୨ଶହ, ୫୦ ଓ ୧୦ ଚଳିଆ ନୋଟ୍ ଦେଖିଲେ ୨୦୧୮ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ପହିଲାର ନୂଆ ଶହେ ଚଳିଆ ନୋଟ୍ ବି ବଜାରକୁ ଆସିଲା।

ହେଲେ ଜାଲ୍ ନୋଟ୍ କାରବାର ବନ୍ଦ ହେଲାନାହିଁ। ବରଂ ଏବେ ସବୁଠି ପୂର୍ବଲି ପୁଲ୍ ପୁଲ୍ ଜାଲ୍ ନୋଟ୍ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ଏବେ ସାଧାରଣ ଲୋକମାନେ ବଜାରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବଡ଼ ବଡ଼ ମଲ୍, ପେଟ୍ରୋଲ୍ ପମ୍ପ୍ ସବୁଠି ଜାଲ୍ ନୋଟ୍ ପଶିପାରିଛି। ଏମିତି କି ଏତିଏମ୍, ବ୍ୟାଙ୍କରୁ ବି ଜାଲ୍ ନୋଟ୍ ବ୍ୟାହୁଛି। ଜାଲ୍ ନୋଟ୍ ତିଆରି କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ଏବେ

ଚତୁରତାର ସହ ନୋଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି ଯେ ଚଳା ଗଣା ମୋସିବ୍ ବି ଧରିପାରୁନାହିଁ। ବ୍ୟାଙ୍କ କର୍ମଚାରୀ ବି ସହଜରେ ନକଲି ନୋଟ୍କୁ ପରଖି ପାରୁନାହାନ୍ତି। କାହିଁକି ଫେଲ୍ ମାରିଲା ଯୋଜନା କିପରି ତିଆରି ହୋଇପାରୁଛି ନକଲି ନୋଟ୍ କିଏ ଯୋଗାଡ଼ି କିଛି ମାଲ୍ ଏହାପଛରେ କେଉଁ ରାଜକେଟ୍ କାମ କରୁଛି ଏମିତି ମାଳମାଳ ପ୍ରଶ୍ନ ପୁଣି ବେକିଛି।

ନିଖୋଜ ଯୁବକଙ୍କ ମୃତଦେହ ନଦୀରୁ ଉଦ୍ଧାର

ପଟ୍ଟାମୁଣ୍ଡା, ୦୫/୧୧ (ନି.ପ୍ର): କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ପାଟକୁରା ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଚିତ୍ରୋତ୍ପଳା ନଦୀର ବିତଣା ଗାଁ ଶନିମସିର ଘାଟକୁ ଗାଧୋଇବାକୁ ଯାଇ ନିଖୋଜ ଥିବା ଯୁବକଙ୍କ ମୃତଦେହ ଆଜି ସକାଳେ ଉଦ୍ଧାର ହୋଇଛି। ଯୁବକ ଜଣକ ତିନି ଦିନ ତଳେ ଘାଟ ମାନଙ୍କ ସହିତ ନଦୀକୁ ଗାଧୋଇବାକୁ ଯାଇଥିଲେ। ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ ଅଧାବଧାନତାବଶତଃ ସେ ଗଭୀର ଜଳରାଶି ମଧ୍ୟକୁ ଡାଳିଯାଇ ନିଖୋଜ ଥିଲେ। ଦୁଇ ଦିନ ଧରି

ଦମକଳବାହିନୀ ଖୋଜାଖୋଜି କରିଥିଲେ ମୁଖ୍ୟ ଡାକ୍ତର କୌଶିକ ସହାନ ମିଳିନଥିଲା। ଆଜି ସକାଳେ ତାଙ୍କ ମୃତଦେହ ଘଟଣାସ୍ଥଳ ଠାରୁ ୧୦୦ ମିଟର ଦୂରରେ ଭାସୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା। ପୋଲିସ୍ ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କ ସହାୟତାରେ ନଦୀକଳରୁ ତାଙ୍କ ମୃତଦେହ ଉଦ୍ଧାର ହୋଇଛି। ପୋଲିସ୍ ଶବ୍ଦ ଜବତ କରି ବ୍ୟବହୃତ ନିମନ୍ତେ ପଠାଇଛି। ଏ ଘଟଣାରେ ପାଟକୁରା ଥାନାରେ ଏକ ଅପମୃତ୍ୟୁ ମାମଲା ରୁଜୁ କରିଛି।

ପଟ୍ଟାମୁଣ୍ଡାରେ ପୌରାତଳ ରେ ଯାଦବ ମାନଙ୍କର ନିର୍ବାଚିତ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଏହିଭଳି ମହତ୍ତ୍ୱ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ। ସର୍ବ ଶେଷରେ ସଭାପତି ଅଜୟ କୁମାର ଦାସ ସମସ୍ତ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ବାଧୁବାଦ ଜଣାଇ ଥିବାବେଳେ ରାଜକେଟ୍ ଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ।

କିଛି କବିତା କିଛି ନୀରବତାର ଲୋକାର୍ପଣ ଉତ୍ସବ

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ୦୫/୧୧ (ନି.ପ୍ର): କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ସାହିତ୍ୟ ପରିଷଦ ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ପୁସ୍ତକ ଉନ୍ମୋଚନ ସମାରୋହରେ ବିଶିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟିକ ଓ ସାହିତ୍ୟ ସମାଲୋଚକ ମାନେ ଯୋଗ ଦେଇ ବିଶିଷ୍ଟ କବି ମନୋରଞ୍ଜନ ସାହୁଙ୍କ ଦ୍ୱିତୀୟ ଫଳକ "କିଛି କବିତା କିଛି ନୀରବତା" ର ଲୋକାର୍ପଣ ଉତ୍ସବରେ ସାହିତ୍ୟ କାଳିତ ଚରିତ୍ର ନିର୍ମାଣରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଉତ୍ସବରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା କବିମାନେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି। କଥାକାର ରାମଚନ୍ଦ୍ର

ବେହେରା, ଉଦ୍‌ଘାଟକ ବରିଷ୍ଠ ସାହିତ୍ୟିକ ଓ ସମ୍ପାଦକ ଅଭିରାମ ବିଶ୍ୱାଳ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି, ସାହିତ୍ୟ ସମାଲୋଚକ ତଥା ଗବେଷକ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ ଦେଶୁଧର ପାଠୀ ମୁଖ୍ୟ ବକ୍ତା, କବି ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ ବିଲିପ କୁମାର ସାହି, କଥାକାର ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପୀ ତଥା ସଂପାଦକ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ ଅରୁଣ ବଳ, କଥାକାର ଅରବିନ୍ଦ ଧଳ ସମାପକ ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ଉପସଭାକୁ ମତବ୍ୟକ୍ତ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ। ସାହିତ୍ୟ ପରିଷଦର ସଭାନେତ୍ରୀ କବି ଅପର୍ଣ୍ଣା ମହାନ୍ତିଙ୍କ

ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ସମାରୋହରେ ସମାବେଶରେ ସଂପାଦକ ସରୋଜ ମହାନ୍ତି ସାମଗ୍ରୀ ଶ୍ରୀରବ ସଂପାଦକ ବେଳେ ପବିତ୍ର ବ୍ରହ୍ମପୁତ୍ର ନାୟକ ଅତିଥି ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। କବି ନବଜ୍ୟୋତି ରାୟ, ପ୍ରତିପ ନାୟକ, ପ୍ରମୋଦ ମଲିକ ଲୋକାର୍ପଣ କବିତା ସଂକଳନର ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ କବିତା ପାଠ କରିଥିଲେ। ଆୟୋଜିତ ଏହି ସମାରୋହରେ ପ୍ରସନ୍ନ ପରିତା ବେଦମନ୍ତ ପାଠ କରିଥିବା ବେଳେ ସାହିତ୍ୟିକ ଡଃ ବାସୁଦେବ ଦାସ,

ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜେଲ୍ ପରିସରରେ ସୁଚ୍ଛ ଭାରତ ସଂଗଠନର ସୁଚ୍ଛତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର, ୦୫/୧୧ (ନି.ପ୍ର): ସ୍ଥାନୀୟ ସର୍ବ-ଜେଲ୍ ପରିସରର ହନୁମାନ ମନ୍ଦିର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଉତ୍ସବ ଅବସରରେ ଆଜି ସୁଚ୍ଛ ଭାରତ ସଂଗଠନ ସୋନପୁର-ମନମୁଣ୍ଡା ପକ୍ଷରୁ ଏକ ସଫେର ଓ ପରିସ୍ଥିତ ମୁକ୍ତ ଅଭିଯାନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ସଭାପତି ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ମେହେରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ସଂଗଠନର ଗଭିର ଲୋକ, ଉନ୍ମୋଚନ ପୁରୋହିତ ଓ ଜେଲ୍ ଖୁର୍ଦ୍ଧା ଶୁଭେଚ୍ଚା ବିହାରୀ

ଦାଶଙ୍କ ତତ୍ପରଧାନ ଓ ମନୋରଞ୍ଜନ ତ୍ରୃପାଠୀଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରହଲ୍ଲାଦ ମିଶ୍ର, ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ସାହୁ, ତା. ସରୋଜ ପଟ୍ଟେଲ, ନାରାୟଣ ରଥ, ଜୟନ୍ତ ବେହେରା, ରୋମ୍ ଚିତ୍ରା, ଅମର ଭୂତ, ପ୍ରତାପ ଦାଶ, ସିମାତଳ ହୋତା, ଦଂଗାତା ନାଏକ, ପ୍ରମୋଦ ମନ୍ତ୍ରହସା, ରାସେଶ୍ୱରୀ ହୋତା, ଦିନ ବହୁ, ବିଶ୍ୱାଳ, ତରଣୀ

ମେହେର, ଜେଲ୍ କଲୋନୀ ର କେଳି ଛାତ୍ର ଦେବୀମଳେଶ ଦାଶ, ଅଭିଷେକ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଭାରତର ଅନେକ ସଭ୍ୟ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦେଇ ଜେଲ୍ କଲୋନୀ, ନୂତନ ହନୁମାନ ମନ୍ଦିର ଶଖୁଣ୍ଡା ପ୍ରବନ୍ଧ ମଣ୍ଡପ ଓ ସର୍ବ ଜେଲ୍ ଅର୍ଥସ ଶଖୁଣ୍ଡାରେ ଅଭିଆ ଆବର୍ଜନା ଓ ପରିସ୍ଥିତ ସଫେର କରି ଜନ ସାଧାରଣଙ୍କୁ ସତେଜ କରାଉଥିଲେ।

ସେମଫୋର୍ଡ଼ ଫ୍ୟୁଚରିଷ୍ଟିକ ସ୍କୁଲ ବଲାଙ୍ଗୀରର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ପାଳିତ

ବଲାଙ୍ଗୀର, ୦୫/୧୧ (ନି.ପ୍ର): ସେମଫୋର୍ଡ଼ ଫ୍ୟୁଚରିଷ୍ଟିକ ସ୍କୁଲ ବଲାଙ୍ଗୀରର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଉଚ୍ଚ ଉତ୍ସବରେ ଶ୍ରୀ ପୁନିଳ ପଣ୍ଡା, ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହିତ ଉତ୍ସବର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ଏହି ଉତ୍ସବରେ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ଡଃ ଛାୟାକାନ୍ତ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ।

କଲେଜ ଚିଟିଲାଗଡ଼ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା ବେଳେ ସ୍କୁଲ ଚେୟାରମ୍ୟାନ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସଞ୍ଜୀବ କୁମାର ରଥ, ସ୍କୁଲ ଶୈକ୍ଷିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ଶ୍ରୀମତୀ ନାଲିନୀ ରଥ, ସ୍କୁଲ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଶ୍ରୀ ଆଶିଷ କୁମାର ରଥ, ସ୍କୁଲ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରତି ପ୍ଲୁବିନୀ ମିଶ୍ର ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହିଥିବା ବେଳେ ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ସହଯୋଗ ରେ ଉତ୍ସବ ଚି ପାଳିତ ହୋଇଥିଲା। ଏହି ଅବସରରେ ଅତିଥି ମାନଙ୍କ ଗହଣରେ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ନୃତ୍ୟ ରୁ

ସଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ଚିତାକର୍ଷକ ସଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ନୃତ୍ୟ ପରିବେଷଣ କରିଥିଲେ, ବଳିଭତ ଅଭିନେତା ଦେବତୋଷ ଦର୍ଶକ ତତ୍ପରଧାନରେ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନର ଅପକାରିତା ନେଇ ଯୋଗ ପରିବେଷଣ କରିଥିଲେ। ଶେଷରେ ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଶ୍ରୀମତୀ ବିକି ପୁରୋହିତ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରି ଉତ୍ସବଟିକୁ ସାଙ୍ଗ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ।

ଓଡ଼ିଶା ସେଲ୍ ରିପ୍ରେଜେଣ୍ଟ ଟିଭ୍ ବଲାଙ୍ଗୀର ଜିଲ୍ଲା ଶାଖାର ୧୭ତମ ଜିଲ୍ଲା ସମ୍ମିଳନୀ ଅନୁଷ୍ଠିତ

ବଲାଙ୍ଗୀର, ୦୫/୧୧ (ନି.ପ୍ର): ଆଜି ସ୍ଥାନୀୟ ସାଧାଦିକ ଉଦ୍‌ଘାଟନ ଓଡ଼ିଶା ସେଲ୍ ରିପ୍ରେଜେଣ୍ଟ ଟିଭ୍ ବଲାଙ୍ଗୀର ଜିଲ୍ଲା ଶାଖାର ୧୭ତମ ଜିଲ୍ଲା ସମ୍ମିଳନୀ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏହି ଅବସରରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ରାଜ୍ୟ ସାଧାରଣ ସଂପାଦକ ସତ୍ୟବ୍ରତ ମହାପାତ୍ର ଯୋଗ ଦେଇ ସଂଗଠନର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଏବଂ ଆଗାମୀ ଦିନ ଶ୍ରମିକ ସଂଗ୍ରାମ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ। ସେ କହିଥିଲେ, କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କ ନୀତି ଯୋଗୁଁ ବିଶେଷ କରି ଔଷଧ ଶିଳ୍ପରେ କାମ କରୁଥିବା ମେଡିକାଲ ଓ ସେଲ୍ ରିପ୍ରେଜେଣ୍ଟ ମାନେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି। କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ଭୁଲ ଶ୍ରମିକ ନୀତି ସବୁବେଳେ ପୁଞ୍ଜିପତି, ମୁଦାପାଖୋଦନମାନଙ୍କୁ ସୁହାଇଛି। ତେଣୁ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଶ୍ରମିକ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ମେଡିକାଲ ରିପ୍ରେଜେଣ୍ଟ ମାନେ ଆଗ

ଧାଡିରେ ନେତୃତ୍ୱ ନେବାର ସମୟ ଆସିଛି। ଶ୍ରମିକ ବର୍ଗରେ ମେଡିକାଲ ରିପ୍ରେଜେଣ୍ଟ ଟିଭ୍ ଆନ୍ଦୋଳନ ଦେଶର ସାମୁହିକ ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ଚାଲିଛି। ମେଡିକାଲ ଡିଭାଇସର ଦାମ କମ୍ କରିବା ଦାବା ହେଉ କି ମେଡିସିନ ଉପରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କିଏସ୍ ଉଚ୍ଚେଦ ଦାବା ହେଉ ସବୁ ଥିଲେ ମେଡିକାଲ ରିପ୍ରେଜେଣ୍ଟ ଟିଭ୍ ଆନ୍ଦୋଳନ ଆଗରେ ଅଛି। ଡା' ସହ ଦରଦାମ ରୁଟି, ଶ୍ରମିକ ତଥା ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା, ଚାଷୀଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ହକ୍ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଏ ସବୁ ଜନହିତକର ଦାବାକୁ ନେଇ କେବଳ ରାଜ୍ୟ ନୁହେଁ ସାରା ଦେଶରେ ମେଡିକାଲ ରିପ୍ରେଜେଣ୍ଟ ମାନେ ଆଗ ଧାଡିର ସଂଗ୍ରାମୀ ଅଟନ୍ତି। ତେଣୁ ଓଶ୍ର ନିକ ସଂଗ୍ରାମୀ ସାଥୀକ ସ୍ୱାର୍ଥ ସହ ବେଶର ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅଗଭର ଅଛି ବୋଲି ସେ କହିଥିଲେ। ରାଜ୍ୟ ଉପସଭାପତି

ଅନିରୁଦ୍ଧ ମହାପାତ୍ର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ସର୍ବସାଧକ ବାସ୍ତବିକ ସାହୁଙ୍କୁ ନେଇ ଗଠିତ ସଭାପତି ମଣ୍ଡଳୀ ଏ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ। ଜିଲ୍ଲା ସଂପାଦକ ସୁକୁମାର ମତାଙ୍ଗୀ ନିକ ସଂପାଦକୀୟ ବିବରଣୀରେ ସ୍ଥାନୀୟ, ରାଜ୍ୟ ଓ ଜାତୀୟ ତଥା ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସମସ୍ୟା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ସହ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଏସବୁ ସଠିକ୍ ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରରୁ ସଭ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆହୁରି ସଂଗଠିତ ହେବା ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଥିଲେ। ପରେ ପରେ ଜିଲ୍ଲା କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ସତ୍ୟନାରାୟଣ ରଥଙ୍କ ତରଫରୁ ବାର୍ଷିକ ଆୟବ୍ୟୟ ବିବରଣୀ ଗୃହିତ କରାଯାଇଥିଲା। ଭାବୁପ୍ରତିମ ସଂଗଠନର ପୁଲିନ ମିଶ୍ର, ପବିତ୍ର ଖୁର୍ଦ୍ଧା, ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ହୋତା ପ୍ରମୁଖ ଶ୍ରମିକ ଏକତାକୁ ନେଇ ଉଦ୍‌ବୋଧନ ଦେଇଥିଲେ। ଶେଷରେ ଆଗାମୀ ବର୍ଷ ପାଇଁ

କର୍ମକର୍ତ୍ତା ନିର୍ବାଚନ ହୋଇଥିଲା, ଯେଉଁଥିରେ ସଭାପତି ଭାବରେ ସାଥୀ ସୁକୁମାର ମତାଙ୍ଗୀ, ଉପସଭାପତି ଭରତ ଚନ୍ଦ୍ର ଶତପଥୀ, ଜିଲ୍ଲା ସଂପାଦକ ଭାବରେ ଲୋପନ ମିଶ୍ର, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ସତ୍ୟନାରାୟଣ ରଥ, କାଉନସିଲ ସର୍ବକମିଟି ଉପଦେଶ ସତୀବନ ସାହୁ ଏବଂ ଜିଲ୍ଲା କମିଟି ସଭ୍ୟ ଭାବରେ ସାଥୀ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ମିଶ୍ର, ପୁନିଳ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ପୁଲିତ କୁମାର ପାତ୍ର, ଗିରିଶ କୁମାର ମିଶ୍ର, ମନୁ ରଂଜନ ବେହେରା, ଘନଶ୍ୟାମ ସାହୁ, ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମିଶ୍ର, ରାଜ କିଶୋର ଦ୍ୱିବେଦୀ, ସୁଦିପ କୁମାର ନାକତି ଏବଂ ସାଥୀ ଅଭିଷେକ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ନିଦ୍ଦେଶରେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ। ଶେଷରେ କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ସତ୍ୟ ନାରାୟଣ ରଥ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେବା ସହ ଜିଲ୍ଲା ସମ୍ମିଳନୀ ସମାପ୍ତ ହୋଇଥିଲା।

ବନରେ ହାତୀର ସୁରକ୍ଷା ଓ ସୁଚ୍ଛ ଗତିବିଧି ପାଇଁ ତାଲିମ ପ୍ରଦାନ

ବଲାଙ୍ଗୀର, ୦୫/୧୧ (ନି.ପ୍ର): ଆର୍-ଡି-ପ୍ରେଜେଣ୍ଟ ପଦକ୍ଷେପଗ୍ରହଣ ପାଇଁ ଏକ ଅତିରିକ୍ତ ରୁଟି ପ୍ରଦାନ କରି ଶୁଖିଲା ମୂଳ ସ୍ତରରେ କ୍ଷେତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାମାନେ, 'ଗଜ ସାଥୀ' ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା, ଗଜକାଳି ମେଘା ନର୍ସରୀରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ତାଲିମ ସହିତ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି। ବାଲାଙ୍ଗୀର ହାତୀ ପ୍ରବଣ ଗାଁର ଜଙ୍ଗଲ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ତାଲିମ ସମୟରେ ହାତୀ ଗତିବିଧି ଉପରେ ନଜର ରଖିବା ଏବଂ ହାତୀ ଗତିବିଧି ସମୟରେ କର ଓ କର ନାହିଁ ବିଷୟରେ ସମସ୍ତ ବୈଷୟିକ ଜ୍ଞାନ ଦିଆଯାଇଛି। ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ହାତୀ ଚଳନ ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟ-ହାତୀ ବିବାଦ ଏବଂ ହାତୀ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ସମାବ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ ଅନୁସନ୍ଧାନ

କରିବାକୁ ଜିଲ୍ଲା ବନଅଧିକାରୀ ନୀତିଶ କୁମାର ବଲାଙ୍ଗୀରକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି। ହାତୀକୁ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ଯିବାପାଇଁ ରାସ୍ତା ଦେବା ଆମର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମୋଟୋ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ନୀତିଶ କୁମାର, ଆଇଏସଏସ, ଡିଏଫଓ, ବଲାଙ୍ଗୀର କହିଛନ୍ତି। ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ କିଛି ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ ସଦସ୍ୟମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଶତପ୍ରତିଶତ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି ବଲାଙ୍ଗୀର ଜିଲ୍ଲାକୁ ରାଜ୍ୟରେ ଶୁନ୍ୟ-ମଣିଷ-ପଶୁ ବିବାଦ ଅଂଚଳ ଭାବେ ପରିଗଣିତ କରିବାକୁ ଡିଏଫଓ, ବଲାଙ୍ଗୀର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି। ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ନିୟୋଜିତ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ଗଜ ସାଥୀ ଏହି ତାଲିମରେ ଭାଗ ନେଇଛନ୍ତି।

କରିବାକୁ ଜିଲ୍ଲା ବନଅଧିକାରୀ ନୀତିଶ କୁମାର ବଲାଙ୍ଗୀରକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି। ହାତୀକୁ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ଯିବାପାଇଁ ରାସ୍ତା ଦେବା ଆମର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମୋଟୋ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ନୀତିଶ କୁମାର, ଆଇଏସଏସ, ଡିଏଫଓ, ବଲାଙ୍ଗୀର କହିଛନ୍ତି। ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ କିଛି ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ ସଦସ୍ୟମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଶତପ୍ରତିଶତ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି ବଲାଙ୍ଗୀର ଜିଲ୍ଲାକୁ ରାଜ୍ୟରେ ଶୁନ୍ୟ-ମଣିଷ-ପଶୁ ବିବାଦ ଅଂଚଳ ଭାବେ ପରିଗଣିତ କରିବାକୁ ଡିଏଫଓ, ବଲାଙ୍ଗୀର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି। ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ନିୟୋଜିତ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ଗଜ ସାଥୀ ଏହି ତାଲିମରେ ଭାଗ ନେଇଛନ୍ତି।

ପୂର୍ବତନ ସୈନିକଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଉତ୍ସବ

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ୦୫/୧୧ (ନି.ପ୍ର): କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ବନଜାଳ ଗ୍ରାମର ପୂର୍ବତନ ସୈନିକ ତଥା ଉନ୍ନିସପେକ୍ଟର ସ୍ୱର୍ଗତ ନବବର ରାଜତଳ ବାର୍ଷିକ ପୂର୍ତି ସଭାରେ ଜିଲ୍ଲାର ପୂର୍ବତନ ସୈନିକ ସଂପଦ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଏକ ମିଳିତ ନାଚପ୍ରାର୍ଥନା ଦେଇ ବିବେକୀତ ଆତ୍ମୀୟ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳୀ ଓ ସଂଗୀତ କାମନା କରିଥିଲେ। ସଭାପତି

କ୍ୟାପଟେନ ବାଣୀ କୁମାର ନାୟକଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ପୂର୍ତି ସଭାରେ ପୂର୍ବତନ ସୈନିକ ଲକ୍ଷ୍ମୀଧର ରାଜ, ପ୍ରତିପ କୁମାର ସାହୁ, ନିର୍ମାଣ କର, ମାନଗୋବିନ୍ଦ ସାହି, ରବିନ୍ଦ୍ର କୁମାର ଦାସ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ସ୍ୱର୍ଗତ ନବବରଙ୍କ ପୂର୍ତି ଚାରଣ ଓ କବିତା ପାଠ କରିଥିଲେ।

ମାରାତ୍ମକ ନିଃସଙ୍ଗତା : ରିଅନ ଓ କଟନ ସିଲ୍କ

ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ହୃଦରୋଗୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଃସଙ୍ଗତା ଘାତକ ହୋଇପାରେ । ତେନମାର୍କର କୋପେନହେଗନ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟ ହସପିଟାଲରେ ଜଣେ ପିଏଚଡି ଛାତ୍ର ଏନଡ୍ରିନଗାର୍ଡ କ୍ରିଷ୍ଟେନସେନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା କରାଯାଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି, ନିଃସଙ୍ଗତା କାରଣରୁ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ଏବଂ ରୋଗ ବଢ଼ୁଛି । ବିଶେଷକରି ଏହା ହୃଦୟର ସଂକ୍ରାନ୍ତ ଅସୁସ୍ଥତା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି । ତେବେ ଏକାକୀ ରହିବା ଅପେକ୍ଷା ନିଃସଙ୍ଗତା ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସ୍ଥିତି ବେଶୀ କ୍ଷତିକାରକ । ଏକା ରହୁଥିବା ମଣିଙ୍କେ ଅପେକ୍ଷା ଏମାନେ ଶୀଘ୍ର ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଅବସାଦରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବା ତିନିଗୁଣ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଯାହା ଜୀବନର ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ ହ୍ରାସ କରିପାରେ ।



ଆଗରେ ରହିଛି । ସେହିଭଳି ଏହି ସବୁ ପ୍ରତିଦିନ ପରିଧାନରେ ଚାଲୁଥିବା ବେଳେ ଖରାଦିନ କୌଣସି ଉତ୍ତରରେ ପିନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଉକ୍ତ କପଡ଼ାରେ ଗାଢ଼ନ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଡିଜାଇନ କରି ପିନ୍ଧି ହେବ । ଯାହାକି ଗରମ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା ପାଇ ହେବ । ସେହିଭଳି ଜିନିଷ ପିନ୍ଧୁଥିବା ଝିଅମାନେ ସର୍ତ୍ତ କୁର୍ତ୍ତା ସହ ବିଭିନ୍ନ ଡିଜାଇନର କଟନ, ରିଅନ କପଡ଼ାରେ ଶୀର୍ଷ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ଶାଢ଼ୀ:- ଡ୍ରେସ ସହ ଶାଢ଼ୀ ପିନ୍ଧୁଥିବା ମହିଳାମାନେ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ନିଜକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଭାବେ ଦେଖାପାରିବେ । କର୍ଜେଟ, ସିଫନ, କଟନ ସିଲ୍କ ଶାଢ଼ୀ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏହା ଗରମରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ । ସତା, ସମିତି ଉତ୍ତରାଧିକାଂଶରେ ମଧ୍ୟ ହାଲୁକା କପଡ଼ାର ବିଭିନ୍ନ ଡିଜାଇନ କରାଯାଇଥିବା ଶାଢ଼ୀ ପିନ୍ଧିପାରିବେ ।

ପୁରୁଷ:- କେବଳ ମହିଳାମାନେ ନୁହେଁ, ପୁରୁଷମାନେ ମଧ୍ୟ ଗରମ ପାଇଁ ଜିନିଷ ସହ କୁର୍ତ୍ତା ଓ କମନ ଓ କିଲେନରେ ତିଆରି ଲମ୍ବା କୁର୍ତ୍ତା ଓ ଟ୍ରାଉଜର ପିନ୍ଧି ପାରିବେ । ରଙ୍ଗ ଗୁରୁତ୍ଵ; ଏହି



ଅବସାଦର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ:

ଏକାକିଆ ମଣିଷ ବେଶୀ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । ବୁଝାରେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତା କରିବା ଦ୍ଵାରା ଅବସାଦର ସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଯାହା ହୃଦୟର ପାଇଁ ବିପଜନକ । ଆଜିକାଲି ସହରଗୁଡ଼ିକ ସହିତ କେତେକ ଗ୍ରାମରେ ମଧ୍ୟ ଆଧୁନିକ ଜୀବନଶୈଳୀ ତଥା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଯୋଗୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଏକାକୀ ରହିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି । ଲୋକେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଯେତେ ସକ୍ରିୟ ରହୁଛନ୍ତି, ପ୍ରକୃତ ଜୀବନରେ ସେତିକି ନିଃସଙ୍ଗ । ଏହା ମଣିଷ ଉପରେ ଖୁବ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।



କ'ଣ କରିବେ:

ନିୟମିତ ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ ତଥା ଧ୍ୟାନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରିବ । ଷ୍ଟେସ ବା ଚିନ୍ତାକୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ଲାଗି ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ଶୋଇବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଅଭାବରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା, ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ି ଏକାଧିକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ଚେନସନ୍ କମେ । ତେଣୁ ଉଦ୍‌ବେଗ ବଢ଼ିଲେ ପ୍ରଚୁର ପାଣିପିଆକୁ । ମନକୁ ଖୁସି ରଖିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । କାମ ଯେତେ କଲେ ମଧ୍ୟ ତା ଭିତରେ ମନ ଖୁସି କରିବା ଲାଗି ଗୀତ ଶୁଣନ୍ତୁ, ଫିଲ୍ମ ଦେଖିବାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ, ଖେଳନ୍ତୁ, ବନ୍ଧୁ ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କ ସହ କିମ୍ପା କୌଣସି ବିଶେଷ ବସ୍ତୁଙ୍କ ସହିତ ଗପସପ କରନ୍ତୁ ନଚେତ୍ ବୁଲିବାକୁ ବି ଯାଇପାରନ୍ତି । ବହୁଦୂର ଲୋକେ ନିଃସଙ୍ଗତା ପାଇଁ ନିଜକୁ ଦାୟୀ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ଧରିନିଅନ୍ତି ଯେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଖରେ ତାଙ୍କର କୌଣସି ମୂଲ୍ୟ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ନିଜକୁ ବା ଅନ୍ୟକୁ ଦୋଷୀ କରିବା ବଦଳରେ ଏହାକୁ ସାମନା କରିବା ଜରୁରୀ

ଏକାପଣ ଖରାପ ନୁହେଁ:

ଏକକା ବା ନିଃସଙ୍ଗ ହୋଇ ରହିବାର କେବଳ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ନାହିଁ । ଏହାର ସକାରାତ୍ମକ ଦିଗକୁ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇପାରନ୍ତି । ଏହା ସମ୍ପର୍କରେ ଉତ୍ପୁଲିଥିବା ସମସ୍ୟାକୁ ଠାବ କରି ସମାଧାନ କରିବାର ଉତ୍ସାହ ସୃଷ୍ଟି କରାଏ ତଥା ଉପାୟ ଆବିଷ୍କାର କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଏ । ଫଳରେ ଭବିଷ୍ୟତର ଯୋଜନା ସଫଳ କରେ । ନିଜକୁ ସହଜ ହୋଇପାରେ ।



ରତ୍ନ ଅନୁଯାୟୀ ପୋଷାକ ପରିଧାନ କରୁରା । ତେବେ ଅନ୍ୟ ରତ୍ନ ଅପେକ୍ଷା ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ପରିଧାନ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା, ପୁରୁଷ ଓ କଲେଜ ପଢୁଆ ପିଲାମାନେ ପରିଧାନ ନେଇ ବେଶ ସତରଫ ରହିଥାନ୍ତି । ବିଶେଷକରି ଗ୍ରୀଷ୍ମରେ ପତଳା ପୋଷାକ ଅଧିକ ପସନ୍ଦଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଗରମରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସହିତ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇଥାଏ । ଗ୍ରୀଷ୍ମକଳ ରାହିବାକୁ ଦେଖି ବଜାରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପୋଷାକ ଆସିଯାଇଛି । ଡ୍ରେସ ଡିଜାଇନରମାନେ ଖରାଦିନ ପାଇଁ ଖଦି, ରିଅନ, ସିଲ୍କ କଟନ, କଟନ ଆଦି କପଡ଼ାରେ ପୋଷାକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଫେସନରେ ଖଦି, ରିଅନ, ସିଲ୍କକଟନ, କଟନ ଓ ଲଣ୍ଠୋ ଷିର ଆଦି କପଡ଼ାର କୁର୍ତ୍ତା, ସରୀରା, ଗରୀରା ପୋଷକ



ସବୁ ପରିଧାନରେ ରଙ୍ଗ ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଦିନେ ହାଲୁକା ରଙ୍ଗର ପରିଧାନ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ । ବିଶେଷକରି ଧଳା ପୋଷାକ ଖରାଦିନେ ବହୁତ ବିକ୍ରି ହୋଇଥାଏ । ବକ୍ସିବଜାରର ଜଣେ ଡିଜାଇନର ଦାପିକା କୁହନ୍ତି । ନିଜକୁ ଆରାମ ଓ ମାମୁ ଥିବା ପୋଷାକ, ବିଶେଷକରି ହାଲୁକା ରିଅନ, କଟନ, ଲିଲେ ନ କପଡ଼ାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପୋଷାକ ଧରିବା ଉଚିତ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବଜାରରେ ଏହିସବୁ ପୋଷାକ ଦାହିବା ବି ବଢ଼ିଛି ।

ଭୁଲରେ ଓଭରରେ ଗରମ କରନ୍ତୁନି ଏହି ୫ଟି ଖାଦ୍ୟ : ହୋଇପାରେ ଫୁଟ ପଏଜନିଙ୍ଗ

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟପଟେ ଶୀତଦିନେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ପରେ ତୁରନ୍ତ ଖାଇବା ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି କାରଣରୁ ତାହା କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ, ଖାଦ୍ୟକୁ ଗରମ କରିବାରେ ଭୁଲ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅନେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଖାଦ୍ୟକୁ ବାରମ୍ବାର ଗରମ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ବାରଣ କରନ୍ତି । ବିଶ୍ଵାସ କରାଯାଏ ଯେ ଏହା କରିବା ଦ୍ଵାରା ଖାଦ୍ୟର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ସହିତ ଖାଦ୍ୟରେ ଏପରି ଜୀବାଣୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗେ ଯାହା ଖାଦ୍ୟକୁ ବିଷାକ୍ତ କରିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ମାଇକ୍ରୋୱେଭରେ ଖାଦ୍ୟ ଗରମ କରନ୍ତି ଏହି ବିପଦ ଆହୁରି ବଢ଼ିଥାଏ । କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଅଛି ଯାହାକୁ ଆପଣ ମାଇକ୍ରୋୱେଭରେ ଗରମ କରିବାରୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହା ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ୍, ପେଟ ବ୍ୟଥା, ଫୁଟ ପଏଜନିଙ୍ଗ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ଵାରା ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

ଅଣାକୁ ଓଭରରେ ଗରମ କରନ୍ତୁନି

ଓମଲେଟ୍ କିମ୍ବା ସ୍ଵାମିକ୍ସ୍ ଅଣା ହୋଇଗଲା ପରେ ସାଧାରଣତଃ ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ଓଭରରେ ରଖି ଶୀଘ୍ର ଗରମ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଅଣା ହୋଇଥିବା ଅଣାକୁ ଗରମ କରିବା ବିପଜନକ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ଆପଣ ଅଣା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଗରମ କରନ୍ତି, ତେବେ ସଲମୋନେଲା ପରି ଜୀବାଣୁ ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିପାରନ୍ତି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

ଓଭରରେ ଆଳୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଆଳୁକୁ ଦ୍ଵିତୀୟ ଥର ଗରମ କରିବା ସାଧୁ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇପାରେ । କାରଣ ଆଳୁରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ସି ବହୁନିମନ୍ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଓଭର ଏକ ଅନୁକୂଳ ପରିବେଶ ଯୋଗାଇଥାଏ । ଯାହା ଖାଦ୍ୟକୁ ବିଷାକ୍ତ କରିଥାଏ ।

ବଳକା ଚିକେନ ଗରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଯଦି ରାତିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚିକେନ ସକାଳେ ରହି ଯାଇଥାଏ, ତେବେ ଏହାକୁ ଗରମ କରି ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା ଏହାକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବା ଉଚିତ । କିମ୍ବା ଗ୍ୟାସରେ ମଧ୍ୟମ



ତାପମାତ୍ରାରେ ଏହାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗରମ କରାଯିବା ଉଚିତ ଯାହା ଦ୍ଵାରା ଏହାର ସମସ୍ତ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମନେରଖନ୍ତୁ ଚିକେନକୁ ଶୀଘ୍ର ଗରମ କରିବା ପାଇଁ ଓଭରରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ, କାରଣ ଚିକେନରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ବିଷାକ୍ତ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଯେଉଁ କାରଣରୁ ପେଟରେ ଏସିଡିଟି ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ କିମ୍ବା ପେଟ ବ୍ୟଥା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ଓଭରରେ ଚାଉଳ ଗରମ କରିବା ଭୁଲ

ଚାଉଳକୁ ଗରମ କରିବା ବିପଦଜନକ କାରଣ ଏହା ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଜୀବାଣୁ ବଢ଼ି କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଚାଉଳକୁ ଗରମ କରିବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଆପଣ ଏହାକୁ ଗରମ ଖାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଏହାକୁ ଫ୍ରିଜ୍ ବାହାର କରି ଏହାକୁ ଓଭରରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରାକୁ ଆସିବା ପରେ ଏହାକୁ ଗ୍ୟାସରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।

ସାମୁଦ୍ରିକ ଖାଦ୍ୟକୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

ସତେଜ କିମ୍ବା ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ସାମୁଦ୍ରିକ ଖାଦ୍ୟ ଯଦି ୨ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଫ୍ରିଜରେ ରହିନଥାଏ ତେବେ ଏହାକୁ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ଏହାକୁ ଅଣା ତାପମାତ୍ରାରେ ରଖାଯାଏ ନାହିଁ ତେବେ ସମୁଦ୍ର ଖାଦ୍ୟରେ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ବଢ଼ିପାରେ । ଯାହା ଗରମ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ମରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ଵାରା ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ।

ଘରେ ରଖୁଥିବା ଝାଡୁ ଜୀବନ ବଦଳାଇ ପାରେ: ଜାଣନ୍ତୁ କିଛି ଜରୁରୀ ଚିପ୍ସ



ତେବେ ହିନ୍ଦୁ ମାନ୍ୟତା ଅନୁସାରେ, ଝାଡୁକୁ ଠିଆ କରି ରଖିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଝାଡୁ ଦରିଦ୍ରତା ବଜାଇଥାଏ । ଏହା ବଦଳରେ ଝାଡୁକୁ ଶୁଆଇ ରଖିବାକୁ ଅଧିକ ଶୁଭ ବୋଲି ଧରାଯାଏ । ଏହାଛଡା ଝାଡୁକୁ କେଉଁ ଦିଗରେ ରଖିବା ତାକୁ ମଧ୍ୟ ଜାଣିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଝାଡୁର ମୁହଁ ପଶିମ ଦିଗ ଆନାବାସ୍ୟାରେ ଦିଗ ଆଡ଼କୁ କରି ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

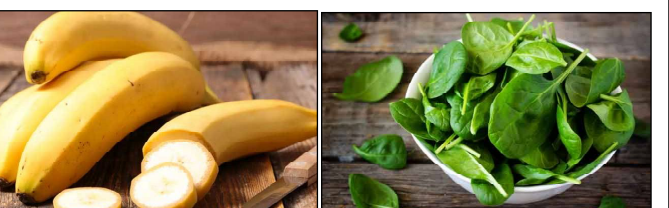
ବାବୁ ଅନୁସାରେ, ଝାଡୁ କେବେ ବି ଏସାନ୍ୟ କୋଣ ବା ବୋଷେଇ ଘରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ଛାତ ବା ବାହାରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନଚେତ୍ ଚୋରା ଓ ଘରର କ୍ଷୟ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଘରେ ଝାଡୁଟି ପୁରୁଣା ହୋଇ ଯାଇଛି ଏବଂ ଏହାକୁ ଫୋପାଡ଼ିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଶନିଦିନ ବା ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସାମ୍ମୁଖ୍ୟ ଠିକ ରଖି ନଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ପରେ ଆଡ଼କୁ କରି ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ସାଧାରଣତଃ ଘରେ ଝାଡୁର ବ୍ୟବହାର ସଫା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗିଥାଏ । ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି, ଏହା ଘରେ ପୁଣ୍ୟ ଶାନ୍ତି ବି ଆଣିପାରେ ? ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ରରେ ଝାଡୁକୁ ନେଇ କିଛି ନିୟମ ରହିଛି । ଯେଉଁ ନିୟମକୁ ପାଳନ କଲେ ଆମେ ଘରର ଭାଗ୍ୟ ବଦଳାଇ ପାରିବା । ହିନ୍ଦୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଲୋକେ ଝାଡୁକୁ ମା ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବୋଲି ମାନନ୍ତି । ଧନକ୍ତରୀ ପର୍ବରେ ଝାଡୁକୁ ଘର ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କିଣାଯାଇଥାଏ । ତେବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ଘରର କେଉଁ ଦିଗରେ ଝାଡୁ ରଖିବେ ଏବଂ ଝାଡୁକୁ ନେଇ କଣ ଚିପ୍ସ ରହିଛି ।

ଘରେ ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଝାଡୁକୁ ନେଇ ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ର କହୁଛି ଯେ, ଯେଉଁଠାରେ ଆପଣ ଖାଇଛନ୍ତି ସେଠାରେ ଝାଡୁ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ । କାରଣ ଏଥିରେ ଦାନାପାଣି ଉପରେ ଏହା ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହାସହ ଦିଗ ବା ଉତ୍ତର-ପଶ୍ଚିମ ଦିଗ ଆନାବାସ୍ୟାରେ ଦିଗ ଆଡ଼କୁ କରି ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଘରକୁ ଝାଡୁ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଏଥିରେ ଧନ ହାନି ଘଟିଥାଏ ।

ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଖାନ୍ତୁ ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ

ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତାପମାତ୍ରା ଦ୍ଵାରା ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିହେବ । ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ପୋଟାସିଅମର ଲୁଗିତା ବେଶ୍ ମହତ୍ତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏଥିରେ ଥିବା ମାଇଗ୍ନେସିୟମ ଶରୀରରେ ସୋଡିୟମର ପ୍ରଭାବକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ । ପୋଟାସିୟମରୁ ଉଚ୍ଚ ଖାଦ୍ୟ ଚିନ୍ତା ଏବଂ ତାପକୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ଆମର ରକ୍ତଚାପ ଉପରେ ଆମ ଖାଦ୍ୟର ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେବେ ଯଦି ଆପଣ ମଧ୍ୟ ହାଇ ବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେସରର ଶିକାର ହୋଇଥା'ନ୍ତି ତେବେ ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ପୋଟାସିଅମରେ ଭରପୁର ଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ତେବେ ଆସବୁ ଜାଣିବା କେଉଁ କେଉଁ ପୋଟାସିଅମ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । କଦଳୀ ହେଉଛି ଏକ ସାଧାରଣ ଫଳ, ଯାହାକୁ ଆପଣ ବର୍ଷସାରା ସହଜରେ



ପାଇପାରିବେ । ଏହା ପୋଟାସିୟମର ଏକ ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ । କଦଳୀ ହଳମ ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ରହିଛି । ଏହା ଏକ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଭୋକ ସହିତ ମୁକାବିଲା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କଦଳୀରେ ଫାଇବର ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୋକ ଲାଗିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ଏଥିରେ ପୋଟାସିଅମର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ଭରପୁର ରହିଛି, ଯାହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହେ । ଶାଗ ତଥା ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ଆହାର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଅଂଶ ହେବା ଉଚିତ । ନିଜ ଆହରଣ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵରେ ସାମିଲ କରିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ରୂପେ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ତଥା ଶାଗ ଖାଇବାକୁ ସାଧୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି ।

