

ଓଏର୍ପିସି ଟ୍ରେନିଂ ହଷ୍ଟେଲ୍ ଓ କମ୍ପ୍ଳେକ୍ସ ଉଦଘାଟିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ପରିଆସିତ ନବନିର୍ମିତ ଓଡ଼ିଶା କଳ ବିଦ୍ୟୁତ ନିଗମ (ଓଏର୍ପିସି)ର ଟ୍ରେନିଂ ହଷ୍ଟେଲ ଓ କମ୍ପ୍ଳେକ୍ସ ଶକ୍ତି ମଣ୍ଡଳ ପ୍ରଫାପ କେଶରୀ ଦେବ ଆଦି ଉଦଘାଟନ କରିଛନ୍ତି । ୩୬୬୨ ବର୍ଗଫୁଟରେ ନିର୍ମିତ ଏହି ହଷ୍ଟେଲରେ ୧୨ଟି ଗୋଟିଏ ଶଯ୍ୟା ରୁମ୍, ୧୨ଟି ଭୁର ଶଯ୍ୟା ରୁମ୍, କାଫି ଚୋରୀଆ, ବହୁମୁଖୀ ଉପଯୋଗୀ ହଲ୍, କନ୍ଫରେନ୍ସ ହଲ୍ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁବିଧା ରହିଛି । ପୁରାତନ ଓଏର୍ପିସି ଟ୍ରେନିଂ ସେଣ୍ଟର ସଂଳଗ୍ଣ ଏହି ପାଞ୍ଚ ମହଲା ବିଶିଷ୍ଟ ନବନିର୍ମିତ ଟ୍ରେନିଂ ହଷ୍ଟେଲ ଓ କମ୍ପ୍ଳେକ୍ସ ଟିଆରି ହୋଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଦେବ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଓଏର୍ପିସି ରାଜ୍ୟର ବିଦ୍ୟୁତ ଚାହିଦାର ୨୫% ବହନ କରୁଛି ।



ପିବ୍ ସମୟରେ ୧୫୦୦ରୁ ୧୭୦୦ ମେଟ୍ରାଓଡ଼ ବିଦ୍ୟୁତ ଓଏର୍ପିସି ଯୋଗାଣ କରୁଛି । ୨୦୨୨-୨୩ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ୪୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ଲାଭ ଅର୍ଜନ କରିଛି । ଏହି ଟ୍ରେନିଂ

ଓ ନିର୍ମାଣ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀ ଅମରେଶ କୁମାର, ପ୍ରତୋଧ କୁମାର ମହାନ୍ତି, ଆଶିଷ କୁମାର ମହାନ୍ତିଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ଅଧିକାରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ବିଶ୍ୱ ହିନ୍ଦୁ ପରିଷଦ, ବଜରଙ୍ଗ ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ଗଣ ବିକ୍ଷୋଭ ଓ ପ୍ରତିବାଦ ସଭା

ଧର୍ମଶାଳା, ୨୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ହଦୁମାନ ଜୟନ୍ତୀ ସମ୍ବଳପୁର ଠାରେ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଚାଲିଥିଲା । ପୁସଲମାନ ଅତିବାଦୀ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହିନ୍ଦୁ ସମାଜ ଉପରେ ବର୍ଦ୍ଧିତ ଆକ୍ରମଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ବାଇଲ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ପୁସଲମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅତୀତ ଆକ୍ରମଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ସଂଘର୍ଷରେ ଅନେକ ଆହତ ହୋଇଥିବା ସହ ସେମାନଙ୍କ ବାରକକୁ ପୋତି ଦିଆଯାଇଥିବା ବେଳେ ଜଣେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଥିଲେ । ଯାହାକି ପରିସ୍ଥିତି ଅଣାୟତ ହୋଇପଡିଥିଲା । ତେବେ ଏହି ଘଟଣାକୁ ନେଇ ହିନ୍ଦୁ ସମାଜ ପ୍ରଶ୍ନା ଓ ନ୍ୟାୟ ଦାବି କରିଛି । ଏହି ଘଟଣାରେ ସୁରକ୍ଷା କର୍ମୀ ତଥା ଗୁପ୍ତଚର ସଂଗ୍ରା ନିକର କର୍ତବ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଛି । ଯାହାକୁ ନେଇ ଆଜି ରାଜ୍ୟରେ ସମଗ୍ର ହିନ୍ଦୁ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଆଗରେ ହିନ୍ଦୁ ସମାଜ ପକ୍ଷରୁ ଗଣ ବିକ୍ଷୋଭ ଓ ପ୍ରତିବାଦ ସଭା କରାଯାଇଛି । ଏହି ଜୁମରେ ଆଜି ସକାଳ ୯ଟାରୁ ଅପରାହ୍ଣ ୧୧ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶ୍ୱ ହିନ୍ଦୁ ପରିଷଦ, ବଜରଙ୍ଗ ଦଳ ଧର୍ମଶାଳା ପ୍ରଖଣ୍ଡ ପକ୍ଷରୁ ଧର୍ମଶାଳା ବ୍ଳକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଆଗରେ ଶତାଧିକ ହିନ୍ଦୁ ଭାଇଭଉଣୀମାନେ ଏହାର ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ପ୍ରତିବାଦ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଘଟଣାର ପ୍ରଶ୍ନାତ୍ମକ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା, ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ସକ୍ରିୟ ପୁସଲମାନମାନଙ୍କ

ପକ୍ଷରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଅତିବାଦୀମାନଙ୍କୁ ଦୃଢ଼ ହସ୍ତରେ ଦମନ କରିବା, ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ରକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ନିରାହ ହିନ୍ଦୁ ସମାଜ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିବା ଅପରାଧୀମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ କଡା କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନେବା, ରାଜ୍ୟର ସମ୍ଭେଦନଶୀଳ ଅଞ୍ଚଳ ଗୁଡିକରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠେଧାତ୍ମକ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଦାବି କରିଥିଲେ । ପ୍ରତିବାଦ ସଭା ପରେ ଏକ ଦାବି ପତ୍ର ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ରୁକ୍ ପ୍ରଶ୍ନାସୂଚି ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବିଜେପି ପକ୍ଷରୁ ନୈତିକ ସମର୍ଥନ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ବିଶ୍ୱ ହିନ୍ଦୁ ପରିଷଦ, ବଜରଙ୍ଗ ଦଳ ଧର୍ମଶାଳା ପ୍ରଖଣ୍ଡ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ବିବେକାନନ୍ଦ ଜେନା, ବିଶ୍ୱ ହିନ୍ଦୁ ପରିଷଦର ସଭାପତି ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ସ୍ୱାଇଁ, ବଜରଙ୍ଗ ଦଳ ପ୍ରଖଣ୍ଡ ସହ-ସଂଯୋଜକ ରଞ୍ଜନ ଅଧିକାରୀ ଓ ନରୋତମ ନାୟକ, ତପନ ଜେନା, ଆଶିଷ ମନ୍ଦିକ, ତନ୍ମୟ କପନ, ଭାବର ବେହେରା, ସୁଶାନ୍ତ ମନ୍ଦିକ, ପ୍ରଭାତ ଓଝା, ଆରବିଏସଏସ ସଭ୍ୟ ଗୋପାଳ କୁଶ ସାହୁ, ମାନବ ମନ୍ଦିକ, ବିଶ୍ୱ ହିନ୍ଦୁ ପରିଷଦର ନାଗିଦେବି ମଧୁକାନ୍ତ, ମାୟାବାବା, ରାମଚନ୍ଦ୍ର ବାବା, ଅରଣୀ ତନ୍ମ ମିଶ୍ର, ଗୋଲକ ବାବା ପ୍ରମୁଖ ଆଶ୍ରାଦତନ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ।

ଚିତା ବାଘ ଛାଲ ଜବତ : ୨ ଗିରଫ

କନ୍ଧମାଳ, ୨୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲା ଖଜୁରାପଡ଼ା ଥାନା ଅଞ୍ଚଳରେ ବାଘ ଚମଡ଼ା ବିକ୍ରୀ ପାଇଁ ଟିଲ୍ ବେଳେ ଏସପିଏଫ ଓ ଖଜୁରାପଡ଼ା ଥାନା ପୋଲିସ୍ ପକ୍ଷରୁ ମିଳିତ ଚକ୍ରଭ କରାଯାଇଛି । ଗଡ଼କାଳି ରାତି ପ୍ରାୟ ୮ଟା ସମୟରେ ଏହି ଚକ୍ରଭ ହୋଇଥିଲା । ଗୋଟିଏ ଚିତା ବାଘ ଛାଲକୁ ଜବତ କରିବା ସହ ଘଟଣାରେ ଭୁଲ ଜଣକ ଗିରଫ କରିଛି ଏସପିଏଫ । ଗିରଫ ଦୁଇ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲେ ମୁକିତ ରାଜସ୍ୱଦାପ, ଧନଞ୍ଜୟ ବେହେରା । ଉଭୟଙ୍କ ଘର ଖଜୁରିପଡ଼ା ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଅରାପାଲୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ବୋଲି ଜଣାପଡିଛି । ତେବେ ବାଘକୁ କେଉଁଠି ମରାଯାଇଥିଲା, କାହାକୁ ଚମଡ଼ା ବିକ୍ରୀ କରାଯିବାରୁ ଯୋଜନା ହେଉଥିଲା ଏବଂ ଏହି ରାଜ୍ୟରେ ଚଳୁ କେତେକ ଦୁର ଲକ୍ଷି ସେନେଇ ଜ୍ଞାନଭିନ୍ନ ଆରମ୍ଭ କରିଛି ଏସପିଏଫ । ଏ ଫଳାଫଳରେ ଏସପିଏଫ ପକ୍ଷରୁ କେଏମ୍ ୩୮୨୩ ଗୁରୁ ହୋଇଛି । ଅଭିଯୁକ୍ତ ଦୁଇଜଣ ଆଜି ଫୁଲବାଣୀ ଏସପିଏଫରେ ଗୋଟିରେ ହାଜର କରାଯାଇଛି । ତେବେ ଜବତ ହୋଇଥିବା ବାଘ ଛାଲକୁ ଡେଇଁ ମରାଯାଇଛି ବୋଲି କାହିଁକି ସେଠାରେ ସେଠାରୁ ପତ୍ତା ମିଳିଛି ।

ଗାନ୍ଧିଜୀ ଗୌରାଜୀ କୁମାର ସାହୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ

ରୁଆପଡ଼ା, ୨୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶାର ସଂଜ୍ଞାତ ସାହିତ୍ୟ ପତ୍ରିକା ‘ଶ୍ରେତ ସଂକେତ’ ଚରଫରୁ ଗାନ୍ଧିଜୀ ଗୌରାଜୀ କୁମାର ସାହୁଙ୍କୁ ଚଳିତ ବର୍ଷ ପାଇଁ ‘ଶ୍ରେତ ସଂକେତ ଗଜ ସମ୍ମାନ’ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ଥିତ ରୁକ୍ ମନ୍ଦିର ପରିସରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଶ୍ରେତ ସଂକେତର ୩୫ତମ ସାରଂସତ ସମାବେଶର ଆରମ୍ଭରେ ଶ୍ରୀମୁଖ ସାହୁଙ୍କୁ ମାନପତ୍ର ଓ ଉପକୌଳକ ଦିଆଯାଇ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । ସଂପ୍ରତି ଗାନ୍ଧିଜୀ ଗୌରାଜୀ କୁମାର ସାହୁ ଖଣ୍ଡିଆଳ ସ୍ଥିତ ରାଜା ଆର୍ତ୍ତତ୍ରାଣ ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିକ୍ଷକତା କରୁଛନ୍ତି । ସେ ଓଡ଼ିଶାର ସର୍ବପୁରାତନ ସାହିତ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଖଣ୍ଡିଆଳ ସାହିତ୍ୟ ସମିତିର ସଂପାଦକ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଟ୍ରେନିଂ ମାନଙ୍କର ସ୍ୱରୂପପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦ ପଦବୀରେ ରହି ସାରଂସତ ସାଧନାରେ ବୃତ୍ତୀ ଅଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀମୁଖ ସାହୁଙ୍କର ଗଜ ସଂକଳନ କଥାରେ କଥାରେ ଓ କବିତା ସଂକଳନ ସମୟର ସରସ୍ୱତ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇ ବହୁ ପାଠକୀୟ ଆଦୃତି ଲାଭ କରିଛି ।

ଡଃ ନୃସିଂହାନନ୍ଦ ପାଇଲେ ସଙ୍ଗମ ସାହିତ୍ୟ ରତ୍ନ ସମ୍ମାନ

କନ୍ଧମାଳ, ୨୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): କନ୍ଧମାଳର ବିଶିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟିକ ଡଃ ନୃସିଂହାନନ୍ଦ ମହାପାତ୍ରଙ୍କୁ ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲାର ନିମାପଡ଼ା ସଙ୍ଗମ ସାହିତ୍ୟ ଚରଫରୁ ଆୟୋଜିତ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ଅକ୍ଷୟ ଚୂଡ଼ା ଉତ୍ସବ ପାଳନ ଅବସରରେ ସଙ୍ଗମ ସାହିତ୍ୟରତ୍ନ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଡଃ ମହାପାତ୍ରଙ୍କୁ ଉପସ୍ଥିତ ଅତିଥିମାନେ ଉପକୌଳକ, ସମ୍ମାନଫଳକ, ପୁଷ୍ପଗୁଚ୍ଛ ଆଦି ପ୍ରଦାନ କରି ସମ୍ମାନିତ କରିଥିଲେ । ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ କବି ସମିଳନୀ, ପାରମ୍ପରିକ ସଂସ୍କୃତି ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମାନ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇ ଉତ୍ସବର ଅକ୍ଷୟ ଚୂଡ଼ା ଉତ୍ସବ ପାଳନ କରାଯାଇଥିଲା । ଗଣାଧିକ ଓଝାଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଆୟୋଜିତ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ବିଶିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟିକ ପ୍ରଦତ୍ତ ପାଠଶାଳା, ବ୍ୟକ୍ତ କବି ସତ୍ୟାନାଥ, ସମ୍ପଦ ରଥ, କବି ନାରାୟଣ ମୁକୁନ୍ଦ, କୋଣାର୍କର ରେଡ଼ିଓ ନ୍ୟୁସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସମେତ ନିମାପଡ଼ା ଅଞ୍ଚଳର ରାଜନେତା ମାନେ ଯୋଗ ଦେଇ

ସମଗ୍ର ହିନ୍ଦୁ ସମାଜ ତରଫରୁ ପ୍ରତିବାଦର ସଭା, ଶୋଭାଯାତ୍ରା ଓ ଦାବିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ

ରୁଆପଡ଼ା, ୨୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ଗତ ଅପ୍ରେଲ ୧୨ ଓ ୧୪ ତାରିଖରେ ସମ୍ବଲପୁର ଠାରେ ହଦୁମାନ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳନ ଅବସରରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଗୁଣ୍ଡା ବଦମାସ୍ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ବନବାସୀ ଯୁବକକୁ ହତ୍ୟା ଓ ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଏପରିକି ଘଟଣା ସ୍ଥଳରେ ଶାନ୍ତି ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଉପସ୍ଥିତ ପୋଲିସ୍ ଅଧିକାରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଭୟଙ୍କର ଆକ୍ରମଣ ହୋଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ସରକାରୀ ପ୍ରଶ୍ନାତ୍ମକ ଅପରାଧ

ପାନକୁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗିରଫ କରାଯାଇ ନାହିଁ ଗୁଣ୍ଡା, ବଦମାସ୍ ମାନେ ବିନା ଦ୍ୱିଧାରେ ବାହାରେ ଦୁଲୁହୁଛି । ସରକାରଙ୍କ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଗୁଣ୍ଡା ବଦମାସ୍ ପ୍ରତି କୋହଳ ମନୋଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଇ ଆଜି ଖଣ୍ଡିଆଳ ଠାରେ ସମଗ୍ର ହିନ୍ଦୁ ସମାଜ ତରଫରୁ ପ୍ରତିବାଦର ସଭା ଓ ଶୋଭାଯାତ୍ରା କରାଯାଇ ସ୍ଥାନୀୟ ଗୋଷ୍ଠୀ ଉନ୍ନୟନ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଜରିଆରେ ମହାମହିମ ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏକ

ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଜନ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ଶିବିରରେ କାଗଜ କଳ ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କ ଗୃହାରି

କନ୍ଧପୁର, ୨୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲାପାଳ କନ୍ଧପୁର ଉପ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ସମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଜନ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରଖିଥିଲେ । ଏଥିରେ କାଗଜ କଳର ମୂଳ ଶ୍ରମିକଙ୍କ ଅଧିବାଦୀ ଓ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ, ଅନୁପ୍ରତି, ସ୍ତ୍ରୀରୋଗ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ପରୀକ୍ଷା କରି ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଦାନ ଶୁଣିବା ଚାହୁଁ ଓ ଔଷଧ ବିତରଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଶିବିରର ପରିଚାଳନାରେ ଡି. ଶ୍ରୀନିବାସ ରାଓ, ଗଣେଶ ପ୍ରସାଦ ପରିଜା ଓ ମନ୍ଦିର କମିଟି ସଭ୍ୟ ସଭ୍ୟା ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଏହି ଶିବିର ପ୍ରତି ସୋମବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୁଏ । ସମସ୍ତେ ଏହାର ସୁଯୋଗ ନେବାକୁ ମନ୍ଦିର କମିଟି ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି ।

ଏବଂ ପିନକୃଷ୍ଣ ପାଲନାଠୁ ୧୫୦ ପାଠ କୋଟି ଟଙ୍କା ରୁଣ ନେଇ କିନ୍ତୁ ଚା'ର ହରିଲୁଟ୍ ଯୋଗୁଁ କାରଖାନା ର ଶ୍ରମିକ ମାନେ ଆଜି ହତସ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । ଶ୍ରମିକ ମାନଙ୍କୁ ୨୮୩ ମାସ ଧରି ଅଧା ଦରମା ମଧ୍ୟ ମିଳୁ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ କାଗଜ ବିକ୍ରି ହେଉଛି, ସେହି ପରି ଠିକା ଶ୍ରମିକ ସେକ୍ୟୁରିଟି ଗାର୍ଡ ମାନେ ୪/୫ ମାସ ହେଲା ଦରମା ପାଲନାହାନ୍ତି । ଏସବୁ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣିବା ପରେ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ପକ୍ଷର ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଡି ଏଲ୍ ସି ସ୍ୱାଭାବ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ କହିଛନ୍ତି । ଶ୍ରମିକ ମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ଆଲୋଚନା ପରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ନିଜେ ଆସି ପର୍ଯ୍ୟଟିଲେ । ସେତେବେଳେ କମ୍ପାନୀ ସେକ୍ୟୁରିଟି ଗାର୍ଡ ମାନେ ଯାଇ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରି ଗୃହାରି ଜଣାଇଲେ । ପଂଚ ମାସ ହେଲା ଦରମା ପାଲନଥିବା ଅଭିଯୋଗ

ସୋରିଆସିସ୍ ରୋଗ ସଚେତନତା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିବିର

ଗଞ୍ଜାମ, ୨୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ପୁରୁଣୁର ହରିହର ନଗର ପ୍ରଥମ ସାତାଣୀ ସ୍ଥିତ ହରିହର ଭେଟ ମନ୍ଦିର ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ସୋରିଆସିସ୍ ରୋଗ ସଚେତନତା ଓ ମାନଶା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଭଦ୍ରକୂଳ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡା.ନକୂଳ ସାହୁ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ସୋରିଆସିସ୍ ରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନ କରିଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁବକଙ୍କ ଠାରୁ ବୃଦ୍ଧ ସାଏଁ ଏକ ବିଭିନ୍ନରୂପୀ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ହେଉଛି । ପ୍ରଥମେ ସକ୍ରିୟ ସ୍ଥାନ ଅନୁକୂଳରେ ଯାହା ପରି ଚଳା ଚଳା ହେଉଛି, ପ୍ରଚଳ ରୁଣ୍ଡା ହେଉଛି, ଔଷଧ ଲଗାଇଲେ ସେହି ସ୍ଥାନ ଛାଡ଼ି ଚା ଚାରିପାଖ ବୁଲୁଛି, ଯେକୌଣସି

ପଦୁଶ୍ରୀ କମଳା ପୁଜାରୀଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କଲେ ବିଧାୟକ

କନ୍ଧପୁର, ୨୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ବିରଳ ଧାର ବିହନର ସଂଗ୍ରାହକ ତଥା ପଦୁଶ୍ରୀ ପୁସ୍ତକାଳୟ ପ୍ରଫାପ କମଳା ପୁଜାରୀ ଅପୁଷ୍ପ ହୋଇ ଶନିବାର ବିକଳିତ ରାତିରେ କନ୍ଧପୁର ସ୍ଥିତ କିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଛନ୍ତି । ଏନେଇ ଆଜି କନ୍ଧପୁର ବିଧାୟକ ତାରା ପ୍ରସାଦ ବାହିନୀପତି, ପୌର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ନରେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ମହାନ୍ତି ସାକ୍ଷାତ କାରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ପଚାରି ରହିଥିଲେ ।

ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ୩୮ ଗୋଟି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି

କନ୍ଧପୁର, ୨୫/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ସମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ମିଳିତ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ, କୋରାପୁଟ ଅବଦଳ ମହମ୍ମଦ ଅଖତର, ପ୍ରକଟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତ୍ରୀମଧ୍ୟ ଉନ୍ନୟନ ପରିଷଦ, କୋରାପୁଟ ଗୌରବ ଶିବାକା ଲତାମଣ୍ଡଳ, ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଅଭିନବ ସୋନବର, କିଲ୍ଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ଅରୁଣ ସରକାରୀ ବାକିକା ବିଦ୍ୟାଳୟର ନିମ୍ନ ମାନଙ୍କ କାମ ଓ ଦୁର୍ନୀତି ଅଭିଯୋଗ, ପେପର ମିଲ ମାଲିକ କୁମାର ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣିରେ ୦୯ ଗୋଟି ସାମୁହିକ ଓ ୨୯ ଗୋଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଯୋଗ ୩୮ ଗୋଟି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇଥିଲା । ଆଜି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇ ଥିଲା ଯଥା-କମିଟି ବିଦାଦ, ପାନାୟ କଳ ସମସ୍ୟା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା, ରାକ୍ଷା ଯାଚ ସମସ୍ୟା, ବିଧିବା ଭଟା, ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ଭଟା, କାଗିରତ ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ନ ମିଳିବା, ସରକାରୀ ଷ୍ଟଲରେ ଶିକ୍ଷକର ଅଭାବ ସମସ୍ୟା, କନ୍ଧପୁର ସରକାରୀ ବାକିକା ବିଦ୍ୟାଳୟର ନିମ୍ନ ମାନଙ୍କ କାମ ଓ ଦୁର୍ନୀତି ଅଭିଯୋଗ, ପେପର ମିଲ ମାଲିକ କୁମାର ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣିରେ ୦୯ ଗୋଟି ସାମୁହିକ ଓ ୨୯ ଗୋଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଯୋଗ ୩୮ ଗୋଟି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇଥିଲା । ଆଜି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇ ଥିଲା ଯଥା-କମିଟି ବିଦାଦ, ପାନାୟ କଳ ସମସ୍ୟା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା, ରାକ୍ଷା ଯାଚ ସମସ୍ୟା, ବିଧିବା ଭଟା, ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ଭଟା, କାଗିରତ ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ନ ମିଳିବା, ସରକାରୀ ଷ୍ଟଲରେ ଶିକ୍ଷକର ଅଭାବ ସମସ୍ୟା, କନ୍ଧପୁର ସରକାରୀ ବାକିକା ବିଦ୍ୟାଳୟର ନିମ୍ନ ମାନଙ୍କ କାମ ଓ ଦୁର୍ନୀତି ଅଭିଯୋଗ, ପେପର ମିଲ ମାଲିକ କୁମାର ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣିରେ ୦୯ ଗୋଟି ସାମୁହିକ ଓ ୨୯ ଗୋଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଯୋଗ ୩୮ ଗୋଟି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇଥିଲା । ଆଜି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇ ଥିଲା ଯଥା-କମିଟି ବିଦାଦ, ପାନାୟ କଳ ସମସ୍ୟା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା, ରାକ୍ଷା ଯାଚ ସମସ୍ୟା, ବିଧିବା ଭଟା, ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ଭଟା, କାଗିରତ ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ନ ମିଳିବା, ସରକାରୀ ଷ୍ଟଲରେ ଶିକ୍ଷକର ଅଭାବ ସମସ୍ୟା, କନ୍ଧପୁର ସରକାରୀ ବାକିକା ବିଦ୍ୟାଳୟର ନିମ୍ନ ମାନଙ୍କ କାମ ଓ ଦୁର୍ନୀତି ଅଭିଯୋଗ, ପେପର ମିଲ ମାଲିକ କୁମାର ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣିରେ ୦୯ ଗୋଟି ସାମୁହିକ ଓ ୨୯ ଗୋଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଯୋଗ ୩୮ ଗୋଟି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇଥିଲା । ଆଜି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇ ଥିଲା ଯଥା-କମିଟି ବିଦାଦ, ପାନାୟ କଳ ସମସ୍ୟା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା, ରାକ୍ଷା ଯାଚ ସମସ୍ୟା, ବିଧିବା ଭଟା, ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ଭଟା, କାଗିରତ ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ନ ମିଳିବା, ସରକାରୀ ଷ୍ଟଲରେ ଶିକ୍ଷକର ଅଭାବ ସମସ୍ୟା, କନ୍ଧପୁର ସରକାରୀ ବାକିକା ବିଦ୍ୟାଳୟର ନିମ୍ନ ମାନଙ୍କ କାମ ଓ ଦୁର୍ନୀତି ଅଭିଯୋଗ, ପେପର ମିଲ ମାଲିକ କୁମାର ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣିରେ ୦୯ ଗୋଟି ସାମୁହିକ ଓ ୨୯ ଗୋଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଯୋଗ ୩୮ ଗୋଟି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇଥିଲା । ଆଜି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇ ଥିଲା ଯଥା-କମିଟି ବିଦାଦ, ପାନାୟ କଳ ସମସ୍ୟା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା, ରାକ୍ଷା ଯାଚ ସମସ୍ୟା, ବିଧିବା ଭଟା, ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ଭଟା, କାଗିରତ ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ନ ମିଳିବା, ସରକାରୀ ଷ୍ଟଲରେ ଶିକ୍ଷକର ଅଭାବ ସମସ୍ୟା, କନ୍ଧପୁର ସରକାରୀ ବାକିକା ବିଦ୍ୟାଳୟର ନିମ୍ନ ମାନଙ୍କ କାମ ଓ ଦୁର୍ନୀତି ଅଭିଯୋଗ, ପେପର ମିଲ ମାଲିକ କୁମାର ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣିରେ ୦୯ ଗୋଟି ସାମୁହିକ ଓ ୨୯ ଗୋଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଯୋଗ ୩୮ ଗୋଟି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇଥିଲା । ଆଜି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇ ଥିଲା ଯଥା-କମିଟି ବିଦାଦ, ପାନାୟ କଳ ସମସ୍ୟା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା, ରାକ୍ଷା ଯାଚ ସମସ୍ୟା, ବିଧିବା ଭଟା, ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ଭଟା, କାଗିରତ ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ନ ମିଳିବା, ସରକାରୀ ଷ୍ଟଲରେ ଶିକ୍ଷକର ଅଭାବ ସମସ୍ୟା, କନ୍ଧପୁର ସରକାରୀ ବାକିକା ବିଦ୍ୟାଳୟର ନିମ୍ନ ମାନଙ୍କ କାମ ଓ ଦୁର୍ନୀତି ଅଭିଯୋଗ, ପେପର ମିଲ ମାଲିକ କୁମାର ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣିରେ ୦୯ ଗୋଟି ସାମୁହିକ ଓ ୨୯ ଗୋଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଯୋଗ ୩୮ ଗୋଟି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇଥିଲା । ଆଜି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇ ଥିଲା ଯଥା-କମିଟି ବିଦାଦ, ପାନାୟ କଳ ସମସ୍ୟା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା, ରାକ୍ଷା ଯାଚ ସମସ୍ୟା, ବିଧିବା ଭଟା, ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ଭଟା, କାଗିରତ ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ନ ମିଳିବା, ସରକାରୀ ଷ୍ଟଲରେ ଶିକ୍ଷକର ଅଭାବ ସମସ୍ୟା, କନ୍ଧପୁର ସରକାରୀ ବାକିକା ବିଦ୍ୟାଳୟର ନିମ୍ନ ମାନଙ୍କ କାମ ଓ ଦୁର୍ନୀତି ଅଭିଯୋଗ, ପେପର ମିଲ ମାଲିକ କୁମାର ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣିରେ ୦୯ ଗୋଟି ସାମୁହିକ ଓ ୨୯ ଗୋଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଯୋଗ ୩୮ ଗୋଟି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇଥିଲା । ଆଜି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇ ଥିଲା ଯଥା-କମିଟି ବିଦାଦ, ପାନାୟ କଳ ସମସ୍ୟା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା, ରାକ୍ଷା ଯାଚ ସମସ୍ୟା, ବିଧିବା ଭଟା, ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ଭଟା, କାଗିରତ ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ନ ମିଳିବା, ସରକାରୀ ଷ୍ଟଲରେ ଶିକ୍ଷକର ଅଭାବ ସମସ୍ୟା, କନ୍ଧପୁର ସରକାରୀ ବାକିକା ବିଦ୍ୟାଳୟର ନିମ୍ନ ମାନଙ୍କ କାମ ଓ ଦୁର୍ନୀତି ଅଭିଯୋଗ, ପେପର ମିଲ ମାଲିକ କୁମାର ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣିରେ ୦୯ ଗୋଟି ସାମୁହିକ ଓ ୨୯ ଗୋଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଯୋଗ ୩୮ ଗୋଟି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇଥିଲା । ଆଜି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇ ଥିଲା ଯଥା-କମିଟି ବିଦାଦ, ପାନାୟ କଳ ସମସ୍ୟା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା, ରାକ୍ଷା ଯାଚ ସମସ୍ୟା, ବିଧିବା ଭଟା, ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ଭଟା, କାଗିରତ ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ନ ମିଳିବା, ସରକାରୀ ଷ୍ଟଲରେ ଶିକ୍ଷକର ଅଭାବ ସମସ୍ୟା, କନ୍ଧପୁର ସରକାରୀ ବାକିକା ବିଦ୍ୟାଳୟର ନିମ୍ନ ମାନଙ୍କ କାମ ଓ ଦୁର୍ନୀତି ଅଭିଯୋଗ, ପେପର ମିଲ ମାଲିକ କୁମାର ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣିରେ ୦୯ ଗୋଟି ସାମୁହିକ ଓ ୨୯ ଗୋଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଯୋଗ ୩୮ ଗୋଟି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇଥିଲା । ଆଜି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇ ଥିଲା ଯଥା-କମିଟି ବିଦାଦ, ପାନାୟ କଳ ସମସ୍ୟା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା, ରାକ୍ଷା ଯାଚ ସମସ୍ୟା, ବିଧିବା ଭଟା, ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ଭଟା, କାଗିରତ ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ନ ମିଳିବା, ସରକାରୀ ଷ୍ଟଲରେ ଶିକ୍ଷକର ଅଭାବ ସମସ୍ୟା, କନ୍ଧପୁର ସରକାରୀ ବାକିକା ବିଦ୍ୟାଳୟର ନିମ୍ନ ମାନଙ୍କ କାମ ଓ ଦୁର୍ନୀତି ଅଭିଯୋଗ, ପେପର ମିଲ ମାଲିକ କୁମାର ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣିରେ ୦୯ ଗୋଟି ସାମୁହିକ ଓ ୨୯ ଗୋଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଯୋଗ ୩୮ ଗୋଟି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇଥିଲା । ଆଜି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇ ଥିଲା ଯଥା-କମିଟି ବିଦାଦ, ପାନାୟ କଳ ସମସ୍ୟା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା, ରାକ୍ଷା ଯାଚ ସମସ୍ୟା, ବିଧିବା ଭଟା, ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ଭଟା, କାଗିରତ ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ନ ମିଳିବା, ସରକାରୀ ଷ୍ଟଲରେ ଶିକ୍ଷକର ଅଭାବ ସମସ୍ୟା, କନ୍ଧପୁର ସରକାରୀ ବାକିକା ବିଦ୍ୟାଳୟର ନିମ୍ନ ମାନଙ୍କ କାମ ଓ ଦୁର୍ନୀତି ଅଭିଯୋଗ, ପେପର ମିଲ ମାଲିକ କୁମାର ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣିରେ ୦୯ ଗୋଟି ସାମୁହିକ ଓ ୨୯ ଗୋଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଯୋଗ ୩୮ ଗୋଟି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇଥିଲା । ଆଜି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇ ଥିଲା ଯଥା-କମିଟି ବିଦାଦ, ପାନାୟ କଳ ସମସ୍ୟା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା, ରାକ୍ଷା ଯାଚ ସମସ୍ୟା, ବିଧିବା ଭଟା, ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ଭଟା, କାଗିରତ ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ନ ମିଳିବା, ସରକାରୀ ଷ୍ଟଲରେ ଶିକ୍ଷକର ଅଭାବ ସମସ୍ୟା, କନ୍ଧପୁର ସରକାରୀ ବାକିକା ବିଦ୍ୟାଳୟର ନିମ୍ନ ମାନଙ୍କ କାମ ଓ ଦୁର୍ନୀତି ଅଭିଯୋଗ, ପେପର ମିଲ ମାଲିକ କୁମାର ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣିରେ ୦୯ ଗୋଟି ସାମୁହିକ ଓ ୨୯ ଗୋଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଯୋଗ ୩୮ ଗୋଟି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇଥିଲା । ଆଜି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇ ଥିଲା ଯଥା-କମିଟି ବିଦାଦ, ପାନାୟ କଳ ସମସ୍ୟା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା, ରାକ୍ଷା ଯାଚ ସମସ୍ୟା, ବିଧିବା ଭଟା, ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ଭଟା, କାଗିରତ ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ନ ମିଳିବା, ସରକାରୀ ଷ୍ଟଲରେ ଶିକ୍ଷକର ଅଭାବ ସମସ୍ୟା, କନ୍ଧପୁର ସରକାରୀ ବାକିକା ବିଦ୍ୟାଳୟର ନିମ୍ନ ମାନଙ୍କ କାମ ଓ ଦୁର୍ନୀତି ଅଭିଯୋଗ, ପେପର ମିଲ ମାଲିକ କୁମାର ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣିରେ ୦୯ ଗୋଟି ସାମୁହିକ ଓ ୨୯ ଗୋଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଯୋଗ ୩୮ ଗୋଟି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇଥିଲା । ଆଜି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇ ଥିଲା ଯଥା-କମିଟି ବିଦାଦ, ପାନାୟ କଳ ସମସ୍ୟା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା, ରାକ୍ଷା ଯାଚ ସମସ୍ୟା, ବିଧିବା ଭଟା, ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ଭଟା, କାଗିରତ ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ନ ମିଳିବା, ସରକାରୀ ଷ୍ଟଲରେ ଶିକ୍ଷକର ଅଭାବ ସମସ୍ୟା, କନ୍ଧପୁର ସରକାରୀ ବାକିକା ବିଦ୍ୟାଳୟର ନିମ୍ନ ମାନଙ୍କ କାମ ଓ ଦୁର୍ନୀତି ଅଭିଯୋଗ, ପେପର ମିଲ ମାଲିକ କୁମାର ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣିରେ ୦୯ ଗୋଟି ସାମୁହିକ ଓ ୨୯ ଗୋଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଯୋଗ ୩୮ ଗୋଟି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇଥିଲା । ଆଜି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ହୋଇ ଥିଲା ଯଥା-କମିଟି ବିଦାଦ, ପାନାୟ କଳ ସମସ୍ୟା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା, ରାକ୍ଷା ଯାଚ ସମସ୍ୟା, ବିଧିବା ଭଟା, ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ

ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ ଯୋଗୁଁ କପଲ୍‌ଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ କି କଳି ? ଜାଣନ୍ତୁ ଏହା କେତେ ଭଲ ଓ କେତେ ଖରାପ

ସୁଦୂର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ଵ ପରି ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ରସଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଏଥିରେ ଦୁଃଖ ଥାଏ, ବେଳେବେଳେ ସୁଖ ଥାଏ ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ଶାନ୍ତି-ପ୍ରିତି ସୃଷ୍ଟି ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ବିବାହ ଏବଂ ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରସଙ୍ଗ ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନେକ ଜିନିଷ ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ । ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ, ଯଦି ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ ଅଧିକ, ଅର୍ଥାତ୍ ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ ଅଧିକ ରହିଥାଏ, ତେବେ ପ୍ରସଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଃଖ କମ୍ ହୁଏ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ମତଭେଦ ହୁଏ । ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ର ବିଶେଷଜ୍ଞ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଯଦି ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ, ତେବେ ସାଧାରଣ ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରସଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ସାହ-ପତନ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ଏହା ପଛର କାରଣ ହେଉଛି ଗ୍ରହ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକତା । ପ୍ରଥମେ, ଗ୍ରହମାନଙ୍କର ଶେଳକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଇଛି ।



- ◆ ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ କରିବାକୁ ବହୁତ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ କିମ୍ବା ଏହା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଯେ ଆପଣ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହୁଏନାହିଁ । ତଥାପି, ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ପୁଅ ଏବଂ ଝିଅର ରାଶିଫଳ ଏବଂ ଗ୍ରହମାନଙ୍କର ସ୍ଥିତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।
- ◆ ଯଦି ରାଶିରେ ଥିବା ଗ୍ରହଗୁଡ଼ିକ ସଠିକ୍ ଏବଂ ପୁଅ ଏବଂ ଝିଅର ଗ୍ରହଗୁଡ଼ିକ ମେଳ ଖାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ବୟସ ବ୍ୟବଧାନରେ କିଛି ଫରକ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ବୟସର ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରେମ ଏବଂ ସୁଖ ବାସ୍ତବ୍ୟ ଜୀବନରେ ରହିଥାଏ ଏବଂ ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ମଧ୍ୟ ଭଲ ରୁହେ ।
- ◆ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାନସିକତାକୁ ଆସିବା, ଏଠାରେ ମାନସିକତାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଚିନ୍ତା । ଅନେକ ଥର ଏହା ବାସ୍ତବ୍ୟ ଜୀବନରେ ଘଟିଥାଏ । ଯାହା ଜୀବନ ସାଥୀ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଲାଗେ ଯେ ସେ ବୟସ୍କ ଅଧିକ ହେବାରୁ ତା'ହେଲେ ସେ ତାଙ୍କ ସାଥୀ ଅପେକ୍ଷା ଦୁନିଆକୁ ଅଧିକ ଭଲ ପାଏ, ଯାହା ଶୁଣିବା ହେବାର ଗୋଟିଏ ପୁଣ୍ୟ କାରଣ ।
- ◆ ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ଏହା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଯେ ଉଚ୍ଚ ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ ହେତୁ ଜୀବନଯାତ୍ରା, ଖାଇବା, ଉଠିବା, ବସିବା, ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିପରୀତ ହୋଇପାରେ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପରସ୍ପର ମତ ଗ୍ରହଣ ନକରିବା ଦ୍ଵାରା ବିବାହ ସୂତ୍ର ହୁଏ ଏବଂ ମାମଲା ଶୁଣା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚେ ।
- ◆ ତେଣୁ ଏହିପରି ଭାବରେ ଗ୍ରହ ଗ୍ରହର ପ୍ରଭାବ ଏବଂ ମାନସିକତା ହେତୁ ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ମତଭେଦର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ତଥାପି, ବେଳେବେଳେ ପ୍ରେମ ସମସ୍ତ ବାଧାବିଘ୍ନକୁ ଅତିକ୍ରମ କରେ । ତା'ପରେ ଏହା ମାନସିକତା ହେଉ କି ଗ୍ରହମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବ । ପ୍ରେମର ସାମ୍ରାଜ୍ୟରେ ସବୁକିଛି ମଳିନ ହୁଏ ।

◆ କ'ଣ ଘଟେ ଯେ ଯେତେବେଳେ ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ ଅଧିକ ହୁଏ, ଏହା ଗ୍ରହ ଏବଂ ନକ୍ଷତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ତାହା ହେଉଛି, ଯଦି ଝିଅ ଏବଂ ପୁଅର ଗ୍ରହ ନକ୍ଷତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ମିଳିତ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଗ୍ରହମାନେ ରାଶିଫଳରେ ପରସ୍ପରଠାରୁ ବହୁ ଦୂରରେ, ତେବେ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖରାପ ।

ବିବାହିତ ମହିଳାମାନେ ସିନ୍ଦୂର ଲଗାଇବା ସମୟରେ ଆପଣାକୁ ଏହି ଉପାୟ; ବଢ଼ିବ ସ୍ଵାମୀଙ୍କ ଆୟୁଷ, ମିଳିବ ଐଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟ

ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ ଅନେକ ପ୍ରଥା ପରମ୍ପରା ଏବଂ ରିଟିନିଟି ରହିଛି । ଯାହାକୁ ସମସ୍ତେ ସମ୍ମାନର ସହ ପାଳନ କରନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ଧର୍ମରେ ୧୬ ଶୁକାର ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ଯାହାକି ଜଣେ ବିବାହିତ ସ୍ଵାମୀ ନାରୀ ପାଇଁ ବହୁତ ମହତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏହି ୧୬ ଶୁକାର ଜଣେ ନାରୀର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ ତାକୁ ସୌଭାଗ୍ୟବତୀ ମଧ୍ୟ କରାଇଥାଏ । ତେବେ ଏହି ୧୬ ଶୁକାର ମଧ୍ୟରୁ ଶଙ୍ଖା, ସିନ୍ଦୂର, ମଙ୍ଗଳମୁଦ୍ର ଆଦି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ଵ ପୂର୍ଣ୍ଣ । କାରଣ ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ ଏହା ଜଣେ ବିବାହିତ ସ୍ଵାମୀ ନାରୀର ପରିଚୟ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିସହିତ ଜଣେ ଝିଅ ବିବାହପରେ ପ୍ରତିଦିନ ସିନ୍ଦୂର ପିନ୍ଧିବା ଦ୍ଵାରା ତା ସ୍ଵାମୀର ଆୟୁଷ ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ସବୁ କା ମର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତା ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ କିଛି ମହିଳା ଭୁଲ ଉପାୟରେ ସିନ୍ଦୂର ପରିଧାନ କରିଥାନ୍ତି । ଯାହାକି ତାଙ୍କ ସ୍ଵାମୀଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଦ ଆଣିଥାଏ । ତେଣୁ ସିନ୍ଦୂର ଲଗାଇବାର ମଧ୍ୟ କିଛି ଉପାୟ ରହିଛି ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ସେହି ସମ୍ପର୍କରେ...



- ସିନ୍ଦୂର ଲଗାଇବାର ସଠିକ୍ ଉପାୟ:**
- ◆ ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ ମହିଳାମାନେ ନିଜ ସ୍ଵାମୀଙ୍କ ବାର୍ଦ୍ଧ ଜୀବନ ପାଇଁ ସିନ୍ଦୂର ପରିଧାନ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସିନ୍ଦୂର ଲଗାଇବା ସମୟରେ ସିନ୍ଦୂରର ରେଖା ସବୁବେଳେ ଲମ୍ବା ହେବା ଉଚିତ ।
 - ◆ ବିବାହିତ ମହିଳାମାନେ ସର୍ବଦା ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ସିନ୍ଦୂର ପରିଧାନ ସମୟରେ ନାକ ମଝିବୁ ସିନ୍ଦୂର ସର୍ବଦା ଭରିବା ଉଚିତ୍ ।
 - ◆ ବିବାହିତ ମହିଳାମାନେ ନିଜେ କିଣିଥିବା ସିନ୍ଦୂର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍, ଅନ୍ୟ କାହାଠାରୁ ଆଣି ସିନ୍ଦୂର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । କାରଣ ଏହାକୁ ଅଶୁଭ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ ।
 - ◆ ବିବାହିତ ମହିଳାମାନେ ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ସ୍ଵାନ ପରେ ଦୁଇଟି ସିନ୍ଦୂର ପରିଧାନ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଯଦି ଆପଣ କେଶ ଧୋଇଛନ୍ତି, ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ, କେବଳ ସେତେବେଳେ ସିନ୍ଦୂର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।
 - ◆ କପାଳରେ ସିନ୍ଦୂର ଲଗାଇବା ପରେ ଏହା କେଶରୁ କେବେବି ଲୁଚି ରହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ବିଶ୍ଵାସ କରାଯାଏ ଯେ ଏହା କରିବା ଦ୍ଵାରା ତାଙ୍କ ସ୍ଵାମୀ ତାଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ବିବାଦ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

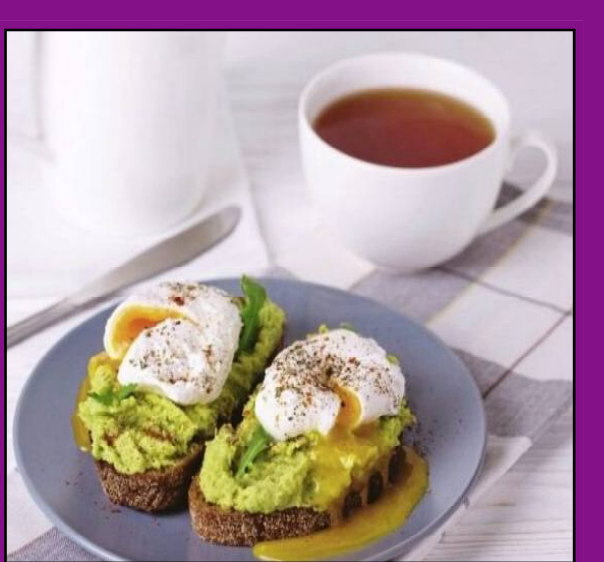
ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ହେଉନାହିଁ କି ? : ଏହି ଜୁସ୍ ପିଇଲେ ଦୂର ହେବ ସମସ୍ୟା

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଭଲ ନିଦ ହେଉଛି ମାନେ ଆପଣ ସୁସ୍ଥ ଅଛନ୍ତି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଯଦି ଠିକ୍ ଭାବେ ନିଦ୍ରା ହେଉଛି ତେବେ ଆମେ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଯିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ଅଛନ୍ତି । ମନେରଖନ୍ତୁ ଉତ୍ତମ ନିଦ୍ରା ଅର୍ଥାତ୍ ଅତିରିକ୍ତ ନିଦ ନୁହେଁ । ନିଦ୍ରାର ଏକ ପରିସୀମା ବି ରହିଛି । ଅଧିକ ନୁହେଁ, କି କମ୍ ନୁହେଁ । ତାହାଲେ ଯାହା ଆମେ କହିବା ଉତ୍ତମ ନିଦ୍ରା । ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଭିତରେ ଅନିଦ୍ରା ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଉଛି । ବିଳମ୍ବିତ ରାତ୍ରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଦ୍ରା ଆସୁ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଆମେ ଆଜି ଯେଉଁ ଜୁସ୍ ସଂପର୍କରେ ବତାଇବୁ ତାହାକୁ ପିଇଲେ ନିଦ୍ରା ପୁରା ଶିଶୁଙ୍କ ପରି ଘାରିବ । ଜାଣିରଖନ୍ତୁ ଯେ ଚେରି ଜୁସ୍ ନିଦ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ । ଏହି ଜୁସ୍ କେବଳ ନିଦ ନୁହେଁ, ବରଂ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରେ । ସୁଠାରୁ ଭଲ କଥା ହେଲା ଏହି ଜୁସ୍‌ର କୌଣସି ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରଭାବ ନାହିଁ । ରୁଆ କରି ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାକୁ ଜାଣିବାକୁ ମିଳିଛି ଯେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଚେରି ଜୁସ୍ ପିଇ ଖଟକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ୮୪ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ନିଦ୍ରା ଗ୍ରାସ କରୁଛି । ମନେ ରଖନ୍ତୁ, ଗୋଟାଏ ଗ୍ଲାସ୍‌କୁ ଅଧିକ ଜୁସ୍ ପିଇବେ ନାହିଁ । ଗୋଟାଏ ଗ୍ଲାସ୍‌କୁ ସେବା ପାଇଁ ଯେତିକି ପରିମାଣର ଚେରି ଓ ପାଣି ଆବଶ୍ୟକ ଆପଣ ତାହାକୁ ମିଶ୍ରଣ କରି ଜୁସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ରାତ୍ରି ଭୋଜନ କରିବା ପରେ ସେହି ଜୁସ୍‌କୁ ପିଇକି ଶୁଅନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଆପଣଙ୍କର ନିଦ୍ରାହୀନତା ସମସ୍ୟା କୁଆଡ଼େ ଚାଲିଯିବ ।



ଆଇରନ୍ କିମ୍ବା ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସହ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ତା' : ଉପୁଜିପାରେ ଅନେକ ସମସ୍ୟା

ପ୍ରାୟତଃ ଲୋକେ ନିଜ ଦିନର ଆରମ୍ଭ ତା' କିମ୍ବା କପେ କଫିରୁ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ଏହା ପୁର୍ବେ ତଥା ସତେଜ ଅନୁଭବ କରାଇଥାଏ । କିଛି ଲୋକ ତା' ସହିତ ଅନେକ ଜିନିଷ ଖାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କିଛି ଜିନିଷ ଏମିତି ରହିଛି, ଯାହାକୁ ତା' ସହିତ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ତାହାର କୁ-ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଜଣାଇବୁ, ତା' ସହିତ କେଉଁ ଜିନିଷ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ସକାଳ ସମୟରେ ତା' ପିଇଛନ୍ତି । ତେବେ ତା' ସହିତ ଆଇରନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତା'ରେ ଚେନିନ୍ ରହିଥାଏ, ଯାହାକି ଆଇରନ୍ ସଂଶ୍ଳେଷଣରେ ଆସିବା ଭଲ ନୁହେଁ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରରେ ଆଇରନ୍‌ର ମାତ୍ରା କମ୍ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଆଇରନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ । କିନ୍ତୁ କେବେ ହେଲେ ଏହାକୁ ତା' ସହିତ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏପରି କଲେ ରକ୍ତହୀନତା ସହ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ତା' ସହିତ ଅଣ୍ଡା, ପିନିର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତା'ରେ ଥିବା ଚେନିନ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଭଲ ନୁହେଁ । ଯାହାକି ଶରୀରକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ତା'ର ସେବନ କରୁଥିଲେ ତା' ସହ ସବୁଜ ପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଟ୍ରୋକ୍‌ଲି, ପୋଇ, ପୁଜା ଇତ୍ୟାଦି ପରିବାରେ ଭରପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରରେ ଆଇରନ୍ ରହିଥାଏ । ଯାହାଦ୍ଵାରା ତା' ସହିତ ଏହାକୁ ସେବନ କଲେ ଶରୀରରେ ରକ୍ତହୀନତା, ପାଚନ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମସ୍ୟା, ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଯାଇଥାଏ ।



ବାଇଗଣ ଖାଇଥିଲେ ସାରଧାନ

ଆଜିକାଲିର ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଆପଣାଇଥାନ୍ତି । ଅନେକ ଲୋକ ସକାଳୁ ଯୋଗ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସହ ତାଜ୍‌ର କରୁଥିବାବେଳେ କିଛି ଲୋକ ସୁଷମ ଏବଂ ସରୁଜ ପିନିପରିବା ସେବନ କରିଥାନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ସରୁଜ ପିନିପରିବା ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ଲୋକେ ବାଇଗଣ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । କାରଣ ଏହା ସରୁଜ ସମୟରେ ମିଳିଥାଏ । ଏଥିସହିତ ଶାତଦିନେ ବାଇଗଣ ସେବନ କରିବାର ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଫାଇଦା ଥାଏ । ଖାସ୍ତା କରି ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ମୋଟାପଣକୁ କମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏଥିସହିତ କୃତସ୍ମୃତାର ଏବଂ ଦୂତଘାତ ପରି ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ତେବେ ଏତେ ସରୁ ଫାଇଦା ପରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି କିଛି ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ବାଇଗଣ ସେବନ କରିବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଯଦି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବାଇଗଣ ସେବନ କରିନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମକୁ ଜାଣିବା କେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବାଇଗଣ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।



- ଏହିସବୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବାରଣ ବାଇଗଣ ସେବନ:**
- ପେଟରେ ପଥୁରୀ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି: ସାମ୍ବୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପେଟରେ ପଥୁରୀ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ସେହି ସମସ୍ୟା ଥାଏ ତେବେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବାଇଗଣ ସେବନ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ । କାରଣ ବାଇଗଣରେ ଅକ୍ସାଲେଟ୍ ନାମକ ଏକ ଉପାଦାନ ରହିଥାଏ । ଯାହାକି ପଥୁରୀ ସମସ୍ୟାକୁ ଆହୁରି ବଢ଼ାଇଦିଏ । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ତେଣୁ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବାଇଗଣ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
 - ରକ୍ତହୀନତା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି: ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ରକ୍ତର ଅଭାବ ଥାଏ, ବାଇଗଣ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ । ଏହାର ସେବନ ଶରୀରରେ ଲୌହର ଅଭାବକୁ ଆହୁରି ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ । ଯେଉଁ କାରଣରୁ ସମସ୍ୟା ହ୍ରାସ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଯାଏ ।
 - କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଆଲର୍ଜି: କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଆଲର୍ଜିରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ବାଇଗଣ ଖାଇବା ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ବାଇଗଣରେ ଏପରି ଅନେକ ଉପାଦାନ ଅଛି, ଯାହା ଆଲର୍ଜି ସମସ୍ୟାକୁ ଆହୁରି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଯଦି ଚର୍ମ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ଆଲର୍ଜି ଥିବା ରୋଗୀ ବାଇଗଣ ସେବନ କରନ୍ତି ତା'ହେଲେ ତାଙ୍କର ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ବଢ଼ିଯିବ ।

ତେଣୁ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବାଇଗଣ ସେବନ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅସୁବିଧା: ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପେଟ ଜଳିତ ସମସ୍ୟା କିମ୍ବା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସମସ୍ୟା ଥାଏ ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବାଇଗଣ ସେବନ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ବାଇଗଣରେ ଏପରି କିଛି ଉପାଦାନ ରହିଛି ଯାହାକି ପେଟ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ଗ୍ୟାସ ସମସ୍ୟାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଫଳରେ ଏଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ମେଡିକାଲ ମଧ୍ୟ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ଆଖି ପୋଡ଼ାକଳା: ଆଖି ପୋଡ଼ାକଳା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବାଇଗଣ ଭଜା କିମ୍ବା ଭର୍ତ୍ତା ସେବନ କରିବା କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏହା ଅଖି ଦରଳ ପୋଡ଼ା ଜଳା ସମସ୍ୟାକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ । କିଛି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାଇଗଣ ସେବନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ କମ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ପେଟ ସମସ୍ୟା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବାଇଗଣ ସେବନ ଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ତ୍ରେନ ଷ୍ଟୋକ୍ କାହିଁକି ଦୁଃଖ ? ଜାଣନ୍ତୁ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ

ତ୍ରେନ୍ ବା ମସ୍ତିଷ୍କ ଆମ ଶରୀରର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଏହା ଆମ ଶରୀରର ଏକ ସୁଖ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କ । ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ, ଅମ୍ଳଜାନ ଓ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି । କୌଣସି କାରଣରୁ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୋଇ ନ ପାରିଲେ, ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକ ମରିଯାନ୍ତି । ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ତ୍ରେନ୍ ଷ୍ଟୋକ୍ ବା ମସ୍ତିଷ୍କ ପକ୍ଷାଘାତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, ତେବେ ଏହାକୁ ଇମ୍ପ୍ରୋଭିଜ୍ ଷ୍ଟୋକ୍ କୁହାଯାଏ । ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଶାରୀ ଫାଟି ଯାଇ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହୁଏ, ତେବେ ଏହା ହେମରାଜିକ୍ ଷ୍ଟୋକ୍ କୁହାଯାଏ ।

ମୁଖ୍ୟ କାରଣ :
 ତାପବେଗ, ରକ୍ତଚାପ, ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମାନସିକ ରାପ, ମେଦବହୁଳତା ହେଉଛି ତ୍ରେନ୍ ଷ୍ଟୋକ୍‌ର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ମହିଳାଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁରୁଷଙ୍କୁ ତ୍ରେନ୍ ଷ୍ଟୋକ୍ ହେବାର ଅଧିକ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବୟସ ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ଓ ବଂଶଗତ କାରଣରୁ ବି ତ୍ରେନ୍ ଷ୍ଟୋକ୍ ହୋଇପାରେ ।

ଲକ୍ଷଣ :
 ବାଳାନ୍ତୁ : ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିନପାରେ ଏବଂ ବେଳେ ବେଳେ ପଡ଼ିଯାଏ, ତେବେ ଏହା ଷ୍ଟୋକ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ ।
 ମୁହଁ : ଷ୍ଟୋକ୍ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ମୁହଁ ବଙ୍କା ହୋଇଯିବା ସହ ମୁହଁରେ ଝିମ୍ ଝିମ୍ ଲାଗିଥାଏ ।
 ଦୁର୍ବଳ ବାହୁ : ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଷ୍ଟୋକ୍ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଆପଣ ହାତରେ କୌଣସି ଜିନିଷ ଉଠାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ ବା ହାତ ବଧୂରା ଭଳି ଲାଗିବ ।
 ଷ୍ଟୋକ୍ ହେଲେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ହସିଗାଲରେ ପହଞ୍ଚିବା ନିହାତି ଦରକାର । ତ୍ରେନ୍ ଷ୍ଟୋକ୍ ହେବାର ସାତେ ୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ହସିଗାଲରେ ପହଞ୍ଚିବା ଦରକାର । ଏହି ୪ ଘଣ୍ଟାର ସମୟକୁ ଗୋଲ୍‌ଡେନ ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍ ପିରିୟଡ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । କାରଣ ଷ୍ଟୋକ୍‌ର ଚିକିତ୍ସା ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ହେବ ଏହା ଠିକ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ସେତିକି ଜଳଦି । ତେଣୁ ଚିକିତ୍ସା କାରାଗଳେ ରୋଗୀର ଠିକ୍ ହେବାରେ ବିଳମ୍ବ ହୋଇଥାଏ ।



ପୁଦିନା ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ପୁଦିନା ଖାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଏହି ଋତୁରେ, ଲୋକମାନେ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରାୟତଃ ପୁଦିନା ପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ତଥାପି, ମିଷ୍ଟ ସ୍ୱାଦକୁ ଚମତ୍କାର କରିବା ବ୍ୟତୀତ ଏହା ଶରୀରର ଅନେକ ସମସ୍ୟାକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ କାମ କରିଥାଏ । ଗରମ ଷ୍ଟୋକ୍‌କୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ପୁଦିନା ଭଲ କାମ କରେ । ଏଥିରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ମେଣ୍ଟୋଲ୍, ଭିଟାମିନ୍-ଏ, ଚ୍ୟା, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ସ୍ ପରି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅନେକ ଲାଭ ଆଣିଥାଏ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା, ପୁଦିନା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କେତେ ଲାଭଦାୟକ ।



- ◆ ପୁଦିନା ପତ୍ରରେ ଆଣ୍ଟିବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ୍ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ ଗୁଣ ରହିଛି । ଯେଉଁ କାରଣରୁ ହଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦୂର ହୋଇପାରିବ । ଯଦି ଆପଣ ଅମୃତ ଦ୍ୱାରା ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ନ୍ତି, ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ଏକ ଚାମଚ ମିଷ୍ଟ ଋଷ ସହିତ ଉଷୁମ ପାଣି ପିଇପାରିବେ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଆରାମ ଦେଇପାରେ ।
- ◆ ପୁଦିନାରେ ଆଣ୍ଟି-ଇନ୍‌ଫ୍ଲେମେଟୋରୀ ଗୁଣ ରହିଛି, ଯାହା ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ମାଂସପେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ମିଷ୍ଟ ତେଲରେ ମାଲିସ୍ କରିପାରିବେ ।
- ◆ ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟି-ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ୍ ଗୁଣ ଥିବାରୁ ଶରୀରରେ ଖରାପ ନିଶ୍ୱାସ କରିଯାଏ । ଏହି ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଦାନ୍ତ କ୍ଷୟ ଏବଂ ଦାନ୍ତ ମୂଳ ଦୁର୍ବଳତା ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।
- ◆ ପୁଦିନାରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ ବହୁତ କମ୍ ଅଟେ । ଆପଣ ଏହି ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଆପଣଙ୍କର ଓଜନ ହ୍ରାସରେ ଅବଲୁକ୍ତ କରିପାରିବେ ।
- ◆ କେଶକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ପୁଦିନା ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଆପଣ ରୁଦ୍ଧ ସମସ୍ୟାକୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବେ । କେଶ ପାଇଁ, ଆପଣ ଅଲିଭ୍ ଓଲିଭ୍ ନଡ଼ିଆ ତେଲକୁ ମିଷ୍ଟ ତେଲରେ ମିଶାଇ ତୁରାକୁ ମାଲିସ୍ କରିପାରିବେ ।
- ◆ ପୁଦିନାରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ୍ ଗୁଣ ଚର୍ମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଚର୍ମର ଆର୍ଦ୍ରତା ବଢ଼ାଇ ରଖେ । ସେଥିପାଇଁ ଆପଣ ନିଜ ଚର୍ମର ଯତ୍ନ ନିମନ୍ତେ ପୁଦିନା ପତ୍ରକୁ ଅବଲୁକ୍ତ କରିପାରିବେ । ଏହାର ସତେଜ ପତ୍ରର ଋଷକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ, ପ୍ରାୟ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ଏହାକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଗାଡ଼ି ଭଳି ଚାଲିବ ଚାଳକବିହୀନ ହୋଟେଲ



ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀ ନୁହେଁ, ଗବେଷକଙ୍କ ଚେଷ୍ଟାରେ ଏହା ଆଗାମୀ କିଛିଦିନ ମଧ୍ୟରେ 'ସ୍ୱାର୍ତ୍ତଶତାବ୍ଦୀ' ଭାବେ ନାମକରଣ କରାଯିବାର ଅର୍ଥ । କର୍ମଚାରୀ ଲୋକେ କାମରୁ ଗ୍ରାହୀ ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଭ୍ରମଣ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି । ଏଣୁ ଏଥିର କ ସେମାନଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ୱଳରେ ପହଞ୍ଚାଇବ 'ଡ୍ରାଇଭରଲେସ୍ ହୋଟେଲ' । ଏହି ଚଳନ୍ତା ହୋଟେଲ ଅନବରତ ୧୦ଘଣ୍ଟା ଯାତ୍ରା କରିପାରିବ । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ନ୍ୟୁୟର୍କ, ପିଟସ୍‌ବର୍ଗ, ହୋଷ୍ଟନ, ଓହା଼ସନରେ ଏହି ଚାଳକବିହୀନ ହୋଟେଲର କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ବ୍ୟାଟେରିଚାଳିତ ଏକ ହୋଟେଲର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ନ୍ୟୁୟର୍କ ନିବାସୀ ଷ୍ଟିଭ୍ ଲି । ତାଙ୍କ କହିବାନୁସାରେ, ଏବର ପିଡ଼ିକୁ ଏକ ଚଳନ୍ତା ହୋଟେଲ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ ଆସିବ । କାରଣ ହୋଟେଲ ଖର୍ଚ୍ଚ ସହ ଗାଡ଼ି ଭଡ଼ାର ଚିତ୍ରା ଏଥିରେ ଯାତ୍ରା କଲେ ଆଣିବି ନଥାଏ । ୨୦୨୧ ସୁଦ୍ଧା ବିଶ୍ୱବଜାରରେ 'ଡ୍ରାଇଭରଲେସ୍ ହୋଟେଲ' ସୃଷ୍ଟିଆ ଆରମ୍ଭ ହେବ ବୋଲି ସେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି ।

ଚୁଟି ପାଇଁ ବଡ଼ ଉପକାରୀ ରସୁଣ



ରସୁଣ ଖାଲି ଯେ, ଖାଇବାର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇଥାଏ ତା' ନୁହେଁ ଏଥିରେ ଥିବା ଆର୍ଯୁବେଟିକ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ଏହା ଅନେକ ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ଆପଣ କ'ଣ ଜାଣନ୍ତି ଯେ, ଆପଣଙ୍କ ଚୁଟି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ରସୁଣ ବଡ଼ ଉପଯୋଗୀ ? ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଖାଲି ଯେ, ଚୁଟିକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ତାହା ନୁହେଁ ବରଂ ରୁପିରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ମଜକୂତ ଚୁଟି ପାଇଁ ବି-୬-ସି ଏବଂ ମାଜାନିକର ଆବଶ୍ୟକ ଥିଲା ବେଳେ ଏହିସବୁ ତତ୍ତ୍ୱ ରସୁଣରେ ମହକୂଦ ରହିଛି । ରସୁଣରେ ଆଣ୍ଟିମାଇକ୍ରୋବିୟଲ୍ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଫଙ୍ଗାଲ ପ୍ରପତିକ ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।

ଯାହା ଚୁଟିକୁ ବ୍ୟାକ୍ଟିରିଆ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କ୍ଷତିକାରକ ତତ୍ତ୍ୱରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ରସୁଣର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଚୁଟି ଝଡ଼ିବା ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି ସ୍କିନ୍ ସମସ୍ୟାରେ ଅଛନ୍ତି ତେବେ ଚୁଟିରେ ରସୁଣର ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଦରକାର । ରସୁଣ ସହ ମହୁ ମିଶାଇ ଚୁଟିରେ ଲଗାଇଲେ ଚୁଟି ବଢ଼ିଥାଏ । ରସୁଣ ଏବଂ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ମିଶାଇ ଚୁଟିରେ ଲଗାଇଲେ ଚୁଟି ଝଡ଼ିବା କମିଥାଏ । ସେହିପରି ରସୁଣ ଓ ଅବା ମିଶାଇ ମଧ୍ୟ ଚୁଟିରେ ଲଗାଇଲେ ଚୁଟି ମଜକୂତ ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଭିତରେ ଟିକେ ଫାଙ୍କା ପାଇଲେ ବୁଲି ଆସିବାକୁ ନିଷ୍ଠୁର ଲାଜ ହୁଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ସାଙ୍ଗସାଥୀକୁ ଧରି ଦଳବନ୍ଧ ହୋଇ ବୁଲିବାକୁ ଯିବାର ଯୋଜନା କରନ୍ତି, ହେଲେ କୌଣସି କାରଣରୁ ଏହା ସଫଳ ହୋଇପାରେନି । ନିଜ ମନରେ ଥିବା ଭ୍ରମଣ ଯୋଜନାକୁ ସ୍ମରଣ ରଖିବା ବି ଭାରି କଷ୍ଟକର । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଏକାକୀ ବାହାରି ପଡ଼ନ୍ତୁ । ଏମିତି କେତେକ ସୁନ୍ଦର ସ୍ଥାନ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣନ୍ତୁ ଯେଉଁଠାକୁ ଏକା ଗଲେ ବି କିଛି ସମସ୍ୟା ହୁଏନାହିଁ । ବରଂ, ଏହି ଯାତ୍ରା ଆପଣ ଖୁବ୍ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବେ ।

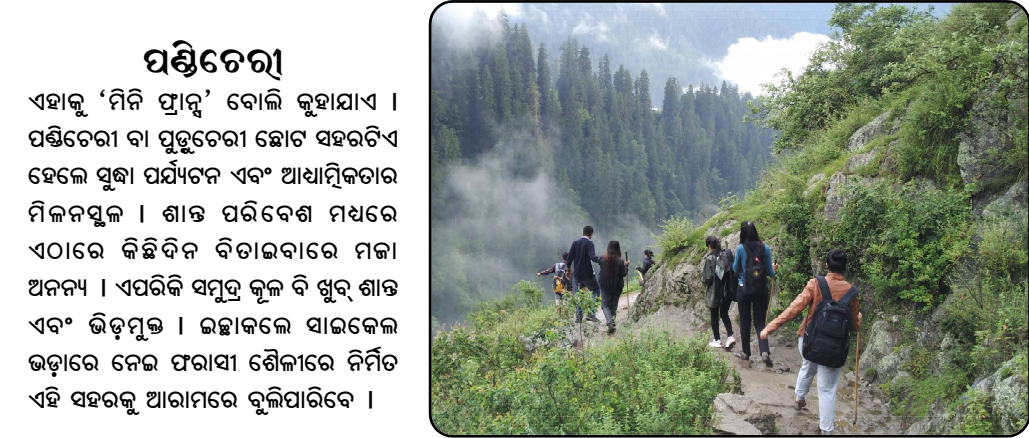
ମଥୁରା-ବୁଦାବନ



କେବଳ ଯେ ଧାର୍ମିକ ଚିନ୍ତାଧାରାର ବ୍ୟକ୍ତି ବା ବୟସ୍କମାନେ ମଥୁରା-ବୁଦାବନ ଯିବେ ବୋଲି ମାନେ ନାହିଁ । ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ପାଇଁ ବି ସେଠାରେ ଏକାଧିକ ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନ ରହିଛି ସବୁବେଳେ ଗନ୍ଧକ ରହୁଥିବା ଏହି ସ୍ଥାନକୁ ଏକାକୀ ଯାତ୍ରା ସେହି ଗନ୍ଧକରେ ନିଜକୁ ହଜାଇଦେବା ବି , କ ନିଆରା ଅନୁଭୂତି । ଏଠାରେ ସୁନ୍ଦର କଳାକୃତି ଥିବା ମନ୍ଦିର ସହିତ ନିଧିବନ, ପ୍ରେମ ମନ୍ଦିର, ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଜନ୍ମଭୂମି ପରି ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନ ରହିଛି ।

ଏକା ବୁଲନ୍ତୁ...

କସୋଲ
 ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶରେ ଥିବା କସୋଲ ଦେଶର ଅନ୍ୟତମ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ସ୍ଥାନ । ବର୍ଷା ଭିତରେ ଏହାର ରୂପ ଆହୁରି ସୁନ୍ଦର ହୋଇଯାଏ । ଟ୍ରେକିଂ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଥିଲେ, ଏହି ସୁବିଧା ବି ଏଠାରେ ଉପଲବ୍ଧ । ପାର୍ବତୀ ନଦୀ କୂଳରେ ଘାଟି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଏକ ଛୋଟ ଗାଁରେ ଟ୍ରେକିଂ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବେ ।



ପଣ୍ଡିଚେରୀ
 ଏହାକୁ 'ମିନି ଫ୍ରାନ୍ସ' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ପଣ୍ଡିଚେରୀ ବା ପୁଡୁଚେରୀ ଛୋଟ ସହରଟିଏ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ପର୍ଯ୍ୟଟନ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ମିଳନସ୍ଥଳ । ଶାନ୍ତ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଏଠାରେ କିଛିଦିନ ବିତାଇବାରେ ମଜା ଅନନ୍ୟ । ଏପରିକି ସମୁଦ୍ର କୂଳ ବି ଖୁବ୍ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଭିଡ଼ମୁକ୍ତ । ଇଟାଳିକେ ସାଇକେଲ ଭଡ଼ାରେ ନେଇ ଫରାସୀ ଶୈଳୀରେ ନିର୍ମିତ ଏହି ସହରକୁ ଆରାମରେ ବୁଲିପାରିବେ ।

ସୁନ କର୍କଟ ନହେବା ପାଇଁ ସାବଧାନତା

ତିରିଶ ବର୍ଷ ପରେ ମହିଳାମାନେ ସୁନ କର୍କଟରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଅଧିକ । ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଭାରତରେ ପ୍ରତି ତିରିଶ ଜଣରେ ଜଣେ ମହିଳା ସୁନ କର୍କଟରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । ସାବଧାନ ତଥା କେତେକ ପ୍ରତିକାରମୂଳକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ ଦ୍ୱାରା ସୁନ କର୍କଟ ଆଶଙ୍କା ରହେନାହିଁ । ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣନ୍ତୁ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୋଇବା ଓ ଉଠିବା ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସନ୍ତଳିତ ତଥା ଭିଟାମିନ ଡି, ସି ଏବଂ ବି-୧୨ ପେଷାକମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତୁ । ତାଳା ଫଳ, ସବୁଜ ପନିପିତ୍ତା, ଶାଗ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । କଂଚା ରସୁଣ କର୍କଟ ପ୍ରତିରୋଧକ ହୋଇଥିବାରୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଖାଇବା ଉପକାରୀ । ସବୁଜ ଚାହା ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଏଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟସ୍ ହୋଇଥିବାରୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ସୁନ କର୍କଟ ସମସ୍ୟା ଦୂରହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ଚାଲନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଧୀରେ ଦୌଡ଼ନ୍ତୁ । ସନ୍ତରଣ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଓଜନ ଠିକ୍ ରହେ, ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ, ଯକୃତରେ ଚର୍ବି ଜମେକନାହିଁ ଏବଂ ସୁନ କର୍କଟ ସମସ୍ୟା ଚଳିଯାଏ । ମାନସିକ ରାପରେ ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଉପାୟ ହେଲା ପ୍ରତିଦିନ ଧ୍ୟାନ ଓ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । କର୍କଟ ରୋଗର ପାରିବାରିକ ଇତିହାସ, ଚାଲିଶବର୍ଷ ପରେ ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ, ଆଲକହଲ ସେନ, ପ୍ରକେଷ୍ଟରେନ ଡିବା ଏଣ୍ଟିଭେନ ହରମନ ବଟିକା ଖାଇଥିବା ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୁନ କର୍କଟ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଏଥିପ୍ରତି ସତର୍କତା ଜରୁରୀ । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମରେ ବିଭାଗୀୟ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଠାରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ସୁନ କର୍କଟ ସମସ୍ୟା ଜଣାପଡ଼େ ।



