

କର୍ତ୍ତା

ହେୟାର ଷ୍ଟେଟିଂ କରୁଥିଲେ ସାବଧାନ: କିତନୀ ଉପରେ ପଡ଼ିପାରେ କୁପ୍ରଭାବ

ଫେସିଆଲ୍ ହେଉ କିମ୍ବା ହେୟାର ଷ୍ଟେଟିଂ ଭଳି ପାଇଁ ଟ୍ରିଟମେଣ୍ଟର ଚାହିଦା ବହୁଳ। ଅଧିକାଂଶ ସୁବିପତ୍ତି କେଶକୁ ସିଧା କରିବା ପାଇଁ ହେୟାର ଷ୍ଟେଟିଂ ଟ୍ରିଟମେଣ୍ଟ ଆପଣାଉଛନ୍ତି। ହେଲେ ଏହି ରୂପସଜା ଉପାଦାନ ବର୍ତ୍ତମାନ କ୍ଷତିକାରକ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଛି। ହେୟାର ଷ୍ଟେଟିଂ ପରେ କେଶ ୨୬ ବର୍ଷୀୟ ସୁବତୀ କିତନୀ ସମୟରେ ପାତିତ ହୋଇଥିବା ଜାଣିବାକୁ ପାଇଛନ୍ତି ତାଙ୍କର।



ଦ ନ୍ୟୁ ଇଂଲଣ୍ଡ ଜର୍ଣାଲ ଅଫ୍ ମେଡିସିନରେ ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ସୁବତୀ ଜଣକ କୁନ୍ ୨୦୨୦, ଏପ୍ରିଲ ୨୦୨୧ ଏବଂ ଜୁଲାଇ ୨୦୨୨ ରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେୟାର ଟ୍ରିଟମେଣ୍ଟ ପାଇଁ ପାଇଁ ଯାଇଥିଲେ। ମହିଳାଙ୍କ ନାମ ଗୋପନ ରଖାଯାଇ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କର କୌଣସି ଉପଦେଶନ ଏବଂ ଅଲସର(ବର୍ମି

କିମ୍ବା ଅଜୀର୍ଣ ପୃଷ୍ଠ ଭାଗରେ କିଛି ଚିପୁ ନଷ୍ଟ) ବିକଶିତ ହୋଇଥିଲା। ତାଙ୍କ ରକ୍ତରେ କ୍ରିଏଟିନିନ୍ ସ୍ତର ବଢ଼ିବା ପରେ ତାଙ୍କର ମାନେ କିତନୀରେ ତୁଟି ଥିବା ଜାଣିବାକୁ ପାଇଥିଲେ। ଏହାପରେ ପରିସ୍ରାକୁ ଉଚ୍ଚ ପରିସ୍ରା ଡାକ୍ତରମାନେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଇଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ କିତନୀ ସଂକ୍ରମଣ କିମ୍ବା କିତନୀ ଅବରୋଧ(କ୍ଲୋକ୍)ର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇ ନଥିଲା। ଏହାପରେ ସୁବତୀ ଜଣକ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କୁ କହିଥିଲେ ଯେ, ତାଙ୍କ

କେଶରେ ଗ୍ଲୁଟାମିନ୍ ଏସିଡ୍ ଥିବା ଏକ କ୍ରିମ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିଲା। ଏହା ପରେ ସେହି କେମିକାଲ ପ୍ରଡକ୍ଟକୁ ପୁଷାକ ଉପରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା। ଏଥିରୁ ଜଣାଗଲା ଯେ, ଏସିଡ୍ ତାଙ୍କ ଚର୍ମରେ ଅବଶୋଷିତ ହୋଇ କିତନୀରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା, ଯାହା ପରେ କ୍ଷତି ଘଟାଇଥିଲା। ଅ ଧ ଯ ନ ରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଅ କ୍ ଲ ଟ୍ ନେପ୍ରୋପାଥ କାରଣରୁ ସୁବତୀଙ୍କର ବାରମ୍ବାର କ୍ରନିକ କିତନୀ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥିଲା। ଏଥିପାଇଁ ଗ୍ଲୁଟାମିନ୍ ଏସିଡ୍ ଥିବା କେମିକାଲ ହେୟାର ଷ୍ଟେଟିଂ ପ୍ରଡକ୍ଟ ବାୟା ବୋଲି ଅଧ୍ୟୟନକାରୀ ସୂଚିତ

କରିଛନ୍ତି। ମେରିଲ୍ୟାଣ୍ଡ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମେଡିସିନ୍ ଏବଂ ଫାର୍ମାସିର ସହଯୋଗୀ ପ୍ରଫେସର ଡ. କୋଣ୍ଡା ଡେଭିଡ୍ କିମ୍ପା ଲାଭର ସାଧନକୁ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଏହି ପରୀକ୍ଷା ନିହାତି ଭାବେ ପ୍ରଡକ୍ଟରେ ଗ୍ଲୁଟାମିନ୍ ଏସିଡ୍ ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଲଗାଇବା ସହ ବିଭିନ୍ନ କ୍ରିମ୍ ଉପାଦାନକାରୀ ପ୍ରଡକ୍ଟ ନିର୍ମାତାମାନେ କିପରି ଗ୍ଲୁଟାମିନ୍ ନିରାପଦ ଯୌଗିକ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ସେଥିପାଇଁ ଜନ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବ।



କାହିଁକି ଦୁଏ ପକ୍ଷୀ? ଜାଣନ୍ତୁ ରୋଗର କାରଣ, ଲକ୍ଷଣ ଓ ନିରାକରଣ

ଟ୍ୟୁବରକୁଲୋସିସ୍, ଟିବି ବା ଯକ୍ଷ୍ମା ଏକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ। ଏହା ସାଧାରଣତଃ ପୁସ୍ତକପୁସ୍ତକ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ସର୍ବଦା ଏପରି ହୋଇନଥାଏ। ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ମଣ୍ଡିଷ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ମଧ୍ୟ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିପାରେ।
ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ କ'ଣ?
ବାସ୍ତବରେ, ମାଇକୋବାକ୍ଟେରିୟମ୍ ଟ୍ୟୁବରକୁଲୋସିସ୍ ଜୀବାଣୁ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗର କାରଣ। ଏହି ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣରେ ଯକ୍ଷ୍ମା ହୋଇଥାଏ। ଦୁର୍ବଳ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ହେବାର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ।
ଯକ୍ଷ୍ମା କିପରି ବ୍ୟାପେ? : ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କାଶ, ଛିଙ୍କ, କିମ୍ବା ତାଳ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା ସମୟରେ ନିଶ୍ୱାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଯକ୍ଷ୍ମା ବ୍ୟାପିଥାଏ। ସାଧାରଣତଃ ଟିବି ବାୟୁ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ବାୟୁସଂସ୍ପର୍ଶ ରୋଗ ବୋଲି କୁହାଯାଏ।
ଯକ୍ଷ୍ମା ଲକ୍ଷଣ: ପ୍ରାୟ କାଶ ଏବଂ ଛାତି ଯନ୍ତ୍ରଣା, କାଶରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, ଯକ୍ଷ୍ମା, କୁର, ରାତିରେ ଝାଳ ବୋହିବା ଏବଂ ଓଜନ ହ୍ରାସ। ସଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଗଲେ ଯକ୍ଷ୍ମା ସାଂଘାତିକ ହୋଇପାରେ। ତେଣୁ, ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବା ମାତ୍ରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଇନିଅନ୍ତୁ। ଯକ୍ଷ୍ମା ବ୍ୟାପିବାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଏହାକୁ ଚିହ୍ନିତ କରିବା ଜରୁରୀ। ଲକ୍ଷଣ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନିତ ହେବ, ରୋଗୀଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ସେତେ ସହଜ ହୋଇପାରିବ। ତେଣୁ ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ, ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ।

ମେଦ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ସ୍ନିପିଙ୍ଗ

ଦଉଡ଼ିଆ ବା ସିପିଂ ଏକ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟାୟାମ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ କାଲୋରି ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବା ସହ ମେଦ ନଷ୍ଟ ହୁଏ। ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ପୁସ୍ତକପୁସ୍ତକ କାର୍ଯ୍ୟ-କ୍ଷମତା ବଢ଼େ। ପେଟା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ। ପ୍ରଥମେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ରେ ତେଇଁ ସିପିଂ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ପ୍ରଥମ ପଦର ଦିନ, ଦୈନିକ ପଦର ମିନିଟ୍ ଯେତେ ସଂଭବ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ତାହା ପରେ ଆଉ ପଦର ଦିନ, ଅରକେ ଚିରିଣ ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ଦଶ ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ, ଏହି ପରି କରନ୍ତୁ। ତାହା ପରେ ଚିରିଣ ଦିନ, ଅରକେ ନବେ ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ଚିରିଣ ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ, ଏହି ପରି ଆଠ ସେକ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ଏହି ହାରରେ ବହୁତ ଆଠ ମାସ ଭିତରେ ଅରକେ ଚିରି ମିନିଟ୍ ତେଇଁ, ଏକ ମିନିଟ୍ ବିଶ୍ରାମ ସହ ଆଠ ସେକ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ସିପିଂ ପରେ ଅରକେ ଯେତେ ସଂଭବ ପୁସ୍-ଅପ୍ ପାଞ୍ଚ ସେକ୍ ମାରନ୍ତୁ। ସପ୍ତାହରେ ପାଞ୍ଚ ଦିନ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ ସହ ଖାଦ୍ୟ-ପାନୀୟ ବାବଦରେ ସଚର୍ଚ୍ଚିତା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଆଠ ମାସରେ ଓଜନ

ପଦର-ଅଠର କିଲୋଗ୍ରାମ କମିବ। ଆରାମଦାୟକ କୋଡା ପିନ୍ଧି, ଧୂଳି ଉଠୁ ନଥିବା ସ୍ଥାନରେ ସିପିଂ କରନ୍ତୁ। ଏଥିପାଇଁ ଉଚ୍ଚ ମାନର ସିପିଂ ଗୋପ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଖଞ୍ଜାରେ ସମସ୍ୟା, ହାନିଆ, ପ୍ରୋସ୍ତ୍ରୋଟ୍, ହୃଦରୋଗ ଆଦି ଥିଲେ, ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବିନା ସିପିଂ କରିବେନାହିଁ।



ଗ୍ରୀନ୍ ଟି'ରେ ମିଶାଇ ସିଅନ୍ତୁ ଏହିସବୁ ଜିନିଷ: କ୍ୟାନ୍ସର ପରି ରୋଗରୁ ମିଳିବ ମୁକ୍ତି

ଆକିକାଲିର ବ୍ୟବହାର କାବନ ଏବଂ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟଶୈଳୀ କାରଣକୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ଯାହାକି ତାଙ୍କୁ ଅନେକ କଷ୍ଟ ଦେବା ସହ କିଛି ଲୋକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନର ସମୟରେ ମଧୁମେହ, ବେଦବହୁଳତା ହୃଦଘାତ ଏବଂ କ୍ୟାନ୍ସର ପରି ସମସ୍ୟା ହୃତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ଲାଗିଛି। ଯାହାକି ଶରୀର ପ୍ରତି ବହୁତ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଏହିସବୁ ସମସ୍ୟା ଖାସ୍ କରି କ୍ୟାନ୍ସର ପରି ରୋଗଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ ଏପରି କିଛି ଜିନିଷ ଅଛି ଯାହାକୁ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍। ଫଳରେ ଏହା ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ ରୋଗମୁକ୍ତ ମଧ୍ୟ ରଖିଥାଏ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଆସବୁ ଜାଣିବା ଗ୍ରୀନ୍ ଟିରେ କଣ ସବୁ ମିଶାଇ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍। ଯାହାଦ୍ୱାରା କ୍ୟାନ୍ସର ପରି ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରିବ।
ଅଦା: ଅଦା ଓଏପରି ଏକ ଜିନିଷ, ଯାହାର ବ୍ୟବହାର ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବଦାଇବା ପାଇଁ କରାଯାଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଆପଣ କାଣ୍ଡକି କି ଯଦି ଏହା ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ସହିତ ମିଶ୍ରିତ ହୁଏ, ତେବେ ଏହା ଅନେକ ଉପାୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ। ଫଳରେ ଆପଣ ଅନେକ କିଛି ସମସ୍ୟାକୁ ମୁକ୍ତି ପାଇ ପାରନ୍ତି। ଏହାର ସାହାଯ୍ୟରେ କେବଳ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ନାହିଁ, ବରଂ ଏହା କର୍ଚ୍ଚକ ଭଳି ବିପଜ୍ଜନକ ଏବଂ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ରୋକିଥାଏ। ତେଣୁ ଗ୍ରୀନ୍ ଟିରେ ଅଦା ମିଶାଇ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍।



୨. ପୁଦିନା ପତ୍ର ଏବଂ ତାଳଚିନି: କିଛି ଲୋକ ଗ୍ରୀନ୍ ଟିରେ ପୁଦିନା ପତ୍ର ଏବଂ ତାଳଚିନି ମିଶ୍ରଣ କରିଥାନ୍ତି। କାରଣ ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ। ଏଥିସହିତ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତି କରିଥାଏ। ତେଣୁ ଏହାକୁ ଗ୍ରୀନ୍ ଟିରେ ମିଶାଇ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବା ସହ ଓଜନ ହ୍ରାସରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।
୩. ଲେମ୍ବୁ: ଯଦି ଲେମ୍ବୁକୁ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ସହିତ ମିଶାଯାଏ ତେବେ ଏହାର ଚିକ୍ତ ସ୍ୱାଦ ସାମାନ୍ୟ କମିଯାଏ ଏବଂ ଏହା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ବୃଦ୍ଧିରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଯାହା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ଆପଣ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ଦାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି କରିସାରିବା ପରେ ଶେଷରେ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାନ୍ତୁ।

ଏବେ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହେବ କୃତ୍ରିମ ଇଣ୍ଡେଲିଜେନ୍ସ (ଏଆଇ)

ଆମ ଚାରିପାଖରେ ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ କୃତ୍ରିମ ଇଣ୍ଡେଲିଜେନ୍ସ (ଏଆଇ) ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି। ଇଣ୍ଡେଲିଜେନ୍ସ କିଛି ଖୋଜିବା କିମ୍ବା ଘରୋଇ ଜିନିଷ ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣିବାପାଇଁ ହେଉ କୃତ୍ରିମ ଇଣ୍ଡେଲିଜେନ୍ସ ଆମକୁ ଏସବୁରେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି।
ଲାଇଫଗାର୍ଡ୍ ଏକେଡ୍ମି ଦୃଷ୍ଟି ମେରାଇନ ସ୍ୱୟଂ ଚାଳିତ ରୋବଟ୍ 'ଆରୁସ୍' ଓ 'ଟ୍ରିଟର୍' କୁ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ଆଣିଛି। ଏହି ଦୁଇଟି ହେଉଛି ମନିଟରିଂ ସିଷ୍ଟମ, ଯାହା ଟିମକୁ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ। ଆସବୁ ଜାଣିବା ରୋବଟ୍ କିପରି କିପରି ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ। ଦୃଷ୍ଟି ମେରାଇନର ଅପରେଟର୍ ମୁଖ୍ୟ ନବୀନ ଆଣ୍ଡ୍ରି କହିଛନ୍ତି, 'ଉଭୟ ଏଆଇ-ମନିଟରିଂ ବ୍ୟାମେରା ଆଧାରିତ ସିଷ୍ଟମ, ଯାହା ଚାରିପାଖରେ ଜିନିଷକୁ ଧ୍ୟାନ କରି ବିପଦକୁ ଚିହ୍ନିତ କରିଥାଏ। ରୋବଟ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଲାଇଫଗାର୍ଡ୍କୁ ପ୍ରକୃତ ସମସ୍ୟା (ବିଏଲ ଗାଉମ୍) ସୂଚନା ଜଣାଇବେ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଲାଇଫଗାର୍ଡ୍ମାନେ ଶୀଘ୍ର ପହଞ୍ଚିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବେ। ଏହା ଫଳରେ ବେଳାଭୁମି ମନିଟରିଂ ପାଇଁ ନୂତନ ଟେକ୍ନୋଲୋଜିର ବ୍ୟବହାର ସହିତ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ବିପଦ ସ୍ତ୍ରୀ ହୋଇପାରିବ ଓ ଲୋକଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଭଲ ହେବ। ରୋବଟ୍ 'ଆରୁସ୍' ସାହାଯ୍ୟରେ ଟିମ ଗୋଟାଏ ବେଳାଭୁମିକୁ ଏକ ସହଜ ଉପାୟରେ ନକର ରଖିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବ। ଏହା ଏକ ସ୍ୱୟଂ ଚାଳିତ ରୋବଟ୍, ଯାହା ଲାଇଫଗାର୍ଡ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ବିକଶିତ ହୋଇଛି। ଏହା ନନ-ସୁଇଚିଂ କୋର୍ଡ୍ ଉପରେ ପାଟ୍ରୋଲିଂ କରିବ ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣକୁ ବଡ଼ କେନ୍ଦ୍ର ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରାଇବ। ଦ୍ୱିତୀୟ ରୋବଟ୍ 'ଟ୍ରିଟର୍' ମଧ୍ୟ ଆରୁସ୍ ସହିତ କାମ କରିବ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଲାଇଫଗାର୍ଡ୍ମାନଙ୍କୁ ବେଳାଭୁମିର ସମସ୍ତ ବିବରଣୀ ମିଳିପାରିବ। ଏହି ଦୁଇଟି ରୋବଟ୍ କେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରେ ପାଟ୍ରୋଲିଂ କରିବେ ତାହା କେଣ୍ଟ୍ରୋଲ ରୁମରେ ବସିଥିବା ଟିମ ସ୍ଥିର କରିବେ। ଟେକ୍ ଲାଇଫ୍ ସେଭର୍ ଉଭୟ ଏଆଇ (ଇଓ) ସିଷ୍ଟମ୍ ପରିଚାଳନା କରିବ।



ସକାଳ ଧ୍ୟାନର ଉପଯୋଗିତା



ଧ୍ୟାନ କଲେ ଉଭୟ ମନ ଓ ମଣ୍ଡିଷ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞ ମତ। ନିୟମିତ ଭାବେ ଏଇ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ତାହାର ସୁଫଳ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ।
◆ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ ପରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ଉପରେ ବସି ୫-୭ ମିନିଟ୍ ଧ୍ୟାନ କରିପାରିବେ। ରକ୍ତଚାପ ଓ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀ ଧ୍ୟାନ ପ୍ରତ୍ୟହ କଲେ ଏହାର ସୁଫଳ ଜାଣିପାରିବେ।
◆ ଧ୍ୟାନ କରିବାର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ୟ ସୀମା ନାହିଁ। ପିଲାଠାରୁ ବୟସ୍କ ଏଇ ସରଳ ଉପାୟକୁ ନିଜ ଦୈନିକ ଜୀବନରେ ସାମିଲ କରାଇପାରିବେ। ତେବେ ପ୍ରାତଃ କାଳରେ ଧ୍ୟାନ କଲେ ତାହାର ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞ ମତ।
◆ ଧ୍ୟାନ ଏକପ୍ରକାର ଶକ୍ତି, ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ଉଭୟ ତନ ଓ ମନ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ। ଏବର ସୁବିପତ୍ତି ଉପରେ କାମର ଚାପ ଖୁବ୍ ଅଧିକ। ଏସବୁକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ସହ ଚାପମୁକ୍ତ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଯୋଗ କଲେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ଜାଣିପାରିବେ।

କୁଣାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାରୀ ଘରୋଇ ଉପାୟ

ସୁବତୀମାନଙ୍କର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା ହେଲା କୁଣା ହେବା। କୁଣା କୁଣାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ଖରାପ କରିବା ସହ ଏହାର ଦାଗ ମଧ୍ୟ ସହଜରେ ଯାଇନଥାଏ। ଏଣୁ ଏହାର ସୁନ୍ଦର ତଥା ସରଳ ଘରୋଇ ଉପଚାର ହେଲା ଶୁଦ୍ଧ ହଳଦୀକୁ ନିଜ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ସାମିଲ କରାନ୍ତୁ।

◆ ୧ ଚାମଚ ଶୁଦ୍ଧ ମହୁ ଓ ଅଧ ଚାମଚ ହଳଦୀକୁ ମିଶାଇ କୁଣା ଉପରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ୧୦-୧୨ ମିନିଟ୍ ପରେ ଅଧା ପାଣିର ଛିଟା ମରିବେ। ନିୟମିତ ଏପରି କଲେ କୁଣା ଦୂର ହେବା ସହ ଦାଗ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ।
◆ ୧ ଚାମଚ ଦହିରେ ଅଧ ଚାମଚ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ସେହି ପ୍ୟାକକୁ କୁଣାରେ ଲଗାଇବା ସହ ପୂରା ମୁହଁରେ ମଧ୍ୟ ଲଗା ଉପାରିବେ। ପ୍ୟାକ ଶୁଖିବା ପରେ ଭଲ ଭାବେ ମୁହଁ

ଧୋଇନିଅନ୍ତୁ। ସପ୍ତାହକୁ ୩-୪ଥର ଏପରି କରିବା ଉଚିତ୍।
◆ ନିୟ ପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡ ୨ ଚାମଚରେ ୧ ଚାମଚ ହଳଦୀ ଓ ଦହି ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଏହି ପ୍ୟାକ୍ କୁଣା ପାଇଁ ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ। କୁଣା ଓ ଦାଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ନିୟମିତ ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ଲଗାଇବା ଭଲ। ପାଉଡ଼ର ଓ ଚିମୁଟାଏ ହଳଦୀରେ କଞ୍ଚା ଶୁଣ୍ଠ

ମିଶାଇ କୁଣାରେ ଲଗାଇପାରିବେ।
◆ କଞ୍ଚା ଶୁଣ୍ଠ ଓ ଚିମୁଟାଏ ହଳଦୀର ପ୍ୟାକ୍ ମଧ୍ୟ କୁଣା ଦାଗ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।
◆ ଦୈନିକ ସ୍ନାନ ପୂର୍ବରୁ ଘିକୁଆରା ରସରେ ଚିମୁଟାଏ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପଦ୍ୟାକ୍ ଭଳି କୁଣାରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ମାସେ ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ଲଗାଇଲେ କୁଣାରୁ କୁଣା ଓ ଦାଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ।



ଅସ୍ମତ ବଚନ

ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ବିଷୟରେ ଭାବନା କରିବା... ଦୁର୍ବଳତାର ପ୍ରତିଷ୍ଠେପକ ହୁଅନ୍ତୁ। ଶକ୍ତିର ଭାବନା କରିବା ହେଉଛି ତାର ପ୍ରତିଷ୍ଠେପକ। ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଶକ୍ତି ସର୍ବଦା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିଛି ବୋଲି ମାନବକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଅ।

ରାଗିଁ କାଳିମା...

ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ ରାଗିଁ ଭଳି ଅକାଣ୍ଡିତ ଘଟଣା ପୁଣି ଥରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି। ବ୍ରହ୍ମପୁର ଏମ୍ବେସି କଲେଜରେ ଜନେକ ଚୁପାୟ ବର୍ଷର ଡାକ୍ତରୀ ଛାତ୍ରକୁ ରାଗିଁ ଅଭିଯୋଗରେ ଚତୁର୍ଥ ବର୍ଷର ପାଠ୍ୟ କ୍ରମ ଛାତ୍ରକୁ ବିରୋଧରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି।

ରାଗିଁ କାଳିମା... ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ ରାଗିଁ ଭଳି ଅକାଣ୍ଡିତ ଘଟଣା ପୁଣି ଥରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି। ବ୍ରହ୍ମପୁର ଏମ୍ବେସି କଲେଜରେ ଜନେକ ଚୁପାୟ ବର୍ଷର ଡାକ୍ତରୀ ଛାତ୍ରକୁ ରାଗିଁ ଅଭିଯୋଗରେ ଚତୁର୍ଥ ବର୍ଷର ପାଠ୍ୟ କ୍ରମ ଛାତ୍ରକୁ ବିରୋଧରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି।



ଜୀବନ ଗୀତି ରତ୍ନକାନ୍ତି ମିଶ୍ର

କେତେ ଅଭୂତ ଏ ଜୀବନଟା ସତେ ଅଭୂତ। ସୂତର ଗଣ୍ଠି ଛନ୍ଦି ହେଉଥାଏ ବେଳକୁ ବେଳକୁ ଡାକିବା ଆଗରୁ ମାଟି, ଜାଣିବାକୁ ହୁଏ ତମାମ ଜୀବନ କେତେ ଲହୁ ଲହୁ ଭାଳି ହଜାର ଥର ମୁଁ ମରି କାନ୍ଦିଥାଏ ସୁଖ ସୌଭାଗ୍ୟକୁ ଭାଳି।



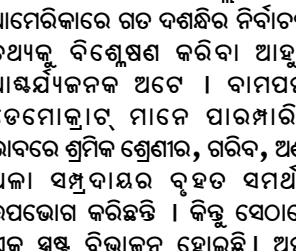
ଯୁକ୍ତ ବିପ୍ଳବର ଜୀବନକୁ ନେଇ ଚାଲିଛି ମୋ ଅଳକଣ୍ଠା ତଥାପି ଛାତୁନି ମୋହ ମାଦକତା ଉଲ୍ଲସିତ କାଳିବିଷା ।।



ଲଲାଟେନ୍ଦୁ ବିଦ୍ୟାଧର ମହାପାତ୍ର, ଜଣେ ବିଶିଷ୍ଟ ରାଜନେତା, ପାଇକ ବିଦ୍ରୋହ ର ମହାନାୟକ ବନ୍ଧି ଜଗବନ୍ଧୁଙ୍କ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ, ବ୍ରହ୍ମପୁର ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀର ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ।

ଦେଶରେ ବେକାରୀ, ରୋଜଗାରୀ ଦଳି ଚାଲିଥିବାବେଳେ ଏବେ ଯୁବକମାନେ ଚାକିରିଆ ତଥା କର୍ମଚାରୀ ଯୁବତୀଙ୍କୁ ବିବାହ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ ଥାଏ।

ଆମେରିକାର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ନିର୍ବାଚନ ଆସିଛି । ସମସ୍ତ ସର୍ତ୍ତାବଳୀରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ତୋନାକୁ ଟ୍ରମ୍ପ ବନାମ କମଳା ହାରିସଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଯୁଦ୍ଧ ବନାମ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତା ହେବାକୁ ଯାଉଛି ।



ତେଣୁ ଶ୍ରେୟସ୍କର ସଂସାର ଭେଳାକୁ ବାହିନେବି ଧରି ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓଠେ ମୋ ପୁଟିତ ହସର ପାଖୁଡ଼ା କାଳେ ଭର୍ତ୍ତି ଭାଗ୍ୟସୂର୍ଯ୍ୟା।

ଜନନେତା ଲଲାଟେନ୍ଦୁ ବିଦ୍ୟାଧର ମହାପାତ୍ର

ବିଶ୍ୱବିଜୟୀ ଦାଶ

ତଥା ଓଡ଼ିଶାର ସାମୁହିକ ବିକାଶ ଦିଗରେ ସର୍ବଦା ଚେଷ୍ଟିତ ଥାଇ ବହୁ ଉନ୍ନତ ମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ। ତାଙ୍କର ନିର୍ଭୀକତା ଓ ସ୍ୱେଚ୍ଛାବଳିତାକୁ ଆଜିର ଯୁବ ସମାଜ ପାଇଁ ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀରୁ ୧୯୯୫, ୨୦୦୦ ଓ ୨୦୦୪ ମସିହାରେ ତିନି ଥର ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ।

ଅବଲମ୍ବନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାର ସାଧନା, ସିଦ୍ଧି ଏବଂ ସୁଖ ପାଇଁ ସେ ଯେପରି ଅମର ରହେ, ଲଲାଟେନ୍ଦୁ ବିଦ୍ୟାଧର ମହାପାତ୍ର ସେହିପରି ତାଙ୍କର ସାଂସ୍କୃତିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା, ସଂଗଠକ, ସମାଜ ସେବାର ପରାକାଷ୍ଠା ଏବଂ ରାଜନୈତିକ ପାରଦର୍ଶିତା ନିମନ୍ତେ ଯେଉଁ ଅଜ୍ଞାନାକାରବଳତା ବ୍ରହ୍ମପୁର ଅଞ୍ଚଳ ତଥା ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷ ନିକଟରେ ଛାଡ଼ି ଦାଲି ଯାଇଛନ୍ତି ସେଥିପାଇଁ ବ୍ରହ୍ମପୁର ଅଞ୍ଚଳ ତଥା ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରତିଟି ମଣିଷ ନିକଟରେ ଯୁଗେ ଯୁଗେ ଅମର ହୋଇରହିଥିବେ - ଏଥିରେ ଦ୍ୱିମତ ନାହିଁ।



ଯୁବକଙ୍କ ସାଥୀ ତିନି ଅମର ରହିବ ତୁମ ସ୍ମୃତି..... ଯୁବ ସମ୍ମଳାର ବାଣ୍ଟପୁର, ଖୋର୍ଦ୍ଧା ପିନ୍ ନଂ - ୭୫୨୦୩୫ ମୋ: ୯୩୭୦୨୦୮୪୨୮

ମହିଳାଙ୍କ ଶ୍ରମଶକ୍ତି ହ୍ରାସ

ସୌଭାଗ୍ୟ ରଂଜନ ମହାନ୍ତି

ଯେଉଁମାନେ ଚାକିରି ଛାଡ଼ିନଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ପରିବାରଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିଥାନ୍ତି କିମ୍ବା ଛାଡ଼ିପକ୍ଷେ ଦେଇ ବିବାହ ଚାକିରିଆ ଝିଅ ବିବାହ ପାଇଁ ପସନ୍ଦ ନାହାନ୍ତି।

ଯୋଗୁଁ ଦକ୍ଷିଣ ଏସିଆ ରାଷ୍ଟ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ମହିଳା ଶ୍ରମ ଶକ୍ତି ଗୁରୁତର ଭାବେ ପ୍ରଭାବ ମହିଳା ଶ୍ରମଶକ୍ତି ଉପରେ ପଡ଼ିଛି। କିଛି ପିଏ ଏବଂ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଆମ ପ୍ରଭାବିତ ଭରଣପୋଷଣ ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରିଥିବାବେଳେ ମହିଳା ପିଲା ଓ ପରିବାର କଞ୍ଚାଳ ରୁହୁଥିବା।

ସମୟ ଏବଂ ସୁଲଭ ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ସେବା ପ୍ରଦାନ କଲେ ମହିଳାଙ୍କ ଉପରେ ଚାପ କମିବ ଓ କର୍ମଚାରୀ ମହିଳାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ। ଏଥିରେ କେହି ଅସହମତି ହେବେ ନାହିଁ ଯେ, ଶିକ୍ଷିତ ମହିଳାଙ୍କ ପାରିବାରିକ ଦାୟିତ୍ୱ ସମାଲିକା ଅନୁପାଳନ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମହିଳାଙ୍କୁ ଚଳାଣିରେ ରଖିବାକୁ ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିବ।

ଆମେରିକା ନିର୍ବାଚନୀ ଓ ଟ୍ରମ୍ପ

ଡକ୍ଟର ଲକ୍ଷ୍ମଣ ସାହୁ

ଆର୍ଥିକ ଅସମାନତା ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କ ବୃଦ୍ଧି ପଛରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଶକ୍ତି ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ପଛୁଆ ଶ୍ରେଣୀର ସମର୍ଥନ ବାଟେ ହରାଇ ଦକ୍ଷିଣକୁ ଦକ୍ଷିଣକୁ ପହଞ୍ଚିବା ଓ ରହସ୍ୟ ଚାଟିବ ସହଜ ନୁହେଁ ।

ଫେରାକରା । ମିତଢ଼େଷର ରୁଣ୍ଡୁଡ଼ି ପଡ଼ିଥିବା ଶିଳ୍ପଗୁଡ଼ିକ ପୁନର୍ବାର ବୃଦ୍ଧି ହେଉ, ସେଠାରେ ତିନିଆଧାରୀଙ୍କ ସିଲିକନ୍ ଭାଷାଳି ନୁହେଁ । ୨୦୧୬ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରକାର ସମୟରେ ହିଲାରୀ କ୍ଲିଣ୍ଟନ ଟ୍ରମ୍ପ ସମର୍ଥକଙ୍କୁ 'ଘାମଦାଗ' ବୋଲି କହିଥିଲେ ।

ଅଟେ । ଦର୍ମି ସାକ୍ଷର୍ଯ୍ୟ, ଏଲିକାବେଥ୍ ଓହାର୍ସେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ନେତାମାନେ ସମ୍ପତ୍ତି ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି । ଏପରିକି ସମସ୍ତ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ସର୍ବନିମ୍ନ ବାର୍ଷିକ ଶୁଣାଗଣା ଏବଂ ସମାଜବାଦ ଭାବ ହେତୁ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଅନୁପାଳନ ଗଣା ।

ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଅଣଦେଖା କରାଯାଇଛି । ଏହା ଉପରେ ଆମେରିକାର ବୟସ, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ଅନୁପାତ ବହୁଳ ।

ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ଆତୀତ୍ୟ ଓ ରସ୍ତା ଉପରେ ଭାରି ଶୁଳ୍ଫ ଲାଗୁ କରିବା, ବିଦେଶୀମାନଙ୍କୁ ଦେଶରୁ ବିତାଡ଼ିତ କରିବା ଓ ଆମେରିକାକୁ ଏକ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଦେଶରେ ପରିଣତ କରିବାକୁ ଟ୍ରମ୍ପ ଧମକ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ନା, କିନ୍ତୁ ମୋତେ କହିବାକୁ ଦିଅ, ପରିସଂଖ୍ୟାନ ବର୍ଣ୍ଣା ଯେ କାତାୟ ଆମରେ ପୁଣିପଡ଼ିବେ ଅଂଶ ବହୁଳ, ଅର୍ଥାତ୍ ବିଦେଶୀମାନଙ୍କୁ ଦେଶରୁ ବିତାଡ଼ିତ କରିବାକୁ ଟ୍ରମ୍ପ ଧମକ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହାର ଲାଭ ଅବଶ୍ୟକ କିଛି ଧନୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ।

ଏମିତି କେବେ କେବେ ସରୋଜ କୁମାର ଦାସ

କେବେ କେବେ ଆଖୁରୁ ଝରିଆସେ ଲୁହ କେବେ ପୁଣି ହୃଦୟରେ କୋହ, ନା ସହିହୁଏ, ନା କହି ହୁଏ ବିଶ୍ୱାସରେ ବିଷ ଦେଇ କେହିକଣେ ଦୁଃଖର ପାହାଡ଼ ଗଢ଼ିଦିଏ ।

କେବେ କେବେ ନିଜ ଲୋକ ପରି ହୋଇଯାଏ ଉର୍ଦ୍ଧାର ନିଆଁରେ କଳୁଥାଏ, ନା ଜାଣିହୁଏ, ନା ଭାବି ହୁଏ ତେଣୁ ଲାଗି ଗଲା ପରେ ସବୁ ଶୁଖିଲ ଛିଡ଼ାର ଆକାଶକୁ ଉଡ଼ିଯାଏ ।

ଲିତି ଯାଏ ଅଧରୁଣୁ ହସ, ନା ଭୁଲି ଥାଏ, ନା ଠିକ୍ ଥାଏ ଆଉ କାହା ଦୋଷ ମୁଣ୍ଡରେ ମୁଣ୍ଡେଇ ବହୁ ଦୂର ବାଟ ଚାଲିବାକୁ ହୁଏ କେବେ କେବେ ମିଛତାରେ ହସିବାକୁ ହୁଏ କେବେ ପୁଣି ଲୁହ ଝରିଯାଏ, ନା ଭୋଳି ହୁଏ, ନା ଚାହିଁ ହୁଏ ଆଜି ଯେ କଳିକା କାଳି ପୁଟିଗଲା ପରେ ମଉଲିକା କଥା ଭୁଲିଯାଏ ।

ଅଧିକ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋବାଇଲ, ଲାପଟପ ବ୍ୟବହାର ହୋଇପାରେ ବିପଦ: ବଢ଼ିପାରେ ଏହି ସମସ୍ୟା

ଅନେକ ବିବାହିତ ପୁରୁଷ ସେମାନଙ୍କର ବାମନ କାବନରେ ଖୁବି ନୁହଁନ୍ତି କାରଣ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ସେମାନେ ଶକ୍ତିହୀନତାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ପିତା ହେବାରେ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ସେମାନେ ତୁରନ୍ତ କିଛି ଅଭ୍ୟାସକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଉଚିତ ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ଫର୍ଟିଲିଟିକୁ ଶକ୍ତି ପହଞ୍ଚାଇଛି । ଅଧିକାଂଶ ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଖରେ ବିଳମ୍ବିତ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ ଏବଂ ଲାପଟପ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି, ଯାହା ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଏହା ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ଯେ ଏହି ଗ୍ୟାଜେଟରୁ ବାହାରିଥିବା ନୀଳ ଆଲୋକ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଶୁକ୍ରାଣୁ ଗୁଣକୁ ଶକ୍ତି ପହଞ୍ଚାଇଛି । ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ଆମେରିକାର ଏକ ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା, ଯେଉଁଥିରେ ୨୧ ରୁ ୫୯ ବର୍ଷ ବୟସର ୧୧୬ ପୁରୁଷଙ୍କ ଶୁକ୍ରାଣୁ ନମୁନା ନିଆଯାଇଥିଲା, ସେମାନଙ୍କୁ ଶୋଇବା ସମୟ ଏବଂ ମୋବାଇଲ, ଲାପଟପ ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ପଚରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ଏହା ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା ଯେ ରାତିରେ ଏହି ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଗ୍ୟାଜେଟରୁ ବାହାରିଥିବା ନୀଳ ଆଲୋକ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଗୁଣର ଅବନତି ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ଫୋନ୍ର ବିକିରଣ ପୁରୁଷ ପ୍ରଜନନ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଶୋଇବା ସମୟରେ ଏହି ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଭଲ ହେବାର ଏହି କାରଣ । ଏହି ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ଏହା ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଶରୀର ସହିତ ମୋବାଇଲ ଏବଂ ଲାପଟପରୁ ସ୍ୱଳ୍ପ ତରଳତା ଦେହୀନ ଆଲୋକ ଯେତେ ଅଧିକ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସେ, ଉମ୍ମୋଗିତ ଶୁକ୍ରାଣୁର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ଉତ୍ତମ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଗଣନା ଭଲ ଏବଂ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୋଇବା ସହିତ ସିଧାସଳଖ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି, ଯେଉଁ ପୁରୁଷମାନେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୋଇଥା'ନ୍ତି



ଏବଂ ରାତିରେ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଗ୍ୟାଜେଟର ବ୍ୟବହାରକୁ ହ୍ରାସ କରି, ସେମାନଙ୍କର ଉତ୍ତମ ଫର୍ଟିଲିଟି ଅଧିକ ଥାଏ । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଅନୁଯାୟୀ ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୁରୁଷଙ୍କ ଶକ୍ତିହୀନତା ହାର ୨୦ ରୁ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି ।

ରାତିରେ ବେଶୀ ନଶୋଇଲେ ପିଲାଙ୍କୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ଆଶଙ୍କା



ଗବେଷକମାନେ ପ୍ରାୟ ୯ରୁ ୧୦ ବର୍ଷର ବୟସର ୪୫୨୫ ପିଲାଙ୍କର ଶରୀରର ମାପ, ରକ୍ତ ନମୁନା ତଥା ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରି ଗବେଷଣା କରିଥିଲେ । ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା, ଯୁକ୍ତେରେ ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ଅଧିକ ଶୁଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ଓ ଚର୍ବି କମ୍ ଥାଏ । ନିଦ୍ରାର ପରିମାଣ ଉନପୁଲିନ, ଉନପୁଲିନ ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ରକ୍ତର ଶର୍କରା ବ୍ୟତିକ୍ରମ ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ୧୦ ବର୍ଷର ପିଲା ୧୦ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବାକୁ ଇଂଲଣ୍ଡର ନ୍ୟାସନାଲ ହେଲଥ ମିଶନ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛି । ଏହି ରିସର୍ଚ୍ଚରୁ

ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ରାତିରେ ଅଧିକ ଅଧିକ ନିଦ୍ରା କମ ବୟସରୁ ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ପରିମାଣରେ ଶୋଇ ନାହାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଓ ଟାଇପ ୨ ଡାଇବେଟିସ୍ ଆଶଙ୍କାକୁ ଠାରେ ଡାଇବେଟିସ୍-୨ ଆଶଙ୍କା ବିକଶିତ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ ଲଣ୍ଡନର ଅଧିକାରୀ ଡାଇବେଟିସ୍-୨ ଆଶଙ୍କା ବିକଶିତ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ ଲଣ୍ଡନର ଅଧିକାରୀ

ଶ୍ୱାସ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର କରନ୍ତୁ

ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ୱାସପ୍ରଣାୟରେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରିଥିବା ନେଇ କେହି ଅଭିଯୋଗ କରିବା କିମ୍ବା ପାଖରେ ଠିଆ ହୋଇ କଥା ନ ହେବା ଭଳି ଅପମାନକରଣ ସ୍ଥିତିର ଯଦି ସାମାନ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ବ୍ୟୟବହୁଳ ମାଉଥାପ୍ଲାସ ବ୍ୟବହାର ନକରି ନିଜ ଶରୀରକୁ



ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଜଳ ଯୋଗାଇ । ଭିଟାମିନ ସି ଥିବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଖାଇବା ସହ ସ୍ୱେଶାଳ ଚା' ପିଇ ଏପରି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରିବେ । ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଟିପ୍ସ: ଜଳ: ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାରରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ

ପରିମାଣର ପାଣି ପିଇବା ସହିତ ଅଳ୍ପଅଳ୍ପ ପାଣିରେ କୁଳି କରନ୍ତୁ । ଶରୀରରେ ଜଳସ୍ତର ହ୍ରାସ ପାଇଲେ, ମୁହଁରେ ଲାଲ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ମୁହଁରେ ଲାଲ ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ହିଁ ସେଠାରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ସଫା ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଲାଲର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ପାଇଲେ ମୁହଁ ଶୁଖିଲା ହୋଇଯାଏ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ । ଭିଟାମିନ ସି: କମଳା ଓ ଲେମ୍ବୁ ଜାତୀୟ ମିଠା ଓ ଖଟା ପଲରେ ଭରପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ ସି ରହିଥାଏ । ଏହି ଫଳ ମୁହଁର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର କରିବାରେ ବେଶ୍ ସହାୟକ । ଭିଟାମିନ ସି



ଡାକ୍ତରୀ ଚା': ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତକ ରୋଷେଇ ଘରେ ଡାକ୍ତରୀ ଚା'ର ସହଜରେ ମିଳିଯିବ । ଡାକ୍ତରୀ ଚା' ପିଇବା ଫଳରେ ମୁହଁର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ନିୟମିତ ଏହାକୁ ବେନ କରିବା ଫଳରେ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ ।

ନିଦ୍ରାରେ ଅନିୟମିତତା ବଢ଼ାଏ କ୍ରୋଧ

ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ଅତି କମରେ ୬/୮ ଘଣ୍ଟା ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ ଅନେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନଥାଏ । ଏଭଳି କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଦିନକୁ ୨/୩ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନିଦ୍ରାରେ ଅନିୟମିତତା ଯଦି ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୁଏ ତେବେ ତାହା କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ । ଏପରିକି କ୍ରୋଧ ବଢ଼ାଇବାରେ ଏହା କେତେକାଂଶରେ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଫ୍ରାନ୍ସର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ତେବେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନେଇ ସେମାନେ ଗବେଷଣା କରିଥିଲେ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆଗରେ ବ୍ୟବହାର କିପରି ରହୁଛି ତାହାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିଲେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ଏଥିପ୍ରାୟ ପ୍ରାୟ ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କ୍ରୋଧ ବଢ଼ିଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଏଥିପାଇଁ ଅନିଦ୍ରା ହିଁ ବାଧ୍ୟ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ।

ମଟର ତରକାରୀ ସହ ଖାଆନ୍ତୁ ସୁଦ୍ଧି ପରତା



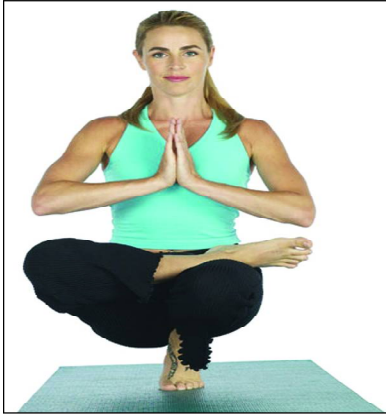
ଆପଣ ଘରେ ସାଧାରଣତଃ ଅଣ ଓ ମଇଦାରେ ତିଆରି ରୁଟି କିମ୍ବା ପରତା ଖାଆନ୍ତି । ହେଲେ କେବେ ଆପଣ ସୁଦ୍ଧି ତିଆରି ପରତା ଖାଆନ୍ତୁ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ସୁଦ୍ଧି ପରତା ।

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ସୁଦ୍ଧି, ପାଣି, ଲୁଣ, ଅଣା, ତେଲ କିମ୍ବା ଘିଅ
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ କରେଇକୁ ଗ୍ୟାସରେ ବସାଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ସୁଦ୍ଧି ପକାଇ ୨ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ । ଏହା ଭାଜି ହୋଇଗଲାପରେ ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଜନ୍ତନ୍ତୁ । ଏହି ଜନ୍ତୁଣରେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସରରେ ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ କଟି ସାରିବା ପରେ ଏହାକୁ ଅଣା ହେବା ପାଇଁ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । କନ୍ତୁଣି ଅଣା ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଅଣା ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଚକଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଚକଟି ସାରିବା ପରେ ରୁଟି ବା ପରତା କରିବା ପାଇଁ ଗୋଲ ଗୋଲ ଗୋଲା କରନ୍ତୁ । ପରେ ତାକୁ ପରତା କିମ୍ବା ରୁଟି ଆକାରରେ ବେଲନ୍ତୁ । ପରେ ତାହାକୁ ଗ୍ୟାସରେ ବସାଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ତାହା ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ବେଲି ରଖିଥିବା ରୁଟି କିମ୍ବା ପରତାକୁ ପକାନ୍ତୁ । ପରେ ସେଥିରେ ତେଲ କିମ୍ବା ଘିଅ ପକାଇ ପରତାକୁ ସେକନ୍ତୁ । ଏହାର ଦୁଇ ପାଖ ହୋଇଗଲାପରେ ତାକୁ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ସୁଦ୍ଧି ପରତା । ଏହାକୁ ଆପଣ ମତର ତରକାରୀ ବା ଚଟଣି ସହ ଖାଇପାରିବେ ।

ଯୋଗ ସମୟ

ଆଜିକାଲି ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ପଚୁଛନ୍ତି ଯୋଗପାଠ । ସେ ବୃଷ୍ଟିରୁ ବଳିଭଦ୍ରର କଳାକାରମାନେ ବା ପଛରେ ରହିଯାଆନ୍ତେ କିପରି । ଜାଣି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ ଯେ 'ଗୋଲମାଲ' ଆକୃତ ତୁଷାର କପୁର ଏବେ ଅଭିନୟ ପରେ ଯାହା କିଛି ସମୟ ବନ୍ଧୁଛି ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିନିଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି ଯୋଗ ପାଇଁ । ତାଙ୍କର ଟ୍ରେନର ହେଲେ ପାୟଲ ଗିର୍ଭାଣା । ତୁଷାରଙ୍କ ହାତ ଯେବେଠାରୁ ଫ୍ୟାକ୍ଟର ହେଲାଣି ସେବେଠୁ ସେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି ଯୋଗ ପଛରେ ତେବେ ତୁଷାରଙ୍କ ମନ ଭାରି ଦୁଃଖ ଯେ ଭଉଣୀ ଏକତାକୁ ସେ ଦିନରାତି ଲାଗିପଡ଼ି ଯେତେ ବୁଝାଇଲେ ବି ସେ ବୁଝିବାକୁ ନାହାନ୍ତି । ବିଶେଷକରି ଏକତାଙ୍କ ଚେହେରାକୁ ଦେଖି ତୁଷାରଙ୍କ ଚେନ୍ଦନ ବଢ଼ିଯାଇଛି । ଦିନକୁ ଦିନ ସେ ମୋଟା ହୋଇ

ଯାଉଥିବାରୁ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ ନିହାତି ଜରୁରୀ । ହେଲେ ସବୁଠାରୁ ମଜାର ବିଷୟ ହେଉଛି ତୁଷାରଙ୍କୁ ଯୋଗମାୟାରେ ପଶିବା ପାଇଁ କିଏ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇଲେ କାଣକି ? ତାଙ୍କର ବେଷ୍ଟଫ୍ରେଣ୍ଡ କରାମା କପୁର । ତା'ପରଠାରୁ ତୁଷାର ନିଜେ ଯୋଗ କରିବା ସହିତ ଏକତାଙ୍କ ପଛରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି । ଶୁଣାଯାଉଛି ତୁଷାରଙ୍କୁ ଧରାକୁଆଁ ଦେଉନଥିବା ଏକତା ଏବେ କୁଆଡ଼େ ଯୋଗ ଦେଉଛନ୍ତି ଯୋଗ କ୍ଲବ୍ରେ ।



ଜାପାନୀଙ୍କ ଖୁସିର ସକାଳ

ଜାପାନର ସଂଖ୍ୟାଧିକ ଲୋକେ ବାସୀୟ । ଏହା ପଛର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହେଲା ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ । ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ ପୁରାତନ ପଦ୍ଧତିକୁ ଆପଣେ ଆଣେବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ସ୍ଥାନୀୟ ଜାପାନୀ ଲେଖକ 'ଆଡ଼େକିନିଙ୍ଗ ଇୟାର ରକିଗେଇ' ଏକ ପୁସ୍ତକ ଲେଖିଛନ୍ତି । ଜାପାନୀ ଭାଷାରେ ରକିଗେଇ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଜୀବନରେ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଜାପାନ ଲୋକେ ସକାଳୁ ଉଠିବା ପରେ କ'ଣ କରନ୍ତି । ଯେଉଁ କାରଣରୁ ପୁରା ଦିନ ସେମାନଙ୍କର ହସଖୁସିରେ ଅତିବାହିତ ହୋଇଥାଏ । ସକାଳୁ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ ପରେ ସେମାନେ ନିଜ ମନ ପସନ୍ଦର କାମ ହିଁ କରନ୍ତି । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ୯୧ ବର୍ଷୀୟା ଜିନ୍ ରୁ କହିଛନ୍ତି,



ଘରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ସହ ତାଳ ଦେଇ ଚାଲିବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ କରାଯାଏ ନାହିଁ । ବର୍ଷ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଯଥା ସାଧ୍ୟାନ୍ତା ମିଳିଥାଏ । ସେଠାରେ ବୟସ୍କ ଲୋକେ ମଧ୍ୟ ନିଜ କାମ ନିଜେ କରିବାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନେ କର୍ମଚୂର ରହିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟ ପ୍ରିୟ କାମ ହେଉଛି ସକାଳ ଜଳଖିଆକୁ ମନଭରି ଖାଇବା । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ବିଶ୍ୱର ଯେ କୌଣସି ପ୍ରାନ୍ତରେ ଥାଆନ୍ତୁ ନା



କାହିଁକି, ନିଜ ମନପସନ୍ଦର ଜଳଖିଆ ମିଳିଗଲେ, ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ତୋପାମାଲନ୍ ନାମକ ତତ୍ତ୍ୱ ବାହାରିଥାଏ । ଏହା ହିଁ ପୁରାଦିନ ଅମାଳୁ ଖୁସି ଓ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ରଖେ । ଏଭଳି ଆଦୌ ନୁହେଁ ଯେ ଜାପାନୀ ଲୋକେ ସକାଳୁ ଉଠିବା ମାତ୍ରେ ବ୍ୟାୟାମ କିମ୍ବା ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି । ବର୍ଷ ଅଧିକାଂଶ ଜାପାନ ବାସିନ୍ଦା ସକାଳବେଳା ସ୍ଥାନୀୟ ଜାପାନୀ ସତରଞ୍ଜ ଖେଳିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଇଛି । ଏସବୁ ମନପସନ୍ଦର କାମ କଲେ ତାଙ୍କ ଦିନଟି ସ୍ୱାଭାବିକ ଠାରୁ ଅଧିକ ଭଲ ଭାବେ ଅତିବାହିତ ହୋଇଥାଏ ।

ସଦର ବିଜୁ ଜନତା ଦଳର ବିଶାଳ 'ଜନ ସମ୍ପର୍କ ପଦଯାତ୍ରା'

ବାଲେଶ୍ଵର, ୦୫/୧୧ (ନି.ପ୍ର): ଆଜି ବାଲେଶ୍ଵର ସଦର ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀ ବିଜୁ ଜନତା ଦଳ ତରଫରୁ ବିଶାଳ ଜନ ସମ୍ପର୍କ ପଦଯାତ୍ରା ଓ ସାଧାରଣ ସଭା ବାଲେଶ୍ଵର ସଦର ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ସ୍ଵରୂପ ଦାସଙ୍କ ନେତୃତ୍ଵରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏହି ଅବସରରେ ସ୍ଵାମୀନାଥ ମିଶର ପରିଭ୍ରମଣ ବୋଲି ପଦଯାତ୍ରାରେ ଜନ ସମ୍ପର୍କ ପଦଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଗାନ୍ଧୀ ବୃତ୍ତି ଭବନରେ ଶେଷ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଶତାଧିକ ବିଜୁ ଜନତା ଦଳ କର୍ମୀ ଓ ନେତା ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ। ଏହା ପରେ ସ୍ଵାମୀନାଥ ଗାନ୍ଧୀ ବୃତ୍ତି ଭବନରେ ଏକ ବିଶାଳ ସାଧାରଣ ସଭା ବିକେଟି ଜିଲ୍ଲା ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ରଞ୍ଜନ ବାଗିକ ସଭାପତିତ୍ଵରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଜିଲ୍ଲା ବିକେଟି ସଭାପତି ତଥା ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ କୋଟି ପ୍ରକାଶ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ଯୋଗଦେଇ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ମାଧ୍ୟମରେ ଜନତା ଦଳକୁ



ସାରିଲେଣି ବିକେଟି ଦଳ କଣ, କିଭଳି ଏ ମିଛୁଆ ଦଳ ଲୋକଙ୍କୁ ଭୁଆଁ ବୁଲାଇ ଚାଲିଛି। ଏହି ସଭାରେ ଦଳର ବରିଷ୍ଠ ନେତ୍ରୀ ଲେଖାଣ୍ଡୀ ସାମନ୍ତ ସିଂହାର ଯୋଗଦେଇ ବିକେଟି ଦଳ କେବଳ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଜନ କଲ୍ୟାଣ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଚ୍ୟୁତ କରିବାକୁ ବାହା ନେବା ପାଇଁ ଦେଖା କରୁଛି କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ଏହି ଚାଲକୁ ଜନତା ଦଳ ସାରିଲେଣି। ସଦର ପୂର୍ବତନ

ବିଧାୟକ ସ୍ଵରୂପ ଦାସ ଯୋଗଦେଇ ବିକେଟି ସରକାର ପୂର୍ବ ସରକାରଙ୍କ ଜନ କଲ୍ୟାଣ ଯୋଜନାକୁ ନାମ ଦେବାକୁ ନିଜ ଅସମତା ଜଣାଇଦେଇଛନ୍ତି, ଏଣୁ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ତାହାର ଜବାବ ଜନତା ନିଷ୍ଠ ସଦେବ। ଏହି ସଭାରେ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମୁନିସିପାଲିଟିର ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ଜିଲ୍ଲା ସେଠୀ, ପୂର୍ବତନ ଉପ ନଗରପାଳ ମନୋଜ ରାଉତ, ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ସଭ୍ୟା ସୋନାଲି

ବିଶ୍ଵାଳ, ସଦର ବ୍ଲକ ବିକେଟି ସଭାପତି ବସନ୍ତ ପଣ୍ଡା, ଚାନ୍ଦନ ସଭାପତି ସନତ ଦାସ, ରାଜ୍ୟ ବିଜୁ ଯୁବ ଜନତା ଦଳର ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଧିରେନ ନାୟକ, ରାଜ୍ୟ ବିଜୁ ଛାତ୍ର ଜନତା ଦଳର ସମ୍ପାଦକ ବିଜୁବର ପରିଡ଼ା, ସଦର ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀ ଯୁବ ସଭାପତି ସେକ ଅନସର, ଚାନ୍ଦନ ଯୁବ ସଭାପତି ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ କର ତିଆଡି, କାଉଁରସର ତଥା ଚାନ୍ଦନ ମହିଳା ସଭାପତି

ମୀନା ମହାନ୍ତି, କାଉଁରସର ମିତା ପଟ୍ଟନାୟକ, କବିତା ମୁମୁ, ମିରାକ ବାନୋ, ସଂଧ୍ୟାରାଣୀ ଜେନା, ସବିତା ରାଣୀ ଦାସ, ଶଶିରେଖା ମହାନ୍ତି, ସେକ ଆୟୁର, କାଟିକ ସାହୁ, ପୂର୍ବତନ କାଉଁରସର ସାହିର ଖାନ, ଧନଞ୍ଜୟ ଜେନା, ସଂଜୟ ବେହେରା, ବିଶ୍ଵଜିତ ମହାପାତ୍ର, ନଳିନୀକାନ୍ତ ଦାସ, ରିତିକ ଜୀ, ଅଶୋକ ଆଡ଼୍ୟା, ଜଗନ୍ନାଥ ମହାରଣା, ଅଶୋକ ଦାସ, ସୁନିଆ ମୁମୁ, ରାଜଲକ୍ଷ୍ମୀ ଚଟ୍ଟାର୍ଜୀ, ରଞ୍ଜିତା ପଣ୍ଡାଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ସରପଞ୍ଚ, ସମିତିସଭା, ଖୁର୍ଦ୍ଧା ସଭ୍ୟ ମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ଏହି ଜନ ସମ୍ପର୍କ ପଦଯାତ୍ରା ମୁନିସିପାଲିଟିର ୩୧ଟି ଖୁର୍ଦ୍ଧା ସମେତ ସଦର ବ୍ଲକର ୨୬ଟି ପଞ୍ଚାୟତର ନେତୃପଞ୍ଚକୀ ସାମିଲ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ବିଶାଳ ଶେଷରେ ଜିଲ୍ଲା ସମ୍ପାଦକ ମନୋଜ ରାଉତ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ।

ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଣ....

ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ ...

ରଞ୍ଜୀ ଶୁକ୍ଳା ଡିଜିଟି ଥିଲେ ହେଁ ଶାସକ ଦଳ ପ୍ରତି ଅହେତୁକ ଅନୁକମ୍ପା ଦେଖାଉଥିବା ବିରୋଧୀ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ। ନିର୍ବାଚନ ସମୟରେ ଡିଜିଟି ରଞ୍ଜୀ ବିରୋଧୀଙ୍କ ପ୍ରଚାରରେ ବାଧ୍ୟ ସାଧୁଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥିଲା। ଏହାପରେ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନ ରଞ୍ଜୀଙ୍କୁ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଡିଜିଟି ପଦରୁ ହଟାଇବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ। ସେ ହଟିବା ପରେ ଆଜି ବର୍ମାକୁ ନୂଆ ଡିଜିଟି ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି ମିଳିଛି। ସେ ଏହି ପଦରେ ୨୦୨୮ ଏପ୍ରିଲ ମାସ ଯାଏ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ। ଅଭୋଦର ୩୧ରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର କଂଗ୍ରେସ ସଭାପତି ନାନା ପଟୋଲ ମୁଖ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନରୁ ଡିଓ ଲେଖି ଡିଜିଟି ରଞ୍ଜୀ ଶୁକ୍ଳାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଗୁରୁତର ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଥିଲେ। ରଞ୍ଜୀ ଶୁକ୍ଳା ବିରୋଧୀ ନେତାଙ୍କ ପୋର୍ଟ ଫୋଟ୍ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିବା ସେ ଡିଓରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିଲେ। ଏଥିପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ପଦରୁ ହଟାଇବା ବୋଲି ସେ ଦାବି କରିଥିଲେ।

ନଇଁଲା ଇନ୍ଦନ...

ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରାକୁ ଭାଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ଇନ୍ଦନ ଅପରୋଷ୍ୟ କରିଥିଲା। ଅଦିନରେ ରଥଯାତ୍ରା ନକରିବାକୁ ପୂର୍ବ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିରୁ ଓହରି ପୁଣି ଅପରୋଷ୍ୟରେ ନଭେମ୍ବର ୩ ତାରିଖରେ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ସ୍ନାନଯାତ୍ରା ଓ ୯ ତାରିଖରେ ରଥଯାତ୍ରାର ଆୟୋଜନ କରିବାକୁ ନିଷିଦ୍ଧ ନେଇଥିଲା ଇନ୍ଦନ। ଆଷାଢ଼ ଶୁକ୍ଳ ଦ୍ଵିତୀୟା ବଦଳରେ ନିକଟ ପୁଣ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ ସମୟରେ ଇନ୍ଦନର ଡିଜିଟି ସ୍ନାନଯାତ୍ରା ଓ ରଥଯାତ୍ରାର ଆୟୋଜନକୁ ନେଇ ମୁଖ୍ୟ ହୋଇଥିଲା ତାତ୍ପ୍ରତିକ୍ରିୟା। ଇନ୍ଦନର ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରେମୀ ନାପସନ୍ଦ କରିଛନ୍ତି। ଇନ୍ଦନ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିନ୍ଦା କରିଥିଲେ ଜଗନ୍ନାଥ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ନିଷ୍ଠାଳୀନ ସରସ୍ଵତୀ ଓ ଗଜପତି ମହାରାଜା ଦିବ୍ୟସିଂହ ଦେବ। ଏପରି ଅଦିନ ରଥ ଯାତ୍ରା ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଇନ୍ଦନକୁ ଡିଓ ଲେଖିଲେ ଗଜପତି। ଏହା ପରେ ଇନ୍ଦନ ତା' ଡେବସାଇଟ୍ରେ ସ୍ନାନଯାତ୍ରା ତଥ୍ୟ ହଟାଇଥିଲା। କିନ୍ତୁ ଅଦିନ ରଥଯାତ୍ରା ତଥ୍ୟ ଥିଲା। ଆଜି ଗଜପତି ମହାରାଜା ଇନ୍ଦନ ଉପରେ ମନଭଙ୍ଗା ବସିଥିଲେ। ସାମ୍ବାଦିକ ସମିଳନୀ କରି ଗଜପତି କହିଥିଲେ, ରଥ ଯାତ୍ରା ଏକ ଖେଳ ଘର ନୁହେଁ। ଖୋଦ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କ୍ରମେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଡିଜିଟିରେ ରଥ ଯାତ୍ରା ଆୟୋଜିତ ହେଉଛି। ମାତ୍ର ଇନ୍ଦନ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରାୟ ମାସେ ଦୁଇ ମାସ ବ୍ୟବଧାନରେ ବିଶ୍ଵର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ରଥ ଯାତ୍ରା ଆୟୋଜିତ ହେଉଛି। ଇନ୍ଦନ ଏହାକୁ ଏକ ପ୍ରଚାର ଯାତ୍ରା ଭାବେ ପରିଗଣନା କରୁଛି। କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଆଉ ବରଦାସ୍ତ କରାଯିବନି। ଏଥର ଆମେ ଛାଡ଼ିବୁନି, ବହୁତ ହୋଇଗଲା। ରଥ ଯାତ୍ରା ପାଳନ ନେଇ ଇନ୍ଦନ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ମନମାନ ବିରୋଧରେ ଆଜି ଏପରି ବସିଥିଲେ ଗଜପତି ମହାରାଜା ଦିବ୍ୟସିଂହ ଦେବ।

କିଏ ହେବେ ନୂଆ ...

କରିବାର କ୍ଷମତା ଅଛି। ତେଣୁ ତାରା ତାଙ୍କ ନାଁ ସୁପାରିଶ କରିଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେବାକୁ ବି ପଛାଇ ନାହାନ୍ତି ଇନ୍ଦନ। ସେପଟେ ମାମଲାକୁ ନେଇ ଉପସ୍ଥିତ ବିବାଦ ଉପରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରଖି କାହା ନାଁରେ କେଶ ନାହିଁ ବୋଲି ପାଳକ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଛନ୍ତି ମୋକିମ୍। କହିଛନ୍ତି ଯିଏ ଲୋକଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଥାଏ, ତା ନାଁରେ କେଶ ରହିବ। ସ୍ଵାଭାବିକ। ଏଥିପ୍ରତି ଯିଏ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖି ତାଙ୍କୁ ସମସ୍ତେ ମାନିବେ ବୋଲି ବିଠିକରେ ବିରୋଧୀଙ୍କୁ ହୋଇଥିବା ନେଇ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ମୋକିମ୍। ରାଜନୈତିକ ସମାପ୍ତକର୍ମ କହିବା କଥା ଯିଏ ବି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖିବେ ତାଙ୍କୁ କଂଗ୍ରେସ ପୁରୁଣା ରୋଗକୁ ଛାଡ଼ି ପାରିଲେ ହିଁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିପାରିବ। ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖି କମିଟି ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଵାଧୀନ ହେଇ ଯିବ କାମ କରିବି। ତେଣୁ ଦଳର ରାଜ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ଡାକ୍ତର କମିଟି କାହା ନାଁ ସୁପାରିଶ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ସେ ନାଁକୁ ରାଜ୍ୟ ନେତାଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି ଏବେ ତା ଉପରେ ନଜର।

ରାଜନୀତିରୁ ସନ୍ଧ୍ୟାସ ...

ଅନେକ ଥର ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଛନ୍ତି । ତେବେ ଏନସିପି-ଏସପିସି ମୁଖ୍ୟ ଶରଦ ପାଠ୍ୟର ତାଙ୍କ ଅବସର ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ବର୍ତ୍ତମାନ ନୂତନ ଲୋକ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇ ଆସିବା ଉଚିତ୍ । ୮୪ ବର୍ଷ ବୟସ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏବେ ବି ଶରଦ ପାଠ୍ୟର ରାଜନୀତିରେ ବହୁତ ସକ୍ରିୟ ଅଛନ୍ତି । ଅବସର ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇ ଏନସିପି-ଏସପିସି ମୁଖ୍ୟ ଶରଦ ପାଠ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ଯେ 'କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ତ ଅଧିକିଆ ପଡ଼ିବ' । ସେ ଆହୁରି କହିଛନ୍ତି 'ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ କୌଣସି ନିର୍ବାଚନରେ ପ୍ରତିଦ୍ଵନ୍ଦ୍ଵିତା କରିବାକୁ ଚାହୁଁନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ନୂଆ ଲୋକଙ୍କୁ ଆଗକୁ ଆସିବାକୁ ପଡ଼ିବ' ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ପୂର୍ବତନ କେନ୍ଦ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ତଥା ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ରାଜନୀତିରୁ ଭେଟେରାନ ନେତା ଶରଦ ପାଠ୍ୟ ଆହୁରି କହିଛନ୍ତି, 'ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୧୪ ଥର ନିର୍ବାଚନ ଲଢ଼ିଛି । ମୁଁ କହିବାକୁ ଚାହେଁ ଯେ ମୁଁ ଆଉ ସରକାରରେ ନାହିଁ । ମୋ ରାଜ୍ୟସଭା କାର୍ଯ୍ୟକାଳ ଆଉ ଦେଢ଼ ବର୍ଷ ବାକି ଅଛି । ଏହାପରେ ମୁଁ ରାଜ୍ୟସଭା ଯିବି କି ନାହିଁ ଏହା ଉପରେ ବିଚାର କରିବା ଜରୁରୀ । ମୁଁ ଏବେ ଆଉ ନିର୍ବାଚନ ଲଢ଼ିବି ନାହିଁ । ମୋତେ ଏବେ ଆଉ ଗମ୍ଭୀର କିମ୍ପା ଗତ ହେବାର ନାହିଁ । ମୁଁ ଲୋକଙ୍କ ସେବାକୁ କରିବାକୁ ଚାହେଁ ବୋଲି ଶରଦ ପାଠ୍ୟ କହିଛନ୍ତି । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଅଜିତ ପାଠ୍ୟର ଏନସିପି ନେତା ଶରଦ ପାଠ୍ୟଙ୍କୁ ଚାଲିବେ କରି କହିଥିଲେ ଯେ ଏହି ବୟସରେ ସେ ଘରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ସେ କେବେ ଅବସର ନେବେ ତାହା ଜଣାନାହିଁ । ଏହା ପରେ ଶରଦ ପାଠ୍ୟର ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଇ କହିଥିଲେ, ଅଜିତ ପାଠ୍ୟର ବାରମ୍ବାର ମୋ ବୟସ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଚାରି ଦିଅନ୍ତୁ । ମୋର ରାଜ୍ୟସଭା କାର୍ଯ୍ୟକାଳରେ ସମୟ ବାକି ଅଛି । ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ସେବା କରିବି । ଏହା ପରେ ମୁଁ କୌଣସି ନିର୍ବାଚନରେ ପ୍ରତିଦ୍ଵନ୍ଦ୍ଵିତା କରିବି ନାହିଁ ବୋଲି ଶରଦ ପାଠ୍ୟ କହିଥିଲେ । ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ବାମାମ୍ଭିତରେ ଶରଦ ପାଠ୍ୟଙ୍କ ଏବେ ବି ବଦଳା ରହିଛି । ଲୋକସଭା ନିର୍ବାଚନ ବେଳେ ଶରଦ ପାଠ୍ୟଙ୍କ ଝିଅ ସୁପ୍ରିୟା ସୁଲେ ଏଠାରୁ ନିର୍ବାଚନ ଜିତିଥିଲେ । ଅଜିତ ପାଠ୍ୟର ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ଏହି ଆବଦଳୁ ପ୍ରାର୍ଥୀ କରିଥିଲେ ।

ଆମେରିକାର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ନିର୍ବାଚନ...

ଯୋଜନା କରୁଥିବା କହିଛନ୍ତି । ଆମେରିକାର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ନିର୍ବାଚନରେ ଗର୍ଭପାତ ଅଧିକାର ପ୍ରସଙ୍ଗ ଏକ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଭାବରେ ଉଭା ହେଉଛି ଯାହା ଭାରତୀୟ ଆମେରିକୀୟ ମହିଳାଙ୍କ ଭୋଟ ପସନ୍ଦ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ନିର୍ବାଚନ ସଂପର୍କରେ କରାଯାଇଥିବା ସର୍ବୋଚ୍ଚ ପ୍ରାର୍ଥୀ ପରସ୍ପରକୁ କଡ଼ା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଦେଉଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଗୋଟିଏ ପଟେ ଡେମୋକ୍ରାଟର କମଳା ହାରିସ୍ ଡ୍ଵେନ୍ସନ୍, ମିଡିଗାନ୍ ଏବଂ ପେନସିଲଭାନିଆ ଭଳି ରାଜ୍ୟରେ ଆଗୁଆ ଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ ପଟେ ରିପବ୍ଲିକାନ ଡୋନାଲ୍ଡ ଟ୍ରମ୍ପ ଜର୍ଜିଆ, ନେଭାଡା, ଆରିଜୋନା, ଉତ୍ତର କାରୋଲିନା ଏବଂ ଦେବୋଲ୍ୟାରେ ଆଗରେ ରହିଛନ୍ତି । ତେବେ ଦେଖିବାକୁ ରହିଲା ସ୍ପାନର ହାଉସରେ କିଏ ବସୁଛି ଏବଂ ସୁପର ପାଠ୍ୟର କଂଗ୍ରେସ କିଏ ବସୁଛି ସୁପର ବସୁ । ସେପଟେ ଆମେରିକାରେ ନିର୍ବାଚନରେ ଭାରତରେ ଚାଲିଛି ପୂର୍ବାର୍ଦ୍ଧନ । ତାମିଲନାଡୁ ଯେଉଁଠି ଡେମୋକ୍ରାଟିକ ପାର୍ଟିର ପ୍ରାର୍ଥୀ କମଳା ହାରିସଙ୍କ ଅଜାଙ୍କ ଘର ରହିଛି ସେଠାରେ ଚାଲିଛି ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ପୂର୍ବାର୍ଦ୍ଧନ । କମଳା ହାରିସଙ୍କ ମା ଶ୍ୟାମଲା ଗୋପାଳନ ତାମିଲନାଡୁ ବାସିନୀ । ୧୯ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଆମେରିକା ଚାଲିଯାଇଥିଲେ । ପାଠପଢ଼ିବା ପରେ ସେଠାରେ ବିବାହ କରି ଆମେରିକା ନାଗରିକତା ଗ୍ରହଣ କରିବା ସହ ସ୍ଵାମୀ ବାସିନୀ ହୋଇଥିଲେ । ତେବେ ମାଙ୍କ ସହ ଦୀର୍ଘବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ କମଳା ତାମିଲନାଡୁ ଆସିବା ସହ ପିଲାଦିନ ସ୍ମୃତି ଅନେକ ସଭାରେ ପ୍ରକାଶ କରିଆଣି । ୨୦୦୯ ମସିହାରେ ମା ଶ୍ୟାମଲାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ତାଙ୍କ ଅଧିକାରୀ ପାଇଁ ଶେଷପତ୍ର ପାଇଁ ତେନାନ୍ଦ ଆସିଥିଲେ କମଳା ହାରିସ । ଏପରିକି ନିଜ ନିଷ୍ଠୁର ପୁତ୍ରଙ୍କ ଦ ତୃପ୍ତ ଥିବା ହୋଇଥିଲେ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତି, ପରମ୍ପରା ବାବଦରେ ଲେଖିବା ସହ ଭଲପାଇବା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି କମଳା ହାରିସ ।

ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ମିଳିବ ...

ପରିବାର ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାନ୍ଦନ ପାଳନହାନ୍ତି । ଏହି ପରିବାରଗୁଡ଼ିକୁ ରୁଚନ୍ତ ଚାନ୍ଦନ ବଂଚନ କରିବା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ମାଝୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହାସତ୍ୟତା ସମୀକ୍ଷାବେଳେ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ଯେ, ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଇ-ଶ୍ରମିକ ଭାବେ ପଞ୍ଜିକରଣ କରିଥିବା ସବୁ ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ବଂଚନ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ସାମିଲ କରିବାକୁ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛନ୍ତି । ଇ-ଶ୍ରମିକରେ ପଞ୍ଜିକୃତ ହୋଇଥିବା ୧ କୋଟି ୩୦ଲକ୍ଷ ଶ୍ରମିକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଆଉ ୧ଲକ୍ଷ ୩୧ହଜାର ଶ୍ରମିକ ବାକି ରହିଛନ୍ତି । ଏହି ବାଦ୍ ପଡ଼ିଥିବା ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କୁ ରାଜ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନାରେ ରୁଚନ୍ତ କରିବାକୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟରେ ରହୁଥିବା ପ୍ରବାସୀ ଓଡ଼ିଆମାନଙ୍କର ଇ-ସେକ୍ସିଭିଟି ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଦୂରାନ୍ତ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ସମୀକ୍ଷା ବୈଠକରେ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ପାତ୍ରଙ୍କ ସମେତ ବିଭାଗୀୟ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଧର୍ମାନ୍ତର ଧରଣ...

ମନ୍ଦିର ଛକରେ ସେମାନେ ଜଳଖିଆ ଖାଇଥିଲେ । ହେଲେ ୯ ବର୍ଷର ଝିଅଟି ଜାଣି ନଥିଲା ତା' ଧରଣ ମାମୁ ମନରେ କ'ଣ ଚାଲିଛି । ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ପରେ ରବି ସିଂ ତା' ନାବାଳିକା ଧରଣ ଭାଣିବାକୁ ଏକ ପରିତ୍ୟକ୍ତ ଘରକୁ ନେଇ ଦୁର୍ଗମ କରିଥିଲା । ଦୁର୍ଗମ ଯୋଗୁ ନାବାଳିକାଟିର ପ୍ରବଳ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥିଲା । ତେଣୁ ସେ ଚିକିତ୍ସା କରିଥିଲା । ଏହା ଦେଖି ଧରଣ ମାମୁ ରବି ସିଂ ଏକ ସ୍ଥାନରେ ତା' ମୁଣ୍ଡକୁ ଛେଡି ହଟାଇ କରିଥିଲା । ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ଝିଅଟିର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା ଓ ରବି ସିଂ ସେଠାରୁ ଫେରାର ହୋଇଯାଇଥିଲା । ଦୁଇ ଦିନ ପରେ ନାବାଳିକାଙ୍କ ପରିବାର ଲୋକେ ଆନରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ ଯେ ରବି ସିଂ ସେମାନଙ୍କ ଝିଅକୁ ମାରି ଫୋପାଡ଼ି ଦେଇଛି । ତା'ପରେ ପୁଲିସ ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ କରି ରବି ସିଂକୁ ଗିରଫ କରିଥିଲା । ୨୩ ଜଣ ସାକ୍ଷାତ ବୟାନ ଓ ୪୦ଟି ଦସ୍ତାବିଜକୁ ଆଧାର କରି କୋର୍ଟ ରବି ସିଂକୁ ଦୋଷୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବା ସହିତ ଦଣ୍ଡାଦେଶ ଶୁଣାଇଛନ୍ତି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ସରକାରୀ ଓକିଲ ରବି ସିଂ ।

ଚଳନ୍ତା ଟ୍ରେନ୍ ଉପରକୁ ଫାୟାରୀ:...

ଏହାପରେ ରୁଚନ୍ତ ଏକ ପୁଲିସ୍ ଓ ସ୍ଵାମୀନାଥ ପୁଲିସ୍ ପହଞ୍ଚି ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଟ୍ରେନ୍ ଲାଇନରୁ କୌଣସି ଗୁଲି ମିଳି ନାହିଁ । ସେଠାରେ ନୂଆ ଟ୍ରେନ୍ ଲାଇନ କାମ ହେଉଛି । ବହୁ ବହୁ ବୋଲି ଚଳନ୍ତା ଟ୍ରେନ୍ ପଡ଼ିଛି କିମ୍ପା ସତରେ ଫାୟାରୀ ହୋଇଛି ତାହାର ତଦନ୍ତ ଜାରି ରହିଛି । ଏସ୍ତ ଟ୍ରେନ୍ କିମ୍ପା ଗାଡ଼ିକର କୌଣସି କ୍ଷତି ହୋଇ ନ ଥିବା ସ୍ଵେଦନ ମ୍ୟାନେଜର କହିଛନ୍ତି ।

ଭକ୍ତି ଦେବାନ୍ତ ଶ୍ରୀଧର ସ୍ଵାମୀଙ୍କ ତିରୋଧାନ ଦିବସ ପାଳିତ

ଲକ୍ଷକୋଶ୍ଵର , ୦୫/୧୧ (ନି.ପ୍ର): ବାଲିଆପାଳ ବଜାର ପାରୁଳିଆ ଛକ ନିକଟ ରାଧା ମନ୍ଦିର ମୋହନ ମନ୍ଦିର କମିଟି ପକ୍ଷରୁ ମଙ୍ଗଳ ବାର ଉତ୍ସବ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଭକ୍ତି ଦେବାନ୍ତ ଶ୍ରୀଧର ସ୍ଵାମୀଙ୍କ ତିରୋଧାନ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଏଥିପାଇଁ ମନ୍ଦିରରେ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ପୂଜା ପାଠ, ଭଜନ, କାର୍ତ୍ତନ ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଥିଲା । ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟା ରେ ଭକ୍ତଙ୍କ ସମାବେଶ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ଥିଲା । ପ୍ରାତଃରେ ଭକ୍ତ ମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ନଗର କାର୍ତ୍ତନ ବଜାର ପରିକ୍ରମା କରିଥିଲା । ପରିକ୍ରମା ପାରୁଳିଆ ଛକ, ଦୁଇ ଛକ, ରାଜା ରାଣୀ ଛକ, ସିମୁଳିଆ ମାର୍ଜେଟ ଆଦି ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇଥିଲା । ଲାଭଶ୍ୟ ଗୌର ଦାସ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ, ତାନ୍ତର ହରେକୃଷ୍ଣ ଦାସ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ, ବ୍ରହ୍ମ ଚାଟ୍ଟି ପ୍ରଭୃତି, ଭକ୍ତ ବସନ୍ତ ପ୍ରଭୃତି, ନିମାଇଁ ପ୍ରଭୃତି, ଗୋପାଳ ପ୍ରଭୃତି, ମନୋଜ ସି ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରମୁଖ ବଜାର ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ରାଲିକୁ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।

ଭାଲୁ ଆକ୍ରମଣରେ ଗୋରୁ ବେପାରୀ ଗୁରୁତର

ନୂଆପଡ଼ା, ୦୫/୧୧ (ନି.ପ୍ର): ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ସିନାପାଲି ବ୍ଲକ୍ ବଣ ସାହାଜ ଘୋରୀ ନଙ୍ଗଲବୋଟି ଗ୍ରାମପଂଚାୟତ ସ୍ଥିତ ଭୁଲିଆଭଙ୍ଗା ଗ୍ରାମର ମନିରାମ କଗଡ (୪୮) ନାମକ ଗୋରୁ ବେପାରୀ ଭାଲୁ ଆକ୍ରମଣରେ ଗୁରୁତର ଆହତ ହୋଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଘଟଣାରୁ ପ୍ରକାଶ ଯେ, ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ସକାଳ ପ୍ରାୟ ୬ଟା ସମୟରେ ସାମାନ୍ତ ଛତିଶଗଡ଼ର ଗୋହୋତାପଦର ସାପ୍ତାହିକ ଗୋରୁ ବଜାରକୁ ୩ ଜଣ ମିଶି ଗୋରୁ ନେଇ ଯାଉଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ଭୁଲିଆଭଙ୍ଗା ଗ୍ରାମ ଠାରୁ ଖନ୍ଦାପଡ଼ା ଗ୍ରାମ ବେଇ ଯାଉଥିଲେ । ବାଟରେ ଅଚଳି ୩ ଜଣ ଝାଡ଼ା ଫେରିବାକୁ ଯାଉଥିଲେ । ହେଲେ ହଠାତ ଜଙ୍ଗଲ ଭାଲୁ ମନିରାମଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲା । ସାଙ୍ଗରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନେ ଜୋର ରେ ଚିତ୍କାର କରିଥିବା ବେଳେ ଭାଲୁ ଚାଲି ଯାଉଥିଲା । ହେଲେ ଭାଲୁ ଆକ୍ରମଣରେ ମନିରାମଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ, ଗୋଡ଼ ଓ କନ୍ଧ ରେ ଗଭୀର ଆଘାତ ଲାଗିଛି । ସେଠାରୁ ଉଦ୍ଧାର କରି ପ୍ରଥମେ ସିନାପାଲି ଗୋଷ୍ଠି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ପରେ ଖତିଆଳ ଓ ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ନିଆଯାଇଥିଲା । ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ସକଟାପନ୍ନ ଥିବାରୁ ରାୟପୁର ସହରର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇଥିବା ପରିବାର ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଗରୀବ ଶ୍ରେଣୀର ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଆବଶ୍ୟକ ସରକାରୀ ଚିକିତ୍ସା ସୁବିଧା ଯୋଗାଇ ଦେବାକୁ ପରିବାର ଲୋକେ ଦାବା କରିଛନ୍ତି । ଭାଲୁ ଆକ୍ରମଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ ନିୟମ ମୁତାବକ ଛତିପୁରଣ ବିଆଣିବ ବୋଲି ସିନାପାଲି ରେଞ୍ଜର କନ୍ଧଦେବ ମାଝି ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ଦାବି ପୂରଣ ନହେଲେ ଜନ ଆନ୍ଦୋଳନର ଚେତାବନୀ

ବାଲିଆପାଳ , ୦୫/୧୧ (ନି.ପ୍ର): ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ଧରି ଷୋଳଶା ପାଖରୁ ପାଣି ନିର୍ଦ୍ଦାୟନ ପାଇଁ ଚାଷୀ ମାନେ ଦାବି କରିଆସୁଥିଲେ । ମାତ୍ର ସରକାର ଏଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଉନଥିବାରୁ ଚାଷୀ ମଧ୍ୟରେ ଅସନ୍ତୋଷ ଦେଖାଦେଉଛି । ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ବିଭିନ୍ନ ପଞ୍ଚାୟତରୁ ଶତାଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଚାଷୀ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ କୋଷ୍ଠ କେନାଲରେ ନିର୍ମାଣଧାନ ରାସ୍ତାର ମହାବଳୀ ଠାରୁ ମଧୁପୁରା ମଧ୍ୟରେ ସୁନ୍ଦର ଗେଡ, ନିର୍ମାଣ ଦାବି କରି ଚାଷୀ ମାନେ କେ ସିପି ସାହାଯ୍ୟ ରେ ତାଡ଼ି ଦେବା ସହିତ ନାଲି ପତାକା ମାରି ଜାଗା ଚିତ୍କାର କରିଛନ୍ତି । ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ଖବର ପାଇ ଜଳସେଚନ ବିଭାଗର କର୍ମୀ ଯତ୍ନ ନନି



ଗୋପାଳ ସେନ୍ ଏବଂ ବିକେଟି ନେତା ରବିନ୍ଦ୍ରନାଥ ଅଭିଆ ଘଟଣା ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ଉତ୍ତମ ଲୋକଙ୍କୁ ଦୁଃଖସୁଖ କରିବା ପରେ ପରିସ୍ଥିତି ଶାନ୍ତ ପଡ଼ିଥିଲା । ସୁନ୍ଦର ଗେଡ଼ ଏକ ଡି ପି ଆର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ସରକାରଙ୍କୁ

ଦିଆ ଯିବ ବୋଲି କେଜ ଶ୍ରୀ ସେନ୍ କହିଛନ୍ତି । ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇ ତୁରନ୍ତ ସେଠାରେ ସୁ ଉନ୍ନ ଗେଡ ନିର୍ମାଣ କରାଯିବ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ଅଭିଆ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଦାବି ପୂରଣ ନହେଲେ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଅନନ୍ତ ବିଶ୍ଵାଳ, ନାରାୟଣ ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ, ସଞ୍ଜୟ ଦାସ, ଗୌରୀଙ୍କ ବେହେରା, ରବିନ୍ଦ୍ର ପ୍ରମାଣିକ, ସୁଭାଷ ବେହେରା ପ୍ରମୁଖ ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ତୀବ୍ର କରିବେ ବୋଲି ଚେତାବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି ।

'ଉର୍ମି' ସଂଗଠନର ଉଦ୍ୟମ ପ୍ରଶଂସନୀୟ

ଉଦଳା ତା. ୦୫/୧୧(ନି.ପ୍ର)- ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲାରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏକ ଲୋକ ସଂଗଠନର 'ଉର୍ମି' ଏକ ଶାଖା ଅଟେ । କେବଳ ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଗଠିତ ଉକ୍ତ ଶାଖାର ନାମ 'ଉର୍ମି' ରଖାଯାଇଛି । ସମଗ୍ର ଜିଲ୍ଲାରେ ଲୋକ ସଂଗଠନ ତାର କାମ କାରି ରଖୁଥିବା ବେଳେ, 'ଉର୍ମି' ହାତକୁ ନେଇଥିବା ଗଠନ ମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗୁଡ଼ିକ ବର୍ତ୍ତମାନ କେବଳ କସ୍ତି ପଦା ଉପଖଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ସିମିତ ରହିଛି । ମୋନାଲି ମୁମୁ, ସର୍ବ୍ଵତା ମତ୍ଵେଜ, ଅବନ୍ତି ବେହେରା, ମଂକୁଳତା ବାରିକ, ସାହିରି ମୁମୁ ଓ ମମତା ଚୁଡୁ ଏହି ସଂଗଠନର ସଦସ୍ୟା ଭାବରେ ଉପଖଣ୍ଡର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଛନ୍ତି । ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପ୍ରତି



ହେଉଥିବା ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ ଆକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବା ସହିତ ବାଲ୍ୟ ବିବାହକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ଏବଂ ଆଦୌ ବିଦ୍ୟାଳୟର ମାଟି ମାଡ଼ିନଥିବା ଓ ଅଧାରୁ ପାଠପଢ଼ା ଛାଡ଼ିଥିବା ପିଲାଙ୍କୁ ପୁଣିଥରେ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ନେବା ପ୍ରକ୍ରିୟା କାର୍ଯ୍ୟରେ 'ଉର୍ମି' ସଂଗଠନ ତାର ଅଭିଯାନ ଚାଲୁରଖିଛି । ଏହିସବୁ କାମରେ ଆଖୁ ଦୃଷ୍ଟିଆ କିଛିକରି ଦେଖାଉଦେବା ପରେ ଏବେ ବିଭିନ୍ନ ମଞ୍ଚରେ 'ଉର୍ମି' ସଂଗଠନର ପ୍ରଶଂସା ଶୁଣିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଆଗାମି ଦିନରେ ପୁଣି 'ଶିଶୁକେନ୍ଦ୍ର'କ

ଗ୍ରାମପଂଚାୟତ' ଗଠନ ପାଇଁ ସଂଗଠନ ତରଫରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତିପର୍ବ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଏଥିପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ବୈଠକ ବସୁଥିବା ସହିତ ଏହାର ରୂପରେଖ କିପରି ରହିବ ଏହାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଆଗାମି ଦିନରେ ପୁଣି 'ଶିଶୁକେନ୍ଦ୍ର'କ

BETNOTI COLLEGE OF NURSING
COLLEGE ROAD, BETNOTI, MAYURBHANJ
Approved by : Health & Family Welfare Department, Govt. of Odisha, Bhubaneswar
(Recognised by : Odisha Nursing Council, Bhubaneswar)
(Affiliated to ODISHA UNIVERSITY OF HEALTH SCIENCES, BBSR, ODISHA)

Course Offer: ADMISSION OPEN : 2024-25

B.Sc. Nursing
(4 Years Degree Course)
Eligibility: +2 Science with Biology (Mark 45% & 40% for SC/ST Students) **MUST BE QUALIFIED IN GET ENTRANCE**

BETNOTI SCHOOL OF NURSING
G.N.M. 3 Years Diploma Course Eligibility: +2 Arts/ Science/ Commerce
A.N.M. 2 Years Course (Mark 40% & 35% for SC/ST Students) Eligibility: +2 Arts/ Science/ Commerce
(Clinical Training at D.H.H. & P.R.M. Medical College, Baripada)

BETNOTI COLLEGE OF PHARMACY
(Approved by: Directorate of Medical Education & Training, Govt. of Odisha)
Affiliated to Odisha State Board of Pharmacy (BBSR)
Course Offer: D. Pharm (2 yrs. Diploma in Pharmacy) (Eligibility: +2 Science)

FACILITIES: Most Experienced Faculties, In Campus Girl's Hostel, Canteen, well Equipped, Laboratories, Library, Smart, Class Rooms, Separate, Boys' Hostel & Free Wi-fi. **STIPEND FOR SC/ST/OBC & SEBC STUDENTS**

Contact for Admission: 8455087373, 9861373681

AFFIDAVIT

An affidavit before the executive Magistrate, Simulia, Balasore, I, Upendra Jena alias, Upendra aged about 67 years S/o- Late Nagendra Jena resident of village- Jagadhalpur, P.O- Ranital, P.S- Bhadrak(R), Dist- Bhadrak declare that my name as per my Aadhar Card No - 816654785427 and savings A/C under UCO Bank, Ranital branch A/C No- 11640110050453 stands recorded as Upendra S/o Nagendra Jena. But 2 numbers of L.I.C policy No-583529121 under L.I.C Divisional office Balasore where my name stands recorded as Upendra Jena S/O Nagendra Jena

