



Website: sanchar-live mail Id: sancharodisha@gmail.com
RNI NO :ODIODI/2001/04811 Postal Regd No : BN/249/15-17

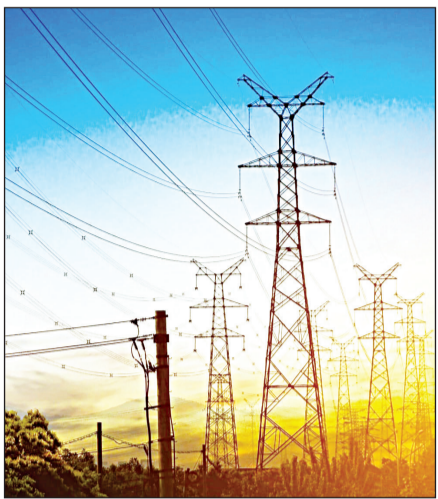
ସଂଚାର

THE SANCHAR

ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା: ଡାକ୍ତର ବାମନେନ୍ଦ୍ର ରାଉତ

ଉପଭୋକ୍ତା ଆଶ୍ୱସ୍ତ୍ୟ ବଢ଼ିବନି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶୁଳ୍କ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ସାଧାରଣ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱସ୍ତି ଦେବାକୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶୁଳ୍କ ଆସନ୍ତା ବର୍ଷ ଲାଗି ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ନିୟାମକ ଆୟୋଗ (ଓଇଆର୍‌ସି) ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶୁଳ୍କକୁ ଅଧିକରଣ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି। ଏନେଇ ଆୟୋଗଙ୍କ ସଚିବ ପ୍ରିୟଙ୍କା ପଟ୍ଟନାୟକ ଏକ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି। ଏଥିପ୍ରତି ସ୍ୱୀକୃତି ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ନିୟାମକ ଆୟୋଗ (ଓଇଆର୍‌ସି) ୨ କିଲୋଓ୍ୱାଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ଏହି ଉତ୍ତର ଶୁଳ୍କର ପାଠ୍ୟ ମିଳିବ। ପୂର୍ବରୁ ସ୍ୱୀକୃତି ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ୨୦୨୫-୨୬ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରୁ ଲାଗୁ ହେବ। ଏହାଦ୍ୱାରା ରାଜ୍ୟର ୮୫ ଲକ୍ଷ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୮୦ ଲକ୍ଷ ଉପଭୋକ୍ତା ଲାଭ ପାଇବେ। ନୂଆ ସ୍ୱୀକୃତି ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ବି ଆଉ କିଛି ବଦଳ କରାଯାଇ ନାହିଁ। ଏ ବାବଦ ଖର୍ଚ୍ଚ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ବହନ କରିବେ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ କହିଛନ୍ତି।



- ଇ-ବିଲରେ ବିଲ ପିଛା ୧୦ ଟଙ୍କା ଛାଡ଼
- ପ୍ରିୟେଡ୍ ମିଟରରେ ମିଲିବ ୪% ରିହାତି
- ଏପ୍ରିଲ ପହିଲାରୁ ଲାଗୁ
- ୨ କିଲୋଓ୍ୱାଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂଯୋଗରେ ମିଟର ଉଡ଼ା ଛାଡ଼

ବିନ ଟାଉର ଅପରାମ୍ଭ ୪ଟା ଯାଏ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବିଲରେ ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ରିହାତି ମିଳିବ। ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ରୁ ରାତି ୧୨ ଯାଏ ପିକ୍ ଆବାରରେ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଅଧିକ ୩୦ ପଇସା ବେତାକୁ ପଡ଼ିବ ବୋଲି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି। ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ୫୦ ଟଙ୍କା ମଧ୍ୟରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଯୁନିଟ୍ ପିଛା ୨ ଟଙ୍କା ୯୦ ପଇସା, ୫୦ ଟଙ୍କା ମଧ୍ୟରେ ୨୦୦ ଟଙ୍କା ମଧ୍ୟରେ ୪ ଟଙ୍କା ୬୦ ପଇସା, ୨୦୦ ଟଙ୍କା ମଧ୍ୟରେ ୪୦୦ ଟଙ୍କା ମଧ୍ୟରେ ୫ ଟଙ୍କା ୬୦ ପଇସା ଓ ୪୦୦ରୁ ଅଧିକ ଯୁନିଟ୍ ପିଛା ମାସିକ ୬ ଟଙ୍କା ୧୦ ପଇସା ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ଆସନ୍ତା ୧ ତାରିଖରୁ ଏହି ନିୟମ ଲାଗୁ କରାଯିବ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ କହିଛନ୍ତି।

ତେବେ ଜଳସେଚନ ଓ କୃଷି କ୍ଷେତ୍ର ପାଇଁ ପିକ୍ ଆବାରରେ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ଯୁନିଟ୍ ପିଛା ୩୦ ପଇସା ଟିଏଡି ସରକାର ବେତାକୁ ପଡ଼ିବ। ସକାଳ ୮ରୁ ଅପରାହ୍ଣ ୪ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୋଲାର ଆବାର ଭାବେ ଗଣାଯିବ। ୪ଟାରୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟା ଯାଏ ନର୍ମାଲ ଆବାର ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟାରୁ ରାତି ୧୨ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିକ୍ ଆବାର ଗଣାଯିବ। ରାତି ୧୨ଟାରୁ ସକାଳ ୮ଟା ଯାଏ ନର୍ମାଲ ଆବାର ରୂପେ ୯ ପୃଷ୍ଠା-୬

କଣ୍ଠିଲୋରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା



ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳ ହେବ ନୀଳମାଧବ କ୍ଷେତ୍ର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଆଜି ଓଡ଼ିଶା ଗସ୍ତରେ ଆସି ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡ୍ରୌପଦୀ ମୂର୍ତ୍ତି ନୟାଗଡ଼ର କଣ୍ଠିଲୋସ୍ଥିତ ନୀଳମାଧବ ମନ୍ଦିରରେ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରିଛନ୍ତି। ସେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ବିମାନ ବନ୍ଦରରୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ହେଲିକପ୍ଟର ଯୋଗେ କଣ୍ଠିଲୋ ନୀଳମାଧବ ମନ୍ଦିର ନିକଟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲିକପ୍ଟରରେ ଉଡ଼ାଇଥିଲେ।

ଘୋଷଣା କଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ବିଶ୍ୱ ଶାନ୍ତି ମହାଯଜ୍ଞରେ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗୁତି ଦେଲେ ମହାମହିମ ବିକାଶ ପାଇଁ ଅର୍ଥର ଆଭାବ ରହିବନି ସେଠାରେ ତାଙ୍କୁ ଭବ୍ୟ ସ୍ୱାଗତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣନା ଦିଆଯାଇଥିଲା। ପରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ନୀଳମାଧବଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରି ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରିଥିଲେ। ସେ ମନ୍ଦିର ଉପରୁ ମହାନଦୀର ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରିଥିବା ବେଳେ ଏହି ଅବସରରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କୁ ସେବାୟତ ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ଉପଭୋଗନ ଓ ସ୍ୱାଗତପତ୍ର ପ୍ରଦାନ ୯ ପୃଷ୍ଠା-୬



ବଢ଼ିଲା ସାଂସଦଙ୍କ ଦରମା ଓ ଭତ୍ତା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ବଢ଼ିଲା ସାଂସଦଙ୍କ ଦରମା ଓ ଭତ୍ତା। କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ବଡ଼ାଇଲେ ଦରମା। ଆସନ୍ତା ଏପ୍ରିଲ ୧ରୁ ସାଂସଦମାନେ ଲକ୍ଷେ ଟଙ୍କା ଦରମାରେ ୧.୨୪ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଦରମା ପାଇବେ। ଏହି ବୃଦ୍ଧି ନେଇ କେନ୍ଦ୍ର ସଂସଦୀୟ ବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଏକ

ଚିତ୍ରପଞ୍ଚକ୍ଷ ଶିତିଗ୍ରସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଆସିବ ନୂଆ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

- ବିଧାନସଭାରେ ସୂଚନା ଦେଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ
- ୪୫.୬୯ କୋଟିରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଟଙ୍କା ଫେରସ୍ତ ହୋଇସାରିଛି



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଚିତ୍ରପଞ୍ଚକ୍ଷ ଶିତିଗ୍ରସ୍ତଙ୍କୁ ଟଙ୍କା ମିଳିବ। ଅର୍ଥ ରାଶି ଫେରସ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସରକାର ସରକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ନୂତନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି। ଏହାଦ୍ୱାରା ଅର୍ଥ ଫେରସ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ରୁତ ହେବ ବୋଲି ବିଧାନସଭାରେ ଲିଖିତ ଭାବେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ କଂଗ୍ରେସ ବିଧାୟିକା ସୋପିଆ ଫିରୋସଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତରରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଶିତିଗ୍ରସ୍ତ କ୍ଷୁଦ୍ର ଜମାକାରୀଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଜମାରାଶି ଫେରସ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ସରକାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସରକାରୀ ଓ ବିକେନ୍ଦ୍ରୀକରଣ କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିଲ୍ଲାକୁ ଶିତିଗ୍ରସ୍ତ ଜମାକାରୀଙ୍କ ଜମା ରାଶି ଫେରସ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକୃତ କରିଛନ୍ତି। ତଦ୍ୱଳ୍ପ କମିଶନ ୭ଟି ଅଞ୍ଚଳ ଗଠିତ ହେବ। ୪ ଲକ୍ଷ ୬୨ ହଜାର ୬୫୧ ଟଙ୍କା ଜମାକାରୀଙ୍କୁ ଅର୍ଥ ଫେରସ୍ତ ପାଇଁ ସୁପାରିସ୍ କରିଥିଲେ ତଦ୍ୱଳ୍ପ କମିଶନ। ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ୧୬ ହଜାର ୪୭୪ ଟଙ୍କା କ୍ଷୁଦ୍ର ଜମାକାରୀଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟରେ ୪୫ କୋଟି ୬୯ ଲକ୍ଷ ୩୬ ହଜାର ୮୩୩ ଟଙ୍କା କର୍ପସ ପାଣ୍ଡିକୁ ଶିତିଗ୍ରସ୍ତ ଆକାଉଣ୍ଟରେ ଜମା କରାଯାଇସାରିଛି। ଅବଶିଷ୍ଟ ଜମାକାରୀଙ୍କ ଟଙ୍କା ଫେରସ୍ତ ଲାଗି ସରକାର ଦ୍ୱିତୀୟ ପଦକ୍ଷେପ ନେଉଥିବା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ମାଝୀ କହିଛନ୍ତି। ସେ ଆହୁରି କହିଛନ୍ତି ଯେ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଓ କ୍ଷମତାସମ୍ପନ୍ନ ପ୍ରାଧିକାରୀ, କଚକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକୃତ ଜମାକାରୀଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ ୯ ପୃଷ୍ଠା-୬

କାହା ପାଇଁ ଚାଲିପାରୁନି ବିଧାନସଭା ?

- ❑ ୧୮ ଦିନରେ ୩୧ ଘଣ୍ଟା ଚାଲିନି ଗୃହ
- ❑ ଶ୍ରୀଜ ହେଉଛି ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ଟିକସ ଅର୍ଥ
- ❑ ରାଜସ୍ୱ ମନ୍ତ୍ରୀ ଓ କଂଗ୍ରେସ ମୁହାଁମୁହିଁ
- ❑ ଭଲ ପ୍ରସଙ୍ଗ ନଉଠାଇଲେ ଏକ ଅଙ୍କକୁ ଆସିବ: ସୁରେଶ
- ❑ ଏବେ ଭୋଟ ହେଲେ ୫୦ ସିଟ୍ ପାଇବନି ବିଜେପି:କାତାମ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଗତ ୧୫ ଦିନ ହେଲା ବିଧାନସଭାରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଅଚଳାବସ୍ଥା ପାଇଁ ଦାୟୀ କିଏ? ସରକାରୀ ଦଳ ନା ବିରୋଧୀ ଦଳ? ବିରୋଧୀ କଂଗ୍ରେସ ଓ ଶାସକ ଦଳ ନିଜ ନିଜ କିତରେ ଅଚଳ ଥିବା ବେଳେ ବିଧାନସଭାରେ ରାଜ୍ୟ ସ୍ୱାର୍ଥ ସମ୍ପର୍କିତ ଗୋଟିଏ ହେଲେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇପାରୁନି। ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ଟିକସ

ଅର୍ଥ ଶ୍ରୀଜ ହେଉଛି, ହେଲେ ଲୋକଙ୍କ କଥା ଗୃହରେ ଉଠିପାରୁନି। ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ କିଏ? କଂଗ୍ରେସ କାରି ରଖିଛି ସମାନ ରଣନୀତି ଆଉ ପ୍ରତିବାଦ। ଗୋଟିଏ ଦାବି ମାମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଆ ମହିଳା ନିର୍ଯାତନା ନେଇ ଗଠନ କର ହାଉସ କମିଟି। ୧୫ ଦିନ ହେବ ପ୍ରଶ୍ନକାଳ ଆରମ୍ଭ ହେବା ମାତ୍ରେ କଂଗ୍ରେସ ବିଧାୟକ ଏଭଳି ଦାବି ନେଇ ବିଧାନସଭାରେ

ପ୍ରତିବାଦ ଓ ହଜ୍ଜଗୋଳ କରିଛନ୍ତି। କେତେବେଳେ ହୁଇଥିଲ ବଜାଜ ପ୍ରତିବାଦ ତ ଆଉ କେତେବେଳେ ଘଣ୍ଟ, ଗିଳି ଓ ମହୁରି ଧରି ପୋଡ଼ିଯିବା ନିକଟରେ ଓ ଗାଣ୍ଡିମୂର୍ତ୍ତି ତଳେ ନାରାଦାଳି। ରାଜ୍ୟରେ ମହିଳା ଅସୁରକ୍ଷିତ ଓ ଗର୍ଭବତୀ ନାରାଳିକାଙ୍କୁ ନ୍ୟାୟ ପ୍ରଦାନ ଦାବିରେ ଲଢ଼େଇ କାରି ରଖିଛି କଂଗ୍ରେସ। ଆଜି ବି ଗୃହ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହେବା ମାତ୍ରେ ବିଧାନସଭାକୁ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ୯ ପୃଷ୍ଠା-୬

୨୦୨୩ ଏପ୍ରିଲରୁ ପିଛିଲା ଭାବେ ଲାଗୁ

ବିଜ୍ଞପ୍ତି ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି। ଏହି ବିଜ୍ଞପ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ ସାଂସଦଙ୍କ ଦରମା, ଭତ୍ତା ଓ ପେନସନ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି। କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ମୁଦ୍ରାସ୍ଥିତି ସାଧନ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ଏହି ବୃଦ୍ଧି କରିଛନ୍ତି। ଏହି ବର୍ଷତ ଯୋଗୁଁ ୧ ଏପ୍ରିଲ, ୨୦୨୩ରୁ ଲାଗୁ ହେବ। ଏଥିପ୍ରତି ସାଂସଦଙ୍କ ପେନସନ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ସାଂସଦ ପେନସନ୍ ୨୫ ହଜାର ଟଙ୍କାରୁ ବୃଦ୍ଧି ୩୧ ହଜାର ଟଙ୍କା ହୋଇଛି। ସେହିପରି ସାଂସଦର ଅଧିକାରୀ ଚାଲିଥିବା ବେଳେ ଦୈନିକ ଭତ୍ତା ଯାହାକି ଏବେ ୨୦୦୦ ଟଙ୍କା ଅଛି, ୨୫୦୦ ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ପେନସନ ୯ ପୃଷ୍ଠା-୬



କାନ ଡେରିଆ
ଛୁଆ କେଉଁଠି ନାବନ ନେଲାଣି
ଛୁଆ ବିଷାକ୍ତ ଥିଲା!
ଛୁଆ ପାଇଁକି ବାତାବାଡ଼ି ପରା
ଛୁଆ ପାଇଁ ଯେ ପାଲା
ଛୁଆ ଲାଭ ମୋହିଲା...
ଛୁଆ ଭିତରେ ଗୋଶାଘ ଥିଲା
ଛୁଆ ଖାଇ ମରିଲା!

ଏସସିବିରେ ଶିଶୁ ବଚନ ଅଭିଯୋଗ ହାଇକୋର୍ଟରେ ପହଞ୍ଚିଲା ମାମଲା



କଟକ, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): କଟକ ବଡ଼ ମେଡିକାଲରେ ନବଜାତ ଶିଶୁ ଅବଳବଦଳ ହୋଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି। ତେବେ ବଡ଼କଥା ହେଉଛି ଯେ ଏହି ଅଭିଯୋଗ ହାଇକୋର୍ଟରେ ପହଞ୍ଚିଛି।

- ପୋଡ଼ାଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନରୁ ମୃତଦେହ ଗାଏବ
- ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ରିପୋର୍ଟ ମାଗିଲେ କୋର୍ଟ
- କର୍ଣ୍ଣପାତ କରିନାହାନ୍ତି ଅଧୀକ୍ଷକଙ୍କଠାରୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ

ପୁରୀ-କୁମ୍ଭାରପଡା ବାସିନ୍ଦା ରତନା ବେହେରା ନାମକ ଜଣେ ଆବେଦନକାରୀ ଏନେଇ ହାଇକୋର୍ଟଙ୍କ ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହୋଇଛନ୍ତି। ଆବେଦନକାରୀ ତାଙ୍କ ଆବେଦନରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିଛନ୍ତି ଯେ ଏହି ଘଟଣାର ସଠିକ୍ ତଦନ୍ତ ହେବା ସହ ତାଙ୍କୁ ନ୍ୟାୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ। ଆବେଦନକାରୀଙ୍କ ପତ୍ନୀ ଗର୍ଭ ଯତ୍ନଶାଳୀ ଭାବେ ତାଙ୍କୁ ଗତ ଫେବୃଆରୀ ୧୦ ତାରିଖରେ କଟକ ବଡ଼ ମେଡିକାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥିଲା। ପରଦିନ ଅର୍ଥାତ୍ ଫେବୃଆରୀ ୧୧ ସକାଳ ୯ ପୃଷ୍ଠା-୬

ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ନବୀନ-ପାଣ୍ଡିଆନ ଆଗୁଆ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ବିଧାନସଭାର ବଜେଟ୍ ଅଧିବେଶନକୁ ନେଇ ରାଜ୍ୟ ରାଜନୀତି ଉଷ୍ମ ଥିବାବେଳେ ଚର୍ଚ୍ଚାର ଆଗରେ କିଛି ରହିଛନ୍ତି ନବୀନ-ପାଣ୍ଡିଆନ। ନବୀନଙ୍କ ଘନ ଘନ ଦିଲ୍ଲୀ ଏବଂ ଭି.କେ.ପାଣ୍ଡିଆନଙ୍କ ଓଡ଼ିଶାକୁ ବାଏ ବାଏ କରିବା ଖବର ଏବେ ଚର୍ଚ୍ଚାର ଶିରୋନାମା ପାଲଟିଛି। ଏହାକୁ ନେଇ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ଉତ୍ତେଜନା ସହିତ ଆଶଙ୍କା ବି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଛି।



ନିକଟରେ ଦିଲ୍ଲୀ ଗସ୍ତ କରିଥିବା ନବୀନ ଏବେ ପୁଣିଥରେ ଦିଲ୍ଲୀ ଗସ୍ତରେ ଅଛନ୍ତି। ସାମା ପୁନଃ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ବିଜେଡି ଅଣବଜେଡି ବିଶେଷକରି ଦକ୍ଷିଣା ନେତାମାନଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ବଜାଉଥିବା ବେଳେ ନବୀନଙ୍କ ଏହି ଦିଲ୍ଲୀ ଗସ୍ତ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହିଛି। ଏଥିସହ ରାଜ୍ୟରେ ଖଣି ଦୁର୍ଗତି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ବିଜେଡି ନେତା ଗିରଫ

ଓଡ଼ିଶାରୁ ଦିଲ୍ଲୀ ଧାଁବଡ଼ତ୍ ଟେର୍ ପାଉନାହାନ୍ତି ଦଳୀୟ କର୍ମୀ ନଜର ରଖିଛନ୍ତି ବିଜେପି-କଂଗ୍ରେସ ନବୀନଙ୍କ ଦିଲ୍ଲୀ ଗସ୍ତ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ଚର୍ଚ୍ଚା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଛି। କାର୍ତ୍ତୀ ଦିଲ୍ଲୀ ଯାଉଥିବା ନବୀନ ହଠାତ୍ ଦିଲ୍ଲୀ ଦରତ୍ କରିବାରୁ ବିରୋଧୀ ତ ଦୂରର କଥା, ଖୋଦ୍ ବିଜେଡି ନେତା ଓ କର୍ମୀମାନେ ବି ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରୁନାହାନ୍ତି। ନବୀନଙ୍କ ଭଳି ପାଣ୍ଡିଆନ ମଧ୍ୟ ରାଜ୍ୟରେ ଚର୍ଚ୍ଚାର ଶିରୋନାମା ପାଲଟିଛନ୍ତି। ୯ ପୃଷ୍ଠା-୬

SIKSHA 'O' ANUSANDHAN

SAAT-2025

Empowering students for a brighter future

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

- 14th Best in University Category
- 26th Best in Engineering Category
- Ranked in QS World Rankings 2025
- Ranked in Times World Rankings 2025

To apply for admission through SAAT, Please visit: www.soa.ac.in

ଆଇପିଏଲ୍-୧୮: ମାର୍ଚ୍ଚ ଓ ପୁରୁଦ୍ଧ ଅର୍ଦ୍ଧଶତକ ବେକାର

ଆଶୁତୋଷଙ୍କ ବିସ୍ଫୋରକ ଇନିଂସ: ଦିଲ୍ଲୀର ରୋମାଞ୍ଚକର ବିଜୟ



ବିଶାଖାପାଟଣା, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ: ଭଲ ଖେଳ ଓ ଆଇପିଏଲ୍‌ର ଅନ୍ତରାଳ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଇପିଏଲ୍‌ର ଅନ୍ତରାଳ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଇପିଏଲ୍‌ର ଅନ୍ତରାଳ ସମ୍ବନ୍ଧରେ...

ମ୍ୟାଚ ସମୟରେ ହୃଦ୍‌ଘାତର ଶିକାର ହେଲେ କ୍ରିକେଟର

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ: ପୂର୍ବତନ ବାଂଲାଦେଶ ଅଧିନାୟକ ତାମିମ୍ ଇକବାଲ୍ ମ୍ୟାଚ୍ ସମୟରେ ହୃଦ୍‌ଘାତର ଶିକାର ହୋଇଥିଲେ।



ଓସିଏର ଅଜବ ନାଟି

'କଳାହାଣ୍ଡି କପ୍' ଖେଳୁନାହାନ୍ତି ୨୩ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଓ ସିନିୟର କ୍ରିକେଟର

କଟକ, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ: ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟରଙ୍କୁ ଘରୋଇ କ୍ରିକେଟ ଖେଳିବାକୁ ବିସିପିଆଇ ନିୟମ କରିଛି। କିନ୍ତୁ ଓଡ଼ିଶାର ସିନିୟର କ୍ରିକେଟରମାନେ କଳାହାଣ୍ଡି କପ୍ ଭଳି ରାଜ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ଘରୋଇ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ ଖେଳୁନାହାନ୍ତି।

ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ଘୋଷଣା କଲା ବିସିପିଆଇ

୧୬ ମହିଳା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସ୍ଥାନ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ: ବିସିପିଆଇ ସୋମବାର ମହିଳା ଦଳର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ (ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ୍) ଘୋଷଣା କରିଛି। ବୋର୍ଡ୍ ୧୬ ଜଣ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଗର୍ଭବରୀ ଭାବେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଛି।



ବଢ଼ିବନି...

ଗଣାଯିବା ଯେଉଁ ଶିଳ୍ପ ଉପଭୋକ୍ତା ଇ-ଏକ୍ସପ୍ରି ଲେଭଲର, ସେମାନେ ଯୁନିଟ୍ ପିଛା ୨୦ ପଇସା ରିହାତି ପାଇବେ। ୮୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ଲୋଡ଼ିତ ଫ୍ୟାକ୍ଟରୀରେ ବ୍ୟବହୃତ ଯୁନିଟ୍ ପିଛା ଏହି ରିହାତି ଲାଗୁ ହେବ।

ବଢ଼ିଲା...

ମାସିକ ୨୫ ହଜାର ଟଙ୍କାରୁ ୩୦ ହଜାର ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ସାଂସଦମାନଙ୍କୁ ମାସିକ ଦରମା ବ୍ୟତୀତ ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳ ଭରା ବାବଦରେ ୬୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ଓ ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଛଣା ୬୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ମିଳିଥାଏ।

ବିଚ୍ଫସ୍ତ...

କରାଯାଇଥିବା ଦରଖାସ୍ତରୁ ରୋକ୍ ଭ୍ୟାଲି ଗୁପ୍ତ ଅର୍ଥ କମ୍ପାନିରେ ୨ ଲକ୍ଷ ୩୮ ହଜାର ୪୭୬ ଜଣ ଶ୍ରେଣୀକର୍ମୀଙ୍କୁ ଓ ଗୋଲଡେନ୍ ଲ୍ୟାଣ୍ଡ ଡେଭଲପ୍ମେଣ୍ଟ ଗ୍ରୁପ୍ ଅର୍ଥ କମ୍ପାନିରେ ୨ ଲକ୍ଷ ୯୭ ହଜାର ୫୨୫ ଜଣ ଶ୍ରେଣୀକର୍ମୀଙ୍କୁ ବିଚ୍ଫସ୍ତ ହୋଇଛି।

ବିଶ୍ୱସ୍ତରାୟ...

କରାଯାଇଥିଲା। ପରୋକ୍ଷପଦ୍ଧତିରୁ ଆପଣଙ୍କୁ କାଲିଆପଦ୍ଧତିରେ ଭାରତୀୟ ବିଶ୍ୱାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଶବ୍ଦର ସମାଜ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ନିୟମ ପ୍ରତିଷ୍ଠାରେ ବିଶ୍ୱାସପୂର୍ଣ୍ଣ ମହାସଂଘରେ ଯୋଗଦେଇ ପୂର୍ଣ୍ଣସ୍ୱତ୍ୱ ଦେଇଥିଲେ।

ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ

ପାଇଁ ଯାହା ଆବଶ୍ୟକ ଆମ ସରକାର ଆଗାମୀ ଦିନରେ ସେସବୁ କରିବେ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଥିଲେ। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ରାଜ୍ୟପାଳ ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ହରିବାରୁ କମ୍ପ୍ୟୁଟର, ବାବଦରୁ ପୁରୁଣା ପାଠ୍ୟ, ଖଣ୍ଡପଠା ବିଧାୟକ ଦଳରେ ସରକାର ଓ ଭାରତୀୟ ବିଶ୍ୱାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଶବ୍ଦର ସମାଜ ଫାଉଣ୍ଡେସନର ସଭାପତି କୁଶାଳକାନ୍ତ ଦେବୁରା ଓ ସମ୍ପାଦକ ମଧ୍ୟ ଅଭିଭାଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ।

ଧୋନି..ଧୋନି ଶୁଣି କାନରେ ହାତଦେଇଦେଲେ ନୀତା ଅମ୍ବାନୀ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ: ଗତକାଳି ଆଇପିଏଲରେ ଦୁଇ ପାରମ୍ପରିକ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ତେନ୍ଦୁଲକାରଙ୍କୁ ମୁମ୍ବାଇ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ସ ମୁକାବିଲାରେ ତେନ୍ଦୁଲକାର ପୁଣି ଥରେ ବାଜି ମାରି ନେଇଥିଲେ। ମୁମ୍ବାଇକୁ ୪ ଫ୍ରିକେଟ୍ରେ ହରାଇ ଆଡ଼ିଶ୍ୱାର୍ଥୀର ସହ ଚେନ୍ନାଇ ତା' ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା।

ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ, ଚାକିରି ନାଁରେ ଠକୁଥିଲେ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ରାଜଧାନୀରେ ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ ହୋଇଛି। ପୋଲିସ ଆଞ୍ଚଳିକ ଡିଭିଜନର ଡିପ୍ୟୁଟି ଇନ୍‌ଚାର୍ଜ ଡି.ଏ.ଏ. ସିଂହଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠିତ ଡିଭିଜନାଲ ଟିମ୍ ଗଠନ କରି ଚାକିରି ନାଁରେ ଠକୁଥିବା ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ କରିଥିଲେ।

ଏହି ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ ହୋଇଛି। ପୋଲିସ ଡିଭିଜନର ଡିପ୍ୟୁଟି ଇନ୍‌ଚାର୍ଜ ଡି.ଏ.ଏ. ସିଂହଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠିତ ଡିଭିଜନାଲ ଟିମ୍ ଗଠନ କରି ଚାକିରି ନାଁରେ ଠକୁଥିବା ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ କରିଥିଲେ।

ପୁଲିସ ପୁଲିସ ନୋଟ୍ ସହ କାର୍ କବଚ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ପୁଲିସ ଡିଭିଜନର ଡିପ୍ୟୁଟି ଇନ୍‌ଚାର୍ଜ ଡି.ଏ.ଏ. ସିଂହଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠିତ ଡିଭିଜନାଲ ଟିମ୍ ଗଠନ କରି ଚାକିରି ନାଁରେ ଠକୁଥିବା ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ କରିଥିଲେ।

ଏହି ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ ହୋଇଛି। ପୋଲିସ ଡିଭିଜନର ଡିପ୍ୟୁଟି ଇନ୍‌ଚାର୍ଜ ଡି.ଏ.ଏ. ସିଂହଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠିତ ଡିଭିଜନାଲ ଟିମ୍ ଗଠନ କରି ଚାକିରି ନାଁରେ ଠକୁଥିବା ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ କରିଥିଲେ।

ଏହି ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ ହୋଇଛି। ପୋଲିସ ଡିଭିଜନର ଡିପ୍ୟୁଟି ଇନ୍‌ଚାର୍ଜ ଡି.ଏ.ଏ. ସିଂହଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠିତ ଡିଭିଜନାଲ ଟିମ୍ ଗଠନ କରି ଚାକିରି ନାଁରେ ଠକୁଥିବା ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ କରିଥିଲେ।

ଏହି ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ ହୋଇଛି। ପୋଲିସ ଡିଭିଜନର ଡିପ୍ୟୁଟି ଇନ୍‌ଚାର୍ଜ ଡି.ଏ.ଏ. ସିଂହଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠିତ ଡିଭିଜନାଲ ଟିମ୍ ଗଠନ କରି ଚାକିରି ନାଁରେ ଠକୁଥିବା ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ କରିଥିଲେ।

ଛତୁଆ ଖାଇ ଦୁଇ ଭଉଣୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟଣା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଗଠକାଳି ଗଜପତିରେ ବିଷାକ୍ତ ଛତୁଆ ଖାଇ ଦୁଇ ଜଣ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିବା ବେଳେ ଆଉ ଦୁଇ ଜଣ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଥିବା ବେଳେ ଖବର ଆସିଥିଲା।

ଏହି ଦୁଇ ଭଉଣୀ ଛତୁଆ ନୁହେଁ, ବରଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିଷାକ୍ତ ଛତୁଆ ଖାଇଥିଲେ ବୋଲି ଆଜି ପୁଲିସ ଡିଭିଜନର ଡିପ୍ୟୁଟି ଇନ୍‌ଚାର୍ଜ ଡି.ଏ.ଏ. ସିଂହଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠିତ ଡିଭିଜନାଲ ଟିମ୍ ଗଠନ କରି ଚାକିରି ନାଁରେ ଠକୁଥିବା ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ କରିଥିଲେ।

ପିଏମ୍ ଆବାସ ସର୍ଭେ ନେଇ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ କଢ଼ା ଚେତାବନୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ପିଏମ୍ ଆବାସ ସର୍ଭେ ନେଇ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ କଢ଼ା ଚେତାବନୀ ଦିଆଯାଇଛି।

ଏହି ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ ହୋଇଛି। ପୋଲିସ ଡିଭିଜନର ଡିପ୍ୟୁଟି ଇନ୍‌ଚାର୍ଜ ଡି.ଏ.ଏ. ସିଂହଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠିତ ଡିଭିଜନାଲ ଟିମ୍ ଗଠନ କରି ଚାକିରି ନାଁରେ ଠକୁଥିବା ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ କରିଥିଲେ।

ବାଲୁକା ଆନିମେସନରେ ଡା. ଦେବେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବାଲୁକା ଶିଳ୍ପ ମାନସ ସାହୁ ପୂର୍ବତନ କେନ୍ଦ୍ରମୁଖ୍ୟ ଡା. ଦେବେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ଆନିମେସନ ଭିତ୍ତିରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଦିଆଯାଇଛି।

ଏହି ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ ହୋଇଛି। ପୋଲିସ ଡିଭିଜନର ଡିପ୍ୟୁଟି ଇନ୍‌ଚାର୍ଜ ଡି.ଏ.ଏ. ସିଂହଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠିତ ଡିଭିଜନାଲ ଟିମ୍ ଗଠନ କରି ଚାକିରି ନାଁରେ ଠକୁଥିବା ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ କରିଥିଲେ।

ଏନ୍‌ଏଚ୍‌ଆର୍‌ସିରେ ବଡ଼ଦାଣ୍ଡ ଉଠାଯୋଜନା ଦ୍ୱାରସ୍ଥ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଏନ୍‌ଏଚ୍‌ଆର୍‌ସିରେ ବଡ଼ଦାଣ୍ଡ ଉଠାଯୋଜନା ଦ୍ୱାରସ୍ଥ।

ଏହି ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ ହୋଇଛି। ପୋଲିସ ଡିଭିଜନର ଡିପ୍ୟୁଟି ଇନ୍‌ଚାର୍ଜ ଡି.ଏ.ଏ. ସିଂହଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠିତ ଡିଭିଜନାଲ ଟିମ୍ ଗଠନ କରି ଚାକିରି ନାଁରେ ଠକୁଥିବା ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ କରିଥିଲେ।

କେରଳ ବିଜେପିର ନୂଆ ମୁଖିଆ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଲେ ସହପ୍ରଭାତୀ ଅପରାଜିତା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): କେରଳ ବିଜେପିର ନୂଆ ମୁଖିଆ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଲେ ସହପ୍ରଭାତୀ ଅପରାଜିତା।

ଏହି ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ ହୋଇଛି। ପୋଲିସ ଡିଭିଜନର ଡିପ୍ୟୁଟି ଇନ୍‌ଚାର୍ଜ ଡି.ଏ.ଏ. ସିଂହଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠିତ ଡିଭିଜନାଲ ଟିମ୍ ଗଠନ କରି ଚାକିରି ନାଁରେ ଠକୁଥିବା ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ କରିଥିଲେ।

ଟ୍ରକ୍ ସହ ଗଞ୍ଜେଇ ଜବତ, ଦୁଇ ଗିରଫ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଟ୍ରକ୍ ସହ ଗଞ୍ଜେଇ ଜବତ, ଦୁଇ ଗିରଫ।

ଏହି ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ ହୋଇଛି। ପୋଲିସ ଡିଭିଜନର ଡିପ୍ୟୁଟି ଇନ୍‌ଚାର୍ଜ ଡି.ଏ.ଏ. ସିଂହଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠିତ ଡିଭିଜନାଲ ଟିମ୍ ଗଠନ କରି ଚାକିରି ନାଁରେ ଠକୁଥିବା ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ କରିଥିଲେ।

ସ୍ତ୍ରୀର ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଧମକ, ଝଗଡ଼ା ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ରାଜ୍ୟରେ ସମ୍ବନ୍ଧ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ସ୍ତ୍ରୀର ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଧମକ, ଝଗଡ଼ା ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ରାଜ୍ୟରେ ସମ୍ବନ୍ଧ।

ଏହି ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ ହୋଇଛି। ପୋଲିସ ଡିଭିଜନର ଡିପ୍ୟୁଟି ଇନ୍‌ଚାର୍ଜ ଡି.ଏ.ଏ. ସିଂହଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠିତ ଡିଭିଜନାଲ ଟିମ୍ ଗଠନ କରି ଚାକିରି ନାଁରେ ଠକୁଥିବା ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ କରିଥିଲେ।

କେରଳ ବିଜେପିର ନୂଆ ମୁଖିଆ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଲେ ସହପ୍ରଭାତୀ ଅପରାଜିତା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): କେରଳ ବିଜେପିର ନୂଆ ମୁଖିଆ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଲେ ସହପ୍ରଭାତୀ ଅପରାଜିତା।

ଏହି ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ ହୋଇଛି। ପୋଲିସ ଡିଭିଜନର ଡିପ୍ୟୁଟି ଇନ୍‌ଚାର୍ଜ ଡି.ଏ.ଏ. ସିଂହଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠିତ ଡିଭିଜନାଲ ଟିମ୍ ଗଠନ କରି ଚାକିରି ନାଁରେ ଠକୁଥିବା ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ କରିଥିଲେ।

ବନ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଗୁଳିମାଡ଼ ଘଟଣା ୪ ଶିକାରୀ ଗିରଫ, ୪ଦେଶୀ ବନ୍ଧୁକ ଜବତ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ବନ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଗୁଳିମାଡ଼ ଘଟଣା ୪ ଶିକାରୀ ଗିରଫ, ୪ଦେଶୀ ବନ୍ଧୁକ ଜବତ।

ଏହି ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ ହୋଇଛି। ପୋଲିସ ଡିଭିଜନର ଡିପ୍ୟୁଟି ଇନ୍‌ଚାର୍ଜ ଡି.ଏ.ଏ. ସିଂହଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠିତ ଡିଭିଜନାଲ ଟିମ୍ ଗଠନ କରି ଚାକିରି ନାଁରେ ଠକୁଥିବା ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ କରିଥିଲେ।

ପିକଅପ୍ ଭ୍ୟାନ୍‌କୁ ଗୋଡ଼େଇ ଗୋଡ଼େଇ ଧରିଲା ଅବକାରୀ ବିଭାଗ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ପିକଅପ୍ ଭ୍ୟାନ୍‌କୁ ଗୋଡ଼େଇ ଗୋଡ଼େଇ ଧରିଲା ଅବକାରୀ ବିଭାଗ।

ଏହି ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ ହୋଇଛି। ପୋଲିସ ଡିଭିଜନର ଡିପ୍ୟୁଟି ଇନ୍‌ଚାର୍ଜ ଡି.ଏ.ଏ. ସିଂହଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠିତ ଡିଭିଜନାଲ ଟିମ୍ ଗଠନ କରି ଚାକିରି ନାଁରେ ଠକୁଥିବା ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ କରିଥିଲେ।

ବଡ଼ୁଛି ଔଷଧର ପ୍ରକାର, କମୁଛି ବ୍ୟୟ ବରାଦ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ବଡ଼ୁଛି ଔଷଧର ପ୍ରକାର, କମୁଛି ବ୍ୟୟ ବରାଦ।

ଏହି ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ ହୋଇଛି। ପୋଲିସ ଡିଭିଜନର ଡିପ୍ୟୁଟି ଇନ୍‌ଚାର୍ଜ ଡି.ଏ.ଏ. ସିଂହଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠିତ ଡିଭିଜନାଲ ଟିମ୍ ଗଠନ କରି ଚାକିରି ନାଁରେ ଠକୁଥିବା ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ କରିଥିଲେ।

ପିକଅପ୍ ଭ୍ୟାନ୍‌କୁ ଗୋଡ଼େଇ ଗୋଡ଼େଇ ଧରିଲା ଅବକାରୀ ବିଭାଗ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ପିକଅପ୍ ଭ୍ୟାନ୍‌କୁ ଗୋଡ଼େଇ ଗୋଡ଼େଇ ଧରିଲା ଅବକାରୀ ବିଭାଗ।

ଏହି ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ ହୋଇଛି। ପୋଲିସ ଡିଭିଜନର ଡିପ୍ୟୁଟି ଇନ୍‌ଚାର୍ଜ ଡି.ଏ.ଏ. ସିଂହଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠିତ ଡିଭିଜନାଲ ଟିମ୍ ଗଠନ କରି ଚାକିରି ନାଁରେ ଠକୁଥିବା ଦୁଇ ନକଲି ପୁଲିସ ଗିରଫ କରିଥିଲେ।



ନେତର ଥେରାପିର ଫାଇଦା



ଆୟୁର୍ବେଦ ରେ ଅନେକ ରୋଗର ବିକିରା ଅଲଗା ଅଲଗା ଭାବରେ କରାଯାଇ ଥାଏ। ଏଥିରେ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ନସ୍ୟ ଉପଚାର ବିଧି। ଆୟୁର୍ବେଦ ଉପଚାର ରେ ଏହି ଉପାୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ଓ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଇନ-ଏଡ, ରିୟୁମାଟିସିସ, ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ, ମଲ୍ଟିପଲ୍ ସ୍କ୍ଲେରୋସିସ୍, ପାରାଲିସିସ୍ ଆଦି ରୋଗର ଉପଚାର କରିବାକୁ ଏହା ଉପକାରୀ। ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁସାରେ ନସ୍ୟ ଉପଚାର ବିଧି ରେ ବିଶେଷ ଭାବେ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା ଦିଆ ଯାଏ ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ।

ଆସକ୍ତ କାଣିବା ନସ୍ୟ କ୍ରିୟା କଣ
ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ସବୁବେଳେ ମାନସିକ ଚିନ୍ତାରେ ରହି ଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇ ଥାଆନ୍ତି। ବାରମ୍ବାର ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବା, ଏବଂ ଅଧିକ ଗରମ ଲାଗିବା, କୌଣସି କିନ୍ତା ଉପରେ ଫୋକସ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ତରଳ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ, ଶୁଣିବାରେ ବାଧା ଆସିଥାଏ, ଠିକ ଭାବରେ ନିଦ ହୋଇ ନଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି କ୍ରିୟା ଖୁବ ଆବଶ୍ୟକ।

ନେତର ଥେରାପି କ୍ରିୟା କିପରି ହୋଇଥାଏ?
ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ମତ ଅନୁସାରେ, ଶୋଇବା ସମୟରେ ୨ ନାଳ ରେ ଗାଈ ଦିଅ ମାତ୍ର ୨ ଚୁରା ପକାନ୍ତୁ। କିନ୍ତୁ ଏହି ଦିଅ ତରଳ ଓ ଉଷ୍ଣ ହୋଇଥିବା କରୁରା। ଆପଣ ଏହାକୁ କୌଣସି ଚୁରା, ଚୁରା ସାହାଯ୍ୟ ରେ ନିଜ ନାଳରେ ନିୟମିତ ପକାନ୍ତୁ। ଏହି ନସ୍ୟ କ୍ରିୟା ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଭାବରେ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ।

ଖରାଦିନେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ନୁହେଁ ଦହି ଓ ପାଳଙ୍କାରୁ ମିଳିବ ଶୁଦ୍ଧ ଭିଟାମିନ୍ ଡି

ସୁସ୍ୱାଦୁ ହାତୁ ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ ଡି ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ। ଏହାର ଅଭାବ ଆପଣଙ୍କୁ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରୋଗିୟର ଶିକାର କରିପାରେ। କାଣ୍ଡକୁ ଖରାଦିନେ କିପରି ପୂରଣ କରିବେ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବ, କାଣ୍ଡକୁ ଏଥିପାଇଁ କିଛି ଖାନ୍ତା।

ଭିଟାମିନ୍ ଡି ଶରୀର ପାଇଁ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିଟାମିନ୍। ଏହାର ଅଭାବକୁ ହାତୁ ଦୂର୍ବଳ ହେବା ସହ ହାତୁର ପାକକୁ କମିଯାଏ। ହାତୁ ସହିତ ବାନ୍ତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଭିଟାମିନ୍ ଡି କରୁରା ଅଟେ। ଭିଟାମିନ୍ କ୍ୟାଲସିୟମ ଏବଂ ଫସଫୋରସ ସଠିକ ଅବଶୋଷଣ ଏବଂ ସଂରକ୍ଷଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ଯାହା ହାତୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଭିଟାମିନ୍ ଡିର ପ୍ରାକୃତିକ ଉତ୍ସ ହେଉଛି ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ, କିନ୍ତୁ ଏହି ଋତୁ ପାଗରେ ଖରାଦିନେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ। ତେଣୁ ଭିଟାମିନ୍ ଡିର ଅଭାବକୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଖାନ୍ତାରେ କିଛି କିନ୍ତା ସାମିଲ କରିବା ମଧ୍ୟ ଏକ ଭଲ ବିକଳ୍ପ ହୋଇପାରେ।

ଦହି: ଗାଈ ଶାରୀର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଦହି ସେବନ କରି ଆପଣ ଭିଟାମିନ୍ ଡି ପାଇପାରିବେ। ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ ଡିର କୌଣସି ଅଭାବ ନ ଥାଏ, ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ତାହା ଦହି ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପେଟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ। ଦହି ବ୍ୟତୀତ ଖାର, ପନିର ଭିଟାମିନ୍ ଡିର ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ ଅଟେ।

ପାଳଙ୍କା: ପାଳଙ୍କାରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ୍ ମିଳିଥାଏ, ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ଭିଟାମିନ୍ ଡି। ପାଳଙ୍କାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଆଇରନ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ମିନେରାଲ୍ସ ରହିଛି। ପାଳଙ୍କାରେ ଆଲଫା ଲିପୋଇକ୍ ଏସିଡ୍ ଥାଏ, ଯାହା ଏକ ପ୍ରକାର ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, ଯାହା ଅନେକ ରୋଗର ଆଶଙ୍କାକୁ ମଧ୍ୟ କମ କରିଥାଏ।

କୋଲେଷ୍ଟରଲ କମ୍ କରେ ନାସପାତି

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି, ନାସପାତି ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଫଳ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଫାଇଦା ରହିଥାଏ। ଆସକ୍ତ କାଣିବା କ'ଣ ରହିଛି ନାସପାତିର ଫାଇଦା... ନାସପାତିର ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଫାଇଦା ରହିଥାଏ। ପାଳଙ୍କାର ଯୋଗୁଁ ପାଚନ ଚକ୍ର ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ। ନାସପାତିରେ ଥିବା ପୋକନିର ନାମକ ତତ୍ତ୍ୱ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ନାସପାତି ଗୋପାଳ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଫାଇଦା ରହିଥାଏ। ଏହାର ଗୋପାଳେ ୩-୪ ଗ୍ରାମ୍ ଅଧିକ ଫାଇବରୋସ୍ ଅଟେ। ନାସପାତିର ଉଚିତ ମାତ୍ରା ରହିଛି, ଯାହା ଗୋପାଳ କମ୍ କରେ। ନାସପାତିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଆଇରନ୍ ରହିଥାଏ। ଯାହା ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରେ। ଏକମିୟା ଗପ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କୁ ପୁରୁଣା ହୋଇଥାଏ ନାସପାତି। ନାସପାତିରେ ଆତି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଡି ଉଚିତ ମାତ୍ରା ରହିଛି, ଯାହା ରୋଗ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସୁଧାରିଥାଏ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ସହିତ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ। ନାସପାତିରେ ପୋକନିର ରହିଛି, ଯାହା କୋଲେଷ୍ଟରଲ କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଭୋକ ବାରମ୍ବାର ଲାଗୁଛି, ତେବେ ନାସପାତି ଖାଆନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଥିବା ଫିବର ଆପଣଙ୍କ ପେଟକୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରଖେ। ପାଳଙ୍କାର ଛତା ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି, ଆଇରନ୍ ଏବଂ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ ଅଁଳା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଅଁଳା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ୍ ସହିତ କ୍ୟାଲସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ପଲିଫେନୋଲ୍ ଓ ଆଇରନ୍ ଭଳି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି। ଛୋଟ ଛୁଆ ଓ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଅଁଳା ଖୁବ ଉପକାରୀ। ପ୍ରତିଦିନ ଅଁଳା ଖାଇଲେ ସଂକ୍ରମଣର ଭୟ ନଥାଏ। ତେବେ ଆସକ୍ତ କାଣିବା, ତା-ଏତରେ ଅଁଳାକୁ କିପରି ସାମିଲ କରିପାରିବା।

- ୧ ବକାରେ ମିଳୁଥିବା ଅଁଳା କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ ପାଇଁ ଉପକାରୀ। ଏହି କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ ଆପଣ ବାହାରିବେ। ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଅଁଳାକୁ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ୨ ଅଁଳା ଚଟଣି ତିଆରି କରିବା ବହୁତ ସହଜ। ଏଥିପାଇଁ ଚିନି, ଭିନେଗାର ଓ ଗୁଳୁଗୁଳୁ ମିଶାଇ ଅଁଳା ଚଟଣି ତିଆରି କରିପାରିବେ। ଆପଣ ବାହାରିବେ ଯେଉଁ କିନ୍ତା, ସୋରିଷତେଲ, ଗୋସି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ମିଶାଇ ଅଁଳା ଆରମ୍ଭ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ।
- ୩ ସେହିପରି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିକାରୀ ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣିରେ ଅଁଳା ରସ ଓ ମରୁ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା କେବଳ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇନଥାଏ, ବରଂ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରହିଥାଏ।

କୋଲେଷ୍ଟରଲ କମ୍ କରେ ନାସପାତି

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଲଗାନ୍ତୁ ପିଢୁଳି ଫେସ ପ୍ୟାକ୍

ପିଢୁଳି ଖାଇବାକୁ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି। ଏଥିରେ ଥିବା ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରେ। ତେଣୁ ଆପଣ ବାହାରିବେ ପିଢୁଳି ଖାଇବା ସହିତ ଏହାର ଫେସ ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ମୁହଁରେ ଲଗାଇପାରିବେ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ସ୍କିନ୍ ଗ୍ଲୋ କରିବ। ଫେସ ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ:

- ୧ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ସାଇଜର ପିଢୁଳି ଆଣି ଏହାକୁ କାଟି ଛୋଟ ଛୋଟ କରନ୍ତୁ। ପରେ ଏହାକୁ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ ହୋଇଥିବା ପିଢୁଳିରେ ଏକ ଚାମଚ ମରୁ ଓ ଅଧା ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁ ରସ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ ଏବଂ କିଛି ସମୟ ଏହାକୁ ସେଥିରେ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ। ପରେ ନିମ୍ନ ପାଣିରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ୨ ସେହିପରି ଶୁଖି ଚୁବା ପାଇଁ ପିଢୁଳିକୁ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ କରି ସେଥିରେ ଅଧାଚାମଚ ଓଷଧ, ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା କେଶର, ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ମରୁ ଓ ଦୁଇ ଚୁରା ଗୁଣ୍ଡପରିନ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏପରି କଲେ ଦ୍ୱାରା ଶୁଖିଯାଇଥିବା ସ୍କିନ୍ ସୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରହିବ।
- ୩ ପିଢୁଳି ମୁହଁରୁ ନିଶ୍ଚୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ପିଢୁଳିକୁ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ କରି ସେଥିରେ ଅଧା ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁ ରସ ଓ ଅଳ୍ପ ହଳଦା ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ଆପଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଚିତ୍ତଧର ଲଗାଇ ପାରିବେ।

ଶୁଖିଲା ବରଫ କ'ଣ ଏହାକୁ ଖାଇବା ପରେ କାହିଁକି ରକ୍ତ ବାନ୍ତି ହେଉଛି ?



ଶୁଖିଲା ବରଫ କ'ଣ ?

ଶୁଖିଲା ବରଫକୁ ଇଂରାଜୀରେ ଡ୍ରାଏ ଆଇସ୍ କୁହାଯାଏ। ଏହା ଏକ ପ୍ରକାରରେ କାର୍ବନ୍ ଡାଇଅକ୍ସାଇଡ୍ ଏବଂ ଅକ୍ସିଜେନ୍ ଏକ କଠିନ ରୂପ। ଏହାର ବିଶେଷ କଥା ହେଉଛି ଏହା ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ରହିଥାଏ। ଯଦି ଆପଣ ଘରେ ସାଧାରଣ ବରଫ ବିଶୟରେ କହିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଏହାର ଗଠନମାତ୍ରା ମାତ୍ର ୨-୩, କିନ୍ତୁ ଏହାର ପୁଷ୍ଟି ଗଠନମାତ୍ରା ମାତ୍ର ୮୦ ଡିଗ୍ରୀ। ଏହା ସାଧାରଣ ବରଫ ପରି ଓଦା ନୁହେଁ। ଯଦି ଏହାକୁ ଖିଣ୍ଟି କରିବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଛି, କିନ୍ତୁ ଦେଖିଲେ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୁଖିଯାଇଥାଏ। ଅଧିକ ଚାପମାତ୍ରା ଆସିଲେ ସାଧାରଣ ବରଫ ତରଳିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ପାଣିରେ ପରିଣତ ହୁଏ। କିନ୍ତୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିକିଏ ଭୁଲ୍। ଯଦି ଏହା ଅଧିକ ଚାପମାତ୍ରା ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥାଏ, ତେବେ ଏହା ତରଳିବା ଏବଂ ପାଣିରେ ପରିଣତ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଧୂଆଁରୂପେ ଉଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରେ, ଅର୍ଥାତ୍ ଏହା ଗ୍ୟାସ୍ ଆକାରରେ ତରଳିଯାଏ।

କେମିତି ତିଆରି ହୁଏ ଏହି ବରଫ ?

ଏହି ବରଫ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ କାର୍ବନ୍ ଡାଇଅକ୍ସାଇଡ୍ ପ୍ରଥମେ ୧୦୯ ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନହାଇଟ୍ ପ୍ରଥମେ ୧୦୯ ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନହାଇଟ୍ ପ୍ରଥମେ ୧୦୯ ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନହାଇଟ୍ କରାଯାଏ, ଯାହା ଏହି ଗ୍ୟାସ୍ ବରଫ କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ଆକାର ଛୋଟ କିମ୍ବା ବଡ଼ ଖଣ୍ଡରେ ପରିଣତ ହୁଏ।

ଏହା କାହିଁକି ବିପଜ୍ଜନକ ?

ଯଦି ଏଥିରେ କାର୍ବନ୍ ଡାଇଅକ୍ସାଇଡ୍ ଥାଏ ତେବେ ଏହା ଏତେ ବିପଜ୍ଜନକ ନୁହେଁ। ତେବେ ଏହା ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଶରୀରର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ମରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ। ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଏହାକୁ ସାଧାରଣ ଖିଣ୍ଟି କରିବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଛି। ଏହା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ଯେ ଏହାକୁ ଏୟାରକଣ୍ଡିସିଂ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଗଣିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, କାରଣ ଏହା ଗ୍ୟାସ୍ ନିର୍ଗତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଗ୍ୟାସ୍ କାରଣରୁ ଏହା ବିଷ୍ଟାପଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ, ତେଣୁ ଏହାକୁ ସତର୍କତାର ସହ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ।

ମଶାକାମୁଡ଼ାର ତତ୍କାଳି ଉପଚାର

ଖରାଦିନେ ଆସିଲେ ଅସହ୍ୟ ଗୁଳୁଗୁଳି ଆମକୁ ଅତିଷ୍ଠ କରିପାରେ। ଏହା ଚାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିବା ସହ ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ଆର୍ଦ୍ରତା ସ୍ତର ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ ଯାହା ମଶାମାନଙ୍କ ପ୍ରଜନନ ବୃଦ୍ଧିକୁ ସୁହାଇଥାଏ। ଗରମ ଯୋଗୁଁ ଆମେ ଅଧିକ ସମୟ ଘର ବାହାରେ ବିତାଇବା ପାଇଁ ପସନ୍ଦ କରିଥାଉ। ସୁତରାଂ ମଶାକାମୁଡ଼ାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ। ତେବେ କିଛି ଘରୋଇ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା କିପରି ତାହାର ସଫଳ ମୁକାବିଲା କରିହେବ, ସେ ବାବଦରେ ଆଲୋଚନା କରିବା। ମଶା କାମୁଡ଼ା ପାଇଁ ମରୁ ଅନ୍ୟତମ ମହୋଷଧି।

ମରୁ ବାଜାଗୁଡ଼ିରୋଧୀ ଗୁଣ ମଶାକାମୁଡ଼ା କନିଚ ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କାକୁ କମାଇ ଦେଇଥାଏ। ମଶା କାମୁଡ଼ିଥିବା ଦର୍ମ ଉପରେ ମରୁର ଦହକ ପ୍ରଲେପ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବାକୁ ଦୂରତ ଉପଚାର ଆଣିଥାଏ।

କେଉଁଟି ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର

କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ (୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍)	ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ	ଖାସି ମାଂସ (୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍)
୨୩୯ କ୍ୟାଲୋରି	କ୍ୟାଲୋରି	୨୯.୪ କ୍ୟାଲୋରି
୨୭.୩ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର	୨୪.୫୨ ଗ୍ରାମ୍
୧୩.୬ ଗ୍ରାମ୍	ସୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର	୨୧ ଗ୍ରାମ୍
୦.୩୯ ମିଲିଗ୍ରାମ୍	ଭିଟାମିନ୍ ଇ	୦.୧୪ ମିଲିଗ୍ରାମ୍
୦.୯୩ ମିଲିଗ୍ରାମ୍	କୋଲେସ୍ଟରଲ	୧.୮ ମିଲିଗ୍ରାମ୍
୮ ମିଲିଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲସିୟମ୍	୨୨ ମିଲିଗ୍ରାମ୍
୬୭୭ ମିଲିଗ୍ରାମ୍	ପୋଟାସିୟମ୍	୩୩୯ ମିଲିଗ୍ରାମ୍
୬୫.୯ ମିଲିଗ୍ରାମ୍	କୋଲିକ୍	୯୩.୭ ମିଲିଗ୍ରାମ୍
୧.୯୪ ମିଲିଗ୍ରାମ୍	ଜିଙ୍କ	୪.୪୬ ମିଲିଗ୍ରାମ୍
୦.୩ ମାଲକୋଗ୍ରାମ୍	ସୋଡିୟମ୍	୨.୫୫ ମାଲକୋଗ୍ରାମ୍

ଉଭୟ କୁକୁଡ଼ା ଓ ଖାସି ମାଂସ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଦୂରତ ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ। ତେବେ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସରେ ଚୁକ୍ଚୁଳା ଭାବେ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଥାଏ। ତମ୍ବା ନଥିବା କୁକୁଡ଼ା ମାଂସରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାତ୍ରା କମ୍ ଥାଏ। ତେବେ କୁକୁଡ଼ା ଚାଷରେ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ଏହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଗୁଣ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। ଅପରପକ୍ଷେ ଖାସି ମାଂସରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଲୌହ, ଜିଙ୍କ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ବି ରହିଥାଏ। ତେବେ ଏଥିରେ



