

ରାଏଭୁଷ୍ଟି ଦଳିତ ସାହି କେନାଲ ବନ୍ଧ ରାସ୍ତା ଶୋଚନୀୟ



ତେରାବିଶ, ୨୧.୧୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ତେରାବିଶ ବ୍ଲକ୍ ବେଶିପୁର ପଂଚାୟତ ଅନ୍ତର୍ଗତ ରାଏଭୁଷ୍ଟି ଗ୍ରାମ ଦଳିତ ସାହି ରାସ୍ତା ଶୋଚନୀୟ ହୋଇପଡ଼ିଛି। ଅସରାଏ ବର୍ଷା ହେଲେ ଏହି ସାହିର ଲୋକେ ଘରୁ ବାହାରକୁ

ବାହାର ପାରୁ ନ ଥିବା ଓ ଯାତାୟତ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସମସ୍ୟା ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ ହେଉଛି । ଦଳିତ ସାହିର ପ୍ରାୟ ୧୫ ପରିବାର ଆଖଡ଼ ମାସରେ ରାସ୍ତା ପାଇଁ ହାନିଗ୍ରାହୀ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହି ରାସ୍ତାରେ ତିନିବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ମୋରମ୍ ପକାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଆଉ କିଛି କାମ ହୋଇ ନ ଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ମୋରମ୍ ଧୋଇ ଯାଇଥିବାବେଳେ ବର୍ଷା ହେଲେ କାନ୍ଥ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାସ୍ତାଟି ମରଣାୟତା ପାଲଟିଛି ।
ଏହି ରାସ୍ତାରେ ଛୋଟ ପିଲା ସ୍କୁଲ କଲେଜ ଯିବା ପାଇଁ ବହୁତ ଅସୁବିଧା ଓ ଆତଙ୍କିତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଯାତାୟତ ହେଉଛି । ଏହି କେନାଲ ବନ୍ଧ ରାସ୍ତା ପ୍ରତି ଆରଜି ବିଭାଗ ହେଉ କି ଜଳ ସମ୍ପଦ ବିଭାଗ କାହାରି ନକରେ ପଡ଼ୁନାହିଁ । ସରକାରଙ୍କ ଖାମଖିଆଳି ନୀତି, ରାଜନେତା ଓ ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀ ଅବହେଳା ଯୋଗୁଁ ରାସ୍ତା କାମ ହୋଇପାରୁନାହିଁ । ଏହାର ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇ ବର୍ଷାଦିନ ପୂର୍ବରୁ ରାସ୍ତାଟି ମରାମତି କରିବା ପାଇଁ ଗ୍ରାମର ବଂଶିଧର ସାହୁ, ମାନଗୋବିନ୍ଦ ଦଳାଇ, ସଦାଶିବ ଦଳାଇ, ଭ୍ରମର ବେହେରା, ପ୍ରମୋଦ ବେହେରା, ଚିତ୍ରସେନ ଦଳାଇ, ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଦଳାଇ ଓ ଉପାଧିକାରୀଙ୍କ ପ୍ରୟାସ ବାଧି କରିଛନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ୨୧.୧୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଶନିବାର ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ପ୍ରଶାସନ ତରଫରୁ ଆଜି ଶନିବାର ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଶ୍ୟାମଳାପୁରୀ, ଲକ୍ଷ୍ମୀପୁର ଘାଟ ବହୁମୁଖୀ ଇଣ୍ଡୋର ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ସମବାୟ,ହସ୍ତତନ୍ତ, ବୟନଶିଳ୍ପ, ହସ୍ତଶିଳ୍ପ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ପ୍ରତାପ ବଳ ସାମନ୍ତ ଯୋଗ ଦେଇ ଯୋଗ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିଥିଲେ । ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମହାକାଳପତ୍ନୀ ବିଧାୟକ ଡ. ଦୁର୍ଗା ପ୍ରସନ୍ନ ନାୟକ, ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସୁଜିତ ରଞ୍ଜନ ପ୍ରଧାନ,

ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ(ସାଧାରଣ) ନବକୃଷ୍ଣ ଜେନା, ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅରୁଣ କୁମାର ନାୟକ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗର ଜନସାଧାରଣ,ସ୍କୁଲ କଲେଜ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ, ଦଳିତ ବର୍ଷ "ଏକ ପୃଥିବୀ, ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ" ପାଇଁ ଯୋଗ ଥିମ ସହିତ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଥିଲା । ଯୋଗ ପ୍ରଶିଷ୍ଟକ ତଥା ଜିଲ୍ଲା କ୍ରୀଡା ଅଧିକାରୀ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯୋଗାସନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ପ୍ରାଣାୟାମ କରାଇଥିଲେ । ଏହି ଦିବସରେ ଅତିଥିମାନେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସର ଲାଭ ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ପର୍କରେ ବୁଝାଇଥିଲେ । ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ସହ ଶାରୀରିକ ଓ ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ଘଟିଥାଏ । ଏକ ନିରୋଗ କାନ୍ଦନଯାପନ ପାଇଁ ଯୋଗ ଜରୁରୀ । ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓ ସମୃଦ୍ଧି ରାଷ୍ଟ୍ର ଗଠନରେ ଯୋଗର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଅଟେ । ସମେତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଯୋଗ କରି ନିରୋଗ ରୁହେବ ବୋଲି ମାନସିକ ମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହି ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସକୁ ସମସ୍ତ ବୁଦ୍ଧ, ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର,କର୍ମୁନିଷି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର, ଉପକେନ୍ଦ୍ର, ବିଭିନ୍ନ ସ୍କୁଲ, କଲେଜ,ସମସ୍ତ ପୌରାଞ୍ଚଳରେ ପାଳନ କରାଯାଇଛି । ସେହିପରି ମହାକାଳପତ୍ନୀ ଗଜେଶ୍ୱର ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ବେଉଳପଡ଼ାରେ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି ।

ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ



ରାଜନଗର, ୨୧.୧୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ) : ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସରେ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ "ଏକ ପୃଥିବୀ, ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ" କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଳନ ହୋଇଛି । ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ମେଳନ ମନୋରଞ୍ଜନ ମହାନ୍ତିଙ୍କ ପୌରୋହିତରେ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଥିଲା । ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଏକ-ଏକ-ଏକ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଅଧିକାରୀ ଅଭିଜିତ ଶୁକ୍ଳ, ପୂର୍ବତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ବେହେରା, ଯୁସ୍ତ ରେଡ଼ କ୍ରସର ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଅଧିକାରୀ ଅଧ୍ୟାପିକା ରାଜଶ୍ରୀ ସାମନ୍ତ, ଅଧ୍ୟାପିକା ଅନୁସୂୟା ବେହେରା, ଅଧ୍ୟାପକ ପର୍ଶୁରାମ ନାଥ, ରତ୍ନାକର ନାୟକ, ବିନୋଦ ସେଠୀ, ପ୍ରତାପ କୁମାର ମିଶ୍ର ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଚେନ୍ଦ୍ର ଚୂଡ଼ ରଞ୍ଜିତା ମିଶ୍ର ଯୋଗ ଆସନ ଗୁଡ଼ିକର ଶିକ୍ଷାଦାନ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସରଣ କରାଇଥିଲେ । ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା କେମିତି ନିଜକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବେ ସେଥିନିମିତ୍ତ ପ୍ରୋଫାହାର କରିଥିଲେ । ଏଥିରେ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସହିତ ଅଧ୍ୟାପକ, ଅଧ୍ୟାପିକା ଓ କର୍ମଚାରୀମାନେ ବହୁତ ସଂଖ୍ୟାରେ ଯୋଗଦାନ କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ହାତନାହିଁ ଲକ୍ଷ୍ମୀବରାହ ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ କରାଯାଇଅଛି । ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ପଟ୍ଟନାୟକ ଉପସ୍ଥିତରେ,କ୍ରୀଡା ଶିକ୍ଷକ ଅରୁଣ କୁମାର ରାଉତ ଏବଂ ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧିକାରୀ ରାଉତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରାଇଥିଲେ ।

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ୨୧.୧୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ସୁସଂଗଠିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଶ୍ରେଣୀମତ୍ତ ପରିସରରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗସମିତି ଓ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ମିଳିତ ଅନୁକୂଳ୍ୟରେ ଏକାଦଶମ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗଦିବସ ଅବସରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଯୋଗ ଶିବିର ଶନିବାର ସକାଳ ୭ଟାରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ୭ଟା ୪୫ମିନିଟରେ ଶେଷ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଶିବିରକୁ ପ୍ରତାପ ପ୍ରକଳ୍ପ ପୂର୍ବକ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ ବିଜେପି ନେତ୍ରୀ ଗୀତାଞ୍ଜଳି ସେଠୀ ଓ ବିଜେପି ନେତା କିଶୋର ପଣ୍ଡା । କ୍ୟାଡେଟ ସରିତା ପଲାଇ ଓ ଯୋଗଗୁରୁ ବିକ୍ରମସାହୁ ଦାସଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଉପସ୍ଥିତ ସମସ୍ତ କ୍ୟାଡେଟ, କର୍ମଚାରୀ, ଅଧ୍ୟାପକ,ଅଧ୍ୟାପିକା ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗାସନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ଏନସିସି କ୍ୟାଡେଟ (ବାଳକ,ବାଳିକା) ସୀମା ମହାନ୍ତି, କାତ୍ୟାୟି ସମର ଶିକ୍ଷାଧୀ ବାହିନୀ ଅଧିକାରୀ ସତ୍ୟରଞ୍ଜନ ମିଶ୍ର,କ୍ରୀଡା ଶିକ୍ଷକିତ୍ରୀ ପ୍ରତିମାରାଣୀଙ୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଯୋଗ ଗୁରୁ ଶ୍ରୀ ଦାସ ଯୋଗର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପରେ ଆଲୋଚନାପାତ କରିଥିଲେ । କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ସୁସଂଗଠିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଏନସିସି କ୍ୟାଡେଟ(ବାଳକ,ବାଳିକା), ଏନସସଏସ ଓ ଝାଉଆରସିର ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ଏହି ଶିବିରରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।



ସମୀର ଚିତ୍ତ ଏସ୍ରେ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ



କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ୨୧.୧୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ବିଶ୍ୱ ଯୋଗ ଦିବସ ଅବସରରେ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ଥିବା ସମୀର ଚିତ୍ତ ଏସ୍ରେ ପରିସରରେ ଏକ ଯୋଗ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଯୋଗ ଶିବିରକୁ ସମୀର ମୋଟର୍ସର ପ୍ରୋପାଇଡର୍ ସମୀର କୁମାର ଦାସଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ସମୀର ମୋଟର୍ସର ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ ଗ୍ରାହକମାନେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଶିବିରରେ ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବା ସହିତ ରୋଗମୁକ୍ତ ରହିପାରିବେ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ଦାସ କହିବା ସହିତ ଯୋଗକାରୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ନିଦେ ଏବଂ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ ଯୋଗ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । ସମସ୍ତ ଯୋଗକାରୀମାନେ ଶେଷରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଓ ବେଲପତ୍ର ବଟା ପାଣି ସେବନ କରିଥିଲେ । ଏଥିସହିତ ସେମାନଙ୍କୁ ଗୋଟେ ଗୋଟେ ଗଛ ବଞ୍ଚନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଶିବିରକୁ ସମୀର କୁମାର ଦାସ, ଶୁଭ୍ରାଣ୍ଡା ନାୟକ, ଦୀପ୍ତିମୟୀ ସେଠୀ, ରଞ୍ଜିତା ଦାସ, ଦୀପକ ସାମଲ, ଇତିଶ୍ରୀ ସେଠୀ, ବରକାମ ସେଠୀ, କ୍ଷୀତିଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଘଟାକ, ଅଧିକାରୀ ସ୍ୱାଇଁ ଓ ରାଜେଶ କୁମାର ସାମଲ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।

ସାଲେପୁରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ

ସାଲେପୁର, ୨୧.୧୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ) : ଆଜି ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ଅବସରରେ ସାଲେପୁରର ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପକ୍ଷରୁ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ସାଲେପୁର ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗ ସମିତି ପକ୍ଷରୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଥିଲା । ସାଲେପୁର ହାଇସ୍କୁଲ ପୃଥ୍ୱୀରେ ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗ ସମିତିର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ ପ୍ରକାରୀ ପ୍ରତାପ କୁମାର ମହାନ୍ତିଙ୍କ ପୌରୋହିତରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ଯୋଗ ଶିବିରରେ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଭାବେ ସାଲେପୁର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନକାରୀ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର କୁମାର ଜୟସିଂହ, ଆକାଶ ବସନ୍ତ ଶ୍ରୀକାନ୍ତକୁମାର ଭୂୟାଁ, ପ୍ରତାପ କୁମାର ମହାନ୍ତି, ଶିଶିର କୁମାର ପଣ୍ଡା, ଜିଲ୍ଲାପତ୍ର ଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା, କ୍ୟୋଟିର୍ମିୟ ସାମଲ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ସାଲେପୁର ପ୍ରତାପ କୁମାର ମହାନ୍ତି, ଜିଲ୍ଲାପତ୍ର ଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା, କ୍ୟୋଟିର୍ମିୟ

ବନ୍ଧ ଥିବା ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ୧୪ଟି ଖୋଲିବାକୁ ସିଆରସିସିକୁ ଅବଗତ କରାଇଲେ ବିଧାୟକ



ମାହାଙ୍ଗା, ୨୧.୧୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ସରକାର ରାଜ୍ୟରେ ବନ୍ଧ ପଡ଼ିଥିବା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଗୁଡ଼ିକର ପୁନରୁଦ୍ଧାର ନିମନ୍ତେ ଯୋଷଣା କରିବା ଧ୍ୟାନ ସହ ବିଦ୍ୟାଳୟ ବିଧାୟକ ଶାରଦା ପ୍ରସାଦ ପ୍ରଧାନ ମାହାଙ୍ଗା ବ୍ଲକ୍ରେ ବନ୍ଧ ପଡ଼ିଥିବା ୫୧ ଗୋଟି ବିଦ୍ୟାଳୟ ମଧ୍ୟରୁ ୧୪ଗୋଟି ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଖୋଲିବା ପାଇଁ ସିଆରସିସି ମାନଙ୍କୁ ଅବଗତ କରିଛନ୍ତି । ଫଳରେ ବର୍ଷ ଆରମ୍ଭରୁ ମାହାଙ୍ଗାରେ ସରକାରୀ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବା ସହ ପାଖ ଅଂଳର ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ ମାନେ ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ । ଖୋଲିବାକୁ ଥିବା ୧୪ଗୋଟି ବିଦ୍ୟାଳୟ ହେଉଛି ସିଦ୍ଧ ବସୁଲେଇ ସୋରଳ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ପୁରୁଷୋତ୍ତମପୁର ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ମଙ୍ଗଳପୁର ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଶଶୀଲୋ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ପହିରୋପାଳପୁର ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ,ସୁବେଇପୁର ପ୍ରୋକେଜ୍ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଧରଲୋ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୂଝିଗୋପା ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ମାଟିପାରିଲୋ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ସରଦା ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଧାରୋ ଶ୍ୟାମସୁନ୍ଦର ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ରାହାଣିଆ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ବାଗସରପୁର ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଗିରିଧାରୀ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ । ବିଧାୟକଙ୍କ ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ମାହାଙ୍ଗା ଅଂଳରେ ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ ବୋଲି ବୁଝକାବାମାନେ ମତ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ତେରାବିଶ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଯୋଗ ଦିବସ



ତେରାବିଶ, ୨୧.୧୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ତେରାବିଶ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶନିବାର ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ନାୟକ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଆୟୋଜନ କରିବା ସହିତ ଉପସ୍ଥିତ ଅଧ୍ୟାପକ, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଯୋଗର ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ପର୍କରେ ବୁଝାଇଥିଲେ । ନିୟମିତ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସୁସ୍ଥ ଓ ନିରୋଗ କାନ୍ଦନଯାପନ ସହିତ "ଏକ ପୃଥିବୀ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ" ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଶା ଉତ୍ତେଜ ହୋଇପାରିଛି ବୋଲି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ନାୟକ କହିଥିଲେ । ଏହି ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ପ୍ରଶିଷ୍ଟକ ସରସ୍ୱତୀ ସିଂହ ଓ ଶୁଭ୍ରାଣ୍ଡା ସରିତା ରାଉତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରାଇଥିଲେ । ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରାକ୍ତନ କ୍ରୀଡା ଓ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷକ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ପୃଷ୍ଟି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ସିଏମ୍ ସୂର୍ଯ୍ୟ ପର ପାଇଁ ସଚେତନତା ଲୋଡ଼ା

ଆବେଦନ ପରେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରୁନାହାନ୍ତି ହିତାଧିକାରୀ

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ୨୧.୧୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ବର୍ଷାଦି ବିଭିନ୍ନ ତିକ୍ତାକୁ ବର୍ଷା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ସୂର୍ଯ୍ୟପର ଯୋଜନା ପ୍ରଣୟନ କରିଥିଲେ । ଏହାକୁ ଅଧିକ ଲୋକାଭିମୁଖୀ କରିବା ପାଇଁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ସର୍ବସିଡି ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ମାତ୍ର ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର ଓ ସଚେତନତା ଅଭାବରୁ ଏହାକୁ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ଆଗାନ୍ତରୁପ ସଫଳତା ମିଳୁନି ।
ଦିନା ମୂଲ୍ୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକକୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ୨୦୨୪ ଫେବୃଆରି ୨୯ ତାରିଖରେ ଦେଶରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଏହି ଯୋଜନା ପ୍ରଣୟନ କରିଥିଲେ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିଲା ବର୍ଷାଦି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବିଳ ତାପରୁ ଲୋକଙ୍କୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ସହ ଅଧିକ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ କରିବା । ଏହି ଯୋଜନାରେ ଘରର ଛାତ ଉପରେ ସୋଲାର ପ୍ୟାନେଲ ସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଛି । ଏହା ସହିତ ଉଚ୍ଚ ଯୋଜନାକୁ ଆହୁରି ଅଧିକ ଲୋକାଭିମୁଖୀ କରିବା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ୨୦୨୨-୨୩ ଅର୍ଥକ ବର୍ଷ ପାଇଁ ୭୫ ହଜାର ୨୧ କୋଟି

ଟଙ୍କା ବଜେଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଯୋଜନାରେ ପ୍ରତିମାନେ ସୋଲାର ପ୍ୟାନେଲ ଲଗାଇବେ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସର୍ବସିଡି ସୁବିଧା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଉଭୟ କେନ୍ଦ୍ର ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ସର୍ବସିଡି ଅର୍ଥ ବହନ କରୁଛନ୍ତି । ଆବେଦନକାରୀ ପିଏମ୍ ସୂର୍ଯ୍ୟପର ଯୋଜନାରେ ଯୋଗ ଆବେଦନ କରିପାରିବେ । ଟିପିଏନଏଡିଏଲ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଜିଲ୍ଲାରେ ଏହି ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଛି । ଜିଲ୍ଲାରେ ଏହାକୁ ନେଇ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ଯୋଗଦେଇ ସଚେତନ କରାଯିବା କଥା ଚାହା ହେଉଛି । ଫଳରେ ସୂର୍ଯ୍ୟପର ଯୋଜନା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଜି ମଧ୍ୟ ଅଧାରରେ ରହିଯାଇଛି ।



ବିଳ ତାପରୁ ଲୋକଙ୍କୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ସହ ଅଧିକ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ କରିବା । ଏହି ଯୋଜନାରେ ଘରର ଛାତ ଉପରେ ସୋଲାର ପ୍ୟାନେଲ ସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଛି ।

ସାଲେପୁର ଷ୍ଟେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ପକ୍ଷରୁ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର, ୨୨ ଯୁନିଟ୍ ରକ୍ତ ସଂଗୃହିତ



ସାଲେପୁର, ୨୧.୧୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ) : ସାଲେପୁର ଷ୍ଟେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ପକ୍ଷରୁ ଷ୍ଟେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ପରିସରରେ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସାଲେପୁର ଷ୍ଟେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ତିଏ୍ ମ୍ୟାନେଜର ବିକ୍ରମ ସିଂହଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଷ୍ଟେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଶାଖା ପରିଚାଳକ ପ୍ରାଣିଶ ରଞ୍ଜନ ପଟ୍ଟନାୟକ, ମାହାଙ୍ଗା ଷ୍ଟେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ପରିଚାଳକ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ପାଲ, ଷ୍ଟେଟ୍ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରତାପ କୁମାର ମଲ୍ଲିକ, ଦୀପକ କୁମାର ବନିକ ଓ ସାମୁଦ୍ରିକ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ କୁମାର ଦାଶ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ରକ୍ତଦାନୀଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥିଲେ । ସାଲେପୁର ଷ୍ଟେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ପକ୍ଷରୁ ମୁକ୍ତ କୁମାର ମଲ୍ଲିକ, ସୁବୋଧ କୁମାର ମହାନ୍ତି, ଅଶ୍ୱିନୀ କୁମାର ଶତପଥି, ଜୟପ୍ରକାଶ ମାଣିକ ସମେତ ସମସ୍ତ ଅଧିକାରୀ ଯୋଗଦେଇ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିରକୁ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ସାଲେପୁର ଷ୍ଟେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଗ୍ରାହକ ସେବା କେନ୍ଦ୍ରର ଅନୁପ କୁମାର ମଲ୍ଲିକ ସମେତ ବହୁ ସଭ୍ୟ ଯୋଗଦେଇ ଏହାକୁ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ଏଠାରେ କଟକ ରେଡ଼କ୍ରସ୍ ନୁଡ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ର ତାଙ୍କର ବିନାୟକ ପୃଷ୍ଟିଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ରକ୍ତଦାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବାବେଳେ ସମୁଦାୟ ୨୨ୟୁନିଟ୍ ରକ୍ତ ସଂଗୃହ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ସମାରୋହରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଉଦ୍‌ବୋଧନ



ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱକୁ ଏକତ୍ରିତ କରିଛି ଯୋଗ

ବିଶାଖାପାଟଣା, ୨୧।୬: ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ଅବସରରେ ସାରା ବିଶ୍ୱ ଯୋଗ କରୁଛି। ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଆଜି ବିଶାଖାପାଟଣାରେ ଯୋଗ ଦିବସ ନେତୃତ୍ୱ ନେଉଛନ୍ତି। ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି ବିଶାଖାପାଟଣାରେ ୩ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଏକ ସାମୁହିକ ଯୋଗ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନେତୃତ୍ୱ ନେଉଛନ୍ତି। ଆଜି ସାରା ଦେଶରେ ସାଢ଼େ ତିନି ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ସ୍ଥାନରେ ସାମୁହିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ କରାଯାଇଛି। ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜନାଥ ସିଂହ ଉପମପୁରରେ ସୈନିକଙ୍କ ସହିତ ଏକ ଯୋଗ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି। ଲୋକସଭା ବାରଣ୍ଡିତ ଓମ ବିର୍ଲା ସଂସଦ ଭବନ ପରିସରରେ ଯୋଗ କରୁଥିବାର ଦେଖାଯିବ। ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ

ଅବସରରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି କହିଛନ୍ତି, ଯେତେବେଳେ ମୁଁ ଗତ ଦଶନ୍ଧିରେ ଯୋଗର ଯାତ୍ରାକୁ ଦେଖି, ମୋତେ ଅନେକ କଥା ମନେପଡ଼େ। ଯେଉଁଦିନ ଭାରତ ଜାତିସଂଘରେ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଥିଲା ଯେ ୨୧ ଜୁନକୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ଭାବରେ ମାନ୍ୟତା ଦିଆଯିବ। ଉଚିତ ଏବଂ ତା'ପରେ ସବୁଠାରୁ କମ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱର ୧୭୫ଟି ଦେଶ ଆମ ପ୍ରସ୍ତାବ ସହିତ ଠିଆ ହୋଇଥିଲେ। ଆଜି ବିଶ୍ୱରେ, ଏପରି ଏକତା, ଏପରି ସମର୍ଥନ ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା ନୁହେଁ। ଏହା କେବଳ ଏକ ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ସମର୍ଥନ ନୁହେଁ, ଏହା ମାନବତାର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ବିଶ୍ୱର ଏକ ସାମୁହିକ ପ୍ରୟାସ ଥିଲା। ତାହା ସିତଳୀ ଅପେକା ହାରସର ପାହାଚ ହେଉ, ଏଭେନିଂସର ଶିଖର

ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ ଆଜି ସମସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନର ଏକ ଅଂଶ ପାଲଟିଛି। ଆଜି ୧୯୭୩ ଥର ପାଇଁ, ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱ ୨୧ ଜୁନରେ ଏକାଠି ଯୋଗ କରୁଛି। ଯୋଗର ସରଳ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସଂଯୋଗ କରିବା ଏବଂ ଯୋଗ କିପରି ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱକୁ ଯୋଡ଼ିଛି ତାହା ଦେଖିବା ଆନନ୍ଦଦାୟକ। ଯୋଗ ଆମକୁ ଶାନ୍ତିର ଦିଗରଗଣ ଦିଏ। ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ଅବସରରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି କହିଛନ୍ତି, ଯେତେବେଳେ ମୁଁ ଆମର ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁମାନେ ଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ କରନ୍ତି ତାହା ଦେଖି ମୁଁ ଗର୍ବିତ ଅନୁଭବ କରେ। ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମହାକାଶରେ ଯୋଗ କରନ୍ତି। ଯୁବ ବନ୍ଧୁମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗାଁରେ ଯୋଗ ଅଭିଳାଷୀତରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି।



ଜଳିଗଲା ହଟ୍ ଏୟାର ବେଲୁନ, ୮ ମୃତ



ସାକ୍ଷୀ କ୍ୟାମ୍ପରୀ, ୨୧।୬: ବ୍ରାଜିଲରେ ଏକ ମମ୍ବୁରୁ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଛି। ଏକ ହଟ୍ ଏୟାର ବେଲୁନରେ ଯେତେବେଳେ ନିଆଁ ଲାଗିଯାଇଥିଲା ଯେତେବେଳେ ଏହା ମଝି ଆକାଶରେ ଉଡ଼ୁଥିଲା। ଦୁର୍ଘଟଣା କାଳରେ ବେଲୁନରେ ଅନେକ ଲୋକ ଥିଲେ। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୮ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି। ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ପ୍ରସାରିତ ହେଉଥିବା ଭିଡ଼ିଓରେ ହଟ୍ ଏୟାର ବେଲୁନ ଆକାଶରୁ ତାକୁ ଗତିରେ ତଳକୁ ଖସୁଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି। ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ଦକ୍ଷିଣ ବ୍ରାଜିଲ ରାଜ୍ୟ ସାକ୍ଷୀକ୍ୟାମ୍ପରୀରେ ଶନିବାର ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଛି। ସ୍ଥାନୀୟ ଗଣମାଧ୍ୟମ ଆଉଟଲେଟ୍ ଜି-୧ ଦ୍ୱାରା ସେୟାର କରାଯାଇଥିବା ଫୁଟେଜରେ ବେଲୁନଟି ନିଆଁରେ ଘେରି ଯାଇଥିବା ଓ

ଧୂଆଁରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି। ଶାକ୍ଷୀ କ୍ୟାମ୍ପରୀର ସୈନ୍ୟ ଅଗ୍ନିସମ ଦିଭାଗ ସ୍ତ୍ରୀ ଅନୁସାରେ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ୮ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୧୩ ଜଣ ସୁରକ୍ଷିତ ବଢ଼ି ଯାଇଛନ୍ତି। ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଛି। ଦୁର୍ଘଟଣାଗୁଡ଼ିଏ ବେଲୁନରେ ପାଇଲଟଙ୍କ ସମେତ ମୋଟ ୨୧ ଜଣ ଯାତ୍ରୀ କରୁଥିଲେ। ତେବେ ବ୍ରାଜିଲରେ ହଟ୍ ଏୟାର ବେଲୁନ ଦୁର୍ଘଟଣା କିଛି ନୂଆ କଥା ନୁହେଁ। ଗତ ରବିବାର ସାଓପାଓଲୋ ରାଜ୍ୟରେ ଏକ ହଟ୍ ଏୟାର ବେଲୁନ ଖସି ପଡ଼ିଥିଲା। ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଜଣେ ୨୭ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ମହିଳାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ବେଲୁନରେ ଯାତ୍ରୀ କରୁଥିବା ଅନ୍ୟ ୧୧ ଜଣ ଯାତ୍ରୀ ଆଲକେ ବଢ଼ି ଯାଇଛନ୍ତି।



ବିରକ୍ତ କରୁଛି ବିଗ୍ ବି'ଙ୍କ ସ୍ୱର!

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୧।୬: ଆଜିକାଲି ଲୋକମାନେ ସୁପରଷ୍ଟାର ଅନିଚାଳିତ ବଜନଙ୍କ ସ୍ୱର ଶୁଣି ବିରକ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି। ସ୍ୱାଧୀନ ପୁରୁଷା ଉପରେ ସଚେତନତା ପ୍ରସାର ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କଳା ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କ ସ୍ୱର ସହିତ କଲର ଚ୍ୟୁନ୍ ଯୋଗ ଯାଇଥିଲା। ଯେତେ ଜରୁରୀ ପରିସ୍ଥିତି ଥିଲେ ବି ଆପଣଙ୍କୁ ୪୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହି ସ୍ୱର ଶୁଣିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି। ଯଦି ଆପଣ ଅସୁବିଧା ସମୟରେ କାହାକୁ କଲ କରିବେ, ତେବେ ପ୍ରଥମେ ବଜନ ସାହେବଙ୍କ ସ୍ୱର ଶୁଣିବ। ପରେ ଆପଣ କଲ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ କଥା ହେବେ। ଏବେ ଏହି କଲର ଚ୍ୟୁନ୍ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବିରକ୍ତ କରୁଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଏପରିକି ଲୋକଙ୍କ ଅସହ୍ୟତାର କାରଣ ପାଲଟିଛି ଏହି କଲର ଚ୍ୟୁନ୍। ଏହି କାରଣରୁ ଲୋକମାନେ ସାରା ଦେଶରେ ପସନ୍ଦ କରାଯାଉଥିବା ସ୍ୱର ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ନିଜର ଆପତ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି। ଫେସ୍‌ବୁକ୍, ଏକ୍ସ, ଇନ୍‌ଷ୍ଟାଗ୍ରାମ ଏବଂ ଯୁଟ୍ୟୁବ୍ ସମେତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ଲାଟଫର୍ମରେ ଲୋକମାନେ କହୁଛନ୍ତି ଯେ, ପରିସ୍ଥିତି ଯେତେ ବଡ଼ ହେଉନା କାହିଁକି, ବଜନ ସାହେବଙ୍କ କଥା ଶୁଣିବା ପରେ ସେମାନେ ଯାହାକୁ ଫୋନ୍ କରିଛନ୍ତି ତାଙ୍କ ସହ କଥା ହୋଇପାରୁଛି। ଚଳିତକମ୍ ବିଭାଗର ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ, ଯେତେବେଳେ କଲ କରାଯାଏ, ବଜନ ସାହେବଙ୍କ ସ୍ୱର ଶୁଣିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଟିରେ ରିସିଭରଙ୍କ ମୋବାଇଲରେ ଘଣ୍ଟି ବାଜେ। କିନ୍ତୁ ଚଳିତକମ୍ ବିଶେଷତା ଅନୁଯାୟୀ, ଅନେକ ସମୟରେ କଲର ଚ୍ୟୁନ୍ ପରେ ହିଁ ରିସିଭରଙ୍କ ମୋବାଇଲରେ ଘଣ୍ଟି ବାଜିଥାଏ। ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେବା ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା କମ୍ପି କହିବା କଥା ଯେ, ଯଦି ସ୍ୱାଧୀନ ପୁରୁଷା ବାଣୀ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି କଲରେ ବାଜେ ତେବେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ। ଆପଣ ଯଦି ସମାନ ନମ୍ବରକୁ ଅନେକ ଥର କଲ କରନ୍ତି, ତେବେ ମଧ୍ୟ ଅନିଚାଳିତ ବଜନଙ୍କ ସ୍ୱର ଶୁଣିବାକୁ ମିଳୁଛି। ଏହା ବହୁତ ବିଚଳିତ କରେ। ଏଥିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା ଦରକାର। ଏହାର ସମାଧାନ ହୋଇ ନପାରିଲେ ଏହାକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଆଯିବ। କରୋନା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ସମାନ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା। ପ୍ରତ୍ୟେକ କଲରେ ୩୦-ସେକେଣ୍ଡର ଏକ ବାଣୀ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳୁଥିଲା। ନିୟାୟକଙ୍କ ବିଧେୟ ପରେ, ଏହାକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଆ ଯାଇଥିଲା। ସେହି ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନେ ସରକାରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ ଯେ, ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରଥମ କଲ ପୂର୍ବରୁ ଏପରି କଲର ଚ୍ୟୁନ୍ ରହିବା ଉଚିତ। ଯଦି ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ କଲରେ ଆସେ ତେବେ ଏହା ଏକ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା।



ନେପାଳରେ ବସ୍ ଓ ଇଞ୍ଜି ଯାନ ମଧ୍ୟରେ ଭୟଙ୍କର ଦୁର୍ଘଟଣା; ୭ ମୃତ, ୨୫ ଆହତ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୧।୬: ଶନିବାର ଦିନ ନେପାଳର ବାଗମତୀ ପ୍ରଦେଶରେ ଏକ ବସ୍ ଏବଂ ଏକ ଇଞ୍ଜି ଯାନ ମଧ୍ୟରେ ଧକ୍କା ହେବା ଫଳରେ ଗୁଡ଼ିଏ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି। ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ୨୫ ଜଣ ଗୁରୁତର ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି। ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ବିଟ୍‌ଫାନ୍‌ ଜିଲ୍ଲାର ପୂର୍ବ-ପଶ୍ଚିମ ରାଜପଥରେ ଧନଗଡ଼ିରୁ ଏକ ବସ୍ ସକାଳ ପ୍ରାୟ ୧୦ଟା ୧୫ ସମୟରେ କାଳରଞ୍ଜିଆ ଆଡ଼କୁ ଯାଉଥିଲା। ଏହି ସମୟରେ ସାମ୍ବାପୁର ଆସୁଥିବା ଏକ ଇଞ୍ଜି ଯାନ ସହିତ ବସ୍‌ଟି ଧକ୍କା ହୋଇଥିଲା। ଧକ୍କା ହେବା ଖଣି ଉକ୍ତ ଇଞ୍ଜି ଯାନ ଗାଡ଼ିରେ ନିଆଁ ଲାଗିଯାଇଥିଲା। ଦୁର୍ଘଟଣା ସମୟରେ ଭୟଙ୍କର ଶବ୍ଦ ହେବାରୁ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ। ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଆହତ ହୋଇଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଦିଲ୍ଲୀ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ହସ୍ପିଟାଲକୁ ନିଆଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ତେବେ ଆହତ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ଜଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା ଗୁରୁତର ଥିବାରୁ ଆଗକୁ ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବ ବୋଲି ଚିକିତ୍ସକମାନ କରାଯାଇଛି।

୧୩ଦିନିଆ ବିଚାର ବିଭାଗୀୟ ହାଜତକୁ ଗଲେ ସୋନମ ଓ ରାଜ କୁଶାଘ୍ରାହ

ସିଲଙ୍ଗ, ୨୧।୬: ସିଲଙ୍ଗର ଏକ କୋର୍ଟ ୨୧ ଜୁନ ଶନିବାର ରାଜ ରଘୁବଂଶୀ ହତ୍ୟା ମାମଲାରେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ସୋନମ ରଘୁବଂଶୀ ଓ ରାଜ କୁଶାଘ୍ରାହଙ୍କୁ ୧୩ ଦିନିଆ ବିଚାର ବିଭାଗୀୟ ହାଜତକୁ ପଠାଇ ଦେଇଛନ୍ତି। ହତ୍ୟା ମାମଲାରେ ଦୁଇ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ମୋପାକ୍ତର ଇଞ୍ଚ ଖାସି ହିଲ୍‌ସ୍ ଜିଲ୍ଲା ସେସନସ କୋର୍ଟରେ ହାଜତ କରାଯାଇଥିଲା। ତେବେ ପୋଲିସ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କ ରିମାଣ୍ଡ ନିବେଦନ ନ କରିବାରୁ କୋର୍ଟ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଚାରବିଭାଗୀୟ ହାଜତକୁ ପଠାଇଛନ୍ତି। ରାଜ ରଘୁବଂଶୀ ଓ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ସୋନମ ୨୩ ମେ ୨୦୨୫ରେ ମୋପାକ୍ତର ସୋହରା ଅଞ୍ଚଳକୁ ହନିପୁନ ଲାଗି ଯାଇଥିବା ବେଳେ ନିଖୋଜ ହୋଇଯାଇଥିଲେ। ପରେ ଜୁନ ୨ ତାରିଖ ଦିନ ରାଜାର କ୍ଷତବିକ୍ଷତ ଶବ ଏକ ଘାଟିରୁ ମିଳିଥିଲା ଓ ସେତେବେଳେ ସୋନମ ନିଖୋଜ ଥିଲେ। ଏହା ପରେ ପୋଲିସ ରାଜ କୁଶାଘ୍ରାହ ଓ ହା ହତ୍ୟାକାରୀ ଆକାଶ ରାଜପୁତ (୧୯), ବିଶାଲ ସିଂହ ଚୌହାନ (୨୨) ଓ ରାଜ ସିଂହ କୁଶାଘ୍ରାହ (୨୧)ଙ୍କୁ ଯୁପି ଓ ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶରୁ ଗିରଫ କରିଥିଲା। ଏହା ପରେ ସୋନମ ତାଙ୍କ ପତିଙ୍କ ହତ୍ୟା ମାମଲାରେ ପୋଲିସ ନିକଟରେ ଆତ୍ମସମର୍ପଣ କରିଦେଇଥିଲେ। ବିଚାରବିଭାଗୀୟ ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟ୍ ତନ କିଟ୍‌ସର କୋଣି ମିହିରାଙ୍କ କୋର୍ଟ ଜୁନ ୧୧ ତାରିଖ ଦିନ ୫ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ୮ ଦିନିଆ ପୋଲିସ ରିମାଣ୍ଡରେ ଛାଡ଼ିଥିଲେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ପୁଣି ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ମୋପାକ୍ତର ଅଣାଯାଇଥିଲା। ସିଲଙ୍ଗର ଏକ କୋର୍ଟ ସୋନମ ରଘୁବଂଶୀ ଓ ତାଙ୍କ କଥିତ ପ୍ରେମିକ ରାଜ କୁଶାଘ୍ରାହର ପୋଲିସ ରିମାଣ୍ଡ ୨ ଦିନ ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥିଲେ।

୩ କ୍ରିଡ ମେମ୍ବରଙ୍କୁ ବହିଷ୍କାର ପାଇଁ ଏୟାର ଇଣ୍ଡିଆକୁ ଡିଜିସିଏର ନୋଟିସ୍

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୧।୬: ଅହମ୍ମଦାବାଦରେ ଘଟିଥିବା ଭୟଙ୍କର ବିମାନ ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ ନେଇ ୩ କ୍ରିଡ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ବହିଷ୍କାର ଦେଖାଯାଇଛି। ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ବିମାନ ଉଡ଼ାଣ ନେଇ କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ନୋଟିସ୍ ଜାରି କରିଛି। ପାଇଲଟ୍ ୧୦ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ

ଦର୍ଶାଇଛି ତିନିସିଏ। ଏଥିସହ ଦୁଇଟି ଉଡ଼ାଣ ପାଇଁ କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ନୋଟିସ୍ ମଧ୍ୟ ଜାରି କରିଛି। ମେ' ୧୭ ନିମନ୍ତେ ଏୟାର ଇଣ୍ଡିଆକୁ ଡିଜିସିଏ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛି। ଲାଇସେନ୍ସ ଲାଞ୍ଜ, ଦିଶାମିତା ଓ ନୂତନତା ଆବଶ୍ୟକତା

ସମୟ ଉଡ଼ାଣ କରିଥିବାରୁ ନୋଟିସ୍ ଜାରି ହୋଇଛି। ଏହି ୩ କ୍ରିଡ ମେମ୍ବର ହେଲେ ରୁଦ୍ରାହ ସିଂହ, ଡିଭିଜନାଲ ଭାଇସ୍ ପ୍ରେସିଡେଣ୍ଟ ପିଙ୍କି ମିତଲ ମୁଖ୍ୟ ପରିଚାଳନା କୁ ସୂଚାକରଣ ଏବଂ ପାୟଲ ଆରୋରା ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି।

ସେନାରେ ନରଭକ୍ଷକଙ୍କୁ ସାମିଲ କରୁଛି ରୁଷ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୧।୬: ଯୁଦ୍ଧ ପାଇଁ ରୁଷ ଶତାଧିକ ଅପରାଧୀ, ହତ୍ୟାକାରୀ, ତଳାୟତ ଓ ନରଭକ୍ଷକଙ୍କୁ ନିଜ ସେନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ଥିବା ସୂଚନା ଦାବି କରିଛି। ସୂଚନା ସେନାର ଗୁରୁତ୍ୱା ବିଭାଗ ଦାବି କରିଛି ଯେ ରୁଷ ସୈନିକ ନିଜକୁ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ଏବେ ସାଥୀକୁ ମାରି ମଣିଷ ମାଂସ ଖାଇବାକୁ ଚିତ୍ତ ପକାଇ ନାହାନ୍ତି। ସୂଚନା କହିଛି ଯେ ତେନିସ ଗୋରେନ ନାମକ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାରି ଜଣଙ୍କୁ ହତ୍ୟା କରୁଥିଲା ଓ ପରେ ମାଂସ ଖାଇଥିଲା। ୨୦୧୨ରେ ତାକୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଥିଲା। ୨୨ ବର୍ଷ କେଲ ଦଣ୍ଡ ଶୁଣାଯାଇଥିଲା। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ନିକୋଲେ ଓକାଲୋଭିୟାକ ନାମକ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଦୁଇ ମହିଳାଙ୍କୁ ହତ୍ୟା କରିଥିଲେ। ଏହାପରେ ମହିଳାଙ୍କ ମାଂସ ଖାଇଥିଲା। ଏପରି କୁଖ୍ୟାତ ଅପରାଧୀଙ୍କୁ ମୁକ୍ତ କରି ରୁଷ ନିଜ ସେନାରେ ସାମିଲ କରି ସୂଚନା ସଂଘରରେ ଉଲ୍ଲୁଖିଛି। ତେଲି ମେଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଦାବି କରାଯାଇଛି ଯେ ଦମ୍ବିତ୍ରି ମଲିସିଭ ନାମକ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦିନି ଜଣଙ୍କ ହତ୍ୟା ଓ ଏକ ହୁତପିଣ୍ଡକୁ ପ୍ରାଣ କରି ଖାଇବା ଅଭିଯୋଗରେ ଗିରଫ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହି କୁଖ୍ୟାତ ଅପରାଧୀକୁ ଯୁଦ୍ଧ ପାଇଁ ପଠାଇଛି। ରୁଷ ହତ୍ୟାକାରୀ ଓ ଦୁଷ୍ଟମାନଙ୍କୁ କେଲକୁ ମୁକ୍ତ କରି ୨୦୨୪ରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୁଦ୍ଧକୁ ପଠାଇଛି। ଉଲ୍ଲୁଖିଯୋଗ୍ୟ ଯେ ରୁଷ ଓ ସୂଚନା ମଧ୍ୟରେ ଯୁଦ୍ଧକୁ ତିନି ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ସମୟ ହୋଇସାରିଛି। ଏବେ ବି ସୂଚନା ଉପରେ ରୁଷ ବଡ଼ ଧରଣର ଆକ୍ରମଣ କରୁଛି। ରୁଷ ଗତ ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ସୂଚନାରେ ୪୦୦ରୁ ଅଧିକ ସୈନିକଙ୍କୁ ନିହତ କରିଥିବା ଦାବି କରିଛି। ରୁଷ ଦାବି କରିଛନ୍ତି ଯେ ସୂଚନା ସାମା ବଢ଼ି କିଛି ସ୍ଥାନ ଉପରେ କବଳା କରିଛି। କ୍ରାସ୍‌ଓର୍‌ମିଲିସ, ଦିନିଗ୍ରୋଭ, ନୋଭୋସେରେନୋଭୋକା ତଥା ମୁରାବକା କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଗୋର୍ ମେସିନିୟୁକ୍ତ ଦୁଇଟି ଏୟାରବର୍ଷ୍ ଆସଲୁ ଓ ଦୁଇଟି ମିନିନ ବ୍ରିଗେଡକୁ ନଷ୍ଟ କରିଥିବା ରୁଷ ଦାବି କରିଛି।

ବିଜେପି ନେତାଙ୍କ ସନ୍ଦେହଜନକ ମୃତ୍ୟୁ

ହୁଗୁଳି, ୨୧।୬: ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗର ହୁଗୁଳି ଜିଲ୍ଲାରେ ଏକ ବାଞ୍ଛଳ୍ୟକର ଘଟଣାରେ ବିଜେପି ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟ୍‌ର ଫୋର୍ଟର ନେତା ଶେଖ ବାକିରୁଲ୍ଲାଙ୍କ ମୃତଦେହ ତାଙ୍କ ଘରର ବାଲକୋନୀରେ ଦଉଡ଼ିରେ ଝୁଲୁଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ମିଳିଛି। ତାଙ୍କ ହାତ ବନ୍ଧା ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ପୋଲିସ ତାଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବା ପରେ ଏହା ଆଡ଼ହତ୍ୟା ନା ହତ୍ୟା ବୋଲି ଏହା ଦେଖି ପୋଲିସକୁ ଖବର ଦେଇଥିଲେ। ଘଟଣା ଅପରାଧର ଅଞ୍ଚଳରେ ରାଜନୈତିକ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି। ସୂଚନା ମୁତାବକ,

ଶୁକ୍ରବାର ସକାଳେ ଶେଖ ବାକିରୁଲ୍ଲାଙ୍କ ମୃତଦେହ ତାଙ୍କ ଘରର ବାଲକୋନୀରେ ଝୁଲୁଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ମିଳିଥିଲା। ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକେ ଏହା ଦେଖି ପୋଲିସକୁ ଖବର ଦେଇଥିଲେ। ପୋଲିସ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ମୃତଦେହ ଉଦ୍ଧାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲା, କିନ୍ତୁ



ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କ ବିରୋଧ ଯୋଗୁଁ ପ୍ରଥମେ ପୋଲିସକୁ ଅସୁବିଧାର ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା। ପରେ ବିଜେପି ନେତାମାନେ ପହଞ୍ଚି ପରିସ୍ଥିତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଆଣିବା ପରେ ମୃତଦେହକୁ ପୋଲିସକୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରାଯାଇଥିଲା। ବିଜେପି ନେତାମାନେ ଏହାକୁ ରାଜନୈତିକ ହତ୍ୟା ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି। ସେମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଶେଖ ବାକିରୁଲ୍ଲାଙ୍କ ହାତ ବନ୍ଧା ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ମୃତଦେହ ମିଳିବା ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା ନୁହେଁ, ଏହା ଆତ୍ମହତ୍ୟା ନୁହେଁ ବରଂ ଏକ ସୁପରିକଳ୍ପିତ ହତ୍ୟା।



ଇରାନରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଭୂମିକା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୧।୬: ଇସ୍ରାଏଲ ସହିତ ଯୁଦ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ଇରାନର ଯୁଦ୍ଧଗୁଡ଼ିଏ ସେମନାରେ ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରବଳ ଝଟକା ଅନୁଭୂତ ହୋଇଛି। ଇସ୍ରାଏଲ ସେଲେଭିକ ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ତାତ୍ତ୍ୱତା ୫.୧ ରେକର୍ଡ କରାଯାଇଛି। ୫.୧ ତାତ୍ତ୍ୱତାର ଏହି ଭୂମିକା ବିକାର ବିଷୟ ପାଲଟିଛି କାରଣ ଇସ୍ରାଏଲ ଏହି ଅଞ୍ଚଳ ଉପରେ ମିସାଇଲ ଆକ୍ରମଣ କରୁଛି। ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ କୌଣସି ସ୍ଥିତି ହୋଇଥିବାରୁ ରିପୋର୍ଟ ନାହିଁ। ଏ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ୧୦ କିଲୋମିଟର ଗଭୀରତା ବିଶିଷ୍ଟ ଏହି ଭୂମିକା ବିକାର କାରଣ ହୋଇଛି, କିନ୍ତୁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି କ୍ଷୟକ୍ଷତି କିମ୍ବା ମୃତ୍ୟୁହତର ରିପୋର୍ଟ ନାହିଁ। ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ସେମନାରେ ପ୍ରାୟ ୩୫ କିଲୋମିଟର ଦକ୍ଷିଣ-ପଶ୍ଚିମରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଇରାନରେ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥିଲା। ଏହି ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆତଙ୍କ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା।

ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ନେଇ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଚମତ୍କାର ଭଳି ତାମିଲନାଡୁ ରାଜ୍ୟପାଳ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୧।୬: ଅନେକ ସମୟରେ ସୁବ ମନସ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଠାରୁ ଗୋଟିଏ କଥା ଶୁଣିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ତାହା ହେଲା ବୟସ କେବଳ ଗୋଟିଏ ସଂଖ୍ୟା ମାତ୍ର। ୭୩ ବର୍ଷୀୟ ତାମିଲନାଡୁ ରାଜ୍ୟପାଳ ରବିନ୍ଦ୍ର ନାରାୟଣ ରବି ଏହାକୁ ପ୍ରମାଣ କରି ଦେଖାଇଛନ୍ତି। ଜୁଲାଇ ୨୧ ତାରିଖ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ ପାଇଁ ତାମିଲନାଡୁ ମାତୃଭାଷୀ ଭେଲମାଲ ହଜାର ହଜାର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଗହଣରେ ରାଜ୍ୟପାଳ ଏମିତି ଯୋଗ କରି ଦେଖାଇଥିଲେ ଯେ ସମସ୍ତେ ଆର୍ତ୍ତସ୍ୟ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ। ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ ପାଇଁ ସେପରେ ୧୦,୦୦୦ ରୁ ଅଧିକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ଯାହାକୁ ସମ୍ମୋଦନ କରିଥିଲେ ତାମିଲନାଡୁ ରାଜ୍ୟପାଳ ଆର୍‌ଏନ୍‌ଏଚ୍ ରବି।





ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

MEDICAL

MEDICAL

MEDICAL

ତାଙ୍କୁ ନପଚାରି ହୁଏ କିଣି କାନରେ କି ନାକରେ ପକାକୁ ନାହିଁ

ବର୍ଷାଋତୁ ଆସୁଛି ଏହି ସମୟରେ କାନ, ନାକ ଓ ଗଳାରେ କେତେକ ସାଧାରଣ ରୋଗ ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ସେ ନେଇ କ'ଣ କରୁଛନ୍ତି ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର।

▶ କାନ ପାଟେ କାହିଁ ଏବଂ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା କ'ଣ?
କାନକୁ ପୁଅ, ଦୂର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ପାଣି ବା ଲସା ବାହାରିବା କାନପତା ରୋଗର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ। କାନ ପାଟିଲେ ଅନେକ ସମୟରେ ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ। ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ, ଭାଇରସ୍ ଓ ଫଙ୍ଗସ୍ ସଂକ୍ରମଣ ଏହି ରୋଗର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ନାସା-ଗଳା-କର୍ଣ୍ଣ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବା କରୁଛି।

▶ ଗଳା ଦରକ କାହିଁକି ହୋଇଥାଏ?
ଗଳାର ଭିତର ପାଖରେ ଚନ୍ଦ୍ରିକାକାଣ୍ଡ, ଫାରିଞ୍ଜାଇଟିସ୍, ଲାରିଞ୍ଜାଇଟିସ୍, ଟ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗହେଲେ ତହିଁ ଦରକ ହେବା ସହ କୁର ହୋଇଥାଏ। ତହିଁ ବସିଯାଏ। ଏହିପରି କିଛି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଔଷଧ ଖାଇବା ଉଚିତ।

▶ ବର୍ଷା ଦିନରେ ନାକ ବୁଣ୍ଡି ହୁଏ ଓ ନାକରୁ ରକ୍ତ ବାହାରେ। ଏଥିରୁ ରକ୍ତ ଉପଶମ ପାଇବା?
ଏ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି କ୍ରମିକ ରାଜନାସିକ ରୋଗର କେତେକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ। ଏହି ରୋଗର ସାମୁହିକ ଉପଶମ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଲୁଣି ପାଣି ପକାଇ ନାକ ଭିତରକୁ ସଫା କରିବା ଏବଂ ନାକ ବୁଣ୍ଡି ନ ହେବା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ନାଲିନାଳ ଡ୍ରପ୍ ପକାଇବା ଦରକାର। କରୁଥି ଥିଲେ ତାଙ୍କର ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ

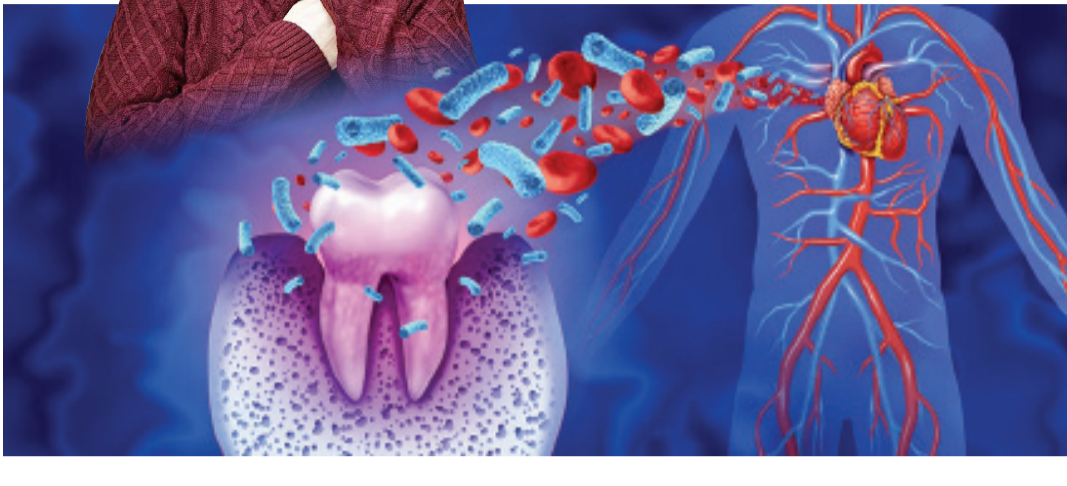
ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ।
▶ ଅନେକ ସମୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ପ୍ରୋଫ୍ ଇନ୍ଫେକ୍ସନ୍ ହୋଇଥାଏ। ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଦେଇଥାଉ। ଏଥିରେ ବିପଦ କିଛି ଅଛି କି?
ପ୍ରୋଫ୍ ଇନ୍ଫେକ୍ସନ୍ ହେଲେ ଆମେ ଗରମ ଲୁଣି ପାଣି ନେଇ ଗଳଗଳ କରିବାକୁ କହିଥାଉ। ସେଥିରେ ନ କମିଲେ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଖାଇବାକୁ ନିଆଯାଏ। ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବିନା ପୁଣି ଥରେ ସମାନ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ।
▶ ନାସା-ଗଳା-କର୍ଣ୍ଣ ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କୁ କ'ଣ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ?
ବାସ୍ତବରେ ନାସା ଓ ଗଳା ସଂକ୍ରମଣ ହେଉଥିଲେ ନାକ ଭିତରକୁ ଲୁଣିପାଣିରେ ଯୋଜ ସଫା ରଖନ୍ତୁ। କାନରେ କିଛି ସମସ୍ୟା ହେଲେ ଦୋକାନରୁ ଡ୍ରପ୍ କିଣି ପକାଇଦେବା କିମ୍ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିବାରକ ଔଷଧ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ। ବେତଳବେଳେ କାନରେ ଫଙ୍ଗାଲ ଇନ୍ଫେକ୍ସନ୍ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ କାଣି ନପାରି ଔଷଧ ଖାଇବା ଓ ପକାଇବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇପାରେ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ।



ଡାକ୍ତର ଲୋକନାଥ ସାହୁ, ଆସୋସିଏଟ ପ୍ରଫେସର, ଇଏନ୍‌ଡି, ସମ ହସ୍ପିଟାଲ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପୃଥିବୀର ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ। ସମସ୍ତେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ, ଧୂମପାନ ଭଳି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ କାରକ ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତି। ତେବେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ମୁଖ୍ୟତଃ ସଂକ୍ରମଣ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ। ଭଲ ମୁଖ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେବଳ ଉତ୍କଳ ହସ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ଲାଗି ଉପାଦେୟ ନୁହେଁ, ଏହା ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ।

ଆମ ପାଟିରେ ଅନେକ ଜୀବାଣୁ ଥାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହଁନ୍ତି। ସାଧାରଣତଃ ଶରୀରର ପ୍ରାକୃତିକ



ପ୍ରଦାହର କାରଣ ହୋଇପାରେ, ଯାହା ଫଳରେ ଧନୀୟଗୁଡ଼ିକ କଠିନ ଓ ସଂକୃତିତ ହୋଇଯାଏ। ଆଧେରୋସ୍କ୍ଲେରୋସିସ୍ ନାମକ ଏହି ଅବସ୍ଥା ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ଷ୍ଟ୍ରୋକର ବିପଦକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ। ସଂକ୍ରମଣଶୀଳ ଏଣ୍ଡୋକାଡ଼ିଆଇଟିସ୍ ଏକ ଗମ୍ଭୀର ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଥିରେ ପାଟି ଓ ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଶକୁ ଜୀବାଣୁ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର ଭିତର ଆବରଣକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରନ୍ତି। କମ୍‌ଗତ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଭାଇଲ୍ୟୁଲାର ହୃଦ୍‌ରୋଗ କିମ୍ବା କୃତ୍ରିମ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଭଳିକି ଥିବା ଲୋକମାନେ ଏହାର ବିପଦରେ ଥାଆନ୍ତି।

ମୁଖଗହ୍ୱର ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର କାରଣ

ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଏବଂ ଉତ୍ତମ ମୁଖ ସତ୍ତ୍ୱ ଅଭ୍ୟାସ ଜୀବାଣୁଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖେ। ହେଲେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ବିନା, ଜୀବାଣୁ ମୁଖ ସଂକ୍ରମଣର କାରଣ ହୋଇପାରେ। ଯେଉଁଠି ଡାକ୍ତର ଓ ମାଡ଼ିଟୋରୀ ଯୋଗାଣକାରୀ ବା ମାଡ଼ିଟୋରୀ ଏକ ବାର୍ଦ୍ଧକାଳୀନ ସଂକ୍ରମଣ ଯାହା ଡାକ୍ତର ଧରି

ରଖିଥିବା ମାଡ଼ି ଓ ହାତକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ। ଯେଉଁଠି ଡାକ୍ତର ଓ ହାତକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ। ଯେଉଁଠି ଡାକ୍ତର ଓ ହାତକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ। ଯେଉଁଠି ଡାକ୍ତର ଓ ହାତକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ।

ପ୍ରଦାହ ହ୍ରାସ ପାଏ ଏବଂ ଅମ୍ଳଜାନ ଓ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱର ପରିମାଣ ସାମିତ ହୋଇ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର କାରଣ ହୁଏ। ମାଡ଼ି ରୋଗର କାରଣ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ମଧ୍ୟକୁ ଯାଇ ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟି କରେ, ଯାହା ଆଧେରୋସ୍କ୍ଲେରୋସିସ୍ ଏଣ୍ଡୋକାଡ଼ିଆଇଟିସ୍ ଓ ଷ୍ଟ୍ରୋକ ସୃଷ୍ଟି

କରିପାରେ। ଯଦି ଚିକିତ୍ସା ନ କରାଯାଏ ତେବେ ଏହି ଜୀବାଣୁ ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଶକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିପାରେ। ପ୍ରଦାହ ଉଭୟ ମାଡ଼ି ରୋଗ ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ମୁଖ ଜୀବାଣୁ ରକ୍ତ ପ୍ରଦାହରେ ପହଞ୍ଚି ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀରେ

ପ୍ରଦାହର କାରଣ ହୋଇପାରେ, ଯାହା ଫଳରେ ଧନୀୟଗୁଡ଼ିକ କଠିନ ଓ ସଂକୃତିତ ହୋଇଯାଏ। ଆଧେରୋସ୍କ୍ଲେରୋସିସ୍ ନାମକ ଏହି ଅବସ୍ଥା ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ଷ୍ଟ୍ରୋକର ବିପଦକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ। ସଂକ୍ରମଣଶୀଳ ଏଣ୍ଡୋକାଡ଼ିଆଇଟିସ୍ ଏକ ଗମ୍ଭୀର ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଥିରେ ପାଟି ଓ ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଶକୁ ଜୀବାଣୁ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର ଭିତର ଆବରଣକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରନ୍ତି। କମ୍‌ଗତ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଭାଇଲ୍ୟୁଲାର ହୃଦ୍‌ରୋଗ କିମ୍ବା କୃତ୍ରିମ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଭଳିକି ଥିବା ଲୋକମାନେ ଏହାର ବିପଦରେ ଥାଆନ୍ତି।

ଆମ୍ବୁ (ଏକ କପ୍)	ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ	ଆରୋଗୀଣେ (ମଧ୍ୟମ ଆକାର)
୧.୬୫	କ୍ୟାଲୋରି	୧୫୦
୧.୪ ଗ୍ରାମ୍	ପ୍ରୋଟିନ	୩ ଗ୍ରାମ୍
୦.୬ ଗ୍ରାମ୍	ସ୍ୱେଦପଦାର୍ଥ	୨୨ ଗ୍ରାମ୍
୨୫ ଗ୍ରାମ୍	ସ୍ୱେଦପଦାର୍ଥ	୧୨.୮ ଗ୍ରାମ୍
୩ ଗ୍ରାମ୍	ଫାଇବର	୧୦ ଗ୍ରାମ୍

ଫଳଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟତଃ ପୁଷ୍ଟିର ଗଭାଘର ଭାବରେ ସ୍ୱୀକୃତ। ଭାରତରେ ସବୁଠାରୁ ଲୋକପ୍ରିୟ ଓ ସମାନ କ୍ୟାଲୋରିୟୁକ୍ତ ଫଳ ମଧ୍ୟରେ ଆମ୍ବୁ ଏବଂ ଆଭୋକାଡୋ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ଏହି ଦୁଇଟି ଫଳର ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ଓ ଉପାଦେୟତା ବିଷୟରେ ଜାଣିବା।
ଏକ କପ୍ ଆମ୍ବୁରେ ପ୍ରାୟ ୪୦୦୫୦ ଗ୍ରାମ୍

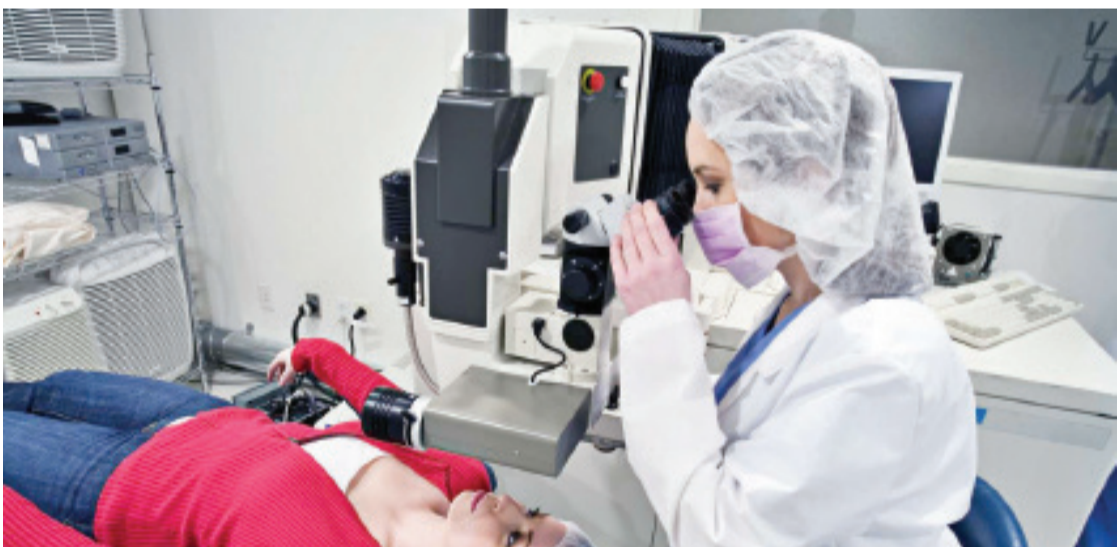
ଫୁଲ୍‌ଲୁଅ ଥାଏ, ଯାହା ବୁରୁଜ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ। ଏହା ଭିତାମିନି ସି, ଏ, ଇ, କେ ଓ ବି'ରେ ଭରପୁର। ଏଥିରେ ବିଟା-କାରୋଟିନ୍ ଓ ମାଗ୍ନେସିୟମ୍ ପରି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଥାଏ, ଯାହା ଚର୍ମ ଓ ଆଖି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଭଲ। ଏହାର ପ୍ରଦାହବିରୋଧୀ ଗୁଣ ରହିଛି।
ଅପରପକ୍ଷେ, ଆଭୋକାଡୋ ମନୋଅନ୍‌ସାୟୁରେଟେଟ୍ ଚର୍ମ ପରି ସୁସ୍ଥ ଚର୍ମରେ ଭରପୁର, ଯାହା ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ। ଆମ୍ବୁ ତୁଳନାରେ ଆଭୋକାଡୋରେ ଅଧିକ ଫାଇବର ଥାଏ, ଯାହା ହଜମ କ୍ରିୟା ଲାଗି ଖୁବ୍ ଉପାଦେୟ। ଆଭୋକାଡୋ ଭିତାମିନି କେ, ଇ, ସି, ବି୫, ବି୬ ଓ ଫୋଲେଟ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ଭରପୁର। ଏଥିରେ ଲୁପିନ୍ ଓ କିଆଲ୍‌ସିୟମ୍ ପରି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଛି, ଯାହା ଆଖି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ। ଏଥିରେ ଚିନି ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ କମ୍।

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଶୋଷ ଲାଗିବା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା କିମ୍ବା ପାଟି ଶୁଖିଯିବା ଭଳି ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ ସହିତ ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ବା ଜଳଶୂନ୍ୟତାକୁ ଯୋଡ଼ି, କିଛି ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବକୁ ଅନିଚ୍ଛା କରାଯାଏ।
ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ସିଧାସଳଖ ଧାନ, ଫୁଟି ଓ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ସମେତ ପ୍ରମୁଖ ଜୀବାଣୁକ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁଯାୟୀ, ଶରୀରର ଜଳ ପରିମାଣ ୧-୨% ହ୍ରାସ ପାଇଲେ ବି ଜୀବାଣୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ହ୍ରାସ ଘଟିପାରେ। ମନୋଭାବ, ସତର୍କତା ଓ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ସେଗୋଟିଏ ଓ ଗୋପାମିନ୍ ଭଳି ରାସାୟନିକ ବାର୍ଦ୍ଧିବାହକ ବା ନ୍ୟୁରୋଟ୍ରାନ୍ସମିଟ୍‌ରର ଉତ୍ପାଦନ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଜଳ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ। ସେହିପରି ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ହେଲେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, ଫଳରେ ମାନସିକ କ୍ଲାନ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ଏହି ଅତିରିକ୍ତ ତାପ, ଅକ୍ଷାପଣ, ଉତ୍ପାଦକତା ହ୍ରାସ ଓ ପ୍ରେରଣା ହ୍ରାସର କାରଣ ହୋଇପାରେ। ଯେତେବେଳେ ଶରୀରରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ତରଳ ପଦାର୍ଥର ଅଭାବ ଥାଏ, ସେତେବେଳେ ବିକ୍ଷା, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ଏବଂ ଅବସାଦର



ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍‌ର ପ୍ରଭାବ

ଲାସିକ୍ (ଲେଜର ଆସିଷ୍ଟେଡ୍ ଇନ୍‌ସିଟ୍) କିରାଗୋମିଲ୍ୟୁସିଭ୍ ହେଉଛି ଏକ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଚକ୍ଷୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପ୍ରଣାଳୀ। ଏହା ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କୁ ଚକ୍ଷୁ କିମ୍ବା କଣ୍ଠାକୁ ଲେଜର ବିନା କ୍ଷୁଦ୍ର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହାସଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଆସିଛି। ଏହାକୁ ପ୍ରାୟତଃ ନିରାପଦ ଓ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ତଥାପି ଯେ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରକ୍ରିୟା ପରି ଲାସିକ୍ ବିପଦମୁକ୍ତ ନୁହେଁ। ଆକ୍ଷୟଜନକ କଥା ହେଲା, ୧୯୮୦ ଦଶକରେ ଲାସିକ୍ କୌଶଳର ପ୍ରଚାରକ ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ଯୋଲାମ୍ ଏ. ସୋମ୍ୟାଙ୍କ କିଛି ନିଜର ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ଦୂର ପାଇଁ ଲାସିକ୍ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିନାହାନ୍ତି। ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ଲାସିକ୍ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଜଟିଳତା ବାବଦରେ ଆଲୋଚନା କରିବା। ସାଧାରଣତଃ ମାୟୋପିଆ, ହାଇପରୋପିଆ ଓ ଆଷ୍ଟିଗମାଟିକ୍ ଭଳି



୧୯୮୦ ଦଶକରେ ଲାସିକ୍ କୌଶଳର ପ୍ରଚାରକ ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ଯୋଲାମ୍ ଏ. ସୋମ୍ୟାଙ୍କ ନିଜର ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ଦୂର ପାଇଁ ଲାସିକ୍ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିନାହାନ୍ତି ଏବଂ ଏବେ ବି ଚକ୍ଷୁ ପିନ୍ଧିଛନ୍ତି।

ଗୋଟିଏ କିଡ଼ି ସହ ଜୀବନ
ଟିଏ କିଡ଼ି ସାହାଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ତଥା ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରିହେବ। ବାସ୍ତବରେ କିଛି ଲୋକ ପ୍ରିୟମ୍‌କ୍ରେଡିଟ୍ ଗୋଟିଏ ବାଦ କରିଥା'ନ୍ତି ଏବଂ କେତେକ ଠାରେ ଅସୁସ୍ଥତା କିମ୍ବା ଆତ୍ମାତ ଯୋଗୁଁ ଗୋଟିଏ କିଡ଼ି କାଢ଼ି ଦିଆଯାଇଥାଏ।
ଏକ ସାଧାରଣ କିଡ଼ିରେ ନେପ୍ରୁନ୍ ନାମକ ପ୍ରାୟ ଦଶ ଲକ୍ଷ ପରିସ୍ରାବକ ବା ଫିଲ୍ଟରିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ କିଡ଼ି କୌଣସି କାରଣରୁ ଅନୁପସ୍ଥିତ ଥାଏ, ଅନ୍ୟ କିଡ଼ିଟି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଦକ୍ଷତା ଦିଏ। ଏହା କୌଣସି ବିଶେଷ ସହାୟତା ବିନା ଫିଲ୍ଟର କରିବା, ଏବଂ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇଟ୍ ସଂତୁଳନ କରିବା ଏବଂ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଆଦି କାମ କରିଥାଏ। ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ନିୟମିତ ମନିଟରିଂ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ସହିତ, ଗୋଟିଏ କିଡ଼ିଧାରୀଙ୍କ ଆୟୁଷ ଦୁଇଟି କିଡ଼ି ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ହୋଇପାରେ। ତେବେ ଗୋଟିଏ ବୃଦ୍ଧ ବୟସ୍କର ପାଇଁ କିଛି ଜରୁରୀ ସର୍ତ୍ତକାର ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ବାସ୍ତବ।
ଗୋଟିଏ ବୃଦ୍ଧକାଳୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧ୍ୟୟନକ୍ରମେ ପର୍ଯ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ପ୍ରତ୍ୟହ ମୋଟାମୋଟି ୨୦୦୩ ଲିଟର ସେସ୍‌ସ୍‌ସ୍‌ ଏବଂ ପରିପୁରକ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକୁ ଚ୍ୟାନ୍ କରିବା ଦରକାର। ଏଥି ସହିତ ନିୟମିତ ବୃଦ୍ଧର ସକ୍ରିୟତା ପରୀକ୍ଷା କରିବା କରୁଛି। ଗୋଟିଏ ବୃଦ୍ଧ ଥିବା ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ କୌଣସି ବିଶେଷ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ। ଗୋଟିଏ ବୃଦ୍ଧ ସହିତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ।

ଜଟିଳତାରୁ ମୁକ୍ତ ନୁହେଁ ଲାସିକ୍

ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଲୋକର ବ୍ୟବହାର କରି କନିଆର ଆକାର ସଂଶୋଧନ କରାଯାଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀ ୨୦/୨୫ ପ୍ରତିଶତ କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ ଭଲ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହାସଲ କରନ୍ତି। ତେବେ ଆଜି

ରୋଗୀଙ୍କ ଠାରେ ଏହାର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଜୀବନର ଗୁଣବତ୍ତା ଉପରେ ଗମ୍ଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ।

ଲାସିକ୍ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହେଉଛି ବାର୍ଦ୍ଧକାଳୀନ ଶୁଖି ଆଖି। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଲୁହ ଧରିବା କରୁଥିବା କର୍ଣ୍ଣାୟୁକ୍ତ ପ୍ରଭାବିତ

କରେ। ଫଳରେ ବେଳେ ବେଳେ ଅସ୍ପୃଶ୍ୟ ଅନୁଭବ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଆଖିକୁ ଝାପସା ଦିଶିପାରେ। ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପରେ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ କରି ରାତିରେ ଆଖି ଝଲିଯିବା,

ଆଜ୍ଞା ଏକ ବାର୍ଦ୍ଧକାଳୀନ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅବସ୍ଥା ଯାହା ଶ୍ୱାସକଳରେ ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟି କରି ତାହାକୁ ସଂକୃତିତ କରିଦେଇଥାଏ, ଯଦ୍ୱାରା କାଶ ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ। ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଏହାର ପରିଚାଳନା ସମ୍ଭବ। ଭାରତରେ ୩୪ ନିୟୁଟରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଆଜ୍ଞାରେ ପୀଡ଼ିତ। ତେବେ ବିଭିନ୍ନ ମିଥ୍ୟା ଓ ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ସମୟୋଚିତ ରୋଗ ନିରୂପଣ ଓ ଚିକିତ୍ସାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଆଜ୍ଞା ବାବଦରେ ରହିଥିବା ସେଭଳି କିଛି ଭ୍ରାନ୍ତି ବିଷୟରେ ଜାଣିବା।
● ଆଜ୍ଞା କେବଳ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ହୁଏ ବୋଲି ରହିଥିବା ଧାରଣା ଭୁଲ୍। ଏହା ଯେକୌଣସି ବୟସରେ ବିକଶିତ ହୋଇପାରେ।
● ଆଜ୍ଞା ନିବାରକ

ଆଜ୍ଞା ନେଇ ଭ୍ରାନ୍ତି
ଇନ୍‌ହେଲରଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷତିକାରକ କିମ୍ବା ନିଶା ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ବୋଲି ରହିଥିବା ଧାରଣାକୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରମାନେ ଭୁଲ୍ ବୋଲି କହନ୍ତି।
● ଏହା ଏକ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ବୋଲି ଭାବିବା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ଏହା ପୂର୍ବପୂର୍ବରୁ ଏକ ବାର୍ଦ୍ଧକାଳୀନ ପ୍ରଦାହ ରୋଗ।
● ଆଜ୍ଞା ପାଠିକ୍ରମରେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ଅନୁଚିତ ବୋଲି ରହିଥିବା ଧାରଣା ମଧ୍ୟ ଭୁଲ୍। ଆଜ୍ଞା ପରିଚାଳନା ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଲାଭଦାୟକ। ପୁରୁବଳ୍ ଖୋଲି ଚେତୁ ବେକହାମ୍ ଆଜ୍ଞା ପାଠିକ୍ର ହୋଇ ବି କ୍ରୀଡ଼ାକ୍ଷେତ୍ରରେ ବେଶ୍ ସଫଳ ହୋଇଥିଲେ।
● ଆଜ୍ଞା ସଂକ୍ରମକ ରୋଗ ବୋଲି ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ନାହିଁ।

ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଅର୍ଶର ସଫଳ ଚିକିତ୍ସା ରହିଛି
▶ ଅର୍ଶ ହେବାର କାରଣ କ'ଣ?
ମଳଦ୍ୱାରରେ ଅତ୍ୟଧିକ ତାପ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଦ୍ୱାରା ଅର୍ଶ ବା ପାଇଲ୍ୟୁସ୍ ହୋଇଥାଏ। ଏହାର କେତେକ କାରଣ ହେଲା- କୋଷ୍ଠାଠିନ୍ୟ, ପାଣି କମ୍ ପିଇବା, ଚକ୍କାଳୀୟ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଖାଇବା, ମାଛ ମାଂସ ନିୟମିତ ଖାଇବା, ତିଷ୍ଣ ଓ ହେମାଳାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ନିୟମିତ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା। ସେହିପରି ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ କୋଷ୍ଠାଠିନ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଅର୍ଶ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ।
▶ କେତେ ପ୍ରକାରର ଅର୍ଶ ହୋଇଥାଏ?
ଗୁଡିକ ଓ ନନ୍ ଗୁଡିକ୍ ପାଇଲ୍ୟୁସ୍ ଏବଂ ଇଷ୍ଟରନାଲ୍ ଏବଂ ଏକ୍ସଟରନାଲ୍ ପାଇଲ୍ୟୁସ୍; ଅର୍ଥାତ୍ ରକ୍ତାଣୁ, ଶୁଖିଲା ଏବଂ ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଓ ବାହ୍ୟ ଅର୍ଶ।
▶ ଅର୍ଶର ଲକ୍ଷଣ କ'ଣ?
ମଳଦ୍ୱାରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା, ମଳଦ୍ୱାରରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ

ହେବା, ରକ୍ତସ୍ରାବ ଯୋଗୁଁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଲାଗିବା, ଅଧିକାଂଶ ସମୟ କୁଣ୍ଠାହେବା।
▶ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ଉଚିତ?
ଏଥିପାଇଁ ସଫଳ ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଚିକିତ୍ସା ରହିଛି। ଏହା ହୃଦ୍‌ପ୍ରକାର- ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ କ୍ଷୀରସୂତ୍ର ଚିକିତ୍ସା।
▶ ଅର୍ଶର ପ୍ରତିଷେଧକ ଉପାୟ କ'ଣ?
ମୁଖ୍ୟତଃ ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ। ମାଛ ମାଂସ ନଖାଇ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଉଚିତ। ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପୋବନ, ଛବିନ୍ଦ୍ରା, ଜମ୍ବୁ, ଓଲୁଅ, ଟ୍ରୋଲି, ଶାଗ ଭଳି ସବୁଜ ପତ୍ରପତ୍ର ଏବଂ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ, ତହିଁ, ଉତ୍ତମ ଭାତ ଖାଇବା ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ପତ୍ୟାପାନ ଓ ତେଲମସଲା ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅର୍ଶ କରିପାରେ। ନିୟମିତ ପାଣି ଅଧିକ ପିଇବା ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ।



ଡାକ୍ତର ବାସୁଦେବ ପ୍ରଧାନ, ବରିଷ୍ଠ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଭୁବନେଶ୍ୱର



