















# ସ୍ୱଚ୍ଛତାରେ ଦେଶର ଶୀର୍ଷ-୩ରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଆହ୍ୱାନ

## ଲିଙ୍ଗରାଜ ମନ୍ଦିର ନିକଟରେ 'ସ୍ୱଚ୍ଛତା ହିଁ ସେବା' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

- ▶ 'ଗଣସଫେଇ ଅଭିଯାନ'ରେ ଯୋଗଦେଇ ମୋହନ
- ▶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସାମିଲ ହେଲେ ହଜାର ହଜାର ଜନସାଧାରଣ
- ▶ ପଞ୍ଚିତ ଦାନଦୟାଳ ଉପାଧ୍ୟାୟଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଦେଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୫।୯।(ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ସ୍ୱଚ୍ଛତା ହିଁ ସେବା ୨୦୨୫ ଅଭିଯାନ ଏବଂ ପଞ୍ଚିତ ଦାନଦୟାଳ ଉପାଧ୍ୟାୟଙ୍କ ୧୧୦ତମ ଜୟନ୍ତୀ ଅବସରରେ ଆଜି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଲିଙ୍ଗରାଜ ମନ୍ଦିର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଆୟୋଜିତ ଗଣସଫେଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦେଇଛନ୍ତି। ଏହି ଅବସରରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ମନ୍ତ୍ରୀ, ବିଧାୟକ, ଯୋଗଦେଇଥିବା ସଂଖ୍ୟାତମ ଜନସାଧାରଣ ଓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ସଫେଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ 'ଏକ ପେଟ ମା କେ ନାମ୍ ୨.୦' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧୀନରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଦେବାପାଠହରା ପୁଷ୍କରିଣୀ ନିକଟରେ ବୃକ୍ଷରୋପଣ କରିଥିଲେ।



ଭୁବନେଶ୍ୱର ମହାନଗର ନିଗମ ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପଞ୍ଚିତ ଦାନଦୟାଳ ଉପାଧ୍ୟାୟଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରି, ଉଦ୍‌ବୋଧନ ଦେଇ କହିଥିଲେ ଯେ, ଆଜିର ଦିନଟି ସାଧାରଣ ଦିନ ନୁହେଁ, ଏହା ଆମ ଦେଶର ମହାନ ଚିତ୍କଳ, ରାଷ୍ଟ୍ରଭକ୍ତ ଓ ଆଦର୍ଶବାଦୀ ନେତାଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରି ତାଙ୍କ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ନୀତିକୁ ଆଗାମୀ ଦିନ ସାମ୍ବଳରେ ଉପସ୍ଥାପିତ

କରିବାର ଅବସର ଅଟେ। ସେ କହିଥିଲେ ଭାରତୀୟ ସାଂସ୍କୃତିକ ବିଚାରଧାରା ସହିତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅର୍ଥନୈତିକ ଚିନ୍ତାଧାରାର ପ୍ରସାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ରାଜ୍ୟ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ ବୋର୍ଡର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ବୈଠକ ଆଜି ପୂର୍ଣ୍ଣସ୍ଥିତି ଲୋକସେବା ଭବନରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି।

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଥିଲେ ଯେ, ପଞ୍ଚିତ ଦାନଦୟାଳଙ୍କ ଏହି ମହାନ ଚିନ୍ତାଧାରା ଅବଧୂତ ଆଧାରରେ ଆମେ ସମାଜର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଧାତରେ ଥିବା ଲୋକ ପାଖରେ ଥାଏ ସେ ହେଉଛନ୍ତି ପଞ୍ଚିତ ଦାନଦୟାଳ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଛନ୍ତି। ସେ ପୁଣି କହିଥିଲେ ଆଜି 'ଏକ ଦିନ, ଏକ ଘଣ୍ଟା, ଏକ ସାଥୀରେ' ଆମେ ଏଠାରେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇଛୁ। ଏହା ଶେଷ ସାମାଜିକ ଥିବା ମଣିଷ ଅବସର। ଓଡ଼ିଶାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

କରିବା ପାଇଁ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଜି ସଂକଳ୍ପ ନେବାକୁ ପଡିବ। ସ୍ୱଚ୍ଛତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅଧିକ ସଂଗଠିତ କରାଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ସଫେଇ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଶର ପ୍ରଥମ ତିନୋଟି ସ୍ଥାନରେ ରହିବା ପାଇଁ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାକୁ ପଡିବ। ସେ ପୁଣି କହିଥିଲେ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଅବକଳକୁ କୋଇଲା ଏବଂ କୋଇଲାକୁ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ଆମର ଯୋଜନା ରହିଛି।



### ଖାରବେଳ ଭବନରେ ସାମୂହିକ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅଭିଯାନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୫।୯।(ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଦେଶବ୍ୟାପୀ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ହିଁ ସେବା ଅଭିଯାନ ଚାଲିଥିବା ବେଳେ ଏହି କ୍ରମରେ ଆଜି ସ୍ୱଚ୍ଛତା ହିଁ ସେବା ଅଭିଯାନ ଅଭିଯାନ ଅଭିଯାନ ଆଜି ଏକ ସାମୂହିକ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅଭିଯାନ 'ଏକ ଦିନ ଏକ ଘଣ୍ଟା ଏକ ସାଥୀ' ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ଓ ନଗର ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗ ଏବଂ ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ପରିବହନ ବିଭାଗର ପ୍ରମୁଖ ସଚିବ ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ନେତୃତ୍ୱରେ ଦୁଇ ବିଭାଗର ସମସ୍ତ ଅଧିକାରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ଏହି ଅଭିଯାନରେ ଭାଗ ନେଇଥିବା ପଦାଧିକାରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀମାନେ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିସର ଓ ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳରେ ବ୍ୟାପକ ସଫେଇ ମାଧ୍ୟମରେ ଏକ ସ୍ୱଚ୍ଛ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ପରିବେଶ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର ସାମୂହିକ ସଂକଳ୍ପକୁ ଦେଖାଇଥିଲେ। ଏହି ଅବସରରେ ଶ୍ରୀମତୀ ପାଠୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା କେବଳ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ, ବରଂ ଆମେ ସମସ୍ତେ ନିଜ ଦୈନିକ ଜୀବନରେ ଏକ ଦୀର୍ଘତରୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ। 'ଏକ ଦିନ, ଏକ ଘଣ୍ଟା, ଏକ ସାଥୀ' ଭଳି ପଦକ୍ଷେପ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ସାମୂହିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ନାଗରିକ ଦାୟିତ୍ୱ ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରୁଛୁ ଯାହା ସ୍ୱଚ୍ଛ ଭାରତ ମିଶନର କେନ୍ଦ୍ରରେ ରହିଛି। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶେଷରେ ଶ୍ରୀମତୀ ପାଠୀ ସମସ୍ତ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଶପଥ ପାଠ କରାଇଥିଲେ ଓ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଏବଂ ଘରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ଭାବନାକୁ ଆଗକୁ ନେବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ। ଏହି ଅଭିଯାନ 'ଏକ ଦିନ ଏକ ଘଣ୍ଟା ଏକ ସାଥୀ'ର ପ୍ରକୃତ ଭାବନାକୁ ପ୍ରତିଧ୍ୱନିତ କରିଥିଲା-କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ ଏକ ଆହ୍ୱାନ ଯାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଆଖପାଖକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ରଖିବା ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଭାରତ, ସ୍ୱଚ୍ଛ ଭାରତରେ ଯୋଗଦାନ କରିବା ପାଇଁ ସମୟ ଉତ୍ତର କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଥାଏ।

## ରାଜ୍ୟ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ ବୋର୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ବୈଠକ ପଞ୍ଚବର୍ଷୀୟ ଭିଜନ ପ୍ଲାନ ଅନୁମୋଦିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୫।୯।(ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ରାଜ୍ୟର ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଭିଦର ସୁରକ୍ଷା, ରାଷ୍ଟ୍ର, ପ୍ରଚାର ଓ ବାଣିଜ୍ୟକରଣକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ରାଜ୍ୟ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ ବୋର୍ଡର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ବୈଠକ ଆଜି ପୂର୍ଣ୍ଣସ୍ଥିତି ଲୋକସେବା ଭବନରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି।

ରାଜ୍ୟ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ ବୋର୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ବୈଠକ ପଞ୍ଚବର୍ଷୀୟ ଭିଜନ ପ୍ଲାନ ଅନୁମୋଦିତ ହୋଇଛି। ଏହାଛଡ଼ା ପାଇଲଟ ଭାବେ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷର ପାଣି ଓଡ଼ିଶା ବନାଞ୍ଚଳ ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗ ସମିତି ମାଧ୍ୟମରେ କରାଯିବ ଏବଂ ଦୁର୍ଗାଧି ବର୍ଷଠାରୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଆୟତ୍ତ, ପଞ୍ଚାୟତରାଜ, ଅନୁସୂଚିତ ସମୂହ ଔଷଧୀୟ ପାରମ୍ପରିକଚାଳନା ଅନୁମୋଦନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଭାଗ ସହ ସମନ୍ୱୟ ମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣାନ୍ତର କରାଯିବ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ସାହୁ କହିଛନ୍ତି। ସେ ଏହି ଅବସରରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ ବିଷୟିକ ସହଯୋଗକୁ ମଝିବୁତ କରିବା ପାଇଁ ଆସନ୍ତା ନଭେମ୍ବର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ଏଫଆରଏଲଏବିଏ, ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ ଆଇଆରଏଏଏ, ଆନନ୍ଦ ଓ ଗୁରୁଭାରୋପ କରିଛନ୍ତି। ଏହାଛଡ଼ା ପାଇଲଟ ଭାବେ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷର ପାଣି ଓଡ଼ିଶା ବନାଞ୍ଚଳ ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗ ସମିତି ମାଧ୍ୟମରେ କରାଯିବ ଏବଂ ଦୁର୍ଗାଧି ବର୍ଷଠାରୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଆୟତ୍ତ, ପଞ୍ଚାୟତରାଜ, ଅନୁସୂଚିତ ସମୂହ ଔଷଧୀୟ ପାରମ୍ପରିକଚାଳନା ଅନୁମୋଦନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଭାଗ ସହ ସମନ୍ୱୟ ମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣାନ୍ତର କରାଯିବ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ସାହୁ କହିଛନ୍ତି।

ରାଜ୍ୟ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ ବୋର୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ବୈଠକ ପଞ୍ଚବର୍ଷୀୟ ଭିଜନ ପ୍ଲାନ ଅନୁମୋଦିତ ହୋଇଛି। ଏହାଛଡ଼ା ପାଇଲଟ ଭାବେ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷର ପାଣି ଓଡ଼ିଶା ବନାଞ୍ଚଳ ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗ ସମିତି ମାଧ୍ୟମରେ କରାଯିବ ଏବଂ ଦୁର୍ଗାଧି ବର୍ଷଠାରୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଆୟତ୍ତ, ପଞ୍ଚାୟତରାଜ, ଅନୁସୂଚିତ ସମୂହ ଔଷଧୀୟ ପାରମ୍ପରିକଚାଳନା ଅନୁମୋଦନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଭାଗ ସହ ସମନ୍ୱୟ ମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣାନ୍ତର କରାଯିବ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ସାହୁ କହିଛନ୍ତି। ସେ ଏହି ଅବସରରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ ବିଷୟିକ ସହଯୋଗକୁ ମଝିବୁତ କରିବା ପାଇଁ ଆସନ୍ତା ନଭେମ୍ବର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ଏଫଆରଏଲଏବିଏ, ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ ଆଇଆରଏଏଏ, ଆନନ୍ଦ ଓ ଗୁରୁଭାରୋପ କରିଛନ୍ତି। ଏହାଛଡ଼ା ପାଇଲଟ ଭାବେ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷର ପାଣି ଓଡ଼ିଶା ବନାଞ୍ଚଳ ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗ ସମିତି ମାଧ୍ୟମରେ କରାଯିବ ଏବଂ ଦୁର୍ଗାଧି ବର୍ଷଠାରୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଆୟତ୍ତ, ପଞ୍ଚାୟତରାଜ, ଅନୁସୂଚିତ ସମୂହ ଔଷଧୀୟ ପାରମ୍ପରିକଚାଳନା ଅନୁମୋଦନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଭାଗ ସହ ସମନ୍ୱୟ ମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣାନ୍ତର କରାଯିବ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ସାହୁ କହିଛନ୍ତି।

ରାଜ୍ୟ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ ବୋର୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ବୈଠକ ପଞ୍ଚବର୍ଷୀୟ ଭିଜନ ପ୍ଲାନ ଅନୁମୋଦିତ ହୋଇଛି। ଏହାଛଡ଼ା ପାଇଲଟ ଭାବେ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷର ପାଣି ଓଡ଼ିଶା ବନାଞ୍ଚଳ ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗ ସମିତି ମାଧ୍ୟମରେ କରାଯିବ ଏବଂ ଦୁର୍ଗାଧି ବର୍ଷଠାରୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଆୟତ୍ତ, ପଞ୍ଚାୟତରାଜ, ଅନୁସୂଚିତ ସମୂହ ଔଷଧୀୟ ପାରମ୍ପରିକଚାଳନା ଅନୁମୋଦନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଭାଗ ସହ ସମନ୍ୱୟ ମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣାନ୍ତର କରାଯିବ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ସାହୁ କହିଛନ୍ତି। ସେ ଏହି ଅବସରରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ ବିଷୟିକ ସହଯୋଗକୁ ମଝିବୁତ କରିବା ପାଇଁ ଆସନ୍ତା ନଭେମ୍ବର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ଏଫଆରଏଲଏବିଏ, ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ ଆଇଆରଏଏଏ, ଆନନ୍ଦ ଓ ଗୁରୁଭାରୋପ କରିଛନ୍ତି। ଏହାଛଡ଼ା ପାଇଲଟ ଭାବେ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷର ପାଣି ଓଡ଼ିଶା ବନାଞ୍ଚଳ ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗ ସମିତି ମାଧ୍ୟମରେ କରାଯିବ ଏବଂ ଦୁର୍ଗାଧି ବର୍ଷଠାରୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଆୟତ୍ତ, ପଞ୍ଚାୟତରାଜ, ଅନୁସୂଚିତ ସମୂହ ଔଷଧୀୟ ପାରମ୍ପରିକଚାଳନା ଅନୁମୋଦନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଭାଗ ସହ ସମନ୍ୱୟ ମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣାନ୍ତର କରାଯିବ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ସାହୁ କହିଛନ୍ତି।

## ପାର୍ବଣ ପୂର୍ବରୁ ରାଜଧାନୀରେ ରକ୍ଷିତ ନିଶା ପାଇଁ ଟଙ୍କା ନଦେବାରୁ ହଣା ଖାଇଲେ ଯୁବକ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୫।୯।(ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ପାର୍ବଣ ପୂର୍ବରୁ ରକ୍ଷିତ ହୋଇଛି ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱର। ରାଜଧାନୀର ସହିତ ନଗର ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଚାରିଖା ବସ୍ତିରେ ଜନେକ ଯୁବକଙ୍କୁ ଗୋଡ଼ାଳ ଗୋଡ଼ାଳ ଖଣ୍ଡରେ ହାଣିଛନ୍ତି କେତେକ ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ନିଶା ଖାଇବାକୁ ସେମାନେ ଚଳା ମାଗିଥିଲେ ହେଁ ଟଙ୍କା ନ ଦେବାରୁ ଦୁର୍ଭିକ୍ଷମାନେ ତାଙ୍କୁ ଏପରି ଆକ୍ରମଣ କରିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଏହି ଆକ୍ରମଣରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୁବକ ଜଣଙ୍କ ଗୁରୁତର ଭାବେ ଆହତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ଯୋଗେ ନିକଟସ୍ଥ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଛି। ମିଳିଥିବା ସୂଚନାମୁତାବେ, ଆହତ ହୋଇଥିବା ଯୁବକ ଜଣଙ୍କ ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ନିଶା କାରବାରରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ଗତ କିଛି ଦିନ ହେଲା ସେ ଏହି କାରବାରରେ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ଚାରିଖା ବସ୍ତି ନିକଟରେ ଆଜି କେତେକ ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ଟାଙ୍କୁ ଭେଟିବା ସହ ନିଶା ସେବନ ପାଇଁ ଚାଲିଥିଲେ ଓ ଟଙ୍କା ମାଗିଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ଯୁବକ ଜଣଙ୍କ ଏଥିରେ ରାଜି ନ ହେବାରୁ ଦୁର୍ଭିକ୍ଷମାନେ ଅତୀତନ ତାଙ୍କୁ ଖଣ୍ଡରେ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲେ। ଏହା ଶ୍ରୀ ପକାଇଥିବାକୁ ଖଣ୍ଡ୍ୟ କରାଯିବ ବୋଲି କହି ଦୁର୍ଭିକ୍ଷମାନେ ତାଙ୍କୁ ଗୋଡ଼ାଳ ଗୋଡ଼ାଳ ହାଣିଗାଲିଥିଲେ। ଯୁବକ ଜଣଙ୍କ ଉକ୍ତ ଲୁଚୁଚୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଫାଣ୍ଡିରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ। ଦୀର୍ଘ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଗୁରୁତର ଯୁବକଙ୍କୁ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ଯୋଗେ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥିଲା।

## ହୀରାକୁହ ଖୋଲିଲା ୧୬ ଗେଟ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୫।୯।(ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ମହାନଦୀରେ ବନ୍ୟା ଆଶଙ୍କା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି। ଉପର ମୁଣ୍ଡରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ପାଣି ଆସୁଥିବାରୁ ମହାନଦୀର ତଳମୁଣ୍ଡରେ ବନ୍ୟା ଅନୁଭୂତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଦେଖାଦେଇଛି। ଆସିବା ଶିଳାରେ ସକାଳୁ ମୁଣ୍ଡଳରେ ପାଖାପାଖି ୬ ଲକ୍ଷ କ୍ୟୁସେକ୍ ଜଳ ପହଞ୍ଚିଛି। ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ଶାଖା ନଦୀଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ସହିତ ଜଳସମ୍ପଦ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ବେତାବନା ଦିଆଯାଇଛି। ଏଥିସହ ସମୁଦାୟ ବନ୍ୟା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦିଆଯିବା ସହ କ୍ଷେତ୍ର ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ସଚଳ କରାଇ ଦିଆଯାଇଛି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବର୍ଷା ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ଗୁରୁତର ରୋକ୍ଷାକାରଣ ଗୋଟିଏ ଗେଟ୍ ଖୋଲାଯାଇଛି। ସେହିପରି ବୈତରଣୀରେ ବିପଦ ସଂକେତ ନିକଟରେ ଜଳସ୍ତର ପହଞ୍ଚିବ ବୋଲି ଅନୁମାନ କରାଯାଇଛି। ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ଓ ବୁଢ଼ାବଳଙ୍ଗରେ ବର୍ଷା ସତ୍ତ୍ୱେ ଜଳସ୍ତର ବିପଦ ସଂକେତ ତଳେ ରହିଛି। ହୀରାକୁହ ଉପରମୁଣ୍ଡରେ ୪୧ ମିଲିମିଟର ବର୍ଷା ହୋଇଥିବାବେଳେ ବର୍ଷା ଭାରି ରହିଛି। ଯଦି ବର୍ଷା ହୁଏ ପାଣି ଅଧିକ ଆସିବ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଜଳ ଭଣ୍ଡାର ଭିତରକୁ ପ୍ରତି ସେକେଣ୍ଡରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଛି ୬ ଲକ୍ଷ ୪୬ ହଜାର ୧୧୩ ଘନଫୁଟ ବନ୍ୟାଜଳ। ୧୬ଟି ଗେଟ୍ ବେଳେ ନିଷ୍ପାଦନ ହେଉଛି ୨ ଲକ୍ଷ ୯୭ ହଜାର ଘନଫୁଟ ବନ୍ୟାଜଳ। ଏବେ ଜଳସ୍ତର ୬୨୯.୨୧ ଫୁଟ ରହିଛି।

## ଉଦ୍ୟୋଗ ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସଫଳ ଉଦ୍ୟୋଗୀଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୫।୯।(ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଶିଳ୍ପ, ଉତ୍ପାଦନ ବିଭାଗ ଓ ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ପଦ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ ଆଜି ବିଶ୍ୱ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆୟୋଜିତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସଫଳ ଉଦ୍ୟୋଗୀମାନଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା କରିଛନ୍ତି। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୁବ ଉଦ୍ୟୋଗୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ସଫଳତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ। ଏହା ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ପାଦନରେ ପରିଣତ କରି ଓଡ଼ିଶାର ସାମାଜିକ ଓ ଆର୍ଥିକ ପ୍ରଗତିରେ ସହାୟକ କରିବ। ଏହି ଅବସରରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ସାହୁ କହିଛନ୍ତି ଯେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀଙ୍କ ଦୂରଦୃଷ୍ଟି ସମ୍ପନ୍ନ ନେତୃତ୍ୱରେ ଆଜି ସାମାଜିକ ଓ ଆର୍ଥିକ ପ୍ରଗତି ପାଇଁ ଉତ୍ପାଦନ ବିଭାଗ ଓ ଉଦ୍ୟୋଗିକତା ଉପରେ ଦୃଢ଼ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି। ଉତ୍ପାଦନ ବିଭାଗ ଆମର ସୁବିକଳ ବିଶ୍ୱସ୍ତରାୟ ନିୟୁତ୍ତି ନିମନ୍ତେ ସମ୍ପଦ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ ଉଦ୍ୟୋଗୀମାନଙ୍କୁ ନିୟୁତ୍ତି ସୃଷ୍ଟିକାରୀ କରିପାରିବ। ଏହି ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଏକ ବିକଶିତ ସମୂହ ଓଡ଼ିଶା ଗଠନରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ। ଏହା ଅଧୀନରେ ୧୦ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ଉଦ୍ୟୋଗୀଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଛି। ସେଥିମଧ୍ୟରେ ୭୦ ପ୍ରତିଶତ ମହିଳା ଥିବା ବେଳେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରାମର୍ଶ, ସହକରଣ ସହାୟତା ଓ ଆବଶ୍ୟକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସୁବିଧା ଯୋଗୁଁ ଆଜି ରାଜ୍ୟରେ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ଉଦ୍ୟୋଗୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇପାରିଛି ବୋଲି ମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି। ଏହି ଅବସରରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ସାହୁ ନାନୋ ଯୁନିଟ୍‌ସ୍ ଯୋଜନାରେ ମନୋନୀତ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ୧ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ସିଡି ଫଣ୍ଡ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ସେମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟବସାୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଛନ୍ତି। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ରାଜ୍ୟର ଶତାଧିକ ପ୍ରୋତ୍ସାହାର୍ଥୀ ଉଦ୍ୟୋଗୀଙ୍କ ସଫଳତା କାହାଣୀ ସମ୍ବନ୍ଧରେ 'କଫି ଟେବୁଲ୍ ରୁଟ୍' ଉଦ୍ଘୋଷିତ ହୋଇଛି। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବିଶ୍ୱ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷେତ୍ର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଶ୍ରୀମତୀ ରଶ୍ମିତା ପଣ୍ଡା ଓ ମୁଖ୍ୟ ପରିଚାଳନା ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ ପିନାକୀ ପଟ୍ଟନାୟକ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତଥିଲେ।

## ଜାଲରେ ପଡ଼ିଲା ଶିବ-ପାର୍ବତୀ ମୂର୍ତ୍ତି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୫।୯।(ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ମାଛ ଧରିବା ବେଳେ ଜାଲରେ ପଡ଼ିଲା ଭଗବାନ ଶିବ-ପାର୍ବତୀଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତି। ୩୦ କିଗ୍ରାରୁ ଅଧିକ ଓଜନର ଅଷ୍ଟାଧିକାରୀ ନିର୍ମିତ ଏହି ମୂର୍ତ୍ତିର ଉଚ୍ଚତା ୨ ଫୁଟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏହା ଏକ ଆହ୍ୱାନ ଉପରେ ରହିଛି। ଆହ୍ୱାନର ବାବା ବାନାମୁରେଶ୍ୱର ଲେଖା ରହିଛି। ପୁରୀ-କୋଣାର୍କ ମୁଖ୍ୟ ରାସ୍ତା ପୁରୀ ସହର ଥାନା ଅଞ୍ଚଳରେ ଏପରି ଏକ ଘଟଣା ଘଟିଛି। ଏହି ମୂର୍ତ୍ତିକୁ କେହି ଚୋରି କରି ଆଣି ଏଠାରେ ଫିଙ୍ଗିଦେଇଥିବା ଭାବି ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକେ ଏହି ମୂର୍ତ୍ତି ଉଦ୍ଧାର ହେବା ପରେ ଏକେଇ ପୁଲିସ୍‌କୁ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି। ମିଳିଥିବା ସୂଚନାମୁତାବେ, ବେଳେବେଳେ ଗାଁର ପୁରାଣ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ ନୂଆଳକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ତଳେ ମାଛ ଧରୁଥିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କ ଜାଲରେ ଅତୀତନ ପଡ଼ିଥିଲା ଅଷ୍ଟାଧିକାରୀ ନିର୍ମିତ ଶିବ-ପାର୍ବତୀଙ୍କ ଆହ୍ୱାନ। ଅଷ୍ଟାଧିକାରୀ ନିର୍ମିତ ଶିବ-ପାର୍ବତୀ ଆହ୍ୱାନରେ ଲେଖାଯାଇଛି 'ବାବା ବାନାମୁରେଶ୍ୱର'। ଏକେଇ ପ୍ରକାଶ ପୁରୀ ସହର ଥାନାରେ ଖବର



ଦେବା ପରେ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପୁଲିସ୍ ପହଞ୍ଚି ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ଜବତ କରିଛି। ଏଥିସହ ଏହି ମୂର୍ତ୍ତି କିପରି ଭାବେ ଏଠାକୁ ଆସିଲା, ତା' କାଣିବା ସକାଶେ ମଧ୍ୟ ପୁଲିସ୍ ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଛି।

ଭୟ କରୁଥିବା ନିଜର ରହିଛି। କିନ୍ତୁ ଚଳିତ ବର୍ଷର ପୂଜାରେ ଏହିପରି ଭଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ସକାଶେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛି କର୍ମଚାରୀମାନେ। ପୁଲିସ୍ ଚଳୁ ଏଥର ପୂଜା ଭୂମିବା ସହଜ ହେବ। ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର କର୍ମଚାରୀମାନେ ପୁଲିସ୍ କିଛି କରିବ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମୋକାଲ ଆସୁକେସନ। ଏହି ଆପଦ ମୁକ୍ତ ମୁକ୍ତ ଭଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ବାଟ କଟାଇଦେବା ଆପରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେବ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ପୂଜା ମଣ୍ଡପରେ ଲୋକସେବା। ଭିଡ଼ରୁ ଦୂରରେ ବକାଶେ ଆପଦ ଚୋଖିଲ ସହଜ ଓ ଶୀଘ୍ରକର୍ମ ବାଟ। ପୂଜା ମଣ୍ଡପରେ ପାଇଁ ସ୍ଥଳ ସହ ଶୌଚାଳୟର ସୁବିଧା ସହ ସୂଚନା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ସିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଲୋକସେବା ମିଳିପାରିବ। ସେହିପରି କେହି ଚୋରି ଓ ଛିନଟାକରଣ ଶିକାର ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ଅଧିକାରୀମାନେ ମାଧ୍ୟମରେ ରିପୋର୍ଟ କରିବାର ସୁବିଧା ଦିଆଯିବ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ସିପିଆଇ ନିକଟରେ ରହିବ ପୂଜା ପେଣ୍ଡା ଓ ମେଲେଟି ସହ ମାତା ବକାଶ। ଏଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପୂଜା ମଣ୍ଡପକୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ସିପିଆଇ କ୍ୟାମେରା ଲଗାଇବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି। ମହିଳାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ପୂଜା ପେଣ୍ଡାଠାରୁ ଏକ କିମି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଇଟ୍ ଲଗାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ସହ ଅଲ୍ୟୁଣ୍ଡ ନିୟୋଜିତ ହେବ।

## ସମବାୟ ବିଭାଗର ଶୂନ୍ୟ ସହଜ-ଶାଳି ନୀତି ସୋନପୁର ଏଆରସିଏସ୍ ନିଲମ୍ବିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୫।୯।(ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଚୁର୍ଚ୍ଚିତ ବିରୋଧରେ ସମବାୟ ବିଭାଗ ଶୂନ୍ୟ ସହଜ-ଶାଳି ନୀତି ଗ୍ରହଣ କରିଛି। ଆର୍ଥିକ ଅନିୟମିତତା ଓ ଦୁର୍ନୀତି ଅଭିଯୋଗରେ ସହକାରୀ ନିବନ୍ଧକ, ସମବାୟ ସମିତି ସମୂହ, ସୋନପୁର ମଣ୍ଡଳ (ଏଆରସିଏସ୍) ପାଣ୍ଠି ଚରଣ ସାହୁଙ୍କୁ ଆଜି କାର୍ଯ୍ୟରୁ ନିଲମ୍ବନ କରାଯାଇଛି। ନିଲମ୍ବନ ସମୟରେ ବରଗଡ଼ ଉପ-ନିବନ୍ଧକ ସମବାୟ ସମିତି ସମୂହଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ତାଙ୍କର ମୁଖ୍ୟାଳୟ (ହେଡ଼୍ କ୍ୱାର୍ଟର) ରହିବ। ନିଲମ୍ବନ ଆଦେଶ ବଳବତ୍ତର ରହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିନାମୁଦ୍ରିତରେ ସେ ମୁଖ୍ୟାଳୟ ଛାଡ଼ିପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି। ଏଥିସହ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୌଣସି ଅଧିକାରୀ କି କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଯେପରି ନିଆଧାର, ସେଥିସକାଶେ ଅନିୟମିତତାଠାରୁ ଦୂରରେ ରହି ନୀତିନିଷ୍ଠ କର୍ମସାଧକ ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ସମବାୟ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ କ୍ଷେତ୍ର ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି।

## ୧୧ରୁ ପ୍ରଥମଥର ଓଡ଼ିଶାରେ ଏସୀୟ ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ଟିମ୍ ଚାମ୍ପିୟନସିପ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୫।୯।(ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଏସୀୟ ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ଟିମ୍ ଚାମ୍ପିୟନସିପ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆୟୋଜିତ ହେବା ଆସନ୍ତା ମାସ ୧୧ରୁ ୧୫ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାମୀନାଥ କଳିଙ୍ଗ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମ ଆଥଲେଟିକ୍ ସେଣ୍ଟରରେ ୨୮ତମ ଆଇଆଇଟିଏଏ- ଭାଗନେବେ ୨୨ ଦେଶର କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍

ଏକ ସାମୁଦାୟ ସମ୍ମିଳନୀରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ରାଜ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଯୁବସେବା ମନ୍ତ୍ରୀ ସୁବିକଳ ସାହୁ। ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଆୟୋଜନ ଅନ୍ତର୍ଭାଗରେ ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ମହାସଂଘ, ଭାରତୀୟ ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ମହାସଂଘ, ଏସିଆନ୍ ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ଫିଡ଼େରାସନ୍, ଓଡ଼ିଶା ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ଆସୋସିଏସନ୍ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଯୁବସେବା ବିଭାଗର ମିଳିତ ଉଦ୍ୟମରେ ଆୟୋଜିତ ହେବ। ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ପ୍ରାୟ ୨୨ଟି ଦେଶରୁ ପାଖାପାଖି ୫୦୦ରୁ ଅଧିକ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍, ସପୋର୍ଟ ସ୍ଟାଫ୍ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ। ଏଥିରେ ଭାରତ ପ୍ରମୁଖ ଓ ମହିଳା ବର୍ଗରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ।

## ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୫।୯।(ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ):

ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଭଙ୍ଗମାନେ ହେବାରୁ ଥିବା ଆଇଆଇଟିଏଏ ଖୁଲିତ ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ଟିମ୍ ଚାମ୍ପିୟନସିପ୍-୨୦୨୫ରେ ଭାଗ ନେବା ସକାଶେ ଯୋଗ୍ୟ ବିବେଚିତ ହେବେ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ସୁବଳ କହିଛନ୍ତି। ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଆୟୋଜିତ ହେବାରୁ ଥିବା ବେଳେ ଏହା ଦେଶ ଓ ରାଜ୍ୟର ଶାନ୍ତ ଶାନ୍ତ ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ପ୍ରତିଭାକୁ ପ୍ରେରିତ କରିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଇଛି। ସେହିପରି ଭାରତୀୟ ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ମହାସଂଘର ସଭାପତି କମଳେଶ ମେହତା କହିଛନ୍ତି ଯେ କ୍ରୀଡ଼ା କ୍ଷେତ୍ରରେ

## ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିବା ବିମୁଗ୍ଧ ଟିମ୍

ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଭଙ୍ଗମାନେ ହେବାରୁ ଥିବା ଆଇଆଇଟିଏଏ ଖୁଲିତ ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ଟିମ୍ ଚାମ୍ପିୟନସିପ୍-୨୦୨୫ରେ ଭାଗ ନେବା ସକାଶେ ଯୋଗ୍ୟ ବିବେଚିତ ହେବେ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ସୁବଳ କହିଛନ୍ତି। ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଆୟୋଜିତ ହେବାରୁ ଥିବା ବେଳେ ଏହା ଦେଶ ଓ ରାଜ୍ୟର ଶାନ୍ତ ଶାନ୍ତ ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ପ୍ରତିଭାକୁ ପ୍ରେରିତ କରିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଇଛି। ସେହିପରି ଭାରତୀୟ ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ମହାସଂଘର ସଭାପତି କମଳେଶ ମେହତା କହିଛନ୍ତି ଯେ କ୍ରୀଡ଼ା କ୍ଷେତ୍ରରେ



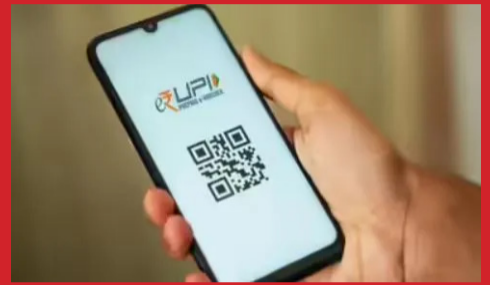
# ଲକ୍ଷ ହେଲା ହିରେରା ଡେସ୍ଟିନି ୧୧୦

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୫ତମ: ହିରେରା ମୋଟୋର୍କର୍ପ ଉପକ୍ରମଣରେ ଏହାର ନୂଆ ସ୍କୁଟର ହିରେରା ଡେସ୍ଟିନି ୧୧୦ ଲକ୍ଷ କରିଛି। ଏହା ଖାସ କରି ସୁଲଭ ମୂଲ୍ୟରେ ଆରାମ ଏବଂ ଭଲ ମାଇଲେଜ୍ ଦାୟିତ୍ୱ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଡିଜାଇନ୍ କରାଯାଇଛି। ଡେସ୍ଟିନି ୧୧୦ ସ୍କୁଟର ମୂଲ୍ୟ, ଡିଜାଇନ୍, ସ୍ପେସିଫିକେସନ୍ ଏବଂ ଉତ୍ପାଦନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନୂଆ ହିରେରା ଡେସ୍ଟିନି ୧୧୦ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି। ଏହାର ମୂଲ୍ୟ ଲକ୍ଷରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହିରେରା ଡେସ୍ଟିନି ୧୧୦ର ଡିଜାଇନ୍ ଏକ ନିଖି-ରେଡ୍ ଥିମ୍ ରପରେ ଆଧାରିତ। ଯାହା ଆଧୁନିକ ଏବଂ କ୍ଲାସିକ୍ ଡିଜାଇନ୍ ଏକାଠି କରିଥାଏ। ଏହି ସ୍କୁଟରରେ ପ୍ରିମିୟମ୍ କ୍ରୋମ୍ ଆକ୍ସେସ୍, ଏକ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟର ଏଲିକ୍ଟ୍ରିକ୍ ଡେଲିଭାରି ଏବଂ ଏକ ଏସ୍ ଆକ୍ସେସ୍



ଏଲିକ୍ଟ୍ରିକ୍ ଡେଲିଭାରି ଏବଂ ଏହି ସ୍କୁଟରକୁ ବେଶ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲୁକ୍ ପ୍ରଦାନ କରେ। ଏହି ସ୍କୁଟରରେ ଡିଜାଇନ୍ ବଡ଼ ମୋଟୋର୍କର୍ପ ଡିଜାଇନରୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି। ଡେସ୍ଟିନି ୧୧୦ ପାଇଁ କଲର୍ ଅପ୍ସନ୍ସନ୍ ଲାଭ୍ୟରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେବ, ମ୍ୟାଟ୍ ଟ୍ରେ, ନେକ୍ସ୍ଟ୍ ଟୁ ଆକ୍ସେସ୍ ଏବଂ ଗୁଲ୍ ରେଡ୍ ସାମାନ୍ୟତା ଡିଜାଇନ୍ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ହିରେରା ଡେସ୍ଟିନି ୧୧୦ ଅନେକ ଆଧୁନିକ ଏବଂ ଉପଯୋଗୀ ଫିଚର୍ସ ପ୍ରଦାନ କରେ। ଡେସ୍ଟିନି ୧୧୦ ୧୨-ଇଞ୍ଚ ଆକ୍ସେସ୍ ହିଲରେ ଭଲ ସ୍କୁଟରରେ ଏକ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ବକ୍ସ, ଏକ ବୁଟ୍ ଲାମ୍ପ ଏବଂ ଏକ ଆନାଲଗ୍-ଡିଜିଟାଲ୍ ସ୍ପିଡ଼ୋମିଟର ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ହିରେରା ଡେସ୍ଟିନିରେ ହିରେରା ଆକ୍ସେସ୍ ଭଳି ୧୧୦ CC, ସିଙ୍ଗଲ୍-ସିଲିଣ୍ଡର ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି। ଏହି ଉତ୍ତମ ୭.୨୫୦ ଆରପିଏମରେ ୮ ବିଏଟି ପାଉଁର ଏବଂ ୫.୭୫୦ ଆରପିଏମରେ ୮.୮୭ ଏଏମଏମ୍ ଟର୍କ୍ କ୍ଲେନ୍ରେଟ୍ କରେ। ଡେସ୍ଟିନିରେ ଡ୍ରେ-ଡ୍ରେ କ୍ଲୁବ୍ ସିଷ୍ଟମ୍ ରହିଛି।

## ଯୁପିଆଇରେ ମିଳିବ ଇଏମଆଇ ସୁବିଧା



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୫ତମ: ଯୁପିଆଇରେ ମିଳିବ ଇଏମଆଇ ସୁବିଧା। ନ୍ୟାସନାଲ ପେମେଣ୍ଟ କର୍ପୋରେସନ୍ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଏବଂ ଯୁପିଆଇ ନେଟୱାର୍କରେ କ୍ରେଡିଟ୍ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରୋସେସ୍ କରିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଛି। ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଡିଜିଟାଲ ପେମେଣ୍ଟରେ ନୂତନ ଅଭିବୃଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା। ରୁପେ କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ ଏବଂ ଯୁପିଆଇରେ କ୍ରେଡିଟ୍ ଲାଇନ୍ ପରେ, ଏବେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପଦକ୍ଷେପ ଯୁପିଆଇ ପେମେଣ୍ଟ ଇଏମଆଇରେ ରୁପାକରିତ କରିବା ହେବ। ଏହି ମାମଲା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଲୋକଙ୍କ ଅନୁସାରେ, ଏନପିସିଆଇ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଫିନାନ୍ସିଆଲ୍ ଅନୁମତି ଦେବ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଗ୍ରାହକମାନେ ବୁକିଂ ଯୁପିଆଇ ପେମେଣ୍ଟକୁ ଇଏମଆଇରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ। ଯଦିଓ ଫିନାନ୍ସିଆଲ୍ ଅନୁମତି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହିଁ ଉପାଦାନ ଲାଇନ୍ ହୋଇନାହିଁ, ଏନପିସିଆଇ ଏହାକୁ ଯୁପିଆଇ ଉପରେ କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡଦ୍ୱାରା ବୁକିଂ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ। ଏହା ପଏମ୍-ଅଫ୍-ସେଲ୍ ଫିନାନ୍ସିଆଲ୍ କାର୍ଡ ପେମେଣ୍ଟ ଭଳି କେବଳ, ଯେଉଁଠାରେ ଗ୍ରାହକମାନେ ଫିନାନ୍ସିଆଲ୍ ହିଁ ଏକ କାର୍ଡ ସ୍ୱାଇପ୍ ଇଏମଆଇରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ। ଯେତେବେଳେ ଯୁପିଆଇ ମାଧ୍ୟମରେ ରୁପେ କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡଗୁଡ଼ିକ ବୁକିଂ ହୋଇପାରିବ ଏବଂ ଯୁପିଆଇ ନେଟୱାର୍କରେ କ୍ରେଡିଟ୍ ଲାଇନ୍ ମଧ୍ୟ ଖୋଲାଯାଇଛି, ଯେତେବେଳେ ଏନପିସିଆଇ ଏହି ନୂତନ ଦୈନିକ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ବିନା କରୁଛି। କିଛି ବ୍ୟାଙ୍କ ପୂର୍ବରୁ 'ନାହିଁ' ଏବଂ ପେଟିଏମ୍ ଭଳି ଫିନାନ୍ସିଆଲ୍ ଅନୁମତି ସହିତ ସହଯୋଗରେ ଯୁପିଆଇ ଉପଯୋଗୀ ପାଇଁ କ୍ରେଡିଟ୍ ଲାଇନ୍ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେଇଛି। ଯୁପିଆଇ ଲାଇନ୍ ଉପରେ ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ, "ଆମେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଇଏମଆଇ ସହିତ ଲିଙ୍କ୍ ହୋଇନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସଂଖ୍ୟେ ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କୁ କୁଖିଆର କୋଡ୍ ସ୍କାନ କରିବା ସମୟରେ ପେମେଣ୍ଟଗୁଡ଼ିକ ଇଏମଆଇରେ ଦେବାକୁ ଅନୁମତି ଦେବ। ସେହିପରି ପ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ଏକ ଫିନାନ୍ସିଆଲ୍ ଷ୍ଟାର୍ଟଅପ୍ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବ, କିଛି କିଛି ଯେ, ଏନପିସିଆଇ ଯୁପିଆଇ ଉପରେ କ୍ରେଡିଟ୍ ଲାଇନ୍ ଉପରେ ପ୍ରାୟ ୧.୫% ଇଣ୍ଟରଷ୍ଟ୍ ଫି ଆରାୟ କରିବାକୁ ନିଶ୍ଚିତ ନେଇଛି। ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ରାଜସ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ନିଶ୍ଚିତ ସୁଯୋଗ। ଗତ ସପ୍ତାହରେ ଇଟି ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ, ପେୟୁ ସିଲ୍ଡ୍ ଅନିର୍ବାଣୀ ମୁଖ୍ୟାଳୟ ଯୁପିଆଇ ଉପରେ ବୁକିଂ ସମ୍ପର୍କୀୟ ସୁଯୋଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଇଙ୍ଗିତ କରିଥିଲେ।

### ଆଜିର ସୁନା ଦର

ତେବେ ଯଦି ଆପଣ ଆଜି ସୁନା କିଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତାହା ଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି ତେବେ ପ୍ରଥମେ ଜାଣି ନିଆନ୍ତୁ ଆଜି ସୁନା ଦର। ଆଜି ଭାରତୀୟ ଦେଶରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା ୧, ୧୪,୪୪୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ସେହିପରି ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା ଦର ୧,୦୪,୯୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ସେହିପରି ଭାରତୀୟ ଭୂବଳୟରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା ମୂଲ୍ୟ ୧୦ ଗ୍ରାମ ପିଛା ୧,୧୪,୪୪୦ ଟଙ୍କା ରହିଥିବା ବେଳେ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା ମୂଲ୍ୟ ହେଉଛି ୧,୦୪,୯୦୦ ଟଙ୍କା ପହଞ୍ଚିଛି। ସେହିପରି ମୁମ୍ବାଇରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧, ୧୪,୪୪୦ ଟଙ୍କା ଓ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧,୦୪,୯୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ନୂଆଦିଲ୍ଲୀରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ୧,୧୪,୫୯୦ ଟଙ୍କା ଓ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ୧,୦୪,୦୫୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତର ପୁମ୍ପୁର ସହର ବେଙ୍ଗାଳୁରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧, ୧୪,୬୬୦ ଟଙ୍କା ଥିବା ବେଳେ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧,୦୪,୧୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ପୂର୍ବ ଭାରତର ପୁମ୍ପୁର ସହର କୋଲକାତାରେ ଯଥାକ୍ରମେ ୧, ୧୪,୪୪୦ ଓ ୧,୦୪,୯୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପା ମୂଲ୍ୟ କିଲୋ ପିଛା ୧, ୪୦,୦୦୦ ଟଙ୍କା ହୋଇଛି।

## ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗର ରାୟଚକରେ ତାଜ୍ ଗଙ୍ଗା କୃତ୍ରିମ ରିସର୍ଟ ଏବଂ ସ୍ଥା ସେମାନଙ୍କର କବାଟ ଖୋଲି ଦେଇଛି

କୋଲକାତା, ୨୫ତମ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଭାରତର ସର୍ବବୃହତ ଆତିଥ୍ୟ କମ୍ପାନୀ, ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ହୋଟେଲ୍ କମ୍ପାନୀ (ଆଇଏଚ୍ଏଏଚ୍), ଗୁରୁବାର ଦିନ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗର ରାୟଚକରେ ତାଜ୍ ଗଙ୍ଗା କୃତ୍ରିମ ରିସର୍ଟ ଏବଂ ସ୍ଥା ଉଦଘାଟନ ଯୋଷଣା କରିଛି। ଗଙ୍ଗା ଶାନ୍ତ କୂଳରେ ଅବସ୍ଥିତ, ଏହି ନିର୍ମାଣକାର୍ଯ୍ୟ ଅଭିଭାଷଣ ଦଳର ମନୋରମ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଏକ କାବୁଜ୍ ଉପାଦାନ। ଆଇଏଚ୍ଏଏଚ୍ ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଓ ସିଇଓ ଶ୍ରୀ ପୁନିତ ଚଟ୍ଟୋପାଧ୍ୟାୟ କହିଛନ୍ତି, "ମହାନୀୟ ଗଙ୍ଗା ନଦୀ ଏବଂ ବଙ୍ଗୋପସାଗରର ସଙ୍ଗମରେ ଅବସ୍ଥିତ, ରାୟଚକ ଏକ ଅନନ୍ୟ ପରିବେଶ ପ୍ରଦାନ କରେ ଯାହା ବଙ୍ଗର ସମୃଦ୍ଧ ସାଗର ପ୍ରତିଫଳିତ କରେ। ତାଜ୍ ଗଙ୍ଗା କୃତ୍ରିମ ରିସର୍ଟ ଏବଂ ସ୍ଥା ଶୁଭାରମ୍ଭ ସହିତ, ଆଇଏଚ୍ଏଏଚ୍ ଆମ ଦେଶର ସୁଦୃଢ଼ ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକରେ ବିସ୍ତାର କରିବାର ପ୍ରତିଦେଶତାକୁ ଆହୁରି ସୁଦୃଢ଼ କରେ। ୧୦୦ ଏକର ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ଜମି ମଧ୍ୟରେ ଅବସ୍ଥିତ, ତାଜ୍ ଗଙ୍ଗା କୃତ୍ରିମ ରିସର୍ଟ ଏବଂ ସ୍ଥା, ରାୟଚକରେ ୧୫୫ଟି ଡିକାଶୀକ ଭାବରେ ଡିଜାଇନ୍ କରାଯାଇଥିବା କୋର୍ଟା ଏବଂ ସୁଟ୍ ରହିଛି ଯାହା ଏକ ଗ୍ରାମାଣୀ ଆକର୍ଷଣକୁ ପ୍ରକାଶ କରେ।



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୫ତମ: ଭାରତ ସାମୁଦ୍ରିକ ସହଯୁକ୍ତ-୨୦୨୫ (ଆଇଏମ୍ଏମ୍) ପାଳନର ଅବସରରେ ପୂର୍ବରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ପକ୍ଷରୁ ଏକ ରୋଡ୍-ଶୋ' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ମେରିଟାଇମ୍ ସେକ୍ଟରର ଅଭିବୃଦ୍ଧିକୁ ନାଭିକେନ୍ଦ୍ର କରିବା: ଭଲ୍‌ମେନ୍‌ସ୍ ଡିଭିଜନ୍' ଶୀର୍ଷକ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଶିଳ୍ପ ଓ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ମହା ସମ୍ପଦ ରହୁ ସ୍ୱାଇ, ଲୋକ ସଭା ସଦସ୍ୟ ବିଜୁ ପ୍ରସାଦ ଚରାଣ, ଶିଳ୍ପ ବିଭାଗ ସଚିବ ହେମନ୍ତ ଶର୍ମା, ସଚିବ ଉଷା ପାଢ଼ୀ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ। ସ୍ୱାଗତ କରିବାରେ ପାରାଦୀପ ପୋର୍ଟ ଡେଭଲପମାନ୍ ପି.ଏଲ୍. ସାହାୟ କହିଲେ, ଅକ୍ଟୋବର ୨୨ରୁ ୩୧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁମ୍ବାଇରେ ହେବାକୁଥିବା ଆଇଏମ୍ଏମ୍-୨୦୨୫ରେ ୧୦୦ରୁ ଅଧିକ ଦେଶ, ୨୦୦ ଅର୍ଜନୀତୀୟ ଦଳ, ୫୦୦ ପ୍ରଦର୍ଶକ ଓ ୧ ଲକ୍ଷ ପ୍ରତିନିଧି ଯୋଗଦେବେ। ଏହା ପୋର୍ଟ ମହାନୀୟକରଣ, କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି, ଗ୍ରାନ୍ତ ଶିପିଂ, ଶିପ୍ ବିଲ୍ଡିଂ, ଇନ୍ଫ୍ରାସ୍ଟ୍ରକ୍ଚର ଓ ପାଲନା, ମେରିଟାଇମ୍ ସୁରକ୍ଷା ଆଦି ବିଷୟରେ ଚର୍ଚ୍ଚାର ପୂର୍ବଦର୍ଶି ହେବା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ୧୦ ଲକ୍ଷ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ଏମ୍ଏମ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା। ସେଥିପାଇଁ ଉପକ୍ରମ ପାରାଦୀପ ପୋର୍ଟ ୧ ଲକ୍ଷ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ପୁଞ୍ଜି ନିବେଶ ଆକର୍ଷଣ କରିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଇଛି। ସେ ଗୁଜରାଟର ଭାବନାରେ ପ୍ରାଥମିକତା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଉଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ସହ ସୁସମ୍ପର୍କ ହୋଇଥିବା ମେକ୍ସିକୋ (୨୧,୫୦୦ କୋଟି) ଓ ପୁରୀରେ କୁଳ୍ ଫିନାନ୍ସ ଉପରେ ଏମ୍ଏମ୍ଏମ୍ ଉଲ୍ଲେଖ କରି 'ଏମ୍ଏମ୍ ନେଶନ ଡ୍ରେମ୍' ପ୍ରୋସେସ୍ ଚଳୁଥିବା ସମ୍ପର୍କରେ କହିଥିଲେ। ସେହିପରି ଉଷା ପାଢ଼ୀ କହିଲେ, ବର୍ତ୍ତମାନ ୮୦ ଏମ୍ଏମ୍ଏମ୍ ପୋର୍ଟ କ୍ଷମତାକୁ ୨୦୪୭ ସୁଦ୍ଧା ୫୦୦ ଏମ୍ଏମ୍ଏମ୍ କରିବା ପାଇଁ ଆଧୁନିକୀକରଣ, ନୂଆ ଭିଡିଓ ଓ ଉଡ଼ିଶା ମେରିଟାଇମ୍ ବୋର୍ଡ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ରହିଛି। ସେ ମେରିଟାଇମ୍ ସେକ୍ଟରରେ ମହିଳାଙ୍କ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ବୃଦ୍ଧି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥିଲେ। ହେମନ୍ତ ଶର୍ମା ଉଡ଼ିଶାର ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ଗ୍ରୋଥ ଓ ମେରିଟାଇମ୍ ସେକ୍ଟର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହେଉଥିବା କହିଥିଲେ।

### ଆଜିର ପେଟ୍ରୋଲ, ଡିଜେଲ୍ ଦର

ତେବେ ପ୍ରମୁଖ ସହର ଗୁଡ଼ିକରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲ୍ ମୂଲ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଛି। କିଛି ସହରରେ ତାମ୍ ଆପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହିଛି। ପ୍ରତିଲିଟର ଡିଜେଲ୍ ନୂଆ ଦର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରାଯାଇଥାଏ। ଆଜି ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୧୦୧.୧୧ ପଇସା ରହିଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୯୨.୧୧ ପଇସା ରହିଛି। ସେହିପରି ବିଲ୍ଲୁରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୯୪.୯୯ ଟଙ୍କା ୭୭ ପଇସା ଓ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୮୭ ଟଙ୍କା ୬୬ ପଇସା ହୋଇଛି। ମୁମ୍ବାଇରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୧୦୩ ଟଙ୍କା ୫୦ ପଇସା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୯୦.୦୩ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ସେହିପରି କୋଲକାତାରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୧୦୫.୪୧ ଟଙ୍କା ଥିବାବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୯୨ ଟଙ୍କା ୦୨ ପଇସା ରହିଛି। ବେଙ୍ଗାଳୁରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୧୦୦ ଟଙ୍କା ୯୦ ପଇସା ଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୯୨ ଟଙ୍କା ୪୮ ପଇସା ରହିଛି।

## ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ସ, ଗ୍ରସରୀ, ଉପହାର ଓ ଫ୍ୟାଶନ୍‌ରେ ମିଳିବ ଜବରଦସ୍ତ ଅଫର୍

ମୁମ୍ବାଇ, ୨୫ତମ: ସାରା ଦେଶ ଆନନ୍ଦ, ଏକତା ଏବଂ ଉତ୍ସାହରେ ପର୍ବ ପର୍ବରେ ପାଦ ଦେଇଥିବାବେଳେ ଜିଓମାର୍ଟ ନିଉଦେହ ୨୦୨୫ ଶୁଭାରମ୍ଭ ସହିତ ଏହାକୁ ଆହୁରି ସୁଦୃଢ଼ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିଛି। ସାରା ଦେଶରେ ଉତ୍ସାହର ଭାବନାକୁ ସମ୍ମାନ କରି, ଜିଓମାର୍ଟ ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କୁ ଅନୁକମ୍ପା ସହଯୁକ୍ତ ବିପ୍ଲବ ଉପାଦାନ ଏବଂ କୌଣସି ଲୁଚାଯିତ ଶୁଭ ବିନା ଘର ପାଖରେ ଡେଲିଭରି ସୁବିଧା ନେଇଆସିଛି, ଯାହା ଏହାକୁ ସମସ୍ତ ପାର୍ବଣ ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇଁ ଏକ ଗନ୍ତବ୍ୟସ୍ଥଳ କରିଛି। ଧନାତ୍ମକ ସହିତ ସିକନ ଆରମ୍ଭ କରି, ଜିଓମାର୍ଟରେ ରହିଛି ୪୪୮୭୦ ରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବା ଆଇପୋନ ୧୬୫ ଯାହା ଭାରତରେ ସବୁଠାରୁ କମ୍ ମୂଲ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟତମ। ସେଲରେ ୬୧୭୦୦ ରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବା ଆଇପୋନ ୧୬ ପୁସ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ରହିଛି। ଏହା ସହିତ, ଗ୍ରାହକମାନେ ବୁକ୍‌ସ୍ଟୋର ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ସ ଡିଲ୍



ଜିଓମାର୍ଟ ଆଣିଛି ଜିଓ ଉତ୍ସବ ୨୦୨୫

ଏବଂ ଅଧିକ ସୁବିଧା ଦେଇ ଏହାକୁ ସାକାର କରିଛି। ଜିଓମାର୍ଟର ବ୍ୟାପକତା ଏବଂ ଉପଲବ୍ଧତା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଏହି ଉତ୍ସବରେ ମହାନଗର, ସହର ଏବଂ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ପରିବାର କୌଣସି ଲୁଚାଯିତ ଶୁଭ ବିନା ଘର ପାଖରେ ସମୟୋପଯୋଗୀ, ଅଧୁନିଆ-ମୁକ୍ତ ଡେଲିଭରି ଉପଭୋଗ କରିପାରିବେ। ଏହା ଉତ୍ସବକାଳୀନ ସଫିଦ୍ ସରଳ ଏବଂ ଚାପମୁକ୍ତ କରିବା ଉତ୍ସବକାଳୀନ ସଫି ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟବହାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ଆରମ୍ଭ କରି ସମଗ୍ର ପରିବାର ପାଇଁ ଫ୍ୟାଶନ ଏବଂ ଖୁସି ବାଣ୍ଟିବା ପାଇଁ ଉପହାର ବିକଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଜିଓ ମାର୍ଟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ନିଜର ଉପଯୁକ୍ତ ପୁରଣ କରିବା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଅଫର୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛି। ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୨ରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଜିଓ ଉତ୍ସବ ୨୦୨୫ ସାରା ଦେଶରେ ଜାରି ରହିଛି ଏବଂ ଅନୁକମ୍ପାୟ ଡିଲ୍ ଓ ଅଫର୍ ସହିତ ଭାରତର ଉତ୍ସବକାଳୀନ ସଫିଦ୍ ଉତ୍ସବ ପ୍ରାରମ୍ଭ କରିଛି। ତେବେ ନିୟମ ଏବଂ ସର୍ତ୍ତାବଳୀ ଲାଗୁ ମୂଲ୍ୟ ବ୍ୟାଙ୍କ ଅଫର୍ ସମେତ।

## ସରକାରୀ ଯୋଜନା ସହ ସିଏସ୍ଆର୍ ଯୋଡ଼ିବାକୁ ଆହ୍ୱାନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୫ତମ: ରାଜ୍ୟ ସରକାର ପ୍ରାଥମିକତା ଦେଉଥିବା ବିକାଶମୂଳକ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ସହ କର୍ପୋରେଟ୍ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱରୂପେ (ସିଏସ୍ଆର୍) କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଡ଼ିବାକୁ ଶିଳ୍ପମହା ସମ୍ପଦ ରହୁ ସ୍ୱାଇ କର୍ପୋରେଟ୍ ଜଗତକୁ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଛନ୍ତି। ଭାରତୀୟ ଶିଳ୍ପ ସଂଘ (ସିଆଇଆଇ) ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ ସିଏସ୍ଆର୍ କର୍ମଶୂଳ ୨୦୨୫କୁ ସମ୍ପାଦିତ କରି ସେ କହିଥିଲେ ଯେ କମ୍ପାନିଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କ ସିଏସ୍ଆର୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ, ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଓ

ଡିଜିଟାଲ୍ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତୀକରଣ, ଆବିଷ୍କାର ବିକାଶ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଓ ପୁଷ୍ଟି ସହ ଯୋଡ଼ିପାରିବେ। କଳିଙ୍ଗନଗର, କେନ୍ଦୁଝର ଓ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଭଳି ଶିଳ୍ପ ହବରେ କୃଷ୍ଣର ଆଧାରିତ ସିଏସ୍ଆର୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ସେ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଥିଲେ। ଏହି ଅବସରରେ ଉନ୍ନତ କର୍ମସମ୍ପର୍କ ଅନୁଗତ କହିଥିଲେ ଯେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଶର ଜିଡିପିକୁ ଉତ୍ତମର ଅବଦାନ ୨.୮-୨.୯ ପ୍ରତିଶତ ରହିଛି। ୨୦୩୬ ସୁଦ୍ଧା ତାହାକୁ ୪ ପ୍ରତିଶତ ଏବଂ ୨୦୪୭ ସୁଦ୍ଧା ୫ ପ୍ରତିଶତକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଲାଗି ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଦୂରାନ୍ୱିତ କରିବାକୁ ହେବ।





# ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସୁପରଫୁଡ୍



ଲାଇକାରା ଗୁଣ ସମ୍ପନ୍ନକରି ରାଣିବା। ତ୍ରାଗନ୍ ଫୁଟ୍ ହେଉଛି ଲୋ କ୍ୟାଲୋରି ସୁପରଫୁଡ୍, ଯାହା ଫାଇବର, ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟରେ ଭରା। ଏହା ମହଙ୍ଗା ହୋଇଥିବାରୁ ଇଚ୍ଛା ଥିଲେ ବି ଏହାକୁ କିଣିବାକୁ ଲୋକେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ। ଏହା ସହିତ ଏଥିରେ ଫାଇବର, ଭିଟାମିନ୍ ସି, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଆଇରନ୍ ପରି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି। ଏହା ସୁପରଫୁଡ୍ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିଥାଏ। ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କେଉଁ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଜଣାଇବୁ।

ତ୍ରାଗନ୍ ଫୁଟ୍ରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଓ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ। ଯାହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ରଖା କରିଥାଏ। ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣମାନେ ଏହି ଫଳକୁ ଖାଇପାରିବେ। ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇବର ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତୀବ୍ର କରିବା ସହ ବନ୍ଦହଜମ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂରରେ ରଖେ। ତ୍ରାଗନ୍ ଫୁଟ୍ ହାର୍ଟ ପାଇଁ ରାମବାଣୀ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଥିବା ଲାଇକାରା ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ। ଫଳରେ ହୃଦ୍‌ଯାନ୍ତର ଆଖିଖାନ୍ତାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ। ଏଥିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଓ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଥିବାରୁ ଏହା ହାତକୁ ମଜବୁତ କରିବା ସହ ଅସ୍ଥିଗୋଟାଗୋଟାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ।

ଏକିକ ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଗ୍ଲୁକୋସିଡିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ୍ କମ୍ ଥିବାରୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଫଳପ୍ରଦ। ତେଣୁ ଏହା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ଏହି ସବୁ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି ତେବେ ତ୍ରାଗନ୍ ଫୁଟ୍ ଆପଣଙ୍କ ଖାଇବା ଲିଷ୍ଟରେ ଆର୍ଦ୍ର କରିପାରିବେ ନିଶ୍ଚୟ। ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିପାରିବ।

# ସକାଳୁ ପ୍ରତିଦିନ ପିଅନ୍ତୁ ଜିରା ପାଣି

ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗେଇ ଘରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଏକ ସାଧାରଣ ସମ୍ପଦ। ଜିରା ଏହା କେବଳ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବୃଦ୍ଧି କରେ ନାହିଁ ବରଂ ଏଥିରେ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ସେହିପରି ଜିରା ପାଣି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଲାଭ ପ୍ରଦାନ କରେ। ଏହା ଭିଟାମିନ୍ ସି ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟରେ ଭରପୁର। ଜିରା ପାଣି ପାଚନ ଶକ୍ତି ଉନ୍ନତ କରିବା ସହ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ପ୍ରତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ। ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ପ୍ରତିଦିନ ଜିରା ପାଣି ପିଇବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କ'ଣ ?

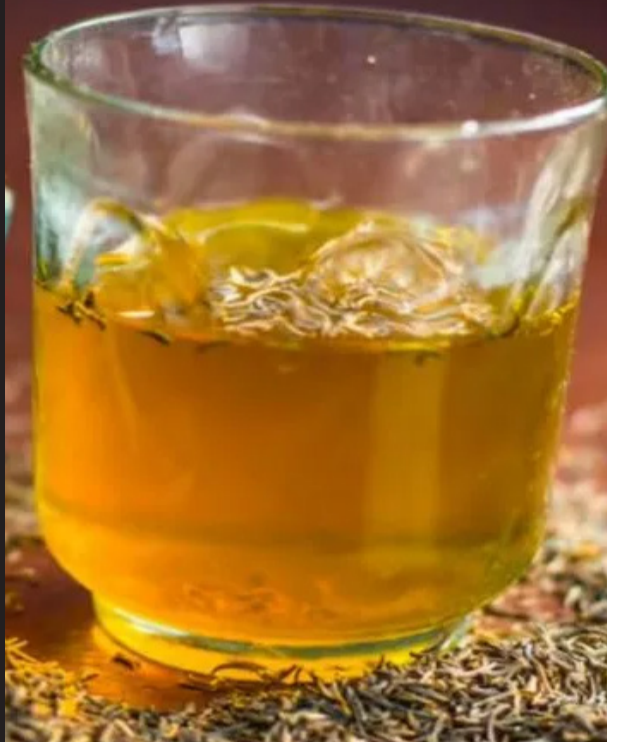
**ଓଜନ ହ୍ରାସ:** ଅନେକ ଲୋକ ସେମାନଙ୍କର ବର୍ଦ୍ଧିତ ଓଜନ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତିତ ଆସନ୍ତି। ଜିରା ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, ଯାହା କ୍ୟାଲୋରି ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଭୋକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ। ଜିରା ପାଣିରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ସି, କପର୍ ଏବଂ ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ ଥାଏ। ଏହା ଚର୍ବି ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହା ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

**ହାର୍ଟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ:** ଜିରା ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ହ୍ରାସ ହୁଏ। ଏହା ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ଏବଂ ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀକୁ ଆରାମ ଦିଏ। ଏହାର ଅର୍ଥ ହୃଦୟ ଉପରେ କମ୍ ବାପ ପଡ଼ିଥାଏ। ଜିରା ପାଣି ନିୟମିତ ସେବନ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ପ୍ରତି ଏବଂ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ହାର୍ଟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ।

**ରକ୍ତ ଶର୍କରା ପ୍ରତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ:** ଇନସୁଲିନ୍ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ପ୍ରତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଜିରା ପାଣି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ଲୋଷ୍ଟ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଇନସୁଲିନ୍ ପ୍ରତି ଅଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ କରିଥାଏ। ଏହା ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ ସ୍ଥିର କରିଥାଏ, ଇନସୁଲିନ୍ ବ୍ୟବହାରକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ। ସେହିପରି, ଜିରା ପାଣି ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଦାମୀ ସତ କିନ୍ତୁ ଅନେକ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂରକରିବେ ଗାଏବ କରି ଦେଇଥାଏ। ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଏହାର

**ଚର୍ମ ଏବଂ କେଶ ମଜବୁତ କରେ:** ଜିରା ପାଣି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣରେ ଭରପୁର। ଏହା ସୁଖ ଚର୍ମ ଏବଂ କେଶ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହାର ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ଖଣିଜ କେଶକୁ ଚମକିତ ଏବଂ ମଜବୁତ କରିଥାଏ। ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଡିଟର୍ଜିଫାୟର ଭାବରେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ଶରୀରକୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

**ଶରୀରକୁ ବିଷମୂଳକ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ:** ଜିରା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟରେ ଭରପୁର। ଏଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷତିକାରକ ମୂଳକ ରାସାୟନକୁ ଦୂର କରେ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ବିଷମୂଳକ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ରାତିରେ ଜିରା ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ବିଷମୂଳକ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।



# କିଷ୍ମିସ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ କିଷ୍ମିସ୍। ଏଥିରେ ଫାଇବର, ଆଇରନ୍, ପୋଟାସିୟମ୍ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଥାଏ। ବଜାରରେ ୨ ପ୍ରକାରର କିଷ୍ମିସ୍ ମିଳିଥାଏ। ଗୋଟିଏ କଳା ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ହଳଦିଆ। କିନ୍ତୁ ଅନେକଙ୍କ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସିବ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କେଉଁଟି ଅଧିକ ଲାଭଦାୟକ ? ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା...

କିଷ୍ମିସ୍ ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ହ୍ରାସ କରେ। ରକ୍ତଚାପକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ଏବଂ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପ୍ରତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ। ଚର୍ବିର ଅର୍ଦ୍ର ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ୍ ଆଣ୍ଟି ହେଲ୍ପରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ କିଷ୍ମିସ୍ ହୃଦୟ ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ। ଏମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଭିନ୍ନ କିନ୍ତୁ ଉଭୟ କିଷ୍ମିସ୍ ହୃଦୟ ପାଇଁ ଭଲ। କଳା କିଷ୍ମିସ୍ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ଆଇରନ୍ରେ ଭରପୁର ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ହଳଦିଆ କିଷ୍ମିସ୍ ନରମ ଏବଂ ଅଧିକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ। କଳା କିଷ୍ମିସ୍ ଖରାରେ ଶୁଖାଯାଏ। ଯାହା ଫଳରେ ଏଥିରେ ଅଧିକ ଆଇରନ୍ ଏବଂ ଏକୋସାୟନିଜ୍ ଥାଏ। କଳା ରଙ୍ଗ ଏହାର ଉଚ୍ଚ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ପ୍ରତି ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ହଳଦିଆ କିଷ୍ମିସ୍ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ତାଜା ଖାଦ୍ୟର ସହିତ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରାଯାଏ। ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ରହିଥାଏ। ଏହି କାରଣରୁ ହଳଦିଆ କିଷ୍ମିସ୍ ମିଠା ଏବଂ ନରମ ହୋଇଥାଏ। ତଥାପି କଳା କିଷ୍ମିସ୍ରେ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକର ଥାଏ। କଳା କିଷ୍ମିସ୍ରେ ଆଇରନ୍ ଭରପୁର ଥାଏ। ଯାହା ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ପ୍ରଭୃତି ସୂଚକ କରେ। ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଅକ୍ସିଡେଟିଭ୍ ଚାପକୁ ହ୍ରାସ କରେ। ହଳଦିଆ କିଷ୍ମିସ୍ରେ କଳା କିଷ୍ମିସ୍ ପ୍ରକାରରେ କମ୍ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଥାଏ, ଯଦି ଏହା କ୍ୟାବୁରାଲ୍ ଶୁଣା ହୋଇଥାଏ। ଉଭୟ ପ୍ରକାରର କିଷ୍ମିସ୍ରେ ଫାଇବର ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ। ଚର୍ବିର ଅର୍ଦ୍ର ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ୍ ଆଣ୍ଟି ହେଲ୍ପ ଅନୁଯାୟୀ, କିଷ୍ମିସ୍ ଖାଇବା ପେଟ ପାଇଁ ଭଲ। ଏହା ଅନ୍ତରାଳରେ ଭଲ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। କଳା କିଷ୍ମିସ୍ରେ ଅନୁବୀକ୍ଷ୍ୟ ଫାଇବର ଥାଏ, ଯାହା କୋଷ୍ଟକାଠିକ୍ୟକୁ ମୂଳ୍ଧି ବିଏ। ହଳଦିଆ କିଷ୍ମିସ୍ରେ ଦୁର୍ବଳ ଫାଇବର ଥାଏ, ଯାହା ପାଚନକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ଏବଂ ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ। ପାଚନକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ, ଉଭୟ କିଷ୍ମିସ୍ ଏକାଠି ଖାଇବା ଉଚିତ। ବହୁତ ପରିମାଣରେ କିଷ୍ମିସ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶର୍କରା ପ୍ରତି ଏବଂ ମେଡିଟେରୀୟାନ ଡାଇଟ୍ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକମାନେ କିଷ୍ମିସ୍ ଖାଇବାକୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ। ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କିଷ୍ମିସ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାଲିଟି ହୋଇପାରେ।



# ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ପାଇଁ ଗଜର

ଗଜର ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍, ଫାଇବର ଓ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଉପାଦାନ ରହିଛି। ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ ଅଧିକ ଓ ମଜାକୁ ଶକ୍ତ କରିଥାଏ। ତେବେ ଏହାର ଆଉ ଏକ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି। ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ତାହା ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଟିବିଟି ଗଠନ କରିବାରେ ଅନେକାଂଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏକାକି ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କାଲିଫୋର୍ନିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ନିୟମିତ ଗଜର ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଟିବିଟି ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବାରୁ ଏହା ପ୍ରତିରୋଧକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା। ଆପଣ ବୃଦ୍ଧିଶକ୍ତିକର ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ନିୟମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ତରୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବା ସହ ଆଉ ଏକ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ପ୍ରତିଦିନ ଗଜର ଖାଆନ୍ତୁ। କାରଣ ଗଜରରେ ଏକାକି ତରୁ ରହିଛି, ଯାହା ବୃଦ୍ଧିଶକ୍ତି ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। ଏହା ଭିଟାମିନ୍ 'ସି'ର ଅନ୍ୟତମ ଉତ୍ସ। ଗଜର ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ତାହା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ତା'ସହ ଏହା ରକ୍ତଚାପକୁ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥିର ରଖେ। ଗଜରରେ ପଟାସିୟମ୍ ଓ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଏହା ଅଧିକ ଦୂର ରଖିଥାଏ। ସବୁଠାରୁ ଖାସ୍ କଥା ହେଲା, ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ଓଜନ କେତେକାଂଶରେ ସୁସ୍ଥିର ରହିଥାଏ।



# ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଭୋଜନ କରୁଥିଲେ...

କେବେ କେବେ ତେରିରେ ଅତିସରେ ଫେରିବା ହେଉ କିମ୍ବା ସୂଚି ସାଧୁ ସାଧୁ ବିଳମ୍ବିତ ରାତି ହେଉଥିବା ହେଉ... ଅବା କେଉଁ କାମରେ ଫେରିବା କିମ୍ବା ସପ୍ନରେ କେହି କେହି ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଖାଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ଆଜିକାଲିର ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ରାତ୍ରୀଭୋଜନ କରିବା ଏକ ସାଧାରଣ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି। କାମର ଚାପ, ଲମ୍ବା ଶିଫ୍ଟ କିମ୍ବା ଅନିୟମିତ ରୁଟିନ୍ ଯୋଗୁଁ ଲୋକମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ରାତିରେ ରାତ୍ରୀଭୋଜନ କରନ୍ତି। ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଗମ୍ଭୀର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ। ଆୟୁର୍ବେଦ ଏବଂ ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ ଉଭୟ ଗୁରୁତ୍ୱରୋପ କରନ୍ତି ଯେ ଆମର ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ରାତିରେ ସବୁଠାରୁ ଧୀର କାମ କରେ ଏବଂ ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଖାଇବା ଶରୀର ଉପରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ଚାପ ପକାଇଥାଏ। ଏହା କେବଳ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି କାରଣ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ଅନେକ ଗମ୍ଭୀର ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରେ। ରାତ୍ରୀଭୋଜନ ଏବଂ ଶୋଇବା ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟବଧାନ ବଜାୟ ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। କିନ୍ତୁ ଏହା ଏବେ ହେଲେ ପାଲଟିଛି। ତେବେ ଜାଣନ୍ତୁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ କେଉଁ ରୋଗ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ କିପରି ଏଡାଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ...

ତେଣୁ କଥାରେ ଅଛି ଶାନ୍ତ କାମ ଛାଡ଼ି ଭୋଜନ କର। ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ହିଁ ଆମ ଶରୀର ପୋଷଣ ପାଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ ଆମେ ଭୋଜି ଲାଗିଲେ ଖାଉ ଏବଂ ଲୋଭରେ ବି ଖାଉ। ଲୋଭରେ ଖାଇଲେ ତାହା ଆମର ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ ନ କରି ଅଧିକ କରିଥାଏ। ଖୁଚରା ଭୋଜି ଲାଗିଲେ ହିଁ ଖାଇବା ଉଚିତ। ଭୋଜି ନ ଥାଇ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଭରେ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ପୁଣି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ରହିବା ଉଚିତ। ଯେତେବେଳେ ଇଚ୍ଛା ସେତେବେଳେ

ଖାଇବା ଏବଂ ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର ମତରେ ସକାଳର ଖାଇବା ଲାଭଦାୟକ ଭୋଜନ ପରି ଗଣିତ ହେବା ଉଚିତ। ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନ ତା'କୁ ହାଲୁକା ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାକାଳୀନ ଭୋଜନ ସବୁତ ହାଲୁକା ହେବା ଉଚିତ। ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଆଉଁଶି ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ଛୋଟ କାତ ଗ୍ଲୁସିରେ ଏକ ଗ୍ଲୁସି ଦେଖି ଗାଈ ଧୀର ପିଇ ଶୋଇପାରିବେ। କିନ୍ତୁ ଧୀର ପିଇସାରି କୁଳି କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ, ନ ହେଲେ ଦାନ୍ତ ପୋକ ଖାଇବା ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ବା ମଧ୍ୟରାତ୍ରିରେ ଯେଉଁମାନେ ଭୋଜନ କରନ୍ତି ତାକୁ ରାସ୍ତା ଭୋଜନ କୁହାଯାଏ। ଶାନ୍ତ କାମ ଛାଡ଼ି ଭୋଜନ କର, ମାନେ ଯଦି ଭୋଜନର ସମୟ ହୋଇଯାଇଛି ଓ ଭୋଜି ହେଉଛି, ତେବେ ଅନ୍ୟ ସବୁ କାମ ଛାଡ଼ି ଆଗେ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ। କାରଣ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଭୋଜନ କଲେ ତାହା ଆମ ଦେହର ଅଭ୍ୟାସରେ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ସେଥିରେ ବିଳମ୍ବ ବା ଅନିୟମିତତା ହେଲେ ଆମ ହଜମ ଶକ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ। ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବା ପାଇଁ ଆମ ଶରୀରରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଅମ୍ଳ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଯାହାକୁ ଇଂରାଜୀରେ କୁହାଯାଏ ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରିକ୍ ଏସିଡ୍ ବା ଲବଣାମ୍ଳ। ଯେତେ ଯଦି ଚର୍ଚ୍ଚି ସମୟ ଧରି ଖାଲି ରହେ ଏବଂ ଏହା ବିଳମ୍ବିତ ପେଟ ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛି ଅମ୍ଳ ଆମର ଅନ୍ତରାଳର ମ୍ୟୁକସ୍ ମେମ୍ବ୍ରେନ୍ ଖାଇଥାଏ। ଫଳରେ ପେଟରେ ଘାଆ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଯାହାକୁ ଷ୍ଟ୍ରେମାଲ୍ ଅଲ୍‌ସର କୁହାଯାଏ। ଶୀଘ୍ର ବିକ୍ଷା ନ କଲେ ତାହା ମାରାତ୍ମକ ହୋଇପାରେ। ତେଣୁ ନିୟମିତଭାବେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଇବା ଉଚିତ। ପୁଣି ଖାଦ୍ୟ ତ ଆମକୁ କାମ କରିବା ପାଇଁ ବଳ ପାଇବା କିପରି ? ଆମେ ଖାଇବା ନିୟମ ଅନୁସରଣ କାମ କରିବା ପାଇଁ ବଳ ପାଇବା କିପରି ? ତେଣୁ ଶାନ୍ତ କାମ ଛାଡ଼ି ଆମ ଖାଇବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି।

- ✱ ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଭୋଜନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ
- ✱ ରାତିରେ ସମୟରେ ଶରୀରର ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ପ୍ରତି ଧୀମା ହୋଇଯାଏ
- ✱ ବିଳମ୍ବିତ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ୟାଲୋରି ଉପୁତ ହୋଇଥାଏ
- ✱ ଶରୀର ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରି ନଥାଏ
- ✱ ଅତିରିକ୍ତ କ୍ୟାଲୋରି ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ଭାବରେ ସଞ୍ଚିତ ହୁଏ, ଯାହା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି କରେ
- ✱ ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପ୍ରତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ
- ✱ ଇନସୁଲିନ୍ ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ପାଏ, ଯାହା ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ଅସମ୍ଭବ ହୁଏ
- ✱ ଟାଇପ୍-୨ ମଧୁମେହ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବହୁତ ବୃଦ୍ଧିପାଏ
- ✱ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ପ୍ରତି ବୃଦ୍ଧିପାରେ
- ✱ ଯାହା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରେକ୍ ପାଇଁ ପ୍ରମୁଖ ବିପଦର କାରଣ
- ✱ ରାତିରେ ଭାରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପାଚନ ପ୍ରଣାଳୀ ଉପରେ ବାପ ପଡ଼ିଥାଏ
- ✱ ଏହା ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ
- ✱ ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ପରିହାର କରନ୍ତୁ
- ✱ ରାତିରେ ଭୋଜି ଲାଗୁଥିଲେ ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ



