

ଲାଇଲିଲା ଆଡ଼ାପାତୀ ହମଲା ପଛରେ ପାକିସ୍ତାନ



ସ୍ୱାକାର କଲେ ପାକିସ୍ତାନୀ ନେତା

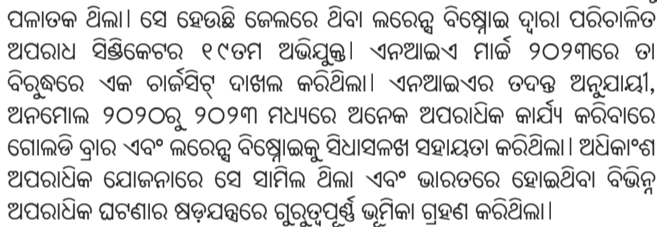
ସ୍ୱାକାର ପାଇଁ ଆଡ଼ାପାତୀ ପାକିସ୍ତାନୀ ନେତାଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛନ୍ତି। ପାକିସ୍ତାନୀ ସରକାର ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଚୌଧୁରୀଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଡ଼ାପାତୀ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ସେହିପରି ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ଲାଇଲିଲା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପଛରେ ପାକିସ୍ତାନୀ ରହିଥିବା ମଧ୍ୟ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଜଣାଇଛନ୍ତି। ଆତଙ୍କୀ ସଂଗଠନ ଗୁଡ଼ିକ ଲାଇଲିଲାକୁ କର୍ମକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ଆଡ଼ାପାତୀ କହିଛନ୍ତି। ଆମ ଶାନ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଏହା କରୁଛି। ଏବେ ବି ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗଣିବାରେ ସମ୍ପର୍କ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ। କିଛି ଦିନ ତଳେ ସମସ୍ତ ଲୋକମାନେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସହ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲେ। ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସେମାନେ ଏହା ସମ୍ପର୍କରେ ଗଣିବାକୁ ସମ୍ପର୍କ ହୋଇପାରି ନାହିଁ।

ବଲୋଚିସ୍ତାନରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଅସୁରୁତା ପାଇଁ ପାକିସ୍ତାନୀ ନିୟମିତ ଭାବେ ଆକ୍ରମଣ କରୁଛି। ବାମ୍ବୁବନ୍ଦେ ଆଠିକ ସମ୍ପର୍କ ଓ ସାମାଜିକ ଆକ୍ରମଣର ପ୍ରସଙ୍ଗରୁ ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ହରାଇବାକୁ ପାକିସ୍ତାନୀ ଏପରି କରୁଥିବା ନୁହାନ୍ତି। କହୁଛି। ତଥାପି ହକ ଏବେ ବି ବଲୋଚିସ୍ତାନ କଥା କହି ଭାରତକୁ ଗର୍ବେଇ କରୁଛନ୍ତି। ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ କୌଣସି ପାକିସ୍ତାନୀ ରାଜନେତା ଏପରି ବୟାନ ଦେଇ ନାହିଁ। ଏହାପୂର୍ବରୁ ଶାୟବର ପାଖରୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସୋହାଇଲ ଆପ୍ରି ପାକିସ୍ତାନୀ ସରକାରଙ୍କ ଆତଙ୍କ ନୀତିର ପର୍ଦାଫାସ କରିଥିଲେ। ନିଜର ରାଜନୀତିକ ଏକତ୍ରଣର ପ୍ରତୀକ ଭାବେ ପାକିସ୍ତାନୀ ସରକାର ନକଲି ଆତଙ୍କବାଦୀ ହମଲାରେ ସାହାଯ୍ୟ ନେଉଥିବା ସେ କହିଥିଲେ।

ଆଇଏନଏ କବଜାରେ ଅନମୋଲ

ନୁଆଦିଲ୍ଲା, ୧୯୧୧: ଭାରତର ଅଭିନେତା ସମ୍ପର୍କ ଖାନ୍‌ଙ୍କ ଘର ଉପରେ ଗୁଳିକାଣ୍ଡ ଏବଂ ବାବା ସିଦ୍ଦିକ୍ ହତ୍ୟା ମାମଲାରେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଗ୍ୟାଙ୍ଗ୍‌ସ୍ଟର ଅନମୋଲ ବିଷ୍ଣୋଇଙ୍କୁ ଆଜି ଆମେରିକାରୁ ଭାରତ ଆଣାଯାଇଛି। ଗୁମାସ୍ତା ଗ୍ୟାଙ୍ଗ୍‌ସ୍ଟର ଲରେନ୍ସ ବିଷ୍ଣୋଇ ଆଜି ଦିଲ୍ଲୀ ବିମାନବନ୍ଦରରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ପରେ ସେଠାରେ ତାକୁ ଏନଆଇଏ ଗିରଫ କରିଥିଲା। ଅନ୍ୟ କେତେକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାମଲାରେ ମଧ୍ୟ ସେହି ବିମାନରେ ଭାରତ ଆଣାଯାଇଥିଲା। ଆମେରିକାରେ ରହିଥିବା ଅନମୋଲ ବିଷ୍ଣୋଇ ୨୦୨୨ ମସିହାରୁ ପଳାତକ ଥିଲା। ସେ ହେଉଛି କେଲରେ ଥିବା ଲରେନ୍ସ ବିଷ୍ଣୋଇ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ଅପରାଧ ସିଣ୍ଡିକେଟର ୧୯୯୩ ଅଭିଯୁକ୍ତ। ଏନଆଇଏ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୩ରେ ତା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଏକ ଚାର୍ଜସ୍ଥିର ଦାଖଲ କରିଥିଲା। ଏନଆଇଏର ଚକ୍ର ଅନୁଯାୟୀ, ଅନମୋଲ ୨୦୨୦ରୁ ୨୦୨୩ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଅପରାଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଗୋଲ୍ଡି ବ୍ରାଉ ଏବଂ ଲରେନ୍ସ ବିଷ୍ଣୋଇଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା। ଅଧିକାଂଶ ଅପରାଧିକ ଯୋଜନାରେ ସେ ସାମିଲ ଥିଲେ। ଏବଂ ଭାରତରେ ହୋଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଅପରାଧିକ ଘଟଣାରେ ସହଯୋଗରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲା।

ଅନମୋଲ ଆମେରିକାରୁ ବିଷ୍ଣୋଇ ଗ୍ୟାଙ୍ଗ୍‌ସ୍ଟର ନେତୃତ୍ୱରେ ପରିଚାଳନା କରୁଥିଲା। ସେ ସେଠାରେ ଆଇ ବିଷ୍ଣୋଇ ଗ୍ୟାଙ୍ଗ୍‌ସ୍ଟର ସୁଦ୍ଧେ ଏବଂ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ ଅପରେଟିଭ୍‌ଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଉଥିଲା, ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥାନ ଏବଂ ଲିକ୍‌ସ୍‌ଙ୍କୁ ସହାୟତା ଯୋଗାଇ ଦେଉଥିଲା। ଚକ୍ରରୁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଅନମୋଲ ବିଦେଶରେ ରହି ଭାରତରେ ଚକ୍ଷୁ ଆହାର କରୁଥିଲା। ଏହା କରିବା ପାଇଁ ସେ ଅନ୍ୟ ଗ୍ୟାଙ୍ଗ୍‌ସ୍ଟରଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇଥିଲା।



ପଳାତକ ଥିଲା। ସେ ହେଉଛି କେଲରେ ଥିବା ଲରେନ୍ସ ବିଷ୍ଣୋଇ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ଅପରାଧ ସିଣ୍ଡିକେଟର ୧୯୯୩ ଅଭିଯୁକ୍ତ। ଏନଆଇଏ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୩ରେ ତା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଏକ ଚାର୍ଜସ୍ଥିର ଦାଖଲ କରିଥିଲା। ଏନଆଇଏର ଚକ୍ର ଅନୁଯାୟୀ, ଅନମୋଲ ୨୦୨୦ରୁ ୨୦୨୩ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଅପରାଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଗୋଲ୍ଡି ବ୍ରାଉ ଏବଂ ଲରେନ୍ସ ବିଷ୍ଣୋଇଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା। ଅଧିକାଂଶ ଅପରାଧିକ ଯୋଜନାରେ ସେ ସାମିଲ ଥିଲେ। ଏବଂ ଭାରତରେ ହୋଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଅପରାଧିକ ଘଟଣାରେ ସହଯୋଗରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲା।

ଜୈଶ ତିଆରି କରୁଛି ଆଡ଼ାପାତୀ ବାହିନୀ

ନୁଆଦିଲ୍ଲା, ୧୯୧୧: ଭାରତରେ ହେବ ବଡ଼ ଆକ୍ରମଣ। ଆଡ଼ାପାତୀଙ୍କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛି ଆତଙ୍କବାଦୀ ସଙ୍ଗଠନ। ଏଥିପାଇଁ ଗାଳିଛି ଅଧିକ ସଂଗ୍ରହ। କିଛି ଏପରି ଗୁଲ୍ଲା ସୂଚନା ପାଇଛନ୍ତି ଚକ୍ରବାର୍ତ୍ତୀ ସଂସ୍ଥା। ଦେଶରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଆକ୍ରମଣ ପାଇଁ ପ୍ରାୟ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ଲାଗିପଡ଼ିଛି।

ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ଭାରତ ବିରୋଧରେ ଜୈଶ-ଏ-ମହମ୍ମଦ ବଡ଼ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର ଆରମ୍ଭ କରିଛି। ଦିଲ୍ଲୀ ବିଷ୍ଣୋଇଙ୍କ ଭଳି ଆହୁରି ଅନେକ ଆତ୍ମତ୍ୟାଗୀ ଆକ୍ରମଣ ପାଇଁ ଟଙ୍କା ଯୋଗାଇ ଚାଲିଛି। ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚାମାନ୍ଦ୍ର ଶ୍ରମରୁ ଟଙ୍କା ଆଣାଯାଉଛି। ଆତଙ୍କବାଦୀ ଗଣର ଉପରେ ହୋଇଥିବା ଚକ୍ରରୁ ଏକଥା ଜାଣିପାରିଛି ଗୁଲ୍ଲା ବିଭାଗ। ଖାଲି ଏତିକି ନୁହେଁ ପାକିସ୍ତାନୀ ପେସେଣ୍ଟ ଗେଟ୍‌ସ୍‌ 'ସବା ପେ' ସାହାଯ୍ୟରେ ଟଙ୍କାର ନେତୃତ୍ୱ ନେଇ ଚାଲୁଛି। କିଛି ମହିଳାଙ୍କୁ ମିଶ୍ରଣରେ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି। ସେମାନଙ୍କୁ ଫିଟାଏ ବା ଆତ୍ମତ୍ୟାଗୀ ଆକ୍ରମଣରେ ସାମିଲ କରାଯିବ। ଜୈଶ



ଭାରତରେ ବିଷ୍ଣୋରଣ ପାଇଁ ମାଗୁଛି ଟଙ୍କା

ପାଖରେ ପୂର୍ବରୁ ମହିଳା ସଙ୍ଗଠନ ରହିଛି। ଏହାର ନେତୃତ୍ୱ ନେଉଛି ଆତଙ୍କବାଦୀ ମାମୁର ଆଲୀହାଦୀର ଭଉଣୀ ସାଦିୟା। ଅପରେସନ୍ ସିୟୁର ପରେ ଏହାକୁ ଗଠନ କରାଯାଇଛି। ଖାଲି ଏତିକି ନୁହେଁ ଦିଲ୍ଲୀ

ବିଷ୍ଣୋରଣର ଅନ୍ୟତମ ଅଭିଯୁକ୍ତ ମହିଳା ତାଙ୍କୁ ବାହିନୀ ସମ୍ପର୍କରେ ଜଣାଇ ଦେଖାଇଛନ୍ତି। ତାହାଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଆଠିକ କାରବାର କରାଯାଇଛି। ଗୁଲ୍ଲା ବିଭାଗର ଜଣେ ଅଧିକାରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଜୈଶ ନୁଆ ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ କରିଛି। ସିଏ ଅଧିକ ପ୍ରଚାର କରିବ ତାକୁ ମୁଲ୍ୟାଙ୍କିତ ବା ଯୋଜନା ଆଖ୍ୟା ମିଳିବ। ସେମାନେ ଜିହାଦୀ ଭାବେ ପରିଗଣିତ ହେବେ। ମୁସ୍ଲିମ୍ ପରେ ମଧ୍ୟ ଜିହାଦୀ ଆଖ୍ୟା ମିଳିବ। ଜଣକଙ୍କଠାରୁ ୨୦ ହଜାର ପାକିସ୍ତାନୀ ଟଙ୍କା ଆଦାୟ ହେଉଛି। ସାହାର ମୁଲ୍ୟ ଭାରତରେ ୨ ହଜାର ୪୦୦ ଟଙ୍କା ହେବ। ଏହାକୁ ଶାନ୍ତକାଳୀନ ବନ୍ଧୁ କରିବା ପାଇଁ ଦ୍ୟବହାର କରାଯିବ। ଏହାସହ ଟଙ୍କାରେ ଟେକ୍ କରାଯିବ। କୌଣସି ଆକ୍ରମଣ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ଏସବୁ କିଛି କାମରେ ଆସିବ। ତେବେ ଏହି ଆତଙ୍କବାଦୀ ଲିକ୍‌କକୁ ଅଧିକ କରିବା ପାଇଁ ଏନଆଇଏ ଏବଂ ଏସିଏ ଏକ ଚକ୍ରକାରୀ ସଂସ୍ଥା ଲଗାତାର ପ୍ରୟାସ କରୁଥିବା ଅଧିକାରୀ କହିଛନ୍ତି।

ଭାରତକୁ ସୁ-୫୭ ଯୁଦ୍ଧ ବିମାନ ଦେବ ରୁଷ

ନୁଆଦିଲ୍ଲା, ୧୯୧୧: ଭାରତରେ ରୁଷ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଭୁଇନିନ ପ୍ରତି ଭାରତ ଗମ୍ଭୀର ଆସିବେ। ଏହା ପୂର୍ବରୁ ରୁଷ ନିଜର ସବୁଠାରୁ ଆଧୁନିକ ଓ ଯାନ୍ତକ ହତ୍ୟାକାରୀ ସୁ-୫୭ ପଞ୍ଚମ ପିଠିର ଷ୍ଟିଲ୍ ପାଇଲଟ୍ କେନ୍ଦ୍ର ନେଇ ଭାରତ ସାମନାରେ ଏକ ଓପନ୍ ଅଫର ରଖିଛି। ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ରୁଷ, ଭାରତର ଟେକ୍‌ନୋଲୋଜି ଦାବିକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ସହ ଦିନ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କରେ ଏହି ବିମାନର ଟେକ୍‌ନୋଲୋଜି ସ୍ଥାନାନ୍ତର ପାଇଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥିଲେ। ଦୁଇଟି ଏହାର ଶୋ ୨୦୨୫ରେ, ରୁଷର ସରକାରୀ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କମିଶନ ରୋଷ୍ଟେକର ସିଲ୍‌ଓ ସେର୍ଗେ ଟେମେକୋଭ ଭାରତ ଏବଂ ରୁଷ ମଧ୍ୟରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟାଳୀନ ସମ୍ପର୍କକୁ ଉତ୍ତମ କରି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟାନ ଦେଇଥିଲେ। ସେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଥିଲେ ଯେ, ରୁଷ ଭାରତର ସୁରକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକତା

ପୂରଣ କରିବାକୁ ପ୍ରତିବଦ୍ଧ। ଟେମେକୋଭ କହିଥିଲେ ଯେ, ଭାରତ ଉପରେ ପ୍ରତିବଦ୍ଧ ଲଗାଯିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ରୁଷ ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ର ଯୋଗାଣ କରି ରଖିଥିଲା ଏବଂ ଆଜି ମଧ୍ୟ ସେହି ମନୋଭାବ ସାମନା ରହିଛି। ସୁ-୫୭ କିମ୍ବା ଏଏ-୪୦୦ ସିମ୍ପଲ ପାଇଁ ଭାରତର ଦାବି ସମ୍ପର୍କରେ ସେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଥିଲେ ଯେ, ଭାରତ ସାହା ବାହିନୀ ରୁଷ ଚାହା ଯୋଗାଇବା ରୋଷ୍ଟେକର ସହାୟକ କମିଶନ ସୁ-୫୭ର ମହାନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଭାବେ ମନୋନାୟକ ମଧ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ସୁ-୫୭ ବାବଦରେ ଭାରତ ଉପାଧିକାରୀ ଟେମେକୋଭ ସୈନ୍ୟିକ ବିକ୍ରା କିମ୍ବା ସର୍ବୋତ୍ତମ ଗ୍ରହଣ କରିଛି। ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ଦୁଇ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱାସର ଏକ ନୂତନ ଉଦାହରଣକୁ ଦର୍ଶାଉଛି। ଏହା ଭାରତ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, କାରଣ ଏହା କେବଳ ଏକ ବିମାନ କିଛି ନୁହେଁ ବରଂ



ଏହାକୁ ଭାରତରେ ନିର୍ମାଣ କରିବାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅର୍ଥେ। ରୁଷର ସରକାରୀ ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ର ରମ୍ଭାନିକାଳୀ କମିଶନ 'ରେସୋବେନୋବେଲୋସ୍‌ଟ' ସୁ-୫୭ ଭାରତରେ ଉପଯୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି। ଏହି ପ୍ରସ୍ତାବ ଅନୁଯାୟୀ, ରୁଷ ଭାରତକୁ ଏପରି ପ୍ରସ୍ତୁତିଦିନୀ ହସ୍ତାନ୍ତର ପ୍ରଦାନ କରିବ ସାହାଯ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ ଉଚ୍ଚ ଗ୍ରହଣ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଉଥିଲା।

କଂଗ୍ରେସକୁ ୨୭୨ ବିଚାରପତି ଏବଂ ବ୍ୟୁରୋକ୍ରାଟଙ୍କ ସମାଲୋଚନା

ନୁଆଦିଲ୍ଲା, ୧୯୧୧: କଂଗ୍ରେସ ନିର୍ବାଚନ କମିସନ୍‌କୁ ଲଗାତାର ଚାର୍ଜେଟ୍ କରି ଅନେକ ଗମ୍ଭୀର ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଛି। ଦେଶର ୨୭୨ ଜଣ ପ୍ରମୁଖ ବ୍ୟକ୍ତି ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ ଖୋଲା ଚିଠି ଲେଖିଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୧୬ ଜଣ ବିଚାରପତି ଏବଂ ୧୪ ଜଣ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ସମେତ ୧୨୩ ଜଣ ପୂର୍ବତନ ବ୍ୟୁରୋକ୍ରାଟ ଅଛନ୍ତି। ଏହା ସହିତ, ୧୩୩ ଜଣ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ସମସ୍ତ ବାହିନୀ ଅଧିକାରୀ ମଧ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି। ଗତ କିଛି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ କଂଗ୍ରେସ ଭୋଟ ବୋରି ଭଳି ଗମ୍ଭୀର ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଛି। ତେବେ ଏବେ ଏଭଳି ପଦକ୍ଷେପ

ଦ୍ୱାରା ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀଙ୍କୁ ବଡ଼ ଝଟକା ଲାଗିଛି। କଂଗ୍ରେସ ବିରୋଧରେ ନିର୍ବାଚନ କମିସନ୍‌କୁ ବଦଳାଇ ଦେଖାଯାଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ ନେଇ ନିର୍ବାଚନ କମିସନ୍‌ଙ୍କୁ ସମର୍ଥନରେ ମୋଟ ୨୭୨ ଜଣ ଖୋଲା ଚିଠି ଲେଖିଛନ୍ତି। ସେମାନେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ବିରୋଧୀ ନେତା ଏବଂ କଂଗ୍ରେସ ଦଳ ଭାରତୀୟ ନିର୍ବାଚନ କମିସନ୍ ଭଳି ସାମ୍ବାଦିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନକୁ ବଦଳାଇ ଦେଖା କରୁଛନ୍ତି। ସେମାନେ ସମସ୍ତ କଂଗ୍ରେସ ଦଳକୁ ନିନ୍ଦା କରି ଚିଠି ଲେଖିଛନ୍ତି। ଏହି ଖୋଲା ଚିଠିରେ ନିର୍ବାଚନ କମିସନ୍‌ଙ୍କ ବିରୋଧରେ

ବୟାନଦାଲିର ନିନ୍ଦା କରାଯାଇଛି। ଏଥିରେ କୁହାଯାଇଛି, ଆମେ ସମାଜର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଭାବରେ, ଆମର ବିକ୍ରା ପ୍ରକାଶ କରୁଛୁ ଯେ, ଭାରତର ଗଣତନ୍ତ୍ର ଉପରେ ଏକ ପ୍ରୟୋଗ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହାର ମୂଳ ପ୍ରତିଷ୍ଠାଦାତା ବିରୋଧରେ ବହୁଥିବା ବିଷ୍ଣୋଇ ବୟାନଦାଲି ଦ୍ୱାରା ଚାର୍ଜେଟ୍ କରାଯାଉଛି। କିଛି ନେତା ରାଜନୈତିକ ନାଟକବାଦି କରୁଛନ୍ତି, ଉତ୍ତେଜନାପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଭିତ୍ତିହୀନ ଅଭିଯୋଗ ଆଣୁଛନ୍ତି। ଚିଠିରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି, କେତେବେଳେ ଭାରତୀୟ ସମସ୍ତ ବାହିନୀର ବାବଦୁ ଏବଂ ସଫଳତା ଉପରେ

କରିବେ। ସରକାର ଗଠନ ପାଇଁ ସେ ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କୁ ଭେଟିଛନ୍ତି। ସେ ରୁଧିର ରାଜଭବନ ସାଲ ରାଜ୍ୟପାଳ ଆରିଫ ମହମ୍ମଦ ଖାଁଙ୍କୁ ଭେଟିବା ସହ ଉପ୍ରଦାନ ଦେଇଛନ୍ତି। ସେ ରୁଧିର ଦିନ ୧୦ମ ଥର ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରିବେ। ରୁଧିର ସକାଳେ ଭେଟିଯିବେ ବିଧାନସଭାରେ ନାଟାଣ କୁମାରଙ୍କୁ ଭେଟିଯିବେ ବିଧାନସଭାରେ ନେତା ମନୋନୀତ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହା ପରେ, ବିଜେପି ବିଧାନସଭାରେ ଭେଟିଯିବେ ସମ୍ପ୍ରଦାୟକୁ ନେତା ଏବଂ ବିଜୟ ସିଂହାଙ୍କୁ ଉପନେତା ଭାବେ ମନୋନୀତ କରାଯାଇଥିଲା। ଏକ ଦୁଇ ନେତା ବିଜେପିରୁ ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହେବେ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ରହିଛି। ବିଜେପି ବିଜେପି ରାଜ୍ୟ ସଭାପତି ଦିଲୀପ ଜୟସିଂହାଙ୍କୁ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ମଧ୍ୟ ବିଜେପିର ଶପଥ ଗ୍ରହଣ ଉପରେ ଯୋଗ ଦେବେ।

ସ୍ୱତ୍ୱ ଅନୁଯାୟୀ, ବାବଂସ୍ତି ପଦବାକୁ ନେଇ ବିଜେପି ଏବଂ କେଡିୟୁ ମଧ୍ୟରେ ଚଣାଓଟରା କାରି ରହିଛି। ସ୍ୱତ୍ୱ ଅନୁଯାୟୀ କେଡିୟୁର ବିଜୟ ଚୌଧୁରୀ ଏବଂ ବିଜେପିର ସେମେ ବିଜୟର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହେବେ। ନାଟାଣ କୁମାରଙ୍କୁ ଏକତ୍ର ବିଧାନସଭାରେ ନେତା ନିର୍ବାଚିତ କରାଯାଇଛି। ସେ ଗୁରୁବାର ଦଶମ ଥର ପାଇଁ ରାଜ୍ୟର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବରେ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ

ବିହାରର ୯୦% ବିଧାୟକ କୋଟିପତି

ପାଟଣା, ୧୯୧୧: ବିହାରର ନୁଆ ବିଧାନସଭାକୁ ନିର୍ବାଚିତ ଅଧାରୁ ଅଧିକ ବିଧାୟକଙ୍କ ନାଁରେ ଆପରାଧିକ ମାମଲା ରହିଛି। ୯୦ ପ୍ରତିଶତ ବିଧାୟକ କୋଟିପତି। ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା, ଅଧାରୁ ଅଧିକ ବିଧାୟକଙ୍କ ନାଁରେ ଆପରାଧିକ ମାମଲା ଥିଲେ ବି ଗତ ବିଧାନସଭା ଚୁକ୍ତନାରେ ଅପରାଧ ରେକର୍ଡ ଥିବା ବିଧାୟକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ୨୦୨୦ରେ ବିହାର ବିଧାନସଭାକୁ ନିର୍ବାଚିତ ବିଧାୟକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୬୮ ପ୍ରତିଶତଙ୍କ ନାଁରେ ଆପରାଧିକ ରେକର୍ଡ ଥିଲା। ୨୦୨୫ରେ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ୫୩ ପ୍ରତିଶତକୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ସେହିପରି ଗୁରୁତ୍ୱର ଆପରାଧିକ ରେକର୍ଡ ଥିବା ବିଧାୟକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୫୧ ପ୍ରତିଶତକୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ବିଜେପିରେ ଆପରାଧିକ ମାମଲା ଥିବା ବିଧାୟକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସାମାନ୍ୟ ରୁଛି ପାଇଥିବା ବେଳେ ଆରଜେଡି ଓ କଂଗ୍ରେସରେ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ଏହି ଧାରା ସାରାଦେଶରେ ଦେଖାଦେଖିବା

କ୍ଷାତ୍ରର ଏକ ସଂଖ୍ୟା ଗୋଟିମାନେ ସ୍ୱଳ୍ପ ଓ ନିର୍ମଳ ଭାବେ ଅପରାଧିକ ବିକ୍ରୟ ସମ୍ପ୍ରଦାନ ଓ ଆଞ୍ଚଳିକ ପ୍ରଭାବ ଥିବା ନେତାଙ୍କୁ ଲୋକ ନିର୍ବାଚିତ କରୁଛନ୍ତି। ନିର୍ବାଚନ ସଂସ୍କାର ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ଆହ୍ୱାନ ସତ୍ତ୍ୱେ ଆପରାଧିକ ପୁଣ୍ୟଭୂମି ଥିବା ନେତାମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବ ରହିଆସିଛି। ବିଶେଷକରି ଜାତି ଓ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ପ୍ରଭାବ ଥିବା ରାଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକରେ ଏଭଳି ଘଟୁଛି।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବିହାର ବିଧାନସଭାରେ ଦୃଷ୍ଟି ଧନୀ ବିଧାୟକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୯୦ ପ୍ରତିଶତ ନୁଆ ବିଧାୟକ କୋଟିପତି। ପ୍ରତି ୧୦ ଜଣରେ ଜଣେ ବିଧାୟକଙ୍କ ୧ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ଟଙ୍କାର ସମ୍ପତ୍ତି ରହିଛି। ୨୦୨୦ରେ ୮୧ ପ୍ରତିଶତ କୋଟିପତି ବିଧାୟକ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ। ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ଆପରାଧିକ ମାମଲା ଥିବା ବିଧାୟକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସମସ୍ତାଠାରୁ ଏହି ସୂଚନା ମିଳିଛି। ଆସୋସିଏସନ ଓ କଂଗ୍ରେସରେ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ଏହି ଧାରା ସାରାଦେଶରେ ଦେଖାଦେଖିବା

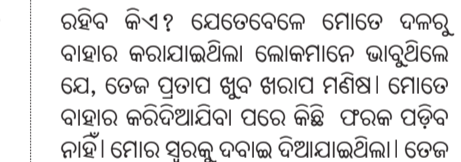
ନାଟାଣ କୁମାର ବିହାରର ୧୯୯ମ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହେବେ। ଗୁରୁବାର ପାଟଣାର ଗାନ୍ଧୀ ମେଘାଦିନେ ନୁଆ ସରକାରଙ୍କ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ ସମାବେଶ ହେବ। ଦିନ ୧୧ଟାରୁ ୧୨.୩୦ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ ସମାବେଶ ହେବ। ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦୀ, କେନ୍ଦ୍ର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ୍ ଶାହ, ବିଜେପି ଶାସିତ ରାଜ୍ୟର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ବ୍ୟତିତ ଏକତ୍ର ଶାସିତ ରାଜ୍ୟର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଉପସ୍ଥିତ ରହିବେ।

ବିହାର ବିଧାନସଭାର କାର୍ଯ୍ୟକାଳ ନଭେମ୍ବର ୨୨ରେ ଶେଷ ହେବ। ଏହା ପୂର୍ବରୁ ନୁଆ ସରକାର ଗଠନ କରାଯିବ। ଏହି କାରଣରୁ ନଭେମ୍ବର ୨୦ରେ ନୁଆ ସରକାର ଶପଥ ଗ୍ରହଣ ସମାବେଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରହିଛି। ସ୍ୱତ୍ୱ ଅନୁଯାୟୀ ବିଜେପି କୋଟାକୁ ୧୫-୧୬ ମନ୍ତ୍ରୀ ରହିପାରୁଛି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ କେଡିୟୁରୁ ଜଣେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ୧୪ ମନ୍ତ୍ରୀ ହେବା ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। ବିରାଟଙ୍କ ଚିନି ମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ମାଟୀ ଏବଂ କୁଶଭୂଷାଙ୍କ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ମନ୍ତ୍ରୀ ରହିପାରୁଛି।

ତେଜୁଛି ଲାଲୁ ପରିବାରରେ କଳି

ସମାଲୋଚନା କଲେ ତେଜପ୍ରତାପ ଓ ରୋହିଣୀ

ଲକ୍ଷ୍ନୌ, ୧୯୧୧: ବିହାରରେ ଲାଲୁଙ୍କ ପରିବାରର କଳି ଏବେ ଘର ଦାଖଲ ବାହାରି ରାସ୍ତାରେ ଗଢ଼ିଲାଣି। ରୋହିଣୀ ଆବାର୍ଯ୍ୟ ଲାଲୁଙ୍କ ପରିବାର ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଛିନ୍ନ କରି ସମାଲୋଚନା କରିବା ପରେ ଏବେ ତେଜପ୍ରତାପ ମୁହିଁ ଖୋଲିଛନ୍ତି। ତେଜ ପ୍ରତାପ ଯାଦବ ଜନଶକ୍ତି ଜନତା ଦଳର ଜନଶକ୍ତିଗ୍ରାମରେ ଏକ ପୋଷ୍ଟ ସେୟାର କରି କହିଛନ୍ତି, "ଭଉଣୀ ରୋହିଣୀଙ୍କୁ ଘରୁ ବାହାର କରି ଦିଆଯାଇଛି। ମୋର ଏବଂ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନ ଯଦି ଏହା ଜାରି ରହେ, ତେବେ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ପରିବାର ଏବଂ ଦଳରେ



ରହିବ କିଏ? ଯେତେବେଳେ ମୋତେ ଦଳରୁ ବାହାର କରାଯାଇଥିଲା, ଲୋକମାନେ ଭାବୁଥିଲେ ଯେ, ତେଜ ପ୍ରତାପ ଖୁଦ ଖରାପ ମଣିଷ। ମୋତେ ବାହାର କରିଦିଆଯିବା ପରେ କିଛି ଫରକ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ। ମୋର ସ୍ୱରକୁ ଦବାଇ ଦିଆଯାଇଥିଲା। ତେଜ ପ୍ରତାପ ଦାବି କରି କହିଛନ୍ତି, ଭାଇ ତେଜପୁା ଏବଂ ବାପା ଲାଲୁ ପ୍ରତାପ ଯାଦବଙ୍କୁ ମୋତେ ଦାନା ଦେଉଛି, ଯଦି ପରିସ୍ଥିତି ଏପରି ଜାରି ରହେ, ତେବେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ନିର୍ବାଚନରେ ଆରଜେଡି ୨୫ ରୁ ୫ ଆଧାରକୁ ଖସିବାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ନେବ ନାହିଁ। ଏହା ମାତ୍ର ୨୦ ଦିନର ଦମ୍ଭାକାର। ଯଦି ମୁଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିହାର ଗ୍ରାସ୍ତ କରିଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ତଳିତଥର ଆରଜେଡି କେବଳ ପାଞ୍ଚଟି ଆସନରେ ଆଥାକ୍ତା। ବିହାରର ଲୋକମାନେ ବୁଝିପାରୁଛନ୍ତି ଯେ, ଆରଜେଡି ଆଉ ଲାଲୁଙ୍କ ବିଚାରଧାରାର ଦଳ ହୋଇ ରହିନାହିଁ, ବରଂ ଜୟଗାନ୍ଧିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦଖଲ କରାଯାଇଥିବା ଦଳ ହୋଇଯାଇଛି। ସେପଟେ ପରେ ରୋହାଣୀ କହିଛନ୍ତି, ଅନେକ ଲୋକେ ମୋତେ ଖରାପ ସ୍ୱତ୍ୱର ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛନ୍ତି। ବାପାଙ୍କୁ ଖରାପ କିନ୍ତୁ ଦାନ କରି ଦେଇଛି ବୋଲି ବି ଦୋଷ ଦେଇଛନ୍ତି। ମୁଁ ସେହି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ କଥା କହିବି କି ଜଣେ ବିବାହ କିନ୍ତୁ ଦାତା ସ୍ୱତ୍ୱ ଉପରେ ଆଜ୍ଞାଳି ଉଠାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଥରେ ନିଜ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିଛନ୍ତି କି? କାହାକୁ କେବେ ରକ୍ତ ରୁଦ୍ଧିଏ ଦେଇଛନ୍ତି କି? ମୁଁ ଦାବିର ସହ କହିବି ଉଚ୍ଚ ଲୋକମାନଙ୍କର ରୁଦ୍ଧିଏ ରକ୍ତ ଦେବାର ସାହାସ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଦାନ କରିବା ତ ଦୂରର କଥା।" ଭାଇ ଭଉଣୀ ଏଭଳି ପରିବାର ଉପରେ ବର୍ଷିବା ଓ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ବିବାଦ ଉତ୍ତରୁପ ଦେବା ଲାଲୁ ପରିବାରକୁ ଅତ୍ୟୁତରେ ପକାଇଛି।

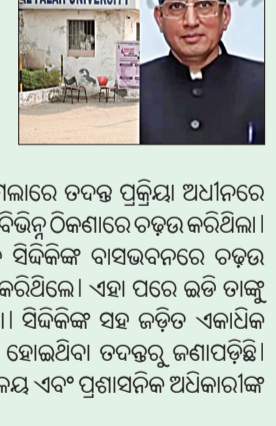
ଅଯୋଧ୍ୟା ରାମ ମନ୍ଦିର ଶିଖରରେ ଉଡ଼ିବ ଧର୍ମଧ୍ୱଜା



ଲକ୍ଷ୍ନୌ, ୧୯୧୧: ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶର ଅଯୋଧ୍ୟାରେ ଶ୍ରୀରାମ ମନ୍ଦିରରେ ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ ଉତ୍ସବ ପାଇଁ ଜୋରଦାରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଚାଲିଛି। ନଭେମ୍ବର ୨୫ ତାରିଖରେ ହେବାକୁ ଥିବା ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣାହୁତି ସମାବେଶ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଦ୍ରୁତାନ୍ତ ହୋଇଛି। ଚୁଷ୍ଟର ସଂଯୋଜକ ଶରଦ ଶର୍ମା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ବିବରଣୀକୁ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ସେୟାର କରିଛନ୍ତି। ସୂଚନାନ୍ତୁଯାୟୀ, ପାଖେଇ ଆସୁଛି ଏତିହାସିକ ମୁହୂର୍ତ୍ତ। ଅଯୋଧ୍ୟା ରାମ ମନ୍ଦିର ଶିଖରରେ ଉଡ଼ିବ ଧର୍ମଧ୍ୱଜା। ଆହୁରି ସୁନ୍ଦର ହୋଇଯିବ ଦିବ୍ୟ ମନ୍ଦିର। ଆସନ୍ତା ୨୫ ତାରିଖରେ ଧ୍ୱଜାରୋହଣ ଉତ୍ସବ ହେବ। ସେଥିପାଇଁ ଜୋରଦାରରେ ଧ୍ୱଜାରୋହଣ ଉତ୍ସବର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ଅଯୋଧ୍ୟାର ପୂଜ୍ୟ ସହକାରୀଙ୍କ ସହିତ ପୂର୍ବ ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ, ଅଧିକ ପ୍ରଦେଶ, କାଶୀ ପ୍ରଦେଶ, ଗୋରଖପ୍ରଦେଶ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ମଠ, ମନ୍ଦିର ଏବଂ ଆଦିବାସୀ ଅଞ୍ଚଳର ପ୍ରମୁଖ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇଛି। ଏଥିସହ ଏହି ସମାବେଶରେ ୬ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ସାମିଲ ହେବେ। ଏହି ଉତ୍ସବ ପାଇଁ ନଭେମ୍ବର ୨୦ ତାରିଖରୁ ପୂଜା ଆରମ୍ଭ ହେବ। ୨୧ରୁ ୨୪ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ ପୂଜା ହେବ। କିନ୍ତୁ ୨୫ ତାରିଖରେ ଅଧିକ ମାଧ୍ୟମ କରାଯିବ। ଧ୍ୱଜାରୋହଣ କରିବେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ବୋଲି ସୂଚନା ମିଳିଛି।

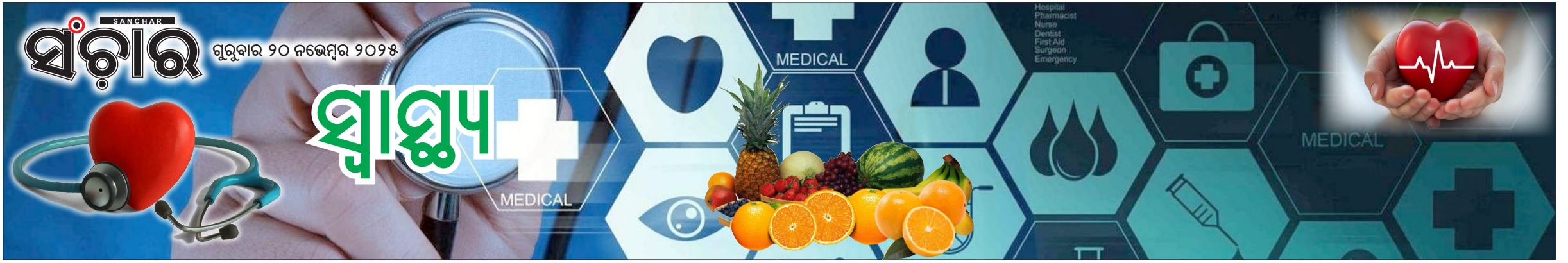
୧୩ ଦିନିଆ ରିମାଣ୍ଡରେ ଅଲ୍ ଫାଲ୍‌ହ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା

ନୁଆଦିଲ୍ଲା, ୧୯୧୧: ୧୩ ଦିନିଆ ଇତି ରିମାଣ୍ଡରେ ଅଲ୍ ଫାଲ୍‌ହ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା କାଭେଦୁ ଅହମ୍ମଦ ସିଦ୍ଦିକି। ତିସ୍ତମ୍ବର ୧ ତାରିଖ ଯାଏଁ ଇତି ରିମାଣ୍ଡରେ ରହିବେ ସିଦ୍ଦିକି। ମିନି ଲକ୍ଷ୍ନୌ ମାମଲାରେ ସିଦ୍ଦିକିଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଥିଲା। ଇତି। ଦିଲ୍ଲୀ ବିଷ୍ଣୋରଣ ପରେ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି ଫରଦାବାଦର ଅଲ୍ ଫାଲ୍‌ହ ସୁନିଭସିଟି। ଦିଲ୍ଲୀ ବିଷ୍ଣୋରଣ ମାମଲାରେ ଚକ୍ର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆଧାରରେ ଗତକାଳି ଇତି ଅଲ୍ ଫାଲ୍‌ହ ଗୁପ୍ତ ସହ ଜଡ଼ିତ ବିଭିନ୍ନ ଠିକଣାରେ ଚକ୍ରର ପରେ ଇତି ଅଧିକାରୀମାନେ ତାଙ୍କୁ ଜେରା କରିଥିଲେ। ଏହା ପରେ ଇତି ତାଙ୍କୁ ପିଏଏଏଏଏଏ ଆଧାନରେ ଗିରଫ କରିଥିଲା। ସିଦ୍ଦିକିଙ୍କ ସହ ଜଡ଼ିତ ଏକାଧିକ କମ୍ପାନୀରେ ବ୍ୟାପକ ଆଠିକ ଅନିୟମିତତା ହୋଇଥିବା ଚକ୍ରରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଅଲ୍ ଫାଲ୍‌ହ ଗୁପ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ମୁଖ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ଠିକଣାରେ ଚକ୍ରର କାରି ରହିଛି।



ଅଗ୍ନିକାଣ୍ଡରେ ୧୭୦ରୁ ଅଧିକ କୋଠା ନଷ୍ଟ

ଗୋଲ୍ଡି, ୧୯୧୧: ଦକ୍ଷିଣ ପଶ୍ଚିମ କାପାଳର ଓଭରା ପ୍ରଫେକ୍ଟରରେ ଭୟଙ୍କର ଅଗ୍ନିକାଣ୍ଡ ଘଟିଛି। ଏଥିରେ ୧୭୦ରୁ ଅଧିକ କୋଠା ନଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ସୂଚନା ମିଳିଛି। ଗତକାଳି ସନ୍ଧ୍ୟା ପ୍ରାୟ ୫.୪୫ ବୁଝା ଏପରି ଘଟଣା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି। ସୂଚନା ପାଇବା ମାତ୍ରେ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ଅଗ୍ନିଶମବାହିନୀ ଲୋକଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବେ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିବାରେ ସାମାନ୍ୟ ସଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି। ଅଗ୍ନିକାଣ୍ଡରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ନିଖୋଜ ଥ



ସଂଚାର

ଗୁରୁବାର ୨୦ ନଭେମ୍ବର ୨୦୨୫

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

MEDICAL

MEDICAL

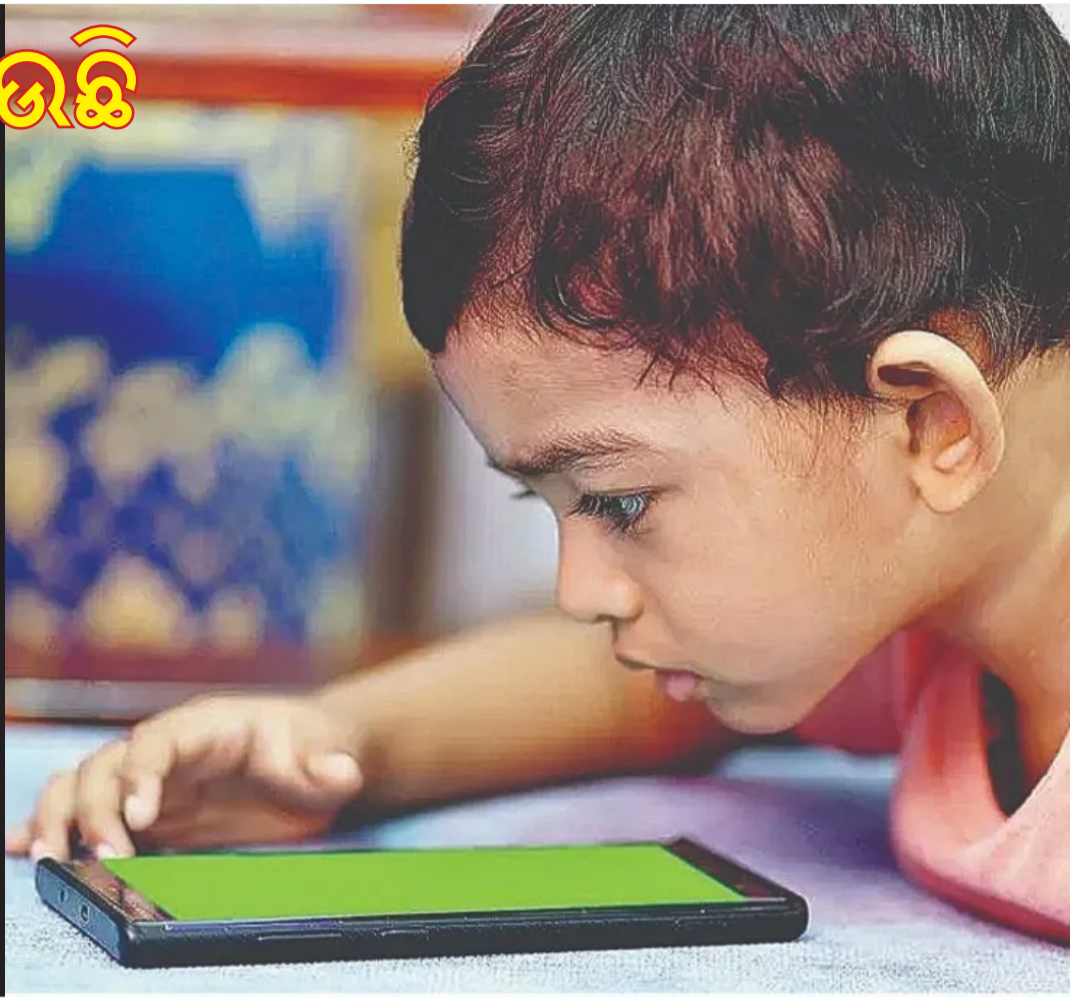
MEDICAL

ମୋବାଇଲ୍‌ର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ବଢ଼ାଉଛି ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଶଙ୍କା

ପିଲାମାନଙ୍କଠାରୁ ସେମାନଙ୍କ ଶୈଶବ ଛଡ଼ା ନେଉଛି ଆଜିର ଡିଜିଟାଲ୍ ଯୁଗ। ସତେ ଯେପରି ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନ ବନ୍ଧା ପଡ଼ିଛି ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍, ଅନଲାଇନ୍ ଲୁପ୍, ଗେମ୍ ଓ ସ୍କିମିଂରେ ହୋମ୍‌ସ୍ପର୍ସ କରି ବିକେ ଅଧିକାଂଶ ସେମାନେ ଖୋଜୁଛନ୍ତି ମୋବାଇଲ୍, ପୁଣି ରାତିରେ ଶୋଇବା ଆଗରୁ ମୋବାଇଲ୍ ନ କଲେ ପିଲାଙ୍କୁ ନିଦ ବି ଆସୁ ନାହିଁ। ସମୟକ୍ରମେ ସହ ଶେକ୍‌କ୍‌କ୍, ଜେଜେଜେକାଙ୍କ ପାଖରୁ କାହାଣୀ ଶୁଣିବା ବଦଳରେ ପିଲାଏ ଏବେ ମୋବାଇଲ୍‌ରେ ମନୋନିବେଶ କରିଛନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଶିଶୁଙ୍କ ଭିତରେ ବୁଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ହୃଦ୍‌ରୋଗର କାରଣ ପାଇବୁଛି ବୋଲି ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଆମେରିକୀୟ ହାର୍ଟ ଆସୋସିଏସନ୍‌ର ଜର୍ଣ୍ଣାଲରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ମୋବାଇଲ୍ କେବଳ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ପ୍ରଭାବ ଦେଇ ନୁହେଁ; ବରଂ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ବି ଅସୁସ୍ଥ କରିପାରେ। ମାତ୍ରାଧିକ ମୋବାଇଲ୍ ବ୍ୟବହାର ଶିଶୁ ଓ କିଶୋରଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି

କରାଉଛି। ଏହା କେବଳ ପାଖାପାଖି ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ; ଭାରତୀୟ ଶିଶୁ ଓ କିଶୋର ମଧ୍ୟ ଏହାର କବଳିତ। ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରେ ଗବେଷକମାନେ ୧ ହଜାର ଯୋଡ଼ି ମହିଳା ଓ ଶିଶୁଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି ସମସ୍ତଙ୍କୁ କରାଯାଇଥିଲା। ପିଲାଏ କେତେ ସମୟ ଧରି ମୋବାଇଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ସେ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହା କେବଳ ପାଖାପାଖି ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ; ଭାରତୀୟ ଶିଶୁ ଓ କିଶୋର ମଧ୍ୟ ଏହାର କବଳିତ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ତୁଳ୍ ସପ୍ତାହ ଧରି ସେମାନଙ୍କ ନିଦ୍ରା ଓ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆକ୍ଟିଭିଟିରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ନିରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହାବ୍ୟତୀତ ଅଣ୍ଡାର ପରିସ୍ଥିତି, ସିଷ୍ଟୋଲିକ୍ ବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେସର, ଏଡିଏଲ୍(ଭଲ୍), କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍, ଟ୍ରାନ୍ସ୍‌ଫେଟ୍‌ଡିସିଡ୍‌ସ୍ ଓ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଆଦିର ପରିମାପ କରିଆରମ୍ଭ ହୃଦ୍‌ରୋଗଜନିତ ବିପଦ ଓ କାର୍ଡିଓମେଟାବୋଲିକ୍ ରିସ୍କ (ସିଏମଆର୍) କେତେ ରହୁଛି, ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ

କରାଯାଇଥିଲା। ଏଥିରୁ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ଯେ ମୋବାଇଲ୍‌ର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ଶିଶୁଙ୍କ ଭିତରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ାଉଛି। ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅତିରିକ୍ତ ଘଣ୍ଟା ମୋବାଇଲ୍ ବ୍ୟବହାର ଶିଶୁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୦.୦୮ ମାନକ ବିଭିନ୍ନ ଏବଂ କିଶୋରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୦.୧୩ କାର୍ଡିଓମେଟାବୋଲିକ୍ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି। ନିଦ୍ରାହୀନତା ଓ ନିଦ୍ରା ବିଶ୍ରାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରୁଛି। ସ୍ୱଳ୍ପ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବିତ ଶୟନ ଅଭ୍ୟାସ ରଖିଥିବା ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ବିପଦ ଅଧିକ। କୋଭିଡ୍ ମହାମାରୀ କାରଣରୁ ୨୦୨୦ ମସିହା ପରଠାରୁ ଭାରତରେ ଅନଲାଇନ୍ ପାଠପଢ଼ାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବାରୁ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ସ୍କୁଲ ଚାଲି ବୁଦ୍ଧି ପାଇଥିଲା। ବର୍ଷିତ ମୋବାଇଲ୍ ନିର୍ଭରଶୀଳତା କାରଣରୁ ନିଦ୍ରାହୀନତା, ମେଦବହୁଳତା, ଭଲ ସ୍ୱଳ୍ପ ପ୍ରତିରୋଧ ଭଳି କାର୍ଡିଓମେଟାବୋଲିକ୍ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଶିଶୁଙ୍କ ଠାରେ ବୁଦ୍ଧି ପାଉଛି ବୋଲି ଗବେଷକମାନେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଛନ୍ତି।



ଶୀତଦିନେ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ



ଭୁବନେଶ୍ୱର: ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଯତ୍ନ ନେବାର ଋତୁ ହେଉଛି ଶୀତ ଋତୁ। ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବୟସ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଜିଜ୍ଞାସା କରି ଆବଶ୍ୟକ। ଶୀତ ଋତୁରେ ଶିଶୁଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ସ୍ୱଳ୍ପ ମଧ୍ୟ ସକାଳେ ଯାଏ। ଏହି ଦିନରେ ବିଭିନ୍ନ ଜୀବାଣୁ ଭୃତ୍ୟାଣୁ ରଜିତ ରୋଗ, ଥଣ୍ଡା, ଜାଣ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ। ବିଭିନ୍ନ ଆଲର୍ଜି ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ୱାସ ରଜିତ ରୋଗ ଦେଖାଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। ତେଣୁ ଏ ସବୁଥିରେ ପିଲାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ନଜର ପକାଇବା ନିହାତି ଦରକାର। ତାଲୁକ୍ତ ଜାଣିବା କି କି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି...
ଚର୍ମରୋଗ: ଶୀତଋତୁରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ତାପମାତ୍ରା କମିଯାଇଥାଏ। ଏହା ଫଳରେ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହୁଏ। ଶୀତଳ ଓ ଶୁଷ୍କ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ହେତୁ ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ ହୋଇ ଧୂସର ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ। ଶୀତ ଋତୁରେ ଆଲର୍ଜି ହେତୁ ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡିଆ ରୋଗ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ। ଶିଶୁଙ୍କ ଏହି ସମୟରେ କାଲୁ ଓ କୁଣ୍ଡିଆ ରୋଗ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ। ବିଶେଷ କରି ହଷ୍ଟେଲ ଓ ଅଧିକ ଲୋକ ରହୁଥିବା ଗୃହରେ ଏହାର ପ୍ରାପ୍ତିବିଧି ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ।
ଶ୍ୱାସରୋଗ: ଏହା ଭୃତ୍ୟାଣୁ ଜନିତ କିମ୍ବା ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ। ଭନପୁଏଜା ଓ ଆର.ଏ.ଭି ଭୃତ୍ୟାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ସମାନ୍ୟ ଥଣ୍ଡା କୂର ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅତି ସାଂଘାତିକ ଟ୍ରାକିଓଲାଇଟିସ ରୋଗ ଶିଶୁ ଠାରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ଏହି ରୋଗରେ ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ନିଶ୍ୱାସ ହୋଇଥାଏ। ମାଆ ଠାରୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରେ ନାହିଁ। ୨ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଶିଶୁଙ୍କ ଠାରେ ଏହା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ। ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା ସହ ପୂର୍ବରୁ ଥିବା ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ଅଧିକ ବୁଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଛିଙ୍କ ଏହି ସମୟରେ ସାଧାରଣ ରୋଗ। ତରଳ ଝାଡ଼ା: ଛଅମାସରୁ ଦିନିବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁଙ୍କୁ ବାନ୍ତି ଝାଡ଼ା ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ଏହା କୌଣସି ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଭଲ ହୋଇ ନଥାଏ। କେବଳ ଓଷାଦିଏ ଓ ନିକ୍ତ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଧୀରେ ଧୀରେ ଭଲ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ବାନ୍ଧୁ ଝାଡ଼ା, ପତ୍ରଭକ୍ତ ଝାଡ଼ା ବା ବୁଣ୍ଡି ବାନ୍ଧୁ କୁହାଯାଏ। ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା: କେତେ ବୟସ୍କ ଶିଶୁଙ୍କ ଠାରେ ଶୀତ ଋତୁ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଆଣିଥାଏ। ତେଣୁ ଏ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ।



ରାତି ଖାଇବା ପରେ ଘିଅ ଓ ଗୁଡ଼ ସେବନ କରିବାର ଉପକାରिता ଜାଣନ୍ତୁ

ଖାଦ୍ୟ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। କେବଳ ଆମେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ ତାହା ନୁହେଁ, ବରଂ ଖାଦ୍ୟ ପରେ ଆମେ ଯାହା ଖାଉ ତାହାର ମଧ୍ୟ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ରହିଥାଏ। ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇସାରିବା ପରେ ହଳମ ପାଇଁ ପାକମଧୁରୀ ଖାଇଥାଆନ୍ତି। ଏହା ତ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣିଛେ। କିନ୍ତୁ ଆମେ ଜାଣିଛୁ ଯେ ଖାଦ୍ୟ ପରେ ଘିଅ ଏବଂ ଗୁଡ଼ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରତିଦିନ ରାତି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇସାରିବା ପରେ ଘିଅ ଏବଂ ଗୁଡ଼ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଶରୀରକୁ ହାଲୁକା, ଆରାମଦାୟକ ଅନୁଭବ କରାଇବା ସହିତ ପାଚନ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଘିଅ ଏବଂ ଗୁଡ଼ ମିଶ୍ରଣ ଶରୀରକୁ ବିଶମ୍ଭକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଖାଦ୍ୟ ପରେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଆତ୍ମସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଘିଅ ଏବଂ ଗୁଡ଼ ଉଭୟ ଆଣ୍ଟିକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା। ଏହାକୁ ନିୟମିତ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ଘିଅ ଓ ଗୁଡ଼ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହିତ ରକ୍ତଚାଳନା ପୁ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଖାଦ୍ୟ ପରେ ମିଠା ଲାଲ୍‌ସାକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଶୀତ ଦିନେ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପକାରୀ ଅଁଳା ଆଚାର

ଭୁବନେଶ୍ୱର: ଶୀତଦିନ ଆସିଲାଣି। ଥଣ୍ଡା ସହି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଏବେ ବଢ଼ିବା ଏଣୁ ଏହି ଶୀତଦିନେ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଅଁଳା ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ଆମ ଦେହ ପାଇଁ। ଅଁଳା ଲୁହ ଆମ ଦେହ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ। ଖାଲି ଲୁହ ନୁହେଁ ଅଁଳା ଆଚାର ବି ଘରେ ବନାନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁରା ପରିବାରକୁ ଖୁଆନ୍ତୁ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଅଁଳା ନେଇ ଝିମ୍‌ରେ ପ୍ରାୟ ଦଶମିନିଟ୍ ଯାଏ ସିଝେଇ ଅଳ୍ପ ଗରମ ଥିବାବେଳେ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରି ରଖନ୍ତୁ। ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ନେଇ ମଞ୍ଜି ତିରି ବା ଦୁଇଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ରଖନ୍ତୁ। ଗୋଟିଏ ପ୍ୟାନ୍ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ୧ ଚାମଚ ଗୋଟା ଧରିଆ, ୧ ଚାମଚ କଳା ସୋରିଷ, ୧ ଚାମଚ ହଳଦିଆ ସୋରିଷ, ୧ ଚାମଚ ପାନମହୁରା, ଥିଏ ଚାମଚ ମେଥି, ୧ ଚାମଚ ଜିରା, ଅଧଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ ନେଇ ତିନିଦିନ ମିଳିତ ହାଲୁକା ଆଞ୍ଚରେ ଭାଜି ନିଅନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମସଲାଗୁଣ୍ଡକ ଜଳାୟଅଂଶ ଗୁଣ୍ଡି ଆଚାର ଅଧିକ ଦିନ ରହିବ ଓ ଭଲ ବାସ୍ନା ଆସିବ। ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ମସଲାକୁ ଖଟଡ଼ା କରି ଗୁଣ୍ଡ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଏଥିରୁ ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ ପ୍ୟାନ୍ ଗରମ କରି ଏକ ବଡ଼ କପ୍ ସୋରିଷ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ତେଲରୁ ଧୂଆଁ ବାହାରିଲେ ଆଞ୍ଚ କମେଇ ସେଥିରେ ଥିଏ ଚାମଚ କଳାଜିରା, ଥିଏ ଚାମଚ ମେଥି, ଅଳ୍ପ ହେଙ୍ଗୁ ଓ ଅଁଳା ପକାନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଦୁଇ ଚିନି ଚାମଚ ସରୁସରୁ ଲମ୍ଫ କଟା ହୋଇଥିବା ଅଚାର ଲୁଣିଏନ୍, କଟା ଲଙ୍କା ପକେଇ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ। ଆଞ୍ଚକୁ ଏକତମ ପିମା କରି ସେଥିରେ ଏକ ଚାମଚ ହଳଦାଗୁଣ୍ଡ, ଏକ ଚାମଚ କଣ୍ଠାର ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ଏକ ଚାମଚ ଲୁଗା, ଏକ ଚାମଚ ଆମତୁର ପାଉଁର ଏବଂ କରିଥିବା ମସଲାଗୁଣ୍ଡକ ମିଶାଇ ତିନିଦିନ ମିଳିତ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ। ଆଚାରକୁ ଥଣ୍ଡା କରି କାଚ ବୋତଲରେ ବର୍ଷେ ଯାଏ ସଂରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତୁ।



ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଜରୁରୀ ଖାଦ୍ୟାଭାସ

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶାରୀରିକ ପ୍ରଭାବ ଧୀରେଧୀରେ ବିଭିନ୍ନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ। ଏଣୁ ଏସବୁ ସହ ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ ତାଙ୍କର ଖାଦ୍ୟପେୟ ଓ ଜରୁରୀ ପୋଷଣର ଧ୍ୟାନ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପୋଷକପୁଷ୍ଟି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଉ କାରଣ ଏହା ଶରୀରର ବୁଦ୍ଧି ଓ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଯାହା ବି ବୟସ୍କ ହେଉ ପକେ ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷକ ବା ଲୁପ୍‌ସିଏଣ୍ଟ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ବୟସ୍କ ବଢ଼ିବା ଅନୁସାରେ ଆମ ଶରୀରର ପୋଷକ ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟ ବଦଳିଥାଏ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କ୍ରୋନିକ୍ ରୋଗ ଯେପରି ଡାଇବେଟିସ୍, ହୃଦ୍‌ପ୍ରେସର, ଅସ୍ଥିଓପୋରୋସିସ୍, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଦିକୁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଜରୁରୀ ପୋଷକ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ନିହାତି ଜରୁରୀ।
ବୟସ୍କ ବଢ଼ିବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟା କମିଯାଏ। ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ସକ୍ରିୟତା ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟା କମିଯାଏ। ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ସକ୍ରିୟତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଶରୀରର ଶକ୍ତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଶକ୍ତି କମିଯାଇଥାଏ। ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତସାର ପରିମାଣ କମ୍ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ। ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟରେ ନିୟମିତ ସ୍ୱେଦସାର ପରିମାଣ ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାମିତ ରହିବା ଉଚିତ।
ଖେଚିଡ଼ି, ଉଷୁକା ଭାତ ସହିତ ସବୁଜ ପତ୍ରପତ୍ରପତ୍ର ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇବା। ଅଧିକ ସୁଗାର ଥିବା ଫଳ ଯେପରି ଅଙ୍ଗୁର, ଆମ୍ବ, କଦଳୀ ଆଦି ନ ଖାଇ କମ୍ ସୁଗାର ଯୁକ୍ତ ଫଳ ଯେପରି ସେଫ୍, ପିଲୁଳି ଆଦି ଖାଇବାକୁ ଦେବା। ଛାତି, ଛେନା ଆଦି ଦେବା ଯାହାକି କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଦେବ। ରାଜମା, ଛୋଲେ, ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ତାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇବା। ତିକେକ୍ ଟ୍ରେଷ୍ଟ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା ଆଦି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ଦେବା। ଛଣାଛଣି ଓ ଏକାକରେ ମିଳୁଥିବା ସ୍ୱାଦୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ରଖିବା। ଏକାଥରେ ପେଟପୁରା ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ କିଛି କିଛି ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଖାଦ୍ୟ ଆହରଣ କରିବା ଦରକାର।

