

ଅନୁ ଗର୍ଗଜ ପ୍ରଥମ ସଚିବସ୍ତ୍ରୀୟ ବୈଠକ

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀକୁ ପ୍ରାଥମିକତା



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ରାଜ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ଭାବେ ଅନୁ ଗର୍ଗ ନାୟକଙ୍କ ପଦ ଗ୍ରହଣ ପରେ ଆଜି ପ୍ରଥମ ସଚିବସ୍ତ୍ରୀୟ ବୈଠକରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରି ବିଭିନ୍ନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସବୁ ବିଭାଗର ସଚିବମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଓ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି।

ବୈଠକରେ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ୧୫ଟି କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ନେଇ ଆବଶ୍ୟକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ। ଶାସନ ପରିଚାଳନାକୁ ନକ୍ଷା, ଉନ୍ନତତା ଓ ଲୋକାଭିମୁଖୀ କରିବା, ଓଡ଼ିଶା ଭିତ୍ତମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ୨୦୩୬ ଓ ୨୦୪୭ ହାସଲ ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ୨୦୨୫ ଆହୁନ ପୁନରାବଲୀକରଣ ସମାପ୍ତ, ଅବିବୃଦ୍ଧ ହାରକୁ ଦୃଢ଼ ଅଟ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ

ଲକ୍ଷ୍ୟଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟ, ରାଜ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗରେ ଶାଳିଥିବା ପଦ୍ମା ପୁରଣ ପାଇଁ ତ୍ୱରିତ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବ। ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଓ ନିର୍ମଳ ଶାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ ଆପଣେ ଓ ଅପୋଗ୍ୟ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନିଆଯିବ। ମିଶନ କର୍ମଯୋଗୀ ଅଧୀନରେ ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନିମନ୍ତେ ବାର୍ଷିକ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ପ୍ରସ୍ତୁତି, ଜିଲ୍ଲା ଓ

ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ପ୍ରକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକର ଗୁଣାତ୍ମକତା ବୃଦ୍ଧି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ସହିତ ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ବୃଦ୍ଧି କରାଯିବ। ପାଇଁ ପ୍ରକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକର ତଦାରଖ, ବଜେଟ୍ ଅନୁମୋଦିତ ଖର୍ଚ୍ଚ ଓ ଏହାର ଫଳାଫଳ ସମୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ମୁଖ୍ୟ

- ରାଜ୍ୟର ବିଭାଗ ପ୍ରଦର୍ଶନ ବୃଦ୍ଧି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ
- ମିଶନ ପାଞ୍ଚାଳନ କରିଥାରେ ସବୁ ଗାଁକୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଓ ପାଣି

ଶାସନ ସଚିବ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ। ଏଥିସହିତ ରାଜ୍ୟର ଦୀର୍ଘମିଆଦି ବିଭାଗ ପାଇଁ ଭିତ୍ତିଭୂମି, ଶିଳ୍ପ, ବନ୍ଦର, ସଡ଼କ, ସେତୁ, ପାନାୟ ଜଳ, ଜଳସେଚନ, ଶକ୍ତି ଓ ସହରାଞ୍ଚଳ ବିଭାଗରେ ପୃଷ୍ଠି ବ୍ୟୟକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯିବ। ଏବଂ ଗ୍ରାମୀଣ ବିଭାଗ ପାଇଁ ମିଶନ ପାଞ୍ଚାଳନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତି ଗାଁକୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତି, ପାଣ୍ଠି ଯୋଗେ ପାନାୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ ଏବଂ ସବୁ ଦିନିଆ ଚାଷୀ ସୁବିଧି କରାଯିବ।



ଜଗା ଦର୍ଶନ କଲେ ଲକ୍ଷ୍ୟାପିକ ଭକ୍ତ ପୁରୀ, ୧୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଲଂରାଜା ନୂଆଦର୍ଶ ୨୦୨୬ ଉପଲକ୍ଷେ ଲକ୍ଷ୍ୟାପିକ ଭକ୍ତ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ଶ୍ରୀଜୀଉଙ୍କ ଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି। ରାତି ୧୨ଟା ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ଖୋଲାଯାଇ ଭକ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଦର୍ଶନ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିଲା। ଜଗା ସୁରକ୍ଷା ବଳୟରେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ଭିତର ଓ ବାହାର ରହିଥିଲା। ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରକୁ ଯାଉଥିବା ଭକ୍ତମାନେ ବଗଲା ଧର୍ମଶାଳାଠାରୁ ବ୍ୟାରିକେଡ୍ ଭିତରେ ଯାଇ ସିଂହଦ୍ୱାର ଦେଇ ଶ୍ରୀଜୀଉଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ। ଭକ୍ତମାନେ ବଡ଼ଦାଣ୍ଡ ମଝିରେ ବ୍ୟାରିକେଡ୍ ମଧ୍ୟରେ ଯାଉଥିବାବେଳେ ଖାନ ଷ୍ଟେଡ଼ିଂ ପରି ଅନ୍ୟ ଭକ୍ତମାନେ ସାଇଡ଼ରେ ଯାଉଥିଲେ। ସିଂହଦ୍ୱାର ଦ୍ୱାରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଉତ୍ତରଦ୍ୱାର, ଦକ୍ଷିଣଦ୍ୱାର ଓ ପଶ୍ଚିମଦ୍ୱାରରେ ପ୍ରସ୍ଥାନ କରୁଥିଲେ। ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ଓ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିଲା। ରାତି ୧୧ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦର୍ଶନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଚାଲୁ ରହିଥିଲା। ପୁରୀ ଏସପି ପ୍ରତାପ ସିଂହ ପ୍ରତ୍ୟେକ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ୭୦ ପୁଲୁସ ପୁଲିସ ଫୋର୍ସ ମୁତୟନ ହୋଇଥିଲେ। ଅତିସୁନ୍ଦର ଭାବେ ଗ୍ରୀଟିଙ୍ଗ ସୁପରିଚାଳନା କରାଯାଇଥିଲା। ୩୫୪୮ଟି ଗୁପ୍ତ ଗୁଲ୍ମା କ୍ୟାମେରା ଭକ୍ତ ଓ ସହରରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଉପରେ ନଜର ରଖିଥିଲା। ବ୍ୟାରିକେଡ୍ ନିକଟରେ ପାନାୟଜଳ, ସିଲିଂ ଫ୍ୟାନ ଓ ଶୌଚାଳୟ ସୁବିଧା କରାଯାଇଥିଲା। ନୂଆଦର୍ଶ ପାଇଁ ପୁରୀ ବୋଲୋଗୁ ମଧ୍ୟ ଲୋକାଗମ୍ୟ ହୋଇପଡ଼ିଥିଲା।

ନୌବାଣିଜ୍ୟ ପରମ୍ପରା ହେବ ପୁନର୍ଜୀବିତ ଓଡ଼ିଶାରୁ ବାଲି ଯାତ୍ରାକରିବ ପାରମ୍ପରିକ ଜାହାଜ

କଟକ, ୧୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ନୂଆ ରୂପରେ ଓଡ଼ିଶା ନୌବାଣିଜ୍ୟ ଜିଭାସି ପୁଣି ଓଡ଼ିଶାରୁ ବାଲି ଯାତ୍ରାକରିବ ପାରମ୍ପରିକ ଜାହାଜ। ୨୦୨୬ ଜାତୀୟ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ବେଳକୁ ଓଡ଼ିଶାର ନୌବାଣିଜ୍ୟ ପରମ୍ପରାର ଜିଭାସିକୁ ପୁଣିଥରେ ଆଖି ସାମୁଦ୍ରିକ ଆଖିର ଆଲୋଚନା ଏବଂ ଶୈଳି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ପାଇଁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି।



କହିଛନ୍ତି। ଜାତୀୟ ସ୍ତରର ଏକ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ପତକାଞ୍ଚେ ପ୍ରସ୍ତାବ ଏଭଳି ମତ ଦେଇଛନ୍ତି। ନିକଟରେ ଏହି ଜାହାଜ ଗୁଜରାଟର ପୋରବନ୍ଦରରୁ ଓମାନର ମସତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକ

ଭାରତ ଏବଂ ଓମାନ ମଧ୍ୟରେ ଏହିପରିକି ସାମୁଦ୍ରିକ ସଂଯୋଗକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ଓମାନରୁ ଫେରିବା ପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଯୋଜନା ଓଡ଼ିଶାକୁ ନେଇ ରହିଛି। ପ୍ରାଚୀନ କଳିଙ୍ଗରେ ସାଧ୍ୟବପ୍ରଥମାଦେ କେମିତି କରୁଥିଲେ ନୌବାଣିଜ୍ୟ, ବିଶାଳ ସମୁଦ୍ର ପଥରେ କେମିତି ବୋଇତରେ ସାତରଥା ପାରୁ ହେଉଥିଲେ, କୌଣସି ପ୍ରକାର ସହଯୋଗିତ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସାହାଯ୍ୟ ନନେଇ ଓଡ଼ିଶା ମାଟିରୁ ସାଧ୍ୟ ପ୍ରଥମାଦେ ବାଣିଜ୍ୟ କରିବାକୁ କିଭଳି ଯାଉଥିଲେ ଦକ୍ଷିଣ-ପୂର୍ବ ଏସିଆର ବିଭିନ୍ନ ଦେଶକୁ ତାହା ଏବେ ଏହି 'ଆଇ-ଏନ୍-ଏସ୍ କୌନ୍ସିଲ୍' ଦ୍ୱାରା ସତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି।

ସ୍ୱଚ୍ଛତା କାର୍ଯ୍ୟର ସମୀକ୍ଷା କଲେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପ୍ରମୁଖ ଶାସନ ସଚିବଙ୍କ ରାତ୍ରିକାଳୀନ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଗୃହନିର୍ମାଣ ଓ ନଗର ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗ ପ୍ରମୁଖ ସଚିବ ଉଷା ପାଢ଼ୀ ଗତକାଳ ରାତିରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ସହରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଚାଲୁଥିବା ସ୍ୱଚ୍ଛତା କାର୍ଯ୍ୟର କ୍ଷେତ୍ର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ସମୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ। ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମୟରେ ତାଙ୍କ ସହ ଭୁବନେଶ୍ୱର ମହାନଗର ନିଗମର କମିଶନର ଡ଼କ୍ଟର ରାଣା, ସାନିଟେସନ ଉପ କମିଶନର ଏନ୍ ଗଣେଶ ବାବୁ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଧିକାରୀମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ।



ରାତ୍ରିକାଳୀନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମୟରେ ପ୍ରମୁଖ ସଚିବ ଶ୍ରୀମତୀ ପାଢ଼ୀ ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ସାହିତ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟର ସମୀକ୍ଷା କରି ସ୍ୱଚ୍ଛତା ବ୍ୟବସ୍ଥା ସୁଦୃଢ଼କରଣ, ସେବା ଗୁଣମାନ ବୃଦ୍ଧି ଓ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱଚ୍ଛ, ସୁସ୍ଥ ଓ ବ୍ୟାସାୟ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପ୍ରତି ସରକାରଙ୍କ ଦୃଢ଼ ସମ୍ପର୍କ ପୁନଃପ୍ରତିଷ୍ଠା କଲେ।

ରାତିହେଉ କି ଦିନ ସହରକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ, ସୁଚିତ୍ତ ଓ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା କର୍ମଚାରୀ ଓ ବିଏମ୍‌ସି କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ। ସେ ଯାହିକ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ପ୍ରଶାଳନ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତାକୁ ମନୁଷ୍ୟ କରି ସହରର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ମାନକୁ ଆହୁରି ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଓ ସୁସଂଗଠିତ ସଫାଳ କାର୍ଯ୍ୟ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ବୋଲି କହିଥିଲେ। ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ସହରୀ ସ୍ୱଚ୍ଛତା

ଧର ଉପରେ ମାଡ଼ିଗଲା ବ୍ରହ୍ମା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଧରା ଉପରେ ମାଡ଼ିଗଲା ବ୍ରହ୍ମା। ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥିବା ଏଭଳି ଘଟଣା ଘଟିଛି ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲା ବାହାରିରେ। ଆଜି ଭୋର ସମୟରେ କଟକକୁ ଏକ ବ୍ରହ୍ମା ଧରଣର ବନ୍ଦର ଅଭିମୁଖେ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଘଟିଥିଲା ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣା। ନୂଆ କରି ଧରଣରୁ ଗାଡ଼ି ନେଇ ଯାଉଥିବା ବ୍ରହ୍ମା ଧରଣରୁ ଘଟଣା ଘଟିଥିଲା। ଏହା ପରେ ଗାଡ଼ି ଧରଣରୁ ଗାଡ଼ି ଚଳାଉଥିଲେ। ଏହି ସମୟରେ ଅଧ୍ୟାପନାପଦାବେଶରେ ଘଟିଥିଲା ଦୁର୍ଘଟଣା।

ଭଦ୍ରକ-ବାଲିକାଳ ମୁଖ୍ୟ ରାସ୍ତାର ଦିଗରେ ଥିବା ଛକ ନିକଟସ୍ଥ ପାତ୍ରସାହି ରାସ୍ତାରେ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇ ଗାଁ ଭିତରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପୁରାଇ ଦେଇଥିଲେ। ଆଖିପାଖିଆ ଗାଁ ଭିତରେ ବଡ଼ ବ୍ରହ୍ମା ଆଉ ବୁଲି ନ ପାରି ରମେଶ ଦାସଙ୍କ ଘର ଉପରେ ମାଡ଼ି ଯାଇଥିଲା। ଏହା ଦେଖି ଗାଁ ଲୋକେ ବାଂଶତା ପୋଲିସକୁ ଖବର ଦେଇଥିଲେ। ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ବାଂଶତା ପୁଲିସ୍ ପହଞ୍ଚି ଲୋକଙ୍କୁ ବୁଝାସୁଝା କରି ଗାଡ଼ିକୁ ଉଦ୍ଧାର କରି ଆନାକୁ ନେଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି।

ସୁଚି-ବାଇକ୍ ପକ୍କା: ୨ ମୁତ

ଗଞ୍ଜାମ, ୧୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): କବିସୂର୍ଯ୍ୟ ନଗର ବଡ଼ାମ୍ବ ଛକରେ ଗତ ରାତିରେ ସୁଚି ଓ ବାଇକ୍ ମୁହାଁମୁହାଁ ପକ୍କାରେ ଦୁଇଜଣ ଯୁବକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ମୃତକ ଦୁଇଜଣ ହେଲେ କୋଦଣ୍ଡସହର କୁମୁଡ଼ି ସାହିର ରୁଦ୍ରନାରାୟଣ ଦାଶ ଓ ରଘୁରଞ୍ଜନ ପାଢ଼ୀ। ଆହତ ହୋଇଥିବା ତିନି ଜଣକୁ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ କବିସୂର୍ଯ୍ୟ ନଗର ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ଅଧିକ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ରହ୍ମପୁର ବଡ଼ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଛି। ଖବର ପାଇ ପୁଲିସ୍ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ବାଇକ୍ ଓ ସୁଚି ଜବତ କରିଛି। ମୃତକ ଦୁଇ ଜଣ ଯୁବକଙ୍କ ଶବ ଜବତ କରି ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଆଜି ବ୍ୟବହେଦ ପରେ ପରିବାରର ଲୋକଙ୍କୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରି ଘଟଣାସ୍ଥଳ ଚ୍ୟୁତ କରୁଛି।

ଆନାରେ ୨ ଅଟକ

କୋଣାର୍କ, ୧୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ପ୍ରଥମେ ବଡ଼ପା ପରେ ରକ୍ତପାତା ବେଳରେ ପଶିଲା ବିଧି ବୋଲି। ସୁଚିତ୍ତ ପରେ ପିକିନିକରେ ଯୁବକଙ୍କୁ ମତ ବୋଲି ଚୁପିବେଳେ। ଏଭଳି ଅଘଟଣା ଘଟିଛି ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା କାଳିଙ୍ଗପୁର ଆନା ନିକଟସ୍ଥ ରାମେଶ୍ୱରରେ ଜଙ୍ଗଲରେ। ପିକିନିକରେ ବାଣେଇ କରୁଥିବା ବେଳେ ଦୁଇଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ଗଣ୍ଡଗୋଳ ପରେ ଗାଡ଼ି ଚାଳକଙ୍କୁ ମତ ବୋଲି ଚୁପିବେଳେ ଯୁବକ। ଗୁରୁତର ଯୁବକ ଜଣଙ୍କ ସେଇଭା ପଛାୟତ ପୁରୁଣା ଗାଁର ପିତୃ ନାୟକ। ବେଳରେ ମତ ବୋଲି ପଶିଯିବାରୁ ଶକ୍ତ ଆଘାତ ଲାଗିଥିବାରୁ ଯୁବକଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ଚାରିଛକ ମେଡିକାଲ ପରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ସମ୍ବଲୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରାଯାଇଛି। ଏହି ଘଟଣାରେ କାଳିଙ୍ଗପୁର ପୁଲିସ୍ ଦୁଇ ଜଣଙ୍କୁ ଆନାରେ ଅଟକରଖି ପଚରା ଉଚରା କରୁଛି। ଭୋଲି ବେଳେ ମତ ପିଲ ଯୁବକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବଡ଼ପା ହୋଇଥିଲା। ପରେ ଉତ୍ତମ ହୋଇ ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାଟି ବୁଝ ଏବଂ ବିଧା ବୋତଲରେ ଆକ୍ରମଣ ହୋଇଥିଲା ବୋଲି ପ୍ରାଥମିକ ତଦନ୍ତରୁ ଜଣାପଡ଼ିବାରୁ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି କାଳିଙ୍ଗପୁର ପୁଲିସ୍ ତଦନ୍ତ ଚଳାଇଛି।

ଗାଁ ଦାଣ୍ଡରେ ବୃଦ୍ଧଙ୍କୁ ପିଟି ପିଟି ହତ୍ୟା

ବିଗପହଣ୍ଡି, ୧୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ନୂଆଦର୍ଶରେ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ବିଗପହଣ୍ଡି ବ୍ଲକ୍ ତତ୍ତ୍ୱା ନିମନ୍ତେ ପଞ୍ଚାୟତ ସଭା ଗ୍ରାମରେ କଣେ ବୁଦ୍ଧ ସନିଆ ଗୋଡ଼ି(୮୫) କୁ ଗୁରୁବାର ସକାଳ ପ୍ରାୟ ସାଠେ ୯ ଟାରେ ବିଭୟ ଭାବେ ହତ୍ୟା କରାଯାଇଛି। ଖବରପାଇ ଜେ.ନୂଆଆଁ ଆନା ଆଇଆଇସି କିଶୋର କୁମାର ସାମଲ, ଏଏସଆଇ ସି. ଡାକ୍ତରଶ୍ୱର ଚାନ୍ଦ୍ର ସଦଳବେଳେ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ସବିଶେଷ ତଦନ୍ତ କରିବା ସହ ବିଗପହଣ୍ଡି ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ମୃତଦେହ ଜବତ କରି ବ୍ୟବହେଦ ନିମନ୍ତେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ବଡ଼ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ପଠାଇଥିଲେ। ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଥିବା ସିଦ୍ଧବା ଗ୍ରାମର ଶିଳ ଗୋଡ଼ି ଏବଂ ଦିନୁ ନୌଡ଼ି ନାମକ ୨ ଯୁବକଙ୍କୁ ପୋଲିସ୍ ଆନାରେ ଅଟକ ରଖି ମାଧ୍ୟମ କେତା କରୁଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ସନ୍ଦ୍ୟାସାଙ୍କ ପୁଅ ବିକିତ୍ତ ଗୋଡ଼ିଙ୍କ ଏତଲାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଆନା ମାମଲା ନଂ.୧/୨୬ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟବହେଦ କରାଯିବା ପରେ ମୃତଦେହକୁ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରାଯାଇଥିଲା। ଗୋକାଳୁଳ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଗାଁ ଶୁଣାଣରେ ତାଙ୍କ ଶେଷକୃତ୍ୟ କରାଯାଇଛି।

ଚଳିତବର୍ଷ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ରହିବ ପାଣିପାଗ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୧ : ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହ ବର୍ଦ୍ଧିତ ପାଣିପାଗର ମିଳନ। ୨୦୨୬ରେ ବି ଜଳବାୟୁରେ ବେଶିବାକୁ ମିଳିବ ବ୍ୟତିକ୍ରମ। ଯାହା ଫଳରେ ଲମ୍ବି ଯାଇପାରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁର ଅଧିକ। ଏପରିକି ବର୍ଷା ଋତୁରେ ଅନୁଭୂତ ହୋଇପାରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମଭଳି ଗାଡ଼ି ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ, ବର୍ଷାର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ କମିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ବର୍ଷା ଋତୁରେ ମଧ୍ୟ ଅନିୟମିତ ହେବ ବର୍ଷାର ଅଧିକ। କେଉଁଠି ହେବ, ଆଉ କେଉଁଠି ଶୁଖିଯିବ। ମଝିରେ ମଝିରେ ହଳିଯାଇପାରେ ମୋସୁମ।



ଲ୍ୟା-ନିନା ସ୍ଥିତି ଥିବାରୁ ୨ ବର୍ଷ ହେବ ଓଡ଼ିଶାରେ ସ୍ୱାଭାବିକ କିମ୍ବା ଗଠାଠୁ ଅଧିକ ବର୍ଷା ହେଉଛି। ବର୍ଷାମାନ ଲ୍ୟା-ନିନା ସ୍ଥିତି ରହିଛି। ଜାନୁଆରୀ ପରେ ନ୍ୟୁଗ୍ୱାଲ୍ ସ୍ଥିତି ଆସିବ, ଯାହାକି ପ୍ରାୟ ୩ ମାସ ରହିବ। ଜୁନ ଶେଷ ବେଳକୁ ଏଲ-ନିନୋ ସ୍ଥିତି ଆସିବା ସମ୍ଭାବନା ଅଛି। ଏଲ-ନିନୋ ସ୍ଥିତିରେ ଗାଡ଼ି ବର୍ଷା ସହ ବର୍ଷା ଅନିୟମିତ କିମ୍ବା କମ ହୋଇଥାଏ। ସେହିପରି ଆଇଡିଏ ପିକିଏ ରହିଲେ ଭଲ ବର୍ଷା ଓ ନେଟୋଭ ହେଲେ କମ ବର୍ଷା ହୁଏ।

୨୦୨୬ରେ ଏମିତି ପାଣିପାଗ ଜଳବାୟୁକୁ ନାକେଦମ କରିପାରେ। ଦୀର୍ଘମିଆଦି ମତେଲକୁ ନେଇ ବରିଷ୍ଠ ପାଣିପାଗ ବିଜ୍ଞାନୀ ପ୍ରଫେସର ସୁରେନ୍ଦ୍ରନାଥ ପଣ୍ଡାଙ୍କୁ ୨୦୨୬ ପାଇଁ ଏଭଳି ପାଣିପାଗର ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିଛନ୍ତି। ସେ କହିଛନ୍ତି, ଏନସୋର ଚିକେଟି ସ୍ଥିତି (ଲ୍ୟା-ନିନା, ଏଲ-ନିନୋ, ନ୍ୟୁଗ୍ୱାଲ୍) ଏବଂ ଭାରତୀୟ ମହାସାଗରର ଡାକ୍ତରୀୟ (ଆଇଡିଏ) ମାନବସ୍ଥ ପାଣିପାଗକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଗତ ୫ ବର୍ଷ ହେବ ଭାରତରେ ହାରାହାରି ଭଲ ବର୍ଷା ରହିଛି।

ବଡ଼ଦିନକୁ ଜିଭେ ନାକଟ୍ ଝୁମିଲେ ରାଜଧାନୀବାସୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ନୂଆଦର୍ଶରେ ମାଟାଲ ହେଲେ ରାଜଧାନୀବାସୀ ମତ ପିଲ ଉଡ଼ାଳିବେଳେ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା। ନିଗାପାଣିରେ ୩୨ କୋଟି ଟଙ୍କା ଦେଲେ ଭୁବନେଶ୍ୱରୀଆ। ୨ ଦିନରେ ୩୨ କୋଟି ଟଙ୍କାର ମତ ପିଲ ଦେଇଛନ୍ତି ରାଜଧାନୀ ବାସୀ। ଟେବେ ବଡ଼ଦିନକୁ ଜିଭେ ନାକଟ୍ ଭିତରେ ମତରେ ଉଡ଼ିଯାଇଛି କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା।



ଡିସେମ୍ବର ୨୫ରୁ ୩୧ ତାରିଖ ଭିତରେ ୩୨ କୋଟି ଟଙ୍କା ମତ ପିଲ ଉଡ଼ାଳିବେଳେ ଲାଗିଲେ। ଟେବେ ୩୨ କୋଟିରୁ ୩ କୋଟି ୫୬ ଲକ୍ଷ ୧୧ ହଜାର ଟଙ୍କାର ବିୟର ପିଲ ଉଡ଼ାଳିବେଳେ ରାଜଧାନୀବାସୀ। ୨୮ କୋଟି ୪ ଲକ୍ଷ ୮୧ ହଜାର ଟଙ୍କାର ବିଦେଶୀ ମତ ପିଲ ଉଡ଼ାଳିବେଳେ। ୯୪ ଲକ୍ଷ ୨୦ ହଜାର ଟଙ୍କାର ଦେଶୀ ମତ ପିଲ ଉଡ଼ାଳିବେଳେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଲୋକେ ଅଢେଇ ଲକ୍ଷ ନିକଟ ବିଦେଶୀ ମତ, ଦେଢ଼ଲକ୍ଷ ନିକଟ ଦେଶୀ ମତ ଏବଂ ୯ ଲକ୍ଷ ୭୮ ହଜାର ନିକଟ ବିୟର ପିଲ ଉଡ଼ାଳିବେଳେ ରାଜଧାନୀବାସୀ।

ଏକ ହଜାରରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କଳାକାର ଭଉଁ ପାଇବାରୁ ବସ୍ଥିତ

ନବରଙ୍ଗପୁର, ୧୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଲୋକକଳା, ଲୋକନାଟ୍ୟ, ଲୋକନୃତ୍ୟ ଏବଂ ହଳିବାକୁ ବସିଛି। ଆଲୁ କିଛି କଳାକାର ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ବସିଛନ୍ତି। ହେଲେ ଚାଲୁ ପ୍ରଶାସନ ତରଫରୁ ସେଭଳି ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କିମ୍ବା ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଉନାହିଁ। ବହୁ ବର୍ଷଯୁଗ କଳାକାରଙ୍କୁ ଭରା, ବାମାନେ ସାମିଲ କରାଯାଉନାହିଁ। ନବରଙ୍ଗପୁର ଜିଲ୍ଲାର ଏକହଜାରରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କଳାକାର ଭରା ପାଇବାରୁ ଏବେତେ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ସଂଗଠକ ବାଲକା କିଶୋର ରାୟ, ପାପାହାଣ୍ଡି ବ୍ଲକ୍‌ର ଚୁମ୍ବିଲି ଫାଟାଫାଟାରେ ରାଜ୍ୟମାତୃ ଗାଁର ୯୦ବର୍ଷିୟ ଗାଡ଼ି କୁଡ଼ିଆ ମୁକୁନ୍ଦ ଗୋଡ଼ି ଓ ନନ୍ଦହାଣ୍ଡି ବ୍ଲକ୍‌ର ଏକମ୍ବା ଗାଁର ଏକମ୍ବା କିଙ୍ଗ ବାମନୀର ଆବେଦନ କରିବା ସହ ବ୍ଲକ୍, ଫାଟାଫାଟା, ବିଧାୟକ, ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଆଦିଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯାଇ ଅଧିକ ଅଧିକ କହିଛନ୍ତି।

ନନ୍ଦନକାନନକୁ ରେକର୍ଡ ସଂଖ୍ୟକ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କ ଆଗମନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ୨୦୨୫ ମସିହାରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଅବସ୍ଥିତ ନନ୍ଦନକାନନ ପ୍ରାଣୀ ଉଦ୍ୟାନକୁ ସର୍ବାଧିକ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନଙ୍କ ଆଗମନ ହୋଇଥିବା ନେଇ ରେକର୍ଡ କରାଯାଇଛି। ୨୦୨୫ ମସିହାରେ ମୋଟ ୩୭,୯୯,୬୩୨ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ନନ୍ଦନକାନନ ଭ୍ରମଣ କରିବାକୁ ଆସିଥିବା ବେଳେ ୨୦୨୪ ମସିହା ମଧ୍ୟରେ ମୋଟ ୪୦,୨୦,୫୩୯ ଜଣ ଲୋକ ଆସିଥିବା ନେଇ ରିକର୍ଡ ଆଖ୍ୟା ନାହିଁ। ଗୁରୁବାର ଦିନ କହିଛନ୍ତି। ଏଥିସହିତ ଏହି ସମସ୍ତ ଉତ୍ସବ ସଂଗ୍ରହ ହୋଇଥିବା ରାଜସ୍ୱ ୨୩.୨୩ କୋଟି ଟଙ୍କାରୁ ଅଧିକ ଥିଲା। ଯାହା ୨୦୨୪ ବ୍ଲକ୍‌ମାନଙ୍କ ପ୍ରାୟ ୧.୦୬ କୋଟି ଟଙ୍କା ଅଧିକ ଥିବା ନେଇ ମଧ୍ୟ



କୂହାଯାଇଛି। ମୋଟ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୩୮,୪୩,୦୨୮ ଜଣ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ନନ୍ଦନକାନନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଥିବା ବେଳେ ୧,୭୭,୫୧୧ ଜଣ ବୋଟାନିକାଲ ଗାର୍ଡେନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଥିବା ନେଇ ସୂଚନା ମିଳିଛି। ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଏବଂ ରୋକଗାର

ଉଭୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଉନ୍ନତ ସୁବିଧା, ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ପରିଚାଳନା ଏବଂ ଏନକେଡ଼ିବର ସଂରକ୍ଷଣ, ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ପରିବେଶ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ପଦକ୍ଷେପ ପାଇଁ ଦୃଢ଼ ଜନସମର୍ଥନକୁ ଅଧିକାରୀମାନେ ଦାୟୀ କରିଛନ୍ତି। ବର୍ଷାମାନ ନନ୍ଦନକାନନ ୧୬୦ ପ୍ରକାର ପ୍ରାୟ ୪,୦୦୦ ପ୍ରାଣୀ ଏବଂ ପକ୍ଷୀ ରହିଛି। ସେଥିରେ ୪୮ ପ୍ରକାର ବିଦେଶୀ ପ୍ରାଣୀ, ୭୭ ପ୍ରକାର ପ୍ରାଣୀ, ୩୦ ପ୍ରକାର ପକ୍ଷୀ ଏବଂ ୬ ପ୍ରକାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାଣୀ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ରହିଛନ୍ତି। ଟେବେ ୧୯୬୦ ମସିହାରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଏହି ବିଦ୍ୟାଖାନା ବିସ୍ତେରଣ ୨୯ ତାରିଖରେ ଏହାର ୬୭ତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ପାଳନ କରିଥିଲା।

ରାଜଧାନୀରେ ୩୭୦ ପାର୍ କଲ୍ ପ୍ରଦୃଷଣ ମାତ୍ରା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ରାଜଧାନୀ ବାୟୁରେ ବିଶା କମିଛି ଭୁବନେଶ୍ୱର ବାୟୁର ଗୁଣବତ୍ତା। ୩୭୦ ପାର କଲ୍ ରାଜଧାନୀର ବାୟୁ ପ୍ରଦୃଷଣ ମାତ୍ରା ବା ଏକ୍ସଆଇ। ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଦିଲ୍ଲୀ ପରି ପରିସ୍ଥିତି ହେବାକୁ ଯାଉଛି। ଏବେବୁ ସତେତନ ନ ହେଲେ ପ୍ରଦୃଷଣରେ ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ହେବ ରାଜଧାନୀ। ବୋଲି ପରିବେଶବିତମାନେ ସତେତନ ଦେଇଛନ୍ତି। ଗୁରୁବାର ୩୭୦ ପାର କଲିଛି ରାଜଧାନୀର ଏକ୍ସଆଇ। କଲିଙ୍ଗ ହସ୍ତିଚାଳ ପାଖରେ ସର୍ବାଧିକ ୩୭୬ ପାର କଲିଛି। ସତେତନ ନହେଲେ ପ୍ରଦୃଷଣରେ ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ହେବ ରାଜଧାନୀ। ଶୀତ ଦିନରେ ହେଉଥିବା ପ୍ରଦୃଷଣ ବର୍ଷାମାନ ଚିତ୍ତାର କାରଣ ପାଇବିଛି। ତିଏଲି



ୟୁନିଟ ୮ରେ ଏକ୍ସଆଇ ସ୍ତର ୩୫୭ ଥିବା ବେଳେ ମହେଶ୍ୱରରେ ୩୨୯ ରହିଛି। ସେମିତି ମାଷ୍ଟର କ୍ୟାଣ୍ଡିନର ୩୫୧, ରମାଦେବା କଲକ ପାଖରେ ୩୬୦, ଇମ୍ପେସିଭିରେ ୩୪୬, କିଏ ୩୫୪, ଲିଙ୍ଗରାଳ ମନ୍ଦିର ପାଖରେ

୩୪୮, କଲିଙ୍ଗ ହସ୍ତିଚାଳ ପାଖରେ ୩୫୭ ଥିବା ବେଳେ ରାଜଧାନୀରେ ବାୟୁ ପ୍ରଦୃଷଣ ନିୟମଣ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯୋଜନା ହୋଇଛି। ଏପଟେ ଲୋକ ସତେତନ ହେଉନାହିଁ। ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଯାନବାହାନ ଚଳାଉଛନ୍ତି, ବ୍ୟବସାୟିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଓ ଘରୋଇ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, ଦୂତ ସହରୀକରଣ ଏବଂ ବେଲଗାମ ଚାଲିଥିବା ନିର୍ମାଣ କାମ ଦ୍ୱାରା ବହୁଳ ପ୍ରଦୃଷଣ। ତେଣୁ ପ୍ରଦୃଷଣ ନିୟମଣ ପାଇଁ ଏକ ନିୟମ ଘୋଷଣା ଆବଶ୍ୟକ। ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ସତେତନ ନହେଲେ ପ୍ରଦୃଷଣରେ ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ହେବ ରାଜଧାନୀ। ଆଗକୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ଥିତି ଦିଲ୍ଲୀ ପରି ହୋଇଯିବ ବୋଲି ଆକଳନ କରିଛନ୍ତି ପରିବେଶବିତମାନେ। ସେପଟେ ଦିଲ୍ଲୀରେ ଦିନକୁ ଦିନ



BUSINESS

ଆଜିର ସୁନା ଦର



ଗହଣା କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ପକାକୁ କେଉଁ ସହରରେ କେତେ ରହିଛି ସୁନା ଦର। ତେବେ ଯଦି ଆପଣ ଆଜି ସୁନା କିଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ବା ଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି ତେବେ ପ୍ରଥମେ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ ଆଜିର ସୁନା ଦର। ଆଜି ଭାରତୀୟ ବଜାରରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ ସୁନା ୧,୩୫,୦୬୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ସେହିପରି ୨୨ କ୍ୟାରେଟ ସୁନା ଦର ୧,୨୩,୮୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ସେହିପରି ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ ସୁନା ମୂଲ୍ୟ ୧୦ ଗ୍ରାମ ପିଛା ୧,୩୫,୦୬୦ ଟଙ୍କା ରହିଥିବା ବେଳେ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ ସୁନାର ମୂଲ୍ୟ ହଜାର ୧,୨୩,୮୦୦ ଟଙ୍କା ପହଞ୍ଚିଛି। ସେହିପରି ମୁମ୍ବାଇରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ ମୂଲ୍ୟ ୧,୩୫,୦୬୦ ଟଙ୍କା ଓ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ ମୂଲ୍ୟ ୧,୨୩,୮୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ନୂଆଦିଲ୍ଲୀରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ ୧,୩୫,୨୧୦ ଟଙ୍କା ଓ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ ୧,୨୩,୯୫୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତର ପ୍ରମୁଖ ସହର ଚେନ୍ନାଇରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ ମୂଲ୍ୟ ୧,୩୬,୧୫୦ ଟଙ୍କା ଥିବା ବେଳେ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ ମୂଲ୍ୟ ୧,୨୪,୪୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ପୂର୍ବ ଭାରତର ପ୍ରମୁଖ ସହର କୋଲକାତାରେ ଯଥାକ୍ରମେ ୧,୩୫,୦୬୦ ଓ ୧,୨୩,୮୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ଅନ୍ୟପଟେ ରୂପା ମୂଲ୍ୟ କିଲୋ ପିଛା ୨,୩୮,୦୦୦ ଟଙ୍କା ହୋଇଛି।

ଆଜିର ପେଟ୍ରୋଲ, ଡିଜେଲ୍ ଦର



ଗାଡ଼ିରେ ପେଟ୍ରୋଲ କିମ୍ବା ଡିଜେଲ୍ ପକାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ ନୂଆ ପ୍ରତିଦିନ ତେଲର ନୂଆ ଦର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଥାଏ। ଆଜି ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୧୦୦.୯୩ ଟଙ୍କା ରହିଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଦାମ୍ ପ୍ରତି ଲିଟର ପିଛା ୯୨.୫୧ ପଇସା ରହିଛି। ସେହିପରି ବିଲ୍ଲାରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଛା ୯୪ ଟଙ୍କା ୬୭ ପଇସା ଓ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୮୭ ଟଙ୍କା ୬୭ ପଇସା ହୋଇଛି। ମୁମ୍ବାଇରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଛା ୧୦୩ ଟଙ୍କା ୫୪ ପଇସା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଲିଟର ପିଛା ୯୦.୦୩ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ସେହିପରି କୋଲକାତାରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୧୦୫.୪୧ ଟଙ୍କା ଥିବାବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୯୨ ଟଙ୍କା ୦୨ ପଇସା ରହିଛି। ଚେନ୍ନାଇରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୧୦୦ ଟଙ୍କା ୯୦ ପଇସା ଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଦାମ୍ ୯୨ ଟଙ୍କା ୪୮ ପଇସା ରହିଛି।

ଡିଜିଟାଲ ପେମେଣ୍ଟର ଲୋକପ୍ରିୟତା, ବର୍ଷକରେ ୨ ହଜାର ଏଟିଏମ୍ ବନ୍ଦ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୩୧।୧୨: ଡିଜିଟାଲ ପେମେଣ୍ଟର ବର୍ଦ୍ଧିତ ଲୋକପ୍ରିୟତା ଯୋଗୁଁ ଏବେ ଏଟିଏମ୍ ବ୍ୟବହାର ବନ୍ଦ ଆକାରରେ କମିଯାଇଛି। ଫଳରେ ଅଗୋପେଟେଟ୍ ଟେଲର ମେଗାନ୍ ସଂଖ୍ୟା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଛି। ଭାରତୀୟ ରିଜର୍ଭ ବ୍ୟାଙ୍କ(ଆର୍ବିଆଇ)ର 'ଗ୍ରେଟ୍ ଆଣ୍ଡ ପ୍ରୋଗ୍ରେସ ଅଫ୍ ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗ୍ ଇନ୍ ଇଣ୍ଡିଆ' ରିପୋର୍ଟ ମୁତାବକ ୨୦୨୪-୨୫ରେ ଦେଶରେ ମୋଟ ଏଟିଏମ୍ ସଂଖ୍ୟା ୨,୩୬୦ ଯୁକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ୨୦୨୫ ମାର୍ଚ୍ଚ ସୁଦ୍ଧା ଦେଶରେ ମୋଟ ଏଟିଏମ୍ ସଂଖ୍ୟା ୨,୫୧,୦୫୭ ରହିଛି, ଯାହାକି ୨୦୨୪ ମାର୍ଚ୍ଚରେ ୨,୫୩,୪୧୭ ଥିଲା। ଆର୍ବିଆଇ ମୁତାବକ, ଗ୍ରାହକ ବୈଦିକ ଗ୍ରାହଣ୍ୟ ପାଇଁ ନଗର ଉଠାଣ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଡିଜିଟାଲ ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗ୍ ଉପରେ ଆବଦ୍ଧତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏଟିଏମ୍ ଆବଶ୍ୟକତା ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ଏଟିଏମ୍ ବନ୍ଦ



'ହାପି ନ୍ୟୁ ଇୟର' ମେସେଜ୍ ପାଇଁ ହ୍ୟାକ୍ ହେଉଛି ଫୋନ୍

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧।୧: ନୂଆବର୍ଷରେ ଲୋକେ ପରସ୍ପରକୁ ନବବର୍ଷର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଉଥିବା ବେଳେ ଏବେ ନୂଆବର୍ଷକୁ ନେଇ ଏକ ନୂଆ ଠକେଇ କାରବାର ସାମନାକୁ ଆସିଛି। ହାକ୍ସ୍ତାଦାର ସାଇବର ଟ୍ରାକ୍ସ୍ ଯୁକ୍ତି ଏବେକି ସତ୍ୟତା ଜାଣି କରୁଛି। ହ୍ୟାକ୍ସ୍ତାଦାର ଯୁକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଏକ ନୂତନ ପ୍ରକାର ହ୍ୟାକ୍ସ୍ତାଦାର ଠକେଇ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦେଇଛି, ଯାହା ଚଳିତ ଗଣତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟାପିବାରେ ଲାଗିଛି। ହାକ୍ସ୍ତାଦାର ସାଇବର ଟ୍ରାକ୍ସ୍ ଯୁକ୍ତି କହିଛି ଯେ, ହ୍ୟାକ୍ସ୍ତାଦାର ନକଲି 'ହାପି ନ୍ୟୁ ଇୟର' ଶୁଭେଚ୍ଛା, ଉପହାର ଅଫର୍, ଏସବିଆଇ କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ ଡିଲ୍, ଯାତ୍ରା ରିହାତି ଏବଂ ଇଭେଣ୍ଟ ଟିକେଟ୍ ଭଳି ସ୍ୱାମୀ ବ୍ୟାପକ ଭାବେ ପ୍ରସାରିତ ହେଉଛି। ଏହି ନକଲି ଲିଙ୍କଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ କ୍ଲିକ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ସାଇବର ଠକେଇର ଶିକାର ହୋଇପାରନ୍ତି। ଏପରି ସନ୍ଦେହଜନକ ଲିଙ୍କ ଉପରେ କ୍ଲିକ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ରେ ସିଡିଆଇଆଇ ଆପ୍ଲିକେସନ୍ ସଂସ୍ଥାପନ ହୋଇପାରେ। ଏହା ଉପରେ ଏବଂ ବ୍ୟାଙ୍କିଂ ବିବରଣୀ ଚୋରି, ହ୍ୟାକ୍ସ୍ତାଦାର ଆକାଉଣ୍ଟର ଅବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁରୁତର ସାଇବର ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଏଥିପାଇଁ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ। ସନ୍ଦିଗ୍ଧ କିମ୍ବା ଅଜଣା ଲିଙ୍କ ଉପରେ କ୍ଲିକ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ସାଇବର ଠକେଇ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୁଦ୍ଧି ୧୯୩୦କୁ କଲ୍ କରନ୍ତୁ ନବେବ୍ <http://cybercrime.gov.in>ରେ ରିପୋର୍ଟ କରନ୍ତୁ। ଅଜଣା କିମ୍ବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଲିଙ୍କଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ କ୍ଲିକ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯେ କୌଣସି ଫରୱାର୍ଡ ହୋଇଥିବା ମେସେଜ୍ ସହିତ କ୍ଲିକ୍ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସର୍ବଦା ମେସେଜ୍ ପଠାଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ ନମ୍ବର ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ହ୍ୟାକ୍ସ୍ତାଦାର ଅପତେବ୍ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ନିୟମିତ ଭାବେ ଫୋନ୍ର ସୁରକ୍ଷା ସେଟିଂସ୍ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ। ଯେ କୌଣସି ସନ୍ଦିଗ୍ଧ ମେସେଜ୍ ଆସିଲେ ସାଇବର ଅପରାଧ ହେଲୁଲାଇଭ କିମ୍ବା ସରକାରଙ୍କ ସାଇବର ଅପରାଧ ଚୋରୀ ଫାୟରରେ ରିପୋର୍ଟ କରନ୍ତୁ।

ଭାରତ ଚତୁର୍ଥ ବୃହତ୍ ଅର୍ଥବ୍ୟବସ୍ଥା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୩୧।୧୨: ଭାରତ ପାଇଁ ନିର୍ଣ୍ଣାୟକ ମୁହୂର୍ତ୍ତ। ୨୦୨୫ରେ ନୋମିନାଲ୍ ଜିଡିପି ଆଧାରରେ ଜାତୀୟତା ପରେ ପରେ ଭାରତ ଏହା ହୋଇଛି ଚତୁର୍ଥ ବୃହତ୍ ଅର୍ଥବ୍ୟବସ୍ଥା। ସରକାରଙ୍କ ବର୍ଷ ଶେଷ ଅର୍ଥନୈତିକ ସମୀକ୍ଷା ରିପୋର୍ଟରେ ଏହା ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ୨୦୨୬ ପ୍ରଥମାର୍ଦ୍ଧରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମୁଦ୍ରା ପାଣ୍ଠି(IMF) ଦ୍ୱାରା ଭାରତ ହେବାକୁ ଥିବା ତଥ୍ୟରୁ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଯିବ ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି। ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ଆଗାମୀ କିଛି ବର୍ଷରେ ଜର୍ମାନିକୁ ଚ୍ୟୁଇ ଭାରତ। ଏଥିସହିତ ଏହା ଆମେରିକା ଓ ଚୀନ୍ ପରେ ହେବ ତୃତୀୟ ବୃହତ୍ ଅର୍ଥବ୍ୟବସ୍ଥା। ସରକାରୀ ବିକ୍ରି ଅନୁସାରେ, ଭାରତର ଜିଡିପି ବର୍ତ୍ତମାନ ରହିଛି ୪.୧୮ ଟ୍ରିଲିୟନ ଡଲାର। ଏଥିସହିତ ଏହା

ଜାତୀୟ ଚପି ବିଶ୍ୱର ଚତୁର୍ଥ ବୃହତ୍ ଅର୍ଥବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଗିଛି। ଆଗାମୀ ଅକ୍ଟୋବର ୩ ବର୍ଷରେ ଅର୍ଥାତ୍ ୨୦୩୦ ସୁଦ୍ଧା ଦେଶର ଜିଡିପି ୭.୩ ଟ୍ରିଲିୟନ ଡଲାର ହେବ ଏବଂ ଜର୍ମାନିକୁ ପଛରେ ପକାଇ ଭାରତ ପାଇଗିବ ତୃତୀୟ ବୃହତ୍ ଅର୍ଥବ୍ୟବସ୍ଥା। ଗତ କିଛି ବର୍ଷ ହେବ ଭାରତ ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ଦ୍ରୁତ ଅଭିବୃଦ୍ଧିଶୀଳ ପ୍ରମୁଖ ଅର୍ଥନୀତିର ମାନ୍ୟତା ବଜାୟ ରଖିଛି। ଗତ ୧୦ ବର୍ଷରେ ଅର୍ଥନୀତିର ଆକାର ଦୁଇଗୁଣା ହୋଇଛି। ଏବେ ବିଶ୍ୱର ତୃତୀୟ ବୃହତ୍ ଅର୍ଥବ୍ୟବସ୍ଥା ହେବାକୁ ଅଗ୍ରସର ହେଉଛି ଭାରତ। ଆଇଏମ୍ଏଫ୍ ଆକଳନ କରିଛି ଯେ, ୨୦୨୬ରେ ଭାରତୀୟ ଅର୍ଥନୀତିର ଆକାର ହେବ ୪.୫ ଟ୍ରିଲିୟନ ଡଲାର, ଯାହାକି ଜାତୀୟ ୪.୪୭ ଟ୍ରିଲିୟନ ଡଲାରରୁ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ। ଅଗଷ୍ଟରେ ଆମେରିକାର ଟାରିଫ୍ ଏବଂ ରୁଷ୍ ଟେଲ୍ କ୍ରୟ ଉପରେ କଟକଣା ମଧ୍ୟରେ ଭାରତ ସରକାର

ସରକାରଙ୍କ ବର୍ଷ ଶେଷ ଅର୍ଥନୈତିକ ସମୀକ୍ଷା ଦେଶର ଭବିଷ୍ୟତକୁ ନେଇ ଆଶାବାଦୀ ରହିଛି। ଦେଶରେ ମୁଦ୍ରାସ୍ୱାତି ଆର୍ଥିକ ଆଧାର ଧାର୍ଯ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି। ଦେଶର ହାର କମିଛି ଏବଂ ରପ୍ତାନିରେ ଦେଶାନ୍ତରୀଣ ସୁଧାର। ଏସବୁ ଅର୍ଥନୀତିରେ ଉତ୍ସାହ ଆଣିଥିବା ସରକାରଙ୍କ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ବ୍ୟବସାୟଗୁଡ଼ିକୁ ଆବଶ୍ୟକତା ମୁତାବକ ରଖି ଯୋଗାଣ ସହ ରାହିବା ବୃଦ୍ଧି ଅର୍ଥନୀତି ପାଇଁ ସହାୟକ ହୋଇଥିବା ଏଥିରେ କୁହାଯାଇଛି। ୨୦୨୫-୨୬ର ବୃତ୍ତୀୟ ଉତ୍ପାଦନରେ ଦେଶର ବାସ୍ତବ ଜିଡିପି ୮.୨% ବୃଦ୍ଧି, ଯାହାକି ପ୍ରଥମ ଉତ୍ପାଦନରେ ଥିଲା ୭.୮%। ମଜୁରୀ ଘଟଣା ରାହିବା ଯୋଗୁଁ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥିବା ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ଚଳିତ ଅର୍ଥନୈତିକ ଦେଶର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ୭.୩% ରହିବ ବୋଲି ଆର୍ଥିକ ଆକଳନ କରିଛି। ଆୟକର ଏବଂ ଲିଏବ୍ରିଟି ସଂସ୍କାର, ଅଗୋପିତ ଟେକ୍ସଟରେ ହ୍ରାସ ଓ ସରକାରଙ୍କ ପୁଣି ବ୍ୟୟରେ ବୃଦ୍ଧି ଅର୍ଥନୀତିର ଗତିକୁ ଦ୍ରୁତ କରିଥିବା ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି। ବର୍ତ୍ତମାନର ସଂସ୍କାର ପଦକ୍ଷେପ ଅଭିବୃଦ୍ଧିକୁ ଦ୍ରୁତ କରିବ ବୋଲି ଏଥିରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି।

ଅଚଳ ହେବ ପାନ୍ କାର୍ଡ, ବଢ଼ିବ କାର୍ ଘାମ୍

ଜାନୁଆରୀରୁ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ଝଟକା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ ୦୧/୦୧: ନୂଆବର୍ଷର ଆରମ୍ଭରୁ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ଝଟକା ଜାନୁଆରୀ ୧ରୁ ଦେଶରେ ଅନେକ ଆର୍ଥିକ ନିୟମ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ। ସାଧାରଣ ଲୋକେ ହତସ୍ତ ହେବେ। ଯାହା ଶୁଣିବାକୁ ମିଳିଛି ଅଚଳ ହୋଇଯିବ ପାନ୍ କାର୍ଡ। ଏମିତି କାର୍ ଘାମ୍ ବି ବଢ଼ିଯିବ। ଏଲପିଡି ଠାରୁ ବ୍ୟାଙ୍କ ନିୟମ, ବେତନ, ପେନସନ୍ ଯାଏଁ ଅନେକ ବଡ଼ ବଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ। ନୂଆବର୍ଷରୁ କାମ କରିବନି ପାନ୍ କାର୍ଡ: ଯଦି ଏ ଯାଏଁ ଆପଣ ପାନ୍-ଆଧାର ଲିଙ୍କ କରିନାହାନ୍ତି, ତାହେଲେ ସମସ୍ୟାରେ ପଡ଼ିବେ। ଆଧାର ସହ ପାନ୍ କାର୍ଡ ଲିଙ୍କ କରିବା ଉପରେ ୩୧ ବା ଆଜି ହେଉଛି ଶେଷ ଦିନ। କାଲିଠୁ ବା ଜାନୁଆରୀ ୧ରୁ ଆପଣଙ୍କ ପାନ୍ କାର୍ଡ ଆଉ କାମ ନକରିପାରେ। ତିଆରି ହୋଇଯାଇପାରେ। ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଆଇଡିଆର ରିଫ୍ରେସ୍, ରହିବ୍ ଓ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗ୍ ସୁବିଧା ପାଇପାରିବେ ନାହିଁ। ଏହାସହ ପାନ୍ କାର୍ଡ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହେବା ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ସରକାରୀ ସୁବିଧାର ଲାଭ ପାଇବାକୁ ବି ବନ୍ଦି ହୋଇପାରିବ। ମହଙ୍ଗା ହେବ କାର୍ଡ: ୨୦୨୬ରେ ନୂଆ କାର୍ଡ କିଣିବାକୁ ପାନ୍ କାର୍ଡ କିଣିବେ ? ତାହେଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅଧିକ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। କାର୍ଡ ୨୦୨୬ ଜାନୁଆରୀରୁ ଅଗୋପିତ ଲିଙ୍କିଙ୍ଗ୍ ଉପରେ ନିଜର



ଅଧିକ ବେତନ କମିସନ ଲାଗୁ: ନୂଆବର୍ଷରୁ ପ୍ରଥମ ଦିନକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ କର୍ମଚାରୀ ଓ ପେନସନ୍ରୋଗୀମାନେ ଅତି ଉତ୍ସାହର ସହ ଅପେକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି। କାରଣ ସରକାର ୨୦୨୬ ଜାନୁଆରୀ ୧ରୁ ଅଧିକ ବେତନ କମିସନ ଲାଗୁ କରିପାରନ୍ତେ। ଯଦି ଏହାକୁ ଲାଗୁ କରିବାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିପାରେ। କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ବେତନ କମିସନ ଲାଗୁ ହେବା ପରେ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଦରମା ଓ ପେନସନ୍ ୨୦୨୬ ଜାନୁଆରୀ ୧ରୁ ହିସାବ କରି ନିଆଯିବ। କହିଲେଣି କି, ସମସ୍ତ ବେତନ କମିସନ ଅଧିକ ଉପରେ ୩୧ରେ ଶେଷ ହେଉଛି। ଲିଏବ୍ରିଟି ଓ ନିୟମରେ ବଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତନ: ଲିଏବ୍ରିଟି ଟଙ୍କା ଉଠାଣ ଏକ ବଡ଼ ଜଟିଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହେଲେ ନୂଆବର୍ଷରୁ ଲିଏବ୍ରିଟି ଟଙ୍କା ଉଠାଣ ପୂର୍ବପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସରଳ ହୋଇଯିବ। ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ୧୩ଟି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସର୍ତ୍ତ ବଦଳରେ ଲିଏବ୍ରିଟି ଟଙ୍କା ଉଠାଣ ପାଇଁ କେବଳ ୩ଟି ମୁଖ୍ୟ ବର୍ଗ ରଖାଯାଇଛି- ଯେପରିକି ଜରୁରୀ ଆବଶ୍ୟକତା, ଘର ସହ ଜଡ଼ିତ ଖର୍ଚ୍ଚ ଓ ବିଶେଷ ପରିସ୍ଥିତି। ଯାହାଦ୍ୱାରା ମେଡିକାଲ

ଏମିତିକି କିମ୍ବା ବିବାହ ସମୟରେ ବୁଦ୍ଧି ଲିଏବ୍ରିଟି ଟଙ୍କା ଉଠାଣ ପାଇଁ ଅଧିକ ଝଟକା ରହିବନି। ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗ୍ ଓ ଟ୍ୟାକ୍ସ ସହ ଜଡ଼ିତ ନିୟମ: ୨୦୨୬ରେ ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗ୍ ଓ ଟ୍ୟାକ୍ସ ସହ ଜଡ଼ିତ ଅନେକ ନିୟମ ବଦଳିପାରେ। ଲନକମ୍ ଟ୍ୟାକ୍ସ ସହ ଜଡ଼ିତ ଅନେକ ନିୟମ ବଦଳିପାରେ। ଲନକମ୍ ଟ୍ୟାକ୍ସ ରିଟର୍ଣ୍ଣ ବା ଅଲଡିଆର ଫର୍ମରେ ଏଣିକି ଅଧିକ ବିବରଣୀ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ। ଏପ୍ରକ୍ରେ ୨୦୨୬ରୁ କ୍ରେଡିଟ୍ ଷ୍ଟାମ୍ପ୍ କେବଳ ୭ ଦିନରେ ଅପତେବ୍ ହୋଇଯିବ, ଯାହାକି ପୂର୍ବରୁ ୧୫ ଦିନ ଲାଗୁଥିଲା। ୨୦୨୬ ଜାନୁଆରୀରୁ ଷ୍ଟେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ୍, ପଞ୍ଜାବ ନ୍ୟାସନାଲ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ୍, ଏଡିଏସ୍ଏସ୍ ଭଳି ବ୍ୟାଙ୍କଗୁଡ଼ିକର ରଖି ସୁଧହାର କମିବ। ସେହିପରି ନୂଆବର୍ଷରୁ ନୂଆ ଫିକ୍ସ୍ ଡିପୋଜିଟ୍ ସୁଧହାର ମଧ୍ୟ ଲାଗୁହେବ। ବଦଳିବ ଏଲପିଡି ସିଲିକ୍ସନ୍ ଦର: ଟେକ୍ସଟିଲ୍ କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ମାସରେ ଏଲପିଡି ଗ୍ୟାସ୍ ସିଲିକ୍ସନ୍ ଦର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ଜାନୁଆରୀ ୧ରୁ ଏଲପିଡି ସିଲିକ୍ସନ୍ ଦର ହ୍ରାସ କିମ୍ବା ବୃଦ୍ଧି ହିସାବରେ। ଯାହାର ପ୍ରଭାବ ଆପଣଙ୍କ ରୋଷେଇ ବଜେଟ୍ ଉପରେ ପଡ଼ିବ। ସିଏବନି, ସିଏବନି ଓ ଏଟିଏସ୍ ଦାମ୍: ନୂଆବର୍ଷରୁ ରକ୍ଷକ ଗ୍ୟାସ୍ ସହ ସିଏବନି, ସିଏବନି ଓ ଏୟାର ଚର୍ବାଇନ ପ୍ୟୁଏଲ୍ ବା ଏଟିଏସ୍ ଦର ବି ବଦଳିପାରେ। ଏଟିଏସ୍ ଦାମ୍ ବଦଳିବା ଅର୍ଥ ସିଆସକା ବିମାନ ଯାତ୍ରା କରୁଥିବା ଯାତ୍ରୀଙ୍କ ପକେଟ୍ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ।



ସାଇନୋସାଇଟିସ୍ ରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ କରନ୍ତୁ

ଜଳନେତ

ଜଳନେତ ଦ୍ୱାରା ନାସାପଥ ଓ ସାଇନସ୍ ଲାଇ ଓ ମଜଲ୍ ବାହାରିଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ, ନ୍ୟୁମୋନିଆ, ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ଏବଂ ପୁସ୍ପୁସ୍ ଯନ୍ତ୍ର ଆଦି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । ଆଲର୍ଜି, ଥଣ୍ଡା, ସାଇନୋସାଇଟିସ୍ ସହ କାନ, ଆଖି, ଗଳାର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଉପଶମ ହୁଏ । ତା' ସହ ସମାପ ପୁଷ୍ଟି, ଆଲର୍ଜିକ ନାସା ପ୍ରଦାହ, ପରାଗଦ୍ରବ, ଚନ୍ଦ୍ରିକାକଟିସ୍ ରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । ଜଳନେତ ଦ୍ୱାରା ପିଲାଙ୍କ ମୁହଁ ବାଟେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା କମିଯାଏ । ମୁହଁର ମାଂସପେଶୀ ଚାଣିହୁଏ ନାହିଁ । ଅଭ୍ୟାସକାରୀ ଚେହେରା ସତେଜ ଓ ସୁନ୍ଦର ହୁଏ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଶୀତଳ ଓ ଶାନ୍ତ ଭାବ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଅପସ୍ୟାର ଓ ଅର୍ଦ୍ଧକପାଳାରୁ ଉପକାର ମିଳେ । ଜଳନେତ ନାକରେ ଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ଶେଷ ମୁଣ୍ଡକୁ ସଫ୍ଟିତ କରେ । ମସ୍ତିଷ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ସର୍ବୋପରି ଉନ୍ନତି ହୁଏ । ତାହାଣ ଓ ବାମ ନାସାରଣ୍ଡରେ ଭାରଯାମ୍ୟ ଆସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ହୁଏ । ପାଚନ କ୍ରିୟା ଓ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ମଧ୍ୟ ଭାରଯାମ୍ୟ ହୁଏ ବୋଲି ଯୋଗଗୁରୁ ଗଣେଶ୍ୱର ଗୋଞ୍ଜିକାର କହିଛନ୍ତି ।

ଯେପରି ପାଣି ଲିକ୍ କରି ବାହାରି ନ ଥାଏ । ଏପରିକି ତା' କେତେକ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିହେବ । ଅଧା ଲିଟର ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ଲୁଣ ଭଲଭାବରେ ମିଶାଇବେ । ଲୁଣ ମିଶାଇବା ଦ୍ୱାରା ପାଣିର ଅଧିକାଂଶ ବାପ ଶରୀରର ଜଳୀୟ ଅଂଶର ବାପ ସହ ସମାନ ରହିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱେତ୍ୱିକ ଝିଲ୍ଲାର କ୍ୱଳନ କମିଯାଏ । କ୍ୱଳନ ବା କଷ୍ଟ ହେଲେ ଜାଣିବେ ଦେଖା ବା କମ୍ ଲୁଣ ମିଶାଯାଇଛି । ପ୍ରଥମ ସ୍ଥିତିରେ ନାସାରଣ୍ଡ ଧୋଇବା

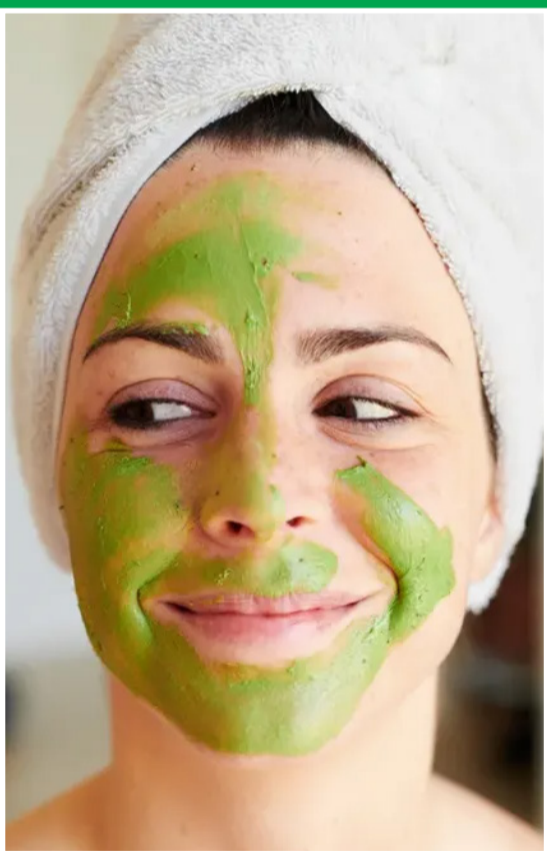
- ନେତ ଲୋଟାକୁ ତିଆରି କରିଥିବା ଲୁଣ ପାଣିରେ ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ
- ଭଲ ଭାବରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ, ଗୋଡ଼ ଛାଡ଼ିକରି ରହିବ ଏବଂ ଦୁଇ ପାଦ ଉପରେ ଦେହର ଉଚ୍ଚତା ସମାନ ଭାବେ ପଡ଼ିବ
- ଏବେ ସାମାନ୍ୟ ଝୁଙ୍କନ୍ତୁ
- ପ୍ରାୟ ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ଆଖି ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁରା ଦେହ ଶିଥିଳ କରନ୍ତୁ ।
- ମୁଣ୍ଡକୁ ଚିକିଏ ପଛକୁ ଓ କଡ଼କୁ ବଙ୍କାଇ ରଖନ୍ତୁ
- ମୁହଁରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ
- ଧୀରେ ଉପରପଟ ନାସା ରଣ୍ଡରେ ଲୋଟାର କଳାମୁହଁର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ପୁରାନ୍ତୁ
- କୌଣସି ପ୍ରକାର ଜୋର୍ ପ୍ରୟାସ କରିବେ ନାହିଁ



ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥିତିରେ ନାକ ଶୁଖାଇବା

- ସିଧା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ
- ତାହାର ନାସାରଣ୍ଡକୁ ତାହାର ବୁଡ଼ା ଆଙ୍ଗୁଳିରେ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ
- ବାମ ନାସାରଣ୍ଡରେ ଝରୁ ୧୦ଥର ଶୀଘ୍ର ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ, କପାଳଭାତି ପ୍ରାଣାୟାମ ଭଳି ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବାରେ ଗୋର ଦେବେ
- ବାମ ନାସାରଣ୍ଡ ବନ୍ଦ କରି ତାହାର ନାସାରଣ୍ଡରେ ଅଭ୍ୟାସର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ
- ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସାଇନସ୍ କୋଷ୍ଠରେ ଜମିଥିବା ପାଣି ବାହାରିଯାଏ
- ଦେହର ସ୍ଥିତି ଓ ଦେହ ଶିଥିଳ କରିବାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବେ, ସତର୍କ ରହିବେ ଯେପରି ଲୋଟା ମୁହଁରୁ ପାଣି ନାକ ବାହାରକୁ ବାହାରି ନ ଥାଏ । ନୂତନ ଅଭ୍ୟାସକାରୀ ମୁହଁ ବାଟେ ଆରାମରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବେ ।

ଦୂରୀକରଣ ସୁନ୍ଦରତା ବଢ଼ାଏ ତୁଳସୀ ପତ୍ର



ମୁଖମଣ୍ଡଳର ସୁନ୍ଦରତା ପାଇଁ କିଏ କେତେ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବିତ କରୁଛନ୍ତି । ଏମିତି କି ଘରୋଇ ଉପକାର ମଧ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । କିଛି କିଛି ଦିନିକି ଆମ ହାତ ପାହାଚାରେ ଥାଏ କିନ୍ତୁ ଆମେ ଏହାର ଠିକ୍ ଉପଯୋଗ କରିପାରୁ ନାହିଁ । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି ତୁଳସୀ ପତ୍ର । ଆମ ଘର ସମସ୍ତଙ୍କରେ କିଛି ପାଇବା । ତେବେ ତାହାକୁ ଏହା ଆମ ଦୂରୀକରଣ ପାଇଁ କେତେ ଉପକାରୀ ଜାଣିବା...

ଖରା, ଝାଳ, ଧୂଳି, ଯୁଆଁ ଆଦି ପ୍ରକାରରୁ ଦୂରୀକରଣ ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ଏହାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଲାଗି ତୁଳସୀ ଏକ ବରଦାନ ସଦୃଶ । ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଉପପ୍ରଦାନ ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି, ଯାହା ଖରାପ ତୃତୀୟ ଏକ ଚମକ ତେଲରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସହ କୁଞ୍ଚନରେଖାକୁ ଦୂର କରିବାର ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାର ଆଣ୍ଟିବାୟୋଜେନିଆଲ୍ ଗୁଣ ତୃତୀୟ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ୍ ଇନ୍ଫେକ୍ସନ୍, ଟ୍ରାଣ୍ଡ ଆଦି ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥିବାରୁ ତୃତୀୟ ଚମକପତ୍ର ରଖିଥାଏ । ତାଣ୍ଡ ପତ୍ରକୁ ଗ୍ରାହଣ କରି ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏକ ଚାମଚ ଏହି ପେଷ୍ଟ ସହିତ ଏକ ଚାମଚ ଉନ୍ନିଲ୍ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଖାର ମିଶାଇ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପାଚାଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ୫-୧୦ ମିନିଟ୍ ଧରି ଧିରେ ଧିରେ ମସାଜ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପାଣିରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ତିଅନ୍ତୁ । ସପ୍ତାହରେ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଥର ଏପରି କଲେ ଦୂରୀକରଣ ଜମିଥିବା ମଳି ସଫା ହେବ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଟ୍ରାଣ୍ଡ ସମସ୍ୟା ଦୈନିକ ଦୂରୀକରଣ ହେବ । ଏହାର ପାରଦର୍ଶକ ଚାମଚ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଏକ ଚାମଚ ମୂଳତାଳି ମାଟି ଏବଂ ଅଧାଚାମଚ ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ମୁହଁ ଏବଂ ବେକରେ ଲଗାଇ ୧୦ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଦୂରୀକରଣ କଳାକାର ସମସ୍ୟା କମାଇବା ସହ ମୁହଁରେ ଚମକ ଆସିଥାଏ ।

କେଶ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଲଗାନ୍ତୁ ପିଆଜ ରସ

ପିଆଜ ରସ କେଶ ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏହାକୁ ଲଗାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଲମ୍ବା ଏବଂ ଘନ କେଶ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଏହାକୁ କିପରି ଲଗାଇବେ ଆସନ୍ତୁ ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ କହିବୁ । ପିଆଜ ରସରେ ସଲଫର ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଏହା କେଶ ବୃଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ । ଏହା ଏକ ସୁସ୍ଥ ମୁଣ୍ଡର କେଶକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ ଏବଂ କେଶ ମୂଳକୁ ମଜବୁତ କରେ । ଅନେକ ଲୋକ ପିଆଜ ରସକୁ ଏହାର ତୀବ୍ର ଏବଂ କଟୁ ଗନ୍ଧ ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁନାହାନ୍ତି । ଏହାର ଗନ୍ଧ ବିଷୟରେ ତିଆରି କରି ଲାଭରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଉଛନ୍ତି । ପିଆଜ ରସକୁ କିଛି ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାଦାନ ସହିତ ମିଶାଇ ଏହାର ଦୁର୍ଗନ୍ଧକୁ ସଫେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ କରାଯାଇପାରିବ । ଆଲୋଭେରା କେଳୁ, ନଡ଼ିଆ ତେଲ, କିମ୍ବା ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ କେଶର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହ୍ରାସ କରିପାରିବ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ କେଶକୁ ଅତିରିକ୍ତ ପୋଷଣ ଯୋଗାଇପାରିବ । ପିଆଜ ରସ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ଏକ କପା ପ୍ୟାକ୍ କିମ୍ବା ଟ୍ରପର୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ଏହା ନିଶ୍ଚିତ କରେ ଯେ ରସ ସିଧାସଳଖ ମୁଣ୍ଡରେ ପହଞ୍ଚିବ ଏବଂ ଆହୁରି ପ୍ରଦୃଶ୍ୟକୁ ରୋକିବ । ପ୍ରୟୋଗ ପରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଧିରେ ଧିରେ ମାଲିସ କରିବା ଲାଭଦାୟକ । ରସ ଲଗାଇବା ପରେ, ଏହାକୁ ୨୦ରୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡରେ ଛାଡ଼ିଦେବା ଉଚିତ । ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ, ଏହାର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ କେଶ ମୂଳରେ ଭଲ ଭାବରେ ଶୋଷିତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରେ । କେଶ ଧୋଇବା ସମୟରେ, ଦୁର୍ଗନ୍ଧକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଏକ ମୃଦୁ କିମ୍ବା ହର୍ବାଲ୍ ସାଣ୍ଠି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ, ଆପଣଙ୍କ ସାଇଡର୍ ଭିଜେଗାର କିମ୍ବା ଲେମ୍ବୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ, କିନ୍ତୁ ଗରମ ପାଣି ପରିହାର କରନ୍ତୁ । ସର୍ବୋତ୍ତମ ଫଳାଫଳ ପାଇଁ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ପିଆଜ ରସ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସଫେଷ୍ଟ । ବାରମ୍ବାର ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡରେ କ୍ୱଳନ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ ।



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପାଦେୟ ଗେଣ୍ଡା



ଗେଣ୍ଡା ମାଂସ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପାଦେୟ । ସାଧାରଣତଃ ବନ୍ଦବାସୀମାନେ ବିଲବାଡ଼ିରୁ 'ଗେଣ୍ଡା' ଧରିଆଣି ସେଥିରେ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ତରକାରି ତିଆରିକରି ଖାଉଥିବାର ଆମେ ଜାଣୁ । ଆଜି ସେହି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଯୁଗୋପର ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ଖୁବ୍ ଆଦର ଲାଭକରିଛି । ଗେଣ୍ଡାରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପ୍ରାଣାଳ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସହିତ ଲୌହପତ୍ର, ଖାଦ୍ୟସାର(ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ଇ, ବି ୧୨), ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ(କ୍ୟାଲ୍ସିଅମ୍, ପଟାସିଅମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଅମ୍, ଫସ୍ଫରସ୍) ଥାଏ । ମଣିଷ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତୀତ ଆବଶ୍ୟକ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍, ଓମେଗା-୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ରହିଥିବା ଯୋଗୁଁ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଗେଣ୍ଡା ମାଂସ ଏକପ୍ରକାର ମହୋତ୍ସବି କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ । ଗେଣ୍ଡା ମାଂସ ନିୟମିତ ସେବନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବହୁମୁତ୍ର, କର୍କଟ, ଶ୍ୱାସରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ । ଗେଣ୍ଡା ମାଂସରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ପରିମାଣ ଅତିନଗଣ୍ୟ ଥାଏ । ଆହୁରି ବି ଗେଣ୍ଡାର ଖୋଲପାରେ କ୍ୟାଲ୍ସିଅମ୍ କାର୍ବୋନେଟ୍ ସମେତ କାର୍ବିଡ୍ ରହିଥାଏ, ଯାହା କର୍କଟ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଗେଣ୍ଡା ଦେହରୁ ନିର୍ଗତ ଲାଲ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ଅବଶେଷ ମଧ୍ୟ ଚର୍ମର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା, ତର୍ମରୋଗ ତଥା ଦାଆ ଓ କ୍ଷତ ଉପଶମକାରୀ । ତେଣୁ ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଗେଣ୍ଡା ଚାଷ ପାଇଁ ସୁଚିତ ଉଦ୍ୟମ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ମନେହୁଏ ।

ଟେକ୍ ନେକ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍



ଆଜିକାଲି ସ୍ୱାର୍ଚ୍ଚୋଦ୍, ଟାବ୍ଲେଟ୍ ଓ ଲାପ୍ଟପ୍ ଆମ କାର୍ଯ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା ଓ ଯୋଗାଯୋଗ ଧାରା ବଦଳାଇ ଦେଇଛି । ତା' ସହିତ ଅଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଆମ ଅଙ୍ଗ-ଭଙ୍ଗିମା ବି ବଦଳିଯାଇଛି । ଏ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଅନ୍ୟତମ ସାଧାରଣ ପରିଣାମ ହେଉଛି 'ଟେକ୍ ନେକ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍' ନାମକ ଶାରୀରିକ ଅସ୍ୱସ୍ଥତା । ଚରୁଣକଠାରୁ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ନିୟୁତ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ବୟସ ବର୍ଗ ନିର୍ବିଶେଷରେ ଉପରୋକ୍ତ ଅସ୍ୱସ୍ଥତା ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗିଛି । ବେକ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ବେକ ଅନମନାୟତା, ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀଗତ ପୀଡ଼ା ହେଉଛି ଏ ଅସ୍ୱସ୍ଥତାକ୍ରମିତ ଲକ୍ଷଣ । 'ଟେକ୍ ନେକ୍' ଏତେ ଧୀରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ ଯେ ତଜନିତ ପୀଡ଼ା ସୁରାତନ ନ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲୋକେ ଏହାକୁ ଉପେକ୍ଷା କରିବାଲିଆଥାନ୍ତି ।

ଏ ପୀଡ଼ା ଆକସ୍ମିକ ଆଘାତ ପରି ଅନୁଭୂତ ହୁଏନାହିଁ । ବହୁସମୟ ବେକ ନୁଆଇଁ ସ୍ତ୍ରୀ ଆଡ଼କୁ ବାହାରିଯିବା ଓ ଗ୍ରୀବାଞ୍ଚଳ ମେରୁହାଡ଼ ଉପରେ ବାପ ପକାଉଥିବା ନିମ୍ନ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ ଆସବାବପତ୍ର ଉପରେ ନିୟମିତ ବସିବା ଫଳରେ କାଳକ୍ରମେ ଏ ଅସ୍ୱସ୍ଥତା ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । ଜଣେ ନ୍ୟୁରୋସର୍ଜିକ୍ କହନ୍ତି ଯେ ମାତ୍ରାଧିକ ସ୍ତ୍ରୀ ଗାଈମ୍ ଯୋଗୁଁ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ଶାରୀରିକ ଅସ୍ୱସ୍ଥତାକୁ 'ଟେକ୍ ନେକ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍' କୁହାଯାଏ । ଏହା ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ସବୁବେଳେ ଆଗକୁ ବେକ ଝୁଙ୍କାଇ ରଖିବାକ୍ରମେ ସୃଷ୍ଟ କେତେକ କୁପରିଣାମର ଉପସର୍ଗ । ମାତ୍ରାଧିକ ସ୍ତ୍ରୀ ଗାଈମ୍ ଯୋଗୁଁ ସୃଷ୍ଟ ଶାରୀରିକ ଅସ୍ୱସ୍ଥତାକୁ 'ଟେକ୍ ନେକ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍' କୁହାଯାଏ । ସବୁବେଳେ ଆଗକୁ ବେକ ଝୁଙ୍କାଇ ବସିବାର ଏହା ଅନ୍ୟତମ କୁପରିଣାମ । 'ଫର୍ସ୍ଟ୍‌ଥ୍ରାଟ୍ ହେଡ୍ ପୋସ୍ଚର' ବା 'ଏଫ୍‌ଏଚ୍‌ପି' କୁହାଯାଉଥିବା ଏ ଶରୀର-ଭଙ୍ଗିମାର ନାନାବିଧ ପରିଣାମ ରହିଛି । ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହନ୍ତି ଯେ ଗ୍ରୀବାଞ୍ଚଳ ମେରୁହାଡ଼ସ୍ଥିତ ଗର୍ଭ ଓ ବିପ୍ଳବକୁ ଉପରେ 'ଏଫ୍‌ଏଚ୍‌ପି' ଯାନ୍ତ୍ରିକ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରେ ଏବଂ ଗ୍ରୀବା ସଂଲଗ୍ନ ପିଠି ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ମାଧ୍ୟମିକ ଆକର୍ଷଣ ବୃଦ୍ଧିକରେ । ବେଶ୍ କିଛିଦିନ ଅତିକ୍ରାନ୍ତ କରିଗଲେ ଏକାଦଶ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଶରୀର-ଭଙ୍ଗିମା କେତେକ ଶାରୀରିକ ଚଳନ ହ୍ରାସ, ଗ୍ରୀବାଞ୍ଚଳ ମେରୁହାଡ଼ରେ ଥିବା କଣ୍ଠେରୁକଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ବ୍ୟବଧାନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବିଭାଗ ଇତ୍ୟାଦି ଅସ୍ୱଚ୍ଚିତା କରିପାରେ । ଏହାଛଡ଼ା, ଏଥିଯୋଗୁଁ 'ଟେକ୍‌ନେରୋମ୍ୟାଷ୍ଟିକ୍‌ଲାର୍ ଜଏଣ୍ଟ୍ ଡାଇଜନେସିସ୍', ସରଳ ଭାଷାରେ କହିଲେ ହଲୁହାଡ଼, କଣ୍ଠ ଓ କପାଳର ଦୁଇପାଖରେ ପୀଡ଼ା ଏବଂ 'କାର୍ପାଲ୍ ଟନେଲ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍' ବା ସ୍ନାୟୁ ଚାପିହେବାକ୍ରମେ ହାତ ଓ ଆଙ୍ଗୁଳି ବ୍ୟଥା ଆଦି ଅସ୍ୱସ୍ଥ ହୋଇଥାଏ । ସରଳ ଅବସ୍ଥାରେ ମନୁଷ୍ୟ ମୁଣ୍ଡର ଉଚ୍ଚତା ପ୍ରାୟ ବାରିକୁ ପାଞ୍ଚ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ଅନୁସାରେ ମୁଣ୍ଡ ଧୂଳି ୨୦ ଡିଗ୍ରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଳିରହିଲେ ତଜନିତ କୁପ୍ରଭାବ ଗ୍ରୀବା ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡୀୟ ସ୍ନାୟୁ ଉପରେ ଅତି ପ୍ରବଳ ହୋଇଯାଏ । ଅର୍ଥାତ୍, ବାସିସମୟ ଫୋର୍‌କ୍ସ୍ ଷ୍ଟୋଲ୍ କରିବା ହାଜିକାରକ ବୋଲି ପ୍ରତୀକ୍ଷାମାନ ହେଉ ନ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଉପରେ ବାପ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ବେକ ଥାର ଥାର ଏସିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ନ ଦେଲେ ଅର୍ଦ୍ଧକପାଳି, ମୁଖମଣ୍ଡଳ ପୀଡ଼ା ଓ ସମଗ୍ର ହାତରେ ବ୍ୟଥା ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ କେତେକ କଥା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଦେଲେ 'ଟେକ୍ ନେକ୍' ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଆଖି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ କରି ସ୍ତ୍ରୀ ରଖିବା, ପିଠି ସଳଖ କରି ବସିବା ଏବଂ କାଣ୍ଡ ଓ ମଥା ଆଗକୁ ନ ଝୁଙ୍କାଇବା ଦ୍ୱାରା ବେକ ଉପରେ ପଡ଼ୁଥିବା ବାପ ବହୁମାତ୍ରାରେ ହ୍ରାସ ପାଇବା ପୁଣି, ପ୍ରତି ୨୦ ମିନିଟ୍ ଅନ୍ତରରେ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ଧରି ୨୦ ଫୁଟ୍ ଦୂରକୁ ବାହାରି ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀକ୍ରମେ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇପାରେ ।

