



ଜେଡିୟୁ ଛାଡ଼ିଲେ କେସି ତ୍ୟାଗୀ

ରେକର୍ଡ ଭାଙ୍ଗିଲେ ମୋଦି

ନିର୍ବାଚିତ ସରକାରୀ ମୁଖ୍ୟ ଭାବେ

୮୯୩୧ ଦିନ

- ୨୦୦୧ରୁ ୨୦୧୪ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୁଜରାଟ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ
- ୨୦୧୪ରୁ କୁମ୍ଭାଙ୍ଗ ଥାନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ



ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ସେ ସିକିମର ପୂର୍ବତନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପଦକୁ କୁମ୍ଭାଙ୍ଗ ରାଜ୍ୟରେ ପଦାଧିକାର କରିଛନ୍ତି। ଆଜି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ସରକାରୀ ମୁଖ୍ୟ ଭାବେ ୮,୯୩୧ ଦିନ ପୂରଣ କରିଛନ୍ତି। ପୂର୍ବରୁ ରାଜ୍ୟରେ ୮,୯୩୦ ଦିନ ପଦାଧିକାର କରିଥିଲେ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨।୩।(ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଭାରତୀୟ ରାଜନୀତିରେ ଆଜି ଯୋଡ଼ି ହୋଇଛି ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟାୟ। ଦେଶର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଦାୟିତ୍ୱାଳୀ ନିର୍ବାଚିତ ସରକାରୀ ମୁଖ୍ୟ ଭାବେ ରେକର୍ଡ କରିଛନ୍ତି

ବିଶ୍ୱ ଜଳ ଦିବସରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଆହ୍ୱାନ

ଟୋପେ ବି ପାଣି ନଷ୍ଟ କରନ୍ତୁନି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨।୩।(ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଜଳର ଗୋଟିଏ ବୁଣା ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱର ଅନେକ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ରୁମ୍ଭିଲ୍ୟ। ତେଣୁ ଜଳର ଗୋଟିଏ ବୁଣା ଯେପରି ନଷ୍ଟ ନ ହୁଏ, ସେଥିପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଶପଥ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଆଜି ବିଶ୍ୱ ଜଳ ଦିବସ ଅବସରରେ ଲୋକସେବା ଭବନରେ ଆୟୋଜିତ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସମାରୋହରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ ଏହି ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଛନ୍ତି। ଜଳ ଅପତନ ନ କରିବାର ଏହି ଦାବୀ ପ୍ରତି ଘରେ ପହଞ୍ଚିବା ଦରକାର ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି।



- ▶ ୨୨୯୨ କୋଟିର ୧୭ ପ୍ରକଳ୍ପର ଶିଳାନ୍ୟାସ
- ▶ ୩୨୦ କୋଟିର ୧୨୪ ପ୍ରକଳ୍ପ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ
- ▶ ରାଜ୍ୟ ଭବନରେ ଖୋଲିଲା ଶିଶୁ ଯତ୍ନ କେନ୍ଦ୍ର 'କଳିକା'
- ▶ ନାଗରିକ ମତାମତ ବ୍ୟବସ୍ଥା 'ବିନ୍ଦୁ' (ଏଆଇ)ରାଟରବ୍‌ଟର ଶୁଭାରମ୍ଭ
- ▶ କୌଣସି ଦାସକର୍ମ ଜଳଭାବର ଶିକାର ହେବନାହିଁ
- ▶ ପ୍ରତି ଘରକୁ ପାଇପ ଯୋଗେ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ଆମ ସଂକଳ୍ପ

ଏହି ଅବସରରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଜଳ ସମ୍ପଦ ବିଭାଗର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକଳ୍ପର ଶିଳାନ୍ୟାସ ଓ ୨୨୯୨ କୋଟିର ୧୭ ପ୍ରକଳ୍ପର ଶିଳାନ୍ୟାସ ୩୨୦ କୋଟିର ୧୨୪ ପ୍ରକଳ୍ପ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ରାଜ୍ୟ ଭବନରେ ଖୋଲିଲା ଶିଶୁ ଯତ୍ନ କେନ୍ଦ୍ର 'କଳିକା' ନାଗରିକ ମତାମତ ବ୍ୟବସ୍ଥା 'ବିନ୍ଦୁ' (ଏଆଇ)ରାଟରବ୍‌ଟର ଶୁଭାରମ୍ଭ କୌଣସି ଦାସକର୍ମ ଜଳଭାବର ଶିକାର ହେବନାହିଁ ପ୍ରତି ଘରକୁ ପାଇପ ଯୋଗେ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ଆମ ସଂକଳ୍ପ

ହୋଇଥିବା ବେଳେ ପ୍ରାୟ ୩୨୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ବ୍ୟୟ ବରାଦରେ ୧୨୪ଟି ପ୍ରକଳ୍ପ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇଛି। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱଳ୍ପରୁ ହିଁ ପାଣି ବଞ୍ଚେଇବାକୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ। କାରଣ ସେମାନେ ହିଁ ଆଗାମୀ ଦିନର ଜଳ ସୈନିକ। ଆମେ ପାଣି ନଷ୍ଟ କରିବା ନାହିଁ ଜଳ ପରିଚାଳନାରେ ଲିଙ୍ଗତ ବୈଷମ୍ୟ ଦୂର କରିବା ସହ ଗ୍ରାମୀଣ ଅର୍ଥନୀତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିବା।

ପୁରୀ ଆରଟିଓଙ୍କ ବିରୋଧରେ ପ୍ରିୟାପ୍ରୀତି ତୋଷଣ ଅଭିଯୋଗ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨।୩।(ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ପୁରୀ ଆରଟିଓଙ୍କ ବିରୋଧରେ ସାଂଘାତିକ ଅଭିଯୋଗ। ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଧିକାର କର୍ମୀ ଜୟନ୍ତ ଦାସ। ବିଭିନ୍ନ ଘଟଣାର ଉଦାହରଣ ଦେଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଧିକାର କର୍ମୀ ଶ୍ରୀ ଦାସ ଆରଟିଓଙ୍କ ବିରୋଧରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରଚନା କରି ନ ଯିବ, ସେନେଇ ଉତ୍ତର ମାଗିଛନ୍ତି। ଶ୍ରୀ ଦାସ ପରିବହନ ବିଭାଗ ନିକଟରେ କରିଥିବା ଅଭିଯୋଗ ଅନୁଯାୟୀ, ପୁରୀ ଆରଟିଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଦେଖାଇ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଉଥିବା ବେଳେ ବିନା ମାଲିକାନା ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଚାଲିଥିବା ଗାଡ଼ି ଉପରେ କୌଣସି ପାଇନ କରାଯାଇନାହିଁ। ନିକଟରେ ପୁରୀ ସହରରେ ଏକ କେସିଟି ଗଛ କାଟିବା ସମୟରେ ନା ଡା'ର ଥିଲା ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ନା ଡା'ଇଲରେ ଥିଲା ଲାଭହେଲା। ଏପରିକି ଉକ୍ତ କେସିଟିର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାଂଘାତିକ ମଧ୍ୟ ନଥିଲା। ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଆରଟିଓଙ୍କ ନିକଟରେ ଅଭିଯୋଗ ଦାଖଲ କରାଯିବା ପରେ ସେ କେବଳ ଏକପାର୍ଶ୍ୱମେଖ ଅଧିକାରୀକୁ

- ସହରରେ ବିନା ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରୁ ବୁଲୁଛି କେସିଟି
- ବିନା ମାଲିକାନାରେ ଚାଲୁଛି ମାଲ ମାଲ ଗାଡ଼ି, ହେଉଛି ଫାଇନ

ନିଲମ୍ବନ ପରେ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ବୟାନବାଜି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨।୩।(ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ରାଜ୍ୟସଭା ନିର୍ବାଚନରେ କ୍ରମ ଭୋଟି କରିଥିବା ବିଜୁ ଜନତା ଦଳର ୬ ଜଣ ବିଧାୟକ ନିଲମ୍ବିତ ହେବା ପରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ରାଜନୈତିକ ବୟାନବାଜି। ବିଜେଡିରୁ ନିଲମ୍ବନ ପରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରଖିଛନ୍ତି ଅନ୍ୟତମ ନିଲମ୍ବିତ ବିଜେଡି ବିଧାୟକ ସୌମିକ ଦାଶ। ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଯେଉଁଦିନ ମୋ ବାପାଙ୍କୁ ବିଜେଡିରୁ ବହିଷ୍କାର କରାଯାଇଥିଲା, ମୁଁ ମଧ୍ୟ ସେଦିନ ବିଜେଡିରୁ ବହିଷ୍କୃତ ହୋଇଛି ବୋଲି ଭାବି ନେଇଥିଲି। ମୁଁ ଭାବିଥିଲି ମୋତେ ଦଳରୁ ବହିଷ୍କାର କରାଯିବ। ମୋ ବାପା ନବାନ ନିବାସରେ ସଂପୃକ୍ତ ମିଶ୍ରଙ୍କୁ ରାଜ୍ୟସଭା ପ୍ରାର୍ଥୀ ନ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଥିଲେ। କାରଣ ମୂଲ୍ୟ ଦଳ ଗଠନରେ ତାଙ୍କର ଅବଦାନ କିଛି ଦି ନାହିଁ।

- ବହିଷ୍କାର କରିଥିଲେ ଭଲ ହୋଇଥାଆନ୍ତା: ସୌମିକ
- ନବାନ ନିବାସରେ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇ ଶପଥ କରାଉଥିଲେ
- ପ୍ରଥମ ଭୋଟ ଦଳ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ଦେଇଛି: ଚକ୍ରମଣି
- କଟକକୁ ଲାଜିତ କରିଛନ୍ତି ଦୁଇ ବିଧାୟକ: ସୁବାସ

ବହୁଛି କ୍ରସ୍‌ଭୋଟିଂ କରିଥିବା ନେତାଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତ ଚିନ୍ତା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨।୩।(ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ରାଜ୍ୟସଭା ନିର୍ବାଚନରେ କ୍ରସ୍‌ଭୋଟିଂ କରିଥିବା ନେତାମାନଙ୍କର ଏବେ ଭବିଷ୍ୟତ ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି। ଦଳରୁ ନିଲମ୍ବିତ ହେବା ପରେ ଆଉ ତିନି ବର୍ଷ କ'ଣ କରିବେ, ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଚିନ୍ତାରେ ପଡ଼ିଥିବା ବେଳେ ନିକଟ ବକ୍ତବ୍ୟରେ ଯିବା ନେତା ଓ କର୍ମୀମାନେ ଯିବେ ଯିବେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି।

ରାଜ୍ୟସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ମୋଟ ୧୧ ଜଣ ବିଧାୟକ କ୍ରସ୍‌ଭୋଟିଂ କରିଥିବା ବେଳେ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବିଜେଡିର ୮ ଜଣ ଓ କଂଗ୍ରେସର ୩ ଜଣ ଅଛନ୍ତି। ବିଜେଡିର ୮ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଦୁଇ ଜଣ ଅରବିନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର ଓ ସଦାନନ୍ଦ ମହାକୁଟ ପୂର୍ବରୁ ନିଲମ୍ବିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଆଉ ୬ ଜଣଙ୍କୁ ଗତକାଲି ବିଜେଡି ନିଲମ୍ବିତ କରିଛି। ସେହିଭଳି କଂଗ୍ରେସ ମଧ୍ୟ ୩ ଜଣଙ୍କୁ ନିଲମ୍ବିତ କରିଛି। ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ନିଲମ୍ବିତ ଆଦେଶ ଜାରି କରାଯିବା ସହ ବିଧାୟକମାନଙ୍କୁ ଦଳୀୟ ନେତାଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ବସାଇବା ଲାଗି ବିଧାନସଭା ବାଟକଟିକୁ ଦି ପତ୍ର ଲେଖାଯାଇଛି।

ନିଲମ୍ବନ କରି ଝୁଲାଇ ରଖିଛନ୍ତି ଦଳ ଦୂରରେ ଯାଉଛନ୍ତି ଦଳୀୟ କର୍ମୀ



ନିଲମ୍ବନ ପରେ ନେତାମାନେ ଏବେ ନିଜ ନିଜର ଭବିଷ୍ୟତକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତାରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି। ବିଶେଷକରି ଆଉ ତିନି ବର୍ଷ ଅର୍ଥାତ୍ ୨୦୨୯ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ କେଉଁ ସହ ବିଧାୟକ ହେବେ, ତାହାକୁ ନେଇ ସେମାନେ ଦୃଢ଼ରେ ରହିଛନ୍ତି। କାରଣ କୌଣସି ଜଣେ ହେଲେ ବିଧାୟକଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଦଳ ବହିଷ୍କାର କରିବା

କଳାବଜାରୀ ଓ ବେଆଇନ ହୋର୍ଡ଼ିଂ ରୋକିବାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨।୩।(ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଗତ ୧୬ ତାରିଖରେ ଏସିସି ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଘଟିଥିବା ଉଦ୍‌ଘାଟନ ଅନୁକ୍ରମ ପରେ ଆଜ୍ଞା ମୋଡ଼ରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ ପୂର୍ବରୁ ୪ ଜଣଙ୍କ ଅଧିକାରକୁ କର୍ତ୍ତବ୍ୟରେ ଅବହେଳା ପାଇଁ ନିଲମ୍ବନ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଆଜି ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ୬ ଜଣ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ବଦଳି କରାଯାଇଛି। ଆଜି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଏସିସି ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ହସ୍ପିଟାଲ ଡି.ଏ. ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ବଦଳି କରିଛନ୍ତି। ନୂଆ ଡି.ଏ. ଓ ପ୍ରିଭିପାଲ୍ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଛନ୍ତି ପ୍ରଫେସର ତାଙ୍କୁ ପ୍ରତିଭା ପଣ୍ଡା। ସେ ପୂର୍ବରୁ ବାରିପଦା ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ହସ୍ପିଟାଲ ଡି.ଏ. ଓ ପ୍ରିଭିପାଲ୍ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିଲେ। କଟକ ଏସିସିସି ଡି.ଏ. ଓ ପ୍ରିଭିପାଲ୍ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ପ୍ରଫେସର ତାଙ୍କୁ ଲୁସି ଦାସଙ୍କୁ କାର୍ତ୍ତବ୍ୟରେ ଅଧିକାର ଦାଖଲ କରିବାକୁ ପ୍ରଫେସର ପଦବାକୁ ବଦଳି କରାଯାଇଛି। ସେ ଏବେ ଓଡ଼ିଶା ଓ ଗାଜପାଟଣାରେ ବିଭାଗରେ କାମ କରିବେ। ସେହିଭଳି ଏସିସିସି ଏକ୍ସ-ଏମିଟି ବିଭାଗ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨।୩।(ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଗତ ୧୬ ତାରିଖରେ ଏସିସି ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଘଟିଥିବା ଉଦ୍‌ଘାଟନ ଅନୁକ୍ରମ ପରେ ଆଜ୍ଞା ମୋଡ଼ରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ ପୂର୍ବରୁ ୪ ଜଣଙ୍କ ଅଧିକାରକୁ କର୍ତ୍ତବ୍ୟରେ ଅବହେଳା ପାଇଁ ନିଲମ୍ବନ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଆଜି ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ୬ ଜଣ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ବଦଳି କରାଯାଇଛି। ଆଜି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଏସିସି ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ହସ୍ପିଟାଲ ଡି.ଏ. ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ବଦଳି କରିଛନ୍ତି। ନୂଆ ଡି.ଏ. ଓ ପ୍ରିଭିପାଲ୍ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଛନ୍ତି ପ୍ରଫେସର ତାଙ୍କୁ ପ୍ରତିଭା ପଣ୍ଡା। ସେ ପୂର୍ବରୁ ବାରିପଦା ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ହସ୍ପିଟାଲ ଡି.ଏ. ଓ ପ୍ରିଭିପାଲ୍ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିଲେ। କଟକ ଏସିସିସି ଡି.ଏ. ଓ ପ୍ରିଭିପାଲ୍ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ପ୍ରଫେସର ତାଙ୍କୁ ଲୁସି ଦାସଙ୍କୁ କାର୍ତ୍ତବ୍ୟରେ ଅଧିକାର ଦାଖଲ କରିବାକୁ ପ୍ରଫେସର ପଦବାକୁ ବଦଳି କରାଯାଇଛି। ସେ ଏବେ ଓଡ଼ିଶା ଓ ଗାଜପାଟଣାରେ ବିଭାଗରେ କାମ କରିବେ। ସେହିଭଳି ଏସିସିସି ଏକ୍ସ-ଏମିଟି ବିଭାଗ

ନିଲାମ ହେବ ୩୪ ଖଣି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨।୩।(ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଓଡ଼ିଶାର ୩୪ଟି ଖଣି ନିଲାମ ହେବ। ରାଜ୍ୟ ସରକାର ୨୫ଟି ଓ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ୯ଟି ଖଣି ନିଲାମ କରିବେ। ଖଣି ଓ ଖଣିକ (ବିକାଶ ଓ ନିୟମା) ନିୟମ-୨୦୧୫ ଅନୁଯାୟୀ ୫୦୦୦ଟି ଆଲିକ ଅଧିକ ସହ ଏହି ଖଣିଗୁଡ଼ିକୁ ନିଲାମ କରାଯିବ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଏହି ଖଣିଗୁଡ଼ିକ ମାଲକାନଗିରି, ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର, ଜଳାହାଣ୍ଡି, ଦେବଗଡ଼, ମୟୂରଭଞ୍ଜ, କେନ୍ଦୁଝର, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼, ବଲାଙ୍ଗୀର, ରାୟଗଡ଼ା, କୋରାପୁଟ, ନୂଆପଲ୍ଲୀ ଓ ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ରହିଛି। ଏହି ଖଣିଗୁଡ଼ିକରେ ଲୁହାପଥର, ବସ୍ତାକ୍ଷର, ଲୁହାପଥର ଓ ମାଲକାନଗିରି, ତୁଳସୀପା, ମାଲକାନଗିରି, ତମ୍ବା, ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଖଣିକ ପଦାର୍ଥ ଓ ସୁନା ଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଏକ ଜାତୀୟ ଗଣମତାମତରେ ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ଆସନ୍ତା ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ନିଲାମ ହେବାକୁ ଥିବା ଖଣିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ୨୫ଟି ହେଉଛି ପ୍ରମୁଖ ଖଣିକ ପଦାର୍ଥ ସମ୍ପନ୍ନ ଖଣି ଓ ୯ଟି ହେଉଛି ଡ୍ରାମାଟିକ ମିନେରାଲ ଥିବା ଖଣି। ୨୦୨୩ ପରଠାରୁ ରାଜ୍ୟରେ ଖଣି ନିଲାମ ହୋଇ ନ ଥିଲା। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀଙ୍କ ସରକାର ନିଲାମ ପାଇଁ ୩୦ଟି ଖଣିକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ। ସେଥିରୁ ୮ଟି ଖଣିର ନିଲାମ ହୋଇଛି। ୧୨ଟି ଖଣିକୁ ନିଲାମ କରାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଆଉ ୧୦ଟି ଖଣି ନିଲାମ କରାଯିବ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି।



ପ୍ରସ୍ନାସ

ସତ୍ୟନାରାୟଣ ପ୍ରଧାନ

ରାତିସାରା ପୂଜା ଗୋଟେ ଅବିଚାରିତ ପୁରୁଷ ପାଖରେ ରହିବା ପରେ ତାକୁ ସତ୍ୟ ବୋଲି କହିବାର କୌଣସି ଅଭିପ୍ରାୟ ନାହିଁ। ତାର ପରିସ୍ଥିତି ଯାହା ହେଉ ନା କାହିଁକି ସହରର ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଯିବା କୋଠାଘରକୁ ବର୍ଷା ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କିପରି ବାଧି ନେଇଥିଲା। କଥାଟା ବିଚାରି ବେଗରେ ବ୍ୟାପି ଯାଇଥିଲା। ତାର ଆଉ କଲେଜ ଯିବା ଅଧାରୁ ଅଟକି ଯାଇଥିଲା। ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ ଏଣୁଗଣେ କଥା ଶୁଣି ବାପା ମାଆ ମନରେ ଦୁଃଖ ଦେବା ଅପେକ୍ଷା ଆନୁହତ୍ୟା କଲେ ପୁଣ୍ୟ ଅଛି ଭାବି ଆନ୍ଧର ରାତିରେ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଘରୁ ବାହାରି ପଡ଼ିଲା। ବାଟରେ ଗଲାବେଳେ ପିଲାଦିନ ସ୍ମୃତି ଗୁଡ଼ିକ ଆଖି ଆଗରେ ତାର ନାଚି ଯାଉଥିଲା।

ଏପରି ଭାବିବା ଭିତରେ ଷ୍ଟେସନ ଆଡ଼କୁ ବିଚାରି ବେଗରେ ଗୋଟେ ଟ୍ରେନ ମାଡି ଆସୁଥିବାର ପୂଜା ଦେଖିଲା। ସମାଜ ଆଗରେ ଅସାମାଜିକ ପାଇଁ ଯାଇଥିବା ସେଇ ଯୁବକ ଚନ୍ଦନ ଯିଏ କି ନିଜ ବାପା ମାଆର ଠିକଣା ହରାଇ ଥିବାରୁ ଦିନ ହେଉ କି ତାର କିପରି ବିତିଯାଏ କୌଣସି ଠିକଣା ନ ଥିଲା। ସେ ଅଚାନକ ଏକାଠି ଗୋଟେ ଘରେ ରାତି ବିତାଇ ଥିବା ଝିଅକୁ ଦେଖି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା। ସେ ତାର ମନର ଅବସ୍ଥାକୁ ବୁଝିପାରି

ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ବିଚାରି ବେଗରେ ଧାଇଁ ଆସିଥିଲା। ମନେ ମୁହଁରୁ ଏ କଳଙ୍କିନୀକୁ ବଞ୍ଚାଇ କି ଲାଭ ପାଇଲ ବୋଲି ପୂଜା ତାକୁ ପଚାରିଲା।

ଚନ୍ଦନ କମ୍ପ ଲାବେ ପୁତ୍ରାହାସ୍ୟ ଦେଇ କହିଲା। ଜୀବନରେ ବାପା ମାଆ କିଏ ତାହା ମୁଁ ଜାଣିନାହିଁ କି ଦେଖିନି। କାହାଠାରୁ ଚିକେ ଭଲ ପାଇବା ପାଇଁ କାମ ଦାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଦେଲେ ଭାରି ଖୁସି ଲାଗେ। ସେଇ ସରଳତାର ସୁଯୋଗ ନେଇ ମୋତେ ସମସ୍ତେ ଘରା କରନ୍ତି ହେଲେ ମୁଁ ତାହାକୁ ଭଲ ପାଇବା ବୋଲି ଭାବି ନେଇଥିଲି। ମୋ ଜୀବନରେ ଗୋଟେ ଝିଅ ଆସିଥିଲା ଯାହାକୁ ନେଇ ଅନେକ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥିଲି। ମୋ ଠାରୁ ତାର ସ୍ୱପ୍ନାୟ ହୋଇ ଯିବାରୁ ଅଦିନ ମୋ ପରି କୁଆଡ଼େ ହଜି ଯାଇଥିଲା। ସେଇଦିନ ଠାରୁ ମୁଁ ଯେଉଁଠି ପାଠ ପଢ଼ା ବାହାନାରେ ଏକାଠି ବୁଲୁଥିବା ପୁଅ ଝିଅକୁ ଦେଖେ ମୋ ପାଦ ରକ୍ତ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉଠିଯାଏ ପାଗଳକ ପରି ସେମାନଙ୍କୁ ମାରି ଶୋକାଳ ସେଠାରୁ ଚଳିଯାଏ। ସେଇଦିନ ଠାରୁ ମୋତେ ଲୋକମାନେ ପାଗଳ କହିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଦେଇଥିଲେ।

ପୂଜା ଜୀବନରେ ଚନ୍ଦନ ଭଳି ଯୁବକ କେବେ ଦେଖି ନ ଥିଲା। ତାର ସେଇ ପଦେ କଥାରେ ବଞ୍ଚିବା ଶିଖି ଯାଇଥିଲା। ତା ହାତରୁ ସିନ୍ଦୂର ଗୋପେ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଅଳ୍ପ କରି କହିଥିଲା। ଦୁନିଆକୁ ସେ ଜଣାଇ ଦେବାକୁ ତାହେଁ

କାହାକୁ ବିନା ଦୋଷରେ ପାଗଳ ସଜାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ବୋଲି। ସମାଜରେ କାହାର ବି ମଙ୍ଗଳ କରୁଥିବା ଲୋକର ଖୁସିରେ ବଞ୍ଚିବାର ଅଧିକାର ଅଛି। ଚନ୍ଦନ କିକୁ ସେ ପ୍ରସ୍ତାବରେ ରାଜି ନ ଥିଲା। ସେ ତ ସମାଜର ଠୋକର ଖାଇ ବଞ୍ଚିବା ଶିଖି ଯାଇଛି। ଭରସା ନ ଥିବା ଜୀବନରେ ଆଉ କାହାକୁ ସମ୍ପର୍କ ତୋରରେ ବାଣିବା ଅପେକ୍ଷା ସେଠାରୁ ଚାଲିଯିବା ବହୁତ ଭଲ ବୋଲି ମନରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲା।

ସେ ପୁଣି ପୂଜା ମୁହଁକୁ ଦେଖି କିପରି ଏକା ଛାଡ଼ି ଯାଇ ପାରିବ ଭାବିବା ରାଜ୍ୟକୁ ତାର ବିଚଳିତ କରି ଦେଉଥିଲା। ରାତି ପାହି ସକାଳ ହେବାକୁ ଆଉ କେଇ ଘଡ଼ି ବାକିନାହିଁ। ପୂଜା ଚନ୍ଦନ ସହିତ ଏକାଠି ଜିଇବ ଆଉ ମରିବ ବୋଲି ବାଧି ନେଇଥିଲା। ସେ ଜୀବନରେ ଆନୁହତ୍ୟା ଭଳି ଦୁଃଖ ପାପରୁ ବଞ୍ଚାଇ ଆଣାରେ ଆନୋକ ଦେଖାଇ ପୁଣି ଆନ୍ଧର ଭିତରକୁ ଠେଲି ଦେବା ଆନବିକତାର ପରିଚୟ ନୁହେଁ ବୋଲି ଛାଡ଼ି ତଳେ ଲୁଚି ରହିଥିବା ବିବେକ ତାର ବାରମ୍ବାର ମନା କରୁଥିଲା। ସେ ଦୁହେଁ ପୁଣି ଗୋଟେ ନୂଆ ଜୀବନ ଗଠିବାର ପ୍ରୟାସରେ ବଦନୀମ ଗଳିର ରାସ୍ତାକୁ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଭୁଲି ଦୂରରେ ଲାଗିଥିବା ଟ୍ରେନରେ ଯାଇ ପଡ଼ିଲେ।

ଅଷ୍ଟିଆ, ଯାଜପୁର ମୋବାଇଲ୍: ୯୧୭୮୩୧୩୭୪୪

ସ୍ୱୟଂସିଦ୍ଧା

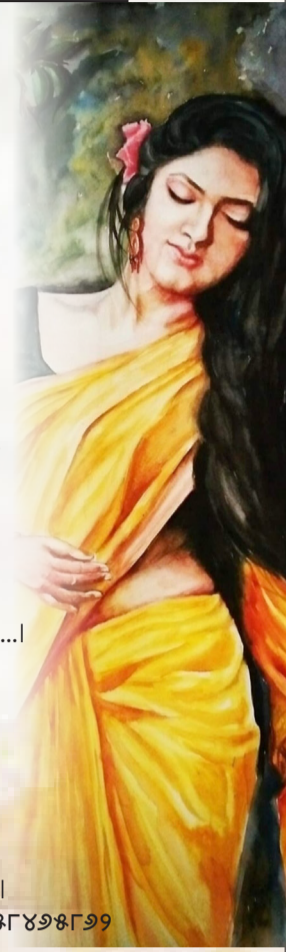
ସୁନନ୍ଦା ମହାନ୍ତି

ମାଆ ମାଟି ପତି ଉଠି ଶିଖାଏ ଧନ ନଥିବୁ ଲୋଚି ଯୋରଠି ଆଥା ତାକୁଆ ମାଆ ଦେଖି ଆସୁଆ ମାଆ ମୁଁହଁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଡୋକି ଓଡ଼ଣା ଡାକି କୋଉଠି ରଖିବୁ କସ୍ତୁରୀ ଦେ ଉତ୍ତର ସତ୍ତାନ ପଦାରି ମାଆ ମୋହର କହ କେମିତି କିଛିଛି ଜୀବନ ତୋହର ଦୁଃଖକୁ ଚାପି ଛାଡ଼ିବୁ ମାପି ଯେତେ ପଥର ଲଦି ଦିଅ କୋଉଠି ଲୁଚାଇ ରଖିବୁ ମୋହ ମାଆ ମୋର ଥରେ କହ କଥା ଶିଖାଇ ଭାବ ଦତେଇ ମାତୃଭାଷାକୁ ଜନନୀ କହି କସ୍ତୁରୀ ଥାଇ କେତେ ତୋ ଠେଇ ମାପିଛି କିଏ ମୋହ କହ ଛାଡ଼ି ଉଷ୍ମତା ହୃଦେ ମାୟା ସାଇତା ସବୁତ ସତ୍ତାନ ପାଇଁ ଲୋରି ଶୁଣାଇ ପ୍ରକୃତିକୁ ଦେଖାଇ ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷାଦ୍ରୀ ମାଆ ତୁହି ତୋ ପଣତ ତଳେ ଅମୃତ ଭାଳେ ସ୍ନେହ ସରାଗ ବୁଲେ ଆହା ମାଆ ତୁ ଅରୁ ମାଆ ନିଜ ନାଭିରେ କସ୍ତୁରୀ ରଖି ମୃଗା କହଇ ସେ ନିରୀମାଣି ମାଆ ଆମ ସେମିତି କମା ନୁହଁ ହୃଦେ ସାଇତା ମମତା ସକିତା କେତେ ଗପ ଗୀତରେ ଦିଅଇ ଶିଖା ଲୁଚାଇ ନିଜ ଆଖି ତଳ ଲୁହ ମାଆ ପରି କେ କୁହ ଆସୁ ବତାଏ ନୋହି ହତାପ ତା କୋଳେ ଶୋଇଯାଅ ଯେତେ ହୁଅ ବି ବଡ଼ ପଦା ରାଇଜ ଗଡ଼ ମାଆ ପାଖେ କେବଳ ପରିଚୟ ତା ସୁନା ପୁଅ ଓ ସୁନା ଝିଅ ହେଉ ସେ ମାତୃଭାଷା ଅବା ମାତୃଭାଷା କରଇ ଆହା ହୁଅଇ ସାହା ମାଆ ମାଟିର ମୋହ ବୁଝିଛି ଯିଏ ସୁଝିଛି ସିଏ

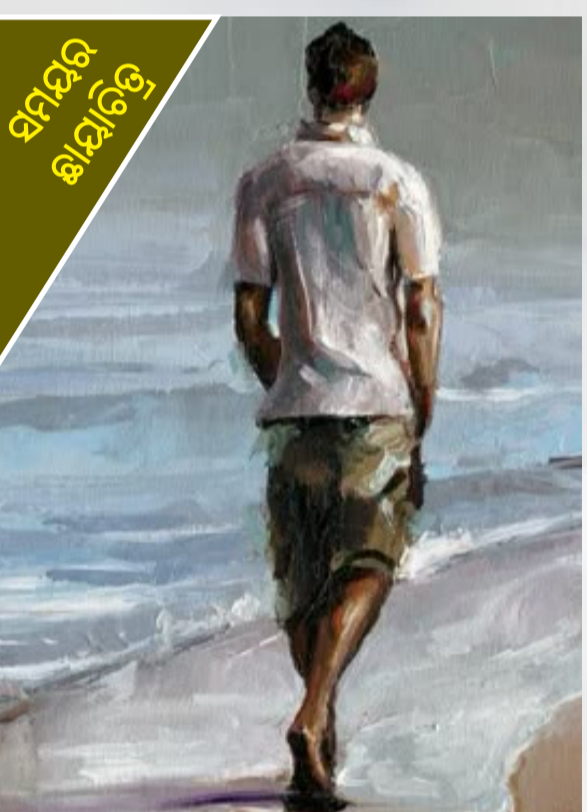
ଅଭୁଲା ଅତୀତ

ଅମାୟ ରଞ୍ଜନ ନାଥ

ଅତୀତ ବର୍ଷଟି ଅଜଣା ଲାଗିଲା ଚିହ୍ନିବା ଲାଗିଲା କଷ୍ଟ... ନିଜର ମୁଁ ତାକୁ କରି ପାରିଲିନି ସରିଗଲା ବାର ମାସ... । ବାରମାସ ମୋତେ ବାରକଳୁ ଦେଲା ନାଚି ନୁଆଁ ନୁଆଁ କଷ୍ଟ... ଏ ପୃଥିବୀ ପୁଣି ବଦଳି ଗଲାକି ଲାଗୁଛି ଅନ୍ୟ ମନସ... । ପରିଚିତ ଲୋକ ଲାଗୁଛି ଅଜଣା ଅଜଣା ଲୋକ ନିଜର... ଦୁନିଆଁ କହୁଛି ଗଲୁଚୁ ବଦଳି ମୋର କିବା ଅଛି ଦୋଷ... ଦୋଷ କାର କିବା ଅବଶୋଷ ଅବା ନକହିଲି କିବା ହସ ... କିଏବା ଶୁଣୁଛି କିଏ ପଚାରୁଛି ମିଛରେ ତାକିଛି ଆସ ... । ଚିହ୍ନିବା ବରଷ ପରିଶି ମସିହା ହଜେଇ ଦେଲିମୁଁ ସତ... ଆଠ ବରଷକୁ ଭୁଲି ପାରିଲିନି ସେତାକେ ଲେଉଟି ଆସ ... । କରମୁଁ ରହିଛି ତଥାପି ଅପେକ୍ଷା କାଳେସେ ଫେରି ଆସିବ... ମରଲିଲା ପୁଲ ଆଉକି ପୁଚିବି ମୁଁ ପରା ଶୁଖିଲା ପୁଲ... । ଚାଲୁ ଥିବା ପାଦ ଅଟକି ତ ଗଲା ବଣା ହୋଇଗଲି ବାଟ ... ବାଟ ଖୋଜିବାକୁ ଆଗକୁ ବାଣିଲି ଶୁନ୍ୟ ହୋଇଗଲା ପଥ ... । ଆମନା, ହିନ୍ଦୋଳ, ମୋବାଇଲ୍: ୯୬୫୮୪୭୫୮୨୨



କହି ମାଆ ପରି କେ କୁହ ମାଆ ମୋହର ସରଗ ପରା ବନ୍ୟ ହରିଣୀ ନାଭିରେ ରଖି କସ୍ତୁରୀ ପିଉଛି ସିଏ ଲୁହ ଦେଇ ମାୟା ମୋହ ଲୁଚାଇ ନିଜ କୋହ ନାହିଁ ସାହାର ଅଭିଯୋଗ କି ଅଭିମାନ ତା ଠାରୁ ବଡ଼ ଆଉ କେ କହ ସାକ୍ଷୀଗୋପାଳ, ପୂର୍ବା ମୋବାଇଲ୍: ୯୦୪୦୯୭୭୩୨୭



ତକୁର ଲକ୍ଷ୍ମଣ ସାହୁ

ମାନବ ଚେତନାର ସବୁଠାରୁ ସୁନ୍ଦର ପ୍ରକାଶନ ହେଉଛି ଅତୀତର ଶିକୁଳିରୁ ପୁଲ୍ଲ ହେବା ଓ ନିରଞ୍ଜନ ନିଜକୁ ପୁନର୍ବାର ସୃଷ୍ଟି କରିବା। ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଅତୀତର ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକର ଏକ କଠୋର ସଂଗ୍ରହ ନୁହେଁ, ଯାହା ଆମକୁ ପଛକୁ ଟାଣି ରଖେ। ଏହା ଏକ ପ୍ରବାହିତ ନଦୀ ପରି, ଭବିଷ୍ୟତରେ ସମୁଦ୍ର ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ। ଏହା ଆମର ଅସ୍ଥିତ୍ୱରେ ପ୍ରକୃତ ସାରା ଅତୀତରେ ଆମେ କିଏ ଜଣା ଥିଲେ, ତାହା ବିଚାର କରିବା ବେଳ ନୁହେଁ। ବରଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆମେ କିଏ ଜଣା ହେବାକୁ ଆକାଂକ୍ଷା କରୁଛେ, ତାହା ଏଥିରେ ନିହିତ। ଯେତେବେଳେ ଆମେ ବୁଝିପାରିବା ଯେ ବର୍ତ୍ତମାନର ପ୍ରେରଣା ଅତୀତର ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଣ୍ଣୟିତ ନୁହେଁ, ବରଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନୂତନ ପ୍ରଭାତ ଆମକୁ ଆମ ଜୀବନର ଉନ୍ନତତମ ପୁନଃପରିଭାଷିତ କରିବାର ଏକ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ସ୍ୱାଗତ କରୁଛି।

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏକ ପ୍ରବାହିତ ନଦୀ

ମାନବ ପ୍ରକୃତିର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି ଏହାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ପ୍ରକୃତି ପ୍ରତି ଏହାର ଅସୀମ ସମ୍ପର୍କ। କେବେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ ଏକ ଶେଷ ନ ହେଉଥିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା। ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରକୃତ ଆନନ୍ଦ ଏକପ୍ରକାର ଗଢ଼ବ୍ୟୟକ ପାଇଁ ସ୍ଥିର ହେବାରେ ନୁହେଁ, ବରଂ ନିରଞ୍ଜନ ନିଜର ପରିଷ୍କାର ଓ ଉନ୍ନତରେ ମିଳିଥାଏ। ଆମର ଅନନ୍ୟତାକୁ ସମ୍ମାନ ଦେଇ ଓ ଆମର ମନୋନୀତ ମୂଲ୍ୟବୋଧରେ ସ୍ଥିର ରହି, ଆମେ ଆମର ଜୀବନକୁ ସତ୍ତାତପରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ କୃତିରେ ପରିଣତ କରିପାରିବା।

ଏହି ନୂତନ ଆଲୋକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ତ୍ୟାଲେଖର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଏକ ନିମନ୍ତଣ ହୋଇଯାଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଏହା ଏକ କ୍ୟାନ୍ଦଭାସୁ ହୋଇଯାଏ ଯେଉଁଥିରେ ଆମେ ଆମର ସବୁଠାରୁ ପ୍ରାମାଣିକ ଛବିକୁ ଆଙ୍କି ଦେଇ ପାରିବା। ଏହା ଲକ୍ଷ୍ୟ ପାଇଁ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ରୁହେ। ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ନିଜର ସ୍ୱାଧୀନ ଅତିକ୍ରମ କରି ନିଜକୁ ଏକ ମହାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପାଇଁ ଉତ୍ସର୍ଗ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଚରିତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତି ହୁଏ। ଆତ୍ମ-ସ୍ୱାକ୍ତି, ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ନିମ୍ନତା ସବୁଜନ ସୃଷ୍ଟି କରେ। କରୁଣା, ନ୍ୟାୟ ଓ କୌତୂହଳ ଆପଣଙ୍କ ଚରିତ୍ରକୁ ଆକାର ଦିଏ।

ଯଦି ଆପଣ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପ୍ରବାହରେ, ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ପ୍ରତିଶତ ନିଜକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାକୁ ସଂକଳ୍ପ ନିଅନ୍ତି, ତେବେ ବର୍ଷ ଶେଷ ସୁଦ୍ଧା ଆପଣ ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ୩୭ ଗୁଣ ଭଲ ହୋଇଯିବେ। ଏହା ପ୍ରମାଣ କରେ ଯେ ଆପଣଙ୍କର ବର୍ତ୍ତମାନର ଅବସ୍ଥା ଆପଣଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରତିଫଳନ। ପ୍ରାୟତଃ ଆମେ ଆମ ଜୀବନରେ ବଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରିଥାଉ, ଆଶା କରୁ ଯେ ଗୋଟିଏ ଚମତ୍କାର ଦିନ ଆସିବ ଓ ସବୁ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଯିବ। କିନ୍ତୁ ମୂଳତଃ ସେହି ଛୋଟ ମହାନତାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଭ୍ୟାସରେ ରହିଯାଇଛି, ପ୍ରାୟତଃ ସାହାଯ୍ୟ ଆମେ ଅଶେଷା କରୁଛେ। ତେଣୁ 'ପରମାଣୁ' ଜ୍ୱାଳି ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ଆମର ଭବିଷ୍ୟତର ନିର୍ମାଣକାରୀ ଖଣ୍ଡ, ଯାହା ସମୟ ସହିତ ଏକ ଅଜେୟ ଦୂର୍ଗ ନିର୍ମାଣ କରେ। ଆପଣ ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ପ୍ରତିଶତ ନିଜକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାକୁ ସଂକଳ୍ପ ନିଅନ୍ତି, ତେବେ ବର୍ଷ ଶେଷ ସୁଦ୍ଧା ଆପଣ ପୂର୍ବ ବର୍ଷ ଅପେକ୍ଷା ଅତ୍ୟନ୍ତ ପକ୍ଷେ ୩୭ ଗୁଣ ଭଲ ହୋଇଯିବେ। ଆପଣଙ୍କର ଏହି ଗାଣିତିକ ସତ୍ୟ ପ୍ରମାଣିତ କରିପାରେ। କିଏବା ବାହୁଲ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନର ପରିସ୍ଥିତି ଆପଣଙ୍କ ଚରିତ୍ରର ଶେଷ ଫଳାଫଳ ନୁହେଁ, ବରଂ ଆପଣଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରତିଫଳନ। ଯଦି ଆପଣ ଫଳାଫଳକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବଦଳରେ ରଣନୀତି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ବିଜେତା ଓ ପରାଜିତ ଉଭୟଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମାନ, କିନ୍ତୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଯୋଜନା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜିତି ଥାଏ।



ଗତି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଗଢ଼ ଉଠିବ।

ମନୋରଞ୍ଜନ ସଫଳତା ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏକ ନିରଞ୍ଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟା। କେବଳ ଅଭ୍ୟାସ ଏହାକୁ ମଜବୁତ କରେ। ଆଜିଠାରୁ ଆପଣ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଓ ସେହି ଏକ ପ୍ରତିଶତ ଉନ୍ନତ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତୁ। କାରଣ ଗୋଟିଏ ରୁଦ୍ଧା ଜଳ ଗୋପା ସମୁଦ୍ରକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥାଏ। ଏପରିକି ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଛୋଟ ସଠିକ୍ ଅଭ୍ୟାସ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ବିଜୟ ହୋଇପାରେ। ଆପଣଙ୍କ ଭିତରେ ସେହି 'ପରମାଣୁ' ରୂପକ ଶକ୍ତି 'ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଜାଗ୍ରତ କରାଏ।

ଅତଏବ ଛୋଟରୁ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ଭୟ କର ନାହିଁ। ସଫଳତା ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବାରେ ନୁହେଁ, ବରଂ ସଠିକ୍ ଅଭ୍ୟାସ ବିକଶିତ କରିବାରେ ରହିଛି। ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ଅଚଳଶକ୍ତି ଆପଣଙ୍କର ପରିଚୟର ଏକ ଅଂଶ କରନ୍ତି, ଶୁଖିଲା ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକୃତି ହୋଇଯାଏ। ସୁସ୍ଥାବସ୍ଥାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ବିଚାର କଲେ ଗୋଟିଏ ଅନୁକୂଳ ପରିବେଶ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଛୋଟ ଆରମ୍ଭରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଓ ନିରଞ୍ଜନତା ପାଇଁ ପଥ ଖୋଲିଥାଏ।

ମନରେ ଶୁଖିଲା, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ସହନଶୀଳତା, ସମ୍ମାନବୋଧ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଶିଖା। ଯେମିତି ବଜାରରେ ସବୁକିଛି ଉପଲବ୍ଧ, କିନ୍ତୁ ମନର ଶାନ୍ତି ମିଳି ପାରୁନାହିଁ କୌଣସି ଆମାତ୍ମ ନିୟମ ଅନୁଲୀନରେ ବିକ୍ରି କରିପାରିବ ନାହିଁ। ହଠାତ୍ କାହିଁକି ଶାନ୍ତିର ଚାହିଦା ଦଢ଼ିଯାଏ ? କାରଣ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ସୁଗରେ ବିକାଶର, ବିଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ସବୁକିଛି ଭଲ, ଖରାପ ବିକଶିତ ହେଉଛି। ମନାଦାର କଥା ହେଉଛି ଯେ ମଣିଷର ଶାରୀରିକ ଓ ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ଯେତେ ଆଗକୁ ବଢ଼ୁଛି, ତା'ର ମନ ମଧ୍ୟ ସମାନ ପରିମାଣରେ ବିକଶିତ ହେଉଛି।

ବିକଶିତ ମନ ଅତ୍ୟାଧିକ ବିଭାଧାରା ସହିତ ଜଡ଼ିତ। ଯେଉଁଠିପାଇଁ ମନୋବିଶ୍ୱେଷ ଓ ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ ତିକ୍ତାଧା ଉଭାବନ କରାଯାଇଛି। ଆଧୁନିକ ମଣିଷ ଆଉ ପ୍ରାଚୀନ ମଣିଷ ପରି ସରଳ ନୁହେଁ। ସେ ନିଜେ କଟିକ ଓ କଟିକତାରେ ପରିପୁର୍ଣ୍ଣ। ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍ୱାନେ ସେହି ଅସୁସ୍ଥ ମନର ମଣିଷକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି। ସେମାନେ କେବେ ସଫଳ ହେବେ କି ନାହିଁ, କାରଣ ଶାନ୍ତି ଏକ ମାନସିକ ଘଟଣା ନୁହେଁ।

ହୁଏତ ମାନସିକ ପ୍ରରେ ସମନ୍ୱୟ ଓ ସମାଯୋଜନ ହାସଲ କରାଯାଇପାରିବ। ଶାନ୍ତି କେବେବି ହାସଲ ହୁଏ ନାହିଁ। ଶାନ୍ତି ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚେତନା ମୂଳକ ବିଷୟ। ତେଣୁ ମନ ଯେତେ ସଂଗଠିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ, ସର୍ବପିକ ଯାହା ଘଟିପାରେ ତାହା ହେଉଛି କଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଣାଣ ସହ୍ୟ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଯାଏ। କିନ୍ତୁ ସେ କେବେବି ଶାନ୍ତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ମନ ଗତି, ତରଙ୍ଗ, ନିରଞ୍ଜନ ଉତ୍ତାପରେ ଗଠିତ। ତେବେ ହିଁ ଏହା



ଅହମ୍ମଦାବାଦରେ 'ଓଡ଼ିଶା ପର୍ବ'ରେ ଓଡ଼ିଆ ପ୍ରବାସୀ ସମ୍ମିଳନୀ

ଦୁଇ ରାଜ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ସୁଦୃଢ଼ ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଅହମ୍ମଦାବାଦରେ 'ଓଡ଼ିଶା ପର୍ବ'ର ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନରେ ଏକ ହୃଦୟଗ୍ରାଣୀ ଓଡ଼ିଆ ପ୍ରବାସୀ ସମ୍ମିଳନୀ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି। ଏଥିରେ ଓଡ଼ିଆ ପ୍ରବାସୀ ସମ୍ମିଳନୀ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ଅନୁପମ ମହାପାତ୍ର ଓ ଅହମ୍ମଦାବାଦର ଓଡ଼ିଆ ପ୍ରବାସୀ ସମ୍ମିଳନୀର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ସୁଧାଂଶୁ କୁମାରଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ସୁଦୃଢ଼ ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି।

ଓଢ଼ିଆରେ ନିୟୁତ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଗଠନ ପାଇଁ ଗଠନାୟକ ଶ୍ରୀ ଅନୁପମ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): "ବାବୁ ଯଦି କ୍ଷେତ୍ର ଖାଏ, ତେବେ ଫସଲ ରକ୍ଷା କରିବ କିଏ?" ଏହି ଉକ୍ତିଟି ଏବେ ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟୁତ ନିୟାମକ ଆୟୋଗ (ଓଢ଼ିଆରେ) ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ପାଲଟିଛି। ଆୟୋଗର ଜଣେ ପ୍ରତ୍ୟାକ୍ଷୀକା ଦଳର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ଅନୁପମ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠନ କରାଯାଇଥିବା ଏହି ଉପଦେଶ ଦଳର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ପାଲଟିଛି। ଆୟୋଗର ଜଣେ ପ୍ରତ୍ୟାକ୍ଷୀକା ଦଳର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ଅନୁପମ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠନ କରାଯାଇଥିବା ଏହି ଉପଦେଶ ଦଳର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ପାଲଟିଛି।



ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଫାଇଦା ଦେବାକୁ ନିୟମକୁ ପୁ'

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଓଡ଼ିଆରେ ନିୟୁତ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଗଠନ ପାଇଁ ଗଠନାୟକ ଶ୍ରୀ ଅନୁପମ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା କରାଯାଇଛି। ଆୟୋଗର ଜଣେ ପ୍ରତ୍ୟାକ୍ଷୀକା ଦଳର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ଅନୁପମ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠନ କରାଯାଇଥିବା ଏହି ଉପଦେଶ ଦଳର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ପାଲଟିଛି। ଆୟୋଗର ଜଣେ ପ୍ରତ୍ୟାକ୍ଷୀକା ଦଳର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ଅନୁପମ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠନ କରାଯାଇଥିବା ଏହି ଉପଦେଶ ଦଳର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ପାଲଟିଛି।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଓଡ଼ିଆରେ ନିୟୁତ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଗଠନ ପାଇଁ ଗଠନାୟକ ଶ୍ରୀ ଅନୁପମ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା କରାଯାଇଛି। ଆୟୋଗର ଜଣେ ପ୍ରତ୍ୟାକ୍ଷୀକା ଦଳର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ଅନୁପମ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠନ କରାଯାଇଥିବା ଏହି ଉପଦେଶ ଦଳର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ପାଲଟିଛି। ଆୟୋଗର ଜଣେ ପ୍ରତ୍ୟାକ୍ଷୀକା ଦଳର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ଅନୁପମ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଗଠନ କରାଯାଇଥିବା ଏହି ଉପଦେଶ ଦଳର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ପାଲଟିଛି।

ଦୀପ୍ତିରେଖାଙ୍କ ଗୀତକୁ ଶେୟାର କଲେ ମୋତି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଓଡ଼ିଆ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ଦୀପ୍ତିରେଖାଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁସି ଖବର। ସେ ଗାଇଥିବା ଏକ ଭଜନକୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ନିଜ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଲେ।



ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଲେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଧାନ

ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ପୃଷ୍ଠାରେ ଶେୟାର କରାଯାଇଥିବା ଏହି ଗୀତକୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ନିଜ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଲେ। ଏହା ଓଡ଼ିଆ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ଦୀପ୍ତିରେଖାଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁସି ଖବର। ସେ ଗାଇଥିବା ଏକ ଭଜନକୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ନିଜ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଲେ।

ଶିଳ୍ପିଙ୍କୁ କଳା ବାସ୍ତୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବାକୁ ନିୟମକୁ ପୁ'

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଶିଳ୍ପୀମାନଙ୍କୁ କଳା ବାସ୍ତୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବାକୁ ନିୟମକୁ ପୁ' କରାଯାଇଛି। ଏହା ଓଡ଼ିଆ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ଦୀପ୍ତିରେଖାଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁସି ଖବର। ସେ ଗାଇଥିବା ଏକ ଭଜନକୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ନିଜ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଲେ।

ହସ୍ତିଚାରୀଙ୍କ ଅଗ୍ନି ନିରାପତ୍ତା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସମୀକ୍ଷା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ହସ୍ତିଚାରୀଙ୍କ ଅଗ୍ନି ନିରାପତ୍ତା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସମୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି। ଏହା ଓଡ଼ିଆ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ଦୀପ୍ତିରେଖାଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁସି ଖବର। ସେ ଗାଇଥିବା ଏକ ଭଜନକୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ନିଜ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଲେ।



ବୈଠକରେ ବିଭିନ୍ନ ମେଡିକାଲ କଲେଜ, ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଅଗ୍ନି ସୁରକ୍ଷା ସମୀକ୍ଷା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ହସ୍ତିଚାରୀଙ୍କ ଅଗ୍ନି ନିରାପତ୍ତା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସମୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି। ଏହା ଓଡ଼ିଆ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ଦୀପ୍ତିରେଖାଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁସି ଖବର। ସେ ଗାଇଥିବା ଏକ ଭଜନକୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ନିଜ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଲେ।

୨୬ରୁ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ବାଣିଜ୍ୟ ମେଳା

- ୫ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପର ବାଲିଯାତ୍ରା ପଡ଼ିଆରେ ବାଲିବ
- ଯୋଗଦେବେ ୨୨ ରାଜ୍ୟ ଓ ୧୦ ଦେଶର ବ୍ୟବସାୟୀ



କଟକ, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଆସନ୍ତା ୨୬ ତାରିଖରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବ ୨୨ତମ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ବାଣିଜ୍ୟ ମେଳା।

କଟକ, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଆସନ୍ତା ୨୬ ତାରିଖରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବ ୨୨ତମ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ବାଣିଜ୍ୟ ମେଳା। ଏହା ଓଡ଼ିଆ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ଦୀପ୍ତିରେଖାଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁସି ଖବର। ସେ ଗାଇଥିବା ଏକ ଭଜନକୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ନିଜ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଲେ।

ଲୋକ ଭବନରେ ଦିବ୍ୟ ରାଜ୍ୟର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ

ବିଭିନ୍ନ ପରମ୍ପରା ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ ଜାତୀୟ ଏକତାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପ୍ରତି ପାରମ୍ପରିକ ସମ୍ମାନ ଜାତୀୟ ଏକତାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ ବୋଲି ରାଜ୍ୟପାଳ ଡ. ହରି ବାବୁ କମ୍ବଳପାଟି କହିଛନ୍ତି।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପ୍ରତି ପାରମ୍ପରିକ ସମ୍ମାନ ଜାତୀୟ ଏକତାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ ବୋଲି ରାଜ୍ୟପାଳ ଡ. ହରି ବାବୁ କମ୍ବଳପାଟି କହିଛନ୍ତି।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପ୍ରତି ପାରମ୍ପରିକ ସମ୍ମାନ ଜାତୀୟ ଏକତାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ ବୋଲି ରାଜ୍ୟପାଳ ଡ. ହରି ବାବୁ କମ୍ବଳପାଟି କହିଛନ୍ତି।



ପରିବହନ କମିଶନର ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଓଡ଼ିଆରେ ନିୟୁତ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଗଠନ ପାଇଁ ଗଠନାୟକ ଶ୍ରୀ ଅନୁପମ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା

ପାଞ୍ଚିଆନଙ୍କ କୁଶପୁରୁଲିକା ଦାହ

କଟକ, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): କଟକରେ ପୂର୍ବତନ ୫-ଟି ପରିବାରର ପାଞ୍ଚିଆନଙ୍କୁ ଦାହ କରାଯାଇଛି। ଏଥିରେ ଚଳିତା ଦିନର ପାଞ୍ଚିଆନଙ୍କୁ ଦାହ କରାଯାଇଛି।

ବିଶ୍ୱ ଜଳ ଦିବସରେ ଜନମଙ୍ଗଳ ପରିଷଦର ପଦକ୍ଷେପ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଆଜି ବିଶ୍ୱ ଜଳ ଦିବସ ଅବସରରେ ଗ୍ରାମୀଣ ମଙ୍ଗଳ ଗାନ୍ଧି ମାର୍ଗରେ ଏକ ଜଳଦାନ କେନ୍ଦ୍ର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି।

ଭୁବନେଶ୍ୱରୀ ବିବଦ୍, ଏମଏଚ୍ ଓ ବିଏସ୍ଏଚ୍ ବିଜ୍ଞପ୍ତି

ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଆଜିଠୁ ଆବେଦନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଶିକ୍ଷାବର୍ଷ ୨୦୨୨-୨୩ ନିମନ୍ତେ ଭୁବନେଶ୍ୱରୀ ବିବଦ୍, ଏମଏଚ୍, ବିଏସ୍ଏଚ୍ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ନାମଲେଖା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶୀଘ୍ର ଆରମ୍ଭ କରାଯିବ।

କଟକ ନଗର ୫୬ ନଂ. ଓଡ଼ିଆ ସାଙ୍ଗଠନିକ ବୈଠକ

କଟକ, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): କଟକ ନଗର ୫୬ ନମ୍ବର ଓଡ଼ିଆ ସାଙ୍ଗଠନିକ ବୈଠକ ପୂର୍ବତନ ସଭାପତି ସାଗର ଦେବରାଜଙ୍କ ଆବାହକତ୍ୱରେ ଗ୍ରାମୀଣ କାଳିପାଟଣାସ୍ଥିତ ନାହିଁଆ ମହଲ ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି।

୩୦ ପ୍ରତିଶତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ହୋଇଛି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ପୂର୍ବତନ ରେଳବାଇର ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ହୋଇଛି। ଏହା ଓଡ଼ିଆ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ଦୀପ୍ତିରେଖାଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁସି ଖବର।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ପୂର୍ବତନ ରେଳବାଇର ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ହୋଇଛି। ଏହା ଓଡ଼ିଆ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ଦୀପ୍ତିରେଖାଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁସି ଖବର।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ପୂର୍ବତନ ରେଳବାଇର ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ହୋଇଛି। ଏହା ଓଡ଼ିଆ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ଦୀପ୍ତିରେଖାଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁସି ଖବର।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ପୂର୍ବତନ ରେଳବାଇର ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ହୋଇଛି। ଏହା ଓଡ଼ିଆ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ଦୀପ୍ତିରେଖାଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁସି ଖବର।

କାମ ଦେଲାନି ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କ ଧମକ

ପାଲଟା ଜବାବ ଦେଲା ଡେହେରାନ

ଡେହେରାନ, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ: ଆମେରିକାକୁ ଇରାନର ନାଲିଆଖିଆ ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡୋନାଲ୍ଡ ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କ ଧମକ ପରେ କାଉଣ୍ଟର ଧମକ ଦେଇଛନ୍ତି ଇରାନ।



ପଥ। ଏହି ସାମୁଦ୍ରିକ ପଥ ଦେଇ ବିଶ୍ୱର ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ଟ୍ରକ ପରିବହନ ହୋଇଥାଏ।



ରବିବାର ଇରାନକୁ ଡୋନାଲ୍ଡ ଟ୍ରମ୍ପ ୪୮ ଘଣ୍ଟାର ଚେତନାଲହର ଦେଇଛନ୍ତି।

ପ୍ରଶାନ୍ତାନ୍ତରାଳରେ, ଡେହେରାନ ଆଣବିକ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାଖାପାଖି ପୁରୁଷକୁ ଧର୍ମ କରିଥିବା।

ଡେହେରାନ ଏହାପୂର୍ବ ପାଲଟା ଜବାବ ଦେଇ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଯଦି ଡେହେରାନ ଆଣବିକ ଉପକରଣ ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କ ଧମକ ପରେ କାଉଣ୍ଟର ଧମକ ଦେଇଛନ୍ତି ଇରାନ।

ଯୁଦ୍ଧକୁ ଓହ୍ଲାଇଲା ବ୍ରିଟେନ

ଲଣ୍ଡନ, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ: ମଧ୍ୟପ୍ରାନ୍ତରେ ଲାଗିରହିଥିବା ଯୁଦ୍ଧ ଯୁଦ୍ଧ ଯୁଦ୍ଧ ଏବେ ଏକ ବଡ଼ ଖବର ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ଆସିଛି।

ଡେହେରାନ ଆଣବିକ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାଖାପାଖି ପୁରୁଷକୁ ଧର୍ମ କରିଥିବା।

ଡେହେରାନ ଆଣବିକ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାଖାପାଖି ପୁରୁଷକୁ ଧର୍ମ କରିଥିବା।

ହର୍ମୁଜ ଉପରେ 'ଏଫ୍-୧୫' ଜେଟ୍ ଖସାଇଲା ଇରାନ

ଡେହେରାନ, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ: ଇରାନ ସେନା ଏହାର ବାୟୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ ବ୍ୟବହାର କରି ରବିବାର ଦେଶର ଦକ୍ଷିଣ ଉପକୂଳ ଏବଂ ହର୍ମୁଜ ଦ୍ୱୀପ ନିକଟରେ ଶତ୍ରୁପକ୍ଷର ଏଫ୍-୧୫ ଲଢ଼ୁଆ ବିମାନକୁ ଗୁଲି କରି ଖସାଇ ଦେଇଥିବା ଦାବି କରିଛନ୍ତି।



ରାଷ୍ଟ୍ର ହେବାର ଦାବି କରିବାର କିଛି ଦିନ ପରେ ଏହି ସତ୍ୟତା ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଛି।

ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଏଫ୍-୧୫ ଲଢ଼ୁଆ ବିମାନକୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଆକାଶକୁ ନିକ୍ଷେପିତ ହୋଇପାରୁଥିବା ବାୟୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ କରାଯାଇଥିବା ଇରାନର 'ପାର୍ସ ଫ୍ଲ୍ୟୁ' ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି।

ବିମାନ ରଖିଛନ୍ତି। ଇରାନ ପକ୍ଷର ପିଡ଼ିର ଆମେରିକାର ଏଫ୍-୩୫ ଲାଭକରିବେ ୨ ବିମାନକୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବାର ପ୍ରଥମ ସୂଚନାପ୍ରାପ୍ତ, ମାର୍ଚ୍ଚ ୧ରେ ତିନିଟି ଏଫ୍-୧୫ ଲଢ଼ୁଆ ବିମାନ ଖସିଗଲା।

ସୂଚନାପ୍ରାପ୍ତ, ମାର୍ଚ୍ଚ ୧ରେ ତିନିଟି ଏଫ୍-୧୫ ଲଢ଼ୁଆ ବିମାନ ଖସିଗଲା।



କଟାରରେ ସେନା ହେଲିକପ୍ଟର ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ

୬ ମୃତ, ଜଣେ ନିଖୋଜ

ଜେଡିୟୁ ଛାଡ଼ି ଆରଏଲଡିରେ ଯୋଗଦେଲେ କେସି ତ୍ୟାଗୀ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ: ଜନତା ଦଳ ଯୁଗାନ୍ତକର୍ତ୍ତା (ଜେଡିୟୁ)ର ଚାଣ୍ଡିଆ ନେତା କେସି ତ୍ୟାଗୀ ଏବେ ଦଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଛନ୍ତି।



ଭାରତରେ, ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶରେ ତରଣ ସିଂହଙ୍କ ପରି କେହି ଏତେ ମୁସଲିମ ସାଂସଦ ସୃଷ୍ଟି କରିନାହାନ୍ତି।

ୟୁକ୍ରେନରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ କମିଛି ଜନସଂଖ୍ୟା

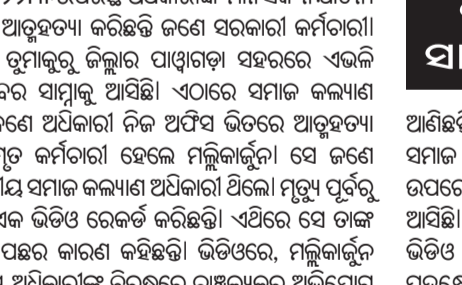
ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ: ଗୋଟିଏ ପଟେ ଇରାନ-ଆମେରିକା ଯୁଦ୍ଧ, ଅନ୍ୟପଟେ ରାଶିବର୍ଷ ହେଲା ଯୁକ୍ରେନ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରୁଛି ରୁଷିଆ।



ୟୁକ୍ରେନରେ ଜନସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ ପ୍ରମାଣ କାରଣ ହେଉଛି ଯୁଦ୍ଧ ଫଳରେ ଲୋକ ଡେଶ ଛାଡ଼ି ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଇଛନ୍ତି।

ମାନସିକ ନିର୍ଯାତନା ସହିନପାରି ଆତ୍ମହତ୍ୟା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ: ଉପରସ୍ଥ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ମାନସିକ ନିର୍ଯାତନା ସହିନପାରି ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଛନ୍ତି ଜଣେ ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀ।



ଜୀବନ ହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ସାଙ୍ଗଙ୍କୁ ପଠାଇଲେ ଭିଡିଓ

ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଘଟିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଘଟଣାଟି ପାବାନଗଡ଼ର ଆୟୁ ଚନ୍ଦ୍ର ଅଞ୍ଚଳରେ ଘଟିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି।

ଝୁଲନ୍ତା ଅବସ୍ଥାରେ ମିଳିଲା ପରିବାରର ୫ସଦସ୍ୟଙ୍କ ମୃତଦେହ

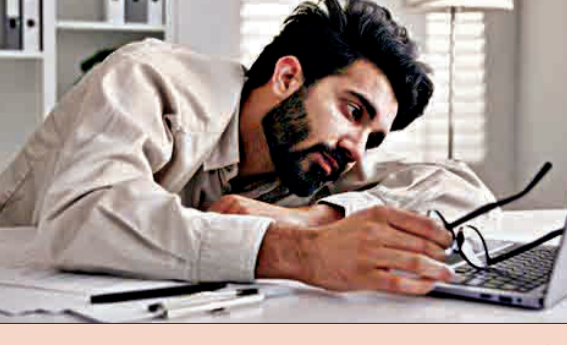
କୋଟି, ୨୩: କେଉଁକେ କୋଟି ସହରରେ ଏକ ଆତ୍ମହତ୍ୟାକରଣ ଘଟଣା ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ଆସିଛି।



ପାଗ ବଦଳୁଛି, ଅଳସୁଆ ହୋଇଯିବେ ଭାରତୀୟ

ଖରା ଉତ୍ତାପରୁ ବଢ଼ିବ ହୃଦ୍‌ଘାତ-ମଧୁମେହ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୨ମାର୍ଚ୍ଚ: ପାଣିପାଗ ବଦଳିବା ସହ ବଦଳିଛି ଋତୁ ଆଉ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନଧାରଣର ମାନ।



ଦେଶରେ ସଂସାଧନ ସାମିତ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ, ଉତ୍ତାପ ବୃଦ୍ଧି ଓ ଅଧିକ ଯୋଗୁଁ ଦିନରେ ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ହାରାହାରି ଅସମ୍ଭବ ହେଉଛି।

ପ୍ରତି ୧ ଲକ୍ଷ ଲୋକରେ ୧୦.୨୨ ମୃତ୍ୟୁ ଆଖ୍ୟା କରାଯାଇଛି। ଏହା କେବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମାମଲା ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଦେଶର ଉତ୍ପାଦନରେ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ହ୍ରାସ ହେବ, ଫଳରେ ବଡ଼ ଅର୍ଥନୀତିକ କ୍ଷତି ହେବ।



ପିଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ଦୂର ହେବ ଡାଇବେଟିସର ଟେନସନ୍



ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ନେଇ ଖୁବ୍ ସତେକତା ରହି ଆସାନ୍ତି । ଏବେ ଯୁବପିଢ଼ିମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଡାକ୍ତର ପୁସ୍ତକରେ ସକାଳେ ତ୍ରାଏପ୍ଟୁସ୍କୁ ସାମିଲ କରୁଛନ୍ତି । ଯାହା ଆମକୁ ଅନେକ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ତ୍ରାଏ ପ୍ଟୁସ୍କୁ ଖାଇବା ଉଚିତ । ପିପ୍ପାବାଦାମ ଏକ ଏପରି ତ୍ରାଏ ପ୍ଟୁସ୍କୁ ଯାହା ଖାଇବା ପାଇଁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହେବା ସହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପିପ୍ପାବାଦାମରେ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ । ଯାହା ଆମ ଶରୀରର ଅନେକ ରୋଗକୁ ଦୂରରେ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଆଇରନ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫସଫରସ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଥିଆମାଇନ, ପୋଟାସିୟମ୍, ଭିଟାମିନ୍ ବି ୬, କପର୍, ଲିନୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ମୋନୋସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଏଥିରେ ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଥିବାରୁ ଏହା ଆମ ଆଖି ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ଏହା ରୁଚ ପ୍ରେସର, କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ଏବଂ ମୋଟାପା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ପିପ୍ପାବାଦାମ ଖାଇବାର ଲାଭ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ: ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଅନେକ ବିଭିନ୍ନ ଖାଇବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ତ୍ରାଏ ପ୍ଟୁସ୍କୁ ମଧ୍ୟରେ ପିପ୍ପା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ନିୟମିତ ଭାବରେ ପିପ୍ପାବାଦାମ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଡାଇବେଟିସ୍ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବହୁତ ମାତ୍ରାରେ କମିଯାଏ । ଏଥିରେ ଲୋ-ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ୍ ରହିଛି ଯାହା ଡାଇବେଟିସ୍କୁ କଣ୍ଟ୍ରୋଲରେ ରଖିଥାଏ । ଏହା ରୁଚ ର ସୁଗାର ଲେଭେଲ୍ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ । ଆଖି ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ: ପିପ୍ପାବାଦାମ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ । ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଲ୍ୟୁଟିନ୍ ଥାଏ । ଯାହା ଆଖି ପାଇଁ ଖୁବ୍ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ । ପିପ୍ପା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ବଢ଼ିବା ସହ ମୋଟିଆ ବିନ୍ଦୁ ହେବାର ଆଶଙ୍କାକୁ ମଧ୍ୟ କମ କରିଥାଏ । ହୃଦ୍ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ: ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ହାର୍ଟ ରୋଗର ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ନିୟମିତ ପିପ୍ପା ବାଦାମ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । କାର୍ଡିକ୍ ଏଥିରେ ବହୁ ପରିମାଣର ପୋଟାସିୟମ୍, ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ଆଣ୍ଟି-ଇନ୍ଫ୍ଲାମେଟୋରୀ ଗୁଣ ରହିଛି । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ହାର୍ଟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହିତ ହୃଦ୍ ରୋଗର ଆଶଙ୍କାକୁ କମାଇଥାଏ ।

କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ପ୍ରଭାବ: ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ: ପିପ୍ପାବାଦାମରେ ପାଇବର ଏବଂ ମିନେରାଲ୍ ଥାଏ । ଯାହା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ପ୍ରଭାବରେ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପିପ୍ପା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଭରି ରହିବା ଭଳି ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ଆମକୁ ଭୋକ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ସହଜରେ ଉଚ୍ଚ ଖାଦ୍ୟ କରିବାରେ ସହାୟକ କରିଥାଏ । ହାତକୁ ମଜବୁତ କରେ: ପିପ୍ପାରେ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ପାଇବର ଥାଏ । ଯାହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହାତ ମଧ୍ୟ ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା କୋଲୋର୍ କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ କମ କରିଥାଏ । ଏଥିସହିତ ପିପ୍ପା ବାଦାମରେ ପାଇବର ପ୍ରଭାବ ମାତ୍ରାରେ ଥିବାରୁ କୋଷ୍ଠକାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ଦୂର କରିଥାଏ । ପିପ୍ପା ସମସ୍ତ ପାଖରେପୁଲ୍ ତ୍ରାଏପ୍ଟୁସ୍କୁ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ । ଏଥିରୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ପାଇବର ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟରୋଗେଡ୍ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ମିଳିଥାଏ । ଏହା କେବଳ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗି ନଥାଏ ବରଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସବୁ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ଲିଷ୍ଟରେ ପିପ୍ପାକୁ ସାମିଲ କରିପାରିବେ ।

ଝିନ୍ କେୟାରରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ଫିଟିକିରି

ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ସାଧାରଣତଃ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଖରା ଗରମ ପାଇଁ ଶରୀରରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଖରା କାରଣରୁ ମୁହଁରେ ମଧ୍ୟ ଦାଗ, କଳାପଣ, ଟ୍ୟାନ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଖରାଦିନେ ଝିନ୍ର ଅଧିକ ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକ । ବିଶେଷ କରି ଝିନ୍ କେୟାର ଝିଅମାନେ କରିଥାନ୍ତି । ଅନେକ ଜିନିଷ ମଧ୍ୟ ମୁହଁରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି ଫିଟିକିରି ଆମ ମୁହଁକୁ କେତେ ଲାଭ ଦେଇଥାଏ ଆସନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ, ଝିନ୍ର ଅଧିକ ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରବଣ ଗରମ କାରଣରୁ ଝିନ୍କୁ ତିହାଇତ୍ରେସନ୍ ଭଳି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ସହିତ, ଝାଳ ଯୋଗୁଁ ଝିନ୍ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିପାରେ । ଏପରି

ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଫିଟିକିରି କୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ତୃତୀୟ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।

ଫିଟିକିରିର ଫାଇଦା
ଫିଟିକିରି ଝିନ୍ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି ମାନାଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଝିନ୍ ପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପଚାର ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍, ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଝେଣ୍ଟିକ୍ ଗୁଣ ଥିବାରୁ ଏହା ଝିନ୍ ପାଇଁ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ରଣ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟବହାର କରିବା ବୃଦ୍ଧାପୀ ଝିନ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଚାଲନ୍ତୁ କରି ରଖିଥାଏ ।

କେଉଁ ସମୟରେ ଫିଟିକିରି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ
ସକାଳେ ଉଠିବା ପରେ: ସକାଳେ ଉଠିବା ପରେ ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁରେ ଫିଟିକିରି ଲଗାଇପାରିବେ । ସକାଳେ ଫିଟିକିରି ପାଣିରେ ମୁହଁ ସଫା କରିପାରିବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ଏହା ବର୍ମକୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ ।

ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ: ଆପଣ ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ ପାଣିରେ ୨-୩ ଡାମ୍ପ ଫିଟିକିରି ପାଉଁଶ ମିଶାଇ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏହି ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କୁ ପୁରା ଦିନ ସଫେଦ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ଖରାଦିନେ: ଯଦି ଆପଣ ଦିନସାରା ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ରହି ପରକୁ ଫେରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଫିଟିକିରି ପାଣିରେ ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁ ସଫା କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ଗୋଲାପ ଜଳରେ ଫିଟିକିରି ମିଶାଇ ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁରେ ମଧ୍ୟ ଲଗାଇ ପାରିବେ ।

ରାତିରେ: ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ମୁହଁ ସଫା କରିବା ସମୟରେ ଆପଣ ଫିଟିକିରି ଏବଂ ଆଲୋଭେରା କେଲର ଏକ ଫେସପ୍ୟାକ୍ ଲଗାଇପାରିବେ । ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମକୁ ଏକ ବମ୍ପାବଳୀ ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ଏହା ବର୍ମକୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଆପଣ ମେକଅପ୍ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଫିଟିକିରି ପାଣିରେ ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁ ଯୋଡ଼ା ବୃଦ୍ଧାପୀ ମୁହଁରେ ଖରାପ ଇଫେକ୍ଟ ପଡ଼ିନଥାଏ ।



ଖରାଦିନେ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିପଜ୍ଜନକ



ଖରା ବଢ଼ିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲାଣି । ଖରାଦିନେ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଆମର ଖରାପ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କ୍ରମାନ୍ୱୟ ପକାଇଥାଏ । ଖରାଦିନେ ଗରମର ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ସେମାନଙ୍କ ଖାଇବା ଲିଷ୍ଟରେ ଅନେକ ଜିନିଷ ସାମିଲ କରିଆସାନ୍ତି । ଯାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବଡ଼ କ୍ଷତିର କାରଣ ପାଇଁ ଯୋଗଦାନ କରେ । ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମରେ ଥଣ୍ଡା ଜିନିଷ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଆସିପାରେ । ସେହିପରି ବାହାର ଉତ୍ତାପରେ ଥିବା ଫଳ କିମ୍ବା ପନିପରିବା ଖାଇଲେ ବି ଆପଣ ରୋଗରେ ପଡ଼ିପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଆପଣ ଖାଦ୍ୟପେୟକୁ ନେଇ ବହୁତ ସତେକତା ହେବା ଜରୁରୀ । ଗ୍ରୀଷ୍ମଦିନେ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ କିମ୍ବା ଷ୍ଟ୍ରିଟ୍ ଫୁଡ୍ ପ୍ରଦାନକାରୀ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ୫ଟି ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ କହିବୁ, ଯାହାଠାରୁ ଖରାଦିନେ ଆପଣ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ନଚେତ୍ ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଖରାଦିନେ ଅସୁସ୍ଥ କରିଦେଇପାରେ ।

ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ: ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ଅତ୍ୟଧିକ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦୂରରେ ରହନ୍ତୁ । ଅଧିକ ମସଲା କାରଣରୁ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । କାର୍ଡିକ୍ ଏହା ଶରୀରରେ ଗରମ ସୃଷ୍ଟି କରି ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଆପଣ ଏହିଦିନେ କମ୍ ତେଲ, ମସଲାଯୁକ୍ତ ଜିନିଷ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଆମିଷ: ଖରାଦିନେ ଅଧିକ ଭାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ବିଶେଷ କରି ଖରାଦିନେ ଖାଇବାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଅଭାବ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟକୁ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ । ମାଝ, ବିଜେନ୍, ମାଂସ, ସାମୁଦ୍ରିକ ଖାଦ୍ୟ ଆଦି କୁ ସାମିତ ମାତ୍ରାରେ ହିଁ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ତେଲ, ମସଲା ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ପେଟକୁ ଗରମ କରିଦେଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଡାଇରିଆ ଭଳି ସମସ୍ୟାର ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ ।

କଙ୍କ ବା ଷ୍ଟ୍ରିଟ୍ ଫୁଡ୍: ଖରାଦିନେ କଙ୍କ ଫୁଡ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଫୁଡ୍ ପଦ୍ଧତିରୁ ଭଲ ସମସ୍ୟା ଆପଣଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କୁ ମିଳିପାରେ । କାର୍ଡିକ୍ ଏହା ଖରାଦିନେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇନଥାଏ । ତେଣୁ ବାହାରର ଷ୍ଟ୍ରିଟ୍ ଫୁଡ୍ ଆପଣ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ନଚେତ୍ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଖୁବ୍ ଅଧିକ ଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ପେଟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଖାଦ୍ୟପେୟ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନ ରଖିଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

ଚା' ଓ କଫି: ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଦିନେ ଚା' ଓ କଫି ପିଇବାଠାରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତୁ । ଅତ୍ୟଧିକ କଫି ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଗରମ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଚା' ଓ କଫି ଅଧିକ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ତିହାଇତ୍ରେସନ୍ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ଚା' ଓ କଫି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶୋଷ କମ୍ ଲାଗିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିଲେ ଖରାଦିନେ ସମସ୍ୟା କୁ ଅଧିକ ବଢ଼ାଇବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

ଦେହରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବାହାରୁଛି କି ?

ଝାଳ ବାହାରିବା ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା, ଯାହା ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସହ ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ତେବେ ଏହା ଆମେ ଜାଣିବା ଦରକାର ଯେ, ଆମ ଶରୀରରୁ କେତେ ଝାଳ ବାହାରିବା ଉଚିତ୍ । ଝାଳ ହେଉଛି ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ନିର୍ଗତ ଏକ ଲୁଣିୟ ଚରଳ ପଦାର୍ଥ, ଯାହା ବର୍ମରୁ ବାଷ୍ପୀଭୂତ ହୋଇ ଶରୀରକୁ ଥଣ୍ଡା କରିଥାଏ । ଉପାଦିତ ଝାଳର ପରିମାଣ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ପାଣିପାଗ, ଉତ୍ତାପ ଓ ମେଦ ବହୁଳତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ଶରୀର ଭିତରେ କିମ୍ବା ବାହାରେ ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, ସୂର୍ଯ୍ୟାଚ୍ଚାୟ ଶ୍ୱାସ୍ ପ୍ରଣାଳୀ ଝାଳଗ୍ରନ୍ଥି ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ବର୍ମ ମାଧ୍ୟମରେ ଚରଳ ପଦାର୍ଥ ମୁକ୍ତ କରନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଏହି ଚରଳ ପଦାର୍ଥ ବାଷ୍ପୀଭୂତ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ଶରୀର ଥଣ୍ଡାହେବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ଗବେଷଣାଭିତ୍ତିକ ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ, ଉପାଦିତ ଝାଳର ପରିମାଣ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ସମସ୍ତଙ୍କର ସମାନ ପରିମାଣର ଝାଳ ନିର୍ଗତ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ମଧ୍ୟ ଝାଳର ପରିମାଣ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷକରି ଖୋଳାମାଳିଆ ଝେନ୍ଦରେ ବ୍ୟାୟାମର ତୀବ୍ରତା, ପାଣିପାଗ ଓ ଅଧିକ ସମୟରେ ଝାଳର ପରିମାଣ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ କଳାୟ ଅଂଶ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଚରଳ ପଦାର୍ଥ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ ।

ଝାଳ ଏକ ପ୍ରତିଶତ ଲୁଣ ଓ ଚର୍ବିରେ ଗଠିତ । ଗରମ ପାଗ କିମ୍ବା ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ସମୟରେ ଶରୀରକୁ ଥଣ୍ଡା କରିବା ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ବିଭାଜନିତ ମାନସିକ ଚାପ କିମ୍ବା ବିଚଳିତବୋଧ ଭଳି ଭାବନା ମଧ୍ୟ ଝାଳ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ । ସାଧାରଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଶରୀରରୁ ଦିନକୁ ପ୍ରାୟ ୦.୫ ଲିଟର ଝାଳ ବାହାରିଥାଏ । ଗରମ ଓ ଆର୍ଦ୍ର ପାଗରେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ବା ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ମାନସିକ ଚାପ, ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, କ୍ୟାଫିନ୍ ଓ ମଦ୍ୟପାନ ସମୟରେ ବା ମହିଳାଙ୍କ ଋତୁସ୍ତ୍ରାବ ସମୟରେ ହରମୋନ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ଝାଳର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ଥାଏ । ମେଟାବୋଲିଜିମ୍, ଫିଟନେସ୍ ପ୍ରଭାବ ଓ କେତେକ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଝାଳକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରନ୍ତି । ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବୋହିବାକୁ ହାଇପରହାଇଡ୍ରୋସିସ୍ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀରକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରିଥାଏ । ଫଳରେ ପାଚୁଳି ଓ ପାଚ ଝାଳୁ ହେବା, କାଖରେ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରିବା ପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ହାଇପରହାଇଡ୍ରୋସିସ୍ ମୁଖ୍ୟତଃ ବୃଦ୍ଧ ପ୍ରକାରର । ପ୍ରାଥମିକ ହାଇପରହାଇଡ୍ରୋସିସ୍ ଅତ୍ୟଧିକ ସକ୍ରିୟ ଝାଳଗ୍ରନ୍ଥି ଯୋଗୁଁ ହୁଏ । ସେହିପରି ଦ୍ୱିତୀୟ ହାଇପରହାଇଡ୍ରୋସିସ୍ ମଧ୍ୟମେହ, ଆଇସବର୍ ଏବଂ ସମସ୍ୟା, ହୃଦ୍‌ଫଳ, ଋତୁସ୍ତ୍ରାବ କିମ୍ବା କୌଣସି ଔଷଧ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ଶରୀର ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ।

