



ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସିଦ୍ଧରମୈୟାଙ୍କ ଇସ୍ତଫା

ପୃଷ୍ଠା ୫

ଓଡ଼ିଶା ଗସ୍ତରେ ଆସିବେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

ଦୁଇ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତିରେ ବିକାଶର ନୂଆ ନକ୍ସା



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮।୫ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଓଡ଼ିଶା ଆସିବେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି। ରାଜ୍ୟରେ ବିକେପ ସରକାରର ୨ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ପାଳନ ଅବସରରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଓଡ଼ିଶା ଆସିବେ। ଏନେଇ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଗ୍ରୀନ ସିଗନାଲ ମିଳିଛି। ଆଜି ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଏବିଭିପିର ଏକ

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେବା ଅବସରରେ ଏହି ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଦୁଇ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଉତ୍ସବ ପାଳନରେ ଯୋଗଦେବାକୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇଥିଲା। ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଏହି ଅନୁରୋଧ ରକ୍ଷା କରିଥିବା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସୂଚନା

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଅନୁରୋଧ ରକ୍ଷା କଲେ ମୋଦି
ଉପଲବ୍ଧ ସାମଗ୍ରୀକୁ ନୂଆ ପରିକଳ୍ପନାର ମୂଳଦୁଆ
ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ପ୍ରସ୍ତୁତି ନେଇ ଆଲୋଚନା

ଦେଇଛନ୍ତି। ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଅବସରରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଓଡ଼ିଶା ଆସିଥିଲେ। ସରକାରଙ୍କ ୨ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଉତ୍ସବକୁ ନିରାଡ଼ମ୍ବର ଭାବେ ପାଳନ କରିବାକୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ। ୧୨ରୁ ୨୧ ଜୁନ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୁଇ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଉତ୍ସବ ପାଳନ କରାଯିବ। ଉତ୍ସବ ପରିବର୍ତ୍ତେ

ତଥ୍ୟ ପ୍ରସାର ଉପରେ ଅଧିକ ଯୋଜନା ଦେବେ ସରକାର। ସରକାରଙ୍କ ଉପଲବ୍ଧ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ଉପରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଛନ୍ତି। ଏଥିପାଇଁ ଆଜି ଲୋକସଭା ଭବନରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ଦୁଇ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ପାଳନ ପାଇଁ ପ୍ରାକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ନେଇ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି। ଦୁଇ ବର୍ଷରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ସଫଳତା ଓ ଉପଲବ୍ଧି ନେଇ ବୈଠକରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା।

ରାଜ୍ୟରେ ବିକେପି ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଏକକ ସରକାର ଗଠନ କରିଛି। ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ ଲୋକଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିକୁ କିଲକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯିବ, ସେନେଇ ସରକାର ଗଠନର ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ପରିଷଦ ବୈଠକରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥିଲା। ଶିଳ୍ପାୟନଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ୯-ପୃଷ୍ଠା-୬

ଭିଡିଆଇପିଙ୍କ ଗସ୍ତ ସୂଚନା ଲିକ୍ କଲେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮।୫ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଭିଡିଆଇପି ଗସ୍ତ ସୂଚନା ଲିକ୍ କଲେ କଡ଼ା ସତର୍କତା। ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ସୂଚନା ସୂଚନା ଶେୟାର କଲେ କଡ଼ା କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନିଆଯିବ। ସମସ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଓ ଏସପିଙ୍କୁ ଗୁରୁ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଜାରି କରାଯାଇଛି। ଭିଡିଆଇପି ଓ ଭିଆଇପିଙ୍କ ଗସ୍ତ ସମୟରେ ସୁରକ୍ଷା ସମ୍ପନ୍ନାୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଯତ୍ନ ସୂଚନା ଲିକ୍ ହେଉଥିବା ଘଟଣାକୁ ଗୁରୁତର ସହ ନେଇ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏହି ସତର୍କତା ଜାରି କରିଛନ୍ତି।

କେବଳ ଅଧିକୃତ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଶେୟାର ହେବ ସୂଚନା

ଦେଶକାରୀ ମେସେଜିଂ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ବ୍ୟବହାର ନ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ

ସେ ଗତ କିଛି ବର୍ଷ ଧରି ଭିଆଇପି ଗସ୍ତ ସମ୍ପନ୍ନାୟ ସୂଚନା ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମେସେଜିଂ ଆପ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଲିକ୍ ହେବାର ଅନେକ ଘଟଣା ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଛି। ଏହା ଫଳରେ ସେହି ସୂଚନା ମିଡିଆ ଓ ଅନଧିକୃତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ହାତକୁ ପହଞ୍ଚିବାରୁ ସୁରକ୍ଷା ବିପଦ ବୃଦ୍ଧି। ସୂଚନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସାରେ, ଭିଡିଆଇପିଙ୍କ ଗସ୍ତ ସମ୍ପନ୍ନାୟ ସୂଚନା କେବଳ ଅଧିକୃତ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ 'ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା-ଆଧାରରେ' ମାତ୍ର ଶେୟାର କରାଯିବ। ମିନି-ଟୁ-ମିନି ପ୍ଲାଟଫର୍ମ, ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଗୁରୁ ତାର୍ତ୍ତ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅପରେସନାଲ ତଥ୍ୟ ସାଧାରଣ ମେସେଜିଂ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ କିମ୍ବା ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ୯-ପୃଷ୍ଠା-୬

ଭାରତୀୟ ଗବେଷକଙ୍କ ଦାବି ଚନ୍ଦ୍ରରେ ଅଛି ବରଫ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮।୫: ଚାନ୍ଦ୍ରଯାନ-୨ ଚନ୍ଦ୍ରଗତୀପୂର୍ବକ କାମ କରୁଥିବା ଭାରତୀୟ ଅନ୍ତରୀକ୍ଷା ଚାନ୍ଦ୍ରଯାନ-୨ ଚନ୍ଦ୍ରରେ ବରଫ ଥିବା ଆବିଷ୍କାର କରିଛନ୍ତି। ଚନ୍ଦ୍ରର ଦକ୍ଷିଣ ମେରୁ ମାଟିଚଳ ବରଫ ପୋତି ହୋଇ ରହିଥିବା ଶକ୍ତ ପ୍ରମାଣ ହାତରେ ଲାଗିଛି ବୋଲି 'ଏପିକେ ଚନ୍ଦ୍ର' ଏକ୍ସପ୍ଲୋରରସ୍ ପ୍ରକଳ୍ପରେ ସେମାନେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି। ଚନ୍ଦ୍ରଯାନ-୨ ଚନ୍ଦ୍ରଗତୀପୂର୍ବକ ପଠାଇଥିବା ଚନ୍ଦ୍ରଗତୀପୂର୍ବକ ବିଶେଷଣ କରିବାବେଳେ ସେମାନେ ତରଳ-କ୍ଷୟା ବିଶିଷ୍ଟ ସ୍ତରକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିଛନ୍ତି। ଏହା ମାଟି ତଳେ ବରଫ ଥିବା ସୂଚନା ଦେଖିବା ସେମାନେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି।

ଇସ୍ରାଏଲ ଆକ୍ରମଣରେ ୧୪ ନିହତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮।୫: ଗୁରୁବାର ଇସ୍ରାଏଲର ଏୟାରଫୋର୍ସର କୋର୍ସରେ ୧୪ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା। ଲେବାନନ ଓ ଇସ୍ରାଏଲ ଅଧିକାରୀମାନେ ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁରକ୍ଷାକୁ ନେଇ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଥିବା ବେଳେ ଇସ୍ରାଏଲ ପକ୍ଷରୁ ଏଭଳି ଆକ୍ରମଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରୁଦ୍ଧ କରିବ ବୋଲି ଆଶଂକା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି। ଲେବାନନର ସରକାରୀ ଖବର ସଂସ୍ଥାକୁ ସୂଚନା ଦେଇ ଦେଶର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଏହି ଆକ୍ରମଣରେ ଅଧିକ ଶିଶୁ ଓ ମହିଳା ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଛନ୍ତି। ଅପରପକ୍ଷରେ, ହିଜ୍ ବୁଲ୍ଡା ଆକ୍ରମଣରେ ଜଣେ ଇସ୍ରାଏଲ ସେନିକ ନିହତ ହୋଇଥିବା ଇସ୍ରାଏଲ ପକ୍ଷରୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରାଯାଇଛି।

ଇରାନ-ଆମେରିକା ହର୍ମୁକ୍ ମୁକ୍ତ ଲାଗି ସହମତ!

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮।୫: ପାରସ୍ୟ ଉପସାଗରରେ ଇରାନ ଓ ଚେହେରାନ ମଧ୍ୟରେ ଆକ୍ରମଣ ପ୍ରତିଆକ୍ରମଣ କରି ରହିଥିବା ବେଳେ ଦୁଇଦେଶକୁ ନେଇ ଏକ ଆଶ୍ୱସ୍ତ୍ୟ କରିବା ପରି ଖବର ଆସିଛି। ଖବର ସରବରାହ ସଂସ୍ଥା ଆଣ୍ଡ୍ରୋସ୍ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ଉଭୟ ଆମେରିକା ଓ ଇରାନ ଷ୍ଟେସ୍ ଅଫ୍ ହର୍ମୁକ୍ରେ ବାଣିଜ୍ୟିକ ଜାହାଜ ଚଳାଚଳ ଉପରେ କଟକଣା ଉଠାଇବା ସହିତ ଶୁଦ୍ଧିପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବହନ ଲାଗି ସହମତ ହୋଇଛନ୍ତି। ତେବେ ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଜୋନାହୁ ଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ଏହାକୁ ନେଇ କୌଣସି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିନାହାନ୍ତି। ଆମେରିକାର ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରହିଛି ଯେ, ବିଶ୍ୱର ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ତେଲ ଓ ଗ୍ୟାସ୍ ପରିବହନ ହେଉଥିବା ହର୍ମୁକ୍ ପ୍ରବେଶକ ହଟାଇବା ଉପରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଆଲୋଚନା କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହୋଇଥିଲା। ଏବେ ସେମାନେ କେବଳ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ମନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଅପେକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପ୍ରଶ୍ନପତ୍ର ଲିକ୍ ମାମଲା

ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରକ୍ରିୟା ତଦାରଖ କରିବ ପିଏମ୍ଓ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮।୫: ତାହୁଣ୍ଡା ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପ୍ରଶ୍ନପତ୍ର ଲିକ୍ ଘଟଣାକୁ ନେଇ ସାରା ଦେଶରେ ଜନଆନ୍ତୋଷ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏହାକୁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଗୁରୁତର ସହ ନେଇଛନ୍ତି। ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପିଏମ୍ଓଙ୍କ ଦକ୍ଷିଣ ପଶ୍ଚିମ କ୍ଷେତ୍ର ଉପଦେଶ ଦାଖଲ ରହିଥିବା ସୁରକ୍ଷା ସହ ଆଇସିଏମ୍ ପ୍ରତିଷ୍ଠାପକ ଉପରେ କଡ଼ା ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ କରାଯିବ ବୋଲି କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରାଳୟର ପିଏମ୍ଓଙ୍କ ଦାବିକ୍ରମରେ ଆୟୋଜିତ ଏକ ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ବୈଠକରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଛି। ଆସନ୍ତା ଜୁନ୍ ୨୧ ତାରିଖରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପରୀକ୍ଷା ହେବ ବୋଲି ସ୍ଥିର ହୋଇଛି। ଏଥିରେ ପାଖାପାଖି ୨୩ ଲକ୍ଷ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଭାଗନେବେ। ତେଣୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପରୀକ୍ଷାକୁ କେମିତି ତ୍ରୁଟିଶୂନ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ, ସେ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ସାରି ପରିଷେଷ



ନେବା ଲାଗି ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ଘରେ ପ୍ରାୟ ୪୦ ମିନିଟ୍ ଧରି ହୋଇଥିବା ବୈଠକରେ ଆଲୋଚନା ଓ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା ହୋଇଛି। ଶୀର୍ଷ ସରକାରୀ ସ୍ତରକୁ ମିଳିଥିବା ସୂଚନାସୁଆରେ, ପିଏମ୍ଓ ୯-ପୃଷ୍ଠା-୬

ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ମନ୍ତ୍ରୀପ୍ରମୁଖ ବୈଠକରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି
ବାୟୁସେନା ବିମାନକୁ ମିଲିବ ପ୍ରଶ୍ନପତ୍ର ପରିବହନ ଦାୟିତ୍ୱ!

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପ୍ରଶ୍ନପତ୍ର ଲିକ୍ ମାମଲାରେ ପିଏମ୍ଓଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପ୍ରକାରୀମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି। ଏଥିରେ ପାଖାପାଖି ୨୩ ଲକ୍ଷ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଭାଗନେବେ। ତେଣୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପରୀକ୍ଷାକୁ କେମିତି ତ୍ରୁଟିଶୂନ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ, ସେ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ସାରି ପରିଷେଷ

୨ ଆଇପିଏସକୁ ବଡ଼ ଦାୟିତ୍ୱ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮।୫ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ଦୁଇ ଜଣ ବରିଷ୍ଠ ଆଇପିଏସ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ନୂଆ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି। ଗୁରୁ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଜାରି ବିଜ୍ଞପ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ, ୨୦୦୯ ବ୍ୟାଚ୍ ଆଇପିଏସ ଅଧିକାରୀ ଅଖିନେଶ୍ୱର ସିଂହଙ୍କୁ ଦକ୍ଷିଣ ପଶ୍ଚିମ ରେଞ୍ଜର୍ ତିଆରି ଭାବେ ଅତିରିକ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି। ଦକ୍ଷିଣ ପଶ୍ଚିମ ରେଞ୍ଜର୍ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ପୁଣି (ଏସଆଇଏସଏମ୍) ତିଆରି ଭାବେ ନିୟୁକ୍ତ ଶ୍ରୀ ସିଂହଙ୍କୁ ଦକ୍ଷିଣ ପଶ୍ଚିମ ରେଞ୍ଜରେ ଅତିରିକ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ମିଳିଛି। ସେହିପରି ୨୦୧୦ ବ୍ୟାଚ୍ ଆଇପିଏସ ଅଧିକାରୀ କନସ୍ତର ବିଶାଳ ସିଂହଙ୍କୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗ୍ୟାସ୍ ପୋର୍ସ (ଏସଟିଏସ)ର ତିଆରି ଭାବେ ବଦଳି କରାଯାଇଛି। ସେ ଏବେ ଦକ୍ଷିଣ ପଶ୍ଚିମ ରେଞ୍ଜର୍ ତିଆରି ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି।

ସିବିଏସଇ ଓଏସଏମ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ତ୍ରୁଟି ନେଇ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

କୌଣସି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ରତି ଅନ୍ୟାୟ କରାଯିବନି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮।୫: କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ ସିବିଏସଇ ଅଫ୍-ସ୍ପିନ୍ ମାଟ୍ରିକ୍ (ଓଏସଏମ୍) ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ହୋଇଥିବା ତ୍ରୁଟି ନେଇ ଚାକ୍ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଇଛନ୍ତି। ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏହି ଅନଧିକୃତ ପାଇଁ ସତ କେହି ଜାଣିଶୁଣି ନାହିଁ। ଆସନ୍ତା, ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଦୃଢ଼ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ। ଦ୍ୱାରକା ଶ୍ରେଣୀ ପରୀକ୍ଷା ଖାତା ପୁନଃମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସିବିଏସଇ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ଆଜି ଏକ ସମୀକ୍ଷା ବୈଠକ କରି ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ପ୍ରଧାନ ଏହି ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି। ଓଏସଏମ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଧୀନରେ କରାଯାଉଥିବା ବଡ଼ ଧରଣର ଧାର୍ମିକ ନେଇ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ତିକ୍ତା ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ। ଏତେ ବଡ଼ ପରିମାଣର ଉତ୍ତର ପତ୍ର ଧାର୍ମିକ କରିବାର କ୍ଷମତା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କମ୍ପାନି ପାଖରେ ଅଛି କି ନାହିଁ, ତାକୁ ନେଇ ମଧ୍ୟ



ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିଥିଲା। ଏହି ତିକ୍ତା ପରେ କେନ୍ଦ୍ର ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ପ୍ରଧାନ ସିବିଏସଇ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ଏକ ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ବୈଠକ ଚଳାଇଥିଲେ। ତିକ୍ତା ଗୁଣାୟନ ପ୍ରଣାଳୀର ସମୀକ୍ଷା କରିବା ତଥା ଛାତ୍ର ଓ ଶିକ୍ଷା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଉଠାଇଥିବା

ଅଭିଯୋଗଗୁଡ଼ିକର ସାକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଆଇଆଇଟିର ଦୁଇ ଜଣ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ବୈଠକରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ବୈଠକ ପରେ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା ସମୟରେ କେନ୍ଦ୍ର ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି, ସେହେତୁ ୯-ପୃଷ୍ଠା-୬

କଟକରେ ନୂଆ ଯୋଗୀ ବନାମ କୁହାଲିଆ ସଂଗଠନ



କଟକ, ୨୮।୫ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ବିଜେଡିରେ ଏବେ ମା' ବାପା ବୋଲି କେହି ନାହାନ୍ତି, ବିଜୁ ବାବୁଙ୍କୁ ଜାଣି ନ ଥିବା ଲୋକେ କହିଛନ୍ତି ବିଜୁ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍। ବିଜୁବାବୁଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦେବାବେଳେ ବିଜେଡି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ବୋଲି ବିଜେପିରେ ଯୋଗଦେବା ପରେ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି ପୂର୍ବତନ ରାଜ୍ୟସଭା ସଦସ୍ୟ ଦେବାଶିଷ ସାମନ୍ତରାୟ। ବିଜେଡି ଛାଡ଼ିବା ପରେ ଦଳ ବିରୋଧରେ

ଦଳ ବଦଳାଇବା ପରେ ବିଜେଡି ଉପରେ ବର୍ଷିଲେ
ଦଳକୁ ତିନି ନମ୍ବରକୁ ନେଇଥିଲେ ଦେବାଶିଷ: ସୁବାସ

ବିଷାଦଗାର କରି ଦେବାଶିଷ କହିଛନ୍ତି ଯେ ବିଜେଡିରେ ଥିବା ବେଳେ ସେ ଅଣନିଶ୍ଚିନ୍ତା ହୋଇଯାଇଥିଲେ। ନବୀନ ନିବାସକୁ ହଠାତ୍ ମୋଡେ ଯିବାକୁ ମନା କରାଗଲା। ବିଜୁବାବୁଙ୍କୁ ଜାଣି ନ ଥିବା ଲୋକେ କହିଛନ୍ତି ବିଜୁ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍। ଦେବାଶିଷ ଆକଳନ କରିଛନ୍ତି ଯେ ଭୋଚର୍ ଏବେ ଜାତୀୟ ଦଳକୁ ଧରନ୍ତୁ। ଦେଶରେ ଆଞ୍ଚଳିକ ଦଳ ଧରେ ଧରେ ଲୋପ ପାଉଛି। ୯-ପୃଷ୍ଠା-୬

ବିଜେଡି ସଂସଦୀୟ ଦଳରେ ୨୦୦୨ର ସ୍ଥିତି!

ରାଜ୍ୟସଭାରେ ବିଭାଜନ ଆଶଙ୍କା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮।୫ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ବିଜେଡିରେ ୨୦୦୨ ସ୍ଥିତିର ପୁନରାବୃତ୍ତି ହେବ ବୋଲି ରାଜନୈତିକ ମହଲରେ ବର୍ତ୍ତା ଜୋର୍ ଧରିଛି। ଦେବାଶିଷ ସାମନ୍ତରାୟଙ୍କ ଇସ୍ତଫା ପରେ ରାଜ୍ୟସଭାରେ ଥିବା ବିଜେଡିର ୫ଜଣିଆ ସଂସଦୀୟ ଦଳକୁ ଫାଲ ହୋଇଯିବା ବୋଲି ଏବେ ବର୍ତ୍ତା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥରେ ଘଟେଇଛି। ଏହାକୁ ଭାଗ ଭାଗ କରିବା ପାଇଁ ବିଜେଡି ଗୋଟି ଚଳାଉଥିବା ବେଳେ ବିଜେଡିର ଏକ ବଡ଼ ଗୋଷ୍ଠୀ ବି ଏଭଳି ଭାଗ ସପକ୍ଷରେ ଥିବା ନେଇ ଆଲୋଚନା ହେଉଛି।



୨୦୦୨ରେ ଲୋକସଭାରେ ୧୦ଜଣିଆ ବିଜେଡି ସଂସଦୀୟ ଦଳ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରଥମ ପାଳକମାନେ, ପ୍ରଭାତ ସାମନ୍ତରାୟ, ବିମ୍ବିକା ପଟ୍ଟନାୟକ, ଜଗନ୍ନାଥ ମଲ୍ଲିକ, ପ୍ରସନ୍ନ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଭଗିରଥ ମହାପାତ୍ର ଆଲୋଚନା କରୁଥିବା ବାବଦରେ

ଚିଠି ଲେଖିଥିଲେ। ଅର୍ଜୁନ ସୋଠୀଙ୍କୁ ସଂସଦୀୟ ଦଳ ନେତା ଓ ବ୍ରଜ ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟ ସଚେତକ ଭାବେ ନବାନଙ୍କ ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ଏହି ୬ ସଂସଦ ବିରୋଧ କରିଥିଲେ। ସଂସଦୀୟ ଦଳ ଭଙ୍ଗିବା ପରେ ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନସଭାରେ ୨୦ ବିଧାନସଭା ମଧ୍ୟରେ ବିଭାଜନ ପାଇଁ ଯୋଜନା ହୋଇଥିଲା। ହେଲେ ଠିକଣା ସମୟରେ ନବୀନ ଷ୍ଟେଜି ବିଚାଡ଼ି ଦେଇଥିଲେ। ହେଲେ ସେ ସମୟରେ ବିଜୁ ଭିନ୍ନ ଥିଲା, ଏବେ ରାଜନୈତିକ ପାଣିପାଗ ଅଲଗା। ଦେବାଶିଷ ଇସ୍ତଫା ଦେଇ ପଦ୍ମ ଧରିବା ପରେ ରାଜ୍ୟସଭାରେ ବିଜେଡିର ୫ ଜଣ ସଦସ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି। ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ଦଳର ସଂସଦୀୟ ଦଳ ନେତା ମାନ୍ୟ ମଙ୍ଗରାଜ, ଡକ୍ଟର ସ୍ୱପ୍ନ ପାତ୍ର, ସୁଜାତା ଦେଓ, ଡକ୍ଟର ସତ୍ତ୍ୱ ମିଶ୍ର ଓ ଶୁଭାଶିଷ ଶୁଖିଆ। ୯-ପୃଷ୍ଠା-୬

SIKSHA 'O' ANUSANDHAN

SAAT-2026

Empowering students for a brighter future

PHARMACY PROGRAMS

- B.Pharm
- M.Pharm in Pharmacology
- M.Pharm in Pharmaceutics
- M.Pharm in Industrial Pharmacy
- M.Pharm in Pharmaceutical Analysis

APPROVAL & RECOGNITIONS

- Approved by UGC and PCI
- Re-accredited by NAAC with A++ Grade
- Granted with Category-1 Graded Autonomy by UGC
- NBA Accredited B.Pharm Program

NIRF INDIA RANKINGS 2025

- 15th Best in University Category
- 25th Best in Overall Category

INTERNATIONAL RANKINGS 2026

- Ranked in QS World Rankings 2026
- Ranked in Times World Rankings 2026

To apply for admission through SAAT, Please visit: www.soa.ac.in

ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ଭାଗବତ ମହାନ୍ତିଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ଦହି ସରବତ୍ତ୍ୱ ବଣ୍ଟନ



କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ୨୮ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରତିଭା ପୁଞ୍ଜ ସଂସଦ, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ପକ୍ଷରୁ ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ଭାଗବତ ମହାନ୍ତିଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ଦହି ସରବତ୍ତ୍ୱ ଓ ଅଣ୍ଡା ଗୁଣ୍ଡକୋଳ ପାଣି ବଣ୍ଟନ କରାଯାଇଛି । ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଗୁରୁଗୁଲିକୁ ଆଣି ଆଗରେ ରଖି କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ସହରର ଜ୍ଞାନପୀଠ ଛକରେ ପଦାଧିକାରୀଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ ପୂର୍ବକ ମହାନ୍ତିଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ଦହି ସରବତ୍ତ୍ୱ ଓ ଅଣ୍ଡା ଗୁଣ୍ଡକୋଳ ପାଣି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାକୁ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଅର୍ଦ୍ଧନ କୋପରେଟିଭ ବ୍ୟାଙ୍କର ସାଧାରଣ ପ୍ରବନ୍ଧକ ରାଜୀବଲୋଚନ ପଣ୍ଡା ଉଦ୍ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସଂସଦର ସଭାପତି ପ୍ରତାପ କୁମାର ମହାନ୍ତି, ସମ୍ପାଦକ ସୁଶୀଳ କୁମାର ସାମଲ, ଭାଗିରଥୀ ଜେନା, ଗୋଲଂଗ ପତିଆରୀ, ଦେବେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ଦାସ, ରଘୁଶଞ୍ଜନ ବେହେରା, ରମାକାନ୍ତ ନାୟକ ପ୍ରମୁଖ ପରିବାରୀୟ ଲୋକ ଅତିଥି ଥିଲେ ।

ଅସହାୟ ପରିବାରକୁ ସମାଜସେବୀ ଅର୍ଜୁନ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ



ତେରାବିଶ, ୨୮ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ତେରାବିଶ ବ୍ଲକ୍ ଇନିଆଟିଭ ପଞ୍ଚାୟତ ଅଞ୍ଚଳର ପ୍ରମୁଖ ଗ୍ରାମର ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ନିକଟରେ ଆଇ ବିଶିଷ୍ଟ ସମାଜସେବୀ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ରାଉତ ପହଞ୍ଚି ସହାୟତାର ହାତ ଦେଇଛନ୍ତି । ଗୌତମ ଗଡ଼ ଏକ ବର୍ଷ ହେବ ଦୁରାବସ୍ଥାରେ ପଡ଼ିତ ହୋଇ ତିନିସ୍ତ୍ରୀ ହେଉଥିଲେ । ଆର୍ଥିକ ଅନାଚର ଯୋଗୁଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ବିକିଣ୍ଡା ହୋଇନପାରି ଗଡ଼ ପାଞ୍ଚଦିନ ହେବ ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଏକମାତ୍ର ରୋଜଗାରକ୍ଷମ ଗୌତମଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁପରେ ତାଙ୍କ ବିଧବା ପତ୍ନୀ ଓ ଦୁଇଟି ନାବାଳିକା ଝିଅ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାରୀ ହୋଇପଡ଼ିଛନ୍ତି । ଏହି ଖବର ପାଇ ଆପୁର୍ବୀନ୍ଦ୍ର ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ ଶ୍ରୀ ରାଉତ ଗୌତମ ପରିବାର ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚି ସମବେଦନା ଜଣାଇବା ସହିତ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ।

ବିପଦସଙ୍କୁଳ ଅବସ୍ଥାରେ ଗ୍ରାହ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ



ମହାଙ୍ଗା, ୨୮ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ମହାଙ୍ଗା ବ୍ଲକ୍ ଅଞ୍ଚଳରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବିଭାଗ ଏବଂ କଂପାନୀ ପକ୍ଷରୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବିଚାରଣ ନିମନ୍ତେ ବିଭିନ୍ନ ଜାଗାରେ ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଗ୍ରାହ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବସାଇଦିଆଯାଇଛି । ଏହି ଗ୍ରାହ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଗୁଣ୍ଡକୋଳ ପକ୍ଷରୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଗ୍ରାହ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଗୁଣ୍ଡକୋଳ ପକ୍ଷରୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଗ୍ରାହ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଗୁଣ୍ଡକୋଳ ପକ୍ଷରୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଗ୍ରାହ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଗୁଣ୍ଡକୋଳ ପକ୍ଷରୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

ଧର୍ମପରାୟଣ ବୃଦ୍ଧଙ୍କ ପରଲୋକ

ତେରାବିଶ, ୨୮ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ବ୍ଲକ୍ ଜମାଦାର ପଞ୍ଚାୟତ ଅଞ୍ଚଳର କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ଗ୍ରାମର ଧର୍ମପରାୟଣ ଶୁକଦେବ ବାରିକ (୮୩) ଜନଶାନ୍ତ ନିକ ବାସଭବନରେ ପରଲୋକ ହୋଇଯାଇଛି । ସାକ୍ଷାତ୍ ପରମପୁଣ୍ୟ ଓ ନିଷ୍ଠାପର ସେବକ ଶୁକଦେବ ସଜ୍ଜ ଗ୍ରାମଦେବତାଙ୍କର ସେବା କରିଆସୁଥିଲେ । ତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁବେଳେ ତାଙ୍କ ନିକଟରେ ପୁତ୍ର, ଦେବୁ, ଝିଅ, କୁଳ, ନାତିମାଉସା ଉପସ୍ଥିତ ରହିଥିଲେ । ସାକ୍ଷାତ୍ ପରମପୁଣ୍ୟ ଶୁକଦେବଙ୍କୁ ନିଆଯାଇଥିଲା । ସେଠାରେ ତାଙ୍କର ଶେଷକୃତ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଏକମାତ୍ର ପୁତ୍ର ଆଦର୍ଶ ଶିକ୍ଷକ ମନୋଜ କୁମାର ବାରିକ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ପାଳିଥିଲେ ।



ଆଲିରେ ମାଟି ଓ ଲଘୁ ଖଣିଜ ମାଟିଆ ସକ୍ରିୟ

ରୂପ ବସିଛି ରାଜସ୍ୱ ବିଭାଗ



ଆଲି, ୨୮ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଆଲି ତହସିଲ ଅଧିନରେ ଥିବା ବାଲି ଓ ମାଟି ଉପରେ ମାଟିଆଙ୍କ ଲୋଭପୁ ଚାଲି ପଡ଼ିଛି । ମାଟି ମାଟିଆ ମାନେ ଦିନ ରାତି ଏକ କର ଅନାବାଦି ଗୋଦଳ ଜମିରୁ ମାଟି ଲୁଟି ନେଉଥିବା ବେଳେ ରାଜସ୍ୱ ବିଭାଗ ନିଷ୍ଠୁର ହୋଇ ପଡ଼ିଛି । ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଆଲି ତହସିଲ ଅଧୀନରେ ଥିବା ୩୪ ପଞ୍ଚାୟତର ରହିଥିବା ଅନାବାଦି ଗୋଦଳ ଜମିରୁ ମାଟି ମାଟିଆ ମାନେ ଲୋଭପୁ ସହାୟତାରେ ମାଟି ଖୋଳି ନେଇ ଗ୍ରାହ୍ୟର ସେବାରେ ବୋଧି ନେଇ ଖୁଲମଖୁଲ ବିକ୍ରି କରି ଲାଭଲାଭ ହେଉଥିବା ବେଳେ ରାଜସ୍ୱ ବିଭାଗ

ଏଥିରେ ରୋକ ଲଗାଇ ପାରୁନି କିମ୍ବା ମାଟି ମାଟିଆଙ୍କ ଘର ପାଉନି । ରାଜସ୍ୱ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ମାଟି ଚୋରି ଉପରେ ରୋକ ଲାଗି ପାରୁ ନଥିବାରୁ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା ରାଜସ୍ୱ ହରାଇଛି । ମାଟି ମାଟିଆ ମାନେ ଅନାବାଦି ଗୋଦଳ ସହ ଅଞ୍ଚଳରେ ପ୍ରବାହିତ ଗ୍ରାହ୍ୟ, ଖରସ୍ତେତା ଓ

କାଶୀ ନଦୀ କୂଳବର୍ତ୍ତୀ ଗ୍ରାମରେ ଥିବା ନଦୀପାଠୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ତାଡ଼ି ନେଇ ଯାଇଛନ୍ତି । ମାଟି ମାଟିଆ ମାନେ ଅତ୍ୟାଧିକ, କାମୁଡ଼ା ଓ ବାଲକାଟି ନିକଟରେ ଖୁଲମଖୁଲ ମାଟି ଚାଡ଼ି ନେଉଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଲି ତହସିଲ ପକ୍ଷରୁ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନିଆଯାଇନାହିଁ । ଆଲି ତହସିଲ ପକ୍ଷରୁ ବିଭିନ୍ନ ସର୍କାରେ ରାଜସ୍ୱ ନିରୀକ୍ଷକ ନିୟୋଜିତ କରିଥିବା ବେଳେ ରାଜସ୍ୱ ନିରୀକ୍ଷକ ମାନେ ରାଜସ୍ୱ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅର୍ଦ୍ଧ ବ୍ୟୟରେ ରହି ନଥିବାରୁ ସାଧାରଣ ଲୋକ ମାନେ ଅଭିଯୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅଭିଯୋଗ କରି ପାରୁନାହାନ୍ତି । ଏ ନେଇ ଆଲି ତହସିଲ ପକ୍ଷରୁ ମାଟି ମାଟିଆଙ୍କ ଉପରେ ରୋକ ଲଗାଇବା ନିମନ୍ତେ ଦୃଷ୍ଟିକା ମହଲରେ ଦାବି ହୋଇଛି ।

ଆବାସ ଗୃହ ପାଇଁ ଦିବ୍ୟାଙ୍କ ମହିଳାଙ୍କୁ ଲାଞ୍ଚ ମାଗିବା ଘଟଣା

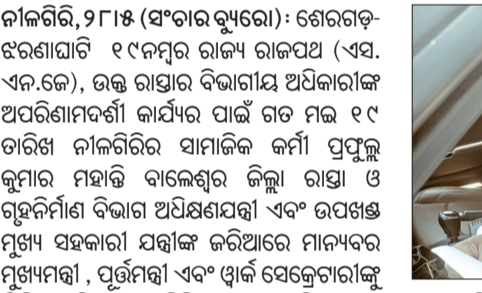
ଜନୈକ ବିଜେପି କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ନିଲମ୍ବିତ



ନିଶ୍ଚିତକୋଇଲି, ୨୮ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): କଟକ ସଦର ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀ ଅଧିନ ନିଶ୍ଚିତକୋଇଲି ବ୍ଲକ୍ ନେତ୍ରୀ ପଞ୍ଚାୟତ ମାଳିନୀ ଦିବ୍ୟାଙ୍କ ଦିବ୍ୟା ଏକ ଉଚ୍ଚା କୁଟିଆ ଘରେ ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ହେବ ଅତ୍ୟାଧିକ ଲାଞ୍ଚ ମାଗିବା ପାଇଁ ଜମିଦାର ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ଦିବ୍ୟାଙ୍କ ମହିଳା

ଦିବ୍ୟା ପୁଷ୍ପିକାଠାରୁ ଆବାସଗୃହ ପାଇଁ ହାତଗୁଞ୍ଜା ମାଗି ଜନୈକ ବିଜେପି କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ବକରୁ ନିଲମ୍ବିତ ହୋଇଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ଏହି ଲାଞ୍ଚ ମାଗିବା ଘଟଣା ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶିତ ହେବା ପରେ ନେତ୍ରୀ ବିଜେପି ମଣ୍ଡଳ ପକ୍ଷରୁ ସଭାପତି ମାନବେନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି ତାଙ୍କୁ ବକରୁ ନିଲମ୍ବିତ କରିଥିବା ନେଇ ସାମ୍ବାଦିକମାନଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ନେତ୍ରୀ ପଞ୍ଚାୟତ ମାଳିନୀ ଦିବ୍ୟାଙ୍କ ଦିବ୍ୟା ପୁଷ୍ପି ଏକ ଉଚ୍ଚା କୁଟିଆ ଘରେ ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ହେବ ଅତ୍ୟାଧିକ ଲାଞ୍ଚ ମାଗିବା ପାଇଁ ଜମିଦାର ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ଦିବ୍ୟାଙ୍କ ମହିଳା

ଏନ୍ଏଚ୍ୱେଏଫ୍ କାମ ଶୀଘ୍ର ସାରିବା ନେଇ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି



ନାଳଗିରି, ୨୮ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଶେରଗଡ଼-ଝରଣାଘାଟି ୧୯ ନମ୍ବର ରାଜ୍ୟ ରାଜପଥ (ଏସ. ଏନ.ଜେ.), ଉଚ୍ଚ ରାସ୍ତାର ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଅପରିଶୋଧନୀ କାର୍ଯ୍ୟର ପାଇଁ ଗତ ମଇ ୧୯ ତାରିଖ ନାଳଗିରିର ସାମାଜିକ କର୍ମୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାନ୍ତି ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ରାସ୍ତା ଓ ଗୃହନିର୍ମାଣ ବିଭାଗ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଏବଂ ଉପଖଣ୍ଡ ମୁଖ୍ୟ ସହକାରୀ ସୌମ୍ୟ କୁମାର ମାନବେନ୍ଦ୍ର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ପୂର୍ତ୍ତମୁଖ୍ୟ ଏବଂ ଖାର ସେକ୍ଟୋରାଲ୍ ଲିଣ୍ଡିଟ୍ ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ । ମାତ୍ର ଅଭିଯୋଗର ୮ ଦିନ ବିତିଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ରାସ୍ତାକାର୍ଯ୍ୟର କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇନଥିବା ବେଳେ ସାମାଜିକ କର୍ମୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ମହାନ୍ତିଙ୍କୁ ବିଭାଗୀୟ କିମ୍ବା ପ୍ରଶାସନିକ ସ୍ତରରେ କୌଣସି ଉତ୍ତର ମିଳିନଥିଲା । ତେଣୁ ସାଧାରଣଜନତାଙ୍କ ସ୍ୱର ଯାକି ଆଗାମୀ ଜୁନ ୧୨ ତାରିଖରେ ନାଳଗିରି ରାସ୍ତା ଓ ଗୃହନିର୍ମାଣ ବିଭାଗ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ମୁଖରେ ଧାରଣା ଦେବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ ।



ରେ ଆସି ରାସ୍ତା ତଦାରଖ କରିବା ସହିତ ବାକି ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ମହାନ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥିଲେ । ସୂଚନା ଥାନା କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ଅବଦାନରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଶେରଗଡ଼ ଠାରୁ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା କପ୍ପିପଦାକୁ ସଂଯୋଗ କରୁଥିବା ୧୯୯ ନମ୍ବର ରାଜ୍ୟ ରାଜପଥରେ ଶେରଗଡ଼ ନାଳଗିରି ଝରଣାଘାଟି (ଏସ. ଏନ. ଜେ) ରାସ୍ତାର ପ୍ରଶାସନିକ ଏବଂ ଉନ୍ନୟନ ପାଇଁ ୧୨୫କୋଟି ଟଙ୍କା ମଂଜୁର ହୋଇ ବାଲେଶ୍ୱର ପୂର୍ତ୍ତମୁଖ୍ୟ ବିଭାଗୀୟ ବିଭାଗୀୟ ହୋଇଛି । ତେବେ ଶେରଗଡ଼ରୁ ନାଳଗିରି ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ଠାରୁ ଆରାଧ୍ୟା ରାସ୍ତାହେବାକୁ ଥିବାବେଳେ ଏହା ଏସ. ଆର ପେଟ୍ରୋଲ୍ ପମ୍ପ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଠାରୁଆଡ଼ିଆ ହୋଇଛି । ଫଳରେ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ପମ୍ପ ଠାରୁ ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାସ୍ତାରେ ଦୈନିକ ଘାଟଣା ଘଟୁଥିବା ବେଳେ ୧୦୦ରୁ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୨୦୦୦୦ରୁ ଅଧିକ ହାନି ହୋଇଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ଏଥିପାଇଁ ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାସ୍ତାର ପ୍ରଶାସନିକ ଅପରିଚାଳନା ହୋଇପଡ଼ିଛି । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ଶେରଗଡ଼ ଠାରୁ ଏସ. ଆର ପେଟ୍ରୋଲ୍ ପମ୍ପ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏବଂ ନାଳଗିରି ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ ଠାରୁ ସିମ୍ଲିଆ ଛକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାସ୍ତାର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଡେନ୍ତେ ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥିବାବେଳେ ସିମ୍ଲିଆ ଛକ ଠାରୁ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ପମ୍ପ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୪୦୦ମିଟର ରାସ୍ତାର ଉଭୟପାର୍ଶ୍ୱରେ ଡେନ୍ତେନିର୍ମାଣ ନହେବା ଫଳରେ ରାଷ୍ଟ୍ରମାନେ ନାନା ସମସ୍ୟାରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବେ । ତେଣୁ ଅନାବଶ୍ୟକ ସ୍ଥାନରେ ଗାଡ଼ିଘାଲ ନକରି ତାହାଙ୍କୁ ହିତରେ ବାକି ୪୦୦ମିଟର ରାସ୍ତାରେ ଡେନ୍ତେନିର୍ମାଣ ସହିତ ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାସ୍ତା ପ୍ରଶାସନିକ କରିବାକୁ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ମହାନ୍ତି ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ନାହିଁ, ତଳେ ପଡ଼ିଛି ‘ଆଇ ଲଭ୍ ବ୍ୟାସନଗର’



ଯାଜପୁର ରୋଡ୍, ୨୮ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ବୁଦ୍ଧ ବାସନଗର ସହରରେ ରକ୍ଷଣା ହୋଇଥିବା ଆଇ ଲଭ୍ ବ୍ୟାସନଗର ସେଲଫ୍ ଏବଂ ଗୋଦଳିର ଅବସ୍ଥା ଏବେ ଅତି ଶୋଚନୀୟ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ଏଠାରେ ଅସୁସ୍ଥ ଧରଣର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ବ୍ୟାସନଗର ପୌର ସହରର ପରିସର ଓ ସହରର ନାମକୁ ବୁଝାଉଥିବା ଆଇ ଲଭ୍ ବ୍ୟାସନଗର ଇଂରାଜୀ ଅକ୍ଷରରେ ଲେଖା ଥିବା କିଛି ଅକ୍ଷର ଗୁଡ଼ିକ ଏବେ ତଳେ ପଡ଼ି ଉଠିଯାଇଛି । ଏହି ଲେଖାର ସୁନ୍ଦରତା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଲାଗିଥିବା ଲାଭକ୍ଷତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଲୁଆଣ୍ଡେ ଏବେ ଉଡ଼ାଣ ହୋଇଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ଏହି ସହରର ନାମ ଲେଖାର ସୁନ୍ଦରତା ନଷ୍ଟ ପ୍ରତି ପୌର ପରିସର ପ୍ରଶାସକ କଲର ଦୃଷ୍ଟି କିପରି ପହଞ୍ଚିବ ବା ତାହାକୁ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ମହଲରେ ନିନ୍ଦା କରାଯାଉଛି । ତେଣୁ ଏହି ଶାନ୍ତ ହଳ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପାଇଁ ବ୍ୟାସନଗର ଲେଖା, ଲାଭକ୍ଷତ୍ର ଓ ସୁକୁଡ଼ା ପ୍ରତି ବ୍ୟାସନଗର ପୌର ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ, ନଗରପାଳ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ସାଧାରଣରେ ଦାବି ହେଉଛି ।

କାଟେଶୀଠାରେ ‘ବିଶ୍ୱ ରତ୍ନସ୍ତ୍ରାବ ସୁଚ୍ଛତା ଦିବସ’ ପାଳିତ

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ୨୮ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ମଞ୍ଚ ଓ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ପକ୍ଷରୁ ଅଭିଯୋଗ କରାଯାଇଥିବା ଅନୁଷ୍ଠାନ ଗୁଡ଼ିକ ଆନୁଷ୍ଠାନିକରେ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ପଞ୍ଚାୟତର କାଟେଶୀଠାରେ ‘ବିଶ୍ୱ ରତ୍ନସ୍ତ୍ରାବ ସୁଚ୍ଛତା ଦିବସ’ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି ।



ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ମଞ୍ଚର ଆବାହକୀ ତଥା ଜନନୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଇଂରାଜୀ ଅଧ୍ୟାପିକା ଧୀମତୀ ସୋନା ନାଏକ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ ଉଦ୍ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଧୀମତୀ ଉର୍ଲିକା ମିଶ୍ର, ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ, ଧୀମତୀ କଳାବତୀ ବୌଦ୍ଧ, ଉପ ସଭାପତି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଡେଭିସପେଣ୍ଡ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ, ଗୋଲାପ ନାଏକ, ସମାଜ ସେବା, ଧୀମତୀ ପ୍ରଭାତୀ ପ୍ରାଧାନ, ଅକ୍ଷୟକାନ୍ତ କର୍ମୀ, ଧୀମତୀ ମଧୁସ୍ମିତା ପ୍ରୟୋଗୀ, ସମାଜ ସେବା ସମାଜର ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ଧୀମତୀ ଗୌରୀଲତା ନାଏକ ସଭାପତିତ୍ୱ କରିଥିଲାବେଳେ ମୁଖ୍ୟବନ୍ଧୁ ଭାବେ ଆଇନଜୀବୀ ପଦ୍ମିନୀ ନାଏକ, କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ମୋଗଦାନ କରି ମହିଳା ମାନଙ୍କ

ସାମାଜିକ ଅଧିକାର, ସାମ୍ବାଦିକ ଓ ଆଇନଜୀବୀ ଅଧିକାର ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ମହିଳାମାନଙ୍କର ଗତୁପ୍ରାବ ଏକ କୈବ ସେବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଏହାକୁ ଲୋକମାନେ ଏକ କଳକ, ଅଣ୍ଡାଖଣ୍ଡ ଭାବେ ପାଳନ କରୁଛନ୍ତି । ଏ ସମୟରେ ପରିସାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମେତ ଅନୁଷ୍ଠାନ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ମାତ୍ର ସମୟକ୍ରମେ ଏହା ଏକ ଅଧିକାଧିକ ସମାଜବାଦୀ ଭାବେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । ଧୀମତୀ ମଧୁସ୍ମିତା ପ୍ରୟୋଗୀ, ସମାଜ ସେବା ସମାଜର ଅତିଥି ଭାବେ ସମାଜସେବୀ ଗୁଣ୍ଡକୋଳ ପଞ୍ଚାୟତର ସଭାପତି ଧୀମତୀ କୁମାରୀ, ଉପ ମଧ୍ୟସ୍ତ୍ରାବ ସୁଚ୍ଛତା ଦିବସ ପାଳନକୁ ବିଭିନ୍ନ ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ଅଭୁକ୍ତ ହୀନମନ୍ୟତା ଭାବି ମହିଳା ମାନଙ୍କଠାରୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାପାଠୀ ଗ୍ରହଣ, ପୂଜା

ଶ୍ରୀବଳଦେବଜୀଉଙ୍କ ରଥ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପ୍ତା ବୈଠକ



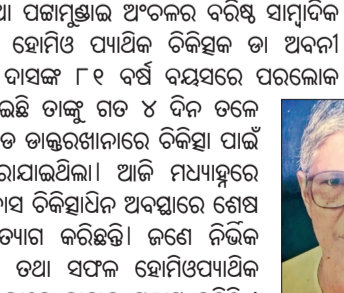
କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ୨୮ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଅଧିକାରୀ ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀବଳଦେବ ଜୀଉଙ୍କ ସେବାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ବୈଠକ ଓ ରଥନିର୍ମାଣ କର୍ମିତ୍ର ମିଳିତ ବୈଠକରେ ରଥନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟର ସମାପ୍ତା ଇଚ୍ଛାପୂର୍ବକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ତଥା ଗୃହ ଓ ଆବାସ

ନବକୁଳ୍ମ ଜେନାଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ସମାପ୍ତା ବୈଠକରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ରତ୍ନାକର ଆର. ଆୟର ଯୋଗଦେଇ ରଥ ନିର୍ମାଣର ଅଗ୍ରଗତି ସମ୍ପର୍କରେ ସମୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ଏହି ବୈଠକରେ ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରୀମତୀ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ୧୦ଟି ନୂଆ ବକ ନିର୍ମାଣ ସରିଥିବା ବେଳେ ନୂଆ ଘୋଡ଼ା, ପାଶୁର ଦେବାଦେବୀ, ସିଂହ, ନିକା, ଉଳଟ ଶୁଆ, ସାଉଥ ପୁରୁଟି ନୂତନ ଭାବେ ସୁତରୁମ୍ ଲାଗିରେକ ପୁରୀ ନିର୍ମାଣ ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ମନ୍ଦିର ପରିସରରେ ଥିବା ଗାଠହଳର ଲିଙ୍ଗର ଗାଳ୍ପ ପାଇଁ ମାତ୍ର ୧ ଏବଂ ୧୦ ମୋଟରରେ ପାଣି ଉପାୟନ ପାଇଁ ତାହା ମନ୍ଦିରର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିପାରୁଥିବା ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ ପ୍ରତୀ କହିଥିଲେ । ଏଥିନିମନ୍ତେ ବଡ଼ ବୋରିଂ ଶୋଲ୍ୟା ଯାକ ୮ ଇଞ୍ଚିଆ ପାଇପ ବସିବ । ଏଥିସହିତ

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ୧୦ ଏବଂ ୧୦ ମୋଟର ବସିଲେ ପାନୀୟ ଜଳର ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇପାରିବ ବୋଲି ଆଲୋଚନା କରାଯାଇ ନିଶ୍ଚିତ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକ ପାଣି ଯୋଗାଇ ଦେବାକୁ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ସଂସଦ ଦୈନିକିକ ପଞ୍ଚାୟତ ନିବେଦନ କରାଯାଇଥିଲା । ବୈଠକରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ପୌରନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ତ୍ରୀନାଥ ବେହେରା, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଏସପିଓ ଡ୍ୟୋଡିରଞ୍ଜନ ଗୌଡ଼, ସେବକ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ପ୍ରସାଦ ପ୍ରତା, ପଞ୍ଚେ ହୁଷିକେଶ ରଥ, ପୂର୍ବତନ ପୌରାଧ୍ୟକ୍ଷ ତଥା ଗୃହ ପିଚେର କୁମାର ସାହୁ, ଉପ କର୍ମିତ୍ର ସଭ୍ୟ ରଞ୍ଜନ କୁମାର ପୁଷ୍ପି, ଋତୁମତୀ ମହାରଣା, ଅନନ୍ତ ଭରଣ କର ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।

ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ଡା. ଅଦୂରୀ ମୋହନ ଦାସଙ୍କ ପରଲୋକ

ପଞ୍ଚାମୁଖ, ୨୮ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ତଥା ପଞ୍ଚାମୁଖ ଅଞ୍ଚଳର ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ବସିଆନ ହୋମି ପଦ୍ମାବିକା ବିକ୍ରମ ତା ଅଦୂରୀ ମୋହନ ଦାସଙ୍କ ୮୧ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପରଲୋକ ପାଇଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଗତ ୪ ଦିନ ତଳେ କଟକ ବଡ଼ ତାଙ୍କୁ ଶୋକାଣ୍ଡରେ ତିନିହୁଆ ପାଇଁ ଭାଣ୍ଡି କରାଯାଇଥିଲା । ଆଇ ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ତା ଶ୍ରୀ ଦାସ ତିନିହୁଆ ଅବସ୍ଥାରେ ଶେଷ ନିଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରିଛନ୍ତି । ଜଣେ ନିଜିକ ସାମ୍ବାଦିକ ତଥା ସଫଳ ହୋମିଓପାଥିକ ତିନିହୁଆ ଭାବେ ତାଙ୍କର ସୁନାମ ରହିଛି । ଦଣ୍ଡ ଗଭିର ଶ୍ରେଣୀ ଲୋକଙ୍କୁ ମାଗଣାରେ ତିନିହୁଆ କରୁଥିଲେ ।



ଦାର୍ଢ଼ାକର୍ମିତ ରୋଗରେ ସେ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ହୋଇଥିଲେ । ତାଙ୍କ ପର ଶାନ୍ତିକୁ କଟକ ଧରି ତିନିହୁଆ ଥିଲେ ସ୍ୱର୍ଗତ ତା ଶ୍ରୀ ଦାସ ବଡ଼ ତାଙ୍କୁ ଶୋକାଣ୍ଡରେ ତିନିହୁଆ ପାଇଁ ଭାଣ୍ଡି କରାଯାଇଥିଲା । ଆଇ ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ତା ଶ୍ରୀ ଦାସ ତିନିହୁଆ ଅବସ୍ଥାରେ ଶେଷ ନିଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରିଛନ୍ତି । ଜଣେ ନିଜିକ ସାମ୍ବାଦିକ ତଥା ସଫଳ ହୋମିଓପାଥିକ ତିନିହୁଆ ଭାବେ ତାଙ୍କର ସୁନାମ ରହିଛି । ଦଣ୍ଡ ଗଭିର ଶ୍ରେଣୀ ଲୋକଙ୍କୁ ମାଗଣାରେ ତିନିହୁଆ କରୁଥିଲେ । ଦାର୍ଢ଼ାକର୍ମିତ ରୋଗରେ ସେ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ହୋଇଥିଲେ । ତାଙ୍କ ପର ଶାନ୍ତିକୁ କଟକ ଧରି ତିନିହୁଆ ଥିଲେ ସ୍ୱର୍ଗତ ତା ଶ୍ରୀ ଦାସ ବଡ଼ ତାଙ୍କୁ ଶୋକାଣ୍ଡରେ ତିନିହୁଆ ପାଇଁ ଭାଣ୍ଡି କରାଯାଇଥିଲା । ଆଇ ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ତା ଶ୍ରୀ ଦାସ ତିନିହୁଆ ଅବସ୍ଥାରେ ଶେଷ ନିଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରିଛନ୍ତି । ଜଣେ ନିଜିକ ସାମ୍ବାଦିକ ତଥା ସଫଳ ହୋମିଓପାଥିକ ତିନିହୁଆ ଭାବେ ତାଙ୍କର ସୁନାମ ରହିଛି । ଦଣ୍ଡ ଗଭିର ଶ୍ରେଣୀ ଲୋକଙ୍କୁ ମାଗଣାରେ ତିନିହୁଆ କରୁଥିଲେ ।

ପଞ୍ଚାମୁଖ ପ୍ରେସକ୍ଲବ୍ ଉପସଭାରେ, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ସାମ୍ବାଦିକ ସଂଘ ଓ ରାଜ୍ୟ ସାମ୍ବାଦିକ ସଂଘର ବରିଷ୍ଠ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଭାବେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । ସାମ୍ବାଦିକ ମାନଙ୍କ ସ୍ୱାର୍ଥ ଓ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ସ୍ୱର୍ଗତ ତା ଶ୍ରୀ ଦାସ ସର୍ବଦା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଥିଲେ । ସ୍ୱର୍ଗତ ତା ଶ୍ରୀ ଦାସ ରାଜ୍ୟ ଓ ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ବିଭିନ୍ନ ସାମ୍ବାଦିକ ସମିଳନୀ ଓ ଆଲୋଚନା ରକ୍ତରେ ଭାଗନେଇ ସାମ୍ବାଦିକ ମାନଙ୍କ ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ ଅନୁଷ୍ଠିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଉଥିବା ବ୍ୟତୀତ ସାମ୍ବାଦିକ ମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ତିନିହୁଆ ଯାଇ କରି ଉନ୍ନତ ବୋଲି ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ତାଙ୍କ ପରଲୋକ ଖବର ପାଇ ସବୁ ମାନ୍ୟଗଣ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କର ଶେଷ ଚର୍ଚ୍ଚନା କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ପର ଶାନ୍ତିକୁ କଟକ ବଡ଼ ତାଙ୍କୁ ଶୋକାଣ୍ଡରେ ତିନିହୁଆ ପାଇଁ ଭାଣ୍ଡି କରାଯାଇଥିଲା । ଆଇ ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ତା ଶ୍ରୀ ଦାସ ତିନିହୁଆ ଅବସ୍ଥାରେ ଶେଷ ନିଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରିଛନ୍ତି । ଜଣେ ନିଜିକ ସାମ୍ବାଦିକ ତଥା ସଫଳ ହୋମିଓପାଥିକ ତିନିହୁଆ ଭାବେ ତାଙ୍କର ସୁନାମ ରହିଛି । ଦଣ୍ଡ ଗଭିର ଶ୍ରେଣୀ ଲୋକଙ୍କୁ ମାଗଣାରେ ତିନିହୁଆ କରୁଥିଲେ ।



୪୦ ବର୍ଷ ପରେ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ କିଡ୍ନୀ ରୋଗ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ

କିଡ୍ନୀ ରୋଗ ସାଧାରଣ ଶବ୍ଦ ସହିତ ଆସେ ନାହିଁ, କିମ୍ବା ହଠାତ୍ ଗୁରୁତର ଲକ୍ଷଣ ସହିତ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ। ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଏହା ନୀରବରେ ଶରୀର ଭିତରେ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କର ଦୈନିକ ନିର୍ବାହ ସାଧନ କରି ରଖେ। ଏହି କାରଣରୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏହାକୁ ଏକ ନୀରବ ବିଶ୍ୱ ସଙ୍କଟ ବୋଲି କହୁଛନ୍ତି। ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରାୟ ୮୦୦ ନିୟୁତ ଲୋକ କୌଣସି ନା କୌଣସି ପ୍ରକାରର କିଡ୍ନୀ ରୋଗରେ ପ୍ରତିତ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ଏହା ବିଷୟରେ ଅବଗତ ମଧ୍ୟ ନୁହଁନ୍ତି। ବିଭାଜନକ କଥା ହେଉଛି ୪୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ଏହାର

ବିପଦ ବୃଦ୍ଧି ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ଏହା ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସାଧାରଣ। ଏହା ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେତେ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଏହାକୁ ଏଡାଇବା ପାଇଁ କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ ଆସନ୍ତୁ ବୁଝିବା କରିବା। କାହିଁକି କିଡ୍ନୀ ରୋଗ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିହୀନ ହୁଏ ନାହିଁ ବୁଦ୍ଧି ଏପରି ଅଙ୍କ ଯାହା ପ୍ରାୟତଃ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ। ଯେତେ ବାଧ୍ୟତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ଶରୀରରେ ଜଳ ସଫଳନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତି। ବୁଦ୍ଧି ପୂର୍ବକ ଯତ୍ନେ କ୍ଷତି ସହିତ ରୋଗରେ କେବଳ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ। ଏହି ସମୟରେ

ଲୋକମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଅଜାଣତ ଏବଂ ହରମୋନ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଭାବି ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତି। ବାରମ୍ବାର ପରିପ୍ରାଣ ଏକ ଛୋଟ ସମସ୍ୟା ଭାବରେ ଖାରଜ କରନ୍ତି। ଏହି ବିଳମ୍ବ ଯୋଗୁଁ ବୁଦ୍ଧି ରୋଗ ପ୍ରାୟତଃ ବହୁତ ବିଳମ୍ବରେ ଚିହ୍ନିତ ହୁଏ। ୪୦ ପରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ। ହରମୋନ୍ ଗୁଡ଼ିକ ହ୍ରାସ ପାଇବା ଆରମ୍ଭ କରେ। ରକ୍ତଚାପ ଧୀରେ ଧୀରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଏବଂ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ପ୍ରଭୃତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ଋତୁସ୍ରାବ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ବୁଦ୍ଧି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମହିଳାମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ୱାଦୁ, ବାରମ୍ବାର ମୃତୁକା ସଂକ୍ରମଣ

ଏବଂ ରକ୍ତଚାପ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ। ଯାହା ସମୟ ସହିତ ବୁଦ୍ଧି କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇପାରେ। **ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କ'ଣ କୁହନ୍ତି ?** ବିଲକ୍ଷଣ ଗାନ୍ଧେନେ ନେପ୍ରୋଲୋଜି ଲିନିକର ନେପ୍ରୋଲୋଜିଷ୍ଟ ତତ୍ତ୍ୱ ନାମ୍ନି ପି. ଅଗ୍ରୱାଲଙ୍କ ମତରେ ୪୦ ବର୍ଷ ପରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ହରମୋନ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ରକ୍ତଚାପ, ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ଯାହା ସିଧାସଳଖ ବୁଦ୍ଧି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ସେ କୁହନ୍ତି ଯେ ଭାରତର ପ୍ରାୟ ୧୬ ପ୍ରତିଶତ କିମ୍ବା ପ୍ରାୟ ୨୦୦ ନିୟୁତ ଲୋକ କ୍ରନିକ୍ ବୁଦ୍ଧି ରୋଗର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ କେତେବେଳେ ଖାଇବା ଉଚିତ ?

ଖାଇବା ଓ ଶୋଇବା ମଣିଷ ପାଇଁ ନିହାତି ଜରୁରୀ। ଖାଇବାରେ ଯଦି ସମୟ ଭୁଲ ହୁଏ, ତେବେ ଏହା ଶରୀର ଉପରେ ବହୁତ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ଥାଏ। ଏହାସହ ଯଦି ଶୋଇବା ସମୟରେ ଯଦି ଏପତ ସେପତ ହୁଏ ତାହେଲେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଶରୀର ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ଥାଏ। ସାଧାରଣତଃ ନିତିନିତ କାମ ବ୍ୟତୀତ ଭିତରେ ଆମେ ଖାଇବା ଏବଂ ଶୋଇବା ସମୟ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଯାଏ। ରାତିରେ ପ୍ରାୟତଃ ଆମେ ଖାଇବାର କିଛି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଶୋଇ ପଡ଼ିଥାଉ। ମାତ୍ର ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ମୋବାଇଲ୍ ଏବଂ ଟିଭି ଦେଖିବାରେ ଏତେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥାଉ କି, ବିଳମ୍ବରେ ଶୋଇ ଥାଉ। ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କେବଳ ପାଚନ ଠିକ୍ ହୁଏ ତାହା ନୁହେଁ ବରଂ ଶରୀର ଏବଂ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଦ ହୋଇଥାଏ। ମାତ୍ର ଆମେ ଖାଇବାର କେତେ ସମୟ ପରେ ଶୋଇବା ଉଚିତ ? ଏହାକୁ ନେଇ କିଛି କହୁଛନ୍ତି ଡାକ୍ତର... ଡାକ୍ତରଙ୍କ ମତରେ ଭଲ ପାଚନ ଏବଂ ଶାନ୍ତି ନିଦ ପାଇଁ ଶୋଇବାର ଅତି କମରେ ୨ ରୁ ୩ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନ ଖାଇବା ଉଚିତ୍। ଏତେ ସମୟ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ସଠିକ୍ ଭାବେ ହଜନ ହୋଇଥାଏ। ଏସିଡିଟି, ଗ୍ୟାସ୍ କିମ୍ବା ଚାରିରେ ଜଳାପୋଡ଼ାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ରହିଥାଏ। ଯଦି ଆପଣ ରାତି ୧୦ରେ ଶୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ ରହିଛି ତାହେଲେ ୭ଟା ବେଳୁ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ଖାଇନେବା ଭଲ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଭଲ ନିଦ ହେବ। ଖାଇବା ପରେ ଶରୀରକୁ ଖାଦ୍ୟ ହଜନ ପାଇଁ ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ଆମେ ଭୁଲ୍ ଶୋଇପଡ଼ି ତେବେ ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଠିକ୍ ଭାବେ ହେବନାହିଁ। ବିଳମ୍ବିତ ରାତ୍ରିରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ଚାରି ହୋଇଥାଏ। ତଦ୍ୱି ଜମା ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ସଜନ ବୃଦ୍ଧି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ। ରାତ୍ରି ଖାଇବାରେ ସବୁବେଳେ ସିଝା ପରିବା କିମ୍ବା ହାଲୁକା ରନ୍ଧା ଖାଆନ୍ତୁ। ସବୁବେଳେ ହଜନ ହେବା ଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ।



ହେଲ୍ଡି ଡାଏଟ୍, ୱାର୍କଆଉଟ୍ ପରେ ବି କମ୍ପାନି ଓଜନ

ଆଜିକାଲି, ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ସକ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଉଛନ୍ତି। କ୍ୟାଲୋରିର ଯତ୍ନ ନେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି, ହେଲ୍ଡି ଓଜନ କମ୍ ହେଉ ନାହିଁ। ଏହା ହେବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଲୋକ ଅଧିକାଂଶ ହୋଇ ଫଳକୁ ଫେରିଆଣି ନିକଟରେ, ଆମେରିକାର ଜଣେ ଫ୍ୟାମିଲି ଏବଂ ଲାଇଫସ୍ଟାଇଲ ମେଡିସିନ ଡାକ୍ତର ଜି ହାଡ଼କ୍ ଏକ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଭିତରେ ଏହା ଉପରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିଛନ୍ତି, ଯାହାକୁ ସାଧାରଣତଃ ଲୋକେ ବୁଝି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ତତ୍ତ୍ୱର ହାତକୁ ଏକ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଭିତରେ କହିଛନ୍ତି, "ଏହାର ସ୍ୱରୂପରୁ ବଡ଼ କାରଣ ଇନସ୍ପୁଲିନ୍ ପ୍ରତିରୋଧ ହୋଇପାରେ, ଯାହାକୁ ଆମେ ପ୍ରାୟତଃ ବୁଝିପାରୁନାହିଁ। ଇନସ୍ପୁଲିନ୍ ହେଉଛି ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ହରମୋନ୍। ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଇନସ୍ପୁଲିନ୍ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରେ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଶର୍କରାକୁ ଶକ୍ତି ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ ନାହିଁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପ୍ରଭୃତି ଉପର ଚଳି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶରୀର ତଦ୍ୱି ସଂରକ୍ଷଣ କରିଥାଏ। ଆପଣ ସକ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ କି ନାହିଁ, ଏହି ପ୍ରତି ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର କରିଥାଏ।" ତତ୍ତ୍ୱର ହାତକୁ ଅନୁସାରେ, ଅତ୍ୟଧିକ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ସେବନ ମଧ୍ୟ ଇନସ୍ପୁଲିନ୍ ପ୍ରତିରୋଧ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଦାୟୀ। ଯେତେବେଳେ ବି ଆପଣ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଖାଆନ୍ତି, ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ଏବଂ ଇନସ୍ପୁଲିନ୍ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ଆମେରିକୀୟମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ହାରାହାରି ୨୫୦-୩୦୦ ଗ୍ରାମ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଖାଇଥାନ୍ତି, ଯାହା ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ବହୁତ ଅଧିକ। ଏହା ରକ୍ତ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଖରାପ କରେ ଏବଂ ଇନସ୍ପୁଲିନ୍ ପ୍ରତିରୋଧକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ। ତେବେ ଏହି ସମସ୍ୟାର ଧୀରେ ଧୀରେ ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ତତ୍ତ୍ୱର ହାତକୁ କିଛି ସରଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରାମର୍ଶ ଦେଉଛନ୍ତି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୋଜନରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନିଅନ୍ତୁ। ଡାକ୍ତରଙ୍କ ମତରେ, ଭୋଜନ କମାଇବା ଏବଂ ପେଟ ପୂରଣ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତି ଭୋଜନରେ ୪୦-୫୦ ଗ୍ରାମ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଇବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ଖାଇବା ଏବଂ ପିଇବା ସମୟକୁ ସୀମିତ କରିବା ପାଇଁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଉପବାସ କରନ୍ତୁ, ଯାହା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ଏବଂ ଇନସ୍ପୁଲିନ୍ ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରଭାବ କରୁଥିବା ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ। ଯଦି ଆପଣ ସମୟ, ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମର ସଠିକ୍ ଯତ୍ନ ନେଉଛନ୍ତି କିନ୍ତୁ ତଥାପି ଓଜନ ହ୍ରାସ ହେଉନାହିଁ, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଇନସ୍ପୁଲିନ୍ ପ୍ରତିରୋଧ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ଉଚିତ୍।



ପେଟର ଚର୍ବି ବଢୁଛି କି ?

୩୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ, ଅନେକ ଲୋକ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନକୁ ନେଇ ବିଚ୍ଛିତ୍ତ ରୁହନ୍ତି ଯେ ନା ସେମାନେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଛନ୍ତି ନା ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ବନ୍ଦ କରିଛନ୍ତି, ତଥାପି କାହିଁକି ସେମାନଙ୍କ ପେଟ ବଢୁଛି ? ଏହା ଉତ୍ତର ଶ୍ୱେତ ଭାବରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିଛନ୍ତି କାଲିଫର୍ନିଆରେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା AIIMS, ହାର୍ଭାର୍ଡ ଏବଂ ସ୍ଥାନୀୟରେ ଚାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ଗ୍ୟାସ୍ଟ୍ରୋଏଣ୍ଡୋଲୋଜିଷ୍ଟ ତତ୍ତ୍ୱର ସୌରଭ ହେଲ୍। ତାଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ ୩୦ ବର୍ଷ ପରେ, ଶରୀରରେ ଏପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଯାହା ବାହାର ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଏହା ସିଧାସଳଖ ପେଟର ଚର୍ବିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ବୟସ ସହିତ ମାଂସପେଶୀ ଧୀରେ ଧୀରେ ହ୍ରାସ ପାଏ। ମାଂସପେଶୀ ଯେତେ କମ୍ ହେବ, ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ସେତେ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ବର୍ଣ୍ଣ କରିବ। ଏହାର ଅର୍ଥ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ ଶିତିକାରକ ନଥିଲା, ତାହା ଏବେ ଚର୍ବିରେ ପରିଣତ ହେବା ଆରମ୍ଭ କରିବ। ମାଂସପେଶୀ କେବଳ ଶକ୍ତି ପାଇଁ ନୁହେଁ, ଏହା ରକ୍ତ ଶର୍କରା ପରିବାହନରେ ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ। ଯେତେବେଳେ ମାଂସପେଶୀର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଏ, ରକ୍ତରେ ସର୍କରା ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଶେଷରେ ପେଟ ଚାରିପାଖରେ ଚର୍ବି ଭାବରେ ଜମା ହୁଏ। ଏହି କାରଣରୁ ୩୦ ବର୍ଷ ପରେ ପେଟର ଚର୍ବି ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧିମାଳ ହୁଏ। ଏଥିସହିତ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଇନସ୍ପୁଲିନ୍ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ହ୍ରାସ ପାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀର ପୂର୍ବ ପରି ସହଜରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ପରିଚାଳନା କରିପାରେ ନାହିଁ। ଫଳସ୍ୱରୂପ, ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଥିବା ସେହି ରୁଟି, ଭାତ କିମ୍ବା ମିଠା ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଚର୍ବି ଜମା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରେ, ବିଶେଷକରି ଅଧିକ ପାଖରେ।



କଞ୍ଚା ପନୀର ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ହିତକର

ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଖାଦ୍ୟରେ ଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଗୁରୁତ୍ୱଦେବା ଆବଶ୍ୟକ। ନଚେତ୍ ରକ୍ତରେ ବାରମ୍ବାର ଶର୍କରା ବଢ଼ିବା ଓ ଜମିବାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର କୌଣସି ଅଙ୍ଗକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ। ତେଣୁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବା ଜରୁରୀ ହୋଇପଡ଼େ। ଶର୍କରା ପ୍ରଭାବ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବା ପାଇଁ ସକାଳ ଜଳଖିଆକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଜରୁରୀ। ଉଭୟ ପ୍ରୋଟିନରେ ଭରା। ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟୋଫୁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ବିକଳ୍ପ। କାରଣ ଏହା ଗନ୍ଧରୁ ମିଳିବା ସହ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ସହିତ ହୋଇଥାଏ। କାରଣ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ କୋଲୋଷ୍ଟରଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବା ସହ ସାନ୍ତୁ୍ୟରେତେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ୍। ସେଥିପାଇଁ ଟୋଫୁ ସ୍ୱରୂପରୁ ଭଲ ବିକଳ୍ପ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପନିରରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ କମ୍ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଧିକ ରହିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଫ୍ୟାଟ୍ ଓ କୋଲେଷ୍ଟରଲର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଥିବାରୁ ବିକା

ବଦାୟାଏ। ମଧୁମେହ ରୋଗୀଠାରେ ହୃତ୍ପୋଷଣ ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ। ତେଣୁ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ପନିର ଖାଇବାଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍। ଟୋଫୁ ସୁସ୍ଥ ବିକଳ୍ପ; ତା'ଏତିସିଆନଙ୍କ ମତରେ ଏହା ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିଥାଏ, ଯାହା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଜରୁରୀ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ବରଂ ୨ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପରିପ୍ରାଣେ ପ୍ରୋଟିନର ମାତ୍ରାକୁ କମ କରିଥାଏ। ଫଳରେ କିଡ୍ନୀ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ। କଞ୍ଚା ପନିର: ତା'ଏତିସିଆନ୍ ଅନୁସାରେ କଞ୍ଚା ପନିର ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଆଦର୍ଶ ଖରାପ ନୁହେଁ। କିନ୍ତୁ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍। କଞ୍ଚା ପନିରକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ପେଲ ମସଲାଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ସହ ହାଲୁକା ସୈନ୍ଦବ ଲୁଣ ଓ ତାଳିନି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଖାଇପାରିବେ।

