



ବୟସ-ନିରୋଧୀ ଔଷଧ: ଅଚଳିଯିବ ବୟସ

Vol. 34 | ISSUE 84 ଭାଗ ୩୪ | ସଂଖ୍ୟା ୮୪

ସଂଚାର

THE SANCHAR

Website: sanchar.live mail id: sancharodisha@gmail.com
RNI NO : ODIODI/2001/04811 Postal Regd No : BN/249/15-17



ରକ୍ତ ଉପଲକ୍ଷେ ସମସ୍ତ ପାଠକ ପାଠିକା ଓ ବିଚରକ, ବିଜ୍ଞାପନବାଚାଳୁ 'ସଂଚାର' ପରିବାର ପସନ୍ଦ ହାଉଛି ଅଭିନନ୍ଦନ



Monday 15 June 2026 | Page 8 Rs. 5.00

ଭୁବନେଶ୍ୱର ସୋମବାର, ୧୫ ଜୁନ୍ ୨୦୨୬ | ୮ ପୃଷ୍ଠା, ମୂଲ୍ୟ ୫ ଟଙ୍କା

ଜମିବାଡ଼ି ବିବାଦରୁ ତବଲ୍ ମର୍ତ୍ତର ପୁଅ କଚୁରୀ ଚୋଟରେ ବାପା-ମା' ମୃତ

ବାଲିକୁଦା, ୧୪୦୭ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦକ): ପହିଲି ରକ୍ତର ଖୁବ୍ ଓ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲା ବାଲିକୁଦା ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଅଲୋକର ପଞ୍ଚାୟତର ଚେରତାଳ ଗ୍ରାମରେ ଘଟିଛି ଏକ ହୃଦୟ ବିଚାରକ ଓ ଲୋକମୁଖ୍ୟତା ଭାବେ ପରିଚିତ ଜମିବାଡ଼ି ବିବାଦକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ପୁଅ ନିଜ ବାପା ଓ ମା'ଙ୍କୁ ଅତି ନିର୍ମମ ଭାବେ ହତ୍ୟା କରିଛି।



ସମ୍ପର୍କରେ ଖବର ପାଇ ବାଲିକୁଦା ପୁଲିସ ଥାନା ଗ୍ରାମରେ ପହଞ୍ଚି ଅଭିଯୁକ୍ତ ଦିଲ୍ଲୀପଙ୍କୁ କାବୁ କରିଥିଲା। ପୁଲିସ ମୁତବେଦ ପୁଲିସକୁ ଜବତ କରି ତଦତ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଛି। ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଖବର ଦିଆଯାଇଛି।

ମିଳିଥିବା ସୂଚନାମୁତାୟେ, ଚେରତାଳ ଗ୍ରାମର ସତ୍ୟନାଥ ପରିତାଳ ପରିବାରରେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଜମିବାଡ଼ିକୁ ନେଇ ବିବାଦ ଲାଗି ରହିଥିଲା। ତେବେ ଆଜି ଅପରାହ୍ଣରେ ଏହି ବିବାଦ ଉଚ୍ଚ ରୂପ ନେଇଥିଲା। ସତ୍ୟନାଥଙ୍କ ସାତଟି ପୁଅ ଦିଲ୍ଲୀପ ପରିତାଳ ଶ୍ରେୟ ହୋଇ ଏକ କଚୁରୀରେ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲେ। ଏଥିରେ ସତ୍ୟନାଥ ପରିତାଳ ଓ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ବାବୁଲତା ଗୁରୁତର ଭାବେ ଆହତ ହୋଇ ପରେ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ହିଁ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲେ। ଘଟଣା

ଆସକାଳୀନ କରାଯିବ ବୋଲି ସୂଚନା ମିଳିଛି। ଏହି ନୃଶଂସ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ ଚେରତାଳ ଗ୍ରାମ ସମେତ ସମଗ୍ର ବାଲିକୁଦା ଅଞ୍ଚଳକୁ ଖୁବ୍ କ୍ଷତ କରିଦେଇଛି। ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଜମିବାଡ଼ି ବିବାଦ ଏଭଳି ଭୟଙ୍କର ଓ ରକ୍ତାକ୍ତ ପରିଣତି ନେବ ବୋଲି କେହି କଳ୍ପନା ସୂତା କରିନଥିଲେ। ପୁଲିସ ଘଟଣାର ପ୍ରକୃତ କାରଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସମଗ୍ର ପରିସ୍ଥିତିକୁ ନେଇ ଅଧିକ ତଦନ୍ତ କାରି ରହିଛି।

ସେନା ଯୁନିଫର୍ମରୁ ହଟିଲା ବ୍ରିଟିଶ ପରମ୍ପରା ଭାରତୀୟ ସଂକେତ ବହନ କରିବେ ଯବାନ

- ସବୁ ରୟାଲ୍ ଯବାନଙ୍କ ପାଇଁ 'ଥ୍ରା-ବି' ଶୀତକାଳୀନ ପୋଷାକ
- ବର୍ଷି ଜ୍ୟାକେଟ୍, ଗଳାବନ୍ଧ, ଲାଉଞ୍ଜ ସୁଟ୍, କମ୍ପିନେସନ୍ ଡ୍ରେସକୁ ଅନୁମତି
- ମହିଳା ଯବାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶାଢ଼ି, କୁର୍ତ୍ତା-ସାଲଫ୍ଵାର ଓ ଡୁପଟା ସହ ପ୍ୟାଣ୍ଟ
- ମେସ୍ ଡ୍ରେସ ନଂ-୫ ଓ ନଂ-୬ରୁ ପାଉର୍ ବେଲ୍ଟ୍ ହଟିଲା
- ଚିତା କୁଟାଇବା, ବଡ଼ ପିଅସିଂ ଉପରେ କଟକଣା

ତା'ର ଡ୍ରେସକୋଡ୍ରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଛି। ଏଥିପାଇଁ ସେନା ପକ୍ଷରୁ 'ଆର୍ମି ଯୁନିଫର୍ମ-୨୦୨୬' ଶୀର୍ଷକରେ ଏକ ନୂତନ ୧୭୪ ପୃଷ୍ଠାର ମାଡୁଆଲ୍ ପୁସ୍ତିକା ଜାରି କରାଯାଇଛି।

ତଥା ଭାରତର ଦିକ୍ଷିତ ସାର୍ବଭୌମ ପରିଚୟକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମୂଳକ ଭାବେ ସେନା ଡ୍ରେସକୋଡ୍ରେ ଏକାଧିକ ସଂଶୋଧନ କରାଯାଇଥିବା 'ସୁବେଶାଳକରଣ ଓ ଜାତୀୟ ନୀତି ସମନ୍ୱୟ' ଶୀର୍ଷକରେ ଜାରି ହୋଇଥିବା ଏକ ତତ୍ତ୍ୱବ୍ୟବହାର କୁହାଯାଇଛି।



ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ଭାରତୀୟ ଯବାନମାନେ କିଭଳି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବେ, କେଉଁ ସମୟରେ କ'ଣ ଧରିବେ ତା'ର ବିସ୍ତୃତ ତାଲିକା ରହିଛି। ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯବାନମାନେ ପିନ୍ଧିଥିବା ପୋଷାକ (ୟୁନିଫର୍ମ) ବ୍ରିଟିଶ-ୟୁରାନ ସଂକେତ ବହନ କରୁଥିବା ବେଳେ ତାହାକୁ ହଟାଇଦେଇ ସେଥିରେ ଭାରତୀୟତାର ଛାପ ଦେବା ଲାଗି ସେନା ପକ୍ଷରୁ ଏଭଳି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଛି। ଜାତୀୟ ଭାବବେଶ

ଅଭିଯାନ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ। ସେ ସମସ୍ତ ବାହିନୀକୁ ଉପନିବେଶବାଦୀ ପ୍ରଥାକୁ ହଟାଇ ନୀତି, ପଦ୍ଧତି ଓ ପ୍ରଥାରେ ଭାରତୀୟ ଛାପ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ। 'ଆର୍ମି ଯୁନିଫର୍ମ-୨୦୨୬' ପୁସ୍ତିକା ତାହାର ପ୍ରତିଫଳନ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି। ଡ୍ରେସକୋଡ୍ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଅନୁଭବ କରି ଖୁବ୍ ଯତ୍ନଶୀଳ ଭାବେ ସେନା

ରଜରେ ଅଘଟଣ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ୮ ମୃତ, ମା'କୁ ହାଣିଲା ପୁଅ

କେନ୍ଦୁଝର/କଟକ/ଭଦ୍ରକ, ୧୪୧୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦକ): ପହିଲି ରଜରେ ସବୁଠି ପିଠା, ମିଠା ଆଉ ପାନର ଆସର। ରଜ ପର୍ବକୁ ସମସ୍ତେ ମନକରି ଉତ୍ସାହରେ କରୁଛନ୍ତି। ହେଲେ ଏହି ରଜରେ ରାଜ୍ୟର ପୁଅକୁ ସ୍ଥାନରେ ଘଟିଛି ଅଘଟଣ। ରଜରେ ବହୁଲ ରକ୍ତର ଧାର। କେଉଁଠି ଦୁର୍ଘଟଣାରେ କାହାର ଜୀବନ ଯାଇଛି ତ ଆଉ କେଉଁଠି ଜନମ ଜଳା ପୁଅ ମା'କୁ ହାଣି ଜୀବନ ନେଇଛି। ତେଣୁ ପହିଲି ରଜରେ ସତ୍ତ୍ୱ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ମୋଟ ୮ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୪ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି।



ମୃତକମାନେ ହେଲେ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ସନଙ୍ଗି ଓ ବିଜି ସନଙ୍ଗି ଓ ସେମାନେ ସମ୍ପର୍କରେ ଦୁଇ ଭାଇ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି। ତେବେ ମାତ୍ର ୨ ଶହ ମିଟର ଭିତରେ ୧୦ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ ୨ଟି ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟି ମୋଟ ୫ ଜଣଙ୍କ ଜୀବନ ଯାଇଛି। ପ୍ରଥମ ଘଟଣାରେ ଦୁଇ ଭାଇ ବାଲିକୁଦାରେ ରଜ ଉତ୍ସବ ଦେଖିବାକୁ ଯାଇ ବାୟାପଞ୍ଚାଧାର ଆଡୁ ନିଜ ଗ୍ରାମ କୁଆଁରକୁ ଫେରୁଥିବା ବେଳେ କଲୋନା ଛକ ନିକଟରେ ଏକ ଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ଘଟି ସେମାନଙ୍କୁ ଧକ୍କା ଦେଇ ଫେରାର ହୋଇଯାଇଥିଲା। ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ବାଇକ୍ ଭାଙ୍ଗି ଭୁଲମାର ହୋଇଯାଇଥିବା ବେଳେ ଦୁଇ ଭାଇ ମଧ୍ୟ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ଅଞ୍ଚଳରେ ଆଲୋଚନା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି।

ମିଳିଥିବା ସୂଚନାମୁତାୟେ, କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲା କାଞ୍ଜିପାଣି ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଏନ-ଏଚ ୪୯ରେ ଘଟିଛି ମର୍ତ୍ତ୍ୟୁଦ ସତ୍ତ୍ୱ

ଦୁର୍ଘଟଣା। ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଦୁଇ ଭାଇ ଆରୋହାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟଣା ସମଗ୍ର ଅଞ୍ଚଳରେ ଆଲୋଚନା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି।

ହେରିଚେଜ୍ ପ୍ରପର୍ଟି ପାଇଁ ନୂଆ ନୀତି ପର୍ଯ୍ୟଟନ ମାନଚିତ୍ରରେ ସ୍ଥାନ ପାଇବ ଏତିହ୍ୟବାହୀ ସମ୍ପତ୍ତି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୪୧୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦକ): ଓଡ଼ିଶା ସରକାର 'ହେରିଚେଜ୍ ପ୍ରପର୍ଟି ପ୍ରମୋସନ୍' ଗାଇଡ୍‌ଲାଇନ୍-୨୦୨୬' ଜାରି କରିଛନ୍ତି। ରାଜ୍ୟର ପୁରାତନ ଏତିହ୍ୟସମ୍ପତ୍ତି ଭବନ, ପ୍ରାସାଦ, ଚୂର୍ଚ୍ଚା ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ବହନ କରୁଥିବା ସମ୍ପତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ପର୍ଯ୍ୟଟନ କ୍ଷେତ୍ର ସହ ଯୋଡ଼ାଯିବ। ଓଡ଼ିଶା ପାଇଁ କାଞ୍ଜିପାଣି ପୁଲିସ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ମୁତବେଦ ଜବତ କରି ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ବ୍ୟବହୃତ ପାଇଁ ମାତ୍ର ୨ ଶହ ମିଟର ଭିତରେ ୧୦ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ ୨ଟି ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟି ମୋଟ ୫ ଜଣଙ୍କ ଜୀବନ ଯାଇଛି। ସେହିପରି ଅପରାହ୍ଣ ପ୍ରାୟ ୩ଟି ସମୟରେ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନଠାରୁ ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ ଦୂରରେ ମଙ୍ଗଳା ମନ୍ଦିର ଛକ ନିକଟରେ ଆଉ ଏକ ବାଇକକୁ ଏକ ଲାଇନ୍ ଟ୍ରକ୍ ଧକ୍କା ଦେବା ଫଳରେ ବାଇକରେ ଯାତ୍ରୀ ଚଳି ଗଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ସେମାନଙ୍କ ପରିଚୟ ମିଳି ନ ଥିଲେ ହେଁ ସେମାନେ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳର ନିବାସୀ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଦୁର୍ଘଟଣା ପରେ ଏନ-ଏଚ ୪୯ରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଉତ୍ତ୍ୟକ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ସମାମମ ଯୋଗୁଁ ପୁସ୍ତା-୬

୧୯୫୦ ପୂର୍ବର ଭବନକୁ ହେରିଚେଜ୍ ପ୍ରପର୍ଟି ମାନ୍ୟତା

ପରିଗଣ କରିବାର ପଥ ପ୍ରଣୟ କରିବ। ନୂଆ ନୀତି ଅନୁଯାୟୀ, ୧୯୫୦ ପୂର୍ବରୁ ନିର୍ମିତ ଓ ସ୍ଥାପନା, ଏତିହ୍ୟାଧିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ବହନ କରୁଥିବା ଭବନଗୁଡ଼ିକୁ 'ହେରିଚେଜ୍ ପ୍ରପର୍ଟି' ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯିବ। ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ହେରିଚେଜ୍ କରାଯିବ। ହେରିଚେଜ୍ ମ୍ୟୁଜିୟମ, ହେରିଚେଜ୍ ରେଷ୍ଟୋରାଣ୍ଡ, କାଫିହୋଟେଲ୍ ଆ ଓ ହେରିଚେଜ୍ ବ୍ୟାଲେକ୍ଟ୍‌ରୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି।



ସରକାର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପାଇବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ପୁଲିସ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ କେତେକ ଯୋଗ୍ୟତା ମାନଦଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ଲକ୍ଷ୍ମଣ ହେରିଚେଜ୍ ପ୍ରପର୍ଟି ମାଲିକଙ୍କୁ ପୁସ୍ତା-୬

ସବୁ ସୀମା ଟପିଲେ ଇନ୍ଦ୍ର ଅନୁଗାମୀ ପାକିସ୍ତାନକୁ ୬୪ ରନ୍‌ରେ ହରାଇଲା ଭାରତ

- ▶ ଅତିଥିରେ ଯାତ୍ରାକୁ ବିରୋଧ କଲେ ଅପଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି
- ▶ ଧର୍ମହତ୍ତାହୀ କାର୍ଯ୍ୟ ସପକ୍ଷରେ ମାତିଛନ୍ତି ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ଆର୍ମି
- ▶ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇଛି, କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ହେବ: ଆଇନ ମନ୍ତ୍ରୀ



ପଞ୍ଚାଳନାହାତୀ। ଏପରିକି ଅତିଥିରେ ରଥଯାତ୍ରାକୁ ବିରୋଧ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଲୁଚାଇ ବୋଲି କହିବାକୁ ପଞ୍ଚାଳନାହାତୀ। ଇନ୍ଦ୍ର ଅନୁଗାମୀଙ୍କ ଏଭଳି ବ୍ୟବହାରକୁ ନେଇ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ତୀବ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି। ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ପ୍ରଶାସନ ଓ ଖୋଦ ଗଜପତି ମହାରାଜଙ୍କ ବିରୋଧ ଓ ଚିଠି ଲେଖାଯିବା ପରେ ମଧ୍ୟ କୋଟି କୋଟି ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ମନେପକ୍ଷକୁ ଅସମ୍ମାନ କରିବାକୁ ଇନ୍ଦ୍ର ଅନୁଗାମୀଙ୍କୁ ପୁସ୍ତା-୬

ବର୍ମାହାମ୍, ୧୪୧୬: ଚଳିତ ଆଇସିପି ମହିଳା ଟି-୨୦ ବିଶ୍ୱକପ୍ରେ ଭାରତ ପାରମ୍ପରିକ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ପାକିସ୍ତାନ ବିପକ୍ଷରେ ସହଜସାଧ୍ୟ ବିଜୟ ହାସଲ କରିଛି। ଅଲ୍‌ରାଉଣ୍ଡର୍ ଦାସି ଶର୍ମିଷ୍ଠା କ୍ୟାପ୍ଟିଭ୍ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୋଲି ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ଆଧାର କରି ଦଳ ପାକିସ୍ତାନକୁ ୬୪ ରନ୍‌ରେ ପରାସ୍ତ କରି ପ୍ରତିଯୋଗତାରେ ବିଜୟ ସହ ତା'ର ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ କରିଛି। ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାଟିଂ କରି ଭାରତ ୬ ଫ୍ରିକେଟ୍‌ରେ ୧୭୦ ରନ୍ କରିବା ପରେ ଜବାବରେ ପାକିସ୍ତାନ ୧୭ ଓଭରରେ ମାତ୍ର ୧୦୬ ରନ୍‌ରେ ଅଳ୍ପଆର୍ଦ୍ଧ ହୋଇଯାଇଥିଲା। ୪ ଓଭରରେ ମାତ୍ର ୧୦ ରନ୍ ବ୍ୟୟ କରି ୫ଟି ଫ୍ରିକେଟ୍ ସହ ଏକ ଚମତ୍କାର ରନ୍‌ଆଉଟ୍ କରିଥିବା ଦାସିଙ୍କୁ ଯୁୟେୟ ଅପ୍ ଟି ମ୍ୟାଚ୍ ବିବେଚିତ କରାଯାଇଛି। ଭାରତର ଦୁଇ ଓପନର ସ୍ତୁତି ମହାନା ଓ

ଆଇସିପି ମହିଳା ଟି-୨୦ ବିଶ୍ୱକପ୍ ଦାସିଙ୍କ କ୍ୟାପ୍ଟିଭ୍ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଭୃଷ୍ଟିଲା ପାକିସ୍ତାନ ବ୍ୟାଟିଂ ଲାଇନ୍ ଶେମାଲୀ ବର୍ମା ଭିନ୍ନ-ସ୍ୱ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ହେଁ ପ୍ରଥମ ଓଭରରେ ବର୍ମା ମାତ୍ର ୬ ରନ୍ କରି ବିବାୟ ନେଇଥିଲେ। ପରେ ଜେମିମା ରତ୍ନରକୁ ମାତ୍ର ୧ ରନ୍‌ରେ ଆଉଟ୍ ହେବା ଫଳରେ ଭାରତକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଝଟକା ଲାଗିଥିଲା। କିନ୍ତୁ ଉପଅଧିନାୟିକା ମହାନା ଓ ଅଧିନାୟିକା

ହରମନ୍‌ପ୍ରାଡ୍ କୌର ତୃତୀୟ ଫ୍ରିକେଟ୍‌ରେ ୯୧ ରନ୍ ଯୋଡ଼ି ଦକ୍ଷିଣ ଘୃତିକୁ ମଝେଟ୍ କରିଥିଲେ। ଇତିମଧ୍ୟରେ ମହାନା ତାଙ୍କର ଅର୍ଦ୍ଧଶତକ ପୁରଣ କରିଥିଲେ। ତେବେ ମହାନା ୪୪ ବଲ୍ ଖେଳି ୯ଟି ଚୌକା ଓ ୨ଟି ଛକା କରିଆରେ ୬୮ ରନ୍ କରିଥିବା ସମୟରେ ପୁସ୍ତା-୬

କୃଷିରେ ପଡ଼ିଲା ତୀର୍ଥଯାତ୍ରୀ ଗାଡ଼ି, ୧୪ ମୃତ

ମୁମ୍ବାଇ, ୧୪୧୬: ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ପିଣ୍ଡରପୁରରେ ତୀର୍ଥଯାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଯାତ୍ରୀବାହୀ ଏକ ପିକଅପ୍ ଭ୍ୟାନ୍ କୃଷି ଭିତରକୁ ଖସିପଡ଼ିବାରୁ ୧୫ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଠ ଜଣଙ୍କ ମୃତଦେହ ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇଛି। ସମସ୍ତ ମୃତକ ପିଣ୍ଡରପୁରର ରଞ୍ଜିତ ଗାଁର ବାସିନ୍ଦା। ତୀର୍ଥଯାତ୍ରୀରେ ଯାତ୍ରୀବାହୀ ବେଳେ ସୋଲାର୍‌ପୁର ମହାଲିକରସ୍ ଗାଁ ନିକଟରେ ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଛି। ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଗତ ୨୫ ରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ରାୟଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ କୋଙ୍କଣ ଅଞ୍ଚଳରୁ ସତ୍ୟା ଯାତ୍ରୀବାହୀ ଏକ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଗାଡ଼ି ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଫଳରେ ଅତି କମରେ ୮ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା।

ପଞ୍ଚାଳନାହାତୀ। ଏପରିକି ଅତିଥିରେ ରଥଯାତ୍ରାକୁ ବିରୋଧ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଲୁଚାଇ ବୋଲି କହିବାକୁ ପଞ୍ଚାଳନାହାତୀ। ଇନ୍ଦ୍ର ଅନୁଗାମୀଙ୍କ ଏଭଳି ବ୍ୟବହାରକୁ ନେଇ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ତୀବ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି। ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ପ୍ରଶାସନ ଓ ଖୋଦ ଗଜପତି ମହାରାଜଙ୍କ ବିରୋଧ ଓ ଚିଠି ଲେଖାଯିବା ପରେ ମଧ୍ୟ କୋଟି କୋଟି ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ମନେପକ୍ଷକୁ ଅସମ୍ମାନ କରିବାକୁ ଇନ୍ଦ୍ର ଅନୁଗାମୀଙ୍କୁ ପୁସ୍ତା-୬

କାନ୍ଦୁଆରୀଠାରୁ ମାର୍ଚ୍ଚ ମଧ୍ୟରେ ଜିଲ୍ଲାରେ ଅନେକ ମାଓବାଦୀ ପୁଲିସ ନିକଟରେ ଆଡ଼ସମର୍ପଣ କରିଥିଲେ। ପୁସ୍ତା-୬

ନିଜ ଗାଁ ରାଇକଳାରେ ପୁରଣ କଲେ ପରିଗଣନା ଫର୍ମ ତୃପ୍ତିଗୁଣ୍ୟ ଭୋଗର ଚାଲିକା ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କେନ୍ଦୁଝର, ୧୪୧୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦକ): ଭାରତୀୟ ନିର୍ବାଚନ ଆୟୋଗଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ୍ରମେ କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲାରେ ଚାଲିଥିବା 'ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସମନ ସଂଶୋଧନ (ଏସଆଇଆର)-୨୦୨୬' ଅଭିଯାନ ଆଜି ଏକ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛି। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ବରଗା ମାଝି ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସାମିଲ ହୋଇ ରାଇକଳା ପୁସ୍ତା-୬

କେନ୍ଦୁଝର, ୧୪୧୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦକ): ଭାରତୀୟ ନିର୍ବାଚନ ଆୟୋଗଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ୍ରମେ କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲାରେ ଚାଲିଥିବା 'ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସମନ ସଂଶୋଧନ (ଏସଆଇଆର)-୨୦୨୬' ଅଭିଯାନ ଆଜି ଏକ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛି। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ବରଗା ମାଝି ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସାମିଲ ହୋଇ ରାଇକଳା ପୁସ୍ତା-୬

ହାଇଡ୍ରୋପା, ୧୪୧୬: ଭାରତୀୟ ବାୟୁ ସେନା ଇତିହାସରେ ଏକ ନୂଆ ଅଧ୍ୟାୟ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଛି। ହରିୟାଣାର ଝିଆ ଇଣ୍ଡିଆ ସାଲଫ୍ଵାର ଏନଡିଏର ପ୍ରଥମ ମହିଳା ପାଇକଟର ଜେଏ ପାଇକଟ ହୋଇ ଇତିହାସ ରଚିଛନ୍ତି। ଇଣ୍ଡିଆ ଇଣ୍ଡିଆନ ଏୟାରଫୋର୍ସରେ ପାଇକଟର ପାଇକଟ ହୋଇ ନାଳ ଆକାଶ ଛୁଇଁବାର ସ୍ୱପ୍ନ ପୂରା କରିଛନ୍ତି। ଇଣ୍ଡିଆ ସାଲଫ୍ଵାର ହାଇଡ୍ରୋପାରେ ତୃଷ୍ଣିଗାଲକ୍ଷିତ ଏୟାରଫୋର୍ସ ଏକତୋମାନ ଆୟୋଜିତ ମିଳିତ ଗ୍ରୀକୁଏସନ ପାଠି ଆଉଟ୍ ପରେ ଭାରତର କମିଶନ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ପରେ ଭାରତର କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜନାଥ ସିଂହ ମଧ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ପରାସାରେ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇ ଭାରତୀୟ ବାୟୁସେନାରେ କମିଶନ ହାସଲ କରିବାରେ ମୋଟ ୨୩୧ କ୍ୟାଡେଟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୧୯୪ ଜଣ ପୁରୁଷ ଥିବା ବେଳେ ୩୭ ଜଣ ମହିଳା ବି ଅଛନ୍ତି।

କାନ ଡେରିଆ

ଚମେଳା ଏଭଠି ଗିରପ ହୁଅନ୍ତି ରାଜନୀତି ଚଳୁଥିବା କେ କେ ପ୍ରତିନିଧି ଆକ୍ରୋଶ ଶିକାର ରକ୍ଷା ଯେ କରିବ କିଏ କାହାର କି ଅବା ଯାଏ... ମହିଳା ବି ଏଠି କ୍ରିମିନାଲ ଭଳି ଯାତନା ସମ୍ଭାଳି ଥାଏ । ଦେବାଶିଷ

ଚାମେଳି ରାଜନୀତି କୁଆଡ଼େ ଗଲା ଦୁର୍ଗାଙ୍କ ନାରୀ ଶକ୍ତି ବନ୍ଦନ ?

■ ବିଚାର ବିଭାଗୀୟ ତଦନ୍ତ ଦାବି କଲେ ସରପଞ୍ଚ ■ ମହାକାଳପଡ଼ା ପୁଲିସ ଉପରେ ଭରସା ନାହିଁ ■ ବିଧାୟକଙ୍କ ଛତ୍ରଛାୟାରେ ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୪୧୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁତ୍ପାଦକ): ଦିନକୁ ଦିନ କଟକ ହୋଇପଡୁଥିବା ମହାକାଳପଡ଼ାର ଚିତ୍ତାରି ସରପଞ୍ଚ ଚାମେଳି ଓଡ଼ିଆ ଘଟଣାରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଉପରେ ଏବେ ସମସ୍ତଙ୍କ ନଜର। କାରଣ ଅଭିଯୋଗକାରୀଣା ସିଧାସଳଖ ବିଧାୟକ, ବିଡିଓ ଓ ମହାକାଳପଡ଼ା ପୁଲିସ ବିରୋଧରେ ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଛନ୍ତି। ଅଭିଯୋଗକାରୀଣାଙ୍କ ଅଭିଯୋଗକୁ ଯଦି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ, ତା'ହେଲେ ମହାକାଳପଡ଼ା ବିଧାୟକ ଦୁର୍ଗା ପ୍ରସନ୍ନ ନାୟକଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଖଣ୍ଡା ପଡ଼ିବ ବୋଲି ଆଲୋଚନା ହେଉଛି।



ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରନ୍ତୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ: ନବୀନ

ମହାକାଳପଡ଼ାର ଚିତ୍ତାରି ପଞ୍ଚାୟତ ସରପଞ୍ଚ ଚାମେଳି ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ଉପରେ ସର୍ବସମ୍ମୁଖରେ ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଭିତରେ ହୋଇଥିବା ଅକଥନୀୟ ଅତ୍ୟାଚାର ଗଣତନ୍ତ୍ର ରାଷ୍ଟ୍ରରେ କଦାପି ଶୋଭନୀୟ ନୁହେଁ। ମହିଳା ସରପଞ୍ଚଙ୍କ ସ୍ୱର ଦାବିବା ପାଇଁ ବିଜେପି ସରକାର ସବୁ ପ୍ରକାର କରୁଥିବା ହାତ ଉଦ୍ୟମ ଜଳଜଳ ବେଶାଯାଉଛି ବୋଲି ଆଜି ଆକ୍ଷେପ କରିଛନ୍ତି ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ। 'ନାରୀ ଶକ୍ତି ବନ୍ଦନ' କଥା କହୁଥିବା ବିଜେପିର ବାସ୍ତବରେ ଏହା କ'ଣ ନାରୀଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ବୋଲି ସେ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଛନ୍ତି। ବିଜେପି ସରକାରରେ ଜଣେ ମହିଳା ସରପଞ୍ଚ ନିଜ ସେପଟେ ଦିଡ଼ି ଓ କିମ୍ପା କିଛି ତଳିଆ ଥାନାଧିକାରୀଙ୍କୁ ବଳି ପକାଇ ଅଡୁଆ ତୁଟାଇବାକୁ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ସ୍ତରରେ ପ୍ରତିଯୋ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ବୋଲି ମଧ୍ୟ ବର୍ତ୍ତା ହେଉଛି। ଚାମେଳି ସିଧାସଳଖ ବିଧାୟକଙ୍କ ନାଁ ନେବା ସହ ସିଏ ତାଙ୍କ ଉଚ୍ଚତ ମାଗୁଥିବା ପୁସ୍ତା-୬

ଦୋଳିର ମଜାନେଲେ ବାଚସ୍ପତି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୫୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ) : ଦିଶୁ ଓଡ଼ିଆ ପରିବାର ପକ୍ଷରୁ ରାଜ୍ୟ ସଂଗ୍ରହାଳୟରେ ଏକ ଭବ୍ୟ ରଜ ମହୋତ୍ସବ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଉଦ୍‌ଘାଟନ ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନସଭା ଦାବସ୍ପତି ସୁରମା ପାଠା ସୋମଦେବୀଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରି ପ୍ରକୃତି ଓ ସଂସ୍କୃତି ସମ୍ମାନର ପର୍ବ ରଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଉଦ୍‌ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ଗାଁକୁ ସହର ରୂପେ କମିଗଲାଣି ଓ ରଜ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ମଧ୍ୟ ଧୂଳିଧାନରେ ପାଳନ ହେଉଛି ବୋଲି କହିଥିଲେ। ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଓଡ଼ିଶା ଅଭିଷିକ୍ତ ଆସୋସିଏସନ୍ ସଭାପତି ସମୀର ମହାନ୍ତି, ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରଧାନ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ବେଳେ ମଞ୍ଚ ପରିଚାଳନା ତା. ପ୍ରତି ପ୍ରତିପା ଭୋଳ ଓ ମନୋରଞ୍ଜନ ଷ୍ଟୁଡ଼ିଓ କରିଥିଲେ। ଦିଶୁ ଓଡ଼ିଆ ପରିବାରର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ସର୍ଜନ ଶର୍ମା ସଭାପତିତ୍ୱ କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲାଇଥିଲେ। ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସୁରମା ମହାନ୍ତି, ଶିଳ୍ପପତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣା ପ୍ରଧାନ, ରଞ୍ଜନା ଦେବ, ପର୍ବତାରୋହୀ ବିବରଣୀ ପାତ୍ର ଓ କବୟିତ୍ରୀ ବିକାଶଲକ୍ଷ୍ମୀ ପଟ୍ଟନାୟକ କୃତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହି ପରିବେଷଣରେ କୁନି କୁନି ଝିଅଙ୍କ



ଦ୍ୱାରା ରଜ ସଜବାଜ, କନ୍ୟା ପୂଜନ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ତଥା ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ନେଇ ପୂଜି ଓ ହୁଳହୁଳିର ଆସର ଜମିଥିଲା। ଶେଷରେ କବି ସମ୍ମିଳନୀ ଓ ରଜ ସ୍ତୋତ୍ର ଓ ପ୍ରତିପୋଷିତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ସୁପ୍ରିତା ଦାସ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ପୁରାତନ ସଙ୍ଗୀତ ଗାନ କରି ବର୍ଣ୍ଣକମାନଙ୍କୁ ବିଶୋଧିତ କରିଥିଲେ। ଦିଶୁ ସଂଖ୍ୟାରେ କବି ମଧ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ଶେଷରେ ମନୋରଞ୍ଜନ ପାର୍ଟିଗ୍ରାହୀ, ପୂର୍ବତନ ସଂସ୍କୃତି ବିଭାଗ, ପ୍ରକୃତି ଓ ସଂସ୍କୃତି ସମ୍ମାନର ପର୍ବ ରଜ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶେଷ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ।

ସମସ୍ତ କବି ଓ କବୟିତ୍ରୀଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା। କାଳନ୍ଦୀ ସାମଲ, ପ୍ରତାପ ପାଣି, ସଙ୍ଗୀତ ଦାଶ, ଅଞ୍ଜନ କୁମାର ଦେବତା, କୁପାସିନ୍ଧୁ ମହାନ୍ତି, କୁଳମଣି ରାଉତ, ଲକ୍ଷ୍ମଣ ପାଲ, ସାଧୁ ତରଣ ଦେବେରା, ରାଜେଶ ପାଠୀ, ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ବଳିୟାରସିଂହ, ସଂଗ୍ରାମ ସ୍ୱାଇଁ, ଗୀତାରାଣୀ ଦେବେରା, ସୁବ୍ରତ କିଶୋର ନାୟକ, ତ୍ରିଗୁଣ ଦାସ ମହାପାତ୍ର, ସୁଜିତ ଦାସ, ଭବାନୀ ମିଶ୍ର, ରଜମିତ୍ରା ପ୍ରହରାଜ, ଆରତୀ ମିଶ୍ର ଓ ସୁରେଶ ସାହୁ ସଭାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ।

ରଜ ଓଡ଼ିଆ ଅସ୍ଥିତାର ଜୀବନ୍ତ ପରମ୍ପରା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୫୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ) : କୃଷିଭିତ୍ତିକ ଗଣପର୍ବ ରଜ ଅସ୍ଥିତର ରାଜ୍ୟବାସୀଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଲେ ରାଜ୍ୟପାଳ ଡକ୍ଟର ହରିବୀର କମ୍ବଳପତି ଓ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ତରଣ ମାଝା। ରାଜ୍ୟପାଳ ଡକ୍ଟର ହରିବୀର କମ୍ବଳପତି କହିଛନ୍ତି, କୃଷିଭିତ୍ତିକ ଗଣପର୍ବ ରଜ ହେଉଛି ଓଡ଼ିଶାର ସଂସ୍କୃତି, ପ୍ରକୃତି, ପ୍ରଗତି ଏବଂ ପରମ୍ପରା ମହାନ ପର୍ବ। ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷାର ବାଣୀ ଏହି ପର୍ବରେ ନିହିତ। ମା' ମାଟି ର ମହନାୟତାକୁ ପ୍ରତିପାଦିତ କରିବା ସହ ଭାଇଭାଉ, ମେଁଟ୍ରା ଓ ସଭାବନାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ ଏହି ପର୍ବ। ହର୍ଷୋଲ୍ଲାସର ପର୍ବ ରଜ ଅସ୍ଥିତରେ ଓଡ଼ିଶାର ଭାଇଭଉଣୀମାନଙ୍କୁ ମୋର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଓ ଆଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇ ବୋଲି ରାଜ୍ୟପାଳ କହିଛନ୍ତି।

ମୂଢ଼ିକା ଓ ମାତୃଶକ୍ତି ମହାମିଳନର ଗଣପର୍ବ: ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ



ମହାନାଶପର୍ବ। ରଜ କେବଳ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଉତ୍ତରକୁ ଆବାହନ ନୁହେଁ; ଏହା ଆମ ସନାତନ ଚେତନାର ଏକ ମହାନ ସଂସ୍କୃତିକ ସଂସ୍କାର, ପ୍ରକୃତି ପ୍ରତି କୃତଜ୍ଞତା ଓ ନାରୀକୁ ପ୍ରତି ଗଭୀର ସମ୍ମାନର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି। ଏହି ପରମ୍ପରା ନାରୀକୁ ପବିତ୍ରତା, ସୃଜନର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ମାତୃତ୍ୱର ଗରିମାକୁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଆସନ ପ୍ରଦାନ କରି ଓଡ଼ିଆ ଜାତିର ସ୍ୱାଭିମାନକୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚତାରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିଛି ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି। ସେ କହିଛନ୍ତି, ଆମ ସଂସ୍କୃତିକ ବିଶ୍ୱାସ ଅନୁଯାୟୀ, ସ୍ୱୟଂ ଭୃତ୍ୱ ଏବଂ ତିନିଦିନ ରଜପୂଜା ହୋଇ ବିଶ୍ୱାମ ନିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରକୃତିର ଏହି ସର୍ବଜନୀନ ବିଶ୍ୱାମକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇ ଆମ ଅନ୍ତତାମାନେ କୃଷି କାର୍ଯ୍ୟ ଶୁଭିତ

କର୍ମକାରୀ ଭରଣାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଅତିରିକ୍ତ ସାମାଜିକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଫଣ୍ଡିଂ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇଛି। ସେହିପରି ଆମ ପରିଶ୍ରମୀ ବାଣୀ ଭାଇମାନଙ୍କ ସ୍ୱେଦବିନ୍ଦୁକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବାକୁ ପରିଶ୍ରମ କରି ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ପ୍ରଗତି ଓ ସମ୍ମାନର ନୂତନ ଅଧ୍ୟାୟ ରଚନା କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ସଂକଳ୍ପବଦ୍ଧ। ରଜ ଦୋଳିର ଉତ୍ସାହ ଛନ୍ଦରେ ଆହୁରି ଗତିଶୀଳ ହେଉ ଆମ ବିକାଶର ଯାତ୍ରା, ପୋଷ୍ଟପିଠାରେ ମଧୁର ମହକରେ ମହକି ଉଠୁ ଆମର ସାମାଜିକ ସଭାବଳ ଓ ପାରିବାରିକ ଦକ୍ଷତା; ରଜ ପାନର ମାଧୁର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ହୃଦୟରେ ଭରିଦେଉ ନୂତନ ଆଶା, ନୂତନ ଉତ୍ସାହ ଓ ନୂତନ ସଂକଳ୍ପର ଉଲ୍ଲାସ। ଆସନ୍ତୁ, ମା' ବସୁନ୍ତରୀଙ୍କୁ ଆଶୀର୍ବାଦ କାମନା କରି ଏକ ସମୃଦ୍ଧ, ସ୍ୱାଭିମାନ, ସଶକ୍ତ ଓ ବିକଶିତ ଓଡ଼ିଶା ଗଠନ ପାଇଁ ପୁନର୍ବାର ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ ନେବାକୁ ସେ ରାଜ୍ୟବାସୀଙ୍କୁ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଛନ୍ତି। ଏହି ବିଭାଗରେ ପ୍ରତିପଳନ ସ୍ୱରୂପ

ପଟିଆ ରଜ ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୫୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ) : ପଟିଆସ୍ଥିତ ଏକ୍ସ-ଲକ୍ଷ୍ମୀରେ ପଟିଆ ରଜ ଉତ୍ସବ ଆଜି ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇଛି। ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ତଥା ବିଜେପି ନେତା ପ୍ରିୟଦର୍ଶିଣୀ ମିଶ୍ର ଯୋଗଦେଇ ଏହାକୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ। ସଭାପତି ମନୋଜ କୁମାର ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ସୁବନେତା କୁନା ଜେନା, ପୂର୍ବତନ ରାୟ, ତ. ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ପରିଡ଼ା, କୁନା ନନ୍ଦ, ନବକିଶୋର ଜେନା, କନ୍ୟାଶିଳ୍ପୀ କୁମାର ବଡ଼ନେନା, ପ୍ରଣତି ପ୍ରଧାନ, ଚିକିତ୍ସା ରାଉତ, ପ୍ରିୟଦର୍ଶିଣୀ ପ୍ରଧାନ, ପ୍ରିୟତା ପ୍ରିୟଦର୍ଶିଣୀ ସ୍ୱାଇଁ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ। ଆଜି ପ୍ରଥମ ରଜରେ ପଟିଆ ଓ ଆଖପାଖ ଗ୍ରାମର ସବୁ ବର୍ଗର ଲୋକେ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ରଜ ଉତ୍ସବ ମଜା ନେଇଥିଲେ। ସୁସଜ୍ଜିତ ଏକ୍ସ-ଲକ୍ଷ୍ମୀରେ ଲାଗିଥିବା ପଟା ବୋଲି, ବାଉଁଶ ବୋଲି ଓ ଚକ୍ରି ବୋଲି ଖେଳିବା ସହ ସେମାନେ ନାଚଗୀତ ବି କରିଥିଲେ। ମହିଳାମାନେ ଖୋଟି, ଚିତା, ମୁରୁତ ଆଦି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି ସୁନ୍ଦର ସୁନ୍ଦର ଜଳାକୃତୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ। ଏହି ଅସ୍ଥିତରେ ରଙ୍ଗାରଙ୍ଗ ସଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଧ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା।

ବଜ୍ରପାତରେ ଜଳିଗଲେ ୧୨ ଛେଳି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୫୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ) : ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ଜଗନ୍ନାଥପ୍ରସାଦ ବୁଦ୍ଧ ଅନ୍ତର୍ଗତ ବାରଭଞ୍ଜା ଗ୍ରାମରେ ବଜ୍ରପାତ ମାରିବାରୁ ରବିବାର ଅପରାହ୍ଣରେ ୧୨ଟି ଛେଳିଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ଏଥିରେ ଛେଳି ଚରାଣି କଟିଆ ଗୌଡ଼ ରକ୍ଷା ପାଇଯାଇଛି। କଟିଆ ଜଣେ ଗରିବ ବାଣୀ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ହଠାତ୍ ତାଙ୍କର ଏତେବଦ୍ଧ କ୍ଷତିକୁ ନେଇ ସେ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିଛନ୍ତି। କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ବାଣୀଙ୍କୁ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ସହାୟତା ଯୋଗାଇ ଦେବା ପାଇଁ ଦାବି ହୋଇଛି। ଭାଇପା ନେତା ତଥା ପୂର୍ବତନ ସରପଞ୍ଚ ରାଜୁ ପ୍ରଧାନ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ବାଣୀଙ୍କୁ ଭେଟି ଆଶ୍ୱାସନା ଦେଇଛନ୍ତି। ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ସହାୟତା ଅନୁଯାୟୀ ସହାୟତା ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି। ଘଟଣାରୁ ପ୍ରକାଶ ଯେ, ବାରଭଞ୍ଜା ଗ୍ରାମର ବାଣୀ କଟିଆ ଆଜି ନିକଟରେ ଛେଳିପଲଙ୍କୁ ଧରି ଗ୍ରାମ ଜଳଜଳକୁ ଯାଇଥିଲେ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି। ଏହି ସମୟରେ ଆଜି ଅପରାହ୍ଣ ପ୍ରାୟ ସାଠେ ୨ ଟାରେ ବଜ୍ରପାତ ହୋଇଥିଲା। ପଳରେ ୧୨ଟି ଛେଳି ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିଲେ।

ଆଖି ଲାଗିଯିବାରୁ ୨୦ ଫୁଟ ତଳକୁ ଖସିଲା ଟ୍ରକ୍, ତାଳକ ଗୁରୁତର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୫୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ) : କେନ୍ଦୁଝର ବଡ଼ବିଲ୍ ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଏନ୍‌ଏଚ୍-୫୨୦ରେ ଭୟଙ୍କର ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଛି। ରଜତା ଓଏସ୍‌ସି ଛକ ନିକଟରେ ଘଟିଛି ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣା। ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇ ଟ୍ରକ୍ ଦୁଇଟି ଅକ୍ଷରପାଏ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୨୦ ଫୁଟ ତଳକୁ ଖସିପଡ଼ିଛି। ପଳରେ ଟ୍ରକ୍ଟି ତୁରନ୍ତମାତ୍ର ହୋଇଯାଇଥିବା ବେଳେ ଟ୍ରକ୍ ଚଳ ବଳ ବାହାରିଯାଇଛି। ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ତାଳକ ଜଣଙ୍କ ଗୁରୁତର ଭାବେ ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି। ଖବର ପାଇ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପୁଲିସ୍ ପହଞ୍ଚି ଟ୍ରକ୍ ତାଳକଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରି ନିକଟସ୍ଥ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିଛି। ମିଳିଥିବା ସୂଚନାନୁସାରେ, ଆଜି ଭୋର ସମୟରେ ଏକ ଟ୍ରକ୍ ଯୋଗୁଁ ପକ୍ୱ ଭଙ୍ଗାସାହି ଆଡ଼କୁ ଯାଉଥିଲା। ତେବେ ରଜତା ଓଏସ୍‌ସି ଛକ ନିକଟରେ ତାଳକଙ୍କ ଆଖି ଲାଗିଯିବାରୁ ଟ୍ରକ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇଥିଲା। ଦୁର୍ଘଟଣାର ଭୟାବୃତ୍ତା ଏତେ ଅଧିକ ଥିଲା ଯେ ଟ୍ରକ୍ ପ୍ରଥମେ ବାରିକେଡ୍ ତଳେ ଖାତା ତଳାତଳ ପାଇଁ ନିର୍ମିତ ଦୁଇଟି ଅକ୍ଷରପାଏ ମଧ୍ୟରେ ପଡ଼ି ତୁରନ୍ତମାତ୍ର ହୋଇଯାଇଥିଲା। ଘଟଣା ନେଇ ସୂଚନା ପାଇ ସ୍ଥାନୀୟ ପୁଲିସ୍ ଓ ଅଗ୍ନିଶମ ବାହିନୀ ତୁରନ୍ତ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ଗୁରୁତର ଆହତ ତାଳକଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରି ଆମ୍ବୁଲାକୁ ଯୋଗେ ନିକଟସ୍ଥ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ପଠାଯାଇଛି। ଘଟଣା ନେଇ ପୁଲିସ୍ ତଦନ୍ତ ଜାରି ରଖିଛି।

ରଘୁ ହେବନି ପୁରୁଣା ଭିଜିଲାରୁ ମାମଲା: ହାଇକୋର୍ଟ

କଟକ, ୧୫୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ) : କେବଳ ବିଳମ୍ବ ଆଧାରରେ ଫୌଜଦାରୀ ମାମଲାକୁ କୋର୍ଟ ରଦ୍ଦ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ। ଅଭିଯୋଗ କେହି ଧରଣର, ମାମଲାରେ ସାକ୍ଷୀ ସଂଖ୍ୟା, ଗ୍ରାହକର ସ୍ଥିତି, ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମାମଲା ବିଳମ୍ବ କରିବା ପାଇଁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିବା କୌଣସି ଭଲ କାରଣକୁ ଏଥିପାଇଁ ବିଚାରକୁ ନିଆଯିବ ବୋଲି ହାଇକୋର୍ଟ କହିଛନ୍ତି। ଏଥି ସହିତ ଦୁଇ ଦଶନ୍ଧିରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଜଣେ ପୂର୍ବତନ ତହସିଲଦାରଙ୍କ ବିରୋଧରେ ବିଚାରାଧୀନ ଭିଜିଲାରୁ ମାମଲାକୁ ରଦ୍ଦ କରିବାକୁ ହାଇକୋର୍ଟ ମନା କରିଛନ୍ତି। ତତ୍କଳ ଜଷ୍ଟିସ୍ ସଙ୍ଗୀତ କୁମାର ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କୁ ନେଇ ଗଠିତ ଖଣ୍ଡପୀଠ ଯୁ.କେ.କରଙ୍କ ଆବେଦନର ଶୁଣାଣି କରି ଏପରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି। ବିବରଣୀରୁ ପ୍ରକାଶ ଯେ, କାଟକର ରାଜପଥ ପାଇଁ ଅଧିଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଜମିରେ ଥିବା ଆମ୍ବୁ ଗଛଗୁଡ଼ିକର ଭୁଲ କଳ୍ପାୟନ ରିପୋର୍ଟ ଆଧାରରେ ଜମିମାଲିକଙ୍କୁ କ୍ଷତିପୂରଣ ରାଶି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା। ଏଥିପାଇଁ ସରକାର ୨ଲକ୍ଷ ୨୯ ହଜାର ନିଆଯିବ ବୋଲି ହାଇକୋର୍ଟ କହିଛନ୍ତି। ସେତେବେଳେ ଆବେଦନକାରୀ ଖଲ୍ଲିକୋଟର ତହସିଲଦାର ତଥା ପ୍ରାଧିକୃତ ଅଧିକାରୀ ଥିଲେ। ୨୦୦୪ର ଏହି ଘଟଣା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୨୦୦୫, ସେପ୍ଟେମ୍ବର ମାସରେ ଭିଜିଲାରୁ ଏତଲା ରୁଜୁ କରିଥିଲା। ୨୦୦୯, ଅକ୍ଟୋବର ୧୪ରେ ଆବେଦନକାରୀ ଓ ଅନ୍ୟ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଭିଜିଲାରୁ ବାର୍ଣ୍ଡିଗ ବାଖାଇ



କରିଥିବା ବେଳେ ୨୦୧୧, ନଭେମ୍ବର ୮ରେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭିଜିଲାରୁ ଅପାଳିତରେ ମାମଲାରେ ବାର୍ଣ୍ଡିଗ ହୋଇଥିଲା। ବାର୍ଣ୍ଡିଗରେ ଉଲ୍ଲେଖ ୧୫ଜଣ ସାକ୍ଷୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୭ଜଣଙ୍କ ଅପାଳିତରେ

ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କ ଦ୍ୱିତ ଶୁଣାଣିର ଅଧିକାର କ୍ଷୁଣ୍ଣ ହୋଇଛି ବୋଲି ଶୁଣାଣି ବେଳେ ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥିଲା। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ୨୦୨୧ରେ ଜଣେ ସହଅଭିଯୁକ୍ତ ହାଇକୋର୍ଟରେ ଗୁରୁ କରିଥିବା ଆବେଦନରେ କାରୀ ଅକ୍ତୋବର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭିଜିଲାରୁ ଅପାଳିତରେ ବିଚାରାଧୀନ ମାମଲାକୁ ଶୁଣାଣି ଆଗେଇ ପାରି ନଥିଲା। ଏଥି ସହିତ ୨୦୨୫ରେ ମଧ୍ୟ କର୍ମନିର୍ବାହୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ବିରୋଧ କରି ଆବେଦନକାରୀ ହାଇକୋର୍ଟରେ ମାମଲା ଗୁରୁ କରିଥିଲେ ଓ ଏହାକୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରି ନେଇଥିଲେ। ତେଣୁ ବିଳମ୍ବ ପାଇଁ କେବଳ ପ୍ରତିକୃତ୍ୟ ଦାୟୀ ବୋଲି କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ବୋଲି ହାଇକୋର୍ଟ କହିବା ସହିତ ମାମଲାକୁ ଶାନ୍ତ କରିଛନ୍ତି।

ଯୁବକଙ୍କୁ ଗୁଳିକରି ହତ୍ୟା

ନୟାଗଡ଼, ୧୫୬ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ) : ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଗଣିଆ ଥାନା ଅଧୀନ ପଞ୍ଚୋଦିଆ ଛକରେ ରବିବାର ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏକ ଗୁଳିକାଣ୍ଡ ଘଟିଛି। ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଗ୍ୟାରେଜରେ ପଶି ଅତୀତ ଫାୟାର୍ କରିଥିଲେ। ପଳରେ ଜଣେ ଯୁବକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ମୃତକ ହେଲେ ଜଣେ ଉପସ୍ଥାପକ ପଞ୍ଚୋଦିଆ ପଞ୍ଚୋଦିଆ ଗ୍ରାମର ରବୀନ୍ଦ୍ର ନାୟକ। ରବୀନ୍ଦ୍ର ପଞ୍ଚୋଦିଆ ଛକରେ ବାଇକ୍ ଗ୍ୟାରେଜ କରି ନିଜର ପରିବାର ପ୍ରତିପାଷଣ କରୁଥିଲେ। ରବିବାର ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ରବୀନ୍ଦ୍ର ଗ୍ୟାରେଜରେ ବସିଥିଲେ। ସେହିବେଳେ ଏକ କାରରେ ୨ଜଣ ଦୁର୍ଘଟ ଆସି ଅତୀତ ଗ୍ୟାରେଜ ଭିତରେ ପଶି ରବୀନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ସାମ୍ନାକୁ ଚାଲି କରି ଫେରା ହୋଇଯାଇଥିଲେ। ରବୀନ୍ଦ୍ର ଛାତ୍ରଣ ପାଖରେ ଗୁଳିକରି ଗୁରୁତର ହୋଇପଡ଼ିଥିଲେ। ଘାତୀୟ ଲୋକେ ତୁରନ୍ତ ରବୀନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରି ଗଣିଆ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିଥିଲେ। ହେଲେ ସେଠାରେ ଡାକ୍ତର ଡାକ୍ତର ମୃତ୍ୟୁ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ। ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପୁଲିସ୍ ପହଞ୍ଚି ମୃତଦେହ ଜବତ କରି ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି।



ସବୁ ରକ୍ତରେ ମୁହଁରେ ଲେମ୍ବୁରସ ଲଗାଇବା କ୍ଷତିକାରକ

ସାଧାରଣତଃ ଆପଣମାନେ ଜାଣିଥିବେ ଶୀତ ଦିନରେ ସିନ୍ଧୁ ଅଧିକ ଗ୍ରାହ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆହୁରି ଅନେକ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଶୀତ ଦିନରେ ସିନ୍ଧୁ ଅତିରିକ୍ତ ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ଅଣ୍ଡା ପବନ ଏବଂ କମ୍ ଆର୍ଦ୍ରତା ଯୋଗୁଁ ସିନ୍ଧୁ ଖରାପ ହୋଇପାରେ । ଅଣ୍ଡା ପାଗରେ, ବାୟୁରେ ଆର୍ଦ୍ରତା କମିଯାଏ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ସିନ୍ଧୁରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଶୀତଦିନେ ଚାପମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ହେତୁ ଆମ ସିନ୍ଧୁରେ ଆର୍ଦ୍ରତା ବଢ଼ାଇ ରଖିବା ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ । ସିନ୍ଧୁକୁ ଆର୍ଦ୍ରତା ଯୋଗାଇବା ଏବଂ ଏହାକୁ ଚମକାଇବା ପାଇଁ ଅନେକ ଲୋକ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହିତ ଘରୋଇ ଉପଚାର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ତାହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ସେହି ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ଭାବେ ଜାଣିବା । ଘରୋଇ ଉପଚାରରେ, ଲୋକମାନେ ଅନେକ ପ୍ରାକୃତିକ ଜିନିଷର ପୋଷ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଏହାକୁ ସିଧାସଳଖ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏହା

ସିନ୍ଧୁକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇପାରେ । ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏପରି କିଛି ପ୍ରାକୃତିକ ଜିନିଷ ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ଯାଉଛୁ ଯାହାକୁ ଶୀତଦିନେ ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ଲେମ୍ବୁ ରସ: ସିନ୍ଧୁର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ଅନେକ ଲୋକ ଲେମ୍ବୁରସ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଶୀତଦିନେ ସିନ୍ଧୁର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଲେମ୍ବୁରେ ଉଚ୍ଚମାତ୍ରା 'ସି' ଥାଏ ଏବଂ ସିନ୍ଧୁ ଉତ୍ତମତା ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା । କିନ୍ତୁ ଲେମ୍ବୁରେ ସାନ୍ଦ୍ରତା ଏସିଡ୍ ଥାଏ, ଯାହା ସିନ୍ଧୁର ପ୍ରାକୃତିକ ଆର୍ଦ୍ରତାକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରେ ଏବଂ ଶୀତଦିନେ ଶୁଖି ଚର୍ମ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ କ୍ଷତି କରିପାରେ । ଏହି କାରଣରୁ ସିନ୍ଧୁ ଅଧିକ ଶୁଖି ଦେଖାଯିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଏଥି ସହିତ, ଲେମ୍ବୁ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ସିନ୍ଧୁରେ କୃଷେକ ହେବା ଏବଂ ପୋଡ଼ିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ।

ତନ୍ଦୁଳ ପାଉଁଶ: ସିନ୍ଧୁକୁ ଅଣ୍ଡା କରିବା ଏବଂ ବେହେରାକୁ ଚମକାଇବା ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ତନ୍ଦୁଳ

ପାଉଁଶ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଶୀତଦିନେ ଏହା ସିନ୍ଧୁକୁ ଶୁଖି କରିପାରେ । ତନ୍ଦୁଳ କାଠର ସିନ୍ଧୁକୁ ଅଣ୍ଡା କରିବାଦ୍ୱାରା ଶୁଖି ରହିଛି, ତେଣୁ ଶୀତଦିନେ ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ସିନ୍ଧୁର ଆର୍ଦ୍ରତା ଖରାପ କରିପାରେ, ଯାହା ସିନ୍ଧୁରେ ଶୁଖିତା ଏବଂ ପୋଡ଼ିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

ବେକିଂ ସୋଡ଼ା: ଅନେକ ଲୋକ ସିନ୍ଧୁକୁ ଭଲ ରଖିବା ପାଇଁ ବେକିଂ ସୋଡ଼ା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଶୀତ ଦିନରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ବେକିଂ ସୋଡ଼ାର ପିଏଚ୍ ପ୍ରଭାବ ସିନ୍ଧୁର ପିଏଚ୍ ପ୍ରଭାବକୁ ଅଧିକ ରହିଥାଏ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ସିନ୍ଧୁର ପିଏଚ୍ ପ୍ରଭାବ ଖରାପ ହୋଇପାରେ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ସିନ୍ଧୁରେ ଶୁଖିତା, ପୋଡ଼ିବା କିମ୍ବା ଲାଲ୍ ହେବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ସେଥି ପାଇଁ ଯେଉଁମାନେ ଶୀତ ଦିନରେ ନିଜ ସିନ୍ଧୁକୁ ଭଲ ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଏହି ସବୁ ଜିନିଷ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ ।

ଭାତକୁ ଗରମ କରି ଖାଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ

ଭାତ ବଳକା ରହିବା (ରାଇସ୍) ଅନେକ ଭାରତୀୟ ଦିନରେ ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ଏବଂ ଅନେକ ସମୟରେ ଏହାକୁ ବିନା ସଙ୍କୋଚରେ ପୁଣି ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦିନ, ପୁନର୍ବାର ଗରମ କରି ଖିଆ ଯାଏ । କାରଣ ଏହା ଦେଖିବାରେ ଏବଂ ବାସ୍ତବରେ ଠିକଠାକ ଲାଗିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ଏହା ଖାଇବା ପାଇଁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁରକ୍ଷିତ । ହେଲେ, ବାସ୍ତବତା ଯେ, ଯଦି ଚାଉଳକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଷ୍ଟୋର କିମ୍ବା ଆଉଥରେ ଗରମ କରାଯାଏ, ତ ଏହା ଶୀଘ୍ର ହାନିକାରକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ପାଇଁ ସଠିକ୍ ସ୍ଥାନ ପାଲଟି ଯାଏ ।

ତାଙ୍କର ଏମି ଶାହ, ଯିଏ ଡକ୍ଟର ବୋର୍ଡ଼ —ସାଟିଫାଇଡ୍ ଏମଡି ଓ ଲ୍ୟୁସିସିସି, ନିଜର ୨୩ ଅକ୍ଟୋବରର ଇନଷ୍ଟାଗ୍ରାମ୍ ପୋଷ୍ଟରେ ବେତାବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି । କହିଛନ୍ତି - ରାଇସ୍ ଆଉ ଅଧିକ ଗରମ କରିବା ଏକ ଦୈନିକ କରାଯାଉଥିବା ଭୁଲକୁ ଫୁଟୁ ପଏକନିଂ ଓ ପେପରେ ଇନଫେକ୍ସନ୍ ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ି ପାରେ । ତାଙ୍କର ଏମି ବେତାବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ, ଏମିତି ଭୁଲ କରନାହିଁ । ଏଥିରୁ ଆପଣଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟାରେ ଆପଣ ହସିଗଲକୁ ମଧ୍ୟ ସିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ ।

ସେ ପ୍ରଥମେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ଧାରଣାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି — ଚାଉଳକୁ ଫୁଟେ ରଖିବା ବାସ୍ତବରେ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ । ଏହାକୁ ରୋଷେଇ କରିବା ପରେ ଏହାକୁ ଶୀଘ୍ର ଅଣ୍ଡା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସାରା ରାତି ପାଇଁ ଫୁଟି ଷ୍ଟୋର କରନ୍ତୁ । ଯେତେ ଆପଣ ଏହାକୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦିନ ଖିଆନ୍ତି, ତ ନିଜି ଷ୍ଟାର୍ଟ ପେଟ ପାଇଁ ଫଳପ୍ରସ୍ତ ରେଜିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ଷ୍ଟାର୍ଟରେ ବଦଳି ଯାଏ ।

ଯାହା ବୁଡ଼ ସୁଗାର ରେସିପିକୁ ଭଲ କରିଥାଏ ଏବଂ ହେଲେ ମାଇକ୍ରୋବାୟୋମକୁ ସଫୋର୍ଟ କରିଥାଏ । ହେଲେ ତାଙ୍କର ଶାହ ଏହି କଥା ଉପରେ ଜୋର ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ, ବାସ୍ତବରେ ବିପଦ ଫୁଟେ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ପୂର୍ବରୁ କଣ ହୋଇଥାଏ, ଏଥିରେ ରହିଛି । ସବୁଠୁ ବଡ଼ ଭଲ ରଖା ଭାତକୁ ପୁରା ଦିନ ଖୋଲାଇ ରଖି ଦେବା । ସେ ଆହୁରି କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଏହି ବିପଦ ମେଡିକାଲ ଟ୍ରେନିଂରେ ଭଲଭାବେ କୁହାଯାଇଛି । ଏହା ସବୁଠୁ ବେସିକ୍ ଫୁଡ୍ ସେଟ୍ସ ପ୍ରଶ୍ନରେ ଗୋଟିଏ ଥିଲା, ଯାହା ଉପରେ ମେଡିକାଲ ଷ୍ଟୁଡେଣ୍ଟ ଆମର ଟେଷ୍ଟ ନିଆଯାଇ ଥିଲା ଏବଂ ଏହା ଏକ ବଡ଼ ତଥ୍ୟ । ବିଶେଷକରି କଲେଜ୍ ଷ୍ଟୁଡେଣ୍ଟ କିମ୍ବା କୌଣସି ବି ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଯିଏ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଯାଏ ଖୋଲାଇ ରଖି ଦିଅନ୍ତି ।

ତାଙ୍କର ଶାହ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଗୁମ୍ ଟେମ୍ପରେଚରରେ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଇ ଥିବା ଭାତ ହାନିକାରକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ପୁରା ସଠିକ୍ ମାତ୍ରାରେ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଏହା ଚୁପ୍‌ଚାପ ହୋଇଯାଏ, ତ ଏହା ଗୁରୁତର ଫୁଡ୍ ପଏକନିଂ କାରଣ ହୋଇପାରେ ଏବଂ କୃଚିତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହସିଗଲରେ ଭରି ହେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ଶେଷରେ ସେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଶବ୍ଦରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଭାତକୁ ପ୍ରଥମ ରାଇସ୍, ତାକୁ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ଅଣ୍ଡା କରନ୍ତୁ, ପୁଣି ଫୁଟେ ଏକ ଏୟାରବାଇଡ୍ କଣ୍ଟେନରରେ ଷ୍ଟୋର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଅଧିକ ଗରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କୋଲୁଡ୍ରିଞ୍ଜ୍ ଓ ଚୁଇଙ୍ଗମର ମିଠା ହୃଦୟ, ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ହାନି ପହଞ୍ଚାଏ

କୋଲୁଡ୍ରିଞ୍ଜ୍, ସୁଗାର ଫ୍ରି ଚୁଇଙ୍ଗମ୍ ଏବଂ ଡାଏଟ୍ ଉପାଦରେ ବ୍ୟବହୃତ କୃତ୍ରିମ ମିଠାକୁ ନେଇ ସବୁଦିନେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଏପରି କିଛି ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଭୟାତ କରିବ । ସମ୍ୟକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ କୋଲୁଡ୍ରିଞ୍ଜ୍ ଏବଂ ଚୁଇଙ୍ଗମର ମିଠା ହୃଦୟରେ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତି ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ହ୍ରାସ କରନ୍ତି । ଆଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ, ଏରିସ୍ଟ୍ରଲିଆ ଏବଂ ନାଇଜିରିଆ ଭଳି ମିଠା ହୃଦୟ ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରେକର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରେ । କୃତ୍ରିମ ମିଠା ତିନି ଅପେକ୍ଷା ୨୦୦ ଗୁଣ ଅଧିକ ମିଠା, କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ବହୁତ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଥାଏ । ଏଥିରେ ମୃତ୍ୟୁର ଆସଫାଳ୍ତମ (ଡାଏଟ୍ କୋକ୍, ସୁଗାର ଫ୍ରି ଉପାଦରେ), ଏରିସ୍ଟ୍ରଲିଆ ଏବଂ ନାଇଜିରିଆ (ସୁଗାର ଫ୍ରି ଗମ୍, କ୍ୟାଣ୍ଡି, ଚୁପ୍‌ପେଷ୍ଟର), ସୁକ୍ରାଲୋକ୍ ଏବଂ ସାକାରିନ୍ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ବାୟୋମେଡିସିନ୍ ଏବଂ ଫାର୍ମାକୋଥେରାପିରେ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ମୁଖ୍ୟ ଉପରେ ଆଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ପ୍ରଭାବ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଫଳାଫଳରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଏହାର କମ ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ହୃତପିଣ୍ଡର ମା'ସପେଶୀକୁ ମୋଡ଼ା କରିଥାଏ, ଯାହା ହୃତପିଣ୍ଡକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଥାଏ ।

ସେହିପରି, କ୍ଲିଉଲ୍ୟାଣ୍ଡ କ୍ଲିନିକ୍ (୨୦୨୪-୨୦୨୫) ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଏରିସ୍ଟ୍ରଲିଆ ଏବଂ ନାଇଜିରିଆରୁ ରକ୍ତ ପ୍ରେସଚର ସହିତ ଲାଗି ରହିଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାଧିଥାଏ । ଏହି ଜମାଟ ହୃଦୟ କିମ୍ବା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଯାଇ ଷ୍ଟ୍ରେକ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଯେଉଁମାନେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ସେବନ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ହୃଦୟର ଆଶଙ୍କା ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ବଢ଼ିଯାଏ । ସେହିପରି ୨୦୨୫ରେ ନ୍ୟୁରୋଲୋଜି ଜର୍ଣ୍ଣାଲରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଆଠ ବର୍ଷ ଧରି ୧୨,୭୦୦ ଲୋକଙ୍କୁ ଅନୁସରଣ କରିଥିଲା । ଏଥିରେ ଦେଖାଯାଇଥିଲା ଯେ ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକ ମିଠା ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଏବଂ ଚିନ୍ତା କ୍ଷମତା ଦୃଢ଼ ଗତିରେ ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲା । ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ୬୨% ରୁ ଅଧିକ ଥିଲା ।

ବୁଡ଼ ସୁଗାର ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ

ତାଳକେଟିସ୍ ବା ମଧୁମେହ କେବଳ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ, ଏହା ଆମ ହାର୍ଟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏକ ଗମ୍ଭୀର ବେତାବନୀ ସୂଚକ । ରକ୍ତରେ ଯେତେବେଳେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ବାଧି ଦିନ ଯାଏ ଅଧିକ ରହିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ହାର୍ଟକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରୁଥିବା ସ୍ୱାୟତ୍ତ ଏବଂ କ୍ଷୁଦ୍ର ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀଗୁଡ଼ିକୁ ନାଶକରେ ଦୁର୍ବଳ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ଜଣେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ହୃଦୟର ଆଶଙ୍କା ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତୁଳନାରେ ୨-୪ ଗୁଣ ଅଧିକ ବଢ଼ିଯାଏ ।

ବାସ୍ତବତା ହେଉଛି ହାର୍ଟର (ହୃଦୟ) ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ତିନି ବା ସୁଗାରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା । ମ୍ୟାକ୍ ସୁପର ସ୍ପୋର୍ଟିଭ୍ ହସିଗଲ (ଶାଲିମାର ବାଗସ୍ଥିତ) ର ହୃଦୟର ବିଶେଷକରି ଚକ୍ର ନବାନ ଭାଗାଭାଗ ଠାରୁ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଯେ, ଅଧିକ ରକ୍ତ ତାଳକେଟିସ୍ ହାର୍ଟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କେମିତି ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ଥାଏ । ଶର୍କରା ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ମାତ୍ରା ରକ୍ତ ବାହିକା ଗୁଡ଼ିକର ଭିତର ଆସ୍ତରକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇ ଥାଏ । ଶର୍କରା ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ ଅଧିକ ଧମନୀଗୁଡ଼ିକ କଠିନ ଏବଂ ସଙ୍କୁଚିତ କରିଥାଏ । ଯେଉଁଥିରେ ହାର୍ଟକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ହ୍ରାସ ପାଏ ଏବଂ କରୋନାରୀ ଆର୍ଟେରୀ ତିନିକର ବିପଦ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ମଧୁମେହରେ ପ୍ରାୟତଃ ଏଲଡିଏଲ (ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟର) ଏବଂ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ୍ ବଢ଼ି ଯାଏ, ଯେତେବେଳେ କି ଏଡିଏଲ (ଭଲ କୋଲେଷ୍ଟର) ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ । ଏହା ଧମନୀରେ ପ୍ଲାକ୍ ଜମା କରିଥାଏ ଏବଂ ହୃଦୟର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ାଇ ଥାଏ । ମଧୁମେହ

ସହ ପ୍ରାୟତଃ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ଥାଏ । ଏହା ଏକାଠି ହୃଦୟ ଉପରେ ଅତିରିକ୍ତ ଚାପ ପକାଇଥାଏ, ହୃଦୟର ଭଲ ସମସ୍ୟାର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ମଧୁମେହରେ ସ୍ୱାୟତ୍ତ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ହୃଦୟର ଏବଂ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ । ସାଧାରଣ ହୃଦୟର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟତଃ ଲୁଚି ଯାଇପାରେ, ଯେଉଁଥିରେ ସ୍ଥିତି ଆହୁରି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ବାଧି ଦିନ ଯାଏ ବୃଦ୍ଧିଥିବା ଉଚ୍ଚ ସୁଗାର ସ୍ତର ଶରୀରରେ ପ୍ରବାହ (ଇନଫ୍ଲେସନ୍) ବୃଦ୍ଧି କରାଏ, ଯାହା ହାର୍ଟ ଓ ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀକୁ ଆହୁରି କ୍ଷତି କରିଥାଏ ।

ରୁଚ୍ ସୁଗାରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖନ୍ତୁ: ପ୍ରତିଦିନ କିମ୍ବା ତାଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ଆପଣଙ୍କର ସୁଗାରକୁ ଚେକ୍ କରନ୍ତୁ, ବିଶେଷକରି ଫାଷ୍ଟ୍ ଏବଂ ପିପି (ଖାଇବା ପରେ) ଏଡିଏଏସି ପ୍ରଭାବ ୨%ରୁ କମ ରଖିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ହାର୍ଟ ଓ ପୁରା ଶରୀରକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ଏବଂ ବିପଦ କାରଣଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ: ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହାଇ କାଲେଷ୍ଟର ଏବଂ ମୋଟାପଣ ମଧ୍ୟ ହୃଦୟର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରେ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ତାଳକେଟିସ୍ ସହ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ । ହାର୍ଟ ପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ଆହାର ଖାଆନ୍ତୁ: ଖାଦ୍ୟରେ ଫଳ, ପନିପରିବା, ଶସ୍ୟ, ଲିଙ୍ଗ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ତରଳ (ଯେପରିକି ବାଦାମ, ମଞ୍ଜି ଏବଂ ମାଛ) ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଅତ୍ୟଧିକ ଭଜା ଖାଦ୍ୟ, ଟ୍ରାନ୍ସ ଫାଟ୍, ସାତୁରେତେ ବର୍ଦ୍ଧି ଏବଂ ପ୍ରତିଯାକୃତ ତିନି ପରିହାର କରନ୍ତୁ । ରକ୍ତଚାପକୁ

ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଲୁଣ ଖାଇବାକୁ ସୀମିତ କରନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ: ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ ରକ୍ତ ଶର୍କରା (ବୁଡ଼ ସୁଗାର) କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ହାର୍ଟକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ । ସପ୍ତାହରେ ଦିନିକି ଦିନ ୩୦ ମିନିଟ୍ ବୁଡ଼ ଗତିରେ ଚାଲିବା, ପହରିବା କିମ୍ବା ସାଇକେଲ ଚଳାଇବା ଲାଭଦାୟୀ । ଭଲ ନିଦ୍ରା ଯିବା: ହାର୍ଟ ଓ ତାଳକେଟିସ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ନିଦ୍ ଜରୁରୀ, ଦୈନିକ ୭-୯ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବାକୁ ବେଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ । ତିନା ବା ଚାପ କମାନ୍ତୁ, ଧୂମପାନ ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ: ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ, ଏବଂ ଧୂମପାନ ଓ ମଦ୍ୟପାନ ହାର୍ଟ ପାଇଁ ବହୁତ କ୍ଷତିକାରକ । ହାର୍ଟ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ, ଯୋଗ ଏବଂ ଡିପ୍ରେସନ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ: ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଆପଣଙ୍କ ହାର୍ଟ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସୁରକ୍ଷା । ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ପର୍କୀତ ସାଥୀଙ୍କୁ ସାମିତ କରନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ମଧୁମେହ ଏବଂ ହୃଦୟର ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ: ତାଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ସହ ନିୟମିତ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ରକ୍ତଚାପ, କୋଲେଷ୍ଟର ଏବଂ ହୃଦୟର ଯାଞ୍ଚ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଭାବରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ପରାମର୍ଶ ତାଙ୍କର ନବାନ ଭାଗାଭାଗ କୁହନ୍ତୁ ଯଦି ମଧୁମେହ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ନ ଥାଏ କିମ୍ବା ଛାତି ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କଷ୍ଟ, ଛାତିରେ ଭାଗାଭାଗ, କିମ୍ବା ବାନ୍ତ, କିମ୍ବା ବେକିଂ ସୃଷ୍ଟି ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ ବୁଡ଼ ତାଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।



