



ଚୁକ୍ତଲକୁ ବାଲକୋନିରେ
ଝୁଲାଇଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ
ଆଜୀବନ ବାସନ୍ଦ କରିବାକୁ
ଶାସ୍ତ୍ରୀକ ଆହ୍ୱାନ

EXPRESSES THE TRUTH



ଓଡ଼ିଶା ସଂଦେଶ

ପ୍ରକାଶ କରେ କେବଳ ସତ୍ୟ
/Odisha Sandesh

Website : www.odishasandesh.in
E-mail: odishasandesh.news@gmail.com

ଅଭିନନ୍ଦନ

ପବିତ୍ର ପଣାସଂକ୍ରାନ୍ତି, ହନୁମାନ ଜୟନ୍ତୀ ଏବଂ ଓଡ଼ିଆ ନବବର୍ଷ ଅବସରରେ 'ଓଡ଼ିଶା ସଂଦେଶ' ତା'ର ସମସ୍ତ ପାଠକ/ପାଠିକା, ଲେଖକ/ଲେଖିକା, ବିଜ୍ଞାପନବାଚା, ଏକେଷ୍ଟ, ବିତରକ ଓ ଶୁଭେଚ୍ଛୁ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଅଭିନନ୍ଦନ ଓ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଉଛି । -ସଂପାଦକ-

● ବର୍ଷ- ୧୭ ● ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ● ଭୁବନେଶ୍ୱର ● ଅପ୍ରେଲ ୧୧-୧୭, ୨୦୨୨ ● ପୃଷ୍ଠା - ୮ ● ମୂଲ୍ୟ- ୩.୦୦ ଟଙ୍କା ● Vol -16 ● Issue - 30 ● Bhubaneswar ● April 11-17, 2022 ● Page- 8 ● ₹ .3.00

ମହିମଣ୍ଡଳ ଅଦଳବଦଳ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର, ରିପୋର୍ଟ କାର୍ଡ ମାଗିଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ସଂଦେଶ ବ୍ୟୁରୋ): ଆସନ୍ତା ମାସ ୨୯ରେ ନବୀନ ସରକାରଙ୍କ ୫ମ ପାଲିକୁ ତିନି ବର୍ଷ ପୂରିବ । ଅନେକ ମନ୍ତ୍ରୀ ବିବାଦ ଘେରକୁ ଆସିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ପଦବି ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିଛି । ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇ ତିନି ବର୍ଷରେ ନବୀନ ମହିମଣ୍ଡଳ ଅଦଳବଦଳ କରିବାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଥିବାରୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଏହି ଅଦଳବଦଳ ହେବ ବୋଲି ଚର୍ଚ୍ଚା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ।

ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ପରେ ବିଜେଡି ସୁପ୍ରିମୋ ତଥା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଏଭଳି ପୁରୁଣା "ସ୍ତ୍ରୀଚେଳି" ଆପଣାଇବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ଯାହା ଦଶକରେ ଜାତୀୟ ରାଜନୀତିକୁ ହଲଚଳ କରିଥିବା 'କାମରାଜ ପ୍ଲାନ' ଭଳି ନବୀନ ବାବୁ ପୁଣି ଥରେ ତାଙ୍କ

ଚେନ୍‌ସନ୍‌ରେ ଆଠରୁ ଦଶ ମନ୍ତ୍ରୀ

ଇସ୍ତଫା ଦେବେ । ଏନେଇ ଗୁପ୍ତରେ ବାଲିଛି ମନ୍ତ୍ରଣା ଓ ତାଲିକା ଓ ସମ୍ଭବତଃ ମଇ ପ୍ରଥମ ବା ଦ୍ୱିତୀୟ ସାପ୍ତାହ ସୁଦ୍ଧା ନୂଆ ମହିମଣ୍ଡଳ ସଦସ୍ୟମାନେ ଶପଥ ନେବେ । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପାଇଁ ଛଅଟି "ମାନ ଦଣ୍ଡ" ସ୍ଥିର ହୋଇଛି । ପ୍ରଥମତଃ ଯେଉଁ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ 'ଇଣ୍ଟିଗ୍ରିଟି ଡାଉଟ' ଥିବ, ଯେଉଁ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ଭଲ ନ ଥିବ, ଯେଉଁ ମନ୍ତ୍ରୀ କିଛି 'ଘୋଟକା'ରେ ସାମିଲ ଥିବେ, ଯେଉଁ ମନ୍ତ୍ରୀ ଅଳିଆ



କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାମିଲ ଥାଇ ବିବାଦୀୟ ହୋଇଥିବେ, ଯେଉଁ ମନ୍ତ୍ରୀ ଦଳ ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବେ, ପଞ୍ଚାୟତ, ପୌର ନିର୍ବାଚନରେ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରତିପାଦନ କରିନଥିବେ ।

ଏସବୁ ଥିବା ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ଛେଦନ ହେବ ଓ ଅର୍ଥାତ ଏବେ ୧୦ ନୁହେଁ ଅଧିକ ମନ୍ତ୍ରୀ ବିଭିନ୍ନ ବିବାଦରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇଛନ୍ତି ଓ ଏମାନେ ଯିବା ପ୍ରାୟ ନିଶ୍ଚିତ ଓ ସେହି ମନ୍ତ୍ରୀମାନେ କିଏ କିଏ ?

ଉଚ୍ଚ ବିବାଦୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ନାଁ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଜାଣି ପାରୁଥିବେ ଓ ତାହା ପ୍ରକାଶ କରିବାର କିଛି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ତାହା ପରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯିବ । ଏକା ଥରେ

ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ସୁଦାମ ମାଗଣି, ପ୍ରଣବ ପ୍ରକାଶ ଦାସ, ପୁଞ୍ଜେସ୍ ସିଂଦେଓ, ଲାଲ ବିହାରୀ ହିମିରିକା । ତେବେ ସୁଲଭାରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ଇସ୍ତଫା ଦେବାର ଗୋଟିଏ ଦିନ ପରେ ନିରଞ୍ଜନ ପୂଜାରୀ ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନସଭାର ନୂଆ ବାଚସ୍ପତି ହୋଇଥିଲେ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି, ମନ୍ତ୍ରୀ ପଦରୁ ଇସ୍ତଫା ଦେଇଥିବା ୫ ନେତାଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲା ଦାୟିତ୍ୱ ମିଳିଥିଲା । ସଞ୍ଜୟ ଦାସଦର୍ମାଙ୍କୁ ବିଜେଡି ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ କରାଯାଇ ନବରଙ୍ଗପୁର ଓ ରାୟଗଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି ମିଳିଥିଲା ବେଳେ ଅରୁଣ ସାହୁ (ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ)ଙ୍କୁ ମୟୂରଭଞ୍ଜ, ପ୍ରଣବ ପ୍ରକାଶ ଦାସ (ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ)ଙ୍କୁ ମାଲକାନଗିରି ଓ କୋରାପୁଟ, ପ୍ରଦୀପ ପାଣିଗ୍ରାହୀ (ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ)ଙ୍କୁ

ଗଜପତି ଏବଂ ଦଳର ଉପସଭାପତି ଦେବୀ ପ୍ରସାଦ ମିଶ୍ରଙ୍କୁ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ ଦାୟିତ୍ୱ ମିଳିଥିଲା ।

ଇତିମଧ୍ୟରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସବୁ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ରିପୋର୍ଟ କାର୍ଡ ମାଗିଛନ୍ତି । ଫଳରେ ମହିମଣ୍ଡଳରେ ଶୀଘ୍ର ଅଦଳବଦଳ ହୋଇପାରେ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି । ପୂର୍ବରୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଏହିଭଳି ମନ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ରିପୋର୍ଟ କାର୍ଡ ମାଗିବା ସହ ମନ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସହ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପରେ ମହିମଣ୍ଡଳ ଅଦଳବଦଳ କରିଥିଲେ । ତେଣୁ ଏବେ ସେହି ସମାନ ତରଳିଆ ଆପଣାଇବେ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି । ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ଏହି ରିପୋର୍ଟ କାର୍ଡରେ ମନ୍ତ୍ରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ବିଭାଗର ବିଭିନ୍ନ ଜନକଲ୍ୟାଣକାରୀ ଯୋଜନାକୁ

କେତେ ସଫଳତାର ସହ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ବିଭାଗର କେଉଁ ଯୋଜନା ଅଧିକ ଫଳପ୍ରସ୍ତ ହୋଇଛି, ଆଗାମୀ ଦିନରେ କ'ଣ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି ସେନେଇ ବିସ୍ତୃତ ରିପୋର୍ଟ ଦେବେ । ଏପରିକି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଜଣା ଜଣା କରି ତାଙ୍କ ଆଲୋଚନା କରିବେ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି ।

ଆଉ ଏକ ସୂତ୍ରରୁ ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ଏବେ ତ୍ରିଭୁବନୀୟ ପଞ୍ଚାୟତ ନିର୍ବାଚନ ଓ ପୌର ନିର୍ବାଚନ ଶେଷ ହୋଇଥିବାରୁ ଦଳ ଏବେ ୨୦୨୪ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନକୁ ଫୋକସ୍ କରୁଛି । ତେଣୁ ଦଳର ସଂଗଠନ ଯେଉଁ ସବୁ ଜିଲ୍ଲାରେ ଦୁର୍ବଳ ଅଛି ସେଠାରେ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଦଳର ଯତ୍ନ ଓ ପୁଷ୍ପା-୭ ଦେଖନ୍ତୁ

ମାହାଙ୍ଗାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକଳ୍ପ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ମହିଳାଙ୍କ ବିକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟାପନା ଆହ୍ୱାନ



ମାହାଙ୍ଗା, (ସଂଦେଶ ବ୍ୟୁରୋ): ମାହାଙ୍ଗା ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳର ଜଳେଶ୍ୱରପୁର ପଞ୍ଚାୟତରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ବିକାଶ ପାଇଁ ମିଶନ ଶକ୍ତିର ନବନିର୍ମିତ ସଭାଗୃହକୁ ପଞ୍ଚାୟତରାଜ ଓ ଆଇନମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତାପ ଜେନା ଉଦ୍‌ଘାଟିତ କରି ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମିଶନଶକ୍ତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଛି ବୋଲି ମତ

ଦେଇଥିଲେ । ଜବାହରଲାଲ ନେହେରୁ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଆଁପାଳାଠାରେ ନବ ନିର୍ମିତ ଗୃହର ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିବା ସହିତ କଲେଜ ପରିସରରେ ଜଗନ୍ନାଥ କ୍ୟାମ୍ପସର ଫାଉଣ୍ଡେସନ ମୁରାଜ ପକ୍ଷରୁ ଏକ ମାଗଣା କର୍କଟରୋଗ ନିରୁପଣ ଶିବିରକୁ ମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତାପ ଜେନା ପରିଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ଏହି ଶିବିରରେ ମାହାଙ୍ଗାର ବିଭିନ୍ନ

ପଞ୍ଚାୟତରୁ ଆସିଥିବା ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାମାନେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଇଥିଲେ । ଅପରାହ୍ନରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଜେନା ଚମ୍ପତିପୁରସ୍ଥିତ ସରକାରୀ ହୋମିଓପାଥିକ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ଶୁଭ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିବା ସହିତ ୨୪ ନଂ ଡ୍ରୁଗେଜ୍ କର୍ ଉପରେ ଯୋଗାଯୋଗ (ଜିଭା) ପାଇକରାପୁର ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତର ଏକ ନୂତନ ସେତୁରୁ ପୁଷ୍ପା-୭ ଦେଖନ୍ତୁ

ସମ୍ପିତ - ପିନାକୀ ରୁଇଟ୍, ଯୁକ୍ତ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ସଂଦେଶ ବ୍ୟୁରୋ): ପୁରୀର ଉନ୍ନତ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଯେତେସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ତାକୁ ବିଜେପିର ସାଂସଦ ହୁଅନ୍ତୁ ବା ସାଂସଦ ପ୍ରାର୍ଥୀ ହୁଅନ୍ତୁ ବିରୋଧ କରି ପୁରୀ ସାଂସଦଙ୍କୁ ଚାଚେର କରୁଛନ୍ତି । ଏକ ନିକଟରେ ପୁରୀ ବେଢ଼ା ପରିକ୍ରମା ନିର୍ମାଣକୁ ନେଇ ପିନାକୀ ଭୁବନେଶ୍ୱର ସାଂସଦ ଅପରାଜିତା ଷ୍ଟୁଜୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବାକ୍ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିଲା ବେଳେ ପୁରୀସ୍ଥିତ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଏବଂ ହସ୍ପିଟାଲ ଉଦ୍‌ଘାଟନ ପୂର୍ବରୁ ସମ୍ପିତ - ପିନାକୀ ରୁଇଟ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଛି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ପୁରୀସ୍ଥିତ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଏବଂ

ହସ୍ପିଟାଲକୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିବେ । ଏଥିପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ବ୍ୟାପକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ହୋଇଛି । ହେଲେ ଉଦ୍‌ଘାଟନୀ ପର୍ବ ପୂର୍ବରୁ ନୂଆ ବିବାଦ ଦେଖାଦେଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ପର୍କରେ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟକୁ ଅବଗତ କରାଯିବା ନେଇ ବିଜେପି ନେତା ସମ୍ପିତ ପ୍ରାଣ ରୁଇଟ୍ କରିଥିବା ବେଳେ ଏହାର ଜବାବ ଦେଇ ପୁରୀ ସାଂସଦ ପିନାକୀ ମିଶ୍ର ରୁଇଟ୍ କରିଛନ୍ତି ଯେ ପ୍ରୋଟୋକଲ୍ ଅନୁଯାୟୀ ରାଜ୍ୟ ସରକାର କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ନିମନ୍ତେ କରିଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ପ୍ରାଣ ରୁଇଟ୍ କରିଛନ୍ତି ଯେ ପୁରୀ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଥିବା ପ୍ରାୟ ୧୮୯ କୋଟିରୁ ୬୦% ପୁଷ୍ପା-୭ ଦେଖନ୍ତୁ

ଓଡ଼ିଶା ସମେତ ଦେଶରେ ଅପପୂଷ୍ଟିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ : ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ/ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ସଂଦେଶ ବ୍ୟୁରୋ): ୨୦୨୪ ସୁଦ୍ଧା ଦେଶରେ ପୂଷ୍ଟିକର ଚାଉଳ ବିତରଣ କରିବା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର କ୍ୟାବିନେଟର ନିଷ୍ପତ୍ତି ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ ଏବଂ ଏହି ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଓଡ଼ିଶା ସମେତ ଦେଶରେ ଅପପୂଷ୍ଟି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ । ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ କ୍ୟାବିନେଟର ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ପାଇଁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଛନ୍ତି ।



ବିକାଶ ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ତଥା ଏକ ସୁସ୍ଥ ଭାରତ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଦିଗରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତିବଦ୍ଧତା ରହିଛି ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି ୨ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟରେ ଅଟଳ ଜନୋଭେସନ ମିଶନକୁ ୨୦୨୩ ମାର୍ଚ୍ଚ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ କରିବା ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି । ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ ୧୦ ହଜାର

ଅଟଳ ଟିକିରି ଲ୍ୟାବ, ୧୦୧ ଅଟଳ ଜନକୃତବସନ ସେଂଟର, ୫୦ ଅଟଳ କମ୍ୟୁନିଟି ଜନୋଭେସନ ସେଂଟର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି । ସେହିପରି ଅଟଳ ନ୍ୟୁ ଇଣ୍ଡିଆ ଟ୍ୟାଲେଣ୍ଟ ମାଧ୍ୟମରେ ୨୦୦ ଷ୍ଟାଟପକ୍ସ ସହଯୋଗ କରାଯିବାର ଯୋଜନା ରହିଛି । ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ଛାଡ଼ିବାହୀନ ମଧ୍ୟରେ ଉଦ୍ୟମିତା ଓ ନବଯୁଜନର ଭାବନାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ଚିତ୍ କରିଛନ୍ତି ।

ଶପଥ ନେଲେ ମେୟର ଏବଂ କର୍ପୋରେଟର



ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ସଂଦେଶ ବ୍ୟୁରୋ): ରାଜ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ ଆୟୋଗଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କ୍ରମେ ନିକଟରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ମହାନଗର ନିଗମାଟଳ ପାଇଁ ନବ ନିର୍ବାଚିତ ମେୟର ଏବଂ କର୍ପୋରେଟରଙ୍କର ଶପଥ ପାଠ ସହିତ ଡ୍ରେପୁଟି ମେୟର ପଦ ପାଇଁ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମାପ୍ତ ହୋଇଅଛି । ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବେ ବି ଏମ୍ ସି ର ସଭାଗୃହରେ ଏହି ଶପଥ

ପାଠ କରାଇଥିଲେ ଡ୍ରାଇଭରଙ୍କୁ ମୁ୍ୟନିସିପାଲ ଆଡ୍‌ମିନିଷ୍ଟ୍ରେସନ୍ ଶ୍ରୀ ସଂଗ୍ରାମଜିତ୍ ନାୟକ । ପ୍ରଥମେ ମେୟର ପଦବା ପାଇଁ ଶ୍ରୀମତୀ ସୁଲୋଚନା ଦାସଙ୍କ ଶପଥ ପାଠ ପରେ ସମସ୍ତ ଉପସ୍ଥିତ ନିର୍ବାଚିତ କର୍ପୋରେଟର ମାନଙ୍କ ଶପଥ ପାଠ କରାଇଥିଲେ ଶ୍ରୀ ନାୟକ । ଶପଥ ପାଠ ପରେ କମିଶନର ଶ୍ରୀ ସଂଜୟ କୁମାର ସିଂହ ମାଧ୍ୟବର ମେୟରଙ୍କୁ

ଫୁଲତୋଡ଼ା ଦେଇ ସ୍ୱାଗତ କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ମାଧ୍ୟବର ମେୟରଙ୍କୁ ନିଜସ୍ୱ ଦସ୍ତରକୁ ସ୍ୱାଗତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଠାରେ ଜନସାଧାରଣ ଏବଂ ବି ଏମ୍ ସି ପଦାଧିକାରୀ ଏବଂ କର୍ମଚାରୀମାନେ ତାଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ ସହେଇ ଦେଇଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଯାୟୀ ଡ୍ରେପୁଟି ମେୟର ପଦ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥୀପତ୍ର ଆହ୍ୱାନ

କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଜଣେ ମାତ୍ର ପ୍ରାର୍ଥୀ ଥିଲେ ନଂ-୨୨ ର କର୍ପୋରେଟର ଶ୍ରୀମତୀ ମଞ୍ଜୁଲତା କହିର ପ୍ରାର୍ଥୀପତ୍ର ଦାଖଲ କରିଥିଲେ । ଦାଖଲ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଆଉ କୌଣସି ପ୍ରାର୍ଥୀ ପ୍ରାର୍ଥୀପତ୍ର ଦେଇନଥିଲେ । ତେଣୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ଏହି ନିର୍ବାଚନ ସମୟ ଅଧିକ ଶେଷ ହେବାପରେ ମଞ୍ଜୁଲତା କହିରଙ୍କୁ ଡ୍ରେପୁଟି ମେୟର ଭାବେ

ଯୋଗ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାପରେ ଡ୍ରେପୁଟି ମେୟରଙ୍କୁ ନିଜସ୍ୱ ଦସ୍ତରରେ ଆସନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ବିଧିବଦ୍ଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିଲା । ସମସ୍ତ କର୍ପୋରେଟର, ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀ, ସମସ୍ତ ବିଧାୟକ, ସାଂସଦ, ବି ଏମ୍ ସି ଅଧିକାରୀ ଏବଂ କର୍ମଚାରୀ ତଥା ମହାନଗର ନିଗମାଟଳର ସମସ୍ତ ନାଗରିକଙ୍କ

ଡ୍ରେପୁଟି ମେୟର ହେଲେ ମଞ୍ଜୁଲତା କହିର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ସଂଦେଶ ବ୍ୟୁରୋ): ଭୁବନେଶ୍ୱର ମହାନଗର ନିଗମର ଡ୍ରେପୁଟି ମେୟର ହେଲେ ମଞ୍ଜୁଲତା କହିର । ୨୨ ନମ୍ବର ଥିରୁ ମହିଳା କର୍ପୋରେଟର ମଞ୍ଜୁଲତା କହିର ଏବେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ମହାନଗର ନିଗମର ଡ୍ରେପୁଟି ମେୟର ଭାବେ ମଧ୍ୟ ସମ୍ମାନିତ ହେବେ । ସେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ୨୭ ଥିରୁ ବିଶିଷ୍ଟ ଭୁବନେଶ୍ୱର ମହାନଗର ନିଗମରେ ବିଜେଡି ୪୮ଟି ଥିରୁରେ ଜିତିଥିବା ବେଳେ ବିଜେପି ୧୦ ଓ ସ୍ୱାଧୀନ ପ୍ରାର୍ଥୀ ୯ଟିରେ ବିଜୟୀ ହୋଇଥିଲେ ।



ମେୟର ଭାବେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଗତକାଳି ଇ ବିବେକ ରେଡ୍ଡି ବ୍ରହ୍ମପୁର ମହାନଗର ନିଗମର ଡ୍ରେପୁଟି ମେୟର ଭାବେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ । ଏହା ପୂର୍ବରୁ କଟକରେ ଜଗତପୁର ବାଲିସାହି ବସ୍ତିରେ ୪୯ ନମ୍ବର ଥିରୁରେ ଦମୟନ୍ତୀ ମାଝୀ ଡ୍ରେପୁଟି ମେୟର ଭାବେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ ।

ସହଯୋଗରେ ଏହି ସହରକୁ ବିଶ୍ୱ ଅଧିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିବା ପାଇଁ ମୁଁ ମାଧ୍ୟବର ମେୟର ସୁଲୋଚନା ସମୁଦାୟ ସମ୍ମୁଖରେ ଅଧିକରୁ ପ୍ରତିବଦ୍ଧ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ଦାସ । ପୁଷ୍ପା-୭ ଦେଖନ୍ତୁ

ଷୋଡଶ ଚୋଷାଳି ଜାତୀୟ ହସ୍ତଶିଳ୍ପ ମେଳା ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ଶିଳ୍ପୀ, କଳାକାର ଓ ବୁଣାକାରଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ: ସଚିବ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ସଂଦେଶ ବ୍ୟୁରୋ): ଶତ ପାର୍ଶ୍ୱ ୨୮ରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଷୋଡଶ ଚୋଷାଳି ଜାତୀୟ ହସ୍ତଶିଳ୍ପ ମେଳା ଇତିମଧ୍ୟରେ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଜନତା ମଇଦାନଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଉଦ୍‌ଘାଟନା ପର୍ବରେ ଉଦ୍‌ଘୋଷଣା ଦେଇ ହସ୍ତତନ୍ତ, ବନ୍ଦନ ଓ ହସ୍ତଶିଳ୍ପ ବିଭାଗର କର୍ମୀଗଣର ତଥା ଶାସନ ସଚିବ ଶୁଭ ଶର୍ମା ଚୋଷାଳି ମେଳାରେ ଯୋଗଦେଇଥିବା ଶିଳ୍ପୀ, କଳାକାର, ବୁଣାକାର, କାରିଗରମାନଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ମେଳାର ସଫଳତା ନିମନ୍ତେ ନିରନ୍ତର ଉଦ୍ୟମ କରିଥିବା ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରୀ, ଅଧିକାରୀ ଓ ବିଭିନ୍ନ ସହଯୋଗୀ ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଥିଲେ । ପ୍ରଖ୍ୟାତ ଓଡ଼ିଶୀ ନୃତ୍ୟଶିଳ୍ପୀ ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ଇଲିଆନ୍ ସିତାବତ୍ସଙ୍କ ଓଡ଼ିଶୀ ନୃତ୍ୟ ଉଦ୍‌ଘାଟନା ସମୟରେ ଉଦ୍‌ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ ।

ନୀଳଗିରି ଥାନା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଗିରଫ କରାଯାଉ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ସଂଦେଶ ବ୍ୟୁରୋ): ସାମ୍ବାଦିକ ସୁରକ୍ଷା ଆଇନ ଲାଗୁ ନହେବାରୁ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କ ଉପରେ ଏପରି କ୍ରମ ଦିନକୁ ଦିନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ନୀଳଗିରି ପୋଲିସର ଅମାନବିୟ କାର୍ଯ୍ୟ ପୁଣି ଜଣେ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କ ପ୍ରତି ଆତଙ୍କବାଦୀ ଭଳି ବ୍ୟବହାର ହାତରେ କଡ଼ ଗୋଡ଼ରେ ବେଳି ପକାଇ ତାଙ୍କୁ ଗୋଡ଼ାରେ ରଖିବାକୁ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ମହଲରୁ ନିନ୍ଦା କରାଯାଇଛି । ଏହି ଘଟଣାକୁ ନେଇ ରାଜଧାନୀରେ ସାମ୍ବାଦିକ ମିଳିତ ମଂଚ ପକ୍ଷରୁ ବିରୋଧ କରାଯାଇଛି । ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗର ସାମ୍ବାଦିକମାନେ ଏକଜୁଟ ହୋଇ



ଘଟଣାର ଦୃଢ଼ ପ୍ରତିବାଦ କରିଥିଲେ । ଆତଙ୍କବାଦୀ କିମ୍ବା ଯେସାଦାର ଅପରାଧ ପରି ଜଣେ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କ ଗୋଡ଼ରେ ବେଳି ପକାଇଥିବା

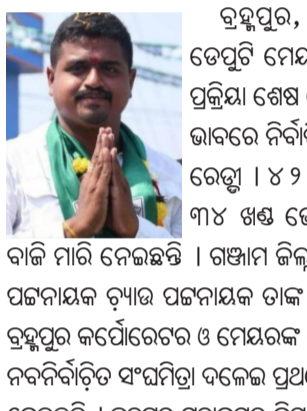
ଲିଙ୍ଗରାଜ ସାହୁଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ବିରୋଧରେ ରାମଚଣ୍ଡୀ ପ୍ରସାଦ ରଣବିହାର, ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ମହାନ୍ତି, ଆଲ୍ଲା ରାୟ, ବିଦ୍ୟାଧର ବାରିକ, ମୌସୁମୀ ମହାନ୍ତି, ଅର୍ପୁର ରଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡା, ଚନ୍ଦନ ପାଲକରାୟ, କିଶନ କୁମାର ବରାଜ, ଚିନ୍ମୟ ମହାପାତ୍ର, ଦେବଦତ୍ତ ପାତ୍ର, ସୋମ୍ୟଜିତ ସିହା, କପିଳେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ, ନବାନ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ, ଅଜୟ ପଣ୍ଡା, ଓଁକାର ମହାନ୍ତି, ବିକାଶ ଦାସ, ସରିତଦିପ୍ତ ଶତପଥି ଓ ବହୁ ସାମ୍ବାଦିକ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ ।

ଭିଜିଲାନୁ ଇତିହାସରେ ରେକର୍ଡ଼ ଘରୁ ମିଳୁଛି କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା



ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ସଂଦେଶ ବ୍ୟୁରୋ): ଶୁଦ୍ଧ ଜଳସେଚନ ବିଭାଗର ସହକାରୀ ଯନ୍ତ୍ରୀ କାର୍ତ୍ତିକେଶ୍ୱର ରାଉଳଙ୍କର ଘରୁ ନଗଦ ୨ କୋଟି ଟଙ୍କା ଜବତ କଲା ଭିଜିଲାନୁ । ଟଙ୍କା ଗଣିବା ପାଇଁ ମେସିନ ବ୍ୟବହାର କରିଛି ଭିଜିଲାନୁ । କାର୍ତ୍ତିକେଶ୍ୱର ରାଉଳ ଓ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱିତୀୟ ପତ୍ନୀଙ୍କ ଠାରୁ ମିଳିଛି ଏହି ନଗଦ ଟଙ୍କା । ଗତକାଳି ତାଙ୍କ ଠାରୁ ୨ କୋଟି ୭୬ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ସମ୍ପତ୍ତି ଠାବ କରିଥିଲା ଭିଜିଲାନୁ । ଆୟ ବହିଭୁତ ସମ୍ପତ୍ତି ଠାବ ଅଭିଯୋଗରେ ଭିଜିଲାନୁ ବୃତ୍ତାନ୍ତ କରି ଠାବ କରିଛି ଏହି ସମ୍ପତ୍ତି । ଗଞ୍ଜାମ ଭଞ୍ଜନଗର କ୍ଷୁଦ୍ର ଜଳସେଚନ ବିଭାଗର ସହକାରୀ ଯନ୍ତ୍ରୀ କାର୍ତ୍ତିକେଶ୍ୱର ରାଉଳ । ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଓ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାର ୬ ଟି ସ୍ଥାନରେ ଏକ କାଳୀନ ବୃତ୍ତାନ୍ତ କରିଥିଲା ଭିଜିଲାନୁ । ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଦୁଇଟି ପୁଅ ଓ ଅନ୍ୟ ଏକ ଦୁଇ ମହଲା ଘର । ବ୍ୟାଙ୍କ ଓ ଜନୁରାନ୍ତ ଜମା ୩୭ ଲକ୍ଷ ୨୩ ହଜାର ଟଙ୍କାର ରହିଛି । କାର୍ତ୍ତିକେଶ୍ୱରଙ୍କର ରହିଛି ୬ ଟି ପୁଅ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ପ୍ରାଜନ

ବ୍ରହ୍ମପୁର ଡେପୁଟି ମେୟର ହେଲେ ଇଂ ବିବେକ ରେଡ୍ଡି



ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ସଂଦେଶ ବ୍ୟୁରୋ): ବ୍ରହ୍ମପୁର ଡେପୁଟି ମେୟର ପଦବା ପାଇଁ ପରୋକ୍ଷ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶେଷ ହୋଇଛି । ବ୍ରହ୍ମପୁର ଡେପୁଟି ମେୟର ଭାବରେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି ବିବେକ ରେଡ୍ଡି । ୪୨ ନମ୍ବର ଖୁର୍ଦ୍ଧା କର୍ପୋରେଟର ବିବେକ ୩୪ ଖଣ୍ଡ ଭୋଟ ପାଇ ଡେପୁଟି ମେୟର ପଦବା ବାଜି ମାରି ନେଇଛନ୍ତି । ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ବିଜେଡି ସଭାପତି ଡ. ରମେଶଚନ୍ଦ୍ର ପଟ୍ଟନାୟକ ତ୍ୟାଜ ପଟ୍ଟନାୟକ ତାଙ୍କ ନାଁ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ଏହା ପରେ ବ୍ରହ୍ମପୁର କର୍ପୋରେଟର ଓ ମେୟରଙ୍କ ଶପଥ ପାଠ ଆରମ୍ଭ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ନବନିର୍ବାଚିତ ସଂଘମିତ୍ରୀ ଦଳଙ୍କ ପ୍ରଥମେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ମେୟର ଭାବରେ ଶପଥ ନେଇଛନ୍ତି । ବ୍ରହ୍ମପୁର ମହାନଗର ନିଗମରେ ବିଜେଡି ୪୨ଟି ଖୁର୍ଦ୍ଧା ବିଜେଡି ୩୦ଟିରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରିଛି । ଏହା ପଛକୁ ବିଜେପି ୭ଟି ଆସନ ଖୁର୍ଦ୍ଧା ଏବଂ କଂଗ୍ରେସ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ଖୁର୍ଦ୍ଧାରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରିଛି ।

ଘଟଣାର ଦୃଢ଼ ପ୍ରତିବାଦ କରିଥିଲେ । ଆତଙ୍କବାଦୀ କିମ୍ବା ଯେସାଦାର ଅପରାଧ ପରି ଜଣେ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କ ଗୋଡ଼ରେ ବେଳି ପକାଇଥିବା

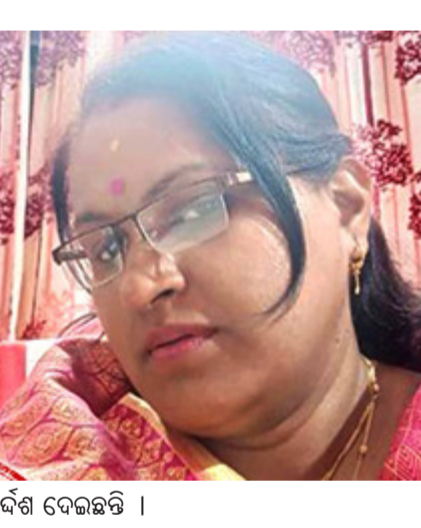
ଲାୟନ୍ କ୍ଲବ୍ ନୟାପଲ୍ଲୀର ନୂତନ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଚୟନ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ସଂଦେଶ ବ୍ୟୁରୋ): ସାଧାରଣ ସଭାରେ ଅନେକ ଲାୟନ୍ ସଭ୍ୟଙ୍କ ଗହଣରେ ଲାୟନ୍ ଟି. ରବି କୁମାର ପାତ୍ର ସଭାପତି, ଲାୟନ୍ ଭାରତୀ ପଟ୍ଟନାୟକ ସମାବିକା, ଲାୟନ୍ ଦେବସୁତା ମିଶ୍ର କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ଚୟନ ପରିପ୍ରେଷଣରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏକ ସେମିନାରର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଚଳିତମାସ ୩୦ ତାରିଖରେ କଲିକତାସ୍ଥିତ ସୋନାର ବଙ୍ଗଳାଠାରେ ଶତାଧିକ ସଭ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ସାମିଲ ହେବେ ଓ ଆଗାମୀ ବର୍ଷ ପାଇଁ ସମାଜସେବାର ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରିବେ ।

ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କୁ ହସପିଟାଲରେ ବେଢ଼ି ପକାଇବା ଘଟଣାରେ ବଦଳିଲେ ଆଇଆଇସି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ସଂଦେଶ ବ୍ୟୁରୋ): ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ନୀଳଗିରିରେ ଜଣେ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କୁ ମିଛ କେସରେ ଫସାଇ ହସ୍ପିଟାଲରେ ବେଢ଼ି ପକାଇବା ଘଟଣାରେ ଆଇଆଇସିଙ୍କ ବଦଳି କରା ଯାଇଥିବା ଜଣା ପଡ଼ିଛି । ନୀଳଗିରି ଥାନା ଆଇଆଇସି ଡ୍ରୋପା ଦାସଙ୍କୁ ଅନ୍ୟସ୍ଥାନକୁ ବଦଳି କରାଯାଇଛି । ତାଙ୍କ ସହିତ ମାମଲାର ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତା ଅଧିକାରୀ ଏସ୍ଆଇ ସୁବର୍ଣ୍ଣା ବେହେରାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ବଦଳି କରାଯାଇଛି । ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ବାଲେଶ୍ୱର ମୁଖ୍ୟାଳୟକୁ ବଦଳି କରାଯାଇଥିବା ଜଣା ପଡ଼ିଛି । ସେହିପରି, ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ନୀଳଗିରିରେ ଜଣେ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କୁ ଗିରଫ କରି ହସ୍ପିଟାଲରେ ବେଢ଼ି ପକାଇବା ଘଟଣାରେ ରାଜ୍ୟ ମାନବିକ ଅଧିକାର କମିଶନ ନିଜ ଆଡ଼ ରିପୋର୍ଟ ମାଗିଛନ୍ତି । ୧୫ ଦିନ ଭିତରେ ରିପୋର୍ଟ ଦେବା ଲାଗି କମିଶନ ପୂର୍ବରୁ ଆଇଜିଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।



‘ସହାୟ’ ପକ୍ଷରୁ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ୧୭୦ ଯୁନିଟ୍ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ସଂଦେଶ ବ୍ୟୁରୋ): ଗତ ୯ ତାରିଖରେ ନାଲକର, ଭୁବନେଶ୍ୱରଠାରେ ‘ଜରିୟା’ ଓ ‘ସହାୟ’ ଭୁବନେଶ୍ୱରର ମିଳିତ ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ଏକ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଦରିୟାର ସଭାପତି ଶ୍ରୀତାମରାଣୀ ମିଶ୍ର ଓ ସଂଯୋଜକ ଗାୟତ୍ରୀ କେ .ଓ ଅନ୍ୟ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ଉକ୍ତ ଶିବିରକୁ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ଉକ୍ତ ଶିବିରରେ ସହାୟର ସଂଯୋଜକ କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ ଓ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଉକ୍ତ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିରରେ ରାଜଧାନୀ ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ରକ୍ତଭଣ୍ଡାରର ତାନ୍ତ୍ରିକ ଓ ସହକର୍ମୀମାନେ ଯୋଗ ଦେଇ ୧୭୦ ଯୁନିଟ୍ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥିଲା । ଜରିୟା ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଓ ନାଲକରର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ରକ୍ତଦାନ କରିଥିଲେ ।



କୋଭିଡ୍-୧୯ରେ ମୃତକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ୫୦ ହଜାର ଟଙ୍କାର ସହାୟତା ରାଶି ମଇ ୨୮ ଆବେଦନର ଶେଷ ତାରିଖ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ସଂଦେଶ ବ୍ୟୁରୋ): କୋଭିଡ୍-୧୯ରେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟତମ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ଯଦି ଏହି ସହାୟତା ରାଶି ପାଇନାହିଁ ତେବେ ସେମାନେ ଆବେଦନ ପତ୍ର/ବରଖାସ୍ତ ଓ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଦସ୍ତାବିଜ ସହିତ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ଅପଲାଇନ୍ କିମ୍ବା ଅନୁଲାଇନ୍ରେ <http://caps.odisha.gov.in> ଉପରେ ଆବେଦନ କରିବାକୁ ନିମନ୍ତେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟଣା ତାରିଖ ମଧ୍ୟରେ ଆବେଦନ କରିପାରିବେ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ୨୦୨୨ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦ ତାରିଖ ପରେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଯଦି କେହି ଭବିଷ୍ୟତରେ କୋଭିଡ୍-୧୯ରେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଛନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ କୋଭିଡ୍-୧୯ ମୃତ୍ୟୁ ସହାୟତା ରାଶି ନିମନ୍ତେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟଣା ତାରିଖ ମଧ୍ୟରେ ଆବେଦନ ପତ୍ର/ବରଖାସ୍ତ ଓ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଦସ୍ତାବିଜ ସହିତ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ଅପଲାଇନ୍ କିମ୍ବା ଅନୁଲାଇନ୍ରେ <http://caps.odisha.gov.in> ଉପରେ ଆବେଦନ କରିପାରିବେ । କୌଣସି ଅସୁବିଧା କିମ୍ବା ଦୂରାବସ୍ଥା ପାଇଁ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉପରୋକ୍ତ ଧାର୍ଯ୍ୟ ସମୟସୀମା ମଧ୍ୟରେ ଯଦି କୌଣସି ଆବେଦନକାରୀ ଏହି ସହାୟତା ନିମନ୍ତେ ଆବେଦନ କରିବାରେ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିଲ୍ଲାରେ ଗଠନ କରାଯାଇଥିବା Grievance Redressal Committee ମାଧ୍ୟମରେ ଆବେଦନ କରିପାରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ Grievance Redressal C o m m i t t e e ଆବେଦନକାରୀଙ୍କ ତଥ୍ୟ ଆଧାରରେ ଅବାଶ୍ୟକୀୟ ଯାଂଚ ଏବଂ ତଦନ୍ତ କରି ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବେ । କୋଭିଡ୍-୧୯ରେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କୁ ଆବେଦନ କରିବାର ୩୦ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଅନୁକମ୍ପାମୂଳକ ସହାୟତା ରାଶି ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ । ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଜନସାଧାରଣ ଦେଖିପାରୁଥିବା ସଂଯୋଗ ହେଲେପଲାଇନ୍ ନମ୍ବର ୧୫୫୩୫୫କୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରି ସହାୟତା ନେଇପାରିବେ ବୋଲି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରିଲିଫ କମିଶନର ଓ ଅତିରିକ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ଜଣାଇଛନ୍ତି ।

ହଜାର ଟଙ୍କାର ସହାୟତା ରାଶି ମଇ ୨୮ ଆବେଦନର ଶେଷ ତାରିଖ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ସଂଦେଶ ବ୍ୟୁରୋ): କୋଭିଡ୍-୧୯ରେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟତମ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ଯଦି ଏହି ସହାୟତା ରାଶି ପାଇନାହିଁ ତେବେ ସେମାନେ ଆବେଦନ ପତ୍ର/ବରଖାସ୍ତ ଓ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଦସ୍ତାବିଜ ସହିତ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ଅପଲାଇନ୍ କିମ୍ବା ଅନୁଲାଇନ୍ରେ <http://caps.odisha.gov.in> ଉପରେ ଆବେଦନ କରିପାରିବେ । କୌଣସି ଅସୁବିଧା କିମ୍ବା ଦୂରାବସ୍ଥା ପାଇଁ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉପରୋକ୍ତ ଧାର୍ଯ୍ୟ ସମୟସୀମା ମଧ୍ୟରେ ଯଦି କୌଣସି ଆବେଦନକାରୀ ଏହି ସହାୟତା ନିମନ୍ତେ ଆବେଦନ କରିବାରେ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିଲ୍ଲାରେ ଗଠନ କରାଯାଇଥିବା Grievance Redressal Committee ମାଧ୍ୟମରେ ଆବେଦନ କରିପାରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ Grievance Redressal C o m m i t t e e ଆବେଦନକାରୀଙ୍କ ତଥ୍ୟ ଆଧାରରେ ଅବାଶ୍ୟକୀୟ ଯାଂଚ ଏବଂ ତଦନ୍ତ କରି ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବେ । କୋଭିଡ୍-୧୯ରେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କୁ ଆବେଦନ କରିବାର ୩୦ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଅନୁକମ୍ପାମୂଳକ ସହାୟତା ରାଶି ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ । ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଜନସାଧାରଣ ଦେଖିପାରୁଥିବା ସଂଯୋଗ ହେଲେପଲାଇନ୍ ନମ୍ବର ୧୫୫୩୫୫କୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରି ସହାୟତା ନେଇପାରିବେ ବୋଲି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରିଲିଫ କମିଶନର ଓ ଅତିରିକ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ଜଣାଇଛନ୍ତି ।

ମହିଳାଙ୍କ ପାଦ ତଳିପାର ଯନ୍ତ୍ରଣା

ପାଦ ଛାଞ୍ଚର ମାପ ବକ୍ତ ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା ପାଦ ଯଦି ଚଟକା ପରି ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ଚାଲିଲାବେଳେ ପାଦ ଅସ୍ୱାଭିବ ଭାବରେ ଆଗକୁ ବା ପଛକୁ ପଦପାତ ପଡୁଥିଲେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ସେହିପରି ପାଦମାପର ଛୋଟ ବଡ଼ ଯୋଗା, ବା ସକ୍ୱ ପିନ୍ଧିଲେ ବି ଏହା ପାଦ ପାଇଁ ସମସ୍ୟା କରିଥାଏ । ତେବେ ସମସ୍ୟାଟି ମାତ୍ର ସେହିଟି ଅଟକି ନଥାଏ । ମହିଳାମାନେ ଘରକାମ ଭିତରେ କୌଣସି ଅଧିକ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ, ଅନେକ ସମୟ ଧରି ଛିଡ଼ାହେଲେ, ପାଦରେ କୌଣସି କିନ୍ତା କିଛି ସମୟ ଚାପି ହୋଇ ରହିଗଲେ କିମ୍ବା ଚୋଡ଼ାଚୋଡ଼ି କଲାବେଳେ ପାଦ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ନପଡ଼ିଲେ ପାଦ ତଳିପା ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ପାଲଟିଥାଏ । ତେବେ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ର ଗବେଷଣାକି କହୁଛି ମହିଳାମାନେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ବୟସ ବଢ଼ିଗଲେ ପାଦ ତଳିପାରେ ରହିଥିବା ଚର୍ଚ୍ଚି କିମ୍ବା ତନ୍ତୁର ଅଂଶ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ । ତେବେ ଅନେକକ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ସଚେତନତା ଅଭାବକୁ ପ୍ରାୟତଃ ମହିଳାମାନେ ଏହାକୁ ଅଣହେଲକା କରିଥାନ୍ତି । ଏ ସମ୍ଭାବନା ବିଶେଷକରି ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ, ଆଦିବାସୀ ଅଧିବାସୀ ଓ ଗ୍ରାମ୍ୟ କର୍ମଜୀବି ବା ଶ୍ରମଜୀବିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ।

ପାଦକୁ କେବେହେଲେ ଅଣଦେଖା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଖାଲି ପାଦରେ ନଚାଲି ସାଧାରଣ ଚପଲଟିଏ ବି ହେଉ ପିନ୍ଧିବାର ଅଭ୍ୟାସ ରଖନ୍ତୁ । ଘରେ ସୁବିଧା ହେଲେ ବା ରକ୍ଷଣଶୀଳତାର ଚିନ୍ତାଧାରା ନଥିଲେ ସଫା ସୁପୁରତି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଭଲ । ନିଜ ମାପର ସଠିକ୍ ଯୋଗା ବା ଚପଲ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ଲୋକଦେଖାଣିଆ ଆକର୍ଷଣୀୟ ବଡ଼ ସାଇଜର ଯୋଗା ପିନ୍ଧି ନିଜ ପାଇଁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିମନ୍ତେ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯୋଗା କିଣିଲାବେଳେ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଯେଉଁ ଯୋଗାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପ୍ରତିହତ କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିବା ସେହିପରି ଯୋଗା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଯୋଗାରେ ହିଲ ପ୍ୟାଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ସବୁବେଳେ ମୋଜା ପିନ୍ଧିବା ଅଭ୍ୟାସ ନରଖିଲେ ଭଲ । ବିଶେଷକରି ଚୋଡ଼ାଚୋଡ଼ି ବେଳେ, ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ, ଖେଳକୁଳ ସମୟରେ କିମ୍ବା ଭ୍ରମଣ ସମୟରେ ପାଦକୁ ସଠିକ୍ ମାପର ଯୋଗା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ଯଦି ପାଦର କୌଣସି ଗଠନ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଅସୁବିଧା ଥାଏ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଅଧିକାରୀ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ 'କମ୍ପ୍ୟୁଟର ମେଡିକାଲ' ଯୋଗା ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି । ପାଦର ଯନ୍ତ୍ରଣା କିମ୍ବା ତଳିପାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅଧିକ ହେଲେ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ କିଣ୍ଟାମାନ ନିଅନ୍ତୁ । ସେହିପରି ପାଦର ତଳିପାର ବଳା ଅଂଶକୁ ପାପୁଲି ସାହାଯ୍ୟରେ ମାଲିସ କରିପାରନ୍ତି । ବସିଥିବା ସମୟରେ ବେଳେବେଳେ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଳି ସବୁକୁ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ସଞ୍ଚାଳନ କରନ୍ତୁ । ଅତିକମ୍ପାନ କିମ୍ବା ଆବତ୍ତାଖାବତ୍ତା ଚଟାଣ ହେଉ ବା ଛାତ ଉପର, ବାହାର ଅଗଣା ହେଉ ବା ଦାଣ୍ଡବାରୀ ଚାଲନ୍ତୁ ନାହିଁ । ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପାଦକୁ କିଛି ସମୟ ନଖ ଉଷ୍ମ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ।



ଏହା ସମସ୍ତେ ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣିଛନ୍ତି ଯୁବାର ଆସିଥାଏ । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଯେ, ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ବହୁ

ଝୁନ କର୍କଟ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରାଏ ବ୍ୟାୟାମ

ପରିମାଣରେ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଫଳରେ ଶରୀରର ପ୍ରାୟ ସବୁ ଅଙ୍ଗ ଉପରେ ଅନୁକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଶରୀର ଚକ୍ର ଛୋଇଯାଏ । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସୁଫଳ ମିଳିବା ସହ କୌଣସି ରୋଗରେ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ମଧୁମେହ, ଉଚ୍ଚଚର୍କରାପ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ହୃଦ୍ ସମ୍ପର୍କୀୟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବହୁ ପରିମାଣରେ କମିଥାଏ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା । କୋଲୋନ ଓ ଝୁନ କ୍ୟାନ୍ସର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଏ । ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିବା ସହିତ ଶରୀରର ଗତ ଚକ୍ର ଛୋଇଯାଏ । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ଲୋକ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ବି କାହା ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଶରୀରର ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଫଳରେ ପ୍ରତିପାରେ ଶରୀର ଉପରେ । ତେଣୁ ନିୟମାନ୍ୱୟରେ ବ୍ୟାୟାମ କରି ଏହାର ଦେଖା ଦେଇନଥାଏ । ଶାରୀରିକ ସୁଫଳ ପ୍ରତିକ୍ଷେପକ ଗୁଣର ଲାଭ ଉଠାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଗରମରେ ଦୂତାକୁ ଚମକାଇବାର କିଛି ଟିପ୍ସ



ଖରାଦିନେ ମୁହଁ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଉତ୍ତାପ କଳା କରିଦେଇଥାଏ । ଏବଂ ଅଂଶୁପାତ ଭଳି ରୋଗରେ ପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ତାକୁ ସେଥିରୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ବଞ୍ଚେଇବା ପାଇଁ ଆମକୁ ସରଳ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

୧. ଶରୀର ଏବଂ ମୁହଁକୁ କଳା ଏବଂ ବ୍ଲୁକ୍ ସ୍ୱଚ୍ଛ ବଞ୍ଚେଇବାକୁ ହେଲେ ଭଲ ସନସ୍କ୍ରିନ ଲୋସନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏସପିଏଫ ୩୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସନସ୍କ୍ରିନ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଟେ । ପ୍ରତିଦିନ ଘରୁ ବାହାରିବାର ୨୦ ରୁ ୩୦ ମିନିଟ ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ଲଗାଇ ବାହାରକୁ ବାହାରିବୁ ।
୨. ଖରାରେ ଚଷମା ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଖି ରୋଗରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇପାରିବେ । ଡାର୍କସନ୍ସଲ ହେବ ନାହିଁ ଏବଂ ଆଖି ସୁସ୍ଥ ରହିବ ।
୩. ଗୁଣ୍ଡା-ସୁଖା ଏବଂ ସୁଖ ନିର୍ଜିବ ଦୂତାକୁ ପିଇ ଛଡ଼େଇବା ପାଇଁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମୃତ ଏବଂ ପୁରୁଣା ଦୂତା କୋଷିକା ଗୁଡ଼ିକ ଚାଲିଯାଇଥାଏ । କହୁଣ୍ଡି ଏବଂ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍ ମୃତ କୋଷିକାକୁ ହରାଇବା ପାଇଁ ଦିନେ ଦିନେ ଛାଡ଼ି ସେଥିରେ ଚିନି ଏବଂ ଲେମ୍ବୁ ଧିରେ ଧିରେ ରଖନ୍ତୁ ।
୪. ଗରମରେ ବାଳର ସାଇନିଂ ଚାଲିଯାଇଥାଏ । ଏମିତିରେ



କୌଣସି ପ୍ରକାର କେମିକାଲ ଏବଂ ହେୟାରସୁଇଚ ମନେକରା ପାଇଁ ଉପକରଣ ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଧାରଣା ଥିବା ଦରକାର । କଲମି କଲମି ସାମ୍ନା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ବାଳର ଚମକ ବା ନରମତା ଚାଲିଯାଇଥାଏ । ବାଳ ପାଇଁ ନରମ ସାମ୍ନା ବା କଣ୍ଠସନରର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୫. ଡାହାଣ ଗରମରେ ବା ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଦିନରେ ପାଣି ପ୍ରଚୁର ପିଇବା ସହ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଉପଦେଶ ଆପଣଙ୍କୁ ଦିଆଯାଉଛି । ନିଜ ଦୂତାକୁ ହେଲଦି ରଖିବା ପାଇଁ ତାଜା ଫଳ ଏବଂ ସବୁଜ ପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ । ଖାଇବାର କାକୁଡ଼ି, କଲରା, ପାଳକ, ସାଗ, ତରଭୁଜ, କମଳା, ତେର ଏବଂ ଲିଚି ଭଳି ଫଳ ଏବଂ ପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ ।

ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ଖଜୁରୀକୋଳି

ରକ୍ତଚାପ ଆଧୁନିକ ଜୀବନଶୈଳୀର ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ରୋଗ ପାଲଟିଛି । ଏହାକୁ 'ସାରଲେଖ କିଲର' ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଯେ ତେ ବେଳେ ହୃଦ୍ପିଣ୍ଡର ଧମନୀରେ ଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ, ସେ ତେ ବେଳେ ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଚାପ ପକାଯାଏ । ଏହାକୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କୁହାଯାଏ ।

ପୁଞ୍ଜବିକ୍ଷା, ମୁଣ୍ଡବୁଲାଇବା ଓ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବୃଦ୍ଧି ଏହାର ପ୍ରମୁଖ ଲକ୍ଷଣ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏକ ଗମ୍ୟ ସମସ୍ୟା । ଏଥିରେ ପାଡ଼ିତ ଲୋକଙ୍କ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ନିତନ୍ତ କରୁନା । ଯଦି ଏଭଳି ନ କରାଯାଏ, ତେବେ ଏହା ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟେକକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହେବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌ରୋଗ, କିଡ଼ନୀ ସମସ୍ୟା ଆଦି ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଏ । ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ଅନିୟମିତତା, ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଓ ନିଦ୍ରାହୀନତା ଏହି ସମସ୍ୟାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ । କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବାର ଆଦୌ ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । କାରଣ ସାମାନ୍ୟ ଖଜୁରୀକୋଳି ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିହେବ । ଦେଖିବାକୁ ଏହା ଖୁବ୍ ଛୋଟ ହୋଇପାରେ ସତ; କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ, ମିନେରାଲ୍ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଉପଲବ୍ଧ । ଏହାଛଡ଼ା ଖଜୁରୀ ଫାଇବର ସୁସ୍ଥ ଖଜୁରୀରେ ଭିଟାମିନ ବି୧, ବି୨, ବି୩, ବି୫, ଏ୧ ଓ ଭିଟାମିନ ସି ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଏହାସହ ଭରପୁର ପୋଟାସିୟମ୍ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାଏ ଖଜୁରୀ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ ଜଳଖିଆରେ ପ୍ରଥମେ ତିନୋଟି ଖଜୁରୀକୋଳି ଖାଇ ତୁରନ୍ତ ଉଷ୍ମ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଉପାୟକୁ ଲଗାତର ଏକ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଜ ଖାଇଲେ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିହେବ । କିନ୍ତୁ ମନେରଖିବେ, ଏହି ଉପାୟ ସାଙ୍ଗକୁ ଆପଣ ନିଜ ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ନିୟମିତ ରୁପରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିବ ।



ପିଲାଙ୍କ କ୍ୟାନ୍ସରକୁ ରୋକିପାରେ ଗ୍ରୀନ ଟି

ଗ୍ରୀନ ଟି ମଣିଷର ବୈଦିକ ଜୀବନରେ ଏକ ଆଶାକାରୀ ସଦୃଶ ଉଦ୍ଭା ହୋଇଥାଏ । ଗ୍ରୀନ ଟି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ କେତେ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ମୁଣ୍ଡବିକ୍ଷା, ଡିପ୍ରେସନ ସମୟରେ ଏହା ଏକ ପ୍ରକୃତ ମେଡିସିନ ଭଳି କାମ ଦେଉଥିବା ବେଳେ ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ପରିମାଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ । ଏବେ ଏକ ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଗ୍ରୀନ ଟି ଶ୍ରେଣୀର ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା କ୍ୟାନ୍ସରକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । କ୍ୟାନ୍ସର ଅନୁସନ୍ଧାନକାରୀ ଓରାଭି ଓ ଭିଟାରିଓ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଗ୍ରୀନ ଟି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଥିବା ଆର୍ଡି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଡ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ନେରୋଗ୍ଲୋଷ୍ମା କ୍ୟାନ୍ସର ସେଲରୁ ଗ୍ରୀନ ଟି ୫୦ ପ୍ରତିଶତ କ୍ୟାନ୍ସର ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ । ନେରୋଗ୍ଲୋଷ୍ମା କ୍ୟାନ୍ସର ମୁଖ୍ୟତଃ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହି କ୍ୟାନ୍ସରକୁ ଗ୍ରୀନ ଟି ମାଧ୍ୟମରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ନିରାପଦ ଓ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟାହୀନ ବୋଲି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।



ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ

ଉଚ୍ଚମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ପ୍ରୋଟିନ୍ । ଏହା ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ହାଡ଼ପାଇଁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ଅନେକ ସମସ୍ୟା...

ଶରୀରର କ୍ଷତି ହାଇ ପ୍ରୋଟିନ୍-ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଇଲେ ଶରୀର ଉପରେ ଏହା କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । କାଟୋସର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଏ । କାଟୋସ୍ ଏମିତି ଏକ ପଦାର୍ଥ ଯାହା ଶରୀରକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇବାର ଉଦ୍ୟମ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ଶରୀରରୁ ନିଷ୍କାସିତ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ଯଦ୍ୱାରା ଏହା ଶରୀରରୁ ବାହାରି ଥାଏ। ଅଧିକ ରୋଗ-ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ ଅସ୍ଥିକମିତ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । କିଡ଼ନୀ ରୋଗୀଙ୍କୁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମନ-କିଡ଼ନୀ ଏବଂ ଯୁରିକ୍ ଏସିଡର ରୋଗୀ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କିଡ଼ନୀ ଶରୀରରୁ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ମାତ୍ରାକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ନିଷ୍କାସିତ କରିନଥାଏ । ଯଦ୍ୱାରା କିଡ଼ନୀରେ ପଥର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଓଜନ ହ୍ରାସରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନିଅନ୍ତୁ-ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଅନେକ ସମସ୍ୟାକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥାଏ । ନିଜ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଅନୁସାରେ କଣେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନେବା ଉଚିତ୍ । ଉଚ୍ଚମ ପ୍ରୋଟିନ୍-ଶରୀର ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଛି । କିନ୍ତୁ ସର୍ବଦା ଉଚ୍ଚମ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଥା-ସୋୟାବିନ, ଦହି, ପନୀର୍ ଓ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ।



ଚା'କଫି ପିଉଥିଲେ..... ଚା' କଫି ପିଇବା ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସ । ଏହାକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ନ ପିଇଲେ ଶରୀର ମାନ୍ଦ ଲାଗିଥାଏ । ପୁନଶ୍ଚ ପରିମାଣ ଅଧିକ ହେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଏହା ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଚା'ରେ ପିଏଚ୍ ଭ୍ୟାଲ୍ୟୁ ୬ ଓ କଫିରେ ପିଏଚ୍ ଭ୍ୟାଲ୍ୟୁ ୫ ଥାଏ । ଚା' ଓ କଫି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏସିଡିଟି ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ କର୍କଟ ରୋଗ ଓ ପେଟରେ ଅଲସର ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହା ପିଇବା ପୂର୍ବରୁ ପାଣି ପିଇଲେ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା କ୍ଷତି ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ପାଣି ଶରୀର ପାଇଁ ଅନେକ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

