



REPUBLIC DAY SALE OFFER ENDS 31ST JAN

TCL QLED TV AI In C715

Quantum Dot | HANDS-FREE VOICE CONTROL | Dolby VISION • ATMOS | prime video

50 ₹49,990

TCL AI Ultra-Inverter AC 1.5 Ton

BEST SELLING



Works with Google Assistant, Works with TCL Home App

Offer Price ₹30,990

Titan Gold Evaporator & Condenser | 60°C High Ambient Cooling | 30 Sec Fast Cooling | Up to 40% Energy Saving | 100% Copper

4K UHD TV AI In P715



4K ULTRA HD | Google Assistant | HDR | Dolby AUDIO | prime video

Starting from ₹35,990

4K ANDROID TV AI In P615



4K HDR | androidtv | UNLIMITED CONTENT | Dolby AUDIO | prime video

Starting from ₹26,990

FHD/HD androidtv AI In S6500



HDR | Dolby AUDIO | NETFLIX | Google Assistant | prime video

Starting from ₹13,490

iECO Air 1.5 ton



Starting From ₹34,990

Silver Ion Filter | Titan Gold Evaporator & Condenser | Upto 50% Energy Saving | 30 Sec Fast Cooling | 60°C High Ambient Cooling

Turbo Air 1.5 Ton



Starting From ₹29,990

17,500,000 ANNUAL PRODUCTION | Titan Gold Evaporator & Condenser | Upto 40% Energy Saving | 30 Sec Fast Cooling | 60°C High Ambient Cooling | 100% Copper

Buy now: storeindia.tcl.com



www.tcl.com | /TheCreativeLifeIndia | Toll Free: 1800 419 0622

Available At



DISTRIBUTION PARTNER ODISHA SA INFOSYS PVT LTD | Mr. ABHISHEK PODDAR: 9937517777 SWAPNAJIT: 7894403848 / SUSANTA: 7894404120

ANGUL: M/s Patwari Varities: 8249993125; Jagannath Electronics: 9437382773; Pradhan Enterprises:9437728637; Pradhan Store: 9437334473; Subhashre: 9861143488; Sudhir Enterprise: 7008547281; Parvati Enterprise: 8917539959; Parida Enterprises: 9937131108; Suman Electronics: 9937613576; Dhenkanal: Maa Shakti Enterprise: 8763896266; Beauty Palace: 9861266100; Radio Store : 7008000905; S P Electronics: 7008792588; Ray Digital: 8908537391.

Trade Enquiry: Branch Manager Mr. Kishore: 9866789653 / Trade Marketing Mr. Monodip: 7318822016

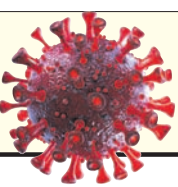


Table with 3 columns: Category, Value, and Unit. Includes rows for Total, Active, and Recovered cases.

କରୋନା ରାତି ୧୦ଟା ସୁଦ୍ଧା (+ ଅନ୍ୟ ରୋଗରେ କରୋନା ଆକ୍ରମଣ ମୃତ୍ୟୁ) ଠିକଣା: https://www.worldometers.info/coronavirus/ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ସୋମବାର, ୨୫ ଜାନୁଆରୀ, ୨୦୨୧

ସଂକ୍ଷେପରେ

ତଦନ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲେ ଭିକ୍ଷକ କର୍ମୀମାନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୫୧୧ (ବ୍ୟୁରୋ)

ରାଜଧାନୀର ଏକ ଭିକ୍ଷକ ତାଲିମ କେନ୍ଦ୍ରରେ ମହିଳା ଓ ଯୁବକମାନଙ୍କୁ ଯୌନ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ ପାଠପଢ଼ାପାଇଁ ଏକ ଭିକ୍ଷକ ତାଲିମ କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇଛି। ପକ୍ଷୀପକ୍ଷୀ ଭାବରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି।

ଡାକ୍ତାରି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଯୌନ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି।

କିଛି ସ୍ତରରେ ତାଙ୍କୁ ମାସିକ ୭୫୦ରୁ ୧୦୦୦ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି।

ସ୍ୱାଭିମାନ ଅଞ୍ଚଳରୁ ମାଓବାଦୀ ସାମଗ୍ରୀ ଜବତ

ଚିତ୍ରକୋଣ୍ଡା, ୨୫୧୧ (ଡି.ଏନ.ଏ.)



ଆନ୍ଧ୍ର ଓଡ଼ିଶା ସୀମାନ୍ତ ମାଓବାଦୀ ଉପସ୍ଥଳ ଅଞ୍ଚଳରୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାଓବାଦୀ ସାମଗ୍ରୀ ଜବତ କରାଯାଇଛି।

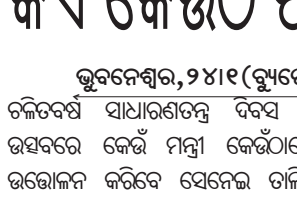
ମାଓବାଦୀ ଉପସ୍ଥଳ ଅଞ୍ଚଳରୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାଓବାଦୀ ସାମଗ୍ରୀ ଜବତ କରାଯାଇଛି।



୨୦୨୦ ରଥଯାତ୍ରା ଆୟୋଜନକୁ ଅନୁମତି ଦେବା ପାଇଁ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟରେ ଲଢ଼ାଇଥିବା ଗଣତନ୍ତ୍ର ପକ୍ଷର ଲଢ଼ାଏର ଉପସ୍ଥଳ ଅଞ୍ଚଳରୁ ମାଓବାଦୀ ସାମଗ୍ରୀ ଜବତ କରାଯାଇଛି।

ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଅଭିନେତା ଶାନ୍ତିସ୍ୱରୂପଙ୍କ ପରଲୋକ

ସମ୍ବଲପୁର, ୨୫୧୧ (ବ୍ୟୁରୋ): ଓଡ଼ିଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଅଭିନେତା ଶାନ୍ତିସ୍ୱରୂପ ମିଶ୍ର (ଟିକ୍)ଙ୍କ ରବିବାର ସମ୍ବଲପୁରସ୍ଥିତ ଏକ ଘରୋଇ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପରଲୋକ ହୋଇଯାଇଛି।



ମୃତ୍ୟୁ ବେଳକୁ ତାଙ୍କୁ ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସ ହେଉଥିଲା। ମୃତ୍ୟୁଶଯ୍ୟା ନିକଟରେ ତାଙ୍କର ସ୍ତ୍ରୀ ସଂସ୍କୃତା, ଝିଅ ମଧୁସୂଦନା, ପୁଅ ରୋହିତ ଓ ବୋହୂ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ।

କିଏ କେଉଁଠି ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ କରିବେ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୫୧୧ (ବ୍ୟୁରୋ)

ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଅଭିନେତା ଶାନ୍ତିସ୍ୱରୂପ ମିଶ୍ର (ଟିକ୍)ଙ୍କ ରବିବାର ସମ୍ବଲପୁରସ୍ଥିତ ଏକ ଘରୋଇ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପରଲୋକ ହୋଇଯାଇଛି।

EMPLOYMENT NOTICE ECHS POLYCLINIC BRAHMAMPUR, BHAWANIPATNA (ODISHA). Application invited for the forthcoming vacancy for contractual employment in ECHS Polyclinic Brahmampur and Bhawanipatna.

ଭାରତୀୟ ରିଜର୍ଭ ବ୍ୟାଙ୍କ ମାନ୍ଦବ ଖଞ୍ଜାଧନ ପ୍ରବନ୍ଧ ବିଭାଗ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଚେଷ୍ଟର ସୂଚନା ଭାରତୀୟ ରିଜର୍ଭ ବ୍ୟାଙ୍କ, ଭୁବନେଶ୍ୱର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ଭୋକନାକରଣ ପୁସ୍ତିକା ଯୋଗାଇ ଦେବା ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟାଚର୍ସଙ୍କୁ ବ୍ୟୁତ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଇଛି।

EMPLOYMENT NOTICE ECHS POLYCLINIC KORAPUT (ODISHA). Application invited for the forthcoming vacancy for contractual employment in ECHS Polyclinic Koraput.

ବର୍ଦ୍ଧିତ ସର୍ବସାଧାରଣ ଘୋଷଣା (ଇନସ୍ପେକ୍ଟରଙ୍କୁ ଆଣ୍ଡ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ସି ବୋର୍ଡ ଅଫ ଇଣ୍ଡିଆ (ପରିସମାପନ ପ୍ରକ୍ରିୟା) ରେଗୁଲେଟର୍ସ, ୨୦୧୬ର ରେଗୁଲେଟର୍ସ ୧୨ ଅଧୀନରେ) କେବିକେ ନାଚକ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରାଣଭୋଗ କମିଟିର ସଭ୍ୟମାନଙ୍କ ଧାରଣା

ଆହୁରି ସହଜ ହେବ ଦର୍ଶନ

ପୁରୀ ଅଧିକ, ୨୫୧୧

ମାକେଟ୍ ଛକରୁ ଘୁଞ୍ଚାଗଲା ବ୍ୟାରିକେଡ୍ ସାମ୍ବଲପୁରରେ ପରଲୋକ ହୋଇଛି ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ପରିସର



ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ସମ୍ମୁଖ ସ୍ଥାନକୁ ବିଶୋଧନ କରାଯାଇଛି।

ବର୍ଦ୍ଧିତ ସର୍ବସାଧାରଣ ଘୋଷଣା (ଇନସ୍ପେକ୍ଟରଙ୍କୁ ଆଣ୍ଡ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ସି ବୋର୍ଡ ଅଫ ଇଣ୍ଡିଆ (ପରିସମାପନ ପ୍ରକ୍ରିୟା) ରେଗୁଲେଟର୍ସ, ୨୦୧୬ର ରେଗୁଲେଟର୍ସ ୧୨ ଅଧୀନରେ) ସମ୍ପର୍କିତ ବିବରଣୀ

See Career Appointment on every Wednesday & Saturday

ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ (ସଂଶୋଧନ) ବିଲ୍, ୨୦୨୦

ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ ଅଧିନିୟମ, ୧୯୫୫ର ଅଧିକ ସଂଶୋଧନ କରିବା ପାଇଁ ବିଧାନସଭା... ୧. (୧) - ଏହି ଅଧିନିୟମ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ନାମ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ (ସଂଶୋଧନ) ଅଧିନିୟମ, ୨୦୨୦।

କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଆଣିଥିବା ଏହି ବିଲ୍ ୨୦୨୦ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୭ରେ ଲୋକ ସଭାରେ ଓ ୨୦ ଚାରିଖରେ ରାଜ୍ୟ ସଭାରେ ଗୃହୀତ ହୋଇଥିଲା। ସେହି ମାସ ୨୭ରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ରାମନାଥ କୋବିନ୍ଦଙ୍କ ଅନୁମୋଦନ ପରେ ଏହା କୃଷି ଆଇନରେ ପରିଣତ ହୋଇଥିଲା।

ଅସାଧାରଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯେପରି ଯୁଦ୍ଧ, ମହାମାରୀ, ଅସାଧାରଣ ଦର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଗମ୍ଭୀର ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବେଳେ ହିଁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯିବ। (ଖ) ମହକୁମା ସାମାଜିକ କଲ୍ୟାଣ କୃଷି ଉପରେ ଆଧାରିତ ହେବ ଏବଂ କୌଣସି କୃଷିକାର ଉତ୍ପାଦନ ମହକୁମା ସାମାଜିକ ଆଇନ ଅଧୀନରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇପାରିବ, ଯଦି କେବଳ-

କିନ୍ତୁ ଆହୁରି ଏହି ଉପଧାରାରେ ଥିବା କୌଣସି ବିଷୟ, ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଣୀତ ଉକ୍ତ ଆଇନ ବା ତତ୍ସମ୍ପର୍କରେ ଲାଗୁ କରାଯାଇଥିବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବିଧି ଆଧୀନରେ ସାଧାରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଥବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସାଧାରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସହ ସମ୍ପର୍କିତ କୌଣସି ଆଦେଶ ଲାଗୁ ହେବ ନାହିଁ।

ସଂକ୍ଷେପରେ

ରାଜ୍ୟରେ ଟିକା ନେଲେଣି ଦେହଲକ୍ଷ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪।୧ (ବୁଧବାର): ରାଜ୍ୟରେ ଦେହ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କୁ ଟିକା ଦିଆଯାଇନାହିଁ। ଏ ନେଇ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ କୁହୁଛନ୍ତି।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟତା ବଢ଼ାଇବାକୁ ବାଳଅପରାଧ

କୋମଳ ବୟସରେ ବନ୍ଦୀ ବାନ୍ଧି ନିଷ୍ପ୍ରାଣ କରିବା ନାବାଳକ ମନରେ ବୁଦ୍ଧି ପାଉଛି ଅପରାଧପ୍ରବଣତା। ଯେଉଁ ହାତରେ ଦେଶ ଗଢ଼ିବାକୁ କଳମ ଧରିବା କଥା, ସେହି ହାତ ଆଜି ଖଣ୍ଡା, ବନ୍ଧୁକ, ଭୁଲାଇ ଧରୁଛି।



ଛତାଯାଇଥିବାବେଳେ ୧୪୨୫ ଜଣଙ୍କୁ ଭୁଲେନାଲୁ କିଛି ବୋର୍ଡକୁ ପଠାଇଯାଇଥିଲା। ସେଠାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସୁଧାର ଗୃହକୁ ପଠାଯାଇଥିଲା। ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୩୫୫ ନାବାଳକଙ୍କ ବିରୋଧରେ ହତ୍ୟା ଅଭିଯୋଗ, ୫୩ ଜଣଙ୍କ ବିରୋଧରେ ହତ୍ୟା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, ୧୧୫୫ ଜଣଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଅପରାଧରଣ, ୨୫୫୫ ଜଣଙ୍କ ବିରୋଧରେ ବଳାଙ୍ଗୁଳ, ୯୧୦୫୫ ଜଣଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଚୋରି, ୧୩୬୫ ଜଣଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଲୁଟ ଆଦି ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥିଲା।

ଡିଜିଟାଲ ଗାଲୁ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଯୁନିଟ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି

ରହିଥିବା ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ, ପ୍ରତିଜିଲ୍ଲାରେ ଥିବା ଡିଜିଟାଲ ଗାଲୁ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଯୁନିଟ୍ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ରାସ୍ତାକଡ଼ ପିଲା, ମା'ବାପା ଛେଡ଼ି, ଶିଶୁଶ୍ରମିକଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ସେମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା କଥା।

ଚୋରିରେ ନାବାଳକ: ଓଡ଼ିଶା ଦ୍ୱିତୀୟ

ଓଡ଼ିଶାରେ ଅନ୍ୟ ଅପରାଧ ଭୁଲନରେ ନାବାଳକ ଅଧିକ ଚୋରି ମାମଲାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଛନ୍ତି। ୨୦୧୯ରେ ମୋଟ ୯୧୦୫୫ ଅର୍ଥାତ୍ ୬୬.୬% ନାବାଳକ ଚୋରି କରି ଧରାପଡ଼ିଛନ୍ତି। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଦେଶରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ଥିବାବେଳେ ଏହା ପଛରୁ ଓଡ଼ିଶା ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି।

ଅଧିକାଂଶ ନିଜ ବାପା ମା'ଙ୍କ ସହ ରହୁଥିଲେ

୨୦୧୯ରେ ଅପରାଧରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ୧୪୫୦ ନାବାଳକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୧୨୯୯ ଜଣ ନିଜ ବାପା ମା' ତଥା ପରିବାର ଲୋକଙ୍କ ସହ ରହୁଥିଲେ। ୧୧୧ ଜଣଙ୍କର ଘର ନ ଥିବାବେଳେ ସେମାନେ ପରିବାରଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ରହୁଥିଲେ। ୨୫୫ ଜଣ ନିଜ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ସହ ରହୁଥିଲେ।

ଏମାନେ କ'ଣ କୁହୁଛନ୍ତି...

ବାପା,ମା'ଙ୍କର ପିଲାଙ୍କ ପ୍ରତି ସ୍ନେହ କମିଯାଇଛି

ଅଧିକାଂଶ ଅଭିଯୋଗ ଚଳଣ୍ଡେଶୀର ପରିବାରରୁ ଆସୁଛି। ଏସବୁ ପରିବାରରେ ପିଲାଙ୍କ ପ୍ରତି ମା'ବାପାଙ୍କର ଧ୍ୟାନ ଅଭାବ ରହୁଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ପିଲାଙ୍କୁ ଯେଉଁଭଳି ଭାବେ ଭଲ ପାଇବା, ଉପଦେଶ ତଥା ସମୟ ଦେବା କଥା ତାହା ଦିଆଯାଉନାହିଁ।



ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଗୋଟିଏ ହେଉ କିମ୍ବା ଶିଶୁ କଲ୍ୟାଣ କମିଟି, ନାବାଳକଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ଅପରାଧ ଘଟଣାରେ ପରେ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ପଦକ୍ଷେପ ନେଉଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯାଇଛି।



ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ସୁଧାର ଆଣିବା ଦରକାର

ବାଳଅପରାଧ ବଢ଼ିବାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ସାଜିଛି ନିଶା। ୧୫ରୁ ୧୮ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ନାବାଳକମାନେ ବିଶେଷ କରି ଏବେ ନିଶା କବଳରେ ପଡ଼ୁଛନ୍ତି। ନିଶାସେବନରେ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଗଲା ପରେ ଚୋରି, ଲୁଟ ଭଳି ରାସ୍ତାରେ ପାଦ ଦେଉଛନ୍ତି।



ବରପୁତ୍ରଙ୍କ ଜୀବନୀକୁ ନେଇ ପ୍ରକାଶିତ ହେବ ପୁସ୍ତକ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪।୧ (ବୁଧବାର) ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଖୋର୍ଦ୍ଧାର ବକ୍ସି ଜଗବନ୍ଧୁ ବିଦ୍ୟାଧର ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ବକ୍ସି ଚ୍ୟାନ୍, ଅପୂର୍ବ ସାହାଯ୍ୟ, ବୀରତ୍ୱ ଓ ଆତ୍ମୋତ୍ସର୍ଗ ଓଡ଼ିଶା ଇତିହାସରେ ଏକ ଗୌରବୋଦ୍ଧକ ଅଧ୍ୟାୟ।



ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସାଧାରଣତନ୍ତ୍ର ଦିବସ ପାଇଁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଗାନ୍ଧୀ ମାର୍ଗରେ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତ୍ରେସ୍ ଅଭ୍ୟାସ ପରେଟି।

ସାଧାରଣତନ୍ତ୍ର ଦିବସ ସୁରକ୍ଷା ଯାଞ୍ଚ କଲେ ଡିଜିପି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪।୧ (ବୁଧବାର)

ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ୭୨ତମ ସାଧାରଣତନ୍ତ୍ର ଦିବସ ପାଳନ ପାଇଁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଗାନ୍ଧୀମାର୍ଗରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପହଞ୍ଚିଛି। ରବିବାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ତ୍ରେସ୍ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଶେଷ ହେବାପରେ ପୋଲିସ୍ ଡିଭିଜନ୍ ଅଭ୍ୟାସ ଗାନ୍ଧୀମାର୍ଗର ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯାଞ୍ଚ କରିଥିଲେ।



ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯାଞ୍ଚ ସହ ଅଭ୍ୟାସ ପରେଡ଼ରେ ଡିଜିପି ଅଭ୍ୟାସ।

- ମାଓବାଦୀଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ରୋତରେ ସାମିଲ ପାଇ ଆହ୍ୱାନ
ପରେଡ଼ରେ ସାମିଲ ହେବେନି ଛାତ୍ରୀଛାତ୍ର, ଆସିବେନି ଜନତା
ପରେଡ଼ ଦାୟିତ୍ୱ ମିଳିଥିବାରୁ ଖୁସିବ୍ୟକ୍ତ କଲେ ସୁଶ୍ରୀ

ନେତେ ୧୯୧୭ ବ୍ୟାପ୍ଟର ସର୍ବକନିଷ୍ଠ ଓଡ଼ିଶା କ୍ୟାଡର ଆଇପିଏସ୍ ଅଧିକାରୀ ଏସ୍. ସୁଶ୍ରୀ। ସେ ବର୍ତ୍ତମାନ କଳାହାଣ୍ଡିରେ ଏସ୍ଡିପିଓ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ।



ବକ୍ସି ଜଗବନ୍ଧୁଙ୍କ ଶ୍ରୀକ୍ଷ ଦିବସରେ ଉପସ୍ଥିତ ଅତିଥି।

ଆଜ୍ଞା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ...

ଆଜ୍ଞା ଏକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟ ରୋଗ । ଏଥିପାଇଁ ଶ୍ୱାସପଥରେ ଉପରେ ରୁକ୍ଷତା ଦେବାକୁ ପଡେ । ଜଣେ ଆଜ୍ଞା ରୋଗୀ ନିଜ ଶ୍ୱାସ ପଥରେ ପ୍ରୋଟିନପୁତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ କରିବା ଦରକାର । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଜ୍ଞା

ଅନେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ । ସବୁବେଳେ ଓଜନ କିପରି ସମ୍ବଳିତ ରହିବ ସେ ନେଇ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଦୈନିକ ଜୀବନ ଚାଲିକାରେ ବ୍ୟାୟାମକୁ ସାମାନ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ବାହାରକୁ ବୁଲିବାକୁ ଯାଉଥିଲେ ପରିଷ୍କାର କିପରି ନାକ ଏବଂ ପାଟିକୁ ଆବୃତ କରି ରଖନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତତ୍ତ୍ୱ ଆଲର୍ଜି ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ । ନିୟମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ନିଜର ଆଜ୍ଞା ସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହୁଅନ୍ତୁ ।



କମଳାକାନ୍ତ ଜେନା

ଯାନ ବାହାରେ ମହାକାଶ ବିଚରଣ



“୧୯୬୫ ମସିହାରେ ଆଲେକ୍ସି ଲିଓନୋଭ୍ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ‘ସ୍ପେଶ୍ୱାଡ୍’ କରିଥିଲେ । ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୮ ତାରିଖରେ ମହାକାଶଯାନ ବାହାରେ ସେ ୧୨ ମିନିଟ୍ ୯ ସେକେଣ୍ଡ ବିଚରଣ କରିଥିଲେ । ସେ ଥିଲେ ରୁଷିଆର ମହାକାଶଚାରୀ ଏବଂ ତାଙ୍କ ମହାକାଶଯାନର ନାମ ଥିଲା ଭୋସ୍ଟୋକ୍-୨ । ସେଇ ବର୍ଷ ଜୁନ ୩ ତାରିଖରେ ଆମେରିକାର ଇଡ୍ ହାଲଡର୍ ମଧ୍ୟ ସଫଳତାର ସହିତ ‘ସ୍ପେଶ୍ୱାଡ୍’ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ମହାକାଶଯାନର ନାମ ଥିଲା ଜେନି-୪ । ସେ ୨୧ ମିନିଟ୍ ମହାକାଶରେ ବିଚରଣ କରିଥିଲେ । ତେଣୁ ଆମେରିକା ପାଇଁ ସେ ହେଉଛନ୍ତି ‘ସ୍ପେଶ୍ୱାଡ୍’ କରିଥିବା ପ୍ରଥମ ମହାକାଶଚାରୀ । ଏବେ କିଛି ମହାକାଶଚାରୀମାନେ ୫ ରୁ ୯ ଘଣ୍ଟା ‘ସ୍ପେଶ୍ୱାଡ୍’ କରିପାରୁଛନ୍ତି । ୨୦୦୧ମସିହା ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୧ ତାରିଖରେ ଆମେରିକାର ବୁଲ୍ଡର ମହାକାଶଚାରୀ

ଆଇ.ଏସ୍.ଏସ୍. ମହାକାଶ ଗବେଷଣା କେନ୍ଦ୍ର ବାହାରେ ‘ସ୍ପେଶ୍ୱାଡ୍’ କରିଥିଲେ । ୨୦୧୧ଜାନୁୟାରୀ ସୁଦ୍ଧା ୧୧୧୧ ଦେଶର ୨୩୦ ଜଣ ମହାକାଶଚାରୀ ‘ସ୍ପେଶ୍ୱାଡ୍’ କରିସାରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆମେରିକାର ୧୨୯ ଜଣ, ରୁଷିଆର ୬୫ ଜଣ, ଜାନାଡାର ୪ ଜଣ, ଫ୍ରାନ୍ସର ୪ ଜଣ, ଜର୍ମାନୀର ୩ ଜଣ, ଇଟାଲୀର ୩ ଜଣ ଓ ଚାଇନାର ୨ ଜଣ ଅଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଇଟାଲି, ସୁଇଜରଲାଣ୍ଡ, ଜର୍ମାନୀ ମହାକାଶଚାରୀ ‘ସ୍ପେଶ୍ୱାଡ୍’ କରିଛନ୍ତି । ୨୩୦ ଜଣ ‘ସ୍ପେଶ୍ୱାଡ୍’ କରିଥିବା ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୧୫ ଜଣ ମହିଳା ଅଛନ୍ତି । ସବୁଠାକୁ ଅଧିକ ଥର ‘ସ୍ପେଶ୍ୱାଡ୍’ କରିଥିବା ସାହସୀ ମହାକାଶଚାରୀ ହେଉଛନ୍ତି ରୁଷିଆର ଆନାଟୋଲୀ ସୋଲଜିଆ । ସେ ୧୬

ଥର ‘ସ୍ପେଶ୍ୱାଡ୍’ କରିଛନ୍ତି । ସେ ୧୯୯୦, ୧୯୯୨, ୧୯୯୫ ଓ ୧୯୯୭ ମସିହାରେ ‘ମାଗ୍’ ମହାକାଶ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଥିବା ସମୟରେ ‘ସ୍ପେଶ୍ୱାଡ୍’ କରିଥିଲେ । ସେ ମହାକାଶଯାନ ବାହାରେ ସମୁଦାୟ ୮୨ ଘଣ୍ଟା ବିଚରଣ କରିଛନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ସାତେ ୩ ଦିନ । ତାଙ୍କ ତଳକୁ ରୁଷିଆର ୩ ଜଣ ଓ ଆମେରିକାର ୪ ଜଣ ୧୦ ଥର ଲେଖାଏ ‘ସ୍ପେଶ୍ୱାଡ୍’ କରିଛନ୍ତି । ‘ସ୍ପେଶ୍ୱାଡ୍’ରେ ଯାଉଥିବା ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କୁ ଅନେକ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ପେଶ୍ୱାଡ୍ ପଢିବାକୁ ହୁଏ । ସ୍ପେଶ୍ୱାଡ୍ ଭିତରେ କେବଳ ଅନୁଜ୍ଞା ଭଳି କରାଯାଏ । ତେଣୁ ମହାକାଶଚାରୀମାନେ ପ୍ରସ୍ତାବରେ କେବଳ ଅନୁଜ୍ଞା ନିଅନ୍ତି । କାରଣ ଆମେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମୟରେ ୭୯ ପ୍ରତିଶତ ଯକ୍ଷୀରକାନ୍ଦ ଓ ୨୧ ପ୍ରତିଶତ ଅନୁଜ୍ଞା ନେଇ । ତେଣୁ ଆମ ଶରୀରରେ

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବଢ଼ାଏ ପଢ଼ାପଢ଼ି

ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କର ମନ ପସନ୍ଦର ବହି ପଢ଼ାପଢ଼ି କରନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତାରେ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ଏପରି ବିଷୟକୁ ନେଇ ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ଫ୍ଲୋରିଡାରେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରିଥିଲେ । ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଗୁପ୍ତରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଆପଣେଇବାକୁ କୁହାଯାଇ ଥିଲା । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଗୁପ୍ତରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିୟମିତ ସେମାନଙ୍କର ମନପସନ୍ଦର ବହି ପଢ଼ିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ ।



ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର ମତରେ ‘ଓଜ’ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ‘ଧାତୁ’ ଅଟେ । ଓଜ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ର ମତରେ ଜମ୍ବୁନିତି ପାଖାର ବୋଲି କୁହା ଯାଇଥାଏ...

ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଅନ୍ତରାଳେ



ଡା. ବସନ୍ତ କୁମାର ସତ୍ତ୍ୱଜୀ

କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱରୂପ ସମାଜରେ ରାହାଜାମି କରିବା, ଅନ୍ୟକୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବା, ଚୋରି ଓ ଲୁଣ୍ଠନ କରିବା, ଅନ୍ୟକୁ ହତ୍ୟା କରିବା, ବିଭିନ୍ନ କୃତ, କନ୍ଧନା, ଚକ୍ରାନ୍ତ କରି ବ୍ୟବସାୟ ହେଉ କିମ୍ବା କୌଣସି ପ୍ରତିଯୋଗିତାକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଜଡ଼ିତ ହେବା ପାଇଁ ହିଁସା ମନୋଭାବ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ କୁ-ଚିନ୍ତାଧାରା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ପ୍ରଭାବ କରୁଥିବା ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ପ୍ରଭାବ ବିକୃତି ଦେଖାଦେବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଏହାର ଫଳସ୍ୱରୂପ ଶରୀରରେ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି, ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ଘଟି ନାନାଦି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ । ଏସବୁର ମୂଳ କାରଣ ହେଲା ଅତ୍ୟଧିକ ଲୋଭ, ଆଶା-ଆକାଂକ୍ଷା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରୟାସ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ, ଯୌର୍ଯ୍ୟହୀନ ହେବା ସହ ସହନଶୀଳତା ଅଭାବ ଆଦି ପ୍ରମୁଖ କାରଣ । ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ଭିତରେ ପ୍ରକୃତରେ ନାନା ଦୁଃଖ, ମୁଖ, ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଉଦ୍ଧାନ ପତନ ଦେଇ ଗତିକରିବା ଭିତରେ ଯୌର୍ଯ୍ୟ ଓ ସହନଶୀଳତା ଗୁଣକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ; ଯନ୍ତ୍ରଣା ଜୀବନରେ ପ୍ରକୃତରେ ଉଚିତ ତଥା ବିକାଶର ପଥ ଉନ୍ନତ ହୋଇଥାଏ । ସହନଶୀଳତାର ପରିଭାଷା ହେଲା ଦୁଃଖ, ବିପଦ ବେଳେ ଯୌର୍ଯ୍ୟଭୃତ ନ ହୋଇ ଯୌର୍ଯ୍ୟବାନ ହେବା ସହ ସହିଷ୍ଣୁତା ଗୁଣର ଯଥେଷ୍ଟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିବା ଉଚିତ । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲିର ବହୁତ ଲୋକ ଯୌର୍ଯ୍ୟ ଓ ସହନଶୀଳତାକୁ ଏକ ଦୁର୍ବଳତା ବୋଲି ଧରିନେଇ ଏହାର ପରିଣାମ ଶରୀରରେ ‘ଓଜ’ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି



ପାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର ମତରେ ‘ଓଜ’ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ‘ଧାତୁ’ ଅଟେ । ଓଜ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ର ମତରେ ଜମ୍ବୁନିତି ପାଖାର ବୋଲି କୁହା ଯାଇଥାଏ । ଶରୀରରେ ଉକ୍ତ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହେଉ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବାସ୍ୟ ଭୂତାଣୁ ପରାକ୍ରମକ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରି ସଫଳତା ମିଳିଛି ।

ଧୂମପାନ ଅଭ୍ୟାସ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାର ସହଜ ଉପାୟ

ଧୂମପାନ ଏପରି ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଥର ଥର କବଳିତ ହେଲେ ସେଥିରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭ ସହଜ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଧୂମପାନ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଏହାଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ଉପାୟ ରହିଛି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି ଗୋଟିଏ ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ସେମାନେ ଏପରି ଏକ ଆସୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି, ଯାହାର ସହାୟତାରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଧୂମପାନଠାରୁ ନିଜକୁ ସହଜରେ ଦୂରରେ ରଖିପାରନ୍ତି । ଏହାକୁ ପରାକ୍ରମକ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରି ସଫଳତା ମିଳିଛି ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂତନା

→ ଔଷଧ କିଣିବା ସମୟରେ ଏହାର ଏକ୍ସପାୟରୀ ଡେଡ୍ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହୁଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଘରେ ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର ପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ରଖିଛନ୍ତି ତେବେ ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଏହାର ଏକ୍ସପାୟରୀ ଡେଡ୍ ବେଧନିଅନ୍ତୁ ।
→ ଡକ୍ଟରର ହୋଇ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲେ ତାହାକୁ ବଦଳାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପାଚନ କ୍ରିୟା ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ।
→ ଅଖ୍ୟାତ ସମୟ ଥିଲେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଅଧିକ ସମୟ ବସି ନ କରି ଚିକେ ଉଠି ବୁଲୁଥିବା କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଖ୍ୟା ଆରାମ

ନିଶାପାଏ ।
→ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ ଥର-ସକାଳେ ଏବଂ ରାତ୍ର ଘୋରଣ ପରେ ଦାନ୍ତ ଘଷନ୍ତୁ ।
→ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ । କେତେକ ପାଣି ପିଇିବାରେ ଏପତ ସେପତ କରିଥାଆନ୍ତି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଗ୍ୟାସ୍ଟ୍ରିକ ପରି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।
→ ଯଦି ଆପଣ ବାର୍ଦ୍ଧକାଳୀନ ରୋଗ (କ୍ୱନିକ୍ ଡିଜିଜ୍)ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ସମୟରେ ପୁରୁଣା ପ୍ରେସକ୍ରିପସନକୁ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ । କାରଣ ଆଲୋଚନା ସମୟରେ ସେ ହୁଏତ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଡକ୍ଟରା କରିପାରନ୍ତି ।
→ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ଯୋଗ କିମ୍ବା ପ୍ରାଣାୟାମ କରନ୍ତୁ । ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପଛରେ ଏଗୁଡ଼ିକର ମଧ୍ୟ ଅବଦାନ ରହିଛି ।



