

## ଭାରତ ୩-୦ରେ ସିରିଜ ବିଜୟୀ

ଅଧିନାୟକ ରୋହିତ ଶର୍ମା ଦୃଢ଼ ବ୍ୟାଟିଂ କରି ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ ବିପକ୍ଷରେ ଭାରତକୁ ୩-୦ରେ ସିରିଜ୍ ବିଜୟୀ କରାଇବାର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି।

## ଚତୁର୍ଥ ବିବାହ କରିବେ ଜେନିଫର

ହଲିଉଡ ଅଭିନେତ୍ରୀ ତଥା ଗାୟିକା ଜେନିଫର ଲୋପେଜ ୪ର୍ଥ ବିବାହ କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି। ହଲିଉଡ ଅଭିନେତା ବେନ ଆପ୍ଟେକଙ୍କ ହାତ ଧରିବେ ବୋଲି ଗୁଜ୍ଜବ ହେଉଛି।

# ସ୍ଥିତି ହରାଇଛି 'ହାବସ୍ପୂରୀ' ହସ୍ତତନ୍ତ ଏମ୍ଏସ୍‌ପି ଗ୍ୟାରେଷ୍ଟି ଜିନ୍‌ରେ ଚାଷୀ

### ଜିଆଇ ପାନ୍ୟତା ପରେ ତି ଅବହେଳା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧।୧୧ (ବୁଧବେ)

ଓଡ଼ିଶାର କଳା, ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରା ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ହସ୍ତତନ୍ତ ବିଶ୍ୱ ବଜାରରେ ରାଜ୍ୟର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି। ସମ୍ବଲପୁରୀ, ମାଣିଆବନ୍ଧ ହସ୍ତତନ୍ତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ରାଣ୍ଡରେ ପରିଣତ ହୋଇଥିବାବେଳେ ୨୦୧୨ରେ ଜିଆଇ ପାନ୍ୟତା ପାଇଥିବା କଳାହାଣ୍ଡିର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ହସ୍ତତନ୍ତ 'ହାବସ୍ପୂରୀ' ମଧ୍ୟ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଦେଖାଇଛି। ଏହାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଡିଜାଇନ୍ ବେଶ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ ରହିଥିବାବେଳେ ମାନ ମଧ୍ୟ ସବୁଠୁ ଭିନ୍ନ ରହିଛି। ବୁଣାକାରଙ୍କ ହାତର ନିଖୁଣତା ଏଥିରେ ବାରି ହୋଇପଡ଼ିଛି। ମାଛ, ଫୁଲ, କୁସ, କଇଁଛ ଆଦି ଚିତ୍ରକୁ ଅତି ସୁସ୍ଥ ଭାବେ ଶାଢ଼ିରେ ବୁଣା ଯାଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଉଚ୍ଚତମ କଟନ ଓ ପାଟ ଶାଢ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ। କଟନ ଶାଢ଼ିର ଦାମ୍ ୪ହଜାରରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବାବେଳେ ପାଟଶାଢ଼ିର ୮ରୁ ୧୦ ହଜାରରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଶ୍ୱ ଦରବାରରେ ଓଡ଼ିଶା ବାନ୍ଧକଳାର ଚାଷୀଙ୍କୁ ଅଧିକ ରହିଛି। ତେଣୁ ଏହି



କାରିଗରଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ବଜାର ମିଳିପାରିଲେ ହାବସ୍ପୂରୀ ଶାଢ଼ି ମଧ୍ୟ ହେଲେ ପ୍ରଚାର, ପ୍ରସାର, ବଜାର ତଥା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ନ ଥିବାରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ 'ହାବସ୍ପୂରୀ' ନିଜର ସ୍ଥିତି ହରାଇବାକୁ ବସିଛି। ୨୦୧୬-୧୭ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ହାବସ୍ପୂରୀ ଶାଢ଼ି ଓ କପଡ଼ା ଉତ୍ପାଦନର ଉତ୍ପାଦନ ମୂଲ୍ୟ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୧।୧୧

କେନ୍ଦ୍ରର ୩ ବିବାଦୀୟ କୃଷି ଆଇନ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ସହ ଉତ୍ପାଦିତ ସାମଗ୍ରୀର ସର୍ବନିମ୍ନ ସହାୟକ ମୂଲ୍ୟ (ଏମ୍ଏସ୍‌ପି) ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ସରକାର ଗ୍ୟାରେଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ବୋଲି ରବିବାର କୃଷକ ସଙ୍ଗଠନଗୁଡ଼ିକ ପକ୍ଷରୁ ଦାବି କରାଯାଇଛି। ଚାଷୀମାନେ ନିଜ ଦାବିରେ ଅଡ଼ିବସିଥିବାବେଳେ କୃଷି ଆଇନ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ସମ୍ପର୍କିତ ବିଲକୁ ରୁଧିବାର କେନ୍ଦ୍ର କ୍ୟାବିନେଟ ମଞ୍ଜୁରୀ ଦେଇପାରେ। କ୍ୟାବିନେଟ ଅନୁମୋଦନ ପରେ ୨୯ରେ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ ଥିବା ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟର ଶୀତ ଅଧିବେଶନରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯିବ ବୋଲି ସରକାରୀ ସୂତ୍ରରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ, ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ, ପଞ୍ଜାବ, ଗୋଆ ଓ ମଣିପୁରରେ ଆସନ୍ତା ବର୍ଷ ଫେବୃଆରୀ-ମାର୍ଚ୍ଚ ଆଡ଼କୁ ବିଧାନସଭା ଭୋଟ ହେବ। ନିର୍ବାଚନରେ ପରାଜୟ ଭୟରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଆନ୍ଦୋଳନର ଚାଷୀଙ୍କ ଦାବି ଆଗରେ ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇ ୩ କୃଷି ଆଇନ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରାଯିବ ବୋଲି ଶୁଣ୍ଠିବାର ଚିତ୍ତିରେ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ। ହେଲେ ମୋଦିଙ୍କ ଘୋଷଣାକୁ ଆନ୍ଦୋଳନର କୃଷକମାନେ ବିଶ୍ୱାସକୁ



ଦିଲ୍ଲୀର ସିଂଗୁ ସାମାଜିକ ସମ୍ବଳେଷଣ କେନ୍ଦ୍ରରେ ସାମିଲ ଚାଷୀ।

ନେଇପାରୁନାହାନ୍ତି। ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟରେ ୩ କୃଷି ଆଇନ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ ରଦ୍ଦ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ଓହରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ଦିଲ୍ଲୀର ସିଂଗୁ, ଚିକ୍ଳି ଓ ଗାଜିପୁର ସାମାଜିକ ଅଡ଼ିବସିଥିବା ସଂଗଠନ କିଶାନ ମୋର୍ଚ୍ଚା (ଏସ୍‌କେଏମ୍) ପକ୍ଷରୁ ଘଣ୍ଟ କରାଯାଇଛି। ଏଥିସହ ଉତ୍ପାଦିତ ସାମଗ୍ରୀର ସର୍ବନିମ୍ନ ସହାୟକ ମୂଲ୍ୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଲାଗି ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟରେ ନୂଆ ଆଇନ ଆଣିବାକୁ କୃଷକ ନେତାମାନେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି। ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ

### କୃଷି ଆଇନ ପ୍ରତ୍ୟାହାର

- ୨୪ରେ ମିଳିପାରେ କ୍ୟାବିନେଟ ମଞ୍ଜୁରୀ
- ଆଜି ଲକ୍ଷ୍ନୌରେ ମହାପଞ୍ଚାୟତ
- ୨୭ରେ ଭବିଷ୍ୟତ କାର୍ଯ୍ୟପଦ୍ଧା ସ୍ଥିର କରିବ ଏସ୍‌କେଏମ୍

### ଏମ୍ଏସ୍‌ପି ଶେଷ ଲାଗି କେନ୍ଦ୍ରର ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର: ସିଦ୍ଧୁ

ଚଣ୍ଡିଗଡ଼, ୨୧।୧୧

ପଞ୍ଜାବ ପ୍ରଦେଶ କଂଗ୍ରେସ ସଭାପତି ନବଜୋତ୍ ସିଂ ସିଦ୍ଧୁଙ୍କ ମତରେ କେନ୍ଦ୍ରର ୩ କଳା କୃଷି ଆଇନ ବିରୋଧରେ ବିଜୟକୁ ନେଇ ଉଲ୍ଲସିତ ହେବା ଅନୁଚିତ। ପ୍ରକୃତ ଅଭିଯାନ ଏବେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ସେ କହିଛନ୍ତି, କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ୩ ବିବାଦୀୟ ଆଇନ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଘୋଷଣା କରି ଚାଷୀଙ୍କ ଉତ୍ପାଦିତ ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକ ଉପରୁ ସର୍ବନିମ୍ନ ସହାୟକ ମୂଲ୍ୟ (ଏମ୍ଏସ୍‌ପି) ହଟାଇବା ପାଇଁ ସାଂଘାତିକ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର ରଚିଛନ୍ତି। ସେହିପରି ସାଧାରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ଶସ୍ୟ କିଣା ଓ ବରିବିକ୍ଷଣ ଖାଦ୍ୟ ନିରାପଣକୁ ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ରବିବାର ସିଦ୍ଧୁ ଚୁକ୍ତଚରରେ ସମାଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି। କ୍ଷୁଦ୍ର ଚାଷୀମାନଙ୍କ ଅଧିକାର ଛଡ଼ାଇ ବଡ଼ ବଡ଼ ଉଦ୍ୟୋଗକୁ ଦିଆଯିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା ଚାଲିଥିବାବେଳେ ପଞ୍ଜାବ ସରକାର ସେମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି।



# MERCURY IS RISING

WHEN WILL WE RISE?

## DHARITRI YOUTH CONCLAVE 2021

CLIMATE CHANGE: FOCUS ODISHA

**24<sup>TH</sup> NOVEMBER**  
**BHUBANESWAR**

MAIN SPONSOR

ASSOCIATE SPONSORS

PARTNERS

MEDIA PARTNER

OUTDOOR PARTNER

ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଭାରତ ଉନ୍ନତଭାବ

## ଆପଣଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତର ସୁରକ୍ଷା, ଆପଣଙ୍କ ନିଜସ୍ୱ ସର୍ତ୍ତରେ ।

ଏକଆଇସିଆର ବଚତ୍ ପୁସ୍ ପ୍ଲାନ ଯୋଗେ, ଆପଣ କଭର୍ ବାଛନ୍ତି ଆଉ ପଇସା କେମିତି ଭରିବେ ବାଛନ୍ତି ।

ପ୍ରିମିଅମ ପେଇଙ୍ଗ ଟର୍ମ: 5 ବର୍ଷ ବା ବିଶ୍ୱାସ ପ୍ରିମିଅମ

ଅନୁଭବରେ ବି ମିଳୁଛି

**ଏକଆଇସିଆର ବଚତ୍ ପୁସ୍**

Plan No: 861    UIN: 512N340V01

ଏକ ନନ୍-ଲିକ୍ୱିଡ, ପାର୍ଟିସିପେଟିଙ୍ଗ, ଇଣ୍ଡିଭିଜୁଆଲ, ଲାଇଫ୍ ଆସୋସିଆଟସ୍ ସେଭିଙ୍ଗ୍ସ ପ୍ଲାନ

ଗାଉନାମା ଓ ବଚତ୍ ଏକଆଇସିଆର ମୋବାଇଲ୍ ଆପ୍ "MyLIC"    ଦେଖନ୍ତୁ: www.licindia.in

କଲ୍ ସେଣ୍ଟର ସର୍ଭିସ୍: (022) 6827 6827

**ମୁଖ୍ୟ ବିଶେଷତାସବୁ:**

- କଭର୍ ବାଛିବାର ନମନାୟତା
- ମିନିମମ୍ ବେସିକ୍ ସମ୍ ଆସୋସିଆଟ୍: ₹1,00,000/-
- ସର୍ବାଧିକ ବେସିକ୍ ସମ୍ ଆସୋସିଆଟ୍: ସାମା-ମୁକ୍ତ
- ପରିପତ୍ତା କାର: ବେସିକ୍ ସମ୍ ଆସୋସିଆଟ୍ + ଲୟାଭ୍‌ସ୍ ଆଡ଼ିଶନ୍ (ଯଦି ଥାଏ)

ଭାରତ ଉନ୍ନତଭାବ ବର୍ଷାରେଖନ ଅଫ୍ ଲାଇଫ୍ ଲାଇଫ୍ ଇନ୍ସୁରାନ୍ସ କର୍ପୋରେସନ୍ ଓଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ

କିନ୍ତୁ କେ ବାଧା କି । କିନ୍ତୁ କେ ବାଦ କି ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ସର୍ତ୍ତ ନିଜ/ଶୁଭ ଅପର ସୁଧି ସାଧ୍ୟାୟକ । ଆପଣାଭିମତାନ୍ତର ଉପରେ ପରିଭା ବିଧି, ଯୋଗ୍ୟ ଯୋଗ୍ୟା ଓ ପ୍ରିମିଅମ୍‌ସ୍ ବିନିଯୋଗ କରିବା କଡ଼ି ବାଧ୍ୟତାପରେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ନଥାଏ । ଏକାଧିକ ଟର୍ମ୍ ପାଇବା ବାଧି ସୁଧିରେ ଅନିଯୋଗ ବାନ୍ଧି କରିବାକୁ ଅନୁମତି । ଆପଦାବଦା, ସର୍ତ୍ତ ନିୟମାବଦା ବିଷୟରେ ସର୍ବଶେଷ ବିବରଣୀ ପାଇଁ, ବିଭିନ୍ନ ସମ୍ପର୍କ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବିଭିନ୍ନ ପୁସ୍ତିକା ଧ୍ୟାନପୂର୍ବକ ପଢ଼ିବାକୁ ଅନୁରୋଧ ।

ଆମରୁ ଦେଖନ୍ତୁ: YouTube, LIC India Forever | IRDAI Regn No.: 512











ସଂକ୍ଷେପରେ

୧୦୦ କୋଟିରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ମୂଲ୍ୟର କଳାଧନ ଠାବ

୬ ଲକ୍ଷ କୋଟିର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଟିକସ ଆଦାୟ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୧।୧୧

କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଅକ୍ଟୋବର ମୁକ୍ତ ୬ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟିକସ ନେଇ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଟିକସ ଆଦାୟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଛନ୍ତି। ସେହିଭଳି ଚଳିତ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ହାରାହାରି ମାସିକ ଡିପୋଜିଟ ଆଦାୟ ପ୍ରାୟ ୧.୫ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟିକସ ରହିବ। ଚଳିତ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷ ଶେଷରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ବଜେଟରେ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିବା ଟିକସ ସଂଗ୍ରହ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଚଢ଼ିବ ବୋଲି କେନ୍ଦ୍ର ରାଜସ୍ୱ ସଚିବ ଚକ୍ରାବର୍ତ୍ତୀ ବକାଳ ରବିବାର କହିଛନ୍ତି।



ଲାଗି ସମ୍ପତ୍ତି ହେବୁ ବୋଲି ବକାଳ ମତ ରଖିଛନ୍ତି। ଚଳିତ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ୨୨.୨ ଟିକସ ସଂଗ୍ରହରେ ୯.୫% ଅତିରିକ୍ତ ଆଶା ରଖାଯାଇଛି। ଗତ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ଟିକସ

ଆଦାୟ ୨୦.୨ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟିକସ ରହିଥିଲା। ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଟିକସରୁ ୧୧ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଆଦାୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଛି। ଏହା ମଧ୍ୟରେ ୫.୪୭ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟିକସ କର୍ପୋରେଟ ଟିକସ ଏବଂ ୫.୬୧ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଆୟକର ଆଦାୟ ହେବ ବୋଲି ଆକଳନ କରାଯାଇଛି। ଡିସେମ୍ବରକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଡିପୋଜିଟ ଆଦାୟ ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଉନ୍ନତ ରହିଛି। ମାର୍ଚ୍ଚ ଟ୍ରେନାସରେ ଏଥିରେ ଉନ୍ନତ ଆଦି ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଇଛି। ଅକ୍ଟୋବରରେ ୧.୩୦ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟିକସ ଆଦାୟ ହୋଇଛି। ପରୋକ୍ଷ ଟିକସ ଆଦାୟ ୧.୧୫ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟିକସ ପ୍ରଭୃତି କମି ନ ପାରେ। ଚଳିତ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ୧.୩୬ ଲକ୍ଷ କୋଟିର ସାମାନ୍ୟ ଶୁଳ୍କ, ୩.୩୫ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟିକସ ଉତ୍ପାଦ ଟିକସ, ଡିପୋଜିଟ ଏବଂ କ୍ଷତିପୂରଣ ସେବ ବାବଦକୁ ୬.୩୦ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଆଦାୟ ହେବା ନେଇ ଆକଳନ କରାଯାଇଛି।

ଅମୂଲ୍ୟ ପକ୍ଷରୁ ସାଇକେଲ ଶୋଭାଯାତ୍ରା



କଟକ, ୨୧।୧୧

ଦେଶର ଅଗ୍ରଣୀ ଯୁଗ୍ମ ଉତ୍ପାଦନକାରୀ ସଂସ୍ଥା 'ଗୁଜୁରାଟ କୋ ଅପରେଟିଭ ମିଲ୍ ମାର୍କେଟିଂ ସୋସାଇଟି' ବା ଅମୂଲ୍ୟର ୭୫ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଉତ୍ସବ ପାଳନ କରାଯାଇଛି। ସେହିଭଳି ଶ୍ରେତ ବିପ୍ଳବର ୧୦୦ତମ ବର୍ଷରେ ୧.୩୬ ଲକ୍ଷ କୋଟିର ସାମାନ୍ୟ ଶୁଳ୍କ, ୩.୩୫ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟିକସ ଉତ୍ପାଦ ଟିକସ, ଡିପୋଜିଟ ଏବଂ କ୍ଷତିପୂରଣ ସେବ ବାବଦକୁ ୬.୩୦ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଆଦାୟ ହେବା ନେଇ ଆକଳନ କରାଯାଇଛି।

ହୋଷ୍ଟା ପକ୍ଷରୁ ସଡ଼କ ସୁରକ୍ଷା ସଚେତନତା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧।୧୧



ଭରିଆରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦିଆଯାଇଛି। କମ୍ପାନୀର ବ୍ରାଣ୍ଡ ଆଣ୍ଡ କମ୍ୟୁନିକେସନ ବିଭାଗର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଉପସଭାପତି ପ୍ରଭୁ ନାଗରାଜ କହିଛନ୍ତି, ବି ସ୍ମାର୍ଟ ଓ ବି ସେଫ୍ ଅଭିଯାନ ଭରିଆରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାଚୀନ କରିଥିଲେ। ଭୁବନେଶ୍ୱର ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ସହରରେ ସ୍ଥାନୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ଡିଜିଟାଲ ଅଭିଯାନ ଲ-ଗୁରୁକୁଳ ପଥଚାରୀଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ, ସଡ଼କକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା, ରାଜ୍ଠିଂ ରିୟର ଓ ସିଫ୍ ବେଲ୍ଟ, ପ୍ରଭୃତି ନାଗରାଜ କହିଛନ୍ତି, ବି ସ୍ମାର୍ଟ ଓ ବି ସେଫ୍ ଅଭିଯାନ ଭରିଆରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାଚୀନ କରିଥିଲେ। ଭୁବନେଶ୍ୱର ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ସହରରେ ସ୍ଥାନୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ଡିଜିଟାଲ ଅଭିଯାନ ଲ-ଗୁରୁକୁଳ

ଟାଟା ପାଞ୍ଚାରିର ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ପଦକ୍ଷେପ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧।୧୧

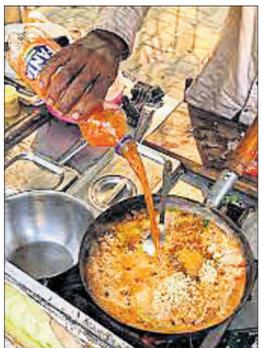
ଟିପି ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ ଓଡ଼ିଶା ଡିଷ୍ଟ୍ରିକ୍ୟୁଶନ ଲିମିଟେଡ୍ (ଟିପିସିଓଡିଏଲ) ପକ୍ଷରୁ କଟକ ଜିଲାର ନରାଜ ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତର ଚକରଢ଼ ଗ୍ରାମରେ ଏହାର ପ୍ରଥମ ଧର୍ମାତ୍ମକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ତଥା ଟ୍ୟୁଟୋରିଆଲ୍ ସେଣ୍ଟରକୁ ଶୁଭାରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି। ଟିପିସିଓଡିଏଲର ସିଇଓ ଏମ୍.ଏସ୍.ଏସ୍.ଏସ୍. ଓ କମ୍ପାନୀର ବିଭିନ୍ନ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ବାକି ବିଧାନକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଉତ୍ସାହୀ ଏହି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଉଦଘାଟନ କରିଛନ୍ତି। ୨ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଏହି ଧର୍ମାତ୍ମକ ଓ ଟ୍ୟୁଟୋରିଆଲ୍ ସେଣ୍ଟର ପୂରଣ କରିବ ବୋଲି କମ୍ପାନୀ ଆଶାବାଦୀ ରହିଛି। ଗ୍ରାମୀଣ ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନର ଦକ୍ଷତାରେ ଉପସ୍ଥିତିରେ ବାକି ବିଧାନକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଉତ୍ସାହୀ ଏହି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଉଦଘାଟନ କରିଛନ୍ତି। ୨ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଏହି ଧର୍ମାତ୍ମକ ଓ ଟ୍ୟୁଟୋରିଆଲ୍ ସେଣ୍ଟର ପୂରଣ କରିବ ବୋଲି କମ୍ପାନୀ ଆଶାବାଦୀ ରହିଛି। ଗ୍ରାମୀଣ ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନର ଦକ୍ଷତାରେ ଉପସ୍ଥିତିରେ ବାକି ବିଧାନକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଉତ୍ସାହୀ ଏହି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଉଦଘାଟନ କରିଛନ୍ତି। ୨ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଏହି ଧର୍ମାତ୍ମକ ଓ ଟ୍ୟୁଟୋରିଆଲ୍ ସେଣ୍ଟର ପୂରଣ କରିବ ବୋଲି କମ୍ପାନୀ ଆଶାବାଦୀ ରହିଛି।

ଟିଭିଏସ୍ ଯୁରୋଗ୍ରିପ୍ ବ୍ରଷ୍ଟ ଆଣ୍ଡ ବାଇକିଂ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧।୧୧

ଟିଭିଏସ୍ ଶ୍ରୀବ୍ରତ ଲିମିଟେଡ୍ ପକ୍ଷରୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ଟିଭିଏସ୍ ଯୁରୋଗ୍ରିପ୍ ବ୍ରଷ୍ଟ ଆଣ୍ଡ ବାଇକିଂର ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ ଶୁଭାରମ୍ଭ ସମ୍ପର୍କରେ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ବ୍ରଷ୍ଟ ଆଣ୍ଡ ବାଇକିଂର ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ ରବିବାର ଦିନ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ଏହା ଓଡ଼ିଶାର ଧଉଳି

ଫାଣ୍ଡା ମ୍ୟାଗି



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ମନପସନ୍ଦର ଖାଦ୍ୟ ରୋଷେଇ କରିବା ସମୟରେ କେହି ଖରାପ କହିଦେଲେ ବିରକ୍ତ ଲାଗିବା ସ୍ୱାଭାବିକ। କିନ୍ତୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଅଧିକ ଭଜାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ନିଶା ଏହାର ସ୍ୱାଦକୁ ଅଧିକା କରିଦିଏ। ତଥାପି

ଏଭଳି ନିଆରା ଖାଦ୍ୟକୁ ଅନେକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। ଠିକ୍ ଏମିତି ଏକ ଖାଦ୍ୟ ହେଉଛି 'ଫାଣ୍ଡା ମ୍ୟାଗି'। ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଏବେ ଭାଇରାଲ୍ ହେବାରେ ଲାଗିଛି। ମ୍ୟାଗି ଖାଇବାକୁ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗେ। ଆଉ ଅଣ୍ଡା ପାନୀୟ ଭାବେ ଫାଣ୍ଡା ପିଇବାକୁ ବି ଅନେକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଫାଣ୍ଡାରେ ମ୍ୟାଗି ତିଆରି କରି ଖାଇବାର ସ୍ୱାଦ କିଭଳି ହେବ ତାହା ତ ଲୋକେ ଶୁଣିବା ମାତ୍ରେ ଜାଣିପାରୁଥିବେ। ପୁଣି ଲନକାନ୍ଦେନ୍ ନାମକ ଏକ ଫେସ୍‌ବୁକ୍ ଆକାଉଣ୍ଟରେ ଏକ ବୋଜାନ୍‌ର ବୋଲି ଏଥିରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି। ଫାଣ୍ଡାରେ କିଭଳି ମ୍ୟାଗି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଛି, ତାହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଧି ଏଥିରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଇଛି।

ଚତୁର୍ଥ ବିବାହ କରିବେ ଜେନିଫର ଲୋପେଜ

ଲକ୍ଷ୍ୟସଂକଳ୍ପ: ହଲିଉଡ୍ ଅଭିନେତ୍ରୀ ତଥା ଗାୟିକା ଜେନିଫର ଲୋପେଜ ଚତୁର୍ଥ ବିବାହ କରିବାକୁ ଯାଉଥିବା ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଛି। ଖ୍ୟାତିସମ୍ପନ୍ନ ହଲିଉଡ୍ ଅଭିନେତା ବେନ ଆୟେକ୍‌ଙ୍କ ହାତ ଧରିବେ ବୋଲି ଗୁଜ୍‌ବ ହେଉଛି। ସେ ପୂର୍ବରୁ ୩ଥର ବିବାହ ବନ୍ଧନରେ ଆବଦ୍ଧ ହୋଇଛନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ବୈବାହିକ ଜୀବନ ଦାର୍ଦ୍ରାଗ୍ରାସୀ ହୋଇପାରିନି। ନିକଟରେ ଏକ ସାକ୍ଷାତକାରରେ ତାଙ୍କ ବିବାହ ବିଷୟରେ ମଜାଦାର କଥା କହିଛନ୍ତି ଜେନିଫର। ତାଙ୍କର ଆଗାମୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ମ୍ୟାଗି ମି' କୁ ପ୍ରମୋଟ୍ କରୁଛନ୍ତି ସେ । ଏହି କ୍ରମରେ ଜେନିଫର ଏକ ଶୋ'ରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ। ଏହି ଶୋ'ରେ ତାଙ୍କ ବିବାହ ବିଷୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଯାଇଥିଲା। ଜେନିଫର ସ୍ମିତହାସ୍ୟ ଦେଇ କହିଲେ, 'ରୁମେ ଜାଣ ମୁଁ ଜଣେ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟକ୍ତି। ମୁଁ ପୂର୍ବରୁ ଅନେକ ଥର ବିବାହ କରିସାରିଛି। ଏବେ ସୁଦ୍ଧା ମୁଁ 'ହାପି ଏଭର୍ ଆୟର୍' ଭାବରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଛି। ମୁଁ ତାହା କରିବି ମଧ୍ୟ'। ଏଥିରୁ ସେ ଖୁବ୍‌ଶାନ୍ତ ବିବାହ ବନ୍ଧନରେ ବାନ୍ଧିହେବେ ବୋଲି ଆଲୋଚନା ହେଉଛି। ଜେନିଫର ଲୋପେଜ ଏବଂ ବେନ ଆୟେକ୍ ଫିଲ୍ମ 'ଦ ଲାଷ୍ଟ ଡୁଏଲ୍‌'ର ପ୍ରିମିୟରରେ ଏକାଠି ନଜର ଆସିଥିଲେ। ଜେନିଫର ତାଙ୍କ ଲନକ୍ଷ୍ମାଗ୍ରାମରେ ପ୍ରିମିୟରର ଏକ ଫଟୋ ମଧ୍ୟ ଶେୟାର କରିଥିଲେ। ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ୧୯୯୭ରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଓଲାନି ନୋଆୟ୍ ବିବାହ କରିଥିଲେ ଜେନିଫର। ଏହି ବିବାହ ମାତ୍ର ମାତ୍ର ୧ ବର୍ଷ ହିଁ ଚିଷ୍ଟି ରହିପାରିଥିଲା। ଏହାପରେ ୨୦୦୧ରେ ଜେନିଫର କ୍ରିସ୍ ଲୁଡ୍‌କୁ ବିବାହ କରିଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ତୁଳ ବର୍ଷ ପରେ କ୍ରିସ୍ ତାଙ୍କୁ ଛାଡ଼ିପକ୍ତ ଦେଇଥିଲେ। ୨୦୦୪ରେ ମାର୍କ ଆଲୋନୀଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କର ତୃତୀୟ ବିବାହ ହୋଇଥିଲା। ୧୦ ବର୍ଷ ପରେ ଉଭୟେ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇଯାଇଥିଲେ।



ତ୍ରକରୁ ହେଲା ନୋଟ ବର୍ଷା

କାଲିଫର୍ଣିଆ: ଯଦି ରାସ୍ତାରେ ଦଶ ଟଙ୍କା ନୋଟ ଖଣ୍ଡେ ମିଳିଯାଏ, ତେବେ ଖୁସିର ସାମାନ୍ୟ ନଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଆମେରିକାର କାଲିଫର୍ଣିଆରେ ତଳାର ବର୍ଷା ହୋଇଛି ଏବଂ ଲୋକମାନେ ରାସ୍ତା ମଝିରେ ନୋଟ ଗୋଟାଉଥିବା ଭିଡିଂ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଭାଇରାଲ୍ ହୋଇଛି। ତେବେ ପୋଲିସ୍ ଏବଂ ଏଫ୍‌ସିଆଇ ସେମାନଙ୍କ ପଛରେ ପଡ଼ିଯାଇଥିଲେ। ଲୋକଙ୍କୁ ନୋଟ ଫେରସ୍ତ କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଛି, ନଚେତ୍ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବିରୋଧରେ ଆଇନଗତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି। ପୋଲିସ୍ ଅଧିକାରୀଙ୍କ କହିବାନୁସାରେ, ଶୁକ୍ରବାର ସକାଳ ପ୍ରାୟ ୯.୧୫ ବେଳେ ଏକ ନୋଟ ଭରି ତ୍ରକ କାର୍ଯ୍ୟାତର ଲଣ୍ଡରଷ୍ଟ୍ରେଟ୍ ହାଇୱେ-୫ ଦେଇ ଯାଉଥିଲା। ଏହି ତ୍ରକରେ ଅନେକ ବ୍ୟାଗରେ ନୋଟ ଭରି କରାଯାଇଥିଲା। ହଠାତ୍ ତ୍ରକର ସାଇ କବାଟ ଖୋଲିଯିବାରୁ ପ୍ରକର ପଛରେ ପୋଲିସ୍ ଟଙ୍କା ବ୍ୟାଗଗୁଡ଼ିକ ଖୋଲିଯାଇଥିଲା। ବ୍ୟାଗ ଖୋଲିବା ମାତ୍ରେ ଏଥିରେ ଭରି ହୋଇଥିବା ନୋଟଗୁଡ଼ିକ ପଛରେ ଉଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କଲା। ଏହି ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖି ଆଖପାଖର ଲୋକମାନେ ଗାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକୁ ଅଟକାଇ ନୋଟ ଛୁଟିବା ଆରମ୍ଭ

Advertisement for 'କଳ୍ପଦିନର ଶୁଭେଚ୍ଛା' featuring a child and a birthday cake. Text includes 'ସୌଭାଗ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ପଞ୍ଚା (ଶୁଭି) ଖୁଣ୍ଟଣା' and contact information for 'BIRTHDAY'.

ମନେ ପଡ଼ନ୍ତି

Advertisement for 'ଦ୍ୱାଦଶାହ ଉପଲକ୍ଷେ' featuring a portrait of a man and text about a service or event.

Advertisement for 'ପ୍ରଥମ ଶ୍ରୀକ୍ଷାର୍ଯ୍ୟ ଉପଲକ୍ଷେ ଅଶୁକ୍ଳ ଶ୍ରୀକାଞ୍ଚଳି' featuring a portrait of a man and text about a service or event.

ଅଜବ ଭାଷାର ଗାଁ

ସିମ୍ଲା: ଆମ ଦେଶରେ ଅନେକ ରହସ୍ୟମୟ କଥା ଛୁଟି ରହିଛି। ଯାହା ସମ୍ପର୍କରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୋକ ଜାଣନ୍ତି। ଭାରତରେ ଏମିତି ଏକ ଗ୍ରାମ ଅଛି, ଯାହା ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିଲେ ସାରା ବିଶ୍ୱବାସୀ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯିବେ। ଏପରି ଅଜବ ଗ୍ରାମ ରହିଛି ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶରେ। ଏଠାକାର ଏକ ଗାଁ ଖୁବ୍ ରହସ୍ୟମୟ। ଏହି ଗାଁର ଲୋକ ଏମିତି ଭାଷାରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି, ଯାହା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଲୋକ ବୁଝି ପାରିବେ ନାହିଁ। ଗାଁର ନାଁ 'ମାଲାନା'। ହିମାଳୟ ଶିଖରରେ ଥିବା ଏହି ଗ୍ରାମର ଚତୁର୍ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଗଭୀର ଖାଲ ଏବଂ



Advertisement for 'CLASSIFIED DISPLAY' with a table showing rates for different durations.

Advertisement for 'BALAJI FINANCE' offering financial services with interest rates and contact information.



## ଦୀପ୍ ରଞ୍ଜନଙ୍କୁ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ

ଉଗ୍ରାଣ୍ଡରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ପାରା ବ୍ୟାଡ୍ମିଣ୍ଟନ ଚାମ୍ପିୟନଶିପର ଉଦ୍‌ଘାଟନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ବିଜୟୀ ହୋଇଛନ୍ତି ଓଡ଼ିଶାର ଦୀପ୍ ରଞ୍ଜନ ବିଶୋୟା।

୦୮ ୦୨

## ୭୯ ବର୍ଷରେ ପଦାର୍ପଣ କଲେ ବାଲତେନ୍

ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଜୋ ବାଇଡେନ୍ ୭୯ ବର୍ଷରେ ପଦାର୍ପଣ କରିଛନ୍ତି। ତାଙ୍କ ନିକଟକୁ ଅଭିନନ୍ଦନର ସୁଅ ଛୁଟିଛି।

ଗୋବିନ୍ଦଙ୍କ ଦସ୍ତଖତ  
ଯାଅ ପାଇଁ ଆବେଦନ

ମମିତା ମେହେର  
ଅପହରଣ, ହତ୍ୟା ମାମଲା

ବଲାଙ୍ଗୀର ଅଫିସ/  
କଲ୍ୟାଣୀ, ୨୧୧୧୧ (ଡି.ଏନ୍.ଏ.)

କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲା ମହାଲିଙ୍ଗର ଏକ ଘରୋଇ ସ୍କୁଲ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ମମିତା ମେହେର ଅପହରଣ, ହତ୍ୟା ମାମଲାର ମୁଖ୍ୟ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଗୋବିନ୍ଦ ସାହୁଙ୍କୁ ଦସ୍ତଖତ ଯାଅ କରାଯିବ। ଏଥିପାଇଁ ବଲାଙ୍ଗୀର ପୋଲିସ ବଙ୍ଗୋମୁଣ୍ଡା କ୍ଷେତ୍ରସ୍ତରୀୟ କୋର୍ଟରେ ଆବେଦନ କରିଛନ୍ତି। ଶନିବାର ପୋଲିସ ପକ୍ଷରୁ ଏହି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଚିଠିରେ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି। ଆବେଦନ କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡିଛି। ଆବେଦନ ମୁତାବକ କଲ୍ୟାଣୀ ଉପକାରାଗାରରେ ବିଚାର ବିଚାରାଧିକାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହାଜତରେ ଥିବା ମହାଲିଙ୍ଗର ଘରୋଇ ସ୍କୁଲ ମାଲିକ ଗୋବିନ୍ଦ ସାହୁଙ୍କୁ ଦସ୍ତଖତ ସଂଗ୍ରହ କରାଯିବ। ଏହି ଦସ୍ତଖତକୁ ହାଣ୍ଡ ରାଜିଟିଂ ବ୍ୟବସାୟୀ ଯାଅ ପାଇଁ ପୋଲିସ ପଠାଇବ। ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡରେ ତାଙ୍କୁ ପୋଲିସ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପୁରୁଷା ଯୋଜନାରେ ୮୦.୨୬ ଲକ୍ଷ ପରିବାରର ୨.୮୬ କୋଟି ଲୋକ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନ ଯୋଜନାରେ ୧୨.୫୯ ଲକ୍ଷ ପରିବାରର ୩୮.୬୪ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ଓ ରାଜ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନାରେ ୧.୧୬ ଲକ୍ଷ ପରିବାରର ୩୮.୬୪ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କୁ ମାଗଣା ଚାଉଳ ଓ ତାଲି ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଛି।

## ଶପଥ ନେଲେ ୧୫ ମନ୍ତ୍ରୀ

କରପୁର, ୨୧୧୧୧

### ରାଜସ୍ଥାନ ରାଜନୀତି

- ପାଇଲଟ ଶିବିରର ୫ ସାମିଲ
- କ୍ଷମତା ସଂଗ୍ରହ ପାଇଁ କଂଗ୍ରେସର ଉଦ୍ୟମ

ବହୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ରାଜସ୍ଥାନ ମନ୍ତ୍ରୀମଣ୍ଡଳର ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଅଶୋକ ଗେହଲଟଙ୍କ କ୍ୟାବିନେଟର ଏହି ପୁନର୍ଗଠନ ପାଇଁ ଶନିବାର ସମସ୍ତ ମନ୍ତ୍ରୀ ଇସ୍ତଫା ଦେଇଥିଲେ। କରପୁର ରାଜକର୍ତ୍ତବ୍ୟରେ ରବିବାର ଅପରାହ୍ନରେ ରାଜ୍ୟପାଳ କଲରାଜ ମିଶ୍ର ୧୫ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ପଦ ଓ ଗୋପନୀୟତାର ଶପଥ ପାଠ କରାଇଛନ୍ତି। ସେଥିମଧ୍ୟରେ ୧୧ଜଣ କ୍ୟାବିନେଟ୍ ପାହ୍ୟା ଏବଂ ୪ଜଣ ରାଜ୍ୟ ପାହ୍ୟା ମନ୍ତ୍ରୀ ରହିଛନ୍ତି। ନୂଆ କ୍ୟାବିନେଟ୍ରେ ସତ୍ତର ପାଇଲଟଙ୍କ ୫ ସହଯୋଗୀ ସ୍ଥାନ ପାଇଛନ୍ତି। ପ୍ରାୟ ୧୬ ମାସ ତଳେ ତତ୍କାଳୀନ ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସତ୍ତର ପାଇଲଟ ଏବଂ ତାଙ୍କର କେତେଜଣ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବିଧାୟକ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଅଶୋକ ଗେହଲଟଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱ ନେଇ ବିଦ୍ରୋହ କରିଥିଲେ। ଫଳରେ ରାଜସ୍ଥାନ କଂଗ୍ରେସ ସରକାର ପାଇଁ ଅତୁଥା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା। କିନ୍ତୁ ଗେହଲଟ ଓ ଅନ୍ୟ ନେତୃତ୍ୱ ଦଳୀୟ ବିଧାୟକମାନଙ୍କୁ ଏକତ୍ର କରିବାରେ ସଫଳ ହେବା ପରେ କଂଗ୍ରେସ ସରକାର ଉପରୁ ବିପଦ ଚଳିଥିଲା। ପ୍ରାୟ ୧ ମାସର ଡ୍ରାମା ପରେ ପାଇଲଟ୍ କଂଗ୍ରେସକୁ ଫେରିଥିବାବେଳେ ଦଳୀୟ କର୍ମକର ଅବସାନ ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ ଚାଲିଆସିଥିଲା। ଦିଲ୍ଲୀରେ ସତ୍ତର ପାଇଲଟ ଓ ଅନ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ

# ‘ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତି ଫେରିନି, ଆଉ ୮ ମାସର ମାଗଣା ରାଶନ ଦିଅ’

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧୧୧୧(ବ୍ୟୁରୋ)

କୋଭିଡ୍ ମହାମାରୀ ପୂର୍ବରୁ ଅର୍ଥନୈତିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯେପରି ଥିଲା, ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ସ୍ଥିତି ଫେରିନି। ଏବେବି ଲୋକେ ଜୀବନଜୀବିକା ପାଇଁ ସଂଘର୍ଷ ଜାରି ରଖିଛନ୍ତି। ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ସରକାର ଲୋକଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱସ୍ତ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ତେଣୁ ଗତ ମେ ମାସରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ୧୦ ଜଣ ମନ୍ତ୍ରୀ ହୋଇଛନ୍ତି। ସେମାନେ ହେଲେ ମହେନ୍ଦ୍ରକିର୍ ସିଂ ମାଲଭିଆ, ରାମଲାଲ ଜାତ, ମହେଶ ଯୋଶୀ, ମମତା କୃଷି, ଉତ୍ତମଲାଲ ଜାତ, ତିକାରାମ ଜୁଲି, ଗୋବିନ୍ଦରାମ ମେଘାଲ, ଶକୁନ୍ତଳା ରାଞ୍ଜିତ, ଜାହିଦା ଖାନ୍ ଓ ରାଜେନ୍ଦ୍ର ଗୁପ୍ତା। ଏହି ୧୫ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୪ଜଣ କ୍ରିକେନ୍ଦ୍ର ସିଂ ଓଲା, ମୁରାରିଲାଲ ମାନା, ଜାହିଦା ଖାନ୍ ଏବଂ ରାଜେନ୍ଦ୍ର ଗୁପ୍ତା ରାଜ୍ୟ ପାହ୍ୟା ମନ୍ତ୍ରୀ ହୋଇଛନ୍ତି।

କରିଛନ୍ତି, କୋଭିଡ୍ ମହାମାରୀ ସମୟରେ ରାଜ୍ୟରେ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପୁରୁଷା ଯୋଜନାର ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ୨୦୨୦ ଏପ୍ରିଲରୁ ନଭେମ୍ବର ଏବଂ ପରେ ୨୦୨୧ ମେ’ରୁ ନଭେମ୍ବର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଯିଏମ୍‌ଜିକେଏଏଲ ଅଧୀନରେ ମାଗଣା ଚାଉଳ ଯୋଗାଇଛନ୍ତି। କୋଭିଡ୍ ମହାମାରୀ ଭଳି ସଙ୍କଟମୟ ସମୟରେ ମାଗଣାରେ ଲୋକଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟ ପ୍ରଦାନ ଲାଗି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିବାରୁ କେହି ଜଣେ ମଧ୍ୟ ଲୋକ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ପାଇବାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇନାହାନ୍ତି। ଯିଏମ୍‌ଜିକେଏଏଲ-୩ କୋଟାରେ ଆସିଥିବା ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ବନ୍ଧନ ଉପରେ ରୁହୁଡ୍ ଦେଇ ଓଡ଼ିଶା ୨୦୨୧ ନଭେମ୍ବର ୫ତାରିଖ ସୁଦ୍ଧା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପୁରୁଷା ୮ ମାସ ପାଇଁ ଚାଉଳ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ସମସ୍ତ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଏହା ପ୍ରଦାନ କରିବାରୁ ସେହିଭଳି ରାଜ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଖାଦ୍ୟ ପୁରୁଷା ଯୋଜନାରେ

### ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖିଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ



ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ

ସମସ୍ତ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ସମାନ ସୁବିଧା ଯୋଗାଇ ଦେଇଛି। ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୋଭିଡ୍ ମହାମାରୀର ପ୍ରଭାବ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯାଇନି। ରାଜ୍ୟବ୍ୟାପୀ ବିକାକରଣ ଅଭିଯାନ ତ୍ୱରିତ ଭାବେ ଚାଲିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନୂତନ ସଂକ୍ରମଣ ମାମଲା ଆସିବା ଜାରି ରହିଛି। ମହାମାରୀ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ପୁରୁଷା

ଡିଏଲ - 265

ଓଡ଼ିଶା ସରକାର | ସୁସ୍ଥ ଓଡ଼ିଶା, ସୁଖା ଓଡ଼ିଶା

## କନ୍ୟାମାନ ଜିଲ୍ଲା

Ajay Kumar Das  
4189872XXXX

ଓଡ଼ିଶା ସରକାର | Government of Odisha  
ବିଜୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଲ୍ୟାଣ ଯୋଜନା  
Biju Swasthya Kalyan Yojana

### ବିଜୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଲ୍ୟାଣ ଯୋଜନା

✓ ନୂଆ ସ୍ମାର୍ଟ କାର୍ଡ ବିତରଣ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଜନକଲ୍ୟାଣକାରୀ ପ୍ରକଳ୍ପ ଉଦ୍‌ଘାଟନ ଓ ଭିଡିପ୍ରସ୍ତର ସ୍ଥାପନ

ସ୍ମାର୍ଟ କାର୍ଡ - ସ୍ମାର୍ଟ ସହାୟତା

ପରିବାରର ସବୁ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପାଇଁ ବର୍ଷକୁ ୫ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ବର୍ଷକୁ ୧୦ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ଚିକିତ୍ସା ସହାୟତା

ଓଡ଼ିଶାର ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ କରକମଳରେ ଶୁଭାରମ୍ଭ

ଫୁଲବାଣୀ ॥ ୨୨ ନଭେମ୍ବର ୨୦୨୧

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ











# ଆଇରଏଡର ଘରୋଇ ଉପଚାର

ରକ୍ତରେ ଆଇରନ୍‌ର ହରମୋହନ ମାତ୍ରା ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ କମ୍ ବେଶି ହେଲେ ଆଇରଏଡ୍ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରରେ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଗଲେ, ଔଷଧର ସାଇଡ୍ ଇଫେକ୍ଟ, ଖାଦ୍ୟରେ ଆୟୋଡିନର ଅଭାବ, ଗଳା ପୁଲିକା, ଓଜନ କମିବା, ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବୋହିବା, ରକ୍ତସ୍ରାବରେ ଅନିୟମିତତା ଓ ହାଲିଆ ଲାଗିବା ଆଦି ସମସ୍ୟା ବେଖାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ । ତେବେ ଏହାର କେତୋଟି ଘରୋଇ ଉପଚାର ରହିଛି, ଯାହାକୁ ଆପଣେଇପାରିବ । ତେଜପତ୍ର ମିଶ୍ରିତ ଚା' ପିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଚା' ଆଇରଏଡ୍‌ରୁ କେତେକା'ଶରେ ଉପଶମ ଦେଇଥାଏ । ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଉଷ୍ମ କରି କ୍ଷୀର ସହ



ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଆନ୍ତୁ । ଅଦାରେ ଆଷି-ଇନ୍‌ସୁମେଟୋରି ଗୁଣ ଥିବାରୁ ଆଇରଏଡ୍ ବଢ଼ିବାରୁ ରୋକିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଅଦା ଖାଇଲେ ଏଥିରୁ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ । ଅଣ୍ଡାକାଟାୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ କି କୋଲ୍ଡ ଡ୍ରିଙ୍କସ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।

# ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିର ନୂଆ ଉପାୟ

ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିକୁ କିଏ ବା ନ ବାହେଁ? ହେଲେ ଏଥିପାଇଁ ଆମକୁ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତା' ସହ ଆମର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ସକ୍ରିୟ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର । ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ଏକ ଉପାୟ ହାତପାହାନ୍ତାରେ ରହିଛି । ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ଅର୍ଥ ଚରୋଷ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ମରଣ ହେଲେ ଚରୋଷ୍ୟ ଚରଫରୁ ହୋଇଥିବା ଏକ ସଜେରୁ କଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ନିଜର ମନ ପସନ୍ଦର ଗୀତକୁ ବାରମ୍ବାର ଶୁଣିବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣପେଣା ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ ରହିଥାଏ । ଏପରି ଗୀତ ଶୁଣିଲେ ତାହା ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ରଖେ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଆହୁରି କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ମସ୍ତିଷ୍କ ସହ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ରହିଥିବା ସମସ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୋଷଗୁଡ଼ିକ କ୍ରମଶଃ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ହୋଇ ଉଠେ, ଫଳରେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଠିକ୍ ଭାବେ ହେବା ସହ ମନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହେ । ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ତା' ସହ କୌଣସି ନିଷ୍ଠୁରି ନେବାର କ୍ଷମତାକୁ ବି ବଢ଼ାଏ । ସର୍ବୋତ୍ତମରେ ନିୟମିତ ନିଜ ମନ ପସନ୍ଦର ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣୁଥିବା କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିକୁ ତନ ତନ କରି ଚର୍ଚ୍ଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣପେଣା ସକ୍ରିୟ ଥିବାର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଜାଣିପାରିଥିଲେ ବୋଲି ସର୍ବେ ରିପୋର୍ଟରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।



ଡ. ନିଖିଳାନ୍ତ ପାଣିଗ୍ରାହୀ

# ରକ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଚନ୍ଦ୍ରର ଭୂମିକା



ମେଘମୁକ୍ତ ପୃଷ୍ଠମୀର ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନା ଯାନିନୀର ଅପରୂପ ଶୋଭା ସକାଶେ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାୟୀ ବୋଲି ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ରକ୍ତଚକ୍ର ଚନ୍ଦ୍ରର ଏକ ଅବଦାନ ବୋଲି ସର୍ବସାଧାରଣ ଖ୍ୟାତ ହୋଇ ନ ପାରିବେ । ବାସ୍ତବିକ ଏହା ବୁଝିବା ପାଇଁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଯଥାଥ ହେବ ।

ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ଆମ ଯୌବନକାଳ ଗୋଟିଏ ପରିବାର ପରି । ଆମେ ପୂର୍ଣ୍ଣଠାରୁ ଶକ୍ତି ଓ ଆଲୋକ ପାଇଁ ବୁହାନ୍ତି ଓ ଶନି ଆମକୁ ଧୂଳିକେରୁ ଓ କ୍ଷୁଦ୍ରଗ୍ରହ ବା ଗ୍ରହଖଣ୍ଡଠାରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏପରିକି ଆମ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପଗ୍ରହ ଚନ୍ଦ୍ର ଉପଯୋଗୀ ରକ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ସହାୟକ ହୋଇଛି ।

ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିବା କ୍ରାନ୍ତିପାତ (ଇକ୍ୱିନକ୍ସ) ଓ ଅୟନାନ୍ତ ଦିବସ (ପୋଲାର୍ କ୍ୱିଟ୍) ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ । ଅୟନାନ୍ତ ଦିବସ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗରେ ଦୂରତମ ବିନ୍ଦୁରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ଫଳରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଫୁଲ୍ଲି ଅୟନାନ୍ତ ଦିବସର ସୂତ୍ରପାତ ହୁଏ । ପାଖାପାଖି ଜୁନ ୨୨ ଉତ୍ତର ଅୟନାନ୍ତ ଦିବସ (ସମର ସୋଲାର୍ ସ୍ଟିସ୍) ଏବଂ ଡିସେମ୍ବର ୨୨ ତାରିଖ ଦକ୍ଷିଣ ଅୟନାନ୍ତ (ଫ୍ରିଷ୍ଟର ସୋଲାର୍ ସ୍ଟିସ୍) ଦେଖାଦିଏ । ଏହି ଦିନ ଫୁଲ୍ଲିରେ ଦିନ ଓ ରାତିର ଅବଧି ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବାଧିକ ତାରତମ୍ୟ ଘଟେ ।

ଉକ୍ତ ଦିବସମାନଙ୍କର ପାଖାପାଖି ଛଅମାସ ଅନ୍ତରରେ କ୍ରାନ୍ତିପାତ (ଇକ୍ୱିନକ୍ସ) ବେଳେ ଦିନ ଓ ରାତିର ଅବଧି ସମାନ ରହେ । ଏହି ସମୟ ଦିନାନ୍ତ ପାଖାପାଖି ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୨ ବାସନ୍ତ କ୍ରାନ୍ତିପାତ (ଭର୍ନାଲ୍ ଇକ୍ୱିନକ୍ସ) ଏବଂ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୨ରେ ଶାରଦୀୟ କ୍ରାନ୍ତିପାତ (ଆର୍ମ୍ ଇକ୍ୱିନକ୍ସ) ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସୂଚିତ କରେ ଯେ, କ୍ରାନ୍ତିପାତ ଓ ଅୟନାନ୍ତ ଦିବସ ରକ୍ତମାନଙ୍କ ସହ

ସଂପୃକ୍ତ । ଅବଶ୍ୟ ଆମେ ଛଅଟି ରକ୍ତ ସହ ପରିଚିତ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଗ୍ରୀଷ୍ମ, ଶରତ, ଶୀତ ଓ ବସନ୍ତ ରକ୍ତ -ଏମିତି ଚାରି ପ୍ରକାର ବିଭାଗ କରୁଛୁ । ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି ରକ୍ତ ଏହି ଚାରୋଟି ରକ୍ତର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ତେବେ ଏମିତି ରକ୍ତଚକ୍ରର ମୂଳରେ ପୃଥିବୀର କକ୍ଷ ଅକ୍ଷର ପ୍ରତି ୨୬.୫ ଡିଗ୍ରୀ କୋଣ କରି ରହିଛି । ଏହି ମେରୁଦଣ୍ଡର ପାର୍ଶ୍ୱ ଅବନତି (ଇନ୍‌କ୍ଲିନେସନ୍) ଯୋଗୁଁ ପୃଥିବୀ ଉଲ୍ଲସ (ଇଲ୍‌ମ୍) ଠାରୁ ଅନତି ରହେ । ଫଳରେ କେବଳ ଦିନରାତି (ଆକ୍ସିଆଲ୍ ଗତି ବା ରୋଟେସନ୍) ହୁଏ ନାହିଁ । ଚନ୍ଦ୍ରସହ ବାର୍ଷିକ ଗତି (ପରିକ୍ରମଣ ବା ରିଭୋଲ୍ୟୁସନ୍)ରୁ ରକ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ଭବ ଥାଏ ।

ତେବେ ବୈଜ୍ଞାନିକ କାରଣରୁ ସିଦ୍ଧ ହୁଏ ଯେ, ପୃଥିବୀର ପ୍ରାକୃତିକ ଗ୍ରହ ଚନ୍ଦ୍ର ହିଁ ପୃଥିବୀକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଭଲ ରଖିବାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ । ଯଦି ପୃଥିବୀର ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ଅକ୍ଷର କକ୍ଷ (ଅର୍ବିଟ୍) ସହଜତାରେ ଉପାଧିକ, ତାହାହେଲେ ପୃଥିବୀର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନରେ ବର୍ଷ ଯାଏ ସବୁ ତାରିଖଗୁଡ଼ିକରେ ବାରଘଣ୍ଟିଆ ଦିନ ଓ ବାରଘଣ୍ଟିଆ ରାତି ହୋଇଥାନ୍ତା । ଆମକୁ



# ହାଇଟେକ୍ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ କାର୍

ଗୋଟିଏ କାର୍ କ'ଣ ବନା ଖୁପେକ୍ରେ ୫୬,୦୦୦ କିମି ଚାଲିପାରେ ? ଏକଥା ଅବିଶ୍ୱାସ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସତ । ମୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ଏପରି ଏକ ହାଇଟେକ୍ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ କାର୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ତା' ସହ

ଏକଥରେ ଉପରୋକ୍ତ ବାଟ ଅତିକ୍ରମ କରି ଆଲୋଚନାରେ କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ପାଇଁ ଚାଲିଛି । ଏହି କାର୍‌ଟିକୁ 'ଆଇ.ଟି.୪ ଇଲି' ନାମରେ ନାମିତ କରାଯାଇଛି । ଏପରି ରାସ୍ତାକୁ ଉକ୍ତ କାର୍ ୯୭ ଦିନରେ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପରେ ଅଟକି ଥିଲା ।

କିନ୍ତୁ ବାଟରେ କାର୍‌ଟି କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଅଟକି ନ ଥିଲା, ଯାହା ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ବେଶି ଖୋରାକ ଯୋଗାଇଛି । ମୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ୪୮ଟି ରାଜ୍ୟରେ ଏହି ହାଇଟେକ୍ କାର ଗ୍ରହଣ କରି ନିଜ କ୍ଷମତାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛି । ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ସଂସ୍ଥା 'ହାର୍‌ଲି' ଆମେରିକା'ର ମ୍ୟାନ୍‌ହେଟ୍ ଡିଭିଜନ୍‌ର ଜନ୍ମ ଦି ସୁଇଚ୍ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ କହନ୍ତି, ଅଧିକାଂଶ ହେଲେ ଏହା ଅନାୟାସରେ ପୁଣି ଅଧିକ ଚାଲି ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଖାପାଖି ୫୫,୦୦୦ କିମିରୁ ଅଧିକ ବାଟ ଅକ୍ଷେପରେ ଚାଲିପାରେ ।

# ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା

► ପ୍ରତିଦିନ ଶିତି ଚଢ଼ିବା ଏକ ଭଲ ଅଧିକ ଲୁଣ ଓ ମିଠାକାଟାୟ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ । ହେଲେ, ଆପଣଙ୍କର ଆବୈ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖିପାରୁ ।

► ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ସହ ମାନସିକ ଯୋଗର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସବୁବେଳେ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ କଲେ ଆମେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବା ।

► ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟ ତାଲିକାରେ ତରକା ଫଳମୂଳକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁଚ୍ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

► ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍‌କାଟାୟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ସବୁଜ ପତ୍ରପତ୍ରିକା ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

► ଅଧିକ ଲୁଣ ଓ ମିଠାକାଟାୟ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ ଆବୈ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖିପାରୁ ।

► ଘରେ ଯଦି ଫାଷ୍ଟ-ଏକ୍ସ ବସ୍ତୁ ରଖିଛନ୍ତି, ତେବେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ ଠିକ୍ ଅଛି କି ନାହିଁ ବେଶ୍ ନିଅନ୍ତୁ ।

► କୌଣସି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସମୟରେ ଡାକ୍ତର ଯେଉଁ ମେଡିସିନ୍ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥା'ନ୍ତି, ତାହାକୁ ଖାଆନ୍ତୁ । ମନକୁ ମନ ସେହି ମେଡିସିନ୍ ବଦଳିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।



# କ୍ରନିକ୍ ରୋଗ ଓ ଛଣାତେଲ

ଆଜିକାଲି ଛଣାଛଣି ଏବଂ ଚନ୍ଦ୍ରପଟିକାଟାୟ ଖାଦ୍ୟର ଚାହିଦା ଅଧିକ । ଅନେକେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ତେଲକୁ ଏକାଧିକ ପର ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ଅନେକେ ବଳକା ତେଲକୁ ପୁଣି ଅଧିକ ଛଣାଛଣି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ତେବେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଆମେ ପେଟକନ୍ଦିତ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇଥାଉ । ନିକଟରେ ସ୍ମିଲିଭିଟି ଅଫ୍ ସିନ୍ଦୂରୀର ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରାଯାଇଛି ଯେ, ଏପରି ତେଲ କ୍ରନିକ୍ ବା ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗ ପାଇଁ ଦାୟୀ । ମାତ୍ର ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଏପରି ତେଲରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ତେଲରେ ଥିବା ବିଷାକ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଛଣାତେଲକୁ ଅଧିକ ଗରମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏଥିରେ ଥିବା ଫ୍ୟାଟ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ଗ୍ରାହ୍ୟ ଫ୍ୟାଟ୍‌ରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ହୃଦରୋଗ ପାଇଁ ଅନେକାଂଶରେ ଦାୟୀ ବୋଲି ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଏପରି ତେଲକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ବାରମ୍ବାର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଲିଭର କ୍ୟାନ୍ସର ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।

ପାଇଁ ଦାୟୀ । ମାତ୍ର ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଏପରି ତେଲରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ତେଲରେ ଥିବା ବିଷାକ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଛଣାତେଲକୁ ଅଧିକ ଗରମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏଥିରେ ଥିବା ଫ୍ୟାଟ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ଗ୍ରାହ୍ୟ ଫ୍ୟାଟ୍‌ରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ହୃଦରୋଗ ପାଇଁ ଅନେକାଂଶରେ ଦାୟୀ ବୋଲି ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଏପରି ତେଲକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ବାରମ୍ବାର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଲିଭର କ୍ୟାନ୍ସର ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।



# ଉପକାରୀ ଆଖୁରସ



ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ହେଉଛି ଆଖୁରସ । ଏଥିରେ ଜିନାମିନ୍ ଏବଂ ଗ୍ଲୁକୋଜିନ୍ ଯଥା ଯୋଗାଯିଏ, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଆଇରନ୍, ମାଲାନିନ୍, ରିବୋଫ୍ଲେବିନ୍ ଓ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଭରି ରହିଛି । ପୁଷ୍ୟତଃ ଖରାଦିନେ ଏହାର ଚାହିଦା ଅଧିକ । ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ଆଖୁରସରେ ୧୮୦ କ୍ୟାଲୋରି ଓ ୩୦ ଗ୍ରାମର ଶର୍କରା ଥାଏ, ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ । ତେବେ, ଆସକ୍ତ କାଣିବା ଏଥିରେ ଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପକାରୀ ଗୁଣ ସମ୍ପର୍କରେ...

- ◆ ଆଖୁରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଏଥିରୁ ମିଳିଥାଏ ।
- ◆ ଶରୀରରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ଠିକ୍ ରଖିବାରେ କେତେକା'ଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଆଖୁରସ ।
- ◆ ଏଥିରେ ଥିବା ପୋଟାସିୟମ୍ ଓ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଦାନ୍ତ ଓ ମାଟ୍ରିକୁ ଦୃଢ଼ କରିଥାଏ ।
- ◆ ଆଖୁରସ ପିଇଲେ ତାହା ଲିଭର ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ । ଏହା ଲିଭରକୁ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ କେତେକା'ଶରେ ରକ୍ଷା କରେ ।
- ◆ ଏଥିରେ ଆଷି-ଅକ୍ସିଡାସ୍ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଏହାକୁ ପିଇଲେ ତାହା କ୍ଷତ ଗ୍ଲାନକୁ ପୁରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ଆଖୁରସ ପିଇଲେ ତାହା ହୃଦ୍‌ମୂଳକୁ ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ କରେ । ଏଥିରେ ପୋଟାସିୟମ୍ ଥିବାରୁ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାକୁ ବେଳ ନ ଥାଏ ।
- ◆ ଅଳ୍ପ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିବାର ମଧ୍ୟ ଏହା ପୁଷ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଅଷ୍ଟ୍ରିଓପୋରୋସିସ୍, ଆଖୁ ଗଣି ବାଟ ଆଦି ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରେ ।
- ◆ ଏଥିରେ ଜିନାମିନ୍-ସି ରହିଛି । ତେଣୁ ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଜୀବାଣୁ ଆକ୍ରମଣରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।
- ◆ ଏଥିରେ ଗ୍ଲାଇକୋ ଏସିଡ୍ ଥିବାରୁ ଏହା ଚର୍ମରେ ଥିବା କୋଷକୁ କ୍ଷୟ ହେବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ଚର୍ମରେ ତନକ ଆଣିବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ◆ ଶରୀରରେ ଯଦି କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ କିମ୍ବା ସୋଡିୟମ୍‌ର ପରିମାଣ କମିଯାଏ, ତେବେ ଆଖୁରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ସଂଶୁଳିତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଣିଥାଏ ।

