

ଦିଗ	ଆକ୍ରାନ୍ତ	ମୃତ୍ୟୁ	ଆରୋଗ୍ୟ
ଭାରତ	୩୭,୩୯,୮୭,୪୭୦	୫୬,୭୮,୧୮୬	୨୯,୫୪,୫୧,୧୮୮
ଓଡ଼ିଶା	୪,୧୦,୯୨,୫୨୨	୪,୯୪,୧୧୦	୩,୮୭,୧୩,୪୯୪
	୧୨,୪୫,୯୧୧	୮୫୯୪(+୫୩)	୧୧,୯୩,୩୬୫

ଉଦ୍ଧାର ରାତି ୧୦ଟା ସୁଦ୍ଧା
(+୫୩ ରୋଗରେ କରୋନା ଆକ୍ରମଣ ମୃତ୍ୟୁ)
ବତ୍ୟ: <https://www.worldometers.info/coronavirus/> ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ସୋମବାର, ୩୧ ଜାନୁଆରୀ, ୨୦୨୨

ସଂକ୍ଷେପରେ

ଆଚରଣ ବିଧି ଭଲ୍ଲଂଘନ, ପିଇଓ ନିଲମ୍ବିତ

କରଗଡ଼ ଅଫିସ୍, ୩୦।୧: ତ୍ରିପୁରାୟ ପଞ୍ଚାୟତ ଭୋକ୍ତୃ ନେତା କରଗଡ଼ ନିଲାରେ ରାଜନୈତିକ ଉତ୍ତରା ବଡ଼ି ତାଲିକା ଏଭଳି ସମୟରେ କରଗଡ଼ ଲୁକ ଖଣ୍ଡିଆ ପଞ୍ଚାୟତ ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ (ପିଇଓ) ଗୋଲାପ ନାଏକ ନିର୍ବାଚନ ଆଚରଣ ବିଧି ଭଲ୍ଲଂଘନ କରିଥିବା ଅଭିଯୋଗରେ ଜିଲାପାଳ ମୋନିଷା ବାନାର୍ଜୀ ତାଙ୍କୁ ନିଲମ୍ବିତ କରିଛନ୍ତି। ଜିଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରୁ ପ୍ରକାଶିତ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ନଂ-୨୫୧, ତା-୨୯।୧।୨୨ରିଖରେ ଏହା ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି। ନିଲମ୍ବିତ ସମୟରେ ପିଇଓଙ୍କୁ ସ୍ଥାନୀୟ ଉପଜିଲାପାଳଙ୍କ ଅଧିକାର ନିୟମିତ ଉପସ୍ଥାନ ଦେବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି। ଏହାପରେ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ବିନାପ୍ରମାଣରେ କ୍ଷୁଦ୍ର ନ ନେବାକୁ ନିଲମ୍ବିତ ଆଦେଶରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ରହିଛି।



ନବୀନ ନିବାସରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ରବିବାର ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ଚିରୋଧାୟକ ଦିବସ ଅବସରରେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ସୁମନ ଅର୍ପଣ କରୁଛନ୍ତି।

୨୮ ଦିନରେ ୩୧ ଟଙ୍କା ମାମଲା

କଟକ ଅଫିସ୍, ୩୦।୧: ତ୍ରିପୁରାୟ ପଞ୍ଚାୟତ ନିର୍ବାଚନକୁ ଅବଧାୟକ ଓ ନିଶ୍ଚାମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ଅବକାରୀ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଛି। ବିଶେଷକରି ଶ୍ରେଣୀଲ ଟ୍ରାଇଭ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଚଳିତମାସ ୧ରୁ ୨୮ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଚକ୍ରାଭ କରାଯାଇ ପ୍ରାୟ ୧୦କୋଟି ଟଙ୍କାର ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଜବତ କରାଯାଇଛି। ଏ ନେଇ ୩୧ଟି ମାମଲା ରୁଜୁ ହୋଇଥିବାବେଳେ ୨୫ଟି ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଥିବା ରବିବାର କଟକ ସିଡିଏ ସେକ୍ଟର-୨ରୁ ଅବକାରୀ କମିଶନରଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଅନୁସ୍ଥିତ ଖବରଦାତା ସମ୍ମିଳନୀରେ ଅବକାରୀ ବିଭାଗ ଡେପୁଟି କମିଶନର ରାମଚନ୍ଦ୍ର ପାଲଟା ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି। ଜବତ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ

ପଞ୍ଚାୟତ ନିର୍ବାଚନ: ଅବକାରୀ ବିଭାଗର ସେଣାଳ ତ୍ରାଇଭ

■ ୨୫ଟି ଜଣ ଗିରଫ
ମଧ୍ୟରେ ୧୦, ୬୮୮ ଲିଟର ଦେଶୀମଦ, ୮୮୫୫ ୧୮ ହଜାର ୧୫୦ ଲିଟର ପୋଟ, ୪୯୫୧ କିଲୋ ଗଞ୍ଜୋଳ, ୧୦୬୧ ଗ୍ରାମ୍ ବ୍ରାଉନସୁଗାର ଓ ୯୫୮ କିଲୋ ଭାଙ୍ଗ ରହିଛି। ସେହିପରି ଗତବର୍ଷ ଡିସେମ୍ବର ଶେଷ ସୁଦ୍ଧା ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଚକ୍ରାଭ କରାଯାଇ ୧୬.୮୯ କୋଟି ଟଙ୍କାର ବେଆଇନ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଜବତ

କରାଯାଇଛି। ଏ ନେଇ ୨୭,୧୦୭ ମାମଲା ରୁଜୁ କରାଯାଇ ୨୨,୩୫୫ ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଛି। ଜବତ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ୭ ଲକ୍ଷ ୩୨ ହଜାର ୪୩୭ ଲିଟର ଦେଶୀମଦ, ୬୮ ଲକ୍ଷ ୨୦ ହଜାର ୮୭୧କେଜି ପୋଟ, ୫ ହଜାର ୫୦ ଲିଟର ନକଲି ମଦ, ଦିନା ଆଉଁଶର ପଇଠରେ ୨୦୩୪ ଲିଟର ବିଦେଶୀ ମଦ ଓ ୩୬୬୧ ହିରନ, ୨୧, ୦୪୬ କେଜି ଗଞ୍ଜୋଳ, ୯୨୮୮.୯ କେଜି ବ୍ରାଉନସୁଗାର, ୫୮୧ ଲିଟର କଫାୟିର ରହିଛି। ଏଥିପଛ ଉଚ୍ଚ କାରବାରରେ ବ୍ୟବହୃତ ୧୫୩୨ଟି ବାଲୁକ ଜବତ କରାଯାଇଥିବା ପାଇଁ କହିଛନ୍ତି। ଅପରପକ୍ଷେ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ୬ଟି ଜିଲାର ୧୮,୮୯୦ ଏକର ଜମିରୁ ଗଞ୍ଜୋଳ ଗଛ ନଷ୍ଟ କରାଯାଇଛି। ଏଥିପଛ ପଞ୍ଚାୟତ ନିର୍ବାଚନରେ ଯେପରି କୌଣସି ନିଶ୍ଚା କାରବାରକୁ ନେଇ ଅପ୍ରାପ୍ତିକର ପରିସ୍ଥିତି ନ ଉଠୁଜେ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି। ସୁଚନାଯୋଗ୍ୟ, ଗତ ଶୁକ୍ରବାର ଅବକାରୀ ବିଭାଗ ପ୍ରମୁଖ ସଚିବ ସୁଶୀଳ ଲୋହାଣୀ ରାଜ୍ୟର ଅବକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ନେଇ ସମସ୍ତ ଅବକାରୀ ସୁପରିଭେକ୍ଷକଙ୍କ ସହ ଭିଡ଼ିଓ କନ୍ଫରେନ୍ସରେ ଏକ ସମୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ। ରାଜ୍ୟରେ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଚକ୍ରାଭ ଜାରି ରହିଛି। ଏହାକୁ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାରି ରଖିବାକୁ ଲୋହାଣୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ। ବିଶେଷକରି ନକଲି ମଦ, ଅପମିଶ୍ରିତ ବିଦେଶୀ ମଦ ଯୋଗୁଁ ଜୀବନହାନିର ଆଶଙ୍କା ରହିଥିବାରୁ ଏହା ବିରୋଧରେ କଠୋର କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ସେ କହିଥିଲେ।

ଆରବ୍‌ସ୍ଥିରେ ଦୁର୍ଘଟଣା, ଠିକା ଶ୍ରମିକ ମୃତ

ରାଉରକେଲା ଅଫିସ୍, ୩୦।୧: ରାଉରକେଲା ଲାଘାତ କାରଖାନା (ଆରବ୍‌ସ୍ଥି) କ୍ୟାମ୍ପର ପାଖରେ ପ୍ରାୟ (ସିପି-୧)ର ପାଇଫୁ କୋରା ବିହାରଣ ଦିଗରୁ ଲୁହା ପାଇଫୁ ଲାଭନରେ ରବିବାର ବିହାରଣ ହେବାରୁ ଜଣେ ଠିକା ଶ୍ରମିକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି। ମୃତକ ହେଲେ ରାଉରକେଲା ସେକ୍ଟର-୫ ଗୋଲ୍‌ଘର ସୁବାସପାଇଲ ଅମର କୁମାର ପଣ୍ଡା(୪୨)। ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଠିକା ଶ୍ରମିକ ସୁଶୀଳ କୁମାର ଦେଓଗ୍ରାମ(୫୧) ଗୁରୁତର ହୋଇଛନ୍ତି। ସେ ଲାଘାତ କେନେରାଲ ହସ୍ପିଟାଲ(ଆଇଜିଏସ୍)ରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଛନ୍ତି। ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣା ପରେ ଆରବ୍‌ସ୍ଥିର ଉଚ୍ଚପଦସ୍ଥ ଅଧିକାରୀ ଯତ୍ନଶୀଳରେ ପହଞ୍ଚି ତଦତ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି। ସୂଚନା ଅନୁସାରେ, ଅମର ଓ ସୁଶୀଳ ଠିକାସାଥୀ ଗୋପତି ଏକ୍ସପ୍ରୋଇଜେସ୍ ଆଧାରରେ ଆରବ୍‌ସ୍ଥିରେ କାମ କରନ୍ତି। ରବିବାର ପୂର୍ବାହ୍ନ ସାଢ଼େ ୧୧ଟା ବେଳେ ଉଭୟ ଶ୍ରମିକ ସିପି-୧ର ପାଇଫୁ ଲାଭନ ସଫେଇ କରୁଥିଲେ। ହଠାତ୍ ପାଇଫୁ ଲାଭନରେ ବିହାରଣ ଘଟିବାରୁ ଲୁହା ପାଇଫୁ ଖଣ୍ଡ ଉଭୟଙ୍କ ଉପରେ ପଡ଼ିଥିଲା। ଉଭୟଙ୍କୁ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ଉଦ୍ଧାର କରି ଆଇଜିଏସ୍‌ରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥିଲା। ସେଠାରେ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଅବସ୍ଥାରେ ଅମରଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା। ଏହି ଖବର ପ୍ରଚାରିତ ହେବା ପରେ ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରମିକ ସଙ୍ଗଠନ ଆଇଜିଏସ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚି ମୃତ ଠିକା ଶ୍ରମିକଙ୍କ ପରିବାରକୁ ଉପଯୁକ୍ତ କ୍ଷତିପୂରଣ ଓ ପରିବାରର ଜଣଙ୍କୁ ଆରବ୍‌ସ୍ଥିରେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ଦାବି କରିଛନ୍ତି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ଆରବ୍‌ସ୍ଥିର ଭାରପ୍ରାପ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଅମରେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରକାଶ ଏହି ଘଟଣାରେ ଠିକାସାଥୀ ଗୋପତି ଏକ୍ସପ୍ରୋଇଜେସ୍ ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ସହ ଆରବ୍‌ସ୍ଥି ମୃତକଙ୍କ ପରିବାରକୁ ଆବଶ୍ୟକ ସହାୟତା ରବିବାର ପୂର୍ବାହ୍ନ ସାଢ଼େ ୧୧ଟା ବେଳେ ଯୋଗାଇ ଦେବ ବୋଲି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଛନ୍ତି।



Visit www.hdfc.com

HDFC HOME LOANS
apni jagah banao

ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍‌ସି ହୋମ୍‌ ଲୋନ୍ **@6.70%** ପ୍ର.ବ. ରୁ ଆରମ୍ଭ

ନିରୋ ପ୍ରାପ୍ତନେତ୍ର ଚାହେଁନ୍
କ୍ରେଡିଟ୍ ଫ୍ଲୋର୍
କଡିଟ୍ ସୁଧ ହାର*

ଆମକୁ ନିଏବ୍ କବ୍ କରନ୍ତୁ **09289 120 120**
ଆପଣଙ୍କ ନିଏବ୍ କବ୍ ହେବେ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍‌ସି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ବିଭାଗରୁ ଅଟେ । ବିଜ୍ଞାନ ଓ ସର୍ବାବହାର ବିଦେଶୀ ପାଇଁ ବିଦିତ୍ ବନ୍ଦୁ ।
www.hdfc.com CIN: L70100MH1977PLC019916.



www.kwikipainrelief.com

100% AYURVEDIC
ବାସ୍ତବରେ ଫଳପ୍ରସ୍ତ

KWIK
Pain Relieving Oil

KWIK
Pain Relieving Gel

୧୨୦୦୩୮ ୧୨୫୩୮୮

୩୧୫୩୮୮

ନିର୍ବାଚନ-ନିର୍ବାଚନ-ନିର୍ବାଚନ ଭଳି ବାତନାଶକ ତେଲରେ ନିର୍ମିତ

PAIN RELIEVING OIL & GEL

କ୍ୱିକ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣାଶୀଳ ତେଲର ଉତ୍ତମ ପରିଣାମର ସବୁଆଡ଼େ ହେଉଛି ଚର୍ଚ୍ଚା

ସୋପାନାକ ମିଡ଼ିଆ ଏବଂ ସୁରୁକ୍ଷରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ଅନୁଭୂତି ଭାରତୀୟ ହେବାରୁ କାରିକା ଏବଂ ଲୋକମାନେ ଧନ୍ୟବାଦ ଓ ଆଶୀର୍ବାଦ ଦେଉଛନ୍ତି । ଚର୍ଚ୍ଚିତ୍ 10 ବର୍ଷ ଧରି ଗୋଇଠି ବ୍ୟାଥା କାରଣରୁ ବ୍ୟଥିତ ଥିଲେ, ଉଷଧ, ଭଙ୍ଗୁଡ଼ି ନେଉଥିଲେ, କ୍ୱିକ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣାଶୀଳ ତେଲ ପରଠାରୁ ମିଳିଲା ଉପଶମ ପଦ୍ମା ସହରର ମସୂରୀ ନିବାସୀ । ରଦିଏ, ପିତା-ମାତା ଯୁଗ୍ମଦ୍ୱୟ ଦିନେ 10 ବର୍ଷ ଧରି ଗୋଇଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା କାରଣରୁ ବ୍ୟଥିତ ଥିଲେ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିବାରକ ଚର୍ଚ୍ଚିତ୍ ଖାଇ କାମ ଚଳାଉଥିଲେ । କ୍ୱିକ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣାଶୀଳ ତେଲ ଦୁଇମାସ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ଏବେ ସେ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ସେଇଭଳି ଅଶୋକ ମହାପାତ୍ର, ବୟସ 55 ବର୍ଷ, ଗ୍ରାମ ବାଲିଆପାଳ, ବିକା-ବାଲେଶ୍ୱର, ଓଡ଼ିଶା ଅସହନୀୟ ବ୍ୟାଥା ଦେନିଏ ଏକବୋଲୁ ପାଟିଟ ଥିଲେ । ସେ କକାଟ ଖୋଲିବା, ପାଣି ଗିଳାଇ ଉଠିବା, ବାଉଁଶ ଚକାଉବାରେ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିଲେ । କ୍ୱିକ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣାଶୀଳ ତେଲର ଚିକିତ୍ସା ପରେ ସେ ଏବେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ନିକର କାମ କରୁଛନ୍ତି । ସାମାନ୍ୟତା ଉପର ବିପିନ ଧନବାଳ ମିଶ୍ରାଜ ଉଦ୍ଧାରୀ (ମହାଭାଷ୍ଟ) ମଧ୍ୟ ଆଣ୍ଡୁ ବ୍ୟାଥା କାରଣରୁ ବ୍ୟଥିତ ଥିଲେ । କ୍ୱିକ୍ ଏହି କ୍ୱିକ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣାଶୀଳ ତେଲର ଉପକାର ପରେ ଏବେ ସେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭଲ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ଏ.ଏସ୍. ଦଳା, ଧର୍ମଶାଳା ମନ୍ଦିର ରୋଡ୍, ଭଦ୍ରମାଳକ, ଆସାନପୋଳ, ବୟସ 81 ବର୍ଷକୁ ଆଣ୍ଡୁ, ଗୋଇଠି, କଦୁଣ୍ଡି, ବନାଗଣି, ତଳିଆ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଏହାର ଉତ୍ତମ ପରିଣାମ ମିଳିଛି । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଅନେକ ବର୍ଷ ଧରି ବିକିଶାରେ ରହିଥିଲି, କ୍ୱିକ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣାଶୀଳ ତେଲ ଦୁଇମାସ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ପରେ ତାକୁ ଉପଶମ ମିଳିଛି ।

ଯେକୌଣସି ଯନ୍ତ୍ରଣାଶୀଳ ତେଲର ଛୋଟ ପ୍ୟାକ୍ କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ନିଶ୍ଚୟ ପଢନ୍ତୁ

ଯେକୌଣସି ବୟସ୍କ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ସକାଳେ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ 8-10 ML ତେଲ ଲଗାଇବା ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି ଛୋଟ ବୋତଲ ଅର୍ଥାତ୍ 50ML ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ସେହି ବୋତଲ ତିନି ଦିନ ହିଁ ଚାଲିବ ଏବଂ କେବଳ ତିନି ଦିନରେ ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି ବି ପରିଣାମ ମିଳିବ ନାହିଁ ଓ ଆପଣଙ୍କର ପରସ୍ତା ବି ଅପରମ୍ଭ ହେବ । ଆମର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଯେ, ଯଦି ଆପଣ ପ୍ରକୃତରେ ପରିଣାମ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଅତି କମରେ 120 MLର ଏକ ବୋତଲ ନିଶ୍ଚୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ, ଚାହାଁ କ୍ୱିକ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣାଶୀଳ ତେଲ ହେଉ ନିଆ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ତେଲ ।

KWIK ନାମ ପଢିବା ପରେ ହିଁ କିଣନ୍ତୁ ।

ଅଣ୍ଡୁ ବ୍ୟାଥା କାନ୍ଧ ବ୍ୟାଥା ଆଣ୍ଡୁ ବ୍ୟାଥା ପିଠି ବ୍ୟାଥା ବେକ ବ୍ୟାଥା ସବୁ ମେଡିକାଲ ଏବଂ ଆୟୁର୍ବେଦିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପକରୁ

For RM Practitioner only www.kwikipainrelief.com BUY ONLINE: **Flipkart** **amazon** **imro** **जब KWIK हो पास तो दर्द खल्लास**

Super Stockist : Orissa- ORISSA DRUG DISTRIBUTOR CUTTACK Distributor/stockiest enquiry-8127080666

DISTRIBUTOR: Anugul: 9861121114, 9437441935, 9937838180 **Bargarh:** 9438625544, 9437054380 **Begunia:** 9437429268 **Berhampur:** 9437261186, 9861066745, 9439643040, 9437438256 **Bhubaneswar:** 0674-2530789, 9040057896, 6742532184, 9438722800, 9668721777, 9437307031, 9438152597, 9861063691 **Balasore:** 9439053292, 6782263459, 7735332122 **Baripada:** 7008667448, 9437084773 **Bhadrak:** 6784325007, 9438125254 **Boudh:** 9337017146 **Bolangiri:** 9437241574, 9439423774, 9437198265 **Bhawanipatana:** 9437071203 **Cuttack:** 7008718200, 0671-2427570, 6371219454 **Dhenkanal:** 6762223261, 9861066662 **Jaipur Road:** 8637288862 **Jaspur:** 8598995525 **Jharsuguda:** 9937766011 **Jeypore:** 9437260871, 9437023258 **Jaraka:** 9439034367 **Keshinga:** 9583251313 **Kendrapada:** 9668286960, 9437183198 **Kuchinada:** 9437255846 **Keonjhar:** 9438341407, 7978359251 **Khurda:** 9437429268 **Malkangiri:** 9437771427, 9777181941, 9437771427 **Padampur:** 9938550551 **Puri:** 9337331042, 9861068109, 8249661185 **Rourkela:** 9437222187, 9437145037 **Rayagada:** 6854222791, 9437025357, 9937060531 **Sambalpur:** 9437256336 **Soro:** 7008163617 **Titlagarh:** 9437151725

ହେଲ୍‌ପଲାଇନ୍: 7328008854 8127080666

ସଂକ୍ଷେପରେ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନା ଉପରେ ୫% ଲିଧତ୍ୱ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୩୦।୧: କୋଭିଡ ମହାମାରୀ ଓ ଏହାର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଜନିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ରୁକ୍ଷି ପାଇବା ପରେ ଏବେ ଭାରତରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନାକୁ ସାଧାରଣ ଲୋକେ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛନ୍ତି ମାତ୍ର ୨ ବର୍ଷରେ ରୁକ୍ଷିତ ସମସ୍ତଙ୍କ ବଦଳି ଯାଇଛି ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନାକୁ ସାଧାରଣରେ ଅଧିକ ଆଦୃତ କରିବାକୁ ସରକାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖୁଛନ୍ତି ଏଥିପାଇଁ ଆଗାମୀ ବଜେଟରେ ଲିଧି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିପାରେ ଏବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉପରେ ଲିଧତ୍ୱ ହାର ୧୮ % ରହିଥିବା ବେଳେ ଏହାକୁ ୫% କୁ ହ୍ରାସ କରିବା ଲାଗି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଉଛନ୍ତି ସେହିପରି ଛୋଟ ବାମନା ଆଦି ଖଲ୍ଲ ଚକ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାମନା ଉପରେ ଲିଧତ୍ୱ ହ୍ରାସ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଛାଡ଼ି ହୋଇପାରେ କୋଭିଡ ସମୟରେ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନା ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ଏହାର ଅବଧୂଳି ୨୦୨୩ ମାର୍ଚ୍ଚ ୩୧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଏବଂ ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲିଧତ୍ୱ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ବିଶ୍ୱାସନୀୟ ରହିଛି

ଶିଳ୍ପ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଶହାଦ ଦିବସ ପାଳିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୦।୧: ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ଚିରୋଧ୍ୟାନ ଦିବସକୁ ସାରା ଦେଶ ଚଳିତଦିନ ବା ସହାଦ ଦିବସ ଭାବେ ପାଳନ କରିଆସୁଛି। ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ଶିଳ୍ପ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ରବିବାର ପୂର୍ବାହ୍ନରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଖାରବେଳ ଭବନସ୍ଥିତ ବିଭାଗର ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଶହାଦ ଦିବସ ପାଳନ କରାଯାଇଛି। ଏହତ ଅବସରର ବିଭାଗର ସମସ୍ତ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ନେଇ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ସହ ସଭା କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ବିଭାଗର ଅତିରିକ୍ତ ସଚିବ ଶୁଭକାନ୍ତ କୁମାର ନାୟକଙ୍କ ଅଧିକାରୀରେ ଆୟୋଜିତ ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସହାଦ ଦିବସ ଆଲିଫିଣ୍ଡ୍ ସଂପର୍କରେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ। ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ସହାଦ ଦିବସ ପାଳନ କୁମାର କୁମାର, ଉପସଚିବ ଅଶୋକ କୁମାର ରାଉତରାୟ, କେଶବ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ, ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ପତି ଓ ଅନ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସମେତ ବିଭାଗର ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ।

ଏନପିଆଇ ବିନିଯୋଗ ୯୫,୫୦୧ କୋଟିକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୩୦।୧: ଭାରତୀୟ ଶେୟାର ବଜାରରେ ବିନିଯୋଗ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଏନପିଆଇ ନୋଟ୍ (ପି-ନୋଟ୍) ମାଧ୍ୟମରେ ଡିସେୟର ଶେଷ ସୁଦ୍ଧା ୯୫,୫୦୧ କୋଟି ଟଙ୍କାର ପୁଞ୍ଜି ନିବେଶ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ବର୍ତ୍ତମାନର ପରିସ୍ଥିତିକୁ ନଜରରେ ରଖି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ବଜାର କାରବାର ଅନୁସାରେ ଆସନ୍ତା ମାସରେ ଏହାର ପ୍ରବାହ ନକାରାତ୍ମକ ହେବ। ସେହିଭଳି ପଞ୍ଜୀକୃତ ନିବେଶୀ ପୋର୍ଟଫୋଲିଓ ନିବେଶକ (ଏନପିଆଇ)ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିଦେଶୀ ନିବେଶକମାନଙ୍କୁ ସିଆଏକ୍ସ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ନିଷିଦ୍ଧ କରି ଦିଆଯାଏ। ବିକ୍ରୟିତ ବିଶାଳ ଆରାଧନ ରହିଛି



ଏକ୍ସଚେଞ୍ଜିବୋର୍ଡ ଅଫ ଇଣ୍ଡିଆ (ଏସିଏ)ର ପୂର୍ବନା ଅନୁସାରେ, ଭାରତୀୟ ବଜାରରେ ଏନପିଆଇ ଉପରେ ପି-ନୋଟ୍ ସୂଚକ ୧.୦୬ ବିକ୍ରୟିତରେ ପି-ନୋଟ୍ ନିବେଶନ ମୂଲ୍ୟ ଡିସେୟର ଶେଷ ସୁଦ୍ଧା ୯୫,୫୦୧ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଥିବାବେଳେ ଏହା ନଭେମ୍ବର ଶେଷ ସୁଦ୍ଧା ୯୫,୮୨୭ ଟଙ୍କାରେ ରହିଥିଲା। ଏହାପୂର୍ବରୁ ଅକ୍ଟୋବର ଶେଷରେ ପୁଞ୍ଜି ବିନିଯୋଗ ପ୍ରତ୍ୟେକ ୧.୦୨ ଲକ୍ଷ କୋଟିରେ ଥିଲା, ଯାହା ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୧୮ ଠାରୁ ସର୍ବାଧିକ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି। ଏହି ସମୟରେ ପି-ନୋଟ୍ ସୂଚକ ୧.୦୬ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟଙ୍କା ବିନିଯୋଗ କରିଥିଲା। ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ସେହି ନିକଟରେ ପଞ୍ଜୀକୃତ ସମସ୍ତା ପିଏଏସଏ, ପାଇପର୍ ସେରିକାର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଏବଂ ଫକ୍ସ ମ୍ୟାଜେଜର ଅକ୍ସିଡ ଆଗ୍ରୋଲ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଡିସେୟର ପାଇଁ ପି-ନୋଟ୍ ତଥ୍ୟ

ଏକ ଫାକ୍ଟିସ୍ ଗ୍ରୋସ୍ କୁ ସୂଚାଇଛି। ଏହା ପ୍ରାୟ ୨୭୫ କୋଟି ଟଙ୍କା ଲଢ଼ିତ ପ୍ରବାହ ଏବଂ ୭୧୭ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଉଠାଣ ପ୍ରବାହକୁ ସୂଚିତ କରିଥାଏ। ଏହି ସମ୍ପର୍କୀତ ପ୍ରବାହ ଆର୍ଥିକୀକରଣକାରୀ ଏନପିଆଇକୁ ଡିସେୟରରେ ଲଢ଼ିତ ଏବଂ ଉଠାଣ ମାଧ୍ୟମରେ ୧୧,୭୯୩ ୧୯,୦୨୬ କୋଟି ଟଙ୍କାର କାରବାର କରିଥିଲା। ସେହିପରି କାହ୍ନୁପୁରୀରେ ପି-ନୋଟ୍ ପ୍ରବାହ ନକାରାତ୍ମକ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଆଖି କରାଯାଇଛି ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି। ଅପରପକ୍ଷରେ ୨୦୧୧ ଡିସେୟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏନପିଆଇ ମାଧ୍ୟମରେ ବିନିଯୋଗ ହୋଇଥିବା ମୋଟ ୯୫,୫୦୧ କୋଟି ଟଙ୍କା ବିନିଯୋଗ କରାଯାଇଥିଲା। ବଜାର ଇ-ଇଣ୍ଡିକ୍ସ ପାଇଁ ସେରିକାର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଏବଂ ଫକ୍ସ ମ୍ୟାଜେଜର ଅକ୍ସିଡ ଆଗ୍ରୋଲ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଡିସେୟର ପାଇଁ ପି-ନୋଟ୍ ତଥ୍ୟ

ଇପିଏଫ୍ରେ ସାମିଲ ହେଲେ ଏୟାର ଇଣ୍ଡିଆ କର୍ମଚାରୀ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୩୦।୧: ଦେଶର ପ୍ରମୁଖ ବିମାନ ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀ ସଂସ୍ଥା ଏୟାର ଇଣ୍ଡିଆ ନିକଟରେ ମାଲିକାନା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଚାଖୁଣୁଥିବା ସାମିଲ ହୋଇଛି। କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ମୁକ୍ତାବଳୀ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଏୟାର ଇଣ୍ଡିଆ କେତେକ ଲାଭଦାୟକ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିଛି। ବିଶେଷ କରି କର୍ମଚାରୀ ଭବିଷ୍ୟତ ନିକଟରେ (ଇପିଏଫ୍) ପକ୍ଷରୁ ଇପିଏଫ୍, ପେନସନ ଓ ବୀମା ଭଳି ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନାରେ କର୍ମଚାରୀ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି। ଏକ ନିକଟରେ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୩ ମାର୍ଚ୍ଚ ୩୧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଯୋଜନା ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ଲାଭ ଉଠାଣପାରିବେ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି। ଏ ନେଇ ନିକଟରେ ଶ୍ରମ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଏକ ବୈଷୟିକ ଭାଷାରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ଏୟାର ଇଣ୍ଡିଆ ତାର କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଇପିଏଫ୍ ସୁବିଧା ଲାଗି ଆବେଦନ କରିଥିଲା। ସରକାରଙ୍କ ନିୟମବାନା ଅନୁସାରେ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ପକ୍ଷରୁ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଭକ୍ତ ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି। ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ଫଳରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାର କର୍ମଚାରୀମାନେ ଆବଶ୍ୟକ ଫାଇଦା ପାଇପାରିବେ। ଏହା ଏନପିଆଇ ରେଟ୍ରେ ୨% ନିମ୍ନକୁ ବାତା ଯୋଡ଼ାଯାଇଛି। ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ ୧୯୨୫ର ଇପିଏଫ୍ ଆକ୍ଟ ଅଧୀନରେ ଆସୁଥିଲେ ଏବଂ ଇପିଏଫ୍ ସେୟାରରେ ସେମାନଙ୍କୁ ୧୦% ନିମ୍ନକୁ ବାତା ଯୋଡ଼ା ଦେଖି ପାରିବା ବେଳେ ଓ ୧୦% କର୍ମଚାରୀ ସେୟାର ରହିଥିଲା ବୋଲି ସୂଚନା ମିଳିଛି।



ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳରେ ହୋଣ୍ଡା ଗ୍ରାଜିଆର ୨ ଲକ୍ଷ ମାଇଲପୁଣ୍ୟ ହାସଲ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୩୦।୧: ହୋଣ୍ଡା ମୋଟରସାଇକେଲ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ଷ୍ଟୁଟର୍ ଇଣ୍ଡିଆ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ଲିମିଟେଡ୍ ପକ୍ଷରୁ ନିକଟରେ ଯୋଗଣା କରାଯାଇଛି ଯେ, ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳରେ ହୋଣ୍ଡା ଗ୍ରାଜିଆ ୧୨୫ର ଗ୍ରାହକ ସଂଖ୍ୟା ୨ ଲକ୍ଷ ମାଇଲପୁଣ୍ୟ ଅତିକ୍ରମ କରିଛି। ପୂର୍ବ ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟ ଯଥା ବିହାର, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ, ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ, ମଣିପୁର, ଅରୁଣାଚଳ ପ୍ରଦେଶ, ମେଘାଳୟ, ମିଜୋରାମ, ତ୍ରିପୁରା, ସିକିମ, ଓଡ଼ିଶା, ଆସାମ ଓ ନାଗାଲାଣ୍ଡ ଭଳି ରାଜ୍ୟରେ ସୁପରଡିଜି ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଧିତ ରାହିବା ଯୋଗୁ ଗ୍ରାଜିଆ ୧୨୫ ଏହି ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛି। ହୋଣ୍ଡା ମୋଟରସାଇକେଲ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ଷ୍ଟୁଟର୍ ଇଣ୍ଡିଆ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ଲିମିଟେଡ୍ ଯାଉର ବନ୍ଧିତ ରାହିବାକୁ ପୂରଣ କରି



ଏବଂ ଏହା ଏହି ସର୍ବୁତ୍ତମ ଅଞ୍ଚଳରେ ସୁପରକାରଣର ନେତୃତ୍ୱ ଜାରି ରଖିଛି। ଏ ସଫଳତାରେ ହୋଣ୍ଡା ମୋଟରସାଇକେଲ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ଷ୍ଟୁଟର୍ ଇଣ୍ଡିଆ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ଲିମିଟେଡ୍ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛି। ହୋଣ୍ଡା ମୋଟରସାଇକେଲ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ଷ୍ଟୁଟର୍ ଇଣ୍ଡିଆ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ଲିମିଟେଡ୍ ଯାଉର ବନ୍ଧିତ ରାହିବାକୁ ପୂରଣ କରି

ଇ-ଶ୍ରମ ପୋର୍ଟାଲରେ ସାମିଲ ହେବେ ରେଲ୍ୱେ ଗୋଦାମ ଶ୍ରମିକ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୩୦।୧: ବର୍ତ୍ତମାନ ରେଲ୍ୱେ ଗୋଦାମରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଶ୍ରମିକମାନେ ଇ-ଶ୍ରମ ପୋର୍ଟାଲରେ ନାମ ପଞ୍ଜୀକରଣ କରିପାରିବେ ବୋଲି ଶ୍ରମମନ୍ତ୍ରାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି। ଏଥିରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଗୋଦାମ ଶ୍ରମିକ ଭାବେ ବର୍ଗୀକରଣ କରାଯାଇଛି ଏବଂ ପୋର୍ଟାଲରେ ସେମାନଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇଛି। ଏହି ସୁବିଧା ସୁଗମ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ରେଲ୍ୱେ ଗୋଦାମ ଶ୍ରମିକଙ୍କୁ ସୁବିଧା ଲାଗି ଗୋଦାମ ଶ୍ରମିକ ସେବାରେ ଅନୁମତି ଦେବାକୁ କରାଯାଇଛି।

୮୨% କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପସନ୍ଦ ଓର୍ଡ଼ା ପ୍ରମାଣ ହୋଇ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୩୦।୧: କୋଭିଡ-୧୯ ସେୟାର ସୁରକ୍ଷା ବିଭିନ୍ନ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ। ବିଶେଷ କରି ଘରୋଇ ସଂସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକୁ ଓର୍ଡ଼ା ପ୍ରମାଣ କରିଥାଆନ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଇଥିଲା। ଫଳରେ ଘରୋଇ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ଜାରି ବା ଖାଲି ଭାବେ ବର୍ଗୀକରଣ କରାଯାଇଛି ଏବଂ ପୋର୍ଟାଲରେ ସେମାନଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇଛି। ଏହି ସୁବିଧା ସୁଗମ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ରେଲ୍ୱେ ଗୋଦାମ ଶ୍ରମିକଙ୍କୁ ସୁବିଧା ଲାଗି ଗୋଦାମ ଶ୍ରମିକ ସେବାରେ ଅନୁମତି ଦେବାକୁ କରାଯାଇଛି।

କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଉପରେ ଓର୍ଡ଼ା ପ୍ରମାଣ ହୋଇ ପରମ୍ପରା ଲାଗି ଦିଆଯାଇଥିଲା। କିନ୍ତୁ ଉକ୍ତ ଉପରେ ପସନ୍ଦ ଏହା ଏକ ଧାରରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ୮୨% ଲୋକେ ଆଉ ଅଧିକ ଆସିବାକୁ ଚାହୁଁନାହାନ୍ତି ବରଂ ସେମାନେ ଘରୁ ଆଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ଟ୍ୟାଲେଣ୍ଟ ଟେକ୍ ଆଉଟଲୁକ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛି। ସଂସ୍ଥାର ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ୨୦୧୯ରେ ୧୦୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସିଏଫ୍ ଏବଂ ଏପିଆଇରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ବିଶ୍ୱେଷଣ କରାଯାଇଛି। ବିଭିନ୍ନ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ, ସାମ୍ବାଦକାର ଓ ପଞ୍ଚାଦଶ ଚର୍ଚ୍ଚା ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ସୂଚନା କରାଯାଇଥିଲା ବୋଲି ଟ୍ୟାଲେଣ୍ଟ ଟେକ୍ ଆଉଟଲୁକ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛି। ଏହା ୮୨% କର୍ମଚାରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଘରୁ ଆଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ଏବଂ ତାପ ମଧ୍ୟ କରିଛି।

ଚାଲିଲେ କମିଟି ହୃଦ୍ଯାତ ଆଶଙ୍କା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ଚାଲିବା ଏକ ଉଚ୍ଚତମ ବ୍ୟାୟାମ। ଏକଥା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଜୋରରେ ଚାଲୁଥିବା ସମୟରେ ହାର୍ଟ ଭଲ ରହେ। ଏକଥା ଏବେ ଉପକ୍ରମେ ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଆମେରିକାର ଟ୍ରାଉନ ୟୁନିଭର୍ସିଟିର ଏକ ଉପକ୍ରମେ ଜଣାପଡ଼ିଛି କି ଧିରେ ଚାଲୁଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ଚୁଲନାରେ ଜୋରରେ ଚାଲୁଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ଶେତ୍ରରେ ହୃଦ୍ଯାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ୩୫ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଉପକ୍ରମ ପାଇଁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ୫୦ ରୁ ୭୯ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ୨୫,୧୮୩ ଜଣ ମହିଳାଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକ୍ରମେ ବିଶ୍ୱେଷଣ କରିଥିଲେ। ତା ସହ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେଉଁ ମହିଳା କିଭଳି ଚାଲୁଥିଲେ ସେକଥା ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲା। ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୧,୪୫୫ ଜଣ ମହିଳାଙ୍କୁ ହାର୍ଟ ଆଶଙ୍କା ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଚାଲିବା ଗତି ଅନୟ



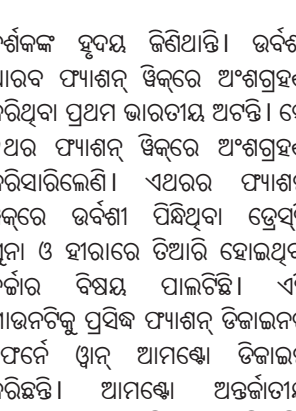
ମହିଳାଙ୍କ ଚୁଲନାରେ କମ୍ ରହିଥିଲା। ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ଘଣ୍ଟାପ୍ରତି ୪.୮ କିଲୋମିଟର ଗତିରେ ଚାଲୁଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ଶେତ୍ରରେ ହାର୍ଟ ଆଶଙ୍କା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ୩୫ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ସେକଥା ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲା। ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୧,୪୫୫ ଜଣ ମହିଳାଙ୍କୁ ହାର୍ଟ ଆଶଙ୍କା ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଚାଲିବା ଗତି ଅନୟ

ଆମେରିକାର ଏକ ଉପକ୍ରମେ ମାଗାଜିନରେ ପ୍ରକାଶିତ ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଧିରେ ଚାଲିବା ମହିଳାଙ୍କ ମାତ୍ରସଂଖ୍ୟାରେ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ। ଧିରେ ଧିରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ। ତେଣୁ ସେମାନେ ଚାଲିବା ଗତିରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହୋଇଛି।

୪୦ କୋଟି ସୁନା ଗାଉନରେ ଉର୍ବଶୀ ରୌତେଲା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ବଲିଉଡର ସୁନ୍ଦରୀ ଅଭିନେତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟତମ ଉର୍ବଶୀ ରୌତେଲା ପୂର୍ବରୁ ମିସ୍ ୟୁନିଭରଲ୍ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଏବେ ସେ ବିଷ୍ଣୁରେ ତାଙ୍କୁ ଯୁକ୍ତ ଦେଖାଯାଇଛି। ଉର୍ବଶୀ ଫ୍ୟାଶନ ଶୋ'ରେ ଏକ ସୁନା ଗାଉନ ପିନ୍ଧି ଚର୍ଚ୍ଚା ଆସିଛନ୍ତି, ଯାହାର ମୂଲ୍ୟ ୪୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଉର୍ବଶୀଙ୍କ ଏହି ଲୁକ୍ ଏବଂ ସ୍ତୁଳ ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ବିମୋହିତ କରିଛି। ତାଙ୍କ ଗାଉନରେ ସୁନା ସହ ହାରା ମଧ୍ୟ ଲଗାହୋଇଛି। ଉର୍ବଶୀ ତାଙ୍କୁ ସିନେମା ଅପେକ୍ଷା ନିଜ ଅନ୍ଧାଧିକ ଏବଂ ପୋଷାକକୁ ନେଇ ବେଶ୍ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହିଥିଲେ। ସେ ସବୁବେଳେ ସ୍ତୁଳ ଏବଂ ଲୁକ୍ ମାଧ୍ୟମରେ

ଦର୍ଶକଙ୍କ ହୃଦୟ ଜିଣିଥାନ୍ତି। ଉର୍ବଶୀ ଆରବ ଫ୍ୟାଶନ୍ ୱେକ୍ରେ ଅଂଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ପ୍ରଥମ ଭାରତୀୟ ଅଭିନେତ୍ରୀ। ସେ ୨୫ର ଫ୍ୟାଶନ୍ ୱେକ୍ରେ ଅଂଗ୍ରହଣ କରିସାରିଲେଣି। ଏଥରର ଫ୍ୟାଶନ୍ ୱେକ୍ରେ ଉର୍ବଶୀ ପିନ୍ଧିଥିବା ଟ୍ରେସ୍ଟି ସୁନା ଓ ହାରାରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ପାଇଛି। ଏହି ଗାଉନଟିକୁ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଫ୍ୟାଶନ୍ ଡିଜାଇନର୍ ଫେର୍ନାଣ୍ଡୋ ଆଲୋଜାଙ୍ଗ ତିଆରି କରିଛନ୍ତି। ଆମକ୍ଷେତ୍ର ଅଧିକାରୀ ଶ୍ୱାସମାନଙ୍କ ଟ୍ରେସ୍ ଡିଜାଇନ କରିଥାନ୍ତି।



CLASSIFIED DISPLAY advertisement with table of prices for different categories and contact information.

ମନେ ପଡ଼ନ୍ତି

Large advertisement for matrimonial services with multiple columns. It includes profiles of individuals, contact details for agents, and a large number '99' in the background.

Advertisement for Galaxy Tower and Hindustan Finance Limited. It includes details about a 4G/5G tower, rental rates, and financial services offered by Hindustan Finance.



ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆନ ଓପନ ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଲାମ ମହିଳା ଡବଲ୍ ଚାମ୍ପିୟନ ବାର୍ବରା ଛ୍ରେଜିକୋଭା ଓ କାଟରିନା ସିନିକୋଭା ଟ୍ରଫି ସହ ଖୁସି ମୁହଁରେ ।

ଶାହାରୁଖ, ସାଇକିଶୋର ରିଜର୍ଭ ଖେଳାଳି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୩୦୧ (ପି.ଟି.): ଆସନ୍ତା ସେପ୍ଟେମ୍ବର ମାସ ଠାରୁ ୬ ମାସ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ଓଡ଼ିଆ ଖେଳାଳି ଶାହାରୁଖ ଶାହିଦୀ ଓ ତାଙ୍କ ଚାକିରି ଭାଗ୍ୟ ଯାତ୍ରା ଖେଳାଳି ରବି ଶ୍ରୀନିବାସ ସାଇକିଶୋର ଭାରତୀୟ କ୍ଲବ୍ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍ ଦ୍ଵାରା ଗଠିତ 'ସିଏସଆଇ'ର ଅଫିସିଆଲ୍ ଖେଳାଳି ହେବେ । ଶାହାରୁଖ ଆସନ୍ତା ମସିହା ଜୁନ ୧୫ ତାରିଖରେ ସାଇକିଶୋର ଖେଳାଳି ତାଲିକାରେ ନାମ ରେଖଣ କରିଛନ୍ତି । ଶାହାରୁଖ ଖେଳାଳି ହେବାର ଯୋଗଦେବେ ତାଙ୍କ ଚାକିରି ଭାଗ୍ୟ ଯାତ୍ରା ଖେଳାଳି ରବି ଶ୍ରୀନିବାସ ସାଇକିଶୋର ଭାରତୀୟ କ୍ଲବ୍ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍ ଦ୍ଵାରା ଗଠିତ 'ସିଏସଆଇ'ର ଅଫିସିଆଲ୍ ଖେଳାଳି ହେବେ । ଶାହାରୁଖ ଖେଳାଳି ହେବାର ଯୋଗଦେବେ ତାଙ୍କ ଚାକିରି ଭାଗ୍ୟ ଯାତ୍ରା ଖେଳାଳି ରବି ଶ୍ରୀନିବାସ ସାଇକିଶୋର ଭାରତୀୟ କ୍ଲବ୍ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍ ଦ୍ଵାରା ଗଠିତ 'ସିଏସଆଇ'ର ଅଫିସିଆଲ୍ ଖେଳାଳି ହେବେ ।

ଆଇଲାଣ୍ଡକୁ ହରାଇ ଜାପାନ ସେମିରେ

ନଜି ମୁୟାଲ, ୩୦୧ (ପି.ଟି.): ଏଠାରେ ଚାଲିଥିବା ଏସପିସି ଏସିଆନ କପ୍ ମହିଳା ଫୁଟବଲ ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟର ରବିବାର ମ୍ୟାଚରେ ଜାପାନ ୨-୦ ଗୋଲରେ ଆଇଲାଣ୍ଡକୁ ପରାସ୍ତ କରିଛି । ଏହି ବିଜୟ ହାତୀ ଦଳ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ସେମିଫାଇନାଲରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସହ ଫିନାଲ ମହିଳା ବିଶ୍ଵକପ୍ ୨୦୨୩ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟତା ହାସଲ କରିଛି । ଦୁଇଥର ଚାମ୍ପିୟନ ଜାପାନ ତରଫରୁ ମୁକାବି ସୁରାଯାଉ ବ୍ୟତିତ ୪ ଗୋଲ ଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ଭାବେ ହାସଲ କରିଥିଲେ । ଏହି ଦଳ ଗୁରୁବାର ସେମିଫାଇନାଲରେ ଚାଇନା ଓ ଭିଏଟନାମ ମଧ୍ୟରେ ହେବାକୁଥିବା ଅନ୍ୟ କ୍ଵାର୍ଟରଫାଇନାଲ ବିଜେତାକୁ ଭେଟିବା ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଓ ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡରେ ହେବାକୁଥିବା ଫିନାଲ ବିଶ୍ଵକପ୍ ପାଇଁ ୧୯୮୩ ଚାମ୍ପିୟନ ଆଇଲାଣ୍ଡ ଲାଗି ତଥାପି ସୁଯୋଗ ରହିଛି । ଦଳକୁ ଫେବୃଆରୀ ୨୭ ୪ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହେବାକୁଥିବା ଫିନାଲରେ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ହେବ । କୋଭିଡ୍ରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗୁ ଆଇଲାଣ୍ଡର ବହୁ ଭଲ ଖେଳାଳି ଏହି ମ୍ୟାଚ ଖେଳି ନ ଥିଲେ ।

କ୍ରେଜିକୋଭା-ସିନିକୋଭାଙ୍କୁ ଚାଇଟଲ

ମେଲବୋର୍ନ, ୩୦୧ (ଏପି) ଚନ୍ଦ୍ର ଋଷାଦ୍ରା ପ୍ରଦାନ ବାର୍ବରା ଛ୍ରେଜିକୋଭା ଓ କାଟରିନା ସିନିକୋଭା ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆନ ଓପନ ଟ୍ରଫି ସହ ଖୁସି ମୁହଁରେ । ଚନ୍ଦ୍ର ଋଷାଦ୍ରା ପ୍ରଦାନ ବାର୍ବରା ଛ୍ରେଜିକୋଭା ଓ କାଟରିନା ସିନିକୋଭା ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆନ ଓପନ ଟ୍ରଫି ସହ ଖୁସି ମୁହଁରେ । ଚନ୍ଦ୍ର ଋଷାଦ୍ରା ପ୍ରଦାନ ବାର୍ବରା ଛ୍ରେଜିକୋଭା ଓ କାଟରିନା ସିନିକୋଭା ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆନ ଓପନ ଟ୍ରଫି ସହ ଖୁସି ମୁହଁରେ ।

ତ୍ରିଦିବସୀୟ ପୁରୁଷମାନ: ମରିଚିଆ ଦଳ ଚାମ୍ପିୟନ



ଫାଇନାଲ ପୂର୍ବରୁ ଅଭିଭାବକ ସହ ଉଭୟ ଦଳର ଖେଳାଳି ।

ଭୁବନେଶ୍ଵର, ୩୦୧ (ସ୍ପୋର୍ଟ୍ସ ଟ୍ୟୁଣ୍ଡା): ବାବା ଜନେଶ୍ଵର ସ୍ମାର୍ଟ୍ କ୍ଲବ୍ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଚାଲିଥିବା ତ୍ରିଦିବସୀୟ ପୁରୁଷମାନ ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟର ଉନ୍ମୁଖ ଚାମ୍ପିୟନ ହେଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ ମୋଟ ୧୬ଟି ଦଳ ଅନ୍ତର୍ଗତ ହୋଇଥିଲା । ଚଳିତ ମାସ ୧୬ ରୁ ୩୦ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥିବା ଏହି ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟରେ ମରିଚିଆ ଦଳ ଚାମ୍ପିୟନ ଓ ଉନ୍ମୁଖା ଦଳ ଭାବେ ଆର୍ଜ ହୋଇଥିଲା । ଉନ୍ମୁଖା ଦଳ ଭାବରେ ଉଭୟ ଭୁବନେଶ୍ଵର ବିଧାନ ସଭା ମନ୍ତ୍ରୀ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଚାମ୍ପିୟନ ଦଳକୁ ୧୫,୦୦୦ ଓ ରନର୍ସଅପ୍ ଦଳକୁ ୧୦,୦୦୦ ଟଙ୍କା ଆର୍ଥିକ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଭାରତୀୟ ଗ୍ରାଣ୍ଡମାଷ୍ଟର ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ଚାଇଟଲ

ଫ୍ରିଆନକି (ନେଦରଲାଣ୍ଡ), ୩୦୧ (ପି.ଟି.): ଭାରତୀୟ ଗ୍ରାଣ୍ଡମାଷ୍ଟର ଅର୍ଜୁନ ସିନିକୋଭା ଗୋଟିଏ ଗୋଲ ଖେଳ ବାଳିଆଲ ଗାଟା ଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ଚେତ୍ ଇଭେଝ୍ ଟ୍ରଫିରେ ବିଜୟ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ସ୍ଟାମିନ ଗୋଲରେ ସେ ଚେତ୍ ରିପବ୍ଲିକ୍ ଓ ଆଇ ଭାଇ ଭାଇ 'ଏନ୍‌ପ୍ରେୟେନେଟ' ସହ ତ୍ର' ରଖି ଏହି ସଫଳତା ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି । ଜର୍ଜରୁଣ୍ଡ ଫର୍ମରେ ଥିବା ୧୮ ବର୍ଷୀୟ ଏଭେସି ଇଭେଝ୍ ରେ ଅପରାଜେୟ ରହିଛନ୍ତି । ଶନିବାର ସେ ଗୋଟିଏ ଟ୍ଵେଣ୍ଟି-୧୫ରେ ଏନ୍‌ପ୍ରେୟେନେଟ ବିଜୟ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ଚଳିତ ଦିନରେ ସେ ଗୋଟିଏ ଟ୍ଵେଣ୍ଟି-୧୫ରେ ଏନ୍‌ପ୍ରେୟେନେଟ ବିଜୟ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ଚଳିତ ଦିନରେ ସେ ଗୋଟିଏ ଟ୍ଵେଣ୍ଟି-୧୫ରେ ଏନ୍‌ପ୍ରେୟେନେଟ ବିଜୟ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି ।



ଅର୍ଜୁନ ସିନିକୋଭା

ଗାଟା ଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ଚେତ୍ ଇଭେଝ୍ ଟ୍ରଫିରେ ବିଜୟ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ଚଳିତ ଦିନରେ ସେ ଗୋଟିଏ ଟ୍ଵେଣ୍ଟି-୧୫ରେ ଏନ୍‌ପ୍ରେୟେନେଟ ବିଜୟ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ଚଳିତ ଦିନରେ ସେ ଗୋଟିଏ ଟ୍ଵେଣ୍ଟି-୧୫ରେ ଏନ୍‌ପ୍ରେୟେନେଟ ବିଜୟ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି ।

ଶ୍ରୀବାଙ୍ଗୁଳ ଚୂର୍ଣ୍ଣ (Sibastaka Churna) advertisement with image of the product and text describing its benefits for acidity and constipation.

Large advertisement for Prestige kitchen appliances featuring various products like pressure cookers, gas stoves, and mixers with their respective discounts and prices.

ଓକ୍ସିଡ଼େନ୍ସ ଓଡ଼ିଶା ଓପନ ଚାଲଚଳ

କଟକର କବାହରଲୀଳ ନେହେରୁ ଇନ୍ଡୋର ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଓଡ଼ିଶା ଓପନ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବ୍ୟାଡ୍ମିଣ୍ଟନ ଚୁନାବେଳା ମହଲୀ ସିଙ୍ଗଲ୍ ଚାଲଚଳ ଜିତିଛନ୍ତି ଉତ୍କଳ ବ୍ରାହ୍ମଣ।

୦୮ ୦୨

ନିର୍ବାଚନ ଲଢ଼ିବେ ଗ୍ରାମ୍ୟ ଆମେରିକାର ପୂର୍ବତନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡୋନାଲ୍ଡ ଟ୍ରମ୍ପ ୨୦୨୪ ନିର୍ବାଚନ ଜିତିଲେ କ୍ୟାପିଟୋଲ ଦଙ୍ଗା ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ କ୍ଷମା କରିଦେବେ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି।



ରାଫାଲ ନାଡାଲ

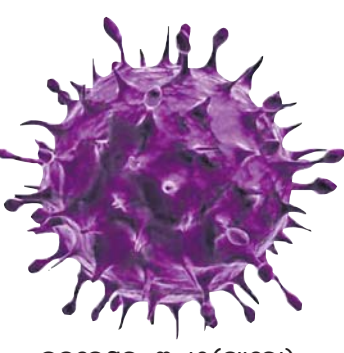
ନାଡାଲଙ୍କୁ ରେକର୍ଡ ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଲାମ ଚାଲଚଳ

ମେଲବୋର୍ନ, ୩୦।୧ (ଏସି)

ସ୍ୱେଡିଶ ରାଫାଲ ନାଡାଲ କ୍ୟାରିୟରରେ ୨୧ତମ ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଲାମ ଚାଲଚଳ ଜିତି ରେକର୍ଡ କରିଛନ୍ତି। ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆନ୍ ଓପନ ପୁରୁଷ ସିଙ୍ଗଲ୍ ଫାଇନାଲରେ ସେ ନୁଷିଆର ଭାନିଲ ମେଡ୍‌ଭେଡେଭିକୁ ୨-୬, ୬-୭(୫), ୬-୪, ୬-୪, ୬-୪ ସେଟ୍‌ରେ ପରାସ୍ତ କରିଛନ୍ତି। ଚତୁର୍ଥ ସଫର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ମ୍ୟାଟି ଓ ୫ ଘଣ୍ଟା ୨୪ ମିନିଟ୍‌ରେ ତାଲିଥିଲା। ମେଡ୍‌ଭେଡେଭି ପ୍ରଥମ ୨ଟି ସେଟ୍ ଜିତି ଚାଲଚଳର ନିକଟତର ହୋଇଥିଲେ। ମାତ୍ର ନାଡାଲ ଚତୁର୍ଥ ସେଟ୍ ଜିତିବାପରେ ଆଉ ପଛକୁ ଫେରି ଚାହିଁ ନ ଥିଲେ। ୫ମ ସେଟ୍‌ରେ ମେଡ୍‌ଭେଡେଭି କଫା ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ଦେଇଥିଲେ ହେଁ ଅଭିଜ୍ଞତାର ଉପଯୋଗ କରି ରେକର୍ଡ ବୁକ୍‌ରେ ନିଜ ନାମକୁ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣାକ୍ଷରରେ ଲେଖାଇଥିଲେ ଏହି ୩୫ ବର୍ଷୀୟ ସ୍ୱାମିନା ଚାକର। ନାଡାଲଙ୍କ କ୍ୟାରିୟରରେ ଏହାକୁ ସ୍ୱାଗତ୍ୟ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆନ୍ ଓପନ ଏବଂ ଓକ୍‌ରଅଲ୍ ୨୧ତମ ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଲାମ ଚାଲଚଳ। ପୂର୍ବରୁ ସେ ୨୦୦୯ରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆନ୍ ଓପନ ଜିତିଥିଲେ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସେ ୨୦୦୫, ୨୦୦୬, ୨୦୦୭, ୨୦୦୮, ୨୦୧୦, ୨୦୧୧, ୨୦୧୨, ୨୦୧୩, ୨୦୧୪, ୨୦୧୭, ୨୦୧୮, ୨୦୧୯ ଓ ୨୦୨୦ରେ ଫ୍ରେଞ୍ଚିଶ ଓପନ, ୨୦୦୮ ଓ ୨୦୧୦ରେ ଫ୍ରେମ୍‌ଲନ୍‌ଡ ଏବଂ ୨୦୧୦, ୨୦୧୩, ୨୦୧୬ ଓ ୨୦୧୯ରେ ଯୁଏସ ଓପନ ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଲାମ ଜିତିଥିଲେ। ତୈସ ଇତିହାସରେ କେବଳ ୪ର୍ଥ ଖେଳାଳିଭାବେ ନାଡାଲ ଅତିକ୍ରମ ୨ ଥର ଲେଖାଏ ଧର୍ତ୍ତୀ ଯାକ ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଲାମ ଚାଲଚଳ ଜିତିବାର ଗୌରବ ପାଇଛନ୍ତି। ରତ୍ନ ଲାଭର ଆରେନାରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆନ୍ ଓପନ ସ୍ୱେଡିଲିଷ୍ଟ ସର୍ବିୟାନ ନୋଭାକ୍ ଡଜୋଭିଚିକ୍ ଅନୁପସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟ ନାଡାଲଙ୍କୁ ବେଶ୍‌ ଗୁହାରିଥିଲା। ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆନ୍ କୋଭିଡ-୧୯ ଟିକା ନିୟମ ଓପରାବେଳା ପୂରଣ କରି ନ ପାରିବାରୁ କୋଭିଡିକ୍ ଜିନା ବାଟିଲ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ସେ ସ୍ୱେଡିଶ ଫେରିଥିଲେ। ସର୍ବାଧିକ ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଲାମ ଚାଲଚଳ ଜିତିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏବେ ସେ ସର୍ବାଧିକାଂଶ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହୋଇ ଯାଇଛନ୍ତି। ୨୧ତମ ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଲାମ ଚାଲଚଳ ଜିତି ସେ ରୋକର ଫେଡରର ଓ ନୋଭାକ୍ ଡଜୋଭିଚିକ୍ (୨୦ଟି ଲେଖାଏ) ପଛରେ ପକାଇ ଦେଇଛନ୍ତି। ପିଟ୍ ସାମ୍ପାସ ୧୪ ଓ ରୟ ଏମରସନ ୧୨ଟି ଗ୍ରାଣ୍ଡସ୍ଲାମ ଜିତି ଏହି ତାଲିକାର ଯଥାକ୍ରମେ ୪ର୍ଥ ଓ ୫ମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛନ୍ତି। ନାଡାଲ-ମେଡ୍‌ଭେଡେଭି ଫାଇନାଲ (୫ ଘଣ୍ଟା ୨୪ ମିନିଟ୍) ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆନ୍ ଓପନ ଇତିହାସରେ ତୃତୀୟ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ମ୍ୟାଚ। ୨୦୧୨ରେ ନାଡାଲ ଓ ଡଜୋଭିଚିକ୍ ଫାଇନାଲ ସର୍ବାଧିକ ୫ ଘଣ୍ଟା ୩୩ ମିନିଟ୍ ଧରି ଚାଲିଥିଲା। ଏଥିରେ ଡଜୋଭିଚିକ୍ ବିଜୟୀ ହୋଇଥିଲେ।

୩ ଦିନର ଶିଶୁ ସମେତ ୧୯ ମୃତ

ରାଜ୍ୟରେ ଆଉ ୪,୮୫୩ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୦।୧ (ଭ୍ୟୁରୋ)

ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ନ ଥିଲେ ବୋଲି ସାଲ୍ଘା ବିଭାଗ ତଥ୍ୟରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଏମାନଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚଳ ରାଜ୍ୟରେ କରୋନାଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ୮,୫୯୪କୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ସେପଟେ ରାଜ୍ୟରେ ଦିନକରେ ଆଉ ୪,୮୫୩ ଜଣ କରୋନା ପଜିଟିଭ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି। ସର୍ବମୋଟ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ୨,୮୧୫ଜଣ ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ସଂକ୍ରମିତ ୨,୦୨୮ଜଣ ରହିଥିବାବେଳେ ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ୬୭୩ଜଣ ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ରହିଛନ୍ତି। ତେବେ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲାରୁ ସର୍ବାଧିକ ୧,୦୨୮ଜଣ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଥିବା ରାଜ୍ୟ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି।

ଘାତକ ହେଉଛି କରୋନା

୨.୩୫ ଲକ୍ଷ ସଂକ୍ରମିତ ଚିହ୍ନଟ

ଦେଶରେ ଗତ ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ୨.୩୫ ଲକ୍ଷ କୋଭିଡ୍ ସଂକ୍ରମିତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି। ଏହାକୁ ନିଶ୍ଚଳ ମୋଟ ସଂକ୍ରମଣ ୪,୧୦,୯୨,୫୨୨କୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ଦିନକରେ ୮୯୩ ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ଫଳରେ କୋଭିଡ୍‌ଜନିତ ପାଇଥିବା ରବିବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ସକ୍ରିୟତାମାଳା ୧,୧୯,୩୯୬ ହୋଇଛି। ୧୮,୮୪,୯୭୭ରେ ପହଞ୍ଚିଛି। ଏହା ମୋଟ ସଂକ୍ରମଣର ୪.୫୯ ପ୍ରତିଶତ।

ଅଜ୍ଞାନତ୍ରୀ କର୍ମାଙ୍କ ସହ ୫ ଗିରଫ

ଧର୍ମଶାଳାରେ ଶିଶୁକନ୍ୟା ବିକ୍ରି ଘଟଣା

ଧର୍ମଶାଳା, ୩୦।୧ (ଡି.ଏନ.ଏ.)
ଯାଜପୁର ଜିଲ୍ଲା ଧର୍ମଶାଳା ଥାନା କୋଡପୁର ପଞ୍ଚାୟତ ସୀମାରେ ଘଟଣା ଘଟଣା ଗ୍ରାମରେ ଶିଶୁକନ୍ୟା ବିକ୍ରି ଘଟଣାରେ ପୋଲିସ୍ ଜଣେ ଅଜ୍ଞାନତ୍ରୀ କର୍ମାଙ୍କ ସମେତ ମୋଟ ୫ ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଛି। ଗିରଫ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲେ ଶିଶୁକନ୍ୟାକୁ କିଣିଥିବା ପାଚାପାଦି ରଜିଆଗଡ଼ା ଅଞ୍ଚଳର ଦମ୍ପତି ସହିତ ବାରିକ ଓ ବୈଜୟି ବାରିକ, ଶିଶୁ ବିକ୍ରିରେ ମଧ୍ୟସ୍ତରୀ କରିଥିବା ବାଲିକପୁର ଥାନା ଭରତପୁର ଗ୍ରାମର ଅଜ୍ଞାନତ୍ରୀ କର୍ମା ପ୍ରଭାସିନୀ ଦାସ, ଡାକ୍ତର ଭାଲ

ଅଧିକାରୀ ନିରଞ୍ଜନ କର ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚି ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଗତ ହେବା ସହ ଧର୍ମଶାଳା ଥାନା ଅଧିକାରୀ କୋଡପୁର ଫାଶିରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ। ତେବେ ଘଟଣା ପ୍ରସଙ୍ଗ ପରେ ଦମ୍ପତି ଅତି ଚତୁରତା ସହ ଶିଶୁକୁ ଆଣି ଡାକ୍ତର ମା'କୁ ଦେଇ ଫେରାବ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ। ଜିଲ୍ଲା ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଅଭିଯୋଗକ୍ରମେ ପୋଲିସ୍ ନଂ.୫୦/୨୨ରେ ଏକ ମାମଲା ରୁଜୁ କରି ତଦନ୍ତ ଚଳାଇଥିବାବେଳେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଶିଶୁକନ୍ୟାକୁ ଉଦ୍ଧାର କରିଥିଲା। ଗିରଫ ମହାକାଳପଡ଼ାରେ ପୋଲିସ୍ ଚଢ଼ାଉ କରି ଶିଶୁକୁ କିଣିଥିବା ଦମ୍ପତିଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଥିଲା। ଏହାପରେ ମଧ୍ୟସ୍ତରୀ କରିଥିବା ଅଜ୍ଞାନତ୍ରୀ କର୍ମା, ଡାକ୍ତର ଭାଲ ଓ ଶିଶୁ କନ୍ୟାର ବାପାଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଥିଲା। ଉଦ୍ଧାର ଶିଶୁକନ୍ୟାକୁ ପୋଲିସ୍ ଜିଲ୍ଲା ଶିଶୁ ମଙ୍ଗଳ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିକଟରେ ହାକର କରିବା ପରେ ଶିଶୁକୁ ବାଳାଗ୍ରମସ୍ଥିତ ପୋଷ୍ୟ ସନ୍ତାନ ବୃହତ୍ରେ ରଖାଯାଇଛି। ତେବେ ରବିବାର ଶିଶୁକନ୍ୟାର ବାପାଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମୁଚ୍ଚାଲିକାରେ ଛଡ଼ା ଯାଇଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ ୪ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ରଞ୍ଜିତାଳୟ କୋର୍ଟାଳାଣି କରାଯାଇଥିବା ଫାଶି ଅଧିକାରୀ ନିରଞ୍ଜନ ବେହେରା ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି।



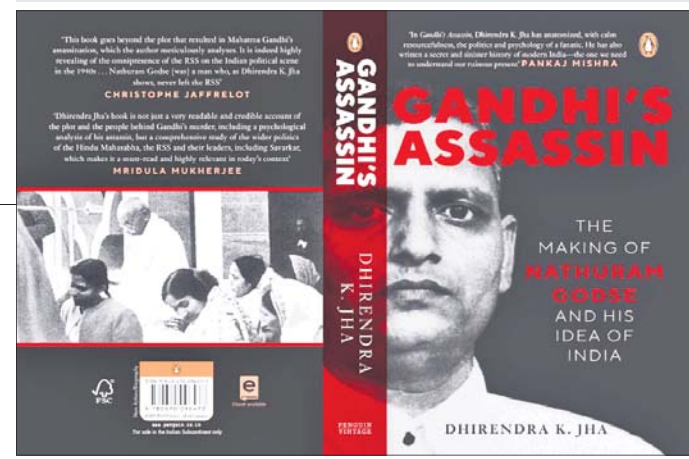
ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ଓଡ଼ିଶା ଆଗମନର ଏକଶତ ବର୍ଷ ପୂର୍ବ ଓ ଶହାଦି ଦିବସ ଅବସରରେ ରବିବାର ଭୁବନେଶ୍ୱରସ୍ଥିତ ରାଜ୍ୟ ସଂଗ୍ରହାଳୟରେ ଉଦ୍ଘାଟିତ ହୋଇଥିବା ଗାନ୍ଧୀ ଗ୍ୟାଲେରିରେ ଥିବା ଏକ ପ୍ରତିମାକୁ ଜଣେ ବାଳିକା ନିରୀକ୍ଷଣ କରୁଛନ୍ତି।

ଆରୁଣ୍ୟସ୍ୟ ଛାଡ଼ି ନ ଥିଲେ ଗଡ଼ସେ

‘ଧରିତ୍ରୀ’ ଖବରଦାତା ସଞ୍ଜୀବ ଯୋଷୀଙ୍କ ପରଲୋକ

କେନ୍ଦ୍ରରେ କ୍ଷମତାସୀନ ଭାରତୀୟ ଜନତା ପାର୍ଟି (ଭାଜପା)ର ଆବର୍ଦ୍ଧିଗତ ମାର୍ଚ୍ଚାନ୍ତରଣ ହେଉଛି ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ୱୟଂସେବକ ସଂଘ (ଆରୁଣ୍ୟସ୍ୟ)। ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ସମେତ ତାଙ୍କ କ୍ୟାବିନେଟରେ ଅନେକ ମନ୍ତ୍ରୀ ଅତୀତରେ ସଂଘର ସଦସ୍ୟ ଥିଲେ। ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ହତ୍ୟାକାରୀ ନାଥୁରାମ ଗଡ଼ସେ ଆରୁଣ୍ୟସ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ଥିଲେ ବୋଲି କଂଗ୍ରେସ୍ ଭାଜପାକୁ ଚାଲେଇ କରୁଥିବାବେଳେ ସେ ସଂଘ ଛାଡ଼ିଦେଇ ହିନ୍ଦୁ ମହାସଭାରେ ଯୋଗଦେଇଥିବା କୁହାଯାଏ। କେତେକ ଦକ୍ଷିଣପନ୍ଥା ସମ୍ପାଦନ ସଂଘ ସହ ଗଡ଼ସେଙ୍କ ସମ୍ପର୍କକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିଥିବାବେଳେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଝାଙ୍କ ସଦସ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ନୂଆ ବିବାଦକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇପାରେ। ସୌକ୍ୟ: ଅଲ୍ କଜିରା।

ଧୀରେନ୍ଦ୍ର ଝାଙ୍କ ନୂଆ ପୁସ୍ତକରେ ଦାବି



ଜଣାଶୁଣା ଲେଖକ ଧୀରେନ୍ଦ୍ର କେ. ଝାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରଚିତ ପୁସ୍ତକ ଗାନ୍ଧୀ ସ୍ୱୟଂସେବକ ଦି ମେକି ଅଫ୍ ନାଥୁରାମ ଗଡ଼ସେ ଆଉ ହିନ୍ଦୁ ଆଭିତ୍ୟା ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆରେ ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ହତ୍ୟାର ଏକ ବିଶ୍ୱସନୀୟ ଅବତାରଣା କରାଯାଇଥିବା ଅଲ୍ ଜଜିରାରେ ଏକ ବିପୋର୍ତ୍ତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି। ଧୀରେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ମତରେ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ହତ୍ୟା ମାମଲାର ଉପଯୁକ୍ତ ତଦନ୍ତ କରାଯାଇ ନ ଥିଲା। ଏହାର ଅନେକ ବର୍ଷ ପରେ ୧୯୬୦ ଦଶକରେ ହତ୍ୟା ଖଡ଼ଗନ୍ଧର ତଦନ୍ତ ଲାଗି ଏକ କମିଶନ୍‌ ଗଠନ କରାଯାଇଥିଲା। କିନ୍ତୁ ସେତେବେଳେ ଏଥିରେ ଜଡ଼ିତ ଥିବା କେତେଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଯାଇଥିଲା। ଅନେକ ପ୍ରମାଣକୁ ମଧ୍ୟ ଜିଆଯାଇଥିଲା।

ଭବାନୀପାଟଣା, ୩୦।୧ (ସ.ପ୍ର.)

‘ଧରିତ୍ରୀ’ର କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରତିନିଧି ସଞ୍ଜୀବ କୁମାର ଯୋଷୀଙ୍କ ରବିବାର ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟା ୪୦ ମିନିଟ୍‌ରେ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ପରଲୋକ ହୋଇଯାଇଛି। ତାଙ୍କୁ ୫୬ ବର୍ଷ ହୋଇଥିଲା। ତାଙ୍କ ପରଲୋକରେ ଜିଲ୍ଲାର ଶୋକର ଛାୟା ଖେଳିଯାଇଛି। ଯୋଷୀ ‘ଧରିତ୍ରୀ’ରେ ଦୀର୍ଘ ୩ ଦଶନ୍ଧି ଧରି ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରତିନିଧି ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥିଲେ। ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ସମ୍ପାଦକ ସମାପ୍ତ ହୋଇଥିଲେ। ଖବରଦାତା ଜୀବନକାଳରେ ସେ ଗଣ୍ୟ ସମସାଧାରୀ



ସଞ୍ଜୀବ ଯୋଷୀ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୩୦।୧
ନେତା ରାମଚନ୍ଦ୍ର ବିନାୟକ ଗଡ଼ସେ ଥିଲେ। ନାଥୁରାମ ଗଡ଼ସେ ନାମରେ ପରିଚିତ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି ଆଜ୍ଞାନୀୟ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ୱୟଂସେବକ ସଂଘ (ଆରୁଣ୍ୟସ୍ୟ) ସଦସ୍ୟ ଥିଲେ। ସେ କେବେହେଲେ ସଂଘ ଛାଡ଼ି ନ ଥିଲେ ବୋଲି ସଦ୍ୟ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ପୁସ୍ତକରେ ଦାବି କରାଯାଇଛି।

ଆଙ୍ଗୁଳି ଫୁଟାଇବା ଓ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍

ପ୍ରତିଦିନ ଆଙ୍ଗୁଳି ଫୁଟାଇବା ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ। ଆଉ ଯଦି ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ ଦୀର୍ଘ ଧରି ଲାଗିରୁହେ, ତେବେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ଭାବନା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି କାନାଡା ୟୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ। ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଗଣାପତ୍ରିକା ଯେ ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ସମୟ ଆଙ୍ଗୁଳି ଫୁଟାଏ, ତେବେ ସେ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ପରି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ଭାବନା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ସର୍ବୋତ୍ତମ ପରିସରକୁଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ (ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆଙ୍ଗୁଳି ଫୁଟାଇବା ଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଥିଲା) ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୦%ଙ୍କଠାରେ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥିଲା ବୋଲି ସର୍ବୋତ୍ତମ ପରିସରକୁଳ ଭଳେଣ କରାଯାଇଛି। ତେଣୁ ଏଭଳି ଅଭ୍ୟାସକୁ ବିରତ ରହିବା ସହ ଆଇସ୍, ଯୋଗାସନା ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମପୁରୁଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି।



ଅତ୍ୟଧିକ ଚେନସନ ଯୋଗୁ ହୋଇପାରେ ଆଜ୍ଞା

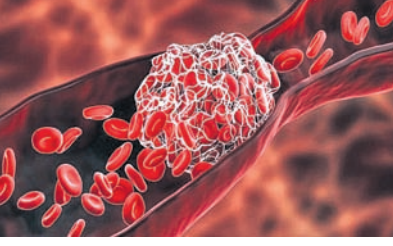
ଆଜ୍ଞାକାଳିନ ବ୍ୟସ୍ତତା ଜୀବନରେ ଅନେକ ଚେନସନର ସମ୍ଭାବନା ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ଏହି ସମୟରେ ଏଭଳି ସମସ୍ୟାକୁ ପୂଜୁକାଲି ବଦଳି ଯାଏ। ଯଦି ଆପଣ ଅଧିକ ଚେନସନରେ ରହିଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ତାହା ଆଜ୍ଞା ପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ହୋଇପାରେ। ଏଭଳି ସର୍ବୋତ୍ତମ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ। ଅଧିକ ଚେନସନର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପରେ ସେମାନେ ଏ ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିଥିଲେ। କେବଳ ଆଜ୍ଞା ହୁଏ, ଅତ୍ୟଧିକ



ଚେନସନ ଆଉ କେତେକ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ତାଳବେଗ ଏବଂ ମେଦବହୁଳତା ବା ଓବେସିଟି। ତେଣୁ ଏପରି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ସମ୍ଭାବନା ନ ହେବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଚେନସନଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

ରୁଡ୍ କୁର୍ ହେବାର ନୂଆ କାରଣ

ରୁଡ୍ କୁର୍ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ସଫାକରଣ ବ୍ୟାଧି ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ରେନ୍ ସ୍ଟ୍ରୋକ୍, ହୃଦ୍‌ଘାତ ପରି ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ତେବେ ଏହାର କାରଣ ତାଲିକାରେ ଆଉ ଏକ କଥା ଯୋଡ଼ାଯାଇଛି। ୟୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ସିଡ୍‌ନିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏ ନେଇ ଗବେଷଣା କରିବା ପରେ ଏପରି ତଥ୍ୟକୁ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ, ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଚିଲି ଦେଖି, ତେବେ ତାହାର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ରକ୍ତ ସଫାକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ଏପରି କି ଏହାଦ୍ୱାରା ରୁଡ୍ କୁର୍ ହେବାର ଆଶଙ୍କାକୁ ଏତଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଇ ନ ପାରେ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ରୁଡ୍ କୁର୍ ପରି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ଭାବନା ହୋଇଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଚିଲି ଦେଖିଥିବାର ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି।



୫ ଜି ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟା



ଡ. ମାୟାଧର ସିଂହ

ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଉପକରଣ ଭାବେ ବିକେନ୍ଦ୍ରିତ ହେଉଛି। ଆଜିର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ କଥାହେବା ସହିତ ବାଣୀ (ମାଧ୍ୟମେ), ଭିଡିଓ, ଚିତ୍ର ଆଦି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ସହ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଓ ତିଳି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବା ଏବଂ ଭିଡିଓକଲ୍ ଆଦିର ସୁବିଧା ରହିଛି। '୫ ଜି' ହେଉଛି ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ନେତୃତ୍ୱ ନେଉଥିବା ଆଗାମୀ ପିଢ଼ିର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହେବାର ଅବ୍ୟାପ୍ତ ପୂର୍ବରୁ ସେଠାକୁ ଅନେକ ଦେଶ ବିଦାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନେଇ ଆସିଛନ୍ତି। ମୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ଏହା ଚଳିତବର୍ଷ ଜାନୁଆରୀ ୨୦ରେ ଆରମ୍ଭ ହେବାର ଅବ୍ୟାପ୍ତ ପୂର୍ବରୁ ସେଠାକୁ ଅନେକ ଦେଶ ବିଦାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନେଇ ଆସିଛନ୍ତି। ମୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ଏହା ଚଳିତବର୍ଷ ଜାନୁଆରୀ ୨୦ରେ ଆରମ୍ଭ ହେବାର ଅବ୍ୟାପ୍ତ ପୂର୍ବରୁ ସେଠାକୁ ଅନେକ ଦେଶ ବିଦାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନେଇ ଆସିଛନ୍ତି।

“୧ ଜି ଠାରୁ ୫ ଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟାର ଉପଲବ୍ଧ ସ୍ତରକୁ ବା ବର୍ଦ୍ଧିକାରୁ ନେଇ ହୋଇଛି। ୧ ଜି ଠାରୁ ୫ ଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ରମଶଃ ସ୍ତରକୁ ଆବୃତ୍ତି କରିବା, ତରଙ୍ଗର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଛି ଏବଂ ବ୍ୟାପ୍ତ ଉଚ୍ଚତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ୪ ଜି ସେବାରେ ତିନି ଗିଗାହର୍ଜ ଆବୃତ୍ତି ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ବେଳେ ୫ ଜି ପାଇଁ ୩.୩ ଗିଗାହର୍ଜରୁ ୧୦୦ ଗିଗାହର୍ଜ ଆବୃତ୍ତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟବହାର ହୋଇପାରିବାର ସୁବିଧା ଅଛି।”

ଫାଇବର (ଆଲୋକୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ) ତାର ସାହାଯ୍ୟରେ ଆମେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଫୋନ୍ ସଂପର୍କରେ ଥିବା ଗାଊରକୁ ଯାଇଥାଏ ଏବଂ ସେଠାକୁ ଯେଉଁଠି ତରଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ସଂଗ୍ରହୀତ ହୋଇଥିବା ସୂଚନାକୁ ଆପଣାପାଖି ନ ଥିଲେ ବିକିନି ଗାଊର ସମାନ ଆବୃତ୍ତିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଆନ୍ତି। ମୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୧୩ ମସିହାରେ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ଉଦ୍ଧାରଣ କରିଥିଲେ ଏବଂ ୧୯୮୩ ମସିହାରେ ଏହା ବ୍ୟବହାର ନିକଟରେ ୫ ଜି ସେବା ବନ୍ଦ କରିବା ପରେ ପୁଣି ବିଦାନ ସେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ୫ ଜି ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟାକୁ ଆଲୋଚନା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମୋବାଇଲ୍ ବା ସେଲ୍ ଫୋନ୍ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଜାଣିବା। ଆମ ଫୋନ୍ ନିକଟସ୍ଥ ଗାଊର ସହ ଯେତେବେଳେ ଦୂର ବା ସଂଯୋଗ ହୋଇଥାଏ। ଆମ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଗାଊରରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ସେଠାକୁ ଏହା ଅପ୍ରେକାଳ

ଅନୁଷ୍ଠାନ ଆହୁଣ୍ଡିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଦୂରରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ, ଯାହା ଶିଳ୍ପ ଜଗତକୁ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ମାନବବିହୀନ କାର୍ଯ୍ୟ, ବସ୍, ଟ୍ରାନ୍ସ୍ପୋର୍ଟ ଓ ବିମାନ ଚଳାଇବା ଏହା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ। କରୋନା ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଭିଡିଓ ସମ୍ମିଳନୀ, ଅନୁଲୋଚନ ପ୍ରଦର୍ଶନ, ମନୋରଞ୍ଜନ ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ଅଧିକତମ ୨୦୨୨ ମସିହାରେ ମାସକୁ ହାରାହାରି ୧୧ ଗିଗାବାଇଟ୍ ତଥ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ୫ ଜି ଦ୍ୱାରା କେବଳ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ। ପ୍ରାୟ ୬୦୦ ଦେଶରେ ସାମାଜିକ ଭାବରେ ୫ ଜି ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟାର ପ୍ରଚଳନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ନୂଆ ସ୍ୱାର୍ଥେଫୋନ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଛି। ପୁନଶ୍ଚ ଏହି ସେବା ଯୋଗାଣକାରୀ କମ୍ପାନୀ ମଧ୍ୟ ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟ ନେଇପାରେ। ଅବଶ୍ୟ କ୍ରମେ ଏହା ଶସ୍ତା ହୋଇ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇପାରିବ। ଆଜ୍ଞାନ କରାଯାଇଛି

ମଣିଷଠାରେ ଘୁଷୁରି ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ପ୍ରତିରୋପଣ

(ଶେଷ ଭାଗ) ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗୀ ଥିଲେ କରାଚୀ ମେଡିକାଲ କଲେଜର ପୂର୍ବତନ ତାତ୍ତ୍ୱ ମହାନନ୍ଦ ମୋହନଭଦ୍ରା ତାଙ୍କ ମତରେ ଏବେ ରୋଗୀର ଅସୁସ୍ଥ ଗତି ରହିଛି ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ତାଙ୍କଠାରୁ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ-ଫୁଲ୍‌ଗ୍ରାଫି ପ୍ରତିରୋପଣ କରି ତୃତୀୟ ବିକଳ ଅଂଶ ଉଦ୍ଧାର କରିବା ଲାଗି ଉଦ୍ୟମ କରିଥିଲେ। ତେବେ ଏଥିରେ ସେ ସଫଳ ହୋଇ ପାରି ନଥିଲେ। ଏହି ଘୁଷୁରି ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡରେ ମାଙ୍କଡ଼ ବେଲ ସେ ଏହା ପୁନର୍ବାର କଲେ। ଫଳରେ ଭୃତ୍ୟର ଉପସ୍ଥାନ ହେଲା, ଯାହାର ଅଂଶରୁ ପ୍ରତିରୋପଣ କରାଯାଇ ପାରିବ। ବର୍ତ୍ତମାନ 'ଜେନୋଟ୍ରାନ୍ସପ୍ଲାଣ୍ଟେସନ୍' କ୍ଷେତ୍ରରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସଫଳତା ରୂପେ ଜିନ୍ ସଂପାଦିତ ଘୁଷୁରିର ଏକ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ପ୍ରତିରୋପଣକୁ ଗଣନା କରାଯାଉଛି। ଏହା ପ୍ରତିରୋପିତ ହୋଇଛି ତ୍ରାଉଡ୍ ବ୍ରେନେନ୍ ନାମକ ଜର୍ମାନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ। ସେ ଜୀବନଯାତକ ଆର୍ଥିକାଧିକାରୀ ଶ୍ରମିକଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ ଦେବା ଏବଂ ପ୍ରାୟ ୬ ମାସ ଧରି ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଫୁଲ୍‌ଗ୍ରାଫି ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟରେ ବନ୍ଧୁ ରହିଥିଲେ। ଅବଶ୍ୟ ଏପରିଥିଲା ଯେ, ତାଙ୍କଠାରେ ଅନ୍ୟ କଣେ ମଣିଷର ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ କିମ୍ବା ନୂତନ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ପ୍ରତିରୋପଣ ସମ୍ଭବ ନ ଥିଲା। ସେଥିପାଇଁ ତାତ୍ତ୍ୱମାନେ ଏ ଦିଗରେ ଚିନ୍ତା କଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ଏଥିରେ ଥିବା ସମସ୍ୟା ବିପଦ ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଗତ କରାଇଥିଲେ। ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ମୃତ୍ୟୁ ଅପେକ୍ଷା ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଏବେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉଦ୍ୟମ ଶ୍ରେୟସ୍କର ବୋଲି ମତ ଦେଇ ସେ ଏଥିରେ ସମ୍ମତି ପ୍ରଦାନ କଲେ। ତତ୍ପରେ ଆମେରିକାର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଔଷଧ ପ୍ରଶାସନରେ ଅନୁମୋଦନ ନେଇ ଏଥିପାଇଁ ନିମ୍ନ ଗ୍ରହଣ କରାଗଲା। ଦୀର୍ଘ ୮ ଘଣ୍ଟା ଧରି ଚାଲିଥିବା ଏବଂ ଜଟିଳ ଅସ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସାରେ ଗ୍ରୀଧିତ ହେବା ନେଇ ଉନ୍ନତା ନିବାସ, ୧୨୪/୨୪୪୫ ଖଣ୍ଡନି ବିହାର, ଭୁବନେଶ୍ୱର ମୋ. : ୯୯୩୭୮୯ ୫୭୬୭



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପକାରୀ କିସ୍‌ମିସ୍

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମନଲୋଭା ଖାଦ୍ୟ ଦେଖି ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ସେମାନେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ପରି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ଭାବନା ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ତେବେ ନିୟମିତ କିସ୍‌ମିସ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏପରି ସମସ୍ୟା କେତେକାଂଶରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ।

- କୋଷ୍ଟକାଠିନ୍ୟ ପରି ସମସ୍ୟାକୁ ଅନେକାଂଶରେ ଉପଶମ ଦେଇଥାଏ କିସ୍‌ମିସ୍।
- ମେଦବହୁଳତା ବା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଏବେ ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ପାଳଟି ଗଲାଣି। କିସ୍‌ମିସ୍‌ରେ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଥିବାରୁ ଏହା ଏପରି ସମସ୍ୟାକୁ କେତେକାଂଶରେ ଦୂର କରିଥାଏ।
- କିସ୍‌ମିସ୍‌ରେ ଫାଇବର ଭରି ରହିଛି। ତା' ସହ ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଲକ୍ଷଣ ରହୁଥିବାରୁ ଏହା ରକ୍ତରେ ପୁଚାର ଲେଭଲକୁ ସମ୍ବଳିତ ରଖିଥାଏ।
- ଆପଣମାନେ ଜାଣିଲେ ହୁଏତ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ, ଏହା ଆମ ଚର୍ମ ପାଇଁ କେତେ ଉପକାରୀ। ସାଧାରଣତଃ ବୟସ୍କ ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ ଚର୍ମରେ ଶୁଷ୍କତା ଦେଖାଯାଏ। ଚର୍ମକୁ ଚିକିତ୍ସା ରଖିବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।
- ଏହାର ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜିନ୍‌ରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜିନ୍‌ରୁ ଆଖି ପାଇଁ ମହୋତ୍ସବ ସୃଷ୍ଟି। ଏଥିରେ ପଲିଫେନୋଲ ନାମକ ଏକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି, ଯାହା ଆଖି ତଳ ଭାଗରେ କଳା ଦାଗ ହେବାକୁ ରକ୍ଷା କରେ।
- ଶରୀରରେ ଯେତେବେଳେ ଆଇରନ୍‌ର ପରିମାଣ କମିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଆମକୁ ଆନେମିଆ ହୋଇଥାଏ। ମାତ୍ର କିସ୍‌ମିସ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ଲୋହିତ ରକ୍ତକଣିକା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଫଳରେ ଆମକୁ ନିଦ ଭଲ ହେବା ସହ ଆନେମିଆରୁ ପ୍ରତି ମିଳେ।
- ପାଣିରେ ବହୁଳ ରହିଥିବା କିସ୍‌ମିସ୍‌କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ଏହା ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ପରିମାଣକୁ ସମ୍ବଳିତ ରଖେ। ଏହା ମଧ୍ୟ ଆଖି, ଗଣ୍ଠି ଓ ଅଳ୍ପିକୁ ମଜବୁତ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।



କ୍ୟାନ୍ସର ଆଶଙ୍କା କମାଏ ହଳଦିଆ

ହଳଦିଆରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି। ଏହି ତାଲିକାରେ ନିକଟରେ ଆଉ ଏକ ରୋଗକୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି। ତାହା ହେଲା କ୍ୟାନ୍ସର। ଅର୍ଥାତ୍, ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ହଳଦିଆ ଖାଆନ୍ତି, ତେବେ ସେ ନିଜକୁ କ୍ୟାନ୍ସରଠାରୁ କେତେକାଂଶରେ ଦୂରରେ ରଖିପାରିବେ ବୋଲି ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ଲଣ୍ଡନ ୟୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ। ହଳଦିଆରେ 'କରକ୍ଷ୍ମାପିନିନ୍' ନାମକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି, ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ସାଧ୍ୟତା ହୋଇଥାଏ। ବିଶେଷତା ହେଉଛି ଏହି ତତ୍ତ୍ୱ କ୍ୟାନ୍ସର ଆଶଙ୍କାକୁ କେତେକାଂଶରେ ଦୂରରେ ରଖିଥାଏ ବୋଲି ଉକ୍ତ ୟୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ହଳଦିଆ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଖିର ବିକଳତା ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ତାଳବେଗ ଏବଂ ଆଲ୍‌ଜିମର ରୋଗୀ ଏହାକୁ ଖାଇପାରନ୍ତି ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି।



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁତରା

କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ପ୍ରଥମେ ତାତ୍ତ୍ୱରକ୍ତ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟ କାହାର ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ମେଡିସିନ୍ ଖାଇଥିଲେ ସେ ନେଇ ପ୍ରଥମେ ଗଭୀର ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ।

- ରାତିରେ ମସଲିପୁରା ହୋଇ ଫାଷ୍ଟୁଡିନାଟାଣ୍ଡ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ଖାଇଲେ ସେତେ ଭଲ। ରାତ୍ର ଭୋଜନରେ ସବୁବେଳେ ସୁପାତ୍ୟ ଚାହାଣି ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ।
- ଯଦି ଅଧିକାଂଶ ସମୟ କମ୍‌ସ୍ତରରେ ସାମାଜିକ ମାନ କମୁଛି, ତେବେ ନିୟମିତ ସମୟ ଅତରାଳରେ ନିକଟ ଚନ୍ଦ୍ର ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଆନ୍ତୁ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ତେବେ ବସୁଥିଲେ ହଠାତ୍ ଉଠୁ ନାହିଁ। ଏପରି ଉଠୁ ଯେତେବେଳେ ତାହାର ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ ଉପରେ ନ ପଡ଼େ।
- ସକାଳୁ ଅତିକମ୍ରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ରହିଲେ ପାର୍ଲ କିମ୍ବା ପ୍ରକୃତଗୁଡ଼ିକ ଗ୍ରାହଣ କରନ୍ତୁ।
- ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ନିୟମିତ ସମୟ ଅତରାଳରେ ଖାଇଲେ ଭଲ।



