



ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ରବିବାର ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ହୋଇଥିବାବେଳେ ୫ ଜଣ ମୃତ୍ୟୁ ଏକ ପଲିଥିନ୍ ଘୋଡ଼ାଇ ଯାଉଛନ୍ତି । (ପଟୋ- ବିକାଶ ନାୟକ)

ହରିଦ୍ରାର ମନସାଦେବୀ ମନ୍ଦିରରେ ଦଳାଚକଟା

ହରିଦ୍ୱାର, ୨୭।୭(ପି.ଟି.)

ହରିହାରର ପାହାଡ଼ ଶୀର୍ଷରେ ଥିବା
 ମନସା ଦେବୀ ମନ୍ଦିରରେ ରବିବାର
 ସକାଳେ ଅନେକ ହଜାର ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କ
 ଭିଡ଼ ଲାଗିଥିବାବେଳେ ଦକାଚକଟା
 ଘଟି ୬ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହେବା ସହ
 ୨୮ ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି। ମିଳିତରୁ
 ଜଣାଥିବା ପ୍ରାୟତଃ ରାତ୍ରା ଅନ୍ତରା
 ସଂକୀର୍ତ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଭିଡ଼ ପବଳ
 ହୋଇଥିଲା। ଏହି ସମୟରେ
 ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଜଳେଣ୍ଡୁ ନେଇ ଗୁଜରା
 ପ୍ରଚାରିତ ହୋଇଯିବାରୁ ଲୋକଙ୍କ
 ମଧ୍ୟରେ ଆତଙ୍କ ଖେଳିଯାଇଥିଲା।
 ଫଳରେ ଦକାଚକଟା ଘଟିଲା ବୋଲି
 ହରିହରୀ ଏସ୍‌ଏସ୍‌ଏ ପ୍ରମୋନ୍ଦ
 ସିଂ ଡୋବାଳ କହିଛନ୍ତି। ଆହତ
 ଥିବାସବୁରେ ୩୪ ଜଣଙ୍କୁ ହସ୍ତକାର
 ନିଆଯାଇଥିବାବେଳେ ସେମାନଙ୍କ

୨ ନୂତନ, ୨୮ ଆହତ

ମଧ୍ୟରୁ ୭ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି ।
 ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବିଷୁୟ ଡାକ
 ଛିଡ଼ିବା ଖବରକୁ ମନ୍ଦିର ପ୍ରଶାସନ
 ପକ୍ଷରୁ ଖଣ୍ଡନ କରାଯାଇଛି । ମନ୍ଦିର
 ପାହାଚରେ ପ୍ରବଳ ଭିଡ଼ ଦେଖିବାକୁ
 ଜଣେ ଶ୍ରାବ୍ଧୀଙ୍କୁ ଖସିପିଡ଼ିବାରେ
 ଦଳାଚକଟା ଘଟିଲା । ବୋଲି ମନାଏ
 ଦେବା ମନ୍ଦିର ଗ୍ରନ୍ଥର ଅଧକ୍ଷ
 ମହନ୍ତ ରାମଦାସ ପୁରୀ କହିଛନ୍ତି ।
 ଭିଡ଼ ସମ୍ପର୍କରେ ପୋଲିସ୍‌କୁ ଖବର
 ଦିଆଯାଇଥିଲା ଓ ବାରିକେଡ଼
 ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଥିଲା । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ
 ଘଟଣା ଅଧିକ ହେଲା ଏବଂ ଜଣେ
 ଭକ୍ତଙ୍କୁ ଖସିପିଡ଼ିବାକୁ ଦଳାଚକଟା

ଘଟିଲା ବୋଲି ପୁରୀ କହିଛନ୍ତି ।
ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଦର୍ଶୀ କହିବା ଅନୁଯାୟୀ,
ଅତ୍ୟଧିକ ଭିଡ଼ ଯୋଗୁ ଧାଡ଼ିରେ
ଅପେକ୍ଷା କରିଥିବା ଲୋକେ
ପରସ୍ପରକୁ ଠେଲିବାକୁ ବିଶୃଙ୍ଖଳା
ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା ।

ପ୍ରତିବର୍ଷ ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ବିଶେଷ କରି ହର କା ପୌରୀ ଏବଂ ମନସା ଦେବୀ ମନ୍ଦିରରେ ଶ୍ରୀଶାଳୁକା ପ୍ରବଳ ଭିଡ଼ ହୋଇଥାଏ । ରବିବାର ଛୁଟିଦିନ ଥିବାରୁ ୫୦୦ ପୁରୁଷ ଥିଏଟର ଉପରେ ଅବସ୍ଥିତ ଶିବାଲିଙ୍ଗ ପାହାଡ଼ ଶୀର୍ଷଭାଗରେ ଥିବା ମନ୍ଦିରକୁ ଯାଇଥିବା ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ

ପ୍ରବେଶ ପଥରେ ଶୁଖାଳୁଥିବା ପ୍ରବାଳ
ଭିଡ଼ ଜମିଥିଲା । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ
ବହୁସଂଖ୍ୟାରେ ମହିଳା ଓ ଛୋଟ
ପିଲା ଥିଲେ । ଦଳାଚକଟା ପରେ
ହସିବାଳା ବାହାରେ ପରିବାର
ସଦସ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ଘୃଣାକର୍ମକ
ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା
କରିଥିବା ସେମାଙ୍କାଇଲା । ଘରଟା
ମାଙ୍କିଷ୍ଟେଷ୍ଟପ୍ରାୟ ତଦନ୍ତ ପାଇଁ
ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଥିବା ଉତ୍ତରାଂଶୁ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପୁଷ୍ପର ସିଂଧିଆ କହିଛନ୍ତି ।
ଗୃହ ପ୍ରଚାର କରିଥିବା ଲୋକଙ୍କ
ବିରୋଧରେ କଠୋର କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ବୁଷ୍ଟି
ଗ୍ରହଣ କରାଯିବା ବୋଲି ସେ
ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ଜଣାଇଛନ୍ତି ।
ଦଳାଚକଟା ଘରଟାରେ ଲୋକଙ୍କ
ଜୀବନ ଯାଇଥିବାରୁ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି
ଦ୍ଵୌପଦୀ ମୁର୍ଦ୍ଦା ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

୨୦ ହଜାର ଟଙ୍କାରେ
ଶିଶୁଜାତ୍ୟା ବିକ୍ରି ଅଭିଯୋଗ

ଚିଟଲାଗଡ଼, ୨୭୭୮(ଶରତ ମିଶ୍ର)

ବଲାଙ୍ଗୀର ଜିଲା ଖପ୍ରାଖୋଲ ବ୍ଲକ୍ ଲାଠେର ଅଞ୍ଚଳରେ ଶିଶୁବିଦିଆ ଘଟଣା ମନୁଷ୍ୟ ନ ଲିଭୁଥିବା ପ୍ରତି ଚିଟଲାଗଡ଼ ବ୍ଲକ୍‌ରେ ଏକ ଶିଶୁକନ୍ୟାଙ୍କୁ ବିଦିଆ ଖବର ସାଧାରଣରେ ଗଭୀର ଭାବେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରଭାବ କରିଛି । ଚିଟଲାଗଡ଼ ବ୍ଲକ୍‌ର ବାଗୁର ଗାଁର ଏକା ଆଭାବା ଦମ୍ପତି ନିଜ ଶିଶୁକନ୍ୟାଙ୍କୁ ୨୦ ହଜାର ଟଙ୍କାରେ ଅନ୍ୟ ଏକା ଦମ୍ପତିଙ୍କୁ ହାତକୁ ବେକେବେକାଥୁବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ଏ ଦମ୍ପତିଙ୍କରେ ଖବର ମିଳିବା ପରେ ଜିଲା ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଯୁକ୍ତି ଏବଂ ଗାଜଲୁଗା ଲାଗାଇ ଏକ ଚାରି ଜଣିଆ ଟିମ୍ ଚିଟଲାଗଡ଼ ଗସ୍ତ

ପୃଷ୍ଠା-୪

ଆଜିର ସମ୍ବାଦକୀୟ

କାହ୍ନେଡ଼ିଆ-ଥାଉଳା

ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ସମେତ ବହୁ
ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ଶୋକବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ।
ଭବାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ରାଜ୍ୟ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ
ପ୍ରଶମନ ବଳ (ସ୍ୱତ୍ତିଆରସମ୍ପଦ)
ଏବଂ ଅଭିଶପ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ନିୟୋଜିତ
ହୋଇଛନ୍ତି । ମୃଦକାଳ ପରିବାରକୁ
୨ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା
ଦେଇ ଏହାତପାନଙ୍କୁ ୫୦,୦୦୦
ଟଙ୍କା ଲେଖାଏ ଯୋଗାଏ ଦେବାକୁ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ।
ସେ ହରିଦ୍ୱାର ଜିଲା ହସ୍ତିନାଳ ଯାଲ
ଆହତମାନଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ପରାମର୍ଶ
ଠୁଟିବା ସହ ସମସ୍ତ ସହାୟତା
ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବ ବୋଲି
ସେମାନଙ୍କ ପରିବାରକୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି
ଦେଇଛନ୍ତି । ଆହତଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ
ଗୁରୁତର ୫ ଜଣଙ୍କୁ ରମ୍ଭିକେଶ୍ୱର
ଏମ୍ବୁସ୍ ଗ୍ରାମାନ୍ତର କରାଯାଇଛି ।

ମାଟିତଳୁ ମିଳିଲା ୩୫ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା

ବଣାଇଁ, ୨୭୭(ପ୍ରବୀପ ତ୍ରିପାଠୀ)

ଓଡ଼ିଶା ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ଚାଙ୍ଗବିହାର ସରଞ୍ଜାମ
ଜଙ୍ଗଲରେ ସୁରକ୍ଷାକର୍ମାନେ
କୋଟି ଅପରୋଗନ ସମୟରେ
ମାଟିତଳେ ଯୋଡ଼ା ହୋଇଥିବା
୩୫ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଜବତ କରିଛନ୍ତି
ମାଓବାଦୀମାନେ ଉଲ୍ଲୁ ଚଟ୍ଟାକୁ
ବିହ୍ନୁ ବିହ୍ନୁ କଳ ପ୍ୟାକିଂ କରା ଶୁଳ୍କ
ତପିବନର ରଖିଥିବା ପ୍ରାଥମିକ
ତଦନ୍ତରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ବୋଲି ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ
ଆଇଜି ଏକ ପ୍ରେସ୍ ବିବୃତିରେ
ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି। ମାଓବାଦୀମାନେ
ଏହି ଚଟ୍ଟାକୁ ମାଓବାଦୀ
କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଲଗାଉଥିଲେ
ଓ ଦକ୍ଷିଣ କ୍ୟାଉରମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ
ଦରମା ଦେଉଥିବା ନେଇ ଗୋଇନ୍ଦା
ସିଂହାରଗର ସୂଚନା ଦେଇଥିଲା। କେବଳ
ବେତରକି ନୁହେଁ, ଏହିଅର୍ଥ ଚଳିତ ମାସ
୨୮ ତାରିଖଠାରୁ ଅଗଷ୍ଟ ୨୫ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ପଳିତ ହେବାକୁଥିବା ମାଓବାଦୀଙ୍କ

**ସ୍ଥିର ଚିନ୍ତାରେ
ରଖୁଥିଲେ ପାଠକାଢୀ**

ଶହାଦ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇଥିଲା। ଓଡ଼ିଶା - ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ ସୀମା ସଂଲଗ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ରେଳାଞ୍ଚେ ସାଇଡ଼ିଂ, ଖଣି, କାମ କରୁଥିବା ଠିକାଦାରଙ୍କ ନିକଟରୁ ଏହି ଅର୍ଥ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇଥିବା ସନ୍ଦେହ କରାଯାଉଛି।

ପ୍ରକାଶଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଡିକ୍ ୨
ମାସ ତଳେ ମୋ' ୨୭ରେ ଓଡ଼ିଶା
- ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ ସୀମା ସଂଲଗ୍ନ ବାଜେ।
ପଥର ଖାଦ୍ୟନ୍ତୁ ମାଓବାଦୀମାନେ
୫ ଚନ୍ଦ୍ର ବିସ୍ଫୋରଣ ଲୁଟ କରି
ଓଡ଼ିଶାରେ ଚହଲ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲେ।
ଏହି ଘଟଣା ପରେ ଉଭୟ ରାଜ୍ୟର
ପୋଲିସ୍ ସଚକ୍ରି ରହିବା ସହ
ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡରେ

ଡ଼ି. ପ୍ରସା-୪

କାପୋରେଟର ଆମରେଶ ଜେନା ଗିରପା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭।୭
(ସାତ୍ୟଜିତ ରାଉତ)

ଜଣେ ନାବାଳିକାଙ୍କୁ ବଳାହାର କରିବା ମାମଲାରେ ମୁଖ୍ୟ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଥିବା ଭୁବନେଶ୍ୱର ମହାନଗର ନିଗମ(ବିଏମ୍‌ସି) ଅଧୀନ ୪୪ ନଂ. ଖାରବି ରେଡିଓ କର୍ପୋରେଟର ଅଫିସରେ ଜେନା ଓଡଫ ବାଲ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଶେରବତ୍ତ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାକୁ କମିଶନରେଟ୍ ପୋଲିସ ରବିବାର ରିଟଫ କରିଛି । ବରହମସ୍ତର ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ କଳାକାସ ଗାଁରେ ଅମରେଶ ଆମ୍ବୋପନ କରିଥିଲେ । ଏହା ଜଣାପଡ଼ିବା ପରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀପାଠର ଥାନାର ଏକ ଟିମ୍ ଯିଆରେ ଚଢ଼ାଇ କରି ଅମରେଶଙ୍କୁ ଖସାଇଲେ । ପରେ ତାଙ୍କୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଅଣାଯାଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୋଷ୍ଟୋ କୋର୍ଟରେ ହାଜର କରାଯାଇଥିଲା ।

ବିଳାସୀର ପାପଲ୍ଲା



ଜାମିନ ନାମାଞ୍ଜୁର ପରେ ତାଙ୍କୁ ୧୪
ଦିନିଆ ବିଚାରବିଚାରାୟ ହାଜତକୁ
ପଠାଇ ଦିଆଯାଇଛି । ଅମରେଶ
ଗିରଫ ହେବା ପରେ ବିଜେଡିରୁ
ତାଙ୍କୁ ନିଲାୟନ କରାଯାଇଛି ।
ଏନେଇ ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ଉପସଭାପତି

- କହିଲେ, ‘ଅର୍ଜନା
ମୋତେ ଫସାଇଦେଇଛନ୍ତି’
■ ଅମରେଶ କର୍ମର ଫଳ
ଭୋଗୁଛନ୍ତି : ଅର୍ଜନା
■ ବିଜେଡିରୁ ଅମରେଶ
ନିଲମ୍ବିତ

(ପୃଷ୍ଠାକାନ୍ଦ) ପ୍ରାପ୍ତ ହେନା ଏକ ନିଲମ୍ବ ଆବେଶ ଛାଡ଼ି କରିଛନ୍ତି । ଦଳରେ ବିରୁଦ୍ଧତାକୁ ଆସିବା ବରଦାୟ କରିଯିବ ନାହିଁ ବୋଲି ଜେନା ହସ୍ତଛାଡ଼ି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଅମରଗଣ୍ଡା ଫେରାର କରି ଚାଲିବା ଅଭିଯୋଗରେ ଶିବିରର ୫ଜଣ ସହଯୋଗୀଙ୍କୁ ପୋଲିସ୍ ଗିରଫ କରିଥିବାବେଳେ ସେମାନେ ଏବେ ଜେଲରେ ଅଛନ୍ତି । ଅମରଗଣ୍ଡା ପୋଲିସ୍ ଟିମ୍ ତାହୁଣ୍ଡା ମାନ୍ଦଜା ପାଇଁ ଡିପ୍ରେସନ-୪

ଇନ୍ଦ୍ରାଣୀ ସାହିତ୍ୟିକେତରେ ବାଣ୍ଟିବା ଆନ୍ଦ ଓ ଚିନ୍ତା

ସତ୍ୟ, ୨୭।୭ (ପି.ଟି.)

ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶର ସରକାର ଜିଲ୍ଲାର କୋଟି ଡହସିଲ ଅନ୍ତର୍ଗତ ନାଓଓଓ ନିବାସୀ ରାମସ୍ବରୁପ (୪୫) ନାମକ ଜଣେ କୃଷକଙ୍କର ଆୟ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ଏବଂ ସୋସିଆଲ ନିଡ଼ିଆରେ ଲଗାଉଛନ୍ତି ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହି ପ୍ରମାଣପତ୍ରରେ ରାମସ୍ବରୁପ ବାର୍ଷିକ ଆୟ ମାତ୍ର ୩ ଟଙ୍କା ହୋଇଥିବା ଲେଖାହୋଇଛି । ଗତ ଜୁଲାଇ ୨୨ରେ କାରିକରାୟାଲଥିବା ଉକ୍ତ ଆୟ ପ୍ରମାଣପତ୍ରରେ କୋଟି ଡହସିଲଦାର ସୌରଭ କୁବେରୀଙ୍କ ଦସ୍ତଖତ ରହିଛି । କେନ୍ଦ୍ରସର ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ ହରିଜନ ପକ୍ଷରୁ ଏହି



ପ୍ରମାଣପତ୍ରର ଏକ ଫଟୋକୁ
ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଶେୟାର
କରାଯାଇ ରାଜ୍ୟର ଭାଜପା
ସରକାର ଟାର୍ଗେଟ କରାଯାଇଛି ।

କ୍ୟାପ୍ଟନରେ କଂଗ୍ରେସ ପକ୍ଷରୁ
ଲେଖାଯାଇଛି, ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ
ମୋହନ ଯାଦବଙ୍କ ଶାସନରେ
ଭାରତର ସବୁଠାରୁ ଗରିବ ବ୍ୟକ୍ତି

ଧ୍ୟାନପ୍ରବେଶରେ ରହୁଛନ୍ତି। ଏହା ତାଙ୍କ ଆୟ ପ୍ରମାଣପତ୍ର। ତାଙ୍କର ବାର୍ଷିକ ଆୟ ମାତ୍ର ୩ ଟଙ୍କା। ସହସପରି ମାସିକ ଆୟ ମାତ୍ର ୨୫ ପଇସା ଏବଂ ଦିନିକର ଆୟ ୧ ପଇସାରେ ମଧ୍ୟ କମ୍। ସୋସିଆଲ ଡିଭିଆନ୍ସ କଂଗ୍ରେସର ଇଲ୍ୟାସୁ ଟୁଟରଗଣର ଭାଇଭାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଥିଲା। ଏହି ଇନ୍କର୍ମ୍ସ ଯାଣ୍ଟିଫିକେଟ ଆରତର ସବୁଠାରୁ ଗରିବ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିଥିବା ନେଇ କେତେଜଣ ଉଦ୍ଭୀଷ୍ଟ କହିଛନ୍ତି। କଂଗ୍ରେସର ଉଚ୍ଚ ପୋଷ୍ଟ ଭାଇଭାଲ ହେବା ପରେ ଆୟ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ଭାରି

ନିଜେ ଉପାଦାନ ଚଉପାଞ୍ଚାଶରୁ ବୃଦ୍ଧିପା
 ନିଜ ସଫଳତାରେ କହିଛନ୍ତି, ଏହା
 ଏକ ଚାକିରିଗତ ଭୁଲ୍ ଥିଲା।
 ଗୋଟିଏ ବାବୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏପରି
 ହୋଇଥିଲା। ଏବେ ଉଚ୍ଚ ଗୁରୁତ୍ୱ
 ସଂଗୃହୀତ କରାଯାଇଛି। ଗୁରୁ
 ଉପାଦାନରେ କଣାପଡ଼ିବା ପରେ ଗତ
 ୨୫ ତାରିଖରେ ଗାମ୍ବୀୟନର ପାଇଁ
 ଏକ ନୂତନ ଆୟ ପ୍ରଣାଳୀରୁ ଜାରି
 କରାଯାଇଥିଲା। ଗାମ୍ବୀୟନର
 ବାର୍ଷିକ ଆୟ ୨ ଟଙ୍କା ନୁହେଁ
 ବରଂ ୩୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ବୋଲି
 ଗାମ୍ବୀୟନର କହିଛନ୍ତି। ତାଙ୍କର
 ପ୍ରାୟଶ ଆୟ ୨,୫୦୦ ଟଙ୍କା
 ହୋଇଥିବା ସେ କହିଛନ୍ତି।

ବିପଦସମ୍ଭାବନା ଉପରେ ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା।



ଭୋଗରାଇର ବନ୍ୟା ପ୍ରପୀଡ଼ିତ ଏକ ଗାଁରୁ ଅନ୍ୟ ଗାଁକୁ ଆଶୁଷ ପାଣିରେ ଲୋକେ ଯିବାଆସିବା କରୁଛନ୍ତି ।

ଭୋଗରାଇ, ୨୭୭(ପ୍ରଦୀପ ଦାସ)

ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡର ମାଳାଞ୍ଚଳରେ ଲଢ଼ୁଆପକ୍ଷିନିତ ଲଗାଣ ବର୍ଷା ଯୋଗୁ ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖାର ନିମ୍ନ ଅବଦାହିକାରେ ୫ମ ଥର ବନ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଛି। ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ରାଜଘାଟ ଗେଜଠାରେ ବନ୍ୟାଜଳ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ବିପଦସଂକେତ ୧୦. ୩୨ ମିଟର ଉପରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଛି। ବିଳମ୍ବିତ ରାତି ସୁଦ୍ଧା ବନ୍ୟାଜଳ ୧୧. ୪୪ ମିଟର ଧରିବ ବୋଲି ଜେନ୍ଦ୍ରାପୁର ଜଳ ଆୟୋଗ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି। ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖାର ବନ୍ୟାଜଳ ରବିବାର ସକାଳୁ ସୁଦ୍ଧା ବୃଦ୍ଧି ଲାଭି ଭୋଗରାଇ, ବାଲିଆପାଲ, ବସ୍ତା ଓ ଜଳେଶ୍ୱର ବ୍ଲକ୍ ସହ ମୟୂରଭଞ୍ଜର କେତେକ ପଞ୍ଚାୟତରେ ଉଣାଅଧିକେ ପାଣି ପ୍ରବେଶ କରିଛି। ଅସାବଧି ଭୋଗରାଇ ଓ ବାଲିଆପାଲ ବ୍ଲକ୍‌ର ଡକ୍‌ଆ ଗାଁଠିକରେ ବନ୍ୟାପାଣି ଛାଡି ନ ଥିବାବେଳେ ପୁଣି ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖାରେ ୫ମ ବନ୍ୟା ଲୋକଙ୍କ ଜନଜୀବନକୁ ବୁଦ୍ଧିସହ କରିଛି। ଅପରପକ୍ଷରେ ଭୋଗରାଇ ବ୍ଲକ୍‌ର ୨୦, ବାଲିଆପାଲ ବ୍ଲକ୍‌ର ୧୨ ଓ ଜଳେଶ୍ୱର ବ୍ଲକ୍‌ର ୬ ପଞ୍ଚାୟତର ଶତାଧିକ ଗାଁ ବନ୍ୟାପ୍ରାନ୍ତର ହୋଇଥିବାରୁ ଲକ୍ଷାଧିକ ଲୋକ ଜଳବାୟୁ ହୋଇନିହେଉଛି। ଭୋଗରାଇ ଓ ବାଲିଆପାଲ ବ୍ଲକ୍‌ର ଗୋଟିଏ ଗାଁକୁ ଅନ୍ୟ ଗାଁଠିକଙ୍କ

ହୋଇଥିବା ବେଳେ ମୁଖ୍ୟ ଓ ଗ୍ରାମରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ପାଖରେ ବୃତ୍ତିଯାଇ ସ୍ୱେଚ୍ଛା ଛୁଟିଛି । ବନ୍ୟାଘେରରେ ଥିବା ଲୋକେ ଅନ୍ୟ ଉକ୍ତ ପକ୍ଷଘରେ ଆଶ୍ରୟ ନେଇଛନ୍ତି । ଦିଲ୍ଲିଜ ବାଟର ଆଶ୍ରୟଗୁହାରେ ଛୁଆଁପିଲା ଓ ଗୃହପାଳିତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ନେଇ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବାକୁ ପ୍ରାଣିଯାଉଥିବା ନଜରକୁ ଆସିଛି । ଗୋଟିଏ ଗାଁରୁ ଅନ୍ୟ ଗାଁକୁ ଯିବାକୁ ହେଲେ ଡଙ୍ଗା କା କଦବାଭେଳା ଏକମାତ୍ର ସାହା ହୋଇଛି । ଜିଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ବନ୍ୟା ମୁକାବିଲା ନିମନ୍ତେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନଜରରେ ଆଭାସୀ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଡ଼ିଓ, ତହସିଲଦାର ଓ ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ଦୁର୍ବଳ ନଦୀବନ୍ଧରେ ସେବେ ହୋଇ ପକ୍ଷରୁ ଯୁଦ୍ଧକାଳୀନ ଜିଉରେ ହଜାର ହଜାର ବାଲିକଥା ମହକୁମେ ରଖାଯାଇଥିବା ସେବେ ବିଭାଗର ଆକ୍ଷେପ ଯନ୍ତ୍ରା ନଜରୁମାଲ

■ ଧୂଳିର ଲକ୍ଷ୍ମୀଧୂଳି ଲୋକ ଜନବନ୍ଧୀ

■ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ବନ୍ଦି ଜଗିଲା ସେଟ ବିଭାଗ

ମହାଲିକ ସୂତନା ଦେଇଛନ୍ତି ।
 ନଦୀବନ୍ଧରେ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ସତର୍କ
 ଦୃଷ୍ଟି ରଖାଯାଇଥିବା ସହକାରୀ
 ନିର୍ବାହୀମାନୁ ପ୍ରିୟବ୍ରତ ସିଂ, ବସନ୍ତ
 ପ୍ରକାଶ ବେହେରା, ସହକାରୀ ଯନ୍ତ୍ରୀ
 ପ୍ରଫେପ ସ୍ଥାନୀ ଦେ, ଡାକ୍ତର ଦେ
 ଓ କନିଷ୍ଠସ୍ଥାନୀ ତିରୁଞ୍ଜନ ଶିଖର
 କହିଛନ୍ତି । ବନ୍ୟା ଯୋଗୁ ତହସିଲ,
 ବୁଲ୍, ସେତ, ବ୍ରୁନେଜ ଓ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ
 ବିଭାଗର ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଛୁଟି
 ବାଟଲ କରି ବନ୍ୟାଞ୍ଚଳରେ ଲାଗିପଡ଼ି
 ଉଦ୍ଧାର ଓ ସେବା କୋର୍ସରେ
 ନିଯୋଜିତ କରିବାକୁ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ
 ପକ୍ଷରୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ।
 ବନ୍ୟା ଉଦ୍ଧାରକାରୀ ଓଡ୍ରାଫ୍,
 ଅଗ୍ନିଶମ ବିଭାଗ ଓ ଯନ୍ତ୍ରବାନିତ
 ଡକ୍ଟରାଲୁ ନିୟୋଜିତ କରାଯାଇଛି ।
 ଭୋଗରାଜ ପୋଲିସ ଗ୍ରୀଡ଼ମହୁଷ୍ଟ
 ଦାସ ଓ ବୁଲ୍ ଚେୟାରମ୍ୟାନ ପ୍ରସାଦ
 ବିଭାଗର ଗିରି ରବିବାର ଅଫାନାହୁର
 ବନ୍ୟାଞ୍ଚଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ବିପଦକୁ
 ଅବଳମ୍ବେ ଉଦ୍ଧାର ଓ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର
 ସହଯୋଗ ଯୋଗାଇଦେବା
 ସରକାରଙ୍କଠାରେ ଦାବି କରିଥିବା
 ବେଳେ ଜିଲ୍ଲା ପାଳିକା ସୂର୍ଯ୍ୟଂଶା
 ମୟୂର ବିଶାଳ ବାଲେଶ୍ବର ବନ୍ୟା
 ପ୍ରତ୍ୟାବିଳା ନିମନ୍ତେ ସରକାରୀ କଳକୁ
 ସତର୍କ ରହିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ବନ୍ୟାରେ ଭାସିଗଲା ଗୋକୁଟି ସେତେ



ସୋଲମପୁର ପଞ୍ଚାୟତର ଡିସ୍‌ଲିଆଠାରେ ପୋଲ ଭାସିଯାଇଛି ।

ଭଣ୍ଡାରିପୋଖରୀ,
୨୭।୭ (ରାଜେନ୍ଦ୍ର ଶତପଥୀ)

ବନ୍ଦୀମାନେ ଭାବିଲା ଯେତେବେଳେ ଖାଣିଆ ନଦୀ ଗେଲୁଟି ସେହୁ ଅସୁବିଧା ଜିଲା ଭଣ୍ଡାରପୋଖରୀରୁ ଖୋଳାମୁହଁ ପଞ୍ଚାୟତରେ ତିଖିଲାଥାକୁ ସଂଯୋଗକାରୀ ଏହିସେହିସେହି ଦେଖିଲେ ଏକ ଅଂଶ ଶିଳାବଦଳିତ ହେଲା ଯେତେବେଳେ ପଞ୍ଚାୟତର ପାଖକୁଲା ତିଖିଲାଥାକୁ ଯୋଗାଯୋଗ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇଛି। ଖାଣିଆ ଭାବିଲା ସେହୁ ୨ ଖଣ୍ଡ ହୋଇଯାଇଛି। ଗବିବାର ବିରତି ଦେବଦଳ ଦାସ ଏଠାରେ ପହଞ୍ଚି ଛୁଟି ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିଥିଲେ। ସେହିପରି ଭଣ୍ଡାରପୋଖରୀ ଦିଆଯାଇ ସଞ୍ଚାୟ ମଲ୍ଲିକ, ଭାଗଦା ନେତା ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ନାମକରଣ, ବସୁନାଗାରୀୟ ଧୂଳୀ, କାନ୍ଥର ନେତା ପ୍ରଧାନ ଦାସ ପ୍ରଧାନ ଆସି ଛୁଟି ଅନୁସନ୍ଧାନ କରି ଫୋନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଉକ୍ତ କର୍ମପ୍ରସଙ୍ଗ

ଜଣାଇଥିଲେ। ଏଠାରେ ନୂତନ ସେନ୍ଦ୍ର ନିର୍ମାଣ ଦିଗରେ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବ ବୋଲି ସୋମ୍ବକ କହିଛନ୍ତି।

ଦୀର୍ଘ ୧୭ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଏହି ସେନ୍ଦ୍ର ନିର୍ମିତ ହୋଇଥିଲା। ଗରୁଡ଼ା ନଦୀରେ ଜଳପ୍ରବାହ କମିଯାଇ ଶଯ୍ୟା ପୋତି ହୋଇଥିଲେ। ମାତ୍ର ଚଳିତବର୍ଷ ଦାଣ୍ଡକୁଳ ଓ ତିରୁଣିଆର କେତେକଜଣ ବାଲି ଚାଲାଣକାରୀ ଏହି ନଦୀଶଯ୍ୟାକୁ ୧୦ ଫୁଟ ଗଭୀର ଖୋଳି ବାଲି ଉଠାଇ ଦେଇଥିଲେ।

ଏହାରେ ୧୫ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ତେତିଗଣାକୁ ଯାମାମୟ ପାଣି ଏହି ନଦୀରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ସେନ୍ଦ୍ର ଚଳମଳ ପ୍ରସନ୍ନାକୁ ଆସିପାଠଥିଲା। ଅନୁତ ବାଲି ଉପରେ ନିର୍ମିତ ସେନ୍ଦ୍ର ଖୁସର ମୁହଁଟୁଆ ବୋହଲି ଯାଇଥିଲା। ଏହି ଖବର ବାରମ୍ବାର ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେତେବେଳେ ଏହାକୁ ଯଦି କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ଭାବେ ନେବା ପ୍ରସାକୁ ଗୁରୁତ୍ବ ଦେଇ ନ ଥିଲେ।

ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଶାସନ ଆଇଁ କରାଯାଉ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭।୭
(ରବିନାରାୟଣ ଜେନା)

ଅଳକାଙ୍କ ପରେ ପ୍ରମିଳା

ରାଜ୍ୟରେ ଆଇନଗୁରୁଜୀଙ୍କ
 ପରିଚ୍ଛିତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ହୋଇପଡ଼ିଛି
 ବୋଲି କହି ଅଖିଳ ଭାରତର
 କଂଗ୍ରେସ ସଭାରେଡ଼େଡ଼ା ଅଳ୍ପକାଳ
 ଲାମ୍ବି ରାଜ୍ୟରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି
 ଶାସନ ଲାଗୁ କରିବାକୁ ଗତ
 ୧୬ ଚାରିରେ ଦାବି କରିଥିଲେ ।
 ଏବେ ସମାନ କଥା ରାଜ୍ୟ
 ବିରୋଧୀ ଦଳ ଗୁମ୍ଫା ସହଚରକ
 ପ୍ରମିଳା ମଲ୍ଲିକ ଦୋହରାଇଛନ୍ତି
 ରବିବାର ଦିନ ।
 ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ କହିଛନ୍ତି,
 ରାଜ୍ୟରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଶାସନ
 ଲାଗୁ ହେବା ଉଚିତ । ଓଡ଼ିଶାରେ
 ମଣିଷପ୍ରାଣକୁ ଆହୁରି ସାହାଯିକ
 ଛୁଟି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ବାଲେଶ୍ଵର
 ଫକୀର ମୋହନ କଲେଜ
 ଛାତ୍ରା ଶଶକ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଗୁହାରି
 କଲା ପରେ ମଧ୍ୟ କେହି
 ଫକ କଥା ଶୁଣିଲେ ନାହିଁ ।
 ତାଙ୍କରେ ଯେ ଆତ୍ମସମ୍ମାନ
 ଦେଲେ । ଏବେ ସବୁ ଜିଲ୍ଲାରେ

ମହିଳାଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଯାତନା ବଢ଼ି
ଚାଲିଛି। ସରକାର କୌଣସି ବାୟୁ
ସୁଧାଈବା ଭଳି ମନେହେଉନାହିଁ
କେବଳ ଦଳର ପ୍ରଚାର ଓ ପ୍ରସାରର
ଲାଭଛଡ଼ି। ମହିଳାମାନେ ଏବେ
ଘରୁ ବାହାରକୁ ଗୋଡ଼ କାଢ଼ିବାକୁ
ତତ୍ପର ହୋଇ ପ୍ରମାଣ ଦେଇଛନ୍ତି।
ପ୍ରମାଣ ଏହି ମତ୍ୟାବଳୀ ଉପର
ପ୍ରତିଛବି ରଖି ଗୃହ ଓ ନଗର ଉନ୍ନୟନ
ମନ୍ତ୍ରୀ କୃଷ୍ଣବ୍ରତ ମହାପାତ୍ର ଦେଖିଛନ୍ତି,
ଓଡ଼ିଶାର ଲୋକପ୍ରିୟ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କୌଣସି
ଘଟଣାକୁ ଯାହାକୁ ଭାବେ ନେଇ ନାହିଁ
ଘଟଣା ଘଟିବା କ୍ଷଣି ତୁରନ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ
ନେଉଛନ୍ତି। ବିରୋଧୀଙ୍କ କାମ ବିରୋଧ
କରିବେ। ପ୍ରମାଣ ମଲ୍ଲିକ ଭୁଲି ଯାଉଛନ୍ତି,
ତାଙ୍କ ଶାସନ ସମୟରେ ବେଦିଆ,
ମିମିଡ଼ା ଭଳି ବହୁ ଘଟଣା ଘଟିଛି।
ହେଲେ ତାଙ୍କ ସରକାର କ'ଣ ସବୁ
ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛନ୍ତି ତାହା ଚାଖିବାପାଇଁ
ଭଲ ଭାବେ ଜାଣିଛନ୍ତି। ଆମଦାନୀ
କହିବା ଆଗରୁ ନିଜେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ।

ଆଜି ୧୫ ଜିଲ୍ଲାରେ ବର୍ଷା, ୩୧ରୁ କମିବ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭।୭
(ଅନୁରାଧା ମହାରଣା)

ରାଜ୍ୟରେ ଦକ୍ଷିଣ-ପଶ୍ଚିମ
ମୌସୁମୀ ବାୟୁ ବକ୍ରିୟ ରହିଛି।
ଅନ୍ୟପଟେ ବଙ୍ଗୋପସାଗରରେ
ସୂକ୍ଷ୍ମ ହୋଇଥିବା ଲଙ୍ଗୁରାପ କ୍ଷେତ୍ର
ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ଉପକୂଳ ଓ ଉତ୍ତର-
ପଶ୍ଚିମ ବଙ୍ଗୋପସାଗର ଏବଂ
ବାଲ୍ମାଦେଶର ସୀମାକୁ ଅଞ୍ଚଳ
ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହୋଇ
ଅବପାତର ରୂପ ନେଇଛି।
ଏହି ଅବପାତ କ୍ରମଶଃ ଦୁର୍ବଳ
ହୋଇ ପୁଣି ଲଙ୍ଗୁରାପରେ
ପରିଣତ ହୋଇଛି। ଏହା
ପ୍ରଭାବରେ ଆସନ୍ତା ୨୪ ଘଣ୍ଟା
ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ଲାଗି
ରହିବ। ଏନେଇ ଆଞ୍ଚଳିକ
ପରିସାପନ ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର
ପକ୍ଷରୁ ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାକୁ ସୂଚନା
ସୂଚନା ଜାରି କରାଯାଇଛି। ୧୫
ଜିଲ୍ଲା କେନ୍ଦୁଝର, ମୟୂରଭଞ୍ଜ,
ବାଲେଶ୍ଵର, ଭଦ୍ରକ,
ବେଳାମାନ, କଟକ, ଯାଜପୁର,
କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ଜଗତସିଂହପୁର,
ଝାରସୁଗୁଡ଼ା, ବରଗଡ଼,
ପୁରୁରଗଡ଼, ବେଗୁରା,
ଅନୁଗୋଳ ଓ ସମ୍ବଲପୁରକୁ
ଦେଇଲେ ଝାଡ଼ି ଧାର
କରାଯାଇଛି। ଏସବୁ ଜିଲ୍ଲାରେ
ବକ୍ରିୟ ଘଡ଼ଘଡ଼ ସହ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା
ଓ ୩୦-୪୦ ଇଞ୍ଚ ବେଗରେ
ପବନ ବହିବାର ସମ୍ଭାବନା
ରହିଛି। ସମୁଦ୍ର ଅଣାନ୍ତ ରହିବା
ସମ୍ଭାବନା ଥିବାରୁ ଉପକୂଳ
ଓ ଏହାର ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳ,
ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ଓ ବାଲ୍ମାଦେଶ
ଉପକୂଳରେ ମହାବାଦୀକୁ
ସାବଧାନ କରାଯାଇଛି। ୩୦

ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରେ ବର୍ଷା ଜାରି ରହିବ ଓ ୩୧ରୁ ବର୍ଷା କମିଯାରେ ବୋଲି ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିଛି ପାଣିପାଗ କେନ୍ଦ୍ର ।

କ୍ଲିନିକାଲ୍ ସ୍ତରୀୟ ପ୍ରମାଣିତ

ମୂତ୍ରରୋଗଜନିତ ରୋଗ^{*}
>୯୩%* ଉପଶମ କରେ



Baidyanath
ASHI AYURVED

PROSTAID

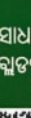
Supports Prostate Health,
 Promotes Normal Urine Flow

CLINICALLY TESTED

Safe, Natural & Effective

ବୈଦ୍ୟନାଥ ପ୍ରୋସ୍ଟାଏଡ

- ସାଧାରଣ ସ୍ତରୀୟ ମୂତ୍ରରୋଗ ଆଣେ
- ସ୍ୱାଭାବିକ ନିର୍ମାଣରୁ ଉତ୍ପତ୍ତି ଆଣେ



Scan to buy online

www.baidyanath.com

amazon | Flipkart | TATA | 100

1800 102 1855 (10 am - 6 pm)

^{*}Urinary problems like Frequent Urination, Burning Sensation of Urine, Painful Micturition & Discomfort in the urinary tract.

^{*}As per Randomized Placebo Control Clinical Study for 90 days on subjects suffering from urinary problems.

ଆଗେ ସଙ୍ଗଠନ, ପରେ ନିଗମ

ଭାଜପାର ପାନସମ୍ପଦ୍ଧି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭।୭ (ରବିନାରାୟଣ ଜେନା)

ରାଜ୍ୟ ଭାଙ୍ଗିବା ଆଗେ ଡାଂର ସଙ୍ଗଠନକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ଦକ୍ଷତା ଦେବା ଉପଯୋଗପତି ରହିବେ ଏବଂ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଓ ସମ୍ପାଦକ ଭଳି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦାଧିକାରୀ ରହିବେ ତାହା ପୁରଣ ଦିନରେ ଗୁରୁତ୍ବ ଦେବା ଏହାପରେ ବିଜ୍ଞାନ ନିଗମ ଅଧିକ୍ଷକ ପଦରେ ନେତାଙ୍କୁ ଅଭିଯାନ ଏବଂ ପରେ ମନୁମିଶ୍ରଣ ଅବଦାନକ ହସିତ ମନୁମିଶ୍ରଣ ସଂପ୍ରଦାୟ ହେବ ବୋଲି ରବିବାର ଭାଙ୍ଗିବାର ମାନସ ମନ୍ଦନକୁ ଖଣ୍ଡାଯାଇଛି । ରବିବାର ପୂର୍ବାହ୍ନରେ ପ୍ରଥମେ ରାଜ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଭାଙ୍ଗିବା ସଭାପତି ମନମୋହନ ସାମଲଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହାପରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀଙ୍କ ସହକାରୀ ବାସନ୍ତବନରେ ଭାଙ୍ଗିବାର ସାଙ୍ଗଠନିକ ନିର୍ବାଚନ ହସିତ ନିଗମ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ଉପରେ ବିସ୍ତୃତ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା । ତେବେ ରାଜ୍ୟରେ ମନୁମିଶ୍ରଣ ଅବଦାନକ ନେଇ ଯେଉଁ ଚର୍ଚ୍ଚା ଜୋର ଧରିଥିଲା ସେଥିରେ ଏକପ୍ରକାର ରୋଲ୍ ଲାଗିଛି । ବୈଠକ ପରିପ୍ରେଷ୍ଟରେ ରାଜ୍ୟ ଭାଙ୍ଗିବା ସଭାପତି ମନମୋହନ ସାମଲ କହିଛନ୍ତି, ଦଳ ଏବେ ସଙ୍ଗଠନକୁ ମଜବୁତ କରିବାପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ବ ଦେଉଛି । ଏହାପରେ ନିଗମ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପଦ ଘୋଷଣା

କରାଯିବା ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମ୍ପାଦିକ ପଦ
ପୁରଣ କରାଯିବ । ମନୁମଣ୍ଡଳ ସଂପ୍ରସାରଣ
ନେଇ ଯେଉଁ ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଛି ତାହା ଉପରେ
କୌଣସି ଆଲୋଚନା ହୋଇନାହିଁ ।
ବୈଦିକ ଚାଲୁଛି ଆହୁରି ବୈଦିକ ହେଉ
ଏହା ଏକ ଭୂତି ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଶନିବାର
ରାତି ୨ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୈଦିକ ହୋଇଥିଲା ।
ସରକାର, ସଙ୍ଗଠନ, ନୂଆ ମନୁମଣ୍ଡଳ ଓ
ନିରମ ନେଇ କୌଣସି ଶ୍ଵଷ୍ଟ ଆଲୋଚନା
ହୋଇନାହିଁ । ପ୍ରଭାତୀ ମାନେ ଆସିଛନ୍ତି
ଆଲୋଚନା ଚାଲିଛି । ଆଲୋଚନା ପରେ
ଦିଲ୍ଲୀ ପୁଣି ଯିବାକୁ ହେବ । ଏହାପରେ
ରାଜ୍ୟବାସୀ ଜାଣିପାରିବେ
ଭାବନା ମନମୋହନ କହିଥିଲେ ।
ଏହି ଅବସରରେ ରାଜ୍ୟ ଭାଜପା
ପ୍ରଭାତୀ ବିଜୟ ପାଲସିଂହ ତୋମାର କହିଛନ୍ତି
ଯେ, ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ସଙ୍ଗଠନ ସୁଦୃଢ଼ ସହିତ
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆକାଂକ୍ଷାରଣ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଉପରେ
ଆଲୋଚନା ହୋଇଛି । ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଏନେଇ
ଦିନ ପକ୍ଷରୁ ଚର୍ଚ୍ଚା ଆରମ୍ଭ କରାଯିବ । ଏହି
ବେଳେରେ ରାଜ୍ୟ ଭାଜପା ସହପ୍ରଭାତୀ
ଲାଟା ଉପସ୍ଥିତ ସହିତ କେତେକ ବରିଷ୍ଠ
ମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ନେତୃବୃନ୍ଦ ସାମିଲ ଥିଲେ ।

ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଲୋକ ଅଦାଲତ: ୧୦୭୮ ମାନ୍ୟତା ପାଇଥିଲା

୨୧.୯୨ କୋଟିରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଟଙ୍କା ଆଦାୟ ପାଇଁ ସ୍ଥିରୀକୃତ

କଟକ, ୨୭।୭(କାର୍ତ୍ତିକ ସାହୁ)

ଏନ୍‌ଆଇ ଆକ୍ଟର ୧୩୮
 ଧାରା ଅନ୍ତର୍ଗତ ପଡ଼ିନହିଥିବା
 ମାମଲାଗୁଡ଼ିକର ଆପୋସ ପକ୍ଷସମା
 ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଆଇନସେବା
 ପ୍ରାଧିକରଣ ପକ୍ଷରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପଦକ୍ଷେପ
 ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି। ରାଜ୍ୟର
 ୧୮ଟି ଜିଲା ଓ ୭ଟି ସବିଭକ୍ତିଜନାଳ
 ସ୍ତରରୁ ଉପରବର୍ତ୍ତୀ ଉପରବର୍ତ୍ତୀ ଜିଲାପ୍ରାୟ

ଲୋକ ଅଦାଲତ ଜିଆରେ
ପଡ଼ି ରହିଥିବା ମାମଲାକୁଁଜର
ଫଇସଲା କରାଯାଇଛି। ଏମ୍ଆଇ
ଆଇ ଅନ୍ତର୍ଗତ ମୋଟ ୭୦୩ଟି
ମକଦ୍ଦମା ବିଚାର ପାଇଁ ରିହତ
କରାଯାଇଥିଲା। ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ୧୦୬ଟି
ମକଦ୍ଦମା ଫଇସଲା କରାଯାଇଛି।
ମୋଟ ୨୧,୯୨,୯୮,୧୪୩ ଟଙ୍କା
ଆଦାୟ ପାଇଁ ଘିରାକୃତ ହୋଇଛି।

ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଆଇନସେବା
ପ୍ରାଧିକରଣର ପାଟ୍ଟୋନ-ଇନ-
ଟିଏ ତଥା ହାଇକୋର୍ଟ ମୁଖ୍ୟ
ବିଚାରପତି ହରିଶ ଶେଖର ଏସ୍
ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଆଇନସେବା
ପ୍ରାଧିକରଣର କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ
ତଥା ହାଇକୋର୍ଟ ବିଚାରପତି ସଜ୍ଜା
କୁମାର ସାହୁଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ୍ରମେ ଏହି
ଲୋକ ଅନାମିତ ହୋଇପାରିବ।

ବଳାଙ୍ଗୀରୀଙ୍କୁ ଛଡ଼ାଯିବ ନାହିଁ: ଭାଜପା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭।୭ (ରବିନାରାୟଣ ଜେନା)

ମହାନ୍ଦ୍ରା ପ୍ରଦେଶରେ ଭାଙ୍ଗି
ସମ୍ପେଦନଶୀଳ। ଭାଙ୍ଗି ସରକାର
ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମର୍ଥନ।
ମହିଳା ସଶକ୍ତିକରଣ ପାଇଁ ସରକାର
ବ୍ୟବହାର। ମହିଳା ହିନ୍ଦୀ କ୍ଷମ
ବ୍ୟାକାରରେ ସଫଳତା କୌଣସି
ଅନୁଭବକୁ ଭାଙ୍ଗି ସରକାର
ଆଜ୍ଞା ନାହିଁ ବୋଲି ଗାନ୍ଧୀ ଉପସଭାପତି
ବିରକ୍ଷି ନାରାୟଣ ପ୍ରସାଦ କହିଛନ୍ତି।
ରବିବାର ସେ କହିଛନ୍ତି, ମହିଳା

ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ରାଜରାସ୍ଥାନୀ
ଓହ୍ଲାଇ ଚିହ୍ନାର କଢ଼ୁଥିବା ଉଦୟ
ବେରୋଧୀ ବେଜେ ଓ କଂଗ୍ରେସ ଦଳ
ଭିତରେ ହିନ୍ଦୀ ବକାଳାଉଛୁ ନେଇ
ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଛି
ଗୋଟିଏ ପଟେ ଛାତ୍ର କଂଗ୍ରେସ
ସଭାପତି ଉଦିତ ପ୍ରଧାନ ହିନ୍ଦୀ
ବକାଳାଇ ଘଟଣାରେ ଜେଲରେ
ଧରାଯିବେ ତବିବର ବେଲେ
ଥିବାବେଳେ କର୍ମପରିବେଶେ ଅମରଣ
ଜେନା ମଧ୍ୟ ହିନ୍ଦୀ ବକାଳାଇ

ଧରଣୀରେ ଗିରଫ ହୋଇଛନ୍ତି । ଉଭୟ
ଦଳର ଅସଲ ଚେହେରା ପତ୍ନୀରେ
ପଡ଼ିଛି । ଉଭୟ କଂଗ୍ରେସ ଓ ବିଜେଡି
ସରକାର ଅମଳରେ ଘଟିଯାଇଥିବା
ମହିଳା ସିଂଧା, ବ୍ୟକ୍ତିତାର, ନିର୍ଦ୍ଦାତେଜୁଆ
ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓଡ଼ିଶାବାସୀ ଭୁଲିନାହାନ୍ତି ।
ଉଭୟ ଦଳର ଅପରାଧ କାରଣରୁ
ଓଡ଼ିଶା ଏବଂ ଓଡ଼ିଶାବାସୀ ବନ୍ଧୁ
ପତ୍ନୀ ଦଶୋ ରଥା ବିଦେଶରେ
ଲଜିତ ଓ ନିରାତ ହୋଇଛନ୍ତି ବୋଲି
ରାଜ୍ୟ ଉପସଭାପତି କହିଛନ୍ତି ।

ଯେଲୋ ଓଁ ନିଁ ଜାରି
 କରାଯାଇଛି । ଏସବୁ ଜିଲ୍ଲାରେ
 ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଘଡ଼ଘଡ଼ି ସହ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା
 ଓ ୩୦-୪୦ କିମି ବେଗରେ
 ପବନ ବହିବାର ସମ୍ଭାବନା
 ରହିଛି । ଏମୁଦ୍ ଅଣାନ୍ତ ରହିବା
 ସମ୍ଭାବନା ଥିବାରୁ ଉପକୂଳ
 ଓ ଏହାର ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳ,
 ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ଓ ବାଂଲାଦେଶ
 ଉପକୂଳରେ ମହାଘଟାବାନ୍ଧୁ
 ବାରଣ କରାଯାଇଛି । ୩୦

ପ୍ରୋସ୍ତେଟ

- ସାଧାରଣ ପ୍ରସାଦକୁ ଫେରାଇ ଆଣେ
- ସ୍ନାୟବ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଭଙ୍ଗୁଛି ଆଣେ

 Scan to buy online

www.baidyanath.com

08-04-2019 Flipkart **TATA** 100

 1800 102 1855 (10 am - 6 pm)

*Urinary problems like Frequent Urination, Burning Sensation of Urine, Painful Micturition & Discomfort in the urinary tract.

*As per Randomized Placebo Control Clinical Study for 90 days on subjects suffering from urinary problems.

ଜେଲ ଗଲେ ଅଭୟୁକ୍ତ, ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀ ବହିଷ୍କୃତ

ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ପ୍ରଫେସରଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ବଳାହାର ଉଦ୍‌ଧୃତ ପାପଲା

ବାଲେଶ୍ୱର, ୨୭।୭(ବାସ୍ତାନିଧି ଦେ)

ଲେଖକଙ୍କ ପ୍ରକାରଯୋଗ୍ୟତା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଜଣେ ଆଧ୍ୟାପକ ପ୍ରଫେସରଙ୍କ ସ୍ୱୀକୃତି ବଳାଙ୍ଗୀର ଉଦ୍ୟମ ମାମଲାରେ ରେପୁଟା ଥାନା ପୋଲିସ୍ ରିବାର ରିପର୍ଟ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ କୋର୍ଟଚାଲାଣ କରିଛି । ରିପର୍ଟ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲେ ନାଳିରିଆ ଥାନା ମନ୍ଦୀରାଜପୁର ଗାଁର ଶଙ୍କର ଓଠପା ଝାଞ୍ଜରର ପାଠୁ (୨୨) । ଜାମିନ ନାମାଞ୍ଜୁର ହେବାପରେ ତାଙ୍କୁ ଜେଲ ଝାଞ୍ଜରରେ ପାଠୁ ଦିଆଯାଇଛି । ଅପରପକ୍ଷରେ ଏପ୍ରିଲ ୨୯ ତାରିଖ ମିଳିକ, ତିଏସ୍ପି ରାମମଣି ସିଂ, ଆଇଆଇସି ଦିନକ ନାୟକ, ଏସ୍ଆଇ ସୁବ୍ରାବ ଚନ୍ଦ୍ର ମିଳିକ ପ୍ରମୁଖ ଫୋରେନସିକ୍ସ ଟିମ୍ ସହ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପହଞ୍ଚି ଘଟଣାର ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଦିଗ ସମ୍ପର୍କରେ ତଦନ୍ତ ଜାରି ରଖିଛନ୍ତି । ପୂରନା ଘର, ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କ୍ୟାମ୍ପସ ପରିସରରେ ଥିବା କ୍ୱାର୍ଟରରେ ଶଗଡ଼ିଆର ଆଧିଷ୍ଠାତ୍ର ପ୍ରଫେସର ଘରେ ନ ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ନବବିବାହିତା ସ୍ତ୍ରୀ ଏକା ଏକା ବେଳେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଯୁବକ ଆସି କବାଟ ବାଜେଇଥିଲେ । ନିଜକୁ ଗାନ୍ଧୀ ବାଲି ପରିଚିତ ହେବାକୁ ଆଧିଷ୍ଠାତ୍ର ପ୍ରଫେସରଙ୍କୁ କାନ୍ଦା କାନ୍ଦି ଖୋଲିଥିଲେ । ଏହାପରେ ସେ ଘରେ ପହଞ୍ଚି ମିଳିକଙ୍କୁ କେବଳସଦୃଶ ବଳାଙ୍ଗୀର ଉଦ୍ୟମ କରିଥିଲେ । ମିଳିକ ଜଣକ ଚିତ୍କାର କରିବାକୁ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଖସି ପଳାଉଥିବା ବେଳେ ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀ ତାଙ୍କୁ କାବୁ କରିଥିଲେ । ଖବରପାଠକ ରେପୁଟା ଥାନା ପୋଲିସ୍ ପହଞ୍ଚି ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ରିପର୍ଟ କରିଥିଲା । ଏନେଇ ମାମଲା (ନଂ. ୧୩୧/୨୫)ରୁହୁ ହୋଇଛି । କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ସତ୍ୟୋଜ୍ଞ କୁମାର ତ୍ରିପାଠୀ କହିଛନ୍ତି, ଘଟଣା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଘୃଣେଦନଶୀଳ କହିବା ସହ କ୍ୟାମ୍ପରେ ଅବହେଳା ପାଇଁ ରେସିଡେନସିଆଲ କଲୋନୀ ପ୍ରବଳ ନିକଟରେ ଥିବା ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀଙ୍କୁ ବୈଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ସୁରକ୍ଷା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପତି ଗେରବେ ୨୭ଶେ ଲେଖାଏଁ ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀ ନିୟୋଜିତ କରାଯାଇଛି । ପୂର୍ବରୁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ୧୬ଶେ ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀ ଥିଲେ ଓ ୪୫ଶେ ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଚାଲିତ ଅଟେ ବଳାଉଥିଲେ । ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା କଢ଼ାକଡ଼ି ନିମ୍ନରେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଛି ।





UPS

Unified Pension Scheme



nps

National Pension System

#Zaruri Hai

କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀଗଣ

ଧାନ ଦିଅନ୍ତୁ

ଏକୀକୃତ ପେନସନ ଯୋଜନା (ୟୁପିଏସ୍)

ବିଜୟ ବାଜନ୍ତୁ

ଏକୀକୃତ ପେନସନ ଯୋଜନା (ୟୁପିଏସ୍) ଦେଇଥାଏ ଆଶ୍ୱାସିତ ମାସିକ ଅବସରକାଳୀନ ପ୍ଲାନ:



ଶେଷ ୧୨ ମାସର ହାରାହାରି

ମୌଳିକ ବେତନର ୭୫୦% ହାରରେ

ଆଶ୍ୱାସିତ ଦେୟ



ସର୍ବନିମ୍ନ ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟିୟୁଡ୍

₹୧୦,୦୦୦ ର ଦେୟ



ମହଙ୍ଗାବଦ୍ଧାଘ୍ର

ଉପଶମ



ଗ୍ରାଡୁଇଟି



ଆଶ୍ୱାସିତ ଦେୟର ୬୦%

ସ୍ୱାମୀ/ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ପୈଠ କରାଯାଏ



ଏକକାଳୀନ

ସର୍ବମୋଟ ଦେୟ ପରିଶୋଧ



୬୦% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କର୍ପସ୍ୱର

ଭଠାଣ



ଏନ୍ପିଏସ୍ରେ ଉପକଳ୍ପ ହୋଇଥିବା

ଅନୁଯାୟୀ ଆୟକର କାଜି

ଅନୁଲାଇନ୍ ଆବେଦନ ପାଇଁ:

npscra.nsdl.co.in/ups.php#RUSU

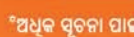
ଫିଜିକାଲ୍ ଆବେଦନ ପାଇଁ, ଫର୍ମ ଡାଉନଲୋଡ୍ କରନ୍ତୁ:

npscra.nsdl.co.in/ups.php#5

ଆବେଦନର ଶେଷ ତାରିଖ

୩୦ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୫





ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏହି

କ୍ଲିପ୍‌ସ୍‌ଟାକ୍ କୋଡ୍ ସ୍କାନ କରନ୍ତୁ

ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ

www.pfrda.org.in

ବିନ୍ୟା କଲ୍ କରନ୍ତୁ

ୟୁପିଏସ୍ ହେଲ୍ପ ଡେସ୍କ (ଟୋଲ୍-ଫ୍ରି): ୧୮୦୦୫୭୧୨୩୩୦



PFDAOfficial



PFDAOfficial



NPS-National Pension System



company/pfrda

ନାରୀ ନିର୍ଯାତନା ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଯୌନ ଶୋଷଣ ଭଳି କୁସିତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ରାଜନେତାମାନେ ସମ୍ମୁଖ ହେବା ଏବଂ ଗିରଫ ହେବା ଭଳି ଅନେକ ଘଟଣା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ସାଧାରଣତଃ ନେତା ସିଏ, ସିଏ ଜନସାଧାରଣ, ସରକାରୀ କଳ ଏବଂ ସରକାରଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସେତୁ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ। ଲୋକଙ୍କ ଦୁଃଖକଷ୍ଟ ଦୂର ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରେ। ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରତି ବହୁସଂଖ୍ୟକ ଲୋକଙ୍କ କେବଳ ଭରସା ନ ଥାଏ, ତାଙ୍କୁ ସେମାନେ ଆଦର୍ଶ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ନେତାଗିରି କୌଣସି ପେସା ନୁହେଁ, ସ୍ୱୟଂପ୍ରବୃତ୍ତ ସେବା। ଏଭଳିସ୍ଥଳେ ନେତାଙ୍କ ପାଖରେ ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ଭଳି ଚାରିତ୍ରିକ ଧ୍ୱଳନ ଦେଖାଦେବା ବାଡ଼ ଫସଲ ଖାଇବା ସଦୃଶ। ଜଣେ ନେତାଙ୍କ ଚରିତ୍ରହୀନ ହେଲେ ସେ ଲୋକଙ୍କର, ନିଜର ଏବଂ ତାଙ୍କ ସହ ଜଡ଼ିତ ଦଳର ବ୍ୟାପକ କ୍ଷତି ଘଟାଇଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ଲୋକେ କୁହନ୍ତି, ‘ଥୁଲେ ଆଉ ପଛେ ଗୁଣ ହଜାନ, ଚରିତ୍ର ନ ଥୁଲେ ସବୁ ଅସାର’। ବିଶେଷକରି ରାଜନୀତିକୁ ଆସୁଥିବା ଯୁବପିଢ଼ି ଏହାକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରି ନିଜକୁ ମାର୍ଜିତ କରି ରଖିବାକୁ ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି।

ଲୋକଙ୍କ ଭରସା ତୁଟିବାରେ ଲାଗିଛି

ସାଧାରଣ ଜନତା ଏବଂ ବ୍ୟବସ୍ଥା ତଥା ସରକାରଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ରୁହେ, ତାହା ରାଜନୈତିକ ପଦାଧିକାରୀ ତଥା ନେତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ। ଅତୀତରେ ଲୋକଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ ସାଧନ ପାଇଁ ରାଜନୈତିକ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ନିଜର ସର୍ବସ୍ୱ ଖ୍ୟାତ କରି ଇତିହାସ ରଚୁଥିଲେ। ହେଲେ ଏବେ ଯୁଗ ଅନୁସାରେ ତାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟିଛି। ବହୁବାର ତଥା ବିଳାସବ୍ୟସନ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଏ ସ୍ୱପ୍ନ ନେଇ ଲୋକେ ରାଜନୀତିକୁ ଆସୁଛନ୍ତି। ପରେ ଚରିତ୍ରହୀନ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ସମାଜ, ସଂସ୍କାର ଓ ପରମ୍ପରାକୁ ଗୁଳି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆଜି ଜନପ୍ରତିନିଧି ଓ ରାଜନୈତିକ ଦଳ ଉପରେ ଲୋକଙ୍କ ଭରସା ତୁଟିବାରେ ଲାଗିଛି।



- ବଳରାମ ପଣ୍ଡା, ସାମାଜିକ କର୍ମୀ, ରାୟଗଡ଼ା

ସମାଜ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଛି

ସମ୍ପ୍ରତି ବହୁ ସ୍ଥାନରେ ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ଘଟଣାମାନ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆସିବାରେ ଲାଗିଛି। ଏଥିରେ ରାଜନୈତିକ ପଦାଧିକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟା ଜନପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ସମ୍ପୃକ୍ତି ଏବଂ ତାପରେ ଗିରଫ ଘଟଣା ସମ୍ପୃକ୍ତ ଦଳର ଭାବମୂର୍ତ୍ତିକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ କ୍ଷୁଣ୍ଣ କରୁଛି। ୩ ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଚାଣକ୍ୟ ରାଜପଦଧାରୀ କାମପୋଧା (ଯୌନଲିପ୍ତସା)ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ। ତେଣୁ ରାଜନୈତିକ ପଦାଧିକାରୀ ଏଭଳି ଘଟଣାରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଥିଲେ, ଦଳର ଭାବମୂର୍ତ୍ତି କ୍ଷୁଣ୍ଣ ହେବା ସହ ସମାଜ ଉପରେ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇବ।



- ଡ. ବିଜୟ କୁମାର ମିଶ୍ର, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ, ନବରଙ୍ଗପୁର

ମହିଳାଙ୍କୁ ଅସଦାଚରଣ କ୍ଲେମ୍ ଗେମ୍ ନ ହେଉ

ବର୍ତ୍ତମାନ ରାଜନୀତିରେ ମହିଳାଙ୍କ ଯୋଗଦାନ ବଢୁଛି। ସେହି ପରିମାଣରେ ରାଜନେତାଙ୍କ ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରତି ଅସଦାଚରଣ ଘଟଣା ପ୍ରତ୍ୟହ ସମ୍ମୁଖକୁ ଆସୁଛି। ବହୁ ସମୟରେ ରାଜନୈତିକ ଯୁବିଧା ଯୋଗାଇ ଦେବା ପ୍ରଲୋଭନରେ ବହୁ ଯୁବତୀ ଓ ମହିଳା ରାଜନେତାଙ୍କ ଅସଦାଚରଣର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି। ଏହା ମହିଳା ସଶକ୍ତୀକରଣକୁ ବିରୋଧାଚରଣ କରୁଥିବାବେଳେ ଦଳର ଭାବମୂର୍ତ୍ତି ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଛି। ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ପ୍ରାଥମିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀରେ ଥିବ। ତେବେ ରାଜନୀତି ପାଇଁ ବହୁ ସମୟରେ ମହିଳାଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ



ଚରିତ୍ର ନ ଥୁଲେ ସବୁ ଅସାର

ଅସଦାଚରଣ ଅଭିଯୋଗ ଆଣି ପ୍ରତିପକ୍ଷକୁ ନିନ୍ଦିତ କରିବା ପ୍ରୟାସ ଜାରି ରହିଛି। ଏପରି କ୍ଲେମ୍ ଗେମ୍ ଦ୍ୱାରା ରାଜନୈତିକ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ବଦନାମ ହେଉଛନ୍ତି। ଅପରପକ୍ଷରେ ରାଜନୈତିକ ଦଳଗୁଡ଼ିକରେ ଆଇସିସି (ଇଣ୍ଟରନାଲ କମ୍ୟୁଟିସି କମିଟି) ନ ଥିବାରୁ ଏହାର ସତ୍ୟାସତ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି।

- ମନ୍ମଥ କୁମାର ରାଉତ, ସାମାଜିକ କର୍ମୀ, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା

ଦଳର ମଧ୍ୟ ମର୍ଯ୍ୟାଦା କ୍ଷୁଣ୍ଣ ହେଉଛି

ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ଏକ ଦଣ୍ଡନାୟ ଅପରାଧ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ରାଜନୈତିକ ଦଳର ପଦପଦବାଧାରା ନେତାମାନେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହିଁ ହେଲେ ଯାଉଛନ୍ତି। ଏହାଦ୍ୱାରା ନିଜର ମାନମର୍ଯ୍ୟାଦା ହାନି ହେବା ସହ ଦଳର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ମଧ୍ୟ କ୍ଷୁଣ୍ଣ ହେଉଛି। ଜଣେ ରାଜନେତା ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ, ଅନ୍ୟର ବିପଦରେ ଛଡ଼ା ହେବା କଥା, ମାତ୍ର ସେମାନେ ଯୌନ ନିର୍ଯାତନାରେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲେ ଲୋକଙ୍କ ଭରସା ତୁଟିଯିବ। ସମ୍ପୃକ୍ତ ନେତାଙ୍କର ଅଧୋଗତି ସହ ଦଳ ମଧ୍ୟ ତଳକୁ ଯିବ।



- ଭକ୍ତବନ୍ଧୁ ଧରୁଆ, ସାମାଜିକ କର୍ମୀ, ନୂଆପଡ଼ା

ରାଜନୈତିକ ଦଳ ପାଇଁ ଶୁଭଙ୍କର ନୁହେଁ

ସବୁ ସରକାରରେ ନାରୀ ନିର୍ଯାତନା ଚାଲିଛି। ନେତାମାନେ ମଧ୍ୟ ଗିରଫ ହେବା ଘଟଣା କାହାକୁ ଅଛପା ନୁହେଁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ନାରୀ ନିର୍ଯାତନା ନେଇ ଓଡ଼ିଶା ପଡୁଛି ଉଠୁଛି। ଲୋକଦେଖାଣିଆ ଭାବେ ରାଜନୈତିକ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ବିରୋଧ କରୁଛନ୍ତି। ରାଜନୈତିକ ଗୁଡ଼ି ସେକିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ପ୍ରହସନ। ଏହା ସମ୍ପୃକ୍ତ ରାଜନୈତିକ ଦଳ ପାଇଁ ଶୁଭଙ୍କର ନୁହେଁ।



- ରାଜେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ପଣ୍ଡା, ଶିକ୍ଷାବିତ୍, ବ୍ରହ୍ମପୁର

ଲୋକଙ୍କ ଭରସା ତୁଟୁଛି

ଯେକୌଣସି ରାଜନୈତିକ ଦଳ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ବିକାଶ ପାଇଁ କାମ କରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଦଳର କୌଣସି କର୍ମୀ ବା ନେତା ଯଦି ନାରୀ ନିର୍ଯାତନା ଘଟଣାରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ହେବେ, ତେବେ ଏହା ଦଳ ପାଇଁ ଶୁଭଙ୍କର ନୁହେଁ। ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଦଳ ପ୍ରତି ଲୋକଙ୍କ ଭରସା ତୁଟିଯାଇପାରେ। ଆଗକୁ ଏସବୁ ନ ହେବା ଦରକାର।



- ସୁରେନ୍ଦ୍ର ବେହେରା, ଆଇନଜୀବୀ, ବ୍ରହ୍ମପୁର

ତତ୍କାଳ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ

ରାଜନୈତିକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜ ପଦର ଫାଇଦା ନେଇ ଅନେକ ସମୟରେ ନିଜ ଦଳର ମହିଳା କର୍ମୀ ଏବଂ ସାଧାରଣ ମହିଳାଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରିଥାନ୍ତି। ଏପରିକି ସେମାନଙ୍କୁ ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ଦେଉଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଦଳର ଭାବମୂର୍ତ୍ତି ନଷ୍ଟ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ। ଅନେକ ସମୟରେ ନାରୀ ନିର୍ଯାତନାକୁ ନେଇ ସରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥିବା ନଜିର ରହିଛି। ତେବେ ଯେତେବେଳେ ବି କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ମହିଳା ନିର୍ଯାତନା ନେଇ ଅଭିଯୋଗ ଆସୁଛି, ତତ୍କାଳ ଏହା ଉପରେ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି।



- ପୁଷ୍ପାରାଣୀ ମହାପାତ୍ର, ସାମାଜିକ କର୍ମୀ, ସମ୍ବଲପୁର

ଲୋକଙ୍କ ନିକଟକୁ ଖରାପ ବାର୍ତ୍ତା ଯାଇଥାଏ

ମହିଳାମାନେ ପୁରୁଷଙ୍କ ସହିତ ତାଳ ଦେଇ ପ୍ରତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ପାରଦର୍ଶିତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଚାଲିଛନ୍ତି। ମାତ୍ର ମହିଳାମାନେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୌନ ନିର୍ଯାତନାର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି। ତେବେ ମହିଳାଙ୍କୁ ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ଭଳି କୁସିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ରାଜନୈତିକ ଭୂଖଣ୍ଡରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି, ତାହାର ପ୍ରଭାବ ଆହୁରି ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ହେଉଛି। ବିଶେଷକରି ରାଜନୈତିକ ପଦାଧିକାରୀ ଅଥବା ନିର୍ବାଚିତ ଜନପ୍ରତିନିଧି ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ଭଳି ସଙ୍ଗୀନ ଅଭିଯୋଗରେ ଛନ୍ଦି ହେଲେ ତାହା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମାମଲା ନ ହୋଇ ଦଳର ଭାବମୂର୍ତ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ କ୍ଷୁଣ୍ଣ କରୁଛି, ଯଦିଓ ସେଥିପାଇଁ ସଂପୃକ୍ତ ଦଳ ବାୟା ବୋଲି କହିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ବିଶେଷକରି ଏଭଳି ଘଟଣା ଘଟିଲେ, ଲୋକଙ୍କ ନିକଟକୁ ଖରାପ ବାର୍ତ୍ତା ଯାଇଥାଏ। କାରଣ ଆମ ଲୋକେ ରାଜନେତାଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ଏକ ଆଦର୍ଶ ଚରିତ୍ର ଭାବେ ଦେଖିବାକୁ ଚାହିଁଥାନ୍ତି।



- ସତ୍ୟନାରାୟଣ ପାଢ଼ୀ, ଶିକ୍ଷାବିତ୍, ବରଗଡ଼

ବାଡ଼ ଫସଲ ଖାଇବା ପରି ଅବସ୍ଥା

ରାଜନୈତିକ ନେତାମାନେ ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ସେବା କରିବାର ଆଜିମୁଖ୍ୟ ନେଇ ଦକ୍ଷା ସଙ୍ଗଠନରେ ସାମିଲ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ହେଲେ ଆଜିକାଲି କେତେଜଣ ରାଜନୈତିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସେହି ଆଜିମୁଖ୍ୟ ନାହିଁ। ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ସେପରି ନେତାଙ୍କ ନାମରେ ବଳାହାର, ଯୌନ ଶୋଷଣ ଓ ଅସଦାଚରଣ ଅଭିଯୋଗ ଆସୁଛି। ଏପରି ଅଭିଯୋଗ ଆସିବା ପରେ ସାଧାରଣ ନାଗରିକଙ୍କ ଆଶା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ସେହି ନେତା ଓ ଦଳ ଉପରୁ ତୁଟି ଯାଉଛି। ଏବେ ବାଡ଼ ଫସଲ ଖାଇବା ପରି ଅବସ୍ଥା। ସମ୍ପ୍ରତି ରାଜନୀତିରେ ଭଲ ମଣିଷଙ୍କ ଅଭାବ ଦେଖାଦେଇଛି। ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ସମ୍ପତ୍ତି ଆତ୍ସଂସ୍କାର, ଦାବାବତି ଆଦାୟ, କାମ ବଦଳରେ କମିଶନ ଆଦାୟ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଧମକ ଦେଇ ସେମାନେ ଯୁବତୀ, ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଯୌନଶୋଷଣ କରିବାକୁ ପଛାଇ ନାହାନ୍ତି।



- ରଣି ପ୍ରଧାନ, ବାମ୍ପା, ନୟାଗଡ଼

ରାଜନୈତିକ ଦଳର ଛବିକୁ ମଳିନ କରିବ

ଓଡ଼ିଶାରେ ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସ୍ଥିତିରେ ନାରୀ ନିର୍ଯାତନା ବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି। ବିଶେଷକରି ସୌମ୍ୟାଶ୍ରମ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପରେ ଏହା ଚର୍ଚ୍ଚାକୁ ଆସିଛି। ସାଧାରଣ ଜନତା ଜନପ୍ରତିନିଧି ଭାବେ ରାଜନୈତିକ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କଠାରୁ ସମାଜ କଲ୍ୟାଣକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ ଆଶା କରିଥାନ୍ତି। ନାରୀ ନିର୍ଯାତନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏମାନଙ୍କ ସମ୍ପୃକ୍ତି ରହିଲେ ରାଜନୈତିକ ଦଳର ଛବିକୁ ମଳିନ କରିବ। ଏସବୁ କର୍ମ ବାରମ୍ବାର ଘଟି ଚାଲିଲେ ଜନସାଧାରଣ ସେହି ଦଳକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିବାକୁ ପଶ୍ଚାତ୍ତପ୍ତ ହେବେ ନାହିଁ। ଏହାକୁ ଆଜିର ରାଜନୈତିକ ବ୍ୟକ୍ତି ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ।



- ବିଜୟ କୁମାର ସେନାପତି, ସହାୟକ ମହାପ୍ରବନ୍ଧକ, ଆତ୍ମସଂସ୍ତି, ରାଉରକେଲା

ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଆବଶ୍ୟକ

ବଳାହାର, ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟାଚାର ଏକ ସଙ୍ଗୀନ ଅପରାଧ। ଏଥିପାଇଁ ଆଇନରେ କଡ଼ାକଡ଼ି ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି। ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏହାର ସଂଖ୍ୟା ବଢୁଛି। ଏଭଳି ଘଟଣାରେ ଶିକ୍ଷିତ, ଆଇନ ବିଷୟରେ ଜାଣିଥିବା ରାଜନୈତିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସମ୍ପୃକ୍ତି

ଦିନକୁ ଦିନ ବଢୁଛି, ଯାହାକି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜୟନ୍ତ୍ୟ ଓ ସାଂଘାତିକ ବିଷୟ। ଏଣୁ ସେମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସହ ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏପରିକି ରାଜନୈତିକ ଦଳ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବଦନାମ ହେଉଛି। ତେଣୁ ଦଳ ସତେତନ ହେବା ସହ ସେଥିପ୍ରତି କର୍ମଶୀଳା କରିବା ଜରୁରୀ।



- ଭକ୍ତବନ୍ଧୁ ମହାନ୍ତି, ସାମାଜିକ କର୍ମୀ, କେନ୍ଦୁଝର

ନେତାଙ୍କ ଆଚାର, ଚିତାରରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଜରୁରୀ

ରାଜନୈତିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଥବା ଜନପ୍ରତିନିଧିମାନେ ସିଧାସଳଖ ଜନତାଙ୍କ ସହ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ରହିଥାନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଲୋକଙ୍କ ଆଶା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଥାଏ। ଏଣୁ ସେମାନଙ୍କ ଆଚାର ଓ ଚିତାରରେ ଶୁଦ୍ଧତା, ବ୍ୟବହାରରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ରହିବା ଜରୁରୀ। ଆଜି ଯେଉଁଭଳି ଭାବେ ରାଜନୈତିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଜନପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ଅଭିଯୋଗ ଆସୁଛି, ତାହା ଏକ ସଭ୍ୟ ସମାଜରେ ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ। ଏଭଳି ଘଟଣା ଦ୍ୱାରା ଧୀରେ ଧୀରେ ସେମାନଙ୍କ ଉପରୁ ଜନତାଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ ତୁଟିଯାଉଛି। ଏହି କାରଣରୁ ସାଧାରଣ ଜନତା କୌଣସି କାମରେ ଆଗଭଳି ଆଉ ରାଜନୈତିକ ଦଳ ଅଥବା ଜନପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରୁନାହାନ୍ତି। ଏଥିପ୍ରତି ଦକ୍ଷା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଜରୁରୀ।



- ପ୍ରବାଣା ପଟ୍ଟନାୟକ, ସାମାଜିକ କର୍ମୀ, ଖୋର୍ଦ୍ଧା

ନେତାଙ୍କ କର୍ମଫଳ ଦଳକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ

ନେତା, ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରମୁଖଙ୍କ ଚାରିତ୍ରିକ ଅବସ୍ଥା ଆଜି ସମାଜ ପାଇଁ ଚନ୍ଦ୍ରଗ୍ରହଣ ଅବା ସୂର୍ଯ୍ୟୋପରାଗ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିଛି। ଜଣେ ନେତାଙ୍କ ଚାରିତ୍ରିକ ଧ୍ୱଳନ ତାଙ୍କ ଦଳର ଭାବମୂର୍ତ୍ତିକୁ ବ୍ୟାପକ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଛି, ଯାହାକି ପରବର୍ତ୍ତୀ ନିର୍ବାଚନରେ ଦଳକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ। ନେତାଙ୍କ କର୍ମଫଳ ଓ ଚରିତ୍ରକୁ ନେଇ ସେହି ରାଜନୈତିକ ଦଳର ଭାଗ୍ୟ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଲୋକଙ୍କ ସମସ୍ୟା ତଥା ଅଞ୍ଚଳର ବିକାଶ ପାଇଁ ରାଜନେତାମାନେ ବ୍ରତୀ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ।



- ଭାଗୀରଥ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ସାମାଜିକ କର୍ମୀ, ଯାଜପୁର ରୋଡ଼ ଗୋଶାଳା

ଦଳର ଭାବମୂର୍ତ୍ତି କ୍ଷୁଣ୍ଣ ହେଉଛି

ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ଘଟଣା ସହ କୌଣସି ରାଜନୈତିକ ପଦାଧିକାରୀ ବା ନେତାଙ୍କ ସମ୍ପୃକ୍ତି ଅଭିଯୋଗ ଆସିବା କ୍ଷଣି ସେହି ନେତାଙ୍କ ଚରିତ୍ରଗତ ଧ୍ୱଳନ ସମ୍ପର୍କରେ ଲୋକେ ଆଲୋଚନା କରୁଛନ୍ତି। ସେଭଳି ନେତାଙ୍କ ରାଜନୈତିକ ଭବିଷ୍ୟତ ମଧ୍ୟ ବହୁ ମାତ୍ରରେ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛି। ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁ ଦଳରେ ରହିଛନ୍ତି ସେହି ରାଜନୈତିକ ଦଳର ଭାବମୂର୍ତ୍ତି ମଧ୍ୟ ବହୁ ମାତ୍ରରେ କ୍ଷୁଣ୍ଣ ହେଉଛି। ଲୋକେ ସେହି ନେତା , ଦଳ ଓ ପୋଲିସକୁ ସନ୍ଦେହ ଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖୁଛନ୍ତି। ଏଭଳି ଘଟଣାରେ ଉଚିତ୍ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନ ହେଲେ ଏହା ସମାଜ ଉପରେ ବି କୁପ୍ରଭାବ ପକାଉଛି।



- ନାଳମଣି ଯୋଷୀ, ସୂଚନା ଅଧିକାର କର୍ମୀ, ବଲାଙ୍ଗୀର

ମନ୍ କା ବାତରେ ପ୍ରମିଳାଙ୍କୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା



‘ମନ୍ କା ବାତ୍’ରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରମିଳା ପ୍ରଧାନଙ୍କ ପରିବେଶ ସଚେତନତା ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିବା ଅବସରରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ପୋଷ୍ଟର।

କେନ୍ଦୁଝର, ୨୭।୭
(ନରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପଟ୍ଟନାୟକ)

କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲା ଘଟଗାଁ ରେଞ୍ଜ ଅନ୍ତର୍ଗତ ପୂର୍ଣ୍ଣବାଡ଼ି ଗ୍ରାମର ପ୍ରମିଳା ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ରବିବାର ତାଙ୍କ ‘ମନ୍ କା ବାତ୍’ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି। ପ୍ରମିଳାଙ୍କ ଜଙ୍ଗଲ ନିଆଁ ବିରୋଧରେ ସଚେତନତା ଉଦ୍ୟମକୁ ଦେଶବାସୀଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥିଲେ। କିପରି ସେ ‘ରାଧାକୃଷ୍ଣ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ମଞ୍ଚଳ’ ଗଠନ କରି ଅଟେଇ ସଂରକ୍ଷିତ ଜଙ୍ଗଲକୁ ଘେରି ରହିଥିବା ଗ୍ରାମର ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଗ୍ନିରୁ ଜଙ୍ଗଲର ସୁରକ୍ଷା ବାର୍ତ୍ତା ପହଞ୍ଚାଇଛନ୍ତି କହିଥିଲେ। ପ୍ରକାଶ ଯେ, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମାସିକ ‘ମନ୍ କା ବାତ୍’ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ୧୨୪ତମ ଏଡିସନ୍‌ରେ ତାଙ୍କ ଅଭିଭାଷଣ ସମୟରେ ଜଙ୍ଗଲ ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଉକ୍ତ ଗୋଷ୍ଠୀର ଅନନ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ। ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଗୋଷ୍ଠୀର ପଦକ୍ଷେପକୁ

ପାଲା ମାଧ୍ୟମରେ ଜଙ୍ଗଲ ନିଆଁ ବିରୋଧୀ ସଚେତନତା କରୁଛନ୍ତି

ପ୍ରଶଂସା କରି କହିଥିଲେ, ଲୋକଗୀତ, ପରମ୍ପରା, ଭଜନ ଏବଂ କାର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି ଭାରତର ବିଧିବିଧାନର ସ୍ତମ୍ଭ। ଓଡ଼ିଶାରେ କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲାରେ ପ୍ରମିଳା ପ୍ରଧାନ ‘ରାଧାକୃଷ୍ଣ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ମଞ୍ଚଳ’ ନାମକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗଠନ କରି ଅଞ୍ଚଳରେ ଜଙ୍ଗଲ ନିଆଁ ବିରୋଧରେ ସଚେତନତା କରୁଛନ୍ତି। ଏଭଳି ଉଦ୍ୟମରେ ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଗୋଷ୍ଠୀ କିପରି ମନ୍ତ୍ର କପ କରୁଛନ୍ତି ତାହା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି। ଜଙ୍ଗଲ ଏବଂ ପରିବେଶକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ସେ ପାରମ୍ପରିକ ଗୀତରେ ନୂତନ ଗୀତ ଯୋଡ଼ି ଲୋକଙ୍କୁ ଜଙ୍ଗଲ ନିଆଁ କେତେ କ୍ଷତି କରେ ତାହା ବୁଝାଇଛନ୍ତି। ଏହି ପାରମ୍ପରିକ ପଦକ୍ଷେପ ମନେପକାଇ ଦେଇଛି, ଆମର ଲୋକ ପରମ୍ପରାରେ ଏବେ ବି ସମାଜର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଅଛି ବୋଲି କହିଥିଲେ। ଏ ନେଇ ପ୍ରମିଳା କହିଛନ୍ତି,

‘ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ‘ମନ୍ କା ବାତ୍’ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଜାତିକୁ ସମୋ୍ଧିତ କରିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କ ନାମ ଉଦ୍ଧାରଣ ବହୁତ ଖୁସି ଦେବା ସହ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ କରିଥିଲା। ୧୦ ଜଣ ମହିଳା ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସମେତ ପ୍ରାୟ ୧୨ ଜଣ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ନେଇ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗଠନ କରିଥିଲେ। ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ବିଲୁପ୍ତ ହୋଇଯାଇଥିବା ପାରମ୍ପରିକ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ସଂସ୍କୃତିକୁ ପୁନର୍ଜୀବିତ କରିଛନ୍ତି। ବୁଦ୍ଧ ବର୍ଷ ହେଲା ବନ ବିଭାଗ ସହାୟତାରେ ଜଙ୍ଗଲ ନିଆଁ ରୋକିବାକୁ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ଏହାକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇନେବାକୁ ମୃଦଙ୍ଗ, ଝାଞ୍ଜ ଆଦି ବଜାଇ ଗାଁ ବୁଲି ‘ଶୁଣରେ ଶୁଣରେ ଭାଇ ଭଉଣୀ, ଜଙ୍ଗଲରେ ନିଆଁ ଲଗାଅ ନାହିଁ। ବନ ସୁରକ୍ଷା ସମିତି ଗଢ଼ି, ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଜଙ୍ଗଲ ଦେବା ସକାଡ଼ି’ ଗୀତ

ଗାଇ ସଚେତନତା ଜାରି ରଖୁଛନ୍ତି। ତିଏଫ୍‌ଓ ଧନ୍ତରାଜ ଏବେ କହିଛନ୍ତି, ଗତ ବର୍ଷ ୧୦ଟି ସଂକୀର୍ତ୍ତନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଛି। ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭାବପ୍ରବଣ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା। ଏହି ପ୍ରକାର ସଚେତନତା ଯୋଗୁଁ ଘଟଗାଁ ରେଞ୍ଜରେ ଜଙ୍ଗଲ ଅଗ୍ନିକାଣ୍ଡ ଘଟଣା ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ୨୦୨୩ରେ ୨୮୮ଟି ଘ୍ନାନରେ ନିଆଁ ଲାଗିଥିବା ବେଳେ ୨୦୨୪ରେ ୮୦ ଏବଂ ୨୦୨୫ରେ ୨୬ଟି ଘ୍ନାନକୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ସେହିପରି କେନ୍ଦୁଝର ଡିଭିଜନରେ ୨୦୨୩ରେ ୧୭୭୨ଟି ଅଗ୍ନି ନିର୍ବାପନ ଘ୍ନାନ ଟିକ୍‌ଡ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୨୦୨୫ରେ ତାହା ୭୭୭ ଘ୍ନାନକୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ପ୍ରମିଳା ପ୍ରଧାନଙ୍କ ଅବଦାନ ଅଗ୍ନି ସଚେତନତାଠାରୁ ଅଧିକ। ସେ ତାଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକାର ବିରୋଧୀ, ବନାବରଣ ବାର୍ତ୍ତା, ହାତୀ ସଂରକ୍ଷଣ ସଚେତନତା, ବହୁଥିବା ମଣିଷ-ପଶୁ ସଂଘର୍ଷକୁ ସମୋ୍ଧିତ କରିବା ସମେତ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଆଗରେ ରହିଥିବା ତିଏଫ୍‌ଓ କହିଛନ୍ତି।

DSPL-187

ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

ସୁସ୍ଥ ଓଡ଼ିଶା
ବିକଶିତ ଓଡ଼ିଶା

ବିଶ୍ୱ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ଦିବସ
୨୮ ଜୁଲାଇ ୨୦୨୪

- ଜନ୍ମର ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଦିଆଯାଏ । ସମସ୍ତ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଏହା ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ମିଳେ ।
- ହେପାଟାଇଟିସ୍‌ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ :
 - ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ‘ବି’ ଓ ‘ସି’ ର ପରୀକ୍ଷା ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।
 - କେବଳ ସ୍ୱୀକୃତିପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ଲଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କରୁ ରକ୍ତ ଓ ରକ୍ତଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।
 - ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।
 - ଭଲ ଭାବରେ ହାତ ଧୋଇବା ସହ ତଟକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ହେପାଟାଇଟିସ୍ ପଜିଟିଭ୍ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ପ୍ରସବ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ କରାନ୍ତୁ ଏବଂ ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ଇମ୍ୟୁନୋଗ୍ଲୋବୁଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦେଇ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତୁ ।

ଆର୍ଥିକ, ସାମାଜିକ, ବ୍ୟବସ୍ଥାଗତ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ତଥା ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସକୁ ଦୂରେଇ ଦେବା ଏବଂ ହେପାଟାଇଟିସ୍‌କୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା

ରାଜ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ହେଲ୍ପ ଲାଇନ୍: ୧୦୪

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

facebook.com/FWODisha

943700data

http://www.health.odisha.gov.in/

OIPR-10003/13/0240/2526

9

ଯେ, ମାନବ ଧର୍ମର ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ,
 ଉତ୍ତରବର୍ଷରେ ନିଆରା ମାସିକ ସନ୍ଧ୍ୟା
 ବନ୍ଧ୍ୟା ପାଳନ ଏବଂ ସମଗ୍ର ମାନବ ଜାତିକୁ
 ସ୍ବପ୍ନ ସନ୍ଧ୍ୟା-ଜ୍ୟୋତିର ମୋହନର ମୋହନର
 ଶୃଙ୍ଖଳାମୟ ପୃଷ୍ଠପଟୁ ବୁଡ଼ିଦେଇଛି
 ଖଣ୍ଡିତ, ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି।
 ଖଣ୍ଡିତମୟ ଉତ୍କର୍ଷ ପ୍ରତିଭାମାନେ ଗଳ୍ପ
 ବନରେ ବଳିଦାନ ଦେଇ ଏବଂ ସମାଜର
 ବ୍ୟବସାୟ ସ୍ବାର୍ଥ ମୁଦ୍ରାଦିନିଆ ଆଦର୍ଶ ଏବଂ
 ଗଳ୍ପ ଗଳ୍ପ ଗଳ୍ପ ଗଳ୍ପ ଗଳ୍ପ ଗଳ୍ପ ଗଳ୍ପ
 ଗଳ୍ପ ଗଳ୍ପ ଗଳ୍ପ ଗଳ୍ପ ଗଳ୍ପ ଗଳ୍ପ ଗଳ୍ପ

ନୀରୋଗ ଜୀବନ ଅନ୍ତରାଳେ...



ଡା. ଆଶିଷ ବାନାର୍ଜୀ

“ମାଟିରେ ପ୍ରକୃତିର ସବୁଠୁ ବଡ଼ ଔଷଧାୟ ଗୁଣ ଅଛି । ଏହି ମାଟି ମଧ୍ୟରୁ ହଳଦିଆ ମାଟି ଭଲ । ଏଭଳି ମାଟି ପତ୍ତି ବ୍ୟବହାର କଲେ ତାହା ଭୋକ ବଢ଼ାଏ । ଏପରିକି ପେଟ ରୋଗରୁ ଉପଶମ ଦେବା ସହ ମଧୁମେହକୁ କେତେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ । ଶ୍ୱେତ ବର୍ଣ୍ଣର ମାଟିର ପତ୍ତି ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ଯକୃତ ରୋଗରୁ ଉପଶମ ଦେଇଥାଏ । କଳା ରଙ୍ଗର ମାଟି ପତ୍ତି ବିଷ ଦୋଷ ଦୂର କରିବା ସହ ଚର୍ମ ରୋଗକୁ ଭଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଲାଲ ରଙ୍ଗର ମାଟି ପତ୍ତି ପେଟ ବ୍ୟଥା, ଆଶ୍ମୁଗଣ୍ଡି ବାତ (ଆମବାତ) ଏବଂ ପାଚାଲିସିସରୁ ଉପଶମ ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଗ ହୁଏ ।”



ରୋଗ ଯଥା- ମଧୁମେହ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, କିଡ୍ନୀ, ଲିଭର, ହାର୍ଟ ଏବଂ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କନିତ ରୋଗ ପ୍ରାୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ବୟସାଧିକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖିବା, ପଢ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦି ଜୀବନୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି । ଏମାନେ ପ୍ରାକୃତିକ ପଦନରେ ଥିବା ମେଣ୍ଟାଡ଼ି ଖରାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ରାତିର ଚନ୍ଦ୍ର କିରଣରେ ଖଟ ପକାଇ ଶୋଇଥାଆନ୍ତି । ପ୍ରାକୃତିକ ଉଷ୍ମ ପାଣି ପିଇଥାଆନ୍ତି । ତେବେ ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏସବୁ ବିଷୟରେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ।

ଶରୀରରେ ମାଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଲେ ବ୍ୟାଧି ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତା କଢ଼େ । ନାବିର ଶୋଷଣ ଗୁଣ ଯୋଗୁ ଏହାର ଜୀବନୀୟ ଶକ୍ତି ଶରୀରକୁ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ । ଚର୍ମ ରୋଗ

ହୋଇ ନ ଥାଏ। ଖାଲି ମାଟି, ମାଟି ଘରର ଚଟାଣ ଉପରେ ପେଟ ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ ପେଟ ଥଣ୍ଡା ହେବା ସହ ପେଟ ଭୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ପାଚନ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ। କାରଣ ଦେହର ଦୃଷ୍ଟି ଜିନିଷକୁ ମାଟି ଶୋଷିନୀ। ଏହି ମାଟି ସବୁ ସ୍ଥାନରୁ ନେବା ଉଚିତ, ଯେପରି ସୋପାନେ ଦୃଷ୍ଟି ପଦାର୍ଥ ପଡ଼ି, ନ ଥିବ କିମ୍ବା ସୋପାନେ କେହି ନିମନ୍ତ୍ରଣ ତ୍ୟାଗ କରି ନ ଥିବେ।

ମାଟି ଆଣିବା ସମୟରେ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦରକାର ।

ମାଟିରେ ପ୍ରକୃତିର ସବୁଠୁ ବଡ଼ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଅଛି । ଏହି ମାଟି ମଧ୍ୟରୁ ହଳଦିଆ ମାଟି ଭଲ । ଏଭଳି ମାଟି ପତି ବ୍ୟବହାର କଲେ ତାହା ଭୋକ ବଢ଼ାଏ । ଏପରିକି ପେଟ ରୋଗରୁ ଉପଶମ ଦେବା ସହ ମଧୁମେହକୁ କେତେକାଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ । ଶ୍ୱେତ ବର୍ଣ୍ଣର ମାଟିର ପତି ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ଯକୃତ ରୋଗରୁ ଉପଶମ ଦେଇଥାଏ । କଳା ରଙ୍ଗର ମାଟି ପତି ବିଷ ଦୋଷ ଦୂର କରିବା ସହ ଚର୍ମ ରୋଗରୁ ଭଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଲାଲ ରଙ୍ଗର ମାଟି ପତି ପେଟ ବ୍ୟଥା, ଆସ୍ତ୍ରବୃଦ୍ଧି ବାତ (ଆମବାତ) ଏବଂ ପାଚାଳିସିନ୍ଦୂର ଉପଶମ ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଗ ହୁଏ ।

ସେହିପରି ସୂର୍ଯ୍ୟକୁ ସୃଷ୍ଟିର ଆଧାର
କୁହାଯାଏ। ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରୁ ଜୀବନୀୟ ଶକ୍ତି
ମିଳିଥାଏ। ଏହା ଜୀବାଣୁନାଶକ, ଦୁର୍ଗନ୍ଧ
ଦୂର କରେ, ଶରୀରକୁ ବଳ ପ୍ରଦାନ କରେ
ଏବଂ ଘାଁକୁ ମଧ୍ୟ ଶୁଖାଇଥାଏ। ପ୍ରାତଃ
ଓ ସାଞ୍ଜ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରୁ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି
ମିଳିଥାଏ। ଏହି ସମୟର କିରଣ ଡ୍ରା
ଚକଗ୍ରନ୍ଥି ଶୋଷଣ କରି ଏ ଆଲୋକ

ସଂକ୍ଷେପେ ପଢ଼ିବ ଦ୍ଵାରା ଭିନ୍ନାଭିନ୍ନ-
 ତି ଶରୀରକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।
 ଏହାଦ୍ଵାରା ହାତ ମଜୁତୁର ହୁଏ । ଫଳରେ
 ରିହେତୁ, ଦନ୍ତ ରୋଗ, ଚର୍ମ ରୋଗ,
 ବଥ, ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟଥା, ଦୁର୍ବଳତା ଓ
 ସ୍ନାୟୁଜନିତ ରୋଗ ଭଳି ହୋଇଥାଏ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ସ୍ନାନ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍
 ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି
 ସ୍ନାନ ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ନାନ ବସ୍ତ୍ର
 ପରିଧାନ କରି ଅଧ ଘଣ୍ଟାକୁ ଏକ ଘଣ୍ଟା
 ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଦ୍ଵାରା
 ଲୋମକୃମିପ୍ରତିକ ଖୋଲିଯାଏ ଏବଂ
 ଶରୀରରୁ ଝାଳ ବୋହିଥାଏ । ଋତୁ
 ସଞ୍ଚାଳନ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୋଇଥାଏ ।
 ଆବଶ୍ୟକ ମୃତାବକ ଝାଳ ବୋହିବା
 ଦ୍ଵାରା ଶରୀରରୁ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ଝାଳ ସହ
 ବାହାରିଯାଏ । କୃତକ ସେତିକି ହେଉଛି,
 ସୂର୍ଯ୍ୟ ସ୍ନାନ ଦ୍ଵାରା ସ୍ଵେଦଶିଳ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ପ୍ରାକୃତକ ଚିକିତ୍ସାରେ ଜଳର ମହତ୍ତ୍ୱ
ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ। ଉଷୁମ ପାଣି ଫମେଣ୍ଟ,
ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପଟି, ପାଣିର ବାମ୍ଫ ଚିକିତ୍ସା
କରାଯାଏ। ଜ୍ୱର ସମୟରେ ଶରୀରରେ
ବେଶି ଉତ୍ତାପ ବଢ଼ିଲେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ
ଶୀତଳ ଜଳ ପଟି ପ୍ରୟୋଗ, ଥଣ୍ଡା ଜ୍ୱର
ହୋଇଥିଲେ ଉତ୍ତାପ ବଢ଼ିଲେ ପେଟରେ

ଆଧା ବେଳା ପାଣି ରଖି ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ
ଥଣ୍ଡା ଜଳ ମିଶାଇ ତାହାକୁ ଏକ ଛୋଟ
ପାତ୍ରରେ ଆଉଟିଲେ ଉଠାଏ କମେ।
ପୋଡ଼ିଗଲେ ସେଠାରେ ବରଫ ବା
ଶୀତଳ ଜଳ ପ୍ରୟୋଗ, ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ
କରିବା ପାଇଁ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ବା ବରଫ
ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ରକ୍ତସଂସ୍ଥିତି ସ୍ଥିତି
ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ହୋଇ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ।

ଉତ୍ସ ଜଳରେ ଫମେଣ୍ଟ କଲେ
ମାଂସେପଣ୍ଡାରେ ବାୟୁ ଅବକିବା, ରକ୍ତ
ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା
ରକ୍ତସାହିନୀ ପ୍ରସାରିତ ହେବା କାରଣରୁ
ଏହା ସଞ୍ଚାଳନ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ ।
ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିତ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ବାହାରି
ଯିବା ଫଳରେ ବାୟୁ ଅବକିବା ଓ
ସନ୍ତୁଣା ଭଲ ହୁଏ । ଉତ୍ସ ପାଣି ଲଘୁ
ହୋଇଥିବାରୁ ତାହାକୁ ପିଇଲେ ହଜମ
କ୍ରିୟା ବଢ଼ିଥାଏ । ତା'ସହ ଶରୀରରୁ
ବିଷାଳ ପଦାର୍ଥ ବାହାରିଯାଏ । ସେହିପରି
ଖୋଲାସ୍ଥାନ ବା ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ପ୍ରବାହିତ
ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ବସିଲେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ
ଶୁଦ୍ଧ ଅମ୍ଳଜାନ ଶରୀରକୁ ମିଳିଥାଏ ।
ଏହାଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଅବସାଦ ଦୂର ହୁଏ ।
ଶାନ୍ତି ଲାଭେ । ଶରୀର ହାଲୁକା ଲାଗେ ।
ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ।

ଚେଷ୍ଟା ଘରର ଚାରି କାନ୍ଥ ମଧ୍ୟକୁ
କିମ୍ବା ବାତାବୁଦ୍ଧିକ କୋଠରୀ ବାହାରି
ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶରେ ଅଧିକ ସମୟ
ବିତାନ୍ତୁ । ପ୍ରକୃତିର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ
ପକ୍ଷୀଙ୍କର ସ୍ୱମ୍ବନର ଗାବ ଭିତର ସମୟ
କାଟିଲେ ମନକୁ ଖୁଆଇଥାଏ । ନିଜ ଘରର
ହାରି ପାଖକୁ ଗନ୍ଧର ଭରି ଦେଖନ୍ତୁ । ଭୋଗ
ବେଳେ ପ୍ରାକୃତିକ ଔଷଧ ଆପଣାନ୍ତୁ । ସ୍ଥୁଳ
ଓ ନୀରୋଗ ରୁହନ୍ତୁ ।

—ଆନନ୍ଦ ବଜାର,
ବେତନଟୀ, ମୟୂରଭଞ୍ଜ
ମୋ: ୯୮୭୧୩୭୪୩୮୫

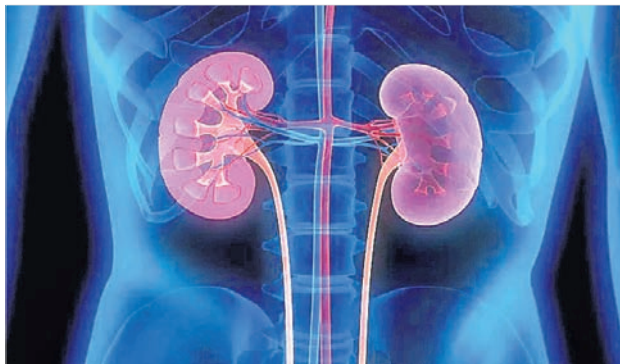
ସୂଚୀ, ରହିତ ରକ୍ତ ସଂରକ୍ଷଣ

ଆମ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ
ଠିକ୍ ଭାବରେ ହେବା ଦରକାର ।
ନ ହେଲେ ଏହା ଗୁରୁତର ଆକାର
ଧାରଣ କରିବା ସହ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦିତ
ସମସ୍ୟାକୁ ପରୋକ୍ଷରେ ଆମ ନିକଟ
କରିଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି
ନୁହେଁ ମଣିଷର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ମଧ୍ୟ
ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ
ଆମ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ
ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବାର ଏକ
ଉପାୟ ରହିଛି । ନିମ୍ନରେ ତୋଳି
ଦିଆଯିବା କ୍ଷୟର ବିଶେଷତ୍ତ୍ୱମାନେ
ଏଭଳି ଏକ ରିଷ୍ଟ ଡ୍ରାଏ ତିଆରି
କରିଛନ୍ତି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ
ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚାଲିବ । ଏହି ଯନ୍ତ୍ର
କିପରି କାମ କରୁଛି ତାହା ଜାଣିବା
ପାଇଁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନନିତ ସମସ୍ୟା



ସହ ଜଡ଼ିତ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ। ସେମାନେ ଏହି ଘଣ୍ଟା ପିଛା ବାହାର ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅର୍ଥାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଠିକ୍ ରହିଥିଲା ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି। ତା' ସହ ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସବୁବେଳେ ସୁସ୍ଥମାତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ତେବେ ତାହାର ସୁପ୍ରଚାର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ବୋଲି ଉକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ପାଇଁ ସଚିବାଳୟ



ଆମ ଶିରୀରର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଦରକାରୀ ଅଙ୍ଗ ହେଉଛି କିଡ଼ୀ। ଶିରୀରରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ରକ୍ତ ସହା ବିଶୋଧନ କରି ଅଦରକାରୀ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ନିଷାସନ କରିଥାଏ। ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆମେ ଯେତେ ବ୍ୟବହାର କରୁଛୁ ମଧ୍ୟ କିଡ଼ୀ କପିର ସ୍ତର ରହିବ ସେ ନେଇ ସତର୍କ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର। ଏଥିରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଛି କି ନାହିଁ ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ କେତେତି ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଦିଶୁଅଛି। ଦିଶୁଅଛି ଅବଗତ ହେବା ଦରକାର କିଡ଼ୀ ଖରାପ ହେଲେ ହାତଗୋଡ଼ାହାତ ଫୁଲିଯାଏ, ଶିରୀରରେ ଆମ୍ଳୋଷ୍ମ ସଂଚାରୁଥିବା ଦରକାରୀ ଅମ୍ଳର ସ୍ତର, ରକ୍ତରାସ ଅସ୍ୱଚ୍ଛିତ୍ତ ରହେ।

ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ। ବାନ୍ତି ଉଠାଏ
ଆଉ ବେଳେବେଳେ ହୁଏ ମଧ୍ୟ।
ନିଶ୍ୱାସପ୍ରଣାସ ବେଳରେ ବାୟୁ
ମଧ୍ୟ ଉଠୁକେ। ତେଣୁ କିନ୍ତାନ୍ତୁ ସ୍ଥୁଳ
ରକ୍ତବା ପାଇଁ କେତେଟି ବ୍ୟୟ ପ୍ରତି
ଦୃଷ୍ଟିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରକୃତ ପରିମାଣର ତାପ
ଅଛି। ଶରୀରରେ ଯୁକ୍ତିଆଁ ବସି
ସକ୍ଷୁଦ୍ଧ ରଖନ୍ତୁ। ପ୍ରୋପେରୁୟୁ ଖାଦ୍ୟ
ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତୁ। ନିଶ୍ୱାସକ୍ରମ
ସେବନ ଅଭ୍ୟାସ ତୁରନ୍ତ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ।
କିନ୍ତାଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ
କିନ୍ତା ଏହାର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ
ପାଇଲେ ତୁରନ୍ତ ଅଭିଜ୍ଞ କିଡ଼ନୀ
ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।
ରୋଗ ଯଦି ଗୁରୁତର ଆକାର ପାରଣ
କରିଛି ସେହି ଅନୁସାରେ ବିକିରଣ ହୁଅନ୍ତୁ।

ପ୍ରାମାଣିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଲୋକେ ଓ ଡେରିରେ ଚିକିତ୍ସା ଆମେକଲେ ଦିନ ଔଷଧ ସେବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ୁଥାନ୍ତି କିମ୍ବା ରୋଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଠିକ୍ ହେଉ ସମ୍ଭବନା କମି ଯାଇଥାଏ। ବିନାମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା ନିମ୍ନ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେନ୍ଦ୍ର ରହିଥାଏ, ଯାହା କି ସାଧାରଣ ରୋଗର ତୀବ୍ରତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଆଉ ରୋଗ

ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇ ନ ଥାଏ । ରୋଗର ଚାତୁରୀ କମିଲେ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ କମାଇ ଦିଆଯାଏ । ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦିନ ପରାମର୍ଶରେ ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ରୋଗ ପୁନର୍ବାର ଦେଖାଯିବା ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନର ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ଯୁଗରେ ମାନସିକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ସୁରକ୍ଷିତ

ଓ ଏବୃତ୍ତିକର କୌଣସି ବହୁ ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନାହିଁ। ଆମ ସମାଜରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଧାରଣା ଅଛି ଯେ ବିବାହ ଦ୍ଵାରା ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ମାନସିକ ରୋଗ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ। ମାତ୍ର ଏହି ଧାରଣା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ୍। ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ରୋଗର ଅବସ୍ଥା ତଥା ଔଷଧ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କରେ ରୋଗୀ ଓ ତା'ର କାନ୍ଦାସମୀପୀ ଡାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ।

ତାଲବେଟସ୍ତର

ଧୂମ ପାନ ଏକଳି ଏକ ଅଭ୍ୟାସ
ଯାହା ସାମୟିକ ଆନନ୍ଦ ଦେଲେ
ମଧ୍ୟ ପରୋକ୍ଷରେ କେତେକ ପ୍ରମୁଖ
ରୋଗର କାରଣ ସାଜିଥାଏ। ଲଣ୍ଡନ
ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଗୁଡ଼ା
ହୋଇଥିବା ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଗ୍ରନ୍ଥପତ୍ରି
ରେ, ନିୟମିତ ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି

ଉତ୍ତମୋତ୍ତମ କମାଏ ଲେଖୁପାଣି ଜାଣିରଖନ୍ତୁ

ଲେମ୍ବୁପାଣିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର
ଉପକାରୀ ଚକ୍ର ଭରି ରହିଛି ।
ଆମ ଶରୀରରେ
ଇନ୍‌ଫ୍ଲେମେଶନ ବା
ସଂକ୍ରମଣ ଶକ୍ତିକୁ
ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା
କେତେକାଂଶରେ ଏହା
ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।



ଏକଥା ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି ।
କେବଳ ସେତିକି
ହୁଅନ୍ତୁ, ନିୟମିତ
ଲେମ୍ବୁ ପାଣି
ପିଇ ଲେ
ତ । ହ ।
ଆମ ପାଇଁ
ଆଉ ଏକ
ଉପକାର କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା
ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ପୂର୍ବପେକ୍ଷା
ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଉକ୍ତ ସର୍ବେକ୍ଷ
ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଏହି

ପାଣିରେ ଫ୍ଲୋଭୋନୋଏଥ୍ ନାମକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ପେଟରୋଗ ଆଶଙ୍କା କେତେକାଂଶରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଆପଣ ଚର୍ବି ସ୍ୱଚ୍ଛକିତ ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କି ? ଦୁଇ ହଁ, ତେବେ ଉତ୍ତମ ପାଣିରେ ଲେନ୍ସୁ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରା ମିଶାଇ ପିଇଲେ ତାହା ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ପରିମାଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖୁଥାଏ । ଲେନ୍ସୁ ପାଣି ଭିତାମିନ 'ସି'ର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରମୁଖ ଉତ୍ସ । ଏହାକୁ ପିଇଲେ ତାହା ରକ୍ତଚାପନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଉତ୍ସାହ ସହଜାନ୍ତି ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।



● ଅଣ୍ଟାଜନିତ କିଛି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ବସିବା ଉଠିବା ସମୟରେ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ । କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ବସିଥିଲେ ହଠାତ୍ ଉଠନ୍ତୁ ନାହିଁ । କୌଣସି ଜିନିଷ ନେବା ଆଣିବା କରିବା ସମୟରେ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ ।

● ମନ୍ତ୍ର ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ।



ସେମାନେ ଏଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥିଲେ। ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର ଧୂମ ହେଲା

ଉପାୟ ର

ଗିରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ
ସହ ଯୋଗର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା
ରହିଛି। ବର୍ତ୍ତମାନର ସାମୁଦ୍ରିକ ଜୀବନ
ମଧ୍ୟରେ ଆମେ ଆମ ଶରୀରର ଯନ୍ତ୍ର
ନେବାକୁ ଭୁଲିଯାଉଛେ। ଏହା ଦ୍ୱାରା

ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ସୁତନା

ଏବେ ବର୍ଷା ଦିନ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ
 ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏବଂ ଜୀବନଶୈଳୀ
 ପ୍ରତି ସଚେତନ ରୁହନ୍ତୁ ।
 ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ କୌଣସି ରୋଗ
 ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ କରିବା ସମୟରେ
 ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି ମେଡିସିନ୍
 ଖାଇଲେ ଆଲର୍ଜି ସମସ୍ୟା ରହିଛି ସେ

ନେଇ ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତୁ।
 ► ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପାଦ ଏବଂ ହାତକୁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଧୁଅନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ।
 ► ଯଦି ସନ୍ତୁବେଳେ ଚେନ୍ଦ୍ରସନ ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ଯେତେ ଚାହିଁଲେ ମଧ୍ୟ ସେଥିରୁ ପ୍ରକଳି ପାରୁ ନାହାନ୍ତି, ତେବେ

ଏ ନେଇ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

▶ ଆମ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ରହିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ତେଣୁ ଜଳଟି ବ୍ୟକ୍ତି ଦିନକୁ ଅତିକମରେ ୨-୩ ଲିଟର ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର । ହେଲେ ଖାଇବାର ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ପରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଖାଇବା ସମୟର ଅଧ ଘଣ୍ଟାଏ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଅଧ ଘଣ୍ଟାଏ ପରେ ପାଣି ପିଇଲେ ତାହା ସାମାନ୍ୟ କ୍ରିୟା ଦୃଢ଼ କରିବେ ବୋଲି ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

▶ ପ୍ରତିଦିନ ତରକା ଫଳମୂଳ ଖାଆନ୍ତୁ ।
କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର
ଭିଟାମିନ୍ ଭରି ରହିଛି । ଏଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ
ଜୁସ୍ ମଧ୍ୟ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍
ଉପକାରୀ ।

ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ମଧ୍ୟ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

- ପ୍ରତିଦିନ ଦାନ୍ତକୁ ଭଲ ଭାବେ ଘଷନ୍ତୁ ।
- ଦିନକୁ ଅତି କମ୍ରେ ଦୁଇ ଥର ଯଥା ସମ୍ଭାବନ ଋତିରେ ଘଷନ୍ତୁ । ମନେରଖନ୍ତୁ ଘଷାବାର ପରେ ୧୫ ମିନିଟ୍ରେ କେବେ ବି କମ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ନିଜ ଓଜନକୁ ସବୁବେଳେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଆଉ ଯଦି ଏଥୁପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ନ ଦେବେ ତେବେ ପରୋକ୍ଷରେ ଆପଣ ଅନେକ ରୋଗକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିବେ ।
- ଯେ କୌଣସି କାମ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ମନରେ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ କାମଚିତ୍ତ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରିବେ । ସହ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ମନରେ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ।



