

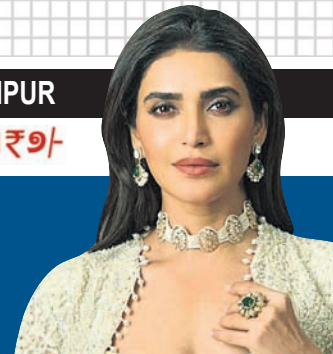
ଆଇସିସି ପୁରସ୍କାର ଦୌଡ଼ରେ ସଞ୍ଜୁ ସାମସନ

ଆଇସିସି ପୁରସ୍କାର ଅର୍ଥ ଦି ମତ୍ସ୍ୟ ପୁରସ୍କାର ଦୌଡ଼ରେ ଅଛନ୍ତି ଭାରତର ବୁଲ ଖେଳାଳି ସଞ୍ଜୁ ସାମସନ ଓ ଯଶପ୍ରୀତ କୁମାର।

୧୪ ୦୨

ଗୁଡ଼ ନ୍ୟୁଜ୍ ଦେଲେ କବିତା

ଅଭିନେତ୍ରୀ କବିତା ତଳା ଖୁବଶୀଘ୍ର ମା' ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ନେଇ ତାଙ୍କ ପ୍ରଶଂସକଙ୍କୁ ଗୁଡ଼ ନ୍ୟୁଜ୍ ଦେଇଛନ୍ତି।



ମାଷ୍ଟର ନାହାନ୍ତି

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ (ସିବିଏସ୍‌ଇ) ପକ୍ଷରୁ ୨୦୨୬-୨୭ ଶିକ୍ଷାବର୍ଷ ପାଇଁ ନୂଆ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଅଣାଯାଇଛି। ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀମାନେ ଏହି ଶିକ୍ଷା ପଦ୍ଧତିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସେଥିପାଇଁ ୨ଟି ଭାରତୀୟ ଭାଷାକୁ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରାଯାଇଛି।

ତଥାଗତ ସତପଥୀ

ପୁରୁଣା। ତେବେ କୋରକବରପତ୍ର କାହା ଉପରେ ଭାଷା ଲଦି ଦିଆଯିବା ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ। ହିନ୍ଦୀକୁ ଦେଶର ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଭାଷା କରିବା ଲାଗି ଥୋକେ ବାହାରି ପଡ଼ିଥିବା ବେଳେ ତାହା ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତ ସମେତ ଆହୁରି ଅନେକ ରାଜ୍ୟରେ ଗ୍ରହଣଯୋଗ୍ୟ ହେଉନାହିଁ।



ସୋମବାର ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ କାଳବିଶାଖା ବର୍ଷାରେ ବଳାଙ୍ଗୀର ଜିଲ୍ଲା ପାଟଣାଗଡ଼ ବ୍ଲକର ମୁଖ୍ୟ ରାସ୍ତା ଉପରେ କୁଆପଥର ବିଛାଡ଼ି ହୋଇପଡ଼ିଛି। (ଫଟୋ: ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ମହାକୁର)

୧୦ବର୍ଷରୁ ପୁରୁଣା ବାହାର ଗାଡ଼ିର ମାଲିକାନା ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ମିଳିବନି ଅନୁମତି

ବାହାର ରାଜ୍ୟର ୧୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପୁରୁଣା ବାଣିଜ୍ୟିକ ଗାଡ଼ି ଯଥା ଯାତ୍ରାବାହୀନୀ ଆଦି ରାଜ୍ୟରେ ମାଲିକାନା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଉପରେ ରୋକି ଲଗାଯାଇଛି। ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ପରିବହନ ପ୍ରାଧିକରଣ (ଏସ୍‌ଟିଏ) ଦ୍ୱାରା ଏଭଳି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି।

୫,୯୨୭ ଡାକ୍ତର ପଦ ଖାଲି, ଡିଗ୍ରୀଧାରୀଙ୍କୁ ମିଳୁନି ଚାକିରି

ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଅଭାବ ରହିଥିବାରୁ ରୋଗୀମାନେ ବାଧ୍ୟତାପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛନ୍ତି। ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଆରମ୍ଭ କରି ସହରାଞ୍ଚଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁଠି ରୋଗୀମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ନ ପାଇ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି।

ପୁରାତନ ମଧ୍ୟପ୍ରସ୍ତର ମୁଗାୟ ମାନବ ସଭ୍ୟତା ଠାରୁ

ପୁରାତନ ମଧ୍ୟପ୍ରସ୍ତର ମୁଗାୟ ମାନବ ସଭ୍ୟତା ଠାରୁ (ପାଲେଓଲିଥିକ) ସମ୍ପର୍କିତ ମୁଗାୟର ସମ୍ପର୍କିତ ଇତିହାସକୁ ବିକୃତ କରିଦିଆଯାଇଛି। ତାହାର କୁଫଳ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପିଢ଼ିକୁ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ିବ।



ସମ୍ପର୍କିତ ହୋଇଥିବା ପୁରାତନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତର ମୁଗାୟ ମାନବ ସଭ୍ୟତାର ପଥର ଉପକରଣ।

ଏଲ୍‌ପିଜି: ବିଭାଗ ବଦଳାଇଲା କଥା

ଛାତ୍ରାଛାତ୍ର, ଶ୍ରମିକଙ୍କୁ ମିଳିବ ରକ୍ଷଣ ଗ୍ୟାସ୍: ପ୍ରମୁଖ ସଚିବ ଭାଷାରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ। ଟିକି କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ ୫ କୋଟି ଏଲ୍‌ପିଜି କନଟ୍ରିକ୍ଟ ଦେଉଛନ୍ତି।



ଇସ୍କର ମଣ୍ଡେ ଉତ୍ସବ ପାଳନ ଅବସରରେ ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶର ମୋରାଦାବାଦରେ ଯୋଗଦାନ ଲୋକେ ଏକ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ଭାଗ ନେଇଛନ୍ତି ।

ଦିଲ୍ଲୀ ବିଧାନସଭାରେ କାର୍ ପୁରାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଗିରଫ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୬/୪

ଦିଲ୍ଲୀ ବିଧାନସଭା ସ୍ତରରେ ଚୁଟି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଛି । ଯୋଗଦାନ ଅପରାହ୍ନରେ ମାଝ ପିନ୍ଧିଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟାରିକେଡ୍ ଏବଂ ମୁଖ୍ୟ ଫାଟକ ଅତିକ୍ରମ କରି ବିଧାନସଭା ପରିସରରେ କାର୍ ପୁରାଇ ଦେଇଥିଲେ । ସେ ବାଟସ୍ତର ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୁଏତ ଫାଟକ ନିକଟକୁ ଯାଇ ଫାଟକ ବାହାରେ ଏକ ଫୁଲଗୋଡ଼ା ରଖି ଖସି ପଳାଇଥିଲେ । କିଛି ଘଣ୍ଟା ଚଳାଏ ଅଭିଯାନ ପରେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଗିରଫ କରାଯିବା ସହ ତାଙ୍କ କାରକୁ ଜବତ କରାଯାଇଛି । ଅଭିଯୁକ୍ତ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତାଙ୍କ କାରକୁ ରୁପନଗର ଅଞ୍ଚଳକୁ ଜବତ କରାଯାଇଛି ।



ଦିଲ୍ଲୀ ବିଧାନସଭାରେ ବଜେଟ୍ ଅଧିବେଶନ ନିକଟରେ ଶେଷ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଏକାଧିକ ବୋମା ଧମକ ଆସିବା ଲାଗି ରହିଛି । ଜରିଆରେ କାର୍ ଜବତ ହୁଏ ବିଧାନସଭା ପରିସରରେ ପଶିଯିବାକୁ ନେଇ ସୁରକ୍ଷା କର୍ମୀମାନେ ଭୟଭୀତ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । କାର୍ରେ ଦାୟିତ୍ୱରେ ସିଆରପିଏଚ୍ ଯବାନ ମୁତୟନ ଥିଲେ । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ କାର୍ କିପରି ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଖସି ପଳାଇବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେଲା, ତାହା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କରିଛି । ଅଭିଯୁକ୍ତ ଜଣକ ବାଟସ୍ତରକ କାର୍ ଉପରକୁ ଶାହା ଫିଙ୍ଗିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ବୋମା ନିଷ୍ପତ୍ତକାରୀ ଘର ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବିଚ୍ଛୋଳନ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସନ୍ଦେହଜନକ ପଦାର୍ଥ ମିଳିନାହିଁ ।

ଇରାନରେ ଅଟକିଥିବା ୩୪୫ ମହାକାଶୀ ଚେନ୍ନାଇ ଫେରିଲେ

ମୁକ୍ତିବିରତି ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ଇରାନର ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ

ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗରେ ମହା ଜଙ୍ଗଲରାଜ ଚାଲିଛି: ମୋଦି

ଭୁବନା, ତେହରାନ, ୬/୪

ଇରାନ ବିରୋଧରେ ଆକ୍ରମଣ କରି ରହିଥିବାବେଳେ ଉପରାଜ୍ୟ ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ୪୫ ଦିନିଆ ମୁକ୍ତିବିରତି ପାଇଁ ମଧ୍ୟସ୍ତକ ପକ୍ଷରୁ ଇରାନ ଏବଂ ଆମେରିକାକୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ତେବେ ଅଗ୍ରାୟୀ ମୁକ୍ତିବିରତି ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ଇରାନ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିଦେଇଛି । ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ତେହରାନ ଯୋଗଦାନ କେତେକ ସର୍ତ୍ତ ରଖିଥିବା ଏହାର ସରକାରୀ ଗଣମାଧ୍ୟମ ଆଇଆରଏମ୍ ଏବଂ ଏହାକୁ ଚିହ୍ନିତ କରିଛି । ଇରାନ ଗ୍ରାହ୍ୟା ମୁକ୍ତିବିରତି ଚାହେଁ । ପାକିସ୍ତାନ ଜରିଆରେ ଇରାନ ଏହାର ଜବାବ ଆମେରିକାକୁ ଜଣାଇ ଦେଇଛି । ଆମେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଅସ୍ତ୍ରବିରତି ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ନାହିଁ ବୋଲି ଇରାନର କୃତନୈତିକ ମିଶନ ମୁଖ୍ୟ ମୋଜତବା ଫେରୋସି କହିଛନ୍ତି । ଆଉଥରେ ଆକ୍ରମଣ ହେବନି ଏହାର ବୋଧାତ୍ମକ ପ୍ରତିବାଦ କରାଯାଇପାରେ ।

ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ସହ ଆମେ ଗ୍ରାହ୍ୟା ଭାବେ ମୁକ୍ତି ବନ୍ଦ ଚାହୁଁ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ଇଲିୟୁ, ପାକିସ୍ତାନ ଏବଂ ତୁର୍କି ମଧ୍ୟସ୍ତକଠାରୁ ମୁକ୍ତିବିରତି ପ୍ରସ୍ତାବ ଆସିଥିଲା । ଗ୍ରାହ୍ୟା ମୁକ୍ତିବିରତିରେ ପହଞ୍ଚିବା ନିମନ୍ତେ ଏହି ୪୫ ଦିନିଆ ସାମୟିକ ଅସ୍ତ୍ରବିରତି ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ଦେବ ବୋଲି ଆମେ କରାଯାଇଛି । ଇରାନ ବହିଷ୍କାର ପାଇଁ ଆକାଶ ଅଭିଯାନ ଏବଂ ଆମେରିକାର ମଧ୍ୟପ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରତିନିଧି ସ୍ଥିତ ଫ୍ରେଜର୍ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍ ପ୍ରତିରୋଧ ପ୍ରସ୍ତାବ ପଠାଯାଇଥିଲା । ମଙ୍ଗଳବାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିଆଯାଇଥିବା ମହଲତ ସମୟଯାମା ମଧ୍ୟରେ ଇରାନ ସରକାର ଯଦି ସ୍ତେର ଅର୍ଥ ହର୍ତ୍ତ୍ସ ନ ଖୋଲନ୍ତି, ତେବେ ସେଠାର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ଲାଣ୍ଟ ଏବଂ ବ୍ରିକିଂ ପ୍ଲାଣ୍ଟ ଧ୍ୱଂସ କରିଦିଆଯିବ ବୋଲି ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡୋନାଲ୍ଡ୍ ଟ୍ରମ୍ପ୍ ଉପରାଜ୍ୟ ତେହରାନକୁ କଡ଼ା ଚେତାବନା ଦେଇଥିଲେ ।

ଇରାନରେ ଏୟାରଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍: ୨୫ ମୃତ

ସାଉଥ୍ ପାର୍ସ ପେଟ୍ରୋକେମିକାଲ ପ୍ଲାଣ୍ଟ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ



ତେହରାନର ଶରିଫ୍ ମୁନିକର୍ପି ଅର୍ଥ ଚେକୋଲୋକି ପରିସରରେ ଇସ୍ରାଏଲ୍ ଏୟାରଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍ ।

ଭୁବନା, ୬/୪

ଇସ୍ରାଏଲ୍ ଏବଂ ଆମେରିକା ଯୋଗଦାନ ଇରାନର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ କ୍ରମାଗତ ଆକ୍ରମଣ କରି ରଖିବାକୁ ୨୫ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଇରାନର ସାଉଥ୍ ପାର୍ସ ପ୍ରାକୃତିକ ଗ୍ୟାସ୍ ଫିଲ୍ଡ୍ ଏବଂ ପେଟ୍ରୋକେମିକାଲ ପ୍ଲାଣ୍ଟ ଉପରେ ଇସ୍ରାଏଲ୍ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିବାବେଳେ ତେହରାନ ନିଗ୍ରାମରେ ଏହାର ଜବାବ ଦେଇଛି । ଇସ୍ରାଏଲ୍ ଏବଂ ଏହାର ସହଯୋଗୀ ଉପସାଧାରଣ ଆରବ କେଶରୁଡିକ ଉପରେ ଇରାନ ଆକ୍ରମଣ କରିଛି । ସ୍ତେର ଅର୍ଥ ହର୍ତ୍ତ୍ସ ଖୋଲିବା ପାଇଁ ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡୋନାଲ୍ଡ୍ ଟ୍ରମ୍ପ୍ ଦେଇଥିବା ମହଲତ ସମୟଯାମା ଶେଷ ହେବାକୁ ଯାଉଥିବାବେଳେ ମଧ୍ୟସ୍ତକରେ ଉଭୟ ପକ୍ଷକୁ ନୂଆ

ମୁକ୍ତିବିରତି ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଇସ୍ରାଏଲ୍ ଓ ଆମେରିକାର ମୁକ୍ତିବିଧାନଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗଦାନ ତେହରାନ ଆକ୍ରମଣରେ ଦାୟିତ୍ୱ ଧରି ଉଡ଼ିବା ସହ ବୋମାବର୍ଷା କରିଥିଲେ । ଶରିଫ୍ ମୁନିକର୍ପି ଅର୍ଥ ଚେକୋଲୋକି ପରିସରରେ ଏୟାରଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍ ପରେ ସହରର ଆକାଶ ଘୋରା ନିକଟରୁ ବହଳ କଳାଧୂଆଁ ଉଠୁଥିବା ଦେଖାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଆକ୍ରମଣରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଇରାନ ବିଲ୍ଡିଂ ଗଣନୀର ଗାର୍ଡିଏ ଗୋଇନ୍ଦା ମୁଖ୍ୟ ମେଜର ଜେନେରାଲ ମାଜିଦ୍ ଖାତେମି ନିହତ ହୋଇଥିବା ଏହାର ସରକାରୀ ଗଣମାଧ୍ୟମ କହିଛି । ସେହିପରି ପାଇଁ ସର୍ବବୃହତ୍ ଗ୍ୟାସ୍ ଫିଲ୍ଡ୍ ଭାବେ ପରିଚିତ ସାଉଥ୍ ପାର୍ସ ପ୍ରାକୃତିକ ଗ୍ୟାସ୍ ଫିଲ୍ଡ୍ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ହୋଇଥିବା ସେଠାର ପାର୍ସ୍ ଟ୍ରମ୍ପ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗଣମାଧ୍ୟମ

ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି । ଏଥିପାଇଁ ଇସ୍ରାଏଲ୍ ଓ ଆମେରିକାକୁ ଦୋଷାରୋପ କରାଯାଇଛି । ତେବେ ଉକ୍ତ ଆକ୍ରମଣ ପାଇଁ ଇସ୍ରାଏଲ୍ କିମ୍ବା ଆମେରିକା ନିଜକୁ ଦାୟୀ କରିନାହାନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ଇସ୍ରାଏଲ୍ ଉକ୍ତ ଗ୍ୟାସ୍ ଫିଲ୍ଡ୍ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲା । କାତରର ଶକ୍ତି ଭିତ୍ତିକୁ ଉପରେ ଇରାନ ଯଦି ଆକ୍ରମଣ କରି ରଖେ, ତେବେ ଆମେରିକା ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧ୍ୱଂସ କରିଦେବ ବୋଲି ଧମକ ଦେଇଥିଲା । ଇସ୍ରାଏଲ୍ ହେତା ସହରରେ ଇରାନର ମିଶାଲ୍ ମାଡ଼ରେ ଏକ ଆବାସିକ ଘର ଧ୍ୱଂସ ହୋଇଥିବାବେଳେ ୪ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ତେହରାନର ମିଶାଲ୍ ଏବଂ ଡ୍ରୋନ୍ ଉଡ଼ିବୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ପାଇଁ କୁଏଟ୍, ସୁନାମରେ ଆରବ ଏମିରେଟ୍ସ୍ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ହୋଇଥିବା ସେଠାର ପାର୍ସ୍ ଟ୍ରମ୍ପ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗଣମାଧ୍ୟମ

ପାକିସ୍ତାନରେ ବର୍ଷା ବିପ୍ଳବ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ୪୫

ଉତ୍ତରପଶ୍ଚିମ ପାକିସ୍ତାନର ଖାଇବର ପଞ୍ଜାବ୍ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଦେଶରେ ୧୦ଦିନ ହେଲା ଲାଗିରହିଥିବା ବର୍ଷା ବିପ୍ଳବରେ ଅନୁମିତ ୪୫ ଜଣଙ୍କ ଜୀବନ ଯିବା ସହ ୧୦୫ ଜଣ ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି । ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୫ରୁ ସେଠାରେ ଲାଗିରହିଥିବା ଯୋଗୁ ବହୁ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ହୋଇଛି । ମୃତ ୪୫ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୨୩ ଜଣ ପିଲା, ୧୭ ପୁରୁଷ ଓ ୫ ମହିଳା ଅଛନ୍ତି । ପ୍ରବଳ ବର୍ଷାରେ ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରେ ୪୪୨ଟି ଘର ଭାଙ୍ଗି ବହୁ ଧନକ୍ଷାତ ହୋଇ ଘଟିଛି ।

ଆଇଆର୍ଜିସି ଗୋଇନ୍ଦା ମୁଖ୍ୟ ନିହତ

ଇସ୍ରାଏଲ୍ ବାୟୁସେନା ଆକ୍ରମଣରେ ଇରାନ ଇସ୍କାମିନ୍ଦି ରିଭଲ୍ୟୁଶନାରି ଗାର୍ଡ୍ କର୍ (ଆଇଆର୍ଜିସି) ଗୋଇନ୍ଦା ମୁଖ୍ୟ ମାଜିଦ୍ ଖାତେମି ନିହତ ହୋଇଥିବା ଏହାର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ଇସ୍ରାଏଲ୍ କାର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଯୋଗଦାନ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ଇରାନର ସବୁ ନେତାଙ୍କୁ ଜଣକ ପରେ ଜଣେ ହତ୍ୟା କରିବାକୁ କାର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଧମକ ଦେଇଛନ୍ତି । ଇସ୍ରାଏଲ୍ ସେନାର ଗାର୍ଡିଏ ଆକ୍ରମଣରେ ଖାତେମିଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିବା ନେଇ ଇରାନ ସରକାରୀ ଗଣମାଧ୍ୟମ ସ୍ୱୀକାର କରିଛି ।



ମାଜିଦ୍ ଖାତେମି

ପୂର୍ବରୁ ଇରାନ ଗୋଇନ୍ଦା ମୁଖ୍ୟ ଥିବା ମହମ୍ମଦ କାଜେମିଙ୍କୁ ଇସ୍ରାଏଲ୍ ୨୦୨୫ ଜୁନ୍ ମୁକ୍ତିରେ ହତ୍ୟା କରିଥିଲା । ଏହାପରେ ଖାତେମି ଆଇଆର୍ଜିସି ଗୋଇନ୍ଦା ମୁଖ୍ୟ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଆସୁଥିଲେ ।

ତଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷାକୁ ନେଇ ବର୍ଷିଲେ ରାହୁଲ

ଭାରତର ତଥ୍ୟ ସାର୍ବଭୌମତ୍ୱକୁ ନେଇ କଂଗ୍ରେସ୍ ନେତା ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀ ଯୋଗଦାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ବିଶ୍ୱ ପ୍ରମୁଖ ବୌଦ୍ଧରେ ଭାରତ ନେତୃତ୍ୱ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବାବେଳେ ତଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷାକୁ ନେଇ ଦେଶକୁ ଅକ୍ଷୟରେ ରଖାଯାଉଥିବା ଲୋକ ସଭାରେ ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା କହିଛନ୍ତି । ଭାରତର ତଥ୍ୟ ସହାର ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ଏବଂ କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିର ଆର୍ଥନୀତିରେ ଏହାର ପ୍ରଭୁତ୍ୱ କରିବା, କମ୍ପାନୀର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ନିୟୁତ୍ତ ସୃଷ୍ଟିରେ ଏହା ସବୁକୁ ବଢ଼ି ସାମର୍ଥ୍ୟ । ସେଥିପାଇଁ ଆମେରିକା ସହ ଭାରତର ବାଣିଜ୍ୟ ରୁଚ୍ଛିନାମା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ କେତେକ ମୁରୁବୁର୍ତ୍ତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରସଙ୍ଗ ସରକାରଙ୍କୁ ପଚାରିବାକୁ ଚାହେଁ ବୋଲି ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା କହିଛନ୍ତି । ଆମ ତଥ୍ୟ ଆମେରିକାର ସହଗତ ହେବାର ରହିଥିବା ପ୍ରତିବନ୍ଧକକୁ ହ୍ରାସ କରାଗଲା କାହିଁକି? ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମକ୍ଷୀୟ ତଥ୍ୟ, ଅଧିନୈତିକ ତଥ୍ୟ ଏବଂ ସରକାରୀ ଡାଟାବେସ୍ ଭାରତରେ ରହିବ କି ବୋଲି ରାହୁଲ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଛନ୍ତି ।

ଚନ୍ଦ୍ର ମାଧ୍ୟକର୍ଷଣ ବଳୟ ମଧ୍ୟରେ ଆର୍ଟେମିସ୍-୨ ମହାକାଶଚାରୀ



ହୁଷ୍ଟନ୍, ୬/୪

ଆମେରିକା ମହାକାଶ ପ୍ରଶାସନ ନାସାର ଆର୍ଟେମିସ୍-୨ ମିଶନରେ ଯାଇଥିବା ଏବଂ ସରକାରୀ ଡାଟାବେସ୍ ଭାରତରେ ରହିବ କି ବୋଲି ରାହୁଲ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଛନ୍ତି ।

ବଳୟ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛନ୍ତି । ମହାକାଶରେ ସେମାନେ ସର୍ବାଧିକ ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରିବା ରେକର୍ଡ୍ ଅତିକ୍ରମ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ୪ ମହାକାଶଚାରୀ ଯୋଗଦାନ ଭାବେ ସମୟରେ ଚନ୍ଦ୍ର ମାଧ୍ୟକର୍ଷଣ ପ୍ରଭାବ

ସର୍ବାଧିକ ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ ରେକର୍ଡ୍ ନିକଟତର

ଯାହା ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ମାନବ ଚନ୍ଦ୍ର ବେଷ୍ଟି ନ ଥିଲା । ନାସାର ଏହି ଚନ୍ଦ୍ର ଅଭିଯାନରେ ୩ ଆମେରିକୀୟ ଏବଂ ଜଣେ କାନାଡାୟ ମହାକାଶଚାରୀ ଚନ୍ଦ୍ର ଅତି ନିକଟ ଦେଇ ଗତି କରିବେ । ୨ ବର୍ଷ ପରେ ଚନ୍ଦ୍ରର ଦକ୍ଷିଣ ମେରୁରେ ମାନବ ପଦ ପଦାଚଳନା ଦିଗରେ ଏହା ଏକ ବଡ଼ ପଦକ୍ଷେପ ହେବ । ଗତ ସପ୍ତାହରେ ଫ୍ଲୋରିଡାସ୍ଥିତ ମହାକାଶ କେନ୍ଦ୍ରରୁ ଚନ୍ଦ୍ର ଅଭିଯାନରେ ଯାଇଥିବା ମହାକାଶଚାରୀ ପୃଥ୍ୱୀଠାରୁ ସର୍ବାଧିକ ଦୂରତା ୨,୫୨,୭୫୭ ମାଇଲ୍ ଅତିକ୍ରମ କରିବେ ।

ଗୁଡ଼୍ ଲୁକ୍ ଦେଲେ କରିଶ୍ୱା

ଅଭିନେତ୍ରୀ କରିଶ୍ୱା ତନା ଖୁବ୍ ଗାମୁ ଫା' ହେବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ସେ ତାଙ୍କ ସାମାଜିକ ବାଣିଜ୍ୟର ସହ ପ୍ରଚାରଣ କରି ପ୍ରଶଂସକଙ୍କୁ ଏହି ଶୁଭ ଖବର ଦେଇଛନ୍ତି । ଏବେ ଉତ୍ତମ ନିକଟକୁ ଶୁଭେଚ୍ଚାରଣ ପୁଅ କୁଟ୍ଟି । ଇନ୍ଦ୍ରାପ୍ରସାଦରେ ଶେୟାର କରାଯାଉଥିବା ପୋଷ୍ଟ୍ ସହିତ କରିଶ୍ୱା ଏକ ହୃଦୟସ୍ପର୍ଶୀ କ୍ୟାପସନ ଲେଖିଛନ୍ତି: ଏକ ଛୋଟ ଚମତ୍କାର । ଆମର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପହାର । ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୬ । ଏହି ଖବର ଆସିବା ମାତ୍ରେ କୁଟ୍ଟି କପୁର, ଅମିତା ଆରୋରା, ବିପାଶା ବସୁ ଏବଂ କୃତିକା କାମରାଜ ଭଳି କ୍ଷୁଦ୍ରମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଚାରଣ କରିଛନ୍ତି । କରିଶ୍ୱା ଦୁଇ ଦଶନ୍ଧି ଧରି ଭାରତୀୟ ମନୋରଞ୍ଜନ ଶିଳ୍ପରେ ଏକ ପରିଚିତ ଚେହେରା । ସେ ୨୦୦୧ରେ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ଶୋ କ୍ୟାମ୍ପି ସାଧି ଭି କଲି ବହୁ ଥି ସହିତ କ୍ୟାରିଅର ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ ାରେ ସେ ପ୍ରଥମ ଚର୍ଚ୍ଚିତ-ଅର୍ଥ ହୋଇଥିଲେ । କରିଶ୍ୱା ଏବଂ ବ୍ୟବସାୟୀ ବହୁଶ ବାଜେରା ୫ ଫେବୃଆରୀ ୨୦୨୨ରେ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗରେ ବିବାହ ବନ୍ଧନରେ ଆବଦ୍ଧ ହୋଇଥିଲେ ।



ଭଦ୍ରକ ସହର ଆରଡ଼ି ଛକ ନିକଟରେ ଯୋଗବାର ବସ୍ ଡ୍ରାଇଭର ଓ ଫଳ ବୋକାଳୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିବାଦ ଯୋଗୁଁ ବସ୍ ଅଟକି ରହିଥିବାରୁ ସର୍ଭିସ୍ ରୋଡ୍ କାମ୍ ହୋଇଛି ।

ତାମିଲନାଡୁର ୯ ପୋଲିସ୍‌ଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁ ଦଣ୍ଡ

ମୁମ୍ବାଇ, ୬/୪
ତାମିଲନାଡୁର ଅଧିକୃତି ଜିଲ୍ଲା ଅନ୍ତର୍ଗତ ସମ୍ବଲପୁରରେ ୨୦୨୦ରେ ଘଟିଥିବା ବାପପୁଅ ହାଜତ ମୃତ୍ୟୁ ମାମଲାରେ ମାଡ୍ରାସ ହାଇକୋର୍ଟର ମୁମ୍ବାଇ ବେଞ୍ଚ ସୋମବାର ରାଜ୍ୟର ୯ ଜଣ ପୋଲିସ୍ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁ ଦଣ୍ଡଦେବା ଶୁଣାଇଛନ୍ତି । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ନୃଶଂସତା ଏବଂ କ୍ଷମା ଦୁରୁପଯୋଗର ବିରଳରୂପ ବିରଳତମ ଅପରାଧକୁ ପୁରାତନ୍ତ୍ର ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି ।
ବ୍ୟବସାୟୀ ପି. ଜୟରାଜ (୫୯) ଓ ତାଙ୍କ ପୁଅ ଡି. ବେନିକ୍ସ (୩୧)ଙ୍କୁ ହାଜତରେ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଦିଆଯାଇ ହତ୍ୟା କରାଯିବା ମାମଲା ଉପରେ ୬ ବର୍ଷର କାରାଦଣ୍ଡ ପରେ ବିଚାରପତି ଡି. ପୁରୁକୁମାରନ୍ ସମସ୍ତ ୯ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ବୋମ୍ବାସାବାସ୍ୟ କରିଥିଲେ । ହାଜତ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ପୂର୍ବ ପରିଚଳିତ ଥିଲା ଏବଂ ସାରା ରାତି ଚାଲିଥିଲା ବୋଲି

୨୦୨୦ର ବାପପୁଅ ହାଜତ ମୃତ୍ୟୁ ମାମଲା



ଡି. ବେନିକ୍ସ ଓ ପି. ଜୟରାଜ
ସିଏଆଇ ଚନ୍ଦ୍ର ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଇବା ଦୋଷୀସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥିବା ପୋଲିସ୍ ସହ ଅପରାଧୀମାନଙ୍କୁ ସର୍ବାଧିକ ଦଣ୍ଡଦେବା ଅଧିକାରୀମାନେ ହେଲେ ଇନ୍ସପେକ୍ଟର ଏସ୍. କରୀବାକୁ ନିବେଦନ କରିଥିଲା । ହାଇକୋର୍ଟ ସିଏଆଇର ମୁକ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି ।
ଦୋଷୀସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥିବା ପୋଲିସ୍ ଅଧିକାରୀମାନେ ହେଲେ ଇନ୍ସପେକ୍ଟର ଏସ୍. ଶ୍ରୀଧର, ସବ୍‌ଇନ୍ସପେକ୍ଟର ପି. ରଘୁରାଣେଶ୍ୱରୀ ଏବଂ କେ. ବାଲକୃଷ୍ଣନ୍, ପୁଷ୍ପା-୭

ପିଲା ନଥାଇ ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୪ (ରବିନାୟକ କେନା)
ରାଜ୍ୟରେ ପୂର୍ବ ସରକାର ଅମଳରେ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଯୋଜନା କିଛି ହରିଲୁହ ହେଉଥିଲା ତା'ର ଚୁମ୍ବନ ପଦକୁ ଆସିଛି । ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ/ଶିକ୍ଷକମାନେ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ହାତବାର୍ଦ୍ଧି କରି ସରକାରଙ୍କ ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନାରେ ଅର୍ଥ ଆତ୍ମସାହାୟ କରୁଥିଲେ ।

ସିଏଜି ରିପୋର୍ଟ

■ ୩୩.୧୩ଲକ୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀଙ୍କ ନାମରେ ଆସୁଥିଲା, ଖାଉଥିଲେ ୩୦.୯୪ଲକ୍ଷ

ତେବେ ଜଣେ କି ଦୁଇଜଣ, କିଏ ଗୋଟିଏ ଜିଲ୍ଲାରେ ଦୁଇଟି, ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରେ ତାଲୁକା ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀ ଦର୍ଶାଇ ଶିକ୍ଷକମାନେ ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନରେ ବ୍ୟାପକ ଅନିୟମିତତା କରିଛନ୍ତି ବୋଲି ଭାରତର ମହାଲେଖା ନିୟନ୍ତ୍ରକ ତଥା ମହାସମାକ୍ଷକ(ସିଏଜି) ଡାକ୍ତର ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । ମାର୍ଚ୍ଚ ୩୧ରେ ସିଏଜିଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ

ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନ ସମେତ ପୋଷଣର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ଉପରେ ସମୀକ୍ଷା ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ, ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରକୃତ ଉପସ୍ଥାନ ଅପେକ୍ଷା ନିଜ୍ୱ ତେ ନିଲ(ଏନିଏଏ) ପରିବେଷଣ, ପରିଚାଳନାରେ ବ୍ୟାପକ ଅମେଳ ରହିଛି । ତେବେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଅନୁବେଦନ ୨୦୧୬ରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନ ପୁଷ୍ପା-୭

ମଞ୍ଜୁଲତା, ମୁକ୍ତିକାନ୍ତ ବିଜେଡିରୁ ନିଲମ୍ବିତ

ଦଳ କାହିଁକି ସସଂପେକ୍ଷ କଲା ଜାଣିନି: ମୁକ୍ତିକାନ୍ତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୪ (ସୁନିର୍ବ ମିଶ୍ର)
ବିଜେଡିର ପୂର୍ବତନ ଏମ୍ପି ମଞ୍ଜୁଲତା ମଞ୍ଜୁଲତାଙ୍କୁ ଦଳ ଯୋଗ୍ୟତା ନିଲମ୍ବନ କରିଛି । ମଞ୍ଜୁଲତା ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଜେଡି ରାଜ୍ୟ ପରିଷଦ ସଦସ୍ୟ ରହିଥିଲେ । ମାତ୍ର ଦଳ ବିରୋଧୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଅଭିଯୋଗରେ ତାଙ୍କୁ ନିଲମ୍ବନ କରାଯାଇଥିବା ତଥା ଧାମନଗରର ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ମୁକ୍ତିକାନ୍ତ ମଞ୍ଜୁଲତାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଦଳରୁ ନିଲମ୍ବନ

କରାଯାଇଛି । ମୁକ୍ତିକାନ୍ତ ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲା ବିଜେଡି ସଙ୍ଗଠନର ସଦସ୍ୟ ଥିଲେ । ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରେ ସମସ୍ତ ବିଜେଡି ନେତା ଦଳ ଛାଡ଼ି ଭାଜପାରେ ସାମିଲ ହେଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । କିଛିଦିନ ତଳେ ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲାର ଟାଣୁଆ ନେତା ତଥା ଭଣ୍ଡାରିପୋଖରୀର ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ସାମଲଙ୍କ ୨ ଫୁଆ ବିଜେଡି ଛାଡ଼ି ଭାଜପାରେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ଏବେ ଭଦ୍ରକର ଆଉ ଜଣେ ୨ ଜଣ ନେତା



ମଞ୍ଜୁଲତା ମଞ୍ଜୁଲତା ଓ ମୁକ୍ତିକାନ୍ତ ମଞ୍ଜୁଲତା
ବିଜେଡିରୁ ନିଲମ୍ବିତ ହେବା ପରେ ସେମାନେ ଭାଜପାରେ ଯୋଗଦେଇପାରନ୍ତି ବୋଲି ତର୍କା କୋର୍ଡ୍ ଧରୁଛି । କାରଣ ରାଜ୍ୟରୁ ବିଜେଡି ସରକାର ଯିବା ପୁଷ୍ପା-୭

No. 14001/4/2627

ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

ସମୃଦ୍ଧ ଓଡ଼ିଶା ଗଢ଼ୁଛନ୍ତି ଲୋକଙ୍କ ସରକାର
ସବୁ ଜିଲ୍ଲାରେ ଏବେ ଶିଳ୍ପାୟନ ସହ ରୋଜଗାର

ଉଦ୍ୟୋଗନ ସମାରୋହ - ଯେଉଁ ଲକ୍ଷ୍ମଣ୍ଡ
୯,୩୫୦ରୁ ଅଧିକ ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ

ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି

ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଗରିମାମୟ ଉପସ୍ଥିତି

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଦୀପ ବଳସାମନ୍ତ
ମନ୍ତ୍ରୀ, ସମବାୟ ଏବଂ ହସ୍ତକଳ୍ପ, ବୟାନ ଓ ହସ୍ତଶିଳ୍ପ, ଓଡ଼ିଶା

ଶ୍ରୀ ସମ୍ପଦ ଚନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱାଇଁ
ମନ୍ତ୍ରୀ, ଶିଳ୍ପ, ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଏବଂ ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷା, ଓଡ଼ିଶା

ଶ୍ରୀ ଭର୍ତ୍ତୃହରି ମହତାବ
ସାଂସଦ, କଟକ

ଶ୍ରୀ ଦେବୀ ରଞ୍ଜନ ତ୍ରିପାଠୀ
ବିଧାୟକ, ବାଙ୍କୀ

୮ ଅପ୍ରେଲ ୨୦୨୬ | ଅପରାହ୍ଣ ୦୩ ଘଟିକା | ରାମବାସପୁର, କଟକ

ଶିଳ୍ପ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

୧୪ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନୂଆ କୁଳପତି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬୪ (ପୁଅପୁଅ ସାହୁ)
ଓଡ଼ିଶାର ୧୪ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନୂଆ କୁଳପତି ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି। ଓଡ଼ିଶା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଆଇନ ୧୯୮୯ ଅନୁଯାୟୀ କୁଳାଧିପତି ତଥା ରାଜ୍ୟପାଳ ଡ. ହରିବାବୁ କନ୍ଧାପତିଙ୍କ ସମ୍ମତରେ ନିଯୁକ୍ତ କରାଯାଇଥିବା ଏହି ନିଯୁକ୍ତି ଦେଇଥିବା ନେଇ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି। ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ୩ଟି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଇଁ କୁଳପତି ନିଯୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି। ଫଳାଫଳ ମୋହନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଳପତି ଭାବେ ପ୍ରଫେସର ସତ୍ୟଜିତ କୁମାର ତ୍ରିପାଠୀ, ରେଭେନ୍ସା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଳପତି ଭାବେ ପ୍ରଫେସର ଅର୍ଚ୍ଚନା କୁମାର ଦାସ ମହାପାତ୍ର ଓ ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଳପତି ଭାବେ ପ୍ରଫେସର ରଞ୍ଜନାପ୍ରସାଦ ନନ୍ଦ କୁଳପତି କରାଯାଇଛି।

ସେହିପରି ବିଦ୍ୟାଳୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ୧୧ଟି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଇଁ କୁଳପତି ନିଯୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି। ଧରଣୀଧର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଳପତି ଭାବେ ପ୍ରଫେସର ସଞ୍ଜୟ କୁମାର ପାତ୍ର ଓ ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଳପତି ଭାବେ ପ୍ରଫେସର ବ୍ୟୋମକେଶ ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କୁ ନିଯୁକ୍ତ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଖଲିକୋଟ ମୁନିଚାରା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ କୁଳପତି ଭାବେ ପ୍ରଫେସର ଅର୍ପଣା ସାହୁଙ୍କୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି। ମା' ମାଣିକେଶ୍ୱରୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନୂଆ କୁଳପତି ଭାବେ ପ୍ରଫେସର ପବନ କୁମାର ଅଗ୍ରୱାଲଙ୍କୁ ନିଯୁକ୍ତ କରାଯାଇଥିବାବେଳେ ପ୍ରଫେସର ଶିବରାମ ତ୍ରିପାଠୀ ମଧୁସୂଦନ ଆଇନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଳପତି ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି। ସେହିପରି ପ୍ରଫେସର

ମହେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ମହାନ୍ତି ମହାରାଜା ଶ୍ରୀରାମ ଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜଦେବ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ପ୍ରଫେସର ବିଭୁତି ଭୃଗୁଶ୍ୟାମଳ ରାଜେନ୍ଦ୍ର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ପ୍ରଫେସର ଗୋପାଳା କେ.ବି. ରାଉତ ରମାଦେବୀ ମହିଳା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ପ୍ରଫେସର ପ୍ରଭାତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ସଂସ୍କୃତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ପ୍ରଫେସର ହୃଷୀକେଶ ସେନାପତିଙ୍କୁ ବିକ୍ରମ ଦେବ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଳପତି ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଓଡ଼ିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଆଇନ ୨୦୧୭ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରଫେସର ସତ୍ୟନାରାୟଣ ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଓଡ଼ିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନୂତନ କୁଳପତି ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତ କରାଯାଇଥିବା କୁଳାଧିପତିଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ ବିଜ୍ଞପ୍ତିରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି।

ବ୍ରଜକୁ ପଛରୁ ପିଟିଲା ବ୍ରଜ, ୩ ମୃତ

ସୋର, ୬୪ (କେଶବ ମିଶ୍ର)
ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ସୋର ଥାନା ୧୬ନମ୍ବର ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ଦକ୍ଷିଣ ମେନ ହୋଟେଲ ସମ୍ମୁଖରେ ରବିବାର ଦିନରେ ବ୍ରଜକୁ ପିଟିବା ସମ୍ପର୍କରେ ଗଣ୍ଡାପିଟି ଗାରିବେ ଏକ ମର୍ତ୍ତ୍ୟୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି। ଘଟଣା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଘୋଲିସ ପହଞ୍ଚି ମୃତଦେହ ଜବତ କରି ବ୍ୟବଚ୍ଛେଦ ପାଇଁ ପଠାଇଛି। ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଖରାପ ହୋଇ ରହିଥିବା ବ୍ରଜ ପଛପଟକୁ ବାଲେଶ୍ୱରକୁ ଭଦ୍ରକ ଅତିରୁଦ୍ଧ ଆପ୍ତୁରା ଅନ୍ୟ ଏକ ବ୍ରଜ ଶକ୍ତ ଧଳା ବେଲିଥିଲା। ଫଳରେ ବ୍ରଜରେ ଥିବା ଗଣ୍ଡା ଚାପି ହୋଇଯାଇଥିଲା। ସୋର ଘୋଲିସ ଓ ଅଗ୍ନିଶମ ବିଭାଗର କର୍ମଚାରୀ ପହଞ୍ଚି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରି ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ଆତ୍ମନାଶୁରେ ସୋର ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ଆଣିଥିଲେ। ସେଠାରେ ଡାକ୍ତର ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମୃତ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ। ସୋର ଘୋଲିସ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ଥିବା ଉଭୟ ଗଢ଼ିକୁ ଜବତ କରିଛି।

ସଂଖ୍ୟାଲଘୁ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଧର୍ମସ୍ଥଳରେ ଭଙ୍ଗାରୁଜ

ଆନନ୍ଦପୁର/ବାଞ୍ଚୋ, ୬୪ (ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ସାହୁ/ ପ୍ରବୋଧ ବିଶ୍ୱାଳ)
କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲା ଆନନ୍ଦପୁର ଥାନା ଅଞ୍ଚଳରେ ଜଣେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ନାବାଳିକାଙ୍କୁ ଭଙ୍ଗାରୁଜ ଘଟଣାରେ ଉଦ୍ଧାରଣ ଦେଖାଦେଇଛି। ଏବେ ନାବାଳିକା ୪ ମାସର ଗର୍ଭବତୀ ଥିବା ବେଳେ ଅତିମୁକ୍ତ ଫେରାର ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି। ଅତିମୁକ୍ତ ସଂଖ୍ୟାଲଘୁ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ହୋଇଥିବାରୁ ଗୁମାସ୍ତା ଲୋକେ ପ୍ରତିବାଦ କରି ସଂଖ୍ୟାଲଘୁ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଧର୍ମସ୍ଥଳରେ ଭଙ୍ଗାରୁଜ କରିଥିଲେ। ଘୋଲିସ ପହଞ୍ଚି ବୁଝାଶୁଝା କରିବା ସହ ପଢ଼ିତାଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ଆଧାରରେ ମାମଲା ରୁଜୁ କରି ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଛି। ସୁତରାଂ ମୁତାବକ, ପ୍ରାୟ ୪ମାସ ପୂର୍ବେ ଆନନ୍ଦପୁର ଥାନା ଅଞ୍ଚଳର ଜଣେ ଦୁଷ୍ଟବାୟୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ନାବାଳିକା ଗାଁ ନିକଟ ନାଳକୁ ଗାଧୋଇବାକୁ ଯାଇଥିଲେ। ସେ ସମୟରେ ଗାଁର ସଂଖ୍ୟାଲଘୁ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଜଣେ ଯୁବକ ତାଙ୍କୁ ବଳାହାର କରିଥିଲେ। ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ କାହାକୁ କହିଲେ ହତ୍ୟା କରିବେ ବୋଲି ଧମକ ଦେଇଥିଲେ। ନାବାଳିକା ଭୟରେ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ ଜଣାଇ ନ ଥିଲେ। ଘଟଣା ପରଠାରୁ ଅତିମୁକ୍ତ ଗାଁ ଛାଡ଼ି ପଳାଇଛନ୍ତି। ରବିବାର ନାବାଳିକା ଜଣଙ୍କ ଅସ୍ଥୁ ଅନୁଭବ କରିବାରୁ ପରିବାର ଲୋକେ ତାଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦପୁର ଉପଖଣ୍ଡ ମେଡିକାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିଥିଲେ। ସେଠାରେ ନାବାଳିକା ଜଣଙ୍କ ଗର୍ଭବତୀ ଥିବା ଡାକ୍ତର କହିଥିଲେ। ପରେ ପଢ଼ିତା

ବିଦ୍ୟାଳୟ ନାବାଳିକାଙ୍କୁ ବଳାହାର ନେଇ ଉଦ୍ଧାରଣ



ଧର୍ମସ୍ଥଳରେ ଭଙ୍ଗାରୁଜ ଲୋକେ ଏବଂ ଆଲମିନୀରେ ନିଆଁ ଲାଗାଇଦେଇଛନ୍ତି।

ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ କହିଥିଲେ। ଯୁବକ ଜଣଙ୍କ ପଢ଼ିତାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ବାବା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସେ ଧର୍ମ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଏ ନେଇ ସୋମବାର ଗ୍ରାମବାସୀ ବୈଠକ କରି ଥାନାରେ ଅଭିଯୋଗ ଦେବା ଯୁବକ ତାଙ୍କୁ ବଳାହାର କରିଥିଲେ। ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ କାହାକୁ କହିଲେ ହତ୍ୟା କରିବେ ବୋଲି ଧମକ ଦେଇଥିଲେ। ନାବାଳିକା ଭୟରେ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ ଜଣାଇ ନ ଥିଲେ। ଘଟଣା ପରଠାରୁ ଅତିମୁକ୍ତ ଗାଁ ଛାଡ଼ି ପଳାଇଛନ୍ତି। ରବିବାର ନାବାଳିକା ଜଣଙ୍କ ଅସ୍ଥୁ ଅନୁଭବ କରିବାରୁ ପରିବାର ଲୋକେ ତାଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦପୁର ଉପଖଣ୍ଡ ମେଡିକାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିଥିଲେ। ସେଠାରେ ନାବାଳିକା ଜଣଙ୍କ ଗର୍ଭବତୀ ଥିବା ଡାକ୍ତର କହିଥିଲେ। ପରେ ପଢ଼ିତା

World Health Day 2026

TOGETHER FOR HEALTH. STAND WITH SCIENCE.

Celebrating the Real Heroes of Healthcare
Doctors | Physicians | Surgeons | Nurses | Caregivers
Thank You for Your Dedication & Compassion

Ayushman Bharat / PMJAY Coverage

NABH Accredited Hospital

Advanced ICU Facility

Top-Notch Patient Care

SRUSTI HOSPITAL | Plot No. 9, Kathagola, Ring Rd, Mangalabag, Cuttack, Odisha 753001
+91 73810 62525 | <https://srustihospitals.com/> | **Your Health Our Priority**



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏକାଠି ହେବା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିଁ ସମ୍ପଦ। ଆମେ କିପରି ନୀରୋଗ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବା ସେ ନେଇ ସଚେତନ ରହିବାର ସମୟ ଆସିଛି। ନିଜର ବ୍ୟସ୍ତତା ଜୀବନ ଭିତରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଯଦି ଆମେ ସ୍ଥୁଳ ନ ରଖିବା ତେବେ ତାହା ଭବିଷ୍ୟତରେ ବିକାର କାରଣ ସାଜିବ। ଏ ନେଇ ଅଧିକ ଜନସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟିକରିବା ଲାଗି ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏପ୍ରିଲ ୭ ତାରିଖକୁ 'ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦିବସ' ଭାବରେ ପାଳନ କରାଯାଇଥାଏ। ଚଳିତ ବର୍ଷ ଏହି ଦିବସର ପ୍ରସଙ୍ଗ ରହିଛି - 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏକାଠି ହେବା, ବିଜ୍ଞାନ ସହ ଠିଆହେବା'। ସ୍ଥୁଳ ମଣିଷ ହେଉଛି ଦେଶ ଓ ସମାଜର ସମ୍ପଦ। ଜଣେ ଅସ୍ଥୁ ରହିଲେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇ ନ ଥାଏ। ଜଣେ ଲୋକ ରୋଗରେ ପଡ଼ିଲେ ତାଙ୍କର ବୁଦ୍ଧି ଶକ୍ତି ହୋଇଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍, ସେ କାମ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାରକଲେ ଆମେ ନିମ୍ନ ୪ ପ୍ରକାର ଅବସ୍ଥା ପାଇବା। ସେହିମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥୁଳ, ତାଙ୍କର



କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ। କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ରୋଗ ନ ହେବା ପାଇଁ ସତର୍କ ରହିବା ଦରକାର। କେତେକ ରୋଗ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରହି ଚିକିତ୍ସା ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ସ୍ଥୁଳ ରହିବା ମଣିଷର ଏକ ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଅଧିକାର। ଏଥିପାଇଁ ଆମେ ସତର୍କ ହେବା ନିହାତି ଦରକାର। ତେଣୁ ନିୟମିତ ସମୟ ଅଭ୍ୟାସରେ ଅଭିଜ୍ଞ

ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ନିକଟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ନିହାତି ଦରକାର। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଚିକିତ୍ସା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ବିଶେଷତାରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ନିଜକୁ ସ୍ଥୁଳ ରଖିବା ଲାଗି ଅଧିକ ସତର୍କହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏଥିଲାଗି ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଦିଅନ୍ତୁ। ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ। ସକାଳୁ ଅତିକମରେ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ବାଲକ୍ତୁ କୌଣସି ରୋଗର କାରଣ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବା ମାତ୍ରେ ବିକଳ ନ କରି ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାନ୍ତୁ। ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ତେବେ ନିଜକୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଦୃଢ଼ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଆମେ ସଚେତନ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର। ଏ ନେଇ ସମ୍ମିଳିତ ଉଦ୍ୟମର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ତେଣୁ ଏଥର ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନ ପକ୍ଷରୁ ସମସ୍ତେ ଯେପରି ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବେ ସେ ନେଇ ବୁଝିବୁ ଦିଆଯାଇଛି। ବିଶେଷତାରେ ସମସ୍ତେ ଏକାଠିହୋଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟିକଲେ ଆମେ ନିଜକୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ କେତେକାଂଶରେ ରକ୍ଷା କରିପାରିବା।

ସ୍ଥୁଳ ଶରୀର ଓ ଖାଦ୍ୟ



ସ୍ଥୁଳ ଶରୀର ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା କେତେ ତାହା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ଅନିୟମିତତା କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଡାକିଆଣିଥାଏ। ସବୁବେଳେ ଆମେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସ୍ଥୁଳ ରଖେ। ଭିତ୍ତିମୁକ୍ତ ତଥା ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର। ତା'ସହ ପରିଚାଳନା, ତରଳା ଫଳପତ୍ତୁ ଆଦି ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। ଆମେ ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଇବା ଦରକାର। ତା'ସହ ଆବଶ୍ୟକ ମୂତାବକ ପାଣି ପିଇବା ସହ ରାତିରେ ୭-୮ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇଲେ ଆମ ଶରୀର କେତେକାଂଶରେ ସ୍ଥୁଳ ରହିଥାଏ। ଶରୀର ପୋଷଣ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

ମୋ ଚିକିତ୍ସା ମୋ ଅଧିକାର

ଆତ୍ମବୈଦ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଏପରି ଏକ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଯାହା ପ୍ରଥମେ ସ୍ଥୁଳ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାର ଉପାୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନକରେ। ବ୍ରାହ୍ମୀ ପୁସ୍ତକରେ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ, ଦାନ୍ତ ଘଷିବା, ମୁଁ ଧୋଇବା, କୁଳି କରିବା, ନଦ୍ୟ (ନାକରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପୁରଣ) ଭଳି ଲଗାଇବା, ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ସ୍ନାନ, ଭୋଜନର ନିୟମ ପାଳନ ଏବଂ ରତ୍ନ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଣ ଓ ନିୟମ ପାଳନ (ରତ୍ନତ୍ୟୟା) ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ଉପାୟ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ହିଁ ଆତ୍ମମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ। ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ସକାଳୁ ଉଠି ପୂର୍ବ ଧୋଇବା, ଦାନ୍ତ ଘଷିବା କାମ ଯାହାକି ନିତ୍ୟକର୍ମ ଭାବରେ ଆଚରଣ କରୁ ତାହା ଏହି ଆତ୍ମବୈଦ୍ୟ ଶାସ୍ତ୍ର ଜ୍ଞାନର ହିଁ ପଦ୍ଧତି। 'ସଦବୃତ୍ତ' ମାଧ୍ୟମରେ ଉଚିତ ସାମାଜିକ ଜୀବନଯାପନ ଓ ସ୍ଥୁଳ ସମାଜ ଗଠନ ଦିଗରେ ଏହି ବିଜ୍ଞାନ ହିଁ ତିନା କରିଥାଏ। ନିଜ ପ୍ରସନ୍ନ ରହିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରସନ୍ନ ରହିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବ। ବିଷାକ୍ଷତ, ଭୟଶୂନ୍ୟ, ବୁଦ୍ଧିମାନ, ଉଦାହାରୀ, ଚତୁର, କ୍ଷମାମୟ, ଧାର୍ମିକ ଓ ଆଧିକ ହେବା ଉଚିତ। ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ସହ ଭାଲ ପରି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦରକାର। ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ରାଜିଲ, ଜାମାଇକା, ଚିଲି,

ସ୍ତ୍ରୀରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ, ଓମାନ ଆଦି ଅନେକ ଦେଶରେ ଆତ୍ମବୈଦ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଲୋକାଦୃତ ହୋଇପାରିଛି। ତେଣୁ ଆମେ କାହିଁକି ଏହି ଚିକିତ୍ସାର ଫାଇଦା ଉଠାଇବା ନାହିଁ ? ଏହି ଚିକିତ୍ସାକୁ ଆପଣେଣ ଅନେକ ରୋଗୀ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାର ଅନେକ ନିଜର ରହିଛି। କୋଭିଡ଼

ସମୟରେ ଏହାର ଭୂତାଣୁର ପ୍ରତିଷେଧକ ଉପାୟ ସହ ବିଭିନ୍ନ ସହକାମୀ ଗୁଣାଣୁସମୃତ୍ତ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥିଲା। ସର୍ବୋପରି ଆତ୍ମବୈଦ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ଉତ୍କର୍ଷକୁ ବିଚାରକରି ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଆତ୍ମସ୍ୱ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ସ୍ୱୋଗାନ୍ତ ମନେପକାଇ ଆମେ ପ୍ରକଳ୍ପରେ କହିବା- 'ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରତି ଘର : ଆତ୍ମବୈଦ୍ୟ ଦରକାର। ମୋ ଚିକିତ୍ସା ମୋ ଅଧିକାର।' -ଡା. ଅନନ୍ତ କୁମାର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ

The family group chat has 847 messages. NOT ONE IS ABOUT HEALTH.

We share everything there.

Memes. Recipes. Flight tickets.

Good morning messages that nobody asked for.

But somehow, health never makes the list.

This World Health Day, let's change that.

WORLD HEALTH DAY 2026

0674-6165 656

CARE HOSPITALS | evercare | KINERHEALTH

CARE Hospitals, a unit of Quality Care India Limited

Prachi Enclave, Chandrasekharpur, Bhubaneswar

ସୌ କର୍ଣ୍ୟ

ପ୍ରୀଷ୍ଟରତ୍ନରେ ରୂପଚର୍ଣ୍ୟା

ସକାଳେ ଘରୁ ବାହାରିବା ସମୟରେ ଲୁକ୍ ପରଫେକ୍ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରେମ୍‌ଶନେୟ ଖରାବେକକୁ ମଉଳିଯାଇଥାଏ । କେବେ ହଟା ଅଧିକା ଦେଖାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଫାଉଣ୍ଡେଶନ ଲଗାଇଥିଲେ ପ୍ୟାନ୍ ପରି ଦେଖାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଆଇଲାଇନର ଚାରିଆଡ଼େ

ଲାଗିଯାଏ । ବାରମ୍ବାର ପୁରା ମେକଅପ୍ ନେବା ସହଜ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ କ୍ଲୋଜେଡ୍ ଫାଉଣ୍ଡେଶନ ଆପଣାଇ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ ନ କରି ଲୁକ୍କିତ ପୁନର୍ବାର ପ୍ରେମ୍ ଲାଗିପାରେ । କାଣ୍ଟୁ ଏ ବିଷୟରେ...
-ପୁରୁଷ୍ଟି ଯଦି ଖାଲ ବୋହୁଛି ତେବେ ପୁରୁଷ୍ଟି ପୋଛନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ହାଲକା

ଭାବେ ମେକଅପ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଚର୍ଚ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ହଟା ଅଧିକା ଦେଖାଯାଉଛି ତେବେ ଚିତ୍ତୁ ସାହାଯ୍ୟରେ ରଗଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମେକଅପ୍ ସଫା ହୋଇଯାଏ । ଭଲ ହେବ ଚିତ୍ତୁ ସାହାଯ୍ୟରେ ହଟାକୁ ଆପିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଏକତ୍ର ଅଧିକ ବାହାରିଯିବ ଏବଂ ମେକଅପ୍ ବି ଠିକ୍ ରହିବ ।



-ଫେସ୍ ମିଷ୍ଟ୍ର ଦ୍ୱାରା ଲନ୍‌ଷ୍ଟାଫ୍ ପ୍ରେମ୍‌ଶନେୟ ଲାଗିଥାଏ । ଏହା ହଟାକୁ ହାଲକେଇ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଏହାଦ୍ୱାରା ମେକଅପ୍ ସେବ୍ ହୋଇଯାଏ । ହାଲକା ଷ୍ଟ୍ରେ ଆପଣେଇ ଲୁକ୍କିତ ରିଭାଇଭ୍ କରିପାରିବ । ଖାସ୍ କଥା ହେଲେ ଫେସ୍ ମିଷ୍ଟ୍ର ଦ୍ୱାରା ମେକଅପ୍ ଭାରି ଲାଗି ନ ଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନାହୁରାଲ ଟୋନ୍ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।
-କମ୍ପାକ୍ ପାଉଡର ଅଧିକ କଷ୍ଟକାରୀ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ହାଲକା କମ୍ପାକ୍ ପାଉଡର ଟ୍ୟାନ୍ କରିବା ବହୁ ସହଜ ହୋଇଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପୁରୁଷ୍ଟି ସାଲନ୍ କମ୍ କରିଥାଏ । ସ୍କିନ୍ ମ୍ୟାସ୍କ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଧ୍ୟାନରଖନ୍ତୁ, ଅଧିକ ପାଉଡର ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ପୁରୁଷ୍ଟି ଫିକା ଲାଗେ । ଏଥିପାଇଁ ଯେତିକି ଆବଶ୍ୟକ କମ୍ପାକ୍ ପାଉଡର ସେତିକି ଲଗାନ୍ତୁ ।
-ଚାରିଆଡ଼େ ଲେସି ହୋଇଯାଇଥିବା ଆଇଲାଇନର ଲାଗିବା ଖରାବିନରେ ସାଧାରଣ କଥା । ଏହାକୁ ଠିକ୍ କରିବାକୁ ହେଲେ କଟ୍‌ନ୍ ସ୍ୱାଭ ନିଅନ୍ତୁ, ଏହାକୁ ହାଲକା ଭାବେ ଖରାପ ହୋଇଥିବା ଭାଗକୁ ସଫାକରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଆଇଲାଇନରକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହି କ୍ଲୋଜେଡ୍ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ପୁରା ଲୁକ୍କିତ ଭୂତଳ ଶୀର୍ଷ ବନାଇଥାଏ ।

ଗୃହିଣୀଙ୍କ ପାଇଁ..

ଆଜିକାଲି ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପରିପରିବାରେ ଯେଉଁଠିଦେଖିବାକୁ ବ୍ୟବହାର ହେବା ସାଧାରଣ କଥା । ହେଲେ ଏହାକୁ ଜିଣି ସାରିବା ପରେ କିପରି ଏଥିରୁ ଯେଉଁଠିଦେଖିବାକୁ ଦୂର କରିବେ କାଣ୍ଟୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ...



ପାଣି: ଫଳ ଓ ପରିପରିବାକୁ ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବେ ୨-୩ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖି ଯୋଗ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଏଥିରେ ଲାଗିଥିବା ଧୂଳି, ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଏବଂ ଯେଉଁଠିଦେଖିବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପରିପରିବାରେ ଦୂର ହୋଇଯିବ ।
ଲୁଣପାଣି: ପରିପରିବାକୁ ବଜାରରୁ ଜିଣି ଆଣି ତାକୁ ଲୁଣପାଣିରେ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଯେଉଁଠିଦେଖିବାକୁ ଯୋଗ୍ୟହୋଇଯିବ ।
ବେକିଂ ସୋଡ଼ା: ସେଓ, ଚମାଚୋ, କମ୍ପାକ୍ ଲଙ୍କା ଆଦି ସଫାକରିବା ପାଇଁ ବେକିଂ ସୋଡ଼ା ଭଲ କାମ କରିଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟଚୁଟି ମିଷ୍ଟ୍ର ସ୍ତ୍ରୀରତ୍ନ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଭିଜା ହୋଇଥିବା ମିଷ୍ଟ୍ର ସ୍ତ୍ରୀରତ୍ନ ଅଧା କପ, ସିଝା ହୋଇଥିବା ପୁରୁଷ୍ଟି କର୍ମ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ, କ୍ଲୋଜେଡ୍ ଆକାରରେ କଟାହୋଇଥିବା ପିଆଜ ଅଧାକପ, ଚମାଚୋ, କାକୁଡ଼ି, ଲେମ୍ବୁରସ ଅଧା ଚାମଚ, ଚିଲି ଫେଙ୍କୁ ଅଧା ଚାମଚ, ଅରଗାନୋ ଅଧା ଚାମଚ, ଗୋଲମରିଚ ପାଉଡର ଅଧା ଚାମଚ, କ୍ଲୋଜେଡ୍ ଆକାରରେ କଟାହୋଇଥିବା ଧନିଆପତ୍ର (ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ) ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ସ୍ତ୍ରୀରତ୍ନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇନିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ସବୁ ସ୍ତ୍ରୀରତ୍ନ ଏବଂ କର୍ମ ଅଳ୍ପକାଳୁ । ଏଥିରେ କଟାହୋଇଥିବା ପିଆଜ, କାକୁଡ଼ି, ଚମାଚୋକୁ ପକାନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେଥିରେ ଲେମ୍ବୁ ରସ ପକାନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଭିନ୍ନ ଲୁଣ, ଚାନ୍ଦ ମସଲା, ଅରଗାନୋ, ଚିଲି ଫେଙ୍କୁ, ଗୋଲମରିଚ ପାଉଡର ପକାନ୍ତୁ । ଏଥିର ମିଷ୍ଟ୍ର ସ୍ତ୍ରୀରତ୍ନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା । ସେଥିରେ ଧନିଆପତ୍ର ପକାଇ ଏବେ ପରଷି ପାରିବେ ।



ଖୁସି ରହିବାକୁ ସମସ୍ତେ ଚାହାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ କିପରି ହାସଲ କରାଯିବ, କିପରି ଜୀବନରେ ଏହା ବଜାୟ ରହିବ ଏହି କଥାକୁ ନେଇ ଲୋକେ ଅନଭିଜ୍ଞ ଥାନ୍ତି, ଯେତେବେଳେ କି ଖୁସି କୌଣସି ଦୁର୍ଲଭ ଜିନିଷ ନୁହେଁ । ଏହା କ୍ଲୋଜେଡ୍ କଥାରେ ବି ଲୁଚି ରହିଥାଏ, ପୁଣି ନିଜ ଆଖପାଖରେ ତେଣୁ ଆପଣ କେମିତି ନିଜ ପାଇଁ ଖୁସି ଖୋଜିବେ ତାହା ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ହିଁ ନିର୍ଭର କରେ....

ଖୁସିର ରହସ୍ୟ



ଶାନ୍ତିର ଅନ୍ୟତମ ମାଧ୍ୟମ ହେଉଛି ଖୁସି । ବେକେବେକେ ଏହାକୁ କେତେକେ ବହୁ କଠିନ ଏବଂ ଦୁର୍ଲଭ ବୋଲି ଭାବିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଖୁସି କୌଣସି ବହୁ ବଡ଼ କିମ୍ବା କଠିନ ଉପଲବ୍ଧି ନୁହେଁ । ନିଜର ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ଏକ ନୂଆ ରୂପ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏକ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଅନେକାଂଶରେ ଖୁସି ଆଣିପାରିବ । ଆଉ ସେହି ଖୁସି ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନକୁ ଏକ ନୂଆ ରାସ୍ତାରେ ନେଇଯାଇପାରିବ ।

ଆମର ଅଧା ଖୁସି ଆମର ସେବ୍ ପଦ୍ମ ବା ଆନୁବଂଶିକ କାରଣ ଉପରେ ଆଧାରିତ ହୋଇଥାଏ । ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ଜୀବନର ପରିସ୍ଥିତି ବାହାର ପରିସ୍ଥିତି ଯେମିତି ଧନ, ବୈବାହିକ ସ୍ଥିତି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଚାକିରି । ଆମର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖୁସିର ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ଭାଗ ଆମର ନିଜର ବିଚାର, ବ୍ୟବହାର, ବୈବିକ ଅଭ୍ୟାସ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଖୁସି ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଏହି ସ୍ୱତ୍ର ପ୍ରତି ନିହାତି

ଶାନ୍ତିର ଅନ୍ୟତମ ମାଧ୍ୟମ ହେଉଛି ଖୁସି । ବେକେବେକେ ଏହାକୁ କେତେକେ ବହୁ କଠିନ ଏବଂ ଦୁର୍ଲଭ ବୋଲି ଭାବିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଖୁସି କୌଣସି ବହୁ ବଡ଼ କିମ୍ବା କଠିନ ଉପଲବ୍ଧି ନୁହେଁ । ନିଜର ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ଏକ ନୂଆ ରୂପ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏକ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଅନେକାଂଶରେ ଖୁସି ଆଣିପାରିବ । ଆଉ ସେହି ଖୁସି ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନକୁ ଏକ ନୂଆ ରାସ୍ତାରେ ନେଇଯାଇପାରିବ ।
ମନରେ ରହିଛି ଖୁସି
ଖୁସି ବାହାର ଜିନିଷରେ ନୁହେଁ ମାନସିକ ଅନୁକମ୍ପନ ଦ୍ୱାରା ଆସିଥାଏ । ଏକ ଖୁସିମୟ ଜୀବନ ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ମନକୁ କ୍ରୋଧ, ଈର୍ଷ୍ୟା ଏବଂ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଦୂରକରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରନ୍ତୁ । କାରଣ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ ହୋଇ ରହିବେ ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୁସିର ଝଲକ ପାଇବା ସହଜ ହେବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ନିଜର ଆଚାର ବ୍ୟବହାର ଏବଂ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣ ଖୁସିର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇପାରିବେ ।
ଖୁସିର ୫୦-୧୦-୪୦ ସ୍ୱତ୍ର
ଖୁସି ପାଇବାକୁ ହେଲେ କେତୋଟି ସ୍ୱତ୍ର ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଖୁସିର ସ୍ତରକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିବାକୁ ହେଲେ ୫୦-୧୦-୪୦ ସ୍ୱତ୍ରକୁ ଆପଣେଇ ପାରନ୍ତି । ଏହି ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଖୁସିର ଘଟକ ଏହି ପ୍ରକାର- ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ଜେନେଟିକ୍ -



ବରକାର । ବଡ଼ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ବଦଳରେ କ୍ଲୋଜେଡ୍ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ନିରାଶ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ଆପଣଙ୍କୁ ପାରିଲେ ଆପଣ ନିଜ ଜୀବନକୁ ଖୁସିରେ ରଖିପାରିବେ ।
ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ
ନିଜକୁ ଖୁସିରେ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ନିଜର ପଡୋଶୀ ଏବଂ ପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ସହ ମଧୁର ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ଆପଣ କେତେକାଂଶରେ ନିଜକୁ ଖୁସିରେ ରଖିପାରିବେ ।
ଯୋଗ୍ୟତା
ଯୋଗ୍ୟତା ସହ ମିଶ୍ରଣିତ ସେମାନଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ କିପରି ଆହୁରି ମଧୁର ହୋଇପାରିବ ଚେଷ୍ଟାକରନ୍ତୁ । ପଡୋଶୀଙ୍କ ସୁଖଦୁଃଖରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ । ତେବେ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କର ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ । ତେଣୁ ଖୁସି ସହ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ଓତପ୍ରୋତ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ ।
ଏହାକୁ ଯେତେ ମଧୁର ଆଉ ମଜଲୁତ ରଖିବେ ଆପଣ ନିଜକୁ ସେତେ ଖୁସିର ଖୁସିରେ କିଛି ଖାସ୍ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ରହିଛି । ନିଜର ମାନସିକତାକୁ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବେଶରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । କେହି କେହି ଆପଣଙ୍କର ଭଲ ଗୁଣକୁ ପ୍ରଶଂସା କଲେ ଆପଣ ଖୁସି ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଏଥିଲାଗି ନିଜର ବ୍ୟବହାର ମାନ୍ୟତା ଦେବା ନିହାତି

ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ ହସର ମାହୋଲ
ମଙ୍ଗଳା ଏବଂ ହସାଉଥିବା ପୁରୁଷକୁ ସାଇତି ରଖନ୍ତୁ । ଯେମିତି ଡିଜିଟାଲି କିମ୍ବା ଫଟୋ ମାଧ୍ୟମରେ ହେଉ କି ଭିଡିଓ । ଏହାକୁ ଆପଣ ପରେ ଦେଖି ଖୁସି ହୋଇପାରିବେ । ସେ ମଙ୍ଗଳା ବାହୁଁ ହେଉ କି କୌଣସି ମଙ୍ଗଳା ବାହାଣୀ ପଡ଼ି କେତେକାଂଶରେ ମନକୁ ହାଲକା କରିପାରିବେ । ମଝିରେ ମଝିରେ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ମିଳାମିଶା କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ହେବା ଦ୍ୱାରା ମନ ହାଲକା ଲାଗିଥାଏ ।
କ୍ଲୋଜେଡ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ
ଆପଣଙ୍କର କ୍ଲୋଜେଡ୍ ଅଭ୍ୟାସ ଯଦି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିଲେ ତେବେ ସେଥିପ୍ରତି ଆପଣ କେତେକାଂଶରେ ଖୁସିରେ ରହିପାରିବେ । ନିଜ ମନର ଭାବନାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣନ୍ତୁ । ନିଜ ମୁହଁକୁ ଏଭଳି ରଖନ୍ତୁ ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ପରିବେଶକୁ ସବୁବେଳେ ଖୁସିରେ ଭରିଦେବ । ନିଜ ଉପରେ ଶତ ପ୍ରତିଶତ ଭରସା ରଖନ୍ତୁ । ଅଯଥା କଥାରେ ନିଜକୁ ଛନ୍ଦି ଦେଲେ ସବୁ କିଛି ଅନୁଆ ଚଳୁଆ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିଜକୁ ଏଭଳି ପରିବେଶରେ ରଖନ୍ତୁ ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟିକରିବ ଏବଂ ଆପଣ ଅନେକ ସମୟରେ ଖୁସିରେ ରହିବେ ।

ଫୁଲଗଛ ଲଗାଉଥିଲେ...

ବର୍ତ୍ତମାନ ଖରା ଏତେ ପ୍ରଖର ହେଲାଣି ଯେ ଯେଉଁଠିମାନେ ଫୁଲଗଛ ଲଗାଉଥିବା ସହଜ ରଖନ୍ତି, ସେମାନେ ଏଥିପାଇଁ ଚିତ୍ତିତ ରହିଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏମିତି କିଛି ଫୁଲଗଛ ଅଛି ଯାହା ଅତ୍ୟଧିକ ଖରା ହେଲେ ବି ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଏତେଟା ପଡ଼ି ନ ଥାଏ । କାଣ୍ଟୁ ଏପରି ଫୁଲଗଛ ବିଷୟରେ...

ବୋଗନାବିଲିୟା : ଏହାକୁ ମରୁଭୂମିର ରାଜା କହିଲେ ବି ଭୁଲ ହେବନି । କାରଣ ପରି ଦେଖାଯାଉଥିବା ଏହି ରଙ୍ଗ ବେରଙ୍ଗର ଫୁଲ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଖରାରେ ବି ସତେଜ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ କମ୍ ଦେଖାଶୁଣା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ କମ୍ ପାଣିର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।
ଲେଖନା : କ୍ଲୋଜେଡ୍ ରଙ୍ଗିନ ଫୁଲର ଗୁରୁ ଏହି ଗଛ ପ୍ରକାପତିକର ବହୁତ ପସନ୍ଦ । ଏହି ଗଛଟି ଖରାକୁ ବହୁତ ସହଜରେ ସହି ପାରିଥାଏ । ବାଲକାନି ରେଲିଂରେ ଏହା ବହୁତ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।
କେରେନିୟମ୍ : କ୍ଲାସିକ୍ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଏହା ବହୁ ପସନ୍ଦ ଆସିଥାଏ । ଭଲ ଜଳ ନିଷ୍କାସନ ହେଉଥିବା ମାଟିରେ ଭଲଭାବେ ଫୁଲ ଭରି ହୋଇ ରହିଥାଏ ।
ପେଣ୍ଟାସ୍ : ଚାରା ପରି ଆକାର ଥିବା ଏହି ଫୁଲ ଖରାଦିନେ ବହୁ ତାଳା ଏବଂ ପ୍ରେମ୍ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହା ଅଲଗା ଅଲଗା ଉଚ୍ଚତାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଆପଣ ଏହାକୁ ନିଜ ବାଲକାନି ସେବୁକ୍ ଦେଖି ଚୟନ କରିପାରିବେ ।



ପାଣି କେଉଁ ବଟଲରେ ପିଇବେ..

କଳ ହିଁ ଜୀବନ । ପାଣି ପିଇବା ପାଇଁ କିଏ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବଟଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ତ ଆଜି କିଏ ତତ୍ୟ ନ ହେଲେ ଖୁଲି । ଘରୁ ବାହାରିବା ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ପାଣି ବଟଲ ନିଜ ବ୍ୟାଗରେ ନେଇ ଚାଲିଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଏହା ଜାଣିଛନ୍ତି କି ଖୁଲି କି ତତ୍ୟ ବଟଲ କେଉଁଥିରେ ପାଣି ପିଇବା ଭଲ । କାଣ୍ଟୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ...



ବାବରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
ଖୁସିର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଆପଣଙ୍କୁ
ଖୁସିରେ କିଛି ଖାସ୍ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ରହିଛି । ନିଜର ମାନସିକତାକୁ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବେଶରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । କେହି କେହି ଆପଣଙ୍କର ଭଲ ଗୁଣକୁ ପ୍ରଶଂସା କଲେ ଆପଣ ଖୁସି ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଏଥିଲାଗି ନିଜର ବ୍ୟବହାର ମାନ୍ୟତା ଦେବା ନିହାତି



ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଆପଣ ଯେଉଁପରି ଭାବେ ବୋତଲରେ ପାଣି ପିଇନ୍ତି ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଏବଂ ନେଟେଟିଭ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବୋତଲରେ ପାଣି ପିଇନ୍ତି ଆଜି ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବୋତଲ ସାମ୍ନ୍ୟ ଲାଗି କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ ।
-ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଅନୁସାରେ ତତ୍ୟ ବୋତଲରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଆଖିମାଳକ୍ରୋବିୟଲ ଗୁଣ ରହିଛି । ଏହା ଶରୀରରେ ଥିବା ହାନିକାରକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆକୁ ଦୂରକରିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ତତ୍ୟ ବୋତଲରେ ପାଣି ପିଇନ୍ତି ସେହି ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଲମ୍ବନିତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।
-ତତ୍ୟ ବୋତଲରେ ପାଣି ପିଇଲେ ଏହା ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ଭଲ କରିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରରେ ଥାଇରଏଡ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଭୋକ ବଢ଼ାଇବା ସହ ଖାସ୍ ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
-ତତ୍ୟ ବୋତଲକୁ ପ୍ରତିଦିନ ସଫାକରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ



ଲେମ୍ବୁ, ଲୁଣ ସିରକା ଘୋଳର ବ୍ୟବହାର କରି ବୋତଲକୁ ସଫା କରିପାରିବେ । ବୋତଲ ସଫା କରିବାପାଇଁ ପରେ ତାକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇନିଅନ୍ତୁ ।
-ଖୁଲି ବୋତଲରେ ପାଣି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଏଥିରୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ରସାୟନ ଗନ୍ଧ ଆସି ନ ଥାଏ । ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ପାଣି ଥଣ୍ଡା ରଖି ପିଇିଥାଏ ।
-ଖୁଲି ବୋତଲକୁ ସଫା କରିବାକୁ ହେଲେ ଆପଣ ଲିମ୍ବୁରସ ଓ ଖିର ଦ୍ୱାରା ସଫା କରିପାରିବେ । ଭିତର ପାଖ ସଫା କରିବାକୁ ହେଲେ ଗୋଟେ ବ୍ରଶ୍ ସଫାକରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ

