

ଆମର ଆକର୍ଷଣୀୟ ଆନୁରୋଚୀ ରେଟ୍ସ ଯୋଗେ

10 ଲକ୍ଷ ଓ ତତ୍ପୂର୍ଣ୍ଣର କୁଣ୍ଠ ମୂଲ୍ୟ ପାଇଁ, ପ୍ରବେଶ ସମୟରେ
25 ବର୍ଷରୁ 29 ବର୍ଷର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବୟସ ଅନୁମତିଯୋଗ୍ୟ ।



ଫିକ୍ସଡ୍ ଆନୁରୋଚୀ
ରେଟ୍ସ



ମଲ୍ଟିପଲ୍
ଆନୁରୋଚୀ ବିକଳପସ୍ତୁ



ଆନୁରୋଚୀ ପାଇବାର
ଏକାଧିକ ମାଧ୍ୟମ



ଏଲିକିଆଇଭିଆଇ

ଜୀବନ
ଅକ୍ଷୟ

VII

ଏକ ନନ୍-ପାରା, ନନ୍-ଲିକ୍ସଡ୍, ଇଣ୍ଡିଭିଡୁଆଲ,
ସେକ୍ସୁଆଲ୍, ଇମ୍ପିଡିଏବ୍ ଆନୁରୋଚୀ ପ୍ଲାନ

UIN: 512N37V06 ରାଉଟ୍ ନଂ: 857

ବାବଦ୍‌ବୋର୍ଡ୍ ବରଷ
ସର୍ବଦାର୍ଥୀ ଗୋପାଳକ ଆର୍ଦ୍ର

୧୫/୦୫/୨୦୨୩



ୱେବସ୍ଥ: licindia.in

କବ୍ ସେବେସ୍ ସର୍ଭିସ୍ (022) 6827 6827

ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇଁ ନିଜର ଏଜେଣ୍ଟ/ନିକଟତମ ଏଜେଣ୍ଟଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ବିଶ୍ୱାସୀ ନିଜ ସମ୍ପର୍କର ନାମ SMS ବରଷ 567674744୯

ଆମକୁ ଫଲୋ କରନ୍ତୁ:     LIC India Forever | IRDAI Regn No.: 512

ଭ୍ରମାନ୍ତର ଯୋଗ୍ୟ କବ୍ ଏବଂ ମିଶ୍ଟ/ଠାକାମିତର ଅପରାଧକୁ ପ୍ରତି ବାଧ୍ୟତା: ଅପରାଧକୁ ଅପରାଧ ବାଧ୍ୟତା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ବିଶ୍ୱାସୀ ଯୋଗ୍ୟ: କବିତା ବିଶ୍ୱାସୀ ପ୍ରିମିୟମ ନିବେଶ କରି କବିତାବେଶ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ । ଏପରି ଯୋଗ୍ୟ କବ୍ ପ୍ରାପ୍ତ

ଆମର କ୍ଲ୍ୟାୟଆର୍ଡ୍ ନଂ:

8976862090

Hi

ବୁଝନ୍ତୁ



ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ରବିବାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଗତି ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିବାକୁ ମହିଳା ଓ ଯୁବତୀମାନେ ଛତାଧରି ଯାଉଛନ୍ତି ।

ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ରାଜ୍ୟରେ ସକାଳୁଆ ସ୍କୁଲ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୬/୩
(ସ୍ପେଶିଆ ସାହୁ)

ରାଜ୍ୟରେ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ସକାଳୁଆ ହୋଇପାରେ ସ୍କୁଲ । ମାର୍ଚ୍ଚ ଆରମ୍ଭରୁ ଖରାପ ଚାନ୍ଦି ଚାନ୍ଦି ବର୍ତ୍ତମାନ ଲାଗିଛି । ଚାନ୍ଦି ଚାନ୍ଦି ଖରା ସାଙ୍ଗକୁ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ ଓ ଗୁଳୁଗୁଳି ଅନୁଭୂତ ହେଉଛି । ଏପରିସ୍ଥିତିରେ ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ସ୍କୁଲ ଯିବା ଆସିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡୁଛି । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଏପ୍ରିଲ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଚଳିତ ମାସରୁ ସକାଳୁଆ ସ୍କୁଲ କରିବାକୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି । ଏନେଇ ରାଜ୍ୟ ଓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା ବିଭାଗ ସହ ଆଲୋଚନା କରାଯିବ । ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସକାଳୁଆ ସ୍କୁଲ ଖୋଲିବା ନେଇ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯିବ ବୋଲି ରବିବାର ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ଗଣ୍ଡାପୁରୀ ଦେଖାଇଛନ୍ତି । ଗତବର୍ଷ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଥମରୁ ଦ୍ୱାଦଶ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଠପଢ଼ା ସମୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏପ୍ରିଲ ୨ରୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ଅଧୀନ ସରକାରୀ, ସରକାରୀ ଅନୁଦାନପ୍ରାପ୍ତ ଓ ଘରୋଇ ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକରେ ସକାଳୁ ୭ଟାରୁ ପୂର୍ବହ୍ନ ୧୧ଟା ୩୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଠପଢ଼ା ହେଉଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ କ୍ୟାମ୍ପସ୍‌ରେ ସୁରକ୍ଷିତ ପାଠ୍ୟ ଢଳ, ଉପାଦେୟ ପ୍ୟାକେଟ୍ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ରଖିବା ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା ।

ରେରାରେ ଖାଲି ପଡ଼ିଛି ଅଧକ୍ଷ ପଦ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୬/୩
(ରବିନାରାୟଣ ଜେନା)

ରାଜ୍ୟରେ ବେଆଇନ କୋଠାବାଡ଼ି ନିର୍ମାଣ ଉପରେ ରୋକ୍ ଲଗାଇବା ସହ ପଞ୍ଜୀକରଣକୁ ନୀତିଗତ ଭାଷାରେ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇଥିବା ଓଡ଼ିଶା ଚିନ୍ତା ଲକ୍ଷ୍ମେଷ୍ଟେଟ୍ ରେଗୁଲେଟୋରି ଅଥରିଟି (ରେରା)ରେ ଅଧକ୍ଷ ପଦ ଖାଲିପଡ଼ିଛି । ଫଳରେ କୌଣସି ପ୍ରକଳ୍ପ ପଞ୍ଜୀକରଣ ହୋଇପାରୁନାହିଁ । ଏପରି କି ଅଧକ୍ଷ ପଦ ଖାଲି ପଡ଼ିଥିବାରୁ କୌଣସି ନୀତିଗତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇ ପାରୁନାହିଁ । ନୂଆ ଅଧକ୍ଷ ପଦ ପୂରଣ ପାଇଁ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ପ୍ରକାଶ ପାଇବାର ୨ମାସ ସମୟ ଲାଗିବ ।

ମେ'ରେ ଅବସର ନେବେ ୨ ସଦସ୍ୟ

ତେଣୁ ଏଯାବତ୍ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ପ୍ରକାଶ ପାଇ ନ ଥିବାରୁ ଅଧକ୍ଷ ପଦବା ପୂରଣ ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି । ଗୋଟିଏ ପଡ଼େ ଆଂଶିକ ବା ପାର୍ଟି ପୁର୍ବ ବିକ୍ରି ବନ୍ଦ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଅଧକ୍ଷ ପଦ ଖାଲି ପଡ଼ିବାରୁ ପଞ୍ଜୀକରଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ବିଳମ୍ବ ଘଟୁଛି । ଫଳରେ ରାଜ୍ୟସ୍ଥ ଆବାସରେ ମଧ୍ୟ ସରକାର ବିଫଳ ହେଉଛନ୍ତି । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରୀୟାଗ୍ୟ ଯେ, ଓଡ଼ିଶା 'ରେରା'ର ପୂର୍ବତନ ଅଧକ୍ଷ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଦାସ ଗତ ଫେବୃଆରୀ ୨୮ରେ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଅବସରି ଯାଇଛନ୍ତି । ସରକାରଙ୍କୁ

ନୂଆ ଅଧକ୍ଷ ମନୋନୟନ କରିବା ପାଇଁ ଅତି କମ୍‌ରେ ଦୁଇମାସ ସମୟ ଲାଗିବ । ହେଲେ ଏହି ସମୟରେ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ କାହାକୁ କାମଚଳା ଅଧକ୍ଷ ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି ମିଳିନାହିଁ । ଫଳରେ ନୂତନ ପ୍ରକଳ୍ପ ପଞ୍ଜୀକରଣ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ । ଏହାବାଦ୍ କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବେଆଇନ ନିର୍ମାଣକାରୀ ସଂସ୍ଥା ଯଦି ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କୁ ଶୋଷଣ କରୁଛନ୍ତି କରୁଛନ୍ତି ତାଙ୍କୁ ବିରୋଧରେ ସାମାନ୍ୟ ଅଭିଯୋଗ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ହୋଇପାରୁନାହିଁ । ଏଥିଯୋଗୁ କେତେକ ଉପଯୁକ୍ତ ନିର୍ମାଣକାରୀ

ଦେଶରେ ବୌଦ୍ଧ ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ ସହର, ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଦ୍ୱିତୀୟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୬/୩
(ଅନୁରାଧା ମହାରଣା)

ମାର୍ଚ୍ଚରେ ଅସହ୍ୟ ହେଲାଣି ଖରାପ ଚାନ୍ଦି । ରାଜ୍ୟରେ ଗତ କିଛିଦିନ ହେବ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ ସହ ଗୁଳୁଗୁଳି ଛାରି ରହିଥିବାବେଳେ

୪୩ ଡିଗ୍ରୀ ଫିଲ୍ମା ତାପମାତ୍ରା

ରବିବାର ତାପମାତ୍ରା ୪୩ ଡିଗ୍ରୀ ଫିଲ୍ମା । ଭାରତୀୟ ପାଣିପାଗ କେନ୍ଦ୍ର ଅନୁସାରେ, ୪୩.୬ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସ୍ ତାପମାତ୍ରା ସହ

ବୌଦ୍ଧ ଦେଶର ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ ସହର ପାଲଟିଛି ଏବଂ ୪୨ ଡିଗ୍ରୀ ସହ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଦେଶର ଦ୍ୱିତୀୟ ଉତ୍ତମ ସହର ହୋଇଛି । ସେହିପରି

ଅନ୍ୟ ୫ ସହରରେ ମଧ୍ୟ ତାପମାତ୍ରା ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ ଉପରେ ରହିଛି । ବଲାଙ୍ଗୀରରେ ପାରଦ ୪୧.୬ ଡିଗ୍ରୀ ଛୁଇଁଥିବାବେଳେ ଅନୁଗୋଳରେ ୪୧.୧, ଚିଟଲାଗଡ଼ରେ ୪୦.୫, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ରେ ୪୦.୫ ଓ ପୁଷ୍ପା-୨



ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ



ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ରବି ଧାନ ସଂଗ୍ରହ ପାଇଁ ଚାଷୀ ପଞ୍ଜିକରଣ

ଧାନ ସଂଗ୍ରହ ବର୍ଷ ୨୦୨୪-୨୦୨୫

ଚଳିତ ରବି ଋତୁ (ଧାନ ସଂଗ୍ରହ ବର୍ଷ ୨୦୨୪-୨୫) ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ପୂର୍ବ ବର୍ଷ ପରି ଚାଷୀମାନଙ୍କଠାରୁ ସେମାନଙ୍କର ବଳକା ଧାନ କ୍ରୟ କରିବେ । ଏଥିପାଇଁ ଚାଷୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଅଧିକୃତ ପ୍ରାଥମିକ କୃଷି ସମ୍ପଦା ଯମିତି ବା ପେଟ୍ଟ/ଲ୍ୟାମ୍ପସ୍/ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ/ ପାଣି ପଞ୍ଚାୟତ (ସଂକ୍ଷେପରେ, ସମିତି) ରେ ଆଗୁଆ ପଞ୍ଜିକରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ରବି ଧାନ ସଂଗ୍ରହ ତା.୧.୫.୨୦୨୫ ରୁ ତା.୩୦.୬.୨୦୨୫ ମଧ୍ୟରେ ହେବ ।



ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

DSPL-422

ପୂର୍ବରୁ ପଞ୍ଜିକୃତ ଚାଷୀଙ୍କ ନବୀକରଣ

- ଗତ ରବିଋତୁରେ ପଞ୍ଜିକୃତ ଚାଷୀମାନେ ନବୀକରଣ କରି ଚଳିତ ରବିଋତୁ ପାଇଁ ପୁନଃ ପଞ୍ଜିକୃତ ହେବେ ।
- ନବୀକରଣ ପାଇଁ ଚାଷୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ସମିତିରୁ ନବୀକରଣ ଫର୍ମ ତା. ୧୨.୩.୨୦୨୫ ରୁ ତା. ୧୯.୩.୨୦୨୫ ମଧ୍ୟରେ ଉପଲବ୍ଧ ।
- ଗତ ରବିଋତୁରେ ଚାଷୀମାନେ ଚାଷ କରିଥିବା କେବଳ ଜଳସେଚିତ ଜମିର ତଥ୍ୟ ଉକ୍ତ ଫର୍ମର ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗରେ ଖାତା ଓ ପ୍ଲଟ୍‌ଘରୀ ଉଲ୍ଲିଖିତ ଥିବ ।
- ଯଦି ରବି ଋତୁ ପାଇଁ ଉପରୋକ୍ତ ଜମି ବାବଦ ତଥ୍ୟାବଳୀରେ ଚାଷୀ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ଚାହୁଁନଥାନ୍ତି, ତେବେ ଉକ୍ତ ଫର୍ମର ତୃତୀୟ ଭାଗରେ ଏହି ମର୍ମରେ ଘୋଷଣାନାମା ପ୍ରଦାନ କରିବେ ।
- ଯଦି ଚାଷୀ ଜମି ବାବଦରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ତଥ୍ୟ ଦେବାକୁ ଚାହୁଁଥାନ୍ତି, ତାହା ଉକ୍ତ ନବୀକରଣ ଫର୍ମର ଚତୁର୍ଥ ଭାଗରେ ବର୍ଣ୍ଣାଇବେ ।

ନୂତନ ଚାଷୀଙ୍କ ପଞ୍ଜିକରଣ

- ଯେଉଁ ଚାଷୀମାନେ ଗତ ରବିଋତୁରେ ପଞ୍ଜିକରଣ କରିନଥିବେ, ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସମିତିରୁ ଗୋଟିଏ ନୂତନ ପଞ୍ଜିକରଣ ଫର୍ମ ନେଇ ପୂରଣ କରିବେ । ଏହା ବିଭାଗର **website** **www.foododisha.in** ରେ ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ । ନୂଆ ଫର୍ମରେ ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ତଥ୍ୟ ସହ ଜଳସେଚିତ ଜମି ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ଖାତା ଓ ପ୍ଲଟ୍‌ର ବିଶଦ ବିବରଣୀ ଦେବାକୁ ହେବ ।

ଚାଷୀମାନଙ୍କର ବାଞ୍ଛିତ୍ୱ

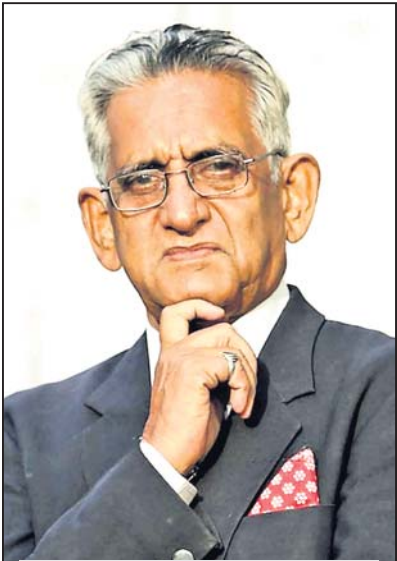
- ସମସ୍ତ ଚାଷୀଙ୍କୁ ପଞ୍ଜିକରଣ/ ନବୀକରଣ ପାଇଁ ନିଜ ନିଜ ସମିତିରେ ସମ୍ପର୍କ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ ।
- ଚାଷୀମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ନୂତନ ପଞ୍ଜିକରଣ ଫର୍ମ ସହିତ ଆଧାର କାର୍ଡର ନକଲ, ବ୍ୟାଙ୍କ ପାସ ବୁକର ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାର ନକଲ, ଦାଖଲ ହୋଇଥିବା ନୂତନ ଜମି ବିବରଣୀର RoR ନକଲ ଏବଂ ଯଦି ଭାଗଚାଷୀ ହୋଇଥାନ୍ତି, ତେବେ ସଂପୃକ୍ତ ଜମି ମାଲିକଙ୍କ ସହମତି ପତ୍ର/ ଆଧାର/ ମୋବାଇଲ ନମ୍ବର ପ୍ରଦାନ କରିବେ । ଜମି ମାଲିକଙ୍କ ଆଧାର କାର୍ଡର ନକଲ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବେ । ଜମି ମାଲିକଙ୍କ ସହମତି ପତ୍ର ହସ୍ତଗତ ନ'ହେଲେ ଭାଗଚାଷୀ ପଞ୍ଜିକରଣ ଗ୍ରହଣ ଯୋଗ୍ୟ ହେବ ନାହିଁ ।
- ପଞ୍ଜିକରଣ/ନବୀକରଣ ଫର୍ମ ପୂରଣ କରି ଚାଷୀମାନେ ସମିତି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ତା. ୧୨.୩.୨୦୨୫ ରୁ ୩୧.୩.୨୦୨୫ ମଧ୍ୟରେ ଦାଖଲ କରିବେ ।
- ରବି ଚାଷ କରାଯାଇଥିବା ପ୍ଲଟ୍ ଖାରୀ ଜମି ବିବରଣୀ ବାବଦରେ ସତ୍ୟ ଏବଂ ବାସ୍ତବ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବେ । ଚାଷ ହେଉଥିବା ଜମିର ପରିମାଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମିଥ୍ୟା ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କଲେ ତାହା ଗ୍ରହଣୀୟ ହେବ ନାହିଁ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ନିୟମ ମତେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ ।
- ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟକୁ ଅପେକ୍ଷା ନକରି ଯଥେଷ୍ଟ ପୂର୍ବରୁ ଚାଷୀମାନେ ପୂରଣ କରାଯାଇଥିବା ଫର୍ମ ସମିତିରେ ଦାଖଲ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ ।

ଅଭିଯୋଗ/ପରାମର୍ଶ

- ଯଦି କୌଣସି ଅଭିଯୋଗ ଥାଏ ତେବେ ଦେୟମୁକ୍ତ **ହେଲ୍ପଲାଇନ ନମ୍ବର 1967** ରେ ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ ।

ସାହିତ୍ୟ ଜଗତର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ତାରକା

ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟ ଜଗତର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ତାରକା ତଥା ଆଧୁନିକ କବି ପଦ୍ମଭୂଷଣ ରମାକାନ୍ତ ରଥଙ୍କ ପରଲୋକ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସ୍ତବ୍ଧ କରିଦେଇଛି। ତାଙ୍କ ପରି ଜଣେ ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀ ଓ ସାହିତ୍ୟ ସୃଷ୍ଟିଙ୍କ ଅମାରିକ ସ୍ୱଭାବ ଏବଂ ସରଳପଣ ତାଙ୍କୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଖରେ ଆପଣାବର କରି ରଖିଛି। ଅନେକ ପଦ ପଦବୀରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ଚଳଣୀ ଏକଦମ୍ ସାଧାରଣ ଥିଲା। ସେହିପରି ତାଙ୍କ ସାହିତ୍ୟ କୃତି ସବୁ ବର୍ଗର ପାଠକଙ୍କ ହୃଦୟକୁ ଛୁଇଁବା ସହିତ କିଭଳି ସହଜରେ ବୁଝି ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ସ୍ୱର୍ଗତ ରଥ ସର୍ବଦା ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥିଲେ। ତାଙ୍କ ରଚିତ ‘ଶ୍ରୀରାଧା’ ପାଇଁ ସେ ଓଡ଼ିଶା ସମେତ ଭାରତରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଥିଲେ। ତାଙ୍କ ଅବର୍ତ୍ତମାନ ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟ ଜଗତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି।



ରମାକାନ୍ତ ରଥ

ସମ୍ମାନ

୧୯୭୮ରେ ସ୍ୱର୍ଗତ ରମାକାନ୍ତ ରଥଙ୍କ କବିତା ସଂକଳନ ‘ସପ୍ତମ ରତ୍ନ’ ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ‘କେନ୍ଦ୍ର ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀ’ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା। ପରେ ୧୯୮୪ରେ ‘ସଚ୍ଚିଦ୍ର ଅକ୍ଷର’ ପାଇଁ ସେ ‘ଶାରଳା ପୁରସ୍କାର’ ପାଇଥିଲେ। ୨୦୦୬ରେ ‘ପଦ୍ମଭୂଷଣ’, ୨୦୧୮ରେ ‘ଅତିବଡ଼ୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଦାସ ସମ୍ମାନ’, ୧୯୯୧ରେ ‘ବିଷୁବ ସମ୍ମାନ’, ୨୦୧୧ରେ ‘ସାରଳା ସମ୍ମାନ’, ୨୦୦୬ରେ ‘ସାହିତ୍ୟ ଭାରତୀ ସମ୍ମାନ’, ୨୦୦୯ରେ ‘କଳିଙ୍ଗ ରତ୍ନ’, ୨୦୧୭ରେ ‘ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ରତ୍ନ’ ଭଳି ଅନେକ ସମ୍ମାନ ଲାଭ କରିଥିଲେ। ୨୦୦୯ ଫେବୃଆରୀରେ ସ୍ୱର୍ଗତ ରଥ କେନ୍ଦ୍ର ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସମ୍ମାନ ‘ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀ ଫେଲୋଶିପ’ ପାଇଥିଲେ।

ପଦବୀ

୧୯୫୭ରୁ ସ୍ୱର୍ଗତ ରଥ ଭାରତୀୟ ପ୍ରଶାସନିକ ସେବାରେ ଯୋଗଦେଇ ୧୯୯୨ରେ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ଭାବେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ୧୯୯୩ରୁ ୧୯୯୮ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେନ୍ଦ୍ର ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀର ଉପସଭାପତି ଏବଂ ୧୯୯୮ରୁ ୨୦୦୩ ଏକାଡେମୀର ସଭାପତି ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇଥିଲେ।

ରଚନାବଳୀ

ରମାକାନ୍ତ ରଥଙ୍କ କବିତା ରଚନାବଳୀ ମଧ୍ୟରେ ‘କେତେ ଦିନର’ (୧୯୬୨), ‘ଅନେକ କୋଠରୀ’ (୧୯୬୭), ‘ସଚ୍ଚିଦ୍ର ମୃଗୟା’ (୧୯୭୧), ‘ସପ୍ତମ ରତ୍ନ’ (୧୯୭୭), ‘ସଚ୍ଚିଦ୍ର ଅକ୍ଷର’ (୧୯୮୨), ‘ସାମାନ୍ତ ବାସ’ (୧୯୮୩), ‘ଫେରି ଚାହିଁଲେ’, ‘ସବୁଦିନେ ସେପାଖେ’, ‘ନ ଯା ନ ଯା କହୁ କହୁ’, ‘ସରଳ ହୃଦୟଗୀତ’, ‘ଜାହାଜ ଆସିବ ଓ ଆଉ କେତେଟି’, ‘ଧର୍ମପଦର ଆତ୍ମହତ୍ୟା’, ‘କବିତା ସମଗ୍ର ୧ମ, ୨ୟ ଓ ୩ୟ’, ‘ସେବେ, ଏବେ, ସବୁବେଳେ : କବୀରଙ୍କ କବିତା’ (ଅନୁବାଦ) ରହିଛି। ସେହିପରି ଲମ୍ବା କବିତା ‘ଶ୍ରୀରାଧା’ (୧୯୮୪), ‘ଶ୍ରୀ ପକାତକ’ (୧୯୯୭) ଏବଂ ଗଳ୍ପ ‘ମେଘ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗଳ୍ପ’ ପାଠକୀୟ ମହଲରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ଦେଇଥିଲା। ଏଥିସହ ତାଙ୍କର ଅନେକ କବିତା ଇଂଲିଶ ଓ ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ ଅନୁବାଦିତ ହୋଇ ବିଶ୍ୱରେ ବେଶ୍ ଆଦୃତି ଲାଭ କରିଛି।



ଭୁବନେଶ୍ୱର ଖାରବେଳନଗରସ୍ଥିତ ରମାକାନ୍ତ ରଥଙ୍କ ବାସଭବନରେ ତାଙ୍କ ଶେଷ ଦର୍ଶନ କରୁଛନ୍ତି ଗଣ୍ୟମାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ।

ବିଭିନ୍ନ ପହଲରେ ଶୋକ

ଭାରତୀୟ ସାହିତ୍ୟକୁ ରକ୍ଷିମତ କରିଛନ୍ତି: ରାଷ୍ଟ୍ରପତି

ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁ କବି ରମାକାନ୍ତ ରଥଙ୍କ ବିୟୋଗରେ ଶୋକ ପ୍ରକାଶ କରିବା ସହିତ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମର୍ମାହତ ଥିବା କହିଛନ୍ତି। ସ୍ୱର୍ଗତ ରଥ ଭାରତୀୟ ସାହିତ୍ୟର ଜଣେ ପ୍ରମୁଖ କବି ଭାବେ ଖ୍ୟାତିଲାଭ କରିଥିଲେ। ସେ ପଦ୍ମଭୂଷଣ ସହିତ ଅନେକ ସମ୍ମାନରେ ସମ୍ମାନିତ ହୋଇଥିଲେ। ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟକୁ ତାଙ୍କର ଚିରସ୍ମରଣୀୟ ଅବଦାନ ମାଧ୍ୟମରେ ସେ ଭାରତୀୟ ସାହିତ୍ୟକୁ ରକ୍ଷିମତ କରିଛନ୍ତି। ତାଙ୍କ ଶୋକସନ୍ତପ୍ତ ପରିବାରଙ୍କ ପ୍ରତି ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଗଭୀର ସମବେଦନା ଜ୍ଞାପନ କରିଛନ୍ତି।

ଭାରତୀୟ ସାହିତ୍ୟ ଜଗତର ଶ୍ରେଷ୍ଠ କବିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିଲେ ରମାକାନ୍ତ: ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଆଧୁନିକ ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟର ପ୍ରତ୍ନତପଶୀ କବି ରମାକାନ୍ତ ରଥଙ୍କ ବିୟୋଗରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ ଗଭୀର ଶୋକବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି। ତାଙ୍କ ପରି ମହାନ ସାହିତ୍ୟିକ ଓ ଯୁଗପ୍ରଶ୍ନାଙ୍କର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ସହ ଶେଷକୁନ୍ୟ ସମ୍ପର୍କ ହେବ ବୋଲି ସେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି। ପଦ୍ମଭୂଷଣ ସ୍ୱର୍ଗତ ରଥ ଭାରତୀୟ ସାହିତ୍ୟ ଜଗତର ଅଳ୍ପ କେତେଜଣ ଶ୍ରେଷ୍ଠ କବିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିଲେ ଅନ୍ୟତମ। ‘ସପ୍ତମ ରତ୍ନ’, ‘ଶ୍ରୀରାଧା’, ‘ସଚ୍ଚିଦ୍ର ଅକ୍ଷର’, ‘କେତେ ଦିନର’, ‘ଦୁଆର ଏପତୁ’, ‘ନ ଯା ନ ଯା କହୁ କହୁ’ ପରି ଅନେକ କାଳକ୍ରମେ ରଚନା ତାଙ୍କୁ ସାହିତ୍ୟ ଜଗତରେ ଚିରଦିନ ପାଇଁ ଅମର କରି ରଖିବ। ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ସଚିବ ଓ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ଭାବେ ମଧ୍ୟ ରାଜ୍ୟର ବିଭାଗରେ ସେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରଖିଛନ୍ତି। ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟକୁ ଜାତୀୟ ତଥା ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚାଇବାରେ ତାଙ୍କ ଭୂମିକାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିହେବନା। ସ୍ୱର୍ଗତ ରଥଙ୍କ ବିୟୋଗ ସାହିତ୍ୟ ଜଗତ ପାଇଁ ଅପୂରଣୀୟ କ୍ଷତି ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିବା ସହ ତାଙ୍କ ଅମର ଆତ୍ମାର ସଦ୍‌ଗତି କାମନା କରିଛନ୍ତି। ଏଥିସହ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ତାଙ୍କ ଶୋକସନ୍ତପ୍ତ ପରିବାର ବର୍ଗଙ୍କ ପ୍ରତି ସମବେଦନା ଜଣାଇଛନ୍ତି।



୨୦୦୬ରେ ତତ୍କାଳୀନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଏପିଜେ ଅବଦୁଲ କଲାମଙ୍କଠାରୁ ‘ପଦ୍ମଭୂଷଣ’ ସମ୍ମାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅବସରରେ।

ରମାକାନ୍ତଙ୍କ ଲେଖାରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ, ଆଦିଭୌତିକ କଳ୍ପନାର ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଯାଏ: ସୂର୍ଯ୍ୟବଂଶୀ ସୂରଜ

ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟର ଜଣେ ଆଧୁନିକ କବି ପଦ୍ମଭୂଷଣ ରମାକାନ୍ତ ରଥଙ୍କ ପରଲୋକ ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟ ଜଗତ ପାଇଁ ଅପୂରଣୀୟ କ୍ଷତି ବୋଲି ସଂସ୍କୃତି ମନ୍ତ୍ରୀ ସୂର୍ଯ୍ୟବଂଶୀ ସୂରଜ କହିଛନ୍ତି। ଜଣେ ଦକ୍ଷ ପ୍ରଶାସକ ଭାବେ ମଧ୍ୟ ସେ ଖ୍ୟାତି ଅର୍ଜନ କରିଥିଲେ। ତାଙ୍କ ରଚିତ ଅନେକଗୁଡିଏ କବିତା ସଂକଳନ ବେଶ୍ ପାଠକୀୟ ଶ୍ରଦ୍ଧା ସାରିଥିଲା। ତାଙ୍କର କବିତା ସଂକଳନ ‘ସପ୍ତମ ରତ୍ନ’ ପାଇଁ ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀ ପୁରସ୍କାର ପାଇଥିଲେ। ରମାକାନ୍ତ ରଥଙ୍କ ଲେଖାରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଓ ଆଦିଭୌତିକ କଳ୍ପନାର ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଯାଏ। ସାହିତ୍ୟ ଜଗତର ଏଭଳି ଜଣେ ମହାନାୟକଙ୍କ ପରଲୋକରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ସୂର୍ଯ୍ୟବଂଶୀ ଗଭୀର ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଜଣାଇବା ସହ ଆତ୍ମାର ସଦ୍‌ଗତି କାମନା କରିଛନ୍ତି।

ତାଙ୍କ ଭଲପାଇବା, ସ୍ନେହକୁ ଆମେ ମନେ ପକାଇବୁ: ତଥାଗତ ସତପଥୀ

ରମାକାନ୍ତ ରଥଙ୍କ ସହ ମୋ ସମ୍ପର୍କ ବହୁତ ଦିନର। ମା’ ନନ୍ଦିନୀ ଶତପଥୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଥିବା ସମୟରେ ରମାକାନ୍ତ ବାବୁ ତାଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଚିବ ଥିଲେ। ମା’ଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ତାଙ୍କର ଅବଦାନ ରହିଥିଲା। ତାଙ୍କର ପ୍ରଶାସନିକ ଦକ୍ଷତା ରହିବା ସହ ସଚ୍ଚୋଟପଣିଆ ରହିଥିଲା। ଏଥିସହ ଜଣେ କବି ଭାବରେ ତାଙ୍କୁ କେବଳ ଓଡ଼ିଶା ନୁହେଁ ଅନେକ ରାଜ୍ୟ ତଥା ଦେଶରେ ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କୁ ଜାଣିଛନ୍ତି। ସେ ଯାହାଙ୍କ ଜୀବନକୁ ଛୁଇଁଛନ୍ତି, ସମସ୍ତେ ତାଙ୍କୁ ମନେ ପକାଇବେ। ତାଙ୍କର ଭଲପାଇବା, ସ୍ନେହକୁ ଆମେସବୁ ମନେ ପକାଇବୁ।

ଅନ୍ୟ ଜାତିରେ ବିବାହ କରିବାରୁ ପ୍ରଦୀପ ମାଝୀ ବାସନ୍ଦ

ଝରିଗାଁ, ୧୬୩୩ (କଟକର ଚନ୍ଦ୍ର ମଞ୍ଚଳ)

୧୨ ବର୍ଷ ସମାଜରୁ ବାସନ୍ଦ ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲା ଭଦ୍ରା ସମାଜ

ନବରଙ୍ଗପୁର ଭଳି ଆଦିବାସୀ ବହୁଳ ଜିଲ୍ଲାରେ ଏବେବି ବଞ୍ଚି ରହିଛି ଜାତିଗତ ପ୍ରଥା। ନିଜ ଜାତି ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଜାତିର ଝିଅକୁ ବିବାହ କରିଥିବାରୁ ନବରଙ୍ଗପୁରର ପୂର୍ବତନ ଏମ୍ପି ତଥା ବିଜେଡି ନେତା ପ୍ରଦୀପ ମାଝୀ ୧୨ ବର୍ଷ ପାଇଁ ସାମାଜିକ ବାସନ୍ଦ ଦକ୍ଷତାରେ ଦକ୍ଷତା ହୋଇଛନ୍ତି। ଝରିଗାଁ ବ୍ଲକ୍ ଅମଳାଗୁଡ଼ାଠାରେ ଭଦ୍ରା ସମାଜର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ କମିଟି ଉପସଭାପତି ଗୋପାଳ ପୂଜାରୀଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଶୁକ୍ରବାର ଭଦ୍ରା ସମାଜର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ବୈଠକରେ ପ୍ରଦୀପ ମାଝୀ ନିଜ ଜାତି ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଜାତିରେ ବିବାହ କରିଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଏବଂ ତାଙ୍କ ପରିବାରକୁ ୧୨ ବର୍ଷ ପାଇଁ ଜାତିରୁ ସାମାଜିକ ବାସନ୍ଦ କରିବା ଲାଗି ସମାଜର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ କମିଟି ପକ୍ଷରୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଥିଲା। ପ୍ରଦୀପଙ୍କ ପରିବାରର କୌଣସି ଭଲ ମନ୍ଦ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଭଦ୍ରା ସମାଜର କେହି ଯୋଗ ଦେବେ ନାହିଁ ବୋଲି ବୈଠକରେ କଠୋର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଥିଲା। ତେବେ ବାସନ୍ଦ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ପ୍ରଦୀପ ମାଝୀଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ କୌଣସି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମିଳିପାରି ନାହିଁ। ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ଜିତି ମାସ ୧୨ ତାରିଖରେ ଗୋଆରେ ବହୁ ଆଡ଼ମ୍ବର ସହକାରେ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲାର ସୁଶ୍ରୀ ସଜ୍ଜିତା ସାହୁଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରଦୀପ ମାଝୀଙ୍କ ବିବାହ ହୋଇଥିଲା। ତେବେ ସଜ୍ଜିତା ଅନ୍ୟ ଜାତିର ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦୀପ ନିଜ ଜାତି ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଜାତିରେ ବିବାହ କରିଥିବାରୁ ନିଜ ସମାଜ ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ଘୃଣାଭାବ ରହିଥିବା କେନ୍ଦ୍ରୀୟ କମିଟି ସଦସ୍ୟ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି। ଏହାପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦୀପ ନିଜ ଭଉଣୀ ସଞ୍ଜୁଳା ମାଝୀଙ୍କୁ ଏକ ବ୍ରାହ୍ମଣ ପରିବାରରେ କୋରାପୁଟସ୍ଥିତ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିରରେ ବିବାହ କରିଥିଲେ। ପ୍ରଦୀପ ନିଜ ଜାତି ପ୍ରତି ଘୃଣାଭାବ ରଖୁଥିବା ଅଭିଯୋଗ କରିଛି କେନ୍ଦ୍ରୀୟ କମିଟି। ବୈଠକରେ ଝରିଗାଁ ବ୍ଲକ୍ ଭଦ୍ରା ସମାଜର ବ୍ଲକ୍ ସଭାପତି ଚିତ୍ରାଣୀ ମାଝୀ, ତାହୁଗାଁ ବ୍ଲକ୍ ସଭାପତି ହିରଣ୍ୟ ମାଝୀ, ପରିଚାଳନା କମିଟି ସଭାପତି ରାମଧର ମାଝୀ, ପରମ୍ପରା ଭଦ୍ରା, ମଙ୍ଗନଥ ଭଦ୍ରା, ଶଙ୍କର ମାଝୀ, ଲୁଆଖାର ଭଦ୍ରା, ପିତମ ଭଦ୍ରା, ରବନ ନାୟକ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ।

ହୋଲି ଅଘଟଣ: ପାଣିରେ ବୁଡ଼ି ୨ ମୃତ

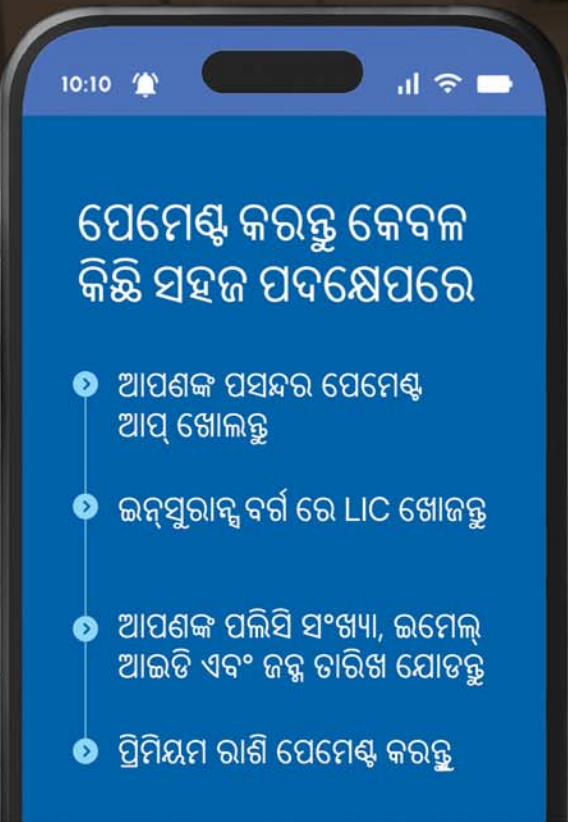
ଭବାନୀପାଟଣା, ୧୬୩୩(ଉତ୍ତମ କୁମାର ଦାଶ)

କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲା ଭୁନାରଡ଼ ଓ ଭବାନୀପାଟଣା ସହରରେ ଶନିବାର ହୋଲି ପର୍ବ ପାଳନ ବେଳେ ଘଟିଛି ଝୁଟସହ ଘଟଣା। ପାଣିରେ ବୁଡ଼ି ୨ ଯୁବକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ସେମାନେ ହେଲେ ବ୍ରାହ୍ମଣ ପଡ଼ାର ପ୍ରତ୍ୟୁଷ ପାଢ଼ୀ (୨୨) ଓ ଭବାନୀପାଟଣା ସହର ଜେନାଖାଲ ପଡ଼ାର ସରୋଜ ସ୍ୱାଇଁ (୪୨)। ଏନେଇ ଭୁନାରଡ଼ ଓ ଭବାନୀପାଟଣା ଥାନରେ ୨ଟି ପୃଥକ୍ ମାମଲା ରୁଜୁ ହୋଇଛି। ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ, ହୋଲି ଖେଳି ସାରିବା ପରେ ପ୍ରତ୍ୟୁଷ ସାଙ୍ଗଙ୍କ ସହ ହାତୀ ନଦୀକୁ ଗୋଧାଇବାକୁ ଯାଇଥିଲେ। ଏହି ସମୟରେ ସେ ନଦୀରେ ଗଭୀର ଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଯାଇଥିଲେ। ସେଠାରୁ ବାହାରକୁ ବାହାରି ନ ପାରି ବୁଡ଼ି ଯାଇଥିଲେ। ଅଗ୍ନିଶମ ବାହିନୀ ସହସ୍ଥ ମୃତଦେହ ଉଦ୍ଧାର କରିଥିଲା। ଏ ନେଇ ଭୁନାରଡ଼ ଥାନାରେ କେସ ନଂ. ୫/୨୫ରେ ଏକ ଅପମୃତ୍ୟୁ ମାମଲା ରୁଜୁ ହୋଇଛି। ସେହିପରି ଭବାନୀପାଟଣା ସଦର ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ କନ୍ଧାକେନ୍ଦୁନିକଟ ଯମୁନାସାଗରର ଏକ ପୀର୍ମ ହାଉସକୁ ସରୋଜ ଭୋଜି କରିବାକୁ ଯାଇଥିଲେ। ଏହି ସମୟରେ ଯମୁନାସାଗରକୁ ଗୋଧାଇବାକୁ ଯାଇଥିବାବେଳେ ଗୋଡ଼ଖସିଦିବାବୁରାଭାରଜଙ୍କୁ ଚାଲିଯାଇଥିଲେ। ଫଳରେ ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା। ଏନେଇ ଭବାନୀପାଟଣା ସଦର ଥାନାରେ ଏକ ଅପମୃତ୍ୟୁ ମାମଲା (ନଂ.୫/୨୫) ରୁଜୁ ହୋଇଛି।



LIC ପ୍ରିମିୟମ ପେମେଣ୍ଟ୍ ଏବେ Bharat Connect ସହିତ ସହଜ।

ପେମେଣ୍ଟ୍ କରନ୍ତୁ, କେବେବି, କେଉଁଠି ଆପଣଙ୍କ ପସନ୍ଦର ଆସୁ ଏବଂ ଝେବସାଇଟ୍ ମାଧ୍ୟମରେ



800+ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ପ୍ରବେଶ



ସୁରକ୍ଷିତ ଲେନଦେନ



ରିମାଇଣ୍ଡର୍ ସେଟ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଟୋ-ପେମେଣ୍ଟ୍ କରନ୍ତୁ



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପକାରୀ କଳା ଚାଉଳ



ଡ. ଶିବାନୀ ମହାପାତ୍ର

“ଚାଇନାରେ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ କେବଳ ରାଜପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କଳା ଚାଉଳ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିଲା। ଏହା ପୁଷ୍ଟିକର ଲାଭ ପାଇଁ ନୁହେଁ ବରଂ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଲାଗି ମଧ୍ୟ ମୂଲ୍ୟବାନ ଥିଲା। ପାରମ୍ପରିକ ଭାବରେ ଚାଇନାର ଆଭିଜାତ୍ୟସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ସୀମିତ ଥିଲା। କଳା ଚାଉଳ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବା ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି କରେ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ। ଉଚ୍ଚ ଆନ୍ଦୋସାୟନିନ୍ ସାମଗ୍ରୀ ଯୋଗୁ କଳା ଚାଉଳର ରଙ୍ଗ ଗାଢ଼ କଳା ହୋଇଥାଏ।”



କଳା ଧାନର ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ ‘ଓରାଇଜା ସାଟାଇଭା ଏଲ୍’ ଅଟେ। ଏଥିରେ ଆନ୍ଦୋସାୟନିନ୍, ଫେନୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟର ସମୃଦ୍ଧ ଉପାଦାନ ରହିଛି। ଏଥିରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ-ପ୍ରତିରୋଧକ୍ଷମତା ରହିଛି। ତା’ସହ ଚର୍ମ ପାଇଁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ। ଗବେଷଣାକୁ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇସାରିଛି। ଆମ ଓଡ଼ିଶାରେ ଚାଷ ହେଉଥିବା କଳା ଧାନ ମଧ୍ୟରେ କଳା ଚମ୍ପା ଓ କଳାବତୀ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ।

ଚାଇନାରେ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ କେବଳ ରାଜ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କଳା ଚାଉଳ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିଲା। କେବଳ ପୁଷ୍ଟିକର ଲାଭ ପାଇଁ ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଲାଗି ମଧ୍ୟ ମୂଲ୍ୟବାନ ଥିଲା। ପାରମ୍ପରିକ ଭାବରେ ଚାଇନାର ଆଭିଜାତ୍ୟସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ସୀମିତ ଥିଲା। କଳା ଚାଉଳର ବ୍ୟବହାର ଦୀର୍ଘାୟୁ କରିଥାଏ ଏବଂ ସାଧାରଣତଃ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଉଚ୍ଚ ଆନ୍ଦୋସାୟନିନ୍ ସାମଗ୍ରୀ ଯୋଗୁ କଳା ଚାଉଳର ରଙ୍ଗ ଗାଢ଼ କଳା ହୋଇଥାଏ।

ପ୍ରାଥମିକ ଅକ୍ସିଡେଟିଭ ଚାପର କାରଣ ହେଉଛି ଆକ୍ସିଡରାଶି ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଭାବରେ ପ୍ରେରିତ ଚର୍ମ ବୟସ୍କତା, ଯାହା କୋଷୀୟ କ୍ଷତିର କାରଣ। ଏହି ଚାପ ହିଁ ବୟସ୍କତା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ

କରେ। କଳା ଚାଉଳ ଖାଦ୍ୟସାରରେ ଥିବା ସମୃଦ୍ଧ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଯେପରିକି ଆନ୍ଦୋସାୟନିନ୍ ମୁକ୍ତ ରାଡିକାଲ୍‌କୁ ଦୂର କରିଥାଏ। ତା’ ସହ ଚର୍ମ ଉପରେ ଅକ୍ସିଡେଟିଭ ଚାପର ପ୍ରଭାବକୁ ହ୍ରାସ କରାଯାଏ। ଏହି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ କୋଲାଜେନ୍ ଏବଂ ଇଲାଷ୍ଟିନ୍‌କୁ ସ୍ଥିର କରିଥାଏ, ଯାହା ଚର୍ମ ଏବଂ ଗଠନର ନମନାୟତାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଏଥିରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟସାର ମେଲାନିନ୍

ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ତା’ ସହ ଏନ୍‌ଡାଇମ୍ ଟାଇରୋସିନେଜର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ବାଧା ଦେଇଥାଏ। କଳା ଚାଉଳ ଉତ୍ପାଦଗୁଡ଼ିକ ମାଇଗ୍ରୋଜେନ୍-ଏକ୍ସକ୍ସି ପ୍ରୋଟିନ୍ କାଇନେଜ ସିଗ୍ନାଲିଂ ପଥ ସମେତ ମେଲାନୋଜେନେସିସ ପଥକୁ ନିକାରାତ୍ମକ କରିବାକୁ ଦେଇ ନ ଥାଏ। ଏହା ଫଳରେ ସେଥିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ତନ୍ତ୍ର ବୟସ୍କତା ପ୍ରତିରୋଧୀ ଶକ୍ତି, ମଣିଷ ଶରୀରରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ତଥା ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ପ୍ରତିରୋଧ

କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେଉଛି। ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ କଳା ଚାଉଳର ପ୍ରଭାବକୁ କ୍ଲିନିକାଲ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ବୈଧ କରାଯାଇଛି। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, କଳା ଚାଉଳ ଧାରଣ କରିଥିବା ଲୋସନ ମେଲାନିନ୍ ଉତ୍ପାଦନକୁ ଅଧିକ ବାଧା ଦେଇଥାଏ। ଚର୍ମକୁ ମଧ୍ୟ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ଦେଇଥାଏ। ମେଲାନୋଜେନେସିସ ଉପରେ କଳା ଚାଉଳର ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ଆଉ ଏକ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଛି। ଏହାର ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ, ଏହି ନିଷାସନଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରୟୋଗ କୃତ୍ରିମ ଉପାଦାନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟତଃ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ବିନା

ପାଇଁ କମ୍ କ୍ଷତିକାରକ ହେବା ଦରକାର। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, କଳା ଚାଉଳ ନିଷାସନର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଉତ୍ପାଦର ସଫଳ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିତରଣର ସମୟକୁ ପାଇଁ ଏକ ନିୟାମକ ଗଠନ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ମାନବସ୍ଥ ବ୍ୟତୀତ, ଏହାର ବହୁଳ ଉପଲବ୍ଧି ଏବଂ ଉତ୍ପାଦନର ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ତେଣୁ, କଳା ଧାନ ଚାଷ ଏକ ଆର୍ଥିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଏବଂ ପରିବେଶ ଅନୁକୂଳ ଉପାଦାନ ଭାବରେ ସ୍ଥାୟୀ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯାହା ଉତ୍ପାଦକ ଏବଂ ଗ୍ରାହକ ଉଭୟଙ୍କ ଆଶା ପୂରଣ କରିପାରିବ।

ବର୍ତ୍ତମାନର ଗବେଷଣା ଚର୍ମ ସ୍ୱଚ୍ଛରେ ନୂତନ ପ୍ରୟୋଗ ବ୍ୟତୀତ ଏହି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟରେ ସକ୍ରିୟ ଯୌଗିକଗୁଡ଼ିକର ନିଷାସନକୁ ଅଧିକ କରିପାରୁଛି। ତା’ ସହ ଜୈବ ଉପଲବ୍ଧତାକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଉଛି। ତେଣୁ, ନୂତନ ଜୈବପ୍ରଯୁକ୍ତିବିଦ୍ୟା ଉଦ୍ଭାବନ ମାଧ୍ୟମରେ କଳା ଚାଉଳ ନିଷାସନର ପ୍ରଭାବକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିକଳା ଚାଉଳ ନିଷାସନକୁ ଏକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ନିରୋଧୀ ସିଗ୍ନାଲିଂ ସିନେକ୍ସାଇର ଡାଏଟ୍‌ର ମୂଳ ଆଧାର କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଛି। କସମେଟୋଲୋଜିର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ନିରୋଧୀ ଜଗତରେ କଳା ଚାଉଳ ନିଷାସନ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆବିଷ୍କାର। ଏଥିରେ ଥିବା ଅଧିକ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏବେ ଗବେଷଣା ଜାରି ରହିଛି। ଏହା କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, କଳା ଚାଉଳ କସମେଟିକ ବିଜ୍ଞାନର ଭବିଷ୍ୟତରେ ପ୍ରମୁଖ ଉପାଦାନମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେବ। ତେଣୁ କଳା ଚାଉଳ ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଅଧିକ ଚେଷ୍ଟା କରାଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଏପରିକି ଏହା କ୍ୟାନ୍‌ସର, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ସ୍ୱଳ୍ପରକ୍ତଚର ଗୋଗ, ମେଦ ବହୁଳତାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରିବ ବୋଲି ଗବେଷକମାନେ ମତ ଦେଲେଣି।

—ସହକାରୀ ପ୍ରଫେସର (ଗବେଷଣା) ଔଷଧୀଗିତ ଜୈବ ପ୍ରଯୁକ୍ତିବିଦ୍ୟା ଗବେଷଣା କେନ୍ଦ୍ର, ଶିକ୍ଷା ଓ ଅନୁସନ୍ଧାନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର
ମୋ: ୬୭୭୭୫୮୮୮୯୯୩

ସଦ୍‌ଭୁକ୍ତି ପରିବେଶ ଓ ଜୀବନଶୈଳୀ



ଆଜିକାଲି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷିତ ପରିବେଶ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଚିନ୍ତାର କାରଣ ସାଜିଛି। ଏହାଦ୍ୱାରା କେବଳ ମନୁଷ୍ୟ ନୁହଁ, ପ୍ରାଣୀ ଜଗତ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛନ୍ତି। ଯଦି ଆମେ ଏକ ସଦ୍‌ଭୁକ୍ତି ପରିବେଶରେ ରହୁଛନ୍ତି ତେବେ ତାହାର ଭଲ ପ୍ରଭାବ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ ଅନେକାଂଶରେ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏଭଳି ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ଫ୍ରାନ୍ସିସ ଫର୍ଗିସନ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପରିବେଶବିତ୍‌ମାନେ। ଏକ ସନ୍ଦେହନ ସତ୍ତ୍ୱେ ସେମାନେ ଏ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ପାଇଛନ୍ତି। କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ ତର୍କମା

କରିବା ସମୟରେ ଏଭଳି ତଥ୍ୟ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା। ଏହାର ପରିସରଭୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ସ୍ଥୁଳ ପରିବେଶରେ ରହୁଥିଲେ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନେକାଂଶରେ ସଦ୍‌ଭୁକ୍ତିତ ରହୁଥିଲା। ଉକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପରିବେଶବିତ୍‌ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ସର୍ବେକ୍ଷେପରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ଯେ, ଏକ ସ୍ଥୁଳ ପରିବେଶରେ ରହିଲେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମାନସିକତା ଅନେକାଂଶରେ ସକାରାତ୍ମକ ରହିଥାଏ, ଯାହାର ସୁପ୍ରଭାବ ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ ପଡ଼େ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ କଖାରୁଫୁଲ

କଖାରୁଫୁଲ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। ଏଥିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ୍ ଭରିରହିଛି। ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ତାହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି। ‘ରୋଗ



ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଓ କଖାରୁଫୁଲ’ ଶୀର୍ଷକ ବିଷୟ ଉପରେ ଲଣ୍ଡନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷେପ କରିଥିଲେ। ଏହାର ପରିସରଭୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରାୟ ନିୟମିତ କଖାରୁଫୁଲ ଖାଉଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ପୂର୍ବସେୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲା ବୋଲି ସେମାନେ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି।

ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା, ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ ‘ସି’ର ଅଭାବ କେତେକାଂଶରେ ପୂରଣ ହୋଇଯାଏ। ଏହା ଶରୀରରେ କୋଲେସ୍ଟେରଲ୍‌ର ପରିମାଣକୁ ସହଜରେ ରଖେ। ଏଥିରେ କଖାରୁଫୁଲ ଖାଉଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ‘ଏ’ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଶରୀରରେ ଶୁଦ୍ଧ ଅମ୍ଳଜାନ ମଧ୍ୟ ତିଆରି କରିଥାଏ। କଖାରୁଫୁଲ ଅମ୍ଳ ଓ ଦାନ୍ତକୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଜଳାତଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା

ଜଳାତଙ୍କ ରୋଗର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସା ନାହିଁ। ତେବେ କାଳବିଳମ୍ବ ନ କରି ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ନେଇଯିବା ଉଚିତ୍‌। ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେବା ପୂର୍ବରୁ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ଚୁରକ୍ତ ସାବୁନ୍‌ ଲଗାଇ ବାରମ୍ବାର ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ହାତ କି ଗୋଡ଼କୁ କାମୁଡ଼ିଥିଲେ ଆତ୍ମାତସ୍ଥାନକୁ ଟ୍ୟାପ୍‌ ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବରେ ପ୍ରଥମେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା କେତେକ ଭୂତାଶୁ ଧୋଇ ହୋଇଯାଆନ୍ତି। ସାବୁନ୍‌ରେ ଧୋଇବା ବେଶି ହିତକର। କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ଧୋଇସାରି ସେଠାରେ ସ୍ପିରିଟ୍‌, ଟିକ୍‌ଚର୍‌ ଆୟୋଡିନ୍‌ କି ପ୍ରୋଭିଡର୍‌ ଆୟୋଡିନ୍‌ ଲୋସନ୍‌ ଲଗାନ୍ତୁ। ଶବ୍ଦ, ଆଲୋକ ଓ ଥଣ୍ଡା ପଦ୍ମ ଜଳାତଙ୍କ ରୋଗୀଠାରେ ପେଶା ସଙ୍କୋଚନ ଓ ବାତ ମାରିବା ଲକ୍ଷଣ ସୃଷ୍ଟିର କାରଣ ହେଉଥିବାରୁ ରୋଗୀକୁ ଏକ ନିସ୍ତବ୍ଧ କୋଠାରେ ରଖାଯାଏ। ବଡ଼ ପାଟିରେ କପାବାର୍ତ୍ତର ଶବ୍ଦ, ଲାଉଡ଼ ସ୍ପିକରରୁ ବାହାରୁ ଥିବା ଶବ୍ଦ, ଗାଡ଼ି ମୋଟର ହର୍ନର ଶବ୍ଦ ଓ ଆଖି ଝଲସିଆ ବ୍ୟବହାର କରି ଏଥିରୁ ସଫଳତା ମିଳିଛି ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି।



କରାଉଥିବା ଔଷଧ ଦିଆଯାଏ। ପେଶା ସଙ୍କୋଚନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଏ। କାମୁଡ଼ିଥିବା ପ୍ରାଣୀର ପାଟି ଓ ଦାନ୍ତରେ ରହିଥିବା ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତ ସ୍ଥାନ ସଫଳିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ଟିଟାନିୟମ୍‌ ଦିଆଯାଏ। ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ଦିଆଯିବା ସହ ଓ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍‌ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଏ। ଜାଣି ରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ଜଳାତଙ୍କ ଏକ ମାତାତ୍ମକ ସଂଜ୍ଞାମକ

ରୋଗ। ରୋଗୀର ଲାଲ, ଲୁହ, ବାନ୍ତି ଓ ପରିସ୍ରାରେ ଭୂତାଶୁ ରହିଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ତଥା ନର୍ସମାନେ ମୁହଁରେ ମାସ୍କ, ହାତରେ ଗ୍ଲୋଭ୍‌, ଆଖିରେ ରଜିନ୍‌ ଚଷମା ଓ ଦେହରେ ପୁରାହାତ ଆବୃତ୍ତି ପିନ୍ଧିବା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ। ଯାହା ଶରୀରରେ କୌଣସି କ୍ଷତ ଥିବ, ସେ ରୋଗୀ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ଆଦୌ ନିରାପଦ ନୁହେଁ।

ଜାଣିରଖନ୍ତୁ

- ଆଜିକାଲି ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ହୋଇଗଲାଣି। ତେଣୁ ଓଜନ ଯେମିତି ସହଜରେ ରହେ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ରାତିରେ ଖାଇବା ସମୟରେ ଆଦୌ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ସବୁବେଳେ ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ଆଉ ମନେରଖନ୍ତୁ ଖାଇବା ପରେ ପରେ ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଘରେ ଯଦି କିଛି ମେଡିସିନ ରଖୁଛନ୍ତି ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକର ନାମ ଏବଂ ଏକ୍ସପାୟରୀ ଡାଟିଙ୍ଗ୍‌ ଡାଏରୀରେ ଟିପି ରଖନ୍ତୁ।
- ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆମ ଧୀରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ। ତେଣୁ ତଳାବୁଲା ସମୟରେ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଦରକାର।



- ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ବୟସ ଅଧିକ ଆଉ ଆପଣ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, କ୍ୟାନ୍ସର ଭଳି ମାତାତ୍ମକ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ, ତେବେ ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।
- ସବୁବେଳେ ଏକ ରୁଟିନ୍‌ ଲାଇଫ୍‌ ସ୍ଟାଇଲ୍‌ କରନ୍ତୁ। ତା’ ସହ ନିଜର ମାନସିକତାକୁ ସକାରାତ୍ମକ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।
- ବାହାର ଏବଂ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ଼୍‌ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ କମ୍‌ ଖାଇବେ ତାହା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଦରକାର।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚକ

➤ ବର୍ତ୍ତମାନ ଖରାଦିନ। ତେଣୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। କାରଣ ଏହି ଦିନରେ ଯଦି ପାଣି ପିଇବାରେ ଏପଟ୍‌ ସେପଟ୍‌ କଲେ ତେବେ ତାହା ଶରୀରରେ ଜଳାୟତ୍ତ ଶୁଷ୍କତା (ଡିହାଇଡ୍ରେଶନ) ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି

କରିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ➤ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିଜନିତ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ଏବଂ ଚକ୍ଷୁମା ପିଣ୍ଡୁଛନ୍ତି, ତେବେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଆଖି ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ। ➤ ରାତିରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ

ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ। ଚେନ୍‌ସନ୍‌ କିମ୍ବା ଅବସାଦର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଶୋଇବାକୁ ଗଲେ ତାହାର ପ୍ରଭାବ ନିନ୍ତା ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ।

➤ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ତରକା ଫଳମୂଳ ଏବଂ ଏଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଲୁସ୍‌ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। କାରଣ ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍‌ ଭରି ରହିଥାଏ।

➤ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଓଜନିଆ ଭିନ୍ନିଷ ଉଠାନ୍ତୁ ନାହିଁ। କାରଣ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଅଶ୍ୱ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ।

➤ ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ୍‌ର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟପେୟଠାରୁ ନିଜକୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ।

➤ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ କିଛି ସମୟ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମନକୁ ଶାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ।



ଜଟିଳ କରିବା ସମୟରେ...

ଆଜିକାଲିର ବ୍ୟସ୍ତମୟ ଜୀବନରେ ତରକା ଫଳମୂଳ ଏବଂ ଏଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଲୁସ୍‌ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। କାରଣ ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍‌ ଭରି ରହିଥାଏ।



ଆଜ୍ଞାପ୍ରଦାୟ ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ। ଜଣେ ଡାକ୍ତରବୈଦ୍ୟ ରୋଗୀ ପ୍ରତିଦିନ ଜଟିଳ କରିବା ନିହାତି ଦରକାର। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ସ୍ତ୍ରୋତ ବା ଶକ୍ତିର ପରିମାଣ କେତେକାଂଶରେ ସହଜରେ ରହିଥାଏ।

ଏଥିପାଇଁ କେବଳ ସକାଳୁ ନୁହେଁ, ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରୁ ବି ଚୟନ କରିପାରନ୍ତି। ନିୟମିତ ଭାବରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌କ୍ରିତ ସମସ୍ୟା ଏପରିକି

ଷ୍ଟ୍ରେକ୍‌ ଆଶଙ୍କା କେତେକାଂଶରେ କମ୍‌ ରହିଥାଏ ବୋଲି କାଲିଫର୍ଣିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ଏହାଦ୍ୱାରା ଓଜନ ମଧ୍ୟ କେତେକାଂଶରେ ସହଜରେ ରହେ।

୨୦୩୦ ସୁଦ୍ଧା ବେଦାନ୍ତରେ ୩୦% ମହିଳା ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ ଲକ୍ଷ୍ୟ

