



ଗୀତାଙ୍ଗାନ

ସର୍ବଭୂତସ୍ଥିତ ଯୋ ମାଂ ଭଜନେଥ୍ୟକଦ୍ଵାମାସ୍ତ୍ରିତଃ ।
 ସର୍ବଥା ବରମାନୋଧପି ସ ଯୋଗୀ ମୟି ବର୍ଷତେ ॥

ଅର୍ଥ: ଯେଉଁ ପୁରୁଷ ଏକଭାବରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଠାରେ
 ଆମ୍ବରୁପରେ ସ୍ଥିତ ମୋତେ (ସିଦ୍ଧାନ୍ତମୟନ ବାସୁଦେବଙ୍କୁ) ଭଜନ୍ତି,
 ସେହି ଯୋଗୀ ସକଳପ୍ରକାରେ କ୍ରିୟାକଳାପ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମୋ ସହିତ ହିଁ
 ସକଳ କ୍ରିୟା କରନ୍ଥାନ୍ତି ॥

ସଂସ୍କାରିକା

ଚୀରଣ୍ଣାତା ନଦୀଗୁଡ଼ିକ ପୃତି ବିପଦ

ବିଶ୍ୱ ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ହିମାଳୟର ହିନ୍ଦୁକୁଣ୍ଡ ରେଜିଯନ
(ଏଚକେୟଚ)ରୁ ଉପର ନଦୀଗୁଡ଼ିକର ଜଳ ଧାରା ପ୍ରତି ଏବେ ବିପଦ
ଦେଖା ଦେଇଛି । ହିନ୍ଦୁକୁଣ୍ଡ ଅଂଚଳରୁ ବାହାରିଥିବା ନଦୀଗୁଡ଼ିକ
ଚାରସ୍ତୋତା ଭାବେ ପରିଚିତ । ମୋସୁମୀ ରତ୍ନରେ ବର୍ଷା ଏବଂ
ଗ୍ରାସରତୁରେ ବରଫ ତରଳିବା ଯୋଗୁଁ ଏହି ନଦୀଗୁଡ଼ିକରେ ବର୍ଷର
ସବୁଦିନେ ଜଳଧାରା ରହିଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଚାରସ୍ତୋତା ନଦୀ ବୋଲି
କୁହାୟାଇଥାଏ । ଦି ଝଂଗରନ୍ୟାଶନାଲ ମେଂଟର ଫର ଝଂଗିଗ୍ରେଟେ
ମାଉଟେନ ତେରଲପମେଂଟ(ଆଳୟିଆଇଏମ୍‌ଓଡ଼ି) ପକ୍ଷରୁ ନିକଟରେ
ପ୍ରକାଶିତ ଏଚକେୟଚ- ୨୦ ୨୦ ୫ ସ୍ଟ୍ରୋ-ଅପତେଟ ରିପୋର୍ଟରେ ଯେଉଁ
ତେଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ତାହା ଯେତିକି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକରନ୍ତି ସେତିକି ଚିତ୍ରଜନନ ।
ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାୟାଇଛି ଯେ, ୨୦ ୨୦ - ୨୧ରୁ ୨୦ ୨୪ - ୨୫
ମଧ୍ୟରେ ପାଂଚଟି ଶାତ ରତ୍ନ ମଧ୍ୟରୁ ଚାରିଟିରେ ଦୁଷ୍କାରପାତ ସ୍ଥାବାଦିକ
ସ୍ତରଠାରୁ କମ ରହିଛି । ୨୦ ୨୪ - ୨୫ ଶାତ ରତ୍ନରେ ସ୍ଥାବାଦିକ
ସ୍ତରଠାରୁ ଦୁଷ୍କାରପାତ ୨୩.୭ ପ୍ରତିଶତ କମ ଥିବା ରିପୋର୍ଟରେ
କୁହାୟାଇଛି । ଉଲ୍ଲେଖିଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଯେତେବେଳେ ଗ୍ରାସରତୁରେ ବରଫ
ତରଳେ ସେତେବେଳେ ହିନ୍ଦୁକୁଣ୍ଡ ହିମାଳୟରୁ ୧ ୨ ଟି ବଡ଼ ବଡ଼ ନଦୀ
ଏକ ତରୁଥାଂଶ ଜଳ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହି ନଦୀଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଗଙ୍ଗା,
ଯମୁନା, ସିନ୍ଧୁ, ବହୁମୁତ୍ର, ମେକଙ୍ଗ, ଅମୃତାର୍ଯ୍ୟ, ସାଲାଞ୍ଚନ ଆଦି ଅନ୍ୟତମ
ତଥା ଜଳଶୂଣ୍ୟ । ତେବେ ଶାତ ରତ୍ନରେ ବରଫପାତରେ କ୍ରମାଗତ
ଅନିୟମିତତା ଯୋଗୁଁ ଏହି ନଦୀଗୁଡ଼ିକ ଅବବାହିକାରେ ବସାରାସ କରୁଥିବା
୨ ବିଲିଯନ ବା ୨୦୦ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଖାଦିନେ
ଉକ୍ତ ପାନୀୟ ଜଳ ସଂକଟର ସମ୍ମାନ ହେବା ରିପୋର୍ଟରେ
ଆଳୟିଆଇଏମ୍‌ଓଡ଼ି ତେତାବନୀ ଦେଇଛି । କେବଳ ପାନୀୟ ଜଳ ନୁହେଁ,
ନୃତ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଳସେଚନ ଏବଂ ଜଳ ବିଦ୍ୟୁତ ଉପାଦାନ ଗୁରୁତର
ଭାବେ ବାଧାପ୍ରାୟ ହେବା ନେଇ ରିପୋର୍ଟରେ ଆଶଙ୍କା ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ।
ଭାବରେ ମାନିବ ମେଧିକା ମେହି ମାନମ ବିମାନମ ମାନାନିବି

ଜୀବନରେ ପ୍ରଦ୍ୱାନ୍ତ ମଧ୍ୟାହ୍ନୁତକ, ଯେଉଁ ସଂଶୋଧନାକୁ ବାହ୍ୟକାରୀ, ସେଠାର ଉପର ମୁଣ୍ଡରେ କଲିତ ବର୍ଷ ବରପାପାତ ସ୍ଵାଭାବିକ ତୁଳାରପାତ୍ । ୨୮.୭ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ରହିଥିବା ବେଳେ ମେଙ୍ଗ ଅବବାହିକାରେ ଏହାର ସ୍ଵାଭାବିକ ପ୍ରତାରୁ ୪୧.୫ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ରହିଛି । ସେହିପରି ବ୍ରହ୍ମପୁର ଅବବାହିକାରେ ତୁଳାରପାତ ସ୍ଵାଭାବିକ ପ୍ରତାରୁ ୨୭.୯ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ, ଗତ ଦୂର ଦଶଶି ମଧ୍ୟରେ ଗାଁ ଅବବାହିକାରେ ତୁଳାରପାତ ହାର କୁମାର ଭାବେ ହ୍ରାସ ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହା ନିସଦେହ ଯେ, ବିଶ୍ୱ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁ ଅନବରତ ଭାବେ ହିନ୍ଦୁକୁଣ୍ଠ ହିମାଳୟ ରେଜିମନରେ ତୁଳାରପାତ ହ୍ରାସ ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ବିଶ୍ୱ ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାବରଗେ ହିନ୍ଦୁକୁଣ୍ଠ ହିମାଳରେ ମଧ୍ୟ ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି ବୋଲି ଏକ ଗବେଷଣାମୂଳକ ସର୍ବେ ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି । ଆଳସିଆଇଏମଓଡ଼ି ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ପ୍ୟାରିସ ଜଳବାୟୁ ଚୁକ୍ଳନାମାରେ ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧିକୁ ୧.୪ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିଏସରେ ସୀମିତ ରଖିବା ପାଇଁ ବିଶ୍ୱ ସମ୍ବଲନୀ ଘୋଷଣା କରିଛି । ଯଦି ୧.୪ ଡିଗ୍ରୀଠାରୁ ବିଶ୍ୱ ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, ତେବେ ହିନ୍ଦୁକୁଣ୍ଠ ହିମାଳୟ ରେଜିମନରେ ତାପମାତ୍ରା ୦.୩ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିଏସ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ବୋଲି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଚେତାବନୀ ଦେଇ କରିଛନ୍ତି । ଆଳସିଆଇଏମଓଡ଼ିର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମଧ୍ୟ ଚେତାବନୀ ଦେଇ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଯଦି ଏହି ଧାରା ଜାରି ରହେ, ତେବେ ନଦୀ ଅବବାହତକାରେ ଅଂଚଳ ଉଚ୍ଚତ ଜଳାଭାବର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବ । ଯାହାର ପରିଣତି ସ୍ଵରୂପ ଭୂତଳ ଜଳ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶଳୀତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହ ମରୁତିର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ସରକାର ୩ ଜଳ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣତିକ ଜଳ ସଂରକ୍ଷଣ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସହ ମରୁତି ପ୍ରତିକ୍ରୂଯାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଏବଂ ସମ୍ବଲଗୁଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ପ୍ରାବଶଳୀତା ଭାବେ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରି ଶାଘ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ତାହା ଅତ୍ୟେ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ମନେ ହୁଏ । ଏଥିଲାଗି ନାତି ନିର୍ବାରକମାନେ ଦୀର୍ଘମୁଦ୍ରିତ ଭିତିରେ ସ୍ଵତ୍ତ୍ଵ ଜଳରେ ଚାଷ ଏବଂ ମରୁତିର ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥୁବେଳେ ହିମାଳୟ ପାଦଦେଶରେ କୃଷିଜମିକୁ ଜନବସତି ଅଂଚଳରେ ବଦଳକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ଜଗରା । ଏହା ନିସଦେହ ଯେ, ହିମାଳୟ ଅଂଚଳରେ ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ସବୁମତେ ଜଗରା । ଅନ୍ୟଥା ଚାରୋପାତା ନଦୀଗୁଡ଼ିକ ଆଗାମା ଦିନରେ ଶକ୍ତିଲା ପଡ଼ିବ ।

କବିତା

ଡାକ୍ତର ରାମ ପ୍ରସାଦ ରାଯ়

ଭାରତରେ ବୁଦ୍ଧି ପାଉଛି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ
ବୋଗାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା । ପରିବର୍ତ୍ତନଶାଳ ଜୀବନଶୈଳୀ
ଯୋଗ୍ରୁ ଏହି ସମସ୍ୟା ବୁଦ୍ଧି ପାଉଛି । ଗବେଷକଙ୍କ
କହିବାନୁସାରେ ୨୦୩୦ ବେଳକୁ ଭାରତରେ ଏକ
ଡୃତୀୟଶ ଲୋକ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଶିକାର ହେବେ ।
୨୦୨୪ରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଶରୀରାତ୍ମକ ଜଣାପଡ଼ିଛି
ସହରାଶ୍ଵଳରେ ୨୦ରୁ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ଉଚ୍ଚ
ରକ୍ତଚାପର ଶିକାର ହୋଇଥିବାବେଳେ ଗ୍ରାମାଶ୍ଵଳରେ
୧୯ରୁ ୧୭ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର
ଶିକାର ହୋଇଛନ୍ତି । ଭାରତରେ ବର୍ଷକୁ ପ୍ରାୟ ୧.୫
ମିଲିଯନ ଲୋକ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଯୋଗ୍ରୁ ମୃଦୁୟମୁଖ୍ୟରେ
ପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ବିଶ୍ୱାସ୍ୟ ସଂଗଠନ ଅନୁଯାୟୀ ବିଶ୍ୱରେ
ବର୍ଷକୁ ୧୯.୮ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ
ମୃଦୁୟ ମୁଖ୍ୟରେ ପଡ଼ୁଥିବାବେଳେ ୧.୫ ମିଲିଯନ
ଲୋକ କେବଳ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଯୋଗ୍ରୁ ମୃଦୁୟ ମୁଖ୍ୟରେ
ପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ୪୦
ବର୍ଷ ଟପିଲା ପରେ ଦେଖାଯାଏ । ହେଲେ ଆଜିକାଳି
୨୦-୩୦ ବର୍ଷ ବନ୍ଧୁର ସର ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ କରି
କଲେଜ ଛାତ୍ରମଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଯାଉଛନ୍ତି । ଏଭଳି
ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଜନିତ ରୋଗଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବାର
କାରଣ କ'ଣ ହୋଇପାରେ ।

ଆସନ୍ତୁ ଏହାର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ
ଛେଟିଆ ଆଲୋଚନାଟି ରଖିବା । ଅସ୍ଥାସ୍ଥିକର ଖାଦ୍ୟ
: ବ୍ୟପ୍ତବହୁଳ ଜୀବନଶୈଳୀ ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବଦା
ପାଷଣପୂର୍ବ, ଜଙ୍ଗପୂର୍ବ ଓ ବାହାରେ ତିଆରି ହେଉଥିବା
ତେଲ ମସଳା ଖାଦ୍ୟ ଖାରଛି । ଯାହାକି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ
ବୃଦ୍ଧିର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀରେ
କୋଲେଷେରି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ନଳୀ ପଥକୁ ସରୁ
କରିଦେଉଛି । ଫଳରେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପ ସମସ୍ତା ବୃଦ୍ଧି
ପାରଛି । ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମର ଅଭାବ : ଆଜିକାଲିର
ଲୋକମାନେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ବ୍ୟାତ ମାନସିକ
ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଅଧିକ ଟଙ୍କା
ଲୋଭ ହଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଠାରୁ ଦୂରେଇ
ରଖୁଛି । ସମୟ ଅଭାବରୁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟାଯାମ
କରୁନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶାରୀରରେ ମେଦଜମା ହେଉଛି ।
ଯାହାକି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଅଧିକ
ଲୁଣ ଖାଇବା : ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ
ହେଉଛି ଲୁଣ । ଆଡ଼େଡ଼ ଲୁଣ ଅର୍ଥାତ୍ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ

ଅଧିକ ଲୁଣ ଛିଞ୍ଚ ଖାଇବା ହଁ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ଯେତେ ସମ୍ବନ୍ଧର ଲୁଣ କମ୍ ଖାଇବା ଦରକାର । ଜଣେ ଦିନକୁ ମାତ୍ର ୫ଗ୍ରାମ ଲୁଣ ଖାଇବା ଦରକାର । ଦୁଃଖିତ୍ତା କରିବା : ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଚିନ୍ତା ହେଉଛି ଅନ୍ୟତମ ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ କାମ କରିବାର ନିଶ୍ଚା, ଅଧିକ ଧନ ଅର୍ଜନ କରିବାର ପ୍ରୟାସ ହଁ ମଣିଷଙ୍କୁ ଚିନ୍ତାରେ ପକାଉଛି । ଚିନ୍ତାରେ ରହିବା ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ନିଶାସେବନ କରିବା : ଯୁବପିଡ଼ି ତମାଞ୍ଚୁ ତଥା ଗୁରୁତ୍ୱ, ବିଢ଼ି, ସିଗାରେଟ ଆଦି ଓ ଆଲକୋହଳମୂଳ୍କ ପାନୀୟ ଗୁରୁତ୍ୱ କରିବା ଯୋଗୁଁ ଶାରା ପ୍ରଶାରା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଉଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଠିକ୍ ଭାବରେ ସଞ୍ଚାଳନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସମୟା ଦେଖାଯାଉଛି । ହର୍ମୋନ ନିର୍ଗତରେ ଅନିୟମିତତା : ହର୍ମୋନରେ ଅସନ୍ତୁଳନ ଦେଖାଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ବୟଥାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହର୍ମୋନ ଅନିୟମିତତା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଚିକା ଖାଇବା : ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଚିକା ଓ ପେନ, କିଲର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସମୟା ଦେଖାଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ସୂଚାରୁ ରୂପେ ନ ହୋଇପାରିବା ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସମୟା ଦେଖାଯାଏ । ଗାଢ଼ ନିହା ନ ନୟିବା : ଗାଢ଼ ନିହା ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଦେଖାଯାଏ । ଦିନକୁ ଫ୍ରିଷ୍ ଗାଢ଼ ନିହାରେ ଶୋଇବା ଦରକାର । ଯଦି ଏଥରେ ଅନିୟମିତତା ଦେଖାଯାଏ, ବ୍ୟକ୍ତି ଉପମୂଳ୍କ ମାତ୍ରାରେ ଶୋଇ ନପାରେ, ଚିନ୍ତାରେ ରହେ ଓ ତା’ଠାରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସମୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ହୋଇଛି । ବିନା କିଞ୍ଚିତ୍‌କାରେ ଏହା ଦାର୍ଘ୍ୟଦିନ ଧରି
ରହିବା ଯୋଗୁଁ ବ୍ରେନ ଷ୍ଟ୍ରୋକ, ହୃଦୟାତ, କିଡ଼ମୀ
ଫେଲ୍‌ଲ୍ୟୁଯର ଓ ରେଟିନା ଦୂର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ । ଏହି
ଆଜା ଗୁଡ଼ିକ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ । ମସ୍ତିଷ୍ଠ : ଉଚ୍ଚ
ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ଦୂର ପ୍ରକାର ବ୍ରେନ୍‌ଷ୍ଟ୍ରୋକ
ହୋଇଥାଏ । ଲସଟେମିକ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ ଓ ହେମୋରେଜିକ୍
ଷ୍ଟ୍ରୋକ । ବ୍ରେନକୁ ସଂଯୋଗ ହୋଇଥିବା ରକ୍ତବାହୀ
ନଳାରେ ଜମାଟ ବାହିରେ ବ୍ରେନକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନର
ଫୌଁ କମିଯାଏ । ବ୍ରେନକୁ ସଂଯୋଗ ରକ୍ତବାହୀ
ନଳୀରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ
ଲସଟେମିକ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ ହୁଏ । ବ୍ରେନ ଷ୍ଟ୍ରୋକର ପ୍ରାୟ
୮୦ ପ୍ରତିଶତ ଲସଟେମିକ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ ହୋଇଥାଏ ।
ରକ୍ତଚାପ ଅତ୍ୟଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ ବ୍ରେନକୁ
ସଂଯୋଗ ହୋଇଥିବା ନଳୀ ଫାଟିଗଲେ
ହେମୋରେଜିକ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ ହୋଇଥାଏ । ଚକ୍ଷୁ :
ଦେଖିବାରେ ଆଖି ସହ ସଂଯୋଗ ରେଟିନା ସହାଯକ
ହୋଇଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଯୋଗୁଁ ରେଟିନା ସହିତ
ସଂଯୋଗ ଥିବା ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀ ଦୂର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ।
ଏହାଦ୍ୱାରା ରେଟିନାକୁ ଉଭୟ ଭାବେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ
ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଏ ।
ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଝାୟସା ଝାୟସା ଦେଖିଯାଏ । କିଡ଼ମୀ :
ଦାର୍ଘ୍ୟଦିନ ଧରି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଲାଗି ରହିଲେ କିଡ଼ମୀ
ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । କିଡ଼ମୀ ରକ୍ତକୁ ଛାଣି ପରିଷାର
କରିଥାଏ । ଆମ ଶରାରୁ ଅପରିଷାର ଦ୍ରୁବ୍ୟ ବାହାରକୁ
ବାହାର କରିଥାଏ । ହେଲେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଯୋଗୁଁ
ଅଧିକ ରକ୍ତ କିଡ଼ମୀକୁ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ,
ଏହାଦ୍ୱାରା କିଡ଼ମୀ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼େ । ଯାହାଦ୍ୱାରା
କିଡ଼ମୀ ଦୂର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଦାର୍ଘ୍ୟଦିନ ଧରି ଉଚ୍ଚ
ରକ୍ତଚାପ ରହିଲେ କିଡ଼ମୀ ଅକାମୀ ହୋଇଥାଏ ।
ହୃଦ୍ୟିଷ୍ଟ : ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ହୃଦ୍ୟିଷ୍ଟ
ଉପରେ ପଡ଼େ । ରକ୍ତଚାପ ଉଚ୍ଚ ହେଲେ ହୃଦ୍ୟିଷ୍ଟନ
ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଅଧିକ ସ୍ଵନ ଯୋଗୁଁ ହୃଦ୍ୟିଷ୍ଟର
ମାଂସପେଶୀ ଦୂର୍ବଳ ହୋଯାଏ । ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିବା
ପରେ ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀ ସବୁ ହୋଯାଏ । ଫଳରେ
ହୃଦ୍ୟିଷ୍ଟକୁ ରକ୍ତ ସ୍ତୋତ କମିଯାଏ କିମ୍ବା ବନ
ହୋଇଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହୃଦୟାତ ହୁଏ ।

ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେରେ ନିଯମଶଳ
ରହିବା ଦରକାର । ଯେତେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଲୁଣ କମ୍
ଖାଇବା ଦରକାର । ଦିନକୁ ମାତ୍ର ୫ଗ୍ରାମ ଲୁଣ
ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇଲେ ଅସୁବିଧା ।
ଡେଲମସଲା, ଫାଷଫୁଡ଼ ଓ ଜଙ୍ଗଫୁଡ଼ ପରି ଖାଦ୍ୟ
ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ । ସବୁଜ ପନିପରିବା ଓ ତଚକା
ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ପରିବର୍ତ୍ତନ ଜୀବନଶୈଳୀ ଯୋଗୁଁ
ବର୍ଷମାନ ୪୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଉଚ୍ଚରକ୍ତରାପ ସମସ୍ୟା
ଦେଖାଯାଉଛି । ଏଣୁ ୩୪-୪୦ ବର୍ଷ ପରେ ସମସ୍ୟେ
ବର୍ଷକୁ ଥରେ ରକ୍ତଚାପ ପରାକ୍ଷା କରିବା ଏକାନ୍ତ
ଆବଶ୍ୟକ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହୋଇଥିଲେ, ତାହା
ହୋଇଥିଲେ ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ । ବଂଶରେ କାହାର ଉଚ୍ଚ
ରକ୍ତଚାପ ଥିଲେ, ତାଇବେଟିଥି କିମ୍ବା ବ୍ରେନ ଷ୍ଟ୍ରୋକ
ହୋଇଥିଲେ ଗମାସରେ ଥରେ ରକ୍ତଚାପ ପରାକ୍ଷା
କରିବା ଦରକାର । ଏଥୁପ୍ରତି ଅଧିକ ସତେତନ
ହେବା ଉଚିତ । ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାଯାମ ଓ ଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।
ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟେଙ୍କ ସକ୍ରିୟ ରହେ ।
ଏହାଦ୍ୱାରା ମୋଦବୃକ୍ଷ ହୁଏ ନାହିଁ କି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ
ମଧ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ତମାଖୁ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଶାତ୍ରବ୍ୟ
ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ । ବିଶେଷ କରି ଧୂମପାନ ଠାରୁ
ଦୂରେଇ ରହି ବା ଦରକାର । କାରଣ ଏହା
ଶାରାପ୍ରଶାରାକୁ ସଙ୍କୁଳିତ କରିଦିବା । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ
ରକ୍ତଚାପର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର
ଶିକାର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ଭାବରେ ଔଷଧ
ଖାଇବା ଦରକାର । ଦିନେ ବି ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ
ନୁହେଁ । ବି.ପି. ମେଡ଼ିସିନ ଗୋଟିଏ ଦିନ ବନ୍ଦ
ହେଲେ ବି ବ୍ରେନ ଷ୍ଟ୍ରୋକ, ହୃଦୟାତ ହେବାର
ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଏ । ଏଣୁ ରୋଗୀ ଭୁଲରେ ବି ଔଷଧ
ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଚିତ୍ରା, ଅତ୍ୟଧିକ କାମ
ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହି ଉପମୁକ୍ତ ପରିମାଣ ଥଥା ୨-୮
ଘଣ୍ଠା ଗାଡ଼ ନିଦ୍ରାରେ ଶୁଅନ୍ତୁ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଶିକାର
ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ୨-୩ ମାସରେ ନିୟମିତ
ଭାବରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଦରକାର ।
କାରଣ ଔଷଧର ତୋଙ୍କ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ
ପଡ଼ିପାରେ ।

କ୍ୟାମ ଆସିଷାନ୍ତି, ସେହୁଲ ରେଡ଼କୁସ କୃତ
ସେଷର, କଟକ, ଦୂରଭାଷ :
୮୭୦୪୦୮୮୭

ପାପର ସ୍କ୍ରିପ୍ଟ

ଅନ୍ତିମ ପକ୍ଷନାୟକ

ମୋ ମନରେ ପଳା ଦିନରୁ ଅସୁମାରା ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ । ସଠକ
ଉଦ୍‌ବନ୍ଧ ପାଏନା ଯଥା ମରାଟିକା କେହିଁ ପର୍ବ ଶ୍ରେଣୀରୁ ଜାତ ହୁଏ
ଏହା କେହିଁ ସମ୍ବ୍ରଦରେ ପଡ଼େ ଏପରି କାହିଁକି ? ଆମର ଦୁଇଟି ଆଖି
ଅଛି । ଗୋଟିଏ ତାହାର ପାଖରେ ଗୋଟିଏ ବାମ ପାଖରେ, ବାହୁଚାନ୍ଦ
ଭିନ୍ନ, ପରିସର ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ । ହେଲେ ଆଖିରେ ଦୁଇଟି ଦୃଶ୍ୟ
ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ କାହିଁକି ? ଆଖ ଦୁଇଟିର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଏକ ଓ ସମାନ
କାହିଁକି ହୋଇଥାଏ । ମୁଁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରୁଛି ଯେ ସତର୍ତ୍ତ, ବିବେକ
ଓ ଚେତନା ଏହିପରି ଅନେକ ଶର ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ
ଏସବୁର କାମ ଏକ । କଦର୍ଯ୍ୟ, ଅଶ୍ରୁ, ଅସୁନ୍ଦର, ଅଧୋପତନକାର
ପାପ, ଅପରାଧ ଏହା କେବେ ଠାରୁ ଜାତ, ଆମେ କାନ ଦାର
ଶୁଣୁଥିବା ଦୂର୍ଗୁଣ, ପରନିଦ୍ରା ଦେବନିଦ୍ରା, ଗୁଜବ ଏସବୁର ଜାତ
କେବେ ହେଲା ? ଦେଖ ଲୋଭ ମଣିଷ ଭିତରେ କେବେ ପ୍ରବେଶ
କଲା ? ଜିର, ମନ ଓ ହାତରେ କରୁଥିବା ଦୁର୍କର୍ମ, ଅନ୍ୟକୁ କଷା
ଦେଉଥିବା ବଚନ, ଖରାପ ଆବେଗ, ଖରାପ ବାସନା, ପରନିଦ୍ରା,
ବିଶୁଙ୍ଗଳା, ଅସ୍ତ୍ରିରତା, ଏସବୁରୁ ଉପୁରି କେବେ ଓ କେବେଠୁ
ହେଲା ? ଗୋଟିଏ ବାକ୍ୟରେ କହିବାକୁ ହେଲେ କାମ, କ୍ଲୋଧ,
ଲୋଭ, ମଦ, ମୋହ ଓ ମାସ୍ୟର୍ୟ ମଣିଷ ଭିତରେ କେବେ ପ୍ରବେଶ
କଲା ଏହାର ଉପୁରି କେଉଁଠାରୁ ?

ଶୀଘ୍ର ଦିନିଆ ସକାଳ ହୋଇଥାଏ । ମୋର ପିତା ପାକଟି
ଚରଣ ପଞ୍ଜନାୟକ ନୟାଗଢ଼ିଷ୍ଟିତ ବ୍ରଜେନ୍ଦ୍ର ହାଇସ୍କୁଲର ପ୍ରାଧାନ
ଶିକ୍ଷକ ଥିଲେ ସେ ଖୁବ କମ କଥା ଓ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା କହୁଥିବାରୁ
ମୁଁ ଡରରେ ମୋର ମନ ଉତ୍ତରେ ଥିବା ଏପରି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ପାରେ

ନାହିଁ । ସେ ଅତ୍ୟକ୍ତ ସରଳ ନଷ୍ଟପଟ ସ୍ଵଭାବର ବ୍ୟକ୍ତ ଥିଲେ ।
ଜାବନର ମୂଳ୍ୟବୋଧକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିଲେ । ସେ ଦିନେ ଶାତ
ଦିନିଆ ସକାଳରେ ମନ୍ଦିର, ଗାର୍ଜା, ମସଜିଦ ଗୁରୁଦ୍ୱାର ପ୍ରଭୃତିକୁ
କୁଳାଇ ନେବା ପାଇଁ ମୋର ମା ଓ ମତେ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଲେ ।
ମତେ ଭାରି ଖୁସି ଲାଗିଲା । କାରଣ ମୁଁ ମନ୍ଦିର ଦେଖୁଥିଲି । ହେଲେ
ଗାର୍ଜା, ମସଜିଦ, ଗୁରୁଦ୍ୱାର କେବେ ଦେଖୁ ନଥିଲି । ଆମେ ନେପାଳ
ଯାଇ ପାଗୋଡା ବି ଦେଖୁବା ।

ଗୀର୍ଜାରେ ଯାଇ ଦେଖୁଲେ, ଯାଏକୁଙ୍କର ଗୋଟିଏ
କୁସବିନ୍ଦ କାଠରେ ନିର୍ମିତ ମୂର୍ଚ୍ଛ କାନ୍ଦୁରେ ଟଙ୍କା ଯାଇଛି । ସୁଲା
ପିଲାମାନେ ବସିବା ପରି ତେଣୁ ଓ ବେଅ ପଡ଼ିଛି । ଶ୍ରୀଷ୍ଠଧମର
ଅନେକ ଭକ୍ତ ସେଠାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଅଛନ୍ତି । କଣେ ପାଦ୍ମ
ବାଜବେଳରୁ କିଛି ପଢ଼ି ପଢ଼ି ଶୁଣାଇଲେ । ସମସ୍ତେ ନୀରବତାର
ସହିତ ସେ ସବୁ ଶୁଣୁଥିଲେ । ସେ ଇଂରାଜୀରେ କହୁଆବାରୁ ମୁଁ
ଉଳ ଭାବରେ ବୁଝି ପାରୁ ନଥିଲି । ବାହାରକୁ ଆସିବା ପରେ ମୁଁ
ରାମାଙ୍କ ସେ କଣ୍ଠ ନଥିଲେ ଭାବ ମାରାଣଶ କରିବାକ ଲାଗିଲି ।

ବାପା କହିଲେ, ‘ଉଗାନ ଏହି ସୁମର ପୃଥିବୀକୁ ଗଡ଼ିବା
ସମୟରେ ଦୁଇଟି ପ୍ରାଣୀ ଜାତ କଲେ । ଜଣକର ନାମ ଆଦାମ ଓ
ଅନ୍ୟ ଜଣକର ନାମ ଥିଲା ଜଭ । ଆଦାମ ପୁରୁଷ ଓ ଜଭ ନାରା
ଥିଲେ । ସହ ଜଭ ମାଣି ମରି ଥିଲା ଜଭ ମର୍ରିବ ମରି

ପୁଣ୍ଡଳୀ ତାଙ୍କ, ଲାତୋ, ଧାଆ, ଘରମ୍, ପଗୁ, ବାନ୍ଦୁ ଜାଣ, ଘରତ ସମ୍ମୁଖୀ ହୋଇଥିଲା । ସେ ଦୁଇ ଜଣ ଖୁବ ସୁଧର ଓ ସାଥୀ ପରି ରହୁଥିଲେ । ସୃଷ୍ଟିକର୍ତ୍ତା ଏହି ଦୁଇ ଜଣକୁ ଗୋଟିଏ ଗଛର ଫଳକୁ ଦେଖାଇ କହିଥିଲେ

ପାଣି ପିଆନ୍ତୁ, ସୁଷ୍ଠୁ ରହନ୍ତୁ

ଡାକ୍ତର ଗୁରୁପଦ ମିଶ୍ର

ରେଞ୍ଜାନିକଙ୍କ ମତରେ ଜଳ ହିଁ ଜୀବନର ମୂଳତତ୍ତ୍ଵ । ଜଳ ଆମ ଶରାରୁ ବାହାରୁ ଥିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାର କରି ସେଜେତା ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଗ୍ରାସ ପାଣି ପିଲାଇସେ ସାଧାରଣତେ ଶରାରକୁ ଆରାମ ଲାଗିଥାଏ । ଏହା କମ୍ ଖାଇବା ଓ ଡିହାଇଛେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଦେଇନନ୍ଦିନୀ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରେ ଏତରୁଗେ ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ଗୋବନ୍ୟାମ୍ଭର ଉପଶମରେ ସହାଯ ହୋଇଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ
ଦେଇବା -

ମେଟାବୋଲିଜିମକୁ ବଡ଼ିଇଥାଏ : ଓଜନ ହୃସପାଇଁ ଛାକ ? ଜଳପାନ ଦାରା ଶରୀରର ଅଧିକ କ୍ଷମତା ଆଧିଥାଏ । ଏକ ସର୍ବେ ରିପୋର୍ଟରୁ ମିଲିଥ୍ବା ଥିଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଏଣ୍ଟ୍ରାଲ୍‌କ୍ଲିନୋଲୋଜି ଏବଂ ମେଟାବୋଲିଜିମ ପାନୀୟ ଜଳରେ ଥିବା ଜର୍ମାଳ ଅପ୍ କିନ୍ତିକାଳ ପଢ଼ିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି । ତେଣୁ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇଥିବା ଗଠ ଭାଗ ସୁମ୍ଭ ମହିଳା ଏବଂ ପୁରୁଷଙ୍କର ମେଟାବୋଲିକ ବଡ଼ିଥାଏ

। ପାଣି ପିଇବାର ୩୦-୪୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ମୋଟାବୋଲିକିର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ହୃଦୀପିଣ୍ଡକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଏ : ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦୟାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ ଥାଏ । ୧୦ ବର୍ଷର ପରାମା ପରେ ଆମେଟିକାର ଜୀପିଡ୍ରେମିଓଲୋଜି ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାଳା ଦିନକୁ ଦୂରଗ୍ରାସୁ କମ ପାଣି ପିଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରୁ ପାଞ୍ଚ ଗ୍ରାସରୁ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ହୃଦୟାତ ହେବାର ସମ୍ଭବନା କମଥାଏ । ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କର୍କଟରେଗକୁ କମ କରାଯାଇପାରିବ । ରିସର୍ଚ୍‌କୁ ଜାଣାପଡ଼ିଥି ଯେ ହାଇଡ୍ରୋଡ୍ ଦ୍ୱାରା ବୃଦ୍ଧଦାତ୍ର କର୍କଟକୁ ୪୫ ଭାଗ ଗୋକାଯାଇପାରିବ, ମୁଣ୍ଡାଶୟ କର୍କଟ ୫୦ ଭାଗ ଏବଂ ଶ୍ରନ୍ଦ କର୍କଟକୁ ମଧ୍ୟ ଚୋକା ଯାଇପାରିବ ।

ମୁଣ୍ଡବିଷା ଦୂରକରେ : ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମାଇଗ୍ରୋନ୍‌କୁ ଦୂରକରେ ଗ୍ରୂପରେ ବିଭିନ୍ନ କରିଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଫ୍ଲେଷରୋ ନେବା ଅନ୍ୟଟି ଦେଇନିକ ୧.୫ ଲିଟର ପାଣି

ପିଇବା । ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପରେ ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଥିଲା ଯେ ମେସବୋ ନେଉଥିବା
ଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପାଣି ପିଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ବିଷା ଦୂର ହୋଇଥିଲା ।
ବୁନ୍ଧି ବଡ଼ାଇବାରେ ପାଣିର ଛୁଟିକା : ଆମ ମୁଣ୍ଡଶବ୍ଦ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଅମ୍ବାଜାନ
ଦରକାର କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରକୁ
ଦରକାର କରୁଥିବା ଉପାଦାନ ମିଳିଯାଇଥାଏ । ଦିନକୁ ତୁ ରୁ ୧୦ କପ ପାଣି
ପିଇଲେ ଆମର ସଂଜାନାତ୍ମକ ନିଷାଦନର ୩୦ ଭାଗ ବଢ଼ିଥାଏ ।
ଧନୀ କରିବାରେ ସହାୟ : ୭୦ ପ୍ରତିଶତ ମୁଣ୍ଡରାସ୍ତ୍ର ଲୋକେ ପାଣି ବୋତଳ
କିମି ପିଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଲୁଣ୍ସ, ସୋଡ଼ା ଏବଂ ଷାରବକ ଠାରୁ ଶଷ୍ଟା ହୋଇଥାଏ ।
ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ପଇସା ବଞ୍ଚିଯାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ସୋଡ଼ାଠାରୁ ଗୋଟେ ଗ୍ରାସ
ପାଣି ଶ୍ରେୟକର ହୋଇଥାଏ ।
ସତେଜ ରଖେ : କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ସତେଜ ରଖିବା ସହ ତିହାଇତ୍ରେସନର
ପରିମାଣକୁ କମ କରି ମେମୋରାକୁ ବଢ଼ାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଖରାଦିନ ହୋଇଥାଏ ଏହା କେବଳ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିନାଥାଏ କଲ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ଏହା କେବଳ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିନାଥାଏ ବରଂ ସମ୍ବନ୍ଧାବ୍ୟ ଶରାରୁ ଜଳୀୟ ହ୍ରାସ ଜନିତ କ୍ଷତିରୁ ବଞ୍ଚାଇଥାଏ । ଫୁଲା ହୋଇ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ରହିଥିବା ପାଣି ସବୁଠାରୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ । ଫୁଲରେ ରହିଥିବା ଅଣ୍ଟା ପାଣି ଶରାର ପାଇଁ ଘାତକ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କଥାରେ ଅଛି ‘ଜଳ ବହୁନେ ସୃଷ୍ଟି ନାଶ, ଜଳ ବିହୁନେ ସୃଷ୍ଟି ନାଶ’ ଠିକ ସେହିପରି ଶରାର ପାଇଁ ଅଣ୍ଟଧିକ ପରିମାଣର ଜଳ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭକ୍ତାର ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଶରାରର ଉଜନକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସର୍ବନିମ୍ନ ଦିନକୁ ବିଶ୍ଵାସ ଆଠୀମାସ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଶରାରର ଉର୍ଜା ବଢ଼ାଇବା ସହିତ ଫୁଲ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ଦେଖନ୍ତ ବିଭାଗ, ଶ୍ରାଗମନ୍ତ୍ର ଭଞ୍ଜ ମେଡିକାଲ କଲେଜ, କଟକ, E-mail : gurupadamishra614@gmail.com



ବିଲାସନ୍ଧୀ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିଆଲ ପ୍ରକାଶକ ଲାଭରେ ପୂର୍ବ ବର୍ଷ ତୁଳନାରେ ୭୭.୫ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତି ବେଦାନ୍ତ ଆଲମିନିୟମ ଲାଲ ମାଟିକୁ ଏକ ସ୍ଥାଯୀ କୃଷି ସମାଧାନରେ ପରିଣତ ମେଟେ ଲାଭ ରେକର୍ଡ ୩୦୩୮ କୋଟି ଟଙ୍କାକୁ ବ୍ୟକ୍ତି କରିବା ପାଇଁ ଆଇସିଏଆର-ସିଟିସିଆରଆଇ ସହିତ ବୁଝାମଣାପତ୍ର ସ୍ଵାକ୍ଷର କରିଛି

ମୁୟାଇ, ୧ ୮୩ : ରିଲାଏନ୍‌
ଜଣ୍ଟିକର ମୋଟ ଆୟ ପୂର୍ବ ବର୍ଷ ସମାନ
ଡ୍ରୋମାସିକ ତୁଳନାରେ ଗ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି
ସହିତ ୨୭୩, ୨୪୯ କୋଟି ଟଙ୍କା
ହୋଇଛି । ଜିଓ, ରିଟେଲ ଏବଂ ଟେଲି ରୁ
ରସାୟନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲାଭରେ ଦୁଇ ଅଙ୍କ
ବିଶିଷ୍ଟ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହାସଲ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆୟ
ମଧ୍ୟରେ ଏସାନ ପେଣ୍ଟସରେ ନିବେଶର
ବିକ୍ରି ରୁ ୮୯୪ କୋଟି ଟଙ୍କା ହାସଲ
ହୋଇଛି । ଜିଓ ପ୍ଲାଟଫର୍ମସ ଲିମିଟେଡ଼ର ର
ପ୍ରଥମ ଡ୍ରୋମାସିକ ନେଟ ଲାଭ ପୂର୍ବ ବର୍ଷ
ତୁଳନାରେ ୨୪ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ
୨୧୧୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଛି । ଜିଓ

ବର୍ଷ ସମାନ ସମୟ ତୁଳନାରେ ୧୧.୩
ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ୮୪୧୭୧ କୋଟି
ଟଙ୍କା ହୋଇଛି । ଏହି ଟ୍ରୈମାସିକରେ
ରିଲାଏନ୍‌ ରିଟେଲ ଟାର୍ଟ ମୁଆ ସେବ
ଖୋଲିବା ସହିତ ଏହାର ମୋଟ ସେବ
ସଂଖ୍ୟା ୧୯୪୯ ରେ ପହଞ୍ଚିଛି ।
୩୪.୮ କୋଟି ଗ୍ରାହକଙ୍କ ସହିତ ରିଲାଏନ୍‌
ରିଟେଲ ଭାରତର ସର୍ବାଧିକ ପଥାରୀତ
ରିଟେଲର ହୋଇଛି । ଜିଓମାର୍ଟ କ୍ଲିକ
ଡେଲିଭେରିରେ ଦେନିକ ଅର୍ତ୍ତ ପୂର୍ବ ବର୍ଷ
ତୁଳନାରେ ୧୭୪ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି
ଏବଂ ପୂର୍ବ ଟ୍ରୈମାସିକ ତୁଳନାରେ ୮୮
ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ।

ବେଦାନ୍ତ ଆଲ୍ମିନିଷମ ଲାଲ ମାଟିକୁ ଏକ ସ୍ଥାଯୀ କୃଷି ସମାଧାନରେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ ଆଇଶ୍ଵର-ସିଟିଶିଆରାଇ ସହିତ ବୁଝାମଣାପତ୍ର ସ୍ଵାକ୍ଷର କରିଛି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮୦୩ (ନି.ପ୍ର.) :
ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣା ଏବଂ ଶିଳ୍ପ
ନବସୃଜନକୁ ମିଶ୍ରଣ କରି, ଏହି
ମାଳକଣ୍ଠ ସହଭାଗାତା ଲାଲ ମାଟି -
ଏକ ଶିଳ୍ପ ଉପ-ଉପାଦକୁ ସ୍ଥାପୀ କୃଷି,
ଭୂମି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ଏକ ସବୁଜ
ଆସନ୍ତାକାଳିର ଭିତ୍ତିଭୂମି ଭାବରେ
ପୁନଃକଞ୍ଚା କରିଛି ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର ୧୮
୨୦୦୪: ଭାରତର ସର୍ବକୁହତ
ଆଲୁମିନିୟମ ଉପାଦକ ବେଦାନ୍ତ
ଆଲୁମିନିୟମ, ଭାରତୀୟ କୃଷି ଗବେଷଣା
ପରିଷଦ - କେନ୍ଦ୍ରୀୟ କନ୍ୟ ଫସଲ



ବ୍ୟବହାର କରି, ଏହି ପଦଶେଷ ମାତ୍ର
ସ୍ଥାପନ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା, ପାସଳ ଉପାଦାନ
ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଏବଂ ବୃଦ୍ଧତ ପରିମାଣ
ପରିବେଶଗତ ପୁନରୁତ୍ଥାରକୁ ସମର୍ଥ
କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରେ, ଏବଂ
ପରିବେଶଗତ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜିକ୍ ସମ୍ବନ୍ଧ
ଭାରତରେ ସବୁଜ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଏବଂ
ସମ୍ମୋଗରେ ପରିଶ୍ରବ କରେ।

ଦୟାରୀ ପ୍ରତି ଆମର ପ୍ରତିବେଙ୍ଗତାର ପ୍ରମାଣ ।
ଏହି ସହଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ, ବେଦାନ୍ତ
ଆଲୁମିନିୟମ ଏବଂ ଆଜୟିଏଆର-
ସିଟିସିଆରାଇ ଏକ ପରିବେଶଗତ
ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଯାହା ଦର୍ଶାଇଛି
ଯେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଏବଂ ଶିଳ୍ପ ସମାନ୍ୟ
କିପରି ପରିବେଶଗତ ଏବଂ ଶିଳ୍ପ
ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜକୁ ସମାଧାନ କରିପାରିବ ।
ଆମେ ଏକ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପାଇଁ ମୂଲଦୂଆ
ସ୍ଥାପନ କରିବୁ ଯେଉଁଠାରେ ଲାଲ ମାଟି
ଉଳି ଶିଳ୍ପ ଉପ-ଉପାଦକୁ ପରିବେଶଗତ
ସମ୍ପତ୍ତି ଭାବରେ ପ୍ରଭାବଶାଳା ଭାବରେ
ପୁନଃବେଦ୍ୟାଗ କରାଯିବ, ଏକ ପ୍ରକାର

‘ଲାଲରୁ ସବୁଜ’ ବିପ୍ଳବ।
ସହଯୋଗର ମୁରୁଡ଼ ଉପରେ
ଗୁରୁତ୍ୱରୋପ କରି, ଆଳସିଏଆର-
ସିଟିସିଆରଆଇର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡକ୍ଟର
ବାଇଜ୍ଞାନିକିତ୍ତି, ଏହି ସହଯୋଗ
ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମାରିଲଖୁଣ୍ଡ,
ଆଳସିଏଆର-ସିଟିସିଆରଆଇର ଦୃଢ଼
କୃଷି ଗବେଷଣା କ୍ଷମତାକୁ ବେଦାନ୍ତର
ବିଶାଳ ପରିମାଣ ଏବଂ ଶିଳ୍ପ
ବିଶେଷଜ୍ଞତା ସହିତ ମିଶ୍ରଣ କରି ।
ଏକାଠି କାମ କରି, ଆମେ ଆଶା କରୁଛୁ
ଯେ ଚାଷୀ, ସମ୍ପୁଦାୟ ଏବଂ
ପରିବେଶକୁ ସମାନ ଭାବରେ
ଲାଭଦାୟକ ହେବ ଯାହା ଅଭିନବ,
ଝେଳେବଳ ଏବଂ ପରିବେଶ-ଅନୁନ୍ତକୁ
ସମାଧାନ ପଦାନ ଛିରି ।

ଶ୍ରୀଚବ୍ୟାଙ୍କ ପ୍ରେନସନ୍ସ ସମାଧାନ ଆଲୋଚନାଚକ୍ର

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ୧୮୮ (ନି.ସ୍ର.) :
ଷେଟବ୍ୟାଙ୍କ ବାଣିଜ୍ୟ ଆଶ୍ଳଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ
ପକ୍ଷରୁ ଶୁକ୍ରବାର ଅପରାହ୍ନରେ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା
ଷେଟବ୍ୟାଙ୍କ ମୁଖ୍ୟଶାଖା ସିଲିନ୍‌ମୀଳିକାରେ
ଷେଟବ୍ୟାଙ୍କ ପେନସନ୍‌ର୍ସ ସମୟା
ସମାଧାନ ବୈଠକ ଆଶ୍ଳଳିକ
ମହାପରିଚାଳକ ବିଜୟ କୁମାର
ବେହେରାଙ୍କ ପୌରହିତ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠାତ
ହୋଇଯାଇଛି । ଆଶ୍ଳଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ
ମାନବ ସମଳ ବିକାଶ ପରିଚାଳକ ସୁରାକ୍ଷା
କୁମାର ଦାସ ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଷେଟବ୍ୟାଙ୍କ
ମୁଖ୍ୟଶାଖାର ମୁଖ୍ୟ ପରିଚାଳକ ଅର୍କଜ୍ୟୋତି
ଉଚ୍ଚାରାୟ୍ୟ ବୈଠକ ପରିଚାଳନା
କରିଥିଲେ । ଷେଟବ୍ୟାଙ୍କ ପେନସନ୍‌ର୍ସ
ସନ୍ଧା ଓଡ଼ିଶା ସର୍କାର ଆଶ୍ଳଳିକ ସମାଦଳ
ଗଣେଶ୍ୱର ମେକାପ ବିଭିନ୍ନ ସମୟା
ଉପସ୍ଥାପନା କରିଥିଲେ । କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ାରେ
ଷେଟବ୍ୟାଙ୍କ ଉପପରିନିର୍ବାଚନ
(ଦିକିସ୍ତାକେନ୍ଦ୍ର) ଖୋଲାଯିବା ନିମନ୍ତେ
ଆଶ୍ଳଳିକ ବାଣିଜ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରୁ ସୁପାରିଶ
ହୋଇ ବାଲେଶ୍ୱର ଜୋନାଲ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ
ପଠାଇଥାର ଆଶ୍ଳଳିକ ମହାପରିଚାଳକ ଶ୍ରୀ



ବେହେରା ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ଏହି ଚିକିତ୍ସାକ୍ରୋଟ ଶୀଘ୍ର ଖୋଲାଯିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଯନ୍ତ୍ରବାନ ହେବାକୁ ଆଞ୍ଚଳିକ ସମାଦକ ଶ୍ରୀ ମେକାପ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ତା ଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ ହୋଇଥାରୁ ଏଥିମିନତେ ଶ୍ରୀ ମେକାପ ସନ୍ଧା ପକ୍ଷରୁ କୃତ୍ଜ୍ଞତା ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ବୈୠକର ପେନସନର୍ଷମାନଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟବୀମା ସମକ୍ଷରେ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା । ବୈୠକ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ନୃତ୍ତନ ଆଞ୍ଚଳିକ ମହାପରିଚାଳକ ଶ୍ରୀ ବେହେରା ଓ ମାନବସମୟ ବିକାଶ ପରିଚାଳକ ଶ୍ରୀ ବାସଙ୍କ ପେନସନର୍ଷ ସନ୍ଧା ପକ୍ଷରୁ

ପିଏନ୍‌ବି କଟକ ପକ୍ଷରୁ ରିଟେଲ ଆଉଚ୍ରିଟ କାର୍ଯ୍ୟକୁମ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ

କଟକ, ୧୮୮୭ : ଦେଶର ଅଗ୍ରଣୀ
ବ୍ୟାଙ୍କ, ପଞ୍ଜାବ ନ୍ୟାଶନାଲ ବ୍ୟାଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ
କଟକର ରଶ୍ମି ପ୍ୟାଲେସଟାରେ ଏକ
ରିଲେଲେ ଆଉରରିଚ କାର୍ଯ୍ୟକୁମ ଅନୁଷ୍ଠାତ
ହୋଇଯାଇଛି । ପିଏନ୍‌ବିର ବିଭିନ୍ନ ଖୁତୁରା
ଉପ୍ରାଦ ଯେପରି ଗୁହ୍ବ ରଣ, କାର ରଣ
ଏବଂ ଶିକ୍ଷା ରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ
ଅବଗତ କରାଇ ସେମାନଙ୍କ ଆର୍ଥିକ
ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବା ଏହି
କାର୍ଯ୍ୟକୁମର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିଲା । ଏହି
କାର୍ଯ୍ୟକୁମରେ ପ୍ରମୁଖ ମାନ୍ୟଗଣ୍ୟ
ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ ।
ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପିଏନ୍‌ବି ମୁଖ୍ୟ
କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ମହାପ୍ରବନ୍ଧକ କୁମୁଦ ନେବି
ବର୍ଷେରୀ ସମ୍ମାନଟ ଅତିଥି ରୂପେ, ଭାରତ
ମସଲାର ଅଧିକ ସୁରେତ୍ର ନାଥ ପଣ୍ଡା ମୁଖ୍ୟ
ଅତିଥି ରୂପେ, ବ୍ୟାଙ୍କର ଭୁବନେଶ୍ୱର
ଆଶ୍ରମିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ସହାୟକ
ମହାପାତ୍ର ବିଜ୍ଞାନ ମେଡି

A photograph of two elderly men sitting on a red sofa. The man on the left is wearing a maroon vest over a light green shirt. The man on the right is wearing a yellow and white striped jacket over a pink shirt. In front of them is a small black table with a green potted plant on it. Behind them is a large mural of a woman's face with long blue hair. To the left of the mural, there is a car and a building.

ସେମାନଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ
ଆର୍ଥିକ ସମାଧାନ ପାଇବା ସହଜ
ହୋଇଥିଲା । ବ୍ୟାଙ୍କ ସବୁବେଳେ
ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କୁ ସୁଲଭ ଆର୍ଥିକ ଉପାଦ
ସହିତ ସଶ୍ରଦ୍ଧ କରିବାକୁ ପ୍ରତିବନ୍ଧ, ଯାହା
ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ଵପ୍ନ ହାସଳ
କରିପାରିବେ ବୋଲି ପିଏନ୍‌ବି ମୁଖ୍ୟପାତ୍ର
ଏହି ଅବସରରେ କହିଛନ୍ତି । ଏହି
କର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ
କରିବାକୁ ପାଇବା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ
ଅଂଶୁରାଜନାନ୍ଦ ବ୍ୟାଙ୍କ
ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବା,
ବିଭିନ୍ନ ରଣ ବିକଷିତ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା
ଏବଂ ଆବେଦନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ବିଶ୍ଵତ
ସୂଚନା ପାଇବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥିଲେ ।
ଏଥୁ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅବସରରେ ରଣ
ପାଇଁ ଆବେଦନ କରିବାକୁ ଗାହୁଠିବା
ଅଂଶୁରାଜନାନ୍ଦ ପାଇଁ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଅଫର
ଏବଂ ପ୍ରୋତ୍ସାହନମୂଳକ ହାର ଉପଲବ୍ଧ
ହେବ । ରିଟେଲ ଆଉରିଗ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ
ଗ୍ରାହକ-କୈନ୍ତିକ ବ୍ୟାଙ୍କଙ୍କ ପ୍ରତି ପଞ୍ଚାବ
ନ୍ୟାଶନାଲ ବ୍ୟାଙ୍କର ସମର୍ପଣ ଏବଂ ଏହି
କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆର୍ଥିକ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ
କରିବା ପାଇଁ ଏହାର ପ୍ରମାସକୁ ପ୍ରତିପଳିତ
କରିବାକୁ

ଆଜିକୁ ଜେତେ ୧୦ଆର ୨୪ ଜୁଲାଇରେ ଡେବ୍ୟୁ କରିଛି ଓ ୪କେ କୃତି ଏବଂ ମଳଟି ଗାସିଂ ପାଇଁ ଲୋଡ଼େଡ଼ ହୋଇଛି

ନୂଆଦିଲ୍ୟ, ୧୮୦: ଉଚ୍ଚ କ୍ଷମତାର ସ୍ଵାର୍ଥଫୋନ ବ୍ରାଣ୍ଡ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଏଥିରେ
ଆଜିକୁ ୨୪ ଜୁଲାଇରେ ଆଜିକୁ
ଜେତୀ ୧୦ଆର ଲାଗ୍ଟ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି ।
ଛାତ୍ର ଓ ଉଦ୍ସାୟମାନ କଂଟେଟ କ୍ରିଏଟରଙ୍କ ପାଇଁ
ଏହା ଏକ କ୍ରିଏଟର ପ୍ରସ୍ତୁତ ୪କେ ଫ୍ରେଂଚ ଓ ରିଆର
କ୍ୟାମେରା, ଅଳଗୁ ମିମ୍ବ କବାତ କର୍ତ୍ତର ତିସମ୍ମେ
ଏବଂ ସେଗମେଂଟ ଲିଟିଂ ମିତିଆରେ
ଡାଇମେନସିଟି ୧୪୦୦ ପ୍ରୋସେସରକୁ ଏକହିତ
କରି ଥାଏ । ଏହା ଅନିଲାଇନରେ ରହୁଥିବା
ଲୋକମାନଙ୍କ ଲାଗି ପ୍ରଥମ ପ୍ରସନ୍ନ ହେବା । କଂଟେଟ
ତିଆରି କରିବା, କ୍ଲୁଷରେ ଯୋଗଦେବା ,
ଟିପ୍ପଣୀୟ ଦେଖିବା କିମ୍ବା ପ୍ରସନ୍ନ ହେବା ଏବଂ



୧୯ ବର୍ଷରେ ପାଦ ଥାପିଲା ସୋଆ, ସମାଜକୁ ଅଧିକ ସେବା ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ରହିଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ : କୁଳପତ୍ର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮୦ (ନି.ପ୍ର) : ଆରମ୍ଭ କରିଥିବା ସୋଆ ଦାର୍ଘ ପଥ
ଅତିକ୍ରମ କରିବାରିଥିବା ବେଳେ
ଗବେଷଣାକୁ ଅଧିକ ମହତ୍ଵ ଦେଉଥିବା
ସରକାରୀ ଅନୁଦାନ ସହାୟତାରେ
ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ରେ ୧୯୫
ଟି ଗବେଷଣା ପ୍ରକଳ୍ପ
କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଥିବା
ପ୍ରଫେସର ନବ ପ୍ରକାଶ
ଜିଲ୍ଲା ମହ ଏହାର ୧୮୦



ଗବେଷକମାନେ ମିଳିତ ସହଭାଗିତାରେ
କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଏକ ଡାଚାବେସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ
କରିବେ ଯେଉଁଠିରେ କି ବହୁନିଧି
ସହଭାଗିତାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥିବ ।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଆନ୍ଦର୍ଜାତିକ ପ୍ରରଗନ୍ତ

ପକ୍ଷରୁ ରାଜ୍ୟରେ ୫ ଟି କୋଡ଼ିତ୍ ହର୍ଷିଗାଳ
ଆରମ୍ଭ କରାଯିବା ସହ ଏହାର ତାଙ୍କର,
ନର୍ତ୍ତ ଓ ପାରାମେଟିକ ଅବିରତ
ସ୍ଥାସ୍ଥ୍ୟବେବା ପ୍ରଦାନ କରି ଅନେକ
ଜୀବନ ବଂଚାଇବାରେ ସହାୟକ
ହୋଇଥିଲେ । ପ୍ରାୟ ୨୩୦୦ ରୁ ଉର୍ଜ୍ଜ୍ଵଳା
ଶୟାମର ରାଜ୍ୟର କୋଡ଼ିତ୍
ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ସୌଆ ପକ୍ଷରୁ
ନିରାମାରିଥିବା । ରୋକିନ ମନୀମାରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮୩ : ଭାରତର ଏକ ଅଗ୍ରଣୀ ନିର୍ମାଣ ସାମଗ୍ରୀ କମ୍ପାନୀ, ନୂଆରୋକୋ ଉପ୍ରାସ କର୍ପୋରେସନ ଲିମିଟେଡ ଗତ କୁନ ଥାରିଖରେ ଶେଷ ହୋଇଥିବା ୨୦୧୫-୧୬ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷର ୧ମ ହୈମାସିକ ପାଇଁ ଏହାର ଆର୍ଥିକ ଫଳାଫଳ ଘୋଷଣା କରିଛି । ବଦରାଜ ସିମେଂଟ ଲିମିଟେଡ ହୈମାସିକ ମୋଟ ଏବିଚତା ହାସଲ କରିଛି । କମ୍ପାନୀ ଏହାର ତିଳାଭରେଜି ଏଜେଞ୍ଚ୍ ପ୍ରତି ପ୍ରତିବଦ୍ଧ ରହିଛି, ଯାହା ଶୁଦ୍ଧ ରଣକୁ ବାର୍ଷିକ ଆଧାରରେ ୮୮୪ କୋଟି ଟଙ୍କା ହାସ କରି ମାତ୍ର ୮୪ କୋଟି ଟଙ୍କାରେ ପହଞ୍ଚାଇଛି ।

ପ୍ରମିଲମ ପ୍ରତକୁରୁତିକ କମ୍ପାନୀ ପାଇଁ
ଏକ ରଣନ୍ତିକ ପାଥିକତା ରହିଥାସିଛି,

(ଉଦ୍‌ବିଷଳ)ର ସପଳ ଅଧିଗ୍ରହଣ ପରେ ୨୫ ଏମ୍‌ଏମ୍‌ଟିପିଏର ମିଳିତ ସ୍ଥାପିତ କ୍ଷମତା ସହ କମ୍ପାନୀ ୨୦୨୭-୨୭ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷର ନାୟ ଟ୍ରେମାସିକ ସୁନ୍ଦା ହାରାହାରି ଶାନ୍ ଏମ୍‌ଏମ୍‌ଟିପିଏ ସିମେଂଟ କ୍ଷମତା ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିଛି, ଯାହା ଦୀର୍ଘବିଧ ପାଇଁ ଭାରତରେ ଏହାର ୪ମ ସର୍ବବୃଦ୍ଧତ ସିମେଂଟ ଗ୍ରୂପ ମୁଁ ତିକ୍କ ବଜାୟ ରଖିଛି । କମ୍ପାନୀ ୨୦୨୪-୨୭ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷର ୧ମ ଟ୍ରେମାସିକରେ ୪.୧ ଏମ୍‌ଏମ୍‌ଟିର ମୋଟ ସିମେଂଟ ବିକ୍ରି ହାସଲ କରିଛି । ଏହି ଟ୍ରେମାସିକରେ ପରିଚାଳନାରୁ ମିଳିଥିବା ମୋଟ ରାଜସ୍ବ ବାର୍ଷିକ ଆଧାରରେ ୯% ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ୨୮୩୩ କୋଟି ଟଙ୍କା ରହିଛି । କମ୍ପାନୀ ଏହି ଅବଧିରେ ୪୩୩ କୋଟି ଟଙ୍କାର ସର୍ବକାଳିନ ସର୍ବୋତ୍ତମାନ ବ୍ୟବସାୟ ପରିମାଣ କଳିତା ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷର ପ୍ରଥମ ଟ୍ରେମାସିକରେ ୪୧%କୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । କମ୍ପାନୀ ୨୭%ର ଏକ ମଜବୂତ ବ୍ୟବସାୟ ମିଶନ ହାସଲ କରିଛି ଯାହା ଗତ ୧୩ଟି ଟ୍ରେମାସିକରେ ସର୍ବାଧିକ ଅଗେ ନୁଭୋକୋ କଙ୍କ୍ଲେଟେ ଓ ନୁଭୋକୋ ଭ୍ୟୁରାଗାର୍ଡ ପ୍ରତକ୍ଷବ୍ଦ ପୋର୍ଟଫୋଲିଓର ସ୍ଥାୟୀ ସଫଳତା ଉନ୍ନତ ନିର୍ମାଣ ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇଁ ବିଶ୍ଵାସ ସମାଧାନ ଭାବେ ବଢ଼ୁଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ସୂଚିତ କରୁଛି । ଏହା ସର୍ବନିମ୍ନ କାର୍ବନ ନିର୍ଗମନ ସହ ଶିକ୍ଷର ନେତ୍ରବୁ ଜାତି ରଖିଛି, ଯାହା ନିର୍ଗମନକୁ ସିମେଂଟିଯ୍ସ ମ୍ୟାଗେରିଆଲର ପ୍ରତି ଟନ ପିଛା ୪୪୩.୮ କେଜି ସି୭୭୯କୁ ହ୍ରାସ କରିଛି, ଯାହା ୨୦୨୩-୨୪ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ଟନ ପିଛା ୪୪୭ କେଜି ସି୭୭୭ ଥିଲା ।

