

ଉତ୍କଳ ସମୟ
ସଂଖ୍ୟା : ୨୧୯
ତିଥି : ଚତୁର୍ଥୀ
୧୭ ମେ' ୨୦୨୫, ଶନିବାର
ଭୁବନେଶ୍ୱର
ପୃଷ୍ଠା- ୧୨, ମୂଲ୍ୟ- ଟ.୫.୦୦



ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା - ବସନ୍ତ କୁମାର ବିଶ୍ୱାଳ

Bhubaneswar | Balasore | Angul | Berhampur | Sambalpur | Jeypore

Vol. - XXIX, No. 219

17 May 2025, Saturday

Bhubaneswar

Price: 5.00

Online Portal

www.odishasamaya.com

samayaepaper.com

odishasamaya

thesamayaneews@gmail.com

www.samayalive.in

ପାକକୁ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତାର ପୁନର୍ବିଚାର କରୁ ଆଇଏମଏଫ୍



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୬।୫ : ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମୁଦ୍ରା ପାଣ୍ଠି (ଆଇଏମଏଫ୍) ପାକିସ୍ତାନକୁ ଦେଇଥିବା ୧ ବିଲିଅନ ଡଲାର ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ସମ୍ପର୍କରେ ପୁନର୍ବିଚାର କରୁ । ପାକିସ୍ତାନ ଏହି ଅର୍ଥରୁ ୧୪ କୋଟି ଟଙ୍କା ମାସ୍ୱଦ୍ ଆହାରକୁ ପାଣ୍ଠି ଦେଇଛି । ମାସ୍ୱଦ୍ ହେଉଛି ଜାତିସଂଘ ଦ୍ୱାରା ଘୋଷିତ ଜୈସ୍-ଇ-ମହମ୍ମଦ ଆତଙ୍କୀ ସଂଗଠନର ବୋଲି ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜନାଥ ସିଂହ କହିଛନ୍ତି ।

ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ବାୟୁସେନାର ଯୋଦ୍ଧାଙ୍କୁ ଶୁକ୍ରବାର ସାକ୍ଷାତ କରି ସେମାନଙ୍କର ମନୋବଳ ବୃଦ୍ଧି କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଅବସରରେ ଶ୍ରୀ

ସିଂହ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଆତଙ୍କୀଙ୍କ ଭିତ୍ତିଭୂମିକୁ ପୁନଃ ନିର୍ମାଣ କରିବା ଲାଗି ପାକିସ୍ତାନ ଯୋଜନା କରୁଛି । ତେଣୁ

ଆଇଏମଏଫ୍ ଯେଉଁ ୧ ବିଲିଅନ ଡଲାର ସହାୟତା ଦେଇଛି, ସେହି ରାଶିରୁ ୧୪ କୋଟି ଟଙ୍କା ଆତଙ୍କୀ

ସଂଗଠନକୁ ଦିଆଯାଇଛି । ପାକିସ୍ତାନ ସରକାର ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ଯେ ଲକ୍ଷ୍ମର ଉତ୍ତୋଷ୍ଟ ଏବଂ ଜୈସ୍-ଇ-ମହମ୍ମଦ ଆତଙ୍କୀ ସଂଗଠନର ଭିତ୍ତିଭୂମିକୁ ମୁରୁତେକେ ଓ ବାହାଲପୁରରେ ପୁନଃ ନିର୍ମାଣ

ଆତଙ୍କୀଙ୍କ ପକ୍ଷେ ପାଣ୍ଠି ହେବ । ଭାରତ ପକ୍ଷରୁ ଆଇଏମଏଫ୍‌କୁ ଯେଉଁ ଅର୍ଥ ଦିଆଯାଇଛି, ଏହା ପରୋକ୍ଷ ବା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ପାକିସ୍ତାନ ବା ଅନ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଆତଙ୍କବାଦୀ ଭିତ୍ତିଭୂମିକୁ ସାହାଯ୍ୟ ନକରୁ ।

୨୩ ମିନିଟ୍‌ରେ ଧ୍ୱଂସ କଲୁ ଆତଙ୍କୀ ଆଞ୍ଚା

ତ୍ରେଲର ଦେଖାଇଛୁ, ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିତ୍ର

କରିବ । ଆଇଏମଏଫ୍‌ର ଏହି ସାହାଯ୍ୟ ଅର୍ଥ ସିଂହଭାର ଆତଙ୍କୀ ଭିତ୍ତିଭୂମି ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚ କରାଯାଉଛି । ପାକିସ୍ତାନକୁ ଯେକୌଣସି ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା କରାଯାଉଥିଲା, ତାହା

ଅପରେସନ ସିନ୍ଦୂର ଉପରେ ଶ୍ରୀ ସିଂହ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଏକ ଚେଲର ଥିଲା । ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିତ୍ର ଦେଖାଇବୁ । (୯ ପୃଷ୍ଠାରେ)

ସିନ୍ଦୂରର ନାଲି ରଙ୍ଗ ଶତ୍ରୁଙ୍କ ଲାଗି ବିପଦ : ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୬।୫ (ସବୁ୍ୟ) : ଅପରେସନ ସିନ୍ଦୂରର ସଫଳତା ପାଳନ ଅବସରରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରର ମାଷ୍ଟରକ୍ୟାଣ୍ଡିନ ୦।ରେ ଆୟୋଜିତ ସିନ୍ଦୂର ଯାତ୍ରାରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ ଯୋଗଦେଇ ଅପରେସନ ସିନ୍ଦୂର କେବଳ ଏକ ନାମ ନୁହେଁ, ଭାରତୀୟ ସେନାର ସାହସ ଓ ନୀରୀ ସମ୍ମାନର ଏହା ଏକ ଅଭିନବ ସମାହାର । ଆମର ବୀର ଯବାନମାନଙ୍କୁ ଏହି ପଦଯାତ୍ରା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ସ୍ମରଣ କରୁଛୁ ବୋଲି କହିଥିଲେ ।

ସୂଚନା ଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ରାଜ୍ୟରେ ମହିଳା ସଶକ୍ତିକରଣ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ



ଦ୍ୱାରା ମୁଖ୍ୟତଃ ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଆୟୋଜିତ ଏହି ପଦଯାତ୍ରା ମାଷ୍ଟରକ୍ୟାଣ୍ଡିନ ରୋଡ୍ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ

ହୋଇ ରମାଦେବୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ପଦଯାତ୍ରାରେ (୯ ପୃଷ୍ଠାରେ)

ପାକ ବିରୋଧରେ ଭାରତର କୃତନୈତିକ ଅଭିଯାନ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୬।୫ : କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ପାକିସ୍ତାନର ଆତଙ୍କବାଦୀଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବା ମୁଖା ଖୋଲିବା ପାଇଁ କୃତନୈତିକ ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ରାଜନୈତିକ ଦଳର ସାଂସଦମାନଙ୍କୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି । ତେବେ କଂଗ୍ରେସ ପକ୍ଷରୁ ଲକ୍ଷ୍ମଣରେଖା ଅତିକ୍ରମ କରନାହିଁ ବୋଲି ସତର୍କ କଲାପରେ ବି ସାଂସଦ ଶଶି ଅଧ୍ୱର ଅପରେସନ ସିନ୍ଦୂର ସପକ୍ଷରେ ମତ ରଖି କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ଏହି କମିଟିରେ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି । ଏହି ସର୍ବଦଳୀୟ ପ୍ରତିନିଧି ଆସବା ସପ୍ତାହରେ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶକୁ ଯାଇ ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ ପାକିସ୍ତାନ ପ୍ରାୟୋଜିତ ଆତଙ୍କବାଦ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶକୁ ଅବଗତ କରାଇବେ । କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କର ଏହା ଏକ ବଡ଼ କୁଟନୀତି ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି ।

ପହଲଗାମ୍ ଆକ୍ରମଣ ପରେ ଭାରତ ପକ୍ଷରୁ ଅପରେସନ ସିନ୍ଦୂର ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିଲା । ଏବେ ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ ପାକିସ୍ତାନର ମୁଖା ଖୋଲିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି । ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଯେଉଁ ସାଂସଦମାନଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧିମୁଖକା ତିଆରି କରାଯାଇଛି, ସେଥିରେ ୩୦ ସାଂସଦ (୯ ପୃଷ୍ଠାରେ)

ବକ୍ରପାତରେ ୧୨ ମୃତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର/କୋରାପୁଟ/ଡେକାନାଲ/ଚଣ୍ଡିଖୋଳ/ବ୍ରହ୍ମପୁର, ୧୬।୫ (ସବୁ୍ୟ) : କାଳବେଶାଖୀର ତାଣ୍ଡବରେ କୋରାପୁଟ, ଗଂଜାମ, ଯାଜପୁର, ଡେକାନାଲ, ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ସମେତ ଉତ୍କଳରତ୍ନ ମିଶାଇ ମୋର୍ ୧୨ ଜଣଙ୍କ ବକ୍ରପାତ ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ମୃତକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୫ଜଣ ମହିଳା ଥିବା ବେଳେ ୩ ଜଣ

ମାଓ ଦମନ ବେଳେ ବକ୍ରପାତରେ ଯବାନ ସହିଦ

ରାଉରକେଲା, ୧୬।୫ (ସବୁ୍ୟ) : ଓଡ଼ିଶା ସାମାଜ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ ରାଜ୍ୟର ପଶ୍ଚିମ ସିଂହଭୂମ ଜିଲ୍ଲା ଛୋଟା ନାଗର ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ବାଲିବା ଜଙ୍ଗଲରେ ଗୁରୁବାର ମାଓଦମନ ଅଭିଯାନ ଚାଲିଥିବା ବେଳେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ସାଙ୍ଗକୁ ବିକଳ ମାରିଥିଲା । ବକ୍ରପାତରେ ସିଆରପିଏଫ୍ ୨୬ ବାଟାଲିଅନର ତେପୁଟି କମାଣ୍ଡେଣ୍ଟ ପ୍ରବୋ ସିଂ ଗୁରୁତର ଆହତ ହୋଇଥିଲେ । ସିଆରପିଏଫ୍ ୨ ଯବାନ ଓ ଝାଉଖଣ୍ଡ ପୋଲିସର ୨ ଯବାନ ମଧ୍ୟ ଆହତ ହୋଇଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ଏୟାର ଲିଫ୍ଟ କରାଯାଇ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଏକ ଘରୋଇ ହସ୍ପିଟାଲ୍‌ରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥିଲା । ଶୁକ୍ରବାର ତେପୁଟି କମାଣ୍ଡେଣ୍ଟ ପ୍ରବୋ ସିଂଙ୍କ ଚିକିତ୍ସାଧିନ (୯ ପୃଷ୍ଠାରେ)

ନାବାକଳ ଅଛନ୍ତି ।

ବକ୍ରପାତ ଯୋଗୁଁ କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲାରେ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ୪ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ସେମିତିଗୁଡ଼ା ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି ଅଧୀନସ୍ଥ ଚାରାଲୁଲ ପଞ୍ଚାୟତ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଖାଲପାଡ଼ି ଗ୍ରାମରେ ଜୁମ ଜାନିଙ୍କ ପୁଅ ଦାସ ଜାନି (୩୨) ନାମକ ଯୁବକ ପଡ଼ୋଶୀ ଗ୍ରାମ ଲେଖିଗୁଡ଼ା ନିକଟରେ ଥିବା ନଦୀକୁ ମାଛ ଧରିବା ପାଇଁ ଯାଇଥିଲା । (୯ ପୃଷ୍ଠାରେ)

ସରକାରଙ୍କ ବର୍ଷପୂର୍ତ୍ତିକୁ ଆସିବେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ!

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୬।୫ (ସବୁ୍ୟ) : ଆସନ୍ତା ଜୁନ ୧୨ ତାରିଖରେ ରାଜ୍ୟର ମୋହନ ମାଝୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ ବିଜେପି ସରକାରଙ୍କ ଏକ ବର୍ଷ ପୂରଣ ହେବ । ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ପାଳନ ସପ୍ତାହେବ୍ୟାପୀ ଅର୍ଥାତ୍ ୧୯ ତାରିଖ ଯାଏ ଚାଲିବ । ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଇତି ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ । ଏହି ଅବସରରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଓ ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ୍ ଶାହା ଓଡ଼ିଶା ଗସ୍ତରେ ଆସିପାରନ୍ତି ବୋଲି ରାଜସ୍ୱ ମନ୍ତ୍ରୀ ସୁରେଶ୍ ପୂଜାରୀ କହିଛନ୍ତି ।

ମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ ବର୍ଷପୂର୍ତ୍ତି କେବଳ ଏକ ରାଜନୈତିକ ହାସଲ ନୁହେଁ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତରଦାୟୀତ୍ୱର ଅବସର । ବର୍ଷକ ମଧ୍ୟରେ ସରକାର ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କ ଲାଗି କି କାର୍ଯ୍ୟ କରଛନ୍ତି ତାହାର ସମୀକ୍ଷା ହେବ । ସରକାର ଓଡ଼ିଶା ଭୋଟରଙ୍କୁ ଦେଇଥିବା ୨୧ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିରୁ ୧୧ ପୂରଣ କରିଛନ୍ତି । ବାକି ୧୦ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଆଗାମୀ ବର୍ଷ ପୂରଣ କରାଯିବ ବୋଲି ଚେଷ୍ଟା କରାଯିବ । ଗଣତନ୍ତ୍ରର ଅଭିଭାବକ ହେଲେ ଜନସାଧାରଣ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଯେପରି ବର୍ଷକ ପାଠ ପଢ଼ିବା ପରେ ବାର୍ଷିକ ପରୀକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତି, ସେହିଭଳି ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରଗତିପତ୍ର ଜନସାଧାରଣ ଜାଣିବା କଥା । ଏହା ଏକ ଉତ୍ତରଦାୟୀ ସରକାର ।

DADLS-23

OPERATION SINDOOR

ଧନ୍ୟବାଦ

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ

ଓ

ଭାରତୀୟ ସେନା

ସଶକ୍ତ ନେତୃତ୍ୱ, ପରାକ୍ରମୀ ସେନା, ସୁରକ୍ଷିତ ରାଷ୍ଟ୍ର

ସୂଚନା ଓ ଲୋକସମ୍ପର୍କ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ନିଦ୍ରାହୀନତାର କାରଣ



ବେଳେବେଳେ ରାତିରେ ଯମାରୁ ନିଦ ହୋଇନଥାଏ, କତ ଲେଉଟାଇ ସାରା ରାତି ବିତିଯାଇଥାଏ । ଏଭଳି ସମସ୍ୟା କୌଣସି ବି ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ସେହିଭଳି ଏଭଳି ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ କି ଅତ୍ୟଧିକ ଅଧ୍ୟାପଣ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ନିଦ ହୋଇ ନଥାଏ । ତେବେ ଏ ସବୁ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ହେଉଛି ।

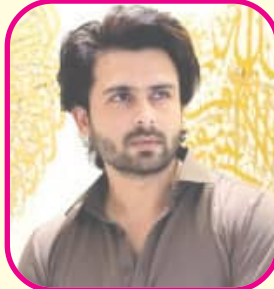
- | କାରଣ | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| ■ ଚିନ୍ତା ଓ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାବ । | ■ ଡିପ୍ରେସନ |
| ■ ଅଧିକ ଶୁନ ଗାଳମ୍ । | ■ ଖରାପ ଖାଦ୍ୟଶୈଳୀ |
| ■ ନିକୋଟିନ୍ ସେବନ । | ■ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ଭୁଲ ସମୟ |
| ■ ଶୋଇବାର ସମୟ ସବୁବେଳେ ବଦଳିବା । | ■ ରାତିରେ ଅଧିକ ଲାଇଟ୍ରେ ଶୋଇବା |
| | ■ କୌଣସି ଔଷଧର ପାର୍ଶ୍ଵପ୍ରତିକ୍ରିୟା । |

ସୋସିଆଲ କୋରୁ

“

ଆମକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତୁ କି ଭୁଣା କରନ୍ତୁ, ହେଲେ ଦାପିକାଙ୍କ ପାଇଁ ମାନବିକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ । କିଭଳି ଦାପିକାଙ୍କର ସର୍ବତ୍ରା ଠିକ୍ରେ ହେଇଯାଉ, ସେଇ ଚିନ୍ତା ବର୍ତ୍ତମାନ ଖୁବ୍ ତରାଇଛି ।

ସୋଏବ ଇବ୍ରାହିମ୍, ଅଭିନେତା



“

ଆଲିଆ ଭଟ୍ଟଙ୍କୁ ନେପୋକିଟ୍ କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ପ୍ରଥମେ ଯାଇ ଆଲିଆଙ୍କର ଫିଲ୍ମ ଦେଖନ୍ତୁ । ତା ପରେ ଜାଣିପାରିବେ ସେ ଗୋଟିଏ ଫିଲ୍ମ ପାଇଁ କେତେ ପରିଶ୍ରମ କରିଥାଆନ୍ତି ।

କରଣ କୋହର, ଫିଲ୍ମ ମେକର

“

ମୋ ପରିବାରରେ ସଙ୍ଗୀତର ଖୁବ୍ ଆଦର ରହିଛି । ତେଣୁ ଫିଲ୍ମରେ ବି ଗିଟାର ଭାଙ୍ଗିବା ବେଳେ ମୋତେ କଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲା । ଏପରି କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ନଥିଲା ।

ନୀଲ ନିତିନ୍ ମୁକେଶ, ଅଭିନେତା



ବିଶ୍ଵ ଟେଲିଯୋଗାଯୋଗ ଦିବସ

ମେ'

୧୭ରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ପାଳନ ହୋଇଥାଏ ବିଶ୍ଵ ଟେଲିଯୋଗାଯୋଗ ଦିବସ । ଏହି ଦିବସର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଯୋଗାଯୋଗ ଓ ସୂଚନା ପ୍ରଯୁକ୍ତିବିଦ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ସାରା ବିଶ୍ଵରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା । ୧୮୬୫ ମସିହାରେ ଏହି ଦିନ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଦୂରସଞ୍ଚାର ସଙ୍ଗଠନ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇଥିଲା, ଯେଉଁ ଦିନକୁ ବିଶ୍ଵ ଟେଲିଯୋଗାଯୋଗ ଦିବସ ଭାବେ ପାଳନ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଦିନ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦୂରସଞ୍ଚାର ଓ ଡିଜିଟାଲ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ସମ୍ପର୍କରେ ଲୋକଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାର କିଭଳି ଉପଯୋଗ କରିହେବ ଏବଂ ଏହାର ଉପଯୋଗ କରି ଆମ ଜୀବନ କିଭଳି ସରଳ ସୁନ୍ଦର ହେବ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଏହି ଦିବସରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥାଏ ।



ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଦିବସ

ଆଜିକାଲିର ଜୀବନଶୈଳୀ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ବା ହାଇପରଟେନ୍ସନ୍ର ଜନକ । ଆଜିକାଲି ଅନେକଙ୍କ ନିକଟରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ତେବେ ଏଭଳି କିଛି ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଜାଣି ନଥାଆନ୍ତି କି ହାଇପରଟେନ୍ସନ୍ କଣ ଏବଂ ଏହାକୁ କିଭଳି ଚିହ୍ନିବ । ଯାହାଫଳରେ ଏହା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଘାତକ ସାଜିଥାଏ । ତେଣୁ ହାଇପରଟେନ୍ସନ୍ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଲୋକଙ୍କୁ ସଚେତନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ମେ' ୧୭

ରାରିଖରେ ପାଳିତ ହୋଇଥାଏ ବିଶ୍ଵ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଦିବସ । ଏହି ଦିନ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ କଣ । ଏହା ହେଲେ କଣକଣ ସମସ୍ୟା ହେବ, ଏହାକୁ କିଭଳି ଚିହ୍ନିବ କରିବା ଏବଂ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ସମ୍ପର୍କରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଯାଇଥାଏ । ୨୦୦୬ରୁ ଏହି ଦିବସ ପାଳନ ହୋଇ ଆସୁଛି । ପ୍ରତିବର୍ଷ କିଛି ଥିମ୍ ରଖାଯାଇ ଏହି ଦିବସକୁ ପାଳନ କରାଯାଇଥାଏ । ତେବେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଯେପରି ଅସ୍ବାସ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ, ପରିଶ୍ରମ କମ, ମେଦବହୁଳତା, ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ, ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାବ ଭଳି କିଛି କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ଭାବେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା, ନିଦ ଲାଗିବା, ଆଖିରୁ ଦେଖା ନଯିବା, ନିଶ୍ଵାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା, ଫଟିଗୋ, ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆଦି ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲେ ଦୂରତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।



କ୍ଷତିହୀନ

୧୭୫୬- ଫ୍ରାନ୍ସ ବିରୋଧରେ ବ୍ରିଟେନ୍ର ଯୁଦ୍ଧ ଘୋଷଣା ।

୧୭୬୯- ବେଙ୍ଗଲ କପଡ଼ା ଉଦ୍ୟୋଗକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ବୁଣାକାରଙ୍କ ଉପରେ କଡ଼ା ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଲଗାଇଥିଲା ଇଷ୍ଟ ଇଣ୍ଡିଆ କମ୍ପାନୀ ।

୧୮୬୫- ବିଶ୍ଵ ସଞ୍ଚାର ଦିବସ ପାଳନର ଶୁଭାରମ୍ଭ ।

୧୯୫୧- ସୁପ୍ରସିଦ୍ଧ ଗଜଲ ଗାୟକ ପଙ୍କଜ ଉଦ୍‌ୟଙ୍କ ଜନ୍ମ ।

୧୯୭୦- ଆମେରିକାରୁ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରି ଆଟଲାଣ୍ଟିକ୍ ମହାସାଗରକୁ ଥୋର ହେୟରଡାଲ ୫୭ ଦିନରେ ପାର କରିଥିଲେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଏଆଇର ବ୍ୟବହାର ବଢିଛି । ଏହାର ଉପଯୋଗ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ କରାଯାଇଛି । ଏଆଇରୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଭବିଷ୍ୟତକୁ ନେଇ ଅନେକ ଆକଳନ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ତେବେ ନିକଟରେ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଏକ ରେସ୍ପୋର୍ଟର ଫଟୋ ଖୁବ ଭାଇରାଲ ହେଉଛି । ଏହି ଫଟୋଟି ସାଉଥ୍ କୋରିଆରେ ଥିବା ଏକ ରେସ୍ପୋର୍ଟର । ତେବେ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଏହାକୁ ଭବିଷ୍ୟତର ରେସ୍ପୋର୍ଟର ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଇଛି । କୋରିଆ ୨୦୨୫ରେ ଥାଇବି

୨୦୫୦ରେ ବଞ୍ଚୁଛି ବୋଲି ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଛି । ରେସ୍ପୋର୍ଟର ଇଣ୍ଟେରିଅର ଡିଜାଇନ ସହିତ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଏହା ଭାଇରାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହି କାଫେରେ ଚାରୋଟି ସେକସନ ରହିଛି, ପ୍ରତିଟି ଭାଗ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଛି । ସେହିଭଳି ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକୃତିରୁ ପ୍ରେରିତ ହୋଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । କାଫେର ଭିତର ଡିଜାଇନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଡିଜିଟାଲ ଥିମ୍ରେ କରାଯାଇଛି, ଯାହା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ ଆସୁଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି ।

ଭବିଷ୍ୟତର କାଫେ



ଭେଜ୍ ଅମଲେଟ୍



ସମାଗ୍ରୀ- ଏକ କପ ବେସନ, କଟା ହୋଇଥିବା ପିଆଜ ୧ଟା, ଭୁନଭୁନ କଟା ଟମାଟ ୧ଟା, ଗୋଲ ଗୋଲ କଟା ଟମାଟ ୧ଟା, କଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଧନିଆ ପତ୍ର, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଅଳ୍ପ ଲୁଆଣି, ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ।

ପ୍ରଣାଳୀ- ପ୍ରଥମେ ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ଗୋଲ ଗୋଲ କଟାହୋଇଥିବା ଟମାଟ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀକୁ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ପାଣି ବେଳ ଏକ ଆଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଘୋଡାଇ ୧୦ ମିନିଟ୍ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ତାପରେ ଏହାକୁ ଗରମ ପ୍ୟାନରେ ଘିଅ ଲଗାଇ ଅମଲେଟ୍ ଆକାରରେ ପକାନ୍ତୁ । ଉପରେ ଗୋଲ ଗୋଲ କଟା ଟମାଟକୁ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଅଳ୍ପ ତେଲ ଜିନ୍ଧା ଘିଅ ଦେଇ ଏହାକୁ ଘୋଡାନ୍ତୁ । ୩ରୁ ୪ ମିନିଟ୍ ପରେ ଏହି ଘୋଡାଣକୁ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏହାକୁ ଚୁଇ ସାଇତରୁ ଭାଙ୍ଗନ୍ତୁ । ଭାଙ୍ଗିହେବା ପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ଆପଣଙ୍କର ଭେଜ୍ ଅମଲେଟ୍ । ଏହାକୁ ଗରମ ଗରମ ସସ୍ ସହ ଖାଆନ୍ତୁ, ବେଶ୍ ସ୍ବାଦିଷ୍ଟ ଲାଗିଥାଏ ।

ଏହି ଘୋଡାଣକୁ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏହାକୁ ଚୁଇ ସାଇତରୁ ଭାଙ୍ଗନ୍ତୁ । ଭାଙ୍ଗିହେବା ପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ଆପଣଙ୍କର ଭେଜ୍ ଅମଲେଟ୍ । ଏହାକୁ ଗରମ ଗରମ ସସ୍ ସହ ଖାଆନ୍ତୁ, ବେଶ୍ ସ୍ବାଦିଷ୍ଟ ଲାଗିଥାଏ ।

ଗୋଲ୍ଡର ବିବାହ ଠିକ୍ ହୋଇଗଲା
ଝିଅଙ୍କର ବାପା - ଆପଣଙ୍କର ଯୌତୁକ କଣ ଦରକାର ?
ଗୋଲ୍ଡ - ମୋର କିଛି ଯୌତୁକର ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସର୍ତ୍ତ ଅଛି ଗୋଟିଏ ।
ବାପା - କଣ ?
ଗୋଲ୍ଡ - ବିବାହ ପରେ ମୋ ଫୋନ୍ ମୋର ହୋଇ ରହିବ ।
ବାପା - ଏଥିରେ କଣ ଅଛି
ଝିଅ - ନାଁ ନାଁ ମୁଁ ଏହି ବିବାହରେ ରାତି ନୁହେଁ । ମୋତେ ତାଙ୍କ ଫୋନ୍ ପାସୱାର୍ଡ ଦରକାର, ଏହା ମୋର ସର୍ତ୍ତ ।

ହାହାଃ..ହାହାଃ..



ତମକୁଛନ୍ତି ଭାରତୀୟ

ପ୍ରାକୃତ ଭିବେକା ସହରେ ଚାଲିଥିବା ଫିଲ୍ମ ଫେଷ୍ଟିଭାଲରେ ଭାରତୀୟ କଳାକାର ନିଜର କଲମ୍ପା ଦେଖାଇବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ଏହି ଚାଲିକାରେ ଅନେକ କଳାକାର ସାମିଲ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଭାରତୀୟ କଳାକୁ ବିଶ୍ଵ ଦରବାରରେ ପହଞ୍ଚାଇଛନ୍ତି । ଏହି କଳାକାରଙ୍କ ଷ୍ଟାଇଲ ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାଇରାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଓପିନିଂ ସେରିମନି ପରେ ପ୍ରତିଦିନ ରେଡ୍ କାର୍ପେଟରେ ଭାରତୀୟ କଳାକାର ଚମକୁଛନ୍ତି । ନିକଟରେ ଜାକଲିନ୍ ଫର୍ଣ୍ଣାଣ୍ଡିସ୍ ଓ ନିତାଂଶୀ ଗୋଏଲ୍ଙ୍କ ଭଳି କଳାକାର ବେଶ୍ ଷ୍ଟାଇଲିସ୍ ଅନ୍ଧାଜରେ ନିଜକୁ ପ୍ରେଜେଣ୍ଟ କରିଛନ୍ତି । ଓପିନିଂ ସେରିମନି ମିସ୍ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଚୁଟୀୟ ଦିନରେ ଜାକଲିନ୍ଙ୍କର ଖୁବ୍ ନିଆରା ଅନ୍ଧାଜ ରେଡ୍ କାର୍ପେଟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ସେ ଏଥିରେ ଏକ ଧଳା ସାର୍ତ୍ତ ସହିତ ସିଲଭର ଟର୍ଟୁ ଥିବା ପ୍ୟାଣ୍ଟ ଓ ମେଟାଲିକ୍ ଟେନ ସହିତ ଖୁବ୍ ଷ୍ଟାଇଲିସ୍ ଅନ୍ଧାଜରେ ଏଣ୍ଟ୍ରି କରିଥିଲେ । ସେହିଭଳି ଲାପତା ଲେଟିଜର ନିତାଂଶୀ ଗୋଏଲ୍ ମଧ୍ୟ ବ୍ଲାକ୍ ଗାର୍ଡନରେ ଖୁବ୍ ଷ୍ଟାଇଲିସ୍ ଲାଗୁଥିଲେ । ନିତାଂଶୀଙ୍କର ଗ୍ଲାମରସ୍ ଲୁକ ଟାଙ୍କ ଫ୍ୟାସନ୍କୁ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ ଆସିଛି । ଖୁବ୍ ଆତ୍ମବିଶ୍ଵାସ ସହିତ ସେ ରେଡ୍ କାର୍ପେଟରେ ଏଣ୍ଟ୍ରି କରୁଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ପୂର୍ବରୁ ଉର୍ବଶୀ ଚୌତେଲା ନିଜର କଲମ୍ପା କାନ୍ଦୁର ରେଡ୍ କାର୍ପେଟରେ ଦେଖାଇ ସାରିଛନ୍ତି ।



