

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା

ନୀତି  
ବାଣୀ

ନିଜର ନିଜ ଶ୍ରୀମତୀମାନଙ୍କୁ  
ପରଂ ବିଷାକ୍ତ ବିପଦଗୁଡ଼ାଟା  
ବିବେକଦୃଷ୍ଟ୍ୟା ଚରଣାଂ ନରାଣାଂ  
ଶ୍ରୀୟୋ ନ କିଞ୍ଚିଦ୍‌ପଦୋ ନ କିଞ୍ଚିତ୍

ମାନବିତ ଲୋକ ଅନିତ୍ୟ ଧନାଦିରେ ଆନନ୍ଦିତ ହୁଅନ୍ତି, ପୁଣି  
ବିପଦଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ  
ବିବେକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଚଳିବା ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଧନାଦି କିଛି  
ରୁହେଁ କି ପତଳି କିଛି ରୁହେଁ ।

... ବାଜିଗଲେ ଦୋଷ ନାହିଁ  
ଏଥୁରୁ ଆମକୁ  
କ'ଣ ମିଳୁଛି

### ବଜେଟ୍ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

#### ଏହା ଏକ ଯୁବଶକ୍ତି ବଜେଟ୍

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦୀ ରବିବାର ବଜେଟ୍ ଉପସ୍ଥାପନ ପରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରଖିଛନ୍ତି । ବଜେଟ୍‌ରୁ ଐତିହାସିକ କହିବା ସହ ମୋଦୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ “ଦେଶରେ ସଂସ୍କାର ଏକ ପ୍ରକାର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ବଜେଟ୍‌ରେ କରାଯାଇଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକ ଭାରତର ସାହସ ଏବଂ ପ୍ରତିଭାକୁ ଯୁବପିଢ଼ିକୁ ଏକ ପୁସ୍ତକ ନିୟମଣ ପ୍ରଦାନ କରିବ, ଯେଉଁମାନେ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିରେ ପରିପୁର୍ଣ୍ଣ ।” ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ବଜେଟ୍ ସଂସ୍କାରକୁ ନୂତନ ପ୍ରେରଣା ଦେବ । ଏହା ଦକ୍ଷତା, ପରିମାଣ ଏବଂ ଶ୍ରେଣୀଗୁଡ଼ିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରୟାସ । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ବଡ଼ ସମ୍ପତ୍ତି ହେଉଛି ନାଗରିକ, ଏବଂ ଆମେ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିବେଶ କରିଛୁ । ଏହା ଏକ ଅନନ୍ୟ ବଜେଟ୍, ଯାହା ଆର୍ଥିକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହ୍ରାସ କରିବା ଉପରେ ଫୋକସ୍ କରିଛି । ଏହା ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତିବନ୍ଧିତତା ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ସମନ୍ୱୟ କରେ । ଏହା ଦେଶର ବିଶ୍ୱ ଉପରେ ପୁନଃଜୀବିତ କରିଥାଏ ।

ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

#### ଭାରତର ସଙ୍କଟ ପ୍ରତି ଆଶୁ ବୁଦ୍ଧି ଦିଆଯାଇଛି

କଂଗ୍ରେସ୍ ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ମଳା ସାତରମଣଙ୍କ ଉପସ୍ଥାପନାକୁ ଭାରତର ପ୍ରକୃତ ସଙ୍କଟ ପ୍ରତି ଆଶୁ ବୁଦ୍ଧି ଦିଆଯାଇଥିବ । ଏବଂ ଖର୍ଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକତା ଉପରେ ସଂକଳ୍ପ ଅଭାବ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । ଲୋକସଭାରେ ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀ କହିଛନ୍ତି ଏହା, ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆଗତ ବଜେଟ୍‌ରେ କିଛି ନାହିଁ । ଏଥିରେ ଭାରତର ସଂକଟ ପ୍ରତି ଆଶୁ ବୁଦ୍ଧି ଦିଆଯାଇଛି ।

ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀ, ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା

#### ଏମିତି ବଜେଟ୍ କେବେ ଦେଖୁନି

ଏହି ବଜେଟ୍‌କୁ ନେଇ ନିଜର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରଖିଛନ୍ତି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ମାଝୀ । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଏହି ବଜେଟ୍ ଐତିହାସିକ । ଏହି ବଜେଟ୍‌ରେ ଶିଳ୍ପ ଏବଂ କୃଷିକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଇଛି । ଆର୍ଥିକ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆହୁରି ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କରିବ ଏହି ବଜେଟ୍ । ଏହି କେନ୍ଦ୍ର ବଜେଟ୍‌ରେ ଓଡ଼ିଶା ପାଇଁ ଅନେକ ପଦକ୍ଷେପ ଘୋଷଣା କରିଥିବାରୁ ଆମେ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ନିକଟରେ କୃତଜ୍ଞ ।

ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ, ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

#### ନିରାଶ କଲ୍ୟାଣ ଡବଲ ଇଞ୍ଜିନ

ବଜେଟ୍‌କୁ ନେଇ ଶୋକ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ପୂର୍ବତନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ତଥା ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ । ନବୀନ ଡାକ୍ତା ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ “ଏକ୍”ରେ ଲେଖିଛନ୍ତି, ବଜେଟ୍ ଉପରେ ମୁଁ ମୋର ନିରାଶ ପ୍ରକାଶ କରୁଛି । ବଜେଟ୍‌ରେ ଓଡ଼ିଶା ଏବଂ ଏହାର ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ କୌଣସି ଉନ୍ନତତା ଲାଭ ମିଳିନାହିଁ । ଖଣିଜ ସମୃଦ୍ଧ ଅଞ୍ଚଳ ଏବଂ ଶିଳ୍ପ କ୍ଷେତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦର ସହିତ ସଂଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ପୁଣି ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ କଳପ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କରାଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ଦକ୍ଷତା ପୁରୁଣା ପ୍ରଥମ ଯାହା ଭୂମିରେ କୌଣସି ଅଗ୍ରଗତି ନାହିଁ । ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ବଡ଼ ନିରାଶା ଯେ, ସହରଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ୭ଟି ଯାତା-ଯାତ୍ରା ରେଳ କରାଯାଇଛି କିନ୍ତୁ ସଂଯୋଗକାରୀ ଭାବରେ ବିକଶିତ କରିବାର ଘୋଷଣାରେ ଓଡ଼ିଶା ସ୍ଥାନ ପାଇନାହିଁ । ଓଡ଼ିଶା ଭାଙ୍ଗିବା ପୂର୍ବରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ମେଟ୍ରୋ ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ହଟାଇ ଦେଇଥିଲା ଏବଂ ଲୋକଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଅଣଦେଖା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଲାଗି ରହିଛି ଏବଂ ଏହା ବହୁତ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟକର ଯେ ପର୍ଯ୍ୟଟନ କ୍ଷେତ୍ରକୁ କୌଣସି ସର୍ବତ୍ର ବିକାଶ ଯୋଜନା ଆମର ତାମ୍ରମଣ୍ଡଳ ଗ୍ରାଧିକାରୀଙ୍କ ସମେତ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କୌଣସି ସ୍ଥଳୀ ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଓଡ଼ିଶାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଛାଡ଼ି ଦେଇଛି । ଯାହା ଜଣାପଡ଼ୁଛି ଏଥର ମଧ୍ୟ ତଦ୍‌ଭଳି ଉଠିନ ଲୋକଙ୍କୁ ନିରାଶ କରିଛି ।

ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ, ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା, ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନସଭା

#### ହସ୍ତାନ୍ତର ବଜେଟ୍

ଚଳିତ ବଜେଟ୍‌କୁ ନେଇ ବର୍ଷକ୍ଷେତ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମମତା ବାନାର୍ଜୀ । ସେ କହିଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ର ଦ୍ୱାରା ଉପସ୍ଥାପିତ କରାଯାଇଥିବା ବଜେଟ୍ ଦେଶର ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଭ୍ରମିତ କରାଯାଇଛି । ବଜେଟ୍ ଏହାର ସଠିକ୍ ପାଠ୍ୟକୁ ବଞ୍ଚିତ କରୁଛି । ଏହା ଏକ “ହସ୍ତାନ୍ତର ବଜେଟ୍” । କେନ୍ଦ୍ର ଆମ ରାଜ୍ୟକୁ ବହୁ ପରିମାଣର ବିକସ୍ ସଂଗ୍ରହ କରୁଛି ତାହା ସତ୍ତ୍ୱେ ବଜେଟ୍ ପ୍ରାଥମ ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ କେନ୍ଦ୍ର ବିଫଳ ହୋଇଛି । ସେମାନେ ବଜେଟ୍ ଗୋଟିଏ ପଇସା ମଧ୍ୟ ଦେଇନାହାନ୍ତି । କେବଳ ଗୋଟିଏ ବିକସ୍ ହେଉଛି ଲିଏବିଟି । ସେମାନେ ଆମର ଚଳା ଛଡ଼ାଇ ନେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ବଡ଼ ବଡ଼ କଥା କହୁଛନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଆମକୁ ଚଳା ଦେଉଛନ୍ତି । ଏହା ଆମର ଚଳା ।

ମମତା ବାନାର୍ଜୀ, ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

## କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଲୋକଙ୍କୁ ଖୁସି କରିପାରିଲାନି କେନ୍ଦ୍ର ବଜେଟ୍

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ୧୨  
ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍

କେନ୍ଦ୍ର ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ମଳା ସାତରମଣ ଆଜି ୨୦୨୬-୨୭ ବର୍ଷ ପାଇଁ ବଜେଟ୍ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ପାଇଁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟକୁ କରାଯାଇଛି । କେନ୍ଦ୍ର ବଜେଟ୍ କୌଣସି ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ପାଇଁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟକୁ କରାଯାଇଛି । କେନ୍ଦ୍ର ବଜେଟ୍ କୌଣସି ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ପାଇଁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟକୁ କରାଯାଇଛି । କେନ୍ଦ୍ର ବଜେଟ୍ କୌଣସି ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ପାଇଁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟକୁ କରାଯାଇଛି ।

## ୫୩ ଲକ୍ଷ ୪୭ ହଜାର ୩୧୫ କୋଟି ଟଙ୍କାର ବଜେଟ୍

# ୨୦୪୭ ବିକଶିତ ଭାରତ ଉପରେ ଫୋକସ୍



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୨  
ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍

ରେକର୍ଡ୍ ଟଙ୍କା ପାଇଁ ୨୦୨୬-୨୭ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବଜେଟ୍ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଛନ୍ତି ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ମଳା ସାତରମଣ । ଆଜି ସେ ୨୦୪୭ ବିକଶିତ ଭାରତ ଉପରେ ଫୋକସ୍ କରିଥିବା ବଜେଟ୍ ମୋଟ ୫୩,୪୭,୩୧୫ କୋଟି ଟଙ୍କାର ବଜେଟ୍‌କୁ ସର୍ବାଧିକ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହି ବଜେଟ୍ ବେତନଭୋଗା ବର୍ଗ, ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ବର୍ଗ, ମହିଳା ଏବଂ ବ୍ୟବସାୟ ସମେତ ସମସ୍ତ ଶ୍ରେଣୀକୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଶ୍ୱସ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବ । ଏହି ବଜେଟ୍ ଏପରି ଏକ ସମନ୍ୱୟ ଉପସ୍ଥାପିତ ହୋଇଛି ଯେତେବେଳେ ଭାରତ ବିଶ୍ୱର ଚତୁର୍ଥ ବୃହତ୍ତମ ଅର୍ଥନୀତି ପାଇବି ଏବଂ ଆଗାମୀ ଦୁଇ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ତୃତୀୟ ବୃହତ୍ତମ ଅର୍ଥନୀତି ହେବ । ଦିନରେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଆଗକୁ ବଢୁଛି । ଉଚ୍ଚ ଆମେରିକାର ଶୁଳ୍କ ଏବଂ ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ମଧ୍ୟରେ ୨୦୪୭ ପୂର୍ଣ୍ଣ ‘ବିକଶିତ ଭାରତ’ ହେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବାକୁ ହେଲେ ଦେଶକୁ ୮ ପ୍ରତିଶତର ସ୍ଥିର ଲିଡିଏ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ହାର ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ପଡିବ ।

ରେଳ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଓ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗକୁ ମିଳିଛି ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅଧିକ ପାଠ୍ୟ । ସେହିପରି ଗ୍ରାମୀଣ ବିକାଶ ଓ ରୋଜଗାର ଉପରେ ମଧ୍ୟ ବଜେଟ୍‌ରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ଟିକସ ସ୍ୱାଧୀନ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯିବ ନାହିଁ ବୋଲି ବଜେଟ୍ ଉପସ୍ଥାପନ ବେଳେ କହିଛନ୍ତି ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ସାତରମଣ । ଏଥିସହ ଏପ୍ରକାର ରୁଦ୍ଧ ଦେଶରେ ନୂଆ ଆୟକର ଆଇନ ଲାଗୁ ହେବ ବୋଲି ସେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଭାରତ ସମ୍ପ୍ରତି ବ୍ୟାପକତାରେ ହିନ୍ଦୁ, ବନ୍ୟା, ବାତ୍ୟା ଓ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ଭଳି ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମସ୍ୟା ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ବଜେଟ୍ ୨୦୨୬ରେ ପରିବେଶ, ଜଙ୍ଗଲ ଓ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ (ଏମ୍‌ଓଏସ୍‌ଏଫ୍‌ସି)କୁ ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ମିଳିଛି । ୨୦୨୬-୨୭ ପାଇଁ ପରିବେଶ ମନ୍ତ୍ରାଳୟକୁ ୩,୭୫୯.୪୬ କୋଟି ଟଙ୍କା ଆବଶ୍ୟକ କରାଯାଇଛି, ଯାହା ୨୦୨୫-୨୬ ବଜେଟ୍ ଆକଳନ ୩,୪୮୧.୬୧ କୋଟି ଟଙ୍କାଠାରୁ ୨୭୮ କୋଟି ଟଙ୍କା ବା ପ୍ରାୟ ୮ ପ୍ରତିଶତ ଅଧିକ । ବିଶ୍ୱେକମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଭାରତର ଜଳବାୟୁ ଓ ପରିବେଶ ଆହୁାନର ପରିମାଣକୁ ଦେଖିଲେ ଏହି ବୃଦ୍ଧି କିଛି ନୁହେଁ ।

ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟୟ ୧୭୪.୩୯ କୋଟିରୁ ୨୨୨୨.୮୦ କୋଟି ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି, ଯାହା ଅନୁସନ୍ଧାନ ଭିତ୍ତିକୁ ଓ ମନିଟରିଂ ରୁଧିଆ ପରି ଦାୟିତ୍ୱାକାରୀ ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି ଅତିରିକ୍ତ ବିନିଯୋଗକୁ ସୂଚାଇଥାଏ । ରାଜସ୍ୱ ଖର୍ଚ୍ଚ ମଧ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ, ମୁଖ୍ୟତଃ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମସ୍ୟା ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ବଜେଟ୍ ୨୦୨୬ରେ ପରିବେଶ, ଜଙ୍ଗଲ ଓ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ (ଏମ୍‌ଓଏସ୍‌ଏଫ୍‌ସି)କୁ ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ମିଳିଛି । ୨୦୨୬-୨୭ ପାଇଁ ପରିବେଶ ମନ୍ତ୍ରାଳୟକୁ ୩,୭୫୯.୪୬ କୋଟି ଟଙ୍କା ଆବଶ୍ୟକ କରାଯାଇଛି, ଯାହା ୨୦୨୫-୨୬ ବଜେଟ୍ ଆକଳନ ୩,୪୮୧.୬୧ କୋଟି ଟଙ୍କାଠାରୁ ୨୭୮ କୋଟି ଟଙ୍କା ବା ପ୍ରାୟ ୮ ପ୍ରତିଶତ ଅଧିକ । ବିଶ୍ୱେକମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଭାରତର ଜଳବାୟୁ ଓ ପରିବେଶ ଆହୁାନର ପରିମାଣକୁ ଦେଖିଲେ ଏହି ବୃଦ୍ଧି କିଛି ନୁହେଁ ।

ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟୟ ୧୭୪.୩୯ କୋଟିରୁ ୨୨୨୨.୮୦ କୋଟି ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି, ଯାହା ଅନୁସନ୍ଧାନ ଭିତ୍ତିକୁ ଓ ମନିଟରିଂ ରୁଧିଆ ପରି ଦାୟିତ୍ୱାକାରୀ ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି ଅତିରିକ୍ତ ବିନିଯୋଗକୁ ସୂଚାଇଥାଏ । ରାଜସ୍ୱ ଖର୍ଚ୍ଚ ମଧ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ, ମୁଖ୍ୟତଃ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମସ୍ୟା ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ବଜେଟ୍ ୨୦୨୬ରେ ପରିବେଶ, ଜଙ୍ଗଲ ଓ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ (ଏମ୍‌ଓଏସ୍‌ଏଫ୍‌ସି)କୁ ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ମିଳିଛି । ୨୦୨୬-୨୭ ପାଇଁ ପରିବେଶ ମନ୍ତ୍ରାଳୟକୁ ୩,୭୫୯.୪୬ କୋଟି ଟଙ୍କା ଆବଶ୍ୟକ କରାଯାଇଛି, ଯାହା ୨୦୨୫-୨୬ ବଜେଟ୍ ଆକଳନ ୩,୪୮୧.୬୧ କୋଟି ଟଙ୍କାଠାରୁ ୨୭୮ କୋଟି ଟଙ୍କା ବା ପ୍ରାୟ ୮ ପ୍ରତିଶତ ଅଧିକ । ବିଶ୍ୱେକମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଭାରତର ଜଳବାୟୁ ଓ ପରିବେଶ ଆହୁାନର ପରିମାଣକୁ ଦେଖିଲେ ଏହି ବୃଦ୍ଧି କିଛି ନୁହେଁ ।

| ଟଙ୍କାଟିଏ ଆସିବ କେଉଁଠୁ      |       |
|---------------------------|-------|
| ରଣ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦାତା:       | ୨୪ ପ. |
| କର୍ପୋରେସନ ଟିକସ:           | ୧୮ ପ. |
| ଆୟକର:                     | ୨୧ ପ. |
| ସାମାନ୍ୟ ଶୁଳ୍କ:            | ୪ ପ.  |
| କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଉପାଦାନ ଶୁଳ୍କ:   | ୬ ପ.  |
| ଜିଏସ୍‌ଟି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଟିକସ: | ୧୫ ପ. |
| ଅଣ ଟିକସ:                  | ୧୦ ପ. |
| ଅଣ ପୁଞ୍ଜି ରଣ:             | ୨ ପ.  |

| ଟଙ୍କାଟିଏ ଯିବ କୁଆଡ଼େ                 |       |
|-------------------------------------|-------|
| ଟିକସ ଓ ଶୁଳ୍କକୁ ରାଜ୍ୟର ଭାଗ:          | ୨୨ ପ. |
| ସୁଧ-ଦେୟ:                            | ୨୦ ପ. |
| କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପ୍ରାୟୋଜିତ ଯୋଜନା:          | ୮ ପ.  |
| ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କମିଶନ ଓ ଅନ୍ୟ ଗ୍ରାହ୍ୟକାରୀ: | ୭ ପ.  |
| କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଯୋଜନା:                    | ୧୭ ପ. |
| ପ୍ରତିରକ୍ଷା:                         | ୧୧ ପ. |
| ପ୍ରମୁଖ ସର୍ବସ୍ୱତ୍ୱ:                  | ୬ ପ.  |
| ସାଧାରଣ ସେବକ:                        | ୨ ପ.  |
| ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖର୍ଚ୍ଚ:                    | ୭ ପ.  |

**ଶିକ୍ଷା:** କ୍ୟାନସର ରୋଗର ୧୭ଟି ଔଷଧ, ମଧୁମେହ ଭଳି ୭ ଗମ୍ଭୀର ରୋଗର ଔଷଧ, ଚିକିତ୍ସା, ମୋବାଇଲ୍, ମାଇକ୍ରୋ ଓଭେନ, କପଡ଼ା, ଚମଡ଼ାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କୋଟା ଓ ବ୍ୟାଗ, ସୌରଚାଳିତ ବସ୍ତୁ, ସି-ପୁଡ଼, ଭଲି ବ୍ୟାଗେଟା, ବାୟୋ ସିଏନିକ୍ ଗ୍ୟାସ୍, ବିଦେଶରେ ପାଠ ପଢ଼ା, କ୍ୟାମେରା, ଭିଡିଓ ରେମ ଡିଆରି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଜିନିଷ, ୨୦୩୫ ଯାଏ ଆବଶ୍ୟକ ଶକ୍ତି ପ୍ରକଳ୍ପ ପାଇଁ ଆମଦାନୀ ହେଉଥିବା ଜିନିଷ ଓ ଖେଳ ଉପକରଣ ।

**ମହଙ୍ଗା:** ମଦ, ଖଣିଜ ତ୍ରୁବ୍ୟ, ସିଗାରେଟ୍, ତମାକୁ, ବିଳାପପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଣ୍ଟା, କଫି ଓ ଭେଞ୍ଜି ମେସିନ ।

#### ଏପ୍ରିଲରୁ ନୂଆ ଆୟକର ନିୟମ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୨  
ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍

୧ ଏପ୍ରିଲ ୨୦୨୬ରୁ ନୂଆ ଆୟକର ନିୟମ ଲାଗୁ ହେବ । ଆଜି ବଜେଟ୍ ୨୦୨୬ରେ ଏ ନେଇ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ମଳା ସାତରମଣ । ଛୋଟ କରଦାତାଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତିଶତ ସହଜ ହେବ । ଜୁଲାଇ ୩୧ ତାରିଖ ଯାଏଁ ରିଟର୍ଣ୍ଣ ଦାଖଲ କରିପାରିବେ । ଆଇଟିଆର-୧, ଆଇଟିଆର-୨ ଲୋକେ ରିଟର୍ଣ୍ଣ ରହିପାରିବେ । ଏବେ ପ୍ୟାନ୍ କରିଆରେ ଏନଆଆଇ ନିକ୍ଷେପ କରିବାକୁ ଆୟକର ଫାଇଲିଙ୍ଗ୍ ଆଇନ ଦଣ୍ଡ ମିଳିବନି । ଅତିରିକ୍ତ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ଟିକସ ଦେଇ ପୁଞ୍ଜିପାରିବେ । ଏହି ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ କରଦାତାଙ୍କ ପାଇଁ ଅନୁପାଳନକୁ ସହଜ କରିବା ସହ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରବାର ଉପରେ ବିକସ୍ ବୋଧ ହ୍ରାସ କରିବ ।

## ରେଳ ବିଭାଗକୁ ରେକର୍ଡ୍ ୨.୭୮ ଲକ୍ଷ କୋଟି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୨  
ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍

୨୦୨୬-୨୭ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷର ବଜେଟ୍‌ରେ ଭାରତୀୟ ରେଳବାୟୁକୁ ମିଳିଛି ରେକର୍ଡ୍ ପରିମାଣର ଅନୁଦାନ । କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ରେଳ ବିଭାଗକୁ ଦେଇଛନ୍ତି ୨.୭୮ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟଙ୍କା । ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ବଜେଟ୍‌ରେ ରେଳ ବିଭାଗକୁ ଏତେ ପରିମାଣର ଅନୁଦାନ ମିଳି ନଥିଲା । ରେଳ ଭିତ୍ତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରି ଅର୍ଥନୀତିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା, ଲଜିଷ୍ଟିକ୍ସ କ୍ଷମତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଓ ନିୟୁତ୍ତ ସୁଯୋଗକୁ ଅଧିକ

ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଏତେ ପରିମାଣର ବ୍ୟୟବଦାଦ କରିଛନ୍ତି । ପୂର୍ବ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ଭାରତୀୟ ରେଳ ବିଭାଗକୁ ମୋଟ ୨.୫୫ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଅନୁଦାନ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ପୁଞ୍ଜିଗତ ବ୍ୟୟର ପରିମାଣ ୨.୫୨ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଥିଲା । ୨୦୨୬ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷ ପାଇଁ ପୁଞ୍ଜିଗତ ଖର୍ଚ୍ଚକୁ ୨.୭୮ ଲକ୍ଷ କୋଟି କରାଯାଇଛି । ସେହିପରି ମୋଟ ଉପରେ ରେଳକୁ ଭିତ୍ତିକୁ ମିଳିଛି ୨.୯୨ ଲକ୍ଷ କୋଟିର ବ୍ୟୟକୁ ହୋଇଛି ।

ରେଳ ବିଭାଗକୁ ଅନୁଦାନ ମିଳିବା ପରେ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଅଶ୍ୱିନୀ ଦେବିଙ୍କ କହିଛନ୍ତି ଯେ “ରେଳ୍‌ବା, ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ ଓ ହାଇଦ୍ରାବାଦ ମିଳିତ ଭାବେ ଗୋଟିଏ ହାଇସ୍ପିଡ୍ ଗ୍ରାଙ୍ଗେଲ କିମ୍ବା ଦକ୍ଷିଣ ହାଇସ୍ପିଡ୍ ତାରମଣ୍ଡଳରେ ପରିଣତ ହେବେ । ଏହା ସମସ୍ତ ୫ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତୀୟ ରାଜ୍ୟ-କର୍ଣ୍ଣାଟକ, ତେଲଙ୍ଗାନା, ଆନ୍ଧ୍ର, ତାମିଲନାଡୁ ଓ କେନ୍ଦ୍ର ଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳ ପୁରୁଚେରୀର ମେରୁଦଣ୍ଡ ଭାବେ ଉଭା ହେବ ।

ରେଳ୍‌ବା-ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ ଯାତ୍ରା ସମୟ କେବଳ ୧ ଘଣ୍ଟା ୧୩ ମିନିଟ୍‌କୁ ଖସି ଆସିବ । ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ ହାଇଦ୍ରାବାଦ ଯାତ୍ରା ସମୟ ୨ ଘଣ୍ଟା ଓ ଚେନ୍ନାଇ-ହାଇଦ୍ରାବାଦ ମଧ୍ୟରେ ଯିବା ଆସିବା କରିବାକୁ ୨ ଘଣ୍ଟା ୫୫ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଲାଗିବ ।

ରେଳ୍‌ବା, ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ ଓ ହାଇଦ୍ରାବାଦ ହେଉଛନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ଅର୍ଥନୀତିକ କେନ୍ଦ୍ର । ଏଗୁଡ଼ିକ ବଡ଼ ସହର ଓ (ଶେଷ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

#### କନ୍ଦରାପୁର ବଧ ଦେଶରେ ଦର୍ଶନ ଦେଲେ ଶ୍ରୀବଳଦେବଜୀଉ

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ୧୨  
ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ କନ୍ଦରାପୁର ଯିବା ବେଶ୍‌ରେ ଦର୍ଶନ ଦେଇଛନ୍ତି । ସନ୍ଧ୍ୟା ନାତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରେ ପୁଜାପଞ୍ଚାଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ରୀକାଉଁଡ଼ଙ୍କ ଏହି ଦେଶ କରାଯାଇଥିଲା । ଶ୍ରୀ କାଉଁଡ଼ ମାଠ ଏବଂ ମଠଳି ଯିବା ଯାଇ ସୋଲ ମଣ୍ଡଳ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଶ୍ରୀ ପୟର ଏବଂ ହସ୍ତରେ ହଳ ମୁଖଳ ଦ୍ୱାରା ଦାନବ ରାଜା କନ୍ଦରାପୁର ନିଧନ ଦେଶ ଭକ୍ତଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିଥିଲା । ଏହି ଦେଶ ଦେଖିବା ଲାଗି ବିକଳିତ ଗାଡ଼ି ଯାଏ ମନ୍ଦିରରେ ଭିଡ଼ ଲାଗି ରହି ଥିଲା । ପରେ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ମହା ସ୍ନାନ ନାତି ହୋଇ ଅନ୍ୟ ନାତି କାନ୍ତି ହୋଇଥିଲା । ପୌରାଣିକ ବାସ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ କଳିତରୀକାରେ ବାସ୍ୟ କରୁଥିବା ଦାନବ ରାଜା କନ୍ଦରାପୁର ପ୍ରକଳ୍ପ ପ୍ରତାପା ଥିଲା । ସମସ୍ତ ଧର୍ମ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ଦେଉଥିଲା । ପ୍ରଭୁ ବଳରାମ ତୀର୍ଥ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ସେହି ଅଞ୍ଚଳରେ ପହଞ୍ଚି ଥିଲେ । ରଖି ମୁନିଙ୍କ ଠାରୁ ସବୁ ଜାଣିବା ପରେ ଅସୁରକୁ ଯୁଦ୍ଧ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଥିଲେ । ଏହାପରେ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ହସ୍ତରେ ଅସୁର ନିଧନ ହୋଇଥିଲା । ଅସୁର କନ୍ୟା ତୁଳସୀଙ୍କ ବିନୟ ଗ୍ରହେ ପ୍ରଭୁ ବଳରାମ ତାଙ୍କୁ ପତ୍ନୀ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଦେବୀ ତୁଳସୀ ନାମରେ ତୁଳସୀ କ୍ଷେତ୍ର ଭାବେ ପ୍ରସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଥିଲା ।

## ଓଡ଼ିଶାରେ ହେବ ବିରଳ ମୃତ୍ତିକା କରିତର

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୨: ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍

ସଂସଦରେ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବଜେଟ୍ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବା ସମୟରେ ସରକାରଙ୍କ ଅନେକ ବଡ଼ବଡ଼ ଯୋଜନା ସମ୍ପର୍କରେ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ରାଜିବ୍ ବିରଳ ମୃତ୍ତିକା କରିତର । ଓଡ଼ିଶା ସମେତ ତାମିଲନାଡୁ, ଆନ୍ଧ୍ର ପ୍ରଦେଶ ଓ କେରଳରେ ବିରଳ ମୃତ୍ତିକା କରିତର ତିଆରି କରାଯିବ ବୋଲି କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ବଜେଟ୍‌ରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛନ୍ତି । ଚଳିତ ବର୍ଷ ତାମିଲନାଡୁ ଓ କେରଳରେ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ହେବ । ସେହିପରି

ଓଡ଼ିଶା ଓ ଆନ୍ଧ୍ର ପ୍ରଦେଶରେ ତଦ୍‌ଭଳି ଇଞ୍ଜିନ ସରକାର ରହିଛି । ତେଣୁ ଏହି ୪ ରାଜ୍ୟରେ ବିରଳ ଖଣିଜ କରିତର ତିଆରି ପାଇଁ ବଜେଟ୍ ଉପସ୍ଥାପନ ବେଳେ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ମଳା ସାତରମଣ ।

ବିରଳ ମୃତ୍ତିକାର ଚାହିଦା ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ରହିଛି । ଏହାକୁ ନେଇ ଆମେରିକା ଓ ଚାଇନା ମଧ୍ୟରେ ବାଣିଜ୍ୟ ଯୁଦ୍ଧ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଛି । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଭାରତ ସରକାର ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହାର କରିତର ତିଆରି କରିବା ଦେଶ ଗୁରୁତ୍ୱହୀନ କରେ । ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଚାଳିତ (ଶେଷ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

## କେଉଁ ପ୍ରମୁଖ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ ?

|                                     |               |
|-------------------------------------|---------------|
| ୧. ସେନା:                            | ୨,୯୬,୨୧୪ କୋଟି |
| ୨. ପ୍ରତିରକ୍ଷା:                      | ୫,୯୪,୫୮୫ କୋଟି |
| ୩. ସାଧାରଣ:                          | ୧,୭୦,୭୮୧ କୋଟି |
| ୪. ଖାଦ୍ୟ:                           | ୨,୨୭,୨୨୯ କୋଟି |
| ୫. ପେଟ୍ରୋଲିୟମ:                      | ୧,୨୦,୮୫୩ କୋଟି |
| ୬. କୃଷି ଓ ଏହା ସହ ଜଡ଼ିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ: | ୧,୬୨,୬୭୧ କୋଟି |
| ୭. କର୍ମସୂଚୀ ଓ ଉତ୍ପାଦନ:              | ୭,୯୯,୬୬୬ କୋଟି |
| ୮. ଉତ୍ପାଦନ ବିଭାଗ:                   | ୬,୮୧,୨୧୨ କୋଟି |
| ୯. ଶିକ୍ଷା:                          | ୧,୩୯,୨୮୯ କୋଟି |
| ୧୦. ଶକ୍ତି:                          | ୧,୦୯,୦୨୯ କୋଟି |
| ୧୧. ବୈଦ୍ୟଶିଳ୍ପ ବ୍ୟାୟ:               | ୨୨,୧୧୯ କୋଟି   |
| ୧୨. ଅର୍ଥ:                           | ୨୦,୬୪୯ କୋଟି   |
| ୧୩. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ:                      | ୧,୦୪,୯୯୯ କୋଟି |
| ୧୪. ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ର:                     | ୨,୫୫,୨୩୪ କୋଟି |
| ୧୫. ସୁଧ:                            | ୧,୪୦,୩୯୭ କୋଟି |
| ୧୬. ଆଇଟି ଓ ଟେଲିକମ:                  | ୭୪,୫୬୦        |
| ୧୭. ଗ୍ରାମୀଣ ବିକାଶ:                  | ୨,୭୩,୧୦୮ କୋଟି |
| ୧୮. ବିଜ୍ଞାନଭିତ୍ତିକ ବିକାଶ:           | ୫୫,୭୫୬ କୋଟି   |
| ୧୯. ସମାଜିକ କଲ୍ୟାଣ:                  | ୬୨,୩୨୨ କୋଟି   |
| ୨୦. ଟିକସ ପ୍ରଶାସନ:                   | ୪୫,୫୦୦ କୋଟି   |
| ୨୧. ପରିବହନ:                         | ୫,୯୮,୫୨୦ କୋଟି |
| ୨୨. ନଗର ଉନ୍ନୟନ:                     | ୮,୫୨,୨୨୨ କୋଟି |
| ୨୩. ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖର୍ଚ୍ଚ:                | ୫,୫୬,୦୨୧ କୋଟି |











ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ନେଇ ଦାୟିତ୍ୱହୀନ ରହୁଥିବା ଲୋକମାନେ ସାମାନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଆସିଲେ ବିଚଳିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଏହାଠାରୁ ଭଲ ଆମେ ଏମିତି କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିନେବା, ଯଦ୍ୱାରା ଆମେ ଫିଟ୍ ରହିବା ।

# ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ବଦଳାନ୍ତୁ ଜୀବନଶୈଳୀ

**ପୂରା ନିଦ ଶୁଅନ୍ତୁ :** ଆପଣ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତ ଯୋଗୁଁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ନିଦ୍ରା ପାଇନାହାନ୍ତି । ଅଧିକ ସମୟ ଶୋଇଲେ ଘର ସହ ଅଧିକ କେମିତି ମ୍ୟାନେଜ୍ କରିବେ ତାହା କରି ହୁଏତ ଆପଣ ଏହାକୁ ଅଣଦେଖା କରିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଦୀର୍ଘ ଦୈନନ୍ଦିନ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହେବ । ପୂରା ନିଦ ଶୋଇନପାରିଲେ ସାଧାରଣ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଦ୍ରା ଲାଗିବ, ଛୋଟରୁ ଛୋଟ କାମ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏହାଠାରୁ ଭଲ ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ଅତିକମରେ ୬ରୁ ୭ ଘଣ୍ଟା ଶୁଅନ୍ତୁ । ଭଲ ନିଦ ହେବା ପାଇଁ ବେଡ୍‌ରୁମ୍‌ରେ ଟି.ଭି., କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଓ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶୋଇବାର ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ନଖା, ଖାଇବା ଓ ଶୋଇବା ମଧ୍ୟରେ ଅତିକମରେ

ଦେହରୁ । ଉଷ୍ମ ପାଣି ପିଇଲେ ପାଚନ ପ୍ରଣାଳୀ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାମ କରିବ ଏବଂ ତେହେରାରେ ଚକଳ ଆସିଯିବ ।

**ଲଣ୍ଡନରେ ଟିକେ ଦୂରରେ ରହନ୍ତୁ :** ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଲଣ୍ଡନରେ ସମୟ ବିତାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ବିଶେଷ କରି ସୋସିଆଲ ନେଟୱାର୍କ ସାଇଟ୍‌ରେ ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ସମୟ କଟାଉଛନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଠିକ୍ ରଖିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ତାହେଲେ ନିଜକୁ ପଢ଼ାଉନ୍ତୁ ।

ଝେଡ଼ ଉଠାଇବା ଜରୁରୀ ନୁହେଁ । ଆପଣ ଘର ପାଖରେ ଥିବା ପାର୍କ୍‌ରୁ ଯାଇ କିମ୍ବା ରାସ୍ତାରେ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିପାରିବେ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଫିଟ୍ ରଖିବ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆପଣ ଘରେ ବିନେ ଛଡ଼ା ଦିନେ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରିବେ । ଏଥିସହ ଯୋଗ ଓ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଖୁବ୍ ଲାଭକରକ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଖାଦ୍ୟ, ସାଲ୍‌କେଲିଙ୍ଗ, ସ୍ମିଲିଙ୍ଗ ଏବଂ ଡ୍ୟାନ୍ସ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ନିଜକୁ ଫିଟ୍ ରଖାଯାଇ ପାରିବ ।

**ବିରାଗରେ ଠାକୁ ଦୂରତା :** ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଧୂମପାନ କରିବାର କୁଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ତାହେଲେ ତାକୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ କ୍ଷତିକାରକ ହେବ । ଆପଣ ବି ଜାଣିଥିବେ ଧୂମପାନ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର କ୍ଷତି କରୁଛି । ତେଣୁ ଯେତେଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ଏ ଅଭ୍ୟାସକୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ ।



**ମଣିଷକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖନ୍ତୁ :** ଫିଟ୍‌ରେସ୍ ପାଇଁ ଶରୀର ସହ ମଣିଷର ସଚେତନତା ମଧ୍ୟ ଜରୁରୀ । ତେଣୁ ଏକ୍ସ‌ରସିଭ୍ କିଛି ମେଣ୍ଟାଲ ଚେଲେଞ୍ଜ୍, କୁଅପ୍‌ସର୍ଟି ପଜଲ୍ ସବୁଠୁ ଭଲ । ମଣିଷକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ ଜିଉ୍ ଶ' ପଜଲ୍ ଏକ ଭଲ ମାଧ୍ୟମ ।

**ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ, ଫିଟ୍ ରହନ୍ତୁ :** ଦୀର୍ଘ ନିରାମୟ ଜୀବନର ସ୍ୱପ୍ନ କିଏ ନ ଦେଖେ ? ଆପଣ ବି ନିଶ୍ଚୟ ଚାହୁଁଥିବେ ରୋଗ ଆପଣଙ୍କୁ କେବେ ଛୁଇଁ ନପାରିବୁ । ରୋଗ ବି ଆପଣଙ୍କ ପାଖ ମାଡ଼ିବାକୁ ଟିକେ ଭୟ କରିବ ଯଦି ଆପଣ ଖାଦ୍ୟରେ କଞ୍ଚା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବା ଫଳ ସାମିଲ କରିନେବେ । ବିଶେଷତା ମଧୁକିରୀ କଞ୍ଚା ପରିପରିବା ଓ ଫଳ ଖିଣ୍ଡି ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତୁ । ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ପରିପରିବା ଏବଂ ଫଳ ସାମିଲ ଭାବରେ ହଜମ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷତା ତଥା ଅମିତା ବିହୀନ ଅନୁଯାୟୀ ଫଳ ଓ ଗ୍ରୀନ୍ ସାଲ୍‌ଡରେ ଖାଦ୍ୟ ଚଳୁଅଛି ଥିବାରୁ ଏହା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସହଜ କରେ । ତେଣୁ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପିତା ଖାଇବାର ଅଛି ତାହେଲେ ପ୍ରଥମେ କିଛି ସାଲ୍‌ଡ୍, ଖାଇନ୍‌ଅନ୍ତୁ । ଆଇସକ୍ରିମ୍ ଖାଇବାର ଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ସେଡିଂସ ଖାଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟତତ୍ତ୍ୱ ପେଟରେ ଭରିଯିବ ଓ କମ୍ ଖାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ପେଟ ପୂରିଯିବ । ଖାଦ୍ୟ ଚଳୁ ଯୋଗୁଁ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ହଜମ ହୁଏ । ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷତା ମନାନ୍ତୁ ଯାହା ଗୋଟିଏ ମିଲରେ ଗୋଟିଏ କଞ୍ଚା ଫଳ ବା ପରିବା ସାମିଲ କରିନେବା ଉଚିତ୍ । ଏ ସବୁଥିରେ ଅନେକ ପରିମାଣର ଭିତାମିନ୍ ଓ ମିନେରାଲ୍ ସାଥୀ ଖିଣ୍ଡି ଓ ମିନେରାଲ୍ ଚାକଲେଟ୍

# ଓଡ଼ିଶା ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ରୁ ଏକସଙ୍ଗେ ପ୍ରକାଶିତ  
ଭୁବନେଶ୍ୱର ୨ ଫେବୃଆରୀ ୨୦୨୬ ସୋମବାର ପୃଷ୍ଠା ୫

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଧୂମପାନ କରିବାର କୁଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ତାହେଲେ ତାକୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ କ୍ଷତିକାରକ ହେବ । ଆପଣ ବି ଜାଣିଥିବେ ଧୂମପାନ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର କ୍ଷତିକରୁଛି ।



**କ୍ଷତିକାରକ ହେବ । ଆପଣ ବି ଜାଣିଥିବେ ଧୂମପାନ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର କ୍ଷତିକରୁଛି ।**

ଡାକ୍ତାରିକିର ଆଖିକୁ ମଧ୍ୟ କମ୍ କରେ । ଏହାଛଡ଼ା ସହଜ ବଢ଼ିବା ସହ ଆପଣ ଯେତେ ଫଳ ଓ କଞ୍ଚା ପରିପରିବା ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିପାରିବେ ସେତେ ଭଲ । କାରଣ ଏଥିରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଆର୍ଡିଏଚ୍‌ଡିଏ ଥିବାରୁ ଯାହାକି ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଏହାଛଡ଼ା ଏଥିରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ କମ୍ ଥାଏ । ଫଳରେ ମେଦବୃଦ୍ଧି ଓ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ବୃଦ୍ଧି ଆପଣଙ୍କ ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଯାଏ ।

**ଟିକେ ସଜାଗ ହୁଅନ୍ତୁ : ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଆମେ ଖିଣ୍ଡି ଖାଇବା, ସ୍ୱଚ୍ଛ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା କିମ୍ବା ଜିମ୍ ଯିବା ଜରୁରୀ ନୁହେଁ । ଜରୁରୀ ଛୋଟ ଛୋଟ କିଛି କଥାକୁ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ସାମିଲ କରିନେବା । ଦେଖିବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆଉ କିଛି ରହିବନାହିଁ ।**

**ଓଜନ ଠିକ୍ ରଖିବା ପାଇଁ :**

- ହାଲକା ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରାତଃ ଭୋଜନରେ ସୁପ୍, ଗହମ ଖିରି, ଗଜା ମୁଗ ଆଦି ଖାଇ ପାରିବ ।
- ଶୀତଳ ଦିନେ ସବୁବେଳେ

- ଉଷ୍ଣ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।
- ଛେନା ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ଫ୍ୟାଟ୍ ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ପ୍ୟାକେଜ୍ ବନ୍ଦା ଖାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ସବୁବେଳେ ଚାକା ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ଶୀତଳଦିନେ ଶାଗ, ରାଶି, ଗୁଡ଼, ବାଦାମ, ଗଜା, ଚମାଚୋ ଓ ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ଅଧିକ ଚକ୍କମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ମଞ୍ଜିସ୍ତ ପରିବା ଯଥା ଶିମ୍ପ, ମଟର ଆଦି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ସକାଳୁ ହସନ୍ତୁ ।
- ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ କରନ୍ତୁ ।
- ଅସମୟରେ ଭୋକ ଲାଗିଲେ ଛଣାଛଣି ଖାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ସକାଳୁ ଚିତ୍କା କରନ୍ତୁ, ହସୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସହ ମିଶନ୍ତୁ ।
- କାହାକୁ ଦୋଷ ଦେଇ ଚିତ୍କା କରନ୍ତୁ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ଭୁଲି-ଠିକ୍‌କୁ ଚିକେ ପରଖି ନିଅନ୍ତୁ ।
- ଖାଲି ସମୟରେ ଭଲ ବହି ପଢନ୍ତୁ ।
- ପାଖପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ସହ ମିଶନ୍ତୁ ।
- କିଛି ନୁଆ କରିବାକୁ ସବୁବେଳେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
- ଜାଗ୍ରତ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ଅପେକ୍ଷା ନିଜ ପରିଶ୍ରମ ଉପରେ ଅଧିକ କୋର୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।



# ସଫଳତା ର ଚାବିକାଠି

ଆଜିର ଯୁଗରେ ସମସ୍ତେ ସଫଳତା ଓ ପ୍ରାକୃତ୍ୟ ପଛରେ । ଏଥିପାଇଁ ଦୌଡ଼ରେ ସମସ୍ତେ ସାମିଲ ଏବେ । ସମସ୍ତେ ଆଗକୁ ଦଉଛନ୍ତି । ହେଲେ ସଫଳତା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମିଳୁନି । କାରଣ ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ହେବ, ହାସଲ କରିବାକୁ ହେବ ସଫଳତାର ଚାବିକାଠି । ଜାଣିବାକୁ ହେବ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ କିଏ, କେଉଁ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଆପଣଙ୍କ ସାଥୀ ଦେବେ ।



କଠୋର ପରିଶ୍ରମ ନକରି ଆପଣ ପରିଶ୍ରମ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଦୋଷାରୋପ କଲେ କେବେ ବି

କରିବାକୁ ହେବ । ପରିଶ୍ରମକୁ ନିଜ ଅନୁକୂଳ କରିବାକୁ ହେବ । ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ପରିଶ୍ରମକୁ ନିଜ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଆଣିପାରିବେ, ସେତେବେଳେ ଜାଣିବେ ଆପଣ ସଫଳତାର ପ୍ରଥମ ସିଡି ପାଇ କରିନେଲେ । ଏହି କ୍ରମରେ ଆପଣ ଦେଖିବା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଲୁଚାଯିତ ଥିବା କିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଫଳତାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ ।

ଯଦି ଆପଣ ନିଜକୁ ଧନୀ ଲୋକଙ୍କ ସ୍ୱରୂପେ ସାମିଲ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତାହେଲେ ପ୍ରଥମେ ସମୟର ମୂଲ୍ୟ ବୁଝନ୍ତୁ ଏହାକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତୁ । କାରଣ ସମୟ ହିଁ ସେହି ଶକ୍ତି ଯିଏ ଆପଣଙ୍କୁ ମାଲିମାଲ କରିଦେବ । ତୁନିଆରେ ଅନେକ ସମୟର ସଫଳତାରେ କିଛି ଧନୀଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ନିଜ ପାଇଁ ରାସ୍ତା ତିଆରି

ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ଆଜିର କାମ କାଳି ପାଇଁ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ କାଳି ଯେଉଁସବୁ କାମ ରଖିବେ ସେ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ କେବେ ବି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । କାରଣ ଆପଣ କାଳିର ବି ଅନେକ କାମ ଥିବ କରିବାକୁ । ଏହା ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ - ସମୟକୁ ପଛକୁ ନୁହେଁ, ବରଂ ଆଗକୁ ବଢ଼ି ଧରି ହେବ । ବିତି ଯାଇଥିବା ସମୟ ପୁଣି ଥରେ ଲେଉଟି ଆସେ ନାହିଁ । ଯେତେ ଧନୀ ହେଲେ ବି କେହି ନିଜର ବିଗତ ଦିନକୁ ଫେରାଇ ଆଣିପାରିବନାହିଁ ।

ସଫଳ ହେବାକୁ ଏକନିଷ୍ଠ ଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ଏମିତି କାମ ବାଛନ୍ତୁ ଯେଉଁଥିରେ ଆପଣଙ୍କର ଆଗ୍ରହ ଅଛି । ଯାହାକରି ଆପଣ ଥିକ ପଡ଼ନ୍ତି ନି କିମ୍ପା ବିରକ୍ତ ହୋଇଯାନ୍ତି ନାହିଁ ।

ନେତାବିଜ୍ଞାନୀମାନେ କୁହନ୍ତି, ସମସ୍ତେ ନିଜ ପସନ୍ଦର କାମକୁ ଦେଖା ଭଲ ଭାବରେ କରିପାରନ୍ତି । କାମ ଆପଣଙ୍କର ପସନ୍ଦ ହେଲେ ଏହା ପ୍ରତି ନିଶ୍ଚା ସଫଳ ଏବଂ ଆପଣ ଏହାକୁ ବଡ଼ ଫଳପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ପହଞ୍ଚାଇପାରିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯେଉଁଠି ଏକାଗ୍ରତାର ସହ ଆପଣ ଯାହା କରିବେ ସେଥିରେ ନିଶ୍ଚୟ ସଫଳ ହେବେ ।

ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବାଛନ୍ତୁ । ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଭାବରେ ଏହା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଲକ୍ଷ୍ୟପ୍ରତି ସମର୍ପଣ ଭାବ ରଖନ୍ତୁ । ନିଜ ଠାରୁ ଅଧିକ ଅନୁଭବ ଓ ଯୋଗ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ସଫଳତା ଓ ଧନ ଆପଣଙ୍କର ମିତ୍ର ପାଲଟିଯିବେ ।

**ଦେଶରେ ବିମାନ ଚଳାଚଳ ଗତ ଦଶକରେ ଖୁବ୍ ବଢ଼ିଛି । ବିଶେଷ କରି ମୁମ୍ବାଇ ପରି ମହାନଗରଗୁଡ଼ିକରେ ଏୟାର ଟ୍ରାଫିକ୍ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଆର୍ଥିକ ରାଜଧାନୀ ମୁମ୍ବାଇର ଛତ୍ରପତି ଶିବାଜୀ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବିମାନ ବନ୍ଦରରେ ଦେଶ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଏୟାର ଟ୍ରାଫିକ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ଟାଓର ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଟାଓର ଉପରୁ ପାଞ୍ଚ ମାଇଲ୍ ବ୍ୟାସାର୍ଦ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଞ୍ଚଳ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଯିବ ।**

ଏହି ଟାଓରର ଉଚ୍ଚତା ୮୩.୩ ମିଟର । ଯାହାକି ୩୦ ମହଲା ସହ ସମାନ । ଏହାର ନିର୍ମାଣରେ ପ୍ରାୟ ୧୨୫ କୋଟି ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଛି । ଟାଓରକୁ ନିର୍ବାସିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ୫୦୦ ଲୋକ ୨୦ଲକ୍ଷ ଦଣ୍ଡା କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ପୁରୁଣା ଟାଓର ବିଦେଶୀ ବିମାନଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ସମସ୍ୟା



# ମୁମ୍ବାଇରେ ଅଛି ସବୁଠୁ ବଡ଼ ଟାଓର

ହେଉଥିଲା । ଏହା ନୂତନ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଏବଂ ବିମାନ ସୁଯାବରେ ଆଧୁନିକ ମଧ୍ୟ ନଥୁଲା ।

ଏହି ଟାଓରକୁ ୨୮୦୦ ବର୍ଗ ମିଟର କ୍ଷେତ୍ର ଉପରେ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି । ଏଠାରୁ ୭୫୦ଟି ବିମାନର ଅବରଣ ଏବଂ ଆରୋହଣ ସହ ୧୨୦ ଅତିରିକ୍ତ ବିମାନ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରାଯାଇପାରିବ । ଅଧିକ ଉଚ୍ଚତା ଯୋଗୁଁ ଏଠାରୁ ଉନ୍ନତ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ନକର ରଖିହେବ । ଟାଓରରେ ଲଗାଯାଇଥିବା କାଚ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଭାବେ ତିଆରି କରାଯାଇଛି । ଖରାପ ପାଣିପାଗରେ ମଧ୍ୟ ଏଠାରୁ ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଖିହେବ । ଟାଚ୍ ପବନ ମଧ୍ୟ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି

କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଏଥିରେ ଲାଗିଥିବା ଆଧୁନିକ ଉପକରଣ ଟ୍ରାଫିକ୍ ସମସ୍ୟା କମ୍ କରିବ ଏବଂ ବିମାନ ଚଳାଚଳ ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷିତ ହେବ । ଏଥିରେ ଲାଗିଥିବା ଆଧୁନିକ ଉପକରଣ ଯୋଗୁଁ ବିମାନ ଗମନାଗମନକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବ । କମ୍ ସମୟରେ ଅଧିକ ବିମାନ ଚଳାଚଳ କରିପାରିବ । ଆଗାମୀ ଦିସେମ୍ବର ମାସରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଏୟାରପୋର୍ଟ ଅଥରିଟି ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଏବଂ ଇବିକେ କମ୍ପାନୀ ଏହି ଟାଓର ନିର୍ମାଣ କରିଛନ୍ତି । ତେବେ ଦେଶର ସବୁଠାରୁ ଉଚ୍ଚ ଟାଓର ହେବାର ସମ୍ମାନ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଏହା ହରାଇବ । କାରଣ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀର ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବିମାନ ବନ୍ଦରରେ ୧୦୨ ମିଟର ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ ଏୟାର ଟ୍ରାଫିକ୍ ଟାଓର ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଛି ।



# ରୂପସାକ୍ ପାଇଁ ଗୋଲାପ

**ଗୋଲାପର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟରେ କିଏ ବା ବିନୋହିତ ନହୁଏ । ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ଭାବନାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟ ଥିବା ଗୋଲାପକୁ ଫୁଲରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଏ । ହେଲେ ଜାଣନ୍ତି କି ଗୋଲାପ ଯେତିକି ସୁନ୍ଦର ସେତିକି ଉପଯୋଗୀ । ଶରୀରର ବିକାଶ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଅନେକ ଭିତାମିନ୍, ଏସିଡ୍ ଏବଂ ରସାୟନ ଅଛି ଏଥିରେ । ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ସଂକ୍ରମଣ ନିରୋଧୀ ଗୁଣ ଅଛି ଗୋଲାପରେ । ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନୀ ତଥା କେ.ସି.**



ଗର୍ଗ କହିଛନ୍ତି । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମୂତ୍ରାଶୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ଥାଏ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଲାପ ସେବନ ଲାଭଦାୟକ ହୁଏ କାରଣ ଏହା ସଂକ୍ରମଣ ନିରୋଧୀ । ଗୋଲାପ କାଚ ସାମଗ୍ରୀ ସେବନ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ମୂତ୍ରାଶୟରେ ପଥର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଡା.ଏଚ୍‌ସି ଆର୍. ଅନୁକୂଳା ଅନୁଭୂତିଲକ୍ଷ୍ମୀ ମତ ଅନୁଯାୟୀ ଗୋଲାପ ପାଖୁଡ଼ାରେ ଭିତାମିନ୍ ଭି, ଭି-୩, ଏ ଏବଂ ଆଥୋବିକ୍ ଏସିଡ୍, ମେଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ବାୟୋଫ୍ଲେବନଏଡ୍, ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍, ଲିକ୍, ଗାନିନ୍ ଏବଂ ଫୁଲ୍‌କୋଇକ୍ ବହୁଳ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ

ପତକାଞ୍ଚା ରୋଜିବାରେ ଏବଂ ଅଧିକ ମଜୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ପାଖୁଡ଼ାରେ ଆଇରନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ନିୟାସିନ୍ ଓ ଫସଫରସ୍ ପରି ଉପାଦାନ ଥାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ ସମସ୍ୟା ଅଛି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଗୋଲାପ ଫୁଲ ଫଳ । ଉଦ୍ଧୃତ ବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତାନୁଯାୟୀ ଗୋଲାପ ଶୀତଳତା ଦିଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଚକ୍ଷୁରେ କ୍ଳମ୍ବ ହେଲେ ଗୋଲାପ କଳ ପକାଇବାର ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ । ଏହି ଗୁଣ ଉତ୍ତପ୍ତ ହେବା ଓ ଡ୍ରାକ୍‌ଉପ ରୋଜିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସୁଗନ୍ଧ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଗୋଲାପ କଳ ଓ ଗୋଲାପ ଅର୍ଦ୍ଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ହୃଦୟ ରୋଗ, ପେପ୍ଟିକ୍ ଅଲସର, ପିତ୍ତ, ବଦହଜମା, ଗର୍ଭାଶୟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଗୋଲାପ ପାଖୁଡ଼ାରେ ତିଆରି ଖିଣ୍ଡି ଦେଖି ଉପଯୋଗୀ ହୁଏ । ସଂକ୍ରମଣ ନିରୋଧୀ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ଗୋଲାପକଳ ଦୂର ପାଇଁ ଚକିତ୍ସା ସାଧ୍ୟ ହୁଏ ।

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବିଶେଷତାମାନଙ୍କ ମତାନୁଯାୟୀ ଗୋଲାପକଳ ଶୀତଳତା ପ୍ରଦାନ କରେ, ତେଣୁ ପ୍ରସାଧନରେ ଏହାର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଗୋଲାପ ସୁଗନ୍ଧର ସଚେତନତା ପ୍ରଦାନକାରୀ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ।







