



ଯା ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ.....

ନିରପେକ୍ଷ ଦୈନିକ ସମ୍ବାଦପତ୍ର

# ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

website : www.dhwanipratidhwani.net  
email: pratidhwani.dhwani@gmail.com

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ବୁଧବାର ୧୬ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୦ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପତ୍ରପାଠକ ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleshwar ■ WEDNESDAY 16 DECEMBER 2020  
Vol.No. 30 ■ No. 318 ■ Price :Rs.2.00 ( 8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore(Odisha)/005/2019

ବହୁ ଅପେକ୍ଷାର ଅବସାନ ଘଟାଇ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ପୂଜାସଂଖ୍ୟା...

## ସ୍ୱାଗତ୍ୱିକା

ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ :  
ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ସାଗରିକା  
ଜେଲ ରୋଡ, ବାଲେଶ୍ୱର-୭୫୬୦୦୧

### ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନଙ୍କ ଚିଠି



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ/ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୫.୧୨ (ନି.ପ୍ର.): ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ଆରମ୍ଭ, ୧୯୫୫ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରଭୁ ଲିଙ୍ଗରାଜ ମନ୍ଦିର ପାଇଁ ଏକ ଅଧ୍ୟାୟେଶ ଆଣିଛନ୍ତି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ସମ୍ବଲପୁରର ମା' ସମଲେଶ୍ୱରୀ ମନ୍ଦିର, ଯାଜପୁରର ମା' ବିରଜା ମନ୍ଦିର, ଗଞ୍ଜାମର ମା' ଚାରା ଚାରିଶା ମନ୍ଦିର ଏବଂ ନୟାଗଡ଼ର କଂଟିଲୋ ଶ୍ରୀନୀଳମାଧବ ମନ୍ଦିର ପାଇଁ ସମାନ ଅଧ୍ୟାୟେଶ ପ୍ରଣୟନ କରିବାକୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରିବା ପାଇଁ ପତ୍ର ଲେଖି ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ ।

## ଏମଏସଏମଇ ପାଇଁ ୨୮୯.୪୨ କୋଟି ଟଙ୍କା ପ୍ୟାକେଜ ଘୋଷଣା କଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୫.୧୨ (ନି.ପ୍ର.): ରାଜ୍ୟରେ ମହାମାରୀ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଏମଏସଏମଇ ଗୁଡିକର ସୁବିଧା ପାଇଁ ୨୮୯.୪୨ କୋଟି ଟଙ୍କା ପ୍ୟାକେଜ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ପ୍ୟାକେଜ ଭିତରେ ସୁଧା ରିହାତି, ଚପୁଅପ ସବସିଡି ଆଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ରହିଛି । ମହାମାରୀ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିବା ଉଦ୍ୟୋଗୀ ମୁଖ୍ୟତଃ ମହିଳା ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ଶ୍ରେଣୀର ଶିଳ୍ପାଦ୍ୟୋଗୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବାକୁ କାରାଯୋଜନା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ମହିଳାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚାଲୁଥିବା ୪୦% ଏମଏସଏମଇ ପାଇଁ ୧୦୮ କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟକୁ କାରାଯୋଜନା ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅନୁଯାୟୀ, ଆବଦଳାଳନ ରଣ ପ୍ରଦାନ ନିଶ୍ଚିତ ଯୋଜନା (ରସିଏଲିଏସ୍)ରେ ପ୍ରାୟ ଏକ ଲକ୍ଷ ୭୦ ହଜାର ଅଣୁ, କ୍ଷୁଦ୍ର ଓ ମଧ୍ୟମ ଉଦ୍ୟୋଗୀ ସୁଧାହାତୀର ସୁବିଧା



ପାଇପାଇବେ । ପ୍ରଧାନ ମନ୍ତ୍ରୀ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୁବିଧା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (ସିଏମଇସିପି) ଅଧୀନରେ ୨୦୨୦-୨୧ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷ ନିମନ୍ତେ ନିୟମାନ୍ୱୟରେ ପ୍ରମୋଟର ଦେଇ ଭାବରେ ଦୁର୍ବଳ ଶ୍ରେଣୀକୁ ୫ ପ୍ରତିଶତ ଚପୁଅପ ସବସିଡି ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି

ପୂର୍ବତନ ସେନା କର୍ମଚାରୀମାନେ ବହୁଭାବରେ ଉପକୃତ ହେବେ । ସିଏମଏସଏମଇ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଯୋଜନା ଅଧୀନରେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଉଦ୍ୟୋଗଗୁଡ଼ିକ ୬୦:୪୦ ଅନୁପାତରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଚଳିତ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ୧୫ ପ୍ରତିଶତ ଅତିରିକ୍ତ ଚପୁଅପ ସବସିଡି ଦିଆଯିବ । ଏଥିରେ ଏକ ହଜାର ଉଦ୍ୟୋଗୀ ଉପକୃତ ହେବେ । ଏହି ଯୋଜନାରେ ୧୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ । ସଂଗଠିତରାଜ ଓ ପାନୀୟ ଜଳ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା କୋଭିଡ୍ ସହାୟତା ପ୍ୟାକେଜ କର୍ତ୍ତୃକ ମଧ୍ୟ ନାନୋ ଓ ଅଣୁ ଉଦ୍ୟୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ସୁବିଧା ମିଳିବ । ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀଗୁଡ଼ିକ କରାଯିବେ ୧୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ସହାୟତା ଏବେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବ ।

## ଜାନୁଆରୀ ୩ରୁ ଖୋଲିପାରେ ଧାର୍ମିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୫.୧୨ (ନି.ପ୍ର.): ଆସନ୍ତା ଜାନୁଆରୀ ୩ ତାରିଖରୁ ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଥିବା ଧାର୍ମିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଗୁଡ଼ିକ ଖୋଲିପାରିବ । ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପରିଚାଳନା କମିଟି ପୂର୍ବରୁ ଅନୁରୋଧକ୍ଷେତ୍ର ଲେଖିକରି ଦେବେ । ସେହିପରି ଆସନ୍ତା ୨୫ ତାରିଖରେ ବହୁଦିନ ଅବସରରେ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ଖୋଲିପା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅନୁମତି ମିଳିବ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ଭୁବନେଶ୍ୱର ମହାନଗର ନିଗମ କମିଶନର ପ୍ରେମ୍ ଚନ୍ଦ୍ର ଚୌଧୁରୀ । ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ଏକ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଧର୍ମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଗୁଡ଼ିକର ପରିଚାଳନା କମିଟି କୋଭିଡ୍ ଗାଇଡ୍ ଲାଇନ୍ ପାଳନ କରିବା ସମ୍ପର୍କରେ

### ହେବନି ଜିରୋ ନାଇଟ୍ ସେଲିବ୍ରେସନ୍



ଅନ୍ତର୍ଦେଶ୍ୟ ଚଳେ ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁମତି ମିଳିପାରିବ । ଅନୁଷ୍ଠାନର ପରିସରକୁ ଦେଖି କେତେ ଲୋକ ଉପସ୍ଥିତ ରହିପାରିବେ ସେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯିବ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଏବର୍ଷ ଜିରୋ ନାଇଟ୍ ସେଲିବ୍ରେସନ୍ ହେବନି କମିଶନର କହିଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନର ଗାଇଡ୍‌ଲାଇନ୍ ଅନୁଯାୟୀ ୩୧ ରାତି ଉତ୍ସବ ମନା କରାଯାଇଛି ।

## ୧୮ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ୩ ଲକ୍ଷ ୨୦ ହଜାର ଲୋକଙ୍କୁ ଦିଆଯିବ କରୋନା ଟୀକା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୫.୧୨ (ନି.ପ୍ର.): କରୋନା ଟୀକାକରଣ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଲୋକତାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମତେଲ ଭଳି ରାଜ୍ୟରେ ହେବ ଟୀକାକରଣ । ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ୩ ଲକ୍ଷ ୨୦ ହଜାର ଲୋକଙ୍କୁ ଦିଆଯିବ ଟୀକା । ଏଥିପାଇଁ ୨ ଲକ୍ଷ ୯ ହଜାର ୨୭୬ ଟୀକାକରଣ ସ୍ଥାନ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛି । ଟୀକାକରଣରେ ୮, ୨୭୬ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ନିଯୋଜିତ ହେବେ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସାମିଲ ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ସମସ୍ତଙ୍କର ଡାକ୍ତା ଅନୁମତି ସହିତ । ଟୀକାକରଣ ପାଇଁ ୧ ହଜାର ୨୨୨ କୋଲକ୍ତ, ଚେନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି । ଟୀକା ନେବା ଆଶିବା ପାଇଁ ୧୭୯୬ ଆଇଏଲଆର ଓ



୧୭୭୧ ଡିପାର୍ଟମେଣ୍ଟର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ତେବେ ପ୍ରଥମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଓ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କୁ ଟୀକା ପ୍ରଦାନ କରାଯିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥିବା ଡିଏମଇଟି ସିବିକେ ମହାନ୍ତି ପୂଜନା ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ

## ଆସନ୍ତା ୨୭ରୁ ଖୋଲିବ ଲିଙ୍ଗରାଜ ମନ୍ଦିର

- ଜାନୁଆରୀ ୩ରୁ ୫ ଯାଏଁ ରାଜଧାନୀ ବାସିନ୍ଦା, ୬ ରୁ ରାଜ୍ୟବାସୀ କରିପାରିବେ ଦର୍ଶନ
- କୋଭିଡ୍ ନେଗେଟିଭ୍ ରିପୋର୍ଟ ଦେଖାଇ ମନ୍ଦିରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବେ ଭକ୍ତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୫.୧୨ (ନି.ପ୍ର.): ଆସନ୍ତା ଡିସେମ୍ବର ୨୭ ତାରିଖରୁ ଲିଙ୍ଗରାଜ ମନ୍ଦିର ଖୋଲିବ । ୨୭ ତାରିଖରୁ ୩୧ ତାରିଖ ଯାଏଁ କେବଳ ସେବାୟତଙ୍କ ପରିବାର ଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ । ଜାନୁଆରୀ ୧ ଓ ୨ରେ ଲିଙ୍ଗରାଜ ମନ୍ଦିର ବନ୍ଦ ରହିବ । ୩ରୁ ୫ ତାରିଖ ଯାଏଁ ରାଜଧାନୀ ବାସିନ୍ଦାଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ ଅନୁମତି ମିଳିବ । ଜାନୁଆରୀ ୬ ତାରିଖରୁ ରାଜ୍ୟବାସୀ ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀଲିଙ୍ଗରାଜଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ ବୋଲି ବିଏମସି କମିଶନର ପ୍ରେମ୍ ଚନ୍ଦ୍ର ଚୌଧୁରୀ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ



କୋଭିଡ୍ ନେଗେଟିଭ୍ ରିପୋର୍ଟ ଦେଖାଇବା ପରେ ମନ୍ଦିର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ ଅନୁମତି ମିଳିବ । ଚେଷ୍ଟା ରିପୋର୍ଟ ୪ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ହୋଇଥିବ । ମନ୍ଦିର ପରିସରରେ ଏକା ସହ ୫୦୦ ଲୋକ ରହିପାରିବେ । ମନ୍ଦିର ବାହାରେ ସକାଳ ୭ ଟାଠାରୁ ୧୦ ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍କୁନିଂ କ୍ୟାମ୍ପ

ଲଗାଯିବ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ସାମାଜିକ ଦୂରତା, ମାସ୍କ ଓ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରକ୍ଷା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବ । ଉଲ୍ଲେଖ୍ୟଯୋଗ୍ୟ ଯେ ମଙ୍ଗଳବାର ଅପରାହ୍ନରେ ଶ୍ରୀଲିଙ୍ଗରାଜ ମନ୍ଦିର ଖୋଲିବା ନେଇ ବିଏମସି ଅଫିସରେ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଡିନି ନିୟୋଗ ଅଧିକାରୀ, ଯୋଗ୍ୟ ଅଧିକାରୀ, ମନ୍ଦିର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଅଧିକାରୀ, ଉପକିଲ୍ଲାପାଳ, ଲିଙ୍ଗରାଜ ମନ୍ଦିର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ଦେବୋତର ବିଭାଗର ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା ।

## ମନୋଜ ଦାସଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା ଅନୁଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ପଶ୍ଚିଚେରୀ ଗଲା ଡାକ୍ତରୀ ଟିମ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୫.୧୨ (ନି.ପ୍ର.): ସାହିତ୍ୟିକ ପଦ୍ମଭୂଷଣ ମନୋଜ ଦାସଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ଲାଗି ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଏକ ଟିମ୍ ପଶ୍ଚିଚେରୀ ଗସ୍ତରେ ଯାଇଛି । ଡ. ବିଏଚି ନାରାୟଣ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଯାଇଥିବା ଏହି ଟିମ୍ ମନୋଜ ଦାସ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ପଚାରି ଚୁକ୍ତିବା ସହ ସେଠାକାର ଡାକ୍ତରୀ ଟିମ୍ ସହ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି । ଅପରାହ୍ନରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କୁ ବିଷ୍ଣୁ ଚିପୋର୍ଟ ଦେବେ ବୋଲି ଡିଏମଇଟି ସିବିକେ ମହାନ୍ତି ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।



ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ ମନୋଜ ଦାସଙ୍କୁ ପଶ୍ଚିଚେରୀ ଡିସ୍ଟ୍ରିକ୍ଟ ହସ୍ପିଟାଲରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରାଯାଇଛି । ତାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନେଇ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଖବର ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ପରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର କବାହରଲାଲ ଭନ୍, ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁର୍ ଅଫ ପୋଷ୍ଟ ଗ୍ରାମ୍ୟୁଏଟ୍ ମେଡିକାଲ ଏକ୍ସକେସନ ଆଣ୍ଡ ରିସର୍ଚର ୪ ଜଣିଆ ଡାକ୍ତରୀ ଟିମ୍ ପୁରୁଚେରୀ ପଠାଇଥିଲା ।

### ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତାଙ୍କ ଚିଠି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୫.୧୨ (ନି.ପ୍ର.): ରାଜ୍ୟରେ ଖାଲି ପଡିଥିବା ନର୍ସିଂ ପଦବୀକୁ ପୁରଣ କରିବାକୁ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇ ସେଥିରେ କରୋନା ମହାମାରୀ ସମୟରେ ସେବା ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ନର୍ସିଂଗ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ମାନଙ୍କୁ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଭିତରେ ନିଯୁକ୍ତି ଦେବାକୁ ଦାବି କରିଛନ୍ତି ବିରୋଧୀ ଦଳର ନେତା ପ୍ରଦୀପ୍ତ ନାଏକ । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ନବ କିଶୋର ଦାସଙ୍କୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ପତ୍ର ଲେଖି ସେ ଉପରୋକ୍ତ ଦାବି କରିଛନ୍ତି ।

## ଏସ୍ ମୂରଲୀଧର ହେବେ ଓଡ଼ିଶା ହାଇକୋର୍ଟର ମୁଖ୍ୟ ବିଚାରପତି !

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ/ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୫.୧୨ (ନି.ପ୍ର.): ଓଡ଼ିଶା ହାଇକୋର୍ଟର ମୁଖ୍ୟବିଚାରପତି ହେବେ ଜଷ୍ଟିସ୍ ଏସ୍ .ମୂରଲୀଧର । ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟର ପ୍ରଧାନ ବିଚାରପତିଙ୍କ ଅଧିକାରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ କଲେକ୍ଟିଭ୍ ବୈଠକରେ ଜଷ୍ଟିସ୍ ମୂରଲୀଧରଙ୍କ ନାମ ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଛି । ସେ ଏବେ ପଞ୍ଜାବ ଓ ହରିୟାନା ହାଇକୋର୍ଟରେ ବିଚାରପତି ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଅଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଚେଲୋଜାନା ହାଇକୋର୍ଟର ମୁଖ୍ୟ ବିଚାରପତି ଭାବେ ଜଷ୍ଟିସ୍ ହିମା କୋହଲିଙ୍କ ନାମ ସୁପାରିଶ କରିଛି ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ



କଲେକ୍ଟିଭ୍ ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ ୧୯୮୪ରେ ଚେନ୍ନାଇରେ ଓଲିକାଟି ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ଜଷ୍ଟିସ୍ ମୂରଲୀଧର ।

## ୨ ଦିନିଆ ରିମାଣ୍ଡରେ ଗଲେ ପ୍ରଦୀପ ପାଣିଗ୍ରାହୀ

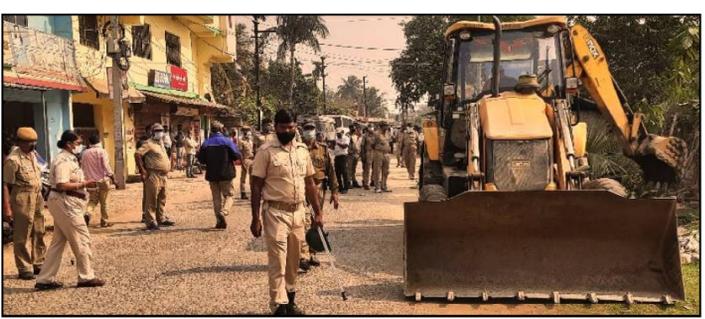


ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ କେଜା କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡିଛି । ଟାଟା କମ୍ପାନୀରେ ତାଙ୍କି କରାଯାଇଥିବା କହି ପ୍ରଦୀପ ଭାବୀ କ୍ଲାମ୍ ଆକାଶ ପାଠକଙ୍କ ସହ ମିଶି ୦୯କେଇ କରିଥିବା ଅଭିଯୋଗ ରହିଛି । ଉଲ୍ଲେଖ୍ୟଯୋଗ୍ୟ ଯେ ଗତ ୪ ତାରିଖ ସନ୍ଧ୍ୟା ବେଳେ ପ୍ରଦୀପଙ୍କୁ କ୍ରାନ୍ତମୁଖୀ ଟାଟା ବାସଭବନରୁ ଭିକ୍ଷା କରିଥିଲା । ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଦମ୍ପା ୪୧୯, ୪୨୦, ୪୨୭, ୪୨୮, ୪୨୯, ୪୨୧, ୧୨୦ ବି, ଆଇଟି ଆକ୍ଟ ୨୦୦୦ର ଦମ୍ପା ୬୬ ବି ଓ ତିରେ ମାମଲା ସ୍ୱତ୍ୱ ହୋଇଥିଲା । ଟାଟା କମ୍ପାନୀରେ ତାଙ୍କି ଯୋଗାଣକାରୀ ମିଥ୍ୟା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଦେଇ ନିର୍ଲକ୍ଷିତ ଆରଏଏଏଏ ଅଧିକାରୀ ଅଭିଯୋଗ ପାଠକଙ୍କ ପୁଅ ଆକାଶ ପାଠକଙ୍କ ନାମରେ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଟଙ୍କା ସଂଗ୍ରହ କରିଥିଲେ ।

୨ ଦିନିଆ କେଜା କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡିଛି । ଟାଟା କମ୍ପାନୀରେ ତାଙ୍କି କରାଯାଇଥିବା କହି ପ୍ରଦୀପ ଭାବୀ କ୍ଲାମ୍ ଆକାଶ ପାଠକଙ୍କ ସହ ମିଶି ୦୯କେଇ କରିଥିବା ଅଭିଯୋଗ ରହିଛି । ଉଲ୍ଲେଖ୍ୟଯୋଗ୍ୟ ଯେ ଗତ ୪ ତାରିଖ ସନ୍ଧ୍ୟା ବେଳେ ପ୍ରଦୀପଙ୍କୁ କ୍ରାନ୍ତମୁଖୀ ଟାଟା ବାସଭବନରୁ ଭିକ୍ଷା କରିଥିଲା । ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଦମ୍ପା ୪୧୯, ୪୨୦, ୪୨୭, ୪୨୮, ୪୨୯, ୧୨୦ ବି, ଆଇଟି ଆକ୍ଟ ୨୦୦୦ର ଦମ୍ପା ୬୬ ବି ଓ ତିରେ ମାମଲା ସ୍ୱତ୍ୱ ହୋଇଥିଲା । ଟାଟା କମ୍ପାନୀରେ ତାଙ୍କି ଯୋଗାଣକାରୀ ମିଥ୍ୟା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଦେଇ ନିର୍ଲକ୍ଷିତ ଆରଏଏଏଏ ଅଧିକାରୀ ଅଭିଯୋଗ ପାଠକଙ୍କ ପୁଅ ଆକାଶ ପାଠକଙ୍କ ନାମରେ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଟଙ୍କା ସଂଗ୍ରହ କରିଥିଲେ ।

## ରେଳ ଓଭର ବ୍ରିଜ୍ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ଜବରଦଖଲ ଉଚ୍ଛେଦ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୧୫.୧୨ (ନି.ପ୍ର.): ବାଲେଶ୍ୱର ସହରର ଅନ୍ତର୍ଗତ ଆ ରେଳ ଫାଟକ ଏଲ.ସି.-୮୦ ଓଭରବ୍ରିଜ୍ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ଜବରଦଖଲ ଉଚ୍ଛେଦ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ରେଳ ଫାଟକଠାରୁ ଉତ୍ତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବୋକାନୀଙ୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବର୍ଗର ବିଭିନ୍ନ କବର ଦଖଲରେ ରହିଥିବା ସରକାରୀ ଜମିକୁ ପୂର୍ବରୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥିଲା । ପୂର୍ବରୁ ହୋଇଥିବା ଘୋଷଣା ଅନୁସାରେ ପୂର୍ବ ବିଭାଗ



ପକ୍ଷରୁ ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ଉଚ୍ଛେଦ କରାଯାଇଛି । ମାଲିଶ୍ୱେତ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ସରକାରୀ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଏହି ଉଚ୍ଛେଦକାରୀ ଅନ୍ୟା ଦାସଙ୍କ ଉଚ୍ଛେଦ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲିଥିଲା । ଉଚ୍ଛେଦ

ଦେଲେ ପୂର୍ବ ବିଭାଗ ନିର୍ବାହୀ ଯନ୍ତ୍ରୀ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ସେଠୀ, ଯନ୍ତ୍ରୀ ନବବର ପ୍ରଧାନ, ଶିଳ୍ପାଞ୍ଚଳ ଆଇଆଇସି ନିନତି ବିଶ୍ୱାଳଙ୍କ ସମେତ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ ଅଧିକାରୀ ବହୁ କର୍ମଚାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଶାନ୍ତି ଶୃଙ୍ଖଳା ପାଇଁ କିଲ୍ଲି ପୋଲିସ୍ ପକ୍ଷରୁ ୨ ପ୍ଲୁଟ୍ଟି ପୋଲିସ୍ ଫୋର୍ସ ମୁତୟନ କରାଯାଇଥିଲା । ରେଳ ଓଭରବ୍ରିଜ୍ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଜମି ଅଧିଗ୍ରହଣ ଶେଷ ହେବା ପରେ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହେବ ବୋଲି ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।



## ହୃଦୟାତ ଓ ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ୍

ହୃଦୟାତ ବା ହାର୍ଟଆଟାକକୁ ଡାକ୍ତରୀ ଭାଷାରେ କରୋନାରୀ ହାର୍ଟ ଡିଜିଜ୍ ନିତ ଆକ୍ରମଣ କରୋନାରୀ ବିଶ୍ଳେଷଣ କୁହାଯାଏ । ଏହି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗର ପ୍ରମୁଖ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ମଧୁମେହ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ଓ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରିଡର ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଧୂମପାନ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦପାନ ଏବଂ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି । ୫୦ ବର୍ଷ ପରେ ପରିବାରରେ କାହାରି ହୃଦୟାତରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲେ ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କଠାରେ ଏହାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଏ । ହୃଦୟାତରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଛାତି ମଝିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା କ୍ରମେ ବେକ, ବାମହାତ, ହାହାଣ ହାତ ପିଠି, ଉପର ପେଟରେ ଅଧିକାଂଶ ଅଧିକ ସମୟ ଚାତ୍ର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଲାଗିରହେ । କେତେକ ଲୋକଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ହାଲକା ହୋଇଯିବା ସହ ଦେହରୁ ପ୍ରବଳ ଝାଳ ବାହାରେ । ନାଡ଼ିର ଗତି ଓ ରକ୍ତଚାପ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଯାଏ । କେତେକଙ୍କର ଛାତିପୋଡ଼ି ବାନ୍ତି ହୁଏ, ପେଟରେ ଏସିଡିଟି ତଥା ଗ୍ୟାସ୍ ହେବା ପରି ଲାଗେ । ଦୀର୍ଘନିଦ୍ରା ପରି ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଲୋକଙ୍କର କୌଣସି ଯନ୍ତ୍ରଣା ନହୋଇ ଦୃବୃଦ୍ଧି ଲାଗେ ପେଟରେ ବାୟୁ ପୁଲ୍ଲୀୟ ବାନ୍ତି ଲାଗେ ଏବଂ ଭୋକ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆଉ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକେ ଘନ ଘନ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତି, ମୃତ୍ୟୁବଦ୍ଧ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ଭଳି ଗୋଟହାତ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯାଏ । ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତର ଦେଖାଇବା ଉଚିତ । ହୃତପିଣ୍ଡ ପାକସ୍ତଳା ଓ ଅନ୍ତନଳା ଭେଗସ ନାମକ ସ୍ୱାୟତ୍ତକାରୀ



ଫ୍ଲୁଇଡ୍ ହୋଇଥିବାବେଳେ ହୃଦୟାତ ସମୟରେ ଏହି ସ୍ୱାୟତ୍ତ ଆନ୍ତରୀକ ହୋଇ ପେଟରୋଗର ଭ୍ରମ ସୃଷ୍ଟି କରେ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡାକ୍ତରମାନେ ବି ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ହୃଦୟରୋଗ ପାଇଁ ରିସ୍କ ଫ୍ୟାକ୍ଟର ଅଛି, ସେମାନେ ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ତୁରନ୍ତ ଉପଚିକିତା ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ । ଲକ୍ଷଣ ବାରିଲେ ଯେଉଁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରକ୍ତ ପତଳା କରିବା ତଥା ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଥିଲେ ତୁରନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଆଣ୍ଟି ଥ୍ରମୋଟିକ୍ ଡିଜିସ୍ଟର ସୁନିଧା ଅଛି, ସେଠାକୁ ତୁରନ୍ତ ଯାଆନ୍ତୁ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଦେବା ଜରୁରୀ । ଏପରି କରିଥିଲେ ପରେ ହୃଦୟାତ ହେଲେ ବି ଏପରି ଅପରାଧନ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏନାହିଁ । ପ୍ରଥମ ହୃଦୟାତ ସମୟରେ ତୁରନ୍ତ ହେଉଥିବା ଆକ୍ରମଣ ୩୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୧୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ୭୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ିବା ୪୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ିବା ୪୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ିବା ହୋଇ ଲୁଚି ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ । ପୂର୍ବରୁ ହୃଦୟାତ ହୋଇଥିବା ମଧୁମେହରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୋଇଥିବା ମହିଳା, ପୁଅଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ କାଲେଷ୍ଟେରଲ ଅଧିକ ଦୂର୍ବଳ ଲାଗିଲେ ତୁରନ୍ତ ଉଚିତ କରାଯିବ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

## ଦ୍ୱାରା ସହରରୁ ଭୂତ ସହର



ଏକ ସମୟରେ ଜନବହୁଳ ଥିଲା ଆଫ୍ରିକାର ଦେଶ ନାମିବିୟାର ଏହିମୃତ ସହର । କିନ୍ତୁ ଆଜି ମଣିଷ ପରିବର୍ତ୍ତେ 'ଭୂତ' ବିରାଜମାନ କରୁଛନ୍ତି ଏହି ସହରରେ ଯାହାର ନାଁ କୋଲମ୍ୟାନ୍ସ୍କପ୍ । ୧୯୦୮ ମସିହାରେ ଭୂତବିଶ୍ୱାସ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ନାମକ ଜଣେ ଜର୍ମାନ ବ୍ୟକ୍ତି ରେଲୱେ ଟ୍ରାକ୍ ପରିଷ୍କାର କରୁଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ତାଙ୍କ ଆଖିରେ ପଡ଼ିଥିଲା ପଥରର ଭଳି ତକମକିଆ ଏକ ବସ୍ତୁ ଯାହା ଥିଲା ଏକ ହାତୀ ଖଣ୍ଡ । ସେହି ସମୟରେ ସେତେଟା ପରିଚିତ ନଥିଲା କୋଲମ୍ୟାନ୍ସ୍କପ୍ । କିନ୍ତୁ ସେହି ଅଞ୍ଚଳରେ ହାତୀର ସମ୍ପାଦନା ଚାହାନ୍ତି ବିଖ୍ୟାତ କରିଦେଲା ଏହି ସହରକୁ । ଏହାର ୩-୪ ବର୍ଷ ପରେ ଜର୍ମାନମାନେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ସହରଟିକୁ ନିଷିଦ୍ଧ ଘୋଷଣା କରିଦେଲେ । ନିଜ ଅଞ୍ଚଳ ଛାଡ଼ି ସ୍ୱାମୀୟ ବାସିନ୍ଦାମାନେ ତୁର ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଗଲେ । ଲୋକଙ୍କ ଆଖି ଆଡୁଆଳରେ ଥିବା କୋଲମ୍ୟାନ୍ସ୍କପ୍ କ୍ରମେ ଲୋକପ୍ରିୟ ମୃତ ସହରରେ ପରିଣତ ହେବାକୁ ଲାଗିଲା । ମାତ୍ର କୋଲମ୍ୟାନ୍ସ୍କପ୍ରେ ଏହି ସୁଦୂର ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହେଲା ନାହିଁ । ଧୀରେଧୀରେ ସେଠାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହାତୀ ପରିମାଣ କମିବାକୁ ଲାଗିଲା । ୧୯୨୮ ମସିହା ବେଳକୁ ଲୋକମାନେ କୋଲମ୍ୟାନ୍ସ୍କପ୍ରେ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଉଚିତାସିଦ୍ଧି ଅନୁସାରେ ୧୯୫୬ ମସିହା ବେଳକୁ କୋଲମ୍ୟାନ୍ସ୍କପ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ପରିତ୍ୟକ୍ତ ସହରରେ ପରିଣତ ହୋଇଗଲା । କ୍ୟାସିନୋ, ସ୍କୁଲ, କାରଖାନା ସବୁ କିଛି ନିଷ୍ପତ୍ତ ହେବାକୁ ଲାଗିଲା । କ୍ରମେ ସେଠାରେ ଅନ୍ଧାର ଘନେଇ ଆସିଲା । ନିଃସଙ୍ଗ ସହରଟିକୁ ଗ୍ରାସ କରିନେଲା ବାଲି ଡେଇଁ । ଏବେ ଏହି ସହର ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଧୃତ ।

## ଚିକିତ୍ସାର କାର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସ୍ୱାର୍ଥଯୋନ !

ବୈଜ୍ଞାନିକ ଜୀବନରେ ସ୍ୱାର୍ଥ ଯୋନର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଏହା ଆମ ଜୀବନର ଏକ ଅଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପାଲଟିଯାଇଛି । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଦେଖା ଯାଉଛି ଯେଉଁମାନେ ସବୁବେଳେ ଏକୃତିଆ ରହିଥାନ୍ତି ସେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଚିକିତ୍ସାଗ୍ରସ୍ତ ଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଚିକିତ୍ସାଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ଏହା ଏକମାତ୍ର କାରଣ ହୋଇନଥାଏ । ମୋବାଇଲର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଲୋକ ଚିକିତ୍ସାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ଯାହା ଏକ ଗବେଷଣାକୁ ଜଣା ଯାଇଛି । ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ସହ ସଂପର୍କ କରିଥାନ୍ତି ସେମାନେ ହିଁ ସ୍ୱାର୍ଥଯୋନର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଇଛି । ଉଦାସଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଉଦାସରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଫୋନରେ ଚାଟି, ଭିଡିଓ ଦେଖନ୍ତି ଓ ଗେମ ଖେଳିଥାନ୍ତି, ଫଳରେ ସେମାନେ ସ୍ୱାର୍ଥ ଯୋନର ଅଧିକ ନିକଟତର ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଏଭଳି କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ରାତିରେ ନିଦ ନହେବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ହୃଦ ଜନିତ ରୋଗର ସମ୍ଭାବନା ଉପୁଜିଥାଏ ।



## ଶାଢ଼ି ପିନ୍ଧିବା ସମୟରେ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏହି ଭୁଲ

ଏପରି କେହି ନାରୀ ନାହାଁନ୍ତି ଯାହାକୁ ଶାଢ଼ି ପିନ୍ଧିବାକୁ ଭଲ ନ ଲାଗେ । ଶାଢ଼ି ଏପରି ଏକ ପରିଧାନ ଯାହା ଆଜି ଖାଇଲ କ୍ଷେମେଷ୍ଟ ହୋଇ ସାରିଲାଣି । ବଳିଭଦ୍ର ହେଉ ବା ଚଳିଭଦ୍ର ହେଉ ନାମୀ ଦାମୀ ଅଭିନେତ୍ରୀମାନେ ପ୍ରାୟ ବହୁ ସମୟରେ ଶାଢ଼ି ପିନ୍ଧିଥାନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣ ବି ଶାଢ଼ି ପିନ୍ଧିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ତେବେ ନିଶ୍ଚିତଭାବେ ଏହା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

**ଶାଢ଼ି ପିନ୍ଧିବାର ଉପାୟ:-** ଅନେକ ମହିଳା ଅଧିକ ଉଚ୍ଚାକ୍ଷୟ ଅଧିକ ତଳକୁ ଶାଢ଼ି ପିନ୍ଧିଥାନ୍ତି । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଲେଗ୍ ଲେଗ୍ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଶାଢ଼ି ସହିତ ସଠିକ୍ ସ୍ୱାଭାବ ଓ ସାୟା ମଧ୍ୟ ଚୟନ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ସାୟା ଅଧିକ ଲମ୍ବା କିମ୍ବା ଅଧିକ ଛୋଟ ହୋଇ ନଥିବା ଦରକାର । ଏହା ଅଧିକ ଲମ୍ବା ହୋଇଥିଲେ ଶାଢ଼ିର ବାହାରକୁ ଦେଖାଯିବ । ଯଦି ଏହା ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଶାଢ଼ିର କୁଣ୍ଡଳ ଠିକ୍ରେ ରହିବ ନାହିଁ । ଯଦି ଶାଢ଼ି ନେଟ କିମ୍ବା ବ୍ରାଡୁପେରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ସାୟା ପିନ୍ଧିବା ଉପରେ ଠିକ୍ରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦରକାର । ଶାଢ଼ି ସହିତ ମ୍ୟାଟି କଲର ସାୟା ପିନ୍ଧିବା ଦରକାର ।

**ଶାଢ଼ିରେ ସଠିକ୍ କୁଣ୍ଡଳ କରିବା :-** ଶାଢ଼ିରେ ସଠିକ୍ ପୂର୍ବ ସ୍ତର ସୁନ୍ଦର ଲାଗିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ପୂର୍ବ ଶାଢ଼ି ପିନ୍ଧିବାକୁ ଖରାପ ମଧ୍ୟ କରିପାରେ । ଅନେକ ମହିଳା ଶାଢ଼ିରେ ଅଧିକ ପୂର୍ବ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଗୋଟିଏ ଶାଢ଼ିରେ ୬ ରୁ ୭ ଟି ପୂର୍ବ ରହିବା ଦରକାର ।



## ଠିଆହୋଇ ଖାଇଲେ ସ୍ୱାଦ ଗୁଡ଼ି ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଯାଏ

ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି, ଠିଆ ହୋଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଓ ସ୍ୱାଦ ଗୁଡ଼ି ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଯାଏ । 'କଂକୁମର ରିସର୍ଚ୍ଚ' ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରୁ ସାମାନ୍ୟତା, ବ୍ୟକ୍ତି ଶରୀରର ମୁଦ୍ରା ସ୍ୱାଦ ଧାରଣା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ଏବଂ ତତାଣରେ ବସି ଖାଇବା ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭଲଭାବେ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ଗବେଷକମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ଭେଷ୍ଟିକୁଲାର ସେନ୍ସର ଉପରେ ଯୋଗ୍ୟ କରିଥିଲେ, ଯାହା ଶରୀରର ଭାରସାମ୍ୟ, ମୁଦ୍ରା ଉପରେ ଆଧାରିତ । ଏହା ସ୍ୱାଦକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ସ୍ୱାଦ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ମା ବାପା ପିଲାକୁ ବିଭିନ୍ନ ମୁଦ୍ରାରେ ଚିତ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବା ଔଷଧ ସ୍ୱୀଆଇଥାନ୍ତି । ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ, ଏହା ସ୍ୱାଦ ମାଧ୍ୟମରେ ଶକ୍ତି ଯୋଗୁ ଶରୀରର ନିମ୍ନ ଭାରକୁ ରକ୍ତ ଠେଲି ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ହୃତସ୍ପନ୍ଦନ ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଏବଂ ଶରୀରର ଶୀତଳ ରକ୍ତ ଫେରିଆସେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଦ୍ୱାରା ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବା କୋର୍ଟିସୋଲ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

## ଐତିହାସିକ ଅଜ୍ଞାନ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ସ୍ତରାଞ୍ଚ ଆମେରିକା ଅନ୍ତର୍ଗତ ନେଭାଡା ଉତ୍ତମ ପଦ୍ଧତି ଅଞ୍ଚଳରେ ରହିଛି ଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରାଚୀନ ଅଜ୍ଞାନ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଭାବେ । ଯଦିଓ ସେଠାରେ ଆଜି ଅଜ୍ଞାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇନାହିଁ, ତେବେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମଜଲୁତ ଥିବାରୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନିରହିଛି । କେହି ଇଚ୍ଛା କଲେ ସେଠାରେ ଏବେ ବି କାଠ ପୋଡ଼ି ଅଜ୍ଞାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରିବେ । ୧୮୭୬ରୁ ୧୮୭୯ ମଧ୍ୟରେ ଚମାସଂସ୍କୃତ ନାମକ ସ୍ଥାନୀୟ ଉଦ୍ୟୋଗୀ ବ୍ୟବସାୟୀ ସେଗୁଡ଼ିକ ତିଆରି କରାଇଥିଲେ । ସେହି ଅଞ୍ଚଳରେ ପ୍ରଚୁର ଦେଖାଯାଉଥିବା ଲୁନିପର ଏବଂ ପାଇନ ଗଛର ଚାଳ, ଗଣ୍ଡି ସ୍ତର ଅନୁକ୍ରମରେ ପୋଡ଼ାଯାଇ, ଅଜ୍ଞାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଥିଲା । ଖ୍ରୀଷ୍ଟ ଶତାବ୍ଦୀରୁ ଶାଢ଼ି ଚାଳକୋଇ ଓଭେନ' ଭାବେ ନାମିତ ହୋଇଥିଲା । ଡିଂଖ ଶତାବ୍ଦୀର ପ୍ରଥମ ଭାଗ ପରେ ଭାଟି କଳିକା ବନ୍ଦ ହୋଇଥିଲା କ୍ରମେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଆଶ୍ରୟ ସୁଦ୍ଧା ପାଲଟିଥିଲା ରାଜପଥରେ ରାହାକାନ୍ଦି କରୁଥିବା ଚୋର-ଖଣ୍ଡ ବି ସେଠାରେ ଆଡ଼ା ଜମାଉଥିଲେ । ୧୯୫୭ରେ ଜାତୀୟ ଐତିହ୍ୟ ମାନ୍ୟତା ପାଇବା ପରଠାରୁ 'ଘାଟ ଚାଳକୋଇ ଓଭେନ' ଗୁଡ଼ିକ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଆକର୍ଷଣ ସୁଦ୍ଧା ପାଲଟିଛି । ଏବେ ସେଠାରେ ଅକ୍ଷତ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛି ମୋଟ ଛଅଟି ଭାଟି । ପ୍ରତ୍ୟେକଟିର ଉଚ୍ଚତା ତିନିଶ ଫୁଟ । ଭିତ୍ତିର ବ୍ୟାସ ସତେଇଶ ଫୁଟ । ପଥର କାନ୍ଥର ମୋଟେଇ ଚୋଡ଼ିଏ ଇଞ୍ଚ । ଭାଟିଗୁଡ଼ିକ ତାଲୁକାବାସୀଙ୍କ ଛଅଫୁଟ ଲମ୍ବର ଗଦେ କାଠ, ଆକରେ ସଜାଯାଇ, ପୋଡ଼ାଯାଇଥିଲା ସେଗୁଡ଼ିକ ତେଜ ଦିନରେ ଅଜ୍ଞାନରେ ପରିଣତ ହେଉଥିଲା ।

## ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ ସତେଜନତା



କୃମି, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, କାଶ ଥଣ୍ଡା କିମ୍ବା ପେଟ ସମସ୍ୟା ଯେ କୌଣସି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁପାଦାନକୁ କେତେକ ତଥ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ହୋଇଛି ।

ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବେ, ଏନେଇ ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ମିଠା ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ । ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ଥିବାବେଳେ ଅଧିକ ମିଠା ଖାଇଲେ ତାହା ବିଷ କ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହା ସହ ମିଠା ଖାଇଲେ ଅଧିକ ଛୁତ୍ତ ଲାଗୁଥିବାର ପରୀକ୍ଷାକୁ ପ୍ରକାଶ । ମୃତ୍ୟୁପୀନାୟକ ମଧ୍ୟ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ତତ୍ତ୍ୱ ମିଶିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଶରୀର ଅଧିକ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ ଅନୁ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଦୂରରେ ରହନ୍ତୁ । ଏହା କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାନି ହେଉଥିବାର ପ୍ରକାଶ ।









