

ସା ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ.....

ଧ୍ଵନି ପ୍ରତିଧ୍ଵନି

The Dhvani Pratidhwani

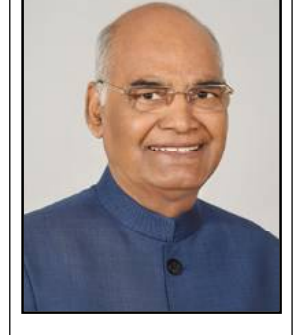
website : www.dhwanipratidhwani.net
email: pratidhwani.dhwani@gmail.com

ଅପେକ୍ଷାର ଅବସାନ ଘଟାଇ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ନୃଆଦର୍ଶ ସଂଖ୍ୟା

ସ୍ଵାଗତ୍ଵିକା

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

ଓଡ଼ିଶା ଆସିବେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି । ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୧, ୨୨ରେ ୨ ଦିନିଆ ଓଡ଼ିଶା ଗସ୍ତର ରହିଛି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ



ଭୁବନେଶ୍ଵର, ୧୬/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶା ଆସିବେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ରାମନାଥ କୋବିନ୍ଦ । ଆସନ୍ତା ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୧ ଏବଂ ୨୨ ତାରିଖରେ ୨ ଦିନିଆ ଓଡ଼ିଶା ଗସ୍ତରେ ଆସିବେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି । ଗସ୍ତ ସମୟରେ ରାଜରକେଳାରେ ଆରମ୍ଭ ହେବ ପରିଚାଳିତ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଲେନରାଲ ହସ୍ପିଟାଲର ଉଦଘାଟନ କରିବେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି । ତେବେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ଓଡ଼ିଶା ଗସ୍ତ ପୂର୍ବରୁ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ରାମନାଥ କୋବିନ୍ଦଙ୍କ ସହ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଭବନରେ ଶ୍ରୀମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହିତ ସମୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି । ସମୀକ୍ଷା ସମୟରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କୁ 'ଗାମୁଛା' ଭେଟି ଦେଇଛନ୍ତି ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ । ଅନୁଗୁଳ ଆଠମଲ୍ଲିକର ଜଣେ ଦଳିତ କାରିଗର ନିର୍ମିତ ଗାମୁଛା ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କୁ ଭେଟି ଦେଇଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ।

ପିପିଲି ଉପ-ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ବାଜିଲା ବିଗୁଲ

- ଏପ୍ରିଲ ୧୭ରେ ପଡ଼ିବ ଭୋଟ, ମେ' ୨ରେ ଫଳାଫଳ
- ପ୍ରାର୍ଥୀ ଖୋଜିବା ପାଇଁ ତିନି ପ୍ରମୁଖ ଦଳର କସରତ

ଭୁବନେଶ୍ଵର, ୧୬/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ଯେଉଁ ତାରିଖକୁ ତିନି ପ୍ରମୁଖ ରାଜନୈତିକ ଦଳ ଅନେଇ ଦେଇଥିଲେ ସେହି ତାରିଖ ଘୋଷଣା ହୋଇଛି । ଏପ୍ରିଲ ୧୭ ତାରିଖରେ ହେବ ପିପିଲି ଉପ-ନିର୍ବାଚନ । ଏନେଇ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୩ ତାରିଖରେ ବିଜୁ ପ୍ରକାଶ ପାଇବ । ମାମାଙ୍କନ ଦାଖଲର ଶେଷ ତାରିଖ ରହିଛି ମାର୍ଚ୍ଚ ୩୦ ତାରିଖ । ମାର୍ଚ୍ଚ ୩୧ ତାରିଖରେ ପ୍ରାର୍ଥୀପତ୍ର ଯାଚ ହେବ । ପ୍ରାର୍ଥୀପତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟାହାରର ସମୟ ସାମା ହେଲା

ଏପ୍ରିଲ ୩ ତାରିଖ । ଏପ୍ରିଲ ୧୭ ତାରିଖରେ ଭୋଟ ହେବ । ମେ ୨ ତାରିଖରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇବ ଫଳାଫଳ । ପିପିଲି ବିଧାନସଭା ପ୍ରଦାପ ମହାନ୍ତଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ୪ ତାରିଖରେ ଦେହାନ୍ତ ପରେ ସେହିଦିନ ଠାରୁ ଖାଲି ରହିଥିଲା ଏହି ଆସନ । ଉପ-ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ରାଜନୈତିକ ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଥିଲା ଅଳ୍ପକାଳ । ବିଜେଡିର ବରିଷ୍ଠ ନେତା ପ୍ରତାପ ଦେବଙ୍କୁ ପିପିଲି ଉପ-ନିର୍ବାଚନ ଦାୟିତ୍ଵ

ଦିଆଯାଇଥିବା ବେଳେ ବିଜେପି ରାଜ୍ୟ ପ୍ରଭାତୀ ପୁରନ୍ଦେଶ୍ଵରୀ ଯନ ଯନ ବୈଠକ କରି ରଣନୀତି ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଲାଗିପଡ଼ିଛନ୍ତି । ସେପଟେ କଂଗ୍ରେସ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବୈଠକ କରି ଦଳର ତୁଙ୍ଗ ନେତାଙ୍କ ସହିତ ବିଚାର ବିମର୍ଶ କାରି ରଖିଛି । ଛାତ୍ର ଜୀବନରୁ ରାଜନୀତି ଆରମ୍ଭ କରିଥିବା ପ୍ରଦାପ ମହାନ୍ତ ଆସନ ପ୍ରଦାପ ମହାନ୍ତଙ୍କ ପରିବାରର କଣେ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଚିକେଟ ଦେଇପାରେ ।

ଦାୟିତ୍ଵରେ ରହିଥିଲେ । ଜନତା ପାର୍ଟିକୁ ଅଧିକ ଜନତା ଦଳକୁ ଅଧିକ ଏବଂ ବିଜୁ ଜନତା ଦଳକୁ ଅଧିକ ବିଧାନସଭା ରହିଥିବା ବେଳେ ଗୋଟିଏ ଥର ପରାଜୟର ସାମନା କରିଥିଲେ । ଏବେ ସମସ୍ତଙ୍କ ନଜର ଅଟକିଛି ଏହି ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀର ଚିକେଟ କିଏ ପାଇବ । ଅନୁମାନ କରାଯାଉଛି ବିଜେଡି ପ୍ରଦାପ ମହାନ୍ତଙ୍କ ପରିବାରର କଣେ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଚିକେଟ ଦେଇପାରେ ।

ସିଏସ୍‌ଆଇ ଅନ୍ ଫ୍ୟୁଏଲ ଏବଂ ଲୁବ୍ରିକାଣ୍ଟରେ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଉଦ୍‌ଘୋଷଣା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ/ଭୁବନେଶ୍ଵର, ୧୬/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ନୂଆଦିଲ୍ଲୀଠାରେ ଆୟୋଜିତ ଦ୍ଵାଦଶମ ଅନ୍ ଫ୍ୟୁଏଲ ଏବଂ ଲୁବ୍ରିକାଣ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ । ଏହି ଅବସରରେ ସେ କହିଛନ୍ତି, ଦେଶରେ ସାମାଜିକ ଓ ଆର୍ଥିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଦୂରାନ୍ତ କରିବାରେ ଉର୍ଦ୍ଧା ବଡ଼ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଭବିଷ୍ୟତ ସ୍ଵାସ୍ଥୀ ଉର୍ଦ୍ଧାରେ ଭାରତର ଯାତ୍ରା ଉପରେ ମତ ଦେଇ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି ଯେ ତେଜ ଏବଂ ଗ୍ୟାସ୍ କ୍ଷେତ୍ରରେ



ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ଭେଟିବା ପାଇଁ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ଭେଟି ଦେଇଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ।

କରିବ । ଉର୍ଦ୍ଧା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଣାୟତ୍ଵକୁ ସଂଘର ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରି ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି ଯେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଉତ୍କଳା ଯୋଜନା, ଉତ୍କଳା ଚଳାଣି, ବିଭିଜି, ବାୟୋଟିକେଲ, ବୋଇଲାରୁ ସିନଗ୍ୟାସ ଏବଂ ଏଲଏନଜିକୁ ପରିବହନ ଉତ୍କଳ ଭାବରେ ପ୍ରଚାରପ୍ରସାର କରାଯାଉଛି । ନୀତିଗତ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଶ୍ଵେତ ପୂର୍ଣ୍ଣିମାବେଶ ଯୋଜନା, ଭବିଷ୍ୟତକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟର ସ୍ଵପ୍ନ ତଥା କ୍ରିୟାନ୍ୱୟନ ରଣନୀତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ଦିଗରେ ଅନେକ ସମ୍ଭାବନା ଦୃଷ୍ଟ ହେଉଛି ।

ଶାସକ-ବିରୋଧୀ ନାରାବାଜି ଓ ହୋ-ହଲ୍ଲୁ ଭିତରେ ବିଧାନସଭା ଅଟଳ

୪ ଦିନ ହେଲା, ବିଧାନସଭା କ୍ଷମା ଦାବିରେ ଅତି ବସିଛି ବିଜେଡି, ମଣ୍ଡି ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ନେଇ ବିରୋଧୀଙ୍କ ହଜାମା

ଭୁବନେଶ୍ଵର, ୧୬/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ବିଧାନସଭା ଲାଗାତାର ତତୁର୍ଥ ଦିନ ପାଇଁ ଅଟଳ । ଶାସକ- ବିରୋଧୀଙ୍କ ମୁହାଁମୁହିଁ ସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରସଙ୍ଗ ପଛକୁ ଠେଲିହୋଇଯାଇଛି । ଗୃହକୁ ସ୍ଵାଭାବିକ କରିବାକୁ ବାଟଦର୍ଶିତ ସର୍ବଦଳୀୟ ବୈଠକରେ କୌଣସି ନିଷ୍ପତ୍ତି ବାହାରିପାରିନାହିଁ । ବୈଠକକୁ ଅଧାରୁ ଓହରି ଆସିଛି କଂଗ୍ରେସ । ମଣ୍ଡି ସମସ୍ୟା ନେଇ ବିରୋଧୀ ଗୃହରେ ହଜଗୋଳ କରୁଥିବାବେଳେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଉଦ୍ୟମ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସୁଦାସ ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କ କ୍ଷମା ଦାବିରେ ଗୃହକୁ ଅଟଳ କରିଛି ବିଜେଡି । ଆଉ ଏହାରି ମଧ୍ୟରେ କୁଟିଆରେ ମଣ୍ଡିର ଅସଲ ଚିତ୍ର ପରଖିଛି



କନକ ନ୍ୟୁଜ । ମଣ୍ଡିରେ ହଜାର ହଜାର ଧାନ ବସ୍ତା ପଡ଼ିରହିଥିବାରୁ ସମସ୍ୟା ଜଟିଳ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ବିଧାନସଭା ପ୍ରଶ୍ନକାଳର ଏ ହେଉଛି ୪ ଦିନର ଚିତ୍ର । ଆଉ ଏହି ୪ଦିନ ପ୍ରଶ୍ନକାଳରେ ସମାନ ଚିତ୍ର । ଗୃହର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ବିଜେଡି-କଂଗ୍ରେସର ହଜଗୋଳ ସହ ଶାସକ ଦଳର ନାରାବାଜି । ଆଉ ଏହାରି ମଧ୍ୟରେ

୨୪ ଘଂଟାରେ ଆଉ ୬୫ କରୋନା ପଜିଟିଭ୍

ଭୁବନେଶ୍ଵର, ୧୬/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ଗତ ୨୪ ଘଂଟା ମଧ୍ୟରେ ରାଜ୍ୟରେ ପୁଣି ୬୫ ଜଣ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତ ଚିହ୍ନ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୩୭ ଜଣ ସଂଗ୍ରୋଧ କେନ୍ଦ୍ରରୁ ଓ ୨୮ ଜଣ ସ୍ଥାନୀୟ ସଂକ୍ରମିତ ରହିଛନ୍ତି । ନୂଆ ସଂକ୍ରମିତଙ୍କୁ ମିଶାଇ ରାଜ୍ୟରେ ସମୁଦାୟ

ସଂକ୍ରମିତ ସଂଖ୍ୟା ୩ ଲକ୍ଷ ୩୮ ହଜାର ୩୨୩ରେ ପହଂଚିଛି । ସେହିପରି ୩ ଲକ୍ଷ ୩୫ ହଜାର ୭୩୦ ଜଣ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଯାଉଥିବା ବେଳେ ଏବେ ବି ୬୨୨ ଜଣ ସକ୍ରିୟ ସଂକ୍ରମିତ ଅଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟ ସୂଚନା ଓ ଲୋକସମ୍ପର୍କ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଏହି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ଚିହ୍ନ

ବଳରାମଗଡ଼ି ଗୁଳିକାଣ୍ଡ ମାମଲାରେ ୨ ଅଟଳ ଅପରାଧୀ ଖୁବଶୀଘ୍ର ଗିରଫ ହେବେ: ଏସ୍‌ପି

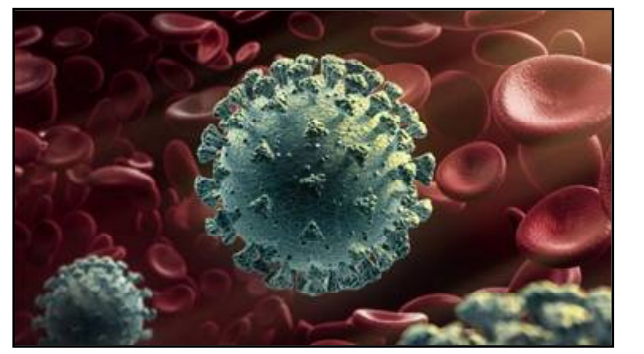
ବାଲେଶ୍ଵର, ୧୬/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ଵରରେ ଆଇନ ଶୁଖିଲା ପରିସ୍ଥିତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ପ୍ରଶାସନର ଅପରାଧଗଡ଼ାକୁ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ମହଲରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିଥିବା ବେଳେ ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଶେଖର ମିଶ୍ର ବଳରାମଗଡ଼ି ଗୁଳିକାଣ୍ଡରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ତ ଅପରାଧୀଙ୍କୁ ଖୁବଶୀଘ୍ର ଧରାଯିବ ବୋଲି ଆଶ୍ଵାସ ଦେଇଛନ୍ତି । ଗୁଳିକାଣ୍ଡରେ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ସହଯୋଗରେ ଦୁଇ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅଟଳ ରଖାଯାଇଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରୁ ବନ୍ଧୁକ ଓ ଗୁଳି ମିଳିଛି ବୋଲି ଶ୍ରୀ ମିଶ୍ର

ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ତେବେ ଏସ୍‌ପି ଅଟଳଥିବା ଦୁଇ ଜଣଙ୍କ ପରିଚୟ ଦେଇ ନଥିଲେ । ଅଟଳ ଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ମୃତ ବିଜୟ ପ୍ରଧାନଙ୍କର କିଛି ଦିନ ପୂର୍ବେ ଗଣଗୋଳ ହୋଇଥିଲା । ଏହାକୁ ନେଇ ଏହି ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ ହୋଇଥିବା ପାଇରେ ବୋଲି ପ୍ରାଥମିକ ତଦନ୍ତରୁ ଜଣାପଡ଼ିଥିବା ଏସ୍‌ପି ଶ୍ରୀ ମିଶ୍ର କହିଛନ୍ତି । ଏ ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ ସହ ସମସ୍ତ ଅପରାଧୀଙ୍କୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଡିଏସ୍‌ପି ରାମାକର ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ଵରେ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଟିମ ଗଠନ କରାଯାଇଛି । ସେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ

ବାଲେଶ୍ଵର ସହରର ସଞ୍ଜୟ ହାଇସ୍କୁଲରେ ହୋଇଥିବା ଗୁଳିକାଣ୍ଡ ଓ ବଳରାମଗଡ଼ି ଗୁଳିକାଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ଆଇନ ଶୁଖିଲାକୁ ନେଇ କୌଣସି ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ନାହିଁ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ମିଶ୍ର କହିଥିଲେ । ପ୍ରଥମ ଗୁଳିକାଣ୍ଡ ପରସ୍ପର ବିବାଦରୁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ବଳରାମଗଡ଼ି ଘଟଣା ସଂଗଠିତ ଅପରାଧୀଙ୍କ ଘଟଣା ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ଜିଲାର ଆଇନ ଶୁଖିଲା ପରି ସ୍ଥିତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣଧୀନ ଥିବା ବେଳେ ଅପରାଧୀଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ ପୁଲିସ୍ ତାଣ୍ଡ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଛି ବୋଲି ଏସ୍‌ପି ଶ୍ରୀ ମିଶ୍ର କହିଥିଲେ ।

କରୋନାର ନୂଆ ନୂଆ ରୂପକୁ ନେଇ ସତର୍କ କଲେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର

ଭୁବନେଶ୍ଵର, ୧୬/୦୩ (ନି.ପ୍ର): କରୋନାର ନୂଆ ରୂପ ଚିନ୍ତା ବଦାଉଥିବା ବେଳେ ଓଡ଼ିଶାରେ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଆଗ୍ରା ସତର୍କତାମୂଳକ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛନ୍ତି ରାଜ୍ୟ ସରକାର । ଯଦିଓ ଆମ ରାଜ୍ୟରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଛି, ତଥାପି ସତର୍କ ନହେଲେ ପରିସ୍ଥିତି ବିଗିଡି ଯିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ନୂଆ ଗାଳତ୍ୟାଚରଣ କାରି କରାଯାଇଛି । ଏହାରି ଭିତରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଚିକାକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଦୂରାନ୍ତ କରାଯାଇଛି । ରାଜ୍ୟରେ



ମୋଟ ୧୨ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଡୋଜ ଟିକା ଦିଆଯାଇଥିବା ବେଳେ କେତେ ପ୍ରତିଶତ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ହୋଇଛି ତା ଉପରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ନଜର ରହିଛି । ବେଳ ଆଉ ଆଉ ସାବଧାନ ନହେଲେ, କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ କେଉଁ ଭଳି ସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ, ଏକଥା ଆମେ ସମସ୍ତେ ଅନୁଭବ

କରିଛନ୍ତି । ଆଉ ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ କରୋନାର ନୂଆ ନୂଆ ରୂପ ଏବଂ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, ସମେତ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ବହୁଥିବା ସଂକ୍ରମଣ ପୁଣି ଥରେ କରୋନାକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିଛି । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ନୂଆ ଗାଳତ୍ୟାଚରଣ କାରି ହୋଇଛି । ଏଥିରେ କୁହାଯାଇଛି- କି ପ୍ରକାର ସତର୍କତା ଗ୍ରହଣ କରିବା? ମୌଳିକ କୋଭିଡ ନିରୋଧୀ ଆଚରଣ ଗ୍ରହଣ କରିବା, ହାତ ଧୋଇବା, ଠିକ ଭାବେ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ।

ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ଖଣି ମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ମଲ୍ଲିକଙ୍କ ଚିଠି

ଭୁବନେଶ୍ଵର, ୧୬/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ଵରରେ ଆଇନ ଶୁଖିଲା ପରିସ୍ଥିତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ପ୍ରଶାସନର ଅପରାଧଗଡ଼ାକୁ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ମହଲରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିଥିବା ବେଳେ ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଶେଖର ମିଶ୍ର ବଳରାମଗଡ଼ି ଗୁଳିକାଣ୍ଡରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ତ ଅପରାଧୀଙ୍କୁ ଖୁବଶୀଘ୍ର ଧରାଯିବ ବୋଲି ଆଶ୍ଵାସ ଦେଇଛନ୍ତି । ଗୁଳିକାଣ୍ଡରେ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ସହଯୋଗରେ ଦୁଇ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅଟଳ ରଖାଯାଇଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରୁ ବନ୍ଧୁକ ଓ ଗୁଳି ମିଳିଛି ବୋଲି ଶ୍ରୀ ମିଶ୍ର

କରାଯାଇଥିବାବେଳେ ମେଡିକାଲ କେଲକ କରାଯାଇଥିବା ବର୍ଣ୍ଣାରେ କେନ୍ଦ୍ର ପେଡ୍ରୋଲିୟମ ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖିଛନ୍ତି ରାଜ୍ୟ

ଖଣି ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ମଲ୍ଲିକ । ମନ୍ତ୍ରୀ ଚାକ ଚିଠିରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି ଯେ ଗତ ୨୦୧୫, ଏପ୍ରିଲ ୨ ତାରିଖରେ

ଆଜିଠୁ ଜେଇଇ ମେନ୍-୨, ଓଡ଼ିଶାର ୧୭ଟି ସହରରେ ହେଉଛି ପରୀକ୍ଷା

ଭୁବନେଶ୍ଵର, ୧୬/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ଇଂଲିଶିୟର ଫାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ନାମଲେଖା ପାଇଁ ଆଜିଠୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ଜେଇଇ ମେନ୍-୨ । ଦେଶର ୩୩୧ଟି ସହରରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଉଛି । ଏହା ୧୮ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଟି ସିଟିରେ ହେବ ପରୀକ୍ଷା । ସକାଳ ୯ଟାରୁ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ୧୨ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଥମ ସିଟି ଏବଂ ଅପରାହ୍ନ ୩ଟାରୁ ସଂଧ୍ୟା ୬ଟା ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ଵିତୀୟ ସିଟି ପରୀକ୍ଷା ହେବ । ଓଡ଼ିଶାର ୧୭ଟି ସହରରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଉଛି । ଭୁବନେଶ୍ଵର, କଟକ, ବାଲେଶ୍ଵର, ବ୍ରହ୍ମପୁର,



ବାଲେଶ୍ଵର, ସମ୍ବଲପୁର, ପୁରୀ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ସହରରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଉଛି । ରାଜ୍ୟର ପ୍ରାୟ ୩୦ ହଜାର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ପରୀକ୍ଷା ଦେଉଛନ୍ତି । ପରୀକ୍ଷା ବେଳେ କରୋନା ଗାଢ଼ ଲାଇଫ ମାରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ରହିଛି । ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ସହ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ କୁହାଯାଇଛି । ଓଡ଼ିଆ ଓ ହିନ୍ଦୀ ସମେତ ୯ଟି ଆଞ୍ଚଳିକ ଭାଷାରେ ପରୀକ୍ଷା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଉଛି ।

ଗୁଜୁରାଟର ୪ ସହରରେ ଜାରି ହେଲା ନାଇଟ୍ କର୍ଫ୍ୟୁ

ଗୁଜୁରାଟ, ୧୬/୦୩ : କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ଗୁଜୁରାଟରେ ଉଦ୍‌ବେଗଜନକ ଭାବେ ବଢିଥିବା ବେଳେ ରାଜ୍ୟର ୪ଟି ସହରରେ ନାଇଟ୍ କର୍ଫ୍ୟୁ ଜାରି କରିଛି ପ୍ରଶାସନ । ଗୁଜୁରାଟର ସୁରଟ, ରାଜକୋଟ, ଅହମ୍ମଦାବାଦ, ବଡୋଦରାରେ ମହାନଗର ନିଗମ ନାଇଟ୍ କର୍ଫ୍ୟୁ ଜାରି କରିଛି । ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୭ ତାରିଖରୁ ୩୧ ତାରିଖ ଯାଏଁ ଏହି ୪ଟି ସହରରେ ରାତି ୧୦ଟାରୁ ସକାଳ ୬ଟା ଯାଏଁ ନାଇଟ୍ କର୍ଫ୍ୟୁ ବଳବତର ରହିବ । ତେବେ ଗୁଜୁରାଟ ଦେଶରେ ସେହି ରାଜ୍ୟ ଚାଲିକାରେ ସାମିଲ ଅଛି, ଯେଉଁଠି ଦୈନିକ ସଂକ୍ରମଣ ମାମଲା ତୁଟ ଗଠିରେ ବଢୁଛି । ଦେଶର ଚପ ୧୦ ସଂକ୍ରମିତ ରାଜ୍ୟ ଚାଲିକାରେ ଗୁଜୁରାଟ ତତୁର୍ଥ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି । ଦିନକୁ ଦିନ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ସଂଖ୍ୟା ବହୁଥିବା ବେଳେ ନାଇଟ୍ କର୍ଫ୍ୟୁ ଭଳି କଟକଣା ଜାରି କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛି ପ୍ରଶାସନ ।

ବ୍ରାଉନ ସୁଗାର ବିକ୍ରି ଅଭିଯୋଗରେ ୧୬ ଗିରଫ

ପୁରୀ, ୧୬/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ପୁରୀ ସହରରେ ନିଶା କାରବାର ପ୍ରବଳ ମାତ୍ରରେ ଚାଲୁଥିବା ଜାଣି ଏସ୍‌ପି କେ. ଭିଶାଳ ସିଂହ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ୍ରମେ ବିଭିନ୍ନ ଥାନା ପକ୍ଷରୁ ଚଢ଼ାଉ କରାଯାଇଥିଲା । ଧଳାକହର ବ୍ରାଉନସୁଗାର ୩୫୦ଗ୍ରାମ ପୁଲିସ୍ କବଚ କରି ୧୬ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଛି । ଏ ସଂପର୍କରେ ଏସ୍‌ପି କୁମାରପତ୍ତା ଥାନାରେ ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ସୂଚନା ଦେଇ କହିଛନ୍ତି ଯେ ବ୍ରାଉନ ସୁଗାର ବିକ୍ରୟରୁ ପୁରୀକୁ ଗଢାଯିବ । ସୂଚନା ପାଇବା

ମାତ୍ର ପୁଲିସ୍ ଚଢାଉ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା କାରି ରଖିଛି । ବକିଆପଦା ଥାନା ମାମଲା ନମ୍ବର ୫୦/୨୧ରେ ୪ଜଣଙ୍କ ଠାରୁ ୪୦୦ଗ୍ରାମ ବ୍ରାଉନସୁଗାର ଜବତ କରାଯାଇ ଗିରଫ କରାଯାଇଛି । ସେମାନେ ହେଲେ ମାଧବ ମଣ୍ଡଳ, ସଂଜୟ ଦାସ, ରାମ ଦାସ, ରମେଶ ନାୟକ । ସେହିପରି ବାସେଳା ସାହି ଥାନା ମାମଲା ୪୪/୨୧ରେ ୪୦୦ଗ୍ରାମ ବ୍ରାଉନସୁଗାର ଜବତ କରାଯିବା ସହ ମହତ୍ତ ନାୟକ, ଚନ୍ଦନ ମଙ୍ଗରାଜ, କାଳିଆ

ବେହେରା, ଶଙ୍କର ମଲ୍ଲିକ ଗିରଫ କରିଛି । କୁମାରପତ୍ତା ଥାନା ମାମଲା ୭୧/୨୧ରେ ୨୭୦ଗ୍ରାମ ବ୍ରାଉନସୁଗାର ଜବତ କରି ଦିଲ୍ଲୀପ ନାୟକ, ଦୀପକ ନାୟକ, ବୃତ୍ତିଆ ନାୟକ, ଅକ୍ଷୟ ନାୟକ, ପ୍ରସନ୍ନ ପ୍ରଧାନ, ଝରଣା ପ୍ରଧାନ, ରାଜେଶ ପଣ୍ଡା କୁ ଗିରଫ କରିଛି । କୁମାରପତ୍ତା ଥାନା ୩୦୪/୨୦ ମାମଲାରେ ଚିକୁ ଦାସ (ଭୋଇ)କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଛି । ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଗୋଟିଏ କାର ଓ ଷ୍ଟୁଟି ଜବତ କରାଯାଇଛି ।

ଏସ୍‌ସିରେ ପଞ୍ଜା ପଡ଼ି ବୁଢ଼ାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟଣାରେ ଉଡ଼େଜନା

କଟକ, ୧୬/୦୩ (ନି.ପ୍ର): କଟକ ବଡ଼ ମେଡିକାଲରେ ପଞ୍ଜା ପଡି ବୁଢ଼ାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟଣାରେ ଉଡ଼େଜନା । ମୃତଦେହକୁ ରଖି ଧରଣା ବେଳେ ମୃତକଙ୍କ ସଂପର୍କୀୟ ୨୯ଜଣ ତଳେ ଜଣେ ମହିଳା କଟକ ଏସ୍‌ସିରେ ସର୍ଜରୀ ଥିବାବେଳେ ଭଣ୍ଡି ହୋଇଥିବାବେଳେ ତାଙ୍କ ଉପରେ ଛିଣ୍ଡି ପଡିଥିଲା

ଫ୍ୟାନ । ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ତାଙ୍କୁ ଆରସିୟୁରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥିଲା । ତେବେ ଗତକାଲି ରାତିରେ ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି । ଏହାପରେ ହସିଡାଲ ବିରୋଧରେ ଧାରଣା ଦେଇଛନ୍ତି ମୃତକ ପରିବାର ଲୋକ । ମୃତ ମହିଳା ଜଣକ ଯାକପୁର ଜିଲ୍ଲା କୃଷନଗର ଗ୍ରାମର ପାର୍ବତୀ ଦାଶ ବୋଲି ଜଣାପଡିଛି । ଘଟଣାରୁ

ପ୍ରକାଶ ଯେ, ପାର୍ବତୀ ଦାଶ ଘରେ ପୂଜା କରୁଥିବା ସମୟରେ ଦୀପରୁ ନିଆଁ ଲାଗି ଅଗ୍ନିକାଣ୍ଡ ଘଟିଥିଲା । ଏଥିରେ ପାର୍ବତୀ ଆହତ ହୋଇଥିଲେ । ମାର୍ଚ୍ଚ ୫ ତାରିଖରେ ତାଙ୍କୁ ଏସ୍‌ସିରେ ମେଡିକାଲକୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥିଲା । ସେ ସର୍ଜରୀ ବର୍ଷ ଖୁର୍ଦ୍ଦିରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ମାର୍ଚ୍ଚ ୮

ତୃତୀୟ ଶୀତଳତା ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ଫେସପ୍ୟାକ

ଗରମ ଦିନରେ ତୃତୀୟ ନମନୀୟତା ଓ ଉଜ୍ଜଳତା ଉତ୍ତମ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ତୃତୀୟ ଯୌତୁକ୍ୟକୁ ପୁନଃ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ନିମନ୍ତେ ଘରୋଇ ଫେସପ୍ୟାକ ଉପଯୋଗ କରିବା ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ।

ଅନୁତତ୍ତ୍ୱ ଫେସପ୍ୟାକ:- ଅଧିକ ଅନୁତତ୍ତ୍ୱ ଘୋଷଣା ବିଶେଷ ଭାବେ ଚଳି ନିଅନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ବେତୁ ଚାମଚ ଦହି ମିଶାଇ ତୃତୀୟ ଫାକ ଭଳି ଲଗାଇବେ । ୧୫ମିନିଟ୍ ପରେ ତୃତୀୟ ଫାକ ଧୋଇବେ । ଏହି ଫାକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୂର କରିବା ସହ ତୃତୀୟ ଚମକ ଆଣିଥାଏ ।
ଆୟତ୍ତ୍ୟାକ:- ଆୟତ୍ତ୍ୟାକ ଯୌତୁକ୍ୟ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଉପଯୋଗ କଲେ ମଧ୍ୟ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ପାଚିଲା ଆୟତ୍ତ୍ୟାକ ତୃତୀୟ ଫାକ ଲାଗିବେ ତାହା ବିଭିନ୍ନ ଦାଗ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ପାଚିଲା ଆୟତ୍ତ୍ୟାକ ଉପ ୨ ବଡ଼ ଚାମଚ, ୧ ଚାମଚ ଗୋଲାପ ଜଳ ଓ ୨ ଚାମଚ କଞ୍ଚା ଖିରରେ ଉପଯୋଗ କରି ତାହାକୁ ତୁଳା ସାହାଯ୍ୟରେ ତୃତୀୟ ଲଗାଇ ୨୦ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇବେ ।
ତରତୁଳ ଫେସପ୍ୟାକ:- ଖରାରେ ଅଧିକ ସମୟ ବୁଲିଲେ ତୃତୀୟ ଗରମ ହୋଇଯାଏ । ଏହା କାରଣରୁ ତୃତୀୟ ମଳିନ ଦେଖାଯାଏ । ଏଥିରୁ ବର୍ଦ୍ଧିବା ପାଇଁ ତରତୁଳ ଉପଯୋଗ କରିବା ଲାଭ । ତରତୁଳ ଉପ ୨ ବଡ଼ ଚାମଚ, ୧ ବଡ଼ ଚାମଚ ଦହି ମିଶାଇ ତାହାକୁ ତୃତୀୟ ଫାକ ଭଳି ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହା ତୃତୀୟ ଦୂର କରିବା ସହ ତୃତୀୟ ଉଜ୍ଜଳତା ଆଣିଥାଏ ।



ଲେମ୍ବୁ ଫାକ:- ଲେମ୍ବୁରେ ଥିବା ଏସିଡ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ତୃତୀୟ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ କ୍ରିଡିଂ ପରି କାମ କରେ । କରମଦିନ ତୃତୀୟ ଚ୍ୟାନରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ନିମନ୍ତେ ଲେମ୍ବୁ ଉପ ୩ ଚାମଚରେ ମହୁ ୧ ଚାମଚ ମିଶାଇ ତୃତୀୟ ଲଗାଇବା ଉପକାରୀ ।
କାକୁଡ଼ି ଫେସପ୍ୟାକ:- ତୃତୀୟ ଶୀତଳତା ପ୍ରଦାନ କରିବା

ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଖୁଆ ଚକୁଳି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ସୁଜି, ମଇଦା ଓ ଚାଉଳ, କ୍ଷୀର, ଖୁଆ, ଚିନି, ମିଳମେଡ, କାଜୁ ବାଦାମ ଖଣ୍ଡ ଓ ଚେରି, ରିଫାଇନ ତେଲ ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ସୁଜି, ମଇଦା ଓ ଚାଉଳ ତୃତୀୟ ମିଶାଇ ଏକ ଆଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖନ୍ତୁ । କ୍ଷୀରକୁ ଫୁଟାଇ ବହଳିତ କରି ସେଥିରେ ଖୁଆ ଓ ଚିନି ପକାଇ ଏକ ପୁର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ତୁଳା ଲଗାଇ ଏକ କରେଇରେ କ୍ଷୀରକୁ ଗରମ କରି ଫୁଟାନ୍ତୁ । କ୍ଷୀର ଫୁଟିବା ପରେ ଚିନି ଓ ମିଳମେଡ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ



ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଏକ ବହଳ ରସ ହେବା ପରେ କରେଇକୁ ତୁଳି ଓହ୍ଲାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପ୍ୟାନ୍ ?ରେ ତେଲ ଗରମ କରି ପ୍ରସ୍ତୁତ ଆଣ ଦେଇ ତା' ଉପରେ କ୍ଷୀର ଓ ଖୁଆର ପୁରକୁ ଦେଇ ପିଠାକୁ ଗଢନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କରେଇରେ ଥିବା କ୍ଷୀର ଓ ମିଳମେଡ ବହଳ ରସରେ ଗଢ଼ା ଯାଇଥିବା ଚକୁଳି ପିଠା ପକାନ୍ତୁ । ଶେଷରେ କାଜୁ ବାଦାମ ଖଣ୍ଡ ଓ ଚେରିକୁ ପକାଇ ସଜାଇ ପରଷନ୍ତୁ ।

ଅତ୍ୟୁତ ନମନୀୟତା: ପାଦ ଅଜୁଳି ସାହାଯ୍ୟରେ ହାତ ନଖରେ ନେଲ୍ ପଲିଷ୍ ଲଗାଇପାରନ୍ତି ମହିଳା

ଇଲକ୍ଷଣ ଲେଲାନି ପ୍ରାକୋକ ଶରୀର ଆୟତ୍ତ୍ୟାକନକ ଭାବେ ନମନୀୟ । ସେ ଛୋଟିଏ ସୁଗନ୍ଧେଇ ନିଜକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଭରିକରିପାରନ୍ତି । ପାଦ ଅଜୁଳି ସାହାଯ୍ୟରେ ହାତ ନଖରେ ନେଲ୍ ପଲିଷ୍ ଲଗାଇପାରନ୍ତି; ସିଗାରେଟ୍ ପିଇପାରନ୍ତି । ଏ ଭଳି ଶରୀର ପାଇବା ପାଇଁ ସେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସୁଗନ୍ଧ ଚାଲିମ ନେଇ ନ ଥିବା ପ୍ରକାଶ । ପାଦ ଅଜୁଳିରେ ଗ୍ରସ୍ଥ ଧରି ଦାନ୍ତ ସଫାକରିହେବନାହିଁ କି ନାହିଁ, ପିଲାଦିନେ ମୁଣ୍ଡରେ ପଶିଥିଲା । ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସିଦ୍ଧି ହାସଲ କରିଥିଲେ । ଏ ଭଳି କରୁଥିବା ବେଳେ ସେ ଆଜି ଯାଏ ଥରେ ହେଲେ ଆହତ ହୋଇନାହାନ୍ତି ।



ନିମନ୍ତେ କାକୁଡ଼ି ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ ପ୍ୟାମ୍ ଅଟେ । କାକୁଡ଼ି ଉପ ୨ ଚାମଚରେ ଅଧ ଚାମଚ ଚିନି ୧ ଚାମଚ ଦହି ମିଶାଇ ତାହାକୁ ତୁଳା ସାହାଯ୍ୟରେ ତୃତୀୟ ଲଗାଇବେ । ୧୫ମିନିଟ୍ ପରେ ତୃତୀୟ ଧୋଇନେବେ । ଏହା ସହ ବେସନ-କାକୁଡ଼ି ଉପ ପ୍ୟାକ୍ ଲଗାଇବା ମଧ୍ୟ ତୃତୀୟ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ।

ଖାଇଲା ବେଳେ ଏସବୁ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ, ନହେଲେ...

ପୂଜାପାଠରେ ଯେମିତି ଅନେକ ନୀତି, ନିୟମ ରହିଛି, ଭୋଜନକୁ ନେଇ ମଧ୍ୟ ସେମିତି କିଛି ନିୟମ ରହିଛି । ଆପଣ ଦେଖୁଥିବେ କିଛି ଲୋକ ଭୋଜନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରନ୍ତି । ଆଉ କେହି କେହି ପ୍ରଥମେ ଅଳ୍ପ ଚିକେ ଖାଦ୍ୟ ଭୂମି ବା ଚେରୁଲରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତି ଓ ଭଗବାନଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରି ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଶାସ୍ତ୍ରବିତ୍ତ କହିବା ଅନୁଯାୟୀ, ଭୋଜନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଠାକୁରଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରନ୍ତୁ । ଏଥିସହ ଖାଇବା ସମୟରେ କେବେ ବାମ ହାତକୁ ପାଦରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସେହିପରି ଭୋଜନ ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡରେ ଲୁଗା, ଗାମୁଛା ଏବଂ ଟୋପି ଦେଇ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅମଙ୍ଗଳ ହୋଇଥାଏ ।



ଦ୍ରାବ ପୁଟ୍ଟ ଚାଷ କାଳୁ ଖାଇବା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପସନ୍ଦ । ଏହାର ସ୍ୱାଦ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗେ । କାଳୁ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ କାଳୁ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କାଳୁ ଖାଇବା ସଭକ ଥାଏ ତେବେ ସାବଧାନ ହୋଇଯାନ୍ତୁ । ଅଧିକ କାଳୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବଢ଼ିବା ସହ କିଡନୀ ଏବଂ ହୃଦୟ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତେବେ କାଳୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଉ କ'ଣ କ'ଣ ସବୁ କ୍ଷତି ହୁଏ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ କାଳୁ !

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ସାଧାରଣତଃ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା କିମ୍ବା ମାଲଗ୍ରେନ୍ ସମସ୍ୟା ଥାଏ ତେବେ କାଳୁ ବାଦାମଠାରୁ ଦୂର ରୁହନ୍ତୁ । କାଳୁରେ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ଗଭୀରାମାଲ୍ ଏବଂ ଫେନିଲୋଆଇଲାମାଲ୍ ଥାଏ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାକୁ ଅନେକ ଥର ବଢ଼ାଇପାରେ । କାଳୁ ଏକ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଖାଦ୍ୟ । ଏହାକୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବଢ଼ିବା ସହ ଆପଣ ମୋଟାପଣର ଶିକାର ହୋଇପାରନ୍ତି । ତେଣୁ କାଳୁକୁ ଅତି ସାମିତ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଚିତ । ପ୍ରାୟ ୩୦ ଗ୍ରାମ କାଳୁରେ ୧୬୩ କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ ୧୩.୧ ଚର୍ବି ଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ନିୟମିତ କିମ୍ବା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କାଳୁ ଖାଇଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କେବେ ବି ପୂରଣ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କାଳୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଧୀରେ ଧୀରେ ଶରୀରରେ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ କାମ କରେ ନାହିଁ । ୩ ରୁ ୪ଟି କାଳୁରେ ୮୨.୫mg ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଥାଏ । ଏହି ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଆପଣ ଖାଇଥିବା ବାଉଁଶବିଟ୍, ଆଉର-ଏଡ୍, ମୃତ୍ତ ସମ୍ପନ୍ନ ଏବଂ ଅର୍ଥୁରୋସିସ୍ ଔଷଧ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।



ଆପଣ ବି ଏମିତି ଚଢ଼େଇବସା ଘରେ ରଖିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ତେବେ ତାହାକୁ ଆହୁରି ରକ୍ଷା କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଅତିଅଳ୍ପ ନକର ପ୍ରଥମେ ରକ୍ଷା ବର୍ତ୍ତାହାର ଉପରେ ପଢ଼ନ୍ତୁ । ନଡ଼ିଆ ଚଢ଼େଇକୁ ବି ତିଆରି କରିପାରିବେ ବାର୍ତ୍ତାହାର । ତେବେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନଡ଼ିଆକୁ ପୁରା ଦୂର ପାଳ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଛୋଟ ଗୋଲ କରି କାଟି ତା ମଧ୍ୟରୁ ଶସ୍ତ୍ର ଓ ପାଣି ବାହାର କରି ଶୁଖିଆ ଦେବେ । ସେଥିରେ ମନ ପସନ୍ଦର ରଙ୍ଗ ଭରି ବସିତା କିମ୍ବା ଚେରାସ୍ତରେ ଝୁଲାଇ ଦେବେ । ଶସ୍ତ୍ର ପୁସ୍ତକରେ ବି ମନ ପସନ୍ଦର ବାର୍ତ୍ତାହାର ତିଆରି କରିପାରିବେ । ଇଣ୍ଡୋନେସିଆ ବା କୌଣସି ଲାଲପଞ୍ଚାଳ ମ୍ୟାଗାଜିକଲ୍ ଏଭଳି ବାର୍ତ୍ତାହାର ପାଇଁ ମନପସନ୍ଦର ଡିଜାଇନ ବାଛିପାରିବେ । ଆଜିକାଲି ଅନଲାଇନ୍ ସପ୍ଲାଇ ସାଇଟ୍ରେ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର ଡିଜାଇନ୍ ବାର୍ତ୍ତାହାର ଉପଲବ୍ଧ । କେଉଁଟା ବସିତା ପାଇଁ ତ କେଉଁଟା ଚେରାସ୍ତ

ସାଧାରଣତଃ ବାର୍ତ୍ତାହାର କ୍ଷେତ୍ରକୋଣରେ ଘର ଆଗରେ ଝୁଲୁଥିବା ଡାକବାକୁ ଭଳି ଦେଖିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହା କାଠରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବାବେଳେ ଆଗପଟେ ବେଶ୍ ବଡ଼ କରି ଗୋଳାକାର ଗଢ଼ି ଥାଏ । ଯାହା ମଧ୍ୟରେ ଛୋଟ ପକ୍ଷୀ ସହଜରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବେ । ଯଦି

ଘରସଜ୍ଜାରେ ଚଢ଼େଇ ବସା



ପାଇଁ । ପୁଣି ଉନତୋର ବାର୍ତ୍ତା ହାର ବି ବକାରରେ ମିଳୁଛି । ପକ୍ଷୀ ଆସନ୍ତୁ ବା ନ ଆସନ୍ତୁ, ଆପଣ ଘରର ତେଜାବେଶ୍ ପାଇଁ ବାର୍ତ୍ତାହାର ରଖନ୍ତୁ ।

ଭିଟାମିନ୍ ଡି କମ୍ ହେଲେ...

ଭିଟାମିନ୍ ଡି କମ୍ ହେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାର ଖରାପ କମିଗଲେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ହେବାର ବହୁ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଗବେଷଣା ଅନୁସାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ କିରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ ଡି ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ଏହାର ସବୁଠୁ ବଡ଼ ସ୍ରୋତ



ମାଛ ଏବଂ ଅଣ୍ଡାରେ ବି ରହିଛି । ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଏବଂ ଫସଫରସର ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ପୂର୍ବରୁ କରାଯାଇଥିବା ଗବେଷଣାରେ କୁହାଯାଇଥିଲା ଯେ ଭିଟାମିନ୍ ଡି କମ୍ ହେବାଯୋଗୁଁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ଘଟେ । ଏହା ଏକ କ୍ୟାନ୍ସର ଭଳି ଅସୁବିଧାର କାରଣ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ତେବେ ନିକଟରେ କରାଯାଇଥିବା ଗବେଷଣା ମୁତାବକ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ କୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ଭିଟାମିନ୍ ଡି କୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିବାର କାମ କରିଥାଏ । ଏହା ବଦଳେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ଏହା ଏକ ଗ୍ଲୁକୋସ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ କ୍ୟାନ୍ସରକୁ ଅଟକାଇବାରେ ଏକ ଗ୍ଲୁକୋସ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ ।



୧୯୫ ବର୍ଷ ତଳର ରେନ-କୋଟ୍

ବର୍ଷା ହେଲେ ଛତା ଓ ରେନ-କୋଟ୍ ପ୍ରମୁଖ ଆବଶ୍ୟକତା ପାଲଟିଯାଏ । ଆଜିକାଲି ବିଭିନ୍ନ ବୟସ ଓ ବର୍ଗର ଲୋକ ରେନ - କୋଟ୍ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଉଚିତ ମଣ୍ଡିଛନ୍ତି । ତେବେ ଏଇ ରେନ-କୋଟ୍ ତିଆରି ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଆଜିକୁ ୧୯୫ ବର୍ଷ ତଳେ ହୋଇଥିଲା । ୧୮୨୩ ଅକ୍ଟୋବର ୧୨ରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଥମ ରେନ-କୋଟ୍ ତିଆରି ହୋଇଥିଲା । ଏକଲକ୍ଷର କନେକ୍ଟିକଟ୍ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଚାର୍ଲସ୍ ମ୍ୟାକିନ୍‌ଟୋସ୍ 'ଡାପ୍ଲିନ୍' ପ୍ୟାଟ୍ରିକ୍‌ରେ ଏଇ ରେନକୋଟ୍ ତିଆରି କରିଥିଲେ । ଗତ କିଛି ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ନାମା କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ଡିଜାଇନର ରେନକୋଟ୍ ତିଆରି କରି ବକାର ପ୍ରବେଶ କରାଇଛନ୍ତି ।

