

# ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ଗୁରୁବାର ୨୪ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୨ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleshwar ■ THURSDAY 24 MARCH 2022  
Vol.No. 33 ■ No. 78 ■ Price :Rs.2.00 ( 8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore(Odisha)/005/2022



ସ୍ତ୍ରୀ ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ.....

ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା  
ଓଡ଼ିଆ ଭାଗବତ ବେହେରାଙ୍କର  
ବହୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ଆଧୁନିକ,  
ଚେତନାମୂଳକ ଉପନ୍ୟାସ  
**ବହୁ ମହାନ୍ତି**  
ପ୍ରାପ୍ତିସ୍ଥାନ :  
ଚାରିଶା ବିଦ୍ୟା ଭଣ୍ଡାର  
ଞ୍ଜେସନ ରୋଡ,  
ବାଲେଶ୍ୱର-୧  
ମୂଲ୍ୟ ଟ ୧୫୦/-

## ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ କରିବୁ ପରମାଣୁ ଅସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର : ରୁଷ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୩/୦୩ : ରୁଷ-  
ୟୁକ୍ରେନ ଯୁଦ୍ଧ ୨୮ ଦିନରେ  
ପହଞ୍ଚିଥିବା ବେଳେ ଶାନ୍ତିର  
ସମ୍ଭାବନା ମଉଳି ଚାଲିଛି । ଏହା  
ଭିତରେ ରୁଷ ଯେଉଁକଥା କହିଛି,  
ତାହା ବେଶ୍ ଚିତ୍କାର ବିଶ୍ୱସ୍ତ ।  
କ୍ରେମଲିନ୍ ମୁଖପାତ୍ର କହିଛନ୍ତି ଯେ,  
ଯଦି ରୁଷ ପ୍ରତି ଅତି ବଡ଼ ବିପଦ  
ଆସେ, ତା ହେଲେ ପରମାଣୁ ଅସ୍ତ୍ର  
ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଛାଇବ  
ନାହିଁ । କ୍ରେମଲିନ୍ ମୁଖପାତ୍ର ତିନିଟି  
ପେସକୋଭ୍ ଆମେରିକୀୟ  
ଗଣମାଧ୍ୟମ ସିଏନଏନକୁ  
ସାକ୍ଷାତକାରରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ,  
ଦେଶ ଓ ଜନତାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ  
ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନୀତି ରହିଛି । ପରମାଣୁ  
ଅସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାରର କାରଣ ନେଇ ମଧ୍ୟ  
ଏଥିରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ତେଣୁ  
ଯଦି ରୁଷର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ପ୍ରତି ବିପଦ  
ଆସେ, ତାହେଲେ ଏହି ନୀତି  
ଅନୁସାରେ ପରମାଣୁ ଅସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର  
କରାଯାଇପାରେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ



ୟୁକ୍ରେନର ବିଭିନ୍ନ ସହର ଉପରେ  
ଘନ ଘନ ମିସାଇଲ, ବୋମା ଓ  
ରକେଟ ମାଡ଼ କରୁଛି ରୁଷ । ପୂର୍ବ  
ବାହିନୀ ମାରିଯୁଯୋଇ ସହର  
ଦଖଲ ପାଇଁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ  
ବୋମାବର୍ଷା କରୁଛନ୍ତି । ରାଜଧାନୀ  
କିଭେର ମଧ୍ୟ କୋରଦାର ଲଡ଼େଇ  
ଚାଲିଛି । କିଭ ସହରକୁ ରକ୍ଷା  
କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାଣପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଦ୍ୟମ  
କାରି ରଖୁଛି ଯୁକ୍ରେନ । ସେପକ୍ଷେ  
ରୁଷ ପକ୍ଷରୁ ଚେଷ୍ଟାବିଳ ନ୍ୟୁକ୍ଲିୟର  
ପୁକ୍ତି ଯାକରଣ ଲାଭ୍ୟ ବଳୁ ନଷ୍ଟ  
କରିଦେଉଥିବା ଅଭିଯୋଗ କରିଛି  
ୟୁକ୍ରେନ । ପୂର୍ବରୁ ରୁଷ ରସାୟନିକ  
ଓ ପରମାଣୁ ଅସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର  
କରିପାରେ ବୋଲି ଆମେରିକା ଓ  
ନାଟୋ ପକ୍ଷରୁ ଆଶଙ୍କା ପ୍ରକାଶ  
ପାଇଥିଲା । ଏବେ ରୁଷ ପକ୍ଷରୁ  
ଏହି ବୟାନ ଆଶଙ୍କାକୁ ଆହୁରି  
ବଢ଼ାଇ ଦେଇଛି ।

## ମାନସ ସ୍ୱାଇଁ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ ମାମଲାର ତଦନ୍ତ କରିବ କ୍ୱାଉମ୍ବ୍ରାଂଟ ତଦନ୍ତ ପାଇଁ ୨ ଟିମ୍ ଗଠନ, ଶର୍ମିଷ୍ଠାଙ୍କ କାର୍ କବଚ, ଭାଇ ଗିରଫ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩/୦୩  
(ନି.ପ୍ର): ଫଟୋଗ୍ରାଫର ମାନସ  
ସ୍ୱାଇଁ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ ମାମଲାରେ  
କ୍ୱାଉମ୍ବ୍ରାଂଟ ତଦନ୍ତ କରିବ ।  
ଡିଜିଟାଲ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପରେ  
କ୍ୱାଉମ୍ବ୍ରାଂଟ ତଦନ୍ତ ଭାର ଗ୍ରହଣ  
କରିଛି । କ୍ୱାଉମ୍ବ୍ରାଂଟ ଏଡିଟି  
ସଂଳାପ ପଞ୍ଚା ସାମ୍ବାଦିକ  
ସମ୍ମିଳନୀରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ,  
ହତ୍ୟା ମାମଲାର ତଦନ୍ତ ପାଇଁ  
୨ଟି ଟିମ୍ ଗଠନ କରାଯାଇଛି ।  
କ୍ୱାଉମ୍ବ୍ରାଂଟ ଡିଏସପି କଟ୍ଟନା  
ସାହୁ ଟିମ୍ ର ନେତୃତ୍ୱ ନେବେ ।  
ଟିମ୍ ରେ ମୋଟ ୯ ଜଣ ସହଯୋଗୀ  
ରହିବେ । ଡେବ୍ ପୋର୍ଟାଲର  
ମାଲିକାଣୀ ଶର୍ମିଷ୍ଠା ରାଉତଙ୍କୁ  
ଧରିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଟିମ୍  
ନିୟୋଜିତ ହେବ । ଶର୍ମିଷ୍ଠା ରାଜ୍ୟ



ବାହାରେ ଥିବାରୁ ଏକ ଟିମ୍  
ବାହାରକୁ ଯିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତଦନ୍ତ  
କାରି ରହିଥିବାରୁ ସବୁ ତଥ୍ୟ  
ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ତେଣୁ  
ତଦନ୍ତ ପରେ ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ଅଧିକ  
ତଥ୍ୟ ଦିଆଯିବ । ବୁଧବାର ଦିନ  
କ୍ୱାଉମ୍ବ୍ରାଂଟ ତଦନ୍ତ କରିବା ନେଇ  
ପୋଲିସ୍ ଡିପି ସୁନୀଲ ବଂଶଲ  
ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଶର୍ମିଷ୍ଠାଙ୍କୁ  
ଧରିବା ସହ ତଦନ୍ତକୁ ଅଗ୍ରଗତି  
କରାଇବାକୁ କ୍ୱାଉମ୍ବ୍ରାଂଟ  
ପୋଲିସ୍‌କୁ ସହଯୋଗ କରିବ ।  
ଚାନ୍ଦବାଲି ଥାନାରେ ମାନସଙ୍କ  
ନିଖୋଜ ନେଇ ୨୦୨୨,  
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଫେବୃଆରୀ ୧୪ରେ ପରିବାର  
ତରଫରୁ ଏତଲା ଦିଆଯିବାପରେ  
ପୋଲିସ୍ ଆରପିସିର କଦ୍ଦା ୩୬୩  
ଓ ୩୪ରେ ମାମଲା ରୁଜୁ  
କରିଥିଲା । ମୁଖ୍ୟ ଅଭିଯୁକ୍ତ  
ଶର୍ମିଷ୍ଠାଙ୍କ ଭାଇ ପରମେଶ୍ୱର  
ରାଉତଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଛି ପୋଲିସ୍ ।  
ଚାନ୍ଦବାଲି ଥାନାରେ ପହଞ୍ଚିବା  
ପରେ ଗିରଫ ଦର୍ଶାଇଲା  
ପୋଲିସ୍ । ଗତକାଲି  
ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କୁ ବିକସ୍‌ସ୍‌ପୋର୍ଟାଲ  
ଧରିଥିଲା ଚାନ୍ଦବାଲି ପୋଲିସ୍ ।  
ଫେରାଜ ହେବା ପାଇଁ ପରମେଶ୍ୱର  
ଭଉଣୀ ଶର୍ମିଷ୍ଠାଙ୍କୁ ସହଯୋଗ  
କରିଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି ।  
ଅପରପକ୍ଷରେ ଶର୍ମିଷ୍ଠା ରାଉତଙ୍କ  
କାର୍ ଠାବ ହୋଇଛି ।  
ଭୁବନେଶ୍ୱର

## ବାରଭୂମ ହିଂସା ଘଟଣାରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ କହିଲେ ଦୋଷୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ ହେଉ ଦୃଢ଼ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୩/୦୩ :  
ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ବାରଭୂମ ହିଂସା  
ଘଟଣାକୁ ନେଇ ବୟାନବାଦି  
କାରି । ଶାସକ ଦଳ ସ୍ଥିତି  
ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିଛି ବୋଲି  
କହିଥିବାବେଳେ । ଏକଲ  
ସର୍ଗକାତର ବିଶ୍ୱସ୍ତରେ  
ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କ ବୟାନ ଗ୍ରହଣ  
ନୁହେଁ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ  
ମମତା ବାନାର୍ଜୀ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ  
ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ବିକେପି ସାଂସଦ  
କେ.ୟୁ. ଗୁହ ମନ୍ତ୍ରାଳୟରେ  
ଫେରାଜ ହେବା ପରେ ଜବାବ  
ତଳାବ କରିଛନ୍ତି । ଆଉ  
ବିରୋଧୀ ରାଜ୍ୟରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି  
ଶାସନ ଲାଗୁ କରିବାକୁ ଦାବି  
କରିଛନ୍ତି । ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ବାରଭୂମ  
ହିଂସା ଘଟଣା ପରେ ଭୟରେ ଗାଁ  
ଲୋକେ ଘର ଛାଡ଼ିଛନ୍ତି ।  
ଡ୍ରଲିରେ ଆସବା ପତ୍ର ଦୁହାଇ  
ଗାଁ ଲୋକେ ଅନ୍ୟତ୍ର ଯାଉଛନ୍ତି ।  
ଡିଏମ୍‌ସି ନେତା ଭାଦୁ ଶେଖ  
ହତ୍ୟାର ଶିକାର ପରେ ବାଗୁଡି  
ଗାଁରେ ନିଆଁ ଲଗାଇଦେଖିଲେ  
ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ । ଏହାପରେ ୮ ଜଣ  
ଜୀବନ୍ତ ଦଣ୍ଡ ହୋଇଥିଲେ ।  
ମୃତକଙ୍କ ପରିବାର ଲୋକେ  
କହିଛନ୍ତି, >>> ପୃଷ୍ଠା ୭

## ଆଜି ପୌର ନିର୍ବାଚନ : ସକାଳ ୮ଟାରୁ ସଂଧ୍ୟା ୫ଟା ଯାଏଁ ଭୋଟ ଗ୍ରହଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩/୦୩ (ନି.ପ୍ର):  
ଆସନ୍ତାକାଲି (ଗୁରୁବାର)  
ପୌରାଂଚଳ ଗୁଡିକରେ ମତଦାନ  
ହେବ । ପୌର ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ  
ସକାଳ ୮ଟାରୁ ସଂଧ୍ୟା ୫ଟା ଯାଏଁ  
ଭୋଟ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ।  
ମ୍ୟୁନିସିପାଲିଟି ଓ ଏନଏସିର  
୧୬୭୨ ଡ୍ୱାର୍ଟି ଓ ୩ଟି  
କର୍ପୋରେସନର ୧୬୫ ଡ୍ୱାର୍ଟିରେ  
ନିର୍ବାଚନ ହେବ । ମ୍ୟୁନିସିପାଲିଟି ଓ  
ଏନଏସିର ୨,୯୮୯ ରୁଥ ଓ ୩ଟି  
କର୍ପୋରେସନର ୧୩୮୪ ରୁଥରେ  
୪୦ ଲକ୍ଷ ୫୫ ହଜାର ମତଦାତା  
ସେମାନଙ୍କର ମତାଧିକାର ପ୍ରୟୋଗ  
କରିବେ । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ରୁଧିବାର  
ଅପରାହ୍ଣ ସୁଦ୍ଧା ସବୁ ପୋଲିଂ ଷାଫ୍  
ନିଜ ନିଜ ରୁଥରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି ।  
୨୬ ତାରିଖ ସକାଳ ୮ଟାରୁ ଭୋଟ  
ଗଣତି ଆରମ୍ଭ ହେବ ।



ନିର୍ବାଚନକୁ, ସୁତାରୁ ରୂପେ  
କରାଇବାକୁ ମୋଟ ୨୨ ହଜାର  
ପୋଲିଂ କର୍ମଚାରୀ ନିୟୋଜିତ  
ହୋଇଛନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୋଲିଂ ପାର୍ଟି  
ରେ ଜଣେ ପ୍ରିକାଉଟି ଅଫିସର ଆଉ  
୪ ଜଣ ପୋଲିଂ ଅଫିସର ରହିବେ ।  
ନିର୍ବାଚନକୁ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅବାଧ  
ରୂପେ କରିବାକୁ ମୋଟ ୧୯୫  
ପୁଲୁର ପୋଲିସ୍ ଫୋର୍ସ ମୁତୟନ  
ହେବେ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ବିଏମ୍‌ସି  
ପାଇଁ ୩୦, ସିଏମ୍‌ସି ପାଇଁ ୨୦,  
ବ୍ରହ୍ମପୁର ମ୍ୟୁନିସିପାଲିଟି କର୍ପୋରେସନ  
ପାଇଁ ୧୦ ପୁଲୁର ଫୋର୍ସ ମୁତୟନ  
ହେବେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ୩୦୦  
ମୋବାଇଲ୍ ପାର୍ଟି ରହିବେ ।  
ସେଥିମଧ୍ୟରୁ >>> ପୃଷ୍ଠା ୭

## ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲାର ସବୁ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ୨ ଦିନ ବନ୍ଦ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩/୦୩  
(ନି.ପ୍ର): ଆସନ୍ତା କାଲି ପୌର  
ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲାର  
ସବୁ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନକୁ ୨ ଦିନ ବନ୍ଦ  
ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ଆଜି ଓ  
ଆସନ୍ତାକାଲି ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲାରେ  
ସବୁ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ବନ୍ଦ ରହିବ  
ବୋଲି ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲାପାଳ  
ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।  
ପୂର୍ବନାମୋଗ୍ୟ, ଆସନ୍ତାକାଲି  
ପୌର ନିର୍ବାଚନ ଲାଗି ମତଦାନ  
ହେବ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଭୃତି ଶେଷ  
ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପହଞ୍ଚିଛି ।  
ରାଜଧାନୀ ରାସ୍ତା  
କଡ଼ରୁ ମିଲିଲା  
ନରକଳୀଳ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩/୦୩ (ନି.ପ୍ର):  
ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱର  
ମଂଚେଶ୍ୱର ଆନନ୍ଦ ଉପଖଣ୍ଡ  
ନିକଟରୁ ଏକାଧିକ ନରକଳୀଳ  
ମିଲିଲା । ସେଠାରେ ପ୍ରାୟ ୨୦ରୁ  
ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ନରକଳୀଳ, ଖସୁରୀ, ହାଡ଼  
ପଡ଼ିଥିବା ଦେଖିଲୋକ ଉଦ୍‌ଭୀତ  
ହୋଇ ଯାଇଛନ୍ତି । ଏତେ  
ସଂଖ୍ୟାରେ କଳାଳ ଓ ଖସୁରି  
କେଉଁଠି ଓ କିପରି ଆସିଲା, କିଏ  
ଏଠାରେ ଫୋପାଡ଼ିଲା, କିଏ  
ପଛର କାରଣ କ'ଣ ତାକୁ ନେଇ  
ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ।  
ପୋଲିସ୍ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି  
କଳାଳ ଗୁଡିକୁ ଜବତ କରିବା ସହ  
ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଛି ।  
ନୋଭୋଭାଙ୍ଗ ଟିକାର  
ଜରୁରୀକାଳୀନ  
ବ୍ୟବହାରକୁ ମିଲିଲା  
ଅନୁମୋଦନ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୩/୦୩ :  
ଦେଶବ୍ୟାପୀ ଟୀକାକରଣ  
ମଧ୍ୟରେ, ୧୨ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ  
ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଏକ  
ଟିକା ନୋଭୋଭାଙ୍ଗ ଟିକାର  
ଜରୁରୀକାଳୀନ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ  
ଅନୁମୋଦନ ମିଳିଛି । ଡ୍ରାଫ୍ଟ  
କଣ୍ଟ୍ରୋଲ୍ କେନ୍ଦ୍ରରୁ ଅର୍ଥ  
ଜଣ୍ଡିଆ ୧୨-୧୮ ବର୍ଷ ବୟସର  
କିଶୋରମାନଙ୍କ ପାଇଁ  
ନୋଭୋଭାଙ୍ଗ ଜରୁରୀକାଳୀନ  
ବ୍ୟବହାରକୁ ଅନୁମତି  
ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରଥମ  
ପ୍ରୋଟିନ ଆଧାରିତ ଟିକା ।  
ନୋଭୋଭାଙ୍ଗ କରୋନା  
ବିରୁଦ୍ଧରେ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ  
ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

## ପୁଷ୍କର ସିଂ ଧାମି ଲଗାତର ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପଦର ଶପଥ ନେଲେ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩/୦୩ : ପୁଷ୍କର ସିଂ  
ଧାମି ଲଗାତର ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ପାଇଁ  
ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ  
ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ରୁଧିବାର  
ପ୍ୟାରେଡ଼୍ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡର ରାଜ୍ୟପାଳ  
ଲେଫ୍ଟିନାଣ୍ଟ ଜେନେରାଲ ଗୁରୁମିତ  
ସିଂ ସୈନୀ ତାଙ୍କୁ ପଦ ଓ  
ଗୋପନୀୟତାର ଶପଥ ପାଠ  
କରାଇଥିଲେ । ତାଙ୍କ ସହ ଆଠଜଣ  
ମନ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ଶପଥ ନେଇଥିଲେ ।  
ଏହି ଅବସରରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ  
ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ, ଦଳର ସଭାପତି  
କେପି ନନ୍ଦୁ, ଗୃହମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ  
ଶାହା, ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜନାଥ  
ସିଂ, କେନ୍ଦ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ନିତୀନ ଗଡ଼କରୀ  
ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନେତା ଉପସ୍ଥିତ  
ଥିଲେ । ରୁଧିବାର ଅପରାହ୍ଣରେ  
ରାଜଧାନୀର ପ୍ୟାରେଡ଼୍ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡରେ  
ଆୟୋଜିତ ଏହି ଶପଥ ଗ୍ରହଣ  
ସମାରୋହ ଜାତୀୟ ସଂଗୀତରୁ  
ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଏହା ପରେ  
ରାଜ୍ୟପାଳ ଜେନେରାଲ ଗୁରୁମିତ ସିଂ



ପୁଷ୍କର ସିଂ ଧାମିଙ୍କୁ ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡର  
ଭୂଦତ୍ତ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ଶପଥ  
ଗ୍ରହଣ କରାଇଥିଲେ । ଏହା ପରେ  
ମନ୍ତ୍ରୀମାନେ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।  
ପାରମ୍ପରିକ ପୋଷାକରେ ପୂର୍ବତନ  
ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ମନ୍ତ୍ରୀ ରେଖା  
ଆର୍ଯ୍ୟ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।  
ପ୍ରେମଚାନ୍ଦ ଅଗ୍ରୱାଲ ସଂସ୍କୃତରେ  
ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଏମାନଙ୍କ  
ବ୍ୟତୀତ ସତ୍ୟପାଳ ମହାରାଜ,  
ଗଣେଶ ଯୋଷୀ, ସୁଭୋଦ  
ଭୂଦତ୍ତ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ଶପଥ  
ଗ୍ରହଣ କରାଇଥିଲେ । ଏହା ପରେ  
ମନ୍ତ୍ରୀମାନେ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।  
ପାରମ୍ପରିକ ପୋଷାକରେ ପୂର୍ବତନ  
ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ମନ୍ତ୍ରୀ ରେଖା  
ଆର୍ଯ୍ୟ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।  
ପ୍ରେମଚାନ୍ଦ ଅଗ୍ରୱାଲ ସଂସ୍କୃତରେ  
ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଏମାନଙ୍କ  
ବ୍ୟତୀତ ସତ୍ୟପାଳ ମହାରାଜ,  
ଗଣେଶ ଯୋଷୀ, ସୁଭୋଦ  
ଭୂଦତ୍ତ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ଶପଥ  
ଗ୍ରହଣ କରାଇଥିଲେ । ଏହା ପରେ  
ମନ୍ତ୍ରୀମାନେ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।  
ପାରମ୍ପରିକ ପୋଷାକରେ ପୂର୍ବତନ  
ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ମନ୍ତ୍ରୀ ରେଖା  
ଆର୍ଯ୍ୟ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।  
ପ୍ରେମଚାନ୍ଦ ଅଗ୍ରୱାଲ ସଂସ୍କୃତରେ  
ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଏମାନଙ୍କ  
ବ୍ୟତୀତ ସତ୍ୟପାଳ ମହାରାଜ,

## ବାଣପୁର ଘଟଣାରେ ପୋଲିସର ତଦନ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜନମାନସରେ ସନ୍ଦେହ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି : ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩/୦୩ (ନି.ପ୍ର):  
ତିଲିକା ବିଧାନସଭା ପ୍ରଶାନ୍ତ ଜଗଦେବ  
ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ଗାଡ଼ି ଚଢ଼ାଇବା  
ଘଟଣାରେ ପୋଲିସର ତଦନ୍ତ  
ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜନମାନସରେ ସନ୍ଦେହ ସୃଷ୍ଟି  
କରୁଛି ଏବଂ ଏହା ସୁସ୍ଥ ସମାଜରେ  
ଶୋଭନୀୟ ନୁହେଁ ବୋଲି ଡିଏମ୍  
କରିଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର  
ପ୍ରଧାନ । ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ଡିଏମ୍ କରିଛନ୍ତି  
ଯେ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲା ବାଣପୁରରେ କିଛି  
ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଟିଲିକା ବିଧାନସଭା  
ପ୍ରଶାନ୍ତ ଜଗଦେବ ନାରିକ ଜନତା  
ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପୋଲିସ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ



ଉପରେ ଆକ୍ରୋଶମୂଳକ ଭାବେ  
ଗାଡ଼ି ଚଢ଼ାଇଦେବା ଘଟଣାର ଦୃଶ୍ୟ  
ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖଦ ଓ ହୃଦୟ ବିଚାରକ  
ଥିଲା । ଏହି ଛାତିଧରା ଦୃଶ୍ୟ

ରାଜ୍ୟବାସୀଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ଦେଇଥିଲା ।  
ବିଧାନସଭା ନିଜେ ଚଳାଉଥିବା  
ଗାଡ଼ିର ଦୃଶ୍ୟ ଓ ଗାଡ଼ି ନୟର  
ରାଜ୍ୟର ଗଣମାଧ୍ୟମ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସାରିତ  
ହୋଇଥିଲା । ପୋଲିସ ପ୍ରଶାସନ  
ନିଜ ଆଡୁ ଏଫଆଇଆର୍ ରୁଜୁ  
କରିଥିଲେ । ମାତ୍ର ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ  
ଦୃଷ୍ଟିରେ ଥିବା ସେହି ଗାଡ଼ି ନୟର  
ବଦଳରେ ଭିନ୍ନ ଏକ ଗାଡ଼ିର ନୟର  
ଏହି ଏଫଆଇଆର୍‌ରେ ଉଲ୍ଲେଖ  
ରହିଛି । ପୋଲିସର ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ  
ଜନମାନସରେ ସନ୍ଦେହ ସୃଷ୍ଟି  
କରୁଛି, ଯାହା >>> ପୃଷ୍ଠା ୭

## ୨୮ ରୁ ଖୋଲିବ ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩/୦୩  
(ନି.ପ୍ର): ଆସନ୍ତା ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୮  
ତାରିଖରୁ ରାଜ୍ୟର ସବୁ  
ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ଖୋଲିବ ।  
ଏସମ୍‌କିରେ ସମସ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ  
ଚିଠି ଲେଖୁଛି ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ  
କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ । ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି  
କେନ୍ଦ୍ର ଖୋଲିବା ନେଇ ରାଜ୍ୟ  
ସରକାର ଏସପିଏ କାରି କରିଛନ୍ତି ।  
ସକାଳ ୭ଟା ୩୦ରୁ ସକାଳ ୯ଟା  
୩୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି  
କେନ୍ଦ୍ରଖୋଲା ରହିବ । ଯଦି  
କୌଣସି ଠାରେ ଅସୁବିଧା ଆସିବ,  
ତାହାହେଲେ ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରଶାସନ  
ନିଷ୍ପତି ନେବ । ସବୁ ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି  
କର୍ମୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କୋଭିଡ଼ ଟିକା  
ନେବା ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ



କରାଯାଇଛି । ଯଦି କେହି  
ଉଦ୍‌ବେଗମୂଳକ ଭାବେ ଟିକା  
ନେଇ ନ ଥାନ୍ତି, ତାହାହେଲେ  
କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ହେବ ବୋଲି  
ରାଜ୍ୟ ସରକାର କହିଛନ୍ତି ।  
ମହାମାରୀ କରୋନା ପାଇଁ ଦୁଇ  
ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ବନ୍ଦ  
ରହିଥିଲା ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର । କିନ୍ତୁ  
ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ  
ସାମଗ୍ରୀ ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି କର୍ମୀଙ୍କ  
ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଗାଇ ଦେଉଥିଲେ  
ରାଜ୍ୟ ସରକାର ।

## ୩୧ରୁ କୋଭିଡ଼ ଆଇନକୁ ହଟାଇବା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ନିଷ୍ପତ୍ତି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୩/୦୩ : ଦୁଇ ବର୍ଷ  
ପରେ ହଟିବ ମହାମାରୀ ଆଇନ ।  
କୋଭିଡ଼ ସଂକ୍ରମଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା  
ପରେ ଦୁଇ ବର୍ଷ ଚଳେ କେନ୍ଦ୍ର  
ସରକାର ଲଗାଇଥିବା ସମସ୍ତ  
କୋଭିଡ଼ କଟକଣାକୁ ଆସନ୍ତା ମାର୍ଚ୍ଚ  
୩୧ ତାରିଖରୁ ହଟାଇବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି  
ନେଇଛନ୍ତି । ସଂକ୍ରମଣ ହ୍ରାସ  
ପାଇଥିବାରୁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଏହି  
ବଡ଼ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି । ୨୦୨୦  
ମସିହା ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୪ ତାରିଖରେ  
ତିକାଣ୍ଡର ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ ଆକ୍ଟ-

୨୦୦୫ ଆଧାରରେ ପ୍ରଥମଥର  
ଲାଗି ମହାମାରୀ ଆଇନ ଲାଗୁ  
କରିଥିଲେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ।  
ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଦେଶରେ  
କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ବୃଦ୍ଧି  
ପାଇଥିବାରୁ ଏହି ଆଇନରେ କିଛି  
ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇଥିଲା ।  
ତେବେ ଏହି ଆଇନ ଚଳିତ ମାସ  
ଶେଷରେ ହଟିବ ବୋଲି କେନ୍ଦ୍ର  
ସରକାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି । ଏ  
ନେଇ କେନ୍ଦ୍ର ଗୃହ ସଚିବ ଅକ୍ଷୟ  
ଭାଲ୍ଲ ସମସ୍ତ ରାଜ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ  
ସଚିବଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖୁଛନ୍ତି । ଚିଠିରେ  
ସେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି, ୨୪ ମାସ  
ଧରି ମହାମାରୀକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା  
ଏବଂ ଏହାର ଉପଚାର ପାଇଁ  
ସରକାର ଅନେକ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ  
ପଦକ୍ଷେପ ଉଠାଇଛନ୍ତି, ଯେପରି  
ଟିକାକରଣ, ହେଡ଼ିଫୋଲ ଡିଲିଭ୍‌ରୀ  
ବିକାଶ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ  
ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଏବେ  
ଜନସାଧାରଣ କୋଭିଡ଼ର  
ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ସତେଜନ  
ହୋଇସାରିଛନ୍ତି । >>> ପୃଷ୍ଠା ୭



# ପିଲାଙ୍କୁ ମଧୁମେହ

ଦିନ ଥିଲା, ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ହିଁ ଡାଇବେଟିକ ବା ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ହେଉଥିଲା । ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନର ଖାଦ୍ୟାଖ୍ୟାୟ ଯୋଗୁ ପିଲାବୟସ ମଧ୍ୟ ଏହି ଘାତକ ରୋଗରେ ପଡ଼ୁଛନ୍ତି । ପିଲାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ ପ୍ରତି ବାପା, ମା' ସତରତ ନ ହେଲେ ପିଲାଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ କବଳରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଇପାରିବ ।

ଅନିୟମିତ ଜୀବନଶୈଳୀ, ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଦିନକୁ ଦିନ କମିଯିବା ଦ୍ଵାରା ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ମଧୁମେହ ବା ଡାଇବେଟିକରେ ପୀଡ଼ିତ ହେଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏହି ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଏତକ ଭାବରେ ବଢ଼ିଚାଲିଛି ଯେ, ଭାରତକୁ ମଧୁମେହର ରାଜଧାନୀ ବୋଲି ବି କୁହାଗଲାଣି । କିଛି ବର୍ଷ ତଳେ କେବଳ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଡାଇବେଟିକ ବା ମଧୁମେହ ଭୋଗୁଥିଲେ । ସାଧାରଣତଃ ୪୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମଧୁମେହ ହେଉଥିବା ଶୁଣାଯାଉଥିଲା । ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଉପଯୁକ୍ତ ସଚେତନତାର ଅଭାବ, ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ସର୍ବଜନୀନ, ସାଧାରଣତଃ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଉଥିବା ବର୍ତ୍ତମାନ ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ମଧୁମେହରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି । ତେବେ ବାପା, ମା' ଚିକିତ୍ସା ସାଧ୍ୟତା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ବା ସଚେତନ ହେଲେ ପିଲାଙ୍କୁ ଏହି ଘାତକ ରୋଗରେ ପଡ଼ିବେ ନାହିଁ । ବାପା, ମା' ମାନେ ପିଲାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ଏହି ରୋଗରୁ ନିଜ ପିଲାଙ୍କୁ ଦୂରରେ ରଖିପାରିବେ । ଏତକ ବହୁତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଅଛି, ଯାହା ମଧୁମେହର କାରଣ ପାଲଟିଥାଏ । ଏତକ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଓ ଅଧିକ ଦିନ ଧରି ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ମଧୁମେହ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ସେହିଭଳି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଏଠାରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।



**ଫାଷ୍ଟଫୁଡ଼**

ସାଧାରଣତଃ ପିଲାମାନେ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ଼ ଖାଇବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ପିଲାମାନେ ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇ ବା ତା' ଠାରୁ ଅଧିକ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ଼ ଖାଇବାକୁ ମନ ବଳାଇଥାନ୍ତି ଓ ବାପା, ମା'ଙ୍କ ନିକଟରେ କିଏ କରିଥାନ୍ତି । ବାପା, ମା' ମାନେ ମଧ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ କିଏ ଆଗରେ ହାରମାନି ପିଲାଙ୍କୁ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ଼ ଖୁଆଇଥାନ୍ତି । ଏତକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପିଲାଙ୍କ ଶରୀରରେ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ଼ ଜରିଆରେ ଯେଉଁ ଅତିରିକ୍ତ କ୍ୟାଲୋରୀ ପହଞ୍ଚେ, ତାହା ସେମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧି ଦ୍ଵାରା ପୂରାପୂର୍ଣ୍ଣ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ ନାହିଁ । ଫଳରେ ପିଲାମାନେ ମୋଟା ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ମୋଟାପଣ କାରଣରୁ ପିଲାମାନେ ନିଶ୍ଚୟ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏତକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧୁମେହ ଭଳି ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ ।

## II ସଫେଦ ଚୋର II

ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକାଂଶ ଘରେ ଚୋର, ବଚର ବା ଚୋର କ୍ଷୀର ଏକ ସାଧାରଣ ଜଳଖିଆ । ପାନ ବୋକାଳ, ଓମଫେଟ ବୁଝାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସ୍ଵାକୁ ବୋକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ସହଜରେ ମିଳିଯାଏ । ତା' ଛଡ଼ା ଏହାକୁ ରୋଷେଇ କରିବାକୁ ପଡ଼େନାହିଁ । କିଣି ଆଣି ସିଧା ଖାଇ ଦେଲେ ହେଲା । ଫଳରେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ଜଳଖିଆ କାମ ଶେଷ ହୋଇଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଚୋର ଚାହିଦା ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଲୋକଙ୍କ ଖାଇବାରେ ଅଭ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଗଲେଣି । ମାତ୍ର ଅନେକ ଜାଣି ନାହିଁ ଯେ, ସଫେଦ ଚୋର ଖାଇବା ପରେ ଏହା ଡାଇବେଟିକ କାରଣରୁ ଲୋକମାନେ ଚୋରକୁ ଜଳଖିଆ ଭାବେ ଖାଇବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଘରର ବଡ଼ମାନଙ୍କୁ ଏହା ଦେଖାଦେଖି ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟ ଚୋର ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଘାତକ ସାଧ୍ୟତା ହୋଇଥାଏ ।



ଖାଇବାରେ ଅଭ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଗଲେଣି । ମାତ୍ର ଅନେକ ଜାଣି ନାହିଁ ଯେ, ସଫେଦ ଚୋର ଖାଇବା ପରେ ଏହା ଡାଇବେଟିକ କାରଣରୁ ଲୋକମାନେ ଚୋରକୁ ଜଳଖିଆ ଭାବେ ଖାଇବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଘରର ବଡ଼ମାନଙ୍କୁ ଏହା ଦେଖାଦେଖି ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟ ଚୋର ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଘାତକ ସାଧ୍ୟତା ହୋଇଥାଏ ।

## II କେକ୍ ଏବଂ ପେଷ୍ଟି : II

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଏତକ କୌଣସି ଜଣେ ବି ପିଲା ନଥିବ, ଯିଏ କେକ୍ ଏବଂ ପେଷ୍ଟି ପାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁନାଥାନ୍ତ । ମାତ୍ର ଅଭିଭାବକମାନେ ପିଲାଙ୍କୁ କେକ୍ ଓ ପେଷ୍ଟି ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏସବୁ ଜିନିଷଠାରୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଦୂରରେ ରଖିବା ଚିତ୍ତ । କାରଣ କେକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସମୟରେ ସୋଡ଼ିୟମ, ଚିନି ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ, ଯାହା ବୃତ୍ତ ସୁଗାର ଲେବଲକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଇନସୁଲିନର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କେକ୍ ଓ ପେଷ୍ଟି ଦୁବରୋଗର କାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ସରଳ, କୋମଳମତି ପିଲାମାନେ ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଖାଇବାକୁ ଜିଦ୍ କରିଥାନ୍ତି । କାରଣ ସେମାନେ ଏସବୁର ଭଲ ମନ୍ଦ କିଛି ବୁଝି ନାହିଁ । ନ ଦୂରରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ଵାଭାବିକ କାରଣ ଦୂରରେ ଭଲ ବୟସ ସେମାନଙ୍କର ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ ପ୍ରତି ସାଧ୍ୟତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ବାପା, ମା'ଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଓ ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ପିଲାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚିତ୍ତ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ ।



ଖାଣିବା ପାଇଁ ସେମାନେ କୌଣସି ତାପନିଆରକର ପରାମର୍ଶ ମଧ୍ୟ ନେବା ଉଚିତ ।



**ଚକୋଲେଟ, କ୍ୟାଣ୍ଡି ଓ କୁକିଜ୍**

ମଧୁମେହରେ ପୀଡ଼ିତ ପିଲା, ବଡ଼ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଚିନି ଓ ଚିନିରୁ ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଚିନି ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥିବା ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗୁ ଚକୋଲେଟ, କ୍ୟାଣ୍ଡି ଓ କୁକିଜ୍ରେ ଯୋଗକରଣ ନଥାଏ । ଏସବୁ ଜିନିଷରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ କମ ଥାଏ । ଫଳରେ ଏହା ରକ୍ତ ଶର୍କରା ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଚିନି ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ମୋଟାପଣ ବଢ଼ିଥାଏ, ଯାହା ଡାଇବେଟିକ ପାଇଁ ବିପଜ୍ଜକ ସାଧ୍ୟତା ହୋଇଥାଏ ।

**ମୁଦୁପାନୀୟ**

ପିଲାମାନେ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସଫୁଡ଼ିକ ବା ମୁଦୁପାନୀୟ ପିଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ବାପା, ମା' ଅଭିଭାବକମାନେ ଯେତେ ମନା କଲେ ହେଁ ପିଲାଙ୍କ ବେଧଧୂକ ମୁଦୁପାନୀୟ ପିଇବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ଏହି ସବୁ ମୁଦୁପାନୀୟରେ ସୁଗାରର ମାତ୍ରା ବହୁତ ଅଧିକ ଥାଏ, ଏହି କାରଣରୁ ଏସବୁ ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ବଢ଼ିଯାଏ । ଏତକ ସଫୁଡ଼ିକରେ କ୍ୟାଲୋରୀର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଅଧିକ ଥାଏ, ଯାହା ଡାଇବେଟିକ ହେବାରେ ଅଧିକ ସହାୟତା କରିଥାଏ ।



## ୨୦ ଫୁଟ୍ ବଢ଼ିଲା ଇଫେଲ୍ ଟାୱାର

ନିକଟରେ ପ୍ୟାରିସର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଇଫେଲ୍ ଟାୱାରର ଉଚ୍ଚତା ୨୦ ଫୁଟ୍ ବଢ଼ି ପାଇଛି । ହେଲିକପ୍ଟର ଯୋଗେ ଇଫେଲ୍ ଟାୱାର ଶୀର୍ଷରେ ଏକ ନୂତନ ରେଡିଓ ଆଣ୍ଟେନା ଖଞ୍ଜା ଯିବା ପରେ ପ୍ୟାରିସର ଏହି ଉଚ୍ଚତମ ନିର୍ମାଣର ଉଚ୍ଚତା ୧,୦୬୩ ଫୁଟ୍ ବଢ଼ି ୧,୦୮୩ ଫୁଟ୍ ବଢ଼ି ପାଇଛି । ୧୮୮୯ରେ ନିର୍ମିତ ଏହି ଐତିହାସିକ ଟାୱାରକୁ ଲୋକେ ଆଦରରେ 'ଆଇରନ୍ ଲେଡି' କହିଥାନ୍ତି । ଏହା ସେ ସମୟରେ ବିଶ୍ଵର ଉଚ୍ଚତମ ମଣିଷ ତିଆରି ଢାଞ୍ଚାର ମାନ୍ୟତା ହାସଲ କରିଥିଲା । ନିର୍ମାଣ ପର ଠାରୁ ଏହାକୁ ଅନେକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରୟୋଗରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଆସୁଛି । ଅତୀତରେ ଏହାକୁ ସାଣିପାଗ ନିରୁଧାରଣ, କ୍ୟୋମିଟିଭ୍ ଆନ ଗବେଷଣା ଲାଗି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିଲା । ଫ୍ରେଞ୍ଚ ସେନାବାହିନୀ ଏହାକୁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ରେଡିଓ ଟ୍ୟୁର ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲା । ୧୯୧୦ ଦଶନ୍ଧିରେ ଯୁଦ୍ଧରାସ୍ତ୍ର ଆମେରିକା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚଳିଗଲା ଯେଉଁଠି ପ୍ରଥମ ପାଇଁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିଲା । ସେହିପରି ପ୍ରଥମ ବିଶ୍ଵ ଯୁଦ୍ଧ ବେଳେ ଶୁଣିବାରେ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥିଲା । ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୋଇଥିଲା । ତେବେ ଗତ ଏକ ଶତାବ୍ଦୀ ହେଲା ଏହାକୁ ସଞ୍ଚାର ଟ୍ୟୁର ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି । ସମୟକ୍ରମେ ଗୋଟିଏ ଆଣ୍ଟେନା ଖଞ୍ଜା ହେବା ପରେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ନୂଆ ଆଣ୍ଟେନା ଲଗାଯାଇଥାଏ । ଏହା ଅନୁପାୟୀ ଆଇଫେଲ୍ ଟାୱାର ଉଚ୍ଚତା କମ୍-ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ ।

## ଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ ଉପହାର

ନବକାଳ ଶିଶୁଙ୍କୁ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇ ଯାତ୍ରା କରିବା କିଛି ସହଜ କଥା ନୁହେଁ । ପ୍ଲେନରେ ଯାତ୍ରାରେ ଧରି ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ କୋଳରେ ବସେଇ ଯାତ୍ରା କରିବା କାଠିକର ପାଠ । ବିଶେଷ କରି ପ୍ଲେନ ଟେକଅପ୍ କରିବା ସମୟରେ ତାର ଶର୍କରା ଶିଶୁମାନେ ବିଚଳିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ କାନ୍ଦିବାକୁ ଲାଗନ୍ତି ଯାହାଫଳରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯାତ୍ରୀମାନେ ବିଚଳ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତେବେ ଏପରି ଅସୁବିଧାରୁ ଯାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ନ ଦେବା ପାଇଁ ଏକ ଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀ ଆବିଷ୍କୃତ ହୋଇଛି । ଯାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଯାତ୍ରା କରୁଥିବା ମହିଳା । ଉକ୍ତ ମହିଳା ଜଣକ ସାଥରେ ନିଜର ଧନୀୟ ଶିଶୁକୁ ନେଇ ଆମେରିକାରେ ରହୁଥିବା ଭଉଣୀଙ୍କ ଘରକୁ ଯାତ୍ରା କରୁଥିଲେ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଶିଶୁ ଯେପରି ଯାତ୍ରା କରୁଥିବା ୨୦୦ ଜଣ ଯାତ୍ରୀଙ୍କ ସେତେ ଗୋଟେ ଲେଖାଏଁ ପ୍ୟାକେଟ ରଖି ଦେଇଥିଲେ । ସେହି ପ୍ୟାକେଟରେ ଥିଲା ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ଗୋଟିଏ ଚିଠି । ଚିଠିଟିରେ ଲେଖାଥିଲା 'ନମସ୍କାର, ମୁଁ କୁକୁରୁ ଧନୀୟ ଶିଶୁ । ଆଜି ମୁଁ ଯୋଗାଣ ଏବଂ ଆଜ୍ଞା ସହ ମାଉସୀଙ୍କ ଘରକୁ ଯାତ୍ରା କରୁଛି । ଏହା ମୋର ପ୍ରଥମ ଯାତ୍ରା । ତେଣୁ ମୁଁ ଚିକେ ଚାହୁଁ ଆଉ ଆଉକୁ କାନ୍ଦିବି ମଧ୍ୟ । ମୋ କାନ୍ଦୁଣି ଆପଣମାନେ



ଯେପରି ବିଚଳ ହେଲେ କାନରେ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ଲଗାଇ ପାରିବେ । ଚିଠି ପଢ଼ିବା ମାତ୍ରକେ ହିଁ ଯାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମୁହଁରେ ହସ ଖେଳିଗଲା । ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଏହି ଭିନ୍ନ ଦୃଶ୍ୟକୁ ନିଜ କ୍ୟାମେରାରେ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ କରିଥିଲେ କୋରାଣ ।

## ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରୁଛି ଗୁମ୍ଫା

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ହେଲେ ଡାକ୍ତରଖାନା ଯିବାକୁ ପଡ଼େ । କିନ୍ତୁ ଅଷ୍ଟ୍ରିଆର କିଛି ଲୋକ ରୋଗ ହେଲେ ଏକ ଗୁମ୍ଫାକୁ ଚାଲିଯାନ୍ତି ଶୋଇବାକୁ । ସେମାନଙ୍କ ବିବାସ ଗୁମ୍ଫାରେ ଶୋଇବା ପରେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଆକ୍ଷୟ ଲାଗୁଥିଲେ ବି କଥାଟା ସତ । ପ୍ରକୃତରେ ଅଷ୍ଟ୍ରିଆର ଗାଣ୍ଡିନରେ ରହିଛି ଏହି ଗୁମ୍ଫା । କୁଣ୍ଡିଆସ, ପ୍ରଥମେ ଗୁମ୍ଫାକୁ ଲୋକେ ସୁନା ସମ୍ପାଦନରେ ଆସିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ପରେ ଜାଣିଲେ ଗୁମ୍ଫା ନିର୍ମିତ ଗ୍ୟାସ୍ ଦ୍ଵାରା ଅନେକ ବଡ଼ ବଡ଼ ରୋଗ ଠିକ୍ ହୋଇପାରୁଛି । ଗ୍ୟାସ୍ରେ ରେଡିଓଆକ୍ଟିଭ୍ ଗ୍ୟାସ୍ ଥାଏ, ଯାହା ଗୁମ୍ଫାର ଉତ୍ତରାଧିକାରୀରେ ଅନେକ ରୋଗ ଉପରେ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଦୂରାନ୍ତରୋଗ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଚଳାନ୍ତି ଏ ବି ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼େନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ହଜାର ହଜାର ଲୋକ ନିଜର ରୋଗ ଗୁମ୍ଫାରେ ଶୋଇ ଭଲ କରିସାରିଛନ୍ତି । ଆର୍ଥରାଇଟିସ୍ ଭଳି ଗଣ୍ଠିରୋଗ ଏବଂ ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ କିମ୍ବା ଦୂରା ସମ୍ପାଦନ ରୋଗରୁ ବେଶ୍ ସହଜରେ ଗୁମ୍ଫାରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ । କେବଳ ଆଷ୍ଟିଆରୋସିସ୍ ନୁହେଁ ଯୁକ୍ତବୟସ୍କ ଆହୁରି ଅନେକ ରୋଗର ଲୋକ ବି ଏହି ଗୁମ୍ଫାକୁ ନିଜର ରୋଗ ଭଲ କରିବାକୁ ଆସୁଛନ୍ତି । ଗୁମ୍ଫା ପର୍ଯ୍ୟଟ ଲୋକଙ୍କୁ ପହଞ୍ଚାଇବାକୁ ଏକ ଟ୍ରେନ ଚଳାଚଳ କରିଥାଏ । ଏହାସହ ଗୁମ୍ଫା ଭିତରେ ଅନବରତ ଡାକ୍ତରମାନେ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇରହିଥାନ୍ତି ।



## ଶୁଭଙ୍କର କଳା ବିରାଡ଼ି !

ଘରୁ ବାହାରକୁ ଗୋଡ଼ କାଢ଼ିଲା ବେଳେ କଳା ବିରାଡ଼ି ସହ ଭେଟ ହେଲେ ଦିନଟି ଭଣ୍ଡର ହୋଇଯାଏ ବୋଲି କିଛି ଲୋକଙ୍କର ଏକ ଅନ୍ଧବିଶ୍ଵାସ ରହିଛି । ତେବେ ଗ୍ରେଟ୍ ବ୍ରିଟେନ୍ ଓ କାପାନ୍ ପରି ଦେଶରେ କଳା ବିରାଡ଼ିକୁ ଏକ ଶୁଭଦାୟକ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁର ମାନ୍ୟତା ମିଳିଛି । ବିଶେଷ କରି ଗ୍ରେଟ୍ ବ୍ରିଟେନ୍ରେ ବିବାହ ବେଳେ ନବଦମ୍ପତିଙ୍କୁ ଆଶୀର୍ବାଦ କରିବା ପାଇଁ କଳା ବିରାଡ଼ିର ଉପସ୍ଥିତି ଏକ ମହାତ୍ଵ ପ୍ରଦାନ ପାଲଟିଥାଏ ବୋଲି ଦେଶବାସୀଙ୍କର ଏକ ଅନ୍ଧବିଶ୍ଵାସ ରହି ଆସିଛି । ଏପରିକି ନବ ବିବାହିତମାନେ ପାଖରେ କଳା ବିରାଡ଼ି ରଖିଲେ ସେମାନଙ୍କ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଓ ସୁଖକର ହେବ ବୋଲି ବିଶ୍ଵାସ ରହିଛି । ଏଥି ସହିତ ବିରାଡ଼ିର ସେହି କଳା ରଙ୍ଗ କୁଆଡ଼େ ବ୍ରିଟେନ୍ଦେବାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ଶୁଭ ରଙ୍ଗ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ । ସେହିପରି କାପାନ୍ରେ ଏକାକୀ ଜୀବନ ବିତାଉଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କଳା ବିରାଡ଼ି ଅତ୍ୟନ୍ତ ମଙ୍ଗଳକାରୀ ବୋଲି ପ୍ରବାଦ ରହି ଆସିଛି । ଏଥି ସହିତ କାପାନ୍ ପରମ୍ପରାରେ ବିରାଡ଼ିର ପଞ୍ଚା ଉଚ୍ଚାଳିଆ ହୋଇଥିଲେ, ଗୃହମାଳିକଙ୍କ ପାଇଁ ତାହା ସୁଖ ସମୃଦ୍ଧି ଆଣିବା ସହ ଦୁଃଖ ଆମ୍ଵା ଓ ରାଜସମ୍ପାଦକୁ ଉଦ୍ଘାଟନ ଦେଇଥାଏ । ଫେଲ୍-ପୁର ସମର୍ଥକମାନଙ୍କର ଧାରଣା, ବିରାଡ଼ିକୁ ଯେତେ ଖୁସି ଓ ନିରାପଦରେ ରଖାଯାଇପାରିବ, ନିଜ ସେତେ ସୁଖ ଓ ନିରାପତ୍ତ ପାଇପାରିବ । ସେହିପରି ପରାସୀ କୁଖକଙ୍କର ଏକ ଧାରଣା, ଏକ ପଞ୍ଚମୁଖୀ ଛକରେ ବିରାଡ଼ିକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ, ସିଏ ଯେଉଁ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିବ ତାହା ଧନ ସମ୍ପଦ ଗଢ଼ାଉଥିବ ବାଟ କଢ଼ାଉନେବ । ବଡ଼ ଅଳ୍ପ ଏ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କର ଏପରି ଅନ୍ଧବିଶ୍ଵାସ !











