

# ଧ୍ୱାନ ପ୍ରତିଧ୍ୱାନ

The Dhwani Pratidhwani

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

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ଗୁରୁବାର, ୨୧ ଅପ୍ରେଲ ୨୦୨୨ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleshwar ■ THURSDAY 21 APRIL 2022  
Vol.No. 33 ■ No. 103 ■ Price :Rs.2.00 ( 8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore(Odisha)/005/2022

ସୃଷ୍ଟିର ପରିତ୍ରାଙ୍କର  
ଏମିତି ତାଲିଧ୍ୱବ

ପ୍ରାସ୍ତିସ୍ତାନ  
ବାଲେଶ୍ୱର-୧

ବୈଦିକ ସାହିତ୍ୟ  
ରଘୁସାତାର ଚିତ୍ର

ନଲେଜ୍ କର୍ଷଣ, ସହଦେବସ୍ତୁତା ବ୍ୟସାୟ ସାମନା

## ରୁଷର ଆକ୍ରମଣ ସତ୍ତ୍ୱେ ଲଡ଼େଇ ଜାରି ରଖୁଛନ୍ତି : ଜେଲେନସ୍କି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୦/୦୪ : ରୁଷ-  
ୟୁକ୍ରେନ୍ ଯୁଦ୍ଧ ୫୬ ଦିନରେ  
ପହଞ୍ଚିଛି । ଯୁଦ୍ଧ ଯେତେ ଆଗକୁ  
ବଢୁଛି, ସେତେ ଘାତକ  
ହୋଇଉଠୁଛି ରୁଷ । ରୁଷ ଏବେ  
ପୂର୍ବ ଯୁକ୍ରେନରେ ଆକ୍ରମଣକୁ  
କୋରଦାର କରିଦେଇଛି । ପୂର୍ବ  
ୟୁକ୍ରେନର ତୋନବାସକୁ ଦଖଲ  
କରିବା ପାଇଁ ସେଠାରେ ଆକ୍ରମଣ  
ଆରମ୍ଭ କରିଦେଇଛି ରୁଷ । କିନ୍ତୁ  
ଦଖଲ କରିବାରେ ବିଫଳ  
ହେବାକୁ ରୁଷ ଏବେ ପୂର୍ବ  
ୟୁକ୍ରେନର ସହର ଗୁଡ଼ିକୁ ଚାରେଟ୍  
କରୁଛି । ରୁଷ ତୋନବାସରେ ୧୩  
ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଉପରେ ମିଳାଇଲ ମାଡ଼  
କରିଛି । ସେପଟେ ରୁଷର  
ଆକ୍ରମଣକୁ ନେଇ ଆଦୌ  
ଭୟଭୀତ ହୋଇନାହାନ୍ତି ଯୁକ୍ରେନ୍  
ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଭୋଲୋଡୋମିର  
ଜେଲେନସ୍କି । ସେ କହିଛନ୍ତି,



ତୋନବାସରେ ରୁଷ ଯେତେ  
ବ୍ୟଙ୍ଗ୍ୟକ ଦୈନିକ ପୂରତପନ କଲେ  
ମଧ୍ୟ ଆମେ ଲଡ଼େଇ ଜାରି ରଖୁଛୁ  
ଏବଂ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷା  
ଦେଇପାରିବୁ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ

ରୁଷ, ଯୁକ୍ରେନର ୬୦ ସାମଗ୍ରିକ  
କ୍ଷେତ୍ର ଉପରେ ଏସାରାସ୍ତ୍ରାଘାତ  
କରିଛି । ସମଗ୍ର ଯୁକ୍ରେନରେ ରୁଷ  
ଗୋଟିଏ ରାତି ଭିତରେ ୧୨୬୦  
ଟାରେଟ୍ ଧ୍ୱଂସ କରିଥିବା

କଣାପଡ଼ିଛି । ସେପଟେ ରୁଷ  
ଦୈନିକ ପୂର୍ବ ଯୁକ୍ରେନର କ୍ରିମିନ୍  
ସହରକୁ ଦଖଲ କରିଦେଇଛି ଏବଂ  
ସେଠାରୁ ଯୁକ୍ରେନ୍ ଦୈନିକ ପଛକୁ  
ହଟିଯାଇଛନ୍ତି ।

## ଏତି ଦେଶରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱରକୁ ଚୋରା ଚାଲଣ ହେଉଥିଲା କୋକେନ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦/୦୪ (ନି.ପ୍ର):  
ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ  
କୋକେନ୍ ମିଳିବା ପରେ  
ଆଲୋଚନା ବିଷୟ  
ହୋଇଥିଲା । ରାଜ୍ୟକୁ ଏହି ଦାମି  
ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ କେଉଁଠୁ ଆସୁଛି ତାହା  
ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲା ।  
କୋକେନ୍ କାରବାର କରୁଥିବା  
୨ ଜଣଙ୍କୁ ପତରାଉରୁରାବେଳେ  
ବିଦେଶୀ ଲିଙ୍ଗ ଥିବା ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚା  
ହେଉଥିଲା । ଆଜି ସେହି ଚର୍ଚ୍ଚାକୁ  
ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି କୁାଳମତ୍ୱାୠତ  
ଏଡ଼ିକି । ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ଭିତରେ  
ସବୁଠାରୁ ଦାମିକା ଓ ବିପଦକଳକ  
କୋକେନ୍ ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ମିଳିବା  
ପରେ ଏହା କେଉଁଠୁ ଆସିଲା  
ତାହା ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ହୋଇଥିଲା ।  
ରହସ୍ୟ ଉପରୁ ପରଦା ହଟାଇବା  
ପାଇଁ ୨ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ରିମାଣ୍ଡରେ  
ଆଣି ତଦତ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା



କୁାଳମତ୍ୱାୠତ । ଆଉ ୨ ଜଣଙ୍କୁ  
ପତରାଉରୁରା ଓ ସେମାନଙ୍କ  
ମୋବାଇଲକୁ ଯେଉଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ  
ତଥ୍ୟ ମିଳିଛି ତାହା ତମକାର ଦେବା  
ଭଳି । କୁାଳମତ୍ୱାୠତର ସୂଚନା  
ଅନୁସାରେ, ତାଳନା, ପ୍ରାନ୍ତ,  
ଆମେରିକା, ଶ୍ରୀଜରଲ୍ୟାସ,  
ଆଇଲ୍ୟାସ, ସାଉଥ ଆଫ୍ରିକାରୁ

ଯୋଗାଯୋଗରେ ଥିଲେ । ଅଭିଯୁକ୍ତ  
ଏକାଧିକ ମୋବାଇଲ ନମ୍ବରରେ  
କଥା ହୋଇ ଡିଲ୍ କରୁଥିଲା ।  
ଲୋକେସନ ଟ୍ରାକ ଭିତରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ  
ନମ୍ବରରୁ କଥା ହେଉଥିଲା ଫୁରୁ  
ଦଳାଳ । କଳ ଡିଟେକ୍ଟରେ ପ୍ରମାଣ  
ନରଖିବା ପାଇଁ ସ୍ୱାଚ୍ଛସାଧ୍ୟ ଓ  
ଚେଲିଗ୍ରାମକୁ ମାଧ୍ୟମ କରିଥିଲେ ।  
ଆଗକୁ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ହଜି ବିଶ୍ୱ  
କମ୍ ଆୟୋଜିତ ହେବ । ଏହି  
ବିଶ୍ୱକପରେ ବହୁ ବିଦେଶୀ ନାଗରାଜ  
ରାଜଧାନୀକୁ ଆସିବାର ସମ୍ଭାବନା  
ରହିଛି । ଯାହାକୁ ଚାରେଟ୍ କରି  
କୋକେନ୍ ମାପିଆ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ  
ଏହି କାରବାର ଆରମ୍ଭ କରିଥିବା ଚର୍ଚ୍ଚା  
ହେଉଛି । ଗତ ସପ୍ତାହରେ  
ରାଜଧାନୀରୁ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ୨୦୨  
ଗ୍ରାମ ଓଜନର କୋକେନ୍ ଜବତ  
କରିବା ସହ ଦୁଇ ଜଣଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ  
କରିଥିଲା ଏବେ ଏଟ ।

**ଉଚ୍ଛେଦ ହେଲା  
ମାଷ୍ଟରକ୍ୟାଠିନ ଛକ  
ନିକଟ ଚାରିଶା ମନ୍ଦିର**  
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦/୦୪  
(ନି.ପ୍ର): ଭୁବନେଶ୍ୱର  
ମାଷ୍ଟରକ୍ୟାଠିନ ଛକ ନିକଟରେ  
ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ଧରି ଥିବା ଚାରିଶା  
ମନ୍ଦିର ମାଟିରେ ମିଶିଛି । ବିତିଏ,  
ବିଏମସି ଏକସପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ଟିମ୍  
ଦ୍ୱାରା ଚାରିଶା ମନ୍ଦିରକୁ ଉଚ୍ଛେଦ  
କରାଯାଇଛି । ରୁପବାର ଦିନ  
ପ୍ରାର୍ଥ ସିତି ପ୍ରକଟ ପାଇଁ ରାଷ୍ଟ୍ର  
ପ୍ରଶସ୍ତ ପାଇଁ ଉଚ୍ଛେଦ  
ଚାଲିଥିଲା । ଏଥିରେ ବିଏମସି  
ଓ ବିତିଏର ଏକସପାର୍ଟମେଣ୍ଟ  
ଟିମ୍ ନିୟୋଜିତ ଥିଲେ । ଏହି  
କ୍ରମରେ ମାଷ୍ଟରକ୍ୟାଠିନ ଛକ  
ନିକଟରେ ଥିବା ଚାରିଶା ମନ୍ଦିର  
ମଧ୍ୟ ଭଙ୍ଗା ଯାଇଛି । ଉଚ୍ଛେଦ  
ବେଳେ କିଛି ବ୍ୟବସାୟୀ ଓ  
ମନ୍ଦିର ପୂଜକମାନେ ବିରୋଧ  
କରିଥିଲେ । ଏପରିକି କିଛି ସମୟ  
ପାଇଁ ଚାପା ଉଡେକନା  
ଲାଗିରହିଥିଲା ।

## ଦିନକରେ ୬୦% ବଢ଼ିଲା ରାଜଧାନୀର କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ : ୧୦୦୯ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୦/୦୪ : ପୁଣିଥରେ  
କାୟା ବିକ୍ରମ କରିବାରେ ଲାଗିଛି  
ମହାମାରୀ କରୋନା । ବିଶେଷ କରି  
ରାଜଧାନୀ ଦିଲ୍ଲୀରେ କରୋନାର  
ଦୈନିକ ସଂକ୍ରମଣ ରେକର୍ଡ  
କରିବାରେ ଲାଗିଛି । ଦିନକରେ  
ଦିଲ୍ଲୀର ଦୈନିକ ସଂକ୍ରମଣ ୬୦%  
ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ  
୧୦୦୯ ଜଣଙ୍କ ବେଷ୍ଟ ରିପୋର୍ଟ  
ପଡ଼ିଛି । ଆସିବା ପରେ ସମସ୍ତଙ୍କ  
ତନ୍ତ୍ରା ବଢ଼ିଛି । ଫେବୃଆରୀ ୧୦ରେ  
ଶେଷଥର ପାଇଁ ଦିଲ୍ଲୀରେ ୧  
ହଜାରରୁ ଅଧିକ ଦୈନିକ ସଂକ୍ରମଣ  
ରେକର୍ଡ କରାଯାଇଥିଲା ।  
ଏହାପରେ ସଂକ୍ରମଣ ହ୍ରାସ  
ପାଇଥିଲା । ତେବେ ଆଜି ପୁଣି  
ଦୈନିକ ସଂକ୍ରମଣ ୧ ହଜାର ପାର  
କରିଛି । କେବଳ ସଂକ୍ରମଣ ବଢ଼ିଛି,  
ହେବା ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବହୁତ  
କମା ମୋଟ ସକ୍ରିୟ ମାମଲାର  
୩୫% କମ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଏବେ  
ହସିତାଳରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଛନ୍ତି ।  
ତଥାପି ସଂକ୍ରମଣ ବହୁଥିବାକୁ  
ସରକାର ଲୋକଙ୍କୁ ସତର୍କ ରହିବାକୁ  
କହିଛନ୍ତି । ଦିଲ୍ଲୀରେ ସକ୍ରିୟ  
ରୋଗୀଙ୍କ ୬୫୫୩ ।



ବରଂ ପଡ଼ିଛି । ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଦାନ  
କରାଯାଇଥିଲା । ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତିଶତ  
ମୃତ୍ୟୁ ହାରର ସମ୍ଭାବନା ଥିବାରୁ  
ସରକାର ଲୋକଙ୍କୁ ସତର୍କ ରହିବାକୁ  
କହିଛନ୍ତି । ଦିଲ୍ଲୀରେ ସକ୍ରିୟ  
ରୋଗୀଙ୍କ ୬୫୫୩ ।

## ସୌମ୍ୟରଂଜନ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ମାମଲା : ପ୍ରେମିକା ସୋନାଲି ନନ୍ଦ ଓ ତାଙ୍କ ମା'ଙ୍କ ନାରେ ମାମଲା ରୁଜୁ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦/୦୪ (ନି.ପ୍ର):  
ମଡେଲ ସୌମ୍ୟରଂଜନ ଆତ୍ମହତ୍ୟା  
ମାମଲାରେ ସୌମ୍ୟଙ୍କ ପ୍ରେମିକା  
ସୋନାଲି ନନ୍ଦ ଓ ତାଙ୍କ ମାଙ୍କ ନାରେ  
ଯୋଗିତ୍ୟ ମାମଲା ରୁଜୁ କରିଛି ।  
ନବଗୁଣ୍ଡିଚା ପୋଲିସ ଥାନାରେ ଏହି  
ମାମଲା ରୁଜୁ କରାଯାଇଛି ।  
ହାଇକୋର୍ଟଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁସାରେ  
ମାମଲା ରୁଜୁ ହୋଇଛି । ଏଠାରେ  
ଉଚ୍ଚନ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରେ ଯେ ଗତ  
କାନ୍ୱୁଆରୀ ୩୦ରେ ସୌମ୍ୟ  
ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କ  
ସ୍ତ୍ରୀସାଙ୍ଗରେ ନେତରେ ସେ ତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ  
ପାଇଁ ସୋନାଲିଙ୍କୁ ଦାୟୀ କରିଥିଲେ ।  
ସୌମ୍ୟଙ୍କ ଭଉଣୀ ଏନେଇ ଆନରେ



ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ । ତେବେ  
ଯୋଗିତ୍ୟ ପକ୍ଷରୁ କୌଣସି  
କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନେଇନଥିଲେ ।  
ଶେଷରେ ପରିବାର ପକ୍ଷରୁ ଏନେଇ  
ହାଇକୋର୍ଟର ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହୋଇଥିଲେ ।

## ଲୋକସେବା ଭବନରେ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କୁ ଭେଦଭାବ ! ଅଧିକୃତ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କୁ ଅନୁମତି, କାର୍ଯ୍ୟରତ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କୁ କଟକଣା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦/୦୪ (ନି.ପ୍ର):  
ଦୀର୍ଘ ୨ ବର୍ଷ ପରେ ଗତ ୧୮  
ତାରିଖରେ ଖୋଲିଲା ଲୋକସେବା  
ଭବନର ପାଟକ । କିନ୍ତୁ ଖୁବ୍  
ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କୁ ରିପୋର୍ଟ ପାଇଁ  
ଭିତରକୁ ଛାଡ଼ାଗଲା ନାହିଁ । କେବଳ  
ଅଧିକୃତ ସାମ୍ବାଦିକ ଭିତରକୁ  
ଯାଇପାରିଲେ । ହେଲେ କାର୍ଯ୍ୟରତ  
ସାମ୍ବାଦିକ ଅର୍ଥାତ୍ ସବୁଦିନ ଖବର

ସଂଗ୍ରହ କରୁଥିବା ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କୁ  
ଭିତରକୁ ଛାଡ଼ା ଗଲା ନାହିଁ ।  
ସରକାରୀ ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ  
ଆକ୍ରାନ୍ତ ତଥ୍ୟ ଆଧିକୃତ  
ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ପାଖାପାଖି  
୧୫୦ ହେବ । ଏହି ଅଧିକୃତ  
ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଖୁବ କମ୍ ଏବଂ  
କୌଣସି ଦୈନିକିକ କିମ୍ବା ଛାପା  
ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଏମାନେ କମ

ସଂଖ୍ୟାରେ ଅଛନ୍ତି । ନିମନ୍ତ  
ଭାବେ ସେମାନେ ଲୋକସେବା  
ଭବନକୁ ରିପୋର୍ଟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ  
ଆସନ୍ତି ନାହିଁ । ଏବେ ସବୁଠାରୁ  
ବଡ଼ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି, କାର୍ଯ୍ୟରତ  
ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କୁ ରିପୋର୍ଟ ପାଇଁ କାହିଁକି  
ଛାଡ଼ାଯାଉନାହିଁ । ଲୋକସେବା  
ଭବନରେ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କ ପାଇଁ ପୂର୍ବରୁ  
ଯାସ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଥିଲା । ଗୃହ,

**କେନ୍ଦ୍ରୀୟ  
ଡେପୁଟେସନରେ ଆଇଜି  
ଯତୀନ୍ଦ୍ର କୋୟଲ**  
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦/୦୪  
(ନି.ପ୍ର): କେନ୍ଦ୍ରୀୟ  
ଡେପୁଟେସନରେ ଯିବେ ଆଇଜି  
ଯତୀନ୍ଦ୍ର କୋୟଲ । ଆଇଜି  
ପ୍ରୋଭିଜନର୍ ଥିବା ଯତୀନ୍ଦ୍ର  
କୋୟଲ ୫ ବର୍ଷ ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ରକୁ  
ଯିବେ । କେନ୍ଦ୍ର ଗୃହ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ  
ଅଧୀନରେ ଆଇଜି ଏସଏସଏ  
ଭାବେ ତାଙ୍କୁ ନିଯୁକ୍ତ ଦିଆଯାଇଛି ।

**ପୋଲିସ୍ ହେପାଜତରେ  
ମୃତ୍ୟୁ ଘଟଣାରେ ମାମଲା  
ରୁଜୁ କଲେ ଓଏଚଆରସି**  
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦/୦୪  
(ନି.ପ୍ର): ଭୁବନେଶ୍ୱର ବଡ଼ଗଡ଼  
ଥାନା ପୋଲିସ୍ ହେପାଜତରେ  
ମୃତ୍ୟୁ ଘଟଣାରେ ନିଜ ଆତ୍ମ  
ମାମଲା ରୁଜୁ କରିଛନ୍ତି ରାଜ୍ୟ  
ମାନବାଧିକାର କମିଶନ ବା  
ଓଏଚଆରସି । ମାମଲା ରୁଜୁ ସହ  
ଘଟଣା ସଂପର୍କରେ ବିଷ୍ଣୁ  
ବିନୟନୀ ଦେବୀଙ୍କୁ ପୋଲିସ୍  
କମିଶନରୁ ମାନବାଧିକାର  
କମିଶନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।  
ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶୁଣାଣି ସୁଧା ରିପୋର୍ଟ  
ଦେବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି  
ଓଏଚଆରସି । ଏହି ଘଟଣାରେ  
ଗତକାଲି ତଦତ୍ତକାରୀ ଅଧିକାରୀ  
ଏସକେ ବେହେରାଙ୍କୁ ବଦଳି  
କରାଯାଇଥିଲା । ତାଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ  
ଜିଲ୍ଲା ଏଡ଼ିଆରସି ସହ ସଂପୃକ୍ତ  
କର୍ମୀ ଇନ୍ଦ୍ରପ୍ରକାଶ ରାଠର  
ଅଧିକାରୀ ଏହି ମୃତ୍ୟୁ ମାମଲାର  
ତଦତ୍ତ କରିବାକୁ  
କୁହାଯାଇଥିଲା । ଏହାର ତଦାରଖ  
କର୍ମେ ଅତିରିକ୍ତ ଡିପିଏ ରାଠର  
ଅଧିକାରୀ କରିବେ । ତିନି ଦିନ  
ତଳେ ଚୋରି ଅଭିଯୋଗରେ  
ପ୍ରଦୀପ ସାହୁ ନାମକ ଜଣେ  
ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଧରିଥିଲା ପୋଲିସ୍ ।  
ତେବେ ପୋଲିସ୍ ହେପାଜତରେ  
ତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା ।

## ମାଷ୍ଟ୍ର ନପିନ୍ଧିଲେ ୫୦୦ ଟଙ୍କା ପାଇନ୍

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୦/୦୪ : ଦେଶରେ  
ପୁଣି କାୟା ମେଲାଇସି ସଂକ୍ରମଣ  
ଏବେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ବଦିବା  
ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ଦିଲ୍ଲୀରେ କରୋନା  
ମାମଲା ବହୁଥିବାକୁ ରାଜ୍ୟ  
ସରକାର ସ୍କୁଲ ପାଇଁ ଏସପି  
କାରି କରିଛନ୍ତି । ମଙ୍ଗଳବାର  
ଦିଲ୍ଲୀରେ ୨୬ ପ୍ରତିଶତ କେଏ ବୁଦ୍ଧି  
ପାଇଛି । ଗତ ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ୨୩୨ଟି  
ମାମଲା ସାମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅଭିଯୋଗ  
୨୭୦୦ରେ ଏହା ସର୍ବାଧିକ ମାମଲା  
ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଗତ କିଛି ଦିନ  
ଧରି ରାଜଧାନୀ ଦିଲ୍ଲୀରେ ମାମଲା  
ବୁଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଶନିବାର ଦିନକରେ  
୪୬୩ଟି ମାମଲା ରୁଜୁ ହୋଇଥିଲା ।  
ସେହିପରି ରବିବାର ୫୦୦ଟି  
ମାମଲା ରେକର୍ଡ କରାଯାଇଛି ।  
ତେବେ ବୁଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ସଂକ୍ରମଣକୁ



ଦେଖୁ ଦିଲ୍ଲୀ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ସ୍କୁଲ  
ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ଗାଉଡ଼କାର  
କାରି କରିଛନ୍ତି । ସ୍କୁଲ ଖୋଲା  
ରହିବ । ହେଲେ ସ୍କୁଲରେ ମାଷ୍ଟ୍ର  
ବାଧିତା ମୂଳକ କରାଯାଇଛି । କୋଭିଡ୍  
ଟିକା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି ।  
ଦିଲ୍ଲୀ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପ୍ରଶମନ ପରିତାଳନା

## ରହସ୍ୟ ଘେରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ରୋଷେୟାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦/୦୪ (ନି.ପ୍ର):  
ଲଳିତ ସାହୁ, ଘର ଡେକାନାଲ ।  
ମନ୍ତ୍ରୀ ନବ ଦାସଙ୍କ ରୋଷେୟା  
ଭାବେ କାମ କରୁଥିଲେ । ୧୭  
ତାରିଖରେ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ସ୍ୱପ୍ନପୁତ୍ରା  
ବାସଭବନ ପଛ ପଟେ ଥିବା ଷ୍ଟାଫ  
କ୍ୱାର୍ଟର୍ସ ଝୁଲଣା ଅବସ୍ଥାରେ ଲଳିତଙ୍କ  
ମୃତଦେହ ଉଦ୍ଧାର କରିଥିଲା ।  
ପୋଲିସ୍ । ଆଉ ସେହି ଦିନ  
ରାତିରେ ତାଙ୍କର ଶବ ବ୍ୟବହେଦ  
ହୋଇଛି । ଯାହାକୁ ନେଇ ପ୍ରଶ୍ନ  
ଉଠାଇଛି ବିଜେପି । ନିୟମ  
ଅନୁସାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଜରୁରୀ  
ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶବବ୍ୟବହେଦ  
କରିବାକୁ ନିୟମ ଥିବାବେଳେ ଏମିତି  
କଣ କରୁନା ପରିସ୍ଥିତି ଥିଲା ବୋଲି  
ବିଜେପି ପ୍ରଶ୍ନ କରିଛି । ଏହି  
ଘଟଣାରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଜିଲ୍ଲା  
ପ୍ରଶାସନର ଅଧିକାରୀଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ  
ଦୃଢ଼ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନେବାକୁ ଦାବି



କରିବା ସହିତ ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ତଦତ୍ତ ଦାବି କରିଛି ଦଳ । ଲଳିତଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କ  
ବଡ଼ ଭାଇ ଏକାଠି ରହୁଥିଲେ । ଘରକୁ ରାତିରେ ଫେରିବା ପରେ ସାନ  
ଭାଇ ଲଳିତଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି ବୋଲି କାଶିବାକୁ ପାଇଥିଲେ । ଏହାପରେ  
ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ତାଳନ ଆନରେ ଏତଲା ଦେଇଥିଲେ । ଯେଉଁଥିରେ ସେ  
ଲେଖୁଥିଲେ ଆଶିଷ ଧାର କରକରେ ବୁଦ୍ଧି ରହିଥିଲେ । ଅନ୍ୟପଟେ ପୋଲିସ୍  
ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଲଳିତଙ୍କ ଆକାଶଚରୁ ବିଭିନ୍ନ ଲୋକେ ୭ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା  
ପଠାଇଥିଲେ । ଯଦି ଧାର କରକରେ ଲଳିତ ବୁଦ୍ଧି ରହି ଏଭଳି ତରମ  
ପଦକ୍ଷେପ ନେଲେ ତାହାଲୋ ରାତି ଅଧରେ କାହିଁକି ହେଲା ଶବ ବ୍ୟବହେଦ ?  
କାହା ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ନିୟମକୁ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କଲା ହସିତାଳ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ? ଜବତ  
ହୋଇଥିବା ଲଳିତଙ୍କ ମୋବାଇଲ ଘଟଣା ଉପରୁ ପରଦା ହଟାଇବ ତ ?

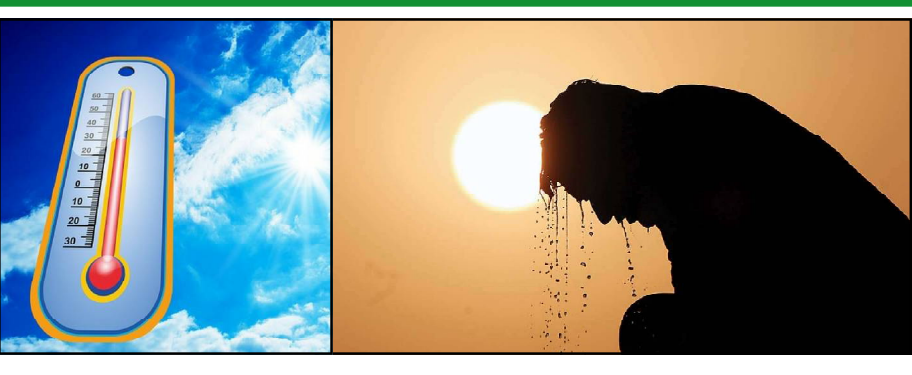
## ସଂକ୍ରମଣ ବଢ଼ିଲେ କଟକଣା ବଢ଼ାଇବା କଥା ଚିନ୍ତା କରାଯିବ: ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦/୦୪ (ନି.ପ୍ର):  
ସର୍ବ ଭାରତୀୟ ସ୍ତରରେ କରୋନା  
ସଂକ୍ରମଣ ମାମଲା କିଛି ପରିମାଣରେ  
ବଢୁଛି । ୪ ରୁ ୫ ରାଜ୍ୟରେ  
ବଦିବାରେ ଲାଗିଛି । ମାତ୍ର ଆମ  
ଓଡ଼ିଶାରେ ସ୍ଥିତି ବର୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା  
ସେମିତି ଚିନ୍ତାଜନକ ନୁହେଁ ।  
ସଂକ୍ରମଣ ବଦିଲେ ରାଜ୍ୟରେ  
କରୋନା କଟକଣା ବଢ଼ାଇବା କଥା  
ଚିନ୍ତା କରାଯିବ ବୋଲି ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ  
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ନିରଞ୍ଜନ ମିଶ୍ର କହିଛନ୍ତି ।  
ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ  
ବହୁଥିବାକୁ ରାଜ୍ୟମାନଙ୍କୁ କେନ୍ଦ୍ର  
ସରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ତଥ୍ୟକୁ ଆଧାର କରି ପଦକ୍ଷେପ  
ନେବା ପାଇଁ ରାଜ୍ୟକୁ କେନ୍ଦ୍ର  
ସରକାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।  
ସେପଟେ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟରେ ସଂକ୍ରମଣ  
ବହୁଥିବାକୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ଆସୁଆ  
ସଚର୍କଣା ନିଆଯାଇଛି । ସ୍ଥିତି ଉପରେ  
ନଜର ରଖିବାକୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ,  
ମ୍ୟୁନିସିପାଲ କମିଶନର ଓ  
ସିଡିଏମକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ତିନି  
ଲେଖୁଛି । ଦେଶର କିଛି ରାଜ୍ୟରେ  
ବଦିବାରେ ଲାଗିଥିବା ବେଳେ  
ରାଜ୍ୟରେ ବର୍ତମାନ ସ୍ଥିତି ଚିନ୍ତାଜନକ  
ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ କେବେ ବି ବଦିପାରେ ।  
ତାହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ



ଗରମର ପ୍ରକୋପ ଆରମ୍ଭ ହେଲାଣି । ଏଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ଓ ବୟସର ଲୋକେ ଏଥିପାଇଁ ସତେଜତା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପିଲା, ଯୁବପିଢ଼ି ଓ ବୟସ୍କ ଦିନ ୧୦ଟା ପରେ ଯଥାସମ୍ଭବ କମ ବାହାରକୁ ଯିବା ନିମନ୍ତେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଭାରତୀୟ ଆୟୁର୍ବେଦ ସଂଘ ଏନେଇ କେତେକ ଜରୁରୀ ତଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଛି ।



### ଘରେ ଶାନ୍ତ ହେବା

- ◆ ଶୋଷିତ ନ ଲାଗିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ । କାରଣ ଗରମରେ ଶରୀରରୁ ଜଳାତ୍ମକ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।
- ◆ ଭୋଜନ କରିବାର ୩୦ ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ ୧ ଗିଲାସ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ ।
- ◆ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଦିନବେଳା ବାହାରକୁ ଯାଇପାରନ୍ତି । ହେଲେ ସାଢ଼ିଘରେ ପାଣିବୋତଲ, ଛତା ନେବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ ।
- ◆ ପ୍ରତି ୨-୩ ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ ଲେନ୍ଥୁ-ଲୁଣ ମିଶା ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ।
- ◆ କାକଡ଼ି, ଗାଜର, ଦହି ସାଲାଡ୍ ନିୟମିତ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧର ଭୋଜନରେ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଏହା ପେଟ ଥଣ୍ଡା ରଖିବା ସହ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖେ ।
- ◆ ସକାଳୁ ଉଠିବା ପରେ ପାଣି ୧ ଗିଲାସ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷର ଲୋକେ ପିଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ମହୋତ୍ସବ ଅଟେ ।

## ଶରୀର ପାଇଁ ହିତକାରୀ ତମ୍ବା

ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ଲୋକେ ଚାକଚକ୍ୟ ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେଉଛନ୍ତି । ଲୋକେ କଂପ୍ୟୁଟର, ଡ୍ରୋନ୍ ବାସନକୁ ଭୁଲି ଏବେ ଯୁଗୋପଯୋଗୀ କାର୍ତ୍ତ ଓ ମେଲାମାନର ଆଲିଭେ ଭୋଜନ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ପୂର୍ବେ ଲୋକେ ବିଭିନ୍ନ ଧାତୁରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବାସନକୁ ସନରେ ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିବା ସହ ସେହି ପାତ୍ରରେ ଭୋଜନ କରୁଥିବାକୁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓ ନୀରୋଗ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅତିବାହିତ କରୁଥିଲେ । ଆମ ପ୍ରାଚୀନ ପରମ୍ପରା ଅନୁସାରେ ତମ୍ବା ଧାତୁର ପ୍ରୟୋଗକୁ ଶୁଭ ଓ ପବିତ୍ର ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ବିଭିନ୍ନ ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ପ୍ରକାଶ ଯେ ତମ୍ବା ଧାତୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବାସନରେ ପାଣି ପିଇଲେ ଶରୀରରୁ ବିଭିନ୍ନ



ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବ ଦୂର ହୋଇଥାଏ, ତମ୍ବା ଧାତୁର ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଛି । ଏବେ ମଧ୍ୟ କେରଳରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଥମ ଭୋଜନ ତମ୍ବା ପାତ୍ରରେ କରାଯିବାର ପରମ୍ପରା ରହିଛି । ୭ ବର୍ଷ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାଙ୍କୁ ଏହି ତମ୍ବା ବାସନରେ ଭୋଜନ କରାଯାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏକ ମାଧୁର୍ୟ କହୁଛନ୍ତି । ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱେ ଧାତୁର ଉପଲବ୍ଧି ଧାତୁର ଧାତୁର ଧାତୁର ପାଣି ପିଇବା ସେମାନଙ୍କୁ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ବୃଦ୍ଧିତ କରେ । ନିୟମିତ ଭାବେ ଏହି ପାତ୍ରରେ ଭୋଜନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତୃତୀୟ ବୟସର ଛାପ କମ ହୋଇଥାଏ । ପିଲାକାଳୁ ବୟସ୍କ ସମସ୍ତେ ତମ୍ବା ପାତ୍ରରେ ଭୋଜନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସୁଚିତ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଗବେଷଣାରୁ ପ୍ରମାଣିତ । ତମ୍ବା ପାତ୍ରରେ ପାଣି ପିଇଲେ ପେଟ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବା ସହ ଯକୃତ ଓ ବୃକ୍କ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ ।

## ସଞ୍ଜରେ ଭାରତୀୟ ହିମ ନଦୀ



ଭାରତରେ ପ୍ରବାହିତ ଦୁଷ୍ଟାଂସର ବା ହିମ ନଦୀଗୁଡ଼ିକ ଏବେ ସଞ୍ଜରେ । ବର୍ଷକୁ ପାଞ୍ଚରୁ ଛୋଟିଏ ମିଟର କମ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଗୁଡ଼ିକ ସୁତ ଗତିରେ ଚଳୁଛି । ଏହା ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟରେ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ପରିବେଶ ଅସ୍ଥୁଳତାର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଭାରତୀୟ ମହାକାଶ ଗବେଷଣା ସଂସ୍ଥା ଏବଂ ଖୁଦିଆ ଉନଷ୍ଟିକୁ ଏହି ହିମାଳୟୀନ ଜିଓଲୋଜିକାଲ ପରିବେଶ ବିଷୟରେ, ଭଲ ଆଙ୍କା କରିଛନ୍ତି । ଭାଗୀରଥୀ, ଗଙ୍ଗାକୋଟୀ, ଅଳକାନନ୍ଦା ଆଦି ଚିତରପ୍ରୋତା ନଦୀଗୁଡ଼ିକରୁ ବାହାରିଥିବା ଅନେକ ଛୋଟ ଛୋଟ ଦୁଷ୍ଟାଂସରନଦୀଗୁଡ଼ିକର ଗତିପଥକୁ ରିମୋଟ୍ ସେନସିଙ୍ଗ ଉପରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ ପରେ ଏହି ତଥ୍ୟ ମିଳିଛି ।

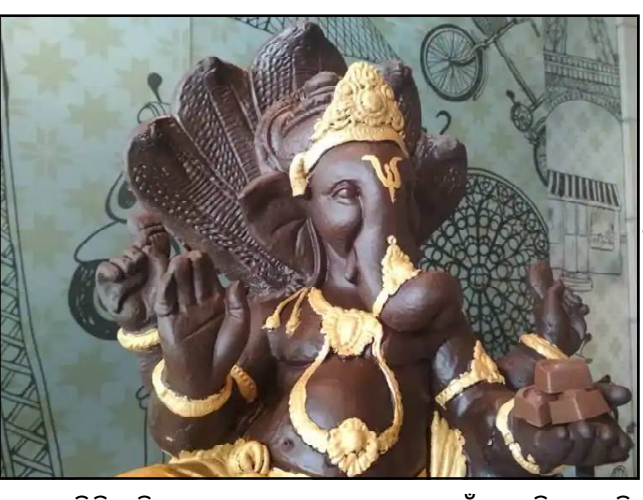
## ଊର୍ବଣରେ ଜୀବନ ସଞ୍ଚାଳନା

ଝୁଲି ସମୟରେ କିଛି ଛୁଇଁ ହେଲେ ଦଶସହସ୍ର ଶୁଣ୍ଠି ଉପରେ ହେବା ଅନେକଙ୍କ ଶ୍ରେଣୀରେ ଘଟିଥାଏ । ଝୁଲି ଜୀବନରେ ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ଦଣ୍ଡ । ତେବେ ଶ୍ରେଣୀରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଆଗରେ ଉପର ସ୍ତରୀୟ ହେବାକୁ ନିଶ୍ଚୟ ଲାଜ ଲାଗେ । ଏପରି ଦଣ୍ଡ କିନ୍ତୁ ଶରୀର ଓ ମଣ୍ଡିତ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ ନିକଟରେ କରାଯାଉଥିବା ଗବେଷଣାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । କାନ ଧରି ଉପର ହେବା କୌଣସି ଯୋଗାଭ୍ୟାସଠାରୁ କମ ନୁହେଁ । ଉପର ହେବା ସମୟରେ କାନର ଚଳାଇବାକୁ ଧରିଥାନ୍ତି । ଏହି ସ୍ଥାନରେ କେତେକ ସୂତ୍ର ଆଲୁମିନିୟମ ରହିଛି । କାନ ଧରିବା ଦ୍ୱାରା ସେସବୁ ବିନ୍ଦୁରେ ତାପ ପଡ଼ିଲେ ମଣ୍ଡିତ କେତେକ ବିଶେଷ ତନ୍ତ୍ରିତା ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯାନ୍ତି ଏବଂ ମଣ୍ଡିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବଢ଼େ । ଉପର ହେବା



ସମୟରେ ସୁଚିତ କାମ ଓ ତାହା ଲାଗି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସାମାନ୍ୟ ଥାଏ । ମନ ଶାନ୍ତ ରହେ, ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । ବିଦେଶରେ ଏବେ ଏହା ସୁପର ଟ୍ରୋପିକାଲ ନାମରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ଲୋକେ ମଣ୍ଡିତ ଶାନ୍ତ ରଖିବା ଲାଗି ଉପର ହେଉଛନ୍ତି ।

## ଚକୋଲେଟ୍ ଉତ୍ସବ



କେବଳ ବିଭିନ୍ନ କିମ୍ପାର ଓ ସୁଆଦର ଚକୋଲେଟ୍ ପାଇଁ ବେଳକିମ୍ପାର ଆଜି ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ପ୍ରତିବର୍ଷ ପରି ଚଳିତଥର ମଧ୍ୟ ସେଠାରେ ଚକୋଲେଟ୍ ଉତ୍ସବ ପାଳିତ ହେଉଛି । କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା ଏଥିରେ ବ୍ୟୟ ହୋଇଥିବାବେଳେ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ରାତିମତ ଏଠାରେ ଭିଡ଼ ବଢ଼ାଇବାର ଆଶା କରାଯାଉଛି । ୧ ସପ୍ତାହ ବ୍ୟୟ ପାଳିତ ହେଉଥିବା ଏହି ଉତ୍ସବରେ ଚକୋଲେଟ୍ ଘର, ଗାଡ଼ି, ବିମାନ ସବୁକିଛି ନିର୍ମାଣ କରାଯିବ ବୋଲି ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି । ଏଥରକ ବେଲକିମ୍ପାର ଉତ୍ସବ ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ ହେଉଛି



ଚକୋଲେଟ୍ ନିର୍ମିତ ଜୀବକଳ୍ପ । ଚକୋଲେଟ୍ରେ ମୋଟ ୫୦ଟି ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ତିଆରି କରାଯାଇଥିବାବେଳେ ଗରିଲା, ଶୀତା ଓ ସିଂହର ଚକୋଲେଟ୍ ମୂର୍ତ୍ତି ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣ କରୁଛି । ଚକୋଲେଟ୍ ହ୍ରଦ ମଧ୍ୟ ଏଥରକ ଅନ୍ୟତମ ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ । ବିଶ୍ୱ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରୁ ୪୦ ଜଣ ଚକୋଲେଟ୍ କାରିଗର ଦେବୁ ମାସ ହେଲାଣି ଏହି ଉତ୍ସବର ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିଲେ ।

## ସଜନା ପତ୍ରର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତୁ

ସଜନା ପତ୍ରରେ ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଆସବୁଜାଣିବା ସଜନା ପତ୍ର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କ'ଣ କ'ଣ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ସଜନା ପତ୍ର ବହୁତ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ଗୁଣ ରହିଥାଏ, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଚର୍ମ ଶକ୍ତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ । ଏପରି ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ଆପଣଙ୍କୁ ତାହାରେ ସଜନା ପତ୍ର ନିହାତି ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ । ସଜନା ପତ୍ର ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ତିଆରି କରେ ନାହିଁ । ଏହି ପତ୍ରକୁ କିଛି କରେ ଉଚିତ ପରିମାଣରେ ଓମେନା -୩୩୫ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ରହିଥାଏ । ଯାହା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତରକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ଏହା ହୃଦୟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିସହିତ ସଜନା ପତ୍ରରେ ଉଚିତ ପରିମାଣରେ ପୋଟାସିୟମ୍ ରହିଥାଏ । ଯାହା ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖୁଥାଏ । ଏତଦ ବ୍ୟତୀତ ସଜନା ପତ୍ର ଦ୍ୱାରା କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ । ଦୁର୍ଘଟଣା ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ବି ସଜନା ପତ୍ର ବହୁ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।



## ଚରତୁଜର କରାମତି

ଖରାଦିନିଆ ଫଳ ଭାବେ ଜଣାଯାଉଥିବା ଚରତୁଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଥିବାର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । ଏହି ଫଳ ସହ ଏହାର ଚୋପା ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ଭରପୂର ଚରତୁଜର ଚୋପାକୁ ସାଲାଇତ ଭାବେ କାପାନର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାନ୍ତର ଲୋକେ ଖାଇଥିବାର ପ୍ରକାଶ ।

- ଚରତୁଜ ଚୋପାକୁ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରାହଣରେ ବାଟି ରସ ପରି ପିଇବା ଉପକାରୀ । ନିୟମିତ ଏପରି କଲେ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏପରି କଲେ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିବା ସହ ବୃତ୍ତୀ ରଜ ସମା ହୋଇଥାଏ ।
- ଭିଟାମିନ ଏ, ସି, ଲାଇକୋପିନ ଭରପୂର ଥିବା ଚରତୁଜକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୂରା ସମ୍ପର୍କିତ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ବୋଲି ପରୀକ୍ଷାକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।
- ଦୃକ୍ ଉଚିତ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ଚରତୁଜ ଚୋପା ରସ ପିଇବା ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ।
- ଭଲ ନିଦ ପାଇଁ ଚରତୁଜ ଚୋପା ମହୋତ୍ସବ ଭାବେ କାମ କରେ । ୧ ସପ୍ତାହ ଚରତୁଜ ଚୋପା ଖାଇବା ପରେ ଫରକ୍ କାଣିବାରିବେ ।



## ଆମ ଖାଇବାର ମଜା

ସୁଆଦିଆ ଆମର ଆଦର ଗ୍ରୀଷ୍ମରେ ସବୁଠୁ ଅଧିକ । ଭାରତରେ ସଂଖ୍ୟାଧିକ ପ୍ରଜାତିର ଆମ ଫଳିଥାଏ । ଏଇ ସମୟରେ ବିଦୋଳ ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟାଧିକ ଟଙ୍କା ର ଆମ ରସାନ୍ତା ହୋଇଥାଏ । ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଭରପୂର ଏଇ ଫଳକୁ ଖାଇ ମଜା ନିଅନ୍ତୁ ।

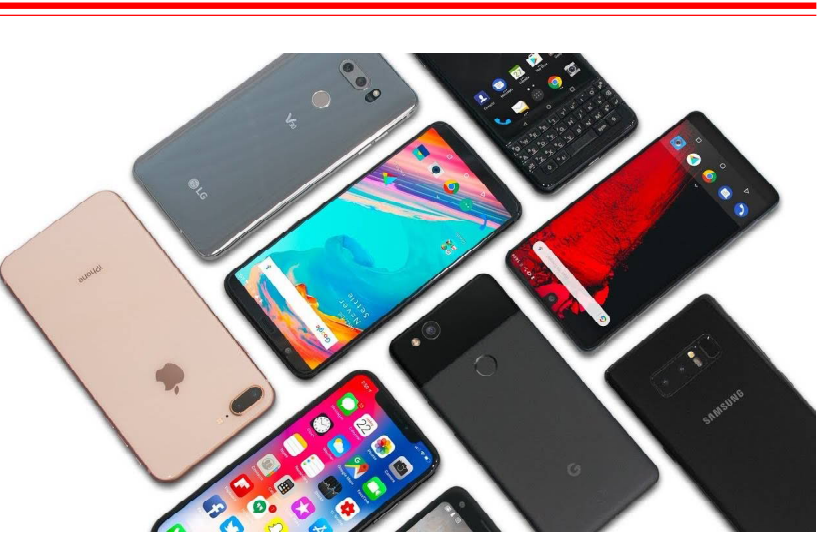
- ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ଭରପୂର ଆମ ଖାଇଲେ ଚୁକାକୁ ବୟସର ଛାପ କମିବା ସହ ମଧୁମେହ, କର୍କଟ ପରି ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ ହୋଇଥାଏ ।
- ଭିଟାମିନ ଏ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିବା ଏଇ ଆମ ଖାଇଲେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବଢ଼ୁଥିବାର ବିଶେଷଜ୍ଞ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।
- ପୋଟାସିୟମ୍ ଓ ଗ୍ୟାଲିଫିଏରେନ ତତ୍ତ୍ୱ ଥିବା ଏଇ ଆମ ଫଳ ଖାଇଲେ ହୃଦୟ ସୁସ୍ଥ ରହୁଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି ।
- ଆମ ଖାଇଲେ ହଜମ ଶକ୍ତି ଭଲ ହେବା ସହ ଆଖିର ଜ୍ୟୋତି ବଢ଼ୁଥିବାର ପରୀକ୍ଷାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି ।
- ଭିଟାମିନ ସି ଭରପୂର ଆମ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୂରା ଓ କେଶ ଉପରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।



## ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ସତର୍କତା!

ୟୁଗ ଅନୁସାରେ ତାଳଦେଇ ଆଗକୁ ବଢ଼ୁଥିବା ଲୋକେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନକୁ ନିଜର ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ ଭାବେ ମନେକରୁଛନ୍ତି । ଯଦିଓ ଆଜିର ସମୟରେ ଏହାର ଉପଯୋଗରେ ବିଭିନ୍ନ ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି, ତେବେ କେତୋଟି ଦିଗ ପ୍ରତି ବେଶ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ । ଫୋନକୁ ଅକାମୀ ହେବାକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ନିୟମ ଜାଣିବା ଉଚିତ ।

ଫୋନକୁ ଘଷା ଘଷା ଧରି ଚାର୍ଜ୍ କରୁଥିଲେ, ତାହା ବିପଜ୍ଜନକ । ଦିନକୁ ଥରୁଦିନ ଫୁଲ୍ ଚାର୍ଜ୍ କରାଇନେବା ଭଲ । ଚାର୍ଜ୍ କରୁଥିବା ସମୟରେ କେବେହେଲେ କୌଣସି କଲ୍ କରନ୍ତୁନାହିଁ । ଫୋନ ବିଭୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ସର୍ବାଧିକ ରହିଛି । ନିୟମିତ ଅନଲାଇନ ଗେମ ଖେଳିବା ମଧ୍ୟ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ଖରାପ କରିବାର ଆକା ବଦ୍ଧାଉଥାଏ । ଦୈନିକ ଘଷାଘଷା ଖୁଲିଯାଉ ଓ ହଟ୍ ସଫ୍ଟ୍ ଅନୁ ରଖିଲେ ମଧ୍ୟ ଫୋନ ପ୍ରତି ବିପଦ ବଢ଼େ । ଫୋନର ସଫ୍ଟୱେୟାର ଯଥା ସମୟରେ ଅପଡେଟ୍ କରାଇବା ଅନ୍ୟତମ ଜରୁରୀ କାମ । ଏହା ସହ ଫୋନ ମେମୋରୀକୁ ଫୁଲ୍ ନ ରଖି ନିୟମିତ ଭାବେ ଫୋନ୍ ଓ ଇଡିଓ ଡିଲିଟ୍ କରିବା ଉଚିତ ।



ଅନୁଲାଇନ ମ୍ୟୁଜିକ୍ ଶୁଣୁଥିବା ଲୋକେ ମଧ୍ୟ ସାବଧାନ । ଏହା ଫୋନକୁ ଶୀଘ୍ର ଗରମ କରିବା ସହ ବିଭୋଗ ହେବାର ମଧ୍ୟ ଭୟ ଥାଏ ।









