

# ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ସୋମବାର, ୨୨ ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୨ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleshwar ■ MONDAY 22 AUGUST 2022  
Vol.No. 35 ■ No. 220 ■ Price :Rs.2.00 ( 8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore(Odisha)/005/2022

## ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖାରେ ଆସୁଛି ବଡ଼ ବନ୍ୟା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟର ବନ୍ୟାସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ଗଣମାଧ୍ୟମ ପ୍ରତିନିଧିମାନଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦେଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚିଲିପି-କମିଶନର ଶ୍ରୀ ପ୍ରଦୀପ କେନା କହିଲେ ଯେ, ଲକ୍ଷ୍ମୀପ୍ରସାଦ ପ୍ରଭାବରେ ଉତ୍ତର ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ହୋଇଛି । ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡର ଉପର ମୁଣ୍ଡରେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ଯୋଗୁ ଗାଲୁଡ଼ିହ ବ୍ୟାରେଜରୁ ୬ ଲକ୍ଷ କ୍ୟୁସେକ ପାଣି ଆସୁଛି । ଏହା ଫଳରେ ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ଅବବାହିକାରେ ବନ୍ୟା ଆସିଛି । ସେହିପରି ଶିମିଳିପାଳରେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ଯୋଗୁ ବୁଢ଼ାବଳଙ୍ଗ ନଦୀରେ ବନ୍ୟା ଆସିଛି । ବୈତରଣୀ ନଦୀରେ ଆଖୁଆପଦାଠାରେ ଜଳପତନ ୧୮.୯୯ ମିଟର ରହିଥିବାବେଳେ ଏହା କୁମୁଣ୍ଡା ବୁଢ଼ି ପାଉଛି । ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା କାମଗୋଳାପାଠାଠାରେ ୫୩.୩୪ ମିଟର ଉଚ୍ଚରେ ରହିଛି । ଏହା କୁମୁଣ୍ଡା ବୁଢ଼ି ପାଉଛି । ଆଜି



ଅପରାହ୍ଣ ସୁଦ୍ଧା ହାରାକୂଦର ଜଳପତନ ୬୨୧.୨୬ ଫୁଟ ରହିଛି । ଜଳଭଣ୍ଡାରକୁ ପ୍ରତି ସେକେଣ୍ଡରେ ୧ ଲକ୍ଷ ୬୮ ହଜାର ୪୫୧ କ୍ୟୁସେକ ଜଳ ପ୍ରବାହ କରୁଛି । ପ୍ରତି ସେକେଣ୍ଡରେ ଜଳଭଣ୍ଡାରରୁ ୧ ଲକ୍ଷ ୨ ହଜାର ୧୭୧ କ୍ୟୁସେକ ଜଳ ନିଷ୍କାସିତ ହେଉଛି । ଖରବମାଳାଠାରେ ୩

ଲକ୍ଷ ୬୫ ହଜାର କ୍ୟୁସେକ ଜଳ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଛି । ବଡ଼ମୁଳାଠାରେ ୫ ଲକ୍ଷ ୭୬ ହଜାର କ୍ୟୁସେକ ଜଳ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଛି । ମୁଣ୍ଡଳିଠାରେ ୮ ଲକ୍ଷ ୬ ହଜାର କ୍ୟୁସେକ ଜଳ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଛି । ମୁଣ୍ଡଳି ସମେତ ମହାନଦୀର ଜଳସ୍ତର ସବୁ ସ୍ଥାନରେ କୁମୁଣ୍ଡା ହ୍ରାସ ପାଉଛି । ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଏବେ ସୁଦ୍ଧା ୧୩

ଟି ଜିଲ୍ଲାର ୭୩ ଟି ବ୍ଲକ୍ ୬୦୯ ଟି ଗ୍ରାମ ପଂଚାୟତ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଏଥିରେ ୨୨୩୮ ଟି ଗ୍ରାମ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି । ରାଜ୍ୟର ୭୬୮ ଟି ଗ୍ରାମ ଜଳ ଘେରରେ ରହିଥିବାବେଳେ ୫ ଲକ୍ଷ ୪୫ ହଜାର ଲୋକ ଜଳବନ୍ୟା ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରାୟ ୭ ଲକ୍ଷ ୬୫

ହଜାର ଲୋକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହି ସବୁ ଅଂଚଳରେ ୩୨୪ ଟି ଚିଲିପି କେନ୍ଦ୍ରରେ ୧ ଲକ୍ଷ ୨୪ ହଜାର ଲୋକଙ୍କୁ ରକ୍ଷା ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇଛି । ବନ୍ୟା ପ୍ରଭାବରେ ୫ ଲକ୍ଷ ୬୧ ହଜାର ୪୧୮ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଉପଭୋକ୍ତା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିବାବେଳେ ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ୫ ଲକ୍ଷ ୨୧ ହଜାର ୫୬୦ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଂଯୋଗ ଦିଆଯାଇସାରିଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ୧୮୫ ଟି ମେଡିକାଲ ଚିଲିପି କେନ୍ଦ୍ର ଖୋଲାଯାଇଥିବାବେଳେ, ୧୧୫ ଟି ଭ୍ରାମ୍ୟମାଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଟିମ୍ ମୁତୟନ ହୋଇଛି । ୪୨ ହଜାର ୭୭୪ ଟି ଓଆରଏସ୍ ପ୍ୟାକେଟ୍, ୧ ଲକ୍ଷ ୭୭ ହଜାର ୨୫୩ ଟି ହାଲୋଜିନ୍ ବଟିକା ବ୍ୟବହାରରେ ୧୫୫ ହଜାର ୭୩୦୦ ସାଧାରଣ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ହୋଇଥିବାବେଳେ, ୧୨ ଟି ସାଧ୍ୟକାରୀ ଘଟଣାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଛି । >>ପୃଷ୍ଠା ୭

## ବେକାରୀ ଓ ଦରବୃଦ୍ଧି ସମସ୍ୟା ବିରୋଧରେ ଲଢ଼ିବା ବଦଳରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ସିବିଆଇ- ଇଡିର ଖେଳ ଖେଳୁଛନ୍ତି : କେନ୍ଦ୍ରୀୟ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୧/୦୮ : ଦିଲ୍ଲୀ ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ ମନୀଷ ସିସୋଦିଆଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଲକ୍, ଆଉଟ୍, ନୋଟିସ୍ ଜାରି ହେବା ପରେ ମୋଦୀ ସରକାରଙ୍କ ଉପରେ ପୁଣି ବର୍ଷଛଡ଼ି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ । ଦେଶରେ ବେକାରୀ ସମସ୍ୟା ଓ ଦରବୃଦ୍ଧି ସମସ୍ୟା ବିରୋଧରେ ଲଢ଼ିବା ବଦଳରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ସିବିଆଇ- ଇଡିର ଖେଳ ଖେଳୁଛନ୍ତି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରୀୟ । ରାଜଧାନୀ ଦିଲ୍ଲୀରେ ଏବେ ଅବକାରୀ ନାଟକୁ ନେଇ ରାଜନୀତି ସରଗରମ । ଏଥିରେ ଏବେ ସିବିଆଇ ଚାର୍ଜେଟରେ ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମନୀଷ ସିସୋଦିଆଙ୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟ ୧୩ ଜଣ ଅଛନ୍ତି । ଆଜି ଲକ୍ ଆଉଟ୍ ନୋଟିସ୍ ଜାରି କରିବା ପରେ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି



କେନ୍ଦ୍ରୀୟ । 'ଦେଶରେ ବେକାରୀ ସମସ୍ୟା ଓ ଦରଦାମ ବୃଦ୍ଧି ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ଦାମ୍ ଘାଣ୍ଟିଛି । ଦେଶ କିଭଳି ଏସବୁ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭ ହେବ ତାହା ନକରି ସକାଳୁ ଉଠିଲେ ମୋଦୀ ସମେତ ଅନ୍ୟ ୧୩ ଜଣ ଅଛନ୍ତି । ଆଜି ଲକ୍ ଆଉଟ୍ ନୋଟିସ୍ ଜାରି କରିବା ପରେ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରୀୟ । ଅନାମତ ନିଜ ଉପରେ ହୋଇଥିବା ଲକ୍ ଆଉଟ୍ ନୋଟିସ୍କୁ ନେଇ ମଧ୍ୟ ମୋଦୀଙ୍କ ଉପରେ ବର୍ଷଛଡ଼ି ସିସୋଦିଆ । ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଚଳାକର ଦୁର୍ନୀତିର କିଛି ପ୍ରମାଣ ନଥାଇ ବି ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଲକ୍ ଆଉଟ୍ ନୋଟିସ୍ ଜାରି କରାଯାଇଛି । ଇଏ କିଭଳି ନୋଟିସ୍ ବୋଲି ଟ୍ୱିଟ୍ କରିଛନ୍ତି ମନୀଷ ସିସୋଦିଆ ।

### ହାରାକୂଦ ଜଳ ଭଣ୍ଡାରର ଜଳ ସ୍ତର ୬୨୧.୨୬ ଫୁଟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ହାରାକୂଦ ଜଳ ଭଣ୍ଡାରରୁ ଆଜି ମଧ୍ୟ ଚାରୋଟି ଗେଟ ଦେଇ ଜଳ ନିଷ୍କାସନ ଜାରୀ ରହିଛି । ସେହିପରି ଜଳ ଭଣ୍ଡାରର ଜଳ ସ୍ତର ଅପରାହ୍ଣ ୩୩୩ ବେଳକୁ ୬୨୧.୨୬ ଫୁଟ ରହିଥିବା ନେଇ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆ ଯାଇଛି । ହାରାକୂଦ ଜଳଭଣ୍ଡାରରୁ ୧,୬୮୪୫୧ କ୍ୟୁସେକ ଜଳ ପ୍ରବାହ କରୁଥିବା ବେଳେ ୧,୦୨,୧୭୧ କ୍ୟୁସେକ ଜଳ ନିଷ୍କାସନ ହେଉଛି । ଖରବମାଳା ଠାରେ ୩,୬୫,୦୦ କ୍ୟୁସେକ ଜଳ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବାବେଳେ ବରମୁଳା ଠାରେ ୫,୭୬,୦୦୦ କ୍ୟୁସେକ ତଥା ମୁଣ୍ଡଳା ଠାରେ ୮,୦୬,୦୧୪ କ୍ୟୁସେକ ଜଳ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଛି ।

## ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ଏସଆରସି କ୍ଷମତା

ବାଲେଶ୍ୱର, ୨୧/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖାରେ ଆସୁଥିବା ବଡ଼ ବନ୍ୟାକୁ ନେଇ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହୋଇଛନ୍ତି ରାଜ୍ୟ ସରକାର । ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ଏସଆରସି କ୍ଷମତା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କ୍ରମେ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଦତ୍ତାତ୍ରେୟ ରାଉତରାୟଙ୍କୁ ଏହି କ୍ଷମତା ଦିଆଯାଇଥିବା ନେଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚିଲିପି କମିଶନର ପ୍ରଦୀପ କେନା ଟ୍ୱିଟ୍ କରି ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଏଥିସହ ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ଏକ ହେଲିକପ୍ଟର ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ । ଏହାସହ ଏସଆରସି କହିଛନ୍ତି, ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖାରେ ଜଳସ୍ତର



ବହୁଥିବାରୁ ଏହା ସରକାରଙ୍କ ପାଇଁ ତ୍ୟାଲେଖି ସୃଷ୍ଟି କରିବ । ୨୦୦୮ ପରଠୁ ଏଭଳି ବନ୍ୟା ଲୋକେ ଦେଖୁନଥିବେ ବୋଲି ଏସଆରସି କହିଛନ୍ତି । ବିଶେଷକରି ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଏବଂ ବାଲେଶ୍ୱରରେ ନିଶ୍ଚିତ ବନ୍ୟା ଆସିବ । ତେବେ ଯେପରି କୌଣସି ଜୀବନହାନୀ ନ ହେବ ତାହା

କହିଛନ୍ତି । ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ଏବଂ ବୈତରଣୀ ନଦୀରେ ବନ୍ୟା ଆସୁଥିବାରୁ ଯାଜପୁର, ଭଦ୍ରକ, ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାକୁ ହାଇ ଆଲର୍ଟରେ ରଖାଯାଇଛି । ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ପ୍ରଶାସନକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖାଯାଇଛି । ବାଲେଶ୍ୱର ଏବଂ ମୟୂରଭଞ୍ଜକୁ ୫୮ଟି ଓଡ୍ରାଫ୍ ଏବଂ ଅଗ୍ନିଶମ ଟିମ୍ ପଠାଯାଇଛି । ବାଲେଶ୍ୱରରେ ଲୋକଙ୍କ ଉଦ୍ଧାର ପାଇଁ ୪୦ଟି ଅପରେସନ୍ ଟିମ୍ ସଜାଜ ରହିଥିବା ଏସଆରସି କହିଛନ୍ତି । ଖାରଖଣ୍ଡର ଗାଲୁଡ଼ିହ ବ୍ୟାରେଜରୁ ୫ ଲକ୍ଷ କ୍ୟୁସେକ ପାଣି ଓଡ଼ିଶା ଆସୁଛି । ଖାଡ଼ଖଣ୍ଡରେ ଅଧିକ ବର୍ଷା ଯୋଗୁ ଗାଲୁଡ଼ିହ ବ୍ୟାରେଜର ୧୬ ଟି ଗେଟ ଖୋଲା ରହିଛି । ମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତୀପ ଦେବ ବନ୍ୟା ସ୍ଥିତିର ସମୀକ୍ଷା କରୁଥିବା ସୂଚନା ମିଳିଛି ।

## ପୁଣି ଗୃହବନ୍ଦୀ ହେଲେ ମୋହବୁବା ମୁଫ୍ତି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୧/୦୮ : କମ୍ପ୍ୟୁ-କାଣ୍ଟ୍ରୋଲ ପୂର୍ବକ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ତଥା ପିଡିପି ପ୍ରମୁଖ ମୋହବୁବା ମୁଫ୍ତିଙ୍କୁ ପୁଣିଥରେ ଗୃହବନ୍ଦୀ କରାଯାଇଛି । ଏନେଇ ନିଜେ ମୁଫ୍ତି ଟ୍ୱିଟ୍ ଯୋଗେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହାସହ ପୁଣିଥରେ କାଣ୍ଟ୍ରୋଲ ପୂର୍ବକ ନେଇ ସେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ଉପରେ ବର୍ଷଛଡ଼ି । ମୁଫ୍ତି ତାଙ୍କ ଟ୍ୱିଟରେ ଲେଖିଛନ୍ତି ଯେ, କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର କାଣ୍ଟ୍ରୋଲ ପୂର୍ବକ ମୁଫ୍ତିଙ୍କୁ ନେଇ ଯିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ସରକାରଙ୍କ କଠୋର ନୀତି ପରେ ଯେଉଁମାନେ ଯାତ୍ରା ଛାଡ଼ି ଯାଇ ନାହାଁନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ବାଧି ବାଧି ହତ୍ୟା କରାଯାଇଛି । ହେଲେ ଏହା ବିରୋଧରେ ଯେଉଁମାନେ ସ୍ୱର ଉଠାଇଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ସରକାର



ତାଙ୍କର ଶତ୍ରୁ ବୋଲି ଭାବୁଛନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ମୋହବୁବା ଗୃହବନ୍ଦୀ କରାଯାଇଛି ବୋଲି ମୁଫ୍ତି ଲେଖିଛନ୍ତି । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ମୁଫ୍ତି ଆମ୍ ଆଦମୀ ବିରୋଧରେ ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ନେଇ କଂଗ୍ରେସକୁ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ସେ କହିଥିଲେ ନିଜେ କଂଗ୍ରେସ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଯା'ତ୍ର ଏକେଡିର ସାମ୍ନା କରୁଥିବା ବେଳେ ଆମ୍ ଆଦମୀ ପାର୍ଟିର ସମର୍ଥନରେ ବିରୋଧୀଙ୍କୁ ଏକକୃତ କରିବାରେ ବିଫଳ ହେଉଛି । ଏହାର ଜବାବରେ କଂଗ୍ରେସ ନେତା ମଣିକମ୍ ଚାଗୁର କହିଛନ୍ତି କି ବାସ୍ତବରେ ଦିଲ୍ଲୀ ଉପ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମନୀଷ ସିସୋଦିଆ ଓ ତାଙ୍କ ସହଯୋଗୀମାନେ ଦୁର୍ନୀତିରେ ସାମିଲ ଅଛନ୍ତି ।

## କମେଡିଆନ୍ ରାଜୁ ଶ୍ରୀବାସୁବଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ଗୁରୁତର



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୧/୦୮ : କୋଟ୍ କହି ଲୋକଙ୍କ ମନ ଖୁସି କରୁଥିବା କମେଡିଆନ୍ ରାଜୁ ଶ୍ରୀବାସୁବଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥାକୁ ନେଇ ସମସ୍ତେ ଚିନ୍ତାରେ । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଏମ୍ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ରଖିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ରାଜୁଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ଗୁରୁତର ଏବଂ ସେ ଆଇସିୟୁରେ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ଗୁଲେରିଆ । ରାଜୁଙ୍କ ଚେତା ଫେରିନି । ଆସନ୍ତା ୨୪ ଘଣ୍ଟା ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ରଖିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଏହା ଜଣେ ରୋଗୀ ଏବଂ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଷୟ, ତେଣୁ ସେ ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଅଧିକ କିଛି ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେବାକୁ ଚାହୁଁନାହାଁନ୍ତି ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ତା'ପରି କହିବା ମୁତାବକ, ରାଜୁଙ୍କୁ ଆଇସିୟୁର ନ୍ୟୁରୋକାର୍ଡିଓଲଜି ବିଭାଗର ଭେଣ୍ଟିଲେଟରରେ ରଖାଯାଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ କୌଣସି ସୁଧାର ଆସିନାହିଁ । ଯଦିଓ ଚେତ୍ ହୋଇଥିବା ଖବରକୁ ତା'ପରି ଖଣ୍ଡନ କରିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆସନ୍ତା ୨୪ ଘଣ୍ଟା ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ରଖିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ।

## ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲାର ବନ୍ୟା ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଚଳରେ ୨୨ ଓ ୨୩ ତାରିଖରେ ବନ୍ଦ ରହିବ ସ୍କୁଲ : ସମୀର ଦାଶ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲାର ବନ୍ୟା ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଚଳରେ ଆଉ ୨ ଦିନ ସ୍କୁଲଗୁଡ଼ିକ ବନ୍ଦ ରହିବ । ଅର୍ଥାତ୍ ଅଗଷ୍ଟ ୨୨ ଓ ୨୩ ତାରିଖ (ସୋମବାର ଓ ମଙ୍ଗଳବାର) ବନ୍ୟା ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଚଳର ସ୍କୁଲଗୁଡ଼ିକ ବନ୍ଦ ରହିବ । ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ସମୀର ଦାଶ ଏହି ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଦାଶ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଅନ୍ୟ ବନ୍ୟା ପ୍ରଭାବିତ ଜିଲ୍ଲାରେ ସ୍କୁଲ ଛୁଟି ନେଇ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବେ ।

## ଓଡ଼ିଶା ଉପରେ 'ଆପ୍'ର ନଜର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ଦିଲ୍ଲୀ, ପଞ୍ଜାବରେ ସରକାର ଗଢିବା ପରେ ଏବେ ସାରା ଦେଶରେ ପାଦ ଆସିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛି ଆମ୍ ଆଦମୀ ପାର୍ଟି । ଓଡ଼ିଶାରେ ବିଜେଡି-ବିଜେପି ଗୋଟିଏ ଦଳ କହି ବିକଟ ଦଳ ହେବାକୁ ଅଣ୍ଟା ଭିଡିଛି ଅରବିନ୍ଦ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଲକ୍ ଆପ୍ । ଏଥିପାଇଁ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ପ୍ରସ୍ତୁତି । ପ୍ରଭାତୀ ବାରେନ୍ଦ୍ର ସିଂହ କାଡ଼ିଆଙ୍କୁ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଆବାହକ ନିଶିତାକ୍ତ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟ ଶାନ୍ତି ନେତା ବୈଠକ କରି ୨୦୨୪ ପାଇଁ ରଣନୀତି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । କିଭଳି ଦଳ ଦୁର୍ଗମଳ ସ୍ତରରୁ ମଜବୁତ ହେବ, ସଦସ୍ୟ



ସଂଖ୍ୟା ବଢିବେ ସେ ନେଇ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ରଣନୀତି । ଆଗକୁ ଅନେକ ଦଳର ନେତା ଆପ୍ ସହ ଯୋଡ଼ି ହେବେ ବୋଲି ଦଳ କହିଛି । ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଓଡ଼ିଶାରେ ବିଜେଡି କ୍ଷମତାରେ ରହିଛି । ହେଲେ ଏଯାବତ ଲୋକଙ୍କ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ବିଜେଡି ବିଫଳ ହୋଇଛି ବୋଲି ଆମ୍ ଆଦମୀ ପାର୍ଟି କହିଛି । ସେପଟେ ବିଜେଡି ମଧ୍ୟ କହିଛି ବିଜେଡି ରାଜ୍ୟରେ ଏକ ଦଳ ମୁହେଁ ବନ୍ଦ ଜନ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । ଦୁର୍ନୀତି ବିରୋଧୀ ନାରୀ ଦେଇ କ୍ଷମତାକୁ >>ପୃଷ୍ଠା ୭

## ମହିଳା ଇଞ୍ଜିନିୟରଙ୍କ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଅଭିଯୋଗ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଜଣେ ମହିଳା ସଫ୍ଟୱେର ଇଞ୍ଜିନିୟରଙ୍କ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଥିବା ନେଇ ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ଶୈଳଶ୍ରୀ ବିହାରର ଏକ ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟରୁ ତାଙ୍କର ମୃତଦେହ ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇଛି । ମୃତକ ହେଲେ ଶ୍ୱେତା ଉତ୍କଳ କୁମାରୀ, ଘର ଭଦ୍ରକ । ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଏକ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ସଫ୍ଟୱେର କମ୍ପାନୀରେ ସେ କାମ କରୁଥିଲେ । କଦାଚ ଭାଙ୍ଗି ପୋଲିସ୍ ତାଙ୍କ ଘରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପରେ ଦେଖିଲା ଯୁବତୀଙ୍କ ମୃତଦେହ ଫାମାନରେ ଝୁଲୁଥିବା



ଦେଖିବାକୁ ପାରୁଥିଲା । ଶ୍ୱେତାଙ୍କ ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟରୁ ଏକ ଡାଏରୀ ଓ ତାଙ୍କ ଫୋନ୍ ଜବତ କରାଯାଇଛି । ବ୍ୟବହୃତ ପରେ ମୃତଦେହକୁ ପୋଲିସ୍ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରିଛି ।

## ୨୩ରୁ ୩ ଦିନ ରାଜ୍ୟରେ ପୁଣି ବର୍ଷା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ଦିନ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଆସନ୍ତା ୨୩ରୁ ୩ ଦିନ ରାଜ୍ୟରେ ପୁଣି ବର୍ଷା ସମ୍ଭାବନା । ଉପକୂଳ, ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଓଡ଼ିଶାରେ ଘଡ଼ଘଡ଼ି ସହ ବର୍ଷା ହେବ । ତେବେ ବାଲେଶ୍ୱର, କେନ୍ଦ୍ରୀୟ, ମୟୂରଭଞ୍ଜରେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ପୂର୍ବାନୁମାନ କରାଯାଇଛି । ଭୁବନେଶ୍ୱର ପାଣିପାଗ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଏନେଇ ଆଜି ସୂଚନା ଜାରି କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ କୁହାଯାଇଛି, ୨୩ରୁ ୨୪ ତାରିଖ ଭିତରେ ଉପକୂଳ-ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ଜିଲ୍ଲାମାନଙ୍କରେ ହାଲକାକୁ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ବର୍ଷା ହୋଇପାରେ । ଏହି ଜିଲ୍ଲାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଭଦ୍ରକ, ଯାଜପୁର, ଜେଜୁଳା, କଟକ, ଜଗତସିଂହପୁର, ପୁରୀ, ଖୋର୍ଦ୍ଧା, କଟକ, ନୟାଗଡ଼ା, ଗଞ୍ଜାମ, କନ୍ଧମାଳ, ଗଜପତି, ରାୟଗଡ଼ା ଓ କଳାହାଣ୍ଡି ରହିଛି । ୨୪ରୁ ୨୫ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦକ୍ଷିଣ-ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ଜିଲ୍ଲାରେ ହାଲକାକୁ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ବର୍ଷା ହେବ । >>ପୃଷ୍ଠା ୭

ଦୈନିକ ନିରପେକ୍ଷ ସମ୍ବାଦପତ୍ର

# ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

## ୩୩ଶ

ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ସମାରୋହ-୨୦୨୨

# ଅବଗଣନା

## ୨ ଦିନ ବାକି

ବହୁ ମାନସଗଣ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି, ବିଶିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟ ସାଧକମାନଙ୍କ ସମାଗମରେ ସ୍ୱଚ୍ଚରିତ କବିତା ପାଠୋତ୍ସବ, ପ୍ରତିଭା ସମ୍ମାନ ପର୍ବ ଏବଂ ବହୁ ଆକାଂକ୍ଷିତ 'ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି'ର ବାର୍ଷିକ ବିଶେଷାଙ୍କ ଉଦ୍ଘାଟନ କରାଯିବ । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସାଦର ଆମନ୍ତ୍ରଣ ।

୨୮ ଅଗଷ୍ଟ, ୨୦୨୨, ରବିବାର @ପୂର୍ବାହ୍ନ-୯ଟା ସ୍ଥାନ : ଭେନିସା ପାଠାଗାର, ବାଲେଶ୍ୱର



# ସାମ୍ବ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ

ପାଚିଲା



## ଅମୃତଭଣ୍ଡା

ଆମ ଆଖପାଖରେ ସହଜରେ ସୁଲଭ ହେଉଥିବା ଫଳ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ ସି ରହିଛି, ଯାହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ କରୋନା ସଂକଟ କାଳରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାକୁ ସମସ୍ତେ ଚାହାନ୍ତି । ତେଣୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦରକାର । ଏହା ସହିତ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ଉପାଦାନ ରହିଛି, ଯାହା ଆମକୁ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଓ ନୀରୋଗ ରଖିବା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ।



କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ କମ୍ କରେ:

କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ହୃଦ୍‌ପାତ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସହ ଅନ୍ୟ ଅନେକ ପ୍ରକାର ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ାଏ । ମାତ୍ର ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ସି ଓ ଆର୍ବି-ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରକ୍ତଶିରୀରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ଜମା ହେବାକୁ ବିଧି ନାହିଁ ।

ଓଜନ ହ୍ରାସରେ ସହାୟକ:

ଓଜନ କମ୍ କରି ସ୍ୱିମ୍‌ଫିଟ୍ ଶରୀର ବିଧି ନ ଚାହେଁ? ଏଥିପାଇଁ ଲୋକମାନେ ନାନା ରକମର ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଛାଇ ନଥାନ୍ତି । କିଏ ସକାଳୁ ସକାଳୁ ଓଷ୍ଠି, ଜର୍ସି କରେ ତ ଆଉ କିଏ ଭିମ୍ ଯାଏ । କେହି କେହି ପୁଣି ନାନା ପ୍ରକାର ଯୋଗାଭ୍ୟାସ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଆଦି କରନ୍ତି । ଆଉ କିଛି ଡାଏଟିସିଆନ୍, ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ଟ୍ରେନର୍, ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ସବୁଜିବ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି । ତେବେ ଓଜନ କମ୍ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଉଚିତ । କାରଣ ଏଥିରେ କ୍ୟାଲୋରି ବହୁତ କମ୍ । ତା' ଛଡ଼ା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିବା ଫାଇବର ଆପଣଙ୍କୁ ଚାକା ଓ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଅନୁଭବ ଦିଏ । ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଏ:

ପ୍ରତିରୋଧକ ଚକ୍ର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ସଂକ୍ରମଣ ବିରୋଧରେ ତାଳ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ । ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ସି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହିତ ପ୍ରତିରୋଧକ ଚକ୍ରକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ । ଏହି କରୋନା ସଂକଟ ସମୟରେ ସମସ୍ତେ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ନିଜର ଓ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କିଭଳି ବଢ଼ାଇବେ । ଏଥିପାଇଁ ଅନେକ ଲୋକ ଔଷଧ କିଣି ଖାଇବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି ଆଉ କେତେକ ତା' ରେ ବୁଲିବା ପଡ଼ି, ଲେମ୍ବୁ ରସ ପିଇବାକୁ ଉଚିତ ମନେ କରୁଛନ୍ତି । କେହି କେହି ଦୈନିକ ଭୋଜନରେ ଲେମ୍ବୁ ସାମିଲ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । କିଛି ଲୋକ ତ ଗିଲୟ, ଝିଙ୍କା ରୁସ୍ ନିୟମିତ ପିଇଛନ୍ତି । ଏପରି ସୁଦ୍ଧା ଆପଣ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଖୁଆନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ନିଶ୍ଚୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।

ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ:

ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ମଧୁମେହ ଭୋଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହାକୁ ଦୈନିକ ଭୋଜନରେ ସାମିଲ କରିପାରିବେ । ସାଧାରଣତଃ ଡାକ୍ତରମାନେ ମଧୁମେହ ଭୋଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆମ୍, ପଣସ, ସପେଟା ଭଳି ମିଠାଫଳ ଖାଇବାକୁ ବାରଣ କରିଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ଅମୃତଭଣ୍ଡା ମିଠା ଫଳ ହୋଇଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏଥିରେ ସୁଗାରର ମାତ୍ରା ସ୍ୱଳ୍ପ ତେଣୁ ତାଏତଦେବିତ୍ୱ

ଉଚ୍ଚାଲୀୟ ନାବିକ କ୍ରିଷ୍ଣୋଫର୍ କଲମ୍‌ସ୍‌ ଥରେ କହିଥିଲେ, 'ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଦେବଦୂତଙ୍କ ଫଳ ।' ଏହା ଏମିତି ଏକ ଫଳ, ଯେଉଁଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ମହଜୁଦ ଅଛି । କେବଳ ଭିଟାମିନ୍ ସି କାହିଁକି, ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଆହୁରି ଅନେକ ଗୁଣ ରହିଛି, ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ।

ଦୟା ବୃଦ୍ଧି ଲକ୍ଷଣକୁ ରୋକେ:

ଆମେ ସମସ୍ତେ ସବୁଦିନ ସୁବକ ଭଳି ଦିଶିବାକୁ ବା ଯୌବନାବସ୍ଥାକୁ ଧରି ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁ । ମାତ୍ର ଏହା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ଦୟା ବୃଦ୍ଧିର ଲକ୍ଷଣ ଆମ ଶରୀରରେ ଫୁଟିଉଠେ । ଦୈନିକ କିଛି ପରିମାଣର ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏଭଳି ସମସ୍ୟାକୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ରୋକା ଯାଇପାରିବ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି, ଭିଟାମିନ୍ ଇ ଏବଂ ଟିଟା-କ୍ୟାରେଟିନ୍ ଭଳି ଆର୍ବି-ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଥିବାରୁ ଦୟା ବୃଦ୍ଧି ଜନିତ ଚର୍ମରୁ ରେଖାକୁ ଦୂରରେ ରଖିଥାଏ । ଦୟା ବୃଦ୍ଧିରେ ଆପଣ ଅଧିକ ସୁବକ ଦେଖାଯିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ଉତ୍ତମ ପ୍ରସାଧନ ସମଗ୍ରୀ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ । ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଯେତେବେଳେ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ମୁହଁର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ରତ୍ନପ୍ରାପ୍ତ ଯଶଶା କମ୍ କରେ:

ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାପ୍ତବେଳେ ଯଶଶା ଭୋଗିବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ଏହି ସମୟରେ ମହିଳାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଚାଳିକାରେ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ସାମିଲ କରି ଯଶଶାକୁ ଉପଶମ ପାଇପାରିବେ । ଏଥିରେ ଥିବା ପପେନ୍ ନାମକ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ପେନ୍‌କିଲିଙ୍ଗ ଭଳି କାମ କରେ ।



କ୍ୟାନ୍ସର ଆଶଙ୍କା କମ୍ କରେ :

ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଥିବା ଆର୍ବି-ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, ଫିଟୋଲ୍ୟୁଟିଏସ୍ ଏବଂ ଫ୍ଲାଭୋନୋଏଡ୍‌ସ୍ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । କ୍ୟାନ୍ସର ଆଶଙ୍କାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ସେବନ ଦ୍ୱାରା କୋଲନ୍ ଏବଂ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୁଏ ବୋଲି ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ମଧ୍ୟ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ଦୃଷ୍ଟିଶା ଦୂର କରିଥାଏ:

ସାରା ଦିନ ଧାଁ ଦୌଡ଼, କାମର ଚାପ, ପାରିବାରିକ ଜଞ୍ଜାଳ, ଦୃଷ୍ଟିତ୍ରା, ଶାରୀରିକ ଅକାପଣ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି? ଯତ୍ନ ଫେରି ଗୋଟିଏ ସୁନ୍ଦର ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହି ଅଳ୍ପତ ଫଳରେ ରହିଛି ଚେନ୍‌ସର୍ ଏବଂ ଅକାପଣ ଦୂର କରିବାର ଶକ୍ତି । ସୁନିଭରସିଟି ଅଫ୍ ଅଲବାମାର ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ ୨୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ହରମୋନ ସଞ୍ଚାଳନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ । ପୂର୍ବରୁ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛୁ, ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ରହିଛି ଭିଟାମିନ୍ ସି ।

# ନେଦରଲାଣ୍ଡର ଲୋକେ ଅଧିକ କର୍ମ ପିଇଥାନ୍ତି



ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ କଳକାୟ ନେଇ ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟର ମଧ୍ୟ ଫରକ ଆସିଥାଏ । ଶୀତ ପ୍ରାନ୍ତ ଦେଶର ଲୋକମାନେ ଯାହା ଖାଇଥାନ୍ତି କି ପିଇଥାନ୍ତି ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରାନ୍ତ ଦେଶରେ ତାହା ଫରକ ନଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏମିତି କିଛି ଦେଶ ଅଛି ଯେଉଁଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ପାନୀୟର ବ୍ୟବହାରକୁ ନେଇ ରହିଛି କମ ବା ବେଶ୍‌ର ହାର । ନେଦରଲାଣ୍ଡର ଲୋକମାନେ ଦେଶୀ ପରିମାଣରେ କର୍ମ ପିଇଥିବା କଥା ଏକ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ହାରାହାରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ଦୈନିକ ୨.୫ କପ କର୍ମ ପିଇଥାନ୍ତି । ଠିକ୍ ତା ଚଳକ ଫିନଲାଣ୍ଡ ୧.୮ ଓ ସ୍ୱିଡେନ ୧.୩ କପ କର୍ମ ପିଇଥାନ୍ତି ।

# ବାସ୍ତୁବିତାର: ପାଇଖାନା ଓ ଗାଧୁଆ ଘର

ବାସ୍ତୁରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟକୁ ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଇ ଭଲମନ୍ଦର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥାଏ । କେଉଁ ପ୍ରକାର ବିଧିବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କଲେ କେଉଁ ଫଳ ମିଳିପାରିବ, ସେଥିପାଇଁ ବାସ୍ତୁରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଚାର ବାବଦରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ଘରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ପାଇଖାନା ଓ ଗାଧୁଆଘର କିପରି, କେଉଁ ଜାଗାରେ ତିଆରି କଲେ ପରିବାର ପ୍ରତି କୌଣସି ବିପଦ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ କି କାହାର ଅମଙ୍ଗଳ ଘଟିବ ନାହିଁ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଦେବା ଜରୁରୀ ବୋଲି ବାସ୍ତୁବିତାମାନେ ଏଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇଛନ୍ତି । ଯଦି ନିଜର ଇଚ୍ଛାକୁସାରେ ଭଲ ଦିଗରେ ବା ନିଜକୁ ସୁଧାଇବା ଭଳି କାମ କରିବା ତା' ହେଲେ ଭଲ ବଦଳରେ ମନ୍ଦକୁ ଆହ୍ୱାନ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ସେଥିପାଇଁ କେତେ କଥା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଦେବା ଜରୁରୀ । ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ପାଇଖାନା ଓ ଗାଧୁଆଘରକୁ ଶୋଭାଘର ଭିତରେ କରିବା କଥା ନୁହେଁ । ଆଜିକାଲି ନିଜର ସୁବିଧା ପାଇଁ ଆଗରୁ କରି ଟଏଲେଟ୍ ଓ ବାଥ୍‌ରୁମ୍‌କୁ ସିନା ବେଡ୍‌ରୁମ୍‌ ସହିତ କରିଦେଉଛନ୍ତି କିନ୍ତୁ ତାହା କରିବା ଅନୁଚିତ୍ ।

- ◆ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା କମୋଡକୁ ଉତ୍ତର-ପଶ୍ଚିମ ମୁହାଁ କରି ବସାନ୍ତୁ ।
- ◆ ପାଇଖାନା ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ନିର୍ମାଣ ହେବା ଦରକାର ।
- ◆ ୧-୨ ଫୁଟ ଭୂମିଠାରୁ ଉଚ୍ଚରେ ପାଇଖାନା ବସାଇବା ଦରକାର ।
- ◆ ଟାଙ୍କି କିମ୍ବା ଟ୍ୟାପ୍‌ରୁ ପୂର୍ବ, ଉତ୍ତର କିମ୍ବା ଉତ୍ତର-ପୂର୍ବଦିଗରେ ବସାଇବା ଦରକାର ।
- ◆ ଲାଇଟ୍ କଲର ଦେଲେ ଭଲ କିନ୍ତୁ ନିଜ ଇଚ୍ଛାକୁସାରେ ଦେଲେ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ ।
- ◆ ପୂର୍ବ, ପଶ୍ଚିମ କିମ୍ବା ଉତ୍ତରଦିଗରେ ଛୋଟ ଝିଲି ବା ଏକକଣ୍ଠର ଫ୍ୟାନ୍ ଲଗାଇବା ଦରକାର ।
- ◆ ପୂଜାଘର, ଶୋଭାଘର ପାଖରେ ଗାଧୁଆଘର କରିବା ଅନୁଚିତ୍ ।
- ◆ ପାଣି ଟ୍ୟାପ୍‌ରୁ ଅନବରତ ପାଣି ବୋହିବାକୁ ରୋକିବା ଦରକାର ।
- ◆ ପାଇଖାନାକୁ ରୋଷେଇଘର ମୁହାଁମୁହଁ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ ।

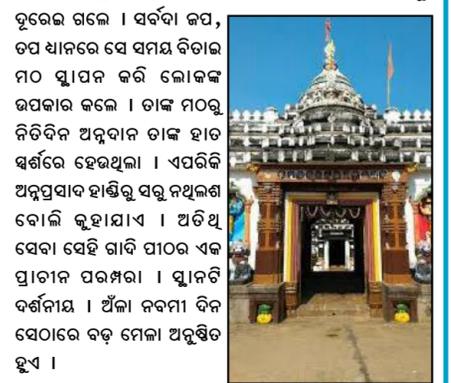


# ପ୍ରାଚୀନ ପୀଠ ବେନୁପଡ଼ା ଗାଦି



ପାଠକଙ୍କ । ଗାଦିପୀଠ ବହୁ ପୁରୁଣା ସମୟର ବୋଲି ଜଣାଯାଏ । ବେନୁପଡ଼ା ଗାଦିର ପୀଠକୁ ମହାନ ସାଧୁ ଶ୍ରୀ ବାଇଧର ବାସଙ୍କ ପବିତ୍ର ଗାଦି ସହିତ ଅନ୍ୟ ଚାରିସାଧୁ ଶ୍ରୀ ଦାନକୃଷ୍ଣ ଦାସ, ଶ୍ରୀ ଆର୍ତ୍ତତ୍ରାଣ ଦାସ, ଶ୍ରୀ ମାଧବ ଦାସ ଏବଂ ଶ୍ରୀ ନୀଳାଦ୍ରି ଦାସଙ୍କ ଗାଦି ପୂଜା ପାଇ ଆସୁଛି, ସେହି ପୀଠଟି ବୈଷ୍ଣବ ପୀଠ ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା । ପୀଠର ମନ୍ଦିରଟି ପ୍ରାୟ କୋଡ଼ିଏ ହାତ ଉଚ୍ଚ ପରି ଜଣାଯାଏ । ମନ୍ଦିର ଉପରେ ରହିଛି ତିନିଟି ଦଧିନଭଟି । ମନ୍ଦିର ବେଢ଼ାରେ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦେବଦେବୀଙ୍କ ବିଗ୍ରହ ରହିଛି । ଏକ ବଡ଼ ଯଜ୍ଞକୁଣ୍ଡ ରହିଛି । ଏକ ଗୋଶାଳା ଏବଂ ଏକ ଚିକି ପୁଷ୍ପରିଣା ରହିଛି । ପୀଠର ମଧ୍ୟ ସ୍ଥଳର ଏକ ସ୍ଥାନରେ ଶ୍ରୀ ବାଇଧର ବାସଙ୍କ 'ପଦ୍ମପାଦ' ଲେଖାଥାଇ ମନ୍ଦିର ରହିଛି । ଶ୍ରୀ ବାଇଧର ବାସ ସେହି ଗ୍ରାମର ଜଣେ ଅସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଥିଲେ । ତାଙ୍କଠାରେ ଦିବ୍ୟ ଶକ୍ତି ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ପରେ ସେ ସାମ୍ବାରିକ ଜୀବନକୁ ଦୂରରେ ଗଲେ । ସର୍ବଦା ଜପ, ତପ ଧ୍ୟାନରେ ସେ ସମୟ ବିତାଇ ମଠ ସ୍ଥାପନ କରି ଲୋକଙ୍କ ଉପକାର କଲେ । ତାଙ୍କ ମଠକୁ ନିତିଦିନ ଅନୁଦାନ ତାଙ୍କ ହାତ ସ୍ୱର୍ଗରେ ହେଉଥିଲା । ଏପରିକି ଅନୁପ୍ରସାଦ ହାଣ୍ଡିରୁ ସରୁ ନଥିଲା ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଅତିଥି ସେବା ସେହି ଗାଦି ପୀଠର ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ପରମ୍ପରା । ସ୍ଥାନଟି ଦର୍ଶନୀୟ । ଝିଙ୍କା ନବମୀ ଦିନ ସେଠାରେ ବଡ଼ ମେଳା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୁଏ ।

ସାଧୁ ସନ୍ନ୍ୟାସୀଙ୍କର ସାଧନା କ୍ଷେତ୍ରର ଏକ ଆକର୍ଷଣ ରହିଛି । ଆମ ରାଜ୍ୟର ବେନୁପଡ଼ା ଗାଦି ପୀଠ: ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା ତେଲଙ୍ଗ ଅଞ୍ଚଳର ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ମଠ ଭାବରେ ଏହା ପରିଚିତ । ତେଲଙ୍ଗର ବନାର ଛକରୁ ବେନୁପଡ଼ା ଗ୍ରାମକୁ ଯାଇଥିବା ସାହି ସଡ଼କ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ପୀଠକୁ ପାଖକୁ ଚାଲି କରି ଯିବାକୁ ହୁଏ । ସଡ଼କ କଡ଼ରେ ତାହାର ପଟକୁ ଥିବା ଏକ ବୃକ୍ଷ ନିକଟରେ ବେନୁପଡ଼ା ଗାଦି ନାମ ଫଳକ ରହିଛି । ସେହି ଗ୍ରାମ ସାହି ଦେଇ ପୀଠ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିଲେ ଆଖିରେ ପଡ଼େ ପୀଠର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାଗ ପ୍ରାଚୀନ ମନ୍ଦିର ଦ୍ୱାର ଦେଖ । ସେହି ପୀଠରେ ପୂଜା ପାଇ ଆସୁଛନ୍ତି ପାଞ୍ଚ ସାଧୁଙ୍କ ଗାଦି । ପାଞ୍ଚସାଧୁଙ୍କ ଗାଦି ନିକଟରେ ଶ୍ରୀ ରାଧାକୃଷ୍ଣଙ୍କ ସୁନ୍ଦର ପ୍ରତିମା ପୂଜା



# ପେଠା

ପେଠା ଆଉ ପିଠାର ଉତ୍ତରାଂଶ ଯେମିତି ଭିନ୍ନ, ଠିକ୍ ସେମିତି ସାବ ଏବଂ ଦେଖିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଦୁଇଟିଯାକ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଲଗା । ପିଠା ଭୂଳି, ଚାଉଳ ଆଦିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିଲା ବେଳେ ପେଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ପାଣି କଖାରୁରେ । ପିଠା ସାଧାରଣତଃ ଓଡ଼ିଶା, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ହେଲେ ପେଠା ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶର ଲୋକମାନେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଆନ୍ତି । ପେଠା ପାଇଁ ଆଗ୍ରା ପ୍ରସିଦ୍ଧ । ପାଣିକଖାରୁରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ସେଥିରୁ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରି ଏହାକୁ ତିନି ସିରାରେ ଚୁଡ଼ାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ପେଠା । ପେଠା ଦୀର୍ଘ ଦିନ ରହି ପାଉଥିଲା ଭଳି ଏକ ମିଠେଇ । ମୁରକା ଭଳି ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ସାବ ଅଲଗା । ପେଠା ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ଅଲୁଇ ପେଠା ଯାହାକି ତିନି ସିରାରେ ଚୁଡ଼ାଯାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ନାରିୟଲ ପେଠା ଅର୍ଥାତ୍ ନଡ଼ିଆ ରସ ମିଶି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ଏହି ପେଠା । ପେଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ଘିଅ ଏବଂ ତେଲ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିନଥାଏ । ପାଣିକଖାରୁ ଏବଂ

ତିନିରେ ହିଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଖେଳେଇ କରି ରଖିବେ ସଜାଇବାକୁ ଲାଜା ତେବେ ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ କିଛି ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଫୁଟିବ ମିଶା ଯାଇପାରିବ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ପେଠା ତିଆରିର ପଦ୍ଧତି ।

**ପ୍ରସ୍ତୁତି:** ଏକ ବଡ଼ ପାଣିକଖାରୁକୁ ମଝିରୁ କାଟି ଭିତରର ମଞ୍ଜି ଏବଂ ନରମ ଅଂଶ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସେଥିରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଚୁଡ଼ା କରି ନିଅନ୍ତୁ । ଏକ କଖା ଦାମରେ ଏଥର ସେହି ଚୁଡ଼ାଗୁଡ଼ିକରେ ଫୁଟା କରିନିଅନ୍ତୁ । ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ନେଇ ସାମାନ୍ୟ ତୁନ ମିଶାଇ ଭଲ କରି ଗୋଲାଇ ପାଣିରୁ ବାହାର କରି ଆଉ ଥରେ ସଫା ପାଣିରେ ଧୋଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ତଳ ମୋଟା ଥିବା ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ର କିମ୍ବା କରେଇରେ ୨ ଲିଟର ପାଣି ନେଇ କାକୁଡ଼ି ଦେଇ ଫୁଟିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲେ ସେଥିରେ ପାଣିକଖାରୁ ଚୁଡ଼ାଗୁଡ଼ିକୁ ଫୁଟିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ଆଞ୍ଚ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୋର୍ କରି ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣିକଖାରୁ ଚୁଡ଼ାଗୁଡ଼ିକୁ ସିଝିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ସେହି ଚୁଡ଼ାଗୁଡ଼ିକୁ ଆହୁରି ସ୍ୱଳ୍ପ ଦେଖାଯିବ । ଏଥର ଗରମ ପାଣିରୁ ଛାଣି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଆଉ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖି ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ନିଅନ୍ତୁ । ଭଲ କରି ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ଦେବେ । ଭଲ କରି ପାଣି ନିଗାଡ଼ିଗଲା ପରେ

ଏହାପରେ ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ମା କପ୍ ପାଣିର ନେଇ ସିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ । ସିରା ବହଳିଆ ହେବା ଆଗରୁ ହିଁ ପାଣିକଖାରୁ ଚୁଡ଼ାଗୁଡ଼ିକୁ ସେଥିରେ ପକାଇ ଦେବେ । ଆଞ୍ଚ ବଢ଼ାଇ ତିନି ସିରାରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଫୁଟିବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ିଦେବେ । ଦେଖିବେ ତିନି ସିରା ପୂରା ବହଳିଆ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ । ଆଲୁମିନିୟମରେ ତିନିକେ ନେଇ ଦେଖିଲେ ଚୁଡ଼ିପାରିବେ ଗାଡ଼ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ । ସିରା ଗାଡ଼ ହୋଇଗଲେ ଆଞ୍ଚ ବନ୍ଦ କରି ଥଣ୍ଡା କରିବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ିଦେବେ । ୧୨ରୁ ୧୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଦେଖିବେ ସିରା ଆହୁରି ଶୁଖିଯାଇଥିବ । ଏହା ପରେ ଏକ ଚାଲୁଣି ଉପରେ ସିରାକୁ ପାଣିକଖାରୁ ଚୁଡ଼ାଗୁଡ଼ିକ ନେଇ ରଖିଦେବେ । ଚାଲୁଣି ତଳେ ଆଉ ଏକ ପାତ୍ର ରଖିଥିବେ ଯେମିତି ଅତିରିକ୍ତ ବହୁରାଜ ରଖନ୍ତୁ । ପରଦିନ ସକାଳେ କିମ୍ବା ୧୨ ଘଣ୍ଟା ପରେ ପାଣିକଖାରୁ ଚୁଡ଼ାଗୁଡ଼ିକୁ ତୁନ ମିଶା ପାଣିରୁ ବାହାର କରି ଆଉ ଥରେ ସଫା ପାଣିରେ ଧୋଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ତଳ ମୋଟା ଥିବା ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ର କିମ୍ବା କରେଇରେ ୨ ଲିଟର ପାଣି ନେଇ କାକୁଡ଼ି ଦେଇ ଫୁଟିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲେ ସେଥିରେ ପାଣିକଖାରୁ ଚୁଡ଼ାଗୁଡ଼ିକୁ ଫୁଟିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ଆଞ୍ଚ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୋର୍ କରି ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣିକଖାରୁ ଚୁଡ଼ାଗୁଡ଼ିକୁ ସିଝିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ସେହି ଚୁଡ଼ାଗୁଡ଼ିକୁ ଆହୁରି ସ୍ୱଳ୍ପ ଦେଖାଯିବ । ଏଥର ଗରମ ପାଣିରୁ ଛାଣି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଆଉ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖି ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ନିଅନ୍ତୁ । ଭଲ କରି ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ଦେବେ । ଭଲ କରି ପାଣି ନିଗାଡ଼ିଗଲା ପରେ











