

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ବୁଧବାର ୨୯ ନଭେମ୍ବର ୨୦୨୩ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleswar ■ WEDNESDAY 29 NOVEMBER 2023
Vol.No. 34 ■ No. 312 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019

ପାହାଡ଼ ପାଟିରୁ ଫେରିଲା ଜୀବନ

୧୭ ଦିନ ସଂଘର୍ଷ କରି ସୁତଙ୍ଗରୁ ବାହାରିଲେ ୪୧ ଯୋଦ୍ଧା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮/୧୧ : ଦିନେ କି ଦୁଇ ଦିନ ନୁହେଁ ପୂରା ୧୭ ଦିନ । କେମିତି ବିଚିତ୍ର ଘଟଣାଟି ହେଉଛି, କେମିତି କଟିଲା ସେସବୁ ଅଜ୍ଞାନ ଦିନ । ତାହା କେବଳ ସେହି ଶ୍ରମିକ ମାନେ ହିଁ ଜାଣନ୍ତି । ଏହି ୧୭ ଦିନ ଭିତରେ ସମସ୍ତେ ଶ୍ରମିକଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର ପାଇଁ ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଲଗାଇ ଦେଇଥିଲେ । କିଏ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ରହି ଚଳେଇ ଖୋଜୁଥିଲା ତ ଆଉ କିଏ ଘରେ ବସି ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଥିଲା । ହେ ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରମିକଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କର... କିଏ ଶ୍ରମିକଙ୍କ ପାଇଁ ମନ୍ଦିରରେ ଦୀପ ଜାଳୁଥିଲା ତ ଆଉ କିଏ ମସଜିଦରେ ନମାଜ ପଢୁଥିଲା । କୋଟି କୋଟି ଭାରତୀୟଙ୍କ କାମନା ଥିଲା ଶ୍ରମିକଙ୍କ ସହ । ଏହାରି ଭିତରେ ବଡ଼ ତ୍ୟାଗେଣ୍ଡା ଥିଲା ଚଳେଇ ଭିତରେ ପଶି ଶ୍ରମିକଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବା । ପାହାଡ଼ର ପଥର ତଟାଣ ଭାଙ୍ଗିନପାରି ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିଲା ଅଗର ମେସିନ । ହେଲେ ଭାଙ୍ଗିପାରିନଥିଲା ଉଦ୍ଧାରକାରୀଙ୍କ ମନୋବଳ । ଶ୍ରମିକଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର

କରିବାକୁ ଦିନ ରାତି ଏକାକାର କରିଦେଇଥିଲେ ଉଦ୍ଧାରକାରୀ ଦଳ । ଦେଶର ବିକାଶରେ ଯେଉଁ ଶ୍ରମିକଙ୍କ ଅବଦାନ ରହିଛି ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ୧୭ ଦିନରେ ଏକାଠି ହୋଇଥିଲା ସାରା ଦେଶ । ଆଉ ଶେଷରେ ୧୭ ଦିନ ପରେ ପଥର ଫଟାଇ ୪୧ ଶ୍ରମିକଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇଛି । ଏବଂ ପାହାଡ଼ର ଗର୍ଭ ଭାଙ୍ଗି ଶ୍ରମିକମାନେ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥିଲେ ମୁହଁରେ ହସ ନେଇ ବାହାର ଦୁନିଆ ଦେଖିବା ପାଇଁ । ୧୭ ଦିନର ସଂଘର୍ଷ ପରେ ଆଜି ସମସ୍ତ ଶ୍ରମିକ ଉଦ୍ଧାର ହୋଇଛନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଉଦ୍ଧାର ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ହସିତାଳରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଛି । ସମସ୍ତ ଶ୍ରମିକ ସୁରକ୍ଷିତ ଥିବା ସୂଚନା ମିଳିଛି । ନଭେମ୍ବର ୧୨ରେ ଶ୍ରମିକମାନେ ସବୁଦିନ ଭଲ ନେଇ ଭିତରକୁ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଯାଇଥିଲେ । ସକାଳୃତ ୩୦ରେ ହଠାତ୍ ଭୁଲ୍ଲକ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ ଅନେକ ଶ୍ରମିକ ବାହାରକୁ ଚାଲିଆସିଥିଲେ । ହେଲେ ହଠାତ୍ ନିର୍ମାଣାଧୀନ



ଚଳେଇର ୬୦ମିଟର ଅଂଶ ଧରିବାକୁ ୪୧ଜଣ ଶ୍ରମିକ ଚଳେଇ ଭିତରେ ଫସି ଯାଇଥିଲେ । ଏହାପରେ ଉଦ୍ଧାରକାରୀ ଓ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ମିଳିତ ଭାବେ ଶ୍ରମିକଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବାକୁ ଲାଗିପଡ଼ିଥିଲେ । ନଭେମ୍ବର ୧୨ରେ ସୁତଙ୍ଗରୁ ଉଦ୍ଧାର ପରେ ୧୩ରେ ଫସି ରହିଥିବା ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଥିଲା । ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁକ୍ରମେ ଯୋଗାଯୋଗ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିଲା । ନଭେମ୍ବର ୧୪ରେ

କରାଯିବା ସହ ସେମାନେ ନିରାପଦରେ ଥିବା ସୂଚନା ମିଳିଥିଲା । ଉଦ୍ଧାରକାରୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପୁଷ୍କର ସିଂ ଧାମି ଉଚ୍ଚ ସ୍ତର ପରିଦର୍ଶନ କରିବା ପରେ ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ନଭେମ୍ବର ୧୪ରେ ୮୦୦ ଏବଂ ୧୦୦ ମିଲିମିଟର ବ୍ୟାସ ବିଶିଷ୍ଟ ଉଦ୍ଧାର ପାଇପ ଅଣାଯାଇ ଏକ ଅଗର ମେସିନ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଭୁବନାର ଗର୍ଭ ଖନନ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିଲା ।

ସ୍ୱଚ୍ଛତା ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରସ୍ତୁତି : ୧୫ ସୁଦ୍ଧା ସିସିଟିଭି ଲଗାଇବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୧୧ (ନି.ପ୍ର): କାନ୍ଥୁଆରୁ ସୁଚ୍ଛତା ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଯେଉଁ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ(ସୁଚ୍ଛତା କଲେଜ)ର ଭିତରୁ ସୁଦ୍ଧତ ନ ଥିବ ସେଠାରେ ଏଥର ପରୀକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ର



ହେବ ନାହିଁ । ପରୀକ୍ଷାକୁ ନଜରରେ ରଖି ଆସିବା ୧୫ ତାରିଖ ସୁଦ୍ଧା ସମସ୍ତ କଲେଜ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ସିସିଟିଭି କ୍ୟାମେରାଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ପୂର୍ବ ବର୍ଷଗୁଡ଼ିକରେ କେତେକ ପରୀକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ରରେ ସିସିଟିଭି ଲାଗିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ଅନୁପାଳନ ହୋଇନଥିଲା ନଜରକୁ ଆସିଛି । ତେଣୁ ପରୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ସିସିଟିଭି ସଜାଡ଼ିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ପରୀକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ର ହେଉଥିବା ଯେଉଁ କଲେଜ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିସିଟିଭି ଲଗାଇ ନାହାନ୍ତି, ସେମାନେ ଏ ଦିନରେ ତୁରନ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତୁ । ପରୀକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ରର ରୁମ୍, ହଲ୍ ଓ ଲାବରୋଟୋରୀରେ ସିସିଟିଭି ରହିବା ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ । ପରୀକ୍ଷାର ସୁପରିକାଳନା କାଗି ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବାକୁ ଥିବା ୨୦୦ରୁ ଅଧିକ ପରୀକ୍ଷା ପରିକଳନା ହର୍(ଇଏମ୍ଏସ୍)ରେ ସିସିଟିଭି ସଜାଡ଼ିବାକୁ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଛି । ସେକ୍ସ ଫାଇନାଲ୍ କଲେଜଗୁଡ଼ିକ ଯେତେଗାଧି ସମସ୍ତ ସିସିଟିଭି ଲଗାଇବା ନେଇ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଏବଂ ସାମ୍ପଲ୍ ଇ-ସେକ୍ସରେ ସିସିଟିଭି କ୍ୟାମେରା ଲିଙ୍କ୍ ରିପୋର୍ଟ ୧୫ ତାରିଖ ସୁଦ୍ଧା ଦାଖଲ କରିବାକୁ ପରିଷଦ ପକ୍ଷରୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

ପୂର୍ବପଟ ମୁଖ୍ୟ ବିମ୍ବରେ ଫାଟ: ୩୭ଟି ସ୍ଥାନର ସ୍କାନିଂ ଶେଷ

ପୁରୀ, ୨୮/୧୧ (ନି.ପ୍ର): ନାଟମଣ୍ଡପ ବିମ୍ବରେ ଥିବା ଫାଟର ମରାମତି କାମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ପୁରୀର ଛତ୍ରାଳୟା ପରେ(ଡିପ୍ୟୁଟି) ଯେଉଁ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଫାଟ ରହିଛି, ତାର ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ମରାମତି କରାଯାଇଛି । ଡିପ୍ୟୁଟି ସମୟରେ ପୂର୍ବପାଶ୍ୱର୍ ମୁଖ୍ୟ ବିମ୍ବରେ ଫାଟ ରହିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏହି ଏଥିରେ ସପୋର୍ଟ ବିମ୍ବ ଦିଆଯିବ ବୋଲି ଭାରତୀୟ ପ୍ରତ୍ନତତ୍ତ୍ୱ ବିଭାଗ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡ. ଡି ବି ଗଡ଼ନାୟକ କହିଛନ୍ତି । ଡ. ଗଡ଼ନାୟକ କହିଛନ୍ତି, ମରାମତି କାମ ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ



ରହିଛି । ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଜାଗାରେ ଫାଟ ରହିଛି, ତାର ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇଛି । ପୂର୍ବପାଶ୍ୱର୍ ମୁଖ୍ୟ ବିମ୍ବ ଓ କଲମ୍ବରେ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଫାଟ ରହିଛି, ସେଠାରେ ସପୋର୍ଟ ଦିଆଯିବ । ଏହାର ତିକାଇ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

ପୂର୍ବତନ ଯୋଗାଣ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ୨ବର୍ଷ କାରାଦଣ୍ଡ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୧୧ (ନି.ପ୍ର): ଆୟ ବର୍ଦ୍ଧିତ୍ୱର ସମ୍ପର୍କିତ ଠୁଳ ମାମଲାରେ ଗଜପତି କିଲ୍ଲା ରା.ଉଦୟଗିରି ବ୍ଲକ୍ କର୍ମରେ ପୂର୍ବତନ ଯୋଗାଣ ଅଧିକାରୀ ସିଏଚ୍. ଶ୍ୟାମ ସୁନ୍ଦର ପାତ୍ର ଦୋଷୀ ବାବଦରେ ହୋଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭିଜିଲାନ୍ସ କର୍ମ ଅନୁଷ୍ଠାନରୁ ପାତ୍ର ଉଚ୍ଚ ମାମଲାର ବିଚାରଣା କରି ଆଜି ଦୂତାନ୍ତ ରାୟ ଶୁଣାଇଥିଲେ । ଏଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ସାକ୍ଷ୍ୟପ୍ରମାଣକୁ ଆଧାର କରି ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ଦୋଷୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବା ସହ ୨ବର୍ଷ ସଶ୍ରମ କାରାଦଣ୍ଡ, ୧୦ହଜାର ଟଙ୍କା ଜମିନାମା ଏହା ଅନୁଦେୟ ହେଲେ ଅଧିକ ଫିସାଏ ପ୍ରମାଣ କାରାଦଣ୍ଡ ଭୋଗିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ସୁତନ୍ତ୍ର ପିପି ସୁରୋଦ୍ର ପଣ୍ଡା ମକଦ୍ଦମା ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ସୂଚନା ମୁତାବକ, ୨୦୦୮ ମସିହାରେ ଶ୍ୟାମ ସୁନ୍ଦର ପାତ୍ର ରା.ଉଦୟଗିରି ବ୍ଲକ୍ ଯୋଗାଣ ଅଧିକାରୀ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଭିରୋଧରେ ଆୟ ବର୍ଦ୍ଧିତ୍ୱର ସମ୍ପର୍କିତ ଠୁଳ ନେଇ ଅଭିଯୋଗ ଆଧାରରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଉଚ୍ଚମାନ୍ୟ ଠୁଳ ପୃଷ୍ଠା ୭

ଆଇନ ସହାୟତା ପାଇଁ ଅଭିଯାନ ହେଉ: ରାଷ୍ଟ୍ରପତି



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮/୧୧ : ଲୋକଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଅଧିକାର ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ କରିବା ଲାଗି କେବଳ ସଚେତନତା ଅଭିଯାନ କଲେ ହେବ ନାହିଁ । ଏଥିସହିତ ଲୋକମାନେ କିଭଳି ଆଇନଗତ ସହାୟତା ପାଇବେ ସେ ନେଇ ଅଭିଯାନ କରିବାକୁ ହେବ । ଏପରିକି ଆଇନ କେବଳ ସମାଜର ସୁକ୍ଷ୍ମ ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କର ବୋଲି ଯେଉଁ ଧାରଣା ରହିଛି ତାହାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅଭିଯାନରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଖରାପ ସ୍ଥିତିରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ‘‘ଆଇନଗତ ସହାୟତା ଉପଲବ୍ଧତା: ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗ୍ରେ ନ୍ୟାୟର ଉପଲବ୍ଧତାକୁ ମଜଭୁତ କରିବା’’ ଶୀର୍ଷକରେ ଆୟୋଜିତ ପ୍ରଥମ ଆଞ୍ଚଳିକ ସମ୍ମିଳନୀର ଉଦ୍ଦ୍ୟୋଗୀ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଅତିଥିଭାବେ ଯୋଗଦେଇ

ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ତ୍ରିପାଦୀ ମୁର୍ମୁ ଆଜି ଏହା କହିଛନ୍ତି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଉଦ୍‌ବୋଧନ ଦେଇ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଶ୍ରୀମତୀ ମୁର୍ମୁ କହିଛନ୍ତି, ନ୍ୟାୟିକ ସହାୟତାକୁ ଅପେକ୍ଷା କରି ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଏହା ଉପଲବ୍ଧ କରାଯିବା ହେଉଛି ଯେକୌଣସି ଆଧୁନିକ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଆଧାରଶୀଳ । ସମ୍ମିଳନୀରେ ଗ୍ଲୋବାଲ ସାଉଥ୍‌ସ୍ ୨୯ଟି ଆର୍ଥିକୀୟ-ଏସୀୟ-ପ୍ରଶାନ୍ତ ମହାସାଗରୀୟ ଦେଶର ପ୍ରତିନିଧି ଯୋଗ ଦେଇଥିବାରୁ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଖୁସି ବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ତେଣୁ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଥିବା ପ୍ରତିବନ୍ଧକକୁ ଦୂର କରିବା ଆମର ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲି ରାଷ୍ଟ୍ରପତି କହିଛନ୍ତି । ଏହି ଭୂ-ଦିନିଆ ସମ୍ମିଳନୀର ଉଦ୍‌ଯୋଗୀ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟର ପ୍ରଧାନ ବିଚାରପତି ଡିଏଲ୍ ଚନ୍ଦ୍ରଚୂଡ଼ଙ୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

କୁବେର ଆଇଆଇସିଙ୍କ ଟଙ୍କା ଗଣି ଭିଜିଲାନ୍ସ ହାଲିଆ

ବିଚାରବିଭାଗୀୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କାରାଗାରକୁ ଗଲେ ବିପାରିଗୁଡ଼ା ଥାନା ଅଧିକାରୀ

ବିପାରିଗୁଡ଼ା/କନ୍ଧପୁର/କଟକ, ୨୮/୧୧ (ନି.ପ୍ର): ସୋମବାର ଭିଜିଲାନ୍ସ କାଳରେ ଧରାପଡ଼ିଥିବା ବିପାରିଗୁଡ଼ା ଥାନା ଆଇଆଇସି ସୁଶାନ୍ତ ଶତପଥୀଙ୍କ ଠାରୁ ଏସୀୟ ନଗଦ ମାତ୍ର ୨୭ ହଜାର ଟଙ୍କା କବଚ ହୋଇଛି । ଗତକାଲି ରାତି ସୁଦ୍ଧା ନଗଦ ସାତେ ୭ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ମିଳି ସାରିଥିଲା । ଆଜି ସକାଳେ କଟକ ବନ୍ଧିବଜାର ସ୍ଥିତ ଘରୁ ପୁଣି ୨୯ଲକ୍ଷ ୭୭ହଜାର ଟଙ୍କା କବଚ ହୋଇଛି । ତାଙ୍କର ଗୋଟିଏ କ୍ଲେଟା କାନ୍ଥ, ବୁଲେଟ୍ ଓ ଷ୍ଟି ରହିଥିବା ସାମାଜିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ଭିଜିଲାନ୍ସ ଏସି ପ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନ କୁମାର ଦ୍ୱିବେଦୀ । କନ୍ଧପୁରରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଏକ ମାମଲା ରୁକୁ କରି ଶ୍ରୀ ଶତପଥୀଙ୍କୁ ବନ୍ଧି କୋର୍ଟ ଚାଲାଇ ଦେଇଛି । ଡିସେମ୍ବର ୧୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ବିଚାର ବିଭାଗୀୟ ହାଜତରେ ରହିବେ । ଏଥିସହିତ ସୁଶାନ୍ତଙ୍କ କଳା କାରନାମାର



ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଫର୍ମ ଖୋଲିବାରେ ଲାଗିଛି । ବେଶି ଦିନ ନୁହେଁ, ୨୦୨୩ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ମାସରେ ବିପାରିଗୁଡ଼ା ଥାନା ଆଇଆଇସି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ସୁଶାନ୍ତ । ଏତେ ଶୀଘ୍ର ଏତେ ଟଙ୍କା କେଉଁଠୁ ଆଣିଲେ, ତାହା ଏବେ ଭିଜିଲାନ୍ସକୁ ଚିତ୍ତାରେ ପକାଇଛି । ଗଞ୍ଜେଇ ମାଫିଆଙ୍କ ସହିତ ତାଙ୍କର ସଂପର୍କ ଆଇପାରେ ବୋଲି ତଦତ୍ତକାରୀ ଅଧିକାରୀମାନେ ସନ୍ଦେହ କରୁଛନ୍ତି । ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଠୋପ୍ ପ୍ରମାଣ ସଂଗ୍ରହ ଲାଗି ଆଜି ଭିଜିଲାନ୍ସ ଚିମ୍ପ ବିପାରିଗୁଡ଼ା ଥାନାରେ ଥିବା କବଚ ଗଞ୍ଜେଇ ଏବଂ ଗଞ୍ଜେଇ ମାମଲାର

ଚୀନର ନୂଆ ଭାଇରସ: ଭୟଭୀତ ନହେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଲେ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୧୧ (ନି.ପ୍ର): କୋଭିଡ୍ ପରେ ଏବେ ଚୀନର ଆଉ ଏକ ଭାଇରସ୍ ‘ଏଚ୍ଏଚ୍ଏଚ୍ଏଚ୍’ ନେଇ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଆଶଙ୍କା ଲାଗି ରହିବାରୁ ମୁହଁ ଖୋଲିଛନ୍ତି ରାଜ୍ୟ ସରକାର । ଚୀନର ଏହି ଭାଇରସକୁ ନେଇ କୌଣସି ଭୟଭୀତ ହେବାର ନାହିଁ ବୋଲି ରାଜ୍ୟ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡାକ୍ତର ମିଶ୍ର କହିଛନ୍ତି । ତେବେ ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ଅଧ୍ୟା ଓ କାଶରେ ସଂକ୍ରମିତ ଅଛନ୍ତି ସେମାନେ ଜନଗହଳସ୍ଥାନକୁ ଯିବାବେଳେ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଡାକ୍ତର ମିଶ୍ର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଆଜି ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଇ ଡାକ୍ତର ମିଶ୍ର କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଗଣମାଧ୍ୟମର ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ଚୀନରେ ବହୁଳ ଭାବେ ଲୋକେ ନିମୋନିଆରେ ସଂକ୍ରମିତ ହେଉଥିବା ନେଇ ଖବର ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି । ଅଜଣା ଭାଇରସ୍ ଯୋଗୁ ଏହ

ନିମୋନିଆ ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଏହା ଏକ ନୂଆ ଭାଇରସ୍ । ମାତ୍ର ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଏହା ନୂଆ ଭାଇରସ୍ ନୁହେଁ ବୋଲି ସ୍ପଷ୍ଟ କରିସାରିଛି । ତେଣୁ ଏହାକୁ ନେଇ କେହି ଭୟଭୀତ ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଏହି ଭାଇରସ୍ ବହୁଳ ଭାବେ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଏହି ଭାଇରସ୍ ଓଡ଼ିଶାରେ ଥିବା ନେଇ କୌଣସି ସୂଚନା ନାହିଁ । ଭୁବନେଶ୍ୱରସ୍ଥିତ ଆର-ଏମ୍ଆରସି ମଧ୍ୟ ଓଡ଼ିଶାରେ ଏଭଳି ଭାଇରସ୍ ଆସିଥିବାରୁ ପ୍ରମାଣ ନାହିଁ ବୋଲି କହିଛି । ଏଚ୍ଏଚ୍ଏଚ୍ଏଚ୍ ଭାଇରସରେ ବହୁଳ ଭାବେ ସଂକ୍ରମିତ ହେଉଛନ୍ତି ଚୀନର ପିଲାମାନେ । ସେହି ଭାଇରସରେ ସଂକ୍ରମିତ ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନିଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏହି ଭାଇରସ ଚୀନରେ ବ୍ୟାପକ ଭାବେ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା କୌଣସି ନୂଆ ଭାଇରସ୍ ନୁହେଁ । ଓଡ଼ିଶାରେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଚ୍ଚ ଭାଇରସ୍ ଚିହ୍ନ ହୋଇନି ବୋଲି ଡାକ୍ତର ମିଶ୍ର କହିଛନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ଭାଇରସ୍ ଏଠାରେ ଅଛି । ଏହା କୌଣସି ନୂଆ ଭାଇରସ୍ ନୁହେଁ । କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ମଧ୍ୟ ଏହି ଭାଇରସକୁ ନେଇ କେହି ଭୟଭୀତ ନହେବାକୁ ପୂର୍ବରୁ ଆଶ୍ୱସ୍ତ କରିସାରିଛନ୍ତି ବୋଲି ଡାକ୍ତର ମିଶ୍ର କହିଛନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଯେକୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ଓ ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ନିକସ୍ତରରେ ଉଦ୍ୟମ କରିଛନ୍ତି । ଜିଲ୍ଲାରେ ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ଦେବ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖିବା ସହ ଚେଷ୍ଟି, ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଔଷଧ, ଅକ୍ସିଜେନ୍ ଓ ମାନବସମ୍ପଦ ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖାଯାଇଛି ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି ।

ଖୁସିର ଫଳ କଦଳୀ

ଭାରତୀୟ ଜଳବାୟୁରେ କଦଳୀ ଚାଷ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାନ୍ତରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସହ ସୁଲଭ ମୂଲ୍ୟରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବାରୁ ଗରିବ ଠାରୁ ଧନୀ ସମସ୍ତ ବର୍ଗର ଲୋକେ ଏହାକୁ ଖାଇଥାନ୍ତି । ୨୦୧୪ ଶେଷ ଭାଗରେ ଲସଭଗୋସର ଏକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଦଳ ଭାରତୀୟ ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ଗବେଷଣା କରିଥିଲେ । ଅନ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରର ବାସିନ୍ଦାଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଭାରତୀୟମାନେ ଅଧିକ ଖୁସି ରହୁଥିବା ସାମାଜିକ ଜୀବନକୁ ପାଇଲେ । ଏଠା ଲୋକଙ୍କ ରହଣି ଶୈଳୀ, ଜୀବନଶୈଳୀ ତଥା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ସବୁ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ପକାଇବା ପରେ କଣାପଡ଼ିଥିଲା ଯେ ପ୍ରାୟ ୬୦%ରୁ ଅଧିକ ଭାରତୀୟ ନିୟମିତ ଭାବେ ପାଚିଲା କଦଳୀ



ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ ଉପକାରୀ । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଅନ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏହି ଗବେଷଣା ଉପରେ ଥଣ୍ଡା ପରିହାସ କରିଥିଲେ । ହେଲେ ପରେ ଯେତେବେଳେ ମିରିଗାନ ବିଶ୍ଵ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ୨୦୦ ଲୋକଙ୍କୁ ନେଇ ପରୀକ୍ଷା କରାଗଲା, ସେତେବେଳେ ଏହି ତଥ୍ୟ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଥିଲା ଯେ କଦଳୀ ଖାଇଥିବା ଲୋକେ ଅଧିକ ଖୁସି ମିଳାକର ।

ଓ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଭିଜିଗୋନ ବି, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ପୋଟାସିୟମ ଆଦି ତତ୍ତ୍ଵ ଥିବା କଦଳୀ ମାନିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରେ । ନିୟମିତ ଭାବେ କଦଳୀ ଖାଇବା



ସାତବର୍ଷ ପିଲାଟିଏ ୮ ପ୍ୟାକ ବଡ଼ି

ଆଜିକାଲି ନିଜକୁ ଫିଟ୍ ରଖିବାକୁ ସମସ୍ତେ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସବୁଜିତ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ସହିତ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉପରେ ଖାସ୍ ଧ୍ୟାନ ଦେଉଛନ୍ତି ଲୋକମାନେ । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ୬ ପ୍ୟାକ ଆକାର ଓ ୮ ପ୍ୟାକ ଆକାର ପାଇଁ ଏବେ ଯୁବକଙ୍କ ଭିତରେ ନିଶା ବଡ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । କିନ୍ତୁ ଜାଣିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ ଚୀନରେ ମାତ୍ର ସାତେ ୭ ବର୍ଷର ପିଲା ୮

ପ୍ୟାକ ବଡ଼ିର ଅଧିକାରୀ । ଚୀନର ଏହି ପିଲା ଜଣକ ଏବେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ହଇଜର ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି । ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଜିମ୍ମା ଚେନୟି । ଏତେ କ୍ଷୋଭ ବସୁଥିବି ତାଙ୍କ ନାମରେ ଅନେକ କାର୍ତିମାନ ରହିଛି । ନିଜର ସେ ହାଲୁକାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏକ ଜିମ୍ମା ଚେନୟି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଚେନ ୬ଟି ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣ ଓ ଗୋଟିଏ ସିଲଭରମେଡାଲ ଜିତିଥିଲେ ।

ତା'ପରେ ପିପୁଲ୍ ଡେଲି ଚାଇନା ସୋସିଆଲ ନେଟୱାର୍କିଂ ସାଇଟ୍ ଫେସବୁକରେ ତାଙ୍କର ଫଟୋକୁ ପୋଷ୍ଟ କରିଥିଲା । ଦୁଇଦିନ ଭିତରେ ଏହାକୁ ୩୩ ହଜାର ଲାଇକ ମିଳିଥିଲା । ପାଖାପାଖି ୭୦୦ ଲୋକ ଏହାକୁ ସେୟାର କରିଥିଲେ । ଚେନ ମାତ୍ର ୫ ବର୍ଷ ବୟସର ହୋଇଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଜଣେ ପେଶାଦାର ଜିମ୍ମା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଉଥିଲେ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ବନ୍ଧୁହେବତ ଏମିତି



କେହି କ୍ଲୋଟ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଜୀବ ଜଗତରେ ଏମିତି ଏକ ପ୍ରାଣୀ ଅଛି ଯିଏ କି ସବୁ ବର୍ଗକୁ ନିଜ ବନ୍ଧୁ ଭାବେ ନାଁ ଚାହାନ୍ତି । କାପିବାବା, ବିଶ୍ଵର ସବୁଠାରୁ ବୃହତ୍ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ମୂଷା ଜାତୀୟ ପ୍ରାଣୀ । ଯାହାର ଲମ୍ବ ୪ ଫୁଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଓଜନ ୧୪୫ କିଲୋ । ୧୦୦ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚିପାରୁଥିବା ଏହି ପ୍ରାଣୀ ସାଉଥ୍ ଆମେରିକାର ଜଙ୍ଗଲରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ଜୀବର ସବୁଠାରୁ କୋଡ଼ୁହଳପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ମୂଷାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କୁମ୍ଭୀର, ସିଂହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କ

ମଣିଷ ହେଉ କିମ୍ବା ପଶୁ ବିଭିନ୍ନ ଦାହାନ୍ତି ସମାଜରେ ବାସ କରି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କିସମର ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ଏବଂ ବନ୍ଧୁତାର ସୂତ୍ରରେ ବାନ୍ଧିହେବା । କିନ୍ତୁ ସଭିଏଁ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ମିଶି ପାରିନଥାନ୍ତି । କେହି ଖାଦ୍ୟ ହେଲେ ଆଉ କେହି ଖାଦ୍ୟ ହୋଇଥାଏ, କେହି ବଡ଼ ହେଲେ ଆଉ

ସହ ବନ୍ଧୁତାର ସୂତ୍ରରେ ବାନ୍ଧିହୁଏ । ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ଖେଳେ, ଖାଏ, ମଜା କରେ । ଯେଉଁଠି ମଣିଷ ମଣିଷ ସହ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପରାୟଣ ହୋଇ ସଂପର୍କ କାଟିଥାଏ ସେଠାରେ ଏକ ପଶୁର ଏଭଳି ଚିନ୍ତାଧାରା ମଣିଷକୁ ଏକ ନୂତନ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରାଇବ ଏଥିରେ କିଛି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ଗରିବଙ୍କୁ ଯେନ୍ସନ୍ ଦାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି

ଜୀବନର ପ୍ରକୃତ ସତ୍ୟ କ'ଣ ତାହା ବୁଝିଥିବା ଲୋକେ ହିଁ ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଆୟରଲାଣ୍ଡନିବାସୀ ୬୩ ବର୍ଷୀୟ ବ୍ରାୟନ୍ ଅବସର ପରେ ଚମତ୍କାର ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ କହିବାନୁସାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଜନ୍ମବେଳେ କିଛି ନେଇ ଆସିନଥାଏ, କିମ୍ବା ମୃତ୍ୟୁ ପରେ କିଛି ନେଇ ଯାଏନାହିଁ । ଏହା ସତ୍ତ୍ଵେ ଆମେ ଘରବାଡ଼ି, କାର, ପୋଷାକପତ୍ର ପ୍ରତି ଲୋଭ ତ୍ୟାଗ କରୁନାହିଁ । ନିଜ ଯେନ୍ସନ୍ ଅର୍ଥରେ ବ୍ରାୟନ୍ ପ୍ରତି ସାମାଜିକ ଘରେ ୨ ପ୍ରକାର ଚରକାରି ଓ ନୂତନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପାଖାପାଖିରେ ଥିବା ୨୦୦ ଗରିବ ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଘର ନାହିଁ ଓ ଖାଇବାକୁ ପାଇ ନଥାନ୍ତି, ବ୍ରାୟନ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ଏହି ସହାୟତା କରୁଛନ୍ତି । ବ୍ରାୟନ୍ଙ୍କ ଏଭଳି କାମରେ ତାଙ୍କ ସହଧର୍ମିଣୀ ଆଦୌ ଖୁସି ନଥିବା ବେଳେ ପୁଅ ବୋହୂ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି । ଏ ଖବର ପ୍ରକାଶିତ ହେବା ପରେ ତାଙ୍କ ନିକଟକୁ ପ୍ରଶଂସାର ସୁଅ ହୁଅନ୍ତି ।

ସବୁଠୁ ମହଙ୍ଗା ସୁନା ପାଉଁରୁଟି

ସୁନାର ମୂଲ୍ୟ ଆଜିର ସମୟରେ ବହୁ ଅଧିକ । ଆଗାମୀ କିଛି ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ସୁନା ଦର ଆହୁରି ବଢ଼ିବ ବୋଲି ଏବେଠାରୁ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରାଯାଉଛି । ସାଧାରଣ ବଦଳିତ ଲୋକତ୍ୟ ପାଇଁ ସୁନା ଏକ ଦାମୀ ଧାତୁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ କେବଳ ଧନିକ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକମାନେ ନିଜ ମନ ମୁତାବକ ସୁନା ଗହଣାମାନ କିଣିପାରୁଛନ୍ତି । ଏପରିସ୍ଥଳେ ସେନର ଏକ ବ୍ୟାକେରୀ ଦୋକାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛି ବିଶ୍ଵର ସବୁଠୁ ମହଙ୍ଗା ସୁନା ପାଉଁରୁଟି । ୨୦୧୪ ରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଏହି ସୁନା ପାଉଁରୁଟି ବ୍ୟବସାୟ ଉତ୍ତମ ଭାବରେ ଚାଲୁଛି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ବ୍ୟାକେରୀ ମାଲିକ ମାନ୍ୟୁଏଲ ମୋରେନୋ । ୪୧ବର୍ଷୀୟ ମୋରେନୋଙ୍କ ଯୁବପତ୍ନି ୭୦ବର୍ଷ ହେଲାଣି ପାଉଁରୁଟି ତଥା ବିଭିନ୍ନ ଡିଜାଇନରେ କେକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ସିଦ୍ଧହସ୍ତ । ମୋରେନୋ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା



କିନ୍ତୁ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଲେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଉଁରୁଟି ଖଣ୍ଡରେ ୬ହଜାର ଟଙ୍କାର ସୁନା ଗୁଣ୍ଠ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ମିଶାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ । ମୋରେନୋଙ୍କ କହିବାନୁସାରେ ଏହି ସୁନା ପାଉଁରୁଟିର ସେଭଳି ବିଶେଷ ସ୍ଵାଦ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଗ୍ରାହକ ଏହି ପାଉଁରୁଟି କିଣିବାରେ ବିଶେଷ ରୁଚି ରଖିଛନ୍ତି । ଚୀନ, ରୁଷିଆ, କାନାଡ଼ା, ନ୍ୟୁଜିଲ୍ୟାଣ୍ଡର ଧନିକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଲୋକେ ପ୍ରତି ମାସରେ ୨ ଲୁ ଗାଧର ତାଙ୍କ ବ୍ୟାକେରୀରୁ ଏହି ସୁନା ପାଉଁରୁଟି ଅର୍ଜନ କରିବା ସାହାଯ୍ୟରେ କିଣୁଛନ୍ତି । ଗିନିଜ ବୁକ ଅଫ୍ ୱାର୍ଲ୍ଡ୍ ରେକର୍ଡ୍‌ସରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପାଉଁରୁଟି ବିଶ୍ଵର ସବୁଠୁ ମହଙ୍ଗା ପାଉଁରୁଟି ଭାବେ ସ୍ଵୀକୃତ ହୋଇଛି ।

ସୁସ୍ଥ ହୃଦୟ ପାଇଁ ଅର୍ଦ୍ଧ ଘଣ୍ଟା ସୁସ୍ଥାୟତା



ପ୍ରଥମେ ଦୁଇ ପାଦକୁ ଲମ୍ବାଇ ବସନ୍ତୁ । ବାମ ପାଦ ମୋଡ଼ି ଡା'ର ଗୋଇଁକୁ ଜନେନ୍ଦ୍ରିୟ ମଧ୍ୟଭାଗରେ ରଖନ୍ତୁ । ତାହାଣ ପାଦ ବାମ ପାଦର କନ୍ଧ ପାଖରେ ଭୂମି ଉପରେ ସିଧା ଭାବେ ରଖନ୍ତୁ । ତାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ପଛକୁ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ ଯେପରି ଆଣ୍ଠୁ ବାମ ହାତ କାଖ ତଳେ ରହିବ । ବାମ ହାତରେ ବାମ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁକୁ ଧରନ୍ତୁ । ଶରୀରକୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ତାହାଣକୁ ମୋଡ଼ି ରଖନ୍ତୁ । ତାହା ହାତ ପଛଆଡ଼କୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବୁଲାଇ ତାହାଣ ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଁକୁ ଧରନ୍ତୁ । ମୁହଁ ତାହାଣକୁ ରଖନ୍ତୁ । ସିଧା ହୋଇ ବସନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ୫/୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ବସିବା ପରେ ବିଶ୍ରାମ କରି ପୁଣି ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଏହି ଆସନଟିକୁ କରନ୍ତୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧାରଖି ଓ ଶ୍ଵାସକ୍ରିୟା ସ୍ଵାଭାବିକ କରନ୍ତୁ । ମୁଖମଞ୍ଚଳ ପୂର୍ବ ଦିଗକୁ ରହିବ । ନିୟମିତ ଆସନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ଓ ମଜବୁତ ରହିବ । କୁଣ୍ଡଳିନୀକୁ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ । ପୁସ୍ତୁପୁସ୍ତୁ ଓ ହୃଦୟ ସବଳ ହୁଏ । ଯକୃତ ବୋଷ ଦୂରହୁଏ । ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଠିକ୍ ହୁଏ ।

ମାଛ ଖାଅ, ହୃଦୟାତ ଦୂରକର



ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଅଧିକାଂଶ ବୟସ୍କ ଲୋକେ ଆଜିକାଲି ହୃଦୟାତ ରୋଗ ପାଇଁ ଆଶଙ୍କାରେ ରହୁଛନ୍ତି । ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ନିମନ୍ତେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ବାବଦରେ ସଚେତନ ମଧ୍ୟ ରହୁଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି । ହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ କହିବାନୁସାରେ ସସାହଜୁ ଅନ୍ତତଃ ଅରୁଚିଏ ମାଛ ଖାଇଲେ ହୃଦୟାତ ଆଶଙ୍କାକୁ ଦୂରକର

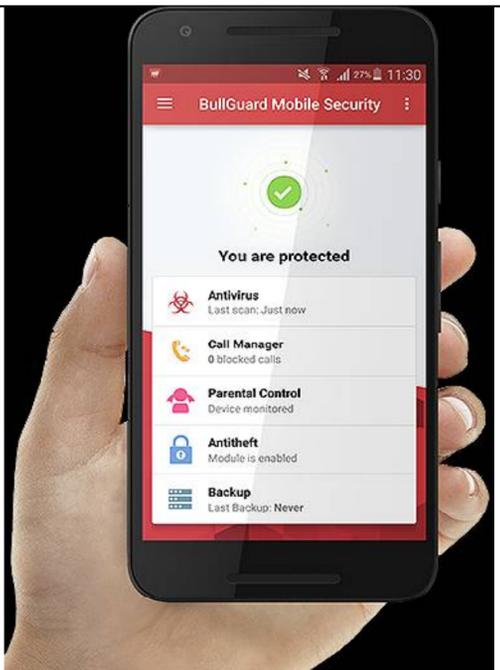
ହେବ । ଜାପାନର ୭୦ରୁ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକେ ନିୟମିତ ଭାବେ ମାଛ ଖାଇଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସେଠାରେ ଖୁବ କମ୍ ଲୋକେ ହୃଦୟାତରେ ପ୍ରାଣ ହରାଉଥିବାର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । ଓମେଗା ୩ ଫ୍ୟାଟିଏସିଡ୍ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥିବାମାଛ ବାମ୍ବ ଦେଇ ନଚେତ ଭାଜି ଖାଇବା ଭଲ । ମାଛ ଖାଇଥିବା ଲୋକ ସହଜରେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି

ବୋଲି ମଧ୍ୟ ପରୀକ୍ଷାକୁ ପ୍ରକାଶିତ । ମାଛରେ ଅଧିକ ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵ ଥିବା କାରଣରୁ ଏହା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଇଥାଏ । ଏହା ତୃତୀ ଓ କେଶକୁ ପୋଷଣ ଯୋଗାଇବା ସହ ଅନିଦ୍ରା ସମସ୍ୟା ଦୂରକରେ । ନିୟମିତ ଭାବରେ ସସାହଜ ଅରୁଚିଏ ଅନ୍ତତଃ ମାଛ ଖାଇବା ସବୁ ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞ ପ୍ରକଟ କରିଛନ୍ତି ।

ମୋବାଇଲକୁ କରାଯାଇ ଜାବାଣୁମୁକ୍ତ

ଆଜିର ଦୁନିଆରେ ସମସ୍ତେ ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ହେଲେ ତାହାର କିପରି ଭିତର ଯତ୍ନ ନିଆଯିବ ତାହା ପ୍ରତି କେହି ଗୁରୁତ୍ଵ ଦେଉନାହାନ୍ତି । ଯାହା ଫଳରେ ଫୋନ୍ କିଛି ଦିନମଧ୍ୟରେ ଖରାପ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏକ ରିସର୍ଚ୍ଚରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଏକ ଶୈତାଳୟର ସିଟ୍ରେ ଯେତେ ପରିମାଣର ଜୀବାଣୁ ଥାଏ । ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ମୋବାଇଲରେ ମଧ୍ୟ ତାହା ଅଧିକ ଜୀବାଣୁ ଭରି ରହିଥାଏ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କିପରି ରୂପେ ଆମେ ଆମ ମୋବାଇଲକୁ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ କରିବା ।

- ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଫୋନ୍‌ରେ ପଛପଟେ କଭର ଅଛି, ତେବେ ସଫା କରିବା ପୂର୍ବରୁ କଭରଟିକୁ କାଟନ୍ତୁ ।
- ଏହାକୁ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ତୁଳା କିମ୍ବା ପୋଛିବା ପାଇଁ ଏକ ସଫା କପଡ଼ା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏବଂ ସଫା କଲାବେଳେ ଆପଣ ଉଦ୍‌ଜୀ ଆଲକୋହଲର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।
- ତୁଳା ଖଣ୍ଡଟିକୁ ଉଦ୍‌ଜୀ ଆଲକୋହଲରେ ଚୁଡ଼େଇ ସ୍ଵିନଟିକୁ ସଫା କରନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖନ୍ତୁ ଉଦ୍‌ଜୀ ଆଲକୋହଲ ଯେପରି ଫୋନ୍‌ର ଅନ୍ୟ କୌଣସିସ୍ଥାନରେ ନଲାଗେ ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଫୋନ୍‌ଟି କିପାଟୁ ବାଲା ଆପଣ ଲୁପ୍ ପରି ଏକ ଉଦ୍‌ଜୀ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।
- ଯଦି ଆପଣ ଫୋନ୍ ଭିତରଟିକୁ ସଫା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଏକ ଶୁଖିଲା କିମ୍ବା ଚିପ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ହେଲେ ମନେ ରଖନ୍ତୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ମିଶ୍ରଣ ଯେପରି ଭିତରକୁ ନଯାଏ ।
- ଫୋନ୍‌ର ଯୁବସ୍ତ୍ର ଏବଂ ଇଅରଫୋନ ଛିଦ୍ରକୁ ସଫା କରିବା ସମୟରେ ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ । ହାଲୁକା ଭାବେ ଏପରି ଫୁଙ୍କନ୍ତୁ ଯେପରି ଛିଦ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ସଫା ହୋଇଯିବ ।



- ଫୋନ୍‌ରେ କୋଣମାନଙ୍କରେ ବେଶୀ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ପରିମାଣରେ ଧୂଳି ଜମିଥାଏ, ତେଣୁ

ଧ୍ୟାନରେ ରଖନ୍ତୁ ଯେପରି ଫୋନ୍‌ରେ ବେଶୀ ଧୂଳି ନରହେ ।

- ଫୋନ୍‌ଟିକୁ ସଫା କରି ସାରିବା ପରେ ଏହାକୁ ପୁନଃ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଣିବାକୁ ହେଲେ ଏହାକୁ ଭଲଭାବେରେ ଶୁଖାଇବାକୁ ହେବ ।
- ନିତିଦିନ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ତନ୍ତୁଜନିତ କପଡ଼ାରେ

ଏବେ ମାତ୍ର କିଛି ସେକେଣ୍ଡରେ ଶୁଖିବ ଓଦାଲୁଗା

ସାଧାରଣତଃ ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ବର୍ଷାଦିନେ ଲୁଗା ସଫା କରିବା ଏବଂ ଏହାକୁ ଶୁଖାଇବା । ଏବେ ଖୁବଶୀଘ୍ର ଏହି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ଭାରତରେ ଜନ୍ମିତ ଜଣେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଲୁଗା ଶୁଖାଇବା ପାଇଁ ଏକ ନୂଆ ଯନ୍ତ୍ରର ଉଦ୍‌ଭାବନ କରିଛନ୍ତି । ତେନେସିସ୍ଟିଟ ଓକ୍ ରିଜ୍ ନ୍ୟାସନାଲ ଲାବୋରେଟୋରିରେ ବିରାଲ ପଟେଲ ଓ ତାଙ୍କ ଟିମ୍ ଏପରି ଏକ ନୂଆ ଡ୍ରାୟରର ଉଦ୍‌ଭାବନ କରିଛନ୍ତି ଯାହା ଲକ୍ଷ୍ମି ବ୍ୟବସାୟକୁ ବେଶ ହସ୍ତଯୋଗ କରିବ । ଏହାକୁ ଅଲଟ୍ରାସୋନିକ୍ ଡ୍ରାୟର କୁହାଯାଉଛି । ଏହାର ବିକୃଳି ଖର୍ଚ୍ଚ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଡ୍ରାୟର ତୁଳନାରେ ଅଧା ଅଟେ । ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ କପଡ଼ା ଶୁଖାଇବା



ପାଇଁ ଏହି ଡ୍ରାୟରକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ । ମାତ୍ର କିଛି ସେକେଣ୍ଡରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓଦା ଥିବା ଲୁଗା ଶୁଖିପାରିବ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ପଚେଲ କୁହନ୍ତି ଯେ ବାଷ୍ପିକରଣ ପଦ୍ଧତି ନୁହେଁ ବରଂ ଅନ୍ୟ ପଦ୍ଧତିରେ ଆମେ କପଡ଼ାର ତନ୍ତୁରେ ଥିବା ଓଦା ଅଂଶକୁ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଏହି ମେସିନ୍ ତିଆରି କରିଛି ।

