

# ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ଦୁଧିଆରୀ ୧୧ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୪ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Balashwar ■ WEDNESDAY 11 September 2024  
Vol.No. 35 ■ No.244 ■ Price :Rs.2.00 ( 8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019



ଯା ଦେବୀ ସର୍ବଭୃତ୍ୟେ.....

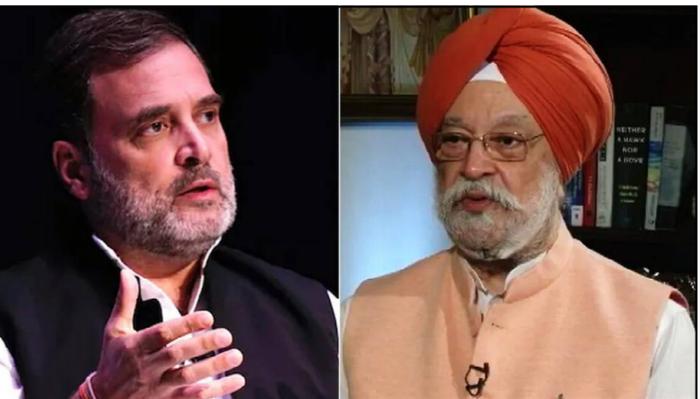
ଅସରନ୍ତି ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ...

## ସାଗରିକା

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

## ଆମେରିକାରେ ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧିଙ୍କ 'ଶିଖ' ବୟାନକୁ ନେଇ ଘେରିଲା ବିଜେପି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୦/୯ : ଆମେରିକାର କଂଗ୍ରେସ ସାଂସଦ ତଥା ଲୋକସଭାର ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧି ଦେଇଥିବା 'ଶିଖ' ବୟାନକୁ ନେଇ ବିଜେପି ଘେରିଲା । ରାହୁଲଙ୍କ ବୟାନକୁ ବିଜେପି ସମାଲୋଚନା କରିବା ସହ ବିଦେଶରେ ଥିବା ବେଳେ କଂଗ୍ରେସ ସାଂସଦ ବିପଦଜନକ ପ୍ରସଙ୍ଗର ପ୍ରଚାର କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ଦଳ ଅଭିଯୋଗ କରିଛି । ଗୋଟିଏ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀ କରି କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ହରଦୀପ ସିଂହ ପୁରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ "ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଭାବେ ସେ(ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧି) କହିଛନ୍ତି ଭାରତରେ ଶିଖ ଗଣତନ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ କାଳେ ପଡ଼ି ପିନ୍ଧି ପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ବିଭୀରେ ରହୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମୁଁ ୬୦ ବର୍ଷ ହେଲାଣି ପଡ଼ି ପିନ୍ଧି ଚାଲିଛି । ଏହି ସରକାର (ବିଜେପି ସରକାର)



ଶିଖ ସଂପ୍ରଦାୟର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇ ମୁଁ ଜାଣିଛି । ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧିଙ୍କ ପରିବାର ଲୋକ ସମତାରେ ଥିବା ବେଳେ ଆମେ(ଶିଖ) ତିକ୍ତା କରୁଥିଲୁ । ନିଜକୁ ଅସୁରକ୍ଷିତ ମଣୁଥିଲୁ ଓ ଆମକୁ ଭୟ ମଧ୍ୟ ଲାଗୁଥିଲା । ୧୯୮୪ରେ ଶିଖ ସଂପ୍ରଦାୟ ବିରୋଧରେ ଗୋଟିଏ ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ୩୦୦୦ ନିରୀହ ଲୋକଙ୍କୁ ହତ୍ୟା କରାଯାଇଥିଲା । ଲୋକଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଘର ଭିତରୁ ଘୋଷାରି ଅଣା ଯାଉଥିଲା ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ବାଣି ଜୀବନ୍ତ ଜଳାଇ ଦିଆଯାଉଥିଲା ।" ଏହାପୂର୍ବରୁ ଆମେରିକାର ଭିଜିନିଆରେ ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧି କହିଥିଲେ ଯେ "ପ୍ରଥମେ ଆମକୁ ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ପାଇଁ ଲଢ଼େଇ ହେଉଛି, ସେକଥା ବୁଝିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହା ରାଜନୀତିକ ଲଢ଼େଇ ନୁହେଁ । ଏହା ସୁପରସିଆଲ । ଜଣେ ଶିଖକୁ ଭାରତରେ ପହଞ୍ଚି ପିନ୍ଧିବାକୁ ଅନୁମତି ମିଳିବ କି ନାହିଁ? ଜଣେ ଶିଖକୁ ଭାରତରେ କଡ଼ି ପିନ୍ଧିବାକୁ ଅନୁମତି ମିଳିବ କି ନାହିଁ? ଜଣେ ଶିଖ ହିସାବରେ ଗୁରୁଦ୍ୱାରା ଯାଇ ପାରିବ କି ନାହିଁ, ବର୍ତ୍ତମାନ ସେହି ଲଢ଼େଇ ଚାଲିଛି । ଏହି ଲଢ଼େଇ କେବଳ ଶିଖମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ସବୁ ଧର୍ମାବଲମ୍ବୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘଟୁଛି ।" ଏହାକୁ ବିଜେପି ସମାଲୋଚନା କରିବା ସହ ୧୯୮୪ରେ ଶିଖ ଦଙ୍ଗା କଥା ଉଠାଇଛି ।

ଘଟିଥିଲା ବୋଲି ମୁଁ ଜାଣିଛି । ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧିଙ୍କ ପରିବାର ଲୋକ ସମତାରେ ଥିବା ବେଳେ ଆମେ(ଶିଖ) ତିକ୍ତା କରୁଥିଲୁ । ନିଜକୁ ଅସୁରକ୍ଷିତ ମଣୁଥିଲୁ ଓ ଆମକୁ ଭୟ ମଧ୍ୟ ଲାଗୁଥିଲା । ୧୯୮୪ରେ ଶିଖ ସଂପ୍ରଦାୟ ବିରୋଧରେ ଗୋଟିଏ ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ୩୦୦୦ ନିରୀହ ଲୋକଙ୍କୁ ହତ୍ୟା କରାଯାଇଥିଲା । ଲୋକଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଘର ଭିତରୁ ଘୋଷାରି ଅଣା ଯାଉଥିଲା ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ବାଣି ଜୀବନ୍ତ ଜଳାଇ ଦିଆଯାଉଥିଲା ।" ଏହାପୂର୍ବରୁ ଆମେରିକାର ଭିଜିନିଆରେ ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧି କହିଥିଲେ ଯେ "ପ୍ରଥମେ ଆମକୁ ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ପାଇଁ ଲଢ଼େଇ ହେଉଛି, ସେକଥା ବୁଝିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହା ରାଜନୀତିକ ଲଢ଼େଇ ନୁହେଁ । ଏହା ସୁପରସିଆଲ । ଜଣେ ଶିଖକୁ ଭାରତରେ ପହଞ୍ଚି ପିନ୍ଧିବାକୁ ଅନୁମତି ମିଳିବ କି ନାହିଁ? ଜଣେ ଶିଖକୁ ଭାରତରେ କଡ଼ି ପିନ୍ଧିବାକୁ ଅନୁମତି ମିଳିବ କି ନାହିଁ? ଜଣେ ଶିଖ ହିସାବରେ ଗୁରୁଦ୍ୱାରା ଯାଇ ପାରିବ କି ନାହିଁ, ବର୍ତ୍ତମାନ ସେହି ଲଢ଼େଇ ଚାଲିଛି । ଏହି ଲଢ଼େଇ କେବଳ ଶିଖମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ସବୁ ଧର୍ମାବଲମ୍ବୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘଟୁଛି ।" ଏହାକୁ ବିଜେପି ସମାଲୋଚନା କରିବା ସହ ୧୯୮୪ରେ ଶିଖ ଦଙ୍ଗା କଥା ଉଠାଇଛି ।

## ୧୫ରୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ଚାଲିବ ଆଉ ୩ ନୂଆ ବନ୍ଦେ ଭାରତ ଟ୍ରେନ୍: ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦/୯ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶାରେ ଆଉ ୩ଟି ନୂଆ ବନ୍ଦେ ଭାରତ ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ କରିବ । ଏହି ଉତ୍ସବରେ ସାମିଲ ପାଇଁ ମୋଦି ଏହି ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିବେ । ଏହି ଲୋକାର୍ପଣ ଉତ୍ସବରେ ସାମିଲ ହେବା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀଙ୍କୁ କେନ୍ଦ୍ର ରେଳମନ୍ତ୍ରୀ ଅଶ୍ୱିନୀ ଦେବଶ୍ୱର ନିମନ୍ତ୍ରଣ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ମାଝୀ ବ୍ରହ୍ମପୁର ଷ୍ଟେସନରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ଏହି ଲୋକାର୍ପଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସାମିଲ ହେବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରହିଛି । ପୂର୍ବତନ ରେଳବାଇ ମହାପ୍ରବନ୍ଧକ ପରମେଶ୍ୱର ପୁଟ୍ଟାଭୀଳ ଆଜି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ମାଝୀଙ୍କୁ ବିଧାନସଭା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ଭେଟି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହେବାକୁ ଥିବା ବନ୍ଦେ ଭାରତ ଟ୍ରେନ୍ ଲୋକାର୍ପଣ ଉତ୍ସବରେ ସାମିଲ ହେବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଉତ୍ସବରେ ସାମିଲ ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ରେଳମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଦେବଶ୍ୱର ଦେବଶ୍ୱରୀ ଓ ଚିଠି ମାଧ୍ୟମରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି ଆସନ୍ତା ୧୫ତାରିଖରେ ସମଗ୍ର ଦେଶରେ ୧୦ଟି ନୂଆ ବନ୍ଦେ ଭାରତ ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିବେ । ଏଥିରୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ୩ଟି ନୂଆ ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ କରିବ । ଚାଟା-ବ୍ରହ୍ମପୁର, ରାଉରକେଲା-ହାଡ଼ୱାଡ଼ା ଓ ପୁରୀ-ବିଶାଖାପାଟଣା ବନ୍ଦେ ଭାରତ ଟ୍ରେନ୍ ଓଡ଼ିଶା ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଚଳାଚଳ କରିବ । ପୁରୀନାୟାଗାଏ ଏବେ ଓଡ଼ିଶାରେ ୩ଟି ବନ୍ଦେ ଭାରତ ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ କରୁଛି । ନୂଆ ୩ଟି ଟ୍ରେନ୍ ମିଶିଲେ ମୋଟ ୬ଟି ବନ୍ଦେ ଭାରତ ଟ୍ରେନ୍ ର ସୁବିଧା ରାଜ୍ୟବାସୀ ନେଇପାରିବେ ।

## ବଜ୍ରପାତରେ ଦୁଇ ଚାଷୀ ମୃତ

ମୟୂରଭଞ୍ଜ, ୧୦/୯ (ନି.ପ୍ର): ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ବେତନଟୀ ବ୍ଲକ୍ ତୁମାପଦା ଗାଁରେ ଆଜି ଅପରାହ୍ନରେ ବିଲରେ କାମ କରୁଥିବା ବେଳେ ବଜ୍ରପାତ ହେବା ଯୋଗୁଁ ଦୁଇ ଜଣ ଚାଷୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି । ମୃତକ ଦ୍ୱୟ ହେଉଛନ୍ତି- ତୁମାପଦା ଗାଁ ପାଖ ଶାଂଖଯୋଡ଼ି ଗାଁର ଗୋବିନ୍ଦ ମହାନ୍ତ ଓ ଭୁବୁରୁବିଜି ଗାଁର ଶିବ ହାଁସଦା । ବିଲ୍ଲି ମାରିବା ପରେ ଅଚେତ ହୋଇଯାଇଥିବା ଗୋବିନ୍ଦ ମହାନ୍ତ ଓ ଶିବ ହାଁସଦାଙ୍କୁ ବେତନଟୀ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନିଆଯାଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ସେଠାରେ ଡାକ୍ତର ସେମାନଙ୍କୁ ମୃତ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ । ଆଜି ବଜ୍ରପାତ ବେଳେ ଗୋବିନ୍ଦ ଓ ଶିବଙ୍କ ଆଖପାଖରେ ଆଉ କିଛି ଲୋକ ଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କର କିଛି ହୋଇନାହିଁ । ପ୍ରାୟ ମାସେ ତଳେ ବେତନଟୀ ବ୍ଲକ୍ ନେରା ଗାଁରେ ଚାଷ କାମ କରୁଥିବା ବେଳେ ବିଲ୍ଲି ମାରିବାକୁ ଏକ ଦମ୍ପତିଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା ।

## ବନ୍ୟା ସ୍ଥିତିର ସମାକ୍ଷା କଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର: ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ମାଝୀ ମଙ୍ଗଳବାର କୋରାପୁଟ ଓ ମାଲକାନଗିରି ବନ୍ୟା ସ୍ଥିତିର ସମାକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ମାଝୀ ସମଗ୍ର ଜିଲ୍ଲାରେ ବର୍ଷା ପତନ ସ୍ଥିତିକୁ ନେଇ ସମାକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି । କେଉଁ ନଦୀରେ ଜଳସ୍ତର ବଢ଼ିଛି । କେଉଁକେଉଁ ଅଂଚଳ କେତେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି । କେଉଁଠି ଘର ଭାଙ୍ଗିଛି, କେତେ ଗଛ ଉପୁଡ଼ିଛି । ସେ ସବୁର ତଥ୍ୟ ନେଇଛନ୍ତି । ରାଜସ୍ୱ ମନ୍ତ୍ରୀ ସୁରେଶ ପୁଜାରୀ ରାଜ୍ୟର ଲଗାଣ ବର୍ଷା ଓ ବନ୍ୟାର ସମାକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟର ଭବନପୁର ଏସଆରସି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ମନ୍ତ୍ରୀ, ଏସଆରସି ଦେଓରଞ୍ଜନ କୁମାର ସିଂ, ଅତିରିକ୍ତ



ଅତିରିକ୍ତ ରାଜ୍ୟ ଅତିରିକ୍ତ ଶାସନ ସଚିବ କଥା ହୋଇଥିଲେ ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୭୦୦ ଲୋକଙ୍କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରାଯାଇଛି । ସମସ୍ତ ରିଲିଫ ସେକ୍ଟରେ ସେମାନେ ରହୁଛନ୍ତି । ଜଳ ସମୃଦ୍ଧି ଛାଡ଼ିବା ଯାଏଁ ସେମାନେ ରହିବେ ଦୁଇ ଜଣ ବନ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଧିକାରୀ ।

## ଶଙ୍ଖକ୍ଷେତ୍ରରୁ ମଦ ବିରୋଧୀ ଶଙ୍ଖନାଦ, ବେଳାଭୂମିରେ ମଦ କୁଡ଼ିଆ ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ବିରୋଧ

ପୁରୀ, ୧୦/୯ (ନି.ପ୍ର): ପୁରୀ ବେଳାଭୂମିରେ ଖୋଲାରେ ଛୋଟ ଦୋକାନ କରି ମଦ ବିକ୍ରି ହେବ । ଯମ୍ୟତନ ବିଭାଗ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ମାଧ୍ୟମରେ ମଦ କୁଟୀର ବ୍ୟାପାରକୁ ଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି ସରକାର । ମହାଦେବୀ ଚଟରେ ମଦର ବନ୍ୟାକୁ ବୁଝିକାବା, ସେବାୟତ ଓ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ସଂସ୍କୃତି ଗବେଷକଙ୍କ ନିୟା । ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ଧାମରେ ଖୋଲିବ ମଦ କୁଡ଼ିଆ । ପାଞ୍ଚାତ୍ୟ ସଭ୍ୟତା ପରମ୍ପରାକୁ ଲବିଦେବାକୁ ପ୍ରୟାସ । ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ନୂଆ ଅବକାରୀ ନୀତି କରିଥାରେ ବେଳାଭୂମିରେ

## କାଳିନ୍ଦୀ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ଦୁର୍ଘଟଣା ପଛରେ ଭୟଙ୍କର କ୍ଷତଯନ୍ତ୍ର: ରହିଛି ଆଇଏସଆଇଏସ ଲିଙ୍କ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୦/୯ : ଭରତପୁରଦେଶର କାନପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ଗତ ରବିବାର ରାତିରେ ପ୍ରୟାଗରାଜ-ଭିଝାନୀ କାଳିନ୍ଦୀ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ଏକ ବଡ଼ ଧରଣର ଅଘଟଣାରୁ ବର୍ତ୍ତି ଯାଇଥିଲା । ରେଳ ଧାରଣା ଉପରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଏକ ଗ୍ୟାସ ସିଲିଣ୍ଡରକୁ କାଳିନ୍ଦୀ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ଧକ୍କା ଦେଇଥିବା ବେଳେ ଏଥିରେ କୌଣସି କ୍ଷୟକ୍ଷତି ହୋଇ ନ ଥିଲା । ତେବେ ଏହାର ଯାତ୍ର ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷା ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ମାନେ ଆଲର୍ଟ ମୁତକ୍ତ ଚାଲି ଆସିଥିବା ବେଳେ ଏହା ପଛରେ ଆତଙ୍କବାଦୀ ଲିଙ୍କ ଥିବା ଚେର ମିଳିଛି । ଏହି ମାମଲା ପଛରେ ପାକିସ୍ତାନୀ ଆତଙ୍କବାଦୀ ସଙ୍ଗଠନ ଓଃଓଃର ହାତ ଥିବା ଆଶଙ୍କା କରାଯାଉଛି । କାନପୁରରେ ଟ୍ରେନ୍ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟାଇବା ନିମନ୍ତେ

## ବିଜେଡି ଉପରେ ଭାରି ପଡ଼ିବ କି ସୁଭଦ୍ରା, ସିଏମ୍-କିଷାନ ଯୋଜନା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦/୯ (ନି.ପ୍ର): ଦିନ ଥିଲା ମହିଳା ଓ କୁଖଣ୍ଡମାନେ ବିଲ୍ଲି ଜନତା ଦଳ ବା ବିଜେଡିର ଦୃଢ଼ ଭୋଟବ୍ୟାଙ୍କ ଭାବେ ପରିଗଣିତ ହେଉଥିଲେ । ବିଜେଡି ଏହି ଦୁଇ ବର୍ଗର ଭୋଟରମାନଙ୍କ ଭାବରେ ଗଢ଼ି ଏକ ପ୍ରକାର ପ୍ରଭାବିତ କରି ନିଜର ଏକ ସମ୍ପଦ ତଥା ଅଭେଦ୍ୟ ଭୋଟବ୍ୟାଙ୍କ ଡିଆଁ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥିଲା । ଆଉ ଏହି ଦୁଇ ଭୋଟବ୍ୟାଙ୍କ ବିଜେଡିକୁ ୨୪ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଶାସନରେ ରହିବା ପାଇଁ ଦେଖି ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । କୌଣସି ଏକ ବର୍ଗକୁ ନିଜର ଭୋଟବ୍ୟାଙ୍କରେ ପରିଣତ କରିବାରେ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କର ହୃଦୟ ଜିଣି ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ସାମାଜିକ ତଥା ଆର୍ଥିକସ୍ତରରେ ସମ୍ପନ୍ନ କରି ଦଳର ଦୃଢ଼ ସମର୍ଥକ କରିବାରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ତୁଙ୍ଗାଚାରେ ମିଥ୍ୟା ଆଶ୍ୱାସନା, ଭରଣ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦୀନକାଳୀନ ସାମାଜିକ ତଥା ଆର୍ଥିକସ୍ତରରେ ସମ୍ପନ୍ନ କରି ଦଳର ଦୃଢ଼ ସମର୍ଥକ କରିବାରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ତୁଙ୍ଗାଚାରେ ମିଥ୍ୟା ଆଶ୍ୱାସନା, ଭରଣ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦୀନକାଳୀନ ସାମାଜିକ ତଥା ଆର୍ଥିକସ୍ତରରେ ସମ୍ପନ୍ନ କରି ଦଳର ଦୃଢ଼ ସମର୍ଥକ କରିବାରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ।

## ଅଶାନ୍ତ ମଣିପୁରରେ ୫ ଦିନ ପାଇଁ ବନ୍ଦ ହେଲା ଇଣ୍ଟରନେଟ୍

ମଣିପୁର, ୧୦/୯: ମିସାଇଲ ଓ ଡ୍ରୋନ୍ ଆକ୍ରମଣ ପରେ ଅଶାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଥିବା ମଣିପୁର ସ୍ଥିତି ବେକାରୁ ହୋଇଛି । ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦାବିରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ରାସ୍ତାକୁ ଓହ୍ଲାଇଛନ୍ତି । ଏଥିଯୋଗୁଁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ହିଂସାକାଣ୍ଡ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ପୁରୀ ରାଜ୍ୟରେ ଆସନ୍ତା ୫ ଦିନ ପାଇଁ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ସେବାକୁ ବନ୍ଦ କରି ଦିଆଯାଇଛି । ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୫ ଯାଏ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଶତାଧିକ ବଳବତ୍ତର ରହିବ ବୋଲି ଗୃହ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚିତ ହୋଇଛି । ଗୃହ ବିଭାଗ କହିଛି ଯେ ମଣିପୁର ସରକାର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଓ ମୋବାଇଲ୍ ଡାଟା ସେବାକୁ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି । ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ମାଟାରୁ କଟକଣା ଲାଗୁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ରବିବାର ଦିନ ମାଟା



ଯାଏ ଏହା ବଳବତ୍ତର ରହିବ ବର୍ତ୍ତମାନ କିଛି ଅସାମାଜିକ ବ୍ୟକ୍ତି ସୋଶାଲ ମିଡ଼ିଆରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଛବି, ଗୁଣ୍ଡା ପୃଷ୍ଠିକାରି ବୟାନ ଓ ଭିଡିଓ ଶେୟାରି କରି ଲୋକଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହ ଦେଇଛନ୍ତି । ବିଭାଜନକାରୀ ଓ ଗୁଳିବ ମଧ୍ୟ ସୋଶାଲ ମିଡ଼ିଆ, ଏସଏମଏସ ଏବଂ ଡଜିଟାଲ ସେବାରେ ମଧ୍ୟରେ ଛଡ଼ା ଯାଉଛି । ଏହା ହିଂସା ପୃଷ୍ଠି କରିପାରେ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ଧନକାନ୍ଦନ ନଷ୍ଟ ହୋଇପାରିବେ । ସାଂପ୍ରଦାୟିକ ସଦ୍‌ଭାବନାକୁ କ୍ଷୁଣ୍ଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥିବାରୁ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ବନ୍ଦ କରାଯାଇଛି । ସେହିପରି ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୧ ଓ ୧୨ ତାରିଖରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ସରକାରୀ, ବେସରକାରୀ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ମଣିପୁରରେ ବନ୍ଦ ରହିବ । ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ କର୍ମୀ ଲାଗୁ କରାଯାଇଛି । ସେମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ସ୍ଥଳ ଓ କଲେଜର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଉତ୍ସାହରେ ମହିଳା ନାକେଟରେ କ୍ୟାମ୍ପ କରିଛନ୍ତି । ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ଡ୍ରୋନ୍ ଓ ମିସାଇଲ ଆକ୍ରମଣଙ୍କ ବିରୋଧରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ ସେମାନେ ଦାବି କରୁଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଆଜି ନିଜ ଦାବି ପୂରଣ

## ଦିଲ୍ଲୀ ସରକାରକୁ ବରଖାସ୍ତ ପାଇଁ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କୁ ବିଜେପିର ଚିଠି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୦/୯ : ଦିଲ୍ଲୀର କ୍ଷମତାସୀନ ଆମ ଆଦମୀ ପାର୍ଟି(ଆପ) ସରକାରୁ ବରଖାସ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ବିଜେପି ବିଧାୟକମାନେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖିଛନ୍ତି । ସରକାରକୁ ବରଖାସ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ବିଜେପି ବିଧାୟକମାନେ ଦେଇଥିବା ଚିଠି ପାଇବା ପରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ମୁର୍ମୁ ଏହାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରି ପଞ୍ଚମ ଗଣତନ୍ତ୍ର ପ୍ରକାରରେ ପଠାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହା ଉପରେ ବିଚାର କରିବା ପାଇଁ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ମୁର୍ମୁ ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରାଳୟକୁ କହିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଦିଲ୍ଲୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ କେଜ୍ରିୱାଲ ଜେଲରେ



ହତାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛି । ଆସନ୍ତା ବର୍ଷର ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ନିର୍ଦ୍ଧିତ ପରାଜୟକୁ ଚାଲିବା ପାଇଁ ବିଜେପି ଏପରି ଶତ୍ରୁତ୍ୱ କରୁଛି ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ଆତିଶା କହିଛନ୍ତି, "ଆଗାମୀ ଦିଲ୍ଲୀ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ ବିଜେପି ପରାଜୟ ସ୍ୱୀକାର କରି ଯାଉଛି । ନିର୍ବାଚିତ ସରକାରକୁ ଭାଙ୍ଗିବା ହିଁ ବିଜେପିର ଏକମାତ୍ର କାମ । ବିଜେପି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ କେଜ୍ରିୱାଲଙ୍କୁ







## ସାବଧାନ: ରାତିରେ ମୁଣ୍ଡ ତଳେ ଫୋନ୍ ରଖି ଶୋଇଲେ ହୁଏ ଏହି ସବୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା

ଦର୍ଶନୀ ସମୟରେ ମୋବାଇଲ୍ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀର ଏକ ଅଂଶ ପାଲଟି ଗଲାଣି । ମୋବାଇଲ୍ ନ ହେଲେ, ନା ଖାଇ ହେଉଛି ନା ଶୋଇ ହେଉଛି । କିଛି ଲୋକଙ୍କର ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ଯେ, ଦିନସିତ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋବାଇଲ୍ ଦେଖିବା ପରେ ମୁଣ୍ଡ ପାଖରେ କିମ୍ବା ତଳିଆ ପାଖରେ ରଖି ଶୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ଏହା କେତେ ହାନି କାରକ ହୋଇପାରେ, ତାହା ଖୁବ୍ କୋଟିଡ଼ ଲୋକ ଜାଣିଥିବେ । ବାସ୍ତବରେ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍‌ର ପ୍ରଭାବ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିପଦଜନକ ହୋଇପାରେ । ରାତିରେ ମୁଣ୍ଡ ପାଖରେ କିମ୍ବା ତଳିଆ ତଳେ ମୋବାଇଲ୍ ରଖି ଶୋଇବା ଦ୍ଵାରା କି କି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ, ଜାଣନ୍ତୁ...

**ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ କେତେ ବିପଦଜନକ:-**  
 ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍‌ରେ ଥିବା ବିକିରଣ (ରେଡିଏସନ) ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ । କାରଣ ମୋବାଇଲ୍ ବିକିରଣ ଉଚ୍ଚତରାସର ବିଦ୍ୟୁତ୍ କଣିକା ସହ ଜଡ଼ିତ । ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍‌ରୁ ନିର୍ଗତ ନାଲି ଆଲୋକ ଶୋଇବା ହରମୋନ୍ ମେଲାଟୋନିନକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ । ଫଳରେ ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ନ ହେବା ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ ।

**କି କି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ:-**  
 ମୁଣ୍ଡ ତଳେ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ରଖି ଶୋଇବା ଦ୍ଵାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ମାଂସପେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ବିଶ୍ଵ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ (ଡିଏଚ୍) କହିଛି ଯେ, ଫୋନ୍‌ରୁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ଜଳ ରେଡିଏସନ (ରେଡିଓ ଫ୍ରିକ୍ୱେନ୍ସି ବିକିରଣ) ମସ୍ତିଷ୍କ କର୍କଟ (ବ୍ରେନ୍ କ୍ୟାନସର) କରିବାର ଆଶଙ୍କାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଅନେକ ଲୋକ ସକାଳେ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି, କ୍ରେୟାଟ ରୁହନ୍ତି ଏବଂ ଆଖିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।

**କେତେ ଦୂରରେ ମୋବାଇଲ୍ ରଖି ଶୋଇବା ଉଚିତ:-**  
 ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍‌ରୁ ବିକିରଣ ଅତି କମ୍‌ରେ ତିନି ଫୁଟ ଦୂରରେ ରଖି ଶୋଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ । ଯଦି ମୋବାଇଲ୍ ନିଶାନ୍ତ ମୁକ୍ତି ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ରାତିରେ ଫୋନ୍‌କୁ ସାଲେଣ୍ଡ କରି ରଖନ୍ତୁ । ଫୋନ୍ ବଦଳରେ ବହି ପଢ଼ିବା ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ବିଶେଷ କରି ଶୋଇବାର କିଛି ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ମୋବାଇଲ୍ ଦେଖିବାକୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ଉପରୋକ୍ତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରନ୍ତି ।



## ବର୍ଷା ପାଗରେ ଘରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ମସଲା ବ୍ରେଡ୍ ଟୋଷ୍ଟ



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ବ୍ରେଡ୍, ସିଙ୍ଗା ଆଳୁ (ଅଧା ଚକଟା ହୋଇଥିବା), ଧନିଆ ପତ୍ର, ଲେମ୍ବୁ, ପିଆଜ, ଚମାଚୋ, କ୍ୟାପ୍‌ସିକମ୍, ପାଉଁରା ମସଲା, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ବଟର ଏବଂ ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ର ନେଇ ସେଥିରେ ସିଙ୍ଗା ଆଳୁ (ଅଧା ଚକଟା ହୋଇଥିବା), କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର, ପିଆଜ, ଲେମ୍ବୁ ରସ, କଟା କ୍ୟାପ୍‌ସିକମ୍, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ପାଉଁରା ମସଲା ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଶେଷରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଆଉ ଅଧେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ବ୍ରେଡ୍ ନେଇ ତା ଉପରେ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ମସଲାକୁ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ ତାଣ୍ଡୁ ବଦାଇ ସେଥିରେ ବଟର ପକାନ୍ତୁ । ପରେ ସେଥିରେ ବ୍ରେଡ୍ ମସଲାକୁ ପକାଇ ଅଳ୍ପ ଆଞ୍ଚରେ ଭାଜନ୍ତୁ । ଅଧିକ ଆଞ୍ଚରେ ବ୍ରେଡ୍‌ଟିକୁ ଭାଜିଲେ ଯୋଡ଼ି ଯିବ । ଧୀମା ଆଞ୍ଚରେ ଭାଜିଲେ ବ୍ରେଡ୍ ଟୋଷ୍ଟ ଲାଲ ଦେଖାଯିବ ସହ ଯୋଡ଼ିବନି । ଦୁଇ ସାଉଁଟ ହୋଇଯିବା ପରେ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ମସଲା ବ୍ରେଡ୍ ଟୋଷ୍ଟ । ଏହାକୁ ଆପଣ ପୂଜିନା ଚଟଣା ଓ ଚମାଚୋ ସହ ସହ ଖାଆନ୍ତୁ ।



## ଦିନକୁ କେତେ ପାରାସିଟାମଲ ଖାଇବା ଠିକ୍



ମାତ୍ରାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଯକୃତ (ଲିଭର) ପାଇଁ ହାନିକାରକ ହୋଇପାରେ । ନ୍ୟାସନାଲ୍ ଲାଇଭରସ୍ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍ ଅଫ୍ ମେଡିସିନ୍ ଅନୁଯାୟୀ ଉଦ୍‌ବେଶ୍ୟମୂଳକ ଭାବେ ହେଉ ବା ନହେଉ, ପାରାସିଟାମଲ୍ ଉଚ୍ଚତରାସର ଯକୃତ ନଷ୍ଟ ହେଉଛି । ଏହା ଆମେରିକାରେ ପ୍ରତି ଦ୍ଵାରା ଲିଭର ପ୍ରଭାବିତ ହେବାର ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ କାରଣ ହୋଇଗଲାଣି ।

ଫରାଦାବାଦର ଅନୁତା ଡାକ୍ତରଖାନାର ଇଣ୍ଡିଆନା ମେଡିସିନ୍ ପରାମର୍ଶଦାତା ଡ. ସାକ୍ଷୀ ସିଂହ କହିଛନ୍ତି, ଗୁଡାଅନି ଯକୃତର ଏକ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପଦାର୍ଥ । ଏହା ଯକୃତକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଏ । ଯଦି ପାରାସିଟାମଲ୍ ଉଚ୍ଚତରାସର ନିଆଯାଏ, ତେବେ ଏହି ପଦାର୍ଥ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ଯକୃତ ବିଷାକ୍ତତା (ଲିଭର ଟକ୍ସିସିଟି) ହୋଇପାରେ ।

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ କହିବା ଅନୁଯାୟୀ, ଦିନକୁ ୨ ରୁ ୩ଟି ଟାବଲେଟ୍ ଖାଇବା ଠିକ୍ । କରକାର ପଡ଼ିଲେ ଏକ ସମୟରେ ଅଧା ଡାଗ ଖାଇଲେ ଚଳିବ । ଭାରତର ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ୍ ଡ୍ରଗ୍ ଷାଫ୍ଟର୍ଟ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ଅର୍ଗାନାଇଜେସନ୍ (ଉଡ଼ଏଫ୍‌ଡି) ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ୪ ଗ୍ରାମ (୪,୦୦୦ ମିଗ୍ରା) ପାରାସିଟାମଲ୍ ଖାଇବାକୁ ସୁପାରିଶ କରିଛି । ଯଦି ଅତିରୁ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ତେବେ ଦିନକୁ ୭ ରୁ ୧୦ ଗ୍ରାମରୁ ଅଧିକ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରତି ୪ ରୁ ୬ ଘଣ୍ଟାରେ ୦.୫ ରୁ ୧ ଗ୍ରାମ (୫୦୦ ରୁ ୧୦୦୦ ମିଗ୍ରା)ର ଡୋଜ୍ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ତଥାପି, ଯକୃତର କ୍ଷତି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଏହାପାଇଁ ଦୈନିକ ୪ ଗ୍ରାମରୁ ଅଧିକ ଡୋଜ୍ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଯଦି ପିଲାମାନଙ୍କ କଥା କହିବା, ତେବେ ଏହା ଉଚ୍ଚତରାସରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଗୋଟିଏ କେଜି ଉଚ୍ଚତରାସର ଡୋଜ୍ ପିଲା ଦୈନିକ ୧୫୦ ମିଗ୍ରା ପାରାସିଟାମଲ୍ ଡୋଜ୍ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଏଥିରୁ ଯେପରି ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ନ ହୁଏ, ସେଥିପାଇଁ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ପାରାସିଟାମଲ୍ ଏକ ରକ୍ଷାକାରୀ ଔଷଧ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ ପରି ପାରାସିଟାମଲ୍ ଏକ ଷ୍ଟିପ୍ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଥିବ । କାରଣ କ୍ଵ-ଅଥାଠୁ ନେଇ ବିନ୍ଧା-ଝିଟିକା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁରୁ ଆରାମ ଦେଇପାରେ ପାରାସିଟାମଲ୍ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆରାମଦାୟକ ଏହି ଔଷଧର ଉଚ୍ଚତରାସର ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରକଟ ପାଇଛି । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ସାମାନ୍ୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରେ ପାରାସିଟାମଲ୍ ଖାଇବାକୁ ଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରି ଦେଲେଣି, ଯାହା ଏକ ସତର୍କ ଘଟଣା । କାରଣ ପାରାସିଟାମଲ୍ ଏକ ନିରାପଦ ଔଷଧ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ

## ଅଧିକ ପାଣି ପିଇଛନ୍ତି କି ? ତା'ହେଲେ ସାବଧାନ, ଯାଇପାରେ ଜୀବନ



ଏହି ଗବେଷଣାର ରିପୋର୍ଟରେ ଆହୁରି କୁହାଯାଇଛି, ଆମ ଜୀବନ ପାଇଁ କଳ୍ପ କହୁତ କରୁନା । ଏହା ଶରୀରକୁ ହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରଖେ । ଶରୀରରେ ପାଣି କମ୍ ହୋଇଗଲେ ଉପରୁଥିବା ସ୍ଥିତିକୁ ତିଆରିକ୍ରେଣ କୁହାଯାଏ । ସେହିପରି ଶରୀରରେ ଅଧିକ ଜଳ ହୋଇଗଲେ, ତାକୁ ଉଚ୍ଚତରାସର ହାଇଡ୍ରେସନ୍ କୁହାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ଆମ ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଜଳ ପ୍ରଦେଶ କରେ, କିନ୍ତୁ ଅତିରିକ୍ତ ତରଳ ପଦାର୍ଥକୁ ନିଷ୍କାସନ କରିପାରେ ନାହିଁ । ସେହିଭଳି ଅଧିକ ପାଣି ପିଇଲେ ସୋଡିୟମର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ଶରୀରକୁ ସୋଡିୟମର ପରିମାଣ କମିଗଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଓ ବାନ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ହାଲିଆ ଲାଗେ । ଏହା ସହିତ ମସ୍ତିଷ୍କ ଫୁଲି ଯାଏ । ଏମିତି ସ୍ଥିତିରେ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସିବା ସ୍ଵାଭାବିକ ଯେ, ଆମେ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ କେତେ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ । ସାଧାରଣତଃ ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି, ଯେମିତିକି- ଉଚ୍ଚତା, ଉଚ୍ଚତରାସର ଅନୁସାରେ ପାଣିର ମାତ୍ରା ବଦଳିବ ବା କମିଯାବେ । ସେହିପରି କଣେ ପ୍ରତିଦିନ କେତେ ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଛି, ସେହି ଅନୁସାରେ ମଧ୍ୟ ପାଣିର ପରିମାଣ ବଦଳିବ ବା କମିଯାବେ । କିନ୍ତୁ ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ କହିବାକୁ ଗଲେ କଣେ ବ୍ୟତି ଦିନକୁ ୮ ରୁ ୧୦ ଗ୍ଲ୍ୟୁସ୍ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

କୁହାଯାଏ- ଜଳ ବିହୁନେ ସୃଷ୍ଟି ନାଶ, ଜଳ ବିହୁନେ ସୃଷ୍ଟି ନାଶ । ଏହା ଅକ୍ଷରେ ଅକ୍ଷରେ ସତ୍ୟ । ଏହାକୁ ଆମ ଶରୀର କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗ କରାଯାଇପାରିବ । ଆମେ ଜାଣି, କମ୍ ପାଣି ପିଇଲେ ବା ଶରୀରରୁ ଜଳାମୟ ଅଂଶ ହ୍ରାସ ପାଇଲେ, ତାହା ଜୀବନପ୍ରତି ଯାତକ ସାଜିଥାଏ । ତେବେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି, ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ମଧ୍ୟ ଶରୀର ପ୍ରତି ହାନିକାରକ । ଏହା ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ନେଇପାରେ । କାନାଡ଼ାର ମ୍ୟାକ୍‌ଗିଲ୍ ଯୁନିଭର୍ସିଟି ହେଲେ ସେଠାର ରିସର୍ଚ୍ଚ ଉନ୍ନତ୍‌ସ୍ତରର ଏକ ଚିମ୍ ପକ୍ଷରୁ କରାଯାଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇଲେ ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହାଇଡ୍‌ସୋଡିୟମିଆ ଆଶଙ୍କା ବହୁମାତ୍ରାରେ ବଢ଼ିଯାଏ । ଗବେଷକମାନେ କହିଛନ୍ତି, ଅଧିକ ପାଣି ପିଇଲେ ରକ୍ତର ସୋଡିୟମର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଏ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଫୁଲିଯାଏ ଓ ଏହାକୁ ହାଇଡ୍‌ସୋଡିୟମିଆ କୁହାଯାଏ । ବିଶ୍ଵ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ମାର୍ଶାଲ ଆର୍ଟିଷ୍ଟ ଓ ଅଭିନେତା କୁସ୍ ଲା'ଙ୍କର ଏହି ହାଇଡ୍‌ସୋଡିୟମିଆ ଯୋଗୁଁ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା । ମାତ୍ର ୩୨ ବର୍ଷ ବୟସରେ ତାଙ୍କର ପରଲୋକ ଘଟିଥିଲା । ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଦେଖିଥିବା ଡାକ୍ତରମାନେ ଯେନ୍ କିଲର ସେବନ ଯୋଗୁଁ ତାଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ଫୁଲି ଯାଇଥିଲା ବୋଲି କହିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ମୃତ୍ୟୁର ପ୍ରାୟ ୫୦ ବର୍ଷ ପରେ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବାରୁ ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା ।

## ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅନୁତ ସଦୃଶ ଅନୁତଭଣ୍ଡା: ହୃଦୟରୁ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ରଖେ ସୁସ୍ଥ

ହୃଦ୍ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷାକରେ: ଅନୁତଭଣ୍ଡାରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ଭିଟାମିନ୍ ସି ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଇ ପରି ଅଧିକ ପରିମାଣର ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଥାଏ । ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟରେ ଭରପୂର ଏହି ଫଳ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲକୁ ହ୍ରାସ କରେ ।

ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ: ଅନୁତଭଣ୍ଡାରେ ଦୁଇଟି ଏନଜାଇମ୍ ପେପେନ୍ ଏବଂ କାଲମୋପେପେନ୍ ରହିଥାଏ । ଏହି ଦୁଇଟି ଏନଜାଇମ୍ ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ: ଭିଟାମିନ୍ ସିରେ ଭରପୂର ଅନୁତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ । ଫଳରେ ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ରହିଥାଏ ।

ଓଜନ ହ୍ରାସ କରେ: ଓଜନ ହ୍ରାସରେ ଅନୁତଭଣ୍ଡା ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଏଥିରେ ଅଧିକ ଫାଇବର ଏବଂ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଥାଏ । ଫଳରେ ଅନୁତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଭୋକ ଲାଗିନଥାଏ । ଯାହା ଦ୍ଵାରା ଓଜନ ହ୍ରାସ ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।

ଚର୍ମ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ: ଅନୁତଭଣ୍ଡାରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି, ଭିଟାମିନ୍ ଇ, ବିଟା-କାରୋଟିନ୍ ପରି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ଭରପୂର ଥାଏ । ତେଣୁ ଅନୁତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।



ଅନୁତଭଣ୍ଡା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ଗୁଣର ଏକ ଖଣି । ଏଥିରେ ଥିବା ଉପାଦାନ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଏହା କେବଳ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ନୁହେଁ, ସ୍ଵସ୍ଥ୍ୟକର ମଧ୍ୟ । ଅନୁତଭଣ୍ଡାରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି, ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ଫୋଲେଟ୍, ଫାଇବର, କପର, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଏବଂ ପୋଟାସିୟମ୍ ଥାଏ, ଯାହା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ । ତେବେ ଅନୁତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା କି କି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀତା ମିଳିଥାଏ, ଜାଣନ୍ତୁ...





# ଧୂଳି ପ୍ରତିଧୂଳି

## ପଞ୍ଚୁପାଲିରେ ଯୁବଶ୍ରୀ କ୍ଲବ୍ ପକ୍ଷରୁ କୁନି ପ୍ରତିଭା ଅନୁଷ୍ଠାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ବାଲିଆପାଳ / ଲକ୍ଷ୍ମେଶ୍ୱର, ୧୦/୯ (ନି.ପ୍ର): ବାଲିଆପାଳ ବ୍ଲକ୍ ପଞ୍ଚୁପାଲି ପଞ୍ଚାୟତର ଯୁବଶ୍ରୀ କ୍ଲବ୍ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ପ୍ରଭୁ ଗଜନରକ ପୂଜା ଉତ୍ସବ ଅବସରରେ କୁନି ପ୍ରତିଭା ଅନୁଷ୍ଠାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ରବିବାର ଉଦ୍‌ଘାଟନ ଉତ୍ସବରେ ପୁଣ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ

ମାନ୍ୟବର ବନ୍ଧା ବିଧାୟିକା ଶ୍ରୀମତୀ ସୁବାସିନୀ ଜେନା ଯୋଗଦେଇ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ଲିଖିତ କରି ସଭାକୁ ସୁଖ ସ୍ୱଚ୍ଛ କାମନା କରିଥିଲେ । ସାଂସ୍କୃତିକ ସଭାରେ ଅଞ୍ଚଳର କୁନି ପ୍ରତିଭା ଓ ଅଞ୍ଚଳବାସୀଙ୍କ ଗହଣରେ ବିଧାୟିକା ଶ୍ରୀମତୀ ଜେନା ଦେଖି ବିଭି ସମୟ ବିତାଇଥିଲେ । କୁନି ପ୍ରତିଭା ଚନ୍ଦନ

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବିଚାରକ ଭାବେ ନିବେଦିତା ମହାପାତ୍ର, ଜ୍ୟୋତିଶ୍ରୀ ସାମନ୍ତରାୟ, ରଂଜନା ପ୍ରଧାନ ପ୍ରମୁଖ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଚିନିଦିନ ଧରି ବାଲିଆପାଳ ପ୍ରତିଭା ଅନୁଷ୍ଠାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଜଲସାରେ ପାଠନାଳ ପରେ କୃତୀ ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କୁ କ୍ଲବ୍ ପକ୍ଷରୁ ପୁରସ୍କାର ବିତରଣ କରାଯିବ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ

ମଧ୍ୟରେ ପଂଚାୟତ ଉପ ସଭାପତି ଅନାଦି ଚରଣ ବେହେରା, ରଚେର ସେବା ସମାଜ ସଭାପତି ର ସଭାପତି ଧର୍ମପଦ ତ୍ରିପା, ପଂଚାୟତ ଯୁବ ସଭାପତି ବିନାୟ ପଣ୍ଡା, କୁଳ ଛାତ୍ର ସଭାପତି ପ୍ରଶାନ୍ତ ବେହେରା, ଯୁବ ନେତା ରକତ ତ୍ରିପା, ଛାତ୍ର ନେତା ଉମେଶ ତ୍ରିପା, କମଳାକାନ୍ତ ନାୟକ, ଅନନ୍ତ ପ୍ରଧାନ, ରାମ ରଞ୍ଜନ ରାଉତ, ପ୍ରଶାନ୍ତ ତ୍ରିପା ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଯୁବଶ୍ରୀ କ୍ଲବ୍ ର ସଭାପତି କମଳାକାନ୍ତ ତ୍ରିପା



### ଦେଓଝର ଜଳପ୍ରପାତରେ ବୁଡ଼ିଗଲେ ନାବାଳକ

କଟକ, ୧୦/୯ (ନି.ପ୍ର): କଟକ ଜିଲ୍ଲା ନରସିଂହପୁର ବ୍ଲକ୍ ଓଲଟ ପଞ୍ଚାୟତ ଅଧୀନ ଦେଓଝର ଜଳପ୍ରପାତରେ ବୁଡ଼ି ଯାଇଛନ୍ତି ଜଣେ ନାବାଳକ । ତାଙ୍କ ନାଁ ଆୟୁଷ ସ୍ୱାଇଁ (୧୫) । ତାଙ୍କ ଘର ଭୁବନେଶ୍ୱରର ବାଲୁଆଳରେ । ଆଜି ଆୟୁଷଙ୍କ ପରିବାର ଓ ଆଉ କିଛି ପରିବାର ଦେଓଝର ଜଳପ୍ରପାତକୁ ବୁଲିବାକୁ ଆସିଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହି କେହି ସେଠାରେ ଗାଧୋଇଥିଲେ । ଗାଧୋଇବା ବେଳେ ଆୟୁଷ ହଠାତ୍ ବୁଡ଼ି ଯାଇଥିଲେ । ଅଗ୍ରଣୀ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ବହୁ ଖୋଜା ଖୋଜି କରାଯିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଆୟୁଷଙ୍କର ପତା ମିଳିପାରି ନାହିଁ । ରାତି ହୋଇଯିବାରୁ ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟ ବନ୍ଦ କରାଯାଇଛି । ଆସକାଳି ସକାଳେ ପୁଣି ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହେବ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

## ଶରୀର ଓ ଅଂଗଦାନ ଅଭିଯାନ ଜଳେଶ୍ୱରର ୧୫ଜଣ ଶରୀରଦାନ ଲାଗି ଅଂଗଦାନକର୍ତ୍ତା ଅଧିକ ସଚେତନତା ଜାରି

କଳେଶ୍ୱର ୧୦/୯ (ନି.ପ୍ର) : ରକ୍ତଦାନ ସଚେତନତା ଏବେ ବ୍ୟାପକ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଶରୀର ଓ ଅଂଗଦାନ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇପଡ଼ିଛି । କୌଣସି ସଚେତନ ବ୍ୟକ୍ତି ତାର ମୃତ୍ୟୁପରେ ସମାଜର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ବଂଚିରହିବାଲାଗି ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରା ବିଭିନ୍ନ ଅଂଗ ଏପରିକି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର ଦାନ କରିବାଲାଗି ମୃତ୍ୟୁପୂର୍ବରୁ ନାମ ପଂକ୍ତିକୃତ କରିଥିଲେ ଏବଂ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କ ସହମତି ଥିଲେ ଏହା ନିଆଯିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓଡ଼ିଶାର ଶରୀର ଓ ଅଂଗଦାନ ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଆଜି ଏ ସଂପର୍କରେ ଜଳେଶ୍ୱର ଶାଖାପକ୍ଷରୁ କଳେଶ୍ୱର ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସମ୍ମିଳନୀ ପକ୍ଷରେ ଏକ ସଚେତନତା ସଭା ଓ ନାମପଂକ୍ତିକୃତ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଛି । କଳେଶ୍ୱର ଶରୀର ଓ ଅଂଗଦାନ ଅଭିଯାନର ଅନ୍ୟତମ ପୁଣ୍ୟ ଦିଲ୍ଲିପ ଚିଲିକ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ସଭାରେ କଳେଶ୍ୱର ଚଉପଞ୍ଚାୟତର ସଭାପତି ମହାଶି



ଯୋଗଦେଇ ପୁରାଣରେ ବଧୂତିକ ସାଧନାମୋକ୍ଷ ଚାଳ ହାତରୁ ଦେବତାମାନେ ରାକ୍ଷସଙ୍କୁ ଧ୍ୟାଏ କରିବାଲାଗି ବହୁ ପୃଷ୍ଠି କରିଥିଲେ । ଆଜିକି ସମାଜରେ ଅନ୍ୟଙ୍କୁ ଜୀବଦାନ ଦେବାଲାଗି ଅଂଗଦାନ ଓ ଶରୀର ଆବଶ୍ୟକ ଥିବାରୁ ଏକ ବଚନାଳି ଯେପରି ବିଚାର କ୍ରମରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରେ ସେପରି କଣିକା ଦାନରେ ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥ ହୋଇପାରିବେ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ପୁଣ୍ୟବତ୍ତାଭାବେ କଳେଶ୍ୱରର ଆଉଆଇସି ରଂଜନ ସେଠୀ ଏପରି ସଚେତନତା ଫଳରେ ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଜୀବନରକ୍ଷା ହୋଇପାରିଥିବାରୁ ସେ ମଧ୍ୟ ୨୦୧୦ରୁ ସହାୟତା ଯୋଗାଣ ଆୟୁଧ୍ୟଦାନ କହିଥିଲେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଆବାହକ ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଜେନା, ଶିକ୍ଷକ ନେତା ଅକ୍ଷୟ ମିଶ୍ର, କୁଳଦିହାରୀ ପ୍ରଧାନ, ଶ୍ୟାମାଚରଣ ଦାସ, ଜ୍ୟୋତିଶ କର, ସୁମନ୍ତ ଘୋଷ, ଭାଷ୍ଟର ମିଶ୍ର, ମନୋଜ ଭୂୟାଁ ଓ ଅବନୀ ପାଠୀ ପ୍ରମୁଖଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିଲାଗି ଅଧିକ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ଏହି

## ଜଣେ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ନାରୀର କାହାଣୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ଆଭା': ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୩ରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୦/୯ (ନି.ପ୍ର): ଓମ୍ ବାବା ପ୍ରଡ଼କ୍ସରୁ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ନୂଆ ଓଡ଼ିଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ଆଭା' ର ସେନସର ହୋଇ ଅନକଟ୍ ଓ ଯୁ ସାର୍ଟିଫିକେଟ ମିଳିବା ପରେ ଆସନ୍ତା ୧୩ ସେପ୍ଟେମ୍ବରରେ ସାରା ଓଡ଼ିଶାରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବ । ଜଣେ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ନାରୀର କାହାଣୀକୁ ନେଇ ନିର୍ମାଣ ହୋଇଛି 'ଆଭା' । ଆଭା ଏକ ନିପଟ ମତସକ୍ତ ଗାଁ ର ଗରିବ ପରିବାର ର ଜଣେ ଶାରୀରିକ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ଝିଅ । ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କେମିତି ଜୀବନ ଶୈଳୀ ରେ ବଞ୍ଚିବାକୁ ହେବ ଯାହା ସମାଜକୁ ଏକ ପ୍ରକାର ଶିକ୍ଷା ମିଳିବ ତାହାରି ଉପରେ ଆଧାରିତ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଆଭା । ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର ଅଭିନୟ କରିଛନ୍ତି ଆଭା ଓରଫ ସୋନା ମଲ୍ଲିକ । ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରଟି ପର୍ଯ୍ୟବସ୍ତର ମେଦିନିପୁରର ଏକ ଆଦିବାସୀ ଗ୍ରାମର ଜଙ୍ଗଲ ଘେରି ରହିଥିବା ଏକ ଗ୍ରାମୀଣ ପରିବେଶରେ ସୂଚିତ କରାଯାଇଛି । ୪୨ ଡିଗ୍ରୀ ୧୫ ମିନିଟ୍ରେ, ସମସ୍ତ ଚେକ୍ସିଆର ନୂତନ ଧରଣର



ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଟିଏ ନିର୍ମାଣ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ଦର୍ଶକ ଅନେକ ନୂଆ ସ୍ୱାଦ ପାଇବେ ବୋଲି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ କହିଛନ୍ତି । ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନାରୀ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ହୋଇଥିବାରୁ ସମାଜରେ ସୁପ୍ରଭାବ ପକାଇବ ବୋଲି ନିର୍ମାତା ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଆଶା ପ୍ରକଟ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ପ୍ରଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି ପ୍ରବୀର ମହାପାତ୍ର । କାହାଣୀ ଓ ଚିତ୍ରନାଟ୍ୟ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦାୟିତ୍ୱ ରେ ଅଛନ୍ତି ପଲ୍ଲୁ ରୟ । ସଂଳାପ ଲେଖିଛନ୍ତି ବିଶିଷ୍ଟ ଗୀତିକାର ମୋହିତ ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ । ଚିତ୍ରୋତ୍ପାଦନରେ ଚିତ୍ରରଞ୍ଜନ

## ନୀଳଗିରି ଉପଖଣ୍ଡ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ଅବ୍ୟବସ୍ଥା: କେବୁଲ ତାରରେ ଛଦିହୋଇ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ

ନୀଳଗିରି, ୧୦/୯ (ନି.ପ୍ର): ନୀଳଗିରି ଉପଖଣ୍ଡ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଜଣେ ଯୁବକଙ୍କ କେବୁଲ ତାରରେ ଛଦିହୋଇ ପଡ଼ିଯିବା ପରେ ଘଟଣା ସ୍ଥଳରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ପରିବାର ଲୋକ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ନୀଳଗିରି ବ୍ଲକ୍ ଆୟତ୍ତର ଗ୍ରାମର କରଣ ସିଂ ଗଡ଼ ଶୁକ୍ରବାର ଅସୁସ୍ଥତା କାରଣରୁ ନୀଳଗିରି ହସ୍ପିଟାଲ୍ ରେ ଆଡମିଟ ହୋଇ ବେତ୍ ନଥିବା କାରଣରୁ ଚିକିତ୍ସାରେ ରହି ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଥିଲେ । ମଙ୍ଗଳବାର ପୂର୍ବାହ୍ନରେ ରହିଥିବା ଖୁବ୍ ଶୀତ ଶରୀର ଅପରିଷ୍କାର ଥିବାରୁ ନିକଟସ୍ଥ ଶୌଚାଳୟକୁ ଶୌଚ ହେବାପାଇଁ ଯାଉଥିବା ବେଳେ ଏଣେତେଣେ ବିଛାଡ଼ି ହୋଇ ପଡିଥିବା କେବୁଲ ତାରରେ ଛଦିହୋଇ ତଳେ ପଡ଼ିଯିବା ଫଳରେ ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡବାଡେଇ ହୋଇଯିବା କାରଣରୁ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ପରିବାର ଲୋକ



ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ଏନେଇ ହସ୍ପିଟାଲର ଏସିଏମଏସ୍ ସରୋଜିନୀ ପ୍ରଧାନ ଚକ୍ର କରାଯିବ ବୋଲି ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । କଣ ପାଇଁ ଯୁବକ ଜଣକ ବାହାରକୁ ଶୌଚ ପାଇଁ ଯାଉଥିଲେ ଏବଂ ତାରରେ ଛଦି ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି କିମ୍ପା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣ ପାଇଁ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି ସେ ବିଷୟରେ ଚକ୍ର କରାଯିବ ବୋଲି ଗଣନାଧିକାରୀ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ତେବେ ହସ୍ପିଟାଲ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷରୁ ଉଦାସୀନତା ରଥା ଉଚ୍ଚ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଠିକାଦାରଙ୍କ ମନମୁଖୀ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଜଣେ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ରୋଗୀର ଅକାଳ ମରଣ ପାଇଁ ଜନ ଅସନ୍ତୋଷ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ତୁରନ୍ତ ଦୋଷୀଙ୍କ ବିଚାରରେ ଦୃଢ଼ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପରିବାର ସମେତ ବୁଦ୍ଧିଜୀବି ପ୍ରଶାସନ ଠାରେ ଦାବା କରିଛନ୍ତି ।

## ବାସୁଦେବପୁର ବ୍ଲକ୍ରେ ମିଳିତ ଜନଶୁଣାଣି ଶିବିର: ୨୯୩ ଅଭିଯୋଗ ଆଗତ

ଭଦ୍ରକ, ୧୦/୯ (ନି.ପ୍ର): ଚଳିତ ମାସ ୯ ତାରିଖ ସୋମବାର ସରକାରୀ କ୍ଷୁଦ୍ର ବିଦ୍ୟ ସେକ୍ଟର ହୋଇଥିବାରୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଓ ଏସ୍.ପି.ଙ୍କ ମିଳିତ ଜନଶୁଣାଣି ଶିବିର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦିନ ମଙ୍ଗଳବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଜିଲ୍ଲା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଯାୟୀ ବାସୁଦେବପୁର ବ୍ଲକ୍ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଏହି ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଦିଲ୍ଲୀପ ରାଉତରାଏ ଓ ଭଦ୍ରକ ଏସ୍.ପି. ବରୁଣ ଗୁଣ୍ଡାପାଲି ଏହି ଶିବିରରେ ଯୋଗଦେଇ ସମ୍ବୋଧନା ୨୯୩ ଟି ଅଭିଯୋଗର ଶୁଣାଣି କରିଥିଲେ । ସେଥିମଧ୍ୟରେ ୨୪୭ଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମସ୍ୟା ଓ ୪୬ ଟି ସାମୂହିକ ସମସ୍ୟା ଉଚ୍ଚିକ ଅଭିଯୋଗ ଥିଲା । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଆବାସ ଯୋଜନା, ରେସନ କାର୍ଡ, ରେସନ କାର୍ଡରେ ନୂତନ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ନାମ ଯୋଡ଼ିବା, ବାର୍ଷିକ୍ୟ ଭତ୍ତା, ଅଗ୍ନି ଦୁର୍ଘଟଣା, ଅଜନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର,



ଲେବର କାର୍ଡ, ଲେବର କାର୍ଡ କରିଆରେ ହିରାଧାରୀଙ୍କୁ ମିଳୁଥିବା ସୁବିଧା ଆଦି ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ତଥା ଅନ୍ୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଭାଗୀୟ ସମସ୍ୟା ଜନିତ ଆଗତ ସମସ୍ତ ଅଭିଯୋଗ ସବୁର ଧାର୍ଯ୍ୟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସମାଧାନ କରାଯିବ ନେଇ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶିବିରରେ ଉପସ୍ଥିତ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଏହି ଶିବିରରେ ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନା କରିଆରେ ୧୧ ଟି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଆସଇକେଲ, ୩ଟି

### ଅସଜାତା ବିଜୁଳି ବ୍ୟବସ୍ଥା ନେଲା ହାତୀର ଜୀବନ

ରାଉରକେଲା, ୧୦/୯ (ନି.ପ୍ର): ପୁଣି ଚାଲିଗଲା ଆଉ ଏକ ହାତୀର ଜୀବନ । ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଂଘର୍ଷରେ ଆସି ହାତୀ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ସୂଚନା ମିଳିଛି । ରାଉରକେଲାକୁ ୨୫କିମି ଦୂରରେ ଥିବା ଲାଠିକଟା ବ୍ଲକ୍ରେ ବଳାଶି ଜଙ୍ଗଲରେ ଘର କରି ରହିଥିବା କିଛି ଲୋକଙ୍କ ଘରକୁ ଆସିଥିବା ଏସକାତା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଲାଇନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଲାଗି ଆଜି ସକାଳୁ ଏକ ଅଞ୍ଚଳ ବ୍ୟବସର ହାତୀର ଜୀବନ ଯାଇଥିବା ଖବର ମିଳିଛି । ଖବରରୁ ପ୍ରକାଶ ଆଜି ସକାଳୁ ସେ ଅଂଚଳରେ କିଛି ଲୋକ ଶୌଚ ହେବା ଲାଗି ଜଙ୍ଗଲକୁ ଯାଉଥିବା ବେଳେ ହାତୀଟିଏ ମରି ପଡିଥିବା ଦେଖିଥିଲେ ।

### ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା ବିନା ଦେଶର ସୁରକ୍ଷା ଅସମ୍ଭବ: ଅମିତ ଶାହ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୦/୯ (ନି.ପ୍ର): କେନ୍ଦ୍ର ଗୃହମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ ଶାହ ଆଜି ସାଇବର ଅଭିଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ (୧୪ ଡି)ର ପ୍ରଥମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ସମାରୋହକୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରି କହିଛନ୍ତି । ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା ବିନା ଦେଶର ବିକାଶ ଅସମ୍ଭବ ଅଟେ । ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାନବିକତା ପାଇଁ ଆଶୀର୍ବାଦ ଅଟେ । ଅମିତ ଶାହ ଆହୁରି କହିଛନ୍ତି ଯେ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟକୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ବହୁ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହୃତ କରାଯାଉଛି, କିନ୍ତୁ ଏହା ସହିତ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ବିଦ୍ରୋହ ହେଉଛି । କେନ୍ଦ୍ର ଗୃହମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା କାତୀୟ ନିରାପତ୍ତା ଏକ ଶୁଭସୂଚକ ଅଂଶ ହୋଇପାରିଛି । ଆମେ ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା ବିନା ନିଜ ଦେଶକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିପାରିବା ନାହିଁ । ୧୪ ଡି ପରି ପ୍ଲାନେଟ୍ ଏଥିରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ ।

## ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗରୁ ପଶ୍ଚିମ ମେଦିନୀପୁରର ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ବୁଲି ଦେଖିଲେ 'ଜଉକଣ୍ଠେଇ' କୋଶମ୍ବ ନଗରରେ

ବାଲେଶ୍ୱର/ ରେମୁଣା, ୧୦/୯ (ନି.ପ୍ର): ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗରୁ ପଶ୍ଚିମ ମେଦିନୀପୁରର ଉଦୟ ଭାଗତୀ ହାଇ ସ୍କୁଲ, ଦାକ୍ଷିଣ୍ୟ କିଛି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଓ ଶିକ୍ଷକ ବୁଲି ଦେଖିବାକୁ ଆସିଥିଲେ ବାଲେଶ୍ୱରୀ ଜଉକଣ୍ଠେଇ । ସ୍କୁଲର ଭାରତର ପାରମ୍ପରିକ କଣ୍ଠେଇ କଳା, ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରା ବିଷୟରେ ବଙ୍ଗଳା ଶିକ୍ଷକ ଚରୁଣ ସିଂ ମହାପାତ୍ର ବିଭିନ୍ନ କଣ୍ଠେଇ ସହ ବାଲେଶ୍ୱରୀ ଜଉକଣ୍ଠେଇ ବିଷୟରେ ପଢ଼ାଇବା ବେଳେ ବାଲେଶ୍ୱରର ଜଉକଣ୍ଠେଇ ବିଷୟରେ ଜଣାଇଥିଲେ । ଜଉକଣ୍ଠେଇର ଆକର୍ଷଣୀୟ ମନଲୋଭା ଅନନ୍ୟ କଳା, କାରିଗରୀ, ସଂସ୍କୃତି, ପ୍ରଥା, ପରମ୍ପରା ଓ ପୁନରୁଦ୍ଧାର ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଆଗ୍ରହକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇ ବାଲେଶ୍ୱରର ରେମୁଣା ଗୋଲେଇ ନିକଟସ୍ଥ କୋଶମ୍ବ ନଗରର ଶିଳ୍ପୀ କନକଲତା ଓ କେଶୁ ଦାସଙ୍କ ଜଉକଣ୍ଠେଇ ବୁଲାଇ ଆଣିଥିଲେ ସହ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଲୋକକଳା ସଂସ୍କୃତି ଲେଖକ ଚରୁଣ ସିଂ ମହାପାତ୍ର, ସପନ ବର୍ମା ଓ ତାରକ ନାଥ ସାହୁ । ଜଉକଣ୍ଠେଇର ଶିଳ୍ପୀ କନକଲତା ଦାସ ଜଉକଣ୍ଠେଇ ନିର୍ମାଣ ଓ କାରିଗରୀ ଦେଖାଇ



ଥିବା ବେଳେ ଶିଳ୍ପୀ କେଶୁ ଦାସ ଜଉକଣ୍ଠେଇର ଇତିହାସ, ପରମ୍ପରା ଓ ବାହାଘର ବାହାଘର ବିଷୟରେ ବିଶଦ ଭାବରେ ବୁଝାଇଥିଲେ । ଦେବପ୍ରିୟ କର, ସକିତା ପାତ୍ର, ପିୟାଳି ସାସନା, ମନୋରମା ମହାପାତ୍ର, ସୁପ୍ରିଲ ହାସବା, କଲ୍ୟାଣ ଦାସ, ସାବୁ ପାତ୍ର ପ୍ରମୁଖ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଆଗ୍ରହ ସହିତ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ସମସ୍ତେ ରେମୁଣା ଖୁରତୋରା ଗୋପୀନାଥ ମନ୍ଦିର, ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ସଂଗ୍ରହାଳୟ, ବାରବାଟୀ ବାଲିକା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଚଷାଖଣ୍ଡ ର ସହିତ ତୀର୍ଥ ବାସ୍ତା ଯତୀନ ପରିଭ୍ରମଣ କରିଥିଲେ ।

## ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ଶିଶୁ ମନ୍ଦିରରେ ବିଜ୍ଞାନ ମେଳା



କଳେଶ୍ୱର, ୧୦/୯ (ନି.ପ୍ର): ବାଲିଆପାଳ ବ୍ଲକ୍ ପଞ୍ଚାୟତର ଛାତ୍ର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ଶିଶୁମନ୍ଦିରରେ ମେଳା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଜଗର କୃଷି ପିପିଲି ମଞ୍ଚା ବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ଅଧ୍ୟାପିକା ଶାନ୍ତିଲତା ଦାସ ପୁଣ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେଇ ବିଜ୍ଞାନର ପାରବର୍ତ୍ତନୀୟ ସମ୍ପର୍କରେ କହିଥିଲେ । ବିଦ୍ୟାଳୟର ସଭାପତି ପ୍ରମଥ କୁମାର ଜେନା, ପ୍ରଧାନ ଗୁରୁଜୀ

ପ୍ରଭାକର ବେହେରା, ଅବସର ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ମାନ୍ୟତା ଦେବା, ଗୋବିନ୍ଦ ବେହେରା, ଗୁରୁ ପ୍ରସାଦ ପାଠୀ, ଗୋଲକ ବିହାରୀ ପଟ୍ଟାୟତ, ବରିଷ୍ଠ ସାମାଜିକ ରବିରଞ୍ଜନ ତ୍ରିପାଠୀ, ସାମାଜିକ ପ୍ରତିନିଧି ଜେନା ପ୍ରମୁଖ ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେଇ ବିଜ୍ଞାନର ଉପଯୋଗୀତା ସମ୍ପର୍କରେ କହିଥିଲେ । ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷକ ରବୀନ୍ଦ୍ର ବେହେରା, ନିଆସା ଚଳିତ, ଉମା ଶଙ୍କର ପଣ୍ଡା, ସାଇ ବିକାଶ ବେହେରା, ସାଇ ପ୍ରିୟା

ସାମନ୍ତରାୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦର୍ଶିତ ପ୍ରକୃତ ଗୁଡ଼ିକୁ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ପ୍ରାୟତଃ ଗୁରୁମା ଆଖୁଗାଳା ମିଶ୍ର ଙ୍କ ପରିଚାଳନାରେ ଶିଶୁମନ୍ଦିର ସମାଜର ପ୍ରକଳ୍ପ କୁମାର ଭିତ୍ତିଭୂମି ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ବିଜ୍ଞାନ ଓ ସମାଜ ପରସ୍ପର ପରିପୂରକ ବୋଲି ସେ ମଧ୍ୟ କହିଥିଲେ । ଶିଶୁମନ୍ଦିରର ଗୁରୁଜୀ ଗୁରୁମା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।