

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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



ଯା ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ.....

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ସୋମବାର ୧୦ ଫେବୃଆରୀ ୨୦୨୫ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପତ୍ରସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleshwar ■ MONDAY 10 FEBRUARY 2025
Vol.No. 36 ■ No.39 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019

ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା....
ନୂଆବର୍ଷ ସଂଖ୍ୟା

ସ୍ୱାଗତ୍ୱିକା

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

ଚୋରା ଗୋରୁ ଚାଲାଣ ବେଳେ ଦୁଇ ପିକଅପ ଜବତ

ଚମ୍ପୁଆ, ୯/୨ (ନି.ପ୍ର): ଚମ୍ପୁଆ ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ରିମୁକ୍ତି ଫାଣ୍ଡି ନିକଟରେ ଦୁଇଟି ପିକଅପ ଗାଡ଼ିରେ ଚୋରା ଗୋରୁ ଚାଲାଣ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଦୁଇଟି ଗାଡ଼ି ଧରା ପଡ଼ିଥିବା ଜଣା ପଡ଼ିଛି । ଗାଡ଼ି ଦୁଇଟିରେ ବୋହେଲ ହୋଇଥିବା ୧୧ଟି ଗୋରୁକୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବା ସହିତ ଏହି ଘଟଣାରେ ପୋଲିସ୍ ଟିନି ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଛି । ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ, ଆଜି ଭୋର ସକାଳୁ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ରୁ ଝାରଖଣ୍ଡକୁ ଦୁଇଟି ପିକଅପ ଗାଡ଼ି (ନଂ ୭୫୧୪ ଏଏଚ ୩୦୮୭, ଓଡ଼ି ୧୪ ଏଏ ୩୧୯୧)ରେ ଗୋରୁ ଚାଲାଣ ହେଉଥିବା ଖବର ପାଇ ଯୋଡ଼ା ପୋଲିସ୍ ଗାଡ଼ି ଦୁଇଟିକୁ ବିଲେଇପଦା ନିକଟରେ ଅଟକାଇବାକୁ ବେଳା କରିଥିଲା । ତେବେ ଗାଡ଼ି ଦୁଇଟି କୃତ ଗତିରେ ରିମୁକ୍ତି ଆଡ଼କୁ ଯାଇଥିଲେ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଯୋଡ଼ା ପୋଲିସ୍ ଚମ୍ପୁଆ ପୋଲିସ୍‌କୁ ସୂଚନା ଦେବା ସହ ଗାଡ଼ି ଦୁଇଟିକୁ ପିଛା କରିଥିଲେ । ଗାଡ଼ି ଦୁଇଟି ଖସିଯିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ ହେଁ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକ ଓ ପୋଲିସ୍‌ର ମିଳିତ ଉଦ୍ୟମରେ ରିମୁକ୍ତି ଛକ ନିକଟରେ ଗୋଟେ ଗାଡ଼ିକୁ ଅଟକ ରଖା ଯାଇଥିଲା । ଅନ୍ୟ ଗାଡ଼ିଟି କେନ୍ଦୁଝର ଆଡ଼କୁ ବୃତ ଗତିରେ ଯାଇ ଯାଉଥିବା ବେଳେ ସିକୁକଳା ନିକଟରେ ଗାଡ଼ି ଟିକ୍ତ ଜବତ କରାଯାଇ ରିମୁକ୍ତି ଫାଣ୍ଡି କୁ ଅଣା ଯାଇଥିଲା । ଗାଡ଼ି ଦୁଇଟିରେ ବୋହେଲ ହୋଇଥିବା ୧୧ଟି ବକଳକୁ ଉଦ୍ଧାର କରା ଯାଇଛି । ଘଟଣାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଟିନି ଜଣ ଅଭିଯୁକ୍ତ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଅନ୍ତର୍ଗତ ବିଶ୍ୱା ଥାନାର ଏମଡି ଅଜିତ ଆଲାମ (୧୮), ଏମଡି ମୋହିଦ ଅନସାରୀ (୨୪), ଏମଡି ସୁଲେମାନ (୨୫) କୁ ଚମ୍ପୁଆ ପୋଲିସ୍ ଗିରଫ କରିଛି । ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଘଟଣା ସ୍ଥଳକୁ ଫେରାର ହୋଇ ଯାଇଥିବା ଜଣା ପଡ଼ିଛି । ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

ବାରବାଟି ଦିନିକିଆ ଜିତିଲା ଭାରତ

କଟକ, ୯/୨ (ନି.ପ୍ର): ବାରବାଟୀରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଇଂଲଣ୍ଡ ବିପକ୍ଷ ଦ୍ୱିଦିନିକିଆ ମ୍ୟାଚକୁ ୪ ଉଇକେଟରେ ଜିତିବା ସହ ୩ ମ୍ୟାଚ ବିଶିଷ୍ଟ ସିରିଜକୁ ଆଗୁଆ ଜିତି ନେଇଛି ଭାରତ । ସିରିଜର ଅନ୍ତିମ ମ୍ୟାଚ ବାକି ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଭାରତ ୨-୦ରେ ବିଜୟୀ ହୋଇଛି । ଭାରତ ପକ୍ଷରୁ ଅଧିନାୟକ ରୋହିତ ଶର୍ମା ଫର୍ମାକୁ ଫେରିବା ସହ ଦମଦାର ଶତକ ହାସଲ କରିଥିଲେ । ୯୦ ବଲ ଖେଳିଥିବା ରୋହିତ ୧୨ ଚୌକା ଓ ୭ ଛକା ମାର୍ଜି ଭାରତ ବିଜୟରେ ମୁଖ୍ୟ ନାୟକ ସାଜିଥିଲେ । ୩୦୫ ରନର ପିଛା କରୁଥିବା ଭାରତ ୪୪.୩ ଓଭରରେ ୬ ଉଇକେଟ ହରାଇ ବିଜୟ ହାସଲ କରି ନେଇଥିଲେ ।



ରୋହିତ ଶର୍ମାଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଶୁଭମନ ବିଲ୍‌୨୦ ରନ କରିଥିଲେ । ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରେୟସ ଆୟର ୪୪ ଓ ଅକ୍ଷୟ ପଟେଲ ଅପରାଜିତ ୪୧ ରନ କରିଥିଲେ । ରବାନ୍ଦ୍ର କାଡେକା ୧୧ ଓ ଅକ୍ଷୟ ପଟେଲ ଅପରାଜିତ ରହି ଭାରତକୁ ଫିନିଶ ଲାଇନ ପାର କରାଇଥିଲେ । ଇଂଲଣ୍ଡ ପକ୍ଷରୁ ଜେମି ଓଭରଟନ ୨୨ ଓ ପୃଷ୍ଠା ୭

୨, ଲିଆମ ଲିଭିଙ୍ଗଷ୍ଟୋନ, ଆଦିଲ ରଶିଦ୍ ଓ ଗସ ଆବିନିସନ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏ ଟ୍ରେକେଟ ନେଇଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ ଟପ ଜିତି ବ୍ୟାଟିଂ କରିଥିବା ଇଂଲଣ୍ଡ ୪୯.୪ ଓଭରରେ ୩୦୪ ରନରେ ଅଲଆଉଟ ହୋଇଥିଲା । ଇଂଲଣ୍ଡ ଟପ ଜିତି ବ୍ୟାଟିଂ କରିଥିବା ବେଳେ ଫିଲିପ ସଲୁ(୨୬) ଓ ବେନ ଡକେଟ(୨୫) ପ୍ରଥମ ଟ୍ରେକେଟରେ ୮୧ ରନ ଯୋଡିଥିଲେ । ୬୫ ବଲରେ ଉଭୟ ୮୧ ରନ ଯୋଡିଥିବା ବେଳେ ସଲୁକୁ ଆଉଟ କରି ଏହି ଯୋଡି ଭାଙ୍ଗିଥିଲେ ତେବେପୂର୍ବରୁ ବରୁଣ ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ । ପ୍ରଥମ ଟ୍ରେକେଟ ପତନର ଠିକ ୫ ଓଭର ପରେ ରବାନ୍ଦ୍ର ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପଦରୁ ଇସ୍ତଫା ଦେଲେ ଆତିଶୀ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୯/୨ : ବିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଆତିଶୀ ଆଜି ନିଜ ପଦରୁ ଇସ୍ତଫା ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ ଉପ ରାଜ୍ୟପାଳ ଭି.କେ ସଙ୍କେନାଙ୍କୁ ଭେଟି ତାଙ୍କ ଇସ୍ତଫାପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ଗତକାଳି ବିଲ୍ଲା ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ଫଳାଫଳ ଆସିବା ପରେ ଆତିଶୀ ଇସ୍ତଫା ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ନିର୍ବାଚନରେ ଆପ୍ ବି ପର୍ଯ୍ୟୟ ଘଟିଛି । ୨୦୨୦ରେ ୬୨ଟି ଆସନ ଜିତିଥିବା ଆପ୍ ଏଥର ମାତ୍ର ୨୨ଟିରେ ବିଜୟ ହାସଲ କରିଛି । ଏହାର ଶୀର୍ଷ ନେତା ଅରବିନ୍ଦ କେଜ୍ରିୱାଲ ଓ ମନୀଷ ସିସୋଦିଆ ପ୍ରମୁଖ ପରାସ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ସୌରଭ ଭରଦ୍ୱାଜ ଓ ସୋମନାଥ ଭାରତୀଙ୍କ ଭଳି ବଡ଼ ବଡ଼ ନେତା ମଧ୍ୟ ହାରି ଯାଇଛନ୍ତି । ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭



ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ବଡ଼ ଘୋଷଣା ଯାଜପୁରକୁ ୧୦୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ଭେଟି

ଯାଜପୁର, ୯/୨(ନି.ପ୍ର) : ଯାଜପୁରକୁ ୧ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କାର ପ୍ରକଳ୍ପ ଭେଟି ଦେଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଯାଜପୁର ଜିଲ୍ଲା ମହୋତ୍ସବ ଯଯାତି ୨୦୨୫ର ଉଦଘାଟନ ଉତ୍ସବ ଅବସରରେ ଏନେଇ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ଯାଜପୁରବାସୀଙ୍କୁ ପ୍ରକଳ୍ପ ଭେଟି ଦେଇଛନ୍ତି ମୋହନ ମାଝି । ୫୦ କୋଟି ଟଙ୍କାରେ ମା ବିରଜାଙ୍କ ମନ୍ଦିର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱତିକରଣ, ୧୦ କୋଟି ବ୍ୟୟରେ ମନ୍ଦିର ନିକଟରେ ଥିବା ଧର୍ମଶାଳାର ସମ୍ପ୍ରସାରଣ, ୨୧ କୋଟି ବ୍ୟୟରେ ମା ବିରଜା ହାଟ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱତିକରଣ, ୩୦ କୋଟି ଟଙ୍କାରେ ନୂତନ ବସ୍ ଟର୍ମିନାଲ ସହ ୧୦୦୦ ସିଟ ବିଶିଷ୍ଟ ଟାଉନ ହଲ ପାଇଁ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ । ଏଥିସହ ମହାରାଜା



ଯଯାତି କେଶରୀ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଉଦଘାଟନ କରିବା ସହ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ।

ସାଂଘାତିକ ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଲେ ଯୋଗାଣ ମନ୍ତ୍ରୀ: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଡ ହାତେଇବା ପାଇଁ ରାସନ କାର୍ଡ ନେଇଥିଲେ ଅଯୋଗ୍ୟ ହିତାଧିକାରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯/୨(ନି.ପ୍ର) : ପୂର୍ବ ସରକାରଙ୍କ ସମୟରେ ପ୍ରାୟ ୮ଲକ୍ଷ ଆୟକର ଦେଉଥିବା ଲୋକ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଡ ପାଇବା ପାଇଁ ରାସନ କାର୍ଡ ନେଇଥିବା ନେଇ ରିପୋର୍ଟ ଆସିଛି । ଏହାର ରିପୋର୍ଟ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ହସ୍ତଗତ ହୋଇଛି । ଏ ନେଇ ଅଧିକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ସତର୍କ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

। ସେହି କାର୍ଡ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ କର୍ମାନ୍ତର । ଅଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ରାଜନୈତିକ କ୍ଷମତା ମାଧ୍ୟମରେ କିମ୍ବା ମିଥ୍ୟା ତଥ୍ୟ ଦେଇ ରାସନ କାର୍ଡ ହାତେଇଥିଲେ ଏଥର ହେ ଆକର୍ । ରାସନ କାର୍ଡକୁ ନେଇ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ବଡ଼ ଘୋଷଣା । ପୂର୍ବରୁ ଚଞ୍ଚଳତା କରି ଯେଉଁ ଅଯୋଗ୍ୟ ହିତାଧିକାରୀ ରାସନ

ପାଇଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଡ କାଟିଥିଲେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର । ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ବରୁ ଧରା ପଡ଼ିଥିଲେ ଲକ୍ଷାଧିକ ଅଯୋଗ୍ୟ ହିତାଧିକାରୀ । ହିତାଧିକାରୀମାନେ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଚଳିତ ମାସ ୧୫ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ଧାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛି । ଏହି ଅବସ୍ଥା ୧୫ ତାରିଖ ପରେ ଆଉ ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭



ଦିବ୍ୟ-ଭବ୍ୟ ମହାକୁମ୍ଭରେ ସନାତନୀ ଆସ୍ଥାନ ବୁଡ଼ ପକାଇବେ ଦେଶର ପ୍ରଥମ ନାଗରିକ

ମହାକୁମ୍ଭନଗର, ୯/୨ : ପ୍ରୟାଗରାଜର ପବିତ୍ର ଧରାରେ ସୋମବାର ଦେଶର ପ୍ରଥମ ନାଗରିକ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡ୍ରୌପଦୀ ମୂର୍ମୁ ପାଦ ରଖିବେ ଏବଂ ଏହାର ଉଦ୍ଦ୍ୟତା ଓ ଦିବ୍ୟତାର ସାକ୍ଷୀ ବନିବେ । ସେ ୮ଘଂଟାରୁ ଅଧିକ



ସମୟ ଯାଏ ପ୍ରୟାଗରାଜରେ ରହିବେ । ସେ ସଂଗମ ସ୍ଥାନ ସହିତ ଅକ୍ଷୟବଟ ଓ ବଡ଼ ହନୁମାନ ମନ୍ଦିରରେ ଦର୍ଶନ-ପୂଜନ କରିବେ । ଏହି ଅବସରରେ ରାଜ୍ୟର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଯୋଗୀ ଆଦିତ୍ୟନାଥ ବି ଉପସ୍ଥିତ ରହିବେ । ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

ଇସ୍ତଫାଦେଲେ ମଣିପୁର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ମଣିପୁର, ୯/୨ : ମଣିପୁର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଏନ ବିରେନ ସିଂ ଆଜି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପଦରୁ ଇସ୍ତଫା ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ ରାଜ୍ୟପାଳ ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ଭଲ୍ଲୁଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଇସ୍ତଫା ପତ୍ର ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ ତାଙ୍କ ଇସ୍ତଫା ପତ୍ରରେ ଲେଖିଛନ୍ତି କି, ଏବେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଣିପୁରବାସୀ ସେମାନଙ୍କ ସେବା କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି କୃତଜ୍ଞ । ମଣିପୁରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକଙ୍କ ହିତରେ ସମୟାନୁସାରେ ନିଆଯାଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ, ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପରିଯୋଜନା ପାଇଁ ସେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କୁ ସାଧୁବାଦ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ସେପରେ ରାଜ୍ୟପାଳ କହିଛନ୍ତି କି, ନୂଆ ସରକାର ଗଠନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ଏନ ବିରେନ ସିଂ ଦାୟିତ୍ୱରେ ରହିବେ । ବିକେପିର ସୂତ୍ର ସୂଚନା ମୁତାବକ ଦିନେ କିମ୍ବା ଦୁଇଦିନ ମଧ୍ୟରେ ପୁଣି ନୂଆ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ନାମ ଘୋଷଣା ହୋଇପାରେ । ସୂଚନା ଆଭିକି ମଣିପୁରରେ ଲାଗି ରହିଥିବା ହିଂସାକୁ ଆୟତ କରିବାରେ ମଣିପୁର ସରକାର ସମର୍ଥ ହୋଇନଥିଲେ । ଏହାକୁ ନେଇ ମଣିପୁର ଠାରୁ ସାରା ଦେଶ ଏନ ବିରେନ ସିଂଙ୍କ ସମେତ ବିକେପିକୁ ସମାଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ଗତ ସପ୍ତାହରେ ବିଧାନସଭା ଅଧିକ୍ଷ ସତ୍ୟଭୁବନ୍ ଦିଲ୍ଲୀ ଡାକରା ପରେ ମଣିପୁରରେ କ୍ଷମତା ପରିବର୍ତ୍ତନ ନେଇ କିଛିଟା ସଂକେତ ମିଳିଥିଲା । ଅନ୍ୟପଟେ ଆଜି ଏନ ବିରେନ ସିଂ ନିଜ ପଦରୁ ଇସ୍ତଫା ଦେବା ପୂର୍ବରୁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରୀ ଅମିର୍ ଶାହାଙ୍କୁ ଭେଟିଥିଲେ । ଏହି ଭେଟ ସାରି ସେ ତୁରନ୍ତ ମଣିପୁର ଫେରି ଏଭଳି ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛନ୍ତି ।

ବଡ଼ ଧରଣର ଅପରେସନ୍: ୩୧ ନକ୍ସଲ ନିହତ, ୨ ଯବାନ ସହିଦ

ଝଟିଶଗଡ଼, ୯/୨ ଝଟିଶଗଡ଼ରେ ପୁଣି ହୋଇଛି ବଡ଼ ଧରଣର ନକ୍ସଲ ଅପରେସନ୍ । ଏଥିରେ ୩୧ ଜଣ ନକ୍ସଲ ନିହତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଏହି ଏନକାଉଣ୍ଟର ବେଳେ ଦୁଇ ଜଣ ଯବାନ ସହିଦ ହୋଇଛନ୍ତି । ସହିଦ ହୋଇଥିବା ଦୁଇ ଯବାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଝଟିଶଗଡ଼ ପୁଲିସ୍‌ର ଡିପୁଟି ଡିଭିଜନ୍ ଗାର୍ଡ଼ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ସେଣାଲ ଟାଏପିଷ୍ଟର ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

ବର୍ଷକରେ ନକ୍ସଲମୁକ୍ତ ହେବ ଭାରତ: ଅମିତ ଶାହ
ଝଟିଶଗଡ଼, ୯/୨ ଝଟିଶଗଡ଼ ଏନକାଉଣ୍ଟରକୁ ବଡ଼ ସଫଳତା କହିଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ ଶାହ । ନକ୍ସଲମୁକ୍ତ ଭାରତ ଗଠନରେ ଯବାନଙ୍କୁ ବଡ଼ ସଫଳତା ମିଳିଛି । ୨୦୨୬ ମାର୍ଚ୍ଚ ୩୧ ପୂର୍ବରୁ ଭାରତ ନକ୍ସଲମୁକ୍ତ ହେବ । ଦେଶରୁ ନିର୍ମୂଳ ଭାବେ ନକ୍ସଲବାଦୀ ମୂକୋପାଦାନ କରିବାକୁ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ଶାହ । ଏଥିସହ ମାଓ ଅପରେସନରେ ସହିଦ ଦୁଇ ଯବାନଙ୍କ ପରିବାର ପ୍ରତି ସେ ଗଭୀର ସମବେଦନା ଜଣାଇଛନ୍ତି । ଝଟିଶଗଡ଼ରେ ବଡ଼ ଧରଣର ମାଓ ଅପରେସନ ପରେ ଅମିତ ଶାହ ଦ୍ୱିତ କରିଛନ୍ତି, ନକ୍ସଲମୁକ୍ତ ଭାରତ ଦିଗରେ ଏହା ଏକ ବଡ଼ ସଫଳତା । ଏହି ଅପରେସନରେ ୩୧ ନକ୍ସଲଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ବିପୁଳ ପରିମାଣରେ ବିସ୍ଫୋରକ ମିଳିଛି । ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭



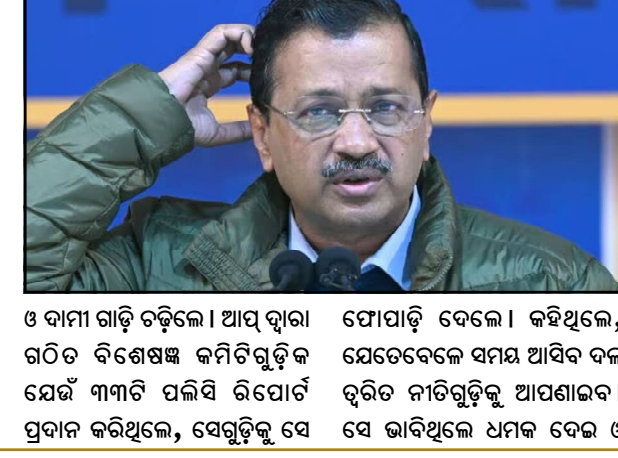
ଦକ୍ଷିଣ ମେକ୍ସିକୋ: ଭୟଙ୍କର ବସ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ୪୧ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ

ମେକ୍ସିକୋ ସିଟି, ୯/୨ ଦକ୍ଷିଣ ମେକ୍ସିକୋରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ବସ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଶନିବାର ଅତିକମରେ ୪୧ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଯାତ୍ରୀବାହୀ ବସ ଏକ ଟ୍ରକ ସହ ଧକ୍କା ହୋଇଥିଲା । ଏହାପରେ ବସଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ବସ କ୍ୟାନନରୁ ଚକେଷ୍ଟା ଅଭିମୁଖେ ଯାଉଥିଲା ଏବଂ ବସ ଅପରେଟରଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ ଏଥିରେ ୪୮ ଯାତ୍ରୀ ବସିଥିଲେ । ଦୁର୍ଘଟଣାର କାରଣ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରାଯାଇଛି । ଚକେଷ୍ଟା ପ୍ରଶାସନର କହିବା କଥା ଯେ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲିଛି ।

ଏକ ଟ୍ରକ ସହ ଧକ୍କା ହୋଇଥିଲା । ଏହାପରେ ବସଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ବସ କ୍ୟାନନରୁ ଚକେଷ୍ଟା ଅଭିମୁଖେ ଯାଉଥିଲା ଏବଂ ବସ ଅପରେଟରଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ ଏଥିରେ ୪୮ ଯାତ୍ରୀ ବସିଥିଲେ । ଦୁର୍ଘଟଣାର କାରଣ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରାଯାଇଛି । ଚକେଷ୍ଟା ପ୍ରଶାସନର କହିବା କଥା ଯେ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲିଛି ।

ଏ ପରାଜୟ ଆପ୍ ଅନ୍ତର ଆରମ୍ଭ : କେଜ୍ରିୱାଲଙ୍କ ଉପରେ ବର୍ଷକ ପ୍ରଶାନ୍ତ ଭୂଷଣ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୯/୨ : ବିଲ୍ଲା ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ଆପ୍‌କୁ ଲାଗିଛି ବଡ଼ ଝଟକା । ଦଳ ହାରିଯାଇଛି । ମାତ୍ର ୨୨ଟି ଆସନ ପାଇଛି । ଏହାର ଶୀର୍ଷ ନେତା ଅରବିନ୍ଦ କେଜ୍ରିୱାଲ ଓ ମନୀଷ ସିସୋଦିଆ ପରାସ୍ତ ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି । ଆଉ ଆପ୍‌ର ଏଭଳି ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ ଅରବିନ୍ଦ କେଜ୍ରିୱାଲଙ୍କୁ ଦାୟୀ କରିଛନ୍ତି ଆରନଜାବା ପ୍ରଶାନ୍ତ ଭୂଷଣ, ଯିଏ ଦିନେ ଆପ୍ ନେତା ଥିଲେ । 'ଏକ' ଏକ ପୋଷ୍ଟ କରି ପ୍ରଶାନ୍ତ କହିଛନ୍ତି, ଆପ୍‌ର ବିଲ୍ଲା ବି ପର୍ଯ୍ୟୟ ପାଇଁ କେଜ୍ରିୱାଲ ଅଧିକ ଦାୟୀ । ବିଜ୍ଞ ରାଜନୀତି ପାଇଁ ଏହି ଦଳ ଗଠନ ହୋଇଥିଲା, ଯାହା ସ୍ୱଳ୍ପ, ଉତ୍ତରଦାୟୀ ଓ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ହୋଇଥା'ନ୍ତା । କିନ୍ତୁ ଅରବିନ୍ଦ ଏହାକୁ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଏକ ସୁପ୍ରିମୋ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ, ଅସ୍ୱଳ୍ପ ଓ ଦୁର୍ନୀତିଗ୍ରସ୍ତ ଦଳରେ ପରିଣତ କରି ଦେଲେ ଯାହା ଲୋକପାଳକୁ ଆପଣାର ପାରିଲା ନାହିଁ ଓ ନିଜ ଲୋକପାଳକୁ ହରାଇ ଦେଲା । ସେ ନିଜ ପାଇଁ ୪୫ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଶାଶୁ ମହଲ ତିଆରି କଲେ



ପ୍ରଦାନ ସର୍ବସ୍ୱ ହୋଇ ରାଜନୀତି କରାଯାଇପାରିବ । ଏହା ହେଉଛି 'ଆପ୍'ର ଅନ୍ତର ଆରମ୍ଭ । ଏହା ସହିତ ଏହି ପୋଷ୍ଟ ତଳେ ସେ ଏକ ଲିଙ୍କ ଦେଇଛନ୍ତି, ଯେଉଁଥିରେ ସେ ଆପ୍ ଛାଡ଼ିବା ବେଳେ କେଜ୍ରିୱାଲଙ୍କୁ ପଠାଇଥିବା ଚିଠିକୁ ଦେଇଛନ୍ତି । ୨୦୧୫ରେ ପ୍ରଶାନ୍ତ ଭୂଷଣଙ୍କୁ ଆପ୍‌ରୁ ବହିଷ୍କାର କରାଯାଇଥିଲା । ସେହିପରି ଆପ୍‌ର ପରାଜୟ ପାଇଁ କେଜ୍ରିୱାଲଙ୍କୁ ସମାଲୋଚନା କରି ସାମାଜିକ କର୍ମୀ ଆନ୍ଦ୍ର ହଜାରେ କହିଛନ୍ତି, ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

ଗର୍ଭଧାରଣରେ ଅକ୍ଷମତା: କାରଣ ଓ ପ୍ରତିକାର



ଗର୍ଭଧାରଣ ବା ପ୍ରଜନନ କଳ୍ପନ ଅକ୍ଷମତା ଆକାଶିକ ଏକ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା । ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନଶୈଳୀ, ସାମାଜିକ ଓ ପାର୍ଯ୍ୟାବୃତ୍ତିକ ଅବସ୍ଥିତି ତଥା କେତେକ ଚିକିତ୍ସାଗତ ସମସ୍ୟା ଏହାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ । ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ କମ୍ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଓଜନର ମହିଳାଙ୍କ

ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ । ଏହି ହରମନ ରତ୍ନପ୍ରାପ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକରେ । କମିଗଲେ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସପାଏ । ବିଶେଷ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପତଳାମାନେ ଗର୍ଭଧାରଣରେ ଅସୁବିଧା ଭୋଗକରନ୍ତି । ଗର୍ଭରୋଧକ ଟୀକା, ଦାର୍ଢ଼କାଳ ଧରି ବଟିକା ସେବନ, ଇଞ୍ଜେକସନ ଗ୍ରହଣ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସପାଏ । ଦୀର୍ଘ ବୟସ୍କତା ଦ୍ୱାରା ଆବଶ୍ୟକ ହରମନ ନିର୍ଗତରେ ବାଧା ଉପୁଜେ ଓ ଗର୍ଭଧାରଣ ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ । କମ ବୟସରେ ଅନିୟମିତ ରତ୍ନପ୍ରାପ ସମସ୍ୟା ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଏହାତଡ଼ା ପଞ୍ଚତୀରିଶ ବର୍ଷପରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଡିମ୍ବାଣୁ ସଂଖ୍ୟା କମିଯାଇଥିବାରୁ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ । ଯୌବାନ ସଂହତ୍ୱମଣ, ପ୍ରମେହ

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗୁଡ଼ିକ ଦେଖି ଘରେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି । ଶରୀର ପାଇଁ ଏହା କ୍ଷତିକାରକ । ଶରୀର ଉପରେ ନିକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ଓ ଗର୍ଭାଣୁ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ । ପତଳା ହେବା ପାଇଁ ସମ୍ପାଦକ ପାଟିଆରୁ ଅଧିକ ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା କମିଯାଏ । ମାତୃତ୍ୱ ଲାଭରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ସୁରା ଓ ଧୂମପାନ, ନିଶା ସେବନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଏଥିପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବା ଜରୁରୀ । ସୁସ୍ୱାଦୁ ଓ ସୁନ୍ଦର ରହିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସୁସ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ, ଅଧିକ ନୁହେଁ କିମ୍ବା କମ ନୁହେଁ । ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ, ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟି ସାମଗ୍ରୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଚାଲିମସା ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ଠିକ ଭାବେ ବିଶ୍ରାମ



ଆଦି ଯୌନରୋଗ, ଆଇରଏଡ଼ ସମସ୍ୟା ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତାକୁ କମାଇଦିଏ । ଆକାଶିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସତେଜନ ମହିଳା ଓ ସୁନ୍ଦରୀମାନେ ଡାଏଟି କମ ବ୍ୟାୟାମ ଆଦି ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି । ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ନାହାନ୍ତି । ଏ ବାବଦରେ ଚେଲିଭିଜନରେ ପ୍ରସାରିତ



କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ କମ୍ । ଭୋକ ଓ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହେଉଥିବା ହରମନ

ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପରେ ଘରୋଇ ଉପଚାର

- ମଞ୍ଜ ବୁଲାଇବା, ହାଲିଆ ଲାଗିବା, ବସିବା ଜାଗାରୁ ହଠାତ ଉଠିପଡ଼ିଲେ ଅକ୍ଷର ବିଶିବା ଆଦି ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପର ଲକ୍ଷଣ ।
- ଜଳ ଶୁଷ୍କତା ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପର ଏକ କାରଣ । ଏଣୁ ଅଧିକ ଜଳ ପିଅନ୍ତୁ । କ୍ଲାନ୍ସି ଦୂର ହେବ । ଆରାମ ଲାଗିବ ।
- ଖାଦ୍ୟରେ ଲୁଣ ପରିମାଣ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ଜଳରେ ଲୁଣ ଫେଟି ପିଅନ୍ତୁ । ରକ୍ତଚାପ ସବୁଜନ ରହିବ ।
- ଦୂର ଚିନି ଚାମଚ ବିଟ ରସ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଲେଖାଏ ସମସ୍ତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପକୁ ଉପଶମ ମିଳେ ।
- କଫି ସେବନ ଓ ଡାକ୍ ଚକଲେଟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସାମୟିକ ଭାବେ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପକୁ ମୁକ୍ତି ମିଳୁଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତେବେ, କ୍ରମାଗତ ଏହି ସମସ୍ୟା ଭୋଗୁଥିଲେ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର କଫି ସେବନ କଲେ ସୁଫଳ ମିଳେ ।
- ଦଶ, ବାରଟି ଚୁଲୁସା ପତ୍ର ରସରେ ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ଫେଣ୍ଟି ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ପିଅନ୍ତୁ, ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିବ ।

ଚର୍ବି ଖସାଇବାକୁ କେବଳ ଲେମ୍ବୁ ମିଶ୍ରିତ ଉଷୁମ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁନି, ମିଶାକୁ ଟିକେ ହଳଦୀ

ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁ ମିଶାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଅତିରିକ୍ତ ଚର୍ବି କମ୍ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଆମେ ସମସ୍ତ ଜାଣନ୍ତି । ମାତ୍ର ଚର୍ବି ଖସାଇବାର ଏହା ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ ନୁହେଁ । ଆହୁରି ବି ଅନେକ ଉପାୟ ରହିଛି । ଯଦି ଆପଣ ଏହି ଉଷୁମ ପାଣି, ଲେମ୍ବୁ ମିଶ୍ରଣରେ ଟିକେ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ରହିଥିବା ଅନେକ ବଡ଼ ବଡ଼ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ସ୍ୱଳ୍ପ ସହଜରେ ହୋଇଯିବ । ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସରେ ଅଧା ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ି ସେଥିରେ ହଳଦୀ ଏବଂ ଉଷୁମ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ସେଥିରେ ୧/୪ ଟି ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାନ୍ତୁ । ତପରେ ଏହାକୁ ପିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ କଂଗ୍ ସବୁ ପାଇବାର ମିଳିବ ଆସବୁ ଜାଣିବା ।

- ହଳଦୀ ମସୃଣ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ସକାଳୁ ଉଠି ଆପଣମାନେ ହଳଦୀ, ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ମହୁକୁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇନ୍ତୁ, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ମସୃଣ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ସୁରଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ତେବେ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।
- ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ମଦକୃତ ସୁସ୍ୱ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ ।
- ନିୟମିତ ଭାବରେ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପେଟଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବା ସହ ପାଟନକ୍ରିୟା ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ ।
- ହଳଦୀରେ କରକ୍ୟୁରିନ୍ ନାମକ କେମିକାଲ ରହିଥାଏ, ଯାହା କର୍କଟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକ ସହ ଲଢ଼ିଥାଏ ।



ଗହମ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପ୍ରତି ରୁହନ୍ତୁ ସତର୍କ

ଏଭଳି ଏକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଛି ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ବିଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ମତରେ ଗହମରେ ରହିଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ 'ବି'ଆମିଲୋସ-ଗ୍ରାଉପସ୍ ଇନ୍ ଇନ୍‌ହିବିଟର୍ସ (ଏଟିଆଇ) ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ବିଶେଷକରି କିଡ଼ନୀ, ପେଟ ଉପରେ ଥିବା କୋଶିକାରେ ଯା' ଆକମା, ଫ୍ୟାଟି ଲିଭର ଏସିଡ଼, ଅର୍ଥାଭିସିଏ ଆଦି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରୋଟିନ୍ ୪ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ଶରୀରରୁ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ କ୍ଷତି ପଞ୍ଚଂଚାଳିଥାଏ ଓ ପେଟର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ କୋଶିକାକୁ ବ୍ୟାଧିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସବିଶେଷ

ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବୋତଲରୁ ପାଣି ପିଉଥିଲେ ସାବଧାନ: ଜଳ ସାଜିପାରେ ଜହର, ହୃଦୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ



ମଣିଷ ତା ନିଜ ଜୀବନରେ କାଣ୍ଡରେ ହେଉ କି ଅକାଣ୍ଡରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ସହିତ ଏତେ ଜଡ଼ିତ ହେଉଗଲାଣି ଯେ, ଚାହିଁଲେ ବି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌କୁ ତା ବ୍ୟବହାରରୁ ଏବଂ ଜୀବନରୁ ବାହାର କରିପାରୁନି । ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବୋତଲରେ ପାଣି ପିଇବା ଠାରୁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ଲେଟରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା । ମଣିଷ ଏବେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଉପରେ ଅନେକ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ମାତ୍ର ସାବଧାନ, ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟବହାର ହୋଇପାରେ ହାନିକାରକ । ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବୋତଲରେ ପାଣି ପିଇବା ବି ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ଆଣିପାରେ କାରଣ ଆମେ ପିଉଥିବା ୧ ଲିଟର ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବୋତଲ ପାଣିରେ ୨ ଲକ୍ଷ ୪୦ ହଜାର ନାନୋ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଥାଏ । ଆଉ ଏହି ନାନୋ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ହୃଦରୋଗ ବି ସୃଷ୍ଟି କରେ ତା ସହ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବୋତଲରେ ପାଣି ହୃଦରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବି ଅଧିକ ସମସ୍ୟା ଆଣିପାରେ । ଆମେନିକାର ଏକ ରିସର୍ଚ୍ଚ ସଂସ୍ଥାର କହିବା ଅନୁସାରେ ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ, ଆମ ପାନୀୟରେ ଏବଂ ଆମ ନିଶ୍ୱାସରେ ଭିତରକୁ ଯାଉଥିବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ କଣିକା ହୃଦୟ ଉପରେ ବଡ଼ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ରୁକେଇ ଭଳି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ତେଣୁ ହୃଦରୋଗୀମାନେ ଯେତେ କମ୍ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବୋତଲରୁ ପାଣି ପିଇବାକୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ତେବେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବୋତଲର ପାଣି ସ୍ତୋ ଯତ୍ନ କରି ଏହା ଧିରେ ଧିରେ ଆମ ଶରୀରରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ସୁନ୍ଦର ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବୋତଲର ପ୍ରତ୍ନ କେମିକାଲ ଓ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଥାଏ । ଏସବୁ ବୋତଲରୁ ପ୍ଲେସ୍ଟାଲକ୍ ଏବଂ ଆର୍ସେନିକ ପରି ହାନିକାରକ ପଦାର୍ଥ ବାହାରେ ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ ସ୍ତୋ ଯତ୍ନ କରି । ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବୋତଲର ପାଣି ସ୍ତନ କର୍କଟ, ଡାଏବେଟିସ, ମେଦବହୁଳତା, ଲିଭର କ୍ୟାନ୍ସର, ମାଉଗ୍ରାନ ପରି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ତେଣୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବୋତଲର ପାଣି ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ମାଟି ପାତ୍ର କିମ୍ବା କାଚ ବୋତଲରୁ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।



ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀଙ୍କ ଲାଗି ଖାଦ୍ୟ...

ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ପୂର୍ବରୁ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଦୈନିକ ଭାତ ୬୦ ଗ୍ରାମ, ଡାଲି ୩୦ଗ୍ରାମ, କ୍ଷୀର ୧୦୦ ଗ୍ରାମ, ତେଲ, ଘିଅ ୧୦ ଗ୍ରାମ ଏବଂ ଚିନି, ଗୁଡ଼ ୧୦ଗ୍ରାମ ଅଧିକ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ସ୍ତନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେବ, ଯାହାକି ଉଭୟ କେତେକ ମଧ୍ୟ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ, ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଶିଶୁର ଝାଡ଼ା ଉଭୟେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଲାଗି ମା'କୁ ଦୈନିକ

ଦେବା । ତେଣୁ କ୍ଷୀର ଆକାରରେ ଶିଶୁ ଶରୀରକୁ ଯାଉଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଯେପରି ମା' ଶରୀରରୁ ହ୍ରାସ ନପାଏ ତାହାକୁ ଭରଣା କରିବା ଲାଗି ତା'ଣ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କରାଇବା ଦରକାର । ଯେଉଁଥିଲାଗି ସେ ପୂର୍ବରୁ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଦୈନିକ ଭାତ ୬୦ଗ୍ରାମ, ଡାଲି ୩୦ଗ୍ରାମ, କ୍ଷୀର ୧୦୦ଗ୍ରାମ, ତେଲ, ଘିଅ ୧୦ଗ୍ରାମ ଏବଂ ଚିନି, ଗୁଡ଼ ୧୦ଗ୍ରାମ ଅଧିକ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାଧାରଣତଃ ଅନେକଙ୍କ ମନରେ ଧାରଣା ଥାଏ ଯେ, ପ୍ରତିଦିନ ରୋଟିଏ ଫଳ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । ଅନ୍ୟ



ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ତା ଶରୀରରେ ବୃଦ୍ଧି ଘଟୁଛି ଏବଂ ଓଜନ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି, ଏହାର ଅର୍ଥ ଶିଶୁ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ କ୍ୟାଲସିୟମ ପ୍ରୋଟିନ୍, ମିନେରାଲ୍ସ, ଭିଟାମିନ୍ ଭଳି ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱର ଆକାରରେ ମା' ଶରୀରରୁ ଗ୍ରହଣ କରି ବଢ଼ୁଛି । ତେବେ ପିଲା କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏସବୁ ମା' ଶରୀରରୁ ହ୍ରାସ ପାଉଛି । ଯାହାକୁ ଭରଣା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଯଦି ସ୍ତନ୍ୟଦାନଦ୍ୱାରା ମା' ଶରୀରରୁ କ୍ୟାଲସିୟମ କମୁଛି ତେବେ ମା'ର ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହେବ, ଆଇରନ କମିଗଲେ ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖାଦେବ, ପ୍ରୋଟିନ୍ କମିଗଲେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଭାବଜନିତ ରୋଗ ହେବ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ୫୦୦ କ୍ୟାଲୋରି ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସୁଛି ଏହାକୁ ଭରଣା କରାଯିବ କିପରି? ଏହାର ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ ହେଉଛି ମା'ର ଖାଦ୍ୟବୃଦ୍ଧି, ଅନେକେ ଏଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଭିତାମିନିନ ଆକାରରେ ମା' ଶରୀରରୁ ଗ୍ରହଣ କରି ବଢ଼ୁଛି । ତେବେ ପିଲା କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏସବୁ ମା' ଶରୀରରୁ ହ୍ରାସ ପାଉଛି । ଯାହାକୁ ଭରଣା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଯଦି ସ୍ତନ୍ୟଦାନଦ୍ୱାରା ମା' ଶରୀରରୁ କ୍ୟାଲସିୟମ କମୁଛି ତେବେ ମା'ର ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହେବ, ଆଇରନ କମିଗଲେ ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖାଦେବ, ପ୍ରୋଟିନ୍ କମିଗଲେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଭାବଜନିତ ରୋଗ ହେବ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ

କହିଥାନ୍ତି । ହେଲେ ବାସ୍ତବରେ ଏସବୁ ଏକ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ଯାହାକୁ ଆମେ ସୋସିଓ କଲ୍ୟାଣ ଆସ୍ତେକ୍ତସ୍ତ ଅପ ଫୁଡ଼ ବା ଆମ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସରେ ସାମାଜିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ କାତଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବ ବୋଲି କହିପାରିବା । କାରଣ ପ୍ରକୃତି ମା' କ୍ଷୀରକୁ ଏଭଳି ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛି ଯାହାକୁ ବିଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏତେ ଚେଷ୍ଟା କଲା ପରେ ବି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ଅସଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି । ତେଣୁ ମା' ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ କ୍ଷୀର ଆକାରରେ ଶିଶୁ ଦେହକୁ ଯାଇ ତା'ର କୌଣସି ଅସୁବିଧା କରାଇ ନଥାଏ । କେବଳ କୋଟୋଡି ଔଷଧ ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଖାଇବା ଶିଶୁ ପାଁ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ଭାତ, ଡାଲି, ଚିନି, ଦୁଧ, କ୍ଷେର, ଫଳ, ଶାଗ, ଲାଉ, ସବୁଜା ଓ ତରକା ପରିପରିବାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ, ଫଳରସ, ତେଲ, ଘିଅଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅନ୍ୟ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ । ହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ସୁସ୍ଥମ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଏବଂ ସୁପ୍ରାତ୍ୟ ବୋ କରୁରା । ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରଚାର ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର । ତେବେ ସାଧାରଣତଃ ସ୍ତନ୍ୟ ପ୍ରତି ନିକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଥିବା ଅଧିକ ଅଣା, ତେଲ ମସଲା ଖାଦ୍ୟ, ପାଣିପିଆଣ କାତ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇବା ଭଲ ।

