

ଉର୍ବଶୀଙ୍କୁ ବୁଲ୍ କରିଥିଲେ ପତ୍ନୀ

କ୍ରିକେଟର ରକ୍ଷିତ ପତ୍ନୀଙ୍କ ସହ ଉର୍ବଶୀ ଚୋପେଲା ତେଜ୍ କରୁଥିବା ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଥିବାବେଳେ ଅଭିନେତ୍ରୀଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାପତ୍ରେ ବୁଲ୍ କରିଦେଇଥିଲେ ପତ୍ନୀ

୧୦ ୧୨

ଡି'ଭିଲର୍ସଙ୍କ ମ୍ୟାଚ ବିଜୟୀ ଇନିଂସ

ଇଣ୍ଡିଆନ ପ୍ରିମିୟର ଲିଗ୍ରେ ରବିବାର ରୟାଲ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜର୍ସ ବାଙ୍ଗାଲୋର ପାଇଁ ମ୍ୟାଚ ବିଜୟୀ ଇନିଂସ ଖେଳିଛନ୍ତି ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାର ଏବି ଡି'ଭିଲର୍ସ।



ସଂକ୍ରମଣର ଭୀଷଣ ରୂପ

ରେଡ୍ ଜୋନ୍‌ରେ ୫ ଜିଲ୍ଲା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮/୪(ବୁଧବେଳା)
ରାଜ୍ୟକୁ ମାଡ଼ି ଆସୁଛି କରୋନା ସଂକ୍ରମଣର ବଡ଼ ବିପଦ। ବର୍ତ୍ତମାନର ସଂକ୍ରମଣ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିଚାଳନା ସ୍ଥିତିକୁ ଦେଖିଲେ ଏଭଳି ଆଶଙ୍କା ଦୃଢ଼ୀଭୂତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି। ପ୍ରଥମେ ପଡୋଶୀ ଛତିଶଗଡ଼ ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶାରେ ସଂକ୍ରମଣ ବଢ଼ିଥିଲା। ଏବେ ଦେଶର ସର୍ବାଧିକ ସଂକ୍ରମିତ ରାଜ୍ୟରୁ ପ୍ରବାସୀଙ୍କ ଘରବାହୁଡ଼ା ରାଜ୍ୟର ସ୍ଥିତିକୁ ଆହୁରି ବିଗାଡ଼ି ଦେଇଛି। ଫଳରେ ଗଦିନ ହେବ ରାଜ୍ୟରେ ଦୈନିକ ସଂକ୍ରମଣ ୩ହଜାର ଉପରେ ରହିବା ସହ ୪ହଜାର ପୁଞ୍ଜି ହୋଇଛି। ଶେଷ ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ୩,୨୬୪ ପଜିଟିଭ୍ ଟିକ୍ସଟ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଆଉ ୨ଲକ୍ଷଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ଅନ୍ୟପଟେ ସକ୍ରିୟ ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବହୁଥିବାବେଳେ ଗୋଟିକ ପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଜିଲ୍ଲା ରେଡ୍ ଜୋନ୍‌କୁ ଚାଲିଯାଇଛି। ଶନିବାର ପୁଞ୍ଜା ୪ ଜିଲ୍ଲା ସୁନ୍ଦରଗଡ଼, ଖୋର୍ଦ୍ଧା, ନୂଆପଡ଼ା ଓ ସମ୍ବଲପୁର ରେଡ୍ ଜୋନ୍‌ରେ ରହିଥିଲା। ରବିବାର ଆଉ ୨ଟି ଜିଲ୍ଲା ବରଗଡ଼ ଓ କଟକ ରେଡ୍ ଜୋନ୍‌ରେ ସାମିଲ ହୋଇଛି। କିନ୍ତୁ ରେଡ୍ ଜୋନ୍‌ରେ ଥିବା ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ଯେଲୋ ଜୋନ୍‌କୁ ଖସି

- ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ୩,୨୬୪ ଟିକ୍ସଟ, ୨ ମୃତ
- ଖୋର୍ଦ୍ଧା, ଦିନକରେ ୨୦୫ ଟିକ୍ସଟ

ଆସିଥିବାବେଳେ ଏବେ ୫ ଜିଲ୍ଲା ରେଡ୍ ଜୋନ୍‌ରେ ରହିଛି। ତେବେ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ଭୟଙ୍କର ସ୍ଥିତି ଉପୁଜିଛି। ରେଡ୍ ଜୋନ୍‌ରେ ଥିବା ୩ ଜିଲ୍ଲାରେ ସଂକ୍ରମଣ ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ପହଞ୍ଚିଛି କୋଭିଡ୍ ହସ୍ପିଟାଲରେ ବେଡ଼ଠାରୁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ରୋଗୀ ଭର୍ତ୍ତି ହେଉଛନ୍ତି। ସେହିପରି ଡାକ୍ତର ଓ କର୍ମଚାରୀ ଅଭାବ ଯୋଗୁ ଚିକିତ୍ସା ସେବା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଛି। ଯେଉଁଠିପାଇଁ ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ବହୁଥିବା କୁହାଯାଉଛି। ସେପଟେ ଚିକିତ୍ସା ବଢ଼ାଇଲାଣି ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲା। ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ପରେ ଏବେ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ବିତାପ୍ତ ଲହର ସଂକ୍ରମଣର ହର୍ଷଣ୍ଡ ପାଇଁ ଟିକ୍ସଟ ହୋଇଥିବା

ଲିଭୁନି ଚିତା, ବଡ଼ୁଛି ଚିତା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୮/୪
କୋଭିଡ୍-୧୯ ସଂକ୍ରମଣର ବିତାପ୍ତ ଲହର ଭାରତକୁ ବଡ଼ ବିପତ୍ତି ଆଣିଛି। ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ଦେଶ ହଜାରରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିବା ଏହା ହିଁ ସୂଚାଉଛି। ତେବେ ଏହି ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା କେବଳ ସରକାରୀ ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଗଣନା କରାଯାଉଛି। ହିସାବ ବହିର୍ଭୂତ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଏଥିରେ ମିଶାଇଲେ ବାସ୍ତବ ଚିତ୍ର ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇପାରିବ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି। ଏସବୁ ଭିତରେ ଅକ୍ତିକେନ ସିଲିକ୍ସର ଓ ଜରୁରୀ ଚିକିତ୍ସା ଉପକରଣର ଅଭାବ ଦେଶରେ ଏକପ୍ରକାର ହେଲଥ୍ ଏମର୍ଜେନ୍ସି ସୃଷ୍ଟି କରିଛି। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ରବିବାର ପୁରୀ

- ଦେଶରେ ୧୮ ଲକ୍ଷ ଟପିଲା ସକ୍ରିୟ ମାମଲା
- ଦିନକରେ ୨.୬୧ ଲକ୍ଷ ଆକ୍ରାନ୍ତ, ୧,୫୦୧ ମୃତ
- ସବୁଠି ଅକ୍ତିକେନ ସଙ୍କଟ, ମିଳୁନି ଚିକିତ୍ସା ଉପକରଣ

୧୦ଟା ସୁଦ୍ଧା ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଦେଶରେ ୨,୬୧,୫୦୦ ନୂଆ ସଂକ୍ରମିତ ଟିକ୍ସଟ ହୋଇଥିବାବେଳେ ୧,୫୦୧ ଜଣଙ୍କର ଜୀବନ ଯାଇଛି। ଏହାକୁ ମିଶାଇ ମୋଟ ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୧,୪୭,୮୮,୧୦୯ରେ ପହଞ୍ଚିଥିବାବେଳେ

'ଖୁସି'ରେ ଖୁସି

ଅନିଲ ଦାସ
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮/୪
ଚିକିତ୍ସାଦାତାଙ୍କ ପଲ୍ଲୀ ଲୁଚିବା ଘରୋଇ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ଏକ ସହଜ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳ ହୋଇଛି। କେତେଜଣ ସରକାରୀ ବାବୁଙ୍କୁ ହାତକରି ଘରୋଇ କମ୍ପାନୀ ରାଜକୋଷକୁ ଲୁଚି ଚାଲିଛନ୍ତି। ସେହି ଅର୍ଥକୁ ଅଧିକାରୀ ଭାଗ ବାବୁମାନଙ୍କ ପକେଟକୁ ଚାଲିଯାଉଛି।

ଯୋଜନାରେ ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ସାନିଟାଇଜ୍ ନାପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଗଣାରେ ଯୋଗାଇଦେବା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି। ଏହାର ଯୋଗାଣ ଦାୟିତ୍ୱ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଔଷଧ ନିଗମ(ଏସ୍‌ଏସ୍‌ଏସ୍‌ଏଲ୍) ଉପରେ ନ୍ୟୁ କରାଯାଇଛି। ତେବେ ନିଗମ ଦ୍ୱାରା କ୍ରୟ କରାଯାଇଥିବା ସାନିଟାଇଜ୍ ନାପୂର୍ଣ୍ଣ କିଣାରେ ବ୍ୟାପକ ହେଉଥିବା ହୋଇଛି। ୨୦୧୮ ଜାନୁୟାରୀରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର



ଆଣ୍ଡ ଅତିତର କେନେରାଲ(ସିଏସ୍‌ସି) ଡାକ୍ତର ରିପୋର୍ଟରେ ଏହା ଦର୍ଶାଯାଇଛି। ସିଏସ୍‌ସି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଷଷ୍ଠରୁ ଦ୍ୱାଦଶ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢୁଥିବା ବାଳିକାମାନଙ୍କ ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ୨୦୧୮ ଫେବୃୟାରୀ ୨୬ରେ 'ଖୁସି' ପାଇଁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ କାମିଆନ୍ତରା କରିଥିଲେ। ଏଥିପାଇଁ ବାର୍ଷିକ ୬୦କୋଟି ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥିଲା। ଏହି

୧୭.୨୬ ଲକ୍ଷ ବାଳିକାଙ୍କୁ ସାନିଟାଇଜ୍ ନାପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗାଇ ଦେବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ। ୨୦୧୮ ମେ' ମାସରେ ନିଗମ ପକ୍ଷରୁ ଏଥିପାଇଁ ଇ-ଟେଣ୍ଡର ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଥିଲା। ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟର ୫ଟି ସଂସ୍ଥା ଟେଣ୍ଡର ପାଇଁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ କାମିଆନ୍ତରା କରିଥିଲେ। ଔଷଧ ନିଗମର ଟେଣ୍ଡର ମୂଲ୍ୟାୟନ କମିଟି (ଟିଇସି) ୨୦୧୮ ଜୁଲାଇରେ ଆବଶ୍ୟକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

DSPL-18

ଚିକିତ୍ସା ଦୂରତା ରକ୍ଷା, ଚିକିତ୍ସା ଅପେକ୍ଷା ଏହା କ'ଣ ଅସମ୍ଭବ?

କିଛି ଲୋକଙ୍କ ଅସାବଧାନତା ସାରା ସମାଜକୁ ଅସୁବିଧାରେ ପକାଇପାରେ

କରୋନା ନିୟମ ପାଳନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜକୁ ଓ ନିଜ ପରିବାରକୁ କରୋନା ବିପଦରୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ

ଅଧିକ ବିବରଣୀ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହାୟତା ନଂ. ୧୦୪ରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ

ଫେସ୍‌ବୁକ୍.com/HFWOdisha
http://www.health.odisha.gov.in
@HFWOdisha

ଘୋରାଣ ବ୍ୟକ୍ତି କରୋନା ଟୀକା ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଅନ୍ତୁ।

OIPR-10003/13/0012/12122

ନେରେଡ଼ି ବ୍ୟାରେଜ୍ ନବୀନଙ୍କ ସହଯୋଗ ଲୋଡ଼ିଲେ ଜଗନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮/୪(ବୁଧବେଳା)

ଆନ୍ତ୍ରପ୍ରଦେଶ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଓ.ଏସ୍. ଜଗନ୍ନାଥନାଥ ରେଡ଼ି ଶନିବାର ଓଡ଼ିଶା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ଓଡ଼ିଶାର ଗଜପତି ଏବଂ ଆନ୍ତ୍ରପ୍ରଦେଶର ଶ୍ରୀକାକୁଳମ ଜିଲ୍ଲା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବଂଶଧାରା ନଦୀର ନେରେଡ଼ି ବ୍ୟାରେଜ୍ ସଂଗ୍ରାହରେ ଚିଠି ଲେଖିଛନ୍ତି। ଜଗନ୍ନାଥନାଥ ଡାକ୍ତର ପତ୍ରରେ ବଂଶଧାରା ପ୍ରକଳ୍ପରେ ଓଡ଼ିଶା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହଯୋଗ ଆଶା କରିଥିବା ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି। ଏହାକୁ ନେଇ ରହିଥିବା ବିବାଦ ରୁଦ୍ଧାମଣୀ ଜରିଆରେ ସମାଧାନ କରାଯାଇପାରିବ। ନେରେଡ଼ି ଜଳପ୍ରକଳ୍ପ ହେଲେ ଉତ୍ତମ ରାଜ୍ୟର ସମାନ୍ତ ଚାଷୀ ଉପକୃତ ହେବେ। ଏଥିଲାଗି ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ସେ ସକାରାତ୍ମକ ଅଛନ୍ତି। ଓଡ଼ିଶା ଆସି ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ସେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ବଂଶଧାରାରେ ପ୍ରବାହିତ

ଆଶା କରିଥିବା ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି। ଏହାକୁ ନେଇ ରହିଥିବା ବିବାଦ ରୁଦ୍ଧାମଣୀ ଜରିଆରେ ସମାଧାନ କରାଯାଇପାରିବ। ନେରେଡ଼ି ଜଳପ୍ରକଳ୍ପ ହେଲେ ଉତ୍ତମ ରାଜ୍ୟର ସମାନ୍ତ ଚାଷୀ ଉପକୃତ ହେବେ। ଏଥିଲାଗି ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ସେ ସକାରାତ୍ମକ ଅଛନ୍ତି। ଓଡ଼ିଶା ଆସି ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ସେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ବଂଶଧାରାରେ ପ୍ରବାହିତ

ଆପଣଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ ଭାରତର No.1

ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟବହାର କର ପରେ ବିଶ୍ୱାସ କର

MRP Inclusive of all taxes. *As per Nielsen Retail Index data for MAT November 2019. All India (Urban + Rural) market in Washing Powder Category.

ସମ୍ପାଦ ୧୭୦ ସର୍ଭିସ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କୋଣାର୍କ ବି ଅଭିଯୋଗ ପାଇଁ ଫ୍ରି-ଚାର୍ଜ୍ ନମ୍ବର। © RSPL CARE 1800 120 2800

ସଂକ୍ଷେପରେ

୩ ବର୍ଷର ଉତ୍ସାହୀନ... ବଡ଼ଟଣା, ୧୮୮୪ (ଡି.ଏନ.ଏ.)

୪ ଡିଜିଟାଲ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଜଣେ ସର୍ବୋତ୍ତମ

ରଞ୍ଜନମୂର୍ତ୍ତୀ, ୧୮୮୪ (ଡି.ଏନ.ଏ.)

ଏକଜି ଜିପିର ସାମାଜିକ ନିର୍ଦ୍ଦାରଣକୁ ନେଇ... ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ପଢ଼ାବୁଦ୍ଧି

- ରଞ୍ଜନମୂର୍ତ୍ତୀ ତତ୍ତ୍ୱାବଳୀ... ଜମିଜମା ସୀମା ନିର୍ଦ୍ଦାରଣରେ ବିଳମ୍ବ... ବହୁଳ ସମସ୍ୟା, ତୁରନ୍ତ ଅମଳ ନିୟୁତ୍ତ ଦାବି

କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ଜଣାଯାଇଛି... ଅନଲାଇନ ଓ ଅଫଲାଇନ କରିଆରେ

ଅନଲାଇନ ଓ ଅଫଲାଇନ କରିଆରେ... ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ପଢ଼ାବୁଦ୍ଧି

କୋଭିଡ଼ ୧୯ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା

କୋଭିଡ଼ ୧୯ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା... ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ପଢ଼ାବୁଦ୍ଧି

ସାହିତ୍ୟ ଭୂମି ପଢ଼ିବା ଲୋକାର୍ପିତ



ଅତିଥି ପୁସ୍ତକ ଉଦ୍ଘୋଷଣ କରୁଛନ୍ତି

ପଞ୍ଜାବୀଭାଷା, ୧୮୮୪ (ସ.ପ୍ର.)... ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ପଢ଼ାବୁଦ୍ଧି

ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ପଢ଼ାବୁଦ୍ଧି... ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ପଢ଼ାବୁଦ୍ଧି

ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ପଢ଼ାବୁଦ୍ଧି... ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ପଢ଼ାବୁଦ୍ଧି

ବିଜେଡିରେ ରୁକ୍ଷ ଛାତ୍ର କଂଗ୍ରେସ ସଭାପତି

ବିଜେଡିରେ ରୁକ୍ଷ ଛାତ୍ର କଂଗ୍ରେସ ସଭାପତି... ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ପଢ଼ାବୁଦ୍ଧି



ବିଜେଡିରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବା କର୍ମୀଙ୍କୁ ବିଧାୟକ ସାଗର କରୁଛନ୍ତି

ଗିରଫ ୪

ଗିରଫ ୪... ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ପଢ଼ାବୁଦ୍ଧି

ପରଲୋକ

ପରଲୋକ... ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ପଢ଼ାବୁଦ୍ଧି

ସର୍ବସମ୍ମୁଖରେ ନାବାଳକଙ୍କୁ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା

ସର୍ବସମ୍ମୁଖରେ ନାବାଳକଙ୍କୁ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା... ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ପଢ଼ାବୁଦ୍ଧି

ବ୍ରାଉନିସୁଗାର ଜବତ, ଜଣେ ଗିରଫ

ବ୍ରାଉନିସୁଗାର ଜବତ, ଜଣେ ଗିରଫ... ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ପଢ଼ାବୁଦ୍ଧି

କରୋନା ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଚଷମା ପାଠ

କରୋନା ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଚଷମା ପାଠ... ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ପଢ଼ାବୁଦ୍ଧି



ପଞ୍ଚତମୀରେ ଚଷମାପାଠ କରୁଛନ୍ତି

ସମିଆ ପଞ୍ଚାୟତ ଉପନିର୍ବାଚନ ସ୍ଥଗିତ

ସମିଆ ପଞ୍ଚାୟତ ଉପନିର୍ବାଚନ ସ୍ଥଗିତ... ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ପଢ଼ାବୁଦ୍ଧି

ବାଦୀ ପାଇଁ ହତ୍ୟା ଘଟଣା, ଆଉ ଜଣେ ଗିରଫ

ବାଦୀ ପାଇଁ ହତ୍ୟା ଘଟଣା, ଆଉ ଜଣେ ଗିରଫ... ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ପଢ଼ାବୁଦ୍ଧି

ସଂକ୍ରମଣ ବଢ଼ାଇବେ ଅମାନିଆ

ସଂକ୍ରମଣ ବଢ଼ାଇବେ ଅମାନିଆ... ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ପଢ଼ାବୁଦ୍ଧି

ମୌଳିକ ସୁବିଧାରୁ ବଞ୍ଚିତ ସାହାଡ଼ାକୋଳି ଗ୍ରାମବାସୀ

ମୌଳିକ ସୁବିଧାରୁ ବଞ୍ଚିତ ସାହାଡ଼ାକୋଳି ଗ୍ରାମବାସୀ... ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ପଢ଼ାବୁଦ୍ଧି

ପାନୀୟ ଜଳ ଅଭାବ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା



ବ୍ୟବହାର ଅନୁପଯୋଗୀ ହୋଇଥିବା ନଳକୂପ

ପାନୀୟ ଜଳ ଅଭାବ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା... ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ପଢ଼ାବୁଦ୍ଧି



ଗାୟିକା ନେହା କଙ୍କର ଏବଂ ତାଙ୍କ ସାମା ରୋହନପୁତ୍ର ସଂହଳ ଯୋଡ଼ି ମଧୁକି ଉତ୍ତରରେ ବେଶ ପ୍ରସିଦ୍ଧ। ଏବେ ଦୁଇଜଣ କିଛି ଫଟୋ ସେହିପରିଆଳ ମିଡ଼ିଆରେ ଶୋଭା ପାଉଛନ୍ତି। ଏଥିରେ ନେହା ଏବଂ ରୋହନ ଘରେ ବସି ରିଟାର ବଜାରପୁରା ନବନ ଆସିଛନ୍ତି। ନେହାଙ୍କ ଘର ବହୁତ ସାଧାରଣ ଆଉ ସୁନ୍ଦର ଡିଜାଇନ ହୋଇଛି। ଏହା ସହ ନେହା ତାଙ୍କ ପିଲାଦିନେ ରହୁଥିବା ଘରର ଫଟୋ ବି ଶୋଭା ପାଉଛନ୍ତି। ଏଥିରେ କ୍ୟାପଶନ ଲେଖିଛନ୍ତି, 'ମୁଁ ଏହି ଘରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲି। ଏହି ଘରେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ରହୁଥିଲୁ। ଏଠାରେ ମୋ' ମା ରୋଷେଇ କରୁଥିଲେ। ଛୋଟ ଏକ ଟେବୁଲ୍ ବି ଥିଲା। ଏହି ଫଟୋ ଶୋଭା ପାଉ ନେହା ତାଙ୍କ ସଂପର୍କ ଜୀବନ ବିଷୟରେ ଜଣାଉଛନ୍ତି।

ଏଲିଏନ୍ ଖୋଜିବ ଚେଲିଷ୍ଟୋପ୍

ଆମେରିକୀୟ ଷ୍ଟେପ୍ ଏକ୍ସପ୍ଲୋରର ଦ୍ଵାରା ଚଳିତବର୍ଷ ମହାକାଶରେ ଘାପିତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି ଚେଲିଷ୍ଟୋପ୍ (କେଟଲୁଏଏସ୍)। ଏହି ବହୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ପ୍ରକଳ୍ପ ସଫଳ ହେଲେ ମହାକାଶ ଗବେଷଣାରେ କ୍ରାନ୍ତି ଆସିବ। ପୃଥିବୀ ବାହାରେ ଥିବା ଜୀବଜଗତ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ପଦାକୁ ଆସିବ। ଏପରି କି ଏଲିଏନ୍ ବିଷୟରେ ବହୁ ରହସ୍ୟ ଉନ୍ମୋଚିତ ହେବା ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି।



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ପୃଥିବୀ ବାହାରେ ଜୀବନ ଖୋଜିବା ଲାଗି ଦୀର୍ଘଦିନରୁ ଉଦ୍ୟମ ଚଳାଇଛନ୍ତି ବିଜ୍ଞାନିକ ଏବଂ ମହାକାଶ ବିଜ୍ଞାନୀ। ତେବେ ଏଥିଲାଗି ବ୍ୟାପକ ସୂଚନା ନାହିଁ। ସାମାନ୍ୟତା ଭିତରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଜାରି ରହିଛି। ମହାକାଶରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହବଲ ଅପ୍ଟିକାଲ ଚେଲିଷ୍ଟୋପ୍ ଉପରେ ବିଜ୍ଞାନିକମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଭରଶୀଳ। ତେବେ ଚଳିତବର୍ଷ ନାସା ପକ୍ଷରୁ ମହାକାଶକୁ ଚେଲିଷ୍ଟୋପ୍ ଷ୍ଟେପ୍ ଚେଲିଷ୍ଟୋପ୍ (କେଟଲୁଏଏସ୍) ଛଡ଼ାଯିବା ଯୋଜନା ରହିଛି। ଏହି ବହୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟରେ

ସଫଳତା ମିଳିଲେ ୪-୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଏଲିଏନ୍ ସହ ସମ୍ପର୍କ ଘାପିତ ହୋଇଯିବ ବୋଲି ବିଜ୍ଞାନିକମାନେ ଦୃଢ଼ ଆଶାବାଦୀ ଅଛନ୍ତି। ସୌରମଣ୍ଡଳ ବାହାରେ ଜୀବନ ସଂସ୍ଥା ରହିପାରେ ବୋଲି ଅନେକ ଗ୍ରହ ରହିଛନ୍ତି। ପୃଥିବୀଠାରୁ ଏମାନଙ୍କ ଦୂରତ୍ଵ ବହୁ ଲକ୍ଷ କିଲୋମିଟର। ଏଭଳି ଗ୍ରହଗୁଡ଼ିକର ସୂଚନା ଆଣିବା ପାଇଁ ବିଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏପରି ଗ୍ରହକୁ ଠାବ କରୁଛନ୍ତି ଯେ, ହେଲେ ସେଠାରେ ମଣିଷ ବଞ୍ଚିବା ଭଳି କେଉଁ ସାଧନ ରହିଛି ଏବଂ କାହାର ଅଭାବ ରହିଛି ସେ

ସମ୍ପର୍କିତ ଶ୍ଵେତ ତଥ୍ୟ ମିଳିପାରୁନାହିଁ। ମହାକାଶରେ କେତେକ୍ଵଏଏସ୍ ଘାପିତ ହେଲେ ଏସବୁ ସମସ୍ୟାର ସରଳ ସମାଧାନ ହୋଇପାରିବ। ଏପରି କି ୫-୧୦ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଅନ୍ୟ ଗ୍ରହରେ ଜୀବନ ଖୋଜାଯାଇପାରିବ। ଓଡ଼ିଶା ଷ୍ଟେଟ୍ ୟୁନିଭର୍ସିଟିର ଗ୍ରାଜୁଏଟ୍ ଛାତ୍ର କେପ୍ରାଭିଏଟ୍ ଫିଲିପ୍ ଚକିତ ମାସରେ ପ୍ରେସ୍ କନ୍ଫରେନ୍ସରେ ଏ ସମ୍ପର୍କିତ ବିସ୍ତୃତ ତଥ୍ୟ ଦେବେ। ଫିଲିପ୍ କିଛି ଚିନ୍ତା ଏଥିଲାଗି ଏକ ମତେଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି, ଯାହା କେଟଲୁଏଏସ୍ ଚଳିତରେ ଲାଗିଥିବା ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଉପକରଣ

ମାଧ୍ୟମରେ ଦୂରବର୍ତ୍ତୀ ଗ୍ରହର ବାୟୁମଣ୍ଡଳ, ଏଠାରେ ଜଳକଣା ପୃଷ୍ଠର ଉତ୍ପତ୍ତି କି ନାହିଁ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ହେଉଥିବା ବାଦଲର ରୂପରେଖ ସମ୍ପର୍କରେ ବହୁ ସୂଚନା ଦେବ। ବିଶ୍ଵବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ କେବଳ ପୃଥିବୀ ମଣିଷ ବାସୋପଯୋଗୀ ନା ଏଭଳି ଅନେକ ଗ୍ରହ ଅଛି, ତାହା ଏହି ଚେଲିଷ୍ଟୋପ୍ ଦ୍ଵାରା ଶ୍ଵେତ ହୋଇଯିବ ବୋଲି ଫିଲିପ୍ କହିଛନ୍ତି। ଫିଲିପ୍ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ କହିଛନ୍ତି, ପୃଥିବୀ ବାହାରେ ଜୀବନକୁ ନେଇ ବହୁ ଅସମାହିତ ପ୍ରଶ୍ନ ରହିଛି। ଏହାକୁ ଜାଣିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ। ଏଥିଲାଗି କେଟଲୁଏଏସ୍ ପ୍ରକଳ୍ପର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି। ଏହା ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଜ୍ଞାନକୌଶଳରେ ସଜ୍ଜିତ। ଆଉ କିଛି ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ବାକି ରହିଥିବାରୁ ଏହି ଚେଲିଷ୍ଟୋପ୍ ଉତ୍ପ୍ରସ୍ଥଗଣରେ ସାମାନ୍ୟ ବିଳମ୍ବ ହେଉଛି। ନିକଟରେ ତାନ୍ତ୍ର ଝଟ୍କା ସହିତ ଭଲ କ୍ଷମତା ହାସଲ କରିଛି କେଟଲୁଏଏସ୍, ଯାହା ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ଆଉ ଏକ ପାଦ ଆଗକୁ ନେଇଛି। ଏହାକୁ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ତିଆରି କରାଯାଇଛି। କେଟଲୁଏଏସ୍ ପୃଥିବୀର ସବୁଠାରୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ବଡ଼ ଚେଲିଷ୍ଟୋପ୍ ବୋଲି ସେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି।



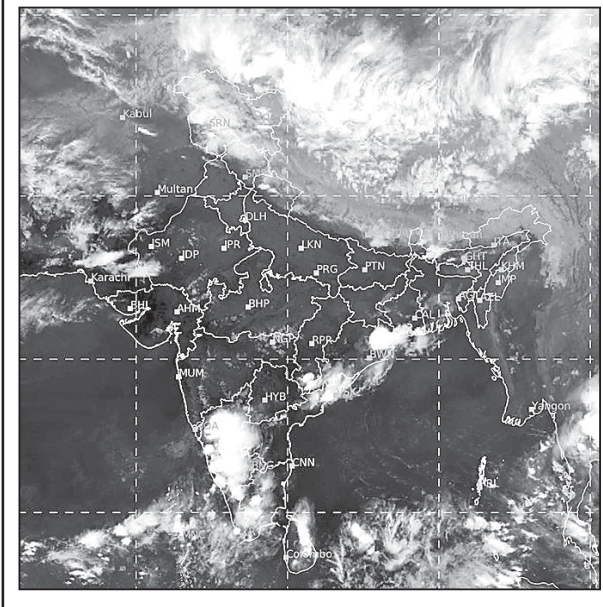
ଉର୍ବଶୀଙ୍କୁ ବୁଲ୍ କରିଥିଲେ ପତ୍ର

ବନ୍ଧେ: ଅଭିନେତ୍ରୀଙ୍କ ସହ କ୍ରିକେଟରଙ୍କ ନାମ ଯୋଡ଼ା ଯିବା ନୂଆ କଥା ନୁହେଁ। ସେଥିରୁ କିଛି ସତ ଥିବା ବେଳେ କିଛି ଗୁଜ୍ଞ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ। ସେକଲି ଚର୍ଚ୍ଚାରୁ ଗୋଟିଏ ହେଲା ଅଭିନେତ୍ରୀ ଉର୍ବଶୀ ଚୌତେଲା ଏବଂ ଉତ୍କଳେଟ୍ କିପର ତଥା ବ୍ୟାଟ୍ମ୍ୟାନ ରିଷଭ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ କାହାଣୀ। ୨୦୧୯ରେ ପତ୍ରଙ୍କ ସହ ଉର୍ବଶୀ ଚୌତେଲାଙ୍କ ନାମ ଯୋଡ଼ା ଯାଇଥିଲା। ଉଭୟ ପରସ୍ପରକୁ ଚେତେ କରୁଥିବ ବେଳେ ଖବର ଶୁଣିବାକୁ ମିଳିଥିଲା। ହେଲେ କିଛି ଦିନ ପରେ ପୁନଃ ସେମାନେ ଅଲଗା ହୋଇ ଯାଇଥିବା କୁହାଯାଇଥିଲା। ନିକଟରେ ଜଣେ ପ୍ରଶଂସକ ଉର୍ବଶୀ କେଉଁ କ୍ରିକେଟରଙ୍କୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ବୋଲି ତାଙ୍କୁ ପଚାରିଥିଲେ। ଅଭିନେତ୍ରୀ ଜଣକ କ୍ରିକେଟ ଦେଖନ୍ତି ନାହିଁ ବୋଲି ଉତ୍ତର ଦେଇଥିଲେ। ସେ ହୃଦୟରୁ କେବଳ ସ୍ଵପ୍ନ ଚେଲିଷ୍ଟୋପ୍ ଏବଂ ବିରାଟ କୋହଲିଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ କରନ୍ତି ବୋଲି କହିଥିଲେ। ଯେତେବେଳେ ଉର୍ବଶୀଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଥିଲା, ସେତେବେଳେ ଖରାପ ସମୟ ଦେଇ ଗତି କରୁଥିଲେ ପତ୍ର। ଉର୍ବଶୀ ତାଙ୍କ ସହ ବାରମ୍ବାର କଥା ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବାରୁ ପତ୍ର ତାଙ୍କୁ ହାତୁଆପୁରେ ବୁଲ୍ କରିଦେଇଥିଲେ। ପରେ ପତ୍ର ଛାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପ୍ରେମରେ ପଡ଼ିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା। ଏବେ ପତ୍ର ଛାଡ଼ି ସହ ରିଲେସନ୍‌ଶିପ୍‌ରେ ଅଛନ୍ତି।

କେମିତି ରହିବ ଆଜିର ପାଗ

ରାଜ୍ୟ-ଆସନ୍ତା ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ କେନ୍ଦୁଝର, ମୟୂରଭଞ୍ଜ, ଯାଜପୁର, ବାଲେଶ୍ଵର, ଅନୁଗୋଳ, ବେଙ୍ଗାଳ, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, କଟକ, ଗଜପତି, ଗଞ୍ଜାମ, ନବରଙ୍ଗପୁର, କଳାହାଣ୍ଡି, କନ୍ଧମାଳ, ବୌଦ୍ଧ, ସୋନପୁର, ଗୟାଗଡ଼ା, ମାଲକାନଗିରି ବଲାଙ୍ଗୀର ଆଦି ଜିଲ୍ଲାର କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ସାମାନ୍ୟତଃ ମଧ୍ୟ ଧରଣର ବର୍ଷା କିମ୍ବା ଘଡ଼ଘଡ଼ି ସହ ବର୍ଷା ହୋଇପାରେ। ଦିନର ସର୍ବାଧିକ ତାପମାତ୍ରା ୨୭.୩ ଡିଗ୍ରୀ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ।

ସ୍ଥାନ	ସର୍ବନିମ୍ନ ତାପମାତ୍ରା	ସର୍ବୋଚ୍ଚ ତାପମାତ୍ରା
ବାଲେଶ୍ଵର	୩୭.୪	୨୩.୨
ବାଲକାଳି	୩୭.୯	୨୪.୦
କଟକ	୩୭.୨	୨୫.୦
ପାରାଦୀପ	୩୨.୧	୨୭.୫
ଭୁବନେଶ୍ଵର	୩୮.୬	୨୫.୫
ଗୋପାଳପୁର	୩୧.୬	୨୭.୨
ପୁରୀ	୩୨.୮	୨୭.୬
ଅନୁଗୋଳ	୩୯.୯	୨୫.୬
ବାରପଦା	୩୭.୨	୨୦.୬
ଝାରସୁଗୁଡ଼ା	୩୯.୫	୨୫.୬
କେନ୍ଦୁଝର	୩୭.୪	୨୧.୬
ସମ୍ବଲପୁର	୩୯.୦	୨୭.୧
ସୁନ୍ଦରଗଡ଼	୩୭.୫	୨୦.୫
ହୀରାକୁଦ	୩୯.୧	୨୫.୧
ତାଳଚେର	୩୯.୭	୨୪.୩
ଭବାନୀପାଟଣା	୪୦.୨	୨୭.୫
ବଲାଙ୍ଗୀର	---	୨୫.୦
କୋରାପୁଟ	୩୪.୫	୨୦.୨
ଫୁଲବାଣୀ	୩୭.୫	୨୨.୫
ତିରିକୋଟ	୪୨.୦	୨୭.୮
ମାଲକାନଗିରି	୪୦.୫	୨୩.୫
ସୋନପୁର	୪୧.୮	୨୩.୪
ଦାରିଙ୍ଗବାଡ଼ି	---	୨୦.୫
ନୟାଗଡ଼	୩୯.୦	୨୫.୦
ବୌଦ୍ଧ	୪୦.୫	୨୫.୦
ଛତ୍ରପୁର	୩୩.୫	୨୫.୫
ପାରଳାଖେମୁଣ୍ଡି	୩୫.୦	୨୪.୫
ରାୟଗଡ଼ା	୩୫.୮	---



ରବିବାର ଅପରାହ୍ନ ୫ଟାରେ ମହାକାଶକୁ ନିଆଯାଇଥିବା ପାଣିପାଗ ଚିତ୍ର।

ସବୁରୁ ଦାମୀ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ବିଛା ବିଷ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ବିଷର ସବୁରୁ ଦାମୀ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ହେଉଛି କଳ୍ପା ବିଛା ବିଷ। ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଭୟଙ୍କର। କିନ୍ତୁ ଏହା ବିଷର ସବୁରୁ ମୂଲ୍ୟବାନ ତରଳ ପଦାର୍ଥ। ଏକ



ସବୁରୁ ମୂଲ୍ୟବାନ ତରଳ ପଦାର୍ଥ। ଏକ

ଗ୍ୟାଲନ ତଥା ପ୍ରାୟ ୪ ଲିଟର କଳ୍ପା ବିଛା ବିଷର ମୂଲ୍ୟ ୩୯ ନିୟୁତ ଡଲାର। ଭାରତୀୟ ମୂଲ୍ୟରେ ୨୯୦ କୋଟି ଟଙ୍କାରୁ ଅଧିକ। ଟଙ୍କା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ କିଣିବା

କଷ୍ଟକର। ଚିନିର ଏକ ଦାନା ଭଳି ବୁଦ୍ଧି ଏକ କଳ୍ପା ବିଛା ବିଷ ପାଇଁ ୧୩୦ ଡଲାର ଅର୍ଥାତ ୯.୬ ହଜାର ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଏହା ପଛର କାରଣ ଅତି ସରଳ। ଅନେକ ଗୋଟିଏ କଳ୍ପା ବିଛାଠାରୁ କେବଳ ୨ ମିଲିଗ୍ରାମ ବିଷ ମିଳିଥାଏ। ଏବେ ମନକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସିବ ସ୍ଵାଭାବିକ ଏହା କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗେ? ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରକାର ବୃତ୍ତାବେଶର ଔଷଧ ଏହି ବିଷକୁ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ। ମସୃଣ ଓ ମେଡୁସ୍ଵେରେ କର୍ମଟ ରୋଗୀଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ। ବିଷକୁ ମିଳୁଥିବା କାଳିଓଡ଼ିନ ହାଡ଼ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଇ ଗତି କରୁଥିବା ମୂଷାକୁ ଦିଆଯାଏ। ବିଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ମତରେ ଏହା ମଣିଷଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ କାମ ଦେଇପାରେ। କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ମେଡିକାଲ ସାଇନ୍ସରେ ଏହାର ଆହୁରି ଉପକାରଣ ରହିଛି।

ସାଲତ ପ୍ୟାକେଟରେ ସାପ



ସିଡନୀ: ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ସିଡନୀ ସହରରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କିଣିଥିବା ଏକ ସାଲତ ପ୍ୟାକେଟରୁ ବିଷଧର ସାପ ବାହାରିବା ପରେ ତାହା ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ପାଲଟିଛି। ଆଲେକ୍ସାଣ୍ଡର ହାଲଟ ଏବଂ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ଏମିଲି ନେଟ୍ ସିଡନୀର ଏକ ସୁପରମାର୍କେଟରୁ ପରିଚରିତ। ସାଲତ ପ୍ୟାକେଟ କିଣିଥିଲେ। ଘରେ ପ୍ୟାକେଟ ଖୋଲିବାକୁ ସେଥିରୁ ବିଷଧର ସାପ ବାହାରିଥିଲା। ଏହା ଦେଖି ସେମାନେ ଭୟଭୀତ ହୋଇଯାଇଥିଲେ। ପରେ ସାପଟିକୁ ଜଙ୍ଗଲରେ ଛାଡ଼ି ଦେଇଥିଲେ।

ଓଡ଼ିଶାର ଗୌରବମୟ ଏତିହ୍ୟକୁ ବିକୃତ କରିବାର ଉପକ୍ରମ

ଡ. ସୁରେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ମିଶ୍ର

ଗତ ଆଲୋଚନାରେ ଆମେ ଚଳେମାଳ ଭୂଗୋଳରେ ଥିବା କୋଣାର୍କର ଶବ୍ଦକୁ ମିଶାଇ କୋଣାର୍କର ବାରଟି ନାମର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲୁ। ସେଥିରେ ଦୁର୍ବନ୍ଦ୍ୟାଙ୍କ 'ଚେଲିଷ୍ଟୋପ୍' ଶବ୍ଦକୁ ସାମିଲ କରି ନ ଥିଲୁ। ଏହି ଶବ୍ଦକୁ ସମର୍ଥନ କରିଛନ୍ତି 'ପୁରୀ ଓଡ଼ିଶା ଗେଜେଟିଅର (୧୩ଶ ସଂସ୍କରଣ, ପୃ-୩୧୩)। ଏହି ନାମକୁ ତିରୋପୁଲ ବନ୍ଦର ସହିତ ସମାକରଣ କରିବାକୁ ଅନେକ ଆଲୋଚନା ଛାଡ଼ି କରିନାହାନ୍ତି। ଭିନ୍ନ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି। ସବୁ କଥାରେ ଭିନ୍ନମତ ବେଳେ ବେଳେ ଗୋଟାଏ ଜାତିର ଏତିହ୍ୟଗାଥାକୁ ଉଣା କରିଦିଏ। ବିଶ୍ଵ ଦରବାର କଥା ଛାଡ଼ି, ଜାତୀୟତାରେ ଆମେ ଆମର ଗୌରବପୂର୍ଣ୍ଣ ଗାଥାକୁ ଠିକଣା ଢଙ୍ଗରେ ସଜେଇପାରିବେ ମନେହୁଏ ଏଇ କାରଣ ଯୋଗୁ। ନଭଲେ ଏଲିଏନ୍ ଷ୍ଟେପ୍ ୧୮୩୯ ମସିହାରେ 'ଭାରତ ଇତିହାସ'ରେ ଓଡ଼ିଶାର ଗଙ୍ଗବଂଶକୁ ବଙ୍ଗୀୟ ବୋଲି ଲେଖିଥାନ୍ତେ। ଶ୍ରୀ ହର୍ଷର ଯାକୁ ସମର୍ଥନ କରି ନୂତନ ଇତିହାସ ଲେଖି ଓଡ଼ିଶା ଇତିହାସକୁ ବିକୃତ ବଳୟ ଭିତରକୁ ଠେଲିଦେଇଥାନ୍ତେ! ହର୍ଷର ସେତିକିରେ ଅଟକିଲେ ନାହିଁ, କୋଣାର୍କ ମନ୍ଦିରକୁ 'ବଙ୍ଗାଳୀ କଳାକୃତି' ବୋଲି ବହିରେ ଛାପିଦେଲେ। ସତରେ ଯେମିତି ଅପେକ୍ଷା କରିଥିଲେ ରାଜେନ୍ଦ୍ରନାଥ ମିତ୍ର। ସେ 'ଏତିହ୍ୟ ଅଫ୍ ଓଡ଼ିଶା'ର ୨ୟ ଭାଗ ପୃ-୧୫୫ରେ ଯାକୁ



ଗୌଡ଼ବାଡ଼ ସାହିର ପ୍ରାଚୀନ କେତକାଢ଼େ, ଯାହାର ଚାରିପଟେ ଗୁମ୍ଫାରେ ରହିଥିଲେ ଗୌଡ଼ବେଶର ରାଜା ଓ ରାଜପାର୍ଶ୍ଵୀ। ଏବେକାର କେତକାଢ଼େ (ତାହାଣ) ଫଟୋ: ଯକ୍ଷେଶ୍ଵର ମହାନ୍ତି ତାହାକୁ ଅଧାର ପ୍ରତିପାଦନ କରିଥିଲେ। ଚାଟାଙ୍ଗି ଲେଖିଥିଲେ- 'ଏଇ ବଙ୍ଗେରଇ ଗଙ୍ଗବଂଶ ଏକଦିନ ଓଡ଼ିଶାରେ ରାଜ୍ୟ ଘାପିତ ପୂର୍ବକ ଏକଦିନେ ଯେମାନେ ପୁରୀର ଓଡ଼ିଶାର ଭାଷା, କଳା, ସ୍ଵାପତ୍ୟ ଓ ଭାଷ୍ୟକୁ ଗର୍ଭସ୍ଵାଦ୍ କରିବା ପାଇଁ ୫୦ ବର୍ଷ ଧରି ଲେଖନୀ ଚଳାଇଲେ। ଏମାନଙ୍କ ସହିତ ମଝୁଆଲ ହୋଇଗଲେ ପ୍ରସ୍ତରଯଶା ବଙ୍ଗୀୟ, ସାହିତ୍ୟିକ ବକ୍ସିତନ୍ତ୍ର ଚଟକାପାୟାୟ, ଓରଫ ବକ୍ସିତ ଚାଟାଙ୍ଗି। ସେ 'ବାଂଲାର ଇତିହାସରେ ଉପାଦାନ' ଶୀର୍ଷକ ପ୍ରବନ୍ଧ ଲେଖିଲେ। 'ମଣିମାଳା'ରେ (ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ) ତାହା ସ୍ଥାନ ପାଇବା ପରେ ବଙ୍ଗାଳୀ ପିଲେ ତାକୁ ପଢ଼ିଲେ। ପତ୍ତନୀ ପରମାନନ୍ଦ ଆଗାର୍ଯ୍ୟ ଆମର ବନ୍ଦନାୟ, ଏଇଥିପାଇଁ ଯେ ସେ ବକ୍ସିତ ଚାଟାଙ୍ଗିଙ୍କ ଉତ୍ତର ଉତ୍ତର କରି



ତାହା ଏଇ ରବିକ୍ଷେତ୍ର (ବିଶ୍ଵକୋଷ, ୪ର୍ଥ ଭାଗ, ପୃ-୫୮୦)। ସେ ମହାଶୟ କୋଣାର୍କ ମନ୍ଦିର ଠିକିଲେ ନାହିଁ। 'ଭବଭୂମିବାଣୀ' ନାମରେ ବହିଟିଏ ଲେଖିଲେ। ସେଥିରେ ଭୁବନେଶ୍ଵରର ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ମନ୍ଦିର ବଙ୍ଗାଳୀକର କାଢ଼ି ବୋଲି ପ୍ରାମାଣିତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ। ଏହାପରେ ଆଗକୁ ଆସିଲେ ବିଜୟ ଚନ୍ଦ୍ର ମଜୁମଦାର। ସେ ଆଉ ପାଦେ ଆଗେଇ ଯାଇ ଲେଖିଲେ- ସୋମବଂଶୀ ରାଜାମାନେ ବଙ୍ଗାଳୀ ଏବଂ ମହାରାଜା ଯଯାତି ବଙ୍ଗାଳୀ ଥିଲେ। ୧୯୨୫ ମସିହାରେ 'ଓଡ଼ିଶା ଇନ୍ ଦି ମେକିଙ୍ଗ' ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା। ଯାକୁ କଳିଙ୍ଗର ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲା। ଏଥିରେ ସୋମବଂଶୀ ରାଜାମାନେ ଓ ମହାରାଜା ଯଯାତି ବଙ୍ଗାଳୀ ଥିଲେ ବୋଲି ମୋହର ବାଜିଲା। ଦେଶର ଏକ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟ, ଶେଷରେ ଗୋଟାଏ ଜାତିର ଏତିହ୍ୟକୁ ନିର୍ଜାଳରଣ କରିବାରେ ସହାୟତା କଲେ। ବକ୍ସିତ ଚାଟାଙ୍ଗି ଯେଉଁ ଶେଷ ବାକ୍ୟଟି ଲେଖିଥିଲେ ଯେ 'ହର୍ଷର ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଯେଉଁ ଓଡ଼ିଆ ସୈନ୍ୟଙ୍କର ଏବେ ପ୍ରଶଂସା କରାଯାଇଛି ତାହା ତୁମର ଓଡ଼ିଶାବାସୀ ବାଙ୍ଗାଳୀ ସୈନ୍ୟ' ତାହାକୁ ଆଗେଇ ନେଲେ ମଜୁମଦାର। ସେ ରାଜବଂଶ ଓ ରାଜାଙ୍କୁ ବଙ୍ଗାଳୀ ବୋଲି ହାତକାଟି ଲେଖିଦେଲେ। ଅଥଚ ଥରୁଟିଏ ଇତିହାସରେ ପ୍ରାମାଣିକ ତଥ୍ୟ ଦେଖି ଲେଖିଲେ ନାହିଁ ଯେ ଆପଚାରନାମକ ଅତ୍ୟାଚାରରେ ବଙ୍ଗାଳୀ ରାଜାମାନେ ଓଡ଼ିଶା ରାଜାଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରଚାର କରିଚାଲିଥିଲେ। ଗଜପତି ତାଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ପୁରୀ ସମୁଦ୍ରକୁ ଅଣ୍ଟକରେ ଲୁଚାଇ ରଖିଥିଲେ ବୋଲି। ସ୍ମୃତି ଆଜି ବି ଅଛି। ବଙ୍ଗାଳୀ

ଦୁବାଇ ଓଡ଼ିଆ ସମାଜର 'ଭର୍ତ୍ତୁଆଳ ପଣାସଂକ୍ରାନ୍ତି ଉତ୍ସବ'ରେ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ଵର, ୧୮୪ (ବୁଧବେଳା) ଏକଦିଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ କେବଳ ଆମର ଉତ୍କଳୀୟ ପରମ୍ପରାକୁ ନୂଆ ଭାବେ ପାଳନ କରିବା ନୁହେଁ ବରଂ ଏହାକୁ ବ୍ୟାପକ କରିବା ଦରକାର। ପୂର୍ବରୁ ଉତ୍କଳୀୟ ପରମ୍ପରା ଥିଲା ଏବଂ ଏହା ଆଗାମୀ ଦିନରେ ନିଶ୍ଚିତ ରହିବ। ଏପରି ଦୃଢ଼ ଆତ୍ମବିଶ୍ଵାସ ସହ ଏହାକୁ ବିଶ୍ଵରେ ରଖିବା ଓଡ଼ିଆ ଭଉଣୀ, ଭାଇମାନେ ଅନୁଶୀଳନ କରିବା ଜରୁରୀ ବୋଲି ରବିବାର ଦୁବାଇ ଓଡ଼ିଆ ସମାଜ ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ 'ଭର୍ତ୍ତୁଆଳ ଓଡ଼ିଆ ନବ ବର୍ଷ ପଣାସଂକ୍ରାନ୍ତି ଉତ୍ସବ'ରେ ଯୋଗଦେଇ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି। ଏହି ଅବସରରେ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର କହିଥିଲେ, ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଆଜି ଖୁସି ଓ ଆନନ୍ଦର ଅବସର, କାରଣ ଓଡ଼ିଆ ନବବର୍ଷ ଉପଲକ୍ଷେ ସମସ୍ତେ ରାଜ୍ୟର ଅନନ୍ୟ କଳା, ସାହିତ୍ୟ ଓ ସଂସ୍କୃତିର ପରିଚିତ ଏକ ମଞ୍ଚରେ ଏକାଠି ହୋଇଛୁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଚେକୋକ୍ଲୋଲି ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରା ଉତ୍ସବ ପାଳନର ମହତ୍ତ୍ଵ, ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାକୁ ନୂଆ ଢଙ୍ଗରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାର ପ୍ରକାଶନା ମାଧ୍ୟମ ତିଆରି କରିପାରିଛୁ। ଏବେ କେବେମାନେ ମହାମାରୀ ସମୟରେ ପୂର୍ବପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ନିୟମିତ ମାଧ୍ୟମିକ ସହ ଲୋକଙ୍କୁ ସତରକ୍ତ କରିବାର ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ଵ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ବୋଲି ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର କହିଛନ୍ତି। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଗଜପତି ମହାରାଜା ଦିବ୍ୟସିଂହ ଦେବ, ଦୁବାଇର ସିଦ୍ଧିଆଳ ଅମନ ପୁରୀ, ପତ୍ତନୀ ହନୁଧର ନାଗ ଏବଂ ୧୫ ଦେଶରୁ ଓଡ଼ିଆମାନେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ।

ଉପକାରୀ ଲେମ୍ବୁ



ଲେମ୍ବୁ ହେଉ ଅବା ଏଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସର୍ବତ ଶରୀର ପାଇଁ କେତେ ଉପକାରୀ ତାହା କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ। ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ବଢ଼ିଯାଇଛି କି? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ସରଳ ଉପାୟରେ ଏହାକୁ କମାଇ ପାରିବେ। ଏକ ଗ୍ଲାସ ଉତ୍ତମ ପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ି ଏବଂ ସେଥିରେ ଚୁଲ ଗାମଚ ମଧୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଚର୍ବି କମିଯାଇଥାଏ। ନିୟମିତ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ। ଏପରି

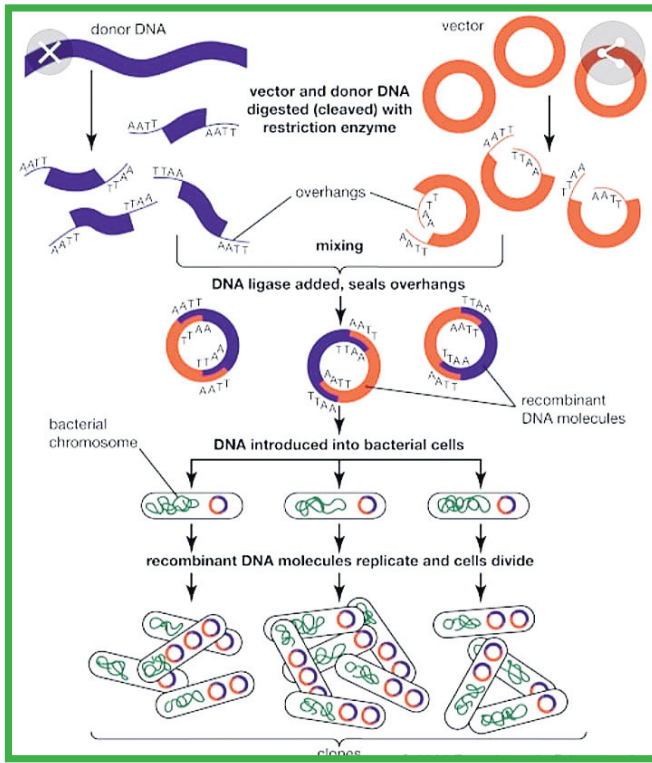
ଅଭାବ ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, କ୍ୱାଡି, ପୁଷ୍ଟ ବୁଲାଇବା ଭଳି ସମସ୍ୟାରୁ ଅନେକାଂଶରେ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ। ଲେମ୍ବୁରେ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଭରି ରହିଛି। ଏହା ଅସ୍ଥିକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ। ସବୁଠାରୁ ଖାସ୍ କଥା ହେଲା ଖରାଦିନେ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଶେଷ ମେଣ୍ଟାଇବା ସହ ଶରୀରରେ ଜଳାୟତନକୁ ସଂଖୁଳିତ ରଖିଥାଏ।



ଡ. ଶୈଳେନ୍ଦ୍ର ନାରାୟଣ ଦାସ

ମଣିଷ ଇଶ୍ୱରଙ୍କ ଅନୁପମ ସୃଷ୍ଟି। ମଣିଷ ଭିତରେ ନିୟୁତାଧିକ କୋଷିକା ମଧ୍ୟରେ ନାହିଁ ଥାଏ। ନାହିଁ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥାଏ ସୂତା ଭଳି ୨୩ ଯୋଡ଼ା କ୍ରୋମୋଜମ୍। ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ୨୨ ଯୋଡ଼ା ଅଗୋଜମ୍ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ସମାନ ରହିଥାଏ। ମଣିଷର ୨୩ମୋ କ୍ରୋମୋଜମ୍ ଯୋଡ଼ାକୁ 'ସେକ୍ସ କ୍ରୋମୋଜମ୍' କୁହାଯାଏ, ଯାହା ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭେଦ ଆଣିଥାଏ। ନାରୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୋମୋଗାମେଟିକ୍ ଅର୍ଥାତ୍ ଦୁଇଟି 'ଏକ୍ସ' କ୍ରୋମୋଜମ୍ ଥିଲାବେଳେ ପୁରୁଷମାନେ ହେଟେରୋଗାମେଟିକ୍ ଅର୍ଥାତ୍ ଗୋଟିଏ 'ଏକ୍ସ' ଓ ଗୋଟିଏ 'ଏକ୍ସ' କ୍ରୋମୋଜମ୍ ରହିଥାଏ। କ୍ରୋମୋଜମ୍ରେ ମୂଳ ଜନନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବାର୍ତ୍ତା ବହନ କରୁଥିବା ଅନୁମାଳୀ ତିଅକ୍ଟିରାଜବୋଧୁକ୍ଳିକ ଏସିଡ୍ ବା ଡିଏନ୍ଏ ଓ ହିଷ୍ଟୋନ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ରହିଥାଏ। ମଣିଷ ଶରୀରରେ ପ୍ରାୟ ୨୦ ହଜାରରୁ ୨୫ ହଜାର ଜିନ୍ ରହି ଲକ୍ଷାଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଣୁ ପାଇଁ କୋଡି କରନ୍ତି। କେତେକ ଜିନ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ପାଇଁ କୋଡି କରି ନ ଥାନ୍ତି। ଅଧିକାଂଶ ଡିଏନ୍ଏ ନାଭିରେ ରହୁଥିଲାବେଳେ କେତେକ ମାଇଗୋକଣ୍ଡ୍ରୋଆରେ ରହିଥାନ୍ତି। ଡିଏନ୍ଏ ହେଉଛି ଏକ ଜୈବ ପଲିମର ବା ଜଟିଳ ଓ ବିଶାଳ ଅଣୁ, ଯାହା ପଲିନ୍ୟୁକ୍ଲିଓଟାଇଡକୁ ନେଇ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ନ୍ୟୁକ୍ଲିଓଟାଇଡରେ ଗୋଟିଏ ନାଇଟ୍ରୋଜେନ ବେସ୍ ଅଣୁ, ପାଞ୍ଚୋଟି କାର୍ବନ ଥିବା ଗୋଟିଏ ଶର୍କରା ଅଣୁ ଓ ଫସ୍ଫେଟ୍ ଅଣୁକୁ ନେଇ ଗଠିତ। ଡିଏନ୍ଏ ଦୁଇଖଣ୍ଡ ବିଶିଷ୍ଟ କୁଣ୍ଡଳାକୃତି ଶିତି ବା ନିଶ୍ଚିତ ଭଳି ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ବେସ୍ ଯୁଗ୍ମମାନେ ଆଡ଼ପତା ଆକାରରେ ଭୁଲାଇ ପାର୍ଶ୍ୱ ସୁଗାର ଓ ଫସ୍ଫେଟ୍‌ରେ ତିଆରି ଦୁଇ ମେଡୁଲେଣ୍ଡକୁ ବାନ୍ଧି ରଖିଥାନ୍ତି। ଆଡେନିନ୍

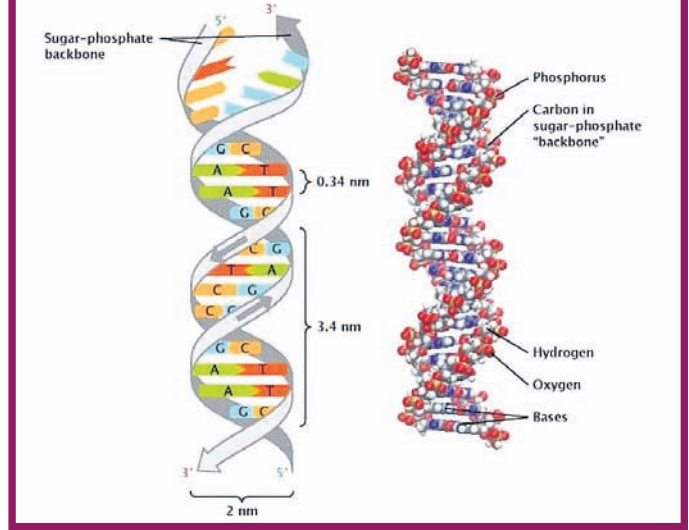
ରିକମ୍‌ବିନାଣ୍ଟ ଡିଏନ୍ଏ



“ଡିଏନ୍ଏର ଆକୃତି ଓ କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ ବିଷୟରେ ଜେନ୍ସ ଖର୍ଚ୍ଚନ ଓ ପ୍ରାକ୍ରିୟ କ୍ରିକ୍ ପ୍ରଥମେ ଗବେଷଣା କରିଥିଲେ, ଯାହା ୧୯୫୩ମସିହାରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ‘ନେଟର ପତ୍ରିକା’ରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା। ସେମାନଙ୍କୁ ମିଳିତ ଭାବେ ୧୯୬୨ରେ ଭେଷଜ ବିଜ୍ଞାନ ପାଇଁ ନୋବେଲ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା। ରିକମ୍‌ବିନାଣ୍ଟ ଡିଏନ୍ଏ, ଜିନ୍ କ୍ଲୋନିଂ ଓ ଜିନ୍ ଟ୍ରାନ୍ସଫର ବିଦ୍ୟା ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ ନୂଆ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍, ଚିକା, ଔଷଧ, ହର୍ମୋନ ଓ ଏଞ୍ଜାଇମ୍ ତିଆରି କରାଯାଇପାରିବ।”

ବେସ୍ ଥାଏମିନ୍ ସହିତ ଓ ଗୁଆନିନ୍ ବେସ୍ ସାଇଟୋସିନ୍ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ଶିତି ପାହାଚ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି। ଡିଏନ୍ଏରେ ଥିବା ସନ୍ଦେଶ ବାସାୟନିକ ବେସ୍ ଆକାରରେ ଗଠିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ। ଗୋଟିଏ କୋଷିକାରେ ଥିବା ଡିଏନ୍ଏକୁ ପ୍ରାଚୀର କଲେ ତାହାର ଲମ୍ବ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ମିଟର ହେବ। ଯଦି ଶରୀରର ସମସ୍ତ କୋଷିକାରେ ଥିବା ଡିଏନ୍ଏର ଲମ୍ବକୁ ମିଶାଯାଏ, ତାହା ଆମ

ସୌରମଣ୍ଡଳର ବ୍ୟାସ ସଙ୍ଗେ ସମାନ ହେବ। ତତୁମାନେ ଏକତ୍ର ହୋଇ ମଣିଷର ଅଙ୍ଗପ୍ରାୟ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି। ଡିଏନ୍ଏ ରାଜବୋଧୁକ୍ଳିକ ଅନୁ ତିଆରି କରିଥାଏ। କୋଷିକାରେ ଥିବା ରାଜବୋଧୁକ୍ଳିକ ଆରମ୍ଭର ସାଙ୍କେତିକ ବାର୍ତ୍ତାରେ ଥିବା ତିନୋଟି ବର୍ଣ୍ଣକୁ ଏକାଠିକରେ ପାଠ କରି ତଦନୁସାରେ ଆମିନୋ ଅନୁ ତିଆରି କରନ୍ତି। ଯେପରି ବିଏଏ ସାଙ୍କେତିକ ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଆନିନ୍ ପାଇଁ ଏବଂ ଏକିୟୁ ସାଙ୍କେତିକ ବାର୍ତ୍ତା ସେରିନ୍ ଆମିନୋ ଅନୁ ପାଇଁ କୋଡି କରନ୍ତି। ତେଣୁ କେଉଁ ଆମିନୋ ଅନୁ କେତେ ପରିମାଣରେ ମିଳିବେ, କେଉଁ ଭଳି ଓ କେଉଁ ଆକୃତିର ପୁଷ୍ଟିସାର ନିର୍ମାଣ କରିବେ, ସବୁକ୍ଷିତ ସାଙ୍କେତିକ ବାର୍ତ୍ତା



ଡିଏନ୍ଏରେ ଗଠିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ। ଡିଏନ୍ଏର ଆକୃତି ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ବିଷୟରେ ଜେନ୍ସ ଖର୍ଚ୍ଚନ ଓ ପ୍ରାକ୍ରିୟ କ୍ରିକ୍ ପ୍ରଥମେ ଗବେଷଣା କରିଥିଲେ, ଯାହା ୧୯୫୩ ମସିହାରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ‘ନେଟର ପତ୍ରିକା’ରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା। ସେମାନଙ୍କୁ ମିଳିତ ଭାବେ ୧୯୬୨ରେ ଭେଷଜ ବିଜ୍ଞାନ ପାଇଁ ନୋବେଲ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା। ରିକମ୍‌ବିନାଣ୍ଟ ଡିଏନ୍ଏ, ଜିନ୍ କ୍ଲୋନିଂ ଓ ଜିନ୍ ଟ୍ରାନ୍ସଫର ବିଦ୍ୟା ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ ନୂଆ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍, ଚିକା, ଔଷଧ, ହର୍ମୋନ ଓ ଏଞ୍ଜାଇମ୍ ତିଆରି କରାଯାଇପାରିବ। ପୁରସ୍କାରରେ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା। ଜେନେଟିକ୍ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ବିଦ୍ୟାର ବିକାଶ ପୂର୍ବରୁ ବାକାଣ୍ଡମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଥିବା ପ୍ରାୟମିତ୍ ଓ ଆଣବିକ କର୍ମିତ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ରେଷ୍ଟ୍ରିକ୍ଟନ୍ ଏଣ୍ଡୋନ୍ୟୁକ୍ଲିଏଜ୍ ଏଞ୍ଜାଇମ୍ ଆବିଷ୍କାର ହୋଇସାରିଥିଲା। ପ୍ରାୟମିତ୍ ହେଉଛି ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ରକାର ଓ ବୃତ୍ତାକାର ବାକାଣ୍ଡ ଡିଏନ୍ଏ, ଯାହା କ୍ରୋମୋସୋମାଲ ଡିଏନ୍ଏଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଅଟେ। -ଅଧ୍ୟାପକ, ରସାୟନ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ, ସରକାରୀ ମହିଳା କନିଷ୍ଠ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼, ମୋ : ୯୯୩୮୭୮୩୦୫୧



ଯୋଗ-ପ୍ରାଣାୟାମ ପୂର୍ବରୁ...

ଯୋଗ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ଶାରୀରିକ ପିନ୍ଧାବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ନଜର ଦିଅନ୍ତୁ। ଯଦି ଯୋଗ କିମ୍ବା ପ୍ରାଣାୟାମ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶଦ ଜ୍ଞାନ ନାହିଁ, ତେବେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ। ପୂର୍ବୋପାୟର ଅଧ୍ୟୟନ ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ପୂର୍ବୋପାୟର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଯୋଗ କରନ୍ତୁ।

- କ୍ରୋମାପି ତରତର ହୋଇ ଯୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। କାରଣ ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଯୋଗର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଡିଥାଏ।
- ଯୋଗ କିମ୍ବା ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ସମୟରେ କାନ୍ଧା ସହ କଥା କୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଯୋଗ କରିବା ସମୟରେ ପାଟି ବାଟେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ସବୁବେଳେ ଏକ ସ୍ଥୁଳ ତଥା ପ୍ରତ୍ୟୁଷଣମୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଯୋଗ କିମ୍ବା ପ୍ରାଣାୟାମ କରନ୍ତୁ।

ଜାଣନ୍ତୁ କି



ଏପରି କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଅଛି, ଯାହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ସହ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ। ଜାଣନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...

ପରତା-ଦହି : ପରତା ସହ ଦହି ଆଦୌ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। କାରଣ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପାଚନକ୍ରିୟା ଉପରେ ପଡିଥାଏ। ଆପଣ ରୁଚି ସହ ଦହି ଖାଇପାରନ୍ତି।

ଖାଇବା ପରେ ଚା : ଅନେକେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ଚା ପିଇଥାଆନ୍ତି। ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଚନକ୍ରିୟାରେ ଅସବୁଜନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଏଭଳି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ବଦଳାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

କ୍ଷୀର-ଫଳ : କ୍ଷୀର ଏବଂ ଫଳ ଶରୀର ପାଇଁ କେତେ ଉପକାରୀ ତାହା କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ। ତେବେ ଏହାକୁ ମିଶାଇ (କ୍ଷୀର ଏବଂ ଫଳ) ଆଦୌ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। କାରଣ କ୍ଷୀରରେ ଥିବା କ୍ୟାଲସିୟମ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଫଳରେ ଥିବା ଏଞ୍ଜାଇମ୍ ଶୋଷି ନେଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା କ୍ଷୀରର ସୁପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଡି ନ ଥାଏ। ଚା ସହ ଫଳରେ ଥିବା କେତେକ ଉପକାରୀ ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ଶରୀର ଭିତରକୁ ଯାଇ ନ ଥାଏ।

କ୍ଷୀର-ମାଛ : କ୍ଷୀର ସହ ମାଛକୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ତାହାର ପ୍ରଭାବ ସିଧାସଳଖ ଚର୍ମ ଉପରେ ପଡିଥାଏ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଦହି ସହ ମାଛ ମଧ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଦହି ଅଣ୍ଡା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ମାଛ ରମମ। ତେଣୁ ଏହା ପେଟଜନିତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ।

ଚେନ୍‌ସନ୍‌ର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇଥିଲେ..



ଆଜିକାଲିର ବ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକେ ଚେନ୍‌ସନ୍‌ର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ଏହାଦ୍ୱାରା ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା କ୍ଷମତା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି କୌଣସି କଥାକୁ ନେଇ ଚେନ୍‌ସନ୍‌ରେ ଅଛନ୍ତି, ତେବେ ତାହାକୁ ସହଜ ଭାବରେ ଦୂର କରିପାରିବେ। ପ୍ରଥମେ ନିଜ ମିତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଚିତ୍ତାନ୍ତର କରାନ୍ତୁ। କୌଣସି କଥାକୁ ବାରମ୍ବାର ଚିନ୍ତା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଯଦି ତାହା ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି, ତେବେ ତାହାର ସମାଧାନର ଉପାୟ ବାହାର କରନ୍ତୁ। ନିଜେ ସମ୍ପାଦନ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟର ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ମନକୁ ଆଣନ୍ତୁ ନାହିଁ। କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ସହ ଅସମର୍ଥତା ଚେନ୍‌ସନ୍‌ର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ସବୁବେଳେ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ କାମ କରନ୍ତୁ। ଯେଉଁ କାମକୁ ଆପଣ ସହଜରେ ସମ୍ପାଦନ କରିପାରିବେ ସେପରି କାମକୁ ଚୟନ କରନ୍ତୁ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁତରା



ଏହା ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ପରିମାଣକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ସହ ଓଜନ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଗାଈ-୨ ଡାଇବେଟିକ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ।

- ପ୍ରେଡିକ୍ଟିଭ୍ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା (ଗ୍ଲୁକୋଜ) ପରିମାଣ କେତେକାଂଶରେ ସଂକଳିତ ହୋଇଥାଏ।
- ଚୈକମୂଳ ମାଛ (ଅଏଲି ଫିସ୍) ଖାଆନ୍ତୁ, କାରଣ ଏଥିରେ ଓମେଗା-୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଭରପୂର ହୋଇ ରହିଥାଏ। ଏହା କେବଳ ହୃଦ୍‌କନିତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ଆଲଜିମର୍ସ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ।
- ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଫାଇବରମୂଳ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଏହା ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ପରିମାଣକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ସହ ଓଜନ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଗାଈ-୨ ଡାଇବେଟିକ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ।
- ପ୍ରତିଦିନ ତରକା ଫଳମୂଳରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସାଲାଡ୍ ଖାଇବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ନିଜକୁ ସ୍ଥୁଳ ରଖିବା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଭଲ। ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍, ଫ୍ୟାକ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଯେତେ କମ୍ ଖାଇବେ ତାହା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସେତେ ଉପକାରୀ।

ରୋଗ ଚିହ୍ନଟର ନୂଆ ଉପାୟ

ଆମକୁ କୌଣସି ରୋଗ ହେଲେ ଡାକ୍ତର ଉକ୍ତ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ପ୍ରଥମେ ଭଲ ଭାବରେ ଅବଗତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ତାହାକୁ ଚର୍ଚ୍ଚନା କରି ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି। ଅନ୍ୟମନ୍ତରେ କେତେକ ରୋଗକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ ରକ୍ତ, ମଳ, ମୂତ୍ର ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ। ଏପରିକି କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ୍ସ-ରେ, ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ, ଏମଆରଆଇ, ଭିଡି ଏମ୍ ଆଦି ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରାଯାଇଥାଏ। ତେବେ କିଛି ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ କରିବାର ଏକ ସହଜ ତଥା ସରଳ ଉପାୟ ଖୋଜି ପାଇବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଛନ୍ତି ଲଣ୍ଡନ ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ। କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଶୈଳୀକୁ ତର୍କ ତର୍କ କରି ଚର୍ଚ୍ଚନା କରିବା ପରେ ସେମାନେ କେତେକ ରୋଗର



