



ଧରିତ୍ରୀ

DHARITRI



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ସୋମବାର, ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୭/୨୦୨୪ (୧୭ ପୃଷ୍ଠା) | Bhubaneswar, Monday, September 16/2024 | Page 16 | ₹ 7.00 | DHENKANAL
୫୦ବାର ୨୯୩ ସଂଖ୍ୟା | www.orissakhabar.com/www.dharitri.com | Printed at Angul, Bhubaneswar, Sambalpur & Rayagada | VOLUME 50 ISSUE 293 | ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ



ଆସନ୍ତ୍ରାଳୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶୁଭମ୍ଭାଗ୍ୟ

ଶ୍ରୀମୁକୁ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋହନ
ମାନମୀୟ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ
କରକମଳର

କଥା ଦେଇ କଥା ରଖିଲେ
ଆମ ସରକାର



- ଉପକୃତ ହେବେ କୋଟି ରୁକ୍ଷର୍ଷମହିଳା
- ଦୁଇଟି କିମ୍ବିରେ ବାର୍ଷିକ ୧୦ ହଜାର କରି ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷରେ ପାଇବେ ୫୦ ହଜାର ଟଙ୍କା
- ପ୍ରତିବର୍ଷ ଅନୁର୍ଜାତୀୟ ମହିଳା ଦିବସ (ମାର୍ଚ୍ଚ ୮ ତାରିଖ) ରେ ପ୍ରଥମ କିମ୍ବି ଏବଂ ଲାକ୍ଷୀ ପୂର୍ଣ୍ଣମାରେ
ଦ୍ଵିତୀୟ କିମ୍ବିରେ ପାଇବେ ମୋଟ ୧୦ ହଜାର ଟଙ୍କା
- ଦ୍ଵିତୀୟିକାରୀଙ୍କ ଆଧାର ସଂଯୋଜିତ ବ୍ୟାଙ୍କ ଖାତାକୁ ସିଧା ସଳଗ୍ନ ଯିବ ସହାୟତାବାଣି
- ସ୍ଵଚନାଯୋଗ୍ୟେ, ସୁଭଦ୍ରା ପାଇଁ ଆବେଦନ ଜାରି ରହିଛି ଏବଂ ଏହାର କୌଣସି ଶେଷ ତାରିଖ ନାହିଁ

ସୁଭିତ୍ରା ୩୦୬୭ ସବୁ

ମୌସୁମୀ କାହା

ଗାନ୍ଧାର ବାହୀଗର ତା' ବାପା ଅଠର ବର୍ଷ

ନ ସୁରଖ୍ୟ କରି ଦେଇଥିଲା। କେଣ୍ଟ ଭିତି ଗାଁରେ

ଏବେ ବି କୋଣିଟି କିମ୍ବାଧିର ପରିବାରର ଫିଆମଙ୍କୁ ଅଛୁ ବସନ୍ତରେ

ବାହା ଦେଇଦେବାର କଳିତି ରହିଛା ଗାନ୍ଧା

ତଳ୍ଳୁ ଆସୁଛି ରିନ୍ଗ ଥିଲା। ବାପା ତା'ର

ବିଳମ୍ବିଥା। ବଡ଼ ପରିବାରକୁ କଷ୍ଟମାସେ

ଚଳାଯା। ଗାନ୍ଧାର ବର ମଧ୍ୟ ବରହମତ୍ତରେ

ମିଥ୍ୟ କାମ କରିଥିଲା। ବୁଝ ଗାନ୍ଧା ସରଯା

ବାହାରେ ଉଠା ଦେଇନା କରି ଭଲ ପୁଣ୍ଡ

ପରିବାରର ମଧ୍ୟ କରି ଦେଇଯାଇଥିଲା।

ବାହାର ପୂର୍ବରୁ ଗାନ୍ଧା ଅଷ୍ଟମ ଶ୍ରେଣୀ ଯାଏ

ପାଠ ପଢ଼ିଥିଲା। ଆଉ ଆଗୁ ପଡ଼େବାର

ପାଇଁତା' ବାପାର ସାମାନ୍ୟ କାହିଁ ଥୁଲା ଯେ!

ମଧ୍ୟ ପରିବାରର କେବଳ ତା'ର ଜଣେ

ବିଧାର ବଡ଼ ଭରଣୀ ଗାନ୍ଧାର ରହିଥିଲା।

ବଡ଼ ନନ୍ଦାର ହେଲେ କଣ୍ଠ ହେଲା, ଗାନ୍ଧାର

ବିଭିନ୍ନରେ ଭିତି ସେ ତାକୁ ଆଦିରି ନେଲା।

ଗାନ୍ଧା ବି ଶାଶ୍ଵତର ହୃଦୟରେ ଆଧିରି

ନେଇ ବାପର ମୁଖକୁ ଭୁଲି ଯିବାକୁ

ଲାଗିଲା। ମଧ୍ୟ ଭଲ ତୋରାର କରିଥିଲା।

କୋଟ ପରିବାରଟି ଚିଲିବାରେ କିମ୍ବି ଅର୍ଥିତା

ହେଉ ନ ଥିଲା। ବେଳେ କଣ୍ଠ ହେଲେ

ବୁଝି କରିପାରିବି ତା'ର ହେଲେ

କରଇବାର କିମ୍ବି ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବି

କିମ୍ବି ମାନ୍ଦିଲା କରିପାରିବି।

କିମ୍

ଓର୍ବଲ ସୁରୟା, ଜୀବନ ରୂପା



ମନ୍ଦୁଣ୍ଡୀ ବହାରୀ ସାହୁ

ଆଜି 'ବିଶ୍ୱ ଓଜାନ ଦିବସ'। ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଉପସ୍ଥାପନା...

“ଓজোন এক জিষ্ঠত্ব নালবর্ণৰ দথা তাৰু গণযুক্তি গ্যাস। এহা জলৰে সামান্য মাত্ৰারে দুৰণ্ট যাব। এহি গ্যাসকু ১৮৪০ মষ্টিহারে জশে জৰ্মানীৰ রসায়নবিদ খৃষ্টিআন প্ৰেতৰিক ষ্কোনিবিন আবিষ্কাৰ কৰিথুলৈ। এহা সাধাৰণত এক বিষাক্ত গ্যাস এবং ভূপৃষ্ঠৰে এক বায়ু প্ৰদৃষ্টক পদাৰ্থ রূপে জশা। এহাকু পানীয়জল বোলে প্ৰস্তুতিৰে এবং জলকু জীবাণুমুক্ত কৰিবা পাইঁ ব্যবহাৰ কৰায়া কৰায়। এহা ভূপৃষ্ঠৰে এক বিষাক্ত গ্যাস হোৱাত্থলা বেলে উৰ্ছ বায়ুমণ্ডলৰে কিন্তু আম পাইঁ এক বৰদান সদৃশ কাৰ্য্য কৰো।”

ପଦାର୍ଥ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦାୟୀ । ଏହି ପଦାର୍ଥକୁ
ମଧ୍ୟ ବଡ଼ ଡିଓଡ଼ୋରାଣ୍ଟ ଭଳି ଏଗୋସଳ
ସ୍ଵେଚ୍ଛାଦିରେ ଗ୍ୟାସାୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଠେଲି
ପଦାକୁ ନିର୍ଗତ କରିବା ପାଇଁ ‘ପ୍ରେସ୍ଯୁଲ୍ଟ’
ରୂପରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହାଙ୍କିନ୍ତା
ଅଣ୍ଟି ନିର୍ବାପକ ଯନ୍ତ୍ରରେ ବ୍ୟବହାର
କରାଯାଉଥିବା ହ୍ୟାଲୋନ ନାମକ ଏକ
ପଦାର୍ଥ ତଥା ଲକ୍ଷେତ୍ରନିଷ୍ଠ ଶିଳ୍ପରେ
ଦ୍ଵାବକ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା
କାର୍ବନ ଟେକ୍ଟୋଲୋଜିଆଟ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟ
ଓଜୋନ ସ୍ତରରେ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇପାରେ ।
ଏତିକି ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ‘ଓଜୋନ
ନଷ୍ଟକାରୀ ପଦାର୍ଥ’ ବୋଲି ଜ୍ଞାଯାଏ ।

ଅସ୍ତିକୁ ଦୃଢ଼ କରେ ଭିଟାମିନ୍ ‘ସି’



ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଉପକାରୀ ସାଧ୍ୟତା
ହୋଇଥାଏ । ହୃଦୟରୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ସୁଲ୍ଲ
ରଖୁବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ରଙ୍ଗରେ
ଯୁଦ୍ଧରୁ ଏହିତର ପ୍ରରକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ଏହା
ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ । ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପିଲ୍ଲା
ପ୍ରକୋଳ୍ପି, ଲିଟି, ସ୍କ୍ରିବେରୀ, କମଳ
ଆଦିରେ ଭିଟାମିନ୍-ସି ଭରି ରହିଛି

ଏହଳ ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲେ...



ଯାହା ଶୀରାର ପାଇଁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ
ଖାଇବା ପରେ ଆପଣ କିଛି ସମୟ
ପାଇଁ ବୁଲାବୁଲି କରନ୍ତୁ ଏହା ରକ୍ତରେ
ସୁଗାର ଲେଭିଳଙ୍ଗୁ ସଫୁଲିତ ରଖୁବ ଏବଂ
ବ୍ରେଦକୁ ଆରାମ ଯୋଗାଇବ। ଖାଇବା
ପରେ କିମ୍ବା ପୂର୍ବରୁ ସାଜେ ସାଜେ ପାଇଁ
ଜାମାରୁ ବି ପଥରୁ ନାହିଁ । ଖାଇବାର
ଅଧୟାତ୍ମିକ ପରେ କିମ୍ବା ପୂର୍ବରୁ ପାଇଁ
ପିଅନ୍ତୁ ଯାହାକି ଖାଦ୍ୟ ହଜମରେ
ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ଏବଂ
ଶୋଇବା ମଧ୍ୟରେ ଅଭିକମ୍ପରେ ଦୁଇ
ଘଣ୍ଠା ବ୍ୟବଧାନ ରହିଲେ ଭଲ । ରାତିରେ
ଯେତେ ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତାହା
ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ । ଖାଇବା
ପରେ କିଛି ସମୟ ଚାଲିବୁଲା କରନ୍ତୁ

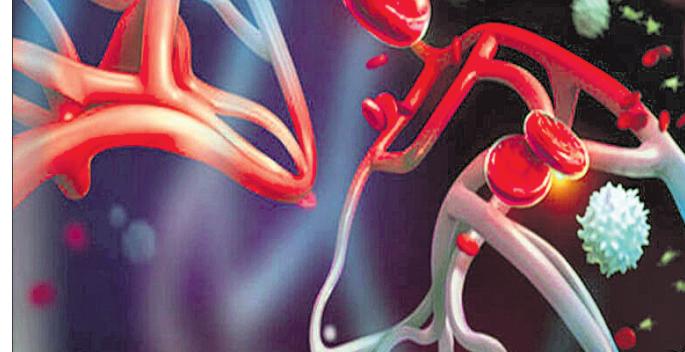
କୁଳବାଚ ସାନ୍ତ ମିଶ୍ର ହେଲେ

କୁହିମ ରାଜ୍



ପ୍ରକାଶକ

“ଏକ ରକ୍ତ ବଦଳକାରୀ, ଯାହାକୁ କୃତ୍ରିମ ରକ୍ତ ବା ରକ୍ତ ସରୋଗେଟ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ, ଏହା ଏକ ପଦାର୍ଥ ଯାହା ଜେବିଜ ରକ୍ତର କିଛି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅନୁକରଣ କରିବା ଏବଂ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ପରିକଳ୍ପିତ। ରକ୍ତଦାନ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ବିକଳ୍ପ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ରକ୍ତ କିମ୍ବା ରକ୍ତଭିତ୍ତିକ ଉପାଦକୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ଯୁବାନାତ୍ରର କରାଯାଏ। ସମ୍ପ୍ରତି କୌଣସି ବହୁଲ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣୀୟ ଅମ୍ବୁଜାନ ବହନ କରୁଥିବା କୃତ୍ରିମ ରକ୍ତ ନାହିଁ ଯାହା ଲାଲ୍ ରକ୍ତକଣିକା ରକ୍ତଦାନର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଳ୍ପ ସାଜିପାରେ...”



ପ୍ରୋଟିନ, ଜଳ ଏବଂ ରାସାୟନିକ ଲବଣ୍ୟକୁ ନେଇ ଏକ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ତରଳ ତତ୍ତ୍ଵ ଗଠିତ । ଅବଶିଷ୍ଟ ଅଂଶରେ ସେଲ୍ୟୁଲାର ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ରହିଥାଏ ଯଥା, ମୁଣ୍ଡଲେଟ, ଧଳା ରକ୍ତକଣିକା ଏବଂ ଲାଲ ରକ୍ତକଣିକା । ମୁଣ୍ଡଲେଟ କ୍ଷତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ । ଧଳା ରକ୍ତକଣିକା ସଂକ୍ରମଣ ସହିତ ଲଢ଼ିଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ହିମୋଗ୍ରୋବିନ ଧାରଣ କରିଥିବା ଲାଲ ରକ୍ତକଣିକା ରକ୍ତକୁ ଏହାର ଲାଲ ରଙ୍ଗ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଅମ୍ଲକାନ ପରିବହନ କରିଥାଏ । ଏକ ଲାଲ ରକ୍ତକଣିକା ଭିତରେ ପ୍ରାୟ ୨୭୦ ନିୟୁତ ହିମୋଗ୍ରୋବିନ ଅଣୁ ଅଛି । ହିମୋଗ୍ରୋବିନ ହେଉଛି ଏକ ଗୋଟୁଲାର ପ୍ରୋଟିନ । ଏହା ଏକ ଜଳିଲ୍ ଅଣୁ, ଯାହା ଟିସ୍‌ସ୍‌ ଏବଂ ରକ୍ତଗାସୀ ପାଇଁ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇପାରେ, କାରଣ ଏହା ଅମ୍ଲକାନ ବହନ କରିଥାଏ, ଯାହା ନିଜେ ଏକ ଅନ୍ତିତାଲକ ଏକଣ୍ଠ ଅଟେ ଏବଂ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପରିଚାଳିତ ନ ହେଲେ

ସୁନିଦ୍ରା ଓ ଅଙ୍ଗୁର

A photograph of a man with a beard sleeping peacefully in bed, illustrating the concept of deep sleep.

ଶ୍ଵା ସ୍ନେହ ସୁତ ନା

➤ଆଖୁରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଭଲ
ଭାବରେ ହେଜମ ହୋଇଥାଏ । ଏଥରେ
ଏହଳି ତଥା ରହିଛି ଯାହା ପାକଷ୍ଳୀଳ
ସଂକ୍ରମଣରୁ କେତେକାଂଶରେ ରକ୍ଷା
କରିଥାଏ ।

➤ପ୍ରତିଦିନ ଜଳଖାରେ ଗଜାମୁଗ ଓ
ରମ୍ପିଣ୍ଡିର ମାରାନ ସମିବ ବନ୍ଦର ।

➤ ସବୁରେଲେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ହଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତିରେ ଏହାପାରା ଗାୟାଷ୍ଟିକଜନିତ ସମସ୍ୟା ଠାରୁ ଆପଣ ନିଜକୁ ଅନେକାଂଶରେ ଦୁରେଇ ରଖିପାରିବେ ।

➤ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ କୌଣସି ରୋଗ ବିଶ୍ୱଯରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଯଦି କୌଣସି ମେଡିସିନ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଲର୍ଜି ସମସ୍ୟା ଅଛି ତେବେ ତାହା ଜଣାଇବାକୁ ଭୁଲକୁ ନାହିଁ ।

➤ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରରୋଚିତ ହୋଇ ଅଧିକ ସମୟ ବ୍ୟାଯାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କୁ ଯେଉଁକି ସମୟ ଠିକ୍ ଲାଗୁଛି ସେଉଁକି ସମୟ ବ୍ୟାଯାମ କରନ୍ତୁ ।

➤ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିଜନିତ ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ତେବେ ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଚକ୍ଷୁ ପରାକ୍ଷା କରାଇ ନାଥିବୁ ।

➤ ରାତ୍ରି ଭୋଜନରେ ଯେତେ ଗରିଷ୍ଠାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଖାଇବେ ତାହା ସେତେ ଭଲ ।

➤ ଗୋଟିଏ ପ୍ଲାନରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବସି କାମ କରୁଥୁଲେ ଅଞ୍ଚାଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇପାରେ । ତେଣୁ କିଛି ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ସିର୍ବୁ ଉଠି ଟିକେ

୧ ଗେନ୍ଦର ମହିମାରେ ଖଲୁମୀ ହାତଙ୍କ
ବ୍ୟାରା ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ପଥ ଅବିଶ୍ଵାର
ହେବା ପରେ ଅନେକ ଗବେଷଣକ ଏବଂ
ଡାକ୍ତର-ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ତରଳ
ପଦାର୍ଥ ଯଥା ବିଘର, ପରିସ୍ଥି, କ୍ଷୀର,
ପଶୁ ରକ୍ତ ଏବଂ ଅପିମ ବ୍ୟାରା ରକ୍ତ
ବଦଳାଇବାକୁ ଚିନ୍ତା କରିବା ଆଗମ
କଲେ । ପୂର୍ବରୁ ପରମ୍ପରାରୋକାର୍ବନ
ନାମକ ଏକ ପଦାର୍ଥ ଯାହାକି
ରେପ୍ରିଜରେଷ୍ଣ ଏବଂ ଅଗ୍ନି ନିର୍ବାପକ
ଯନ୍ତ୍ରର ବ୍ୟବହୃତ ଝୁଣ୍ଡ, କ୍ରୂମି ରକ୍ତ
ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା
କରାଯାଇଥିଲା । ସର୍ଜିକାଳ ବ୍ୟବହାର
ଯାଇଁ ୧୯୮୫ରେ ଆମେରିକାର ଖାଦ୍ୟ
ଏବଂ ଔଷଧ ପ୍ରଶାସନ (ୱେଟ୍ରିଏ)
ବ୍ୟାରା ଏହିପରି ଏକ ବିକଳ୍ପ ଅନୁମୋଦିତ
ହୋଇଥିଲା । ହେଲେ ଏହାର
ଉପାଦନରେ ଜଡ଼ିତ ଜଟିଳତା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ
ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯୋଗୁ ଏହାର ପ୍ରତ୍ୟାହାର
କରାଯାଇଥିଲା । ରକ୍ତ ଅନୁକ୍ରମଣ କରିବା
ଏକ ଚାଲୋଞ୍ଜ, କାରଣ ଏହା ମୁଣ୍ଡ ଅଣ୍ଟୁ
ଏବଂ କୋଷଗୁଡ଼ିକର ଏକ ଜଟିଳ ମିଶ୍ରଣ ।

ଧାରଣ କରିଥିବା ଲାଲ୍ ରକ୍ତକଣନା ଠକ୍ ଭାବରେ ପରିଚାଳିତ ନ ହେଲେ ମୋ: ୯୯୮୦୫୦୭୦୮

