

# ଧରିତ୍ରୀ

DHARITRI

ସମ୍ବଲପୁର, ଓମବାର, ଫେବୃଆରୀ ୨୫/୨୦୧୯ (୧୭ ମୁଷ୍ଟା) Sambalpur, Monday, February 25 / 2019

୧୪ଶ ଭାଗ ୭୧ ସଂଖ୍ୟା

[www.orissakhabar.com](http://www.orissakhabar.com) | [www.dharitri.com](http://www.dharitri.com) | Printed at Bhubaneswar, Sambalpur, Angul and Rayagada

ମୂଲ୍ୟ ୩୫/-

★★



ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ  
ଶ୍ରୀପୁଣ୍ଡିତ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ  
ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ଗ୍ର୍ରେ ଅବସରରେ  
୭୩୭.୩୪ କୋଟି ଟଙ୍କାର ନାହିଁ ପ୍ରକଳ୍ପ  
ଉଦ୍ୟାନ ଓ ଉତ୍ତିପ୍ରସର ସ୍ଥାପନ

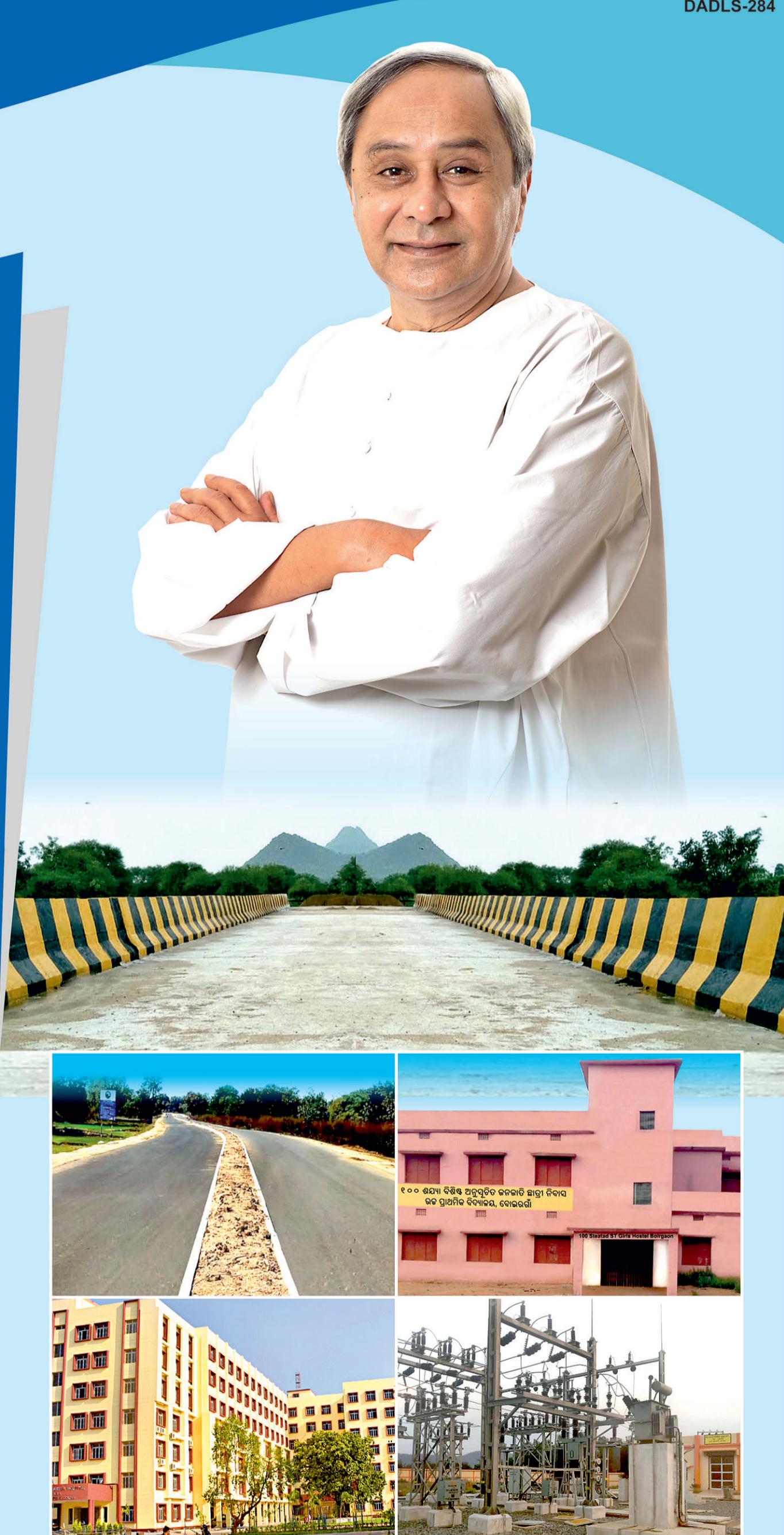
୨୫ ଫେବୃଆରୀ ୨୦୧୯ • ଓମବାର  
ଗୋଟମା, ନୂଆପଡ଼ା  
ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୧.୩୦

୧୩୨ କୋଟିରୁ ଉତ୍ତିପ୍ରସର ସ୍ଥାପନ ପ୍ରକଳ୍ପ ଶୁଭ ଉଦ୍ୟାନ

- ଖରିଆର - ବୋଡ୍ରେନ - ସିନାପାଲି ରାଷ୍ଟ୍ରା, ଗଣ୍ଡାବାହାଲି - ଫରୁସରା - ବୋଡ୍ରେନ ରାଷ୍ଟ୍ରା ଏବଂ କୋମନା - କାଣ୍ଡେତରା ରାଷ୍ଟ୍ରାର ନୂଆଗୀ ନାଳ ଉପରେ ନିର୍ମିତ ନାହିଁ ହାଇଲେଭ୍ଲ ସେତୁ
- ନବନିର୍ମିତ ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟ
- ସାଇପଲା - ନୂଆପଡ଼ା ବିକ୍ରେ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ହେ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ରାଜ୍ୟ ବାଦି ନାମ/୧୧ କେତ୍ର ସବସ୍ଥେସନ୍
- କୋମନା, ନୂଆପଡ଼ା, ବୋଡ୍ରେନ ଏବଂ ସିନାପାଲି ବୁଲକର ଟଟି ୧୦୦ ସିର୍ ବିଶିଷ୍ଟ ଛାତ୍ରୀନିବାସ ଏବଂ ନାହିଁ ଛାତ୍ରୀନିବାସ
- କୋମନା ଏବଂ ନୂଆପଡ଼ା ବୁଲକର ୨୦୦ ସିର୍ ବିଶିଷ୍ଟ ୨ଟି ଅନୁସୂଚିତ ଜନଜାତି ଛାତ୍ରୀନିବାସ
- ନବନିର୍ମିତ ନୂଆପଡ଼ା ପର୍ୟେନ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ
- ସିନାପାଲି ଏବଂ କୋମନା ବୁଲକର ୫ଟି ଜଳଯୋଗାଣ ପ୍ରକଳ୍ପ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରକଳ୍ପ

୧୦୪ କୋଟିରୁ ଉତ୍ତିପ୍ରସର ସ୍ଥାପନ ଉତ୍ତିପ୍ରସର ସ୍ଥାପନ

- ବୋଡ୍ରେନ, ନୂଆପଡ଼ା ଏବଂ କୋମନା ବୁଲକର ୭ଟି ସଢ଼କ ନିର୍ମାଣ ପ୍ରକଳ୍ପ
- ନୂଆପଡ଼ା, ବୋଡ୍ରେନ ଏବଂ ଖରିଆର ବୁଲକର ୫ଟି ହାଇଲେଭ୍ଲ ସେତୁ ପ୍ରକଳ୍ପ
- ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ଲାଇବ୍ରେରୀ ଏବଂ କୋମନା ବୁଲକ ମେଘାତାଳ ହାଇସ୍କୁଲ ନିର୍ମାଣ
- ସିନାପାଲି ବୁଲକର ତାଳକୋଟ, ମହେଶ୍ୱର ଏବଂ ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳ ପାଇଁ ମେଗା ପାଇୟ ଜଳଯୋଗାଣ ପ୍ରକଳ୍ପ
- ସିନାପାଲି ବୁଲକର ଲିଟିଗୁଡ଼ା କ୍ଷୁଦ୍ର ଜଳସେବନ ପ୍ରକଳ୍ପ



କାଳିଆ

କୃଷି କଲେ ଉନ୍ନତ ସକଳ ଉନ୍ନତି

କାଳିଆ  
ଇନ୍ଡିଆ

ପିଲାଙ୍କ ଉନ୍ନତ ଉତ୍ସବ

ସହାୟତା ପାଇୟଥବା ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର  
ଗ୍ରାମୀଙ୍କ ସହ ଭାବିନିମୟ

ମିଶନ  
ଶକ୍ତି

ମିଶନ ଶକ୍ତିରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବା ସ୍ଵର୍ଗ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀମାନଙ୍କୁ  
ସିଦ୍ଧ ମନି, ଡିଜିଟାଲ ସନ୍ତ୍ରିକରଣ ସହାୟତା ଏବଂ ବୁଲକ ପ୍ରରୀଯ  
ମହାଦ୍ୱାରା ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ



ଜିଲ୍ଲାର ନିର୍ମାଣ ଶ୍ରମିକ ମାନଙ୍କୁ  
ବୋର୍ଡ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଉଥିବା  
ବିଭିନ୍ନ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ



ଭୂମିହୀନ ବନ୍ଦିବାସିଦାଙ୍କୁ ଭୂମି  
ଅଧିକାର ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ପ୍ରଦାନ

ଉପସ୍ଥିତ ଜନସମାଗମକୁ ଉଦ୍ବୋଧନ

15001/13/0594/1819

ସୁନ୍ଦର ଓ ଲୋକପ୍ରମର୍ଦ୍ଦ ବିଭାଗ

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଯୋଗଦେବା ପାଇଁ ବିନମ୍ଯ ଅନୁରୋଧ



# ନୂଆ ଓଡ଼ିଶା ଧର୍ମପଦ ତାଙ୍ଗଲଗ୍



ଯୁବପିତ୍ରିଙ୍କ ଉତ୍ସବ ଉଦ୍ବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ସମର୍ପତ

ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ:

- 427ଟି ଯୋଗାନରେ ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଲାଗିବ ପରାମର୍ଶ କେନ୍ଦ୍ର
- 2 ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଯୁବପିତ୍ରିଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯିବା ସହ ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସବ ଉଦ୍ବିଷ୍ୟତ ସହ ଯୋଡ଼ିବାକୁ ହେବ ଉଦ୍ୟମ

ଉଦ୍ୟାନକ

## ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ

ପେଟ୍ରୋଲିୟମ, ପ୍ରାକୃତିକ ଜ୍ୟୋତିଷ ତଥା ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଓ ଉଦ୍ୟମିତା ମନ୍ତ୍ରୀ, ଭାରତ ସରକାର

ପ୍ରାନ: ରେଲ ଅଭିନାମିତା, ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖରପୁର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ତାରିଖ: 25 ଫେବୃଆରୀ, 2019 | ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ 3 ଘଟିକା

ତିତି ଓଡ଼ିଆରେ ସିଧା ପ୍ରସାରଣ



#SkillSaathi



PMKVY

Pradhan Mantri  
Kaushal Kendra

DDU-GKY  
Industrial Training Institute

ITI  
Industrial Training Institute

NAPS

SKILL

NSDC  
National Skill Development Corporation  
Transforming the skill landscape

ଅଧିକ ସୁଚନା ପାଇଁ, କଳ କରନ୍ତୁ 88000-555555

[www.msde.gov.in/](http://www.msde.gov.in/) [@www.twitter.com/MSDESkillIndia](https://www.twitter.com/MSDESkillIndia) [www.facebook.com/SkillIndiaOfficial](https://www.facebook.com/SkillIndiaOfficial)

DSPL-449



ଓଡ଼ିଶା ସରକାର



## “ଜାଗା ମିଶନ”

ଭୂମିହୀନ ବନ୍ଧୁବାସିନୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭୂମି ଅଧ୍ୟକାର

ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଶ୍ରୀମୁକ୍ତ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା

ଭୂମିହୀନ ବନ୍ଧୁବାସିନୀଙ୍କୁ ଭୂମି ଅଧ୍ୟକାର ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ବଣ୍ଣନ

୨୫ ଫେବୃଆରୀ ୨୦୧୯ | ଦିବା ୧୧ ଘଟିକା | ନୂଆପଡ଼ା

13001/13/0075/1819

ରାଜ୍ୟର ୭ଟି ଜିଲ୍ଲା ର ୧୭ଟି ପୌରାଞ୍ଚଳ୍ୟରେ ଥିବା ୮୦୦୦ରୁ ଅଧିକ ଭୂମିହୀନ ବନ୍ଧୁବାସିନୀଙ୍କୁ ଭୂମି ଅଧ୍ୟକାର ପ୍ରମାଣପତ୍ର  
ମୁଆପଡ଼ା, ଅନୁଗୋଳ, ଖାରସ୍ତ୍ରୀଶ୍ୱର, କୋରାପୁର, ମାଲକାନଗର, ମୟୁରଭଣ୍ଡ ଓ ମୁଦରଗଡ଼

||ଆମ ସହର ଆମ ଭନ୍ନତି||

ବିଶ୍ୱର  
ସର୍ବବୃଦ୍ଧତ  
ଯୋଜନା

ଏହି ଜାଗା ମିଶନରେ ରାଜ୍ୟର ଏନ.ଏ.ସି  
ଏବଂ ମୁୟନିଷିପାଲିଟିରେ ବସବାସ କରୁଥିବା  
୧୮ ଲକ୍ଷ ବନ୍ଧୁବାସିନୀ ଉପକୃତ ହେବେ

ବନ୍ଧୁବାସିନୀ ବାସୋପଯୋଗୀ ଜାଗା ପାଇବା ସହିତ,  
ଯୋଗ୍ୟ ହିତାଧ୍ୟକାରୀ ଆବାସ ଯୋଜନାରେ  
ଘର, ପାଇସ ଜଳ, ରାଷ୍ଟ୍ର, ଏଲ୍ ଇ ଡି ଲାଇଟ୍, ପାଇଖାନା,  
ଜୀବିକା ଆଦି ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ପାଇବେ

ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ଓ ନଗର ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗ

ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

@CMO\_Odisha

CMO.Odisha

@Naveen\_Odisha



















# ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଧିକାର ପାର୍ଶ୍ଵରେ ଚାଲାଇ-୪



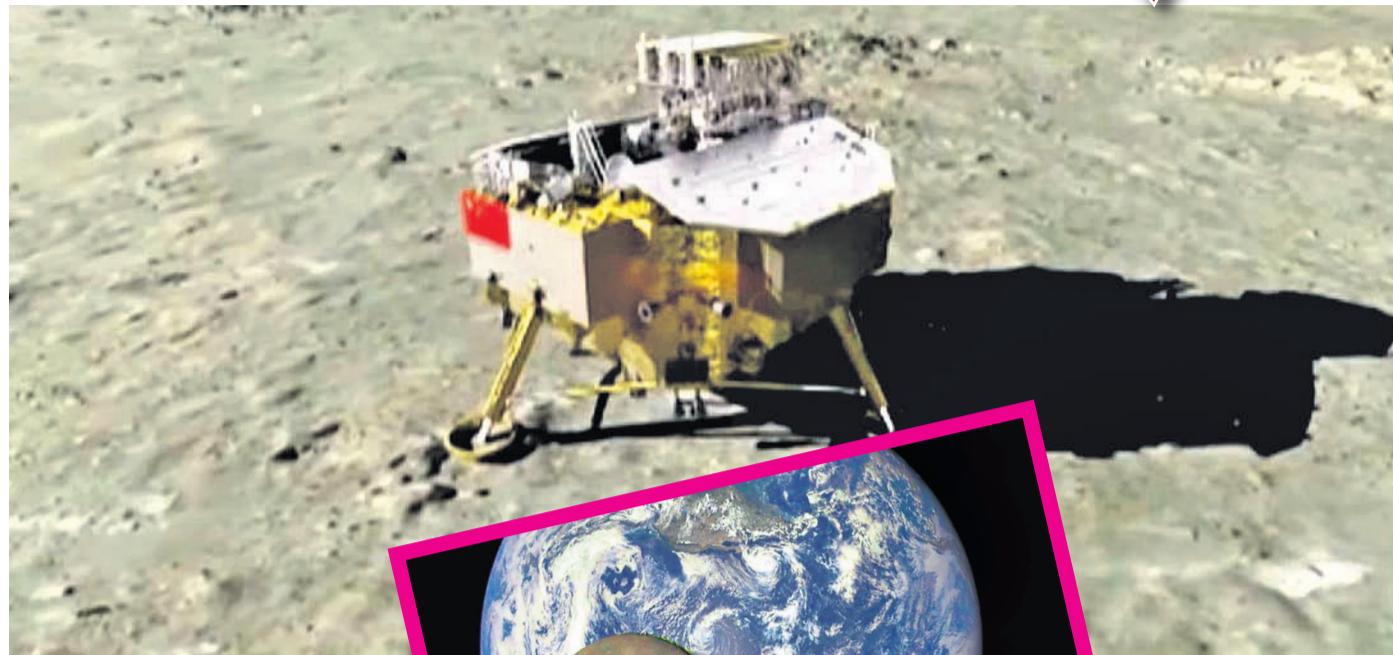
ପ୍ରଫେସର ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପରିଭ୍ରାତା

ପୃଥିବୀକୁ ପରିକ୍ଲମା କରିବା  
ପୃଥିବୀରେ ତ୍ରୈ ନିଜ ଅକ୍ଷଦଶ୍ୟ  
ଚତୁର୍ଥାର୍ଥରେ ମଧ୍ୟ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କରିଥାଏ।  
ଏହାର ଏହି ପରିକ୍ଲମା ଦେଗ ସହିତ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ  
ଦେଗ ସମାନ। ସେଥୁପାଇଁ ସଦାସରବଦୀ  
ଆମେ ତା'ର କେବଳ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ଵ ହିଁ  
ଦେଖିପାରୁ। ଅପରିପାର୍ଶ୍ଵ ଅଧିକାଂଶ  
ଭାଗ, ଅର୍ଥାତ୍ ତା'ର ୮୯% ଆମ  
ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ଝୁଲୁମନାହିଁ। ତେଣୁ ଆମେ ତାକୁ  
'ଅନ୍ଧକାର ପାର୍ଶ୍ଵ' ବୋଲି କହୁ। ତେବେ,  
ତାହା ପ୍ରକୃତରେ ଅନ୍ଧକାରମଧ୍ୟ ମୁହଁସେ,  
ବରଂ ଦେଖ ଆଲୋକିତ।

ତନ୍ଦ୍ର ହେଉଛି ଆମର ସବୁଠା  
ଅଧିକ ଅଧୟନ ଓ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ହୋଇଥିବା  
ମହାକାଶ ପିଣ୍ଡ । ଏହାର ପୃଷ୍ଠାଦେଶକୁ  
ପଠାୟାଇ ଯାଇଛି ଅନେକ ମହାକାଶ୍ୟାମା ।  
ସେଗୁଡ଼ିକ ତାହାକୁ ପୁଞ୍ଜାମୁଖୀ ଅନୁଯାନ  
କରିଛନ୍ତି । ମଣିଷ ମଧ୍ୟ ସୋରେ ପାଦ  
ରଖୁୟାଇଛି । ତେବେ ଏ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକ  
ମୁଖ୍ୟତଃ ସମାହିତ ହୋଇଛି ତାହାର  
ପୂର୍ବକ ଆହୁତି ମୁହଁ କରିଥିବା ଅର୍ଥଶରେ ।  
'ଅନ୍ଧକାର ପାର୍ଶ୍ଵ' ବୋଲି କୁହାୟାଇଥିବା  
ଅପରାହ୍ନଟି ରହିଯାଇଛି ପ୍ରାୟତଃ  
ଅନ୍ତରିକ୍ଷତ ।

ପ୍ରଥମେ ୧୯୪୯ ମସିହାରେ ଏହି  
ଭାଗର ଫଳୋତ୍ତରିତେ ଉତ୍ତରୋକନ  
କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଥିଲା  
ତଦାନିକ୍ଷନ ସୋଭିଏଟ ଯୁଦ୍ଧିନ ଦ୍ୱାରା  
ପ୍ରେରିତ ଲୁଜା-୩ ନାମକ ମହାକାଶ  
ଅନୁସନ୍ଧାନକାରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବା 'ପ୍ରାର' ।  
ତାହାକୁ ଡିଜିକରି ୧୯୭୦ ମସିହାରେ  
ସୋଭିଏଟ ଏକାଡେମୀ ଅଥ୍ ସାଇନ୍ସେସ୍  
ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲା ଏହାର ଏକ ଯୁଦ୍ଧିକ୍ଷେ  
ହୋଇ ନ ଥିବା ମାନଚିତ୍ର । ତଥାରେ  
ଆମେରିକା ପ୍ରେରିତ 'ଆପୋଲୋ-  
୮' ର ମହାକାଶକାରୀମାନେ ଏହି ପାର୍ଶ୍ଵକୁ  
ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ଆଖିରେ ଦେଖିଥିଲେ  
ଏବଂ ତାହାର ଫଳୋ ଉତ୍ତରୋକନ  
କରିଥିଲେ । ଲିଟିମଧ୍ୟରେ ଆଉ କିଛି  
ମହାକାଶ୍ୟାନ ତଥା ମହାକାଶ ଅନୁସନ୍ଧାନ  
ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏହାକୁ ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ଅନୁସନ୍ଧାନ  
କରିଛନ୍ତି । ତେବେ, ସେ ସମୟ ଅଧ୍ୟୟନ  
ସାମିତ ଏବଂ ଅଧ୍ୟୁଷ୍ଣ । ଏ ଦୟକୁ  
ଜାମ୍ବୁଆରୀ ୩ ତାରିଖ (୭୦୧୯)ରେ  
ଚନ୍ଦ୍ର ଏହି ତଥାକଥିତ 'ଅନ୍ଧକାର  
ପାର୍ଶ୍ଵରେ ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ଧାରଗତିରେ  
ଅବତରଣ କରିଥିବା ଗଜନ ପ୍ରେରିତ  
ମହାକାଶ ଯାନ 'ଚାଙ୍ଗଲ-୪' ଚନ୍ଦ୍ର  
ଅଭିଯାନ ଶେତ୍ରରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ  
ପଦମେଷ୍ଟ ।

ସେ ଦେଶର 'ଚନ୍ଦ୍ର ଦେବତା'ଙ୍କ  
ନାମରେ ନାମିତ ଏହି ତ୍ରୈ ଅନୁଧାନକାରୀ  
ବ୍ୟବସ୍ଥା ବା ଲୂଳାର ପ୍ରୋତ୍ସହ ଦିନ ୧୦ଟା  
୨୭ ମିନିଟ୍ ବେଳେ ସେଠାର ଦକ୍ଷିଣ



“ଚାନ୍ଦ-୪ରେ ଥିବା  
ବିଧି ଯନ୍ତ୍ରପାତି ମଧ୍ୟରେ  
ରହିଛି ଉଚ୍ଚଶାନ୍ତିସମ୍ପନ୍ନ କ୍ୟାମେରା,  
ନିମ୍ନ ଆବୁର୍ତ୍ତି ରେଡ଼ିଓ ସ୍ପେଲ୍‌ଫୋର୍ମିଚର ବିଶ୍ଵେଷକ, ଚନ୍ଦ୍ରରେ  
ନିଭତ୍ରନ୍ ଏବଂ ବିକିରଣ ମାତ୍ରା ଚିହ୍ନଟକାରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଇତ୍ୟାଦି । ଏଗୁଡ଼ିକ  
ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହା ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଜ୍ଞାନ ସମର୍କତ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ, ଚନ୍ଦ୍ରର ଭୂଭାଗ ସର୍ବେକ୍ଷଣ,  
ଭୂମିର ଗଠନ ଓ ଖଣ୍ଡିଜଦ୍ରବ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆରମ୍ଭକରି ସୋାକାର ପରିବେଶ ଅଧ୍ୟନ ଲାଗି  
ନିଭତ୍ରନ୍ ବିକିରଣ ତଥା ଚାର୍କ ବିହୀନ ପରମାଣୁଗୁଡ଼ିକର ଆକଳନ କରିବେ...”

ଭାବେ ଗୁହୀତ ବ୍ୟାଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ନିକଟତର ଗୋଲାର୍ଦ୍ଦରେ ରହିଛି ଅଧିକ ତାପ ଉପନିକାରୀ ମୌଳିକ ପଦାର୍ଥ । ଆମେରିକା ପ୍ରେରିତ ଲୂନାର ପ୍ରସପେକ୍ଷର ନାମକ ଗାମାର୍ଦ୍ଦି ଚାଲିତ ବ୍ୟବସ୍ଥାରୁ ମିଳିଥିବା ତଥ୍ୟରୁ ଏହା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ପୁନଃ ଏ ଦୂଜ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଦରେ ଚନ୍ଦ୍ରର ଚନ୍ଦ୍ରପାର୍ଶ୍ଵରେ ଆଗରୁ ଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ ପିଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକର ପତନ ହାର ମଧ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଥିବାର କୁହାଯାଏ । ପୃଥିବୀ ଦ୍ୱାରା କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇରହିଥିବା ନିକଟତର ପାର୍ଶ୍ଵରେ ଏହା କମ୍ ଘିନ୍ତିଥିବାର କେତେଜଣଙ୍କର ମତ । ଚନ୍ଦ୍ରରେ ଥିବା ତାରତମ୍ୟର ଏହା ମଧ୍ୟ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ତେବେ, ଆଉ ଏକ ଭିନ୍ନ ମତପୋଷଣ କରନ୍ତି ଅନ୍ୟ କେତେଜଣ ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଜ୍ଞାନୀ । ଏଥୁ ଅନୁୟାୟୀ ଚନ୍ଦ୍ରର ଏକ ଅତି ନିରଣ୍ୟ ଅଂଶକୁ ପୃଥିବୀ ଆଛାଦିତ କରିଥାଏ । ଏଣୁ ପ୍ରକାଶରେ ଏହାର ଉତ୍ତର ପାର୍ଶ୍ଵରେ ପ୍ରାୟତଃ ସମସ୍ତଖ୍ୟକ ପିଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକର ପତନ ଘଟିଥିଲା । ଅତେବ ସେଠାରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା ତଦନୁୟାୟୀ ସମାନ ସଂଖ୍ୟାରେ ଗଢ଼ିବା । କିନ୍ତୁ ପୃଥିବୀର ନିକଟତର ପାର୍ଶ୍ଵରେ ଆଗ୍ରେମିନିରାତ୍ରିକ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ଥିବାରୁ ତହେଁରୁ ନିର୍ଗତ ଲାଭାରେ ଅଧିକାଂଶ ଅନ୍ତରବନ୍ଦୁତ ପୋଡ଼ି ହୋଇପଡ଼ିବି ।

ଦେବ ଦୂରରେ ଥିବାରୁ  
ଅଳପୁଣ୍ଡି ଏଣୁ ରେତିଏ  
ପନ ପାଇଁ ଏହା ଉତ୍ତମ  
ବଂ ତା ସହିତ ପ୍ରେରିତ  
ୟବସ୍ତୁ ‘ଯୁଗ-୨’ ଏ  
ଧୂକ ଅଧ୍ୟନ କରିବେ ।  
ଧୂ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୋଇ  
ଏହି ପାର୍ଶ୍ଵ ସମ୍ପର୍କରେ  
ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ ସମ୍ବନ୍ଧ  
ରେ, ଏହା ତା’ର ଦିକ୍ଷଣ  
ରକେନ୍ ଅବବାହିକାରୁ  
ଧାନ କରିବ । ପ୍ରାୟ ୧୩  
ଭାର ଏବଂ ୨୫୦୦  
ବିଶିଷ୍ଟ ଏହି ଅଞ୍ଚଳରେ  
ଜୀମାଣରେ ବରଫ । ଏଣୁ  
ମହାକାଶ ବିଜ୍ଞାନାଙ୍କ  
ଉପରେ ରହିଛି ; କାରଣ  
ଶିବରଚିଏ ଖୁପନ ପାଇଁ  
ଖୁବୁ ଖୁନ ବୋଲି ବିଚାର  
ଏହାବ୍ୟତାଟ ମହାକାଶ  
ବିଶ୍ଵବ୍ରାହ୍ମର ଅଧ୍ୟନ  
ନ ମାର୍ଗ ଉନ୍ମୋଚନ

ଓ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ ପାଇଁ ତତ୍ତ୍ଵପୁଣ୍ଡି  
ବ୍ୟବହାର କରିବା ଲାଗି ମଧ୍ୟ ଉଦ୍ୟମ  
କାଲିଛି । ଅତେବ ଏହା ଉପରେ ଅଧୁକ  
ଅଧୁକ ଅଧୁକାର ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବା  
ଲାଗି ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପ୍ରାୟତଃ ଆରା  
ହୋଇଗଲାଣି । ବାଜନାର ଏହି ମୁତ୍ତ  
ତତ୍ତ୍ଵ ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଦେବାନ୍ତ କରିବା  
ଲାଗିଥାଏ ଏହା ଚାଇଲ୍-୪ ଏବଂ  
ଚାଇଲ୍-୭ ମହାକାଶ୍ୟାନ ପ୍ରେରଣ  
ପାଇଁ ଆରମ୍ଭ କରିଥିବା ଯୋଜନା ଅନେକ  
ଦୂର ଅଗ୍ରସର ହୋଇଥାରିଲାଣି । ଏହା  
ତାହାକୁ ଆହୁରି ପୁଣ୍ୟକୁଞ୍ଜ ଅଥୟ  
ଓ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବେ । ଏପରି  
କି ସେଠାରେ କୃଷିକାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ମନ୍ଦିର  
ପରିକଳ୍ପନା ଆରମ୍ଭ ହେଲାଣି । ସେଥିପାଇଁ  
ଏବେ ରୋପଣ କରାଯାଇଛି କେତୋଟା  
ଚାର ଗଛ, ଯାହା କି ଠିକ୍କୁପେ ବଢୁଥିବା  
କୁହାଯାଉଛି ।

ଆଶା କରାଯାଏ, ଏ ସବୁକୁ  
ସଫଳତା ପାଇଲାରେ ଚାଇନା ମହାକାଶ  
ବୈବେଶଣୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚାଲିଥିବା  
ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ, ବିଶେଷତଃ  
ତତ୍ତ୍ଵପୁଣ୍ଡରେ ଅଧୁକାର ସାବ୍ୟସ୍ତ  
କରିବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ କରିବାରେ

ଗହିଛି      ପ୍ରତ୍ଯେ  
ହଳିଯମ-ଣ,      ଯାହା  
ର ବିରଳ । ଆଗାମୀ  
ଶୁଷ୍ଠେ ପରିଗଣିତ ଏହି  
କିମ୍ବା ରିଆକ୍ଟରରେ ଶକ୍ତି  
ଗ୍ରହଣାତ୍ମକ ଯାତ୍ରା  
ନାକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା  
ଏହାବ୍ୟତୀତ ଆଗାମୀ  
ଦର ମହାକାଶ ଅଭିଯାନ

ପାର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଚନ୍ଦ୍ରପୁଷ୍ଟ  
ହାର କରିବା ଲାଗି ମଧ୍ୟ ଉଦ୍ୟୋ  
ଗ୍ଗିଛି । ଅଚ୍ଛଏବ ଏହା ଉପରେ ଅଧୂକ  
ଅଧୂକାର ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବା  
ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପ୍ରାୟତଃ ଆର  
ରଗଲାଣି । ଚାଇନାର ଏହି ମୁତ୍ତା  
ବିଜୟ ଏ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଭାବାଦିତ କରିବା  
ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଚାଙ୍ଗଳ-୫ ଏବଂ  
ଲ-୨ ମହାକାଶୀଯାନ ପ୍ରେରଣ  
ଆରମ୍ଭ କରିଥିବା ଯୋଜନା ଅନେକ  
ଅଗ୍ରସର ହୋଇଥାରିଲାଣି । ଏମାଙ୍କୁ  
ପ୍ରସତାରେ କୃଷିକାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ମନ୍ଦିର  
ନିର୍ମାଣ ଆରମ୍ଭ ହେଲାଣି । ବେଥୁପା  
ରୋପଣ କରାଯାଇଛି କେତୋଟା  
ଗଛ, ଯାହା କି ଠିକରୂପେ ବଢ଼ୁଥିବା  
ଯାଉଛି ।

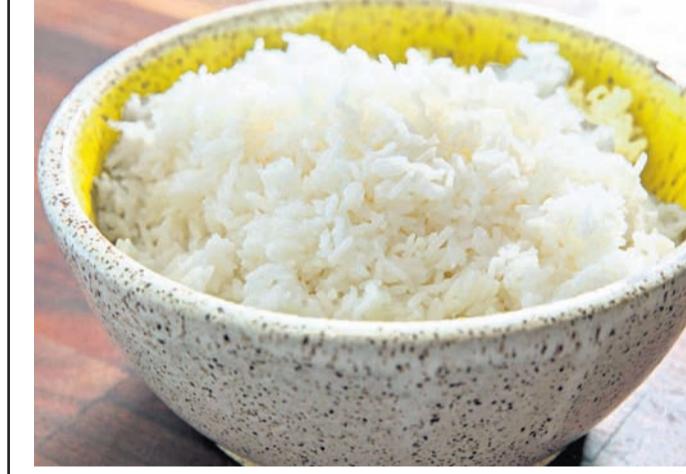
ଆଶା କରାଯାଏ, ଏ ସବୁଟା  
ଫଳରେ ଚାଇନା ମହାକାଶ  
ବେକ୍ଷଣ ଶୈତରେ ଚାଲିଥିବା  
ଯୋଗିତାରେ, ବିଶେଷକ  
ପୁଷ୍ଟରେ ଅଧୂକାର ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବାର  
ପରିକା ସମେତ ଅନ୍ୟ ସବୁ ଦେଶ  
ଯାଇପାରିବ । ତାହା ହୁଏତ ସେ  
ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ କରିଦେବ ତା  
ନ୍ତିତା, ଯାହାକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକମାନେ  
କାଶରେ ଶାତଳମୁଦ୍ର' ବୋଲି ନାମି  
ହେଲାଣି ।

# ଭାବକୁ ନିର୍ମାଣ କୁଳ ପାଇଶା

- ❖ ଅନେକଙ୍କ ଧାରଣା ଅଛି ଯେ ଭାତ ଖାଇଲେ ମେଦ ବହୁତୋଳା ବଢ଼ିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ସେପରି କିଛି ଘଟ ନ ଥାଏ । ଭାତରେ ଫ୍ୟାର ଅଂଶ କମ ଥାଏ । ଯେହେତୁ ଏଥରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ଏବଂ ଫାଇବର ରହିଛି ତେଣୁ ଏହାକୁ ଖାଇବା ସାରା ଶରାଗରୁ ଶକ୍ତି ଦିଲିଥାଏ । ଭାତ ମଧ୍ୟ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ସ୍ତରକୁ ସଞ୍ଚିତ ରଖିଥାଏ ।
- ❖ ଆମର ପ୍ରମୁଖ ଖାଦ୍ୟ ଭିତରେ ଭାତ ଅନ୍ୟତମା ତେବେ ଏହାକୁ ମେଇ ଅନେକଙ୍କ ମନରେ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ରହିଛା । ତେବେ ସେବୁଡ଼ିକ ସତ କି ମିଛ ଜାଣନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...
- ❖ ଅନେକଙ୍କ ମନରେ ଧାରଣା ଯେ, ରାତିରେ ଭାତ ଖାଇବା

- ❖ ଧାରଣା ଅଛି ଯେ, ଭାତରେ ‘ଗୁପ୍ତୋନ୍’ ନାମକ ଚକ୍ର ରହିଛି, ଯାହା ଶରୀରରେ ଆଲର୍ଜି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ହେଲେ ଏଭଳି ଭାବନା ଭୁଲ । ଏହି ଚକ୍ର ଭାତରେ ଆବୋ ନାହିଁ । ଯେଉଁଠିପ୍ରାଙ୍ଗ ଅବସ୍ଥା ଦେଖୁ ଭାଲେବେଚିୟ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଅଛୁ ଭାତ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।
- ❖ କେତେକ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଭାତରେ ଆବୋ ପ୍ରେଟିନ୍ ନାହିଁ । ହେଲେ ଏଭଳି ଧାରଣା ଅମୂଳକ । ଏକ କପ ଭାତରେ ୧୩୪ କ୍ୟାଲୋରି ଏବଂ ୩-୪ ଗାମ ପୋଟିନ୍ ଅଛି ।
- ❖ ଭାତ ଖାଇଲେ ତାହାର ଖାରାପ ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଭାତରେ ଯଦି ଅଛୁ ଭାତ ଖାଇନ୍ତି ତେବେ ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପରିମାଣ ଅଛୁ ରହିଲେ ତାହା ମଧ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ ।
- ❖ ଭାତରେ ସୋଡ଼ିଯମ ପରିମାଣ ଅଧିକ ଅଛି, ତେଣୁ ଏହାକୁ କିନ୍ତୁ ପ୍ରେସ୍‌ର ରୋଗୀ ଖାଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ଧାରଣା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଭାତରେ ଅଛୁ ପରିମାଣରେ ସୋଡ଼ିଯମ ରହିଛି, ଯାହାର କୌଣସି କୁପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ି ନ ଥାଏ ।

ପ୍ରାଚୀ ପ୍ରାଚୀ



## ଅଟ୍ୟଧୂକ ଖାଲ ବୋହିବା ହୋଇପାରେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ

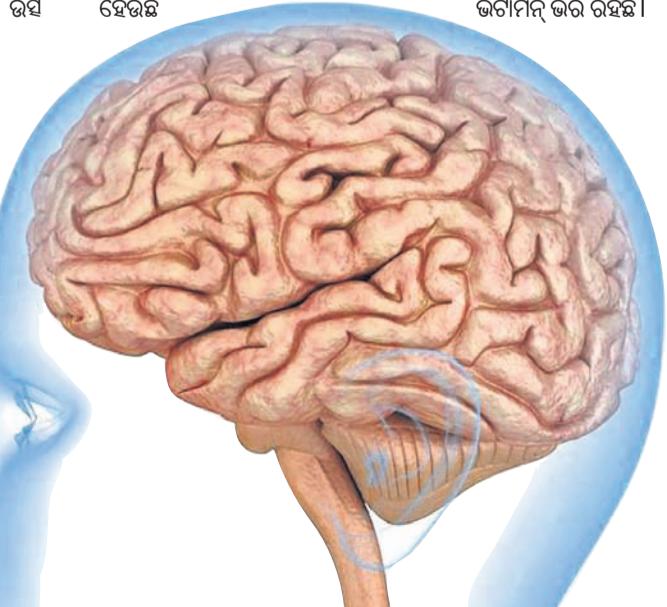
କେତେକଙ୍କ ଶରାରରୁ  
ଅତ୍ୟଧୂଳି ଖାଲ  
ବାହାରିଥାଏ । ଏହା  
କିଛି ଗୋଗର କାରଣ  
ବୋଲି ଜାଣାପଡ଼ିଛି ।  
ଶରାର ଭିତରେ  
ଯଦି ଜନଫେକଣନ  
ରହିଲା ତେବେ ଖାଲ  
ଆବଶ୍ୟକ ତାଠୀରୁ  
ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ବାହାରି ଥାଏ ।  
ବିଶେଷ ଭାବରେ ବୋନ୍ (ଅଣ୍ଟି)  
ଜନଫେକଣନ କିମ୍ବା ଏଚ୍.ଆଇ.ଡି.  
ଜନଫେକଣନ ଯୋଗୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଲ  
ବାହାରିଥାଏ । ତେବେ ଏହିଲି ସମସ୍ୟା  
ଜଟିଲ ହେବା ପୂର୍ବତ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ  
ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ହୃଦଜନିତ ସମସ୍ୟାର  
ଅନ୍ୟତମ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ହତାର ପ୍ରବଳ  
ଖାଲ ବେହିବା । ରକ୍ତ ସାଞ୍ଚନରେ

ଅସ୍ତ୍ରକୁଳନ ଦେଖାଦେଲେ ପ୍ରବଳ ଖାଲ ବାହାରି  
ଥାଏ । ସବୁବେଳେ ଚେନସନରେ ରହିଲେ,  
ମନରେ ଅଧିକାଂଶ ସମାୟ ଭାଯ୍ ଜାତ ହେଲେ  
ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ଅଧିକ ଖାଲ ବୋହି ଥାଏ ।  
ବେଳେବେଳେ ଆମ ଶରାରରେ ହରମୋନ  
ସ୍ତ୍ରରେ ଅସ୍ତ୍ରକୁଳନ ଦେଖାଦେଲାଥାଏ ।  
ଏହାଦ୍ଵାରା ଖାଲ ଗ୍ରାହିତ୍ବିକ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା  
ସକ୍ରିୟ ହୋଇଦିପାଇଁ, ଯାହାପରିଲାରେ  
ଅତ୍ୟଧୂଳି ଖାଲ ବାହାରିଥାଏ ।



# ମସ୍ତ୍ରିକ୍ଷକୁ ସହିୟ କରେ ଭିଟାମିନ୍ ‘ଡି’

ଭିଗମିନ୍ ‘ତି’ର ଅନେକ  
 ଶାଖାପ୍ରୋଫ୍କାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି ।  
 ଶରୀରରେ ଯଦି ଏହାର ପରିମାଣ  
 ସହୃଦୀତ ରହେ ତେବେ ମହିଷ ଆହୁରି  
 ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।  
 ଅପରପକ୍ଷରେ ଜଣେ ମାନସିକ ଗୋପା  
 ପ୍ରବୁଦ୍ଧ ପରିମାଣରେ ଭିଗମିନ୍-ତି  
 ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।  
 ଏହାହାରା ସେମାନଙ୍କ ମହିଷରେ ଥିବା  
 ‘ସେରୋଗୋନିଲ୍’ ମାମକ ରାସାୟନିକ  
 ପ୍ରତିକରିତ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ  
 କରିଥାଏ । ଫଳରେ ମହିଷ ଯୁଝ  
 ରହିଥାଏ । ଆମେରିକାଟିଆର ଦ୍ୱାୟଶଳ୍ୟ  
 ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ‘ସେରୋଗୋନିଲ୍ ପ୍ରତି  
 ଏବଂ ଭିଗମିନ୍ ତି’ ଶାର୍କକ ବିଷୟକୁ  
 ନେଇ କରିଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଏକଥା  
 ଜାଣିପାଇଛନ୍ତି । କେବଳ ସେତିକେ ନୁହେଁ,  
 ଭିଗମିନ୍-ଡିଯୁକ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ  
 ଜଣେ ନିୟନ୍ତି ବ୍ୟାଯାମ କରିବା  
 ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ସେମାନେ  
 ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଶରୀରରେ  
 ଏହାର ପରିମାଣ କମିଶାଲେ  
 ଅଣ୍ଟି ଦୂର୍କଳ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ



ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ  
ସମୟରେ ଯଦି ଆମେ କଷ୍ଟ ସମୟ  
ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ସଂପର୍କରେ ଆସୁ ତାହା  
ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ  
ହୋଇଥାଏ । ଅପରପକ୍ଷରେ କହି ଲିଭର  
ଅଧିକ, ସୋଜାତାୟ ଖାଦ୍ୟ, ମାଛ,  
ଅଞ୍ଚା, ଦୁଃଖାତାୟ ଖାଦ୍ୟ, ଛବୁରେ ଏହି  
ଭିଗମିନ୍ ଭରି ରହିଛି ।

# ବିଦୟୁତ୍ ପାଠୀ

# କିଛି କଥା

ଅନେକ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼କୁ ସହଜରେ ସମ୍ଭବଣା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳରେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇଥାଏନ୍ତି । ଏହାହାରା ସେମାନଙ୍କ ପାଚନକ୍ରିୟା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ବଦନକମୀ ଏବଂ ପେଚନଙ୍ଗି ସମସ୍ୟା ଦୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏପରିକି କେତେକଙ୍କର ଏହା ଜିଚିଳ ହେଉଥାରା ସେମାନଙ୍କୁ ହସ୍ତପିଣାଳରେ ଆଭିଶାନ କରାଯାଇ ଦିକିଯା କରାଯାଏ ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉପରେ ଧାନ ଦେବା ନିହାତି ଦରକାର । କହା ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପାପ କିମ୍ବା ଚିତ୍ତାଗ୍ରହ୍ୟ ସମୟରେ ନ ଖାଇବା ଭଲ । ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ର୍ୟାଚିମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିଶାତ୍ରୁବ୍ୟ ସେବନ ଠାରୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ନିଜକୁ ଦୂରରଇ ରଖନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପାଚନ କ୍ରିୟା ଉପରେ ପଢ଼ିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ କେତେବେଳେ ଖାଇବେ ତାହାର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ନିଜର ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣନ୍ତୁ । ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଯାହା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇପାରୁଥିବା । ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଥର ହେଉ ପଛେ ଅଞ୍ଚ ଅନ୍ତରୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ଖାଦ୍ୟ ଚୋବାଇବା ସମୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ପାଣି ଖୋଲା ରହିଲେ ବାନ୍ଧୁ ପେଚିବିଚରୁ ଯାଏ ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଖାଇବା ସମୟରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଖାଇବାର ଅତିକମ୍ପରେ ଘଣ୍ଟାଏ ପରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ସବୁଠାରୁ ବଦନ କରିଲେ ପ୍ରତିଦିନ ଅତିକମ୍ପରେ ୨-୩ ଲିଟର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ, ଯାହା ଖାଦ୍ୟକୁ ହଜକରାଇବାରେ ଯାହାଯାଏ କରିଥାଏ । ରାତିରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବାର ଅତିକମ୍ପରେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ ।























