

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ସୋମବାର, ଜାନୁଆରୀ ୬/୨୦୨୦ (୧୭ ମୃଷ୍ଟା)

୪୩୩ ଭାଗ ୪୪ ସଂଖ୍ୟା

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

Bhubaneswar, Monday, January 6/2020

|||||

ମୂଲ୍ୟ ୫୫/-

ପାରିକାଳ୍କ ସଫଳତାର ମନ୍ତ୍ର '୩-ଡି'

ବଲିଉଡ଼ର ହାଲପେର ଆକ୍ରେସ ଦାପିକା ପାଦୁକୋନ ବାପାଙ୍କ ଗୁରୁମନ୍ତ୍ର ତେତିକେଶନ୍ ୦୯୧୪

ଏହା ତିରମିନେଶନର ପଥ ଅନୁସରଣ କରିଥିବାରୁ ଆଜି ସଫଳତା ପାଇଛନ୍ତି।

ଗୋଟିଏ ଓଡ଼ରରେ ଏ ଛକା ମାରିଲେ କାର୍ତ୍ତର

ନ୍ୟୁଜିଲାଙ୍କ ବ୍ୟାନ୍‌ମ୍ୟାନ ଲିଓ କାର୍ତ୍ତର ରଦିବାର ଗୋଟିଏ ଓଡ଼ରରେ ଏ ଛକା

ମାରି ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟାନ୍‌ମ୍ୟାନଙ୍କ କୁରରେ ସାମିଲ ହୋଇଛନ୍ତି।

ଆଜିର ସମ୍ବନ୍ଧକାନ୍ତି

ଆମେରିକାର ବାଲାକୋଟି

ଆଜିର ମନ୍ତ୍ରର୍ୟ

ଦିନାଂକ

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ























# ଅଷ୍ଟ ସାହାରାର ଜୀବନ



ଡା. ଆଶିଷ ବାନାର୍ଜୀ

“ମଣିଷ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ସହ  
ଓଷଧ ମଧ୍ୟ ଏକ ଆବଶ୍ୟକତାରେ  
ପରିଣତ ହୋଇଗଲାଣି ପେନ୍କିଲର  
ପରି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରାସାୟନିକ ଓଷଧ  
ପ୍ରୟୋଗ, ଯାହାକି ଆମ ଶରୀରର  
କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ତୁଣ୍ଣ ଦୁର୍ବଳକରି ବ୍ୟାଧ  
ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ହୃଦୟକରୋ  
ଏହି ଓଷଧ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି  
ପ୍ରାକୃତିକ ଓଷଧ ନାହିଁ ଯାହାକି ଏହାଠୁ  
ଅତି ଉନ୍ନତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା  
ସହ ବ୍ୟାଧ ପ୍ରତିରୋଧ  
ଶକ୍ତିକୁ ଶରୀରରେ  
ବୃଦ୍ଧିକରି କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ  
ବଲଶାଳୀ କରିପାରିବ?  
ଉତ୍ତର- ହିଁ ଅଛି, ମାତ୍ର  
ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉତ୍ତରରେ ପରୀକ୍ଷା  
ଆବଶ୍ୟକା”

ଅଜଣଶିଭଳି ପତ୍ର ରସ ମହୁ ସେବନ କଲେ,  
ତଙ୍କୁ ରୋଗୀର ପ୍ଲାଟିଲେସ୍ କମିଗଲେ  
ଅମୃତଭଣ୍ଠା ପତ୍ର ରସ ସେବନ କଲେ ଭଲ  
ଧ୍ୟେ । ଏତଦ୍ୱୟତାତ ମୂଳିକ୍ଷ ସ୍ଵରସ ମଧ୍ୟ  
ଅଥରେ ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟକରେ । ଅଣ୍ଠା ବ୍ୟାହ,  
ଅଟରୋଗ ତଥା ଦେହ ହାତ ସର୍ବାଙ୍ଗ  
ଅଧ୍ୟାରେ ବେଶୁନିଆ, ଭୁଷଙ୍ଗ, ଗାନ୍ଧାଳି  
ପତ୍ର ରସ ମାତ୍ରାବୁନ୍ଦ୍ରାୟୀ ସେବନ କଲେ  
ଆଗୋର୍ୟ ହୁଏ । ଗଲିଶ ବୟସ ପରେ  
ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଅଣ୍ଠି କ୍ଷୟହେବାକୁ ଲାଗେ  
ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ ହରମୋନ କ୍ଷରଣ ବନ୍ଦ  
ହେବା ପରେ ଅଣ୍ଠିଓପୋରିସି ହେବା  
ଦକ୍ଷାୟାଏ । ଏହାକୁ ମୌସୁମୀ, ସତ୍କରାଇ  
ଓ ମନ୍ଦିରାମ ଭବେ । ଏତନ ପଞ୍ଜେ



ସଙ୍ଗେ ସଜନା ଶାଗ, ମୁଗରଜା, କ୍ଷୀର, ପାଳିଙ୍ଗ ଛତ୍ୟାଦି ଶାଗ ସେବନ କରିବା ସହ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ମୂର୍ଖ୍ୟ କିରଣରେ ଅଧ୍ୟାତ୍ମା ବସିଲେ ବା ଭ୍ରମଣ କଲେ ଅପାର ଭଗ୍ନ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ମଧୁମେହ ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ନାରବ ଘାତକ । ଏହା ଭଲ ନ ହୋଇ ଅନ୍ୟ ଗୋଗକୁ ଆମନ୍ଦନକରେ ଏଥୁରେ ଖାଲି ଏଲୋପାୟାଥକ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କଲେ ପାତ୍ରର ବଢ଼ି ଚାଲି ଜନସ୍ୱାୟତ୍ନ ମେହାକୁ ପଡ଼େ, ମାତ୍ର ଯଦି ରୋଗୀ ଏଲୋପାୟାଥକ ଔଷଧ ସହ ପ୍ରାକୃତିକ ଔଷଧ ସେବନ କରେ ନେବେ ଏହାର ପାଞ୍ଚର ଜମି ଜମି

ଗାଲେ । ଏହିପରି ଚର୍ମରୋଗରେ ନିଯପତ୍ର କାଥରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ପ୍ଲାନ ଧୌତକରି ଗନ୍ଧକ ମଳମ ଲଗାଇବା ସହ ହରିତ୍ବା ବୁର୍ଣ୍ଣ ସେବନରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ, ଯୌନ ରୋଗରେ ତୋପତ୍ତି ବୁର୍ଣ୍ଣ ଓ ପ୍ଲାଷ୍ଟି ଦୌର୍ବଳ୍ୟରେ ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ବୁର୍ଣ୍ଣ ଅତିବ ଲାଭକାରୀ । ଏହିପରି ବିଭିନ୍ନ ଜଟିଳ ଅସାଧ ବ୍ୟାଧରୁ ଚିର ଆରୋଗ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଆୟୁର୍ବେଦରେ ସଫଳ ଉପଚାର ପାଇଁ ସ୍ମୃତି ରହିଅଛି । କେତେକ ପାରମ୍ପରିକ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ନିକଟରେ ମଧ୍ୟ ଏଲୋପାୟାଥକରୁ ଫେରି ଆସିଥିବା ରୋଗୀ ଅପିଲଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏଲେ ନେବମିତି

ପଛି ଚକ୍ରାବୁ ଆଗୋର୍ୟ ଦେଖାଯାଉ ଅଛି । ଏହି ଫୁଲ୍‌ଭ ଚକିତିଶ୍ଵର ଗଣ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଓ ସରକାର ଆନ୍ତରିକତା ଅଭାବୁ ପୁରୁଷାଙ୍କୁ ଲୋପହେବାକୁ ବସିଲାଣି । ଏମାନଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତକରି ଏମାନେ ଚକ୍ରାବୁ କରୁଥିବା ପ୍ରଶାଳ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଭିତିରେ ପରାମା ନିରାକାର କରି ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିବା ଉଚିତ ନହେବ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଏଲୋପଧ୍ୟାଥିକ ଔଷଧ ପୁଣି ବେଳେ ଝୁଲାଇ ଆବାଳ କୃତ୍ତିବା ସମାଜକୁ ଛାଲିବେ । ରୋଗ ଓ ରୋଗୀ ସଂଖ୍ୟା କମି କ୍ରମଶାଖ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ଏଥୁ ନିମାନି ସରକାର ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

-ଆନନ୍ଦ ବଜାର, ବେଡ଼ନାଳୀ  
ମୟୁରାଜା

ମୟୁରଙ୍ଗ

# ମୁଦ୍ରାଗ ଆଶକୀ କଣାଏ ଉଚାପିନ୍ଦ୍ରିୟ

ଭିଗମିନ 'ସି' ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ  
ଭିଗମିନ 'ସି' ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକାର ଆର୍ଥି  
ଅନ୍ତିଷ୍ଠାଣ୍ଟା । ଏହା ଯୁକ୍ତ କୋଷକୁ ସୁରକ୍ଷିତ  
ରଖୁଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ  
ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ  
ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ତେଣୁ  
ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ଭିଗମିନ  
'ସି' ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରିବାକୁ  
ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଆମ  
ଅମୃତଭଣ୍ଟା, ସପୁରି, ସ୍ତ୍ରୀଭରି, ତରଭୂଜ  
ପୋଇ, କୋବି, ଆକୁ ଆଦିରେ ଭିଗମିନ  
'ସି' ଭରି ରହିଛି ।



ପଢ଼ନ୍ତା ପାଇଁଗୁଡ଼ିଟା  
ବ୍ୟବହାର୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ



“ଆମ ପରିବେଶର ଏକ ପ୍ରମୁଖ  
ସମସ୍ୟା ଭାବରେ ଉଡ଼ନ୍ତା  
ପାଉଁଶ ଉଭାହୋଇଛି ଏକବିଂଶ  
ଶତାବ୍ଦୀର ଦୁଇ ଶିଳ୍ପାୟନ ଫଳରେ  
ଏହା ଆମ ଆଗରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ  
ସମସ୍ୟା ହୋଇ ରହିଆସିଛି  
ବିଶେଷକରି ତାପଜ ବିଦ୍ୟୁତ୍  
କେନ୍ଦ୍ର ବାହାରୁଥିବା ଏହି ପାଉଁଶ  
କେବଳ ମୃତ୍ତିକା ପାଇଁ ନୁହେଁ  
ବରଂ ପରିବେଶ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏକ  
ପିଣ୍ଡିତି ବିବର୍ଣ୍ଣ”

କ୍ଷତ୍ରାଳୀତାଙ୍କ ଧ୍ୟାନ।

ଆମ ପରିବେଶର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା ଭାବରେ ଉଡ଼ନ୍ତା ପାଉଁଶ ଉଭାବୋଛନ୍ତି । ଏକବିଶ୍ଵ ଶତାବ୍ଦିର ଦୁଇ ଶିଶ୍ଵାସନ ଫଳରେ ଏହା ଆମ ଆଗରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା ହୋଇ ରହିଆଏଇଛି । ବିଶେଷକରି ତାପଜ ବିଦ୍ୟୁତ କେବଳ ବାହାରୁଥିବା ଏହି ପାଉଁଶ କେବଳ ପାଇଁ ମୁହଁସେ ବରଂ ପରିବେଶ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏକ କ୍ଷତ୍ରିକାରକ ପଦାର୍ଥ ।

କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ଏକ ସମାଧାନ ବାହାର କରିଛନ୍ତି ହାଜରାବାଦମୁଣ୍ଡର ଭାରତୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ଗବେଷକ । ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ଗବେଷକ ୭୫. ପୁନ୍ଦ୍ରିକା ଖଣ୍ଡୋତ୍ତଳ ଓ ଡ. ଅରୁଳ ସୁରେଶ ଦେଶପାଣେଙ୍କ ମତରେ ଆମେ ତାପଜ ବିଦ୍ୟୁତ କେବଳ ବାହାରୁଥିବା ପାଉଁଶରୁ ପାଣିର ମିଶ୍ରଣରେ ଯେପରି ତେଲ । ପାଣି ସହଜରେ ପୃଥକ ହୋଇଯାଏ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ଶ୍ରୀଅରିକ ଏହି କାମ କରିଥାଏ ଶ୍ରୀଅରିକ ଏହି ଓ ଉଡ଼ନ୍ତା ପାଉଁଶର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଉଡ଼ନ୍ତା ପାଉଁଶର ଏକ ବିଶେଷ କଣିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିଛନ୍ତି ।

ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ସର୍ବଦା ପ୍ରକଟିତ ଅନୁକରଣ ତଥା ଗବେଷଣାକରି ନୂଆ ନୂଆ ଚିନ୍ତା ଓ ପରିକଳ୍ପନା କରିପାରନ୍ତି, ଯାହାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ନୂତନ ଉଭାବନ ଆଢ଼ିନ ଗାଣନିଏ । ଉଡ଼ନ୍ତା ପାଉଁଶର ବିଧ ରୂପ ଅନୁଵାର ଦିତିନ ଆକାର ଓ ପ୍ରକାରର ପଦାର୍ଥ ତିଆରି କରାଯାଇପାରିବ, ଯେପରି ପାହୁଣୁଳାର ପତ୍ର । ଏ ଭିତରେ ପାଣି ଆଦେଶ ସହଜରେ ପରିପାରେ ନାହିଁ । ସେହିପରି ଯେତେବେଳେ ଉଡ଼ନ୍ତା ପାଉଁଶର ଆଉ ଏବାକୁ



ଉକ୍ତମେର ଘରକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବ ଚୁମ୍ବକ

ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରମୁଖ ଗ୍ରାନ୍ତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟ ଭାବରେ  
ପରିଣତ ଭୁକ୍ଷମ ଦ୍ୱାରା ଆମର ଅଶେଷ କ୍ଷତି  
ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହି ସମୟରେ ଘରକୁ  
ସୁରକ୍ଷା ଦେବାର ଏକ ନୃଥା ଉପାୟ ଉଭାବିତ  
ହୋଇଛି । ‘ଭୁକ୍ଷମ ଏବଂ ଘରର ସୁରକ୍ଷା’ ଶୀର୍ଷକ  
ବିଶ୍ୟବସ୍ତୁକୁ ନେଇ ଆମେରିକାଟି କାଲିପର୍ଦ୍ଦିଆ  
ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ଗବେଷଣା  
କରିଥିଲେ । ସେମାନେ ଏପରି ଏକ ଘର ଠିଆରି  
କରିଛନ୍ତି ଯାହା ଭୁକ୍ଷମ ହେବା ମାତ୍ରେ ଭୂପତିଳାରୁ  
ଦିନ କେବଳ ଏହିଟି ଏବଂ ଏହିଟିକୁ 15

ଉଚ୍ଚ ଶକ୍ତିସମ୍ପଦ ଇଣ୍ଡିଆ ସହ ବୁଦ୍ଧିକ ସଂଯୋଗ  
କରାଯାଇଛି । ଫଳରେ ଭିନ୍ନକମ୍ ହେଲେ ଘରର  
କୌଣସି କ୍ଷତି ହେବ ନାହିଁ । ଭିନ୍ନକମ୍ପର ସୁନମା  
ମିଳିବା ମାତ୍ରେ ଉଚ୍ଚ ଇଣ୍ଡିଆକୁ ଝାର୍ଟ୍ କରିଦିଆୟିବ  
ଏବଂ ତତ୍ତ୍ଵଶାତ ଘରଟି ଉପରକୁ ଉଠିଯିବ  
ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ଏହି ଗବେଷଣାର ମୁଖ୍ୟ ଗ୍ରେଗ୍  
ହେଡେରସମାବ୍ସନା । ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଶାନ୍ତାକୁ ‘ସେଇ ଆଲଚି’  
ନାମରେ ନାମିତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଇଣ୍ଡିଆକୁ ଝାର୍ଟ୍  
କରିବାକୁ ସେଥିରେ ଉଚ୍ଚ ଶକ୍ତିବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟାଚରି  
ଅନ୍ତରେ ଜୋଗାଇଛି ।

ସାମବ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ



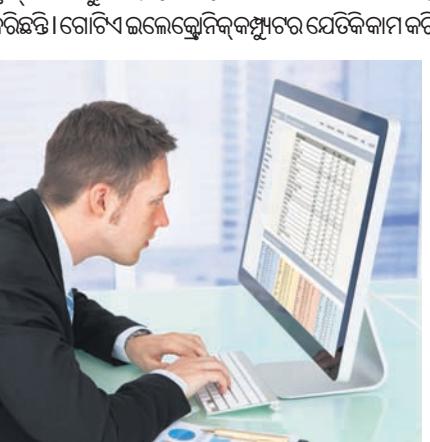
ଗୋଟିଏ କଥା ମନେରଖୁବା ଦରକାର  
ଯେ, ରାତ୍ରଭୋଜନ କରିବା ସମୟରେ  
ଏବଂ ଶୋଇବା ସମୟ ମଧ୍ୟରେ  
ଅତିକମରେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଠା ବ୍ୟବଧାନ  
ରହିବା ଦରକାର ।

■ ରାତ୍ରଭୋଜନ କରିଯାଇବା ପରେ

କିଛି ସମୟ ଚାଲନ୍ତିଲା କରନ୍ତୁ  
ଯାହା ଖାଦ୍ୟକୁ ହଜମ କରିବାରେ  
ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

■ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ ନିୟମିତ ସମୟ  
ଅନ୍ତରାଳରେ ଦୃଷ୍ଟିଶଳୀ ପରାକ୍ରମ  
କରାଇ ନିଆନ୍ତରୁ ।

- ତାଙ୍କରଙ୍କ ସହ କୌଣସି ରୋଗ  
ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା  
ସମୟରେ ରୋଗର କାରଣ  
ସର୍ଜକରେ ସବିଶେଷ ସୁଚନା  
ଦିଅନ୍ତରୁ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଆଉ କିମ୍ବା  
ସାମ୍ବ୍ୟଜୀବ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେଳେ  
ତାହା ଜଣାଇବାକୁ ଭୁଲକୁ ନାହିଁ।
- ଆଜିକାଳି ମେଦବହୁତା ଏକ  
ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ପାଇଚିଗଲାଣିବା  
ତେଣୁ ଏଥୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା  
ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟପେଯ ପ୍ରତି ବିଶେଷ  
ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତିରୁ।
- କୌଣସି କାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ  
ନିଜକୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଚାପଠାରୁ  
ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତିରୁ।
- ରାତିରେ ଯେତେ ସମ୍ଭବ  
ହାଲକା ତଥା ସହଜରେ ହଜମ  
ହୋଇଯାଇଥାରା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତିରୁ।



# ଡକ୍ଟର କଣ୍ଠପାତାର

A photograph of a man in a dark suit and white shirt, seen from the side and slightly from behind, looking intently at a laptop screen. The laptop displays a complex spreadsheet or financial software interface with numerous columns and rows of data, some highlighted in yellow. The background is a bright, modern office environment.







## ସଂଖେପରେ ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଜଣୀ ମୃତ୍

ବାଲିଆ, ୫୧ (ଡି.ଏନ.ଏ.):

କରନ୍ତିଥିଲୁ ଥାନା ରହିବାର ଫାନ୍ଦି

ଅଧିକ ହିରାମ ପାଶେ ଗ୍ରାମର

ନିରାଜନ ସାହୁ(୪)ଙ୍କ ରହିବାର

ସମ୍ମୁଦ୍ର ଘଟିଛି ନିରାଜନ ବାଲକରେ

କରନ୍ତିଥିଲୁ ରହିବାର କାହାର ପ୍ରେରଣାରେ

ବେଳେ ଜଳଶୋଳ-ଧନ୍ତିପୁର ରାତ୍ରା

ମନ୍ତରେ ଏକ ଚକ୍ରିକା ଯାନ ତାଙ୍କୁ

ପଞ୍ଚିକ ଧକ୍କା ଦେଇଥିଲା ଏବେ ଗାଢିରୁ

ଛିତ୍ରି ପଢିଯାଇଥିଲେ ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ

କେବଳ ଜଳଶୋଳାରେ କିମ୍ବି ସମୟ

ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହେଇବା ଦେଖାଇଥିଲା

ଖରପାଇ ଫାନ୍ଦି ଅଧିକାରୀ ଏବେ ସାମାଜିକ

ସ୍କୁଲ କୁମାର ପଞ୍ଚା ପଶାଙ୍କରେ

ପଞ୍ଚଥୀ କୁମାର ପଞ୍ଚା ରାତ୍ରିଥିଲେ

ପାଠ୍ୟ ପାଠ୍ୟ ପାଠ୍ୟ ପାଠ୍ୟ

ପାଠ୍ୟ ପ



