

ବୌଦ୍ଧ ଜିଲ୍ଲାକୁ ଉନ୍ନତ ଶିଖରରେ ପହଞ୍ଚାଇବୁ

VML5794.2025 ORI



ବୋଧି/ହରଭଜା, ୧୮୫୬ (ଅକ୍ତିତ
କୁମାର ବାରିକ/ନରେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ସାହୁ)
ମୂଷ୍ୟମମ୍ନା ମୋହନ ଚରଣ ମାଝା
ରବିବାର ବୌଦ୍ଧ ଜିଲା ଗସ୍ତ କରି
ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ନତିମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାକ୍ଷା
କରିବା ସହ ତ୍ରୁଟିଶା ଶୋଧାପ୍ରାପ୍ତରେ
ସାମିଲ ହୋଇଛନ୍ତି। ମୂଷ୍ୟମମ୍ନା
ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୧ଟା ସମୟରେ ବୌଦ୍ଧରେ
ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଜିଲା ପ୍ରଶାସନ
ସକ୍ଷ୍ମ ତାଙ୍କୁ ସ୍ବାଗତ କରାଯାଇଥିଲା ।
ଏହାପରେ ଜିଲାପାଳଙ୍କ ସଭାବନା
ଗୃହରେ ଜିଲାପାଳ ପୁରୁଷ କୁମାର
ସମାଜ ଥ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ
ସମାକ୍ଷା ବୈଠକରେ ମୁଖ୍ଯବିଷୟ
ଯୋଗଦେଇ ଜିଲାର ସମସ୍ତ ବିଭାଗର
ଉନ୍ନତିମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାକ୍ଷା
କରିଥିଲେ। ବୌଦ୍ଧ ଜିଲାର ଉନ୍ନତି
ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବ ।
ଜିଲାକୁ ଉନ୍ନତିର ଶିଖରରେ
ପହଞ୍ଚାଯିବ ଏବଂ ବୌଦ୍ଧ ଜିଲାର
ଆଦର୍ଶ ଜିଲା ଭାବେ ଗଠିତକରିବା
ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବୋଲି ମୂଷ୍ୟମମ୍ନା

କହିଥିଲେ। ସେହିପରି ଜିଲାର ଗମନାଗମନ ପାଇଁ ୨୮ ଟୋପି ଟଙ୍କାର ଶିଳାନ୍ୟସ କରାଯାଇଥିବା କହିବା ସହ ୩୦୦ ଶଯ୍ୟା ବିଶିଷ୍ଟ ଡାକ୍ତରଖାନା, ଦୁଆ ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ କାମ ସରିଥିବାବେଳେ ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଉଦ୍ଘାଟନ କରାଯିବ ବୋଲି ପୁଷ୍ପାମନୁ କହିଥିଲେ।

ସମାକ୍ଷା ବୈଠକରେ ପୁଷ୍ପାମନୁ ଜିଲାପାଳ ଓ ଅନ୍ୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କଠାରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଥିବା ପ୍ରକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକର ତଥ୍ୟ ନେବା ସହ ଅଗ୍ରଗତି ଉପରେ ପ୍ରଗତି ବୁଝିଥିଲେ। ଯେଉଁ ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟ ମନ୍ଦର ଗତିରେ ଚାଲୁଛି ତୁରନ୍ତ ସାରିବାକୁ ସେ ବିଭାଗର ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ। ଖୁବ୍ଶୀଘ୍ର ନୟାଗଡ଼ରୁ ବୌଦ୍ଧକୁ ରେଳ ଗତିବ ବୋଲି ପୁଷ୍ପାମନୁ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ। ବୈଠକରେ କନ୍ଧମାଳ ଏମ୍ପି ସ୍ୱକାନ୍ତ କୁମାର ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ବୌଦ୍ଧ ବିଧାୟକ ସରୋଜ କୁମାର ପ୍ରଧାନ, କନ୍ଧାମାଳ ବିଧାୟକ କହ୍ନାଜୀ ଚରଣ ଡାଙ୍ଗ, ଆରମ୍ଭ ମହାନିରାକ୍ଷକ ନୀତିଶଖର, ବୌଦ୍ଧ ଆରମ୍ଭ ଆଧୀକ୍ଷକ ରାହୁଲ ଗୋଏଲଙ୍କ ସମେତ ଜିଲାସ୍ତରୀୟ ଅଧିକାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ଅପରାହ୍ନରେ ପୁଷ୍ପାମନୁ ସରସାରା ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏକ ସାଧାରଣ ସଭାରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଏହାପରେ ଅପରେଶନ ସ୍ଥିରର ସଫଳତାରେ ଭାରତୀୟ ସୈନ୍ୟସାହିନୀର ସେବାଚାରୁ ସମ୍ମାନ ଜିଲ୍ଲା ଡ୍ରିଗ୍ମା ଦେଖାଗଲା। ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଡେଇଁ ଡେଇଁ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ପୁଷ୍ପାମନୁ ସରସାରା ଅଞ୍ଚଳ ପରିକ୍ରମା କରିଥିଲେ।



ଚିତ୍ରକୋଷ୍ଠା ବିଧାୟକ ହେଲେ ପିସିସି ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ

ମାଲକାନଗିରି, ୧୮୮୫(ଦ୍ୱିତୀୟ ଚରଣ ମହାନ୍ତି)



ପରେ ନୂତନ ପିସିସି ରାଜ୍ୟ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଭାବେ ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲା ଚିତ୍ରକୋଷ୍ଠା କଂଗ୍ରେସ ବିଧାୟକ ମଙ୍ଗୁ ଖୁଲଙ୍କୁ ମନୋନୀତ କରାଯାଇଛି । ମଙ୍ଗୁ ଗତ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନରେ ଚିତ୍ରକୋଷ୍ଠା ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀ କଂଗ୍ରେସ ଦଳରୁ ବିଜୟୀ ହୋଇଥିଲେ । ସେ ଛାତ୍ରଜୀବନରୁ ରାଜନୀତି ଆରମ୍ଭ କରି ୨୦୦୭ରୁ ସକ୍ରିୟ ରାଜନୀତିରେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରଥମେ ଖର୍ଚ୍ଚମେନ୍ଦର ପରେ ସରପଞ୍ଚ ଏବଂ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ସଭ୍ୟ ଭାବେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ରାଜ୍ୟ ପ୍ରଦେଶ କଂଗ୍ରେସ କମିଟି ତରଫରୁ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି ଦିଆଯାଇଛି । ଏହାପରେ ଜିଲ୍ଲା କଂଗ୍ରେସ ଓ ଜିଲ୍ଲାବାସୀଙ୍କ ତରଫରୁ ଖୁଲଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଯାଇଛି ।

ଅଜଣା ରୋଗରେ ୨ ଶହ ପରିବାର ଆକ୍ରାନ୍ତ

ପଡ଼ିଆ ଲୁକ

ପଡ଼ିଆ, ୧୮୮୫(ଭାସ୍କର ରାଓ)

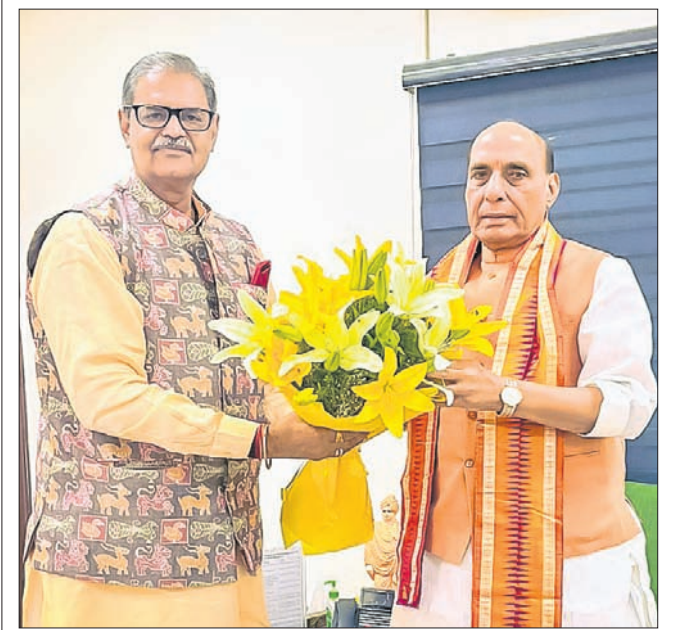
ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲା ପଡ଼ିଆ ଲୁକ ଖ୍ରୀଷ୍ଟିଆନ ସାହିରେ ଅଜଣା ରୋଗରେ ୨ଶହ ପରିବାର ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହି ରୋଗରେ ପ୍ରଥମେ ଗୋଡ଼ହାତ ଫୁଲିଯାଇ କୁର ଓ ପରେ ହାତ ଆଲୁମି ଏବଂ ଗୋଡ଼ ହାତ ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଛି । ଏଥିରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଚାଲିପାରୁ ନ ଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏହି ରୋଗରେ ପ୍ରାୟ ୫ ଶହ ଲୋକ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ବୟସ୍କ ମହିଳା ପୁରୁଷ, ଯୁବକା ଯୁବକ ଏମିତିକି ପିଲାଛୁଆମାନେ ଆକ୍ରାନ୍ତହୋଇ ଆଇକୁପ୍ରାୟ ୧ ମାସରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗୁଥିବା ଆକ୍ରାନ୍ତମାନେ କହିଛନ୍ତି । ନିକଟସ୍ଥ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ରକ୍ତ ନମୁନା ଦେଇ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷା କରାଇଥିଲେ ମୁଣ୍ଡ କୌଣସି ରୋଗ ନ ଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ଡାକ୍ତର ଯାହା ଔଷଧ ଦେଉଛନ୍ତି ତାହା ଖାଇଲେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଉପଶମ ହେଉଛି । ପରେ ଯେମିତିକି



ଅଜଣା ରୋଗରେ ବିକସିତ ହେଉଥିବା ଗ୍ରାମବାସୀ ।

ସେମିତି ଅବସ୍ଥା ହେଉଥିବା ରୋଗୀ କହିଛନ୍ତି । କେତେଜଣ ରୋଗୀ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାକର୍ମୀଙ୍କୁ ଯାଇ ଔଷଧ ଆଣି ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ସମାନ ଅବସ୍ଥା । କିଛି ଘଣ୍ଟା ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ସମୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗୁଥିବା ଆକ୍ରାନ୍ତମାନେ କହିଛନ୍ତି । କେତେକ ରୋଗୀ ଔଷଧ ରକ୍ତ ନମୁନା ଦେଇ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷା କରାଇଥିଲେ ମୁଣ୍ଡ କୌଣସି ରୋଗ ନ ଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ଡାକ୍ତର ଯାହା ଔଷଧ ଦେଉଛନ୍ତି ତାହା ଖାଇଲେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଉପଶମ ହେଉଛି । ପରେ ଯେମିତିକି

ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଉଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ପଡ଼ିଆ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ଅଧିକାରୀ ଡାକ୍ତର ସୌମ୍ୟକାନ୍ତ ବେହେରାଙ୍କୁ ପଚାରିବାରୁ ସେ ଟ୍ରେନିଂରେ ବାହାରେ ଥିବା କହିଥିଲେ । ତଥାପି ସେ କହିଛନ୍ତି, ଏମିତି ଘଟଣା ୩ ମାସ ତଳେ କେତେକ ସାହିରେ ଦେଖାଯାଇଥିଲା । ସେମାନଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଠିକ୍ ହୋଇଥିଲା । ଏବେ ଏହା ଅଜଣା ପ୍ରକାର ରୋଗ ବୋଲି ଅନୁମାନ କରାଯାଉଛି । ସମସ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ଉପଲବ୍ଧ ନ ଥିବାରୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଜିଲ୍ଲା ଚିକିତ୍ସା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଯାଇଛି । ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଟିମ୍ ଗଠନ କରି ସମସ୍ତଙ୍କ ରକ୍ତ ନମୁନା ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇ ପରୀକ୍ଷା ପରେ ପ୍ରକୃତରେ ଏହା କ'ଣ ତାହା ଜଣାପଡ଼ିବ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ବାୟୁରେ ଥିବା ଡାକ୍ତର ରାଜ ନାରାୟଣ ସିଂହଙ୍କୁ ପଚାରିବାରୁ ରକ୍ତ ନମୁନା ସଂଗ୍ରହ ପାଇଁ ଲାବରେଟୋରୀରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଟିମ୍ ଆସିସାରିଲେଣି । ଟିମ୍ ପହଞ୍ଚି ପରୀକ୍ଷା ସହ ଚିକିତ୍ସା କଲେ କେତେ ଲୋକ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି ଜଣାଯିବ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି ।



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀରେ ରବିବାର କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜନାଥ ସିଂହଙ୍କ ସହ ସୌଜନ୍ୟମୂଳକ ସାକ୍ଷାତ କରୁଛନ୍ତି ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କନକବର୍ଦ୍ଧନ ସିଂଦେଓ ।

କାଳ ବୈଶାଖୀ ବର୍ଷା: ପାହାଡ଼ରୁ ଧସିଲା ମାଟି ଅତଡ଼ା

ବଜ୍ରପାତରେ ୨୦ ଜଣେ ମୃତ

କୋରାପୁଟ/ନାରାୟଣପାଟଣା, ୧୮୮୫ (ଅମିତାଭ ବେହେରା/ରାଜକିଶୋର ଜେନା)



ରାସ୍ତାରେ ମାଟି କମାହୋଇ ରହିଛି ।

କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲା ନାରାୟଣପାଟଣାରେ ରବିବାର ଅପରାହ୍ନରେ କାଳବୈଶାଖୀ ଯୋଗୁ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ଓ ପବନ ହୋଇଛି । ଏଥିରେ ତଳଗୁମାଣ୍ଡି ପଞ୍ଚାୟତ ଭିତରପଡ଼ା ପାହାଡ଼ରୁ ମାଟିଅତଡ଼ା ଧସି ରାସ୍ତା ଅବରୋଧ ହୋଇଛି । ଚିକଲଗୁମାଣ୍ଡି ରାସ୍ତାରେ ମଧ୍ୟ ମାଟି ଅତଡ଼ା ଧସିଛି । ଫଳରେ ଅଞ୍ଚଳର ଏକାଧିକ ସ୍ଥାନରେ ଏଥିଯୋଗୁ ରାସ୍ତା ଅବରୋଧ ହୋଇଛି । ତଳଗୁମାଣ୍ଡିରୁ ନାରାୟଣପାଟଣା ଚାଲି ସବର ମହକୁମାକୁ ଯୋଗାଯୋଗ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି । ରବିବାର ନାରାୟଣପାଟଣା ସାପ୍ତାହିକ ହାଟ ଥିବାରୁ

ହାଇକୋର୍ଟଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କଡ଼ାକଡ଼ି ପାଳନ କରାଯିବ: ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶାସକ

ପୁରୀ, ୧୮୮୫(ଅଜିତ କୁମାର ମହାନ୍ତି)

ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଭୂସମ୍ପତ୍ତି ସମ୍ପର୍କିତ ଏକ ମାମଲାରେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ପ୍ରଶାସନ ସପକ୍ଷରେ ହାଇକୋର୍ଟ ରାୟ ଦେଇଛନ୍ତି । ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲା ଜଟଣୀ ତହସିଲ ଅଧୀନ କନ୍ତିଆ ମୌଜାରେ ଥିବା ବହୁମୂଲ୍ୟର ୧୫ ଏକର ଜମିକୁ ନେଇ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏକ ସଂସ୍ଥା ପକ୍ଷରୁ ବ୍ୟବସାୟ ଏହି ମାମଲାରେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ରିଭ୍ଯୁ ପିଟିଶନ ଦାଖଲ କରାଯାଇଥିଲା । ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ଆଡଭୋକେଟ୍ ଜେନେରାଲ ପାଟାୟର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ବଳିଷ୍ଠ ଯୁକ୍ତି ବାଢ଼ିଥିବାବେଳେ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶାସକ ଡ. ଅରବିନ୍ଦ କୁମାର

ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଭୂସମ୍ପତ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ମାମଲା

ପାଢ଼ୀ ଅଦାଲତରେ ହାଜର ହୋଇ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଭୂ-ସମ୍ପତ୍ତିର ସ୍ୱାର୍ଥରକ୍ଷା ପାଇଁ ପକ୍ଷ ରଖୁଥିଲେ । ଆଡଭୋକେଟ୍ ଆନନ୍ଦ ଚନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱାଇଁ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ପ୍ରଶାସନ ତରଫରୁ ଏହି ମାମଲା ପରିଚାଳନା କରୁଥିଲେ । କୌଣସି ନ୍ୟୁସ୍ତାସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଅନୁଷ୍ଠାନର ଲୋଲୁପ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ବରବାସ୍ତ କରାଯିବ ନାହିଁ । ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ଭୂସମ୍ପତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର କମ୍ପ୍ୟୁଟରାଇଜେସନ୍ କରାଯିବା ସହ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱତ୍ତ୍ୱତାର ସହିତ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ସମାନ ନୀତି (ୟୁନିଫର୍ମ ପଲିସି) ଓ

ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର ଆଇନ୍-୧୯୫୫ ଅନୁଯାୟୀ ସମସ୍ତ ଜମିର ସ୍ୱତ୍ତ୍ୱରକ୍ଷା କରାଯିବ । ଏହି ମାମଲାରେ କୋର୍ଟ ଦେଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରର ଭୂସମ୍ପତ୍ତି ପରିଚାଳନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ସାଜିବ ଏବଂ ଏହାକୁ କଡ଼ାକଡ଼ି ଭାବେ ଅନୁପାଳନ ନାହିଁ । ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର ପ୍ରଶାସନ ବନ୍ଧୁପରିକର ବୋଲି ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶାସକ ଡ. ପାଢ଼ୀ କହିଥିବା ନେଇ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ରବିବାର ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ।

କାଠଯୋଡ଼ିରେ ବୁଡ଼ିଗଲେ ୨ ଜଣଙ୍କ ମୃତଦେହ ଉଦ୍ଧାର, ଅନ୍ୟ ଜଣେ ନିଖୋଜ

କଟକ, ୧୮୮୫(କାର୍ତ୍ତିକ ସାହୁ)

ଏସିସି ମେଡିକାଲ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଯୋଜିତ ଏଲ୍ ଆଣ୍ଡ ଟି କମ୍ପାନୀର ୨ଜଣ କର୍ମଚାରୀ କାଠଯୋଡ଼ି ନଦୀରେ ବୁଡ଼ିଯାଇଛନ୍ତି । ସିଡିଏ ସେକ୍ଟର-୧୧ ନିକଟ କାଠଯୋଡ଼ିରେ ରବିବାର ଅପରାହ୍ନରେ ଏହି ଅଘଟଣ ଘଟିଛି । ବିତ୍ତୀନାସୀ ଅଗ୍ନିଶମ ବାହିନୀ ନଦୀରେ ଖୋଜିବା ପରେ ଜଣଙ୍କ ମୃତଦେହ ଉଦ୍ଧାର କରିଛି । ତେବେ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କ ପରା ଏଯାବ ମିଳିପାରିନାହିଁ । ଉଭୟ

କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଘର ମହାରାଷ୍ଟ୍ରରେ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ମୃତକ ହେଲେ ବୁଡିକେଶ ମତଲ (୨୫) ଓ ନିଖୋଜ ଜଣକ ହେଲେ ବୁଡିକ ବିଷ୍ଣୁ । ଅପରାହ୍ନରେ ସେମାନେ କାଠଯୋଡ଼ି ନଦୀରେ ଗାଧୋଉଥିବାବେଳେ ଗୋଡ଼ ଖସିଯିବାରୁ ବୁଡିଯାଇଥିବା ଅଗ୍ନିଶମବାହିନୀ ନଦୀରେ ଖୋଜିବା ପରେ ଜଣଙ୍କ ମୃତଦେହ ଉଦ୍ଧାର କରିଛି । ତେବେ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କ ପରା ଏଯାବ ମିଳିପାରିନାହିଁ । ଉଭୟ

ପ୍ରବଳ ଝାଲ ବୋହିବା

ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇ ଅନ୍ଧାର ଦିଶିବା ଓ ବାନ୍ତି ଲାଗିବା

ପ୍ରବଳ ଶୋଷ ଲାଗିବା

ମାଂସପେଶୀ ଟାଙ୍କି ହେବା

ଅଚେତ ହେବା କିମ୍ବା ବାତ ମାରିବା

ସକାଳେ କିମ୍ବା ଉପରବେଳା ଖରା କମ୍ ଥିବାବେଳେ ବାହାରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ

ବାହାରକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ

ହାଲୁକା ରଙ୍ଗର ଡ୍ରେସା ପୋଷାକ, ଛତା ଓ କୋଡା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ଖରାରେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ / ଅଧିକ ଦୂର ଗଲୁ ନାହିଁ

ମଝିରେ ମଝିରେ ଛାଇରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ

ରୋଗୀକୁ ଖୋଜା ଓ ଥଣ୍ଡା ଯାଗାକୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ ଓ ଆର୍.ଏସ୍./ଚିନି ଲୁଗା ସର୍ବତ୍ର/ସାବାପାଣି ପିଆନ୍ତୁ

ପୋଷାକ ଯଥାସମ୍ଭବ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ

ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଓଢା କପଡାରେ ପୋଛନ୍ତୁ

ରୋଗୀକୁ ପଙ୍ଖା/କୁଲର/ଏସି ପବନରେ ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ

ଅବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ନହେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଆୟୁର୍ଲାଭ୍ ଡାକନ୍ତୁ

ବୟସ୍କ ତଥା ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଅଂଶୁଘାତର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

facebook.com/HFWodisha
@HFWodisha
http://www.health.odisha.gov.in/

OIPR-10003/13/0182/2526

ଭାରତର ସୁଦର୍ଶନ ଚକ୍ର ଏସ୍-୪୦୦



ଦେବାଶିଷ ମହାନ୍ତି

“ଏସ୍-୪୦୦ର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଏହି କି ଯେ, ଏହା ଏକ ସମୟରେ ୮୦ ରୁ ୧୦୦ ଉଡ଼ିତା ବସ୍ତୁକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବ। ଏହା କ୍ଷୁଦ୍ର ତଥା ୪୦୦ କିଲୋମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୀର୍ଘ ଦୂରତା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ର ନିକ୍ଷେପ କରିପାରିବ। ଏହା ବହୁତ ଉଚ୍ଚ କିମ୍ବା ବହୁତ ନିମ୍ନରେ ଉଡ଼ୁଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ନିପାତ କରିପାରିବ। ଏହା ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରେ ଏବଂ ଶବ୍ଦଠାରୁ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ର ନିକ୍ଷେପ କରିପାରେ। ତେଣୁ ଏହାକୁ ବୋକା ବନାଇ ଖସିଯିବା କଷ୍ଟକର।”



ଶୁଣି ମୋ ଧୂଆଁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପଚାରିଲା,
 ଏହି ଏସ୍ ୪୦୦' ବାହୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ
 କ'ଣ ? ତାକୁ ବୁଝେଇବା ପାଇଁ ମୁଁ କହିଲି,
 କଳ୍ପନା କର କଲେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଯୋଧା ଯି
 ଶହ ଶହ କିଲୋମିଟର ଦୂରରୁ ଆସୁଥିବା
 ଶତ୍ରୁମାନଙ୍କୁ ଦେଖିପାରେ ଏବଂ ସହରରେ
 ପ୍ରବେଶ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଧ୍ବଂସ
 କରିପାରେ । ଏସ୍-୪୦୦ ବାହୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷା
 ପ୍ରଣାଳୀ ଏହିପରି ଏକ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ଯୋଧା !
 ଏହା ଏକ ଅତି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଯନ୍ତ୍ର ଯାହା ଶତ୍ରୁ
 କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ର, ବିମାନ ଏବଂ ଡ୍ରୋନଠାରୁ
 ଦେଶର ଆକାଶକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଏ ।
 ଏସ୍-୪୦୦ ହେଉଛି ଗୁପ୍ତ ବାହା
 ନିର୍ମିତ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ ।
 ଏହା ଏକ 'ରକ୍ଷକ' ପରି ଯିଏ ଆକାଶକୁ
 ଦେଖେ ଏବଂ ଶତ୍ରୁ ପକ୍ଷର ବିମାନ,
 କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ର ଏବଂ ଡ୍ରୋନ ଭଳି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ
 ଉଡ଼ାକା ବସ୍ତୁକୁ ଦେଖିକୁ ରକ୍ଷା କରେ ।
 ଏହା ବିଶ୍ବର ସର୍ବୋଚ୍ଚତମ ବାହୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷା
 ପ୍ରଣାଳୀ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ । ଭାରତ ନିଜ

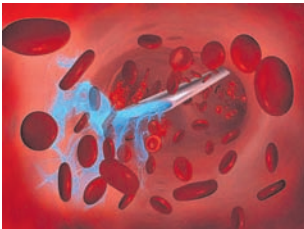
ଲୋକଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଚୁକ୍ତିସାଧାରଣ
ଏହାକୁ କିଛିଛି। ତେବେ ଏହି ଏସ୍-୪୦୦
କାମ କରେ କିପରି? ଏସ୍-୪୦୦ ଏକ
ଦିବ୍ୟ ଚକ୍ଷୁ, ଚୁକ୍ତିମାନ ମଣିଷ ଓ ଦୁଇ ବାହ୍ୟ
ଥିବା ଯନ୍ତ୍ରମାନଙ୍କ ଦଳ। ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ
ପ୍ରଣାଳୀ ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରୁଛି
ଏହାର ଦିବ୍ୟ ଚକ୍ଷୁ ବା ରାଡାର ୨୪
ଘଣ୍ଟା ଆକାଶ ମାରି ଉପରେ ନଜର
ରଖୁଥାଏ। ଏହି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରାଡାର
(ସ୍ବଚ୍ଛ ମେଶିନ ଯାହା ଆକାଶରେ
ଦେଖାପାରେ) ଯାହା ୬୦୦ କିଲୋମିଟର
ଦୂରରେ ମଧ୍ୟ ଉଡୁଥିବା ଯେକୌଣସି
କିଛିନଷ୍ଟ ଖୋଜିକରି ଚିହ୍ନିପାରେ। ଏହାର
ମଣିଷ ବା କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଦିପଦ ଯାଞ୍ଚ କରେ
ରାଡାର କିଛି ଠାବ କଲା ପରେ, କମ୍ପ୍ୟୁଟର
ସିସ୍ଟମ ଯାଞ୍ଚ କରେ ଯେ ଏହା ପକ୍ଷୀ,
ଦିମାନ, ନା ଶେଷପାତ୍ର? ଏହା ବନ୍ଧୁ ନା
ଶତ୍ରୁ ଶେଷପାତ୍ର। ଯଦି ଏହା ଦିପଦପଦ
ବା ଶତ୍ରୁକରକ କିନ୍ତୁ ବୋଲି ଜଣାପଡେ,
ତେବେ ଏସ୍-୪୦୦ ଏହାକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ

ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଯଦି ଏହା ଶତ୍ରୁର କ୍ଷେପଶାସ୍ତ୍ରର କିମ୍ବା ଜେଟ୍ ଚିହ୍ନଟ ହୁଏ ତେବେ ଏହା ଅସ୍ତ୍ର କୌଶାସି ଯନ୍ତ୍ର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏସିଏ ୪୦୦ର ଦ୍ରୁତ ବାହୁ ଏହାକୁ ଆକାଶରେ ଧ୍ବଂସ କରିବା ପାଇଁ ନିଜର ସୁପରଫାଷ୍ଟ କ୍ଷେପଶାସ୍ତ୍ର ନିକ୍ଷେପ କରେ । କ୍ଷେପଶାସ୍ତ୍ରର ଶୀର୍ଷକ ଗତିଠାରୁ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଗତିକରେ ଏହା ଆକାଶରେ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳକୁ ଆଘାତ କରି ଏହି ଶାସ୍ତ୍ର କ୍ଷେପଶାସ୍ତ୍ର ବା ବିମାନ ବା ଡ୍ରୋନକୁ ଧ୍ବଂସ କରିଦିଏ । ଏହା ଲୋକଙ୍କୁ ଏବଂ ସହରଗୁଡ଼ିକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖେ । ଏସିଏ ୪୦୦ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ରତା ଏହି କି ଯେ ଏହା ଏକକ୍ଷୟ ସମୟରେ ୮୦ ରୁ ୧୦୦ ଉଡ଼ିବା ବସ୍ତୁକୁ ନିଚ୍ଛନ୍ଦ କରିପାରିବ । ଏହା ସ୍ଥୂପତଃ ୪୦୦ କିଲୋମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୀର୍ଘ ଦୂରତା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କ୍ଷେପଶାସ୍ତ୍ର ନିକ୍ଷେପ କରିପାରିବ । ଏହା ବହୁତ ଉଚ୍ଚ କିମ୍ବା ବହୁତ ନିମ୍ନରେ ଉଡ଼ୁଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ନିମାତ କରିପାରିବ । ଏହା ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବ ଏବଂ ଶୀଘରୁ ଶୀଘ୍ର ଗତିରେ

କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ର ନିକ୍ଷେପ କରିବାରେ। ଚେନ୍ନୁ ଏହାକୁ ବୋକା ବନାଇ ଖସିଯିବା କଷ୍ଟକର ରୂପ ଏଏ-୪୦୦ ତିଆରି କରିଛି ।
କିନ୍ତୁ ଭାରତ, ଚାଇନା ଏବଂ ଦୁର୍ଗ ଭଳି ଅନ୍ୟ ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ପ୍ରମାଣନଙ୍କର ଆକାଶକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଏହାଦ୍ୱାରା କରୁଛି । ଭାରତ ଏହାର ବାୟୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକୁ ଏହି କଣ୍ଟ୍ରୋଲ କରିବା ପାଇଁ ଏଏ-୪୦୦ କିଛିଛି । ଏହା ପ୍ରଣାଳୀ ସାହାଯ୍ୟରେ, ଭାରତ ଏହାର ବଡ଼ ସହର, ରୁରୁହସୁରୁ କୋଠା ଏବଂ ସେବା ଯାଚିକୁ ଶୁଦ୍ଧ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ । ସୁଁ ଏଏ-୪୦୦ ବିଷୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ କରୁଛା ବେଳେ ଦୂରଦର୍ଶନରେ ଭାରତୀୟ ସେନାର ସାଥୀରେ ସମ୍ମିଳନ ପ୍ରସାରିତ ହେଲା । ଏହି ସମ୍ମିଳନୀରେ ସ୍ଥଳସେନା ଅଧିକାରୀ କର୍ମେଇ ସୋପିଅ କ୍ୟୁରେଣି ଓ ଷ୍ଟିଙ୍ଗ କମାଣ୍ଡର ବୋମାମିନା ସିଂ ଦେଶକୁ ଜଣାଇଲେ ଯେ ପାକିସ୍ତାନ ଚାଇନା ପ୍ରଦତ୍ତ ମୁଖ ଜାହାଜ, ଦୁର୍ଗା ଡ୍ରୋନ ଏବଂ ଫଡ଼େ କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ର ଭାରତ ଉପରକୁ ମାଡ଼ିବାକୁ ଚାହୁଁଛି । କିନ୍ତୁ ଭାରତର ସୁବର୍ଣ୍ଣନ ଚକ୍ର ଏଏ-୪୦୦ ସେ ସବୁକୁ ଆକାଶରେ ହିଁ ଧସ କରି ଦେଉଛି । କୋଣସି ଗୋଟିଏ ବି ଭାରତର ସ୍ଥଳଭାଗ କିଏ ଏହାର ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ କ୍ଷତି କରୁନାହିଁ ଭାରତ କିନ୍ତୁ ଲାହୋରର ବାୟୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ସହିତ ପାକିସ୍ତାନର ବହୁ ବିନିମ୍ୟ ଠିକଣା ଓ ଆତଙ୍କବାଦୀ ଆକ୍ଷ ନଷ୍ଟ କରି ଦେଉଛି । ଏହି ଖବର ଶୁଣି ମୋ ମାଁ, ପତ୍ନୀ ଓ ପୁତ୍ର ଅଶ୍ରୁପ୍ରସ୍ରାବ କଲେ । ଏଏ-୪୦୦ ଭାରତର ଆକାଶର ସେହି ବୀର ଯୋଦ୍ଧା, ଯାହାକି ଆକାଶର ସୁପରହିରୋ ପରି ସର୍ବଦା ନୀରବରେ ସତର୍କ ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିଥାନ୍ତି । ଆକାଶ ଉପରେ ନଜର ରଖି ଏବଂ ଶବ୍ଦ ଅପେକ୍ଷା ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଉଡ଼ୁଥିବା କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ର ସହିତ ଏହା ଭାରତର ଆକାଶକୁ ସୁବର୍ଣ୍ଣନ ଚକ୍ର ପରି ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବ । ଆଧୁନିକ ଯୁଦ୍ଧରେ ମୁଁହକ୍ଷେତ୍ରରେ ମନସ କାବଜିତ ପ୍ରଦତ୍ତେ ପ କରାଇ ବିଜ୍ଞାନ, ପ୍ରାଯୁକ୍ତିବିଦ୍ୟା ଏବଂ ଚତୁର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ ବଳରେ ଏଏ-୪୦୦ ପରି ଆଧୁନିକ ଯାନ୍ତ୍ରିକ କାରମାନେ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା, ଗତି ଏବଂ ସଠିକତା ସହିତ ଆମକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତି

—ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ରାଜ୍ୟଦଳ ବିଜ୍ଞାନ
ବିଭାଗ, ଟେକନୋଲୋଜି ଶାସ୍ତ୍ର
ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ଟେକନୋଲୋଜି
ମୋ : ୯୮୭୬୫୪୩୨୧୦

ପୃଥ୍ବୀ ୩ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ରେଜିଷ୍ଟ୍ରାନ୍ସ



ପୃଥୁଳତା ଏବଂ ତାଜବେବେସି ମଧ୍ୟରେ ଅନେକାଂଶରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସମନ୍ଧ ରହିଛି। ପୃଥୁଳତା ବା ଓବେସିଟି ବଢ଼ିଗଲେ ତାହା କେତେକ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ଅଧିକ ମସଲା ତଥା ତେଲଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତାହା ପୃଥୁଳତା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପୃଥୁଳତା ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇ ଦେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ରକ୍ତରେ ଚର୍ବି ଜମିଲେ ତାହା ମଧ୍ୟ ଯତିକାରକ। ଏପରି ଛିତିକ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଡାହାଣରେ ‘ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ ରେଜିଷ୍ଟେନ୍ସ’ ବୋଲି କୁହନ୍ତି। ଏହାସମ୍ପର୍କେ ପୃଥୁଳତା ଲାଗି ରହିଲେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ ଡିଆରି କରୁଥିବା ‘ବିଟା ଥେରାପି’ ନାମକ

ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ପୃଷ୍ଠକକାୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଇନ୍ସୁଲିନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ରାହା ଆଶାବୁଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେନି। ତେଣୁ ଜଟିଳ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ଖାଇବ ସହ ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଉପକାରୀ ଆଶ୍ଚର୍ୟ

ଆଖୁରସରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପକାରୀ ତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି। ଆଖୁରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣ କେତେକାଂଶରେ ସନ୍ତୁଳିତ ରହିଥାଏ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ। ଠିକ୍ ରହିବା ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଏଥିରୁ ମିଳିଥାଏ। ଏଥିରେ ପଟାସିୟମ ଓ କ୍ୟାଲସିୟମ ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ତେଣୁ ଏହାକୁ ପିଇଲେ ତାହା ବାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ିକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଏକଜି ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି, ଯାହା ଲିଭରକୁ ବାହ୍ୟ ଜୀବାଣୁ ଆକ୍ରମଣରୁ କେତେକାଂଶରେ ରକ୍ଷା କରେ। ଆଖୁ ରସରେ ମଧ୍ୟ ଆର୍ଥି ଅକ୍ତିତାପ ଭରି ରହିଛି। ଏହା କ୍ଷତ ଗ୍ଳାନକୁ ଶୀଘ୍ର ପୁରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏହାର ଆଉ ଏକ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି। ଆଖୁରସ ପିଇଲେ ତାହା ଖାଦ୍ୟ ହଜମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଅଳ୍ପ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଭୂମିକା ରହିଛି। ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ-ସି ଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଗ୍ଲାଇକୋ ଏସିଡ୍ ଥିବାରୁ ଏହା ଚର୍ମରେ ଥିବା କୋଷକୁ କ୍ଷୟ ହେବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ। ଯାହାଦ୍ୱାରା ଚର୍ମର ଔଜ୍ଜ୍ୱଳତା ବଢ଼ିଥାଏ। ଆଖୁରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ପରିମାଣ ସନ୍ତୁଳିତ ରହିଥାଏ।



ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଅଳ୍ପ ଏବଂ
 ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜୁତ କରିବାରେ
 ମଧ୍ୟ ଏହାର ଭୂମିକା ରହିଛି। ଏଥିରେ
 ଭିତାମିନ-ସି ଥିବାବୁ ସହ ଶରୀରରେ
 ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ।
 ଏଥିରେ ଗ୍ଳାଇକୋ ଏସିଡ୍ ଥିବାବୁ
 ଏହା ଚର୍ମରେ ଥିବା କୋଷକୁ କ୍ଷୟ
 ହେବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ। ସାହାସୀରା ଚର୍ମର
 ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ବଢ଼ାଏ। ଆଖୁର ସ ପିଇବା
 ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ
 ପରିମାଣ ସ୍ୱଳ୍ପରେ ରହିଥାଏ।

ଜାଣିରେଖାନ୍ତୁ

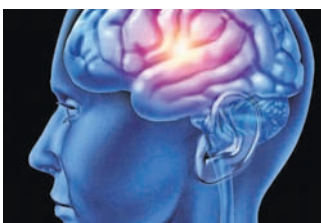
ଗିରାର ପୋଷଣ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସାଫ୍ତିକ ହେବା ଉଚିତ । ଖାଦ୍ୟ ମାମ, ମାତ୍ରା ଓ ସମୟ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ହେବା ଉଚିତ । ଆହାର ଗ୍ରହଣ ପୂର୍ବରୁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କରିବା ସହ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ନ କରିବା ସହ ଚିତ୍ତ ନ ଦେଖିବା ଭଲ । ଖାଦ୍ୟ ସେବନରେ ମନୋନିବେଶ କରି ପ୍ରଥମେ ଏହାକୁ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ପ୍ରଦାତ ସମ୍ପଦ ସମର୍ପଣ କରି ଖାଆନ୍ତୁ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ଖାଇବା ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ପଥା ଜିନିଷ । ଖାଇବା ପରେ ପରେ ପଥା ଲିପନ୍ତୁ । ଆଇସକ୍ରିମ ଆଦି ନଖାଇବା ଭଲ । ଏହାକୁ ନିମ୍ନ



ପାଟନ କ୍ରିୟା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।
 ବାରମ୍ବାର ଖାଇବା, ଅତ୍ୟଧିକ
 ପରିମାଣରେ ଖାଇବା, ତେଲ, ମାଛ,
 ମାଂସ ଏ ଥଣ୍ଡା ଆଦି ରନ୍ଧିଷି ଭୋଜନ
 ନିୟମିତ ବା ଅତ୍ୟଧିକ ସେବନ ଶରୀର
 ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା
 ପରେ ଚା'ର ପରିପାକ କ୍ରିୟା ସ୍ତବ୍ଧ
 ରୂପେ ହୋଇ ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ଏହାର
 ପରିପାକ ଠିକ୍ ରୂପେ ନ ହୁଏ, ତେବେ
 ଏହାକୁ ଅପକ୍ୱ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।

ମହିଷୁର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଅସଞ୍ଜିତ ଖାଦ୍ୟ

ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଅସୁବିଧିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡିଯାଏ ତେବେ ତାହାର ପ୍ରଭାବ ମନ୍ତ୍ରିଷର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଉପରେ ପଡିବାର ମଧ୍ୟେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଲାଞ୍ଜର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୃଷ୍ଠବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏଭଳି ସରଜ୍ଜ ସର୍ବଜ୍ଞ ଦେଇଛନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଅସୁବିଧିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ଉକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ତରଳ ଚନ୍ଦ୍ର କରି ତର୍କିଆ କରିଥିଲେ । ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ସେବାନିକ୍ତା ମଧ୍ୟ



ପ୍ରାୟ ୪୫ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଏଭଳି
ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁ ସେମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କର
କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଥିବାର
ଜଣାପଡିଥିଲା ବୋଲି ସର୍ବେ
ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

A young woman with dark hair is lying in a hospital bed, looking distressed with her eyes closed and a pained expression. A hand is resting on her forehead, and another hand is visible near her hand. The background is a plain white wall.



କର ଟବୁଣ ପାଣରେ ସଫା ଯାଇଥାଏ । ତା’ ପରେ ସେହି ବାମ୍ଫକୁ ଏକ ପାଇପ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆଣି ପୂର୍ବରୁ ଟୈଳାଭ୍ୟଙ୍ଗ ହୋଇଥିବା ଆକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଛତାଯାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପଞ୍ଚକର୍ମ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରରେ ଏହା ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଅଛି ।

7

ଗୋଟିଏ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ କଟାରୁ ଫୁଲ



କମ୍ପାଉଁ ଫୁଲରେ ଭିଜାମିନି
ବି-ଏ ଅଧିକ ଥିବାରୁ
ଏହା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ
ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ।
ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗ
ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି
ବଢ଼ାଇଥାଏ। କମ୍ପାଉଁ
ଫୁଲରେ ଭିଜାମିନି 'ସି' ରହିଛି,
ଯାହା ମଧ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ
ଉପକାରୀ। ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଜାମିନି 'ଏ'
ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ
ହୋଇଥାଏ। ବେଳେବେଳେ ଆଲୋକ
ରଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା ଦ୍ଵାରା, ଏହା ଆମ
ଆଖି ଉପରେ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଏ।
ମାତ୍ର କମ୍ପାଉଁ ଫୁଲ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଏହା
କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଆମକୁ ରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ।
ଓ ଆଖିକୁ ପରିଷ୍କାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ।
ଏହା ଅନ୍ଧାରକଣା ସମସ୍ୟାରୁ ମଧ୍ୟ
କେତେକାଂଶରେ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ।
ବେଳେବେଳେ ଆମେ ଅନେକ

ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇଥାଏ। ବାହାର
 ଜୀବାଣୁ ଆମ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି
 ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି। ଆଉ ଏହା
 ଜୀବାଣୁରୁଦ୍ଧ ପ୍ରତିହତ କରିବାର କ୍ଷମତା
 କମ୍‌ରୁ ଫୁଲରେ ରହିଛି ବୋଲି ଦେଖି
 ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ
 କରିଛନ୍ତି। ଏହା ଶରୀରରେ ଶୁଦ୍ଧ ଅମ୍ଳଜାନ
 ମଧ୍ୟ ତିଆରି କରିଥାଏ। କମ୍‌ରୁ ଫୁଲରେ
 ପରିଣତିଯମ୍ବେ ଓ ଫସଫରସ୍ ପ୍ରଭୃତ
 କମ୍ପାଣ୍ଡରେ ଥାଏ, ଯାହା ଅତି ଓ ବାରକ୍ଷି
 ମନୁଷ୍ୟର ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ପ୍ରାଣିକ ପ୍ରଦୃଶ୍ୟ



ଫାନ୍ଥସ୍ୟ ଦୈନନ୍ଦିନ ନିଜର ବ୍ୟବହାର
 କରୁଥିବା ସାମଗ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ
 ଅନ୍ୟତମ। ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭିତରେ
 ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଟେୟାର, ଟେବୁଲ୍, ପିଲାମାନଙ୍କ
 ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଖେଳବା ସାମଗ୍ରୀ, ବିଜଳ
 ଖାସ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ରଖାଯାଇଥିବା ପ୍ୟାକେଟ,
 ପଲିଥିନ ବ୍ୟାଗ, ପାର୍ଶବଲେ ଆଦି
 ବହୁ ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାରିୟ ଜିନିଷ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ
 ଓ ପଲିଥିନ ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବାର ପ୍ରସ୍ତୁତି
 ହୋଇଥାଏ। ଆମେ ବ୍ୟବହାର କରିବା
 ପରେ ଉକ୍ତ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଓ ପଲିଥିନକୁ
 ଏଣେତେଣେ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଇଥାଉ
 ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଲୁହ
 କୁହ ଆବର୍ଜନା ଭାବେ ରବା ହୋଇ
 ପ୍ରଦୂଷଣର କାରଣ ସାଜିଥାଏ।
 ସମୁଦ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ହଜାର ହଜାର ଟନ
 ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ସାମଗ୍ରୀ ଜମାହୋଇ ରହିଥିବାର
 ଦେଖାଯାଏ। ଏହି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ସାମଗ୍ରୀ
 ମାଝି, କଳ କିମ୍ବା ଜଳବାୟରେ ସହଜରେ

ଶହଶହ ବର୍ଷ ଧରି ବିଘଟନ ହୋଇ ନ ଥାଏ। ଜଳଜୀବୀମାନେ ଉଚ୍ଚ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଭକ୍ଷଣ କରି ମୃଦୁମୃଖରେ ପତିଥାଆନ୍ତି। ଆମେ ଦୈନନ୍ଦିନ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବୋତଲରେ ପାଣି ରଖି ପିଇବା ବ୍ରାଉର ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଓ ପାଣିର ବସ୍ତୁ ସମୟ ଧରି ରହିବା ବ୍ରାଉର ରାସାୟନିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଘଟି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ରେ କିଛି ପରିମାଣ ଜଳ ସହିତ ମିଶି ଶରୀରକୁ

ଯାଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ପେଟ ଜଳିତ
ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ବ୍ୟତୀତ ଶାରୀରିକ
ଅକ୍ଷମତା, ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି
ହ୍ରାସ କରାଇବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ମାନ୍ଦ୍ରାୟକ
ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ
ସାମଗ୍ରୀର ଏସବୁ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ
ଆମ ପୃଥିବୀର ପ୍ରକୃତି ଓ ପରିବେଶ
ସମକ୍ଷରେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ।

A young woman with dark hair is lying in a hospital bed, looking distressed with her eyes closed and a pained expression. A hand is resting on her forehead, and another hand is visible near her hand. The background is a plain white wall.



କର ଟବୁଣ ପାଣରେ ସଫା ଯାଇଥାଏ । ତା’ ପରେ ସେହି ବାମ୍ଫକୁ ଏକ ପାଇପ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆଣି ପୂର୍ବରୁ ଟୈଳାଭ୍ୟଙ୍ଗ ହୋଇଥିବା ଆକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଛତାଯାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପଞ୍ଚକର୍ମ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରରେ ଏହା ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଅଛି ।

7

