





# ବିବିଧ

## ଦେଶ ବିଦେଶର ଜଣାଅଜଣା

# ବିଷୟ

# ଧୂଳି ପତ୍ରଧୂଳି

## ଆକର୍ଷଣୀୟ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳୀ ଅଲୁଭା



କେରଳର କୋଟିସ୍ୱିତ ଏକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳୀ ହେଉଛି ଅଲୁଭା । ସ୍ଥାନୀୟ ଅଂଚଳରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ପ୍ରସିଦ୍ଧ ପେରିୟାର ନାମକ ନଦୀଠାରୁ ଏହା ପ୍ରାୟ ୧୫ କି.ମି. ଦୂରରେ ଅବସ୍ଥିତ । ତା'ଛଡ଼ା ଅଲୁଭାକୁ କେରଳର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ବାଣିଜ୍ୟିକ କେନ୍ଦ୍ରଭାବେ ମଧ୍ୟ ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ । ସେହିପରି ଏଠାରେ ଅନେକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନମାନ ବି ରହିଛି । ଖାସ୍ ସେଥିପାଇଁ ବର୍ଷର ସବୁ ସମୟରେ ଏଠାକୁ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କର ସୁଅ ଛୁଟୁଛି ।



ଅଲୁଭାରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶିବରାତ୍ରି ଉତ୍ସବକୁ ଖୁବ୍ ଧ୍ୟାନରେ ପାଳନ କରାଯାଇଥାଏ । କାରଣ ଏଠାରେ ରହିଛି ଅଲୁଭା ମହାଦେବ ମନ୍ଦିର ନାମରେ ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଶୈବପୀଠ । ଉକ୍ତ ମନ୍ଦିରରେ ପୂଜା ପାଉଥିବା ଶିବଲିଙ୍ଗ ହେଉଛନ୍ତି ସ୍ୱୟମ୍ଭୁ ଓ ଖୁବ୍ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ । ଅଲୁଭା ମହାଦେବ ମନ୍ଦିର ବ୍ୟତୀତ ଏଠାକାର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଅଂଚଳରେ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଚିରକ୍ଷାତା ମନ୍ଦିର, ଥୁରୁଭାଲୁର ଶ୍ରୀ ମହାଦେବ ମନ୍ଦିର, କଡୁଜାଲୁର ଶ୍ରୀ ନରସିଂହା ସାମୀ ମନ୍ଦିର, ଦେଶୋମ ଶ୍ରୀ ପଲ୍ଲିପାଳୁନାଲୁ ଭଗବତୀ ମନ୍ଦିର, ଦେଶୋମ ଶ୍ରୀ ଅନଥାପୁରମ ମହାବିଷ୍ଣୁ ମନ୍ଦିର, ଦେଶୋମ ଶ୍ରୀ ଧରହା ଅଞ୍ଜନେୟ ମନ୍ଦିର, ଶ୍ରୀକ୍ରିଷ୍ଣା ମନ୍ଦିର, ଭଲିୟାଦୁର ଶ୍ରୀ ମହାଦେବ ମନ୍ଦିର, ପୋଚ୍ଚିରା ଶ୍ରୀକ୍ରିଷ୍ଣା ମନ୍ଦିର, ଥୋରାବକାଳୁ ଶ୍ରୀ ମହାବିଷ୍ଣୁ ଦୁର୍ଗା ମନ୍ଦିର, ଥୁରୁଭୈରାନିକୁଳମ୍ ଶ୍ରୀ ମହାଦେବ ମନ୍ଦିର ଇତ୍ୟାଦି ଧର୍ମସ୍ଥଳୀ ଦେଖିବାକୁ ପାଇପାରିବେ । ଏସବୁ ବ୍ୟତୀତ ମ୍ୟୁନିସିପାଲ୍ ପାର୍କ, ଅଦ୍ୱେତ ଆଶ୍ରମ, ମାଲ୍ ଭାର୍ତ୍ତୀଣୀ ପାୟାସିଲି ପାଲ୍ଲୀପାଳି ମ୍ୟୁଜିୟମ ଇତ୍ୟାଦି ହେଉଛି ଏଠାକାର ଅନ୍ୟତମ ଆକର୍ଷଣୀୟ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳୀ । ସେହିପରି ପର୍ଯ୍ୟଟକ ରାହିଲେ ଏଠାରେ ଥିବା ଚର୍ଚ୍ଚ ଓ ମସଜିଦକୁ ମଧ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଖିପାରିବେ ।

କେମିତି ଯିବେ  
ଏଠାକୁ ଯିବା ପାଇଁ ସବୁକପଥ, ରେଳପଥ ତଥା ଆକାଶପଥର ଦେଖି ଭଲ ସୁବିଧା ରହିଛି । କୋଟିନ୍ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବିମାନବନ୍ଦର ହେଉଛି ଏଠାକାର ନିକଟତମ ବିମାନବନ୍ଦର, ଯାହା ଅଲୁଭାଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୧୫ କି.ମି. ଦୂରରେ ଅବସ୍ଥିତ । ସେହିପରି ଅଲୁଭା ରେଳଷ୍ଟେଶନ ହେଉଛି ସ୍ଥାନୀୟ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ରେଳଷ୍ଟେଶନ । ତା'ଛଡ଼ା ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ଏଠାକୁ ରୁଭିଷ୍ଟ ବସ୍ ବି ଯା'ଆସ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ଯେଉଁଥିରେ ସୁବିଧା ସେଥିରେ ଯାଇ ଏଠାରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବେ ।



ପେରିୟାର ନଦୀର ଆକର୍ଷଣ  
ସ୍ଥାନୀୟ ଅଂଚଳର ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ପେରିୟାର ନଦୀର ଆକର୍ଷଣ ହିଁ କିଛି ନିଆରା । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଅନେକ ମାଳାୟାଳମ୍ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଏହି ପେରିୟାର ନଦୀର ସାମାନ୍ୟ ଝଲକ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଶାନ୍ତ, ସିନ୍ଧୁ ଏଠାକାର ବାତାବରଣ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଏହି ନଦୀ ନିକଟକୁ ଆସି କିଛି ସମୟ ବିତାଇବାକୁ ଭଲ କରିଥାନ୍ତି ।



କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବା ମାତ୍ରେ ତାତ୍କାଳିନୀ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ମନଇଚ୍ଛା ଔଷଧ ଖାଇବା ଅଭାସ୍ୟ ଅନେକଙ୍କର ରହିଛି । ତେବେ ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଯଦିଓ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଭଲ ସମସ୍ୟାରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ହେଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଡାକି ଆଣିଥାଏ, ଆସବୁ ଜାଣିବା ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ।

# ଔଷଧ ଖାଉଥିଲେ.....

**ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା:**  
ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ । ହେଲେ ଅନେକ ଏହା ରୁହିବାକୁ ଆଦୌ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନୁହେଁ । ସେମାନେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବା ମାତ୍ରେ ପେନିକିଲର ଖାଇବାକୁ ପଛାଇନାହାନ୍ତି । ତାତ୍କାଳିନୀ ପରାମର୍ଶରେ ବାରମ୍ବାର ଏହି ମେଡିସିନ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ନିଦ ଲାଗିବା କିମ୍ବା ଆଦୌ ନିଦ ନହେବା, ଦୁର୍ବଳତା ମତିଭ୍ରମ, ଓଜନବୃଦ୍ଧି, ଭୋକ ନ ଲାଗିବା, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଭଳି ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦେଖିଦେଇଥାଏ ।  
**ଅନିଦ୍ରା:**  
ବର୍ତ୍ତମାନର କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ସାଙ୍ଗକୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଯୋଗୁ ଅନେକଙ୍କଠାରେ ରାତିରେ ନିଦ ନଆସିବା କିମ୍ବା ଅଧିକ ରାତିରେ ନିଦ ଆସିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଉଛି । ଏହାକୁ ଦୂର କରିବା ଲାଗି କେହି କେହି ନିଦ ଔଷଧ ଖାଇଛନ୍ତି । ହେଲେ ଏହାକୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମଣିଷର ପ୍ରାକୃତିକ ଦିନରତ୍ନ ବ୍ୟାଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ନିଦ ପାଇଁ ଔଷଧ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏମିତିକି ଏହାଦ୍ୱାରା ତିପ୍ରେଶନ ରୋଗ ହେବା ଆଶଙ୍କା ବି ବଢ଼ିଥାଏ ।



ଅଣ୍ଡା: ପାଣିପାଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣରୁ ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶଙ୍କୁ ଅଣ୍ଡା, କଫ, କାଶ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯେଉଁଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ଲାଗି ସେମାନେ ଔଷଧ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି । ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି, ତାତ୍କାଳିନୀ ପରାମର୍ଶ ବିନା ଏଭଳି ମେଡିସିନ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବେଳେ ବେଳେ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯୋଗୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେବା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ତା'ଛଡ଼ା ଠିକ୍ ଭାବେ ପାଇଁ ଠିକ୍ ଔଷଧ ନ ଖାଇବା କିମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ଅଧିକ ମେଡିସିନ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୁର୍ବଳତା ନିଦ୍ରାହୀନତା, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ନାକ, ପାଟି ଚର୍ଦ୍ଧି ଶୁଖିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

## କଲରା

କଲରା ଖାଇବାକୁ ପିତା, ହେଲେ ଦେହ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ହିତକାରୀ । ଅନେକ ଲୋକ ଏହାକୁ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ଏହାକୁ ଦେଖିଲେ ନାକ ଚେକିନ୍ତି । ଏହାର ରୁଚ୍ଚ ଓ ଆକାର ମଧ୍ୟ ଆକର୍ଷଣୀୟ ନୁହେଁ । କଥାରେ ଅଛି ରୁଚ୍ଚ ବଡ଼ ନୁହେଁ, ଗୁଣ ବଡ଼ । ସେହିପରି କଦାକାର କଲରାର ଗୁଣ ଅଧିକ



- ◆ ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଫସଫରସ ଥାଏ । ଏହା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ରୋଗରୁ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ଏହା ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ଦୃଢ଼ କରେ ।
- ◆ ଶ୍ୱାସରୋଗୀମାନେ ବିନା ତେଲ, ମସଲା ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ନିୟମିତ କଲରା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ◆ କଲରା ରସରେ ଯକୃତକୁ ଦୃଢ଼ ଓ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ କ୍ଷମତା ଅଛି । କଲରା ରସ ନିୟମିତ ପିଇଲେ ଯକୃତକମ୍ପତ ଏକାଧିକ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୁଏ ।
- ◆ କଲରା ଓ ଏହାର ପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ଶିଝାଇ ଉକ୍ତ ପାଣି ପିଇଲେ ଦେହର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଫଳରେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୁଏ ।
- ◆ ଝାଡ଼ାବାନ୍ଧିରେ ପାଡ଼ିତ ରୋଗୀକୁ କଲରା ରସ ସହିତ କଳା ଲୁଗା ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।
- ◆ ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗର ପ୍ରକୋପ ହ୍ରାସ ପାଏ ଏବଂ ରୋଗୀକୁ ଆରାମ ମିଳେ ।
- ◆ 'ପାରାଲିସିସ୍'ରେ ପାଡ଼ିତ ରୋଗୀ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ ଚାମୁଚ କଲରା ରସ ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ◆ କଲରାରେ ରକ୍ତ ସଫା କରିବାର ଶକ୍ତି ରହିଛି । ତା' ସହିତ ଏହା ଶର୍କରାକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତରରେ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ କପର ଚାରି ଭାଗରୁ ଭାଗେ କମଳା ରସ ସହିତ ତିନିଭାଗ ଗାଜରର ରସ ସହିତ ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ◆ କଲରା 'କିଡନୀ' ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ । ପୁଠା ପାଣିକୁ ଅଣ୍ଡା କରି ସେଥିରେ କଲରା ରସ ମିଶାଇ ପିଇଲେ କିଡନୀ ସୁସ୍ଥ ରହେ ।
- ◆ ରକ୍ତ ସଫାକରଣକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ କରିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ କଲରା ଖାଆନ୍ତୁ । ଲେମ୍ବୁ ରସ ସହିତ କଲରାର ରସ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ବ୍ରଣ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବ ।

## ଜ୍ୟାତୀ

ଯୁଗ ଅନୁସାରେ ମହିଳା ଓ ଯୁବତୀଙ୍କ ଖାଇବା ଷ୍ଟେସନେଟ ମଧ୍ୟ ପର୍ବରୁ ନ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଘରୁ ବାହାରକୁ ଗୋଡ଼ କାଢ଼ିବା ମାତ୍ରେ ଯୁବତୀଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ହେଲା ।



- ହେଲା ସାଥରେ ସୁନ୍ଦର ହସାଣ ବ୍ୟାଗରିଏ ନେବା । ଏବେ ସେଇ ହସାଣ ବ୍ୟାଗର ସ୍ଥାନକୁ ନେଇଛି ଡିଜାଇନରର ସୁଇଚ୍ ବ୍ୟାଗ । ଫେସିବଲ ଡିଜାଇନରଙ୍କ ମତରେ, ୧୯୯୦ ଦେକକୁ ପ୍ରଥମେ ଇଟାଲୀରେ ଏହି ସୁଇଚ୍ ବ୍ୟାଗର ବ୍ୟବହାର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ଓ ପରେ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଏହି ବ୍ୟାଗ ଯୁବତୀ ତଥା ମହିଳାଙ୍କର ପ୍ରାୟ ପ୍ରିୟ ହୋଇପାରିଥିଲା ।
- ଏବେ ବଜାରରେ ଭଳିଭଳି ଡିଜାଇନରେ ସୁଇଚ୍ ବ୍ୟାଗ ବିକ୍ରି ହେଉଛି । ଅର୍ଦ୍ଧ-ଲାଇନରେ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଭଲ ଦରରେ ଜଣେ ଗ୍ରାହକ ଏହି ବ୍ୟାଗ ଜିଣିପାରିବ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସୁଇଚ୍ ବ୍ୟାଗ ମଧ୍ୟରୁ ବ୍ରୁସ୍ ବଡ଼ି ସୁଇଚ୍ ବ୍ୟାଗ, ମେସେଜର ସୁଇଚ୍ ବ୍ୟାଗ, ଫ୍ଲୋରଟ ସୁଇଚ୍ ବ୍ୟାଗ, ମୋନା ସୁଇଚ୍ ସୋଲ୍ଡର ବ୍ୟାଗ ବଜାରରେ ଅଧିକ ବିକ୍ରି ହୋଇଥାଏ ।
- ସବୁଦୂର ମୂଲ୍ୟ ୫୦୦ ଟଙ୍କାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ୫ ହଜାର ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଛି । ନିଜ ପୋଷାକକୁ ମ୍ୟାଟି କରି ନେତେବେଳେ ସୁଇଚ୍ ବ୍ୟାଗ ଆପଣ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତାହାକୁ ଭଲଭାବେ ଚିନ୍ତାକରି କରି ଜିଣନ୍ତୁ ।
- ଲେଦର ସୁଇଚ୍ ବ୍ୟାଗର ଚାହିଦା ଅଧିକ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଏହା ମହଙ୍ଗା । ଏହି ବ୍ୟାଗ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ସତର୍କତାର ସହ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ।
- ହସାଣ ବ୍ୟାଗ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସୁଇଚ୍ ବ୍ୟାଗ ଚାହାର ଛୋଟ ଆକାର ପାଇଁ ଅଧିକ ଲୋକପ୍ରିୟ । ହସାଣ ବ୍ୟାଗ ଧରିବାକୁ ଅସହଜ ହୋଇଥିବାବେଳେ ସୁଇଚ୍ ବ୍ୟାଗକୁ କାନ୍ଧରେ ପକାଇ ଯାତ୍ରା କରିହେବ । ପ୍ରସବ ପରେ ମହିଳାମାନେ ନିଜ କୁନି ପିଲାଙ୍କ ବରକାରୀ ଜିନିଷକୁ ମଧ୍ୟ ଏଇ ସୁଇଚ୍ ବ୍ୟାଗରେ ଭରି କରି ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ସହଜରେ ଯାତ୍ରା କରିପାରିବେ ।
- ଶାଢ଼ି, ଜିନ୍ସ, ସାଲଫ୍ୱାର, ପାଳାକୋ, ଲେହଙ୍ଗା ସବୁ ପ୍ରକାର ପରିଧାନ ସହ ଏଇ ବ୍ୟାଗ ଭଲଭାବେ ମ୍ୟାଟି କରିଥାଏ ।

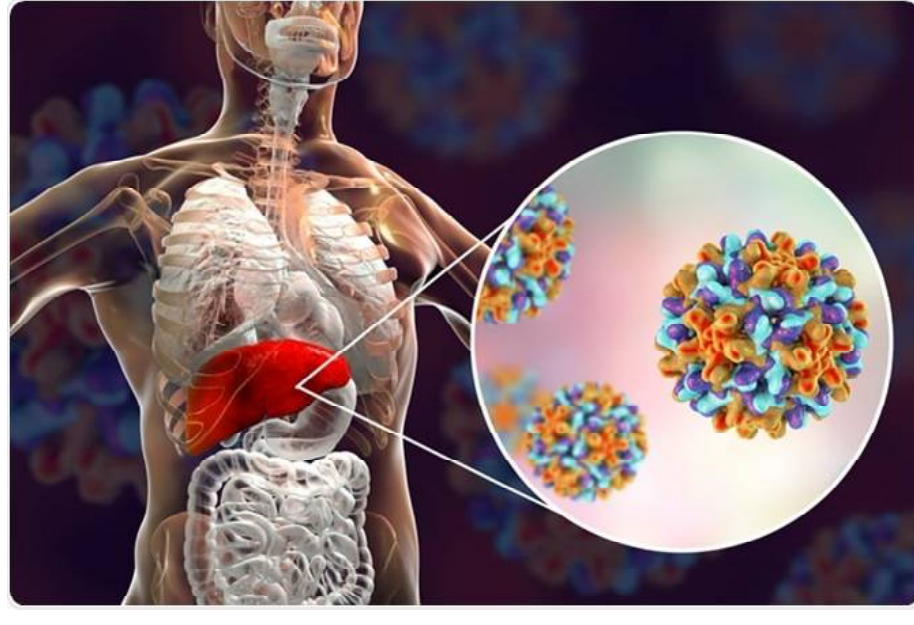
## ଛୋଟ ସୁତ୍ରରେ ସମାଧାନ

ହାତପାଆନ୍ତରେ ଥିବା କେତେକ ଛୋଟ ଜିନିଷ ବଡ଼ ବଡ଼ ସମସ୍ୟାର ସହଜରେ ସମାଧାନ କରିପାରେ । ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତ କିଛି କଥା ମନେ ରଖନ୍ତୁ ।  
◆ କାର କାଚ ସଫା କରିବା ଲାଗି ପାଖରେ ସେପରି କିଛି ଜିନିଷ ନଥିଲେ, ପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ଖବର କାଗଜ କିମ୍ବା ଖୁସ୍କା ସହାୟତାରେ ନେଇ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ କାଚ ସଫା ହୋଇଯିବ । ଲେମ୍ବୁ ଏସିଡରେ କାରର ସାମନା କାଚ, ଝରକା, ସାଇଡ ମିରର ଆଦି ସହଜରେ ସଫା କରିପାରେ ।  
◆ ଓଦା ପାଗରେ ଲୁଗା ପାଣି ହୋଇଯିବା ପ୍ରତି ଘରେ ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ଏଥିପାଇଁ କେତୋଟି ଅନୁଆ ଚାଉଳ ଲୁଗା ପାତ୍ରରେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ, ଲୁଗା ଶୁଖିଲା ରହିବ ।  
◆ ମେହଦି ପତ୍ର ନେତେ ଶୁଖିଲା ଲୁଗା ରହିଲେ ପୁସ୍ତକ ଏବଂ ପୋଷାକରେ ପୋକ ଲାଗିବେ ନାହିଁ । ୫-୧୦ ଟି ଶୁଖିଲା ମେହଦି ପତ୍ର କିମ୍ବା ଲୁଗା ନେଇ ପୁସ୍ତକ ଓ ପୋଷାକ ରଖୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ ।  
◆ ବାଲଟିଏ ପାଣିରେ ୨ ଚାମୁଚ ରସୁଣ ରସ ଏବଂ ୨ ଚାମୁଚ ନାଲିଗିରି ତେଲ ପକାଇ ସେଥିରେ ଘର ପୋଛିଲେ ଦେଖିବେ ୫-୬ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଣ୍ଡା ଆସିବେ ନାହିଁ । ଏହି ପାଣିକୁ ଅରଣ୍ଡାରେ ଡାଳିଦେଲେ ସେଠାରେ ଦି ମଣ୍ଡା ହୋଇନଥାନ୍ତି ।  
◆ ଏକାବେଳେ ଅଧିକ ଲେମ୍ବୁ ଆସିଥିଲେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇ ନପାରି ଶୁଖିଯାଏ । ତେଣୁ ଲେମ୍ବୁ ସତେଜ ରଖିବା ଲାଗି ଏହା ଚାରିପଟେ ରାଶିତେଲ ବୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ।

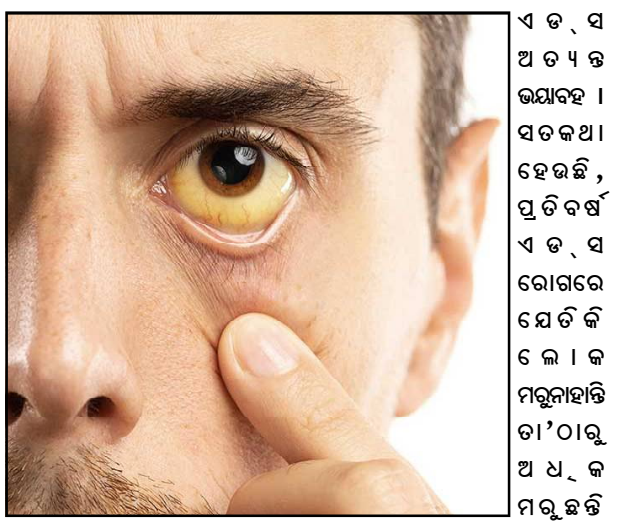


### ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ସୁକ୍ଷ୍ମ ଭାରତ

୨୦୨୦ରେ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଭୂତାଣୁ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିବା ନୋବେଲ ପୁରସ୍କାର ବିଜେତା ବାବୁରୁ ସାମୁଏଲ ଚୁମ୍ବରଟଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ଅବସରରେ ଜୁଲାଇ ୨୮ କୁ ବିଶ୍ୱ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ଦିବସ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା । ବିଶ୍ୱ ସ୍ତରୀୟ ସ୍ତରୀୟ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବିପତ୍ତରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଜୁଲାଇ ୨୮ ତାରିଖରେ ବିଶ୍ୱ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ଦିବସ ପାଳନ କରିଆସୁଛି । ମିଳିତ ଭାବେ ଏକପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମକ ରୋଗକୁ ହେପାଟାଇଟିସ୍ କୁହାଯାଏ । ସାଧାରଣ ଅର୍ଥରେ କୁଟିବାକୁ ଗଲେ ଏହା ଲିଭର ସମ୍ପର୍କୀୟ ଏକ ରୋଗ । ଏହି ଦିବସର ଆର୍ତ୍ତମୁଖ୍ୟ ହେଉଛି ରୋଗର ପ୍ରତିକାର ଓ ଚିକିତ୍ସା । ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ କୋଟି କୋଟି ବ୍ୟକ୍ତି ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବି ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ । ଏହାର ଭୟାବହତା ଓ ଦୁର୍ବଳ ଚିକିତ୍ସା ସେବା ହେତୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏହା ୧୪ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ବିଶ୍ୱ ସ୍ତରୀୟ ସ୍ତରୀୟ ରିପୋର୍ଟ ମୁତାବକ ପ୍ରତିବର୍ଷ ବିଶ୍ୱରେ ପାଖାପାଖି ୫୦ କୋଟି ଲୋକ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି, ଅଥବା ହେପାଟାଇଟିସ୍-ସି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ । ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ମତରେ, ଯଦି ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି କିମ୍ବା ସି ରୋଗର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ ତେବେ ଏହା ଲିଭର ସିରୋସିସ ଓ ଲିଭର କ୍ୟାନସର ଭଳି ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଅନେକଙ୍କ ଧାରଣା ରହିଛି ଯେ, ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି

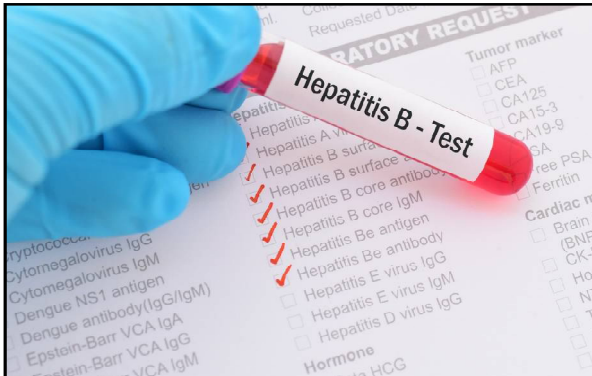


ହୋଇଥିଲା । ୨୦୦୮ରେ ବିଶ୍ୱ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ଦୂର୍ଭିନାମା ଦିବସରେ ୧୯ ମେ' ବିଶ୍ୱ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ଦିବସ ଭାବେ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ୨୦୧୦ରେ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଭୂତାଣୁ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିବା ନୋବେଲ ପୁରସ୍କାର ବିଜେତା ବାବୁରୁ ସାମୁଏଲ ଚୁମ୍ବରଟଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ଅବସରରେ ଜୁଲାଇ ୨୮ କୁ ବିଶ୍ୱ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ଦିବସ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଶ୍ୱର ପ୍ରାୟ ଶହେଟି ରାଷ୍ଟ୍ର ବିଭିନ୍ନ ଜନସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ରୋକିବା ପାଇଁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କାରି ରଖିଛନ୍ତି । ଲିଭର ବା ଯକୃତ ଶରୀରର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଗ୍ରନ୍ଥି । ଏହା ପାଚନରେ ସହାୟକ ଏକାଧିକ ପ୍ରକାରର ରସ ସୃଷ୍ଟିକରେ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ବିଷମୁକ୍ତ ବା ଡିଟକ୍ସିଫିକେସନ୍ କରିଥାଏ । ଏବେ ଯକୃତ ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ରୋଗ ରୁଚ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ ଏବଂ ବିଶ୍ୱଜ୍ୱଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏହାର କାରଣ । ଯକୃତ ଖରାପ ହୋଇଗଲେ ଟ୍ରାନ୍ସ୍ୟୁାଣ୍ଡ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଅନ୍ୟ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ତେବେ ଯକୃତ ଅସୁସ୍ଥ ହେବାର ବହୁ କାରଣ ରହିଛି ।



ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଅଥବା ସି ରୋଗରେ । ହେପାଟାଇଟିସ୍ ସଂସ୍ଥା ଏବଂ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏହି ଦିବସରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପଚେତନାମା ବାର୍ତ୍ତା ଦେଇଥାନ୍ତି । ୨୦୧୪ ମସିହାରେ ଯୁରୋପୀୟ ରାଷ୍ଟ୍ର ଏବଂ ମଧ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରର କେତେକ ଲିଭର ସଂସ୍ଥା ଓ ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଥମେ ଏହାକୁ ନେଇ ଏକ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଆଲୋଚନା

ହୋଇଥିଲା । ୨୦୦୮ରେ ବିଶ୍ୱ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ଦୂର୍ଭିନାମା ଦିବସରେ ୧୯ ମେ' ବିଶ୍ୱ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ଦିବସ ଭାବେ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ୨୦୧୦ରେ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଭୂତାଣୁ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିବା ନୋବେଲ ପୁରସ୍କାର ବିଜେତା ବାବୁରୁ ସାମୁଏଲ ଚୁମ୍ବରଟଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ଅବସରରେ ଜୁଲାଇ ୨୮ କୁ ବିଶ୍ୱ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ଦିବସ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଶ୍ୱର ପ୍ରାୟ ଶହେଟି ରାଷ୍ଟ୍ର ବିଭିନ୍ନ ଜନସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ରୋକିବା ପାଇଁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କାରି ରଖିଛନ୍ତି । ଲିଭର ବା ଯକୃତ ଶରୀରର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଗ୍ରନ୍ଥି । ଏହା ପାଚନରେ ସହାୟକ ଏକାଧିକ ପ୍ରକାରର ରସ ସୃଷ୍ଟିକରେ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ବିଷମୁକ୍ତ ବା ଡିଟକ୍ସିଫିକେସନ୍ କରିଥାଏ । ଏବେ ଯକୃତ ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ରୋଗ ରୁଚ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ ଏବଂ ବିଶ୍ୱଜ୍ୱଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏହାର କାରଣ । ଯକୃତ ଖରାପ ହୋଇଗଲେ ଟ୍ରାନ୍ସ୍ୟୁାଣ୍ଡ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଅନ୍ୟ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ତେବେ ଯକୃତ ଅସୁସ୍ଥ ହେବାର ବହୁ କାରଣ ରହିଛି ।



**ଭାରତୀୟ ହେପାଟାଇଟିସ୍:**  
ଏହା ଏ, ବି, ସି, ଡି ଏବଂ େ - ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାର । ଏବଂ େ ଦୃଷ୍ଟି ପାଣି ତଥା ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଏହାକୁ ସାଧାରଣ ଭାଷାରେ ଜଣିବ ବା

ହଳଦିଆ କାମଳ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରାୟ ଚାରିପଞ୍ଚାଶ ଭାଗି ରହେ । ରୋଗୀକୁ ବାନ୍ତି ଏବଂ କୁର ହୁଏ । ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବି ଏବଂ ସି ସଂକ୍ରମଣର ପ୍ରାୟ ଦେହରୁ ଦୁଇମାସ ପରେ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ତେବେ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ଛ' ମାସରୁ ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ ଏହା ହ୍ରୋନିକ୍ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ରୋଗୀ ପୁରା ସୁସ୍ଥ ହେବାର ଆଶା କ୍ଷୀଣ ରହେ ।

ଉଭୟ ଭାଇଭଉଣୀ ଯକୃତ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହାର ଯେଉଁ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ମୁଖ୍ୟତଃ ହେଲା ଭୋକ ନହେବା, ଓଜନ କମିବା, ଜଣ୍ଡିସ୍, କୁର, ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା, ବାନ୍ତି, ପେଟରେ ପାଣି ଜମିଯିବା, ରକ୍ତବାନ୍ତି ହେବା, ଦେହର ରଙ୍ଗ ହଳଦିଆ ପଡ଼ିଯିବା, ପରିସ୍ରା ଗାଢ଼ ରଙ୍ଗର ହେବା ଇତ୍ୟାଦି । ଏହା ଯକୃତକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିଦିଏ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା ନପାଇଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଲିଭର ସିରୋସିସ୍ ଓ ଲିଭର କ୍ୟାନସର ହେବାର ମଧ୍ୟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।

ଆମ ଦେଶରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଖାପାଖି ପାଞ୍ଚ କୋଟି ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଭୂତାଣୁର ବାହକ ରହିଛନ୍ତି । ଏହି ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ ପିଲାମାନଙ୍କ ସାଧାରଣତଃ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ନଥାଏ ଓ ଏମାନେ ନାରୋଗ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜଣାପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ଏହି ସୁସ୍ଥ ଦେଖାଯାଉଥିବା ବାହକ ପିଲାଟି ଯକୃତ ସିରୋସିସ୍ ବା ଯକୃତ କର୍କଟ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବା ପ୍ରତି ଚାରିଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଯକୃତ କର୍କଟ ରୋଗରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥାନ୍ତି ।

ଭାରତରେ ପ୍ରତି କୋଟିଏ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନୁମିତ ଜଣେ ଏହି ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଭୂତାଣୁର ବାହକ । ଉଦ୍‌ବେଗଜନକ ତଥ୍ୟ ହେଉଛି, ଅଧିକାଂଶ ବାହକ ଜାଣିନଥାନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଏହି ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ । ଏହି ବାହକ ମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଆକ୍ରମିକ ସଂପର୍କ ଦ୍ୱାରା ଭୂତାଣୁ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକର ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ । ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଏବଂ େ ଶହେଗୁଣ ଅଧିକ ସଂକ୍ରମକ । ପରିସଂଖ୍ୟାନରୁ ଜଣାଯାଉଛି ଭାରତରେ ପାଞ୍ଚ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ବାହକ ଅଛନ୍ତି ଓ ତାଙ୍କିଣ ଲକ୍ଷଣ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକ ଏହି ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ସାଂଘାତିକ ଯକୃତ ରୋଗରେ କଷ୍ଟ ପାଇଛନ୍ତି । ପ୍ରତିବର୍ଷ ପ୍ରାୟ ଏକଲକ୍ଷ ଲୋକ ଏହି ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ଯକୃତ ରୋଗରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାନ୍ତି । ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ପ୍ରତିଷେଧକ ଟାକା ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏହି ରୋଗର ସୁରକ୍ଷିତ ରହିହେବ । ସାଧାରଣତଃ ତନୋଟି ଟିକା ଜଣେ ଲୋକକୁ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପ୍ରଥମ ଟାକାର ଏକମାସ ପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟିକା ଓ ପ୍ରଥମ ଟିକାର ଛଅମାସରେ ତୃତୀୟ ଟାକା ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ପାଇଁ କୌଣସି ଉତ୍ତମ ଧରଣର ଔଷଧ ଆବିଷ୍କାର ହୋଇନାହିଁ । ଏହି କାରଣ ଯୋଗୁଁ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ ହେଉଛି ସଂକ୍ରମଣରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା, ଏହା କେବଳ ଟାକା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ । ସାଧାରଣତଃ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଏକ ସଂକ୍ରମକ ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ବି ଏହାକୁ ନେଇ ସେପରି ଭୟଭୀତ ହେବାର କାରଣ ନାହିଁ । ଅଭିଜ୍ଞ ଲିଭର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଲେ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଏହାର ନିରାକରଣ ସମ୍ଭବ ।



### ଫ୍ୟାସନ୍ ଟିପ୍ସ



କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟସ୍ତତା ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ସମୟରେ ମହଲମାନେ ଅର୍ପିଫୁକୁ ବାହାରିବା ସମୟରେ ଷ୍ଟାଇଲିଶ୍ ଡ୍ରେସିଂ ପିନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରି ବିଫଳ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ କେବେ କେବେ ସାଫ୍ଟ ଓ କ୍ଲେଲେରୀ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବେଷ୍ଟ ଏକ୍ସପିରିମେଣ୍ଟ କାମ ହେବ ଓ ବର୍ଷାଦିନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆକର୍ଷଣ ଲୁକ୍ ମଧ୍ୟ ମିଳିଯିବ । କେତେକ ଫ୍ୟାସନ୍ ଡିଜାଇନରେ ଷ୍ଟାଇଲିଶ୍ ଲୁକ୍ ପାଇଁ ଦେଇଥିବା ଷ୍ଟାଇଲ୍ ଟିପ୍ସ ।

- ◆ ବର୍ଷା ଦିନରେ ବର୍ଷାପାଣି କେଶର ସୁରକ୍ଷା କରିଥାଏ ଓ ବେଷ୍ଟ ଏକ୍ସପିରିମେଣ୍ଟ କାମ କରିଥାଏ ।
- ◆ ଏହି ମନସ୍ତନ୍ତରେ ହାଲୁକା କଟ୍ କମ୍ପଲିକ୍ସ ବା ହାଲୁକାମୁଁ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କଟନ ଜମ୍ପାଜା ସାଫ୍ଟ ପକାକୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ବର୍ଷା ଓ ଖରାକୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହିତ ନୂଆ ଫ୍ୟାସନ୍ ସ୍ପେଟମେଣ୍ଟ ବି ଦେଇଥାଏ ।
- ◆ ସାଧାରଣ ଡ୍ରେସିଂ ସହିତ ଖାଲର ଥିବା ବଡ଼ ସାଫ୍ଟ ଚାରିପଟେ ଘୋଡ଼ି କରି ପକାକୁ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ ଷ୍ଟାଇଲ୍ ଲୁକ୍ ଦେବ ।
- ◆ ମନସ୍ତନ୍ତରେ ସାଫ୍ଟ ଆପଣ କେଶ ଉପରେ ବାନ୍ଧି ପାରିବେ ।
- ◆ କୁଡ଼ା ବା ପୋଲିଟେଲର ଚାରିପଟେ ପତଳା ସାଫ୍ଟ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ବାକି ବାକକୁ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ଷ୍ଟାଇଲିଶ୍ ଲୁକ୍ ପାଇପାରିବେ ।



ଲେଉଟି ଥିବା ଚେନ୍ ଓ ହାତରେ ମଲ୍ଟି ଫିଙ୍ଗର ରିଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ପିନ୍ଧିପାରିବେ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଷ୍ଟାଇଲିଶ୍ ଲୁକ୍ ଦେବ ।

### ଆରମ୍ଭରୁ ଟ୍ରୋଲ୍ ହେଉଛନ୍ତି

ବଲିଉଡ୍ରେ ପାଦ ଥାପିବା ପରଠୁ ଲଗାତାର ଟ୍ରୋଲ୍ ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି ଶ୍ରୀଦେବୀ ତନୟା ନାୟକଙ୍କ ପୁଅ । କିନ୍ତୁ ଏହି ସମାଲୋଚନା ତାଙ୍କୁ ବିରକ୍ତ ହେବାକୁ ଦେଇପାରିବ ନାହିଁ ବୋଲି ସେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ଯେଉଁଭଳି ଭାବେ ନିରକ୍ତର ସମାଲୋଚନା କରାଯାଉଛି, କ୍ୟାରିଅର ପାଇଁ ତାହା ବହୁତ, ସୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ସମାଲୋଚନାକୁ ହିଁ ପ୍ରତି ଥର ଅଧିକ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ପାଇଛନ୍ତି ବୋଲି ଏକ ଖବରସଂସ୍ଥାକୁ କାହୁଡ଼ା ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି '୨୦୧୮ ରେ ମୁକ୍ତିପ୍ରାପ୍ତ 'ଧଡ଼କ୍' ଫିଲ୍ମ ଜରିଆରେ ବଲିଉଡ୍ରେ ଏଣ୍ଟ୍ରି କରିବା ପରଠୁ ମୁଁ ସମାଲୋଚନାର ଶିକା ହୋଇଆସୁଛି । ଯେତେବେଳେ ମୋର ପ୍ରଥମ ଫିଲ୍ମ ରିଲିଜ୍ ହେଲା, ଲୋକେ କହିଲେ- ଭଲ ହୋଇଛି, ଏହି ଫିଲ୍ମ ଦେଖିବାକୁ ରୁମ୍ ମା' କାନ୍ଦିବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏ ମାମଲାରେ ମୁଁ ନିଜକୁ କଷ୍ଟ ଦେବାକୁ ବା ବିରକ୍ତ ହେବାକୁ ଦେଇନାହିଁ । ବରଂ ସମାଲୋଚନାକୁ ଆହୁରି ଭଲ କରିବାର ସୁଯୋଗ ରୂପେ ଦେଖିଛି । ସବୁ କିଛି ଭଲ ଥିବା ମାହୋଲରେ ରହିବାକୁ ମୁଁ ପସନ୍ଦ କରିବି ଏବଂ ନିଜର ଉନ୍ନତି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବି ।' ନିକଟରେ ନେଟଫ୍ଲିକ୍ସରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିଛି କାହୁଡ଼ାଙ୍କ 'ଗୁଜ୍ଜନ ସଲ୍ଫୋ: ଦ କାର୍ଗିଲ ଗର୍ଲ' । ଫିଲ୍ମଟି ବିବାଦ ଘେରରେ ଥିଲେ ହେଁ ସମାକ୍ଷକମାନେ କାହୁଡ଼ାଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଦର୍ଶକଙ୍କ ଗ୍ରହଣୀୟତା ସବୁଠୁ ବେଶି କରୁନା ବୋଲି କାହୁଡ଼ା କହିଛନ୍ତି ।

### ଗଛ ତାପମାତ୍ରା ହ୍ରାସ କରେ

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣିଛନ୍ତି ଯେତେ ବଡ଼ ହେବ ଓ ଶାଖାପ୍ରଶାଖା ବିସ୍ତାର କରିବ, ପୃଥିବୀରେ ଯେତେ ଉଦ୍‌ବେଗ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପତ୍ରଦ୍ୱାରା ମାଟିରୁ ଜଳ ସଞ୍ଚୟ କରି ସଂଖ୍ୟକ ବୃକ୍ଷରୋପଣ କରାଯିବ, ସେତେ କମ୍ ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ଗଛ ଲଗାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପରିମାଣରେ ତାପମାତ୍ରାକୁ ଅଧିକ ବୋଲି ପରିବେଶବିତ୍ମାନେ ମତପୋଷଣ କରନ୍ତି । ଆମେ ଅନୁଭବ କରିପାରିବା । କିନ୍ତୁ ସବୁଠୁ ବଡ଼ ମଜା କଥା ହେଲା ଯେ ବହୁତ କମ୍ ଲୋକ ଜାଣିଥାନ୍ତି ଯେ କିଭଳି ଭାବରେ ଗଛ ତାପମାତ୍ରାକୁ ହ୍ରାସ କରେ । ଗଛ



### ରହସ୍ୟରେ ଘେରା ଆମାଜନ୍‌ର ପୁଟଙ୍ଗା ନଦୀ



ଆମାଜନ୍ ଦୃଷ୍ଟି ଅରଣ୍ୟର ଯେତିକି ଅଂଶ ପେରୁରେ ଅବସ୍ଥିତ ତାହାର ଅତି ଗଭୀରରେ ରହିଛି ଏପରି ଏକ ନଦୀ ଯାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟକର । କାରଣ ଏହି ନଦୀର ଜଳ ପୁଟଙ୍ଗା ପାଣି ପରି ଗରମ । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଯାହା ବି କିଛି ପଡ଼ିଯାଏ ସବୁକିଛିକୁ ଗ୍ରାସ କରିଦିଏ ଏହି ନଦୀ । ପ୍ରାଚୀନ ଭଦ୍ରକା ସଭ୍ୟତାର ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଏହି ନଦୀ ଥିଲା ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବଙ୍କ ଜଳସ୍ରୋତ । ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଉଦ୍‌ଗମରେ ଏହି ନଦୀର ଜଳ ପୃଥିବୀର ବୋଲି ପ୍ରାଚୀନ ଜନଜାତିର ଲୋକେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ । ଭଦ୍ରକାମାନେ ନିଜକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଉପାସକ ବୋଲି ମନେ କରୁଥିଲେ । ଏହି ନଦୀର ନାମ ସେମାନେ ଦେଇଥିଲେ 'ଶାନୟ ଚିମିସଖା' ସେନାୟ ବାହିନୀ ଯେଉଁମାନେ ଭଦ୍ରକା ସଭ୍ୟତା ଜୟ କରିବା ପାଇଁ ଅଭିଯାନ ସମାପ୍ତଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ବିବରଣୀରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ନଦୀ କଥା ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । କିନ୍ତୁ କେଉଁ କାରଣରୁ ଏହି ନଦୀର ଜଳ ପୁଟଙ୍ଗା ତାହା ବହୁ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଜଣା ଥିଲା । ଆହୁରି ଅନେକ ଲୋକତତ୍ତ୍ୱ ଭଳି ଏହି ନଦୀ କଥା ଶୁଣିଥିଲେ ଆମ୍ଭେ ରୁଜୋଓ । ସେତେବେଳେ ସେ ପେରୁର ରାଜଧାନୀ ଲିମାରେ ବାସିନ୍ଦା ଥିଲେ । ପିଲାଦିନେ ଆମ୍ଭେ ଭାବିଥିଲେ ବଡ଼ ହେଲେ ସେ ଏହି ନଦୀର ରହସ୍ୟଭେଦ କରିବେ । କୈଶୋରରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୧୨ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଏହି ନଦୀର ଅସ୍ଥିତକୁ ନେଇ ବିଶ୍ୱାସ ଅବିଶ୍ୱାସର ଦୋଳକିରେ ଥିଲେ । କିଓଫିକିଲ୍‌ରେ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଆମ୍ଭେ ଚେନ୍ନାଇ ଗଲେ । ସେହି ସମୟରେ ସେ ପେରୁର କିଓଥର୍ମାଲି ବୈଦିତ୍ତ୍ୟ ବିଷୟରେ ଜାଣି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ସେ ବୁଝିପାରିଥିଲେ ପୁଟଙ୍ଗା ନଦୀର ଅସ୍ଥିତ ବାସ୍ତବରେ ଅଛି । ସେହି ନଦୀ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଉଦ୍‌ଗମରେ ରୁହେଁ । ବରଂ ପୃଥିବୀ ଅଭ୍ୟନ୍ତରର ଉତ୍ତାପ କାରଣରୁ ଏହି ନଦୀର ପାଣି ପୁଟଙ୍ଗା । ଏହାପରେ ପେରୁ ଫେରିଆସି ସେଇ ନଦୀ ସମ୍ମାନରେ ବାହାରି ପଡ଼ିଥିଲେ । ଶେଷରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଆଦିବାସୀମାନଙ୍କ ସହାୟତାରେ ସେ ଏହି ନଦୀ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିଥିଲେ । ଛଅ ମାସର ଦୀର୍ଘ ଏହି ନଦୀକୁ ଚାରି ଦିଗର ଘେରି ରହିଛି ପଞ୍ଚ ଜଙ୍ଗଲ । ନଦୀର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଗଭୀରତା ୧୬ ଫୁଟ । ଉଷ୍ଣ ପ୍ରସ୍ତବଣ ଭଳି ନିଜସ୍ୱ ଭଙ୍ଗାରେ ପ୍ରସ୍ତର ଫାଙ୍କରୁ ବାହାରିଛି ଏହି ନଦୀ । ଏହାପରେ ନିଜ ଯାତ୍ରାପଥ ଶେଷ କରି ବିଳାମ ହୋଇଛି ଆମାଜନ୍ ନଦୀ ଗର୍ଭରେ । ବିରଳ ହେଲେ ବି ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ଅଛି କିଛି ପୁଟଙ୍ଗା ନଦୀର ଅସ୍ଥିତ ଅଛି । ସେହି ନଦୀଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ପତ୍ତି ଆଗ୍ନେୟଗିରି ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ।







