



ବନାରସୀ ଶାଢ଼ୀ ଓ ଏହାର ଉତ୍ସବ

ଆଜିର ଯାତ୍ରାମଧ୍ୟ ବନାରସୀ ଶାଢ଼ୀ ଭାରତୀୟ ସର୍ବୀର ପରିଚୟ ଦେଖିଛି। ବନାରସୀ ଶାଢ଼ୀକୁ ତାରର ତିଥିରେ ସ୍ଵତା ସହିତ ବୁଣ୍ଡାଯାଉଥିବା ତିଜାଇନରୁ ଚିହ୍ନ ହେବ। ଏହି ତିଜାଇନ ବେଳ୍-କୁଟିରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ଏହାପରେ ପଶୁ, ପକ୍ଷୀଙ୍କ ତିଜାଇନ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଅଂଶ ହୋଇଗଲା। ରେଶମ ତାର ସହିତ ମୁଣ୍ଡା, ରୂପାର ତାରକୁ ମିଶାଇ ବନାରସୀ ଶାଢ଼ୀକୁ ନୂଆ ତିଜାଇନ ଦିଅଗଲା। ରେଶମ କପଡ଼ା ସହିତ ମୁସଲିମ କାରିଗରମାନେ ତାବି ଓ ତେଜାତ୍ତର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲେ। ଏହି ପ୍ରକାର ବନାରସୀ ଶାଢ଼ୀକୁ ତିଆରି କରିବା ମୁଲାଚାଟା ରାଜମୁଣ୍ଡା ଓ ମାରାଞ୍ଜି ବୁଣ୍ଡାକାରମାନଙ୍କ ସହିତ ମୁସଲିମ ବୁଣ୍ଡାକାରମାନେ ଡାଙ୍କର ଦିଶତା ଦେଖିଲେଲେ।

ବନାରସୀ ଶାଢ଼ୀ କିଛି ତିଜାଇନ?

କଟି: ମୂଳ ବୁଣ୍ଡରେ ଏହାକୁ ବନାରସୀ ଶାଢ଼ୀର ପରିଚୟ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। କୋରଗୋଟ ଆକୁତିରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା କୁଟିରେ ଏହି ଶାଢ଼ୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ପାଠତି ରଙ୍ଗରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଏହାକୁ ପାଠରଙ୍ଗ ଭାବରେ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ।

ବୁଣ୍ଡା: ମୂଳ ତିଜାଇନର ଟିକେ ବଡ଼ ଆକାରକୁ ବୁଣ୍ଡା ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଫୁଲ ଓ ପତ୍ର ତିଜାଇନ ଥିବା ବୁଣ୍ଡା ଶାଢ଼ୀର ପଣତରେ ଯେଉଁ ଆକୁତି ବିଦ୍ୟାଯାଏ ତାକୁ କୋମିଆ କୁହାଯାଏ।

ଦେଲା: ଶାଢ଼ୀର ସାବର ପୁଲ ଓ ଜ୍ୟାମିତୀୟ ଆକୁତିରେ ତିଆରି ତିଜାଇନକୁ ବେଳ୍ ତିଜାଇନ କୁହାଯାଏ। ଏହା ବ୍ୟତାତ ପାଠି କୁଟି ବା ବୁଣ୍ଡାକୁ ମଧ୍ୟ କେଳ୍ ତିଜାଇନ କୁହାଯାଏ।

ଜାଳ: ତାବେ ବାନେର ତିଆରି ଆଧାରଭୂତ ତିଜାଇନକୁ ଜାଳ ତିଜାଇନ କରନ୍ତି। ଏହି ଜାଳ ଭିତରେ ବିତିନ୍ ପ୍ରକାର ତିଜାଇନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ।

ଖାଲା: ଶାଢ଼ୀର ବର୍ତ୍ତରକୁ ସରେଇବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ତିଜାଇନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ତାକୁ ଖାଲା ତିଜାଇନ କୁହାଯାଏ।

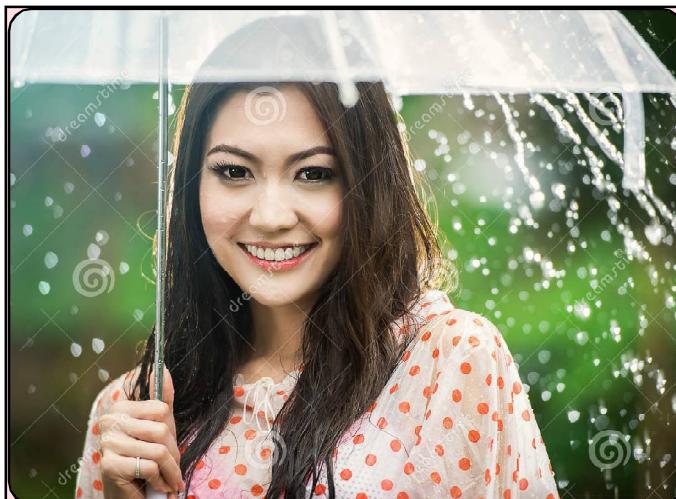
ଗୋଡ଼ରେ ବଢ଼ାନ୍ତି ଖାଇବା ଥାଳି

ଖାଇବା ଆଳିକୁ ମା' ଅନୁପ୍ରୟା ସହିତ ସମାନ କରାଯାଇଛି। ଗୋଡ଼ର ବଢ଼ାନ୍ତି ଖାଇବା କୋଟିପିଲା ଅବ ଅଥିଥ, ସମ୍ପଦକୁ ସମାନ ସହ ପରିଷାର ସୁନାରେ ସୁହି ଥାଳିରେ ଖାଦ୍ୟ ପରିଷାର ଭାରତର ସହିତ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସଂଭାବ। ହେଲେ, ଦେଶରେ ଏପରି ଜନଜାତି ବି ବାପ କରୁଥିଲା, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଖାଇବା ଥାଳିକୁ ନେଇ ଅନ୍ତର କରିବା ଆଳି ବଢ଼ାଇ ବିଦିତି। ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶର ଶ୍ରୀବଦ୍ଧୀ ଅନ୍ତରକ ପାଖାଯାଖ ରହୁଥିବା ଆରମ୍ଭ ଜନଜାତିର ମହିଳାମାନେ ଏପରି ପରିଷରା ପାଲନ କରିଆସୁଛି। ଏହା ଦେଖୁଥାକୁ ଯେପରି ବିତ୍ତିରୁ, ଏହା ପଛର କାରଣ ମଧ୍ୟ ସେହିତି ଚମକାଇବା ଆଜିର ସମାଜ ମହିଳାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପରିଷାର ମୁଖ୍ୟା। ପ୍ରୟାଗରାଜୁଟିରୁ ଆମ ହିରିନବଟେ କୃଷ୍ଣ, ପ୍ରସ୍ତିରିବ୍ୟା ଏବଂ ବିଜ୍ଞାନ ବିଶ୍ୱାସିତି ପାଇଁ ପ୍ରମାଣିତ କରିଥିଲା, ଏବଂ ବେକକମାନଙ୍କୁ ବିବାହ କରିଥିଲା। ମହିଳାମାନେ ନିଜ ସହ ଆସିଥିବା ବୈନିକ ଏବଂ ସେବକମାନଙ୍କୁ ବିବାହ କରିଥିଲେ। ତେବେ ଏହି ବାହ୍ୟର କେବଳ ଏକ ବୁଝାମଣା ଥିଲା। ମହିଳାମାନେ ନିଜର ଉଚ୍ଚ ବାନ୍ଦା ମଧ୍ୟାମାନ ଭାବରେ ଏହାକୁ ବୁଝାଯାଇଲା। ସେବକମାନଙ୍କୁ ଖୁବା ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆହୁକାର ଦେଇଥିଲା। ତେଣୁ ଅନ୍ତରକାରକ ସହିତ କରିବା ଲାଗି ସେବକମାନଙ୍କ ସହ ହିମାଳୟ ପାଦବେଶକୁ ପାଇବାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ସେବକମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଲାଗି ସେବକମାନଙ୍କ ସହ ଯେତେବେଳେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ଖୁବା ଯେପରି ବିପରୀତ ଆମାର ପରିଷରର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଆହୁକାର ଦେଇଥିଲା। ଏବା ଏହାକୁ ବୁଝାଯାଇଲା। ଏବା ଏହାକୁ ବୁଝାଯାଇଲା। ଏବା ଏହାକୁ ବୁଝାଯାଇଲା।



ଯୁଚିଆଇର ସମସ୍ୟା ଗମ୍ଭୀର ହୋଇପାରେ

ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯୁଚିଆଇ ଯାହାକୁ ମୁଣ୍ଡ ମାର୍ଗ ସଂକ୍ରମଣ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ, ଏହା ସବାରୁ ସମ୍ମାନ ପ୍ରକଳିତ କାରଣ ହେଉଛି ହେସ୍ଟର୍ ଟେଲେର୍। ଏଥିରେ ସଂକ୍ରମଣ ସମ୍ମାନର ଏକ କାରଣ ଆମାର କାରଣ ମଧ୍ୟରେ ଯୁଚିଆଇ ଯାହାକୁ କରିପାରେ।



- ◆ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ବର୍ଷାରେ ମରଷଭାଇଜର ଲଗାଇବାକୁ ଚାହାଁଛି। କିନ୍ତୁ ବର୍ଷାରେ ମଧ୍ୟ ସିନକୁ ପୋଷଣର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥାଏ। ବର୍ଷାରେ କାର୍ଯ୍ୟର ଭିତରା ଦ୍ୱାରା ସୁରକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ସୁରକ୍ଷା ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍କିନ୍ କୁଣ୍ଡରେ ହୋଇଥାଏ। ଏବଂ ସେବକମାନଙ୍କୁ କରିବାର ମଧ୍ୟ ଦେଇଥିଲେ ଏବଂ ସେବକମାନଙ୍କୁ କରିବାର ମଧ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ।
- ◆ ବର୍ଷା ପରେ ଯେତେବେଳେ ଖର ହୁଏ ବସୁତ ଗାଣ ଖର ହୁଏ। ତେଣୁ ସନ୍ଦ୍ରିନ୍ ଲଗାଇ ବାହାରକୁ ବାହାରକୁ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କିନ୍ତୁ ଅଳଗୁ ହୁଏଇଲେ କିମ୍ବା ବସୁତ ଖର ହୁଏ।
- ◆ ବର୍ଷା ପାରର ବାତବରଣରେ ଆନ୍ତର୍ବ୍ୟାକ ଅନ୍ତର୍ବ୍ୟାକ ହୁଏ। ଏପରି ମୁଲେ ପ୍ରେର୍ଣ୍ଣ ମଧ୍ୟ କଳା ହୋଇଯାଏ। ଏହା ଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଡ ହୋଇଥାଏ। ଏବଂ ବର୍ଷାରେ କାହିଁକି ବ୍ୟାକେନ୍ଟିଅଳ ଟୋନର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। ଏହା ବ୍ୟତାତ ଗୋଲାପ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିଲେ ପାଇବାର ରହିବେ।
- ◆ ବର୍ଷାରେ ଅଧିକାଂଶ ମେରାର ଅପରିଷାର ଯୋର୍କୁ ହୋଇଥାଏ। ଏବଂ କାହିଁକି ବ୍ୟାକେନ୍ଟିଅଳ ଟୋନର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। ଏହା ବ୍ୟତାତ ଗୋଲାପ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିଲେ ପାଇବାର ରହିବେ।
- ◆ ବର୍ଷାରେ ଅଧିକାଂଶ ମେରାର ଅପରିଷାର ଯୋର୍କୁ ହୋଇଥାଏ। ଏବଂ କାହିଁକି ବ୍ୟାକେନ୍ଟିଅଳ ଟୋନର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। ଏହା ବ୍ୟତାତ ଗୋଲାପ ଜଳ ବ୍ୟ

ବାଲେଶ୍ୱର

୨୩ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୦, ବୁଧବାର

ଗୋପାଳ ମହାପାତ୍ର



ଯେତେବେଳେ
ମାତ୍ର ମାସରେ
ସଂ ଥ ମ
ସ ର କ । ର
ଲ କ ତ । ର
ନ ଗୋପଣା କଲେ

ସେ ବେଳର କଥା ସମସ୍ତଙ୍କର ମନେଥିବ ନିଷ୍ଠା । ସେତେବେଳେ ଲୋକଙ୍କ ମନରେ ଜୟ ମାତ୍ର ବସିଥିଲା । ଲୋକ ମନରେ କୋରେନାକୁ ନେଇ କିମ୍ବାତ କିମାକାର ମାନସିକତା ସ୍ଵର୍ଗ ହୋଇଥିଲା । ବୁଦ୍ଧିବାର ଆଶା ଅଧିକ ଭାବରେ ମନରେ ଜୀବ ଉଠିଥିଲା । କେହି ଜାହା ସହିତ ମିଶ୍ରନ୍ଥିଲେ କି ବାହାରକୁ ବାହାର ନଥିଲେ । କୁ ସେତେବେଳେ ସଂକ୍ରମିତ ଓ ମୃତ୍ୟୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କମ୍ ଥିଲା । ମାତ୍ର ଦେଶର କିଛି ଅଞ୍ଚଳକୁ ଛାଡ଼ିବେଳେ କୋରେନାର ପ୍ରଭାବ ବର୍ତ୍ତମାନର ସମୟ ଭାବୁ ନଥିଲା । ଲୋକେ ଭାବିଲେ କ'ଣ ଗୋଟେ କିଛି ହୋଇଗଲା ବା ହୋଇଯାଇଛି । ଏମିତି ଆଗରୁ କେବେ ଦେଖାଯାଇଥିଲା । ଲୋକେ ଏମିତି

କୋରେନା ଆସିଥିଲା, ଗୁଲିଗଲା

କେବେ ହୋଇଥିଲା କି କ'ିକରି ଲଭିତାପ ପୁଷ୍ଟାକୁ ଲେବାରକାରେ ଲାଗିଲେ । ଲଭିତାପ ଥେଣୁ ଅନୁସାରେ ଜୀବାପଢ଼ିଲା । ଯେ ବିଶ୍ଵତ ଶତାବ୍ଦିର ସେଇ ଫୁଲେ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ସିଥିଲା । କୋରେନାର ପ୍ରଭାବ ବିଶ୍ଵର ଅନେକ ଦେଶରେ ପଢ଼ିଛି । ବିଶ୍ଵର କରି ଆମେରିକା ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ଅଧିକ ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ପୋତରେ ସଂକ୍ରମିତ ଓ ମୃତ୍ୟୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କମ୍ ଥିଲା । ମାତ୍ର ଦେଶର କିଛି ଅଞ୍ଚଳକୁ ଛାଡ଼ିବେଳେ କୋରେନାର ପ୍ରଭାବ ବର୍ତ୍ତମାନର ସମୟ ଭାବୁ ନଥିଲା । ଲୋକେ ଭାବିଲେ କ'ଣ ଗୋଟେ କିଛି ହୋଇଗଲା ବା ହୋଇଯାଇଛି । ଏମିତି ଆଗରୁ କେବେ ଦେଖାଯାଇଥିଲା । ଲୋକେ ଏମିତି

ମଧ୍ୟରେ ସଂକ୍ରମିତ ସଂଖ୍ୟା ମାତ୍ରାଧିକ ଭାବେ ବସନ୍ତ । ସାରା ବିଶ୍ଵରେ ସଂକ୍ରମିତ ସଂଖ୍ୟା ପାଖାପାଖୁ ୪ କୋଡ଼ି ବା ଅଧିକ ହୋଇଥାବେଳେ ପାଖାପାଖୁ କୋଟିଏ ଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଇଲା । ମାତ୍ର – ଅପ୍ରେଲ ସହ ତୁଳନା କଲେ ବର୍ତ୍ତମାନର ସ୍ଥିତି ଆମ ଦେଶ ଓ ସାରା ବିଶ୍ଵରେ ଭୟବତ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି ।

କୁ ମାର୍ଟ – ଏପ୍ରିଲ ମାସରେ ଲୋକଙ୍କ ମନରେ କୋରେନାକୁ ନେଇ ଯେଉଁ ଜୟ ଥିଲା ଏବେ କାହାର ପାଦରେ ଅଧିକ ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ପୋତରେ ସଂକ୍ରମିତ ଓ ମୃତ୍ୟୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କମ୍ ଥିଲା । ମାତ୍ର ଦେଶର କିଛି ଅଞ୍ଚଳକୁ ଛାଡ଼ିବେଳେ କୋରେନାର ପ୍ରଭାବ ବର୍ତ୍ତମାନର ସମୟ ଭାବୁ ନଥିଲା । ଲୋକେ ଭାବିଲେ କ'ଣ ଗୋଟେ କିଛି ହୋଇଗଲା ବା ହୋଇଯାଇଛି । ଏମିତି ଆଗରୁ କେବେ ଦେଖାଯାଇଥିଲା । ଲୋକେ ଏମିତି

+ ରାମଚନ୍ଦ୍ରପୁର
ରାମପୁର,
ମୋ-୧୪୩୮୮୮୦୯୦୪



ପ୍ରାର୍ଥନା..

(ଗାୟକ ରତ୍ନ ଧୂବ ପ୍ରଧାନଙ୍କ
ଅକାଳବିଯୋଗ ଉପଲବ୍ଧ)



ଧୂବ ପ୍ରଧାନ ବିଧୁର ବିଧାନ
ମାନ୍ସିର୍ ଗଲ ରାଜି

ପାଲା ଜଗତରେ ବରିଷ ଭିତରେ
ତୁମକୁ ହେବନି ଭୁଲି

କେତେ ମାନ୍ସତ୍ତ୍ଵ କେତେ ପୂର୍ବରୀ

ପାର୍ଶ୍ଵର ସାମାନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆମିଲାଣି ।

ଲୋକେ ବାହାରକୁ ବାହାରରେ କୋଣେମାନ୍ୟ ଏବଂ ପୂର୍ବରୀ

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର ରାମପୁର

ରାମପୁର,
ମୋ-୧୪୩୮୮୮୦୯୦୪

+ ମୁଖ୍ୟମନ୍ୟ କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ

ଦୁଇତିଥିଲେ କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

ପାର୍ଶ୍ଵର କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

କୁର୍ରି କୋଣାର୍କ ପାର୍ଶ୍ଵର

ମହିଳାଙ୍କ ମଧ୍ୟପେଣୀ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ବ୍ୟାବେଚ୍ଛି

କୁବେରିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ସେରମ କିଭଳି ଭାବେ ମହିଳାଙ୍କ ମାସପେଶୀ ବୃଦ୍ଧି ଓ ମରାମତି ପାଇଁ ଦାୟୀ, ଏକ ସଦ୍ୟତମ ଅଧ୍ୟୟନ ତାହା ଯାଞ୍ଚ କରିଛି । ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ, ଗ ସପ୍ତାହ ଧରି କୁବେରିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଲଥିବା ମହିଳାଙ୍କର ମାସପେଶୀ ପ୍ରୋଜେନିଟର କୋଷିକା କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥିଲା । କର୍ଣ୍ଣେଲ ଯୁନିଭର୍ସିଟିରେ ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ପରିଚାଳିତ ହୋଇଛି । କ୍ଷୁଦ୍ରିୟ ନାମକ ପଢ଼ିକାରେ ଏହାର ଫଳାଫଳ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଗ ସପ୍ତାହ ଧରି କରାଯାଇଥିବା ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରେ ୨୨ ମହିଳା ଭାଗ ନେଇଥିଲେ । ୨୫-୪୦ ବର୍ଷୀୟା ଏବଂ ଜଣକ ଉପରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଇଥିଲା । ନିଯମିତ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ସେମାନଙ୍କୁ ଦିନକୁ ସତେଜ ୧.୭୫ କପ କୁବେରି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଗଲା । ପଲିଫେନଲ ଓ ଆନ୍ଥୋମିଆନିମ୍ୟୁକ୍ତ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଗଲା । ସକାଶେ କୁବେରି ଡୋଇ ଖାଇବାର ଦେବ୍ର ଘଣ୍ଟା ପରେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ସେରମ ମିଆଗଲା । ଉଚ୍ଚ ସେରମ କିଭଳି ଭାବେ ପ୍ରୋଲିପରେସନ୍ କିମ୍ବା କୋଷିକା ସଂଖ୍ୟା ଜିମ୍ବାରେ ମାସପେଶୀ ପ୍ରୋଜେନିଟର କୋଷିକା କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ, ଗବେଷକମାନେ ତା'ର ଯାଞ୍ଚ କଲେ । ଅକ୍ଷିତେଚିଭ ଚାପ ଏବଂ ଅମ୍ବଲାନ ଗ୍ରହଣ ହାର କିମ୍ବା ମେଟାବଲିକମ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଏହାର ଦକ୍ଷତା ମଧ୍ୟ ଯାଞ୍ଚ କରାଗଲା । ଫଳାଫଳରୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା, ଗ ସପ୍ତାହ ଧରି କୁବେରି ଖାଲଥିବା ୨୫-୪୦ ବର୍ଷୀୟା ମହିଳାଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରାସ୍ତ୍ର କୁବେରି ସମୃଦ୍ଧ ସେରମ ମାନବ କୋଷିକା ପ୍ରୋଜେନିଟର କୋଷିକା ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରିଥିଲା । କିନ୍ତୁ ୨୦-୨୫ ବର୍ଷୀୟା ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ଏହାର କୌଣସି ହିତକର ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଯାଇନଥିଲା । ମାସପେଶୀ ପ୍ରୋଜେନିଟର ସେଲ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଉପରେ ଏହି ପ୍ରାଥମିକ ଅଧ୍ୟୟନ ଚିକିତ୍ସକୀୟ ଉଭାବନ ଦିଗରେ ଉଦିଷ୍ଟ୍ୟତ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶକ ହେବ ବୋଲି ଅଧ୍ୟୟନର ମୁଖ୍ୟ ଯାଞ୍ଚକର୍ତ୍ତା ଆନା ଥାଳାକର ମରସର କିଛିଛନ୍ତି ।



ପ୍ରାଚୀ ଦିନ୍ଦୁ

ଅଧ ରାତିରେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ନେଇ ଅନେକ ବ୍ୟଷ୍ଠ
ହୁଅଛି । ଏହାକୁ ଗୋଗ ଭାବନ୍ତି । ତେବେ, ଏହା
ଗୋଗ ହୁଅଛେ । ରାତିରେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିବା ସହ ସାମ୍ପ୍ରେୟ
ବିଶେଷ ସଂପର୍କ ହାହିଁ । ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ । ବିନ୍ଦୁୟର
ଶକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବରୁ ମଣିଷ ରାତିରେ ଦୁଇ
ଥର ଶୋଇଥିଲା । ତା'ର ରାତ୍ରିକାଳୀନ
କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ତାବାକୁ ଦେଖି ହେଉଥିଲା ।
ସାଧାରଣର ଭାବେ ସମ୍ପା ପରେ ପରେ ମଣିଷ
ଶୋଇଯାଉଥିଲା । ଦୁଇ-ବାରି ଘଣ୍ଟା ପରେ ଉଠି
ଆବଶ୍ୟକ ମୁଲେ ଖାଜିଥିଲା-ପିଇଥିଲା; ଭଗବାନଙ୍କୁ
ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଥିଲା; ଜହ ଆଲୁଆରେ ହୋଇପାରିବା
ଉଜିକାମ କରୁଥିଲା । ରାତ୍ରିରେ ଶୁଣ୍ଟ ତାଗାର ସମୟ
(ରାତି ତିନିଟା)ରେ ମଧ୍ୟ ମଣିଷର ନିଦ ସାଭାରିକ
ଭାବେ ଭାଙ୍ଗିଥିଲା । ତେଣୁ, ରାତିରେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିବା
ଗୋଗ ହୁଅଛେ । ମଣିଷର ଅବଚେତନାରେ ଏହା
ରହିଛି । ଏହାର ପ୍ରମାଣ ଲଭିତାସ, ସାହିତ୍ୟ,
ମେଲିକାନ ଫୋର୍ମ ଆହି ବିଲେ ।



ବାସ୍ତୁ ଦୋଷ ଦୂର କରେ ସିଦ୍ଧର

ସିଦ୍ଧୁରରେ ରହିଛି ଅପୂର୍ବ ଶକ୍ତି । ମହିଳାଙ୍କର ଏହା ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥୁବାବେଳେ
ଦେବୀ ତାଙ୍କ ମଥାରେ ସିଦ୍ଧୁରରେ ମାନବ ଜାତିକୁ ଆଶୀର୍ବାଦ ବର୍ଷା କରିଥାନ୍ତି ।
ପୁଣି ଏହି ସିଦ୍ଧୁରର ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ ଘରୁ ନକାରାତ୍ରି ଶକ୍ତି ଦୂର ହୋଇ
ସକାରାତ୍ରିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରବେଶ କରେ । ଅନେକ ଶୁଭପଳ ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟ
ହୋଇଥାଏ ।

- ◆ ବାସ୍ତଵ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ଦୁଆରରେ ତେଲ ଓ ସିଦ୍ଧୁରକୁ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଘରକୁ ନକାରାତ୍ରିକ
ଶକ୍ତି ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏହାସହ ମାତା ଲକ୍ଷ୍ମୀ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଘରର
ସମସ୍ତ ବାସ୍ତଵ ଦୋଷ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ଯଦି କୌଣସି ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟାରୁ କଷ୍ଟ ତୋଗୁଥାନ୍ତି, ଏକ ନଢ଼ିଆରେ ସିଦ୍ଧୁର ଲଗାଇ ଏହାକୁ



- କୃପା କରିବେ ଓ ଆର୍ଥିକ
ସମସ୍ୟା ଦୂରେଇ ଯିବେ
- ◆ ମଙ୍ଗଳ ଗ୍ରହ ଅଶାନ୍ତି
ଥିଲେ ପାଣିରେ ସିନ୍ଧୁର
ଉସାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି
ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହ ଦୋଷ ଦୂର
ହୋଇଛି ।

ଶ୍ରୀ ଆପାକେନ ଲେଖିଲେଟର

ସାଧାରଣ ଶୁଣିବତାମୟୁକ୍ତ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରି ଆମେରିକିଯ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏକ ଆପାତକାଳୀନ ଭେଣ୍ଡିଲେଟର ପ୍ରସ୍ଥତ କରିଛନ୍ତି । ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଜ୍ଞାନକୌଣସିଳ ଉପଳଦ୍ଧ ନ ଥିବାବେଳେ କିମ୍ବା ଯୋଗାଶରେ ସମ୍ବନ୍ଧ ହେଉନଥିବାବେଳେ ଏହି ଉଭାବନ କୋରିତ-୧୯ ପାଠିତଙ୍କ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ । ଏହି ଭେଣ୍ଡିଲେଟରର ମୂଲ୍ୟ ୪ ଶହ ଆମେରିକିଯ ଡଳାରରୁ କମ । ସବୁତୁ ସରଳ ଭେଣ୍ଡିଲେଟରରେ ଡାକ୍ତରମାନେ ହାତରେ ଏକ ସ୍ଥଳ୍ୟଚାଳିତ ଥଳିକୁ ଦବାଇଥାନ୍ତି, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପବନ ଫୁସଫୁସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ସ୍ଥଳ୍ୟଚାଳିତ ଭେଣ୍ଡିଲେଟରଗୁଡ଼ିକରେ ଏକାଧିକ ପାରାମିଟର ନିଯନ୍ତ୍ରଣ ନିମନ୍ତେ ଜଟିଳ ଲଲେକୁନିକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସଦ୍ୟ ବିକଶିତ ଏହି ଭେଣ୍ଡିଲେଟର ସେ ମାମଲାରେ ଖୁବି ଶପ୍ତା ଏବଂ ଏଥୁରେ ସଂଳଗ୍ନ ସେଲଞ୍ଚି-ଇନ୍ଫ୍ଲୁଟିଙ୍ଗ ଥଳି ଆପଣାଛାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଆମେରିକାର ଷାନ୍‌ଫୋର୍ଡ ମୁନିଭର୍ସିଟିର ଗବେଷକମାନେ ଏହି ଉପକରଣ ପ୍ରସ୍ଥତ କରିଛନ୍ତି । ଅଧ୍ୟନର ସହ ଲେଖକ ମାର୍ଟିନ୍ ହ୍ରିଡେନବାଚ କହନ୍ତି ‘ଆମେ ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ତଥା ସରଳ ଉପକରଣ ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲୁ । ଭେଣ୍ଡିଲେଟର ଘୋର ଅଭାବ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରହିଛି ଏହାର ଏକ ବିକଳ୍ପ ବିକାଶ ପାଇଁ ଆମେ ଆଗ୍ରହୀ ହେଲୁ । ଯେତେ ଶାସ୍ତ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧ ଏହି ଉପକରଣକୁ କାମରେ ଲଗାଇବାକୁ ଆମେ ଯୋଜନା କରୁଛୁ ।’ ନିଜେ ନିଜେ ଶ୍ଵାସକ୍ରିୟା କରିପାରୁନଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭେଣ୍ଡିଲେଶନ ଏକ ବରହାନ ସହରୀ । ଲୋକିତ-୧୯ ତାରା ଆଲାନ ମଧ୍ୟ



ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାର ଅଭାବ ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ହୋଇଛି ବୋଲି ଅଧ୍ୟନନ୍ଦିତ ସାମିଳି ଗବେଷଣକମାନେ କହିଛନ୍ତି । ସବ୍ୟ ବିକଶିତ ଉପକରଣଟି ଅମ୍ବଜାନମୁକ୍ତ ବା ଯାଏ ଏକ ଚୁୟୁର ସାହାଯ୍ୟରେ ରୋଗୀର ଫୁସଫୁସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚାଏ । ଫୁସଫୁସକୁ ପ୍ରସାରିବା କରି ଅମ୍ବଜାନ ଗ୍ରହଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ପରେ ଫୁସଫୁସ ଆପଣାଙ୍ଗାଙ୍ଗ ସଜ୍ଜିତ ହୁଏ ଏବଂ ବାୟୁକୁ ପାଣି ଠେଲିଥାଏ । ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ମତରେ, ସବ୍ୟ ଉଭାବରେ ଏକ ସରଳ ମନ୍ତ୍ରରେ ଉପରେ ଆଧାରିତ, ଫଳରେ ଏଥିରେ ଥିବା ଥଳିତ ଆପଣାଙ୍ଗାଙ୍ଗ ସଜ୍ଜିତ ହୁଏ । ମେଡିକାଲ ଉପକରଣର ଅଭାବମୁକ୍ତ ମଧ୍ୟ ଓ ନିମ୍ନ ଆୟରଗର୍ଭ ଦେଶମାନେ ମାର୍ଗ ଖର ମଧ୍ୟମରେ ବୋଲାମିବା କାହିଁ ଅଧାରନର୍କ ନହିଁବାକୁ

ଗୁରୁବାରେ ବୃଦ୍ଧିଷ୍ଟି ହିତ

ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ଓ ସମସ୍ୟା ଦେଇ ଗତି କରୁଥିଲେ ଗୁରୁବାର ଦିନ ବୃଦ୍ଧିଷ୍ଠତି ବ୍ରତ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବୃଦ୍ଧିଷ୍ଠତିଙ୍କ କୃପାଚୂଳିକା ଆପଣଙ୍କର ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ଦର ହୋଇ ସ୍ଵର୍ଗ ଶାନ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।

- ଶୁରୁବାର ଦିନ ଶୁରୁ ବା ବୃହତସ୍ତତି ଶୁହର ବ୍ରତ ରଖିବ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ଥାନ କରିଥାରିବା ପରେ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ବସ ପରିଧାନ କରନ୍ତୁ ।
 - ବ୍ରତଧାରୀ ଲୁଣ ପଡ଼ି ନଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।
 - ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ଖେବୁଡ଼ି, ଆୟ, କଦଳୀ ଆଦି ଖାଇବେ ।
 - ପୂଜା କରିବା ସମୟରେ ଏକ ଚୌକିରେ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗ କପଡ଼ା ବିହାଇ, ତାହା ଉପରେ ବୃହତସ୍ତତିଙ୍କ ମୂରଁ କିମ୍ବା ଫରୋ ରଖି ପୂଜା କରନ୍ତୁ ।
 - ହଳଦିଆ ଚନ୍ଦନ, ହଳଦୀ ଚାଉଳ, ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଫୁଲ ଓ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଲତ୍ତୁ ପୂଜାରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏହାପରି ଶୁରୁବାର ବ୍ରତ କଥା ପଡ଼ନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଶୁଣନ୍ତୁ ।
 - ପୂଜା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ନିଜ ମୁଣ୍ଡରେ ହଳଦୀ ତିଳକ ଲଗାଇଲେ ଶୁଭ ଫଳ ମିଳିଥାଏ ।
 - ‘ଓ ବୃହତ୍ତି ନମ’ ମନ୍ତ୍ର ୧୦୮ ଥର ଜପନ୍ତୁ ।



ଆଜିରେ ଫୋନ୍ ପାଇଁ ସାମାଜିକ ମହାନ୍ ପାଇଁ

ଶିର୍ଷକଟି ଅଜବ ମନେହେଉଥିବ । କିନ୍ତୁ ଏହା ସତ । ବର୍ଷମାନ ସମୟରେ ପୋନ୍‌ଆମ ଜୀବନରର ଅବିଲ୍ଲେଦ୍ୟ ଅଜା ହୋଇଛି । ଦିନସାରା ପୋନ୍‌ସ୍ତ୍ରଳ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଜମାରୁ ବୋର୍ ଲାଗୁନାହିଁ । କାମ ସହିତ ସୋଧିଆଳ ମିତିଆରେ ଆକ୍ରିତ ରହିବାକୁ ଲୋକେ ମଳ୍ଲ ଟାର୍କିଙ୍ ବୋଲି କହୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଖାଇବା ସମୟରେ ଯଦ ଡାଲି କିମ୍ବା ତରକାରୀରେ ଫୋନ୍ ପଡ଼ିଯାଏ, ତେବେ କ'ଣ କରିବେ ? ଏହି ସମସ୍ୟାର ଉପଯୁକ୍ତ ସମାଧାନ ହେଉଛି ‘ମର୍ତ୍ତନ ଥାଳି’ । ଗୋଟିଏ କ୍ରେରେ ସାଧାରଣତଃ ରୁଚି, ଡାଳି, ଭାତ, ଦହି, ସାଲାଦ୍ ଓ ମିଠା ଆଦି ଅଳଗା ଅଳଗା ବ୍ୟକ୍ତିନ ପାଇଁ ଅଳଗା ସ୍ଵାନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ମର୍ତ୍ତନ ଥାଳିର ଫଟୋ ଏବେ ସୋଧିଆଳ ମିତିଆରେର ଶୁଭ ଭାଇରାଳ ହେଉଛି, ଯେଉଁଥିରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଖାଦ୍ୟର ମଜା ନେବା ସହିତ ଫୋନ୍ ବ୍ରାଉଲ କରୁଛନ୍ତି । ଫୋନ୍ଟିଲୁ ସେ ଉଚ୍ଚ କ୍ରେ ଭିତରେ ରଖିଛନ୍ତି ଏବଂ ଖାଇବା ସହିତ ଫୋନ୍ ସ୍ତ୍ରଳ କରୁଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ଫୋନ୍ ପାଇଁ ଅଳଗା ସ୍ଵାନ ରହିଛି । କ୍ରିକେଟର ହରଭଜନ ସିଂହ ଏହି ଫଟୋ ନିଜ ଦିଗର ନ୍ୟାଶାନରେ ଶୈମାର ନବିନ୍ଦି ଏବଂ କ୍ୟାମ୍‌ପାର ନେମିନିକି ‘ଫୋନ୍ ପାଇଁ



ଅଳଗା ସ୍ଥାନମୁକ୍ତ ମର୍ତ୍ତନ ଥାଳି' । ଶେଯାର ହେବା ପରାଠୁ ବିଗଙ୍କୁ
 ୨୦ ହଜାରରୁ ଉର୍ଧ୍ଵ ଲାଇକ୍ ମିଳିଛି । ଖାଇବାବେଳେ ଫୋନ୍,
 ଅପରେଟ୍ କରିବାର ଏହି ହରକେ ସମାଧାନକୁ ନେଇ ଯୁଜନ ଭିନ୍ନ
 ଭିନ୍ନ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । କେହି କେହି ଲେଖିଛନ୍ତି- ଥାଳି ପୁରୁଣା କିନ୍ତୁ
 ମୋର ବିଷିଆର ବିବାହ ମୋ ।

