

ଆନ କୋନୋ
କୁରୋ ବିଅର :

ସତ ଜାଣିଲେ ଖାଇବେନି

ମନୁଷ୍ୟ ନାକର
କ୍ଷମତା



ଖାଦ୍ୟର ଗୁଣବତ୍ତା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମେ ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ମାଛ, ମାଂସ, ପନିପରିବା ଆଦି ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇଥାଉ । ରୋଷେଇ ଘରକୁ ବି ରଖିଥାଉ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ । କିନ୍ତୁ ଜାଣନ୍ତି କି ବଜାରରୁ ଆମେ ଏମିତି କିଛି ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ କିଣିଥାଉ ଯାହାର ତିଆରି ବିଷୟରେ ଶୁଣିଲେ ନିଜ ମନପସନ୍ଦର ଖାଦ୍ୟଟିକୁ ହୁଏତ କେବେ ବି ଛୁଇଁବା ନାହିଁ । ଆସନ୍ତୁ ନଜର ପକାଇବା ସେଇସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ।

କୋପି ଲୁଆକ୍ ଭଳି ଜାପାନର ଏହି ଲୋକପ୍ରିୟ ବିଅରର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ ହେଉଛି କର୍ମ ମଞ୍ଜି । କର୍ମ ମଞ୍ଜିର ସ୍ୱାଦ ବଜାରର ପାଇଁ କୋପି ଲୁଆକ୍ ଭଳି ଏଠାରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଥମେ ହାତକୁ ଚାହା ଖୁଆଇ ଦିଆଯାଏ । ମାଛ କିଲୋଗ୍ରାମ କର୍ମ ମଞ୍ଜି ଖୁଆଇଲେ ମାତ୍ର ୧ କିଲୋ ମଞ୍ଜି ହାତର ମଲ ବାଟେ ବାହାରିଥାଏ । ମଲକୁ ବାହାରିଥିବା ଏହି କର୍ମ ମଞ୍ଜିକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ଆନ କୋନୋ କୁରୋ ବିଅର ।



ବେବି ପୁପ୍ ସସେକ୍:

ଆଜିକାଲି ପୁଅର ମାର୍କେଟରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସପିଙ୍ଗ ମଲ ସବୁଠି ମିଳୁଛି ସସେକ୍ । ହାଲୁକା ସ୍ୱାଦୁ ଭାବେ ଏହାର ଯଥେଷ୍ଟ ବାହା ରହିଛି । ତେବେ ଏହି ସସେକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ କ'ଣ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ଜାଣନ୍ତି? ସସେକ୍ ତିଆରି କରିବାରେ ଏକ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ଯାହା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଳରୁ ହିଁ ମିଳିଥାଏ ।

ଶିକା :

ଦକ୍ଷିଣ ଆମେରିକାର ଆଣ୍ଡିଜରେ ଏହି ଧରଣର ଖାଦ୍ୟର ଲୋକପ୍ରିୟତା କାହିଁରେ କ'ଣ । ଏହା ସେଠାକାର ଏକ ଐତିହାସିକ ଖାଦ୍ୟ । ମାଛ ମଞ୍ଜିକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ବିଶେଷ ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲା ବେଳେ ପ୍ରଥମେ ମଞ୍ଜି ଗୁଡ଼ିକୁ ଶିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ନିଜ ଲାଳ ସାହାଯ୍ୟରେ ଓଦାକିଆ କରନ୍ତି । ଲାଳରେ ଥିବା ଏନଜାଇମ ମାଛ ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକୁ ଫରମେଣ୍ଟସନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।



କୋପି ଲୁଆକ୍:
ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ଦାମୀ ଏହି କର୍ମ । ତେବେ ଏହି କର୍ମ ମଞ୍ଜିର ଅମୃତା ହାସଲ କରି ଏହାକୁ ସୁସ୍ୱାଦୁ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଅକ୍ତ ଉପାଦାନ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଏ । ସେହି ଅନୁସାରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରକାରିତ ବନ୍ଦ୍ୟ ବିଲେଇକୁ ପ୍ରଥମେ ଏହି କର୍ମର ମଞ୍ଜିକୁ ଖୁଆଯାଏ । ଏହି ବିଲେଇମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ନଳାରେ କର୍ମ ମଞ୍ଜି ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ । ଉପରକୁ ଖାଦ୍ୟ ନଳାର ଉତ୍ତପେତକ କର୍ମ ମଞ୍ଜିର ଅମୃତା, ପ୍ରୋଟିନ ଏବଂ କ୍ୟାଫେଇନର ମାତ୍ରା କମ କରି ଏହାର ସ୍ୱାଦକୁ ଆହୁରି ବଜାଇ ଦେଇଥାଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହି ବିଲେଇର ମଳକୁ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ କର୍ମ ମଞ୍ଜି । ବାସ ଏହା ପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ପୂଜ୍ୟଦାନ କର୍ମ ।

ମହୁ:

ମହୁତ ସ୍ୱାଦ ଓ ଗୁଣରେ ଭରପୂର୍ଣ୍ଣ । ମାତ୍ର ଜାଣନ୍ତି କି ଅତି ସୁସ୍ୱାଦୁ ଏହି ମହୁ ପ୍ରକୃତରେ ମହୁମାଛର 'ବାଡ଼ି' ।



ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ନେଇ ଗବେଷକଗଣ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ପରୀକ୍ଷା କରିଆସୁଛନ୍ତି । ଏ ସଂଜ୍ଞାରେ ନିଜତରଫେ ଲୁକ୍ଷ୍ୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞଗଣ ପରୀକ୍ଷା କରି ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ତଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । କିଛି ସେକେଣ୍ଡରେ ଜଣେ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଲକ୍ଷ୍ୟାଧିକ ପ୍ରକାରର ରକ୍ତକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରୁଥିବା ବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶର୍କରା ମଧ୍ୟ ଶୁଣିପାରେ । ଆଉ ରହିଲା ବାମ୍ବା ପ୍ରସଙ୍ଗ । ୯୧%ରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ୫୦ହଜାର ପ୍ରକାରର ବାମ୍ବାକୁ ଯେ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଭୁଲିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଅନ୍ୟ କାହା ଘରକୁ ଗଲେ ସେଠାକାର ଭିନ୍ନ ପରିବେଶ ଓ ବାମ୍ବାକୁ ଆମେ ତୁରନ୍ତ ଗ୍ରାଣ କରିପାଉ । ଏପରିକି ଅନେକ ବର୍ଷ ପରେ ସେହି ବାମ୍ବା ସହ ଜଡ଼ିତ ହେଲେ, ତାହାର ସ୍ମୃତିକୁ ମନେପକାଇ ପାରେ ମନୁଷ୍ୟ । ବାମ୍ବା ଯଦିଓ କ୍ଷଣସ୍ୱୟାମ୍ବ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟର ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଏହାର ସମୟ ସୀମା ସର୍ବାଧିକ ।



ଫୁଟିକାମି ନୋ ସେକ :

ଜାପାନର ଏହି ପାନୀୟ ରାସ୍ତା ଖୁଲି ନାଁରେ ବି ପରିଚିତ । ଆମଦେଶରେ ବି ଭରଣ-ପୂର୍ଣ୍ଣ ରାସ୍ତାର ଲୋକମାନେ ଏହି ପାନୀୟ ପିଇଥାନ୍ତି । ତାହାର ଶର୍କରାକୁ ଭାଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ଆସପରଜିଲସ ନାମକ ଏକ ପ୍ରକାରର ଫର୍ମସ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ମାତ୍ର ଅନେକ ସ୍ତରରେ ଲୋକମାନେ ସେଥିରେ ନିଜର ଲାଳ ମିଶାଇ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ କରିଥାନ୍ତି ।

ଶିଶୁଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ

ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା କରୁଥିବା ମୁହେଁ, ବରଂ ପ୍ରମୁଖ ଆବଶ୍ୟକତା ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅତି କମ୍ରେ ୫-୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲା ମା ଖୁବ ଖାଇବା ତା ଦେହ ପାଇଁ ଭଲ । ଏହା ପରେ ପିଲାକୁ ଚାଉଳର ପରାମର୍ଶରେ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦେବା ଉଚିତ । ପିଲା କ'ଣ ଖାଇଲେ ଦାନ୍ତ ଶକ୍ତ ହେବ, ଅବା ସେ କେଉଁ ସମୟରେ ଚୋବାଇ ଖାଇପାରିବ, ଏ ବାବଦରେ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । କୁନି ଶିଶୁ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତାହା ହଜମ କରିପାରିବ, ତାହା ଭଲଭାବେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରନ୍ତୁ । ଚରବରରେ କୌଣସି ପ୍ୟାକେଟ୍ ଖାଦ୍ୟ ଅବା ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ଆରମ୍ଭ କରିବା ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ ହୋଇପାରେ । ପିଲାଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ କୋଳରେ ରଖିବା ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ରୁହେଁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ଭଲଭାବେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ବୋଲି ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷାକୁ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । ଛୋଟ ପିଲା ହେଲେ ମଧ୍ୟ ନିୟମିତ ଭାବେ ସେମାନଙ୍କୁ ସକାଳ ବେଳା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ବୁଲାଇବା ଉଚିତ ।

ଘରେ ବସି ମେହେନ୍ଦି କରନ୍ତୁ

କିଛି ନୂଆ ଶିଖିଥିଲେ ସମସ୍ତଙ୍କ ମନରେ ଉତ୍ସାହ ଥାଏ । ସେ ବିଷୟରେ ନୂଆ ନୂଆ କଥା ଜାଣିବା ଓ ଖୋଜିବା ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନର ଏକ ଅଂଶ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଖୁସି ଭିତରେ ଆପଣଙ୍କ ମନରେ କେଉଁଠି ନା କେଉଁଠି ଭୁଲ ହୋଇଯିବାର ଚର ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କୁ ଏମିତି ଲାଗିବ ଯେ ଆପଣଙ୍କର ଏକ ଛୋଟ ଭୁଲ ଆପଣଙ୍କର ଏହି ନୂଆ ବ୍ୟାଲେଣ୍ଡକୁ ଖରାପ କରିବ ଦେହ । ଏମିତି ସେଇ ଯୁବତୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ହୁଏ ଯେଉଁମାନେ ନୂଆ ନୂଆ ମେହେନ୍ଦି ଲଗାଇବା ଆରମ୍ଭ କରୁଛନ୍ତି । ନିଜ ହାତରେ ହେଉ ବା ଅନ୍ୟ କାହାରି ହାତରେ ହେଉ ତର ସହିତ ଖୁସି ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଏମିତି ହେଉଛି ତେବେ ଗ୍ରାସ କରନ୍ତୁ ଏହି ପାଠ୍ୟ ମେହେନ୍ଦି ତିକାଇନକୁ ଯାହା ନିର୍ଭୁଲ ଭାବରେ ଓ ସହଜରେ ଆପଣ ଲଗେଇପାରିବେ । ଆପଣଙ୍କୁ ଏଥିପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରଂଶ୍ନା ମିଳିବ । ଏହି ତିକାଇନରେ ସବୁଠାରୁ ଭଲ କଥା ହେଉଛି ଯେ ଏହାକୁ ସମସ୍ତେ ସହଜରେ ଲଗେଇ ପାରିବେ ।



ମିଳିଯିବ । ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଏହି ମେହେନ୍ଦି ତିକାଇନ ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟାଲେଣ୍ଡକୁ ବେକାର ଯିବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ । ପତ୍ର ତିକାଇନ:- ପତ୍ରର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ପତ୍ରର ଏହି ତିକାଇନରେ ସାଧାରଣ ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ବହୁତ ସ୍ୱାଦଲିଖିତ ଓ ଟ୍ରେସି ଲାଗେ । ଏଥିରେ ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ବହୁତ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲୁକ୍ ମିଳିବ । ପ୍ଲୋରାଲ ମେହେନ୍ଦି:- କେବଳ ପତ୍ର କାହିଁକି ପ୍ଲୋରାଲ ତିକାଇନରେ ହୋଇଥିବା ମେହେନ୍ଦି ସହିତ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟାଲେଣ୍ଡ ଦେଖାଇବା ସହିତ ହାତର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ବଢ଼େଇ ପାରିବେ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ହାତର ଉପର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଓ ପାପୁଲିରେ ଯେମିତି ଲଗେଇଲେ ମଧ୍ୟ ଚଳିବ । ଦିଲ ତିକାଇନ:- ସମସ୍ତେ ନିଜର ସ୍ୱାଦ ଲାଭ ପାଇଁ ଦିଲ ଟିକାଇନ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଲରେ ଦେଖାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ଏଠାରେ ଆମେ ଦିଲ ତିକାଇନର ମେହେନ୍ଦି କରିଆରେ ଆପଣଙ୍କ ଭିତରେ ଥିବା ବ୍ୟାଲେଣ୍ଡକୁ ବାହାରକୁ ଆଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛୁ । ଆପଣ ଏହି ଦିଲ ତିକାଇନକୁ ଗ୍ରାସ କରନ୍ତୁ ଦେଖନ୍ତୁ ସମସ୍ତେ ଏହାର ପ୍ରଂଶ୍ନା କେମିତି କରୁଛନ୍ତି ।



ଶାଢ଼ି

ଭାରତୀୟ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ସହଜ ଓ ଆରାମଦାୟକ ପରିଧାନ ହେଲା ଶାଢ଼ି । ଏହାକୁ ସବୁ ରଙ୍ଗରେ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଅବସରରେ ଆପଣ ପିନ୍ଧି ପାରିବେ । ଦିନ ହେଉ କି ରାତି, ଜନ୍ମଦିନ ହେଉ କି ବାହାର । ପର୍ବପର୍ବାଣି ହେଉ କିକଟିପାଣି, ଶାଢ଼ି ସବୁ ଅବେକଳ ପାଇଁ “ଫିଟ୍” । ଶାଢ଼ି ଦେହକୁ ଆରାମ ଦେବା ସହ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବିକଶିତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଖରାଦିନେ ଆପଣ ନିଜ ରଙ୍ଗକୁ ଦେଖି ଲାଗି, ଲେମ୍ବୁ ଯେଲେ, ହାଲକା ନାରଙ୍ଗି ଫିକା ଆକାଶ ବା ଗୋଲାପି ରଙ୍ଗର କଟନ ଶାଢ଼ି ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଏବେ ଗୋଲଡେନ ବଡ଼ର ଓ ମଲ୍ଲିକଲଗା ବଡ଼ରୁଥିବା ଶାଢ଼ିକୁ ସମସ୍ତେ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁବତୀମାନଙ୍କ ପସନ୍ଦ ପ୍ଲୋରାଲ ଶାଢ଼ି । ଯେ କୌଣସି ଫିକା ରଙ୍ଗ ପରେ ସେଇ ରଙ୍ଗର ଫୁଲ ଏବଂ ସେଇ ତିକାଇନର ବସ୍ତୁକ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରୁଛି । ନିଜତରଫେ ରିଲିକ ଅପେକ୍ଷାରେ ଥିବା ସମ୍ବଳମଧ୍ୟ ଖାଁ ଅଭିନୀତ ‘ଭାରତ’ ପାଇଁ ଆୟୋଜିତ ଏକ ପ୍ରମୋସନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ କ୍ୟାଣ୍ଟିନା ଫିଟ୍‌କୁ ଏହିପରି ଲୁକରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ସେଥିରେ ସେ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ଯଦି ଆପଣ ଗର୍ଜିଅସ ଲୁକ୍ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତା ହେଲେ ସିକ ଶାଢ଼ି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ବେଶି ଗହଣା ନ ପିନ୍ଧି ଶାଢ଼ିକୁ ମ୍ୟାଟ କରି ଅଳ୍ପ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ଏବଂ ହାଲୁକା ମେକଅପ ନେଇ ପାଟିକୁ ଯାଆନ୍ତୁ, ଭିତରେ ବି ଆପଣ ବାରି ହୋଇଯିବେ ।

ଇମ୍ପାଲର ‘ମଦର୍ସ ମାର୍କେଟ୍’

ଅନେକଙ୍କୁ ହୁଏତ ଜଣା ନ ଥାଇପାରେ ଯେ କେବଳ ମହିଳାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହେଉଥିବା ମାର୍କେଟ୍ ବା ବଜାର ମଣିପୁର ରାଜଧାନୀ ଇମ୍ପାଲରେ ରହିଛି । ଏହା ମଦର୍ସ ମାର୍କେଟ୍ ଭାବେ ପରିଚିତ ଏବଂ ଏସିଆର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ମହିଳା ମାର୍କେଟ୍ । ମୋଟ ଦୋକାନ ସଂଖ୍ୟା ତାରି ହଜାରରୁ ଅଧିକ । ମାର୍କେଟ୍‌ରେ ଜଣେ ବି ପୁରୁଷ ବୋକାଳ ନାହାନ୍ତି । ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ, ଏହି ମାର୍କେଟ୍ ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚ ଶହ ବର୍ଷର ପୁରୁଣା । ମାର୍କେଟ୍ ଆରମ୍ଭର କାରଣ ମଣିପୁର ଉଚିତ୍ରାସ ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ରାଜାରାଜୁଡ଼ା ଶାସନ ଅନୁକରେ ମଣିପୁରରେ ‘ଲାଇଫ୍ ନାମକ ଏକ ପାରମ୍ପାରିକ ପ୍ରଥାର ପ୍ରଚଳନ ଥିଲା । ପ୍ରଥା ଅନୁସାରେ, ମୈତ୍ରୀ ସଂପ୍ରଦାୟର ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ରାଜାଙ୍କ ଦରବାରରେ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ୁଥିଲା । ଏଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଦିନରାତି ରାଜା ଉପାସରେ ରହୁଥିଲେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା



ପୁରୁଷମାନେ ଘର କାମ ବୁଝିବାକୁ ସମୟ କଲେ । ସେହି ଧାରା କ୍ରମେ ଗଢ଼ି ଆସିଛି ପାରଲେ ନାହିଁ ଏବଂ ପୁରୁଷଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ମହିଳା ମାନେ ବାହାରକୁ ବାହାରିଲେ । ମହିଳାମାନେ ଘର କାମ ସହିତ ଚାଷ କଲେ, ରୋଜଗାର ପାଇଁ ଦୋକାନ କରି ବ୍ୟବସାୟ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ସେହି ଧାରା କ୍ରମେ ଗଢ଼ି ଆସିଛି ଏବଂ ତାହା ପିଢ଼ି ପରେ ପିଢ଼ି ଏକ ପରମ୍ପରାରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । ନିୟମ ଅନୁସାରେ, ଏହି ମାର୍କେଟ୍‌ରେ କେବଳ ବିବାହିତ ମହିଳାମାନେ ହିଁ ବ୍ୟବସାୟ କରନ୍ତି ।

ମା'ର ଅବସାଦ ପିଲାଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶରେ ବାଧକ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କ୍ରିୟା ଚାପରେ ମ ହି କ ଲ ଠା ଠେ ଅବସାଦ ଲକ୍ଷଣ ରହିଲେ, ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ମା'ଠାରେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଥିଲେ, ପିଲାଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କର ବାହ୍ୟ ପରସ୍ତର ଘନତ୍ୱ ହାସଲ ପାଏ ବୋଲି ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଗବେଷଣାରେ ଉଭୟ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ମାତୃତ୍ୱ ପରେ ମହିଳାଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯାଞ୍ଚ କରାଯାଉଥିବା କାନାଡ଼ାର ଆଲବର୍ଟା ସ୍ଥିତ କାଲଗାରା ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ମୁଖ୍ୟ ଗବେଷକ କ୍ୟାଥେରିନ ଲେବେଲ କହିଛନ୍ତି । ଜୀବନର ଜତି ସୋପାନରେ ପିଲାଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶ ଉପରେ ମାତୃ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ମାତୃତ୍ୱ ସମୟରେ ୧୮ ପ୍ରତିଶତ ମହିଳା ଅବସାଦର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି, ଯାହା ସେମାନଙ୍କ ପିଲାଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ଗବେଷକମାନେ ୫୨ ମହିଳାଙ୍କ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ମାତୃତ୍ୱ ପରେ ଅବସାଦ ଲକ୍ଷଣ ଯାଞ୍ଚ କରିଥିଲେ ।



ଠିଆହୋଇ ଖାଇଲେ ସ୍ୱାଦ ଗ୍ରନ୍ଥି ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହୋଇଯାଏ

ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି, ଠିଆ ହୋଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଓ ସ୍ୱାଦ ଗ୍ରନ୍ଥି ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହୋଇଯାଏ । ‘କ’କୁମର ରିସର୍ଚ୍ଚ ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ, ବ୍ୟକ୍ତି ଶରୀରର ମୁତ୍ରା ସ୍ୱାଦ ଧାରଣା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ଏବଂ ତତାଣରେ ବସି ଖାଇବା ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭଲଭାବେ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ଗବେଷକମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ଭେଷ୍ଟିକୁଲାର ସେକ୍ସ ଉପରେ ଫୋକସ କରିଥିଲେ, ଯାହା ଶରୀରର ଭାରସାମ୍ୟ, ମୁତ୍ରା ଉପରେ ଆଧାରିତ । ଏହା ସ୍ୱାଦକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ସ୍ୱାଦ ସମ୍ବନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ମା ବାପା ପିଲାକୁ ବିଭିନ୍ନ ମୁତ୍ରାରେ ତିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବା ଔଷଧ ଖୁଆଇଥାନ୍ତି । ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ, ଏହା ଦ୍ୱାରା ମାଧ୍ୟକର୍ଷଣ ଶକ୍ତି ଯୋଗୁ ଶରୀରର ନିମ୍ନ ଭାଗକୁ ଋକ୍ତ ଠେଳି ହମୋନ କୋର୍ଟସୋଲ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।



ବର୍ତ୍ତମାନ ଏବଂ ଶରୀରର ଶୀର୍ଷକୁ ଋକ୍ତ ଫେରୁଆସେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ଚାପ ହମୋନ କୋର୍ଟସୋଲ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ବିବିଧ ବିଷୟ

ରାବଣ ସହ ସିଧା କଥା



ଡ. କିଶୋର ମହାନ୍ତି

ରାମାୟଣର ରାବଣ ଚରିତ୍ରଟି ଆମ ସାମ୍ନାରେ ଖଳ ନାୟକ ଭାବରେ ଉଭା ହେଉଥିବା ଓ ପ୍ରତିଟି କଥାରେ ସାମାଜିକ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନୁରୂପ ଭୂମିକା ଦେଖିଲେ ତାକୁ ରାବଣର ମାୟା ବୋଲି କହିଥାଉ ।

ପ୍ରକୃତରେ ରାବଣ କଣ ସେଇଆ ? ଆଜିର ରାଜନୀତିରେ ରାମ ଓ ରାବଣ ଉଭୟେ ଯେମିତି ସମାଜରେ ବେକେବେକେ ରାମାୟଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି । ନେତାଙ୍କ ମୁହଁରେ କିଏ ରାମ ଅବା କିଏ ରାବଣ ତା ବି ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ- ସମାଧାନରେ ସୂତ୍ର ଖୋଜା ଉଲ୍ଲେ- ପୁଣି ସେଇ ରାମ ଓ ରାବଣ ?

ପ୍ରତିବର୍ଷ ଦଶହରା ତିଥିରେ ରାବଣ ପୋଡ଼ିହୁଏ ଅମ ଭିତରେ ଥିବା ରାବଣ ପ୍ରତି ଖରାପ ମନୋଭାବକୁ ତା ସାଧୁରେ ପୋଡ଼ି ହେଉଯାଏ, ପୁଣି ଗୋଟିଏ ବର୍ଷକୁ ଅପେକ୍ଷା ରହେ..

ସମୟ ଗତିଗୁଲେ, ସମାଜରେ ରାବଣମାନେ ପୁଣି କନ୍ଦୁ ନିଅନ୍ତି ତାଙ୍କ କାରନାମାରେ ଲୋକେ ଅତିଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି- ପୁଣି ଦଶହରା ଆସେ ରାବଣପୋଡ଼ି ପାଇଁ ଆୟୋଜନ ହୁଏ- କେତେ କେତେ ରାଜନୀତିର ବଡ଼ପକ୍ଷ ମାନେ ରାବଣପୋଡ଼ିର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଜି ରାବଣ ପୋଡ଼ି ଆୟୋଜନକୁ ସଫଳ କରନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତ ରାବଣ ସାଙ୍ଗେ ଆମେ କଣ ପରିଚିତ ହୋଇଛେ ! ନା, ଏଥିପାଇଁ ଗଭୀର ଅନୁଶୀଳନ ଦରକାର । ରାବଣ ଯେ ସର୍ବ ଗୁଣ ସଂପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକଥା କେହି ଅସୀକାର କରି ପାରିବେ ନାହିଁ- ଏ କଥା ବି ସତ୍ୟ ରାବଣ ଜଣେ ସଂଗୀତ ପ୍ରେମୀ, ରାବଣ ଚତୁର୍ଦ୍ଧା ଯୋଗ୍ୟ ସାଧକ ଏକଥା ବି କେହି ଅସୀକାର କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ସେ ବିଦ୍ଵାନ ପଣ୍ଡିତଥିଲା- ଏତେ ଜ୍ଞାନଗରିମା ଆଉ ତାକୁ ଅବାଚରେ ଯିବା ପାଇଁ ଡାକିନେବା, ଅନ୍ତେ ହେଲେ ବାରଣ କରି ପାରିଲା ନାହିଁ କେମିତି ! ଲକ୍ଷ୍ମଣବାକର ପୂଜକ ଥିଲା ରାବଣ । ସେତୁ- ବ୍ୟଥ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦେଲେ ସ୍ଵୟ ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀରାମ ରାବଣକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରି ଆସିଥିଲେ ପୂଜାପାଠ କରିବା ପାଇଁ । କଥାଟି ବାସ୍ତବିକ ଧର୍ମୀ ହେଲା, ରାବଣ ଅସୁର କୁଳରେ ଜନ୍ମ ନେଇଥିଲା, ସତରେ ଏକଥା ସତ୍ୟ- “ସର୍ପ କୁଳରେ କଲୁ କାତ ସ୍ଵାଭାବ ଛାଡ଼ିବ କେମନ୍ତ ।” ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ଵୟ ରାବଣର ସିଧା କଥା

ପ୍ରକୃତରେ ଆମମାନଙ୍କୁ ଆନ୍ଦୋଳିତ କରେ । ସେ କହେ ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ପ୍ରତି ତାର ମନରେ କୌଣସି ଆଦିକତା ନଥିଲା- ସେ ମାନେ ସେ ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ହାତରେ ମଲା ବୋଲି ଗୁଡ଼ି ପାଇଛି- ସେଇ ସ୍ଵର୍ଗମ ମୁହୂର୍ତ୍ତକୁ ସେ ଅନେଇ ରହିଥିଲା । ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଶର କେମିତି ତା ବକ୍ଷରେ ବିକ୍ ହେବ । ସେ ପୁନରାୟ ସାକାର କରିଛି ସେ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷୁଦ୍ର ଓ ଅହଂକାରର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ନିଜର ଧର୍ମକୁ ହରାଇ ବସିଲା ଓ ବିପଥଗାମୀ ହେଲା !

ସେ ସତ୍ୟପାଠ କରିଛି - ଏବଂ କହିଛି ସମସ୍ତେ ଆପଣମାନେ ବିଛ, ଧା ସଂପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି । ଆପଣମାନେ ଭାରତୀୟ ଯେ ମୁଁ ଅଧି ହେଉ ସତା ଶିରୋମଣି ମା ସାତାଙ୍କର ସତୀରୁ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲୁ କିନ୍ତୁ ନା- ମୁଁ ମୋ ପ୍ରିୟ - ଅଭିମତ ଭାବରେ ଏତାଦୃଶ ବାଜସ୍ଵ ରୂପ ଦେଖୁ ମନୀହତ ହେଲି ଓ ପ୍ରତିଶୋଧ ନେବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଜ୍ଞାବଦ୍ଧ ହେଲି । ମାୟାବା ରୂପରେ ସାତୀକୁ ହରଣ କଲି । ମୁଁ ଜାଣି ନେଇଥିଲି ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କର ଅମାପ ଶକ୍ତିକୁ । ନିଜ ଭଉଣୀର କର୍ମ, ନାସିକା କଟା ଯାଇ ମୋତେ ଭର୍ଷନା କରାଯାଇ ଥିବାରୁ ମୁଁ ବିହିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେଲି । ମୋ ଭିତରେ ସ୍ଵର୍ଗମୟା ଲକ୍ଷା ଓ ତ୍ରିପୁର ବିଜୟ କରିବାର ମୋହ ମୋତେ ଅନ୍ଧ କରି ଦେଇଥିଲା । ସ୍ଵର୍ଗକୁ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ପକାଇବା ସ୍ଵପ୍ନ ବଳବତ୍ତର ରହିଲା । କ୍ଷମତା ଓ ଶକ୍ତିର ପରାକାଷ୍ୟ ଦେଖାଇ ସତୁକୁ ହାତମୁଠାରେ ରଖିବା ପାଇଁ ମୋ ଅହଂ ମୋତେ ଏମିତି ସକାଳ ସାରିଥିଲା । ଭାଗ୍ୟର ବିଚ୍ୟୁତ ମୁଁ ମୋ ଭିତରେ ଥିବା ମାନବିକ ସକାରୀତାକୁ ହରାଇ ଶେଷରେ ରାକ୍ଷସ ପ୍ରକୃତିକୁ ଆପଣେଇ ନେଲି । ମୁଁ ସଦାସର୍ବଦା ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦେଇ ଆସିଛି । ସେ ମୋ ଦ୍ଵାରା ଶିବାଭିଷେକ କରାଇଥିଲେ ଆଉ ଅନୁକ ଲକ୍ଷ୍ମଣକୁ ରାଜନୀତି ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ମୋ ପାଖକୁ ପଠାଇଲେ । ଯୁଦ୍ଧ ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ମୋ ପାଖକୁ ପଠାଇଥିବା ଶାନ୍ତି ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ମୁଁ ଖଣ୍ଡନ କରିଥିଲି - କେବଳ ମୋର ଅହଂକାର ଆତ୍ମବୃତ୍ତି ହିଁ ମୋ ପାଇଁ କାଳ ହେଲା । ରାଣୀ ମନ୍ଦୋଦରୀଙ୍କ ପରି ସତା ସାଧା ସୁନ୍ଦରୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଆଉ କାହାର ବା ଆଇପାରେ । ତାହୁଁ ବଳି ମନମୋହନୀ ମୁଁ ଚିତ୍ତି-ଏ ହେଲେ ଦୁର୍ଦ୍ଦାତ କଲିନାହିଁ ବର୍ତ୍ତ ତା ଉପଦେଶକୁ ଆଡେଇ ଦେଲି । ମୋତେ ଦକ୍ଷ କଣ ଆଉ ମିଳିଥାନ୍ତା !

ମୁଁ ସତରେ କେତେ ବଡ଼ ଭୁଲ କଲି - ସାତୀକୁ ଚୋରା କରି ପୁଷ୍ପକ ବିମାନରେ ଆକାଶ ମାର୍ଗରେ ଆସୁଥିଲା ବେଳେ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କୁ କଟାଯାଇ ପକ୍ଷ ହେବନ କରି ମୁଁ ବଡ଼ ପାପ କମାଇଲି- ନାହିଁ ପ୍ରାଣୀ ବା ପକ୍ଷୀ ପ୍ରତି ମୋର ଚିତ୍ତିଏ ବି

ହେଲେ ଦୟା ହେଲାନି- ହେ ପ୍ରଜାଗଣ ! ମୋତେ ନଷ୍ଟକରିତୁ ଆଉ ପାପୀ ବୋଲି ବାରମ୍ବାର ଉଚ୍ଚାରଣ କର ନାହିଁ- ସେଇ ପ୍ରଜା ଶେଷରେ ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ଦୋଷାରୋପ କଲେ କେବଳ ରାଜାଙ୍କର ପରାକ୍ଷା ନିୟନ୍ତ୍ରକ ହେଉଛନ୍ତି ପ୍ରଜା- ସତୀସାଧ୍ୟା ସାତୀଙ୍କୁ ବି ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରାକ୍ଷା ଦେବାକୁ ହେଲା- ଅଗ୍ନି ପରୀକ୍ଷା ! ଏହା ସତରେ ସର୍ବସ୍ତର ପାଇଁ ସନ୍ଦେହ ଥିଲା ରାଜଧର୍ମ ଉପରେ ବଡ଼ କେହି ନୁହେଁ- ଏପରିକି ମହାମହିମ ସମ୍ରାଟ ରାଜା କେବଳ ନିମିତ୍ତ ମାତ୍ର ଏକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପରିଗୁଳକ- ପ୍ରଜାମାନେ ସର୍ବେସର୍ବା ।

ଏକଥା ସତ୍ୟ.. ମୁଁ କହିବାକୁ ଚାହୁଁଛି- ମୋର ରାଜ୍ୟରେ ମହାମାରୀ ମରୁଡ଼ି ଆଉ କୁପୋଷଣ ନଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଆଜି ସବୁଠାରେ ଏପ୍ରକାର ଦୁଃସ୍ଥିତି । ନାରୀ ପ୍ରତି ଅସମ୍ମାନ ଓ ନାରୀ ନିର୍ଯାତନା ଏବେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଗୁଲିଛି- ମୁଁ ଜଣେ ନାରୀକୁ ଅପହରଣ କରିବାକୁ ବୋଲି ମୋର ମୁଖ କାଟ ଶାନ୍ତି ହେଲା । ହେଲେ ଏବେ ଏ ସଂସାରରେ- ନାରୀକାଳୀକୁ ଦୁଷ୍ଟ କରି ମାରି ଦିଆଯାଉଛି । ଗଣ ଦୁଷ୍ଟମାନେ ଅଭିଭୂତ ହୋଇ ବଡ଼ି ଗୁଲିଛି । ବ୍ୟଥୁ ବ୍ୟଥୁ ଭିତରେ ଅଭେଦ - ଲୁହାଛତରେ ପିଟି ପିଟି ମାରି ଦିଆଯାଉଛି- ଏଣେ ଦୁକା ବାପାର ଅସହାୟ ଅସୁସ୍ଥ । ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ ଦୁକା ବାପାକୁ ପଚାରୁଛନ୍ତି- ବଂଶପାଇଁ ପେଟ ଭୋକକୁ ଦୂରେଇବା ପାଇଁ ପିଲା ବିକ୍ରି ପରି କୁପଥ ଆମ ସମାଜରେ ଏବେ ଦେଖା ଦେଉଛି । କନ୍ୟା ଭୁଣ୍ଡାହତ୍ୟା ହେବା ଚଳନ ସମାଜରେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥିଲା । ଆଜିର ସମାଜରେ ମୋ ଠାକୁ ଦୁଃଖର ବଳବିକ୍ରମ ବାହୁବଳୀ ମାନେ କନ୍ଦୁ ନେଲେଣି । ରାଜନୀତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅର୍ଥବଳ ଓ ବହୁବଳ ପ୍ରଶାସନକୁ ହାତ ମୁଠାରେ ରଖିଛି- ଶାସନ ହୁଗୁଳି ଗଲାଣି । ମାନବ ସମାଜ ସତରେ ରାକ୍ଷାସ ସମାଜରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । ସେତେବେଳେ ମୁଁ ଜଣେ ରାବଣ ଥିଲି- ହେଲେ ଏବେ ମୋଠାରୁ ଆହୁରି ଦୁର୍ଦ୍ଧଶ, ରାବଣ ମାନେ କନ୍ଦୁ ନେଲେଣି । ସେମିତି ପରାକ୍ରମୀଶାଳୀ ଶ୍ରୀରାମ କାହାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଦମନ କରିବେ ? ଏବେ ଅସ୍ଥିର ପୃଥିବୀ, ଏଥକୁ ସତରେ କଣ ! ମୋ ମନରେ ଏବେ ସେଇ ପ୍ରଶ୍ନ ଗୁଡ଼େଇ ଦୂରେଇ ହୁଅନ୍ତି । ଏହା କେଉଁ ପ୍ରକାର ମାନବିକତା ? ମୋ ଆଦର୍ଶକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରି ଯଦି ଆଜି ପଥ ହୁଡ଼ିଥିବା ମଣିଷ ସତ ଓ ନ୍ୟାୟ ଶାନ୍ତିର ମାର୍ଗ ଖୋଜି ପାରିବ ତେବେ ମାନବତାଦର ସ୍ଵର ପୁଣି ଅନ୍ତେ ଉଦ୍‌ଘୋଷିତ ହେବ ।

+ ମର୍ଦ୍ଦନଗର, ସି.ତ.ଏ, କଟକ ମୋ- ୯୪୩୭୭୨୮୪୭୫

ଲମ୍ବା ସ୍ମିତ୍ତ ଯୋଷାକ



ବଦଳୁଥିବା ଫେସନ ଏବଂ ଖାରଲ ସହିତ ସବୁବେଳେ ନିଜ ପୋଷାକକୁ ମେଳ କରିବା ସହଜ କଥା ନୁହେଁ । ତେବେ ଫେସନ ଅପେକ୍ଷା ପିନ୍ଧୁଥିବା ପୋଷାକରେ ନିଜ ଆରାମକୁ ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ଵ ଦେବା ଉଚିତ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲମ୍ବା ସ୍ମିତ୍ତ ଏକ ଭଲ ବିକଳ ହୋଇପାରେ । ଖରାଦିନ ଆସୁଥିବାରୁ ଏହା ତୁମକୁ ଚ୍ୟାନରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ସହିତ ସବୁଦିନିଆ ଫେସନର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ସିକ୍ ବ୍ରେଷ୍ଟର ଏପରି ପୋଷାକକୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଅବସରରେ ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଏହାର ବିଶେଷତ୍ଵ ହେଉଛି କପଡ଼ା ଏବଂ ଫ୍ଲୋରାଲ ପ୍ରିଣ୍ଟ । ଫ୍ଲୋରାଲ ଏବଂ କେବ ବ୍ୟାଗ ସହିତ ଏଭଳି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାଯାଇପାରିବ । ବେଲଟ ଥିବା ଏହି ପୋଷାକ ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କୁ ବେଶ ମାନ୍ୟତା । ଏହାକୁ ଲାଙ୍ଗ ପ୍ରମୁଖ କିମ୍ବା ରୁଟ ସହିତ ଅର୍ପଣ ପିନ୍ଧି ଯାଇପାରିବେ । ଏ ନଡେଟ ରୁକାକୁଳି କରିବାକୁ ଯାଉଥିଲେ ବି ଏହା ଆରାମଦାୟକ ହେବ । ଏଭଳି ଶୈଳୀର ଲମ୍ବା ସ୍ମିତ୍ତ ପୋଷାକ ପାରମ୍ପରିକ ଏବଂ ଆଧୁନିକ ଫେସନର ମିଶ୍ରଣର ରୂପ ଦେଇପାରେ । ପୁଜାପାଠର ପରି ଅବସରରେ ଏହାକୁ ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଗୋଲାପି ରଙ୍ଗର ଏପରି ପୋଷାକ ସହିତ ମୋତି ଲାଗିଥିବା କାନଫୁଲ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର ଦିଶେ । ସାତନ ଯୁଗିଲିଟି ସାର୍ଟ୍ରେସ ସବୁଦିନିଆ ଫେସନର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହାକୁ ଯେକୌଣସି ଅବସରରେ ଆରାମରେ ପିନ୍ଧିହେବ ଏମିତିରେ ଫ୍ଲୋରାଲ ପ୍ରିଣ୍ଟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରଙ୍ଗରେ ପସନ୍ଦ କରାଯାଇପାରେ ।



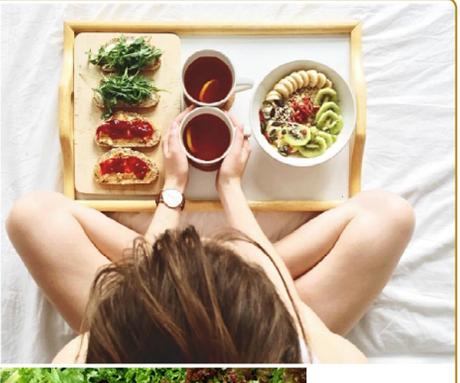
ବିନା ଜିପିଏସରେ ଚାଲୁଥିବା ରୋବୋଟ୍

ପ୍ରାନ୍ତର ‘ନ୍ୟାଶନାଲ ଯେକ୍ସର ଫର ସାଇଣ୍ଟିଫିକ୍ସ’ର ଗବେଷକ-ବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଷ୍ଟୋବାଲ ପଲିସିଲିକ୍ସ ସିଟ୍‌ସେମ ବିହୀନ ଚଳନା ରୋବୋଟ୍ ବିକଶିତ ହୋଇଛି । ଏହି ନିଜେ ନିଜର ରାସ୍ତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା କିମ୍ବା ପଛକୁ ଫେରିବା ସକ୍ଷମ । ଏ ପରିକି ନୂଆ ରାସ୍ତା ଖୋଜି କୁଳ ସ୍ଥାନକୁ ସହଜରେ ଆସିପାରିବା ‘ଆଣ୍ଟିବୋଟ’ ଭାବେ ନାମିତ ଏହି ରୋବୋଟ ଓଜନ କୁଳ କିଲୋଗ୍ରାମ ତିନିଶହ ଗ୍ରାମ । ଏ ପରିରୋବୋଟ ବିକଶିତ ହେବା ବିଶ୍ଵରେ ପ୍ରଥମ । ବନ୍ୟା, ବାତ୍ୟା, ଭୂମିକମ୍ପ କିମ୍ବା ଅତି ଜଟିଳ, ସ୍ଥାନରେ ଫସି ରହିଥିବା ଯାନବହାନ, ରୋବୋଟ ଆଦି ଗୁଡ଼ିକର ସନ୍ଧାନ ପାଇଁ ଏହି ଜିପିଏସ ବିହୀନ ଚଳନା ରୋବୋଟ ବ୍ୟବହୃତ ହେବ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ସଠିକ୍ ସୁତରା ଦେବାକୁ ଏହା ସକ୍ଷମ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ, ଜିପିଏସ ଏକ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଏବଂ ଏହି ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଉପଯୋଗରେ ନୂଆ ନୂଆ ଯନ୍ତ୍ର ବିକଶିତ ହେଉଛି ।



ମାସିକ ରତ୍ନକାଳୀନ ଖାଦ୍ୟ - ପେୟ

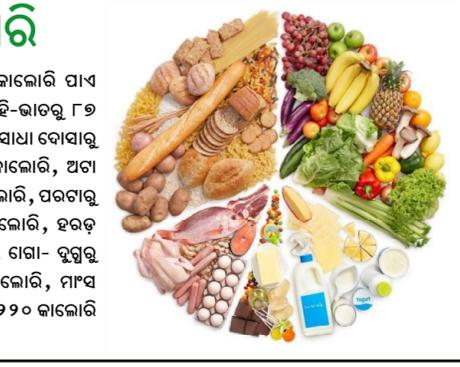
ଅନେକ ମହିଳା ମାସିକ ରତ୍ନକାଳୀନ ସମସ୍ୟା ଭୋଗନ୍ତି । ଏମାନେ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ସହ ଖାଦ୍ୟ-ପେୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ । ଏମାନେ କମ ପରିମାଣର ଶ୍ଵେତସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ଥିର ରହିଲେ, ଓଜନ କମିଥାଏ, । ଖାଇବା ପରେ ପରେ ହଠାତ୍ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ବଢ଼ାଇଦେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅହିତକର ।



- କଂଶ ଖାଇବେ:-** ଓଜ୍ ଫ୍ଲେକସ, ଗହମ ଦଲିୟା, ଅଟା ପାଇଁଭୁଟି, ତଟକା ଫଳ, ସବୁଜ ପନି-ପରିବା, ଦହି ନଟସ ।
- କଂଶ ଖାଇବେ ନାହିଁ:-** କର୍ନଫ୍ଲେକସ, ମଇଦା ପାଇଁଭୁଟି, ନାନକ ଭାତ ଫଳଭସ, ଚିନି, ମିଠା, କ୍ୟାଣ୍ଡି ।
- ଅନ୍ଧ ଖାଇବେ:-** ବୁଗ୍ଠ ଓ ବୁଗ୍ଠକାତ ପଦାର୍ଥ, ମାଂସ, ଛଣା ଖାଦ୍ୟ, ମାଛ, ଅଭିଭ ତେଲ । ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲୋଡ଼ା ଦୈନିକ ସର୍ବାଧିକ ୧୮୭୫ କାଲୋରି । ଏହା ପାକ୍ଷ-ହୁଅ ଅଧରେ ଦେହକୁ ଯିବା ଭଲ । ଏକା ଅଧରେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଅହିତକର । ଦିନକୁ ଲୋଡ଼ା ୮-୧୦ ଗ୍ଲାସ ପାଣି । ପୁଣି, ତାହରକ ପରାମର୍ଶ ନେଇ କାଳସିଅମ ଓ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ପରିପୁରକ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

କେଉଁଥିରୁ କେତେ କାଲୋରି

ସାଧାରଣ ଭାବେ ୧୦୦ଗ୍ରାମ ଓଜନର କେଉଁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଶରୀର କେତେ କାଲୋରି ପାଏ ଜାଣନ୍ତୁ । ଭାତରୁ ୧୧୮ କାଲୋରି, ସରୀର- ଭାତରୁ ୮୪ କାଲୋରି ଓ ଦହି-ଭାତରୁ ୮୭ କାଲୋରି, ମିଠା କାଳିକାରୁ ୨୪୪ କାଲୋରି, ଏଣ୍ଡୁରି ପିଠାରୁ ୯୬ କାଲୋରି, ସାଧା ଦୋସାରୁ ୨୧୬ କାଲୋରି, ମସଲା ଦୋସାରୁ ୨୧୨ କାଲୋରି, ଉପମାରୁ ୧୧୮ କାଲୋରି, ଅଟା ଭୁଡ଼ିଗୁମାଳ କାଲୋରି, ପୁରିରୁ ୪୨୫ କାଲୋରି, ମଇଦା ପୁରିରୁ ୪୮୭ କାଲୋରି, ପରଗାରୁ ୪୬୧ କାଲୋରି, ରୁଟତାଲିରୁ ୧୮୮ କାଲୋରି, ମୁଗ୍ ତାଲିରୁ ୧୨୦ କାଲୋରି, ହରଡ଼ ତାଲିରୁ ୧୧୫ କାଲୋରି, କର୍ପୂରୁ ୫୨ କାଲୋରି, ଚାହାରୁ ୩୬ କାଲୋରି, ଗାଗା- ବୁଗ୍ଠରୁ ୬୫ କାଲୋରି, ମଇଁଷି ଖୁରୁ ୧୦୮ କାଲୋରି, ଓମଲେଟରୁ ୧୯୭ କାଲୋରି, ମାଂସ ତରକାରିରୁ ୧୭୨ କାଲୋରି, ମାଂସ କଷାରୁ ୨୩୯ କାଲୋରି, ଭଜା ମାଛରୁ ୨୨୦ କାଲୋରି ଓ ବିରିୟାନାରୁ ୨୦୧ କାଲୋରି ମିଳେ ।



ବିବାହ ପରେ ସାମା-ସ୍ଵାକ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ଛୋଟ ମୋଟ ସ୍ଵଗତ୍ । ଦେଖାଦେଇଥାଏ ତାହାର କାରଣ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ କାରଣ ହେଉଛି ଅଯଥା ଖର୍ଚ୍ଚ । ସାମା ଗ୍ୟାଜେଟ୍ ହେଉ ଅବା ନିଶା ପାଇଁ ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁଥିବାର ଅଭିଯୋଗ ପତ୍ନୀ ଆଶୁଥିବାବେଳେ ସାମାଙ୍କର ଅଭିଯୋଗ ରହିଥାଏ ଯେ, ପତ୍ନୀ ନିଜ ପାଇଁ ଅଯଥା ଖର୍ଚ୍ଚ ପାରିବାରିକ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଏହି କଥା ଏତେ ଆଗକୁ ଯାଇଥାଏ ଯେ, ସାମା-ସ୍ଵା ଅଲଗା ହେବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ମଧ୍ୟ ନେଇଥାନ୍ତି । ଏପରି ଘଟଣାକୁତର କଦାପି ହାଲକାରେ ନିଆଯାଇନପାରେ । ଅପୋଷ୍ଟ ରୁଝାମଣି ମାଧ୍ୟମରେ ଏହାର ସମାଧାନ କରୁଣା । ଏହି ଘଟଣା ଦ୍ଵାରା ଆତ୍ମବିଶ୍ଵାସ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ, ମନ ଭିତରେ ଅସୁରକ୍ଷା ଭାବ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ବିଭୀୟ ସୁରାକ୍ଷାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମରୁ ହିଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଜରୁରୀ ।



ଅଯଥା ଖର୍ଚ୍ଚରୁ ବର୍ଜିବାର ଉପାୟ

ଜୀବନରେ ଏହି ବିଭୀୟ ଅନିୟମିତତାର ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ଆପୋଷ୍ଟ ଆଲୋଚନା କରିବା ଜରୁରୀ । ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାକୁ ଯାଇ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଦୋଷ ଲଦିବା ଗ୍ରହଣ ନୁହେଁ । କୁହିବା ଦରକାର ଯେ, ଏହି ଅଯଥା ଖର୍ଚ୍ଚ ଗୋଟିଏ ଦିନର ଅଭ୍ୟାସ ନୁହେଁ, ଦୀର୍ଘ ଦିନରୁ ଚାଲିଆସିଛି । ରାତାରାତି ଏହାକୁ ବଦଳା ଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ରଖିବା ଦରକାର । ଖର୍ଚ୍ଚ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ନୂଆରଣନୀତି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ତେବେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାର ବିଷୟ ହେଉଛି ଏହି ଯୋଜନାରେ ଉଭୟଙ୍କ ଭାଗିଦାରୀ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ୨ ଅଯଥା ଖର୍ଚ୍ଚ ରୋକିବା ପାଇଁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଏକାଠି ବସି ଏକ ବିଷ୍ଣୁତ ଲିଖିତ ଯୋଜନାପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ କଥାରେ ଦେଖିଥିବା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିରେ ହିଁ ରହିଯାଇଥାଏ । କେତେ ପରସ୍ପର ଉପରେ ଆସୁଛି, କେତେ ବସ୍ତୁଛି, କେତେ ପିଲାଙ୍କ ପାଠ ପଢ଼ାବେ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି ତାହାର ମଧ୍ୟ ହିସାବ ରଖିବା ଦରକାର । ୧ ସଠିକ୍ ବୁଝାମଣା, ଆଲୋଚନା ଆକାବ କାରଣରୁ ଅଯଥା ଖର୍ଚ୍ଚ ସମ୍ପର୍କରେ ପାଟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ନିଜେ ନିଜର ଦୋଷକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଦୋଷ ଲଦି ଦେବା କାରଣରୁ ଘଟଣା ଆଗକୁ ବଢ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ବିବାହିକ

ଖରିଦ୍ ଧାନ ସଂଗ୍ରହ ପାଇଁ ୧୨ ଜଣ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଜିଲ୍ଲା ଦାୟିତ୍ୱ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯.୧୧ (ନି.ପ୍ର.): ନାମ ସଂକଳନ କରାଯିବାର ପରେ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଣ ଓ ଖାଉଟି କଲ୍ୟାଣ ଏବଂ ସମବାୟ ବିଭାଗର ୧୨ ଜଣ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାର ନିମନ୍ତେ ଏହାର ତଦାରଖ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟଯୋଗାଣ ଓ ଖାଉଟି କଲ୍ୟାଣ, ସମବାୟ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ଶ୍ରୀ

ରଣେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତାପ ସ୍ୱାଇଁଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଣ ଓ ଖାଉଟି କଲ୍ୟାଣ ଏବଂ ସମବାୟ ବିଭାଗର ୧୨ ଜଣ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାର ନିମନ୍ତେ ଏହାର ତଦାରଖ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟଯୋଗାଣ ଓ ଖାଉଟି କଲ୍ୟାଣ, ସମବାୟ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ଶ୍ରୀ

ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ୱଜିତ କେଶରୀ ଦାୟିତ୍ୱ ବରଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟତୀତ ସମସ୍ତ ସମ୍ପର୍କିତ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଭାବରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ।
ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଜିଲ୍ଲା ଗସ୍ତ ସମୟରେ ଗଣ୍ଡା ଓ ପ୍ରାଥମିକ କୃଷି ସମବାୟ ସମିତିର କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନଙ୍କୁ ଭେଟି ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ସଂପର୍କରେ ଅବଗତ ହେବା ସହିତ କ୍ଷେତ୍ରସ୍ତରରେ ଧାନ ସଂଗ୍ରହରେ ଉତ୍ସୁକ ଥିବା ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ଦିଗରେ ଆବଶ୍ୟକ ପଦକ୍ଷେପ ନେବେ ।
ଜିଲ୍ଲା ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥିବା ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଯୋଗାଣ ନିଗମର

ନହୁଞ୍ଜରାରେ ଡକାଣ୍ଡି ଉଦ୍ୟମ : ୧ ଶିରପ୍ତ

କଳେଶ୍ୱର, ୨୯.୧୧ (ନି.ପ୍ର.): କଳେଶ୍ୱରର ପୁଅନିସିପାଳଟିର ନହୁଞ୍ଜରାଗାଁର ନଗେନ୍ଦ୍ର ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଘରୁ ଡକାଣ୍ଡି ଉଦ୍ୟମ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଗାଁ ଲୋକେ ଜଣକ କାରୁ କରି ପୁଲିସ୍କୁ ଜିମା ଦେଇଛନ୍ତି । ଘଟଣାରୁ ପ୍ରକାଶ ନଗେନ୍ଦ୍ର ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଜମି ବିକ୍ରି ହୋଇଥିବାରୁ ପ୍ରାୟ ୨୨ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଘରେ ଥିବା ଚିତ୍ତା କରି ଏହି ଉଦ୍ୟମ ହୋଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ନଗେନ୍ଦ୍ର ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ୫ ପୁଅ ଏହି ଟଙ୍କାକୁ ଭାଗକରି ବ୍ୟାଙ୍କରେ ରଖିଥିଲେ । ଶୁକ୍ରବାର ରାତିରେ ତାଙ୍କ ଘର ଉପରକୁ ବାହାରପଟୁ ଡକାଣ୍ଡି ଉଦ୍ୟମ ହୋଇଥିଲା । କୋଣାର୍କ ଶବ୍ଦ ପାଇ ଘର ଲୋକେ କୋଠା ଉପରକୁ ଯିବାକୁ ଯୁକ୍ତ ଜଣକ ତଳକୁ ଡେଇଁପଡ଼ିଥିଲା । ବାତଦେଇ ପଳାଇଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା ବେଳେ ଗାଁର ୪ ଜଣ ଯୁବକ ଗାଁକୁ ଫେରୁଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କୁ କାରୁ କରିଥିଲେ । ଓ ପରେ ଧାନରେ ଦେଇଥିଲେ । ତାର ନାମ ସେଇ ପୁଅଟା ବୋଲି ଆଇଆରସି ମାନସ ରଂଜନ ଦେଓ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ତା ଦଳର ଅନ୍ୟମାନେ ଫେରାର ହୋଇଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କୁ କୋର୍ଟକୁ ଚାଲାଇ କରାଯାଇଛି ।

ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ୫୧୮ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ

ମୋଟ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୩୧୮୩୦୭

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯.୧୧ (ନି.ପ୍ର.): ରାଜ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ୫୧୮ ଜଣ ନୂଆ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହେବା ପରେ ମୋଟ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୩୧୮୩୦୭କୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ସୂଚନା ଓ ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥିବା ନୂଆ ଯାଇଛି । ରାଜ୍ୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ୩୧୦୫୪୯ ରୋଗୀ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ସାରିଥିବା ବେଳେ ସକ୍ରିୟ ମାମଲା ୫୯୭୧ ରହିଛି । ଆଜି ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ୫୧୮ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୨୯୭ ଜଣ ସଂଗଠନୀୟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୨୨୧ ଜଣ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକ ବୋଲି ସୂଚନା ଓ ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆ ଯାଇଛି । କରୋନା ପଜିଟିଭ ମାମଲା ସାମନାକୁ ଆସିବା ପରେ ଏହି ବାବଦରେ କଂଟ୍ରୋଲ ଟ୍ରେସିଂ ଓ ଅନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରା ଯାଉଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି । ଆଜି ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା କୋରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମାନଙ୍କ ମୋଟ ୨୭ ଟି ଜିଲ୍ଲାର ହୋଇଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ



ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆ ଯାଇଛି । ସୂଚନା ଓ ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅଧିକ ୫୨ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବା ଜଣା ପଡ଼ିଛି । ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଅନୁଗୁଳ ଜିଲ୍ଲାକୁ ୩୬ ଜଣ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ବାଲେଶ୍ୱରକୁ ୨୬ ଜଣ, ବରଗଡ଼କୁ ୨୪ ଜଣ, ଭଦ୍ରକକୁ ୨୫ ଜଣ, ବଲାଙ୍ଗୀରକୁ ୩୬ ଜଣ, କେନ୍ଦୁଝରକୁ ୨୫ ଜଣ, କୋରାପୁଟକୁ ୯ ଜଣ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ମାଲକାନଗିରିରୁ ୪ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ମୟୂରଭଞ୍ଜରୁ ୪୯ ଜଣ, ନବରଙ୍ଗପୁରରୁ ୧ ଜଣ, ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ କେହି ଚିହ୍ନଟ ହୋଇ ନାହାନ୍ତି । ଗଞ୍ଜାମରୁ ୧୦ ଜଣ, ଜଗତସିଂହପୁରରୁ ୧୬ ଜଣ, ଯାଜପୁରରୁ ୧୮ ଜଣ, ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରୁ ୧୬ ଜଣ, କଳାହାଣ୍ଡିରୁ ୬ ଜଣ, କନ୍ଧମାଳରୁ ୪ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । କେନ୍ଦୁପଡ଼ାରୁ ୧୭ ଜଣ, କେନ୍ଦୁଝରରୁ ୨୫ ଜଣ, କୋରାପୁଟରୁ ୯ ଜଣ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି ।

କୁଅରେ ପଡ଼ିଥିବା ବଣୁଆ ହାତୀ ଉଦ୍ଧାର

ବନବିଭାଗ ଓ ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ ସହାୟତାରେ ହେଲା ଉଦ୍ଧାର

ବାରିପଦା, ୨୯.୧୧ (ନି.ପ୍ର.): ଗଡ଼ଜାଳି ବିକଳିତ ରାତିରେ କୁଅରେ ପଡ଼ି ଯାଇଥିବା ଏକ ବଣୁଆ ହାତୀ ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇଛି । ଚିଡ଼ି ଚିଡ଼ି ଅର୍ଗତ ସାନରୁଣ୍ଡ ଓ ବଡ଼ରୁଣ୍ଡ ଗ୍ରାମ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଏକ ବିରାଟ କୁଅରେ ୭ ଜଣିଆ ହାତୀପଲ ସହ ଥିବା ଏକ ହାତୀ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ବଣତଃ ଏହି କୁଅ ମଧ୍ୟକୁ ଖସି ଯାଇଥିଲା । ଉକ୍ତ ହାତୀ କୁଅରେ ଖସିବା ପରେ ଅନ୍ୟ ହାତୀ ପଲ ସେ ଅଂଚଳରେ କରାଯାଇ ଅନ୍ୟ ହାତୀ ପଲ ସହ ହଜେଇ ଦେଇଥିଲେ । ଏହାର

ଖବର ପାଇ ଗ୍ରାମବାସୀ ସହିତ ବନବିଭାଗ କର୍ମଚାରୀ ଓ ଜିଲ୍ଲା ବିଜେଡି ସଭାପତି କାଶୀନାଥ ହେମ୍ବ୍ରମ୍ ସଂଗଠନୀୟ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ସହଯୋଗୀ ଓ ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ ସହ ଘଟଣା ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବନ ବିଭାଗର ସହାୟତାରେ ହାତୀକୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବା ପାଇଁ ପାଖ ଗାଁରୁ ଏକ କେସିବି ଯୋଗାଡ଼ କରିଥିଲେ । ସମସ୍ତଙ୍କ ସହଯୋଗ ଯୋଗୁଁ ଏକ ଘଂଟାର ଭ୍ୟାନ୍ସ ପରେ ହାତୀ ଚିକୁ ଉଦ୍ଧାର ହୋଇଥିଲା । ଏହାର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଜଙ୍ଗଲକୁ ଉଦ୍ଧାର ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଏକି ଉଦ୍ୟମକୁ ସୁନାମ ଦେଇ ସାଧୁବାଦ କରାଯାଇଛି । ଉକ୍ତ ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ରେବ ରବୀନ୍ଦ୍ର ନାଥ ମହା', ଫୋରେଷ୍ଟର ମେନକା ନାଏକ, ଶୁଭଦ୍ରା ରିଡି, ଦମକଳ ବାହିନୀ ପୁଞ୍ଜି ମଦୁନାଥ ମହା', ସହିରାମ ମହା', ଶିଶିର ନାଏକ, ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ନାଏକ ସମେତ ପୂର୍ବତନ ଚିଡ଼ି ଚିଡ଼ି ଅଧିକାରୀ ବଳଦେବ ହେମ୍ବ୍ରମ୍, ସମାଜସେବା ଚନ୍ଦ୍ର ହେମ୍ବ୍ରମ୍, ତୃଣ ଗୋଟିଏ ହେମ୍ବ୍ରମ୍, ଗ୍ରାମ ପୁଞ୍ଜିଆ ଛୋଟରାୟ ହେମ୍ବ୍ରମ୍ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ।

ଗଡ଼ଜାତୀୟ ପୀଠରେ ୩୩ତମ ତ୍ରିଦିନାତ୍ମକ ଯଜ୍ଞ ଅନୁଷ୍ଠିତ

ଡେଲାଇ, ୨୯.୧୧ (ନି.ପ୍ର.): ଡେଲାଇ ବୁକ୍ ଅର୍ଚ୍ଚନା ଗଡ଼ଜାତୀୟ ଗ୍ରାମର ପ୍ରାଚୀନ ରାଜପ୍ରସାଦର ଅଧିଷ୍ଠାତ୍ରୀ ଦେବୀ ମା ଗଡ଼ଜାତୀୟ ପୀଠରେ ଜଗତର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଗ୍ରାମବାସୀ ପକ୍ଷରୁ ୩୩ତମ ତ୍ରିଦିନାତ୍ମକ ଯଜ୍ଞ ଶନିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ଜଳଯାତ୍ରା, ଅଳ୍ପକାରୋପଣ, ଚଣ୍ଡିମାର୍ଜନ, ଦେବତା ଆବାହନ, ଅଗ୍ନିସ୍ତ୍ରୀପନ ସହ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗାଡ଼ଜାତୀୟ, ଚଣ୍ଡୀପୂଜା, ପୀଠ, ନାମ ସଂକଳନ ହେବା ସହିତ ୩୦ ଚାରିଖ ସୋମବାର ଅପରାହ୍ଣରେ ପ୍ରସାଦ ସେବନ, ପୁଷ୍କରିଣୀ ସମର୍ପଣ ହେବ ବୋଲି ପୁଣ୍ୟ ପୁରୋଧା ଜିତେନ୍ଦ୍ର ନାରାୟଣ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, କର୍ତ୍ତା ଜଳନ୍ଦର ଜେନା ଏବଂ କର୍ତ୍ତା ସକ୍ଷମ ଜେନା ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ପରିଷ୍ଠରେ କଂଗ୍ରେସର କର୍ମୀ ସମ୍ମିଳନୀ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୨୯.୧୧ (ନି.ପ୍ର.): ବାଲେଶ୍ୱର ସଦର ଉପନିର୍ବାଚନରେ ଶୋଚନୀୟ ପରାଜୟ ପରେ ଜିଲ୍ଲା କଂଗ୍ରେସ ପକ୍ଷରୁ ଦଳୀୟ ସଂଗଠନ ସୂଚକ ପାଇଁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ଅଭିଯାନ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସଦର ନିର୍ବାଚନପଞ୍ଚକା ପରିଷ୍ଠ କୋରକରେ ଏକ କର୍ମୀ ସମ୍ମିଳନୀ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । କୋରକରେ କରୁଣ୍ଡ ଖାନ୍ଦଙ୍କ ପୌରୋହିତ୍ୟରେ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଜିଲ୍ଲା କଂଗ୍ରେସ କମିଟି ସଭାପତି ସଂଜୀବ ଶିରି, ସଦର ଉପ-ନିର୍ବାଚନ ବିଧାନସଭା ଆସନ ପ୍ରଥୀ ମମତା କୁଣ୍ଡୁ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ଦଳୀୟ ସଂଗଠନକୁ ଆଗେଇ ନେବାର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଜଣେ ନେତା ବା କର୍ମୀ ପାଇଁ ହାରିବା ଓ ଜିତିବା କୌଶଳ



ମାନେନାହିଁ । ବିଜୟ ଭଳି ପରାଜୟକୁ ମଧ୍ୟ ସାମ୍ନା କରିବାର ମାନସିକତା ହିଁ ଜଣେ ନେତାର ଆଦର୍ଶ ହେବା ଉଚିତ ବୋଲି ସେମାନେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କହିଥିଲେ । କଂଗ୍ରେସ ଦଳକୁ ଦୃଶ୍ୟମୂଳକ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ରହି ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ପାଇଁ

ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ନ୍ୟାସ ପସନ୍ଦିତ ବନ୍ଦର

ଏକ ଆଇଏସ୍ୱିଓ ୯୦୦୧-୨୦୧୫ ପ୍ରମାଣିତ ଓ ଆଇଏସ୍ୱିଏସ୍ ମାନକ ବନ୍ଦର

୩୦ ନଭେମ୍ବର, ୨୦୨୦ ଦିନ
ବନ୍ଦର ଦିବସ
ପାଳନ ଅବସରରେ ସମସ୍ତ ହିତାଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ଶୁଭ ଅଭିନନ୍ଦନ

- ଭାରତର ପୂର୍ବତମର ସାମୁଦ୍ରିକ ପ୍ରବେଶପଥରେ ଏହାର ଅବସ୍ଥିତି ।
- ଗୋଟିଏ ସ୍ଥଳରେ ସମସ୍ତ ସେବା ଉପଲବ୍ଧ ।
- ପଣ୍ୟ କାରବାର ନିମିତ୍ତ ଆଧୁନିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା ।
- ଦକ୍ଷ ଏବଂ ସୁଲଭ ସେବା ଉପଲବ୍ଧ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ କେମ୍ପ ସାଇକ ଜାହାଜ ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଯୋତାଶୁଣ୍ଠ ମଧ୍ୟରେ ଏବଂ ୩,୫୦,୦୦୦ ଡିଡିଏଲ୍ କ୍ଷମତା ବିଶିଷ୍ଟ ଜାହାଜ ସିଙ୍ଗଲ ପଏଣ୍ଟ ମୁରି (ଏସ୍ପିଏମ୍) ଠାରେ କାରବାର କରାଯାଉଅଛି ।
- ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦରରେ ସାର ପଣ୍ୟର କାରବାର କରାଯାଉଅଛି ।
- ପାର୍ଶ୍ୱ ବ୍ୟବସାୟିକ କ୍ଷେତ୍ର ସହିତ ରେଳ ଓ ସଡ଼କର ଉତ୍ତମ ଯୋଗାଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।
- ଶୁଷ୍କ ଯୋତାଶୁଣ୍ଠ (ଡ୍ରାଏ ଡକ) ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ ।
- କମ୍ପ୍ୟୁଟରାଇଜିଡ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳନା ସହ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଡାଟା ଇଣ୍ଟରଫେସ (ଇ.ଡି.ଆଇ) ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପଲବ୍ଧ ।
- ଜାହାଜ ଯାତାୟତ ପ୍ରବନ୍ଧନ (ଇ.ଡି.ଏମ୍.ଏସ୍) ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପଲବ୍ଧ ।
- ଆର୍ଥିକବର୍ଷ ୨୦୧୯-୨୦ ରେ ୧୧୨.୬୯ ନିୟୁତ ଟନ୍ ପଣ୍ୟ କାରବାର କରାଯାଇଛି ।
- ଚଳିତ ଆର୍ଥିକବର୍ଷରେ ବନ୍ଦରର ପଣ୍ୟ କାରବାର କ୍ଷମତା ୩୨୫ ନିୟୁତ ମେଟ୍ରିକ୍ ଟନ୍ରେ ପହଞ୍ଚିବ ।
- ଦେଶର ସମସ୍ତ ବୃହତ ବନ୍ଦରଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ପଣ୍ୟ କାରବାରରେ ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ନିଜର ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନ ବଜାୟ ରଖିଛି ।
- ସମ୍ପର୍କିତ ଦେଶରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦରରେ ଭୂମଧ୍ୟସାଗରୀୟ ମୁରି ପକ୍ଷରେ ପଣ୍ୟ ଖଲାସ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି ଓ ଏହି ପକ୍ଷରେ ବିନା ବର୍ଥରେ ଜାହାଜକୁ ଖାଇବା ତେଲ ଖଲାସ କରାଯାଇଛି ।

paradiport.gov.in www.paradiport.gov.in paradiport

ମେ ଆଇ ହେଲୁ ଯୁ ସଂଗଠନକୁ ନେଇ ଆଇଆଇସିଙ୍କ ରାଇବଣିଆ ଦୁର୍ଗ ସଫେଇ

କଳେଶ୍ୱର, ୨୯.୧୧ (ନି.ପ୍ର.): କଳେଶ୍ୱର ଉଚ୍ଚିଆସରେ ଜଣେ ପୁଲିସ୍ ଆଇସିସି ଜିଡି ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବି ସଂଗଠନକୁ ନେଇ ରାଇବଣିଆ ଦୁର୍ଗ ପରିବେଶ ସଫେଇ କରିବା ଆଜି ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ହୋଇଛି । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଆଇଆଇସି ମାନସ ରଂଜନ ଦେଓ ଆନାଥକୁ ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟ ଓ କେବେ କେବେ କମଳ ବାଣ୍ଟୁଥିବା ବେଳେ ଆଜି ଏହିସାହିକ ରାଇବଣିଆ ଦୁର୍ଗ ଯାଇ ସେଠାରେ ପରିବେଶ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଆଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଛନ୍ତି । ମେଆଇ ହେଲୁ ଯୁର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଜଗନ୍ନାଥ ପରିଡା, ଅଜିତ୍ ଜେନା, ସହିପ ମହାନ୍ତି, ଜୟଦେବ ସାମଲ, ବ୍ରଜକିଶୋର ଶିରି, ମାଧବ ପାତ୍ର, ତନ୍ଦନ କାମିକା ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟକୂମାର ସାହୁଙ୍କ ସହିତ



ରାଇବଣିଆ ଦୁର୍ଗ ନବନିର୍ମିତ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର ସମ୍ମୁଖ ତଥା ଦୁର୍ଗକୁ ଯିବା ରାସ୍ତାରେ ଥିବା ଦଶବୋଦା, କଣ୍ଟାଗଛ, ପରିଷ୍କାର କରିଛନ୍ତି । ନିଜେ ଶ୍ରୀ ଦେଓ କୋବାଳ ଧରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରୁ ଆରମ୍ଭ କରିଥିବା ବ୍ୟତୀତ ଆଇ କଳେଶ୍ୱର ଅଂଚଳରେ ରାଇବାଳ ହେବାର ଲାଗିଛି ।

୨୩ଟି ଗ୍ରାମର ସ୍ଥିତିବାନ ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ନାମରେ ନାମିତ କରାଯିବା ପ୍ରସଙ୍ଗ ପୁଣି ବିଧାନସଭାରେ ଉଠିଲା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯.୧୧ (ନି.ପ୍ର.): ୧୦.୩୦ରେ ଶୁକ୍ଳ୍ୟକାଳ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ ହେବା ମାତ୍ରେ ବିରୋଧୀ ବିଜେପି ବିଧାନସଭା ହଟଗୋଳ ମଧ୍ୟରେ ବାଚସ୍ପତି ସୂର୍ଯ୍ୟ

ନାରାୟଣ ପାତ୍ର କଂଗ୍ରେସ ସଭ୍ୟ ସୁରେଶ କୁମାର ରାଉତରାୟଙ୍କୁ କହିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେଇଥିଲେ । ଶ୍ରୀ ରାଉତରାୟକହିଥିଲେ ଯେ ଜଗଣା ଅଂଚଳରେ ୨୩ଟି ଗ୍ରାମର ସ୍ଥିତିବାନ ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ନାମରେ ନାମିତ କରା ଯାଇଛି । ଫଳରେ ସଂପୃକ୍ତ ଗ୍ରାମବାସୀ ମାନେ ତାଙ୍କର ଜମିର ଖର୍ଚ୍ଚ, ବିକ୍ରୀ କରି ପାରି ନାହାନ୍ତି, କୌଣସି ଉନ୍ନୟନ କାମ ହୋଇ ପାରି ନାହିଁ । ସେହି କମିଟିପରି ଗ୍ରାମବାସୀ ମାନେ ପାଇବେ ତାହାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ସରକାରକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବାକୁ ସେ ବାଚସ୍ପତିଙ୍କ ନିକଟରେ ବାବି କରିଥିଲେ ।