



# ଜଣ୍ମରେ ନିଆଁ ଲିଖାଇବା ଉପରେ ସତେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୯୭୨ (ନେପ୍ତାନ୍ତିକ) :  
 ବୃକ୍ଷ ମଣିଷର ପରମ ବନ୍ଧୁ । ବୃକ୍ଷ  
 ଛାଡ଼ୁଥୁବା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଲକୁ  
 ମଣିଷମାନେ ଅମ୍ଲଜାନ ଭାବରେ  
 ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ମଣିଷଙ୍କ  
 ଭଳି ବୃକ୍ଷମାନଙ୍କ ଯନ୍ତ୍ର  
 ନେଇପାରିଲେ ଆମ ସମାଜ  
 ଉପରେ ଏହାର ସକରାମ୍ଲକ  
 ପ୍ରଭାବ ପଢ଼ିପାରିବ । ସମ୍ମର୍ତ୍ତ  
 ଏବେ ଦିନ୍ଦୁ ଜଙ୍ଗଲରେ ନିଆଁ

ଲାଗବା ପଳିରେ ଅନେକ ଦୃଷ୍ଟି  
ନଷ୍ଟ ହେଉଥିବା ବେଳେ ବିଭିନ୍ନ  
ପଶୁପତ୍ରୀ, କୀଟପତଙ୍ଗ  
ଅକାଳରେ ମୃଦୁୟବରଣ କରୁଛନ୍ତି ।  
ଫଳରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଜଙ୍ଗଳ  
କ୍ୟାମ ହେବାରେ ଲାଗିଛି ଓ ବିଭିନ୍ନ  
ଅଶ୍ଵଧୀୟ ଦୃଷ୍ଟି, ଲୋପ  
ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି ବିରଳ  
ପଶୁପତ୍ରୀ ଓ କୀଟପତଙ୍ଗ ବଂଶ ।  
ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ମଣିଷ ସମାଜ  
ଉପରେ ପଡ଼ୁଛି ଯାହା  
ପରିବେଶବିତଙ୍କ ଚିନ୍ତାର କାରଣ  
ସାଜିଛି । ଆଗକୁ ଗ୍ରୀକୁରତ୍ତୁ  
ଆସୁଥିବାରୁ ଜଙ୍ଗଳମାନଙ୍କରେ  
ନିଆଁ ଲାଗିବାର ଯଥେଷ୍ଟ  
ସମ୍ବାଦନା ରହିଛି । ଏହାକୁ  
ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖୁ ଅର୍ଗାନାଲଜେସନ  
ଫର ଡ୍ରାଇଲଟ୍ ଲାଇଫ୍ ଆଶ୍ରମ  
ନେଚର ଏବଂ ବେସରକାରୀ  
ବନ୍ୟଜକ୍ତୁ ସଂରକ୍ଷକ ମିଲିତ

ଉଦୟମରେ ଜଙ୍ଗଲରେ ନାଆ  
ଲିଭାଇବା ଉପରେ ଏକ  
ସତେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ  
ହୋଇଯାଇଛି । ସେବାଶିକ୍ଷା  
କେନା, ଉମାକାନ୍ତ ବିଶ୍ୱାକ ଏବଂ  
ବାଲୁଗାଁ ରେଞ୍ଜ ଅଫ୍ଫିସର ପ୍ରତାପ  
କୁମାର ମହାନ୍ତିଙ୍କ ନେତୃତ୍ବରେ  
ଜଙ୍ଗଲରେ ନିଆଁ ଲାଗିଲେ,  
ନିଆଁକୁ କିପରି ଆୟତ କରି  
ଜଙ୍ଗଲକୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ,  
ସେ ବିଷୟରେ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଡିଜିନେର  
ବାଲୁଗାଁ ରେଞ୍ଜ ଅନ୍ତର୍ଗତ  
ଧୂଆନଳି, ମହୁଲି ଓ ରାମପୁର  
ଆଦି ଗ୍ରାମର ଲୋକମାନଙ୍କୁ  
ସତେତନତା କରାଯାଇଥିଲା ।  
ସେବାଶିକ୍ଷାଙ୍କ ଏତଳି ନିଆରା  
ପ୍ରୟାସକୁ ସ୍ଥାନୀୟ ଗ୍ରାମବାସୀ  
ସାଧୁବାଦ ଜଣାଇବା ସହ  
ଜଙ୍ଗଲରେ ନିଆଁ ଲାଗିଲେ ତୁରନ୍ତ  
ଗ୍ରାମବାସୀମାନେ ନିଆଁ ଲିଭାଇବା  
ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେବେ ବୋଲି  
ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥିଲେ ।

ଗୋହତ୍ୟା ନରୋଧ ଆଇନକୁ କଠୋର କରିବାକୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ପ୍ରତାପ ଷତଙ୍କୀଙ୍କେ ୮୦ ଜାନ୍ମନେଶ୍ଵର ୧୯୦୭ (କି ମ): ମନ୍ୟରତ୍ନ ଲଭିତ ଘର୍ଷଣାରେ ଯେଉଁମାନେ ସନ ମଞ୍ଚ ଅନ୍ତିମ ନିର୍ଧାରିତ ଲୋକଙ୍କ ବିରମ ଲଭି ହେଲକ ଛାଇ ଏହାର

ଗୋହତ୍ୟା ରୋକିବା ପାଇଁ  
ପ୍ରତଳିତ ଆଇନକୁ ଅଧିକ  
କଠୋର କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ  
କରି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ  
ପଣ୍ଡନାୟକଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖିଛନ୍ତି  
କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତାପ ଷତଙ୍ଗୀ ।  
ଏହାକୁ ମାନବ ହତ୍ୟା ସମାନ  
ମନେକରି ଦୋଷୀଙ୍କୁ ୧୦ରୁ ୧୫  
ବର୍ଷର କାରାଦଣ୍ଡରେ ଦଣ୍ଡିତ  
କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ସହ  
ଉତ୍ତିଷ୍ଠିତରେ ଯେପରି ଏହାର  
ପୁନରାବୃତ୍ତି ନହେବ ସେଥିପାଇଁ  
କଠୋର ପଦକ୍ଷେପ ଗୁହଣ  
କରିବାକୁ ସେ ଅନୁରୋଧ  
କରିଛନ୍ତି । କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ତାଙ୍କ  
ଚିଠିରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି ଯେ  
ଶୁଭୁବାର ବାଲେଶ୍ଵର ବଞ୍ଚା ଥାନା  
ଅଞ୍ଚଗତ ଗାନ୍ଧୀଜିଙ୍କ ନିକଟରେ  
ବେଆଇନ ଗୋ ଚାଲାଣ  
ସମୟରେ ଏକ ସତକ  
ଦୁର୍ଗଣ୍ଠାରେ ୨୮୩ ଗୋରୁ

ସେମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଦୃଢ଼  
କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବାର  
ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ବୋଲି  
କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି  
ଗୋମାତା ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିର  
ପ୍ରାଣକେନ୍ଦ୍ରୀୟ । ଗୋମାତା ଭାରତୀୟ  
କୃଷି, ପରିବେଶ ଓ ଅର୍ଥ ଉତ୍ସର୍ଜନକ  
ଆଧାର । ଗାଁର ଗୋବରତ୍ତ ଆଜି  
ଉଚ୍ଚକୁଣ୍ଡ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ,  
ସାବୁନ, ଜୈବିକ ଖତ, ଅମୃତ  
ପାଣି, ଘାରାର ଭିତ୍ତି, ଧୂପ, ଦୀପ,  
ମଶାଧୂପ ଆଦି ଏବଂ ଗୋମୁଦ୍ରବ୍ର  
କିଟନାଶକ, ବିଶ୍ୱାଧକ,  
ଫିନାଇଲ୍, ଅର୍କ ଓ ଘନବତି ଆଦି  
ଓଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି ।  
ଦାୟିତ୍ୱରେ, ନିହିତ ସ୍ଵାର୍ଥ  
ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହିପରି ଉପକାରୀ  
ପ୍ରାଣୀର ହତ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ଦେଶର  
ସର୍ବନାଶ କରୁଛନ୍ତି । ଜିଲ୍ଲା  
ପ୍ରଶାସନଙ୍କୁ ଗାତ୍ରର ତ୍ରାଳଭର,  
ମାଲିକ, ଚାଲାଣକାରୀ ଓ ଗୋରୁ

ତୋର କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ  
ଲାଇଁ ମୁଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛି । କାରଣ  
ତ୍ୟା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଗାଇର ବିକ୍ରି  
ଦାନ ମଧ୍ୟ ଆଇନତଃ ନିଷିଦ୍ଧ ଓ  
ପ୍ରତିନିଧି । ନିଯମିତ ପେଟ୍ରୋଲିଂ  
ର ବାଲେଶ୍ୱରକୁ ଗୋ ଚାଲାଣ  
ଓ ଗୋହତ୍ୟା ମୁକ୍ତ କରିବା  
ଲାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯିବା ଉଚିତ ।  
ମର ପୋଲିସ୍, ପେଟ୍ରୋଲିଂ  
ବସ୍ତୁ, ଗେଟ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ  
ର.ଟି.ଓ.ଙ୍କ ଚେକିଂ ସବୁ ବିଫଳ  
ହାରୁଥିବାର ଏଥିରୁ ପ୍ରମାଣିତ  
ହେଲାଇଛି । କାରଣ ଦୁର୍ଘଟଣା ନ  
ହାରୁଥିଲେ ଏଣୁଡ଼ିକ ଅବାଧରେ  
ବାଲେଶ୍ୱର ନିବେଦନ ସେମାନେ ସଜାଗ  
ରହିଛୁ । ଗାଇ ବିକିବା ବନ୍ଦ  
କରିଛୁ । ପ୍ରଶାସନର  
ସହଯୋଗରେ ଗୋଚାଲାଣ  
ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଉପର ହୁଅଛୁ  
ବୋଲି କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ତାଙ୍କ  
ଚିଠିରେ ଉଲେଖ କରିଛନ୍ତି ।

# ଉତ୍ତର ଜାଗାଟୟତମ ପଦ୍ଧତିକୁ ସୁନ୍ଦରତତ୍ତ୍ଵରେ ତିର୍ଭିଜନ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିଦର୍ଶନ

ପାଇଁ ଧାର୍ଯ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ୪-ଟି  
ଆଧାରରେ ଶୀଘ୍ର ଶେଷ କରିବାକୁ  
ଆବଶ୍ୟକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଓ ପରାମର୍ଶ  
ଦେଇଥିଲେ । ଚାଷୀମାନେ କିପରି  
ଡିଜିଜନ ଜରିଆରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ  
ହେଉଥିବା ପ୍ରକଳ୍ପରୁ  
ସୁବିଧାସୁଯୋଗ ପାଇଁ ଲାଭବାନ  
ହେବେ, ସେଥିପାଇଁ ଖାନ ଦେବାକୁ  
କହିଥିଲେ । ଅଧିକ ଶ୍ରୀ ପଡ଼ୁଙ୍କର  
ଏହି ପରିଦର୍ଶନ ସମୟରେ  
ବିଭାଗୀୟ ନିର୍ବାହୀ ଯନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ  
ସାନନ୍ଦ କିଷାନ, ଡିଜିଜନର ଅନ୍ୟ  
ସହକାରୀ ଯନ୍ତ୍ରୀ, କନିଷ୍ଠ ଯନ୍ତ୍ରୀ,  
ଆକାଶଶୂଣ୍ୟ ଓ କର୍ମଚାରୀମାନେ  
ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

# ୧୦ ସଂପାଦିତ ବନ୍ଦରାଷ୍ଟ୍ରାଜ୍ୟାଙ୍କ ବିଶାଳ ଗଣ ସମାବେଶ

ଓଡ଼ିଶା ଉଠା ଜଳସେଚନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଅମେରଣୀ ପତ୍ରୀ । ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପାଇଁ ଧାର୍ଯ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ୫-ଟି ଆଧାରରେ ଶୀଘ୍ର ଶେଷ କରିବାକୁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୋଠାଘର ଆବଶ୍ୟକତାରେ ଦୂର୍ନ୍ତତିର ଭିଜିଲାନ୍ତ୍ର ତତ୍ତ୍ଵରେ ମହିମାପଦ୍ଧତିର ଉପରେ ଏକ ପ୍ରତିବାଦ ସଭା ଅନୁଷ୍ଠାନିକ କରିବାକୁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

ଘୋଷଣା, ବଳପୂର୍ବକ ଉଛେଦ ବନ୍ଦ, କହି  
ଗଢ଼ିବା ନୀତି ବାତିଲ, ବସ୍ତି ଆଇନ ପରି  
ଅନୁସାରେ ପ୍ରକୃତରେ ବହିରେ ରହୁ  
ପରିବାରଙ୍କୁ ଥଳଥାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ଆଏ  
ଦାବିରେ ବସ୍ତି ସୁରକ୍ଷା ମଂଚ ପକ୍ଷରୁ ଶୁଭବ  
ଅର୍ଥୀ ସମ୍ମାନରେ ବସ୍ତିବାଯିଦାଙ୍କ ବି  
ସମାବେଶ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି ।

ହଜାର ହଜାର କଷ୍ଟିବାସୀଙ୍କ ଏହି ସମାବେଶ  
ବସ୍ତି ସୁରକ୍ଷା ମଂଚର ସମ୍ପାଦିକା କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ୍  
ବସ୍ତିନେତା ରାମଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ, ଯୋଗିନୀଥ  
ଗଦାଧର ସାହୁଙ୍କ ନେତୃତ୍ବରେ ଏକ ପ୍ରତିବିମ୍ବ  
ରାଜ୍ୟ ଶୁଭ ନିର୍ମାଣ ଓ ନଗର ଉନ୍ନୟନ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ  
ଜେନାଙ୍କ ସହ ସାକ୍ଷାତ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ପରିଚାରିତ କରିଛନ୍ତି ।

ଭିକ୍ଷାର ଭିଜିଲାନ୍ତ  
ପ୍ରାଚୀନ ନୀତି  
ପ୍ରତିଭାଙ୍ଗି ବସ୍ତି  
ବସାର ସଞ୍ଚାର  
ଥୁବା ସବୁ  
ଦି ୧୪ ଦିପା  
ର ବିଷୟ  
ଶାଳ ଗଣ  
ବସନ୍ତ ପକ୍ଷରୁ  
ପ୍ରମିଳା,  
ବେହେରା,  
ନିଧୁ ମଣ୍ଡଳୀ  
ନନ୍ଦୀ ପ୍ରତାପ  
ବିବା ସହିତ  
ବିଷୟ ସମ୍ମରେ ମଂଚର ସଭାନେତ୍ରୀ ହେଲା  
ବାରିକିଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଏକ ପ୍ରତିବାଦ ସଭା ଅନୁଷ୍ଠାନ  
ହେଲାଥିଲା । ବସ୍ତି ସୁରକ୍ଷା ମଂଚର ଉପଦେଶ୍ମା ମାନବିକ  
ଅଧିକାର କର୍ମୀ ଆଇନଜୀବୀ ବିଶ୍ୱାସିଯ କାନ୍ତିନଗୋ  
ବିପ୍ଳବୀ ଶ୍ରମିକ ନେତା କମ୍ପ୍ରେସ୍ ରାଜେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରସାଦ  
ବାରିକଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ବସ୍ତିନେତା ଏହି ସଭାରେ  
ବନ୍ଦ ବ୍ୟ ରଖୁ ସରକାରଙ୍କ ବସ୍ତିବିରୋଧୀ ଆଭିମଣ୍ୟ  
ଓ ଗରୀବ ବିରୋଧୀ ନାତିର ତୀରୁ ସମାଲୋଚନା କରି  
ବସ୍ତିବାସିଦାଙ୍କ ନ୍ୟାୟ୍ ୧୪ ଦିପା ଦାବି ସପକ୍ଷରେ  
ଯୁଦ୍ଧ ରଖିଥିଲେ । ଏହି ଆଯୋଜନକୁ ସଂହଚି ଜଣାଇ  
ବସ୍ତିବାସିନୀ ମହାସଂଘର ନେତା ସାଲ ମାରଣ୍ୟ  
ସାଲିଆ ସାହି ଆଚଳିକ କମିଟିର ନେତା ଜୟଦେବ  
ନ୍ୟାକ ଓ ରଘୁନାଥ ନାଥ, ବସ୍ତି ସୁରକ୍ଷା ମଂଚ ପୁରୀର  
ନେତା କୃଷ୍ଣ ମୋହନ ପ୍ରଧାନ ପହଞ୍ଚି ବନ୍ଦ ବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ  
କରିଥିଲେ ।

# ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇ ଓଡ଼ିଶାରେ ହୁଇଲୁ ଚିପାର ଚେନିସ୍ : ଜଣୀ ଉନ୍ନୋଟନ ଓ ଏମତେ ସ୍ଵାକ୍ଷର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୯୧୭ (ନି.ପ୍ର) :  
ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶାରେ ହେବ  
ହୁଲୁଳ ଚ୍ୟାର ଚେନିସ । ଇଣ୍ଡିଆନ  
ହୁଲୁଳ ଚ୍ୟାର ଚେନିସ ଖୁର  
(ଆଇଭଦ୍ରୁଟିଟି) ସହଯୋଗରେ  
ଭୁବନେଶ୍ୱର ଉପକଷେ  
ମେଘାଶାଳ୍ୟିତ ଶୁଭକୁଳ ଚେନିସ  
ରିସୋର୍ଟରେ ଆସନ୍ତା ୧୯ ଡାରିଖ  
୧୯୨୩ ତିନି ଦିନିଆ ହୁଲୁଳ ଚ୍ୟାର  
ଚେନିସ କରନ୍ତାଳା ଆୟୋଜିତ  
ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ଯେଉଁଥିରେ  
ରାଜ୍ୟର ପାଖାପାଖୁ ୨୦ ଜଣ  
ପ୍ରତିଯୋଗୀ ଭାଗନେବେ ବୋଲି  
ଏକ ସାଧ୍ୟବିକ ସମ୍ବିଳନାରେ ମୂରନା  
ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ  
ଶୁଭକୁଳ ଚ୍ୟାର ଚେନିସ ଖୁର  
(ଆଇଭଦ୍ରୁଟିଟି) ଓ  
ଚକଳେଟ ଶୁପ ଦାରା ଏକ  
'ଏମାଓ' ସାକ୍ଷର ମଧ୍ୟ ହୋଇଛି ।  
ଏହାସହ ଏହି ଅବସରରେ ଜଣୀ  
ଉନ୍ନୋତନ ମଧ୍ୟ ହୋଇଛି । ଶୁଭକୁଳ  
ଚେନିସ ରିସୋର୍ଟରେ ଚକଳେଟ

ଗୁପ୍ତ ଦ୍ୱାରା ନା ଦିନିଆ କରମଣାଳା  
ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ୨୧  
ତାରିଖରେ ଏହି ହୁଇଲ୍ ଚ୍ୟାର  
ଚେନିସ କରମଣାଳା ଉଦୟାପିତ  
ହେବାକୁ ଥିବା ବେଳେ ଆଗମୀ ଏକ  
ବର୍ଷ ଯାଏଁ ଏଠାରେ ହୁଇଲ୍ ଚ୍ୟାର  
ଚେନିସ ତ୍ରୈନ କ୍ୟାମ୍ ଜାରି ରହିବ ।  
ଇହିଆନ ହୁଇଲ୍ ଚ୍ୟାର ଚେନିସ ବୁରୁ  
ଓ ଚକଳେଟ ପ୍ଲୁପ୍ର'ର ଏହି ଉଦ୍ୟମ  
ଉନ୍ନୟନ ଚେନିସ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ  
ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଓ ଆଗକୁ

ଦେବା ସହ ଏଥୁରେ କ୍ୟାରିଗନ୍ତିରିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଇବା  
ଲାଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି । ଏହି  
ଯାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ଜଣିଆଯାଇଲୁ ତ୍ୟାର ଚେନିସ ଟୁର'ର  
ବ୍ୟାରମ୍ୟାନ୍, ସୁନ୍ଦିଲ କେନ୍,  
ପ୍ରାଜେଙ୍କ ହେଡ, ବିଜୟ  
ପ୍ରୟନାରାଯଣ ଓ ଲନ୍ଧୁକ୍ଷୁକ୍ଷର ଏବଂ  
ପୁମୁଦନଙ୍କ ସହ ଚେକଲେଟ  
ପର ଫାଉଣ୍ଟ ଚିନ୍ମୟ ପ୍ରଧାନ  
ଅସ୍ତିତ ଥିଲେ ।

କନ୍ଧଗାଳ, ୧୯୭୨ (ମ.ପ୍ର) :	ଦୁଲବାଣୀ ତଥା ସାହିତ୍ୟଦାର ଦାଖଲା	ପଦ୍ମକାରୀ, ଜୀବ ଜୀବା ପ୍ରକଳ୍ପ
କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲା ନେହେରୁ ଯୁବ	ନାୟକ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରିଥିଲେ ।	ଅଧ୍ୟକ୍ଷାରୀ କବିତାର ପ୍ରସାଦ
କେନ୍ଦ୍ରର ବର୍ଷ ବ୍ୟାପୀ ବିଭିନ୍ନ ଯୁବ	ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଫୁଲବାଣୀ	ରାଉଡ଼, ଉଠାଇଲ ସେବନ
କାଯର୍ପକ୍ରମ ପାଇଁ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଜିଲ୍ଲା	ସଂମ ଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର	ବିଭାଗର ଯନ୍ତ୍ରୀ ବିମାଧର
ସୁରାୟ ଉପଦେଷ୍ଟା କମିଟି ବୈଠକ	ଏନ.୧୩.୧୩ କାଯର୍ପକ୍ରମ	ବେହେରୀ, ସେଇବେବୀ
ଫୁଲବାଣୀ ଉପକିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ	ଅଧ୍ୟକ୍ଷାରୀ ନୀଳମାଧବ	ଅନୁଷ୍ଠାନ ସ୍ତତୀର ସମ୍ପାଦକ
କଷରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି	ପାଢ଼ୀ, ଭାଗତୀୟ ଷ୍ଟେଚବ୍ୟାଙ୍କ	ଇ ୦ ୦ ୦ ହ ର ଶ ଙ୍କ ର
I ଏଥରେ ଫୁଲବାଣୀ	ଫୁଲବାଣୀ ଶାଖା ପରିଚାଳକ	ରାଉଡ଼, କଲ୍ୟାଣୀ ଅନୁଷ୍ଠାନର
ଉପକିଲ୍ଲାପାଳ ଦାୟୀତରେ ଥିବା	କଷତରୁ ସାଇଁ, କିଲ୍ଲା କୁଠା	ସମ୍ପାଦକ ରବିନ୍ଦ୍ର କୁମାର

ଅଧିକାରୀ ନବନିତ କୁମାର ଏବଂ  
ସହକାରୀ କର୍ମଚାରୀ ସତ୍ୟବାନ  
ଦଳବେହେରା ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ  
ଦେଇଥିଲେ । ବୈଠକରେ ଜଳ  
ଶକ୍ତି ଓ କୋଡ଼ିତି-୧୯ ସମ୍ପର୍କିତ  
ସତ୍ୟବାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସବୁ  
ଜିଲ୍ଲାର ସୁବଳ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ  
କରାଯିବାକୁ ଆଲୋଚନା

କୁରା ମୁଦ୍ରକ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା  
ତିନ୍ଦି ଜନ ମଙ୍ଗଳ କାର୍ଯ୍ୟକୁମର  
ଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକୁମ  
ରାସିବାକୁ ଆଲୋଚନା  
ରାଯାଇଥିଲା । ଶେଷରେ  
ହକମାଁ ସତ୍ୟବାନ  
ଲବେହେରା ଧନ୍ୟବାଦ  
କରଥିଲେ ।

# ଆତ୍ମାଦୂତ ଉଦୟମ କଲେ ଦିନା ହେବେ : ତିତ୍ରପି

ଆମଦାହ ଉଦୟମ କରିବା କୌଣସି  
ଅପରାଧତୁ କମ ନୁହେଁ । ଏହାକୁ  
ଏକ ଅପରାଧକ କାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲି  
ବିବେଚନା କରାଯାଇ ସେହି  
ହିସାବରେ ପୁଲିସ୍ ପଦକ୍ଷେପ  
ନେବା । ତେଣୁ ଯିଏ ଏପରି ଉଦୟମ  
କରିବ ଏବଂ ଯିଏ ଏଥିପାଇଁ  
ପ୍ରରୋଚନା ଦେବ ସେ ବନ୍ଦ ହେବ  
ବୋଲି ତେତାବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି  
ଭୁବନେଶ୍ୱର ତିର୍ଯ୍ୟି ଉମାଶଙ୍କର  
ଦାଶ । ଭୁବନେଶ୍ୱର ତିର୍ଯ୍ୟି  
କହିଛନ୍ତି, ବିଧାନସଭା ସାମ୍ବାରେ ୨  
ଦିନରେ ଗା ଜଣକ ଆମାହୁତି  
ଉଦୟମ ଘଟଣାରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ  
ନାଜଣଙ୍କୁ ଗିରିପା କରାଯାଇଛି ।  
ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ପଢ଼ଇର କିଛି  
ଲୋକ ଥିବା ସଦେହ କରୁଛୁ । ତାଙ୍କୁ  
କିଏ ଆଣିଲା, ଫଳୋ ଏବଂ ତିତିଓ  
ସ୍ଵର୍ଗକଳା ତଦନ୍ତ କରାଯିବ । ଏଭଳି  
କରିବା ପାଇଁ ଯିଏ ପ୍ରରୋଚିତ  
ଦେଉଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଖୋଜାଯିବ  
ଆମାହୁତି ଉଦୟମ ଏକ ଅପରାଧ  
କାର୍ଯ୍ୟ । ସେ ହିସାବରେ ପୁଲିସ୍  
ତ୍ରିଂ କରିବ । ବୋତଳ ନେଇ ଡାନ୍‌  
ହୋଇଗଲେ ତମ କଥା ଶୁଣାଯିପାଇ  
ବୋଲି ଏମାନଙ୍କୁ ପ୍ରରୋଚନା  
ଦିଆଯାଉଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତେଣୁ  
ଯେଉଁମାନେ କିରୋପିନି ବଟଳ ଧର୍ମ  
ଆମାହୁତି ଦେବାକୁ ଆସିଥିଲେ  
ସେମାନଙ୍କୁ କିଏ ଆଣିଛି ତାହାର  
ତଦନ୍ତ କରାଯିବ । ଏଥୁସବୁ  
କିରୋପିନି ବଟଳ ସହ ଫଳୋସ୍ତୁ  
କରିବା ନିମିତ୍ତ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରରୋଚିତ  
କରିବା, ସାହାଯ୍ୟ କରିବାରେ  
ଯେଉଁମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିବେ ସେମାନେ  
ବି ତଦନ୍ତ ପରିସରଭୂତ ହେବେ ।  
ସେମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ କଢ଼ି  
କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ  
ଯେକୌଣସି ଅଭିଯୋଗ ଥିଲେ  
ଉପୟୁକ୍ତ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିକଟବି

ଏକାମ୍ବ କ୍ଷେତ୍ରର ମନ୍ଦିରରୁ ବାଇ-ଲ ପ୍ରତ୍ୟାହାର  
ଦାବିରେ ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କୁ କୁଗ୍ରେସର ସ୍ଥାରକପତ୍ର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୯୮୭ (ନ.ପ୍ର) :  
ଏକାମ୍ର କ୍ଷେତ୍ର ଭୁବନେଶ୍ୱର ପ୍ରଭୁ  
ଶ୍ରୀ ଲିଙ୍ଗରାଜ ମନ୍ଦିର, ଅନନ୍ତ  
ବାସୁଦେବ ମନ୍ଦିର ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଶୂର  
ମନ୍ଦିରରୁ ବାଇ-ଲ ପ୍ରତ୍ୟାହାର  
ଦାବିରେ କଂଗ୍ରେସ ପକ୍ଷରୁ  
ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏକ  
ଦସ୍ତଖତ ସମ୍ବଲିତ ସ୍ଥାରକପତ୍ର  
ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗ  
ଉପରେ ବିହାଚ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା  
ପାଇଁ ଜଟଣୀ ବିଧାୟକ ସୁରେଣ୍ଟ  
କୁମାର ରାଉଡ଼ରାୟଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ  
ଯାଇଥିବା ପ୍ରତିନିଧି ବଳ ଅନୁରୋଧ  
କରିଛି ।  
ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ରାଉଡ଼ରାୟ କହିଛନ୍ତି  
ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନ୍ଦିରର କାର୍ବୁକାର୍ଯ୍ୟ  
ଓ ଝାରିହ୍ୟ ଅନନ୍ୟ । ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ  
ଲିଙ୍ଗରାଜ ମହାପ୍ରଭୁ ରାଜଧାନୀର  
ଅଧ୍ୟକ୍ଷିତ ଦେବତା । ଓଡ଼ିଆ ଜାତିର  
ପ୍ରାଣ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ  
ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କର ନାତିକାନ୍ତି ସହ  
ଲିଙ୍ଗରାଜ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କର  
ନାତିକାନ୍ତିରେ ସମାନତା ରହିଛି ।

ତହୁସଲ ଝାଡ଼ସାରରେ ଚାଲଛ  
ଶହ ଶହ ବେଆଇନ ଇଟାଉଟି  
ମୋଦୋ ୫୫୪ (ମି ଏ) - ମୋଦୋ ଟିକ୍ଟିଆଁ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ଉତ୍ତରଦୀ

କେନ୍ଦ୍ରୀୟଭାଷା, ୧୯୮୭ (ନୂ.ପ୍ର.): କେନ୍ଦ୍ରୀୟଭାଷା ଜାଲ୍ମୁ ତ ଯାଗପାତା ଏତୋତେ  
ଶହ ଶହ ବେଆଇନ ଭାବେ ଖୋଲା ଇଟାଭାଟି ତିଆରି ତାଳିଛି । କୌଣସି  
ଅନୁମତି ନନ୍ଦେ ଇଟାଭାଟି ମାଲିକ ମାନେ ସ୍ଵାମୀୟ ଆରାଇକୁ ହାତକର୍ବ  
ଏହି ଇଟାଭାଟି ଗୁଡ଼ିକୁ ତିଆରି କରୁଥିବା ଜଣା ପଡ଼ିଛି । କେନ୍ଦ୍ରୀୟଭାଷା ଭାବର  
ସଂଲଗ୍ନ ଗରାୟାର ଓ କେନ୍ଦ୍ରୀୟଭାଷା କୁକୁ-ଗଣ୍ଠାକିଆ ରାଷ୍ଟ୍ରା, ଇଜାପୁର  
ଅଞ୍ଚୁଲାର ରାଷ୍ଟ୍ର ନିକଟରେ ପ୍ରାୟ ଶହ ଶହ ଇଟାଭାଟି ତିଆରି ହେଉଥିବାର  
ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ ଓ ଉତ୍ତାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ଥିବାର  
ଖୋଲା ଇଟାଭାଟି ନିର୍ମାଣ କୁ ସରକାର ବେଆଇନ ଘୋଷଣା କରିଥିବା  
ବେଳେ ତତ୍ତ୍ଵିଲ ଓ ଆରାଇ ଅର୍ପିତ ପ୍ରକ୍ଳନ୍ତ ସହାୟତା ରେ ଇଟା  
ମାଟିଆ ମାନେ ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ଜମିରୁ ମାଟି ତାଟି ଶହ ଶହ  
ସଂଖ୍ୟକ ଇଟାଭାଟି କରି ରାଜସ ପାଙ୍କିବା ସହ ପରିବେଶକୁ ପ୍ରଦୂଷଣ  
କରୁଛନ୍ତି ।

# ପ୍ରକୃତି ଯେବାରେ କାରାଗାର

କାରାଗାର ବା ଜେଳ ନାଁ ନାଁ ଶୁଣିଲା ମାତ୍ରେ ଆଖୁ ଆଗରେ ଅନ୍ଧାରୁଆ  
ବନ୍ଦ କୋଠିର ଟିତ୍ର ଦେଖାଯାଏ । ଏଠାରେ ରହିବା ନିଷ୍ଠିତ ଭାବେ  
କଷ୍ଟକର । ତେବେ ସ୍ଥିତେନର ଏହି ଜେଳରେ ବନ୍ଦମାନେ ପ୍ରକୃତି ସ୍ଥିତ  
ରହିଥିବା ପରି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏହାର ଛାତ ଉପରେ ୧୧୦୦  
ବର୍ଗମିଟର ଅଞ୍ଚଳରେ ଗଛ ଲଗାଯାଇଛି ଯାହା ଅଟାଳିକାକୁ ଥଣ୍ଡା  
ରଖୁବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆୟତି ବର୍ଗର ବଜ୍ୟବସ୍ତୁ  
ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଏକ ଭିଷପୋଜାଲ ରୂପ ନିର୍ମାଣ  
କରାଯାଇଛି ।



ପରିବେଶର ସୁରକ୍ଷା କରୁଥିବାରୁ ଏହି ଜେଲକୁ ୨୦୧୯ ବିଧମ ପବିତ୍ର ପ୍ରୋକେନ୍ଟ୍ସ ଉନ୍ନୟଳ ପୂରଞ୍ଚାର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ପୂରଞ୍ଚାର ପ୍ରଦାନକାରୀ ସଂସ୍ଥାର ଅଧିକ ଏଲନ ଯେବେଳେ କହିବା ଅନୁପାରେ, ଜେଲରେ ସୁରକ୍ଷା ଅପେକ୍ଷା ସୁତ୍ତାକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ବ ଦିଆଯାଇଛି । ନବଭେଦ ବୋଷ୍ଟାୟ ଜେଲ ମଧ୍ୟ ସୌରଶ୍ରୀ ପରିବାରିଟିଙ୍କ ଏଠିଁ ଏଠିଁ ପାଇଁ ଆମେ କେବଳିକୁ ପାଇଁ ଆମେ କେବଳିକୁ ପାଇଁ ।

# ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି ଭେଦିମ୍



ପୁରୁଷ ହୁଅକୁ କି ମହିଳା, ତେନିମ୍ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରିୟ ହଲ୍ଲିଡ ନାୟିକା ଆଞ୍ଜେଲିନା ଜୋଲିଙ୍କଠାରୁ  
ବଳିଉଦର ଚୁଲ୍ବୁଲି ନାୟିକା ଆଲିଆ ଉଚଙ୍ଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଏହାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।  
ସେହିପରି ହଲ୍ଲିଡର କିମଦନ୍ତୀ ନାୟକ ରିଚାର୍ଡ ବର୍ନନଙ୍କ ଠାରୁ ବଳ୍ଲିଡର ରଣବୀର ସିଂହଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ସବୁ ସେଲିବ୍ରିଟିଙ୍କ ଏହା ପ୍ରିୟ ପରିଧାନ । ୧୮ ଶ ଶତାପଥାର ୩୦ ଦଶକରେ ଶ୍ରମଜୀବୀଙ୍କ  
ଦୈନନ୍ଦିନ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତେନିମ୍ ଫେବ୍ରୁଇ ୧୯୪୦-୫୦ ଆଡ଼କୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ  
ଫେସନ ଜଗତରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥିଲା ଏତେ ବର୍ଷ ବିତିଯିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ତାର ଯାଦୁ  
ଆଜି ବି ବଳବତ୍ତର ରହିଛି । ଏମିତି ତ ଏହାକୁ ସବୁ ରତ୍ନୁରେ ପିନାଯାଇ ପାରିବ,  
ତେବେ ଗ୍ରାନ୍ଟ୍‌ରୁ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । ଏହା ଶରୀରକୁ ଖରାରୁ ରକ୍ଷା  
କରିବା ସହ ସ୍ୱେଚ୍ଛାନ୍ତିକ ଅଶ୍ଵାଣ୍ଟିକର ଅନ୍ତର୍ଭବରୁ ମୁଣ୍ଡି ଦିଏ । ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା  
ହେଲା ଏହାକୁ ଯେ କୌଣସି ଅବସରରେ ପିନାଯାଇ ପାରିବ । ତା ଛଡ଼ା ଏହା  
ଗୋରା, କଳା, ଶ୍ୟାମଳ ନିର୍ବିଶେଷରେ ସବୁ କଂପ୍ଲେକ୍ସର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମାନେ ।  
ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ତେନିମ୍ ପ୍ୟାଣ୍ଟ, ସାର୍ଟ ଓ ଜ୍ୟାକେଟ ବ୍ୟବହାର  
କରିପାରିବେ । ଗାଡ଼ ତେନିମ୍ ପ୍ୟାଣ୍ଟ ଉପରେ ଧଳା ସାର୍ଟ ବା ଫିଲା ନୀଳ ବା  
କଳା ସାର୍ଟ; ଏବଂ ତା ଉପରେ ଜ୍ୟାକେଟ ଆପଣଙ୍କୁ ‘କୁଳ’ ଅନ୍ତର୍ଭବ ତ ଦେବ,  
ତା ସହିତ ‘ଗର୍ଜିଅସ’ ଲୁକ୍ ଦେବ । ଏବେ ତେନିମାର ମୌଳିକ ତଥା ପାରଶ୍ରିକ  
ରଙ୍ଗ ସହ ବିଭିନ୍ନ ସେତ୍ର ତେନିମ୍ ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଲାଣି । ଯେମିତି  
ଏସିତ ଥୁଣେସ, ବିଚତ ଆଣ୍ଟ ଫ୍ୟାଟେଟ, ଟପ ଷିର, ଫ୍ୟାଚ୍ରୁକ୍ ଓ ପ୍ରିଣ୍ଟେ  
ପ୍ରଭୃତି । ସେହିପରି ତାକୁ ମ୍ୟାଟ କଳା ପରି ଫ୍ୟାଣ୍ଟ ସାର୍ଟ ଓ ଜ୍ୟାକେଟ ମଧ୍ୟ  
ନଳାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ।

# ଫୁଲକେବି ନାଟରେ ଉଚ୍ଚିତବ୍ସିତି ଦୟା ଉଚ୍ଚାମିନ

ଆପଣ ଫୁଲକୋବିର ନାଡ଼ିକୁ  
ପୋହାଢ଼ି ଦେଉଛନ୍ତି କି ? ଯଦି  
ହଁ, ଏହା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ  
ଫୁଲକୋବି ନାଡ଼ରେ ଏମିତି କିଛି  
ଉଚାମିନ ଉଚାମୁର ମାତ୍ରାରେ ଅଛି  
ଯାହାକି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରକୁ ଶର୍ତ୍ତି  
ଦେବା ସହ କିଛି ଗୋଗୁ ସୁରକ୍ଷା  
ଦେଇଥାଏ । ଯେତିକି ଲାଭ  
ଫୁଲକୋବିରୁ ମିଳିଥାଏ ସେତିକି  
ଫାଇଦା ନାହିଁ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ ।  
ଫୁଲକୋବି ନାଡ଼ରେ କ୍ୟାଲୋରା  
ମାତ୍ରା କମ ଥିବାବେଳେ ଉଚାମିନ  
ବହୁତ ପରିମାଣର ଥାଏ । ଜାଣନ୍ତୁ  
ଫୁଲକୋବି ନାଡ଼ରେ କଣ ସବୁ  
ଉଚାମିନ ଥାଏ ଓ ଆମ ଶରୀର  
ପାଇଁ ଏହା କେତେ ଉପଯୋଗୀ ?  
ଫୁଲକୋବି ନାଡ଼ରେ ଉଚାମିନ୍ ଏ  
ଥାଏ ଯାହାକି ଆଖର ଦୃଷ୍ଟିଶର୍କିଳୁ  
ଉଳଇଶେ । ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ  
ଉବେ ଫୁଲକୋବି ନାତ  
ଖାଇଥାନ୍ତି, ସେହି ଲୋକଙ୍କର

# ଡକ୍ଟର ପିଆ ଶାଆଙ୍କୁ



ସହିତ ରୋଗ କମ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଅସହ୍ୟ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହେଉଛି ତ ହେଉଛି ତ ୨-ଶହିତ ବୁଦ୍ଧା ଗାଇ ଯିଅ ନାକରେ ପକାଇଦିଅଛୁ । ଦେଖିବେ ବିନା କମ ହୋଇଯିବ । ଶରାରର କୌଣସି ସ୍ନାନ ପୋଡ଼ିଗଲେ ସେଠାରେ ତୁରନ୍ତ ଯିଅ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହା ପୋଡ଼ାରୁ ତ ରକ୍ଷାକରିଥାଏ ତାଙ୍କା ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା ସ୍ନାନ ଫୂଲିବାକୁ ଦିବାନାହିଁ । ଏସିଭିଟି ଏବଂ କର ଜ ପାଇଁ ଯିଅ ଖୁବ ଭଲ । ରେଗୁଲାର ଯିଅ ଖାଇଲେ ଏସିଭିଟି, କରିବ ପ୍ରୋକ୍ରେମ କମ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଦୁର୍ବଳ ଲାଗୁଛି ତ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାସ କ୍ଷୀରରେ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ଗାଇ ଯିଅ ଏବଂ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ତୁରନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ପଣ କମି ସୁମ୍ଭାଲାଗିଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ପଡ଼ିଲା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯିଅ ଏକଦମ ଭଲ । ଯେହେତୁ ଏଥୁରେ ଫ୍ୟାଟ ଅଧିକ ଥାଏ ତ ଏହା ଓଜନ ବଡ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

# କାତରେ ଉଚ୍ଚିତ୍ତବ୍ୟାକ୍ରମ ଦଲୁ ଉଚ୍ଚାମିନ



ଆଖୁରେ କମ୍ ସମସ୍ୟା ଥାଏ । ଫୁଲକୋବି ନାଡ଼ ଯକ୍ଷା ରୋଗରୁ ଉପଶମ ଦେଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟାର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି ତେବେ ଫୁଲକୋବି ନାଡ଼ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରରେ ରଖୁବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।  
ଫୁଲକୋବି ନାଡ଼ରେ କମ୍ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଥାଏ ଯାହା ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସହାଯକ ହୋଇଥାଏ । ଫୁଲକୋବି ନାଡ଼ରେ ଭିଟାମିନ୍ କେ ମିଳିଥାଏ, ଯାହା ହାତକୁ ଶକ୍ତ ରଖୁବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଫୁଲକୋବିର ନାଡ଼ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅସ୍ଵଚ୍ଛିତ ହରମୋନ୍ ସତ୍ତ୍ଵିତ ହୋଇପାରେ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅସ୍ଵଚ୍ଛିତ ହରମୋନ୍ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇପାରିବ ।

# ଦୀର୍ଘଯୁ ଜାପାନୀ



ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଦିନକୁ ଦିନ ଲୋକଙ୍କ ଆୟୁ କମିଯାଉଥିବାବେଳେ ବହୁତ କମ ଲୋକ ୧୦୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବିତ ରଖିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଜାପାନରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ୧୦୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିପାରୁଥିବାର ଜଣାଯାଇଛି । ତେବେ ନିକଟରେ କରାଯାଉଥିବା ସଭେତୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଜାପାନର ସର୍ବମୋଟ ୩୩, ୩୮୫ଜଣ ବୃଦ୍ଧ ଅଛନ୍ତି ଯାହାଙ୍କ ଆୟୁ ୧୦୦ ବର୍ଷରୁ ବି ଅଧିକ ଅଟେ । ଏହି ଦୀଘ୍ୟାୟୁ ବରିଷ୍ଟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୮୮.୧ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ମହିଳା ଅଟନ୍ତି । ତେବେ ଏନେଇ ଜାପାନ ସରକାର କହିଛନ୍ତି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାରେ ଉନ୍ନତି ଓ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକୁ ନେଇ ଗଢ଼ିଦିଅଥବା ଜାଗରଣ ହିଁ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଏହି ତାଲିକାରେ ଜାପାନର ପୂର୍ବ ପ୍ରଥାନମଞ୍ଚ ଯାସୁହିରେ ନାକାସୋନେ ଯେ ଏହି ବର୍ଷ ୧୦୦ ବର୍ଷ ବସନ୍ତ କରିଛନ୍ତି ତାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି । ୧୯୭୧ ଠାରୁ ଜାପାନରେ ୧୦୦ ବର୍ଷରୁ ଉତ୍ତର ବସନ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ନ୍ୟାସନାଲ ଜନଶତିର୍ଯ୍ୟବ୍ରଥ ଅଟ୍ଟ, ପପୁଲେବନ୍ ଆଶ୍ରମ ଦିକୁରିଟି ରିସର୍ଟ ଅନୁସାରେ ଆଗାମୀ ୪ବର୍ଷରେ ୧୦୦ ବୃଦ୍ଧକ ବସନ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୧ ଲେଖନ୍କ ପାର କରିଯିବ ।

ଦେନିକ ଗାଜର, ବିଟ୍ ଓ ସେଓ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହୁଏ ନାହିଁ ଏହି ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା

ମୁଦ୍ରଣ କରିଛି ।

★ ସେଓରେ ମଧ୍ୟ ପେନ୍ଡିନ୍ ଏବଂ ଫାଇରର୍ ଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରର ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାର କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ । ଦିନରେ ଗୋଟିଏ ବିଭିନ୍ନ ମଧ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏଥୁରେ ଥାଇରେଡ୍ କମ୍ କରିବାର ଦତ୍ତ ଥାଏ । ଏଥୁରେ ଲେମ୍‌ପୁର୍ ସିଷ୍ଟମ୍ ବଢ଼ିଆଏ

- ଏବଂ ଥାଇରେଡ଼ ହରମୋଳ ନିୟମିତ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।  
★ ସେଁ କୋଣାର୍କ ଥିଲୁ ୧୦ ଟଙ୍କି ଦଶଶହୀୟ ୧ ଟଙ୍କିରେ ପାଇଁ ଆମ୍ବାଳ

★ ଯେଉ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଥାରଏଡ଼ ଭଲ ସମସ୍ତା ଦେଖାଯାଏ ସେମାନେ ଥାଣ୍ଡୁ ଖାଆନ୍ତି  
ନାହିଁ । ଅଗ୍ରାପାନୀଯ, ଦହି, ଚକଲେଟ, କୁକିଜ, ପେଣ୍ଟି ଆଦିର ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।  
ଏହାଛଦା ଅଧିକ ଲୁଣ ଖାରବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଥାରଏଡ଼ ଅଧିକ ବଢିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ  
ପର୍ଯ୍ୟୟ ଏହାରେ ପାଇଁ ଝାର୍ଦି ହେବେ ଥିଲା ତେହି ପାଇଁ ଶ୍ଵର ଥାଏଇ ପାଇଁ ।

ଦ୍ଵିତୀୟ ଦାଗ ହେବା ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା କିନ୍ତୁ  
ଏ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ଆପଣମାନଙ୍କ ଶରୀରର  
ସୌନ୍ଦର୍ୟକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ । ତେବେ ଶରୀରର ଏ  
ସାମାନ୍ୟ ଦାଗ ଆପଣଙ୍କ ସୁନ୍ଦର ଶରୀରକୁ ବିବର୍ଣ୍ଣ  
କରିଦିଏ । ହାଇ-ପିଗମେଣ୍ଡେସନ୍ ଦ୍ୱାରା  
ଆପଣମାନଙ୍କ ଅଙ୍ଗୁଳି ଗଣ୍ଠି, ଆଶ୍ଵୀ, ଗୋଇଠି ଓ  
ଶରୀର ଗଣ୍ଠିମାନଙ୍କରେ ପିଗଣ୍ଡେସନର ପ୍ରତିଫଳନ  
ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ଜଣାପଡ଼େ ଯାହାଫଳରେ  
ଆପଣମାନଙ୍କ ଦ୍ଵିତୀୟ ରଙ୍ଗ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର  
ହୋଇଥିଲେ ଗଣ୍ଠି ଆଦିର ରଙ୍ଗ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଏ  
ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ବିବର୍ଣ୍ଣ  
ଦେଖାଯାଏ । ତେବେ ତାଳକୁ ଜାଣିବା ପ୍ରାକୃତିକ  
ଉପାୟରେ ଆପଣମାନେ କିପରି ଏହି ସାଧାରଣ  
ସମସ୍ୟାରୁ ତୃତୀୟ ପାଇପାରିବେ ।



ବ୍ୟାପ୍କ ସମାଚାର

ପିଲାଦିନେ ପାଟିରେ  
 କୌଣସି ସଂକୁମଣି  
 ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା  
 ଦାଢ଼ରୋଗ ଥିଲେ ଏହା  
 ବିଷସାଧୁକ୍ୟ ବେଳକୁ  
 ଆଥେରୋମ୍ବେରୋଷିଥ ପରି  
 ଜଟିଳ ହୃଦରୋଗର କାରଣ  
 ହୋଇପାରେ । ଏଥିରେ  
 ଧମନୀର ଭିତର କାନ୍ଦୁରେ  
 ଚର୍ବିଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ଜମା  
 ହୋଇଯାଏ । ଏହି ତଥ୍ୟ  
 ଜାମା ନେଇଞ୍ଚିକ ଓପନ  
 ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ । ରଙ୍ଗ  
 ପରାକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା  
 ଆଲଜାଇମର ରୋଗର  
 ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବାର  
 ପ୍ରାୟ ଆଠବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଏହା  
 ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ  
 ଜଣାପଡ଼ିପାରିବ । ଏଥିରେ  
 ରଙ୍ଗରେ ଏକପ୍ରକାର ପ୍ଲାକ୍  
 ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଲକ୍ଷ୍ୟ  
 କରାଯାଏ । ଏହି ତଥ୍ୟ  
 ଆଲଜାଇମର୍ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ  
 ଡିମେନସିଆ ହାଇଗ୍ରୋଷିଥ,  
 ଆସେସମେଖ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଡିଜିଜ  
 ମନିଟରି ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶ  
 ପାରି ।









