

ତୁଳସୀ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତର ପ୍ରତାଙ୍ଗ ଅଟେ । ଏହା ଜୀବଜଗତ ପାଇଁ ସୃଷ୍ଟିକାର୍ଜ ଏକ ଅମ୍ବଲ୍ୟ, ଅନ୍ତିମୀୟ ଓ ଅନୁକ୍ରମୀୟ ବରଦାନ । ଏହାର ଧାର୍ମିକ ସାଂସ୍କୃତିକ ତଥା ବ୍ୟବହାରିକ ମହତ୍ଵ ବିଶ୍ୱପ୍ରଦିତ । ବେଦ, ପୁରାଣ, ଉପନିଷଦ, ସହିତ ତଥା ବ୍ୟବହାରିକ ମହତ୍ଵ ବିଶ୍ୱପ୍ରଦିତ । ବେଦ, ପୁରାଣ, ଉପନିଷଦ, ସହିତ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ରାନଙ୍କରେ ଏହା ତୁଳସୀ ପ୍ରଶାସା କରାଯାଇଛି । ତୁଳସୀ ଶରବ ବାଷ୍ପୀ କଲେ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ଯେଉଁ ଗଛକୁ ଅନ୍ୟକାହା ସହିତ ତୁଳସୀ କରାଯାଇ ପାରେ ନାହିଁ । ସେହି ତୁଳସୀ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ତଥା ଆରୋଗ୍ୟକାରୀ ଶୁଣ୍ଡ ଯୋଗୁଁ ଦେବତାଙ୍କ ମୂଜା ଅଞ୍ଚନାରେ ବ୍ୟବହାର ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତୁଳସୀ ପ୍ରତ୍ୟେ ସଞ୍ଚାରୀପ ଜାଗାରେ ପରିପାଦାର ରହିଛି । ଅନ୍ତର୍ଭାବୀ ସମ୍ମାନ ବାଷ୍ପୀ କରିବାର ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି ।



କାଶ ରୋଗରେ ତୁଳସୀ: ସମ୍ଭାଗ ତୁଳସୀ ଓ ଶୁଣ୍ଡ ମୂର୍ଖନ୍ତି ଏକ ଚାମତ ମାତ୍ରାରେ ପିଆଇ ରସ କିମ୍ବା ମହୁ ଏକ ଚାମତ ମିଶାଇ ପ୍ରତ୍ୟେ ଦୂରଥର ଲେଖାର୍ଜ ସେବନ କଲେ କାଶ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।

ତୁଳସୀପତ୍ର ରସ ଦୂର ଚାମତ ସହିତ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ଦୂର ଚାମତ ମିଶାଇ ପ୍ରତ୍ୟେ ଦୂରଥର ଲେଖାର୍ଜ ସେବନ କଲେ କାଶ ଦୂର । ତା ପ୍ରତ୍ୟେ ସମୟରେ ଅତି କମରେ ଦଶଟି ତୁଳସୀ ପତ୍ର ମିଶାଇ ରା ପାନ କଲେ କାଶ, ଶ୍ଵାସ ଓ କୁଷ୍ଟଗୋଗ ନିବାରଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ ।

ତୁଳସୀପତ୍ର ରସ ଦୂର ଚାମତ ସହିତ ମହୁ ଏକ ଚାମତ ମିଶାଇ ପ୍ରତ୍ୟେ ଦୂରଥର ଲେଖାର୍ଜ ସେବନ କଲେ କାଶ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।

ଏକ ଚାମତ ମିଶାଇ ପ୍ରତ୍ୟେ ଦୂରଥର ଲେଖାର୍ଜ ସେବନ କଲେ କାଶ ଦୂର ହୁଏ । ତୁଳସୀ ବାଜ ପୁରାଣ ସହ ମହୁ ଏକ ଚାମତ ପ୍ରତ୍ୟେ ଦୂରଥର ଲେଖାର୍ଜ ସେବନ କଲେ କାଶ ଦୂର ହୁଏ ।

ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥାରେ ତୁଳସୀର ବ୍ୟବହାର:

ତୁଳସୀ ପତ୍ରକୁ ଗୋଲମରିତ ସହିତ ନୟ ନେଲେ ଶାସ୍ତ୍ର ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଦୂରହୁଏ ।

ଦଶଟି ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଦୂରତି ପେଣ୍ଠାବାମା ଓ ପାଞ୍ଚଟି ଗୋଲମରିତକୁ ବୋବାର ଖାଇଲେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସରୁ କପାଳ ଓ କାନ ପାଖରେ ଲୋପ ଦେଲେ ଏବଂ ଛାଇରେ ଶୁଖ୍ୟାଯାରଥିବା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଦୂର ଆସାନ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସରୁ କପାଳ ଓ କାନ ପାଖରେ ଲୋପ ଦେଲେ ଏବଂ ଛାଇରେ ଶୁଖ୍ୟାଯାରଥିବା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଦୂର ଆସାନ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସରୁ କପାଳ ଓ କାନ ପାଖରେ ଲୋପ ଦେଲେ ଏବଂ ଛାଇରେ ଶୁଖ୍ୟାଯାରଥିବା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଦୂର ଆସାନ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସରୁ କପାଳ ଓ କାନ ପାଖରେ ଲୋପ ଦେଲେ ଏବଂ ଛାଇରେ ଶୁଖ୍ୟାଯାରଥିବା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଦୂର ଆସାନ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସରୁ କପାଳ ଓ କାନ ପାଖରେ ଲୋପ ଦେଲେ ଏବଂ ଛାଇରେ ଶୁଖ୍ୟାଯାରଥିବା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଦୂର ଆସାନ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସରୁ କପାଳ ଓ କାନ ପାଖରେ ଲୋପ ଦେଲେ ଏବଂ ଛାଇରେ ଶୁଖ୍ୟାଯାରଥିବା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଦୂର ଆସାନ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସରୁ କପାଳ ଓ କାନ ପାଖରେ ଲୋପ ଦେଲେ ଏବଂ ଛାଇରେ ଶୁଖ୍ୟାଯାରଥିବା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଦୂର ଆସାନ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସରୁ କପାଳ ଓ କାନ ପାଖରେ ଲୋପ ଦେଲେ ଏବଂ ଛାଇରେ ଶୁଖ୍ୟାଯାରଥିବା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଦୂର ଆସାନ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସରୁ କପାଳ ଓ କାନ ପାଖରେ ଲୋପ ଦେଲେ ଏବଂ ଛାଇରେ ଶୁଖ୍ୟାଯାରଥିବା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଦୂର ଆସାନ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସରୁ କପାଳ ଓ କାନ ପାଖରେ ଲୋପ ଦେଲେ ଏବଂ ଛାଇରେ ଶୁଖ୍ୟାଯାରଥିବା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଦୂର ଆସାନ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସରୁ କପାଳ ଓ କାନ ପାଖରେ ଲୋପ ଦେଲେ ଏବଂ ଛାଇରେ ଶୁଖ୍ୟାଯାରଥିବା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଦୂର ଆସାନ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସରୁ କପାଳ ଓ କାନ ପାଖରେ ଲୋପ ଦେଲେ ଏବଂ ଛାଇରେ ଶୁଖ୍ୟାଯାରଥିବା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଦୂର ଆସାନ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସରୁ କପାଳ ଓ କାନ ପାଖରେ ଲୋପ ଦେଲେ ଏବଂ ଛାଇରେ ଶୁଖ୍ୟାଯାରଥିବା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଦୂର ଆସାନ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସରୁ କପାଳ ଓ କାନ ପାଖରେ ଲୋପ ଦେଲେ ଏବଂ ଛାଇରେ ଶୁଖ୍ୟାଯାରଥିବା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଦୂର ଆସାନ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସରୁ କପାଳ ଓ କାନ ପାଖରେ ଲୋପ ଦେଲେ ଏବଂ ଛାଇରେ ଶୁଖ୍ୟାଯାରଥିବା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଦୂର ଆସାନ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସରୁ କପାଳ ଓ କାନ ପାଖରେ ଲୋପ ଦେଲେ ଏବଂ ଛାଇରେ ଶୁଖ୍ୟାଯାରଥିବା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଦୂର ଆସାନ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସରୁ କପାଳ ଓ କାନ ପାଖରେ ଲୋପ ଦେଲେ ଏବଂ ଛାଇରେ ଶୁଖ୍ୟାଯାରଥିବା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଦୂର ଆସାନ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସରୁ କପାଳ ଓ କାନ ପାଖରେ ଲୋପ ଦେଲେ ଏବଂ ଛାଇରେ ଶୁଖ୍ୟାଯାରଥିବା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଦୂର ଆସାନ କଲେ ମ

ନଡ଼ିଆ ତେଲର ଘରୋଇ ଉପଚାର

ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ନଢ଼ିଆ ତେଲକୁ
ଦେହରେ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର
କରିଥାଉ । କିନ୍ତୁ ଦଶି ଭାରତୀୟ
ରାଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକରେ ନଢ଼ିଆ ତେଲକୁ
ଖାଇବା ତେଳ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର
କରାଯାଏ । ନଢ଼ିଆ ତେଲ ଟାଇପ୍-୨
ମଧୁମେହର ଲକ୍ଷଣକୁ କମ କରିଥାଏ ।
୨୦୦୯ରେ ହୋଇଥିବା ସର୍ଭେର୍ଭୁ
ଜଣପଡ଼ିଥିଲା ଯେ ନଢ଼ିଆ ତେଲ ମଧ୍ୟମ
ଧରଣର ଫ୍ୟାଟି ଏଥିତରେ ସମ୍ଭବ ।
ଏହା ମଧୁମେହର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ
ମୋଟାପଣ ରୋକିବା ସହ ଜନସ୍ଵର୍ଗିନୀ



ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ସହ ଲଜ୍ଜିବାରେ ସମର୍ଥ ।
ନନ୍ଦିଆ ତେଲ, ଘିଆ ଓ ଲହୁଶାରେ ଥୁବା
ପାମିନିକ ଏସିଭ ଓ ମୂୟରିଷ୍ଟିକ ଏସିଭ ମଧ୍ୟମେହ
ପାଇଁ ବେଶ ଉପକାରୀ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ନନ୍ଦିଆ
ତେଲ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ମାଗ୍ନେସିଯମ
ଓ କ୍ୟାଲେସିୟମ ବଢ଼ି ଲେ ତାହା
ଅଣ୍ଡେପୋରୋସିସକୁ ପ୍ରତିହତ କରିଆଏ ।
ସେହିପରି ଘରେ ରକ୍ଷା ନନ୍ଦିଆ ତେଲ ଚର୍ମ
ରୋଗ ପାଇଁ ବେଶ ଉପଯୋଗୀ । ନନ୍ଦିଆ
ତେଲରେ କର୍ପୁର ପକାଇ ଫୁଟାଇ ଯାଦୁ,
ବିରାଞ୍ଛ, ଚମଦଳା, କାଙ୍କୁଳିଆ ରୋଗରେ
ବ୍ୟାହାର କରେ ଉପର୍ଯ୍ୟାମ ନିରିଖା ।

ହାଇପରଟେନ୍ଦ୍ରିୟମ ଓ ଫେଣ୍ଡ୍ରୁଇ

ବ୍ୟକ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀ ମଧ୍ୟରେ
ହାଇପରଟେନ୍ସନ କେତେବେଳେ
ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ, ତାହା ଜଣାପଦ୍ଧତିରେ
ଡେବେ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଓ ଅନ୍ତର୍ଭାବ
ସେବନ ସହିତ ଫେଙ୍ଗୁମୁକ୍ତର କେତେକ
ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି
ପାଇପାରିବେ । ଘର କିମ୍ବା ଅପିସର
ଟେବୁଲ ଉପରେ ବାର୍ଷିଶ ଗଛ ରଖିବୁ ।
ଏହା ମାନସିକ ଉପବେଗ କମାଇ ମନ
ଶାନ୍ତ ରଖେ ଏବଂ ଆମ୍ବିଶ୍ଵାସ ଓ
ସର୍ଜନଶାଳତା ବଢାଏ । ଏକିକା ପାମ



ଫେଳାସୁଇ ଅନୁସାରେ, ଜୋଡା ନିଜ ସହିତ ପୂରା ଦିନର ଚିତ୍ତା ଏବଂ ଅବସାଦ ଆଣିଆନ୍ତି । ଜୋଡା ସହିତ ଘରକୁ ପଶିଲେ ନକାରାମ୍ବକ ଶଙ୍କି ବି ପ୍ରବେଶ କରେ । ତେଣୁ ବାହାରୁ ଆସିଲେ ଘର ବାହାରେ ଜୋଡା ରଖୁ ଆସନ୍ତୁ । ଘର ହେଉ କି ଅର୍ଥିଷ ସବୁ ଜିନିଷ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଭାବେ ରହିବା ଖୁବ୍ ଶାନ୍ତି ଦିଏ । ସକାଳ ଆଖୁ ଖୋଲିବା ମାତ୍ରେ ଆଗରେ ସବୁ ଜିନିଷ ଶୁଣିଲିତ ଭାବେ ରହିଥିବାର ଦେଖୁଲେ ଆରମ୍ଭର ମାନସିକତା ସକାରାମ୍ବକ ରହିବ ଏବଂ ହାଇପରଚେନ୍ସନର ଆଶଙ୍କା ରହିବ ନାହିଁ ।



ତୁଗୁଲି କଲେ ଦଶ

ଚୁଗୁଳି ବା ଗସିପ ଏକ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ । ଏମିତି ଅନେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଚୁଗୁଳି ନ କଲେ ସେମାନଙ୍କ ଦିନ ଭଲରେ ବିତେନା । ଫିଲିପାଇନ୍‌ର ଦିନାଲୋନାନରେ କିନ୍ତୁ ଚୁଗୁଳିକୁ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ଲୋକଙ୍କୁ ଦାୟିତ୍ବବାନ କରିବା ଓ ନିଜ କାମରେ ଧାନ ଦେବା ପାଇଁ ପ୍ରୋସାହିତ କରିବାକୁ ଏହଳି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆୟାଇଛି । ଗସିପ ଦ୍ୱାରା ସମୟ ନଷ୍ଟ ହୁଏ, ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନରେ ପଞ୍ଚୁଆ ହୋଯାଏ । ତେଣୁ ଏହା ବିବୁଦ୍ଧରେ ଏଠି ନିୟମ କଢ଼ାଇବିଟି ହୋଇଛି । ଏଠାରେ ଯଦି ଜଣେ ପ୍ରଥମ ଥର ଗସିପ କରିବା ସମୟରେ ଧରାପଡ଼େ, ତେବେ ତାକୁ ୭୭୧ ଟଙ୍କା ଜରିମାନା ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ଏଥୁଥି ଲାଗୁଣା ରାଷ୍ଟ୍ରାର ଆରଜନ୍ମା ସପା କରିବା ପଡ଼େ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ଧରାପଡ଼ିଲେ, ୧୪୦୦ ଟଙ୍କା ଓ ଗଣ୍ଠ ସମୁଦାୟ ସେବା କରିବାକୁ ପଡ଼େ । କାହାର ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ଉପରେ ଗସିପ କରିବା ଏଠି ଆଜନଗତ ଅପରାଧ । ମୋରେନୋରେ ଏହି ନିୟମ ୨୦୧୭ରୁ ଲାଗୁ ହୋଇଛି ।

କରୋନା ପାକୁମଣ୍ଡର ବଞ୍ଚିବାକୁ ଦେଲେ ଏହାକୁ ସ୍ଥାନକୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ

କରୋନା ଭାଇରସ୍କନିତ ମହାମାରୀ ବ୍ୟାପିବାରେ ଲାଗିଛି ।
ତେଣୁ ସରକାର ବାରମ୍ବାର ସତକ୍ ରହିବାକୁ ପରାମର୍ଶ
ଦେଉଛନ୍ତି । ଏଥୁସହିତ ବାରମ୍ବାର ହାତ ଧୋଇବା ସହିତ
ସାନିଟାଇଜର ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଉଛନ୍ତି ।
ଆବଶ୍ୟକ ନଥୁଲେ ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ପାଇଁ ବାରଣ
କରାଯାଉଛନ୍ତି । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ କିଛି ସ୍ଥାନ ଅଛି ଯେଉଁ ସ୍ଥାନକୁ
ଗଲେ ସଂକ୍ରମଣ ଥିଲୁକ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ତେଣୁ
ସମ୍ଭାବନା ମିଳିଲାଙ୍କ ଓ ମିଳିଲାଙ୍କ ନିରନ୍ତର ରଖନ୍ତି ।



୧. ଗରମ ଦିନ ଆସିବା ମାତ୍ରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପିତା-ମାତା ସ୍ଵରମି କ୍ଲାସ ଛାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ବର୍ଷମାନର ପରିବୃତ୍ତିକୁ ଦେଖୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଏଥରୁ ନିବୃତ୍ତ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୨. ସେହିପରି କ୍ଲିକେଟ, ପୁଣ୍ଡବଳ, ଚେନିସ ତଥା ଅନ୍ୟ ଖେଳରେ ଭାଗ ନେବାବାନ୍ତିକ ଯିଲାକୁ ମନା କରନ୍ତୁ । ଏହି କିଛିଦିନ ଆମ ପାଇଁ ବହୁ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ । ନିର୍ମାଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସହିତ ଅନ୍ୟକୁ କି ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା । ତା'ହେଲେ ଯାଇ ଆମେ କରୋନାକୁ ହରାଇ ପାରିବା ।

୩. ପାର୍ଟ୍ ଓ ପଙ୍କସନକୁ ଆବେଦନ କରିବାକୁ ନାହିଁ, ଯଥା ସମ୍ବନ୍ଧରେ କୁହନ୍ତୁ କରୋନା ମଂଗଲଶକ୍ତି ରହି ହେବାକୁ ନିଆଇ ନାହିଁ ।

ରହିବା ଖାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା:
ଉତ୍ତରକମିକାରେ ରହିବା ଓ
ଖାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।
ଯାତ୍ରୀମାନେ ଯାତ୍ରୀ ନିବାସରେ
ରହିବା ସାଙ୍ଗକୁ ଉତ୍ତରକମିକାରେ
ରାତ୍ରିର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ଉପରୋଗ
କରିପାରିବେ । ଦଳ ଦଳ ହୋଇ
ହରିଣ, ବାହ୍ରୀ ଯାତ୍ରୀ ନିକଟକୁ
ଆସିବା ସହ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି
କରିଥାନ୍ତି । ଅନେକ ଛୋଟ ବଡ଼
ହୋଟେଲ, ଲିଜ୍ ମଧ୍ୟ ରହିଛି
ଉତ୍ତରକମିକା ନିକଟରେ ।

ଗମନା ଗମନର ସୁବିଧା: ଉତ୍ତରକମିକାକୁ ଉତ୍ତରମୂଳକ ପଥ ଓ ଜଳ ପଥ ଦେଇ ଯିବାର ସୁବିଧା ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ସ୍କୁଲପଥ ଅପେକ୍ଷା ଜଳପଥରେ ଯାତ୍ରା କଲେ ଅଧିକ ପ୍ରାକୃତିକ ଶୌଯର୍ଯ୍ୟକୁ ଉପଭୋଗ କରି ହୋଇଥାଏ । ରାଜ୍ୟ ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଦୂରତା ପ୍ରାୟ ୧୫୨ କିଲୋମିଟର

ଆଖପାଖ ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନ:
ଭିତରକନିକା ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳରେ
ଧ୍ୟାମରା ବୟର, ତାଳଚୁଆ ମାଛ
ଜେଟି, ହୁଇଲର ଦ୍ୱୀପ ଓ
କାଳୀଉଞ୍ଚିଆ ଅବସ୍ଥିତ । ସୁଲ
ପଥରେ ଯାତ୍ରା ବେଳେ
ଭିତରକନିକା ପୂର୍ବରୁ ପଡ଼ୁଥିବା
ରିଘାଗଡ଼ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିରରେ
ସବୁପୂରାତନ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କୁ ଆପଣ
ଦର୍ଶନ ଲାଗି ପାରିଛେ ।

ବିଶ୍ୱ ମାନଚିତ୍ରରେ ଉଚିତ କନିକାର
ସ୍ଥାନ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ରୂପେ ବାରି
ହୋଇପଡ଼େ । ନଦୀ, ନାଲ ଘେରା
ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ୟରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ
ଥିବା ଉଚିତକନିକାର ଅପୂର୍ବ
ସୌନ୍ଦର୍ୟରେ ଆକଷେତ ହୋଇ କାହିଁ
କେତେଦୂରରୁ ଆକଷେତ ହୋଇ
ଆସନ୍ତି ପ୍ରକୃତିକୁ ପ୍ରାଣ ଭରି
ଉଳପାଉଥିବା ମଣିଷମାନେ ।
୧ ୯୩୭ ମସିହାରେ ବନ୍ୟକୁବ
ଅଭୟାରଣ୍ୟ, ୧ ୯୯୮ ମସିହାରେ
ଜାତୀୟ ଉଦ୍ୟାନ ୩ ୨୦୦୨
ମସିହାରେ ଏହି ଅଭୟାରଣ୍ୟକୁ
ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଆର୍ଦ୍ଦଭୂମି ଘୋଷଣା
କରାଯାଇଥିଲା ।

ଅବସ୍ଥାତି:
ଉତ୍ତରକନିକା ଓଡ଼ିଶାର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଜିଲ୍ଲା ରାଜନଗର
ବିଧାନସଭା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅବସ୍ଥାତି । ୨୦୨୨ ବର୍ଷ
କି.ମିର ଏହି ଜାତୀୟ ଉଦ୍ୟାନରେ ହେତ୍କାଳ ବଣ ଘଞ୍ଚି
ଆରଣ୍ୟ ପରି ଶୋଭା ବଢ଼ି କରଛି ।



A wide-angle photograph of a modern architectural complex. The central building features a light-colored facade and a prominent blue-tiled roof with a decorative arched entrance. To its right is a similar building, and further right is a long, lower structure. The entire complex is nestled among dense tropical vegetation, including several tall palm trees. The sky above is clear and bright.

