

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

website : www.dhwanipratidhwani.net
email: pratidhwani.dhwani@gmail.com

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ରୁଧିରୀ ୦୨ ଫେବୃଆରୀ ୨୦୨୨ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleshwar ■ WEDNESDAY 02 FEBRUARY 2022
Vol.No. 33 ■ No. 31 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore(Odisha)/005/2022



ସ୍ତ୍ରୀ ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ.....

ପ୍ରକାଶ ଅପେକ୍ଷାରେ...
ନୂଆବର୍ଷ ସଂଖ୍ୟା

ସ୍ୱାଗତ୍ୱିକା

ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ :
ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ସାଗରିକା
ଜେଲ ରୋଡ, ବାଲେଶ୍ୱର-୭୫୬୦୦୧

ବଜେଟରେ ଭିତ୍ତିଭୂମି ବିକାଶକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ

‘ପିଏମ ଗତିଶକ୍ତି ମାଷ୍ଟର ପ୍ଲାନ’ ଘୋଷଣା



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୧/୦୨ : ଚଳିତ ବର୍ଷ ବଜେଟରେ ଭିତ୍ତିଭୂମି ବିକାଶ ଓ ସୁଦୃଢ଼ିକରଣ ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଗତିଶକ୍ତି ମାଷ୍ଟର ପ୍ଲାନ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଘୋଷଣାରେ ରେଳ, ସଡ଼କ, ଉଡ଼ି ୧୬ଟି ମହାଳୟକୁ ଡିଜିଟାଲ ପ୍ଲାନିଂକୁ ଆଣି ବଡ଼ ପ୍ରକଳ୍ପର ବିକାଶ ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛନ୍ତି ।

କେନ୍ଦ୍ର ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ମଳା ସୀତାରମଣ ସଂସଦରେ ବଜେଟ ଉପସ୍ଥାପନ ଅବସରରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଗତିଶକ୍ତି ମାଷ୍ଟର ପ୍ଲାନ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ଯାହାର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଦେଶରେ ଯୋଗାଯୋଗର ଭିତ୍ତିଭୂମି ବିକାଶ ଓ ସୁଦୃଢ଼ିକରଣ । ରେଳ, ସଡ଼କ ସମେତ ୧୬ଟି ମହାଳୟକୁ ଗୋଟିଏ ଡିଜିଟାଲ ପ୍ଲାନିଂକୁ ଆଣି ବଡ଼ ପ୍ରକଳ୍ପର ବିକାଶ ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛନ୍ତି ।

କ’ଣ ହେଲା ଶକ୍ତା, କ’ଣ ହେଲା ମହଙ୍ଗା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୧/୦୨ ଆସନ୍ତା ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରୁ ଶକ୍ତା ହେବ ମୋବାଇଲ, କୃଷି ଉପକରଣ, ହାରା ଗହଣା, କପଡ଼ା ଓ ଚମଡ଼ା ସାମଗ୍ରୀ । ମୋବାଇଲ ଚାର୍ଜର, ଇମ୍ପୋର୍ଟର ଗହଣା ଓ ରତ୍ନ ପଥର ବି ଶକ୍ତା ହେବ । କିନ୍ତୁ ମହଙ୍ଗା ହେବ ମଦ, ଖାଇବା ତେଲ, ଏଲଇଡି ଲାଇଟ୍ ଓ ବିଦେଶୀ ଛତା । ଏପ୍ରିଲ ୧ରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବ ୨୦୨୨-୨୩ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷର ବଜେଟ । ନୂଆ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷ ଆରମ୍ଭ ପୂର୍ବରୁ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ଖର୍ଚ୍ଚ ତାଲିକାରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ । ଆଉ ଏପ୍ରିଲରୁ କଣ ଶକ୍ତା ଏବଂ ମହଙ୍ଗା ହେବ ସେନେଇ ଆଜି ବଜେଟରେ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ର ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ମଳା ସୀତାରମଣ । କୋଭିଡ ମହାମାରୀ ଭିତରେ ପୁଣି ଥରେ ବଜେଟ ଆଗତ କରିଛନ୍ତି ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ସରକାର । ଦେଶକୁ ଡିଜିଟାଲ ଇଣ୍ଡିଆରେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ବଜେଟର ବ୍ୟୟବରାଦ ହୋଇଥିବା ଅନେକ ଘୋଷଣାକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ସରକାର ଅନେକ ଜିନିଷର ଦର ବାମ କମି ଦେଖା କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ନକର ପକାଉ କଣ ଶକ୍ତା ହେବ । କପଡ଼ା, ହାରା, ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍, ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ ଚାର୍ଜର, କ୍ୟାମେରା ଲେନ୍ସ ଫର୍ ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍, ପୃଷ୍ଠା ୭

ବନ୍ଦେ ଭାରତ ଟ୍ରେନ ବଡ଼ ଉପଲକ୍ଷି ହେବ : ଅଶ୍ୱିନୀ ବୈଷ୍ଣବ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୧/୦୨ ରେଳଝେ ବଜେଟକୁ ନେଇ ସାଧାରଣ ସମ୍ମିଳନୀ କରିଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ର ରେଳ ମନ୍ତ୍ରୀ ଅଶ୍ୱିନୀ ବୈଷ୍ଣବ । ଏନେଇ ସେ କହିଛନ୍ତି, ରେଳଝେ ଏକ ସାଗର, ଏଠାରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ସ୍ଥାନ ରହିଛି । ବାର୍ଷିକ ୮୫୦ କୋଟି ଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଛି । ଦେଶର ଅର୍ଥନୀତିରେ ବଡ଼ ପ୍ରଭାବ ଆଣିବ ବଜେଟ । ବନ୍ଦେ ଭାରତ ଟ୍ରେନ ଯାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ବଡ଼ ଉପଲକ୍ଷି ଆଣିବ । ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ମାନୁଫ୍ୟାକଚରିଂକୁ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବ । ଉଦ୍ୟୋଗୀଙ୍କ ସାମଗ୍ରୀ ବିକ୍ରିରେ ବଡ଼ ଭୂମିକା ନେବ ରେଳବାଇ । ଡିଜିଟାଲ ଇଣ୍ଡିଆକୁ



ବଜେଟରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ୧ ଲକ୍ଷ ୩୭ ହଜାର କୋଟି ରେଳ ବଜେଟ । ଟ୍ରେନରେ ଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ବୈଷୟିକ ସୁବିଧା ମିଳିବ । ୩ ବର୍ଷରେ ୪୦୦ ବନ୍ଦେ ଭାରତ ଟ୍ରେନ ଚଳାଇବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି । ବନ୍ଦେ ଭାରତକୁ ଲୋକେ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି, ୯୫% ସିଏ ପୂରା ହେଉଛି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ର ରେଳ ମନ୍ତ୍ରୀ ଅଶ୍ୱିନୀ ବୈଷ୍ଣବ ।

ରାଜ୍ୟରେ ଆଉ ୧୭ ଜଣ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୧/୦୨ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତ ଆଉ ୧୭ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଏହା ସହ କରୋନା କାରଣରୁ ରାଜ୍ୟରେ ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ୮୬୨୯ ହୋଇ ପାରିଛି । ରାଜ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଯତ୍ନବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଏହି ସୂଚନା ଦିଆ ଯାଇଛି । ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ କଟକ ଜିଲ୍ଲାରୁ ସର୍ବାଧିକ ୪ ଜଣ ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଅପରପକ୍ଷରେ ପୁରୀ ଓ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ୨ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ମୃତକ ଅଛନ୍ତି । ଏଣେ ଅନୁଗୁଳ, ଗଞ୍ଜାମ, ବାଲେଶ୍ୱର, ଭଦ୍ରକ, ଯାଜପୁର, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ମାଲକାନଗିରି, ଜଗତସିଂହପୁର ଓ ରାୟଗଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରୁ କେଶାଏଁ ମୃତକ ଥିବାର ସୂଚନା ମିଳିଛି ।

ଖୁବଶୀଘ୍ର ୫ଟି ସ୍ୱେଚ୍ଛୁକ ମିଳାମୀ ନେଇ ନିର୍ମଳା ସୀତାରମଣଙ୍କ ସୂଚନା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୧/୦୨ ମହାଳୟରେ ଦିନ କେନ୍ଦ୍ର ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ସଂସଦରେ ୨୦୨୨-୨୩ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷ ପାଇଁ ବଜେଟ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି କି ଯତ୍ନରେ ଦୂର ସଂଚାର ସେବା ଯୋଗାଉଥିବା କମ୍ପାନୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୨୦୨୨-୨୩ ମଧ୍ୟରେ ୫ଟି ମୋବାଇଲ ସେବା ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ୱେଚ୍ଛୁକ ମିଳାମୀ ହେବ । ସୀତାରମଣ କହିଥିଲେ କି ନିଲାମ ପରେ ଉପଭୋକ୍ତାମାନଙ୍କୁ ୫ ଟି ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଗୋଟିଏ ବର୍ଷ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କହିଛନ୍ତି କି ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ କହିବା ମୁତାବକ ଚଳିତ ବର୍ଷ ୫ଟି ସ୍ୱେଚ୍ଛୁକ ମିଳାମୀ ହେବ ଓ ଚଳିତ ବର୍ଷ ତେଲିକମ୍ପ କମ୍ପାନୀମାନଙ୍କୁ ପୃଷ୍ଠା ୭

ମୁୟାଜରୁ ହଟିଲା ନାଇଟ୍ କର୍ଫ୍ୟୁ

ମୁୟାଜ, ୦୧/୦୨ (ନି.ପ୍ର): କୋଭିଡ ମହାମାରୀ ପାଇଁ ମହାରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଲାଗୁ ହୋଇଥିବା କଟକଣାକୁ କୋହଳ କରାଯାଇଛି । ସେହି ଅନୁଯାୟୀ ମୁୟାଜରେ ନାଇଟ୍ କର୍ଫ୍ୟୁକୁ ହଟାଇ ଦିଆଯାଇଛି । ସାଧାରଣ ମୁୟାଜରେ ଦୈନିକ ମାମଲା ୧୦୦୦କୁ ଖସି ଆସିଛି । ଏହା ପରେ କଟକଣା କୋହଳ ନେଇ ବିଚାର କରାଯାଇଥିଲା । ସେହିପରି ମହାଳୟରେ ଦେଶରେ ଦୈନିକ ମାମଲା ୨ ଲକ୍ଷରୁ କମ ରେକର୍ଡ୍ କରାଯାଇଛି । ନୂଆ ଗାଜପୁର ଅନୁଯାୟୀ ମହାରାଷ୍ଟ୍ରରେ ନାଇଟ୍ କର୍ଫ୍ୟୁକୁ ହଟାଇ ଦିଆଯାଇଛି । ସେହିପରି ରେଷ୍ଟୋରାଣ୍ଟ ଏବଂ ଫିଲ୍ମ ହଲକୁ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ କ୍ଷମତାରେ ଖୋଲିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇଛି । ସ୍ୱଭାବିକ



ସମୟରେ ବିଟ୍, ଗାର୍ଡିନ ଏବଂ ପାର୍କ ଖୋଲିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇଛି । ସୁନ୍ଦରୀ ପୁଲ, ଖୁବେନ ପାର୍କ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ କ୍ଷମତାରେ ଖୋଲିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇଛି । ରେଷ୍ଟୋରାଣ୍ଟ, ଥିଏଟର, ନାଟ୍ୟଗୃହ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ କ୍ଷମତାରେ ଖୋଲିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇଛି । ସେହିପରି ପେଣ୍ଡାଲ ଓ ହଲରେ ଭଜନ, ସ୍ଥାନୀୟ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ କ୍ଷମତାରେ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇଛି । ୨୫ ପ୍ରତିଶତ କ୍ଷମତାରେ କିମ୍ପା ୨୦୦ ଲୋକଙ୍କୁ ବିବାହ କାର୍ଯ୍ୟ ରାଜି ପାରିବ । ରାତି ୧୧ଟାରୁ ସକାଳ ୫ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାତ୍ରାପରିବହନ କ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ରହିବ ନାହିଁ । ଖେଳ ଓ ହସ୍ତ ଉତ୍ପାଦନ ୨୫ ପ୍ରତିଶତ ଦର୍ଶକରେ ଚାଲିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇଛି । ସାପ୍ତାହିକ ହାଟ ଖୋଲିବାକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ସମୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି ।

ବର୍ଷା ସମ୍ଭାବନା, ୭ ଜିଲ୍ଲାକୁ ଯେଲୋ ଓଷ୍ଟି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୧/୦୨ (ନି.ପ୍ର): ପଶ୍ଚିମ ଝଡ଼ ଆଗମନର ଆଶଙ୍କା ଓ ବଜୋପସାଗର ଅଂଚଳରୁ ରାଜ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା କଳାୟବାସ ପ୍ରଭାବରେ ଫେବୃଆରୀ ୩ ତାରିଖରୁ ରାଜ୍ୟରେ କିଛି ଜିଲ୍ଲାରେ ବର୍ଷା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ୪ ତାରିଖରେ ବର୍ଷାର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଇଛି । ଏହାଛଡ଼ା ଗୋଟିଏରୁ ଦୁଇଟି ସ୍ଥାନରେ କୁଆପଥର ବର୍ଷା ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଭୁବନେଶ୍ୱର ଆଂଚଳିକ



ପାଣିପାଗ କେନ୍ଦ୍ର ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଫେବୃଆରୀ ୩ ତାରିଖରେ ବରଗଡ଼, ଝାରସୁଗୁଡ଼ା, ସମ୍ବଲପୁର, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼, ଦେବଗଡ଼, ପୃଷ୍ଠା ୭

କଂଗ୍ରେସର ଷ୍ଟାର ପ୍ରଚାରକ ତାଲିକାରେ ଗୁଲାମ, ସଜିନ ପାଇଲଟ୍

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୧/୦୨ : ଯୁପିରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ କଂଗ୍ରେସ ପକ୍ଷରୁ ଷ୍ଟାର ପ୍ରଚାରକ ତାଲିକା ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ଘୋଷଣା ହୋଇଥିବା ୩୦ ଜଣିଆ ତାଲିକାରେ ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀ, ପ୍ରିୟଙ୍କା ଗାନ୍ଧୀ ଭଦ୍ରା, ସୁଲତା ନବୀ ଆଜାଦ୍ ଏବଂ ସଜିନ ପାଇଲଟ୍ ଅଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ନେତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଲମନ୍ ଖୁସିଦ, ଭୁପିନ୍ଦର ସିଂ ହୋଡ଼ା, ଦିପେନ୍ଦ୍ର

ହୋଡ଼ା, ରାଜ ବାବର, ରାଜୀବ ଶୁକ୍ଲା, ଅଶୋକ ଗେହେଲୋଟ୍, ବର୍ଷା ରାଜକୃଷ୍ଣା, କହେୟା କୁମାର ଏବଂ ପ୍ରତିଭା ସିଂହ ପ୍ରମୁଖ ନାମ ରହିଛି । ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥୀପତ୍ର ଦାଖଲର ଶେଷ ତାରିଖ ଜାନୁଆରୀ ୨୮ ତାରିଖରେ ଥିଲା । ଫେବୃଆରୀ ୧୦ରୁ ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ ନିର୍ବାଚନ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଏଥିରେ ୭ଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ମତ ଦାନ ହେବ ।

ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୦ରେ ଗଣତି ହେବ । ପୂର୍ବରୁ କଂଗ୍ରେସ ପକ୍ଷରୁ ୪ର୍ଥ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପ୍ରାର୍ଥୀତାଲିକା ଘୋଷଣା ହୋଇଛି । ଯେଉଁଥିରେ ମୋଟ ୬୧ ଜଣ ପ୍ରାର୍ଥୀ ତାଲିକା ଥିବା ବେଳେ ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ୨୪ ଜଣ ମହିଳାଙ୍କୁ ମୋବାଇଲ ଓୟୁଇଇ ଦଳ । ବିଳାସପୁରରୁ ବିରଷ କଂଗ୍ରେସ ନେତ୍ରୀ ଶିଖା ପାଠେଙ୍କୁ ଦଳ ପ୍ରାର୍ଥୀ କରିଥିବା ବେଳେ ଶ୍ରୀ ନଗରରୁ ପ୍ରାର୍ଥୀ ହୋଇଛନ୍ତି ଚାନ୍ଦିନୀ । ସେହିଭଳି

ନିକିଲି ଭନକମ୍ପ ଟ୍ୟାକ୍ସ ଅର୍ପଣର ହୋଇ ଲୁଚିନେଲେ ୨୫ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା

ବିହାର, ୦୧/୦୨ : ଫିଲ୍ମ ଷ୍ଟାଇଲରେ ଲୁଚିନେଲେ ୨୫ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ସହ ଲକ୍ଷାଧିକ ଟଙ୍କାର ଲୁଚାଇବା । ଏମିତି ଏକ ଘଟଣା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି ବିହାରର ଲକ୍ଷିମିରାୟ ଅଞ୍ଚଳରେ । ଏଠାରେ ବାଲି ଠିକାଦାରଙ୍କ ଘରେ ରେଡ୍ କରିଥିଲେ କିଛି ଚତୁର ଲୁଚେରା । ସେମାନେ ନିକିଲି ଭନକମ୍ପ ଟ୍ୟାକ୍ସ ଅର୍ପଣର ହୋଇ ରେଡ୍ କରିଥିଲେ । ଆଉ ସବୁ ଟଙ୍କା ଗହଣା ନେଇ ସେଠାରୁ ଅତି ଚାଲାଇବ ସହ ଚମ୍ପଟ ମାରିଥିଲେ । ପରେ ପରିବାର ଲୋକ ସହେଇ କରି ପୋଲିସକୁ ଖବର ଦେଇଥିଲେ । ସିପିଆଇରେ ଲୁଚେରାଙ୍କ କାରନାମା କଏଦ ହୋଇଛି । ତେବେ ଏହାକୁ ଆଧାର କରି ପୋଲିସ ଲୁଚେରାଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ପ୍ରୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ବାଲି ଠିକାଦାର ସଞ୍ଜୟ କୁମାର ଦିଲ୍ ଘରେ ୫ ଜଣ ପୁରୁଷ ଓ ୨ ଜଣ ମହିଳା ସ୍ତ୍ରୀପିଠରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ । ସେମାନେ ଘରେ ହଟିଆର ଥିବା କହି ରେଡ୍ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ସେମାନେ ନିକିଲି ଭନକମ୍ପ ଟ୍ୟାକ୍ସ ଅର୍ପଣର ପରିଚୟ ଦେଇ ତାଙ୍କଠାରୁ ଆଇମାମୀ ଚାଦି ନେଇଯାଇଥିଲେ । ଆଉ ୨୫ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ସହ ଲକ୍ଷାଧିକ ଟଙ୍କାର ଗହଣା ଲୁଚିନେଇଥିଲେ ।

ମହାମାରୀ ଭିତରେ ବିକାଶ ପାଇଁ ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମାଇଛି ବଜେଟ : ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

ଅର୍ଥବ୍ୟବସ୍ଥା ମଜବୁତ ହେବ, ନୂଆ ନିଯୁକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିବ

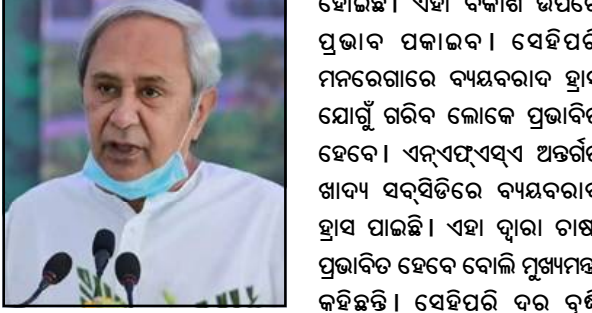
ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୧/୦୨ : ୨୩ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷ ପାଇଁ ଆସିଛି ବଜେଟ । ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ମଳା ସୀତାରମଣ ସଂସଦରେ ବଜେଟ ଆଗତ କରିଛନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ର ପାଇଁ ନୂଆ ନୂଆ ଘୋଷଣା ସହ ଆଗତ ହୋଇଛି ବଜେଟ । ଆଉ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏଭଳି ଏକ ବଜେଟ ଆଣିଥିବାରୁ ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦୀ । ବଜେଟ ଆଗତ ପରେ ମୋଦୀ କହିଛନ୍ତି, ମହାମାରୀ ଭିତରେ ବିକାଶ ପାଇଁ ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମାଇଛି ଏହି ବଜେଟ । ଏହା କେବଳ ଅର୍ଥବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବ ନିଏ ବେଶକୁ ଆଗକୁ ନେବାକୁ ନୂଆ ଅବସର ସୃଷ୍ଟି କରିବ । ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୂଆ ସମାବଦା ସୃଷ୍ଟି କରିବ ଏହି ବଜେଟ । ହିମାଳୟ ପ୍ରଦେଶ, ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ, ଜମ୍ମୁ-କାଶ୍ମୀର, ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ ଅଞ୍ଚଳ ପାଇଁ



ପ୍ରଥମଥର ପର୍ବତମାଳା ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି । ଏହା ପାହାଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ଆଧୁନିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ନିର୍ମାଣ କରିବ । ଏହାଛଡ଼ା କୃଷକ ମାନଙ୍କ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ଏହାଛଡ଼ା ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ, ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ, ବିହାର, ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗର ଗଙ୍ଗା ନଦୀ କୂଳରେ ରସାୟନମୂଳ

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବଜେଟକୁ ନେଇ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ନାପସନ୍ଦ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୧/୦୨ (ନି.ପ୍ର): କେନ୍ଦ୍ର ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ମଳା ସୀତାରମଣ ମହାଳୟରେ ସଂସଦରେ ୨୦୨୨-୨୩ ପାଇଁ ବଜେଟ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ବଜେଟ ଉପରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ନିଜର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଇ କହିଛନ୍ତି ବଜେଟ୍ ରେ ତେଜୋଲୋଭି ଓ ଭିତ୍ତିଭୂମି ଉପରେ ଫୋକସ୍ ଦିଆଯିବା ପ୍ରଶଂସନୀୟ କରିଛନ୍ତି । କରୋନା ମହାମାରୀ ସମୟରେ ଦେଶର ଶିକ୍ଷା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିକାଶରେ ଏହା ସହାୟକ ହେବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଏକ ଭିଡିଓ ବାର୍ତା ମାଧ୍ୟମରେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ତେବେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବଜେଟ୍ ରେ



କେତେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟୟବରାଦ୍ ହୁଏ କରାଯାଇଥିବାକୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନାପସନ୍ଦ କରିଛନ୍ତି । କୃଷି ଓ କୃଷକ ବିକାଶ, ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା, ଗ୍ରାମ୍ୟ ଉନ୍ନୟନ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟୟବରାଦ୍ ହୁଏ ହୋଇଛି । ଏହା ବିକାଶ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ । ସେହିପରି ମନରେଗାରେ ବ୍ୟୟବରାଦ୍ ହ୍ରାସ ଯୋଗୁଁ ଗରିବ ଲୋକେ ପ୍ରଭାବିତ ହେବେ । ଏବଂ ଏହାଏବଂ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଖାଦ୍ୟ ସୁବିଧିରେ ବ୍ୟୟବରାଦ୍ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଚାଷୀ ପ୍ରଭାବିତ ହେବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଦର ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟବିତ ଶ୍ରେଣୀ ଓ ଗରିବ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକେ ବହୁ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ବଜେଟ୍ ରେ ଏହା ଉପରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇନାହିଁ । ଏଭଳି ଗ୍ୟାପ ଦର ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ଲୋକଙ୍କର ଆର୍ଥିକ ପରିସ୍ଥିତି ବିଚିତ୍ରିଛି । ପୃଷ୍ଠା ୭

୭ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ଆଜାବନ କାରାଦଣ୍ଡାଦେଶ ସହ ଜରିମାନା

ନୟାଗଡ଼, ୦୧/୦୨ (ନି.ପ୍ର): ୨୦୧୬ ମସିହାରେ ଘଟିଥିବା ସମ୍ପତ୍ତି ସଂକ୍ରମଣ ମାମଲାରେ ଆଜି ରାୟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଦୌରାଜକ ମାମଲାକୁ ବିଚାର କରି ୭ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ଆଜାବନ କାରାଦଣ୍ଡାଦେଶରେ ଦଣ୍ଡିତ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିସହ ଜରିମାନା ମଧ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ୨୦୧୬ ମସିହା ଫେବୃଆରୀ ୧୩ ତାରିଖରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସମ୍ପତ୍ତି ସଂକ୍ରମଣ ନକ୍ସା ଦାଖଲକରେ ଗାଁକୁ ଫେରୁଥିଲେ ତେବେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ

ଶେଷଦେବ ନାୟକ, ଶୁଭ୍ରାଶ୍ରୀ ରାଉତ ଓ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଗ୍ରାମ୍ୟ ଧୂବରଣ କେନାଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଥିଲା । ଆଜି ଏହି ମାମଲାର ରାୟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଦୌରାଜକ ମାମଲାକୁ ବିଚାର କରି ସାକ୍ଷୀଙ୍କୁ ଆଧାର କରି ଦୋଷୀକୁ ଦଣ୍ଡିତ କରିଛନ୍ତି । କୋର୍ଟ ଆଜି ୭ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ଆଜାବନ କେଲ ଦଣ୍ଡାଦେଶ ସହ ଜଣକ ୧୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ଲେଖାଏଁ ଜରିମାନା କରିଛନ୍ତି ।

ବିବିଧ ବିଷୟ



ଦିଲ୍ଲୀପ କୁମାର ସାହୁ
 ଶଙ୍କରପୁର, ଚାରବାଟିଆ, କଟକ
 ମୋ-୯୮୭୧୧୨୭୧୯୭

ରାବଣଦର

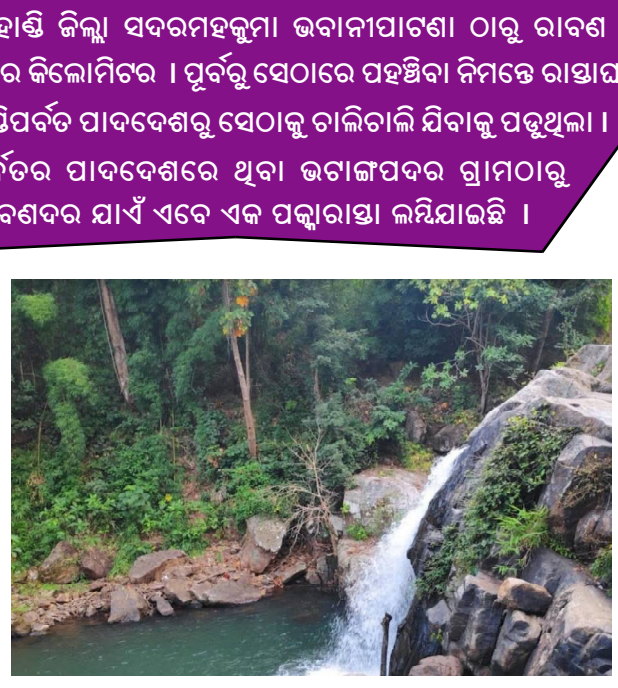


ଘନ ବଣଜଙ୍ଗଲ ଓ ପାହାଡପର୍ବତରେ ଭରପୁର ଆଦିବାସୀ ବହୁଳ ଜଳାଶୟି ଜିଲ୍ଲା । ମନେହୁଏ ସତେ ଯେପରି ଭେଦଭେଦକା ପାହାଡ ସବୁ ପାଚେବା ପରି ଘେରି ରହିଛି ସେହି ଜିଲ୍ଲାକୁ । ସେହି ପ୍ରାଚୀନ ସଦୃଶ ପର୍ବତ ମାଳାରୁ ଝରି ଆସିଛି ଅନେକ ବଣ ଝରଣା । ଆଉ ସେହି ଝରଣା ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଲା ପିପଲ ନାଲା । ପିପଲନାଲା ର ଆରମ୍ଭ କେଉଁଠୁ ତାହା ଜଣା ନାହିଁ । ହେଲେ ଯେଉଁଠି ତାହା ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୋଇଛି ସେହିଠାରେ ତାହା ଛୋଟ ପ୍ରପାତଟିଏ ସୃଷ୍ଟିକରି ନିମ୍ନଗାମୀ ହୋଇଛି । ସେହି ଛୋଟ ଜଳପ୍ରପାତଟିର ନାମ ସାନରାବଣଦର । ସାନରାବଣଦର ଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଆଠଶହ ମିଟର ତଳକୁ ପିପଲ ନାଲାର ରହିଛି ଆଉ ଏକ ଜଳପ୍ରପାତ, ସେହି ପ୍ରପାତର ନାମ ବଡ଼ ରାବଣଦର ବା ସାଧାରଣରେ ତାହା କେବଳ ରାବଣଦର ଭାବରେ ଖ୍ୟାତ । ରାବଣଦରକୁ ଘେରି ରହିଥିବା ପାହାଡର ନାମ ଗୁଣ୍ଡିପର୍ବତ । ଗଛଲତାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ସେହି ପର୍ବତ ଦେହରେ ମେଘ ବାତେଇ ହେବାର ଦୃଶ୍ୟ ଖୁବ୍ ମନୋରମ । କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲା ସଦରମହକୁମା ଭବାନୀପାଟଣା ଠାରୁ ରାବଣ ଦରର ଦୂରତା ପ୍ରାୟ ପନ୍ଦର କିଲୋମିଟର । ପୂର୍ବରୁ ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚିବା ନିମନ୍ତେ ରାସ୍ତାଘାଟ ନଥିଲା । ଗୁଣ୍ଡିପର୍ବତ ପାଦଦେଶରୁ ସେଠାକୁ ଚାଲିଗାଲି ଯିବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ଗୁଣ୍ଡିପର୍ବତର ପାଦଦେଶରେ ଥିବା ଭଟ୍ଟାକାମର ଗ୍ରାମଠାରୁ ସାନରାବଣଦର ଯାଏଁ ଏବେ ଏକ ପଲ୍ଲୀରାସ୍ତା ଲମ୍ବିଯାଇଛି । ତିନିକିଲୋମିଟର ଲମ୍ବ ସେହି ପାଟିରାସ୍ତାରେ ଯିବା ସମୟରେ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ବଣ ଜଙ୍ଗଲ ଓ ପାହାଡର ଦୃଶ୍ୟକୁ ମନଭରି ଉପଭୋଗ କରିହୁଏ ।

ରାବଣଦରକୁ ଲମ୍ବିଥିବା ସେହି ପାଟିରାସ୍ତାରେ ଯିବା ସମୟରେ ପିପଲନାଲାକୁ ବାରମ୍ବାର ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେହି ପାଟିରାସ୍ତା ଉପରେ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ପଲ୍ଲୀ ପୋଲ । ସେହି ପଲ୍ଲୀ ପୋଲ ଉପରୁ ପିପଲ ନାଲାର ଅଙ୍କାବଙ୍କା ପଥ ସହିତ ବଣ ପାହାଡର ଦୃଶ୍ୟ ବେଶ୍ ଉପଭୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ପଥ ମଧ୍ୟରେ ପିପଲନାଲା ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ରହିଛି । ଝରଣାଟିର ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିଲେ ଶିଳାସୂତରେ ପାଣି ନାଟି ନାଟି ଯିବାର ଗତି ସହିତ ତାର କୁହୁକୁହୁ ନାଦକୁ ଉପଭୋଗ କରିହୁଏ । ଗୁଣ୍ଡିପର୍ବତର ପାଦ ଦେଶରୁ ଠିକ୍ ତିନିକିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ଅବସ୍ଥିତ ସାନ ରାବଣଦର । ଜଳପ୍ରପାତ ନିଟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ରାସ୍ତାକୁ ଝରଣାଯାଏଁ ରହିଛି ଶତାଧିକ ପାହାଡ । ସେହି ପାହାଡ ଅତିକ୍ରମ କରି ପିପଲନାଲା ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିଲେ ମନେହୁଏ ସତେ ଯେପରି ସେହିଠାକୁ ପଥର ଫଟାଇ ଝରଣାଟି ଜନ୍ମ ନେଇଛି । ସାନରାବଣଦର ଠାରୁ ଆଠଶହମିଟର ତଳକୁ ବଡ଼ ରାବଣଦର ବା ରାବଣଦର ଜଳପ୍ରପାତ । ସେଠାରେ ପିପଲନାଲା ଦୁଇଟି ଧରଣର ପ୍ରପାତ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ପ୍ରାୟ କୋଡିଏ ଫୁଟ ଉପରୁ ଝରଣାର ଜଳ ତଳକୁ ଲମ୍ବ ପ୍ରବାହ କରିବାର ଦୃଶ୍ୟ ଖୁବ୍ ମନୋରମ । ରାବଣଦର ପ୍ରପାତର ଠିକ୍ ଉପରକୁ ପିପଲନାଲା ଉପରେ ଏକ ପଲ୍ଲୀ ପୋଲ ରହିଛି । ସେହିଠାକୁ ସାନରାବଣଦର ପ୍ରପାତ ସହ ଝରଣାର ନିମ୍ନଗାମୀ ଦୃଶ୍ୟ ମନ ମୋହି ନେଇଥାଏ । ରାବଣଦର ପ୍ରପାତ ନିକଟକୁ ଯିବାର ସୁବିଧା ରହିଛି । ସେଠାରେ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ମାନେ ଗାଧୋଇବାର ମଜା ନେଉଥାନ୍ତି । ବର୍ଷାମାସ ପରେ ପରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ବଣଭୋଜି ରତ୍ନ । କୁଟିଦିନ ମାନଙ୍କରେ ସେଠାରେ ଜାଗା ମିଳେ ନାହିଁ । ଭବାନୀପାଟଣା ଓ ତାହାର ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳକୁ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ମାନେ ସେଠାକୁ ଧାଇଁ ଆସିଥାନ୍ତି ବଣ ଭୋଜିପାଇଁ । ପିପଲନାଲା ଅଙ୍କାବଙ୍କା ବାଟଦେଇ ଝରିଯାଇଛି ଗୁଣ୍ଡିପର୍ବତର ପାଦ ଦେଶକୁ । ସେଠାରେ ତାହାର ପାଣିକୁ ଅଟକାଯାଇ ଜଳସେଚନ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇଛି ଏକ କୂଟିମ ହ୍ରଦ । ସେହି ହ୍ରଦର ନାମ ପେଦୁଲ୍ ତ୍ୟାମ୍ । ତତ୍ପୂର୍ବରୁ ସେହି ସ୍ଥଳକୁ ମାଲିଆ ପାହାଡ ପର୍ବତ ଓ ତାରି ପାଦଦେଶରେ ସେହି ବିରାଟ ଜଳାଶୟ । ଅପୂର୍ବ ତାହାର ମନୋରମ ଦୃଶ୍ୟ । ପେଦୁଲ୍ ବ୍ୟାମ୍ବର ଜଳକୁ ଏକ କେନାଲ ମାଧ୍ୟମରେ ଜଳସେଚନ ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ସେହି ଜଳ ଯୋଗୁଁ ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳର ଶେତରୁ ବର୍ଷସାରା ଅମଳ ମିଳିଥାଏ । ଭବାନୀପାଟଣା ସହରଠାରୁ ସେହି ପେଦୁଲ୍ ହ୍ରଦର ଦୂରତା ମାତ୍ର ସାତ ଆଠ କିଲୋମିଟର । ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ରାସ୍ତାରେ ସୁବିଧା ରହିଛି । ତେଣୁ ବର୍ଷସାରା ବଣଭୋଜି ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ସେଠାକୁ ଆସିଥାନ୍ତି । ପିପଲନାଲା ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ରାବଣଦର ଜଳପ୍ରପାତ ଓ ପେଦୁଲ୍ ହ୍ରଦ ମନୋରଞ୍ଜନ ନିମନ୍ତେ ଅପୂର୍ବ ସ୍ଥଳ । ଏବେ ଏହାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକରଣ କରାଯାଇ ସ୍ଥାନ ଦୁଇଟିକୁ ଆହୁରି ଆକର୍ଷଣୀୟ କରାଯାଇଛି । ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାଗତ ଚୋରଣ, ଶିଶୁ ଉଦ୍ଦାନ ଓ ବଣଭୋଜି ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସୁବିଧା ଯୋଗୁ ରାବଣଦରକୁ ଦିନକୁଦିନ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କ ସମ୍ବେଷ୍ୟା ବୃଦ୍ଧିପାଇଛି । ଭବାନୀପାଟଣା ଆସୁଥିଲେ ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଦୁଇଯିବାକୁ ନବୁଲୁଚି ଯେମିତି ।

ଘନ ବଣଜଙ୍ଗଲ ଓ ପାହାଡପର୍ବତରେ ଭରପୁର ଆଦିବାସୀ ବହୁଳ ଜଳାଶୟି ଜିଲ୍ଲା । ମନେହୁଏ ସତେ ଯେପରି ଭେଦଭେଦକା ପାହାଡ ସବୁ ପାଚେବା ପରି ଘେରି ରହିଛି ସେହି ଜିଲ୍ଲାକୁ । ସେହି ପ୍ରାଚୀନ ସଦୃଶ ପର୍ବତ ମାଳାରୁ ଝରି ଆସିଛି ଅନେକ ବଣ ଝରଣା । ଆଉ ସେହି ଝରଣା ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଲା ପିପଲ ନାଲା । ପିପଲନାଲା ର ଆରମ୍ଭ କେଉଁଠୁ ତାହା ଜଣା ନାହିଁ । ହେଲେ ଯେଉଁଠି ତାହା ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୋଇଛି ସେହିଠାରେ ତାହା ଛୋଟ ପ୍ରପାତଟିଏ ସୃଷ୍ଟିକରି ନିମ୍ନଗାମୀ ହୋଇଛି । ସେହି ଛୋଟ ଜଳପ୍ରପାତଟିର ନାମ ସାନରାବଣଦର । ସାନରାବଣଦର ଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଆଠଶହ ମିଟର ତଳକୁ ପିପଲ ନାଲାର ରହିଛି ଆଉ ଏକ ଜଳପ୍ରପାତ, ସେହି ପ୍ରପାତର ନାମ ବଡ଼ ରାବଣଦର ବା ସାଧାରଣରେ ତାହା କେବଳ ରାବଣଦର ଭାବରେ ଖ୍ୟାତ । ରାବଣଦରକୁ ଘେରି ରହିଥିବା ପାହାଡର ନାମ ଗୁଣ୍ଡିପର୍ବତ । ଗଛଲତାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ସେହି ପର୍ବତ ଦେହରେ ମେଘ ବାତେଇ ହେବାର ଦୃଶ୍ୟ ଖୁବ୍ ମନୋରମ । କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲା ସଦରମହକୁମା ଭବାନୀପାଟଣା ଠାରୁ ରାବଣ ଦରର ଦୂରତା ପ୍ରାୟ ପନ୍ଦର କିଲୋମିଟର । ପୂର୍ବରୁ ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚିବା ନିମନ୍ତେ ରାସ୍ତାଘାଟ ନଥିଲା । ଗୁଣ୍ଡିପର୍ବତ ପାଦଦେଶରୁ ସେଠାକୁ ଚାଲିଗାଲି ଯିବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ଗୁଣ୍ଡିପର୍ବତର ପାଦଦେଶରେ ଥିବା ଭଟ୍ଟାକାମର ଗ୍ରାମଠାରୁ ସାନରାବଣଦର ଯାଏଁ ଏବେ ଏକ ପଲ୍ଲୀରାସ୍ତା ଲମ୍ବିଯାଇଛି । ତିନିକିଲୋମିଟର ଲମ୍ବ ସେହି ପାଟିରାସ୍ତାରେ ଯିବା ସମୟରେ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ବଣ ଜଙ୍ଗଲ ଓ ପାହାଡର ଦୃଶ୍ୟକୁ ମନଭରି ଉପଭୋଗ କରିହୁଏ ।

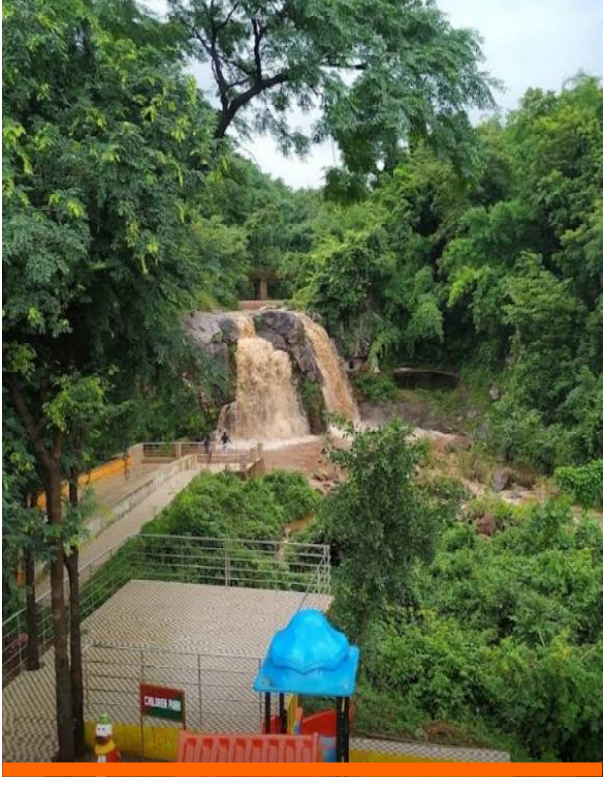
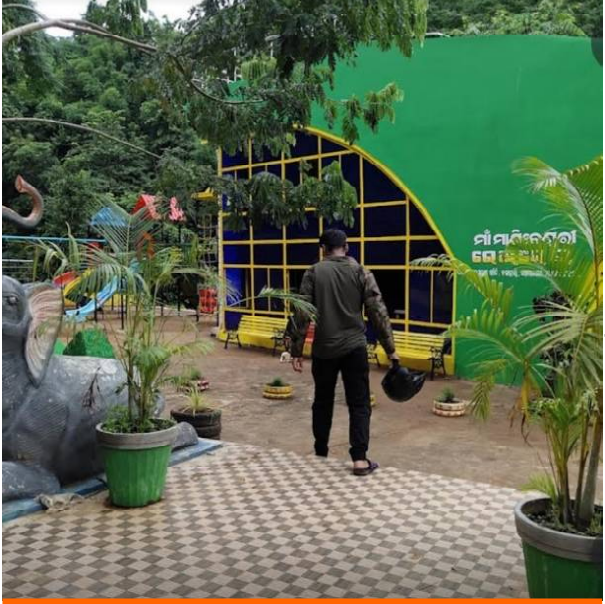
ଘନ ବଣଜଙ୍ଗଲ ଓ ପାହାଡପର୍ବତରେ ଭରପୁର ଆଦିବାସୀ ବହୁଳ ଜଳାଶୟି ଜିଲ୍ଲା । ମନେହୁଏ ସତେ ଯେପରି ଭେଦଭେଦକା ପାହାଡ ସବୁ ପାଚେବା ପରି ଘେରି ରହିଛି ସେହି ଜିଲ୍ଲାକୁ । ସେହି ପ୍ରାଚୀନ ସଦୃଶ ପର୍ବତ ମାଳାରୁ ଝରି ଆସିଛି ଅନେକ ବଣ ଝରଣା । ଆଉ ସେହି ଝରଣା ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଲା ପିପଲ ନାଲା । ପିପଲନାଲା ର ଆରମ୍ଭ କେଉଁଠୁ ତାହା ଜଣା ନାହିଁ । ହେଲେ ଯେଉଁଠି ତାହା ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୋଇଛି ସେହିଠାରେ ତାହା ଛୋଟ ପ୍ରପାତଟିଏ ସୃଷ୍ଟିକରି ନିମ୍ନଗାମୀ ହୋଇଛି । ସେହି ଛୋଟ ଜଳପ୍ରପାତଟିର ନାମ ସାନରାବଣଦର । ସାନରାବଣଦର ଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଆଠଶହ ମିଟର ତଳକୁ ପିପଲ ନାଲାର ରହିଛି ଆଉ ଏକ ଜଳପ୍ରପାତ, ସେହି ପ୍ରପାତର ନାମ ବଡ଼ ରାବଣଦର ବା ସାଧାରଣରେ ତାହା କେବଳ ରାବଣଦର ଭାବରେ ଖ୍ୟାତ । ରାବଣଦରକୁ ଘେରି ରହିଥିବା ପାହାଡର ନାମ ଗୁଣ୍ଡିପର୍ବତ । ଗଛଲତାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ସେହି ପର୍ବତ ଦେହରେ ମେଘ ବାତେଇ ହେବାର ଦୃଶ୍ୟ ଖୁବ୍ ମନୋରମ । କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲା ସଦରମହକୁମା ଭବାନୀପାଟଣା ଠାରୁ ରାବଣ ଦରର ଦୂରତା ପ୍ରାୟ ପନ୍ଦର କିଲୋମିଟର । ପୂର୍ବରୁ ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚିବା ନିମନ୍ତେ ରାସ୍ତାଘାଟ ନଥିଲା । ଗୁଣ୍ଡିପର୍ବତ ପାଦଦେଶରୁ ସେଠାକୁ ଚାଲିଗାଲି ଯିବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ଗୁଣ୍ଡିପର୍ବତର ପାଦଦେଶରେ ଥିବା ଭଟ୍ଟାକାମର ଗ୍ରାମଠାରୁ ସାନରାବଣଦର ଯାଏଁ ଏବେ ଏକ ପଲ୍ଲୀରାସ୍ତା ଲମ୍ବିଯାଇଛି । ତିନିକିଲୋମିଟର ଲମ୍ବ ସେହି ପାଟିରାସ୍ତାରେ ଯିବା ସମୟରେ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ବଣ ଜଙ୍ଗଲ ଓ ପାହାଡର ଦୃଶ୍ୟକୁ ମନଭରି ଉପଭୋଗ କରିହୁଏ ।



ଘନ ବଣଜଙ୍ଗଲ ଓ ପାହାଡପର୍ବତରେ ଭରପୁର ଆଦିବାସୀ ବହୁଳ ଜଳାଶୟି ଜିଲ୍ଲା । ମନେହୁଏ ସତେ ଯେପରି ଭେଦଭେଦକା ପାହାଡ ସବୁ ପାଚେବା ପରି ଘେରି ରହିଛି ସେହି ଜିଲ୍ଲାକୁ । ସେହି ପ୍ରାଚୀନ ସଦୃଶ ପର୍ବତ ମାଳାରୁ ଝରି ଆସିଛି ଅନେକ ବଣ ଝରଣା । ଆଉ ସେହି ଝରଣା ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଲା ପିପଲ ନାଲା । ପିପଲନାଲା ର ଆରମ୍ଭ କେଉଁଠୁ ତାହା ଜଣା ନାହିଁ । ହେଲେ ଯେଉଁଠି ତାହା ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୋଇଛି ସେହିଠାରେ ତାହା ଛୋଟ ପ୍ରପାତଟିଏ ସୃଷ୍ଟିକରି ନିମ୍ନଗାମୀ ହୋଇଛି । ସେହି ଛୋଟ ଜଳପ୍ରପାତଟିର ନାମ ସାନରାବଣଦର । ସାନରାବଣଦର ଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଆଠଶହ ମିଟର ତଳକୁ ପିପଲ ନାଲାର ରହିଛି ଆଉ ଏକ ଜଳପ୍ରପାତ, ସେହି ପ୍ରପାତର ନାମ ବଡ଼ ରାବଣଦର ବା ସାଧାରଣରେ ତାହା କେବଳ ରାବଣଦର ଭାବରେ ଖ୍ୟାତ । ରାବଣଦରକୁ ଘେରି ରହିଥିବା ପାହାଡର ନାମ ଗୁଣ୍ଡିପର୍ବତ । ଗଛଲତାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ସେହି ପର୍ବତ ଦେହରେ ମେଘ ବାତେଇ ହେବାର ଦୃଶ୍ୟ ଖୁବ୍ ମନୋରମ । କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲା ସଦରମହକୁମା ଭବାନୀପାଟଣା ଠାରୁ ରାବଣ ଦରର ଦୂରତା ପ୍ରାୟ ପନ୍ଦର କିଲୋମିଟର । ପୂର୍ବରୁ ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚିବା ନିମନ୍ତେ ରାସ୍ତାଘାଟ ନଥିଲା । ଗୁଣ୍ଡିପର୍ବତ ପାଦଦେଶରୁ ସେଠାକୁ ଚାଲିଗାଲି ଯିବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ଗୁଣ୍ଡିପର୍ବତର ପାଦଦେଶରେ ଥିବା ଭଟ୍ଟାକାମର ଗ୍ରାମଠାରୁ ସାନରାବଣଦର ଯାଏଁ ଏବେ ଏକ ପଲ୍ଲୀରାସ୍ତା ଲମ୍ବିଯାଇଛି । ତିନିକିଲୋମିଟର ଲମ୍ବ ସେହି ପାଟିରାସ୍ତାରେ ଯିବା ସମୟରେ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ବଣ ଜଙ୍ଗଲ ଓ ପାହାଡର ଦୃଶ୍ୟକୁ ମନଭରି ଉପଭୋଗ କରିହୁଏ ।



ଘନ ବଣଜଙ୍ଗଲ ଓ ପାହାଡପର୍ବତରେ ଭରପୁର ଆଦିବାସୀ ବହୁଳ ଜଳାଶୟି ଜିଲ୍ଲା । ମନେହୁଏ ସତେ ଯେପରି ଭେଦଭେଦକା ପାହାଡ ସବୁ ପାଚେବା ପରି ଘେରି ରହିଛି ସେହି ଜିଲ୍ଲାକୁ । ସେହି ପ୍ରାଚୀନ ସଦୃଶ ପର୍ବତ ମାଳାରୁ ଝରି ଆସିଛି ଅନେକ ବଣ ଝରଣା । ଆଉ ସେହି ଝରଣା ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଲା ପିପଲ ନାଲା । ପିପଲନାଲା ର ଆରମ୍ଭ କେଉଁଠୁ ତାହା ଜଣା ନାହିଁ । ହେଲେ ଯେଉଁଠି ତାହା ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୋଇଛି ସେହିଠାରେ ତାହା ଛୋଟ ପ୍ରପାତଟିଏ ସୃଷ୍ଟିକରି ନିମ୍ନଗାମୀ ହୋଇଛି । ସେହି ଛୋଟ ଜଳପ୍ରପାତଟିର ନାମ ସାନରାବଣଦର । ସାନରାବଣଦର ଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଆଠଶହ ମିଟର ତଳକୁ ପିପଲ ନାଲାର ରହିଛି ଆଉ ଏକ ଜଳପ୍ରପାତ, ସେହି ପ୍ରପାତର ନାମ ବଡ଼ ରାବଣଦର ବା ସାଧାରଣରେ ତାହା କେବଳ ରାବଣଦର ଭାବରେ ଖ୍ୟାତ । ରାବଣଦରକୁ ଘେରି ରହିଥିବା ପାହାଡର ନାମ ଗୁଣ୍ଡିପର୍ବତ । ଗଛଲତାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ସେହି ପର୍ବତ ଦେହରେ ମେଘ ବାତେଇ ହେବାର ଦୃଶ୍ୟ ଖୁବ୍ ମନୋରମ । କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲା ସଦରମହକୁମା ଭବାନୀପାଟଣା ଠାରୁ ରାବଣ ଦରର ଦୂରତା ପ୍ରାୟ ପନ୍ଦର କିଲୋମିଟର । ପୂର୍ବରୁ ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚିବା ନିମନ୍ତେ ରାସ୍ତାଘାଟ ନଥିଲା । ଗୁଣ୍ଡିପର୍ବତ ପାଦଦେଶରୁ ସେଠାକୁ ଚାଲିଗାଲି ଯିବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ଗୁଣ୍ଡିପର୍ବତର ପାଦଦେଶରେ ଥିବା ଭଟ୍ଟାକାମର ଗ୍ରାମଠାରୁ ସାନରାବଣଦର ଯାଏଁ ଏବେ ଏକ ପଲ୍ଲୀରାସ୍ତା ଲମ୍ବିଯାଇଛି । ତିନିକିଲୋମିଟର ଲମ୍ବ ସେହି ପାଟିରାସ୍ତାରେ ଯିବା ସମୟରେ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ବଣ ଜଙ୍ଗଲ ଓ ପାହାଡର ଦୃଶ୍ୟକୁ ମନଭରି ଉପଭୋଗ କରିହୁଏ ।



କେବଳ ଖୁରିର ସ୍ୱାଦ ନୁହେଁ, ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରେ କିସମିସ୍

ସାଧାରଣତଃ ଖୁରିରେ ଆମେ କିସମିସ୍ ଖାଇବାକୁ ପାଇଥାଉ । ଏହା ଖୁରିକୁ ଅଧିକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିଥାଏ । କିଛି ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ଖାଲି କିସମିସ୍ ବି ଖାଇଲେ ଅନେକ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରକୁ ଫାଇଦା ଦେଇଥାଏ ।

- ପ୍ରଥମେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ଯେ କିସମିସ୍ରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ରହିଛି । ଏଣୁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି କିସମିସ୍ ଖାଇଲେ ତାହା ଆଖି ପାଇଁ ଭଲ । ଏହା ଆଖିର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ବଢ଼ାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଆଖିର ମାମ୍ବପେଶାକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ ।
- ଯଦି କାହାର ଶରୀରରେ ରକ୍ତର ମାତ୍ରା କମ୍ ଅଛି ତେବେ ସେ କିସମିସ୍ ଖାଇବା ନିହାତି ଦରକାର, କାରଣ ଏହା ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର କରିବାର ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
- କିସମିସ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଭଲ ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟତାର ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦିଏ ନାହିଁ ।
- କିସମିସ୍ ଖାଇବା ଫଳରେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି କ୍ଷମତା ବି ବଢ଼ିଥାଏ । ଯଦି ସକାଳେ ପାଣିରେ କିସମିସ୍ ଭିଜାଇ ତାର ପାଣିକୁ ପିଇବେ ତେବେ ଉପରୋକ୍ତ ଲାଭ ବି ମିଳିବ ।
- କିସମିସ୍ ପାଣିରେ ଥିବା ଆର୍ଥ୍ରୋଇଟିସ୍ ଶରୀରର



କୋଷ୍ଠଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତ କରିଥାଏ ଓ କର୍କଟ ଭଳି ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରର ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରିଥାଏ ।

ଏସବୁ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରେ ପିଆଜ ଓ ଅଦା ରସ

ପିଆଜ ଏବଂ ଅଦା ରସ ଆଖିର ରକ୍ତ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପିଆଜ ରସ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ଗୁଡାଥୁଅନ୍ତ ଉତ୍ପାଦନ କରେ । ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ପ୍ରୋଟିନ୍, ଯାହା ଆଖିର ରକ୍ତ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପିଆଜ ଏବଂ ଅଦା ରସ ଆର୍ଥ୍ରୋଇଟିସ୍ରେ ଭରପୁର ଥାଏ । ପିଆଜ ରସରେ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଥାଏ, ଯାହା ଆଖି ସହିତ ଜଡ଼ିତ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପିଆଜ ଏବଂ ଅଦା ରସ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ଏଥିସହିତ ଏହା ରକ୍ତହୀନତା ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାର ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।



ପୁଷ୍ଟିରେ ଭରା ଫଳ

ତରଭୁଜ:
ଖରାଦିନେ ଏହି ଫଳଟି ସବୁରି ପ୍ରିୟ । ତରଭୁଜ ଖାଇବାଦିନ ପରେ ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ମଞ୍ଜିକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦେଇଥାଉ । କିନ୍ତୁ ଜାଣନ୍ତି କି ତରଭୁଜର ମଞ୍ଜି ଅତି ଉପକାରୀ ଏହି ମଞ୍ଜିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଥାଏ । ଋତୁରେ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଅତି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପାଦାନ ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସୋଡ଼ିୟମ, ପଟାସିୟମ, ମାଲିନିକ, ଆଇରନ, ଫସଫରସ, କପର ଏବଂ ଜିଙ୍କ ଭଳି ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ ଥାଏ ତରଭୁଜ ମଞ୍ଜିରେ । ଏହି ବାକ ଖାଦ୍ୟପୋଷାକ । ଆପଣମାନେ ବଜାରରୁ ଚାନ୍ଦମରା ବୋଲି ଏକପ୍ରକାର ମଞ୍ଜି କିଣୁଥିବେ । ଏହା ହେଉଛି ତରଭୁଜ ମଞ୍ଜି ।



ଅମୃତଭଣ୍ଡା:
ଅମୃତଭଣ୍ଡା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତି ଉପକାରୀ ପରିବା । କିନ୍ତୁ ଜାଣନ୍ତି କି ଏହାର ମଞ୍ଜିକୁ ବିଦେଶରେ ଏବେ 'ସୁପରଫୁଡ୍' ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଲିଭର ସିରୋସିସ୍ ନିରାମୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କିଡ଼ି ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ଶ୍ଳେଷ୍ମରେ ଏହି ମଞ୍ଜିର ଭୂମିକା ଅଛି । ଆର୍ଥରାଇଟିସ୍ ଏବଂ କ୍ୟୁଟିସିସ୍ ପେନ ଭଳି କିଡ଼ି ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ମଞ୍ଜି ଲାଭକରକ । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା କରପାନ୍ଦନ କ୍ଷାର ଆମର କାବାଣୁଗୁଡ଼ିକୁ ଧୂଏ କରିପାରେ ।



କଖାରୁ ମଞ୍ଜି:
କଖାରୁ ମଞ୍ଜିକୁ ପୁଷ୍ଟିକ ପାଖୁରହାଉଥିବା କୁହାଯାଇପାରେ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ମାଲିନିକ, କପର ଓ ଜିଙ୍କ ଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଆର୍ବି ଅକ୍ସିଡ଼ ଥାଏ କଖାରୁ ମଞ୍ଜିରେ ।

ଚିଆ ମଞ୍ଜି:
ଚିଆ ମଞ୍ଜିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଓ ମେଗା ମାଫାଟ୍ ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆଇରନ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମରେ ଭରପୂର ଏହି ମଞ୍ଜି । ଏହା ଖାଇବାର ପକ୍ଠିଟି ଚିକେ ଭିନ୍ନ । ରାତି ସାନ୍ଧ୍ୟା ଏହି ମଞ୍ଜିକୁ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ରଖନ୍ତୁ । ପରଦିନ ସକାଳେ ଏହାକୁ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ତିସି/ଅଳସି ମଞ୍ଜି (ଫ୍ଲାକ୍ ସିଡ୍):
ଏହି ମଞ୍ଜିରେ ରହିଛି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ଫାଟ୍ । ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଓମେଗା ୩ ଫାଟ୍ ଏଥିରେ ଥାଏ ଏହି ମଞ୍ଜିରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହି ମଞ୍ଜି ହୃଦରୋଗ, ମଧୁମେହ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଏମିତିକି କ୍ୟାନସର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଶ୍ଳେଷ୍ମରେ ବି ଉପକାରୀ ବୋଲି ସ୍ଵୀକୃତିପ୍ରାପ୍ତମାନେ କହୁଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଫ୍ଲାକ୍ ସିଡ୍ ଖାଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ଏହି ମଞ୍ଜି ଭାଙ୍ଗି କରି ଖାଇପାରିବେ । ଗୁଣ୍ଡ କରି ତାଲି କିମ୍ବା ସୁପରେ ମିଶାଇ ଖାଇପାରିବେ । ଅଥବା ଭାଙ୍ଗି ସାଲଡ୍ ତିଆରି କରି ଖାଇପାରିବେ ।



ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ମଞ୍ଜି:
ଫଳଭଳି ଫୁଲର ମଞ୍ଜି ବି ଉପକାରୀ । ଯେମିତିକି ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ଫୁଲ । ଓମେଗା ୬ ଫାଟ୍ ଏବଂ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ ଇ ଏବଂ ବି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ଥାଏ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ମଞ୍ଜିରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କ୍ୟାଲସିୟମ, ଆଇରନ, ମାଲିନିକ, ଜିଙ୍କ ଏବଂ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ରୂପରେଖରେ ମଧ୍ୟ ଥାଏ ।



ଫଳ ଓ ପରିପରିବା ପୁଷ୍ଟି ଯୋଗାଇଥାଆନ୍ତି । ଜାଣନ୍ତି କି ଫଳ ଓ ପରିବା ଭଳି କେତେକ ମଞ୍ଜିରେ ବି ରହିଛି କ୍ୟାଲସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ଫସଫରସ ଭଳି ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ ! କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ଆହୁରି ଅନେକ ଗୁଣ ରହିଛି ସେସବୁ ମଞ୍ଜିରେ । ତେଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅଦରକାରୀ ବୋଲି ଫିଙ୍ଗନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଉଦ୍ ବସଦେବା ଉପକାରୀ

ସ୍କୁଲ ସମୟରେ କିଛି ଭୁଲ ହେଲେ ଦଣ୍ଡସୂଚୀ ଉଦ୍ ବସ ହେବା ଅନେକଙ୍କ ଶ୍ଳେଷ୍ମରେ ଘଟିଥାଏ । ସ୍କୁଲ ଜୀବନରେ ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ଦଣ୍ଡ । ତେବେ ଶ୍ରେଣୀରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଆଗରେ ଉଦ୍ ବସ ହେବାକୁ ନିଶ୍ଚୟ ଲାଜ ଲାଗେ । ଏପରି ଦଣ୍ଡ କିନ୍ତୁ ଶରୀର ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ ନିକଟରେ କରାଯାଇଥିବା ଗବେଷଣାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । କାନ ଧରି ଉଦ୍ ବସ ହେବା କୌଣସି ଯୋଗାଯୋଗରୁ କମ ନୁହେଁ । ଉଦ୍ ବସ ହେବା ସମୟରେ କାନର ତଳଭାଗକୁ ଧରିଥାନ୍ତି । ଏହି ସ୍ଥାନରେ କେତେକ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଆକୃଷ୍ଟିପଦ୍ମ ରହିଛି । କାନ ଧରିବା ଦ୍ଵାରା ସେସବୁ ବିନ୍ଦୁରେ ତାପ ପଡ଼ିଲେ ମସ୍ତିଷ୍କର କେତେକ ବିଶେଷ ତନ୍ତୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।



ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯାନ୍ତି ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବଢ଼େ । ଉଦ୍ ବସ ହେବା ସମୟରେ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବାମ ଓ ଡାହାଣ ଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀରେ ସାମ୍ୟତା ଥାଏ । ମନ ଶାନ୍ତ ରହେ, ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । ବିଦେଶରେ ଏବେ ଏହା ସୁପର ଟ୍ରେନ ଯୋଗ ନାମରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ଲୋକ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବା ଲାଗି ଉଦ୍ ବସ ହେଉଛନ୍ତି ।

ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ଭଙ୍ଗା ବାସନ ଗୋଟାଇବା ପ୍ରଥା

ଆମେ କୌଣସି ବିବାହ କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଵଳ୍ପ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରି ପ୍ରାଚୀନ ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ଭାବନା ହେଉଥିଲା । ଅବଶ୍ୟ ଏଥିରେ ଭାବନା ବର କି କନ୍ୟାଙ୍କର କୌଣସି ଭୂମିକା ନଥିଲା । ଭୋଜିଭାତର ଆସର ମଧ୍ୟରେ ବହୁକାନ୍ଧବମାନେ କେବଳ ପରସ୍ପରକୁ ଜାଣିବାର ଅବକାଶ ମିଳୁଥିଲା । ମାତ୍ର ଆଜିକାଲି ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ଭାବନା ଦମ୍ପତିଙ୍କୁ ଏକାଠି କରିବା ଲାଗି ପୂର୍ବପିନ୍ଧା ପରି ଅଭିନବ ଉଦ୍ଭବ ଆୟୋଜନ କରାଯାଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏଥିରେ ବାହାଘରକୁ ବି ବଳିକି ଭୋଜିଭାତ ସହ ବରକନ୍ୟାଙ୍କୁ ମିଶିବାର ଅଭିଶ୍ଵତ୍ ସ୍ଵୀକୃତି ଦିଆଯାଉଛି । ମାତ୍ର କର୍ମନା ପରମ୍ପରାରେ ଏଭଳି ଭାବନା ଦମ୍ପତିଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରାଚୀନର ଉଦ୍ଭବ ଆୟୋଜିତ ହେଉଥିଲେ ହେଁ ତାହା ନିଆରା ଓ ତାହା ପଛରେ ଏକ ମହତ୍ କାରଣ ରହିଛି । ସେଠାରେ ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ଭାବନା ବରକନ୍ୟାଙ୍କ ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବମାନେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ ଭୋଜିଭାତରେ ମସ୍ତୁଲ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ମାତ୍ର ସେମାନେ ସେଠାରେ ଭୋଜିରେ ଆପ୍ୟାୟିତ ହୋଇପାରିଲେ ପରେ ବାସନକୁସନ ସବୁ ଭାଙ୍ଗିଦିଅନ୍ତି ଫିଙ୍ଗାପୋଡ଼ା କରିଥା'ନ୍ତି । ଆଉ ନବଦମ୍ପତିଙ୍କୁ ସେସବୁ ଗୋଟାଇ ସଫା କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ । ସୁନ୍ଦର ପରଦାପାରର ସ୍ଵପ୍ନରେ ବିଭୋର ଥିବା ଭାବନା ଦମ୍ପତି ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଦିଆ ନରଖି ହିନ୍ଦୁତ୍ଵ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବା ଭଙ୍ଗାଭାଙ୍ଗା ବାସନ ଓ ଅଭିଆ ଆବର୍ଜନା ସବୁ ନିଜ ହାତରେ ଗୋଟାଇ ଉଦ୍ଭବସ୍ତୁକୁ ପରିଷ୍କାର କରିଥା'ନ୍ତି । ଏପରି କରିବା ଦ୍ଵାରା ସେମାନଙ୍କ ମନରେ କଠିନ ସମୟରେ ଏକାଠି କାମ କରିବାର ସ୍ଵାଧୀନତା କରାଯାଇପାରିବ ବୋଲି ସେ ଦେଶରେ ଏକ ବିଚିତ୍ର ବିଧି ରହିଛି । ଏହା ସେମାନଙ୍କ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନକୁ ଅଧିକ ମଜବୁତ କରିପାରିବ ବୋଲି ଲୋକଙ୍କର ବିଶ୍ଵାସ ରହିଛି ।



କେଶ ମେହନ୍ଦୀ କରୁଥିଲେ...

କେଶରେ ରାସାୟନିକ ରଙ୍ଗ ଲଗାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ମେହନ୍ଦୀ ଲଗାଇବା ଭଲ ବୋଲି ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଶେହନାଜ୍ ହୁସେନ୍ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ମାସକୁ ଅତିକମରେ ୨ଥର କେଶରେ ମେହନ୍ଦୀ କରିବା ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

- ◆ କଫି ପୁଟା ପାଣିରେ ମେହନ୍ଦୀ ଗୁଣ୍ଡକୁ ରାତିରୁ ମିଶାଇ ଦେଖି କରି ରଖିଲେ ତାହା କେଶକୁ ଭଲ ରଙ୍ଗ ଦେଇଥାଏ । ଅଧ କଫି ପାଣିକୁ ଭଲରେ ପୁଟାଇ ସେଥିରେ ୨ ଛୋଟ ଚାମଚ କଫି ପାଉଡର ମିଶାନ୍ତୁ । ସେହି କଫି ପାଣି ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ମେହନ୍ଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ କେଶରେ ଲଗାଇ ୨-୩ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଧୋଇନେବେ ।
- ◆ ଅଣ୍ଡା କେଶକୁ ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ, ଏଣୁ ଏହାକୁ କେଶ ନିମନ୍ତେ ଏକ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଅଣ୍ଡାରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍, ସିଲିକନ୍,



ସକଫର, ଭିଟାମିନ୍ ଡିଓ, କେଶକୁ ପୋଷଣ ଦେବା ସହ ମୁଲାଇତା ରଖେ । ରୁକ୍ଷ କେଶ ନିମନ୍ତେ ଅତୀତ ପ୍ରଭାବ ଭଲ ରହିଥାଏ । ଏଣୁ ମେହନ୍ଦୀ ପ୍ୟାକରେ ରୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା ମଧ୍ୟ ମିଶାଇପାରିବେ ।

- ◆ ଚା' ପତ୍ରିରେ ଥିବା ଚାନ୍ଦିନୀ ନାମକ ତତ୍ତ୍ଵ କେଶକୁ ମୁଲାଇତା ରଖିବା ସହ ଘନତ୍ଵ ବଢ଼ାଏ । ଏଣୁ ମେହନ୍ଦୀ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଚା' ପତ୍ରି ପୁଟା ପାଣିରେ ମେହନ୍ଦୀ ମିଶାଇ ରାତିରୁ ରଖନ୍ତୁ । ତହିଁ ଆରଦିନ କେଶରେ ଲଗାଇ ପରେ ଧୋଇବେ । ଚା' ପତ୍ରି କେଶକୁ କୋମଳ ରଖେ, ଏହା ପ୍ରୟୋଗ ପରେ ଜାଣିପାରିବେ ।
- ◆ ଲେସୁ, ରସ କେଶମୂଳକୁ ରୁପିତ୍ଵ ରକ୍ଷା କରେ । ଏଣୁ କେଶମୂଳକୁ ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ମେହନ୍ଦୀର ପ୍ରୟୋଗ ଖୁବ୍ ଲାଭକାରୀ ।

ମୃତ ସାଗର

ସମସ୍ତେ ସମୁଦ୍ରରେ ପହଞ୍ଚି ମଜା ନେବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ପହଞ୍ଚିବା ଜାଣି ନାହାନ୍ତି ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦ୍ଵାରା କ୍ୟାକେଟର ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହାର ମଜା ନେଇଥାନ୍ତି । ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏମିତି ଏକ ସମୁଦ୍ର ବିଖସରେ କହିବୁ ଯେଉଁଠି ବିନା ଲାଭଦ୍ଵାରା କ୍ୟାକେଟରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ମଜା ଉଠାଇ ପାରିବେ । କର୍ତ୍ତୀଋ ଓ ଇସ୍ରାଏଲ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ସମୁଦ୍ର ରହିଛି, ଯାହାକୁ 'ଡେଡ୍ ସି' ବା 'ସଲ୍ଟ ସି' କୁହାଯାଏ । ଏହି ସମୁଦ୍ରରେ ଲୁଣର ମାତ୍ରା ବହୁତ ଅଧିକ । ଏହାର ପାଣି ଏତେ କ୍ଷାରୀୟ ଯେ, ଏଥିରେ କୌଣସି ଜୀବ କିମ୍ବା ଜୀବ ନାହାନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ଲୋକେ ମାନେ ସମୁଦ୍ରର ପାଣିରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଏହି ସମୁଦ୍ରକୁ ସବୁଠାରୁ ଗଭୀର କ୍ଷାରୀୟ ପାଣିରେ ହୁଏ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏହି ପାଣିରେ ମନେରାଲର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଏହା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ



ବହୁତ ଲାଭଦାକ । ସ୍ଵାମୀୟ ଲୋକଙ୍କ କହିବା ଅନୁଯାୟୀ, ଏହି ଡେଡ୍ ସି ରୋ ଗାଧୋଇବା ଦ୍ଵାରା ସବୁ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ଏଥିପାଇଁ ଏହି ସମୁଦ୍ରକୁ ଅନେକ ଲୋକ ବିଶ୍ଵାସ କରନ୍ତି ।

ଚାଇନିଜ୍ ପ୍ରାଇଭ୍ ରାଇସ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ବାସୁମତି ଚାଇଲ, ଲେସୁ, ତେଲ, କଟା ରସୁଣ, କଟା ପିଆଜ ଓ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, କଟା ଗାଜର, ବନ୍ଧାକୋଟି, ବିନ୍ଦୁ ଓ କ୍ୟାପସି କମ, ଲୁଣ, ଚମାଚୋ ସସ୍, ଚିଲି ସସ୍, ସୋୟା ସସ୍, ଭିନେଗାର ଓ ଗୋଲ ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ବାସୁମତି ଚାଇଲକୁ ଧୋଇ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ । ପରେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ । ପାଣି ଚିକେ ଗରମ ହେଲା ପରେ ସେଥିରେ ଲେସୁରସ ଓ ତେଲ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପରେ ଧୋଇ ରଖିଥିବା ଚାଇଲକୁ ପକାନ୍ତୁ । ଚାଇଲ ୭୫ ପ୍ରତିଶତ ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଏକ ପାତ୍ରକୁ ଛାକି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ପରେ କରେଇରେ ତେଲ କରନ୍ତୁ । ତେଲ ଚିକେ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଛାଣି ଗରମ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ କଟା ରସୁଣ, କଟା ପିଆଜ ଓ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପକାଇ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଚାଇନିଜ୍ ପ୍ରାଇଭ୍ ରାଇସ୍ ।



କୋଭିଡ୍‌କୁ ଦୂରାଇବ ଦ୍ଵିମାଳୟ ଗୁଳ୍ମ ବୁରଂଗ

ମହାମାରୀ କୋଭିଡ୍-୧୯ର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ଅବ୍ୟାବଧି କୌଣସି ପ୍ରମାଣସିଦ୍ଧ ଔଷଧ ବାହାରିନଥିବା ବେଳେ କେବଳ ଏହାର ଅତିଶୟତାକୁ ହାଲକା କରିବା ପାଇଁ କିଛି ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଦାନ ଓ ପ୍ରସାର କରାଯାଉଛି । ତେବେ ଏ ଦିଗରେ ଏକ ସୁବାହକାରୀ ସମାଧାନର ଦ୍ଵାରଦେଶରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି ହିମାଚଳପ୍ରଦେଶ ଆରାଧିତ ଓ ଆନ୍ଧ୍ରକାରୀ ପ୍ରଦେଶର ବିଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନିକମାନେ । ହିମାଳୟରେ ଉପଲବ୍ଧ ରୋଡୋଡେନ୍ଡ୍ରମ୍ ଆର୍ବୋରିଅମ୍ ନାମକ ଉଦ୍ଭିଦରେ ସେମାନେ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିବା ଏକ ପ୍ରକାର ଭୂତାଣୁ ବିରୋଧୀ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ(ଫାଇଟୋକେମିକାଲ) କୋଭିଡ୍-୧୯ରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟଲାଭ ପାଇଁ ସଫଳ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହେବ ବୋଲି ସେମାନେ ନିକଟ ଅତୀତରେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି । ସ୍ଵାମୀୟ ଅଞ୍ଚଳରେ 'ବୁରଂଗ' ନାମରେ ପରିଚିତ ଉଦ୍ଭିଦର ବିଶେଷ କରି ପାଖୁଡ଼ାରେ ରହିଥିବା ଏହି ଫାଇଟୋକେମିକାଲ କରୋନାଭୂତାଣୁ ସାର୍ବ-କୋଭି-୨ର ସଂକ୍ରମଣ ବିରୋଧରେ ଉତ୍ତମ କାମ ଦେଉଥିବା ସେମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । କୋଭିଡ୍-୧୯ ଆବିର୍ଭାବ ପରଠାରୁ ଦୀର୍ଘଦୂରଦର୍ଶ ହେଲା ସେମାନେ ଉଚ୍ଚ ମହାମାରୀ ଭୂତାଣୁର କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ ଏବଂ ଏହାର ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧୀ ବିକଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ଗବେଷଣା ଜାରି



ରଖୁଥିଲେ । ଅପରପକ୍ଷେ, ହିମାଳୟ ଉପତ୍ୟକାର ସ୍ଵାମୀୟ ଅଞ୍ଚଳଦାସୀ ଏହି ବୁରଂଗ ଉଦ୍ଭିଦକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରୂପରେ ବିଭିନ୍ନ ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ ସମାଧାନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରି ଆସୁଛନ୍ତି । ନାନା ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ପରେ ଏହି ଗବେଷକ ଦଳ ବୁରଂଗ ପାଖୁଡ଼ା ଉଦ୍ଭିଦରୁ କରୋନାଭୂତାଣୁ ମାରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଥିବା ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ତେବେ ଆଗକୁ ଏହା ବିପରି ଔଷଧ ଆକାରରେ ମିଳିପାରିବ ସେ ଦିଗରେ ସେମାନେ ଗବେଷଣା ଜାରି ରଖୁଛନ୍ତି ।

