



ନିରପେକ୍ଷ ଦୈନିକ ସମ୍ବାଦପତ୍ର

# ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ବୁଧବାର ୨୩ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୨ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleshwar ■ WEDNESDAY 23 MARCH 2022  
Vol.No. 33 ■ No. 77 ■ Price :Rs.2.00 ( 8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore(Odisha)/005/2022

ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା  
ଓଡ଼ିଆ ଭାଗବତ ବେଦୋପାଦାନ  
ବହୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ,  
ଚେତନାମୂଳକ ଉପନ୍ୟାସ

## ବହୁ ମହାନ୍ତି

ପ୍ରାପ୍ତିସ୍ଥାନ :  
ଚାରିଶା ବିଦ୍ୟା ଭଣ୍ଡାର  
କ୍ଷେତ୍ର ରୋଡ,  
ବାଲେଶ୍ୱର-୧  
ମୂଲ୍ୟ ଟ ୧୫୦/-

## ରୁଷର ପରମାଣୁ ଆକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା କଲେ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୨/୦୩ : ରୁଷ ଯୁକ୍ତେନ ମୁକ୍ତ ଏବେ ୨୭ ଦିନରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଏହାରି ମଧ୍ୟରେ ରୁଷ ଯୁକ୍ତେନ ଉପରେ ଘନ ଘନ ବୋମା ମାଡ, ସୁପରସୋନିକ ମିଶାଇଲ ମାଡ କରିଚାଲିଛି । ହର୍ଷିତାଳ, ଡାକ୍ତରଖାନା, ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ସହ ଜନଗହଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରେ ବୋମା ବର୍ଷଣ କରୁଛି ରୁଷ । ଏହି ଯୁଦ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ଯୁକ୍ତେନର ଅର୍ଥନୈତିକ ପେଶସୁଳୀ ଖାଲିକିଛି ଆସିଛି ଗୋଟିଏ ଛାତିଆରା ଦୃଶ୍ୟ ।

ଖାରକିକ୍ ଓ କିନ୍ତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ କୁହାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଖାରକିକର ଗୋଟିଏ ସପ୍ଟିମଲ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରିଛି କ୍ରେମଲିନ । ରୁଷ ଖାରକିକ୍ ଗୋଟିଏ ମଲ୍ ଉପରେ ଭୟଙ୍କର ଆକ୍ରମଣ କରିଛି । ଜନସାଧାରଣ ଜିନିଷ କିଣିବା ପାଇଁ ଲାଇନରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବାବେଳେ



ଆଖୁପିଛୁକାକେ ମଲ୍ ଭିତରେ ବୋମା ବିସ୍ଫୋରଣ ହେଲା । ଆଉ ଏହାରି ଭିତରେ ୮ ଜଣ ନିରିହ ନାଗରିକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି । ପୂର୍ବ ଯୁକ୍ତେନଠୁ ପଶ୍ଚିମ ଯୁକ୍ତେନ, ଉତ୍ତର, ଦକ୍ଷିଣ । ସବୁଠି କେବଳ ଧ୍ୱଂସବିଧ୍ୱଂସର ଚିତ୍ର । ଏହା ଭିତରେ ଖେରସେନରୁ ଆସିଛି ଏକ ଲୋମହର୍ଷଣକାରୀ ଦୃଶ୍ୟ । ପ୍ରତି

ସ୍ଵାୟତ୍ତରେ ଯୁକ୍ତେନବାସୀ ରୁଷ ସେନା ବିରୋଧରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଏମାନଙ୍କ ଉପରେ ଆଖୁ ବୁଲାଇ କରୁଥିଲେ ପୂର୍ବ ସେନା । ରୁଷ ଯୁକ୍ତେନ ଯୁଦ୍ଧ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଭିତରେ ଭାରତ ଉପରେ ପ୍ରତିକୃତ୍ୟା ରଖୁଛି ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଜୋ ବାଇଡେନ୍ । ଯତ୍ୟାତ୍ୟା ନେଇ ଭାରତର ପ୍ରତିକୃତ୍ୟା

ଦୂର୍ବଳ ରହିଥିବା ଆମେରିକା କହିଛି । ଜାପାନ ଓ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ମଧ୍ୟ ରୁଷର ଯୁକ୍ତେନ ଆକ୍ରମଣକୁ ଦୃଢ଼ ନିନ୍ଦା କରୁଥିବାବେଳେ ଭାରତ ବିଧାୟକଙ୍କ ଏକଜି କୌଶସି ପ୍ରତିକୃତ୍ୟା ସମର୍ଥନ ରଖିଛି । ଯୁଦ୍ଧ ସଙ୍କଟ ଭିତରେ ଆଉ ଏକ ନୂଆ ଖବର ସାମ୍ନାକୁ ଆସୁଛି । ହିରୋସିମା, ନାଗାସାକି ପରେ

## ଚିଲିକା ବିଧାୟକ ପ୍ରଶାନ୍ତ ଜଗଦେବ ଗିରଫ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ଗାଡ଼ି ମଡ଼ାଇଦେବା ମାମଲାରେ ଚିଲିକା ବିଧାୟକ ପ୍ରଶାନ୍ତ ଜଗଦେବ ଗିରଫ ହୋଇଛନ୍ତି । ହର୍ଷିତାଳ ଡିଏଚ୍‌ଆର୍ ହେବା ପରେ ତାଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଥିବା ନେଇ କେନ୍ଦ୍ରାଠଳ ଆଇଲି ନରସିଂହ ଭୋଳ ପୂଜନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଗିରଫ ହେବ ତାଙ୍କୁ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ କିଲ୍ଲା ଦୌରାକଳଙ୍କ କୋର୍ଟରେ ହାଜର କରାଯାଇଛି । ଏହାପରେ ପ୍ରଶାନ୍ତଙ୍କୁ ଆୟୁକ୍ତାଳୟରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର କୋର୍ଟରୁ ବାଣ୍ଟୁର କୋର୍ଟକୁ ନିଆଯାଇଛି । ବିଧାୟକ ପ୍ରଶାନ୍ତ ଜଗଦେବଙ୍କୁ ପୋଲିସ୍ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ ରିମାଣ୍ଡରେ ନେଇପାରେ । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ଗତ ୧୨ ତାରିଖରେ ପଂଚାୟତ ସମିତି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ନିର୍ବାଚନ ଚାଲିଥିବା



ବେଳେ ଖୋର୍ଦ୍ଧା କିଲ୍ଲା ବାଣ୍ଟୁର କୋର୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସାମୁଦାୟ ବିଧାୟକ ପ୍ରଶାନ୍ତ ଜଗଦେବ ଭିତ୍ତି ଭିତରକୁ କାର୍ ପୁରାଇ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଘଟଣାରେ କିଛି ପୋଲିସ୍ କର୍ମଚାରୀ ଓ ସାଧାରିଣଙ୍କ ସମେତ ମୋଟ ୨୫ ଜଣ ଆହତ ହୋଇଥିଲେ । ଏହି ଘଟଣା ପରେ ଉତ୍ତମ ଜନତା ବିଧାୟକଙ୍କୁ ନିଷ୍ପଳ ମାଡ଼ ମାରିଥିଲେ । ଏଥିରେ ବିଧାୟକ

ଲହରୁହାଣ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ଗୁରତର ଅବସ୍ଥାରେ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥିଲା । ଲୋକେ ତାଙ୍କ ଗାଡ଼ିକୁ ବାଡ଼େଇ ଭାଙ୍ଗିଦେଇଥିଲେ । ବିଧାୟକଙ୍କ ବିରୋଧରେ ମାମଲା ରୁଜୁ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ସେ ହର୍ଷିତାଳରେ ଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇନଥିଲା ।

## ଡିଭାଇଲାଣି ଓମିକ୍ରନର ସର୍ବ ଭାରିଏକ୍ସ : ସର୍ତ୍ତକ୍ଷେପ ରହିବାକୁ ପରାମର୍ଶ

ଝାଣିଂଚନ, ୨୨/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ପୁଣିଥରେ ନୂଆ ରୂପରେ କାୟା ବିସ୍ତାର କରିବା ଆରମ୍ଭ କଲାଣି ମହାମାରୀ କରୋନା । କରୋନାର ଓମିକ୍ରନ ଷ୍ଟେନ ଲୋକଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିବା ପାଇଁ ନୂଆ ରୂପ ଧାରଣ କରିଛି । ଓମିକ୍ରନର ସର୍ବଭାରିଏ ବି.ଏ.୨ ଧାରଣାରେ ଆମେରିକାରେ ବଳ ଗୋଟାଉବା ଆରମ୍ଭ କରୁଛି । କେବଳ ଆମେରିକା ନୁହେଁ, ଇଣ୍ଡିଆ ଯୁକ୍ତେନରେ ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଓମିକ୍ରନର ସର୍ବଭାରିଏ ବି.ଏ.୨ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିଛି । ସ୍ଥିତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ବିଶ୍ୱ ସ୍ତରୀୟ ସଂଗଠନ ସର୍ତ୍ତକ୍ଷେପ ରହିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛି ।

## ପେଟ୍ରୋଲ, ଡିଜେଲ ସହ ରୋଷେଇ ଗ୍ୟାସ ଦର ବୃଦ୍ଧି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୨/୦୩ : ବକିଲା ପେଟ୍ରୋଲ ଡିଜେଲ ଦର । ସର୍ବଭାରତୀୟ ସ୍ତରରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲ ଦର ୮୦ ପଇସା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ସେହିପରି ବଡ଼ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ଲାଗି ଡିଜେଲ ଲିଟର ପିଛା ଦର ୨୫ ଟଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ଏହା ଦ୍ୱାରା କଳ କାରଖାନା, ପରିବହନ ଓ ଶିଳ୍ପ ସଂସ୍ଥା ଗୁଡ଼ିକ ବେସ ପ୍ରଭାବିତ ହେବେ । ସେହିପରି ଘରୋଇ ଗ୍ୟାସ ବିଲିଣ୍ଡର ଦର ମଧ୍ୟ ୫୦ ଟଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି । ପାଂଚୋଟି ରାଜ୍ୟରେ ନିର୍ବାଚନ ଶେଷ ହେବା ପରେ ଦରଦାମ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ଯୋଗୁଁ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଶାନ୍ତି ଦେଖାଦେଇଛି । ପୁଣି ଝଟକା ଦେଲା ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲ ଦର । ନିର୍ବାଚନ ପରେ ତେଲ ଦରରେ ଲାଗିଲା ନିଆଁ । ଦୀର୍ଘ ୪ ମାସ ପରେ ବକିଲା ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲ



ଦର । ଉତ୍ତର ତେଲର ଲିଟର ପିଛା ଦର ୨୫ ଟଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି । ଚେନ୍ନାଇରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ୧୦୨ ଟଙ୍କା ୧୬ ପଇସା ଓ ଡିଜେଲ ୯୨ ଟଙ୍କା ୧୯ ପଇସା ରହିଛି । ବୋମ୍ବେରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଛା ଦର ୧୦୫ ଟଙ୍କା ୫୧ ପଇସା ରହିଛି ଏବଂ ଡିଜେଲ ୯୦ ଟଙ୍କା ୬୨ ପଇସା ରହିଛି । ତେବେ ହଠାତ୍ ତେଲ ଦରରେ ବୃଦ୍ଧି ହେବାରୁ

ଲିଟର ପିଛା ଦର ୯୫ ଟଙ୍କାରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ତେନ୍ନାଇରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ୧୦୨ ଟଙ୍କା ୧୬ ପଇସା ଓ ଡିଜେଲ ୯୨ ଟଙ୍କା ୧୯ ପଇସା ରହିଛି । ବୋମ୍ବେରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଛା ଦର ୧୦୫ ଟଙ୍କା ୫୧ ପଇସା ରହିଛି ଏବଂ ଡିଜେଲ ୯୦ ଟଙ୍କା ୬୨ ପଇସା ରହିଛି । ତେବେ ହଠାତ୍ ତେଲ ଦରରେ ବୃଦ୍ଧି ହେବାରୁ

## ଲୋକସଭାରୁ ଇସ୍ତଫା ଦେଲେ ଅଶ୍ୱଲେଶ

ଲକ୍ଷ୍ନୌ, ୨୨/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ଲୋକସଭାରୁ ଇସ୍ତଫା ଦେଲେ ସମାଜବାଦୀ ପାର୍ଟି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଅଶ୍ୱଲେଶ ଯାଦବ । ଅଶ୍ୱଲେଶ ରାମ ଗୋପାଳ ଯାଦବଙ୍କ ସହ ଲୋକସଭା ବାଚସ୍ପତି ଓମ ବିଲ୍ଲୀଙ୍କୁ ଭେଟି ତାଙ୍କ ଇସ୍ତଫା ପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ ନିଜତର ହୋଇଥିବା ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ଅଶ୍ୱଲେଶ ଯାଦବ କରହଲ ବିଧାନସଭା ଆସନରୁ ଜିତିଥିଲେ । ବାମ ଲୋକସଭାରୁ ଇସ୍ତଫା ଦେବା ପରେ ଏହା ସ୍ୱପ୍ନ ହୋଇଛି ଯେ ସେ କରହଲ ବିଧାନସଭାରୁ ବିଧାୟକ ରହିବେ । ସେପଟେ ଆଜମ ଖାନ ମଧ୍ୟ ଲୋକସଭା ସଦସ୍ୟତାରୁ ଇସ୍ତଫା ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ ରାମପୁର ବିଧାନସଭା ସିଟ୍‌ରୁ ବିଧାୟକ ଚୟନ ହୋଇଛନ୍ତି ।



ଉ ରପ୍ରଦେଶରେ ନିଜତର ହୋଇଥିବା ନିର୍ବାଚନରେ ବିଜେପି ମେ ୨୭ମାର୍ଚ୍ଚ ଆସନ ପାଇଛି । ତେବେ ସମାଜବାଦୀ ପାର୍ଟି ମେ କୁ କେବଳ ୧୨୫ଟି ଆସନରେ ସହସ୍ତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଛି । କଂଗ୍ରେସ କେବଳ ୨ଟି ଆସନରେ ଜିତିଥିଲା । ଅନେକ ଦିନ ଧରି

ଯୁପିର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସରକାର ପାଇଁ ବିଲ୍ଲୀଙ୍କୁ ମାନସମ୍ମାନ ଦାନ କରାଯାଇଛି । ଉ ରପ୍ରଦେଶ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଯୋଗୀ ଆଦିତ୍ୟନାଥ ମଧ୍ୟ ବିଲ୍ଲୀଙ୍କୁ ଆଦରଣୀୟ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୫ରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବରେ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ।

## ବୀରଭୂମି ନରସିଂହାର ଉପରେ ମମତା ଏସଆଇଟି ଗଠନ କଲେ

କଲିକତା, ୨୨/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗର ବୀରଭୂମି ଜିଲ୍ଲାର ରାମପୁରହାଟ ବ୍ଲକ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ବକରୁଲ ଗାଁରେ ୧୦୦ ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିବା ଅଗ୍ନିକାଣ୍ଡ ଘଟଣାରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମମତା ବାନାର୍ଜୀ ଏକ ସ୍ମୃତି ଅନୁସନ୍ଧାନକରୀ ଦଳ (ଏସଆଇଟି) ଗଠନ କରିଛନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମମତା ବାନାର୍ଜୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ରାମପୁର ଆନାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଟ୍ରଷ୍ଟୀ ପ୍ରମାଣିକ ଏବଂ ଏସଡ଼ିପିଓ ସାମନ ଅହମ୍ମଦଙ୍କୁ ହତୀର ଦିଆଯାଇଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପୋଲିସ୍ ମହାନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ମନୋଜ ମାଲିଆ ବୀରଭୂମି ଜିଲ୍ଲା ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ନାଗେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ଟ୍ରିପାଠୀଙ୍କ ଠାରୁ ଘଟଣାର ରିପୋର୍ଟ ମାଗିଛନ୍ତି ।

## ୪୧ ଛୁଇଁଲା ତାପମାତ୍ରା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟରେ ଗାଡ଼ି ବହୁଥିବା ବେଳେ ମଙ୍ଗଳବାର ତାପମାତ୍ରା ୪୧ ଡିଗ୍ରୀ ଛୁଇଁଛି । ୪୧ ଡିଗ୍ରୀ ସହ ଚିତ୍ରାଗଡ଼ ରାଜ୍ୟର ଉତ୍ତମ ସହର ପାଲଟିଛି । ସେହିପରି ୫ଟି ସ୍ଥାନରେ ଦିନ ତାପମାତ୍ରା ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ କିମ୍ବା ଅଧିକ ରେକର୍ଡ କରାଯାଇଛି । ବଲାଙ୍ଗୀରରେ ୪୦.୫ ଡିଗ୍ରୀ ତାପମାତ୍ରା ରେକର୍ଡ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ବାରିପଦା, ସଲପୁର ଏବଂ ବୌଦ୍ଧରେ ଦିନ ତାପମାତ୍ରା ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ ରେକର୍ଡ ହୋଇଛି । ସେହିପରି ହିରାକୁଦରେ ୩୯.୫, ସୋନପୁରରେ ୩୯.୪, ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଓ ଭବାନୀପାଟଣାରେ ୩୮.୮, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼, ତାଳଚେର ଓ ନୟାଗଡ଼ରେ ୩୮, ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ୩୭.୮ ଓ କଟକରେ ୩୭.୨ ଡିଗ୍ରୀ ତାପମାତ୍ରା ରେକର୍ଡ ହୋଇଛି । ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ଥିତ ଆଂଚଳିକ ପାଣିପାଗ କେନ୍ଦ୍ର ପକ୍ଷରୁ ଏହି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ।

## ମାନସ ସ୍ୱାଇଁ ହତ୍ୟା ମାମଲା : ଶର୍ମିଷ୍ଠାଙ୍କ ଘର ଓ ଅଫିସରେ ରେଡ୍, ଭାଇକୁ ଉଠାଇ ଆଣିଲା ପୋଲିସ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨/୦୩ (ନି.ପ୍ର): କ୍ୟାମେରାମ୍ୟାନ ମାନସ ସ୍ୱାଇଁ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ ମାମଲାରେ ଫେରାର ଅଭିଯୁକ୍ତ ଡେ.ପୋର୍ଟାଲ୍ ମାଲିକାଣୀ ଶର୍ମିଷ୍ଠା ରାଉତଙ୍କ ଘର ଓ ଅଫିସ୍ ରେ ତଡ଼ା କରିଛି ପୋଲିସ୍ । ଏହାରଫିଲ୍ଡ ଆନା ଅଂଚଳ ଖାସ ବାଘ୍ୱାର ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟରେ ବାନ୍ଦାଳି ପୋଲିସ୍ ଏହାରଫିଲ୍ଡ ଆନା ପୋଲିସ୍ ସହାୟତାରେ ତଡ଼ା କରିଛି । ଶର୍ମିଷ୍ଠାଙ୍କ ଘର ଓ ଅଫିସ୍ ରୁ ପୋଲିସ୍ କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ

ବାଗଜପତ୍ର କବଚ କରିଥିବା ସୂଚନା ମିଳିଛି । ଏଥିସହ ମୁଖ୍ୟ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଡେ.ପୋର୍ଟାଲ୍ ମାଲିକାଣୀ ଶର୍ମିଷ୍ଠା ରାଉତଙ୍କ ଭାଇ ପରମେଶ୍ୱର ରାଉତଙ୍କୁ ଉଠାଇ ଆଣିଛି ପୋଲିସ୍ । ଭଦ୍ରକ ପୋଲିସ୍ ଆକ୍ରମଣରେ ବିଜୟଘାଟୀରୁ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଧରି ଓଡ଼ିଶା ଆଣୁଛି । ଶର୍ମିଷ୍ଠାଙ୍କୁ ଫେରାର କରିବାରେ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କର ହାତ ରହିଛି । ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଜେରା ପରେ ଶର୍ମିଷ୍ଠାଙ୍କ ପତା ମିଳିବ

## ସରିଲା ପ୍ରଚାର, ଦିନକ ପରେ ଭୋଟ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ପୌରନିର୍ବାଚନକୁ ଆଉ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ଦିନ ରହିଥିବାବେଳେ ଆଜି ପ୍ରଚାର ଶେଷ ହୋଇଛି । ଶେଷ ଦିନରେ ଭୋଟରଙ୍କୁ ମନେଇବାକୁ ପ୍ରାଣପଣେ ଚେଷ୍ଟା କରିଛନ୍ତି ନେତା ଓ ପ୍ରାର୍ଥୀ । ବିଭିନ୍ନ ଦଳର ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ପ୍ରଚାରରେ କମିଛି ସହର ବଜାର । ଆସନ୍ତା ୨୪ ତାରିଖରେ ରାଜ୍ୟରେ ୧୦୬ଟି ବିଜ୍ଞାପିତ ଅଂଚଳ ପରିଷଦ, ପୌର ପାଳିକା ସମେତ ଗାଡ଼ି ମହାନଗର ନିଗମ (ଭୁବନେଶ୍ୱର, କଟକ ଓ ବ୍ରହ୍ମପୁର)ରେ ଭୋଟ୍ ଗ୍ରହଣ ହେବ । ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୬ ତାରିଖରେ ଫଳାଫଳ ପ୍ରକାଶ ପାଇବ । ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ପ୍ରଚାର ମଙ୍ଗଳବାର ସଂଧ୍ୟା ୫ ଟାରେ ଶେଷ ହୋଇଛି । ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରଚାରର ଅଧିକ ଦିନରେ ପ୍ରାର୍ଥୀ, ନେତା ଓ ସେମାନଙ୍କର



ସମର୍ଥକମାନେ ଜୋରଦାର ପ୍ରଚାର କରିଛନ୍ତି । ସହରାଂଚଳଗୁଡ଼ିକରେ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରଚାର ଶବ୍ଦରେ ସାହି ଓ ବସ୍ତିଗୁଡ଼ିକ କମି ଉଠିଛି । ଶେଷ ଦିନରେ ଭୋଟରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ଭୋଟ ଭିକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି ଦଳୀୟ ପ୍ରାର୍ଥୀ । ଭୋଟରେ ସମର୍ଥନ ପାଇଁ ମନୋନାୟକ କବଚ କରୁଛନ୍ତି ହେଉଥିବାରୁ ବିଭେଦି ମେସର

## ସେବାୟତଙ୍କୁ ହତ୍ୟା ମାମଲା : ଅନ୍ୟ ୪ଜଣ ଗିରଫ

ପୁରୀ, ୨୨/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ବହୁତକିଛି କୁଷ୍ଠରୁ ପ୍ରତିହାରୀ ଓରଫ କାଳିଆ ପଣ୍ଡାଆରୀ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଅନ୍ୟ ଚାରି ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଛି । ଗିରଫ କରାଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଓରଫ କାଳିଆ ପଣ୍ଡାଆରୀଙ୍କୁ ସମ୍ପୃକ୍ତ ସମସ୍ତ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଥିବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଛି । ଗିରଫ କରାଯାଇଥିବା ୪ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୩ ଜଣଙ୍କ ନାମ ଏତଲାରେଥିଲା । ପୁରୀ ସିଂହାରୀ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡର ପ୍ରତିଶୋଧ ଲାଗି ଏହି ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ ଘଟିଥିଲା । ପୂର୍ବରୁ କୁଷ୍ଠରୁ ହତ୍ୟା ଲାଗି ମଧ୍ୟ ହତ୍ୟା ମାମଲା ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ ଲାଗି ୩୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ସୁପାରି ଦେବାକୁ ଡିମା ହୋଇଥିଲା । କାଳିଆ ସିଂହାରୀ ଏହି ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡର ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପୃକ୍ତକାରୀ ।

ଯୋଗେ ପ୍ରଥମେ ସାତପତ୍ନୀ ଜଣଙ୍କୁ ବାଲିଆରୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଥିଲା । ପରେ ସେମାନେ ଚିଲିକା ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇଦିନ ବୋଟରେ ବିତାଇ ବାଲ୍ୟାକାଢ଼ି ଚାଲିଯିବାକୁ କୋରାପୁଟ ପକାଇଥିଲେ । କୋରାପୁଟରେ ଅଭିଯୁକ୍ତମାନଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଥିବା ଏସପି ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ଆଜି ଗିରଫ ହୋଇଥିବା ୪ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୩ ଜଣଙ୍କ ନାମ ଏତଲାରେଥିଲା । ପୁରୀ ସିଂହାରୀ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡର ପ୍ରତିଶୋଧ ଲାଗି ଏହି ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ ଘଟିଥିଲା । ପୂର୍ବରୁ କୁଷ୍ଠରୁ ହତ୍ୟା ଲାଗି ମଧ୍ୟ ହତ୍ୟା ମାମଲା ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ ଲାଗି ୩୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ସୁପାରି ଦେବାକୁ ଡିମା ହୋଇଥିଲା । କାଳିଆ ସିଂହାରୀ ଏହି ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡର ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପୃକ୍ତକାରୀ ।

## ନାଟୋକୁ ଜେଲେନସ୍କିଙ୍କ ଚାର୍ଗେଟ

କିଭ, ୨୨/୦୩ (ନି.ପ୍ର): 'ନିଜ ପକ୍ଷ ସ୍ୱୀକାର କରୁ ନାଟୋ । ଆମକୁ ସ୍ୱାକାର କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛୁ ନାହିଁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଖୋଲାଖୋଲି କହୁ ନାଟୋ । କାରଣ ନାଟୋ ରୁଷକୁ ଚାହୁଁନା, ଆଉ ଏହା ହିଁ ପ୍ରକୃତ ସତ । ଏଥିରେ ଲୁଚାଇବାର କିଛି ନାହିଁ ।' ଦୀର୍ଘ ଦିନ ହେବ ନାଟୋ ସଦସ୍ୟତା ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିବା ଯୁକ୍ତେନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଜେଲେନସ୍କି

ଶୁଣାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ଏପରି ଚରମ ବାଣୀ । ନାଟୋକୁ ଦେଇଛନ୍ତି ହିଁ, ନା ର ଅପସନ୍ନ । ଏବେ ନାଟୋ ସଦସ୍ୟତା ପାଇଁ ଆଉ ବ୍ୟାକୁଳ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଦୁନିଆ ସମ୍ମୁଖରେ ନାଟୋ ନିଜ ପକ୍ଷ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ଶୁଣାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ଜେଲେନସ୍କି । ଦିନକୁ ଦିନ ଧ୍ୱଂସପୁରେ ପରିଣତ ହେଉଛି ଯୁକ୍ତେନ । ରୁଷର ଆକ୍ରମଣରେ ଯୁକ୍ତେନର ଗୋଟିଏ

ପରେ ଗୋଟିଏ ସହର ମାଟିରେ ମିଶିବାରେ ଲାଗିଛି । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ନାଟୋ ସଦସ୍ୟତା ପାଇଁ ଆଉ ବ୍ୟାକୁଳ ନ ଥିବା ବେଳେ ଶୁଣାଇ ଦେଇଛନ୍ତି କହାବାଣୀ । ନାଟୋ ରୁଷକୁ ଚାହୁଁନା, ଆଉ ଯୁକ୍ତେନକୁ ସଦସ୍ୟତା ଦେଇ ନଥିବା ବି କହି ଦେଇଛନ୍ତି । କାରଣ ଯୁକ୍ତେନ ନାଟୋରେ ସାମିଲ ହେବ ବୋଲି ଦାବି ନ ଥିବା କିଛି ଦିନ ପୂର୍ବରୁ

କହିଥିଲା ରୁଷ । ପ୍ରାୟ ୨ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ଜେଲେନସ୍କି କହିଥିଲେ ଯେ, ନାଟୋ ସଦସ୍ୟତା ପାଇଁ ଆଉ ବ୍ୟାକୁଳ ନ ଥିବା ବେଳେ ଏଥିନିମନ୍ତେ କୌଣସି ଚାପ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରୁନାହିଁ । ହେଲେ ପ୍ରାୟ ୨୭ ଦିନ ହେବ କାରି ରହିଥିବା ରୁଷର ଜୋରଦାର ଆକ୍ରମଣ ଯୋଗୁ ମାଟିରେ ମିଶିଗଲାଣି ଯୁକ୍ତେନର ବର୍ଷ ବର୍ଷର







# ବିବିଧ ବିଷୟ

## ଦେଶ ବିଦେଶର ଜଣାଅଜଣା

# ଧୂଳି ପ୍ରତିଧୂଳି

୩ ବାଲେଶ୍ଵର ବୁଧବାର, ୨୩ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୨

# ବଢ଼ାନ୍ତୁ ପିଲାଙ୍କ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଆଜିକାଲି ଅବସାଦ ଏକ ଜଠିନ ସମସ୍ୟା

ପିଲାଙ୍କ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଦୃଷ୍ଟି କରିବା ସହିତ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ କିଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବ ଉଚିତ ଆସବୁ ଜାଣିବା....

■ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକାଂଶ ପିଲା ଜଳପୁତ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ସେମାନେ ଅଧିକ ପୋଷକତ୍ଵ ଥିବା ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଉଛନ୍ତି । ଫଳତଃ ପିଲାମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ବିକାଶର ଗତି ଧିମା ହୋଇଯାଇଛି । ଏହା ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ହୋଇପାରୁନାହିଁ ।

■ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଭଣ୍ଡା, ଆମର ପିଲାମାନେ ପାଠପଢ଼ା ସାଙ୍ଗକୁ ଖେଳକୁଦରେ ଅନ୍ୟପିଲାମାନଙ୍କଠାରୁ ଭଲ କରନ୍ତୁ । ମାତ୍ର ସବୁ ଅଭିଭାବକଙ୍କର ଏହି ସ୍ଵପ୍ନ ସାଧାର ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସବୁ ପିଲା ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ପିଲା ଖେଳଠାରୁ ପାଠପଢ଼ା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁଥିରେ ଆଗୁଆ ହେଉଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟ ପିଲାଟି ଏଥିରେ ପଛୁଆ ରହିଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ପିଲାମାନେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାରେ ସେମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ । ଯେଉଁ ପିଲାଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ଯେତେ ଉନ୍ନତ, ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ଯେତେ ପ୍ରଖର; ସେହି ପିଲା ସେତେ ସ୍ଵାର୍ଥ ଓ ପଢ଼ାଠାରୁ ଖେଳକୁଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଆଗରେ ରହିଥାଏ ।



■ ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଦାୟିତ୍ଵ ହେଉଛି ସେମାନେ ପିଲାଙ୍କୁ ଏଭଳି ଆହାର ଦେବା ଉଚିତ, ଯାହା ଦ୍ଵାରା ପିଲାଙ୍କ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ପ୍ରଖର ହେବ । ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ଘଟିବ । ଯଦି ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ପିଲାଙ୍କ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଦୃଷ୍ଟି କରିବା ସହିତ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବ ଉଚିତ ଆସବୁ ଜାଣିବା ।

ସବୁକୁ ପରିଚିତ:- ଆପଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବେ ଯେ ପିଲାଏ ସବୁକୁ ପରିଚିତବା ଖାଇବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି । କିଛି ପିଲା ତ ପରିଚିତବା ନାଁ ଶୁଣି ମୁହଁ ବୁଲାଇ ନିଅନ୍ତି । ଅସଲ କଥା ହେଉଛି, ସବୁକୁ ପରିଚିତବାରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିତ୍ତୀନ ରହିଛି ମାନସିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏହି ଭିତ୍ତୀନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ । ପିଲାଙ୍କୁ ସବୁକୁ ପରିଚିତବା ଆଦି ଖାଇବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ବିକାଶ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୋଇପାରିବ ।



ଅଣ୍ଡା:- ପ୍ରୋଟିନରେ ଭରପୂର ଅଣ୍ଡା କେବଳ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ନୁହେଁ ବରଂ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ରୋତ । ଅଣ୍ଡାରେ କୋଳିନ ନାମକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ରହିଛି । ଏହି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ପିଲାଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ରଖିଥାଏ ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଅଣ୍ଡାରେ ବିଶେଷତଃ ହେଉଛି, ଏହାକୁ ତରକାରୀ, ପୁତ, ଭୁଜିଆ, ସିଝା, ଆମଲେଟ୍ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ଖାଇବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ପିଲାଏ ଅଣ୍ଡାକୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି ।

କ୍ଵାସ :- କ୍ଵାସ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆହାର ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । କ୍ଵାସରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ରହିଛି କ୍ୟାଲସିୟମ । ଏହା ପିଲାଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ।

କ୍ଵାସ ପିତ୍ତ ଦ୍ଵାରା ପିଲାଙ୍କ ହାଡ଼ ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସହିତ ମସ୍ତିଷ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ଘଟିଥାଏ । ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଗିଲାସେ କ୍ଵାସ ପିତ୍ତଦ୍ରବ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସେମାନଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ରଖିବ ।

ଦହି:- ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପିଲାଏ କ୍ଵାସ ପିତ୍ତଦ୍ରବ୍ୟ ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି, ତହିଁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଭଲ ବିକଳ୍ପ । ଦହିରେ କ୍ଵାସ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ରହିଛି ଏବଂ ଏହାକୁ ହଜମ କରିବା ମଧ୍ୟ ସହଜ । ଦହି ଭିତ୍ତୀନ ବି ଓ ପ୍ରୋଟିନର ଏକ ଉତ୍ତମ ସ୍ରୋତ, ଯାହା ମସ୍ତିଷ୍କର ସଠିକ୍ ବିକାଶ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଦହିରେ ଥିବା ପ୍ରୋବାୟୋଟିକ୍ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ପାଚନଦ ତନ୍ତୁକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ ।

ଆଜିର ଦୁନିଆରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ କାମ, ସଫଳତା, ପଦ ଓ ଅର୍ଥ ପଇସାରେ ଦୌଡ଼ୁଛନ୍ତି । ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଆଗପରି ମୁରତା ନାହିଁ । ଲୋକମାନେ ଆତ୍ମକେନ୍ଦ୍ରିକ ହୋଇଗଲେଣି । ଯାହା ଦ୍ଵାରା ଏକୃତୀ ଆତ୍ମଭବ କରୁଛନ୍ତି ଖାଇବା ପିତ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ବଦଳି ଗଲାଣି । ଖୋଇବାର ସମୟ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଛି । ଏହି ସବୁ କାରଣ ପାଇଁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ତାପ ରହୁଛି । ଏହା ଦ୍ଵାରା ମାନସିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛି । ପୂରା ବିଦେଶରେ ଅବସାଦ ଓ ମାନସିକ ରୋଗ ଲଗାତର ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗୁଛି । ଅନେକଙ୍କର ଜଣାପଡ଼ିଛି ଆମ ଦେଶରେ ୨୦-୨୫ ପ୍ରତିଶତ ଯୁବକ/ଯୁବତୀ ଡିପ୍ରେସନର ଶୀକାର ହେଉଛନ୍ତି ।

ଲକ୍ଷଣ:-ଲୋକମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା

- ନିଦ ନ ଆସିବା
- ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ଓ ଆକ୍ରମକ ବ୍ୟବହାର
- ଆତ୍ମବିଶ୍ଵାସ ହରାଇବା
- କୌଣସି କାମରେ ମନ ନ ଲାଗିବା
- ଏହିସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ନଜର ଅନ୍ଧ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଅବସାଦର ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗିବ, ଯାହା ଦ୍ଵାରା ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରଭାବିତ ହେବ ।
- ହିଂସାତୁଳ ପ୍ରକୃତି ଓ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ପ୍ରକୃତି ବଢ଼ିଯାଇପାରେ । ଏକ ଅନେକଙ୍କର ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ହେଉଥିବା ମୃତ୍ୟୁର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କାରଣ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ।



ସେଥିପାଇଁ କିଛି ଦିନ ପ୍ରତିଧାନ ଦେବା ଉଚିତ: ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ଯଥା ବ୍ୟାୟାମ, ପୋଷାକ, ଭୋଜନ, ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପରିମାଣରେ ନିଦ ଇତ୍ୟାଦି ସାମିଲ ରହିଛି ।

ନିଜର କ୍ଷମତାଠାରୁ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଓ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଅବସର ସମୟକୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରନ୍ତୁ । ଗଳେଜସ ସହିତ କମ ସମୟ କଟାନ୍ତୁ । ସାମାଜିକସ୍ତରରେ ସକ୍ରିୟ ରୁହନ୍ତୁ । ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ । ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଠାରୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ ।

## ମହଜପର ମାହାତ୍ଵ୍ୟ

ପୂଜା-ଆରାଧନା ସମୟରେ ମହ ଜପିବା ଏକ ପାରମ୍ପରିକ ତଥା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ହିନ୍ଦୁ ବିଧି । ମହଗୁଡ଼ିକରେ ଭଗବାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଅବତାର, ଲୀଳା ଓ ଗୁଣକାର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣିତ । ମହଗୁଡ଼ିକ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଅକ୍ଷର ସଂଯୋଗରେ ସୂଚିତ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ, ଜପ ଦ୍ଵାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଧ୍ଵନି-ତରଙ୍ଗ ଭଲ ମନରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରାଇଥିବା ବିଶ୍ଵାସ ଶୁଦ୍ଧ-ପୂତ ଶରୀର ଓ ଏକାଗ୍ର ଚିତ୍ତରେ ମହ ଜପ ବା ଗାନ ଦ୍ଵାରା ମନରେ ଭକ୍ତିଭାବ ଆସେ । ଏହା ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ସୁସ୍ଥ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚେତନାକୁ କାମୁଡ଼ି କରାଏ । ଭଗବାନଙ୍କର ଆରାଧନା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଲୀଳା ଚିନ୍ତନରେ ବୁଡ଼ି ରହିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଦିଏ । ନିୟମିତ ମହ ଜପ ଦ୍ଵାରା ସଂସାରର ସମସ୍ତ ମାୟା, ମୋହ ସଂସ୍କାର ମଣିଷ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହେଉଥିବା କୁହାଯାଏ । ମହପାଠ ହେଉଥିବାବେଳେ ଆଖପାଖର ବାତାବରଣ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାରେ ପୂରି ଉଠେ । ଏହାଦ୍ଵାରା କେବଳ ମହ ଗାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନୁହେଁ, ମହ ଶ୍ରବଣ କରୁଥିବା ଲୋକେ ମଧ୍ୟ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାରେ ସନ୍ଦେଶ ପାଆନ୍ତି । ଗଭୀର ନିଷ୍ଠା ଓ ଆତ୍ମାର ସହ ମହ ଜପ କଲେ ଭଗବତ୍ ପ୍ରାପ୍ତି ହେଉଥିବା ବିଶ୍ଵାସ ।

## ଗ୍ରାଉବାଲ୍ ଡିଜାଇନ୍

ସମୟ ସହିତ ଫ୍ୟାସନ ବଦଳିବାରେ ଲାଗିଛି । ଆଜିକାଲି ଗ୍ରାଉବାଲ୍ ଫ୍ୟାସନକୁ ଯୁବତୀମାନେ ବେଶୀ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଗ୍ରାଉବାଲ୍ ଡିଜାଇନର କାନଫୁଲଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଶାଢ଼ି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପସନ୍ଦ ଆସୁଛି । କଲେଜରେ ପଢୁଥିବା ଝିଅମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରାଉବାଲ୍ ଶୈଳୀର ପ୍ରିୟ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ ଆସୁଛି ।

ସାର୍ଫ:- ଗ୍ରାଉବାଲ୍ ପ୍ରିଣ୍ଟର ସାର୍ଫ ସ୍ଵାର୍ଥ ଲୁକ୍ ଦେଉଛି । ଏହାକୁ ଜିନ୍ସ, ଡ୍ରେସ କିମ୍ବା କୁର୍ତ୍ତା ସହିତ ବ୍ୟବହାର କଲେ ବହୁତ ସୁନ୍ଦର ଲାଗିବ । ଅନଲାଇନ ଓ ପ୍ଲାଜା ସ୍ଟୋରରେ ଏହା ସହଜରେ ପ୍ରାପ୍ୟ । କୁଶନ:- କେବଳ କପଡ଼ା ନୁହେଁ ଘରେ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରାଉବାଲ୍ ଲୁକ୍ତର ପ୍ରଚଳନ ରହିଛି । ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ଘରର ଭ୍ରମ ହଲରେ କିଛି ଏପରି କୁନି ରଖନ୍ତୁ ଯାହା କିଛି ଅଲଗା ଲୁକ୍ ଦେବ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଅଲଗା ପ୍ରକାରର କ୍ୟୁଟି ସୁନ୍ଦର ଲୁକ୍ ଦିଶିବ । କାନଫୁଲ:- ଗ୍ରାଉବାଲ୍ ଡିଜାଇନର କାନଫୁଲ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବହୁତ ପସନ୍ଦ ଆସୁଛି । ଏହା ସହିତ ଏହି ଡିଜାଇନ ଗ୍ରାଉବାଲ୍ ଓ ଟ୍ରେଣ୍ଡି ସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସୁନ୍ଦର ଲାଗେ ।



ଗ୍ରାଉବାଲ୍ ପ୍ରିଣ୍ଟ:- ଏହି ପ୍ରିଣ୍ଟର ଡ୍ରେସ୍ ସହିତ ବହୁତ ପସନ୍ଦ କରାଯାଉଛି । ଏହା ଫୁଲଜନ ଲୁକ୍ ସହିତ ଟ୍ରେଣ୍ଡି ମଧ୍ୟ । ଏହାକୁ ସେଲିକ୍ଟିଭିମାନେ ମଧ୍ୟ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଆଫ୍ରିକାନ ପ୍ରିଣ୍ଟ:- ଏହି ପ୍ରିଣ୍ଟକୁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଆଫ୍ରିକାନ ପ୍ରିଣ୍ଟର ସାର୍ଫରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କେତେଗି କିମ୍ବା କୁସନ ବହୁତ ଲୋକ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରିଣ୍ଟର ସାଲଫ୍ଟର ସୁନ୍ଦର ମଧ୍ୟ ସୁନ୍ଦର ଲାଗୁଛି ।

## ଇମ୍ପାଲର 'ମଦର୍ସ ମାର୍କେଟ୍'



ଅନେକଙ୍କୁ ହୁଏତ ଜଣା ନ ଥାଇପାରେ ଯେ କେବଳ ମହିଳାଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ପରିଚାଳିତ ହେଉଥିବା ମାର୍କେଟ୍ ବା ବଜାର ମଣିପୁର ରାଜଧାନୀ ଇମ୍ପାଲରେ ରହିଛି । ଏହା ମଦର୍ସ ମାର୍କେଟ୍ ଭାବେ ପରିଚିତ ଏବଂ ଏସିଆର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ମହିଳା ମାର୍କେଟ୍ । ମୋଟ ବୋକାନ ସଂଖ୍ୟା ଚାରି ହଜାରରୁ ଅଧିକ । ମାର୍କେଟରେ ଜଣେ ବି ପୁରୁଷ ବୋକାନୀ ନାହାନ୍ତି । ବିଶ୍ଵାସ କରାଯାଏ, ଏହି ମାର୍କେଟ୍ ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚ ଶହ ବର୍ଷର ପୁରୁଣା । ମାର୍କେଟ୍ ଆରମ୍ଭର କାରଣ ମଣିପୁର ଉଚିତ୍ରାସ

## ହାତକୁଣା ଘାସ ପୋଲ

ପେରୁର କସ୍ତୁରୀକା ଅଞ୍ଚଳରେ ଭଦ୍ରକାନ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ବେଳର ଘାସର ହାତକୁଣା ପୋଲଟି ରହିଛି । ପ୍ରାୟ ୫୦୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ନଦୀର ପ୍ରଖର ସ୍ରୋତ ଏବଂ ଘାଟିଗୁଡ଼ିକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାପାଇଁ ସ୍ଥାନୀୟ 'କ୍ଵେହୁଏ' ଆଦିବାସୀଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଏଭଳି ଅନେକ ପୋଲ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଥିଲା । ମାତ୍ର ସମୟ ସହିତ ଏହି ପୋଲଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଲାଗିଲା । ପୋଲ ନିର୍ମାଣରେ ଭଲମି ମହିଳା ଏବଂ ପୁରୁଷ ସମାନ ଭାବେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରୁଥିଲେ । କ୍ଵେହୁଏ ମହିଳାମାନେ ସବୁ ଘାସ ଦଉଡ଼ି ତିଆରି କରି ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ଦେଉଥିଲେ ଓ ପୁରୁଷମାନେ ଏହାକୁ ନେଇ ଗୋଟା ଦଉଡ଼ିରେ ପରିଣତ କରି ପୋଲକୁ ଶକ୍ତ ଏବଂ



ମଜବୁତ କରୁଥିଲେ । ପୁରାତନ କାଳରେ ଏହି ପୋଲଗୁଡ଼ିକୁ ଯଦି କେହି କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥିଲା ବା ବିକୃତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିଲା ତେବେ ଅଭିଯୁକ୍ତକୁ ମୃତ୍ୟୁଦଣ୍ଡ ଦିଆଯାଉଥିଲା । ଏବେ ସମସ୍ତ ପୋଲ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥିବା ବେଳେ ଏକମାତ୍ର ପୋଲ ଟିକି ରହିଛି । ୧୯୮୮ ମସିହା ବାର୍ଦ୍ଧ ପୋଲଟି ଆପ୍ତମିମାଳ ନଦୀର ପ୍ରାୟ ୬୦୦ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚରେ ନିର୍ମିତ । କ୍ଵେହୁଏ ଜନଜାତିର ଲୋକମାନେ ଏହି ପୋଲକୁ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକକଳାରେ ସୁନ୍ଦର ଦେଉଛନ୍ତି । ପ୍ରତି ବର୍ଷ ଜୁନ ମାସରେ କ୍ଵେହୁଏ ଆଦିବାସୀମାନେ ଏହି ପୋଲ ନିକଟରେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ ପୋଲଟିକୁ ନୂଆ କରି ତିଆରି କରନ୍ତି । ଏହା ପରେ ପୂର୍ବ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇବା ସହ ପୃଥିବୀ ମାତା, ପାହାଡ଼ ଦେବତା ଏବଂ ପୁରାତନ କୁଶଳୀ କାରିଗରଙ୍କ ସ୍ମୃତି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ କରିଥାନ୍ତି । ଶେଷରେ ପାରମ୍ପରିକ ନୃତ୍ୟଗୀତର ତାଳତୋଳେ ସାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ଆୟୋଜନ ହୋଇଥାଏ ।

## ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା

- ନିକଟରେ ସର୍ବଭାରତୀୟସ୍ତରର ବିଶେଷତଃ ଦଳ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷର ଲୋକଙ୍କୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସତ୍ତେଜନ ହେବାକୁ ଉପଦେଶ ଦେଉଛନ୍ତି । କେଉଁ ବୟସରେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବ ଆବଶ୍ୟକ, ଏନେଇ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ ଦେଉଛନ୍ତି । ନବଜାତ ସ୍ତନ୍ଧାନର ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ନେଇ ପିତାମାତାଙ୍କ ମନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସନ୍ଦେହ ହେଲେ, ସେମାନଙ୍କର ଆଇରଏଚ୍ ଚେଷ୍ଟ କରାଯିବା ଆପଣାକ । ଜନ୍ମିତ ସ୍ତନ୍ଧାନ ଠାରୁ ବ ବର୍ଷର ବୟସରେ ଶିଶୁଙ୍କର ଏହି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ । ତେବେ ଶିଶୁ ସୁସ୍ଥ ରୁଲେ, ଏସବୁର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ୨୦-୨୫ ବର୍ଷରେ ଫୁଟବଲ ବିନା ପ୍ରତି ସତେଜନ ରହିବା ଜରୁରୀ । ପୁରୁଷମାନେ ନିୟମିତ ଚେକଅପ କରାଇବା ସହ ମହିଳାମାନେ ମାଗ୍ନେଟ୍ରାଫି ଓ ସୋନୋଗ୍ରାଫି ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ କରାଇବା ବିଶେଷତଃ ମତ ।

## ବ୍ୟବସାୟିକ ଆଲୋଚନା



ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ମୁଖ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ମିଟିଂ ହେବା ଏକ ସାଧାରଣ ପ୍ରସଙ୍ଗ । ବଡ଼ ବଡ଼ ହଲ ଏଥିନିମନ୍ତେ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ତେବେ ଏକଦିନ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଏକ ମିଟିଂ ହେବାର ବୃଦ୍ଧି ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ବିଶ୍ଵସ୍ତରରେ ପରିଚିତ ମାଲକୋସ୍ଵେଟର ସହ-ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ବିଲ ଗେଟସ, ଫେସବୁକର ସହ-ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ମାର୍କ ଜୁକରବର୍ଗ ନିଜ ସାଥୀ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସହ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ବୁଲିବୁଲି ମିଟିଂ କରିଥାନ୍ତି । ନିଜେ ମାର୍କ ଏକ ତଥ୍ୟ ଫେସବୁକରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିବାବେଳେ ବିଲ ଗେଟସ ମଧ୍ୟ ଏହା କହିଛନ୍ତି । ବିଲଙ୍କ ମତରେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ବଗିଚାରେ ବୁଲିବୁଲି ସାଥୀମାନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି । ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲୁ ଖୁବ୍ ମଜାଦାର ଲାଗେ । ଏହା ସହ ଚାଲିବା ସମୟରେ ସେ ବିଭିନ୍ନ ନୂତନ ତଥ୍ୟର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିପାରିଛନ୍ତି । ମାର୍କଙ୍କ ମତରେ କୌଣସି ଏକ ସ୍ଥାନରେ ବସି ମିଟିଂ କରିବାର ଅର୍ଥ ସାଥୀକର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ବାଧ୍ୟ କରିବା ଯେ ଯାହା ସେ କହୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ହିଁ ବ୍ୟବସାୟ କରନ୍ତି ।

ସଂସ୍କରଣ ଆସିବା ପରେ ଏକ ଚଳାଚଳୁ ମିଟିଂ ବିଷୟରେ ସେ ଅବଗତ ହୋଇ ତୁରନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିଥିଲେ । ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ ଚାଲିବା ସମୟରେ ଆମ ଶରୀରରୁ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବା ସହ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତି ମିଳେ, ଯାହା ଦ୍ଵାରା ମନରେ ନୂତନ ଚିନ୍ତାଧାରା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଏହା ସହ ଚଳାଚଳୁ ମିଟିଂରେ ଅତିବେଶାରେ ୪-୫ ଜଣ ଏକତ୍ର ହୋଇ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିପାରନ୍ତି । ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ଖୁବ୍ ମଜାଦାର ଲାଗୁଥିବାରୁ ସମସ୍ତେ ଏକ ନୂତନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଆପଣାଉଛନ୍ତି ।







# କଳ୍ପଦ୍ରା

## ନୋଟରେ ଛପା ଯାଉଥିବା ଏହି ତାରିଖରେ ରେଖାର ଅର୍ଥ କ'ଣ ଜାଣନ୍ତୁ

ଆପଣ କେବେ ଭାରତୀୟ ନୋଟରେ ଥିବା ଏହି ତାରିଖରେ ରେଖାକୁ ଦେଖିଛନ୍ତି କି? ଯଦି ଆପଣ ଏହି ରେଖାଗୁଡ଼ିକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଛନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଦେଖୁଥିବେ ଯେ ନୋଟର ମୂଲ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାର କିମ୍ପା କିମ୍ପା ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ଏହି ଧାର୍ମିକ କାର୍ତ୍ତିକ ନୋଟ ଉପରେ ଛପା ଯାଇଥାଏ । ବାସ୍ତବରେ, ଏହି ରେଖାଗୁଡ଼ିକ ନୋଟ ବିଷୟରେ ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ । ୧୦୦, ୨୦୦, ୫୦୦ ଏବଂ ୨୦୦୦ ନୋଟରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏହି ରେଖାଗୁଡ଼ିକର ଅର୍ଥ କ'ଣ ଆସବୁ ଜାଣିବା । ନୋଟ ଗୁଡ଼ିକରେ ଥିବା ତାରିଖରେ ରେଖା ଦୃଷ୍ଟିହୀନମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ନୋଟ ଉପରେ ଏହି ରେଖାଗୁଡ଼ିକୁ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ସେମାନେ କେତେ ଟଙ୍କା ନୋଟ ଧରିଛନ୍ତି ତାହା ଅତି ସହଜରେ କହି ଦେଇ ପାରିଥାଆନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ୧୦୦, ୨୦୦, ୫୦୦ ଏବଂ ୨୦୦୦ର ନୋଟରେ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟବହାର ତାରିଖରେ ଛପା ଯାଇଥାଏ । ୧୦୦ ଟଙ୍କାର ନୋଟରେ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ତାରୋଟି ଧାଡ଼ି ଛପା ଯାଇଥାଏ । ଯାହାକୁ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ଆଖୁକୁ ଦିଶୁ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ସ୍ୱପ୍ନ ଭାବରେ ବୁଝି ଯାଇଥାଆନ୍ତି ଯେ ତାହ ଏକ ୧୦୦ଟଙ୍କିଆ ନୋଟ ବୋଲି । ସେହିପରି ୨୦୦, ୫୦୦ ଓ ୨୦୦୦ଟଙ୍କିଆ ନୋଟରେ ବି ଏଭଳି ରେଖା ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଛପା ଯାଇଥାଏ ।



**କେଉଁ ମାସରେ ଯିବେ:**  
ଖରାମାସରେ ଅଧିକ ଚାପମାତ୍ରା ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ ତେଣୁ ଆପଣ ୪୦° ସେଲସିୟସ୍ ଚାପମାତ୍ରା ପୂର୍ବରୁ ଶିମିଳିପାଳ ଗଲେ ଭଲ, ସେହିପରି ଶୀତ ମାସରେ ଆପଣ ୧୪° ସେଲସିୟସ୍ ପରେ ବୁଲିଗଲେ ଭଲ ଶୀତମାସରେ ଏଠାରେ ପକଳ ବର୍ଷା ହେଉଥିବାର ନକର ରହିବ ।



## ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଶିମିଳିପାଳ

ଶିମିଳିପାଳ ଏପରି ଏକ ଅଭୟାରଣ୍ୟ ଅଟେ ଅତି ସହଜରେ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିବା ଏହି ଅଭୟାରଣ୍ୟଟି ନିଜର ଅପୂର୍ବ ରୂପ ପାଇ ଗରିମା ବହନ କରୁଥାଏ । ଶିମିଳିପାଳର ଘନ ଜଙ୍ଗଲ ଥିବାରୁ ଶିମିଳିପାଳ ନାମକରଣ ହୋଇଥିବା ଶୁଣିବାକୁ ମିଳେ ।

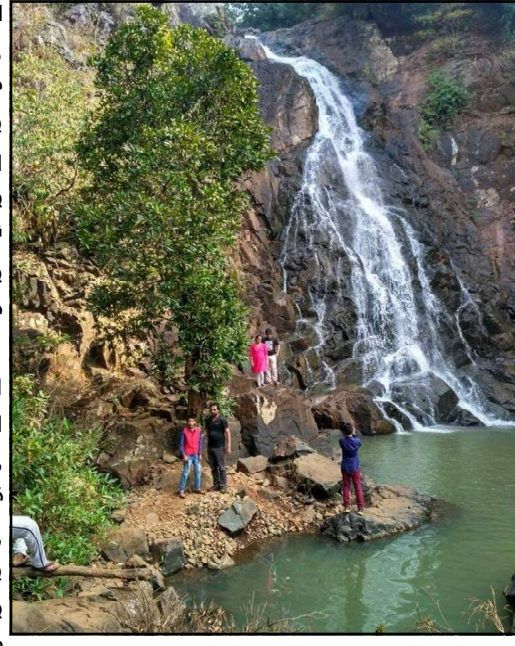


**କେମିତି ଯିବେ:**  
ସବୁକ ପଥରେ ଗଲେ ଶିମିଳିପାଳର ତିନୋଟି ପ୍ରବେଶ ପଥ ରହିଛି ଯଥା ଯଶିପୁର, କୁହୁଳା ଓ ପିଠାବଟା । ସବୁକ ପଥରେ ନିୟମିତ ବସ୍ ଚଳାଚଳର ସୁବିଧା ରହିଛି । ରେଳପଥରେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଶିମିଳିପାଳକୁ ଯାଇ ପାରିବେ । ନିକଟତମ ରେଳ ଷ୍ଟେସନ ହେଉଛି ବାରିପଦା ଓ ବାଲେଶ୍ୱର, ଯାହାକି ୬୦ କି.ମି ଦୂର । ବିମାନ ମାରଗରେ ମଧ୍ୟ ଶିମିଳିପାଳକୁ ଯିବାର ସୁବିଧା ରହିଛି । ବିକ୍ର ପଟ୍ଟନାୟକ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ବିମାନ ବନ୍ଦର, ଭୁବନେଶ୍ୱର ଠାରୁ ଶିମିଳିପାଳ ଦୂରତା ୨୭୦ କିମି କୋଲକାତା ନେତାଜୀ ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ରବୋଷ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ବିମାନ ବନ୍ଦରଠାରୁ ଶିମିଳିପାଳର ଦୂରତା ୨୫୦ କି.ମି ।

**ରହିବା ଖାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା:**  
ଶିମିଳିପାଳ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅନେକ ଛୋଟ, ବଡ଼ ହୋଟେଲ, ଲକ୍ଷ ଗଡ଼ି ଉଠିଛି ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏଠାରେ ରହିବା ଓ ଖାଇବାର ସୁବିଧାବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।



**ଅବସ୍ଥିତି:**  
ଓଡ଼ିଶାର ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲାରେ ଶିମିଳିପାଳ ଅବସ୍ଥିତ । ଏହି ଜାତୀୟ ଉଦ୍ୟାନର ଆୟତନ ହେଉଛି ୮୪୫.୭୦ ବର୍ଗକି.ମି.ରୁ ଅଧିକ । ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଅଭୟାରଣ୍ୟରେ ମହାବଳ ବାଘ, ହରିଣ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବଜନ୍ତୁ ବାସ କରନ୍ତି । ଏହା ମଧ୍ୟରେ କୋରାଘା ଓ ବରେହିପାଣି ଜଳପ୍ରପାତ ରହିଛି । ଶିମିଳିପାଳରେ ମୋଟ ୯୯ଟି ମହାବଳ ବାଘ, ୪୩୨ ଟି ବଣୁଆ ହାତୀ ଏବଂ ଗୟଳ, ଚଉଶିଶା ହରିଣ ରହିଥିବା ଜଣାଯାଏ । ଶିମିଳିପାଳ ହେଉଛି ରାଜ୍ୟ ତଥା ଦେଶର ସର୍ବ ବୃହତ୍ ବିଷୁବ ମଣ୍ଡଳୀୟ ଜଙ୍ଗଲ । ସମୁଦ୍ର ପତନଠାରୁ ୧୧୬୫.୬ ମିଟର ଉଚ୍ଚରେ ଅବସ୍ଥିତ ନେତାଜୀ ପର୍ବତ ଏହାର ଉଚ୍ଚତମ ଶୃଙ୍ଗ । ଏହି ପର୍ବତମାଳାର ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ଉପତ୍ୟକା ମଧ୍ୟ ଦେଇ ବୁଢ଼ା ବକଳା, ଗଜାହାର, ସୋନ, ବେଓ, ସଞ୍ଜ, ଖରା ଓ ହୁସନ ଇତ୍ୟାଦି ନଦୀ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଥାଏ । ଏଠାରେ ରାସୁପାଳାତୀୟ ବ୍ରହ୍ମାବର ଉଦ୍ଭିଦର ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ । ଓଡ଼ିଶାରେ ମିଳୁଥିବା ୧୨୮ ପ୍ରକାର ଆର୍କିଡ଼ ମଧ୍ୟରୁ କେବଳ ଶିମିଳିପାଳରେ ୯୮ ପ୍ରକାର ମିଳିଥାଏ । ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଦୁଇଟି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ଆର୍କିଡ଼ ମିଳିଥାଏ । ଯାହା ପୃଥିବୀର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ମିଳିନାଥାଏ । ଶିମିଳିପାଳ ଅଭୟାରଣ୍ୟରେ ୧୦୧୫ ଜାତିର ଉଦ୍ଭିଦ, ୧୪୯ ଜାତିର ପ୍ରାଣୀ ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଏଠାରେ ଥିବା ଜୀବନାଳୟ ମଧ୍ୟରେ ମହାବଳ ବାଘ, କଳାପତଙ୍ଗ ବାଘ, ଜଙ୍ଗଲ ବିରାଡ଼ି, ବଳିଆ କୁକୁର, ଗଧୂଆ, ହାତୀ, ଗୟଳ, ସୟର, କୁଚୁରା, ହରିଣ, ଚୁରାଣି ଇତ୍ୟାଦି ଦୃଶ୍ୟଭୋଗୀ ଜୀବ ଓ ବାଉଁଶ, ବଜ୍ରକାମ୍ପା, ଝିଙ୍କ, କଇଁଛ, ଅଜଗତ ଏବଂ ମରାଜା ଜାତୀୟ କୁମ୍ଭୀର ରହିଛନ୍ତି । ଶିମିଳିପାଳକୁ ଏକଦିନ ମାତ୍ର ୨୭୦୯ ୨୦୦୯ ମହିଲାରେ ସୁନୋସୋ ଡରପରୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।



## ପ୍ରାକୃତିକ ବାୟୁ ବିଶୋଧକ

ଏବେ ପ୍ରଦୂଷଣର ମାତ୍ରା ଏତେ ବଢ଼ିଯାଇଛି ଯେ ଶ୍ୱାସଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଣ୍ଡିକୁ ପ୍ରଦୂଷିତ ବାୟୁ ଶରୀର ଭିତରକୁ ଯିବା ନିଶ୍ଚିତ । ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ରୋକିବା ଲାଗି ବିଭିନ୍ନ ପଦାନ୍ତର ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିବାବେଳେ ଘର ଭିତରେ କେତେକ ଗଛ ରଖିଲେ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ପାଇପାରିବେ । ଏହି ଗଛଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ବାୟୁ ବିଶୋଧକ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଦେଖିବାକୁ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଘରର ସଜାଣି ହୋଇପାରିବ । ଏପରି ଜଣାଅଜଣା ସାତଟି ଗଛ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣନ୍ତୁ ...



ସେଇପାଖ ଏହାକୁ ମଜାରେ ଶାଶୁକ କିମ୍ପା ବା 'ମଦର ଇନ୍-ଲକ୍ ଟଙ୍କ' କୁହାଯାଏ । ଏହି ଗଛ ବାୟୁରେ ଥିବା ମାଲିକିଆ ଫର୍ମାଲିଡିହାଇଡ୍ରଜେନ୍ ଅବଶୋଷଣ କରିପାରେ । ବେଶୀ ଖରା ମଧ୍ୟ ଏହି ଗଛକୁ ବରକାର ହୁଏନି । ରାତିରେ ଏହା ଅକ୍ସିଜନକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ଅନୁଜାନ ଛାଡ଼ିଥାଏ ।

ଘିକୁଆଁରା: ଔଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏହି ଗଛ ପ୍ରାୟ ଅନେକକ ଘରେ ଥାଏ । ଏହାର ମଧ୍ୟ ବାୟୁ ବିଶୋଧନକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି । ଘିକୁଆଁରାଗଛ ବାୟୁରୁ ଫର୍ମାଲିଡିହାଇଡ୍ରଜେନ୍ ଏବଂ ବେଞ୍ଜିନ୍ ପରି ରାସାୟନିକ ଅବଶୋଷଣ କରିପାରେନେତେକ ରୋଗରେ ଘର ଝରକା ପାଖରେ ରଖିପାରିବେ । ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ୟୁଣ୍ଟ ଶୁଦ୍ଧ ଭଲ ବିକଳ୍ପ । ଏହାକୁ ଅଧିକ ଯତ୍ନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଏହି ଗଛ ବାୟୁରୁ ଜାଇଲିନ୍ ବେଞ୍ଜିନ୍, ଫର୍ମାଲିଡିହାଇଡ୍ରଜେନ୍ ଏବଂ କାର୍ବନ୍ ମନୋକ୍ସାଇଡ୍ରଜେନ୍ ପରି ବିଷାକ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱ ଶୋଷିନେଇପାରେ । ବରଦ ଗଛ ଘର



ଭିତରେ କିମ୍ପା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବଦ ଘରୋଇ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଏହି ଗଛ ଲଗାଇବା ଉଚିତ । ଏହା ଅଳ୍ପ ଖରାରେ ବି ଭଲ ଭାବେ ବଢ଼ିପାରେ ।



କାଠ ତିଆରି ଆସବାବପତ୍ରରୁ ବାହାରିଥିବା କ୍ଷତିକାରକ ଫର୍ମାଲିଡିହାଇଡ୍ରଜେନ୍ ଶୋଷିନେଇ ଏହା ଘର ଭିତରେ ପରିବେଶ ବିଶୁଦ୍ଧ ରଖିଥାଏ । ଏହି ଗଛକୁ କାଠ ତିଆରି ସୋପା କିମ୍ପା ଖଟ ପାଖରେ ରଖିଲେ ଭଲ । ପାମ ଟ୍ରି ଦେଖିବାକୁ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥିବା ସହ ଏହା ବାୟୁ ବିଶୋଧକ କରିବାର ସମ୍ପନ୍ନ । ଘରର ପରିବେଶ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବା ଲାଗି ଟ୍ରାପେଡ଼ର୍ ପାମ, ବାୟୁ ପାମ୍, ଏରିକା ପାମ, ଲେଡି ପାମ କିମ୍ପା ପାଲି ପାମ ଆଦି ଲଗାଇପାରିବେ । ଦୁକାମ ଗଛଟି ପ୍ରତ୍ୟେକ ହିସ୍ତୁ ପରିବାରରେ ପୂଜା କରିବା ଲାଗି ଦୁଲକ୍ଷ୍ୟା ଗଛ ରହିଥାଏ । ଦେବଦୂଷ ଭାବେ ପରିଚିତ ଦୁଲକ୍ଷ୍ୟା ସାୟୁ ପାଇଁ ଖୁଦ୍ ଉପକାରୀ । ଏହା ୨୪ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ୨୦ଘଣ୍ଟା ଅନୁଜାନ ଛାଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ କାର୍ବନ୍‌ନୋକ୍ସାଇଡ୍ରଜେନ୍ କାର୍ବନ୍ ଡାଇଅକ୍ସାଇଡ୍ରଜେନ୍ ତଥା ସକ୍ୱାମିଲ ଡାଇଅକ୍ସାଇଡ୍ରଜେନ୍ ଅବଶୋଷଣ କରି ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣମୁକ୍ତ ରଖେ । ତେଣୁ ଘରେ ଏକାଧିକ ଦୁଲକ୍ଷ୍ୟା ଲଗାଇବା ଭଲ । ଫାଇଲକ୍ସ ବେୟୁକାମିନା; ଫର୍ମାଲିଡିହାଇଡ୍ରଜେନ୍, ବେଞ୍ଜିନ୍ ଏବଂ ଟ୍ରାଇଲୋରୋ ଏଡ୍‌ଲିନ ପରି ଦୂଷିତ ତତ୍ତ୍ୱ ଅବଶୋଷଣ କରି ଏହି ଗଛ ଶୁଦ୍ଧ ପରିବେଶ ଦେଇଥାଏ । ତେବେ ଏହି ଗଛ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାଣି, ଖରା ଏବଂ ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକ କରେ ।

## ରାଜସ୍ଥାନୀ ପକୋଡ଼ା କଢ଼ି

ପକୋଡ଼ା କଢ଼ି ରାଜସ୍ଥାନୀର ଏକ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ । ପକୋଡ଼ା କଢ଼ି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରାଜ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ତେବେ ରାଜସ୍ଥାନୀ ପକୋଡ଼ା କଢ଼ିର ସ୍ୱାଦ ତିକେ ଭିନ୍ନ । କାରଣ ଏଥିରେ ସାଧାରଣତଃ ପିଆଜ, ରସୁଣର ବ୍ୟବହାର ହୋଇନଥାଏ । ବେସନ ଓ ଦହିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ସ୍ୱାଦ ଅଲଗା ହେବାର କାରଣ ହେଉଛି ଏଥିରେ ମିଶୁଥିବା ମସଲା ରାଜସ୍ଥାନୀ ପକୋଡ଼ା କଢ଼ିରେ କୁକୁରୁଣିଆ ପକୋଡ଼ା ମିଶାଯାଉଥିବାରୁ ଏହାର ସ୍ୱାଦ ମଧ୍ୟ ଭଲ ଲାଗେ । ଏହାକୁ ଭାତ, ରୁଟି, ପରୋଟା, ପୁରି ଆଦି ସହିତ ଖିଆଯାଇଥାଏ । ଯେହେତୁ ରାଜସ୍ଥାନୀରେ ପାଣି ଅଭାବ ଅଧିକ ତେଣୁ ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦରକାର ହେଉଥିବା ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଆନ୍ତି । ପାଣି ଜାଗାରେ ଦହିର ବ୍ୟବହାର ତିକେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଆସବୁ ଜାଣିବା ରାଜସ୍ଥାନୀ ପକୋଡ଼ା କଢ଼ି କିଭଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ।

**ପ୍ରସ୍ତୁତି:**  
ପ୍ରଥମେ ପକୋଡ଼ା ବା ପକୃଡ଼ି ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ବେସନ ୧ କପ୍, କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର ୨ ଟେକଳ ଚାମଚ, ହଳଦୀ ଚଉଠେ ଚାମଚ, ଚିପେ ବେକି ସୋଡ଼ା, ଜା଼ା ୧ ଚା ଚାମଚ, ବେକି ଚା-ଚାମଚ କଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଲୁଣ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ, ଛାଣିବା ପାଇଁ ରିଫାଇନ ଟେଲ । ରିଫାଇନ ଟେଲକୁ ଛାଡ଼ି ସବୁ ଜିନିଷକୁ ଏକାଠି କରି ଅଳ୍ପ ପାରି ଦେଇ ଏକ ବହଳିଆ ଘୋଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ତେଲ ଗରମ କରି ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ କୁକୁରୁଣିଆ ପକୃଡ଼ି ଛାଣି ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ କଢ଼ି । କଢ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ଦହି ୨ କପ୍, ବେସନ୍ ୨ ଟେକଳ ଚାମଚ, ହଳଦୀ ପାଉଁଶର ଚଉଠେ ଚାମଚ, ଲୁଣ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ, ୧ ଟେକଳ ଚାମଚ ଟେଲ, ଭଲଚିନି ୧ ଟିକୁରା, ଲବଙ୍ଗ ୨ଟା, କାଞ୍ଜିରା ଲଙ୍କା ୨ଟା, ପାନମହୁଡ଼ା ଅଧ ଚାମଚ, ଗୋଟା ଧନିଆ ଅଧା ଚାମଚ, ଜା଼ା ଅଧ ଚାମଚ, ମେଥି ଦାନା ଚଉଠେ ଚାମଚ, ଅବା କଟା ଅଧ ଚାମଚ, କୁର୍ମୁଳା ପତ୍ର ଅଳ୍ପ, ଅଧ ଚାମଚ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ । କଢ଼ି ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଦହି, ବେସନ, ହଳଦି, ଲୁଣ ଏବଂ ୨ କପ୍ ପାଣିକୁ ଏକାଠି ଏକ ପାତ୍ରରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ । ଦରକାର ହେଲେ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ପାଣି ମିଶାଇ ପାରିବି । ଏହାପରେ ଏକ ପ୍ୟାନରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଭଲଚିନି, ଲବଙ୍ଗ, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା, ପାନମହୁଡ଼ା, ଗୋଟା ଧନିଆ, ଜା଼ା, ମେଥି ଦାନା, କଟା ଅବା, କୁର୍ମୁଳା ପତ୍ର ଏବଂ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ପକାର ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ପୁଟେଇ କରି ଆଞ୍ଚ ବନ୍ଦ କରି ସେଥିରେ ଦହି ଓ ବେସନର ମିଶ୍ରଣକୁ ମିଶାଇ ଭଲ କରି ଗୋଳାଇ ଦେବେ । ଏହାପରେ ପୁଣି ଥରେ ଗୋଟା ସନ୍ଦ କରି ଯିବା ଆଞ୍ଚରେ ଏହି ଘୋଳକୁ ଏକ ଚାମଚ ସାହାଯ୍ୟରେ ଘାଣ୍ଟିବେ । ଦେଖିବେ ତିକେ ବହଳିଆ ହୋଇଥାଏତେଲ ବେସନର କଞ୍ଚାପାଟା ଚାଲିଯିବ । ଏହାପରେ ଆଞ୍ଚ ବନ୍ଦ କରିଦେବେ । ପରିବେଷଣ କଲା ପୂର୍ବରୁ ଏହି କଢ଼ିରେ ଆଗରୁ ଛାଣି ରଖିଥିବା ପକୋଡ଼ା ମିଶାଉ ଦେବେ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ରାଜସ୍ଥାନୀ ପକୋଡ଼ା କଢ଼ି । ଏହି ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଷିକାବସ୍ତୁର ପରମାଣୁ ସମୃଦ୍ଧ ଅଧିକ । ସାୟୁ ପାଇଁ ଏହି କଢ଼ି ଉପାଦେୟ । ଶାତଦିନେ ଅନେକ ଲୋକ ଦହି ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଦହିରେ ବେସନ ମିଶାଇ ଏଭଳି ସାଦିଷ୍ କଢ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରିବ ।



## ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ତିକେନ୍ ଏବଂ ମଟନ୍ ଖାଇବା ଅର୍ଥାତ୍ ରୋଗକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିବା

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଲୋକ ଅଧିକ ଆମିଷ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ତିକେନ୍ ଏବଂ ମଟନ୍ ଖାଇବାରେ ନଥିଲେ ପେଟକୁ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ଯାଉନି । ପୂର୍ବ ସମୟରେ ଏଥିରେ ସକଳନ ରହୁଥିଲା ସପ୍ତାହରେ ଥରେ କିମ୍ପା ଦୁଇଥର ଲୋକ ଆମିଷ ଭୋଜନ କରୁଥିଲେ କିନ୍ତୁ ଏବେ ପ୍ରତିଦିନ ଭୋଜନରେ ତିକେନ୍ ଏବଂ ମଟନ୍ ସାମିଲ ହେବା ଯେଭଳି ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ । ତେବେ ବଡ଼ ସୁଆଦିଆ ଲାଗୁଥିବା ଏହି ଖାଇବା ଶରୀର ପ୍ରତି ଯେ କେତେ କ୍ଷତିକାରକ ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି । ତିକେନ୍ ଏବଂ ମଟନ୍ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଯାହାର କାରଣ ରୋଗ ଦାଉରୁ ଛେଳି,କୁକୁଡ଼ାକୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ । ଯେତେବେଳେ ଛେଳି,କୁକୁଡ଼ାକୁ ରୋଗ ହୋଇଯାଏ ତାଙ୍କ ଦେହରେ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଘର କରିଥାନ୍ତି । ଏଥିରୁ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଦିଆଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିନଥାଏ ।



ଯେତେବେଳେ ଲୋକ ଏହି ମାଂସକୁ ଖାଇଥାନ୍ତି ତାଙ୍କ ଶରୀରରେ ଏହି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ପ୍ରବେଶ କରେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଉପରେ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିନଥାଏ ।

## ସାୟୁ ମନ୍ତ

ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ପିଆଇ ସାରି ପେଟ ଭରି ପାଣି ପିଆନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ପାଟିରେ ରହିଥିବା କ୍ଷୀର ପେଟକୁ ଚାଲିଯାଏ ଓ ଭଲ ହଜମ ହୁଏ । କ୍ଷୀର ପିଆଇ ସାରି ପରିଷ୍କାର କପଡା ବା ଗଜକପଡା ଗରମ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଶିଶୁର ମାଡ଼ି ଓ ପୁହଁରେ ଭିତର ଅଂଶକୁ ଭଲ ଭାବେ ପୋଛିଦିଅନ୍ତୁ । ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଏମିତି କଲେ ପାଟି ପରିଷ୍କାର ରହେ । ପାଟି ଭିତର ଘା' ହେଲେ ମହୁ ଲଗାନ୍ତୁ, ଶିଶୁଯିବା ୬ରୁ ୨୪ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁର ରୂପ ଅଭାବରୁ ମାଡ଼ିରେ କେତେକ ରୋଗ ହୁଏ । ଆଗ ମାଡ଼ି ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୁଏ । ଏହା ପୂଲେ କିମ୍ପା ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ଏହି ସମୟରେ କୁର, ପଚକା ଝାଡା, ଅକାରଣ କାହିବା ସମସ୍ୟା ହୁଏ । ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଦାନ୍ତ ସଂକ୍ରମଣ ହୁଏ ଏବଂ ପୋକ ଲାଗେ । ଏହି ସମୟରେ ବେଳେବେଳେ ଶିଶୁଙ୍କ ମୁହଁରେ ପୋଟକା ବାହାରେ, କୁର ହୁଏ, ଖାଇବାରେ ଅସୁଚି ହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ ଗୁଣି-ଗାରେଡି କିମ୍ପା ବୁଢ଼ୁକା ଚିକିତ୍ସା ଉପରେ ଭରସା ନ କରି ଶିଶୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଜରୁରୀ । ଶିଶୁର ଜୀବନ ପାଇଁ ଏହା ଅଧିକ ନିରାପଦ ।











