





### ତରତୁଳ ଓ ତୁଳସୀ ତ୍ରିଙ୍କସ

ଖରାଦିନେ ଗରମ ପ୍ରାୟ ଲୋକଙ୍କୁ ବିଚଳିତ କରି ଦେଇଥାଏ । ବାହାରର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଯେତେ ଦରଜ, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଓ ଲୁ ପରି ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଏନର୍ଜି ଖୁବ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଶରୀରରେ ପାଣିର ଅଭାବ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ଯଥାସମ୍ଭବ ଘରେ ତିଆରି ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ ପିଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏମିତି ଏକ ବହୁ ଉପକାରୀ ପାନୀୟ ହେଲା ତରତୁଳ ଓ ତୁଳସୀ ତ୍ରିଙ୍କସ ।



**ସାମଗ୍ରୀ:**  
କଟା ତରତୁଳ ୫କପ, ୫ବା ୬ଟା ତୁଳସୀ ପତ୍ର, ୨ବା ୩ ଚାମଚ ଘିନୁଆରା ରସ, ୧ ଚାମଚ କଳା ଲୁଣ, ଅଧା ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ୧/୪ ଚାମଚ ପାଣି ଓ ଗୋଟିଏ ଲେମ୍ବୁ ରସ ।

**ପ୍ରଣାଳୀ:**  
ତରତୁଳକୁ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ତରତୁଳ ତୁଳସୀ, ଘିନୁଆରା ରସ, କଳାଲୁଣ, ଲେମ୍ବୁ ରସ, ପାଣି ଓ ଗୋଲମରିଚକୁ ଏକାଠି ଭଲ ଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଲୁଣ ଓ ଗୋଲମରିଚ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏବେ ତରତୁଳ ତୁଳସୀ ତ୍ରିଙ୍କସ ପ୍ରସ୍ତୁତ ।

### ସୁନ୍ଦର ଦୂର ପାଇଁ ଘରେଇ ଉପଚାର

ଦାମୀ କ୍ରିମ କି ଲୋସନ ନୁହେଁ କି କମ୍ପ୍ୟୁଟେଟିକ୍ ସର୍ଜିରୀ କି ନୁହେଁ ଆପଣା ପିତାଙ୍କ ବ୍ୟବହୃତ ଜିନିଷରେ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଦୂରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବେ ।



**କାକୁଡ଼ି:**  
ଏହା ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ଯେ କାକୁଡ଼ି ଏକ ବିଶେଷ ଫଳ ଚର୍ମ ପାଇଁ ଆଣ ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । କଳା ଦାଗକୁ ଲାଘବ କରିବା ପାଇଁ । ଆଖିର ତଳ ଭାଗରେ ଥିବା କଳା ଦାଗରେ କାକୁଡ଼ି କାନ୍ଥ ରଖିଲେ ଦାଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଦୂରା ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଦିଶିବା ସାଙ୍ଗକୁ କଳା ଦାଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଆଖି ଓ ମୁହଁରେ କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ପାଖାପାଖି ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

**ମହୁ**  
ଚର୍ମ ଉପର ଦାଗ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଦୁଇଟି ଚିନି ଚାମଚ ମହୁ ଆଠରୁ ଦଶମିନିଟ୍ ଯାଏ ଲେପ ଦିଅନ୍ତୁ ଦେଖିବେ ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଦିଶିବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ପ୍ରଶମିତ ହେବ । ଦାଗ ରହିଥିବା ବାଜାଶୁକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରି ପାରିବ ।

**ଶୁଷ୍କ ଏବଂ କୁଞ୍ଚନ ଚର୍ମ ପାଇଁ ଆପଣ ଅର୍ଡାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।** ଅଣ୍ଡାର ଧଳା ଅଂଶକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଖରେ ଲେପ ଦିଅନ୍ତୁ ଦେଖିବେ ଶୁଷ୍କ ଚୂର୍ମା କିପରି ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଦିଶିବ ।



**ଅମୃତଭଣ୍ଡା:**  
ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଭିତାମିନ ଏ ଥାଏ । ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ଅମୃତଭଣ୍ଡାର କୁସ୍ ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ମୁଖ ରୁଣ ଦୂର ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆପଣଙ୍କ ମୁଖର ଉଜ୍ଜ୍ଵଳତା ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୋଇଥାଏ । ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ଚୋପାକୁ ମୁହଁରେ ୫ମିନିଟ୍ ଯାଏ ଘଷନ୍ତୁ ଓ ଅଣ୍ଡା ଜଳରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଦେଖିବେ ଦୂରା ଚମକତା ।

**ହଳଦୀ:**  
ହଳଦୀ କେବଳ ରଙ୍ଗ ପାଇ ନୁହେଁ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ଵାଦ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । କାକୁଡ଼ି ଓ ଲେମ୍ବୁ କୁସ୍ ସହ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ବଦଳିବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଦିଶିବ ।



**ମଇଦା:**  
ମଇଦା ଶୁଷ୍କ ଦୂରା ଦାଗ ଦୂର କରିଥାଏ । ଏହା ଯଦିଓ ପାରମ୍ପାରିକ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିଲା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ କିନ୍ତୁ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମଇଦା ମିଶ୍ରଣ କରି କ୍ଷୀର ସହ ୨୦ରୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ଲଗାଇଲେ ଦୂରା ଚିକ୍ଣ ଦିଶିଥାଏ ।



**ଲେମ୍ବୁ:**  
ଲେମ୍ବୁ ମୁଖ ରୁଣକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ଘଷିଲେ ଦାଗ, ରୁଣ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।



**ଡାଲଚିନି:**  
ଡାଲଚିନି ଶୁଷ୍କ ମଧ୍ୟ ମୁଖର ଦାଗ, ରୁଣ ଦୂର କରିଥାଏ । ମହୁ ସହ ମିଶ୍ରଣ କରି କିଛି ଡାଲଚିନି ଗୁଡ଼ିକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ଫଳରେ ମୁହଁର ଚମକ ଆସିଥାଏ ।



**କଫି:**  
କେବଳ ପାନୀୟ ଭାବେ ନୁହେଁ କଫିର ମଧ୍ୟ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର କ୍ଷମତା ରହିଛି । ଶୁଷ୍କ ଦୂରାରେ କିଛି ପରିମାଣର କଫିକୁ ଲଗାଇଲେ ମଲିନ ଦୂରା ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଦିଶିଥାଏ ।



### ଖରାଦିନେ ଶାଢ଼ୀ

**|| କଟନ୍ ||**  
ଆପଣ ଯଦି କଟନ୍ ଶାଢ଼ୀ ପିନ୍ଧିଛନ୍ତି ତେବେ ଏ ପ୍ରକାର ଶାଢ଼ୀ ଖରା ଓ ଗୁଳୁଗୁଳିରୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଆରାମ ଦେଇ ପାରନ୍ତୁ କଟନ୍ ଶାଢ଼ୀ ସାଧାରଣତଃ ମୋଟା ଓ ଖସିଯାଉଥିବା ହୋଇ ନଥାଏ । ଖରାର ଶୀତଳ ହେବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଏ ପ୍ରକାର ଶାଢ଼ୀ ଝାଳରୁ ମଧ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇ ପାରିବ । ଏହା ବୁଣା ହୋଇଥିବାରୁ ଅନେକକଳର ପସନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ । କମନର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଢ଼ୀ ଯଥା ନରମ ପାମ, ସୂକ୍ଷ୍ମ କାପାସ, ଚଉଲିଆ ପରି ବୁଣା ଯାଉଥିବା ଶାଢ଼ୀ ରହିଛି ।

ସାଧାରଣତଃ ଖରା ମାସରେ ଅଧିକ ଗରମ ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିବାରୁ ମହିଳାମାନେ ପଶମ ଓ ପତଳା ଶାଢ଼ୀ ପିନ୍ଧିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏଇ ଖରା ମାସରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଶାଢ଼ୀ ପିନ୍ଧିଲେ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ।

**|| ସିର ||**  
ସିର ଏମିତି ଏକ ଶାଢ଼ୀ କେବଳ ଖରା ମାସ



ପାଇଁ ଏହା ବୁଣା ହୋଇଥାଏ ବ୍ରିଟିଶରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଏ ପ୍ରକାର ଶାଢ଼ୀ ଭାରତରେ ବେଶ୍ ପରିଚିତ ଲାଭ କରିଛି । ଓଡ଼ିଶା, ହାଲକା ଓ ଝାଲର ଭଳି ଏହି ଶାଢ଼ୀ ଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଯାଉଥାଏ ।



ଗଢ଼ଣ ସୁନ୍ଦର ହୋଇ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଅନେକ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି ।

**ସିକ:**  
ଏ ପ୍ରକାର ଶାଢ଼ୀ ଗରମ ଓ ଗୁଳୁଗୁଳିରୁ ଆରାମ ଦେଇଥିବାରୁ ସେଥିପାଇଁ ଅନେକ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି ସିକ ଶାଢ଼ୀକୁ । କେବଳ ଖରା ମାସରେ ନୁହେଁ ଅନ୍ୟ ସବୁ ଋତୁରେ ମଧ୍ୟ ସିକ ଶାଢ଼ୀକୁ ପିନ୍ଧି ହୁଏ ।

### ରସୁଣ ଖାଆନ୍ତୁ ଶୁକ୍ରାଣୁ ବଢ଼ିବ

ରସୁଣରେ ଏଲିସିନ୍ ନାମକ ଏକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ରହିଛି, ଯାହା ଜନନୀଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରଦାନ କରାଇବା ସହ ଶୁକ୍ରାଣୁମାନଙ୍କ ଗୁଣବତ୍ତା ବଢ଼ାଇଥାଏ । ରସୁଣରେ ଏମିତି କିଛି ଗୁଣ ରହିଛି, ଯାହା ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ତୀବ୍ର କରିବା ସହ ଧମନୀକୁ ପରିଷ୍କାର କରିଥାଏ । ଅବଶ୍ୟକୀୟ ଶୁଦ୍ଧ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ନ ହେବା ମଧ୍ୟ ନସ୍ତୁ\*ସକତାର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ । ଏଥିରେ ଜିଙ୍କ ରହିଛି । ଜିଙ୍କ ଚେଷ୍ଟୋଷ୍ଟେରନ, ଶୁକ୍ରାଣୁର ଗତିଶୀଳତା ଓ ଶୁକ୍ରାଣୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାଇବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ରସୁଣ ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତାକୁ ମଜବୁତ କରୁଥିବାବେଳେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଗର୍ଭପାତ ସମ୍ଭାବନାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ସେହିପରି ମହିଳା ରସୁଣକୁ ଡାଏଟରେ ସାମିଲ କଲେ ଉତ୍ପ୍ରସାବକଳିତ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ମୂର୍ଚ୍ଛି ମିଳିବା ସହ ସୁସ୍ଥ ଭାବେ ଗର୍ଭଧାରଣ ମଧ୍ୟ କରିପାରିଥାନ୍ତି ।



### ଶିଶୁକୁ ଜ୍ଵର



ଶିଶୁ ଶୋଇବାକୁ ଯଦି କଷ୍ଟପାଏ ମଣ୍ଡୁଆଏ, ଯଦି ଠିକ୍ ଭାବେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ନଥାଏ କିମ୍ବା ଖେଳକୁଦ କରୁନଥାଏ, ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଜରର ପ୍ରତୀକ ବୋଲି ଆମକୁ ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ଶିଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜର ଅନେକ ସମୟରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରା ଥାଏ । ଜରର ସଙ୍କେତ କେତେକ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ଦେଇ ଶିଶୁର ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ଯାଏ । ଆମେ ଶିଶୁର କପାଳରେ ହାତ ରଖି ଜରର ପରିମାଣ ଜାଣି ପାରିଥାଉ । ଶିଶୁର ଦେହରେ ଯଦି ୧୭ ଡିଗ୍ରୀର ତାପମାତ୍ରା ରହୁଥାଏ ତେବେ ଏହା ସାଧାରଣ ବୋଲି ଆମକୁ ଜାଣିବାକୁ ହେବ କିନ୍ତୁ ଶିଶୁର ଦେହରେ ଯଦି ୧୦.୪ ଡିଗ୍ରୀର ତାପମାତ୍ରା ଥାଏ ତେବେ ଶିଶୁକୁ ଜର ହୋଇଛି ବୋଲି ଜଣାଯାଏ । ଜର ହେବା ଫଳରେ ଶିଶୁର ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ, କାନରେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ଓ ଅନେକ ସଂଘାତିକ



ଅବସ୍ଥାରେ ମଞ୍ଜିଷ୍ଠ ଆବରକ ଝିଲ୍ଲୁର ପ୍ରଦାହ ଓ ରକ୍ତରେ ବାଜାଣୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁ ଶୋଇବାକୁ ଯଦି କଷ୍ଟପାଏ ମଣ୍ଡୁଆଏ, ଯଦି ଠିକ୍ ଭାବେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ନଥାଏ, କିମ୍ବା ଖେଳକୁଦ କରୁନଥାଏ, ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଜରର ପ୍ରତୀକ ବୋଲି ଆମକୁ ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ତେଣୁ ତାତ୍କାଳିକ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି କମିବା ଯାଏ ନିୟମିତ ଔଷଧ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଯତ୍ନାଳ ହେଲେ ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ଶାନ୍ତ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିପାରିବ । ଶିଶୁକୁ ଜର ହେଉଥିଲେ ତିନିମାସ ଯାଏ ତାତ୍କାଳିକ ନିକଟରେ ଶିଶୁଚିକିତ୍ସା କରାଗଲେ ଭଲ ।

### ଛାଡ଼ି ପାରିବେ ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍



ପେଷ୍ଟା, ଫ୍ରେଞ୍ଚ ଫ୍ରାଇଜ ଓ ପିକା ଭଳି ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ପ୍ରାୟ ଲୋକଙ୍କର ଖୁବ୍ ପ୍ରିୟ । ଏହା ବ୍ୟବହାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ପରିଚିତ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଏହି ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ଼ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ଅନେକ ସମୟରେ ସଂକଳ୍ପ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ସତ୍ତ୍ଵେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଦୂରରେ ପାରେନା ଏହି ଖାଦ୍ୟ । ତେବେ ଏଥିରେ କ'ଣ ନିଶା ରହିଛି କି? ଏକାର କାରଣ ଖୋଜିବାକୁ ଯାଉ ନିକଟରେ ଏକ ଗବେଷଣା ହୋଇଥିଲା । ମିଳିଥିବା ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ପେଷ୍ଟା, ଫ୍ରେଞ୍ଚ ଫ୍ରାଇଜ, ଆଦି ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ପରି ନିଶାରେ ପଡ଼ିଯାଇଥାଏ । ଏହାଠାରୁ ଯେତେ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ଚାହୁଁ କଲେ ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ହୁଏନା । ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ମିଶିଗାନର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କରିଥିବା ସର୍ବେକ୍ଷଣ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଲୋକମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଉଦାସପଣ, ଅକାମ୍ୟ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଭୋକ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଲକ୍ଷଣର ପରିମାଣ ଜାଣିବାକୁ ଏକ ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିସହିତ ସେମାନେ ୨୩୧ ଜଣ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥିଲେ, ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ଗତ ବର୍ଷ ତୁଳନାରେ ଏ ବର୍ଷ କେମିତି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ତର ଥିଲା, 'ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ପ୍ରଥମ ୪/୫ ଦିନ ଖୁବ୍ ଖରାପ ଲାଗିଥିଲା । ଏହି ପ୍ରଭାବଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ କପିଚିଟା ସମୟ ଲାଗିବ, ଯେମିତି ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ' । ଗବେଷକଙ୍କ କହିବା କଥା ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଛାଡ଼ିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ଭିତରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଏତେ ଭଗୀର ହୋଇଥିଲା ଯେ ସେମାନେ ବହୁଥିବା ଭୋକକୁ ସହ୍ୟ କରି ନପାରିବା ସହ ନିକର ପୁରୁଣା ଖାଦ୍ୟକୁ ଯେଉଁ ଆସିଥିଲେ । ଯଦି ଆପଣ ଜଙ୍କ୍ ଏବଂ ପ୍ରୋସେସିଂ ଫୁଡ୍ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି, ତେବେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆପଣ ଏକାନ୍ତୁଛନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସ୍ଵୀକାର କରିବାକୁ କିଛି ସମୟ ନିଶ୍ଚୟ ଲାଗିବ ।



# ଧୂଳି ପ୍ରତିଧୂଳି

## ଉତ୍କଳ ରତ୍ନ ବିଶ୍ୱନାଥ ମିଶ୍ର



### ଦିଲ୍ଲୀପ କୁମାର ସାହୁ

ମାତ୍ରିକ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ହାଇସ୍କୁଲରେ ପୁଅର ନାଁ ଲେଖାଇବାଯୋଗୁଁ ବାପାଙ୍କୁ କୋଡ଼ିଏ ଟଙ୍କା ଜୋରିମାନା ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା । ସେତେବେଳେ କୋଡ଼ିଏ ଟଙ୍କା ବର୍ତ୍ତମାନର କୋଡ଼ିଏ ହଜାରରୁ ବେଶିହେବ । ଘଟଣାଟି ଘଟିଥିଲା ଆଜିକୁ ପ୍ରାୟ ଶହେ କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ତଳେ । ସେ ସମୟରେ ହାଇସ୍କୁଲରେ ଙ୍କରାଜୀ ପଢ଼ିବା ଅର୍ଥ କାଟିଗଲା ଧର୍ମଗଲା । ଏମିତି କୁହୁଥିଲେ ଥିଲା ସମାଜ ରେ । ବିଶେଷ କରି ବ୍ରାହ୍ମଣ ଶାସନ ମାନକରେ । ସେମିତି ଏକ ଶାସନ ହେଲା ସାକ୍ଷୀଗୋପାଳ ନିକଟ ତୁଆଁ ସୋମେଶ୍ୱରପୁର ଗାଆଁ । ସେହି ଗାଁରେ ୧୮୭୮ ମସିହା ଅକ୍ଟୋବର ଅଠର ତାରିଖରେ କନ୍ଦୁ ହୋଇଥିଲେ, କୁଳମଣି ମିଶ୍ରଙ୍କ ଯୋଗକନ୍ଦୁ ସନ୍ତାନ , ବିଶ୍ୱନାଥ । ବିଶ୍ୱନାଥଙ୍କ କାନରେ ପିଲାଦିନୁ ଗୋଟିଏ କଥା ନିନାଦିତ ହେଉଥିଲା, ‘ପାଠ ପଢ଼ିବି ପାଠ ପଢ଼ିବି, କାଳିଆ ଘୋଡ଼ାରେ ଚଢ଼ିବି, ମଧୁବାବୁ ସଙ୍ଗେ ଲଢ଼ିବି ।’ ତେଣୁ ପିଲାବେଳୁ ସେ ଭଲ ପାଠ ପଢ଼ୁଥିଲେ । ପ୍ରଥମେ ଗାଁ ଚାଟୋଶାଳା ଓ ତାପରେ ବରୋଦୋଇ ମିଡ଼ିଲ୍ ଉର୍ଦ୍ଧାକୁଲାର ସ୍କୁଲରୁ କୃତ୍ତିତ୍ୱ ସହ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣହେବାପରେ ବାପା କୁଳମଣି ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା ସ୍କୁଲରେ ତାଙ୍କର ନାମ ଲେଖାଇଦେଲେ । ସେତେବେଳେ ତାହା ଥିଲା ଏକ ସାମାଜିକ ଅପରାଧ । ସେଥିପାଇଁ କୁଳମଣିଙ୍କୁ କୋଡ଼ିଏ ଟଙ୍କା ଜୋରିମାନା ଦେବାକୁ

ପଡ଼ିଥିଲା । ସେହି ବିଶ୍ୱନାଥ ଥିଲେ ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରଥମ ବାରିଷ୍ଟର ଓ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଓଡ଼ିଶା ଆନ୍ଦୋଳନର ଜଣେ ଛାତ୍ରୁଆ ନେତା । ବିଶ୍ୱନାଥ ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା ସ୍କୁଲରୁ ମଧ୍ୟ କୃତ୍ତିତ୍ୱ ସହ ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷାରେ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିଲେ ଓ ମାସିକ ଦଶଟଙ୍କା ବୃତ୍ତି ପାଳ କଟକର ରେଭେନ୍ସା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏଫ.ଏ. ପଢ଼ିଥିଲେ । ରେଭେନ୍ସା ରେ ପଢ଼ିବା ସମୟରେ ବିଶ୍ୱନାଥ ମଧ୍ୟୁସୂଦନ ଦାସଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଫର୍ଷ୍ଟର୍ରେ ଆସିଥିଲେ ଓ ଉତ୍କଳ ସମ୍ମିଳନୀର ସକ୍ରିୟ ସଦସ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ । ସେହି ସମୟରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ଓ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଦେଶ ଗଠନ ପାଇଁ ଚାଲିଥିବା ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ବୃତ୍ତାନ୍ତ କରୁଥିବା ଦିଗରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ବିଶ୍ୱନାଥ । ୧୯୦୪ମସିହାରେ ବିଶ୍ୱନାଥ ରେଭେନ୍ସା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ଏଫ.ଏ. ପାସ କରି ରସୁଲକୁଣ୍ଡା ବା ବର୍ତ୍ତମାନର ଭଞ୍ଜନଗରରେ ଶିକ୍ଷକ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଦକ୍ଷିଣ ଓଡ଼ିଶାରେ ଭାଷା ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କର ସେହି ଶିକ୍ଷକ ଜୀବନ ଖୁବ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥିଲା । ମଧୁବାବୁ ଅନୁଭବ କରିଥିଲେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ପାଇଁ କେବଳ କଟକ ବାଲେଶ୍ୱର କି ପୁରୀରେ ଆନ୍ଦୋଳନ କଲେ ଚଳିବନାହିଁ । ସାରା ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହା ଚାଲିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମଧୁବାବୁଙ୍କ ସେହି ପ୍ରସ୍ତାବ କୁ ସାକାର କରିଥିଲେ ବିଶ୍ୱନାଥ । ସେତେବେଳେ ଦକ୍ଷିଣ ଓଡ଼ିଶା ଥିଲା ମାତ୍ରାସ ପ୍ରୋଭିଡ଼ି ଅଧୀନରେ । ତେଣୁ କଟିସମ୍ପ୍ରାନ୍ତ ଭଦ୍ରପଦ୍ମ ଭଞ୍ଜଙ୍କ ଭୂମି ଗଞ୍ଜାମରେ ଲାଗି ରହିଥିଲା ପଡୋଶୀ ଭାଷାର ବୌଦାତ୍ତ୍ୟ । ତାହାକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ନିମନ୍ତେ

ବିଶ୍ୱନାଥ ଦକ୍ଷିଣ ଓଡ଼ିଶାର ନେତୃତ୍ୱନାୟକ ଲୋକ ଓ ଯୁବ ସମାଜ ମଧ୍ୟରେ ଜାଗରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସମ୍ପର୍କ ହୋଇଥିଲେ । ଏହାପରେ ମାତ୍ରାସରୁ ପୂର୍ବରସିପ ପାଖ କରି ଗୁମୁସରରେ ଆଇନ ବ୍ୟବସାୟ ଆରମ୍ଭ କଲେ ବିଶ୍ୱନାଥ । ସେତେବେଳେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାଭାଷୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ସମସ୍ତ କୋର୍ଟ କଚେରୀ କାର୍ଯ୍ୟ ତେଲୁଗୁ ଭାଷାରେ ପରିଚାଳିତ ହେଉଥିଲା । ଏହାଦ୍ୱାରା ଓଡ଼ିଆ ଲୋକେ ଖୁବ୍ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିଲେ । ତେଣୁ ଓଡ଼ିଆକୁ କୋର୍ଟ କଚେରୀର ଭାଷା କରିବାପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ ଆରମ୍ଭ କଲେ ବିଶ୍ୱନାଥ ଓ ସଫଳ ହେଲେ ମଧ୍ୟ । ଏହା ଥିଲା ତାଙ୍କ ଭାଷା ଆନ୍ଦୋଳନର ପ୍ରଥମ ସଫଳତା । ୧୯୧୦ମସିହାରେ ବିଶ୍ୱନାଥ ମିଶ୍ର ବାରିଷ୍ଟର ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ବିଳାତ ଗଲେ । ସେତେବେଳେ ସର୍ଦ୍ଦାର ବଲୁଭୋଇ ପଟେଲ ତାଙ୍କର ସହପାଠୀ ଥିଲେ । ସେଠାରେ ତାଙ୍କର ଆରମ୍ଭ ରହଣୀ ସମୟରେ ସେ ସେଠାକାର ପାର୍ଲିଆମେଣ୍ଟ ମେମ୍ବର ଓ ଭାରତ ଦାୟିତ୍ୱ ରେ ଥିବା ବ୍ରିଟିଶ୍ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷକୁ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାଭାଷୀ ଅଞ୍ଚଳର ସମସ୍ୟା, ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାକୁ ସରକାରୀ ମାନ୍ୟତା ଓ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଓଡ଼ିଶା ଗଠନ ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ଅଭିପ୍ରାୟ କରାଉଥିଲେ । ଫଳରେ ମିଶ୍ରଙ୍କ ମଧ୍ୟାତ୍ମକ ମତ ନାମକ ଜଣେ ପାର୍ଲିଆମେଣ୍ଟ ମେମ୍ବର ହାଉସ୍ ଅଫ୍ କମନ୍ସରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଓଡ଼ିଶା ସମ୍ପର୍କରେ ବାରମ୍ବାର କଥା ଉଠାଇ ଥିଲେ । ସେହିଭଳି ସେତେବେଳେ ଅଣ୍ଡର ସେକ୍ରେଟାରୀ ଅଫ୍ ଷ୍ଟେଟ୍ ମିଷ୍ଟର ଭ.ଏ.ଏ. ମହେଶ୍ୱର ମଧ୍ୟ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାଭାଷୀ ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକଙ୍କ ସମସ୍ୟାକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିଥିଲେ ।

ପରମ୍ପରା ଅନୁଯାୟୀ ଯେଉଁମାନେ ବାରିଷ୍ଟର ଉପାଧି ଲାଭ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଉତ୍କଳଞ୍ଚର ମହାରାଜାଙ୍କୁ ଭେଟି ତାଙ୍କସହ କିଛି ଆକାଂଷା ଆଲୋଚନା କରିଥାନ୍ତି । ବିଶ୍ୱନାଥ ମିଶ୍ର ବାରିଷ୍ଟର ଉପାଧି ଲାଭକଲା ପରେ ତାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସେହି ସୁଯୋଗ ମିଳିଥିଲା । ସେହି ଅବସରରେ ବିଶ୍ୱନାଥ ମହାରାଜା ପଞ୍ଚମ ଜର୍ଜଙ୍କୁ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାଭାଷୀ ଅଞ୍ଚଳର ସମସ୍ୟା ଓ ମିଶ୍ରଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ପୂର୍ତ୍ତିତ କରାଇଥିଲେ ବିଶ୍ୱନାଥଙ୍କ ସେହି ଉଦ୍ୟମ ଯୋଗୁଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଦେଶ ଗଠନ ଉଦ୍ୟମ କେବଳ କଟକ ପୁରୀ ବାଲେଶ୍ୱର କି ଗଞ୍ଜାମ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନରହି ସୁଦୂର ବିଳାତକୁ ମଧ୍ୟ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ଯାହାକି ଭାରତର ତତ୍କାଳୀନ ବତଲାଟ୍ ଲର୍ଡ୍ କର୍ଜନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସମ୍ମୁତ କରିଦେଇଥିଲା । ବିଶ୍ୱନାଥ ବାରିଷ୍ଟର ହୋଇ ଫେରିବା ପରେ କଳିକତା ଉତ୍କଳାୟାଳୟରେ ଆଇନ ବ୍ୟବସାୟ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ସେତେବେଳେ କଳିକତା ରେ ରହୁଥିବା ପ୍ରବାସୀ ଓଡ଼ିଆ ମାନଙ୍କୁ ସମ୍ପର୍କ କରି ଭାଷା ଆନ୍ଦୋଳନକୁ କଳିକତାରେ ମଧ୍ୟ ସକ୍ରିୟ କରାଇଥିଲେ । ସେହିସମୟରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଶିକ୍ଷାର ନିମନ୍ତେ ସହାୟତା କରିବାପାଇଁ ବିଶ୍ୱନାଥ ଉତ୍କଳ ସମ୍ମିଳନୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଓଡ଼ିଶାର ରାଜା ମହାରାଜା ମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । ଫଳରେ ସୋନପୁର ମହାରାଜାଙ୍କ ସହାୟତାରେ କଳିକତା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଓଡ଼ିଆରେ ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଶିକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । କଳିକତା ରାଜାଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ରେଭେନ୍ସା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏକ ଉଚ୍ଚ କୋର୍ଟର ଲାଇବ୍ରେରୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇଥିଲା ଓ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ମହାରାଜାଙ୍କ ସହାୟତାରେ ରେଭେନ୍ସା

ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରୟୋଗଶାଳାର ଉନ୍ନତିକରଣ କରାଯାଇଥିଲା । ବିଶ୍ୱନାଥ ମିଶ୍ର ୧୯୨୨୧୯୩୦ ରେ ଦୁଇଥର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଆର୍ଗେମ୍ଟିଭ୍ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ । ସେହିସମୟରେ ଉପକୂଳ ଓଡ଼ିଶାରେ ଲାଗୁହୋଇଥିବା ଅତିରିକ୍ତ ଲୁଗା ମରା ବିକଶ ବିଭାଗରେ ସ୍ୱର ଉଚ୍ଚୋଚ୍ଚ କରିଥିଲେ ଓ ବ୍ରିଟିଶ୍ ମହାରାଜାଙ୍କ ଭାରତ ଆଗମନ ଯୋଗୁଁ ରାଜକୋଷରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚକୁ ମଧ୍ୟ ବିରୋଧ କରିଥିଲେ । ଏହା ସହିତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଓଡ଼ିଶା ଗଠନ ପ୍ରକ୍ରିୟା କୁ ବୃତ୍ତାନ୍ତ କରିଥିଲେ । ସେତେବେଳେ ମାତ୍ରାସ ପ୍ରୋଭିଡ଼ି ଅଧିନରେ ଥିବା ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାଭାଷୀ ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକେ ଓଡ଼ିଶା ସହ ମିଶିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ନା ନାହିଁ କାରଣ ନିମନ୍ତେ ଫିଲିପ୍ ତଫ୍ କମିଶନ ଦସିଥିଲା । ବିଶ୍ୱନାଥଙ୍କ ଅକ୍ତୃତ ଉଦ୍ୟମ ଯୋଗୁଁ କମିଶନ୍ ଓଡ଼ିଶା ସମ୍ପର୍କରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ସେହିଭଳି ବ୍ରଜସୁନ୍ଦର ଦାସଙ୍କ ସହ ମିଶି ବିଶ୍ୱନାଥ ପାଟଣାଠାରେ ସାମନା କମିଶନକୁ ଭେଟିଥିଲେ ଓ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଓଡ଼ିଶା ଗଠନର ଉପାଦେୟତା ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଗତ କରାଇଥିଲେ । ସାମନା କମିଶନ ଓଡ଼ିଶାର କଥାକୁ ହୃଦୟର ସହ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ଓ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଦେଶ ଗଠନ ପାଇଁ ମେଳର ଆବଳି ସବକମିତି ଦସାଉଥିଲେ । ବିଶ୍ୱନାଥ ମଧ୍ୟ ଏହି କମିଟି ସହ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାଭାଷୀ ଅଞ୍ଚଳ ରୁଲିଥିଲେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ପ୍ରାଚୀନତା ଓ ଓଡ଼ିଆ ମାନଙ୍କ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରମ୍ପରା ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚାଉଥିଲେ । ସେହି ସବକମିତି ମଧ୍ୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଦେଶ ଗଠନକୁ ଉଚିତ ମନେକରିଥିଲେ । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଓଡ଼ିଶା ଗଠନ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ତାହାର ସାମା



ନର୍ଥାଉଣ ପାଇଁ ସରକାର ୧୯୩୩ ମସିହାରେ ଓ ‘ଡୋନେଲ୍ କମିଶନ୍’ ବସାଇଥିଲେ । ଓଡୋନେଲ୍ କମିଟି ରିପୋର୍ଟରେ ପୁରୀ ଙ୍କାମ ଓଡ଼ିଶା ସହ ମିଶିବାକୁ ନାହିଁ କାରଣ ବିଶ୍ୱନାଥ ମରମାତକ ବ୍ୟଥା ପାଇଥିଲେ । ସିମଳାଠାରେ ଆନ୍ଦୋଳିତ କେନ୍ଦ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥାପକ ସଭାରେ ସେ କମିଶନଙ୍କ ରିପୋର୍ଟକୁ ଖୁବ୍ ବିରୋଧ କରିଥିଲେ । ସେହି ଦୃଷ୍ଟିରେ ତାପରଦିନ ଅର୍ଥାତ ୧୯୩୩ମସିହା ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୯ ତାରିଖରେ ସେ ହୃଦ୍‌ଘାତର ଶିକାର ହୋଇଥିଲେ ଓ ସେହିଠାରେ ମାତ୍ର ୫୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଉତ୍କଳାଜୀ ସମ୍ବରଣ କରିଥିଲେ ବିଶ୍ୱନାଥ, ଜଣେ କାଚିପ୍ରେମି, ଭାଷାପ୍ରେମି ଓଡ଼ିଆ । ତାଙ୍କର ଚିତା କଳିଥିଲା ସିମଳାର ସଂକୋଳି ଶ୍ମଶାନରେ । ବିଚାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଦେଶକୁ ଦେଖିବା ଆଗରୁ ସେ ଚାଲିଗଲେ ଆରପାରିକୁ , ପୁଣି ଓଡ଼ିଶାଠାରୁ ବହୁ ଦୂରରେ । ସେଦିନ ତାଙ୍କ ଉଦେଶ୍ୟ ରେ ଦୃଃଖ ପ୍ରକାଶ କରି ସବୁ ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ହୃଦୟରୁ ସେହି ଗୋଟିଏ କଥା ନିର୍ଗତ ହୋଇଥିଲା ‘ଆହା ଉତ୍କଳର ରତ୍ନ ଚାଲିଗଲେ, ଉତ୍କଳ ରତ୍ନ ବିଶ୍ୱନାଥ ।’ +ଶଙ୍କରପୁର, ଚାରଦାଟିଆ, କଟକ ମୋ-୭୦୭୭୨୦୬୯୭୭

## ଏକମାସ ମଧ୍ୟରେ ଓଜନ କମ କରିବେ କିପରି

ଆଜିକାଲି ଯୁବପିଢ଼ି ଫିଟ୍ ରହିବାକୁ କେତେ କ’ଣ ଉପାୟ ଆପଣାଉଛନ୍ତି । ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଆପଣ ବିନା ଡାଏଟିଂରେ କିପରି ଓଜନ କମାଇବେ ଜାଣନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ.....

ହର୍କାଲ ଚି :- ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଥିବା ଏକ୍ସ୍‌ଟ୍ରା ଚର୍ବି ବର୍ଦ୍ଧନ କରିଥାଏ । ଏଥିସହ ଏହା ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ଠିକ୍ ରଖିବା ସହ ଭୋକ କଷ୍ଟକର କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଆପଣ ଓଜନ ଉଠିବେ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବେ । ଯାହା ଓଜନ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଓଜନ



କମାଇବା ପାଇଁ ପିଅନ୍ତୁ ହର୍କାଲ ଚି ।  
 ବ୍ଲାକ୍ ଚି :- ସକାଳୁ ଏକ କପ୍ ବ୍ଲାକ୍ ଚି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ପିଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଭରପୂର ମାଗାର ଆଞ୍ଚି ଅଳ୍ପତାପ ରହିଛି,



ଯାହା ଓଷ୍ଟ୍ ଲସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଷ୍ଟୋକରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।  
 ଲେମନ ଚି :- ଲେମନଟି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାଲୋରି ବର୍ଦ୍ଧନ ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ଓଜନ ଅଞ୍ଚଳରେ କମିବାକୁ ଲାଗେ । ଏହା ମେଟାବୋଲିଜମକୁ ବୃଦ୍ଧ କରିଥାଏ, ଯାହା ଓଜନ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।  
 ଗ୍ରୀନ ଚି :- ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଗୁଣରେ ଭରପୂର ଗ୍ରୀନ ଚି କେବଳ ଓଜନ



କମାଇଥାଏ, ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯଦି ଆପଣ ଓଜନ କମ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ୧ରୁ ୨ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ରୀନ ଚି ପିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭୋକ ତେରିରେ ଲାଗିବ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ ଓଜନ ଉଠିବେ ରକ୍ଷା କରିବ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇ ଚିନିଅର ଗ୍ରୀନ ଚି ପିଅନ୍ତୁ ।  
 ଚୁଲସୀ ଚି :- ଚୁଲସୀରେ ଆଞ୍ଚିଅଳ୍ପତାପ ରହିଛି, ଯାହା ଓଜନକୁ ଖୁବ୍ କମ ଦିନରେ କମାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଏକ କପ୍ ଚୁଲସୀ ଚି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଫ୍ୟାଟ୍ ବର୍ଦ୍ଧନ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପାଚନତନ୍ତ୍ର, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ରଖିଥାଏ ।



ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଓ ନିଦର ନିବିଡ଼ତା  
 ଆନ୍ତକାତୀୟ ନ୍ୟୁରୋସାଇକୋଲୋଜିକାଲ ସୋସାଇଟିର ଗବେଷକ ଦଳଙ୍କ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଅନୁସାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ଓ ବୟସର ଲୋକ ବୈଦିକ ୭-୮ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଭଲଭାବେ ନିଦ ନ ହେଲେ ତହିଁ ଆରଦିନ ଆମ କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ ଉପରେ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ସହ ଆମ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ପରୀକ୍ଷାରୁ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । ଅନିଦ୍ରା ରହିଲେ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଏହା କାରଣରୁ ଅବସାଦ ଭାବ ସହ ଚିତ୍ତଚିନ୍ତା ମଧ୍ୟ ଲାଗେ । ଭଲ ଭାବେ ଶେଷରେ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଠିକ୍ ରହିବା ସହ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ ପରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । ବୋଲି ଗବେଷଣାରୁ ପ୍ରମାଣିତ ।

## ଘରକୁ ଅଧିକ ରଖିବାକୁ ହେଲେ...

ଖରାଦିନେ ଗରମ ବଢ଼ିବା ସହ ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ଏମିତିରେ ଘରେ ରହିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼ୁଛି । ପ୍ରାୟ ଲୋକ ଏଥିଲାଗି ଘରେ ଏସି ଲଗାଉଛନ୍ତି; ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ । ତେଣୁ ଘରେ କିଛି ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ ଯାହାର ଭଲ ଉପାୟ ହେଲା ବୃକ୍ଷ ଲଗାଇବା ଏହାଦ୍ୱାରା ଗରମରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରିବ । ତେବେ ଜାଣନ୍ତୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ....

ସ୍ନେକପ୍ଲାଣ୍ଟ :- ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ଗଛ । ଅନ୍ୟ ଗଛ ଭଳି ସ୍ନେକ ପ୍ଲାଣ୍ଟ ରାତିରେ ଅଳ୍ପକେନ ଛାଡ଼ିଥାଏ ଓ ତାପମାନକୁ କମାଇଥାଏ । କେବଳ ଏହା ନୁହେଁ, ଏହି ଗଛ ନାଭଗ୍ରେକେନ ଅବସାଦର, ପ୍ରାଇକ୍ଲୋର ଏଥିଲିନ, ଗୋଲ୍‌ମିନ ଆଦି ଗ୍ୟାସକୁ ଶୋଷିଥାଏ ବାୟୁକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିଥାଏ ।

ଫିଗ୍ ଟ୍ରି :- ଏହା ବିପିଂ ଫିଗ୍ ନାମରେ ଜଣାଶୁଣା । ଏହା ରୁମ୍‌ର ବାୟୁକୁ ସଫା କରିଥାଏ । ଗରମକୁ ଶୋଷିନେଇଥାଏ । ଏହାର ଦେଖାଶୁଣା କରିବା ବହୁତ ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଏହା କମ ଆଲୋକ ଏବଂ କମ୍ ପାଣିରେ ମଧ୍ୟ ବଞ୍ଚିପାରେ । ବେଦି ରବର ପ୍ଲାଷ୍ଟ ଯେତେବେଳେ ଏହି ପ୍ଲାଷ୍ଟର କଥା ଆସେ ଯାହା ରୁମ୍‌କୁ ଅଧିକ ରଖେ ଓ ବାୟୁକୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରତିଦିନ ପାଣି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ଭଲ ମାଟି ଓ ଫିଲ୍ଟର୍ ଲାଗିବ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।



## ଭିଟାମିନ୍ -ଇ'ର ଚମତ୍କାରତା

ଭିଟାମିନ୍-ଇ' କ୍ୟାପସୁଲରେ ଆଞ୍ଚିଅଳ୍ପତାପର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥାଏ । ଯାହା ରୁଟି ଏବଂ ଚର୍ମ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସବୁକ ଏବଂ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଏହି କ୍ୟାପସୁଲକୁ ଆପଣ ସହଜରେ ଖିଆ କରିପାରିବେ । ଏବେ ଆସନ୍ତୁ ଏହାର ଉପକାରଣ ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣିବା । ୨-୩ଟି ଭିଟାମିନ୍-ଇ କ୍ୟାପସୁଲକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତାରେ ଖିଆ ଅଳ୍ପ ଅଧିକରେ ମିଶାଇ ଏହାକୁ ରୁଟିରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ରୁଟି ଉପୁଡ଼ିବା ସମୟା କମ ହେବା ସହ ଚମକଦାର ରୁଟି ପାଳ ପାରିବେ । ଭିଟାମିନ୍-ଇ କ୍ୟାପସୁଲରେ ସ୍ପିସେରିନ, ଗୋଲ୍‌ମାସ କଳ ଏବଂ ଏଲୋଭେରା କେଳ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । କିଛି ଦିନ ଭିତରେ ଫରକ ଜାଣିପାରିବେ । ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଭିଟାମିନ୍ -ଇ କ୍ୟାପସୁଲରେ ୫ରୁ ୭ ଚୁଆ ବାଦାମ ତେଲ ପକାନ୍ତୁ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଆଖି ତଳେ ଲଗାଇ ସକାଳୁ ଅଧିକ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ମୁହଁରୁ ଏହା କୁଞ୍ଚିତ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।



# ଐତିହ୍ୟ ସ୍ଥଳକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ରଖିବାର ଦାୟିତ୍ଵ ନିଅନ୍ତୁ ଯୁବପିଢ଼ି : ସମୀର ମହାନ୍ତି

ଭୁବନେଶ୍ଵର ,୧୯/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ଗତ ୨୦୧୪ ମସିହା ଅକ୍ଟୋବର ୨ ତାରିଖ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ଅବସରରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି ଆରମ୍ଭ କରିଥିବା ସ୍ମରଣାର୍ଥକ ଯୋଜନା ଆଜି ଏକ ଆୟୋଜନରେ ପରିଣତ ହେବା ସହିତ ଏକ ନୂତନ ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ମୋଦି ସରକାର ଶାସନ କ୍ଷମତାକୁ ଆସିବା ପରେ ସହରାଂଚଳକୁ ପ୍ରତିଦିନ ୧ ଲକ୍ଷ ଟରନ୍ଟୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବର୍ଦ୍ଧ୍ୟବସ୍ତୁକୁ ବାୟୋଗ୍ୟାସ ପୁଂଚ୍ କରିଆରେ ଗୋବରରେ ପରିଣତ କରି ଚାଷ ଉପଯୋଗୀ କରାଇଛନ୍ତି । ଆଜି ଘୋଡ଼ି ସରକାର କାରଖାନା ସ୍ଵଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ଦେଶବାସୀ ୧୧.୫କୋଟିରୁ ଅଧିକ ଘରେ ଶୌଚାଳୟ ନିର୍ମାଣ ସମ୍ଭବ ହୋଇଛି ବୋଲି ରାଜ୍ୟ ସଭାପତି ସମୀର ମହାନ୍ତି କହିଛନ୍ତି । ବିଜେପି ଚରମରୁ ଦେଶବାସୀ

## ଜାଲ ସାର୍ଟିଫିକେଟ୍‌ରେ ଆଡ଼ମିଶନ୍ ମାମଲାରେ ଆୟୋଜନ ଚାଲୁ ରହିବ : ଛାତ୍ର କଂଗ୍ରେସ

ଭୁବନେଶ୍ଵର ,୧୯/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ଭୁବନେଶ୍ଵର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ମହା ବିଦ୍ୟାଳୟ ମାନଙ୍କରେ ଜାଲ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସାର୍ଟିଫିକେଟ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଯେଉଁ ଆଡ଼ମିଶନ୍ କେଲେଜୀରା ସାରା ରାଜ୍ୟରେ ଚାଲିଛି ତା ବିରୋଧରେ ଆୟୋଜନ ବ୍ୟାପକ ଭାବେ ଚାଲୁ ରହିବ । ଏହି କେଲେଜୀରାରେ ଶାସକଦଳର ବିଧାୟକ, ମନ୍ତ୍ରୀ ଓ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନଙ୍କର ସଂପୃକ୍ତ ରହିଛି । ରାଜ୍ୟସାରା ଯେଉଁ ଉପାଦେଶ ଚାଲୁଛି ଏବଂ ଶାସକଦଳର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ମାନେ ଏହାକୁ ପରିଚାଳନା କରୁଛନ୍ତି ସେମାନେ ଦଣ୍ଡିତ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

**ନାବାଳକା ବଳାକାରୀକୁ ୧୦ ବର୍ଷ ଜେଲ ଦଣ୍ଡ**  
କେନ୍ଦୁଝର ,୧୯/୦୪ (ନି.ପ୍ର): କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲାରେ ଜଣେ ବଳାକାରୀକୁ ୧୦ ବର୍ଷ କାରାଦଣ୍ଡରେ ଦଣ୍ଡିତ କରିବା ସହ ପାତିତାଙ୍କୁ ୪ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ଅନୁକମ୍ପା ରାଶି ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ଜିଲ୍ଲାର ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର କୋର୍ଟର ବିଚାରପତି । ଗତ ୨୦୧୭ ମସିହା ରେ ବାମବାଦୀ ଆନା ଅଂଚଳରେ ଘଟିଥିଲା ଏକ ଦୁଃଖଦ ଘଟଣା । ଗ୍ରାମ ନିକଟରେ ହେଉଥିବା ମକରମେଳା ଦେଖିବାକୁ ଯାଇଥିବା ଜଣେ ନାବାଳିକା କୁ ପ୍ରତ୍ୟାକ୍ଷିତ କରି ତାକିନେଇ ଥିବା ଅନ୍ୟ ଜଣେ ନାବାଳକ ତା ସହ ଦୁର୍ଗମ କରିବା ପରେ ତାକୁ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯାଇଥିଲା । ପରେ ଏହି ଘଟଣା ଝିଅର ପରିବାର ଲୋକେ ଜାଣିବା ପରେ ସେମାନେ ସଂପୃକ୍ତ ପୁଅ ସହିତ ଝିଅର ବିଭାଗର ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେବା ସହ ଉଚ୍ଚଯତ୍ନ ପରିବାର ସହ ଏ ସଂପର୍କରେ ବହୁବାର ଆଲୋଚନା ମଧ୍ୟ ହୋଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ସବୁ ବିଫଳ ହୋଇଥିଲା । ପରେ ପରେ ମାମଲା ଯାଇ ଆନାରେ ପହଂଚିଥିଲା । ମାମଲା ଟି ଦୀର୍ଘ ୫ ବର୍ଷ ଧରି ଚାଲିବା ପରେ ଆଜି କୋର୍ଟ ତାଙ୍କର ରୂଡ଼ାତ ନିଷ୍ପତି ଶୁଣାଇଛନ୍ତି ।

# ତରୁଣଓଡ଼ିସି ପାଠି ଖର୍ଚ୍ଚସୀମା ୫ କୋଟିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଉ

**ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖିଲେ ବିଜେପି ବିଧାୟକ**  
ଭୁବନେଶ୍ଵର ,୧୯/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ଉନ୍ନୟନ କାଉନସିଲ୍ (ତରୁଣଓଡ଼ିସି) ଅନ୍ତର୍ଗତ ସମସ୍ତ ୩୭ଟି ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀର ବିକାଶ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଖର୍ଚ୍ଚ ସୀମା ରାଶିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ବିଜେପି ବିଧାୟକମାନେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସହିତ ନିମୋଦ ମନିଷିଂ ସିଂଘ୍ ପ୍ରଭୃତି ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖିଛନ୍ତି । ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଲେଖାଥିବା ଚିଠିରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ତରୁଣଓଡ଼ିସି ପାଇଁ ପୂର୍ବରୁ ବାର୍ଷିକ ୧୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ବଜେଟ୍ ଥିବାବେଳେ କାଉନସିଲ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀର ବିକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରତି ବିଧାୟକଙ୍କୁ ବାର୍ଷିକ ୧ କୋଟି ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ୨୦୧୫ ବର୍ଷରୁ ବାର୍ଷିକ ୨୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବାରୁ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଂଚଳର ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ କାଉନସିଲ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ୩୭ ଜଣ ବିଧାୟକଙ୍କୁ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ଅତି କମ୍ରେ ୫ କୋଟି ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ବିଜେପି ବିଧାୟକମାନେ ଦାବୀ କରିଛନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାନୀୟ ଅଂଚଳ ଓ ବାସିନ୍ଦାମାନେ ଅଧିକ ଲାଭାନ୍ୱିତ ହେବା ସହିତ ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହେବ ବୋଲି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖିଛନ୍ତି । ବିନିଷ୍ପ ସମ୍ଭଳପୁର ବିଧାୟକ ଜୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ର, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ବିଧାୟକ କୁମ୍ଭୁମ୍ଭ ଚେଟେ, ଦେବଗଡ଼ ବିଧାୟକ ସୁବାସ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ରେଙ୍ଗାଳା ବିଧାୟକ ନାଉରୀ ନାଏକ, ଭୋଇସିଙ୍ଗା ବିଧାୟକ ତ.ମୁଦେଶ ମହାଲିଙ୍ଗ, ତଳସର ବିଧାୟକ ଭବାନୀ ଭୋଇ ଏବଂ ବିନମିତ୍ରପୁର ବିଧାୟକ ଖଟର ଓରାମ ପ୍ରମୁଖ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖି ଦାବୀ କରାଇଛନ୍ତି ।

# ସୌର ଶକ୍ତିରେ ପରିଚାଳିତ ହେବ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟ

ଭୁବନେଶ୍ଵର ,୧୯/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟର ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ଏଣିକି ସୌର ଶକ୍ତିରେ ପରିଚାଳିତ ହେବ । କାର୍ବନ ନିର୍ଗମନକୁ କମାଇବା ସହିତ ସବୁଜ ଶକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛନ୍ତି । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ସରକାରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନର ଛାତ୍ର ଉପରେ ସୌର ଶକ୍ତି ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବ । ଆଜି ଲୋକସେବା ଭବନରେ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ବୈଠକରୁ ଏହି ସୂଚନା ମିଳିଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନରେ ହେବାକୁ ଥିବା ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଅନୁଗ୍ରହିତ ହୋଇ ପ୍ରକଳ୍ପ ସହିତ ରିମୋଦ ମନିଷିଂ ସିଂଘ୍ ପ୍ରଭୃତି ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ମାତ୍ରାଫଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନରେ ଶକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ବ୍ୟବହାର ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ । ଓଡ଼ିଶା ଏହାର ନୋଡାଲ

# ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାରତ ଅଭିଯାନ ଜନଆନ୍ଦୋଳନରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି : ବିଜେପି

ଭୁବନେଶ୍ଵର ,୧୯/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାରତ ଅଭିଯାନ ଲାଗୁ କରିବା ପାଇଁ ବିଜେପି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦେଶବାସୀ ସଂକଳ୍ପବଦ୍ଧ । ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାରତ ଅଭିଯାନର ଯାତ୍ରା ଦେଶବାସୀଙ୍କୁ ଗର୍ବିତ କରିଛି । ମହିଳାଙ୍କ ସମ୍ମାନ ପାଇଁ ଶୌଚାଳୟ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାରତ ଅଭିଯାନ ଆଜି ଆୟୋଜନରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରିଛି । ଏହି ସଫଳତାରେ ଭାରତର ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ଯୋଗଦାନ ରହିଛି ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ଝାଳକୁହା ପରିଶ୍ରମ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ମୋଦି ସରକାରଙ୍କ ଆନ୍ତରିକତା କାରଣରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ସମୟ ଭିତରେ ଦେଶର ୧୧.୫କୋଟିରୁ ଅଧିକ ଗାଁ ଓ ସହର ଖୋଲା ଶୌଚାଳୟ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିଛି । ୫୮ହଜାରରୁ ଅଧିକ ଗ୍ରାମ ଓ ୩୩୫ହଜାରରୁ ଅଧିକ ସହର ଓଡ଼ିଶାକୁ ପୁଣ୍ୟ ହୋଇ ପାରିଛି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଗୋବରଧନ ଯୋଜନା ଅଧୀନରେ ୨୩୨ଜିଲ୍ଲାରେ ୩୫୦ରୁ ଅଧିକ ବାୟୋଗ୍ୟାସ ପୁଂଚ୍ ନିର୍ମାଣ କରି ଉନ୍ନତ ଗୋବର ନିଷ୍ପାସନ ଓ ଉପଯୋଗ, ବର୍ଦ୍ଧ୍ୟବସ୍ତୁ ସମ୍ପଦ ସୃଷ୍ଟିର ଉଦାହରଣ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ୨.୫ଲକ୍ଷ ବର୍ଦ୍ଧ୍ୟବସ୍ତୁ ସଂଗ୍ରହ ଗାଡ଼ି ମାଧ୍ୟମରେ ୮୭ହଜାରରୁ ଅଧିକ ସହରୀ ଡ୍ୱାର୍ଟର ଘର ପାଖରୁ ବର୍ଦ୍ଧ୍ୟବସ୍ତୁ ସଂଗ୍ରହ ହେଉଛି । ଗାଁ ଓ ସହରରେ ୮.୨ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ଵଚ୍ଛତା ପରିସର ନିର୍ମାଣ ଫଳରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନରେ ଶୌଚାଳୟ ହୋଇଛି । ୧.୪ଲକ୍ଷ ଗାଁରେ ଉନ୍ନତ ଜଳ ପରିଚାଳନା ଟ୍ରେ ଡ୍ୱାର୍ଟର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ୧୦ଲକ୍ଷ ଗୋଷ୍ଠୀ ଏବଂ ଘରୋଇ ସୋକ ପିଟ୍

## ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ରାଜ୍ୟରେ ମାତ୍ର ୧୭% ଲୋକ ପ୍ରିକସନ ତୋଜ ନେଇଛନ୍ତି : ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ

ଭୁବନେଶ୍ଵର ,୧୯/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟରେ କୋଭିଡ଼ ସ୍ଥିତି ନେଇ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ବିଜୟ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ନିଜର ମତ ରଖିଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି, ପ୍ରିକସନ ତୋଜ ନେବା ପାଇଁ ଲୋକଙ୍କ ଆଗ୍ରହ ନାହିଁ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ କମିଥିବାରୁ ଲୋକ ଜିଲ୍ଲା ହେଉଛନ୍ତି । ଦିଲ୍ଲୀ ଓ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟରେ ସଂକ୍ରମଣ ବଢ଼ିଲାଣି, ତେଣୁ ଲୋକଙ୍କୁ ଟିକା ନେବାକୁ ନିବେଦନ କରୁଛୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ରାଜ୍ୟରେ ମାତ୍ର ୧୭% ଲୋକ ପ୍ରିକସନ ତୋଜ ନେଇଛନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ ୧୦ ଲକ୍ଷ ୯୯ ହଜାର ୮୮୧ ଜଣ ପ୍ରିକସନ ତୋଜ ନେଇଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟରେ ୫୯ ଲକ୍ଷ ୪୨ ହଜାର ୭୯୬ ଜଣଙ୍କୁ ପ୍ରିକସନ ତୋଜ ଦେବା ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି । ୧୮ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ଶ୍ରେଣୀରେ ଏୟାସ ମାତ୍ର ୬,୭୨୭ ଜଣ ପ୍ରିକସନ ତୋଜ ନେଇଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ୬ କୋଟି ୪୮ ଲକ୍ଷ ୭୫୨ ଜଣଙ୍କୁ ଟିକା ଦିଆ ଯାଇଛି । ଏଣେ ରାଜ୍ୟରେ କୋଭିଡ଼ ସ୍ଥିତି ନେଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ବିଜୟ ମହାପାତ୍ର ନିଜର ମତ ରଖିଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି, ମାସ ପିଛିବା କଟକଣା ରାଜ୍ୟକୁ ହଟି ନାହିଁ । ଏବେ ବି ମାସ ପିଛିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କୁହାଯାଇଛି । ଭିକ୍ଟ ସ୍ଥାନକୁ ଗଲେ ମାସ ପିଛୁ । ଦିଲ୍ଲୀ ଓ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟରେ ପରିସ୍ଥିତି କଟିକ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଆମ ରାଜ୍ୟର ସ୍ଥିତି ଭଲ ଅଛି । ଦୈନିକ ସଂକ୍ରମଣ ୧୦ ରୁ ୨୦ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି । ତେଣୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କୋଭିଡ଼ ନିୟମ ପାଳନ କଲେ ରାଜ୍ୟର ସ୍ଥିତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିବ । ସେ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ କହିଛନ୍ତି, ଯେଉଁଠି ଦରକାର ନୁହାଁ ସ୍ପାଟେଲି କରିବାକୁ ସବୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ କୁହାଯାଇଛି । ଏହାସହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ସ୍ଥିତି ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନଜର ରଖିଛି । ଆଗରୁ ସ୍ଥିତି ଦେଖି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯିବ । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ କହିଛି ଉତ୍ତମ ଚତୁର ପରିସ୍ଥିତି ନାହିଁ । ଏହାକୁ ବହୁର୍ଥ ଲହର କହିହେବ ନାହିଁ ।

## ରାଜ୍ୟର ୭ ଜିଲ୍ଲାରୁ ୧୬ କରୋନା ପଜିଟିଭ ଚିହ୍ନଟ : ୩ ଜଣ ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବର୍ଗର

ଭୁବନେଶ୍ଵର ,୧୯/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ଆଜ୍ଞାତ ଥିବା ରାଜ୍ୟ ସୂଚନା ଓ ଲୋକସଂପର୍କ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଗତ ୨୪ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରେ ବାଲେଶ୍ଵର ଜିଲ୍ଲାରୁ ୧୬ ଜଣ କରୋନା ପଜିଟିଭ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୧୦ ଜଣ ସଙ୍ଗରୋଧ କେନ୍ଦ୍ରରୁ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସ୍ଥାନୀୟ ସଂକ୍ରମଣରୁ ୬ ଜଣ ପଜିଟିଭ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ୩ ଜଣ ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ବିଶ୍ୱ-କିଶୋର ଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ଆଜି ରାଜ୍ୟର ମାତ୍ର ୭ଟି ଜିଲ୍ଲାରୁ ୧୬ ଜଣ କରୋନା ପଜିଟିଭ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଅବଶିଷ୍ଟ ୨୩ଟି ଜିଲ୍ଲାରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣର ସୂଚନା ନାହିଁ । ଆଜି ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲାରୁ ସର୍ବାଧିକ ୪ ଜଣ

## ସ୍କୁଲ ମାମଲେଖାରେ ସାମିଲ ହେଉନାହାନ୍ତି ରେଭେନ୍ସା, ଜିଏମ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

ଭୁବନେଶ୍ଵର ,୧୯/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ୨୦୨୨-୨୩ ଶିକ୍ଷାବର୍ଷ ପାଇଁ ସାମ୍ବଲ ମାଧ୍ୟମରେ ସ୍ଥୁକ୍ତ ୩ କଲେଜ ତଥା ତିଗୁଁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ନାମଲେଖା ପ୍ରକ୍ରିୟା କରାଯିବ । ଉତ୍ତରୀଣ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ରାଜ୍ୟର ୧୦୨୫ଟି ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଏହି ନାମଲେଖା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ୨୦୦୯-୧୦ରୁ ରେଭେନ୍ସା ଓ ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର (ଜିଏମ୍) ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସାମିଲ ହେଉନାହାନ୍ତି । ଏପରିକି ଉତ୍ତରୀଣ ବିଭାଗ ସେମାନଙ୍କୁ ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଦେଉଥିବା ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ଟାଳି ଦେଇ ସେମାନେ ନିଜର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନାମଲେଖା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜାରି ରଖିଛନ୍ତି । ଏହାକୁ ନେଇ ବାରମ୍ବାର ବିବାଦ ମୁଖ୍ୟ ଟେକ୍ସଟୁଲେ ହେଉଛି ଉତ୍ତରୀଣ ବିଭାଗ ଠୋପ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନ ନେଇ ନିରବ ରହିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ, ଶିକ୍ଷାବିତଙ୍କୁ ବିସ୍ମିତ କରୁଛି ।

# ସ୍କୁଲ ପିଲାଙ୍କୁ ନେଉଥିବା ଗାଡ଼ିର ହେବ ଯାଂଚ

ଭୁବନେଶ୍ଵର ,୧୯/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ଯାଂଚ ହେବ ସ୍କୁଲ ପିଲାଙ୍କୁ ନେଉଥିବା ଗାଡ଼ି । ପିଲାଙ୍କୁ ନେଉଥିବା ବସ୍ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲାଭର ଲୋକଲିଙ୍ଗ ପିଟିନେସ୍, ପରମିଟ୍, ବାମା ଆଦିର ଯାଂଚ ହେବ । ଯାଂଚ ନେଇ ସବୁ ଅଂଚଳିକ ପରିବହନ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ସମୀକ୍ଷା କରୁଥିବା ସମୟରେ ପରିବହନ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ (ଏସ୍‌ଏସ୍) ର ଚିଠି ଲେଖିଛନ୍ତି । ଆସନ୍ତା ୨୦ରୁ ୨୭ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଂଚ କରି ୨୮ ତାରିଖରେ ରିପୋର୍ଟ ଦେବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଯାଂଚ ବେଳେ ଧାର୍ଯ୍ୟ ନିୟମଠାରୁ ଅଧିକ

# ଦଳୀକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଉଛନ୍ତି ରାଜ୍ୟ ସରକାର : ବିଜେପି

ଭୁବନେଶ୍ଵର ,୧୯/୦୪ (ନି.ପ୍ର): ଆନ୍ତରିକତା ଓ ଉନ୍ୟମର ଅଭାବ ଆହୁରି ଅଧିକ ଚିନ୍ତାର କାରଣ ସାଜିଛି ବୋଲି ରାଜ୍ୟ ମୁଖ୍ୟମାତ୍ର ଶ୍ରୀମତୀ ସୋନାଲୀ ସାହୁ କହିଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟ ସଭାପତି ଶ୍ରୀ ସମୀର ମହାନ୍ତିଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ୍ରମେ ବିରୋଧୀ ଦଳ ମୁଖ୍ୟ ସଚେତକ ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଦାଝାଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଏକ ପ୍ରତିନିଧି ଦଳ କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲା ଯୋଗା ଗସ୍ତ କରି ସେଠାରେ ସଂପ୍ରତି ଘଟିଯାଇଥିବା ଘଟଣା ଓ ଆଇନଶୁଖିଳା ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ସହିତ ସ୍ଥାନୀୟବାସିନ୍ଦା ଏବଂ ପ୍ରଶାସନ ସହ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଏହି ପ୍ରତିନିଧି ଦଳରେ ବିଧାୟକ ନାଉରୀ ନାୟକ, ନବଚରଣ ମାଝା, ଡ.ବୁଧନ ମୁର୍ମୁ, ରାଜ୍ୟ ମୁଖ୍ୟମାତ୍ର ସୋନାଲୀ ସାହୁ, ରାଜ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀଣୀ ସହସ୍ୟା ମୁରଲୀ ଶର୍ମା ପ୍ରମୁଖ ସାମିଲ ଥିଲେ । କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲା ଯୋଗାରେ ଗତ ୭୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ ଧରି ବହୁ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ରାମନବମୀ ପାଳନ ହୋଇଆସୁଛି । ଏହି ବିଷୟରେ ସ୍ଥାନୀୟ କଲେକ୍ଟର ଓ ଏସପି ଭଲ ଭାବେ ଅବଗତ ଅଛନ୍ତି । ପର୍ବପରା ଅନୁଯାୟୀ ତଳିତ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟ ରାମ ନବମୀ ପାଳନ ଅବସରରେ ଧାର୍ମିକ ଭାବନାକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇ ଦିଆଯିବ ବୋଲି ଲୋକ ପତାକା ଲଗାଇବାକୁ ଏକ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ସ୍ଥିର ହୋଇଥିଲା । ହଠାତ୍ ଅନ୍ୟ ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଆନ୍ତୋଶ୍ଚମୁକ୍ତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରଖି ପତାକା ନଳଗାଇବାକୁ କହିବା ସହିତ ହିଂସାକୁ ଅତରଣ ଆରମ୍ଭ କରିଦେଇଥିଲେ । ଏପରିକି ମରଗାନ୍ତକ ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ପଛାଇନଥିଲେ । ଶାନ୍ତି ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ନହେବା, ଘଟଣା ଦିନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କୋଭିଡ଼ ଏସପି ଉପସ୍ଥିତ ନରହିବା ଘଟଣା ସାଧାରଣରେ ବହୁ ସନ୍ଦେହ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଶାନ୍ତିପ୍ରିୟ



