

ଦିବୁତ କରୁଛି ଦିବୁତ ରୋଗ



ଦୁନିଆର ଅନେକ ବିରଳ ରୋଗ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଛନ୍ତି ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶରେ ୧୩ ବର୍ଷୀୟ ବାଳକ ଇଲିତ ପତିବାର । ଲଳିତକ ମୁହଁ କନ୍ଦୁରୁ ଲୋମଶ ଥିବାବେଳେ ବୟସ ସହ

ତାହା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଏବେ ଲଳିତକ ମୁହଁ ପ୍ରାୟ ୫ ସେମି ଲମ୍ବର ବାଡ଼ିରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇଛି । ଏଥିପାଇଁ ଅନେକ ଅସୁବିଧା ଓ ଚାହିଦାପରାୟ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଛି । ସାଙ୍ଗମାନେ ମାଙ୍କଡ଼ ଓ ଭାଲୁ କହି ଦିବାଉଥିବା ବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ଲୋମ ପାଇଁ ଶୁଣିବା, ଖାଇବା ଓ ଦେଖିବାରେ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି । ଲଳିତକ ବିଶ୍ୱାସୀ ଲୋମରେ ପୀଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି । ଏହି କନ୍ଦୁକାତ ରୋଗ ପାଇଁ ମୁହଁରେ ଲୋମ ଉଠିବାକୁ ଲାଗିଛି । ଲଳିତକ ବାପା କୃଷି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବାରୁ ତାହାର ଉପଚାର କରିବାକୁ ପଛପୁଅ ଦେଇଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ପୁଅର ମୁହଁର ରୂପ ଦିନକୁ ଦିନ ବିଗିରୁଥିବାରୁ ସେ ତାଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଲୋଡ଼ିଥିଲେ । ତାଙ୍କର ମତରେ, 'ଲଳିତ କନ୍ଦୁରୁ କଞ୍ଚେନିଚଲ ହେଉଥିବାରୁ ଲୋମରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିବାରୁ ତା' ମୁହଁରେ ଏପରି ଲୋମ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ୧୮ ବର୍ଷପରେ ଏହାକୁ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ସଫା କରାଯାଇପାରିବ ବୋଲି କେତେକ ପୁନର୍ବାର ଅବସ୍ଥା

ସେହିପରି ହୋଇଯିବ ତେଣୁ ସର୍ବନୀ ଦ୍ୱାରା ଏହା ସଫା କରାଯାଇପାରିବ' ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଲଳିତ ଖୁବ୍ ତରଳା ତେଣୁ ସେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ହେଲେ ବି ଖାସ୍ ବୋଲି ତାଙ୍କ ମା' ଜଣାଉଛନ୍ତି । ଲଳିତ ପାଠପଢ଼ା ଓ ଖେଳକୁଦରେ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ଭଳି ଖୁବ୍ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ । ଶ୍ରେଣୀଗୁଡ଼ିରେ ଲଳିତ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରିୟ । ପ୍ରଥମେ ତା' ସହ କଥା ହେବାକୁ ତରୁଥିଲେ କିନ୍ତୁ ଦର୍ଶନୀୟ ସୃଷ୍ଟି ଥାଏ ତାହା ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଲଳିତ ମଧ୍ୟ ତା' ଡେହେରା ପାଇଁ ଦୁଃଖପ୍ରକାଶ କରେ ନାହିଁ ବରଂ ସେ ସାହସର ସହ ପରିଚିତକୁ ସାମ୍ନା କରେ ବୋଲି କହିଛି । କଞ୍ଚେନିଚଲ ହାୟରପ୍ରାଇମେସିଭ୍ କନ୍ଦୁଗତ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । କନ୍ଦୁପରେ ଶରୀରର ଲୋମ ୫ ସେମି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ବିଶେଷତଃ ମୁହଁ, ହାତ ଓ ପିଠିରେ ଅଧିକ ଲୋମ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗକୁ କୃତ୍ରିମ ପଦ୍ଧତିରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଛି କିନ୍ତୁ ଚିକିତ୍ସାଟି ସେତେ ସଫଳତାପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ପିଜ୍ଜା ଖାଇଲେ ଭଲ

ଏକ ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ବଳ କାନାଡ଼ାରେ ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ପରୀକ୍ଷା କରି ପ୍ରତୀକାର କରୁଛନ୍ତି ଯେ ସପ୍ତାହକୁ ଅନ୍ତତଃ ଅନୁଷ୍ଠିତ ପିଜ୍ଜା ଖାଇବା ଭଲ । ୧୦୫ଜଣରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକେ ଭାଗ ନେଇଥିବା ଏହି ଗବେଷଣା । ରୁଜ୍ଜା ଖାଉଥିବା ଯେ ପିଜ୍ଜା ଖାଇଲେ କର୍ଡ଼ିଆ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ ରହିଛି । ପିଜ୍ଜା ପାଇଁ ସବୁଠୁ ଲୋକପ୍ରିୟ ଇଟାଲୀର ବାସିୟାମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ପିଜ୍ଜା ଖାଇ ସେମାନଙ୍କ ମତ ମଧ୍ୟ ଏ ବାବଦରେ ପ୍ରତୀକାର କରିଛନ୍ତି । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ପିଜ୍ଜାରେ ସତେକ ଚମାଚୋ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିରେ ଲାଇକୋପିନ ଥିବାରୁ ତାହା ଆଖି-ଅକ୍ତିତାଃ ଭାବେ କାମ କରେ ଓ ଶରୀରରେ କର୍ଡ଼ିଆ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ଗବେଷକମାନେ ସେହି କାରଣରୁ ପିଜ୍ଜା ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।



ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା



ଖାଦ୍ୟ ଆଉ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କେତେକ ଉପକାରୀ କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ । ହେଲେ ଏଭଳି ସମୟ ଆସେ ଯେତେବେଳେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଆମ ପାଇଁ ବିକାର କାରଣ ସାଜିଥାଏ । ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସବୁବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି ତେବେ ତାହା ଅକାର୍ଯ୍ୟ ପରି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଫୁଲୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବନ୍ଧିମତା ମଧ୍ୟ ପରାବିତ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଆମେରିକୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ତେବେ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବାର ଆଶଙ୍କା କମିଥାଏ । ଏକାଧରକେ ଅଧିକ ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା ନିୟମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ତଥା ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଇଲେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଆମେରିକୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।



ଦାନ ପୂର୍ବରୁ ଏତି କଥା

ସବୁ ଧର୍ମରେ ଦାନ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଦାନ କାହାକୁ ଦିଆଯାଏ ଓ କେମିତି ଦିଆଯିବା ଉଚିତ, ତାହା କମ୍ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । କିଛିଟା ଏପରି ନିୟମ ଅଛି ଯାହା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ ।



୧. ବ୍ୟକ୍ତି କଣ୍ଠ କରି ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ଧନର ୧୦ଭାଗ ଇଶ୍ୱରଙ୍କ ନିକଟରେ ଲଗାଇବା ଦରକାର । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସ୍ତ୍ରୀ, ପୁତ୍ର ଏବଂ ପରିବାରକୁ ଦୁଃଖରେ ରଖି ଦାନ କରେ, ସିଏ ଜୀବିତ ଥିବା ସମୟରେ ଓ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ବି ଦୁଃଖପାଏ ।
୨. ସ୍ୱୟଂ ଯାଉ ଉପକାରୀ ଦାନର ଉତ୍ତମ ଫଳ ଏବଂ ଫଳକୁ ତାକି ଦିଆଯାଇଥିବା ଦାନର ମଧ୍ୟମ ଫଳରେ ହୋଇଥାଏ । ଗୋ, ବ୍ରାହ୍ମଣ ତଥା ଭୋଗୀଙ୍କୁ ଯେତେବେଳେ କିଛି ଦିଆଯାଇଥାଏ ସେହି ସମୟରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନଦେବାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଏ ସେ ଦୁଃଖ ଭୋଗିଥାଏ ।
୩. ତେଲ, ଘାସ, ଜଳ ଓ ତାଉଳକୁ ହାତରେ ଦେଇ ଦାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅନ୍ୟଥା ସେହି ଦାନ ଉପରେ ଦୈବିକ ଅଧିକାର କରି ନେଇଥାଏ । ଦେବତାଙ୍କୁ ତାଉଳ ସହିତ ଅନ୍ୟ କିଛି ଦାନ କରନ୍ତୁ ।
୪. ଦାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପୂର୍ବାଭିମୁଖୀ ହୋଇ ଦାନ କରିବା ଉଚିତ ଓ ଏହା ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଉତ୍ତରାଭିମୁଖୀ ହୋଇ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦାନ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଆୟୁଷ ବଢ଼ିଥାଏ ଓ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଆୟୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।
୫. ଅନ୍ନ, ଜଳ, ଘୋଡ଼ା, ଗାଈ, ବସ୍ତ୍ର, ଶଯ୍ୟା ଛତା ଓ ଆସନ ଏହି ୮ଟି ବସ୍ତୁକୁ ଦାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜାତୀୟ ମୃତ୍ୟୁ କଷ୍ଟକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ।
୬. ଗାଈ, ଘର, ବସ୍ତ୍ର, ଶଯ୍ୟା ଓ କନ୍ୟା ଏସବୁର ଦାନ କେବଳ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କରିବା ଦରକାର । ରୋଗୀର ସେବା କରିବା, ଦେବତାପୂଜା, ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କ ପାଦ ଧୋଇବା ଯୋଗଦାନ ପରି ଅଟେ ।
୭. ଦରିଦ୍ର, ଗରିବ, ଅନାଥ, ଶାରୀରିକ ଅସମର୍ଥ ତଥା ରୋଗୀଙ୍କ ସେବା ସହ ଯେଉଁ ଧନ ଦାନ କରାଯାଇଥାଏ ଏଥିରୁ ମହାପୁଣ୍ୟ ଅର୍ଜନ ହୋଇଥାଏ ।
୮. ଅଜ୍ଞାନ ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କ ପାଖକୁ ଦାନ ଦେବା ଅନୁଚିତ ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କ ଶ୍ରେଣୀ ହୋଇଥାଏ ।
୯. ଗାଈ, ସୁନା, ରୂପା, ରତ୍ନ, ହାତୀ, ଘୋଡ଼ାଏ ଶଯ୍ୟା, ବସ୍ତ୍ର, ଭୂମି, ଅନ୍ନ, କ୍ଷୀର, ଛତା ଓ ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ ସହିତ ଏହିସବୁ ବସ୍ତୁକୁ ମହାଦାନ କୁହାଯାଏ ।

ଲାଲ ମହୁର ବ୍ୟବସାୟ



ମହୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ଭାରତୀୟ ବଇଚ୍ଛାମାନେ କାହିଁକେହି କାଳକୁ ନିୟମିତ ମହୁ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍ତମ ଔଷଧ ବୋଲି ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ତେବେ ମହୁ ସମ୍ପର୍କରେ ସମସ୍ତେ ଜାଣିଥିବା ବେଳେ ଲାଲ ମହୁ ସମ୍ପର୍କରେ କମ ଲୋକେ ଜାଣିଛନ୍ତି । ହିମାଳୟର କ୍ଲିପ୍ଟ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ମହୁମାଛି ହିଁ ଏହି ଲାଲ ମହୁକୁ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାନ୍ତି । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ଫୁଲରୁ ଏହି ମହୁକୁ ମହୁମାଛିମାନେ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତି । ନିଶା ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବା ଏହି ଲାଲ ମହୁ ମଧୁମେହ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପରି ରୋଗ ନିମନ୍ତେ ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ ଅଟେ । ନେପାଳର ଏକ ପୁରୀ ମଧୁମେହ ହିଁ ଏହି ପ୍ରକାରର ମହୁମାଛି ଦେଖାଯାନ୍ତି । ସେଠାକାର ଗୁରୁଜ୍ଞ ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ଜୀବନକୁ ବିପଦରେ ପକାଇ ଏହି ମହୁ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାନ୍ତି । ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୨୦ରୁ ୩୦ ଚାନ୍ଦୁ ଲେନ ମହୁ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ । ଦେଶବିଦେଶରେ ତାହା ବହୁ ମୂଲ୍ୟରେ ବିକ୍ରି ହୁଏ ।

ନିଃସଙ୍ଗତା ପ୍ରଭାବିତ କରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ

ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଏକାକୀ ରହିବା କଷ୍ଟକର । ତଥାପି କେତେକ ଏକାକୀ ସମୟ କମ୍ପୂରଣକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାଆନ୍ତି । ହୁଏତ ଏହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସାମୟିକ ଆନନ୍ଦ ଦେଇଥାଏ, ହେଲେ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ବୋଲି ସତର୍କ କରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ଆମେରିକୀୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଏକାକୀ ରହିଲେ ମାନସିକତା ନକାରାତ୍ମକ ବିଗ୍ରହ ଗଠି କରିଥାଏ । ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଚିତ୍ତଚ୍ୟୁତ ହୋଇଯାଇଥାଆନ୍ତି । ଏପରି କି ଏହାଦ୍ୱାରା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆଚାର ବ୍ୟବହାରରେ ଭିନ୍ନତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏଭଳି ସମସ୍ୟାଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ରଖିବାକୁ ଏକାକୀ ସମୟ କାରୁଥିବା ବେଳେ ମନ ପସନ୍ଦର ଶାନ୍ତ ଶୁଣନ୍ତୁ । ମନରେ ଏଭଳି ଚିନ୍ତାଧାରା ଆଶ୍ରୟ ଯାହା ଫଳରେ ମାନସିକତା ସକାରାତ୍ମକ ରହୁଥିବ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଚିତ୍ତଚ୍ୟୁତ । ସ୍ୱଭାବ ଦେଖାଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଏକାକୀ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଥିଲେ । ତେଣୁ ଏକାକୀ ସମୟ ବିଚାରକୁ ନିଜର ମାନସିକତା କିପରି ସକାରାତ୍ମକ ରହିବ ସେ ନେଇ ଧ୍ୟାନଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ଆମେରିକୀୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଆଚାର ଖାଇବା କେତେ ଉପକାରୀ ?

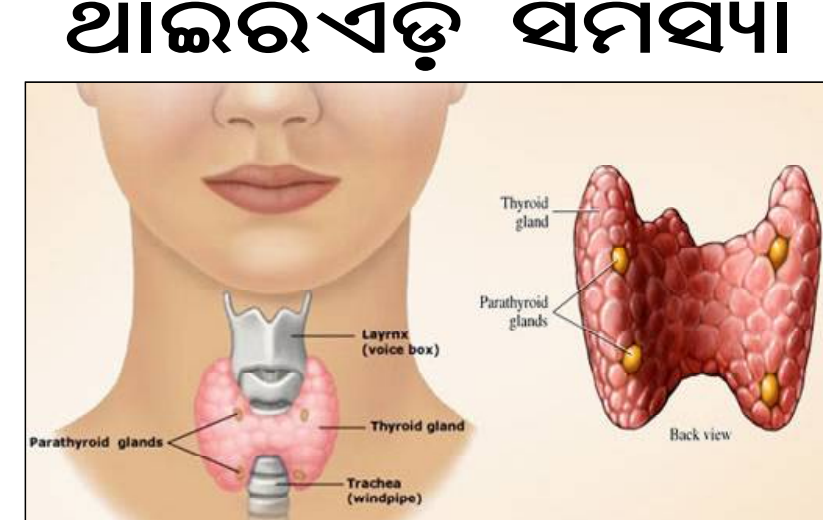
ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତୀୟ ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ଆଚାର ଏକ ବିଶେଷ ସ୍ଥାନ ଗ୍ରହଣ କରିଛି । ସମ୍ପ୍ରତି ଆଚାରର ଲୋକପ୍ରିୟତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭାରତୀୟ ରାଜ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଲୋକେ ଏହାକୁ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଏପରିକି ନାମକରା ଭାରତୀୟ ଆଚାର କମ୍ପାନୀ ବିଦେଶରେ ମଧ୍ୟ କୋଟିକୋଟି ଟଙ୍କାର ଆଚାର ବ୍ୟବସାୟ କରୁଥିବା ପ୍ରକାଶ । ନିକଟରେ ଜଣେ ଭାରତୀୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ୪ ବର୍ଷଧରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆଚାର ଉପରେ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପରେ ନାନା ତଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଆଚାର ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଦୈନିକ ଖାଇଲେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କୌଣସି କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇନଥାଏ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଦୈନିକ ଦ୍ୱିପ୍ରହର ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଆଚାର ଖାଇଲେ ତାହା ହଜମ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧିକରେ । ଫଳ ଓ ପନିପରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଆଚାରରେ ଆଖିଅକ୍ତିତାଃ ଭରପୁର ଥାଏ । କନ୍ଧା ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ



ଫଳ ଓ ପନିପରିବାକୁ ଆଚାର ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିବାରୁ ତାହାର ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ନଥାଏ । ଆଚାର ଖାଇଲେ ସେସବୁ ଆଖିଅକ୍ତିତାଃ ତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ତାହା ଉତ୍ତମ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଆଚାରରେ ଥିବା

ପ୍ରୋବାୟୋଟିକ୍ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ମୂର୍ତ୍ତିଷ୍ଟୁ ସକ୍ରିୟ ରଖେ । ତେଣୁ ନିୟମିତ ଏହା ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଚିତ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଅଳ୍ପ ଆଚାର ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ । ଏହା ଯକୃତକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ ରଖିଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତେବେ ଘରୋଇ ଭାବେ ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଇବା ଅଧିକ ଭଲ । କାରଣ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ କମ୍ପାନୀର ଆଚାରରେ ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଶ୍ରଣର ଭୟ ଥାଏ । କମ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରି ଘରେ ହିଁ ଆଚାରକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ଆଇରଏଡ଼ ସମସ୍ୟା



ପୁରୁଷଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମହିଳାଙ୍କ ଶ୍ରେତରେ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ଅଧିକ ଆଇରଏଡ଼ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ ବୋଲି ଏକ ଗବେଷଣା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ମହିଳାମାନଙ୍କ ଠାରେ ଆୟୋଡିନର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଉଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ଶ୍ରେତରେ ଆଇରଏଡ଼ ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଇଣ୍ଡିଆନ ମେଡିକାଲ ଆସୋସିଏସନର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡା.କେ.କେ.ଅଗ୍ରୱାଲଙ୍କ ମତରେ ଆଇରଏଡ଼ ଶରୀରରେ ପାତଳ ହେବାକୁ ସବୁଜିନିଷ ରଖିବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଏଥିରୁ ବାହାରିଥିବା ହରମୋନ ଶରୀର ତାପମାତ୍ରାକୁ ସଜ୍ଜିତ ରଖିବା ଓ ମୂତ୍ରାବସ୍ଥାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେବେ ଆଇରଏଡ଼ ବିକାର ଦେଖାଦେଲେ ଏହି ଗୁଡ଼ି ଅଧିକ କାମ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଫଳରେ ହାରପରଥାଇରୋଇଡ଼ିନ ହୋଇଥାଏ । ହାରପରଥାଇରୋଇଡ଼ିନ ଅଧିକ ହେଲେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ଓ ହୃଦୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ମେନୋପଜ ସମୟରେ ମହିଳାମାନେ ଆଇରଏଡ଼ ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଭାରତରେ ୧୦କୋଟି ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାୟ ୪.୨ କୋଟି ଲୋକ ଆଇରଏଡ଼ ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ ।

ମିଠା ଗାଳି



ଘନଶ୍ୟାମ ପଲେଇ



ବସ ପକ୍ୱା ପହଞ୍ଚେ ଦିନ ଦୁଇଟା ଦଶରେ । ଘରଠୁ ଖଣ୍ଡେ ବାଟ ଶଙ୍ଖଜଳ । ସେଇଠି ବସରୁ ଓହ୍ଲାଇ ସଭିଏଁ । ସେଇଠୁ ଗାଳି ଗାଳି ସଭିଏଁ ଯେ ଯାହା ଘରକୁ । ଦେଖି ଭାରି ବ୍ୟାଗ ଥିଲେ କିଏ ଲୋଡେ କାହା ସାହାଯ୍ୟ । ସାଲକେଲ କି ମଟର ସାଲକେଲର । ନାହିଁ ତ ନାହିଁ ଅର୍ପିସରେ ବହୁତ ଥିଲା କାମ । ହେଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ମାଳତୀର ବାରମ୍ବାର ଫୋନ ଆଉ ଚାରିବ ଯେ ପୁଅକୁ ରିସିଭ କରି ଆଣ । ଭାରି ଥିବ ଲଗେକ । ସ୍ତ୍ରୀର ଗାଳିଠୁ ଭଲ ପୁଅକୁ ରିସିଭ କରିବା । କାହିଁକି ଯେ ସବୁବେଳେ କେଁ କେଁ ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାରେ । ବିନା କାରଣରେ । ସବୁ ସ୍ତ୍ରୀ ବୋଧେ ସେଇଆ । ଯାହା କୁହୁଥିବେ ସେଇଆ । ତାଙ୍କୁ କୁହୁଥିବା କି କୁହୁଥିବା ଭାରି କଷ୍ଟ । ତେଣୁ ଅର୍ପିସରୁ ଆସି ସାରିଥିଲେ ସୁରକ୍ଷାବାହୁ ଠିକ ସମୟରେ । ଛୋଟ ଛକ କାଁ ଭାଁ ଚାଲେ ବସ । ବାଁ କଡକୁ ଗଣି ଗଣି ଚିନୋଟି ଦୋକାନ । ନନା ପାନ ଦୋକାନରୁ ପାନ ଦି'ଖଣ୍ଡ ଆଣି ଭ୍ରାଉଭର କହିଲା---

ସାର! ବସ ଆସିବାକୁ ଆଉ ଅଧଘଣ୍ଟା ଲାଗିବ । ଘାଟି ପାଖ ରାଷ୍ଟ୍ରା କାମ । ସୁରକ୍ଷା ବାହୁ କହିଲେ --- ଠିକ୍ ଅଛି । କିରିବା ଅପେକ୍ଷା ଘାଟିରେ ବସି । ହଁ ଏସି ଆଉ ଚିକେ ବଡେଇ ଦେ । ସତରେ ଭାସୁବ ମାସର ଗୁଲୁଗୁଲି ବଡ ବିରକ୍ତକର । ଗରମ ତ ଗରମ ଝାଳରେ ଭିଜିଯିବ ମଣିଷ । ଏସିରେ ବସି ବାହାରର ଦୃଶ୍ୟକୁ ଦେଖୁଥିଲେ ନିରିଖେଇ । ବଡ ସାଲକେଲରେ ପୁଣି ଗୋଡଗଲା । ଆଜି କା ସୁଗରେ ପୁଣି ଏ ବିରଳ ଦୃଶ୍ୟ । ସ୍ତ୍ରୀଦର ରଙ୍ଗବେରଙ୍ଗର କେତେ କେତେ ଛୋଟଛୋଟ ସାଲକେଲ ଆଉଥାଉ । ନିହାତି ପାଖ ବସ୍ତିର ହେଉଥିବ ଝିଅଟି । ଦେଖିବୁ ଦେଖି ହେବ ଦଶ ବାର ବର୍ଷର । ଝିଅଟି ତା' ଛୋଟ ଭାଇକୁ ବସେଇଥିଲା ସାଲକେଲ ପଛରେ । ଛକଟା ଉପରେ ରହିଲା, ଏପଟ ସେପଟ ଚାହିଁଲା । ପୁଣି ଚାଲିଲା ଆଗକୁ । ଆଗରେ ରହି କ'ଣ ଗୋଟାଏ କହୁଥାଏ ଛୋଟ ପୁଅକୁ । ପୁଣି ହଲେଇ ମନା କହୁଥାଏ ପୁଅଟି । ପୁଣି ଫେରିଲା ସେ

କାଗାକୁ । ଏପଟ ସେପଟ ଅନେଇଲା । ନଜର କଲା ଗାଡିକୁ । ହେଲେ ଗାଡିର କାଚ ଥିଲା ବନ୍ଦ । ଭିତରେ କିଏ ବା କାହିଁ ଦିଶିବ । କ'ଣ ହେଲା କେଜାଣି ! ବନ ହରିଣା ପରି ତରକି ଯାଇ ପୁଣି ଚାଲିଗଲା ଆଗକୁ । ଝିଅଟିର ଗତିବିଧି ମନକୁ କଲା ଉଠାହିତ । ନଜର ଗଲା ସାଲକେଲ ଅଟକି ଥିବା ସ୍ତ୍ରୀକୁ । ପଡିଥିଲା ଦୁଆ ବିଡି କଠାଟିଏ । ବୋଧେ କିଏ ପକେଇ ଦେଉଡି କିଣି ନେଲା ବେଳେ । ପୁଣି ଆସିଲା । ଏଣିକି ଆଉ ତେରି ନ କରି ତରକିନା ଉଠାଇନେଲା ବିଡି କଠାଟିକୁ । କାଚ ଡାନ୍ତନ କରି ସୁରକ୍ଷାବାହୁ କହିଲେ--- ନେଇ ଯା ଝିଅ । ତରନି ! କେହି କିଛି କହିବେନି । --- କିଟିରି ମିଟିରି, ଚେଁଚେଁ କେଁକେଁ କରି ଦି ଧାଡି ନିଜ ଭାଷାରେ ଶୁଣାଇଦେଲା ଝିଅଟି । ଆଉ ବିଡି କଠାକୁ ଫିଙ୍ଗିଦେବ ଚାଲିଗଲା ସେଇଠୁ । ଭ୍ରାଉଭର କହିଲା--- ସାର । ଆଜିକା ଜମାନା ଭଲ ନାହିଁ । ଦେଖୁ ନାହାନ୍ତି, ଆପଣ କହିଲେ ତା' ଭଲ ପାଇଁ । ଆଉ ସେ ଚାଲିଗଲା ଆସିବାସା ଭାଷାରେ କ'ଣ ଗୁଡାଏ ଶୁଣାଇ ଦେଇ । ସୁରକ୍ଷା ବାହୁ ପଚାରିଲେ ---- ତୁ କୁହୁ

ଅନ୍ତରା...



ମୂଳ ହିନ୍ଦୀ - ସୁକେଶ ସାହାଣୀ ଅନୁସୂଜନ - ସୋମ୍ୟ ରଞ୍ଜନ ଭୂୟାଁ



ପତ୍ନୀ ପଚାରିଲେ, ' ଆଜି କଣ ଅର୍ପିସ ଯିବାର ନାହିଁ ?' ଖ୍ୟାମଲାଲ ଚିଡି ଉଠି କହିଲେ, ତମର ଖାଲି ମୋ ଅର୍ପିସ ଯିବା ପଡିଛି ? ଆଉ ତୁର ମାସ ପରେ ଯେତେବେଳେ ମତେ ଚାକିରିରୁ ଅବସର ନେବାକୁ ପଡିବ ସେତେବେଳେ ତାହା ଚାଲିବ ଦର କେତେ ତମକୁ ଜଣା ପଡିବ । ଆଜିଠୁ ଅର୍ପିସ ନ ଯାଇ ଘରେ ବସି ମୋ ଅବସର ବିରୁଦ୍ଧରେ ଗୋଟେ ଭଲଭାବରେ ଖଣ୍ଡେ ଆବେଦନ ପତ୍ର ଲେଖିବି ।' ପତ୍ନୀ କହିଲେ, ' ଅଧ୍ୟାୟରେ କାହିଁକି ନିଜକୁ କଷ୍ଟ ଦେଉଛ । ତମେ କଣ ଖାଲି ଏକୃତିଆ ଅବସର ନେଉଛ ?' ଖ୍ୟାମଲାଲ ଭାରିଯାଇ ଆଖି ଲାଲ କରି କହିଲା, ' ତମର ତ ତୃତୀୟ ନୟନ ଅଛି, ସବୁ କଥାରେ କାହିଁକି ମୁଣ୍ଡ ପୁରାଉଛ ? ସବୁଯାକ ନିୟମ କାନୁନ ଖାଲି ଆମ ଲାଗି । ଅବତାର ବି' କଥା ଦେଖୁ । ସେ ତା କାର୍ଯ୍ୟକାଳ ଭିତରେ ଏମିତି ସବୁ ରାଷ୍ଟ୍ରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖୁଥିଲା ଯେ ଅଠାବନ ବର୍ଷରେ ସେବା ନିବୃତ୍ତ ହେଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ବର୍ଷେ ବର୍ଷେ କରି ଦି ' ଅର ପୁଣି ତାର କାର୍ଯ୍ୟକାଳ ବଢେଇ ଦେଲାଣି । ରାଜନେତାଙ୍କ କଥା ଦେଖୁନ । ସେମାନଙ୍କ ଲାଗି ବୟସ ସୀମା କିଛି ନାହିଁ । ମୋ ସାମର୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ କିଛି ଅନୁମାନ କରି ପାରୁନ । ମୁଁ ଆଜିକି ତିନି ଚାରି ଜଣଙ୍କ କାମ ମୁଁ ଏକାକି କରିପାରେ । ଆଜିକାଲି ଏମିତି ପାଖ କରିଥିବା ଦୋକାନୀମାନେ ଆସି ଖୋସାମାନଙ୍କ କରୁଛନ୍ତି ଆଜ୍ଞା, ଏଠି କଣ ଲେଖା ହେବ କହିଲେ । ଏ ଚିଠିର ଉତ୍ତର କଣ ହେବ କହିଲେ, ନେହେଲେ ଚିକେ ଲେଖୁବେଳେ ଉତ୍ପାଦି ...ଉତ୍ପାଦି । ଆଉ ମତେ ହିଁ ଅବସର ଦିଆଯାଉଛି ।

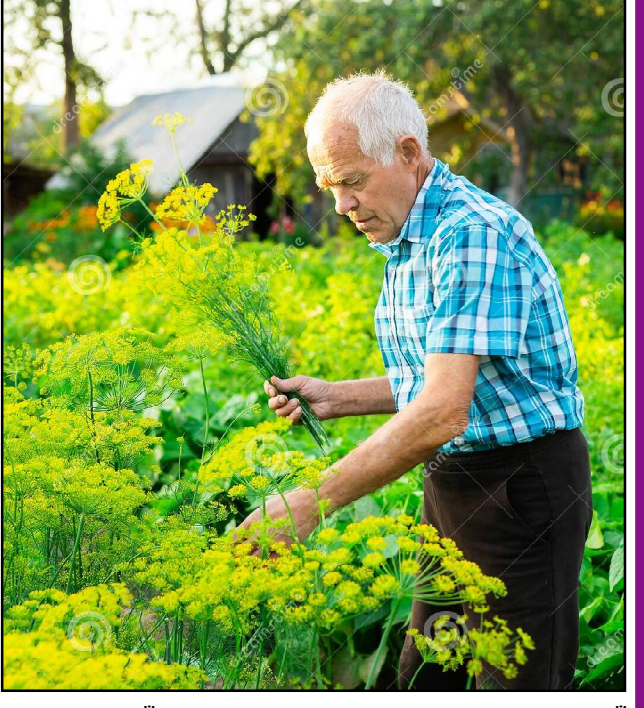
ଶୁଭଦର୍ଶିନୀ ଦାଶ

ଆଶା ମନରେ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ମନ ପାଇଁ ଓ ମନକୁ ନେଇ, ମୃତ୍ୟୁ ବି ତାର ସେଇ ମନରେ । ଜନ୍ମ ତାର କେହି ଜଣେ ଆମାୟ ବା ସହୃଦୟଙ୍କ ପାଇଁ । ସେଥିପାଇଁ ତ ଅନେକ ସମୟରେ ଆଶା ଓ ଅମାୟତାରେ ବନ୍ଧା ମନଟିଏ ଅନୁଭବ କରେ ଅନ୍ୟର ମନକୁ, ରୁଣ୍ଡରୁ ବାହାରି ପଡେ ସମାନ ଚିନ୍ତାଧାରା ଏକ ସମୟରେ ମନକୁଦୂର କରି ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ରୂପେ । ମନକୁ ଆନନ୍ଦ ନିଜେ ଯେତେବେଳେ ନିଜର ସକ୍ଷମତା ଅନୁଯାଇ କାଣିତାଏ ହେଉ ପଛେ ଆଶା ପୂରଣ କରିବିଏ ତାର ସମ ଭାବପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଉଗୋଟେ ମନର । ସତରେ ତାର ସେ ଖୁସିପୂର୍ଣ୍ଣ ବୁଲ ନୟନରେ ଯେତେବେଳେ ନିଜର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଏ ତାହା କୌଣସି ଗୁଣରୁ ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ସୁଖଠୁ ତ କମ ନୁହେଁ । ଅସାଧ୍ୟତା ବା ବନ୍ଧନ ଯଦି ଆଶାଯାଇ ବ୍ୟାଧି ଅଣଦେଖା ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଅବଶେଷର ଦୟାହି ଦେଇ ମନ ଆୟୋଜିତ କରିଗଲେ ହୃଦୟକୁ ବାର ବାର ବହୁବାର । ଆମେ ଓଡିଆ, ଆମ ପରମ୍ପରା ଅନୁଯାଇ ବାର ମାସରେ ତେର ପର୍ବ, ଆମର ସବୁ ପର୍ବ ପର୍ବଣିରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପିଠା, ମିଠା, ଅଖାର । ସବୁଠୁ ବେଶି ବ୍ୟବସ୍ଥା ବୋଧେ ରଜରେ ହୋଇଥାଏ । ଆଉ ଯଦି ଘରେ ଝିଅଟେ ଅଛି ତାହେଲେ ତ କଥା ସରିଲା । ସେ ଖାଉ କି ନ ଖାଉ ତାର ନାଁରେ ହୋଇଯାଏ ମଣ୍ଡା, ଆରିସା, ପୋଡ଼ି ପିଠା ଏପରି ଅନେକ କିଛି, କ'ଣ ନା ଝିଅ ଖାଇବ, ସାଜସାଥ୍ ଆସିବେ ଉତ୍ସାହି ଇତ୍ୟାଦି । ମାତ୍ର ଆଜିକାଲିର ସହରା ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ କିଏ ବା କାହା ଘରକୁ ଯାଉଛି, ଯିଏ ଯାହାଘରେ । ଗାଁ ଗହଳି ପରିବି କାହା ଘରକୁ ଦେବାନେବା ବି ନାହିଁ, ମୁଁ ବି ଉତ୍ତରରେ ସେହିପରି ପିଠା ପଣା ସବୁକରେ ଘରେ ସମସ୍ତେ ଖାଆନ୍ତି, ଆଉ କିଛି ଅଲଗା କରି ରଖି ଦେଇଥାଏ କିଏ ଆସିଲେ କାହାକୁ ଦେବା ପାଇଁ । ମଞ୍ଜୁ ପାଇଁ ତ ଆମ ମନେପକାଇ ରଖି ଦେଇଥାଏ । (ମଞ୍ଜୁ- ସଫେଇ କର୍ମଚାରୀ) ରଖିବି କେମିତି ଯେ ମଞ୍ଜୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ କି ଖରା କି ବର୍ଷା ଆସି ସଫା କରିଯାଏ ଆମରି ମାନକ ଭାବି ପିଲା ହୋଇଥିବା ଅସନା ସବୁ, ସେଇତା ତା ପାଇଁ ତା ପେସା, ତା ରୋଜଗାର ଯେ ମାଧ୍ୟମ ହେଉ ପଛେ ସେ ସଫା ରାଷ୍ଟ୍ରାରେ ଆମେ ମାନିବେଁ ତଳପ୍ରଚଳ କରିଥାଉ, ସେ ନିଜେ ଅପରିଷ୍କାର ହୋଇ ଦେଇଯାଏ ସବୁଦିନ ଆମକୁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ । ଖାଲି ରଜ ନୁହେଁ ତାକୁ ସବୁ ପୂଜା ପର୍ବରେ ଯାହା ହୁଏ ତାକି ଦିଏ, ସେ ବି ମନଖୁସିରେ ନେଇଯାଏ

ସବୁଜ ହାରା



ସରୋଜ କୁମାର ସାହୁ



ଜୀବନର ଅପରାହ୍ଣ ଆସି ଉପନୀତ । ଠାମ୍ବରରେ ବି ଶ୍ରୀହର୍ଷ ବାବୁଙ୍କ ଚେହେରା ଏବଂ ଦେହର ଚମତ୍କା ଚିତ୍ତ ଥାଉ ସତେକ । ତାଙ୍କ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରର ରହସ୍ୟ ହେଲା ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଓ ସତେକ ପରିପରିବା ଖାଇବା । ସେଥିପାଇଁ ସେ ଖୁବ୍ ଯତ୍ନେ ତାଙ୍କ ବିଶାଳ ବାଡ଼ି ଔଷଧ ଗଛରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ନିୟତ ବାନ୍ଧ କାଠି ହେତୁ ଆଜିକି ବାନ୍ଧ ସବୁ କର୍ତ୍ତ ମତ୍ କରୁଛି । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କାଢ଼ା ତିଆରି କରି ପିନ୍ଧିବା ତାଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ । ଚାକିରୀରୁ ଅବସର ନେବା ପରେ ଶ୍ରୀହର୍ଷ ବାବୁଙ୍କ ପାଇଁ ତାଙ୍କ ବାଡ଼ିବଗିଚା ହିଁ ତାଙ୍କର ସବୁକିଛି । ନିଃସଙ୍ଗ ଜୀବନ ତାଙ୍କୁ ବ୍ୟଥିତ କରି ପାରନ୍ତେ । ଆୟୁବେଦିକ ଦ୍ୱାନ୍ତର ହିସାବରେ ତାଙ୍କର ଜେର ଅଭିଜ୍ଞତା ଥିଲା ବୋଲି ତାଙ୍କର ବାଡ଼ିରେ ସବୁ ଔଷଧୀୟ ଗଛ । ଆମ, ପଶୁ, କରମଜା, ଜାମୁକୋଳି ସବୁକୁ ଖୁବ୍ ଯତ୍ନ କରନ୍ତି ଠିକ୍ ତାଙ୍କର ପୁଅ ଭଳି । ହିଁ.. ହିଁ ତାଙ୍କର ପୁଅ ଚିଏ ବି ଅଛି ବିଦେଶରେ ହେଲେ.. ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ସେ ଆଉ ଆଗ ଭଳି ଗାଆଁ ପ୍ରତି ଆସନ୍ତୁ ନୁହଁ ଭଳି ବୋଧ ହୁଏ । ତାଙ୍କ ଗାଆଁରେ ଶ୍ରୀହର୍ଷ ବାବୁଙ୍କ ଖୁବ୍ ସମ୍ମାନ । ଛୋଟିଆ ଗାଆଁରେ ରହୁଥିବା ହେତୁ ତାଙ୍କରଖାନା ପାଖରେ ନଥାଏ । ବହୁତ୍ ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଉପଚାର ପାଇଁ ବହୁତ୍ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନ ବସ୍ତି ଯାଇଛି । ବିଶଲ୍ୟକରଣା ଭଳି ଔଷଧର ମାହାତ୍ମ୍ୟ ତାଙ୍କ ଗାଆଁରେ ଲୋକେ ଠିକ୍ ସେ କୁହୁ ପାରିଲେଣି । ରାତି ଅଧରେ ବି ସେ ସେବା ଦେଇ ଲୋକଙ୍କୁ ଉପକୃତ କରନ୍ତି ବୋଲି ଅନେକ ଲୋକ ତାଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହ ଭଳି ମାନନ୍ତି । ଗଛ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏତେ ଯତ୍ନ କରୁଥିବା ହେତୁ ତାଙ୍କୁ 'ପ୍ରକୃତି ବନ୍ଧୁ' ସମ୍ମାନ ବି ମିଳିଛି ଏବଂ ଖୁସି ର କଥା ସେ ବୁଝି ରୋପଣ ପାଇଁ ଲୋକ ମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି । ଏଇ ଦୁଇଦିନ ହେବ ତାଙ୍କ ପୁଅ ବୋହୂ ଆସିଛନ୍ତି । ହେଲେ ତାଙ୍କର busy schedule ପାଇଁ ସେମାନେ କାଲି ଯିବା ପାଇଁ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଯାଇଛି । ଶ୍ରୀହର୍ଷ ବାବୁ ତାଙ୍କ ପୁଅକୁ ସହିତ ବାଡ଼ିର ଦୃଶ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରୁଥାନ୍ତି । ଠିକ୍ ଏତିକି ବେଳେ ତାଙ୍କ ପୁଅ ଭବେଶ୍ୱର କୁହେ; ବାପା ତୁମେ ତ ଠିକ୍ ଦେଇ କାଣିଛ ମୁଁ ଏଠିକି ବାରମ୍ବାର ଆସି ପାରିବି ନାହିଁ । ବାପା ତୁମ ଏହି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଏଠି ରୁମେ ଏକୃତିଆ ରହିବା ଠିକ୍ ହେବ ନାହିଁ ତେଣୁ ଆସବା ଉପମରଞ୍ଜନରୁକ୍ତ ରେ ମୁଁ ଆସି କାଗା ବାଡ଼ି ସବୁ ବିକ୍ରି କରିଦେଇ ଯିବି । ମୁଁ ସେଇଠି କାଗା କିଣି ଘର କରି ପାରିବି । କିଛି ବି ଅସୁବିଧା ହେବ ନାହିଁ । ଏତିକି ଶୁଣି ସାରିବା ପରେ ଶ୍ରୀହର୍ଷ ବାବୁ କୁହନ୍ତି ତୁ ଯେଉଁ ଦରିଦ୍ରୀ ଦେ ଠିଆ ହୋଇଛୁ ସେତିକି କରିବା ପାଇଁ ମୁଁ ଖୁବ୍ ପରିଶ୍ରମ କରିବି ବାବା.. । ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ସବୁ ମନସ୍ତୁ କରିଛି ମୋ ଅନ୍ତେ ଏ କାଗାକୁ ଏ ଗାଆଁ ବାଲାଇ ଦେଇଦେବୁ କାରଣ 'ସୁନା ଚିହ୍ନେ ବସିଥା' ଭଳି ଏ କାଗାର ମୂଲ୍ୟ ତୋ ଅପେକ୍ଷା ଏ ଗାଆଁ ବାଲା ଭଲଦେ କାଣିଛନ୍ତି ।

କାରଣ ତୋ ପାଇଁ ଏହା କାଗା ଖଣ୍ଡେ ମାତ୍ର ହୋଇପାରେ ହେଲେ ଏ ଗାଆଁ ବାଲାଇ ପାଇଁ ଏହା କୌଣସି ଦିଗରୁ ଦ୍ୱାନ୍ତରଖାନା ଠୁ କମ୍ ନୁହେଁ । ଅଭାବରେ ଚଳୁଥିବା ବହୁତ୍ ଲୋକ ଏହି ବଗିଚାର ଫଳ ଖାଇ ଓଳି ଓଳି ବସ୍ତି ପାରନ୍ତି । ପାଖରେ ଥିବା ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର ଶିବ ମନ୍ଦିର ପାଇଁ ଏହି କାଗାକୁ ବୁଦ୍, ବରକୋଳି ପତ୍ର, ଫୁଲ ଆୟତ୍ରର ଆବଶ୍ୟକତା ଏଠାରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଆଉ.. ଶୁଣ ପୁଅ ମୋର ଆବିଷ୍କୃତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନାହିଁ ଅନ୍ୟ କୁଆଡ଼େ ମୋ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅତିବାହିତ କରିବା ପାଇଁ । ତୋ ପାଖରେ ରହିବା ଅପେକ୍ଷା ଏ ସ୍ଥାନ ମୋତେ ବେଶା ଆମ୍ ଶାନ୍ତି ଦେଇ ପାରିବ । ଏଠି ଏ କାଗା ପାଇଁ ବହୁତ୍ ଆମାୟ ଲୋକ ତିଆରି ହୋଇ ସାରିଲେଣି । ଆଉ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ବସ୍ତି ଆଉ ଆଉ ତାଙ୍କ ସେବାକୁ କେମିତି ବିପୁଞ୍ଜ ହେବି ? ଏଇ ବଗିଚା, ଏଇ ଗଛ କତା, ମୋ ପାଇଁ, ଆମ ଗାଁ ବାଲାଇ ପାଇଁ 'ସବୁଜ ହାରା' ପରି । ମୁଁ ଏ ଭାଗ୍ୟମାଳି କୁ ଛାଡ଼ି କୁଆଡ଼େ ଯାଇ ପାରିବି ନାହିଁ ଯାହା ପୁତ୍ର ମୋ ଅନ୍ତେ ଯଦି କେବେ ଆସ ତେବେ ଏ ସ୍ଥାନକୁ ବୁଲିଯିବ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହା ହିଁ ତୋ ବାପା ପାଇଁ ଜୀବନର ଅମୂଲ୍ୟ ସମ୍ପଦ, ଜୀବନର ସର୍ବସ୍ୱ ଅଟେ ଏହି 'ସବୁଜ ହାରା'... । +ଲଭକେରା, ଯୋଗସୁଗ୍ରହା

ଆଶା



ଯାଇନଥାଏ । ତାକୁ ତାକି ତଳେ ପେପେର ମଉସା ପକେଇଲେଣି କି ପଚାରିବାରୁ କହିଲା 'ହିଁ ତ ମା 'ଉପରକୁ ଚାହିଁ ତାକି ତାକି ପକେଇଲେ' ---ପେପର ଦେଇଥାଆନ୍ତ କି ମା ? ନାହିଁରେ.... । ସତରେ କ'ଣ ମଉସାଙ୍କ ଆଶା ଥିଲା ? ମୁଁ ତ ଜାଣିନି ତଥାପି ଦିନଟା ସାରା ମୋ ମନ ହୃଦୟକୁ ଆତୋକିତ କରିଚାଲିଥାଏ ବାରମ୍ବାର । ମନେ ହେଉଥାଏ ସତେ ଯେପରି ମୋ ଦେବୀର ଇଚ୍ଛା ଆଉ ମଉସାଙ୍କ ଆଶା ଭିତରେ ଆଜି ବାଧ୍ୟ ସାଜିଗଲା ସମୟର ସେହି କିଛିଟା ମୁହୂର୍ତ୍ତ । ଇଚ୍ଛା, ଆଶା ସବୁ ନିର୍ଭର କର୍ମ ଉପରେ, ଆଉ ସେ କର୍ମ ବାସ ସମୟର । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଠିକ୍ କାମ ନକଲେ ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ ଅସମ୍ଭବ, ଆଉ ସବୁ ଆଶା ରହିଯାଏ ଆଶାରେ । +କୁବନେଶ୍ୱର

ସୂଚି ପୂର୍ଣ୍ଣ

ଲଘୁ ପୂର୍ଣ୍ଣିମାରେ ଭାଗବତ କଥାମୃତ ପ୍ରବଚନ
 ଜଳେଶ୍ୱର ୧୧/୯ (ନି.ପ୍ର): ପବିତ୍ର ଲଘୁ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଓ ଶ୍ରୀମତ ଭାଗବତର ଜନ୍ମ ଦିନ ଉପଲକ୍ଷେ ଏକ ଭାଗବତୀ ପ୍ରବଚନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବେଳି ଗୋପିନାଥପୁର ଗ୍ରାମର ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର ପରିସରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଦିବସବ୍ୟାପୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବହୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିନ୍ତା ଚେତନାରେ ଭକ୍ତମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇ ଭାଗବତ ପ୍ରବଚନରେ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ । ପ୍ରବଚକଭାବେ କୁରୁଠିଆ କୃଷ୍ଣ କୁପା ସେବା ଶ୍ରମର ରାଜନରାଜ ଦାସ ବାବାଜୀ ମହାରାଜ ଭାଗବତ କଥାମୃତ ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରବଚନ ଦେଇଥିଲେ । ହରିକଥା ଶ୍ରବଣ, କାର୍ତ୍ତିକ ଓ ସତ୍ୟଂଗ ସଂପର୍କରେ ସେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିଥିଲେ ।

ବାଘାଯତୀନଙ୍କ ୧୦୮ତମ ବଳିଦାନ ଦିବସରେ ଶ୍ରେତାଲିସା ସମର୍ପଣ

କଟକ, ୧୧/୦୯ (ନି.ପ୍ର): ସହିଦ ବାଘାଯତୀନ ସ୍ମୃତିପାଠ, ମହୁଲହୁଁ ହାଠାରେ ସହିଦ ବାଘାଯତୀନଙ୍କ ୧୦୮ତମ ବଳିଦାନ ଦିବସ, ଆଜ୍ଞାପା କି ଅମୃତ ମହୋତ୍ସବ ଏବଂ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ୧୫୦ତମ ଜୟନ୍ତୀ ଉତ୍ସବ ଶନିବାର ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାତ୍ରୀ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ଶ୍ରେତାଲିସା ଶୁଭଦର୍ଶନୀଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି କେନ୍ଦ୍ର କଳଶକ୍ତି ଓ ଆଦିବାସୀ ବ୍ୟାପାର ମହା ଇଂ ବିଶ୍ୱେଶ୍ୱର ଚୁଡ଼ୁ ପ୍ରତିଭା ସମ୍ମାନରେ ସମ୍ମାନିତ କରିଥିଲେ । ଇଂ ଅଶୋକ କୁମାର ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀଙ୍କ ଅଧିକାରରେ ଏହି ସାଧାରଣ ସଭାରେ ମୁଖ୍ୟ ବକ୍ତା ଭାବେ ଧର୍ମକାଗରଣ



କ୍ଷେତ୍ରୀୟ ପ୍ରମୁଖ ବିନୟ କୁମାର ଭୂୟାଁ, ବିଶିଷ୍ଟ ଅତିଥିଭାବେ ପୂର୍ବତନ ସଂସଦ ବୀରଭଦ୍ର ସିଂ, ଉଦକା ବିଧାୟକ ଭାଷ୍ଟବ ମହେନ୍ଦ୍ର, ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀମାତ ସୋରେନ, କ୍ରାନ୍ତିକାରୀ ଶତାଦି ଆନ୍ଦୋଳନ ସମିତି

ମଞ୍ଚ ପରିଚାଳନା କରିଥିବାବେଳେ ଅତିଥି ପରିଚୟ ଓ ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ଓଷ୍ଠର ରାଜ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀଣା ସଦସ୍ୟ ଭବତ ଚନ୍ଦ୍ର ବରାଳ । ସଂପାଦକୀୟ ବିବରଣୀ ପାଠ କରିଥିଲେ ସ୍ମୃତି ପରିଷଦର ସଂପାଦକ ତଥା ସାମ୍ବାଦିକ ସୁଶାନ୍ତ ମିଶ୍ର । ସକାଳେ ସ୍ମୃତିପାଠରୁ ସହିଦ କ୍ୟୋତିକୁ ପ୍ରକାଶନ କରି ଏକ ହଜାରରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ତଥା ଅତିଥିମାନେ ଏକ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ କଣ୍ଠିପଦା ବଜାର ଓ ଗ୍ରାମ ପରିକ୍ରମା କରି ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ବିକୃ ଓ ସତ୍ୟନାଥ ନାଏକ ଉଦ୍‌ବୋଧନ ଦେଇଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଉପସ୍ଥିତ ବହୁ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଟାଟା ପାଊର ପକ୍ଷରୁ ନିଯୁକ୍ତ ଏଜେନ୍ସି ମନମୁଖୀ ଶାସନ ଅତିଷ୍ଠ ଠିକା କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ବିଷୋଦ୍‌ଗାର

ଭଦ୍ରକ, ୧୧/୦୯ (ନି.ପ୍ର): ଟାଟା ପାଊର ବିଦ୍ୟୁତ ଯୋଗାଣ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇ ଏହାର ପରିଚାଳନା ଭାର କେତେକ ଏଜେନ୍ସି ହାତକୁ ଟେକି ଦେଇଛି । ସେହି ଏଜେନ୍ସିର କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ମନମୁଖୀ ଶାସନର ପ୍ରତିବାଦ କରିଛନ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟରତ ଠିକା କର୍ମଚାରୀମାନେ । ଆଜି ଅପରାହ୍ନରେ ଭଦ୍ରକ ନୂଆବଜାର ସ୍ଥିତ ଭାଗବତ କଲ୍ୟାଣ ମଣ୍ଡପ ଠାରେ ଏ ନେଇ ଏକ ସଭାର ଆୟୋଜନ କରିଥିଲେ । ଏଥିରେ ଯୁବ ଆଇନଜୀବୀ ରଂଜନ ପଣ୍ଡା ପୌରୋହିତ୍ୟ କରିଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟୁତ କର୍ମଚାରୀ ମହାସଂଘର ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଅମର କୁମାର ପ୍ରତାପ ସିଂ, ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟୁତ କର୍ମଚାରୀ ମହାସଂଘର ଯୁଗ୍ମ ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରିୟବ୍ରତ ନାୟକ, ଟିଏସଏଓଡିଏଲର ଜ୍ୟୋତୀଲ ସମ୍ପାଦକ ହରିଶ୍ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ ଓ ସଂଗଠନ ସମ୍ପାଦକ ବଚ୍ଚକୃଷ୍ଣ ଜେନା



ସମ୍ମାନନୀୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ସଭାରେ ମିତର ରିଟିଂ କର୍ମଚାରୀ, କଣ୍ଠୋଳ ଚୁମ୍ବ କର୍ମଚାରୀ, ମେଟେନାୟ କର୍ମଚାରୀ, କଲେକ୍ଟର କର୍ମଚାରୀ ମିଳିତ ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦାକିରି, ସମାନ କାମକୁ ସମାନ ଦରମା, ଠିକା କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ବଦଳି ବନ୍ଦ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଦାବି ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବହୁ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷିତ ପିଲା ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ସୋମନଙ୍କ ଯୋଗ୍ୟତା ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଦିଆଯାଇ ନାହିଁ । ସ୍ୱଳ୍ପ ଦରମାରେ ଘର ପାଖରେ ରହି କାମ କରି ପାରୁଥିବା କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ନିଜ

ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭଦ୍ରକ ସର୍କିଲ ଆଡ଼ଭକ୍ତର ଭାବେ ଆଇନଜୀବୀ ରଂଜନ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ଚେପୁଡ଼ି ସର୍କିଲ ସେକ୍ରେଟାରୀ ନିରାକାର ପତି, ସର୍କିଲ ଅଭିନୀତକର କମଳ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ବିଏନ୍‌ଇଡିର ଡେପୁଟି ଡିଭିଜନାଲ ସେକ୍ରେଟାରୀ ଭାବେ ଦେବଦତ୍ତ ରାଉତ, ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ସେକ୍ରେଟାରୀ ଶଶିକାନ୍ତ ମିଶ୍ର, ଅଭିନୀତକ ସେକ୍ରେଟାରୀ ଦେବାଶିଷ୍ଟ ମହାନ୍ତି, ବିଏନ୍‌ଇଡିର ଡିଭିଜନାଲ ଡେପୁଟି ସେକ୍ରେଟାରୀ ଭାବେ ଚିତ୍ତରଂଜନ ମହାନ୍ତି, ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ସେକ୍ରେଟାରୀ ବୀରେନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର, ଅଭିନୀତକ ସେକ୍ରେଟାରୀ ଭାବେ କାର୍ତ୍ତିକ ମହାପାତ୍ରଙ୍କୁ ଚୟନ କରାଯାଇଥିଲା ।

ହାତିଆଡ଼ିହା ଶିବମୁନି ଯୋଗଶିକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ରରେ ଦୀକ୍ଷାଙ୍କର ଶୁଭ ଜନ୍ମଦିନ ପାଳିତ

ରୁପସା, ୧୧/୦୯ (ନି.ପ୍ର): ହାତିଆଡ଼ିହା ଶିବମୁନି ଯୋଗଶିକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ରରେ, ଆଶ୍ରମର ବରିଷ୍ଠ ଯୋଗ ସାଧକ ଯୋଗୀ ପରମାତ୍ମା ପୁନିକର ୭୪ତମ ଶୁଭ ଜନ୍ମଦିନ ପାଳନ ସହିତ, ତାଙ୍କର ନାତୁଣୀ ପୁନି କୁମାରୀ ଦୀକ୍ଷା ପ୍ରିୟଦର୍ଶିନୀଙ୍କର ଅଷ୍ଟମ ଶୁଭ ଜନ୍ମଦିନ, ଏକ ସଜ୍ଜରେ, ପ୍ରଭାତ ସଙ୍ଗଠନ ମହା ଯୋଗୀ ଚିରଞ୍ଜନ ମୁନିଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ମହାସମାରୋହରେ ପାଳିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଥିଲେ ମୁନି ରାଜ ଅମ୍ବୁଜା ମୁନିକର ମହୋଦୟ । ମୁଖ୍ୟ ବକ୍ତା ଥିଲେ ମୁନିସମାଜର କ୍ୟୋତି, ଜିଲ୍ଲା ସମ୍ପାଦକ ଯୋଗୀ ଅନନ୍ତ ମୁନିକା ମହୋଦୟ । ସମ୍ମାନୀତ ବକ୍ତା ହିସାବରେ ମହାଆବଧାନ, ଆଶ୍ରମର ଯୋଗଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ କଳ୍ପନା ମିତ୍ରା ମହୋଦୟା ଏବଂ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ଯୋଗଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ମଞ୍ଜୁଲତା ବେହେରା । ଆଶିର୍ବଚନୀୟ ସଙ୍ଗୀତ



ରାଜନିନ୍ଦିନୀ ଇତ୍ୟାଦି ବହୁ ମୁନି ମୁନିମତା ମାନେ । ପ୍ରଥମେ ସଭାପତିଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ସମୁଦ୍ର ପ୍ରଣବ ଶୁଭ ଭାବନା, ବେଦ ପାଠ ଶାକ୍ତି ପାଠ କରାଯାଇ, ଉଭୟଙ୍କର ଦୀର୍ଘ ନୀରୋଗ ନିରାମୟ ଆନନ୍ଦମୟ ଯୋଗମୟ ଜୀବନର ଶୁଭ ଆଶୀର୍ବାଦ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଯୋଗୀ ପରମାତ୍ମା ମୁନି ତାଙ୍କ ଯୋଗମୟ ଜୀବନର ଅନୁଭୂତୀ ସହିତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ସହିତ ସମସ୍ତଙ୍କର ଦୀର୍ଘ ନୀରୋଗ ନିରାମୟ ଜୀବନର ଶୁଭକାମନା କରିଥିଲେ । ପ୍ରତିଦିନ ଯମ ନିୟମ ପାଳନ ପୂର୍ବକ ଚକ୍ରଭେଦନ କ୍ରିୟା କରି ରଖିଲେ, ନୀରୋଗ ରହିବା ସହିତ, ସମସ୍ତ ମନସ୍କାମନା ପୂରଣ ହୋଇ ପାରିବ ବୋଲି ସେ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ସେ ଉପସ୍ଥିତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ।

ଲଘୁରଥ ଜନିତ ବର୍ଷା ପାଣିରେ ବେହାଲ ୨ନଂ. ଓଡ଼ି

ନାଳଗିରି, ୧୧/୦୯ (ନି.ପ୍ର): ନାଳଗିରି ଲଘୁରଥ ବର୍ଷା ଯୋଗୁଁ ନାଳଗିରି ଏନ.ଏ.ସି. ର ୨ନଂ. ଓଡ଼ି ଘାଟଘରସାହି ଗ୍ରାମର ବେହାଲ କରିଦେଇଛି ବର୍ଷା ଜଳ । ଜଳ ନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ତ୍ରେନେକର ସୁବିଧା ନ ଥିବା ବେଳେ ବର୍ଷାଜଳ ଘରେ ପଶିଯାଉଥିଲା । ଫଳରେ ପିଲାଛାତ୍ରୀ ଧରି ବହୁ ଅସୁବିଧାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ

ହୋଇଥିଲେ ଓଡ଼ିବାସୀ । ରବିବାର ସକାଳେ ନାଳଗିରି ଏନ.ଏ.ସିର ଅଧିକା ଅଧିକା ଦାସ ଖବର ପାଇଲା । ପରେ ସମାଜ ସେବା ତଥା ଅଧିକାରୀ ସ୍ୱାମୀ ଶରତ ଦାସଙ୍କୁ ଧରି ୨ନଂ. ଓଡ଼ିରେ ପହଞ୍ଚି ଜଳ ନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ନାଳଗିରି ଅଗ୍ରଣୀୟ ବାହିନୀଙ୍କୁ ଖବର ଦେବା ପରେ ଦମକବାହିନୀ ମେସିନ୍ ଲଗାଇ ଘରେ ପଶିଥିବା ବର୍ଷା ଜଳକୁ ନିଷ୍କାସନ କରିଥିଲେ । ପରେ ତ୍ରେନେକ ଅବରୋଧ ସ୍ଥାନ ସ୍ତୁତିକୁ ଜେସିସି ମେସିନ୍ ଲଗାଇ ବର୍ଷାଜଳକୁ ନିଷ୍କାସନ କରାଯାଇଥିଲା । ଫଳରେ କେଉଁ ଘାଟା ମଧ୍ୟରେ ବର୍ଷାଜଳ ନିଷ୍କାସନ ହେଲା ପରେ ଓଡ଼ିବାସୀ ଆଶୁଚ୍ଚ ଲାଭ କରିଥିଲେ । ଅଧିକାରୀ ଏତାଦୃଶ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ମହଲରେ ବେଶ୍ ପ୍ରଶଂସା କରାଯାଇଛି ।

ରାଜ୍ୟରେ ନୂଆ ୨୪୫ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୧/୦୯ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ୨୪୫ ଜଣ ନୂଆ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହେବା ପରେ ମୋଟ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୧୩୩୦୨୪୦ କୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ନୂଆ ଚିହ୍ନଟ ୨୪୫ ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୧୪୫ ଜଣ କାର୍ତ୍ତବୀରଂଗଳ (ସକ୍ଷେତ୍ରାଧିକାର)ରୁ ଏବଂ ୧୦୧ ଜଣ ଲୋକାଳ କଟାକୁ (ସ୍ଥାନୀୟ ସମ୍ପର୍କ)ରୁ ରହିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ୦ ରୁ ୧୮ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ୪୩ ଜଣ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ନେଇ ରାଜ୍ୟ ସୂଚନା ଓ ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ନୂଆ ୨୪୬ ଜଣ ସ୍ତ୍ରୀ ସ୍ତ୍ରୀ ହେବା ପରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ରାଜ୍ୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ସକ୍ରିୟ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୧୭୫୬ ରହିଛି । ରାଜ୍ୟରେ ଆଜି ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ୨୪୫ ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାରେ ୩, ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧, ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧, ବଲାଙ୍ଗିର ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୨, ବୌଦ୍ଧ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧, କଟକ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୨, ଦେବଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ୨, ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ୩, ଯାଜପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ୭, ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ୩ ଜଣ ସଂକ୍ରମିତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି ।

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :
MS GROWEL FORMULATIONS PVT. LTD
 Sy NO : 64-67 CHENGIVHARLA VILLAGE ROAD, HYDERABAD-500092
 MS GROWEL FORMULATIONS PVT. LTD Provides the following Product for the betterment of the health of People and day to day Necessary Activities of Human kinds.

BIOCULT
The Life Saver
ବାୟୋ-କାଲକ



ବର୍ଣ୍ଣନା:

1. ଚୋରାକିଣ୍ଡ ମିଳିତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ଉପକାରୀ କରି ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
2. ଏହା ମାନବ ଶରୀରରେ ଉପକାରୀ କରି ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
3. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
4. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
5. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
6. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
7. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
8. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
9. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
10. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।

ପ୍ୟାକିଂ: 10 Kg Buckets and 2 Kg x 25 Pkts in drum

GASONEX Y
Gas Adsorbent & Bio-scavenger
ବାୟୋସୋଭେକ୍ସ



ବର୍ଣ୍ଣନା:

1. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
2. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
3. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
4. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
5. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
6. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
7. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
8. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
9. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
10. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।

ପ୍ୟାକିଂ: 500 Gms and 1kg Tins

ENVIRUM
Environmental Friendly Probiotic for Aquaculture
ଏନଭିରମ



ବର୍ଣ୍ଣନା:

1. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
2. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
3. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
4. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
5. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
6. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
7. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
8. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
9. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
10. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।

ପ୍ୟାକିଂ: 1 Kg (250 Gms x 4)

GARDIAN
Yucca Extract for better absorption of Ammonia & Other Toxic Gases
ଗାର୍ଡିଆନ



ବର୍ଣ୍ଣନା:

1. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
2. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
3. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
4. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
5. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
6. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
7. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
8. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
9. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
10. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।

ପ୍ୟାକିଂ: 1 Lit Can

GENTECH P.S.
Versatile Liquid Probiotic for Aquaculture
ଜେନଟେକ୍ ପି.ଏସ୍.



ବର୍ଣ୍ଣନା:

1. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
2. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
3. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
4. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
5. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
6. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
7. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
8. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
9. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
10. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।

ପ୍ୟାକିଂ: 5 and 20 Lit Cans

BIOLACT
For High Feed Conversion
ବାୟୋଲକ୍ଟ



ବର୍ଣ୍ଣନା:

1. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
2. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
3. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
4. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
5. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
6. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
7. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
8. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
9. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
10. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।

ପ୍ୟାକିଂ: 1/2 Kg Pouch

PROLIFE
Power Probiotic for Aquaculture
ପ୍ରୋଲାଇଫ୍



ବର୍ଣ୍ଣନା:

1. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
2. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
3. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
4. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
5. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
6. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
7. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
8. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
9. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
10. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।

ପ୍ୟାକିଂ: 500 Gms

GROWEL
The Complete Nutritional Meal & Ultimate Healthy Food
ଗ୍ରୋୱେଲ୍



ବର୍ଣ୍ଣନା:

1. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
2. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
3. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
4. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
5. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
6. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
7. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
8. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
9. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
10. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।

ପ୍ୟାକିଂ: 1 Kg Tins

ENHANCE
A Complete Mineral Supplement to enhance Soil & Water Quality
ଏନହାନ୍ସ



ବର୍ଣ୍ଣନା:

1. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
2. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
3. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
4. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
5. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
6. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
7. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
8. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
9. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
10. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।

ପ୍ୟାକିଂ: 25 Kgs Bags

GROVIT 'C'
Microencapsulated, Water soluble Vitamin C 50%
ଗ୍ରୋୱିଟ୍ - ସି



ବର୍ଣ୍ଣନା:

1. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
2. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
3. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
4. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
5. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
6. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
7. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
8. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
9. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
10. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।

ପ୍ୟାକିଂ: 200 Gms & 1/2 Kg

MagKCal Min
Micro Mineral Formulation with extra Mg, K & Ca
ମ୍ୟାଗ୍ କେ କାଲ୍ ମିନ



ବର୍ଣ୍ଣନା:

1. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
2. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
3. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
4. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
5. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
6. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
7. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
8. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
9. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
10. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।

ପ୍ୟାକିଂ: 10 Kgs Bags

SETOPAN
A Hepato Tonic
ସେଟୋପାନ



ବର୍ଣ୍ଣନା:

1. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
2. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
3. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
4. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
5. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
6. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
7. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
8. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
9. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
10. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।

ପ୍ୟାକିଂ: 1 Kg Box

ENRICH
Micro, Macro & Essential Mineral Supplement
ଏନରିଚ୍



ବର୍ଣ୍ଣନା:

1. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
2. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
3. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
4. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
5. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
6. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
7. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
8. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
9. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
10. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।

ପ୍ୟାକିଂ: 2 Kg Peck

DIGECID
A Feed Digestive Aid: Organic Acids
ଡିଜେକିଡ୍



ବର୍ଣ୍ଣନା:

1. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
2. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
3. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
4. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
5. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
6. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
7. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
8. ଏହା ଉପକାରଣ ଦେଇ ଉପକାରଣ ଦେଇଥାଏ ।
9. ଏହା ଉ