

# ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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



ସ୍ତ୍ରୀ ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ.....

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ଶୁକ୍ରବାର ୧୦ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୩ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleshwar ■ FRIDAY 10 MARCH 2023  
Vol.No. 34 ■ No. 64 ■ Price :Rs.2.00 ( 8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore(Odisha)/005/2019

ଅସରନ୍ତି ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ...

## ସାଗରିକା

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

## ଆମେରିକୀୟ ଗୁରୁତ୍ୱା ରିପୋର୍ଟରେ ବଡ଼ ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିପାରେ ଭାରତ-ପାକିସ୍ତାନ ଉଡ଼େଜନା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୯/୦୩ : ଭାରତ ଓ ପାକିସ୍ତାନ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କକୁ ନେଇ ବଡ଼ ଆଶଙ୍କା କରିଛି ଆମେରିକୀ ଗୁରୁତ୍ୱା ରିପୋର୍ଟ । ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଭାରତ ସହ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ଆହୁରି ଖରାପ ହେବ ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଯଦି ପାକିସ୍ତାନ ଭାରତରେ କୌଣସି ବଡ଼ ଧରଣର ଆତଙ୍କବାଦୀ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର କରେ, ତେବେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ପାକିସ୍ତାନକୁ ମୁହଁତୋଡ଼ି ଜବାବ ଦେବେ । ଏମିତିକି ପାକିସ୍ତାନରେ ଭାରତ ପୁଣିଥରେ ସରକାରୀ ସ୍ତରରେ କରାଯାଇଥିବା ବୈଷୟିକ ଗୁରୁତ୍ୱା ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ଚାହଁବା ବାଣିଜ୍ୟିକ ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ଭାରତ ଓ ପାକିସ୍ତାନ ମଧ୍ୟରେ ବହୁତ୍ୱା ତିକ୍ତତା



ବଡ଼ ତିକ୍ତତା କାରଣ ପାଲଟିଛି । ୨୦୨୧ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରେଖାରେ ଅସ୍ଥିରତା ପାଇଁ ଦୁଇପକ୍ଷର ମଧ୍ୟରେ ଭାରତ ଦେଶ ସେବାନୀଙ୍କ ସମ୍ପର୍କକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ ହୋଇଛନ୍ତି । ହେଲେ ଆତଙ୍କବାଦୀ ସଂଗଠନକୁ ସମର୍ଥନ କରିବାରେ ପାକିସ୍ତାନର ଇତିହାସ ବହୁତ ପୁରୁଣା । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ପାକିସ୍ତାନ କୌଣସି ଉପାୟରେ ଯଦି ଭାରତକୁ ଉତ୍ସୁକଭାବେ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ, ତେବେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଭାରତ ଅଧିକ ସାମରିକ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରେ । ସେପଟେ ଭାରତ ଓ ଚୀନ ସମ୍ପର୍କକୁ ନେଇ ଆମେରିକୀ ଗୁରୁତ୍ୱା ରିପୋର୍ଟ ବଡ଼ ଦାବି କରିଛି । ରିପୋର୍ଟରେ

କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଆଗକୁ ଭାରତ ଓ ଚୀନ ମଧ୍ୟରେ ତିକ୍ତତା ବଢ଼ିବ । ଆଉ ଏହା ଯୁଦ୍ଧର ରୂପ ନେଇପାରେ । ଭାରତ ଓ ଚୀନ ଦ୍ୱିପକ୍ଷୀୟ ଆଲୋଚନା ମାଧ୍ୟମରେ ସୀମା ବିବାଦର ସମାଧାନରେ ଲାଗିଥିବା ବେଳେ ୨୦୨୦ରେ ହିଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ ସୀମା ସଂରକ୍ଷଣ ପରେ ସ୍ଥିତି ଅଶାନ୍ତ ରହିବ, ଯାହା ଦଶନ୍ଧି ମଧ୍ୟରେ ସଫଳତା ଗୁରୁତର ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି । ଭାରତ ଓ ଚୀନ ମଧ୍ୟରେ ସାମରିକ ଉଡ଼େଜନା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୁଇ ପକ୍ଷର ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ଦୃଢ଼ ହେବ । ଏହା ଆମେରିକୀୟ ନାଗରିକ ପାଇଁ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ଆମେରିକୀୟ ସରକାର କରୁଣା ହୋଇପଡ଼ିଛି ବୋଲି ଗୁରୁତ୍ୱା ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି ।

## ୨୨ ଘଣ୍ଟା ପରେ ବି ଲିଭୁନି ପୁରୀ ସମ୍ରାଟ ମାର୍କେଟ କଂପ୍ଲେକ୍ସରେ ନିଆଁ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୯/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ଭୟଙ୍କର ନିଆଁ, ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ କଲା ଭଳି ଧୂଆଁ । ଅନାଟକ, ଅପତନର ଅଗ୍ରଭାଗ ପୁରୀ ସହରକୁ ଖୁଦ୍ଧ କରି ଦେଇଛି । ସକଳ ଚଳିଯାଇଛି ସତ କିନ୍ତୁ ବ୍ୟାପକ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଘଟାଇଛି ବଡ଼ଦାଣ୍ଡରେ ଥିବା ସମ୍ରାଟ ମାର୍କେଟ କଂପ୍ଲେକ୍ସରେ ନିଆଁ । ସଂଯୋଗ କୁହୁକୁ ବା ବୌଦ୍ଧାନ୍ୟ ଏତେ ବଡ଼ ଅଗ୍ରଭାଗ ଭିତରୁ ଶହ ଶହ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ନିଆଁକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ନାକେଦମ୍ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଛି । ସବୁ ଦିନ ଜଳ ସ୍ତ୍ରୋତାଦିକ ଥିଲା ପୁରୀ ମରିଚକୋର ବଜାର । ଅନାଟକ ଶୁଭିଥିଲା, ନିଆଁ ଲାଗିଲା ନିଆଁ ଲାଗିଲା । ମାର୍କେଟ ଭିତରେ ଥିବା ବୋକାଳ ଓ ଲକରେ ଧାଁ ଧପଡ଼ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ଖବର ପାଇ ତୁରନ୍ତ ୬ଟି ଦମକକ



ବାହିନୀ ପହଞ୍ଚି ନିଆଁ ଲିଭାଇବା କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ପ୍ରାଥମିକତା ଥିଲା, ଫଣି ରହିଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବା । କାରଣ, ସେଠିଥିବା ଲକ୍ଷ ଭିତରେ ଥିଲେ ଶହେରୁ ଅଧିକ ପର୍ଯ୍ୟଟକ । ସେହିପରି ୪୦ରୁ ଅଧିକ ବୋକାଳ । ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରିଥିଲେ ଉଦ୍ଧାରକାରୀ ଦଳ । ବୁଧବାରରୁ ଗୁରୁବାର । ଗୋଟିଏ ଦିନ ଜଳିଛି ମାର୍କେଟ କଂପ୍ଲେକ୍ସ । ଏହାରି ଭିତରେ ୧୨ଟି ଦମକକ ଟିମ୍, ୧୦୦ରୁ ଅଧିକ ଅଗ୍ରଭାଗ କର୍ମଚାରୀ, ୨ଟି ଓଡ଼ିଆ ଟିମ୍, ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍ ସେଣ୍ଟର ଟିମ୍ ନିଆଁକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରାଣ ଉଦ୍ୟମ କରିଛନ୍ତି । ଘଟଣାର ଗମ୍ଭୀରତାକୁ ଦେଖି ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ସ୍ଥିତି ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିଥିଲେ ଗୃହରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ତୁଷାରକାନ୍ତି ଧପଡ଼ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ଧନକୀର୍ତ୍ତନକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପ୍ରାଥମିକତା ଥିଲା ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ଗୃହ ରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ।

### ଚାଉଳ କାଟ୍ ଓ ଏଲପିଜି ଦର ବୃଦ୍ଧିକୁ ନେଇ ନବୀନଙ୍କ ଚାଟୋର୍ଟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୯/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ଆମ ସରକାର ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଇଥିବା କିଛି ବି ସୁବିଧା ବନ୍ଦ କରି ନାହିଁ । କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଗରିବ ଲୋକଙ୍କ ଚାଉଳକୁ ପାଟ୍ କେଜି କାଟିଦେଲେ । ସେହିପରି ଏଲପିଜି ଦର ଆକାଶକୁ ଡେଇଁ ହୋଇଗଲା । ଚାଉଳ କାଟିବା ଓ ଏଲପିଜି ଦର ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ମା ମାନେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ହଇଜା ହେଉଛି । ମୁଁ ଏଭଳି ପଦକ୍ଷେପକୁ କଡ଼ା ନିନ୍ଦା କରୁଛି । ଏଭଳି ମତବ୍ୟ ଦେଇ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କୁ ସିଧା ସଳଖ ଚାଟୋର୍ଟ କରିଛନ୍ତି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ । ଗୁରୁବାର ଦିନ ବିଜୁ ମହିଳା ଜନତା ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ମହିଳା ଦିବସ ପାଳନ ଅବସରରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଥିଲେ ଯେ ମହିଳା ସଶକ୍ତିକରଣ ବିଜୁ ଜନତା ଦଳର ମୁଖ୍ୟ ଯୋଜନା ବିଜୁ ବାବୁକେବଳ ଓଡ଼ିଶା ଗୁଡ଼େଇଁ, ସାରା ଭାରତରେ ମହିଳା ସଶକ୍ତିକରଣ ପାଇଁ ନୂଆ ରାସ୍ତା ଦେଖାଇଥିଲେ । ଆଜି ଓଡ଼ିଶା ଏକ ଆତ୍ମସାଧାରଣ ହୋଇପାରିଛି । ପଂଚାୟତ ଓ ଲୋକାଳ ବଡ଼ ମାନଙ୍କରେ ମା ମାନଙ୍କର ସଂରକ୍ଷଣକୁ ଆମେ ୩୩%ରୁ ୫୦% କୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଛୁ । ପାଳିଆମାନଙ୍କ ଓ ବିଧାନସଭାରେ ମା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୩୩% ସଂରକ୍ଷଣ ଦେବା ପାଇଁ ବିଜୁ ଜନତା ଦଳ ତାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛି ।

### ଦିଲ୍ଲୀ କ୍ୟାବିନେଟର ମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ଶପଥ ନେଲେ ସୌରଭ ଭରଦ୍ୱାଜ ଓ ଆତିଶା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୯/୦୩ : ଦିଲ୍ଲୀର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସରକାରରେ ଦୁଇଜଣ ନୂଆ ମନ୍ତ୍ରୀ ଆଜି ଶପଥ ନେଇଛନ୍ତି । ଏନେଇ ରାଜଭବନରେ ଏକ ଶପଥଗ୍ରହଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଦିଲ୍ଲୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ କେଜ୍ରିୱାଲ, ଉପ ରାଜ୍ୟପାଳ ବି.କେ ସକସେନା ଓ କ୍ୟାବିନେଟର ଅନ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଉପ ରାଜ୍ୟପାଳ



ଭିକେ ସକସେନା ଏହି ଦୁଇମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ପଦ ଓ ଗୋପନାୟତାର ଶପଥ ପାଠ କରାଇଛନ୍ତି । ଦିଲ୍ଲୀ କ୍ୟାବିନେଟରେ ଆତିଶା ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ଶପଥ ଦିଆଯାଇଥିବା ବେଳେ ଅତିରିକ୍ତ ଭାବେ ତାଙ୍କୁ ଶକ୍ତି ଓ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ବିଭାଗ ଦିଆଯାଇଛି । ସେହିଭଳି ସୌରଭ ଭରଦ୍ୱାଜଙ୍କୁ ଦିଲ୍ଲୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ

ଶପଥ ଦିଆଯାଇଥିବା ବେଳେ ଅତିରିକ୍ତ ଭାବେ ସହର ବିକାଶ, ଜଳ ଓ ଉଦ୍ୟୋଗ ବିଭାଗ ମିଳିଛି । ସୂଚନା ଆଉଁଶି ସୌରଭ ଭରଦ୍ୱାଜ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଥମ ୪୯ ଦିନିଆ ସରକାରରେ ପରିବହନ ମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ସେପଟେ ଆତିଶା ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗର ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ମନାସ ସିଂହପାଲଙ୍କ ପଦାବର୍ତ୍ତନ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ ।

### ଏସିଡ଼ ଆକ୍ରମଣ ମୃତ୍ୟୁ ମାମଲାର ମୁଖ୍ୟ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଚନ୍ଦନ ଗିରଫ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୦୯/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ଏସିଡ଼ ଆକ୍ରମଣ ଜନିତ ମହିଳା ମୃତ୍ୟୁ ମାମଲାର ମୁଖ୍ୟ ଅଭିଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାମୀ ଚନ୍ଦନ କୁମାର ରଣା(୨୯)ଙ୍କ ସମେତ ମୋଟ ୮ଜଣଙ୍କୁ ପୁଲିସ୍ ଗିରଫ କରିଛି । ପୂର୍ବରୁ ଚନ୍ଦନର ପ୍ରଥମ ପତ୍ନୀ ଓ ଅନ୍ୟ ୫ ଜଣ ସହଯୋଗୀ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଗିରଫ ହୋଇଥିଲେ । ତେବେ ଗତ ୨୦ ତାରିଖରୁ ଫେରାର ଥିବା ମୁଖ୍ୟ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଚନ୍ଦନ ଓ ୬୫ ବର୍ଷୀୟ ବେଆନ ଏସିଡ଼ ବକ୍ରେଡ଼ାକୁ ପୁଲିସ୍ ଗୁରୁବାର ଗିରଫ କରିଛି ବୋଲି ଆୟୋଜିତ ଏକ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଏସପି ସାଗରିକା ନାଥ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଦ୍ୱିତୀୟ ପତ୍ନୀ ବନିତା ସିଂ(୨୦)ଙ୍କ ଉପରେ ଏସିଡ଼ ଆକ୍ରମଣ କରି ଗତ ୨୦ ତାରିଖରୁ ଚନ୍ଦନ ଫେରାର ହୋଇଯାଇଥିଲା । ତାଙ୍କୁ ଧରିବା ପାଇଁ କିଲା ପୁଲିସ୍ ପକ୍ଷରୁ ମୋଟ ୫ ଗୋଟି ଟିମ୍ ଗଠନ କରାଯାଇ ଚନ୍ଦନ ଧରିବା ପାଇଁ ପୁଲିସ୍ ସହଯୋଗରେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଗିରଫ କରାଯାଇଥିବା ଏସପି ସ୍ୱାମୀଚରୀ ନାଥ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ବନିତାଙ୍କୁ ଜାବଦଖୁ ମାରିଦେବା ପାଇଁ ଚନ୍ଦନ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିଥିଲା । ସେଦିନ ଯଦି ବନିତା ୨୦ ତାରିଖରେ ଚା'ସଙ୍ଗରେ ଘରକୁ ଯାଆନ୍ତା ତାହା ହେଉଥିଲା ।



### ଆଜିଠୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ବିଧାନସଭା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୯/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ଆସକାଳି (ଶୁକ୍ରବାର) ଠାରୁ ବିଧାନସଭା ବଜେଟ୍ ଅଧିବେଶନର ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଦିନ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ଗୃହରେ ସ୍ଥାୟୀ କମିଟି ମାନଙ୍କର ରିପୋର୍ଟ ଉପସ୍ଥାପିତ ହେବ । ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଦିନରେ ଏପ୍ରତି ୬ ତାରିଖରେ ଶେଷ ହେବ । ସୂଚନାମୋକ୍ତ ଯେ ଗତ ଫେବୃଆରୀ ୨୧ ତାରିଖରେ ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କ ଅଭିଭାଷଣକୁ ବଜେଟ୍ ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଫେବୃଆରୀ ୨୪ ତାରିଖରେ ୨୦୨୩-୨୪ ବର୍ଷ ପାଇଁ ବଜେଟ୍ ଉପସ୍ଥାପନ ହୋଇଥିଲା ।

## ପୁଅଟର ବାଲେଶ୍ୱର ପକ୍ଷରୁ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ମହିଳା ଦିବସ ପାଳିତ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୦୭/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ପୁଅଟର ବାଲେଶ୍ୱର ପକ୍ଷରୁ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ମହିଳା ଦିବସ ଆତିଥ୍ୟ ଭବନ ଠାରେ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବିଭିନ୍ନ ଆଇନକିର୍ତ୍ତୀ, ସଂସ୍କୃତପ୍ରେମୀ ବିକ୍ରମ ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଏହି ଉତ୍ସବ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଉତ୍ସବରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି ଓ ସାଗରିକାର ସମ୍ପାଦିକା ସୈରୀକ୍ଷା ସାହୁ ଯୋଗଦେଇ ନାରୀ ହିଁ ନାରୀର ଶକ୍ତି । ସେ ଚାହିଁଲେ ହିଁ ସୁସ୍ଥ ସମାଜ ଗଠନ କରିପାରିବ । ନାରୀ ଷଡ଼ି ମହାଶକ୍ତିର ଅଧିକାରୀ । ଅଗ୍ନି, ବାୟୁ, ଜଳ, ଆକାଶ ଓ ମାଟି ତା ଛାତପାପୁଲିରେ । ସେ ଚାହିଁଲେ ମର୍ତ୍ତ୍ୟକୁ ସ୍ୱର୍ଗରେ ପରିଣତ କରିଦେଇପାରିବ । ଏଣୁ ନାରୀ ପ୍ରଥମେ ନିଜକୁ ନାରୀ ପ୍ରତିପାଦିତ କଲେ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ମହିଳା



ଦିବସ ପାଳନର ଯଥାର୍ଥତା ରହିବ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଏହି ଉତ୍ସବରେ ନାରୀନେତ୍ରୀ ଦାସଦାସୀ ସାମଲ, ବିପ୍ଳବା କର, ବିଜେପି ନେତ୍ରୀ ରଶ୍ମିରେଖା ଦେବ, ଚିତ୍ରାଣା ପାତ୍ର, କାଞ୍ଚନାକା ପାତ୍ର, ତାନଶ୍ରୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନାକା ମହାନ୍ତି, ରେମୁଣା ଆନା ଅଧିକାରୀ ପ୍ରଞ୍ଜା ମହାନ୍ତି, ସପ୍ତରା ପଣ୍ଡା, କାନ୍ଦନସିଂହାଳ ମିନାରାଣୀ ମହାନ୍ତି, ରେଣୁ ବିଶ୍ୱଳ, ରୋଜି ପଟ୍ଟନାୟକ ଓ ରୋଜାଲିନି ପାଣିଗ୍ରାହୀ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ମହିଳା ଦିବସ ସମ୍ପର୍କରେ ନିଜର ମତ ରଖୁଥିଲେ । ଏଥିରେ ପୁଅଟର ବାଲେଶ୍ୱର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ହୁକୁଲ ଚନ୍ଦ୍ର ଘଡ଼ୋଲଙ୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଉପସ୍ଥିତ ରହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ପୁଅଟର ବାଲେଶ୍ୱର ପକ୍ଷରୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ଦେଇ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା ବେଳେ ସଭାପତି ବିକ୍ରମ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ତାଙ୍କ ଅଭିଭାଷଣରେ ନାରୀମାନଙ୍କୁ ସଶକ୍ତ ହେବାପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଥିଲେ ।

## ମନୋଜ ଦାସଙ୍କୁ ମରଣୋତ୍ତର ଭାରତରତ୍ନ ଉପାଧିରେ ଘୋଷିତ କରିବାକୁ ଉଠିଲା ଦାବି



ଚନ୍ଦନେଶ୍ୱର, ୦୭/୦୩ (ନି.ପ୍ର): ମନୋଜ ଦାସଙ୍କୁ ପଦ୍ମଭୂଷଣ ମନୋଜ ଦାସଙ୍କୁ ସାହିତ୍ୟର ବିଗବିଗତ ସମ୍ପର୍କରେ 'ବିଶ୍ୱର ବକାଭାବେ ଓଡ଼ିଶା ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀର ସଦସ୍ୟ କବି କାଳିଦସ ପଣ୍ଡା, ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନିର ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ଓ ଔପନ୍ୟାସିକ ସୃଷ୍ଟିଧର ପରିଡ଼ା, ପ୍ରାନ୍ତ ସରପଞ୍ଚ ତପନ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ସମାଜସେବୀ ବୁଦ୍ଧଦେବ ପଣ୍ଡା ଏବଂ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ର ସୁବ୍ରତ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ମନୋଜ ଦାସଙ୍କୁ ସାହିତ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ସମ୍ପର୍କରେ

ଚର୍ଚ୍ଚା କରିଥିଲେ । ଅଧ୍ୟାପକ ଅଶୋକ ପ୍ରଧାନ ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇଥିବା ବେଳେ ମନୋଜ ଦାସଙ୍କୁ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା । ସେହିପରି ପ୍ରମୁଖ ସମ୍ପାଦକ କବି ସୁଶାନ୍ତ ନାୟକ, ସାମ୍ବାଦିକ ଅନନ୍ତ କୁମାର ପ୍ରଧାନ, ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ, ରାମନାରାୟଣ ସାମଲ, ରାଜେନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି ଓ ନିରାକାର ପାଣ୍ଡବ ପ୍ରମୁଖ ବକତ୍ୟ ଦେଇଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ହରିଚନ୍ଦନ ଶତପଥି । ପ୍ରାଥମିକ ସଂଗୀତଗାନ କରିଥିଲେ ମିହିର କୁମାର ପଣ୍ଡା, ଦେବତ୍ରୟ ଦାସ, ରାମନାରାୟଣ ସାମଲ ।



### ଅମୃତଭଣ୍ଡା ମଞ୍ଜି ଖାଇଲେ ମିଳିଥାଏ ଅନେକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି: ଜାଣନ୍ତୁ କେଉଁ ରୋଗକୁ ଏଡ଼ାଇ ପାରିବେ



ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଏପରି ଏକ ଫଳ ଯାହା ଉତ୍ତମ ଶୀତ ଏବଂ ଗରମ ଦିନେ ଖିଆଯାଏ । ଏହା ସ୍ଵାଦରେ ତମ୍ବୁର ହେବା ସହିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଖାଇବା କେବଳ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ନୁହେଁ କିନ୍ତୁ ଏହାର ମଞ୍ଜି ଅନେକ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ ପ୍ରମାଣିତ ହୁଏ । ତେବେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ମଞ୍ଜି ଆମ ଶରୀର ଉପରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ତାହା ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ । ଅଧିକାଂଶ ଫଳର ମଞ୍ଜି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ହୋଇନଥାଏ କିନ୍ତୁ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ମଞ୍ଜି ଅନ୍ୟ ଫଳର ମଞ୍ଜି ଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ । ଏହି ମଞ୍ଜି ଚର୍ବି ତରଳାକାରରେ ଭଲ କାମ କରିଥାଏ । କାରଣ ଏଥିରେ ବହୁତ ପାଇକର ରହିଥାଏ, ଯାହା ଚର୍ବି କମ କରିବା ପାଇଁ କାମ କରେ । ଅମୃତଭଣ୍ଡା ମଞ୍ଜି ମଧ୍ୟ ପିରିୟଟ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ପେଟ ବସ୍ତୁକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ଏହି ମଞ୍ଜି କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ମୋନୋ ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତନଳୀକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରୋଟୋଲାକ୍ଟିକ୍ ଏନଜାଇମ୍ ରହିଥାଏ । ଏହାର ମଞ୍ଜି ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ଲୁଗାରେ ଆରାମ ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କାମ କରେ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ପୁରୁଣା ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଏହା ହୃଦୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଭଲ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହାର ପାଇକର ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ କାମ କରିଥାଏ ।

### କେଶ ଝଡ଼ୁଛି କି ? ଏହି ସବୁ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ

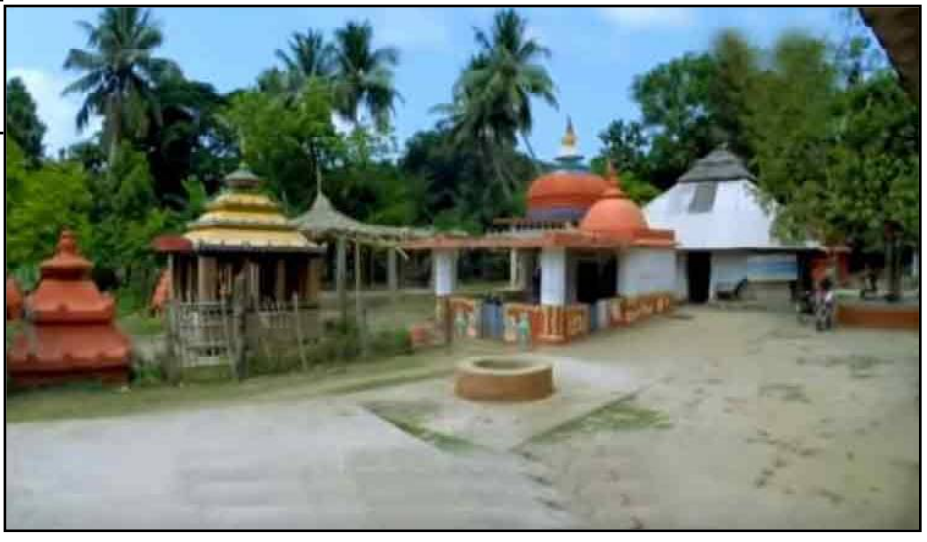
ଆଜିକାଲି କେଶ ଝଡ଼ିବା ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ମୁଖ୍ୟତଃ ଅତ୍ୟାଧିକ ପ୍ରଦୂଷଣ, ହରମୋନ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ, କିମ୍ବା ଭିତ୍ତୀନ ଅଭାବରୁ କେଶ ଝଡ଼ିଥାଏ । ଶରୀରର ଆଉ କିଛି ସମସ୍ୟା ହେଲେ ଯେତେକି ଚିକିତ୍ସା ହୋଇ ନଥାଏ କେଶ ଝଡ଼ିଥିଲେ କିନ୍ତୁ ଗଭୀର ମାତ୍ରାରେ ଦୁଃଖ ଲାଗିଥାଏ । କିପରି ଭାବେ ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ରୋକାଯାଇ ପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଚିକିତ୍ସା କରି କରି ବେଳ ସରିଯାଏ । କେଶ ଝଡ଼ିବା ଦୁଃଖରେ ଆସି ଆମେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଜିନିଷ କେଶରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାଉ । ମାତ୍ର ମନେ ରଖନ୍ତୁ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା ଉପରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତୁ; ବରଂ ଭିତରୁ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ତାଲୁକା ଶାଣିବା କ'ଣ କଲେ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।



- ◆ ଆପଣଙ୍କର ଯଦି ଧୂଳିପାତ ଅଭାବ ସହିତ ଆପଣଙ୍କୁ ତାହା ଛାଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କାରଣ ଧୂଳିପାତା କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା ଚିକିତ୍ସା ଅଧିକ ରହିଥାଏ ।
- ◆ ଚିକିତ୍ସା ବି କେଶ ଝଡ଼ିବାର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଚିକିତ୍ସା ମୁକ୍ତ ରହିଲେ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟାକୁ ସହଜରେ ଦୂରରେ ଦେଇ ହେବ ।
- ◆ ପ୍ରଦୂଷଣ କେଶ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଖରାପ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ବାହାରରୁ ଗଳା ବେଳେ ଆପଣ ନିଜ କେଶରେ କପଡ଼ା ଗୁଡ଼ାକ ଯିବାକୁ ବେଶ୍ୟା କରନ୍ତୁ ।
- ◆ କେଶରେ ଲୁଗା ପାଣି ନବଜାଲବାକୁ ବେଶ୍ୟା କରନ୍ତୁ । ସମୁଦ୍ରରେ ଯଦି କେବେ ଗାଧଉଛନ୍ତି ତ ପ୍ରଥମେ କେଶକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତୁ । ସମୁଦ୍ର ପାଣି କେଶ ପାଇଁ ଆଦୌ ବି ଭଲ ହୋଇନଥାଏ ।



### ବୁଲି ଯାଆନ୍ତୁ କୋଣାର୍କରେ ଥିବା ଏହି ତନ୍ତ୍ର ପୀଠ



ଆପଣ କେବେ ନା କେବେ କୋଣାର୍କ ବୁଲି ଯାଇଥିବେ । ଏହାର ବୈଦ୍ୟାତ୍ମ୍ୟ ଭାଷାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ଅସମ୍ଭବ । ତେବେ ଆପଣ କୋଣାର୍କ ଗଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟମନ୍ଦିର, ପାଖରେ ଥିବା ରାମଚଣ୍ଡୀ ଆଉ ତନ୍ତ୍ରପୀଠ ସମୁଦ୍ରକୁ ଯାଇଥିବେ । କିନ୍ତୁ ଆଜି ଆପଣଙ୍କୁ ସେହି କୋଣାର୍କର ଏପରି ଏକ ସ୍ଥାନ ବିଷୟରେ କହିବୁ ଯାହା ବିଷୟରେ ବହୁତ କମ୍ ଲୋକ ଜାଣିଥିବେ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଗଲେ ଆପଣ କ'ଣ ଦେଖିବେ ଆଉ କ'ଣ ସବୁ ବିଶେଷତ୍ଵ ରହିଛି ।  
ବିଶ୍ଵପ୍ରସିଦ୍ଧ ଅର୍କ୍ଷେତ୍ର କୋଣାର୍କ ସୂର୍ଯ୍ୟ ମନ୍ଦିରର ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗରେ ଶହ ଶହ ବର୍ଷ ତଳର ପ୍ରାଚୀନ ଅନନ୍ତ ଅବଧୂତ ମଠ ଅବସ୍ଥିତ । ବହୁତ କମ୍ ଲୋକ ସେହି ପ୍ରାଚୀନ ମଠ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିଛନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସେଠାରେ ଲୋକଙ୍କର ଏତେ ଗହଳି ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏନାହିଁ । କିମ୍ବଦନ୍ତି ଅନୁସାରେ, ଭଗବାନ ଶିବ ସେଠାରେ ଅଗ୍ନି କୁଣ୍ଡ ସ୍ଥାପନ କରି ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ମଞ୍ଜି କରିଥିଲେ । ଦ୍ଵାପର ସ୍ଵପ୍ନରେ କୃଷକର ପୁଅ ସାୟ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଉପାସନା କରି ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ।  
ମାଦକ ପାଣିରେ ମଧ୍ୟ ଅବଧୂତ ମଠର ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି । ସେହି ସ୍ଥାନ ଏକ ତନ୍ତ୍ର ପୀଠ ଭାବେ ମଧ୍ୟ ଜଣାଶୁଣା । ସେଠାରେ ତାହିକ ରୀତିରେ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରାଯାଇଥାଏ ।

ମଠ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବା ଦିନରୁ କଳୁଛି ତ୍ରୀକୋଣୀୟ ଅଗ୍ନି କୁଣ୍ଡ

ଆପଣ ସେହି ମଠକୁ ଗଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନାରାୟଣଙ୍କ ଏକ ସୁନ୍ଦର ମୂର୍ତ୍ତି ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ । ସେଠାରେ ଓଁକାର ରୂପା ନିରାକାର ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କର ମୂର୍ତ୍ତି ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ । ମଠ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବା ଦିନଠାରୁ ସେଠାରେ କୂଳତ ଅବସ୍ଥାରେ ତ୍ରୀକୋଣୀୟ ଅଗ୍ନିକୁଣ୍ଡ ରହିଛି ।  
ଏହାକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ଆପଣ ସେଠାରେ ଅନେକ ପ୍ରାଚୀନ ମୂର୍ତ୍ତି ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ । ତାହା ଏକ ତନ୍ତ୍ର ପୀଠ ହୋଇଥିବାକୁ ସେଠାରେ ଅନେକ ତନ୍ତ୍ର ପୋଥି ସାହାଯ୍ୟ ହୋଇଅଛି । ଉଚିତ୍ଵାସ ଅନୁସାରେ, ଅନେକ ସେହି ମଠକୁ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ବେଶ୍ୟା କରିଥିଲେ । ତେଣୁ ଏଥିରୁ ଉଦ୍ଧାର ପାଇବା ପାଇଁ ସେଠାକାର ତନ୍ତ୍ରକାଳୀନ ମଠାଧିପ ନରସିଂହ ଅବଧୂତ ଗୁପ୍ତ ମାଂସ ସହ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ପ୍ରସାଦ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ସେହି ଦିନଠାରୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବକ୍ତୃ ଅମାବାସ୍ୟା ତିଥିରେ ସେଠାରେ ଗୁପ୍ତ ମାଂସ ତରକାରୀ ଏବଂ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଲାଗି କରାଯାଏ ।



ଅନନ୍ତ ଅବଧୂତ ମଠ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବା ଦିନଠାରୁ ଦାୟିତ୍ଵରେ ଥିବା ମଠାଧିପାନଙ୍କର ସମାଧି ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ । ଏହା କେବଳ ଉଚିତ୍ଵାସ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନୁହେଁ ପରମ୍ପରା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମଧ୍ୟ ସେହି ମଠର ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ଵ ରହିଛି ।  
ଆପଣ ଏହି ମଠକୁ ଯିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ଵରରୁ ବସ୍, ଟ୍ରେନ୍, ଟ୍ୟାକ୍ସି କିମ୍ବା ନିଜ ଗାଡ଼ିରେ ମଧ୍ୟ ଯାଇପାରିବେ । ଭୁବନେଶ୍ଵରରୁ ଏହା ୬୫ କି.ମି. । ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଆପଣ ବର୍ଷର ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଯାଇ ବୁଲି ଆସି ପାରିବେ ।

### ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଚିକେନ ଗୋଲମରିଚ

- ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:
- ଚିକେନ ପିଆଜ
  - ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ
  - ଜିରାଗୁଣ୍ଡ
  - ଗରମ ମସଲା
  - ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ
  - ଲେମ୍ବୁ ରସ
  - ଦହି
  - କସ୍ତୁରୀ ମେଥି
  - ହଳଦି ଗୁଣ୍ଡ
  - ରିଫାଇନ୍ଡ୍ ତେଲ
  - ଗୁଜୁରାତି ଲବଙ୍ଗ
  - ଡାଲଚିନି
  - ଲୁଣ

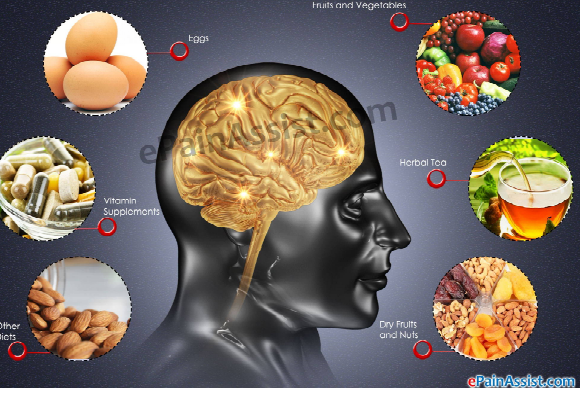


ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:

ପ୍ରଥମେ ଚିକେନକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଚିକେନରେ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ଜିରାଗୁଣ୍ଡ, ଗରମ ମସଲା, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଲେମ୍ବୁ ରସ, ଦହି, କସ୍ତୁରୀ ମେଥି, ହଳଦି ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ମ୍ୟାରିନେଟ୍ କରନ୍ତୁ । ସେହିଭଳି ପିଆଜକୁ ଭାଙ୍ଗି ଅଳ୍ପ ବାଟି ରଖନ୍ତୁ । କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଗୋଟା ମସଲା (ଗୁଜୁରାତି, ଲବଙ୍ଗ, ଡାଲଚିନି ) ପକାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ମ୍ୟାରିନେଟ୍ ଚିକେନକୁ ପକାଇ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଘୋଡ଼ାଣି ବାହାର କରି ଚିକେନକୁ ଚକାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପୁଣି ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ୫ରୁ ୭ ମିନିଟ୍ ପରେ ଘୋଡ଼ାଣି ବାହାର କରି ସେଥିରେ ଭଜା ପିଆଜ ବଟା ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଗୋଳାନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଚିକେନ ଗୋଲମରିଚ ।

### ସ୍ମୃତିଶକ୍ତିର ଉତ୍ତମ ଖୋରାକ

କିଶୋରବୟାସରୁ ହିଁ ପିଲାଙ୍କ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ପିତାମତା ବିଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟପାନ ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦିଗ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯାଏ । ଯେପରି ସେମାନେ କେତେ ସମୟ ଖେଳିବେ, କେଉଁ ସମୟରେ ଚିଲି ଥିବା କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ ଗେମ ଖେଳିବେ ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଏସବୁ ବାଦ ଉତ୍ତମ ପୋଷାକତତ୍ତ୍ଵମୁଖ ଖାଦ୍ୟ ଓ ନିଦ୍ରା, ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ଖୁବ୍ ସହାୟକ । ନିୟମିତ ଭାବେ ଯଦି କୌଣସି



ବ୍ୟକ୍ତି ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ କରୁଥାନ୍ତି, ତାଙ୍କ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ଖିପ୍ର ବେଗରେ ବଢ଼ି ଥାଏ । ସକାଳବେଳା କିଛି ସମୟ ଧ୍ୟାନ

କିନ୍ତୁ ଅବିଭକ୍ତ ବା ନିରନ୍ତର ପରିଶ୍ରମରେ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗିଥାଏ । ଏସବୁ ସହିତ ନିଦ ଠିକ୍ ଭାବେ ଓ ଠିକ୍ ସମୟରେ ନ ହେଲେ, ଅସୁବିଧା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଦୈନିକ ପିଲା ଠାରୁ ବୟସ୍କ ସମସ୍ତ ବର୍ଗର ଲୋକ ୬-୭ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଭଲ । ଏହା ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ନିଦ ଅଧାରୁ ଭାଙ୍ଗିଲେ ତାହା ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଆମ ମାନସିକ କ୍ରିତି ଓ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । କର୍ମକୀର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇଥିଲେ ବିନବେଳା ଭୋଜନ ପରେ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ନିଜ ଅଳ୍ପପଣ ମେଣ୍ଟାଇବା ନିମନ୍ତେ ଆରାମ କରନ୍ତୁ । ଏପରି କଲେ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଲାଗିଥାଏ ।

### ବିୟର - ରମେନ

ବିୟର ସହ ସ୍ଵାଦରୁ ନୁହେଁ ମିଶ୍ରିତ ଖାଇବା, ଶୁଣିଲା ବେଳକୁ ଅଳିକ୍ ଲାଗିଲେ ବି ଏହା ଏକ ଖାଦ୍ୟ ଯାହାର ଚାହିଦା ଖୁବ୍ ଅଧିକ ହୁଏତ ଭାରତରେ ଏ ଖାଦ୍ୟ ସେତେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ନୁହେଁ କିନ୍ତୁ କାନାଡ଼ାରେ ଏହା ଖୁବ୍ ଫେମସ । କାନାଡ଼ାରେ ମିଳୁଥିବା ଏହି ବିୟର-ରେମେନ ମଜା ଛୋଟପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ଉଠାନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଏହା କୌଣସି ବିୟରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉ ନୁହେଁ ଆଉ ଏହାର ଉତ୍ପତ୍ତି ଅଂଶଟି ହେଉଛି ଅଣ୍ଡା ଓ ଲିଲେଟିନର ଏକ ମିଶ୍ରଣ, ବିଶେଷ କରି ଏହା କୌଣସି ବିୟର ବା ନିଶାଶକ୍ତ ପଦାର୍ଥରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ଏହାର ମଜା କାନାଡ଼ାର ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ଉଠାନ୍ତି ।



### ଘରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଗୋଲାପ ଘିକୁଆଁରା ମିଶ୍ରଣ

ଘିକୁଆଁରା ରସ କବଳ ଓ କାଟାଶୁନାଶକ । ଏହା ଦୂରୀକର ଯତ୍ନ ନିଏ । କଳା ଦାଗ ଦୂର ସହିତ ଦୂରକୁ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ରଖେ । ତେବେ, ଘିକୁଆଁରା ରସ ଓ ଗୋଲାପ ଜଳର ମିଶ୍ରଣ ଦୂର ପାଇଁ ଆହୁରି ଉପକାରୀ । ବକାରେ ତାହା ମିଳୁଥିଲେ ହେଁ, ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂରକ୍ଷଣ ଲାଗି ସେଥିରେ ରାସାୟନିକ ମିଶିଥାଏ । ଘରେ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଲଗାନ୍ତୁ, ଅଧିକ ସୁଫଳ ମିଳିବ । ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:- ଗୋଟିଏ ଘିକୁଆଁରା ପତ୍ରକୁ ମୂଳକୁ କାଟିଆଣନ୍ତୁ । ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇବା ପରେ, ପତ୍ରର ଗୋଟିଏ ପାଖ କାଟି ଉପର ଅଂଶକୁ ହାତରେ ଚାଣି କାଢ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ରସ ସଂଗ୍ରହ ସହଜ ହୁଏ । ତାମତରେ ରସ କାଢ଼ି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ । ଯେପରି ଆଦୌ ସବୁଜ ଅଂଶ ବାହାରି ନ ଥାଏ, ସେଥି ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଦଶ-ବାର କେଜ ବୁଦା ଗୋଲାପ ଜଳ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଫେସିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ମିଶ୍ରଣ ସୁଗନ୍ଧିତ ହୁଏ । ଅଧିକ ଲାଭ ପାଇଁ ଭିତାମିନ ଇ-ଡିଏଲ ମିଶାଇପାରିବେ ।











