



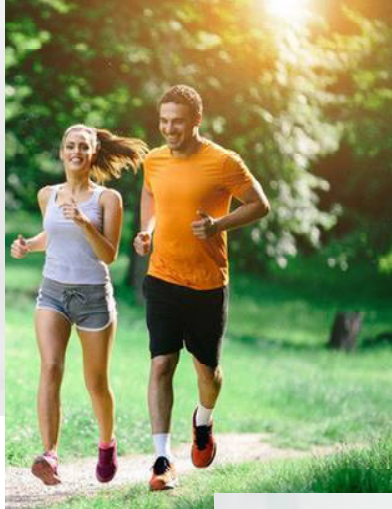


# କର୍ମ

## ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ...



ଆଜିକାଲି ଯୁ-ଟ୍ୟୁବ୍ ସହାୟତାରେ ଘରେ ରହି ମଧ୍ୟ ଏକାକୀକୁ କରିପାରିବେ । ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହ ମେଡିକାଲ ନିମନ୍ତେ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ମାଧ୍ୟମ ଅଟେ ।



ଘର କାମ ନିଜେ କରନ୍ତୁ ଯେପରି ଓଳାଳିବା, ପୋଷିବା, ସଫାସଫି କରିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଏସବୁ ମଧ୍ୟ ଏକପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ ଅଟେ । ପୂର୍ବେ ଲୋକେ ନିଜେ ଏସବୁ କାମ କରି ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ମଧ୍ୟ ବହୁନଥିଲା । ଏବେ କିନ୍ତୁ ସବୁ କାମକୁ ଯତ୍ନ ଅଥବା ସେବାକାରୀ ସହାୟତାରେ କରି ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦେବା ସହ ଲୋକ ଅନ୍ୟନାମ୍ୟ ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ନିମନ୍ତେ କଣ୍ଠାକ୍ତି ।

ଏକ ଉତ୍ତମ ତଥା ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ନିମନ୍ତେ ଖାଦ୍ୟପାନୀୟ ସହିତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ସତର୍କ ରହିବା ଜରୁରୀ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । ନିୟମିତ ଭାବେ ପ୍ରଥମେ ଘରେ ବ୍ୟାୟାମ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଜିମ୍ ଯିବାକୁ ବେଳ ନଥିଲେ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ନ ହୋଇ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।



ଘର କାମ ନିଜେ କରନ୍ତୁ ଯେପରି ଓଳାଳିବା, ପୋଷିବା, ସଫାସଫି କରିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଏସବୁ ମଧ୍ୟ ଏକପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ ଅଟେ । ପୂର୍ବେ ଲୋକେ ନିଜେ ଏସବୁ କାମ କରି ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ମଧ୍ୟ ବହୁନଥିଲା । ଏବେ କିନ୍ତୁ ସବୁ କାମକୁ ଯତ୍ନ ଅଥବା ସେବାକାରୀ ସହାୟତାରେ କରି ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦେବା ସହ ଲୋକ ଅନ୍ୟନାମ୍ୟ ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ନିମନ୍ତେ କଣ୍ଠାକ୍ତି ।

## ଏହି ୩ଟି ଜିନିଷ ଉପରେ ଦିଅନ୍ତୁ ଧ୍ୟାନ: ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହ ଦେଖାଯିବେ ଉତ୍ତମ



ସେନୁ ଅଫ ହ୍ୟୁମର: ଆମ୍ବିଶ୍ୟାସ ଏବଂ ସରଳତା ଆପଣଙ୍କ ଶୁଣି ଅଟେ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ନାନରେ ଉତ୍ତମ କରିଥାଏ । ହୃଦୟର ସହ ହରିବା ଏବଂ ଛୋଟ ଛୋଟ ଜିନିଷରେ

ଶୁଣି ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଆଖି ପାଖରେ ସକରାମ୍ଭକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବେ ।  
ସତ୍ୟ : ନିଜ ଭିତରେ ସତ୍ୟତା ରଖିବା, ଯାହାକି ଏହି ପ୍ରକୃତି ସମସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିଥାଏ । ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।  
ସହାୟତା : ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟା ଓ ସହାୟତା ଦେଖାଇବା ଏକ ଏମିତି ଗୁଣ ଯାହା ଉପରେ କେବେ ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ ଧ୍ୟାନର ସହ ଶୁଣିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସହ, ପାଖରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ଭାବପ୍ରକଣ୍ଠା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।

## ନୂଆ ଟ୍ରେଣ୍ଡ ଚକୋଲେଟ୍ ଖିଆ

ହାତ ଏବଂ ଗୋଡ଼ୁରୁ ରୂପ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଖିଆ କରିବାକୁ ଅନେକ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବା ବେଳେ ଏବେ ଏହି ଧାରାରେ ଆଗରେ ରହିଛି ଚକୋଲେଟ୍ ଖିଆ । ଯଦିଓ ନର୍ମାଲ୍ ଖିଆ ଠାରୁ ଏହା କରିବା ବ୍ୟୟ ସାପେକ୍ଷ, ତଥାପି ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବେଶ୍ ଭଲ ରହୁଥିବାରୁ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହାପ୍ରତି ରୁଚି ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଚକୋଲେଟ୍ ଖିଆରେ ଥିବା କୋକୋ କାରଣରୁ ତୃତୀୟ ଅଧିକ ଚିକ୍ନି ହୋଇଥାଏ । ଏଥିସହ ଶରୀରରେ ଥିବା ଚର୍ବି ସବୁ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ । ଚକୋଲେଟ୍ ଖିଆ ପରେ ଥିବା ଆହୁରି ସଫା ଏବଂ କୋମଳ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ନର୍ମାଲ୍ ଖିଆ କରିବାର ବିନେ ଦୂରଦିନ ପରେ ପୁଣିଥରେ ଶରୀରରେ ହାଲକା ରୂପ ଉପରୁ ବେଶ୍‌ବାଳୁ ମିଳିଥାଏ । ମାତ୍ର ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୂପ ଦୀର୍ଘକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପି ନଥାଏ । ତେଣୁ ଏବେ ବ୍ୟୟ ସାପେକ୍ଷ ସତ୍ତ୍ୱେ ଅନେକେ ଏଭଳି ଖିଆ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଉଛନ୍ତି ।



## ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ ସେବନ

### ନେଇଯିବ ଜୀବନ



ମଣିଷ ଶରୀରର ବିକାଶ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଭିତାମିନ, ମିନେରାଲ, କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ପ୍ରୋଟିନର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ତେବେ ଆଜିକାଲିର ଯୁବପାଠି ବିଶେଷ କରି ଜିମ୍ ଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବଳିଷ୍ଠ କରିବା ପାଇଁ ହାଇ ପ୍ରୋଟିନମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ କରିଥାନ୍ତି । ତେବେ ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରୋଟିନର ସେବନ ଆଜି ମଣିଷକୁ ବିପଦ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ନେଇଛି । ଏଥିପାଇଁ ଜଣେ ଅଷ୍ଟ୍ରିଆରୋସିସ ଭଳି ରୋଗର ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥିବା ଏକ ରିସର୍ଚ୍ଚରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ, ଅନେକ ଲୋକ ନିଜ ଶରୀରର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଆନିମାଲ ପ୍ରୋଟିନ ସେବନ କରିଥାନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ପ୍ରୋଟିନ ଦ୍ୱାରା ଆମର ହାଡ଼ ତ୍ୟାମେକ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଶରୀର ପାଇଁ ଯେତିକି ପ୍ରୋଟିନ ଆବଶ୍ୟକ ସେତିକି ସେବନ କରିବା ଠିକ୍ ଅଛି । ମାତ୍ରାଧିକ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଆମର ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ସାଧାରଣ ଭାବେ କହିବାକୁ ଗଲେ ମାଛ, ଚିକେଟ, ନେଡ ମିଟରୁ ହାଇ ପ୍ରୋଟିନ ମିଳିଥାଏ । ଲାଲ ମିଟ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବହୁତ କ୍ଷତିକର ଅଟେ । ଆମେ ଖାଇଥିବା ମାଂସରେ ଫସଫରସର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଥିବା ବେଳେ ତାହା ହାଡ଼ ପାଇଁ ବହୁତ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଆନିମାଲ ପ୍ରୋଟିନ ରକ୍ତକୁ ଏସିଡିକ କରିଦେବା ସହ ହାଡ଼କୁ କ୍ୟାଲସିୟମରୁ ବାହାର କରିଦେଇଥାଏ । ମାଂସ ଖାଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଷ୍ଟ୍ରିଆରୋସିସ ଓ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବା ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ରହିଥାଏ ।

## ଖରାଦିନେ ବୁଡ଼ ପ୍ରେସରକୁ କମାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କି ? ତେବେ ଖାଆନ୍ତୁ ଏହି ଖାଦ୍ୟ

ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ରକ୍ତଚାପ ବା ବୁଡ଼ ପ୍ରେସର ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଶରୀରର ରକ୍ତପ୍ରବାହ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଏପରି ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ବିଶେଷକରି ଖରାଦିନେ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଅଧିକ ବିପଦ ରହିଥାଏ । ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏ ସମ୍ପର୍କରେ...

- ◆ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ କାମୁକୋଳି ବହୁ ଉପକାରୀ । ଏଥିରେ ପ୍ଲୁଭିନ ଏବଂ ଗ୍ରୀନ ଟିଆ ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଏହା ହୃଦକମ୍ପନ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ ।
- ◆ ଖରାଦିନେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ତରଳ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହ ଧନୀ ଓ ହୃଦପିଣ୍ଡ ଉପରେ ପଡ଼ୁଥିବା ଚାପକୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।
- ◆ ଗରମ କ୍ଷୀରରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଏବଂ ଭିତାମିନ-‘ଡି’ ରହିଛି । ଏହା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ କମାଇଥାଏ । ନ୍ୟାସନାଲ ହେଲ୍ଥ ସର୍ଭିସ୍ କୋର୍ସରୁ ମିଳିଛି ଯେ, ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ଗରମ କ୍ଷୀର ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ କମିଯାଏ ।
- ◆ ଖରାଦିନେ ଅଣ୍ଡା ଦହି ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ କଲୀୟମ ଓକ୍ ରହିବା ସହ ରକ୍ତଚାପ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ ।

## ମିଠା ଖାଇବା ପରେ ପାଣି ପିଇବା ଭୟଙ୍କର: ଯେତେବେଳେ ବିଷକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି ହେବ, ବୁଡ଼ ଶୁଗର ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ-ରିସର୍ଚ୍ଚ



ଆମେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଖାଦ୍ୟପେୟକୁ ନେଇ ଏପରି ଅନେକ ଭୁଲ କରିଥାଉ । ମାତ୍ର ଏହି ଭୁଲର ପରିଣାମ ଯେ କେତେ ଭୟଙ୍କର ହୋଇଥାଏ, ତାହା ଆମକୁ ଜଣାନଥାଏ । କିଛି ଲୋକ ମିଠା ଖାଇବା ପରେ ତରଳ ପାନି ପିଇ ଯାଇଥାନ୍ତି । ତେବେ ଏହା ଏକ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ । ଏହା ଶରୀରରେ ବିଷକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ନିକଟରେ ଆମେରିକାର ସୁରୀନାମୀନ ବିଶ୍ୱାସନିକମାନେ ଏ ନେଇ ଏକ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ତଥ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାପଣ କରିଛନ୍ତି । ପାଣି ସହିତ ମିଠା ଓ ଦିନା ପାଣିରେ ମିଠା ଖାଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ ରୁଚି ଶୁଗର ସ୍ତରକୁ ବିଶ୍ୱେଷଣ କରାଯାଇଥିଲା । ତେବେ ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ପାଣି ସହିତ ମିଠା ଖାଇଥିଲେ ସେମାନଙ୍କର ରୁଚି ଶୁଗର ସ୍ତର ଅଧିକ ରହିଥିଲା । ଏକ ରିସର୍ଚ୍ଚ ପ୍ରତାପକ, ଆପଣ ଯେତେ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇଥାନ୍ତି, ସେହି ଅନୁପାତରେ କମ ଶୁଗର ଓ ସାତୁରେତେ ଫ୍ୟାଟରେ ଭରପୁର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଖାଇଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏବେ ନୂଆ ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରତାପକ, ଖାଇବା

ପରେ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ବୁଡ଼ ଶୁଗର ଲେବଲ ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ । ଏହାକୁ ନିଜ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପକ୍ଷରୁ କରାଯାଇଥିବା ରିସର୍ଚ୍ଚରେ କେବଳ ମିଠାକୁ ସୀମିତ କରାଯାଇଥିଲା । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଲାଗୁ ହେବ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ମାଝ ଜଣ ଲୋକଙ୍କ ରକ୍ତ ଶରୀରର ସ୍ତରକୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା । ତେବେ ମିଠା ଖାଇବା ପରେ ପାଣି ପିଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ ସ୍ତର ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କ ରୁଚିନାରେ ଦୂରଗୁଣ ଅଧିକ ଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା । ମିଠାରେ ରହିଥିବା ଗ୍ଲୁକୋଜ ପେଟ ଦ୍ୱାରା ଖାଲି ହେବା ପାଇଁ ଲାଗୁଥିବା ସମୟକୁ ଧ୍ୟାନ କରିଦେବା । ଫଳରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଅଧିକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚି ପାରିନଥାଏ । ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଶୋଷ ଲାଗିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ପାଣି ପିଅନ୍ତି ତେବେ ଶୋଷ ମେଣ୍ଟି ନଥାଏ ।

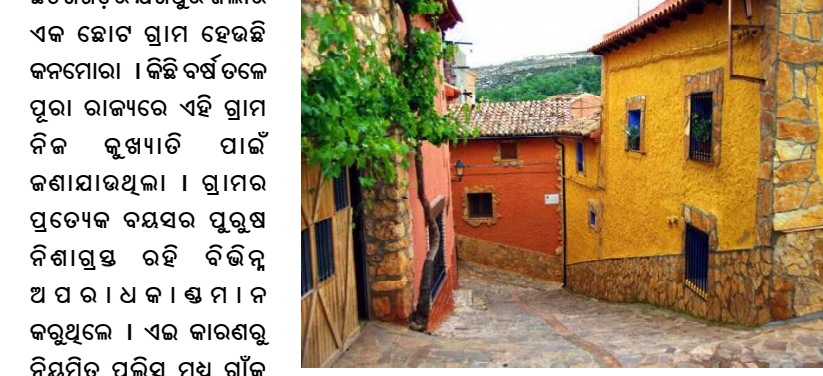
## ଜୁନରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ଲୋକମାନେ ହୋଇଥାନ୍ତି ବହୁତ ଭାଗ୍ୟବାନ: ଜାଣନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ

ଜୁନ ହେଉଛି ଚଳିତ ବର୍ଷର ଷଷ୍ଠ ମାସ । ଏହି କାରଣରୁ ଆଜି ଆମେ ଜୁନରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ଯାଉଛୁ, ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କିପରି ? ଏହା ସହିତ ତାଙ୍କ କ୍ୟାରିଅର ଜୀବନ କିପରି ଏବଂ ତାଙ୍କ ଭିତରେ କେଉଁ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ଖାଏ । କ୍ୟୋଟିଷ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ, ଯେଉଁମାନେ ଜୁନ ମାସରେ ଜନ୍ମ ହୁଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ରାଶି ଚିତ୍ର ମିଥୁନ କିମ୍ବା କର୍କଟ ହୋଇଥାଏ ।  
ସ୍ୱଭାବ : କ୍ୟୋଟିଷ ଶାସ୍ତ୍ରରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ଜୁନ ମାସରେ ଜନ୍ମ ହୁଅନ୍ତି ସେମାନେ ସ୍ୱଭାବରେ ନମ୍ର ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସର୍ବଦା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥାଆନ୍ତି । ଏହି ଲୋକମାନେ କାହାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଛନ୍ତୁଛନ୍ତି ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ ଏହି ଲୋକମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଭିନ୍ନ ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଏହି ଲୋକମାନେ ବହୁତ ସହକାରୀ ଏବଂ ସେମାନେ ଯେଉଁଆଡ଼େ ଯାଆନ୍ତି, ଶାନ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ନିଜର କରନ୍ତି । ଏହି ଲୋକମାନେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଜଳଦୀ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।  
ପୁତ୍ର : ଜୁନ ମାସରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ କିଛି କହିହେବ ନାହିଁ । ଏହି ଲୋକମାନେ କିଛି ମିନିଟରେ କ୍ରୋଧିତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଖୁସି ହୁଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ପୁତ୍ର ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ । ଏହି ଲୋକମାନେ ବହୁତ କ୍ରୋଧ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ହୃଦୟ ଅତି ନିର୍ମଳ । ଏହି ଲୋକମାନେ ନିଜ ଭାବନାକୁ ସହଜରେ କାହା ସହିତ ବାଣ୍ଟି ନାହିଁ ।



ବୃତ୍ତି : କ୍ୟୋଟିଷ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ, ଜୁନ ମାସରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଅଧିକାରୀ, ଶିକ୍ଷକ, ମ୍ୟାନେଜର, ସାମ୍ବାଦିକ ଏବଂ ଡାକ୍ତର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି ଲୋକମାନେ ନାଟିକା ଏବଂ ଗୀତ ଗାଇବାକୁ ବହୁତ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଏହି ଲୋକମାନେ ଠିକ ଠିକ୍ କର୍ମରେ ଅଟନ୍ତି । ଏହି ଲୋକମାନେ କଳ୍ପନାରେ ହରିଯାଇଛନ୍ତି ଏବଂ ଅସହାୟ ଲୋକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହନ୍ତି ।

## ସୁଖ୍ୟାତି ପାଇଁ ପୁରସ୍କୃତ ଗ୍ରାମ



ଝଟିଶଗଡ଼ର ଯଶପୁର ଜିଲାର ଏକ ଛୋଟ ଗ୍ରାମ ହେଉଛି କନମୋରା । କିଛି ବର୍ଷ ତଳେ ପୂର୍ବା ରାଜ୍ୟରେ ଏହି ଗ୍ରାମ ନିଜ ଲୁଖ୍ୟାତି ପାଇଁ ଜଣାଯାଇଥିଲା । ଗ୍ରାମର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୟସ୍କର ପୁରୁଷ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ରହି ବିଭିନ୍ନ ଅପରାଧ କମିଟି । ଏକ କାରଣରୁ ନିୟମିତ ପୁଲିସ୍ ମଧ୍ୟ ଗାଁକୁ ଆସୁଥିଲା । ଏଭଳି ଦୁଃଖପଟ ୭ ବର୍ଷ ତଳେ ଥିଲା । ଏବେ କିନ୍ତୁ କନମୋରା ଗ୍ରାମ ନିଜ ଲୁଖ୍ୟାତି ନିମନ୍ତେ ରାଜ୍ୟସ୍ତରରେ ପୁରସ୍କୃତ ହୋଇଛି । ଗ୍ରାମର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ସେଠାରେ ମହିଳାମାନେ । ଆରମ୍ଭ ସମୟରେ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ନିଜ ଆତ୍ମୋତ୍ଥାନ ପଛନ୍ତୁଛନ୍ତି ଦେଖାଯାଇଛି । ଗାଁର ଜନେକ ମହିଳା ହେଉଛନ୍ତି ୬୪ ବର୍ଷୀୟା ନିରୁ ଲାଜା । ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଏକ ନିଶା ସେବନ କରି ଅଜାକରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲେ । ଦୁଇ ପୁଅ ମଧ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁବେଳକୁ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କଲେ । ବୋହୂ ଦୁହେଁ ଯେତେ ବୁଝାଇଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଫଳ ମିଳିନଥିଲା । ଶେଷରେ ମହିଳାଙ୍କ ଏହି ଅଭିଯାନରେ ସେମାନେ ସୀମିତ ହୋଇ ନିଜ ସବୁ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଫିଙ୍ଗିବା ସହ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସରକାରକୁ ମଧ୍ୟ ଜାଣିପାଡ଼ି ଦେଲେ । କିଛି ଦିନ ଏହି ଆତ୍ମୋତ୍ଥାନ ଚାଲିଲା । ଶେଷରେ ଗାଁର ପୁରୁଷମାନେ ବୁଝିପାରିଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ସୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିଁ ଏଭଳି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଛି । ଆଜିର ସମୟରେ ଗାଁର କୌଣସି ପୁରୁଷ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ସ୍ପର୍ଶ ମଧ୍ୟ କରୁନାହାନ୍ତି । ଏପରିକି ଗତ ୭ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଗାଁରେ କିମ୍ବା ପାଖ ଗ୍ରାମରେ କୌଣସି ଚୋରୀ, ଡକାୟତି ମଧ୍ୟ ହୋଇନାହିଁ, ତେଣୁ ପୁଲିସ୍ ଆସିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିନାହିଁ ।









