



ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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

ଅସରନ୍ତି ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ...

ସ୍ୱାଗତ୍ସିଦ୍ଧା

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

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ଶନିବାର ୨୩ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୩ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପତ୍ରସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleswar ■ SATURDAY 23 SEPTEMBER 2023
Vol.No. 34 ■ No. 250 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019

ମହିଳା ସଂରକ୍ଷଣ ବିଲ ପାସରେ ଉତ୍ସବ ମୁଖର ବିଜେପି ଶିବିର ନାଚ, ଗୀତ, ମିଠା ଓ ଫୁଲବର୍ଷାରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଭବ୍ୟ ସ୍ୱାଗତ

ବିଧାନସଭାରେ ୨୮,୨୦୦କୋଟି ଟଙ୍କାର ପ୍ରଥମ ଅତିରିକ୍ତ ବଜେଟ୍ ଉପସ୍ଥାପିତ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୨/୦୯ ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ ରାଜ୍ୟସଭା ଓ ଲୋକସଭାରେ ମହିଳା ସଂରକ୍ଷଣ ବିଲ ପାରିତ ହେବା ପରେ ମହିଳାମାନେ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ହାତରେ ଫୁଲ ଓ ମିଠା ଜବା ଧରି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଓ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇଛନ୍ତି ମହିଳା ସାଂସଦ । ନାରୀଶକ୍ତି ବନ୍ଦନ ଅଧିନିୟମ ବିଲ ନୂଆ ସଂସଦଭବନ ଉତ୍ସବ ମୁଖର ହୋଇପଡିଥିଲା । ସେପଟେ ବିଜେପି ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ମଧ୍ୟ ସମର୍ଥକ, ପ୍ରଶଂସକ ଓ କର୍ମୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନାହିଁନଥିବା ଖୁସି ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦୀ ଆସିବା ମାତ୍ରେକ ମହିଳା ସମର୍ଥକ, କର୍ମୀ, ଦେବତ୍ରୀ ଓ ପ୍ରଶଂସକ ଚାଳ ଉପରେ



ଫୁଲ ବର୍ଷା କରିଥିଲେ । କିଏ ନୃତ୍ୟ କରିତ ପୁଣି କିଏ ବାଜା ବଜାଇ ଖୁସି ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ମୋଦୀ ସରକାରଙ୍କ ପଦକ୍ଷେପକୁ ସ୍ୱାଗତ

ସଶକ୍ତ କରିବ । ଗତ କିଛି ଦଶନ୍ଧିର ଅପେକ୍ଷା, ଏବଂ ସ୍ୱପ୍ନ ବର୍ତ୍ତମାନ ପୂରଣ ହୋଇଛି । ସେପଟେ କଂଗ୍ରେସ ସାଂସଦ ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀ କହିଛନ୍ତି ସରକାର ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ଯଦି ବିଲ ପାରିତ ହୋଇ ସାରିଛି ତେବେ ଏହାକୁ ତୁରନ୍ତ ଲାଗୁ କରିବା ଉଚିତ । ଏଥିସହ ରାହୁଲ କହିଛନ୍ତି ଜନଗଣନା କାରଣ ଦର୍ଶାଇ ବିଲ ଲାଗୁ ନକରିବା ଏକ ରାଜନୈତିକ ରଣନୀତି । କାଚିଗଣନାରୁ ଲୋକଙ୍କ ଧ୍ୟାନ ହଟାଇବା ପାଇଁ ମୋଦୀ ସରକାର ଏହି ବିଲ ଆଣିଛନ୍ତି । ଓଡିସି ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ବିଲରେ କଣ ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ନଥିବା ସେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଛନ୍ତି ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨/୦୯ : ୨୦୨୩-୨୪ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷ ପାଇଁ ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ବିକ୍ରମ କେଶରୀ ଆରୁଖ ଶୁଭୁ ବାର ବିଧାନସଭାରେ ୨୮,୨୦୦କୋଟି ଟଙ୍କାର ପ୍ରଥମ ଅତିରିକ୍ତ ବଜେଟ୍ ଉପସ୍ଥାପିତ କରିଛନ୍ତି । ୨୦୨୩-୨୪ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷର ମୂଳ ବଜେଟ୍ ୨.୩୦ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟଙ୍କା ଥିବାବେଳେ ୨୮୨୦୦କୋଟି ଟଙ୍କା ଅତିରିକ୍ତ ବଜେଟ୍ରେ ବ୍ୟୟସ୍ଥା ହୋଇଛି । ଏହାସହିତ ୨୦୨୩-୨୪ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷର ବଜେଟ୍ ଆକାର ୨ଲକ୍ଷ ୫୮ହଜାର ୨୦୦କୋଟି ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ବିଧାନସଭାରେ ମୌସୁମୀ ଅଧିବେଶନ ଆଜିଠୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଦ୍ୱିତୀୟାକ୍ଷରେ ଗୃହକାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହେବାମାତ୍ରେ ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ବିକ୍ରମ କେଶରୀ ଆରୁଖ ଏହି ଅତିରିକ୍ତ ବଜେଟ୍ ଆଗତ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅତିରିକ୍ତ ବଜେଟ୍ରେ ୨୮୨୪କୋଟି ଟଙ୍କା ପ୍ରଶାସନିକ ଖର୍ଚ୍ଚ, ୨୦,୧୦୦କୋଟି ଟଙ୍କା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଖର୍ଚ୍ଚବାବଦରେ ଆବଂଚିତ ହୋଇଥିବାବେଳେ ୪୬୬୪କୋଟି ଟଙ୍କା ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଓ ୫୭୨୯କୋଟି ଟଙ୍କା ରାଜ୍ୟ ବଜେଟ୍ ରୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ପାଇଁ ରହିଛି । ଅତିରିକ୍ତ ବଜେଟ୍ରେ ପାଇଁ ୪୦୮୩କୋଟି ଟଙ୍କା ପଂଚାୟତିରାଜ ବିଭାଗ ପାଇଁ



ବ୍ୟୟବରାଦ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଚଳୁ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗକୁ ୨୮୮୧.୮୪କୋଟି ଟଙ୍କା, ଜଳସମ୍ପଦ ବିଭାଗକୁ ୨୪୦୬.୬୫କୋଟି ଟଙ୍କା, ଅନୁସୂଚିତ ଜାତି ଓ ଜନଜାତି ବିଭାଗକୁ ୧୩୫୫କୋଟି ଟଙ୍କା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗକୁ ୧୩୨୭କୋଟି, ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ଓ ନଗର ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗ ପାଇଁ ୧୦୮୭.୮୦କୋଟି ଟଙ୍କା, ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ୮୪୧.୫୫କୋଟି, ଗ୍ରାମ୍ୟ ଉନ୍ନୟନ ୮୯୭କୋଟି ଟଙ୍କା, ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ସଶକ୍ତିକରଣ ବିଭାଗ ପାଇଁ ୭୮୭କୋଟି ଟଙ୍କା, ପରିବହନ ବିଭାଗ ୭୪୮ କୋଟି, ଓ ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ ପାଇଁ ୭୮୩କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟବରାଦ ରଖାଯାଇଛି । ବଜେଟ୍ରେ ଆମ ଓଡ଼ିଶା ନବୀନ ଓଡ଼ିଶା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ୧୩୦୨କୋଟି ଟଙ୍କା, ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଯୋଜନାରେ ୫୫୬କୋଟି, ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ପରିଧାନ ପାଇଁ ୧୧୦କୋଟି, ଓଡ଼ିଶା ଦେଲୋ ରେକ ପରିବହନ ପାଇଁ ୨୧୦କୋଟି, ସହରୀ ଭିତିଭୂମି ବିକାଶ ପାଇଁ ୧୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା, ବୁଲ୍ଡିଂରେ ବ୍ୟୟାବସ୍ଥାପନ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ପାଇଁ ୧୪କୋଟି, ପଂଚାୟତିରାଜ ସଂସ୍ଥା ମାଧ୍ୟମରେ ସୁଲଗୁଡ଼ିକର ଅତିରିକ୍ତ ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ୧୫୩କୋଟି ଟଙ୍କା, ପଂଚାୟତକୁ ଆଇଟି ସଂଯୋଗକରଣ ପାଇଁ ୨୫୨କୋଟି ଟଙ୍କା, ଲିଜଭିଡି ହିଂସା ପୀଡ଼ିତା ମହିଳାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଓ ସଶକ୍ତିକରଣ ପାଇଁ ୩୮କୋଟି ଟଙ୍କା, ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

ଅଜ୍ଞାନତ୍ୱାନ୍ତ କର୍ମୀ ଓ ସହାୟକାଙ୍କ ରଣସୁଦ୍ଧାର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨/୦୯ (ନି.ପ୍ର): ଅଜ୍ଞାନତ୍ୱାନ୍ତ କର୍ମୀ ଓ ସହାୟକାଙ୍କୁ ସରକାର ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଯୋଜିତ କରୁଛନ୍ତି । ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ପାଠ ପଢ଼ାଇବା ସହ ସେମାନଙ୍କ ଶାରିରୀକ, ମାନସିକ ଓ ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ତୁଲାଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେହି ଅଂଗନୱାଡି କର୍ମୀ ଓ ସହାୟକାଙ୍କ ଦରମା ଦିନ ମଜୁରିଆଳଠାରୁ ବି କମ୍ । ଯାହାକୁ ନେଇ ଆଜି ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ବିଶାଳ ସମାବେଶ କରି ରଣସୁଦ୍ଧାର ଦେଇଛନ୍ତି ଅଲ ଓଡ଼ିଶା ଅଜ୍ଞାନତ୍ୱାନ୍ତ ଲେଡିଜ୍ ଓର୍ଗନାଇସେସନ୍ । ଦାବି ପୂରଣ ନହେଲେ ଆଗକୁ ଆନ୍ଦୋଳନ କୋରଦାର ହେବ ବୋଲି ସତର୍କ କରିଦେଇ ସଂଘ । ଦାବି ପୂରଣ ପାଇଁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ମହାସ୍ତ୍ରୀଗାନ୍ଧୀ ମାର୍ଗରେ ଏମିତି ଗର୍ଜିଛନ୍ତି ଅଜ୍ଞାନତ୍ୱାନ୍ତ କର୍ମୀ । ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭



ଦେଶ କରୁଛି ନାରୀ ଶକ୍ତିକୁ ବନ୍ଦନ

ନାରୀ ଶକ୍ତି ବନ୍ଦନ ଅଧିନିୟମକୁ ସ୍ୱୀକୃତି

ନାରୀ ଶକ୍ତି ନେତୃତ୍ୱରେ ବିକାଶର ସଂକଳ୍ପ ହେଲା ଆହୁରି ସଶକ୍ତ

ଲୋକସଭା ଏବଂ ବିଧାନସଭାଗୁଡ଼ିକରେ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ୩୩% ଆସନ ସଂରକ୍ଷିତ

“ମହିଳାଙ୍କୁ ଅଧିକାର ଦେବାର ଏହି ପବିତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଈଶ୍ୱର ମୋତେ ବାଞ୍ଛିଛନ୍ତି । ନାରୀଶକ୍ତି ବନ୍ଦନ ଅଧିନିୟମରେ ଆମ ଦେଶର ନାରୀ ଶକ୍ତିର ଏକ ନୂଆ ଉର୍ଦ୍ଧା ମିଳିବାର ଅଛି ଯାହା ଦେଶର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଭବିଷ୍ୟତର ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ବନିବାକୁ ଯାଉଛି ।”

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ

cbc 22201/13/0055/2324

ଜାତୀୟ ସ୍ତରର ସେମିନାର ଅନୁଷ୍ଠିତ

କନ୍ଧପୁର, ୨୨/୯(ନି.ପ୍ର): ସ୍ଵାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମରେ ଭାରତୀୟ ଖବରକାଗଜ ତଥା ସମ୍ପାଦକଙ୍କ ଭୂମିକା ଶୀର୍ଷକ ଏକ ଜାତୀୟ ସେମିନାର ଆଜିକାଠିକା ଅନୁତ ମହୋତ୍ସବ ଅବସରରେ ଓଡ଼ିଶା କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟ, କୋରାପୁଟ ର ସମ୍ପାଦକତା ଓ ଗଣଯୋଗାଯୋଗ ବିଭାଗ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ ‘ସ୍ଵାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମରେ ଭାରତୀୟ ଖବରକାଗଜ ତଥା ସମ୍ପାଦକଙ୍କ ଭୂମିକା’ ଶୀର୍ଷକ ଏକ ଜାତୀୟ ସେମିନାର ଗତ କାଳି ୨୦ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୩ ରେ କୋରାପୁଟରୁ ନ୍ୟାସନାଲ ଲାଇବ୍ରେରୀରେ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସହକାରୀ ପ୍ରଫେସର ଠିକଣା ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ ଏବଂ ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରୁ ଆସିଥିବା ଉନ୍ନତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵ ଗୁଡ଼ିକରୁ କରାଯାଇଥିଲା । ସ୍ଵାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମରେ ସାମ୍ପାଦକତାର ଭୂମିକା ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ ଏକ ସେମିନାର ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶନ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ସେମିନାରର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବୋଲି ସେ କହିଥିଲେ । ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ମାନ୍ୟବର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଚନ୍ଦ୍ରଧର ତ୍ରିପାଠୀ ଏହି ସେମିନାରର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କହି କହିଥିଲେ ଯେ ଖବରକାଗଜ ସମ୍ପାଦକମାନେ ବ୍ରିଟିଶମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼େଇ କରିଥିଲେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଜେଲ ଓ ଅନେକ କଠୋର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିଲା । ସ୍ଵାଧୀନତା ହାସଲ କରିବାକୁ ଜାତୀୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ବ୍ରିଟିଶ ଶାସନ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିରୋଧର ସ୍ଵର ଉତ୍ତୋଳନ ପାଇଁ ସେମାନେ ଏକ ଖବରକାଗଜ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ସେ କହିଥିଲେ ଯେ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ପୁସ୍ତକ ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରୁ ଖବରକାଗଜ ଏବଂ ସମ୍ପାଦକଙ୍କ ଭୂମିକା ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବ ଏବଂ ସ୍ଵାଧୀନତା ଆନ୍ଦୋଳନରେ ମିଳିତ ସାମ୍ପାଦକତାର ଏକ ଜାତୀୟ ମଂଚ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବ । ପ୍ରଫେସର ତ୍ରିପାଠୀ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ ଯେ ଏହି ପୁସ୍ତକ ତ

ବିଜୁ ତଳକୁ ଖସିଲା କାର, ଅଳ୍ପରେ ବର୍ତ୍ତିଲେ ଯାତ୍ରୀ

କନ୍ଧପୁର, ୨୨/୯(ନି.ପ୍ର): କନ୍ଧପୁର କୁଳ ଅନ୍ତର୍ଗତ କନ୍ଧପୁର ବିଜୁ ତଳକୁ ଖସିଲା କାର । ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରି ନପାରି ଓଲଟିଲା କାର । କାରଟି ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଯାଇଥିବା ବେଳେ ବିଜୁ ତଳକୁ ଖସିପଡ଼ିଥିଲା । ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକେ କାରରେ ବସିଥିବା ଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ କାର ଭିତରୁ ଉଦ୍ଧାର କରିଥିଲେ । କାରଟି କେନାଲରେ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଛି । କାରଟି ଛାଡ଼ି ଛାଡ଼ି ଛାଡ଼ି ହୋଇନଥିବା ବେଳେ ବଡ଼ ଧରଣର ଦୁର୍ଘଟଣାରୁ ଜୀବନ ବର୍ତ୍ତି ଯାଇଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ପୋଲିସ୍ କ୍ଲେର ଯୋଗେ କାରକୁ ଉଦ୍ଧାର କରିଥିଲା । କାରରେ ୫ ଜଣ ଥିବା ବେଳେ ନୁଆପଡ଼ାକୁ ଡେମୋଲିସ୍ ପିକନିକ ଯାଉଥିବା ବେଳେ ଏପରି ଘଟଣା ଘଟିଛି ।

ବ୍ରହ୍ମପୁର ସମବାୟ କେନ୍ଦ୍ର ବ୍ୟାଙ୍କ କର୍ମଚାରୀ ସମୂହ ଛୁଟିରେ

କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଗତ ୨୦୧୬ କାନ୍ଦୁଆରୀ ପହିଲାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବେତନ କମିଶନଙ୍କ ବକେୟା ଅର୍ଥ ପ୍ରଦାନ, ୨୦୧୪ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ପହିଲା ପରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ପେନସନ୍ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଫଣ୍ଡ ଗଠନ, କ୍ୟାଡର ଫଣ୍ଡ କୁ କେନ୍ଦ୍ର ସମବାୟ ବ୍ୟାଙ୍କର ଅଂଶଧନ ପ୍ରଦାନ ଉପରେ ସୁନିବିତୀକରଣ କରିବା, ପ୍ରାଥମିକ

କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଗତ ୨୦୧୬ କାନ୍ଦୁଆରୀ ପହିଲାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବେତନ କମିଶନଙ୍କ ବକେୟା ଅର୍ଥ ପ୍ରଦାନ, ୨୦୧୪ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ପହିଲା ପରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ପେନସନ୍ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଫଣ୍ଡ ଗଠନ, କ୍ୟାଡର ଫଣ୍ଡ କୁ କେନ୍ଦ୍ର ସମବାୟ ବ୍ୟାଙ୍କର ଅଂଶଧନ ପ୍ରଦାନ ଉପରେ ସୁନିବିତୀକରଣ କରିବା, ପ୍ରାଥମିକ

ଧାମରା-ଭଦ୍ରକ ରେଳପଥରେ ରେଳ ଚଳାଚଳ ବନ୍ଦ, ବାଂଶଡା -ଧାମରା ଆଂଚଳିକ ବିକାଶ ମଂଚ ପକ୍ଷରୁ ଗଣଧାରଣା

୮ ଘଂଟା ପରେ ରେଳ ଚଳାଚଳ ସ୍ଵାଭାବିକ, ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ରେ ଅଟକିଲା ଗଲାପୋଲ

ଭଦ୍ରକ, ୨୨/୯(ନି.ପ୍ର): ଏହି ଜିଲାର ଧାମରା ନିକଟସ୍ଥ ବାଂଶଡା ଠାରେ ଏକ ଗଲାପୋଲ ନିର୍ମାଣ କୁ ନେଇ ବାଂଶଡା-ଧାମରା ଆଂଚଳିକ ବିକାଶ ମଂଚ ପକ୍ଷରୁ ଆଜି ଏକ ଗଣଧାରଣା ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଏହି ଗଣଧାରଣା ସକାଳ ୬ଟାକୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏହି ଗଣଧାରଣାରେ ଶତାଧିକ ଅଂଚଳବାସୀ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ । ଏହି ଗଣଧାରଣାରେ ସାମିଲ ଥିବା ଅଂଚଳବାସୀ ନିଜର ୫ଟି ଦାବୀ ଯଥା ବାଂଶଡା-ଭଦ୍ରକର ପୁର ବେଇଁବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସଂଚାର କରୁଥିବା ରାସ୍ତାରେ ସାଧାରଣ ଜନ ଜୀବନ ଅସ୍ଵାସ୍ୟ ହୋଇ ପଡୁଥିବା ବେଳକୁ ଏହି ଠାରେ ଏକ ଗଲାପୋଲ / ଅଷ୍ଟର ପାଖି ଟ୍ରକ ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ଦାବୀ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିସହ ଧାମରା ବନ୍ଦରରେ ଅଂଚଳରେ ଥିବା ଯୁବକ ଯୁବତୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥୀ କର୍ମନିଯୁକ୍ତିର ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବା, ଆଗରୁ ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥିବା ଗଲାପୋଲ

ବେଗୁନିଆ ବୋଲଗଡ଼ରୁ ୫୦୨ ଯୁନିଟ ରକ୍ତ ସଂଗୃହୀତ

ଖୋର୍ଦ୍ଧା, ୨୨/୯(ନି.ପ୍ର): ବେଗୁନିଆ ବ୍ଲକ କୁଞ୍ଜୁରୀ ଗ୍ରାମ ପଂଚାୟତ, ସୀମୋର, ବଡ଼ ବେରୋଣା ଶୀମୋର ଗ୍ରାମ ପଂଚାୟତ ଠାରେ, କଂଟାବାଡ଼ ଗ୍ରାମ ପଂଚାୟତ ରମାମଣି ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଠାରେ ଏବଂ ବୋଲଗଡ଼ ବ୍ଲକ ପିପ୍ପୁକୁଳା ଗ୍ରାମ ପଂଚାୟତ କଳାଖଣ୍ଡ ମଣ୍ଡପ, ବଡ଼ କୁମାରୀ ଗ୍ରାମ ପଂଚାୟତ ବିକୃ ପଟ୍ଟନାୟକ କଳାଖଣ୍ଡ ମଣ୍ଡପ ଓ ସାମପଦଳ, ଗୋପାଳପୁର, କଟକ ଗ୍ରାମ ପଂଚାୟତ ଦେଉଳି ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଠାରେ ଓଡ଼ିଶା ମୋ ପରିବାର ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଜୀବନ ବିନ୍ଦୁ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଉକ୍ତ ଗ୍ରାମ ପଂଚାୟତ ଗୁଡ଼ିକର ର ପ୍ରତିନିଧି, ଯୁବ, ଛାତ୍ର, ମହିଳାମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ରକ୍ତଦାନକୁ ଉତ୍ସାହରେ କରିଥିଲେ । ବିକୃ ଯୁବ ଜନତା ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଶିବିରକୁ ବିକୃ ଯୁବ ଜନତା

ସହ, ପବିତ୍ର ମୋହନ ମାଝି, କୃଷକ ପ୍ରଧାନ ଜ୍ୟୋତିରଞ୍ଜନ ଖଡ଼ଜା, ସ୍ଵାଧୀନ ପଣ୍ଡା, ନଳିନୀ ବଡ଼ଜେନା, ହାଡ଼ୁବନ୍ଧୁ ମହାପାତ୍ର, ହେମନ୍ତ ସୁନ୍ଦରାୟ ମାନ୍ୟ ରଞ୍ଜନ ସାମନ୍ତରାୟ, ପରମାନନ୍ଦ ସାହୁ, ସୁଜାତା କୁମାରୀ ସାହୁ, ନବନିଶୋର ଖୁଟିଆ ଗୋପାଳାୟ କେନା, କିଶୋର ରଣସିଂହ, ବିଲ୍ଲାପ କୁମାର ମହାପାତ୍ର, ପ୍ରଦୀପ ବାରିକ, ବିକ୍ରମ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖରୀଆ, ଗୌତମ ଜେନା, ଅଭିମନ୍ୟୁ ସୁକୁପ୍ତି, ବିଲ୍ଲାପ ପାଲକରାୟ ବିବାକର ପଣ୍ଡା, ଅସପ ଅଲ୍ଲା, ପ୍ରଦୀପ ବେହେରା ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସଫଳ କରିଥିଲେ । ଏସବିବି ବ୍ଲକ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ, କଟକ ଦ୍ଵାରା କଂଟାବାଡ଼ ଠାରେ ୧୨୦ ଯୁନିଟ ,ନୟାଗଡ଼ ବ୍ଲକ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ପିପ୍ପୁକୁଳା ପଂଚାୟତ ରୁ ୪୦ ଯୁନିଟ ଏବଂ କ୍ୟାପିଟାଲ ରେଡକ୍ରସ ବ୍ଲକ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ ଦ୍ଵାରା କୁଞ୍ଜୁରି ଠାକୁ ୮୩ ଯୁନିଟ,

ଭ୍ରାଉରକୁ ବାନ୍ଧି ଟ୍ରକ ଲୁଟ ମାମଲାରେ ୧ ଗିରଫ, ୫ ଅଟକ

ଚମ୍ପୁଆ, ୨୨/୯(ନି.ପ୍ର): ଚମ୍ପୁଆ ଆନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ୫୨୦ ନଂ ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ନାରବପୁର ନିକଟରୁ ଗୋଟି ହୋଇଥିବା ଏକ ଲୁହାପଥର ଗୁଣ୍ଠ ବୋଧେ ୧୦ ଚକିଆ ଟ୍ରକକୁ ଚମ୍ପୁଆ ପୋଲିସ୍ ଉଦ୍ଧାର କରିବା ସହ ଏହି ଘଟଣାରେ ଜଣକୁ ଗିରଫ କରିବା ସହିତ ୫ ଜଣଙ୍କୁ ଅଟକ ରଖି ପରଦାଉରଦା କରୁଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଦୁଇ ଦିନ ତଳେ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଅଂଚଳର ଶୁଭାଶିଷ

ଅବକାରୀ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଚଢ଼ାଉ : ୩ କିଲୋ ଗଞ୍ଜେଇ ଜବତ, ଜଣେ ଗିରଫ

ଭୁବନ, ୨୨/୯(ନି.ପ୍ର): ଭୁବନ କୁଳ ଅନ୍ତର୍ଗତ ମୁଦକା ଗ୍ରାମରେ ବେଆଇନ ଭାବେ ଗଞ୍ଜେଇ ଚାଲାଣ ହେଉଥିବା ସମ୍ପର୍କରେ ଖବର ପାଇ ଭୁବନ ଅବକାରୀ ବିଭାଗ ତରଫରୁ ଆଜି ଅଦାନକ ଚଢ଼ାଉ କରାଯାଇ ୩ କିଲୋ ଗଞ୍ଜେଇ ଜବତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଘଟଣାରେ ମୁଦକା ଗ୍ରାମର କଳାକାର ସାହୁ ନାମକ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଛି । ଅବକାରୀ କମିଶନର ନରସିଂହ ଭୋଇ, କିଲ୍ଲାପାଳ ସରୋଜ କୁମାର ସେଠୀ ଓ କିଲ୍ଲା ଅବକାରୀ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ପାଣିଗ୍ରାହୀ କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ରେ ଭୁବନ ଅବକାରୀ ବିଭାଗ ଓଆଇସି ସୌରଭ ମିଶ୍ର, ଏଏସଆଇ ବିଶ୍ଵରଞ୍ଜନ ନାଥଙ୍କ ନେତୃତ୍ଵରେ କନଷ୍ଟେବଲ ଗୋଲାପ ସାହୁ, ପ୍ରୋମାସି ବେହେରା, ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ସାମଲ ପ୍ରମୁଖ ଏହି ଚଢ଼ାଉ ରେ ସାମିଲ ଥିଲେ । ପାର୍ବଣ ରତ୍ନ ଆଗମନ ଯୋଗୁ ଭୁବନ ଅଂଚଳରେ ତୋରା ଦେଶୀ ମଦ ଓ ଗଞ୍ଜେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏବଂ ଚାଲାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ ଅନୁଯାୟୀ ରାତିମତ ଚଢ଼ାଉ କରାଯିବ ବୋଲି ଅବକାରୀ ବିଭାଗ ଓଆଇସି ସୌଭାଗ୍ୟ ମିଶ୍ର ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଗାନ୍ଧୀ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମକୁ ଲାଗି ସରକାରୀ ଜମି ଦଖଲ କରି ବ୍ୟବସାୟ କରୁଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ତହସିଲଦାର ଡିମାର୍କେଟ କଲେ

ଦଲାଲୀ, ୨୨/୯(ନି.ପ୍ର): ସରକାରୀ ଜମି ଜବରଦଖଲ ସମ୍ପର୍କରେ କିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଗ୍ରେଭେନ୍ସରେ ଅଭିଯୋଗ ଆସିଥିଲା । କିଲ୍ଲାପାଳ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ମୁତାବକ ଆଜି ଗାନ୍ଧୀ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମ ପରିସରକୁ ଲାଗିଥିବା ଜାଗା ଡିମାର୍କେଟ ହେଉଥିବ ବୋଲି କମିଶନର ତହସିଲଦାର ଦଳାଖଣ୍ଡି ପଣ୍ଡା ଗାନ୍ଧୀ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମକୁ ଲାଗିସଂଳାପ ପଣ୍ଡା, ପ୍ରତ୍ୟୁଷ ଦାସ ଦୁଇ ତିନିଜଣ ମିଶି ସରକାରୀ ଜାଗା ଜବର ଦାଖଲ କରି ବ୍ୟବସାୟ ପାଇଁ ଷ୍ଟଳ ନିର୍ମାଣ କରି ବେପାର କରୁଛନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ରକ୍ଷିତ ପଟା ଅଛି ହେଲେ ସେମାନେ ସରକାରୀ ଜାଗା ଜବର ଦାଖଲ କରିଛନ୍ତି ପଥ ଏକର ଦାଖଲ ଜାଗା ସରକାରୀ ଖାତାରେ ଅଛି

ସିନ୍ଧୁରପଙ୍କରେ ନୂଆଖାଇ ଭେଟଘାଟ

ସରଳପୁର, ୨୨/୯(ନି.ପ୍ର): କିଲ୍ଲା ସରକ ମହକୁମା ସନ୍ନିକଟ ସିନ୍ଧୁରପଙ୍କ ସାଂସ୍କୃତିକ ସଂଗଠନ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ନୂଆଖାଇ ଭେଟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସ୍ଥାନୀୟ କଳାଖଣ୍ଡ ମଣ୍ଡପ ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସଂଗଠନ ସଭାପତି ବିକାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁଙ୍କ ଅଧିକାରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅତିଥି ଭାବେ ସିନ୍ଦେମା ଅଭିନେତା ମନୋଜ ମିଶ୍ର, ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ସୁଶାନ୍ତ ସିଂ, ସପନ ମିଶ୍ର, ବିକେଟି ସୁକୁ ସମ୍ପାଦକ ବିଲ୍ଲାପ ଦୁରିଆ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ନୂଆଖାଇ ପର୍ବ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ କଳାକାର ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ତା ସହ ସିନ୍ଦେ ଚାରକା ମନୋଜ ମିଶ୍ରଙ୍କ ’’ମାନସ ଗୋମ’’ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ର ଟ୍ରେକର ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇଥିଲା । ସଂଗଠନର ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ପଣ୍ଡା, ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଅନମୋଲ ଦାଶ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ସୌରଭ ଦାଶ, ନିଗମ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ସୁକୁମାର ଦାଶ, କ୍ଷୀରୋଦ ବାରିକ, ମନୁ ପଣ୍ଡା, ରମେଶ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ସହ ଶତାଧିକ ଜନ ସାଧାରଣ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଭ୍ରଷ୍ଟାଚାରୀ ବୁଦ୍ଧ ପ୍ରଶାସନକୁ ଘେରାଉ କଲା କଂଗ୍ରେସ

ଭଦ୍ରକ, ୨୨/୯(ନି.ପ୍ର): - ଏହି ଜିଲାର ଭଣ୍ଡାରିପୋଖରୀ ବୁଦ୍ଧ ବିଡିଓ ବିଜେଡି ଦଳର ବୋଲକରା ସାଜିଛନ୍ତି । ମିଳାମିଶି ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ପିସି ଆଦାୟ କରୁଛନ୍ତି । ମନରେଗା ଯୋଜନା ଅର୍ଥକୁ ହରିଲୁଟ କରାଯାଇଛି । ବିଦ୍ୟାଳୟ ଗୁଡାଗିରିକରଣ ନାମରେ ଦଳୀୟ ପାଣ୍ଠି ଯୋଗାଡ଼ ହେଉଛି । କଂଗ୍ରେସ ରାଷ୍ଟ୍ର ବି ଦୁର୍ନୀତିକୁ ବାଦ ପଡୁନାହିଁ । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଆବାସ ଯୋଜନା ହତ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ରାସନ କାର୍ଡ ସୁବିଧାରୁ ଗରିବ ବାଦ ପଡୁଛନ୍ତି । ଉନ୍ନତ କେନ୍ଦ୍ର ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ବରଦାମ ବୁଦ୍ଧ ବିଭାଗରେ ବିଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି ଆଦି ନାନା ଅଭିଯୋଗ ଆଣି ସ୍ଥାନୀୟ ବୁଦ୍ଧ କଂଗ୍ରେସ ପକ୍ଷରୁ ଶୁଭକାର ବୁଦ୍ଧ

ଘେରାଉ କରାଯାଇଛି । ଦଳୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ନେତା ଓ କର୍ମୀମାନେ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ବଳୀୟ ପରିକ୍ରମା କରି ବୁଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ମୁଖରେ ବିରୋଧ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ବୁଦ୍ଧ କଂଗ୍ରେସ ସଭାପତି ରକ୍ତନାଥ ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ଵରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ପ୍ରତିବାଦ ସଭାରେ ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଦେଶ କଂଗ୍ରେସ ସଭାପତି ନିରଞ୍ଜନ ପଟ୍ଟନାୟକ ସରକାରଙ୍କ ଜନବିରୋଧି କୁଶାସନକୁ ଚାନ୍ଦୁ ସମାଲୋଚନା କରିବା ସହ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ରତ୍ନଭଣ୍ଡାର, ଓଡ଼ିଆ ଦାଦନ ଖଟିବାକୁ ଯିବା ଆଦି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସରକାରଙ୍କୁ ନିଶାଣ କରିଥିଲେ । ବୁଦ୍ଧ ପ୍ରଶାସନର ଜନବିରୋଧି କାର୍ଯ୍ୟକୁ କଂଗ୍ରେସ ବିରୋଧ କରିବ ବୋଲି ସେ

ଚେତାବନୀ ଦେଇଥିଲେ । ଦଳର କିଲ୍ଲା ସଭାପତି ଅଶୋକ ଦାସ, ମହିଳା ନେତ୍ରୀ ସବିତା ଦୟ, କିଲ୍ଲା ସଂଯୋଜକ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଦାସ, ବରିଷ୍ଠ ନେତା ପିତାୟର ନାୟକ, ଗୋଲକ ଚନ୍ଦ୍ର ଚୋପରୀ, ସରପ ଅକ୍ଷୟ ତ୍ରିପାଠୀ, ନିନତା ସାହୁ, ବିକ୍ରମ ଶଙ୍କର ମହାନ୍ତି, ଗଣେଶ ଭାରତୀ, ଅକ୍ଷୟ ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ବୁଦ୍ଧ ପ୍ରଶାସନକୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵନା କରିଥିଲେ । ଏହି ମର୍ମରେ ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏକ ସ୍ଵାଗତପତ୍ରକୁ ବିଡିଓ ଦେବଦ ଦାସ ଶ୍ରୀ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଠାରୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପଞ୍ଚାୟତର ଛାମୁଆଁ କର୍ମୀ ଓ ନେତାମାନେ ଅଂଶଗୃହଣ କରିଥିଲେ ।

କେନ୍ଦୁଝରରେ ବିକାଶର ବିକଳ ଚିତ୍ର: ପୁଣି ଖଟିଆରେ ବୁଢ଼ାହେଲେ ଗର୍ଭବତୀ

କେନ୍ଦୁଝର, ୨୨/୯(ନି.ପ୍ର): ବିକାଶର ବିକଳ ଚିତ୍ର ପୁଣି ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି କେନ୍ଦୁଝର ଭଳି ଆଦିବାସୀ ବହୁଳ ଜିଲ୍ଲାରେ ରାଷ୍ଟ୍ରାଘାତର ଦୟନୀୟ ଅବସ୍ଥା ତଥା ଅଭାବ କାରଣରୁ ଏହି ଜିଲ୍ଲାରେ ପୁଣି ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀଙ୍କୁ ପ୍ରାୟ ୧ କିଲୋ ମିଟର ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵ ରାଷ୍ଟ୍ରା ଖଟିଆରେ ବୋହି ନେବାକୁ ପଡିଛି ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ । ଏହି ଘଟଣା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲାର ଆଦିବାସୀ ବହୁଳ ତେଲକୋଇ ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳରେ । ସ୍ଵାଧୀନତାର ୭୫ ବର୍ଷ ପରେ ଆଜି ବି ତେଲକୋଇ ବ୍ଲକର ଅନେକ ଅଂଚଳ ଏବେ ବି ଏକ ପ୍ରକାର ଅପହଂଚ ଅପହଂଚ ହୋଇ ରହିଛି । ରାଷ୍ଟ୍ରାଘାତର ସଂଯୋଗ ର ଅଭାବ ସାଙ୍ଗକୁ ଦୁରାବସ୍ଥା ଓ ଦୟନୀୟ ଅବସ୍ଥା କାରଣରୁ ଗ୍ରାମାଟଂଳବାସୀ ନାହିଁ ନଥିବା ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି । ଗାଁ ମାନଙ୍କୁ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସୁବିଧା ନଥିବା କାରଣରୁ ଗୁରୁତର ରୋଗୀକ ହସପିଟାଲ ନେବାକୁ ଆୟୁଲାନ୍ଦୁ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରାମକୁ ଆସିପାରୁନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏପଟେ ସରକାର ନିଧ୍ୟା ବିକାଶର ବାହାସ୍ଵୋଟ ମାରି ଭୋଟ ହାତେଇବା ଦିଗରେ ଆଦୌ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁ ନଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ନାହିଁନି । ଏବେ ପୁଣି ରାଷ୍ଟ୍ରା ନଥିବା କାରଣରୁ ଗାଁରେ ଆୟୁଲାନ୍ଦୁ ପହଂଚି ନପାରିବାରୁ ପ୍ରାୟ ୧ କିଲୋମିଟର ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀଙ୍କୁ ପରିବାର

ଲୋକମାନେ ଖଟିଆରେ ବୋହି ନେବାକୁ ପଡିଛି । ଏଭଳି ଅଭାବବ୍ୟାଧି ଘଟଣା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି ତେଲକୋଇ ବ୍ଲକର ଉପାନ୍ତ ଅଂଚଳ ତାଳପଦା ପଂଚାୟତ ର ଗୁଲୁମ ଗଂମା ମୁଣ୍ଡା ସାହାରେ । ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଏହି ଗ୍ରାମର ଦୁବେଇ ମୁଣ୍ଡାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ୨୩ ବର୍ଷ ଯା ମାନୀ ମୁଣ୍ଡା କର ଗର୍ଭାନ୍ତଣା ଆରମ୍ଭ ହେବାରୁ ଆୟୁଲାନ୍ଦୁଙ୍କୁ ଯୋଗା ଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଆୟୁଲାନ୍ଦୁ ଠିକ ସମୟରେ ଆସିଥିଲା, କିନ୍ତୁ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଦୟନୀୟ ଅବସ୍ଥା ତଥା କାଦୁଅ ହାତୀ କାରଣରୁ ତାଳପଦା ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଠାରେ କୌଣସି କ୍ରମେ ଫଳରେ ଧୁବେଇ ମୁଣ୍ଡାଙ୍କର ପତ୍ନୀ ମାନୀଙ୍କୁ ଗାଁ ଲୋକମାନଙ୍କ

ସହାୟତାରେ ଖଟିଆର କାନ୍ଥର ଦୁଇଟି ନାଳ ପାର କରାଇ ଆୟୁଲାନ୍ଦୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଂଚାଇବା ପରେ ତାଙ୍କୁ ତେଲକୋଇ କୋଷା ସାହୁ କେନ୍ଦୁରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥିଲା । ତେବେ ମାନୀ ମୁଣ୍ଡା ମେଡିକାଲଗର ଏକ ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥିବା ବେଳେ ମା ଓ ଶାଶୁର ସ୍ଵାସ୍ଥ ଅବସ୍ଥା ଭଲ ରହିଥିବା ଜଣା ପଡିଛି । ଏହି ତେଲକୋଇ ହେଉଛି ସେହି ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀ ଯେଉଁଠାରେ ଆଜି ବି ପାଠ ପଢିବା ଲାଗି ଯିବାକୁ ପିଲାଙ୍କର ଜୀବନ ବାଜିରେ ଲାଗିଛି । ପିଲାମାନେ ଉଛୁଳା ନଇରେ ଅଛୁଳାମାନି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ ନଇ ପାରେ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହି ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀରେ ସତେ ଯେପରି ବିକାଶ ବାଟ ଛୁଟିଛି ।

ଭ୍ରମଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିଲେ...



ବକାରେ ଓ ଅନ୍-ଲାଇନରେ ବିଭିନ୍ନ କମ୍ପାନୀର ଶସ୍ତାଠାରୁ ମହରର ବ୍ୟାଙ୍କ ପ୍ୟାକ ବ୍ୟାଗମାନ ମିଳୁଛି । ସେହି ବ୍ୟାଗଟିଏ କିଣିବା ସହ ସେଥିରେ ବିସ୍କୁଟ, ପାଇଁରୁଟି, କାମ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଶୁଣିଲା ଖାଦ୍ୟ ରଖିପାରିବେ ।

ଏବେ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ମୁଖ୍ୟ ସାଥୀ ହେଲା ପ୍ଲାର୍ଟଫୋର୍ମ୍ । ତେବେ ପ୍ଲାର୍ଟଫୋର୍ମରେ ବ୍ୟାଗରେ ରହିବା ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରମୁଖ ଆବଶ୍ୟକତା । ବ୍ୟାଗରେ ଶେଷ ହେବାର ଭୟକୁ ଦୂରରେ ନିମନ୍ତେ ନିଜ ସହ ପାଖର ବ୍ୟାଙ୍କ ନେବାକୁ ଯେପରି ଆପଣ ନ ଭୁଲନ୍ତି । ଯେ କୌଣସି ହୋଟେଲରେ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବେ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ରିଟାକେବଲ୍ ଟେଟିଏ ସାଥୀରେ ରଖନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ତାହା ମଧ୍ୟ କାମରେ ଆସିପାରେ ।

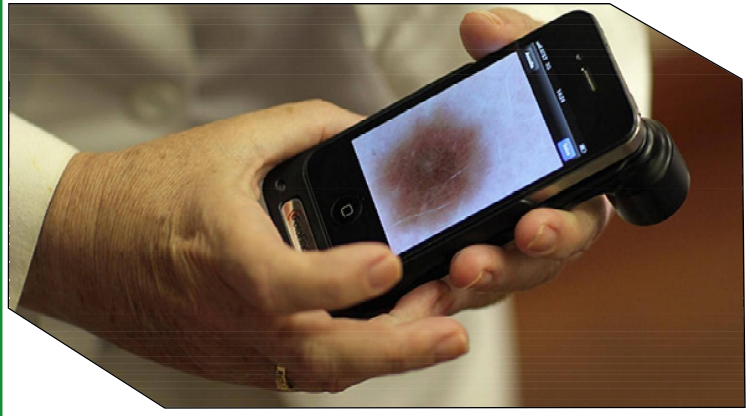
ପ୍ଲାର୍ଟଫୋର୍ମରେ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ପ୍ଲାର୍ଟ ଫ୍ଲାର୍ ପିଣ୍ଡିବାକୁ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । କାରଣ ଏହା ସ୍ଥାନର ଜଳବାୟୁ ଅନ୍ୟ ଆଖପାଖ ସ୍ଥାନର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଦୂରତା ଉତ୍ପାଦି ନୋଟିଫିକେସନ ଭାବେ ଅବଗତ କରାଯାଏ ।

କ୍ଲର, ଝାଡ଼ା, ବାଟି, ପେଥବ୍ୟଥା ଉତ୍ପାଦିର ଔଷଧ ତାତ୍ପରକ ପରାମର୍ଶ ରୂପେ ନେଇଯାନ୍ତୁ । ତାହା ମଧ୍ୟ କାମରେ ଆସିପାରେ ।

କର୍ମଜୀବୀ ଲୋକେ କାମରୁ ବିଶ୍ରାମ ନେବାପାଇଁ ଭ୍ରମଣକୁ ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ ଭାବେ ବୋଲି ମନେ କରୁଛନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଛି । ବର୍ଷକୁ ଥରୁଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଥର ଭ୍ରମଣ କଲେ ସେମାନଙ୍କୁ କାମର ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ବୋଲି ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ତେବେ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ନିଜ ଆବଶ୍ୟକ ଜିନିଷକୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ନିମନ୍ତେ ତାଲିକାଟିଏ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।



ପ୍ଲାର୍ଟଫୋର୍ମ୍ ଚିହ୍ନିବ କର୍କଟ ରୋଗ



ଏଣିକି ପ୍ଲାର୍ଟଫୋର୍ମ୍ କର୍କଟ ରୋଗ ଚିହ୍ନିବ ବୋଲି ଇଣ୍ଡିଆନ ଗବେଷକମାନେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏକ ପ୍ଲାର୍ଟଫୋର୍ମ୍ ନିର୍ମାଣ କରି ସେମାନେ ଏହା ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି । ଏହି ଫୋର୍ମ ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀଙ୍କୁ କର୍କଟ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିହେବ । ରୋଗ ଚିହ୍ନିବ ସହ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ଜାଣିହେବ । ଏହି ପ୍ଲାର୍ଟଫୋର୍ମରେ ଫଟୋ ନେବାପାଇଁ ଏକ ଲେନ୍ସ ଲଗାହେବା ସହ ପ୍ଲୁଷ୍ଟିକର ଏକ ହ୍ୟାଣ୍ଡଲ ଲଗାଯାଇଛି । ପ୍ଲାର୍ଟଫୋର୍ମରେ ଉପାୟାଧିକାରୀ ଫଟୋକୁ ପରୀକ୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ଅପଲୋଡ୍ କରାଯାଇଥାଏ । ଫଟୋ ସବୁକ୍ ରଙ୍ଗର ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ କ୍ୟାନ୍ସର କୋଷ ଅଲଗା ରଙ୍ଗର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଆଖିକା କରାଯାଇଥିବା ଦୂରା କର୍କଟ ଓ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାଣ୍ଟିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ମୋବାଇଲର ବଡ଼ ଲେନ୍ସ ଦ୍ୱାରା ଫଟୋ ଉଠାଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଉକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ କର୍କଟ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଫଟୋ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗ ହୋଇଯିବ । ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗରୁ ହିଁ ଜଣାପଡ଼ିବ କର୍କଟ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ।

କେଶ ଅଧିକ ଝଡୁଥିଲେ



ବର୍ଷାଦିନେ ଉତ୍ତମ ଯୁବତୀ ଓ ମହିଳାଙ୍କର ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ କେଶ ଝଡ଼ା ହୋଇଥାଏ । ଏଥିନିମନ୍ତେ ବ୍ୟସ୍ତବିରୁଦ୍ଧ ନ ହୋଇ ବର୍ଷ ଘରୋଇ ଉପଚାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

- ଅଣ୍ଡାର ଧଳା ଅଂଶକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ନେଇ ସେଥିରେ ୨ ଚାମଚ ଅଳିଭ ତେଲ ମିଶାଇବେ । ତାହାକୁ ପ୍ୟାକ୍ ଭଳି କେଶ ମୂଳରେ ଲଗାଇ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଶ୍ୟାମ୍ପୁ କରନ୍ତୁ । ସପ୍ତାହକୁ ୨ଥର ଏଇ ଉପାୟ କରିବାପରେ ଦେଖିବେ କେଶଝଡ଼ା ହ୍ରାସ ପାଇଛି ।
- ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ମେଥିଲାନାକୁ ଭିଜାଇ ପୂରା ରାତି ରଖନ୍ତୁ । ସକାଳୁ ସେହି ପାଣିକୁ ଛାଣି ବାଲଟିଏ ପାଣିରେ ମିଶାଇ କେଶ ଧୁଅନ୍ତୁ । ଏଇ ପାଣି କେଶ ମୂଳକୁ ଶୁଷ୍କ କରିବା ସହ ଅକାଳପକ୍ୱତାରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।
- ଦହିକୁ କେଶମୂଳରେ ଲଗାଇ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଶ୍ୟାମ୍ପୁ କରିନେବେ । ଏହା ମଧ୍ୟ କେଶ ଝଡ଼ାକୁ ରୋକିବା ସହ କେଶର ଘନତ୍ୱ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।
- ନଡ଼ିଆ ପାଣିକୁ ତୁଳାରେ ନେଇ କେଶମୂଳରେ ଲଗାଇ କିଛି ସମୟ ପରେ କେଶ ଧୁଅନ୍ତୁ । କେଶ ଝଡ଼ିବାର ରକ୍ଷା ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ଏହା ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ।



ଅଳିଭ ତେଲର ଉପକାରिता

ବିଦେଶୀ ରାଜକରେ ରୋଷଖାଳାରେ ଅଳିଭ ତେଲର ସ୍ଥାନ ବେଶ୍ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର । ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ନିମନ୍ତେ ଏଇ ତେଲ ମୁଖ୍ୟ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କ ଧାରଣା । ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷତା ମତରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ତେଲରେ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ମହତ୍ତ୍ୱ ଦେଖାଯାଏ । ସେହିପରି ଅଳିଭ ତେଲର ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଉପକାରिता ଅଛି ।

ବିଶେଷକରି ବିଭିନ୍ନ ସାଲାଡ଼ରେ ସାମାନ୍ୟ ଅଳିଭ ତେଲ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ତାହା ସାଲାଡ଼ର ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ହୃଦରୋଗୀ ଏଇ ତେଲରେ ରକ୍ଷା ଖାଇବା ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଭଲ ରଖିଥାଏ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ।



ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣ ଅର୍ଥୁ ଅଳିଭ ତେଲ ମହତ୍ତ୍ୱ ଥିବା ଅଳିଭ ତେଲ ରକ୍ଷା ଖାଇଲେ କର୍କଟରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । ଭିଟାମିନ୍ କେ ଓ ଭି ଉପପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିବା ଅଳିଭ ତେଲ ଖାଇଲେ ହାଡ଼ ଓ ଗଣ୍ଡିକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ବୋଲି ଗବେଷକଙ୍କ ମତ ।

ଗଜାମୁଖ ଖାଆନ୍ତୁ, ସୁସ୍ଥ ରହନ୍ତୁ

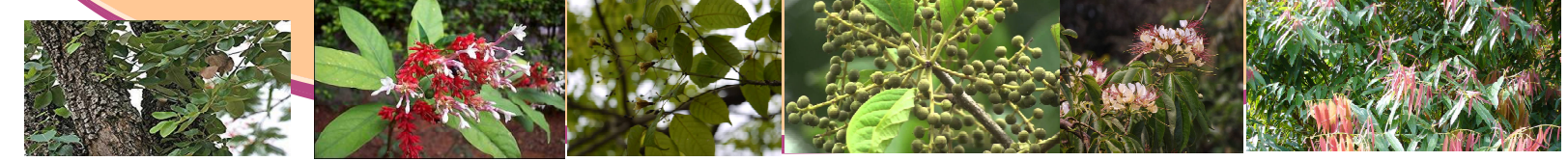
ଗଜାମୁଖ ଏସବୁ ହେଉଛି ପୋଷଣର ଗଜାଘର । ଏଥିରେ ପ୍ରୋଟିନ, ଖଣିଜକଣ୍ଠକ, ଶ୍ୱେତସାର, ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଏସିଡ୍ ରହିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଗଜାମୁଖ ଖାଇଲେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଚର୍ନିକ, ଭିଟାମିନ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଖଣିଜ ଲବଣର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିବନି । ଏକ ପରୀକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଏକ କପ ଗଜା ସୋୟାବିନରେ ଯେତିକି ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି ରହିଛି, ଛ'ଗୁଣ୍ଠ କମଳା ରସରେ ସେତିକି ଭିଟାମିନ୍ ନଥାଏ ।

ଗୋଟିଏ କିଲୋଗ୍ରାମ ଅଟାରେ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଯେତିକି ରହିଥାଏ, ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍ ଗଜା ଗହମରେ ରହିଥାଏ । ଏହାସବୁ ପ୍ରକାରର ଶବ୍ଦ ଓ ତାଲିକାତାହା ଖାଦ୍ୟରେ ରହିଥାଏ ।



ବାଡ଼ିରେ ଲଗାନ୍ତୁ ଔଷଧୀୟ ଚାରା

ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଆମ ପରମ୍ପରାରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଉପଚାରରେ ଔଷଧୀୟ ବୃକ୍ଷର ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇ ଆସୁଛି । ନିଜ ବାଡ଼ିରେ ଔଷଧୀୟ ଚାରା ଲଗାଇଲେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ ଉପଶମ ମିଳିପାରିବ । ୪୫୦୦ ବର୍ଷ ତଳେ ଚରକା କରାଯାଇଥିବା ଅର୍ଥୁ ବେଦରେ ଆୟୁର୍ବେଦ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ତେବେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଚରକ, ବରାହମିହିର ପ୍ରମୁଖ ମୁନିରଣି ଏହାକୁ ଆହୁରି ବ୍ୟାପକ କରିଛନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକୃତରେ ୮୦୦୦ ରାତି ଓ ଉପଚାରିତ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ ସମ୍ପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଅଶୋକ, ରକ୍ତଚନ୍ଦନ, ନାଗେଶ୍ୱର, ତଳବା, ବରୁଣ, ବାଲବିଜ୍ଞ, ସର୍ପଗନ୍ଧା, କୋଇଲିକନ୍ଦ, ପାଟଳା ଆଦି ମୂଲ୍ୟବାନ ଔଷଧୀୟ ବୃକ୍ଷ ଲୋପପାଇବାକୁ ବସିଲାଣି । ସତେଜତା ଅଭାବକୁ ଏହି ବିଭିନ୍ନ ଉଦ୍ଭିଦଗୁଡ଼ିକୁ ବିଲୁପ୍ତ ହେବାକୁ ଦେଖି । ଏ ଦିଗରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଜନସଚେତନତାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ତେବେ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ସତେଜ କରିବାର ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରହିଛି । ଏବେ ପ୍ରାୟତଃ ବହୁ ଲୋକ ନିଜ ବାଡ଼ି ବଗିଚାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଔଷଧୀୟ ଚାରା ଲଗାଇଛନ୍ତି ।



ବର୍ଷାଦିନରେ ଚିକନଗୁନିଆର ଭୟ

ଚିକନଗୁନିଆ ମାଦା ଏତିକି ମଶା କାମୁଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଏହି ମଶା ଦିନରେ ଅଧିକ କାମୁଡ଼ନ୍ତି । ମଶାଙ୍କର ଲାଲରେ ଥିବା ଚିକନଗୁନିଆ ଜୀବାଣୁ ଶରୀରରେ ପହଞ୍ଚି ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି ରୋଗର ଅଧିକ ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବ ଲିଭାଇ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଲିଭାଇରେ ପିଉ ରସ ତିଆରି ହେବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ପାଚନ କ୍ରିୟାରେ ହେଉଥିବା ବିକାରକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ।



ଲକ୍ଷଣ: ଗଣ୍ଠି ସ୍ଥାନରେ ଅଧିକ ବ୍ୟଥା, କ୍ୱର, ଦୁର୍ବଳତା, ଶରୀର ଫୁଲିବା, କୁଣ୍ଠେଇ ହେବା, ପରିସ୍ରା ନ ଲାଗିବା, ବିଚଳିତ ଅନୁଭବ କରିବା, ଅଣ୍ଡା କାଶ ହେବା ଓ ଖାଇବାରେ ସ୍ୱାଦ ନ ଲାଗିବା ଭଳି ସମସ୍ତା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ବର୍ଷା ଦିନରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କୁଳାଇ ମାସର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଫଳାନ୍ତ୍ରିକାଦାକସାୟର କାଢ଼ା ତିନି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସକାଳେ ସଂଧ୍ୟାରେ ପିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା, ଚିରାୟତା, ବାସାପତ୍ର, ନିମପତ୍ର, କୁଟକା ଓ ଗିଲୋୟ

ମିଶିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇ ଚିକନଗୁନିଆ, ତେଲୁ, ମ୍ୟାଲେରିଆ ସହିତ ସୁଗାର ଓ କାମଳ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଲାଭ ଦେଇଥାଏ । ଶରୀରର ଉତ୍ତମାମିତୀ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ୩-୪ ଚାମଚ ପତ୍ର, ଗିଲୋୟ ରସ ଓ ଗିଲୋୟ ଧନବତୀ ପିଅନ୍ତୁ ଓ ଖାଆନ୍ତୁ ।

- କାଢ଼ା ତିଆରି କରିବାର ପଦ୍ଧତି:**
- ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା, କୁଟକା, ଚିରାୟତା, ବାସାପତ୍ର, ନିମପତ୍ର ଓ ଗିଲୋୟକୁ ସମାନମାତ୍ରାରେ ନେଇ ତାକୁ ଚୁର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ୧୦ ଗ୍ରାମ ଚୁର୍ଣ୍ଣକୁ ନେଇ ଏକ ଗ୍ଲ୍ୟୁସ ପାଣିରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ପାଣି ଫୁଟି ୪ ଭାଗରୁ ଏକ ଭାଗ ହୋଇଗଲା ପରେ ଅଳ୍ପ ଗରମ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ପିଅନ୍ତୁ ।

ଡାଇବେଟିସରୁ ମୁକ୍ତି ପାଆନ୍ତୁ

ଏବେ ପ୍ରାୟତଃ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଡାଇବେଟିସ ଦେଖାଦେଉଛି । ଏହା ସାଧାରଣ ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ବି ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଯାଏ । ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି, ଏବେ ଚାଉଳ-୨ ଡାଇବେଟିସ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଗବେଷକଙ୍କ କହିବାନୁସାରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ସାଧାରଣ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଚାଉଳ-୨ ଡାଇବେଟିସ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଡାଇବେଟିସ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହୁଛନ୍ତି ବୟସ ହେବା ପରେ ଡାଇବେଟିସ ପାଇଁ ସଚେତନ ହେବା ଅପେକ୍ଷା ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ସଚେତନ ହେଲେ ବହୁତ ଭଲ । ଚାଉଳ-୨ ଡାଇବେଟିସ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ହୃଦ୍‌ସ୍ୱାଚ୍ଛ,



ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ରକ୍ତଚାପ ପରି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ତେଣୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପୂର୍ବରୁ ସଚେତନ ହେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ, ମର୍ଷ୍ଟ୍ରାକ୍ କରିପାରିଲେ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବେ ।

ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ଉପକାରिता

ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଏବଂ ବିଟା ଗୁଣରେ ଭରପୂର । ଏହାକୁ ଖାଇବା ସହିତ ଭିନ୍ନର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରୁ ତରକାରୀ ଓ କୋଷ୍ଠା କରାଯାଏ । ପାଚିଲା ଅମୃତ ଭଣ୍ଡାରୁ ଫଳ ଭାବରେ ଖିଆଯାଏ । ବହୁତ ଲୋକ ଅମୃତଭଣ୍ଡାରୁ ଫେସଫ୍ୟାକ୍ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏମିତି ତ ହଝୁଇନ ଓ ମେକ୍ସିକନ ଅମୃତଭଣ୍ଡାରୁ ସ୍ୱାଦ ମଧ୍ୟ ଅଲଗା ଅଲଗା ଏହି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ଶହେ ଗ୍ରାମ ଅମୃତଭଣ୍ଡାରୁ ୧୨୨୨୨୨୨୨ ପ୍ରୋଟିନ, ୯୮ କ୍ୟାଲୋରୀ, ୭୦ ଏମିଟି ଆଇରନ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ମିଳେ । ଏହା ପଟେ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ଏହା ଖାଦ୍ୟ ହଜନ କରିବାର ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରୁ ଯଦି ଆମିଷ ତରକାରୀରେ ପକାଯାଏ, ତେବେ ଏହା ଜଳଜି ବିଝିଯାଏ । ଏହାକୁ ତାଳା ଖାଇବା ଉଚିତ କାରଣ ଗଛରୁ ପଡ଼ିବା ପରେ ଏହା ବେଶୀ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫ୍ରେସ ରୁହେ ନାହିଁ ଏହି ଗଛ



- ଉପକାରिता:**
- ◆ କୌଣସି ପୋଲି ଓ ଗୁଣ୍ଠ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ ।
 - ◆ ଏଥିରେ ପପେନ ନାମକ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ ଯାହା ଖାଦ୍ୟକୁ ହଜନ କରିବାର ସାହାଯ୍ୟକରେ ।
 - ◆ ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ବ୍ରଣ ହୁଏ ନାହିଁ ତଥା କଳାବାଗକୁ କମ କରେ ।
 - ◆ ଏହାକୁ ବହୁତ ଲୋକ ପ୍ରାକୃତିକ ରୂପେ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ।
 - ◆ ବାତରୁ ଯଦି ରକ୍ତ ବାହାରିଥାଏ । ତେବେ ଏହାର ସେବନ ଯୋଗୁଁ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।
 - ◆ ଅର୍ଶ ରୋଗ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ବହୁତ ଲାଭକାରୀ କାରଣ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କୋଷ୍ଠକାମିତ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ ।



ସୁଧାଂଶୁ ଶେଖର ଦ୍ଵିବେଦୀ

II ବାଘ ଆସିଲାଣି II



ଜଙ୍ଗଲ ଭିତର ଦେଉ ଗଲେ ରାସ୍ତା ଆଜ ହେବ ବୋଲି କଣେ ସାଧୁ ତଞ୍ଜଳ ପାଦ ପକେଇ ଆଗକୁ ବହୁଆଡ଼ି ସହସା ତାଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଗୋଟେ ମହାବଳ ବାଘ ଆସୁଥିବାର ଦେଖି ଆଗକୁ ବହୁଦିନ କଣ ସେଇଠି ଠିଆହୋଇ ଥିବିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ବାଘ ତାଙ୍କର ଯେତେ ନିକଟତର ହେଉଥାଏ ସେ ସେତେ କୋର ଭଗବାନଙ୍କ ନାମ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ କରୁଥାନ୍ତି । ହାତୀ ତାଙ୍କ ମନରେ ଏକ ଉପାୟ ଆସିଲା । ସେ ଭାବିଲେ-ବାଘ ହାତୀକୁ ପଡ଼ିଛି ମାନେ ମରିବି ତ ନିଶ୍ଚୟ କିଛି ଯଦି କିଛି ଉପାୟ କରି ବର୍ତ୍ତି ଯିବି ତାହେଲେ ମୋ ଭାଗ୍ୟ ।

ବାଘ ଯେମିତି ତାଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିଛି ସାଧୁ ଖୁବକୋର ତାଳି ମାରି ନାଚିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ସାଧୁଙ୍କର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଦେଖି ବାଘ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ମୁଦ୍ରାରେ ରହି କହିଲା- କଥା କଣ ବାବା ! ଏମିତି ତାଣ୍ଡବ ନୃତ୍ୟ କଣପାଇଁ କରୁଛ ? ତୁମକୁ କଣ ଜଣାନାହିଁ ଆଉ ଅନ୍ଧ ସମୟ ପରେ ମୋର ଆହାର ହେବ ?

ଏଥର ସାଧୁ ଦମଧରି ଛେପ ଢୋକି କହିଲେ- ତୁ କଣ ଜାଣିବୁ ମୁଁ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟେ ଲେଖାଏଁ ବାଘ ଖାଏ । ଗତ କାଲିରୁ ମୋ ମୁଣ୍ଡରେ ଗୋଟେ ବାଘ ଧରି ରଖୁଛି । ହେଲେ ସେଇଟା ମୋ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ମୋର ଆଉ ଗୋଟେ ବାଘ ଦରକାର ।

ସାଧୁଙ୍କ ମୁହଁରୁ ଏଭଳି କଥା ଶୁଣି ବାଘ ମନେ ମନେ ଘାବରେଇ ଗଲା । କିନ୍ତୁ ତାକୁ ବିଶ୍ଵାସ ହେଉନାଥାଏ । ମଣିଷ କୋଉ ଦିନରୁ ବାଘ ଖାଇଲାଣି ଯେ ମୋତେ ପାଠ ପଢ଼ଉଛି ! ମନ କଥା ମନରେ ଭାବି କହିଲା- ଆଜ୍ଞା ସାଧୁବାବା ! ତୁମ ମୁଣ୍ଡରେ ଥିବା ବାଘକୁ ଦେଖେଇଲ ?

ଏବେ ଦେଖଉଛି ରହ କହି ସାଧୁ ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଥିବା ଆଉନାକୁ ବାହାର ନ କରି ମୁଣ୍ଡ

ମୁହଁ ନିକଟରେ ଧରି କହିଲେ-ଏଇ ଦେଖ ! ଦେଖ ! ଏ ସେଇ ବାଘ ଯାହାକୁ ମୁଁ ଗତ କାଲିରୁ ଧରି ରଖୁଛି । ବାଘ ଯେମିତି ମୁଣ୍ଡରେ ନିଜ ପ୍ରତିଛବି ଦେଖୁଛି ରାଗରେ ଗରଗର ହେଲା । ଆଉନାରେ ତା ଛବି ମଧ୍ୟ ଗରଗର ହେଲା । ବାଘ ହାଇ ମାରିଲା । ଆଉନାରେ ତା ଛବି ହାଇ ମାରିଲା । ବାଘ ଯେମିତି କରୁଥାଏ ଆଉନାରେ ତା' ଛବି ସେମିତି କରୁଥାଏ । ଏବେ ତାକୁ ବିଶ୍ଵାସ ହେଲା । ସତରେ ସାଧୁଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଗୋଟେ ବାଘ ଅଛି ।

ଜୀବନ ବିକଳରେ ଘାଉଁ ଘାଉଁ ହୋଇ ଜଙ୍ଗଲ ଭିତରକୁ ଦୌଡ଼ିଲା । ସିଧା ଯାଇ ଜଙ୍ଗଲ ରାଜା ଗଜରାଜ ନିକଟରେ ସବୁ ଘଟଣା ଜଣାଇଲା । ବାଘ ମୁଖରୁ ଏଭଳି ଏକ ଦୁର୍ଘଟଣା ଶୁଣି ରାଜାଧିରାଜ ମହା ବଳଶାଳୀ ଗଜରାଜ ଗର୍ଜନ କରି କହିଲା- ତୁ-ତା ମୁଣ୍ଡ ! ଭାର୍ଯ୍ୟ, ତରଳୁକା, ମଣିଷ କୋଉଠି ବାଘକୁ ଖାଇବା ଶୁଣିଛୁ ? ତାଲ ମୋ ସାଙ୍ଗରେ ! ଆଜି ସେ ସାଧୁକୁ ଖାଇ ଉଦର ଶାନ୍ତି କରିବି ।

ଜଙ୍ଗଲ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ବାଘମାନଙ୍କୁ ଖବର ଦିଆଗଲା । ଗଜ ରାଜଙ୍କ ସହିତ ବାଘମାନେ ମେଳି ବାଣି ସାଧୁ ନିକଟକୁ ଆସିଲେ । ସେମାନେ ସାଧୁଙ୍କ ନିକଟକୁ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ଜଣେ କାଠୁରିଆ ସହିତ ତାଙ୍କର ଦେଖା ହେଇଗଲା । ସାଧୁ କାଠୁରିଆକୁ ବାଘର କାହାଣୀ ଶୁଣାଇବାପାଇଁ ଏତିକିବେଳେ ଗଜରାଜ ଓ ବାଘର ମେଳି

ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚିଲେ । କାଠୁରିଆ ଏତେବୃତ୍ତିଏ ବାଘ ଓ ଗଜରାଜକୁ ଦେଖି ଭୟରେ କୁରାଡ଼ା ଫିଙ୍ଗି ଗଛ ଉପରେ ଚଢ଼ିଗଲା । ସାଧୁ ଗଛ ଚଢ଼ିବା ଜାଣି

ନଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ସେ ଗଛ କଡ଼ରେ ଛପିରହିଲେ । ଯେଉଁ ବାଘଟି ସାଧୁଙ୍କଠାରୁ ଜୀବନ ବଞ୍ଚେଇ ପକାଇ ଯାଉଥିଲା ସେ ଗଜ ରାଜକୁ କହିଲା- ଏଇ ଦେଖନ୍ତୁ ମହାରାଜ ! ପ୍ରଥମେ ଏଠି ଜଣେ ସାଧୁ ଥିଲା । ଏବେ ଆଉ ଜଣେ ଆସିଗଲାଣି । ଜଣେ ଗଛ କଡ଼ରେ ଚଢ଼ି ଆଉ ଜଣେ ଗଛ ଉପରେ ମୋତେ ଭାରି ଭୟ ଲାଗୁଛି, ତାଲକୁ ପକାଇବା ।

ଗଜରାଜ ଗର୍ଜନ କରି କହିଲା- ତାଙ୍କ ଡରକୁଳା ! ହେଲେ ମୁଁ କାହାକୁ ଡରେ ନାହିଁ । ଏହା କହିବା ସହିତ ଗଜରାଜ ସର୍ପରେ ଗଛ ନିକଟ କୁ ଆଗେଇଲା । ସାଧୁ ଏବଂ କାଠୁରିଆ ନିଜ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବାକୁ ପ୍ରାଣପଣେ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥାନ୍ତି । ଏତିକିବେଳେ ଗଛ ଉପରେ ଥିବା କାଠୁରିଆକୁ ଜୟାତିଏ କାମୁଡ଼ିଦେଲା । ବିଚରା

ମଥାଲୋ ବୋଲି ଚିତ୍କାର କରି ତଳେ କରାଡ଼ି ପଡ଼ିଲା । କାଠୁରିଆ ତଳେ ପଡ଼ିବା ଦେଖି ସାଧୁ କୋରରେ ଚିତ୍କାର କରି କହିଲେ- ମୁଁ ମୁଣ୍ଡ ଖୋଲି ରଖୁଛି ତୁ ଗଜରାଜକୁ ଶୀଘ୍ର ଧରିଆଣ । ସାଧୁଙ୍କ ଚିତ୍କାର ଶୁଣି ଗଜରାଜର ହାଲୁକ ଶୁଖିଗଲା । ତାପରେ ସେ ଜଙ୍ଗଲ ଭିତରକୁ ଏମିତି ଦୌଡ଼ିବାକୁ ଲାଗିଲା ଯେ ଆଉ ପଛକୁ ଫେରି ଚାହିଁଲା ନାହିଁ । ତା' ପଛେ ପଛେ ବାଘମାନେ ବି ଅଡ଼ୁଆ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଉପସ୍ଥିତ ଦୁର୍ଦ୍ଦି ଯୋଗୁଁ ସାଧୁ ଓ କାଠୁରିଆ ବାଘ ଓ ସିଂହ ମୁହଁରୁ ବର୍ତ୍ତିଗଲେ ।

କିସି-୭୪, ଏଲଟ ଲେକ କଲକତା-୬୪ ମୋ-୯୬୮୧୩୭୩୫୧୨

ଆମେ ଭାଇ ଭଉଣୀ.....

ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ନାୟକ

ଆମେରେ ଦୁହେଁ ଭାଇ ଭଉଣୀ ଗୋଟିଏ ମାଆଠୁ ଜାତ ଏକାଠି ଖାଇ ଏକାଠି ଖେଳୁ ନାହିଁତ ଭାବନା ଭେଦ ।

ଆମେରେ ଦୁହେଁ ନାଳ ଆକାଶେ ପୂରୁକ ଆଉ ତାହ ବାପା ମାଆକୁ ସମ୍ମାନ ଦେଉ ନରଖ କପଟ ଛନ୍ଦ ।

ବାପା କାହେଇ ନେଲେ ବୁଲେଇ ମାଆ କାହେଇ ଦେଲେ ଖୁଆଇ ଖାଇ ଦେଉ ସବୁ ଭାତ ।

ଆମେରେ ଦୁହେଁ ଦୁଇଟି ପୁଲ ଗୋଟିଏ ଗଛରେ ଝୁଲୁ ଏକାଠି ବସି ମାଆ କୋଳରେ ଦୁଆଁ ଚୋଇଁ ଗପ ଶୁଣୁ ।

ପିଠିରେ ମାଆ ଦେଲେ ଆଉଁସି କାନି ପଶତେ ମୁହଁଟି ଖୋସି ଶୋଇଯାଉ ଶୁଣି ଗାତ ।

ଆମେରେ ଦୁହେଁ ଠାକୁର ଘରେ ଗଣେଶ ସରସ୍ଵତୀ ପୁସ୍ତକ ଆମ ଉକମ ବହୁ ପଢୁତ ତାକୁ ନିତି ।

ପାଖରେ ଆମ ଗୁରୁଜୀ ରହି ଅବୁଝା ପାଠ ଦେଲେ ବୁଝାଇ ଭୟ ହୁଏ ଦୂରାଭୂତ ।

ଆମେରେ ଦୁହେଁ ମାଟି ମା କୋଳେ ଝରଣା ଆଉ ନଈ ଦୁଃଖକୁ ଶୋଷି ସୁଖ ପସରା ଦୁନିଆକୁ ଆଉ ଦେଉ ।

ଆସଇ ଯେବେ ଜୀବନେ ବାତ୍ୟା ଭାଇ ହାତରେ ରେସମୀ ସୂତା ରକ୍ଷା କରେ କମନ୍ଦୁଅ ।

କେଶରପୁର , ବକ୍ସି ବଜାର , କଟକ ମୋ: ୭୯୭୮୧୫୧୭୧୦.



ବିଲୁଆ ବିଚାର

ସୁଧାକର ସେଠୀ

ହାତୀ ଘୋଡ଼ାଙ୍କ ବସିଲମେଳି କିଏ ହେବ ଜଙ୍ଗଲ ରାଜା ଯୁଦ୍ଧ ଖେଳରେ ଆଗୁଆ ଦିହେଁ ବାକି ସବୁ ହେବେ ପରକା ।

କେତେ ଅସମ୍ଭବ ଧରି ବୌଦ୍ଧକୁ ବାଘ ଭାଲୁକି ପାରିବେ ସିଂହଚର୍ଯ୍ୟିନା ରାଜା ହେଉଛି କିଛି ଦୁର୍ଦ୍ଦିନାହିଁ ତା ମୁଣ୍ଡରେ ।

ଘୋଡ଼ା କହିଲା ହାତୀ ମରତୁ ତୁମେ ହୁଅ ରଜା ଆମର ବିଶାଳ ବସୁ ଦେଖିବ ଯିଏ ଭୟରେ କରିବ କୁହାର ।

ହାତୀ କହିଲା ଘୋଡ଼ା ଭାଇନା କଥାଟି କହିଲୁ ଖାସା ରାଜା ହେଲେ ମୁଁ ତୁମ ମୁଣ୍ଡରେ ପାଗ ଭିଡିବି ପଲୁ ।

ଦିହେଁ ହେବା ରାଜା ମନ୍ଦିରା ଜଙ୍ଗଲ ହେବ ଆମର ଶତ୍ରୁ ସୈନିକ ଆମକୁ ଦେଖୁ ମାତିବେନି ଆମ ଦୁଆର । ଏମିତି ଚାଲିଛି ବିଲୁଆ ବିଚାର ଏଥାକେ ପଶୁଙ୍କ ସହିତ ପଞ୍ଚ ବରଷିଆ ଯୋଜନା ବି ହୋଇ ସାରିଛି ପାରିତ । କୋଉଠି ଥିଲା ସିଂହବାପୁତା ମାରିଲା ଗୋଟେ ରତି ଯିଏ ଯେଉଁଠି ଥିଲେ ସେଇଠି ସେ ସ୍ଥାନ ଦେଲେ ଛାଡି । ଘୋଡ଼ା କହିଲା ଲାଲୁଡ଼ ଯାକି ମୋର ଅଛି ଗୋଟେ କାମ ଘୋଡ଼ାର ଏମିତି ଅବସ୍ଥା ଦେଖୁ ଭଜିଲା ହାତୀ ରାମ ନାମ । ଓଟ ବାପୁତା ସେନାପତି ହେବ ପାଗକୁ ନେଇଥିଲା ଭିଡି ରାଜା ମନ୍ଦିରାଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ଦେଖୁ ଧାଇଁଲା କାମା ସେ ଛାଡି । ଦୁରେ ବସି ଚତୁର ବିଲୁଆ କହିଲା ପଦିଏ କଥା ବିନି ମାତବେଶୁ କୋଳଅ ବୋପା ଦୁହେଁ ସେ କଥା ଅନ୍ୟଥା ।

+କନ୍ଦେଶ୍ଵରପୁର, ବାଲେଶ୍ଵର ମୋ: ୯୩୩୭୬୮୧୫୨୪

ପିଙ୍କିପାଠ

ନାନାବାୟା ଗୀତ

ନୀଳମଣି ଚାନ୍ଦ

ତବାରେ ଥିଲା ଚେରି ଦେଖିଲେ ପିଲେ ଘେରି ରଜାଟି ତା'ର ଲାଲ ଖାଇଲା ପିଙ୍କି ପାଲ କହିଲା ମିଠା ଭାରି ଆଜି କହିଲେ ହେବରେ ଖୁରି ଦେବନା ସବୁ ସାରି । ତବାରେ ଥିଲା କାକୁ ଦେଖିଲା ତା'କୁ ରାକୁ

ହାତରେ ଦେଲା ଧରି ତା ରଜା ଘିଅ ପରି ସୁଆଦିଆ ତ ଲାଗେ କାକୁଟା ଭଲ ଦେହ ପାଇଁରେ ପିଙ୍କିଟା ଆସି ମାଗେ । ଆଉ କରନା ଡେରି ପିମ୍ପୁଡ଼ି ଯିବେ ଘେରି ଦି ବିଲୁଟା ଖାଅ ଗୀତ ଚିନିଟା ଗାଅ ବାଜିଲାଣି ତ ଛଅ ବହିଟି ଧରି ପଢ଼ିବେ ପାଠ ଉଠିବ ହେଲେ ନଥା । +୨୭, ମଞ୍ଚ ମାନୋର, ଗୋଠପାଟଣା ଭୁବନେଶ୍ଵର-୨୯ ମୋ: ୯୫୮୩୨୦୨୩୫୭

ମୂଳହିନ୍ଦୀ- ନିଧି ଭାର୍ଗବ ମାନବୀ ଅନୁକୃତି - ବିନୟ କୁମାର ଦାସ

ଅହଂକାରୀ ମାଙ୍କଡ଼

ଏକ ଜଙ୍ଗଲରେ ମାଙ୍କଡ଼ଟିଏ ଥିଲା । ତା ନାମ ଘିନୁଆ । ସେ ଭାରି ଅହଂକାରୀ । କାହାକୁ କେବେ ସେ ଖାତିର କରୁନଥିଲା । ସେ ଯେଉଁ ଝଂକାଳିଆ ଆମ ଗଛରେ ରହୁଥିଲା, ତା ଆଖପାଖକୁ କାହାକୁ ଆସିବାକୁ ଦେଉ ନଥିଲା । ଯଦି କେହି କଲୁ ସେଇ ବାଟେ ଯିବାର ଦେଖେ, ତାକୁ ଖିଙ୍କାରି ହେଉଥିଲା । ଯେମିତି ସେ ଆଉ କେବେ ସେବାଟେ ନ ଆସେ । ଅନ୍ୟ ମାଙ୍କଡ଼ଙ୍କ ସହିତ ବି ତାର ଭଲ ବ୍ୟବହାର ନ ଥିଲା । ବିନା କାରଣରେ କେବେ କାହାକୁ ବାଡେଇଲାଣି ତ କାହାକୁ ଗାଳିଗୁଳକ କଲାଣି , ଏଇ ଥିଲା ତାର ନିତିଦିନିଆ କାମ । ସେ ଯେଉଁ ଆମଗଛରେ ବାସ କରୁଥିଲା , ସେ ଗଛର ଆମ ଖୁବ୍ ମିଠା ଆଉ ସାଦିଷ୍ଠ ଥିଲା , କିନ୍ତୁ ସେ କେବେ କାହାକୁ ସେ ଗଛରୁ ଆମ ଖାଇବାକୁ ଦେଉ ନଥିଲା । ଏଇଥିପାଇଁ ସେ ଜଂଗଲର ଅନ୍ୟଜୀବଙ୍କରୁ ବହୁତ ଦୁଃଖରେ ରହିଥିଲେ ।



ଘିନୁଆ ର ଅତି ଅତରଂଗ ମାଙ୍କଡ଼ ଥିଲା ମୁରାମ୍ । ସେ କେବେ କେବେ ତା ପାଖକୁ ଆସୁଥିଲା , କିଛି ସମୟ କଥା ହୋଇ ପକାଇ ଯାଉଥିଲା , କାରଣ ଘିନୁଆ ସବୁବେଳେ ଅନ୍ୟ ଜୀବଙ୍କରୁ ବିରୁଦ୍ଧରେ ହିଁ କଥା କହୁଥିଲା । ମୁରାମ୍ କୁ ଏହା ଆଦୌ ଭଲ ଲାଗୁ ନଥିଲା । ଥରେ ସେ ଘିନୁଆକୁ କହିଲା , ମିତ୍ର, ତୁମକୁ ଗୋଟେ କଥା କହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି । ହେଲେ ମୁଁ ଜାଣିଛି , ତାହା ତୁମକୁ ଜମା ଭଲ ଲାଗିବ ନାହିଁ । ତଥାପି ତୁମ ଭଲ ପାଇଁ ସେତକ କହୁଛି । ତୁମେ ମୋ କଥାକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ପାର , ନହିଲେ ନାହିଁ । କଥାଟା ହେଉଛି, ଆମେ ଜଂଗଲ ରେ ବାସ କରୁଛୁ । ଆମ ପ୍ରତି ସବୁବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ର ଆପଦବିପଦ ରହିଛି । ବିପଦ ବେଳେ ପରସ୍ପର କୁ ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ କଲେ ବିପଦ ଛାଏଁଛାଏଁ ତା ବାଟରେ ଚାଲିଯାଏ । ହେଲେ ତୁମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଯେମିତି ବ୍ୟବହାର କରୁଛ , କିଛି ବିପଦ ବେଳେ ତୁମକୁ କେହି ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ନାହିଁ ।

ଏତକ ଶୁଣି ଘିନୁଆ କହିଲା....ହଉ , ସେତେବେଳେ ଦେଖା ଯିବ । ମୁରାମ୍ ଆଉ କିଛି ନକହି ସେଠାରୁ ଚାଲିଗଲା । ଆଉ ଦିନେ ଜଂଗଲର ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାଙ୍କଡ଼ ବୁଦ୍ଧିରାମ ଘିନୁଆକୁ କହିଲା , ଏତେ ଅହଂକାର ଭଲ ନୁହେଁ ରେ । ଏଥିପାଇଁ ଗୋଟେ ଦିନେ ପଞ୍ଚେଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତା କଥାକୁ ବି ଘିନୁଆ ଏ କାନରେ ପୁରାଇ ସେ କାନରେ ବାହାର କରିଦେଲା । ସମୟ କାହାରିକୁ ଅପେକ୍ଷା କରେ ନାହିଁ । ଘିନୁଆ ର ବଳ ବୟସ ହରିଲା । ସେ କୁମରୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡିଲା । ତା ପୂର୍ବର ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟ ହଳି ହଳି ଆସିଲା । ସେ କୁଆଡ଼କୁ ଯିବା ଆସିବା କରି ପାରିଲା ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରି ନ ପାରିବାରୁ ଦିନେ ଦିନେ ତାକୁ ଉପାସ ରହିବାକୁ ବି ହେଲା । ପୁଣି ଥରେ ଝଡ଼ ଚୋପାନଏତେ କୋରରେ ହେଲା ଯେ ଗଛମାନ ଉପୁଡ଼ି ପଡିଲା । ସେ ରହୁଥିବା ଆମଗଛ ବି ଉପୁଡ଼ି ଗଲା । ସେ ବାସହରା ହୋଇଗଲା । ଝଡ଼ ଚୋପାନରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନେ ଆଉ ଏକ ପାଖ ଜଂଗଲକୁ ପକାଇଗଲେ । ହେଲେ ଘିନୁଆ ଚାଲିବାକୁ ବଳ ନଥିବାରୁ କୁଆଡେ ଯାଇ ପାରିଲା ନାହିଁ । କେହି ତାକୁ ଅନାଇଲେ ନାହିଁ । ଏକୁଟିଆ ଦୁଃଖରେ ବସି ବସି ମନେମନେ ଭାବୁଥିଲା କେହି ତାକୁ ଧରାଧରି କରି ଅନ୍ୟ ଏକ ଜାଗାକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତା କି ? ହେଲେ, ସେ ଜାଣିସାରିଥିଲା ଯେ କେହି ତା ପାଖକୁ ଆସିବେ ନାହିଁ । ମୁରବୀ ମାଙ୍କଡ଼ଟି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କଲା ଘିନୁଆକୁ ଏ ବିପଦ ବେଳେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ । ତା କଥା ରଖି ଅନ୍ୟମାନେ ଧରାଧରି କରି ଘିନୁଆକୁ ସେମାନେ ଏବେ ରହୁଥିବା ଜଂଗଲକୁ ନେଇଗଲେ । ମୁରାମ୍ ତା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ନା କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଆଣି ଦେଇଗଲା । ସେ ଆପାତତଃ ଭଲରେ ରହିପାରିଲା । ଏବେ ସେ ବୁଝିଗଲା ଏକତା ଆଉ ସହଯୋଗ ଜୀବନ ଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ନିହାତି ଜରୁରୀ । ସେ କରିଥିବା ଭୁଲ ପାଇଁ ଏବେ ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ଲାଗିଲା ।

ଅଂଗାରଗଡ଼ିଆ, ବାଲେଶ୍ଵର ୧



ରମାକାନ୍ତ ଦାସ

ନାରାୟଣପୁର ଗ୍ରାମରେ କୃପାସିଦ୍ଧ ନାମକ ଜଣେ ଗରିବ କୁମ୍ଭାର ଓ ତାଙ୍କର ପତ୍ନୀ ମାଳତୀ ବାସ କରୁଥିଲେ । ମାଟିରେ ମାଠିଆ ତିଆରି କରି ମାଠିଆକୁ ବଜାରରେ ବିକି ବହୁତ ଖୁସିରେ ରହୁଥିଲେ ।

ଦିନକର କଥା କୃପାସିଦ୍ଧ ସକାଳୁ ଉଠି ମାଠିଆ ଗୁଡ଼ିକ ଅଗଣାରେ ସଜାଇକି ରଖୁଥାନ୍ତି । ଅପେକ୍ଷା କରି ରହିଥାନ୍ତି ଗାଡ଼ିକୁ କେତେବେଳେ ଗାଡ଼ି ଆସିବ ଓ ସେ ତାଙ୍କର ମାଠିଆ ଗୁଡ଼ିକୁ ବିକିବେ । ନଈରୁ ପାଣି ଆଣି ଘରକୁ ଫେରୁଥାନ୍ତି ମାଳତୀ । କୃପାସିଦ୍ଧଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସି କହିଲେ । ତମେ ସକାଳୁ କିଛି ଖାଇନାଥାଏ କଣ ଦିବା ଖାଇଦେବ । କୃପାସିଦ୍ଧ କହିଲେ ନା ମୁଁ ଆମେ ଏ ମାଠିଆ ଗୁଡ଼ିକ ବିକି କରି ସାରିବି ତାପରେ ବସି ଖୁସି ମନରେ ଖାଇବି । କୃପାସିଦ୍ଧଙ୍କ ଘର ବାଟଦେଇ ଆସୁଥାନ୍ତି ନାରାୟଣପୁର ଗ୍ରାମର ମୁଖୁଆ ଓ ତାଙ୍କର ଗୁମାସ୍ତା । କୃପାସିଦ୍ଧଙ୍କ ଅଗଣାରେ ପହଞ୍ଚି ଦେଖିଲେ ସୁନ୍ଦର ସୁନ୍ଦର ମାଠିଆ ସଜା ହୋଇ ଥିଲା ହୋଇଛି । ସୁନ୍ଦର ସୁନ୍ଦର ମାଠିଆ ଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖି ମୁଖୁଆ ଜଣକ କୃପାସିଦ୍ଧଙ୍କର ବହୁତ ଦିଆ । ମୁଁ ସେ ମାଠିଆ ୨ଟିରେ ପାଣି ନାହିଁ ଆଣି ମୁଁ ଏ ମାଠିଆକୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଗୋଟେ ବି ଦେଇ ପାରିବିନି । ଏ ମାଠିଆ ଗୁଡ଼ିକୁ ମୁଁ ବିକି କରିବା ପାଇଁ ଆଉ ଜଣେ ବେପାରୀଙ୍କୁ କଥା ଦେଉ ସାରିଛି । ସେ ଏବେ ଗାଡ଼ି ଆଣି ଆସୁଛନ୍ତି । ଏ କଥା ଶୁଣି ଗୁମାସ୍ତା ଜଣକ କହିଲେ 'କଣ ହେଲା ତୋର ଏତେ ସାହସ, ତୁ ମୁଖୁଆଙ୍କ ମୁଁହରେ ଜବାବ ଦଉଛୁ' । ଏ କଥା ଶୁଣି କୃପାସିଦ୍ଧ କହିଲେ ହଉ ଆଜ୍ଞା ମୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ୨ଟି ମାଠିଆ ଦେଉଛି । ଗାଡ଼ି ଆଣି ଆସୁଥିବା ବେପାରୀଙ୍କୁ ମୁଁ ଦୁଃଖେଇଦେବି । ଏ କଥା କହି ୨ଟି ମାଠିଆ ମୁଖୁଆଙ୍କ ହାତକୁ ଦେଇଦେଲେ କୃପାସିଦ୍ଧ ଓ କହିଲେ ଆଜ୍ଞା ୨ଟି ମାଠିଆର ମୂଲ୍ୟ ଅଣି ଟଙ୍କା ଆପଣ ମତେ ମୋ ମାଠିଆର ମୂଲ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । କୃପାସିଦ୍ଧଙ୍କ

କୁଦୁକ ମାଠିଆ



କଥା ଶୁଣି ମୁଖୁଆ ଜଣକ କ୍ଳୋଧ ହୋଇ କହିଲେ 'ତୋର ଏତେ ସାହସ ତୁ ମତେ ପଇସା ମାଗୁଛୁ' । କୃପାସିଦ୍ଧ କହିଲେ ଆଜ୍ଞା ମୁଁ ମୋ ପେଟପୋଷିବା ପାଇଁ ଦିନ ରାତି ଖଟି ଏ ସବୁ ମାଠିଆ ତିଆରି କରୁଛି । ଆପଣ ମତେ ମୋ କର୍ମର ମୂଲ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏ କଥା ଶୁଣି ମୁଖୁଆ ଓ ଗୁମାସ୍ତା ରାତି ଯାଇ ସଜାହୋଇଥିବା ସବୁ ମାଠିଆକୁ ଭାଙ୍ଗିଦେଲେ ଓ କହିଲେ ତୋ ଘର ଆଗରେ ମୁଁ ଯେମିତି ନ ଦେଖେ ଯେ ତୁ କେବେ ମାଠିଆ ଗଢ଼ୁଛୁ ଯଦି କେବେ ଦେଖେ ତ ତୋର ସବୁ ମାଠିଆ ମୁଁ ଭାଙ୍ଗିଦେବି । ଏ ସବୁ ଦେଖି କୃପାସିଦ୍ଧ ଓ ତାଙ୍କର ଓ ବହୁତ କାନ୍ଦିଲେ । କିଛି ସମୟ ପରେ ବେପାରୀ ଜଣକ ଆସି କୃପାସିଦ୍ଧଙ୍କ ଘର ପାଖରେ ଗାଡ଼ି ରଖି କୃପାସିଦ୍ଧ ମାଠିଆ ଦେବା କଥା କହିଲେ । କୃପାସିଦ୍ଧ ବେପାରୀଙ୍କୁ ହାତ ଯୋଡ଼ି କହିଲେ ଦେଖନ୍ତୁ ଆଜ୍ଞା ଆମ ଗ୍ରାମର ମୁଖୁଆଙ୍କୁ ମୁଁ ମୋ ମାଠିଆର ପଇସା ମାଗିବାରୁ ସେ ସବୁ ମାଠିଆକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦେଇଛନ୍ତି । ଆପଣ ମତେ ୨ଦିନ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ ମୁଁ ଦିନ ରାତି ପରିଶ୍ରମ କରି ଆପଣଙ୍କୁ ମୁଖୁଆ ମାଠିଆ ତିଆରି କରିଦେବି । ଏ କଥା ଶୁଣି ବେପାରୀ ଜଣକ ଗାଡ଼ି ନେଇ ପଳେଇଲେ ।

କୃପାସିଦ୍ଧ କାନ୍ଦି କାନ୍ଦି ଯାଇ ନାମ ଦେବାକୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କଲେ ଓ କହିଲେ 'ମା ମୋର ଦୁଃଖ ଦୂର କର ମା, ଯଦି ମୁଖୁଆ ମୋ ମାଠିଆ ସବୁ ଭାଙ୍ଗିଦେବେ ତ ମୁଁ କେମିତି ଚଳିବି । ଏ କଥା ଶୁଣି ସ୍ଵୟଂ ମା ନାଗଦେବୀ ପ୍ରକଟ ହୋଇ କହିଲେ - ମୁଁ ତୋର ଦୁଃଖ ସବୁ ଦୂଃସାଗୁଛି, ମୁଁ ତତେ ଆଶୀର୍ବାଦ କରୁଛି ତୁ ଯର ମାଠିଆ ଗୁଡ଼ିକ ତିଆରି କରିବୁ ସେ ସବୁ ମାଠିଆ ଗୁଡ଼ିକ ଜୀବନ ପାଇଯିବ ଓ ତାକୁ କେହିବି ଭାଙ୍ଗି ପାରିବେନି । ଏ କଥା ଶୁଣି କୃପାସିଦ୍ଧ ନାଗଦେବୀଙ୍କ ପାଖରେ ଥିବା କିଛି

ମାଟି କୁ ଆଣିଲେ । କ୍ରମ ମା, କ୍ରମ ମା କହି ଘରକୁ ଫେରିଲେ । ତା ପରଦିନ ମୁଖୁଆ ଓ ତାଙ୍କର ସମ୍ୟ ମାନେ ଆସି କୃପାସିଦ୍ଧ କହିଲେ । ହଉ ମାଠିଆ ତିଆରି କର ସରିଲା ପରେ ସେ ସବୁ ମାଠିଆକୁ ଆମେ ମାନେ ଭାଙ୍ଗିଦେବୁ । ଏ କଥା ଶୁଣି କୃପାସିଦ୍ଧ କହିଲେ ହଉ ୨ଦିନ ପରେ ଆସବୁ ଦେଖୁ ଆପଣ ମାନେ କେମିତି ମୋ ମାଠିଆ ଭାଙ୍ଗିଦେବେ । ୨ଦିନ ପରେ କୃପାସିଦ୍ଧ ଅଗଣାରେ ମାଠିଆ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଜେଇ ରଖିଲେ । କିଛି ସମୟ ପରେ ମୁଖୁଆ ଓ ତାଙ୍କର ସମ୍ୟ ମାନେ ଆସି ମାଠିଆ ଗୁଡ଼ିକ ତଡ଼ା ସାହାଯ୍ୟରେ ପ୍ରହାର କଲେ ହେଲେ ସେ ମାଠିଆ ଗୁଡ଼ିକ ନ ଭାଙ୍ଗି ତଡ଼ାର ପ୍ରହାର ଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ୟ ମାନଙ୍କ ଦେହରେ ବାଜିଲା ଓ ସମ୍ୟ ମାନେ ଆଘାତ ହୋଇ ତଳେ ପଡିଲେ । ଏ ସବୁ ଦେଖି ମୁଖୁଆ ଓ ତାଙ୍କର ଗୁମାସ୍ତା ଚମକି ପଡିଲେ । ଗୁମାସ୍ତା ମାଠିଆ ଗୁଡ଼ିକୁ ଛୋଟ ପଥର ପକେଇବାରୁ ସେ ପଥର ଆସି ଗୁମାସ୍ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ବାଜିଲା । ଏ ସବୁ ଦେଖି ମୁଖୁଆ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଗଲେ । ସେ ଯେତେବେଳେ ମାଠିଆକୁ ପ୍ରହାର କଲେ ମାଠିଆଟି ଆସି ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ପଡିଲା । ଏମିତି ହେବା ପରେ ମୁଖୁଆ କୃପାସିଦ୍ଧଙ୍କୁ ଭୁଲ ମାରିଲା ଓ କହିଲେ ମୋର ଭୁଲ ହେଇଯାଇଛି ମୁଁ ତୁମକୁ ତମର ମାଠିଆର ମୂଲ୍ୟ ଦେଇ ଦେବି । କୃପାସିଦ୍ଧ କହିଲେ ଯଦି ଭୁଲ ମାରିବାର ଅଛି ତ ନାଗଦେବୀଙ୍କୁ ଭୁଲ ମାଗ । ମୁଖୁଆ ଜଣକ ନାଗଦେବୀଙ୍କୁ ଭୁଲ ମାରିଲେ ଓ କହିଲେ ମା ମତେ କ୍ଷମା କରିଦିଅନ୍ତୁ ମୁଁ ଆଉ କେବେ ବି କାହାକୁ ହଇରାଣ କରିବିନି ।

+ନହିଗ୍ରାମ, ନାଉରାଁ, କଟକସିଂହପୁର ମୋ -୯୬୭୮୮୧୫୩୬୯

କୃତ୍ୱର ବି ରକ୍ତଦାନ କରନ୍ତୁ

ଅନ୍ୟର ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବା ଲାଗି କେବଳ ମଣିଷ ରକ୍ତଦାନ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସବୁଠାରୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣୀ କୁକୁର ବି ରକ୍ତଦାନ କରି ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । କୁକୁରଙ୍କଠାରୁ ସ୍ୱାହାତ ରକ୍ତ ପୋଷା କୁକୁର ଏବଂ ବିଲେଇଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିପାରେ । ଏପରିକି ବୁଲ୍ ଡଗ୍ କୁକୁରଙ୍କଠାରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇପାରିବ । ପଶୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ, ମଣିଷ କପରି କୁକୁରଙ୍କ ରକ୍ତରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ଲେଟଲେଟସ, ପ୍ଲାଜମା, ଆରବିସି, ଡିଏଲ୍‌ସି ରହିଥାଏ । ଏମାନଙ୍କର ଚିନିପ୍ରକାର ଗ୍ଲୁସି, ରହିଛି-ଟି, ଓ, କି । ମଣିଷ ରକ୍ତ ତୁଳନାରେ କୁକୁର ରକ୍ତ ଅଧିକ ସମୟ, ଅର୍ଥାତ ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଇପାରେ । କୌଣସି ରୋଗ ତଥା ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ସମୟରେ କୁକୁରକୁ ରକ୍ତ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଲାଗୁତର ଜର୍ମାନ ଶେପର୍ଡ ଏବଂ ଡୋବରମ୍ୟାନ ପରି କୁକୁର ପ୍ରାୟତଃ ଏନିମିଆ ର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଏମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ସମୟରେ ରକ୍ତ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ବର୍ଷକୁ ୬ ବର୍ଷ ବୟସର କୌଣସି ସୁସ୍ଥ କୁକୁର ରକ୍ତଦାନ କରିପାରିବେ । ଅରକେ ଗୋଟିଏ କୁକୁର ୧ ଯୁନିଟ୍ ବା ୩୫୦ ମିଲି ରକ୍ତଦାନ କରିପାରେ । ଅଧିକ ରକ୍ତଦାନ କରିବାର ୪୫ଦିନ ଯାଏ କୁକୁରଠାରୁ ଆଉ ରକ୍ତ ନିଆଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ଦୁର୍ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକ ହୋଇ ହସପିଟାଲ ଆସିଥିବା ବୁଲ୍ ଡଗ୍ କୁକୁର ଚିକିତ୍ସା ପରେ ସେହିଠାରେ ରହିଯାନ୍ତି ଏବଂ ପରେ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ସେମାନେ ରକ୍ତଦାନ କରି ବହୁ ଦାମୀ ପୋଷାକୁକୁରଙ୍କ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିପାରନ୍ତି ।



ମିଠା ପୁରି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: କ୍ଷୀର, ଘିଅ, ମଇଦା, ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ ହୋଇଥିବା ଚିନି, ତେଲ, ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ ହୋଇଥିବା ନଡ଼ିଆ, ଗୁଜରାଟି ଗୁଣ୍ଡ
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ମଇଦା ନିଅନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଚିନି ପାଉଡର, ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ

ହୋଇଥିବା ନଡ଼ିଆ, ଗୁଜରାଟି ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଘିଅ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ । ପରେ ଏଥିରେ କ୍ଷୀର ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଚକଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଚକଟା ହୋଇଥିବା ମଇଦାକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ । ପରେ ମଇଦାକୁ ବାହାର କରି ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୋଳା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁରି ସାଜକରେ ବେଲନ୍ତୁ । ଏବେ କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ବେଲା ହୋଇଥିବା ପୁରିକୁ ପକାନ୍ତୁ । ପୁରି ଚିକେ ଫିକା ନାଲି ରଙ୍ଗରେ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଣନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଏହାକୁ ଏକ ଥାଲିରେ ବାହାର କରି ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ମିଠା ପୁରି ।



ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଭୋଜନର ଆବଶ୍ୟକତା



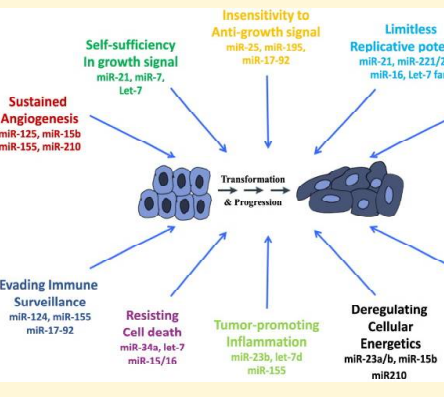
ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଗ ତଥା ବୟସର ଲୋକ ଭୋଜନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଜରୁରୀ । ଯେପରି ସକାଳ ଜଳଖିଆରେ ଏକେ ଲୋକେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଭୋଜନ ଭାବେ ଓଡ଼ିଆ ଖାଉଛନ୍ତି । ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଭରପୂର ଏକ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକାରୀ, କିନ୍ତୁ କେବଳ ଏହା ଖାଇଲେ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ, ତାହା ଭାବିବା ଭୁଲ । ଏଣୁ ଆମିଷ ଖାଉଥିବା ଲୋକେ ବ୍ରେଡ୍ ଆମଲେଟ୍, କିମ୍ବା ସିଝା ଅଣ୍ଡା ଖାଇପାରନ୍ତି । ନଚେତ୍ ଅନ୍ୟମାନେ ରୁଟି ବୁଜପଟ୍ ସହ ସିଝା

ତରକାରି ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ । ଏହା ସହ ଆପଣ ନିଜ ପ୍ରିୟ ଚା ଓ କଫି ପିଇଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କୌଣସି କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼େନାହିଁ । ଅନ୍ୟପାଖେ ସକାଳର ଆରମ୍ଭ ଯଦି ଗୋଟିଏ କଦଳୀ ସହ ଥିବା ପୁରୁ ସାଲାଡରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, ତାହା ବି ଉତ୍ତମ । ରାତିବେଳା ଭୋଜନ ୮ଟା ମଧ୍ୟରେ କରିବା ଉଚିତ । କାରଣ ଏପରି କଲେ ଖାଦ୍ୟ ହଜନ ହେବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟପ୍ତ ସମୟ ମିଳିଥାଏ । ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ଲୋକେ ସକ୍ଷୀ ସମୟରେ ହିଁ ରାତ୍ରିଭୋଜନ ଶେଷ କରୁଥିଲେ । ଏହା ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ଥିଲା ସେମାନଙ୍କ ନାରୋଗ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀର । ରାତି ଭୋଜନରେ ଅଧିକ ତେଲମସଲା ନ ଖାଇ ହାଲକା ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ । ଭୋଜନର ଠିକ୍ ପରେପରେ ଶୋଇ ନଯାଇ କିଛି ବଳାକୁଳା କରିବା ଉଚିତ । ଦ୍ୱିପ୍ରହର ଭୋଜନକୁ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ସାଲାଡ, ଭାତ ତାଲି ଓ ତରକାରି ଖାଆନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଭୋକ ଲାଗିଲେ ଏଣ୍ଡୋଟେଣ୍ଟ ନ ଖାଇ ବରଂ ବାଦାମ ଭଜା, ବୁଡା ଭଜା ଇତ୍ୟାଦି ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏତ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ନିମନ୍ତେ ଏସବୁ ଭୋଜନର ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଦୈନିକ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ଗାଈର, ଚୋକୋଲି, ଫୁଲକୋବି, ବିନ୍ଦୁ, ବିନ୍ଦୁ ଇତ୍ୟାଦି ସାମିଲ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏସବୁ ପରିବା ସହଜରେ ହଜନ ହେବା ସହ ଶରୀରକୁ ପର୍ଯ୍ୟପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ।



କ୍ୟାନ୍ସର ପାଇଁ କେମୋ-ଥେରାପିର ବିକଳ

ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କୁ ଏକ ବଡ଼ ଉପଲବ୍ଧି ହାସଲ ହୋଇଛି । କ୍ୟାନ୍ସର ଚିକିତ୍ସାରେ କେମୋଥେରାପିର ବିକଳ ସଂଧାନ କରିଛନ୍ତି ବୈଜ୍ଞାନିକ । ପ୍ରଥମେ ମୂଷାଙ୍କ ଉପରେ ଏହାର ସଫଳତା ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଛି । ତେବେ ମାନବ ଶରୀରରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ ଆଉ କିଛି ବର୍ଷ ସମୟ ଲାଗିବ । ୧୧ଜଣ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ଦଳ ଆମେରିକାର କୋଲମ୍ବିଆ ଉନିଭର୍ସିଟିରେ ଏହି ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ଗବେଷଣା ଦଳର ମୁଖ୍ୟ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଡ. ଯଙ୍ଗ ଲି କହିଛନ୍ତି କ୍ୟାନ୍ସର ସେଲ୍ ଦୀର୍ଘଦିନ ଶରୀରରେ ରହିବା ପରେ ରୁପନ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଶରୀରରୁ ରୁପନ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ କେମୋଥେରାପି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏ ସମୟରେ କ୍ୟାନ୍ସର ସେଲ୍ ସାଂଗକୁ ପାଖରେ ଥିବା ଭଲ ସେଲ୍ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ରୋଗୀକୁ ପ୍ରବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଗବେଷଣା ମାଧ୍ୟମରେ ଜଣାପଡ଼ିଛି ମାଲକ୍ସୋ ଆର-ଏନ-ଏ ଅର୍ଥାତ ଏମଆରଆର -୨୧ ନର୍ମାଲ ସେଲ୍‌କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇଥାଏ । ଯଦ୍ୱାରା କ୍ୟାନ୍ସର ସେଲ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଆହୁରି ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏମଆରଆର- ୨୧କୁ ପ୍ରଭାବହୀନ କରିବାକୁ ଏକ ଆଣ୍ଟି ସେଲ୍ ଡିଆରି କରି ତାକୁ ମୂଷାଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥିଲା । ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଲା ମୂଷାଙ୍କ ଶରୀରରୁ ରୁପନ ଧାରଣରେ ଛୋଟ ଆକାର ହେବା ସହ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଭଲ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ଧରି ଏହି ଗବେଷଣା କୋଲମ୍ବିଆ ଉନିଭର୍ସିଟିରେ ଚାଲିଥିଲା । ମାନବ ଶରୀରରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ ଆଉ ଦଶବର୍ଷ ସମୟ ଲାଗିବ ବୋଲି ସେମାନେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି ।



ଖାଇବା ପରେ ନିଦ ଲାଗେ କାହିଁକି ?



ବହୁତ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯାହାଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇସାରିଲା ପରେ ନିଦ ଆସିଥାଏ । ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲା ପରେ ଶରୀରରେ ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ, ଫଳରେ ଶରୀରରେ କିଛି କେମିକାଲ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ସବୁ ସମୟ

ଖାଇବା ପରେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ନିଦ ଲାଗିଥାଏ, ତେବେ ଏହା ଏକ ଖରାପ କଥା । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ବିଶେଷଜ୍ଞ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଆମ ପେଟ ଖାଦ୍ୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ,

ନିଦ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାର କାରଣ ବହୁତ ପ୍ରକାର ଥାଏ । ଯେପରି କେହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା, କିପରି ଖୋଇବା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅବସ୍ଥା ଇତ୍ୟାଦି । ଶରୀର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଶକ୍ତି ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳେ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇସାରିଲା ପରେ ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମୟରେ ଶରୀର ଖାଦ୍ୟର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଭାଙ୍ଗି ଏହାକୁ ଗ୍ଲୁକୋଜରେ ପରିଣତ କରାଇଥାଏ । ଏହି ଗ୍ଲୁକୋଜ ପରେ ଶକ୍ତିରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇସାରିଲା ପରେ ଶରୀରରୁ ଆମିଲିନ, ଗ୍ଲୁକୋଗୋନ୍ ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟିଷ୍ଟେକିନିନ୍ ନାମକ କେତେକ ହରମୋନ୍ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ହରମୋନ୍‌କୁ କୋଷ ଶକ୍ତିରେ ପରିଣତ କରାଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସେରୋଟୋନିନ୍ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ନିଦ କରାଇଥାଏ ଶରୀର ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଏହିପରି ପାଚନ କରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ କେତେକ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରୋଟିନର ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ନିଦ ଲାଗିଥାଏ । ଯେପରି ଭାତ, ମାଂସ, ଜେନା, ଅଣ୍ଡା, ଚିକ, ମାଛ, ସୋୟାବିନ୍ ଆଦି । ସେଥିପାଇଁ ଏହିପରି ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।



ବାସି ଚା' ଗରମ କରି ପିଇଛନ୍ତି କି ? ହୋଇପାରେ ଘାତକ

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କୁ ଚା' ପିଇବା ଭାରି ପସନ୍ଦ । ଚା' ବିନା ତାଙ୍କ ଦିନ ଆରମ୍ଭ ହୁଏନି । ଏପରି ଅନେକ ଅଛନ୍ତି ଯିଏକି ଦିନରେ ଗାଠୁ ୪ ଥର ଚା' ପିଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ସେହିପରି ଅନେକ ଏଭଳି ମଧ୍ୟ ଅଛନ୍ତି ଯିଏକି ବାସି ଚା'କୁ ରଖି ଗରମ କରି କରି ପିଇଥା'ନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ସାବଧାନ । ଆପଣଙ୍କ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇପାରେ ଘାତକ । ରଖାଯାଇଥିବା ଚା'କୁ ବାରମ୍ବାର ଗରମ କରି ପିଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାର ହୋଇଥାଏ ।

- ◆ ବାର୍ଷିକ ସମୟ ଧରି ରଖାଯାଇଥିବା ଚାକୁ ବାରମ୍ବାର ଗରମ କରି ପିଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏଭଳି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚା'ର ସ୍ୱାଦ ଏବଂ ଚା'ର ସୁନ୍ଦର ବଦଳିଯାଇଥାଏ । ଏହା ପେଟ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ତେଣୁ ଯଦି ସମସ୍ତ ରଖାଯାଇଥିବା ଚା' ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ◆ ବାସି ଚା'କୁ ଗରମ କରି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ସେଥିରେ ଥିବା ଭଲ ତତ୍ତ୍ୱ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହା ସ୍ୱାଦହୀନ ମଧ୍ୟ ଲାଗେ । ଏଥିସହ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ କ୍ଷତି ମଧ୍ୟ ପହଞ୍ଚାଏ ।
- ◆ ଏଭଳି ଚା' ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଝାଡ଼ା, କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ, ହଜନ ସମସ୍ୟା ସମସ୍ୟା ଆଦି ହୋଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ବାସି ଚା'କୁ ଗରମ କରି ପିଇବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ◆ ବାସି ଚା'ରେ ଅନେକ ଜୀବାଣୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଯାଇଥା'ନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣ କ୍ଷୀରରେ ତିଆରି ଚା' ପିଇଛନ୍ତି, ତେବେ ଏହା ବାସି ବା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ରହିଯିବା ପରେ ଏଥିରେ ମାଲକ୍ସୋକସ୍(ଏକ ପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ) ହେବା ଆଶଙ୍କା ଅଛି ।



◆ ସେହିପରି ଯଦି ଆପଣ ହର୍ବାଲ ଚା' ପିଇଛନ୍ତି ତେବେ ତାକୁ ମଧ୍ୟ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖି ଗରମ କରି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏଭଳି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏଥିରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଗୁଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଯଦିଓ, ଆପଣ ଚା'କୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି, ତେବେ ତାକୁ ଗରମ କରି ପିଇପାରିବେ ।

ବେତକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ନାଇଟ୍ ସାଝାର କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ: ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ଫାଇଦା

ଦିନଯାକର ଜଞ୍ଜାଳ ସାରି ଘରକୁ ଫେରିବା ପରେ ସମସ୍ତେ ପ୍ରଥମେ ଫ୍ରେଶ ହେବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ କିଏ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥରେ ରାତିରେ ଗାଧୋଇଥାନ୍ତି ତ କିଏ ଏହାକୁ ଆଇଏଡ କରିଥାନ୍ତି । ହେଲେ ଜାଣିଛନ୍ତି ନାଇଟ୍ ସାଝାର ବେଦା ପରେ ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଫ୍ରେଶ କରିବା ସହ ବହୁ ବେମାରିକୁ ବି ଦୂରେଇ ଦେଇଥାଏ । ଦିନ ସାରା ବାହାରେ ରୁଲିବା, କାମ କରିବା ହେତୁ ଶରୀରରେ ଫାଲ ସହ, ଧୂଳି କିଟାଣୁ ବି ଲାଗିଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ରାତିରେ ଗାଧୋଇବା ପରେ ଏହା ଶରୀରରୁ ଦୂରେଇ ଯାଇଥାଏ । ଫଳରେ ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗାଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଉନ୍ନିତ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍‌ଜନକ ଭାବେ ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ କିମ୍ ଯାଉଛନ୍ତି, ନିୟମିତ ଏକ୍ସରସାଇଜ କରୁଛନ୍ତି, ଏହାବାଦ ଅର୍ପିଏ ବି ଯାଉଛନ୍ତି । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ସକାଳେ ଗାଧୋଇବା ସହ ରାତିରେ ଗାଧୋଇବାକୁ ବି ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଧାର୍ମିକ ଯୋଗୁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ତାପମାତ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ରାତିରେ ଗାଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ନର୍ମାଲ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଫଳରେ ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ହେବା ସହ ସକାଳୁ ଫ୍ରେଶ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ।



କେବଳ ଫ୍ରେଶ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ତାହା ନୁହେଁ, ଏହା ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରାକୁ ବି କିଛି ମାତ୍ରାରେ କମାଇ ଦେଇଥାଏ । ବେତକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ ଭାବେ ଗାଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୂରା ତଥା ଚର୍ମ ସମସ୍ୟା ରୋଗ ଦୂରେଇ ଯାଇଥାଏ । ରାତିରେ ଗାଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଉଚ୍ଚ ତାପମାତ୍ରା ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଆଣିବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ରାତିରେ ଗାଧୋଇବା ପରେ ତୁରନ୍ତ ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଶରୀର ଫ୍ରେଶ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହା କେବଳ ଆମ ଶରୀରକୁ ରିଫ୍ରେଶ କରିଥାଏ ତାହା ନୁହେଁ ଏହା ଦ୍ୱାରା ମନ ବି ସ୍ୱଚ୍ଛ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । ଆପଣ ଚିନ୍ତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ଫଳରେ ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗାଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଉନ୍ନିତ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍‌ଜନକ ଭାବେ ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ କିମ୍ ଯାଉଛନ୍ତି, ନିୟମିତ ଏକ୍ସରସାଇଜ କରୁଛନ୍ତି, ଏହାବାଦ ଅର୍ପିଏ ବି ଯାଉଛନ୍ତି । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ସକାଳେ ଗାଧୋଇବା ସହ ରାତିରେ ଗାଧୋଇବାକୁ ବି ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଧାର୍ମିକ ଯୋଗୁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ତାପମାତ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ରାତିରେ ଗାଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ନର୍ମାଲ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଫଳରେ ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ହେବା ସହ ସକାଳୁ ଫ୍ରେଶ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ।

