

# ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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



ଯା ଦେବୀ ସର୍ବଭୃତେଷୁ.....

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ବୁଧବାର ୦୭ ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୪ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleshwar ■ WEDNESDAY 07August 2024  
Vol.No. 35 ■ No.212 ■ 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

ପ୍ରଧାନ ବିଚାରପତିଙ୍କୁ ହତ୍ୟା  
ଧମକ: ମାମଲା ରୁଜୁ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୬/୮ : ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ପ୍ରଧାନ ବିଚାରପତିଙ୍କୁ ହତ୍ୟା ଧମକ ଦେଇଥିବା କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଗଠନରେ ମାରିଦେବାକୁ ମିଳିଛି ହତ୍ୟା ଧମକ। ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ କୋର୍ଟା ଭିତରେ କୋର୍ଟା ନିଷ୍ପତ୍ତିରେ ଅପରାଧ ହୋଇ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯୋଗାଳ ମିଡିଆରେ ପୋଷ୍ଟ ଲେଖି ଏଭଳି ଧମକ ଦେଇଛନ୍ତି। ଏହାପରେ ପୁଲିସ୍ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନାଁରେ ମାମଲା ରୁଜୁ କରିଛି। ଏସବୁ/ଏସବି ମଧ୍ୟରେ ସାମାଜିକ ତଥା ଆର୍ଥିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅଧିକ ପଞ୍ଚୁଆ କାଟି ପାରୁଥିବା ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ସଂରକ୍ଷଣ ଭିତରେ ସର୍ବକାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ତଥା କୋର୍ଟା ଭିତରେ କୋର୍ଟା ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି। ଅନେକ ରାଜନୈତିକ ଦଳ ମଧ୍ୟ ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ବିରୋଧ କରିଛନ୍ତି। ଯୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ବିଷୟରେ ଏକ ବିତର୍କ ଚାଲିଛି। ଏସବୁ ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶର ବେତୁଲ ନିବାସୀ ପଙ୍କଜ ଅରୁଣଙ୍କ ନାମକ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଫେସବୁକ ଓ ପୁଷ୍ଟା ୭

## ବାଂଲାଦେଶରେ ରାଜନୈତିକ ସଙ୍କଟ

► ଇସ୍କନ ମନ୍ଦିର ଭାଙ୍ଗିଲେ ବିକ୍ଷୋଭକାରୀ  
► ହସିନାଙ୍କ ପରେ କିଏ ସମ୍ଭାଳିବେ ଶାସନ ତୋରି ?



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୬/୮ : ପଡୋଶୀ ବାଂଲାଦେଶ ଏବେ ରାଜନୈତିକ ସଙ୍କଟ ସହ ଜୁହୁଛି । ଭାବରେ ଉଗ୍ର ବିଦ୍ରୋହ ଓ ହିଂସାକାଣ୍ଡ ପରେ ଭାରତ ଶରଣରେ ଆସିଛନ୍ତି ଶେଷ ହସିନା । ଏନେଇ ଆଜି ସଂସଦକୁ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ସୂଚି ଦେଖାଯାଇଛି ।

ମନ୍ଦିର ଏବଂ କନ୍ୟାଶ୍ରମ । ସେପଟେ ଭାବରେ ଅନ୍ତରାଳ ସରକାର ଗଠନ ପାଇଁ କୋରଦାର ଉଦ୍ୟମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ବଡ଼ ସଙ୍କଟର ମୁହାଣରେ ଠିଆ ହୋଇଛି ବାଂଲାଦେଶ। ପଡୋଶୀ ଦେଶ ଭାବେ ଭାରତ ସ୍ଥିତି ଉପରେ ତାହା ନଜର ରଖୁଛି । ଆଉ ଏବେ ବଜେଟ ଅଧିବେଶନ ଚାଲୁଥିବାରୁ ବାଂଲାଦେଶର ସ୍ଥିତି ବାବଦରେ ସଂସଦକୁ ଜଣାଇଛନ୍ତି ବିଦେଶ ମନ୍ତ୍ରୀ ଏସ୍. ଜୟଶଙ୍କର । କହିଛନ୍ତି ଶେଷ ହସିନା ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ପଦରୁ ଉଚ୍ଛେଦନ ହେବ ଭାରତରେ ଶରଣ ନେଇଛନ୍ତି । ବାଂଲାଦେଶରେ ଉଗ୍ର ବିଦ୍ରୋହ ହିଂସାକାଣ୍ଡ ପରେ ଅଜ୍ଞ ସଂଖ୍ୟାକୁ ଚାର୍ଜେଟ୍ କରାଯାଇଛି । ହିନ୍ଦୁ ମନ୍ଦିର ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ହେଉଛି । ଖୁଲନ ଚିତ୍ତିକନ ମେହେରପୁରର ଏକ ଉତ୍ସବ ମନ୍ଦିରରେ ଭଙ୍ଗାଗୁଜା କରି ନିଆଁ ଲଗାଇଦେଇଛନ୍ତି ବିକ୍ଷୋଭକାରୀ । ପ୍ରଭୁ ଜଗନ୍ନାଥ, ବଳଦେବ ଏବଂ ସୁଭଦ୍ରା ମୂର୍ତ୍ତି କଳିଯାଇଛି । ଏବେ ଭାରତ ସରକାର ବାଂଲାଦେଶରେ ଥିବା ଭାରତୀୟ ନାଗରିକଙ୍କ ସୁରକ୍ଷିତ ରକ୍ଷାକୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଦେଇଥିବା ବିଦେଶ ମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି । ବାଂଲାଦେଶ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ସଂସଦକୁ ଭଙ୍ଗ କରିବା ପରେ ସେନା ହାତକୁ ଶାସନ ତୋରି ଚାଲିଯାଇଛି । ରାଜନୈତିକ ସଙ୍କଟ ଚାଲିବାକୁ ଏବେ ଅନ୍ତରାଳ ସରକାର ଗଠନ ଉଦ୍ୟମ କୋରଦୋରରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଏକ ସ୍ଥିର ସରକାର ଗଠନ ପାଇଁ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ମହମ୍ମଦ ସହାୟତା ଓ ସେନାଧ୍ୟକ୍ଷ ବିଭିନ୍ନ ରାଜନୈତିକ ଦଳ ସହ ଆଲୋଚନା ଚଳାଇଛନ୍ତି । ବାଂଲାଦେଶରେ ଉଗ୍ର ବିଦ୍ରୋହ, ହିଂସ୍ର ବିକ୍ଷୋଭ ପରେ ସାମାଜିକ ବିଲମ୍ବ କରାଯାଇଛି । ଏବେ ବାଂଲାଦେଶ ସହ ବ୍ୟବସାୟ ବନ୍ଦ ଥିବା ବେଳେ ଆଗକୁ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବଦଳାଇ ପଡିବାରୁ ଯାଉଛି ।

## ଅଗଷ୍ଟ ୧୩ରୁ ୧୫ 'ହର ଘର ତ୍ରିରଙ୍ଗା' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିବ ବିଜେପି



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୮ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟବ୍ୟାପୀ ବ୍ୟାପକ ହେବ ବିଜେପିର 'ହର ଘର ତ୍ରିରଙ୍ଗା' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ। ଚଳିତ ମାସ ୧୧ରୁ ୧୫ ତାରିଖ ଯାଏଁ 'ହର ଘର ତ୍ରିରଙ୍ଗା' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହାତକୁ ନେବ ବିଜେପି। ପ୍ରତି ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀରେ ହେବ ତ୍ରିରଙ୍ଗା ବାରକ୍ ଶୋଭାଯାତ୍ରା। ରାଜ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ସଭାପତି ମନମୋହନ ସାମଲଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ପଦାଧିକାରୀ ବୈଠକରେ ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି। କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ଆସନ୍ତା ୧୫ ତାରିଖରେ ବିଭାଜନ ବିଭାଗୀୟ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ବି ବିଜେପି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛି। ନୂଆପାଟ୍ଟିକୁ ଅବଗତ ଓ ସଚେତନତା ପାଇଁ ଏହି ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅନେକ ଯୋଜନା ହାତକୁ ନିଆଯିବ। ସହ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଆହ୍ୱାନ କ୍ରମେ 'ମାଆଙ୍କ ପାଇଁ ଗଛଟିଏ' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରତି ପରିବାରକୁ ସାମିଲ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ବିଜେପି। ସେହିପରି ବୁଧରେ 'ମନ୍ କି ବାଟ୍' ଶୁଣିବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସଫଳ ପାଇଁ ବି ଆଲୋଚନା ହୋଇଛି। ଆଜିର ପଦାଧିକାରୀ ବୈଠକରେ ୨ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରଭାବୀ ଯୋଗାଣ ଥିଲା।

## ହିଣ୍ଡାଲକୋ ବିରୁଦ୍ଧରେ ମାମଲା ରୁଜୁ କଲା ସିବିଆଇ: ବଢ଼ିବ କି ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଅଡୁଆ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୮ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶାର ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ଚଳକିରା କୋଇଲା ଖଣି ପାଇଁ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ପରିବେଶ ଅନୁମତି ହାସଲ ନିମନ୍ତେ ଆବିଷ୍କୃତ ବିଲ୍ଡିଂ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଆଲୁମିନିୟମ ଉତ୍ପାଦନକାରୀ କମ୍ପାନୀ ହିଣ୍ଡାଲକୋ ବ୍ୟାପକ ଲାଂଚ କାରବାର କରିଥିବାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରମାଣ ଆଧାରରେ ସିବିଆଇ ଏଫଆଇଆର ରୁଜୁ କରିଛି । ପରିବେଶ ଅନୁମତି ପାଇଁ ହିଣ୍ଡାଲକୋ ମୋଟା ଅଙ୍କର ଅର୍ଥ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ଦେଇଥିବା ନେଇ ଅଭିଯୋଗ ଆସିବା ପରେ ୨୦୧୬ ମସିହାରେ ସିବିଆଇ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଚକ୍ର ଆରମ୍ଭ



କରିଥିଲା । ଏବେ ପ୍ରାୟ ଦୀର୍ଘ ୮ ବର୍ଷ ପରେ ସିବିଆଇ ଏହି ଅଭିଯୋଗ ଉପରେ ମାମଲା ରୁଜୁ କରିଛି । ଯାହାକି ଓଡ଼ିଶାର ପୂର୍ବତନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ତଥା ବିଜେଡି ସୁପ୍ରିମୋ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଅଡୁଆ ବଢ଼ାଇବାର ଆଶଙ୍କା ଦେଖାଦେଇଛି । ୨୦୦୫ ଅଗଷ୍ଟ ୧୭ତାରିଖରେ ନବୀନ ହିଣ୍ଡାଲକୋକୁ ଚଳକିରା କୋଇଲା ଖଣି ଦେବା ପାଇଁ ଚତକାଳୀନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମନମୋହନ ସିଂଙ୍କୁ ଲିଖିତ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ। ସୂଚନା ଅନୁସାରେ, ଚତକାଳୀନ କେନ୍ଦ୍ର

ପରିବେଶ ଓ ଜଙ୍ଗଲ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଟି ଚାନ୍ଦିନୀଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ସରକାରୀ ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କୁ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରି ଝାରସୁଗୁଡ଼ାର ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରଦୂଷିତ ଅଂଚଳରେ ଚଳକିରା-୧ କୋଇଲା ଖଣିରେ ଜନନର ଅନୁମତି ଦେବା ପାଇଁ ଏକପର୍ତ୍ତ ଆପ୍ରାଣକାଳ କମିଟି(ରଏସି)ର ସଦସ୍ୟ ସିବିଏ ଭାବେ କମ୍ପାନୀ ସପକ୍ଷରେ ମତ ରଖୁଥିବାର ପ୍ରମାଣ ମଧ୍ୟ ସିବିଆଇକୁ ମିଳିଛି । ଆବିଷ୍କୃତ ବିଲ୍ଡିଂ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି କମ୍ପାନୀ ଚଳକିରା କୋଇଲା ଖଣି ପାଇଁ ପରିବେଶ ଅନୁମତି ହାସଲ କରିବାକୁ ୨୦୧୧ରୁ ୨୦୧୩ ମସିହା ମଧ୍ୟରେ

## ଗୁଳି ମାଡ଼ରେ ୨ ମୃତ: ଜଣେ ପିଏସ୍‌ଓ, ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଡା' ଭାଇ

ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର, ୬/୮ (ନି.ପ୍ର): ଗୁଳିମାଡ଼ରେ ଦୁଇ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି । ଏପରି ବାଉଁଶ ଘଟଣା ଆଜି ସନ୍ଧ୍ୟା ବେଳେ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲା ବିନିକା ଥାନା ଉତ୍ତର ପଞ୍ଚାୟତ ରୁଲିମାଲ ଗାଁ ନିକଟରେ ଘଟିଛି । ମୃତ ଯୁବକ ଦୁଇ ଜଣ ହେଲେ ରୁଲିମାଲ ଗାଁର ମନୋଜ ଝାଙ୍କର ଓ ସହଦେବ ଝାଙ୍କର । ଉଭୟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଭାଇ । ଦୁଇ ଭାଇଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ବାଲିକି ଗୁଳି । ଏମାନଙ୍କ ଭିତରେ ମନୋଜ ପିଏସ୍‌ଓ ଅଛନ୍ତି । ତେବେ କିଏ କାହାକୁ ଗୁଳି କରିଥିଲେ, ତାହା ଜଣାପଡ଼ି ନାହିଁ ।

## ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁଙ୍କୁ ଫିଜିର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସମ୍ମାନ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୬/୮ : ଭାରତର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁଙ୍କୁ ଫିଜିର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସମ୍ମାନ ଫିଜିର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସମ୍ମାନ ମିଳିଛି । ଏପରି ସମ୍ମାନ ମିଳିଛି । ଏହି ସମ୍ମାନ ଫିଜିର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ରାଫୁ ମିଆଲିଲି ତାଙ୍କୁ 'କେମେନିଅନ ଅଫ ଦା ଅର୍ଡର ଅଫ ଫିଜି' ସମ୍ମାନରେ ସମ୍ମାନୀତ କରିଛନ୍ତି । ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ମୁର୍ମୁ ଏବେ ଦୁଇ ଦିନିକିଆ ଫିଜି ଗସ୍ତରେ ରହିଛନ୍ତି । ଏହି ଗସ୍ତ ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ଏପରି ସମ୍ମାନ ମିଳିଛି । ଏହି ସମ୍ମାନ ଭାରତ ଓ ଫିଜି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଗଭୀର ବନ୍ଧୁତାର ପ୍ରତିଫଳନ ବୋଲି ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ମୁର୍ମୁ ଅବିହିତ କରିଛନ୍ତି । ଭାରତର ପ୍ରଥମ ରାଷ୍ଟ୍ରମୁଖ୍ୟ ଭାବେ ଫିଜି ଗସ୍ତ କରିଥିବା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ମୁର୍ମୁ ସେଠାକାର

## ବଜାରରୁ ଆଳୁ ଉତ୍ତାନ: କିଲୋ ୬୦ ଛୁଇଁଲା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୮ (ନି.ପ୍ର): ପୁଣି ସାରା ରାଜ୍ୟରେ ଦେଖାଦେଇଛି ଆଳୁ ସଙ୍କଟ । ଆଳୁ ଦରରେ ଲାଗିଲାଣି ନିଆଁ । ଆଳୁକୁ ନେଇ ଏବେ ବି ଚେନସନ୍ଦ ଲାଗି ରହିଥିବା ବେଳେ କଟକ ଓ



ବଙ୍କାରେ ପହଞ୍ଚିଲାଣି । ମୁଖ୍ୟତଃ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ଏବେବି ଆଳୁ ଗାଡ଼ି ଓଡ଼ିଶାକୁ ଛାଡ଼ୁ ନ ଥିବା ବେଳେ ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ ଆଳୁର ଦାମ ଅଧିକ ଥିବା ବେଳେ ଚାହିଦା ନାହିଁ । ଏଥିସହ ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶରୁ

ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଆଳୁ ଗାଡ଼ି ରାଜ୍ୟରେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ପହଞ୍ଚି ପାରୁନି । ଏହାର ସିଧା ପ୍ରଭାବ ଓଡ଼ିଶା ବଜାର ଉପରେ ପଡ଼ିଛି । ଫଳରେ ଗତ ୩ ଦିନ ହେଲାଣି ଓଡ଼ିଶାରେ ଆଳୁ

DSPL: 61

**ଦଶମ ଜାତୀୟ ହସ୍ତତନ୍ତ ଦିବସ**

ଅଗଷ୍ଟ ୭, ୨୦୨୪

**ଆମ ହସ୍ତତନ୍ତ ଆମ ଗୌରବ**

OIPR: 31004/13/0026/2425

ହସ୍ତତନ୍ତ, ବୟନ ଓ ହସ୍ତଶିଳ୍ପ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ବାଇକକୁ ଧକ୍କା ଦେଲା ଟ୍ରକ: ୨ମୃତ, ଜଣେ ଗୁରୁତର

ଚଢ଼ିଶୋଳ, ୬/୮ (ନି.ପ୍ର): ବାଇକକୁ ଧକ୍କା ଦେଲା ଟ୍ରକ । ଫଳରେ ଦୁଇ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଜଣେ ଗୁରୁତର ଭାବେ ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଘଟଣାଟି ହେଉଛି ଚଢ଼ିଶୋଳ-ପାରାଦ୍ୱୀପ କାନ୍ଥର ରାଜପଥରେ । ମୃତକ ବରପଠା ଅଞ୍ଚଳର ଶୁଭମ ସିଂ ଓ କଙ୍କନା ସିଂ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଗୋଟିଏ ବାଇକରେ ବାଲକଙ୍କ ସହ ଶୁଭମ ସିଂ ଓ କଙ୍କନା ସିଂ କଉଡ଼ୁକଳ ଛକକୁ ମେଡ଼ିସିନ ନେଇ ଘରକୁ ଫେରୁଥିଲେ । ସେଇ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଟ୍ରକ ଆସି ବାଇକ୍‌କୁ ଧକ୍କା ଦେଇଥିଲା । ଫଳରେ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ଦୁଇଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଜଣେ ଗୁରୁତର ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏନେଇ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକେ ଚାଳକଙ୍କୁ ବଡ଼ତଣା ମେଡ଼ିକାଲକୁ ମେଡ଼ିକାଲକୁ ନେଇଥିଲେ ।

କୌଣସି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇ ନାହିଁ । ସରକାର ହସିନାଙ୍କ ସହ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ସେ ଭବିଷ୍ୟତ ଯୋଜନା ଉପରେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ନାହାଁନ୍ତି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ଏସ୍ ଜୟଶଙ୍କର । ବାଂଲାଦେଶରେ ସ୍ଥିତି ଦିଗ୍‌ବିବା ପରେ ଭାରତୀୟ ସାମାଜିକ ଲାଗିଛି ହାଲ ଆଲର୍ଟ । ଭାରତ-ବାଂଲାଦେଶ ସାମାଜିକ କଳ୍ପା ପୁରୁଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେବା ସହ ଇଝେର ଫୋର୍ସ ସଂଖ୍ୟାକୁ ବଢ଼ାଇଛି । ଆଉ ଏହାରି ଭିତରେ ସରିଛି ସର୍ବଦଳାୟ ବୈଠକ । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସର୍ବଦଳାୟ ବୈଠକ ବସିଥିଲା । ଏଥିରେ ବୈଦେଶିକ ବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରୀ ଏସ୍.ଜୟଶଙ୍କର, ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜନାଥ ସିଂ, ଗୃହମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ୍ ଶାହ, ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।





# ହଜି-ପାଉଳି ହସ

## ଡାକ୍ତର ସମ୍ମୁଖ କରି

ଆପଣ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ପ୍ରକୃତି କୋଳରେ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଆଉ ନିରୋଳରେ, ନିଜର ଚିନ୍ତା ଭଲ ଭାବେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତିରେ କ'ଣ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ ଆଉ ପୂର୍ବ ପରି ହସ ଅଛି ? କାହିଁକି ନାହିଁ ? ମଣିଷର ପ୍ରକୃତିର ସାମାଜିକ ଓ ଚରିତ୍ରଗତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ଦେଖିଲେ ହସ ହେଉଛି ମଣିଷ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ, ଦୁର୍ମୂଲ୍ୟ ଓ ମହୋତ୍ସବ। ଶିଶୁଟିର କଅଁଳ ମୁହଁର ହସ କେବଳ ମା'ବାପାଙ୍କୁ ନୁହେଁ, ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଖୁସି କିଏ ? ହେଲେ ସେହି ଶିଶୁ ବଡ଼ ହେଲେ ତା ମୁହଁରୁ ହସ ଉଭୟ ଯାଏ । ସତେଯେମିତି ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଅବସାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପଡ଼ି କାନ୍ଦନ । ବ୍ୟସ୍ତତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଭିତରେ କାହା ମୁହଁରୁ ହସ ଉଭୟ ଚିକେ ଦେଖିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼ିଛି । ମାନସିକ ଚାପ ଏତେ ବଢ଼ି ଯାଇଛି ଯେ ସବୁ ବର୍ଗର ମଣିଷ ଆଜି ଦୁଃଖ, କଷ୍ଟ, ଯତ୍ନଶୀଳ ଶିକାର । ପାଠପଢ଼ାଠୁ ନେଇ ଚାକିରି, ପରିବାରିକ ଅନ୍ଧାରି ଭଳି ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ଆଜି ସମସ୍ତେ ଛନ୍ଦି ହୋଇପଡ଼ିଛନ୍ତି । ବିଶେଷକରି ଆଜିର ଯୋସିଆଳ ମିଡ଼ିଆ ଯୁଗରେ ପରସ୍ପର ହସିବା, ସମୟ ବିତାଇବା ବହୁତ କମିଯାଇଛି । ମଣିଷ ମେଳରେ ଆଉ ବି ହସ ଖୋଜୁଛି ମଣିଷ ।

ଅଧିକ ହସ ନେଇପାରେ ଜୀବନ ! ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ଗତି ବିଧି ସମ୍ବେଦନା ମଧ୍ୟରୁ

ହସ ଅନ୍ୟତମ । ପରସ୍ପର ଭିତରେ ଆଉ ବରଂ ଯେତେ ମତାଭର, ମନାଭର ଚିକିତ୍ସା ହସ ସଦୃଶିତାକୁ ମୁହଁରୁ ଭିତରେ ସବୁ ତିକ୍ତତାକୁ ବି ପଛକୁ କରିଦେଇଥାଏ ଆଉ ପରକୁ ନିଜର କରିବାର କଳା ଏହି ହସ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଆଉ ଏହା ବି ସତ କଥା ଯୌତୁକ ଶରୀରର ବକ୍ତାବଦରେ ହସର ଯେତେ ଉପଲବ୍ଧି ରହିଛି ଏହା ସକରାତ୍ମକ ଭାବନା ମଧ୍ୟ ତିଆରି କରିଥାଏ । ଅନେକ ଆଶା ସଞ୍ଚି ଦେଇଥାଏ ଏହି ଅଞ୍ଚଳ ଚିକିତ୍ସା ହସ । କାହାଙ୍କ ପାଇଁ ହସର ଚିକିତ୍ସା କିଭଳି କ'ଣ ହୋଇପାରେ ସତ କିନ୍ତୁ ହସ ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ବ୍ୟାୟାମ । ଅନେକ ହୁଏତ ଜାଣିନଥାନ୍ତି ମୁଖ ମଞ୍ଚଳରେ ହସଟି ଫୁଲପରି ପ୍ରକୃତିର ହେବାଦ୍ୱାରା ମୁଖମଞ୍ଚଳର ଶିରା ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ମୁହଁର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଆମର ଭାବ ପ୍ରକାଶନା ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ପକାଇଥାଏ । ମନରେ ସଞ୍ଚାର କରିଥାଏ ଅନେକ ଆଶା, ସମାଧାନ ଓ ଏକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଭରଣାର ତେଜନା । ହସିବା ଦ୍ୱାରା ଅବସାଦ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ କଥା ଜୀବନ ଅଛି ମାନେ ମଣିଷ କଣକ ଅନେକ କାରଣରୁ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଥାଏ । ଅନେକ ଦୁଃଖିକା, ଅବସାଦର ବୁଡ଼ିଆଣୀ କାଳ ଆମ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ ଏହା ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଭାବେ କେବଳ ଅସୁସ୍ଥ କରିଥାଏ ବରଂ କ୍ଷତାକ୍ରମ କରି ଏପରି ଏକ ଶୂନ୍ୟସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତିଆରି କରିଦିଏ ଯେ ଏହା ଭିତରୁ ମୁକୁଳି କିଭଳି କଣେ

ସୁନ୍ଦର ନିରୋଗ ଜୀବନ ଆଡ଼କୁ ଆଗେଇ ପାରିବ ତାହା ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ଅନେକଙ୍କୁ ଏହା ଅଜଣା ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବ ସତ୍ୟ ହେଉଛି ହସ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏକ ମଧୁର ଓ ଦିବ୍ୟ ଅନୁଭବ ଦେଇଥାଏ । ଅନେକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଦୁର୍ମୂଲ୍ୟ ସମ୍ପଦଟି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବକ୍ତାବଦ ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ମହୋତ୍ସବ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହସର ଉପାଦେୟତା ସମ୍ପର୍କରେ ଅନେକ ଜାଣନ୍ତି । ପ୍ରଚୁର ହସ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭିତରେ ସକାରାତ୍ମକ ତେଜନା କାଗ୍ରତ ହୋଇପାରିବ ଏହା ସମଗ୍ର ଜୀବନ କାଳକୁ ଏପରି ଏକ ଦୃଢ଼ ଭାବେ ସାମର୍ଥ୍ୟବାନ କରିପାରିବ ଯେ ତାହା ଯେକୌଣସି କଠିନ ପରିସ୍ଥିତି ହେଉନା କାହିଁକି ଏହାକୁ ସାମ୍ନା କରିବାର ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ କିନ୍ତୁ ନିଶ୍ଚିତ ତିଆରି କରିପାରିଥାଏ ।

ତେବେ ଅନେକ ହୁଏତ ଜାଣିନଥାନ୍ତି ଅଧିକ ହସ ମଧ୍ୟ ଜୀବନ ଘାତକ ହୋଇପାରେ । କିଛି ଦିନ ତଳେ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତର ଜଣେ ସିନେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ନିକ ନିୟମିତ ହସରୁ ମୁକୁଳାଇ ପାରୁନଥିବାର ଖବର ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା । ତେବେ ଅନେକ ହୁଏତ ଜାଣିନାହାଁନ୍ତି ହସରୁ ମୁକୁଳ ପୁରାପୁର ଏକ ବିରଳ ପ୍ରକାରର ମୁକୁଳ । ସାଧାରଣତଃ ଏହା କାହିଁକି ଆରେଷ୍ଟ ବା ହୃଦଘାତ କିମ୍ବା ଆଞ୍ଚିକିଏସନ, ଯାହା ଅତ୍ୟଧିକ ହସ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ଯଦିଓ ହସିବା କାରଣରୁ ଜଣେ ମୁକୁଳମୁଖରେ ପଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ମନେହୁଏ, ତଥାପି ପ୍ରାଚୀନ

ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତା କିମ୍ବା ଆଘାତ କାରଣରୁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ହସ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟାୟାମ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ହସର ଆଉ ଏକ ଉପାଦେୟତା ହେଉଛି, ଏହା ଆମ ପେଟର ବ୍ୟାୟାମ କରିଥାଏ । ହସିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଏ । ପେଟ ପାଇଁ ନାନା ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମରୁ ଯାହାଫଳ ମିଳିଥାଏ, ହସରୁ ମଧ୍ୟ ତାହା ମିଳିଥାଏ । ଫଳରେ ଆମେ ପେଟ ପାଇଁ ବିଶେଷ କିଛି ବ୍ୟାୟାମ ନକରି ମଧ୍ୟ କେବଳ ହସ ଦ୍ୱାରା ସେହି ସୁଫଳ ପାଇପାରି । ଏକ ସୁସ୍ଥ ପାଚସ୍ଥଳୀ, ପେଟ ପାଇଁ ହସରୁ ଆଉ କୌଣସି ସୁବିଧାଜନକ ବ୍ୟାୟାମ ଅଛି କି ? ଏସବୁ ବ୍ୟତୀତ ହସ ଆମର ଶ୍ୱେତ ରା ଚାପ ହରମୋନ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ଆଜକାଲି ଦୂର କରେ । ରକ୍ତଚାପ କମ କରିବାରେ ସହାୟତା କରେ । ଫଳରେ ହାର୍ଟ ଆଗାକ୍ କିମ୍ବା ଷ୍ଟ୍ରୋକ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ କମ ହୋଇଥାଏ ।

ହସ ଆମ ଶରୀରର ଆର୍ଥିକ୍ଲ୍ସ ଉପାଦାନକୁ ଅଧିକ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ ଓ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ଏହା ରୋଗ ଓ ସଂକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସହାୟତା କରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମର ଚାପ ମଧ୍ୟ କମ ହୋଇଥାଏ । ହସିବା ଦ୍ୱାରା ପୁସ୍ତୁସ୍ତର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଶ୍ୱାସ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମସ୍ୟା କମ ହୋଇଥାଏ । ଶ୍ୱାସ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାର ଲକ୍ଷଣକୁ ମଧ୍ୟ କମ କରିଥାଏ ହସ । ଶରୀର ତତ୍ତ୍ୱ ଅନୁଯାୟୀ ମଣିଷର ଶରୀରରେ ଏପରି ଅନେକ ହରମୋନ ରହିଥାନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଶରୀରରେ ଅନେକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ହସ ଚିକିତ୍ସା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଓ ଏଣ୍ଡୋନାଲାଇନ ଭଳି ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ହରମୋନ ପାଇଁ ସଞ୍ଚିତା ପରି କାମ କରିଥାଏ । ଜଣେ ମଣିଷ ଚାପ ଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ତାର ମଣିଷରେ ସଠିକ ପରିମାଣର, ସଠିକ ସମୟରେ ରକ୍ତ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାରିନଥାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଜଣକର ରକ୍ତଚାପ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମନ ଖୋଲା ହସ ଦ୍ୱାରା ଉଭୟ ଅଧିକ ମନସିକ ସୁସ୍ଥତାରେ ଭରି ଦେଇଥାଏ ଏହା ମୁକୁଳ ଠିକ ରଖିବା ସହ ନିଃସଞ୍ଜାତାକୁ ଦୂରରେ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ, ଭଲ ପାଇବାକୁ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ କରିଥାଏ । ଏହା ଏକକାଳୀନ ଦୂରରେ ବା ସହାୟତା ଯାଏନି ଏକ ଚମକ ତିଆରି କରିଥାଏ ଯେ ତାହା ଦୂରକୁ କୋମଳ ଓ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ରଖିଥାଏ । ହସର ଖରାପ ଦିନ ମଧ୍ୟ ବି ଆଉପାରେ । କିନ୍ତୁ ହସ ପରି ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ ସମ୍ପର୍କକୁ ଜୀବନର ବଡ଼ ଉପଲବ୍ଧି ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ମାନସିକତା ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଜୀବନ ଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଇଥାଏ । ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୁଁ ଅନୁଭବ କରିଛି ଜଣେ ପାଠିତ୍ର ବା ମୁର୍ଖୁ ପାଇଁ ଏହି ହସ ଏପରି ଏକ ରାମବାଣ ପରି କାମ କରେ ଯେ ଅସକଳ୍ପ, ଅବସାଦ ଓ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା ମୁର୍ଖୁତ୍ୱ ହସ ଚିକିତ୍ସା ପାଇବାର ପରେ ଜୀବନର ବାସ୍ତବ ଆନନ୍ଦ ପାଇବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରିଥାଏ । ନିଜେ ମନ ଖୋଲା, ହୃଦୟଶୋଳା ହସିବା ସହ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ହସିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ହସେଲେ ପୁଣ୍ୟମିଳେ ଆଉ ଏହା ଜୀବନ ଆନନ୍ଦର ମହୋତ୍ସବ ।

ମାନସିକରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଦି'ବ୍ରେନ୍, ପୁରୀର ଡାକ୍ତର, କଟକ ମୋ: ୯୧୩୨୪୩୩୩୩୩

## କେଶ ଝଡୁଥିଲେ ଆପଣାକୁ ଏହି ଘରୋଇ ଉପାୟ

କେଶ ସୁନ୍ଦରତାର ଏକ ପରିଚୟ । ପୁରୁଷ ହୁଅନ୍ତୁ ଅବା ମହିଳା, ସମସ୍ତେ ସୁନ୍ଦର କେଶ ଚାହାନ୍ତି । ଲମ୍ବା କେଶ ଔପମାନଙ୍କ ସୁନ୍ଦରତାକୁ ଦୃଶ୍ୟମାନ କରିଦିଏ । ହେଲେ ଆମ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଜୀବନଶୈଳୀ କେଶ ଝଡ଼ିବାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ପାଲଟିଛି । ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କିଏ କେତେ କଷ୍ଟ ଉପାୟ ଆପଣାଉଛି । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ବିଭିନ୍ନ ହେୟାର କେୟାର ପ୍ରଡକ୍ଟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ସୁସ୍ଥକର ଖାଦ୍ୟ ସେବନ କରନ୍ତୁ: ଅନେକ ଥର ଲୋକମାନେ ନିଜ କେଶରେ ମହଙ୍ଗା ହୃଦ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା କେଶ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ଝଡ଼େ । ତେଣୁ କେଶକୁ ମଜବୁତ କରିବା ପାଇଁ ସବୁଠୁ ଭଲ ଉପାୟ ହେଉଛି ସୁସ୍ଥକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା । ଖାଦ୍ୟରେ ସବୁଜ ପତ୍ରପତ୍ରିକା ସହ ଲୌହଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଭିଟାମିନ୍-ବି ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି କିଷ୍ଟି, କମଳା, ବ୍ଲୁବେରୀ ଇତ୍ୟାଦି ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଏହା କେଶକୁ ସିକ ଏବଂ ସୁଖ କରିଥାଏ ।

ବୈନସିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଫୁସ୍ତ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ତାଳି, ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ମାଛ ପରି ପ୍ରୋଟିନ୍ କାରୀ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ କେଶ ଉପକାରୀ । ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିଦ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ଭଲ ମେଡିସିନ୍ । ଶରୀର ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଶୋଇବା ଫଳରେ ଅନେକ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । କେଶକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ମଧ୍ୟ ନିଦ ଏକ ଭଲ ଅଭିଯାତ । ଅତିକମରେ ଦିନକୁ ୮ ରୁ ୯ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଶୋଇବା



ଫଳରେ କେଶକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ସଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ କେଶ ଲମ୍ବା ହୋଇଥାଏ । ଏଥିସହ ଚାପ ଓ ଚିନ୍ତା ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ । ସମୟ ସମୟରେ କେଶରେ ତେଲ ଲଗାନ୍ତୁ: ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ କେଶରେ ତେଲ ଲଗାନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏପରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ହେଉଛି ଶୀତ କେଶରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ହାଲୁକା ତେଲ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହା ସହିତ, ଅତି କମରେ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ କେଶକୁ ମସାଜ କରନ୍ତୁ । ନିଜ କେଶ ଅନୁଯାୟୀ ଆଲମୋଷ୍ଟ, ଅଲିଭ୍, ନତିଆ ତେଲ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତେଲ ଲଗାଇପାରିବେ । କେଶ ଧୋଇବାର ୨ରୁ ୩ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ତେଲ ଲଗାନ୍ତୁ ।

## ରୋଷେଇ ଗୃହର ପରିଚ୍ଛତା

ବାସୁଶାସ୍ତ୍ର ମତରେ ରୋଷେଇ ଘର ସଦାସର୍ବଦା ଦକ୍ଷିଣପୂର୍ବ କୋଣ ବା ଅଗ୍ନି କୋଣରେ ୧୨୦ଡିଗ୍ରୀରୁ ୧୬୦ଡିଗ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ରହିବା ଦରକାର । ଏହି ସ୍ଥାନଟି ଶୁଦ୍ଧ ମହାଗ୍ରହଙ୍କ ସ୍ଥାନ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଏହି ସ୍ଥାନଟି ଆମର ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି, ସାମାଜିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା, ସମ୍ପର୍କ, ବ୍ୟବସାୟରେ ଲାଭର ସ୍ଥାନ ହୋଇଥାଏ, ଏହା କିଓ ବାସୁ କହେ । ଯଦି ଏହି କାମାରେ ରୋଷେଇ ଘର ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ରୋଷେଇ କରିବା ସମୟରେ ଆମକୁ କେତୋଟି ନିୟମ ପାଳନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପ୍ରଥମେ ତୁଳି ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ବା ରୋଷେଇ ଗୃହକୁ ପ୍ରବେଶ ପୂର୍ବରୁ ମହିଳାମାନେ ବା ଯିବ ରୋଷେଇ କରୁଛନ୍ତି, ଯଦି ସ୍ତ୍ରୀ, ଶୌଚ ନକରି ରୋଷେଇ ଗୃହକୁ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି ତେବେ ରୋଷେଇ ଘରେ ନକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରଭାବ ବଢ଼ି ଗୃହରେ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ବୃତ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ କର୍ତ୍ତାର ବୃତ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଗୃହରେ ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେବା ସହିତ ଅଥଥା ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିଥାଏ । ଏଣୁ



ଦେବମୂର୍ତ୍ତି, ଶାଳଗ୍ରାମ ଆଦି ରଖିଛନ୍ତି, ତେବେ ଗୃହରେ କେବେହେଲେ ଆମିଷ ରୋଷେଇ କରିବେ ନାହିଁ । ରୋଷେଇ ଘରେ କୌଣସି ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ଯଥା-ଭଙ୍ଗା ପାଷ୍ଟିକ ତରା, ବୋତଲ, ଭଙ୍ଗା ବାସନ୍ତକୁସନ, ଅସକଳ୍ପା ଗ୍ରାହଣର ଆଦି କେବେହେଲେ ରଖିବେ ନାହିଁ । ଗୃହକୁ ଅଧିକା ଆବର୍ଜନା ପ୍ରତି ଶନିବାର ବାହାର କରିଦେବା ଉଚିତ ।

ରୋଷେଇ କଲାବେଳେ ସଦାସର୍ବଦା ପୂର୍ବ ମୁଖ ହୋଇ ରୋଷେଇ କରିବେ । ରୋଷେଇ ଗୃହର ଦ୍ୱାର ପୂର୍ବ, ପଶ୍ଚିମ ବା ଉତ୍ତରରେ ରଖନ୍ତୁ । ରୋଷେଇ ଘର ଝରକା ପୂର୍ବ କିମ୍ବା ଦକ୍ଷିଣକୁ ରଖନ୍ତୁ । ରୋଷେଇ ପାଇଁ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ଘରର ଆଗ୍ରେୟ କୋଣରେ ନିର୍ମାଣ କରନ୍ତୁ ଝରକା କୋଣରେ ରୋଷେଇ ଘର ରହିଲେ କିମ୍ବା ଦୁଇା ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଦ୍ୱାର ମୁହଁରେ ଛିଡ଼ା ହେଲେ ଦୁଇା ବା ବିଲିଖର ଦେଖା ନଯିବା ଉଚିତ । ରୋଷେଇ ଘର ଯଦି ବାୟୁକୋଣରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଉତ୍ତର-ପଶ୍ଚିମ କୋଣରେ ହୁଏ ତେବେ ଗୃହରେ ଅଥଥା ଖର୍ଚ୍ଚମାନ ବଢ଼ିଥାଏ । ଉତ୍ତର-ପଶ୍ଚିମ ବା ବାୟୁକୋଣରେ ରୋଷେଇ ଘର ରହିଲେ ଗୃହରେ ସଦାସର୍ବଦା ଅତିଥି ରହିଥାନ୍ତି । ନୈରୂତ କୋଣରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଦକ୍ଷିଣ-ପଶ୍ଚିମ କୋଣରେ ରୋଷେଇ ଘର ରହିଲେ ଗୃହ କର୍ତ୍ତା ଦରିଦ୍ର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଶୌଚାଳୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ କିମ୍ବା ସମ୍ମୁଖରେ ରୋଷେଇ ଗୃହ ରହିଲେ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କୁ ଅସୁସ୍ଥା କରିଥାଏ । ରୋଷେଇ ଗୃହର ରଙ୍ଗ ଗୋଲାପି, କମଳା, ହଳଦିଆ ହେଲେ ଶୁଭ । କାତକ୍ରମେ ଶୁଭ ଓ ମଙ୍ଗଳ ଗ୍ରହ ଅଶୁଭ

## ଖାଇବା ସବୁ ମନା



ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ହଳମ କ୍ରିୟାରେ ମଧ୍ୟ ବାଧା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଖାଇବାର ଅଧିକାଂଶପରେ ସ୍ତାନ କରିପାରିବେ ।

- ଚାଲିବା: ଖାଇସାରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଚାଲିବା ଅନୁଚିତ । କାରଣ ଏହା ହଳମ କ୍ରିୟାରେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ ।
- ଫଳ ଫାଇବାର: ଖାଇସାରିବା ପରେ ଫଳ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହା ଭଲ ଭାବରେ ହଳମ ହୋଇନଥାଏ । ଫଳରେ ଶରୀରକୁ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ ମିଳିନଥାଏ ।
- ଧୂମପାନ: ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିସାରିବା ପରେ ସିଗାରେଟ୍, ଟାଣିବା ଅନୁଚିତ । ଏହାପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ କ୍ୟାନ୍ସର, ହାର୍ଟ, ସର୍ଦ୍ଦି, ସର୍ଦ୍ଦି ରୋଗ ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।
- ଶୋଇବା: ଖାଇସାରିବା ପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶୋଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ହଳମ ଠିକ୍ରେ ହୁଏନାହିଁ । ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଏସିଡିଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ । ଅନ୍ତତଃ ଖାଇବାର ୨ଘଣ୍ଟାପରେ ହିଁ ଶୋଇବା ଉଚିତ ।



- ଚା' ପିଇବା: ଖାଇସାରିବା ପରେ ଚା' ପିଇବା ଅନୁଚିତ । କାରଣ ଚା' ପିଇିରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ ହଳମ କ୍ରିୟାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଖାଇ ସାରିବାର ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଘଣ୍ଟାପରେ ଚା' ପିଇବା ଉଚିତ ।
- ସ୍ତାନ କରିବା: ଖାଇସାରିବା ପରେ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ଏହା ଶରୀରକୁ ଅସ୍ଥା କରିଦିଏ । ଫଳରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ



ରୋଷେଇ ଘରକୁ ସଫା ସୁତୁରା ରଖିବା ସହିତ ସ୍ତାନ ସାରି ଅଗ୍ନି ଦେବତାଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରି ରୋଷେଇ କଲେ ଶୁଭ ହୋଇଥାଏ । ରୋଷେଇ ସରିବା ପରେ ପ୍ରଥମେ ଖାଦ୍ୟରୁ ସାମାନ୍ୟ କିଛି ଅଲଗା ରଖି ଅଗ୍ନି ଦେବତାଙ୍କର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପଶୁପକ୍ଷୀମାନଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେବେହେଲେ ଖରାପ ହୁଏନାହିଁ । ରୋଷେଇ ଗୃହରୁ ପ୍ରଥମେ ଖାଦ୍ୟ ଆଣି ଏଣ୍ଡୋନାଲ କୋଣରେ ଥିବା ଦେବତାଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଏହା କରାଯାଏ କେବେହେଲେ ଗୃହରେ ଅନୁ ଅଭାବ ଦେଖାଦିଏନାହିଁ ।

ପ୍ରତ୍ୟହ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ରୋଷେଇ ଘରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଧୂପ ଦେବା ଏବଂ ଶ୍ରୀକର୍ପୁରରେ ଆଳତି କରିବା ଦରକାର । କୌଣସି ପର୍ବପର୍ବାଣିରେ

ରୋଷେଇ କରାଯିବା ପରେ ସେଥିରୁ ସାମାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଗୃହ ବାହାରେ ବେଳ ଆସିବା ପରେ ଭୋଜନ କଲେ କେବେହେଲେ ପେଟ ସମସ୍ୟା ରହିବ ନାହିଁ । ଗୃହର ରୋଷେଇ ଘରେ କେବେହେଲେ ଆମିଷ ରୋଷେଇ କରିବେ ନାହିଁ । ଯଦି ଏହା କରନ୍ତି ଘରର ଉତ୍ତର ପୁରୁଷ ଗୃହ ଚ୍ୟାଗ କରିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଘରେ ଯଦି କୌଣସି

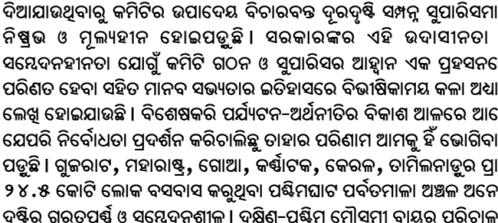
ଥୁଲେ ମଧ୍ୟ ଆଗ୍ରେୟ କୋଣ ଯଦି ସଠିକ୍ ଥାଏ, ତେବେ ଆମେ ଗ୍ରହ କଷ୍ଟରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବା ।

## ଅମୃତ ବଚନ

ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ବିଷୟରେ ଭାବନା କରିବା ଦୁର୍ବଳତାର ପ୍ରତିଷେଧକ ନୁହେଁ । ଶକ୍ତିର ଭାବନା କରିବା ହେଉଛି ତାର ପ୍ରତିଷେଧକ । ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଶକ୍ତି ସର୍ବଦା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିଛି ବୋଲି ମାନବକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଅ ।

## ନିରର୍ଥକ ସୁପାରିଶ !...

କେଉଁକେ ଖୁସୀନାହୁଁରେ ଘଟିଥିବା ଲୋମହର୍ଷଣକାରୀ ଭୃଷ୍ଟକର ବିଭାଷିକାର ହାସ୍ୟକାର କାରି ରହିଥିବା ବେଳେ ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ ଓ ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶରେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷାକଳିତ ଭୃଷ୍ଟକରରେ ମୃତ୍ୟୁହତ ବ୍ୟାଧି ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ସବୁକ ପଥ ଧୋଇ ହୋଇଯାଇ ଅନେକ ଅଞ୍ଚଳ ଯୋଗାଯୋଗକୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇଯାଇଛି । ଆଗକୁ ବର୍ଷା ବଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା କରାଯାଇଥିବାରୁ ସେଠାରେ ଭୃଷ୍ଟକର କଳିତ ଦୁର୍ଘଟଣା ବଡ଼ିବା ଆଶଙ୍କା କରାଯାଇଛି । ଖୁସୀନାହୁଁ, ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ, ହିମାଚଳପ୍ରଦେଶ ସମେତ ପଶ୍ଚିମ ଘାଟ ଓ ହିମାଳୟ ପାର୍ବତ୍ୟାଞ୍ଚଳର ଶ୍ରେଣୀଭିତ୍ତି, ଅସ୍ଥିର ଓ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ତରୁଣ ଚଟାଣରେ ଭୃଷ୍ଟକର ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଯେପରି ଧନକାନ୍ଦନ ବିଧି-ସଂକଳ୍ପର ରୂପ ନେଇଛି ସେଥିପାଇଁ ଭୌଗୋଳିକ ଅବସ୍ଥିତି ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ସ୍ଥିତି ଅପେକ୍ଷା ମଣିଷର ଅପରିଣାମଦର୍ଶୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହିଁ ଦାୟୀ । ଅର୍ଥନୈତିକ ବିକାଶ ଆଜିର ଆବଶ୍ୟକତା ଏହା ଅନୁସାଧାରଣ । କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ଶକ୍ତିକାନ୍ଦନ ଅଞ୍ଚଳରେ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶର ସୁରକ୍ଷା ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟରେ ସମତୁଳନା ରକ୍ଷା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କୁ ନେଇ କମିଟିମାନ ଗଠନ କରାଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ବିତର୍କମୟ ହେଉଛି କମିଟି ଯେଉଁସବୁ ସୁପାରିଶ କରୁଛନ୍ତି ତାହା ଅନୁପାଳନ କରିବାରେ ରାଜ୍ୟ ଓ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ପଛପୁଆ ଦେଉଛନ୍ତି । ପ୍ରକୃତିକୁ ଅବହେଳା କରି ଅର୍ଥନୀତିକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଉଥିବାରୁ କମିଟିର ଉପାଦେୟ ବିଚାରବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଦୂରଦୃଷ୍ଟି ସମ୍ପନ୍ନ ସୁପାରିଶମାନ ନିଷ୍ପତ୍ତ ଓ ମୂଲ୍ୟହୀନ ହୋଇପାରେ । ସରକାରଙ୍କର ଏହି ଉଦ୍ଦାସୀନତା ଓ ସମ୍ବେଦନହୀନତା ଯୋଗୁଁ କମିଟି ଗଠନ ଓ ସୁପାରିଶର ଆହ୍ୱାନ ଏକ ପ୍ରହସନରେ ପରିଣତ ହେବା ସହିତ ମାନବ ସଭ୍ୟତାର ଇତିହାସରେ ବିଭାଷିକାମୟ କଳା ଅଧ୍ୟାୟ ଲେଖି ହୋଇଯାଇଛି । ବିଶେଷକରି ପର୍ଯ୍ୟଟନ-ଅର୍ଥନୀତିର ବିକାଶ ଆକଳନ ଆଗେ ଯେପରି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ତାହାର ପରିଣାମ ଆମକୁ ହିଁ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି । ଗୁଜରାଟ, ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, ଗୋଆ, କର୍ଣ୍ଣାଟକ, କେରଳ, ତାମିଲନାଡୁର ପ୍ରାୟ ୨୪.୫ କୋଟି ଲୋକ ବସବାସ କରୁଥିବା ପଶ୍ଚିମଘାଟ ପର୍ବତମାଳା ଅଞ୍ଚଳ ଅନେକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ । ଦକ୍ଷିଣ-ପଶ୍ଚିମ ମୌସୁମୀ ବାୟୁର ପରିଚାଳକ କୁହାଯାଉଥିବା ଏହି ପର୍ବତମାଳା ହିମାଳୟ ପର୍ବତମାଳାଠାରୁ ବୟସରେ ପୁରୁଣା ହେଲେ ହେଁ ଲେବ-ବିଧିତା ଓ ଶ୍ରେଣୀଭିତ୍ତିର ଦୃଷ୍ଟିରୁ ହିମାଳୟ ପର୍ବତମାଳା ସହିତ ତୁଳନୀୟ । ତେଣୁ ଭାରତୀୟ ଜଙ୍ଗଲ ଆଇନ ୧୯୨୭, ଜଙ୍ଗଲ ସଂରକ୍ଷଣ ଆଇନ ୧୯୭୨ ଅନୁଯାୟୀ ଏହି ଅଞ୍ଚଳରେ ଅନେକ କଟକଣା କାରି କରାଯାଇଛି । ୨୦୧୦ରେ ମାଧ୍ୟମ ଗାଡ଼ିଗଲ୍ଫ ଅଧିକାରରେ ଗଠିତ କମିଟି ଯେଉଁ ରିପୋର୍ଟ ଭାବେ ଯୋଗାଇ ଦେଇଥିଲେ ଏହି ଅଞ୍ଚଳକୁ ପରିବେଶ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଅଞ୍ଚଳ ଭାବେ ଘୋଷଣା କରାଯାଇ, ଖଣି ଖନନ, ରାସାୟନିକ ସାଗ ଓ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବ୍ୟବହାର, ଶଙ୍କର ଜାତୀୟ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଗାଞ୍ଜ, ତାପଜ ବିଦ୍ୟୁତ୍ କେନ୍ଦ୍ର, ବୃହତ୍ ତ୍ୟାଗ ନିର୍ମାଣ, ସବୁକ ଓ ରେଳ ପ୍ରକଳ୍ପ, ଶୈଳ ନିବାସ, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅର୍ଥନୈତିକ କ୍ଷେତ୍ର, ଜମିର ବିକ୍ରମ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଦିକୁ ଦୃଢ଼ ଭାବେ ବାରଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଗାଡ଼ିଗଲ୍ଫ କମିଟିର ସୁପାରିଶର ବାସ୍ତବ କାର୍ଯ୍ୟାତ୍ମକ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ ୨୦୧୨ରେ ପୁଣି କମିଟିର ଗଠନ ଅଧିକାରୀ, ଖଣି ଖନନ, ରାସାୟନିକ ସାଗ ଓ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବ୍ୟବହାର, ଯାହାର ସୁପାରିଶଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସହିତ ଗାଡ଼ିଗଲ୍ଫ କମିଟିର ସୁପାରିଶ ସମ୍ମତ ହେବା ପରେ ପୁଣି ଦୁଇଟି ଯାକ କମିଟି ସୁପାରିଶକୁ ଅର୍ଥନୈତିକ ବିକାଶର ପରିପତ୍ତୀ ବୋଲି ଛପାଟିଯାକ ରାଜ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିଦେଲେ, ଯାହାର ପରିଣାମରେ କେତେକ ଲୋକ କେଉଁକେ ଏବେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । କିନ୍ତୁ କମିଟିର ରିପୋର୍ଟ କେବଳ କାଗଜ କଳମରେ ରହିଯିବାରୁ ୨୦୧୩ରେ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱ ଦେଖିଲା ଅକଳାନ୍ତରା ଦନ୍ତା ବିଭାଷିକାର କରାଯାଇ ଚିତ୍ର । ଏହାପରେ ତ. ରବି ଚୋପ୍ରାଙ୍କ ଅଧିକାରରେ ଗଠିତ ବିଶେଷଜ୍ଞ କମିଟି ଦନ୍ତା ବିଭାଷିକା ପାଇଁ ଜଳବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟୀ କରି ନିର୍ମାଣାଧୀନ ୨୩ଟି ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ସୁପାରିଶ କରିଥିଲେ, ଯାହାର ଅନୁପାଳନ ହେଲାନାହିଁ । ୨୦୧୨ରେ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ଭୂତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ନଜିର ଦୁଇଲଙ୍କ ସଦସ୍ୟତାରେ ଗଠିତ ଅନୁଧ୍ୟାନ କମିଟି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅସ୍ଥିର ଭିତ୍ତିଭୂମି ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କୋଣାର୍କର ଅତ୍ୟଧିକ ବୃଷ୍ଟିପାତ, ଭୂକମ୍ପନ, ଅନିରୀକ୍ଷିତ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ, ଭୂଖନନ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ଭୟଙ୍କର ରୂପେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଚେତାଇ ଦେଇଥିଲେ । ମାତ୍ରାଧିକ ଭୂଖନ, ଜଳବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ମାଣ ଓ ଚଳେଇ ନିର୍ମାଣ ଯୋଗୁଁ ଦାର୍ଜିଲିଂଠାରୁ ଶିମିଳା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ନୂଆ ନୂଆ ରୂପରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟମାନ ମୁଣ୍ଡଚେକିବ ବୋଲି 'ସେକ୍ଟର ଫର ସାଇନ୍ସ ଆଣ୍ଡ ଏନଭାଇରମେଣ୍ଟ'ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ସୁନୀତା ନାରାୟଣ ମଧ୍ୟ ଚେତାଇ ଦେଇଥିଲେ । ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିୟୁତ୍ତ ବିଶେଷଜ୍ଞ କମିଟି ହିମାଳୟ ପାର୍ବତ୍ୟାଞ୍ଚଳରେ ଅଧିକ ଭୂଖନନକୁ ବାରଣ କରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବ ସ୍ଥିତି ହେଲା ବର୍ତ୍ତମାନ ସେଠାରେ ପ୍ରାୟ ୬୫୦ଟି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଛି ଓ ନିର୍ମାଣାଧୀନ ରହିଛି । ସବୁକ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ବିପୁଳ ପରିମାଣର ଗଛ କଟା ଓ ପାହାଡ଼ କାଟି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରମାନ ଖୋଳା ଚାଲିଛି । ଏଥିପାଇଁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବିଶ୍ୱୋତ୍ତମାନ କରାଯାଇଛି । ନିର୍ମାଣ ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଯେଉଁ କଟକଣା ଓ ନୀତି ନିୟମ ରଖାଯାଇଛି ତାହାର ଅନୁପାଳନରେ ଆନ୍ତରିକତା ଦେଖାଯାଇ ନ ଥିବାରୁ ବିଲକ୍ଷ୍ୟାୟା ସୁତ୍ରକୁ ଦୁର୍ଘଟଣାମାନ ଘଟୁଛି । ଅଧିକରୁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ଦୃଢ଼ ଆକାଞ୍ଚିତ 'ରାଜ୍ୟର ପ୍ରକଳ୍ପ' ରାଜ୍ୟର ଜାତୀୟ ପାଇଁ, ଭାଲି ଅଫ୍ ଫ୍ୟୁଚର, କେବଳନାଥ ଅଭୟାରଣ୍ୟ, ଗୋବିନ୍ଦ ଜାତୀୟ ପାର୍କ ଆଦି ପରିବେଶ-ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଅଞ୍ଚଳକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରି ଆଗେଇ ଚାଲିଛି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନ୍ୟାୟପାଳିକାର ଉଦ୍ଦାସୀନତା ମଧ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନାତୀତ ହୋଇପାରୁନାହିଁ ।



ସାଧାରଣ ମଣିଷ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଓ ଚିକିତ୍ସା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଆଜିକାଲି ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ । ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଯେଉଁ ସୁବିଧା ମିଳିନଥାଏ ତାହା ଘରୋଇ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ମିଳିଥାଏ । ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଘରୋଇ ଡାକ୍ତର ଖାନାର ବିଳ ପିଠି କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ପରିବାରର କାହାର ଦେହ ଖରାପ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ମୁଣ୍ଡରେ ଆସେ କେତେ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ ଏବଂ କେଉଁଠୁ ସେ ଅର୍ଥ ଆସିବ । ବିଗତ ଦିନ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯୋଜନା କରାଯାଇଥିଲା । ଯେଉଁଥିରେ ସାଧାରଣ ଗରିବ ଲୋକେ ଯେକୌଣସି ଡାକ୍ତରଖାନା ଯାଇ ନିଜର ଚିକିତ୍ସା କରିପାରୁଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ନିର୍ବାଚନ ପରେ ରାଜ୍ୟରେ ବିକେପି ଦଳ ସରକାର ଗଠନ କରିଛି ତେଣୁ ସାଧାରଣ ଲୋକେ ବି-ସର୍ବକେଣ୍ଡ୍ରାଲକୁ ନେଇ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ସେହି ପରି ଅନେକ ଘରୋଇ ଡାକ୍ତରଖାନା ମଧ୍ୟ ଆଗରୁ ଆଖିବନ୍ଦ କରି

ଆମ ଦେଶର ପ୍ରଥମ ଜାତୀୟ ପତାକା ୧୯୦୬ ମସିହା ଅଗଷ୍ଟ ୭ ତାରିଖ ଦିନ କଲିକତାର ଗ୍ରୀନ ପାର୍କ ଠାରେ ଉତ୍ତୋଳନ କରାଯାଇଥିଲା । ସେତେବେଳେ ପ୍ରଥମେ ପତାକାରେ ସ୍ଥାନୀୟ ହୋଇଥିଲା ସବୁଜ, ହଳଦିଆ ଓ ଲାଲ ତିନୋଟି ରଙ୍ଗ । 'ବବେ ମତରମ୍' ଲେଖାଯିବା ପରେ ୧୯୨୯ ମସିହାରେ ଉତ୍ତୋଳିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଆମର ନୂତନ ଜାତୀୟ ପତାକା ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଜାତୀୟ ପତାକାକୁ ଅନେକଥର



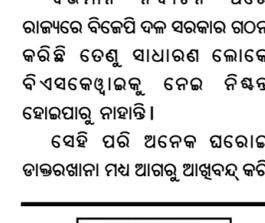
ବର୍ଷା ଋତୁ ଏବେ ଆସିଛି.. ରବୀନ୍ଦ୍ର କୁମାର ପାତ୍ର ବୋଧେ ବର୍ଷା ଦିନ ଏବେ ଆସିଛି ବେଳ ରକା ବସି ସାରୁ ଗଛ ମୂଳେ ବେଲୁଲି ରାଶୀକୁ ଖୋଜୁଛି କଟର କଟର କେଁ କଟରରେ ଗଗନ ସ୍ତନ କମ୍ପୁଛି ଦେଖ ବର୍ଷା ଋତୁ ବୋଧେ ଆସିଛି. ଶୁଖି ପାଟି ଥିବା ଚାଙ୍ଗରା ଭୂଇଁଟା ସବୁକ ରଙ୍ଗରେ ହସୁଛି ବାଡ଼ି ବଗିଚା ରେ ନନା କାଟି ପୁଲ ଧାଡି ଧାଡି ହୋଇ ଫୁଟିଛି ଦେଖ ବର୍ଷା ଋତୁ ବୋଧେ ଆସିଛି. ଲଙ୍ଗଲ କାଁକେଇ ଚାଷୀ ପୁଅ ମୋର ହଳ ଲଙ୍ଗଲ କୁ ଯୋଡୁଛି ଇନ୍ଦଧନୁ ତାର ସାତ ରଙ୍ଗ ମେଲି କିରି କିରି ହୋଇ ହସୁଛି ଦେଖ ବର୍ଷା ଋତୁ ବୋଧେ ଆସିଛି. ଗତିଆ ପୋଖରୀ ନଇ ନାଳେ ଦେଖ କଇଁ ପଦ୍ମ ଫୁଲ ହସୁଛି ଧାଡି ଧାଡି ହୋଇ କାଗଜ ଡ଼ଙ୍ଗା ଗାଁ ଦାଣ୍ଡେ ଆଜି ଭାସୁଛି ଦେଖ ବର୍ଷା ଋତୁ ବୋଧେ ଆସିଛି । ଗୁଲନଗର, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା



ଆମ ରାଜ୍ୟ ଓଡ଼ିଶା ଏହାର ସମୃଦ୍ଧ ସାଂସ୍କୃତିକ ଐତିହ୍ୟ ଏବଂ ପାରମ୍ପରିକ ହସ୍ତତନ୍ତ ଶିଳ୍ପ ପାଇଁ ପ୍ରସିଦ୍ଧ । ବହୁଦିନ ଧରି ପୁରୁଷମାନେ ହସ୍ତତନ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବିଭାଜନ କରି ଆସିଛନ୍ତି, ନାରୀମାନେ ଏ ସୂକ୍ଷ୍ମ କାର୍ଯ୍ୟକଳା କାମ କରିପାରନ୍ତି ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ ଲୋକମାନେ ଭାବୁଥିଲେ । ଏବେ କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତ ବଦଳିଛି । ମହିଳାମାନେ ହସ୍ତତନ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ପାରଦର୍ଶିତା ପ୍ରତିପାଦିତ କରିପାରିଛନ୍ତି । ଆଜି ସେମାନେ ନେତୃତ୍ୱ, ଉଦ୍ୟୋଗୀ ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ ଭାବରେ ଉଭା ହେଉଛନ୍ତି, ହସ୍ତତନ୍ତ ଶିଳ୍ପ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ କାନ୍ଦନକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରୁଛନ୍ତି । ବିଶ୍ୱ ବଜାରରେ ନବପ୍ରବଳ ଏବଂ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ପାରମ୍ପରିକ ଦକ୍ଷତାର ଲାଭ ଉଠାଇଛନ୍ତି । ମହିଳା ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ ସମବାୟ ସମିତି ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ, ଯାହା ବୁଣାକାରମାନଙ୍କୁ ସମ୍ବଳ ସଂଗ୍ରହ, ଛାନ ବାଣିଜ୍ୟ ଏବଂ ସାମୁହିକ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ପାଦଗୁଡ଼ିକର ବିପଣନ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ କରୁଛି । ଏହି ସାମୁହିକ ଶକ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଦର କଷାକର୍ଷି ଶକ୍ତିରେ ଉନ୍ନତ ଆଣିଛି, ଆଉ ବୃଦ୍ଧି କରିଛି



ସାଧାରଣ ମଣିଷ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଓ ଚିକିତ୍ସା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଆଜିକାଲି ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ । ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଯେଉଁ ସୁବିଧା ମିଳିନଥାଏ ତାହା ଘରୋଇ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ମିଳିଥାଏ । ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଘରୋଇ ଡାକ୍ତର ଖାନାର ବିଳ ପିଠି କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ପରିବାରର କାହାର ଦେହ ଖରାପ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ମୁଣ୍ଡରେ ଆସେ କେତେ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ ଏବଂ କେଉଁଠୁ ସେ ଅର୍ଥ ଆସିବ । ବିଗତ ଦିନ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯୋଜନା କରାଯାଇଥିଲା । ଯେଉଁଥିରେ ସାଧାରଣ ଗରିବ ଲୋକେ ଯେକୌଣସି ଡାକ୍ତରଖାନା ଯାଇ ନିଜର ଚିକିତ୍ସା କରିପାରୁଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ନିର୍ବାଚନ ପରେ ରାଜ୍ୟରେ ବିକେପି ଦଳ ସରକାର ଗଠନ କରିଛି ତେଣୁ ସାଧାରଣ ଲୋକେ ବି-ସର୍ବକେଣ୍ଡ୍ରାଲକୁ ନେଇ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ସେହି ପରି ଅନେକ ଘରୋଇ ଡାକ୍ତରଖାନା ମଧ୍ୟ ଆଗରୁ ଆଖିବନ୍ଦ କରି



ଆମ ଦେଶର ପ୍ରଥମ ଜାତୀୟ ପତାକା ୧୯୦୬ ମସିହା ଅଗଷ୍ଟ ୭ ତାରିଖ ଦିନ କଲିକତାର ଗ୍ରୀନ ପାର୍କ ଠାରେ ଉତ୍ତୋଳନ କରାଯାଇଥିଲା । ସେତେବେଳେ ପ୍ରଥମେ ପତାକାରେ ସ୍ଥାନୀୟ ହୋଇଥିଲା ସବୁଜ, ହଳଦିଆ ଓ ଲାଲ ତିନୋଟି ରଙ୍ଗ । 'ବବେ ମତରମ୍' ଲେଖାଯିବା ପରେ ୧୯୨୯ ମସିହାରେ ଉତ୍ତୋଳିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଆମର ନୂତନ ଜାତୀୟ ପତାକା ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଜାତୀୟ ପତାକାକୁ ଅନେକଥର

## ହସ୍ତତନ୍ତ ଓ ମହିଳା ବୁଣାକାର

### ଦେବେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ରାଉତ

ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଛି । ଓଡ଼ିଶା ହସ୍ତଶିଳ୍ପ ବିକାଶ ନିଗମ ଏବଂ ଜାତୀୟ ହସ୍ତତନ୍ତ ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରି ପଦକ୍ଷେପ ଚାଲିମ ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରଦାନ କରୁଛି, ନୂତନ କୌଶଳ, ଡିଜାଇନ୍ ଏବଂ ବଜାର ଛାନ ସହିତ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ସମ୍ବଳ କରୁଛି । ଡିଜିଟାଲ ସାକ୍ଷରତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାରମ୍ପରିକ ବୁଣାକାର ଏବଂ ଆଧୁନିକ ବଜାର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ଦୂର କରୁଛି । ଇ-କମର୍ସ ପ୍ଲେଟଫର୍ମ ଏବଂ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ପରି ଅନଲାଇନ୍ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟସ୍ତରୀୟ ଅର୍ଥନୀତିରେ ସମ୍ବଳ କରୁଛି ଏବଂ ଡିଜିଟାଲ ବୁଦ୍ଧି କରି ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ସେମାନଙ୍କର ଉତ୍ପାଦ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଏବଂ ବିକ୍ରୟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ କରୁଛି । ହସ୍ତତନ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମହିଳା ସମ୍ବଳକରଣର ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ସାମାଜିକ ବୁଦ୍ଧି, ଆମକୁ ଆଗାମୀ ପିଢ଼ି ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ନ୍ୟାୟସଙ୍ଗତ ହସ୍ତତନ୍ତ କ୍ଷେତ୍ର ସୂଚିତ କରି ସେମାନେ ବୃଦ୍ଧି, ପାରମ୍ପରିକ ହସ୍ତଶିଳ୍ପ ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ଐତିହ୍ୟର ସଂରକ୍ଷଣ, ଓଡ଼ିଶାର ଶକ୍ତିରେ ଉନ୍ନତ ଆଣିଛି, ଆଉ ବୃଦ୍ଧି କରିଛି

## ଦୃଢ଼ରେ ବିଏସକେଡ଼୍ୱାଇ

### କାଳୀ ଦାସ

ଚିକିତ୍ସା ଯେପରି ଆରମ୍ଭ କରି ପାରୁଥିଲେ ତାହା କରି ପାରୁନାହାନ୍ତି । ୧୫ ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୧୮ରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ବିଏସକେଡ଼୍ୱାଇ ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଲା । ଓଡ଼ିଶା ପରି ଗୋଟିଏ ପ୍ରଦେଶ ଯେଉଁଠି ଶତକଡା ୨୭.୧ ଭାଗ ହେଉଛନ୍ତି ଆଦିବାସୀ । ପୁଣି ଶତକଡା ୮୩% ଭାଗ ଲୋକ ଗାଁରେ କିମ୍ବା ଛୋଟ ସହରରେ ବସବାସ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବିଏସକେଡ଼୍ୱାଇ ଏକ ବରଦାନର ରୂପ ନେଲା । ବିଏସକେଡ଼୍ୱାଇରେ ସମସ୍ତ ଏମାଉଣ୍ଟ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଗଲା ପରେ ତାର ରିନ୍ୟୁ କରିବାର ସୁବିଧା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଯେଉଁମାନେ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯୋଜନା କରାଯାଇଥିଲା । ଯେଉଁଥିରେ ସାଧାରଣ ଗରିବ ଲୋକେ ଯେକୌଣସି ଡାକ୍ତରଖାନା ଯାଇ ନିଜର ଚିକିତ୍ସା କରିପାରୁଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ନିର୍ବାଚନ ପରେ ରାଜ୍ୟରେ ବିକେପି ଦଳ ସରକାର ଗଠନ କରିଛି ତେଣୁ ସାଧାରଣ ଲୋକେ ବି-ସର୍ବକେଣ୍ଡ୍ରାଲକୁ ନେଇ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ସେହି ପରି ଅନେକ ଘରୋଇ ଡାକ୍ତରଖାନା ମଧ୍ୟ ଆଗରୁ ଆଖିବନ୍ଦ କରି

## ପତାକା ଦିବସ

### ଡଃ.ଅରୁଣତୀ ଦେବୀ

ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥିଲା । ୧୯୦୬ ଅଗଷ୍ଟ ୭ ତାରିଖ ଦିନ ମ୍ୟାଡ୍ରାସ କାମାକ ଦ୍ୱାରା ଆମ ଦେଶର ଦ୍ୱିତୀୟ ଜାତୀୟ ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ ହୋଇଥିଲା । ଏହାପରେ ୧୯୧୭ ମସିହାରେ ଡକ୍ଟର ଆନିବେଶାନ୍ତ ଓ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଡିଲକ୍ସ ଦ୍ୱାରା ଦୁଇ ରଙ୍ଗ ବିଶିଷ୍ଟ ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ ହୋଇଥିଲା । ୧୯୨୧ ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦରେ ଏହା ତିନି ରଙ୍ଗ ମତରମ୍ ଲେଖାଯିବା ପରେ ୧୯୨୯ ମସିହାରେ ଉତ୍ତୋଳିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଆମର ନୂତନ ଜାତୀୟ ପତାକା ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଜାତୀୟ ପତାକାକୁ ଅନେକଥର



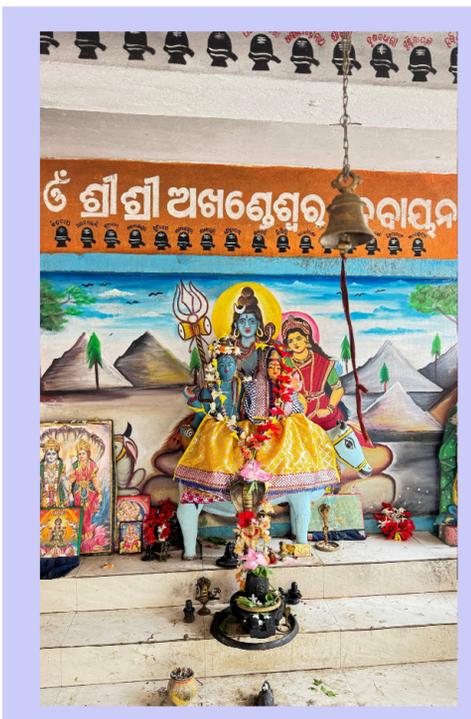
ଦେଇଥାଏ । ଏହି ପବିତ୍ର ଅଶୋକଚକ୍ର ଯଥାର୍ଥରେ ବୁଝାଇ ଦିଏ ସତ୍ୟମେବ ଜୟତେ । ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା-ସମ୍ପାଦିକା, ଆନ୍ଧ୍ରକାରୀ ଅଶୋକନାୟକା ନିରୋଧ ଆନ୍ଦୋଳନ, କବଳ ଜୟତେ । ମୋ: ୯୯୩୭୧୭୨୧୦

ଏତେ ବର୍ଷା ପରେ କୁନା ସେଠା ଭିତ୍ତିଗଲା ପରେ ମନଟା କିନ୍ତୁ, ଶୁଖିଲା ଶୁଖିଲା ଲାଗୁଛି, ସହର ତମାମ ଯୁଆଡ଼େ ଦେଖ ବର୍ଷା ଆଉ ବର୍ଷା ମାଳତୀ ନାନୀର ନଡ଼ା ଛପର ଘରେ ଅବାଧରେ ବର୍ଷାର ଅନୁଧ୍ୟାନ ପ୍ରଦେଶ ନ ତାହି ବି ସେ ଓଦା ସରସର ଗୋଲାପର ସତେକ ପାଖୁଡ଼ାରେ ବର୍ଷାର ଦମ୍ପନ ଅରକୁ ଥର ଥର ବିକ୍ଷତ ଦେହରେ ତାର ଚୋପା ଚୋପା ନିଷ୍ଠୁର ବିନ୍ଦୁ

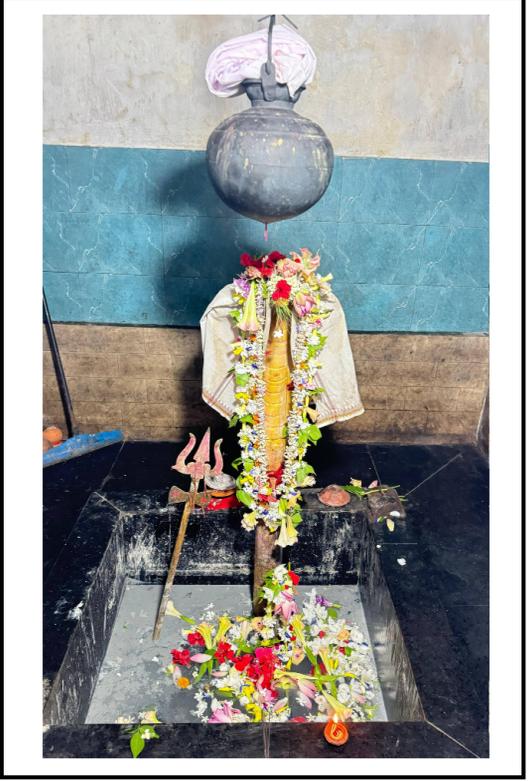
ହୁଏତ ଅତିରେ ମଉଳି ଯାଇପାରେ ଲୋଡ଼ିପାରେ ଧରଣୀ ଦକ୍ଷରେ ପରତାକୁ ଝାଡ଼ି ଝୁଡ଼ି ବସିଛନ୍ତି ପ୍ରେମ ପକ୍ଷୀ ହଳେ, ଶୁଣି ମନରେ ଏଇ ବର୍ଷା ତାକୁ ଶିଖେଇଛି ପ୍ରେମ କରିବାର ନିଆରା ଭାଷା ବର୍ଷାକୁ ପାଖରେ ପାଇ ମିଠା ମିଠା ଛୁଆଁରେ ମନ୍ଦ ହୋଇ ମନ ଏତେ ସବୁ ବର୍ଷା ଦେଖିଲା ପରେ ପଶତରୁ ପାଣି ଝରିଲା ପରେ କୋଉଠି ତ ଅଛି ସେ ଶୁଖିଲା ପଶା ! ଚୋପା ଚୋପା ନିଷ୍ଠୁର ବିନ୍ଦୁ

ଅଛି ଖାଲି ଶୁଷ୍କ ମନ ଶୁଷ୍କ ହୃଦୟ ହୁଏତ କେହି କଣେ ଅନେକ ଦୂରରେ ଥିଲେ ଯିଏ ଭିକେଇ ଦିଅନ୍ତା ତା'ଠଠ ଛୁଆଁରେ.. ଚୁପି ଚୁପି, କାନେ, କାନେ ଫିଏ ଫିଏ କୁହନ୍ତା, ଶ୍ରୀବତୀ ଲୋ, ତୁ ମୋ ପିଆସି ମନର ଅସରଳି ଝୁଡ଼ି ବରଷା ପ୍ରୀତି ର ସାଗରେ ସାଇତା ଅସଂଖ୍ୟ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ! ପ୍ରତିମା ମେହେର, ପାଟଣାଗଡ଼ କିଲ୍ଲା-ବଳାଙ୍ଗୀର ମୋ: ୮୯୦୮୭୫୫୭୦୫

ଦେଖ ତ କାର୍ତ୍ତବୀୟ ଚିକେ ଦେଖ ତ ଦୃଷ୍ଟକୁ କଳ ତ ତା କାରୁକାର୍ଯ୍ୟର କଳାକୁ ତା ଅବଦାନର ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟକୁ ତା ସମର୍ପଣର ସମତାକୁ ଚିକେ ମାପ ତ ତା ସହନ ଶକ୍ତିର ଶୈଳକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ତା ଯୈତ୍ୟର ଅସାମିତତାକୁ ତା ନିର୍ବିକାର ଚିତ୍ତର ନିର୍ଲିପ୍ତ ଭାବକୁ ଚିକେ ଦେଖ ତ ନିଜକୁ ଅହମିକା ଆତ୍ମ ବଡ଼ିମାର ପିରାମିଡ଼କୁ ଚିକେ ନିରାକ୍ଷଣ କର ତ ସ୍ୱାର୍ଥପରତା ସୁଦିଧାବାଦର କଳା ପରତାକୁ ଚିକେ ପରଖ ତ ରାଜ ହିନ୍ଦୀ ପରଶ୍ରୀକାନ୍ତରତାର ଅସାମିତ ପରିସରକୁ ... । ଖଞ୍ଜଞ୍ଜ ମିଶ୍ର କଲୋନା ଶାଳ ପଡ଼ା, କେନ୍ଦ୍ରପଡ଼ା ମୋ: ୯୪୩୮୪୧୪୭୦୧



ମନ୍ଦିର ମାଳିନୀ ଓଡ଼ିଶା । ଏହାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗାଆଁ ଗହଳିରେ କାହିଁ କେଉଁ କାଳରୁ ଗଢ଼ି ଉଠିଛି ଅସଂଖ୍ୟ ମନ୍ଦିର । ଯେତେ ମଫସଲ ଗାଆଁଟିଏ ହୋଇଥାଉ ପଛେ ତହିଁରେ ନିଶ୍ଚୟ ରହିଥିବ ଅନୁନ ଗୋଟିଏ ଶିବ ମନ୍ଦିର, ଗୋଟିଏ ବିଷ୍ଣୁ ମନ୍ଦିର ଆଉ ଗୋଟିଏ ମଙ୍ଗଳା ମନ୍ଦିର । ଆମ ଲୋକମାନଙ୍କ ଧର୍ମଧାରଣା ଆଉ ଇଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସ ବୋଧହୁଏ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟ ମାନଙ୍କଠାରୁ ଚିକିଏ ଅଧିକ ବୋଲି ମୋ'ର ମନେ ହୁଏ । ପିଲାଠାରୁ ବୁଢ଼ା ଯାଏଁ ଗାଧୋଇସାରି ଦିଅଁ ଦର୍ଶନ ନକଲେ ପାଣି ଛୁଇଁବେନି । ଯୁଗ ବଦଳିବା ସହିତ ରୁଚି ବଦଳିଛି ଯୁବ ଗୋଷ୍ଠୀ ମାନଙ୍କର ହେଲେ ପୁରୁଣା ମଣିଷ ଯେଉଁଠିକୁ ସେଇଠି । ସେମାନଙ୍କର ସଂସ୍କାର କିଛି କିଛି ପ୍ରଭାବ ନିଶ୍ଚୟ ପକାଇଛି ନୂଆ ପିଢ଼ି ଉପରେ, ନହେଲେ ସେଇ ସବୁ ପୁରୁଣା ମନ୍ଦିରର ପୁନର୍ଗଠନ, ପୁନରୁଦ୍ଧାର ପାଇଁ ନୂଆ ପିଢ଼ି ମନ ବଳାନ୍ତେ କାହିଁକି ? କେହି ତ ସେମାନଙ୍କୁ ବାଧ୍ୟ କରୁନାହାନ୍ତି, କେହି ଉପଦେଶ ମଧ୍ୟ ଦେଉନାହାନ୍ତି, ତଥାପି ନୂଆ ପିଢ଼ି ସ୍ୱତଃସ୍ପୃହ ଭାବରେ ଆଗେଇ ଯାଉଛନ୍ତି ଆମ ପ୍ରାଚୀନ କୀର୍ତ୍ତିରାଜିର ସୁରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ, ତା'କୁ ଆହୁରି ସରସ ସୁନ୍ଦର କରି ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ପାଇଁ ।



### ସୁଷମା ପରିଜା

ସ୍ଥାନକୁ ଦେଖିବା ପରେ ଖବର ଗଲା ରାଜାଙ୍କ ପାଖକୁ । ଏହି ଭୂଭାଗଟି ତମପତା ରାଜ୍ୟ ଅଧୀନରେ ଥିଲା ଏବଂ ସେ ସମୟରେ ତମପତା ର ରାଜା ଥିଲେ ଶ୍ରୀ ବିଧେନ୍ଦ୍ର ମାନସିଂହ ଭ୍ରମରବର ରାୟ । ଏ ଖବର ପାଇ ରାଜା ତାଙ୍କର ପାତ୍ରମଙ୍ଗଳ ସହ ତୁରନ୍ତ ବାହାରି ଆସିଥିଲେ ସରକାରିନ ଚକ୍ର କରିବା ପାଇଁ । ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ରକ୍ତ କ୍ଷରଣ ବନ୍ଦ ହୋଇନଥିଲା । ରାଜାଙ୍କ ଆଦେଶରେ ସେହି ସ୍ଥାନର ଭୂମିକୁ ଖନନ କରାଯିବାରୁ ସେଠାରେ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେଲା ଶିବଲିଙ୍ଗ ଟିଏ ଯାହାର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ଲଙ୍କାକ ବାଳି ଖଣ୍ଡିତ ହୋଇ ସେଠାରୁ ଅହରହ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିଲା । ରାଜା ହତୁକ୍ ହୋଇ ତୁରନ୍ତ ଦୂତ ପଠାଇ ପୁରୀ ମୁକ୍ତି ମନ୍ତ୍ରପତି ପଣ୍ଡିତ ମାନଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ପରେ ସେଠାରୁ କିଛି ପଣ୍ଡିତ ଆସି ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଯଜ୍ଞ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ଯଜ୍ଞ ହେବାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥିଲା ଏବଂ ସେହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଶିବଲିଙ୍ଗ ଭୂମି ପତନରୁ ସାତ ହାତ ତଳକୁ ଦିବ ଯାଇଥିଲେ । ପଣ୍ଡିତ ମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ରାଜା ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଛୋଟ ମନ୍ଦିର ଟିଏ ନିର୍ମାଣ କରିବାର ସମସ୍ତ ବ୍ୟୟାବସ୍ଥା କରାଇଥିଲେ ଏବଂ ସେହି ଗ୍ରାମର ମାଳା ସ୍ୱପ୍ନଦାୟର ପୂଜକ ମାନଙ୍କୁ ଜମି ଖଣ୍ଡା ଦେଇ ଠାକୁରଙ୍କର ନିତ୍ୟ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇଥିଲେ । ସ୍ୱୟଂଭୂ ଶିବଲିଙ୍ଗ ସେଠାରେ ଖଣ୍ଡିତହେବାର ନାମରେ ପୂଜିତ ହେଲେ । ଏହି ଜନଶ୍ରୁତିର ସମର୍ଥନରେ କୌଣସି ଲିଖିତ ପ୍ରମାଣ ଏଯାବତ୍ ମିଳିନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତମପତା ଇତିହାସ ରେ ଠାକୁର ଲବ ବର୍ଷନା ରହିଛି । ଲୋକ ମୁଖରେ ବାବା ଅଖଣ୍ଡେଶ୍ୱରଙ୍କ ମହିମା

## ବାଙ୍କୀ ଚକାପଦାର ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଅଖଣ୍ଡେଶ୍ୱର ମହାଦେବ

ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ପ୍ରଚାରିତ ଏବଂ ପ୍ରସାରିତ । ଛୋଟ ମନ୍ଦିର ଟି କାଳକ୍ରମେ ଭାଙ୍ଗି ରୁକ୍ତି ଯାଇଥିବାରୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ତମପତା ର ରାଣୀ ଇନ୍ଦୁମତୀ ପାଟ ମହାଦେବ ଏହାର ଭଗ୍ନ ତୋରଣ ଏବଂ ମନ୍ଦିରକୁ ମରାମତି କରାଇ ପୁନଃଃ ତାହାକୁ “ ଅଖଣ୍ଡେଶ୍ୱର ” ନାମରେ ପରିଚିତ କରାଇଥିଲେ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ମନ୍ଦିର ମଧ୍ୟରେ ଲାଗିଥିବା ଫଳକ ଆଜି ସୁଦ୍ଧା ରହିଛି । ଛୋଟ ମନ୍ଦିର ମଧ୍ୟରେ ଶିବଲିଙ୍ଗ ସ୍ୱୟଂଭୂ । ବର୍ଷକ ବାରମାସ ଜଳରେ ବୁଡ଼ି ରହୁଥିବା ହେତୁ ଶକ୍ତି କୁ ମୋଟେ ଦର୍ଶନ କରି ହୁଏନାହିଁ । ଯେତେ ଲମ୍ବା ନାଗମୂର୍ତ୍ତି ଏବଂ ତ୍ରିଶୂଳ ସେଠାରେ ଯାଉଥିବା ହେତୁ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକମାନେ ଦୂର ଚିନି ବର୍ଷ ତଳେ ହୋମ ଯଜ୍ଞ କରି ସେଠାରେ ଖଣ୍ଡିତହେବାର ନାମରେ ପୂଜିତ ହେଲେ । ଏହି ଜନଶ୍ରୁତିର ସମର୍ଥନରେ କୌଣସି ଲିଖିତ ପ୍ରମାଣ ଏଯାବତ୍ ମିଳିନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତମପତା ଇତିହାସ ରେ ଠାକୁର ଲବ ବର୍ଷନା ରହିଛି । ଲୋକ ମୁଖରେ ବାବା ଅଖଣ୍ଡେଶ୍ୱରଙ୍କ ମହିମା

ସହିତ ମଣ୍ଡପଟିଏ । ସେଠାରେ ଶିବ ବିବାହ ଦେଖିଧୂମଧାମରେ ପାଳିତ ହୁଏ । ଗ୍ରାମବାସୀମାନଙ୍କର ଉଦ୍ୟୋଗରେ ଏବେ ମନ୍ଦିରର ନୂତନ କାନ୍ଥ କଞ୍ଚ ହୋଇଛି । ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ହୋଇ ଗାଆଁର ଯୁବକ ଦଳ ମନ୍ଦିରର ପୁନର୍ଗଠନ କରି ଏବଂ ମନ୍ଦିର ସଂଲଗ୍ନ ପୋଖରୀକୁ ଦଳ ପରିଷ୍କାର କରି ସେହି ପୁରୁଣା ମନ୍ଦିରକୁ ଆଉ କେତୋଟି ନୂତନ ଦେବାଦେବୀଙ୍କର ମନ୍ଦିର, ବିଗ୍ରହ, ଭୋଗମଣ୍ଡପ, ଯଜ୍ଞମଣ୍ଡପ, ପୂଜା ମଣ୍ଡପ ଇତ୍ୟାଦି ନୂଆ କରି ତିଆରି ହୋଇଛି । ଏଠାରେ ନୂତନ ଭାବରେ ଅଷ୍ଟଦୁର୍ଗା ମନ୍ଦିର, ଶନିଶ୍ୱର ମନ୍ଦିର, କାଳୀ ମନ୍ଦିର, ରାଧାକୃଷ୍ଣ ମନ୍ଦିର, ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ ଛୋଟ ଛୋଟ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି । ରାଜାରାଜୁଡ଼ା ଅମଳରୁ ଏଠାରେ ଜାଗିରି ଭୋଗୀ ପୂଜକ ନିୟୁତ୍ କରାଯାଇଛି । ସେମାନେ ସେଇ କାଳରୁ ଠାକୁରଙ୍କର ଜମିବାଡ଼ି ଭୋଗ କରିବା ସହିତ ତାଙ୍କର ନିତ୍ୟ ନୈମିତ୍ତିକ ସେବା

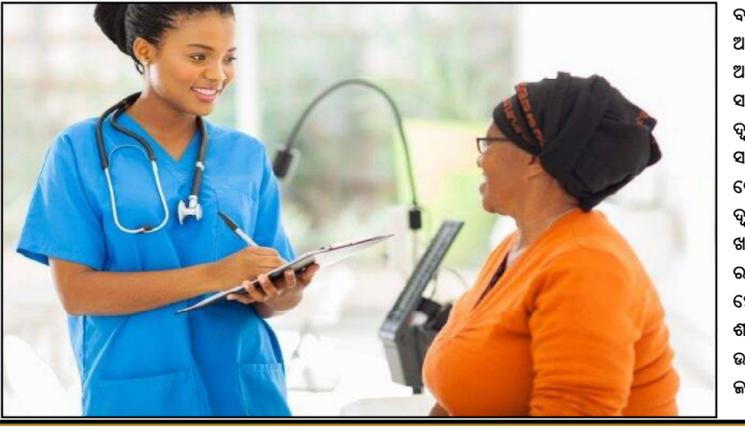
ମନ୍ଦିର ମାଳିନୀ ଓଡ଼ିଶା । ଏହାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗାଆଁ ଗହଳିରେ କାହିଁ କେଉଁ କାଳରୁ ଗଢ଼ି ଉଠିଛି ଅସଂଖ୍ୟ ମନ୍ଦିର । ଯେତେ ମଫସଲ ଗାଆଁଟିଏ ହୋଇଥାଉ ପଛେ ତହିଁରେ ନିଶ୍ଚୟ ରହିଥିବ ଅନୁନ ଗୋଟିଏ ଶିବ ମନ୍ଦିର, ଗୋଟିଏ ବିଷ୍ଣୁ ମନ୍ଦିର ଆଉ ଗୋଟିଏ ମଙ୍ଗଳା ମନ୍ଦିର । ଆମ ଲୋକମାନଙ୍କ ଧର୍ମଧାରଣା ଆଉ ଇଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସ ବୋଧହୁଏ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟ ମାନଙ୍କଠାରୁ ଚିକିଏ ଅଧିକ ବୋଲି ମୋ'ର ମନେ ହୁଏ । ପିଲାଠାରୁ ବୁଢ଼ା ଯାଏଁ ଗାଧୋଇସାରି ଦିଅଁ ଦର୍ଶନ ନକଲେ ପାଣି ଛୁଇଁବେନି । ଯୁଗ ବଦଳିବା ସହିତ ରୁଚି ବଦଳିଛି ଯୁବ ଗୋଷ୍ଠୀ ମାନଙ୍କର ହେଲେ ପୁରୁଣା ମଣିଷ ଯେଉଁଠିକୁ ସେଇଠି । ସେମାନଙ୍କର ସଂସ୍କାର କିଛି କିଛି ପ୍ରଭାବ ନିଶ୍ଚୟ ପକାଇଛି ନୂଆ ପିଢ଼ି ଉପରେ, ନହେଲେ ସେଇ ସବୁ ପୁରୁଣା ମନ୍ଦିରର ପୁନର୍ଗଠନ, ପୁନରୁଦ୍ଧାର ପାଇଁ ନୂଆ ପିଢ଼ି ମନ ବଳାନ୍ତେ କାହିଁକି ? କେହି ତ ସେମାନଙ୍କୁ ବାଧ୍ୟ କରୁନାହାନ୍ତି, କେହି ଉପଦେଶ ମଧ୍ୟ ଦେଉନାହାନ୍ତି, ତଥାପି ନୂଆ ପିଢ଼ି ସ୍ୱତଃସ୍ପୃହ ଭାବରେ ଆଗେଇ ଯାଉଛନ୍ତି ଆମ ପ୍ରାଚୀନ କୀର୍ତ୍ତିରାଜିର ସୁରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ, ତା'କୁ ଆହୁରି ସରସ ସୁନ୍ଦର କରି ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ପାଇଁ । ଆମ ଉତ୍ତରପିଢ଼ି ମାନେ ବୋଧହୁଏ ଏଇ ସବୁ କାମ ଆପଣେଇ ବେନିଛନ୍ତି ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ ମନେକରି । ସେମାନଙ୍କ ଆଗ୍ରହ ଏବଂ ଉତ୍ସାହ ଉଦ୍‌ଯତନ ଦେଖିଲେ ଖୁବ୍ ଗର୍ବ ହୁଏ ମନରେ ଏମାନଙ୍କ ହାତରେ ଆମ ସଂସ୍କୃତି କେତେ ସୁରକ୍ଷିତ ବୋଲି ।

ମୋ' ବାପଘର ଗାଆଁ ବାଙ୍କୀ ତମପତା । ଆମ ଗାଆଁ ତ' ସୁନ୍ଦର ମନ୍ଦିର ରେ ଭବା ଐତିହାସିକ ଗାଆଁ ଟିଏ । ସେଇ ପାଖରେ ପ୍ରାୟ ସାତ କିଲୋମିଟର ଦୂରର ଗାଆଁ ଚକାପଦା ରେ ମୋ' ସାନ ଭଉଣୀ ର ଶାଶୁଘର । ତାଙ୍କ ଗାଆଁ ର ମୁଖ୍ୟ ଦେବତା ଅଖଣ୍ଡେଶ୍ୱର ମହାଦେବ । ଖୁବ୍ ନାଆଁ ତାକ । ପାଖ ଗାଆଁ ହରିରାଜପୁର ଆଉ ଚକାପଦା ର ମଝିଆମଝି ବିଲ ମଝିରେ ବାବା ଅଖଣ୍ଡେଶ୍ୱରଙ୍କ ଛୋଟମନ୍ଦିର ଟିଏ । ପୂର୍ବେ ସେଠାକୁ ଯିବା ଆସିବାପାଇଁ ସେଇ ବିଲ ମଝିରେ ଅଣ ଓସାରିଆ ରାସ୍ତାଟିଏ ଥିଲା । ଏବେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପଟରେ ଗ୍ରାମସଡକ ଯୋଜନାରେ ସଡକ ଟିଏ ତିଆରି ହୋଇଛି ଯାନ ବାହନ ଯାତାୟତ କରିବା ପାଇଁ । ସ୍ଥାନୀୟ ଗ୍ରାମବାସୀମାନେ କିନ୍ତୁ ସେଇ ପାରମ୍ପରିକ ବିଲ ରାସ୍ତାରେ ହିତେ ହିତେ ମନ୍ଦିରକୁ ଯାଉଥାନ୍ତି । ଏହି ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣ ସମୟରେ ଏଠାରେ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଜନଶ୍ରୁତି ରହିଛି । ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗ ଶତାଦୀ ର ପ୍ରାକ୍ ଭାଗ( ୧୩୨୨-୨୩ ମସିହା)ରେ ହରିରାଜପୁରର ଜଣେ ଚାଷୀ ବିଲରେ ହଳ କରୁଥିବା ସମୟରେ ତା'ର ଲଙ୍କାକ ମୂନ ଏକ ବଡ଼ ପଥରରେ ବାଜି ଘୋର ଶବ୍ଦ ହେଲା ଏବଂ ସେହି ସ୍ଥାନରୁ ପୁଲ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇ ଭୂମି ଓଦା ହୋଇ ଦେଖି ଚାଷୀ ଟି ଭୟଭୀତ ହୋଇ ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କୁ ଜଣାଇଲା । ସମସ୍ତେ ଆସି ସେହି



## ଘରେ ଯଦି କେହି ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଅଛନ୍ତି ତ ଏହି ସବୁ ଉପାୟ ଆପଣାନ୍ତୁ

ମଧୁମେହ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଆପଣ ପାଇବେ । ହେଲେ ଉପଯୁକ୍ତ ସଚେତନତା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଆପଣଙ୍କର ଏ ରୋଗ କିଛି କ୍ଷତି କରିପାରିବନି । ତେବେ ତାଳନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହି ରୋଗରୁ ନିଜକୁ



ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବାକୁ କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ । ମଧୁମେହ ଉପରେ ଆତ୍ମ-ଶିକ୍ଷା: ଆତ୍ମ-ଶିକ୍ଷାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅଣଦେଖା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଗୁକୋକ ଟାଗେଟ୍‌ରୁ ନେଇ ସମାବ୍ୟ ଦାୟିକାଳୀନ ଜଟିଳତା ବିଷୟରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଜ୍ଞାନ ରଖନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ଚିକିତ୍ସା: ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜର ସ୍ତର ଏବଂ ଏଡ୍‌ଏଆଇଭି ସଂପର୍କରେ ପ୍ରତି ତିନି ମାସରେ ଥରେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଜାଣନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ବାରମ୍ବାର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଯାହା ପରିବର୍ତ୍ତନର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିବ କରିପାରିବେ । ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭୁଲ୍ ସଂଶୋଧନ କରିବାକୁ ଜ୍ଞାନ ପାଇବେ । ବାର୍ଷିକ ଫୁଲ୍: ମଧୁମେହ ସହିତ ଜଡିତ ଜଟିଳତା ରୋଗ ପାଇଁ ବାର୍ଷିକ ଫୁଲ୍ ଆବଶ୍ୟକ । ନିୟମିତ ଚେକ୍ ଅପକୁ ଏକ ସକ୍ରିୟ ପଦକ୍ଷେପ । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଗୁରୁତର ଜଟିଳତାକୁ ରୋକିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରିବେ । ଯାତ୍ରା ସମୟରେ, ଖାଦ୍ୟପେୟ ପସନ୍ଦ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ ହୋଇଯାଏ । ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ବଜାୟ ରଖିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ଚିକେ ଅବହେଳା ହେଲେ ସାଂଘାତିକ ହୋଇପାରେ । କ୍ୟାଲୋରୀ ଟ୍ରାକିଂ ପାଇଁ ଡିଜିଟାଲ୍ ଘଣ୍ଟା ଏବଂ ଆପ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣକୁ ଜାଣନ୍ତୁ । ଆକିକାଳି ଏହା ସବୁ ଅତି ସାଧାରଣ ପାଳନିୟମ । ଏହି ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକ ରିଅଲ୍-ଟାଇମ୍ ତାତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରେ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତଶେଷକୁ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଅଭ୍ୟାସ ବିଷୟରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାକୁ ସମର୍ଥ କରିଥାଏ ।





