

# ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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



ଯା ଦେବୀ ସର୍ବଭୃତ୍ୟେ.....

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ବୁଧବାର ୦୯ ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୨୪ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପରଦା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୧୦ ■ Baleshwar ■ WEDNESDAY 09 October 2024  
Vol.No. 35 ■ No.271 ■ Price :Rs.2.00 ( 8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019

ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା ପୂଜା ସଂଖ୍ୟା...

## ସ୍ୱାଗତ୍ୱିକା

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

### ହରିୟାଣାରେ ବିଜେପିର ବିଜୟ ହାତ୍ତିକ୍: ଜମ୍ମୁ-କଶ୍ମୀରରେ ଏନଡି-କଂଗ୍ରେସର ବିଜୟ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୮/୧୦ : ହରିୟାଣାରେ ବିଜେପିର ବିଜୟ ହାତ୍ତିକ୍...ଯାହା କେବେ ହୋଇ ନଥିଲା ତାକୁ ପୁଣି କବି ଦେଖାଇଲା। ମୋଦି ମ୍ୟାଜିକ୍...ପୂର୍ବରୁ ଆହୁରି ବଡ଼, ବୃଦ୍ଧ, ବିଶାଳ ବିଜୟ...ଭୋର ପୂର୍ବରୁ ତଥାକଥିତ ପରାଜୟ ହାତ୍ତା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବେ ବିଜୟର ଆନ୍ଧରେ ବଦଳିଯିବା ପରର ଦୃଶ୍ୟ ଲବ। ପଦ୍ମ ଶିବିରରେ କବରଦସ୍ତ ବିଜୟ ଉତ୍ସବ । ଦିଲ୍ଲୀକୁ ଲାଗିଥିବା ୯୦ ଆସନ ବିଶିଷ୍ଟ ଏଇ ରାଜ୍ୟରେ ବିଜେପି ଏକାକି କ୍ଷମତାର କୁହୁଳ ସଂଖ୍ୟା ପାଇଁ କରୁ



କରୁ ସେଲିବ୍ରେସନରେ ମାଟି ଯାଉଥିଲେ ନେତା ଓ କର୍ମୀ, ତ ଲୋକାରଖ୍ୟ ହୋଇଯାଇଥିଲା ବିଜେପି ବିଜୟର ନାୟକ ସାଜିଥିବା ସିଏମ୍ ନାଏଡ଼୍ ସିଂ ସୈନୀଙ୍କ ବାସଭବନ । ଆଉ ଖୋଦ୍ ଲତ୍ତା ବିଧାନସଭା ଆସନରୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ସୈନୀଙ୍କ ବିଜୟ ଯୋଗଣା ଉଲ୍ଲାସକୁ ଦ୍ୱିଗୁଣା କରି ଦେଉଥିଲା । ବିଜେପି ପାଇଁ ଏ ବିଜୟ ବିଲକ୍ଷ୍ମଙ୍କ ସହକ ନଥିଲା । ୧୦ ବର୍ଷର ବିଜେପି ସରକାର ପ୍ରତି ହାତ୍ତା ବିପରୀତ ବିଗରେ ବହୁଥିଲା । ପୂର୍ବ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନନ୍ଦୋହର ଲାଲ ଖଟ୍ଟରଙ୍କ ପ୍ରତି

ଲୋକପ୍ରିୟତା ସର୍ବନିମ୍ନ ସ୍ତରରେ ଥିଲା, ଆଜି ଉନକୋଟିର ସହିତ ଲୟା ସମୟ ଧରି ତାହାଙ୍କ ଆକ୍ଷୋଭ, ପହିଲମାନଙ୍କ ରୋଷ, ଅର୍ଦ୍ଧ ବାର ଯୋଜନାକୁ ନେଇ ଅସନ୍ତୋଷ, ଏସବୁ ବଡ଼ ବଡ଼ ମୁଦା ନିର୍ବାଚନୀ ମୁଦା ଥିଲା । ଏସବୁ

ବାଦ୍ ତମାମ ଏକକିଟ୍ ପୋଲ୍ ସର୍ଭେ ବି କଂଗ୍ରେସର ବିପୁଳ ବିଜୟର ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିଥିଲେ । ହେଲେ ଜନତା କିନ୍ତୁ ଏ ସବୁଥିରେ ଯେମିତି ବିଲକ୍ଷ୍ମଙ୍କ ନଥିଲେ । ଏକକିଟ୍ ପୋଲ୍ ଆକଳନ ଅନୁରୂପ ଗଣତିର ପ୍ରାଥମିକ ଟ୍ରେଣ୍ଡ କଂଗ୍ରେସକୁ ବିଜେପିଠୁ ଡେଇଁ ଆଗରେ ରଖୁଥିଲେ ବି, ୧୦ଟା ହେଉ ହେଉ କିନ୍ତୁ ପୂରା ପଲଟି ଯାଇଥିଲା ବାକି । ଅତୀତ ବିଜୟ ବିଜେପି ଆଡ଼କୁ ସିଫ୍ ହେବା ପରେ ସେଲିବ୍ରେସନରେ ମାଟିଯାଇଥିବା ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

### ଆଜି ବାରିପଦା ଆସୁଛନ୍ତି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

- ସୁଭଦ୍ରା ଯୋଜନା ପ୍ରଥମ କିଛି ୨ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ କରିବେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ
- ଜୟନ୍ତୀ ଅବସରରେ ଗୋପବନ୍ଧୁଙ୍କ କର୍ମଭୂମିରେ ଜଣାଇବେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି

ବାରିପଦା, ୦୮/୧୦ (ନି.ପ୍ର): ଦେବୀ ସୁଭଦ୍ରା କ ରଥକୁ କେବଳ ମହିଳା ମାନେ ଚାଣିବାର ପରମ୍ପରା ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ବାରିପଦା ରେ ରହିଥିବାରୁ ବାରିପଦାରୁ ସୁଭଦ୍ରା ଯୋଜନା ପ୍ରଥମ କିଛି ୨ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିବେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ମାଝୀ । ଏନେଇ ସମଗ୍ର ଓଡ଼ିଶାର ମହିଳା ମାନେ ଉତ୍ସାହର ସହ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିବା ବେଳେ, ମୁଖ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଗସ୍ତ ପାଇଁ ବାରିପଦା ସହର ମଧ୍ୟ ତଳ ଚଞ୍ଚଳ ହୋଇ ଉଠିଛି । ପ୍ରଥମ କିଛି ୨ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଟଙ୍କା ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଡିବିଟି ମାଧ୍ୟମରେ ମହିଳାଙ୍କ ଖାତାକୁ ପ୍ରଦାନ



କରିଥିବା ବେଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ରାଜ୍ୟର ୪୦ଲକ୍ଷ ରୁ ଅଧିକ ମହିଳାଙ୍କୁ ବାରିପଦା ଛଉପଡ଼ିଆ ସୁଭଦ୍ରା ସମ୍ମିଳନୀରୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ବୁଧବାର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ମାଝୀ ବାରିପଦା ଆସୁଛନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ତଥା ମହିଳା ଓ ଶିଶୁକଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଭାତୀ ପରିଡା ମଧ୍ୟ ଆସୁଛନ୍ତି । ଏବଂ ଏହି ସମାବେଶ ରେ କିଲ୍ଲାର ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

### ମିଥୁନ ଦାଙ୍କୁ ଦାଦାସାହେବ ଫାଲକେ ସମ୍ମାନ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୮/୧୦ : ୭୦ତମ ଜାତୀୟ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ ସମାବେଶ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

### ସୁଲେଖାର ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସାରସ୍ୱତ ସମାରୋହ ପାଳିତ

ପୁରୀ, ୦୮/୧୦ (ନି.ପ୍ର): ପୁରୀରୁ ପ୍ରକାଶ ପାଇ ଆସୁଥିବା ସାହିତ୍ୟ ପତ୍ରିକା 'ସୁଲେଖା'ର ୪୪ତମ ବାର୍ଷିକୋତ୍ସବ, ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ କବି ଲେଖକ ସମେଲନ, ସାରସ୍ୱତ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦାନ କବିତା ପାଠ, ପୁସ୍ତକ ଲୋକାର୍ପଣ ୬ ଚାରିଖ ରବିବାର ଦିନ ଜିଲ୍ଲା ସଂସ୍କୃତି ଭବନରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଅଛି । ରାଷ୍ଟ୍ରବାଦର ବିକାଶ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଆଞ୍ଚଳିକ ଭାଷା ସମ୍ବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି । ଭାରତ



ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଭାଷାଭାଷୀ ଦେଶରେ ରାଷ୍ଟ୍ରଭାଷା ସହିତ ଆଞ୍ଚଳିକ ଭାଷାର ବିକାଶ ଓ ପ୍ରସାର ପାଇଁ ଉତ୍ତମେ

ସରକାରୀ ବେସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ଉଦ୍ୟମ ହେବା ଉଚିତ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ପୂର୍ବତନ

କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ବ୍ରଜକିଶୋର ତ୍ରିପାଠୀ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

### ବଢ଼ିଲା ଇସ୍ତାଏଲର ଚିନ୍ତା : ହମାସ ମୁଖ୍ୟ ବଞ୍ଚିଥିବା ନେଇ ସୁରାକ ପାଇଲା ଇସ୍ତାଏଲ ସେନା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୮/୧୦ : ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୧ । ହମାସ ମୁଖ୍ୟ ଯାହା ସିନହାର ନିହତ ହୋଇଛି ବୋଲି ଇସ୍ତାଏଲ ସେନା ପକ୍ଷରୁ ବିଦ୍ୱିଷ୍ଟ କାର୍ କରାଯାଇଥିଲା । ତପ କମାଣ୍ଡର ମୃତ୍ୟୁ ବଡ଼ ସଫଳତା ବୋଲି

କହିଥିଲା ଇସ୍ତାଏଲ । ଏପରିକି ସେନାର ନିଶନ ଗାଜାକୁ ଅଧିକ ସହକ କରିଥିଲା ସିନହାର ମୃତ୍ୟୁ । କିନ୍ତୁ କିଛି ଦିନ ନୟାଉଣ୍ଟୁ ଏବେ ଇସ୍ତାଏଲର ମୁଖ୍ୟ ବିକ୍ଷା ବଢ଼ିଛି । କାରଣ ଇସ୍ତାଏଲ ସେନା ଦାବି

କରିଛି ଯେ ଏବେବି ବଂଚିଛି ସିନହାର । ଇସ୍ତାଏଲ ମିଲିଟାରୀ ଏକେନ୍ସି ନିକେ ହମାସ ମୁଖ୍ୟ ବଂଚିଥିବା କହିଛି । ନିକଟରେ ଏକ ଗୁପ୍ତ ଠିକଣାରୁ ଗୁପ୍ତ ଠିକଣାରୁ ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

DSPL : 142



ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ  
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ



ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ  
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

ଓଡ଼ିଶାର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

**ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ**ଙ୍କ କରକମଳରେ

ପ୍ରଥମ କିଛିର **ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ**

୩୫ ଲକ୍ଷରୁ ଓର୍ଡର୍ ନୂତନ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ

**୧୭୫୦** କୋଟି ଟଙ୍କାର ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ

ସ୍ଥାନ: ବାରିପଦା, ତାରିଖ: ୯ ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୨୪

**ସୁଭଦ୍ରା**

କଥା ଦେଇ କଥା ରଖିଲେ  
ଆମ ସରକାର



# କଳ୍ପଦ୍ରା



# ରେଭେନ୍ସା: ଓଡ଼ିଆ ଅସ୍ମିତାର ପ୍ରତିଚିହ୍ନ



ଡଃ ଜନାର୍ଦ୍ଦନ ମିଶ୍ର

ରେଭେନ୍ସା ସହିତ ମୋର ସମ୍ପର୍କ ନିଆରା । କେବଳ ସେତି ପୂର୍ବ ପାଠ ପଢ଼ି, ଅନେକ ଦିନ ଅଧ୍ୟାପନା ମଧ୍ୟ କରିଛି । ୧୯୯୯ ମସିହା କଥା । ସେହିବର୍ଷ ମୁଁ ରେଭେନ୍ସାକୁ ଅର୍ଥନୀତିରେ ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଡିଗ୍ରୀ ହାସଲ କଲି । ଅବଶ୍ୟକୀୟତା ଯୋଗୁଁ ଅର୍ଥନୀତିକୁ ପଛରେ ପକାଇ ଇଂରାଜୀ ଭାଷା ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହେଲି ଓ ପରେପରେ ବାଣି ରହିଥିଲେ ।

୧୯୩୦ର ଲବଣ ସତ୍ୟାଗ୍ରହ କଥା । ରମ୍ୟ ଦେବୀ ଏବଂ ମାଳତୀ ଦେବୀ ରେଭେନ୍ସା କଲେଜ ଯାତ୍ରାରେ ଯିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ସମୟରେ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିଲା ଏବଂ ୧୯୧୯ରେ 'ବୋର୍ଡ ଅଫ୍ ହାଇର' ଓ 'ସିଣ୍ଡିକେଟ'ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଗଲା ।

ଏକ ଚକ୍ର ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ, ରେଭେନ୍ସା କଲେଜ, ଏହାର ଅଧ୍ୟାପକ ଏବଂ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ

ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଷୟ ଓ ଗୁପ୍ତତାର ଅନେକ ପର୍ୟାୟ ଅତିକ୍ରମ କଲେପରେ ରେଭେନ୍ସା କଲେଜରେ ୧୯୧୭ ମସିହାରେ ଗବେଷଣା କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ଏବଂ ୧୯୧୯ରେ 'ବୋର୍ଡ ଅଫ୍ ହାଇର' ଓ 'ସିଣ୍ଡିକେଟ'ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଗଲା ।

ଏକ ଚକ୍ର ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ, ରେଭେନ୍ସା କଲେଜ, ଏହାର ଅଧ୍ୟାପକ ଏବଂ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ

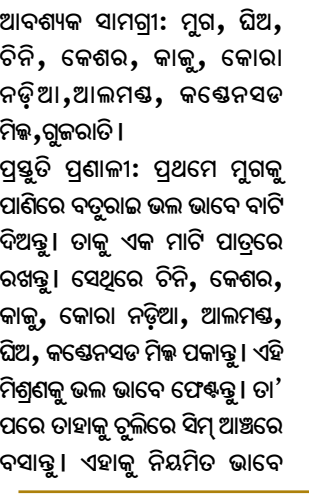
## ସ୍ମୃତି ଅନୁଭୂତିରେ ମୋ ରେଭେନ୍ସା.....

ରେଭେନ୍ସା ସହିତ ମୋର ସମ୍ପର୍କ ନିଆରା । କେବଳ ସେତି ପୂର୍ବ ପାଠ ପଢ଼ି, ଅନେକ ଦିନ ଅଧ୍ୟାପନା ମଧ୍ୟ କରିଛି । ୧୯୯୯ ମସିହା କଥା । ସେହିବର୍ଷ ମୁଁ ରେଭେନ୍ସାକୁ ଅର୍ଥନୀତିରେ ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଡିଗ୍ରୀ ହାସଲ କଲି । ଅବଶ୍ୟକୀୟତା ଯୋଗୁଁ ଅର୍ଥନୀତିକୁ ପଛରେ ପକାଇ ଇଂରାଜୀ ଭାଷା ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହେଲି ଓ ପରେପରେ ବାଣି ରହିଥିଲେ ।

୧୯୩୦ର ଲବଣ ସତ୍ୟାଗ୍ରହ କଥା । ରମ୍ୟ ଦେବୀ ଏବଂ ମାଳତୀ ଦେବୀ ରେଭେନ୍ସା କଲେଜ ଯାତ୍ରାରେ ଯିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ସମୟରେ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିଲା ଏବଂ ୧୯୧୯ରେ 'ବୋର୍ଡ ଅଫ୍ ହାଇର' ଓ 'ସିଣ୍ଡିକେଟ'ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଗଲା ।

ଏକ ଚକ୍ର ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ, ରେଭେନ୍ସା କଲେଜ, ଏହାର ଅଧ୍ୟାପକ ଏବଂ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ

## ପାଟିକୁ ସୁଆଦିଆ: ଘରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ମୁଗ ଚିଧିର



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ମୁଗ, ଘିଅ, ଚିନି, କେଶର, କାଜୁ, କୋରା ନଡ଼ିଆ, ଆଲମଶ, କଣ୍ଠେନସତ ମିଳ, ଗୁଜରାତି ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ମୁଗକୁ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାକୁ ଏକ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଚିନି, କେଶର, କାଜୁ, କୋରା ନଡ଼ିଆ, ଆଲମଶ, କଣ୍ଠେନସତ ମିଳ ପକାଇନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଭଲ ଭାବେ ଘୋଷନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ତାହାକୁ ଚୁଲିରେ ସିମ ଆଞ୍ଚରେ ବଦାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ଘାଷନ୍ତୁ । ଜରଣା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଗୁଜରାତି ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଗୋଲାର ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏକ ପ୍ଲେଟରେ ଘିଅ ମାରି ଜରଣାକୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ତାହାକୁ ଅଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଛାଡନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ପିସ୍ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ମୁଗ ଚିଧିର ।

## ସାବଧାନ: ଏସବୁ ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲେ ଆସିପାରେ ହୃଦ୍‌ଘାତ

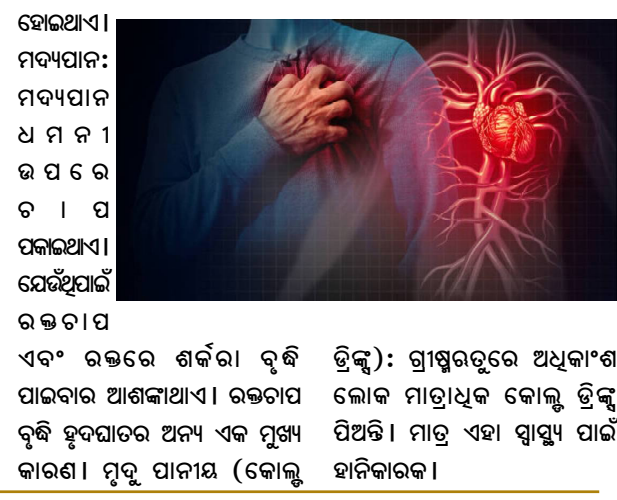
ଦିନକୁ ଦିନ ବଢିଚାଲିଛି ହୃଦଘାତ ସମସ୍ୟା । ଅନେକ ସମୟରେ ହୃଦଘାତରେ ମୃତ୍ୟୁର ଭିଡ଼ି ଓ ସୋଶାଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଭାଇବାଳ ହେଉଛି । ନିକଟରେ ପୁରୀ ଜଣେ ଫେରିବାଲା (ବୁଲା ବିକାଳ) ସାମଗ୍ରୀ ବିକିବା ସମୟରେ ହୃଦଘାତ ହେବା ପାଇଁ ସେ ଘରରେ ରହିଥିଲେ । ଚାକର ହୃଦଘାତରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିବା କୁହାଯାଉଛି ।

ସେହିପରି ରାମଲାଲରେ ମଧ୍ୟ ରାମ ଚରିତ୍ରରେ ଅଭିନୟ କରୁଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ହୃଦଘାତରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଛନ୍ତି ।

ଏସବୁ ପଛରେ ଅନେକ କାରଣ ଥାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ହୃଦଘାତର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ପାଲଟିଛି କୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ । ଆମ ଖାଦ୍ୟପେୟ ମଧ୍ୟ ହୃଦଘାତ କରିପାରେ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆମେ ଏପରି କେଉଁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଛନ୍ତି, ଯାହା ହୃଦଘାତ କରିପାରେ, ଜାଣନ୍ତୁ...

ବୁଦ୍ଧ ଓ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ : ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ କେବଳ ମେକାପ୍ରୋଟିନ୍ ସମୃଦ୍ଧ କରେ ନି କି ପେଟ ଭୋଗ କରେନି, ବରଂ ଏହା ହୃଦଘାତରେ ଅନେକ କାରଣ ପାଇପାରେ । ତେଣୁ ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଧୂମପାନ: ହୃଦଘାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଧୂମପାନ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଦୂର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କାରଣ ଧୂମପାନ ଆମ ଫୁସଫୁସକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ଫୁସଫୁସ ଅବରୋଧର ସମସ୍ୟା ବଢିଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ



ଫୋଡ଼ିଆ ମତ୍ୟପାନ: ମତ୍ୟପାନ ଧ୍ୟ ନ 1 ଉ ପ ରେ ତ । ପ ପକାଣିଏକ ସେଇଥିପାଇଁ ଗଭୀର ଏବଂ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ଅଶଙ୍କାଥାଏ । ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ହୃଦଘାତର ଅନ୍ୟ ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ମୃତ୍ୟୁ ପାନୀୟ (କୋଲ୍ଡ



## ଆପଣ ସ୍ନିପ୍ ଡିସ୍କ ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ କି... ? କରନ୍ତୁ ଏହି ଯୋଗ ମିଳିବ ଆରମ୍ଭ



ଏବଂ ଆପଣ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ। ସ୍ନିପ୍ ଡିସ୍କ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଯୋଗାସନ ଆକିକାଳି ଯୁବକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ନିପ୍ ଡିସ୍କ ସମସ୍ୟା ବଢିବାରେ ଲାଗିଛି। ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ଭାରତର ପ୍ରାୟ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ଯୁବକ ସ୍ନିପ୍ ଡିସ୍କ ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି। ସ୍ନିପ୍ ଡିସ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଶେଷ ଚିକିତ୍ସା ଭାବରେ ଅପରେସନକୁ ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ତଥାପି, ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଇପାରିଲେ ଏହାର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ। ଯୋଗ ମଧ୍ୟ ଏଥିପାଇଁ ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରକ୍ରିୟା। ଏମିତି କିଛି ଯୋଗାସନ ଅଛି ଯାହା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ନିପ୍ ଡିସ୍କ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଅସୁସ୍ଥତାକୁ ହ୍ରାସ କରିହେବ। ତେବେ ଆପଣ ସେହିସବୁ ଯୋଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା।



ଆକିକାଳି ଯୁବକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ନିପ୍ ଡିସ୍କ ସମସ୍ୟା ବଢିବାରେ ଲାଗିଛି। ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ଭାରତର ପ୍ରାୟ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ଯୁବକ ସ୍ନିପ୍ ଡିସ୍କ ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି। ଏମିତି କିଛି ଯୋଗାସନ ଅଛି ଯାହା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ନିପ୍ ଡିସ୍କ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଅସୁସ୍ଥତାକୁ ହ୍ରାସ କରିହେବ।



ଅନେକ ସମୟରେ ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଯାଏ। ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅସୁସ୍ଥତାରେ ବସିବା, ଛୁଇଁ ଲାବନଶୈଳୀ ଏବଂ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁଁ ସ୍ନିପ୍ ଡିସ୍କ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ। ସ୍ନିପ୍ ଡିସ୍କ ହେଉଛି ମେରୁଦଣ୍ଡର ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା, ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ହାତ ସମସ୍ୟା

ଅତି ସହଜ ଭଳି ଲାଗୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏକ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ଆସନ। ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ସଠିକ୍ ଧ୍ୟାନ ମଧ୍ୟ ରହିବା ଦରକାର। ଶରୀରର ଅଭ୍ୟାସ ଶରୀର ଏବଂ ଆକର୍ଷଣଶୀଳ ଶକ୍ତିରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆସନ। ସ୍ନିପ୍ ଡିସ୍କ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ, ଶରୀରର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ। ଭୁକ୍ତାସନ : ଭୁକ୍ତାସନ ମେରୁଦଣ୍ଡର ଉପର ହାତ ଉପରେ ଚାପ ପକାଇଥାଏ। ଏହି ଆସନରେ ଶରୀରର ଆକୃତିକୁ ସାପ ସଦୃଶ କରାଯାଏ। ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ଏବଂ ଶରୀରକୁ ନମନୀୟ କରିବା ପାଇଁ ଭୁକ୍ତାସନ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ। ଉଷ୍ଣାସନ : ମେରୁଦଣ୍ଡ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ଉଷ୍ଣାସନର ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଆସନରେ ଶରୀରକୁ ଓଟ ପରି ରଖାଯାଏ। ଆସନ କରିବା ପାଇଁ ଶରୀର ପଛକୁ ଝୁଲି ରହିଥାଏ। ଚାପ ଯୋଗୁଁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଯାଏ। ଶଲଭାସନ : ଶଲଭାସନ ଅଭ୍ୟାସ ସ୍ନିପ୍ ଡିସ୍କ ଏବଂ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ। ଏହି ଆସନ କରିବା ପାଇଁ ପେଟରେ ଶୋଇ ରହି ଦୂର ଗୋଡ଼କୁ ଉଠାଇ ମେରୁଦଣ୍ଡ ବଳା କରାଯାଏ। ଆସନକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ କଲେ ଅନେକ ସମସ୍ୟାକୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ।



## ଘରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଖଟା ମିଠାଏ ଏହି ସୁନ୍ଦର ରେସିପି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଚମାଚୋ, ଚେନ୍ଦୁଳି, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା, ଧନିଆ ପତ୍ର, ହେଲୁ, ପଞ୍ଚପୁଟଣ, ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର, ରସୁଣ, ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଓ ଗୋଲମରିଚ। ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଚେନ୍ଦୁଳିକୁ ପାଣିରେ କିଛି ସମୟ ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଚେନ୍ଦୁଳି ବାହାର କରି ପାଣିକୁ ଅଲଗା କରି ରଖନ୍ତୁ। ଏବେ କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ଧୋରିଷ, ଭୃଷଙ୍ଗପତ୍ର ଓ ହେଲୁ ପକାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡରେ କଟାଯାଇଥିବା ଚମାଚୋକୁ ଏଥିରେ ପକାଇ ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ। ଚମାଚୋ ଟିକେ ନରମ ହୋଇ ଆସିଲେ ସେଥିରେ ହଳଦୀ, ରସୁଣ ପକାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଗୋଲମରିଚ ଓ କିରୀ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିଥିବା ଚେନ୍ଦୁଳି ପାଣିକୁ ଏଥିରେ ପକାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ।



ଏହାକୁ କିଛି ସମୟ ପୁଚିବାକୁ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ। ପୁଚିବାର କିଛି ସମୟ ପରେ ଏଥିରେ ଧନିଆ ପତ୍ର ପକାଇ ଗନ୍ଧା ବଦଳ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଚମାଚୋ ରସୁଣ। ଏହାକୁ ଆପଣ ଗରମ ଗରମ ଭାତ ସହିତ ଖାଇଲେ ବେଶୀ ସୁଆଦିଆ ଲାଗିଥାଏ।

## ଡାକ୍ତରୀର ଅତ୍ୟୁତ ପାଇଁ: ଏମିତି କରନ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର, ରାତିକ ଭିତରେ ଟିକ୍ ଟିକ୍ କରିବ ମୁହଁ !

ରୋଷେଇ ଘରେ ଥିବା ଡାକ୍ତରୀ ରାତାରାତି ଚର୍ମରେ ଆଣିବ ତମକ। ଏହାକୁ କେବଳ ଅନ୍ୟ କିଛି ଜିନିଷ ସହିତ ମିଶ୍ରଣ କରି ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ତେବେ ଆପଣ ଏ ନେଇ କିଛି ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଡାକ୍ତରୀ-ନିଃ : ଡାକ୍ତରୀ-ନିଃ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଡାକ୍ତରୀ-ନିଃ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଡାକ୍ତରୀ-ନିଃ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ।



ନାହିଁ। ଡାକ୍ତରୀ-ନିଃ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଡାକ୍ତରୀ-ନିଃ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଡାକ୍ତରୀ-ନିଃ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଡାକ୍ତରୀ-ନିଃ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଡାକ୍ତରୀ-ନିଃ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ।

କେବଳ ଅନ୍ୟ କିଛି ଜିନିଷ ସହିତ ମିଶ୍ରଣ କରି ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ତେବେ ଆପଣ ଏ ନେଇ କିଛି ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଡାକ୍ତରୀ-ନିଃ : ଡାକ୍ତରୀ-ନିଃ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଡାକ୍ତରୀ-ନିଃ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଡାକ୍ତରୀ-ନିଃ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ।



ଆପଣ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ପାରିବେ। ଏହାର ମିଶ୍ରଣ ଚର୍ମକୁ ମସୃଣ କରାଏ ଏବଂ ମୁହଁରେ ପଡୁଥିବା କୁଞ୍ଚନକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏହି ପ୍ୟାକ୍ଟୁ ମୁହଁ ସହିତ ବେକରେ ମଧ୍ୟ ଲଗାଇବାକୁ ଉଚିତ୍।



ଡାକ୍ତରୀ-ନିଃ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଡାକ୍ତରୀ-ନିଃ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଡାକ୍ତରୀ-ନିଃ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଡାକ୍ତରୀ-ନିଃ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଡାକ୍ତରୀ-ନିଃ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ।



## ଗରମାଗରମ ଭାତ ସହ ଖାଆନ୍ତୁ ପୋଇ ଚିକ୍କୁଡ଼ି ରସା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଚିକ୍କୁଡ଼ି, ପୋଇପତ୍ର, ପିଆଜ, ଅବା, ରସୁଣ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ପୋଷ୍ଟ, ଧନିଆ ପତ୍ର, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, କିରୀ, ଧନିଆ, ନଡ଼ିଆ ରସ ଓ ଲୁଣ। ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ପିଆଜ, ଅବା, ରସୁଣ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ପୋଷ୍ଟ, ଧନିଆପତ୍ର, ଲଙ୍କା, କିରୀ ଓ ଧନିଆକୁ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ ମାଟି ପଲମରେ ତେଲ ଗରମ କରି କଟା ପୋଇ ପତ୍ରକୁ ଅଳ୍ପ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ। ସେଗୁଡ଼ିକୁ କାଢ଼ି ଦେଇ ସେହି ପଲମରେ ପୁଣି ଥରେ ତେଲ ଗରମ କରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ବଟା ମସଲାକୁ ପକାଇ କଷ୍ଟନ୍ତୁ। ମସଲା କଷ୍ଟି ହୋଇଯିବା ପରେ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ଓ ଚିକ୍କୁଡ଼ି ପକେଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଲେଇ ଘୋଡ଼ଣି ଦେଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଦୁଇ ଡିନି ମିନିଟ୍ ପରେ ଘୋଡ଼ଣି କାଢ଼ି ଭଜା ପୋଇପତ୍ର ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ନଡ଼ିଆ ରସ, ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଓ କଟା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପକେଇ ଘୋଡ଼ାଏ ଦିଅନ୍ତୁ। ଡିନି ତାରି ମିନିଟ୍ ପରେ ଘୋଡ଼ଣି ବାହାର କରି ସେଥିରେ ଗରମ ମସଲା ପକାନ୍ତୁ ଓ ପଲମକୁ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ



ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ସୁଆଦିଆ 'ପୋଇ ଚିକ୍କୁଡ଼ି ରସା'। ଏହି ରେସିପିଟିକୁ ଗରମା ଗରମ ଭାତ କିମ୍ବା ରୁଟି ସହିତ ଖାଇଲେ ବେଶୀ ସୁଆଦିଆ ଲାଗିଥାଏ। ଏହି ରେସିପିଟିକୁ ଘରେ ବନେଇ ନିଜେ ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ଘର ଲୋକଙ୍କୁ ପରଖନ୍ତୁ।





