

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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

ବାଲେଶ୍ୱର ୩ ବୁଧବାର ୦୫ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୫ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleshwar ■ WEDNESDAY 05 MARCH 2025
Vol.No. 36 ■ No.61 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019

ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା....
ନୂଆବର୍ଷ ସମ୍ପାଦନା

ସାଗରିକା

ଏବେଠାରୁ
ଡିଜିଟାଲ ଫର୍ମାଟରେ ଉପଲବ୍ଧ...

website : sagarika.in.net

ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆକୁ ୪ ଡିକେଟରେ ହରାଇ ଚାମ୍ପିୟନ୍ସ ଟ୍ରଫି ଫାଇନାଲରେ ଭାରତ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୪/୩ : ଆଇସିସି ଚାମ୍ପିୟନ୍ସ ଟ୍ରଫିର ଫାଇନାଲରେ ପ୍ରଦେଶ କରିଛି ଚିମ ଇଣ୍ଡିଆ । ମଙ୍ଗଳବାର ଦୁବାଇ ଉତ୍ତର ନ୍ୟାସନାଲ ଷ୍ଟାଡିୟମଠାରେ ଖେଳାଯାଇଥିବା ପ୍ରଥମ ସେମିଫାଇନାଲ ମ୍ୟାଚରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆକୁ ୪ ଡିକେଟରେ ପରାସ୍ତ କରି ଭାରତ ଫାଇନାଲରେ ପ୍ରଦେଶ କରିଛି । ଏହା ସହିତ ୨୦୨୩ ବିଶ୍ୱକପ ଫାଇନାଲ ପରାଜୟର ପ୍ରତିଶୋଧ ନେଇଛି ଭାରତ । ଏହି ମ୍ୟାଚରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ପକ୍ଷରୁ ଭାରତ ଆଗରେ ବିକେଟ ପାଇଁ ୨୬୫ ରନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଥିଲା । ଭାରତ ପକ୍ଷରୁ ରୋହିତ ଶର୍ମା ଓ ଶୁଭମନ ବିଲ୍ ଭଲ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ବି ବିଲ୍ ମାତ୍ର ୮ ରନ କରି ଆଉଟ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ତେବେ ରୋହିତ ଶର୍ମା ଓ ବିରାଟ



କୋହଲି ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍ ଆଗେଇ ନେଇଥିଲେ । ରୋହିତ ୨୮ ରନ କରି ଆଉଟ ହୋଇଥିଲେ ବି ବିରାଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ୧୦୦ କରି ଦଳକୁ ବିପଦମୁକ୍ତ କରିବା ସହ ବିକେଟରେ କୋହଲି ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍ ଆଗେଇ ନେଇଥିଲେ । ରୋହିତ ୨୮ ରନ କରି ଆଉଟ ହୋଇଥିଲେ ବି ବିରାଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ୧୦୦ କରି ଦଳକୁ ବିପଦମୁକ୍ତ କରିବା ସହ ବିକେଟରେ କୋହଲି ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍ ଆଗେଇ ନେଇଥିଲେ । ଏହି ମ୍ୟାଚରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଟପ୍ କିଟି ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାଟିଂ କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲା । ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆକୁ ଆରମ୍ଭରୁ ବଡ଼ ଝଟକା ଦେଇଥିଲେ ଭାରତୀୟ

ବୋଲର ମହମ୍ମଦ ସନି । ସେ କୁପର କନୋଲିକୁ ଶୂନ ରନରେ ପାଉଁଶିଆ ପଠାଇଦେଇଥିଲେ । ତେବେ ଗ୍ରାଭିଏ ହେଡ଼ ଓ ଷ୍ଟିଭ ଷ୍ଟିଅକ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଭଲ ପାର୍ଟନରସିପ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ହେଡ଼ ୩୯ ରନ କରିଥିବାବେଳେ ୭୩ ରନ କରିଥିଲେ । ମାର୍ଟି ଲାଭୁସନ ୨୯ ରନ କରିଥିବାବେଳେ ଆଲେକ୍ସ କେରି ୨୧ ରନ କରିଥିଲେ । ତେବେ ଦଳର ନିମ୍ନକ୍ରମ ବ୍ୟାଟ୍ସମ୍ୟାନମାନେ ବିଶେଷ ଯୋଗଦାନ ଦେଇପାରିନଥିଲେ । ଦଳ ୪୯.୩ ଓଭରରେ ୨୬୫ ରନ କରି ଅଲଆଉଟ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ଭାରତ ପକ୍ଷରୁ ସନି ୩ଟି ଡିକେଟ ନେଇଥିବାବେଳେ ରବୀନ୍ଦ୍ର କାଦେକା ଓ ବରୁଣ ରଜୁବର୍ଦ୍ଦୀ ୨ଟି ଲେଖାଏଁ ଡିକେଟ ନେଇଥିଲେ ।

ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ପାଳନ: ନବୀନଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖି ନିମନ୍ତ୍ରଣ କଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୪/୩ (ନି.ପ୍ର): ଆସକାଳି ମାର୍ଚ୍ଚ ୫ରେ ଓଡ଼ିଶାର ବରପୁତ୍ର ପୂର୍ବତନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ପାଳନ ହେବ । ଏନେଇ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖି ନିମନ୍ତ୍ରଣ କଣାଉଛନ୍ତି । ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ସମାରୋହରେ ବିଶିଷ୍ଟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେବାକୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି । ଚିଠିରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଲେଖିଛନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କୁ ମୋର ସାଦର ନମସ୍କାର । ଆସକାଳି ମାର୍ଚ୍ଚ ୫ ତାରିଖରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଓଡ଼ିଶାର ମହାନ ବରପୁତ୍ର ପ୍ରବାଦ ପୁରୁଷ ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ ମହାସମାରୋହ ପାଳନ କରୁଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ଥାନୀୟ ଜୟଦେବ ଭବନଠାରେ ୫ ତାରିଖ ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟା ସମୟରେ ଏକ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସଭାର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବିଶିଷ୍ଟ ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେବା ପାଇଁ ମୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରୁଛି । ଆପଣଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତି ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଶୋଭା ବଢ଼ାଇବ ।



କରୁଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ଥାନୀୟ ଜୟଦେବ ଭବନଠାରେ ୫ ତାରିଖ ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟା ସମୟରେ ଏକ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସଭାର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବିଶିଷ୍ଟ ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେବା ପାଇଁ ମୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରୁଛି । ଆପଣଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତି ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଶୋଭା ବଢ଼ାଇବ ।

ଏଟିଏମ୍ ଲୁଚ୍ ଘଟଣାରେ ଆଉ ଦୁଇ ଗିରଫ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୪/୩ (ନି.ପ୍ର): ଲିଙ୍ଗରାଜ ଥାନା ଅଂଚଳରେ ଥିବା ଏଟିଏମ୍ ଲୁଚ୍ ଘଟଣାରେ ଆଉ ଦୁଇ ତୋର ଲୁ ଗିରଫ କରିଛି କମିଶନରେଟ ପୋଲିସ୍ । ପୋଲିସ୍ କମିଶନର ସୁରେଶ ଦେବଦତ୍ତ ସିଂ କହିଛନ୍ତି

ଏହି ଘଟଣାରେ ପୂର୍ବରୁ ୬ ଜଣ ଗିରଫ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଆଜି ଆଉ ଦୁଇ ଜଣ ଗିରଫ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେମାନେ ହେଲେ ଆନ୍ଧ୍ରରାଜ୍ୟ ତୋର ରୋଷ୍ଟରୀ ଏବଂ ରାଜୁ । ରୋଷ୍ଟରୀ ଏଲିଆକ ଅବଦୁଲ ହକ ଗଜିଆବାଦ ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶରୁ ଧରା ପଡ଼ିଥିବା ବେଳେ ରାଜୁ ଏଲିଆକ ମେହେମାନ ମୁଲ୍ଲା ପଶିମବଙ୍ଗରୁ ଧରା ପଡିଛି । ଦୁହେଁ ଏଟିଏମ୍ ତୋରର ମାଷ୍ଟର ମାଇଷ୍ଟ । ରୋଷ୍ଟରୀ ନିକଟରେ ଗୋଆ ଜେଲରୁ ବାହାରିଥିଲା ।

ଗୁଜରାଟର ବନଡାରାରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦୀ : ବନ୍ୟପ୍ରାଣୀଙ୍କ ସହ କଟାଇଲେ ୭ଘଣ୍ଟା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୪/୩ : ବନ୍ୟପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଗହଣରେ ୭ ଘଣ୍ଟା ବିତାଇଲେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦୀ । ଗୁଜରାଟ ଜାମନଗରରେ ଥିବା ବନଡାରା ବନ୍ୟପ୍ରାଣୀ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ଓ ଚିଡିଆ ଘରରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ବିଭିନ୍ନ ବନ୍ୟପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ଦେଖିବା ସହ ସେମାନଙ୍କ ସହ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ମୁହୂର୍ତ୍ତ କାଟିଛନ୍ତି ମଙ୍ଗଳବାର ସକାଳୁ ସକାଳୁ ଗୁଜରାଟ ଜାମନଗରରେ



ସ୍ଥିତ ବିଶ୍ୱର ସର୍ବବୃହତ ବନ୍ୟପ୍ରାଣୀ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ଓ ଅଭୟାନ ତଥା ସୁରକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ରରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦୀ । ଏଠାରେ ପହଞ୍ଚି ଭକ୍ତି ଭଳି ବନ୍ୟପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ଅତି ପାଖରୁ ଦେଖିବା ସହ ସେମାନଙ୍କ ସହ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ସମୟ କାଟିଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦୀ । କେତେବେଳେ ବାସ କୁଆକୁ ନିକ ହାତରେ କ୍ଷୀର

ଲାଞ୍ଚ ନେଉଥିବା ବେଳେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ହାତରେ ଧରାପଡ଼ିଲେ ଦୁଇ ଆକାଉଣ୍ଟାଣ୍ଟ

ଅନୁଗୁଳ, ୦୪/୩ (ନି.ପ୍ର): ଅନୁଗୁଳ ସିଭିଲ୍ ସପ୍ଲାଇ ଅଫିସର (ସିଏସ୍‌ଓ)ଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ଦୁଇ ଜଣ କୁନିଅର ଆକାଉଣ୍ଟାଣ୍ଟଙ୍କୁ ୫୦,୦୦୦ ଟଙ୍କା ଲାଞ୍ଚ ନେଉଥିବା ବେଳେ ଓଡ଼ିଶା ଭିଜିଲାନ୍ସ ଅଧିକାରୀମାନେ ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ଗିରଫ କରିଛନ୍ତି । ଅଭିଯୁକ୍ତ କୁନିଅର ଆକାଉଣ୍ଟାଣ୍ଟଙ୍କ ନାମ ରାଜନାରାୟଣ ସାହୁ ଏବଂ ଜିତେନ ପଟ୍ଟନାୟକ । ଫର୍ଟିଫାଏର୍ ରାଇସ୍ କର୍ଷୀକୁ (ଏଫଆରକେ) ସମ୍ପର୍କିତ ୬୦ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାରୁ ଅଧିକ ବିଲ୍ ରାଶି ପ୍ରଦାନ କରିବା ବଦଳରେ ଏକ ରାଇସ୍ ମିଲର ପରିଚାଳକ (ଅଭିଯୋଗକାରୀ)ଙ୍କ ଠାରୁ ଲାଞ୍ଚ ନେଉଥିବା ବେଳେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଅଧିକାରୀମାନେ କୁନିଅର



ଆକାଉଣ୍ଟାଣ୍ଟ ଗିରଫ କରିଛନ୍ତି । ଗତ ଗୋଟିଏ ମାସ ଧରି, ରାଇସ୍ ମିଲର ପରିଚାଳକ ଦୁଇ ଆକାଉଣ୍ଟାଣ୍ଟଙ୍କୁ ବଦେୟା ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରି ଆସୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ, ଉଭୟ ଅଭିଯୁକ୍ତ ୫୦,୦୦୦ ଟଙ୍କା ଲାଞ୍ଚ ନେବେଳେ ଏଫଆରକେ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ୩୯ଡିଗ୍ରୀ ଛୁଇଁଲା ତାତି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୪/୩ (ନି.ପ୍ର): ମାର୍ଚ୍ଚ ମାସ ଆରମ୍ଭରୁ ଝାରଲାଲି ତାତି । ଦିନକୁ ଦିନ ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ତାପମାତ୍ରା ୩୯ ଡିଗ୍ରୀ ଛୁଇଁଛି । ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ସର୍ବାଧିକ ୩୯ଡିଗ୍ରୀ ତାପମାତ୍ରା ରେକର୍ଡ ହୋଇଛି । ସେହିପରି ବୌଦ୍ଧ ୩୮.୫ , ମାଲକାନଗିରି ୩୮.୪ , ଅନୁଗୁଳ ୩୭.୯ , ସମ୍ବଲପୁର ୩୭.୮ , ପାରଳାଖେମୁଣ୍ଡି ୩୭.୮ , ବଲାଙ୍ଗୀର ୩୭.୫ , ହାରାକୁଦ ୩୭.୧ ଡିଗ୍ରୀରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ୩୭ ଡିଗ୍ରୀ ତାପମାତ୍ରା ରେକର୍ଡ ହୋଇଛି । ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ତାପମାତ୍ରା ୩୬.୪ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସ ରେକର୍ଡ ହୋଇଥିବା ବେଳେ କଟକରେ ତାପମାତ୍ରା ରହିଥିଲା ୩୪.୬ ଡିଗ୍ରୀ ।

ମଣିପୁରରେ ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ର ଏବଂ ବିସ୍ଫୋରକ ସାମଗ୍ରୀ ସମର୍ପଣ ଜାରି

ଇମ୍ଫାଲ, ୦୪/୩ (ନି.ପ୍ର): ମଣିପୁରର ରାଜ୍ୟପାଳ ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ଭଲ୍ଲୁକ୍ ଅଧିକ ପରେ ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ର ଏବଂ ବିସ୍ଫୋରକ ସାମଗ୍ରୀ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବେ ସମର୍ପଣ କରି ରହିଛି । ପୋଲିସ୍ ଆଜି କହିଛି ଯେ ଦୁରାତୀତପୁର, ଥୋବାଲ, ଇମ୍ଫାଲ ଇତ୍ୟାଦି ଏବଂ ଇମ୍ଫାଲ ଷ୍ଟେଟ ଏବଂ ବିଷୁପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମୁଦାୟ ୩୩ ପ୍ରକାରର ବିଭିନ୍ନ ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ର, ଗୋଳାବାସୁଦ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ଜମା କରାଯାଇଛି ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୪/୩ (ନି.ପ୍ର): ବକ୍ସିଲ କିଟ୍ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଅତ୍ୟୁତ ସାମନ୍ତଙ୍କୁ ଲାଗିଲା ଏବଂ ଏତାହାରି ହାତ! ନେପାଳୀ ଛାତ୍ରୀ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଘଟଣାର ସରକାରୀ ଚକ୍ରକରିବେ ଜାତୀୟ ମାନବାଧିକାର କମିଶନ । ଏକାଧିକ ପିଟିସନ ଦାଖଲ ପରେ ଘଟଣାର ପୁଣ୍ୟାନ୍ତୁପୁଣ୍ୟ ତଦନ୍ତ ଲାଗି ତିକି ଇନ୍‌ଭେଷ୍ଟିଗେସନ ଓ ଲ'ରେଜିଷ୍ଟ୍ରାସନକୁ ଏନଏଚଆରସିଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ । ଘଷିକର ଇନଭେଷ୍ଟିଗେସନ ବିଭାଗର ଜଣେ



ଏସଏସପି ରାଜ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସମେତ ୩ ଜଣୀଆ ଟିମ୍ ଘଟଣାସ୍ଥଳକୁ ଯାଇ ତଦନ୍ତ କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଛି । ସମସ୍ତ ଘଟଣାର ଯାଞ୍ଚ ସାରି ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୦

ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ଦିବସକୁ ନେଇ କେଁ: ଏପ୍ରିଲ ୨୪ରେ ଦିବସ ପାଳନ ନେଇ ସରକାରଙ୍କୁ ଘେରିଲେ ବିରୋଧୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୪/୩ (ନି.ପ୍ର): ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ଦିବସକୁ ନେଇ କେଁ ପ୍ରବାଦ ପୁରୁଷ ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ ମାର୍ଚ୍ଚ ୫ ତାରିଖକୁ ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ଦିବସ ଭାବେ ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ହେଲା ପାଳନ ହୋଇଆସୁଛି । ତେବେ ଚଳିତବର୍ଷ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ମାର୍ଚ୍ଚ ୫ ବଦଳରେ ଏପ୍ରିଲ ୨୪ ତାରିଖରେ ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ଦିବସ ପାଳନ କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି । ଯାହାକୁ ନେଇ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କୁ ଘେରିଛି ବିରୋଧୀ ଦଳ ।

ଆଜି ଖୋଲା ରହିବ ସ୍କୁଲ: ସମସ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଚିଠି ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୪/୩ (ନି.ପ୍ର): ମାର୍ଚ୍ଚ ୫ ବୁଧବାର ଦିନ ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ସ୍କୁଲ ଖୋଲା ରହିବ । ସମସ୍ତ ସରକାରୀ ଓ ସରକାରୀ ଅନୁଦାନପ୍ରାପ୍ତ ସ୍କୁଲ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ । ଏନେଇ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କାରି ହୋଇଛି । ସମସ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଏନେଇ ବିଭାଗ



ୟୁକ୍ରେନ ବିରୋଧରେ ଆମେରିକାର ବଡ଼ ଆଭିମୁଖ୍ୟ : ସମସ୍ତ ସାମରିକ ସହାୟତା ଉପରେ ଲାଗିଲା ରୋକ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୪/୩ : ହାଉସ ହାଉସରେ ଟ୍ରମ୍ପ ଓ କେଲେନସିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଘଟିଥିବା ତୁ ତୁ ମୋ ମୋ ସାଥୀ ବିଶ୍ୱରେ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ଖବର ପାଲଟିଥିଲା । ଆଉ ଏହି ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲା କି ହୁଏତ କିଛି ବଡ଼ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି । ୪୮ ଘଣ୍ଟା ନପୁରୁଣୁ ଟ୍ରମ୍ପ ପ୍ରଶାସନର ଘୋଷଣା ୟୁକ୍ରେନକୁ ଚିନ୍ତାରେ ପକାଇଛି । ୟୁକ୍ରେନ ପ୍ରତି ଆମେରିକାର ସରକାରଙ୍କ ଆଭିମୁଖ୍ୟକୁ ନେଇ ସବୁଠି ଚର୍ଚ୍ଚା । ଚତକାଳୀନ ବାଲଡେନ ସରକାର ରୁଷ୍ଟକୁ ବିରୋଧ ଓ ୟୁକ୍ରେନକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମର୍ଥନ ଜଣାଇ ଆସୁଥିବାବେଳେ ଏବେ ଟ୍ରମ୍ପ ଚିତ୍ତ ବଦଳୁଛି । ୟୁକ୍ରେନ ପ୍ରତି ବାଲଡେନ ସରକାର ଯେଉଁ ସାମରିକ ସହାୟତା କରିଆସୁଥିଲେ ତାକୁ ରୋକିଛନ୍ତି କରିଛନ୍ତି ଟ୍ରମ୍ପ ସରକାର । ସାମାନ୍ୟ ଏବେନା ପେଣ୍ଡାଗନ ପକ୍ଷରୁ ପୂର୍ତ୍ତନା ବିଆଯାଇଛି । ଆମେରିକା କହିଛି



ଦୁନିଆ ଆଉ ୟୁକ୍ରେନ ଚାହୁଁନି । ଏହା ବନ୍ଦ ହେବା ଜରୁରୀ । ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୟୁକ୍ରେନ ରୁଷ୍ଟ ସହ ଶାନ୍ତି ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ରାଜି ହେବନି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ସହାୟତା କରିବନି ଆମେରିକା । ଗୋଟେ ପଟେ ୟୁକ୍ରେନକୁ ଝଟକା ଅନ୍ୟପଟେ ରୁଷ୍ଟ ପାଇଁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଆଣିଛନ୍ତି । ଚତକାଳୀନ ବାଲଡେନ ସରକାର ରୁଷ୍ଟ ଉପରେ ଯେଉଁ ସବୁ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଲଗାଥିଲେ ତାକୁ ହଟାଇବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛି ଆମେରିକା । ୟୁକ୍ରେନ ବିରୋଧରେ ୟୁକ୍ରେନକୁ ବିରୋଧ କରି ପୂର୍ବ ଆମେରିକା ସରକାର ରୁଷ୍ଟର ଅନେକ କମ୍ପାନୀ ଉପରେ କଟକଣା

କର୍ତ୍ତା

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିରେ ଗ୍ଲିସେରିନ୍ : ଜାଣନ୍ତୁ କିପରି କରିବେ ବ୍ୟବହାର



ମହିଳାମାନେ ସବୁବେଳେ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଆପଣାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରସାଧନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ଉପଚାର କରିଥାନ୍ତି । ଶରୀରକୁ ସୁନ୍ଦର କରିବାରେ ଗ୍ଲିସେରିନ୍‌ର ଭୂମିକା ଅନେକ ରହିଛି । ଜାଣନ୍ତୁ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବେ କିପରି ?

ଗ୍ଲିସେରିନ୍‌କୁ କେବେ ସିଧାସଳଖ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବରଂ ଏହାକୁ ଗୋଲାପ ଜଳ କିମ୍ବା ମିନେରାଲ ୱାଟରରେ ମିଶାଇ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଗ୍ଲିସେରିନ୍‌କୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ମୁହଁକୁ ଉଲ୍ଲଭାବେ ଧୋଇନିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ତୁଳାରେ କିଛି ବୁନ୍ଦା ନେଇ ମୁହଁରେ ମସାଧ କରନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ରଖିବା ପରେ ମୁହଁକୁ ସାଧା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ତୁରା କୋମଳ ରହିବ । ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଗୋଲାପ ଜଳ ସହିତ ୧ ଚାମଚ ଗ୍ଲିସେରିନ୍ ମିଶାଇ ବେତଳର ଠିପି ବନ୍ଦ କରି ଫୁଲରେ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଲୋସନକୁ ହାତ, ଗୋଡ, କିମ୍ବା ଶୁଷ୍କ ଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଯଦି ମୁହଁରେ ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯାଇଛି, ତାହେଲେ ଅଧା ଚାମଚ ଗ୍ଲିସେରିନ୍ ସହିତ ୧ ଚାମଚ ଗୋଲାପ ଜଳ ଓ ୧ ଚାମଚ ମିଳ୍ ପାଉଡର ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଉଲ୍ଲଭାବେ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ମୁହଁକୁ ଉଲ୍ଲଭାବେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ମୁହଁ ଗୁଲ୍ଲ ଓ ଶୁଷ୍କ ହେବାକୁ ରକ୍ଷା ପାଇବ ନିଶ୍ଚୟ ।



ଠିଆ ହୋଇ ଖାଉଥିଲେ ସାରଧାନ ! ହୋଇପାରେ ଏହି ସବୁ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା

ଆଜିକାଲି ମଣିଷ ଏତେମାତ୍ରରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଯେ, କୌଣସି କାମରେ ଥାଇ ସେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁନାହିଁ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଠିଆ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି ।

ଯେଉଁଠି ଠିଆ ହୋଇ ପାଣି ପିଇବା ଯେପରି ହାନିକାରକ, ସେହିଭଳି ଠିଆ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ପାଚନତନ୍ତ୍ର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଠିଆ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଉ ଏହାର ପରିମାଣ ସ୍ୱଳ୍ପ ଅଥବା କାଣିପାଲୁ ନ ଥାଇ ପେଟ ଭରିଛି କି ନାହିଁ । ଠିଆ ହୋଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସମୟ କମିଯାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ଅନେକ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇପାରନ୍ତି ।

ଅଧିକ ଭୋକ ଲାଗିଥାଏ: ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ଠିଆ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଭୋକ କରିଥାଏ । କାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଶାନ୍ତ ହଜମ ହୋଇ ଅଧିକ ଭୋକ କରିଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଯୋଗୁଁ ଏହା ଅନ୍ୟ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଡାକି ଆଣେ ।

ପାଚନତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ: ଠିଆହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ଖାଦ୍ୟକୁ କମ୍



ଚୋବାଇ ଥାନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ଶାନ୍ତ ପାଚନତନ୍ତ୍ର ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ଏଥିରୁ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ ଅବଶୋଷିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ଗ୍ୟାସ୍ ଓ ଏସିଡିଟି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ମେଦବୃଦ୍ଧି: ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଭୃମି ଉପରେ ବସି ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ କରୁ, ସେତେବେଳେ ଜଣେ କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ମନୋନିବେଶ କରିଥାଏ । ଠିଆ ହୋଇ ଖାଇବାବେଳେ ଜଣେ ଏତେବେଳେ ବୁଲୁଥାଏ, ଖାଦ୍ୟରେ ମନ ନଥାଏ । ଫଳରେ ଜଣେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇଥାଏ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ଜଣେ ମେଦବୃଦ୍ଧିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି ।



ଅନେକ ଲୋକ ଓଜନ କମାଇବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଉପାୟ ଆପଣାଉଛନ୍ତି । ଏହା ସହ କିଛି ଲୋକ ଓଜନ କମାଇବାକୁ ରାତି ଖାଇବାକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେଉଛନ୍ତି । ହେଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ପାଇଁ କେତେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ତାହା ଜାଣିଲେ ବୋଧହୁଏ କେହି ଏପରି ଭୁଲ କରିବେ ନାହିଁ ।

ରାତି ଖାଇବା ଛାଡିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହେବା ସହ ଗୁରୁତର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ରାତିରେ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କଲେ ନିଦ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୁଏ ନାହିଁ । କାରଣ ରାତି ବଢିବା ସହ ପେଟରେ ଖାଦ୍ୟ ନଥିବାରୁ ଭୋକ ଲାଗିଥାଏ । ଫଳରେ ନିଦରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଠିକ୍ ଭାବେ ନିଦ ନହେବା କାରଣରୁ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପୁରା ଶରୀର ଉପରେ ପଡିଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଲୋକେ ନିଜର ଓଜନ କମ କରିବା ପାଇଁ ରାତି ଖାଦ୍ୟ ଛାଡିଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଧିରେ ଧିରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ରାତି ଖାଦ୍ୟ କେବେବି କ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ ।

ରାତିରେ ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଦରକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବରଂ ରାତି ଖାଦ୍ୟ ନଛାଡି ଓଜନ କମାଇବାକୁ ଫାଇଦା ମୁକ୍ତ ହାଲକା ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

ଶରୀରକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବାକୁ ଓ ମୋଟାପଣ କମ କରିବାକୁ ରାତି ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇବା ସମାଧାନର ବାଟ ନୁହେଁ । ରାତି ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇଲେ ଓଜନ ସିନା କମିଯାଏ ହେଲେ କୁପୋଷଣ ଭଳି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ତେଣୁ ଫିଟ ରହିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଓ ଓଜନ କମାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉଚିତ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ତଥା ଯୋଗ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବାକୁ ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଚର୍ଚ୍ଚାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏହା ହିଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ ।

ପତଳା ହେବାକୁ ରାତି ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି କି ? ହୋଇପାରେ ମାରାତ୍ମକ ସମସ୍ୟା

ଜୋତା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ: ଏ ବିଷୟରେ କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା

ଅନେକ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ଜୋତା ବାହାର ନକରି ଘର ଭିତରକୁ ଚାଲିଆସନ୍ତି । କେବଳ ଆଧୁନିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନୁହେଁ ବରଂ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଏହା କ୍ଷତିକାରକ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଜୋତା ମାଧ୍ୟମରେ ଅନେକ ଜୀବାଣୁ ଘର ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସହ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଆଜିକାଲି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ବାହାରେ ପିନ୍ଧାଯାଉଥିବା ଜୋତାରେ ପାଖାପାଖି ୪୦ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଥାଆନ୍ତି । ଏହି ଜୀବାଣୁ ମଣିଷର ରକ୍ତ ଓ ପଶୁମାନଙ୍କ ମଳରେ ଥାଏ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ୬ଟି ହାନିକାରକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ହେଉଛି ଇ-କୋଲି, କ୍ଲୋସ୍ଟ୍ରିଡିୟମ୍, ନିମୋଡିଆ, ସେରାଟିୟା, ଓ ଫିକ୍ସିଆ ପରି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ । ଏହି ସବୁ ଜୀବାଣୁ ଜୋତା ଦ୍ୱାରା ଘର ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଖାଦ୍ୟ



ପଦାର୍ଥ, ପାଣି, ଆସବାବପତ୍ର ଓ ପୋଷାକରେ ଲାଗିଯାନ୍ତି । ଫଳରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଜନିତ ରୋଗ ସହ ଯୁରିନ୍ ଇନଫେକ୍ସନ୍, ଲିଭର ସଂକ୍ରମଣ ଓ ତୃତୀୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ଆମେରିକା ସ୍ଥିତ 'ଏନଭାଇରନମେଣ୍ଟ ସାଇନ୍ସ ଆଣ୍ଡ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି' ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଆଉ ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ବାହାରେ ପିନ୍ଧାଯାଉଥିବା ଜୋତାରେ ଏକ ପ୍ରକାର ବକ୍ଟିରିଆ ଥାଏ, ଯାହାକି ଅସଦାଦ,ହଜମ ସମ୍ପର୍କିତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହାସହ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ତେଣୁ ବାହାରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଜୋତାକୁ କେବିବି ଘର ଭିତରକୁ ଆଣନ୍ତୁ ନାହିଁ । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ ଘର ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଡ ଧୋଇ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।



ପରିସ୍ତାରେ ରକ୍ତ ପଡିବା କେତେ କ୍ଷତିକାରକ ? କେଉଁ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଚିହ୍ନିଏ ଏବଂ ଖାମୁଖିଆଲ କଲେ ଏହା ଶରୀରକୁ କେତେ କ୍ଷତି ପଡୁଥାଏ, ଜାଣିରଖନ୍ତୁ

ଯୌନାଙ୍ଗ ସମ୍ପର୍କୀତ ସମସ୍ୟାକୁ ଲାଳ ଭାବି ଆମେ ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ବେଳେବେଳେ କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରୁ । ଖାଲି ଏତିକି ନୁହେଁ ତାତ୍ତ୍ୱରକ୍ ପରାମର୍ଶ ନେବାକୁ ଗଲା ବେଳେ ବି ଆଜି ଯିବି କାଲି ଯିବି କହି ସମୟ ଗଢ଼ାଉ । କିନ୍ତୁ ଏଭଳି କରିବା ଯେ ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନିଜକୁ ଭାରି ପଡ଼ିବ ଏଥିରେ ତିଳେମାତ୍ର ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ସମୟ ଥାଇ ଥାଇ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ନ ଖୋଜିଲେ ନେଡ଼ି ଗୋଟୁ କଣ୍ଠିକୁ ବୋହିଗଲା ଭଳି ସାର ହେବ ।

କ୍ରିଡେନର ଜଣାଶୁଣା ତାତ୍ତ୍ୱର ମିରିୟମ୍ ଷ୍ଟୋପାର୍ଟଙ୍କ ମୁତାବକ, କିଛି ଲୋକଙ୍କ ଯୁବକରେ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ଯାହା ଏକ ଗମ୍ୟର ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଇପାରେ ତେଣୁ ପରିସ୍ତା କରିବା ସମୟରେ ଆମକୁ ଏ ବିଷୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ତାତ୍ତ୍ୱର ଷ୍ଟୋପାର୍ଟ ଏକ ଆର୍ଟିକଲରେ ଲେଖୁଛନ୍ତି ଯେ, ଜଣେ ବାନ୍ଧବୀ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ତାଙ୍କୁ ଧରେ ଫୋନ୍ କରି ପରିସ୍ତାରେ ରକ୍ତ ଆସୁଥିବା କଥା କହିଥିଲେ । ଷ୍ଟୋପାର୍ଟ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥିଲେ ଯେ, 'କ'ଣ ସେ ଖାଦ୍ୟରେ ବିଟ୍ ଖାଇଥିଲେ ? ବାନ୍ଧବୀଙ୍କ ଉତ୍ତର ଥିଲା ହଁ । ଏହାର ଉତ୍ତରରେ ସେ କହିଥିଲେ ଯେ ବେଳେବେଳେ ବିଟ୍ ଖାଇବା ପରେ ପରିସ୍ତାରେ ରକ୍ତ ଗୋଲାପୀ ହୋଇଯାଏ ଯାହା ରକ୍ତ ଭଳି ଦେଖାଯାଏ । ବିଟ୍ ର ରକ୍ତ ଲାଲ୍ ହେବା କାରଣରୁ ଏହା ପରିସ୍ତାରେ ସମ୍ଭବ ମାତ୍ରାରେ ଖେଳେଇ ହୋଇଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ପରିସ୍ତା, ପତ୍ରାଷ୍ଟେଟ୍, କା ବିକିନି କ୍ୟାନ୍ସର ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ । ଅଧିକ ସମସ୍ୟା 'କ'ଣ ଖାମୁଖିଆଏ । ବ୍ଲୋଡ୍ କ୍ୟାନ୍ସରର ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ପରିସ୍ତାରେ ରକ୍ତ ଆସିବା । ଯାହାକୁ 'ହିମେଟ୍ୟୁରିଆ' ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।



ତାତ୍ତ୍ୱରକ୍ କହିବାକୁସାରେ, ବ୍ଲୋଡ୍ କ୍ୟାନ୍ସରରେ ପାଖାପାଖି ୮୦% ରୋଗୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପରିସ୍ତାରେ ରକ୍ତ ଆସୁଛି ସେ ବ୍ଲୋଡ୍ କ୍ୟାନ୍ସରରେ ପାଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି କିଛି ମାନେ ନାହିଁ । ଏହାର ଅନ୍ୟ କିଛି କାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଇପାରେ । ବହୁଥିବା ପତ୍ରାଷ୍ଟେଟ୍, ପରିସ୍ତାମାର୍ଗରେ ସଂକ୍ରମଣ (ଯୁଟିଆଇ) କିମ୍ବା ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଯୁଟିଆଇର ସଂକେତ ପରିସ୍ତା କରିବାରେ କଷ୍ଟ, ପରିସ୍ତା ରକ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ତା ଲାଗିବା ଏବଂ ରୋକି ନ ପାରିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଇପାରେ । ବ୍ୟାୟାମ, ଦୌଡ଼, ସନ୍ତରଣର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ସମୟ ଧରି କରିଲେ ମଧ୍ୟ ପରିସ୍ତାରେ ରକ୍ତ ବାହାରିଥାଏ । ଏହା ବିନେ, ୨ ଦିନ ଭିତରେ ଠିକ୍ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । କିଛି ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଔଷଧ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ପରିସ୍ତାରେ ରକ୍ତ ଲାଲ୍ ହୋଇଯାଏ । ରୁକ୍‌ବେରା, ବିଟ୍, ରେଡ୍‌ଫ୍ଲୁର ଭଳି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଖାଇଲେ ପରିସ୍ତାରେ ରକ୍ତ ଗୋଲାପୀ କିମ୍ବା ନାଲି ହୋଇଯାଏ ।

ଅସ୍ମତ ବଚନ

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

ଗ୍ରାମବିକାଶରେ ପଞ୍ଚାୟତର ଭୂମିକା

ଗ୍ରାମବହୁଳ ଦେଶ ଭାରତରେ ଗ୍ରାମସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ୬, ୪୦, ୦୦୦। ଅତୀତରେ ଗ୍ରାମ ବିକାଶ ପାଇଁ କେତେକ ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଶାକୁହୁଏ ସଫଳତା ମିଳିପାରି ନ ଥିଲା। ୧୯୫୭ ମସିହାରେ ବଳବତ୍ତରାୟ ମେହେଟା କମିଟି ତ୍ରିଷ୍ରାୟ ପଞ୍ଚାୟତର ପାଇଁ ଅନୁମୋଦନ କଲେ। ଏହି ଅନୁମୋଦନକ୍ରମେ ଗ୍ରାମ, ବ୍ଲକ୍ ଓ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରରେ ପଞ୍ଚାୟତ ଗଠନ ହେଲା ଏବଂ ରାଜ୍ୟମାନେ ନିଜନିଜର ପଞ୍ଚାୟତ ଆଇନ୍ ପ୍ରଣୟନ କଲେ। ଓଡ଼ିଶାରେ ୧୯୫୮ ମସିହାରେ ଓଡ଼ିଶା ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ ଆଇନ୍ ପ୍ରଣୟନ ହୋଇଥିଲା। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏଥିରେ କିଛି ସଂଶୋଧନ କରାଯାଇଥିଲା। ୧୯୬୧ ମସିହାରେ ତ୍ରିଷ୍ରାୟ ପଦ୍ଧତିରେ ପରିଷଦ, ସମିତି ଏବଂ ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ ମଧ୍ୟରେ ସହଯୋଗ ରକ୍ଷା କରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଲାଗି ସ୍ଥିର କରାଗଲା। ଓଡ଼ିଶା ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ ଆଇନ୍ ୧୯୬୪ରେ ପ୍ରଣୟନ ହେଲା। ପଞ୍ଚାୟତକୁ ପରାମର୍ଶ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକର ଅନୁମୋଦନ ନିମନ୍ତେ ପଲ୍ଲୀସଭା ଓ ଗ୍ରାମସଭା ଗଠନ କରାଗଲା। ଗ୍ରାମସଭା ବର୍ଷରେ ଅକ୍ତୋଷ ଫେବୃୟାରୀ ଓ ଜୁନ ମାସରେ ଦୁଇଥର ବୈଠକ ବସାଇ ଗ୍ରାମ ଶାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଗଲା। ପଞ୍ଚାୟତ ସାମାଜିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଯୋଜନା ପ୍ରଣୟନ, ପ୍ରକଳ୍ପ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସ୍ଥିର କରି ଏଗୁଡ଼ିକ ଗ୍ରାମସଭା ଦ୍ୱାରା ମଞ୍ଜୁର କରାଯିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଲା। ମୌଳିକ ଭାବରେ ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ ହାତରେ ୨୯ ଗୋଟି ବିଷୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପଦା ରଖାଯାଇଛି। ସେଥିମଧ୍ୟରେ ମୁଖ୍ୟ ବିକାଶମୂଳକ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ରାସ୍ତା ନିର୍ମାଣ, ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ, ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, କୃଷି ବିକାଶ, ପ୍ରାଣୀ ସମ୍ପଦ ବିକାଶ, ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶିଳ୍ପ, ଗୃହ ନିର୍ମାଣ, ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଦୂରୀକରଣ, ସର୍ବସାଧାରଣ ବନ୍ଧନ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ। କଳସେବନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୪୦ ହେକ୍ଟର ସେବନର ସୁବିଧା ଥିବା କ୍ଷୁଦ୍ର କଳସେବନ ପ୍ରକଳ୍ପ ପଞ୍ଚାୟତ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବେ ବୋଲି ନିୟମ ପ୍ରଣୟନ କରାଗଲା। ଓଡ଼ିଶା ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ ନିୟମାବଳୀ ୧୯୬୮ ନିୟମ ୩ ଓ ୨୦ ଅନୁଯାୟୀ ଗ୍ରାମସଭା ଓ ପଲ୍ଲୀସଭା ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାର ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ନିୟମ ୩୧ ଓ ୩୨ ଅନୁସାରେ ସମସ୍ତ ଉନ୍ନୟନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ନିଷ୍ପାଦନ କରାଯିବା ପାଇଁ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି। ନିୟମ ୬୯ ଅନୁସାରେ କୃଷିକାର ହ୍ରାସକାର ବିକୃତତା ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଥିବା ବେଳେ ନିୟମ ୮୦ ଅନୁଯାୟୀ କୃଷି ଫସଲରେ ରୋଗ ପୋକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ। ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ, ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି ଓ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ସାତୋଟି ଲେଖାଏଁ ସ୍ଥାୟୀ କମିଟି ଗଠନ କରିବେ। ଏହି କମିଟିଗୁଡ଼ିକ ହେଲା (କ) ଯୋଜନା, ଅର୍ଥ, ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ନିରାକରଣ ଓ ସମନ୍ୱୟ; (ଖ) କୃଷି, ପଶୁପାଳନ, ମୃତ୍ତିକା ସଂରକ୍ଷଣ, ଉଦ୍ୟାନ କୃଷି, କଳବିଭାଜନା ଓ ମାଛ ଚାଷ; (ଗ) ନିର୍ମାଣ, କଳସେବନ, ବିଦ୍ୟୁତ୍, ପାନୀୟଜଳ ଯୋଗାଣ ଓ ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ; (ଘ) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ, ସାମାଜିକ କଲ୍ୟାଣ; (ଙ) ସାଧାରଣ ବନ୍ଧନ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଦୁର୍ବଳ ଶ୍ରେଣୀ କଲ୍ୟାଣ, ଜଙ୍ଗଲ, ଜାଲେଣି ଓ ଗୋଷାଳ୍ୟ; (ଚ) ହସ୍ତ କର୍ମ, କୁଟୀର ଶିଳ୍ପ, ଗ୍ରାମ ଉଦ୍ୟୋଗ ଓ ଗ୍ରାମ୍ୟ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ, ଏବଂ (ଛ) ଶିକ୍ଷା, କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ସଂସ୍କୃତି ସ୍ଥାୟୀ କମିଟି। ପ୍ରତି ସ୍ଥାୟୀ କମିଟିର କାର୍ଯ୍ୟ କାଳ ଦୁଇ ବର୍ଷ। ସମ୍ପୃକ୍ତ ବିଷୟରେ ଯୋଜନା ଓ ପ୍ରକଳ୍ପ ସ୍ଥାୟୀ କମିଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପଞ୍ଚାୟତକୁ ଅନୁମୋଦନ କରିବେ। ଏହି କମିଟିଗୁଡ଼ିକରେ ନିର୍ବାଚିତ ଓ ନୋନାଚାରି ସଦସ୍ୟ ୭ ରୁ ୯ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହି ପାରିବେ। ନିର୍ବାଚିତ ପଞ୍ଚାୟତଗୁଡ଼ିକର ବିକେନ୍ଦ୍ରୀକରଣ ଯୋଜନା ନିମନ୍ତେ ୧୯୯୨ ମସିହାରେ ୭୩ ତମ ସମ୍ବିଧାନ ସଂଶୋଧନ କରାଗଲା। ଏହି ସାମ୍ବିଧାନିକ କ୍ଷମତା ବଳରେ ପଞ୍ଚାୟତ ନିଜର ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଏହାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିପାରିବେ। ଧାରା ୨୪୩ ଏ ଅନୁସାରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ପଞ୍ଚାୟତଗୁଡ଼ିକୁ ବହୁକ୍ଷମତା ଓ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଲା। ଗ୍ରାମ, ବ୍ଲକ୍ ଓ ଜିଲ୍ଲା ପଞ୍ଚାୟତ ନିଜ ଲାଭାକାର ସାମାଜିକ ଏବଂ ଅର୍ଥନୈତିକ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ ସହିତ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟଯୁକ୍ତ। ସମ୍ବିଧାନର ଧାରା ୨୪୩(ଗ) ଅନୁଯାୟୀ ପଞ୍ଚାୟତ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ପଞ୍ଚମ ସ୍ତର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ରାଜ୍ୟରେ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ନିୟମାବଳୀ ଓ ନଗରାଞ୍ଚଳ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପରେ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଯୋଜନା ସହିତ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଏକାଠି କରି ସମନ୍ୱିତ ଜିଲ୍ଲା ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଗଲା। ଏହି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବୈଷୟିକ ଦଳକୁ ପ୍ରାୟ ୬ ମାସ ସମୟ ଲାଗିଥିଲା। ଏହା ଉପରେ ଏକ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥିଲା।



ଫଗୁଣ ଆସିଛି ଫେରି... ରାମଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା ଆମ ବଉଳର ଭୃଗୁ ଭୃଗୁ ବାସ୍ତା ଦହକୃତ୍ତ ଚନ୍ଦ୍ରପାଣି ବିମଣ୍ଡିତା ଧରା ଅପୂର୍ବ ଲାଗୁଛି ନାନା ପୁଷ୍ପେ ହୋଇ ସକ ଫଗୁଣ ଆସିଛି ଫେରି ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗରୁ ମଳୟ ପବନ ଦହୁଅଛି ଥିବି ଥିବି। ଆମ ତାଳେ ବସି କୋଇଲି ଗାଉଛି ସୁମଧୁର କୁହୁ ଗୀତ ନବ ପଲ୍ଲବରେ ଚାନ୍ଦୁ ଚନ୍ଦୁକତା ଆନନ୍ଦରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଫଗୁଣ ଆସିଛି ଫେରି

ଏଇ ଓଡ଼ିଶା ବା ଉତ୍କଳ ବା କଳିଙ୍ଗ ଯେ କେବଳ ସୁଜଳା, ସୁଫଳା, ଶ୍ୟାମଶ୍ୟାମଳା ତାହା ନୁହେଁ, ଏହା ବୀରପ୍ରସବିନୀ। କୋଟି କୋଟି ବୀର ସତ୍ୟକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଛି ଏଇ ଉତ୍କଳ ଜନନୀ। ଯେଉଁ ଉତ୍କଳୀମାନେ ଜନ୍ମଲାଭ କରି ସେମାନଙ୍କ ତ୍ୟାଗ, ନିଷ୍ଠା ଏବଂ ସଂଗ୍ରାମ ବଳରେ ଆମ ଓଡ଼ିଶା ଆଜି ବିଶ୍ୱ ଦରବାରରେ ସମ୍ମାନିତ, ସେହି ବରପୁତ୍ରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ଅନ୍ୟତମ। ତାଙ୍କୁ ଓଡ଼ିଶା କାହିଁକି ସାରା ପୃଥିବୀରେ କିଏ ନ ଜାଣେ? ବିଜୁବାବୁ ନାମରେ ସେ ଓଡ଼ିଶାର ପୁରପଲ୍ଲୀରେ ଘରେ ଘରେ ସୁପରିଚିତ। ୧୯୧୬ ମସିହା ମାର୍ଚ୍ଚ ମାସ ୫ ତାରିଖ ଦିନ ସେ କଟକ ସହରର ତୁଳସୀପୁରର ଆନନ୍ଦ ଭବନରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ତାଙ୍କ ପିତାଙ୍କ ନାମ ଥିଲା ଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣ ପଟ୍ଟନାୟକ ଓ ମାତାଙ୍କ ନାମ ଆଶାଲତା ଦେବୀ। ସେ ପିଲାଦିନେ କଟକର ମିଶନ ସ୍କୁଲ (ବର୍ତ୍ତମାନ ଶ୍ରୀକଳିଙ୍ଗ) ରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଥିଲେ। ସେତେବେଳେ ଏହାକୁ ଲୋକେ ସାହେବ ସ୍କୁଲ ବୋଲି କହୁଥିଲେ। କିଛିଦିନ ପରେ କେତେକ କାରଣରୁ ବିଜୁବାବୁ ଏହି ମିଶନ ସ୍କୁଲ ଛାଡ଼ି ରେଭେନ୍ସା କଲିଜିଏଟ୍ ସ୍କୁଲରେ ନାମ ଲେଖାଇଥିଲେ। ତାଙ୍କ ସ୍କୁଲ ପଢ଼ା ସମୟର ଗୋଟିଏ ଘଟଣା, ସେତେବେଳେ ପଟ୍ଟନାୟକ ବନ୍ୟାକଳରେ ଭାସୁଥିବା ଡଙ୍ଗାରେ ବସି ଗୋପବନ୍ଧୁ ବନ୍ୟାବିପନ୍ନ ଲୋକଙ୍କୁ ତୁଟା ଚାଉଳ ବାଣ୍ଟିବାକୁ ଯାଇଥିଲେ। ସାଙ୍ଗରେ ଆଆଁଟି ଛୋଟ ଛୋଟ ସ୍କୁଲ ପିଲା। ସେମାନଙ୍କ ଗହଣରେ ପିଲାମାନେ ବସି ନ ଯିବା ହେବାବେଳେ ହଠାତ୍ ଉତ୍କଳମଣିଙ୍କ ଛତା ପଦ୍ମରେ ଉଡ଼ିଯାଇ ନିଶ୍ଚଳ ହୋଇଥିଲେ। ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଛାଡ଼ି ବିଜୁ ବାବୁ ତଳାଠୁ ପୁରତା ନିଶ୍ଚଳ ହୋଇପଡ଼ିଲେ। ଛାତାଟି ଧରି ପୁଣି ତଳାଠୁ ଫେରିଆସିଲେ। ଏକଥା ଦେଖି ଗୋପବନ୍ଧୁଙ୍କ ଆଖି ଭୟରେ ଚାଲି ହୋଇଯାଇଥିଲା। ସେ ବିଜୁବାବୁଙ୍କ ପିଠିରେ ହାତ ମାରି କହିଲେ, 'ଆରେ ବାବୁ! ତୁମେ ଏ କ'ଣ କଲ? ତୁମ ଜୀବନଟା ବଡ଼ ନା ମୋ ଛତାଟା ବଡ଼?' ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ବିଜୁ ବାବୁ ଉତ୍ତର ଦେଲେ, ଆପଣ ନିଜ ଜୀବନକୁ ପାଣି



ଭାରତ ବର୍ଷର ମୁକ୍ତି ଆନ୍ଦୋଳନର ଅନ୍ୟତମ ଜନ ନାୟକ ଓଡ଼ିଶାର ପୂର୍ବତନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଜନ୍ମ ତାରିଖରେ ଓଡ଼ିଶାର କଟକ ଜିଲ୍ଲାର ତୁଳସୀପୁରରେ ହୋଇଥିଲା। ପିତା ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ଓ ମାତା ଆଶା ଦେବୀଙ୍କର ସେ କନିଷ୍ଠ ସନ୍ତାନ ଥିଲେ। ତାଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ନାମ ହେଲା ଶ୍ରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ। 'ତୁଳସୀ ପୁର ପତ୍ରରୁ ବାସିଲା ଭଳି' ପିଲା ଦିନରୁ ତାଙ୍କର ପ୍ରତିଭାର ମହକ ଚାରିଆଡ଼େ ଦେଖାଯି ଯାଇଥିଲା। ପିଲାଟି ଦିନରୁ ସେ ନିର୍ଭୀକ ଓ ସାହାସୀ ଥିଲେ। ସେ ଏକାଧାରରେ ଥିଲେ, ଜଣେ ସାହିତ୍ୟିକ, ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ, ଦେଶପ୍ରେମୀ, ରାଜନୈତିକ, ସୁଦକ୍ଷ ବିମାନ ଚାଳକ। କଟକ ମିଶନ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍କୁଲ ଓ ରେଭେନ୍ସା କଲେଜରୁ ପାଠ ପଢ଼ା ସରିଲାପରେ ସେ ବିମାନ ଉଡ଼ାଣ ଶିକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ମନୋନିବେଶ କରିଥିଲେ। ବିଜୟନନ୍ଦ ପଟ୍ଟନାୟକ ବା ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ଭାରତ ବର୍ଷରେ କେବଳ ଜଣେ ରାଜନୈତିକ ନେତା ଭାବେ ପରିଚିତ ନୁହଁନ୍ତି ବରଂ ସେ ଏକା ଧାରରେ ଜଣେ ସୁଦକ୍ଷ ପାଇଲଟ୍ ଓ ଶିଳ୍ପପତି ମଧ୍ୟ। ତାଙ୍କ ଚଳାପଥରେ ଯେତେ ବିପଦ ଓ ଅସୁବିଧାକୁ ସେ ଦୃଢ଼ତାର ସହ ସମ୍ମୁଖୀନ କରୁଥିଲେ କିନ୍ତୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପଥରୁ ହସରି ଯାଉନଥିଲେ। ପିଲାଟି ଦିନରୁ ତାଙ୍କ ପିତା ସାହାସୀ ଓ ନିର୍ଭୀକ ହେବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେଇ

କଳିଙ୍ଗର ଅମ୍ଳାନ ପ୍ରତିଭା ପ୍ରବାଦ ପୁରୁଷ ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ

ପଞ୍ଚିତ ଦୈତ୍ୟାରି ମହପାତ୍ର

ଛତ୍ରାଳ କେତେ ଲୋକଙ୍କ ସେବା କରୁଛନ୍ତି। ଆପଣଙ୍କ ଛତା ମୋ' ଜୀବନଠାରୁ କିଛି କମ୍ ମୂଲ୍ୟବାନ ନୁହେଁ। ଏକଲି ଉତ୍ତରରେ ଗୋପବନ୍ଧୁ ଖୁସିହୋଇ ବିଜୁବାବୁଙ୍କୁ ବଡ଼ ମଣିଷ ହେବା ପାଇଁ ଆଶାବାଦ କରିଥିଲେ। ଆଉ ଦିନକର ଘଟଣା, ବିଜୁବାବୁ ସେତେବେଳେ ମଧ୍ୟ ସ୍କୁଲରେ ପାଠ ପଢୁଥିଲେ। କଟକ ଜିଲ୍ଲା ପଢ଼ିବାକୁ ପ୍ରଥମକରି ଉଡ଼ାଜାହାଜଟିଏ ଆସିଥିଲା। ଗୋରା ପେ। ଲି. ସ. ମ. ନ. ଉଡ଼ାଜାହାଜକୁ ଘେରିକରି ରହିଥିଲେ। ବିଜୁ ବାବୁ ଉଡ଼ାଜାହାଜ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ। ଉଡ଼ାଜାହାଜକୁ ଚିକିତ୍ସା ହାତମାରି ଛୁଇଁବାକୁ ତାଙ୍କର ଉଚ୍ଚା ହେଲା। ସେ ବୌଦ୍ଧିଯାଇ ଉଡ଼ାଜାହାଜକୁ ଖାଲି ଛୁଇଁଦେଲେ। ଏଥିରେ ପୋଲିସ୍ ଖପ୍ପା ହୋଇଗଲେ। ଚାନ୍ଦୁକରେ ବିଜୁବାବୁଙ୍କୁ ପିଟିଲେ। ସେହିଠାରେ ଏହି ଦୃଢ଼ମନା ବାଳକ ବିଜୁବାବୁ ପାଇଲଟ୍ ହୋଇ ଉଡ଼ାଜାହାଜ ଚଳାଇବାକୁ ମନେ ମନେ ଶପଥ ନେଲେ। ରେଭେନ୍ସା କଲିଜିଏଟ୍ ସ୍କୁଲକୁ ଶିକ୍ଷା ସମାପ୍ତ କରି ବିଜୁବାବୁ ରେଭେନ୍ସା କଲେଜରେ ବିଜ୍ଞାନ ପଢ଼ିଲେ। ୧୯୩୪ ମସିହାର କଥା। ଏତିକିବେଳେ ତାଙ୍କ ସେଇ ନିଶ୍ଚଳ ପଢ଼ିଗଲା। ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଛାଡ଼ି ବିଜୁ ବାବୁ ତଳାଠୁ ପୁରତା ନିଶ୍ଚଳ ହୋଇପଡ଼ିଲେ। ଛାତାଟି ଧରି ପୁଣି ତଳାଠୁ ଫେରିଆସିଲେ। ଏକଥା ଦେଖି ଗୋପବନ୍ଧୁଙ୍କ ଆଖି ଭୟରେ ଚାଲି ହୋଇଯାଇଥିଲା। ସେ ବିଜୁବାବୁଙ୍କ ପିଠିରେ ହାତ ମାରି କହିଲେ, 'ଆରେ ବାବୁ! ତୁମେ ଏ କ'ଣ କଲ? ତୁମ ଜୀବନଟା ବଡ଼ ନା ମୋ ଛତାଟା ବଡ଼?' ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ବିଜୁ ବାବୁ ଉତ୍ତର ଦେଲେ, ଆପଣ ନିଜ ଜୀବନକୁ ପାଣି



ଉଡ଼ାଜାହାଜ ଚଳାଇବା ଶିଖିଲେ ଏବଂ ଉଡ଼ାଜାହାଜ ଉଡ଼ାଣ ଉପରେ କେତେକ ଅଭିଜ୍ଞତା ଅର୍ଜନ କଲେ। ସେହି ସମୟରେ ଇଂରେଜମାନେ ଆମ ଦେଶକୁ ଶାସନ ମଣିଷ ହେବା ପାଇଁ ଆଶାବାଦ କରିଥିଲେ। ଆଉ ଦିନକର ଘଟଣା, ବିଜୁବାବୁ ସେତେବେଳେ ମଧ୍ୟ ସ୍କୁଲରେ ପାଠ ପଢୁଥିଲେ। କଟକ ଜିଲ୍ଲା ପଢ଼ିବାକୁ ପ୍ରଥମକରି ଉଡ଼ାଜାହାଜଟିଏ ଆସିଥିଲା। ଗୋରା ପେ। ଲି. ସ. ମ. ନ. ଉଡ଼ାଜାହାଜକୁ ଘେରିକରି ରହିଥିଲେ। ବିଜୁ ବାବୁ ଉଡ଼ାଜାହାଜ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ। ଉଡ଼ାଜାହାଜକୁ ଚିକିତ୍ସା ହାତମାରି ଛୁଇଁବାକୁ ତାଙ୍କର ଉଚ୍ଚା ହେଲା। ସେ ବୌଦ୍ଧିଯାଇ ଉଡ଼ାଜାହାଜକୁ ଖାଲି ଛୁଇଁଦେଲେ। ଏଥିରେ ପୋଲିସ୍ ଖପ୍ପା ହୋଇଗଲେ। ଚାନ୍ଦୁକରେ ବିଜୁବାବୁଙ୍କୁ ପିଟିଲେ। ସେହିଠାରେ ଏହି ଦୃଢ଼ମନା ବାଳକ ବିଜୁବାବୁ ପାଇଲଟ୍ ହୋଇ ଉଡ଼ାଜାହାଜ ଚଳାଇବାକୁ ମନେ ମନେ ଶପଥ ନେଲେ। ରେଭେନ୍ସା କଲିଜିଏଟ୍ ସ୍କୁଲକୁ ଶିକ୍ଷା ସମାପ୍ତ କରି ବିଜୁବାବୁ ରେଭେନ୍ସା କଲେଜରେ ବିଜ୍ଞାନ ପଢ଼ିଲେ। ୧୯୩୪ ମସିହାର କଥା। ଏତିକିବେଳେ ତାଙ୍କ ସେଇ ନିଶ୍ଚଳ ପଢ଼ିଗଲା। ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଛାଡ଼ି ବିଜୁ ବାବୁ ତଳାଠୁ ପୁରତା ନିଶ୍ଚଳ ହୋଇପଡ଼ିଲେ। ଛାତାଟି ଧରି ପୁଣି ତଳାଠୁ ଫେରିଆସିଲେ। ଏକଥା ଦେଖି ଗୋପବନ୍ଧୁଙ୍କ ଆଖି ଭୟରେ ଚାଲି ହୋଇଯାଇଥିଲା। ସେ ବିଜୁବାବୁଙ୍କ ପିଠିରେ ହାତ ମାରି କହିଲେ, 'ଆରେ ବାବୁ! ତୁମେ ଏ କ'ଣ କଲ? ତୁମ ଜୀବନଟା ବଡ଼ ନା ମୋ ଛତାଟା ବଡ଼?' ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ବିଜୁ ବାବୁ ଉତ୍ତର ଦେଲେ, ଆପଣ ନିଜ ଜୀବନକୁ ପାଣି

ପ୍ରବାଦ ପୁରୁଷ ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ଏକ ବିହଙ୍ଗାବଲୋକନ

ଡକ୍ଟର ଅମୂଲ୍ୟ କୁମାର ପଣ୍ଡା

ଆସୁଥିଲେ। ଇଂରେଜ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ଉପରକୁ ପଥର ଫିଙ୍ଗି ସେ ଜଣେ ସତ୍ୟ ଦେଶ ଭକ୍ତ ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲେ ଏବଂ କାରାବରଣ କରିଥିଲେ। ତାଙ୍କର ଅପୂର୍ବ ସାହସ ଓ ବୀରତ୍ୱ ଦେଖି ଉତ୍କଳମଣି ଗୋପବନ୍ଧୁ ଦାସ ତକିତ ହୋଇଯାଇଥିଲେ। ଇତିହାସରେ ଏ ସୁଦୃଢ଼ ଜଣେ ବଡ଼ ମଣିଷ ହେବ ବୋଲି ଭବିଷ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ କରିଥିଲେ। ଓଡ଼ିଶାରେ ଶିଳ୍ପର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ତାଙ୍କର ଅବଦାନ ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। କଳିଙ୍ଗ ଚାଉଳସ, କଳିଙ୍ଗ ଚ୍ୟୁବସ, କଳିଙ୍ଗ ଆଇରନ ଓ ପୂର୍ବ, କଳିଙ୍ଗ ଏୟାରଲାଇନସ ଓ କଳିଙ୍ଗ ରିଫ୍ରୋଇନେସ ଆଦି ସେ ନିଜ ଉଦ୍ୟମରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲେ। ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର, ୫ନୟର ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ଆଦି ଅନେକ ନୂତନ ପ୍ରକଳ୍ପ ମାନ ତାଙ୍କ ଶାସନ କାଳରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲେ। ବିଜୁ ବାବୁ ଜଣେ ସାହାସୀ, ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ, ଦେଶପ୍ରେମୀ, ରାଜନୈତିକ, ସୁଦକ୍ଷ ବିମାନ ଚାଳକ। କଟକ ମିଶନ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍କୁଲ ଓ ରେଭେନ୍ସା କଲେଜରୁ ପାଠ ପଢ଼ା ସରିଲାପରେ ସେ ବିମାନ ଉଡ଼ାଣ ଶିକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ମନୋନିବେଶ କରିଥିଲେ। ବିଜୟନନ୍ଦ ପଟ୍ଟନାୟକ ବା ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ଭାରତ ବର୍ଷରେ କେବଳ ଜଣେ ରାଜନୈତିକ ନେତା ଭାବେ ପରିଚିତ ନୁହଁନ୍ତି ବରଂ ସେ ଏକା ଧାରରେ ଜଣେ ସୁଦକ୍ଷ ପାଇଲଟ୍ ଓ ଶିଳ୍ପପତି ମଧ୍ୟ। ତାଙ୍କ ଚଳାପଥରେ ଯେତେ ବିପଦ ଓ ଅସୁବିଧାକୁ ସେ ଦୃଢ଼ତାର ସହ ସମ୍ମୁଖୀନ କରୁଥିଲେ କିନ୍ତୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପଥରୁ ହସରି ଯାଉନଥିଲେ। ପିଲାଟି ଦିନରୁ ତାଙ୍କ ପିତା ସାହାସୀ ଓ ନିର୍ଭୀକ ହେବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେଇ

ଦର୍ଷରେ ପଞ୍ଚାୟତ ସଭା ନିର୍ବାଚନ ନିଶ୍ଚିତ କରାଯାଇଥିଲା। ଅନୁସୂଚିତ କାଟି/କନକାଟିକ ଲୋକ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲା। ଦ୍ୱିତୀୟଥର ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଆସନରେ ଅଳଙ୍କୃତ ହେବାପରେ ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ପଞ୍ଚାୟତରାଜ ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକ ସକ୍ରିୟ କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ନିର୍ବାଚନରେ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯିବାକୁ ୨୭ ହଜାର ମହିଳା ନିର୍ବାଚିତ ପ୍ରତିନିଧୀ ହେବାର ଗୌରବ ହାସଲ କଲେ। ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତର ସରପଞ୍ଚ ପୁରୁଷ ଥିଲେ ମହିଳା ନାଏବ ସରପଞ୍ଚ ଏବଂ ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି ପୁରୁଷ ଚେୟାରମ୍ୟାନ ରହିଥିଲେ ମହିଳା ଚେୟାରମ୍ୟାନ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଇନ ପ୍ରଣୟନ ହେଲା। ସେହିପରି ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ବିକାଶ ଲାଗି ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ବନାକରଣ, ପୁଷିକର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଣ, ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ ବନ୍ଧନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମହିଳା ପ୍ରତିନିଧୀମାନଙ୍କୁ ଦାୟିତ୍ୱରେ ରଖିବା ପାଇଁ ସେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ। ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ଜଣେ ସମାଜସେବୀ। ନଥିଲେ ସତ କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ପଞ୍ଚାୟତରାଜ ପରିକଳ୍ପନା ଓ ସଫଳ ରୂପାୟନ ଆମ ଦେଶ ଲାଗି ପ୍ରକୃତରେ ଆଲୋକ ବର୍ଷିକା ସଦୃଶ। ଏହି ମହାନ ଦେଶ ସେବକ ତଥା ଓଡ଼ିଶାର ଗର୍ବ ଓ ଗୌରବ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ପୁରୁଷ ୧୭ ଏପ୍ରିଲ ୧୯୯୭ ମସିହାରେ ୮୧ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଉତ୍ତମାଧ୍ୟାୟ କରିଥିଲେ। ଅରଜାବାଦ, ବରୀ, ଯାକପୁର ମୋ: ୮୨୪୫୫୦୨୭୭୭

ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଲୋଡ଼ା ନାହିଁ ନୀଳମଣି ଚାନ୍ଦ



ଯେତିକି ପାରିଲି ଜୀବନେ କରିଲି ଅକ୍ତୋଷ ଭଲକାମ କିଛି ଅନୁଷ୍ଠାନ ସମର୍ଥନା ଦେଇ ବଢେଇଲେ ଯଶ ମାନ। ଆଦର କରିଲେ ଶୁଭାବାରୀ ଦେଲେ ମୁଖପୁଷ୍ପିକା ବନ୍ଧୁ ଭାବିଲି ସେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ବିନ୍ଦୁ ହେଲେ ବି ଥିଲା ଆଦରର ସିନ୍ଧୁ।

କେହି କେହି କଲେ ମୋ ଜୀବନରେ ଆଦର, ସମ୍ମାନ ଯାହା କୃତାର୍ଥ ମଣିଲି ଭାବିଲି ଏ ବଡ଼ ସତେ ମୋ'ର ପାଇଁ ଆହା। ଯେଉଁମାନେ ଦେଲେ ନିନ୍ଦାରେ ପୋତି ନେପଥ୍ୟେ ମୋ'ର ରହି

ଭାବିଲି ଭଲ ତ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ମୁହିଁ ସତେରେ ଅପଡ଼ା ଦହି। ସେହି ଦୋଷଦର୍ଶୀ ପ୍ରକଳ୍ପ ପାଇଁରେ ଛୋଟ ଏକ ଅନୁରୋଧ ମୁଁ ଧରଣା ଛାଡ଼ି ଯିବା ବେଳେ ଆସି ନ କରୁ ମିଛ କାନ୍ଦ। କୁମ୍ଭର ହାର ନ ଚତୁରୁ ସିଏ ବିଦାୟଟି ଦେବା ପାଇଁ ଏଇ ଉଚ୍ଚା ମୋ'ର ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଲୋଡ଼ା ନାହିଁ। ଭୁବନେଶ୍ୱର ମୋ: ୯୫୮୩୨୦୨୩୫୭

ଯେତେ ଔଷଧ ଦେଲେ ବି ପିଲାଟି ଅଣ୍ଡା ଭଲ ହେଉନି କି... କରନ୍ତୁ ଏହି ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା

ସାଧାରଣତଃ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ସହଜ ନୁହେଁ। ଯେକୌଣସି କିଛି ଦେଲେ ପଛେ ସେମାନଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା କଷ୍ଟକର। ପିଲାମାନେ ଏତେ ଶୀଘ୍ର କିଛି ଖାଇବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନୁହଁନ୍ତି। ଏହାସହିତ ବର୍ତ୍ତମାନର ପାଗ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଯେ ପିଲାମାନେ ଶୀଘ୍ର ଅସୁସ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି। ଅଣ୍ଡା, କାଣ, ଗଜା ମହଣା ଅତି ସାଧାରଣ କଥା। ଅଧିକ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କାଣ ହେଲେ ଏହା ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ।

ମୁଣ୍ଡରେ କିଛି ପଶେଇ, ବୁଝାପଡ଼େନି କେଉଁ ଔଷଧ ଦେଲେ ଶିଘ୍ର ଆରାମ ମିଳିବ। ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅଧିକ ଔଷଧ ଏବଂ କଫ ସିରପ ଦେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ, ଆପଣ ଘରୋଇ ଉପଚାର ସହିତ ପିଲାମାନଙ୍କର କାଣ ଏବଂ ଅଣ୍ଡାକୁ ଭଲ କରିପାରିବେ। ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସାରେ ଆପଣ କାଳ୍ପନିକ ନେଇପାରିବେ। ଏଥିରେ ଏକ ମସୂରା ଅଛି, ଯାହା ସେମାନଙ୍କର କାଣକୁ ଭଲ କରିପାରେ।

କାଳ୍ପନିକ ଉପଚାର: କାଳ୍ପନିକ ଖାଲି ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବଦଳାଇ ନାଏ, ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ। ଏହାକୁ ଔଷଧ ତିଆରି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବହୁଳ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ। ଆପଣ କାଣ୍ଡି କି କାଳ୍ପନିକ ମଧ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ



ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ପିଲାଙ୍କୁ ଯଦି କାଣ ହେଉଥାଏ ଏବଂ ତାମତ କାଳ୍ପନିକ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ସେମାନେ ଯଥା ଶିଘ୍ର କାଣ ଏବଂ ଅଣ୍ଡାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଇଯିବେ। ଏହା ସେମାନଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବଦଳାଇଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ଅନେକ ରୋଗ ଏବଂ ସ୍ୱଳ୍ପମଣ୍ଡଳ ଆଘାତ ବଢ଼ିଯାଏ। ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏକ ତାମତ କାଳ୍ପନିକକୁ ବଦଳାଇ ଦେଇ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ହୋଇପାରେ। ଏହି ମସୂରାରେ ହଳଦିଆ ଏବଂ କାଳ୍ପନିକ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବଦଳାଇ ନାଏ, ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ। ଏହାକୁ ଔଷଧ ତିଆରି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବହୁଳ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ। ଆପଣ କାଣ୍ଡି କି କାଳ୍ପନିକ ମଧ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ

ଏବଂ ଗ୍ୟାସ ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଏକ ତାମତ କାଳ୍ପନିକ ପାଉଁଶକୁ ମହୁରେ ମିଶାଇ ଏହାକୁ ତାପ ଦେବା ପରେ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଏବଂ ଗ୍ୟାସ ସମସ୍ୟାକୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ। ବର୍ଷା ଏବଂ ଶୀତ ଋତୁରେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କାଳ୍ପନିକ ଦେଇପାରିବେ। ଯଦି ଏହି ଋତୁରେ ଅଣ୍ଡା ଏବଂ କାଣ ଅଛି, ତେବେ କିଛି ସୋରିଷ ତେଲରେ କାଳ୍ପନିକ ପାଉଁଶ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ସାମାନ୍ୟ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କର ହାତରେ ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ। ଅଣ୍ଡା ଏବଂ କାଣକୁ ଆରାମ ମିଳିବ। କାଳ୍ପନିକ ତେଲରେ ଥିବା ଆର୍ଦ୍ର-ଇନ୍-ଫ୍ଲୁଏନେଟୋରୀ ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ଶିଶୁର ଦାନ୍ତ ଉଠିବାରେ ବିଳମ୍ବ ହୁଏ କାଳ୍ପନିକ ଏବଂ ମିଶ୍ରଣ ଗ୍ରାହଣ କରି

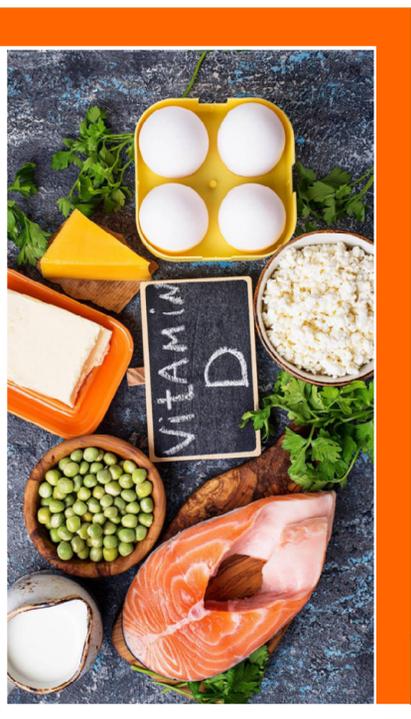
ଏକ ପାଉଁଶ ତିଆରି କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଶରୀର କିମ୍ବା ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଲାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି କାରଣରୁ, ଦାନ୍ତ ଶୀଘ୍ର ଉଠିପାରେ। କାଳ୍ପନିକ ତେଲ ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ସମୟର ଯତ୍ନ ସହଜ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଆପଣ ଏହି ତେଲକୁ ଶିଶୁର ଦାନ୍ତରେ ମଧ୍ୟ ଲଗାଇ ପାରିବେ, ଏହା ଦାନ୍ତକୁ କୋମଳ ଏବଂ ବିକୃତ କରିପାରେ। କାଳ୍ପନିକରେ ଥିବା ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ମେଡ଼ିଟେରାନ୍ଥ୍ରୋଲିନିଫିଲ୍ କୁ ବଦଳାଇଥାଏ। ଏହାକୁ ଗ୍ରାହଣ କରି ଶରୀରରେ ମିଶାଇ ପିଲାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ, ହଳଦିଆ ଭଲ ହେବ। ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ଠିକ୍ରେ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇଥିବେ ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଶରୀରରେ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେଇପାରିବେ। ଏହା ସେମାନଙ୍କର ଭୋକକୁ ବଦଳାଇଥାଏ।

କେଉଁମାନଙ୍କୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭିତ୍ତିମୂଳ-ତି ଅଭାବ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ ?

ବିଭିନ୍ନ ଭିତ୍ତିମୂଳ ମଧ୍ୟରୁ ଭିତ୍ତିମୂଳ-ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ଜରୁରୀ ପୁଷ୍ଟିକର ଉପାଦାନ। ଏହା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ସହ ହାତକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ। ସୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରହିବା ପାଇଁ ଭିତ୍ତିମୂଳ, ପ୍ରୋଟିନ ଓ ମିନେରାଲ୍ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ। ବିଭିନ୍ନ ଭିତ୍ତିମୂଳ ମଧ୍ୟରୁ ଭିତ୍ତିମୂଳ-ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ଜରୁରୀ ପୁଷ୍ଟିକର ଉପାଦାନ। ଏହା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ସହ ହାତକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ। କେଉଁମାନଙ୍କୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭିତ୍ତିମୂଳ-ତି ଅଭାବ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ, କାଣକୁ...

ଗାଢ଼ ଚର୍ମ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି - ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଚର୍ମ ରଙ୍ଗ ଗାଢ଼, ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଭିତ୍ତିମୂଳ-ତିର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ। ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କ ଚର୍ମର ପ୍ରଥମ ସ୍ତରରେ ମେଲାନିନ ଥିବା, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଅଧିକ ଭିତ୍ତିମୂଳ-ତି ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି।

ନନଭେକ୍ଟ ଖାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି - ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକ ନନଭେକ୍ଟ ଖାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଭିତ୍ତିମୂଳ-ତିର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ। ଶରୀରକୁ ନନଭେକ୍ଟରୁ ପ୍ରଭୁର



ପ୍ରୋଟିନ୍ ମିଳିଥାଏ କିନ୍ତୁ ଭିତ୍ତିମୂଳ-ତିର ଅଭାବ ରହିଯାଏ। ଭିତ୍ତିମୂଳ-ତି ପାଇଁ ଯଥାସମ୍ଭବ ପରିପରିବା, ଫଳ ଏବଂ ଦୁଧ କାତାୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ।

ତେଣୁରେ ବସି କାମ କରୁଥିବା ଲୋକ - ଆଜିକାଲି, ବନ୍ଦ ଏବି ଅଫିସରେ ୯ ଘଣ୍ଟା କାମ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଶରୀରରେ ଭିତ୍ତିମୂଳ-ତିର ଅଭାବ ଦେଖାଦେଉଛି। ଯେଉଁମାନେ ସକାଳ ଶିଫ୍ଟରେ କାମ କରନ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ବିଳମ୍ବରେ ରାତିରେ କିମ୍ବା ସନ୍ଧ୍ୟା ଶିଫ୍ଟରେ କାମ କରି ସକାଳେ ଶୀଘ୍ର ଉଠିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ସକାଳର ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ପାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶରୀରରେ ଭିତ୍ତିମୂଳ-ତି ହ୍ରାସ ପାଇବା ଆରମ୍ଭ କରେ।

୫୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ଲୋକ - ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ମାଡ଼ିବସେ। ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଶରୀରରେ ଭିତ୍ତିମୂଳ, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ କମିଯାଏ ଆରମ୍ଭ କରେ। ୫୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକେ ଏଥିରେ ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି।



ସାବଧାନ: ଦୂତାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବ ଏହି ସବୁ ସାମଗ୍ରୀ



ଆମେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏମିତି ଗୁଡ଼ାଏ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଉ ଯାହାକି ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ସ୍ୱଚ୍ଛକାରକ ହୋଇଥାଏ। ଏମିତି ଅନେକ ଖାଦ୍ୟ ରହିଛି ଯାହା ଆମର ଦୂତାକୁ ବୃଦ୍ଧ କରିଥାଏ। ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ନେଇ ସଚର୍କିତା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଆମେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଆମ ଦୂତାର ଚମକ ବଜାୟ ରଖିପାରିବା।

ଅନେକ ଲୋକ ଭାବନ୍ତି ଲୁହ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୂତାର ଚମକ ବଢ଼ିଥାଏ। ଚମକରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ଆସିଥାଏ। ମାତ୍ର ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଯିଏ ଫଳକୁ ରସ କରି ପିଇଲେ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ। ମାତ୍ର ବଜାରରେ ଯେଉଁ ଫଳାକେଟ ଲୁହ ସବୁ ମିଳୁଛି ସେଥିରେ ଅତିରିକ୍ତ ପରିମାଣର ମିଠା ଭାଗ ରହିଥିବା ହେତୁ ତାହା ଦୂତା ପାଇଁ ହିତକାରକ ହୋଇନଥାଏ।

ସେହିପରି ଗାଈ ଛେନା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥିବାରୁ ତାହାକୁ ଲୋକେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟରେ ଖାଇଥାନ୍ତି। ମାତ୍ର ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଏଥିରେ ତୈଳ ଭାଗ ରହିଥିବା ହେତୁ ଏହା ଦୂତାର ବାହାରିବାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ପାଲଟିଥାଏ।

କଫି ଶରୀର ପାଇଁ ଅନେକ ଭଲ ହୋଇଥାଏ। ମାତ୍ର ଅତ୍ୟଧିକ କଫି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରୁ କଳ-ଅ-ଶ-ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। ଫଳରେ ଦୂତା ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ।

ଆପଣ ଯେତେ ବି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ପଛେ ଯଦି ଆପଣ ବାରମ୍ବାର ଅଣ୍ଡା ପାନାୟ ପିଇଛନ୍ତି ତେବେ ଏହା ତାହାର ପ୍ରଭାବ କମ୍ କରିଥାଏ। ସେହିପରି ମଦ୍ୟପାନ ରୁକ୍ଷ ଦୂତାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଆପଣ କାଣ୍ଡିଥିବେ ନିଶ୍ଚୟ। ଆପଣ ନିଜ ଶରୀରର ଯେତେ ବି ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ପଛେ ଯଦି ଆଲକହଲ ନେଇଛନ୍ତି ତେବେ ସବୁ ବୃଥା।



ଭାରି ବିପଦ ନକଲି ବନ୍ଧୁ; ଏମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିବାର ୬ଟି ଉପାୟ



ଆଜିକାଲି ଦୁର୍ନିଆରେ ପ୍ରକୃତ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ପାଇବା କଷ୍ଟକର। କଣେ ପ୍ରକୃତ ବନ୍ଧୁ ହେଉଛି ଯିଏ କେବଳ ପୁଷ୍ଟରେ ନୁହେଁ ବରଂ ଦୁଃଖରେ ପାଖରେ ଠିଆହୁଏ। ପ୍ରକୃତ ବନ୍ଧୁ କେବେ ଦେଖେଇ ହୁଏ ନାହିଁ କି ବାହାନା କରେ ନାହିଁ। ସେ ବାହାନା ଗୋଟିଏ ଆଉ ଭିତରେ ଅନ୍ୟ କିଛି ହୁଏ ନାହିଁ। ପ୍ରାୟ ଲୋକ ସତ ଏବଂ ମିତ୍ର ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଲୁଚି ରହିଥିବା ଖରାପ ଭାବନାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ।

ନକଲି ବନ୍ଧୁ ବା ଫେକ୍ ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍ ସେହିମାନେ ହୋଇଥାନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ଆପଣଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବାର ଦେଖେଇ ହୁଅନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କର ହାତର ଧାନ ବିଅତି ନାହିଁ। ଫେକ୍ ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍ କୁ ମିତ୍ର ବନ୍ଧୁ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ।

ଏହିପରି ବନ୍ଧୁମାନେ କେବଳ ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କଠାରୁ କିଛି ଲାଭ ପାଉଥିବେ। ତେବେ ଆପଣ ସତ ଓ ମିତ୍ର ବନ୍ଧୁ କିପରି ଜାଣିବେ ସେଥିପାଇଁ ଏହି ୬ଟି ଉପାୟ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ।

ଠିକ୍ ସମୟରେ ସମ୍ପର୍କ କରନ୍ତି ନାହିଁ: ପ୍ରକୃତ ବନ୍ଧୁମାନେ ଭାବପ୍ରବଣ ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବେ ସମ୍ପର୍କ କରନ୍ତି। କିଛି ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ କାବନି ଭେଦ ଭଲ ବନ୍ଧୁ ଆଣନ୍ତି ସେମାନେ କାବନି ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ। ଏହି କାରଣରୁ, ମାନସିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିଥାଏ। ନକଲି କିମ୍ବା ଦେଖାଣିଆ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ, କାରଣ ଯେତେବେଳେ ଆପଣ

ପ୍ରକୃତରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ସମର୍ଥନ, ସମ୍ପର୍କ ବଦଳା କିମ୍ବା ବିଶ୍ୱାସତା ଦେଖାନ୍ତି ନାହିଁ। ଆବଶ୍ୟକ ବେଳେ ଦେଖା ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ: ନକଲି ବନ୍ଧୁମାନେ ସେତେବେଳେ ପାଖରେ ମିଳନ୍ତି ଯେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କର କିଛି କି ନିଷ୍ପର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ। କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କର କିଛି ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ ସେମାନେ ଦେଖାଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ। ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବାହାନା ଦେଖାନ୍ତି। ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି ବନ୍ଧୁ ଏମିତି କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଭଲ।

ଏକପାଖିଆ ବ୍ୟବହାର: ନକଲି ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ସର୍ବଦା ଏକପାଖିଆ ମନେହୁଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ନିଜ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ କଥା ହେଉଥିବେ, ସେମାନେ କେବଳ ନିଜ ବିଷୟରେ କହୁଥିବେ। ସେମାନଙ୍କ କାବନିରେ ଯାହା ଘଟୁଛି ତାହା ଶେଷର କରୁଥିବେ। ନିଜର ମତାମତ ଦେବା କାମି ରଖୁଥିବେ। ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ଯାହା ଘଟୁଛି ସେଥିରେ ସେମାନେ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାନ୍ତି ନାହିଁ। ଏପରି ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଆବରଣ ଏଭଳି ଏକପାଖିଆ ଦେଖାଯାଏ।

ଅବିଶ୍ୱାସନୀୟତା: ନକଲି ବନ୍ଧୁମାନେ ଅବିଶ୍ୱାସନୀୟ ହୋଇପାରନ୍ତି। ସେମାନେ ଦେଉଥିବା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପାଳନ କରନ୍ତି ନାହିଁ। ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବି ବିଶ୍ୱାସ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ। ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ

ପ୍ରାୟ ଲୋକ ସତ ଏବଂ ମିତ୍ର ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଲୁଚି ରହିଥିବା ଖରାପ ଭାବନାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ତେବେ ଆପଣ ସତ ଓ ମିତ୍ର ବନ୍ଧୁ କିପରି ଜାଣିବେ ସେଥିପାଇଁ ଏହି ୬ଟି ଉପାୟ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ।

ଦୂତାକୁ ଅସମ୍ଭାଳ କରିପାରନ୍ତି। ଏମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅପମାନ କିମ୍ବା ପରିହାସ ମଧ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି।

ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱା: ଏହିପରି ବନ୍ଧୁମାନେ ଦୂତାର ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ଉପଲକ୍ଷକୁ ବିପଦ ଦେଲି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କ ଅଗ୍ରଗତି ପାଇଁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ଆପଣଙ୍କର ସମ୍ପର୍କରେ ମଜା ନେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ, ସେମାନେ ଦୂତାକୁ ନିଜା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରତିଦ୍ୱିତା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି। ଯଥାଶୀଘ୍ର ଏହିପରି ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଭଲ।



