



ହିନାଙ୍କ
ଜବାବ

ମହାଭାରତ

Mahabharat

RNI Regd. No.: ODIODI2000/03863
Website : www.mahabharataepaper.com

Vol.-25, Issue No. 74
Bhubaneswar
18, March, 2025, Tuesday
Page-08, Rs.: 2.00

୭,୧୧୭ କୋଟିର ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ସିଙ୍ଗଳ ଟ୍ରିଣ୍ୟୋ ମଞ୍ଚୁରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୩ାମ(ମହାଭାରତ): ଉଦ୍ଧର୍ଷ ଡିଶା- ମେଲ୍ ଇନ୍ ଡେଶ୍ବା କନକ୍ଷେତ୍ର ର ସଫଳତା ପରେ ୧୩୩ ଦିନ ରାଜ୍ୟପରିଯେ ବିଜନ ଟ୍ରିଣ୍ୟୋ ସ୍ଥିତିକାରୀ ଅନ୍ତିମ (ଏସ୍‌ଏଲ୍‌ଏସ୍‌ଏଟ୍‌କ୍ୟୁବିଏ) ବୈଠକରେ ଅ, ୧୧୭ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଉଲ୍‌ଲେଖନୀୟ ପୁଞ୍ଜି ନିବେଶ ହୋଇଥିବା ଜଣାଯାଇଛି, ଯାହା ଏକ ପ୍ରମାଣ ପୁଞ୍ଜି ନିବେଶ ସ୍ଥଳ ଭାବେ ଡିଶାର ହୃଦୟରେ ଆହୁତି ସୁଦୂର କରିଛି । ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସବିତ ମନୋକ ଆହୁତି ଅନୁମୋଦନ ନିମିତ୍ତ ଯାହା ବାର୍ଷିକ ଶିଳ୍ପ ଓ ଅର୍ଥନ୍ତକ ଅଭିଭବରେ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ଏହି ବୈଠକରେ ୧୯୮ ପ୍ରମାଣ ପୁଞ୍ଜି କରିବା ଅନୁମୋଦନ ନିମିତ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରମାଣ ପୁଞ୍ଜି କରିବା ଏବଂ ବ୍ୟାପକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ସବିତ ମନୋକ ଆହୁତି ଅନୁମୋଦନ ନିମିତ୍ତ । ବିଜନ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ, କଟକ, ଗଞ୍ଜା, ଯାକୁପୁର, କଟକପୁର, ଖାସ୍ତାପୁର, କଳାହାତ୍ରି, ଖୋର୍ଦ୍ଧା, କନନାଳ, ଗାସଗାସ୍ତା ଓ ସମ୍ବଲପୁର ସେବତ ଡିଶାର ୧୦୮ ଟଙ୍କା ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ଅନୁମୋଦନ ନିମିତ୍ତ ଯାହା ବାର୍ଷିକ ଶିଳ୍ପ ଓ ଅର୍ଥନ୍ତକ ଅଭିଭବରେ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ଅଭିଭବରେ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ସବିତ ମନୋକ ଆହୁତି ଅନୁମୋଦନ ନିମିତ୍ତ ଯାହା ବାର୍ଷିକ ଶିଳ୍ପ ଓ ଅର୍ଥନ୍ତକ ଅଭିଭବରେ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ସବିତ ମନୋକ ଆହୁତି ଅନୁମୋଦନ ନିମିତ୍ତ ।

ଏହି ରାଜ୍ୟପରିଯେ ଏକ ବାରାନ୍ଦ କରିବି ବୈଠକରେ ଜେବେ ଉତ୍ସବ, ବାଯୋକେନ୍ଦ୍ରୋକୋଳି, ଜାହାଜ ନିର୍ମାଣ, ଆଲ୍‌ମିନିଯମ, ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକିଯାକରଣ, ରସାୟନ, ପୋକାଳ ଏବଂ ସହି ଶିଳ୍ପ ଉପକରଣର ବିକାଶ ଏବଂ ଉତ୍ସବରେ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ସବିତ ମନୋକ ଆହୁତି ଅନୁମୋଦନ ନିମିତ୍ତ । ବିଜନ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ, କଟକ, ଗଞ୍ଜା, ଯାକୁପୁର, କଟକପୁର, ଖାସ୍ତାପୁର, କଳାହାତ୍ରି, ଖୋର୍ଦ୍ଧା, କନନାଳ, ଗାସଗାସ୍ତା ଓ ସମ୍ବଲପୁର ସେବତ ଡିଶାର ୧୦୮ ଟଙ୍କା ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ଅନୁମୋଦନ ନିମିତ୍ତ ଯାହା ବାର୍ଷିକ ଶିଳ୍ପ ଓ ଅର୍ଥନ୍ତକ ଅଭିଭବରେ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ସବିତ ମନୋକ ଆହୁତି ଅନୁମୋଦନ ନିମିତ୍ତ ।

ଏହି ରାଜ୍ୟପରିଯେ ଏକ ବାରାନ୍ଦ କରିବି ବୈଠକରେ ଜେବେ ଉତ୍ସବ, ବାଯୋକେନ୍ଦ୍ରୋକୋଳି, ଜାହାଜ ନିର୍ମାଣ, ଆଲ୍‌ମିନିଯମ, ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକିଯାକରଣ, ରସାୟନ, ପୋକାଳ ଏବଂ ସହି ଶିଳ୍ପ ଉପକରଣର ବିକାଶ ଏବଂ ଉତ୍ସବରେ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ସବିତ ମନୋକ ଆହୁତି ଅନୁମୋଦନ ନିମିତ୍ତ ।

ଏହି ରାଜ୍ୟପରିଯେ ଏକ ବାରାନ୍ଦ କରିବି ବୈଠକରେ ଜେବେ ଉତ୍ସବ, ବାଯୋକେନ୍ଦ୍ରୋକୋଳି, ଜାହାଜ ନିର୍ମାଣ, ଆଲ୍‌ମିନିଯମ, ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକିଯାକରଣ, ରସାୟନ, ପୋକାଳ ଏବଂ ସହି ଶିଳ୍ପ ଉପକରଣର ବିକାଶ ଏବଂ ଉତ୍ସବରେ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ସବିତ ମନୋକ ଆହୁତି ଅନୁମୋଦନ ନିମିତ୍ତ ।

ଏହି ରାଜ୍ୟପରିଯେ ଏକ ବାରାନ୍ଦ କରିବି ବୈଠକରେ ଜେବେ ଉତ୍ସବ, ବାଯୋକେନ୍ଦ୍ରୋକୋଳି, ଜାହାଜ ନିର୍ମାଣ, ଆଲ୍‌ମିନିଯମ, ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକିଯାକରଣ, ରସାୟନ, ପୋକାଳ ଏବଂ ସହି ଶିଳ୍ପ ଉପକରଣର ବିକାଶ ଏବଂ ଉତ୍ସବରେ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ସବିତ ମନୋକ ଆହୁତି ଅନୁମୋଦନ ନିମିତ୍ତ ।

ଏହି ରାଜ୍ୟପରିଯେ ଏକ ବାରାନ୍ଦ କରିବି ବୈଠକରେ ଜେବେ ଉତ୍ସବ, ବାଯୋକେନ୍ଦ୍ରୋକୋଳି, ଜାହାଜ ନିର୍ମାଣ, ଆଲ୍‌ମିନିଯମ, ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକିଯାକରଣ, ରସାୟନ, ପୋକାଳ ଏବଂ ସହି ଶିଳ୍ପ ଉପକରଣର ବିକାଶ ଏବଂ ଉତ୍ସବରେ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ସବିତ ମନୋକ ଆହୁତି ଅନୁମୋଦନ ନିମିତ୍ତ ।

ଏହି ରାଜ୍ୟପରିଯେ ଏକ ବାରାନ୍ଦ କରିବି ବୈଠକରେ ଜେବେ ଉତ୍ସବ, ବାଯୋକେନ୍ଦ୍ରୋକୋଳି, ଜାହାଜ ନିର୍ମାଣ, ଆଲ୍‌ମିନିଯମ, ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକିଯାକରଣ, ରସାୟନ, ପୋକାଳ ଏବଂ ସହି ଶିଳ୍ପ ଉପକରଣର ବିକାଶ ଏବଂ ଉତ୍ସବରେ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ସବିତ ମନୋକ ଆହୁତି ଅନୁମୋଦନ ନିମିତ୍ତ ।

ଏହି ରାଜ୍ୟପରିଯେ ଏକ ବାରାନ୍ଦ କରିବି ବୈଠକରେ ଜେବେ ଉତ୍ସବ, ବାଯୋକେନ୍ଦ୍ରୋକୋଳି, ଜାହାଜ ନିର୍ମାଣ, ଆଲ୍‌ମିନିଯମ, ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକିଯାକରଣ, ରସାୟନ, ପୋକାଳ ଏବଂ ସହି ଶିଳ୍ପ ଉପକରଣର ବିକାଶ ଏବଂ ଉତ୍ସବରେ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ସବିତ ମନୋକ ଆହୁତି ଅନୁମୋଦନ ନିମିତ୍ତ ।

ଏହି ରାଜ୍ୟପରିଯେ ଏକ ବାରାନ୍ଦ କରିବି ବୈଠକରେ ଜେବେ ଉତ୍ସବ, ବାଯୋକେନ୍ଦ୍ରୋକୋଳି, ଜାହାଜ ନିର୍ମାଣ, ଆଲ୍‌ମିନିଯମ, ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକିଯାକରଣ, ରସାୟନ, ପୋକାଳ ଏବଂ ସହି ଶିଳ୍ପ ଉପକରଣର ବିକାଶ ଏବଂ ଉତ୍ସବରେ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ସବିତ ମନୋକ ଆହୁତି ଅନୁମୋଦନ ନିମିତ୍ତ ।

ଏହି ରାଜ୍ୟପରିଯେ ଏକ ବାରାନ୍ଦ କରିବି ବୈଠକରେ ଜେବେ ଉତ୍ସବ, ବାଯୋକେନ୍ଦ୍ରୋକୋଳି, ଜାହାଜ ନିର୍ମାଣ, ଆଲ୍‌ମିନିଯମ, ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକିଯାକରଣ, ରସାୟନ, ପୋକାଳ ଏବଂ ସହି ଶିଳ୍ପ ଉପକରଣର ବିକାଶ ଏବଂ ଉତ୍ସବରେ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ସବିତ ମନୋକ ଆହୁତି ଅନୁମୋଦନ ନିମିତ୍ତ ।

ଏହି ରାଜ୍ୟପରିଯେ ଏକ ବାରାନ୍ଦ କରିବି ବୈଠକରେ ଜେବେ ଉତ୍ସବ, ବାଯୋକେନ୍ଦ୍ରୋକୋଳି, ଜାହାଜ ନିର୍ମାଣ, ଆଲ୍‌ମିନିଯମ, ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକିଯାକରଣ, ରସାୟନ, ପୋକାଳ ଏବଂ ସହି ଶିଳ୍ପ ଉପକରଣର ବିକାଶ ଏବଂ ଉତ୍ସବରେ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ସବିତ ମନୋକ ଆହୁତି ଅନୁମୋଦନ ନିମିତ୍ତ ।

ଏହି ରାଜ୍ୟପରିଯେ ଏକ ବାରାନ୍ଦ କରିବି ବୈଠକରେ ଜେବେ ଉତ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଚକଳେଟ



ହୋଟ ଠାରୁ କଢ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତକୁ ଚକଳେଟ ପଥିବା ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ
କଗୋନା ପାଇଁ ବାହାରକୁ ବାହାରି ହେଉଥାଇଁ । ଏଣୁ ଘରେ ରହି ମଧ୍ୟ ଆସନ୍ତୁ
ଆଜି ମସନ୍ଦର କରିବା ନାହିଁଲେଣ ।

ଆଜି ପ୍ରମୁଖ କଟବା କଟିଲେଟା ।
ଆବଶ୍ୟକାୟ ସାମଗ୍ରୀ : ଲୁଣ ନଥିବା ବଚର , ଆଇସିଙ୍ଗ ସୁଗାର, ଭାନିକା ଇଷେନ୍ଦ୍ର, କୋକୋ ପାଉଡ଼ର, ମିଳକି ପାଉଡ଼ର, ଆଲମଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ, ସୁଆ

ପ୍ରତ୍ୟୁଷିତ ପ୍ରଶାନ୍ତି : ଜୀବାମ ଅନ କରି ସେଥିରେ ଏକ ପାତ୍ର ବନ୍ଦାନ୍ତୁ । ଅଛି ଗୁଣ୍ଠା ଘିଅ ପକାନ୍ତୁ ସେଥିରେ ଖଣ୍ଡ ଆଲମଣ୍ଡ ପକାର ଧାରେ ଧାରେ ଭାବରେ ଭାବରୁ । ତିବେ କଳର ହେବା ପରେ ତାକୁ ଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତିନି ଗୁଣ୍ଠ , କୋକୋ ପାତ୍ରଭାବ , ମିଳକି ପାତ୍ରଭାବ ଅବିନ୍ଦୁ ଭଲ ଭାବେ ଏକ ବନାରେ ଚଲେବ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯାହା ଦୀର୍ଘ ସେଥିରେ ତିବା ଖଣ୍ଡବା ଆମ୍ବା ଅଳକାରୀ ହୋଇଯିବ । ଏକ ପାତ୍ର ମିଳନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରେ କିମ୍ବା କରେ ପକାନ୍ତୁ । ବରଗ ଗେଲେ ହେଲା ପରେ ତିନି ଗୁଣ୍ଠ ପକାନ୍ତୁ । ଭଲ ଭାବରେ ମିଶିଗଲା ଦୂର ଦୂର ଭାଲିବା , ମିଳକି ପାତ୍ରଭାବ ଏବଂ କୋକ ପାତ୍ରଭାବକୁ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ । ଭଲ ଭାବରେ ମିଶିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ବାଦାମ ଖଣ୍ଡ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହ ପରେ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ କକଲେଟ ଛାଞ୍ଚିବା ପକାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଫୁଲିବାର ରଖନ୍ତୁ । ଦୂର ଦୂର ପ୍ରୟୋଗ ଏହାକୁ ରଖନ୍ତୁ । କକଲେଟ ସେବ ହୋଇଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ଛାଞ୍ଚିବା କାହାର କରନ୍ତୁ । ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଗଲା କକଲେଟ ।

ଗୋଲାପ ଛ' ପିଇଲେ ମେକିବ ତୁଛ , କମିବ ଓଜନ



ଦେବେ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ଉରଗୁଡ଼ୀ
ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ । ଗୋଲାପ
ଖାଇବା ଦାରା ଆପଣଙ୍କ ଅନେକ
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଲାଭ
ହୋଇପାରେ । ଆମେ
ସାଧାରଣତଃ ଗୋଲାପ ଜଳବା
କଷମେଟିକ୍, ବୃପକ୍ଷ ବ୍ୟପକାରୀ
କିମ୍ବା ଆମି ଆମେ

ଆପଣଙ୍କ ଗୋଲାପ ଛ
ବିଷୟରେ ଜଳିବାକୁ ଯାଉଥିଲା
ଗୋଲାପ ଛ' ଦ୍ଵାରା ଆପଣଙ୍କ
ଶୀତଳକୁ ଅନେକ ଲାଗି
ମିଳିଥାଏ । ଓଜନ କମାନ୍ତ ନେଇ
ଦୁଇରେ ଚମକ ଆସିବାର କାହା
କରୁଥାଏ । ଏହି ଛ' ଅଧିକ
ବାହ୍ୟମନ୍ତ ହେବାଥାଏ ।

ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ନାମର ମହିମା



‘ରାମ’ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ଯେତିକି
ବାସ୍ୟିପୁଣ୍ୟ ଏହାର ଉଚ୍ଚାରଣ
ପେଟକି ମଧ୍ୟ । ଶ୍ରୀର ସହ ‘ରାମ’
ନାମ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବି ମାତ୍ର ଶାରୀର
ଏବଂ ମନରେ ଏକ ଅଭ୍ୟଂଗ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ
ସ୍ଥିତ ହୋଇଥିଲା । ଯାହା ଆମର ଶରୀର
ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହି ଶରୀର ଧ୍ୱନିକୁ
ନେଇ ଅନେକ ଗେବେଶାଳୀ ହୋଇଛି ।
ଏହାବ୍ରା ରାମନାମ ଉଚ୍ଚାରଣ ଦିବ୍ୟ
ପ୍ରତାପ ସିଂହ ହୋଇପାରିଛି । ଦେଖାଇଲା
କୁହାସାଏ ରାମଙ୍କ ଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ
‘ଶାରିପଣ ରାମ’ । ଶାରିପଣ ନାମ

ଜୟ କରି ଅନେକ ସାଧୁସନ୍ଧି ମୁଣ୍ଡିଲାଭ
କରିଛନ୍ତି । ପରିଷ୍ଠା ଶ୍ରୀଗାମାଙ୍କ ନାମ
ଉଚ୍ଛବଶ ଦୂରା ଜୀବନରେ ସକାଳାହ୍ଵା
ଶକ୍ତିର ସାଥର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଧୂନିର
ବିଜ୍ଞାନ ସହିତ ପରିଚିତ ଥିବା
ବୋଲିମାରେ ‘ଲାଭ’ ଲାଭ ଦେଖିପାଇ



ମନ୍ତ୍ର

ରଗବେଦରେ ଏକ ମନ୍ତ୍ର
ହିଛି— ମନୁର୍ଦ୍ଧ ଅନ୍ତିର୍ମ ମନୁଷ୍ୟ ହୁଅ
। ଦେବିକ ଦିତ୍ୟାନ ଦେହମୂଳ ପତ୍ରରେ
ସାରବନେକର ଏକ ସାରାରେ ଏହି ମନ୍ତ୍ର
ଦେଇଗାରାମ୍ଭଲୁ । ଏହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ
ଜଣେ ସଂକଳନ ପରାଇଲେ, ସାରାରେ

ରୂପ୍ତାକ୍ଷର ଧାର୍ମିକ ମହାତ୍ମା



ରୁ ଦ୍ଵାଷ ଏକମାତ୍ର ଏମିତି ଫଳ
ଯାହାର ଧର୍ମ, କର୍ମ, ଅର୍ଥ
ଏବଂ ମୋକ୍ଷ ପ୍ରଦାନ
କରିବାରେ ମହିମାପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା
ରହିଛି । ଶିବ ମୁଗାଶ, ପଡ଼ା
ମୁଗାଶ, ବୁଦ୍ଧାକଟ, ବୁଦ୍ଧାମା
ମାହାୟନ ଆଦି ବୁଦ୍ଧାମା ମହିମା
ସମ୍ପର୍କରେ ଉଲୋଖନ ରହିଛି ।
ବୁଦ୍ଧାମା ସମ୍ପର୍କ ଲଭିବାୟ । କିନ୍ତୁ
ମୁଖ ଅନୁଯାସରେ ଏହାର ମହବୁ
ବିର ଭିର ରହିଥାଏ । ପ୍ରେୟେ
ବୁଦ୍ଧାମା ଉପରେ ଧାରା ରହିଥାଏ
। ଧାରା ଅନୁଯାୟୀ ବୁଦ୍ଧାମର ମୁଖ
ନିର୍ଣ୍ଣୟ ହୋଇଥାଏ । ବୁଦ୍ଧାମା
ଏକମୁଖୀୟ ଏକୋଇଶମ ମୁଖୀ
ରହିଛି ।

A close-up photograph of a Rudraksha mala, a string of 108 beads used for keeping count during mantra recitation in Hinduism. The beads are dark reddish-brown and have a distinct segmented or 'seed-like' appearance.

କୁପର ହୋଇଥାଲା । ସେଥିପାଇଁ
ଶମ୍ଭି ଦୂରମାଙ୍ଗୁ ପାଇଁତି କରି
ଆପଣଙ୍କୁ କଷ ଦିଅନ୍ତୁ, ଗୁଡ଼ାକ୍ଷ
ସବୁ ଦୃଷ୍ଟି ରୁ ଫଳଦାୟୀ
ହୋଇଥାଏ ।

ଯଦି କୁଶଳରେ କଳେସପ୍ର ଦୋଷ
ଆଏ ଏବଂ ଜୀବନରେ ସମସ୍ୟା
ଦେଖାଇଏ ତାହେଲେ ଗୁଡ଼ାକ୍ଷ
ଧାରଣ କଲେ ଅନ୍ତର୍କଳ ଫଳ ପ୍ରାସ୍ତ
ହୋଇଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି ଶୁଭ
ଦିନରେ ଗଜା ସ୍ଵାନ କରିବାକୁ
ଚାହୁଁଛନ୍ତି ଏବଂ କୌଣସି
କାରଣଶକ୍ତି ଗଜାକୁଳକୁ ଯାଇ
ନ ପାରନ୍ତି ତାହେଲେ ଗୁଡ଼ାକ୍ଷକୁ
ମୁଣ୍ଡରେ ଗର୍ବ ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କୁ
ଆନ କଲେ ଗଜା ସ୍ଵାନର ଫଳ
ପ୍ରାସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

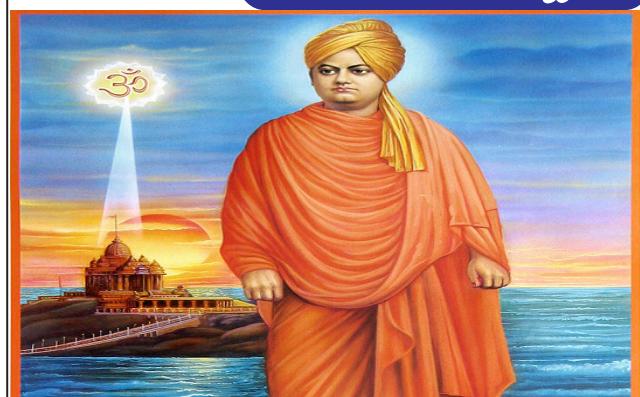
ପଢ଼ସ୍ତିତ ସମସ୍ତ ଶ୍ରୋତା କ'ଣ ମନୁଷ୍ୟ
ନୁହନ୍ତି ? ପଢ଼ିଲେବା କହିଲେ, ସମସ୍ତ
ଜୀବଙ୍କର ଚିହ୍ନ ମା ଚିହ୍ନ ଲିଖିଲା ରହିଛି
। ସିଦ୍ଧ ମାନବବା ନାହିଁ, ତା'ହେଲେ
କେହି କପିତ ମନୁଷ୍ୟ ହୋଇପାରିବ ?
ଲକ୍ଷଣ ବା ଅତେରାର ଆମାରେ ହିଁ
ସ୍ଵର ଏବଂ ଅସ୍ଵର ମଧ୍ୟେ ପ୍ରଭେଦ
ଜାଣି ହୋଇଥାଏ ।

ସାମାନ୍ୟ ବିବେକାନନ୍ଦ
ଆମେରିକା ଯାଇଥିଲେ । ଭୋଗ-
ବିଳାସରେ ଆକଣ୍ଠ କୁଢ଼ି ରହିଥିବା
ସେଠୀକାର ଲୋକମାନଙ୍କ ସାରିନାନ
ପ୍ରକରେ ମର୍ଯ୍ୟାନାହାନ କରେ ଖୋଲା
ପ୍ରଦର୍ଶନ ଦେଖି ସେ ହଦ୍ଦପ୍ରତି ହୋଇ
ରହିଥିଲେ । ଆମେରିକାରେ

ଉଦ୍ବୋଧନ ଦେବା ସମୟରେ
ରଗବେଦର ମନ୍ତ୍ରର ପାତର
ରତ୍ନାରଣ କରି ବିବେକାନନ୍ଦ
କହିଲେ, କେବଳ ମାନବ
ଭାବେ କନ୍ଦ ନେଲେ କେହି
କୁହାୟାଳ ପାରିବ ନାହିଁ ।
ମାନବ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ।
ଭାବରୀ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଧରଣ ହାନଙ୍କ
ପଶୁର୍କ ସମାନଙ୍କ'ର ବାର୍ତ୍ତା
ଦେଲାଥାଏ । କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ
ନିରମି ପାକନ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ
ହିଁ ମାନବ କୁହାୟାଳପାରିବ ।
ଏହାର ଉଦାହରଣ ଦେଇ
ବିବେକାନନ୍ଦ କହିଥିଲେ, ମାନବ
ହୁ ଦୟରେ ସବୁକା ଦୟା,
କରୁଣା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ମାନବ ସଂଯମା ହେବା
ଉଚିତ । ସିଦ୍ଧ ନିଜର ଧର୍ମ
ଆସ୍ତାର, କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନର
କରିଥାଏ, ତା'କୁ ମାନବ
କୁହାୟାଳ ପାରିବ ନାହିଁ ।
ସ୍ଵାମୀ ରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ମଧ୍ୟ
କହିଥିଲେ, ଶୃଷ୍ଟ ଏବଂ କର୍ମ
ଆଧୁନିକରେ ହୁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଏହି
ଲୋକରେ ମାନବ ଅଥବା
ଦାନବର ସଞ୍ଚା ମିଳିଥାଏ ।
ସେଥିପାଇଁ କାହାରିଲୁ ଦୁର୍ଗମ
କରୁଥାବ ଦେଖିଲେ ଆପେ
ଆପେ ପାରିବୁ ବାହାରି
ଆସିଥାଏ, କାହାର ପଶୁରାତ୍ମ
ମଧ୍ୟ କଲିଯାଇଛି ।

ମଣିଷ ଛଳି ଆଚାରଣ ଜରୁରୀ



ରାହୁଳଙ୍କ ଚେତାବନୀ

ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଗାଠରୁ ୪୦ ନେତାଙ୍କୁ ଦଳରୁ ବହିଷ୍କାର କରାଯିବ
ବୋଲି ରାହୁଲ ଚେତାବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି । କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି
ସେ ଏହା କହିଛନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଥର ସେ ଏତଳି ଧମକ ବା
ଚେତାବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି । କଂଗ୍ରେସରେ ଯିଏ ଯେତେବେଳେ ଶୁଣିଲା ରକ୍ଷା ବା
ଅନୁଶୀଳନ କଥା କହିଲା, ଯିଏ ନେତୃତ୍ବ ଦୁର୍ବଲତା ପ୍ରସଂଗ ଉଠାଇଲା, ତାଙ୍କୁ
ରାହୁଲ ସଦାସର୍ବଦା ବିଜେପି ଏଜେଷ୍ଟ ବୋଲି କହିଥାଆନ୍ତି । ଏକଦା ସୋନିଆ
ଗାନ୍ଧିଙ୍କୁ ପତ୍ର ଲେଖି କଂଗ୍ରେସର ୧୪ଜଣ ବରିଷ୍ଟ ନେତା କଂଗ୍ରେସରେ ସ୍ଥାୟୀ
ସଭାପତି ନିଯୁକ୍ତ ପାଇଁ ଦାବି କରିଥିଲେ । ଏଥୁରେ କ’ଣ ଭୁଲ ଥିଲା ? କିନ୍ତୁ
ରାହୁଲ ଏହି ନେତାମାନଙ୍କୁ ବିଜେପିର ଏଜେଷ୍ଟ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଅର୍ଥାତ୍
କଂଗ୍ରେସରେ ରହି କେହି ଗାନ୍ଧି ପରିବାରକୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରିପାରିବେନି, କେହି
ଏହାର ନେତୃତ୍ବ ପ୍ରତି ଅଞ୍ଜୁଲି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିପାରିବେନି । ଗାନ୍ଧି ପରିବାର
ଯେତେବେଳେ ଯାହା ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବେ ତାହା ଚାହା ଚାହାନ୍ତି । ଏହାକୁ ଯିଏ ସ୍ଵାକାର
ନକଳା ସେ ବିଜେବପିର ଏଜେଷ୍ଟ । ବାଷ୍ପବରେ ରାହୁଲଙ୍କୁ ବିଜେପି ଭୁତ
ଲାଗିଛି । ନନ୍ଦେତ ସେ ଏପରି କଥା କହୁନଥାନ୍ତେ । ବିଜେପି ଏବଂ ନରେନ୍ଦ୍ର
ମୋଦିଙ୍କ ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ଭୟକୁ ଏହା ପ୍ରମାଣିତ କରୁଛି । ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧି ଏବେ
ଲୋକସଭାରେ ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା । କିନ୍ତୁ ଦଳର ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସଭାପତି
ହେଉଛନ୍ତି ମଲିକାର୍ଜୁନ ଖାର୍ଗେ । ଦଳ ବିରୋଧୀ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଭିଯୋଗରେ ଯଦି
କାହା ପ୍ରତି ଶୁଣିଲାଗତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ତେବେ ସେହି ନିଷ୍ପତ୍ତି
ନେବାର ଦାୟିତ୍ୱ ଏବଂ କ୍ଷମତା କେବଳ ଖାର୍ଗେଙ୍କ ହାତରେ ରହିଛି । ରାହୁଲ
ଚାହିଁଲେ ଦଳରୁ କାହାରିକୁ ବିଦା କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ଦଳରୁ ଗାଠରୁ ୩୦/୪୦ ଜଣ
ନେତାଙ୍କୁ ବହିଷ୍କାର କରାଯିବ ବୋଲି ରାହୁଲଙ୍କ ଚେତାବନୀ ପ୍ରମାଣିତ କରୁଛି
ଯେ, ସେ ହେଉଛନ୍ତି କଂଗ୍ରେସ ଦଳର ନେତା ବା ମାଲିକ । ଖାର୍ଗେ କେବଳ
ଗାନ୍ଧି ପରିବାରର ନିର୍ଦ୍ଦେଶପାଳନକାରୀ । ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଜଣେ ସଖୀ କଣ୍ଠେଇ
ସଭାପତି । ତାଙ୍କୁ ଆଗରେ ରଖି ରାହୁଲ, ସୋନିଆ, ପ୍ରିୟଙ୍କା କଂଗ୍ରେସ ଦଳକୁ
ନିଜ ଅଭିଆରରେ ରଖିଛନ୍ତି । ଯାହା ବି ହେଉ ରାହୁଲ ଦଳ ଭିତରେ ଥିବା
ଷ୍ଟଢ଼ୁମ୍ବନ୍ଦିକାରୀଙ୍କୁ ଯେଉଁ ଚେତାବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି ତାହା ଉପରେ ଉଚ୍ଚମା କଲେ
ସଷ୍ଟ ହେବ ଯେ, ଏହା ଛୋଟ ନେତା ନୁହଁଛି ଦଳର କିଛି ବରିଷ୍ଟ ନେତାଙ୍କ
ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଏଭଳି ଜଣେ ନେତା ହେଲେ ଥାଂସଦ ଶଶି ଥରୁର
ଖାର୍ଗେଙ୍କ ସହ ସେ କଂଗ୍ରେସ ସଭାପତି ପଦ ଲାଗି ପ୍ରତିଦ୍ୱିତୀ କରିଥିବା ଶଶି
ଥରୁର ନିକଟରେ କଂଗ୍ରେସ ନେତୃତ୍ବ ପ୍ରତି ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଥିଲେ । ଦଳରେ ତାଙ୍କର
ଭୂମିକା କ’ଣ ବୋଲି ସେ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥିଲେ । ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧି ଥରୁରେ
ଲକ୍ଷ୍ୟ ରକି ଏଭଳି ଚେତାବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି । ଗୁଜରାଟରେ କଂଗ୍ରେସର ସେଭଳି
କେହି ନେତା ନାହାଁଛି ଯାହାକୁ ଦଳ ବିରୋଧୀ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଭିଯୋଗରେ ଦଳରୁ
ବହିଷ୍କାର କରାଯାଇପାରିବ । ଗୁଜରାଟରେ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଦଶଶି ଧରି କଂଗ୍ରେସ
କ୍ଷମତା ବାହାରେ ରହିଛି । ବିଜେପି ସେଠାରେ କ୍ଷମତାପାନ ରହିଛି । କଂଗ୍ରେସର
ସଭା ଗୁଜରାଟରେ ଦଳ ବିରୋଧୀଙ୍କୁ ବହିଷ୍କାର
କରାଯିବା ଧମକ ଅପ୍ରାସଞ୍ଜିକ ଲାଗୁଛି । ରାହୁଲଙ୍କ ଏହି ଚେତାବନୀ ଶଶି
ଥରୁରଙ୍କ ପ୍ରତି ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଥରୁର ଜଣେ ଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ କଂଗ୍ରେସ ଦଳର
ନେତୃତ୍ବ ନେବାର ସେ ରାହୁଲଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଯୋଗ୍ୟ ।

ଆମ “ହାତୀ” କଥା

॥ ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାଇଁ ॥

ହାତୀର ଜିଭ କଳାଥୁଲେ ବା ଏହା ଉପରେ
କଳାଦାଗ ଥୁଲେ ହାତିଟି ଅଶୁଭ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ସ୍କୁଲ ଭାଗରେ ଥିବା ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ଜାବ
ଏଇ ହାତୀ ଏସିଆ ଓ ଆଫ୍ଟିକାରେ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ।
ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଆଫ୍ଟିକୀୟ ହାତୀର ଓଜନ
୩,୪୦୦ କେଜିରୁ ଅଧିକ । କାନ୍ଧ ପାଖରୁ ଝୁମିକୁ
ଏହାର ଉଚ୍ଚତା ହେଉଛି ୩ ରୁ ୪ ମିଟର ବା ୧୦
ରୁ ୧୩ ଫୁଟ । ଭାରତରେ ହାତୀଙ୍କ ଓଜନ ପ୍ରାୟ
୪୦୦୦ କେଜି । ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ହାତୀଙ୍କ ପେଟ
ପୁରିବା ପାଇଁ ୨୨୫ କେଜି ଓଜନର ଘାସ ବା
ପତ୍ର ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ଜତିହାସ କହେ
କଳିଙ୍ଗର ଲୋକମାନେ ଯେ ସାହସୀ ଥୁଲେ ତାହା
ନୁହେଁ କଳିଙ୍ଗର ହାତୀମାନେ ମଧ୍ୟ ସାହସୀ ଥୁଲେ ।
ହାତୀ ରପ୍ତାନାରେ ଡେଣ୍ଟିଶା ଅତୀତରେ ବହୁତ ନାମ
କରିଥିଲା । ଡେଣ୍ଟିଶାରୁ ଅନେକ ହାତୀ ଶୁଲଙ୍କା
ପଠାଯାଉଥିଲା । ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତରେ ଲୋକମାନେ
ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥୁଲେ ଯେ ହାତୀମାନେ ୩୦୦ ବର୍ଷ

ଗୋଟିଏ ହାତୀ ୪ ମିନିଟରେ ୨୦ କେଜି ଆଲୁ
ଖାଇଥିଲା ତା'ପରେ ସେଠାରେ ଥିବା ଜଣେ ରେଣ୍ଟର୍
ଘର ଝରକା ଭିତରକୁ ଶୁଣୁ ପୁରାଇ ପ୍ରାୟ ୨୫ ଲିଟର
ପୋତମ୍ ନାମକ ଏକ ମଦ ଏକା ନିଶ୍ଚାସରେ ପିଇଦେଇ
ଗୋଟିଏ ଗଛକୁ ଆଉଜି ଦୁଇଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଇ
ରହିଥିଲା । କୌଣସି ହାତୀର ପାଟିରେ ଥରେ କଦଳୀ,
ଆଲୁ, ମକା, ଆଖୁ, ଧାନ ଏପରି କିଛି ସୁଆଦିଆ ଖାଦ୍ୟ
ଲାଗିଲେ ତାଙ୍କୁ ଆଉ ନିଯନ୍ତ୍ରଣ କରିଛୁଏ ନାହିଁ ।
ତାପରଠାରୁ ସେ ଜାବନ ଓ ସଂପର୍କ ପ୍ରତି ଏକ ବିପଦ
ହୋଇପଡ଼େ । ଏହି ପଶୁଗୁଡ଼ିକୁ ଘଉଡ଼ାଇବା ପାଇଁ
ସବୁପ୍ରକାର କୌଣସି ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଆଏ ।
କିନ୍ତୁ ଏହା ସହଜ ହୋଇ ନଥାଏ । କାରଣ ମନୁଷ୍ୟ
ସହିତ ବାରମ୍ବାର ମୁକାବିଲା ହେଉ ସେମାନେ ବେଶ
ସାହସୀ ୨ ବିପଦଜନକ ଶତ୍ରୁ ବନିଯାଇଥାନ୍ତି । ବେଳେ
ବେଳେ ନିରୀହ ଘାସ କଟାଳି, କାଠ କଟାଳି ଓ
ବାଟୋଇମାନେ ଏମାନଙ୍କର ରାଗର ଶୀକାର
ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ବଞ୍ଚିଥାନ୍ତି । ଏବେ କିଛି ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଛନ୍ତି
ଯେ ହାତୀମାନେ ୧୫୦ ରୁ ୨୦୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ବଞ୍ଚିଥାନ୍ତି । ମୋଗଲମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ
ହାତୀମାନେ ୧୨୦ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିଥୁଲାବେଳେ
ଶ୍ରୀଲଙ୍କାର ଗୋଟିଏ ହାତୀ ୧୭୦ ବର୍ଷ ଓ ବିଂଶ
ଶତବୀର ଆରମ୍ଭରେ ଜଳଶୂନ ଗୋଟିଏ ସର୍କର୍ପରେ
ଗୋଟିଏ ମାଝ ହାତୀ ୧୫୭ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚିଥୁଲା ।
ଡେବେ ସେ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି ଏବେ
ହାତୀମାନେ ହାରାହାରି ୮୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚିଥାନ୍ତି ।

ହାତୀ ୧ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖେଳପ୍ରିୟ ଓ ଅଧିକ
କୌତୁଳ୍ୟ । ସେ ତାର ବାହାର ଦୂନିଆକୁ ଚିହ୍ନିବାକୁ
ଆଗ୍ରହୀ ରଖେ । ସେଥିଥାଇଁ ଏ ଜଙ୍ଗଳ ସେ ଜଙ୍ଗଳ
ଘୂରି ବୁଲୁଥାଏ । ଭାରତରେ ପ୍ରାୟ ୧୫୦୦୦
ବଣୁଆ ହାତୀ ଅଛନ୍ତି । ବନ୍ୟଜନ୍ତୁ ବିଶାରଦ ମାନେ
କହନ୍ତି, ହାତୀ ଏକ ବିଶ୍ୱାସ ପ୍ରାଣୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ
ହିଂସା ନୁହେଁ । ସେ ସ୍ଥାଭାବିକ ସ୍ଥିତିରେ କାହାକୁ
ଆକୁମଣ କରେନାହିଁ । ସେ ତା ଜାତିର ପଶୁମାନଙ୍କ
ସହିତ ଖେଳ କସରତ କରିବାକୁ ଭଲ ପାଏ । ତାର
ଜାତିପ୍ରାଚି ମଧ୍ୟ ଅଧିକ । ତେଣୁ ସେ ଦଳବାନୀ
ରହିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ହାତୀ ଦଳରେ ୧୦ ରୁ ୧୦୦
ଯାଏ ହାତୀ ଥାଅନ୍ତି । ଦଳରେ ମାଝ ହାତୀ ଅଧିକ
ସଂଖ୍ୟାରେ ଥିବାବେଳେ ଅଣ୍ଠିରା ହାତୀ କମ୍ ଥାନ୍ତି ।

ନରମନ୍ଦିର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାର୍ଶ୍ଵରେ
ଏବେ ଓଡ଼ିଶାରେ ହାତୀମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା
ଦିନକୁ ଦିନ କମିବାରେ ଲାଗିଛି । ଗତ କିଛିବର୍ଷ ତଳେ
ଓଡ଼ିଶାର ଜଙ୍ଗଳରେ ପ୍ରାୟ ୧୯୩୦ ହାତୀ
ଥିବାବେଳେ ଏବେ ସେମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ
୨୦୦୦ରେ ପହଞ୍ଚାଇଛି । ଗତ ୫ ବର୍ଷରେ ରାଜ୍ୟର
ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ବନ୍ଦୁ ଲୋକ ହାତୀ ଆକୁମଣରେ
ମରିଛନ୍ତି । ଏପରିକି ହାତୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶିକାର
ହୋଇଥିବା ପରିବାରବର୍ଗକୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
କିଛି ଅର୍ଥ କ୍ଷତିପୂରଣ ଦେଇଥିବାବେଳେ ଅର୍ଥଭାବରୁ
ଆଉ କିଛି ଦେବବାକୁ ବାକି ଅଛି । ବିଭିନ୍ନ କାଶଗୁରୁ
କେତେବେଳେ ଅନାଳରେ ହାତୀମାନେ ମରିଛନ୍ତି ।
କେତେବେଳେ ବି ଦ୍ୟୁତ ଆୟାତରେ ପୁଣି
କେତେବେଳେ ତ୍ରେନ ଧକ୍କାରେ । ପ୍ରସବ ବେଦନା
ସହି ନ ପାରି ଓ ଜଙ୍ଗଳରେ ଅସୁରୁଡ଼ା ହେତୁ ହାତୀମାନେ
ମରୁଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ୨୦୧୨ ରେ କେୟିରୁ
ଜିଲ୍ଲାରେ ୮ ଟି ହାତୀ, ମଧ୍ୟରେ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୨ ଟି,
ତେଜାନାଳ ଜିଲ୍ଲାରେ ୯ ଟି, ଅନୁଗୁଳରେ ୮ ଟି, ଦେବଗୁଡ଼ରେ
୨ ଟି, ଖାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ୧ ଟି ଓ ଗଞ୍ଜାମରେ ୧୪ ଟି
ହାତୀ ମରିଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି । ମାତ୍ର ୨୦୧୪ ରୁ
ଅଧ୍ୟାବଧି ୪୦୭ ଲତ୍ତେଇ ସଂଘଟିତ ହୋଇଥିବା
ବେଳେ ମଣିଷ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ୨୯୯ ଓ ଆହତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା
୧୫୫ ହିମାର ଲବାମାରି । (ମନଶ୍)

କୋର ପଂଜ

|| ଡାକ୍ତର ବିଷ୍ଣୁପଦ୍ମ ମହାପାତ୍ର ||

ଧାଁ ଧଉଡ଼ ଓ କର୍ମବ୍ୟସ ଜୀବନ ଭିତରେ
ଅନେକ ସମୟରେ ଅବସନ୍ନ ଓ ଥକ୍କା
ଦୂରବ ହୋଇଥାଏ । ଆମେ ଅନେକ ସମୟରେ
ଶରୀର ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ଵାମି ଖୋଜିବା ସହ
ପ ଠାରୁ ଦୂରେଇବା ପାଇଁ କିଛି ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ
ବସ୍ତ୍ରା ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଭିତରେ
ଥାଇ । ଶରୀରକୁ ଅଧୁକ କର୍ମତ୍ୱର, କ୍ରିୟାଶୀଳ
ସତେଜ ରଖିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ କିଛି ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ
ବସ୍ତ୍ରା ଅଛି ତାହା ଭିତରୁ କୋଲୁ ପୁଣ୍ଡ
ତ୍ୟତମ । ଅନେକ ଏହା ବିଷୟରେ ଜାଣିନାହାନ୍ତି ।
ହାରି ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ ଛୋଟିଆ ଆଲୋଚନାରେ
ତାରେ ରଖୁଛୁ । ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ଚାପମୁକ୍ତ
କୁପା ପାଇଁ ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି
ମେ କେତେ କ'ଣ କରିଥାଉ । କିଛି ଲୋକ
ଶରୀରକୁ ଚାପମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ
ରାପିର ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇଥାନ୍ତି ।

କୋଲୁ ପୂଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ଏମିତି ଏକ ଥେରାପି । ହାକୁ ଆଇସ କାଥ ମଧ୍ୟ କହିପାରିବା । ଏବେ ଏହି ଥେରାପି ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକମାନେ ଶରୀରକୁ ପମ୍ବୁଳ ରଖିପାରୁଛନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ଦିନ ରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ଚା କିମ୍ବା କଟିରୁ । କାରଣ ଏହି କଟି ଭୁବନ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିବା ସହିତ ସତେଜ ଯୁଧାଏ । କିନ୍ତୁ ସବୁଦିନ ଖାଲିପେଗରେ ଚା' ଓ ଏହି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଶରୀରକୁ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତି ହୁଅଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଲୋକ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ଦିନରେ ୮-୯ କପ ଚା' ପିଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ

ପ୍ରାହକୁ ଦୂଇଥର କୋଳୁ ପୁଣ୍ଡ ନେବା ଦ୍ୱାରା
ନ ସାରା ସତେଜ ରହିବା ପାଇଁ ଚା' ଓ କର୍ପିର
ଶ୍ଵାସଠା ଉଥେଣେ ଆମ୍ବାଠା ଶ୍ଵାସରି



ଖାଦ୍ୟଶରସ୍ୟରେ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ପ୍ରୋଟିନ ରହିଥାଏ ।
ଏହାକୁ ରାଶିଲେ ମଧ୍ୟ ଏଥୁରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର
ପ୍ରୋଟିନ ସ୍ଵରୂପିତ ରହେ । ଫଳରେ ଶିଶୁର ମାଂସପେଶାର
ବିକାଶ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିରୁ ମିଳୁଥିବା
ଶର୍କରା ବା କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ରଙ୍ଗ ଶର୍କରା ବଢ଼ିବାକୁ
ଦିଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଶିଶୁ ମୋଟାପଶାର
ଶିକାର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହେନାହିଁ । ସେହିପରି
ଫାଇଚର ବା ତଣ୍ଡ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଶିଶୁର ପାକସ୍ଥଳୀ
ସମ୍ପର୍କିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏନାହିଁ । ଏହାକୁ ଶିଶୁଟି
ସହିନ୍ଦରେ ହଜମ ଜିଲ୍ପାରଥିବାର ଜ୍ଞାନାବଳୀମ୍ୟ ସମସ୍ୟା

॥ ଭାକୁର ଜ୍ୟୋତିରଞ୍ଜୀନ ଚମ୍ପତିରାୟ ॥

ଦେଖାଦିଏନାହିଁ । ଏହା ସହିତ ଏଥୁରେ ପ୍ରିବାଯୋଟିକ୍ ଅଧୁକ ଥୁବାରୁ ଶିଶୁର ଅନ୍ତଃନାଳୀ ସୁମ୍ମ ରଖେ । ସେଥିପାଇଁ ଏଥୁରେ ମ୍ୟାଗ୍ରେସିମ ଭରପୁର ଥୁବାରୁ ଶିଶୁର ସ୍ଥାଯିବିକ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ସହିତ ଅଣ୍ଣି ଓ ଦାନ୍ତର ବିକାଶରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ମାଣ୍ଡିଆରେ ଭରପୁର ଫାଇବର ଥୁବାରୁ ଏହା ଶିଶୁର ମାଂସପେଶାର ବିକାଶରେ ସହଯୋଗ କରେ ।

ଗରୁଧାୟା ଅନ୍ତଃଜ୍ଞା ରୋଗଗ୍ରୁଣ ଶଶ୍ଵ ଶାରୀରକ ତାମାନ୍ତିକ ବିକାଶରେ ପଛରେ ରହିଥାନ୍ତି । ଏହିପାଇଁ ଶିଶୁମାନେ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁଙ୍କ ସହ ମିଳାମିଶା କରିପାରିନାହିଁ । ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ତିନି ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ରୋଗରେ ଶିଶୁଟି ଆକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ଗବେଷଣା ଅନୁଯାୟୀ ଏହି ପ୍ରକାର ରୋଗୀମାନଙ୍କ ଜୀବିଧାରେ ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ଏହି ରୋଗ ସମ୍ପଦକ୍ଷତାର ହୋଇଥାଏ ।

ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଲା,
ମିଳେଟ ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁର
ଗୋପପ୍ରତିଗୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି
କରି ମିଳେଟ ବ୍ୟାକ୍ତେରିଆ
ସଂକୁମଣ ବିରୋଧରେ
ଲଢ଼େ ଲ କରିବାରେ
ସହଯୋଗ କରେ । ମିଳେଟ
ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ
ଅନେକ ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵ
ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାଏ । ଏହା
ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ପ୍ରାକ୍ତିକ ଏବଂ
ଶିଶୁ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶତ
ପ ତି ଶତ ନିରାପଦ

ଅଟିଜିମ ରୋଗୀ ସର୍ବଦା ଗୁଲେଟିନ ମୁକ୍ତ ଖା
ସେବନ କରିବା ଉଚିତ । ମିଳେଟପୁଞ୍ଜ ଖାଦ୍ୟ ପଦ
ଅଟିଜିମ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କ ହଜମ ପ୍ରକିଯା ସହ ମାନବୀ
ବିକାଶର ତାରତମ୍ୟ ରଖୁବା ପାଇଁ ପ୍ରଭାବିତ
କରିଥାଏ । ଅଟିଜିମ ଶିଶୁକୁ ଗହମ, ଚାଉଳ ଜାତ
ଶସ୍ୟ ହଜମ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ଏହା ଶିଶୁ
ଶରୀରରେ ଏଲକ୍ଷ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ତାଙ୍କୁ
ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଦୈନିକ ଆହାରରେ ଆବଶ୍ୟକ
ପରିମାଣର ବାଜରା, ମାଣ୍ଡିଆ, ଯଥ ଆଦି ଦେଇ
ଉଚିତ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମିଳେଟପୁଞ୍ଜ ଖାଦ୍ୟରେ
ଉଚିତମିନ ବି-୨ ଏବଂ ମ୍ୟାଗ୍ରେସିମନ ଅଧିକ
ମାତ୍ରରେ ଥିବାରୁ ଅଟିଜିମ ଶିଶୁର କଥାବାର୍ତ୍ତ କରିବା
ଓ ବର୍ଷିବା ଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ମାଣ୍ଡିଆରେ ଅଟିଜିମ

ପରାମାଣ୍ଣ କରଦା ଉଚ୍ଛତା ।
ଅଟିଜିମ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ବରଦାନ ମିଲେଟ ଖାଦ୍ୟ:
ମିଲେଟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସମସ୍ତ ବର୍ଗଙ୍କ ପାଇଁ
ଥୁବାରୁ ଏହା ଶିଶୁଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥୁ
ରକ୍ତହାନତାକୁ ରୋଗକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ।
ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ଶିଶୁରୋଗ ବିଭାଗ
ଫୋର୍ମ୍‌ଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିକାଳ କେତେ ପାଇଁ

