



ବସୁଦେବ ସୁତଂ ଦେବଂ
କଂସଚାଶ୍ଚୂରମର୍ଦ୍ଦନମ୍
ଦେବକୀ ପରମାନନ୍ଦଂ
କୃଷ୍ଣ ବନ୍ଦେ ଜଗତ୍‌ଗୁରୁମ୍ ॥

- RNI REGD NO: 42041/83
- www.sakalaepaper.com
- /sakalanews
- /sakalanews
- www.thesakala.in

ସକାଳ

THE SAKALA

PRINTED AT BHUBANESWAR ■ JEYPORE ■ SAMBALPUR ■ PANIKOILI

VOLUME- 44 ■ ISSUE-71 ■ FRIDAY ■ 4 SEPTEMBER 2026 ■ PAGE-12 ■ ₹ 7.00

PANIKOILI

ବର୍ଷ-୪୪ ■ ସଂଖ୍ୟା-୭୧ ■ ଶୁକ୍ରବାର ■ ୪ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୬ ■ ପୃଷ୍ଠା-୧୨ ■ ଟ. ୭.୦୦

ଭୋଟର ତାଲିକାରୁ ରାଜ୍ୟ ଚିତ୍ରା ବାଦ୍

■ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୩।୯ (ଏଜେନ୍ସି): ପଞ୍ଜାବର ଖସଡ଼ା ଭୋଟର ତାଲିକାରୁ ରାଜ୍ୟସଭା ସାଂସଦ ରାଜ୍ୟ ଚିତ୍ରାଙ୍କ ନାମ ବାଦ ପଡ଼ିବାକୁ ନେଇ ରାଜନୈତିକ ବିବାଦ ଡାକୁ ହୋଇଛି । ନିର୍ବାଚନ କମିଶନର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗଭୀର ଭୋଟର ତାଲିକା ସଂଶୋଧନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ତାଙ୍କ ନାମକୁ ବାଦ ଦିଆଯାଇଥିବା ବେଳେ, ▶ପୃଷ୍ଠା-୭

ଓଲଟ ପାଲଟ



କରଜ ଭାବରେ ଖାଲି ହୋଇଲାଣି
ରାଜ୍ୟ ରାଜକୋଷ ଘଡ଼ା,
ମନ୍ତ୍ରୀ-ବିଧାୟକ ଦରମା ଓ ଭତ୍ତା
ଯେତେ ବଢ଼ାଇବ ବଡ଼ା!
ବୃଦ୍ଧ ଅସହାୟ ଭତ୍ତା ବଢ଼ିନାହିଁ
ଖାଆନ୍ତି ଖାଡ଼ିଆ ଖଡ଼ା,
ତୁମ ମାନଙ୍କର ଭତ୍ତା ବୃଦ୍ଧ ପାଇଁ
ହେଉ ଅଛ ଚିତ୍ରା-ମଡ଼ା!
ଚାଲିଛ ଅମଡ଼ା ମଡ଼ା!!
-ଯାଯାବର

ହାତ ଟେକିଦେଲେ ଅସହାୟ ଯୋଗାଣମନ୍ତ୍ରୀ

କେନ୍ଦ୍ର ଆମ କଥା ଶୁଣୁନି: କୃଷ୍ଣ

■ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩।୯ (ସମିପ): ଉତ୍କଳ ଇଞ୍ଜିନ ସରକାରରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ଅସହାୟ । ଭରାସଭାରେ ଅସହାୟତା ପ୍ରକାଶ କରି ନିଜ ବିଭାଗର ଦୁଃଖ ବଖାଣିଛନ୍ତି ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଣ ଓ ଖାଉଟି କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ପାତ୍ର । ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ନିଗମ (ଏସ୍‌ସିଆଇ) ଓଡ଼ିଶାରୁ ଚାଉଳ ଉଠାଇନାହିଁ । ଏହାକୁ ନେଇ ମନ୍ତ୍ରୀ ନାଁ କାହା ଉପରେ ଦୋଷ ଲଦି ପାରୁଛନ୍ତି ନାଁ ଷୋଭା ପ୍ରକାଶ କରିପାରୁଛନ୍ତି । ହେଲେ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଆଗରେ ନିଜର ଅସହାୟତା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଗୁରୁବାର ରାଜ୍ୟ ଯୋଗାଣ ନିଗମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ଅବସରରେ ବଳକା ଚାଉଳକୁ ନେଇ ଯୋଗାଣ ବିଭାଗ କିପରି ହରଡ଼ ଘଣ୍ଟାରେ ପଡ଼ିଛି, ତାହାକୁ ବଖାଣିଛନ୍ତି ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ପାତ୍ର ।

- ଓଡ଼ିଶା ଇଞ୍ଜିନ କଥା ଶୁଣୁନାହିଁ ଦିଲ୍ଲୀ ଇଞ୍ଜିନ
- ଆମ ରାଜ୍ୟ ପାଇଁ ଏସ୍‌ସିଆଇର ଦରଦ ନାହିଁ
- ୨୦ ସାଂସଦ ଜିତାଇବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଆମ ହାତ ବନ୍ଧା
- ୩୦ ଲକ୍ଷ ଟନ୍‌ରୁ ଉଠିଛି ମାତ୍ର ୭.୨୮ ଲକ୍ଷ ଟନ୍
- ଚାଉଳ ନ ଉଠିଲେ ଧାନ କିଣା କଷ୍ଟ ହୋଇପଡ଼ିବ

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଉପସ୍ଥିତ ଏସ୍‌ସିଆଇ ଜିଏମ୍ ନିହାର ରଞ୍ଜନ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ପାତ୍ର ନିଜର ଅସହାୟତା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏସ୍‌ସିଆଇ ବେଳେ ବେଳେ ଆମକୁ ଧପେଇ ଦିଏ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଚାଉଳ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ଏସ୍‌ସିଆଇ ଆମକୁ ଟାର୍ଗେଟ୍ ଦେଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଆମର ▶ପୃଷ୍ଠା-୭



ବାଲେଶ୍ୱର ବନ୍ୟା ସ୍ଥିତି ଗମ୍ଭୀର

ବିପଦସଙ୍କେତ ଉପରେ ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ଓ ଜଳକା

■ ବାଲେଶ୍ୱର, ୩।୯ (ସମିପ): ଉପରମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଣ ବର୍ଷା ଯୋଗୁଁ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାର ପ୍ରମୁଖ ନଦୀଗୁଡ଼ିକରେ ଜଳସ୍ତର ବଢ଼ିବା ସହ ବନ୍ୟା ପରିସ୍ଥିତି ଗମ୍ଭୀର ରୂପ ନେଇଛି । ଜିଲ୍ଲାର ୧.୯୧ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ପ୍ରଭାବିତ ୫୨,୩୯୩ ଜଣ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ୧୯୯୧ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ପ୍ରଭାବିତ ୫୨,୩୯୩ ଜଣ ସ୍ଥାନାନ୍ତର

୧.୯୦,୯୭୪ ଜଣ ଲୋକ ବନ୍ୟାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ୫୨,୩୯୩ ଜଣଙ୍କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇଛି । ଜିଲ୍ଲାର ୩୯ଟି ଗାଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ୧୪୪ଟି ଗାଁ ଆଂଶିକ ଭାବେ ଜଳବନ୍ଦୀ ହୋଇଛି । ବାଲିଆପାଳର ୨୪ଟି ଗାଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ୮୯ଟି ଆଂଶିକ, ଭୋଗରାଇର ୧୪ଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ୪୨ଟି ଆଂଶିକ, ରେମୁଣାର ଗୋଟିଏ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ୭ଟି ଆଂଶିକ ଏବଂ ବସ୍ତାର ୬ଟି ଗାଁ ଆଂଶିକ ଭାବେ ଜଳବନ୍ଦୀ ରହିଛି । ଆଜି ଅପରାହ୍ନ ୩ଟା ସୁଦ୍ଧା ଜଳକା ନଦୀ ▶ପୃଷ୍ଠା-୭



ବନ୍ୟା ନେଲା ଦୁଇ ଜୀବନ

■ ବାଲେଶ୍ୱର (ଉତ୍ତର)/ଚନ୍ଦ୍ରନେଶ୍ୱର, ୩।୯ (ସମିପ): ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖାର ତୃତୀୟ ବନ୍ୟା ଭୋଗରାଇ ଅଞ୍ଚଳବାସୀଙ୍କ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାକୁ ଆହୁରି ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥିବାବେଳେ ଏବେ ଦୁଇଟି ପରିବାର ଉପରେ ନେଇଆସିଛି ଦାଗୁଣ ଦୁଃଖ । ବନ୍ୟାଜଳରେ ବୁଡ଼ି କୁଳିଦା ଗ୍ରାମର ସୁମତି ଜେନା ଓ କମଳା ଆନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ନାରିଆ ଗ୍ରାମର ସନ୍ଧ୍ୟାସୀ ରାଜଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଏହି ଦୁଇ ଦୁଃଖଦ ଘଟଣା ପରେ ଉଭୟ ଗାଁରେ ଶୋକାଳୁକ ▶ପୃଷ୍ଠା-୭

ବଢ଼ିବ ସିମେଣ୍ଟ ମୂଲ୍ୟ

ପ୍ୟାକେଟ୍ ପିଛା ୪୦ ଟଙ୍କା ଯାଏ ବଢ଼ିବ

■ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୩।୯ (ଏଜେନ୍ସି): ପ୍ରବଳ ମୌସୁମୀ ବର୍ଷା ଯୋଗୁ ଅଗଷ୍ଟ ମାସରେ ସାରା ଦେଶରେ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିଲା । ଫଳସ୍ୱରୂପ, ଅଧିକାଂଶ ଅଞ୍ଚଳରେ ସିମେଣ୍ଟ ଚାହିଦା ମଧ୍ୟ କମ୍ ରହିଥିଲା । କିନ୍ତୁ ସେପ୍ଟେମ୍ବରରେ ସ୍ଥିତିରେ ସୁଧାର ଆସିପାରେ । ପୂର୍ବର କୋରସୋରରେ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରେ ସିମେଣ୍ଟ ଚାହିଦା ବଢ଼ିବ । ଏଥିରେ ସିମେଣ୍ଟ ମୂଲ୍ୟରେ ବି ବଢ଼ିପାରେ । ଆଗକମ୍ବ ବଜାରରେ ସିମେଣ୍ଟ ପ୍ୟାକେଟ୍ ପିଛା ୪୦ ଟଙ୍କା ଯାଏ ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇପାରେ ।



ମହଙ୍ଗା ହେବ ଘର ତିଆରି

ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥିଲା । ଅବଶ୍ୟ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତରେ ଅଧିକାଂଶ ବଜାରରେ ସିମେଣ୍ଟ ଦାମ୍ ସ୍ଥିର ରହିଥିଲା । ଉତ୍ତର ଭାରତରେ ମୌସୁମୀ ଯୋଗୁ ଚାହିଦା ମାନ୍ଦା ରହିଥିଲା । ମାତ୍ର ସେପ୍ଟେମ୍ବରରେ ଏଠାରେ ବ୍ୟାଗ୍ ପିଛା ମୂଲ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୧୦-୨୦ ଟଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇପାରେ । ସେହିଭଳି ମଧ୍ୟ-ଭାରତରେ ସିମେଣ୍ଟ ଦାମରେ ୪୦ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ନେଇ ଏଜେନ୍ସି ଅନୁମାନ କରୁଛି । ଅବଶ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାରତ ସମ୍ପର୍କରେ ତିଳରଙ୍କ ଉପରେ ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ସମ୍ପର୍କରେ ସେପରି କୌଣସି ଅନୁମାନ ଆସିନାହିଁ । ସୂଚନାଆଉଜି, ୨୦୨୬ ଜୁଲାଇରେ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ମୂଲ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇ ୧୩୩ ଡଲାର ପ୍ରତି ଟନ୍ ପିଛା ହୋଇଥିଲା । ଏବେ ଏହା ପୁଣିଥରେ ବଢ଼ି ପ୍ରାୟ ୧୫୨ ଡଲାର ପ୍ରତି ଟନ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଅବଶ୍ୟ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ଦା ଏବେ ବି ୧୬୨ ଡଲାର ପ୍ରତି ଟନ୍ ଉପରେ କାରବାର ହେଉଛି । ଯଦି ସିମେଣ୍ଟ ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ତେବେ ଘର ତିଆରି ମହଙ୍ଗା ହୋଇଯିବ ।



ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ



ସିଏମ୍ ଜିଷାନ

ରବି ୨୦୨୬-୨୭

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ

କରକମଳରେ

ସିଏମ୍ ଜିଷାନ ସହାୟତା ରାଶି

ହସ୍ତାନ୍ତର

୪୧ ଲକ୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କ୍ଷୁଦ୍ର ଓ ନାମମାତ୍ର,
ବିଶେଷ ଭାବେ ଅନୁନ୍ନତ ଜନଜାତି ସମୂହ ତାଷୀ
ଏବଂ ଭୂମିହୀନ କୃଷକ ପରିବାର ଉପକୃତ

୮୩୩ କୋଟିରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଟଙ୍କାର
ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା DBT ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରଦାନ

ଗରିମାମୟ ଉପସ୍ଥିତି

ଶ୍ରୀ କନକ ବର୍ଦ୍ଧନ ସିଂହ ଦେଓ | ସାଂସଦ ଏବଂ ବିଧାୟକ ଗଣ
ଉପ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲା

୦୪ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୬ ୧୧:୩୦ କୃଷି ଶିକ୍ଷା ସଦନ, ଓୟୁଏଟି, ଭୁବନେଶ୍ୱର

କୃଷି ଓ କୃଷକ ସଶକ୍ତିକରଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର



ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

OIPR-1001/1102/2/26-27/0010

ଆଜିର ରାଶି **କ**

 **ମେଷ:** ଆଜି ଦିନଟି ମିଶ୍ରିତ ଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିବ । ପୁରୁଣା ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ ସାକ୍ଷାତ ହୋଇପାରେ । ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବଳିପାରିବ । ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇ ପାରେ । ବୈବାହିକ ଜୀବନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମୟ ହେବ ।

 **ବୃଷ:** ଯୋଜନା ମୁତାବକ କାମ କରିବେ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରି ସଫଳ ହୋଇପାରନ୍ତି । ପ୍ରେମିକ-ପ୍ରେମିକାଙ୍କ ପାଇଁ ଦିନଟି ବହୁତ ଭଲ । କଳା ଓ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତି ରୁଚି ବଢ଼ିବ ।

 **ମିଥୁନ:** ଦୂରଯାତ୍ରାରୁ ଅକ୍ଷାପଣ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । କ୍ରୋଧ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବେ । ଦୀର୍ଘ ଦିନର ଆଶା ପୂରଣ ହେବ । ପାରିବାରିକ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ମିଳିପାରେ । ଯାନବାହନ କ୍ରୟ କରିପାରନ୍ତି ।

 **କର୍ତ୍ତବ୍ୟ:** କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀଙ୍କ ପାଇଁ ଦିନଟି ଭଲ। ଗୁରୁଜନଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ନେଇ ନୂତନ ବ୍ୟବସାୟ ଆରମ୍ଭ କରିପାରନ୍ତି । ମାନ ସମ୍ମାନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ଆଶା କରିଥିବା ଦିଗରୁ ଧନ ମିଳିପାରେ । ଅତିଥି ସକ୍ରୀୟ କରିବେ ।

ସିଂହ: ଦୀର୍ଘ ଦିନର ଆଶା ପୂରଣ ହେବ। ଦିନଟି ଶୁଭଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିବ। ଅଚାନକ ଧନପ୍ରାପ୍ତି ଯୋଗ ରହିଛି। ବ୍ୟବସାୟରୁ ଲାଭ ମିଳିପାରେ। ରାଜନେତାଙ୍କ ପାଇଁ ଦିନଟି ଭଲ।

କନ୍ୟା: ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ସହ ଦୂରଯାତ୍ରା କରିପାରନ୍ତି । ଅବିବାହିତଙ୍କ ପାଇଁ ବିବାହ ପ୍ରସ୍ତାବ ଆସିପାରେ । କ୍ରୋଧ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବେ । ନିଜ ଲୋକ ଶତ୍ରୁ ସାଜି ପାରନ୍ତି । ଉଧାର ଦେଇଥିବା ଟଙ୍କା ଫେରି ପାଇବେ ।

 **ତୁଳା:** ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ କାମ କରିବେ । ଅତୀତକ ଖୁସି ଖବର ମିଳିପାରେ । ଜୀବନସାଥୀଙ୍କ ସହ ଖୁସିର ମୁହୂର୍ତ୍ତ ବିତାଇବେ । କଳା ଓ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତି ରୁଚି ବଢ଼ିବ । ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ମନ ବଳାଇବେ ।

 **ବିଜ୍ଞା:** ପାରିବାରିକ ସମସ୍ୟା ଲାଗି ରହିବ । କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଶଂସା ପାଇବେ । ସାମାଜିକ ଏବଂ ଧାର୍ମିକ ସମାରୋହ ପାଇଁ ଦିନଟି ଭଲ । ଜୀବନସାଥୀଙ୍କ ସହ ଭ୍ରମଣ ଯୋଗ ରହିଛି । ସଙ୍ଗୀତ ପ୍ରତି ରୁଚି ବଢ଼ିବ ।

 **ଧନ୍ୟ:** ବନ୍ଧୁ ମିଳନ ଯୋଗ ରହିଛି । ଆଶ୍ଚର୍ୟ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଭୋଗିପାରନ୍ତି । ନୂତନ ବ୍ୟବସାୟ ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ପତି-ପତ୍ନୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତମ ବୁଝାମଣା ରହିବ । ଯାତାୟତ ସମୟରେ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ ।

 **ମିକର:** ଆଜି ଦିନଟି ମିଶ୍ରିତ ଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିବ । ଉଧାର ଦେଇଥିବା ଟଙ୍କା ଫେରି ପାଇବେ । କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ପଦୋନ୍ନତି ଯୋଗ ରହିଛି । ମହିଳାମାନେ ପୂର୍ବାର୍ଦ୍ଧରେ ସମୟ ବିତାଇବେ ।

 **କୁମ୍ଭ:** ପିତାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସମୟା ଚିହ୍ନିତ କରିପାରେ । ଆଶା କରିଥିବା ଦିଗରୁ ନିରାଶ ହୋଇପାରନ୍ତି । ପିଲାମାନେ ଖେଳ କୁଦରେ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବେ । ପୁରୁଣା ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ ସାକ୍ଷାତ ହୋଇପାରେ ।

ମାଟ: ନିଜ କଥା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖନ୍ତୁ । ବୈବାହିକ ଜୀବନ ସୁଖମୟ ହେବ । ମହିଳାଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ବଢ଼ିପାରେ । କୌଣସି କଥାକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିପାରେ । ଧୈର୍ଯ୍ୟ ରଖି ଚାଲିବେ । ବ୍ୟବସାୟରୁ କ୍ଷତି ସହି ପାରନ୍ତି ।

ଆଜିର କଳିଦ୍ର

- ୧୮୮୮- ଗାନ୍ଧୀ ଜାତୀୟତା ଦିନ ପାଠ୍ୟ ପଢ଼ାଯାଇଥିଲା ।
- ୧୯୨୭- ନାଗପୁର ଦଙ୍ଗାରେ ୨୨ ଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଓ ୧୦୦ରୁ ଅଧିକ ଆହତ ହୋଇଥିଲେ ।
- ୧୯୫୨- ବଲିଉଡ଼ ଅଭିନେତା ରଷି କପୁରଙ୍କ ଜନ୍ମ ।
- ୧୯୬୭- ମହାରାଷ୍ଟ୍ରରେ ୧.୫ ଟ୍ରାକ୍ଟର ଭୁଲିକମ୍ପ ଆଘାତ ।
ଯୋଗୁଁ ୨୦୦ରୁ ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା ।

ଅରକ୍ଷା
ଭାବ

ଅରକ୍ଷା ଭୀତ

‘ବୋ

ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହି ବାଉଳର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ଏହାକୁ ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ନିଆଁର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େନାହିଁ । ପାଣିରେ କିଛି ସମୟ ଡିଜାଇ ଦେଲେ ଏହା ଆପେ ଆପେ ଖାଇବା ଯୋଗ୍ୟ ଭାବ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ବାଉଳକୁ ଭାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରେସର କୁକର କିମ୍ବା ହାଣ୍ଡିର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ । କେବଳ ଅଣ୍ଟା ପାଣିରେ ୩୦ ରୁ ୪୦ ମିନିଟ୍ ବାଉଳକୁ ଡିଜାଇ ରଖିଲେ ଏହା ନରମ ହୋଇ ଫୁଲିଯାଏ ଏବଂ ତୁରନ୍ତ ଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ । ଉଷୁମ ପାଣିରେ ୩୦ ରୁ ୬୫ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ । ୧୭ ଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମ ସ୍ଥାନୀୟ ଅହମ୍ମାଦ ସୈନିକମାନେ ମୋଗଲ ସେନା ବିରୋଧରେ ଯୁଦ୍ଧ କରିବା ସମୟରେ ଏହି ବାଉଳକୁ ନିଜ ସାଥରେ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ନେଉଥିଲେ । ଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ସୈନିକମାନେ କେବଳ ନଦୀ ପାଣିରେ ଏହାକୁ ଡିଜାଇ ତୁରନ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିଲେ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍, ପାଚକବର ଏବଂ ଆର୍ସି-ଅକ୍ଟିଭାଣ୍ଡ ଥାଏ । ଏହା ଶରୀରକୁ ତୁରନ୍ତ ପ୍ରଚୁର ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ଆଧ୍ୟାପନ ଲୋକେ ଏହାକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ସ୍ବାକାଳ ଜଳଖିଆ ଭାବେ ଖାଆନ୍ତି । ପାଣିରେ ଭିଜାଇବା ପରେ ଏଥିରେ ଦହି, ଗୁଡ଼, କଦଳୀ କିମ୍ବା କୁମ୍ଭ ମିଶାଇ ‘ଜୋଳପାନ’ ନାମକ ଏକ ସ୍ବାଦିଷ୍ଟ ପାରମ୍ପରିକ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଗ୍ରାସ୍ତରୁରେ ପେଟଟି ଅଣ୍ଟା ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆଜିର ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଆଧ୍ୟାପନେ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରୋକ୍ତକର୍ତ୍ତା ବନ୍ଦ୍ୟା ଆସେ, ଲୋକଙ୍କ ଘରବାର ଉଭୟାସ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠେଇ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ପ୍ରଶ୍ନାସନ ଏ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକେ ଏହି ଚାଉଳକୁ ମୁଖ୍ୟ ‘ଏମର୍ଜେନ୍ସି ଫୁଡ୍’ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ଅନୁସାରେ, ସାଧାରଣ ଚାଉଳ ହୁଳନରେ ମ୍ୟାଜିକ୍ ରାଇସ୍‌ରେ ଆମିଲୋଇ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧତ କରି ଥାଏ । ଆମିଲୋଇ କମି ଥିବାକୁ ଏହି ଚାଉଳ ଅତି ସହଜରେ ପାଣିକୁ ଶୋଷିଏ ଏବଂ ବନା ଉତ୍ତାପରେ ବି ଏହା ଭାତରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ ।

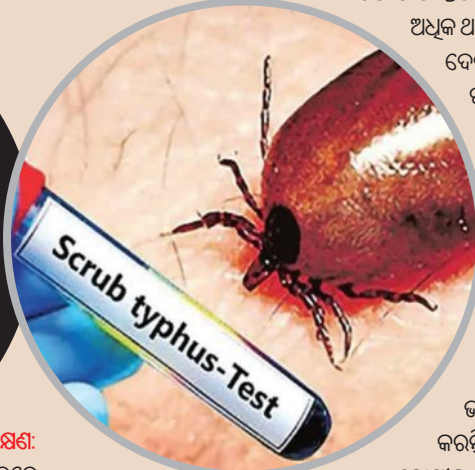
**ଭୂମିକମ୍ପ ସମୟରେ
ଜୀବନ ଖୋଜିବ ଅସରପା**

ଫୁଲିକା କିମ୍ବା ଲୋଣସି ବଡ଼ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ
 ବଡ଼ ବଡ଼ ଲିଲ୍ଲୁଟି ଗୁଡ଼ିକ ମାଟିରେ ମିଶିଯାଏ, ସେତେବେଳେ
 ଲଜ୍ଜା ସିମେଣ୍ଟ ଚଟାଣ ଓ କଂକ୍ରିଟ୍ ତଳେ ଚାପି ହୋଇ ରହିଥାଏ
 ଲୋକଙ୍କୁ ଖୋଜିବା ଏକ ବଡ଼ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କଠିନ କାମକୁ
 ବା ପାଇଁ ଦେଝାନିକାମରେ ସାଜଯୋଗ ଅଥବା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି ।
 ଶରୀରରେ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ସେନ୍ସର ଲଗାଇ ଏହାକୁ ଏକ ମିନି ରେସ୍‌ବୁକ୍
 କରାଯାଇଛି । ସିଙ୍ଗାପୁରର ନାନ୍ୟାଙ୍ଗ ଟେକ୍ନୋଲୋଜିକାଲ୍‌ ୟୁନିଭର୍ସିଟିର
 ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ବାୟୋ-ରୋବଟ୍‌କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ
 ଖି କମ୍ପର ବଡ଼ ଆକାରର ମାଡ଼ାବାୟାର ପ୍ରକାୱିର ଅଥରପାମାନଙ୍କୁ
 ସରପାମାନଙ୍କ ପିଠିରେ ଏକ ଅତି କ୍ଷୁଦ୍ର ଚଲେଷ୍ଟୋମିକ୍‌ ବ୍ୟାକଫାମ୍‌
 ଛାଟ ବ୍ୟାଟେରି, କାର୍ବନ ଡାଇଅକ୍ସାଇଡ୍‌ ସେନ୍ସର ଏବଂ ଇନଫ୍ରାରେଡ୍‌
 ଚପର ମଣ୍ଡିଷ୍ଟ ଓ ସେମାନଙ୍କର ଦୁଇଟି ଆଖି ଥାଇଲଣ୍ଡରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍‌
 । ଯେତେବେଳେ ରିମୋଟ୍‌ ବାୟୋମେଟ୍‌ର ବାମ କୃତ୍ତି ଡାହାଣ ପଟ୍‌
 ନ୍ୟ କରେଣ୍ଟ ସିଗନାଲ୍‌ ଦିଆଯାଏ, ଅଥରପାଟି ଭାବେ ଯେ ସେପଟେ
 ଚଳି ଅଛି ଏବଂ ସେ ଦୂରନ୍ତ ନିକଟ ଦିଗ ଦେଖାଇ ଦିଏ । ଏହିପରି ଭାବେ
 କାରା ଦଳ ଅଥରପାଠୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରନ୍ତି ।
 ଧାରଣ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ରୋବଟ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଆକାରରେ ବଡ଼ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ
 ଲଜ୍ଜାବିଚ୍ଛିର ଅଣାଏତାୟୀ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ହେଲେ
 ଅଥରପା ନିଜ ଶରୀରକୁ ସଙ୍କୁଚିତ କରି ଅତି ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନ
 ଦେଇ ଗତି କରିପାରେ । ସହୁଠାକୁ ବଡ଼ କଥା ହେଉଛି, ଯାନ୍ତ୍ରିକ
 ରୋବଟ୍‌ ଚାଲିବା ପାଇଁ ବହୁତ ବ୍ୟାଟେରି ଶକ୍ତି ଦରକାର
 ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଏଠାରେ ଅଥରପା ନିଜ ଶକ୍ତିରେ ଚାଲେ ।
 ବ୍ୟାକଫାମ୍‌ରେ ଥିବା ବ୍ୟାଟେରି କେବଳ ସେନ୍ସର
 ଓ କ୍ୟାମେରା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରେଅଥବା
 ଏହା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି କାମ କରିପାରେ ।
 ନିକଟରେ ସିଙ୍ଗାପୁରର ସ୍ବଚ୍ଛ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ
 ପ୍ରଶମନ ଦଳ ଏକ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ କୁମ୍ଭିକମ୍ପ
 ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୧୦ଟି ମାଡ଼ାବାୟାର
 ସାଇବୋଟ୍‌ ଅଥରପାକୁ ସଫଳତାର ସହ
 ବ୍ୟବହାର କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରକୃତିର ସହୁଠାରୁ
 ଅବହେଳିତ ଜାତି କିଛି ଦିନ ବିକ୍ଷାନର
 ଶ୍ବର୍ଣ୍ଣରେ ଅସି ମାନବ ସମାଜ ପାଇଁ ଏକ
 ବଡ଼ ଆଶାବାଦ ସାଜିବାକୁ ଯାଉଛି, ତାହା
 ସାଇବୋଟ୍‌ ଅଥରପା ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ପ୍ରମାଣିତ
 କରିଛି । ଆଶାମା ଦିନରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ
 ସମୟରେ ଅନୁଲମ୍ବ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିବାରେ
 ଏହି ବାୟୋ-ରୋବଟ୍‌ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା
 ଗ୍ରହଣ କରିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି ।



ସ୍ୱର୍ଗ ଚାହିଦା

ସ୍ତବ୍ଧ
ଚାଉଁଫସ୍ ଏକ ଜୀବାଣୁ
ଜନିତ ରୋଗ । ଓରିଏଣ୍ଡିଆ ସୁସ୍ଥଗାମୁଦ୍ରୀ
ନାମକ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଏହା ହୋଇଥାଏ ।
ଚିରର ନାମକ ଏକ କୀଟ କାମୁଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ତବ୍ଧ
ଚାଉଁଫସ୍ ହୁଏ । ଏହି କୀଟ କାମୁଡ଼ିବାର ୨ରୁ
୧୦ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ।
ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନୁସନ୍ଧାନ କିଲ୍ଲାରେ ଏହି ରୋଗ ଆଡ଼କ
ମୃଷ୍ଟି କରିଛି । ତେବେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ
ଅନୁସାରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଏକାନ୍ତ
ଆବଶ୍ୟକ ।



ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ଅଙ୍ଗବିଂଘଳ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ମନ୍ତ୍ରିଷ୍ଟ ସଂକ୍ରମଣ ତଥା ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଚକ୍ରସ୍ୱାବ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ।

ଅଧିକ ଥାଏ । ତେଣୁ ଉପରୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣ
 ଦେଖିଦେଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ
 ପରାମର୍ଶରେ ରକ୍ତ ସେରୋଲୋଜି,
 ଇମ୍ୟୁନୋଫ୍ଲୋରେସେନ୍ସ ଏବଂ
 ଡି-ଏନ୍ ପିସିଆର ଦ୍ଵାରା ରୋଗର
 ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଏ ।
ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି: ଡାକ୍ତର ରୋଗର
 ତୀବ୍ରତା ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ
 ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା ଆଧାରରେ
 ଡକ୍ଟରାଇଜିନ୍ (ଔଷଧ ଏବଂ
 ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍), ଆଣିଥ୍ରୋମାଇସିନ୍
 ଭଳି ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ପ୍ରଦାନ
 କରନ୍ତି । ଅତିଗ୍ରାସ୍ତ ଅଙ୍ଗୁଳିଟ
 ରୋଗୀଙ୍କୁ ହସ୍ପିଟାଲରେ ରଖି

ଟାଙ୍ଗସ୍ ପାମଳା ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା ଅନୁଚିତ ।
 ଘର ଏବଂ ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳକୁ ସଫା ରଖିବା ସହ ସଫା
 ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଜଙ୍ଗଲ କିମ୍ବା କ୍ଷେତରେ
 କାମ କରିବା ସମୟରେ ହାତଗୋଡ଼, ଛାତି ଓ
 ପେଟକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଜାଲିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
 ବୈଦିକ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟପୋଷା ଗ୍ରହଣ
 କରିବା ଜରୁର ।



ତାଏଲିସିସ୍
ସମୟରେ
ସତର୍କତା

ବୁଦ୍ଧକର କାମ ହେଉଛି ଛେଦ ଯଥା କରିବା ସହ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଣ୍ଣାଳୁ ନିଷ୍କାସନ କରିବା । ହେଲେ ବିଶୁଦ୍ଧକରି କାଦିନଗଣିକା, ନିଶାସେବନ ଯଥା ଅନାୟାସ କାରଣରୁ ବୁଦ୍ଧକକରର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ଅତି କଟିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଡାଏଲିସିସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ହେଉପରି ରକ୍ତରେ ଏସିଡ଼ ସଂକ୍ରମଣ, ତେଜସ୍ବ, ମ୍ୟାଲେରିଆ ଆଦି ଅସ୍ଥାୟୀ ସଂକ୍ରମଣରେ ବୁଦ୍ଧକ ସଂକ୍ରମଣ ଆଖିକା ଥିବାକୁ ଡାଏଲିସିସ କରାଯାଏ । ବୁଦ୍ଧକ ଆୟତ୍ତପଣ ଆମ ମଧ୍ୟ ଯଦି ପ୍ରସିଦ୍ଧମ, ସ୍ବପ୍ନରତ, ଯୁକ୍ତିବି ସ୍ବରୂପ ଏବଂ ମାତ୍ରାଧିକ ପାଣି ଶରୀରରେ ଜମିଥିଲେ ଡାଏଲିସିସ କରାଯାଏ । ଡାଏଲିସିସ କରିବା ପାଇଁ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବା ସହଜ ହୁଏ । ତେଣୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ନିୟମିତ ଡାଏଲିସିସ କରିବା ଉଚିତ ।



ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି । ରୋଗୀ ସ୍ବାଭାବିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଲେ
ଧୀରେ ଧୀରେ ଡାଏଲିସିସ କରାଯାଏ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ
ଅନୁସାରେ ପଡ଼ିତ ପାଣି ବା ତରଳପଦାର୍ଥ ପିଇବା
ଆବଶ୍ୟକ । ପଟାସିୟମ ଅଧିକ ହେଲେ ଫଳମୂଳ, ଶାଗ,

ଆମିଷ, ମାଟିତଳ ଜିନିଷ, ମାତ୍ରାଧିକ ପଟାସିନ୍ଧମୟୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ । ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଇବା ଜରୁରି ।

ଆବଶ୍ୟକ ନଥିଲେ ଯେନ ବିଲରେ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ ।
 ଯେକୌଣସି ସଂକୁଳଣ ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ତାହାର ପରାମର୍ଶ
 ନେଇ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବା ସହ ଶରୀରରେ ଯେଉଁଠି,
 ମ୍ୟାସ୍‌ସ୍‌କେସିଂ, ପର୍ବାସିଂସ୍‌ସିଂ ଯଥା ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇଟ୍
 ଅନୁପାତ ଜାଣିବାକୁ ‘କିଡ୍‌ନିଂ ପ୍ୟାନ’ ଟେଷ୍ଟ’ କରିପାରିବେ ।
 ନିଶ୍ଚୟ ସମ୍ବେଦନାରେ ସମସ୍ୟା, ପରିସ୍ଥିତି ଯଦିଘଟଣାରେ
 କମ୍‌ପୁଲେକ୍ସ, ଦ୍ରବ ଓ ମୃତ୍ ପୂର୍ଣ୍ଣାବଳୀ, ପର୍ଯ୍ୟବର୍ତ୍ତ ଲାଗିବା ଲକ୍ଷଣ
 ଦେଖିଲେ ତୁରନ୍ତ ତାହାର ଚିକିତ୍ସା ଦେବାକୁ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବା
 ଉଚିତ । ତାହାର ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଇବା
 ଅନୁଚିତ ।

ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ
ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ନିମ୍ନ
ରକ୍ତଚାପରେ ପୀଡ଼ିତ । ହୃଦୟ
ସଙ୍କୁଚିତ ହେଲେ ରକ୍ତଚାପ
ନିକଟେ ଏବଂ ପ୍ରସାରଣ ହେଲେ ରକ୍ତଚାପ
ଜଳିଯାଏ । ଶରୀରରେ ଜଳାୟତ୍ତଶ
ଜଳମିଳିଯାଏ, ଶୁଖାଏ,ମାନବିକ ଚାପ ଆଦି
ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ହୋଇଯାଏ । ସ୍ବାଭାବିକ
ଭାବେ ୭୦ରୁ ୯୦ ହେଉଛି ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ
(ସିଷ୍ଟୋଲିକ ରକ୍ତଚାପ) । ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ
ହେଉଲେ ପୁଣି ହୃଦ୍‌ଲୀନା, ଝପଝା ଦିଶିବ,
ବାନ୍ତି ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ
ନିମ୍ନରକ୍ତଚାପକୁ ଅଣଦେଖା କରିବା ଅନୁଚିତ ।
ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ଥିଲେ ପ୍ରଭବ ପାଣି
ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ବିଟ୍, ତରଳଜ, କାକୁଡ଼ି
ଆଦି ରସ, ଫୁଟ୍ ଲୁସ୍ ଓ ଖିରୀରସ ପିଇବା



ଦ୍ଵାରା ରକ୍ତଚାପ ସ୍ଵାଭାବିକ ହୁଏ । ସମସ୍ତ ଡ୍ରାଏଫୁଟ୍ ଯଥା- ଅଞ୍ଜିର, ଖଜୁର, କିସ୍ମିସ୍, ଆଲମଣ୍ଡ, ଅଖରୋଟ ଆଦିକୁ ମାତ୍ର ଅନୁସାରେ ରାତିରେ ବହୁରାଜ ସକାଳେ ଖାଇଲେ, ରକ୍ତଚାପ ସ୍ଵାଭାବିକ ହୋଇପାରେ । ନିଶା ସେବନ କରିବା ଅନୁଚିତ ।

ଗୁଡ଼ାଏ ମହୁମଘାରେ ସାମାନ୍ୟ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ପାନ କରିବା ହିତକର । ସେହିପରି ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସକୁ ମହୁରେ ମିଶାଇ ଖୁଆଯାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଅଳ୍ପକମ୍ବରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ବାଲିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରାଣାୟାମ,ଧ୍ୟାନ ଓ ଯୋଗ କରିପାରିବେ । ଖାଦ୍ୟରେ ଲୁଣର ପ୍ରାୟ ବଢ଼ାଇବା ସହ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟମୟକୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଭୋଜନ ସମୟରେ ଅଧିକ ନଖାଇ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଖାଇବା ଭଲ । ସର୍ବଦା ତାଜାଫଳ ପରାଣିରେ ଔଷଧ ସ୍ୱରୂପ କରିବା ଉଚିତ ।

କାଶିନାଥା ଉପଚାର

- ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ଦୂର୍ଘ୍ଟ କ୍ଷତ ଭିତରେ ଦେଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ ।
- ଗୋଟିଏ କାଗେଡ଼ି ଲେମ୍ବୁକୁ କଣା କରି ତା ଭିତରେ ଆୟୁର୍ବିଦ୍ ପୂରାଇ ରଖିବେ । ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନରେ କଣନଖା ପାଟି ପାଟି ଭଲ ହୋଇଯିବ ।
- କଣନଖା ରାତିରେ ଅଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦିଏ । ସେଥିପାଇଁ ଖଣ୍ଡେ କନକା ଆମ୍ବିଲି ଦହିରେ ଗୁଡ଼ା କଣନଖା ଉପରେ ବାନ୍ଧିଲେ ୨/୩ ଦିନଟିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହୁଏ । ତା ପରଦିନ ଟାଙ୍ଗଣା ଖଇ ବା ସାତାଫଳ ପତ୍ର ବାଟି ଲେପ ଦେବେ ।
- କଣନଖା ପାଟିଗଲେ ସେଥିରୁ ଚକ୍ରାହାର କରି ଅରଖି ଯାଉ ତା ଉପରେ କରାଗଲେ ପୁରୁଷରୁ ଯାହା ଆଏ ବାହାରିଯାଏ, ତା'ପରେ କଅଁଳ ଅରଖ ପତ୍ର ଗୁଡ଼ାର କନା ବାନ୍ଧିବେ । ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନରେ ତାହା ଭଲ ହେବ ।

(ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ରଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଲିଖିତ ପୁସ୍ତକରୁ ଉଦ୍ଧୃତ)

ପିଲାଙ୍କ ଆପେକ୍ଷିତାକ୍ରମିତ



ଆଜିକାଲି ପିଲାମାନେ ଜଳପୁତ୍ର ଖାଇବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ଖାଦ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍, ପାଇବର ଆଦି ନ ଥିବାରୁ ଯେତେବେଳେ ଏହା ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ, ପିଲାଙ୍କ ଯେତେ ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା କାରଣ ଆପେକ୍ଷିକାଭିତ୍ତିକ ପ୍ରାୟୋଗିକ ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ ।

ଅନ୍ଧନାରେ ଥିବା ଆପେକ୍ଷିକ୍ଷ ନାମକ ଏକ ଅଂଶରେ ସଂକ୍ରମଣ ହେଲେ ଆପେକ୍ଷିକ୍ଷାଭାବିତ୍ ହୋଇଥାଏ । ଆପେକ୍ଷିକ୍ଷ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଚକ୍ର ଦ୍ଵାରା ଗଠିତ । ବଡ଼ ଓ ଛୋଟ ଅନ୍ଧ ନିଳମ ସ୍ଥଳରେ ଆପେକ୍ଷିକ୍ଷ ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଭାବେ ଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ଧନାରେ ବ୍ୟକ୍ତେରିଆ ଆପେକ୍ଷିକ୍ଷ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଏହା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଆପେକ୍ଷିକ୍ଷାଭବତ୍ କୁହାଯାଏ । ସଂକ୍ରମଣ ବଢ଼ିଗଲେ, ଆପେକ୍ଷିକ୍ଷ ପୀଡ଼ିତବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ତେଣୁ ଫିଲ୍ମକ ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହିତ ତାହାର ପେଟରେ ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା, କୃଚ, ବୋକ ମାଣିବାର, ଖାଲବା ପରେ ବାନ୍ତି ହେବା, ପତଳାଖଡ଼ା ଆଦି ଲକ୍ଷଣକୁ ଅଣଦେଖା କରିବା ଅନୁଚିତ ।

ରକ୍ତପରାକ୍ଷା, ଜଳେନ୍ଦ୍ର ଚେଷ୍ଟ, ସିତି ସ୍ନାନ, ଅଲଗ୍ନସାହସ୍ୟ ଏବଂ ଏମିଆରଥାଲି
ଦ୍ୱାରା ଆପେକ୍ଷିକାବଳୟ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ, ତାହାର ପରୀକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି
ଆପେକ୍ଷିକାବଳୟ ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଥିଲେ ଔଷଧ ବା ଜୈବିକସବୁ ଦ୍ୱାରା ନିକିସ୍ତା
ସମ୍ଭବ । ତାହାର ପରୀକ୍ଷାକ୍ରମେ ଆୟୋପତର ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ । ତେଣୁ ତାହାର
ନିକିସ୍ତା ସହିତ ସୂଚକର ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳ ରହିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

