

ବେସନ ହାଲଡ଼ା

ଆମେ ଘରେ ସାଧାରଣତଃ ଗାଜର ହାଲଡ଼ା, ସୁଜି ହାଲଡ଼ା ପରି ମିଠା ଖାଦ୍ୟ ମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଇଥାଉ । କିନ୍ତୁ ଏଥରର ହୋଲି ଅବସରରେ କିଛି ନୂଆ ମିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଆନ୍ତୁ । ବେସନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହାଲଡ଼ା ହେଉଛି ଏକ ପାରମ୍ପରିକ ତଥା ସମୃଦ୍ଧ ଖାଇବା । ଏହାକୁ ଆପଣ କଳଖିଆ ବା ମିଠା ଦ୍ରବ୍ୟ ହିସାବରେ ବି ଖାଇପାରିବେ । ଏହି ସ୍ବାଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ସମାଗ୍ରା ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ।

ବେସନ- ୧କପ, ଲହୁଣୀ -ଅଧା କପ, ଚିନି-ଏକ କପ, ଗୁଜୁରାତି ପାଉଡର- ୧ଚାମଚ, ପାଣି-୨କପ, କଟା ଯାଇଥିବା କିଛି ବାଦାମ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚଳରେ ଏକ ପ୍ୟାନ ବସାନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଚିନି,ଗୁଜୁରାତି ପାଉଡର ସହ ପାଣି ପୂରାନ୍ତୁ । ଏବେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଫ୍ରାଇଙ୍ଗ ପ୍ୟାନରେ ଲହୁଣୀ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଏବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବେସନ ଦିଅନ୍ତୁ । ସୁନେଲି ରଙ୍ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେସନକୁ ପ୍ୟାନରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଘାଟନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ୫ରୁ୭ ମିନିଟ ସମୟ ଲାଗିଯିବ । ବେସନ ରଙ୍ଗ ବଦଳି ରଲେ ଏଥିରୁ ଏକ ନୂଆ ବାସ୍ନା ଆସିବ । ଏବେ ସେଥିରେ ସିରପ ଧୀରେ ଧୀରେ ଢାଳନ୍ତୁ । ଏବେ ଆଞ୍ଚ କମ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଆଉ ୨ରୁ ୩ ମିନିଟ ପାଇଁ ଚୁଲିରେ ବସାନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବେସନ ସବୁ ପାଣି ଶୁଖାଇଦେବ । ଏବେ ହାଲଡ଼ା ଅଣ୍ଟା କରି କାଜୁ ଓ ବାଦାମ ନେଇ ଗାନିସଙ୍ଗ କରନ୍ତୁ ।

..... ଖବର

ଶମ୍ଭୁ ‘ଏକ ନୂଆ ସମ୍ଭାବନା

ରିଲିଜ ହେଲା ବହୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ସିନେମା ‘ଶମ୍ଭୁ’ । ଶୁଭମ ଓ ପିଣ୍ଟୁଙ୍କ ଉପରେ ନଜର । ଶୁଭମଙ୍କ ଆକ୍ରମ ଓ ଅଭିନୟରୁ ଦର୍ଶକଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା ଯମ୍ବେ ଚିପି ଯିବ । ଲକ୍ଷ୍ମୀରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିଛି ଶମ୍ଭୁ ଯିଭୁଟି ଜେନାଙ୍କ ପ୍ରଯୋଜିତ ତଥା ଦିଲ୍ଲୀପ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ଏହି ସିନେମାରେ ନାୟିକା ଭୂମିକାରେ ତମନା ନଜର ଆସିଛନ୍ତି । ଅଭିନୟରେ ହରି ,କେକେ ,ଜୀବନ ପଣ୍ଡା ,ଡିଏଲ ,ରୁକ୍ମିଣୀ ରବି ,ପାଣ୍ଡବ ଓ ମିଷ୍ଟ ମିଥୁନ ନଜର ଆସିବେ । ତତ୍କୁର ରଜନିରଂଜନ ଶମ୍ଭୁର ସଂଳାପକାର ଥିବା ବେଳେ ଦୀପକ କୁମାର ସଙ୍ଗୀତକାର ଅଛନ୍ତି ।

ଫ୍ରିଜରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏହି ଜିନିଷ

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଭଲ ଭାବେ ଜାଣିଛନ୍ତି ଯେ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଫ୍ରିଜରେ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବେ ରଖାଯାଇପାରିବେ,କିନ୍ତୁ ଏହାର ମାନେ ନୁହେଁ ଯେ ସମସ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଫ୍ରିଜରେ ରଖାଯିବ । ବେଳେବେଳେ ଆମକୁ ସୁହାଉଥିବା ଭଳି ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ଆମ ଅଜଣାତରେ ନୂଆ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । କେଉଁ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଫ୍ରିଜରେ ରଖାଗଲେ ଆମ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହେବ ସେ ସଂପର୍କରେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିନେବା ।

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଫ୍ରିଜରେ ଟମାଟୋ ରଖନ୍ତି । ଟମାଟୋ ଏକ ପରିବା ନୁହେଁ ଏହା ଏକ ଫଳ । ଏହା ଅଧିକ ଗରମ ଏବଂ ପାଣି ଲୋଡ଼ିଥାଏ । ପାଗ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଏହା ସମ୍ଭାଳି ପାରିନଥାଏ । ଶୀଘ୍ର ପଚିଯାଏ । ଭିନେଗାର ଓ ସୋୟା ସସକୁ ଫ୍ରିଜରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ପାଇଁ ଫ୍ରିଜର

ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ । କେତେକ ଗୁହଣୀ କାଟିଲା ବେଳେ ଆଖୁରୁ ଲୁହ ବାହାରିବନି ବୋଲି ଜାଣି ପିଆଜକୁ ଫ୍ରିଜରେ ରଖନ୍ତି । ପିଆଜ ଫ୍ରିଜରେ ରହିଲେ ଶୀଘ୍ର ପଚିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ପିଆଜ ରହୁଥିବା ଫ୍ରିଜରୁ ଦୂର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ । କାକୁଡ଼ିକୁ ଫ୍ରିଜରେ ରଖିଲେ ଏଥିରେ ଥିବା ଆର୍ଦ୍ରତାକୁ ହେତୁ

ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ମହୁକୁ ଫ୍ରିଜରେ ରହିଲେ ଏହା ବାମା ବାନ୍ଧି ଯାଏ । ସ୍ବାଦ ବଦଳିଯାଏ । ଇଙ୍ଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ । ଆଳୁକୁ ଫ୍ରିଜରେ ରଖିଲେ ଏହାର ସ୍ବାଦ ମିଠା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପଚିଯାଏ । ଏହା ପାଖରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ଫଳ ଓ ପରିବାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । କର୍ମକୁ କେବେ ବି ଫ୍ରିଜରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସ୍ବାଦ ଓ ସୁଗନ୍ଧ ବଦଳିଯିବ ।

ଶରୀର ପାଇଁ ଉପକାରୀ ‘ବୁଲେଟ୍ କର୍ମି’

- କିଛି ଲୋକଙ୍କ ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ କର୍ମି ଖରାପ କରିଥାଏ । ଖାଲି ପେଟରେ କର୍ମି ପିଇଲେ ପେଟରେ ଥିବା ଏନଜାଇମ୍ ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇଯାଉଥିବାରୁ ଏଭଳି ସ୍ଥିତି ଉତ୍ପତ୍ତିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ସମସ୍ୟା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କର୍ମିରେ ଘିଅ ମିଶାଇ ପିଇଲେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହୋଇନଥାଏ । ଘିଅ ଏସିଡିଟିକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଲ୍ୟୁଟିନିକ୍ ଏସିଡ୍ ଓ ଓମେଗା-୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଖାଦ୍ୟଜଳୀ ଓ ମେଟା ବୋଲିକିମ୍ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ ।
- ଓଜନ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ଫ୍ୟାଟକାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଛାତିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ସ୍ପାର୍ଟ ଉପାୟରେ ଫ୍ୟାଟ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ,ଯେମିତିକି ଏହା ଓଜନ ବଢାଇବା ନାହିଁ । ତେଣୁ କର୍ମିରେ ଘିଅ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ଘିଅରେ ଫ୍ୟାଟ ରହିଥିବାରୁ କମ୍ ଭୋଜ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ

ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

- ଯଦି ସକାଳେ ଆପଣ କେବଳ କର୍ମି ପିଉଛନ୍ତି,ତେବେ ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଆପଣ କେବଳ କ୍ୟାଲୋରୀ ହିଁ ନେଉଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ କର୍ମିରେ ଘିଅ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତି । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପାଚନ କ୍ରିୟା ପାଇଁ ଭଲ ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ ।
- ଘିଅରେ ଥିବା ଫ୍ୟାଟ ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ଭାରି ଭଲ । କର୍ମିରେ ଘିଅ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ମୁତ୍ତି ଚିକ୍ ରଖୁଥିବା ହରମୋନ୍ ରିଲିଜ୍ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ମନ ବି ଶାନ୍ତ ରହେ ।

କାର୍ତ୍ତିକ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଦିନ ଦାନପୁଣ୍ୟର ରହିଛି ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱ

ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସର ଅନେକ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । କାର୍ତ୍ତିକ ମାସଧର୍ମ ମାସ କୁହାଯାଏ । କାର୍ତ୍ତିକ ଅମାବାସ୍ୟାର ଯେତିକି ମହତ୍ତ୍ୱ ଅଛି କାର୍ତ୍ତିକ ପୂର୍ଣ୍ଣିମାର ମଧ୍ୟ ସେତିକି ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏଥର କାର୍ତ୍ତିକ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ନଭେମ୍ବର ୫ ତାରିଖରେ ପଡ଼ୁଛି । ଏହି ଦିନ ପବିତ୍ର ଗଙ୍ଗା ନଦୀରେ ବୁଡ଼ି ପକାଇବାର ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଗଙ୍ଗା ନଦୀରେ ନହେଲେ ବି ଯେକୌଣସି ପବିତ୍ର ନଦୀରେ ସ୍ନାନ କଲେ ଶୁଭ ଫଳ ମିଳେ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । କାର୍ତ୍ତିକ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଦିନ ଦାନପୁଣ୍ୟର ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ପୁରାଣରେ କାର୍ତ୍ତିକ ପୂର୍ଣ୍ଣିମାର ଅନେକ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । କାର୍ତ୍ତିକ ମାସ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ଅତି ପ୍ରିୟ । ଏହିଦିନ ଦେବ ଦାପାବଳି ପାଳନ ପରମ୍ପରା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ବାନପୁଣ୍ୟ କଲେ କଣ ଫଳ ମିଳେ, ଶୁଭ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଏବଂ ପୌରାଣିକ କଥା ସମ୍ପର୍କରେ

ଜାଣନ୍ତୁ : କାର୍ତ୍ତିମା ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଦିନ ଗଙ୍ଗା ସ୍ନାନର ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏହି ଦିନ ଗଙ୍ଗାରେ ସ୍ନାନ କଲେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ସ୍ନାନ ପରେ ଦାନ ମଧ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । କାର୍ତ୍ତିକ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଦିନ ଗଙ୍ଗା ନଦୀରେ ବୁଡ଼ି ପକାଇଲେ ସବୁ ପାପ ନାଶ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ବାସ ରହିଛି । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ଦିନ ଗଙ୍ଗାରେ ବୁଡ଼ି ପକାଇବାକୁ ଲକ୍ଷ

ଲକ୍ଷ ଶୁଦ୍ଧାକୁ ପହଂଚିଥାନ୍ତି । ଏକ କଥା ଅନୁସାରେ, ତ୍ରିପୁରାସୁର ନାମକ ରାକ୍ଷସ ୩ ଲୋକରେ ଆତଙ୍କ ଖେଳାଇଥିଲା । ଧୀରେ ଧୀରେ ସେ ସ୍ୱର୍ଗ ଲୋକରେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଅଧିକାର ବିସ୍ତାର କଲା । ତ୍ରିପୁରାସୁର ପ୍ରୟାଗରେ ବହୁତ ଦିନ ଯାଏଁ ତପସ୍ୟା କଲା । ତା ତପସ୍ୟା ତେଜରେ ତିନି ଲୋକ ଜଳିବାକୁ ଲାଗିଲା । ଏହାପରେ ବ୍ରହ୍ମା ତା ସମ୍ମୁଖରେ ପ୍ରକଟ ହେଲେ ଓ ବରଦାନ ମାଗିବାକୁ କହିଲେ ।

ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଶେଷ ନାଗ ଉପରେ ଶୟନ କରିବା ପଛର କାରଣ

ଦେଖିଲା ପରେ ମନକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସିଥାଏ, କିପରି କାଳର ଛାୟାରେ ରହି ମଧ୍ୟ ଶେଷନାଗ ଉପରେ ଶୟନ କରିଛନ୍ତି ପ୍ରଭୁ । ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମ ଅନୁସାରେ ଶେଷନାଗ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ଶକ୍ତିର ପ୍ରତୀକ । ବାସ୍ତବରେ ମାନବ ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱ ସହିତ ଜଡ଼ିତ, ଯାହା ପାରିବାରିକ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ଦାୟିତ୍ୱ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଏହି ସବୁ ଦାୟିତ୍ୱ ପୂରା କରିବା ସହିତ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଆସିଥାଏ, ଯାହା କାଳ ରୂପୀ ନାଗ ଭଳି ହୋଇଥାଏ । କିଛି ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁଃଖରେ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିଥିବା ସମୟରେ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁ ଶାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ ଧାର୍ଯ୍ୟ ଦେବା ସହିତ ଜୀବନର ସବୁ କଷ୍ଟକୁ ଦୂର କରିବାର ପ୍ରେରଣା ଦେଇଥାଏ ।

ହିନ୍ଦୁ ପୌରାଣିକ କଥା ଅନୁସାରେ ଶେଷନାଗ ନିଜର କୃଷ୍ଣଳୀରେ ସମସ୍ତ ଗ୍ରହକୁ ଧରି ରଖିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଯଦି ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁ

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ, ଗ୍ରହ ଏବଂ ତାରାମାଳଙ୍କର ପ୍ରତୀକ ଅଟନ୍ତି ତେବେ ବାସ୍ତବରେ ଏହାର ମହତ୍ତ୍ୱ ସଠିକ୍ । ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁ ଏବଂ ଶେଷନାଗଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ଶାଶ୍ୱତ । ପୁରାଣରେ କୁହାଯାଇଛି, ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କର ଅନନ୍ତଶୟନ ରୂପ ହେଉଛି ସମୟର ମାର୍ଗ ଦର୍ଶକ । ଖରାପ ଶକ୍ତିକୁ ବିନାଶ କରିବା ପାଇଁ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅବତାରରେ ଶେଷନାଗ ଜଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ସେ ବିଶ୍ୱକୁ ପାପରୁ ରକ୍ଷା କରିଥିଲେ ।

ତ୍ରେତୟା ଯୁଗରେ ଶେଷନାଗ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ରୂପ ଏବଂ ଦ୍ୱାପର ଯୁଗରେ ବଳରାମଙ୍କ ଅବତାର ଧାରଣ କରିଥିଲେ । ଏହି ଦୁଇ ଜନ୍ମରେ ସେ ଭଗବାନ ରାମ ଏବଂ କୃଷ୍ଣଙ୍କ ସହାୟତା କରିଥିଲେ । ମହାଭାରତ ଆଦିପର୍ବ ଆର୍ଥିକ ଉପପର୍ବର ୩୬ତମ ଅଧ୍ୟାୟ ଶ୍ଳୋକରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି, ଭଗବାନ ବ୍ରହ୍ମା ପୃଥିବୀକୁ ନିଜ ଉପରେ ଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ଶେଷନାଗଙ୍କ କହିଥିଲେ ।



ସଭାରେ କେନ୍ଦ୍ରପ୍ରତି ଉପରେ କିଏସଟି ଉପରେ ଦସ୍ତଖତ, ତୋଳାଳୀମାନଙ୍କୁ ୨୫ ପ୍ରତିଶତ ବୋନସ୍ ତଥା ବକ୍ଷେଇ ଶୁଳ୍କ ଓ ସିକିନଲ ଷ୍ଟର୍ ମାନଙ୍କୁ ୫ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରୋହାଇଡ ଭରା ପ୍ରଦାନ, ତୋଳାଳୀଙ୍କୁ ତପଲ, ପାଣି ଚୋରା, ମୁଣ୍ଡରେ ଟୋପି, କେନ୍ଦ୍ରପ୍ରତି ତୋଳା କପଡ଼ା ବାବଦକୁ ୫୦୦ ଟଙ୍କା ତଥା ବକ୍ଷାଳୀମାନଙ୍କୁ ମଶାରା, କମ୍ବଳ ଓ ଲଣ୍ଠନ ବାବଦକୁ ୭୦୦ ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟର ଲୋକଙ୍କ ସରକାର ତଥା ଲୋକଙ୍କ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ମାଝୀଙ୍କର ନିଷିଦ୍ଧ ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ତଥା ସ୍ବାଗତଯୋଗ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ ଏବଂ ଏହା ଦ୍ବାରା କେନ୍ଦ୍ରପ୍ରତି ତୋଳାଳୀଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଡୋପାଯାଉଛି ବୋଲି ରାଜସ୍ବ ଓ ବିପଦବିଧି ପରିଚାଳନା ବିଭାଗ ମନ୍ତ୍ରୀ ସୁରେଶ ପୂଜାରୀ କହିଛନ୍ତି ।



ମଙ୍ଗଳବାର, ୪ ନଭେମ୍ବର, ୨୦୨୫

ରାଜ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଟକ୍କର

ଭାରତ ଭଳି ଏକ ସଂଘୀୟ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ କେନ୍ଦ୍ର-ରାଜ୍ୟ ଏକାଠି କାମ କଲେ କିଛି ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ଏଥିପାଇଁ ରାଜନୈତିକ ମତପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ଭୁଲି ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ହେବାକୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଆହ୍ୱାନ କରିଛନ୍ତି । ନିତି ଆୟୋଗ ବୈଠକରେ ଅଧିକାଂଶ ରାଜ୍ୟ ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ର ଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ଉପରାଜ୍ୟପାଳମାନେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ବୈଠକକୁ ପର୍ଯ୍ୟମବଙ୍ଗ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମମତା ବାନାର୍ଜୀ, କେରଳ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପିରାଇ ବିଜୟନ ଯୋଗ ଦେଇନଥିଲେ । କର୍ଣ୍ଣାଟକ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ନାଇଡୁ ବୈଠକରେ ଯୋଗ ଦେଇନଥିଲେ ବି ନିଜର ବାଉଁ ପଠାଇଥିଲେ । ମୋଟ ଉପରେ କହିଲେ ବୈଠକରେ ତିନିଟି ପ୍ରମୁଖ ରାଜ୍ୟର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀମାନେ ଅନୁପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହାର କାରଣ କ’ଣ ଜଣାନାହିଁ । ସମ୍ଭବତଃ ରାଜନୈତିକ ମତପାର୍ଥକ୍ୟ ଯୋଗୁ ସେମାନେ ବୈଠକରେ ଯୋଗ ଦେଇନଥିଲେ । ଅତୀତରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୈଠକରେ ମମତା ଏବଂ ପିନରାଇ ବିଜୟନ ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହିଥିବାର ନଜିର ରହିଛି । ଏହା କଦାପି ସ୍ମରଣଯୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ । ରାଜନୀତି ଅଲଗା, ଦେଶର ବିକାଶ ଏବଂ ଶାସନ ଅଲଗା । ନିର୍ବାଚନ ବେଳେ ରାଜନୈତିକ ଦଳମାନେ ପରିସ୍ଥର ବିରୋଧରେ ଆରୋପ-ପ୍ରତ୍ୟାରୋପ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟର ଦୋଷ ଦୁର୍ଲ୍ଲଭତା ପ୍ରତି ଅଙ୍ଗୁଳି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନିର୍ବାଚନ ପରେ ଜନମତ ଆଧାରରେ ବିଜୟୀ ଦଳ ସରକାର ଗଠନ କରନ୍ତି । ବିରୋଧୀ ଦଳର କିଛି ନେତା ମଧ୍ୟ ସଂସଦ ବା ବିଧାନସଭାକୁ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇ ବିରୋଧୀ ଆସନରେ ବସନ୍ତି । ସଂସଦ ବା ବିଧାନସଭାରେ ସେ ବିତର୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ସରକାରଙ୍କ ଦୋଷ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଦେଖାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଦେଶ ବା ରାଜକ୍ୟର ବିକାଶ ସହିତ କେହି ସାଲିସ କରିବା ଅନୃଚିତ । ଦେଶର ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ହୋଇ କମାକ କରିବା ଉଚିତ । ଭାରତର କିନ୍ତୁ ଏହାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଦେଖାଯାଉଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ବିରୋଧୀ ଦଳର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବିକାଶ ବିରୋଧୀ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ବିକାଶ ମୂଳକ କାମରେ କିଛି ତ୍ରୁଟି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଏହାକୁ ଦେଖାଇବା ବିରୋଧୀ ଦଳର ଦାୟିତ୍ୱ । ଶାସକ ଦଳର ନେତାମାନେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ମତ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବା ଉଚିତ । କିନ୍ତୁ ଭଲ କାମକୁ ବିରୋଧୀ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଯାହା କହିଛନ୍ତି , ବିକାଶ ମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଡ୍ରାନ୍ତ୍ରିତ କରିବାକୁ ହେଲେ କେନ୍ଦ୍ର-ରାଜ୍ୟ ଏକାଠି ହେବା ଉଚିତ । ଅର୍ଥାତ ରାଜ୍ୟରେ ବିରୋଧୀ ଦଳର ସରକାର ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଦେଶର ବୃହତ୍ତର ସ୍ୱାର୍ଥ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପରସ୍ପର ସହ ହାତ ମିଳାଇବା ଉଚିତ । ଏଥିରେ କେବଳ ରାଜ୍ୟ ନୁହେଁ, କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି । ଗୋଟିଏ ହାତରେ ତାଳି ବାଜେନି ଦେଶର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଦୁଇ ହାତ ଅର୍ଥାତ କେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଏକାଠି ହେବା ଉଚିତ । କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଦେଶର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଅନେକ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି, ଅନେକ କଲ୍ୟାଣକାରୀ ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଏହା ଯେପରି ସଠିକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୁଏ ଏବଂ ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଡ୍ରାନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ ତାହାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଉଚ୍ଚତ୍ତମଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ । କିନ୍ତୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଅଭିଯୋଗ ହେଉଛି କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ବିରୋଧୀ ଶାସିତ ରାଜ୍ୟମାନଙ୍କର ଦାବି ପ୍ରତି ଅବହେଳା କରୁଛନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ତାମିଲନାଡୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଏମ କେ ଷ୍ଟାଲିନ ନିୟମିତ ଅଭିଯୋଗ କରି ଆସୁଛନ୍ତି ଯେ, କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ରାଜ୍ୟର ହକ ଦେଉନାହାଁନ୍ତି । କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ରାଜ୍ୟର ପ୍ରାପ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରୁ ନାହାଁନ୍ତି । କେରଳ ମ୍ୟୁମନ୍ତ୍ରୀ ପିନରାଇ ବିଜୟନ ମଧ୍ୟ ସମାନ ଅଭିଯୋଗ କରି ଆସୁଛନ୍ତି । ମମତାଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏହା ଏକ ଧାରାବାହିକ ଅଭିଯୋଗ । ତେଣୁ କେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସବୁ ବେଳେ ଟକ୍କର ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି ।

ନିରାପଦ ଓ ବୈଧ ଗର୍ଭପାତ

ଯେଉଁ ଏକଲା ରହୁଥିବା ଓ ଅବିବାହିତା ମହିଳାମାନଙ୍କର ଗର୍ଭ ଧାରଣ ୨୦ରୁ ୨୪ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି, ସେମାନେ ସପ୍ତାହକ ଭିତରେ ନିରାପଦ ଓ ଆଇନଗତ ଗର୍ଭପାତ କରିପାରିବେ ବୋଲି ଅନୁମତି ଦେଇ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ମହିଳାଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଶୁଣାଇଛନ୍ତି । ଜଷ୍ଟିସ ଡି.ଓ୍ୱାଇ.ଚନ୍ଦ୍ରଚୂଡ଼ଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଓ ତାଙ୍କର ଏକ ବେଞ୍ଚ ୧୯୭୧ରୁ ପ୍ରଣୀତ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ଆଇନରେ ଗର୍ଭପାତ ଚାହୁଁଥିବା ବିବାହିତା ମହିଳା ଓ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିବା ଅସତ୍ୟ ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ହଟାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ୫୧ ବର୍ଷର ଉପରୋକ୍ତ ଆଇନରେ ଅବିବାହିତା ମହିଳାମାନେ ଆଇନଗତ ପଦ୍ଧତିରେ ୨୪ ସପ୍ତାହର ଗର୍ଭଧାରଣକୁ ବି ଗର୍ଭପାତ କରିଆରେ ଭାଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ନଥିଲା । ତଦ୍ୱାରା ଉକ୍ତ ଆଇନ ତାତ୍କାଳୀ ପଦ୍ଧତିରେ ଗର୍ଭପାତ ଲାଗି ଏକ ଅବାସ୍ତବ ତଥା ନିଷ୍ଠା ଦୋହରା ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିବାହିତା ମହିଳା ଓ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା । ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟର ବିଷୟ ଯେ, ଆମର ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ରହି ଆସିଥିବା ପୁରୁଣାକାଳିଆ ଚିନ୍ତାଧାରା ଯେ କେବଳ ବିବାହ ପରେ ହିଁ ଗର୍ଭଧାରଣ ସମ୍ଭବ ତାକୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଇନଗତ ମୋହର ଦିଆଯାଇଥିଲା । ସମୟ ବଦଳିବା ସାଙ୍ଗକୁ ମହିଳାଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାଧୀନତା ଚଳି ଆସିଥିବା ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀକୁ ବଦଳାଇ ସାରିଲାଣି । ସେ ଯାହା ହେଉ ପରିଶେଷରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟ ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗ ବାସ୍ତବବାଦୀ ଅଭାମୁଖ୍ୟ ନେଇଛନ୍ତି । ୧୯୬୧ରେ ଉପରୋକ୍ତ ଆଇନ ଏକଲା ବା ଅବିବାହିତା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଗର୍ଭପାତ ବିରୋଧରେ ଯାଉଥିଲା । ଏଣୁ ସେମାନେ ବେଆଇନ ଭାବରେ ଲୁଚାଇ ଗର୍ଭପାତ କରୁଥିଲେ ଯାହା ନିରାପଦ ନଥିଲା । ତଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିଲା । ବେଆଇନ ଗର୍ଭପାତକୁ ନେଇ ଅନେକ ତାତ୍କର, ଘରୋଇ କ୍ଲିନିକ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଅଧିକ ଅର୍ଥ ରୋଜଗାର କରୁଥିଲେ । କାରଣ ଅବିବାହିତା ଯୁବତୀ ବା ଏକଲା ରହୁଥିବା ମହିଳା ଗର୍ଭପାତ କରାଇଲେ ବଦନାମର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଥାଏ । ଭାରତୀୟ ସମାଜରେ ଏହା ଏକ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା । ମହିଳାଙ୍କର ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅପ୍ରିୟ ସତ କଥା ହେଲା ଏକଲା ଓ ଅବିବାହିତା ମହିଳା ଅନେକ ସମୟରେ କମ ବୟସରେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଯାହା ପୁରୁଷବନ୍ଧୁଙ୍କ

କେ

ଖୁସି ରହିବାର ମାନସିକତାକୁ

ସମର୍ଥନ ଦିଏ ଆଧାତ୍ମିକତା ।

ମଣିଷ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପାଇବାକୁ

ସାଧନା କରି ନପାରେ, କିନ୍ତୁ

ସୁଖଶାନ୍ତି ପାଇବାକୁ ନ ଚାହିଁବା

କେଉଁଠାରେ କେବେ ହେଲେ

ଦେଖା ଯାଇନାହିଁ। ସେହି ସୁଖ

ଶାନ୍ତି ପାଇବାର କେତେକ ସୂତ୍ର

ଅଛି । ତାହାକୁ ପାଇବା ଓ

ପାଳିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଭାରତ ଭୂମି

ଏ ବାବଦରେ ବହୁ ଯୁଗ ଧରି

ଏଭଳି ସୁନାମ ଅର୍ଜନ କରିଛି ଯେ

ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଦେଶ ତାକୁ ଗୁରୁ

ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛନ୍ତି । ଏକବିଂଶ

ଶତାବ୍ଦୀରେ, ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟାରେ

ପାରଙ୍ଗମ ଦେଶମାନେ, ଧନ

ଧାନ୍ୟରେ ବାଟ ଚାଲୁଥିବା

ଦେଶମାନେ ମଧ୍ୟ ଆମ ଦେଶକୁ

ଦୌଡୁଛନ୍ତି ।

ବିରସ ବଦନ ରହିବା ବା ଦେଖିବାକୁ କେହି ପ୍ରାୟ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ମାତୃଗର୍ଭରୁ ଯିଏ ଯେତିକି ସୁନ୍ଦର ହୋଇ ଜନ୍ମ ହୋଇଛି ତା’ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ବଢ଼ି ଯାଏ ସହାସ୍ୟ ଜୀବନ ଯାପନ କଲେ । ନିଜ ଦର୍ପଣ ନିଜ ଚେହେରାକୁ ପ୍ରଖଂସାପତ୍ର ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସାଥୁ, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବମାନେ ମଧ୍ୟ ବିନା କାରଣରେ ଖୁସି ହୁଅନ୍ତି ଗୋଟିଏ ସରସ ବଦନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ । ପ୍ରକୃତରେ ମଣିଷ ଖୁସି ରହିବା ହିଁ ତା ଜନ୍ମର ଧର୍ମ । ଛୋଟ ପିଲା ହୋଇ ସମସ୍ତେ ଜନ୍ମ ଲାଭ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେହି ଦିନଠାରୁ ସେ ଖୁସିରେ ହିଁ ତା’ର ଦିନ ଅତିବାହିତ କରେ । ଯଦି ସେ କାନ୍ଦେ, ଯାହା ତା’ପାଇଁ ସ୍ୱାଭାବିକ ନୁହେଁ, ସମସ୍ତେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ଖୋଜି ବସନ୍ତି ତାହାର କାରଣ । ପିଲାକୁ ଭୋକ ହେଲାଣି, ବା ପରିସ୍ରା କରି ଦେଇଥିବ ବା ଶଯ୍ୟାରେ କିଛି ବାହ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ତା ଦେହକୁ କ୍ଷଷ୍ ଦେଉଥିବ ଜତ୍ୟାଦି ଇଦ୍ୟାଦି । କହିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି କିଛି ଗୋଟିଏ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିସ୍ଥିତି ନ ପଡ଼ିଲେ ପିଲା ତା ସ୍ୱଭାବବଶତଃ ଖୁସିରେ ଦୋଳରେ ଖେଳିବା କଥା । କିଛି ଗୋଟିଏ ଅଘଟଣ ନ ଘଟିଲେ କାହିଁକି ବା କାନ୍ଦନ୍ତା ? ସେଇ ପିଲା ବଡ଼ ହୋଇ ଆତ୍ମମାନଙ୍କ ପରି ହୋଇଛି । ଆମର ମଧ୍ୟ ସ୍ୱଭାବ ହେଉଛି ଖୁସିରେ ରହିବା । ଦୁଃଖିତ ହେବା ପଛରେ କିଛି ଗୋଟିଏ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଘଟଣା ଥିବ ନିଶ୍ଚିତ ।

ମହାପୁରୁଷମାନେ, ଈଶ୍ୱରକୋଟୀ ପୁରୁଷମାନେ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଗବେଷକମାନେ ତାଙ୍କ ଅଭିଜ୍ଞତା ଓ ଦୀର୍ଘ ଅନୁଭୂତିରୁ କହନ୍ତି, ବିରସ ଜୀବନର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହେଉଛି, ଅତୃପ୍ତ କାମନା ବାସନା । ଆସେମାନେ ମଧ୍ୟ ସଂସାରରେ ଯେତିକି ବର୍ଷ ବିତାଇଲେଣି ନିରପେକ୍ଷ ଭାବେ ଦେଖିଲେ ଏଥିରେ ଏକମତ ହେବ । ଆସେମାନେ କାମନାବାସନା ଶୂନ୍ୟ ହୋଇପାରିବା ନାହିଁ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ଭଲ ଭାବେ ଜଣା ଯେ ଆମର ସମସ୍ତ କାମନା ବାସନା ପୂରଣ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ଆମେ ଚାହୁଁଥିବା ଅବଧି ଭିତରେ ପୂରଣ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ, ଆମ ଧନବଳ, ଜନବଳ, ବାହୁବଳ ବା ସାମାଜିକ ବଳ ଦ୍ୱାରା ପୂରଣ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଯେତିକି ପୂରଣ ହେଲା ସେତିକିରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇ ରହିବା ବା କାମନା ବାସନାର ସଂଖ୍ୟା କମାଇ ଦେବା ବିଜ୍ଞତାର ପରିଚୟ ହେବ । ଅପୂର୍ଷତାକୁ ନେଇ ଖୁସି ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଯାହା ପାଇନେ ତାକୁ ଧରି ବସି ଦୁଃଖ କରିବା କି ବିଜ୍ଞତାର ପରିଚୟ ?

ସହାସ୍ୟ ବଦନ ଓ ସରସ ଜୀବନ ଏକ ମାନସିକତା । ଜଣେ ଇଚ୍ଛା କଲେ, ମନ କଲେ, ଯେ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ବି ଖୁସି ରହି ପାରିବ । ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବି ତାହାର ସ୍ୱଭାବ ଛାଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଦୁଃଖ କଲେ କ’ଣ ହୋଇଯିବ, କିଏ ଆଣି ଦେଇଯିବ, ଲୋକେ ସହାନୁଭୂତିମୂଳକ କଥା କହିବେ ସିନା ଦୁଃଖର ଦୁଃଖ କେତେ ପରିମାଣରେ ଲାଘବ ହେବ ? ହେବ କେବଳ ନିଜ ମାନସିକତା ଦ୍ୱାରା । ରାଜସିକ ଭାବ

ସମନ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତି କହିବେ, ‘ନେହିଁ ଛୋଡେଙ୍ଗେ, ପାକର ହିଁ ରହେଙ୍ଗେ’ ସେଥିପାଇଁ ଦୌଡ଼ିବେ, ନିଦ ହଳାଇ ଦେବେ, ପଇସା ଉଡାଇ ଦେବେ, ନେତାଙ୍କୁ ଧରାଧରି କରିବେ ତଥାପି ଯଦି ସଫଳ ନହୁଅନ୍ତି ତେବେ ମିତ୍ରଙ୍କୁ ଶତ୍ରୁ ଭାବିବେ । ଆମ ବିଫଳତାର କାରଣ ଯିଏ ବୋଲି ସେ ଭାବିବେ ତା ଉପରେ ରକ୍ତ ଚାଉଳ ଆଡ଼କୁ ଯିବ ସିନା, ଭଲଦିନ ଆସିବା ସୁଦୂର ପରାହତ ହୋଇଯିବ । ଯଦି ବି ଭଲଦିନ ଅର୍ଥାତ୍ ଆମ କାମନା ବାସନା ଚରିତାର୍ଥ ହୋଇଯିବ ତାହା ଭୋଗ କରିବାକୁ ଆମ ମନ, ଜନ୍ମିୟ ଓ ଦେହର ଅବସ୍ଥା ଆଉ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହି ନଥିବ । ଭୋଗ୍ୟବସ୍ତୁ ଆଉ ସେତେ ଭୋଗ୍ୟ ଜଣାପଡ଼ିବ ନାହିଁ, ତାହା ମାଦକତା ହରାଇ ବସିଥିବ । ଯାହା ମିଳିବ ହରାଇବା ତୁଳନାରେ କାହିଁ କେତେ ପରିମାଣରେ କେତେ ବାଟରେ ଚାଲିଯାଇଥିବ ।

ଖୁସି ରହିବାର ମାନସିକତାକୁ ସମର୍ଥନ ଦିଏ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା । ମଣିଷ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପାଇବାକୁ ସାଧନା କରି ନପାରେ, କିନ୍ତୁ ସୁଖଶାନ୍ତି ପାଇବାକୁ ନ ଚାହିଁବା କେଉଁଠାରେ କେବେ ହେଲେ ଦେଖା ଯାଇନାହିଁ । ସେହି ସୁଖ ଶାନ୍ତି ପାଇବାର କେତେକ ସୂତ୍ର ଅଛି । ତାହାକୁ ପାଇବା ଓ ପାଳିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଭାରତ ଭୂମି ଏ ବାବଦରେ ବହୁ ଯୁଗ ଧରି ଏଭଳି ସୁନାମ ଅର୍ଜନ କରିଛି ଯେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଦେଶ ତାକୁ ଗୁରୁ ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛନ୍ତି । ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ, ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟାରେ ପାରଙ୍ଗମ ଦେଶମାନେ, ଧନ ଧାନ୍ୟରେ ବାଟ ଚାଲୁଥିବା ଦେଶମାନେ ମଧ୍ୟ ଆମ ଦେଶକୁ ଦୌଡୁଛନ୍ତି । ବହୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟ କରି, ବହୁ କ୍ଷଷ୍ ସ୍ୱାକାର କରି, ନିଜ ଦେଶରେ ବହୁ ସୁଖ ସ୍ୱାଛନ୍ଦ୍ୟ ତ୍ୟାଗ କରି, ବହୁ ସମ୍ପରି ଅନ୍ୟକୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରି ଭାରତକୁ ଆସି କ’ଣ ପାଇବେ, କ’ଣ ଏଠାରେ ଶିଖିବେ ? ଯାହା ଶିଖିବେ ତା’ର ଉପଯୋଗ କଲେ ଚିକିଏ ହସି ପାରିବେ ମାତ୍ର । ଏଇ ଚିକିଏ ହସ ତାଙ୍କ ପାଇଁ କେତେ ମୂଲ୍ୟବାନ । କେବଳ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟବାନ । ଭାରତୀୟ ମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ପ୍ରବାହିତ, ଭାରତୀୟମାନେ ପାନ କରୁଥିବା ଜଳରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା, ତାଙ୍କ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ବାୟୁରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା, ତାଙ୍କ ଭାତ ପଖାଳରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା, ତାଙ୍କ ରାଖୁ ସୂତାରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା, ସେମାନେ ଚାଲୁଥିବା ମାଟିରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା, ସେମାନେ ଗାଉଥିବା ଗୀତରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା, ସେମାନଙ୍କ ପିତାମାତା ଠାକୁର ଠାକୁରାଣୀ, ସହୋଦର ସହୋଦରୀ ଠାକୁରଙ୍କ ପ୍ରତିଭୂତ । ସେମାନଙ୍କ ବାସଗୃହ ଭଗବାନଙ୍କ ନିକୟ । ସେଥିପାଇଁ ହସିବା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ସହକାତ ଓ ସହକ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ଯଦି କିଛି ମୂଲ୍ୟ ଥାଏ ହସର ମୂଲ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସେତିକି । କାରଣ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା ସେତିକି ଗଭୀରତର ହେଲେ ଯାଇ ଜଣେ ମଧୁର

ହସ ହସିପାରିବ । କୃତ୍ରିମ ହସ, ଅଭିନୟ ହସ, ଅଭିସନ୍ନିମୂଳକ ହସ କ’ଣ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ହସ ସହ ତୁଳନା ହୋଇପାରିବ ? କେବେହେଲେ ନୁହେଁ ।

ଆଉ ଏକ ମାର୍ଗ ଅଛି ଅତି ସହଜ, ସାଧନା ସାପେକ୍ଷ ନୁହେଁ ତାହାପାଇଁ କିଛି ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ, କିଛି ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ, କୌଣସି ତିଗ୍ରୀ ହାସଲ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ, ଉଚ କୂଳରେ ଜନ୍ମ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ, ଦୀକ୍ଷା ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ, ବ୍ରତ ପିନ୍ଧିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ, ତାହା ହେଉଛି ନିରୋଳା ଭଲ ପାଇବା । ନିସର୍ତ୍ତ, ନିଃସ୍ୱାର୍ଥ, ନୀରଞ୍ଜିମାନ, ନରହଂକାର ପ୍ରେମଭାବ । କୌଣସି ପ୍ରତ୍ୟାଶା ନରଖି କେବଳ ଭଲ ପାଇବା, ଜୀବନ ପରିସର ଭିତରକୁ ଯିଏ ଆସିଲା ତାକୁ ଭଲ ପାଇବା, ଆମକୁ ହତାବର କରୁଥିବା ଲୋକକୁ ମଧ୍ୟ ଭଲ ପାଇବା । ଅପମାନ ମଳିପାରେ, ପ୍ରତ୍ୟାଘାତ ମିଳିପାରେ, କେତେକଣଙ୍କ ପାଖରେ ଠକାମାନେ ପଡ଼ିଯାଇପାରୁ, ସେଠାରେ ସତର୍କ ହୋଇଯିବା ସିନା ତା’ପ୍ରତି ଘୁଣା ଭାବ ପୋଷଣ କରିବା ନାହିଁ । ସେ କରିଥିବା କର୍ମକୁ ଘୁଣା କରାଯାଉ, ଦେଖିବା ଯେମିତି ତାହା ଆମ ଦ୍ୱାରା ନ ହେଉ, ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଘୁଣା ନକରି ସତର୍କତା ଅବଳମ୍ବନ କରି ନେବାକୁ ହେବ । ଏହି ମାର୍ଗରେ ଚାଲୁ ଚାଲୁ କୌଣସି ଠାରେ ଠୋକର ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ସେତେବେଳେ ଭାବିବେ ନାହିଁ ଯେ ମୋ ଖୁସି ଭାବ ଯୋଗୁଁ ମୁଁ ଠୋକର ଖାଇଲି । ଅପର ପକ୍ଷର ଠୋକର ଦେବା ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ସେ ଠୋକର ଦେବାକୁ ସୁଯୋଗ ପାଇଲା । ନିଜ ପ୍ରେମଭାବ ଅତୁଟ ରଖିବାକୁ ହେବ । ଆମେ ତ କାହା ଦେହକୁ ପ୍ରେମ କରୁନେ, କାହାଧନକୁ ପ୍ରେମ କରୁନେ, କାହା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରେମ କରୁନେ, ଜଣଙ୍କର ଦେହ, ମନ ବୁଦ୍ଧି, ବିଚିକ୍ଷଣତା, ପାରବର୍ଣିତା ପ୍ରଭୃତି ଯାହାଦ୍ୱାରା ଚଳଚଂଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି ସେହି ଅଦୃଶ୍ୟ ଆତ୍ମାକୁ ପ୍ରେମ କରୁଛୁ । ସେହି ଆତ୍ମା ହିଁ ପ୍ରେମ୍ୟ । ଈଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସୀମାନେ କହନ୍ତି ଜୀବନରେ ଯାହା ଘଟୁଛି ତାହା ସବୁ ସେହି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ହେଉଛି । ତେଣୁ ଯେଉଁ ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତିମାନ ଆସିଛି ତାହା ମଧ୍ୟ ସେହି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଉପହାର ଆମ ପ୍ରତି । ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଭଲ ଭଲ ଜ୍ଞାନ ଉଦୟ ହୁଏ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହେବାର ବୁଦ୍ଧି ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ମୁକ୍ତିଳିବା ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନାକୁ ବଳବତ୍ତର କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଦୃବରୁ ଦୃବତର ହୋଇଥାଏ । ଭଗବାନଙ୍କ ଇଚ୍ଛାରେ ମିଳୁଥିବା ସଦୂଳିକ୍ଷିକୁ ଭଲ ବୋଲି କହିବା ହିଁ ଭକ୍ତି । ଈଶ୍ୱରଙ୍କ କୌଣସି ଉପହାରକୁ ନିନ୍ଦା କରି କେହି କେବେ ତାଙ୍କ ପ୍ରିୟ ହେଲାଣି ? ତାଙ୍କ ପ୍ରିୟ ହେବା ନ ହେବା ସବୁ କିଛି ମଣିଷ ହାତରେ ହିଁ ଅଛି । ତେଣୁ ଗୋଡା କହେ ‘ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ସତତଂ ଯୋଗୀ’ ସର୍ବଦା ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ତେବେ ଯାଇ ଜଣେ ସର୍ବଦା ହସିପାରିବ ।

ଅଲିଶା ବଜାର, କଟକ
ଦୂରଭାଷ : ୯୩୩୭୪୫୨୯୫୫

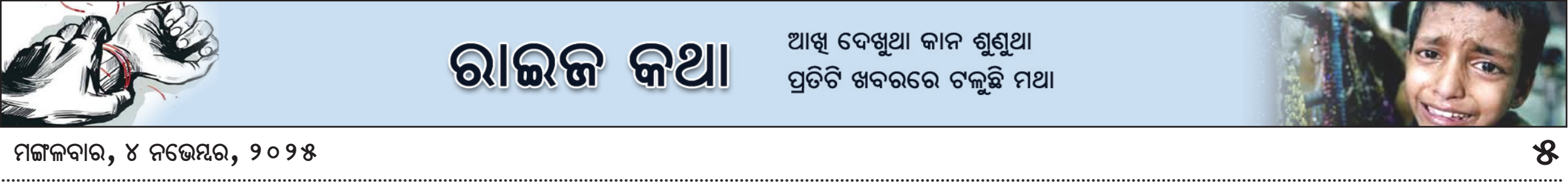
ପିଲାଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରୁଛି ମୋବାଇଲ

॥ ଇଂ. ପ୍ରକାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଭୂୟାଁ ॥

ମୋବାଇଲ ଜ୍ଞାନର ଗନ୍ତାଘର ପାଲଟିଥିବାବେଳେ ଏହି ମୋବାଇଲ ଏବେ କିଛି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିନାଶର କାରଣ ପାଲଟିଲାଣି । କେଉଁଠି ମୋବାଇଲ ପାଇଁ ଏ ଜୀବନ ହାରିଲାଣି ତ କେଉଁଠି ମୋବାଇଲ ପାଇଁ ନିଜ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଖାଳ ବଢ଼ିଗଲାଣି । ବିଶେଷକରି ପିଲାମାନଙ୍କ ମୋବାଇଲ ବ୍ୟବହାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାମା ଲଂଘୁଥିବାରୁ ଏହା ବଡ଼ ଜଟିକତମ ଓ ଉତ୍କଟ ଘଟଣା ସଂଗଠିତ କଲାଣି । ଏମିତି ଏକ ସମୟ ଆସିଛି ମୋବାଇଲ ବିନା ବଞ୍ଚିବା ମୂର୍ଷିଲ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ନଥିଲେ ଅନେକ ଜାଗାରେ ଆପଣଙ୍କ କାମ ଅଟକି ଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ଗାଁର ଗରିବ ନିରକ୍ଷର ଲୋକଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଇ-ମେଲ ଆଇତି ଦେବାକୁ କୁହାଯାଉଛି କୌଣସି ଅନଲାଇନ ଆବେଦନ କଲାବେବେ । ଇ-ମେଲ ଆଇତି ନ ଦେଲେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଗ୍ରହଣ କରୁନି ଆବେଦନ । ଗରିବ ଲୋକଟିଏ ଓକିଏ ଖାଇ ଓକିଏ ଉପାସ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ତା ପାଖରେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର ଏକଥା ସରକାର କେମିତି ଭାବୁଛନ୍ତି ସେହତା ହିଁ ବିଦ୍ୱମ୍ଭନା । ଆମ ସରକାର ହିଁ ଲୋକଙ୍କୁ ମୋବାଇଲ ନିଶାରେ ପକାଇଛନ୍ତି । ସେଇ ମୋବାଇଲରେ କ୍ୟାସେଲସ ନେଶଦେଶ ହୋଇପାରୁଛି । ସାଇବର ଲୁଚେରାମାନେ ଟଙ୍କା ଲୁଟି ନେଲେ ଶୁଣିବାକୁ କେହି ନାହାନ୍ତି । ଆଗକୁ ମୋବାଇଲର ଅଭ୍ୟାସ ଛଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ହୁଏତ ଯୋଜନା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଯେମିତି ମଦ ନିଶା ଛଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରାଯାଉଛି । ପିଲାଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରୁଛି ମୋବାଇଲ । ପାଠ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଆଗରୁ ସିଲଟ-ଖଡ଼ି ଦରକାର ହେଉଥିଲା ଏବେ ମୋବାଇଲ ଦରକାର ହେଉଛି । ସେ ପ୍ରଣି ଏମିତି ସେମିତି ମୋବାଇଲ ନୁହେଁ, ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ହେବା ଦରକାର । ନର୍ସରୀ ପିଲାଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଅନଲାଇନ କ୍ୟୁସ ହେଉଛି । କୋଳର ଛୁଆ ମୋବାଇଲ ନଦେଖିଲେ ଖାଉନି । ଆଗରୁ ଜନ୍ମ ଦେଖାଇ ମା’ମାନ ଖୁଆଉଥିଲେ ପିଲାଙ୍କୁ । ଆଜିର ମମିମାନେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ଦେଖାଇ ସେମାନଙ୍କୁ ଖୁଆଉଛନ୍ତି ।

ଜନ୍ମ ହେଉ ହେଉ ଏବେ ପିଲାଏ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନର ନିଶାରେ ପଡ଼ିଯାଉଛନ୍ତି । ଏଥିରୁ ନିସ୍ତାର ମିଳିବ କେମିତି ? ଦିନେ ଏ ନିଶା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଯେ ନ

ଟାଟାଷିଲ, ମେରାମୁଷଲୀ, ଡ଼େକାନାଲ
ଦୂରଭାଷ : ୭୯୭୮୯୨୭୭୫୫



ମଙ୍ଗଳବାର, ୪ ନଭେମ୍ବର, ୨୦୨୫

ବୁଦ୍ଧ ସ୍ତରୀୟ ଶିଶୁ ପ୍ରତିଭା ମହୋତ୍ସବ ସ୍ମରଣି ଅନୁଷ୍ଠିତ

ଉଦଳା, (ମହାଭାରତ): ଆଜିର ଶିଶୁ ଆସନ୍ତାକାଲିର ନାଗରିକ, ଉତ୍ତମ ରାଷ୍ଟ୍ର ଗଠଣର ନିୟାମକ ଭାବେ ସେମାନଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତ ଉଜ୍ଜଳମୟ କରିବା ସହିତ ସୁନାଗରିକ ଭାବେ ଗତି ତୋଳିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ପରେ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ପ୍ରତିଭାର ବିକାଶ ଜରୁରୀ । ଏ ଦିଗରେ ସୁରକ୍ତି ମଞ୍ଚ ପ୍ରେରଣା ଓ ପ୍ରଦର୍ଶନର ଏକ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ମଞ୍ଚ ବୋଲି ଶୁକ୍ଳବାର ଦିନ ରାଜୋ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ(କେଜିବିଜି) ପରିସରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଉଦଳା ବୃକ୍ଷସ୍ରାୟ ସ୍ମରଣି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା ଅତିଥିମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଦୀପକ ମିଶ୍ରଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ବରେ ଏବଂ ସହକାରୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷାଧିକାରୀ ମିନତୀ ମଞ୍ଜରୀ

ପ୍ରୟାସ, ଅଦମ୍ୟ ସାହସ, ଦୃଢ଼ ମନୋବଳ, ସହନଶୀଳତା ସର୍ବୋପରି ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୁରଣର ଚାବିକାଠି ଅଗାଧ ପରିଶ୍ରମକୁ ପାଥେୟ କରିବାକୁ ହେବ ବୋଲି ଅତିଥିମାନେ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ୫ଶହରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନେଇ ବୁଦ୍ଧ ଅନ୍ତର୍ଗତ ୧୨ ଗୋଟି କ୍ଲଷ୍ଟରର ସମସ୍ତ ସିଆରସିସି, ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ, ସ୍ଥାନୀୟ ଅଭିଭାବକ, ଅଭିଭାବିକା ଆଦିମାନଙ୍କୁ ନେଇ ସୁନ୍ଦର ସାଙ୍କସଜ୍ଜା ସହ ଏକ ଭରପୁର ମଞ୍ଚରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ବିଭିନ୍ନ ଲୋକକଳା,ଆଦିବାସୀ ନୃତ୍ୟ, ସାମାଜିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧକ ନୃତ୍ୟ, ଓଡିଶାର କଳା ସଂସ୍କୃତି ଆଧାରିତ ଆକର୍ଷଣୀୟ ସାଂସ୍କୃତିକ

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମନ୍ତ୍ରମୁଗ୍ଧ କରିଥିଲା । ସମସ୍ତ ବିଜେତାମାନଙ୍କୁ ଅତିଥିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଟ୍ରଫି ଓ ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ବନ୍ଧନ କରାଯାଇଥିଲା । ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ କି , ସାଂସ୍କୃତିକ ନୃତ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ସହ ସଙ୍ଗୀତ, ବକ୍ସତା, ଡର୍କ, ସୃଜନଶୀଳ ଲିଖନ, ପ୍ରବନ୍ଧ, ହସ୍ତଶିଳ୍ପ, ପୋଷଣ, ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ଆଦି ୩୨ ପ୍ରକାରର ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଜୁନିୟର ଓ ସିନିୟର ଗୁପ ମଧ୍ୟରେ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରକାଶଯୋଗ୍ୟ କି, ସମସ୍ତ ବର୍ଗରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ବିଜେତାମାନେ ଆଗାମୀ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ସୁରକ୍ତିରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଲଳିତ କୁମାର ବେହେରା, ଶାନ୍ତନୁ କୁମାର ଦାଶ, ତପନ କୁମାର ମିଶ୍ର, ଦୀପକ ଦାସ, ମହେଶ୍ୱର ରାଉତ, ଗୌରାଞ୍ଜ ପାଲ, ନନ୍ଦନ ପଣ୍ଡା, ଆଲୋକ ପରିଡା, ଭାନୁ ପ୍ରସାଦ ପାତ୍ର, ବୈଶାଖୀ ସାହୁ, ଗୌରକିଶୋର ବିନ୍ଧାଣୀ, ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ୧୨ ଜଣ ସିଆରସିସି ଏବଂ ଉମାକାନ୍ତ ନନ୍ଦ, ତାପସ ନନ୍ଦ, ପରେଶ ବିଦ୍, ସରସ୍ୱତୀ ଗୁଡୁ, ପ୍ରାତିମୟୀ ଗୁଡୁ, ଭକ୍ତିପ୍ରସନ୍ନ ବିଭୁଦର ବିନ୍ଧାଣୀ, ଶାନ୍ତନୁ ନାୟକ, ରଚିତା ରାଉତ, ଭାରତୀମଣି ପୃଷ୍ଟି, ଅସୀମା ଅରୁନ୍ଧତୀ, ପ୍ରଞ୍ଜା ପଦ୍ମଗଣା ଦାସଦାସୁ, ମିନାକ୍ଷୀ ମିଶ୍ର, ତପନ ମହାନ୍ତ, ଉର୍ମିଳା ପାଢାଙ୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ଏହି ସୁରକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନରେ ବିଭିନ୍ନ ସଂପୃକ୍ତଗୁରୁପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିଥିଲେ ।

ବୈଦିକ ଗ୍ରାହକ ଚିହ୍ନଟ ପାଇଁ ଗାଁ ସାଥୀ ନେଉଛନ୍ତି ଜବକାର୍ଡ ଧାରୀଙ୍କଠୁ ଟଙ୍କା



ପାର୍ବଣ, (ମହାଭାରତ): କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲା ପାର୍ବଣ ବୁଦ୍ଧ ବଡ଼ ପାର୍ବଣୀ ପଞ୍ଚାୟତ ର ଗାଁ ସାଥୀ ବୈଦିକ ଗ୍ରାହକ ଚିହ୍ନଟ ପାଇଁ ନେଇ ଛନ୍ତି ଜବକାର୍ଡ ଧାରୀ ଜ ପାଖ ରୁ ଟଙ୍କା । ଏପରି ଘଟଣା ଘଟିଛି ବଡ଼ପାର୍ବଣୀ ପଞ୍ଚାୟତ ସଅଁରାପଣି ଗ୍ରାମରେ । ସୂଚନା ରୁ ପ୍ରକାଶ ନିକଟରେ ସରକାରୀ ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ଜବକାର୍ଡ ଧାରୀ କ ବୈଦିକ ଗ୍ରାହକ ଚିହ୍ନଟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ହୋଇ ଥିବା ବେଳେ ବଡ଼ପାର୍ବଣୀ ପଂଚାୟତ ତରଫ ରୁ ୧୮ଟି ଓଁଡି ର ଗାଁ ସାଥୀ କୁ ଜବକାର୍ଡ ଧାରୀ କ ବୈଦିକ

ଗ୍ରାହକ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ଦାୟତ୍ୱ ଦିଆଯାଇ ଥିଲା । ଗାଁ ସାଥୀ ପ୍ରମିଳା ମହାନ୍ତ ଦାୟତ୍ୱ ର ସୁଯୋଗ ନେଇ ଜବକାର୍ଡ ଧାରୀ କ ପାଖ ରୁ ବୈଦିକ ଗ୍ରାହକ ଚିହ୍ନଟ ନିମେତ୍ତ ୫୦ଟଙ୍କା ଲାଗିବ ଯେ ୫୦ଟଙ୍କା ଦେବ ନାହିଁ ତାର ବୈଦିକ ଗ୍ରାହକ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଏନେଇ ସଅଁରାପଣି ଗ୍ରାମ ର ଜବକାର୍ଡ ଧାରୀ ସୁକୁନୀ ନାଏକ,ଜାନକୀ ନାଏକ,ଫୁଲମଣୀ ନାଏକ,ବିମଳା ନାଏକ,କଲିତା ନାଏକ,ବିଶ୍ୱନାଥ ନାଏକ,ମୁନୀ ନାଏକ,ତେମ୍ବ,ଗୋଲାପି ମୁଣ୍ଡା, ରାମ ଚନ୍ଦ୍ର ମୁଣ୍ଡା ତାଉଜ ବିଜୁ କରି ବୈଦିକ

ଠାକୁରମୁଣ୍ଡା ବୁଦ୍ଧ ରେ ୩ ଟି ନୂଆ ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ

କରଞ୍ଜିଆ, (ମହାଭାରତ): ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ଠାକୁରମୁଣ୍ଡା ବୁଦ୍ଧ ରେ ଆଉ ୩ ଟି ନୂତନ ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ ଗଠନ କରାଯିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦିଆଯାଇଛି । ଠାଳିକା ରେ ଗୁରୁତିବେଦୀ ,ପତ୍ରପୋଡା, ମିଟୁଆଣି ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ ର ନାମ ରହିଛି । ଠାକୁରମୁଣ୍ଡା ବୁଦ୍ଧ ରେ ପୂର୍ବରୁ ୧୮ ଗୋଟି ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ ରହିଥିବା ବେଳେ ଏବେ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ୩ ଟି ନୂତନ ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଲେ ବୁଦ୍ଧ ରେ ମୋଟ ୨୧ ଗୋଟି ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ ହେବ ।ଠାକୁରମୁଣ୍ଡା ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ କୁ ବିଭାଜନ କରାଯାଇ ନୂତନ ଭାବରେ

ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତାବ

କରାଯାଇଛି।କେଶଡ଼ିହା ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ କୁ ବିଭାଜନ କରାଯାଇ ନୂତନ ଭାବରେ ମିଟୁଆଣି ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ ଗଠନ ପ୍ରସ୍ତାବ ରହିଛି । ଏଥିରେ ମିଟୁଆଣି ଓ ବଡ଼ବାଲିପୋଷି ଏହି ୨ ଟି ଗ୍ରାମକୁ ନେଇ ମିଟୁଆଣି ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତାବ ରହିଛି ।ଏଥି ସହିତ ପୂର୍ବରୁ ଥିବା ଟମ୍ପାଝର ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ ଅଧୀନକୁ ସାମାନ୍ତ ଜରକ ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ ର ମୁକାପାଲ ଏବଂ କେଶଡ଼ିହା ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ ଅଧିନ ରେ ଥିବା ଚାନ୍ଦିଖମଣ ଗ୍ରାମ ଦୁଇଟିକୁ ଟମ୍ପାଝର ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ ରେ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି ।

ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ତାଲା ପକାଇ ଧାରଣାରେ ବସିଲେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଓ ଅଭିଭାବକ

କେନ୍ଦୁଝର, (ମହାଭାରତ) : କେନ୍ଦୁଝର ସଦର ମହକୁମା ଠାରୁ ମାତ୍ର ୩ ରୁ ୪ କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ଥିବା ରାଜସୁଆଁ ପଂଚାୟତ ର ବାଲିଆଗୋଡ଼ା ସ୍ଥିତ ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପୁରା ବିପର୍ଯ୍ୟସ ହୋଇ ପଡିଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ବିଦ୍ୟାଳୟ ରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ମାନେ ଶିକ୍ଷ୍ୟା ଦାନ ବଦଳରେ ମୋବାଇଲ ଫୋନ ଧରି ବସିରହିବା ଓ ଶିକ୍ଷ୍ୟାଦାନ କୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ନଦେବାକୁ ବିରୋଧ କରି ଆଜି ଏହି ବିଦ୍ୟାଳୟ ରେ ପଢୁଥିବା ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ଅଭିଭାବକ ଓ ଗ୍ରାମବାସୀ ମିିଶି ବିଦ୍ୟାଳୟ ରେ ତାଲା ପକାଇ ଧାରଣାରେ ବସିଲେ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ ଓ ଅଭିଭାବକ । କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲା ସଦର ବୁଦ୍ଧ ର ବାଲିଆଗୋଡ଼ା



ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିଶୁ ବାଟିକାରୁ ଅଖମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୭୫ ଜଣ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ ଥିବାବେଳେ ଶିକ୍ଷା ଦାନ ପାଇଁ ୪ ଜଣ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ଅଛନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ସଠିକ

କାଡ଼ା କମିଟିର ଧାରଣା: ତହସିଲଦାର ଓ ଆଇଆଇସିଙ୍କ ଆଲୋଚନା ପରେ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଉଠିଲେ ଆୟୋଜନକାରୀ



ଲକ୍ଷ୍ମୀପୁର, (ମହାଭାରତ) କୋଡିଙ୍ଗମାଳିରେ ୩ ରୁ ୬ ମିଲିୟନ୍ ଟନ୍ ଖଣି ଖନନ ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିବା ଓ ବେଦାନ୍ତ କମ୍ପାନୀକୁ କୋଡିଙ୍ଗାମାଳିର ବଙ୍ଗାଇଟ୍ ଯୋଗାଣ ବନ୍ଦ କରିବା ଦାବିରେ, ଓଡିଶା ଖଣି ନିଗମ ଲକ୍ଷ୍ମୀପୁର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସମ୍ମୁଖରେ କାଡ଼ା କମିଟି ତରଫରୁ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣା ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଧାରଣା ସୁଦ୍ଧକୁ ଲକ୍ଷ୍ମୀପୁର ତହସିଲଦାର ଶ୍ରୀ ନୈବେଦ୍ୟ କୁମାର ଭୂଇଁ ଓ ଆଇଆଇସି ଶ୍ରୀମତୀ ସାହୁ

ଯାଇ, କମିଟି ପ୍ରତିନିଧିମାନଙ୍କ ସହ ଦାବିଗୁଡିକ ଉପରେ ବିସ୍ତୃତ ଆଲୋଚନା କଲେ । ଦାବିଗୁଡିକ ବିଷୟ ରେ ଆମ ଉପରିସ୍ଥ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଜଣାଇବୁ ଏଭଳି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ମିଳିବା ପରେ, କାଡ଼ା କମିଟି ର ସଦସ୍ୟମାନେ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଧାରଣା ସୁଦ୍ଧରୁ ଓହ୍ଲାଇଗଲେ । ଏହି ଧାରଣା ଅଭିଯାନରେ କାଡ଼ା କମିଟି ର ଉପଦେଷ୍ଟା ବିଭୀଷଣ ହଲଦୀ, ଭୂଇଁ ଓ ଆଇଆଇସି ଶ୍ରୀମତୀ ସାହୁ

ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ତ୍ରିନାଥ ଠାକୁରଙ୍କ ବାର୍ଷିକ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ



ନୂଆଗାଁ (ନୂଆଗାଁ) : ନୂଆଗାଁ ବୁଦ୍ଧ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଜାକେଡ଼ା ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ ଅଧୀନରେ ଥିବା ଲୁଣି ଏବଂ ଦଶପଲ୍ଲୀ ବୁଦ୍ଧ ତେଣୁବାଡି ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ ଅଧୀନରେ ଥିବା ଦୁଗୁଡ଼ି ଆଦି ଉଚ୍ଚୟ ଗ୍ରାମଙ୍କ ମିଳିତ ସହଯୋଗରେ ରବିବାର ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ତ୍ରିନାଥ ଠାକୁରଙ୍କ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି ।ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦୁଇଦିନ ଧରି ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା ।ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ମାନ୍ୟବର ବିଧାୟକ ଦଶପଲ୍ଲୀ ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦେବାର ରହିଥିଲା କିନ୍ତୁ ଚଳିତ ମାସ ୧୧ ତାରିଖରେ ନୂଆପଡ଼ା ଉପ ନିର୍ବାଚନ ଥିବାରୁ ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହିବେ ବୋଲି

ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ବେହେରା କ୍ଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ୍ରମେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ନୂଆଗାଁ ବୁଦ୍ଧ ଅଧିକ୍ଷକ ପ୍ରତିନିଧି ତଥା ସମାଜସେବୀ ଶଙ୍କର୍ଷଣ ବେହେରା, ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ସ୍ଥାନୀୟ ସରପଞ୍ଚ କ୍ଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧି ବୁଲୁ ମଳିକ,ସମିତି ସଭ୍ୟା ପ୍ରଭାତୀ ମଳିକ, ନାଏବ ସରପଞ୍ଚ ପ୍ରହଲ୍ଲାଦ ମଳିକ, କୋରଡ଼ା ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତର ପୂର୍ବତନ ସରପଞ୍ଚ ଗୋଲଞ୍ଜ ବିହାରୀ ବିଜେଡି ସଭାପତି ପ୍ରକାଶ କୁମାର ନାୟକ,ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍ତ୍ରୀ ସାାଧବିକ ଦିଲ୍ଲୀପ କୁମାର ଜାନି, କୋରଡ଼ା ମାଳ ୩୦ଖଣ୍ଡ ମୌଜାର ସଭାପତି ନରସିଂହ ଜାନି, ସମ୍ପାଦକ ଅର୍ଜୁନ ମଳିକ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ତ୍ରିନାଥ ଠାକୁରଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରିବା ସହ

ଆଶୀର୍ବାଦ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ତ୍ରିନାଥ ଠାକୁରଙ୍କ ପୀଠସ୍ଥଳୀ ଉନ୍ନତି କରଣ କରିବା ଓ ବିଦ୍ୟୁତ ସଂଯୋଗୀ କରଣ କିପରି ହୋଇପାରିବ ସେ ନେଇ ଶଙ୍କର୍ଷଣ ବେହେରାଙ୍କ ସହିତ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକମାନେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ ।ଏନେଇ ଉପରିସ୍ଥ ବିଭାଗ ଅଧିକାରୀ କ୍ଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବେ ବୋଲି ନୂଆଗାଁ ବୁଦ୍ଧ ଅଧିକ୍ଷା କ୍ଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧି ଶଙ୍କର୍ଷଣ ବେହେରା କହିଥିଲେ । ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରୁ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଜନସମାଜମାନ ହୋଇଥିଲେ ।ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରକାଶ କୁମାର ମଳିକ ସମେତ ଉଚ୍ଚୟ ଗ୍ରାମବାସୀବୁଦ୍ଧ କ୍ଙ୍କ ମିଳିତ ସହଯୋଗ ହୋଇଥିଲା ।

..... ପର୍ଯ୍ୟଟନ

A close-up photograph of a bowl filled with fluffy yellow rice, likely saffron rice, garnished with a generous amount of finely chopped fresh green herbs, possibly cilantro. The bowl is metallic and sits on a dark surface.

A photograph showing a lush green hillside with a rocky peak in the background. In the foreground, there are dense green trees and a colorful, conical structure on the right side.

ପ୍ରକୃତିର ଅପଭୂନ
 ବୌଦ୍ଧ୍ୟରେ ଭରା ଏହି
 ପୀଠକୁ ନିଜେ
 ନଦେଖାଇଲେ ବିଶ୍ୱାସ
 କରିହେବ ନାହିଁ ।
 ପ୍ରାକୃତିକ ବୌଦ୍ଧ୍ୟରେ
 ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏହି ଗଡ଼ଚଣ୍ଡୀ
 ପୀଠ କାହିଁ କେଉଁ
 ଆବହମାନ କାଳରୁ ଏହି
 ପାହାଡ଼ର ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ
 ହୋଇଛି । ଏହି ପୀଠରେ
 ଦେବୀ ଦୁର୍ଗାଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତି
 ଛଡ଼ା କାର୍ତ୍ତିକ, ଗଣେଶ
 ଶିବଲିଙ୍ଗ, ବୋଧି ଓ
 ଜୈନ ମୂର୍ତ୍ତିମାନ
 ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ।
 ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଅଂଚଳରୁ
 ଅନେକ ଜୈନ ଓ ବୋଧି
 ମୂର୍ତ୍ତି ଉଦ୍ଧାର ହୋଇ ରାଜ୍ୟ
 ସଂଗ୍ରହାଳୟରେ ସ୍ଥାନ
 ପାଇଛି । ତେଣୁ ଅନୁମାନ
 କରାଯାଏ ଏଠାରେ ଏକ
 ପରାତନ ସଭ୍ୟତା ଥିଲା ।

ହେଲୁର ଉପକାରିତା



ସାହାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଆପଣ ଏକ ଗ୍ରାସ ପୀଡ଼ିତ ଅଟେ ହେଲୁ ମିଶାଇ ଦିନରେ ଦୁଇରୁ ତିନି ଥର ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ଵାରା ଆପଣଙ୍କ ଆରାମ ମିଳିବ ।

ଅଳ୍ପ ମହୁ, ଏକ ଚାମଚ ଗ୍ରୀନ ଟି, ଏକ ଚାମଚ କମଳା ଚୋପାର ଗୁଣ୍ଡ, ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ ଏକ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ କିଛି ସମୟ ରଖନ୍ତୁ। କିଛି ସମୟ ରଖିବା ପରେ ମୁହଁକୁ ମସାଜ କରି ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଲଗାଇବା ଦ୍ଵାରା ମୁହଁ ସୁନ୍ଦର, ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ, କୋମଳ ହୋଇଥାଏ।

୨ ଚାମଚ ମହୁରେ, ଏକ ଚାମଚ ଗ୍ରୀନ ଟିକୁ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ବେକରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ଏହାକୁ ଲଗାଇବା ଦ୍ଵାରା ବେକର କଳା ଅଂଶ ସଫା ହୋଇଥାଏ।

ବହୁ ଲୋକଙ୍କର ମୁହଁ ଶୁଷ୍କ ଅଟେ। ଅଳ୍ପ କିଛି ଘିଅକୁ ନେଇ

ମୁହଁରେ ଭଲ ଭାବେ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଦ୍ଵାରା ମୁହଁର

ଶୁଷ୍କପଣ ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ମୁହଁ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଓ କୋମଳ ହୋଇଥାଏ।

କାଶି ପାଇଁ ଘରେଇ ଉପଚାର

ମହୁ ପକାଇ ମଧ୍ୟ ସେବନ କରିପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଅବା ଚା' ସେବନ ଦ୍ଵାରା ପେଟ ଖରାପ ହୋଇପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ସୀମିତ ମାତ୍ରାରେ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ ।

୪. ପିପରଣି— କାଶ ଓ ଗଳା ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ପିପରଣି ଆରାମ ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଦିନକୁ ଦୁଇରୁ ତିନିଥର ପିପରଣିଶୁଚା' ସେବନ କଲେ କାଶ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଅରୋଗୀଥିଲେପି

A glass jar of honey sits on a wooden surface. A wooden honey dipper is lifting a thick, golden stream of honey from the jar. To the left of the jar is a sliced lemon and a whole green leaf. The background is a soft, out-of-focus green and yellow, suggesting a natural setting.

**ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର
ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ମୂଳା**



ପୋଡ଼ାପିସିମା ମଧ୍ୟ ରହିଛି ଯାହା ଶରୀରରେ ସୋଡ଼ିୟମ-ପୋଡ଼ାପିସିମା ଅନୁପାତକୁ ବାଲ୍ୟାନୁକୂଳ ରଚନା ପ୍ରମେୟ କରିଥାଏ । କିଜ୍ଞାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା - ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵରେ ଭରପୂର୍ଣ୍ଣ ମୂଳା କିଜ୍ଞାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏହା ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେଥିରେ ମୂଳାକୁ ପ୍ରକୃତିକ ପରିଷ୍କାର କରିବା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ଏହା ଆମର ଅନ୍ତନଳୀକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ମୂଳା ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଫାଇଦର ଥିବାବେଳେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ରାମବାଣ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ ଏହାକି ଭୋକ ବଢ଼ାଇଥାଏ - ଭୋକ ହେଉଥିବାବେଳେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଥଳେ

ମୂଳା ରସରେ ଅଦା ରସ
ମିଶାଇ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।
ଏହାଦ୍ୱାରା ଭୋଜ ବର୍ଦ୍ଧିବ ।
ପେଟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କୌଣସି
ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ତାହା ମଧ୍ୟ ଦୂର
ହୋଇଥାଏ ।

କଣ୍ଠିଏ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ —
କଣ୍ଠିଏ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମୂଳା
ରାମବାଣ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ ।
କଣ୍ଠିଏ ରୋଗୀ ତାଙ୍କ ମୂଳା
ଖାଇବା ଉଚିତ । ନିୟମିତ
ସାବୁକୁ ଗୋଟିଏ କୋଣ ମୂଳା
ଖାଇଲେ କଣ୍ଠିଏ ରୋଗ ଭଲ
ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ମଧୁମେହ
ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ମୂଳା
ଲାଭଦାୟକ । ମୂଳାରେ ଥିବା
ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଉପସ୍ଥାନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ
ଦେଇଥାଏ ।

