



# ମୁଗଡ଼ାଳି କଟ୍ଟଲେଟ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ମୁଗ ଡାଳି, ସିଂହା ଆଳୁ, ବ୍ରେଡ କ୍ରମ, କଟା ଧନିଆପଡ଼, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଗରମ ମସଲା, ହେଣ୍ଟୁ, କଟା ଅଦା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ସାଦ ଅନ୍ୟାରେ ଲଖଣ ଓ ତେଲ ।

କଟା କାହାରେ କାନ୍ଦିଲା, ଖ୍ୟାତ ପୁଣ୍ୟକୁ ମୁହଁ ପାତ୍ର କରୁଥିଲା ।  
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାନ୍ତା: ପୁଥମେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ସିଂହା ଆଳ, ମୁଗ  
ବାଲ, ଲଙ୍କା ମୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ ଗରମ ମୟଳକା, କଜା ଅଦା, ଧରିଆ  
ପତ୍ର, ଧନିଆ ପାଉତର, ହେଙ୍ଗୁ ଓ କବା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ମିଶାଇ ଏକ  
ମିଶନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶନକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ଦେଇ  
କୁମ୍ଭରେ ଏପଚ ସେପଚ କରି ରଖନ୍ତୁ । ଏବେ ଏକ କଟଳେଖରେ  
ତେଳ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ତେଳ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ମିଶନକୁ  
ପ୍ରସ୍ତୁତ କଟଳେଟ ମୁଣ୍ଡିଲୁ ଛାଶନ୍ତୁ । ଦୂରପଚ ଲାଲ ହୋଇଗଲେ  
ଏହାକୁ ମେଲିନ୍ତକୁ କାହିଁଦିଅନ୍ତି । ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା  
‘ମୁଗଭାଲି କଟଳେଟ’ । ଏହାକୁ ପୋଦିନା ଚଢଣା କିମ୍ବା ସ୍ଵ-  
ଦ୍ୱାରିତ ପରାଶକ୍ତି ।



ଶ୍ରୀବିର

ଜାନୁଆରୀ ୩୧ରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବ ଓଡ଼ିଆ ଚଳିତ୍ ଆଣ୍ଟେଲ



ଶୁଭମ ସିନେ ପ୍ରତିକଳନ  
ବ୍ୟାନରରେ ନୀତି, ସଂସିଦ୍ଧା  
ବେହେରାଙ୍କ ପ୍ରୟୋଜିତ  
ସେବନ୍ତ, ଥ୍ରୀଲର ଭଗା ଓଡ଼ିଆ  
କଳକିନ୍ତ ଆଞ୍ଜଳ ର ଚିକର  
ଏବଂ ମୁକ୍ତିକ ରିଲିକ ହୋଇଛି ।  
ଏହି ଅବସରରେ ପ୍ରୟୋଜିକା  
ସଂସିଦ୍ଧା ବେହେରା, ଲେଖକ

ତଥା ନିର୍ଭେଦକ ଜିତେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପ୍ରଧାନ,  
ସଙ୍ଗାଠ ନିର୍ଭେଦକ ଅଶେଷ ଦାସ,  
ପ୍ରତିକ ଓ ପ୍ରାପନ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଦୟ  
କେେେ, ଅଭିନେତା ପାର୍ଥାବାରାଥୀ,  
ପ୍ରସନ୍ନକିତ ମହାପାତ୍ର, ଅଭିନେତ୍ରୀ  
କାବ୍ୟା କିରଣ, ସାଇ ତ୍ରିଷ୍ଵା (ଶିଶୁ  
କଳାକାର), କଳ୍ପନାଶୀ ଆଶାକ୍ଷ  
ପ୍ରଧାନ, କଳକିନ୍ତ ପ୍ରୋକଳକ ଚନ୍ଦ୍ର

ନାୟକ, ରବାହୁ ପଦ୍ମା, ଅତାଶ  
କୃପାଗ ଭାଷତ, ଚପନ ଦାଶ,  
ସ୍ଥିତ ପଙ୍ଜାଯକ, ଅର୍ଜିନେତା  
ସୁକୁଳ ରଥକ ସମେତ ଦିକ୍ଷିର  
ଶରୀରମାଧ୍ୟ ବନ୍ଧୁଗଣ ଉପର୍ଦ୍ଵିତ  
ଥୁଲେ ଏବେ ଓଡ଼ିଆ ଫିଲ୍ମର  
ଧାରା ବଦଳିବା ସହିତ କାହାଣୀ  
ହଁ ମୁଖ୍ୟ ନାୟକ ଆଜିଛ ।

# ଲେଖ ଜ୍ୟୋତିଷ ପିଇଲେ ବଡ଼ିବ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି



ଜ୍ଞାନାଥାଏ । ଉଗବାନମ ଗଜାନନଙ୍କ  
ପୂଜା ସମ୍ପଦ ବିମ୍ବ ହରଣ କରିବା ସହ  
ମଣିଷ ଜୀବନଙ୍କୁ ମଞ୍ଜଳମୟ କରି  
ଦେଲାଥାଏ । ଅନ୍ୟପରେ  
ଶ୍ରୀଗଣେଶଙ୍କର ନିଯମିତ ଉପାସନା  
ଦାରୀ ଭାବୁ ଉପର ସମ୍ପଦ ଶିଖ ଖଣ୍ଡନ ହୁଏ  
। ତେବେ ପ୍ରତ୍ୟ ଗଜାନନଙ୍କ ୧୪ ନାମ  
ନିତ୍ୟ ସ୍ଵରଣ କଲେ ଭାବୁ ଅଶେଷ ସିଦ୍ଧି  
ପ୍ରାପ୍ତି କରିଥାଏ ବୋଲି ଶାସ୍ତ୍ରରେ  
ଦର୍ଶନ ହାତିଛି । ଗଜାନନଙ୍କ ଏହି  
୧୪ ଟି ନାମ ହେଉଛି- ବିନାୟକ,  
ଗଜାନନ, ଗଣେଶ, ଲଯୋଦର,  
ଏକଦତ୍ତ, ବକ୍ରଦୁଷ୍ଟ, ବିମ୍ବାଗାଜ,  
ଭାଲଚନ୍ଦ୍ର, ଶାରୀଧାର, ବିକଟ,  
ହେବୟ, କୃଷ୍ଣପିଲାକ୍ଷ, ଆଶ୍ଵରତ,  
ଶ୍ରୀଗଣେଶଙ୍କ ପୂଜା କରିଥାଏ, ତା’  
ଜାନନରେ ସମ୍ପଦ ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ଦୂର  
ହେବା ସହ ସେ ସୁଖସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଲାଭ  
ଦିଅଥାଏ ।

# ଶନିଙ୍କ ସାତେସାତି ପୁକୋପରୁ ବଂଚିବା ପାଇଁ କରନ୍ତୁ ଏହି ଉପାୟ



A composite image featuring two distinct scenes. On the right, a traditional Indian painting of Lord Brahma, the creator, seated cross-legged in a golden chariot. He has four arms, a white beard, and is adorned with various ornaments. He holds a kamandalu (water pot) in one hand and a kamavaktra (a face-shaped vessel) in the other. A black crow sits on the floor next to him. On the left, a large, detailed illustration of the planet Saturn, showing its characteristic multi-layered rings and a dark, textured surface.

କେୟାତି ଶଶାସନେ  
କୁହାୟାକ୍ଷି ଯେ  
ରହମାନଙ୍କ ପ୍ରଭାବ ମାନବ  
ଜୀବନ ଉପରେ ପଢିଆଏ ।  
ମାନବ ଜୀବନରେ ଶନି  
ଗୁହ୍ଳକ ପ୍ରଭାବ ଗମ୍ଭୀର  
ଭାବରେ ପଢିଆଏ । ଶିଳ୍ପ  
ନ୍ୟାୟ ଦେବତା ବୋଲି  
ବେଳେ ।

କୌଣସି ଗରି ବଙ୍କୁ ଦାନ  
 କରିଦିଆନ୍ତୁ ।  
 - ନି ଜ ବାମ ଶୋଭରେ  
 କଳା ପୁଢା ବାନ୍ଧନ୍ତୁ  
 ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶନି ବାର ଦିନ  
 କଳା ବସି ଦାନ କରନ୍ତୁ । ଯାହି  
 ସମ୍ବନ୍ଧ ନ ହୁଏ ତାହେଲେ  
 କଳା ଦୂମାଳ ମଧ୍ୟ ଦାନ  
 କରିପାରିବେ ।  
 - ଏକ ଶିନାରେ ଘୋରିଷ୍ଠ  
 ତେଲ ନେଇ ଥେଥୁରେ ନିଜ  
 ଛବି ଦେଖନ୍ତୁ । ଏହାପରେ  
 ଶନି ମନ୍ଦିର ଯାଇ ଏହି  
 ତେଲର ଦୀପ ଜଳାନ୍ତୁ । ଏହି  
 ଦେବତା ଆଶା କାମ ଗାଁ

ଦୁର୍ଗତିନାଶିନୀ ମା' ଦୁର୍ଗାଙ୍କ  
କ୍ଷୋଧମୟ ସ୍ଵରୂପ ହେଉଛନ୍ତି  
ମହାଶକ୍ତି ଚଣ୍ଡୀ । 'ଚଣ୍ଡୀ' ବା  
'ଚଢ଼ି' ଧାରୁ ସହିତ 'ଜୀପ' ବା  
'ତାରୀ' ପ୍ରତ୍ୟେଯ ଯୋଗ ହୋଇ  
'ଚଣ୍ଡୀ' ଶରର ସ୍ଵର୍ଗିତ ହୋଇଛି



। ସାଧାରଣରେ  
ହେଉଛି କୋଡ଼ି  
ବ୍ରଜସ୍ଵରୂପିଣୀ ।  
ଅସୁର ଏବଂ  
ବଧ କରିବା ଲାଗୁ  
ସ୍ଵରୂପ ଧାରଣ  
ସେଥିପାଇଁ ସେ  
ପରିଚିତ ହେବା

ହି ଶରର ଅର୍ଥ  
୧, କୁଣ୍ଡଳା ।  
ଏ ଦୂରା ଶୁଭ  
୩ ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ  
କୋପମୟ  
କରିଥିଲେ ।  
ଶ୍ରୀ ନାମରେ  
ଚଣ୍ଡିକା  
ଭକ୍ତ ସ୍ଵର୍ଗ ସୁଖ ଭୋଗ କରିଥାଏ  
୧୮ ମୋଷ ଲାଭ କରିଥାଏ ।  
ପ୍ରତିଦିନ ଚଣ୍ଡିକା ପୂଜା କରିବାର  
ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣ ଫଳକୁ ସ୍ଵର୍ଗ ବୃଦ୍ଧା ସୁଖ  
ନିର୍ଭୟ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ଚଣ୍ଡି  
ପୂଜା ମନୁଷ୍ୟକୁ ଲକ୍ଷ୍ମୀବନ୍ଦ  
କରିଥାଏ । ଚଣ୍ଡିଙ୍କ ପୂଜା କର  
ମନୁଷ୍ୟ ମୁକ୍ତ ଲାଭ କରିଥାଏ ।

# କ୍ଷେତ୍ରମାତ୍ରାଙ୍କୁ ଦୂରୀ

ଗୁରୁବାର, ୨୩ ଜାନୁଆରୀ, ୨୦୨୫

# ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଲଗ୍ନୋର ଏମ୍ବିଏ ଅଧ୍ୟୟନ ପୁସ୍ତିକା ଉନ୍ନେଷ୍ଟିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨୧ (ମହାଭାରତ):  
ଓଡ଼ିଶା ଏକ ଜ୍ଞାନ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସମାଜ ଏବଂ ଭାଷା  
ଆମ ପ୍ରଗତିର ସବୁଠ ବଡ଼ ସହାୟକ । ଭାଷାର  
ପ୍ରଗତିରେ ହିଁ ସମାଜର ପ୍ରଗତି ଘଟିଥାଏ ବୋଲି  
ମଙ୍ଗଳବାର ଭୁବନେଶ୍ୱର ୦୧ରେ ଏଆଇଟିଲ୍  
ସହଯୋଗରେ ଜୟିରା ଗାନ୍ଧୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ  
(ଇଣ୍ଡିଆ)ର ଏମବିୟ ଅଧ୍ୟୟନ ପୁସ୍ତିକା ଓଡ଼ିଆ  
ଭାଷାରେ ଉନ୍ନୋଚନ କରିବା ଅବସରରେ  
କହିଛନ୍ତି କେନ୍ତ୍ର ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେତ୍ର ପ୍ରଧାନ ।

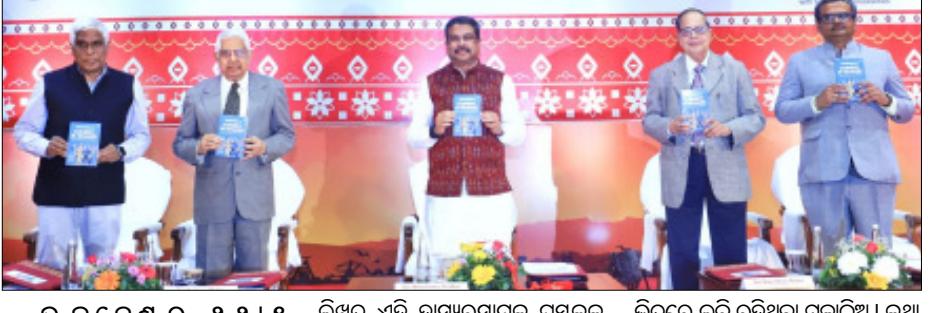
ସେ କହିଛନ୍ତି ଆଜିର ପଦକ୍ଷେପ ଦ୍ୱାରା  
ଓଡ଼ିଶାର ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷା ତଥା ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷା  
କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ନୂଆ ଅଧ୍ୟୟ ଯୋଡ଼ିଛେଲା ବୋଲି  
ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର  
ମୋଦାଙ୍କ ଦୂରବସ୍ତୁ ସମ୍ପନ୍ନ ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ନାଟିରେ  
ମାତ୍ରଭାଷାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଦିଗରେ ଏହା  
ଏକ ସାଧୁ ଉପ୍ରେସନ । ଭାରତରେ ବୈଷୟିକ ଏବଂ  
ବୃକ୍ଷିଗତ ଶିକ୍ଷାର ଅଗ୍ରଗତିରେ ଏଆଇସିଟିଜର  
ଭୂମିକା ଅଭୂଳନୀୟ । ଉତ୍ସ ଲଗ୍ନେ ଏବଂ  
ଏଆଇସିଟିଜ ଦେଶ ତଥା ଦେଶ ବାହାରେ ବିଭିନ୍ନ  
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ସୁଲଭ ମୂଲ୍ୟରେ ଶିକ୍ଷଣ ସୁଯୋଗ



ପ୍ରଦାନ କର ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୟକା ଗୁହଣ କରିଛନ୍ତି । ଏଆଜ୍ୟିଟିଲ ଆଜି ତାହାର ସମସ୍ତ ବୈଶ୍ୟିକ ଶିକ୍ଷାଦାନକୁ ଭାରତୀୟ ଭାଷାକୁ ଯୋଡ଼ିଛି । ଆଜି ଏହି ଦୂର ଅନୁଷ୍ଠାନ ମିଳିତ ଭାବରେ ଡେଆ ଭାଷାରେ ଏମବେଳେ କୋସର ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରକୃତ କରି ସାମଗ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ଦିଗରେ ନିଜର ସମର୍ପଣ ଭାବନାକୁ ପ୍ରମାଣିତ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରଯାସ ପାଇଁ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ଜ୍ଞାଗ୍ରୋ ଏବଂ ଏଆଳସିଟିଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଛନ୍ତି ପ୍ରଗତିଶୀଳ ରାଷ୍ଟ୍ର ଗୁଡ଼ିକରେ ଜାଗାଜା ଭାଷା ବ୍ୟବହାର କମ ହେବା ସବେ ରାଷ୍ଟ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସ୍ତୁତିବିଦ୍ୟା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବହୁତ ଉନ୍ନତ ଓ ସନ୍ତ୍ରିତ

# ଧ୍ୟାନକିଣୀ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସାମିଲ ମହିଳା ସୁଷ୍ଠୁ<sup>°</sup> ସହାୟକ ଗୋଟୀ

‘କମେଡ଼ି ଇନ୍ ଖାକି’ ପୁସ୍ତକ ଉଚ୍ଚୋଚ୍ଚିତ ଉନ୍ନୟନ କରୀଶାନଙ୍କୁ ଭେଟି ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଥିବା ୧୦ ଉନ୍ନୟନ ଛାତ୍ରାତ୍ମୀୟ



**(ମହାଭାରତ):** ଭୁବନେଶ୍ୱର ଠାରେ  
ଓଡ଼ିଆ ଶାର ପୂର୍ବତନ ତିକି ଥା  
ଯିଥା ଗ୍ୟାପିଏସ୍ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ମିଶନ  
ରଚିତ ଲଙ୍ଘାଜୀ ପୁସ୍ତକ ‘କମେଡ଼ି ଲନ୍ୟ  
ଖାକି’ ଦ ହୃଦୟରସ ମେମୋରି ଅଥ୍  
ଏ ପୋଲିସିମାନ୍ଯାନ୍’କେନ୍ତ୍ର ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ  
ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନଙ୍କ କରକମଳରେ ଆଜି  
ଉଦ୍ଘୋତିତ ହୋଇଛି ।

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ପୁସ୍ତକଟିକୁ ଲୋକାର୍ପଣ

କରି ଖୁସି ପ୍ରକାଶ କରିବା ସହ କହିଲୁଛି  
ଯେ ଓଡ଼ିଶା ପୋଲିସର ଜଣେ ଦକ୍ଷ ଓ  
ଶୁଙ୍ଗଳିତ ଅଧିକାରୀ ଭାବେ ଓଡ଼ିଶାର  
ଘରେ ଘରେ ପରିଚିତ ପ୍ରକାଶ ମିଶ୍ରଙ୍କ

A group photograph of nine people, seven men and two women, dressed formally in white shirts and blue trousers or sarees. They are arranged in two rows: five people standing in the back row and four people sitting in the front row. The setting appears to be an indoor event.

# ହଂସପାଳ ପୁଅ ଓରେ ସାଂସଦ ଅପରାଜତା ଷତକୀୟ ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍‌ଘାଟନ



## ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆୟୋଜନିତ ରାଜ୍ୟପାଳ

ଡାଇରିଆରେ ମୁଦ୍ର୍ୟ ଘଟଣାରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଦାୟୀ: ବିଜେତି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୯୧୯  
(ମହାଭାରତ): ପୂର୍ବା ଜିଲ୍ଲାର ଜନାସଂଖ୍ୟା  
ଅନୁକ୍ରମରେ ଭାଇରିଆରେ ୪ ଜଣଙ୍ଗ  
ମୃତ୍ୟୁ ଘଟଣାରେ ଆଜି ବିକ୍ରୁ ଜନତା  
ଦଳ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଉପରେ  
ବର୍ଷାଛି । ଶଙ୍ଖ ଭବନ ୦୧ରେ  
ଆୟୋଜିତ ଏକ ସାମ୍ବାଦିକ  
ସନ୍ନିଲନୀରେ ବରିଷ୍ଠ ବିଜେତି ନେତା  
ଥଥ ସତ୍ୟବାଦୀର ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ  
ଶ୍ରୀ ଉତ୍ତମାକ୍ଷ ସମନ୍ତରାୟ ଓ ବିଜେତି  
ମୁଖ୍ୟାତ୍ମ ଥଥା ମିଥିଆ ସଂଯୋଜନ ତୁ  
ଲେନିନ ମହାତ୍ମ ଘଟଣାରେ ୪ ଜଣଙ୍ଗ  
ମୃତ୍ୟୁ ଓ ଶତାଧୂକ ଆକୁନ୍ତ ହୋଇଥିବା  
ବେଳେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏହାକୁ  
ନିୟମଣରେ ଆଣିବା ପାଇଁ କୌଣସି  
ପାଠୀ ପାଠୀ ମେଧ୍ୟ ପାଠୀ

ପ୍ରକାରର ଦତ୍ତଗତି ଦେଖାଇ ନାହାନ୍ତି  
ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ଶ୍ରୀ ସାମନ୍ତରାୟ କହିଥିଲେ,  
ଜ୍ଞାନ ଆନନ୍ଦର ନମିତାମାନେ ମନ୍ତ୍ର

# କମ୍ବୀର ଯୋଗଦଳେ ଶ୍ରୀମତୀ ସୁରମା ପାତ୍ରୀ

# ଇଣ୍ଡିଆ ବୁକ୍‌ରେ ପାଠ

ଲୋକସଭା ନିର୍ବାଚନ ପରେ ପରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଏବଂ ହରିଯାନା ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନରେ କଂଗ୍ରେସର ପରାଜ୍ୟ ପରେ ଲକ୍ଷ୍ମିମେଣ୍ଡରେ ଦିନକୁ ଦିନ ପାଠ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । କିଛି ଦିନ ତଳେ ପର୍ମିମବଙ୍ଗ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମମତା ବାନାର୍ଜୀ ବିରୋଧୀ ମେଣ୍ଡର ନେବୁଦ୍ଧ ବଦଳିବା ସପକ୍ଷରେ ମତବ୍ୟକୁ କରିଥିଲେ । ପରୋକ୍ଷରେ ସେ ମେଣ୍ଡର ବୃଦ୍ଧଭାବ ଦଳ କଂଗ୍ରେସ ଏବଂ ଏହାର ନେତା ରାହୁଲ ଗାଂଧୀ ସମାଜୋଚନା କରି ସେ ମେଣ୍ଡର ଉପଯୁକ୍ତ ନେବୁଦ୍ଧ ଦେବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଏଥୁସିହିତ ସେ ନିଜେ ଲକ୍ଷ୍ମିମେଣ୍ଡର ନେବୁଦ୍ଧ ନେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ମେଣ୍ଡର କିଛି ପ୍ରମୁଖ ଅଂଶାଦାର ଦଳ ଯଥା ସମାଜବାଦୀ ପାର୍ଟି , ଆରଙ୍ଗେତି ଏବଂ ଶରଦ ପାଞ୍ଚାରଙ୍ଗ ଏନ୍ସିପି ସମର୍ଥନ କରିଛି । ଏହାକୁ ନେଇ ମେଣ୍ଡର ଗୁରୁତ୍ବର ମତ ବିଭାଜନ ସ୍ଵର୍ଗ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏବେ ଆଉ ଏକ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ମେଣ୍ଡର ପାଠ ସ୍ଵର୍ଗ ହୋଇଛି । ତାହା ହେଲା ଲଭିଏମ ଟାମରିଂ ଲସ୍ୟ । ହରିଯାନା ଓ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ପରାଜ୍ୟକୁ କଂଗ୍ରେସ ସହଜରେ ହଜମ କରିପାରୁନାହିଁ । ପରାଜ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଆତ୍ମସମ୍ମାନ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତ କଂଗ୍ରେସ ଏଥପାଇଁ ଲଭିଏମକୁ ଦାୟୀ କରିଛି । ବିଜେପି ଲଭିଏମ ଗଡ଼ବଡ଼ କରି ନିର୍ବାଚନ ଜିତିଛି ବୋଲି କଂଗ୍ରେସ ଅଭିଯୋଗ କରିଛି । କଂଗ୍ରେସର ଏହି ମତାତଳକୁ ସହଯୋଗା ଦଳମାନେ ନାପସନ୍ଦ କରିବା ସହ ଏହାକୁ ଖଣ୍ଡନ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ଜାନ୍ମୁ-କାଶ୍ମୀର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଓମାର ଅବଦୁଲ୍ ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ କଂଗ୍ରେସକୁ ସମାଜୋଚନା କରି କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଲଭିଏମ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ କଂଗ୍ରେସ ସ୍ଥିରତା ବଜାୟ ରଖୁ । ଯେଉଁ ରାଜ୍ୟରେ କଂଗ୍ରେସ ଜିତୁଛି ସେଠାରେ ଲଭିଏମ ଟିକଠକ ଅଛି, ଆଉ ଯେଉଁ ପରାଜିତ ହେଉଛି, ସେଠାରେ ଲଭିଏମ ଗଡ଼ବଡ଼ କରାଯାଉଛି ବୋଲି କଂଗ୍ରେସ କାହିଁକି ଅଭିଯୋଗ କରୁଛି ବୋଲି ଓମାର ପ୍ରଶ୍ନ କରିଛନ୍ତି । ଏହା ଉପରେ କଂଗ୍ରେସ ଏବଂ ନ୍ୟାସନାଲ କନପରେନ୍ଦ୍ର ମୁହାମୁହଁ ହୋଇଛନ୍ତି । ନ୍ୟାସନାଲ କନପରେନ୍ଦ୍ର ହେଉଛି ଲକ୍ଷ୍ମିମେଣ୍ଡର ଏକ ସହଯୋଗା ଦଳ । ଜାନ୍ମୁ-କାଶ୍ମୀର ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ଦୁଇ ଦଳ ମିଶି ଲଭିଥିଲେ । ଓମାରଙ୍କ ସରକାରରେ କଂଗ୍ରେସ ଏକ ଅଂଶାଦାର ଦଳ ଭାବେ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଏହା ସଭେ କଂଗ୍ରେସ ଓ ନ୍ୟାସନାଲ କନପରେନ୍ଦ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଏଭଳି ବାଦ ବିବାଦ ମେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଶୁଭଜ୍ଞର ନୁହେଁ । କହିବା ବାହୁଳ୍ୟ ଯେ, ଜାନ୍ମୁ-କାଶ୍ମୀରରେ ଓମାର ସରକାର ବଞ୍ଚିବା ନିମନ୍ତେ କଂଗ୍ରେସ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶାଳ ନୁହୁଣ୍ଟି । ତେଣୁ ସ କଂଗ୍ରେସକୁ ବେଶ୍ୟାତିର କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ କଂଗ୍ରେସ ମଧ୍ୟ ଓମାରଙ୍କ ସମାଜୋଚନା କରି କହିଛି ଯେ, ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହେବା ପରେ ଓମାରଙ୍କ ସ୍ଵର ବଦଳିଯାଇଛି । ଏବେ ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ମମତା ବାନାର୍ଜୀ ମଧ୍ୟ କଂଗ୍ରେସକୁ ଟାର୍ଗେଟ କରିଛନ୍ତି । ଲଭିଏମ ଟାମରିଂ କରି ନିର୍ବାଚନ ଜିତିହେବ, ତାହା ପ୍ରମାଣିତ କରି ଦେଖାଇବାକୁ ସେ କଂଗ୍ରେସକୁ ଆହ୍ଵାନ କରିଛନ୍ତି । ଯଦି ପର୍ମିମବଙ୍ଗରେ ମମତା ଏକାକି ଲହୁଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେ ମଧ୍ୟ ବିରୋଧୀ ଲକ୍ଷ୍ମିଆ ବୁନ୍ଦର ସଦସ୍ୟ । ଗୋଟିଏ ମେଣ୍ଡରେ ରହି ସମାନ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଦୁଇ ଦୁଇତି ଅଂଶାଦାର ଦଳ କଂଗ୍ରେସକୁ ସମାଜୋଚନା କରିବା ବାପ୍ତିବରେ ରାଜନୈତିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବେଶ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ । ଯାହା ଆକଳନ କରାଯାଉଛି, ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଏହିବୁନ୍ଦ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଲକ୍ଷ୍ମିମେଣ୍ଡ ବିଭାଜିତ ହେବ ଏବଂ ମମତାଙ୍କ ନେବୁଦ୍ଧରେ ଆଶ୍ରିତ ଦଳମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ନୃଥୀ ମେଣ୍ଡ ସ୍ଵର୍ଗ ହେବ । ନଚେତ ଲକ୍ଷ୍ମିଆ ବୁନ୍ଦରେ ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶାଦାର ଦଳମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ନୃଥୀ ବୁନ୍ଦ ବା ପ୍ରେସର ଗ୍ରୁପ ସ୍ଵର୍ଗ ହେବ । ଏହା ରାହୁଳଙ୍କ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ହେବା ସ୍ଵପ୍ନକୁ ଦିବାସ୍ଵପ୍ନରେ ପରିଣତ କରିପାରେ ।

# କାମ-ନାନୀ-ଗଲାର ଯତ୍ନ

॥ ନାରାୟଣ ଚନ୍ଦ୍ର ବିଶ୍ୱାଳ ॥

ସହ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ତଳିକାରେ ସୁଜୀ ପନିପରିବା,  
ଶାଗ ଓ ଫଳ ରଖନ୍ତୁ । ସମ୍ବନ୍ଧ ହେଉଥିଲେ ପ୍ରତିଦିନ  
ଗୋଟିଏ ପଳକ ପିଅନ୍ତୁ । ଶୋଷ ହେଲେ ଏକାଥରକେ  
ଦୁଇ ଗ୍ଲୂଷରୁ ଅଧିକ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁନାହିଁ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ

ଘଣ୍ଟାଏ ଛାଡ଼ି ପିଇ ପାରିବେ ।  
ଏହି ରତ୍ନରେ ପୂର୍ବରୁ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ରୋଗୀ,  
ସ୍ଥାୟିଜୀବି ବଧୁରତାର ଶିକାର ହୁଅଛି ତେଣୁ ଏହି  
ରୋଗାମାନେ ଏହି ସମୟରେ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ  
ଚିକିତ୍ସା ରଖିବା ଉଚିତ । ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ନ ରହିଲେ

ଏହା ବଧୁରତାର ବଡ଼ ଘାତକ କାରଣ ହୋଇପାରେ ।  
କାନ କୁଣ୍ଡାଇବା ପରି ଆବଶ୍ୟକ କଲେ ଶୋଧୁତ  
ତୁଳାକାଠି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଯେବେଳେ ସି ଜିନିଷକୁ  
କାନ ଭିତରେ ପୁରାଇବାର କୁଆର୍ଯ୍ୟାସ ଠାରୁ ଦୂରେଇ  
ରୁହନ୍ତୁ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା କାନର ପ୍ରବେଶ ପଥ  
କୁହାଯାଇଥିବା ଅଞ୍ଚଳଟି ପ୍ରାଗମିନ୍ ଭାବରେ କ୍ଷତାଙ୍କ  
ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କଣା ମଧ୍ୟ  
ହୋଇଯାଏ ଯାହାକି କାନ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ  
ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ବାହାର ଜିନିଷ କାନ ମଧ୍ୟକୁ  
ପୁରାଇବା ଦ୍ୱାରା କାନ ସଂକ୍ରମଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ  
ଯାହାପାଇଁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅପରେସନ ଦରକାର  
ପଢିଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଥଣ୍ଡାରୁ ପ୍ରଭାବିତ ଲୋକମାନେ ରାତିରେ  
ଶୋଇଲାବେଳେ କାନରେ ତୁଳା ଦେଇ ଶୋଇଲେ  
ଉଳ । ଥଣ୍ଡାରୁ ପ୍ରଭାବିତ ଲୋକମାନେ ମୁଣ୍ଡ ସଫା  
କରୁଥିଲେ ଥଣ୍ଡା ଚାବିଲେଟ ଖାଇ ଘଣ୍ଟାଏ ପରେ ମୁଣ୍ଡ  
ସଫା କରିବା ଉଚିତ । ଖାରାଦିନେ ପୋଖରା ବା ନଦୀରେ  
ଆମେକ ଲୋକ ମୁଣ୍ଡ ବୁଡ଼ିଇ ଗାଧୋଇବାକୁ ଉଳ ପାଆନ୍ତି  
କିନ୍ତୁ ଏହାଦାରା କାନ ମଧ୍ୟକୁ କେବଳ ଅପରିଷାର ପାଣି  
ମହେଁ କିନ୍ତି ମଂକୁମଳ ଜାରି ମଧ୍ୟ ଆମରାଙ୍କ ଅଳାଶନରେ

ମୁକ୍ତ କଷ୍ଟ ଏ କୃତିକା କାରକ ଯଥ ପାଇବା ପଞ୍ଜାବରେ  
ପଶିଯାଆନ୍ତି ଯାହାକି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନ ହେଲେ ବି  
ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ବଡ଼ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଖରାଦିନେ କିଛି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସର୍ବ ରହିଥିଲେ ଏହା  
ମାତି ବି ପଂଚମ ବିଭାଗ ପାଇଁ ବିଭାଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଦଶୀୟ ଚିକିତ୍ସା ଆପଣେଇ ପାରନ୍ତି ବା  
ଏଲୋପାଥକର ସାହାୟ୍ୟ ନେଇପାରନ୍ତି ।

ନିମିତ୍ତ ଭାବେ କାନୁ ସପା ରଖନ୍ତୁ, ଗୁଣୁକ ଶୁଣି କୌଣସି ତେଲ ବା କାଠ କାନ ଭିତରକୁ ପୁରାନୁ ନାହିଁ । ବଜାରରେ ଏବେ କିଛି କାନ ସଫଳ ରୂଥବା ବୁଲାଲୋକିମାନେ ମିଳୁଛନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ଆଞ୍ଚ ଦଶମି ନିଟରେ ଆପଣଙ୍କ କାନ ସଫଳ ରହିଥିଅଛି । ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆବୋ କାନ ସଫଳ ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ କାନ ଭାର ଭାର ଭାର ଭାର ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ସହ କ୍ଷତି ମଧ୍ୟ ହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ସେମାନେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ନାନସପା ତେଲ ସାସ୍ପ୍ୟପ୍ରଦ ନୁହଁ । ଏ ଦିଗକୁ ଭଲ ଭାବେ ମନେରଖନ୍ତୁ । ଖରାଦିନେ ପ୍ରାୟତଃ ଏସି ବୁଲର ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଅନେକ ଭଲ ପାଆନ୍ତି କହି କେହି କାନ ଆଡ଼କୁ ଥଣ୍ଡା ପବନର ଦିଗକୁ ଦଖାଇଥାନ୍ତି । ଯାହାଦ୍ୱାରା କାନ ଭିତରକୁ ପ୍ରବଳ ପାତ୍ରରେ ଥଣ୍ଡା ପବନ ପଶିଯାଏ । ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଘାତକ ସାବ୍ୟତ ହଜାଇଥାଏ । କାନ ହେଉଛି ମଣିଷ ଶରୀରର ଏକ ନନ୍ଦମର୍ଗ ଅନ୍ତରୁ । ଏହା ମୁହିନ ନାଲ ଓ ନକାରାତି

ପର୍ମକ ରହିଥିବାରୁ ଶରାରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରାଣ କ୍ଷେତ୍ରକୁ  
ଏହା ସିଦ୍ଧାଳକ୍ଷମ ସର୍ପକ ରଖୁଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାର  
ଏହା ସତର୍କତାର ସହିତ ନିଅଛୁ । ଏବେ ମୋବାଲକୁ  
ଏହଜରେ ଶୁଣିବା ପାଇଁ ବା ସଙ୍ଗାତକୁ ଶୁଣିବା ପାଇଁ  
ଯେତର ଫୋନ ବହୁଲ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର  
କରାଯାଉଛି । ଏହାକୁ ଯଥାସମ୍ବନ୍ଧ କମ ବ୍ୟବହାର  
କରନ୍ତୁ । କାନ ଭିତରକୁ ଯେପରି ଧୂଳି ବା ପବନ  
ଯିବ ସେ ଦିକ ପ୍ରତି ସତେନ ରୁହନ୍ତୁ ।  
ଯେତର ସରେ ଯଦି ଜାନ-ନାନ-ନାନାର ସଂକଳନ

ହେଉଥାଏ ତେବେ ଦୁରକ୍ଷ କର୍ଣ୍ଣ-ନାସା-ଗନା ରୋଗ  
ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ।  
ବାକ୍, ଶ୍ରବଣ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଧନୀ, କାଠଗୋଲାରୋଡ଼,  
ମଙ୍ଗଳାବାଗ, କୃତକ

# ଭାରତୀୟ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚେତନାରେ ଯୋଗ

॥ କୁଳାଲାଙ୍ଗନରେ ॥

ଏ ଦୀର୍ଘ ପ୍ରାଣୀ ମୁକ୍ତକା ଜୋଡ଼େ ପ୍ରାଣୀ କାହାଯିବା  
ଗୁରୁ ଶିଷ୍ୟ ପରମଗା ଦ୍ୱାରା ଏହା ପିତ୍ରି ପରେ ପିତ୍ରିଙ୍କୁ  
ଯାଇଥିଲା । ତେବେ ଭାରତରେ ଯୋଗର ସବୁଠାରୁ  
ଆଶ୍ୟକ ଜନକ ସନ୍ଧାନ ୧୯୭୦ ମସିହାରେ  
ହୋଇଥିଲା । ହିନ୍ଦୁ, ଜୈନ ଏବଂ ବୌଦ୍ଧ ଧର୍ମରେ ଯୋଗ  
ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ମାତ୍ର ଏହାର  
ମୂଳ ବେଦ ଓ ଉପନିଷଦ ହିଁ ଅଟେ । ଏହା ପରେ  
ଯୋଗର ପ୍ରଚଳନ ବଢ଼ିଥିଲା । ଯୋଗ ସଂସ୍କାନ, ପାଠୀ  
ଓ ଆଶ୍ୟମ ଆଦି ହେବାକୁ ଲାଗିଲା । କୁହାୟାଏ, ଭଗବାନ  
ଶଙ୍କରଙ୍କ ପରେ ବୈଦିକ ରକ୍ଷିତୁନି ଯୋଗର ପ୍ରାରମ୍ଭ  
କରିଥିଲେ । ପରେ କୃଷ୍ଣ, ମହାବୀର ଓ ବୁଦ୍ଧ ଏହାକୁ  
ନିଜ ଅନୁସାରେ ବିଶ୍ଵାର କରିଥିଲେ । ମାତ୍ର ପତଞ୍ଜଲି  
ଏହାକୁ ସୁବ୍ୟବମ୍ଭିତ ରୂପ ଦେଇଥିଲା । ଏହି ରୂପକୁ  
ପରେ ସିଦ୍ଧପତ୍ର, ଶୌବପତ୍ର, ନାଥପତ୍ର, ବୈଷ୍ଣବ ଓ  
ଶଙ୍କି ପତ୍ର ମାନେ ନିଜ ନିଜ ଅନୁସାରେ ବିଶ୍ଵାର  
କରିଥିଲେ । ଯୋଗ ପରମଗା ଓ ଶାସ୍ତ୍ରକୁ ନେଇ ଏକ  
ବିଷ୍ଟତ ଜତିହାସ ରହିଛି ମାତ୍ର, ଏହି ଜତିହାସ ମଧ୍ୟରୁ  
କେତେକ ହଜି ଯାଇଥିବା ବେଳେ କେତେକ  
ଆପଗାନିସ୍କାନ, ହିମାଳୟର ଗୁମ୍ଫା, ତାମିଲନାଡୁ, ଆସାମ  
ସହିନ ରମ୍ପାର ଲଳରେ ରହିଥିବାର କହାୟାଏ । ଯେପରି

ପ୍ରଭୁ ରାମଙ୍କ ଚିହ୍ନ ଭାରତର ଦ୍ୱୀପ ମହାଦ୍ୱୀପରେ  
ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଥାଏ, ସେହିପରି ଯୋଗ କରୁଥିବା  
ଯୋଗୀ ଓ ଚପୟୀଙ୍କ ଚିହ୍ନ ବିଭିନ୍ନ ଜଙ୍ଗଲ, ପାହାଡ଼ ଓ  
ଗୁପ୍ତାରେ ଆଜି ବି ଦେଖୁବାକୁ ମିଳେ । ଯୋଗ ଦାରା  
ମନ ଓ ଶରୀର, ବିଚାର ଓ କର୍ମ ମଧ୍ୟରେ ଏକତାର  
ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପ୍ରକୃତି ସହ ସମନ୍ୟ ରକ୍ଷା କରି  
ଚଳିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ । ଏହା ମଣିଷର ସାମଗ୍ରିକ

ବିକାଶ ଲାଗି ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟ । ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ  
ସହିତ ଆତ୍ମଚେତନାର ଜାଗ୍ରତ ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ।







