

ଚକୋଲେଟ ସନ୍ଦେଶ

ପ୍ରାୟ ଲୋକଙ୍କୁ ମିଠା ଖାଇବା ଭଲ ଲାଗିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ସେମାନେ ବକାରରୁ ମିଠା ଆଣି ଫୁଟିକରେ ରଖୁଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏବେର ଅପମିଶ୍ରଣଯୁକ୍ତ ମିଠା ଖାଇବା ଠାରୁ ଭଲ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଇବା । ଏଥିପାଇଁ ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଚକୋଲେଟ ସନ୍ଦେଶ କିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ସେ ବିଷୟରେ ଜଣାଇବୁ । ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଫ୍ରେସ ପନୀର ୧କପ, ଚିନି ୧ଟେବୁଲ ଚାମଚ, କୋକୋ ପାଉଡର ୧ଟେବୁଲ ଚାମଚ, ଭାନିଲା ଏସେନ୍ସ ୧/୨ ଟେବୁଲ ଚାମଚ, ଡ୍ରାଏଫ୍ରୁଟସ ୨ଟେବୁଲ ଚାମଚ, ଘିଅ ୧ଚାମଚ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ର ନିଅନ୍ତୁ । ସେଥିରେ କିଛି ପନୀର ଏବଂ ଚିନି ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶ୍ନ କରନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଏଥିରେ କୋକୋ ପାଉଡର ଏବଂ ଭାନିଲା ଆସେନ୍ସ ପକାଇ ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫେଷ୍ଟନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ମିଶ୍ରଣକୁ ୮ସମାନ ଭାଗରେ ବାଣ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ହାତରେ ଅଳ୍ପ ଘିଅ ଲଗାଇ ଗୋଟେ ଗୋଟେ ଭାଗ ନେଇ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ଦବାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହା ଉପରେ କିଛି ଡ୍ରାଏ ଫ୍ରୁଟସ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଏହାକୁ ଅତି କମରେ ୩୦ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫ୍ରିଜରେ ସେଟ ହେବା ପାଇଁ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଏହାକୁ ବାହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।



..... ଖବର

ବହୁ ଦିନ ପରେ ଧମାଳ କରିବେ ମିଷ୍ଟର ପର୍ଯେକ୍ସନିଷ୍ଟ



ଦୀର୍ଘ ଦିନର ବ୍ୟବଧାନ ପରେ ପରଦାରେ ଧମାଳ ମଝଇବେ ମିଷ୍ଟର ପର୍ଯେକ୍ସନିଷ୍ଟ । ପ୍ରାୟ ତିନି

ବର୍ଷ ପରେ ପୁଣି ପରଦାକୁ ଫେରିଲେ ଅଭିନେତା ଅମୀର ଖାନ । ପୂର୍ବରୁ ୨୦୨୨ରେ ତାଙ୍କ ଫିଲ୍ମ 'ଲାଲ ସିଂହ ଚଟ୍ଟା' ରିଲିଜ୍ ହୋଇଥିଲା ଯାହା ଫ୍ଲପ୍ ହୋଇଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ 'ସୀତାରେ ଜମିନ ପର' ସହ ପରଦାକୁ କନ୍ୟାଙ୍କୁ କରିଛନ୍ତି । କାହାଣୀ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏଠାରେ କିଛି ନୂତନତା ନାହିଁ । ସୀତାରେ ଜମିନ ପର ହେଉଛି ୨୦୧୮ର ସ୍ବାନିସ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର, କ୍ୟାମ୍ପିଅନ୍ (ଝମ୍ପିଅନ୍)ର ଏକ ଅଫିସିଆଲ୍ ରିମେକ୍ । ଏହି ଫିଲ୍ମ ଆର. ଏସ. ପ୍ରସାଦଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ । ଆରୁଷ୍ଟ ଦତ୍ତା, ଗୋପୀ କୃଷ୍ଣନ୍ ବର୍ମା, ବେଦାନ୍ତ ଶର୍ମା, ନମନ ମିଶ୍ର, ରିଷି ଶାହାଣୀ ଏବଂ ରିଷଭ ଜେନ ଆଦି ଏଥିରେ ନିଜର ଚମତ୍କାର ଅଭିନୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି । 'ସୀତାରେ ଜମିନ ପର' ଅମୀର ଖାନ ପ୍ରଡକ୍ସନ୍ ବ୍ୟାନରରେ ଫିଲ୍ମଟି ନିର୍ମିତ ହୋଇଛି । ଯେଉଁଥିରେ ଅମୀର ଖାନ ଏବଂ ଜେନେଲିଆ ଦେଶମୁଖ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାରେ ନଜର ଆସିଛନ୍ତି । ଅମୀର ଖାନଙ୍କ ପୁରା ନାମ ହେଉଛି ମହମ୍ମଦ ଅମୀର ହୁସେନ ଖାନ ବଲିଉଡର ଜଣେ ଅଭିନେତା, ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ପ୍ରଯୋଜକ, ସ୍କ୍ରିନ ଲେଖକ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛାସେବୀ । ହିନ୍ଦୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଜଗତରେ ନିଜ କ୍ୟାରିୟରରେ ସେ ନିଜକୁ ଜଣେ ପ୍ରଖ୍ୟାତ, ପ୍ରତିପତ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ କଳାକାର ରୂପେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରାଇଛନ୍ତି । ସେ ୪ଟି ଜାତୀୟ ଫିଲ୍ମ ଆଡ୍ଫର୍ଟ ଓ ୭ଟି ଫିଲ୍ମ ଫେୟାର ଆଡ୍ଫର୍ଟ ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି । ୨୦୦୩ରେ ସେ ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ଓ ୨୦୧୦ରେ ପଦ୍ମଭୂଷଣ ମଧ୍ୟ ପାଇଥିଲେ ।

ଇଶ୍ଵରଙ୍କ ଅନୁଭବ

ଜଣେ ଧାର୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଥିଲେ । ଇଶ୍ଵରଙ୍କ ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ଗଭୀର ଶ୍ରଦ୍ଧା ରହିଥିଲା । ସେ ମନରେ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଏକ ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିଦେଇଥିଲେ । ବିନେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ତାଙ୍କିଲେ, ହେ ଇଶ୍ଵର ମୋ ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ । ଏହି ସମୟରେ ଏକ ପକ୍ଷୀ ରାବ କଲା । କିନ୍ତୁ ସେ ଶୁଣିପାରିଲେ ନାହିଁ । ସେ ପୁଣି ଥରେ କୋରରେ ଇଶ୍ଵରଙ୍କୁ ଡାକିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ଆକାଶରେ କିଛି ବାଦଲ ଗର୍ଜିଲା । ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ତାରି ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁଲେ ଏବଂ କହିଲେ, ଭଗବାନ ଦୟାକରି ମୋ ସମ୍ମୁଖକୁ ଆସନ୍ତୁ । ସେ ଏତକ କହିବା କ୍ଷଣି ଆକାଶରୁ ବାଦଲ ହଟିଗଲା ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚମକିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଶେଷରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଖୁବ୍ କୋରରେ ଚିଲ୍ଲାଇ କହିଲେ ଭଗବାନ ମୋତେ କୌଣସି ଚମତ୍କାର ଦେଖାନ୍ତୁ । ଏହି ସମୟରେ ଏକ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ନେଲା ଏବଂ ତା'ର ପ୍ରଥମ ରୋଦନ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣଙ୍କୁ ଶୁଣାଗଲା । କିନ୍ତୁ ସେ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ନାହିଁ । ଏବେ ସେହି



ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ କାନ୍ଦିବାକୁ ଲାଗିଲେ ଏବଂ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରି କହିଲେ- ହେ ଭଗବାନ ମୋତେ ଥରେ ଛୁଇଁ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ମୁଁ ଜାଣିପାରିବି ଯେ ଆପଣ ମୋ ପାଖରେ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି । ତାଙ୍କ କଥା ନସରୁଣ୍ଡୁ ପ୍ରଜାପତି ଟିଏ ଆର୍ବି ତାଙ୍କ ହାତରେ ବସିଗଲା । କିନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ସେହି ପ୍ରଜାପତିଙ୍କୁ ଉଡ଼ାଇ ଦେଲେ ଏବଂ ଉଦାସ

ମନରେ ଆଗକୁ ଚାଲିଲେ । ଭଗବାନ ଏତେ ରୂପରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ । କିନ୍ତୁ ସେ ଇଶ୍ଵରଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି ପାରିଲେ ନାହିଁ । କାରଣ ତାଙ୍କ ମନରେ ଇଶ୍ଵରଙ୍କ ଅନୁଭବ ନ ଥିଲା । ଇଶ୍ଵର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛନ୍ତି । ସେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରୂପରେ ଆମ ନିକଟକୁ ଆସିଥାନ୍ତି । ଆମେ କେବଳ ତାଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି ପାରିବା ଆବଶ୍ୟକ

ଭାଇରାଲ ଜ୍ୱରରେ ଅବହେଳା ବିପଦଜନକ

ଭାଇରାଲ ଜ୍ୱରରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଅବହେଳା ପୀଡ଼ିତଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ବିପଦଜନକ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଭାଇରାଲ ଜ୍ୱର ଯଦି ୩ ଦିନରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ନ ହେଲା ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡେକ୍ଟ, ଚିକେନଗୁନିଆ ଯାଞ୍ଚ କରାଇ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଅଣଦେଖା କଲେ ଜ୍ୱରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଜୀବନ ଉପରକୁ ବିପଦ ଘନେଇପାରେ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞ ସତର୍କ କରିଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ହସ୍ତିଚାଲ ପହଞ୍ଚୁଥିବା ପ୍ରାୟ ୨୫ ପ୍ରତିଶତ ରୋଗୀ ଭାଇରାଲ ଜ୍ୱରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ । ବଦଳୁଥିବା ପାଣିପାଗ ଏପରି ଜ୍ୱର



ବ୍ୟାପିବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ କୁହାଯାଉଛି । ଏହି ଜ୍ୱରରୁ ଶିଶୁ, କିଶୋର ଓ ବୟସ୍କ ଲୋକେ ମଧ୍ୟ ବାଦେ ପଡ଼ି ନାହାନ୍ତି । ଏହା ଆଡୁଆଲରେ ଡେକ୍ଟ ଓ ଚିକନ ଗୁନିଆ ହେବାର ବିପଦ ରହୁଛି । ଏଣୁ ଜ୍ୱରରେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପହଞ୍ଚୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ

ମଧ୍ୟରୁ ୧୫ ପ୍ରତିଶତ ଭାଇରାଲରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରହୁଥିବା ଜଣାପଡିଛି । ଏପରି ଲୋକଙ୍କ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ସହିତ ଦେଖରେଖର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହୁଛି । ଯଦି ଘରେ କାହାରିକୁ ଭାଇରାଲ ଜ୍ୱର ହେଉଛି ତେବେ ତାଙ୍କ

ପିଇବା ପାଣି ସିଝାଇ ଅଣ୍ଟାକରି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାତ୍ତକାଳ ପରାମର୍ଶ ମୁତାବକ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ଔଷଧ ଖିଆନ୍ତୁ । ଏହା ବାଦେ ଯଦି ଜ୍ୱର ୩ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ନ ଛାଡ଼ୁଛି ତେବେ ପୁଣି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରି ଆବଶ୍ୟକ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଭାଇରାଲ ଜ୍ୱର ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରୁଛି । ଏଥିରେ ଶିଶୁ ଓ ବୟସ୍କ ଲୋକେ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛନ୍ତି । ଏଣୁ ଔଷଧ ଦୋକାନରେ ଲକ୍ଷଣ କହି ଔଷଧ ଆଣି ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା ବଦଳେ ଜ୍ୱରରେ ପୀଡ଼ିତଙ୍କୁ ହସ୍ତିଚାଲ ନେଇ ତାତ୍ତକାଳ ଦେଖାଇ ତାଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ମୁତାବକ ଦେଖରେଖ ଓ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଯଦି କାହାରିଠାରେ ଡେକ୍ଟ କି ଚିକନଗୁନିଆ ପରୀକ୍ଷଣରେ ଆସୁଛି ତେବେ ବିଲମ୍ବ ନ କରି ତୁରନ୍ତ ଉପଚାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ । ଭାଇରାଲ ଜ୍ୱରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟରେ ତାଲି ଓ ସବୁଜ ପନିପରିବା ପ୍ରସ୍ତୁତ ତରକାରୀ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ରୋଗୀଙ୍କୁ ମସୂରା ମଧ୍ୟରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଯ ୩ରୁ ୪ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଯଦି ଜ୍ୱର ଉପସମ ନ ହେଲା ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ତାତ୍ତକାଳ ପରାମର୍ଶରେ ଯାଞ୍ଚ କରି ଯାଞ୍ଚ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ଚିକିତ୍ସା କରାନ୍ତୁ । ଜ୍ୱରକୁ ଅବହେଳା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଘିଅ ଖାଆନ୍ତୁ, ଓଜନ କମାନ୍ତୁ; ଜାଣନ୍ତୁ କେଉଁ ସମୟରେ ଘିଅ ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ଅଧିକ ହିତକର



ଘିଅ ଶରୀର ପାଇଁ ହିତକର । କିନ୍ତୁ ଘିଅ ସାଧାରଣତଃ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅଧିକ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ । ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଅନ୍ତରାଳ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣ ଜଳଖିଆ ପୂର୍ବରୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଘିଆଆନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ କେବଳ ସୁସ୍ଥ ରହିବେ ନାହିଁ ବରଂ ଫିଟ, ଚର୍ଚ୍ଚର ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ମଧ୍ୟ ରହିବେ । ଯଦି ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ଝମର ଘିଅ ଖାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ଶରୀର ସହିତ ଜଡିତ ସମସ୍ତ ଛୋଟ ଏବଂ ବଡ଼ ରୋଗ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଭଲ ହୋଇପାରିବ । ଖାଲି ପେଟରେ ଘିଅ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଚର୍ବି କମିଯାଏ, ଓଜନ ହ୍ରାସ ହେବା ସହିତ ଏହା ହଜମ ହେବା ସହିତ କେଶ ଏବଂ ଚର୍ମ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ତେଣୁ ଝଲକୁ କାଣିବା ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଘିଅ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କଣ ସବୁ ଉପକାରିତା ମିଳିଥାଏ । ୧. ଦୃଢ଼ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ଘିଅ- ଆପଣ ଘିଅକୁ ମେଦବହୁଳତା ସହିତ ଯୋଡିପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଘିଅ ଆପଣଙ୍କ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ଘିଅ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କୋଷଗୁଡ଼ିକ ପୁନଃଜୀବିତ ହୋଇପାରିବ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଚମକାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ୨. ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସରେ ଲାଭଦାୟକ - ଖାଲି ପେଟରେ ଘିଅ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଗଣି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଆପଣ ଆରାମ ମଧ୍ୟ ପାଇପାରିବେ । ଘିଅରେ ଓମେଗା ୯ଏସି ଏସିଡ୍ ମଧ୍ୟ ଥାଏ ଯାହା ଅର୍ଥ୍ରୋପୋରୋସିସ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ୩. ମନକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖେ- ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିବାରେ ଘିଅ ସହାୟକ କରିଥାଏ । ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଘିଅ ଖାଇଲେ, ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ସକ୍ରିୟ



ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ ଓ ଅଲଜାଇମର ପରି ସମସ୍ୟା ସହ ଲଢ଼ିବାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ୪. ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ଲାଭଦାୟକ - ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଗୋଟିଏ ଝମର ଘିଅ

ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଏକ ବଡ଼ ଭୁଲ ଧାରଣା ଯେ ଘିଅ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ବଢ଼ିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ୫ ରୁ ୧୦ ଏମଏଲ୍ ଘିଅ ସେବନ କରୁଛନ୍ତି, ଏହା ଆପଣଙ୍କ ମେଟାବୋଲିଜ୍ ହାର ବଢ଼ାଇଥାଏ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

୫. କେଶ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ - ଘିଅ କେଶ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇପାରେ । ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଘିଅ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ କେଶ ଝଡିବା ସମସ୍ୟା ବି ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଅଧିକାଂଶ ଘରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଅବାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥାଏ । ଅନ୍ଧାକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୂପରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଶୁଣିଲା ଅନ୍ଧାକୁ ଶୁଣି କୁହାଯାଏ । ଶୁଣି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଟାକାଶ ଓ ଗଳା ବଳକ କମିବ ।

ନିୟମିତ ଖାଆନ୍ତୁ ଶୁଣି, ଏହି ସବୁ ରୋଗରୁ ମିଳିବ ମୁକ୍ତି



ସହ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ମୋଟାପଣ ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଶୁଣି ଆଇରନ୍, ପ୍ରାଇବର, ସୋଡିୟମ୍, ଫେଲେଟ୍ ଏସିଡ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଭିଟାମିନ୍- ଏ, ଜିଙ୍କ ଓ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଭରପୁର । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍

ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ସେମାନେ ନିୟମିତ ଶୁଣି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରହଣାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବେ । ଯଦୁ ପରିବର୍ତନରୁ ହେଉଥିବା ଅଣ୍ଟା-କାଶରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଶୁଣି ଗୁଣ୍ଡକୁ ହାଲୁକା ଗରମ ପାଣି ସହ ପିଇପାରିବେ । ଯେଉଁ ପରିବାକୁ ହଜମ କରିବା କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିରେ ହାଲୁ ଶୁଣିଗୁଣ୍ଡର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା

ଦ୍ୱାରା ତାହା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ । ଶୁଣି ମେଟାବୋଲିଜ୍ମ ବଢାଇ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶୁଣିକୁ ଦୃଷ୍ଟରେ ମିଶାଇ ମିଶ୍ରଣକୁ ଦୃଢରେ ଲଗାଇ ୧୦ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ଯାଇ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ । ଶୁଣିବା ପରେ ଅଣ୍ଟା ପାଣିରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଦୃଢରେ ଚର୍ମ ଆସିଥାଏ ।

ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ମୋଦୀ ମାନିଆ



ମହିଳାଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦାବିରେ କଂଗ୍ରେସର ବିରୋଧ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦।୬ (ମହାଭାରତ) : ଓଡ଼ିଶା ରକ୍ତି ଶାନ୍ତିପ୍ରିୟ ରାଜ୍ୟରେ ବିଜେପି ସରକାରକୁ ଆସିବାର ୧ ବର୍ଷ ଛିତରେ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ହିଂସା, ଦୁଷ୍ଟମାନ ଓ ଗଣଦୁଷ୍ଟମାନ ଭଳି ଘଟଣା ଚରମସୀମାରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ପୂର୍ବ ସରକାର ସମୟରେ ଦିନକୁ ୭ ଜଣ ମହିଳା ଗଣଦୁଷ୍ଟମାନ ଶିକାର ହେଉଥିବା ବେଳେ ବିଗତ ୧ ବର୍ଷ ଛିତରେ ତାହା ବିପଦମନକ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧିପାଇ ବର୍ତ୍ତମାନ ଦିନକୁ ୧୫ ଜଣ ମହିଳା ଗଣଦୁଷ୍ଟମାନେ ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ଆଜି ମୋଦିଙ୍କ ଓଡ଼ିଶା ଆଗମନ ଓ ସବୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଫଳ ହୋଇଥିବା ମୋହନ ମାଝାଙ୍କ ସରକାରକୁ ଜାଲି ସାବିତ୍ରୀଙ୍କେଡ଼ି ଦେଇ ତୁଣ୍ଡ ବାହାବାହା ନେବାର ପ୍ରୟାସକୁ ପ୍ରଦେଶ କଂଗ୍ରେସ ତରଫରୁ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଗମନ ମାଧ୍ୟମରେ ବିରୋଧ କରାଯାଇଛି । ପିସିସି ସଭାପତି ଉତ୍ତମ ଚରଣ ଦାସଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଆୟୋଜିତ ହେଇଥିବା ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଗମନରେ ପ୍ରଦେଶ କଂଗ୍ରେସର ତମାମ ବରିଷ୍ଠ ନେତା, ମହିଳା କଂଗ୍ରେସ, ଯୁବ କଂଗ୍ରେସ, ଛାତ୍ର କଂଗ୍ରେସ, ପିସିସି କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଓ କର୍ମୀମାନେ ସମାଜ ୯ ଘଂଟା ଠାରୁ ସଂଧ୍ୟା ୬ ଘଂଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନନ୍ତ ଧର୍ମଯତନରେ ବସିଥିଲେ । ପିସିସି ସଭାପତି କହିଥିଲେ ଯେ ରାଜ୍ୟରେ ଗଣମାନଙ୍କୁ ଗୋପାଳପୁର ଠାରେ ଘଟିଥିବା ଲୋମହର୍ଷଣକାରୀ ଗଣଦୁଷ୍ଟମାନ ଘଟଣା ସମଗ୍ର ଦେଶରେ ଗୁଣ୍ଡାମାନଙ୍କୁ ଖୁସି କରିଛି ଏବଂ ଏହା ଏକ ଜାତୀୟ ଲଜ୍ଜା । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ କିଛି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଘଟଣାବଳୀର ସମସ୍ତ ପରିଚାଳନା ହୋଇଛି । କିନ୍ତୁ ୧୦ ତାରିଖ ଦିନ ୧୨୬ ଜଣ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ହେଉଥିବା ସମୟରେ ସରକାରଙ୍କର ପ୍ରତି ଗଭୀର ଅସନ୍ତୋଷ ଓ ଅସନ୍ତୋଷ ଖୁସି କରିଛି । ଖୋବ

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ କିଛି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଘଟଣାବଳୀର ସମସ୍ତ ପରିଚାଳନା ହୋଇଛି । କିନ୍ତୁ ୧୦ ତାରିଖ ଦିନ ୧୨୬ ଜଣ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ହେଉଥିବା ସମୟରେ ସରକାରଙ୍କର ପ୍ରତି ଗଭୀର ଅସନ୍ତୋଷ ଓ ଅସନ୍ତୋଷ ଖୁସି କରିଛି । ଖୋବ

ଆଧିକାରୀଙ୍କ ଏ ମହାମାରୀର ଶିକାର ହୋଇଛନ୍ତି । ସରକାରଙ୍କ ପାଖରେ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାପାଇଁ କୌଣସି ସାଧନ ନାହିଁ । ବିଜେପି ସରକାର ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଇଁ ଏତେ ପାରଳା ଯେ ମା’ ମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ଝାଡ଼ାବାନ୍ଧିରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଶବ ଉପରେ ଉତ୍ସବ ପାଳନ କରୁଛି । ଯଦି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ସତସାହସ ଅଛି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇ ଗୋପାଳପୁର ଗାଙ୍ଗରେ ପହଞ୍ଚିବା ଯାଗାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏଭଳି ଘଟଣାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ନହେବା ନେଇ ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦିଅନ୍ତୁ । ଆମେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଦେଉଛୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଯାଜପୁର ଜିଲ୍ଲା ଗଣ୍ଡରେ ଯାଇ ହଜାକାପ୍ରକଟ ଅଞ୍ଚଳର ସ୍ଥିତି ଦେଖନ୍ତୁ, ପରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ସରକାରୀ ବିଫଳତାକୁ ସୁଧାରିବା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବେ । ବିଗତ ୧ ବର୍ଷ ଛିତରେ ରଙ୍ଗ ବଦଳାଇବା ଏବଂ ଆମ ପ୍ରକାର କରିବାଛଡ଼ା ଏ ସରକାର ଲୋକକଲ୍ୟାଣ ନିମନ୍ତେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଦୂରର କଥା କିଛି କାମ ହାତକୁ ବି ନେଇନାହାନ୍ତି । ଦଳ ତରଫରୁ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାୟରେ ଅନୁଗମନ ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ ଦିଆଯାଇଥିବା ବେଳେ ଯୁବ କଂଗ୍ରେସ ସଭାପତି ଏବଂ ଯୁବ ଓ ଛାତ୍ର କଂଗ୍ରେସର ଶହଶ୍ରୁତି କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ରାତି ଅଧିଆ । ଗିରଫ କରି ଅନୁଗମନ ଧର୍ମଯତନେ ସାମିଲ ହେବାକୁ ଚାଲିବା ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଏବଂ ତତ୍ତ୍ୱ । ବିଜେପି ସରକାରର ହାନିମାନମାନଙ୍କୁ ପଦରେ ପକାଇ । ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବର୍ଷେ ଛିତରେ ଓଡ଼ିଶାର ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କୁ କଥା ଦେଇ କେବଳ ପ୍ରତାପିତ କରିଛନ୍ତି ।

ବଢ଼ିଲା ଯୁକ୍ତି ନାମଲେଖା ଅବଧି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦।୬ (ମହାଭାରତ) ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତି ୨୦୨୫-୨୬ ନାମଲେଖା ପାଇଁ ଅବଧି ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି । ଆସବାବାଳା ଆର୍ଥିକ, ଜୁନ ୨୧ ତାରିଖ ଅପରାହ୍ନ ୩ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାମଲେଖା ଅବଧି ବଢ଼ିଛି । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ନାମଲେଖା ପାଇଁ ଟଙ୍କା କମା କରି ନ ଥିଲେ ବର୍ଷିତ ସମୟ ଛିତରେ କରିପାରିବେ । ଯଦି କଲେଜରେ ରିପୋର୍ଟ କରି ପାରି ନାହାନ୍ତି ତେବେ ମାଧ୍ୟମ କରିପାରିବେ । ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ମନୋନୀତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏହା କରିପାରିବେ ।

ସତର୍କ ସଙ୍କେତ ଟପିଲା ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦।୬ (ମହାଭାରତ) ସତର୍କ ସଂକେତ ଟପିଲା ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା । ତଳିଆ ଅଞ୍ଚଳ ବନ୍ୟା ସମ୍ଭାବନା ଦେଖାଦେଇଛି । ରାଜଘାଟ ଠାରେ ଦିନ ୧୨ ଟା ସୁଦ୍ଧା ୯.୫୫ ମିଟର ରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ବେଳେ ବିପଦ ସଙ୍କେତ ୧୦.୩୬ ମି ରହିଛି । ଘଣ୍ଟା ପ୍ରତି ଜଳସ୍ତର ପ୍ରାୟ ୫୦ ସେମି ମିଟର ବୃଦ୍ଧି ଘଟୁଛି । ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ତଳିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ବନ୍ୟା ଆଗରୁ ଦେଖାଦେଇଛି । ବନ୍ୟା ବନ୍ଧ ଜରିଆ କଳସେବନ ବିଭାଗ ।

ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁଙ୍କୁ ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେଚ୍ଛା

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ:ଆଜି ହେଉଛି ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ । ଏହି ଅବସରରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁଙ୍କୁ ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି । ଏନେଇ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ଏକ୍ସରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କୁ ଜନ୍ମଦିନର ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଶୁଭେଚ୍ଛା । ତାଙ୍କର ଜୀବନ ଓ ନେତୃତ୍ୱ ସମଗ୍ର ଦେଶର କୋଟିକୋଟି ଲୋକଙ୍କୁ ଅନୁପ୍ରେରିତ କରୁଛି । ସେ ଯେପରି ଭାବେ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ସେବା, ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ଓ ସମାବେଶମୁଳକ ବିକାଶ ପ୍ରତି ଅନୁଗମନ ଦେଖିଛନ୍ତି, ତାହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଆଶା ଓ ଶକ୍ତିର ପ୍ରତୀକ । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ସେ ସର୍ବଦା ଦୂର୍ବଳ ଓ ବଞ୍ଚିତ ଲୋକମାନେ ପାଇଁ କାମ କରିଛନ୍ତି । ଲୋକସେବାରେ ତାଙ୍କର ସୁଦୀର୍ଘ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମୟ ଜୀବନ ପାଇଁ ଭଗବାନଙ୍କ ନିକଟରେ କାମନା କରୁଛନ୍ତି ପିଏମ ମୋଦି ।

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ମାଝୀ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦।୬ (ମହାଭାରତ) ମହାମହିମ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁଙ୍କୁ ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଛନ୍ତି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ । ଏନେଇ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ଏକ୍ସରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଓଡ଼ିଶା ମାଟିର ମାତୃଶକ୍ତିର ପ୍ରତୀକ, ଆମର ରାଜ୍ୟ ଗୌରବ ମହାମହିମ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଶ୍ରୀମତୀ ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁଙ୍କୁ ଜନ୍ମଦିନର ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଓ ଅଭିନନ୍ଦନ । ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନ ସଂଗ୍ରହ, ସମର୍ପଣ ଏବଂ ସଫଳତାର ଏକ ସାଧାରଣ ଉଦାହରଣ । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଏକ ସାଧାରଣ ଆଦିବାସୀ ପରିବାରରୁ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଭାବନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣଙ୍କର ଯାତ୍ରା ସମସ୍ତ ଦେଶବାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରେରଣାଦାୟୀ । ଆପଣଙ୍କ ସରଳତା, କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଏବଂ ଦେଶ ପ୍ରତି ସମର୍ପଣ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଆଦର୍ଶ । ଏହି ଶୁଭ ଅବସରରେ, ମହାପ୍ରଭୁ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ନିକଟରେ ଆପଣଙ୍କ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ କାମନା କରୁଛି । ଆପଣଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଭାରତ ନିରନ୍ତର ପ୍ରଗତି ପଥରେ ଆଗେଇ ଚାଲିଥାଉ ।

କେନ୍ଦ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦।୬ (ମହାଭାରତ) ମହାମହିମ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁଙ୍କୁ ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ । ଏନେଇ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ଏକ୍ସରେ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ସର୍ବସାଧାରଣ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଶ୍ରୀମତୀ ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁଙ୍କୁ ଜନ୍ମଦିନର ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଶୁଭେଚ୍ଛା କାମନା । ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନ ଆଦିବାସୀ ସମାଜ, ମହିଳା ଓ ବଂଚିତଙ୍କ ସଶକ୍ତିକରଣର ପ୍ରେରକ ଗାଥା ଅଟେ । ଆପଣଙ୍କ ସରଳତା, କର୍ମଠା ଓ ଦେଶହିତରେ ଦୃଢ଼ ପ୍ରତିବଦ୍ଧତା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣାର ସ୍ରୋତ ଅଟେ । ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଓ ମାଆ ସମଲେଶ୍ୱରୀଙ୍କ ନିକଟରେ ତାଙ୍କ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନ କାମନା କରିଛନ୍ତି ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ।

ଉପ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କେଜି ସିଂହଦେଓ ଓ ପ୍ରଭାତି ପରିଡା ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦।୬(ମହାଭାରତ): ମହାମହିମ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁଙ୍କୁ ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଛନ୍ତି ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କେଜି ସିଂହଦେଓ ଓ ପ୍ରଭାତି ପରିଡା । ଏନେଇ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ଏକ୍ସରେ କେଜି ସିଂହଦେଓ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ସର୍ବସାଧାରଣ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଶ୍ରୀମତୀ ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁଙ୍କୁ ଜନ୍ମଦିନର ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଓ ଶୁଭକାମନା । ଓଡ଼ିଶାର ଗାଁରୁ ଗଣତନ୍ତ୍ରର ବର୍ଦ୍ଧିତ ପଦବୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କର ଅସାଧାରଣ ଯାତ୍ରା ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଅଟେ । ପ୍ରଭୁ ଜଗନ୍ନାଥ ତାଙ୍କୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ । ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଛନ୍ତି ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଭାତି ପରିଡା । ଏନେଇ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ଏକ୍ସରେ ପ୍ରଭାତି ପରିଡା କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଆମର ରାଜ୍ୟ ଗୌରବ ମହାମହିମ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଶ୍ରୀମତୀ ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁଙ୍କୁ ଜନ୍ମଦିନର ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଓ ଅଭିନନ୍ଦନ । ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଜଣେ ସାଧାରଣ ପରିବାରରୁ ଦେଶର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ହେବାର ଆପଣଙ୍କର ଯାତ୍ରା ସକ୍ରିୟ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣାର ଉତ୍ସ । ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ନିକଟରେ ଆପଣଙ୍କ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ କାମନା କରୁଛି ।

ରାଜ୍ୟରେ ଝାଡ଼ାବାନ୍ଧି ସଂକ୍ରମଣ କମୁଛି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦/୦୬ (ମହାଭାରତ): ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ ମାନଙ୍କର କ୍ଷେତ୍ର ସ୍ତରରେ ସମନ୍ୱିତ ଏବଂ ଏକାଧିମୁଖୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯୋଗୁ ରାଜ୍ୟରେ ଝାଡ଼ାବାନ୍ଧି । ସ୍ଥିତିରେ ସୁଧାର ଆସିଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ ଶାସନ ସଚିବ ଅଶୃତୀ ଏସ. କ ସମୀକ୍ଷାରୁ ଏହା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ସମୀକ୍ଷାରେ ଜନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡାକ୍ତର ନୀଳକଣ୍ଠ ମିଶ୍ର ଜଣାଇଥିଲେ ଯେ ଯାଜପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ଚଳିତ ମାସ ୧୦ ତାରିଖ ଦିନ ଦେଖା ଦେଇଥିବା ଝାଡ଼ାବାନ୍ଧି । ସ୍ଥିତିରେ ସମାନ୍ତର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଛି । ଗତ ୭ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଡାକ୍ତରଖାନାମାନଙ୍କରେ ସଂକ୍ରମିତ ଝାଡ଼ାବାନ୍ଧି । ରୋଗୀଙ୍କ ଆଡ଼ମ୍ବରଣରେ କ୍ରମାଗତ ହ୍ରାସ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଛି । ଜୁନ ୧୦ ତାରିଖ ଦିନ ୧୨୬ ଜଣ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ହେଉଥିବା ସମୟରେ ସରକାରଙ୍କର ପ୍ରତି ଗଭୀର ଅସନ୍ତୋଷ ଓ ଅସନ୍ତୋଷ ଖୁସି କରିଛି । ଖୋବ

ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ, ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ଓ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ, ଗୃହ ଓ ନଗର ଉନ୍ନୟନ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ କଲ୍ୟାଣ ଏବଂ ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ ମାନଙ୍କରେ ଝାଡ଼ାବାନ୍ଧି ଏବଂ ସମନ୍ୱିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯୋଗୁ ୧୨ ତାରିଖ ଠାରୁ ସଂକ୍ରମିତ ସଂଖ୍ୟା କମିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ୧୨ ତାରିଖ ଦିନ ୧୩୫ ଜଣ ସଂକ୍ରମିତ ବିଭିନ୍ନ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଆଡ଼ମ୍ବରଣ ହୋଇଥିଲେ ଯାହାକି ୧୫ ତାରିଖ ବେଳକୁ ୧୨୧ କୁ ଏବଂ ୧୮ ତାରିଖ ବେଳକୁ ୯୧ କୁ କମିଥିଲା । ସୁଦ୍ଧା ଏବଂ ବଡ଼ତରଫର କେତେକ ଜାଗାରେ କାଁ ଗାଁ ବିସ୍ଥିତ ଭାବେ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂକ୍ରମଣ ଜଣାପଡିବା ମାତ୍ରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ସେବା ଦଳ (ରାପିଡ୍ ରେସପନ୍ସ ଟିମ୍) ସଂପୃକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚି ସ୍ଥାନୀୟ ହସ୍ପିଟାଲରେ ସେମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥିଲେ । ଗତ କାଳି (୧୯ ତାରିଖ) ବିଭିନ୍ନ ହସ୍ପିଟାଲମାନଙ୍କରେ ୭୧ ଜଣ ମୃତ୍ୟୁ । ସଂକ୍ରମିତ ଆଡ଼ମ୍ବରଣ ହୋଇଥିଲେ । ଗତ କାଳି ରାତି ସୁଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲାରୁ ସମୁଦାୟ (୧୦ ରୁ

୧୯ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ୧୧୬୭ ସଂକ୍ରମିତ ବିଭିନ୍ନ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଆଡ଼ମ୍ବରଣ ହୋଇଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୧୦୫୫ ଜଣ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରି ଘରକୁ ଫେରି ଥିଲେ ଏବଂ ୮୨ ଜଣ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଥିଲେ । ସେହିପରି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଜିଲ୍ଲାରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ତାଲିକା । ସଂକ୍ରମଣ ହ୍ରାସ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଛି । ଜୁନ ୧୦ ତାରିଖରେ ୭୯ ଜଣ ସଂକ୍ରମିତ ବିଭିନ୍ନ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଆଡ଼ମ୍ବରଣ ହୋଇଥିଲେ ଯାହାକି ଜୁନ ୧୨ ରେ ୪୪, ଏବଂ ୧୮ ବେଳକୁ ୩୮ କୁ ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲା । ୧୯ ତାରିଖ ରାତି ସୁଦ୍ଧା ୧୭ ଜଣ ମୃତ୍ୟୁ । ସଂକ୍ରମିତ ଆଡ଼ମ୍ବରଣ ହୋଇଥିଲେ । ଗତକାଳି ରାତି ସୁଦ୍ଧା କେନ୍ଦ୍ରରେ ଜିଲ୍ଲାରୁ ସମୁଦାୟ (୧୦ ରୁ ୧୯ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ୪୯୭ ଜଣ ସଂକ୍ରମିତ ବିଭିନ୍ନ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଆଡ଼ମ୍ବରଣ ହୋଇଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୪୫୫ ଜଣ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ ପରେ ହସ୍ପିଟାଲରୁ ଡିସଚାର୍ଜ ହୋଇଥିଲେ, ଏବଂ ୩୫ ଜଣ ସଂକ୍ରମିତ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଥିଲେ ।

୧୯ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ୧୧୬୭ ସଂକ୍ରମିତ ବିଭିନ୍ନ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଆଡ଼ମ୍ବରଣ ହୋଇଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୧୦୫୫ ଜଣ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରି ଘରକୁ ଫେରି ଥିଲେ ଏବଂ ୮୨ ଜଣ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଥିଲେ । ସେହିପରି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଜିଲ୍ଲାରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ତାଲିକା । ସଂକ୍ରମଣ ହ୍ରାସ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଛି । ଜୁନ ୧୦ ତାରିଖରେ ୭୯ ଜଣ ସଂକ୍ରମିତ ବିଭିନ୍ନ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଆଡ଼ମ୍ବରଣ ହୋଇଥିଲେ ଯାହାକି ଜୁନ ୧୨ ରେ ୪୪, ଏବଂ ୧୮ ବେଳକୁ ୩୮ କୁ ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲା । ୧୯ ତାରିଖ ରାତି ସୁଦ୍ଧା ୧୭ ଜଣ ମୃତ୍ୟୁ । ସଂକ୍ରମିତ ଆଡ଼ମ୍ବରଣ ହୋଇଥିଲେ । ଗତକାଳି ରାତି ସୁଦ୍ଧା କେନ୍ଦ୍ରରେ ଜିଲ୍ଲାରୁ ସମୁଦାୟ (୧୦ ରୁ ୧୯ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ୪୯୭ ଜଣ ସଂକ୍ରମିତ ବିଭିନ୍ନ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଆଡ଼ମ୍ବରଣ ହୋଇଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୪୫୫ ଜଣ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ ପରେ ହସ୍ପିଟାଲରୁ ଡିସଚାର୍ଜ ହୋଇଥିଲେ, ଏବଂ ୩୫ ଜଣ ସଂକ୍ରମିତ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଥିଲେ ।



ଶନିବାର ୨୧ ଜୁନ ୨୦୨୫

୪

ଯୋଗର ଆବଶ୍ୟକତା

ଆଜିର କେହି ବି ଯୁବକକୁ ଯୋଗକୁ ଆଗ୍ରହର ସହିତ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କଲେ ସେ ବୋଧହୁଏ ପ୍ରଶ୍ନ କରିବ, ‘ଯୋଗ ମୋ ପାଇଁ କାହିଁକି ଏତେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ?’ ଅତଏବ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ଆମକୁ ନିଜେ ବିଜ୍ଞତାର ସହ ଏହାର ସଠିକ ଉତ୍ତର ଜାଣିନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ବର୍ତ୍ତମାନ, ଏକ ଦଶନ୍ଧି ଧରି, ପ୍ରତିବର୍ଷ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ଅବସରରେ, ଭାରତ ଆମ ଜୀବନରେ ଯୋଗର ଅନନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱକୁ ପାଳନ କରିବାରେ ବିଶ୍ୱର ଅନ୍ୟ ଦେଶଗୁଡ଼ିକୁ ନେତୃତ୍ୱ ଦେଇ ଆସିଛି । ତଥାପି, ଆମ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରନ୍ତି ଯେ, ଯୋଗର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ଏହାର ଆନ୍ତରିକ, ଗଭୀର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ରକାଶନରେ ନିହିତ । ଇଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ଏକତା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟ ଅନୁତ୍ପେକ୍ଷଣ, ଯାହା ଉପରେ ବିଶ୍ୱର ସମସ୍ତ ଧର୍ମ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି, ତାହା ଯୋଗ-ଧ୍ୟାନର ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତି ଗୁଡିକର ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ ଏବଂ ପରିଶେଷରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଛି । କ୍ରିୟାଯୋଗ ହେଉଛି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଭ୍ୟାସର ସେହି ପଦ୍ଧତି, ଯାହା ଜଣେ ସତ୍‌ଚରାଚ ଯୋଗୀ ସାଧକକୁ ଜୀବନର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ କରିଥାଏ । ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ତାଙ୍କ ଶିଷ୍ୟ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ଶୁଣାଇଥିବା ସୂର୍ଯ୍ୟ କାନ୍ଦ୍ୟ, ଭଗବଦ୍ ଗୀତାରେ କ୍ରିୟାଯୋଗର ଦୁଇପଟ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଏବଂ ଏହି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ସିଦ୍ଧାନ୍ତମୂଳକ ବିଜ୍ଞାନକୁ, ଯାହାକୁ ମାନବ ଶତାବ୍ଦୀ ଶତାବ୍ଦୀ ଧରି ପାସୋରି ଦେଇଥିଲା, ତାକୁ ଉନବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ, ମହାନ ଗୁରୁ ଲାହିରୀ ମହାଶୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା, ତାଙ୍କ ଅମର ଗୁରୁ ମହାବତାର ବାବାଜୀଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ଫଳରେ ପୁନଃ ଆବିଷ୍କାର କରାଯାଇଥିଲା । କ୍ରିୟାଯୋଗର ଗଭୀର ଜ୍ଞାନ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ପରମହଂସ ଯୋଗାନନ୍ଦଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଗୁରୁ ଏବଂ ଲାହିଡ଼ ମହାଶୟଙ୍କ ଶିଷ୍ୟ ସ୍ୱାମୀ ଶ୍ରୀ ଯୁକ୍ତଶ୍ୱର ଗିରି ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଯୋଗାନନ୍ଦଜୀ କ୍ରିୟାଯୋଗର ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ ଦୃତ ହେବାର ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ଏବଂ ସେ ପଶ୍ଚିମ ଦେଶ ମାନଙ୍କରେଏହାର ଉପକାରିତାକୁ ବିଷୟରେ ବହୁଳ ଭାବରେ ପ୍ରଚାର ଏବଂ ପ୍ରସାରକରିଥିଲେ । ଆଜି, ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ତାଙ୍କର ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଅନୁଗାମୀ, ଯୋଗ ଧ୍ୟାନର ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତି ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ଯାହା କ୍ରିୟାଯୋଗ ପଥର ଏକ ସହଜାତ ଅଂଶ । ଯୋଗାନନ୍ଦଜୀ ତାଙ୍କର ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ ପ୍ରଶଂସିତ ଆତ୍ମଜୀବନୀ ଯୋଗୀର ଆତ୍ମଚରିତରେ ଏତେ ପ୍ରେରଣାଦାୟକ ଭାବରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି, ‘ମାୟା କିମ୍ବା ପ୍ରକୃତିର ସ୍ୱାଭାବିକ ନିୟମ ଅଧୀନରେ ଥିବା ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ, ଜୀବନ ଶକ୍ତିର ପ୍ରବାହ ବାହ୍ୟ ଜଗତ ଆଡ଼କୁ ଥାଏ; ଏହି ସ୍ୱରୋଚ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡିକରେ ନଷ୍ଟ ଏବଂ ଅପବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । କ୍ରିୟାର ଅଭ୍ୟାସ ଏହି ପ୍ରବାହକୁ ବିପରୀତଗାମୀ କରାଏ; ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତି ମାନସିକ ରୂପେ ଆତ୍ମ୍ୟତରାଣ ବ୍ରହ୍ମାତ୍ମକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ହୁଏ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ମେରୁଦଣ୍ଡୀୟ ଶକ୍ତି ସହିତ ପୁନଃମିଳିତ ହୁଏ । ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତିର ଏପରି ସୁଦୃଢ଼ୀକରଣ ଦ୍ୱାରା, ଯୋଗୀର ଶରୀର ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସୁଧା ଦ୍ୱାରା ନବାୀକୃତ ହୁଅନ୍ତି ।’ ଯୋଗୀର ଆତ୍ମଚରିତର ପୃଷ୍ଠାରୁ, ଆମେ ଆହୁରି ଜାଣିବାକୁ ପାଉ ଯେ କ୍ରିୟାଯୋଗର ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ, ଜଣେ ନିଷ୍ଠାବାନ ସାଧକର ରକ୍ତକୁ ଅମୃତାନରେ ପୁନଃଦୀର୍ଘ କରି ଅଜୀରଣୀମୃ ରହିତ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ କରିଥାଏ । ଏହିପରି, ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଏହି ଅତିରିକ୍ତ ଅମୃତାନ ଦ୍ୱାରା ପୁନଃଜୀବିତ ହୁଏ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀର କ୍ଷୟକୁ ରୋକାଯାଏ । କ୍ରିୟାଯୋଗର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉପକାରିତାକୁ ଏଥିରୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ କଅଣ ଦିଆଯାଇପାରେ ? ଏହା ଏକ ଜୀବନ-ବର୍ଦ୍ଧକ କୌଶଳ ଯାହା ଜଣେ ନିଷ୍ଠାବାନ ସାଧକର ଜୀବନକୁ ନିଃଶେଯହ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ । କ୍ରିୟାଯୋଗର ସୁଗମତା ସାର୍ବଜନୀନ ଏବଂ ସମସ୍ତ ମାନବ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଜୀବନର ସାଧାରଣ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାକୁ ଉନ୍ନତ କରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉତ୍ତୃତ୍ତା ଏବଂ ଗଭୀରତାକୁ ଆରୋହଣ କରିପାରିବ । ୧୯୧୭ ମସିହାରେ, ପରମହଂସ ଯୋଗାନନ୍ଦଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଯୋଗୋଦ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସୋସାଇଟି ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ (ଶଝଝ), ହେଉଛି ଏକ ସଂଗଠନ ଯାହା ଯୋଗାନନ୍ଦଜୀଙ୍କ ପବିତ୍ର କ୍ରିୟାଯୋଗ ଶିକ୍ଷାକୁ ଭାରତ, ନେପାଳ ଏବଂ ଶ୍ରୀଲଙ୍କାର ସାଧକମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରସାରିତ କରେ । ଯୋଗାନନ୍ଦଜୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଠିକ୍ ଶହେ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ୧୯୨୫ ମସିହାରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବା ସେଲୁ ଇଞ୍ଚାଲାଇକେସନ ଫେଲୋସିଫି (ଝକର) ହେଉଛି ଶଝଝ ର ସହଯୋଗୀ ସଂଗଠନ, ଯାହା ଲକ୍ଷ ଏଞ୍ଜୋଲସରେ ଅବସ୍ଥିତ ଏହାର ମୁଖ୍ୟାଳୟ ମାଧ୍ୟମରେ, ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ସେହି ପ୍ରକାର ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି, ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଭକ୍ତ ଏହି ଶିକ୍ଷାରୁ ଉପକୃତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଆପଣ ଏବଂ ମୋ ଭଳି ଏହି ବିଶ୍ୱର ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ, ଯୋଗର ଜୀବନ ତ୍ୱରିତାଞ୍ଚିକାରୀ ପ୍ରଭାବ କେବଳ ସେତେବେଳେ ଅନୁଭବ ହେବ ଯେତେବେଳେ ଆମେ କ୍ରିୟା ଯୋଗ ଭଳି ଏକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିର ଅଭ୍ୟାସକୁ ଗସ୍ତିରତା ଏବଂ ନିଷାର ସହିତ ଗ୍ରହଣ କରିବା । ତେବେ ଯାଇଁ, ଆମ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସର ପ୍ରକୃତ ମହତ୍ୱ ହେବ !

ଆଜିର ସମୟରେ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ବେଶ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ସହ ନିରୋଗ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଭାରତ ହେଉଛି ଯୋଗର ଉତ୍ପତ୍ତିସ୍ଥଳ । ଭାରତର ଯଶସ୍ୱୀ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ, ବିଶ୍ୱ ଯୋଗ ଦିବସ ଯାହାକୁ ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ ମଧ୍ୟ ସମ୍ମାନପୂର୍ବକ ଗ୍ରହଣ କରି ଏହାକୁ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ କରିପାରିଛି । ପ୍ରତିବର୍ଷ ପରି ଚଳିତ ବର୍ଷର ଯୋଗ ଦିବସର ବାର୍ତ୍ତା ରହିଛି ‘ଏକ ପୃଥିବୀ, ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ’ । ଆମର ଲୋକପ୍ରିୟ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରି କହିଛନ୍ତି ଯେ ‘କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କଲ୍ୟାଣ ଉପରେ ନୁହେଁ ବରଂ ମାନବ ଜାତି ମଧ୍ୟରେ ଏକତା, ପରିବେଶଗତ ସମନ୍ୱୟ ଓ ବିଶ୍ୱ କଲ୍ୟାଣ ଉପରେ ଯୋଗ ହେଉଛି ଏକ ସାଂସ୍କୃତିକ ଏ଼ିତିହ୍ୟର ଅନ୍ୟତମ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ।’ ପୂର୍ବେ ଆଜୀବନ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଭାରତୀୟମାନେ ନିୟମିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଓ ଧ୍ୟାନ ଆଦି କରୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ଆଧୁନିକ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଏହା ସତ୍ତା ହରାଇଥିଲା । ହେଲେ ଆଜିକାଲିର ଚାପଗୁସ୍ତ ଜୀବନରେ ପୁଣି ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ପୁରୀ ବିଶ୍ୱ ଉପଲବ୍ଧି କଲାଣି । ଏବେ ଭାରତୀୟ ଯୋଗଶୈଳୀ ସହ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଚିନ୍ତାଧାରା ସମ୍ମିଶ୍ରିତ ଯୋଗଶୈଳୀ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେଉଛି । ସେହିଭଳି କିଛି ଅଭିନବ, କୌତୁକିଆ ଓ ଅଜବ ଯୋଗଶୈଳୀ ସଂପର୍କରେ କିଛି କଥା ଲେଖୁଛି ।

ଆଜିର ଯୁବପିଢ଼ି ଯୋଗର ନୂଆ ଦିଗକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ତୋଗା ଓ ଗୋଟା ପରି ଅନେକ ନୂତନ ଶୈଳୀର ଯୋଗ ଏବେ ପ୍ରଚଳିତ ହେଉଛି । ଆମର ଦଉଡି ଯୋଗ, ଚକ ଯୋଗ, ବାଡ଼ି ଯୋଗ, ଚଉକି ଯୋଗ ବେଶ ଲୋକପ୍ରିୟ । ତେବେ ପାରମ୍ପରିକ ଆସନ ଅପେକ୍ଷା ବିଦେଶରୁ ଆସୁଥିବା ନୂଆ ନୂଆ ଆସନ ଆଜିର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପାଲଟିଗଲାଣି । ଯୋଗର ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ ଚଥା ଆଧୁନିକ ରୂପକୁ ଆଜିର ଯୁବପିଢ଼ି ବେଶ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ବାଡ଼ି

ଆଜିକାଲି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭିଭାବକ ସେମାନଙ୍କ ସନ୍ତାନଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ । ତେଣୁ ସ୍କୁଲରେ ପିଲାର ପାଠପଢ଼ା ଆରମ୍ଭ ନ ହେଉଶୁ ତାକୁ ଘରୋଇ ଚିଉସନ୍ ପଠାଇବା ସହିତ, କଅଁଳ ବୟସରୁ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ପାଠପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ଯାହାଫଳରେ ସେମାନେ ପାଠ ପ୍ରତି ବିତସ୍ମହ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ତେଣୁ ପାଠକୁ ନେଇ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ବିରକ୍ତ ହେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ମାନସିକ ଚାପ ମଧ୍ୟରେ ମଣିଷ କୌଣସି କାମକୁ ସୂଚାରୁ ରୂପେ ପରିଚାଳନା କରିପାରେ ନାହିଁ । ପିଲାମାନେ କିପରି ଚାପ ମଧ୍ୟରେ ପାଠ ପଢ଼ି ପାରିବେ । ଯଦି ପ୍ରଥମରୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଠ ପ୍ରତି ବୃଷ୍ଟି ଦିଆଯାଏ ଓ କେତେକ ବଗ ପ୍ରତି ଯତ୍ନ ଦିଆଯାଏ ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ସବୁ ସମୟରେ ବହି ପାଖରେ ବସିବାକୁ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପିଲା ସ୍କୁଲରେ ପ୍ରତ୍ୟହ କ’ଣ ପଢ଼ୁଛି ସଂଧ୍ୟାରେ ଅଭିଭାବକ ତାର ନିକଟରେ ବସି ତାଉଁ ବୁଝିବା ଦରକାର । ସଂଧ୍ୟାରେ ଦେଢ଼ରୁ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପିଲାକୁ ପଢ଼ିବାକୁ ବ୍ୟାଇବା ଦରକାର । ପ୍ରତ୍ୟେହ ଯାହା ସ୍କୁଲରେ ପଢ଼ା ହୋଇଛି ଘରେ ତାହାର ପୁନଃ ଆଲୋଚନା ବା ଅଧ୍ୟୟନ ପରେ ସେ ଏହାକୁ ସହଜରେ ମନେରଖି ପାରିବ । ଯଦି ସ୍କୁଲରେ

ଯୋଗରେ ବାଡ଼କୁ ଦୁଇବାହୁରେ ଧରି ଆସନ

କରାଯାଉଥିବାରୁ ବାହୁ ମାଂସପେଶୀ ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଚକ ବା ହିଲ ଯୋଗରେ ଚକ ଉପରେ ପିଠି ମାରି ଶୋଇ, ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ରଖାଯାଏ ଓ ହାତକୁ ତଳକୁ ଖୋଲି କରି ରଖାଯାଏ । ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଇ ଆଗକୁ ପିଠିରେ ଠେଲିବା ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ହାଡ଼ି ପୁଣି ପଛକୁ ଫେରିବାକୁ ହୁଏ । ଏଥିରେ ଅଷ୍ଟ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ବହୁତ ଯୋଗ ଅଛି ଯାହା ଆଜିର ଜୀବନଶୈଳୀ ସମସ୍ୟାର ପ୍ରତିକାର କରୁଛି ।



ଏରିଏଲ ଯୋଗ ଟି ହେଉଛି ଏବେ ଚଟାଣ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଘରର ସିଲିଂ ହୁକୁକୁ ବନ୍ଧା ଯାଇଥିବା ବେଲୁ କିମ୍ବା ବୋଲିରେ ଝୁଲି ଅଭିନବ ଶୈଳୀର ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରାଯାଉଛି । ପାରମ୍ପରିକ ଯୋଗମୁଦ୍ରା ସହ ଏଥିରେ ନୃତ୍ୟୀର ସମ୍ମିଶ୍ରଣ କରାଯାଇଛି । ଷ୍ଟାର ଜନଭର୍ସନ ପୋଜ, ଆର୍ଦ୍ଧି ଗ୍ରାଭିଟି ବାରିୟର ପୋଜ, କ୍ରସ ପୋଲିସନ ଓ ଥିନ୍ ଲେଗଡ଼ କିଙ୍ଗ ପିକନ୍ ପୋଜ ଆଦି ଏହାର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ । ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ ପୁରୀ ଶରୀରର ଷ୍ଟେଟିଂ ଓ ବେଷ୍ଟିଂ ହେଉଥିବାରୁ ମାଂସପେଶୀ ଓ ଆଖୁଗଣ୍ଠି ଶକ୍ତ ହୁଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ଚାପଯୁକ୍ତ ହେବା ସହ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଓ ହଜମ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ତନ୍ମ ଯୋଗ ବା ତୋଗା ହେଉଛି ତନ୍ମ ଯୋଗ ବା ତୋଗା

ପିଲାଙ୍କ ପାଠପଢ଼ାରେ ମା’ ବାପାଙ୍କ ଭୂମିକା

ଡକ୍ଟର ସୁରେଶ କୁମାର ନାୟକ

କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ଥିବ ଘରେ ତାହା ଦୂର ହୋଇପାରିବ । ଯଦି ଅଭିଭାବକ ପଢ଼ାର ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ତାହାକୁ ପୁନଃ ସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ପଚାରିବାକୁ ବୁଝାଇବା ଉଚିତ । କୌଣସି ବିଷୟକୁ ଘୋଷିବା ଅପେକ୍ଷା ଏହାକୁ ପିଲା ବୁଝିପାରିଲେ ତାହା ତାର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଘର କରି ରହିଯାଏ । ପରୀକ୍ଷାକୁ ଶିଶୁର ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶର ମାନବକ୍ଷ ବୋଲି ଭାବିବା ଅନୁଚିତ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ତାର ଉପରେ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଅନୁଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେ ଆପଣଙ୍କ ଆଶାପୁରଣ କରିବାକୁ ଯାଇ ବହୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବ । ପିଲା ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ପଢ଼ି ସଂଗେ ସଂଗେ ତାର ଉତ୍ତର ଦେଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ କିଛି ଦିନ ପରେ ସେ ସବୁ ପାଶୋରି ଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଯେଉଁ ପାଠ ଆଜି ପଢ଼ିବ ତାର କିଛିଦିନ ପରେ ତା ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନ କରିପାରନ୍ତି । ଏପରି ହେବା ଦ୍ୱାରା ସେହି ବିଷୟ ପୁଣି ତା ମନକୁ ଆସେ ଓ ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ମନେ ରଖିପାରେ । ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟରେ ସବୁଦିନ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ଦରକାର । ପ୍ରତିଦିନ ପାଇଁ ରୁଟିନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଦରକାର । ପିଲା ଏହାକୁ କେତେ ଦୂର ପୁରଣ କରୁଛି ତାହା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା ଦରକାର ।ଅନେକ ପିଲା ଦଳଗତ ଭାବେ ପଢ଼ିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ

ସେହି ବିଷୟକୁ ନେଇ ଆଲୋଚନା ହୁଏ । ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝିବାକୁ ସହଜ ହୁଏ । ତେବେ ଦଳଗତ ପଢ଼ିବା ସମୟରେ ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ଦେଖିବା ଦରକାର ସେମାନଙ୍କ ପିଲାର ପାଠସାଥୀର ଜ୍ଞାନ କେତେ । ଯଦି ସେ ମେଧାବୀ କମିଯାଇପାରେ । ପଢ଼ିବା ସମୟରେ ପିଲା ଯେପରି ଗପସପ ନକରେ ସେଥିପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦରକାର । ପାଠପଢ଼ା ବ୍ୟତୀତ ପିଲାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦିଗରେ ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ହେବା ଦରକାର । ତେଣୁ ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତି ଦିନ କିଛି ସମୟ ଖେଳକୁଦ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦେବା ଦରକାର । ଫଳରେ ସେ ଅନୁଭବ କରିବ । କିଛି ସମୟ ଟିକି ଦେଖିବାକୁ ଦେବା ଦରକାର । ତେବେ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶିଶୁ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇଥିବା ଦରକାର ବା ସେଥିରୁ କିଛି ଭଲ ଶିକ୍ଷା ମିଳିପାରୁଥିବା ଦରକାର । ଟିଭିରେ ବିଭିନ୍ନ ଧାର୍ମିକ ଧାରାବାହିକ ଦେଉଛି । ଏହାକୁ ପିଲା ଦେଖିଲେ ଭଲ କଥା ଶିଖିବା ସହ ନିଜ ସଂସ୍କୃତି ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇବ । ପିଲାଟିକୁ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ବୌଦ୍ଧିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ ତାର ମାର୍ଗ ଦର୍ଶକ ଓ ପ୍ରେରଣାଦାତା ହେବା ସହିତ ଜଣେ ଭଲ ବନ୍ଧୁ ହୁଅନ୍ତୁ । ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଖୋଲା ହୃଦୟର

କଥା ହୋଇ ସେମାନଙ୍କୁ ସମାଜର ଉତ୍ତମ ରାସ୍ତାରେ ଚାଲିବା ପାଇଁ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଏକ ଜୀବନ ସଂଘ୍ଗର କହିଲେ ଅତୁଲ୍ଲି ହେବନାହିଁ ।

ଏହି ମର୍ମରେ ମନେପଡ଼ୁଛି କାନ୍ତ କବି ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତଙ୍କ ସେହି ସ୍ମରଣୀୟ ଧାଡ଼ି – ‘ଶିଶୁ ବୋଲି ଦୁଇ ଅକ୍ଷର, ଅଟେ ସଂସାରେ ସାର । ପିତାମାତାଙ୍କର ଗଳାରେ, ସେହି କୁସୁମ୍ବ ସାର । ଶିଶୁଟି ଆହା କି ସୁନ୍ଦର, ମଣି ରଙ୍କ ରଚନ, ଅଞ୍ଚଳରେ ବାନ୍ଧି ରଖିବ, କରି ଅତି ଯତନ । ପାଟ, ମଠା, ସୁନା ଗହଣା ଆଦି କି ଅବା ଛାର । ଶିଶୁଟିଏ ନାହିଁ ଯା କୋକେ ତାର ଘର ଅନ୍ଧାର । ସମ୍ପି ଦେଇଛନ୍ତି ଠାକୁରେ ଯାହା ହାତେ ସେ ଧନ, ପାପ ହେବ, ତାକୁ ସେ ଯେବେ ନ କରଇ ଯତନ । ଆପେ ହୋଇଥିଲେ ତୁମେ ଗୋ ଦିନେ ଶେଯ ପିଲାଟି, ହାତ ଗୋଡ଼ ତଲୁ ନଥିଲା ଫିଟୁ ନଥିଲା ପାଟି । ସେ କାଳେ ଚୁମ୍ବର ଜନନୀ ସ୍ନେହେ ଥିବାରୁ ପାଲି, ଆଜି ସିନା ଜୀଇଁ ରହିଛି, ସୁଖେ ବୁଲୁଛ ଖେଳି । ସେ କଥାକୁ ମନେ ହେକି ଗୋ ଶିଶୁ ପାଳନ କର । ପାଲିବାର ବିଧିବିଧାନମାନ ହୃଦରେ ଧର ।’

ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଏସେଲ୍ ପବ୍ଲିକ ସ୍କୁଲ, ସେକ୍ଟର-୯, ସିଡିଏ, କଟକ

E-mail : s271169@gmail.com

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା ଓ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ

ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ଉମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପାତ୍ର

ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଚୈତନ୍ୟ ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ଏକ ସୁସମ୍ଭବ ଧାର୍ମିକ ଶୁଖିଳା ଯାହା ଚରମ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ପଥ ଦେଖାଇଥାଏ । ଭାରତରେ ସମସ୍ତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କ୍ଷେତ୍ରର ସାଧକ, ମହାପୁରୁଷ ଏବଂ ଜଣେ ଯେ କୌଣସି ଧର୍ମାବଲମ୍ବୀ ହୁଅନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ଯୋଗର ଶୁଖିଳାକୁ ସମସ୍ତେ ମାନନ୍ତି । ଯୋଗର ଚୈତ୍ତିକ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମିଳିତାବସ୍ଥା ଏବଂ ପ୍ରକୃତ ଆତ୍ମା ବା ଇଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ମିଳିତ ହେବାକୁ ଏହା ବୁଝାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ସେହି ମିଳନ ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ଏକ ଉପାୟ ବା ପଦ୍ଧତି । ମନ ମଧ୍ୟରେ ଚିନ୍ତା ଚରଙ୍ଗକୁ ନିୟନ୍ତଣ କରିବା ବା ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ନିରୋଧକୁ ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗର ସଂଜ୍ଞା ରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି । ଯୋଗସୂତ୍ରର ଚାରୋଟି ବିଭାଗ ବା ପାଦ ରହିଛି ତାହା ହେଲା ସମାଧି ପାଦ, ସାଧନା ପାଦ, ବିଭୂତି ପାଦ ଓ କୈବଲ୍ୟ ପାଦ । ସମାଧି ପାଦରେ ନିର୍ମଳ ଚୈତନ୍ୟ ବିଷୟ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି ଯାହାକୁ ଉଚ୍ଚଗୁଣସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଲାଭ କରିଥାନ୍ତି । ସାଧନା ପାଦରେ ଯୋଗର ନିୟମ ଓ ପଦ୍ଧତି ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି ଯାହାକୁ ସାଧାରଣରେ ସବୁ ସାଧକ ଓ ସାମାନ୍ୟ ଗୁଣସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନୁସରଣ କରିଥାନ୍ତି । ବିଭୂତି ପାଦ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଥ ବା ଅଲୌକିକ ଶକ୍ତିର ଜାଗରଣ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ । ଆଉ କୈବଲ୍ୟ ପାଦ ମୋକ୍ଷ ବା ମୁକ୍ତି ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଯୋଗ ପଦ୍ଧତିକୁ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ତା’ର ମେରୁଦଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର ଠାରୁ ଆକ୍ଷୀରକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କ୍ଷର୍ ଚକ୍ର ଅଛି । ସେହିପରି ନାଭି ଦେଶର ପଛପଟେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ସୁପ୍ତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଏହି କ୍ଷର୍ ଚକ୍ରକୁ ଭେଦ କରି ଅବଶେଷରେ ସହସ୍ର ଦଳ ବିଶିଷ୍ଟ ପଦ୍ମ ଠାରେ ଉପନୀତ ହୋଇ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସହିତ ମିଳିତ ହୁଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ ଏହା ହିଁ

ଯୋଗର ସିଦ୍ଧି । ଯୋଗସୂତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ପାଞ୍ଚଟି ଯମ ରହିଛି – ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ, ଅସ୍ତେୟ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଅପରିଗ୍ରହ । ପାଞ୍ଚୟମ ମଧ୍ୟରୁ ଅହିଂସାକୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଏ । ଅନ୍ୟ ଚାରି ଯମ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଅହିଂସା ଭାବକୁ ସ୍ପୃହମ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଯେମିତି ଦେଖୁଛନ୍ତି, ଅନୁମାନ କରିଛନ୍ତି ବା ଶୁଣିଛନ୍ତି ଠିକ୍ ସେମିତି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ ସତ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ତେବେ ଏହାର ଆଉ ଏକ ସର୍ତ୍ତ ବି ଅଛି । ଏହି ସତ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର କେବଳ କଲ୍ୟାଣ ହିଁ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ମହାଭାରତରେ ହିତକାରୀ ସତ୍ୟକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ଧର୍ମର ପ୍ରତିକୁଳରେ ଯାଇ, ଅନ୍ୟାୟ ପୂର୍ବକ ବା ଚୋରି ଦ୍ୱାରା କାହାର କିଛି ହରଣ କରିବାକୁ ଷ୍ଟେୟ କୁହାଯାଏ । ଏହାର ବିପରୀତରେ ପର ଧନ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ନ ହେବା, ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ ନକରିବା କିମ୍ବା ଏହା ପାଇବାର ଇଚ୍ଛା ନରଖିବାକୁ ଅସ୍ତେୟ କୁହାଯାଏ । ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା ସଂଯମ ରକ୍ଷାକୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ତୁଳନାରେ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ

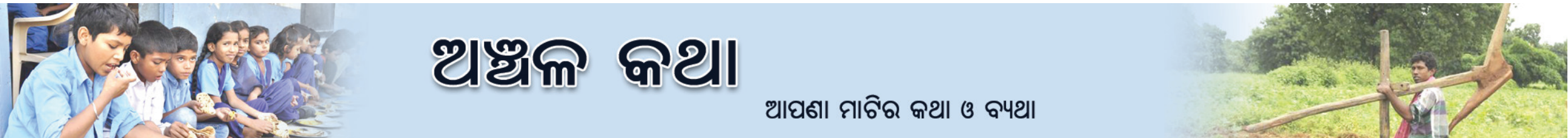
କାମ ଭାବନାକୁ ଅଧିକ ପ୍ରଭୁକ୍ତ କରେ । ତେଣୁ ସବୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ ସଂଯମ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ଏଥିରେ ନିଜର ଚରିତ୍ରର ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଏ ମୁଁ କିଏ । ଇଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା, ପ୍ରେମ, ସମର୍ପଣ ଏବଂ ଭକ୍ତି ହିଁ ଇଶ୍ୱର ପ୍ରିୟଧାନ । ଶରୀର, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ମନ, ପ୍ରାଣ, ଅଞ୍ଚଳରଣ ଆଦିରେ କରାଯାଉଥିବା ସମସ୍ତ କର୍ମ ଏବଂ ଏହାର ପରିମାଣକୁ ଇଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଅର୍ପିତ କରିଦେବ । ପ୍ରକୃତପକ୍ଷେ ଇଶ୍ୱର

ପ୍ରଣିଧାନ । ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀର ଧାର୍ଯ୍ୟ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସହଜରେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହିପାରେ ତାହାକୁ ଆସନ କୁହାଯାଏ । ସେ ଉପଯୁକ୍ତ ସୂତ୍ରରେ ଆସନର ପରିଭାଷା, ସମସ୍ୟାମା ଏବଂ ଏହାର ଲାଭ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି । ଏହାର ସାର ହେଉଛି ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀରରେ ସ୍ଥିରତା, ମନରେ ସୁଖ ଅଛି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟିଏ ଆସନରେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ରୁହ । ଯେତେବେଳେ ସ୍ଥିରତା, ଅସ୍ଥିରତାରେ ଏବଂ ସୁଖ, ଦୁଃଖରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବାକୁ ଲାଗୁଛି ସେତେବେଳେ ଆସନ ବଦଳାଇନେବା ଉଚିତ । ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ଆମ ଶରୀର ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିର ହୋଇପାରେ ନାହିଁ କେତେବେଳେ ଆମ ହାତ ହଲୁଥାଏ ତ କେତେବେଳେ ଗୋଡ଼ । ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସହ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିରତା ଆସେ । ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ମିଳେ, ସାଧକ ମନରେ ଦୃଢ଼ ଆସେ ନାହିଁ । ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ମନ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷୟରୁ ଅଲଗା ହୋଇ କେବଳ ଧ୍ୟେୟ ବିଷୟରେ ସ୍ଥିର ହୁଏ । ଧ୍ୟାନ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଏକାଗ୍ର କରି ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରିବାର ଏକ ଅନନ୍ୟ ବିଦ୍ୟା । ଏହା ସାଧକ ଭିତରେ ଥିବା କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ, ରାଗ, ଦ୍ୱେଷ, ଅହଂକାର ଆଦି ବିକାରକୁ କ୍ଷାଣ କରିଦିଏ । ସାଧକ ସାରା ଦିନ ସାଂସାରିକ ଜୀବନରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଭିତରେ ଥିବା ପରମ ଚେତନା ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇରୁହେ । ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ତା’ର ମେରୁଦଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର ଠାରୁ ଆକ୍ଷୀରକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କ୍ଷର ଚକ୍ର ଅଛି । ସେହିପରି ନାଭି ଦେଶର ପଛପଟେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ସୁପ୍ତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଏହି କ୍ଷର୍ ଚକ୍ରକୁ ଭେଦ କରି ଅବଶେଷରେ ସହସ୍ର ଦଳ ବିଶିଷ୍ଟ ପଦ୍ମ ଠାରେ ଉପନୀତ ହୋଇ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସହିତ ମିଳିତ ହୁଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ ଏହା ହିଁ ଯୋଗର ସିଦ୍ଧି ।

ପ୍ରତିରତ୍ନିକ ଓ ପ୍ରଫେସର, ହେପାଟୋଲୋଜି ବିଭାଗ, ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ରଭଞ୍ଜ ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜ, କଟକ,ଦୂରଭାଷ – ୯୪୭୩୦୫୧୯୫୭



୨

ଶନିବାର, ୨୧.୬. ୨୦୨୫

ବିକାଶ ବାହନ ବାଣ୍ଟୁଛି ସରକାରଙ୍କ ଜନହିତ କର୍ଯାର ବାର୍ତ୍ତା



ଦେବଗଡ଼ (ମହା ଭାରତ) : ରାଜ୍ୟ ସରକାର ିକ ଏକ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଅବସର ନବମ ଦିବସ ରେ ଦେବଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ରେ ତିନି ବ୍ଲକ ରେ ୭୦ ଟି ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ ରେ ବିକାଶ ରଥ ଜିଲ୍ଲାର ଜିଲ୍ଲା କଳାକାର ସଂଘ ଓ ବ୍ଲକ କଳାକାର ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ବିଭିନ୍ନ ପଂଖ୍ୟତ ରେ ସରକାରଙ୍କ ର ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନା ସମ୍ପର୍କ ରେ ପାଲା, ଦଣ୍ଡ ନୃତ୍ୟ, ଦାସକାଠିଆ ଓ ଏଲିତି ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକଙ୍କୁ ଅବଗତ କରିବା ସହ ଲୋକଙ୍କୁ ସଚେତନତା କରିବୟ ଆଜି ରିଆମାଳ ବ୍ଲକ ର ଚୁହିଲାମଲ , ମଲେହିପଡ଼ା ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ, , ବାରକୋଟ ବ୍ଲକ ର ରାଜତାବାହାଲ ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ, ମଧ୍ୟପୁର ଗ୍ରାମ ପଂଖ୍ୟତ, , ତିଳେଇବଣି ବ୍ଲକ ର ବଡ଼ଛାପଲ୍ଲ ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ, ବଣିଆକିଣ୍ଡା ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ ସଚେତନତା ରଥ ପହଂଚିବା ପରେ ଅଞ୍ଚଳ ବାସୀ, ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ, ଅଙ୍ଗନବାଡି, ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ମାନେ ବିକାଶ ବାହାନ କୁ ସ୍ୱା୍ଗତ କରିବା ସହ ସରକାରଙ୍କ ର ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନା ଗୁଡିକ ପାଲା, ଦଣ୍ଡ ନୃତ୍ୟ, ଦାସକାଠିଆ ଓ ଏଲିତି ମାଧ୍ୟମରେ ଦେଖୁଥିଲେ । ଉକ୍ତ ପଞ୍ଚାୟତ ରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଭରା, ଆଧାର କାର୍ଡ, ବ୍ୟୟ ବନ୍ଦନା, ଇ କେ ଯା ସି, ଶ୍ରମ କାର୍ଡ, ଅନ୍ତୋର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କାର୍ଡ, ନୂତନ ରାସନ କାର୍ଡ, ସିଏମ କିସାନ, ପିଏମ କିସାନ କାର୍ଡ ବଣ୍ଟନ ଓ ବୃକ୍ଷ ରୋପଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରାଯାଇଥିଲା । ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଜ୍ୟ ବକ୍ଷକ ମନୁନାଥ ସେଠି , ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ରେବେକା ବିଲୁଙ୍ଗ, ମୁଖ୍ୟ ଉନ୍ବୟନ ତଥା କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଜିଲ୍ଲାପରିଷଦ ରାଜେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ମିଞ୍ଜ, ଉପ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ପରକ୍ଷିତ ସାହୁ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ଲକ ର ପଞ୍ଚାୟତ କୁ ଯାଇ ଲୋକ ମାନଙ୍କ ର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ପରଖି ବୁଝିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରେ ବିପ୍ଳବ ସଂଖ୍ୟାରେ ଲୋକ ଯୋଗଦାନ କରିଥିଲେ ।

ପାରଳାଖେମୁଣ୍ଡି ରଥଯାତ୍ରା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ



ଗଜପତି(ମହାଭାରତ): ଗଜପତି ଜିଲ୍ଲା ସଦର ମହକୁମା ପାରଳାଖେମୁଣ୍ଡି ସ୍ଥିତ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷ ଠାରେ ଆସନ୍ତା ରଥ ଯାତ୍ରା ପାଳନ ଉପଲକ୍ଷେ ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି ।ଗଜପତି ଜିଲ୍ଲାପାଳ ବିଜୟ କୁମାର ଦାଶଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକରେ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଅଧକ୍ଷ ଜୀ ତିରୁପତି ରାଓ, ପାରଳା ପୋର ପରିଷଦ ଅଧକ୍ଷା ନିଁମଳା , ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅନୁପ ପଣ୍ଡା, ଆରକ୍ଷା ଅଧିକ୍ଷକ ଯତୀନ୍ଦ୍ର କୁମାର ପଣ୍ଡା,ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ମୁଖ୍ୟ ଉନ୍ବୟନ ଅଧିକାରୀ ଶଙ୍କର କେରକେଟା, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଫାଲଗୁନ ମାଝୀ, ରଥଯାତ୍ରା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ କମିଟିର ସଦସ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ବୈଠକରେ ରଥଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଟ୍ରାଫିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅସ୍ଥାୟୀ ଦୋକାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ମିନା ବଜାର ପାଇଁ ବିସ୍ତୃତ ଆଲୋଚନା ହୋଇ ଥିଲା ।ରଥଯାତ୍ରାରେ ଜନ ସମାଗମକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସହରର ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାନାୟ ଜଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା,ଆୟୁଲାନୁ ଓ ଅଗ୍ନିଶମ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପରେ ଆଲୋଚନା ହେବା ସହ ଉକ୍ତ ବିଭାଗକୁ ଏଥିପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟିତ୍ୱ ନ୍ୟସ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା ରଥଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଭିତକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଟ୍ରାଫିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ଶାନ୍ତି ଶୃଙ୍ଖଳା ରଖିବା ପାଇଁ ପୋଲିସ ପକ୍ଷରୁ କିପରି ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବ ତା ଉପରେ ଆରକ୍ଷା ଅଧିକ୍ଷକ ଯତୀନ୍ଦ୍ର କୁମାର ପଣ୍ଡା ବିସ୍ତୃତ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ ।ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ମାନେ ନିଜ ନିଜ ଗାଡ଼ିଗୁଡିକ ଗଜପତି ଷଡିଉମ ନିକଟରେ ପାର୍କି କରିବେ ।ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ ଦିନରୁ ଗାଡି ଗୁଡିକ ପୁରୁଣା ଫାୟାର ଷେସନ ଛକ ଠାରୁ ମେଡ଼ିକାଲ ଛକ ସିନେମା ହଲ ରାଜନହର, ପୁରୁଣା କୋର୍ଟ ଛକ ଦେଇ ଗାଡି ଚଳାଚଳ କରିବ ଯାତ୍ରା ଓ ବାହୁଡ଼ା ଯାତ୍ରା ଦିନ ସହରର ସମସ୍ତ ମବ ଦୋକାନ ବନ୍ଦ ରହିବ । ଯାତ୍ରା ଅଞ୍ଚଳରେ ସିପିଡିଇ କରାଯିବା ସହ ଯାତ୍ରାର ସମୟ ସାରଣୀ ଗାଡି ୧୧ ଟା ସୁଦ୍ଧା ସମାପନ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା । ଆଗାମୀ ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ଭିତରେ ରଥ କାମ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ ବୋଲି ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅନୁପ ପଣ୍ଡା ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।ଏହି ବୈଠକରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ଜିଲ୍ଲା ଷ୍ରମାୟ ଅଧିକାରୀ ସମେତ ସହରର ବହୁ ବୁଦ୍ଧିଜିବା, ଗଣମାଧ୍ୟମ ପ୍ରତିନିଧି, ସହରର ମାନ୍ୟଗଣ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ପ୍ରୟାଗି ଅଳେଶ୍ୱର ମନ୍ଦିରରେ ଚୋରି; ପୁଲିସ ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ

ଗଂଜାମ: ରମ୍ଭା ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଗଂଜାମ ବ୍ଲକର ରାମଗଡ଼ ପଞ୍ଚାୟତର ପ୍ରୟାଗିସ୍ଥିତ ଅଳେଶ୍ୱର ମନ୍ଦିରରେ ପୁଣି ଚୋରି ହୋଇଥିବା ଘଟଣା ସାମ୍ରାଜ୍ଞ ଆସିଛି । ଗୁରୁବାର ମଧ୍ୟରାତ୍ରିରେ ଦୁର୍ଭିରମାନେ ମନ୍ଦିର ଭିତରେ ଥିବା ହୁଣ୍ଡିକୁ ଲୁହା ରଡ଼ ସାହାଯ୍ୟରେ ଭାଙ୍ଗି ଲକ୍ଷାଧିକ ଟଙ୍କା ଚୋରି ହୋଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ବାରମ୍ବାର ମନ୍ଦିରରେ ଚୋରି ହେବା ନେଇ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକମାନେ ଘୋର ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଖବର ପାଇ ପୁଲିସ ଘଟଣା ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଛି ।ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ଅନୁଯାୟୀ, ଏହି ମନ୍ଦିରରେ କ୍ଷଷ୍ଠ ଥର ପାଇଁ ଚୋରି ହୋଇଛି ବୋଲି ଲୋକେ କହିଛନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ମନ୍ଦିରରୁ ଲଗାତାର ୫ ଥର ଚୋରି ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପୁଲିସ ଚୋରମାନଙ୍କୁ ଧରି ୩ ହଜାର ଟଙ୍କା ଫେରାଇଥିଲେ । ଏହି ଘଟଣା ପରେ ମନ୍ଦିର ପରିଚ୍ଛଳନା କମିଟି ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକେ ପୁଲିସ ପ୍ରଶାସନର ନିଷ୍ପିୟତା ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଛନ୍ତି । ବାରମ୍ବାର ଚୋରି ଘଟଣା ସେିମନ୍ଦିର ପରିସରରେ ସିପିଡିଇ କିମ୍ବା ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ନଥିବାରୁ ଚୋରମାନେ ସହଜରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ ହେଉଛି । ମନ୍ଦିର ପରିସରରେ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦୃଢ଼ କରିବାସହ ଦୋଷୀମାନଙ୍କୁ ଶାସ୍ତ୍ର ଗିରଫ କରିବାକୁ ଦାବି କରୁଛନ୍ତି ।

ଅଞ୍ଚଳ କଥା

ଆପଣା ମାଟିର କଥା ଓ ବ୍ୟଥା

ଦୁର୍ଗନ୍ଧମୟ ପରିବେଶରେ ସାରଙ୍ଗପୁରବାସୀ ଅତିଷ୍ଟ

ଦାନଗଦି: (ମହାଭାରତ)କଳିଙ୍ଗନଗର ଶିଳାଞ୍ଚଳ ଆରମ୍ଭ ହେବାଦିନୁ ସାରଙ୍ଗପୁର ପଂଖ୍ୟତ ନୀଳାଚଳ ପାଚେରୀକୁ ଲାଗିରହିଥିବା ହାଟିଂ ବସ୍ତି ତି ଜନ ଗହଳି ରେ ପରିପୁର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ବେଆଇନ ଭାବେ ଇତକୋ ଜାଗାରେ ଘର ନିର୍ମାଣ ହୋଇ ଉଠୁଛି । ଏଠାକାର ଜନ ସଂଖ୍ୟା ସମୁଦାୟ ୧୨୦୦ ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ୨୦୦ ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପରିବାର ବସବାସ କରୁଛନ୍ତି । କିଛି ବର୍ଷ ପରେ ହଟିଂ ନାମରେ ଥିବା ଏହି ବସ୍ତି ନାମ ବଦଳି ସାର୍ନାଗାଲ ରେ ପରିଣତି ହୋଇ ଏଠାକାରେ ରହୁଥିବା ସଂପ୍ରଦାୟର ବାସିନ୍ଦା ଏହି ବସ୍ତି ର



ନର୍କଗାମି ହେବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରୁଛି । କିନ୍ତୁ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟର ବିଷୟ ତୁଆ ପାଣି ସାହା ଭରଷା

ଆରତି ଅଞ୍ଚଳରେ ଝାଡାବାନ୍ତି: ଜୋରିମାନା ଗଣିଲେ ଜଳଖିଆ ଦୋକାନୀ

ଆରତି : ଭଦ୍ରକ ଜିଲା ଆରତି ଅଞ୍ଚଳରେ ଝାଡାବାନ୍ତି ବ୍ୟାପିବା ପରେ ଜିଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ତତ୍ପରତା ଦେଖା ଦେଇଛି । ଗତ ୩ଦିନ ହେବ ଝାଡାବାନ୍ତି ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବାରୁ, ତାହାକୁ କିପରି ଆୟତ କରାଯିବ ସେଥି ପାଇଁ ଶୁଳ୍ବଦାର ଋନ୍ଦବାଲି ତହସିଲଦାର ଭବତୋଷ ମଲିକଙ୍କ ନେତୃବରେ ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ବିଭାଗ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ମିଳିତ ଭାବେ ପୀଠର ବସଷଷ୍ଟଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମୁଖ୍ୟ ବଜାର ଓ ସାହିରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଜଳଖିଆ, ମିଠା ଓ ଉଠାଦୋକାନୀଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ମାନ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ସହ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ତେଲ, ଦେସନ, ମିଠା ଆଦିର ମାନ ପରଖିଥିଲେ । ଏପରିକି କେତେକ ଦୋକାନୀଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସାମଗ୍ରୀ, ପିଇବା ପାଣି



ଠିକ ନଥିବାରୁ ଏପରି କିନିଷ ବ୍ୟବହାର ନକରିବା ସହ ବିକ୍ରି ନକରିବା ପାଇଁ କଡ଼ା ତାଗିଦ କରିଥିଲେ ।କିଛି ଦୋକାନୀଙ୍କ ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଜୋରିମାନା ଆଦାୟ କରାଯାଇଥିବା କହିଛନ୍ତି ଋନ୍ଦବାଲି ତହସିଲଦାର ଭବତୋଷ ମଲିକ ।

ହେବାରୁ ଭଦ୍ରକ ମେଡିକାଲକୁ ପଠାଯାଇଥିଲା । ତାହାସହ ଅନ୍ୟ ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସିତ ହୋଇ ଘରକୁ ଫେରିଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟପଟେ ପୀଠରେ ପିଇବାପାଣି ଅସୁବିଧା ଥିବାରୁ ବାବାମଣିଙ୍କ ମନ୍ଦିର ସମୁଖରେ ଥିବା ଶିବଗଙ୍ଗା ପୁଷ୍କରିଣୀ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକ ତହସିଲଦାରଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଗୋଟର କରାଇଥିଲେ । ହେଲେ ଶିବଗଙ୍ଗା ଜଳ ଏବେ ପ୍ରଦୂଷିତ ହୋଇ କଳା ପଡିଯିବା ସହ ପର ଦୁର୍ଗନ୍ଧମୟ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବିକିଟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନଥିବାରୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ସେବାୟତମାନେ ନାତିଭୋଗ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସହ ଜଳାଭିଷେକ କରୁଛନ୍ତି । ସେହିପରି ପୀଠର ଝରିଆଡେ କୁଡକୁଡ ଅଳିଆ ଗଦା ଝାଡାବାନ୍ତି ରୋଗୀ ଆରତି ମେଡିକାଲକୁ ଆସି ଚିକିତ୍ସିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୩ଜଣଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବସ୍ଥା ଗୁରୁବର

ମୁଁ ବଞ୍ଚିବାକୁ ଋହେଁ; ସାହାଯ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାରେ ପ୍ରେପକା ଭେଙ୍କଟେସ

କଲ୍ୟାଣସିଂହପୁର: ରାୟଗଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା କଲ୍ୟାଣସିଂହପୁର ବ୍ଲକ ସଦର ପଞ୍ଚାୟତ ଦେବଗିରି ସାହିର ପ୍ରେପକା ଦିନବନ୍ଧୁଙ୍କ ବଡ ପୁଅ ପ୍ରେପକା ଭେଙ୍କଟେସ(୨୬) କର୍କଟ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ଯନ୍ତଣା ଭୋଗୁଛନ୍ତି ।ବିଛଣାରେ ପଡିରହି ମୁଁ ବଞ୍ଚିବାକୁ ଋହେଁ, ମତେ ପାଇବ ଲଗାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ବୋଲି ଚିତ୍କାର ଶୁଣି ପିତାମାତାଙ୍କ ଛାତି ଫାଟି ପଡୁଛି । ଯେଉଁ ବୟସରେ ରୋଜଗାର କରି ପିତାମାତା ଓ ପରିବାରର ଭରଣପୋଷଣ କରିବା କଥା, ସେ ବୟସରେ ପ୍ରେପକା ଭେଙ୍କଟେସ କ୍ୟାନ୍ସର ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ଖାଇବା ପାଇଁ ଛଟପଟ ହେଉଛନ୍ତି ।ପ୍ରାୟ ୨ ବର୍ଷ ହେବ ଭେଙ୍କଟେସ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ କଲ୍ୟାଣସିଂହପୁର ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସ୍ଥଳେହକୁ ଆଣିଥିଲେଯ ସହାପରେ ରାୟଗଡ଼ା, କୋରାପୁଟ, ଏମକେସିଜି ବ୍ରହ୍ମପୁର, ଆଛପ୍ରଦେଶର ଶ୍ରୀକାକୁଳମ ତାକ୍ତରଖାନାରେ ଯାଇ ଅପରେସନ କରିଥିଲେ । ଏହି ପରିବାର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରିବ ଶ୍ରେଣୀର ହୋଇଥିବାରୁ ସାହି ପଡ଼ିଶା ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ କିଛି ଅର୍ଥ ଆଦାୟ କରି ବିଭିନ୍ନ ମେଡିକାଲ ବୁଲାଇ ଚିକିତ୍ସା କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ଘରକୁ ଫେରି ଆସିଥିଲେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା ପୁଣି ଖରାପ ହେବାରୁ ଆଛପ୍ରଦେଶର ଶ୍ରୀକାକୁଳମର ଏକ ଘରୋଇ ତାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇ ଚିକିତ୍ସା କରିଥିଲେ । ଏହି ଖବର ‘ସମାଜ’ରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ପରେ ରାୟଗଡ଼ା ରେଡ଼କ୍ରସ ପକ୍ଷରୁ

୨୦ହଜାର ଟଙ୍କା ଓ ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍ଥାରୁ କିଛି ଟଙ୍କା ଦେଇଥିଲେ । ଏହାପରେ ପୁଣି ଅବସ୍ଥା ଖରାପ ହେବାରୁ କଟକ ବଡ଼ ତାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇଥିଲେ । ସେଠାରେ ତାକ୍ତର ଔଷଧ ଦେଇ ଫେରାଇ ଦେଇଥିବା ପରିବାର ଲୋକେ କୋହଭର କଷ୍ଟରେ କହିଛନ୍ତି ।କିନ୍ତୁ ଭେଙ୍କଟେସ ପାଟିରେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରୁ ନଥିବାରୁ ମତେ ପାଇବ ଲଗାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ବୋଲି ବାପା ମାଆଙ୍କୁ ବିକଳ ହୋଇ କହିବାରୁ ଦୁହେଁ ପୁଅର କରୁଣା ଚିତ୍କାର ଶୁଣି ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟପଟେ ଝିଅ ପ୍ରେପକା ଝାନସାକ ଆଖୁକୁ ଦେଖା ଯାଉନାହିଁ । ଅଛୁଣି ଝିଅକୁ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ଆଣିବା ପାଇଁ ରାୟଗଡ଼ା ଯିବା ପାଇଁ କହିଥିଲେ ବ୍ଲକ ପ୍ରଶାସନ । କିନ୍ତୁ ଅର୍ଥର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ରାୟଗଡ଼ା ଯାଇପାରୁନାହାନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ କୌଣସି ସାହାଯତା ମିଳିପାରିନାହିଁ ବୋଲି ମାଆ ପ୍ରେପକା କଳାବତୀ କହିଛନ୍ତି । ଏହି ପରିବାରକୁ ଘର ଖଣ୍ଡଏ ବି ମିଳିପାରିନାହିଁ । ପ୍ରେପକା ଦାନବନ୍ଧୁ ଗ୍ରାମରେ ଛେଳି ଚରାଇ ଦିନ କୁଲି ହିସାବରେ ପାଉଥିବା ୩୦୦ଟଙ୍କା ଓ ମାଆ ପର ଘରେ ବାସନ ମାଝି ଯେଉଁ ଟଙ୍କା ଆଣନ୍ତି ପରିବାର ଭରଣପୋଷଣକୁ ନିଅନ୍ତି । ପୁଅ ଓ ଝିଅର ଚିକିତ୍ସା କରିବେ କେମିତି ବୋଲି ଦୁଃଖରେ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିଛନ୍ତି । ସରକାର ଏହି ପରିବାରକୁ ସହାୟତା ଯୋଗାଇ ଦେବା ପାଇଁ ଅଞ୍ଚଳବାସୀ ଦାବି କରିଛନ୍ତି ।

ଅଚଳ ଅବସ୍ଥାରେ ରାଷ୍ଟ୍ରା କଡ଼ରେ ୧୦୮ ଆୟୁଲାନୁ

ପାଟଣା:-(ମହାଭାରତ) ଆଜିକାଲି ଅଚଳ ହୋଇ ପଡିକାଲି ଆୟୁଲାନୁ ସେବା ଏଥି ପାଇଁ ହତସନ୍ତ ରୋଗୀ ହେଉ ଛନ୍ତି । ଏପରି ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲାରେ ପାଟଣା ମୁଖ୍ୟାଳୟ ରାଷ୍ଟ୍ରା କଡ଼ରେ ଅଚଳ ଅବସ୍ଥାରେ ୧୦୮ ଆୟୁଲାନୁ ର ଦୃଶ୍ୟ ଅଜି

ଆୟୁଲାନୁ ସଂସ୍ଥା ସେବା ଯୋଗାଉ ନ ଥିବା ବେଳେ ସାଧାରଣ ଚର୍ତ୍ତା ର ବିଷୟ ହୋଇ ପଡି ଛି । ଏକ ୧୦୮ ଆୟୁଲାନୁ କେନ୍ଦୁଝର ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ରୁ ପାଟଣା ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର କୁ ରୋଗୀ ନେବାକୁ ଆସିଥିବା ବେଳେ ଆୟୁଲାନୁ ଟି ଅଚଳ ହୋଇ

ରାଷ୍ଟ୍ରା କଡ଼ରେ ପଡିରହିଛି । ଏନେଇ ଆୟୁଲାନୁ କର୍ମଚରୀ କୁ ପଚାରି ବାରୁ ସେ ଆୟୁଲାନୁ ଟି ଷ୍ଟାର୍ଟ ହେଉ ନ ଥିବା କହିଛନ୍ତି । ଏପରି ଆୟୁଲାନୁ ସେବା କୁ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ଶୀଘ୍ର ଦୃଷ୍ଟି ଏହାର ସୁଦ୍ଧାର ଆଣିବା ସହ ସେବା ଯୋଗାଇ ଦେବାକୁ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ଦାବି କୋର ଧରି ଛି ।

ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ବିକାଶ ମେଳା ଉଦୟାପିତ

ଗଜପତି(ମହାଭାରତ): ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଏକ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଉପଲକ୍ଷେ ସ୍ଥାନୀୟ ଗଜପତି ଷଡିଉମ ଠାରେ ୧୪ ଜୁନ୍ ୨୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାତଦିନ ଧରି ଆୟୋଜିତ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ବିକାଶ ମେଳା, ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ମେଳା ଓ ଆୟ ମେଳା ଆଜି ଉଦୟାପିତ ହୋଇଯାଇଛ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବିଜୟ କୁମାର ଦାଶଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବରେ ଆରକ୍ଷା ଅଧିକ୍ଷକ ଶ୍ରୀ ଯତୀନ୍ଦ୍ର କୁମାର ପଣ୍ଡା, ପାରଳାଖେମୁଣ୍ଡି ବନଖଣ୍ଡ ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ କେ.ନାରାୟଳ, ମୁଖ୍ୟ ଉନ୍ବୟନ ଅଧିକାରୀ ତଥା ନିବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଜିଲ୍ଲାପରିଷଦ ଶ୍ରୀ ଶଙ୍କର କେ ରକେଟୀ, ଉପ ଜି ଲ୍ଲା ପାଳ ପାରଳାଖେମୁଣ୍ଡି ଶ୍ରୀ ଅନୁପ ପଣ୍ଡା,ଅତିରିକ୍ତ ନିବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଜିଲ୍ଲାପରିଷଦ ଶ୍ରୀ ପୁଅଝାରାଜ ମଣ୍ଡଳ,



ପ୍ରକଟ ପ୍ରଶାସକ ସମନର୍ଥିତ ଆଦିବାସୀ ଉନ୍ବୟନ ସଂସ୍ଥା ପାରଳାଖେମୁଣ୍ଡି ଶ୍ରୀ ଅଂଶୁମାନ

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସିଧା ପ୍ରସାରଣ କରାଯାଇଥିଲା । ପରେ ସ୍ଥାନୀୟ କଳାକାରମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରଙ୍ଗୀରଙ୍ଗ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଅଛି । ସେହିପରି ସମନ୍ିତ ଆଦିବାସୀ ଉନ୍ବୟନ ସଂସ୍ଥା ପାରଳାଖେମୁଣ୍ଡି ତରପରୁ ୩୦ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଜଣଙ୍କୁ ଜଙ୍ଗଲ ଜମି ପତ୍ରା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ସେହିପରି ଓଡ଼ମ୍ବାସ ପକ୍ଷରୁ ୭୭ ଗୋଟି ଷ୍ଟଳ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ସାତଦିନ ରେ ୩୦ ଲକ୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଟଙ୍କାର ବ୍ୟବସାୟ ହୋଇଥିଲା ଯ ଏଥିରେ ଗଜପତି ଜିଲ୍ଲାର ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ପରିଷଦଙ୍କ, ଓଡ଼ିଶା ଜାତିବାସ ଓ କୃଷି ଉତ୍ପାଦକ ସଂଗଠନ ଗୁଡିକ ଉପକୃତ ହୋଇଥିଲେ । ଏଥିସହ ସୁରୁତ୍ରା ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ମେଳା ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ଯେଉଁଥିରେ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ

ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯିବା ସହ ବିକ୍ରୀ କରାଯାଇଥିଲା । ସେହିପରି ଆୟ ମେଳାରେ ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆୟ ବିକ୍ରୀ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଆଜିର ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଜନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ତାକ୍ତର ମହମ୍ମଦ ମୁବାରକ ଅଲ୍ଲୀ,ଜିଲ୍ଲା ସଂସ୍କୃତି କରାଯାଇଥିଲା । ସେହିପରି ଓଡ଼ମ୍ବାସ ଅଧିକାରୀ ସୁଶ୍ରୀ ଅର୍ଚ୍ଚନା କୁମାରୀ ମଙ୍ଗରାଜ, ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଡ଼.ମାୟାଧର ସାହୁ,ସହକାରୀ ନିବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ ଭେଙ୍କଟ ରାଓ ଆଝରୀ , ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରକଟ ଗଜପତି ଜିଲ୍ଲାର ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ପରିଷଦଙ୍କ, ଓଡ଼ିଶା ଜାତିବାସ ସମେତ ଜଗପତି ଶ୍ରୀ ଟିମନ ।ରା ସମେତ ଜିଲ୍ଲାର ବି ଭି ନ୍ଦ ବି ଭାଗର ଜି ଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ଅଧିକାରୀ ଓ କର୍ମଚରୀ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

