

ମନ୍ଦିର ତୋରି ଗ୍ୟାଙ୍ଗର ୭ ଗିରଫ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୭।୪ (ମାନସ ବିଶ୍ୱାଳ)

ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାରେ କିଛି ଦିନ ହେବ ବିଭିନ୍ନ ମନ୍ଦିରକୁ ତୋରି ହେବା ଘଟଣା ସାମାନ୍ୟ ଆସିଥିବା ବେଳେ ପୋଲିସ୍ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାର କାରଣ ପାଇଥିଲା । ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ଥାନା ଓ ପାଖରେ ମାମଲା ରୁଜୁ ପରେ ଏସ୍ପିଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କ୍ରମେ ସଦର ଏସ୍ପିପିଓଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଓ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ମନ୍ଦିରକୁ ତୋରି ଘଟଣାରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଏକ ୭ ଜଣିଆ ଗ୍ୟାଙ୍ଗକୁ ପୋଲିସ୍ ଧରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଛି । ସମସ୍ତ ଅଭିଯୁକ୍ତ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ଅଞ୍ଚଳର । ଏନେଇ ରିବିବାର ବାଲେଶ୍ୱର ଏସ୍ପି ସାବରିକା ନାଥ ଏକ ଖବରପତ୍ରା ସମ୍ମିଳନୀରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।



ଅଭିଯୁକ୍ତମାନଙ୍କୁ କୋର୍ଟଚାଲାଣ କରାଯାଇଛି ।

ଆଉ ୩ ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଛି । ସେମାନଙ୍କ ପାଖରୁ ଜବତ ସାମଗ୍ରୀର ଆନୁମାନିକ ମୂଲ୍ୟ ୩ ଲକ୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଟଙ୍କା ହେବ ବୋଲି ପୋଲିସ୍ କହିଛି । ତେବେ ଏହି ଗ୍ୟାଙ୍ଗ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଓ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାରେ ଥିବା ବହୁ ମନ୍ଦିରକୁ ପିତଳ ମୂର୍ତ୍ତି

ସମେତ ରୁପା ଅଳଙ୍କାର ତୋରି କରି ଖସି ପଳାଇଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୪ ଜଣ ମନ୍ଦିରକୁ ତୋରି କରୁଥିବା ବେଳେ ଆଉ ୩ ଜଣ ବିକ୍ରି ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରୁଥିଲେ । ସାଇବର ଟିମ୍ ଓ ଜିଲ୍ଲା ଗୋଇନ୍ଦା ବିଭାଗ ଏମାନଙ୍କ ଉପରେ ଦୀର୍ଘ ଦିନଧରି

ନଜର ରଖୁଥିଲା । ଶେଷରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଧରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଛି । ସମୁଦାୟ ୧୯ଟି ମନ୍ଦିରକୁ ତୋରି ଘଟଣାର ୮୦ଟି ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟୟ ଥିଲା । ତଳ ମହଲରେ ଥିବା ପୋଲିସ୍ କର୍ମଚାରୀ ରକ୍ଷା ପାଇଯାଇଛି । ଏହା ସହଜରେ ଏହି ଗୋଷ୍ଠିପରିସ୍ରାଏ । ତେବେ ଏହି

ଓଡ଼ିଶାର ୪ ନଦୀରେ ପାଣି ନାହିଁ

ଦୁର୍ଭାବିକା, ୭।୪

ଦକ୍ଷିଣ ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରବାହିତ ଧରଣୀର ନଦୀ ଏବେ ଖୁସ୍କିଲା ପଡ଼ିଥିବା କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଜଳ ଆୟୋଗ (ସିଡ୍‌କୋ)ଙ୍କ ତଥ୍ୟରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଆରମ୍ଭରୁ ରାଜ୍ୟରେ ଗପମାତ୍ରା ଅସହ୍ୟ ହୋଇଥିବାବେଳେ ନଦୀଗୁଡ଼ିକରେ ଜଳ ନ ରହିବା ଚିନ୍ତାର କାରଣ ପାଇଛି । ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ, ମହାନଦୀ ଏବଂ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରସନ୍ନରେ ପୋଛାର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ

ଅଞ୍ଚଳ ଦେଇ ପ୍ରବାହିତ ନଦୀଗୁଡ଼ିକରେ ବର୍ଷମାନ ପାଣି ନାହିଁ । ଓଡ଼ିଶାର ରଖିଲୁଣ୍ଠା, ବଂଶଧାରୀ, ନାଗାବଳୀ ଓ ବହୁଦା ସମେତ ସାରଦା, ବରାହ, ଖୋସର, ଏଲ୍ଲୁ, ରୁଖିଲକଣା, ତାଳିଲେଠୁ, ମୁସି, ପାଲେରୁ ଏବଂ ମାନେରୁ ଏବେ ଜଳଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିପାଇଁ କମ୍ ମୌସୁମୀ ବର୍ଷ, ବୃଷ୍ଟିପାତ ଖାଲିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଆବହାରିକା କ୍ଷୟ ଏବଂ ଭୂତଳ ଜଳସ୍ତର

ହ୍ରାସକୁ ବିଶେଷାଞ୍ଚଳରେ ଦାୟୀ କରିଛନ୍ତି । ଅଳ୍ପ ଜଳସେଚନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସାଙ୍ଗକୁ ଫସଲ ଅମଲ ଖାଣ୍ଡରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଗଲେ ଜଳ ନିଅଣ୍ଟ ୨୪ ପ୍ରତିଶତରୁ ୧୮ ପ୍ରତିଶତକୁ ହ୍ରାସ କରାଯାଇପାରିବ ବୋଲି ମହାନଦୀ ବେସିନ୍ ଅନୁସାଧନରେ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦିଆଯାଇଥିବା ଶକ୍ତି, ପରିବେଶ ଓ ଜଳ ପରିଷଦ (ସିଇଇଡିଏଲ)ର ବରିଷ୍ଠ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମୁଖ୍ୟ ନିତୀନ ବାଦି କହିଛନ୍ତି ।

ପୃଥିବୀର ୭୦୦ କିମି ଗଭୀରରେ ମହାସାଗର

ଘାଣ୍ଟିଚନ୍, ୭।୪

ପୃଥିବୀପୃଷ୍ଠର ୭୦୦ କି.ମି. ଗଭୀରରେ ଏକ ମହାସାଗର ରହିଛି । ରିଗ୍‌ଡାଉଲ୍ ନାମକ ଏକ ନାଲ ରଙ୍ଗର ଚଟାଣ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବିଶାଳ ସମୁଦ୍ର ଲୁଚି ରହିଥିବା ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଛନ୍ତି । ରିଗ୍‌ଡାଉଲ୍ ଚଟାଣ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସୂକ୍ଷ୍ମ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଏହା ସହଜରେ ଏହି ଖୋଷିପାରିଆଏ । ତେବେ ଏହି

ଭୂତଳ ମହାସାଗର ପୃଥିବୀପୃଷ୍ଠରେ ଥିବା ମହାସାଗର ଓ ସାଗରଗୁଡ଼ିକର ସମୁଦାୟ ଆୟତନର ୩ ଗୁଣା ହୋଇଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ସେହିପରି ଭୂପୃଷ୍ଠରେ ଥିବା ଜଳର ୩ ଗୁଣା ଏହି ଭୂତଳ ମହାସାଗରରେ ରହିଛି । ଆନେଟିକାର ଇଲିନୟୋୟିଟି ନର୍ଥ ଫ୍ରେଜର୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏହି ଅବିଷ୍କାର କରିଛନ୍ତି, ଯାହାକି ସମଗ୍ର

ଚଳିତ କରିଛି । ୨୦୧୪ର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅଧ୍ୟୟନ 'ଡିହାଇଡ୍ରୋସେନେ' ନେଲି ଆର୍ ଦି ଟ୍ରେ ଅଫ୍ ଦି ଲୋୟର ମାଷ୍ଟର'ରେ ଏହି ସନ୍ଧାନକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରାୟ ୨ ହଜାର ଡିଗ୍ରୀମିଟର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ୫୦୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଭୂମଧ୍ୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ ପରେ ଏହି ସନ୍ଧାନ କରାଯାଇଥିବା ନର୍ଥ ଫ୍ରେଜର୍ ଯୁକ୍ତିତରାୟରେ ବରିଷ୍ଠ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଭୁଗୋଳ ଶାସ୍ତ୍ରଜ୍ଞ କାନ୍‌ବ୍ୟନ କହିଛନ୍ତି ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଘରୁ ଡକାୟତି, ଆକ୍ରମଣରେ ୪ ଗୁରୁତର

ବଳଙ୍ଗା/ପିପିଲି, ୭।୪ (କେଦାରେଶ୍ୱର ନର/ପ୍ରଭାତ ମହାପାତ୍ର/ଭୂର୍ଗାମାଧବ ମିଶ୍ର)

ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା ବଳଙ୍ଗା ଥାନା ସରସ୍ୱତୀପୁର ପଞ୍ଚାୟତ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଦକ୍ଷିଣସହି ଗ୍ରାମ ଚକ୍ରସାହିର ହୋମିଓପାଥ୍‌ସ୍ ଡାକ୍ତର ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ଘରେ ଏକ ବଡ଼ଧରଣର ଡକାୟତି ହୋଇଛି । ପୁରୁଣିମାନେ ନଗଦ ୧୫ ହଜାର ଟଙ୍କା ସମେତ ୧୦ ଲକ୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଟଙ୍କାର ସୁନା, ରୁପା ଅଳଙ୍କାର ଲୁଟିନେଇଛନ୍ତି । ଡକାୟତି ସମୟରେ ୪/୫ ଜଣ ମୁଖାପିନ୍ଧା ପୁରୁଷଙ୍କ ଆକ୍ରମଣରେ ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ପରିବାରର ୪ଜଣ ସଦସ୍ୟ ଗୁରୁତର ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ଭୁବନେଶ୍ୱରସ୍ଥିତ କ୍ୟାପିଟାଲ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଛି । ସାଉଥ୍‌ପିକ ଟିମ୍ ସହ ପିପିଲି ଏସ୍ପିପିଓ ଚନ୍ଦ୍ର ନାରାୟଣ ପତି ଏବଂ ବଳଙ୍ଗା ଥାନା ଅଧିକାରୀ ଦିବ୍ୟରଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡା ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଏନେଇ ଏକ ମାମଲା (ନଂ. ୯୭/୨୪) ରୁଜୁ ହୋଇଛି । ସୂଚନା ପ୍ରଦାନକ, ସଫୁରିନ ଜଳି ଶନିବାର ରାତିରେ ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ପରିବାର ବର୍ଗ ଖାଇସାରି ଶୋଇଥିଲେ । ବିକଳିତ ରାତିରେ ୪/୫ ଜଣ ପୁରୁଷ ମୁହଁରେ କଳାକପଡ଼ା ବାନ୍ଧି ଘରର ମୁଖ୍ୟ ଫାଟେକକୁ ଚାଟି ଓ ଖରକା ଡାକି ଘର ଭିତରକୁ ପଶିଥିଲେ ।

ଲୁଟିନେଲେ ୧୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ସୁନା, ରୁପା ଅଳଙ୍କାର



ଏହି ସମୟରେ ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ବଡ଼ ପୁଅ ଜଗଦୀଶ ଉପଡ଼େବାକୁ ପୁରୁଣିମାନେ ତାଙ୍କୁ ଧାଉଁଆ ଅପରେ ହାଣିବା ପରେ ତାଙ୍କୁ ସ୍ତ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ହାତକୁ ଚୋଟି ପକାଇଥିଲେ । ଏହାପରେ ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବା ସହ ସ୍ତ୍ରୀ ନିରୁପଯାକ ସମେତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବାନ୍ଧି ଦେଇଥିଲେ । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହାଣିଦେବାର ଭୟ ଦେଖାଇ ଆଲମାରି ଚାପି ମାରିଥିଲେ । ଚାପି ପାଇବା ପରେ ଆଲମାରିରୁ ସୁନା

ଓ ରୁପା ଅଳଙ୍କାର ଲୁଟିନେଇ ଫେରାର ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ଏହି ସମସ୍ତ ଅଳଙ୍କାରର ଆନୁମାନିକ ମୂଲ୍ୟ ୧୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୋଲି ପୋଲିସ୍ ଏବଂ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଟିମ୍ ଆକଳନ କରିଛି । ତେବେ ପରିବାରର ସମସ୍ତ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଥିବାରୁ ରିପୋର୍ଟ ଲେଖାଯିବା ବେଳକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିରୁଦ୍ଧା ମିଳିପାରି ନାହିଁ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସାଗରସ୍ଥାନ ନେକା ପାଇଁ ଶନିବାର ରାତିରେ

ସରସ୍ୱତୀପୁର ଓ ଚନ୍ଦ୍ରପୁରୋଧାପୁରରେ ଜମାଣା ଉତ୍ସବ ହେଇଥିଲା । ଏହି ଜମାଣା ଦେଖିବା ପାଇଁ ଉଭୟ ଗ୍ରାମର ଲୋକେ ସେଠାକୁ ଯାଇଥିଲେ । ଏହାର ସୁଯୋଗରେ ପୁରୁଣିମାନେ ଡକାୟତି କରିଥିବା ଅନୁମାନ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଘଟଣା ଘ୍ନାନାୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ଆତଙ୍କ ଖେଳାଇ ଦେଇଛି । ପୋଲିସ୍ ପକ୍ଷରୁ ରାତ୍ର ପାଟ୍ରୋଲି କରାଯିବାକୁ ଅଞ୍ଚଳବାସୀ ଦାବି କରିଛନ୍ତି ।

ଓଲଟିଲା ବରଯାତ୍ରୀ ଗାଡ଼ି: ୨୦ ଆହତ

ବଣାଇ, ୭।୪ (ପ୍ରବୀପ ତ୍ରିପାଠୀ)

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଚିକାୟତପାଲି ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ସରସରା ନିକଟରେ ରବିବାର ରାତି ସାଢ଼େ ୮ଟାରେ ଏକ ବରଯାତ୍ରୀ ଗାଡ଼ି ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇ ଓଲଟି ପଡ଼ିବାକୁ ୨୦ ଜଣ ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହି ଘଟଣାରେ ଜଣେ ଗୁରୁତର ହୋଇଛନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବଣାଇ ଉପଖଣ୍ଡ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଛି । ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ୨୦ ବରଯାତ୍ରୀ ଗାଡ଼ି (ନଂ. ୭୧୨ ୧୪ ଭି ୩୮୮୦) ସରସରା ନିକଟ ବରଯାତ୍ରୀ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଯାଉଥିଲା । ସରସରା ନିକଟରେ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇ ଓଲଟି ପଡ଼ିଥିଲା । ଏଥିରେ ୪୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବରଯାତ୍ରୀ ଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଖବର ଲେଖା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ (ରାତି ୯ଟା) ଆହତଙ୍କ ପରିଚୟ ମିଳିପାରି ନାହିଁ । ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ଚିକାୟତପାଲି ପୋଲିସ୍ ତଦନ୍ତ ଜାରି ରଖିଛି ।

ମହିଳା ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଏଡ଼ିଏମ୍‌ଓଙ୍କ ଅସଦାଚରଣ ଅଭିଯୋଗ

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼, ୭।୪ (ଜୟ ନାରାୟଣ ମେହ୍ତା)

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଦନ୍ତ ବିଭାଗରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଜଣେ ମହିଳା ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଧିକାରୀ (ଏଡ଼ିଏମ୍‌ଓ) (ନେଡିକାଲ) ଡା. ପ୍ରକାଶ ବଳ ଅସଦାଚରଣ କରିଛନ୍ତି । ଏନେଇ ମହିଳା ଡାକ୍ତର ଜଣକ ଘ୍ନାନାୟ ଚାନ୍ଦନ ଥାନାରେ ଶନିବାର ରାତିରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ପୋଲିସ୍ ଦଫା ୩୪୧, ୨୯୪, ୩୫୪(କ), ୫୦୫, ୫୦୯ରେ ଏକ ମାମଲା (୧୨୮/୨୪) ରୁଜୁ କରି ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ମହିଳା ଡାକ୍ତର ତାଙ୍କ ଏତଲାରେ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଖଣିଜ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ (ଡିଏମ୍‌ଏଫ୍) ପକ୍ଷରୁ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଦନ୍ତ ବିଭାଗର ନେତୈକା ଅପସର ଭାବେ ୨୦୧୯

ଅଭିଯୋଗକୁ ଏଡ଼ିଏମ୍‌ଓଙ୍କ ଖଣ୍ଡନ

ଡିସେମ୍ବର ୨୧ରେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଥିଲେ । ସେତେବେଳେ ସର୍ଭିସ ବିଭାଗରେ ଡାକ୍ତର ଥିବା ବଳ ଓପିଡି ଆସି ତାଙ୍କୁ ପ୍ରତି ଅଖାଳାନ ମନ୍ଦ୍ୟ ଦେବା, ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଅପରେଶନ ଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଶରୀର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗରେ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିଲେ । ମହିଳା ଡାକ୍ତର ଜଣକ ତତ୍କାଳୀନ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଧିକାରୀ ଓ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ନିକଟରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ୍ରମେ ଏକ ବିଭାଗୀୟ କମିଟି ଗଠିଆରେ ତଦନ୍ତ ପରେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ କୌଣସି ନ୍ୟାୟ ମିଳି ନ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଏହା ବନ୍ଦ ପରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏଡ଼ିଏମ୍‌ଓ ଥିବା ଡା.ବଳ ୨୦୨୩ରେ ପୁଣି ପୂର୍ବ ପରି ଆଚରଣ ଆରମ୍ଭ କରିଦେଇଥିଲେ । ଏଥିରେ ଅତିସ୍ପନ୍ଦ ହେବା ସହ ସେ ଏହାର

ପ୍ରତିବାଦ କରିଥିଲେ । ଫଳରେ ତାଙ୍କୁ ସେ ଅନ୍ୟତ୍ର ବଦଳି କରିଦେବେ, ଏପରିକି ଚାକିରି ଚାଲିଯିବ ବୋଲି ଧମକ ଦେଇଥିଲେ । ଅପରପକ୍ଷରେ ଏଭଳି ଅଭିଯୋଗକୁ ଏଡ଼ିଏମ୍‌ଓ ଡାକ୍ତର ବଳ ଖଣ୍ଡନ କରିଛନ୍ତି । ଏହା ଆନ୍ତୋଶ୍ଚକ୍ରିୟ ଏବଂ ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ମିଥ୍ୟା ଆରୋପ । ସେ କହିଛନ୍ତି, ଦନ୍ତ ବିଭାଗରେ ୭ଜଣ ଡାକ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ହେଲେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପରସ୍ପର ଗଣ୍ଡଗୋଳ ଲାଗିରୁଛି । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଏଭଳି ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଯୋଗୁଁ ରୋଗୀ ସେବା ବାଧ୍ୟପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥିବା ନେଇ ଜନସାଧାରଣଙ୍କଠାରୁ ବାରମ୍ବାର ଅଭିଯୋଗ ପରେ ଡା. ବଳ ଏଡ଼ିଏମ୍‌ଓ, ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥିଲେ ବୋଲି ବଳ କହିଛନ୍ତି ।

ଯୋଡ଼ାବେପାର ମାମଲାରେ ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କୁ କ୍ଲିନ୍‌ଚିଟ୍

ରାଞ୍ଚି, ୭।୪

ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟପାଳ ତଥା ଖାଡ଼ଖଣ୍ଡର ପୂର୍ବତନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ରଘୁବର ଦାସଙ୍କୁ ଏକ ଯୋଡ଼ାବେପାର ମାମଲାରେ କ୍ଲିନ୍‌ଚିଟ୍ ମିଳିଛି । ୨୦୧୬ରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ରାଜ୍ୟ ସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ଯୋଡ଼ାବେପାର କରିବା ଅଭିଯୋଗରେ ରଘୁବର ଅଭିଯୁକ୍ତ ଥିଲେ । ରାଞ୍ଚି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କୋର୍ଟ (ଭିଜିଲାଟ୍) କ୍ଲୋଜର୍ ରିପୋର୍ଟକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ଏହି ମାମଲାକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେଇଛନ୍ତି । ୨୦୧୮ ମାର୍ଚ୍ଚରେ ଗୃହ ବିଭାଗର ତତ୍କାଳୀନ ଅତିରିକ୍ତ ସଚିବଙ୍କ ଏତଲା କ୍ରମେ ଜଗନ୍ନାଥପୁର ଥାନାରେ ଏହି ମାମଲା ରୁଜୁ ହୋଇଥିଲା । ସେତେବେଳେ ରଘୁବର

ଦାସଙ୍କ ରାଜନୈତିକ ପରାମର୍ଶଦାତା ଥିବା ଅଜୟ କୁମାର ଏବଂ ସିଆଇଡି ମହାନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଅନୁରାଗ ରୁସ୍ତାଙ୍କୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ରଘୁବରଙ୍କ ନାମ ଏହି ମାମଲାରେ ଯୋଡ଼ାଯାଇଥିଲା । ବର୍ଦ୍ଧାଗାଠର କଂଗ୍ରେସ ବିଧାୟିକା ନିର୍ମଳା ଦେବୀଙ୍କୁ ରାଜ୍ୟ ସଭା ନିର୍ବାଚନ ବେଳେ ମତଦାନରୁ ବରତ ରହିବାକୁ ରଘୁବରଙ୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟ ଅଭିଯୁକ୍ତମାନେ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଣବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଖାଡ଼ଖଣ୍ଡ ଭାଜପା ସଭାପତି ଥିବା ବାବୁଲାଲ ମାରାଠି ସେତେବେଳେ ଖାଡ଼ଖଣ୍ଡ ବିକାଶ ମୋକ୍ତର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଥିଲେ । ଜୁନ ୧୦ରେ ବାବୁଲାଲ ନିର୍ବାଚନ

କମିଶନ (ଇସି)ଙ୍କ ନିକଟରେ ଏକ ସିଡ଼ା ଦାଖଲ କରିଥିଲେ । ଅନୁରାଗ, ଅଜୟ ଏବଂ ନିର୍ମଳାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ତଥା ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ଯୋଗେନ୍ଦ୍ର ସାଓଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥିବା ବାର୍ତ୍ତାଳାପରେ ରେକର୍ଡ୍ ଏହି ଅତି ତେଜସ୍ୱରେ ରହିଥିଲା । ସେମାନେ ଯୋଗେନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ୫ କୋଟି ଟଙ୍କା ଯାଦିବା ସହ ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ବିଚାରାଧୀନ ଥିବା ଅନେକ ଆପରାଧିକ ମାମଲା ତ୍ରୁଟ୍ୟାହାର କରିଦେବାକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥିଲେ । ଏହାର ଦିନକ ପରେ ଭାଜପା ପ୍ରାର୍ଥୀ ମୁଖ୍ୟତାର ଅଭ୍ୟନ୍ତର ଓ ମହେଶ ପୋଦାର ଖାଡ଼ଖଣ୍ଡର ୨ ରାଜ୍ୟ ପଦାଧିକାରୀ ଭାବେ ସଦନକୁ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ । ଖଡ଼ଖଣ୍ଡ ମୁକ୍ତି ମୋର୍ଚ୍ଚା

(କ୍ଲେଏମ୍‌ଏମ୍)ର ବସନ୍ତ ସୋରେନ ନିର୍ବାଚନରେ ହାରିଯାଇଥିଲେ । ଭାଜପା ନିକଟରେ ବୃତ୍ତନ୍ତ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ସପକ୍ଷରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଭାବେ ନ ଥିବାରୁ ପୋଦାରଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧ ସମଗ୍ର ବିକ୍ଷେପ କରିଥିଲେ । ତେବେ ତଦନ୍ତକାରୀ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିକଟରେ ଦାଖଲ କରାଯାଇଥିବା ଅଭିଯୁକ୍ତମାନଙ୍କ ଭବ୍ୟ ରେକର୍ଡ୍ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସିଡ଼ାରେ ଗାମ୍‌ମି କରାଯାଇଥିବା ନେଇ ଫୋରେନ୍ସିକ୍ ସାଇଟ୍ ଆଞ୍ଚଳିକ ରୁପାହାର କରିଦେବାକୁ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ରାଞ୍ଚି ପୋଲିସ୍ ଗତ ଜାନୁଆରୀରେ ଏହି ମାମଲାକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ କ୍ଲୋଜର୍ ରିପୋର୍ଟ ଦାଖଲ କରିଥିଲା । ରଘୁବର ୨୦୨୩ ଅକ୍ଟୋବର ୧୮ରେ ଓଡ଼ିଶାର ରାଜ୍ୟପାଳ ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ।

କଟକ, ୭।୪ (କାର୍ତ୍ତିକ ସାହୁ)

ମହାନଦୀର କଟକ ବୁଲ୍‌ସାପୁର ହାତୀଗଡ଼ା ଘାଟରେ ରବିବାର ପୂର୍ବାହ୍ନ ପ୍ରାୟ ସାଢ଼େ ୧୧ଟାରେ ଏକ ଦୁଃଖଦ ଘଟଣା ଘଟିଛି । କେଜେକ୍ ଦଶାହ କର୍ମରେ ଶୁଣି ହେବାକୁ ଆସି ନାତି ମହାନଦୀରେ ବୁଡ଼ି ଯିବାକୁ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ମୃତକ ହେଲେ କଟକ ସିଟିଏ ସେକ୍ଟର-୬ ଅଞ୍ଚଳର ରୁପକ ବାନାର୍ଜୀ (୨୨) । ସେ ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଏକ ଘରୋଇ ଜାତୀୟସ୍ତରରେ ବି.ଟେକ୍ ପଢ଼ୁଥିଲେ । ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ୧୦ ଦିନ ଉଲ୍ଲେଖ କେଜେକ୍ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା । ରବିବାର ତାଙ୍କ ଦଶପୁତ୍ର ଶୁଣି କର୍ମ ପାଇଁ

ଜେଜେଙ୍କୁ ଶୁଦ୍ଧିକ୍ରିୟାରେ ଯୋଗଦେବାକୁ ଆସିଥିଲେ

ପରିବାରବର୍ତ୍ତୀ ଓ କୁତୁସ୍ ମହାନଦୀର ହାତୀଗଡ଼ା ଘାଟରେ ଏକାଠି ହୋଇଥିଲେ । ଲୋକମାନେ ପୁଣ୍ୟ ପରେ ମହାନଦୀରେ ଗାଧୋଇଥିଲେ । ହଠାତ୍ ରୁପକ ମହାନଦୀ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିଗଲେ ବୋଲି ପରିବାର ଲୋକ ପାଟି କରିଉଠିଲେ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତିତ ଦମକ ବାହିନୀକୁ ଖବର ଦିଆଯାଇଥିଲା । ବିତ୍ତାନାସୀ ଓ ବହିବକାର ଦମକ ବାହିନୀ ପହଞ୍ଚି ପାଣି ଭିତରେ ଖୋଜାଖୋଜି ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ପରେ ସ୍କୁବା ଭାଇଭଉଁ ପାଣି ଭିତରେ ବୁଡ଼ି ଖୋଜିବା ସହ ଅଭ୍ୟାଧିନିକ

ଅଞ୍ଚଳ ଖୁବେ କ୍ୟାମେରା ସାହାଯ୍ୟରେ ପାଣି ଭିତରେ ଖୋଜାଯାଇଥିଲା । ଲାଭେ ବ୍ୟ, ଲାଭେ କ୍ୟାମେରା, ବୋର୍ ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରି ଅଗ୍ନିଶମ କର୍ମଚାରୀ ପାଣିରେ ଖୋଜାଖୋଜି କରିଥିଲେ । ପ୍ରାୟ ୪୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ରୁପକକୁ ପାଣିରୁ ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇ ଏସ୍ପିସି ନେତୈକାଳରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥିଲା । ସେଠାରେ ଡାକ୍ତର ତାଙ୍କୁ ମୃତ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲା ଅଗ୍ନିଶମ ଅଧିକାରୀ ସମ୍ପ୍ରଦ ବେହେରା କହିଛନ୍ତି, ହାତୀଗଡ଼ା ଘାଟରେ ପ୍ରାୟ ୨୦ ପୁଅ-ଗଭୀର ଜଳ ରହିଛି । ମୃତ ଯୁବକ ଜଣକ ପହଁରା ବାଣି ନ ଥିଲା । ତେଣୁ ଏଭଳି ଅପରଣ ଘଟିଲା । ଅପରପକ୍ଷରେ କ୍ୟାମେରାରେ ପୋଲିସ୍ ଖବରପାଇ ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା ।



କେହି ଚିରସ୍ଥାୟୀ ନୁହେଁ

ଆଲୋଚନା ହେଉଛି, କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ତଦନ୍ତ ଦ୍ୱାରା (ସିବିଆଇ) ଓ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ (ଇଡି) ଭଳି ଯାଏଁ ସଂସ୍ଥାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଭାରତୀୟ ଜନତା ପାର୍ଟି (ଭାଜପା) ରାଜନୈତିକ ପାଇଦା ନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି। ଖାଡ଼ଖଣ୍ଡର ପୂର୍ବତନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହେବେ ଯୋଗେଶ୍ୱର ଓ ଦିଲ୍ଲୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ କେଜରିୱାଲଙ୍କ ଚିରଫ ବିଷୟ ଏହାର ସଦ୍ୟ ପ୍ରମାଣ ଦେଇଛି। ୬ ଏପ୍ରିଲରେ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗର ପୂର୍ବ ମେଦିନିପୁର ଜିଲାର ଭୁପତିନଗର ଅଞ୍ଚଳରେ ଜାତୀୟ ତଦନ୍ତକାରୀ ସଂସ୍ଥା (ଏନଆଇଏ) ଚିମର ଏକ ଗାଡ଼ି ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ହୋଇଥିବା ଖବର ଶୁଣିବାକୁ ମିଳିଛି। ସେମାନେ ୨୦୨୨ ବୋମା ବିସଫୋରଣ ମାମଲାର ତଦନ୍ତ ପାଇଁ ସେଠାକୁ ଯାଇଥିଲେ। ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ସେହି ବର୍ଷ ତିସେମ୍ବର ୩ରେ ଭୁପତିନଗରର ଏକ ଘରେ ବୋମା ବିସଫୋରଣ ହେବାରୁ ୩ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା। ଏନଆଇଏର ଚିମ୍ ରାତିରେ ଲୋକଙ୍କ ଘରେ ପଶି ଦୁଇ ଜଣଙ୍କୁ ଚିରଫ କରି ବୋଲକାଟା ଦେଖୁଥିବା ବେଳେ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକେ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିବାରୁ ଯାଏଁ ସଂସ୍ଥା ପୋଲିସ୍‌ରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛି। ସେପଟେ ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରତି ଅସାଧାରଣ କର୍ମିତ୍ୱା ଅଭିଯୋଗ ଆଣି ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ପୋଲିସ୍ ଉଚ୍ଚ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଏତଲା ଦେଇଛି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମମତା ବାନାର୍ଜୀ ଉଚ୍ଚ ଚିମ୍ ରାତିଅଧିକାରୀ ନିଜର ଓ ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ କରାଯାଉଥିବା ତଦନ୍ତର ସମୟକୁ ନେଇ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଛନ୍ତି। ଇତିହାସକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, କ୍ଷମତାରେ ଥିବା ଦଳ ସୁଯୋଗ ଖୋଜି ଅନ୍ୟ ଦଳର ନେତା ଓ କର୍ମୀଙ୍କ ଉପରେ ଚକ୍ରାଭି କରିଥାଏ। କୌତୁହଳର ବିଷୟ ହେଉଛି, ନିର୍ବାଚନ ବେଳେ ସମସ୍ତେ ଦାବି କରନ୍ତି, ପୂର୍ବ ଧାରାକୁ ବଦଳାଇ ନୂଆ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆଣିବାକୁ କିନ୍ତୁ କ୍ଷମତାକୁ ଆସିବା ପରେ ପୂର୍ବ ଦଳ ଏଭଳି କୁଳମ କରିଥିବା ଦର୍ଶାଇ ନୂତନ ସରକାର ସେହିଭଳି ପଦ୍ଧତି ଆପଣାଇଆଣି।

କ୍ଷମତା ଜାତୀୟ ଧରିବାରେ କେହି ଚିରସ୍ଥାୟୀ ନୁହନ୍ତି। ସମୟ ଓ ଲୋକଙ୍କ ମିଳାମିଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଲେ ଶାସନ ବଦଳିବ। ଅର୍ଥାତ୍ ଏବେ ଯେଉଁ ଭୁଲଗୁଡ଼ିକ ଶାସକ ବର୍ଗ କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ଇତିହାସରେ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇଯାଉଛି। ଆଗକୁ ଯେଉଁ ଶାସକ ଆସିବେ ସେ ଅତୀତରେ ପାଇଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣାର କଡ଼ାଗଣ୍ଡା ହିସାବ ନେବେ ବୋଲି ବର୍ତ୍ତମାନର ପଦକ୍ଷେପ ବା କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ତା'ର ପ୍ରାକ୍-ସୂଚନା ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ।

୨୦୨୪ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲିଥିବା ବେଳେ ବିରୋଧୀଙ୍କୁ ଆର୍ଥିକ ଦୁର୍ବଳ କରିବା ଲାଗି ମୁଖ୍ୟ ବିରୋଧୀ କଂଗ୍ରେସର ବ୍ୟାଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟ ଉପରେ କଟକଣା ସହ ଆୟକର (ଆଇଟି) ବିଭାଗ ନୈତିକ ଦିଆଯିବାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅସମୟରେ ଏନଆଇଏର ଚିମକୁ ପୁରୁଣା ମାମଲାରେ ଅତୀତକ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ପଠାଯିବା ସମ୍ଭବ ଭାବେ ସରକାରୀ କଳା ଅପବ୍ୟବହାରର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦେଉଛି। ଗଣତନ୍ତ୍ରରେ ସବୁ ଦଳ ଯେଉଁ ଶ୍ରେଣୀ ଉପରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ଖର୍ଚ୍ଚପାରିବେ ସେହିପରି ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରାଯିବା ଉଚିତ। କିନ୍ତୁ ଦେଖାଯାଉଛି ଦୀର୍ଘବର୍ଷ ଶାସନ କରୁଥିବା ଦଳ କେବେକେ କୌଣସି ଦାବି ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ଯେତେ ତଳ ସ୍ତରକୁ ଖସିଯାଇ ହେବ, ସେହି ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନେଉଛି। ବିରୋଧୀଙ୍କୁ ଉପରକୁ ଉଠିବାକୁ ନ ଦେଇ ତା'ର ଆକାଉଣ୍ଟ ଅଟକ କରିଦିଆଯିବା ତଥା କରାଯାଉଛି। ସେହିପରି ପ୍ରଚାର ପଡ଼ିଆକୁ ବିପକ୍ଷ ନେତାଙ୍କୁ ହଟେଇ କେଳରେ ପୁରାଇ ଦିଆଯିବା ଭଳି ପରୋକ୍ଷ ଆକ୍ରମଣ କରାଯାଉଥିବା ଲୋକେ ଦେଖିଲେଣି। ଏହାଦ୍ୱାରା ଜାଣିଗଲେ ଏକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଉଛି। କଂଗ୍ରେସକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିବା ଲାଗି ଭାଜପା ନେଉଥିବା ପଦକ୍ଷେପ ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ରାଜୁଲ ଗାନ୍ଧୀ ଦେଇଥିବା ମତ୍ତବ୍ୟ ଏଠାରେ ପ୍ରଶ୍ନାଧାରଣ। ନିକଟରେ ସେ କହିଥିଲେ, ତାଙ୍କ ଦଳ କ୍ଷମତାକୁ ଆସି ସରକାର ଗଢ଼ିଲେ ଏବେ ଗଣତନ୍ତ୍ରକୁ ବିସ୍ତୃତ କରୁଥିବା ନେତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ। ଏହା ଭାଜପା ମନେକରୁଥିବା ଉଚିତ ଯେ ସେମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଏଭଳି ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତମୂଳକ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବ, ସେମାନେ ଆଉ ଥରେ ଏଭଳି କରିବାକୁ ସାହସ କରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ରାଜୁଲ ତାଙ୍କ ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ଦେଇଥିଲେ। ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ, କ୍ଷମତା ଜାତୀୟ ଧରିବାରେ କେହି ଚିରସ୍ଥାୟୀ ନୁହନ୍ତି। ସମୟ ଓ ଲୋକଙ୍କ ମିଳାମିଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଲେ ଶାସନ ବଦଳିବ। ଅର୍ଥାତ୍ ଏବେ ଯେଉଁ ଭୁଲଗୁଡ଼ିକ ଶାସକ ବର୍ଗ କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ଇତିହାସରେ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇଯାଉଛି। ଆଗକୁ ଯେଉଁ ଶାସକ ଆସିବେ ସେ ଅତୀତରେ ପାଇଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣାର କଡ଼ାଗଣ୍ଡା ହିସାବ ନେବେ ବୋଲି ବର୍ତ୍ତମାନର ପଦକ୍ଷେପ ବା କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ତା'ର ପ୍ରାକ୍-ସୂଚନା ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ।



ହସ: ଖୁସି ଜୀବନର ମୂଳମନ୍ତ୍ର

ପ୍ରକାଶ ତ୍ରିପାଠୀ

ଘରପାଖ ପାକରେ କିଛି ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ ପ୍ରାୟ ୬ ମାସ ଧରି ଶୁଣୁଥିବା ବେଳେ ହଠାତ୍ ଏକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଚକ୍ରାଭି କରୁଣି ସଭିଏଁ ଚଳି ପଡ଼ିଲା। ଚାରିକଡ଼କୁ ଚାହିଁ ଦେଖୁ ତ କିଛି ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଠିଆହୋଇ ହସିବାର ଅଭାସ କରୁଛନ୍ତି। ମନ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଲା। ଆମ ସହ ଥିବା ଜଣେ ବନ୍ଧୁ କହିଲେ ଯେ, ଏଜଣା ହେଉଛି ଲାଫିଙ୍ଗ ଥେରାପି। ଏଜଣା ବି ଗୋଟେ ବ୍ୟାୟାମ। ଲାଫିଙ୍ଗ ଥେରାପି ବା ହସ ଚିକିତ୍ସା ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ତଥା ଚାପକୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ହାସ୍ୟରସର ବ୍ୟବହାର। ଏହା ଆମକୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ ସହ ଚିତ୍ତା ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ଓ ମନୋବଳ ଦୃଢ଼ରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଆପଣମାନେ ମନେପକାନ୍ତୁ ତ ଶେଷଥର ପାଇଁ ଆପଣ କେବେ ହସିଥିଲେ ଓ ହସି ହସି ବେଦନ ହୋଇଯାଇଥିଲେ। ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ, ଆଜିକାଲି ଆମେ ଆଉ ମନ ଖୋଲି ହସି ପାରୁନେ। ହଁ, କଦବା କେମିତି କେଉଁ କଥାରେ ହୁଏ ନେହେଁ ଦେଖାଇ। ପାରିବାରିକ, ସାମାଜିକ ଜୀବନ ଆମର ଏତେ ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ହୋଇଗଲାଣି ଯେ ହସିବାକୁ ଚିତ୍ତ ସମୟ ମାଉଜାଣି ଆମର ଆବଶ୍ୟକତା ଏତେ ବଢ଼ିଗଲାଣି ଯେ ସେ ଦୃଶ୍ୟକୁ ପୂରଣ କରିବାକୁ ଆମକୁ ସମୟ ଅଶୁନାହିଁ, ହସକୁ କିଏ ପଚାରେ। ଏହାରି ଭିତରେ ଆମେ ହସଠାରୁ ଏପରି ଦୂରଭଇଯାଇଛୁ ଯେ, ଆମ ନିକଟରେ ହସିବାର କ୍ଷମତା ଅଛି, ତାହା ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ଅନୁଭବ ହେଉନାହିଁ। ଏନିତିକି ଫଟୋ ଉଠାଇବା ବେଳେ କ୍ୟାମେରାମାନ ଆମକୁ ସ୍ମାଇଲ ଫ୍ରେଜ ନ କହିଲେ ଆମ ମୁହଁରେ ହସ ଆସୁନାହିଁ। ସେଥିପାଇଁ କାବନରେ ହସିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ବୋଲି ଅନୁଭବ କରି ଡାକ୍ତରମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରେସକ୍ରିପ୍ସନରେ ହସିବାରୁ ଲେଖିଲେଣି। ଦୈନିକ କିଛି ସମୟ ମନଖୋଲି ହସିବାକୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଲେଣି। ସେଥିପାଇଁ ଆଜିକାଲି ସହରାଞ୍ଚଳରେ ହସ କୁଳମାନ ଗଢ଼ି ଉଠିଲାଣି। ସେଠାରେ ମଣିଷମାନେ ଏମିତି କୁଟିମ ହସ ହସୁଛନ୍ତି ଯେ ଆଖପାଖର ମଣିଷମାନେ ଶୁଣି ଚଳିପଡ଼ି ହସିବା ଏବେ ଆଉ ମନର ବା ଭାବନାର ପରିପ୍ରକାଶ କରୁନାହିଁ

ବର୍ଷ ବ୍ୟୟାନର ଚାଲିକାରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଲାଣି। ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ, ମଣିଷର ସହସ ବଢ଼ିବା ସହ ମୁହଁରେ ହସ କାହିଁକି କମି ଯାଉଛି। ତିନାଗ୍ରପ୍ତ ଓ ଗାପଗ୍ରପ୍ତ ଜୀବନକୁ ଆପଣେଇ ସେ ହସ ବିରୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଇଛି କାହିଁକି। ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନକୁ ନେଇ ସରୁଷୁ ନୁହେଁ। ଆମର ସବୁ କିଛି ଭାବନା ଭବିଷ୍ୟତ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଛି। ଭବିଷ୍ୟତରେ ହସିବା ପାଇଁ ବା ଖୁସିରେ ରହିବା ପାଇଁ ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନକୁ ବ୍ୟୟ କରିଚାଲିଛୁ। ପରିବ୍ୟସ୍ୟାନ କୁହେ ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ଦିନକୁ ହାରାହାରି ୪୦୦ ଥର ହସିଥାନ୍ତି। ମାତ୍ର ପ୍ରାୟତଃ ହେବା ପରେ ଏହା ହାରାହାରି ୧୭ ଥରକୁ ହ୍ରାସ



ପାଇଥାଏ। ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସମୟରେ ଜୀବନ ଏପରି ସଂଘର୍ଷମୟ ଓ ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ହୋଇଗଲାଣି ଯେ ଜଣେ ପ୍ରାୟତଃ ମଣିଷ ଦୈନିକ ହସିବାର ହାର ଶୁନଠାରୁ ଆଦୌ ଅଧିକ ନୁହେଁ। ଜୀବନକୁ ହାସ୍ୟରସ ସତେଯୋଗିତ ଭଲେଇ ଗଲାଣି। ଲଖନରେ ଖ୍ୟାତନାମା ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ପ୍ରଫେସର ସେପ୍‌ଟିଆରକ ମତରେ ଆଧୁନିକ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ନ ହସିବାର ବେଦାରି ତଥା ରୋଗ ପରି ଚାରିଆଡ଼େ ବ୍ୟାପି ଚାଲିଛି। କେହି ତ ଜଣେ ହେଲେ ହସ। ମୁନିଭରସିତି ଅଫ ମେରିକାଣ୍ଡର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ରବର୍ଟ ପ୍ରେବିନକ ମତରେ ଭାରତୀୟମାନେ ଏବେ ଖୁବ୍ କମ୍ ହସୁଛନ୍ତି। ସତରେ ଏବେ ଭାରତୀୟମାନେ ଅଧିକ ଗମ୍ଭୀରତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନକୁ ଅପଣେଇଛନ୍ତି। ଅଧିକ ଅଧିକ ଧନ ଉପାର୍ଜନ, କ୍ଷମତା ଓ ସମ୍ପତ୍ତି ଆହରଣ, ବିକାସପୂର୍ଣ୍ଣ

ଜୀବନଯାପନ, ସନ୍ତାନସତ୍ତ୍ୱ ଭବିଷ୍ୟତ ନିର୍ମାଣ ଓ ସର୍ବୋପରି ଆଗାମୀ ତିନି ଚାରି ପିଢ଼ି ବଂଶଧରଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆମ ଜୀବନକୁ ଅଧିକ ଗମ୍ଭୀରତାପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଦେଇଛି। ସେଥିପାଇଁ ଅବସର ଆମ ପାଇଁ ସ୍ୱପ୍ନ, ହସ ଆମଲୀ ମରାଜିକା। ବାର୍ଗନିକ ମାୟା ଆଖେଲୁକ୍ ଭାଷାରେ- ହସୁ ନ ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ପୁଁବିଶ୍ୱାସ କରେନି। ହାସ୍ୟ ଅଭିନେତା ଗାପଲିନକ ମତରେ ସେହିଦିନଟି ତାଙ୍କର ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ଯେଉଁଦିନ ସେ ହସି ନ ଥାନ୍ତି। କାକବ ବିନପକ ମତରେ ହସ ହେଉଛି ପ୍ରାଣର ଭାଷା। ହସର କୌଶଳି ଭାଷା ନାହିଁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାଷାଭାଷୀ ସମାନ ଭାବରେ ହସି, କାରଣ ହସ ଏକ ବିଶ୍ୱସ୍ତ୍ରୀୟ। ସଂଯୋଗ। ବାର୍ଗନିକ ଭନଗଟକ ଭାଷାରେ ହସ ଓ କାନ୍ଦ ସଫଳତା ଓ ବିଫଳତା ଉଭୟ ପରିପ୍ରକାଶର ମାଧ୍ୟମ ହୋଇଥାଏ। ପୁଁ ହସିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରି, କାରଣ ହସିବା ପରେ ମୁହଁକୁ ସଫାକରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ି ନ ଥାଏ। ହସ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରିୟ। ହସ ସୃଷ୍ଟିକରିଥାଏ ସହ। ଶିଶୁଟିର ମୁହଁରେ ଦରୋଟି ହସ ଦେଖିଲେ ମା'ବାପାଙ୍କର ସବୁ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର ହୋଇଯାଏ। ପ୍ରେମିକାର ମୁକୁତି ହସରେ ପ୍ରେମର ମୂଳଦୁଆ ଗଢ଼ାଯାଏ। ଦୁଷ୍ଟାମି କ୍ରୋଧୁଆ ଶିଖାଧିତିର ମୁହଁରେ ହସ ଦେଖି ଚୁରୁକାଳ କ୍ରୋଧ ପ୍ରଶମିତ ହୋଇଯାଏ। ହସକୁ ମୁହଁରେ ସମାପଣ ହୁଏନୁ ଛୁଟିଥାଏ। ନିମୁକ୍ତି ପାଇଁ ସାମ୍ପାତକାର ହେଉ ବା ବିବାହ ଲାଗି କନ୍ୟା ଦେଖା ହେଉ, ହସ ହସ ମୁହଁର ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ଅଧିକ ଗ୍ରହଣୀୟ ହୋଇଥାଏ। ହସ ଆମ ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ଛୁଟିକୁ ମଜୁତୁ କରେ। ଚିକିତ୍ସା ହସ ଅନେକ ଦିନର ମନାଚରକୁ ନିମିଷକରେ ଦୂର କରିଦେଇପାରେ। ସମ୍ପର୍କକୁ ଏହା ଯୋଡ଼େ ଓ ମଜୁତୁ କରେ। ହସର ଚୁରୁକାଳ ଏବେ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଛି। ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନୀକ ମତରେ ଦୈନିକ ୧୫ ମିନିଟ ଖୋଲାମନରେ ହସିଲେ ଏହା ହୁଏତ ଓ ଉଚ୍ଚ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ଠିକ୍ ରଖିଥାଏ। ମନରେ ଗାପ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଆଡ୍ରିଗାଲଜନ, ଏମିନେମ୍‌ସନ, ଡୋପାମିନ ଆଦି ହରମୋନକୁ ହ୍ରାସକରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ହରମୋନ ଏଡୋରଫିନ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ। ଶରୀରରେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଆଖିବିଚକ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହ ରୋଗ

ଏଇ ଭାରତରେ

ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଯୁକ୍ତ ବା ଏକକ ବ୍ୟବହାରଯୋଗ୍ୟ ସାଂଖ୍ୟିକ ପରିବେଶ ପ୍ରଦୃଶ୍ୟର ଏକ ବଡ଼ କାରଣ ପାଇଛି। ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଲାଗି ଦେଶରେ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିକଳ ଉତ୍ପାଦ ତିଆରି କରୁଛନ୍ତି। କିଏ ପରିବେଶ ଉପରେ କମ୍, ଚାମଚ ଓ ପ୍ଲେଟ୍ ତିଆରି କରୁଛନ୍ତି ତ ଆଉ କିଏ ଗୁଆ ଖୋଳପାଳୁ କଟେଲି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଡାମିଲନାଟୁ ମଦୁରାଈର ଦମ୍ପତି କ୍ରିଷ୍ଣା ସୁବ୍ରମଣ୍ୟନ ଓ ଗୌରୀ ଗୋପୀନାଥ କପା ଓ ଟୋପରୁ ପରିବେଶ ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟାଗ ତିଆରି କରୁଛନ୍ତି। ଏହି ବ୍ୟାଗ ପଲିସ୍ଟିର ବ୍ୟବହାର କମାଇ ପାରିବ ବୋଲି କହନ୍ତି କ୍ରିଷ୍ଣା। ସେମାନେ ଡାମିଲନାଟୁ ପ୍ରମଥର ସହ କଡ଼ିତ ମାଖୁଆଇ ବ୍ୟାଗ (ହକଦିଆ ରଙ୍ଗର କପା ବ୍ୟାଗ) ତିଆରି କରୁଛନ୍ତି ଯାହାର ଆଦର ଏବେ କାହିଁରେ କ'ଣ। ଏମାନେ ଏଥିରୁ ବର୍ଷକୁ ୩ କୋଟି ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରୁଛନ୍ତି। ଏଯାବତ ଏହି ଦମ୍ପତି ୧୦ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟାଗ ତିଆରି କରିସାରିଲେଣି। ଦିନକୁ ୨,୦୦୦ରୁ ୩,୦୦୦ ବ୍ୟାଗ ତିଆରି କରାଯାଉଛି। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଶତାଧିକ ଲୋକଙ୍କୁ ନିଯୁକ୍ତି ଦେଇଛନ୍ତି। ବ୍ୟାଗର ମୂଲ୍ୟ ୨୦ ଟଙ୍କାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୨୦୦ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଛି। କ୍ରିଷ୍ଣା ଚେନ୍ନାଇ ଓ ଗୌରୀ ବେଙ୍ଗାଲୁରେ କାମ କରୁଥିଲେ। ସେମାନେ ୨୦୧୯ରେ ଚାକିରି ଛାଡ଼ି ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନୋନିବେଶ କରିଥିଲେ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ବୃନ୍ଦାବନ ଗାର୍ଡେନ



ଅଧ୍ୟାପକ ଗୋପବନ୍ଧୁ

ଅନେକେ କର୍ମଚରରେ ଥିବା ବୃନ୍ଦାବନ ଗାର୍ଡେନକୁ ଯାଇଥିବେ ଅଥବା ଏହା ସମ୍ଭବରେ ଶୁଣିଥିବେ। ଯିଏ ଥରେ ସେଠାକୁ ଯାଇଛନ୍ତି ସେ କେବେ ଏହାର ମନୋରମ ପରିବେଶକୁ ଭୁଲିପାରିବେ ନାହିଁ। ଏହା ମହାଶୁଭ ନଗରଠାରୁ ୧୨ କି.ମି. ଦୂରରେ କ୍ରିଷ୍ଣରାଜ ସାଗର ତ୍ୟାମ୍ ତଳେ ଅବସ୍ଥିତ। ଉଚ୍ଚ ତ୍ୟାମ୍ ଦକ୍ଷିଣର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ନଦୀ କାବେରୀ ଉପରେ ନିର୍ମିତ। ଠିକ୍ ତ୍ୟାମ୍ ତଳେ ୬୦ ଏକର ଜମି ଉପରେ ଏହି ବଗିଚା ରହିଛି। ରଙ୍ଗବେରଙ୍ଗର ପୁଷ୍ପ ସମ୍ଭାର ସହ ରଞ୍ଜିତ ଆଲୋକ ପ୍ରତିଫଳିତ ଜଳ ଉତ୍ତେଜପଣ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆକର୍ଷଣୀୟ। ସମଗ୍ର ଭାରତବର୍ଷରେ ଏହା ଏକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ପର୍ଯ୍ୟଟନ କେନ୍ଦ୍ର। ପ୍ରତିଦିନ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ପରିଭ୍ରମଣରେ ଏଠାକୁ ଆସିନ୍ତି। ଭିଡ଼ ଯୋଗୁ ବହୁଦୂରରେ ଗାଡ଼ି ରଖି ଆସିବାକୁ ପଡ଼େ। ଏହା ଭିତରେ ଓ ବାହାରେ ଅନେକ ହୋଟେଲ ଗଢ଼ିଉଠିଛି, ଯିବା ଆସିବା ପାଇଁ ହଜାର ହଜାର ଯାନବାହନ ଚାଲିଛି, ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟପେୟର ବୋକାଳ ଭରପୁର। ଉଚ୍ଚ ଗାର୍ଡେନ ଯୋଗୁ ଲକ୍ଷାଧିକ ଲୋକ ଉତ୍ତମ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଓ ପରୋକ୍ଷ ଭାବେ କର୍ମନିଯୁକ୍ତି ପାଇଛନ୍ତି। ଏହା କର୍ମଚରଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ମାନଚିତ୍ରକୁ ଭୂଷିତ କରିଛି। ପୁଁ ଓଡ଼ିଶାରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ବୃନ୍ଦାବନ ଗାର୍ଡେନ ସମ୍ଭବରେ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି। ଏହା ଏବେ ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ହେବାର ଭୋଗୋଳିକ ପରିବେଶ ରହିଛି। ଏ ଦିଗରେ ଚେଷ୍ଟାକଲେ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଦେଉଳି ନିକଟସ୍ଥ ଜମିରା ତ୍ୟାମ୍‌ରେ ଏହା ହୋଇପାରିବ। ନାମ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ବୃନ୍ଦାବନ ଗାର୍ଡେନ ଭୂଲ୍ୟ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଓ ମନୋରମ ବଗିଚା ଏଠାରେ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇପାରିବ। ପ୍ରକାଶ ଆଉଁଳି ଏହା ଜମିରା ନଦୀ ଉପରେ ନିର୍ମିତ। ଏହା ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ବହୁମୁଖୀ ପ୍ରକଳ୍ପର ଅନ୍ତର୍ଗତ, ଯେଉଁଥିରେ ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ନଦୀରୁ ପାଣି ଆଣି ଜମିରା ଜଳଭଣ୍ଡାରରେ ପକାଯିବ। ଏହି ଜଳକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଚାଷ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କଳସେଚନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ। ଏହା ମାଟି ତିଆରି ବନ୍ଧା ଏହାର ଲାଭ ୭.୫ କି.ମି. ଓ ଉଚ୍ଚତା ୩୦.୫ ମିଟର। ଏବେ ଉଚ୍ଚତା



ଏହା ଏପରି ଏକ ସ୍ଥାନ ଯେଉଁଠାରେ ପର୍ଯ୍ୟଟନ କେନ୍ଦ୍ରର ଦୃଢ଼ ଭିତ୍ତି ତିଆରି କରାଯାଇପାରିବ। ଏହି ବନ୍ଧ ତଳେ ବିପ୍ରାଣ୍ଟ ସମତଳ ଭୂମି ରହିଛି। କିଛି ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମାଲିକାନାର କାର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି। ମିଳିତ ଉଦ୍ୟମରେ ଏହାର ବିକାଶ ହୋଇପାରିବ। ବୃନ୍ଦାବନ ଗାର୍ଡେନ ଭୂଲ୍ୟ ଏଠାରେ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଉଦ୍ୟାନ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇପାରିବ। ସେଠାକା ପରି ଏଠାରେ ଜଳ ପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟିକରି ଆଲୋକିତ ଖବର ସ୍ତମ୍ଭ କରାଯାଇପାରିବ। ଖବର ପାଠ ସହ ଶିଶୁ ଉଦ୍ୟାନ ମଧ୍ୟ ରଖାଯାଇପାରିବ। ତ୍ୟାମ୍ ଉପରକୁ ଯିବା ପାଇଁ ରୋପୁଣ୍ଡ ବି ତିଆରି ହୋଇପାରିବ। ଏହା ସହ ଏହାକୁ ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଉଦ୍ୟାନର ରୂପ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ। ଜଳଭଣ୍ଡାର ଭିତରେ ନୌକାବିହାର ହୋଇପାରିବ। ଯନ୍ତ୍ରଚାଳିତ

ବୋର୍ଡ଼ ଯୋଗେ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ଉପରମୁଖରେ ଥିବା ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶକୁ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବେ। ମଝିରେ ଥିବା ଚାପୁରୁଡ଼ିକୁ ବିକଶିତକରି ରେଷ୍ଟୋରା ସହ ରେଷ୍ଟୋର୍ ବନାଯାଇପାରିବ। ପର୍ଯ୍ୟଟନର ପ୍ରସାର ହେଲେ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଅନେକ ହୋଟେଲ, ବୋକାଳ, ବଜାର ଖୋଲିଯିବ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବସାୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯିବ। ଜଳଭଣ୍ଡାରର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପକ୍ଷୀ ବିହାର ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇ ପାରିବ। ଏହା ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିବାର ସହାୟକ ହେବ। ଠିକ୍ ଯେଉଁଭଳି ପାଖରେ ପଶୁମାନଙ୍କର ଏକ ଛୋଟ ତ୍ୟାମ୍‌କୁ ପକ୍ଷୀ ବିହାରରେ ପରିଣତ କରାଯାଇଛି, ଯାହାକୁ ପାଖାପାଖି ନାମରେ ନାମିତ କରାଯାଇଛି। ସେଠାରେ ବୋଟିଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି। ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଏଠାକୁ ଆସନ୍ତି। ବଣଭୋଜି ବି କରନ୍ତି। ସ୍ଥାନୀୟ ସୁବକମାନେ ଏହାର ପରିଚାଳନା ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଛନ୍ତି। ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ କର୍ମନିଯୁକ୍ତି ନିଜେ ତିଆରି କରିଛନ୍ତି। ସେପଟେ ସମସ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳ ପଶୁମାନଙ୍କରେ ଦିଆ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶାରେ ଚାନ୍ଦିପୁର ପର୍ଯ୍ୟଟନ କେନ୍ଦ୍ରର ମାନ୍ୟତା ପାଇ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରୁଛି। ଜମିରା ତ୍ୟାମ୍‌କୁ ପର୍ଯ୍ୟଟନ କେନ୍ଦ୍ରଭାବେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଗୁଳାଭାବେ ବିବେଚିତ ହୋଇଅଛି। ଯେଉଁମାନେ ଶିଳିପିଆଳ ଭୁଲିବାକୁ ଆସିବେ ସେମାନେ ଏଠାକୁ ନିଶ୍ଚୟ ଆସିବାକୁ ମନ କରିବେ। ସମଗ୍ର ଓଡ଼ିଶା ପାଇଁ ଏହା ଆକର୍ଷଣର ଶ୍ରେଣୀ ରହିବ। ତତ୍ତ୍ୱପକାବେ ଖାଡ଼ଖଣ୍ଡର ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଆକର୍ଷିତ ହେବେ।

su|do|ku ସୁ-ଡୋ-କୁ
Puzzles by Srikanth Ghosh

		2						
					4	1		
6	8		5		3			
1								6
9					7	4	8	
			8	2				
6	5	9						
2			3			5		
		3	8	1				

ଏହାର ଉତ୍ତର ଆସନ୍ତାକାଳି ପ୍ରକାଶ ପାଇବ

ଉପରେ	8	1	3	6	2	9	4	5	7
ପ୍ରବଳ	9	6	2	5	7	4	8	1	3
ସୁତୋକୁର	7	4	5	8	3	1	2	6	9
ଏପରି	2	8	1	3	4	6	9	7	5
ସମାଧାନ	6	3	4	7	9	5	1	8	2
କରିବାକୁ	5	9	7	1	8	2	6	3	4
ହେବ,	1	7	9	2	5	8	3	4	6
ଯେପରି	3	2	6	4	1	7	5	9	8
ପ୍ରତ୍ୟେକ	4	5	8	9	6	3	7	2	1
ଧାଡ଼ି, ପ୍ରାୟ ଓ									
ଆୟତାକାର									
ବାକ୍ଷ ଭିତରେ									
୧୭୯									
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଙ୍କ									
ରହିବ।									

ଗତକାଳିର ଉତ୍ତର

ପାଠକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବିଚାରକ

ଏକପାଖିଆ ନାଳ ନିର୍ମାଣ କାହିଁକି ମହାଶୟ, ଶ୍ରୀସେତୁ ନିକଟସ୍ଥ ଶ୍ରୀନିବାସ ବିହାର(ଫେଜ-୨) ବସ୍ତିରେ ଜଳ ନିଷ୍କାସନ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ପୁରୀ ପୌରସଂସ୍ଥା ଓ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ନିକଟରେ ବହୁଦିନ ଧରି ଦାବି ହୋଇଆସୁଥିଲା। ତେବେ ବସ୍ତିର ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଗୋଷ୍ଠୀର ଚାପରେ ଠିକାଦାର/କର୍ମାଳୟର ସାହିର ସବୁ ପଟରେ ନ କରି ଗୋଟିଏ ପଟେ ନାଳ ନିର୍ମାଣ କରି କାର୍ଯ୍ୟ ସାରିଦେଲେ। ଦକ୍ଷିଣପଟ ବସ୍ତିବାସିନ୍ଦା ନାଳ ସୁଧିଧାରୁ

ବଞ୍ଚିତ ହେବାରୁ ଘରଗୁଡ଼ିକର ଗାଧୁଆ ଓ ବର୍ଷା ପାଣି ନିଷ୍କାସନରେ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି। ଯେଉଁ ପଟେ ନାଳ ହେଲା ସେପଟ ବାସିନ୍ଦା ସୁଧିଧାରେ ରହିଲେ ସତ ହେଲେ ଅନେକ ବାସିନ୍ଦା କେବଳ ଗାଧୁଆ ପାଣି ପରିବର୍ତ୍ତେ ପାଇଖାନା ମଳକୁ ନାଳକୁ ଛାଡ଼ୁଥିବାରୁ ଏହା ଯେଉଁଠାରେ ନିଷ୍କାସିତ ହେଉଛି ତାହା ବିବାଦୀୟ ସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି। ଏଣୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ନାଳ ଓ ସ୍ତରରେ ଲାଇନ କରାଗଲେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସୁଧିଧା ହୁଅନ୍ତା।

-ଡି.ପି ତ୍ରିପାଠୀ, ଶ୍ରୀନିବାସ ବିହାର, ପୁରୀ

ଚିରନ୍ତନୀ
ତୋ ପରି ଚରଣ ମୋର ବନ୍ଧକ ଭଣାଣି।
ଜୁଆର କହଇ ଆସି ଗୁଆରର ବାଣୀ,
ତୁ କି ଲୋ ମୋହୁଡ଼ି ପାଇଁ
ଚିର ଦିନ ଅଛୁ ଧାଇଁ ?
ମୋର ଜୀବନର ନଦୀ ତୁହି କି ଲୋ ରାଣୀ!
-(ଚିତ୍ରାମୂଳା)
-କାଳିନ୍ଦୀ ଚରଣ ପାଣିଗ୍ରାହୀ

ସଂକ୍ଷେପରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତରେ ଯୁବକ ଗୁରୁତର

କଟକ, ୭୪ (କାର୍ତ୍ତିକ ସାହୁ)

କଟକ ବାରବାଟୀ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମ୍ ଅଞ୍ଚଳରେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରାତି ପ୍ରାୟ ୧୧ଟାରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତରେ ଜଣେ ଯୁବକ ଗୁରୁତର ହୋଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। କ୍ୟାଣ୍ଟିନମଧ୍ୟରେ ଘଟଣା ଘଟିଥିବା ବେଳେ ଖବର ପାଇବା ପରେ ନିକଟସ୍ଥ ଏକ ଘରୋଇ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥିବା ଜାଣିବାକୁ ପାଇଥିଲେ। ପରେ ପୋଲିସ୍ ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚି ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ଚିକିତ୍ସକ ଡାକ୍ତରୀରେ ଅନ୍ୟ ହସ୍ପିଟାଲକୁ ନେଇଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଯୁବକଙ୍କ ନାମ ଡାକ୍ତରୀରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇ ନାହିଁ।

ବ୍ୟାପୁଛି ଜଣିତ୍ୱ: ୨ ଦିନରେ ୧୧ ଚିହ୍ନଟ

କଟକ, ୭୪ (ଶିଳ୍ପା ପ୍ରିୟଦର୍ଶିନୀ)

କଟକ ସଦର ଥାନା ଅଧୀନ ରାଜେନ୍ଦ୍ର ନଗର ଅଞ୍ଚଳରେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟାପିବାରେ ଲାଗିଛି। ଗତ ୨ ଦିନରେ ୧୧ ଜଣଙ୍କ ନମୁନା ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥିବାବେଳେ ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ୧୧ ଜଣ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ରିପୋର୍ଟ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି। ଆଗାମୀ ଦିନରେ ସଂଗ୍ରହ କରାଯିବ ବୋଲି ପୋଲିସ୍ ଆଶା କରୁଛି।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ

ପାନୀୟ ଜଳ, ରକ୍ତ ନମୁନା ସଂଗ୍ରହ

ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଅଧିକ ଦୂରାନ୍ତ କରାଯାଉଛି। ଜିଲ୍ଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମିତି ପକ୍ଷରୁ ରବିବାରଠାରୁ ଉକ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା

ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଧିକାରୀ ଡା. ମନୋଜ ବେହେରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ୍ରମେ ରବିବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗର ଏକ ଟିମ୍ ରାଜେନ୍ଦ୍ର ନଗର ଅଞ୍ଚଳରେ ପହଞ୍ଚି ଘର ଘର ବୁଲି ପାନୀୟ ଜଳ, ରକ୍ତ ନମୁନା ସଂଗ୍ରହ କରିଛନ୍ତି। ଏଥିସହ ଜିଲ୍ଲା ଅତିରିକ୍ତ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ଡା. ଲୋକନାଥ ପାତ୍ରଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ବିଶେଷ ଟିମ୍ ଗଠିତ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିଛି। ପ୍ରାୟ ୫ ଜଣଙ୍କ ଘରୁ ପାନୀୟ ଜଳ ସଂଗ୍ରହ

କରାଯାଇ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ଆସିଥିବା ପରାମର୍ଶ ଦାଆଯାଇଛି। ରାଜେନ୍ଦ୍ର ନଗର ଅଞ୍ଚଳରେ ନୂଆବଜାର ସହରାଞ୍ଚଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ପକ୍ଷରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଶିବିର କରିବା ନିମନ୍ତେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି। ଦୃଷ୍ଟି ପାଣିକୁ ଠିକ୍ କରି ଯୋଗାଇବା ନିମନ୍ତେ ଖରବକୋଇ ଉକ୍ତ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଚିଠି କରାଯାଇଛି। ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ରକ୍ତ ନମୁନା ସଂଗ୍ରହ କରି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି।



ବାସନ୍ତୀକ ଦୁର୍ଗାପୂଜା ପାଇଁ କଟକ ରାଜନୈତିକ ପୂଜା ମଣ୍ଡଳରେ ଜଣେ କାରିଗର ମେଡ଼ରେ ରାଜି ଅଳଙ୍କାର ଖରିତ କରୁଛନ୍ତି।

ଚୌଦ୍ୱାରରେ ଲଢ଼ି ଉତ୍ସବ

ଚୌଦ୍ୱାର, ୭୪ (ଆଶୁତୋଷ ଦାସ)

ଚୌଦ୍ୱାର ପୌରପାଳିକା ଧନ. ଖର୍ତ୍ତ୍ତ୍ୱେତ ସରକାର ମନ୍ଦିର ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ଲଢ଼ି ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଚୌଦ୍ୱାର ଯାଦବ ମହାପାତ୍ର ଓ ମା' ସରକାର ଲଢ଼ି ସଂଗ୍ରହ ମିଳିତ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଉତ୍ସବରେ ୮ଟି ଲଢ଼ି ଦଳ ଯୋଗଦେଇ ନୃତ୍ୟ ପରିବେଷଣ କରିଥିଲେ। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅତିଥି ଭାବେ ବିଜେଡିର କଟକ ଲୋକ ସଭା ପ୍ରାର୍ଥୀ ସଂଗ୍ରହ ମିଶ୍ର, ବିଧାୟକ ସୌଭିକ ବିଶ୍ୱାଳ, ପୌରାଧ୍ୟକ୍ଷା ମାନସୀ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣପ୍ରଭା ସାମଲ, ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ଶୁଭେନ୍ଦୁ ସାମଲ, ନଗର ସଭାପତି ବିଷ୍ଣୁ ଚରଣ ପରିଡ଼ା, ପ୍ରେମଚନ୍ଦ୍ର ନାୟକ, ଗଣେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା, କଟକ ଯାଦବ ମହାପାତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା, ସମ୍ପାଦକ ଚାଅଁନାସୀ ବେହେରାଙ୍କ ସମେତ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଯୋଗଦେଇଥିଲେ। ଚୌଦ୍ୱାର ଯାଦବ ମହାପାତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ସୋରେନ ବେହେରା, ଖୁଲେନ୍ଦ୍ର ବେହେରା, ସମ୍ପାଦକ ବିଷ୍ଣୁ ନାୟକଙ୍କ ପରିଚାଳନାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଉତ୍ସବରେ ଗ୍ଳାନୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଅଜିତା କୁମାରୀ ବେହେରାଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ଯୁବକେତା, ସାହି ପ୍ରତିନିଧି ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ।

କଂଗ୍ରେସର ରୁପସ୍ତରାୟ ସାଙ୍ଗଠନିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ

କଟକ, ୭୪ (ଶିଳ୍ପା ପ୍ରିୟଦର୍ଶିନୀ)

କଟକ ମହାନଗର ନିଗମ ଅଧୀନ ୨୮ ନଂ. ଖର୍ତ୍ତ୍ୱେତ ରୁପସ୍ତରାୟ ସାଙ୍ଗଠନିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ କଟକ ସେକ୍ଟରର ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବରିଷ୍ଠ କଂଗ୍ରେସ ନେତା ଡ. ମହମ୍ମଦ ମୋକିମ୍ ଆବାସିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏଥିରେ ମୋକିମ୍ ଯୋଗଦେଇ ଖର୍ତ୍ତ୍ୱେତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଦଳୀୟ ସଙ୍ଗଠନକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ଓ ଦୁର୍ଗମ୍ଭୀରରେ ଲୋକଙ୍କ ସହ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ କାମ କରିବାକୁ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଛନ୍ତି। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଜିତା କୁମାରୀ, ଦେବୀ ପ୍ରସନ୍ନ ମହାପାତ୍ର, ଗୁରୁ କେନା, ଦେବେନ୍ଦ୍ର ଦାସ, ସରୋଜ କୁମାର ଦାସ, ଶୁଭେନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, ଆଶିଷ ଅଗ୍ରୱାଳ, ପ୍ରତାପ କେନା, ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ବେହେରା ଓ ପ୍ରକାଶ କେନା ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ଲକ୍ଷ୍ମୀପ୍ରକାଶ ମହାପାତ୍ର ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ।

ଶ୍ରୀରାମଚରିତ ମାନସ ପାରାୟଣ

କଟକ, ୭୪ (କାର୍ତ୍ତିକ ସାହୁ)

କଟକ ମହାନଗର ନିଗମ (ସିଏମ୍ସି)ର ୫୭ ନମ୍ବର ଖର୍ତ୍ତ୍ୱେତ ଗୋପାଳପୁରସ୍ଥିତ ସର୍ବୋତ୍ତମ ମହାଦେବ ପୀଠରେ ଶ୍ରୀରାମଚରିତ ମାନସ ପାରାୟଣ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି। ସର୍ବୋତ୍ତମ ମହାଦେବ ମାନସ ମଞ୍ଚଳୀ ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆସନ୍ତା ୭ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବ। ପ୍ରତିଦିନ ନଗର କାର୍ଯ୍ୟ ପରେ ମଙ୍ଗଳାଆଳତୀ, ସୂର୍ଯ୍ୟପୂଜା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା ପାରାୟଣ କରାଯାଇଛି। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଦତ୍ତଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରାମ କଥା ପରିବେଷଣ କରାଯାଇଛି। ବ୍ୟାସ ପଞ୍ଚିତ ପ୍ରଦାପ୍ତ ମହାପାତ୍ର, କର୍ମାଣ୍ଡରୀ ଅନନ୍ତ କୁମାର ମିଶ୍ରଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ନିରଞ୍ଜନ ନାଥଙ୍କ, ହୁଷା ବାବୁ ପରିଚାଳନା କରୁଛନ୍ତି। ପ୍ରକାଶ ମହାନ୍ତି, ଆଦିତ୍ୟ ଲୋକା, ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ସାହୁ, ସ୍ୱାଧୀନ ଲୋକା, ସତ୍ୟଜିତ ଲୋକା, ଲକ୍ଷ୍ମୀନାଥଙ୍କ ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି।

ବାଇକ୍ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ



ବିଜେଡି ଲୋକ ସଭା ପ୍ରାର୍ଥୀ ସଂଗ୍ରହ ମିଶ୍ରଙ୍କ ବାଇକ୍ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ସଭାପତିଙ୍କୁ ନିଆଯାଇଛି।

କଟକ, ୭୪ (ଶିଳ୍ପା ପ୍ରିୟଦର୍ଶିନୀ)

ବିଜେଡି ଲୋକ ସଭା ପ୍ରାର୍ଥୀ ସଂଗ୍ରହ ମିଶ୍ର ଓ ଚୌଦ୍ୱାର-କଟକ ବିଧାନସଭା ପ୍ରାର୍ଥୀ ସୌଭିକ ବିଶ୍ୱାଳଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ବିଶାଳ ବାଇକ୍ ଶୋଭାଯାତ୍ରା ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଖାନ୍ନଗରସ୍ଥିତ କାଳୀ ମନ୍ଦିରଠାରୁ ଶୋଭାଯାତ୍ରା ବାହାରି ପୋଡାପୋଡ଼ାଠାରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା। ସେଠାରେ ପୂର୍ବନ ବିଧାୟକ ପ୍ରଭାତ

ରଞ୍ଜନ ବିଶ୍ୱାଳଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ସ୍ୱାଗତ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ଏଥିରେ ସଂଗ୍ରହ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଛି। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଚୌଦ୍ୱାର-କଟକର ସମସ୍ତ କର୍ମୀଗଣ ଓ କର୍ମୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ଅପରପକ୍ଷରେ ସିଡିଏଲ୍ ଓ ଓଡ଼ିଆ ପାଠାଳୟରେ କର୍ମୀ ସମ୍ମିଳନୀ ବିଜେଡି କାଳୀ ମନ୍ଦିରଠାରୁ ଶୋଭାଯାତ୍ରା ବାହାରି ପୋଡାପୋଡ଼ାଠାରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା। ସେଠାରେ ପୂର୍ବନ ବିଧାୟକ ପ୍ରଭାତ

ଉପସ୍ଥିତ ରହି ସଂଗ୍ରହ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିଥିଲେ। ଏହି ଅବସରରେ ସଂଗ୍ରହ ଖର୍ଚ୍ଚାସାଧକ ସହାୟତା ଲୋଡ଼ିଲେ ଏବେ ସଂଗ୍ରହ କରୁଛନ୍ତି, ଖର୍ଚ୍ଚାସାଧକ ଭଲପାଇବା ପାଇଛି। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ବିଶାଳ ବାଇକ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି। ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଆହୁରି ବିକାଶମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯିବ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଖର୍ଚ୍ଚା ସଭାପତିଙ୍କ ସମେତ ଶତାଧିକ କର୍ମୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ।

ବାରବାଟୀ-କଟକରେ ବିଜେଡିର ଦୃଢ଼ ସଙ୍ଗଠନ ରହିଛି: ଆଶୀର୍ବାଦ

କଟକ, ୭୪ (ଶିଳ୍ପା ପ୍ରିୟଦର୍ଶିନୀ)

ଆଶୀର୍ବାଦକୁ ଭେଟିଲେ ପ୍ରକାଶ

ନିର୍ବାଚନକୁ ନେଇ କଟକରେ ରାଜନୀତି ସରଗରମ ହେବାରେ ଲାଗିଛି। ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ବାରବାଟୀ-କଟକ ବିଜେଡି ପ୍ରାର୍ଥୀ ପ୍ରକାଶ ବେହେରା ରବିବାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ମେଳନାରେ କଟକ ବିଶେଷରେ ବାସନ୍ତୀକରେ ଓଡିଏ ପୂର୍ବନ ସମ୍ପାଦକ ଆଶୀର୍ବାଦ ବେହେରାଙ୍କୁ ଭେଟି ନିର୍ବାଚନ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି। ଆଶୀର୍ବାଦଙ୍କ ସହ କ୍ରାନ୍ତୀ ସଙ୍ଗଠନ ଯୋଡି ହୋଇ ରହିଥିବାରୁ ପ୍ରକାଶ କ୍ରାନ୍ତୀ ସଙ୍ଗଠନଙ୍କ ସହାୟତା ଲୋଡ଼ିଲେ। କେବଳ କ୍ରାନ୍ତୀ ସଙ୍ଗଠନ ରୁହେଁ ବାରବାଟୀ-କଟକ ନିର୍ବାଚନ ମଞ୍ଚଳରେ ପ୍ରାୟ ୧୫ ହଜାର ଯାଦବ ଭୋଟ ରହିଛି, ଯାହାକି ସିଧାସଳଖ ଆଶୀର୍ବାଦଙ୍କ ସହ ଜଡ଼ିତ ରହିଛି। ତେଣୁ ପ୍ରକାଶ ଆଶୀର୍ବାଦଙ୍କୁ ଭେଟି ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ଆଶୀର୍ବାଦ ନେଇଥିବା ଆଲୋଚନା ହେଉଛି। ସୋମବାର ସକାଳେ ମା'

କଟକରୁ ପ୍ରକାଶ ଦର୍ଶନ କରି ସେ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରଚାର ପାଇଁ ବାହାରିବେ। ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରକାଶ କହିଛନ୍ତି, ବାରବାଟୀ-କଟକର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ଏଥିରେ ରାଜ୍ୟ ସଭାପତି ଡା. ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ଦାସ, କଟକ ଶାଖା ସଭାପତି ଡା. ବିଜୟ କୁମାର ଦାସ ଯୋଗଦେଇ ଆସନ୍ତା ୨୭ ତାରିଖରେ ହେବାକୁ ଥିବା ବିଶ୍ୱ ପ୍ରାଣୀ ଚିକିତ୍ସା ଦିବସର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ। କଟକ ଶାଖା ସମ୍ପାଦକ ଡା. କେଶବ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଓ ବେନେଟୀ ପାଠ କରିଥିଲେ। ଡା. ବସନ୍ତ କୁମାର ସାହୁ, ଡା. ପି. କେ. ଦାସ, ଡା. ରୁଦ୍ର ନାରାୟଣ ପଟ୍ଟନାୟକ ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରାଣୀ ସମ୍ପଦ ବିକାଶ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି କହିଥିଲେ। ବୈଠକରେ ନିକଟରେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଅତିରିକ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡା.

‘ପ୍ରାଣୀ ସମ୍ପଦ ବିକାଶ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ’

କଟକ, ୭୪ (କାର୍ତ୍ତିକ ସାହୁ)



ରାଜ୍ୟ ପ୍ରାଣୀ ସମ୍ପଦ ବିକାଶ ସମିତି କଟକ ଶାଖାର ୩୨ତମ ବୈଠକ କଟକ ଖପୁରିଆସ୍ଥିତ ହିମିକୃତ ଶୁକ୍ର ଭଣ୍ଡାରର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ରଠାରେ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏଥିରେ ରାଜ୍ୟ ସଭାପତି ଡା. ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ଦାସ, କଟକ ଶାଖା ସଭାପତି ଡା. ବିଜୟ କୁମାର ଦାସ ଯୋଗଦେଇ ଆସନ୍ତା ୨୭ ତାରିଖରେ ହେବାକୁ ଥିବା ବିଶ୍ୱ ପ୍ରାଣୀ ଚିକିତ୍ସା ଦିବସର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ। କଟକ ଶାଖା ସମ୍ପାଦକ ଡା. କେଶବ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଓ ବେନେଟୀ ପାଠ କରିଥିଲେ। ଡା. ବସନ୍ତ କୁମାର ସାହୁ, ଡା. ପି. କେ. ଦାସ, ଡା. ରୁଦ୍ର ନାରାୟଣ ପଟ୍ଟନାୟକ ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରାଣୀ ସମ୍ପଦ ବିକାଶ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି କହିଥିଲେ। ବୈଠକରେ ନିକଟରେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଅତିରିକ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡା.

ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରାଣୀ ସମ୍ପଦ ବିକାଶ ସମିତି କଟକ ଶାଖାର ବୈଠକ

ବାର ବିଶେଷ ପରିକ୍ଷା, ଉପଖଣ୍ଡ ପ୍ରାଣୀ ଚିକିତ୍ସା ଅଧିକାରୀ ଡା. ସତ୍ୟଜିତ ଦାଶ ଆଜ୍ଞାପକ ସଦସ୍ୟ ଭାବେ ରେଜିଷ୍ଟ୍ରେସନ୍

ରକ୍ତଦାନ ପାଇଁ ଯୁବପିଢ଼ି ଆଗେଇ ଆସନ୍ତୁ



ରକ୍ତଦାନ ଶିବିରରେ ଏମ୍ପି ଅନୁଭବ ମହାନ୍ତିଙ୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟମାନେ।

କଟକ, ୭୪ (ଶିଳ୍ପା ପ୍ରିୟଦର୍ଶିନୀ)

ଅନୁଶୋଭା ନଗରସ୍ଥିତ ଆଜ୍ଞା ସଂକଳନ ଗ୍ରନ୍ଥ ଓ ଆଜ୍ଞା ଯୁକ୍ତବୃକ୍ଷ ବିଜ୍ଞାନ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ମିଳିତ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ସେକ୍ଟରର ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏହାକୁ ଉଦ୍ଘୋଷିତ କରିଥିଲେ ଡା. ଦେବୀ ପ୍ରସାଦ ଦାସ ଉଦ୍ଘାଟନ କରିଥିଲେ। ଏଥିରେ ଅତିଥି ଭାବେ ବ୍ୟକ୍ତିଗଣ ଡା. ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର, କ୍ରାନ୍ତୀବି, ଯଶପତି, ବିଧାୟକ ସୌଭିକ ବିଶ୍ୱାଳ, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଏମ୍ପି ଅଜିତେତା ଅନୁଭବ ମହାନ୍ତି ଯୋଗଦେଇଥିଲେ।

ରକ୍ତଦାନ, ମହତ ବାନ୍। ତେଣୁ ଏଥିପାଇଁ ଯୁବପିଢ଼ି ଆଗେଇ ଆସନ୍ତୁ। ରକ୍ତଦାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅନୁକୂଲ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଅତିଥିମାନେ ମତ୍ସ୍ୟପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ। ଅନୁକୂଲ୍ୟ ଅଧିକ ତ. ପ୍ରଭାତ କ୍ରମେ, ସଭାପତି ସ୍ୱାଗତକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏହାକୁ ଉଦ୍ଘୋଷିତ କରିଥିଲେ ଡା. ଦେବୀ ପ୍ରସାଦ ଦାସ ଉଦ୍ଘାଟନ କରିଥିଲେ। ଏଥିରେ ଅତିଥି ଭାବେ ବ୍ୟକ୍ତିଗଣ ଡା. ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର, କ୍ରାନ୍ତୀବି, ଯଶପତି, ବିଧାୟକ ସୌଭିକ ବିଶ୍ୱାଳ, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଏମ୍ପି ଅଜିତେତା ଅନୁଭବ ମହାନ୍ତି ଯୋଗଦେଇଥିଲେ।

ଓଡ଼ିଶାରେ ତବଲ ଇଞ୍ଜିନ ସରକାର ଗଠନ ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ

କଟକ, (ଶିଳ୍ପା ପ୍ରିୟଦର୍ଶିନୀ) / କଟକ ସଦର, ୭୪ (ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର କେନା)

ଭାରତୀୟ କଟକ ସଦର ପ୍ରାର୍ଥୀ ପ୍ରକାଶ ସେଠାଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ରବିବାର ଅପରାହ୍ନରେ ବାଇକ୍ ଶୋଭାଯାତ୍ରା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ବାଇକ୍ ଶୋଭାଯାତ୍ରା କନ୍ଦରପୁର ଥାନା ନିକଟରୁ ବାହାରି ଗତିରାଉତ ପାଟଣା, ବିରବାଟୀ, ଯଶପତି, କିଶୋରନଗର ଦେଇ ନେମାଳ ଗାଡ଼ିଠାରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା। ଏହି ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ଭାରତୀୟ କଟକ ଲୋକ ସଭା ପ୍ରାର୍ଥୀ ଉତ୍ତମ ମହାପାତ୍ର, ରକ୍ତଦାନ ଶିବିରର ଅତିଥି ଯୋଗଦେଇଥିଲେ। ବିକଶିତ ଭାରତ ମୋଡି ଗ୍ୟାଭେରିଙ୍କ ବାର୍ଦ୍ଧା ନେଇ ବାଇକ୍ ସଭାପତି ସମସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳ ପରିକ୍ରମା

କରିଥିଲା। ନେମାଳ ଗାଡ଼ିଠାରେ କର୍ମୀ ସମ୍ମିଳନୀ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ଏଥିରେ ଭକ୍ତଚରି ମହାପାତ୍ର ଯୋଗଦେଇ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କୁ ଅବଗତ କରିଥିଲେ। ଏଥିସହ ବିକଶିତ ଭାରତ ସଂକଳନରେ ଏଥିରେ ଭାରତୀୟ କର୍ମୀଙ୍କୁ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଛନ୍ତି। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଶତାଧିକ କର୍ମୀ ଉପସ୍ଥିତ ରହିଥିଲେ। ଏଥିରେ ପ୍ରତିଭା ଶତପଥୀ, ଗୋକୁଳ ଚନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ, ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର କେନା, ନିରଞ୍ଜନ ରାଉତ, ସରପଞ୍ଚ ମୋଦି ଗ୍ୟାଭେରିଙ୍କ ବାର୍ଦ୍ଧା ନେଇ ବାଇକ୍ ସଭାପତି ସମସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳ ପରିକ୍ରମା

ଖବରକାଗଜ ବିକ୍ରେତା ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ସହାୟତା



କଟକ, ୭୪ (କାର୍ତ୍ତିକ ସାହୁ)

କଟକ ବାରବାଟୀ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମ୍ସ୍ଥିତ ଖବରକାଗଜ ବିକ୍ରେତା ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ଦୁର୍ଗମ୍ଭୀରରେ ଗୁରୁତର ହେବା ପରେ ଗ୍ଳାନୀୟ ଏକ ଘରୋଇ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଛନ୍ତି। ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ରକ୍ତଦାନ ପ୍ରଧାନ, ପ୍ରଭାତ ପ୍ରଧାନ, ହିମାଂଶୁ ମହାପାତ୍ର, ପ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନ ବିଶାଳ ଓ ହୁଷାପ୍ରସାଦ ଛାଟୋଇ ପ୍ରମୁଖ ଡାକ୍ତରୀ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ ଭେଟି ସହାୟତା ରାଶି ୫ ହଜାର ଟଙ୍କା ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି। କୁଜଦେବ ସଡ଼କ

ଦୁର୍ଗମ୍ଭୀରରେ ଗୁରୁତର ହେବା ପରେ ଗ୍ଳାନୀୟ ଏକ ଘରୋଇ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଛନ୍ତି। ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ରକ୍ତଦାନ ପ୍ରଧାନ, ପ୍ରଭାତ ପ୍ରଧାନ, ହିମାଂଶୁ ମହାପାତ୍ର, ପ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନ ବିଶାଳ ଓ ହୁଷାପ୍ରସାଦ ଛାଟୋଇ ପ୍ରମୁଖ ଡାକ୍ତରୀ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ ଭେଟି ସହାୟତା ରାଶି ୫ ହଜାର ଟଙ୍କା ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି। କୁଜଦେବ ସଡ଼କ

ସଂକ୍ଷେପରେ

ତ୍ରିଙ୍କ ପ୍ରମ୍ ଟ୍ୟାପ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିପର୍ଯ୍ୟୟ

ସାହିତ୍ୟ ସାଧନାରେ ବ୍ରତୀ ଏ ଜାତି ପାଇଁ ଚିର ସ୍ମରଣୀୟ



ପୁରୀ, ୭୪୪ (ଅଜିତ୍ ମହାନ୍ତି)



ଅନେକ ଟ୍ୟାପ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଗୋଳିଆ ପାଣି

କେତେକ ଟ୍ୟାପ୍ରେ ଲୋକେ ଗୋଡ଼ହାତ ଧୋଇଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟ କେଉଁଠି ଯାତ୍ରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଲୁଗା ସଫା କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ସେହିଭଳି ବୋଲୁଥିବା ଅଞ୍ଚଳରେ କେଉଁଠି ପାଇପ ଫାଟିଛି ତ ଆଉ କେଉଁଠାରେ ନର୍ଦଦା ନିକଟରେ ଟ୍ୟାପ୍ ରହିଛି। ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ବାସିନ୍ଦା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାମୟ ପରିବେଶରେ ପାଣି ପିଇବାକୁ ନାକ ଚେକ୍କୁଛନ୍ତି। ଟ୍ୟାପ୍ ଘାଟଫର୍ମରେ ଶୁଦ୍ଧି ଲାଗିଲାଣି। ଅନେକ ଟ୍ୟାପ୍ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥିବାରୁ ପାଣି ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଛି। ଏସବୁ ଟ୍ୟାପ୍ ପରିଚାଳନା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ଖାରବେଳା ଚୁପ୍ ବସିଛି। ଫଳରେ ଶ୍ରବଣାଳୁ ଓ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଦୋକାନରୁ ପାଣିବୋତଳ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି। ଅନେକ ସମୟରେ ଟ୍ୟାପ୍ରେ ବାହାରରୁ ପାଣି ଗୋଳିଆ ପାଣି ପିଇି ଲୋକେ ଅପୁସ୍ତ ହେଉଥିବାବଦ୍ଧେ ଏଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇ ରୁଚିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ସାଧାରଣରେ ଦାବି ହେଉଛି।



ଆଲୋଚନା ଚକ୍ରରେ ଉପସ୍ଥିତ ଅତିଥିମାନେ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୭୪୪ (ଶର୍ମିଷ୍ଠା ପାଣିଗ୍ରାହୀ)

ସାରସ୍ୱତ ସମାଜ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱରର ମାସିକ ଆଲୋଚନାଚକ୍ର ଓ କବିତା ପାଠୋତ୍ସବ ଯୁକ୍ତି ଶକ୍ତି ଗୋଦାବରୀର ସାହିତ୍ୟ ସଂସଦ ସଭାଗୃହରେ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ସାହିତ୍ୟିକ ଗୋପାଳ ଚନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ରଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପୃଷ୍ଠା ଅତିଥି ଭାବେ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଣାସକ ଡ଼ା. କବି ରଜନୀ କାନ୍ତ ପଟ୍ଟନାୟକ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ସେ କହିଲେ, ଯେଉଁମାନେ ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟ ସାଧନାରେ ତ୍ରୁତୀ ଅଛନ୍ତି ସେମାନେ ଏ ଜାତି ଓ ଭାଷା ପାଇଁ ଚିର ଦିନ ଅବିସ୍ମରଣୀୟ ରହିବେ। ସମ୍ପାଦକ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ପଟ୍ଟନାୟକ ମା, ମାତୃଭାଷା ଓ ମାତୃଭୂମିର ସେବା ଯଦ୍ଦ ନିଷ୍ଠାପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନିର୍ବାହ କରିବା ଆମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଓ ପ୍ରାଣପଣା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବେ।

ସାରସ୍ୱତ ସମାଜର ମାସିକ ଆଲୋଚନାଚକ୍ର

ସମସ୍ତଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବୋଲି ମତପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ। ପ୍ରାରମ୍ଭରେ କବି ଅଲକେଶ ଚରଣ ରାଉତ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଜଗନ୍ନାଥ ଜଣାଣ ଗାନ କରିଥିଲେ। କବିମିତ୍ରୀ ତଥା କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ସୌଦାମିନୀ ସାମନ୍ତରାୟ ଓ ଗୀତାଞ୍ଜଳି ମହାନ୍ତିଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ତଥା କବି ରଜନୀ କାନ୍ତ ପଟ୍ଟନାୟକ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ସେ କହିଲେ, ଯେଉଁମାନେ ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟ ସାଧନାରେ ତ୍ରୁତୀ ଅଛନ୍ତି ସେମାନେ ଏ ଜାତି ଓ ଭାଷା ପାଇଁ ଚିର ଦିନ ଅବିସ୍ମରଣୀୟ ରହିବେ। ସମ୍ପାଦକ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ପଟ୍ଟନାୟକ ମା, ମାତୃଭାଷା ଓ ମାତୃଭୂମିର ସେବା ଯଦ୍ଦ ନିଷ୍ଠାପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନିର୍ବାହ କରିବା ଆମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଓ ପ୍ରାଣପଣା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବେ।

ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ରରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ଦେଶର ପ୍ରଥମ 'ସୁଜଳ ତ୍ରିଙ୍କ ପ୍ରମ୍ ଟ୍ୟାପ୍' ଯୋଜନା। ପୁରୀ ସହରବାସୀଙ୍କ ସମେତ ପାନୀୟଜଳ ଯୋଗାଇଦେବା ସହ ପାଣ୍ଡିକ ପାଣି ବୋତଳ ବ୍ୟବହାର ବନ୍ଦ କରାଯିବ। ଏହି ଯୋଜନାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିଲା। କିଛି ବର୍ଷ ଧରି ପ୍ରକଳ୍ପ ଠିକ୍ ଭାବେ ଚାଲିଲା। ଲୋକେ ଟ୍ୟାପ୍ରେ ଟିକିନି ଗ୍ଲାନରେ ପ୍ରାୟ ୧୫୯ଟି ଏବଂ ଆଗାମ୍ୟ ହରିହର ଛକଠାରେ ୯୫ଟି ଟ୍ୟାପ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥିଲେ। ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରଠାରୁ ରୁଷିଆ ମନ୍ଦିର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରାୟ ୧୫୯ଟି ଏବଂ ଆଗାମ୍ୟ ହରିହର ଛକଠାରେ ୯୫ଟି ଟ୍ୟାପ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିଲା। ଏହି ଯୋଜନା ବିଫଳ ହୋଇଥିବା ନେଇ ସାଧାରଣରେ ଅଭିଯୋଗ ହେଉଛି। ପୁରୀ ଆସପାସୀ, ୨୦୨୧ ଜୁଲାଇ ୨୬ରେ ପୁରୀ ସହରରେ 'ସୁଜଳ ତ୍ରିଙ୍କ

ପ୍ରମ୍ ଟ୍ୟାପ୍' ଯୋଜନାର ଶୁଭାରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ପାନୀୟଜଳ ଯୋଗାଇଦେବା ସହ ପାଣ୍ଡିକ ପାଣି ବୋତଳ ବ୍ୟବହାର ବନ୍ଦ କରାଯିବ। ଏହି ଯୋଜନାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିଲା। କିଛି ବର୍ଷ ଧରି ପ୍ରକଳ୍ପ ଠିକ୍ ଭାବେ ଚାଲିଲା। ଲୋକେ ଟ୍ୟାପ୍ରେ ଟିକିନି ଗ୍ଲାନରେ ପ୍ରାୟ ୧୫୯ଟି ଏବଂ ଆଗାମ୍ୟ ହରିହର ଛକଠାରେ ୯୫ଟି ଟ୍ୟାପ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥିଲେ। ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରଠାରୁ ରୁଷିଆ ମନ୍ଦିର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରାୟ ୧୫୯ଟି ଏବଂ ଆଗାମ୍ୟ ହରିହର ଛକଠାରେ ୯୫ଟି ଟ୍ୟାପ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିଲା। ଏହି ଯୋଜନା ବିଫଳ ହୋଇଥିବା ନେଇ ସାଧାରଣରେ ଅଭିଯୋଗ ହେଉଛି। ପୁରୀ ଆସପାସୀ, ୨୦୨୧ ଜୁଲାଇ ୨୬ରେ ପୁରୀ ସହରରେ 'ସୁଜଳ ତ୍ରିଙ୍କ

ପ୍ରମ୍ ଟ୍ୟାପ୍' ଯୋଜନାର ଶୁଭାରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ପାନୀୟଜଳ ଯୋଗାଇଦେବା ସହ ପାଣ୍ଡିକ ପାଣି ବୋତଳ ବ୍ୟବହାର ବନ୍ଦ କରାଯିବ। ଏହି ଯୋଜନାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିଲା। କିଛି ବର୍ଷ ଧରି ପ୍ରକଳ୍ପ ଠିକ୍ ଭାବେ ଚାଲିଲା। ଲୋକେ ଟ୍ୟାପ୍ରେ ଟିକିନି ଗ୍ଲାନରେ ପ୍ରାୟ ୧୫୯ଟି ଏବଂ ଆଗାମ୍ୟ ହରିହର ଛକଠାରେ ୯୫ଟି ଟ୍ୟାପ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥିଲେ। ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରଠାରୁ ରୁଷିଆ ମନ୍ଦିର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରାୟ ୧୫୯ଟି ଏବଂ ଆଗାମ୍ୟ ହରିହର ଛକଠାରେ ୯୫ଟି ଟ୍ୟାପ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିଲା। ଏହି ଯୋଜନା ବିଫଳ ହୋଇଥିବା ନେଇ ସାଧାରଣରେ ଅଭିଯୋଗ ହେଉଛି। ପୁରୀ ଆସପାସୀ, ୨୦୨୧ ଜୁଲାଇ ୨୬ରେ ପୁରୀ ସହରରେ 'ସୁଜଳ ତ୍ରିଙ୍କ

ଶାକଦ୍ୱୀପୀ ଦୈବଜ୍ଞ ବ୍ରାହ୍ମଣ ମହାସଂଘର ବାର୍ଷିକ ସମ୍ମିଳନୀ



ସମ୍ମିଳନୀରେ ମହାସଂଘ ଅତିଥିପୁରୀ।

ପୁରୀ, ୭୪୪ (ଅଜିତ୍ ମହାନ୍ତି) ରାଜ୍ୟ ଶାକଦ୍ୱୀପୀ ଦୈବଜ୍ଞ ବ୍ରାହ୍ମଣ ମହାସଂଘର ବୃତ୍ତୀୟ ବାର୍ଷିକ ସାଧାରଣ ସମ୍ମିଳନୀ ରବିବାର ପୁରୀ ବଡ଼ବାଡ଼ସ୍ଥିତ ଅନୁପୂର୍ଣ୍ଣ ରଙ୍ଗମଞ୍ଚ ପରିସରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ସମ୍ମିଳନୀରେ ରାଜ୍ୟର ୨୬ଟି ଜିଲାରୁ ୫୦୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଦୈବଜ୍ଞ ବ୍ରାହ୍ମଣ ପଣ୍ଡିତ ଯୋଗଦେଇ ସମଗ୍ର ଧର୍ମ ଓ ବେଦବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସାମାଜିକ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ। ମହାସଂଘର

ପୁରୀ, ୭୪୪ (ଅଜିତ୍ ମହାନ୍ତି) ରାଜ୍ୟ ଶାକଦ୍ୱୀପୀ ଦୈବଜ୍ଞ ବ୍ରାହ୍ମଣ ମହାସଂଘର ବୃତ୍ତୀୟ ବାର୍ଷିକ ସାଧାରଣ ସମ୍ମିଳନୀ ରବିବାର ପୁରୀ ବଡ଼ବାଡ଼ସ୍ଥିତ ଅନୁପୂର୍ଣ୍ଣ ରଙ୍ଗମଞ୍ଚ ପରିସରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ସମ୍ମିଳନୀରେ ରାଜ୍ୟର ୨୬ଟି ଜିଲାରୁ ୫୦୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଦୈବଜ୍ଞ ବ୍ରାହ୍ମଣ ପଣ୍ଡିତ ଯୋଗଦେଇ ସମଗ୍ର ଧର୍ମ ଓ ବେଦବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସାମାଜିକ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ। ମହାସଂଘର

ପୁରୀ, ୭୪୪ (ଅଜିତ୍ ମହାନ୍ତି) ରାଜ୍ୟ ଶାକଦ୍ୱୀପୀ ଦୈବଜ୍ଞ ବ୍ରାହ୍ମଣ ମହାସଂଘର ବୃତ୍ତୀୟ ବାର୍ଷିକ ସାଧାରଣ ସମ୍ମିଳନୀ ରବିବାର ପୁରୀ ବଡ଼ବାଡ଼ସ୍ଥିତ ଅନୁପୂର୍ଣ୍ଣ ରଙ୍ଗମଞ୍ଚ ପରିସରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ସମ୍ମିଳନୀରେ ରାଜ୍ୟର ୨୬ଟି ଜିଲାରୁ ୫୦୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଦୈବଜ୍ଞ ବ୍ରାହ୍ମଣ ପଣ୍ଡିତ ଯୋଗଦେଇ ସମଗ୍ର ଧର୍ମ ଓ ବେଦବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସାମାଜିକ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ। ମହାସଂଘର

ଅପରାଜିତାଙ୍କ ପ୍ରାର୍ଥନାକୁ ବିରୋଧ



ବୈଠକରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବା ଭାଜପା ନେତା ଓ କର୍ମୀମାନେ।

ଭୋଳଗଡ଼, ୭୪୪ (ଦେବକୃତ ହୋତା) ଭୁବନେଶ୍ୱର ଭୋଳ ସଭା ଆସନ ପାଇଁ ଭାଜପାର ଅପରାଜିତା ଷଡ଼ଙ୍ଗୀଙ୍କୁ ପୁନର୍ବାର ପ୍ରାର୍ଥନାରେ ମୋକ୍ଷଣ କରାଯାଇଛି। ତେବେ ତାଙ୍କ ପ୍ରାର୍ଥନାକୁ ନେଇ ବହୁ ସ୍ଥାନରେ ବିରୋଧ କରାଯାଇଛି। ଏହିକ୍ରମରେ ରବିବାର ଭୋଳଗଡ଼ ମଣ୍ଡଳ ଭାଜପାର ବୃତ୍ତୀୟ ବାର୍ଷିକ କର୍ମୀମାନେ ତାଙ୍କ ପ୍ରାର୍ଥନାକୁ ବିରୋଧ କରିଛନ୍ତି। ଖଲୁରିଆ ପଞ୍ଚାୟତ ଯୋଡ଼ାପଡ଼ା ରାମମନ୍ଦିରଠାରେ ପୂର୍ବତନ ମଣ୍ଡଳ ସଭାପତି ଚନ୍ଦ୍ରାନୁ ମହାରଥୀଙ୍କ ଆବାହକତ୍ୱରେ ମଣ୍ଡଳ ଅନ୍ତର୍ଗତ ବିଭିନ୍ନ ପଞ୍ଚାୟତର ନେତା ଓ କର୍ମୀମାନେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ। ଅପରାଜିତା ଗତ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷରେ ଦଳର କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଉପେକ୍ଷା କରି ନିକଟ୍ତ ସଙ୍ଗଠନ କରି ଭାଜପାକୁ ବୃତ୍ତୀୟ ମଣ୍ଡଳରୁ

ମନୁଆ ଦାସଙ୍କୁ 'ଏକା ଏକା' କବିତା ସମ୍ମାନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୭୪୪ (ଶର୍ମିଷ୍ଠା ପାଣିଗ୍ରାହୀ)

ଏକା ଏକା ଗ୍ରନ୍ଥ ପକ୍ଷରୁ ରବିବାର ଭୁବନେଶ୍ୱର ପାଠକମଣ୍ଡଳ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏହି ଅବସରରେ କବି ମନୁଆ ଦାସଙ୍କୁ 'ଏକା ଏକା' କବିତା ସମ୍ମାନ' ଦିଆଯାଇଛି। ସମ୍ମାନ ପୂର୍ବକ ୧୦ ହଜାର ଟଙ୍କାର ଅର୍ଥରାଶି ପ୍ରଦାନ ଉପଯୋଗୀ ଓ ଅଜ୍ଞାପତ୍ନୀ କବି ଦାସଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ତାଙ୍କ ଓଡ଼ିଆ ସମ୍ମାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସହ ପିତାଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ କୃତଜ୍ଞତା ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ। କବି ଡ. ସୌଭାଗ୍ୟ କୁମାର ମିଶ୍ର, ଡ. ବଂଶୀଧର ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ ଓ ଡ. ରାଜେନ୍ଦ୍ର କିଶୋର ପଣ୍ଡା ତାଙ୍କୁ ଏହି ସମ୍ମାନ



ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ଏଥିସହ ଅତିଥିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା 'ଏକା ଏକା' ପତ୍ରିକା ଲୋକାର୍ପିତ ହୋଇଥିଲା। ସେହିଭଳି ଆଭାସ ବରାଳଙ୍କ

ଡ. ସଂପ୍ତିପତ୍ରା ମିଶ୍ର, ମୌସୁମୀ ଦାସ, ସମରେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ମହାପାତ୍ର, କେଦାର ମିଶ୍ର, ଅଶୋକ କୁମାର ସିଂହ, ଅଶ୍ରୁବେଶ ମହାପାତ୍ର, ରସାନ୍ତର ସାହୁ, ସଞ୍ଜୟ ମହାନ୍ତି, କବି ଭିକାରୀ ବଳ, ମାଳିନୀ ଜେନା, ନନ୍ଦକିଶୋର ବିଶ୍ୱାଳ, ସଦାନନ୍ଦ ତ୍ରିପାଠୀ, ଭୀମ ପୃଷ୍ଟି, ସୁଶାନ୍ତ ମହାପାତ୍ର, ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ମହାନ୍ତି, ଧୀରେନ୍ଦ୍ର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ମିନତୀ ପାଠି ପୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶ୍ର ପ୍ରମୁଖ ସ୍ୱଗତ କବିତା ପାଠ କରିଥିଲେ। 'ଏକା ଏକା'ର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ ଡ. ହିମାଂଶୁ କୁମାର ପଟ୍ଟନାୟକ, ସମ୍ପାଦକ ଆଭାସ ବରାଳ ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶ୍ର ବକ୍ତବ୍ୟ ରଖିଥିବା ବେଳେ ପବିତ୍ର ମୋହନ କର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଞ୍ଚାଳନା କରିଥିଲେ।

ଭାଜପାର ଜନଆଶୀର୍ବାଦ ପଦଯାତ୍ରା ଜଙ୍ଗଲରେ ଜଳାଭାର: ଗାଁମୁହାଁ ଡୁଷାର୍ଡ଼ ବନ୍ୟପ୍ରାଣୀ



କଟଣା, ୭୪୪ (ରବୀନ୍ଦ୍ରନାଥ ମହାକୁଡ଼) ନିର୍ବାଚନ ଚାରିଖ ଘୋଷଣା ହେବା ପରେ ବିଭିନ୍ନ ଦଳର ପ୍ରାର୍ଥୀମାନେ ପ୍ରଚାର ଆରମ୍ଭ କରିଦେଇଣି। ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ରବିବାର ଭାଜପା ଭୁବନେଶ୍ୱର ଲୋକସଭା ପ୍ରାର୍ଥୀ ଅପରାଜିତା ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ ଓ କଟଣା ବିଧାନସଭା ପ୍ରାର୍ଥୀ ବିଶ୍ୱରଞ୍ଜନ ବଡ଼ଜେନା ଜନ ଆଶୀର୍ବାଦ ପଦଯାତ୍ରା ମାଧ୍ୟମରେ କଟଣାରେ ବର୍ଷାରେ ଭିଜି ନିକ ସପକ୍ଷରେ ଭୋର୍ ଦେବାକୁ ନିବେଦନ କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି। ସୂଚନା ମୁତାବକ, ସ୍ଥାନୀୟ ବୁଦ୍ଧ ଛକଠାରେ ଏକ ସଭା ହୋଇଥିଲା। କଟଣା ନଗରର ଛାତ୍ରନେତା ଶୁଭମ ରାଜଗୁରୁ ଓ ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତ ହରିଚନ୍ଦନଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ପ୍ରାୟ ୨୦୦ ଶହରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଯୁବକ ଭାଜପାରେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ। ପରେ ବୁଦ୍ଧ ଛକଠାରୁ ସ୍ୱାଧୀନସାହିତ୍ୟ ଛକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ

ଅସ୍ତରଙ୍ଗ, ୭୪୪ (ପ୍ରବାସ ପାଣିଗ୍ରାହୀ) ଓ ବଡ଼ଜେନା ପଦଯାତ୍ରାରେ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରଚାର କରିଥିଲେ। ଏହି ସମୟରେ ବର୍ଷା ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଶତାଧିକ ମହିଳା ଓ ପୁରୁଷ ସମର୍ଥକଙ୍କ ସହ ପ୍ରଚାର କରିଥିଲେ। ତିଳିକା ବିଧାନସଭା ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ଜଗଦେବ, କଟଣା ବୁଦ୍ଧ ସାଂସଦ ପ୍ରତିନିଧି ମନୋଜ କୁମାର ନନ୍ଦ, କଟଣା ପୌର ପରିଷଦର ସାଂସଦ ପ୍ରତିନିଧି ସତୀଶ ଶର୍ମା, କଟଣା ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀ ପ୍ରଭାତୀ ନିକୁଞ୍ଜ ପଟ୍ଟନାୟକ, ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲା ଉପସଭାପତି ଡାକ୍ତର ବେହେରା,



ଗ୍ରାମ୍ୟ ରୁଡ଼ି ଆରମ୍ଭ ନ ହେଉଛି ଜଙ୍ଗଲ ଯୋଖରା ଶୁଖିଲାଣି। ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ପିଇବା ପାଣି ଟୋପାଏ ପାଇଁ ବନ୍ୟପ୍ରାଣୀ

ନିୟମିତ ଦହିଖାଉଥିଲେ..



ଦହିରେ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି। ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ତାହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧିଲାଭାଏ। ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ପ୍ରାୟ ୭୦ ପ୍ରତିଶତ ଶକ୍ତି ଆମେ ଦହିକୁ ହିଁ ପାଇଥାଉ। ଏଥିରେ ଥିବା ଉପକାରୀ ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଅନ୍ୟତମ। ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଅସ୍ଥି ମଜବୁତ ରହିଥାଏ। ଏହା ମଧ୍ୟ ଦାନ୍ତକୁ ଦୃଢ଼ ରଖେ। ଦହି ଚର୍ମ ଏବଂ କେଶକୁ ବଢ଼ିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏଥିରେ ଥିବା ଲାକ୍ଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ଯୋଗୁଁ କ୍ଷତ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ନୂଆ ଚର୍ମ ମଧ୍ୟ ଆପେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଏ। ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଆମେ ଦହିକୁ ସାମିଲ

କଲେ ତାହା ଖାଦ୍ୟକୁ ଠିକ ଭାବେ ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ଏପରିକି ଓଜନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିଥାଏ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ଏହାକୁ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରିପାରନ୍ତି। ବେକେବେକେ ଆମ ଶରୀରରେ ହରମୋନ୍ସ୍ ଅସନ୍ତୁଳିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହେ। ଦହି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା କେତେକାଂଶରେ ସନ୍ତୁଳିତ ରହିଥାଏ। ଦହିହାର୍ଟପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ। ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ ଦହି।

ଉପକାରୀ କଲରା



କଲରା ବାଦା ପ୍ରତି, ହେଲେ ଏହା ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। ଏଥିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି। ଭିଟାମିନ୍ 'ସି'ର ଏହା ହେଉଛି ଅନ୍ୟତମ ଉତ୍ସ। ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିଲାଭରେ କଲରା ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ। ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀରରେ ଚର୍ମ ଗଠନ କରିଥାଏ। ପ୍ରତିଦିନ କଲରା ଖାଇବା ଆଖି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ନିହାରିକ ସଦୃଶ କାମ କରେ। ଜଣେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ। କାରଣ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା

ପରିମାଣ କେତେକାଂଶରେ କମିଥାଏ। କଲରାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। କଲରାରେ କ୍ୟାଲୋରୀ, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରହିଛି, ଯାହା ଶରୀରର ଓଜନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ। ଏହା ସହ ଯକୃତକୁ ବାଜାଇ ଏସିଡ୍ କ୍ଷରଣ କରିଥାଏ। ମେଡିକାଲିକାଲିକାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। କଲରା କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ଶୀଘ୍ର ପୁରଣ କରିବା ସହ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରେ ଓ ଖାଦ୍ୟ ହଜମରେ ବି ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଅବସାଦ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟୁଷିତ ପରିବେଶ ଦାୟୀ



ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନରେ ଜଣେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେବା କିଛି ନୁହେଁ। କଥା ନୁହେଁ। ତେବେ ଏହାଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ନିହାତି ଦରକାର। କାରଣ ଅବସାଦ ପରୋକ୍ଷରେ କେତେକ ରୋଗର କାରଣ ସାଜିଥାଏ। ଅବସାଦ ପାଇଁ ଆଉ ଏକ ନୂଆ କଥା ଦାୟୀ ବୋଲି ସର୍ବଦିନ ସର୍ବଦିନ ସର୍ବଦିନ ଜଣାପଡ଼ିଛି। ତାହା ହେଲା ପ୍ରତ୍ୟୁଷିତ ପରିବେଶ। ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଏଭଳି ପରିବେଶରେ ରୁହନ୍ତି ତେବେ ସେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ଅବସାଦ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟୁଷିତ ପରିବେଶ ଶୀର୍ଷକ ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ବିଷୟ ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକଥା ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି। ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ପ୍ରତ୍ୟୁଷିତ ପରିବେଶରେ ରହୁଥିବା କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ପରିବେଶରେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ପ୍ରତ୍ୟୁଷିତ ପରିବେଶ ମନରେ ଅବସାଦ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ କେତେକାଂଶରେ

ଦାୟୀ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏଥିରୁ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି। ପରିବେଶ ପ୍ରତ୍ୟୁଷିତ ରହିଲେ ତାହା ଏହା ଭିତରେ ରହୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଫଳରେ ସେମାନେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇ ନ ପାରେ ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି।

କଳା ଟମାଟୋ ଓ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର



ଡା. ବସନ୍ତ କୁମାର ସହା

“କଳା ଟମାଟୋରେ ଲ୍ୟାକୋପିନ ନାମକ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ରହିଛି। ଏହାବ୍ୟତୀତ ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ-ଏ, ଭିଟାମିନ-ସି, ପୋଟାସିୟମ, ଫଲିକ ଏସିଡ୍ ବ୍ୟତୀତ ଆଣ୍ଟି-ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରା ଏବଂ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ର ମତରେ ଟମାଟୋ ଏକ ସୁସ୍ୱାଦୁ ପରିବା। ଏହା ଆମ ଶରୀରରେ ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିଥାଏ। ଏହା ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ଯାହାକି ଶରୀରରେ ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରି ଖାଦ୍ୟ ହଜମରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।”



ଅତି ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଟମାଟୋ ଉତ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ। ରଙ୍ଗ ଟମାଟୋ, କଳା ଟମାଟୋ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭପ୍ରଦ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଗବେଷଣାକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି। ନାଲି ରଙ୍ଗର ଟମାଟୋରୁ ଖାଦ୍ୟରେ ପାଣି କମିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କେତେ ହିତକର ତାହା ପ୍ରାୟ ଅନେକ ଜାଣନ୍ତି। ଠିକ୍ ସେହିପରି କଳା ଟମାଟୋରେ ଭରିରହିଛି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଜୀବନୀୟ ଶକ୍ତି। ଏହାକୁ ଆମେ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଅନେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଆମ ଦେଶର ଓଡ଼ିଶା, ଚାଳିକାନ୍ତ, ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ, ଚୁଡ଼ାପାଟଣା, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ, ବିହାର, ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, ଛତିଶଗଡ଼, ହରିୟାଣା, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ, କର୍ମାଟକ, ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶ ଆଦି ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଟମାଟୋ ଉତ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ। ରଙ୍ଗ ଟମାଟୋ, କଳା ଟମାଟୋ (ଅତି ଛୋଟ ଛୋଟ) ସବୁଜ ଟମାଟୋ, କଳା ଟମାଟୋ ଆଦି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ଟମାଟୋ ଆମ ଦେଶରେ ସାମାନ୍ୟ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କେତେ ହିତକର ତାହା ପ୍ରାୟ ଅନେକ ଜାଣନ୍ତି। ଠିକ୍ ସେହିପରି କଳା ଟମାଟୋରେ ଭରିରହିଛି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଜୀବନୀୟ ଶକ୍ତି। ଏହାକୁ ଆମେ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଅନେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଆମ ଦେଶର ଓଡ଼ିଶା, ଚାଳିକାନ୍ତ, ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ, ଚୁଡ଼ାପାଟଣା, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ, ବିହାର, ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, ଛତିଶଗଡ଼, ହରିୟାଣା, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ, କର୍ମାଟକ, ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶ

କେ ଓ କ୍ୟାଲସିୟମ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ଆମ ଶରୀରର ଅସ୍ଥିକୁ ମଜବୁତ କରିବା ସହ ବାହ୍ୟ ଚର୍ମକୁ ସତର୍କ, ସୁନ୍ଦର ଓ ସୁଦୃଢ଼ ରଖିଥାଏ। ଆମେରିକାର ‘କର୍କଟ’ ଗବେଷଣା ସୋସାଇଟି ଗବେଷଣା କରି ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି ଯେ, ଟମାଟୋରେ ରହିଥିବା ଲାକୋପିନ କେରୋଟେନିନ୍, ଆଣ୍ଟି-ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଆଦି ପଦାର୍ଥ ରହିଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଖାଇଲେ ତାହା କ୍ୟାନ୍ସରକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ପୁନଶ୍ଚ ଉଚ୍ଚ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ମୁଖ୍ୟତଃ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ଅନ୍ତରକଳା, ପୁସ୍ତୁସ୍, ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଆଦିରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା କର୍କଟ ରୋଗକୁ ଏହା କେତେକାଂଶରେ ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାଏ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଆମ ଶରୀରରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା କର୍କଟ ରୋଗକୁ ଏହା କେତେକାଂଶରେ ଦୂର କରିଥାଏ। ଟମାଟୋ ରସକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଓ ଚର୍ମରେ ଲେପ ଦେଇ କିଛି ସମୟ ପରେ ଗାଧୋଇଲେ, ଚର୍ମ ଏବଂ ଢଗାଢ଼ନିତ ସମସ୍ୟାରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ। ଏହା ମଧ୍ୟ ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କତା ଦୂର କରିବା ସହ ଯୌତୁକ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଟମାଟୋ ରସରେ କିଛି ସିଦ୍ଧି ଲବଣ ଓ ପାଣି ମିଶାଇ ପାନୀୟ ଭାବେ ସେବନ କଲେ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଅଟେ। ଏହାକୁ ସୁସ୍ତ, ସାଲାଡ୍ ଆକାରରେ ଖାଇପାରନ୍ତି। ଏହାକୁ ତରକାରି ପ୍ରଭୃତିରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଏଭଳି ତରକାରିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପକାରୀ ରୁଚି ଭରି ରହିଥାଏ। ଆମ ଦେଶ ତଥା ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଟମାଟୋ ଉତ୍ପାଦନ ବହୁଳ ଭାବେ କରାଯାଉଛି। ତା’ ସହ ଆମେ ସ୍ଥୁଳତା ମୂଲ୍ୟରେ ଟମାଟୋ ପାଇଥାଉ। ତେଣୁ ଆମେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଟମାଟୋକୁ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହ ଆମେ ସୁସ୍ଥ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନ ବିତାଇ ପାରିବା।

କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଇବାର ନୂଆ ଉପାୟ



କ୍ରମେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ କିଛି କାମ କରିବା ଦରକାର। ନହେଲେ ତାହାକୁ ବୁଲାଇବାକୁ ଆପଣ ଟେକସନର ବଗେରା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତେବେ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଇବା ଲାଗି ଏକ ସରଳ ତଥା ସହଜ ଉପାୟ ରହିଛି। ତାହା ହେଲା ଯୋଗ। ଆପଣ ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ଯୋଗ କରନ୍ତି ତେବେ ତାହାର ସୁପ୍ରଭାବ ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ପୂର୍ବପେକ୍ଷା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବ। ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ଅର୍ଦ୍ଧ ଘଣ୍ଟା ଯୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାକୁ ନେଇ ଟେକସନରେ ସେମାନେ ଏଥିରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି।

ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ରହୁଥିଲେ..



କଥାରେ ଅଛି-ଲୁଣ ଖାଏ ହାଣ୍ଡି, ତିନା ଖାଏ ଗଣ୍ଡି। ତେଣୁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ରହୁଥିଲେ ତାହାର ପ୍ରତିକାର କରନ୍ତୁ। ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ କିଛି ସମୟ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ କରନ୍ତୁ। ଏହା ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ। ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ରହୁଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଅର୍ଦ୍ଧ ଘଣ୍ଟା ଯୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ପ୍ରତ୍ୟୁଷିତ ପରିବେଶ ସହିତ ଏକତ୍ର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚିନ୍ତାଠାରୁ ନିଜକୁ ସମୟ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା। ଅନ୍ୟତମରେ କିଛି ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ସେମାନେ



ମାନସିକତାକୁ ସମାନ୍ତରାଳରେ ରଖି ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଶୈଳୀ

ମାନସିକତାକୁ ସମାନ୍ତରାଳରେ ରଖିବାରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଟୋକିଓ ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି। ‘ସମାନ୍ତରାଳ ମାନସିକତା ଓ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଶୈଳୀ’ ବିଷୟରେ ନେଇ ସେମାନେ ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଅଧ୍ୟୟନ ପ୍ରକଳ୍ପ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ରହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହାର ପରିସରକୁ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ। ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକତାକୁ ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିଲେ। ଯେଉଁମାନେ ନିମନ୍ତ ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନୁସରଣ କରୁଥିଲେ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକତା ପୂର୍ବପେକ୍ଷା ଅନେକାଂଶରେ ସମାନ୍ତରାଳ ରହୁଥିବାରୁ ଏହି ସର୍ବୋତ୍ତମ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା।

ସ୍ତରଣଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ମେଦବହୁଳତା



ଆଜିକାଲି ମେଦବହୁଳତା ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଚିନ୍ତାଧାରା। ଅସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ, ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏଥିପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦାୟୀ। ତେବେ ମେଦବହୁଳତା ପରୋକ୍ଷରେ କେତେକ ରୋଗର କାରଣ ସାଜିଥାଏ। ନିକଟରେ ଏହି ତାଲିକାରେ ଆଉ ଏକ କଥାକୁ ଯୋଡ଼ାଯାଇଛି। ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ସମସ୍ତ ଗବେଷଣାରୁ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି ଯେ, ମେଦବହୁଳତା ପ୍ରଭାବ ସ୍ତରଣ ଶକ୍ତି ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏଭଳି ସିଦ୍ଧିରେ ଉପନୀତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ମେଦବହୁଳତା ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହାର ପରିସରକୁ କରି ସେମାନଙ୍କର ସ୍ତରଣଶକ୍ତି ତନ ତନ କରି ନିରୀକ୍ଷଣ କରିଥିଲେ। ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜନର ଲାଭରେ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ତରଣ ଶକ୍ତି ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଥିବାର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଜାଣିପାରିଥିଲେ। ତେଣୁ ନିଜ ଓଜନକୁ ସରବେକେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାକୁ ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି।

ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟର ଉପକାର୍ଯ୍ୟତା

ଆମେ ଯେତେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର। କାରଣ ଏହା ଆମକୁ ଅନେକାଂଶରେ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ। ତେବେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରି ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ସନ୍ତୁଳିତ ରହିଥାଏ। କାରଣ ଆମ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରି ଅସନ୍ତୁଳିତ ରହିଲେ ତାହା କେତେକ ରୋଗର କାରଣ ସାଜିଥାଏ। ତେଣୁ କ୍ୟାଲୋରି ପ୍ରଚୁର ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବା ଆଉ ଏକ କଥା ହେଲା। ମେଦବହୁଳତା ଓଜନ କିପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିବ ସେ ନେଇ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା କ୍ୟାଲୋରି ମଧ୍ୟ ସନ୍ତୁଳିତ ରହିଥାଏ। ଜଳ ପୂର୍ବ ଯେତେ କମ୍ ଖାଇଲେ ତାହା ସେତେ ଭଲ। ଏହାବ୍ୟତୀତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନ୍ତରାଳରେ କାରି ରଖିଲେ ତାହା କେତେକାଂଶରେ କ୍ୟାଲୋରିକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚକ

ରାତ୍ର ଭୋଜନରେ କଦାପି ଗରିଷ୍ଠତାପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। କାରଣ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ରାତିରେ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇ ନ ଥାଏ। ତେଣୁ ସର୍ବଦା ସୁପାସ୍ୟ ତଥା ସାଲୁକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ବିଶେଷତାରେ ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତିକମିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତେଣୁ ବୟସ ୪୦ ଚପିଲେ ଅଧିକ ତତ୍ତ୍ୱ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ନିକଟରେ ଆଖି ତେକସ୍ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ। ଆଜିକାଲି ମେଦବହୁଳତା ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଚିନ୍ତାଧାରା। ତେଣୁ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ଲାଗି ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରତି ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ। କୌଣସି କାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ନିଜକୁ ଯେତେ ସମୟ ରାପଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ। କୌଣସି ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। କାରଣ ଏହା ରୋଗକୁ ଉପଶମ ଲାଭ କରିବାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଚିକିତ୍ସାରେ କୌଣସି ସହଯୋଗ ଉପସ୍ଥିତ ଯେଉଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଅଧୀନରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଛନ୍ତି ତାଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।

