



ସା ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ.....

ନିରପେକ୍ଷ ଦୈନିକ ସମ୍ବାଦପତ୍ର

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

website : www.dhwanipratidhwani.net
email: pratidhwani.dhwani@gmail.com

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ବୁଧବାର ୨୪ ଜୁନ ୨୦୨୦ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୧୦ ■ Baleshwar ■ WEDNESDAY 24 JUNE 2020
Vol.No. 30 ■ No. 157 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore(Odisha)/005/2019

SAI SADHANA SCIENCE HIGHER SECONDARY SCHOOL, UDALA
A Fully +2 Science Residential College
Dibyasingpur, Udala,
Dist: Mayurbhanj

2nd Admission is going on
SUMMER COURSE:- 2nd Batch Admission
Starts from: Dt.19.03.2020 and Class Starts From:- 2nd April (Thursday)
ଏହି SUMMER COURSE FEE କେବଳ ମାତ୍ର ୪୦୦୦ଟଙ୍କା ରେ ଖାଇବା, ରହିବା ଓ ପଢ଼ିବା ଓ ପ୍ରବନ୍ଧବଦ୍ଧ ରହିଛି ।
For better development of students are taught by highly and well experienced faculties.

Contact No:
9437294587, 9438232419, 9437443950,
9937557158,9438317887

S d- P.C Bindhani
Chairman

ରତ୍ନବେଦୀରୁ ଜନ୍ମବେଦୀକୁ ଯାତ୍ରା କଲେ ଚତୁର୍ଦ୍ଧାମୂର୍ତ୍ତି

ସଂକ୍ଷ୍ୟା ପୂର୍ବରୁ ଶ୍ରୀଗୁଣ୍ଡିଚା ମନ୍ଦିର ସମ୍ମୁଖରେ ପହଞ୍ଚିଲା ତିନି ରଥ

ପୁରୀ, ୨୩।୬ (ନି.ପ୍ର): ଚଳିତବର୍ଷ କରୋନା କଟକଣା ସହ ଶ୍ରୀଗୁଣ୍ଡିଚା ଯାତ୍ରା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଚତୁର୍ଦ୍ଧାମୂର୍ତ୍ତି ରଥାବୃତ୍ତ ହୋଇ ଶ୍ରୀ ଗୁଣ୍ଡିଚା ମନ୍ଦିର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଥଯାତ୍ରାରେ ଯାଇଛନ୍ତି । ଏହି ଯାତ୍ରା ୯ଦିନ ଧରି ଚାଲୁ ରହିବ । ପତଂମୀ ଦିନ ହେବାପତଂମୀ, ବାହୁଡ଼ା ପୂର୍ବଦିନ ସଂକ୍ଷ୍ୟାଦର୍ଶନ, ବାହୁଡ଼ାଯାତ୍ରା, ସୁନାବେଶ, ଅଧରପଣା ପରେ ନୀଳାଦ୍ରି ବିଜେରେ ଚତୁର୍ଦ୍ଧାମୂର୍ତ୍ତି ରତ୍ନବେଦୀରୁ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଏ ବର୍ଷ ରଥଯାତ୍ରା ଥିଲା ଅନନ୍ୟ ଓ ଏତିହାସିକ । ରଥଯାତ୍ରା ହେବକି ନହେବ ତାକୁ ନେଇ ଭୁବନୀୟା ହେଲାଣି କଳ୍ପନା କଳ୍ପନା ସହ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟରେ ମାମଲା ପହଞ୍ଚି ଥିଲା । କରୋନା ଭୁତାଣୁ ଯୋଗୁଁ ରଥଯାତ୍ରା ନକରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ମାନ୍ୟବର କୋର୍ଟ ଆଦେଶ ଦେଇଥିଲେ । ସେବାୟତ, ପୁରୀବାସୀ, ଉତ୍କଳବାସୀ, ଭାରତ ଓ ବିଶ୍ୱରେ ଥିବା ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରେମୀଙ୍କ ନିବେଦନ ଯୋଗୁଁ ରଥଯାତ୍ରା କୋଇଡ଼ କଟକଣା ସହ ପାଳନ କରାଯିବ ବୋଲି ପୁନର୍ବିଚାର କରି ମାନ୍ୟବର



ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ରାୟ ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଉଦ୍ଧାରରେ ସବୁ କାମ ଚାଲିଲା । ଶେଷରେ ଉଚ୍ଚ ସିଧାସଳଖ ରଥଟଣା ଓ ଦର୍ଶନ କରିପାରିବି ଥିବା ବେଳେ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଯାତ୍ରା କିପରି ହେଉ ଭାବି ଘରେ ରହି ବେଲିଭିଜନ କରିଥାଆନ୍ତେ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଦର୍ଶନ କରିବା ସହ ଅନ୍ତର ଆତ୍ମାରେ ଚିନ୍ତା କରିଥିଲେ । ଶହ ଶହ ସେବାୟତ, ପୁଲିସ୍ କର୍ମଚାରୀ ମୁହଁରେ ମାଙ୍କୁ ବାନ୍ଧି ରଥ ଚାଣୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଲାଳାମୟ ନାକକନ୍ଦର ଛାତି ତାଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଜନ୍ମବେଦୀକୁ ଯାତ୍ରା କରିଛନ୍ତି । କୋଭିଡ଼ କଟକଣା ଯୋଗୁଁ ରାଜ୍ୟ ପ୍ରଶାସନ, ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ, ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ପ୍ରଶାସନ, ପୁଲିସ୍ ପ୍ରଶାସନ ଓ ସେବାୟତଙ୍କ ସହଯୋଗରେ

କରୋନା ଔଷଧ ବାହାର କଲା ପତଂଜଳୀ

ରୋକ୍ ଲଗାଇଲା ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ

ହରିଦ୍ୱାର, ୨୩।୬ (ନି.ପ୍ର): ଯୋଗ ଗୁରୁ ସ୍ୱାମୀ ରାମଦେବ ମହାମାରୀ କରୋନାକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ଦାବି କରିଛନ୍ତି । ଏହାର ନାମ 'ଦିବ୍ୟ କରୋନାଟିକ' ରଖାଯାଇଛି । ରାମଦେବ ମଙ୍ଗଳକାର ଏହି ଔଷଧର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଅପରପକ୍ଷରେ କରୋନା ପ୍ରତିରୋଧୀ ଔଷଧ ନେଇ ପତଂଜଳୀ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରଚାର ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସର୍ବିଶେଷ ତଥ୍ୟ ମାଗିଛି କେନ୍ଦ୍ର ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ । ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଔଷଧ ସଂପର୍କରେ ସର୍ବିଶେଷ ତଥ୍ୟ ଦେବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ସରିବା ଯାଏ ଔଷଧର ବିଜ୍ଞାପନ ବନ୍ଦ ପାଇଁ ବି ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛି । ଯୋଗ ଗୁରୁ ସ୍ୱାମୀ ରାମଦେବ ମଙ୍ଗଳକାର ହରିଦ୍ୱାରରୁ ପତଂଜଳୀ ଯୋଗପାଠୀ ଠାରେ ଏକ ସାମ୍ପାଦିକ ସମିଳନୀରେ କରୋନା ଜୀବାଣୁ ଔଷଧ ତିଆରି କରିଥିବା ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି



ଯେ ଆୟୁର୍ବେଦ ପଦ୍ଧତିରୁ ଔଷଧୀୟ ଗବେଷଣା ଏବଂ ଅନୁସନ୍ଧାନ ପରେ କରୋନା ମହାମାରୀର ପ୍ରମାଣିତ ଔଷଧ ସହିତ ବକାୟା ଆଧିକାରରେ ପତଂଜଳୀ ହେଉଛି ବିଶ୍ୱର ପ୍ରଥମ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଅନୁସନ୍ଧାନ । ଏହି ଔଷଧ ଶତପ୍ରତିଶତ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଉପକୃତ କରୁଛି ବୋଲି ସେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି । ୩୦ ୧୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଚ୍ୟାକଲେଟ୍ କଣ୍ଠେ ବ୍ୟକ୍ତ ଶରୀରକୁ କରୋନାକୁ ଶେଷ କରିଦେବ ବୋଲି ସେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି । ପତଂଜଳୀ କହିଛି ଯେ

ଚ୍ୟାକଲେଟ୍ ଯୋଗୁ ୩ ଦିନରେ ୬୯% ଓ ୭ ଦିନରେ ୧୦୦% ରୋଗୀ ଠିକ ହୋଇଛନ୍ତି । ଯଦି ଏହି ଔଷଧ ଠିକ ଭାବେ କାମ କରେ, ତା'ହେଲେ ଆୟୁର୍ବେଦିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଏକ ବଡ଼ ଉପଲବ୍ଧି ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯିବ । ଏହି କରୋନା କିଟ୍ ର ମୂଲ୍ୟ ୫୪୫ ଟଙ୍କା ରହିଛି । କଣ୍ଠେ ଏହାକୁ ୩୦ ଦିନ ଯାଏ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ପତଂଜଳୀ ରିସର୍ଚ୍ଚ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ହିଁ

ରଥଯାତ୍ରା ପାଇଁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଜଣାଇଲେ ଶୁଭେଚ୍ଛା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୩।୬ (ନି.ପ୍ର): ପବିତ୍ର ରଥ ଯାତ୍ରା ଅବସରରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଛନ୍ତି । ସେ ଦ୍ୱିତୀୟ କରି କହିଛନ୍ତି ଯେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ରଥଯାତ୍ରା ଅବସରରେ ଆପଣ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମୋର ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଶୁଭକାମନା । ମୋର ଏହି କାମନା ଯେ ଶୁଖା ଏବଂ ଭକ୍ତିରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏହି ଯାତ୍ରା ଦେଶବାସୀଙ୍କ ଜୀବନରେ ସୁଖ, ସମୃଦ୍ଧି, ସୌଭାଗ୍ୟ ଏବଂ ଆରୋଗ୍ୟ ନେଇ ଆସୁ । ଜୟ ଜଗନ୍ନାଥ !



ରାଜ୍ୟରେ ଆଉ ୨ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩।୬ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟରେ ମଙ୍ଗଳବାର ଆଉ ୨ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଏହା ସହିତ ରାଜ୍ୟରେ କରୋନା ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ୧୭ରେ ପହଞ୍ଚିଯାଇଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଏହି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି ୨ ମୃତକ କଟକର । ଉତ୍କଳୟଙ୍କର ଚାନ୍ଦିନୀନାରେ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଅବସ୍ଥାରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଉଭୟ ପୁରୁଷ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଜଣଙ୍କୁ ୭୧ ବର୍ଷ ଓ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କୁ ୫୩ ବର୍ଷ ହୋଇଥିଲା । ୭୧ ବର୍ଷୀୟ ବୃଦ୍ଧ ଜଣକ ଭାଇବେତ୍ରିସ୍ ଓ କାନ୍ଦନା କନିତ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ । ସେହିପରି ୫୩ ବର୍ଷୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଭାଇବେତ୍ରିସ୍ ରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ । କଟକରେ ଆଉ ଜଣେ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ୮୦ ବର୍ଷର ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ କରୋନା ଛଡ଼ା ଅନ୍ତନଳୀରେ ସମସ୍ୟା ଥିଲା । ତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ପଛର କାରଣ କରୋନା ଦୁର୍ଦ୍ଦି ବୋଲି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି । ରାଜ୍ୟରେ କରୋନା ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ୧୭ରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାରୁ ସର୍ବାଧିକ

ଭାରତ-ଚୀନ ଆଲୋଚନା ସଫଳ : ଲଦାଖରୁ ହଟିବେ ସୈନ୍ୟ ବାହିନୀ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୩।୬ (ନି.ପ୍ର): ଭାରତ ଓ ଚୀନ ମଧ୍ୟରେ ଦୀର୍ଘ ୧୧ ଦିନ ଧରି ଚାଲିଥିବା ବୈଠକ ଶେଷରେ ସଫଳତାର ସହ ଶେଷ ହୋଇଛି । ସୋପାନର ଉଭୟ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ କର୍ପସ କମାଣ୍ଡର ଛନ୍ଦାୟ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା । ଏହା ସତ୍ୟରାମ୍ ରହିଛି ଓ ଲଦାଖ ସୀମାରୁ ଦୂର ଦେଶ ପକ୍ଷରୁ ନିକ ନିକ ସେନାରୁ ପଛକୁ ଫୁଟାଇବେ ବୋଲି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି । ଜୁନ ୨୨ରେ ଚୀନ ସୀମାନ୍ତ ମୋକ୍ତୋ ଠାରେ ଉଭୟ ଦେଶର କର୍ପସ କମାଣ୍ଡରମାନେ ଦିନ



୧୧.୩୦ ରୁ ବୈଠକ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଏହା ରାତି ପ୍ରାୟ ୧୦.୩୦ ଯାଏ ଚାଲିଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ ହିଁ କେମିତି ଭଟେକନା ହୁଏ ପାଇପାରିବ, ତା' ଉପରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବେ

ଶୃଙ୍ଖଳିତ ରଥଯାତ୍ରା ପାଇଁ ଧନ୍ୟବାଦ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩ ଜୁନ - ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଶ୍ରୀ ଗୁଣ୍ଡିଚା ଯାତ୍ରା ଆଜି ଶୁଖିଲା ସହ ଠିକ ସମୟରେ ଶେଷ ହୋଇଥିବାରୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବିଶେଷକରି ସେବାୟତ, ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ, ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ପ୍ରଶାସନ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ଓ ପୁଲିସ୍ ପ୍ରଶାସନଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ପୁରୀର ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ସହଯୋଗ ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସ୍ୱାଧୀନତା ଜଣାଇଛନ୍ତି ।

ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱ କୋଭିଡ-୧୯ ମହାମାରୀରୁ ମୁକ୍ତ ହେଉ : ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩।୬ (ନି.ପ୍ର): ପବିତ୍ର ରଥଯାତ୍ରା ଅବସରରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଏବଂ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱ କୋଭିଡ-୧୯ ମହାମାରୀରୁ ମୁକ୍ତ ହେଉ ବୋଲି ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ସହ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କ ସୁଖସମୃଦ୍ଧି ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ କାମନା କରିଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ପୁରୀରେ ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ରଥ ବଡ଼ବାଣ୍ଡରେ ଗଡ଼ିବା ମାତ୍ରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା ଜଣାଇଥିଲେ । ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ରଥଯାତ୍ରାର ଏହି ବିଦ୍ୟଦୃଶ୍ୟ ଦେଖି ଭାବରେ ହୃଦୟ ସୁଲଳିତ ହେଇଯାଇଛି ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଥିଲେ । ଏ କଠିନ ସମୟ ମଧ୍ୟ ଅତିକ୍ରମ କରିଯିବ ଏବଂ ଲୋକମାନଙ୍କ ଜୀବନ

କଂଗ୍ରେସ ଭବନରେ ଗୋଷ୍ଠୀ ସଂଘର୍ଷ: ୪ ଜଣିଆ ଅନୁଧ୍ୟାନ କମିଟି ଗଠିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩।୬ (ନି.ପ୍ର): ନୂତନ ଯୁବ କଂଗ୍ରେସ ସଭାପତି ନିମ୍ମୁକ୍ତି ନେଇ କଂଗ୍ରେସ ଭବନରେ ଦୁଇ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ସଂଘର୍ଷ ହୋଇଛି । ଯୁବ କଂଗ୍ରେସ ସଭାପତିଙ୍କ ସମର୍ଥକ ଓ ବିରୋଧୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଂଘର୍ଷ ଘଟିଛି । ଏହାପରେ କଂଗ୍ରେସ ଭବନରେ ପୋଲିସ୍ ପ୍ରବନ୍ଧନ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଘଟଣାରେ ପୋଲିସ୍ ଜଣଙ୍କୁ ଅଟକ ରଖିଛି । ସମ୍ପୃକ୍ତ ଗଣଗୋଳ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ ପିପିସି ସଭାପତି ପୁର୍ବତନ ସଂପଦ ଚଂକାବ ବିଶ୍ୱାଳଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଏକ ୪ ଜଣିଆ କମିଟି ଗଠନ କରିଛନ୍ତି । ଏହି କମିଟିରେ ଅଛନ୍ତି



ମାନସ ଚୌଧୁରୀ, ବିଶ୍ୱ ଦାସ ଏବଂ ସଂଗ୍ରାମ ଜେନା । ୪ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ରିପୋର୍ଟ ଦେବା ପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି । ରିପୋର୍ଟ ଆଧାରରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ । ଏହି ଗଣଗୋଳ ଘଟଣାରେ ପୋଲିସ୍ ଜଣଙ୍କୁ ଅଟକ ମାନଙ୍କ ସହ ଆସିଥିଲେ ।

ଜାଣ୍ଟୁ-କାଣ୍ଟାର ଜନସମ୍ପାଦ ରାଲିରେ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଉଦ୍‌ବୋଧନ

କରୋନା ସମୟରେ ଉଜ୍ଜଳା ଯୋଜନାର ଶତପ୍ରତିଶତ ସଫଳ କ୍ରିୟାନୁୟମନ: ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ/ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩।୬ (ନି.ପ୍ର): କରୋନା ମହାମାରୀ ସଂକଟ ସମୟରେ ଦେଶରେ ଉଜ୍ଜଳା ଯୋଜନାର ଶତ ପ୍ରତିଶତ ସଫଳ କ୍ରିୟାନୁୟମନ କରାଯାଇଛି ବୋଲି ମଙ୍ଗଳବାର ଜାଣ୍ଟୁ-କାଣ୍ଟର ଜନସମ୍ପାଦ ରାଲି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀରୁ ଭିଡିଓ କନଫରେନ୍ସ୍ ଯୋଗେ ଯୋଡ଼ିହୋଇ କହିଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ । ମୋଦି ସରକାର ୨.୦୦ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଅବସରରେ ବିକେପି ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଭର୍ଚୁଆଲ ରାଲିରେ

ଯୋଗଦେଇ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଭାରତବର୍ଷରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ୫୫୦ କାରଣରୁ ୫ ଲକ୍ଷ ମହିଳା ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଥିଲେ । ମାତ୍ର ଗରିବ ପରିବାରରୁ ଆସିଥିବା ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ହେବା ପରେ ପ୍ରଥମେ ମା ଓ ଉତ୍ତମାମାନଙ୍କ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା କଥା ଚିନ୍ତା କଲେ । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି ଉଜ୍ଜଳା ଯୋଜନାର ଆରମ୍ଭ କରି ମହିଳା ମାନଙ୍କ ଆଖିରୁ ଲୁହ ପୋଛିଛନ୍ତି ବୋଲି ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି ।



ଦିଲ୍ଲୀ ଦଙ୍ଗା ମାଷ୍ଟରମାଇଣ୍ଡ ତାହିର ହୁସେନ୍ ୨ ଟି ଠିକଣାରେ ଇଡିର ଚଢ଼ାଉ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୩।୬ (ନି.ପ୍ର): ରାଜଧାନୀ ଦିଲ୍ଲୀରେ ଘଟିଥିବା ଦଙ୍ଗା ମାଷ୍ଟରମାଇଣ୍ଡ ତାହିର ହୁସେନ୍ ୨ ଟି ଠିକଣାରେ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ (ଇଡି) ଚଢ଼ାଉ କରିଛି । ମଙ୍ଗଳବାର ହୋଇଥିବା ଏହି ଚଢ଼ାଉରେ ଉତ୍ତର ପୂର୍ବ ଦିଲ୍ଲୀର ଚାରୋଟି ସ୍ଥାନ ରହିଛି । ଅବଶିଷ୍ଟ ଦୁଇଟି ସ୍ଥାନ ନୋଏଡାରେ ଅଛି । ଏହି

ଦଙ୍ଗାରେ ତାହିର ବିପୁଳ ଅର୍ଥ ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି ଏବଂ ଏହି ମାମଲାରେ ଇଡି ତା ବିରୋଧରେ ଚଢ଼ା ହେଉଥିବା ମାମଲା ରୁଜୁ କରିଛି । ଅଭିଯୋଗ ଅନୁଯାୟୀ ଯେ ତାହିର ଅନେକ ସେଲ୍ କମ୍ପାନୀ ଅଛି । ପ୍ରାୟ ଦେଢ ମାସ ପୂର୍ବରୁ ଇଡି ପିଏମଏଲଏ ଅଧୀନରେ ଏକ ମାମଲା ରୁଜୁ କରିଥିଲା ।

ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି ଯେ ତାହିର ନକଲି କମ୍ପାନୀ ବ୍ୟବହାର କରି ଦଙ୍ଗା ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ୧ କୋଟି ୧୬ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଅର୍ଥ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ମନି ଲଣ୍ଡର୍ ଯା'ତ ମାମଲାରେ ଇଡି ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଆମ୍ ଆଦମା ପାର୍ଟି କାଉନସିଲର ତାହିର ହୁସେନ୍ କ ଦିଲ୍ଲୀ ଏବଂ ନୋଏଡା ସମେତ ୨ ଟି ଠିକଣା ଚଢ଼ାଉ କରିଛି ।

ସୁନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ ଦିଲ୍ଲୀରେ ସିଏଏ ବିରୋଧରେ ହୋଇଥିବା ହିଂସାଚାଳରେ ମୋଟ ୫୩ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା । ମାର୍ଚ୍ଚରେ ଦିଲ୍ଲୀ ଦଙ୍ଗାରେ ହୋଇଥିବା ଅର୍ଥର ଯା'ତ ପାଇଁ ଇଡି ଦୁଇଟି ମାମଲା ରୁଜୁ କରିଥିଲା ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରଥମ ମାମଲା ତାହିର ହୁସେନ୍ ବିରୋଧରେ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ମାମଲା ପିଏଏଆଇ ବିରୋଧରେ ପଞ୍ଜିକୃତ ହୋଇଥିଲା ।

କୁକୁରକୁ ଅବସରକାଳୀନ ସରପ୍ରାଇଭ୍ ନାୟ ପତ୍ରସ

କୁକୁରଙ୍କ ମଜାଦଦାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସବୁବେଳେ ଉତ୍ସାହରେ ଭରସା କରି ଆସିଛି । ଆମେରିକୀୟ ବାୟୋଟେକ୍ନୋଲୋଜି କମ୍ପାନୀ ରେକ୍ସ ଚାପ୍‌ମ୍ୟାନ୍ ଏକ ଭିଡିଓ ଶେୟାର କରିଛନ୍ତି, ଯାହା କୁକୁରଙ୍କ ମନୋରଞ୍ଜନର ଖୋରାକ ହୋଇପାରିବ । ବୋମା ବିହୀନକାରୀ କୁକୁରର ଏକ ଭିଡିଓ ରେକ୍ସ ଶେୟାର କରିଛନ୍ତି, ଯାହା ତା'ର ବାକିରିକାଳର ଶେଷ ଦିନ ଥିଲା । ଅବସର ନେବା ଦିନ ଏକ ସୁନ୍ଦର ସରପ୍ରାଇଭ୍ ସେ ପାଇଲା, ଯାହା ଉତ୍ସାହରେ ଭାଇଭାଇ ହେଉଛି । 'ଅବସର ପୂର୍ବରୁ କୁକୁରଟି ନିଜର ଶେଷ ସନ୍ଧାନ ପରେ ପୁରସ୍କାର ପାଇଛି' ବୋଲି ରେକ୍ସ କ୍ୟାପ୍‌ସନରେ ଲେଖିଛନ୍ତି । ଭିଡିଓରେ ଦେଖାଯାଇଛି, କୁକୁରଟି ଏକ ବଖରା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଛି । ଲାଲ, ଧଳା, କଳା, ନୀଳ ବେଲୁନ୍‌ରେ ବଖରାର କାନ୍ଥ ସଜିତ ହୋଇଛି । ବଡ଼ାଣରେ ଏକ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ବ୍ୟାଗ୍ ପଡ଼ିଥିବା ଦେଖି କୁକୁରଟି ସିଧା ବ୍ୟାଗ୍ ପାଖକୁ ବୋଲିଯାଇଛି ଏବଂ ତାକୁ ଶୁଣିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେଇଛି । ଏପରି କରିବା ପରେ ତା'ର ଶେଷ ସନ୍ଧାନର ଉତ୍ସବ



ପାଳନପୂର୍ବକ ମେଣ୍ଟାଏ ଟେନିସ୍ ବଲ୍ ଚଟାଣରେ ଗରା ହୋଇପଡ଼ୁଛି । ଏହା ପରେ ଉପସ୍ଥିତ ଲୋକମାନେ କୁକୁର ପାଇଁ ସରସ୍ଵର ମଧ୍ୟରେ ଖୁସିର ଆଦାନପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି । କୁକୁରଟି ଖୁବ୍ ଉତ୍ସାହର ସହ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଖେଳୁଛି । ଏହି ବୋମା ସନ୍ଧାନକାରୀ କୁକୁରର ନାଁ 'ଟିରେଟୋ' । ୯/୧୧ ଆକ୍ରମଣରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିବା ଅଭିସମ

ଯୋଦ୍ଧା ହେବୁର ଲୁଇସ୍ ଟିରେଟୋଙ୍କ ନାମ ଅନୁସାରେ ତା'ର ନାମକରଣ ହୋଇଛି । ଟିରେଟୋର ଅବସରକାଳୀନ ସରପ୍ରାଇଭ୍ ଭିଡିଓ ଶେୟାର ହେବା ପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭାଇଭାଇ ହେଲା । ୧୬ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଯୁକ୍ତ ଏହାକୁ ଦେଖିଯାରିଲେ । ଲକ୍ଷ୍ୟାଧିକ କମେଣ୍ଟ ମଧ୍ୟ ମିଳିଛି ।

ବ୍ୟସ୍ତ ବହୁଳ ଜୀବନରେ ଶାନ୍ତିରେ ଶୋଇବା ପାଇଁ କାହା ପାଖରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ନଥାଏ । ନିଦ୍ରା ପୂରଣ ନହେବା ଯୋଗୁଁ ଅବସାଦ ସହିତ ଅନିଦ୍ରା ଭଳି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ନ୍ୟୁୟର୍କର ଏକ କମ୍ପାନୀ 'ନାପ୍ ପତ୍ରସ' ନାମକ ଏକ ବୌଦ୍ଧି ତିଆରି କରିଛନ୍ତି । ଯେଉଁଥିରେ ବିଶ୍ରାମ କରାଯାଇପାରିବ । ଏଠାରେ ୨୦ ମିନିଟ୍ ଶୋଇବା ପାଇଁ ଅର୍ଥ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କମ୍ପାନୀ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ନାପ୍ ପତ୍ରସରେ ୪୫ ମିନିଟ୍ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ପାଇଁ ୨୫ ଡଲାର ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ୪୫ ମିନିଟ୍ ନିଦ ଆପଣଙ୍କ ଦିନସାରା ଥକାପଣର ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେବେ ଏହାର କଣ୍ଠେରିୟର ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଆରାମ ଦାୟକ । ନରମ ଗତି ଓ ତକିଆ, ନାପ୍ ପତ୍ରସରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଥିରେ ଶୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୁହଁରେ ଆଲୋକ ପଡ଼ିବା ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟ ପତ୍ର ଏକ ଛତା ଭଳି ଗୋଲାକାର ଢାଙ୍କଣି ରହିଥାଏ । ଏଠାରେ ଏକ ଉପରପୋର୍ଟ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ ।



ପୃଥିବୀର ନିର୍ଜନତମ ସ୍ଥାନ

ଗବେଷକମାନେ ପୃଥିବୀରେ ଏକ ଜଳଭାଗ ଠାବ କରିଛନ୍ତି, ଯେଉଁଠି କୌଣସି ପ୍ରକାର ଜୀବନଗତର ସଙ୍କେତ ନାହିଁ । ବସବାସର ସାମାନ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସେମାନେ ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ଦେଇପାରିବେ ବୋଲି ଆଶାବାଦୀ । ନେଚର ଇକୋଲୋଜି ଆଣ୍ଡ ଇଭୋଲ୍ୟୁସନ୍ ନାମକ ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ, ଉପିପିୟାର ତଳେ ଲୁଚାପକ ଶ୍ଵେତର ଉତ୍ପତ୍ତି, ଲୁଣିଆ ଓ ଉଚ୍ଚମାତ୍ରାର ଅମ୍ଳ ପୋଷଣରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜୀବର ଉପସ୍ଥିତି ନାହିଁ ବୋଲି ଗବେଷକମାନେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଛନ୍ତି । ସ୍ଵାମିଶ୍ଵ ପାଉଁଶସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଫର ସାଇଡ୍ ଆଣ୍ଡ ଟେକ୍ନୋଲୋଜିର ଗବେଷକଙ୍କ ଅନୁସାରେ, ଏହା ନିରନ୍ତର ବିଷାକ୍ତ ଗ୍ୟାସ୍ ଉତ୍ପତ୍ତି କରୁଛି ଓ ତୀବ୍ର ଜଳତାପୀୟ ଗତିବିଧି ମଧ୍ୟରେ ଏହାର ପାଣି ଫୁଟୁଛି । ଗବେଷକଙ୍କ ଅନୁସାରେ, ଏହା ଆମ ଗ୍ରହର ଅନ୍ୟତମ ଉଷ୍ଣ ପରିବେଶ ଯାହା ଶୀତଦିନେ ଦୈନିକ ତାପମାତ୍ରା ୪୫ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲ୍‌ସିୟସ୍ ଅଧିକ । ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ସେମାନେ ନିର୍ଜନତମ ସ୍ଥାନ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ।



ଦୋକାନୀ ବିନା ଚାଲୁଛି ଦୋକାନ

ମିଜୋରାମର ଏକ ମଜାଦାର ପରମ୍ପରାକୁ ନେଇ ଉତ୍ସାହରେ ଭରସା କରି ଆସିଛି । ବିଶ୍ଵବାସୀଠାରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏ ବିଶ୍ଵରେ କିଛି ନାହିଁ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । 'ମାଲ୍ ହୋମ୍ ଇଣ୍ଡିଆ' ନିଜ ଔପଚାରିକ ଟ୍ଵିଟ୍ ଆକାଉଣ୍ଟରେ ମିଜୋରାମର 'ଦୋକାନୀବାହୀନ ଦୋକାନ' ବିଷୟରେ ଏକ ପୋଷ୍ଟ ଶେୟାର କରିଛନ୍ତି । ମିଜୋରାମର ସେଲିଂ ରାଜପଥ କଡ଼ରେ ଅନେକ ଦୋକାନ ରହିଛି, କିନ୍ତୁ ସେଠାରେ ଜଣେ ବି ଦୋକାନୀ ଆପଣଙ୍କୁ ନଜର ଆସିବେ ନାହିଁ । ଏହା ବଦଳରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦୋକାନ ନିକଟରେ ଏକ କମ୍ପା ବାକ୍ସ ରଖାଯାଇଛି । ଆପଣଙ୍କର ଯାହା ଆବଶ୍ୟକ, ଦୋକାନରୁ ତାହା ନେଇପାରିବେ ଏବଂ କମ୍ପା ବାକ୍ସରେ ଟଙ୍କା ପକାଇବେ । ଏଠାରେ କେବଳ ବିଶ୍ଵାସ ହିଁ ସବୁକିଛି । ଏହା ଆଧାରରେ ଦୋକାନ ସବୁ ଦୋକାନୀଙ୍କ ବିନା ଚାଲୁଛି । ଏହାକୁ 'ନଗା ଲୋ ଡ୍ଵାର କଲ୍‌ଚର ଅଫ୍ ମିଜୋରାମ' ବୋଲି କୁହାଯାଏ, ଯାହାର ଅର୍ଥ 'ଦୋକାନୀ ବିନା ଦୋକାନ' । 'ଯାହା ଇଚ୍ଛା ନେଇଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ଟଙ୍କା କମ୍ପା ବାକ୍ସରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏସବୁ ଦୋକାନ 'ବିଶ୍ଵାସ'ର ବିକାଶ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ' ବୋଲି ମାଲ୍ ହୋମ୍ ଇଣ୍ଡିଆ କ୍ୟାପ୍‌ସନ ଲେଖିଛି । ଏହି ପରମ୍ପରା ଉତ୍ସାହରେ ପ୍ରସାର ହେବା ପରୁ



ତ୍ରେଣ୍ଡରେ ଅଛି । ଅନେକ ଯୁକ୍ତ ଏହା ଉପରେ ନିଜ ନିଜ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଇଛନ୍ତି । ଏଭଳି ଦୋକାନ ସ୍ଵିଜରଲ୍ୟାଣ୍ଡ ଓ ଜର୍ମାନୀରେ ରହିଛି

ବୋଲି ଅନେକ ଲେଖିଥିବା ବେଳେ ଭାରତରେ ଏଭଳି ଦୋକାନ ଥିବା ବିଷୟରେ ଜାଣି ଗର୍ବିତ ବୋଲି କିଛି ଯୁକ୍ତ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି ।

ଚାପମୁକ୍ତ ରହିବାର ମନ୍ତ୍ର

ପ୍ରତି ୧୫ ଦିନରେ ୬କଣର ମାନସିକ ଚାପ, ଅବସାଦ ରୋଗରେ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରୁଥିବାର ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ପ୍ରକାଶ । ବିଶ୍ଵସ୍ତରୀୟ ଏହି ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ମୋଟ ୨୧ଟି ରାଷ୍ଟ୍ରର ଲୋକଙ୍କୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଥିଲା । ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ସହ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ପ୍ରତିଦିନ ଯୋଗ କରିବା ଏକ ସୁନ୍ଦର ଅଭ୍ୟାସ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ।
-କିଶୋରୀଠାରୁ ବୟସ୍କ ପିଠି ଦୈନିକ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ଯୋଗ କଲେ ଏହାର ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଆଦି କଲେ ଆମ ମନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା ସହ ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ମଧ୍ୟ ଅନେକାଂଶରେ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।
-ଲକ୍ଷ୍ୟର ଗବେଷକ ବଳଙ୍କ ମତରେ ଯୋଗ କଲେ ଆମ ମଣ୍ଡିଷ୍ଟକୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଅମ୍ଳଜାନ ମିଳେ, ଯାହା କାରଣରୁ ମନ ଶାନ୍ତ ରହୁଥିବାର ପରୀକ୍ଷାକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।
-ଯୋଗ ଗୁରୁଙ୍କ ତାମିଲରେ ୧୦ଦିନ କ୍ରମାଗତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କଲେ ଏହାର ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ଜାଣିହୋଇଥାଏ । ଯୋଗ ଆରମ୍ଭ ପୂର୍ବରୁ କିଛି ସମୟ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ ।



ରୁଷର ସାଇବେରିଆସ୍ଥିତ ଏକ ଛୋଟ ହ୍ରଦର ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଅନନ୍ୟ । ଗାଢ଼ ନୀଳ ରଙ୍ଗର ଏହି ହ୍ରଦ କୁଳରେ ବସି ସମୟ କାଟିବାର ଅଭିଜ୍ଞତା ଅଧିକ । ତଥାପି ହ୍ରଦଟି ପାଖକୁ ନ ଯିବା ପାଇଁ ନିଷେଧ ଜାରି କରାଯାଇଛି । କାରଣ ଏହା ହ୍ରଦ ଭଳି ଦୃଶ୍ୟମାନ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକୃତରେ ବିଷାକ୍ତ ପାଣିର ଏକ ବିଶାଳ ଜଳାଶୟ । ଏହି ହ୍ରଦ ପାଖରେ ଲୋକେ ଫଟୋ ଉଠାନ୍ତି । ହ୍ରଦର ବିଷାକ୍ତ ପାଣି ବିଷୟରେ ଜଣେ ଯୁକ୍ତତା ପୂତନା ଦେଇଥିଲେ । ସେ ଏକ ଫଟୋଗ୍ରାଫି ପାଇଁ ପାଣି ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥିଲେ । ପାଣିରୁ ବାହାରିବା ପରେ ତାଙ୍କ ଦେହରୁ ଲାଲ୍ ଦାଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା ଓ ଶ୍ଵାସପ୍ରଣାୟ ଦେବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ହୋଇଥିଲା । ନିକଟସ୍ଥ ଏକ ପାଠାଳୟ ପୁସ୍ତକାଳୟ ନିର୍ଗତ ତରଳ ରାସାୟନିକ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ କମ୍ପା ହୋଇ ଏକ କୃତ୍ରିମ ହ୍ରଦ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ସହରର ଲୋକମାନେ ଏହାର ନାମ ଦେଇଛନ୍ତି 'ସାଇବେରିଆନ୍ ମାଲବାଭସ' । ଏହାର ପାଖରୁ ଏତେ ବିଷାକ୍ତ ଯେ ଏଥିରେ କୌଣସି ଜଳତର ପ୍ରାଣୀ ଜୀବିତ ରହି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ? କିନ୍ତୁ ପୁଣି କୃତ୍ରିମ ହ୍ରଦ ହେଲା ଏହି ହ୍ରଦର ପାଣି ବିଷାକ୍ତ ନୁହେଁ, ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଷାରୀୟ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହୋଇଛି ।



ଜିମ୍ମା ମିସ୍ କରୁଛନ୍ତି ସିଦ୍ଧାର୍ଥ

ରିଆଲିଟି ସୋ' ବିନ୍ଦୁ ବସ୍ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ-୧୩ର ବିଜେତା ଅଭିନେତା ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଶୁକ୍ଳ ସବୁବେଳେ କିଛି ନା କିଛି କାରଣରୁ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହିଥାନ୍ତି । ଲକ୍ଷ୍ମୀନଗର ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସେ ନିଜ ପରିବାର ସହିତ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରୁଛନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ସମୟରେ ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଜିମ୍ମା ମିସ୍ ଉପରେ ଉତ୍ସାହରୁ ବହୁତ ମିସ୍ କରୁଛନ୍ତି । ଲକ୍ଷ୍ମୀନଗର ହାସଲରେ ନିଜର ଏକ ସାର୍ବଭୌମ ଫଟୋ ପୋଷ୍ଟ କରି ସେ ଲେଖିଛନ୍ତି, କିମ୍ପା କହୁତ ମିସ୍ କରୁଛି । ଫଟୋରେ ସିଦ୍ଧାର୍ଥଙ୍କର ୬ ପ୍ୟାକ୍ ବଡ଼ ଦେଖାଯାଇଥିବା ବେଳେ ପ୍ରଶଂସକମାନେ ତାକୁ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ପ୍ରାୟ ୬ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଲାଇକ୍ ମିଳିଛି । ଉପରୋକ୍ତ କଥା କହିବାକୁ ଗଲେ ଗତ ମାର୍ଚ୍ଚ ମାସରେ ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ପଞ୍ଜାବୀ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଏବଂ ଗାୟିକା ଶେହନାଜ ଗିଲ୍‌ଙ୍କ ସହିତ ଏକ ଭିଡିଓ ଆଲବମ୍ 'ଭୁଲା ଭୁଲା'ରେ ନଜର ଆସିଥିଲେ । ସେଥିରେ ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଓ ଶେହନାଜଙ୍କ କେମିଷ୍ଟ୍ରି ଦର୍ଶକମାନେ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ କରିଥିଲେ ।

କ୍ୟାଲସିୟମ୍‌ରୁ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା

ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ରକ୍ତଚାପରୁ ବର୍ତ୍ତିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ତଥା ନିଜ ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ନିଜ ଖାଦ୍ୟପାନୀୟ ପ୍ରତି ସତର୍କ ହେବା ଜରୁରୀ । ପିଲାଙ୍କ ଭୋଜନ ନିମନ୍ତେ ମା' ମାନେ ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵ ଭରପୂର ଖାଦ୍ୟତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଉଚିତ ।

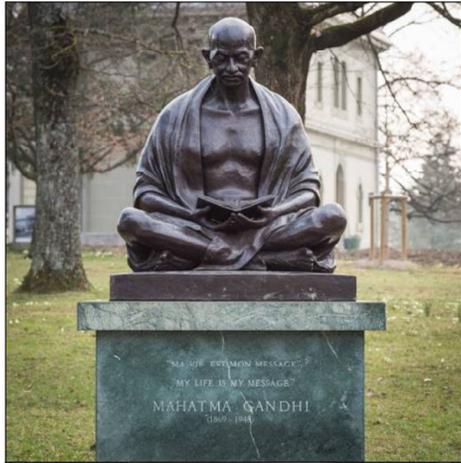


◆ ଆମେରିକା ଲାଇଭ୍‌ହୋର୍ଡ୍ ଅଫ୍ ମେଡିସିନ୍‌ର ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ, କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ସହିତ ଅସ୍ଥିଓସିରୋସିସ୍ ଜନିତ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ । କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ନିୟମିତ ୧୦୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ସ୍ତର କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଭରପୂର ଖାଦ୍ୟପାନୀୟ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ ।
◆ ବଜାରରେ ଓ ଅନ୍-ଲାଇନ୍ ସାଇଟ୍‌ରେ ଏବେ ତିଆରି ହେଉଥିବା ସିଦ୍ଧା ସିଦ୍ଧା ସିଦ୍ଧା ସିଦ୍ଧା ମିଶାଇ ଖାଇପାରିବେ । କ୍ୟାଲସିୟମ୍‌ର ଅନ୍ୟତମ ଉତ୍ତମ ସ୍ରୋତ ଭାବେ କଣାଯାଇଥିବା ଏକ ସିଦ୍ଧା କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଓ ଓମେଗା ୩ ଏସିଡ୍ ଭରପୂର ରହିଛି ।
◆ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଗ୍ରୀସ୍‌ଫୁଡ୍‌ସ୍ ମଧ୍ୟ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଭରପୂର । ପେସ୍ଟାବାଦାମ, ବାଦାମ, କିମ୍ପିସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵ ମିଳିଥାଏ ।
◆ କମଳା ଫଳ ଖାଇବା ସହ ଏହାର ରସ ପ୍ରତିଦିନ ପିଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକାରୀ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ତୃତୀୟ ଓ କେଶ୍ ଉପରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଥିବା କମଳା ରସ ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ତତ୍ତ୍ଵ ଯୋଗାଇଥାଏ ।



ଗାନ୍ଧୀ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ସ୍ଥଳୀ

ଦୁଆବିଲ୍ଲାର ଗାନ୍ଧୀ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳକୁ ଦେଖିଲେ ମନେ ହୁଏ ନାହିଁ ଯେ ଦିନେ ଏହି ଦେଶ ଇଂରେଜମାନଙ୍କ ଅଧୀନରେ ଥିଲା । ୧୫ ଅଗଷ୍ଟ ୧୯୪୭ରେ ଆମକୁ ଯେଉଁ ସ୍ୱାଧୀନତା ମିଳିଥିଲା ସେଥିରେ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ କେତେ ଯୋଗଦାନ ରହିଥିଲା ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ବହିରୁ ପଢ଼ିଛୁ ଓ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରୁ ମଧ୍ୟ ଦେଖୁଛୁ, କିନ୍ତୁ ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ସଂପର୍କମୟ ଜୀବନ ସହିତ ଭଲ ଭାବେ ପରିଚିତ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଦିଲ୍ଲୀର ଏପରି କିଛି ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳକୁ ଭ୍ରମଣରେ ଯାଆନ୍ତୁ ଯେଉଁଠାରେ ଜାତିର ପିତାଙ୍କ ସମସ୍ତ ସ୍ମୃତିକୁ ଅତି ଯତ୍ନରେ ସାଇତି ରଖାଯାଇଛି ।



ରାଜଘାଟ
ଦିଲ୍ଲୀର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟତମ ହେଉଛି ରାଜଘାଟ । ଯଦୁନା ନଦୀର ପଶ୍ଚିମ ତଟରେ ଅବସ୍ଥିତ ଏହି ସ୍ଥାନ ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ସ୍ଥଳ ଯେ ଏଠାରେ ଜାତିର ପିତା ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ସମାଧିସ୍ଥଳ ରହିଛି । କଳା ମୁଗୁନି ପଥରରେ ନିର୍ମିତ ଏହି ସମାଧି ଉପରେ ତାଙ୍କ ମୁଖରୁ ବାହାରିଥିବା ଶେଷ 'ହେ ରାମ' ଲିଖିତ ହୋଇଛି । ତାଙ୍କର ଏହି ଅନ୍ତିମ ବିଶ୍ରାମସ୍ଥଳ ସ୍ୱାଧୀନତା ପ୍ରାପ୍ତିରେ ତାଙ୍କର ମୂଲ୍ୟ

ଯୋଗଦାନକୁ ବଖାଣୁଛି । ଦେଶ ବିଦେଶରୁ ଆସୁଥିବା ଉଚ୍ଚ ଅଧିକାରୀ ଏହି ସମାଧି ସ୍ଥଳରେ ମାଲ୍ୟାଗଣ କରିବାକୁ ନିଶ୍ଚୟ ଆସିଥାନ୍ତି । ରାଜଘାଟର ଶାନ୍ତ ପରିବେଶକୁ ସୁନ୍ଦର ଓ କମନାୟ କରି ତୋଳିଥାଏ ଏହାର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଯେଉଁ ରହିଥିବା ସବୁଜ ବୃକ୍ଷରାଶି ଓ କୃତ୍ରିମ ଝରଣା । ଏହି ସ୍ଥାନକାର ଏକ କୋଣରେ ସର୍ବଦା ଏକ ଜ୍ୟୋତି ପ୍ରଦଳିତ ହୋଇଥାଏ; ଯାହା ସମସ୍ତଙ୍କ ମନ ଜିଣିଛି ।



ଗାନ୍ଧୀ ସଂଗ୍ରହାଳୟ

ରାଜଘାଟ ସାମ୍ନାରେ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି ଗାନ୍ଧୀ ସଂଗ୍ରହାଳୟ । ଏଠାରେ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ସହ ଜଡ଼ିତ ସମସ୍ତ ଜିନିଷ ରହିଛି । ତାଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି, ପଟୋଗ୍ରାଫ, ପେଣ୍ଟ ଆଦିକୁ ଅତି ଯତ୍ନରେ ରଖାଯାଇଛି । ଏଠାକୁ ଆସୁଥିବା ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ଜୀବନୀ, ତାଙ୍କ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ, ପରାମର୍ଶ ଓ ଉପଦେଶ ଉପରେ ନିର୍ମିତ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଖିବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଗୁରୁବାର ଏହି ଫିଲ୍ମ ପ୍ରଦର୍ଶନ ହୋଇ ନଥାଏ । ଶୁକ୍ରବାର ଏଠାରେ ତାଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ସଭାର ଆୟୋଜନ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସହିତ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ଓ ପୁଣ୍ୟଦିନରେ ଏଠାରେ ସ୍ମରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବିପୁଳ ଜନ ସମାଗମ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସଂଗ୍ରହାଳୟକୁ କୋଡା ପିଣ୍ଡି ଆସିବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଛି । ସଂଗ୍ରହାଳୟ ସୋମବାର ସକାଳ ୧୦ଟାରୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ସାଢ଼େ ପାଠଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖୋଲା ରହିଥାଏ । ତେବେ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ସମର୍ପିତ ଏହି ସ୍ଥାନ ପୂର୍ବରୁ ବିଳା ଉତ୍ତମ ନାମରେ ଜଣାଶୁଣା ଥିଲା । କାରଣ ଜି.ତି ବିକାଳ ବାସଭବନକୁ ହିଁ ଗାନ୍ଧୀ ସ୍ମୃତିର ରୂପ ଦିଆଯାଇଛି ।

ପୋଟଳ

ବହୁ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୁର ପୋଟଳ ଏକ ଉପାୟରେ ପରିବା । ସାଧାରଣ ପରିପରିବା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଜା ରୁହେ । ଶରୀର ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍-ଏ, ଭିଟାମିନ୍-ବି, ଭିଟାମିନ୍-ସି, ସହିତ କ୍ୟାଲସିଅମ, ମ୍ୟାଗନେସିଅମ ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପୋଟଳ ପ୍ରାୟ ସବୁ ରତ୍ନରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ଏହାର ଉତ୍ପାଦନ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ।

ଫାଇଦା:



୧. ପୋଟଳ ମଞ୍ଜି ରକ୍ତ ଶକ୍ତି ଓ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ସ୍ତରକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ହ୍ରାସ କରେ । ଫଳରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ସ୍ୱାଭାବିକ ରହିବା ସହ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଶଙ୍କା ଦୂର ହୁଏ ।
୨. ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇବର ଯକୃତ ଓ ପେଟକପୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ କୋଷ୍ଠାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରେ ।
୩. ଭୋକ ହ୍ରାସ କରେ, ଫଳରେ ଶରୀରରେ ଅନାବଶ୍ୟକ କ୍ୟାଲୋରି ଜମେ ନାହିଁ ।
୪. ଏହାର ଚୋପା ମଧ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ଅନାବଶ୍ୟକ କ୍ୟାଲୋରି ଦୂରକରେ ।
୫. ପୋଟଳରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ଚକ୍ର ବାକ୍ସିକ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ହ୍ରାସ କରେ ।
୬. କାମଳ (କଣ୍ଡିପ) ପୀଡ଼ିତଙ୍କ ପାଇଁ ପୋଟଳ ଏକ ଉତ୍ତମ ଯତ୍ନ ।
୭. ପୋଟଳ ପତ୍ର ଓ ମଞ୍ଜିକୁ ଯେଉଁ କିଲର ବା ବ୍ୟଥା ନିବାରକ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ତାହା ଏହାକୁ ଏକତ୍ର ବାଟି ମୁଣ୍ଡ ବା ବ୍ୟଥା କରୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମି ହୁଏ ।
୮. ପୋଟଳ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ ।
୯. ଏହା ବାତନାଶକ ଏବଂ ରକ୍ତଶୋଧକ । ଏହା ବାତଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରେ ।
୧୦. ବିଭିନ୍ନ ତୃତୀୟୋତ୍ତମ ସହ ପୋଟଳ କୁର, ଅଣ୍ଡା, ଫୁ, ସର୍ବିରୁ ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

ସଂଗ୍ରହାଳୟ

ବଳିଭିଆରେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଏକ ସଂଗ୍ରହାଳୟ ତିଆରି ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ଦୁଆ କଥା ହେଉଛି ଏ ସଂଗ୍ରହାଳୟ ପାଣି ତଳେ ନିର୍ମାଣ କରାଯିବ । ଏହାକୁ ବଳିଭିଆର ପବିତ୍ର ନଦୀ ଚିଟିକାକା ଭିତରେ ତିଆରି କରାଯିବ । ଉଚ୍ଚ ସଂଗ୍ରହାଳୟ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳୀ ହେବା ସହ ପ୍ରତ୍ୟେକ, କୁଡ଼କୁ, କୈବ ଗବେଷଣା କେନ୍ଦ୍ର ଭାବେ ରକ୍ତା ହେବ । ଏପରି ସଂଗ୍ରହାଳୟ ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରଥମ ବୋଲି ବଳିଭିଆର ସଂସ୍କୃତି ମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଏହାକୁ ନିର୍ମାଣ କରିବା



ପାଇଁ ପାଖାପାଖି ୬୯ କୋଟି ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ । ଚିଟିକାକାକୁ ବଳିଭିଆର ଲୋକମାନେ ପବିତ୍ର ବୋଲି ମାନନ୍ତି । ସେଠାରେ କିନ୍ତୁ ଅନୁସାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍କ ପୁତ୍ର ମାନ୍ଦବୋ କାପାକ ଓ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ଏ ନଦୀକୁ ବାହାରିଥିଲେ । ଚିଟିକାକା ୮,୫୦୦ ବର୍ଷ କିଲୋମିଟର ଯାଏଁ ବିସ୍ତାରିତ ଯାହା ବଳିଭିଆ ଓ ପେରୁର ଦୁଇ ସୀମାକୁ ଲାଗି ବସିଯାଇଛି । ସମୁଦ୍ର ଠାରୁ ୧୨,୫୦୦ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତାରେ ଥିବା ଏହା ହେଉଛି ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ଉଚ୍ଚ ମଧୁର ଜଳ ନଦୀ ।

ଗଧ ପିଠିରେ ବାସ୍ନେଟ୍‌ବଲ୍!

ସୁଭରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର 'ମିଡ଼ୱେଷ୍ଟ' ଅଂଚଳ କୁହାଯାଉଥିବା ଇଲ୍‌ନଏସ୍, ଇଣ୍ଡିଆନା, ଆରଓହୋ, କେନ୍‌ସାସ୍, ମିଚିଗାନ, ମିନେସୋଟା, ମିସୋରି, ନେବ୍ରାସ୍କା, ଉତ୍ତର ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଡାକୋଟା, ଓହ୍‌ଓ ଏବଂ ଫ୍ଲିପ୍‌ସ୍‌ପିନ୍‌ସ୍‌ରେ ଗଧ ଉପରେ ବସି ବାସ୍ନେଟ୍‌ବଲ୍ ଖେଳିବା ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖିଳିତା । ୧୯୩୦ ରେ ଏହି ବିଚିତ୍ର ଖେଳ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ତେବେ, ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଭାବେ କେଉଁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏବଂ କାହା ଦ୍ୱାରା ଆରମ୍ଭ କରା ଯାଇଥିଲା ଅଜଣା । କେହି କେହି ଏହାକୁ ଅର୍ଥନୈତିକ ଅବପତନ କାଳର ଶକ୍ଷା ମନୋରଂଜନ ବୋଲି କହନ୍ତି । ଖେଳାଳିମାନେ ଦୂର ଦୂରରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇ ଏହା ଖେଳନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ଖେଳାଳି ସଂଖ୍ୟା ଚାରି । ଅନ୍ୟ ନିୟମ ସାଧାରଣ ବାସ୍ନେଟ୍‌ବଲ୍ ସହ ସମାନ । ସ୍କୁଲରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଖେଳାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ହୁଷ୍‌ପୁଷ୍ ଗଧ ସର୍ବାଧିକ ୬୮ କିଲୋଗ୍ରାମ ଭାର ବହନ କରିପାରେ । ତେଣୁ, ଏଭଳି ଖେଳ ବେଳେ ଗଧ କେତେ କଷ୍ଟ ପାଇଥିବ ଅନୁମାନ କରନ୍ତୁ । 'ପେଟା' ର ବିରୋଧ ଯୋଗୁଁ ପୋଡ଼ାଲାଷ୍ଟ, ଓରିଗନ, ଇଣ୍ଡିଆନା, ଓହ୍‌ଓ ଏବଂ ପେନ୍‌ସିଲଭାନିଆରେ ଏହି ଖେଳକୁ କିଛି ଦିନ ତଳେ ନିଷିଦ୍ଧ କରାଯାଇଥିଲା । ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକରେ ତାଲିକି ।

କମଳା ଭୋଗ



ରସଗୋଲା ଖାଇବାକୁ ଲିପି ଅବା ଭଲ ନପାଏ । ଆଠରୁ ଅଣ୍ଟି ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରିୟ ମିଠା ରସଗୋଲା । ତେବେ ଆମେ ଏଥର ପାଠକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ରସଗୋଲା ଭଳି ଦେଖାଯାଉଥିବା ଆଉ ଗୋଟିଏ ମିଠା ବିଷୟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବାକୁ ଯାଉଛୁ । କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାଦ ସାଧାରଣ ରସଗୋଲାଠାରୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ଭିନ୍ନ । ଯଦିଓ ତିଆରି କରିବାର ପଦ୍ଧତି କିଛିଟା ସମାନ । ଏହି ମିଠାର ନାଁ କମଳା ଭୋଗ । ନାଁକୁ ଜାଣିପାରୁଥିବେ ଏଥିରେ କମଳାର ସ୍ୱାଦ ଭରି ରହିଥିବ । ହଁ, ଏଥିରେ କମଳାର ସ୍ୱାଦ ଓ ବାସ୍ନା ଆସିଥାଏ । ଆଜିକାଲି

ଏହି ମିଠା ବିଶେଷ ହେଉନାହିଁ । କଟକର ପୁରୁଣା ମିଠା ବୋକାନରେ କେହି କେହି ବରାଦ ଦେଲେ କରନ୍ତି । କୁହାଯାଏ ଆମେ କଟକରେ ଦଶହରା ସମୟରେ କିଛି କିଛି ପରିବାରରେ ପ୍ରସାଦ ପାଇଁ କମଳାଭୋଗ ତିଆରି ହେଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଧୀରେ ଏହି ପରମ୍ପରା ପ୍ରାୟ ବନ୍ଦ ହେବାକୁ ବସିଲାଣି । କୃତ୍ରିମ ଲୋକ ଏହାକୁ ତିଆରି କରୁଛନ୍ତି । ରସଗୋଲା ଭଳି ଦେଖିବାକୁ ଲାଗୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ କମଳାଭୋଗ କାହିଁକି କୁହାଯାଏ ସେ ନେଇ ଅନେକ କଥା ଶୁଣିବାକୁ ମିଳେ । ତେବେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ କୁହନ୍ତି ଏହାକୁ ପ୍ରଥମେ ତିଆରି କରିଥିବା ଲୋକ ଭୁଲରେ କମଳା ରସ ସିରାରେ ପକାଇ ଦେଇଥିଲା । ସେହି ସିରାରେ ରସଗୋଲା ଗୋଳାଇ ଦେଲା ପରେ ଏହାର ସ୍ୱାଦ ଓ ବାସ୍ନା ଅଲଗା ହୋଇଥିଲା । ଯିଏ ବି ଖାଇଥିଲେ ପସନ୍ଦ କରିଥିଲେ । ତେବେ କାହାଣୀ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି ଏହାର ସ୍ୱାଦ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ବଢ଼ିଥାଏ । ତା' ହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହି ମିଠାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ସଂପର୍କରେ । ଏହାକୁ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଅତି କମ୍‌ରେ ଦେଢ଼ ଘଣ୍ଟା ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । କମଳାଭୋଗ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ କ୍ଷୀର, ସୁଦ୍ଧି, ଲେମ୍ବୁ ରସ, କମଳା ରସ, କମଳା ଏସେନ୍ସ, ଚିନି, ପାଣି, ଅରଞ୍ଜେ ଫୁଡ୍, କଲର ଆବଶ୍ୟକ । ତା' ହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଉପରୋକ୍ତ ଜିନିଷକୁ କେତେ ପରିମାଣରେ ନେବା । କ୍ଷୀର ୨ ଲିଟର, ଲେମ୍ବୁ ରସ ୬-୮ ଟେବଲ୍ ଚାମଚ, ସୁଦ୍ଧି ୨ ଚାମଚ, ଚିନି ୧ କପ୍, ପାଣି ୩ କପ୍, କମଳା ଲେମ୍ବୁ ରସ ୧ କପ୍ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଅରଞ୍ଜେ ଫୁଡ୍ କଲର । ପ୍ରଥମେ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ପାଣି, ଚିନି ଏବଂ କମଳା ଏସେନ୍ସ, କମଳା ରସ ନେଇ ସିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଯେମିତି ରସଗୋଲା ପାଇଁ ସିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ଠିକ୍ ସେହିଭଳି କରିବାକୁ ହେବ । ଅଧିକ ଗାଢ଼ା ଯେମିତି ନ ହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ଶିଥାଳ ରଖିଥିବେ । ଏହାପରେ ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ସାମାନ୍ୟ ପାଣି ନେଇ ଗରମ କରି ସେଥିରେ କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମକୁ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଗରମ କଲେ କ୍ଷୀର ତଳେ ଲାଗି ପୋଡ଼ିଯିବ ନାହିଁ । କ୍ଷୀରକୁ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଫୁଟାଇବାକୁ ହେବ । କ୍ଷୀର ଫୁଟି ଆସିଲେ ଆଞ୍ଚ ପୁରା ଯିବା କରି ସେଥିରେ ଲେମ୍ବୁ ରସ ଟିକେ ଟିକେ କରି ମିଶାଇବାକୁ ହେବ । କ୍ଷୀରକୁ ଗୋଳାଇବା ଦରକାର ନାହିଁ । କ୍ଷୀର ଆପେ ଆପେ ଫାଟି ଛେନା ବାହାରିଯିବ । ଛେନା ହୋଇଗଲା ପରେ ଆଞ୍ଚ ବନ୍ଦ କରି ବଣ ମିନିଟ୍ ଅଣ୍ଡା କଳା ପରେ କପଡ଼ାରେ ଚିପୁଡ଼ି ପାଣି ଭଲ କରି ନିଗାଡ଼ିବାକୁ ହେବ । ଏଠି ଶିଥାଳ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଛେନା ଯେମିତି ଅଧିକ ଶୁଖିଲା ନ ହୁଏ କିମ୍ବା ସେଥିରେ ଯେପରି ଅତିରିକ୍ତ ପାଣି ରହି ନଯାଏ । ଏହାପରେ ଛେନାକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖି ସେଥିରେ ସୁଦ୍ଧି ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଅରଞ୍ଜେ ଫୁଡ୍ କଲର ମିଶାଇ ଚକଟିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ୧୫ ମିନିଟ୍ ଚକଟି ସାରିଲା ପରେ ଦେଖିବେ ଏକ ମସୃଣ ଗୋଳା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ । ସେଥିରୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ସମାନ ଆକାରର ୧୫ଟି ଗୁଳା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ । ଏଥର ସିରାକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗରମ କରି ଫୁଟାଇବାକୁ ହେବ । ସିରା ଫୁଟି ଆସିଲେ ଛେନା ବଳଗୁଡ଼ିକୁ ସେଥିରେ ପକାଇ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ୩୦ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ଫୁଟାଇବାକୁ ହେବ । ଛେନା ବଳଗୁଡ଼ିକୁ ଫୁଟୁଥିଲା ବେଳେ ପାତ୍ରର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଢାକିଦେବେ । ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପରେ ଆଞ୍ଚ ବନ୍ଦ କରି ଅଣ୍ଡା କରିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦେବେ । ଅଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ଏହାକୁ ଫୁଟାଇବେ ୪ରୁ ୫ ଘଣ୍ଟା ରଖିଦେବେ । ଏଥର ଆପଣ ପରିବେଷଣ କରିପାରିବେ ସୁସ୍ୱାଦୁ କମଳା ଭୋଗ ।

ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କୌଶଳ



- ▶ ବାରମ୍ବରୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜକୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖନ୍ତୁ । ବାଟରେ କୌଣସି ଅପତ୍ତନ ଘଟିଲେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ମୁକାବିଲା କରନ୍ତୁ ।
- ▶ ଗହଣା ଚୋରି, ଅସଦାଚରଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଆଗ ପଛକୁ ନଜର ରଖନ୍ତୁ । ଅନୁସରଣକାରୀଙ୍କ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହନ୍ତୁ । ପୁଲିସ୍ ହେଲେ ପଲିସ୍ ନୟର ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ । ମୋବାଇଲ୍‌ରେ ନିକଟସ୍ଥ ପୁଲିସ୍‌କୁ ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ▶ ଆଜିକାଲି ମୋବାଇଲ୍‌ରେ କେତୋଟି ଆପ୍ ରହିଛି, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚାନ୍ଦନଲୋଡ୍ କରି ରଖନ୍ତୁ । ବିପଦର ଆଭାସ ପାଇବା ମାତ୍ରେ ଏହି ଆପ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ▶ ଏପରି କିଛି ଆପ୍ ରହିଛି ଯାହାକୁ ଛୁଇଁବା ମାତ୍ରେ ସତର୍କ ଘଣ୍ଟ ବାଜିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନେ ସେଠାକୁ ଚାଲିଆସିବେ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।
- ▶ ଆକ୍ରମଣର ଶିକାର ହେବା ମାତ୍ରେ ନିଜସ୍ୱ କୁଣ୍ଡି ଖଟାଇ ପ୍ରତିଆକ୍ରମଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶତ୍ରୁର ଦୁର୍ବଳତା ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
- ▶ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କୌଶଳ ପାଇଁ ତାଲିମ ନିଅନ୍ତୁ । ହାତରେ ପୁସ୍ତିକ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ଆପ୍ ରକ୍ଷାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ ।
- ▶ ରାସ୍ତାରେ ଯିବାବେଳେ ହଜରାଶର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଧୀରସ୍ଥିର ଭାବେ ଛିଟା ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୂରତାରେ ସବୁବେଳେ ରହନ୍ତୁ ।

ନିରୋଗ ଶରୀର ଓ ପ୍ରସନ୍ନ ମନ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା

ସମସ୍ତେ ରାହାନ୍ତି ଅନେକ ଦିନ ବଞ୍ଚିରହିବାକୁ । କେବଳ ବଞ୍ଚିବାକୁ ନୁହେଁ, ସୁସ୍ଥ ଦେହ ଓ ସୁସ୍ଥ ମନରେ ବଞ୍ଚିବାକୁ । ସେଥିପାଇଁ ଶୁଭକର୍ମାଧିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ପ୍ରାର୍ଥନାରେ କୁହାଯାଇଛି - ଅରୋଗେ ମରଣ ଶତେ ମନସି ପ୍ରସନ୍ନ ସଦା । । ଅର୍ଥାତ୍, ହେ ପ୍ରଭୁ! ଏହି ଜନ୍ମରେ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ମୋର ଏତିକି ମାଗୁଣି ଯେ ମୁଁ ଶହେବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚିବି, ମୋର ମନ ସବୁବେଳେ ପ୍ରସନ୍ନ ରହିବ ଏବଂ ବିନା ବ୍ୟାଧିରେ ଶହେବର୍ଷ ବିତାଇବା ପରେ ମୋର ମରଣ ହେବ । ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନାରେ ସବୁକିଛି ସୂଚନାକୁ ଭାବରେ କୁହାଯାଇଛି । ମନୁଷ୍ୟ ସମାଜରେ ସାଧାରଣତଃ ତିନିଟି କାରଣରୁ ବ୍ୟାଧି ବା ବିପତ୍ତି ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।



୧. ଆଧିବୈଦିକ, ୨. ଆଧିଭୌତିକ ଓ ୩. ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ । 'ଆଧିବୈଦିକ' ହେଉଛି ବାତ୍ୟା, ବନ୍ୟା ଓ ଭୃମିକମ୍ପ ଆଦି ବିପତ୍ତି-ଯାହା ଆମର ଆୟତ୍ତଧୀନ ନୁହେଁ, ଦୈବର ଅଧୀନ । ତେଣୁ ସେଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରାଯାଏ । 'ଆଧିଭୌତିକ' ଆନନ୍ଦ ବିଧି । ତାହାର ଅଭାବରେ ମନ ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡେ । ଉନ୍ମତ୍, ଅପସ୍ମାର ଆଦି ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ତାହାର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ମନକୁ ପ୍ରସନ୍ନ ରଖିବାପାଇଁ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରାଯାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ, ଇହଲୋକରେ ଆଧିବୈଦିକ ଓ ଆଧିଭୌତିକ ବ୍ୟାଧି ନଥାଇ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ ଜୀବନ ବିତାଇବାପାଇଁ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରାଯାଏ ।

