

କଳ୍ପ

ଧନୁସଂକ୍ରାନ୍ତି

ବର୍ଷକ ବାରମାସ । ରାଶି ଗଣନାକୁ ନେଇ ହିସାବକଲେ ମଧ୍ୟ ୧୨ମାସ । ପୂର୍ଣ୍ଣିମାଙ୍କର ଅବାସ୍ତବ ଗତିକୁ ଧରି ମାସ ଗଣନା ହିଁ ରାଶି । ରାଶିଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ ଜ୍ୟୋତିଷମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଅନୁସାରେ ୧୩ ତାରିଖରୁ ୧୬ତାରିଖ ମଧ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ପରମାସ ସେହିସବୁ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥାଆନ୍ତି । ପୂର୍ଣ୍ଣିମାଙ୍କର ଏହିପରି ଗତିକଳ୍ପନିତ ଫଳମତକୁ ଫଳାନ୍ତି କୁହନ୍ତି ।

ସଂକ୍ରାନ୍ତି କ୍ରମରେ ଧନୁ ସଂକ୍ରାନ୍ତି ଅନ୍ୟତମ । ଏହା ବିଜା ଓ ମକର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ରାଶି । ସଂକ୍ରାନ୍ତି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣରାଶି । ଏହା ଏକ କୃଷିଭିତ୍ତିକ ପର୍ବ ।

ମାର୍ଗଶୀର ମାସରେ ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ପୂଜା । ପୂଜା ପରେ ଧନୁସଂକ୍ରାନ୍ତିର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ଯେଉଁଠି ମାସରେ । ଏହି ଉପଲକ୍ଷେ ଘରର ଧନବତୀ ଧନଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ଠାରେ ଭୋଗରାଗ ଚଢ଼ାଯାଏ । ମାର୍ଗଶୀର ମାସକୁ ଧନ ଅମଳ ହୋଇଥାଏ । ବାକିରେ ପ୍ରଥମେ ଖଳାଗଦା ଆକାରରେ ଧାନ ଜମା ହୁଏ । ସେଇଠୁ ବେଙ୍ଗଳା ଓ ଅମଳ । ଏଇ ନୂଆ ଧାନକୁ ନେଇ ମାର୍ଗଶୀରରେ ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ପୂଜା : ମାଣବସା ଗୁରୁବାର । ପିଠାପଣାରେ ମାସଯାକ ବିଶେଷକରି ଗୁରୁବାରରେ ମହଜାଭିଆ ଘର ।

ମାର୍ଗଶୀର ଓ ପୌଷମାସରେ ଅମଳ ହୁଏ ଆଖୁ । ଆଖୁରୁ ଗୁଡ଼ । ନୂଆଧାନ ଭଜାକୁ ଖଇ । ଖଇ ଓ ଗୁଡ଼କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ଉଷୁଡ଼ା । ତହିଁରୁ ମୁଆଁ ; ପୁଷ୍ପିମୁଆଁ ବା ଧନୁମୁଆଁ । ଏହି ଧନୁମୁଆଁ ଧନୁ ସଂକ୍ରାନ୍ତି ଦିନ ଠାକୁରମାନଙ୍କଠି ଭୋଗ କରାଯାଏ । ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପୁରପଲ୍ଲୀର ସବୁ ଠାକୁରଙ୍କ ପାଖରେ ମୁଆଁ

ଭୋଗ । ସହର ବଜାରରେ ଏହିଦିନ ବିକାଳମାନେ ବୁଲିବୁଲି ବିକଳି ଧନୁମୁଆଁ । ତୁଆ ଧାନର ଖଇ, ତୁଆ ଗୁଡ଼ ଏବଂ ତହିଁକି ତୁଆଣି ଇତ୍ୟାଦି ପଡ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏ ମୁଆଁର ସାବଧତନ୍ତ ।

ଧନୁସଂକ୍ରାନ୍ତି ପ୍ରବେଶ କରେ ପୂର୍ଣ୍ଣିମାଙ୍କର ଦକ୍ଷିଣାୟନ ଗତିଥିବା ବେଳେ ଏବଂ ସରେ ଉତ୍ତରାୟନ ଗତିର ଆରମ୍ଭ ବା ମକର ସଂକ୍ରାନ୍ତି ପ୍ରବେଶରେ । ଧନୁସଂକ୍ରାନ୍ତି ପ୍ରବେଶ ଦିନଠୁ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ପହିଲିଭୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଠିକ୍ ମକର ସଂକ୍ରାନ୍ତି ଯାଏଁ । ଏହି ମାସଟି ପରମ୍ପରା ଅନୁଯାୟୀ ସକଳ ହିନ୍ଦୁଦେବମନ୍ଦିରରେ ପୂଜାନୀତି ବାଲେ । ଧନୁମାସ ଖାଲି ଧନଲକ୍ଷ୍ମୀ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ନୁହେଁ । ଏହା ମଧ୍ୟ ବିଷ୍ଣୁରୁତ ପାଇଁ ଉପବାସର ବ୍ରତ କୁହାଯାଏ । ଯେଉଁମାନେ ବିଷ୍ଣୁରୁତ ଧନୁ ସଂକ୍ରାନ୍ତି ଦିନ କରନ୍ତି, ତାଙ୍କର କେଉଁଠି ଅଶେଷ କଲ୍ୟାଣ ହୁଏ । ଏହି ତିଥିରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଧନୁସଂକ୍ରାନ୍ତି ଦିନ ନବୀ, ସମୁଦ୍ର ଅଥବା ଜଳାଶୟନୀମଳରେ ସ୍ନାନକରି ଶୁକ୍ଳପୁତ ଚିତରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବତାଙ୍କୁ ଜଳତର୍ପଣ ପୂର୍ବକ ଉପବାସନା କଲେ ଅଶେଷ ପୁଣ୍ୟହୁଏ । ଧନୁମାସରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ବରଗଡ଼ ଧନୁଯାତ୍ରା । ଏହିଯାତ୍ରା ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି ସ୍ଵ-ଉପସ୍ଥିତି ଅଥବା ଗଣମାଧ୍ୟମ ବିଶେଷକରି ଦୂରଦର୍ଶନରେ କୋଟିକୋଟି ଲୋକ । ଏଯାତ୍ରା

ବିପିନ ବିହାରୀ ମହାନ୍ତି
ଓଡ଼ିଶା ଭାଷା ସଂରକ୍ଷଣ ଏବଂ ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ
ବିକାଶ ନଗର, ଜଗତଶାଳୀ,
ଖୋର୍ଦ୍ଧା-୭୫୨୦୫୦
ମୋ : ୯୯୩୮୮୩୪୪୯୩୮

ମଧ୍ୟ ଓଡ଼ିଶାର ଗର୍ବୀ ଧନୁଯାତ୍ରାର ବହୁପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତଥାଆନ୍ତି ସରକାର, କଳାକାର ଏବଂ ବରଗଡ଼ବାସୀ ଥାଆନ୍ତି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର । ରତ୍ନକୁ ନେଇ କୃଷିର ପର୍ବପର୍ବାଣୀ । ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କୁ ନେଇ ଓଡ଼ିଆ ପରମ୍ପରା; ତାଙ୍କୁ ନେଇ ଭୋଗ, ଭୋଗ୍ୟ ଏବଂ ଉପଭୋଗ । ଏ ସବୁର ବି ମାନେ ଅଛି । ସବୁ ସାଧୁ୍ୟ କୈହିକ; ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ପଦ ଯାହାକି ପ୍ରକୃତି ଆମପାଇଁ ଧର୍ମ ନାଁରେ ଆଗରୁ ସଜାଡ଼ି ରଖିଛି । ଉପାସ, ବ୍ରତ, ଗୁଡ଼ ଭକ୍ଷଣ, ପ୍ରାତଃସ୍ନାନ ଏବଂ ମୁଆଁ ଇତ୍ୟାଦିରେ କୁଆଣି ଇତ୍ୟାଦି ହଳମକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ ସବୁ ସାଧୁ୍ୟ ପ୍ରଦାୟକ । ସହଜେ ଘାନ୍ତ ଜୀବନକୁ ବିଶିଷ୍ଟ ଭୂଲିଯିବା ପାଇଁ 'ଧନୁଯାତ୍ରା' ମଧ୍ୟ ଏକ ମନୋରଂଜନର ମାଧ୍ୟମ । ଏହି କାରଣକୁ ଧନୁକୁ ଥାଏ ଅପେକ୍ଷା ।

ରାତ୍ରି ଭୋଜନରେ ସତର୍କତା

ଚିକିତ୍ସାବିତ୍ମାନେ ରାତି ୮ଟାରୁ ୯ଟା ମଧ୍ୟରେ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ କରିବାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଯେତେବୃତ୍ତ ସମ୍ଭବ ରାତିରେ ହାଲକା ଭୋଜନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ରାତି ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ସୁଆଦିଆ ତଥା ତେଲ ମସଲାପୁଲ୍ଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଆଗ୍ରହ କରିଥାନ୍ତି । ଯାହା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

- ରାତ୍ରି ସମୟରେ ବର୍ଗର ଖାଇଲେ ତାହା ପେଟରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଏସିଡ୍ ଉତ୍ପନ୍ନ କରି ଶରୀରକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ । ଏହି କାରଣରୁ ଛାତି ପୋଡ଼ାଜଳା ହୋଇଥାଏ ।
- ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ରାତ୍ରି ଭୋଜନରେ କେବେ ବି ଉତ୍ତାମାୟନ ଖାଦ୍ୟକୁ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । କାରଣ ରାତ୍ରୀ ସମୟରେ ପାସ୍ତା ଖାଇଲେ ଏହା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।
- ଆରସବିନ୍ଦୁ ଖାଇ ଶୋଇବା କଥା ନୁହେଁ, ଆନେରିକାୟ ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷକ୍ରମେ ମତରେ ରାତିରେ ଏହା ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ ଶର୍କରାର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ସହ ହଳମ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୋଇନଥାଏ ।
- ରାତିରେ ଚକୋଲେଟ୍ ଖାଇବାଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ସହ ହୃଦୟର ପ୍ରଭାବିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।
- ଚିପ୍ସ ପ୍ରତି ପିଲାଙ୍କ ଠାରୁ ଦୟାକରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କର ଦୂରକାରୀ ରହିଛି । ଏହା ଏକ ପ୍ରକାରର ଅପୂର୍ବ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।



ଲଂତ ହେବ ପ୍ରିୟଙ୍କାଙ୍କୁ ଦୁଇ

କଲିଭତରୁ ହଲିଉଡକୁ ସଫଳ ଯାତ୍ରା କରିଥିବା ଅଭିନେତ୍ରୀ ପ୍ରିୟଙ୍କା ଚୋପ୍ରା କୋନାସ ଫିଲ୍ମ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଖୁବ୍ ନାଁ କମାଇଛନ୍ତି । ତେବେ ପ୍ରିୟଙ୍କା ନିଜ ଫ୍ରାଣ୍ଟସକଙ୍କ ପାଇଁ ୨୦୨୧ ମସିହାରେ ଏକ ଖାସ୍ ଉପହାର ଆଣିଛନ୍ତି । ପ୍ରିୟଙ୍କାଙ୍କ ପୁତ୍ରକ ଅନଫିନିସତ ଲଂତ କରିବା ଲାଗି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏ ବିଷୟରେ ପ୍ରିୟଙ୍କା ନିଜ ଫ୍ରାଣ୍ଟସକଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ପ୍ରିୟଙ୍କା ନିଜର ପୁତ୍ରକର ପ୍ରଥମ ଝଲକ୍ ସୋପିଆଲ ମିଡିଆରେ ସେୟାର କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରିୟଙ୍କା ଚୋପ୍ରା କୋନାସ୍ ଆଦୁକାବନା 'ଅନଫିନିସତ'କୁ ନେଇ ବେଶ୍ ଉତ୍ସାହିତ ଅଛନ୍ତି । ସେ ସୋପିଆଲ ମିଡିଆରେ ଏହି ପୁତ୍ରକର କଭରକୁ ସେୟାର କରିଛନ୍ତି । ଏହି ପୁତ୍ରକ ଆସନ୍ତାବର୍ଷ ଜାନୁଆରୀରେ ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେବ । ପ୍ରିୟଙ୍କା ଏହି ପୁତ୍ରକର ଘୋଷଣା ୨୦୧୮ରେ କରିଥିଲେ ଏବଂ ଚଳିତବର୍ଷ ଅକ୍ଟୋବରରେ ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏହି ଅବସରରେ ପ୍ରିୟଙ୍କା ଆସନ୍ତା ମାସ ମିଲୁବାକୁ ଥିବା ଅନଫିନିସତର ପ୍ରଥମ କପି ଲାଗି ଆବେଗର ସହ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିବା କହିଛନ୍ତି । ପ୍ରୀ ଅର୍ଚ୍ଚନ ଆଧାରରେ ଅନଫିନିସତ ମାର୍କେଟରେ ଆସିବାପରେ ୧୨୯୮୩ ମଧ୍ୟରେ ଭାରତ ଆମାଜନରେ ବେଷ୍ଟ ସେଲିଂ ହୁଏତରେ ସାମିଲ ହେବ ବୋଲି ପ୍ରିୟଙ୍କା ଅଲୋଚନା ମାସରେ କହିଥିଲେ । ସୂଚନାଆର ଯେ, ଏଇ ବିଜିଭିଟ ଚଳେ ପ୍ରିୟଙ୍କା ଚୋପ୍ରା ଏବଂ ନିଜ୍ଞ କୋନସ ନିଜର ଦ୍ଵିତୀୟ ବିବାହ ବାର୍ଷିକ ପାଳନ କରିଛନ୍ତି ।

ବିବିଷ୍ଣୁ ଅଙ୍ଗ ପାଇଁ...

- ◆ ବିବିଷ୍ଣୁ ଗଣ୍ଡିମାନଙ୍କରେ ଥିବା ମୃତ କୋଷାକାକୁ ହାତୀରା ପାଇଁ ଆପଣମାନେ ପ୍ରାକୃତିକ ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।
- ◆ ଦେହରେ ବଡ଼ିଲୋସନ ବା କ୍ରିମ୍ ଲଗେଇବା ପରେ ସନସ୍କ୍ରିନ ଲଗେଇବାକୁ ଜମା ଭୁଲିବେ ନାହିଁ ।
- ◆ ବିବିଷ୍ଣୁ ଅଂଶରେ ପ୍ରାକୃତିକ ତେଲ ଅଳିଅ ଅଧଳ, ଆଲମଣ୍ଡ ଅଧଳ, କୋକାନଟ୍ ଅଧଳ ଆଦି ତେଲକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଭଲଭାବେ ମସାକ କରିବେ ।
- ◆ ଧାନ ଦେବେ ଆପଣ ବ୍ୟବହାରର କରୁଥିବା କ୍ରିମ୍ ସେ ବିବିଷ୍ଣୁ ଜାଗାରେ ସକାରାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବ । ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା କ୍ରିମ୍ ଆପଣଙ୍କ ଦାଗ ହଜାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରୁଥିବା ନିହାତି ଦରକାର ।
- ◆ ଗଣ୍ଡି ଜାଗାକୁ ହାଲୁକା ମସାକ କରିବେ । ସବୁବେଳେ ଶ୍ଵିତ୍ରଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବେ ।
- ◆ ପାଣିଲେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ପେଡ଼ିକିଓର ଓ ମାନିକିଓର କରନ୍ତୁ । ଉପର ଲିଙ୍ଗୁତ ନିୟମର ସଠିକ୍ ପାଳନ କଲେ ଦେଖିବେ ଆପଣଙ୍କ ବିବିଷ୍ଣୁ ଗଣ୍ଡିର ରଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ଆପଣଙ୍କ ଦୂରର ରଙ୍ଗ ସହ ସମାନ ହୋଇଯିବ ।

ଦୂରରେ ଦାଗ ହେବା ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା କିନ୍ତୁ ଏ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ଆପଣମାନଙ୍କ ଶରୀରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ । ତେବେ ଶରୀରର ଏ ସାମାନ୍ୟ ଦାଗ ଆପଣଙ୍କ ସୁନ୍ଦର ଶରୀରକୁ ବିବିଷ୍ଣୁ କରିଦିଏ । ହାଇ-ପିଗମେଣ୍ଟେସନ୍ ଦ୍ଵାରା ଆପଣମାନଙ୍କ ଅଲ୍ଲି ଗଣ୍ଡି, ଆଖୁ, ଗୋଇଁ ଓ ଶରୀରର ଗଣ୍ଡିମାନଙ୍କରେ ପିଗମେଣ୍ଟର ପ୍ରତିଫଳନ ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ଜଣାପଡ଼େ ଯାହାଫଳରେ ଆପଣମାନଙ୍କ ଦୂରର ରଙ୍ଗ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ହୋଇଥିଲେ ଗଣ୍ଡି ଆଦିର ରଙ୍ଗ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ବିବିଷ୍ଣୁ ଦେଖାଯାଏ । ତେବେ ତାଳୁ ଜାଣିବା ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଆପଣମାନେ କିପରି ଏହି ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟାକୁ ତ୍ରାହି ପାଇପାରିବେ ।

ଅବା

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଅବା ଏକ କରୁଣା ତଥା ଉପଯୋଗୀ ମସଲା । ଅନୁ୍ୟନ ଝହକାର ବର୍ଷ ତଳେ ଏହା ଭାରତୀୟ ପାକପ୍ରଣାଳୀରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲା । ଆଜି ବି ତାର ଉପଯୋଗିତା ଅସ୍ପଷ୍ଟ ରହିଛି । ଏଥିରେ ଆୟୋଡିନ, ଭିଟାମିନ, କ୍ୟାଲସିୟମ, କ୍ଲୋରିନ୍ ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରଭୃତ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ଉତ୍ତମ 'ଆଣ୍ଟିଭାଇରାଲ' ।

୧. ଏହା ମଳାଶୟନ କର୍ମକାରୀ ଅଟେ ।
୨. ଗ୍ୟାସକନିତ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ ।
୩. ମାଂସପେଶୀ ଦରଳ କମ କରେ ।
୪. ମୁହଁରେ ଅବାସର ନିୟମିତ ଲଗାଇଲେ ବୟସ ଦାଗ ଦୂର ହୁଏ ।
୫. କାଶ ଓ ସର୍ଦି ହୋଇଥିଲେ ତାହାରେ ଅବା ମିଶାଇ ପିଆନ୍ତୁ । ଆରାମ ଲାଗିବ । କାଶ ବେଶି ହେଲେ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଅବାସ ଓ କିଛି ଚୋପା ମହୁ ପକାଇ ପିଅନ୍ତୁ ।

ଛାଡ଼ି ପାରିବେ ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍

ପେଷ୍ଟା, ଫ୍ରେଞ୍ଚ ଫ୍ରାଇଡ୍ ଓ ପିଜା ଭଳି ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ପ୍ରାୟ ଲୋକଙ୍କର ଖୁବ୍ ପ୍ରିୟ । ଏହା ବ୍ୟସନକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ପରିଚିତ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଏହି ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ଼ଠାରୁ ଦୂରେଇବାକୁ ଅନେକ ସମୟରେ ସଂକଳ୍ପ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ବି ପୁରୁଣୁ ଦୂରେଇ ପାରେନା ଏହି ଖାଦ୍ୟ । ତେବେ ଏଥିରେ କ'ଣ ନିଶା ରହିଛି କି ? ଏକାର କାରଣ ଖୋଜିବାକୁ ଯାଇ ନିକଟରେ ଏକ ଗବେଷଣା ହୋଇଥିଲା । ମିଳିଥିବା ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ପେଷ୍ଟା, ଫ୍ରେଞ୍ଚ ଫ୍ରାଇଡ୍, ଆଦି ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ପରି ନିଶାରେ ପଡ଼ିଯାଇଥାଏ । ଏତାଠାରୁ ଯେତେ ଦୂରେଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ହୁଏନା । ସୁନିଶ୍ଚିତ ଅଟେ ମିଶ୍ରାଣନର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କରିଥିବା ସର୍ବୋତ୍ତମ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଲୋକମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଉଦାସପଣ, ଅକାପଣ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଭୋକ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଓ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଲକ୍ଷଣର ପରିମାଣ ଜାଣିବାକୁ ଏକ ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିସହିତ ସେମାନେ ୨୩୧ ଜଣ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନା କରିଥିଲେ, ଯେଉଁମାନେ ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଖାନ୍ତି । ପରେ ଗତ ବର୍ଷ ତୁଳନାରେ ଏ ବର୍ଷ କେମିତି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ।

ସଧଳ ଉଠନ୍ତୁ

ରାତିରେ ଶାନ୍ତ ଶୋଇବା ଏବଂ ସକାଳେ ଶାନ୍ତ ଉଠିବା ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣା । ହେଲେ ଏପରି କଲେ ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କ ପୂର୍ତ୍ତି ରହିଥାଏ ବୋଲି ଖୁବ୍ କମ ଲୋକ ଜାଣନ୍ତି । ନିକଟରେ ଆମେରିକାର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏକ ଗବେଷଣାକୁ ଏହା ଜାଣିବାକୁ ପାଇଛନ୍ତି । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ମତରେ, ସକାଳୁ ସମୟରେ ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଏହା ଶରୀରକୁ ପୂର୍ତ୍ତି ରଖିଥାଏ । ସକାଳୁ ଶାନ୍ତ ଉଠିଲେ ଦିନ ମଧ୍ୟ ଭଲରେ କରିଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଶାନ୍ତ ଉଠନ୍ତି, ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଖୁବ୍ ସମାପନ କରିପାରନ୍ତି । ଶାନ୍ତ ଉଠିବା ଯୋଗୁଁ ରାତିରେ ମଧ୍ୟ ନିଦ ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ଶରୀରକୁ ପୂଜା ଆରାମ ଦେଇଥାଏ । ଶାନ୍ତ ଉଠିଲେ ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ ।

ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ତର ଥିଲା, 'ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ପ୍ରଥମ ୪/୫ ଦିନ ଖୁବ୍ ଖରାପ ଲାଗିଥିଲା । ଏହି ପ୍ରଭାବଠାରୁ ଦୂରେଇବା ପାଇଁ କପିକିଶା ସମୟ ଲାଗିବ, ଯେମିତି ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟଠାରୁ ଦୂରେଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ' । ଗବେଷକଙ୍କ କହିବା କଥା ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଛାଡ଼ିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ଭିତରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଏତେ ଭଗାଣ ହୋଇଥିଲା ଯେ ସେମାନେ ବହୁଥିବା ଭୋକକୁ ସହ୍ୟ କରି ନପାରିବା ସହ ନିଜର ପୁରୁଣା ଖାଦ୍ୟକୁ ଫେରି ଆସିଥିଲେ । ଯଦି ଆପଣ ଜଙ୍କ୍ ଏବଂ ପ୍ରୋସେସିଂ ଫୁଡ୍ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି, ତେବେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆପଣ ଏକାନ୍ତୁଛନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସାକାର କରିବାକୁ କିଛି ସମୟ ନିଶ୍ଚୟ ଲାଗିବ ।

ପସନ୍ଦ କରିପାରନ୍ତି ତେନିମ୍

ପୁରୁଷ ହୁଅନ୍ତୁ କି ମହିଳା, ତେନିମ୍ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରିୟ ହଲିଉଡ ନାୟିକା ଆଣ୍ଡ୍ରେଲିନା କୋଲିଙ୍କଠାରୁ ବଲିଉଡର ବୁଲିବୁଲି ନାୟିକା ଆଲିଆ ଭଟ୍ଟଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଏହାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ସେହିପରି ହଲିଉଡର କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ନାୟକ ରିଚାର୍ଡ ବର୍ମିନକ ଠାରୁ ବଲିଉଡର ରଣବୀର ସିଂହଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁ ସେଲିବ୍ରିଟିଙ୍କ ଏହା ପ୍ରିୟ ପରିଧାନ । ୧୮ମ ଶତାବ୍ଦୀରେ ୭୦ ଦଶକରେ ଶ୍ରୀମଜୀବାଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ଫେଡ଼ିକ୍ ୧୯୪୦-୫୦ ଆଡ଼କୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ପ୍ରସାରଣ କରିଥିଲା । ଏତେ ବର୍ଷ ବିତିଯିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ତାର ଯାତ୍ରା ଆଜି ବି ବଳବତ୍ତର ରହିଛି । ଏମିତି ତ ଏହାକୁ ସବୁ ରତ୍ନରେ ପିନ୍ଧାଯାଇ ପାରିବ, ତେବେ ଗ୍ରୀଷ୍ମରତ୍ନ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । ଏହା ଶରୀରକୁ ଖରାକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସହ ସ୍ଵେଦନିତ ଅଣୁସୃକର ଅନୁଭବକୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ । ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଲା ଏହାକୁ ଯେ କୌଣସି ଅବସରରେ ପିନ୍ଧାଯାଇ ପାରିବ । ତା ଛଡ଼ା ଏହା ଗୋରା, କଳା, ଖାମଳ ନିର୍ବିଶେଷରେ ସବୁ କଫ୍ ଫୁଡ଼ର ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମାନେ । ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ତେନିମ୍ ପ୍ୟାଞ୍ଚ, ସାର୍ଟ ଓ ଜ୍ୟାକେଟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଗାଡ଼ ତେନିମ୍ ପ୍ୟାଞ୍ଚ ଉପରେ ଧଳା ସାର୍ଟ ବା ଫିକା ନାଳ ବା କଳା ସାର୍ଟ; ଏବଂ ତା ଉପରେ ଜ୍ୟାକେଟ ଆପଣଙ୍କୁ 'କୁଲ୍' ଅନୁଭବ ତ ଦେବ, ତା ସହିତ 'ଗଲିଅସ' ଲୁହ ଦେବ । ଏବେ ତେନିମ୍ ମୌଳିକ ତଥା ପାରମ୍ପରିକ ରଙ୍ଗ ସହ ବିଭିନ୍ନ ସେତର ତେନିମ୍ ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଛି । ଯେମିତି ଏସିଡ୍ ଫ୍ଲାଣେସ, ବିଡିଡ ଆଣ୍ଡ ଫ୍ୟାଡେଡ, ଟପ୍ ଷ୍ଟିଟ, ପ୍ୟାଟର୍ଣ୍ଣାକ୍ ଓ ପ୍ରିକ୍ଟେଡ ପ୍ରଭୃତି । ସେହିପରି ତାକୁ ମ୍ୟାଟ କଳା ପରି ପ୍ୟାଞ୍ଚ ସାର୍ଟ ଓ ଜ୍ୟାକେଟ ମଧ୍ୟ ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ।

କୋଇଲା ମାଫିଆଙ୍କ ଦାଦାଗିରି ଚରମ ସୀମାରେ: ଆକ୍ରମଣର ଶୀକାର ହେଉଛନ୍ତି ସୁରକ୍ଷା କର୍ମୀ

ଭଦ୍ରକ, ୧୫।୧୨ (ନି.ପ୍ର): କୋଇଲା ମାଫିଆଙ୍କ ଦୈନାନ୍ଦିନ ଦିନକୁ ଦିନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହି ମାଫିଆଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଯିଏ ପ୍ରତିବାଦ କଲେ ତାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ଉପୁଜାଇବା ତାକୁ ତାର ମୂଲ୍ୟ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଛି । ମାଫିଆମାନେ ଏବେ ଉତ୍ତମୁଖା ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି । ରାତିକୁ ୧୫ ରୁ ୨୦ ହଜାର ଟଙ୍କା କମାଉଥିବା ଏହି କୋଇଲା ମାଫିଆମାନେ ଆଜି ଉତ୍ତର ମାୟୁରଭଞ୍ଜ, ତାଙ୍କ ବେପାର ଉପରେ ଯିଏ ଆଖି ଉଠେଇ ଚାହିଁଲା, ତାକୁ ଟାର୍ଗେଟ୍ କରୁଛନ୍ତି ଏହି ମାଫିଆ ମାନେ । ଏପରିକି ହୋଇବା କୋଇଲା ଗାଡ଼ି ନେଇ ଯାଉଥିବା ମାଫିଆମାନଙ୍କୁ ସାମନାକୁ ଯିଏ ଆସିଲା ତାକୁ ଗାଡ଼ି ଚଢ଼େଇ ମାରିଦେବା ପାଇଁ

ବ୍ୟାପକ ରେଳ୍ୱେ ବିଲଟି ନିକଟରେ ଏପରି ଘଟଣା ବେଖୁବାକୁ ମିଳିଛି । ଏଠାରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥିବା ଜଣେ ସିଲ୍ୱିରିଟି ଗାର୍ଡକୁ ଆକ୍ରମଣ କରିଛନ୍ତି କୋଇଲା ମାଫିଆ । ମାଫିଆଙ୍କ ପଥର ମାତରେ ସିଲ୍ୱିରିଟି ଗାର୍ଡ ଜଣକ ଗୁରୁତର ଆହତ ହେବା ସହ ତାଙ୍କର ହାତ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ଗୁରୁତର ସିଲ୍ୱିରିଟି ଗାର୍ଡଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାପକ ଓ ପରେ ଭଦ୍ରକରେ ନେଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଛି । ଏଠାରେ ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ ଧାମରା-ଭଦ୍ରକ ରେଳପଥରେ ଚଳନ୍ତା ରେଳ ଗାଡ଼ିକୁ କୋଇଲି ଲୁଟ କରିବା ଏକ ବୃତ୍ତରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହାକୁ ଯେଉଁମାନେ ବିରୋଧ କରୁଛନ୍ତି ସେ ଆକ୍ରମଣର ଶୀକାର ହେଉଛନ୍ତି । ଦିନକୁ ଦିନ କୋଇଲା

ମାଫିଆ ମାନଙ୍କ ପ୍ରାୟତଃ ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇ ଲାଗିଛି । ଗୁରୁତର ହୋଇଥିବା ଗାର୍ଡ ଜଣକ ଏ ସଂପର୍କରେ ବ୍ୟାପକ ଧାମରାରେ ଲିଖିତ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରକାଶ ଥାଇଛି ୬ ମାସ ପୂର୍ବରୁ ଆଜି ଜଣେ ସିଲ୍ୱିରିଟି ଗାର୍ଡ କୋଇଲା ମାଫିଆଙ୍କ ଆକ୍ରମଣରେ ମାଣିପୁର ନିକଟରେ ଆହତ ହୋଇଥିବାବେଳେ କନ୍ଧପୁର ଜିଲ୍ଲାରୁ ନିକଟରେ ୨ ଜଣ ସିଲ୍ୱିରିଟି ଗାର୍ଡଙ୍କୁ ମାତ ମାରି କୋଇଲା ମାଫିଆ ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଗାଡ଼ି ମୋବାଇଲ୍ ଓ ୧୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ଛତାଇ ନେଇଥିଲେ । ସେହିପରି ଗୁରୁଦାସପୁର ନିକଟରେ ମଧ୍ୟ ସିଲ୍ୱିରିଟି ଗାର୍ଡଙ୍କୁ ଏହି କୋଇଲା ମାଫିଆମାନେ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲେ । ଯେଉଁମାନେ

ମାଲକାନଗିରି, ୧୫।୧୨ (ନି.ପ୍ର): ଶନିବାର ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମାଲକାନଗିରି ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡକୁ କାଲିମେଳାକୁ ବେଆଇନ ଭାବେ ଯାଉଥିବା ବିପୁଳ ପରିମାଣର ଗୁରୁଖା ମାଲକାନଗିରି ପୋଲିସ୍ ଜବତ କରିବା ସହ ଏଥିରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ୮ ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଛି । ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡକୁ ଜବତ ଗୁରୁଖା ଘଟଣାରେ ଗିରଫ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ହେଉଛି ଗୁରୁଖା ଘଟଣା ମାଲକାନଗିରି ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡକୁ କାଲିମେଳାକୁ ପରିବହନ କରାଯାଉଥିବା ପାଟୋଲିକ୍ ଡିପୁଟିରେ ଥିବା ସର୍ବ-ଇନ୍ସପେକ୍ଟର ଏବଂ ପୁଲିସ୍ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ସୂଚନା ମିଳିଥିଲା । ଉକ୍ତ ସୂଚନାକୁ ଆଧାର କରି ପୁଲିସ୍ ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡରେ ଚଢ଼ାଉ କରିଥିଲା । ଧରା ଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଗୁରୁକାର ମାଲିକାନା ଓ ପରିବହନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କୌଣସି ବିଲ୍, ଲାଇସେନ୍ସ କିମ୍ବା କିଛି କାଗଜପତ୍ର ଦେଖାଇ ପାରି ନ ଥିଲେ । ତେଣୁ ପୁଲିସ୍ ଗୁରୁକା ଏବଂ ଅଟୋରିଟ୍ୱାକୁ ଜବତ କରିବା ସହ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଗିରଫ କରିଥିଲା । ଏହି ଭଳି ସୂଚନା ଆଧାରରେ ଅନ୍ୟ ୫ଟି ସ୍ଥାନରେ ମଧ୍ୟ ପୁଲିସ୍ ପକ୍ଷରୁ ଚଢ଼ାଉ କରାଯାଇ ବ୍ୟାପକ ପରିମାଣର ବେଆଇନ ଗୁରୁଖା ଜବତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଗୁରୁଖା ବନ୍ଧା ସବୁ ବ୍ରହ୍ମପୁର ଓ କନ୍ଧପୁର ଅଂଚଳକୁ ଯୋଗାଣ ହେଉଥିଲା । ଜବତ ହୋଇଥିବା

ମହାବୀର କୁବ ଜୁନିୟର କ୍ରିକେଟ ଚୂର୍ଣ୍ଣାମୋଟ ଉଦ୍‌ଯାପିତ

ଭଦ୍ରକ, ୧୫ ଡିସେମ୍ବର (ହି.ସ.) - ଏହି ଭୁବନ ମଞ୍ଚୁରୀରୋଡ଼ ଡାକ୍ତରଖାନା ପଡ଼ିଆ ଠାରେ ମହାବୀର କୁବ ଜୁନିୟର କ୍ରିକେଟ ଚୂର୍ଣ୍ଣାମୋଟ ରବିବାର ଉଦ୍‌ଯାପିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଚୂର୍ଣ୍ଣାମୋଟର ପୀଡ଼ାମାଳ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ମା ମଙ୍ଗଳା କ୍ରିକେଟ ଟିମ ମହେଶପୁର ଓ ଜୟ ବଜରଙ୍ଗବାଲି କ୍ରିକେଟ ଟିମ ରାଜେନ୍ଦ୍ରପୁର ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ମହେଶପୁର ଦଳ ଚାମ୍ପିୟାନ ଆଖ୍ୟା ଅର୍ଜନ କରିଥିଲା । ମହେଶପୁର କ୍ରିକେଟ ଟିମ ଟପ୍ ଜିଟି ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାଟିଂ କରି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ୧୫ ଓଭରରେ ୬୫ରୁ କେବଳ ହରାଇ ୧୩୬ରୁ ବ୍ୟାଟ୍ସମ୍ୟାନ କୋରାଜେ ଟିମ ୨୦ ଓଭରରେ ୬୫ରୁ କେବଳ ହରାଇ ୧୦୬ରୁ କମି ପରାଜିତ ହୋଇଥିଲା । ବିଶ୍ୱକିତ ପଲାଇକ୍ ସଂଚାଳନାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ପୁରସ୍କାର ବିତରଣ ସଭାରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ଧ୍ରୁବ ଚରଣ ବାରିକ, ସମ୍ମାନୀତ ଅତିଥି ଭାବେ ମହାବୀର କୁବର ସମ୍ପାଦକ ଧନେଶ୍ୱର ସାହି, ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ବାରିକ, ଦୁର୍ଗାପ୍ରସାଦ ଜେନା, ଓଜେଶ ନାୟକ ପ୍ରମୁଖ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ଚମ୍ପିୟାନ ଓ ରନଅର୍ଥପତି ଟିମକୁ ପୁରସ୍କୃତ କରିଥିଲେ । ମ୍ୟାନ ଅଫ୍ ଡି ମ୍ୟାଚ ଓ ସିନିଜି ଭାବେ ମହେଶ୍ୱର ପଡ଼ିଆରୀ, ବେଷ୍ଟବୋଲର ମିଶ୍ଟର ମଧୁକୁ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଅମ୍ପାୟାର ଭାବେ ବିକାଶ ପଣ୍ଡା ଓ ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ବାରିକ ଖେଳ ପରିଚାଳନା କରିଥିବାବେଳେ ଷ୍ଟେରଭ ଭାବେ ଶୁଭକିତ ବାରିକ, ଶ୍ରୀମତ ଖଣ୍ଡାଳ ଓ ଭାଷ୍ୟକାର ଭାବେ ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ଖଣ୍ଡାଳ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇଥିଲେ । ଜୁନିୟର କୁବ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଦାସ, ଦେବାପ୍ରସାଦ ବିଶ୍ୱାଳ, ଚନ୍ଦ୍ରବିପ୍ଳ ସାହି, ବିଶ୍ୱକିତ ବାରିକ ପ୍ରମୁଖ ଖେଳ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।

ସମ୍ବଲପୁରରେ କଂଗ୍ରେସ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ ଡଃ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ର ବୃଣମୁଳସରରୁ ସଂଗଠନକୁ ମଜଭୁତ କରାଯିବ

ସମ୍ବଲପୁର, ୧୫।୧୨ (ନି.ପ୍ର): ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା କଂଗ୍ରେସ ନିମନ୍ତେ ନବନିଯୁକ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ ବରିଷ୍ଠ କଂଗ୍ରେସ ନେତା ଡଃ ଆର୍ଯ୍ୟକୂମାର ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ର ତାଙ୍କର ଏକ ଭୂତଦିନିଆ ଜିଲ୍ଲାଗ୍ରହଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଆଜି ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା କଂଗ୍ରେସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପଞ୍ଚମ ଦିନ ହେଉଛି । ଡଃ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରଜି ଜିଲ୍ଲା କଂଗ୍ରେସ ସଭାପତି ଅଶ୍ୱିନୀ ସୁରୁ, ବରିଷ୍ଠ କଂଗ୍ରେସ ନେତା ନିରଞ୍ଜନ ତ୍ରିପାଠୀ, ଶ୍ରୀମତୀ ସର୍ବଜିତା ଦେବୁରୀ, ପ୍ରେମପ୍ରକାଶ ସାହାଣୀ, ତ୍ରିଲୋଚନ ସୁରୋହିତ, ବିଜୟଲକ୍ଷ୍ମୀ ଦେବେରୀ, ସୁତପା ମିଶ୍ର ପ୍ରମୁଖ ପୁଷ୍ପଗୁଚ୍ଚ ଓ ଉତ୍ତରାଘ୍ନ ଦେଇ ଡଃ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରଜି ସାଗତ କୋର୍ଡିନେଟର । ସେ ଆସିବା ବାଟରେ ରେଭାକ୍ଷେଲ ରୁକ୍ ଓ ଏନ୍.ଏ.ସି., ନାକଟିବେଉଳ ରୁକ୍, ମା.ନେଶ୍ୱର

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତରରେ ଡଃ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ର କହିଲେ ଯେ, ବୃଣମୁଳସରରୁ ଉପଯୁକ୍ତ କର୍ମୀଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେବା ପାଇଁ କଂଗ୍ରେସ ତାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହାତକୁ ନେଇଛି । ୨୦ ବର୍ଷ ହେବ କଂଗ୍ରେସ ଦଳ ହୁଏତ ଶାସନରେ ନଥାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ କଂଗ୍ରେସ କର୍ମୀମାନେ ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କ ଦୁଃଖ ସୁଖରେ ରହିଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟରେ ବିଗତ ୨୦ ବର୍ଷ ଶାସନରେ ବିକାଶ ନାମରେ ବିକାଶ ହୋଇଛି । ଛାତ୍ର ଠାରୁ ଯୁବକ, ଶ୍ରମିକ ଓ କୃଷକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ବିଶାହୀନ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟରେ ବେକାରୀ ଅବସ୍ଥା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରୁଛି । କିନ୍ତୁ ସରକାରଙ୍କ ସେଥିପ୍ରତି ଚିନ୍ତା ନାହିଁ । କରୋନା ମହାମାରୀ ନାମରେ ରାଜ୍ୟ ରାଜକୋଷକୁ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା

କନ୍ଧମାଳରେ କମ୍ପୁଛି କୋଭିଡ ସଂକ୍ରମଣ

କନ୍ଧମାଳ, ୧୫।୧୨ (ନି.ପ୍ର): କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲାରେ କିଛି ଦିନ ହେଲା ରୁଆ କୋଭିଡ ସଂକ୍ରମଣକୁ ବ୍ୟାପକ କମ୍ପୁଥିବା ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି । କିଛି ଦିନ ହେଲା ଜିଲ୍ଲାରେ କୋଭିଡ ସଂକ୍ରମଣକୁ ବ୍ୟାପକ ଶୂନ୍ୟ ଏବଂ ୧,୨ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି । କୋଭିଡ ସଂକ୍ରମଣକୁ ବ୍ୟାପକ କମ୍ପୁଥିବା ଲୋକଙ୍କର ମଧ୍ୟରେ ଏଥିପ୍ରତି ସତର୍କତା ମଧ୍ୟ ପୂର୍ବ ଅନୁପାତରେ କମିଥିବାର ଦେଖାଯାଇଛି । ତେବେ ଆଜି ଜିଲ୍ଲାରେ ଆଉ ୨ ଜଣ ରୁଆ କୋଭିଡ ସଂକ୍ରମଣକୁ ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଇଛି । ଏହାକୁ ମିଶାଇ କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲାରେ

ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସିନିୟର ଟି-୨୦ କ୍ରିକେଟ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ନିମନ୍ତେ ମୟୂରଭଞ୍ଜ କ୍ରିକେଟ ଟିମର କଟକ ରଥ

ବାରିପଦା, ୧୫।୧୨ (ନି.ପ୍ର): ଏଥେଲେଟିକ ଆସୋସିଏସନ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ କଟକଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ସିନିୟର ଟି-୨୦ କ୍ରିକେଟ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପାଇଁ ୧୫ ଜଣିଆ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଟିମ ଆଜି କଟକ ଯାଇଛି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଧର ସିଂ(ଅଧିନାୟକ), ଅଭିଜିତ ପ୍ରସାଦ ଘଣ୍ଟା, ଅଭିଷେକ୍ ଖଣ୍ଡେଲୁଆଳ, ଅଭିଜିତ ମିଶ୍ର, ତିନୁ ପଣ୍ଡିତ, ଦୀପକ କୁମାର ମୁଖା, ଦିବ୍ୟରଞ୍ଜନ ଦାସ, ମୋହିତ ଜୈନ, ସଞ୍ଜୟ ସିଂ, ସତ୍ୟରଞ୍ଜନ ନାୟକ, ସୌମ୍ୟରଞ୍ଜନ ମହାନ୍ତି, ଅଭିଷେକ୍ ସମ୍ପାଦକ ଆସୋସିଏସନ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଜିଶୋର କୁମାର ବିଶ୍ୱାଳ ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଦଳର ଆଜି କଟକ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଆସୋସିଏସନର ସମସ୍ତ ଶୁଭିଚ୍ଛା ଶ୍ରୀତମ୍ ସେଠା, ସ୍ମିତ୍ କୁମାର ଦାସ, ଅଭିଜ୍ଞାନ ମହାନ୍ତି, କେ ରଞ୍ଜିତ ପ୍ରସାଦ (ମ୍ୟାନେଜର) ଏବଂ ଅଧିକ ବିଶ୍ୱାସ(କୋଚ) ରହିଛନ୍ତି । ଗତ ଫେବୃଆରୀ ମାସରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବା ଭିଜନ ୨୦-୨୪ ଆକ୍ଷ ଜିଲ୍ଲା କ୍ରିକେଟ ମ୍ୟାଚରେ ପ୍ରଦର୍ଶନରୁ ଏହି ସମସ୍ତ ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କୁ ଚୟନ କରାଯାଇଥିଲା । ଡିସେମ୍ବର ୧୪ରେ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଟିମ ତାର

ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶରେ ୫ ମାସ ପରେ ସକ୍ରିୟ ମାମଲା ସଂଖ୍ୟା ୨୦ ହଜାର ତଳେ

ଲକ୍ଷ୍ନୌ, ୧୫।୧୨ (ନି.ପ୍ର): ପ୍ରଦେଶରେ କରୋନାର ସକ୍ରିୟ ମାମଲା ସଂଖ୍ୟା ଏବେ ୧୯,୭୨୯ ରହିଛି । ରାଜ୍ୟର କେତେ ମାସ ପରେ ଆକ୍ରିକ କେସ ସଂଖ୍ୟା ୨୦ ହଜାର ତଳକୁ ଖସିଛି । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ୨୦ ଜୁଲାଇରେ ସକ୍ରିୟ ମାମଲା ୨୦ ହଜାରରୁ କମ୍ ଥିଲା । ସେହିପରି ପ୍ରଦେଶରେ ସଂକ୍ରମଣ ଏବେ ୫ ମାସ ପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଆସିଛି । ଏହା ଲୋକଙ୍କ ଉପରଦାୟିତ୍ୱ ବ୍ୟବହାର କାରଣରୁ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଛି । ଆସନ୍ତା ୨ ମାସ ସଂକ୍ରମଣ ଲହରୀ ଆଧିକ ସମାବନା ଅଛି । ସେଥିପାଇଁ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ ବହୁତ ଜରୁରୀ

ପଦ କହିଛନ୍ତି କି, ଏହି ସମୟରେ ୮,୨୯୯ ଜଣ ଘରୋଇ ପୃଥକ କରଣରେ ଅଛନ୍ତି । ଏବେ ସୁଦ୍ଧା ୩,୨୭,୨୪୮ ଜଣ ଘରୋଇ ପୃଥକ କରଣ ବିକଳକୁ ବାନ୍ଧିଛନ୍ତି । ଯେଉଁଥିରୁ ୩,୧୮,୩୧୯ ଜଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ସମାପ୍ତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ତାଙ୍କୁ ଡିସଚାର୍ଜ କରାଯାଇଛି । ସେହିପରି ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସାକ୍ରମରେ ୨୦୦୩ ଜଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଛି । ଗୁରୁତର ରୋଗୀ ଏଲ-୧, ଏଲ-୨ ଏବଂ ଏଲ-୩ ର ସରକାରୀ ହସ୍ପିଟାଲରେ ନିଜ ଚିକିତ୍ସା କରାଉଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଏବେ ସୁଦ୍ଧା ମୋଟ ୫,୩୭,୭୫୫ ଜଣ କୋଭିଡ୍-୧୯ ରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ଘରକୁ

ଫେରିଛନ୍ତି । ଗତ ୨୪ ଘଂଟାରେ ସଂକ୍ରମଣରେ ୧୬ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି । ଏବେ ସୁଦ୍ଧା ମୋଟ ୨,୬୮,୧୨୨ ଜଣ ୮,୦୭୨ ରୋଗୀ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଛନ୍ତି । ଚିକିତ୍ସା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗର ଉପ ମୁଖ୍ୟ ସଚିବ କହିଛନ୍ତି କି ପ୍ରଦେଶରେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଟିମ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ୧,୭୩,୦୫୬ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୪,୮୪,୬୭୫ ଟିମ୍ ୩,୦୩,୨୫୭ ଜଣରେ ୧୪,୭୮,୭୦୧ ଜଣଙ୍କୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ରହିଛି । ଏହି ସମୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୋଗୁଁ ସାଧ୍ୟତା ବହୁତ ସତର୍କତା ରହିବା ଜରୁରୀ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ବିଶେଷ କରି ଶ୍ୱାସ ସମସ୍ୟା ରୋଗୀମାନେ ବହୁତ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ ।

ପୁରୀ ହାକିମ ମୃତ୍ୟୁ ମାମଲା ଅଭିଯୁକ୍ତ ପୋଲିସ୍ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ

୩୦୨ ଅନୁସାରେ ମାମଲା ରୁକୁ କରା ଯାଉ ନାହିଁ ବାହିନି ବିବେଚି ପୁରୀ, ୧୫।୧୨ (ନି.ପ୍ର): କେ ରମେଶ ର ହାକିମ ରେ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ ଘଟଣାରେ ବୋଷାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଦଣ୍ଡ ଦେବା ଦାବିରେ ବିଜେପି ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା ନେତୃତ୍ୱ କ ଦ୍ୱାରା ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଠାରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀ ରେ ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ଜୟନ୍ତ କୁମାର ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏହି ମାମଲାରେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ପୋଲିସ୍ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ୩୦୨ ଅନୁସାରେ ମାମଲା ରୁକୁ କରା ଯାଉ ନାହିଁ ବାହିନି । ଏହି ମାମଲାରେ ପ୍ରଶାସନ ପ୍ରମାଣ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା ସେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି ।

ବାରୋ ଫଂଚାୟତରେ କ୍ଷୟକ୍ଷତିର ପୁନଃ ଆକଳନ ନହେଲେ ଅନଶନରେ ବସିବେ ଚାଷୀ

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ୧୫।୧୨ (ନି.ପ୍ର): ଚଳିତ ବର୍ଷ ଅଗଷ୍ଟ ମାସରେ ଲଗୁତାପ ଜନିତ ଲଗଣ ବର୍ଷାରେ ବ୍ୟାପକ ଫସଲ ହାନି ଘଟିଥିବା ଚାଷୀ ମାନଙ୍କର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ପୁନଃବିଚାର ଆକଳନ କରାଯାଇ ଉଚ୍ଚରପତା କରାଯାଇ ରିପୋର୍ଟ ଦାଖଲ କରାଯାଇ ଥିଲ ମଧ୍ୟ ଏହା ତୃପ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଚାଷୀମାନେ ଅସନ୍ତୋଷ ଓ ତ୍ରୁଲୋଚନପୁର ଚାଷୀମାନେ ତହସିଲ ଅଧିକ ଆଗରେ ସମୁଦ୍ର ଧାରଣା ଦେବେ ବୋଲି ଚେତାବନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଅଭିଯୋଗ ପୁରୀକ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ବ୍ଲକ୍ ବାରୋ ଫଂଚାୟତ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚରପତା ଓ ତ୍ରିଲୋଚନ

ପୁର ଗ୍ରାମର ଚାଷୀଙ୍କର ବହୁଳ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ହୋଇଥିଲା । କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଧାନ ଫସଲର କ୍ଷୟକ୍ଷତିର ଆକଳନ କରାଯାଇ ରିପୋର୍ଟ ଦାଖଲ କରାଯାଇ ଥିଲ ମଧ୍ୟ ଏହା ତୃପ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଚାଷୀମାନେ ଅସନ୍ତୋଷ ଦାଖଲ କରିଛନ୍ତି । ପୁନଃବିଚାର କ୍ଷୟକ୍ଷତିର ଆକଳନ କରିବାକୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ଅଭିଯୋଗ କରିବା ସହ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ତହସିଲଦାରଙ୍କୁ ସ୍ୱାରକ ପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

ବିନରେ ୪,୦୩୬ ଜଣ ଚିକିତ୍ସା ବିଷ୍ଣେ ପରାମର୍ଶ ନେଇଛନ୍ତି । ଏବେ ସୁଦ୍ଧା ମୋଟ ୨,୬୮,୧୨୨ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଇ-ସଂଜୀବନୀ ପୋର୍ଟାଲ ମାଧ୍ୟମରେ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି କି ସଂକ୍ରମଣ ଷ୍ଟର କମ୍ ହେଉଛି । କିନ୍ତୁ ଶୀତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ପ୍ରସାଣ ସମସ୍ୟା ରୋଗୀମାନେ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ସେଥିପାଇଁ ଚିନ୍ତା ବର୍ତ୍ତମାନ ରହିଛି । ଏହି ସମୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୋଗୁଁ ସାଧ୍ୟତା ବହୁତ ସତର୍କତା ରହିବା ଜରୁରୀ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ବିଶେଷ କରି ଶ୍ୱାସ ସମସ୍ୟା ରୋଗୀମାନେ ବହୁତ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ ।

ବାସିକ ୧୦ କୋଟିର ଧାନ ଟିକସ ଫାଇ

ଭଦ୍ରକ, ୧୫ ଡିସେମ୍ବର (ହି.ସ.) - ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲାରେ ବାର୍ଷିକ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କାର ଧାନ ଟିକସ ଫାଇ ଲୁଟ ହେଉଛି । ମୁକୁଳା ରାଜପଥ ସାଙ୍ଗକୁ ଟିକସ ଆଦାୟ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ଅସାଧୁ ଆରଏମ୍‌ସି କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଦୁର୍ନୀତିଶୋର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯୋଗୁଁ ସରକାରଙ୍କୁ ବାର୍ଷିକ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କାର କ୍ଷତି ହେଉଛି । ଧାନ ଯିକସ ହରାଇବାକୁ ପଡ଼ିଛି । ରାଜ୍ୟରେ ଗେର୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା କାମ୍‌ପାନ ରହିଥିବା ବେଳେ ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲାରେ ଆରଏମ୍‌ସି କର୍ମଚାରୀ ବାର୍ଷିକ ୭/୮ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଧାନ ଟିକସ ଆଦାୟ ହେଉଥିବାବେଳେ ଏବେ ତାହା ଦୁଇକୋଟି ଅତିକ୍ରମ କରିପାରୁନାହିଁ । ଯାହାକି ଟିକସ

