





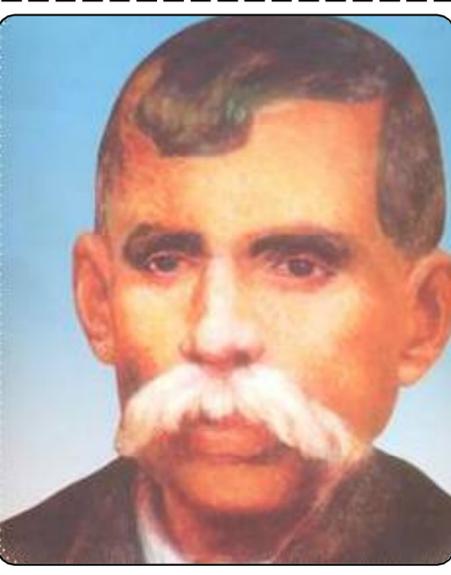
### ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟ ଜଗତର ସାରସ୍ଵତ ସାଧକ କବିବର ରାଧାନାଥ ରାୟ



ବିଶ୍ଵବିଜୟୀ ଦାଶ

ଏହା ପରେ ସେ ଦ୍ଵିତୀୟ ଶିକ୍ଷକ ପଦରେ ପୁରୀଜିଲ୍ଲା ସ୍କୁଲକୁ ବଦଳି ହେଲେ ଓ ସେଠାରେ ଭକ୍ତକବି ମଧୁସୂଦନ ରାଓ ତାଙ୍କର ଛାତ୍ର ଥିଲେ । ପୁରୀରୁ ସେବାଙ୍ଗୁଡ଼ାକୁ ବଦଳି ହେଲେ ଓ ସେଠାରୁ ୧୮୭୭ରେ ସ୍କୁଲ ବିଭାଗୀୟ ଡିପ୍ଟିଭି ଭବ୍ଵପେକ୍ଟର ପଦରେ ବାଲେଶ୍ଵର ଜିଲ୍ଲାକୁ ଫେରି ଆସିଲେ । ରାଧାନାଥ ତାଙ୍କ ସାହିତ୍ୟ ସେବାର ଓ ଉତ୍କଳ ଶିକ୍ଷା ବିକାଶ ପ୍ରତି ସ୍ଵହାର ପୁରସ୍କାରସ୍ଵରୂପ ଗଭର୍ଣ୍ଣମେଣ୍ଟ ତାଙ୍କୁ ରାୟ ବାହାଦୁର ଉପାଧିରେ ଭୂଷିତ କରିଥିଲେ ।

କବିବର ରାଧାନାଥ ଡିହାଣ୍ଡିରେ ମାଟି କୁ ଓ ମାଟୁଭାଷାକୁ ଙ୍ଵେନେକ ମାନଙ୍କ ରାଜତ୍ଵ ସମୟରେ ଓଡ଼ିଶାର ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ତାଙ୍କ କବିପ୍ରାଣ କୁ ବ୍ୟଥିତ କରିଥିଲା । ସେତେବେଳେ ଭାଷା ଆନ୍ଦୋଳନ ଜୋର ଧରିଥାଏ । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ବାହାରିଥିଲେ ଗଙ୍ଗା-ଯମୁନା-ସରସ୍ଵତୀର ତ୍ରିବେଣୀ ସଙ୍ଗମ ରୂପେ ପରିଚିତ ବ୍ୟାସକବି ଫକୀରମୋହନ, ସ୍ଵଭାବକବି ଗଙ୍ଗାଧର, କବିବର ରାଧାନାଥ । ଆଉ ତାଙ୍କ ସହ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ ଭକ୍ତକବି ମଧୁସୂଦନ ରାଓ । ରାଧାନାଥ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଲେଖିବା ପୂର୍ବରୁ ବଙ୍ଗଳା ଭାଷାରେ କବିତା ଲେଖୁଥିଲେ । ବଙ୍ଗଳା ସାହିତ୍ୟିକ ଭୁବନେଶ୍ଵର ମୁଖପାତ୍ରଙ୍କ ପ୍ରଚାରନାରେ ସେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଲେଖିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ସେ ସର୍ବଦା ମସିହାରେ ବସି ଏକ ବାକ୍ସ ଉପରେ ଲେଖୁଥିଲେ । ଉତ୍କଳର ଦର୍ଶନୀୟ ହ୍ରଦ, ପୁଷ୍ପଗିରି, ପର୍ବତ, ନିର୍ଦ୍ଦର, ନଦୀ, ବନ, ଗ୍ରାମ, ଉଦ୍ୟାନ, ବୃକ୍ଷ, ଲତା, ଆଦି ପ୍ରାକୃତିକ ଦୃଶ୍ୟ ଓ ଐତିହାସିକ ବିଷୟକୁ ସେ ଲିପିବଦ୍ଧ କରି



ଯାଇଅଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଖଣିଏ ଗଦ୍ୟ ଉପନ୍ୟାସ (ଇତାଳୀୟ ଯୁଦ୍ଧ) ଓ ବିବେକୀ ନାମକ ପ୍ରବନ୍ଧ ଏବଂ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଛଡ଼ା ଆଉ ସବୁ ରଚନା ପଦ୍ୟ । ୧୮୭୩ରେ ପ୍ରକାଶିତ ବିବେକୀ ତାଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଓଡ଼ିଆ ପୁସ୍ତକ । ବିବେକୀ ପ୍ରବନ୍ଧ କବିବର ରାଧାନାଥ ରାୟଙ୍କ ଏକ ଦୀର୍ଘ ପ୍ରବନ୍ଧ କୃତି । ରାଧାନାଥ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଗଦ୍ୟ ରଚନାର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଉଦାହରଣ ହୋଇଛି 'ବିବେକୀ' । କବିଙ୍କର ମୌଳିକ ଭାବ ଓ ଦାର୍ଶନିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଏହି ପ୍ରବନ୍ଧରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଓଡ଼ିଆ ପ୍ରବନ୍ଧ ସାହିତ୍ୟ ଏକ ଏକ ଗୌରବମୟ ପୁସ୍ତକ ଭାବରେ ପରିଚିତ । ରାଧାନାଥ ରାୟଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵର ସମ୍ପର୍କରେ ଏହା ଧାରଣାପ୍ରଦାନ କରେ । କବିଙ୍କର 'ଇତାଳୀୟଯୁଦ୍ଧ' ହେଉଛି ଏକ ବିବେକୀ ଗଜ୍ଞର ରୂପାନ୍ତର । ରାଧାନାଥ ରାୟଙ୍କ ଗଦ୍ୟ ରଚନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଏକ ଅମଲିନ ପୁସ୍ତକ । ଏହା ୧୮୭୩ ମସିହାରେ ପ୍ରଥମେ 'ଉତ୍କଳଦର୍ପଣ' ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା । ଓଡ଼ିଆ ଗଦ୍ୟ ସାହିତ୍ୟର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏହା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା । ଏହା ଏକ ପ୍ରେମ ମୂଳକ ଗଜ୍ଞ । ଏଥିରେ ଏକ ପାଞ୍ଚାତ୍ୟ ପ୍ରଣୟ କାହାଣୀ ରୂପ ପାଇଛି । ରାଧାନାଥ ରାୟଙ୍କ ପାଞ୍ଚାତ୍ୟ ସାହିତ୍ୟଦ୍ଵାରା ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହୋଇ ଏହା ରଚନା କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କର ପାଞ୍ଚାତ୍ୟ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରାତି ଏଥିରେ ପୁଷ୍ପଶ ଚାକ୍ଷରଚିତ୍ର କାବ୍ୟ କେଦାରଗୌରୀ (୧୮୮୫), ଚନ୍ଦ୍ରଭାଗା (୧୮୮୬) ନନ୍ଦିକେଶ୍ଵରୀ (୧୮୮୭), ଉଷା (୧୮୮୮), ପାର୍ବତୀ (୧୮୯୦) ଚିଲିକା (୧୮୯୧), ମହାଯାତ୍ରା (୧୮୯୧-୯୨), ଦରବାର (୧୮୯୭) ତାଙ୍କ

### ଉଦର ଚର୍ଚ୍ଚି ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଯୋଗାସନ

ଚଳାବୁଲା ନ କରିବା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟରେ ଅନିୟମିତତା ହେତୁ ଯେତେବେଳେ ଉଦର ଚର୍ଚ୍ଚି ଜମା ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵ ଉପରେ ପଡ଼େ । ଆଜି ପ୍ରତି ଦଶ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ଯେତେବେଳେ ଚର୍ଚ୍ଚି ବୃଦ୍ଧିକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ । ଏହା ନା କେବଳ ଶରୀରର ଗଠନକୁ ଖରାପ କରେ ବରଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଆପଣାନ୍ତୁ ଏ ଯୋଗାସନ ।

#### ସେତୁବନ୍ଧ ଆସନ:

ସେତୁବନ୍ଧକୁ ଟ୍ରିକ୍ ପୋକ ବି କୁହାଯାଏ । ଏହି ଆସନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ପେଟ ଭିତରକୁ ଯିବା ସହ ଅଧା ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଆଇର-ଏଡ୍ ଏବଂ ଅବସାଦ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଆସନକୁ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ସିଧା ହୋଇ ଶୋଇପଡ଼ନ୍ତୁ । ପରେ ନିଜ ଆଣ୍ଠୁକୁ ମୋଡ଼ି ଆଖିକୁ ୯୦ ଡିଗ୍ରୀ ଆକାରରେ ଉଠାନ୍ତୁ । ଏବେ ଆରାମରେ ନିଃଶ୍ଵାସ ନିଅନ୍ତୁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ରୁହନ୍ତୁ । ଏହି ଆସନକୁ ୩-୫ଥର କରିପାରିବେ ।

#### ନୌକାସନ:

ନୌକାସନ: ଏହି ଆସନ ଦ୍ଵାରା ପେଟ ଚର୍ଚ୍ଚି ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ହ୍ରାସ ହେବା ସହ ପିଠି ଏବଂ ମେଲୁଡ଼ଣ ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଆସନ କରିବାକୁ ପ୍ରଥମେ ଶରୀରକୁ ସ୍ଥିତିରେ ଶୋଇପଡ଼ନ୍ତୁ । ପରେ ଦୁଇଗୋଡ଼କୁ ମିଶାଇ



୪୫ ଡିଗ୍ରୀ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଏବେ ହାତକୁ ଆଣ୍ଠୁରେ ଲଗାଇବାକୁ ଧୀରେଧୀରେ ଅଧା ଭାଙ୍ଗି ଉଠନ୍ତୁ । ଏହି ସ୍ଥିତି ଅତିକମରେ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ ରୁହନ୍ତୁ । ଏଭଳି ୪-୫ଥର କଲେ ପେଟ ଚର୍ଚ୍ଚି ଶୀଘ୍ର ହ୍ରାସ ପାଇବ ।

**ଚକ୍ରି ଚଳାସନ:** ପ୍ରଥମେ ଭୂଇଁରେ ଆରାମରେ ବସନ୍ତୁ । ଏବେ ଗୋଡ଼କୁ ସମ୍ମୁଖ ଭାଗକୁ ଆଣି ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ଵକୁ ମେଲାଇ କରନ୍ତୁ । ଦୁଇ ହାତକୁ ସାମାନ୍ୟ ଆଣି ଯୋଡ଼ନ୍ତୁ । ଚକ୍ରି ପେଶିବା ଭଳି ହାତକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ କୁଲନ୍ତୁ । ମନେରଖିବେ ଏ ସମୟରେ ହାତ ସହ ଅଧିକାଂଶ ମଧ୍ୟ ଆଗ ପଛ କରି ଗୋଲ ଗୋଲ କୁଲାଇବେ ।

**ଧନୁରାସନ:** ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର କରୁଥିବା ଏହି ଆସନ ପେଟ ଚର୍ଚ୍ଚି କମ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ସହାୟକ । ଆସନ କରିବାକୁ ପ୍ରଥମେ ପେଟରେ ଶୁଖିନ୍ତୁ । ଦୁଇଗୋଡ଼କୁ ଅଧା ଉଠାଇ ଦୁଇ ହାତରେ ଗୋଡ଼କୁ ଧରନ୍ତୁ । ଏ ପୋଜିସନ୍ରେ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ରହିବା ଦ୍ଵାରା ଚର୍ଚ୍ଚି ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ ।

### ଉଚ୍ଛ୍ଵସିତ ସ୍ଵନିତ ବିଭୁବନ୍ଦନା ଓ ରାମକୃଷ୍ଣ ନନ୍ଦ



ଅମୂଲ୍ୟ କୁମାର ପଣ୍ଡା

ଉତ୍କଳମଣି ଗୋପବନ୍ଧୁଙ୍କ ଆଦର୍ଶରେ ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହୋଇଥିଲେ । ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ସେ ହିନ୍ଦି ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷାରେ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପ୍ରଥମ ହୋଇ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିଲେ । ୧୯୪୬ ମସିହାରେ, ରାମକୃଷ୍ଣ କଟକ ତଳ ଚେଲେକା ବଜାରରେ ଜାଗା ଜିରି ଘର ତିଆରି କରିଥିଲେ ଓ ସେଠାରେ 'ପାରିକାତ' ଛାପାଖାନା ବସେଇଥିଲେ ଓ ପରେ ପରେ ରାମକୃଷ୍ଣ 'ସଂସାର ପ୍ରେସ' ସ୍ଥାପନା କରିଥିଲେ । ଓଡ଼ିଆ ଶିଶୁ ସାହିତ୍ୟର ବିକାଶ ପାଇଁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଉଦ୍ୟମ କରିଥିବା ସାହିତ୍ୟିକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମ ରାମକୃଷ୍ଣ ନନ୍ଦ ୧୯୦୬ ମସିହା ଫେବୃୟାରୀ ୧୫ ତାରିଖରେ ମାତା ଲକ୍ଷ୍ମୀଦେବୀ ଓ ପିତା ମଧୁସୂଦନଙ୍କ କୋଳରେ ଜନ୍ମ ନେଇ ଗୋବିନ୍ଦପୁର ଥାନାର ବାଲୁଗୋଡ଼ ଗ୍ରାମରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ପରିବାରର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ଏତେ ଭଲ ନଥିଲା । ସେ ତାଙ୍କ ଗ୍ରାମ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପାଠ ପଢ଼ି ବୃତ୍ତି ପାଇଥିଲେ ପରେ ମାଉସୁରୀ ବୃତ୍ତି ଲାଭ କରିଥିଲେ । ତା'ପରେ ସେ ରେଭେନ୍ସା କଲିକତାରେ ପାଠ ପଢ଼ିଲାବେଳେ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶ୍ରେଣୀରେ ପ୍ରଥମ ହେଉଥିଲେ ସେ ମାଟ୍ରିକ ସେକେଣ୍ଡ କ୍ଲାସ୍‌ରୁ ଅସହଯୋଗ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଅସହଯୋଗ-ବାର୍ତ୍ତାବଦ୍ଧ ଭାବରେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ସତ୍ୟବାଦୀ ଜାତୀୟ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସେ



ରାମକୃଷ୍ଣ ଲିଖିତ "ଭୂଲସୀ ଦାସ" ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ପୁସ୍ତକଟିର ଭାଷା ଓ ଭାବ ସରସ ହୋଇଥିବାରୁ ଅଷ୍ଟମ ଶ୍ରେଣୀର ଅତିରିକ୍ତ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ରୂପେ ମନୋନୀତ ଏକାଡେମୀ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ ଶିଶୁ ସାହିତ୍ୟିକ ଓ ଗୀତିକାର ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ରଚିତ ଆହେ ଦୟାମୟ ବିଶ୍ଵ ବିହାରୀ ଓଡ଼ିଶାର ବହୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ଭାବରେ ଗାନ କରାଯାଏ ।

ରାମକୃଷ୍ଣ ନନ୍ଦ ଛାତ୍ରବୟାରେ ସାରସ୍ଵତ ସାଧନା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ଏବଂ ସେତେବେଳେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିବା 'ସହକାର', 'ନବଭାରତ' ଓ 'ଭଞ୍ଜପ୍ରଦୀପ' ଆଦି ପତ୍ରିକାଗୁଡ଼ିକରେ ତାଙ୍କର ଲେଖାମାନ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା । କଟକ ଟ୍ରେଡିଂ କମ୍ପାନୀର ମ୍ୟାନେଜର ଉପାତରଣ ମହାନ୍ତି

ନନ୍ଦଙ୍କ ରଚନାମଧ୍ୟରେ 'ସୁବର୍ଣ୍ଣ ସେଓ', 'ମରଣ ବୋଲି', 'ସାଗର କନ୍ୟା', 'ସୁନା ପାହାଚ', 'ରତ୍ନ ପାଖୁଡ଼ା', 'ଅଦେଖା ବଣର ଫୁଲ', 'ଭୂଲସୀ ଦାସ', 'ପ୍ରତିଧ୍ବନି', 'ସଂଗ୍ରାମ ଓ ସାଧନା', 'ବିଜ୍ଞାନ କୁହନ୍ତୁ', 'ପ୍ରକୃତିର ଦୟାମୟ ବିଶ୍ଵବିହାରୀ' ରଚନା କରିବା ପରେ ରାଜ୍ୟର ଅଧିକାରୀଙ୍କ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ଗ୍ରନ୍ଥ ଲେଖିଥିଲେ । ସରଳ ଥିବାରୁ, ଏହା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସର୍ବତ୍ର ଆଦୃତି ଲାଭ କରିଥିଲା । ଏହି ଗୀତ କେବଳ ଭକ୍ତି କବିତାଟିଏ ନ ଥିଲା, ଥିଲା ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ପାଇଁ ଭାବପ୍ରବଣତା, ଶିଶୁ ଜିଣେଇବ ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍ତମ ସ୍ଵରୂପ ବିଭୁବନ୍ଦନ ! କେବଳ ଓଡ଼ିଆଙ୍କୁ ଛୁଇଁ ନ ଥିଲା ! ଭୂଇଁଥିଲା ଓଡ଼ିଆଙ୍କୁ ପ୍ରାଣଭରି ଭଲପାଇଥିବା ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀଙ୍କୁ ! ସେ ମଧ୍ୟ ବୋଲାଉଥିଲେ ଏଇ ମହାର୍ଘ ପ୍ରାର୍ଥନାକୁ ସାବରମତୀ ଆଶ୍ରମରେ ! ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବିଭିନ୍ନ ପତ୍ରପତ୍ରିକାରେ ତାଙ୍କର ପ୍ରବନ୍ଧ ଆଦି ଓଡ଼ିଆ ଙ୍ଵେନେକା ଭାଷାରେ ଲିଖିତ ଓ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର କେତେକ ସହାୟକ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିଥିଲେ । ସେହି ସାହିତ୍ୟ ସାଧକ ୨୮ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୯୯୪ରେ ଉତ୍କଳାଳୀ ସମ୍ବରଣ କରିଥିଲେ ।

+ଅରଜାବାଦ ବରା ଯାଜପୁର ଗୋବାରଲ - ୯୯୩୮୯୦୭୦୭୦

### ଆଶୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର ପାଇଁ ମେଥୁ ଶାଗ

ଆଶୁଗଣ୍ଠିରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା କାରଣରୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଲୋକେ ଚାଲିବା ଦୁଲିବାରେ ବି ଅସମର୍ଥ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣା ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ଯେମିତିକି; ଆର୍ଥ୍ରାଇଟ୍, ଏସୋସିଏଟେଡ୍ ରିଉମାଟିକ୍, ଗଣ୍ଠି ସଂକ୍ରମଣ, ଚ୍ୟୁମର, ଆଷ୍ଟିଓକୋଲାଇଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି । ଅନେକ ସମୟରେ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ରକ୍ଷାପାଇବାକୁ ଔଷଧ ସେବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ଏଥିରେ ଉପଶମ ନହେଲେ ଅସ୍ଵାପଚାର ଶେଷ ରାସ୍ତା ଥାଏ । ତେବେ ଜାଣି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ, ଏଭଳି ମାରାତ୍ମକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ ଔଷଧ ଉପାୟ ଘର ଭିତରେ ରହିଛି । ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁସାରେ, ମେଥୁ ଶାଗ ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଲାଭ ଦେବାରେ ବେଶ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ମେଥୁ ଶାଗରେ ପ୍ରୋଟିନ, ପାଇରୀଟ୍ ଏବଂ ଆଇରନ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ମିଳିଥାଏ । ସେଥିରେ ଥିବା ଆର୍ଥ୍ରିକ୍ ଇନ୍‌ଡ୍ୟୁଏସ୍‌ଟେରା ଗୁଣ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିମିଷକେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ମେଥୁ ଶାଗରେ ଆର୍ଥ୍ରିକ୍ ଅକ୍ସିଡ଼ାଣ୍ଟ ଭରପୂର ଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ମେଥୁ ଦାନୀରେ ପେଟୋଲିମ୍‌ସ୍ ଉପର ଏକ୍ସ୍‌ଟ୍ରାକ୍ଟ ନାମକ ଯୌଗିକ ରହିଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ମୁଖ୍ୟ ରୂପରେ ଲିନୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ଲିନୋଲେନିକ୍ ଏସିଡ୍ ସାମିଲ ଥାଏ । ଏହାର ସେବନ ଦ୍ଵାରା ଆଶୁଗଣ୍ଠି ଏବଂ ମେଲୁଡ଼ଣରେ ହେଉଥିବା ଅସହନୀୟ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।



ଆଜିକାଲି ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନରେ ଥିବା ଲାଗିବା ସ୍ଵାଭାବିକ । ଅତ୍ୟଧିକ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ଯୋଗୁଁ କିଛି ଲୋକ ଶରୀରର ଯନ୍ତ୍ର ନେବା ପାଇଁ ଭୁଲି ଯାଇଥାନ୍ତି ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନେ ବହୁ ସମସ୍ୟାର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଅଳ୍ପ କାମ କରି ମଧ୍ୟ ଥକା ଲାଗିଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କିପରି ଥକାପଣ ଦୂର କରିହେବ ।



### ଥକ୍କାପଣକୁ ବାଏ

ପରିବର୍ତ୍ତେ ଜଳପୁର୍ଣ୍ଣ ଅଧିକ ଖାଇଛନ୍ତି ଏହା ଆମ ଶରୀରକୁ କ୍ଷତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ସବୁକ୍ ପରିପରିବା ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ଵାରା ଆମ ଶରୀରକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଭିତାମିନି ମିଳିବା ସହ ଶରୀରକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ଆମକୁ ଥକା ଲାଗିନାଥାଏ ।

ଦୟାମୟ: ପ୍ରତିଦିନ ୪-୬ ରୁ ୪-୫ ମିନିଟ୍ ବାୟାମ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଏହା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ ଉପଯୁକ୍ତ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ଯାହା ଫଳରେ ଥକା ଲାଗିନାଥାଏ ।

ଶୋଇବା: କିଛି ଲୋକ ରାତିରେ ବିଳମ୍ବରେ ଶୋଇ ସକାଳୁ ଚେରିରେ ଉଠିଥାନ୍ତି ଯାହାଦ୍ଵାରା ଦିନଯାକ ଥକା ଲାଗିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ୭-୮ ଘଣ୍ଟା ଶୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ରାତିରେ ଶୀଘ୍ର ଶୋଇ ସକାଳୁ ଶୀଘ୍ର ଉଠନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଶରୀର ଏବଂ ମନ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହ ଥକା ଅନୁଭବ ହୋଇନାଥାଏ ।



ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ: ପାଣି ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଆବଶ୍ୟକ । କମ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ଯାହାଫଳରେ ଆମକୁ ଥକା ଲାଗିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ୭-୮ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ନିଶ୍ଚିତ ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଭିତ୍ତାମିନିୟୁଟ୍ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ: ଆଜିକାଲି ସମସ୍ତେ ପୁଷିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା







ହେ ପୂଜ୍ୟ ତୁମ୍ଭରି ...

ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କ କଲମ ମୁନ ଥିଲା ଦେଶପ୍ରେମୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ତାକ୍ଷଣି ଖୁବ୍ ଖୁବ୍ । ସେ କହୁଥିଲେ- କହ କେଉଁ କାଟି ପାଇଛି ମୁକତି କରି ହୁରି ହାରି ଗୁହାରି କହ ପାଇଛି କି ସୁଖ , ନିଭାଇଛି ଦୁଃଖ ମାଗି ମାଗି ପଥ ଭିକାରୀ ।

୧୯୩୦ ଲବଣ ସତ୍ୟାଗ୍ରହ ସମୟରେ ଜଣେ ଆଗଧାଡ଼ିର ସେବକ ଥିଲେ ବାଂଛାନିଧି । ଅନେକ ଥର କେଳର ଚାରିକାନ୍ଥ ଭିତରେ ଦିନ କାଟିଥିଲେ ହେଁ କେବେ ଦେଶପ୍ରେମ କବିତା ରଚନାରେ ବିରୁଦ୍ଧ ହୋଇନଥିଲେ । ୧୯୪୨ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୭ ତାରିଖ । ଭରମର ମେଳଣ ପଡ଼ିଆରେ ବସିଲା ବାନ୍ଧବ ସେନାର ବୈଠକ । ମରିବୁ ପଛେ, ତୁରିବୁ ନାହିଁ ଏହାକୁ ଶପଥ କଲେ ସମସ୍ତେ । ଏହା ସହ ସେଠାରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଗଲା ଯେ ଇଂରେଜ ମାନେ ଆସିଲେ ମହିଳା ମାନେ ଘର ଆଗରେ ଆଲୋକର ସୂଚନା ଦେବେ । କମଳା ପ୍ରସାଦ କର ସେତେବେଳେ ଭରମର ବାନ୍ଧବସେନା ମୁଖ୍ୟ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥିଲେ । ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ୧୯୪୧ ଜାନୁଆରୀ ୮ରେ ବାସୁଦେବପୁରରେ ସତ୍ୟାଗ୍ରହ କରି ଗିରଫ ହୋଇଥିଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ୧୦ ଏପ୍ରିଲ ୧୯୪୨ରେ ତୃତୀୟ ଗିରଫ ହୋଇଥିଲେ ।

ଲ୍ୟାବ୍ ଆସିଷ୍ଟାନ୍ଟଙ୍କ ମୃତଦେହ ମିଳିଲା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭/୦୯ (ନି.ପ୍ର): କଟକ ଜଗତପୁରରେ ଗଡ଼କାଳି ମହାନଦୀ ତ୍ରିକ୍ ଚେଇଁ ନିଖୋଜ ଥିବା କଲେଜ ଲ୍ୟାବ୍ ଆସିଷ୍ଟାନ୍ଟ ଦେବାଶିଷ ଦାସଙ୍କ ମୃତଦେହ ମିଳିଛି । କଟକ ଜିଲ୍ଲା କିସନଗର ଥାନା ବିଭାଗୀୟ ଗ୍ରାହଣଶକ୍ତ ମହାନଦୀ ପଠାକୁ ଚାକ ମୃତଦେହକୁ ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇଥିବା ସାଲେପୁର ଏସ୍ପିଡିଓ ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ମାଝୀ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ମୃତକଙ୍କ ପରିବାର ଲୋକେ ଆସିଷ୍ଟାନ୍ଟ ଡିସ୍କଟ କରିଛନ୍ତି । ବିକେକ କଲେଜରେ ଲ୍ୟାବ୍ ଆସିଷ୍ଟାନ୍ଟ ଥିବା ଦେବାଶିଷ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ତାଙ୍କ ଚାକିରିଆଗଣ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଚାକିରି ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ମହାନଦୀ ତ୍ରିକ୍ ଉପରେ ସେ ଗ୍ରାହଣଶକ୍ତ କାର ଅଟକିବାକୁ ହେବା ପରେ ଖୁଲି ହଠାତ୍ ନଦୀକୁ ଡେଇଁ ପଡ଼ିଥିଲେ ।

ଏକତା କୁବର ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର : ୫୧ ସୁନିଚ ସଂଗ୍ରହ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୨୭/୦୯ (ନି.ପ୍ର): ସରଳ ରୁକ୍ ଅଧୀନ ରୂପସାହିତ ରୂପସା ଏକତା ସୁବକ ସଂଘ, ଜିଲ୍ଲା ରକ୍ତଦାତା ସଂଘ ଓ ଓଡ଼ିଶା ରକ୍ତଦାତା ସଂଘର ମିଳିତ ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ଏକତା କୁବର ପରିସରରେ ଏକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର କୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିବା ସହ ରକ୍ତଦାତା ମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥିଲେ ଶ୍ରୀ ସୁନିଚ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧିକାରୀ ଅଧ୍ୟାପକ ଗୋବିନ୍ଦ ପଣ୍ଡା, ଜିଲ୍ଲା ରକ୍ତଦାତା ସଂଘର ସଭାପତି ଅଲୋକନା କବିହସଲ ଶ୍ରୀ ଓଡ଼ିଶା ରକ୍ତଦାତା ସଂଘର ସଭାପତି ଭିକାରୀ ଚରଣ ମିଶ୍ର, ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଗୋପାଳ



ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ, ମୁଖ୍ୟ ଉପଦେଷ୍ଟା ପ୍ରାଚୀନ ସେବନ ମହାନେକର ଶ୍ରୀପତି ରାଉତ, ଶୀତାଂସୁ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ରକ୍ତଦାନର ଆଶାଂକତା, ଉପାଦେୟତା ଓ ଗୁରୁତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ସେମାନେ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ଓ ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର ପ୍ରମୁଖ ୫୧ ସୁନିଚ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରିଥିଲେ । ଏକତା କୁବର ସଭାପତି ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା, ସମ୍ପାଦକ ଜଗଦୀଶ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ, ଉପ ସଭାପତି ଶ୍ୟାମସୁନ୍ଦର ବିଶ୍ୱାଳ, ମଧୁସୂତା ନାୟକ ଏବଂ ଫକୀର ମୋହନ ପ୍ରଧାନ ପ୍ରମୁଖ ଶିବିର ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଜଗା ବେହେରା, ଶତ୍ରୁଘ୍ନ ବେହେରା, କାଳିଆ ବେହେରା, ଚକ୍ରଧର ନାୟକ, ଓ ରାଜୁ ସିଂ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ସହ ସମ୍ପାଦକ ପଶୁପତି ରାଉତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ।

'ସୁଗଣ୍ଡା ସୁଗନାରୀ' ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ ଭର୍ଚୁଆଲ ମୋଡ଼ରେ ମନୋରମା ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ପାଇଁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ସଭା ଆୟୋଜିତ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୨୭/୦୯ (ନି.ପ୍ର): ଆଜି ପୂର୍ବାହ୍ନରେ 'ସୁଗଣ୍ଡା ସୁଗନାରୀ' ପକ୍ଷରୁ ଓଡ଼ିଶାର ବରପୁତ୍ରୀ ମନୋରମା ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ସଭା 'ସୁଗଣ୍ଡା ସୁଗନାରୀ'ର ସଂପାଦିକା ମମତା ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ସଭାରେ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଦିବ୍ୟଗୀତ ଆମ୍ଭ ପାଇଁ ଏକ ମିନିଟ ନିବନ୍ଧ ପୂର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାକୁ ଫକୀରମୋହନ ସାହିତ୍ୟ ପରିଷଦର ସଭାପତି ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ ଡ. ଶିରୀଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଜେନା ପ୍ରଦୀପ ପ୍ରଜ୍ୱଳନ କରି ୧ ମନୋରମା ମହାପାତ୍ର ଏକାଧାରରେ ସୁସାହିତ୍ୟିକା, ବାଗ୍ମୀ, ସମାଜସେବୀ, ସାମ୍ବାଦିକା ଭାବରେ ତାଙ୍କର ବହୁମୁଖି ପ୍ରତିଭା ସମ୍ପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥିଲେ । 'ସୁଗଣ୍ଡା ସୁଗନାରୀ'ର ସହ ସଂପାଦିକା ଡ. ପ୍ରଭାବତୀ ପଣ୍ଡା ମନୋରମା ମହାପାତ୍ରଙ୍କୁ ଆମ ତେଜନୀର ଏକ ଉଦ୍‌ଘାଟନା ଭାବେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥିଲେ । ପ୍ରଫେସର ବସନ୍ତ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡ଼ିଆ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଭାଷା ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର



ମନୋରମା ମହାପାତ୍ରଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ବକ୍ତବ୍ୟ ଆଲୋଚନାର ବିଷୟ ରୁଚିଆରାଧନାର ବିଷୟ ବୋଲି ମତ ରଖିଥିଲେ । ମନୋରମା ମହାପାତ୍ର ସାହିତ୍ୟରେ ଥିଲେ ସତ୍ୟଭାମା, ସାମ୍ବାଦିକାରେ ଥିଲେ ଅନୁପମା ବୋଲି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥିଲେ । ଆଇନଜୀବୀ ସୁରଭିନୀଥ କର ଗୋପବନ୍ଧୁଙ୍କ ଆଦର୍ଶରେ ଅନୁପ୍ରାଣିତା ମନୋରମା ସେବା ମନୋବୃତ୍ତି ନେଇ ସମଗ୍ର ଓଡ଼ିଶାରେ ଚରିତ ଥିଲେ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଏହି ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ସଭାରେ ଶ୍ରୀମତୀ ସତୀ ସାହୁ, ଶିଶୁବିଦ୍ୟା ଶ୍ରୀମତୀ ନମିତା ପଣ୍ଡା, ପୂର୍ବତନ ମହିଳା କମିଶନର ଡ. ମାନାକ୍ଷୀ ପଣ୍ଡା, ଡ. ସୁସମା ମିଶ୍ର, ଶୁଭକର ମହାପାତ୍ର, ପୁଣ୍ୟ ଗାଥାଞ୍ଜଳି ସିଂହ, ଶରତ ମହାପାତ୍ର, କଲ୍ୟାଣୀ ନନ୍ଦ, ଡ. ପ୍ରଭାତ ନଳିନୀ ମହାପାତ୍ର, ତାଙ୍କର ଅଭିମତ୍ୟୁ କାରୁଣ୍ୟଗୋ, ସୌଦାମିନୀ ନାୟକ, ଡ. ସୁସମା ତେଜ, ଡ. ହେମ ମିଶ୍ର, ଶ୍ରୀମତୀ ମାଳା ବେଉରା, ରୁନୁଜ୍ଞାନାୟକ, କଲ୍ୟାଣୀ ଦାସ, ବାସନ୍ତୀ କର, ପଦ୍ମାକ୍ଷୟ ମିଶ୍ର, ଅରତୀ କର, କ୍ୟୋଟିନିୟା ତ୍ରିପାଠୀ, କୁମୁଦୀ ପଟ୍ଟନାୟକ, ବର୍ଷା ଖଣ୍ଡେଲସ୍ୱାଳ, ଭାରତୀ ପରିଡ଼ା, ଗୀତା ପୁରୀ, ଡ. ରବିନାରାୟଣ ମହାନ୍ତି, ଡ. ହେମନ୍ତ ପରିଡ଼ା, କମଳାକାନ୍ତ ଦାଶ, ଡ. ଏଲ୍.ଏନ୍. ମହାପାତ୍ର ଓ ବସନ୍ତ ପ୍ରଧାନ ପ୍ରମୁଖ ସୂଚନାରେଣ କରିବା ସହ ଶତାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ସଭାରେ ଭର୍ଚୁଆଲ ମୋଡ଼ରେ ଯୋଗଦାନ କରିଥିଲେ ।

ଭାଲୁ ଆକ୍ରମଣରେ ୨ ଗୁରୁତର



ନାଳଗିରି, ୨୭/୦୯ (ନି.ପ୍ର): ନାଳଗିରିର ପୃଥକ ପୃଥକ ସ୍ଥାନରେ ଭାଲୁ ଆକ୍ରମଣରେ ୨ ଜଣ ଗୁରୁତର ହୋଇ ନାଳଗିରି ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଛନ୍ତି । ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଧୋବଶିଳା ପଞ୍ଚାୟତର ଗୋପିନାଥପୁର ଅଞ୍ଚଳର ମୁକୁନ୍ଦ ରାଉତ ସକାଳ ୬ଟା ସମୟରେ ଶୈତ କାମ ଯାରି ଫେରୁଥିବା ବେଳେ ହଠାତ୍ ଏକ ବିରାଟକାୟ ଭାଲୁ ଅଟକିତ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲା । ଫଳରେ ପରିବାର ଲୋକେ ମୁକୁନ୍ଦ କୁ ନାଳଗିରି ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଚିକିତ୍ସିତ କରୁଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ନାଳଗିରି ବ୍ଲକ୍ କେ.ପି.ମହାଳ ପଞ୍ଚାୟତର ବଣିପୁର ଗ୍ରାମର ପ୍ରଭାକର ମହାନ୍ତି (୬୩) ନିକ ଘର ବାଡ଼ିକୁ ପରିବା ତୋଳିବାକୁ ଯାଇଥିବା ବେଳେ ପରିବା ବାଡ଼ିରେ ଥିବା ଏକ ଭାଲୁ ହଠାତ୍ ତାଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲା । ଏଥିରେ ତାଙ୍କ କର୍ମ ସମ୍ପର୍କର ଆଘାତ ଲାଗିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ପରିବାରଲୋକେ ତାଙ୍କୁ ନାଳଗିରି ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଆଣି ଚିକିତ୍ସିତ କରୁଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ବନ ବିଭାଗ ଖବର ପାଇ ଭାଲୁଟିକୁ ଘରଢ଼ାର ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣଚୂଡ଼ ଜଳାଳରେ ଛାଡ଼ିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ...

୮ ମାସ ଧରି ମୋବାଇଲ୍ ହ୍ୟାକ୍ କରି.... ଚା' ପୁଣି ୮ ମାସ ଧରି ସେ ଏହି ମୋବାଇଲ୍ ହ୍ୟାକ୍ କରି ରଖିଥିଲେ । ଆଉ ଏହି ମୋବାଇଲ୍ କରିଆରେ ସେ ଚାହିଁଥିଲେ ତିଆରିଓରୁ ଗୁପ୍ତ ତଥ୍ୟ ଚୋରି କରିଥିବା ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କ ଲିଙ୍କରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ ରଖିଥିଲେ । କ୍ରାଇମଗ୍ରାଫ୍ଟ ଆହୁରି କହିଛି ଯେ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କ ଲିଙ୍କରେ ଯେଉଁମାନେ ଥିଲେ, ସେମାନେ ସେହି ରହସ୍ୟମୟୀ ମହିଳାଙ୍କ ସହ କଥା ହେବା ପାଇଁ ନୂଆ ସିମ୍ କରୁଥିଲେ । ମହିଳା ଜଣକ ଅଭିଯୁକ୍ତ ସଚିନ କୁମାର ଛତାଙ୍କୁ ଜଣାଇଥିଲେ ଯେ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କ ଗତିବିଧି ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣୁଥିଲେ । ଆଉ ଏସବୁ କିଛି ରହସ୍ୟମୟୀ ମହିଳା ଜଣକ ବିଦେଶରେ ରହି ଅପରେଟ୍ କରୁଥିଲେ ବୋଲି କ୍ରାଇମଗ୍ରାଫ୍ଟ କହିଛି । ଦୂର ଦିନ ତଳେ କ୍ରାଇମଗ୍ରାଫ୍ଟ ଏତିକି ସଞ୍ଚିତ ପଞ୍ଜୀ ରହସ୍ୟମୟୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ନେଇ କିଛି ସାଂଘାତିକ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ସେ କହିଥିଲେ ଯେ ତିଆରିଓରୁ ଗୁପ୍ତ ତଥ୍ୟ ହାସଲ ପାଇଁ ରହସ୍ୟମୟୀ ମହିଳା ସୋଶାଲ୍ ମିଡ଼ିଆରେ ୭ଟି ଆକାଉଣ୍ଟ ଖୋଲିଥିଲେ । ସେଥିରେ ମହିଳା ଜଣକ ଅଲଗା ଅଲଗା ଫଟୋର ଡିପି ଦେଇଥିଲା । ସେହି ଆକାଉଣ୍ଟରେ ରହସ୍ୟମୟୀ ମହିଳା ଜଣକ ଆଇଡିଏର କର୍ମଚାରୀ ଓ ୪ ଠିକା କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସହିତ କଥା ହେଉଥିଲେ । ଏପରିକି ଗିରଫ ହୋଇଥିବା ଦୂର ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ମହିଳା ଜଣକ ବିବାହ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଥିଲେ । ଜଣେ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କ ଚାହିଁଥିବା ସୂଚନାକୁ ଆସିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ରହସ୍ୟମୟୀ ମହିଳା । ସେହିପରି ରହସ୍ୟମୟୀ ମହିଳା ଜଣକ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଭିଡ଼ିଓ କଲରେ କଥା ହୋଇଥିଲେ । ସେ ହିନ୍ଦୀ ଭାଷାରେ କଥା ହେଉଥିଲେ । ମହିଳା ଜଣକ ଯେଉଁ ଫୋନ୍ ନମ୍ବର ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ, ତାହା ସେ ସୁକେର ଥିଲା । ଏବେ ସୁଦ୍ଧା ରହସ୍ୟମୟୀ ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରକୃତ ପରିଚୟ ଜଣାପଡ଼ି ନାହିଁ । ସେ ଏବେ କେଉଁଠି ଅଛନ୍ତି, ତାହା ଉପରେ ତର୍କନା ଚାଲିଥିବା କ୍ରାଇମଗ୍ରାଫ୍ଟ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲା । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ତିଆରିଓର ଗୁପ୍ତ ତଥ୍ୟ ଚୋରି ଅଭିଯୋଗରେ ବାଲେଶ୍ୱର ପୁଲିସ ରାତି ଅଧୁଆ ୪ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ଟେକି ଆଣିଥିଲେ । ପତରାଉତରା ପରେ ପୁଲିସ ସେମାନଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଥିଲା । ସେମାନେ ହେଲେ- ଆଇଡିଆର ଠିକା ଏସି କର୍ମଚାରୀ ଅପରେଟର ବସନ୍ତ ବେହେରା ଓ ଶେଖ୍ ମୁଶାଫିର, ମେନ୍ ଗେଟ୍ କିପର ତାପସ ନାୟକ ଏବଂ ତିକି ଅପରେଟର ହେମନ୍ତ କୁମାର ମିଶ୍ର । ମାମଲାରେ ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ଦେଖି ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ ଭାର କ୍ରାଇମଗ୍ରାଫ୍ଟକୁ ଦେଇଥିଲେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର । ପରେ କ୍ରାଇମଗ୍ରାଫ୍ଟ ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରି ଦେଇ ତିଆରିଓର କର୍ମଚାରୀ ସଚିନ କୁମାର ଛତାଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଥିଲା । ଗୁପ୍ତ ତଥ୍ୟ ଚୋରି ଅଭିଯୁକ୍ତରେ କ୍ରାଇମଗ୍ରାଫ୍ଟ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ୫ ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଛି ।

ବାତ୍ୟା ଗୁଲାଇବରେ ବଡ଼ କ୍ଷୟକ୍ଷତି....

ପ୍ରସବାକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇଥିଲା । ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାରେ ଅଳ୍ପ ବର୍ଷା କାରି ରହିଛି । ଆଶା କରୁଛୁ ସେମିତି କିଛି ସମସ୍ୟା ହେବ ନାହିଁ । କେବଳ ମାଲକାନଗିରିରେ ୫୦ ରୁ ୬୦ ଗଛ ଭାଙ୍ଗିଛି । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ବାତ୍ୟାର କେନ୍ଦ୍ରସିନ୍ଧୁ ଏବେ ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାରେ ରହିଛି ଏବଂ ଏହା ୨ ରୁ ୩ ଘଂଟି ଭିତରେ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଓଡ଼ିଶା ଅତିକ୍ରମ କରିଯିବ ।

କଟକ ଖ୍ରୀଷ୍ଟ କଲେଜ ଛାତ୍ର ....

ଡାକିଥିଲେ । ଏଠାରେ ଦୂର ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କ ସହ ମିଶି ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଦେବା ସହ ମାତ ବି ମାରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ସହିନପାରି ତୁଷାର ନଦୀକୁ ଡେଇଁ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଥିବା ଘୋଲିସ ତଦନ୍ତକୁ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଛି । ତୁଷାର ଅଗଷ୍ଟ ୩ ତାରିଖରେ ମହାନଦୀକୁ ଡେଇଁ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଥିଲେ । ଅଗଷ୍ଟ ୫ ତାରିଖରେ ତୁଷାରଙ୍କ ମୃତଦେହ ଯୋତା ବ୍ୟାରେଜରୁ ମିଳିଥିଲା । ତୁଷାରଙ୍କ ପରିବାର ଲୋକେ ଏହା ଏକ ହତ୍ୟା ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରି ଥାନାରେ ଏତଲା ଦେଇଥିଲେ ।

ଦେଶର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଅଧିକ....

ରେକର୍ଡ଼ ଡିଜିଟାଲରେ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବ । ସମଗ୍ର ଦେଶକୁ ଲୋକି ମାଧ୍ୟମରେ ଉନ୍ନତରୁ ଉନ୍ନତମାନର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାକୁ ଲାଭ ପାଇପାରିବେ । ଏହି ଡିଜିଟାଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମିଶନ କେବଳ ଦେଶରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଯୋଗାଇଦେବାର ଦକ୍ଷତା, କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ଏବଂ ସୁଛତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବ ନାହିଁ ବରଂ ଆର୍ଥିକ ସଂକଟରୁ ମଧ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବା ଆହୁଣ୍ଡାନ ଯୋଜନା ଦେଶରେ ଗରିବ ଲୋକଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଏହି ଯୋଜନା ଅଧୀନରେ ୨ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ଲୋକମାନେ ମାରଣ ଚିକିତ୍ସାରେ ଉପକୃତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ହିତାଧିକାରୀ ରହିଛନ୍ତି । ଏହାସହିତ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଭାରତ ସରକାର ଗ୍ରାମୀଣତଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଛିଡ଼ିକରି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି । ଗ୍ରାମୀଣତଳରେ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ଆରୋଗ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ଗୁଡ଼ିକର ନେତୃତ୍ୱକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରାଯାଇଛି ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି ।

ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀର ଦରବୃଦ୍ଧି ଓ ବିବାଦୀୟ କୃଷି ବିଲ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଦାବୀରେ ନୀଳଗିରିରେ ଭାରତ ବନ୍ଦ ସଂଳାପ

ନୀଳଗିରି, ୨୭/୦୯ (ନି.ପ୍ର): ଦେଶରେ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀର ଦରବୃଦ୍ଧି, ବିବାଦୀୟ ଆୟୋଜନକାରୀମାନେ ୧୯୯୦. ରାଜ୍ୟରାଜପଥ ବାଉଁଶ ଛକ ଠାରେ ରାସ୍ତା ଅବରୋଧ କରିବା ସହିତ କେନ୍ଦ୍ର ବିରୋଧୀ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଲୋଗାନ ଦେଇ ବନ୍ଦ କରିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏହା ସହ ଦୋକାନ, ବଜାର, ସ୍କୁଲ, କଲେଜ କୁ ପିକେଟିଂକରି ବନ୍ଦ କରାଯାଇଥିବାର ସୂଚନା । ଏହି ବନ୍ଦରେ ସି.ପି.ଆ.ଇ., ସି.ପି.ଏମ., ଅନୁ ପାତ୍ର, କ୍ୟୋଟିମିୟା ରାଉତ ପାଳନ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଏଥିରେ ବାଦ ଯାଇ ନାହିଁ ନୀଳଗିରି । ସକାଳ ୬ଟାରୁ ଆୟୋଜନକାରୀମାନେ ୧୯୯୦. ରାଜ୍ୟରାଜପଥ ବାଉଁଶ ଛକ ଠାରେ ରାସ୍ତା ଅବରୋଧ କରିବା ସହିତ କେନ୍ଦ୍ର ବିରୋଧୀ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଲୋଗାନ ଦେଇ ବନ୍ଦ କରିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏହା ସହ ଦୋକାନ, ବଜାର, ସ୍କୁଲ, କଲେଜ କୁ ପିକେଟିଂକରି ବନ୍ଦ କରାଯାଇଥିବାର ସୂଚନା । ଏହି ବନ୍ଦରେ ସି.ପି.ଆ.ଇ., ସି.ପି.ଏମ., ଅନୁ ପାତ୍ର, କ୍ୟୋଟିମିୟା ରାଉତ ପାଳନ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ

ଭାରତ ବନ୍ଦକୁ ଉଦଳା କଂଗ୍ରେସର ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମର୍ଥନ



ଉଦଳା, ୨୭/୦୯ (ନି.ପ୍ର): ଆଜି ପୂର୍ବତନ ଜିଲ୍ଲା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ଶ୍ରୀ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ବିଶ୍ୱାଳ, ସଞ୍ଚିକ କୁମାର ଭୋଳ, ଉତ୍ତମ କୁ. ବେହେରା, ଯୋଗେନ୍ଦ୍ର ବାରସାହିଆ, ନାରାୟଣ ଦେହୁରୀ, ରାମଚନ୍ଦ୍ର ସିଂ, ରବିନାରାୟଣ ମିଶ୍ର, ଗୋବିନ୍ଦ କିଷ୍କୁ, ଆଶିଷ ବାରକ, ଶୁଭକାନ୍ତ ଦାସ, ପରେଶ ବେହେରା, କାଳିଆ ଦେହୁରୀ, କରୁଣାକର ଦେହୁରୀ, ଅଭିଜିତ ବେହେରା, ବାବାଜୀ ପରିଆଳ, ନାରାଜେନ୍ଦ୍ରା ସୁକିନ୍ଦ୍ର ମଲ୍ଲିକ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ଉଚ୍ଚ ବନ୍ଦରେ ସାମିଲ ହୋଇ ସମଗ୍ର ସରକାରୀ ଅର୍ଥସ, ଶିକ୍ଷା ଅନୁଷ୍ଠାନ, ବ୍ୟାଙ୍କ, ଅର୍ଥସ ପୂର୍ବକ ପଥପ୍ରାନ୍ତ ସଭା ଦୋକାନ ବଜାର, ଓ କଟେରୀ

ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଛତ୍ର ଅଂଚଳିକ ମଂଚ ଗଠିତ

ବାରିପଦା, ୨୭/୦୯ (ନି.ପ୍ର): ମୟୂରଭଞ୍ଜର ବିଶ୍ୱସ୍ତପିଣ୍ଡ ଛତ୍ରଚଳଣୀ ମୟୂରଭଞ୍ଜକୁ ରାଜା ରାଜୁଡ଼ା ବେଳକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ଦେଇଥିବା ବେଳେ, ଜିଲ୍ଲାର ଦେଶା ଶକ୍ତି ଅନୁକୋଶରେ ଥିବା ଛତ୍ର ଚଳଣୀ ଏବଂ ଏହାର କଳାକାର ମାନେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାରେ ରହି ଥିବାର ଦେଖା ଯାଇଛି । ଜିଲ୍ଲାରେ ଛତ୍ରଚଳଣୀ ଚଳ ଏବଂ ଛତ୍ରକଳାକାର ମାନଙ୍କର ବିକାଶ ଓ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଆଜି ବାରିପଦା ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପୋଲିସ କର୍ମଚାରୀ ସଂଘ ସଭାଗୁଡ଼ିକ ଠାରେ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଛତ୍ର ଅଂଚଳିକ ମଂଚ ଗଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ମଂଚର ଏକ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ କଳାନ ପରିଚାଳନା କମିଟି ଗଠିତ ହୋଇ ଥିବା ବେଳେ, ଉପଦେଷ୍ଟା ଭାବରେ ନରେନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, ବିଲୁପ କୁମାର ମିଶ୍ର ଓ



ଦୁଷ୍ମନ୍ତ କୁମାର ବସା, ସଭାପତି ଭାବରେ କମଳେନ୍ଦୁଲୀଳା ମହାନ୍ତି, ଉପ ସଭାପତି ଭାବରେ ଗିରିନ ଦାସ ବିରୁଳି ଓ ଲତୁକେଶ୍ୱର ରଣା, ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଭାବରେ ସୁଭଦ୍ରା କୁମାର ନାୟକ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ଭାବରେ ଲୋକନାଥ ଦାସ ଓ କୃଷି ବି ମହାନ୍ତି, କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସମ୍ପାଦକ ଭାବରେ କାମିନୀ କୁମାର ପାଳ, କୋଶାଧ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ସଂଜୟ କୁମାର ବାବୁ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ଉପଦେଷ୍ଟା ଭାବରେ ଗଣେଶ୍ୱର ସିଂ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ସଦସ୍ୟ ଭାବରେ ବରାମ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, କୁଳମଣି ରଂଜନ ଧରମହାପାତ୍ର, ସୁସେଣ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, ଧିରେନ କୁମାର ମହାନ୍ତି, ପ୍ରଦୀପ ମହାନ୍ତି, ହରେନ ନାରାୟଣ ଧଡ଼ା, ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ମନୋନୀତ ହୋଇଥିବାର ଜଣା ଯାଇଛି । ତେବେ ଆଜିର ବୈଠକରେ ସମସ୍ତ ସମ୍ପାଦକ ଭାବରେ କୁଳମାନଙ୍କୁ ନିର୍ବାହୀ କରିବା, କେବଳ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତର ନୁହେଁ ବ୍ଲକ୍ ସ୍ତର ରେ ମଧ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଖୋଲିବା, ଛତ୍ର ଚଳଣି ଓ ନାଳ ଶେଫଟର ବ୍ୟେଂଚର

କୋଭିଡ ଗାଢ଼ଲାଇନ ନିୟମ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ ମାମଲାରେ ୨୧ ଗିରଫ, ୬୦୨ ବାହନ ଜବତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭/୦୯ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟରେ କୋଭିଡ ଗାଢ଼ଲାଇନ ନିୟମ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ ଅଭିଯୋଗରେ ଓଡ଼ିଶା ପୋଲିସ ଗତ ୨୪ ଘଂଟାରେ ୨୧ ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଛି । ୬୦୨ ବାହନକୁ ଜବତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ୧୮, ୫୫, ୯୦୦ ଟଙ୍କା କୋରିମାନା ଆଦାୟ କରା ଯାଇଥିବା ରାଜ୍ୟ ପୋଲିସ ଦ୍ୱାରା ବିତ୍ କରି ସୂଚନା ଦିଆ ଯାଇଛି ।

