

ଉବାନୀପାଟଣା ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀରେ ବିଜେତି
ଦଳର ଜନ ଜାଗରଣରେ ବିରୋଧୀ ଛାନିଆ

ନବ ନିର୍ମତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଭାଗ ରାସ୍ତା ଭୁଷ୍ଟୁଡ଼ିଲା:
କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା ପାଣିରେ ପଡ଼ିବା ଆଶଙ୍କା

ଖଣ୍ଡପାତ୍ର-ନତକାଇ ରାସ୍ତା ମରାମତି ନହେଲେ

ସଂକ୍ଷାର ଭାରତୀ ପଣ୍ଡିମନ୍ଦ୍ରାନ୍ତ ଉକ୍ତଳର ବାଷିକ ସାଧାରଣ ସଭା

ସିକ୍ଷୁରିଟି ଗାର୍ଡ ଚାକିରି କରି ଦେବା ନାମରେ
ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ୦କେଇ : ବାପା ପୁଅ ଗିରପ

ପ୍ରୟାପ 10ରେ ସଡ଼କ ସୁରକ୍ଷା ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ଉତ୍ତରକନ୍ଧକାରେ ବଡ଼ିଲେ ଦେଶୀୟ ପକ୍ଷ: ଚଳିତ ବର୍ଷ ଲକ୍ଷେ ୨୩ ହଜାର ପକ୍ଷୀଙ୍କ ସମାଗମ

ରାଜନଗର, ୧୭/୦୯ (ନି.ପ୍ର): ଭିତରକନିକାର ମଠାତିଆ, ଲକ୍ଷ୍ମୀପ୍ରସାଦତିଆ, ଦୁର୍ଗାପ୍ରସାଦତିଆ ସମେତ ରାଜନଗର ରେଙ୍କ୍ର କ୍ରାନ୍ତିଶୀ ନଦୀ ମଧ୍ୟରେ ଥୁବା ବାଲିତିଆ ଦ୍ୱୀପରେ ପକ୍ଷୀ ଗଣନା କରାଯାଇଥିଲା । ଭିତରକନିକା କରାଯାଇଥିଲା । ଭିତରକନିକା ଉଚ୍ଚିହ୍ନରେ ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ଜାତୀୟ ଉଦ୍ୟାନ ବାହାରେ ଦେଶୀୟ ପକ୍ଷୀ ଉଚ୍ଚିହ୍ନରେ ପକ୍ଷୀଙ୍କ ଠିକଣା ଠାର ଗଣନା କରାଯାଇଥିଲା । ଏ ବର୍ଷ ଭିତରକନିକା ଜାତୀୟ ଉଦ୍ୟାନରେ ୧୦ ପ୍ରକାର ପକ୍ଷୀଙ୍କ ସମାଗମ ହୋଇଥିଲା । ତେବେ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ଦ୍ଧନ ଓ ବିଶ୍ୱ ତାପନର ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ ଭିତରକନିକାର ଜେବ ବିବିଧତା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଜ୍ଞାମାଗତ ଭାବେ ଭିତରକନିକା ଦେଶୀୟ ପକ୍ଷୀ ଠିକଣା ବଦଳାଇବାରେ ଲାଗିଥିଲା । ୧୯୭୨ରେ କାଳିଭଂଜିଆରେ ଜାତୀୟ ଉଦ୍ୟାନ ବାହାରେ ଦେଶୀୟ ପକ୍ଷୀ ଉଚ୍ଚିହ୍ନରେ ପକ୍ଷୀଙ୍କ ଠିକଣା ଠାର ଗଣନା କରାଯାଇଥିଲା । ଏ ବର୍ଷ ଭିତରକନିକା ଜାତୀୟ ଉଦ୍ୟାନରେ ୧୦ ପ୍ରକାର ପକ୍ଷୀଙ୍କ ସମାଗମ ହୋଇଥିଲା । ତେବେ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ଦ୍ଧନ ଓ ବିଶ୍ୱ ତାପନର ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ ଭିତରକନିକାର ଜେବ ବିବିଧତା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିଲା । ବଗଗହନ । ୨୦୧୪ରେ ବଗଗହନରେ ଦେଶୀୟ ପକ୍ଷୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଠିକଣା ବଦଳାଇବାରେ ଲାଗିଥିଲା । ୨୦୧୭ରେ କେବଳ ଗେଣତାଳିଆ ବସା ବାଞ୍ଛିଥିଲେ । ୨୦୧୭ ପରିବୁ ବଗଗହନ ବଦଳରେ ମଠାତିଆରେ ଦେଶୀୟ ପକ୍ଷୀ ଉଚ୍ଚିହ୍ନରେ ପକ୍ଷୀଙ୍କ ଶୁଆୟୋରରେ ବସା ବାନ୍ଧିଥିଲେ । ୧୯୮୮ରେ ଶୁଆୟୋରରୁ ଠିକଣା ବଦଳାଇ ବଗଗହନକୁ ସ୍ଥାଯୀ ଠିକଣା କରିଥିଲେ । ୧୯୮୮ରୁ ୨୦୧୭ ପକ୍ଷୀମାନେ ବସା ବାନ୍ଧିଥିଲା ।

ଫଳାଳର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଘାଇ: ବାଲିବସ୍ତ୍ରା ପକାଇ କରାଯାଇଛି ମରାମତି

ସାଲେପୁର, ୧୨/୦୯ (ନି.ପ୍ର): ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଘାଇ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଗ୍ରନ୍ଥମାଲର ଶାଖା କେନାଳ ମାନଙ୍କରେ ଅଧା ପାଣି ଛଡା ଯାଉଥିବାରୁ କେନାଳ ଶେଷ ମୁଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି ଯାଉନାହିଁ । ଯାହାପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ରୀପଢା ଅଂଚଳର ବହୁ ଚାଷ ଜମି ଜଳସେଚନ ସୁବିଧାରୁ ବାଂଚିତ ହେଉଅଛି । ଏଥୁପ୍ରତି ଉଚ୍ଚ କର୍ତ୍ତ୍ତପକ୍ଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଉନାହାଁନ୍ତି । କେନାଳ ସଫେଇ ନାମକୁ ମାତ୍ର । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ବାରମ୍ବାର ଖବର ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସରକାରଙ୍କର ଏପରିକି ଜଳ ସଂପଦ ବିଭାଗର ଖାମଖୁଆଳି ନୀତି ଯୋଗୁ ଏବଂ ନାମକୁ ମାତ୍ର କେନାଳ ସଫେଇ ଯୋଗୁ କେନାଳର ଶେଷ ମୁଣ୍ଡକୁ ପାଣି ଯାଉପାରୁ ନାହିଁ । ଏପରିକି କେନାଳରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଣି ଛଡାଯାଉନାହିଁ । ଯଦି କେନାଳରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଣି ଛଡାଯିବ ତେବେ ଏହି କେନାଳର ନାହିଁ । କେନାଳରେ ପାଣି ଠିକ୍ ଭାବେ ଆସୁନାହିଁ । ନଈ ବନ୍ଦ ଭଳି କେନାଳ ବନ୍ଦର ଘାଇ ମରାମତି ବାଲି ବସ୍ତା ପକାଇ ପୋତା ଯାଉଛି । ଘାଇ ମରାମତି ନାମରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ବିଲ୍ କରାଯିବାର ଚର୍ଚା ହେଉଛି ହେଲେ ତାହା ଚାଷୀଙ୍କର କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗିବ । ରାଜ୍ୟ ସରକାର ପାଇଭାଗ୍-ଟି କଥା କହୁଛନ୍ତି । ଏହା କେତେଦୂର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଛି ତାହା ଏବେ ମାହାଜା ଅଂଚଳରେ ପ୍ରଶ୍ରବତୀ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ଏକ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତୀୟ ତଦନ୍ତ ଦଳ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରନ୍ଥ ନାମକୁ ମାତ୍ର । ମାହାଜା ଅଂଚଳର ସମସ୍ତ କେନାଳ ଗୁଡ଼ିକର ତଳ ମୁଣ୍ଡକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ପାଣି ଯାଉଛି କି ନାହିଁ ତାହା ଅନୁଥାନ କଲେ ବାସ୍ତବ ତଥ୍ୟ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆସିବ ବୋଲି ମାହାଜା ଅଂଚଳରେ ଚାଷୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବସାଧାରଣରେ ରାଜ୍ୟ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରାଯାଉଛି ।

ସାଧାରଣ ସଭା ପଂଚାଯତ୍ନର ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ଅନୁଷ୍ଠାନ

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂଗୀତ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ସମେତ ଅତିଥିମାନଙ୍କୁ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୂରର କଳାକାରମାନେ ନନ୍ଦିନୀଏ ନୃତ୍ୟ ପରିବେଶଣ କରି ସ୍ଵାଗତ କରିଥିଲେ । ନାଟକ ପ୍ରମୁଖ ସୁରେତ୍ର ନେଗୀ, ସହ ମହାମନ୍ତ୍ରୀ ଦିଲ୍ଲିପ ସା ପ୍ରମୁଖ ନିନ ନିଜ ମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ସର୍ବ ଶେଷରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇ ବନ୍ଦେ ମାତରଙ୍ଗ ଗାନ ପରେ ସଭା ସାଜ କରାଯାଇଥିଲା ।

ବଲାଞ୍ଜିର ଜିଲ୍ଲାର ପ୍ରଭାକର ମିଶ୍ର, ମଳ୍ପ ହିପାଠୀ, ପ୍ରଦୀପ ବରାଳ ପ୍ରମୁଖ ବିଶେଷ ଭାବେ ସହଯୋଗ କରିପୁର ବୁଲକ ଅକ୍ରମତ ବାଲିଆଠାରେ ପଂଚାୟତ ପ୍ରରିଯ ଅଭିଯୋଗ ଓ ଜନ ଶୁଣାଣି ଶୁଣାଣି, ମାଗଣା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠାତ ହୋଇଛି । ଏହି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣିରେ କିମିଓ ପ୍ରଶାନ୍ତ ମିଶ୍ର, ଏମିଓ ମାନଶ କର, ସହକାରୀ ଯନ୍ତ୍ର ରଞ୍ଜିତ ରାଣି ପଣ୍ଡା, ସରପଂଚ, ସମିତି ସଭ୍ୟା । ଜିଆରାଏସ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ, ଆଇସିଡି ଏସ , ହଟିକଳଚର, କର୍ଷି ବିଭାଗ, ଯୋଗାଣ ସହାୟକ ସହ ଅନ୍ୟ ଲାଇନର ବୁଲକପ୍ରିୟ ଅଧ୍ୟକାରି ମାନେ ଉପର୍ଦ୍ଧିତ ଥିଲେ । ଏଥୁରେ

ପ୍ରାନ୍ତଦେଶ ଜପାନ୍ତ ହୁତେଣ୍ଟି ଗ୍ରାମବାସୀ ମାନେ ବିଭାଗର ଅଧ୍ୟକାରି ମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ତା ଅଭିଯୋଗ ଜଣାଇଥିଲେ । ନୁତନ ରାଷ୍ଟ୍ର, ରାଷ୍ଟ୍ର ମରାମତି, ପାନାୟ ଜଳ ସମସ୍ତା ସମାଧାନ ଆଦି ଉପରେ ଅଭିଯୋଗ କରାଯାଇଥିଲା । ବିଭିନ୍ନ ମୌଳିକ ସମସ୍ତା ଅଭିଯୋଗର ଶୁଣାଣି ହୋଇଥିଲା । ଏହା ସହ ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ ଯୋଜନାର ଲାଭ କିପରି ପାଇବେ ସେ ନେଇ ଉପର୍ଦ୍ଧିତ ଅଧ୍ୟକାରି ମାନେ ସରେତନ କରିଥିଲେ । ଏଠାରେ ମାଗଣା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପରାକ୍ଷା କରିବା ସହ ଅଷ୍ଟଧ ପ୍ରଦାନ

ଚାପିରକ୍ଷା ପୁଣି ପ୍ରାବାରଣା କଲେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଅବସରରେ ଗୋଗୀଙ୍କ ନାଡ଼ୀ, ରକ୍ତଚାପ, ରକ୍ତ ଶର୍କରା, ଗଣ୍ଡିବାତ, ସ୍ଥାସ୍ଥ ଗୋଗ, ଅମ୍ଲପିତ, ସ୍ବାରୋଗ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଗୋଗର ପରାକ୍ଷା କରି ଚିକିତ୍ସା ପରାମର୍ଶ ଓ ଅଷ୍ଟଧ ବିତରଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଶିବିରର ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ତି । ଶ୍ରୀନିବାସ ଓ ଭରଦ୍ଵାଜ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ସଭ୍ୟ ସଭ୍ୟା ।

ଏହି ଶିବିର ପ୍ରତି ସୋମବାରେ ଅନୁଷ୍ଠାତ ହୁଏ । ସମେତ ଏହାର ସ୍ଵାଯୋଗ ନେବାକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ପକ୍ଷରୁ

ବଳାଙ୍ଗୀର ବୁକ୍ ଆଦିବାସୀ କଲ୍ୟାଣ ସଂଘର କାର୍ଯ୍ୟକାର୍ତ୍ତା ସହ ନତନ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଚନ୍ଦ୍ର- ପାଲେଶର ସଭାପତି

ବଲାଙ୍ଗର , ୧୨/୦୯ (ନି.ପ୍ର): ବଲାଙ୍ଗର ସଦର ବୁକ୍ ବୈଦିପାଳି ଗ୍ରାମ ପଂଚାୟତ ପୂଲଇରେ ରେ ଜିଲ୍ଲା ଆଦିବାସୀ କଲ୍ୟାଣ ସଂସ୍ଥ ସଦର ବୁକ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକାରିଣୀ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠାତ ହୋଇଯାଇଛି । ଶ୍ରୀ ଅଚ୍ୟୁତ ଧରୁଆ ଙ୍କ ସଭାପତିଦ୍ୱାରେ ଅନୁଷ୍ଠାତ ସଭାରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବରେ ଜିଲ୍ଲା କୋଷାଧକ୍ଷ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ତୁମୁନିଆ, ସନ୍ଧାନିତ ଅତିଥି ଭାବରେ ନିମେଇ ଖାଲକର ଯୋଗଦେଇ ସଂଘର ନୀତି ନିୟମ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିଶ୍ୱାସରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । ଆଦିବାସୀ ମାନଙ୍କୁ ସାମ୍ରାଧାନିକ ଅଧିକାର ଦେବା, ଜଙ୍ଗଳ ଜମି ଅଧିକାର ଆଇନ ରେ ଆଦିବାସୀ ମାନଙ୍କୁ ପାଇଁ ପ୍ରଦାନ କରିବା, ଆବାସ ଯୋଜନାରେ ଆଦିବାସୀ ମାନଙ୍କୁ ଘର ଯୋଗେଇଦେବା, ଆଦିବାସୀ ସେବାଶ୍ରମ କନ୍ୟାଶ୍ରମ ର ସୁଖ୍ୟବସ୍ଥା, ଅନ୍ତେଷ୍ଟା ହଷ୍ଟେଲରେ ଛାତ୍ରଜ୍ଞାତ୍ରୀ ସୁଖ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା, ଅଣ ଆଦିବାସୀ କବଜାରେ ଥିବା ଆଦିବାସୀ ଜମି ପେରେଇବା, ସେବାଶ୍ରମ କନ୍ୟାଶ୍ରମ ଓ ଅନ୍ତେଷ୍ଟା ହଷ୍ଟେଲରେ ଖାଲିଥିବା ପାଦବୀ ପୂରଣ କରିବା ସହ ସେବାଶ୍ରମ କନ୍ୟାଶ୍ରମ ଓ ଅନ୍ତେଷ୍ଟା ଯୋଜନାରେ ଛାତ୍ରଜ୍ଞାତ୍ରୀ ଙ୍କ ସିଂ ବୃଦ୍ଧି, ବଲାଙ୍ଗର ପଥରଚେପା ଅନ୍ତେଷ୍ଟା ହଷ୍ଟେଲକୁ ରାତ୍ରା ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଶାନ୍ତି କରିବା, ଆଦିବାସୀ ମାନଙ୍କ ସଭା ଏମିତି କରିବା ପାଇଁ ବଲାଙ୍ଗର ସଦର ର ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଆଦିବାସୀ କଲ୍ୟାଣ ଭବନ ଓ ମାୟିଯମ ନିର୍ମାଣ କରିବା , ଏଟରୋପିଟି କେସ କୁ କଢ଼ିକଢ଼ି କରି ଆଦିବାସୀ ଉପରେ ଅନ୍ୟାୟ ଅତ୍ୟାଚାର କରୁଥୁବା ଅପରାଧାଙ୍କୁ ଦୃଢ଼ କାର୍ଯ୍ୟମାନ୍ୟାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇ ବଲାଙ୍ଗର ସଦର ବୁକ୍ ର କମିଟିକୁ ନୃତ୍ୟ ଭାବେ ଗଠନ କରାଗଲା । ସର୍ବ ସନ୍ଧାନିତ କ୍ରମେ ବୁକ୍ ସଭାପତି ଭାବେ ଶ୍ରୀ ପାଲେଶ୍ୱର ତୋଇ, ସମ୍ପାଦକ ଯୁଗଳ କିଶୋର ବରିହା, ସହ ସମ୍ପାଦକ ରାଜ କିଶୋର ରୋଇ, ଉପସଭାପତି ଅଚ୍ୟୁତ ଧରୁଆ, କୋଷାଧକ୍ଷ ଗୋପାଳ କୁଏଡ଼ ଏବଂ ଉପଦେଶ୍ୱର କମିଟିରେ ସବୋଜ ତୋଇ, କୁଶ ବରିହା, ନିମାଇଁ ଚରଣ ଖାଲକର, ମାଧ ବରିହା, ସୁରେଶ ବରିହା, ସମାରୁ ତୋଇ, ଲୋକେଶ୍ୱର ତୋଇ, ବିରିଷଣ ତୋଇ, ଶରତ ତୋଇ, ପ୍ରେମରାଜ ଧରୁଆ, ଦିଲ୍ଲୀପ ମଲିନ୍ଦ କୁ ମନୋନୀତ କରାଗଲା । ପରେ ନୃତ୍ୟ କମିଟିର ସମସ୍ତ ନେତୃ ମହିଳା ଆଦିବାସୀ ସଂଘର ସାମୁହିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଶପଥ ପାଠ କରିଥିଲେ । ଶ୍ରୀ କୁଶ ବରିହା ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିବାବେଳେ ସଭାରେ ବଲାଙ୍ଗର ସଦର ବୁକ୍କର ୨୪ଗୋଡ଼ି ପଂଚାୟତରୁ ଶତାଧିକ ଆଦିବାସୀ ମେତ୍ତବ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ବଲାଙ୍ଗର ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନର ସଙ୍କଟକା ବୁକରେ ଜନଶୂଣୀ କାର୍ଯ୍ୟକୁମ

ପ୍ରେମ ଏମିକି ପ୍ଲଟ



କାହାପ୍ରତି ଯଦି ପ୍ରେମାଜୀବା ଜାଗାପ୍ରତି ହୁଏ
ତ ତାକୁ ଆପଣ କିଛି ଗିଟୁ ଦେବା ସାରାବିଜ
କଥା । ହେଲେ ଏମିତି ଏକ କାଉର ପ୍ରେଷ୍ଟିଏପ
ହୋଇଯାଇଛି । ବର୍ଷର ଝିଅଟି ସହିତ । ଖାଲି
ପ୍ରେଷ୍ଟିଏପ ମୁହଁକୁ କାଉଟି ମଧ୍ୟ ଝିଅଟିକୁ ଗିଟୁ
ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଲା
ଗେବି ନାମକ ଏହି ଝିଅଟି ଯେବେବଳେ
୪ବର୍ଷର ଥିଲା । ତ ପ୍ରତିଦିନ ନିଜେ ଖାଇବା
ପୂର୍ବରୁ ଏହି କାଉକୁ କିଛି ନା କିଛି ଖାଇବାକୁ
ଦେଇ ଆସୁଥିଲା । ଝିଅଟି ଖାଇବାକୁ

ଓଲିଟା ଚାରୁଥିବା ମଣିଷ

ବିଶ୍ୱରେ କିମ୍ବୁଡ଼ କିମ୍ବାକାର
କାହାଣୀସବୁ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳେ । ହେଲେ
ତାମିଲନାଡୁର ତିରୁପୁରରେ ରହୁଥିବା
ମଣିଷମାନଙ୍କ କାହାଣୀ ସମସ୍ତଙ୍କୁ
ନିଆରା । ସେ ଓଳଟା ଚାଲନ୍ତି । ଭାବୁଛନ୍ତି
କି ତଳକୁ ହାତ କରି ଉପରକୁ ଗୋଡ଼ ଚେକି
ଚାଲୁଛନ୍ତି ବୋଲି । କଥାଟା କିନ୍ତୁ ସେଇଆ
ନୁହେଁ ସେ ପଛକୁ ହିଁ ଚାଲୁଛନ୍ତି । ୧୯୮୯ରୁ
ସାରା ଦେଶରେ ଘଟିବାଲୁଥିବା
ଆଜଙ୍କବାଦୀ ଆକୁମଣ ଘଟଣାର ସେ
ଏହିପରିମାଣରେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା



ମେଘର ଆଗ୍ରହୀ ଦେଶ

ସଞ୍ଚୟ
 କରିବାକୁ ଭଲ
 ଅଭ୍ୟାସ ବୋଲି
 କୁହାୟାଏ ।
 ଭବିଷ୍ୟତ
 ଉଦ୍ଧଳମୟ
 କରିବାକୁ ସଞ୍ଚୟ
 ଆବଶ୍ୟକୀୟ
 ହୋଇଥାଏ ।
 କେତେକ
 ଦେଶର ସଞ୍ଚୟ
 ଅନ୍ୟ ଦେଶଙ୍କ
 ଭୁଲନାରେ
 ଅଧିକ ରହିଛି ।

ସବୁଠୁ ଅଧିକ ସଞ୍ଚୟ କରୁଥିବା ଦେଶର
 ଜିତ୍ତପି ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ।
 ଜନତେଷ୍ଟାପିତ୍ତିଆ ଧେବବସାଇଟ ଗତ
 ୫ବର୍ଷର (୨୦୧୦-୨୦୧୪) ତଥ୍ୟ
 ରହିଛି । ଏହି ଡାଲିକାରେ ସବୁଠୁ ଆଗରେ
 ରହିଛି କତାର । ଏହାର ଜାତୀୟ ସଞ୍ଚୟ
 ହାର ୫୩.୩୬ ପ୍ରତିଶତ । ୨୦୧୦ର
 ମଧ୍ୟ ମାତ୍ରିକରେ ସ୍ଵାନ୍ତ ମାତ୍ରରେ ଥିଲା

କିନ୍ତୁ ବର୍ଷକ ପରେ ଏହା ପ୍ରଥମ
 ସ୍ଵାନ୍ତ ଚାଲିଆୟିଥିଲା । କତାର
 ନିକଟରେ ପୁରା ବିଶ୍ଵର ୧୩
 ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରାକୃତିକ ଗ୍ୟାସ
 ରହିଛି । ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଵାନରେ
 ଅଶୋଧୁତ ତେଲ ଉପରେ
 ନିର୍ଭର କରୁଥିବା କୁଣ୍ଡତ
 ରହିଛି । ପାଞ୍ଚବର୍ଷରେ ଏହାର
 ହାରାହାରି ସଞ୍ଚୟ ୪୫.୦୪
 ପ୍ରତିଶତ । କୁଣ୍ଡତ ପାଖରେ
 ବିଶ୍ଵର ଗ ପ୍ରତିଶତ ଅଶୋଧୁତ
 ତେଲ ରହିଛି । ଏହି ଦେଶରେ
 କାମ କରୁଥିବା ୨୦ ପ୍ରତିଶତ
 ଲୋକ ପ୍ରବାସୀ । ଆପ୍ରିକୀୟ ଦେଶ
 ଆଲଜେରିଆ ଢୁତୀୟ ସ୍ଵାନରେ ରହିଛି ।
 ଏହାର ସଞ୍ଚୟ ହାର ୪୪.୩୯ ପ୍ରତିଶତ ।
 ହାଲତ୍ତୋକାର୍ବନ ରୟାନୀରେ ପୂରା
 ଦୂନିଆରେ ଆଲଜେରିଆ ସବୁଠୁ ଆଗରେ
 ରହିଛି । ଆପ୍ରିକାର ସବୁଠୁ ହୋଟ ଦେଶ
 ଲକ୍ଷାଚାରୀଆଲ ଶିନି ସଞ୍ଚୟ ତାଲିକାରେ
 ଚତୁର୍ଥ ସ୍ଵାନରେ ରହିଛି । ଏଠାରେ ହାରାହାରି
 ପାଞ୍ଚ ମଧ୍ୟ ମାତ୍ରରେ ରହିଛି । ଏହିଜୀବ ଦେଶରେ



ହାଉସ ଚୀନର ଅର୍ଥନୀତି ବିଶ୍ୱରେ ଦ୍ଵିତୀୟ ମୁନରେ ଅଛି । କିନ୍ତୁ ସଞ୍ଚାର ଏହି ଦେଶ ପଞ୍ଚମ ମୁନରେ ରହିଛି । ଟ୍ରିଲିମ୍ନ ଭଳାର ଲକୋନମିକ ଭାବେ ପରିଚିତ ଏହି ଦେଶର ସଞ୍ଚାର ହାର ୫୦.୩୯ ରହିଛି । ତାଳିକାରେ ଷଷ୍ଠ ମୁନରେ ଥିବା ଆରବ ଦେଶ ଜଗନ୍ନରେ ୨୦୧୪ରେ ସଞ୍ଚାର ହାର ଜିଣ୍ଡପିର ରେ ୪୯.୩୯ ପ୍ରତିଶତ ଥିଲା । ସଞ୍ଚାର ପ୍ରାଚୀରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାରେ କିମ୍ବା

ଓଡ଼ିଆ ଲେଖକ ଓ ସମ୍ପଦ ମିଶନ



ସୁଲ୍ଲ ଦରମା ଭରିବା ପାଇଁ ଜଣେ ପୁଅ ଘରଘର ବୁଲି
କିନି ଜିନିଷ ବିକ୍ରି କଥୁଥିଲା । ଦିନେ ତାର କୌଣସି ଜିନିଷ
ବିକ୍ରି ହେଲା ନାହିଁ । ତାକୁ ଖୁବ ଜୋରରେ ଡୋକ ବି
ଲାଗୁଥିଲା । ସେ ଚିନ୍ତାକଳା ଏଥର ଯାହା ଘରକୁ ଯିବ,
ତାକୁ ଖାଦ୍ୟ ମାରିବ । ପ୍ରଥମେ କବାଟ ବାଡ଼େଇବାରୁ
ଗୋଟିଏ ଝିଅ କବାଟ ଖୋଲିଲା । ତାକୁ ଦେଖି
ହୃଦବଡ଼େଇଗଲା ଓ ଖାଇବା ବଦଳରେ ପାଣି ଖୁବ
ମାରିଲା । ଝିଅଟି ବୁଝିଗଲା ଯେ ପିଲା ଭୋକିଲା ଅଛି,
ତେଣୁ ସେ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଖୁବସରେ କ୍ଷାର ଆରି ଦେଲା ।
ପୁଅଟି ଧୀରେ ଧୀରେ କ୍ଷାର ପିଇଦେଲା ଓ ପଚାରିଲା
କେତେବଙ୍କା ଦେବି ? ଝିଅ କହିଲା ବଙ୍କା କଣ ପାଇଁ ?
ମା ମୋତେ ଶିଖାଉଛି, ଯେବେ ବି କୌଣସି ପ୍ରକାର
ସାହାଯ୍ୟ ବଦଳରେ ପଇସା ନେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପୁଅ
କହିଲା ମୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ହୃଦୟର ସହ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛି ।
ସେ ଘରୁ ଫେରିବା ପରେ ପୁଅକୁ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି
ମିଳିଗଲା, ତା ସହିତ ଭଗବାନ ଓ ମଣିଷ ଉପରେ ଭରସା
ବି ବଢ଼ିଯାଇଥିଲା । ବହୁ ବର୍ଷପରେ ସେଇ ଝିଅଟି ଗମ୍ଭୀର
ହୋଇ ରୋଗରେ ପଡ଼ିଲା । ସ୍ଵାନୀୟ ଭାଷାର ତାକୁ
ସହରର ବଡ଼ ଭାଷାରଖାନାକୁ ପଠାଇଦେଲ । ବିଶେଷଜ୍ଞ
ତାଙ୍କର ହୋଥାର୍ଡ କେଳୀଙ୍କୁ ରୋଗୀ ଦେଖିବା ପାଇଁ
ତକାଗଲା । ଝିଅର ଘର ଠିକଣା ଶୁଣିବା ମାତ୍ରେ ତାଙ୍କ
ଆଖିରେ ଚମକ ଆସିଲା । ସେ ସିରରୁ ଉଠି ଝିଅ ଶୋଇବା
କଷକୁ ଗଲେ । ଝିଅକୁ ଦେଖି ସେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିହ୍ନିଗଲେ

ଏବଂ ନିଷ୍ଠାରି ନେଲେ, ତାକୁ ଭଲ କରିବା ପାଇଁ
ସବୁ କିଛି କରିବେ । ଶେଷରେ ତାଙ୍କ ପରିଶ୍ରମ
ସାଧକ ହେଲା ଓ ଝିଅର ଜୀବନ ବଞ୍ଚିଗଲା ।
ହୋଥ୍ରୁଡ଼ ତାତ୍ତ୍ଵରଖାନାରେ ଅଫୀସକୁ ଯାଇ ଝିଅଟେ
କିମ୍ବା ଖର୍ଚ୍ଚ ଲେଖାଥୁବା ବିଲ ନେଲେ । ବିଲର
ଗୋଟିଏ କୋଣରେ କିଛି ଲେଖି ତାକୁ ଝିଅ ପାଖକୁ
ପଠାଇଦେଲେ । ଝିଅ ବିଲ କାଗଜ ଦେଖି
ଭରିଗଲେ । ସେ ଜାଣିଥିଲା, ରୋଗର ତ
ବଞ୍ଚିଗଲା, କିନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଖର୍ଚ୍ଚ ନିଷ୍ଠା ଯା' ଜୀବନ
ନେଇଯିବ । ତଥାପି ଧୀରେ ଧୀରେ ବିଲ
ଖୋଲିଲା । ଖର୍ଚ୍ଚ ଟଙ୍କା ଦେଖିଲା ଓ ତାପରେ
ହଠାତ୍ ବିଲ କୋଣରେ ଥୁବା ଲେଖା ଉପରକୁ
ତା ଆଖି ଚାଲିଗଲା । ସେଥରେ ଲେଖାଥୁଲା
ଗୋଟିଏ ଗ୍ରୌସ କ୍ଷୀର ଦ୍ଵାରା କିମ୍ବା ଅର୍ଥ ଭରଣ
ହୋଇବାରିଛି । ତେଣେ ତାତ୍ତ୍ଵର ହୋଥ୍ରୁଡ଼କେଳୀଙ୍କ
ହସ୍ତାକ୍ଷର ଥିଲା । ଖୁସି ଓ ଆଷ୍ଟ୍ୟାନ୍ୟରେ ଝିଅ
ଆଖିରେ ଲୁହ ଚାଲିଆସିଲା । ସେ ଉପରକୁ ଦୁଇ
ହାତଟେକି କହିଲା ‘ହେ ଭଗବାନ । ଆପଣକୁ
ବହୁତ ବହୁତ ଧନ୍ୟବାଦ । ଆପଣଙ୍କ ଭଲ
ପାଇବା ମଣିଷର ହୃଦୟ ଓ ହାତ ଦ୍ଵାରା କାହିଁ
କେତେଆଡ଼େ ପ୍ରସାରିଯାଇଛି । କଥାର ସାର
ଆପଣ ଯଦି ଅନ୍ୟର ଭଲ କରିବେ, ଆପଣଙ୍କର
ବି ମଙ୍ଗଳ ହେବ ।

ଟିକେ ଧାନ ଦିଆନ୍ତ



ପୌରୁଷତ୍ତ ବଡ଼ାଇବା ପାଇଁ
ସାମୁଦ୍ରିକ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ତ୍ରୁଲ ଫୁଲ୍‌ତ୍ତ
ଏବଂ ଗଜା ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ନିଷ୍ଠିତ
ଉଳ । ଏତଦବ୍ୟତୀତ ବିଶେଷଜ୍ଞେଙ୍କ
ମତରେ ସ୍ପୃହରେ ଥରେ ରେଡ଼ ମିଶ୍ର
ଏବଂ ଡ୍ରାଇନର ଏକ ଛୋଟିଆ ଗ୍ଲୋସ ବି
ନେଇପାରନ୍ତି । ଯାହା ଆପଣଙ୍କ
ପୌରୁଷତ୍ତକୁ ଟିକ ରଖିଥାଏ । କମି କରି
ଯାଉଥିବା କାମଶକ୍ତି, ଉରେକ୍କାଇଲ
ତିସପଙ୍କସନ ଭଳି ପୌରୁଷ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ
ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ
ଚାହୁଁଥିଲେ ଡାଏଟରେ କିଛିଟା
ପରିବର୍ତ୍ତନ ନିଷ୍ଠିତ କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ସି-
ଫୁଲ୍‌ତ୍ତ ନିଷ୍ଠିତ ଖାଆନ୍ତି, ଏଥର ଲାଭ

ଆଜିକାଲିର ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ
ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ
ପାନୀୟ ମଣିଷର ପ୍ରଭୃତି କ୍ଷତି
କରଉଛି । ଏମିତିକି ମଣିଷକୁ
ପୌରୁଷତ୍ତ ହୀନ
କରିଦେଉଛି । ହେଲେ ଏଥରୁ
ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ଏବେ
ବଜାରରେ ମେଡ଼ିସିନ
ଉପଲବ୍ଧ ସତ କିନ୍ତୁ ଏହା
ସାମ୍ଯ ପ୍ରତି କେତେ ଯେ
ହାନୀକାରକ ତାହା
ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ
ଜାଣେ । ହେଲେ ଆଜି ଆସନ୍ତୁ
ଜାଣିବା ଏମିତି କିଛି ଖାଦ୍ୟ
ବିଷୟରେ ଯାହାକୁ ଖାଇଲେ
ଆପଣଙ୍କର ପୌରୁଷତ୍ତ
ସଦାବେଳେ ସହିସଲାମାତ
ହିଁବ ।

ମୋଟିମାନଙ୍କୁ ଚାକିରି

ଜାପାନର ରାଜଧାନୀ ଟୋକିଓରେ
ନିକଟରେ ଗୋଟିଏ ରେଷ୍ଟୋରାଁ ଆଗମ
ହୋଇଛି, ଯେଉଁଠି କେବଳ ମୋଟି ଝିଅଙ୍କୁ
ଚାକିରି ଦିଆଯାଉଛି । ଏମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଶିମେଲୋ
ଗାର୍ଲ କୁହାୟାଉଛି । ରେଷ୍ଟୋରାଁର ସମ୍ମାପକ
କୁହକ୍ତି, ଜାପାନର ଯୁଦ୍ଧକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ
ସେମାନଙ୍କ ଶରୀର ପ୍ରତି ସକାରାମଙ୍କ
ଚିନ୍ତାଧାରା ଆଣିବା ପାଇଁ ଏପରି କରାଯାଉଛି ।
ଲୋକମାନଙ୍କ ଧାରଣା ସେ ପଢ଼ିଲା ହେବା ଭଲ
ଓ ମୋଟା ଲୋକ ଅସ୍ତ୍ରୟର ଲାଗନ୍ତି ।
ଲୋକମାନଙ୍କ ଏପରି ଚିନ୍ତାଧାରା ବଦଳାଇବା
ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବୋଲି ରେଷ୍ଟୋରାଁର ସମ୍ମାପକ
କହିଛନ୍ତି । କେବଳ ମୋଟି ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଚାକିରି
ଦେଉଥୁବା ଜାପାନର ଏହା ଏକମାତ୍ର
ରେଷ୍ଟୋରାଁ । କିନ୍ତୁ ସୋଠାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର
ଜଳପୁଡ଼ି ଦିଆଯାଏନି । ଏହି ନୃଆପୁକାର
ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ ରେଷ୍ଟୋରାଁ ଖୁବ କମ ସମୟରେ
ଖୁବ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଠି ଚାକିରି
ପାରଥୁବା ଝିଅମାନେ ଓ ଗ୍ରାହକ ଏହାକୁ ନେଇ
ଖୁବି ଅଛନ୍ତି ।

ପ୍ରଦେଶ କଣ୍ଟ୍ରାନ୍‌ସିଲ୍ ଓ ପାଇସର୍

ପିମ୍ପଲେଶୁର ମନ୍ଦିର
 ମହାଦେବ ଏକ
 ଐତିହାସିକ ହିନ୍ଦୁ ମନ୍ଦିର ।
 ଏଠାରେ ପ୍ରତ୍ଯୁ ଶିବ ପୂଜା
 ପାଆନ୍ତି । ଗୁରାଗର
 ମେହସାନା ଜିଲ୍ଲା ଅନ୍ତର୍ଗତ
 ସାଲଦି ଗ୍ରାମରେ ଏହା
 ଅବସ୍ଥିତ । ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ
 ଶିବଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ମହାଦେବ
 କୃହାୟାଏ । ସେ ସମସ୍ତ
 ଦେବତାଙ୍କ ଦେବତା ।
 ପିମ୍ପଲେଶୁର ମନ୍ଦିର
 ଏହାର ବାର୍ଷିକ
 ପାରମପରିକ ଆନନ୍ଦୋଷବ
 ‘ସାଲାଦିନୋ ମେଲୋ’
 ପାଇଁ ଏହି ପାଠୀ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ।
 ଶ୍ରୀବଣ ମାସର ଶେଷ
 ସୋମବାରରେ ଏଠାରେ
 ଏହି ଉଷ୍ଣ ଧୂମଧାମରେ
 ପାଳିତ ହୁଏ । ଅଧିକାଙ୍ଗ
 ଶୈବପାଠୀରେ ଶିବଙ୍କ
 ପବିତ୍ର ପୁଣୀକ
 କୃହାୟାଉଥୁବା ଲିଙ୍ଗ



ଜଳପ୍ରପାତ ସଦୃଶ । ଏହାକୁ ଏଠାରେ ପୂଜା
କରାଯାଏ । ଅହେନ୍ଦାବାଦରୁ ଉତ୍ତରପଣ୍ଡିତଙ୍କୁ
୩୦ କି.ମି. ଯାତ୍ରା କଲେ ଏହି ପଦିତ୍ର
ଶୈଖପଥୀ ପଢ଼ିବ । ଏଠାକୁ ଗମନାଗମନର
ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । କାର, ବସ୍ତରେ ଯାତ୍ରା
କରିପାରିବେ । ୫୦ ଏକର ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ଜମିରେ
ମନ୍ଦିର ପରିସର ଅବସ୍ଥିତ । ଏୟାରେ ଉମିଯା,
ଆୟା, ଲକ୍ଷ୍ମୀ ମାତା ଓ ନାଗ ଦେବତା
ଅବସ୍ଥିତ । ଏହି ମନ୍ଦିରରେ ଗଣେଶ, ପାର୍ବତୀ

ନିତିପୂଜା, ପାରମାରିକ ରୀତିନୀତି, ଧୂନ୍, ଗ୍ୟାନ୍ (୫ ଆଚାର ଦେଖିବାରେ ଆଖମାଖ ମାରିବାରେ)

A photograph of a small shrine or temple entrance. The entrance is decorated with colorful fabrics and framed pictures. A person is standing near the entrance. The background shows a residential area with houses and trees.

A large pile of green mung bean sprouts (mung bean sprouts) in a dark container. The sprouts are small, light green, and have thin white roots extending from them. They are packed closely together, filling most of the frame.

ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ ଯୋଗୁଁ କପଳଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ କି
କିମି ? ଜାଣନ୍ତୁ ଏହା କେତେ ଭଲ ଓ କେତେ ଖରାପ

ମୁଦ୍ରାର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ଵ ପରି ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ
ସମେଳନ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ
ଏଥରେ ଦୁଃଖ ଥାଏ, ବେଳେବେଳେ ସୁଖ
ଥାଏ ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀ
ମଧ୍ୟରେ ଖଟା-ମିଠା ଯୁକ୍ତି ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ ।
ବିବାହ ଏବଂ ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀ ସମେଳନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ
ଅନେକ ଜିନିଷ ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ରରେ
ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ
ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ । ଜ୍ୟୋତିଷ
ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ, ଯଦି ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ
ମଧ୍ୟରେ ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ ଅଧିକ, ଅର୍ଥାତ୍
ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ ଅଧିକ ରହିଥାଏ,
ତେବେ ସମେଳନ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଃଖ ଜନ୍ମ ହୁଏ
ଏବଂ ଧାରେ ଧାରେ ମତକ୍ଷେତ୍ର ହୁଏ ।
ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ର ବିଶେଷଙ୍କ କହିଛନ୍ତି ଯେ
ଯଦି ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ
ଅଧିକ, ତେବେ ସାଧାରଣ ଅପେକ୍ଷା
ସମେଳନ ମଧ୍ୟରେ ଉ ନ-ପତନ
ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ଏହା ପଛର ଜାରଣ
ହେଉଛି ଗୁରୁ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକତା ।
ପ୍ରଥମେ, ଗୁରୁମାନଙ୍କର ଖେଳକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା
କରାଯାଇଛି ।

◆ କ'ଣ ଘଟେ ଯେ ଯେତେବେଳେ ବନ୍ଧୁ ବ୍ୟବଧାନ ଅଧିକ ହୁଏ, ଏହା ଗ୍ରୁହ ଏବଂ ନକ୍ଷତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଥୁବା ପାର୍ଶ୍ଵକ୍ୟ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ତାହା ହେଉଛି, ଯଦି ଟିଆ ଏବଂ ପୁଆର ଗ୍ରୁହ ନକ୍ଷତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ମିଳିତ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଗ୍ରୁହମାନେ ରାଶିଫଳରେ ପରିଷ୍ଵରଠାରୁ କହୁ ଦୂରରେ, ତେବେ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ

ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ
ହେଉନାହିଁ କି ? :
ଏହି ଜୁସ୍ ପିଇଲେ
ଦୂର ହେବ ସମସ୍ୟା

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଭଲ ନିଦ ହେଉଛି ମାନେ ଆପଣ
ସୁମୁ ଅଛନ୍ତି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଯଦି ଠିକ୍ ଭାବେ ନିଦା
ହେଉଛି ତେବେ ଆମେ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଯିବା ଉଚିତ ଯେ
ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁମ୍ବ ଅଛନ୍ତି । ମନେରଖକୁ ଉଭମ
ନିଦା ଅର୍ଥାତ୍ ଅଚିକିତ୍ ନିଦ ନୁହେଁ । ନିଦାର ଏକ
ପରିସାମା ବି ରହିଛି । ଅଧିକ ନୁହେଁ, କି କମ ନୁହେଁ ।
ତାହାଲେ ଯାଇ ଆମେ କହିବା ଉଭମ ନିଦା । ଆଜିକାଳି
ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଭିତରେ ଅନିଦ୍ରା ସମସ୍ୟା ଦେଖା
ଦେଉଛି । ବିଳମ୍ବିତ ରାତ୍ରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଦା ଆସୁ ନାହିଁ । ମାତ୍ର
ଆମେ ଆଜି ଯେଉଁ ଜୁସ୍ ? ସଂପର୍କରେ ବତାଇବୁ ତାହାକୁ
ଶିଖିବୁ ବିଦା ମରା ଶିଶୁ ମାରି ମାରିବା ।



ଶ୍ରୀ

- ◆ ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆଉଜଣ୍ଠ କରିବାକୁ ବହୁତ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ କିମ୍ବା ଏହା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଯେ ଆଦୌ ସମନ୍ୟ ହୁଏନାହିଁ । ତଥାପି, ଏହା ସଞ୍ଚର୍ଷ ରୂପେ ପୁଅ ଏବଂ ଝିଆର ରାଶିଫଳ ଏବଂ ଗ୍ରହମାନଙ୍କର ମୁକ୍ତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।
 - ◆ ଯଦି ରାଶିରେ ଥିବା ଗ୍ରହଗୁଡ଼ିକ ସଠିକ୍ ଏବଂ ପୁଅ ଏବଂ ଝିଆର ଗ୍ରହଗୁଡ଼ିକ ମେଲ ଖାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ବୟସ ବ୍ୟବଧାନରେ କିଛି ଫରକ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଏହି ପରିମୁକ୍ତିରେ, ବୟସର ପାର୍ଥକ୍ ପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରେମ ଏବଂ ସୁଖ ଦାଖତ୍ୟ ଜୀବନରେ ରହିଥାଏ ଏବଂ ସାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ସମବ୍ୟକ୍ତ ମଧ୍ୟ ଭଲ ରୁହେ ।
 - ◆ ବର୍ଷମାନ ମାନସିକତାକୁ ଆସିବା, ଏଠାରେ ମାନସିକତାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଚିତ୍ରା । ଅନେକ ଥର ଏହା ଦାଖତ୍ୟ ଜୀବନରେ ଘଟିଥାଏ । ଯାହା ଜୀବନ ସାଥୀ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଲାଗେ ଯେ ସେ ବୟସ ଅଧିକ ହେବାରୁ ତା'ହେଲେ ସେ ତାଙ୍କ ସାଥୀ ଅପେକ୍ଷା ଦୁନ୍ତିଆକୁ ଅଧିକ ବୁଝିପାରନ୍ତି, ଯାହା ଖଣ୍ଡତା ହେବାର ଗୋଟିଏ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ।
 - ◆ ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ଏହା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଯେ ଉଚ୍ଚ ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ ହେତୁ ଜୀବନଯାପନ, ଖାଇବା, ଉଠିବା, ବସିବା, ଚିତ୍ରା କରିବା ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବା ସଞ୍ଚର୍ଷ ବିପରୀତ ହୋଇପାରେ । ଏଭଳି ପରିମୁକ୍ତିରେ ପରଷ୍ପରର ମତ ଗ୍ରହଣ ନକରିବା ଦ୍ୱାରା ବିବାଦ ସ୍ଵର୍ଗ ହୁଏ ଏବଂ ମାମଲା ଖଣ୍ଡତା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପଥଞ୍ଚେ ।
 - ◆ ତେଣୁ ଏହିପରି ଭାବରେ ଗ୍ରହ ଗ୍ରହର ପ୍ରଭାବ ଏବଂ ମାନସିକତା ହେତୁ ସାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ମତଭେଦର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ତଥାପି, କେଳେବେଳେ ପ୍ରେମ ସମସ୍ତ ବାଧାବିମ୍ବକୁ ଅଭିନ୍ନ କରେ । ତା'ପରେ ଏହା ମାନସିକତା ହେଉ କି ଗ୍ରହମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବ । ପ୍ରେମର ସାମ୍ନାରେ ସବୁକ୍ରିୟା ମଳିନ ହୁଏ ।

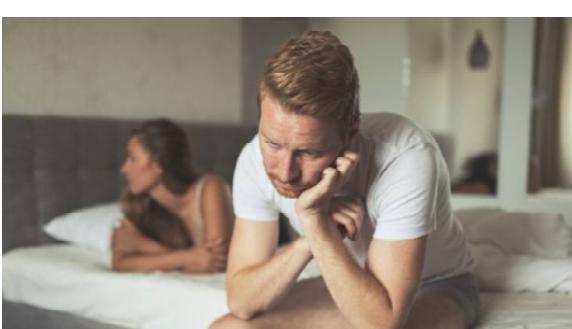
ଆଇରନ୍ କିମ୍ବା ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସହ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ତା' : ଉପୁଜ୍ଜିପାରେ ଆନେକ ସମସ୍ୟା

ଆଇରନ୍ କିମ୍ବା ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସହ ପିଆଛୁ
ନାହିଁ ତା’ : ଉପୁଜ୍ଜିପାରେ ଅନେକ ସମସ୍ୟା



ଅଧୁକ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋବାଇଲ୍, ଲାପଟପ ବ୍ୟବହାର
ହୋଇପାରେ ବିପଦ୍ବିତା ବିପଦ୍ବିତା ଏହି ସମସ୍ୟା

ଅନେକ ବିବାହିତ ପୁରୁଷ
ସେମାନଙ୍କର ଦାଖଣ୍ଡେ ଜୀବନରେ
ଖୁସି ଝୁହଁଛି କାରଣ ଅଛ ବନ୍ଧୁରେ
ସେମାନେ ଶକ୍ତିହୀନଚାର ଶିକାର
ହୁଅଛି, ଯେଉଁଥାରୁ ସେମାନଙ୍କ
ପିତା ହେବାରେ ଅସୁବିଧାର
ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ଏପରି
ପରିମୁଦ୍ରିତରେ, ସେମାନେ ଭୁବନ୍ତ କିଛି



ଅଭ୍ୟାସକୁ ପରବରତ କରିବା ଉଚିତ
ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ଫର୍ଟିଲିଟିକୁ କ୍ଷମିତା
ଅଧିକାଂଶ ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଖରେ ବିଳମ୍ବିତ
ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ଏବଂ ଲାପଟ
କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି, ଯାହା ଦେଇ
ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଏକ ଗବେଷଣାବ୍ୟବ
ପାଇଁ ଯେ ଏହି ଗ୍ୟାଜେଟରୁ ବାହୀ
ଆଲୋକ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଶୁକ୍ଳାଭାବ
ପହଞ୍ଚାଉଛି । ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ଆମେ
ପତ୍ରକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା, ତାହା
ରୁ ୪୯ ବର୍ଷ ବୟସର ୧୧୭ ପୁରୁଷ
ନିମ୍ନନା ନିଆମାଇଥିଲା, ସେମାନଙ୍କ
ସମୟ ଏବଂ ମୋବାଇଲ୍, ଲାପଟପ
ବିଶ୍ୟରେ ପଚାରାଯାଇଥିଲା । ଏହି
ଏହା ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା ଯେ ତାହା
ଜଳେଷ୍ଟ୍ରନିକ ଗ୍ୟାଜେଟରୁ ବାହୀ
ଆଲୋକ ଶକ୍ତାଣ ଶରର ଅବନନ୍ତି

A photograph showing a man in a white t-shirt sitting on a bed, looking down and to his right with a somber expression. His hand is resting near his chin. In the background, a woman is lying on the bed, facing away from the camera. The scene suggests a moment of emotional tension or distress between the two individuals.

ବିଦ୍ୟାରୁତି ମହିଳାମାନେ ସିନ୍ଧୁର ଲଗାଇବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ
ଏହି ଉପାୟ: କରିବ ମାମାଙ୍ଗ ଆୟୁଷ, ମିଳିବ ଶିଳମ୍ୟ

ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ ଅନେକ ପ୍ରଥା ପରମା ଏବଂ ରିତିନିତି ରହିଛି । ଯାହାକୁ ସମୟେ ସନ୍ଧାନର ସହ ପାଳନ କରନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ଧର୍ମରେ ୧୭ ଶୁଙ୍ଗାର ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ଯାହାକି ଜଣେ ବିବାହିତ ସଧବା ନାରୀର ପାଇଁ ବନ୍ଦୁତ ମହଦ୍ଵାର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏହି ୧୭ ଶୁଙ୍ଗାର ଜଣେ ନାରୀର ଶୌଦ୍ଧର୍ୟ ନୃତ୍ତି କରିବା ସହ ତାଙ୍କୁ ସୌଭାଗ୍ୟବତୀ ମଧ୍ୟ କରାଇଥାଏ । ତେବେ ଏହି ୧୭ ଶୁଙ୍ଗାର ମଧ୍ୟରୁ ଶଙ୍କା, ସିଦ୍ଧୁର, ମଙ୍ଗଳସୂତ୍ର ଆଦି ଅଚ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱ ପୂର୍ଣ୍ଣ । କାରଣ ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ ଏହା ଜଣେ ବିବାହିତ ସଧବା ନାରୀର ପରିଚୟ ହୋଇଥାଏ । ଏଥୁସହିତ ଜଣେ ଭିଅ ବିବାହପରେ ପ୍ରତିଦିନ ସିଦ୍ଧୁର ପିତ୍ତିବା ଦ୍ୱାରା ତା ସ୍ଥାମୀର ଆୟୁଷ ବଢିଥାଏ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ସବୁ କା ଯ୍ୟାରେ ସଫଳତା ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ କିନ୍ତି ମହିଳା ଭୁଲ ଉପାୟରେ ସିଦ୍ଧୁର ପରିଧାନ କରିଥାନ୍ତି । ଯାହାକି ତାଙ୍କ ସ୍ଥାମୀଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଦ ଆଣିଥାଏ । ତେଣୁ ସିଦ୍ଧୁର ଲ୍ବାଲହାର ମଧ୍ୟ କିନ୍ତି ଉପାୟ ଉପରେ ଆସନ୍ତ ଲାଶିବା ସେହି ସମ୍ପର୍କରେ...

- ◆ ସିନ୍ଧୁ ଧର୍ମର ମହିଳାମାନେ ନିଜ ସାମୀଙ୍କ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ପାଇଁ ସିନ୍ଧୁର ପରିଧାନ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସିନ୍ଧୁର ଲଗାଇବା ସମୟରେ ସିନ୍ଧୁର ରେଖା ସବୁବେଳେ ଲଯ ହେବା ଉଚିତ ।
- ◆ ବିବାହିତ ମହିଳାମାନେ ସରଦା ମନେ ରଖୁବା ଉଚିତ ଯେ ସିନ୍ଧୁର ପରିଧାନ ସମୟରେ ନାକ ମହିନ୍ଦୁ ସିନ୍ଧୁର ସରଦା ଭରିବା ଉଚିତ ।
- ◆ ବିବାହିତ ମହିଳାମାନେ ନିଜେ କିଣିଥିବା ସିନ୍ଧୁ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ, ଅନ୍ୟ କାହାଠାରୁ ଆଶି ସିନ୍ଧୁର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାଶଣ ଏହାକୁ ଅଶ୍ଵର ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ ।
- ◆ ବିବାହିତ ମହିଳାମାନେ ଧାନ ରଖୁବା ଦରକାର ଯେ, ସ୍ଥାନ ପରେ ତୁରନ୍ତ ସିନ୍ଧୁର ପରିଧାନ କରାଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯଦି ଆପଣ କେଶ ଧୋଇଛନ୍ତି, ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଖାନ୍ତି, କେବଳ ସେତେବେଳେ ସିନ୍ଧୁ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ କପଳକରେ ସିନ୍ଧୁର ଲଗାଇବା ପରେ ଏହା କେଶରୁ କେବେବି ଲୁଣ ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବିଶ୍ଵାସ କରାଯାଏ ଯେ ଏହା ଜିନ୍ତା ଭାବରେ ପାଇଁ ସାମୀ ଭାଙ୍ଗାଯାଇ ଦରେଲ ଯାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ସାମୀ-ସୀ ମଧ୍ୟେ



ପେଟ ଖରାପ ଓ କୋଷକାର୍ଯ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ କଦଳୀ ଚୋପା

କଦଳୀ ଖାଇବା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଖୁବ ଉପକାରୀ । ମାତ୍ର ଏହାର ଚୋପା ଆଣ୍ଟିଯଜନକ ଲାଭ ଦେଇଥାଏ । କଦଳୀ ଓ ଏହାର ଚୋପା ଉଭୟ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପକାର କରିଥାଏ । ସବୁଜ କଦଳୀ ପାରନ ଜନିତା ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ । ଏହାପରି ପାରିଲା କଦଳୀ ଶରୀରକୁ ଅନେକ ସଂକ୍ରମଣଗୁଡ଼ିକ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । କଦଳୀ ଚୋପାରୁ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକର ଜଳଖୁଆ ଓ ମିଠା ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ହେବ । କଦଳୀର ଭିତରେ ଆଶ ନରମ ଓ ମିଠା ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର କଦଳୀ ଚୋପାକୁ ସେବନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ । କଦଳୀ ଚୋପାରେ କ୍ୟାଲୋରୀ, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରୋଇଟ, ଶର୍କରା, ଫାଇରର, ପୋଟୋସିଯମ, ପ୍ରୋଟିନ, ଭିଟାମିନ ଏ, କ୍ୟାଲୋରିଟିମ ଓ ଆଇରନ ସମେତ ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି । ଏହାର ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରକୁ ମନଙ୍କୁତ କରିଥାଏ । କଦଳୀ ଚୋପାରେ ଥିବା ଏକ ପ୍ରକାର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ମାନସିକ ସୁପ୍ତତା ବଜାୟ ରଖେ । ମାନସିକ ଦୁଷ୍ଟିତା ଦୂର କରିଥାଏ । ଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ଚୋପାରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ ବିଶ ଉଭୟ ନିଦରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ମଞ୍ଚିଷ ମଧ୍ୟ ସୁମୁଖ ରହିଥାଏ । କଦଳୀ ଚୋପାରେ ଫାଇରର ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ପେଟ ଖରାପ ସମୟରେ ଓ କୋଷକାଟିମ୍ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ କଦଳୀ ଚୋପା ଖାଇବା ଖୁବ



