

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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



ଯା ଦେବୀ ସର୍ବଭୃତେଷୁ.....

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ମଙ୍ଗଳବାର ୨୧ ମଇ ୨୦୨୪ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୫୦ ■ Baleshwar ■ TUESDAY 21 May 2024
Vol.No. 35 ■ No.135 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019

ଅସରନ୍ତି ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ...

ସ୍ୱାଗତ୍ୱିକା

ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ :
ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ସାଗରିକା
ଜେଲ ରୋଡ, ବାଲେଶ୍ୱର-୭୫୬୦୦୧

ପ୍ରଦୀପକୁ ଆକ୍ରମଣ ଘଟଣା: ଶିବଶଙ୍କରଙ୍କୁ ମିଳିଲାନି ଜାମିନ

ବ୍ରହ୍ମପୁର, ୨୦/୫ (ନି.ପ୍ର): ବ୍ରହ୍ମପୁର ଲୋକସଭା ଆସନର ବିଜେପି ପ୍ରାର୍ଥୀ ପ୍ରଦୀପ ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ ଘଟଣାର ଅଭିଯୁକ୍ତ ତଥା ସ୍ୱାଧୀନ ବିଧାୟକ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଶିବଶଙ୍କର ଦାସଙ୍କୁ ମିଳିଲାନି ଜାମିନ । ଏସ୍‌ଟିକେଏମ୍‌ସି ପରେ ଜିଲ୍ଲା ବୈରା ଜଜଙ୍କ କୋର୍ଟରେ ତାଙ୍କ ଜାମିନ ଆବେଦନ ଖାରଜ ହୋଇଛି । ଗତ ୧୪ ତାରିଖରେ ପ୍ରଦୀପଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲେ ଶିବଶଙ୍କର ଦାସ ଓରଫ ପିଣ୍ଟୁ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆଜି ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏମ୍‌ଏସ୍‌ସି ଡିଏମ୍‌ଏଲ୍ ହୋଇଥିବା ପ୍ରଦୀପ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ଆଣିଛନ୍ତି ସାଂଘାତିକ ଅଭିଯୋଗ । ସେ କହିଛନ୍ତି, ବିଜେଡି ସହ ଶିବଶଙ୍କର ଦାସ ଓରଫ ପିଣ୍ଟୁଙ୍କର ରହିଛି ସଂପର୍କ । ପୂର୍ବରୁ ବିଜେପି ଟିକେଟରେ ବିଧାନସଭା ପ୍ରାର୍ଥୀ ହେବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରିଥିଲେ ପିଣ୍ଟୁ ଦାସ । କିନ୍ତୁ ସମ୍ଭବ ନହେବାରୁ ବିଜେଡି ସହ ସମ୍ଭାଷଣ କରି ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବେ ସେ ନିର୍ବାଚନ ଲଢ଼ିଛନ୍ତି । ହିଜ୍‌ଜିରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ଆସିକା ସିଟ୍‌ରେ ବିଜେଡିର ପରାକ୍ରମ ସମ୍ଭାବନାକୁ ଦେଖି ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବେ ପ୍ରଦୀପଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରାଯାଇଥିଲା । ପିଣ୍ଟୁ ଦାସଙ୍କ ମୋବାଇଲ୍ ନମ୍ବରରେ କଲ୍ କରି ସେ ପ୍ରଦୀପଙ୍କୁ ଆସିକା କହିଛନ୍ତି ଯେଉଁଠି ପ୍ରଦୀପଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରିଛନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାରଣରୁ ପ୍ରଦୀପଙ୍କ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ହୋଇଛି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । ବିଜେଡି ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ସଭାପତି ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରିଛନ୍ତି, ଏହି ଘଟଣା ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମନୋନୀୟତାକୁ ଘଟିଛି । ତାଙ୍କ ନିର୍ବାଚନ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବିକଳ କରିବାକୁ ପ୍ରଦୀପଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ ଆଜି ଆମ ସହିତ ଯୋଡ଼ିବା ଆପଣେ ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।

ନବୀନଙ୍କୁ ମୋଦିଙ୍କ ପୁଣି ହମଲା: ନବୀନ ନିବାସ ଓ ସିଏମ୍‌ଓକୁ କବ୍‌ଜା କରିଛନ୍ତି ଭ୍ରଷ୍ଟାଚାରୀ

ପୁରୀରେ ମୋଦି ମ୍ୟାଜିକ୍: ବଡ଼ଦାଣ୍ଡ ପାଲଟିଲା ଜନ ସମୁଦ୍ର

ଅନୁଗୁଳ/କଟକ/ପୁରୀ, ୨୦/୫ (ନି.ପ୍ର): ବିଜେଡି ସୁପ୍ରିମୋ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ଆଜି ପୁଣି ଥରେ ଅନୁଗୋଳ ସଭାରେ ସିଧାସଳଖ ହମଲା କରିଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି । ପୂର୍ବରୁ ଓଡ଼ିଶାର ଜିଲ୍ଲା କେଡୋଟି ଓ କଟକର ୧୦ଟି ଗାଁ ନାଁ କହିବା ପାଇଁ ଖୋଲା ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ଦେଇଥିବା ମୋଦି ଆଜି ନବୀନଙ୍କ ପରିଷଦକୁ ଶାଣିତ ସମାଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି । ବିଜେଡି ସରକାର ପୁରୀ ଭ୍ରଷ୍ଟାଚାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଘେରି ରହିଛି । କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭ୍ରଷ୍ଟାଚାରୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ନିବାସ ଓ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ପୁରୀ ଘେରି ରହିଛନ୍ତି । ବିଜେଡିର ଛୋଟ ଛୋଟ ନେତା କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କାର ମାଲିକ । ସେ ଆହୁରି କହିଛନ୍ତି, ଓଡ଼ିଶାବାସୀ ବିଜେଡି ଉପରେ ୨୫ ବର୍ଷ ହେବ ଭରସା କରିସାରିଲେଣି । ଏହି ୨୫ ବର୍ଷରେ ଓଡ଼ିଶା ଲୋକଙ୍କୁ କ'ଣ ମିଳିଛି ? ଆଜି ବି ଚାଷୀ, ଯୁବବର୍ଗ କଷ୍ଟରେ ରହିଛନ୍ତି । କାମଧରା ପାଇଁ ହଜାର ହଜାର ଯୁବକ ବାହାରକୁ ଯାଇଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶାର ଗରିବ ଦେଖି ମୋ ହୃଦୟକୁ ବହୁତ କଷ୍ଟ ହେଉଛି । ପ୍ରାକୃତିକ ସଂପଦରେ ଭରପୁର ଓଡ଼ିଶାରେ ଏ ଜୀବନଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ?



ମୋ ଓଡ଼ିଶାକୁ କିଏ ଏମିତି ବରବାଦ କରିଦେଲା ? ସବୁ ବରବାଦୀର କାରଣ ହେଉଛି ବିଜେଡି ସରକାର । ଓଡ଼ିଶାରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଥମ ଥର ଡବଲ ଇଂଜିନ ସରକାର ହେବ । ଓଡ଼ିଶାର ବିକାଶ ଓଡ଼ିଶା ମାଟିର ପୁଅ ହିଁ କେବଳ କରିପାରିବ । ବିଜେଡିକୁ ଭୋଟ ଦିଅନ୍ତୁ, ମୋଦି ଆଜି ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ଦେଉଛି ଯେ ଓଡ଼ିଶାର ପୁଅ କିମ୍ପା ଝିଅକୁ ଓଡ଼ିଶାର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କରାଯିବ । ୧୦ ଜୁନ୍‌ରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ତଦଳ ଇଂଜିନ ସରକାର ଶପଥ ଗ୍ରହଣ ହେବ । ଏ ସରକାର ଯିବା ନିଶ୍ଚିତ । ବିଜେଡିକୁ ►►ପୃଷ୍ଠା ୭

ଖାରବେଳ ବହିଷ୍କୃତ, ସମୀରଙ୍କୁ ରାଜ୍ୟ ମୁଖ୍ୟପାତ୍ର ଓ ୪ ବିଧାନସଭା ଆସନର ନିର୍ବାଚନ ପରିଚାଳନା ଦାୟିତ୍ୱ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦/୫ (ନି.ପ୍ର): ବିଜେଡି ଛାଡ଼ି ଗଡ଼କାଳି ବିଜେପିରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବା ବରିଷ୍ଠ ନେତା ସମୀର ରଞ୍ଜନ ଦାଶଙ୍କୁ ଆଜି ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟିତ୍ୱ ନ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଛି । ସେହିପରି ପୂର୍ବତନ ସାଂସଦ ଖାରବେଳ ସ୍ୱାଇଁଙ୍କୁ ଦଳବିରୋଧୀ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବିଜେପି ଆଜି ଦଳରୁ ବହିଷ୍କାର କରିଛି । ଦଳ ପକ୍ଷରୁ କାରି ସୂତରା ଅନୁସାରେ, ବିଧାୟକ ସମୀର ରଞ୍ଜନ ଦାଶଙ୍କୁ ରାଜ୍ୟ ମୁଖ୍ୟପାତ୍ର ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି ମିଳିଛି । ଦଳର ମିଡିଆ ସେଲକୁ ଅଧିକ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସଭାପତି ମନମୋହନ ସାମଲଙ୍କ ଅନୁମୋଦନରେ ରାଜ୍ୟ ମୁଖ୍ୟପାତ୍ର ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି ଦିଆଯାଇଛି । ସେହିପରି ତାଙ୍କୁ କାକଟପୁର, ନିମାପଡ଼ା, ପିପିଲି ଓ ସତ୍ୟବାଦୀ ବିଧାନସଭା ଆସନର ନିର୍ବାଚନ ପରିଚାଳନା ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ ଦାୟିତ୍ୱ ବିଶେଷ ଭାବେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଶ୍ରୀ ଦାଶଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ନାଲକୋର ପୂର୍ବତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଚାନ୍ଦନ କୁମାର ଚାନ୍ଦଙ୍କୁ ବିଜେପି ରାଜ୍ୟ ମୁଖ୍ୟପାତ୍ର ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି ମିଳିଛି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଦଳରୁ ନିଷ୍ଠା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯାଇ ପ୍ରାର୍ଥୀ ହୋଇଥିବା ପୂର୍ବତନ ସାଂସଦ ଖାରବେଳ ସ୍ୱାଇଁଙ୍କୁ ଆଜି ଦଳବିରୋଧୀ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଦଳରୁ ବହିଷ୍କାର କରାଯାଇଛି ।

ପଲ୍ଲୀସରକୁ ପିଟିଲା ହାଇଡ୍ରୋ: ବାପା, ମା', ପୁଅ ଓ ଝିଅ ମୃତ



ଡେକାନାଲ, ୨୦/୫ (ନି.ପ୍ର): ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଚାଲିଗଲା ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ୪ ଜଣ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଜୀବନ । ପ୍ରାଣ ହରାଇଲେ ବାପା, ମା', ପୁଅ ଓ ଝିଅ । ଡେକାନାଲ ଜିଲ୍ଲା ନିହଳପୁରୀ ଥାନା ପିଲୁଆ ନିକଟରେ ଘଟିଛି ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣା । ମୃତକମାନେ ଖର୍ବିରା ଗାଁର । ଏହି ପରିବାର ଏକ ପଲ୍ଲୀସରରେ ବହୁ ଘରକୁ ଯାଉଥିବା ବେଳେ ସାମାନ୍ୟ ପୁଅ ଆସୁଥିବା ଏକ ହାଇଡ୍ରୋ ସେମାନଙ୍କୁ ଧକ୍କା ଦେଇଥିଲା । ବାପାମା'ଙ୍କର ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିବା ବେଳେ ଦୁଇ ଛୁଆଁଙ୍କର ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା । ପୁଅକୁ ୧୧ ବର୍ଷ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଝିଅକୁ ୫ ବର୍ଷ ହୋଇଥିଲା । ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟାଇଥିବା ହାଇଡ୍ରୋ କବଚ କରାଯାଇଛି । ତେବେ ହାଇଡ୍ରୋ ଡ୍ରାଇଭର ଫେରାର ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି ।

ଦେଶରେ ସରିଲା ୫ମ ଓ ଓଡ଼ିଶାରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଭୋଟ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ/ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦/୫ (ନି.ପ୍ର): ଦେଶରେ ଚାଲିଥିବା ଲୋକସଭା ନିର୍ବାଚନର ୫ମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଭୋଟିଂ ଆଜି ଶେଷ ହୋଇଛି । ୬ଟି ରାଜ୍ୟ ଓ ୨ଟି କେନ୍ଦ୍ର ଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳର ମୋଟ ୪୯ଟି ଆସନ ପାଇଁ ଆଜି ଲୋକମାନେ ମତାଧିକାର ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ଭୋଟିଂ ପରେ ୬୯୫ ଜଣ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ଭାଗ୍ୟ ଉଚ୍ଚିତମରେ ବିଳ ହୋଇଯାଇଛି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୮୨ ଜଣ ମହିଳା ମଧ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି । ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟା ପୁଣ୍ୟ ଭୋଟିଂ ହାର ପ୍ରାୟ ୬୦% ରହିଛି । କିଛି ସ୍ଥାନରେ ଭିକ୍ତ ଲାଗି ରହିଥିବାରୁ ଆଗକୁ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନ ଅପଡେଟ ଭୋଟିଂ ହାର ପ୍ରକାଶ କରିବେ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଆଜି



ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ୧୩, ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶର ୧୪ଟି, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗର ୭ଟି, ବିହାରର ୫ଟି, ଓଡ଼ିଶାର ୫ଟି, ଝାରଖଣ୍ଡର ୩ଟି, ଜମ୍ମୁ-କଶ୍ମୀର ଓ ଲଦାଖର ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏ ଆସନ ପାଇଁ ମତଦାନ ହୋଇଥିଲା । ଆଜିର ଭୋଟିଂ ସହ ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ସମସ୍ତ ୪୮ଟି ଆସନରେ ମତଦାନ ଶେଷ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଏବେ କୁଳ ୪୬ ଅପେକ୍ଷା ଓଡ଼ିଶାର ୫ ଲୋକସଭା ଆସନ ସହ ଏହା ଅଧୀନରେ ଥିବା ୩୫ଟି ବିଧାନସଭା ସିଟ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନେ ଭୋଟ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ►►ପୃଷ୍ଠା ୭

ଅହମ୍ମଦାବାଦ ବିମାନ ବନ୍ଦରରୁ ୪ ଆତଙ୍କବାଦୀ ଗିରଫ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୦/୫ : ଅହମ୍ମଦାବାଦ ବିମାନବନ୍ଦରରୁ ୪ ଜଣ ଇସଲାମିକ୍ ଷେଟ ଆତଙ୍କବାଦୀଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଛି । ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନଙ୍କର ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇନାହିଁ । ସୂତ୍ର ସୂଚନା ମୁତାବକ ଏହି ୪ ଜଣ ଆତଙ୍କବାଦୀ ଇସଲାମିକ୍ ଷେଟ୍ ସହ ଜଡ଼ିତ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ଏହି ଆତଙ୍କବାଦୀଙ୍କ କନେକ୍ସନ ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ସହ ଜଡ଼ିତ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଛି । ଏହି ୪ ଜଣ ଆତଙ୍କବାଦୀ ଅହମ୍ମଦାବାଦ ଆସୁଥିବାର ସୂଚନା ମିଳିଥିଲା । କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଏଜେଣ୍ଟ ଗୁଜରାଟ ଏଟିଏସ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଅହମ୍ମଦାବାଦ ବିମାନ ବନ୍ଦରରୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଛି । ►►ପୃଷ୍ଠା ୭

ଅଧା ରହିଲା ମତଦାନ: ଜନତା-ପୁଲିସ୍ ମୁହାଁମୁହିଁ

ବୌଦ୍ଧ, ୨୦/୫ (ନି.ପ୍ର): ଅଧାରେ ରହିଲା ମତଦାନ ! ଏହାକୁ ନେଇ ହୋଇଥିବା ବିବାଦ ଉଗ୍ର ରୂପ ଧାରଣ କରିଛି । ଜନତା ଓ ପୁଲିସ୍ ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇଛନ୍ତି । ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡରେ ହୋଇଥିବା ଖଣ୍ଡ ଯୁଦ୍ଧ ଯୋଗୁଁ ୫୭ ନମ୍ବର ଜାତୀୟ ରାଜପଥରେ ଗାଡ଼ି ଚଳାଚଳ ୦୯ ହୋଇଯାଇଛି । ଏପରି ଘଟଣା ବୌଦ୍ଧ ଜିଲ୍ଲାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଆଜି ସକାଳେ କଣ୍ଠାମାଳ ମହେଶ୍ୱରପିଣ୍ଡା ଗାଁର ୨୮ ନମ୍ବର ରୁଥରେ ମତଦାନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ମତଦାନ ପାଇଁ ଆସୁଥିବା ଭୋଟରଙ୍କୁ ପ୍ରକାଶିତ ଅର୍ଡ଼ର ଶେଖ ଚିତ୍ତରେ ଭୋଟ ଦେବାକୁ କହୁଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥିଲା । ଏପରିକି ବୟସ୍କ ଭୋଟରଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରକାଶିତ ଅର୍ଡ଼ର ନିଜେ ଶେଖ ଚିତ୍ତ ଦବାଇ ଦେଉଥିବା କିଛି ମହିଳା ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଏହାକୁ ନେଇ ରୁଥରେ ଉଭେକନା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା । ପ୍ରକାଶିତ ଅର୍ଡ଼ରଙ୍କ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବିରୋଧ କରି ଗାଁଲୋକେ ଧାରଣାରେ ବସିଥିଲେ । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଅପରାଧ ୧୨ଟା ମତଦାନ ବନ୍ଦ ରହିଥିଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଗାଁଲୋକ ୫୭ ନମ୍ବର ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ଅବରୋଧ କରିଥିଲେ । ପରେ ଗାଁଲୋକ ସହିତ ବିଜେପି ►►ପୃଷ୍ଠା ୭

ସର୍ବ ସମ୍ମୁଖରେ ଅଟୋ ଚାଳକଙ୍କୁ ଛୁରୀ ଭୃଷି ହତ୍ୟା

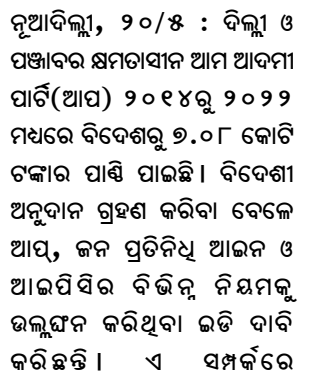
ବରଗଡ଼, ୨୦/୫ (ନି.ପ୍ର): ମତଦାନ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଭୋଟରଙ୍କୁ ଧରି ଅଟୋରେ ଯାଉଥିଲେ । ହେଲେ ବିଦ୍ରୋହରେ ତାଙ୍କୁ ଅଟୋର ଛୁରୀ ହତ୍ୟା କଲେ ନିଶାସକ୍ତ ଯୁବକ । ଆଜି ଏପରି ଦାଢ଼ସ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ଘଟିଛି । ଏନେଇ ଅଭିଯୋଗ ହେବା ପରେ ତନାଘନା ଆରମ୍ଭ କରିଛି ପୁଲିସ୍ । ପ୍ରାଥମିକ ତଦତ୍ତ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାରଣରୁ ଏହି ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ ଘଟିଥିବା ଉତ୍ତରାଞ୍ଚଳ ଆଇଜି ସ୍ୱସ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ଆଜି ରାଜ୍ୟରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ମତଦାନ ଚାଲିଛି । ତେଣୁ ସରସବା ଗାଁର ୩୫ ବର୍ଷୀୟ ଯୁବକ ବିଶ୍ୱନାଥ ମିର୍ସା ନିଜ ଅଟୋରେ କିଛି ଭୋଟରଙ୍କୁ ଧରି ମତଦାନ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାଉଥିଲେ । ତେବେ ଗାଁ ମୁଣ୍ଡରେ ଅଟୋର ମହାନନ୍ଦ ଅଟୋ ଅଟକାଇ ତାଙ୍କୁ ଛୁରୀରେ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲେ । ଯାହାଫଳରେ ବିଶ୍ୱନାଥ ଗୁରୁତର ଆହତ ହୋଇଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇ ବରଗଡ଼ ଡାକ୍ତର ହସ୍ପିଟାଲରେ ►►ପୃଷ୍ଠା ୭

୨୦ ପୁଟ ତଳକୁ ଖସିଲା ପିକ୍‌ଅପ୍ ଭ୍ୟାନ: ୧୮ ମୃତ



ଈଡ଼ିଗଡ଼, ୨୦/୫ : ଈଡ଼ିଗଡ଼ର କବୀରଧାମ ଜିଲ୍ଲା କବର୍ଧୀର ବହୁପାଣି ଅଞ୍ଚଳରେ ସୋମବାର ଏକ ପିକ୍‌ଅପ୍ ଭ୍ୟାନ ରାସ୍ତାରୁ ୨୦ ପୁଟ ତଳକୁ ଖସି ପଡ଼ିବାରୁ ୧୮ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଏଥିରେ ଆହୁରି ୧୦ରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି । ମୃତାହତମାନେ କୁରୁର ବାସିନ୍ଦା । ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ବୈଶା ଆଦିବାସୀ ସଂପ୍ରଦାୟର । ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ପ୍ରାୟ ୩୦ ଜଣ ଲୋକ କେନ୍ଦ୍ରପଡ଼ ଚୋଳିବାର ପରେ ଏହି ପିକ୍‌ଅପ୍ ଭ୍ୟାନରେ ଫେରୁଥିଲେ । ତେବେ ବହୁପାଣି ଅଞ୍ଚଳ ଦେଇ ପିକ୍‌ଅପ୍ ଭ୍ୟାନଟି ଯାଉଥିବା ବେଳେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇ ରାସ୍ତାରୁ ପ୍ରାୟ ୨୦

କମୁନି ଆମ ଆଦମୀ ପାର୍ଟିର ସମସ୍ୟା: ଆମେରିକା, କାନାଡ଼ା, ଆରବ ୮ଟି ଦେଶରୁ ଦଳକୁ ମିଳିଛି କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା ପାଣି



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୦/୫ : ବିଲ୍ଲା ଓ ପଞ୍ଜାବର ଶମଗାସୀନ ଆମ ଆଦମୀ ପାର୍ଟି(ଆପ) ୨୦୧୪ରୁ ୨୦୨୨ ମଧ୍ୟରେ ବିଦେଶରୁ ୭.୦୮ କୋଟି ଟଙ୍କାର ପାଣି ପାଇଛି । ବିଦେଶୀ ଅନୁଦାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ବେଳେ ଆପ, ଜନ ପ୍ରତିନିଧି ଆଇନ ଓ ଆଇପିସିର ବିଭିନ୍ନ ନିୟମକୁ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିଥିବା ଉଚ୍ଚ ଦାବି କରିଛନ୍ତି । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ତଦନ୍ତକାରୀ ସଂସ୍ଥା ସୁରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରାଳୟକୁ ଅବଗତ କରାଇଛି । ଉଚ୍ଚ ପକ୍ଷରୁ ସୁରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରାଳୟକୁ ପଠାଯାଇଥିବା ଦସ୍ତାବିଜରେ ଦାବି କରାଯାଇଛି ଯେ ଆମେରିକା, କାନାଡ଼ା, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ,



ନ୍ୟୁଜିଲ୍ୟାଣ୍ଡ, ସାଉଦି ଆରବ, ଯୁଏଏ, କୁଏତ ଓ ଓମାନରୁ ଆପ ପାଖକୁ ଅନୁଦାନ ଆସିଛି । ଆପ ଓ ଏହାର ନେତାମାନେ ବିଦେଶୀ ଅନୁଦାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ବେଳେ ଏକାଧିକ ଥର ନିୟମ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିଛନ୍ତି । ଆପ ବିଧାୟକ ଦୁର୍ଗେଶ ପାଠକ ୨୦୧୬ରେ କାନାଡ଼ାରେ ପାଣି ସଂଗ୍ରହ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଅଭିଯାନ ଆଣିଥିଲେ । ସେ ଦଳ ନାଁ କହି ପାଣି ସଂଗ୍ରହ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାମରେ ଏହାକୁ

ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ । ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଉଚ୍ଚି ଏକାଧିକ ଇମେଲ ମଧ୍ୟ ପାଇଛି । ଆପ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଇମେଲ ଯୋଗେ ପାଣି ସଂଗ୍ରହ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା । ଅକ୍ଟୋବର ସନ୍ଦେଶ୍ୟନା (ଆପର ବିଦେଶୀ ସଂକ୍ରମଣ), କୁମାର ବିଶ୍ୱାସ (ତତ୍କାଳୀନ ଆପର ବିଦେଶୀ ଆବାହକ), କପିଳ ଭରଦ୍ୱାଜ(ତତ୍କାଳୀନ ଆପ ନେତା) ଓ ଦୁର୍ଗେଶ ପାଠକଙ୍କ ଇମେଲ ଆଧାର ପ୍ରଦାନକୁ ଦେଖି ଉଚ୍ଚି ଏପରି ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଛି । ଉଚ୍ଚି କହିଛି ଯେ ଏକାଧିକ ଦାତା ସମାନ ପାସପୋର୍ଟ ନମ୍ବର, ►►ପୃଷ୍ଠା ୭

ମାନସିକ ରୋଗ ଦୂର କରନ୍ତୁ

ବର୍ତ୍ତମାନର ଧୀଁ ଦୌଡ଼ଭରା ଜୀବନ ଚର୍ଯ୍ୟାରେ କାମର ଚାପ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ବିଶେଷକରି ଅଧିକ ଅର୍ଥ ରୋଜଗାର, ଚାକିରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦିତା, ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ ପାଠପଢ଼ାର ଚାପ ଆଦି ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ଦୁର୍ବିଚ୍ଛା ବା ଚାପ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ମାନସିକ ଚାପର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବା ମାତ୍ରେ ତାହା ଦୂର କରିବା ନିମନ୍ତେ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଉଚିତ ।



ଆଜିର ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ମାନସିକ ଚାପର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି, ଯାହାକି ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗ ଓ ସାମାଜିକ ଜୀବନକୁ ଖୁବ୍ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି । ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ପୂର୍ବରୁ ଭରତୀୟମାନେ ଏକ ଶାନ୍ତଶିଷ୍ଟ ତଥା ଚାପମୁକ୍ତ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିଲେ ଏବଂ କେବଳ ପାଖାପାଖି ଦେଶର ଲୋକମାନେ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ରହୁଥିଲେ । ହେଲେ ବିଜ୍ଞାନର କ୍ରମ ଅଗ୍ରଗତି ଏବଂ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଘୋର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ ଏବେ ପରିସ୍ଥିତି ଏମିତି ହେଲାଣି ଯେ, ଭାରତୀୟମାନେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ମାତ୍ରାରେ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି । ଫଳସ୍ୱରୂପ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ରୋଗ ଓ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପ୍ରବଣତା ବୃଦ୍ଧି ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ମୁଖ୍ୟତଃ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଏହାର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ୨୦୧୬ ମସିହା ପ୍ରଥମାର୍ଦ୍ଧରେ ୨,୦୦,୦୦୦ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ନେଇ ହୋଇଥିବା ଏକ ଅନୁସନ୍ଧାନ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଭାରତରେ ୪୬%ରୁ ଅଧିକ କର୍ମଚାରୀ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ।

ଏକ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା । ମାନସିକ ଚାପରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ ସବୁବେଳେ ଅଶାନ୍ତ ଥାଏ ଏବଂ ତାହାର ଭାବନା ସ୍ଥିର ରହିପାରେ ନାହିଁ । ଠିକ୍ ଏବଂ ଭୁଲର ବିଚାର କରିବାରେ ବେଳେବେଳେ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

ମାନସିକ ଚାପର କାରଣ କ'ଣ ?

- ଜୀବନରେ କିଛି ବଡ଼ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିବା
- ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଚାପ
- ପ୍ରେମରେ ବିଫଳ
- ଯୌନ ସମସ୍ୟା
- ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କରେ ଫାଟ
- ପୁଷ୍ଟିହେବା
- ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ

ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା

- କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପ
- ଚାକିରି ବା କାମର ପରିବର୍ତ୍ତନ
- ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରି ନ ପରିବା
- କାମରେ ଅତ୍ୟଧିକ ମଜ୍ଜି ରହିବା
- ଛୁଟି ନ ମିଳିବା
- ଚାକିରି ଚାଲିଯିବା
- ରିଟାୟାରମେଣ୍ଟ ପର ଜୀବନଶୈଳୀ ସହ ଖାପ ଖୁଆଇ ନ ପାରିବା
- ଅତ୍ୟଧିକ ଭାବିବା
- ନକରାତୁଳ ତିକ୍ତା କରିବା
- ଆଇନଗତ ସମସ୍ୟା
- ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କମିଯିବା
- ନିଜ ଭିତରେ ଖାଲି ଦୁର୍ବଳତା ଖୋଜିବା
- ବିଶ୍ୱାସୀଳତା କାମନଶୈଳୀ ଉତ୍ପାଦି
- ମାନସିକ ଚାପର ଲକ୍ଷଣ ?
- ଭୟଭୀତ ହୋଇ ରହିବା

◆ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେବା
 ◆ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇବା
 ◆ ଅଧିକାଂଶ ହେବ
 ◆ ଏକାଗ୍ରତା ନ ରହିବା
 ◆ ହାଲିଆ ଲାଗିବା
 ◆ ଝାଳ ବହୁତ ବାହାରିବା ଓ ଦେହ ଥରିବା
 ◆ ମତେ କେହି ପସନ୍ଦ କରୁନାହାନ୍ତି ଭଳି ଭବନା ଆସିବା
 ◆ ନଖକୁ ସବୁବେଳେ କାମୁଡ଼ିବା
 ◆ କୌଣସି ଗୋଟିଏ କାମକୁ ଅପଲକ୍ଷ୍ୟ ନକରିବା
 ◆ ଉପଚାର
 ◆ ଆଦୌ ଦୂଧା ନ କରି କଣେ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରାଯାଇପାରେ ।
 ◆ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ନିଶା ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
 ◆ ଆରାମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଦିନକୁ ଅତି କମରେ ୭ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ଯତ୍ନବାନତା ଲାଭ କରିବ ।

- ମନକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଦୃଢ଼ମନା ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ଭଲ ଭଲ ପୁସ୍ତକ ଅଧ୍ୟୟନ କରନ୍ତୁ
- ନିଜ ଭିତରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ କରନ୍ତୁ । ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ, ବନ୍ଧୁ ପରିକଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସହଜତା ଜୀବନଶୈଳୀ ଆପଣାନ୍ତୁ । ସମସ୍ତାନ୍ତରଣୀ ହୁଅନ୍ତୁ । ସବୁବେଳେ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ରଖନ୍ତୁ । ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ଅତି ମୂଲ୍ୟବାନ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁହୂର୍ତ୍ତକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଉପଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ, ଠିକ୍ ଭାବେ ଉପଭୋଗ କରିବା ଉଚିତ । ଚାପମୁକ୍ତ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଆୟୁଷ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ତେଣୁ ପାଠ୍ୟ ପଢ଼ିବା ମାନସିକ ଚାପକୁ ଦୂରରେ ଏକ ଉତ୍ତମ ଜୀବନ ଯାପନ କରନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଷ୍ଟ୍ରିଙ୍ଗ୍ ଫୁଡ୍

ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ । ତେବେ ଭାରତୀୟ ଷ୍ଟ୍ରିଙ୍ଗ୍ ଫୁଡ୍ ବା ରାସ୍ତାକଡ଼ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରାସିଦାନ ରହିଛି । ଗୁପ୍ତତ୍ୱ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କୋଚି, ସିଙ୍ଗାପୁର ଓ ଡୋକଲା ଯାଏ ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଏପରି ବହୁବିଧ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଉପଲବ୍ଧ । ତେବେ ଆମେ ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନ ହେବା ସହିତ ଏହିସବୁ ରାସ୍ତାକଡ଼ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ କରି କରି ଯାଉଛୁ । ଏଗୁଡ଼ିକ ତୈଳାନ୍ତ, ମସଲାରେ ପରିପୁର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ତେବେ ସେଥି ମଧ୍ୟରେ ଏଭଳି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ରହିଛି ଯାହା ସୁଆଦିଆ ହେବା ସହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ମଧ୍ୟ । ସେଥି ମଧ୍ୟରେ କନ୍ଦମୂଳ ଚାଟ୍ ଅନ୍ୟତମ । ଭାରତରେ ଚାଟ୍ ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ଲୋକପ୍ରିୟ ରାସ୍ତାକଡ଼ ଖାଦ୍ୟ, ଯାହା ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ ଅନୁରାଗୀ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରୂପରେ ମିଳିଥାଏ । ଆଳୁ ଚାଟ୍ ଯଦିଓ ସୁଆଦିଆ, ତେବେ ସେଥିରେ ସିଝା ଆଳୁକୁ ତେଲରେ ଭଜାଯାଇଥିବାରୁ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ନୁହେଁ । ସେ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କନ୍ଦମୂଳ ଚାଟ୍ ଅଧିକ ପସନ୍ଦଯୋଗ୍ୟ । କାରଣ ଏଥିରେ ସିଝା କନ୍ଦମୂଳକୁ ସିଧାସଳଖ ମସଲା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ ସାଙ୍ଗରେ ମିଶାଯାଇଥାଏ । ସେହିପରି ଭେଲପୁରି ହେଉଛି ରାସ୍ତାକଡ଼ ଖାଦ୍ୟର ଅନ୍ୟତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ବିକଳ । ଏହା କମ୍ କ୍ୟାଲୋରିମୂଳକ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ପ୍ରମୁଖ ଜଳଖିଆ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିହେବ । ସେହିପରି କବାବ ଓ ଚିକ୍କା ହେଉଛି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ରାସ୍ତାକଡ଼ ଖାଦ୍ୟ । ବିଭିନ୍ନ ପରିପରିବା ସମେତ ପନିର, ଛତୁ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଚିକେନ୍, ମାଛ ଓ ମଟର୍ ଯାଏ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କବାବ ଉଭୟ ଆମିଷାଣା ଓ ନିରାମିଷାଣା ଗ୍ରାହକଙ୍କ ରୁଚିକୁ ସମ୍ମାନ ଦେଇଥାଏ । ସେହିପରି ସିଝା ଓ ପୋଡ଼ା ମକା ହେଉଛି ଅନ୍ୟ ଏକ ଲୋକନାୟ ରାସ୍ତାକଡ଼ ଖାଦ୍ୟ । ଏଥିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ତେଲ କି ମସଲା ବ୍ୟବହାର ହୋଇନାଥାଏ । ଉତ୍ତମାନ୍ତର ତରୁଳ ତ୍ରୁଷ୍ଣା ଥିବା ମକା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ।



ଟ୍ରେନରେ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟଞ୍ଜନର ମଜା

ଟ୍ରେନରେ ପରଷା ଯାଉଥିବା ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ନେଇ ଯାତ୍ରୀଙ୍କ ନିୟମିତ ଅଭିଯୋଗ ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତୀୟ ରେଳ ବିଭାଗ କାନରେ ପଡ଼ିଛି । ମିଳିଥିବା ଖବର ମୁତାବକ ଖୁବଶୀଘ୍ର ଯାତ୍ରୀମାନେ ସମ୍ମୁଖରେ ହେଉଥିବା ଏହି ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ରେଳଯାତ୍ରୀଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ଭାରତୀୟ ରେଳ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ଟ୍ରେନରେ ସଠିକ୍ ଗୁଣ ମୂଳ ଖାଦ୍ୟ ବିଆଣ୍ଡର ବୋଲି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି । ଯାହା କୌଣସି ଫାଇଲ୍ ଷ୍ଟାର ହୋଟେଲର ଖାଦ୍ୟ ଠାରୁ କମ୍ ହେବ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଟ୍ରେନରେ ବସି ରେଷ୍ଟୋରାଣ୍ଟ ପରି ଖାଦ୍ୟର ମଜା ନେଇ ପାରିବେ । ଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ବିଶେଷ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ପାଇଁ ରେଳ ବିଭାଗ ତରଫରୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଛି । ଆଉଆଉସିଟିଏ ଦ୍ୱାରା ଏଥିପାଇଁ ସୁବିଧା କରାଯାଇଛି । ଯାହା ସାହାଯ୍ୟରେ ଟ୍ରେନରେ ଯାତ୍ରୀଙ୍କ ବିଆଣ୍ଡରରେ ଖାଦ୍ୟର ସଠିକ୍ ପରୀକ୍ଷା ହେବ । ଯାହା ଫଳରେ ଯାତ୍ରୀମାନେ ହୋଟେଲରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବ୍ୟଞ୍ଜନର ସ୍ୱାଦ ଟ୍ରେନରେ ଚିଆରି ଖାଦ୍ୟକୁ ପାଇପାରିବେ ।



ପରଫେକୁ ଲାଇଫ୍ ୱାଇଲ

ସମୟ ବଦଳୁଛି, ତା ସହ ଜୀବନଶୈଳୀ । ତେବେ ସୁସ୍ଥ ଆଉ ସୁନ୍ଦର ଜୀବନଶୈଳୀ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ କୋଡୋଟି କଥା, ଯେମିତିକି ଆପଣ ହୋଇପାରିବେ ପରଫେକୁ ଲାଇଫ୍ ୱାଇଲର ଅଧିକାରୀ ...



ଏପରି କରନ୍ତୁ ଦିନର ଆରମ୍ଭ:-
 ସକାଳୁ ଶୀଘ୍ର ଉଠନ୍ତୁ । ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରି କିଛି ସମୟ ଏକାନ୍ତରେ କିମ୍ବା ମେଡିଟେସନ କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ କଣ ପଡ଼େ ତାହା

ଅନୁସାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ଶରୀରକୁ ଫିଟ ରଖିବା ସହ ସକାରାତ୍ମକ ମାନସିକତା ଦିଗରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଦିନକୁ ୮ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଲକ୍ଷ, ତିନି ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶେଷ କରିବା ସହ ତରକା ଫଳମୂଳ ଖାଦ୍ୟ

ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କ ସହ ସୁସମ୍ପର୍କ ରଖିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଲାଇଫ୍ ୱାଇଲରେ ବହୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ପର୍ବପର୍ବାଣି କିମ୍ବା ଛୁଟିଦିନରେ ଆପଣ ଏହାର ମଜା ଉଠାଇପାରିବେ ।

ଚାଉଳମଧ୍ୟାହନକମେଷ:-
 ଚାଉଳ ମଧ୍ୟାହନକମେଷ କରିପାରୁଥିବା କବିତା, ଗପ ଲେଖିବା, ବହି ପଢ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଆଗ୍ରହ ଓ ଉତ୍ସାହ ବଢ଼ଇଥାଏ ।

ନିଜ ଇଚ୍ଛା କମ୍ କରନ୍ତୁ:- ଆପଣଙ୍କ ଇଚ୍ଛା ଓ ଅଭିଳାଷ ଅଧିକ ହେଲେ ସମସ୍ୟାର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ବିପରୀତ ଦିଗ ଦେଖିଲେ ସମସ୍ୟା କମ୍ ଲାଗିଥାଏ । ଇଚ୍ଛା ଓ ଅଭିଳାଷ ଉପରେ ଆପଣ ଯେତେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବେ ଜୀବନରେ ଟେନ୍ସନ୍ ଠାରୁ ସେତେ ଦୂରରେ ରହିବେ ।

ଅତୀତକୁ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତୁ:-
 ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ ଅତୀତରେ କେବେ କୌଣସି ଅପ୍ରୀତିକର ବା ଦୁଃଖଦ ଘଟଣା ଘଟିଛି ତେବେ ସେହି ସ୍ମୃତିକୁ ବାରମ୍ବାର ମନେ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅତୀତକୁ ଭୁଲି ବର୍ତ୍ତମାନରେ ଚାଲିବାଟା ଠିକ୍ । ଅତୀତକୁ ସବୁବେଳେ ମନେ ପକାଇଲେ ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନର ମଜା ଉଠାଇପାରିବେ ନାହିଁ ।

ଟେନ୍ସନ୍ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ:-
 ଆଜିକାଲି ଘରେ ହେଉ ବା ବାହାରେ ପ୍ରତିଟି କାମରେ କିଛି ନା କିଛି ଟେନ୍ସନ୍ ଲାଗି ରହୁଛି । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହାନିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଦୂରପ୍ରେସର ଅସହଜିତ ରହିଥାଏ । ନିଜ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିଦ ନ ହେଲେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତୃତୀୟ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଖୁବ୍ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଅଯଥା ଯୁକ୍ତିତର୍କ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ:-
 ନିରର୍ଥକ ଯୁକ୍ତିତର୍କ କରିବା ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ । ଏହା କେବଳ ସମୟର ଅପଚୟ କରିଥାଏ ।

ଆପଣ ସବୁବେଳେ ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି କି; କରନ୍ତୁ ଏହି ଯୋଗ, ଶରୀରରେ ଖେଳିଯିବ ଶକ୍ତି

ଦିନ ସାରା କ୍ଲାନ୍ତ ଲାଗିବା ଅବସ୍ଥାକୁ କ୍ରମିକ୍ ଫର୍ଟିଫି ସିଷ୍ଟେମ କୁହାଯାଏ । ଏଭଳି ଅକାପଣ ଏବଂ ଆପଣ ଦିନସାରା ଶୋଇଲେ ବି କିଛି ଲାଭ ହୁଏନି । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଅକାପଣ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତାର ପାଇଁ ଆପଣ ଯୋଗ କରିପାରିବେ । ଆଜିକାଲି ଖରାପ ଜୀବନଶୈଳୀ, ଖାଦ୍ୟରେ ଗତବତ ଏବଂ ଲୋକମାନେ ଅନେକ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ଅନୁଭବ କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଆପଣ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ବା କିଛି କାମ ନ କରନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ କ୍ଲାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ କ୍ରମିକ୍ ଫର୍ଟିଫି ସିଷ୍ଟେମ କୁହାଯାଏ । ଏଭଳି ଅକାପଣ ଏବଂ ଆପଣ ଦିନସାରା ବିଛଣାରେ ଶୋଇବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି । ତଥାପି, ଶରୀରରେ ଏତେ ଶକ୍ତି ଅଭାବ ରୁହେ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଅକାପଣ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତାର ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଯୋଗ କେବଳ ଆପଣଙ୍କ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ନାହିଁ ବରଂ ଆପଣଙ୍କ ଉର୍ଜାକୁ ମଧ୍ୟ ଭାବରେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ହାଲୁକା ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅନୁଭବ କରେ । ଯଦି ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଏମିତି ତେବେ ଏହି ଯୋଗାସନକୁ ଆପଣଙ୍କ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ ।

ବାଳାସନ:-
 ନିୟମିତ ବାଳାସନ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଆସନ ଚାପକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ଏବଂ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଇଥାଏ । ବାଳାସନ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆଖି ଉପରେ ଭୂମିରେ ବସନ୍ତୁ । ଉଭୟ ପାଦକୁ ଏକାଠି ସ୍ପର୍ଶ କରି ଗୋଇଠିକୁ ସାମାନ୍ୟ ଛତା ରଖନ୍ତୁ । ପିତାକୁ ଲଗେଇ ଗୋଇଠି ମଝିରେ ବସନ୍ତୁ । ଦୁଇ ଆଖିକୁ ପ୍ରସାରିତ କରି ରଖନ୍ତୁ ଏକ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ନେଇ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତି, ଏବଂ ଶ୍ୱାସ ଛାଡି ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କନ୍ତୁ । ପେଟକୁ ଦୂର କଞ୍ଚ ମଝିରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ କିଛି ସମୟ ରୁହନ୍ତୁ । ପରେ ମୂଳ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସନ୍ତୁ ।

ଧନୁରାସନ:-
 ଆଇର-ଏଡରେ ଧନୁରାସନ ଅଭ୍ୟାସ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ଏହି ଆସନ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା ସହିତ ଦେବଦହୁଳତା ହ୍ରାସ କରାଏ । ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପେଟ ମାଡି ଶୋଇ ପଡନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଣ୍ଟା ଆଡକୁ ପାଦ ଆଣନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଉଭୟ ପାଦକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରି ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଚା'ପରେ ମୁଣ୍ଡ, ଛାଡି ଏବଂ କଞ୍ଚକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଏବଂ ଶରୀରର ଉପରକୁ ଚେତର ନିମ୍ନ ଭାଗରେ ରଖନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହି ମୂଳ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରନ୍ତୁ ।

ଚାତାସନ:-
 ଏହି ଆସନ ସମଗ୍ର ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଚାତାସନ କରିବାକୁ ସିଧା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଟ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ଦୂରତା ରଖନ୍ତୁ । ଏକ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଉଭୟ ହାତ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଉପରକୁ ଭିଡି ହୋଇ ଦୁଇ ଗୋଇଠି ଉଠାନ୍ତୁ ଆଉ ପାଦ ଆଗକୁ ଉପରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ ଚାଣି ହୁଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ କିଛି ସମୟ ରହିବା ପରେ ସାଧାରଣ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରନ୍ତୁ । ଏହି ଆସନକୁ ୧୦ରୁ ୧୫ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

ଶବାସନ:-
 ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଅକାପଣ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଶବାସନ ଖୁବ ଲାଭଦାୟକ । ଏହି ଆସନ କରିବା ପାଇଁ, ପିଠି ପଡିଆ ଶୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ଦୁଇ ଗୋଟ କିଛି ବ୍ୟବଧାନରେ ରଖି ଡିଲି ଛାଡିଦିଅନ୍ତୁ । ଦୁଇ ହାତକୁ ଶରୀରଠାରୁ ଅଧ ଦୂରରେ ରଖି ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଗକୁ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସମଗ୍ର ଶରୀର ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ଖେଳିଯିବା ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ।



