



















### ପିଲାଙ୍କୁ ଶିଖାନ୍ତୁ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର

ପିଲାଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର ଶିଖାଇବା ଅଭିଭାବକଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଜର୍ଜରୀ। ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣନ୍ତୁ କିଛି ଚିନ୍ତା।

ଆଦାର ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତନ ଆସିଥାଏ।  
- ବେଳେବେଳେ ପିଲାଙ୍କୁ ଶାସନ କଲାବେଳେ ଅଭିଭାବକମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ରାଗି ଯାଆନ୍ତି। ଏହି ସମୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆମେ ବଡ଼ ପାଟିରେ ଚାରିବୁ କରିଥାଉ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପିଲାମାନେ ଠିକ୍ ସେହିଭଳି କହିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଆନ୍ତି।



ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କର ଏଭଳି ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବା ସହ ସେମାନେ କିପରି ଏଥିରୁ ବିରତ ରହିବେ ସେ ନେଇ ସେମାନଙ୍କୁ ଶିଖାନ୍ତୁ।  
- ପିଲା କିଛି ଭଲ କାମ କଲେ ତା'ର ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ସେ ଅନ୍ୟର



-ପିଲାଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ନିଜର ବ୍ୟବହାର ଠିକ୍ ରଖନ୍ତୁ। ଗୁରୁଜନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦେବାକୁ ପିଲାଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ।  
- ନିଜର ବ୍ୟବହାର କିପରି ସବୁବେଳେ ମାଜିତ ହେବ ସେ ନେଇ ପ୍ରଥମେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏ ବିଷୟରେ ପିଲାଙ୍କୁ ଶିଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର



ଭଲ ଗୁଣ ଦେଖି ପ୍ରଶଂସା କରିବ।  
- ପିଲା ଯଦି କୌଣସି ଭୁଲ କାମ କରୁଛି ତେବେ ସେ ନେଇ ତାଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସେ ଭବିଷ୍ୟତରେ କୌଣସି ଭୁଲ କଲେ ତାହା ନିଜେ ଜାଣିପାରିବ। ଭଲକୁ କିପରି ସୁଧାରି ପାରିବ ସେ ନେଇ ଶିଖାନ୍ତୁ।  
- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କିପରି ବିନମ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବ ସେ ନେଇ

### ନିଦ ହେଉଛି ତ ଖାଆନ୍ତୁ ଏହି ୭ଟି ଖାଦ୍ୟ

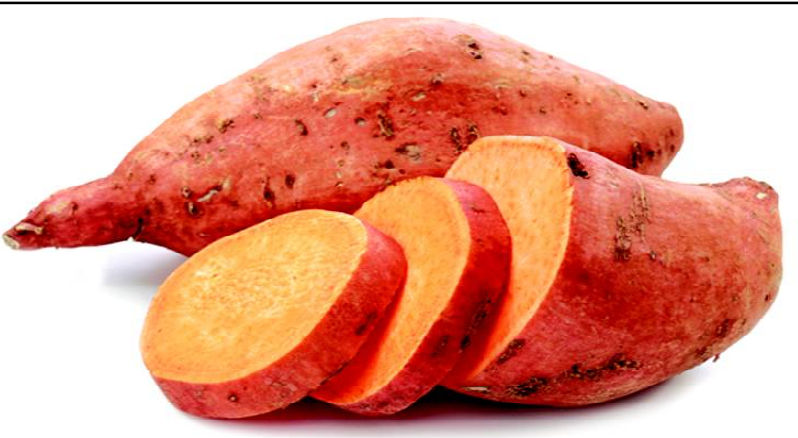
ଭଲ ନିଦ ପାଇଁ ମଣିଷ ଅନେକ କିଛି କରିଥାଏ। ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ନିଦ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧ ସେବନ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ। ହେଲେ ଏମିତି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଅଛି, ଯାହାକୁ ଖୋଜିବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇଲେ ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ।



ଭାତ-ପଖାଳ ଖାଇଲେ ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ। କାହିଁ କେତେ କାଳରୁ ଓଡ଼ିଶାର ଲୋକପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ଦେଖି ପରିଚିତ। ଏହା ମଧ୍ୟ ସତ ଯେ, ଯୁକ୍ତରାସ୍ତ୍ର ଆମେରିକାରେ ନିଦ୍ରାହୀନତା ବା ଇନସୋମନିଆ ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା କରୁଥିବା ଚାନ୍ଦ୍ରମାନେ ଏହା କହିଛନ୍ତି। ଏହା ମଞ୍ଜିଷ୍ଠରେ ନ୍ୟୁରୋ ଟ୍ରାନ୍ସମିଟର ସିରୋଟିନର



ପାରିବେ। କ୍ଷୀରରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ରହିଥାଏ। ଏହା ସହ ଏଥିରେ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ଓ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ପ୍ରଭୃତି ଉପାଦାନ ଶରୀରରେ ମେଲାଟୋନିନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ। ଏଥିଯୋଗୁଁ ନିଦ୍ରାହୀନତା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ।



କାକୁ-କ୍ଷୀର ପରି କାକୁ ବାଦାମ ମଧ୍ୟ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ। ଖୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି କାକୁ ଖାଇଲେ ବି ଏହା ଭଲ ନିଦର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମିନେରାଲ ରହିଛି କାକୁରେ। ଯାହାଯୋଗୁଁ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ଆସିଥାଏ।

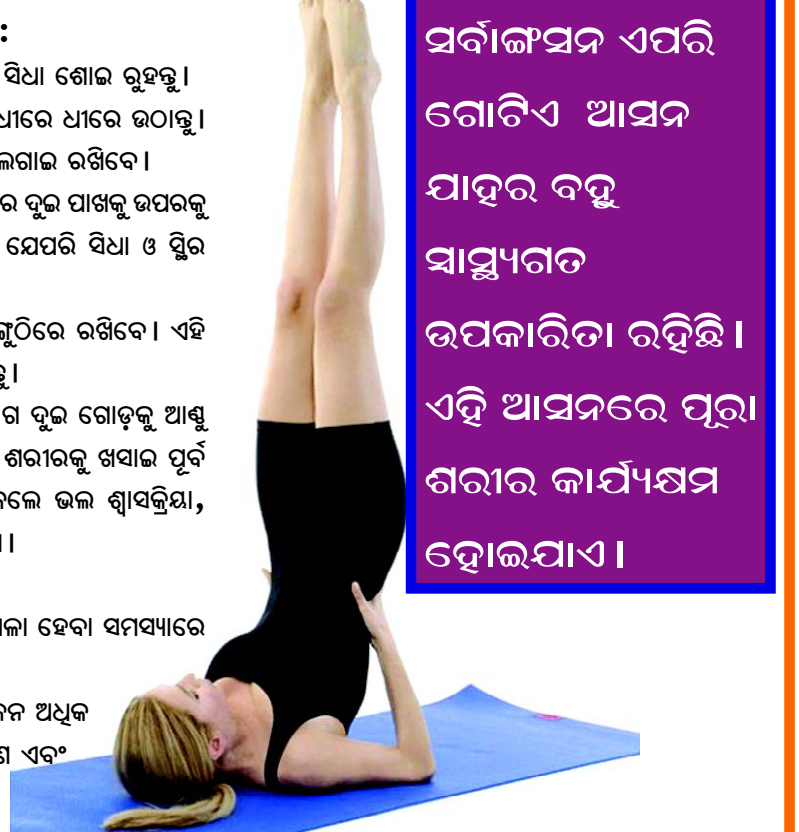
ପ୍ରବାହକୁ ବୁଝି କରାଯାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରେ ଓ ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ।  
ଅଣା- ଅଣା ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣକର ଖାଦ୍ୟ। ଖୋଇବାର ଯଥେଷ୍ଟ ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଅଣାରେ ଭିଟାମିନ-ଡି ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଥାଏ। ଭିଟାମିନ-ଡି ମଞ୍ଜିଷ୍ଠର ନ୍ୟୁରନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ବୋଲି ଗବେଷକମାନେ ମତ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି।  
ଉଷୁମ କ୍ଷୀର-ଅଣା ପରି କ୍ଷୀର ଏକ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ। ଆମିଷ ଖାଇ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାକୁ ପିଇ



କନ୍ଦମୂଳ- କନ୍ଦମୂଳରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ରହିଛି। ଏହା ନିଦ୍ରାହୀନତା ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।  
ଅଖରୋଟ- ଏବେ ବଜାରରେ ସହଜରେ ଅଖରୋଟ ଉପଲବ୍ଧ। ଏଥିରେ ମେଲାଟୋନିନ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି। ଯାହା ଭଲ ନିଦ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।  
ସମୁଦ୍ରିକ ମାଛ- ବିଭିନ୍ନ ସମୁଦ୍ରିକ ମାଛ ଖାଇବା ଫଳରେ ନିଦ ଭଲ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଓମେଗା-୩ ସହ ବିଭିନ୍ନ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ରହିଛି। ଯାହା ଭଲ ନିଦ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

### ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂରକାରୀ ସର୍ବାଙ୍ଗସର

କିପରି କରିବେ:  
- ଆସନ ଉପରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଯୋଡ଼ି ସିଧା ଶୋଇ ରୁହନ୍ତୁ।  
- ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ୯୦ ଡିଗ୍ରୀ ଉଚ୍ଚତାରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉଠାନ୍ତୁ।  
ଏହି ସମୟରେ ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲି ଭୂଇଁକୁ ଲଗାଇ ରଖିବେ।  
- ଏହା ପରେ ଦୁଇ ହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ଅଧର ଦୁଇ ପାଖକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ। ଏପରି ଉଠାଇବେ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟି ଯେପରି ସିଧା ଓ ସ୍ଥିର ରୁହେ।  
- ଦୁଇ ଆଖିର ନଜର ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଳିରେ ରଖିବେ। ଏହି ଆସନରେ ଦୁଇରୁ ତିନି ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ।  
- କିଛି ସମୟ ପରେ ପ୍ରଥମେ ଧୀରେ ଆଗ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣି ପାଖକୁ ଭାଙ୍ଗି ତଳକୁ ଖସାନ୍ତୁ ଓ ପରେ ପୁରା ଶରୀରକୁ ଖସାଇ ପୂର୍ବ ପରି ସିଧା ଶୋଇ ରୁହନ୍ତୁ। ଏହି ଆସନ କଲେ ଭଲ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ହଜମ ଏବଂ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଉତ୍ତମ ରୂପେହୁଏ।  
- ଆଇରବର୍ଡ୍ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୁଏ।  
- କେଶ ଝଡ଼ିବା ଓ ଅସମୟରେ କେଶ ଧଳା ହେବା ସମସ୍ୟାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଣେ।  
- ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଓଜନ ଅଧିକ କିମ୍ବା କମ୍ ଥିଲେ ଏଥିରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଣେ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ।



ସର୍ବାଙ୍ଗସର ଏପରି ଗୋଟିଏ ଆସନ ଯାହାର ବହୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଉପକାରिता ରହିଛି। ଏହି ଆସନରେ ପୁରା ଶରୀର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇଯାଏ।

### କେତେ ଉପକାରୀ ଗାଜର ମଞ୍ଜିଷ୍ଠର ଆୟତନ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏରୋବିକ୍

କରିଥାଆନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯଦି ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଗାଜର ସାମିଲ କରନ୍ତି ତେବେ ତାହା ସେମାନଙ୍କର କୋଷ୍ଠକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଏ।  
- ଗାଜରରେ ଭିଟାମିନ 'ଏ' ଭରି ରହିଛି। ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା  
- ନିୟମିତ ଗାଜର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଆହୁରି ପ୍ରଖର ହୋଇଥାଏ।  
- ଗାଜରରେ କ୍ୟାନସର ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ରହିଛି। ବିଶେଷ ଭାବରେ ଗ୍ରେଷ୍ଟ କ୍ୟାନସର ଏବଂ କଲୋନ କ୍ୟାନସର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ।  
- ବୟସ୍କ ବଢ଼ିବା ସହ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏହି ସମୟରେ ଶରୀର ଭିତରେ କୋଷ୍ଠ (ସେଲ) ଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହେବା ଆରମ୍ଭ

କରନ୍ତି।  
- ଗାଜରରେ ଅଧିକ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି। ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ହୃଦ୍‌ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ।  
- ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ତାହା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଏବଂ ମାଡ଼ିକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଏ।

ଏକ ସସ୍ତାହକୃତ ଚାରିଥର ଏରୋବିକ୍ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଞ୍ଜିଷ୍ଠ ଆୟତନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଏହି ଚିନ୍ତାଧାରା କଣ୍ଠାପଡ଼ିଛି। ଆମେରିକାରେ ନର୍ଥ କାରୋଲିନାର ବେକ୍ ଫରେଷ୍ଟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଫେସର ଜିୟୋଜାକ୍ସ କିମ୍ପ ମତରେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ ମଞ୍ଜିଷ୍ଠ ପାଇଁ ଲାଭକାରୀ ଅଟେ। କିନ୍ତୁ ଏରୋବିକ୍ ଗତିବିଧି ମଞ୍ଜିଷ୍ଠର ଉଚ୍ଚ ସଂଜ୍ଞାନମ୍ବକ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି ରିସର୍ଚ୍ଚରୁ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା। ଏମିତିଆର (ହାଲକା ସଂଜ୍ଞାତ୍ମକ ବ୍ୟକ୍ତି)ଙ୍କ ମଞ୍ଜିଷ୍ଠରେ ଏହା ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ଓ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ତଥା ବିଚାର କୌଶଳ ଉନ୍ନତ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଆଲଜେମିଅର ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ କମାଇଥାଏ। ଏରୋବିକ୍ ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟରେ ମଞ୍ଜିଷ୍ଠର ଉନ୍ନତ ଘଟାଇଥାଏ। ଅଧ୍ୟୟନ ଦଳ ଗାଞ୍ଜରୁ ଅଧିକ ଏମିତିଆର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷଣ କରିଥିଲେ। ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇ ସସ୍ତାହକୃତ ଚାରିଥର ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଇଥିଲା। ଛଅମାସ ପରେ ସେମାନଙ୍କ ମଞ୍ଜିଷ୍ଠର ଗ୍ରେପ୍‌ସଂଖ୍ୟା ଆୟତନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ଦେଖାଯାଇଥିଲା।



### ଶରୀର ପାଇଁ କେତେ ଉପକାରୀ ସଜନା ଶାଗ, ଜାଣନ୍ତି କି ?

ସଜନା ଶାଗରେ ଭିଟାମିନ ଏ, ଭିଟାମିନ ସି, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଯୋଗସୈୟମ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ପରି ଭଲ ପରିମାଣର ଯୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ। ଯାହା ଫଳରେ ଏହା ଭୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ ଏବଂ ଅନେକ ଭୋଗର ମୁକାବିଲା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ରକ୍ତହୀନତାକୁ ରୋକିବାରେ ସହାୟକ କରେ ସଜନା: ସଜନା ଗଛ ଯାହାର ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ ହେଉଛି 'ମୋରିଙ୍ଗା ଓଲିଫେରା'। ଏହାର ପତ୍ର ଫଳ, ମଞ୍ଜି, ଛାଲ, ମୂଳ ଇତ୍ୟାଦି ସବୁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ। ସଜନା ଶାଗ 'ଚମତ୍କାର ବୃକ୍ଷ' ଏହାକୁ 'ହୃଦ୍‌ସ୍ତମ୍ଭ ପୁଷ୍ଟି' ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ କାରଣ ଏହାର ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଗୁଣ ଅଛି। ସଜନା ଶାଗକୁ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଖାଇପାରିବେ। ଏଗୁଡ଼ିକ ସାଲାଡ୍, ପନିପରିବା ସହିତ କିମ୍ବା ତା' କରି ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ। ସଜନା ତା' ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପତ୍ରକୁ ଗ୍ରାହଣ କରି ଗରମ ପାଣିରେ ପୁଚାନ୍ତୁ। ଏହି କାରଣରୁ, ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ଯୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ପାଣିରେ ରହିବ। ସଜନା ଶାଗ ଖାଇବା କେବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉପକାର ହୁଏ ନାହିଁ ବରଂ ଏହାର ସ୍ୱାଦ ମଧ୍ୟ ଭଲ।  
**ରକ୍ତହୀନତା ରୋକିବାରେ:** ସଜନାରେ ଅନେକ ଯୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ମିଳିଥାଏ ଯାହା ରକ୍ତହୀନତାକୁ ରୋକିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଆଇରନ, ଭିଟାମିନ ସି, ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ଭିଟାମିନ ବି ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ପରି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ସଜନାରେ ମିଳିଥାଏ। ରକ୍ତରେ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସୂଚକ କରେ ଯାହା ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏହା ସହ ଭିଟାମିନ ସି ଆଇରନ ଅବଶୋଷଣରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ସଜନା ଫଳିକ୍ ଏସିଡ୍ ଜରୁର ଉପାଦାନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ। ରକ୍ତହୀନତାର ଚିକିତ୍ସାରେ ଭିଟାମିନ ଇ ୧୨ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ। ତେଣୁ ରକ୍ତହୀନତାକୁ ରୋକିବାରେ ସଜନା ଶାଗ ଖାଇବା ଲାଭଦାୟକ।  
**ଆଇରବର୍ଡ ପାଇଁ ଉପକାରୀ:** ସଜନା ଶାଗରେ ଅନେକ ଯୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ମିଳିଥାଏ ଯାହା ଆଇରବର୍ଡ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉନ୍ନତ ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ସଜନା ଶାଗରେ ଆୟୋଡିନ୍, ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, ଭିଟାମିନ ଏ, ସି ଏବଂ ଇ, କିଲ୍ ଏବଂ ସେଲେନିୟମ ପରି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ମିଳିଥାଏ। ଯାହାକି ଆୟୋଡିନ୍ ଆଇରବର୍ଡ୍ ହରମୋନ୍ ସମ୍ବନ୍ଧନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।  
**ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ କରେ:** ଏହିପରି ଅନେକ ଗୁଣ ସଜନା ଶାଗରେ ମିଳିଥାଏ ଯାହା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ସଜନା ଶାଗରେ ଯୋଗସୈୟମ ଥାଏ ଯାହା ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ସଜନା ଶାଗରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ଆଣ୍ଟି-ଇନ୍‌ଫ୍ଲେମେଟୋରୀ ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ମିଳିଥାଏ ଯାହା ଧମନୀକୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ। ସଜନା ଶାଗରେ ନାଉରୁଟିନ୍ ଅକ୍ସାଲିକ୍ ସ୍ତରକୁ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ଯାହା ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ତେଣୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ କଲେ ପାଇଁ ସଜନା ଶାଗ ବରଦାନ ସ୍ୱରୂପ।  
**ଡାଇବେଟିସ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂରକରେ:** ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଡାଇବେଟିସ ସମସ୍ୟା ଥାଏ ସେମାନେ ସଜନା ଶାଗର ରୁସ ସେବନ କଲେ ଡାଇବେଟିସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ। ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ଆଇରବର୍ଡ ସମସ୍ୟା, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅନିଦ୍ରା ସମସ୍ୟା ଅଛି ସେମାନେ ସଜନା ଶାଗ ସେବନ କଲେ ଅନିଦ୍ରା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ।  
**ଚର୍ବିକୁ ହ୍ରାସ କରାଏ:** ଯଦି ଆପଣ ନିଜ ଶରୀରର ଚର୍ବିକୁ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ସଜନା ଶାଗ ସେବନ କରନ୍ତୁ, ଏହା ମେଟାବୋଲିଜିମକୁ ଦୂର କରିଥାଏ, ଶରୀରର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ।  
ମୁଣ୍ଡକୁ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା ଓ ରୁସି ହେବା ସମସ୍ୟାକୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାପାଇଁ ଏହାକୁ ସେବନ କରନ୍ତୁ।











## ପିପିଏଲ ପକ୍ଷରୁ ଏକଲକ୍ଷ ଚାରା ରୋପଣ କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ପାରାଦୀପ, ୧୬/୭ (ନି.ପ୍ର): ଆଜି ପାରାଦୀପ ଫର୍ମପେଟ୍ସ ଲିମିଟେଡ୍ ଦ୍ଵାରା ଆୟୋଜିତ ଚାରା ରୋପଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବୀ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରମୋଦ କାନ୍ତି ବିଶ୍ଵାସ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବୀ ଓ ଆଞ୍ଚଳିକ ଅଧିକାରୀ ପୁରୁଷ ଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା ତଥା ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅଭିଜିତ ପାଠକ ପ୍ରମୁଖ ମାନବୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପସ୍ଥିତ ରହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ କୁଲୁଣୀ ପ୍ରଣାୟା କରିଥିଲେ । ଗୋଟିଏ ଗଛ ମା ପାଇଁ ଥେମ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଚିଆରିତ ଥିଲା । ପାରାଦୀପ ଫର୍ମପେଟ୍ସ ର ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀ ମାନେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଆଗକୁ ପୁଞ୍ଜି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏକ ଲକ୍ଷ ଚାରା ରୋପଣ କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛନ୍ତି ବୋଲି ଅଭିମତ ପୋଷଣ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ପିପିଏଲ ର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ ଅଧିକାରୀ ତଥା ଯୁନିଟ୍ ହେଡ୍ ଶ୍ରୀ ପାଳାନାଥୀନି ଭେଲୁସାମୀ ଚାରା ରୋପଣ କୁ ଗୁରୁତ୍ଵାପୋଷ କରି କହିଛନ୍ତି ଯେ ପିପିଏଲରେ ଆମ କମ୍ପାନୀ ପରିବେଶ ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ଗୁରୁତ୍ଵ କୁ ସବୁବେଳେ ଗୁରୁତ୍ଵ ଦେଇ ଆସିଛି । ପାରାଦୀପ ଫର୍ମପେଟ୍ସ ଲିମିଟେଡ୍ ର ସିଇଓଏମ (ଏକ୍ସଥର ଆଣ୍ଡ ଆର) ସୁନିତ ସେନାପତି ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଛନ୍ତି ।



## ଡେଜିଲିଆ ବେଆଇନ ଖଣି ଖନନ ବନ୍ଦ ଦାବି: ରାଷ୍ଟ୍ରାରୋକ କରି ପ୍ରତିବାଦ କଲେ ଗ୍ରାମବାସୀ

ଖୋର୍ଦ୍ଧା, ୧୬/୭ (ନି.ପ୍ର): ଡେଜିଲିଆ ବେଆଇନ ଖଣି ଖନନ ବନ୍ଦ ଦାବି । ବେଆଇନ ଖଣି ଖନନ ଯୋଗୁ ଗ୍ରାମର ଗୋଡ଼ର, କାଳୁ ଜଙ୍ଗଲ ସବୁ ନଷ୍ଟ ହେଉଥିବାବେଳେ ଏନେଇ କିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ନିକଟରେ ଅଭିଯୋଗ କଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି ସୁଫଳ ନମିଳିବାରୁ ଖଣି ଖନନ ବନ୍ଦ ଦାବିରେ ଆଜି ହଳଦିପତା ଗ୍ରାମର ଶତାଧିକ ଗ୍ରାମବାସୀ ରାଷ୍ଟ୍ରା ଅବରୋଧ କରି ଧାରଣାରେ ବସିଥିଲେ । ଫଳରେ ଗାଁ କୁ ବାହାରକୁ କେହି ବି ପସି ପାରିନଥିଲେ କି ଝୁଲ କୁ ଶିକ୍ଷକ ଆସିପାରିନଥିଲେ । ରାଷ୍ଟ୍ରାର ଦୁଇପାଖରେ ସମସ୍ତେ ଅଟକି ରହିଥିଲେ । ଖବର ପାଇ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ସ୍ଥାନୀୟ ତହସିଲଦାର ପହଞ୍ଚି ଖଣି ମାପିଆକ ବିରୋଧରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଦେବାରେ ଧାରଣାରୁ ଗ୍ରାମବାସୀ ଉଠିଥିଲେ । ପ୍ରକାଶ ଆଉଜି, ଖୋର୍ଦ୍ଧା ତହସିଲ ଅନ୍ତର୍ଗତ ନାଲିପଡା ଅର୍ଜୁନପୁର ପଂଚାୟତ ଅନ୍ତର୍ଗତ ହଳଦିପତା ଗ୍ରାମବାସୀ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଗ୍ରାମରେ ଗଲା କିଛିବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଆଖୁଚୁକ୍କା



ଖଣି ଲୁଚପାଟ ଚାଲିଛି । ନାଲିପଡା ଅର୍ଜୁନପୁର ପଂଚାୟତ ର ସରଧାପୁର ଗ୍ରାମର ମୁଖଳିମ ସଂପ୍ରଦାୟର କେତେକ ନିର୍ଦିଷ୍ଟ ଖଣି ମାପିଆ ଗାଁର ପ୍ରାୟ ୨୦୦ ରୁ ୩୦୦ ଏକର କାଳୁ ଜଙ୍ଗଲକୁ କାଟି ମାଳତୀ ପଥର ଖୋଳି ଚାଲିଛନ୍ତି । ସେହି କାଳୁ ଜଙ୍ଗଲକୁ ଗ୍ରାମକୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ରାଜସ୍ଵ ଆଦାୟ ହେବା ସହ ଆଖପାଖ ଅଂଳର ଅନେକ ଦଳିତ ପରିବାର ଉପକୃତ ହେଉଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଦୈନିକ ୨୪ ଘଂଟା କାଳ ଖଣି ଖନନ ସହିତ ଦିନ ରାତି ଶହ ଶହ ମାଳତୀ ପଥର ତୋରା ଚାଲିଛି ହେଉଛି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ଏତେ ସଂଖ୍ୟାରେ ଭାରି ଯାନ ଚଳାଚଳ ଯେ, ଲୋକଙ୍କ ଯାତାୟତ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଛି । ଝୁଲ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଅତୀତରେ ଛୋଟବଡ଼ ଦୁର୍ଘଟଣା ମଧ୍ୟ ଘଟିଛି । ଏହି ପ୍ରକାର ପରିସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ଦେବକ ହଳଦିପତା ଗ୍ରାମ ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ ହେଉନାହିଁ ବରଂ ସରକାରଙ୍କ ରାଜସ୍ଵ ବି ହାନୀ ହୋଇଚାଲିଛି । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଗ୍ରାମବାସୀ ପୂର୍ବରୁ ବହୁ ବାର

ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଂଳକୁ ବେଆଇନ ଖଣି ଖନନ ବନ୍ଦ କରିବା ଦାବିରେ ଆଜି ଶହ ଶହ ସଂଖ୍ୟାରେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ ଗ୍ରାମର ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାମାନେ ସ୍ଥାନୀୟ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଚାରା ପକାଇବା ସହିତ ଗ୍ରାମର ମୁଖ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରାରୋକ ଆନ୍ଦୋଳନ କରି ଧାରଣାରେ ବସିଥିଲେ । ଖଣି ମାପିଆକୁ ରିରଫ କରିବା ସହ ଅଂଳକୁ ପଥର ଖନନ କରିବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଅତି ଦାବିକରି ଗ୍ରାମବାସୀ । ବେଆଇନ ଭାବେ ଖୋଲାଯାଇଥିବା ଗଭୀର ଖଣି ଖାଦାନ ଅଂଳ ଏବେ କନକାବନକ ପାଇଁ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛି । ଖବର ପାଇ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ତହସିଲଦାର ବିଭାସ ପାଣିଗ୍ରାହୀକ ସହିତ ଆଦର୍ଶ ଆଇନ ଅଧିକାରୀ ସଞ୍ଜୟ ନାୟକ ଓ ପୋଲିସ ଡିପୁ ସହ ଘଟଣା ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ଆନ୍ଦୋଳନକାରୀଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିଥିବା ବେଳେ ବେଆଇନ ଖଣି ଖନନକୁ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଦେବାପରେ ଧାରଣା ପ୍ରତ୍ୟାହତ ହୋଇଛି ।

## 'ଝୁମା ଝୁମା ଗୋଲାପି ବେଳାରେ' ଗୀତିକାର ସଂଗ୍ରାମ କେଶରୀ ମହାନ୍ତିଙ୍କୁ 'ପ୍ରଜାପତି ଗୀତିକବି ସମ୍ମାନ-୨୦୨୪'

ବାଲେଶ୍ଵର, ୧୬/୭ (ନି.ପ୍ର): ଶିକ୍ଷା ଓ ଜ୍ଞାନର ବିକାସକୁ 'ପ୍ରଜାପତି'ର ସାହିତ୍ୟ ଶାଖା 'ଅକ୍ଷର' ତରଫରୁ ଗଞ୍ଜ ଓ କବିତା କବି ପ୍ରମୁଖ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ଗୀତିକବି ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦାନ ଉତ୍ସବ 'ଗୁଞ୍ଜରଣ' ତା ୦୪-୦୮-୨୦୨୪ ରିଖ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଆତିଥ୍ୟ ଭବନରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ । ରାଜ୍ୟର ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବର୍ଣ୍ଣଯାନ୍ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ବାରିପଦା ନବାସୀ ଗୀତିକାର ସଂଗ୍ରାମ କେଶରୀ ମହାନ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିବେ 'ପ୍ରଜାପତି ଗୀତିକବି ସମ୍ମାନ-୨୦୨୪' । ଗୀତିକାର ମହାନ୍ତି, ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର - 'ପୂଜ୍ୟଚରଣ', 'ଅଭିକାଷ', 'ଗୋପରେ ବହୁଛି କଳା କହେଇ', 'ତୁମେ ହିଁ ସାଥୀ ମୋର' ଓ 'ମୋ ମନ ଖାଲି ତୋରି ପାଇଁ' ଆଦି ୬ଟି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଗୀତ ଲେଖିବା ସହ 'ଝୁମା ଝୁମା ଗୋଲାପି ବେଳାରେ' ପୁଁ 'ଶୁକାର ଶତକ' ଯାଏଁ ୮ ଖଣ୍ଡ ପୁସ୍ତକ ରଚନା



କରିଛନ୍ତି । ତତ୍ସହିତ ଅନେକ କ୍ୟାସେଟରେ ଗୀତିକାର ହିସାବରେ ତାଙ୍କର ଏକ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ଅଛି । ଆମ ମାଟିର ଗର୍ବ ଓ ଗୌରବ ବରେଣ୍ୟ ଗୀତିକାର ଶିବବ୍ରତ ଦାସଙ୍କୁ ଆୟୋଜିତ ମଞ୍ଚଟି ସମର୍ପିତ କରାଯିବ । ତାଙ୍କ ସ୍ମୃତି ସମ୍ମାନାର୍ଥେ ଆମ ମାଟିର ଚିନିକଣ ସଫଳ ଗୀତିକବି - ଭରତ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ, ସୁରଞ୍ଜନ ପାତ୍ର ଓ ଡ. ବିଲ୍ଲୀପ ଉପକୃତ ତାଙ୍କ ଗୀତିକବିତା ଭବନରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ - 'ଆମ ମାଟିର ଗୀତିକବି-୨୦୨୪' । ଆୟୋଜିତ ଉତ୍ସବ 'ଗୁଞ୍ଜରଣ' ରେ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବା ସହ ଗୀତିକାର ଶିବବ୍ରତ ଦାସ ଓ ଗୀତିକାର ସଂଗ୍ରାମ କେଶରୀ ମହାନ୍ତିଙ୍କ ସଂଗୀତ ପରିବେଷଣା କରାଯିବ । ଏହି ଗୀତ ଓ ଗୀତିକବିତାର ଅର୍ପୁର୍ ମିଳନରେ ଗୁଞ୍ଜରଣ ହେବ 'ଗୁଞ୍ଜରଣ'ର ସନ୍ଧ୍ୟା ବୋଲି 'ପ୍ରଜାପତି'ର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା କବି ପ୍ରଶାନ୍ତ ଦାସ ଜଣାଇଛନ୍ତି ।

କେଶରୀ ମହାନ୍ତିଙ୍କୁ 'ପ୍ରଜାପତି ଗୀତିକବି ସମ୍ମାନ-୨୦୨୪' ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ । ତାଙ୍କ ସ୍ମୃତି ସମ୍ମାନାର୍ଥେ ଆମ ମାଟିର ଚିନିକଣ ସଫଳ ଗୀତିକବି - ଭରତ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ, ସୁରଞ୍ଜନ ପାତ୍ର ଓ ଡ. ବିଲ୍ଲୀପ ଉପକୃତ ତାଙ୍କ ଗୀତିକବିତା ଭବନରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ - 'ଆମ ମାଟିର ଗୀତିକବି-୨୦୨୪' । ଆୟୋଜିତ ଉତ୍ସବ 'ଗୁଞ୍ଜରଣ' ରେ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବା ସହ ଗୀତିକାର ଶିବବ୍ରତ ଦାସ ଓ ଗୀତିକାର ସଂଗ୍ରାମ କେଶରୀ ମହାନ୍ତିଙ୍କ ସଂଗୀତ ପରିବେଷଣା କରାଯିବ । ଏହି ଗୀତ ଓ ଗୀତିକବିତାର ଅର୍ପୁର୍ ମିଳନରେ ଗୁଞ୍ଜରଣ ହେବ 'ଗୁଞ୍ଜରଣ'ର ସନ୍ଧ୍ୟା ବୋଲି 'ପ୍ରଜାପତି'ର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା କବି ପ୍ରଶାନ୍ତ ଦାସ ଜଣାଇଛନ୍ତି ।

## ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ନଦୀରେ ଭବ୍ୟ ନଦୀ ଆରତୀ ଅନୁଷ୍ଠିତ

ବାଲେଶ୍ଵର, ୧୬/୭ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ଵର ଜିଲ୍ଲା ବାଲିଆପାଳ ବ୍ଲକ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଭକାଡ଼ପାଳ ଗ୍ରାମସ୍ଥ ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ନଦୀ କୂଳରେ ମଙ୍ଗଳାବର ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ସୁରକ୍ଷା ଅଭିଯାନ ଶାଖା ବାଲିଆପାଳର ଆବାହକ ଅରୁଣ ଜେନାଙ୍କ ନେତୃତ୍ଵରେ ଏକ ଭବ୍ୟ ନଦୀ ଆରତୀ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ନଦୀ କାବଜରତକୁ ପାଳନ କରି ଆସୁଥିବାରୁ ନଦୀ ମାତୃକା ର ସୁରକ୍ଷା, ନଦୀକୁ



ପ୍ରଦୂଷଣମୁକ୍ତ କରିବା, ନଦୀର ଜଳ ପ୍ରଦାହକୁ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ କରିବା ଲାଗି ଜନ ସାଧାରଣଙ୍କୁ ନଦୀ ସହିତ ଯୋଡ଼ିବା ପାଇଁ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଂଳର ବହୁ ମହିଳା ପୁରୁଷ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏକତ୍ରିତ କରାଯାଇ ନଦୀକୁ ପୂଜା କରିବା ସହିତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନଦୀ ସହିତ ଯୋଡ଼ିବା ପାଇଁ ନଦୀ ଆରତୀ କରାଯାଇଥିଲା । ଆମ ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ନଦୀ କୋଟି କୋଟି ପ୍ରାଣର ସଂକୀର୍ତ୍ତନ, ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣା ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ଆମର ଜୀବନ ରେଖା ବୋଲି ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ନଦୀ ସୁରକ୍ଷା ଅଭିଯାନ ବାଲିଆପାଳ ଶାଖାର ଆବାହକ ଶ୍ରୀ ଜେନା କହିଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସୁତନା ଅଧିକାର ଅଭିଯାନ ବାଲିଆପାଳ ଶାଖାର ଆବାହକ ଅରୁଣ ଜେନା, ଦିବାକର ଦାସ, ଅମୃତ୍ୟୁ ପଟ୍ଟାଚାର୍ଯ୍ୟ, କବିତା ଜେନା, ପଦ୍ମାବତୀ ପଟ୍ଟାଚାର୍ଯ୍ୟ କରୁଣାକର ଜେନା, ନମିତା ବେହେରା, ଝୁମା ମଙ୍ଗରାଜ କ ସହିତ ବହୁ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକମାନେ ସାମିଲ ଥିଲେ ।

## ରେମୁଣା ବିଜେପି ତରଫରୁ ମତଦାତା ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ସମାବେଶ ଅନୁଷ୍ଠିତ

ରେମୁଣା, ୧୬/୭ (ନି.ପ୍ର): ମଙ୍ଗଳବାର ସକାଳ ୧୧ ଘଟିକା ସମୟରେ ରେମୁଣା ମନ୍ଦିର ଛକ ନିକଟସ୍ଥ ହନୁମାନ କଲ୍ୟାଣ ମଣ୍ଡପରେ ରେମୁଣା ବିଜେପି ତରଫରୁ ଏକ ବିଶାଳ ମତଦାତା ଅଭିନନ୍ଦନ ସମାବେଶ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଓଡ଼ିଶାରେ ବିଜେପି ସରକାର ଗଢ଼ିବା ସହ ବାଲେଶ୍ଵର ଲୋକସଭା ତଥା ରେମୁଣା ବିଧାନସଭା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିପୁଳ ସଂଖ୍ୟାରେ ଭୋଟ ପାଇ ପ୍ରାର୍ଥୀ ବିଜୟ ଲାଭ କରିଛନ୍ତି । ଏହା ବେଳେ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ହିଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଛି । ଏହି ଅବସରରେ ସାଂସଦ ଏବଂ ବିଧାୟକ ଉଭୟ ମତଦାତାଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଜଣାଇଥିଲେ । ରେମୁଣା ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀ ସଂଯୋଜକ କାର୍ତ୍ତିକ ଚନ୍ଦ୍ର ଚିନ୍ତିକ ସଭାପତିଙ୍କୁ ଆୟୋଜିତ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ସଭାରେ ବାଲେଶ୍ଵର ସାଂସଦ ପ୍ରତାପ ଚନ୍ଦ୍ର ସ୍ଵପ୍ନା, ରେମୁଣା ବିଧାୟକ ଗୋବିନ୍ଦ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ, ଜିଲ୍ଲା ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ



ପର୍ଶୁରାମ ପରିଡ଼ା, ରାଜ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀଣ ସଦସ୍ୟ ଗୋଭିନ୍ଦ ମହାନ୍ତି, ପୂର୍ବତନ ବ୍ଲକ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ସୁଶାନ୍ତ ପଟ୍ଟନାୟକ, ଗୋପାଳୀ ସେନାପତି, ରାଜ୍ୟ କୃଷକ ମୋର୍ଚ୍ଚା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀଣ ସଦସ୍ୟ ସୁବୋଧ ଚନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା, କୃଷକ ମୋର୍ଚ୍ଚା ରାଜ୍ୟ ମିଡ଼ିଆ ସଂଯୋଜକ ବିକାଶ ପାଟ୍ଟା, ପୂର୍ବତନ ସରପଞ୍ଚ ଉପାକାନ୍ତ ପଣ୍ଡା, ମଣ୍ଡଳ ସଭାପତି ବିଭୂତି ରଞ୍ଜନ ସେନାପତି, କୃଷକ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହା, ମନ୍ତ୍ର କୁମାର ବିଶ୍ଵାଳ, ଚିରିଧାରୀ ଦାସ, କାହ୍ନୁ ଚରଣ ବେହେରା ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ପରେ ମଞ୍ଚରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ସମସ୍ତେ ଜଣ ଜଣ କରି ମତଦାତାଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସଭାପତି, ଲଢ଼ିଥିବା ସମସ୍ତ ସରପଞ୍ଚ ସମିତି ସଭ୍ୟ, ଶ୍ରୀତ ମେନ୍ଦର, ଶ୍ରୀତ କାଉନସିଲର, ପଞ୍ଚାୟତ ପ୍ରମୁଖ, ସହ ପ୍ରମୁଖ, ପ୍ରଭାକର ସହ ସାଧାରଣ ଲୋକ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସାଂସଦ ଏବଂ ବିଧାୟକ ନିଜ ଅଭିଭାଷଣରେ ଉପସ୍ଥିତ ଲୋକଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇବା ସହ ଆଜି ଆପଣମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ତଥା କେନ୍ଦ୍ରରେ ବିଜେପି ସରକାର

ଗାୟତ୍ରୀ ପରିବାର ପକ୍ଷରୁ ଘୋଷ ଯାତ୍ରାରେ ସର୍ବତ୍ର ବିତରଣ ନାଳଗିରି, ୧୬/୭ (ନି.ପ୍ର): ଦୃତୀୟ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ନାଳଗିରି ର ଘୋଷ ଯାତ୍ରାରେ ବିଭିନ୍ନ ବୈକାସ୍ୟେତା ତଥା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସଂଗଠନ ପକ୍ଷରୁ ବହୁ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ମୂଳକ ସେବା କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯିବ ବୋଲି ଘୋଷ ଯାତ୍ରାରେ, ଗାୟତ୍ରୀ ପରିବାର ପକ୍ଷରୁ ଘୋଷ ଯାତ୍ରାରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବା ହଜାର ହଜାର ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କୁ ଲେମ୍ବୁ ଓ ଦହି ସର୍ବତ୍ର ବିତରଣ କରୁଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି । ସର୍ବତ୍ର ଗିଲାସେ ପିଇବା ପରେ ଅନେକ ଦୁର୍ଘ/ ଦୁର୍ଘା, ମହିଳା/ କିଶୋର/ କିଶୋରୀ ବେଶ ଖୁସି ବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିବା ଶୁଣାଯାଇଛି । ଗାୟତ୍ରୀ ପରିବାର ଶକ୍ତି ପୀଠ ପକ୍ଷରୁ ଯତୀୟ ନାଥ ଭୋଳ ଓ ସାତୀନାଥ ବେହେରା କ ସିଧାସଳଖ ତତ୍ଵାବଧାନରେ ପ୍ରାୟ ୧୪ ଜଣ ସଦସ୍ୟ ଅଲ୍ପକ୍ଷ ପରିଶ୍ରମ କରି ଶହ ଶହ ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରେମୀ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କୁ ସର୍ବତ୍ର ବିତରଣ କରୁଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି ।

## ରଥରେ ଅଘଟଣ : ନିଆଁ ଲାଗି ପୋଡ଼ିଗଲେ

### ରଥାରୁଟ୍ଟ ଚତୁର୍ଦ୍ଧାମୂର୍ତ୍ତୀ ସହ ରଥ



ନାଳଗିରି, ୧୬/୭ (ନି.ପ୍ର): ଘଟଣାଟି ଘଟିଛି ନାଳଗିରି ଉପଖଣ୍ଡ ସାମାନ୍ତ ରେମୁଣା ବ୍ଲକ୍ ସାଆନ୍ତା ଛକ ରଥରେ । ବିବରଣୀ ଅନୁଯାୟୀ ବାହୁଡ଼ା ଯାତ୍ରା ଅବସରରେ ଆଜି ରେମୁଣା ବ୍ଲକ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ନୂଆଗାଁ ପଞ୍ଚାୟତ ସାଆନ୍ତା ଛକ ରଥଯାତ୍ରା ସମୟରେ କୌଣସି ଅସାଧାରଣ ବଗଣେ ରଥରେ ନିଆଁ ଲାଗିଥିଲା । ପରେ ନିଆଁ ରଥରୁ ଯାଏଁ ଚତୁର୍ଦ୍ଧାମୂର୍ତ୍ତୀଙ୍କ ବେହେରା ଲାଗିଯିବା ଫଳରେ ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ପୋଡ଼ିଯାଇଥିଲେ । ଅଘଟଣ ଘଟିବା ପରେ ଘଟଣା ଲୁଚାଇବାକୁ ଯାଇ ଗଣମାଧ୍ୟମ ପ୍ରତିନିଧି ପହଞ୍ଚି ରଥର ଫୋଟୋ ଉତ୍ତୋଳନ କରିଥିଲେ । ତେବେ ରଥରେ ମହାପ୍ରଭୁ ନଥିବାରୁ, ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ କୁଆଡ଼େ ନେଇଗଲ ପଚାରିବାରୁ ସେବାୟତ ଛତ୍ରଭଙ୍ଗ କରୁଥିଲେ । ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଅନ୍ୟତ୍ର ନେଇ ଚରବାରିଆ ଭାବେ ଗ୍ରାମର କୌଣସି ଏକ ନିକାଟିଆ ସ୍ଥାନରେ ମାଟି ତଳେ ପୋତି ଦେଇଥିବା

ବିଶେଷ ପ୍ରଭୃତ୍ ଖବର ମିଳିଛି । ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ଯେଉଁଭଳିଭାବେ କେହି କିଛି ଜାଣି ନପାରିବେ ସେଥିପାଇଁ ରଥରେ ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା ଅଂଶରେ ତରବରିଆ ଭାବେ ନୂତନ କାଠ ଯୋଗାଯାଇଥିଲା । ଯାହା ପୂର୍ବ ରଙ୍ଗ ସହ ମିଶ୍ରି ନଥିଲା ଏବଂ ଧଳା ଲୁଗା ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଆସ୍ଥାନ ଉପରେ ଯୋଡ଼ାରେ ଦେଇଥିଲେ । ଏକଳି ଅଘଟଣକୁ ନେଇ ଅଞ୍ଚଳବାସୀ ଦୁଃଖିତ ହେବା ସହ ସମାଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ପୁରୀରେ ଆଡ଼ୁପ ମଣ୍ଡପ ବିଜେ ଅବସରରେ ବଡ଼ଠାକୁର ବଳଭଦ୍ର ଚାରମାଳ ଉପରେ ପଡ଼ିଯିବା ଘଟଣା ସମଗ୍ର ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରେମୀଙ୍କୁ ମର୍ମାହତ କରିବା ଘଟଣା ସହ ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥାନରେ ଅଘଟଣ ଓ ଆକିର ସାଆନ୍ତା ରଥଯାତ୍ରାରେ ଏକଳି ଅଘଟଣକୁ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ମହାବିପତ୍ତି ବୋଲି ଭଜନମାନେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରୁଥିବା ଶୁଣିବାକୁ ମିଳୁଛି ।

## ସାରସକ୍ଷେତ୍ରରେ ବାହୁଡ଼ା ଯାତ୍ରା

ବାରିପଦା, ୧୬/୭ (ନି.ପ୍ର): ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ପୀଠର ମହାପ୍ରଭୁ ସାରସକ୍ଷେତ୍ରାଧିପତି ପବିତ୍ର ଶ୍ରୀଗୁଣ୍ଡିଚାରେ ଭାଇଭଉଣୀ ସଙ୍ଗେ ନବଦିନ ଯାତ୍ରାରେ ଆସି ମାଉସୀମା ମନ୍ଦିରରେ ଅବସ୍ଥାନ ପୂର୍ବକ ଆଡ଼ୁପ ମଣ୍ଡପରେ ବିଜେହୋଇ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କ ନିତ୍ୟ ପୂଜା ନିବେଦନ ଗ୍ରହଣ କରି ମୋହନୀୟ ବେଶରେ ଦର୍ଶନ ଦେଇଥିଲେ । ଶ୍ରୀକାନ୍ତରଣଙ୍କ ସମୟରେ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ପ୍ରୀତୀର୍ଥେ ଦେଉଳ ସାଂସ୍କୃତିକ ମଞ୍ଚରେ ନାଳଗିରି ଜଗନ୍ନାଥ ପାଳା ଅନୁଷ୍ଠାନର ପାରମ୍ପାରିକ ପାଳା ଗାୟନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଜିଲ୍ଲାର ନିମନ୍ତେ ସାଂସ୍କୃତିକ ଦଳଗୁଡ଼ିକ, ଯଥା ପୂର୍ବଭାରତ ସିନ୍ଦୂରଗୌରୀ ଝୁମରତି, ପୋଖରିଆ ଛନ୍ଦନୁତ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, ଗରତପାଳ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ମା' ସୁଭଦ୍ରା ବାଳିକା ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ସରସ୍ଵତୀ ଶିଶୁ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଆଦିର ନୃତ୍ୟଶିଳ୍ପୀମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଝୁମର,

ନାୟକ, ସୁଧାର ସାହୁ, ତପନ କୁମାର ଦଣ୍ଡପାଟ, ଶ୍ରୀଧର ସାହୁ ଓ ଶିବଶଙ୍କର ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ । ରଥ ଉପରୁ ଧାରା ବିବରଣୀ ଦେଇଥିଲେ ଜଗନ୍ନାଥ ସଂସ୍କୃତି ବିଶାରଦ ବିନୋଦ କୁମାର ସାହୁ, ଏକାଦଶୀ ମହାନ୍ତ ଓ କୃତଶିକ୍ଷକ ଜଗନ୍ନାଥ ସାହୁ । ନିମ୍ନ ଏବଂ ପରମ୍ପରା ଅନୁଯାୟୀ ଉତ୍ତର ପୀଠର ଶ୍ରୀକାନ୍ତରଣ ରଥୋପରେ ରହି ଅଗଣିତ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କୁ ପୂଜା ନିବେଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ପରଦିନ ତା: ୧୬.୭.୨୦୨୪ ଠାକୁରଙ୍କ ସୁନାବେଶ ଓ ରଥାବତୋରଣ ହୋଇଥିଲା । ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ଭେଟ ନୀତିକାନ୍ତି ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଲାପରେ ଦିଅଁମାନେ ନାଳାଦ୍ରି ବିଜେ କରି ରତ୍ନବେଦୀକୁ ଲେଉଟିଥିଲେ । ସାରସକ୍ଷେତ୍ରରେ ଚଳିତବର୍ଷର ଉତ୍ତମାଧିଆନ ଉତ୍ସବ ଉଲ୍ଲାସ ଏବଂ ଶୁଖିଳା ସହ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଆୟୋଜନ କମିଟି ଓ ମନ୍ଦିର ପରିଚାଳନା ଟ୍ରଷ୍ଟ ତରଫରୁ ପଦ୍ମନାଭ ସାହୁ ଅଂଳର ଜନସାଧାରଣ, ସରକାରଙ୍କ

ନାୟକ, ସୁଧାର ସାହୁ, ତପନ କୁମାର ଦଣ୍ଡପାଟ, ଶ୍ରୀଧର ସାହୁ ଓ ଶିବଶଙ୍କର ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ । ରଥ ଉପରୁ ଧାରା ବିବରଣୀ ଦେଇଥିଲେ ଜଗନ୍ନାଥ ସଂସ୍କୃତି ବିଶାରଦ ବିନୋଦ କୁମାର ସାହୁ, ଏକାଦଶୀ ମହାନ୍ତ ଓ କୃତଶିକ୍ଷକ ଜଗନ୍ନାଥ ସାହୁ । ନିମ୍ନ ଏବଂ ପରମ୍ପରା ଅନୁଯାୟୀ ଉତ୍ତର ପୀଠର ଶ୍ରୀକାନ୍ତରଣ ରଥୋପରେ ରହି ଅଗଣିତ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କୁ ପୂଜା ନିବେଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ପରଦିନ ତା: ୧୬.୭.୨୦୨୪ ଠାକୁରଙ୍କ ସୁନାବେଶ ଓ ରଥାବତୋରଣ ହୋଇଥିଲା । ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ଭେଟ ନୀତିକାନ୍ତି ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଲାପରେ ଦିଅଁମାନେ ନାଳାଦ୍ରି ବିଜେ କରି ରତ୍ନବେଦୀକୁ ଲେଉଟିଥିଲେ । ସାରସକ୍ଷେତ୍ରରେ ଚଳିତବର୍ଷର ଉତ୍ତମାଧିଆନ ଉତ୍ସବ ଉଲ୍ଲାସ ଏବଂ ଶୁଖିଳା ସହ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଆୟୋଜନ କମିଟି ଓ ମନ୍ଦିର ପରିଚାଳନା ଟ୍ରଷ୍ଟ ତରଫରୁ ପଦ୍ମନାଭ ସାହୁ ଅଂଳର ଜନସାଧାରଣ, ସରକାରଙ୍କ



ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରଶାସନ, ପୋଲିସ ସେବା, ଅଗ୍ନିଶମ ସେବା, ସାରସକ୍ଷେତ୍ର ଜୟତୃତୀୟ ମୁଦକସଂଘ, ଶରତପାଳ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ମା' ସୁଭଦ୍ରା ବାଳିକା ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ସରସ୍ଵତୀ ଶିଶୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ସାରସକ୍ଷେତ୍ର, ଝାରପୋଖରୀଆ କ୍ରିଗେଟ ଷ୍ଟୁଲ ଆଦିର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଓ ପ୍ରିଣ୍ଟ ତଥା ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ପ୍ରତିନିଧି ଆଦି ସଭିଙ୍କୁ ଆବିଷ୍କୃତ କୃତଜ୍ଞତା ଓ ଧନ୍ୟବାଦ ଜ୍ଞାପନ କରିଛନ୍ତି ।