

ନବରାତ୍ରୀରେ ଶକ୍ତି ସ୍ୱରୂପିଣୀ



ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତି ଓ ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ରରେ 'ହିନ୍ଦୁ ନବବର୍ଷ' ରହିଛି ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯାହା ମନୁଷ୍ୟକୁ ନୂହେଁ ତାହା ଦେବକୁତ। ତେଣୁ ପୁରାଣରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି: ତେତ୍ରେ ମାସି ଜଗଦ୍‌ସ୍ତୁ ସର୍ବକ ପ୍ରଥମେକହନି। ଶୁକ୍ଳପକ୍ଷେ ସମଗ୍ର ତ୍ୱ ତଦା ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟେ ସତି । ଅର୍ଥାତ୍ ତେତ୍ରେ ମାସର ଶୁକ୍ଳ ପକ୍ଷର ପ୍ରଥମ ଦିନ (ପ୍ରତିପଦା) ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ସମୟରେ ହୁଏ। ଏହି ସୂର୍ଯ୍ୟର ସ୍ୱକଳ କରିଥିଲେ। ତେଣୁ ଏହାକୁ 'ବ୍ରହ୍ମ ସାୟଣ' ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ। ଏହି ଦିନ ଠାରୁ ବାସନ୍ତିକ ନବରାତ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ନଅ ଦିନ ବ୍ୟାପୀ ଶକ୍ତି ସ୍ୱରୂପିଣୀ ମା' ଦୁର୍ଗାଙ୍କ ପୂଜା କରାଯାଏ ।

ନବରାତ୍ରୀର ଶାନ୍ତିକ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନଅ ଗୋଟି ରାତ୍ରୀ। ଏହି ନବରାତ୍ରୀ ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କ ଏକ ବିଶେଷ ପର୍ବ ଅଟେ। ସାଧାରଣତଃ ଆମ ସଂସ୍କୃତିରେ ଚାରୋଟି ନବରାତ୍ରୀ ପାଳନ କରାଯାଏ, ଯଥା: ଆଶ୍ୱିନରେ ଶାରଦୀୟ, ତୈତ୍ତିରୀରେ ବାସନ୍ତିକ, ଆଷାଢ଼ ଓ ମାଘ ମାସରେ ଗୁପ୍ତ ନବରାତ୍ରୀ। ଏ ସମୟରେ ଦେବୀ ଦୁର୍ଗା ସପ୍ତହର ବାର ଅନୁଯାୟୀ ବିଦିବ ବାହନ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବାହନ ଉପରେ ଉପବେଶନ କରି, ତୈତ୍ତି ପ୍ରତିପଦାରେ ଧରା ପୃଷ୍ଠକୁ ଅବତରଣ କରିଥାନ୍ତି। ଯା'ର ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ମାନ୍ୟତା ଏବଂ ମହତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ଯଦି ଏହି ଦିନ ରବିବାର କିମ୍ବା ସୋମବାର ହୁଏ ତେବେ ମା' ହାତୀ

ଉପରେ ଆସିଥାନ୍ତି। ସେପରି ଶନିବାର କିମ୍ବା ମଙ୍ଗଳବାର ପଡ଼େ ତା'ହେଲେ ଯୋଡ଼ା ଉପରେ ଆଗମନ କରିଥାନ୍ତି। ଯଦି ଗୁରୁବାର ବା ଶୁକ୍ରବାର ହୁଏ ତେବେ ପାଲିଙ୍କିରେ ଉପବେଶନ କରି ଆସିବି ଏବଂ ଯଦି ରୁଧିରା ହୁଏ ତେବେ ତଙ୍ଗାରେ ବସି ଆସିଥାନ୍ତି। ଏହି ବାହାନକୁ ଆଧାର କରି ଶାସ୍ତ୍ରକାରମାନେ କରତବାସାଳ ନିମନ୍ତେ ବିଦିବ ଫଳ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଥାନ୍ତି।

ବାସନ୍ତିକ ନବରାତ୍ରୀ ସମୟରେ ବସନ୍ତ ଋତୁର ଆଗମନ ସହିତ ପ୍ରକୃତି ସୁସଜ୍ଜିତ ହୋଇଥାଏ। ଗଛଲତାରେ ନୂତନ ପତ୍ର ପଲ୍ଲବିତ ହେବା ସହ ପୃଷ୍ଠର ସୁଗନ୍ଧରେ ଚତୁର୍ଦିଗ ମହକି ଉଠେ। ଶୀତର ବିଦାୟ ଓ ଗ୍ରୀଷ୍ମର ଆଗମନ ସମୟରେ ପ୍ରକୃତି ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଇ ଗତି କରିଥାଏ, ଯାହା ମନୁଷ୍ୟର ମନରେ ନୂତନ ଶକ୍ତି, ଉତ୍ସାହ ଓ ଭକ୍ତିଭାବ ଭରିଦିଏ। ତେଣୁ ଭକ୍ତମାନେ ମା' ଦୁର୍ଗାଙ୍କୁ ତୈତ୍ତି ଶୁକ୍ଳପକ୍ଷ ପ୍ରତିପଦା ଠାରୁ ଶୁକ୍ଳ ନବମୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନବଦୁର୍ଗା ସ୍ୱରୂପୀରେ ଆରାଧନା କରିଥାନ୍ତି। ସେହି ସେହି ସ୍ୱରୂପୀମାନଙ୍କୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏପରି କୁହାଯାଇଛି - ଓଁ ପ୍ରଥମଂ ଶୈଳପୁତ୍ରୀ ଚ ଦ୍ୱିତୀୟଂ ବ୍ରହ୍ମଚାରିଣୀ । ତୃତୀୟଂ ଚନ୍ଦ୍ରପୁଷ୍ପେତ କୁଷ୍ମାଣ୍ଡେତ ଚତୁର୍ଥକମ୍ ପଞ୍ଚମଂ ସ୍ୱରମାତେତ ଷଷ୍ଠଂ କାତ୍ୟାୟନୀତ ଚ । ସପ୍ତମଂ କାଳରାତ୍ରୀତ ମହାଶୈଳୀତ ବାଷ୍ପମ୍ ନବମଂ ସିଦ୍ଧିଦାତ୍ରୀ ଚ ନବଦୁର୍ଗାଃ ପ୍ରକାଶିତାଃ ।

ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତି ଓ ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ବର୍ଷ ପ୍ରତିପଦାକୁ 'ହିନ୍ଦୁ ନବବର୍ଷ' ଭାବେ ପାଳନ କରାଯାଏ। ଯାହା ମନୁଷ୍ୟକୁ ନୂହେଁ ତାହା ଦେବକୁତ। ତେଣୁ ପୁରାଣରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି: ତେତ୍ରେ ମାସି ଜଗଦ୍‌ସ୍ତୁ ସର୍ବକ ପ୍ରଥମେକହନି। ଶୁକ୍ଳପକ୍ଷେ ସମଗ୍ର ତ୍ୱ ତଦା ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟେ ସତି । ଅର୍ଥାତ୍ ତେତ୍ରେ ମାସର ଶୁକ୍ଳ ପକ୍ଷର ପ୍ରଥମ ଦିନ (ପ୍ରତିପଦା) ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ସମୟରେ ହୁଏ। ଏହି ସୂର୍ଯ୍ୟର ସ୍ୱକଳ କରିଥିଲେ। ତେଣୁ ଏହାକୁ 'ବ୍ରହ୍ମ ସାୟଣ' ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ। ଏହି ଦିନ ଠାରୁ ବାସନ୍ତିକ ନବରାତ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ନଅ ଦିନ ବ୍ୟାପୀ ଶକ୍ତି ସ୍ୱରୂପିଣୀ ମା' ଦୁର୍ଗାଙ୍କୁ ପୂଜା କରାଯାଏ ।

ଉଲ୍ଲେଖନୀ ନାନାମି ବ୍ରହ୍ମଣ୍ୟେବ ମହାମୁନା ? ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରଥମ ଦିନ ସେ ଶୈଳପୁତ୍ରୀ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ବ୍ରହ୍ମଚାରିଣୀ, ତୃତୀୟ ଦିନ ଚନ୍ଦ୍ରପୁଷ୍ପ, ଚତୁର୍ଥ ଦିନ କୁଷ୍ମାଣ୍ଡ, ପଞ୍ଚମ ଦିନ ସ୍ୱରମାତା, ଷଷ୍ଠ ଦିନ କାତ୍ୟାୟନୀ, ସପ୍ତମ ଦିନ କାଳରାତ୍ରୀ, ଅଷ୍ଟମ ଦିନ ମହାଶୈଳୀ ଓ ନବମ ଦିନ ସିଦ୍ଧିଦାତ୍ରୀ ଭାବରେ ପୂଜିତ ହୁଅନ୍ତି। ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ଯେ, ଏ ନବରାତ୍ରୀ କାଳରେ ଯେ ଭାବ ଭକ୍ତିସହ ନବଦୁର୍ଗାଙ୍କ ଆରାଧନା କରେ, ସେ ଜନ୍ମ କାଳରେ ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ଓ ପର କାଳରେ ପୁତ୍ରି ପାଇଥାଏ ।

-ହେମନ୍ତ କୁମାର ଗରାୟତ
ମୋ: ୯୮୭୬୫୪୩୨୧୮୮



ଭକ୍ତି, ଭକ୍ତି ଏବଂ ଭଗବାନ

ବିଶ୍ୱ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ଅସଂଖ୍ୟ ଜୀବ, ଜୀବାଣୁ ଅଛନ୍ତି। ଗଛଲତା, ପାହାଡ଼ ପର୍ବତ, ଗ୍ରହ, ନକ୍ଷତ୍ର ରହିଛି। ଦିନ ରାତି ହେଉଛି। ଋତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି। ପ୍ରବଳ ବହୁଛି, ନିଆଁ କଳୁଛି, ପାଣି ବର୍ଷା ହେଉଛି। ଉତ୍ତପ୍ତ ହେଉଛି, ବିଲୁଳି ଚମ୍ପୁଛି। ସମୁଦ୍ର ଯେଉଁଠି ଅଛି ସେଠି ହିଁ ରହିଛି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବଜନ୍ତୁକୁ ଭୋକ ହେଉଛି, ପୁଣି ଖାଦ୍ୟ ମିଳୁଛି। ନିଦ ଆସୁଛି। ଜନ୍ମ ହେଉଛି ପୁଣି ମୃତ୍ୟୁ ଗ୍ରହଣ କରୁଛି। ଏତେ ସବୁ କେମିତି ହେଉଛି । ଏହା ଏକ ସୁକ୍ଷ୍ମ ବିଷୟ। ବିଶ୍ୱେଷଣ କରି କରି ଅନେକ ବିଜ୍ଞ ଏବଂ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚାଲିଗଲେଣି କିନ୍ତୁ ନିର୍ଯ୍ୟାସ କିଛି ପାଇ ନାହାନ୍ତି। ଏମିତି ଏକ ଅତୁଟ ସୃଷ୍ଟି ସମସ୍ତଙ୍କ ଏବଂ ବିପକ୍ଷରେ ମତାନ୍ତର ଏବଂ ମନାନ୍ତର ଭିତରେ ସମସ୍ତ ମଣିଷ ସମାଜ ଦୁଇ ଶ୍ରେଣୀରେ ଆଜି ବିଭକ୍ତ ହୋଇ ସାରିଛନ୍ତି। ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀ ଆସ୍ତିକ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ହେଉଛି ନିଷ୍ଠିକ । ଯାହାକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ହେତୁବାଦୀ ରୂପରେ ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଇଛି। ଯେଉଁ ମାନେ କି ଗ୍ରହ ନକ୍ଷତ୍ର, ବିଧି ବାର, ଚନ୍ଦ୍ର ଗ୍ରହଣ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ପରାଗ ଏବଂ ଅମାବାସ୍ୟା ସଂକ୍ରାନ୍ତି କିଛି ମାନନ୍ତି ନାହିଁ। ପରୋକ୍ଷରେ ଭଗବାନଙ୍କ ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ସୃଷ୍ଟି ନିଜେ ନିଜେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନ ଅଥା ପ୍ରଥମେ ନା କୁହନ୍ତା ? କୃଷ୍ଣ ଆଗେ ନା ମଞ୍ଜି ? ମାଛ ପ୍ରଥମେ ନା ବିହନ ? ଏହି ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଖୋଜି ଖୋଜି କୁହନ୍ତି ତୁଳ୍ବି ଏକା ସାଙ୍ଗରେ। ଅନେକ କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ସୃଷ୍ଟିକୁ ଗ୍ରହଣ ନ କରି ସୃଷ୍ଟି ମୂଳରେ କିଛି ଶକ୍ତି ନିଶ୍ଚିତ ରହିଛି ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି। ଯେଉଁ ମାନେ କିଛି ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ମାନୁଛନ୍ତି ସେମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ଭକ୍ତ। ଦୁଃଖବାନ ଶକ୍ତି ହେଉ କିମ୍ବା ଅଦୁଃଖ ଶକ୍ତି ହେଉ ଯାହାକି ପ୍ରତି ଅତୁଟ ଅନନ୍ୟ ପ୍ରେମ, ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ସମର୍ପଣ ଭାବ ରଖୁଥିବା ମଣିଷ ହିଁ ଭକ୍ତ । ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ତରାତର ବିଶ୍ୱର ସମସ୍ତ ଜୀବଜନ୍ତୁ, ପଦାର୍ଥ, ଜଟ ନିକଟରେ ଏକ ଆତ୍ମାକୁ ଦେଖି ଆସନ୍ତି। ଚନ୍ଦା, ଧର୍ମ, ପାପ-ପୁଣ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି। ଭାଗ୍ୟ ଏବଂ ଭଗବାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି। ସମସ୍ତ ବିଶ୍ୱକୁ ଭଗବାନଙ୍କ ଅବଦାନ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି। କୌଣସି

ଶରୀର ପାଇଁ ଅତୁଟ ବେଳପତ୍ର ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ୫ ସମସ୍ୟା ହେବ ଦୂର

ସ୍ୱାଚ୍ଛାତନ ଧର୍ମରେ ବେଳପତ୍ରକୁ ଦେବାଧିକାର ମହାଦେବଙ୍କ ଅତି ପ୍ରିୟ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତି ସୋମବାର, ସଂକ୍ରାନ୍ତି କିମ୍ବା ମହାଶିବରାତ୍ରି ଅବସରରେ ବେଳପତ୍ରକୁ ଆଗ ଖୋଳା ପଡ଼େ । ସାଧାରଣତଃ ବେଳପତ୍ର ପୂଜା, ପର୍ବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ କିନ୍ତୁ ଏହି ପତ୍ର ଅନେକ ରୋଗ ପାଇଁ ବି ରାମବାଣୀ ପରି କାମ କରେ । ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁସାରେ, ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଖାଇ ପେଟରେ ୨ ଗୁ ମାଟି ବେଳପତ୍ର ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ପେଟ ସମସ୍ୟା ରୋଗ ଦୂର ହୁଏ । ଶରୀରରେ ତିତ୍ତ, ହଳା, ତାପଦେହ ଏବଂ ଉନ୍ମାଦିତ ଦୁଷ୍ଟର ଭଳି କାମ କରେ ବେଳପତ୍ର । ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୂର୍ଣ୍ଣ ଏହି ପତ୍ରରେ ଭିତାମିନି ଏ, ସି, ବି ଏବଂ ବି.୬ ଭରପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ବେଳପତ୍ର ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ଶରୀରକୁ ଅନେକ

ତତ୍ତ୍ୱ ପେଟ ସମସ୍ୟା ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଏସିଡିଟି ଏବଂ ଗ୍ୟାସ ପାଇଁ ବେଳପତ୍ର ମହୋଷ୍ଟ୍ୟ ସମାନ । ଏଥିରେ ଥିବା ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଗୁଣ ଶରୀରରେ ରୁଚି ସୁରା ଓ ଖରକ କଣ୍ଠେଇ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ବେଳପତ୍ର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଜନସୂକିନ, କ୍ଷମତା ଉନ୍ନତ ହୁଏ ଏବଂ ରୁଚି ଗୁଣ ଓ ଶରୀରରେ ଉନ୍ନତ ହୁଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ପୋଷାଧିକ ଏବଂ ପାକଗୋଳକମିକାଳ ଉକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ସମ୍ବଳିତ ରଖୁଥାଏ । ଶ୍ୱେତ ହରମୋନ୍ ବା କାର୍ଟିସୋଲକୁ କମାଇ ଦୂରପିଣ୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଏହା ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ । ଏହା କାଲେକ୍ଷୋଲକୁ କମ କରି ହୃଦୟ ପୁସ୍ତୁ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ହୃଦୟ ସମସ୍ୟା ରୋଗର ବିପଦ କମ୍ ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ବେଳପତ୍ର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା

ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାର ସହଜ ମନ୍ତ୍ର

ସପ୍ତାହକୁ ମାତ୍ର ୧୫୦ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟାୟାମ

ବଦଳାଇ ଦେବ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନ !

ବିବେକଶାଳୀ ଏକ ଆଶାଜନକ ତଥ୍ୟ ମିଳିଛି ଯେ ସପ୍ତାହ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ପାଇଁ ସପ୍ତାହକୁ ମାତ୍ର ୧୫୦ ମିନିଟର ବ୍ୟାୟାମ ଯଥେଷ୍ଟ । କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ପାଇଁ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ନୁହେଁ ବରଂ ନିୟମିତ ଅଳ୍ପ ସମୟର ବ୍ୟାୟାମ ଦରକାର । ଆମେରିକୀୟ ମେଡିକାଲ ଆସୋସିଏସନ୍ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ବୃହତ ଅଧ୍ୟୟନକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଯଦି କେହି ବ୍ୟକ୍ତି ସପ୍ତାହକରେ ୧୫୦ ମିନିଟ ବ୍ୟାୟାମ କିମ୍ବା ସେହି ଧରଣର କିଛି ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ତେବେ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁର ଆଶଙ୍କା କମିଯାଏ । ବିଶେଷକରି ଯେଉଁମାନେ ଆଉଁସି ବ୍ୟାୟାମ କରୁନାହାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ରୁଚନାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ରହୁଥିବାର ଜଣାପଡିଛି । ପ୍ରସ୍ତୁତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସମୟର ବ୍ୟାୟାମ ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ କଣ କଣ କରିପାରିବ ? ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁଯାୟୀ, ଦୈନିକ ପ୍ରାୟ ୩୦ ମିନିଟ୍ କରି ସପ୍ତାହକୁ ୫ ଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ଏଥିପାଇଁ ଚାରୋଟି ସହଜ ଉପାୟ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଛି । ତୁଟ ଗତିରେ ଚାଲିବା ଏମିତି ଚାଲନ୍ତୁ ଯେପରି ଆପଣଙ୍କ ହୃଦୟର ବଡ଼ିଏ ଏବଂ ଝାଲ ବାହାରିବ, କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ଉପାୟରେ ପ୍ରାୟ ୩୦ ମିନିଟ୍ କରି ସପ୍ତାହକୁ ୫ ଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ଏଥିପାଇଁ ଚାରୋଟି ସହଜ ଉପାୟ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଛି ।

୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୂରା ଶରୀର ସମସ୍ତ ମାଂସପେଶୀ ସକ୍ରିୟ ହେବ । ଅନ୍ୟତମ ଉପାୟ ହେଉଛି ନୃତ୍ୟ କୁଣ୍ଡା, ସାଲସା କିମ୍ବା ମନପସନ୍ଦର ସଙ୍ଗୀତରେ ୩୦ ମିନିଟ୍ ନୃତ୍ୟ କରି ମଧ୍ୟ ନିଜକୁ ଫିଟ୍ ରଖିହେବ । ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ, ଅଧିକ ପାଣି ଦେବଥାଏ । ସେପକ୍ଷେ ଯଦି ଏହା ମଧ୍ୟ କଣାପଡିଛି ଯେ, ସେହିମାନେ ସପ୍ତାହକୁ ୩୦୦ ରୁ ୬୦୦ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୃତ୍ୟୁ ଆଶଙ୍କା ୨୬-୩୧% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ୍ ରହୁଛି । ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟାୟାମ କରୁନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଏବେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ସୁଫଳ ପାଇପାରିବେ ।

ତାରାତାରିଣୀଙ୍କ ପୀଠରେ ସେବା ଯୋଗାଇଲେ ୮୦ ସ୍ତ୍ରୀ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮ ମାର୍ଚ୍ଚ: ଚଳିତ ଯାତ୍ରାର ଦ୍ୱିତୀୟ ପାଳିରେ ଗଞ୍ଜାମ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ମା' ତାରାତାରିଣୀ ମା' ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ରୂପେ ବେଶ ଧାରଣ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅର୍ପଣ ବେଶ ଦେଖିବାକୁ ରାଜ୍ୟ ତଥା ରାଜ୍ୟ ବାହାରୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କ ଭିଡ଼ ହୁଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ଭିଡ଼ରେ ଅନନ୍ୟ ସେବା କରି ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କ ମନ ମୋହିବାକୁ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥିଲେ ଗଜପତି ଜିଲ୍ଲା କୋର୍ଟରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ପଦ୍ମିନୀ ପ୍ରସାଦ ଶ୍ରୀମତୀଙ୍କୁ ମାମୁଳି ପ୍ରକାଶ ଆଇନ କୋର୍ଟିନଡ଼ା ଆନା ରେଜେନର ଗ୍ରାମରେ ହୋଇଥିବା ଚୋରି ଘଟଣାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିବା ସହଯୋଗରେ ଆଇ. ଡି. ଡୋର ସହଯୋଗରେ ରେଜେନର ଗ୍ରାମର ସହାୟକ ସେଠା, ଶଙ୍କର ସେଠା ଗ୍ରାମର ଅନ୍ୟ କିଛି ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ପୁଞ୍ଜାଳି ସେଠାଙ୍କ ଘର କବାଟ ଖୋଲି କବରଦଣ୍ଡ ବାହାରକୁ ନେଇ । ଏହା ପରେ ଘରେ ପଶି ପୁଞ୍ଜାଳି ସେଠାଙ୍କୁ ପୁଅ

ମହିଳାଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟୁତ ଖୁଣ୍ଟରେ ବାନ୍ଧି ମାଡ଼ ମାରିବା ଘଟଣା: ୪ ଗିରଫ

ଆସିକା (ନିପୁ): ମହିଳାଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟୁତ ଖୁଣ୍ଟରେ ବାନ୍ଧି ମାଡ଼ ମାରିବା ଘଟଣାରେ କୋଟିନଡ଼ା ଆନା ପକ୍ଷରୁ ୪ ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରି ଯୋଗ୍ୟ କୋଟିନଡ଼ା ଆନା କୋର୍ଟ ନମ୍ବର ୯୩/୨୪ ରେ ମାମଲା ରୁଜୁ କରି ଅଭିଯୁକ୍ତ ମାନଙ୍କୁ କୋର୍ଟ ଚାଲାଣ କରିଛି । ପ୍ରକାଶ ଆଇନ କୋର୍ଟିନଡ଼ା ଆନା ରେଜେନର ଗ୍ରାମରେ ହୋଇଥିବା ଚୋରି ଘଟଣାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିବା ସହଯୋଗରେ ଆଇ. ଡି. ଡୋର ସହଯୋଗରେ ରେଜେନର ଗ୍ରାମର ସହାୟକ ସେଠା, ଶଙ୍କର ସେଠା ଗ୍ରାମର ଅନ୍ୟ କିଛି ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ପୁଞ୍ଜାଳି ସେଠାଙ୍କ ଘର କବାଟ ଖୋଲି କବରଦଣ୍ଡ ବାହାରକୁ ନେଇ । ଏହା ପରେ ଘରେ ପଶି ପୁଞ୍ଜାଳି ସେଠାଙ୍କୁ ପୁଅ



ଗାପସ ସେଠାଠି ତାଙ୍କ ଦୁଇ ବନ୍ଧୁ ଆସିକା କୁଳ ବଡ଼ଖୋଲି ଗ୍ରାମର କୁଳ ପ୍ରଧାନ ଏବଂ କେଶରପାଲି ଗ୍ରାମର ସଞ୍ଜୟ ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ଘର ଭିତରୁ ବାହାରକୁ ଚାଣି ଆଣି ଗ୍ରାମର ଏକ ବିଦ୍ୟୁତ ଖୁଣ୍ଟରେ ବାନ୍ଧି ମାଡ଼ ମାରିଥିଲେ । ଏହି ଘଟଣା ଦେଖିବା ପରେ, ପୁଞ୍ଜାଳି ସେଠା ତାଙ୍କ ପୁଅ ଏବଂ ତାଙ୍କ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ଘଟଣାସ୍ଥଳକୁ ଯୋଡ଼ି ଆସିଥିଲେ ହେଲେ ଅଭିଯୁକ୍ତମାନେ ପୁଞ୍ଜାଳି ସେଠାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଅଟକାଇ ସେହି ବିଦ୍ୟୁତ ଖୁଣ୍ଟରେ ବାନ୍ଧି ନିଷ୍ପ୍ରାଣ ମାଡ଼ ମାରିଥିଲେ । ଏନେଇ କୋଟିନଡ଼ା ଆନା ଯୋଗ୍ୟ ଘଟଣା ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଘଟଣା ସ୍ଥଳରୁ ଉଦ୍ଧାର କରିଥିଲା । ଏନେଇ ମହିଳାଙ୍କ ଲିଖିତ ଅଭିଯୋଗ ପରେ କୋଟିନଡ଼ା ଯୋଗ୍ୟ ଆନା କୋର୍ଟ ନମ୍ବର ୯୩/୨୪ ତାରିଖ ୧୭.୦୩.୨୦୨୪ କୁ ବିଏନଏ ର ୨୯୬/୩୩୨(୨)/୧୨୭(୨)/୭୪/୧୧୫(୨)/୩୫୧(୩)/୩(୫) ମାମଲା ରୁଜୁ କରି ଶଙ୍କର ସେଠା (୩୮) ପିତା ସ୍ୱର୍ଗତ ଖଣ୍ଡଳ ସେଠା, ସହୋଦର କୁମାର ସେଠା (୨୪), ପିତା ମାଧବ ଦୋଡ଼ି ଆସିଥିଲେ ହେଲେ ଅଭିଯୁକ୍ତମାନେ ପୁଞ୍ଜାଳି ସେଠା, ନରେସ କୁମାର ସେଠା, ପିତା ସ୍ୱର୍ଗତ ଉଦୟନାଥ ସେଠା କୁ ଗିରଫ କରି କୋର୍ଟକୁ ଚାଲାଣ କରିଥିବା କୋଟିନଡ଼ା ଆନା ଅଧିକାରୀ କାମୋଦର ବିହାରୀ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ।

ପୁରୀ ବାଲାଜୀ ମନ୍ଦିରରେ ମାଗଣା ବ୍ରତୋପନୟନ ୨ ରାଜ୍ୟର ୭ ଜଣ ହେଲେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ

ପୁରୀ: ପୁରୀ ଶ୍ରୀରାମ ଚନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱାମୀ ଚାରିଦେବୁଳ ଗ୍ରନ୍ଥ ତରଫରୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ପରି ଚଳିତ ବର୍ଷ ଦୈନିକ ରାତିନାତିରେ ସାମୁହିକ ମାଗଣା ବ୍ରତୋପନୟନ ଲୋକନାଥ ମନ୍ଦିର ନିକଟ ଥାନ ପ୍ରତି ଆଶ୍ରମର ବାଲାଜୀ ମନ୍ଦିର ପରିସରରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ମଠର ମହତ୍ତ୍ୱ ଶ୍ରୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ରମଣ ରାମାନୁଜ ଦାସଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ବ୍ରତୋପନୟନରେ ବିହାର, ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟର ସମ୍ଭବପୁର, କଟକ, ଖୋର୍ଦ୍ଧା, ବେଙ୍ଗାଳୁର, ଉତ୍କଳ, ଅନୁଗୁଳ ଜିଲ୍ଲାର ୭ ଜଣ ଦ୍ୱାର୍ଯ୍ୟ ବାଳକ ପରମ୍ପରା ଓ ରାତିନାତି ଅନୁସାରେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ହୋଇଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସ୍ଥଳରେ ଗ୍ରନ୍ଥ ବୋର୍ଡର ସଦସ୍ୟ ତଥା ଜିୟର ସ୍ୱାମୀ ମଠର ସବୁ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ରାମାନୁଜ ଦାସ ଙ୍କା ମହାରାଜ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିଚାଳନା କରିବା ସହିତ ମହତ୍ତ୍ୱ ଶ୍ରୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ରମଣ ରାମାନୁଜ ଦାସଙ୍କ ସମସ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଦାକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିବାବେଳେ ବିଦେଶି ନେତ୍ରୀ ରଞ୍ଜିତା

ପାଠୀ ସଦସ୍ୟ ତଥା କଟକ ମଠର ମହତ୍ତ୍ୱ ବିକ୍ରମ ନାରାୟଣ ରାମାନୁଜ ଦାସ, ସୁରେଶ ଶର୍ମା, ରମେଶ ଶର୍ମା, କମଳ ବିବରଣ୍ଡାଳ, ବିଷ୍ଣୁ କୋଣାର୍କ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ବରିଷ୍ଠ ସାମାଜିକ ବିଶ୍ୱକର୍ମ ଦାସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଂଯୋଜନା କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ୭ ଜଣ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ବାଲାଜୀ ମନ୍ଦିର ଦର୍ଶନ କରିବା ସହିତ ବିରିଦୁ ସ୍ଥାନରୁ ଆସିଥିବା ଭକ୍ତ ମାନଙ୍କ ସହ ସାମୁହିକ ପ୍ରସାଦ ସେବନ କରିଥିଲେ ।

ମହିଳା ସଶକ୍ତିକରଣ ପାଇଁ, 'ଜିଲାସରୀୟ ସମନ୍ୱୟ ସଭା'

ବ୍ରହ୍ମପୁର (ନିପୁ): ଗିରିଆନୁ ପାଠଶାଳା ଏବଂ ଗେଟସ ପାଠଶାଳା, ମିଶନ ଶକ୍ତି, ଓଡ଼ିଶା ଜାତିକା ମିଶନ ସହଯୋଗରେ ଜଣକର ସଭା ବୁଝ, ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ, ଗଞ୍ଜାମ ପରିସରରେ ମହିଳା ସଶକ୍ତିକରଣ କରାଯାଇ ପାଇଁ, ଗ୍ରାମ ବିକାଶର ମିଳିତ ପ୍ରଚେଷ୍ଟରେ 'ଜିଲାସରୀୟ ସମନ୍ୱୟ ସଭା' ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଭାବେ ଭି, ଜିଲ୍ଲା ପାଳ, ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିକ୍ରମ କୁମାର ବେହେରା ଜିଲ୍ଲା ଉନ୍ନୟନ ଅଧିକାରୀ କବି କେନା, ଉପନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଉଦ୍ୟାନ ବିଭାଗ କ୍ରମା କୁମ୍ଭ ମହାପାତ୍ର, ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରକଳ୍ପ ସଂଯୋଜକ, ଲିବି ଟି କନସନ, କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଗ୍ରାମ ବିକାଶ, କୃଷରେ ଜନ ଅର୍ପଣ କରି ସଭା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଗ୍ରାମ ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଗ୍ରାମ ଗୁଡ଼ିକର ଗ୍ରାମ କମିଟିର ସଦସ୍ୟ ଓ ମହିଳା ଉଦ୍ୟୋଗୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଅନୁକୂଳିତ ଓ ଗ୍ରାମ ବିକାଶ ସହିତ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ସ୍ୱୟଂଶ୍ରୀ ପରି ସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ମହିଳା ସଶକ୍ତିକରଣ କରିବା ପାଇଁ ସପ୍ତର୍ଷୀ ଶ୍ରୀ ପ୍ରକଳ୍ପ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ବୋଲି ଜିଲ୍ଲା ପାଳ ତାଙ୍କର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ସେ ପ୍ରକଳ୍ପ ମାଧ୍ୟମରେ ମାହିଳା ମାନେ କିପରି ସ୍ୱାଧିକାରୀ ହୋଇ ନିଜ ପରିବାର ଅର୍ଥନୈତିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ସମସ୍ତ ବିଭାଗ ଅଧିକାରୀ ଯଥା ବୃତ୍ତର ବିକ୍ରମ କୁମାର ବେହେରା, ମୁଖ୍ୟ ଉନ୍ନୟନ ଅଧିକାରୀ, ଅକ୍ଷୟ କୁମାର, କବି ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ କୃଷି ଅଧିକାରୀ, କବି କେନା, ଉପ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଉଦ୍ୟାନ ବିଭାଗ, ଭାରତ ସାହି, ଜିଲ୍ଲା ମଧ୍ୟ ଅଧିକାରୀ, ବ୍ରହ୍ମପୁର ଅଞ୍ଚଳ କୁମାର ଦାସ, ଜିଲ୍ଲା ପଶୁପକ୍ଷୀ ଅଧିକାରୀ, କ୍ରମା କୁମ୍ଭ ମହାପାତ୍ର, ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ସଂଯୋଜକ ମିଶନ ଶକ୍ତି, ଶ୍ରୀ ରାଜଗୋପାଳ ଦାସ, ସିରାଓ, ଓଡ଼ିଶା, ଶ୍ରୀ ସହୋଦର କୁମାର ରଥ, ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ମ୍ୟାନେଜର, ଓଡ଼ିଶା ଜାତିକା ମିଶନ, କବ୍ୟାଦି ଉପସ୍ଥିତ ରହି ନିଜ ବିଭାଗର ଯୋଜନା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଗ୍ରାମବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାର ଗ୍ରାମ ବିକାଶର ତାଲୁକା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ ।

ଭଦ୍ରକରେ ଲଦ୍-ଉଲ୍-ଫିତର ପାଇଁ ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଭଦ୍ରକ (ନିପୁ): ଭଦ୍ରକ ସହରରେ ଆସନ୍ତା ଲଦ୍-ଉଲ୍-ଫିତର ଉତ୍ସବ-୨୦୨୪ କୁ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଶୁଖିଳିତ ଭାବେ ପାଳନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ବିଳାପ ରାଉତରାଏଙ୍କ ଅଧିକାରରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ସଭାଗୃହ ଉପସ୍ଥଳରେ ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି କୈଳିକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହି କୈଳିକରେ ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ମନୋଜ ରାଉତ, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ (ରାଜସ୍ୱ) ରବି ନାରାୟଣ ସାହୁ, ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ସୌରଭ ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ, ତେପୁଡ଼ି କଲେକ୍ଟର (ବିଭାଗ) କାର୍ତ୍ତିକ ନାଥ ମଣ୍ଡଳ, ଅତିରିକ୍ତ ଆରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ (ଜିଲ୍ଲା ଗୁରୁଦା ସଂସ୍ଥା) ଅଂଶୁମାନ ଦ୍ୱିବେଦୀ ସହ ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ଅଧିକାରୀମାନେ ଓ ବିଭିନ୍ନ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ପ୍ରତିନିଧିମାନେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । କୈଳିକ ଆରମ୍ଭରେ ତେପୁଡ଼ି କଲେକ୍ଟର (ବିଭାଗ) ସମସ୍ତ ଉପସ୍ଥିତ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରିବା ସହ କୈଳିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କ୍ରମେ ଉପସ୍ଥିତ ମୁଖ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନାମାଦେ କମିଟି, ହିନ୍ଦୁ ସୁରକ୍ଷା ସମିତି ଓ ଶାନ୍ତି କମିଟିର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପର୍ବ ପାଳନ ସମକ୍ଷୀୟ ସେମାନଙ୍କର ଯୋଜନା ଓ ପ୍ରସ୍ତାବ ରଖିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଇଥିଲା ।

'ପଖାଳ'କୁ ଜିଆଇ ଟ୍ୟାଗ ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରହିଛି : ମେୟର ସୁବାସ ସିଂହ

କଟକ (ନିପୁ): ଓଡ଼ିଶାର ସାଂସ୍କୃତିକ ପରମ୍ପରାରେ ପଖାଳ ଅନ୍ୟତମ ଆକର୍ଷଣ । ପଖାଳ ହେଉଛି ଓଡ଼ିଶା ତଥା ଓଡ଼ିଆଙ୍କର ପରିଚୟ, ଏହାକୁ ବ୍ରାହ୍ମ ଆୟାସାଧର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ ଜାରି ରହିଛି । ଆସନ୍ତା ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦ ତାରିଖ ଦିନ ପଖାଳ ଦିବସ ପାଳନ କରାଯିବ, ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଛି ବୋଲି ମେୟର ସୁବାସ ସିଂହ ଆଜି ଏକ ସାମାଜିକ ସମିଳନୀରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ମେୟର ଶ୍ରୀ ସିଂ ଗଣମାଧ୍ୟମ ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କୁ ପଖାଳ ଦିବସର ଡାୟାରୀ ସମ୍ପର୍କରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରି କଲିଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଓଡ଼ିଆଙ୍କର ପଖାଳ ହେଉଛି ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ । ପଖାଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ତେଣୁ ପଖାଳ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର ପାଇଁ ସରକାରୀ ଏବଂ ବେସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରହିଛି । ଆସନ୍ତା ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦ ତାରିଖ ଦିନ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସାଂସ୍କୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ପଖାଳ ପରିବେଷଣ କରାଯିବ । ପଖାଳକୁ ଜାଣାଇ ଟ୍ୟାଗ ପାଇବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରହିଛି ବୋଲି ମେୟର ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ ।

ସ୍ୱଚ୍ଛ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ୨୦୨୪ : ସମ୍ମାନିତ ହେଲେ ବହୁ ଓଡ଼ିଆ



ଆସିକା (ନିପୁ): ଆସିକା ଯୌଗପରିଷଦ ଅଞ୍ଚଳ ପକ୍ଷରୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ୨୦୨୪ ଅନୁଷ୍ଠିତ । ଆସିକା ତାଲୁକା ଛକ ସ୍ଥିତ ଏନଏସି କଲ୍ୟାଣ ମଣ୍ଡପ ଠାରେ ଆସିକା ଯୌଗପରିଷଦ ଅଞ୍ଚଳ ପକ୍ଷରୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ୨୦୨୪ ସ୍ୱଚ୍ଛ ସୁପରଭାଇଜର ଦାସ୍ତୁମୟା ସାହୁଙ୍କ ସଂଯୋଜନା ଆସିକା ଯୌଗପରିଷଦ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ରାଜେଶ କୁମାର ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥିଭାବେ ଅଧିକାରୀ ବିନୋଦା ସ୍ୱାଇଁ ଯୋଗ ଦେଇ ପ୍ରଦାନ ପ୍ରଦାନ କରି ସଭା କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ବେଳେ ଅନ୍ୟ ଅତିଥିଭାବେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ବ୍ରାହ୍ମ ଆୟାସାଧର ନିରଞ୍ଜନ ମହାନ୍ତି କାଉନସିଲର ସୁଜାତା ପରିଡା, ମଦନ ନାୟକ, ରାଧ୍ୟର ବେହେରା, ନିରମାଳ୍ୟ ରାଉତ, ବାସନ୍ତୀ ପାତ୍ର, ଲାଲୁ କେନା ଉପସ୍ଥିତ ରହିଥିଲେ । ୨୦୨୪ ମସିହା ସ୍ୱଚ୍ଛ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ସାରା ଭାରତ ବର୍ଷରେ ୨ୟ ସ୍ଥାନ ଓ ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଆସିକା ଯୌଗପରିଷଦ ଅଧିକାରୀ କେବଳ ସହରବାସୀଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ହୋଇପାରିଛି ବୋଲି ଅଧିକାରୀ ନିଜ ଅଭିଭାଷଣରେ କହିଥିଲେ । ଆସିକା ଜନସାଧାରଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ସଚେତନ, ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ବର୍ଦ୍ଧ୍ୟବସ୍ଥୁ ଠିକ ପରିଚାଳନା ଓବା ଅଧିକାରୀ ଓ ଶୁଖିଲା ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଗାଡ଼ିକୁ ଠିକ ଭାବେ ପ୍ରଦାନ କରିବା ନିଜ ଚତୁର୍ପାଶ୍ୱ ସପା ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବା ଓ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହେବନି ବୋଲି ଉପସ୍ଥିତ ଅତିଥି ମାନେ ଉଦ୍‌ବୋଧନ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଆସିକାର ସମସ୍ତ ଓଡ଼ିଆ ଜଣେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷକୁ ଆବର୍ଜନାର ଠିକ ପରିଚାଳନା କରିବା ସହ ନିଜ ଅଞ୍ଚଳ ସପା ରଖିଥିବା ଯୋଗୁଁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଇଥିଲା । ଅନୁସୂୟ ମଳକପଦାର କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମଚାରୀ, ଝାଡୁଦାର, ଆବର୍ଜନା ଗାଡ଼ି ଚାଳକମାନଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ କରାଯାଇଥିଲା ।

ମାଆ ପେଟରେ ଟ୍ୟୁମର, ପୁଅ ବିକଳାଙ୍ଗ, ଅର୍ଥ ସାଜିଛି ବାଧକ



ବ୍ରହ୍ମପୁର (ନିପୁ): ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ବ୍ରହ୍ମପୁର କୁଳ ଅନ୍ତର୍ଗତ ମୋଟାବାଡ଼ି ପଞ୍ଚାୟତ ଅଧିକାରୀ ଠାଣାପଲ୍ଲୀ ଗ୍ରାମର କୁମ୍ଭୀ ପ୍ରଧାନ (୫୧) ଦାସୀ ୧୨ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ କୁମ୍ଭୀକ ପେଟରେ ଯକ୍ଷ୍ମା ହେବାରୁ ସେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ମେଡ଼ିକାଲ ସେଣ୍ଟରରେ ଟ୍ୟୁମର ବର୍ଦ୍ଧିବାରେ ପଡ଼ିଥିଲେ । ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ପେଟ ଟି ଅତ୍ୟଧିକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ସେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଧରା କରି ପାରୁନାହାନ୍ତି ଏବଂ ଦିନେ ଖାଇଲେ ଦୁଇ ଦିନ ଉପବାସ ରହିଥାନ୍ତି । ଦୁଃଖ ସେତିକିରେ

ଯାଇଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପେଟ ଯକ୍ଷ୍ମା ନ କର୍ମିଦାରୁ ସେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ମେଡ଼ିକାଲ ସାଲ ସେଠାରେ ଟିକିଣ୍ଡିତ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଯାଇଲେ ତାଙ୍କ ପେଟରେ ମାଂସ ପିଣ୍ଡୁଳା ବା ଟ୍ୟୁମର ହୋଇଛି । ଅପରପେଟ ପାଇଁ ରକ୍ତ ଏବଂ ଅର୍ଥର ଅଭାବ ହେତୁ ସେ ଗାଁ କୁ ଫେରି ଆସି ଥିଲେ । ସେବେଠାରୁ ତାଙ୍କର ସରିନି କୁମ୍ଭୀକ ଏକ ମାତ୍ର ପୁତ୍ର ରାଘବ ପ୍ରଧାନ (୧୬) ଜନ୍ମ ହେଉ ଠିକ ଥିଲା କିନ୍ତୁ ସେ ବି ବର୍ତ୍ତମାନ କୌଣସି ଅକ୍ଷୟ ରୋଗରେ ଭିକାର ହୋଇ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଳାଙ୍ଗ । ଦୁଇ ଗୋଡ଼, ଦୁଇ ହାତ ମଧ୍ୟ ସବୁ ହୋଇଗଲାଣି, ନାଁ ବାଲି ପାଉଛି ନାଁ ବସି ବି ପାଉଛି ଖୁଆଇଲେ ଖାଉଛି, ନିଜେ ବି ଶୋଇ ପାରୁନି, ସରକାରୀ ସୁବିଧା କହିଲେ ମାସିକ ଏକ ହଜାର ବଙ୍କା ସାଙ୍ଗକୁ ପାଞ୍ଚ କିଲୋ ଚାଉଳ । ମା ଓ ପୁଅ ଦୁହେଁ ଲୋଡ଼କ ଭରା କଷ୍ଟରେ ଗଣମାଧ୍ୟମ ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ଆଗରେ ସରକାରଙ୍କୁ ଗୁହାରି କରିବା ସହିତ ଯଦି କେହି ବଦାମ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଗରୀବ ନିସହାୟ ମା ଓ ପୁଅଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟର ହାତ ବଢ଼ାଇ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ତେବେ ପୁଣି ଏମାନଙ୍କ ମୁହଁରେ ହସ ଫେରି ପାରନ୍ତା ।

ମରଣାନ୍ତକ ଆକ୍ରମଣ କରି ୫ ଗିରଫ

ଭୁବନେଶ୍ୱର (ନିପୁ): ରାକ୍ଷାତ୍ୱ ଗାଡ଼ି ସାଜତ କରିବାକୁ କହିବାରୁ ଜଣେ ଆଇନଜୀବୀଙ୍କୁ ସଂଘର ଆକ୍ରମଣ କରିବା ଅଭିଯୋଗରେ ଚତୁରତ ପୁଲିସ ୫ ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଛି । ଗିରଫ ଅଭିଯୁକ୍ତମାନେ ହେଲେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରାୟଶ୍ଚା ନାୟକ, ସଂଗ୍ରାମ ନାୟକ, ଆଦିତ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣ, ପୁଜା ପ୍ରିୟଦର୍ଶିନୀ ଓ ଶୁଭ୍ରାମ ଦାସ । ପୁଲିସ ଏନେଇ ଏକ ମାମଲା ରୁଜୁ କରି ସହ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ କୋର୍ଟ ଚାଲାଣ କରିଛି । ଗୁରୁତ୍ୟୋଗ୍ୟ ଯେ, ଗତ ତା ୩୧.୦୮.୨୦୨୫ ରାତି ପ୍ରାୟ ୧୧:୦୦ ଟା ସମୟରେ, ଅଭିଯୋଗକାରୀ ଆୟଶ୍ରେଷ୍ଠ ପରିଜା ନିକର ଚାନ୍ଦର ଆଡ଼କୁ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ, ସେ କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ ରାକ୍ଷା ଜାମ କରି ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବା ଦେଖିଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କୁ ସାଜତ ହେବାକୁ କହିବାରୁ ଅଭିଯୁକ୍ତମାନେ ଅଶ୍ରୀଳ ରାକ୍ଷାରେ ଗାଳିଗୁଳିକ କରିଥିଲେ ଏବଂ ଜଗା ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରମଣ କରି ହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଧମକ ଦେଇଥିଲେ । ପରେ କିଛି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସେମାନେ ପୁନର୍ବାର

ସହଯୋଗୀମାନଙ୍କ ସହ ଲୁହା ଖଣ୍ଡା ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ଅସ୍ତ୍ର ଧରି ଅଭିଯୋଗକାରୀଙ୍କ ଚାନ୍ଦର ନିକଟକୁ ଆସି ହତ୍ୟା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ । କୌଶଳକ୍ରମେ ଅଭିଯୋଗକାରୀ ସେଠାରୁ ପଳେଇ ନିଜ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ତଦନୁରୂପ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା ଯେ ଅଭିଯୁକ୍ତମାନେ ବେଆଇନ ସମାବେଶ କରି ଅଭିଯୋଗକାରୀଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରିଥିବା ସହ ମାରାତ୍ମକ ଅସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରି ଗୁରୁତର ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ, ଯାହା ଫଳରେ ଅଞ୍ଚଳରେ ଆତଙ୍କ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା । ବିଶ୍ୱେ ସୂଚନା ଆଧାରରେ ଚଢ଼ାକ କରି ଅଭିଯୁକ୍ତମାନଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଥିଲା ଏବଂ ପଚରାଉଚରା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଥିଲା । ଅଭିଯୁକ୍ତମାନଙ୍କ ପୂର୍ବ ଅପରାଧକୁ ରେକର୍ଡ଼ି ଯାଉଥିବା ଅଭିଯୁକ୍ତ ସଂଗ୍ରାମ ନାୟକ ବ୍ୟାପିତାଳ ଆନରେ ଗୋଟିଏ ମାମଲାରେ ଏବଂ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଆଦିତ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣର ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର ଆନରେ ଦୁଇଟି ମାମଲାରେ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ଗୁଣ୍ଡବନ୍ଧ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ

ବ୍ରହ୍ମପୁର (ନିପୁ): ଗୁଣ୍ଡବନ୍ଧ ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଆମରତ୍ନ ସେବା ସମାବେଶ ସମିତିର ସଭାପତି ତଥା ଏହି ଅଞ୍ଚଳର ବିଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାବିତ କାହୁ ଚରଣ ପାତ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଓ ଦକ୍ଷିଣପୁର ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକପ୍ରତା ଏ ପ୍ରସ୍ତୁତତା ଏବଂ ଆମରତ୍ନ ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକପ୍ରତା ସୁନିତା ସାହୁ ସମ୍ମାନୀତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦାନ କରିଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି କାହୁ ଚରଣ ପାତ୍ର ସମସ୍ତ ସମ୍ମାନୀୟ ଅତିଥିଙ୍କ ସହ କବରତ ନାଥ ଶ୍ରୀ କରନୁପକ ନିକଟରେ ପ୍ରଦାନ ପ୍ରକଳ୍ପନ କରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷକପ୍ରତା ସଙ୍ଗୀତ ଓ ଗାତାଖଳି ବିଶୋଳ ମଞ୍ଚ ସାଜସଜ୍ଜା କରିଥିଲେ । ଶିକ୍ଷକପ୍ରତା ରେଖିତରା ପୁଷ୍ପଶ୍ରୀ ମଞ୍ଚ ପରିଚାଳନା କରି ଅର୍ଥୁଟି ମାନଙ୍କୁ ପିଲାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ମାନୀତ କରାଗ ଥିଲେ । ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକପ୍ରତା ସୁଜାତା କୁମ୍ଭୀର ସାହୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସଭାପତିତ୍ୱ କରିବା ସହିତ ବାର୍ଷିକ ବିବରଣୀ ପାଠ କରିଥିଲେ । ତତ୍ ପରେ ପିଲାମାନେ ଶିଖୁଥିବା ନୃତ୍ୟ ପରିବେଷଣ କରିଥିଲେ ।

୮ ବର୍ଷ ପରେ ବି ଅପହଞ୍ଚିତ 'ବସୁଧା'ର ମଧୁର ଜଳ ବିଶ୍ୱ ଜଳ ଦିବସ ପାଇଁ ତରବରିଆ ଫଟା ପାଟେରିରେ ରଙ୍ଗମରା

ଧାମନଗର (ନିପୁ): ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ 'ବସୁଧା' ଯୋଜନାରେ ଘରେ ଘରେ ପାନୀୟ ଜଳ ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ କୋଟି କୋଟି ବଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି । କିନ୍ତୁ ଧାମନଗର କୁଳ ଖପରପଦା ପଞ୍ଚାୟତରେ ଏହି ଯୋଜନା ବାଟବଂଶୀ ହୋଇଛି । ଦୀର୍ଘ ୮ ବର୍ଷ ହେବ ଲୁଣିଆ ଠାରେ ଦୁଇଟି ୨ ଲକ୍ଷ ଲିଟର ବିଶିଷ୍ଟ ଜଳ ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କୁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧୁର ଜଳ ଟୋପାଏ ମିଳିପାରି ନାହିଁ । ପ୍ରାପ୍ତ ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ଲୁଣିଆ ଶାସନ ଗ୍ରାମକୁ ପାଣି ପାଇବୁ ବିଶ୍ୱା ଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ କରାଯାଇ ନାହିଁ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ଥାନୀୟ



ବାସିନ୍ଦା ବ୍ରଜ କିଶୋର ପଞ୍ଚା କହିଛନ୍ତି ଯେ, ହୋଇଛି ସତ, କିନ୍ତୁ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା 'କୋଟି କୋଟି ବଙ୍କା ବ୍ୟୟରେ ଟାଙ୍କି ନିର୍ମାଣ ଶୋଭାବର୍ଦ୍ଧନ କାରୀ ସାମଗ୍ରୀ ପାଇଗିଛି ।

ଆମେ ପାଣି ମୁହାଏ ପାଇଁ ଦୀର୍ଘ ୨୨ ତାରିଖରେ ବିଶ୍ୱ ଜଳ ଦିବସ ପାଳନ ପାଇଁ ବିଭାଗ ତରବରିଆ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରୁଥିବା ବେଳେ ଏଠାରେ ବ୍ୟାପକ ଅନିୟମିତତା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ପ୍ରକଳ୍ପର ସୁରକ୍ଷା ପାଟେରି ଫାଟି ହୋଇଛି । ପୂର୍ବରୁ ଠିକାଦାର କାର୍ଯ୍ୟ ସାରି ନଥିବାରୁ ଜଳ ଯୋଗାଣରେ ବିଳମ୍ବ ହୋଇଛି, କିନ୍ତୁ ଖୁବଶୀଘ୍ର ଏହା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହେବ ।

