

ଦୁବାଇରେ ନିବେଶକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ଯୋଗ ଦେବେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯ ା: ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ବିଦେଶ ନିବେଶକ ଆକର୍ଷିତ କରିବା ପ୍ରୟାସର ଅଂଶ ସ୍ୱରୂପ, ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୮ ଏବଂ ୯ ରେ ଦୁବାଇରେ ଦୁଇ ଦିନିଆ ନିବେଶକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ଏକ ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ପ୍ରତିନିଧିମଣ୍ଡଳର ନେତୃତ୍ୱ ନେବେ । ବିଶ୍ୱର ପ୍ରମୁଖ ବ୍ୟବସାୟ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏକୁ ତାଙ୍କର ଗନ୍ତ ସମୟରେ, ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଓଡ଼ିଶାକୁ ଏକ ଉଦ୍ୟମନା ଶିବ ଶକ୍ତି କେନ୍ଦ୍ର ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ ଏବଂ ବିଶ୍ୱ ନିବେଶକ ଏବଂ ବ୍ୟବସାୟ ନେତାଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ରାଜ୍ୟର ନିବେଶକ-ଅନୁକୂଳ ଇକୋସିଷ୍ଟମକୁ ଆଲୋକପାତ କରିବେ । ବୈଠକରେ ଧାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ତାତ୍ତ୍ୱିକତା ଉପାଦାନ, ପେଟ୍ରୋକେମିକାଲ୍, ସବୁଜ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସବୁଜ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍, ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ, ବୟନ ଏବଂ ପୋଷାକ, ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ସ ସିଷ୍ଟମ୍ ତିଆରି ଏବଂ ଉତ୍ପାଦନ, ଏବଂ ବନ୍ଦର ଏବଂ ଲଜିଷ୍ଟିକ୍ସ ସମେତ ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରମୁଖ କ୍ଷେତ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ନିବେଶ ସୁଯୋଗ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରାଯିବ ।



ଡିଜିଟି-ଆଇଜିପି ସମ୍ମିଳନୀ

- ‘ଭବିଷ୍ୟତ ସ୍ୱାର୍ଥ ପୋଲିସି’ ବୁ-ପ୍ରିଣ୍ଟ ଉପସ୍ଥାପନ କଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ
- ‘ଶୂନ୍ୟ ସହନଶୀଳତା’ ନୀତି ଆପଣାଆ
- ସାଧାରଣ ନାଗରିକଙ୍କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ ହେଉ ନମ୍ର ଓ ସହଯୋଗୀତା ବ୍ୟବହାର
- ୭୫ ପ୍ରତିଶତ ଦକ୍ଷତାଧୀନ ହାର ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଉ
- ପୋଲିସି ବିଭାଗକୁ ଦେଲେ ୧୦ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯ ା: (ନିପ୍ର): ରାଜ୍ୟ ପୋଲିସି ଉପନାମରେ ଆୟୋଜିତ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ଡିଜିଟି ଏବଂ ଆଇଜିପି ସମ୍ମିଳନୀ ଅବସରରେ ଦେବେ ବୋଲି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଛନ୍ତି । ଶନିବାର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ ଯୋଗଦେଇ ରାଜ୍ୟର ଆଇନ ଶୁଦ୍ଧିକା, ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସୁରକ୍ଷା, ସାଧାରଣ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତର ପୋଲିସି ବ୍ୟବସ୍ଥାର ବ୍ୟାପକ ସମୀକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି । ପୋଲିସି ସଂସ୍କାର ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରସ୍ତାବ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଗଳ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଗୁରୁତ୍ୱର ସହ ନେବା ସହିତ ଏଗୁଡ଼ିକର ସଫଳ

କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ପାଇଁ ସରକାର ସମସ୍ତ ସାଧନ, ଅନୁଦାନ ଓ ପ୍ରଶାସନିକ ସହଯୋଗ ଯୋଗାଇ ଦେବେ ବୋଲି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଛନ୍ତି । ସୁଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଉପସ୍ଥାପିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରସ୍ତାବ ଓ ବିଗଳ ଗୁରୁତ୍ୱର ସହ ନେବା ସହିତ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭିତ୍ତି ଓ କନଫରେନ୍ସ ଓ ସମ୍ମିଳନୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଆରକ୍ଷା ଅଧୀକ୍ଷକ ଏବଂ ବରିଷ୍ଠ ପୋଲିସି ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଜିଲ୍ଲାରେ ପ୍ରସ୍ତାବ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଗଳ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଗୁରୁତ୍ୱର ସହ ନେବା ସହିତ ଏଗୁଡ଼ିକର ସଫଳ



ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ଜିରୋ ଟକ୍ସେନ୍ସ (ଶୂନ୍ୟ ସହନଶୀଳତା) ନୀତି, ଦକ୍ଷତାଧୀନ ହାର ବୃଦ୍ଧି, ନିଶାମୁକ୍ତ ଓଡ଼ିଶା, ଚକ୍ରରେଖା ଓ ସାମୁଦ୍ରିକ ସୁରକ୍ଷା, ସାଧାରଣ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଟାର୍ଗେଟ୍ସ, ଗୁରୁତ୍ୱ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସୁବୁଦ୍ଧିକରଣ, ଆନା ଆଧୁନିକୀକରଣ, ପୋଲିସିର ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ପ୍ରତି ନମ୍ର, ସହଯୋଗୀତା ଓ

ବିରୋଧରେ ସରକାର ‘ଜିରୋ ଟକ୍ସେନ୍ସ’ ନୀତି ଆପଣାଇଛନ୍ତି । ପାର୍ଟିର ରତ୍ନ ଆଗତ ହେଉଥିବାରୁ ‘ଦାଦା ବଟି’ ଓ ବେଆଇନ କୋର-କରଦଣ୍ଡ ଚାନ୍ଦା ଆଦାୟକାରୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଦୃଢ଼ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ସେ କହା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ନିଶା କାରବାର ବନ୍ଦ ହେଲେ ରାଜ୍ୟରେ ଅପରାଧ ହାର ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ ପାଇବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଆଶା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ସାଧାରଣ ଅପରାଧ ଓ ଆର୍ଥିକ ଠକେଇ ରୋକିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାପକ ସଚେତନତା ସହ ନୂତନ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଓ ‘ଡାର୍କ ଡେବ୍’ ଉପରେ ନଜର ରଖିବାକୁ ପୋଲିସକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଗୁରୁତ୍ୱ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ଏବଂ ଆନୁଗୁଡ଼ିକର ଆଧୁନିକୀକରଣ ପାଇଁ ୫୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚକ୍ର ଫଣ୍ଡ ସହ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଛି । ସମ୍ମିଳନୀରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୋଲିସି ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ସିଧାସଳଖ ଭାବ ବିନିମୟ କରିଥିଲେ ।

କେନାଲ କୂଳରେ ମା’ ଛାଡ଼ିଦେଇଥିବା ଶିଶୁ ଉଦ୍ଧାର

ବେତନଗୀ, ୨୯ ା: ମାତ୍ର ୭ ମାସର ଶିଶୁ । ବାପା-ମା’ଙ୍କ ପରିବାରିକ କଳହ ମଧ୍ୟରେ ସେ ପାଳଟି ଗଲା ଅସହାୟ । ଶେଷରେ କାତୀୟ ରାଜପଥକଡ଼ରେ କେନାଲ ପାଖରେ ତାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଆଗଲା । ଏଭଳି ଅମାନବୀୟ ଘଟଣା ଘଟିଛି ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ବୈଶିଙ୍ଗା ଥାନା ଅଧୀନ ଅଜାଡ଼ିହ ଗ୍ରାମରେ ଯାହା ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ହୋଇଛି । ଗ୍ରାମର ଜିତୁ ହାଁସର ଓ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ଆଜୁମ ମାଉସିକ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି କାରଣକୁ ନେଇ ବିବାହ ତାତ୍ତ୍ୱ ହୋଇଥିଲା । ଉତ୍ତରା

ସମୟରେ ଜିତୁ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ମାଉସିକ କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ଆଜୁମ ରାଗ ଜରଜରରେ ନିଜ ୭ ମାସର ଶିଶୁପୁତ୍ରକୁ ଧରି ଘରୁ ବାହାରି ଆସିଥିଲେ । କିଛି ସମୟ ପରେ ସେ ବୈଶିଙ୍ଗା ଦେଇ ଯାଇଥିବା ୧୮ ନମ୍ବର କାତୀୟ ରାଜପଥ ପାର୍ଶ୍ୱ କେନାଲ ନିକଟରେ ଶିଶୁଟିକୁ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯାଇଥିଲେ । ସେତେବେଳକୁ ଆକାଶରୁ ଝିପିଝିପି ବର୍ଷାରେ କେନାଲ କୂଳରେ ଏକ୍ସକ୍ସିଆ ଶିଶୁଟି ଭୟରେ କାନ୍ଦିବାକୁ ଲାଗିଥିଲା ଓ ରାସ୍ତା ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପେଟେଇ ପଡ଼ି କେନାଲ ଭିତରକୁ ଖସିଯିବାକୁ ଅଟକେ

ବର୍ତ୍ତିଥିଲା । ସେହି ରାସ୍ତା ଦେଇ ଯାଉଥିଲେ ବଡ଼ଗୋପାଳପୁର ଗ୍ରାମର ଲକ୍ଷ୍ମୀଧର ପରିଡ଼ା ଓ ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ବେହେରା । ହଠାତ୍ ଶିଶୁର କାନ୍ଦଣା ଶୁଣି ସେମାନେ ଅଟକି ଶିଶୁଟିକୁ ବୈଶିଙ୍ଗା ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇ ବିକିଷା କରାଇବା ସହ ବୈଶିଙ୍ଗା ପୁଲିସକୁ ଖବର ଦେଇଥିଲେ । ସୂଚନା ପାଇ ପୁଲିସ ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରି ଶିଶୁର ମାଆ ଆଜୁମଙ୍କୁ ଖୋଜି ବାହାର କରି ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପହଞ୍ଚାଇଥିଲା । ପୁଲିସର ଉପସ୍ଥିତିରେ ଶିଶୁଟିକୁ ନେଇ ଭୟ ଘରକୁ ଫେରିଥିଲେ ।



Har
Payment
Digital

Messages 3 mins ago

ଡିଜିଟାଲ୍ ପେମେଣ୍ଟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ
ଘରେ ବସି ₹30000 ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ରୋଜଗାର କରନ୍ତୁ । କେବଳ
₹1000 ର ସିକ୍ୟୁରିଟି ଡିପୋଜିଟ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଅବିଶ୍ୱାସନୀୟ
ଅଫର୍?

ଡିଜିଟାଲ୍
ସମ୍ଭାଳିକି!

ଯଦି କୌଣସି ଏକ ଅଫର୍ ଅବିଶ୍ୱାସନୀୟ ଭାବରେ ଭଲ ଲାଗୁଛି, ତେବେ ଅଟକି ଯାଆନ୍ତୁ ଆଉ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ।
ଠକମାନେ ବହୁସମୟରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ “ଏତେ ଭଲ ଯେ ବିଶ୍ୱାସ ହେଉଛି” ଭଳି ଦେଇ କୌଣସିକରେ ତାଙ୍କୁ
ଟଙ୍କା କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିବରଣୀ ଶେୟାର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟାକ୍ଷ କରିଥାଆନ୍ତି । ଏପରି ଅଫର୍ ପାଇଁ କେବେ
ବି କାହାକୁ ଟଙ୍କା ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିଜର ଟଙ୍କାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ ।



ଅଧିକ ବିବରଣୀ ପାଇଁ
ଡିଜିଟାଲ୍ କରନ୍ତୁ <https://rbikehtahai.rbi.org.in>
ଓଡ଼ିଆ ଟ୍ୱାଟ୍ ଟାଗ୍ [@rbikehtahai](https://t.me/rbikehtahai) ଟ୍ୱିଟ୍ ଟାଗ୍ [@rbikehtahai](https://t.me/rbikehtahai)



भारतीय रिजर्व बैंक
RESERVE BANK OF INDIA
ସ୍ୱାଭାବିକ ନିୟମାବଳୀ
www.rbi.org.in

ସରକାରଙ୍କୁ ସମୁଦ୍ର ତଟ ଚିକ୍ତା ‘ଆରାଭଜ’ ପ୍ରକଳ୍ପ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯ ା: ଓଡ଼ିଶାର ଉପକୂଳ ସୁରକ୍ଷା, ଜଳବାୟୁ ସ୍ଥିରତା ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଉପକୂଳ ଅଞ୍ଚଳରେ ସ୍ଥାୟୀ ଆର୍ଥିକ ବିକାଶକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ବ୍ୟାପକ ଏବଂ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରଣନୀତି ଉପରେ ବିଚାର ବିମର୍ଶ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଅନୁକୂଳନ ସ୍ଥିରତା ନିବେଶ (ଆରାଭଜ) ପ୍ରକଳ୍ପ ଉପରେ ଏକ ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ବୈଠକ ଶନିବାର ଲୋକସେବା କକ୍ଷରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ବୈଠକରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରିଥିଲେ ରାଜସ୍ୱ ଏବଂ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା ପ୍ରାଧିକରଣ ପରିଚାଳନା ମନ୍ତ୍ରୀ ସୁରେଶ ପୂଜାରୀ । ଉପକୂଳ ସୁରକ୍ଷା, ପରିବେଶ ସଂରକ୍ଷଣ, କାନ୍ଦିକା ସୁରକ୍ଷା, ଜୈବ ବିବିଧତା ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ଆର୍ଥିକ

ପିଜି ଡେଣ୍ଟାଲ ସର୍ଜନ ପାଇବେ ମାସିକ ୨୦ ହଜାର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯ ା: ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଓଡ଼ିଶା ମେଡିକାଲ ସର୍ଭିସେସ୍ (ଡେଣ୍ଟାଲ) କ୍ୟାଟରରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଦନ୍ତ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଯୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ସରକାରଙ୍କ ନୂତନ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ, ଏନଏସସି ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱୀକୃତ ମେଡିକାଲ କଲେଜରୁ ପୋଷ୍ଟ-ଗ୍ରାଜୁଏସନ ଯୋଗ୍ୟତା ହାସଲ କରିଥିବା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ ଅଧୀନରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଦନ୍ତ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିମାସ ୨୦,୦୦୦ ଟଙ୍କା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ । ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଜାରି ନୋଟିଫିକେସନରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଏହି ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ନୋଟିଫିକେସନ ଜାରି ହେବା ତାରିଖ, ଅର୍ଥାତ୍ ୨୯ ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୬ ଠାରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବ ।

ନେପାଳ ଜଳପ୍ରଳୟ: ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ୬ ଶହ ଟପିଲା

୧୬୩ ବିଦେଶୀ ନାଗରିକ ଉଦ୍ଧାର କାଠମାଣ୍ଡୁ, ୨୯ ା: ନେପାଳର ରଞ୍ଜିତ ଏବଂ କେନ୍ଦୁଞ୍ଜଳରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ହୋଇଥିବା ପ୍ରଳୟକରୀ ଆକର୍ଷିକ ବନାରେ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ୬୬୫ରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ବୁଧବାର ଘଟିଥିବା ଏହି ସ୍ୱାଭାବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ସମଗ୍ର ଅଞ୍ଚଳରେ ରାସ୍ତାଘାଟ, ସେତୁ, ଜଳବନ୍ଧବି ଏବଂ ଜଳବିଦ୍ୟୁତ ପ୍ରକଳ୍ପ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଧ୍ୱଂସ ହୋଇଯାଇଛି । ନେପାଳ ପୁଲିସର ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ବନ୍ୟା ଓ ଭୂକମ୍ପ ଯୋଗୁଁ ଏବେ ମଧ୍ୟ ୨୪୦୦ ରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ନିର୍ଗୋଳ ଅଛନ୍ତି । ୨୪୯୮ ଜଣଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇଥିବାବେଳେ ୨୧୯ ଜଣଆହତ ଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ନେପାଳର ରାସ୍ତାକୁ କିଲ୍ଲରେ ଭୟଙ୍କର ବନ୍ୟା ପରେ ରିଲିଫ ଏବଂ ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ଜାରି ରହିଛି ।

ଅଶୁଭ ଶନିବାର ! ଦିନକରେ ୪ ମୁଣ୍ଡ ଗଡ଼ିଲା ହତ୍ୟାକରି ଯୁବକଙ୍କୁ ଚାକିରିଦେଲେ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯ ା: ଶନିବାର ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ଡିଜିଟି ଏବଂ ଆଇଜିପି ସମ୍ମିଳନୀ ରାଜଧାନୀରେ ଚାଲିଥିବା ବେଳେ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ସାମୁଦ୍ରିକ ଆସିଛି ଏକାଧିକ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ । ଯେଉଁଥିରୁ ମନେ ହୋଇଛି ପୋଲିସକୁ ଅପରାଧୀଙ୍କ ଆଉ ତର ନାହିଁ । କେଉଁଠି ଟଙ୍କାକୁ ନେଇ ଭାଇ ଭାଇର ଗଳ୍ପ ପାଇଁ ଚିଡ଼ି ଓ ଆଉ କେଉଁଠି ସୁରତା ଟଙ୍କାକୁ ନେଇ ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ଗଳ୍ପ କରିଛନ୍ତି ।

ଜୀବନ । ପୁଣି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶତ୍ରୁତାରୁ ପୁଲିସକୁ ଟଙ୍କା ମାଗି ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବାବେଳେ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ାରେ ଯୁବକଙ୍କୁ ହତ୍ୟା ପରେ ହାତଗୋଡ଼ ବାନ୍ଧି ଚାକିରିଦେବା ଭଳି ଅଭିଯୋଗ ଆସିଛି । ସମ୍ଭଳପୁର, ବାରିପଦା, ବେଙ୍ଗାଳା ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ାରେ ଏହି ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକ ପୁଲିସ ପ୍ରଶାସନର ଚିନ୍ତା ବଢ଼ାଇଥିବାବେଳେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ମନରେ ଭୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ସମ୍ଭଳପୁର ବୁଲି ଥାନା ଅଞ୍ଚଳର କିର୍ବା ଛକରେ ମାଂସ ବ୍ୟବସାୟୀ ଅନିଶ କୁରେସୀଙ୍କୁ ପୁଲିମାଟ୍ର କରାଯାଇଥିବାବେଳେ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶତ୍ରୁତାରୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ଏହି ଘଟଣା ଘଟିଥିବା

ପ୍ରାଥମିକ ଭାବେ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଅନିଶଙ୍କ ମାଂସ ବୋକାମରେ କାମ କରୁଥିବା ରାଜା ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ଏହି କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ାରେ ଯୁବକଙ୍କୁ ହତ୍ୟା ପରେ ହାତଗୋଡ଼ ବାନ୍ଧି ଚାକିରିଦେବା ଭଳି ଅଭିଯୋଗ ଆସିଛି । ଘଟଣାଟି ସିବିଟିଭିରେ କ୍ୟବ୍ ହୋଇଥିବାବେଳେ ପୁଲିସ ଅଭିଯୁକ୍ତକୁ ଗିରଫ କରିଛି । ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ବାରିପଦା ସଦର ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଜ୍ୟୋତିପୁର ଗାଁରେ ଟଙ୍କାକୁ ନେଇ ପୁଲି ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିବାଦ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡର ରୂପ ନେଇଛି । ବାପାଙ୍କ ଟଙ୍କାକୁ ନେଇ ବଡ଼ଭାଇ ରାଜକିଶୋର ମହାନ୍ତି ଓ ସାନଭାଇ ବୀର କିଶୋର ମହାନ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମେ ଝଗଡ଼ା ପରେ ବଡ଼ଭାଇ ଲୁହା ପାଇପ୍ ଯୋଗେ ସାନଭାଇଙ୍କୁ ଶତ୍ରୁତାରୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ଏହି ଘଟଣା ଘଟିଥିବା

ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ଅଭିଯୋଗରେ ପୁଲିସ ଅଭିଯୁକ୍ତ ରାଜକିଶୋରଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଛି । ତେଜାନାଳ ସଦର ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଇନ୍ଦିପୁର ଜୁଆଁ ସାହିରେ ସୁରତା ଯୋଜନାର ଟଙ୍କାକୁ ନେଇ ମଦ୍ୟପ ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ଗଳ୍ପ ପ୍ରଧାନ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ବାଡ଼ି ଓ କୋଦାଳରେ ଆକ୍ରମଣ ପୂର୍ବକ ହତ୍ୟା କରିଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ପରେ ମୃତଦେହକୁ ଘର ପଛପଟ ଲାଟ୍ରିନ୍ ଟାଙ୍କିରେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଯୋଡ଼ି ଦେଇଥିଲା । ଖବର ପାଇ ସଦର ଥାନା ପୁଲିସ ଓ ସାକ୍ଷିକ୍ ଟିମ୍ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ତଦନ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ମୃତଦେହ ଉଦ୍ଧାର କରାଯିବା ସହ ଅଭିଯୁକ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଗିରଫ କରି ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ ଚାଲିଛି । କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ମର୍ଗଶାୟା ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ହଳଦିଆ ଗାଁରୁ ଆସିଛି ଆଉ ଏକ ଗଞ୍ଜାଳୁକର ଘଟଣା । ଘର ଆଗରୁ ୩୨ ବର୍ଷୀୟ ଚନ୍ଦନ ଦାସଙ୍କ ମୃତଦେହ ଉଦ୍ଧାର ହୋଇଛି । ଚନ୍ଦନଙ୍କ ହାତଗୋଡ଼ ବନ୍ଧା ଅବସ୍ଥାରେ ମୃତଦେହ ମିଳିଥିବାବେଳେ ଦୁର୍ଭିକାରରେ ହତ୍ୟା ପରେ ତାଙ୍କୁ ଚାକିରି ଦେଇଥିବା ପରିବାର ପକ୍ଷରୁ ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ଏହା ଏକ ସୁପରିକଳ୍ପିତ ହତ୍ୟା ବୋଲି ମୃତକଙ୍କ ପରିବାର ଅଭିଯୋଗ କରିଛି ।

CMYK

କୁମାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଧର୍ମଭାବନା ଜାଗ୍ରତ କରେ

ଖୁଦୁରୁକୁଣୀ ଓଷା

“ପ୍ରଥମ କମ୍ବୁଦ୍ୱୀପେ ସାର ବେଢ଼ିଛି ଲବଣ ସାଗର, ତହିଁରେ ରାଜା ତାଳଧ୍ୱଜ ବହୁତ ଆୟତନ ରାଜ୍ୟ ବହୁତ ସାଧବ ଅଛନ୍ତି ବୋଇତ ବାଣିଜ୍ୟ କରନ୍ତି ତହିଁରେ ଏକ ସାଧବର ତନୟବତ୍ତ ନାମ ତା’ର ଝିଅର ନାମ ତଅପୋଇ ସବୁହଁ ଦୁଲଣା ଅଟଇ ।”



ସ୍ୱର୍ଗତ ଗୋପୀନାଥ ଦାସ ବିରଚିତ ‘ତଅପୋଇ ଓଷା’ରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ସାଧବ ଝିଅ ତଅପୋଇ କାହାଣୀ ଭାଇମାନଙ୍କ ଶୁଭ ସଂକଳ୍ପର ଏକ ସଂସ୍କୃତି । ଭାଦ୍ରବ ମାସର ପ୍ରଥମ ରବିବାରଠାରୁ ପାଞ୍ଚ ରବିବାର ଧରି ପାଳିତ ହେଉଥିବା ଏହି ଓଷା ସହିତ ଉଲ୍ଲାସ ସଂସ୍କୃତିର ବହୁଳ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ଓଡ଼ିଆ ଜାତି ଯେ ଦିନେ ଦେଶ ବିଦେଶ ସହିତ ନୌବାଣିଜ୍ୟ କରି ସମୃଦ୍ଧଶାଳୀ ହୋଇଥିଲା, କୁମାରୀମାନେ ପାଳନ କରୁଥିବା ଏହି ପର୍ବ ତାହାରି ସ୍ମୃତି ବହନ କରେ । ଭାଦ୍ରବ ମାସର ପ୍ରଥମ ରବିବାରରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି କୁମାରୀମାନଙ୍କ ପର୍ବ ଖୁଦୁରୁକୁଣୀ ଓଷା । ଭାଦ୍ରବ ମାସର ପ୍ରତି ରବିବାର କୁମାରୀମାନେ ଭାଇଙ୍କ ଶୁଭ ମନାସି ମା’ ମଙ୍ଗଳାଙ୍କ ନିକଟରେ ପୂଜା କରନ୍ତି ଏବଂ ଶେଷ ରବିବାର ଓଷାର ଉଦ୍‌ଯାପନ ଆଡ଼ମ୍ବର ସହକାରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଓଷା ସହ ସାଧବ ଝିଅ ତଅପୋଇ ଏବଂ ସାତ ଭାଇଙ୍କ କାହାଣୀ ଜଡ଼ିତ

ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ତଅପୋଇ ଓଷା ଓ ଭାଇକୁଣୀ ଓଷା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଓଡ଼ିଆ ଜାତି ଯେ ଦିନେ ବିଦେଶ ସହିତ ନୌବାଣିଜ୍ୟ କରି ଦେଶକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିଥିଲା ତାହା ଏହି ଖୁଦୁରୁକୁଣୀ ଓଷା ମହାତ୍ମ୍ୟରୁ ଜଣାଯାଏ ।

ଏହି ଓଷା କୁମାରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଷ୍ଠୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରୁ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ପାଦିତ କରେ । କାରଣ ରବିବାର ବଡ଼ ଭୋରରୁ ଝିଅମାନେ ଏକାଠି ହୋଇ ପୂଜା ତୋଳିବାକୁ ଯାଆନ୍ତି, ଏକାଠି ବସି ପୂଜାର ସୁନ୍ଦର ସୁନ୍ଦର ହାର ଗୁଡ଼ିକ । ଏକାଠି ମିଶି ନଦୀ ବା ପୋଖରୀକୁ ଗାଧୋଇ ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ପୋଖରୀ କୂଳରେ ବାଲିର ମୟିର କରି ପୂଜା କରନ୍ତି । ପୁଣି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ବସି ‘ଖୁଦୁରୁକୁଣୀ ଓଷା’ ବହି ପଢ଼ି ମା’ ମଙ୍ଗଳାଙ୍କୁ ପୂଜା କରନ୍ତି ଏବଂ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଭୋଗ ବାନ୍ଧନ୍ତି । କୁମାରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଧର୍ମଭାବନା ଜାଗ୍ରତ କରିବା ଏହି ଓଷାର ଆଉ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

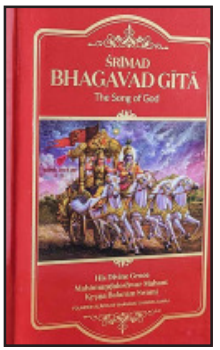


—ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନା ମହାପାତ୍ର
ବନ୍ଧ୍ୟାମୟର ମାର୍ଗ, କଟକ-୧

ନୀତି, ନୈତିକତା ଓ ପ୍ରତିବନ୍ଧତା

ସଭା ସମିତି ହେଉ ବା ଲୋକମେଳରେ କଥା ହେଲାବେଳେ ଆମେ ସବୁ ସମୟରେ ଏହି ନୀତି, ନୈତିକତା ଏବଂ ଉପଦେଶାତ୍ମକ କଥା ଶୁଣିଥାଉ । ବେଳେବେଳେ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସେ ସତରେ କଣ ଆମେ ନୀତି ଓ ନୈତିକତାକୁ ଦୈନିକ ଜୀବନରେ ପାଳନ କରୁଅଛୁ । ଆମ ଆଚରଣରେ ଓ ଉଚ୍ଚାରଣରେ ଏହା ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି । ତଥାପି ମୋର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମତ ନୀତି, ନୈତିକତା ଓ

ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ଆଗୁଆ ଅଛୁ । ତଥାପି ଏହି ସମାଜରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ଦୁର୍ନୀତି, ପରଶ୍ରାକାରତତା ବଡ଼ ବଡ଼ି ବାଲିଛି । ଆମେ କଣ ସତୋଟ ମଣିଷ ହୋଇ ପାରିବା ନାହିଁ । ଆମର ନୀତି ଓ ନୈତିକତାକୁ ପାଥେୟ କରିପାରିବା ନାହିଁ । ଏହି ନୀତି, ନୈତିକତା ବିନା କୌଣସି ସତ୍ୟତା ସବୁ ସମୟ ପାଇଁ ବଂଚି ରହିପାରିବ ନାହିଁ ।



କିନ୍ତୁ ସମୟ ଆସିଲେ ପଛକୁ ହଟି ଯାଆନ୍ତି । ପ୍ରକୃତ ପ୍ରତିବନ୍ଧତା ହେଉଛି କଷ୍ଟ ସମୟରେ ବି ନିଜ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସହିତ ଛିଡ଼ା ହେବା । ତେଣୁ ଶ୍ରୀମଦ ଭାଗବତ ଗୀତାରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କହିଛନ୍ତି ‘କର୍ମଶ୍ୟେ ବାଧ୍ୟକାରସ୍ତେ, ମା ଫଳେଷୁ କଦାଚନ’ ଫଳ ଚିନ୍ତା ନକରି ନିଜ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରତି ପ୍ରତିବନ୍ଧ ରହିବା ହିଁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ନୈତିକତା । ଯେଉଁମାନେ ସମାଜର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରର ଆହୁନା କାହିଁକି

ନିଜର କର୍ମ ସତେତନ ହୋଇ ଯାହା କରଣୀୟ ତାହା ଠିକ ସମୟରେ କରିବାହିଁ ପ୍ରକୃତ ପ୍ରତିବନ୍ଧତା । ଆଜିର ସମାଜ ଏକ ବଡ଼ ସଙ୍କଟ ଦେଇ ଗତିକରୁଛି । ସଫଳତାର ଭୁଲ ସଂଜ୍ଞା, ସୁବିଧାବାଦ ଓ ନୈତିକତାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଇ ଆମେ ବାହାବା ନେଉଛୁ । କିନ୍ତୁ ସୁବିଧାବାଦ ସାମୟିକ, ଏଣୁ ଏଇଥିପାଇଁ ଆମେ ନୀତି ଓ ନୈତିକତାକୁ ଜଳାଖଳି ଦେଇ ଭୁଲ ରାସ୍ତାରେ ମାଡ଼ି ଚାଲିଛୁ । ସମାଜର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୈତିକତାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ସେ ହେଉଛି ଶିକ୍ଷା ଅବା ପ୍ରଶାସନ ବା ରାଜନୀତି । ସେଇଭଳି ଭାବରେ ଭୁଲ ଏହାର ବିଚାର ନୀତିବାଦରୁ ଆସେ, ନୈତିକତାରୁ ଆସେ । ଜଣେ ଅଧିକାରୀ ଆଇନ ଅନୁସାରେ କାମ କରିପାରିଲେ ଏହା ନୀତିର ପରିଗଣିତ ହେବ । କିନ୍ତୁ ନିଜ ପଦର ଅପବ୍ୟବହାର ନକରି ଗରିବ ଲୋକଙ୍କ କଥା ଶୁଣିବା ହିଁ ନୈତିକତା । ଏହି ଲେଖକ ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷର ପ୍ରଶାସନିକ



ପ୍ରତିବନ୍ଧତା ଏକ ସତ୍ୟ ସମାଜର ମୂଳଦୁଆ । ଏହି ମୂଳଦୁଆ ଯଦି କ୍ଷୋଧମନାବାକ୍ସରେ ପାଳନ କରିଗଲା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବା ଜହାଷକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ତେବେ ନିଷିଦ୍ଧ ଭାବରେ ଏହି ସମାଜରେ ସୁଧାର ଆସିବ । ଆଜିର ଦୁର୍ନିଆରେ ଆମେ ଅନେକ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛୁ ।

ଜୀବନରୁ ଶିଖିଛି, ଆଇନ ଆମକୁ ଦକ୍ଷ କରେ କିନ୍ତୁ ନୈତିକତା ଆମକୁ ମହାନ କରେ । ପ୍ରତିବନ୍ଧତା ବିନା ନୈତିକତା ଏକ ଭାଷଣ । ପ୍ରତିବନ୍ଧତା ମାନେ କହିବା ଓ କରିବା ମଧ୍ୟରେ ଏକତା । ଆଜି ଅନେକ ଲୋକ କଥା କଥାରେ ଭାଷଣ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ନୀତି କଥା କୁହନ୍ତି,

ବାଣୀରଥୀ ଶତପଥୀ,
ମୋ- ୯୩୩୭୪୪ ୯୩୩୭୩

ଗିରିଗୋବର୍ଦ୍ଧନଧାରୀ



ଅବିଶ୍ରାନ୍ତ ବର୍ଷାରୁ ଗୋପବାସୀଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାକୁ ଯାଇ ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ନିଜ କାଣି ଅଙ୍ଗୁଳିରେ ଗିରିଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ପାହାଡ଼କୁ ଟେକି ଧରିଥିଲେ । ପାହାଡ଼ ତଳେ ଗୋପବାସୀଙ୍କ ସମେତ ଗୋବତ୍ସା ଆଦି ଆଶ୍ରୟ ନେଇଥିଲେ । ଠାକୁରେ ବଂଶୀ ଧାରଣ କରିବା ସହ ପାହାଡ଼କୁ ଟେକି ଧରିବାର ଦୃଶ୍ୟ ରହିଛି । ଅନ୍ୟମାନେ ଦକ୍ଷ ସାହାଯ୍ୟରେ ପାହାଡ଼ ତଳୁ ତେରା ଦେଇଥିବେ । ଅସଲରେ ଠାକୁରେ ସିନା ଟେକିଥିଲେ ଶ୍ରୀରାଧା ଠାକୁରଙ୍କ କହୁଣିକୁ ଟେକି ଧରି ବଳ ଯୋଗାଇଥିବା କୁହାଯାଏ ।

ନୂଆ କୋଷ ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ।।।।।



ଉଚ୍ଚମ ସାନ୍ଧ୍ୟ ପାଇଁ, କେବଳ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ନୁହେଁ, ଆମକୁ ଏହା ସହିତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମଧ୍ୟ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ସହିତ କୋଷର ବିକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ସଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ କାରଣ କିଛି ଲୋକ ଏହାକୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଖାଇଥା’ନ୍ତି । ଯାହା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ କେତେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଇବା

ଉଚିତ୍ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ, ଶରୀରରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆମର ନୂତନ କୋଷଗୁଡ଼ିକର ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତେଣୁ, ଯେତେମାନେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ନିଜ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଲୋ ଓଜନ ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ୦.୬୫ ଗ୍ରାମ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନେବା ଉଚିତ । ପ୍ରତିଦିନ ଜଣେ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଅତି କମରେ ୫୫ ଗ୍ରାମ୍ ଏବଂ ମହିଳାକୁ ୪୫ ଗ୍ରାମ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ମୋଟ

। ପ୍ରୋଟିନ୍ କମ୍ ହେବାର ଲକ୍ଷଣ । ଯେତେବେଳେ ଶରୀରରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ କମ୍ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଆମେ ଏକଜିଁ କମ୍ ଅନୁଭବ କରିଥାଉ । ଆମେ ଶୀଘ୍ର କ୍ଲାଡ ଅନୁଭବ କରିଥାଉ । ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ମଣିଷର କେଶ ମଧ୍ୟ ଝଟିବ । ଆରମ୍ଭ କରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ନଖ ଦୁର୍ବଳ ହେବା, ଓଜନ ହ୍ରାସ, ଦୁର୍ବଳତା ଏବଂ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଭଳି ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ ।

ଯେଉଁମାନେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ନିଜ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଲୋ ଓଜନ ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ୦.୬୫ ଗ୍ରାମ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନେବା ଉଚିତ ।



କେଉଁ ସମୟରେ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ

ଜଳ ହେଉଛି ଜୀବନ । ଏହା ମଧ୍ୟ ସତ କାରଣ ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଶେଖିଲା ଅନୁଭବ କରୁ, ଆମ ମନକୁ ପ୍ରଥମେ ଆସୁଥିବା କିନ୍ତୁ ହେଉଛି ଜଳ । ଜଳ ଆମ ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ, ଏହା ବିନା ଆମ ଜୀବନକୁ ଜଳନା କରିବା ଅସମ୍ଭବ । ଜଳ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆମେ ଆମ ଶରୀରକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତାପରେ ମଧ୍ୟ ହାଲଚ୍ଛେଦ୍ ବା ଆର୍ଦ୍ର ରଖୁ । କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତେ ଜାଣିବା ଉଚିତ ଯେ କିଛି ସମୟ ଅନ୍ତରରେ

ଆମେ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ । କେଉଁ ସମୟରେ ଆମେ ପିଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ତାହା ମଧ୍ୟ ଜାଣିବା ଦରକାର । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଖାଇବା ସମୟରେ ଗଳାରେ ଖାଦ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥିବାରୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ପାଣି ପିଉଥିବାବେଳେ କିଛି ଲୋକ କେବଳ ଗୋଜନ ସରିବା ପରେ ପାଣି ପିଇଥା’ନ୍ତି । କିଛି ଲୋକ ଖାଇବା ସମୟରେ ପାଣି ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ରହିଛି ।



ସ୍ଥିତି ଦେଖିକରି ନିଜର ଚରଣର ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଭୁଲିବୁଁ ସ୍ପର୍ଶ କଲେ,ସେଠାରୁ ପବିତ୍ର ଜଳର ଧାରା ପ୍ରକଟ ହେଲା । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଉକୁଣୀଙ୍କୁ ପାଣି ପିଇବା ପାଇଁ ସଂକେତ ଦେଲେ ଆଉ ସେ ନିଜର ଶୋଷ ମେଷାଇଲେ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଭିତରେ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ଭୁଲ୍ ହୋଇଗଲା । ସେ ପ୍ରଥମେ ଋଷି ଦୁର୍ବାସାଙ୍କୁ ଜଳ ଅର୍ପିତ କରି ନ ଥିଲେ ଆଉ ନିଜେ ଜଳ ପିଇଦେଲେ । ଋଷି ଏହାକୁ ନିଜର ଅନାଦର ଭାବିଲେ ଆଉ କ୍ରୋଧିତ ହୋଇକରି ଉକୁଣୀଙ୍କୁ ଅଭିଶାପ ଦେଲେ । ଋଷି ଦୁର୍ବାସାଙ୍କର ଶାପର କାରଣରୁ ଉକୁଣୀ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଠାରୁ ବିଯୋଗ ସହିବାକୁ ପଡିଲା । ଆଉ ଦ୍ୱାରକାର ଭୂମି ଜଳ ସମ୍ପନ୍ନରେ ମଧ୍ୟ ଶାପ ଦିଆଗଲା । ଉକୁଣୀ ଏହି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସ୍ୱୀକାର କରି କି ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ତପସ୍ୟା କଲେ । ଶାପର ଅବଧି ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ତାଙ୍କର ପୁନଃ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ସହିତ ମିଳନ ହେଲା ।

ଏହି ଲୋକକଥା ଦ୍ୱାରକା ସ୍ଥିତ ଉକୁଣୀ ଦେବୀ ମନ୍ଦିରର ପରମ୍ପରାରେ ମଧ୍ୟ ଯୋଡା ଯାଇଛି । ଦ୍ୱାରକାଧୀଶ ମନ୍ଦିରର କିଛି ଦୂରରେ ସ୍ଥିତ ଉକୁଣୀ ଦେବୀଙ୍କ ମନ୍ଦିର ଆଜି ମଧ୍ୟ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କ ଆସ୍ଥାନ ପ୍ରମୁଖ କେନ୍ଦ୍ର ଅଟେ । ଏହି କଥା ଆମକୁ ବତାଏ ଯେ ଧର୍ମ ଆଉ ମର୍ଯ୍ୟାଦାର ମାର୍ଗ ଉପରେ ଛୋଟ ଭୁଲ୍ ମଧ୍ୟ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସନ୍ଦେଶ ଦେଇପାରେ । ଆଉ ସବା ଭକ୍ତ,ପ୍ରେମିୟ ତଥା ତପସ୍ୟୀ ଶେଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚେଇ ଥାଏ ।

—ମନୋଜ କୁମାର ବେହେରା, ଫୋନ୍-୭୯୭୮୮୩୦୬୧୧

ଗରୁଡ଼ ପୁରାଣ ଅନୁସାରେ, ଏହି ସଂସାରରେ ଯିଏ ବି ଜନ୍ମ ନିଏ, ତାହାର ଅନ୍ଧ ନିଷ୍ଠିତ । ମଣିଷ, ଦେବତା, ପଶୁ କିମ୍ବା ପକ୍ଷୀ, କେହି ମୃତ୍ୟୁରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବେ ନାହିଁ । ଗ୍ରହ, ନକ୍ଷତ୍ର ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ମଧ୍ୟ



ଏକ ସ୍ଥିର ଜୀବନକାଳ ଅଛି । ଏହାକୁ ଜନ୍ମ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ଚକ୍ର ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା । ଏହି ଚକ୍ରରେ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କ କର୍ମ ଏବଂ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଆଧାରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରିରେ ପୁନର୍ଜନ୍ମ ପାଆନ୍ତି । ଆତ୍ମା ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଚକ୍ର ଜାରି ରହେ । ଗରୁଡ଼ ପୁରାଣ ମୃତ୍ୟୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଅନେକ ନିୟମ ବର୍ଣ୍ଣନା କରେ ।

ଏହା କରିବା ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଆମକୁ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ପାଣି ପିଇବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଛି । ଜାଣିବା କେଉଁ ସମୟରେ ଆମେ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ । କିଛି ଲୋକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅର ପାଣି ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନି ଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ପାଣି ପିଇବାକୁ ପଡେ । ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁଯାୟୀ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇପାରେ । ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଗ୍ୟାସ୍, ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ହୃଦ୍‌ଘାତ କବ୍ୟାଦି ଅଭିଯୋଗ ଆସିପାରେ । ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ପାନୀୟ ଜଳ ହେତୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ପାଣିରେ ତରଳିଯାଏ ଏବଂ ପରିସ୍ରା ସହିତ ବାହାରକୁ ଆସେ । ଏହି କାରଣରୁ ଶରୀର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ପାଇ ନଥାଏ, ଯାହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଅଧ ଦଣ୍ଡା ପୂର୍ବରୁ ଆମକୁ ପାଣି ପିଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହା ରୋକକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ଏବଂ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ରୋକିଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ, ଯଦି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ପାଣି ପିଅନ୍ତି, ତେବେ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ଅଧ ଦଣ୍ଡା ପରେ ପାଣି ପିଇବା ସର୍ବୋତ୍ତମ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଖାଇବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ପରେ ପାଣି ପିଇବା ଶରୀରକୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏବଂ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଏବଂ ହଜମ କରିବାରରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ବାସ୍ତବରେ, ଯେତେବେଳେ ପାଣି ପିଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ଏହା ସହାୟତା କରିଥାଏ ।

