

ଉତ୍କଳ ପ୍ରତିଭା

The Uttkal Pratiba



ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ, ସଂଖ୍ୟା - ୬, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୬-୨୮ ଫେବୃଆରୀ- ୨୦୧୫, ପାଠକ, ୧୨ ପୃଷ୍ଠା, ମୂଲ୍ୟ-୧୦ଟଙ୍କା • Vol-I, Issue - 6, Bhubaneswar, 16-31 February - 2015, Fortnightly, 12 Pages, Rs.10.00

ଅହିଂସାର ରାସ୍ତାରେ ଆମେ

ଆଜି ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଉଦ୍‌ବେଗଜନକ ଭାବେ ହିଂସାତୁଳ ଘଟଣା ଛାଡି ଥିବାକୁ ଦେଉଥିବାବେଳେ ତଥାପି ଏହା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଚେତନତାତୁଳ ଭାବରେ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କିଛିକାଳରେ ହିଂସାର ବାବାନାମକୁ ପ୍ରଶମିତ କରୁଥିଲେ ବି ବାସ୍ତବରେ ସବୁଠି ଆଜି ଅହିଂସାର ଚିନ୍ତା ଚେତନାର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସଚେତନପରି ବିରାଟ ପ୍ରଶ୍ନବାରୀ ? ଆମ ଭାରତ ମାଟିରେ ବିଭିନ୍ନ ବାହାର ରାଷ୍ଟ୍ରର କିଛି ଅସାମାଜିକ ଚଢ଼ିକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ହିଂସାତୁଳ ଘଟଣା ବ୍ୟଥିତ କରୁଛି । ଦିନକୁ ଦିନ ସୁଦୃଢ଼ୀ ଏହାର ଶିକାର ହୋଇଯାଉଛି । ବିଭିନ୍ନ ଫୋରମରେ ହିଂସା ବିରୋଧୀ ସଚେତନଧର୍ମୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମାଜରେ ଶାନ୍ତିର ସୁଧାବସ୍ଥାନ ପରିବେଶ ବି ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି । ଉଦାହରଣ ଭାବରେ ପଞ୍ଜାବକୁ ନିଆଯାଇପାରେ । ଦିନ ଥିଲା ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ରାଜ୍ୟରେ ହିଂସାତୁଳ ଘଟଣା ଘଟିଚାଲିଥିଲା କିନ୍ତୁ ଆଜି ସେଠି ବେଶ୍ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରିଛି । ସେ ରାଜ୍ୟର ପ୍ରତିଟି ଅଧିବାସୀ ଅହିଂସାର ଅସ୍ତ୍ର ଧରି ନିଜ ରାଜ୍ୟରୁ ହିଂସାର ବାତାବରଣକୁ ହଟାଇଦେବାକୁ ସମ୍ମତ ହୋଇଥିଲେ । ସମକାଳୀନ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଆନ୍ତରିକ ଭାବରେ ହିଂସାତୁଳ ଘଟଣା ଘଟୁଛି । ସୁଦୃଢ଼ୀ ମିଛ ପ୍ରହାଳିକାର ଶିକାର ହୋଇ ହିଂସାତୁଳ ମୁଖ୍ୟାଳୟ ଚଳୁଥିବାବେଳେ ଯଦି ଯାଉଛନ୍ତି । ବେକାରୀ ସମସ୍ୟା କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର କାରଣ ଭାବରେ ରଖାଯାଏ । ତଥାପି ଖୁସିର କଥା ଆଜିକାଲି ବିଭିନ୍ନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଭିତରେ ହିଂସାବିରୋଧୀ ବିବସ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ପାଳିତ ହେଉଛି । ସମାଜରୁ ହିଂସାର ଚେରକୁ ମୂଳୋତ୍ସାରଣ କରି ଅହିଂସାର ପରିବେଶ ଓ ଅହିଂସାର କ୍ଷେତ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ ସୁଦୃଢ଼ୀ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ଶିଶୁ ସଂସ୍ଥା ସମସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ବେରୋଜଗାରୀ ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ି ଚାଲୁଥିବାବେଳେ ଶିକ୍ଷିତ ବେକାରୀମାନେ ଜୀବନ ହାରି ଦେଉଥିବା ପରି ହୁଏତ ବିଦାରକ ଘଟଣା ସମାଜର ସବୁ ସ୍ତରର ବ୍ୟକ୍ତିତୁକୁ ବ୍ୟଥିତ



ବିଶ୍ୱକପ-୨୦୧୫ରେ ବିଜୟୀ ହେବା ପାଇଁ ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ ଦଳକୁ ଓଡ଼ିଶୀୟ ପଢ଼ିକ ସ୍ତୁତି ଛାଡ଼ିଛାଡ଼ିବାକୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ବାଢ଼ି ।

କେତେ ଅପକାରୀ ଆମ ପଲିଥିନ୍

ପଲିଥିନ୍ ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ପରେ ପରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଗାଁରୁ ସହର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ସମସ୍ତେ ଏହାକୁ ଅତି ଅଦରକାରୀ ମାନି ନେଉଥିଲେ । ହାଟ, ବଜାର, ମଠ, ମନ୍ଦିର, ପାଠ, ଘାଟ, ପୂଜା ପାର୍ବଣ, ଯାନିଯାତ୍ରା ବିବାହ ବ୍ରତ ଭୋଜିଭାତ ସବୁ ପଲିଥିନ୍ ଆସ୍ଥାନ ଜମାଇ ବସିଯାଇଛି । ପରିତ୍ୟକ୍ତ ପଲିଥିନ୍ ଶେଷରେ ଏଣେତେଣେ ପଡ଼ି ସଜଡ଼ା ପରିବେଶକୁ ଉଜାଡ଼ିଦେଲାଣି । ମାଟିରେ, ପାଣିରେ ପଲିଥିନ୍ ମିଳାଇ ଯିବା ସମ୍ଭବ ହେଉ ନଥିବାରୁ ନଦୀ, ନାଳ, ପୋଖରୀ, ଗାଡ଼ିଆ, କେନାଳ, ଝରଣା, କୂପ, ବାମ୍ଫି ସବୁ ପଲିଥିନ୍ ଆବର୍ଜନାରେ ଭରପୁର ହୋଇଛି । ସହର, ବଜାର, ସାହି, ବସ୍ତି ସବୁରେ ପଡ଼ି ରାକ୍ଷମୟ ଆବର୍ଜନାରେ ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ହେଲାଣି । ଖାଦ୍ୟ ହ୍ରାସ ଆସୁଥିବା ପରିତ୍ୟକ୍ତ ପଲିଥିନ୍ ଖାଳ ଗୋସଂପଦ, ପଶୁ ସଂପଦ ସମସ୍ତେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ । ଏବେ ଆମେ ଆଖିରେ ଦେଖିଛେ କେତେ ଅପକାରୀ ଆମର ଏହି ପଲିଥିନ୍ । ପଲିଥିନ୍ କନିଟ କୁପରିଣାମ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ଆମେ ଅଜଣା ହେଉଛେ । ପଲିଥିନ୍ ରାକ୍ଷସ ବିଷୟରେ ବିଜ୍ଞାନ କି ସତର୍କ ବାଣୀ ଦେଉଛି ଏଥର ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା । ପଲିଥିନ୍ ଏକ ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ପଲିମରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ରୂପ ଦେବା ପାଇଁ ସାଧା, ଅସେନିକ, ପାରଦ ଭଳି ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ରଜିନ ପଲିଥିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖେଳନା, ଜଗ, ଗ୍ଲାସ, କପ ଆଦି ଅଧିକ ପଲିଥିନ୍ ଆସ୍ଥାନ ଜମାଇ ବସିଯାଇଛି । ପରିତ୍ୟକ୍ତ ପଲିଥିନ୍ ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ରଜିନ ପଲିଥିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖେଳନା, ଜଗ, ଗ୍ଲାସ, କପ ଆଦି ଅଧିକ ବିପଦଜନକ ତଥା କର୍ଜିତ ରୋଗର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ । ଗୁରୁତ୍ୱ ଓ ନାରୀତ୍ୱ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ମୂଳକାରଣ ଭାବେ ପଲିଥିନ୍ ବ୍ୟବହାରକୁ ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଇଛି । ପଲିଥିନ୍ ଜଳିଲେ ବିଷାକ୍ତ ତାଜ ଅଧିକ ଗ୍ୟାସ ବାହାରି ପରିବେଶକୁ ବିଷାକ୍ତ କରେ ଓ ଫୁସଫୁସ୍ ଜନିତ ରୋଗ ବଢ଼ାଏ । ମାଟିରେ ପଲିଥିନ୍ ପଡ଼ିଲେ ମାଟିର ଉତ୍ପାଦନ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଏ ତଥା ମାଟିରୁ ମିଳୁଥିବା ଉତ୍ପାଦନ ମଧ୍ୟରେ ବିଷ ସଂଚାରିଯାଏ । ଜଳସ୍ତୋତରେ ପଲିଥିନ୍ ପଡ଼ିଲେ ଜଳ ସ୍ତୋତ ଧାମେଳ ଯାଏ ତଥା ସ୍ତୋତକୁ ପ୍ରାୟ ଭୂତଳ କଳଧାରୀ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଗଙ୍ଗା ନଦୀ ଭଳି ବିଶ୍ୱର ବହୁ ପବିତ୍ର ନଦୀର ସ୍ତୋତ କମିଯିବା, ପ୍ରଦୃଶ୍ୟ ବ୍ୟାପିଯିବାର ଅନ୍ୟ ଏକ ମୁଖ୍ୟକାରଣ ପଲିଥିନ୍ । ଏଥିରୁ ଆମେ ଜାଣିଲେ ଆମ ମାଟି, ଆମ ପାଣି, ଆମ ପଦ, ଆମପରିବେଶ, ଆମ ଖାଦ୍ୟର

ତ୍ରିଲୋଚନ ମିଶ୍ର, କାକଟପୁର, ପୁରୀ

ଅରୁଣତୀ ଦେବୀ
ଶୋଭନାୟ ଆନ୍ଦୋଳନ, ଉଦୟଗିରି

ଓଡ଼ିଏମ୍ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ରତିଜ୍ଞା “ସତ୍ୟ ହିଁ ଇଶ୍ୱର”

ଭୁବନେଶ୍ୱର (ନିପ୍ର) : ସତ୍ୟ ହିଁ ଇଶ୍ୱର, ସତ୍ୟରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଇଶ୍ୱର ନାହାନ୍ତି । ସତ୍ୟ ଓ ଅହିଂସାର ପୂଜାରୀ ଜାତିର ପିତା ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ମହାପ୍ରୟାଣ ଦିବସରେ ଗାନ୍ଧୀଜୀଙ୍କ ଉପରୋକ୍ତ ଆତ୍ମ ଉପଲବ୍ଧିକୁ ଶିଶୁବିହାର, ପତିଆସ୍ଥିତ ଓଡ଼ିଏମ୍ ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଜୀବନର ବ୍ରତ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ତାମା ୧.୧.୨୦୧୫ ଝରିଖରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ଥିବା ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ପ୍ରତିମୁଖି ସମ୍ମୁଖରେ ଶପଥ ନେଇଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଏମ୍ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ସମୂହର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ତଥା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡ. ସତ୍ୟବ୍ରତ ମାନକେତନ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ମହାପ୍ରୟାଣ ଦିବସ ସଭାରେ ସଭାପତିତ୍ୱ କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ପଦାଙ୍କୁ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ କହିଲେ - ସତ୍ୟ ହିଁ ମଣିଷର ଧର୍ମ, ଜୀବନ ଓ ଇଶ୍ୱର । ଆଜିର ମଣିଷ ଜୀବନର ପ୍ରକୃତ ମହତ୍ୱ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟଠାରୁ



ଦୂରେଇ ଯାଇ ବ୍ୟକ୍ତିକୈନ୍ଦ୍ରିକ ହୋଇଯାଇଛି । ତେଣୁ ଗାନ୍ଧୀଜୀଙ୍କ ଜୀବନର ଧର୍ମକୁ ସେ ବୁଝିପାରୁନି । ଆଜି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ମହାପ୍ରୟାଣ ଦିବସକୁ ଜୀବନର ବ୍ରତ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । ସେହିପରି ବିଦ୍ୟାଳୟର ପରାମର୍ଶଦାତା ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦ ରାଉତ, ଉପନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ଜୟମତୀ ରାୟ, ଡି.ଡି. ଟି. ଟି. ରଞ୍ଜନ ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ସ୍ମୃତି ତାରଣ କରି ତାଙ୍କ ତ୍ୟାଗପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନକୁ ଆଦର୍ଶ ରୂପେ ମାନି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ବିଦ୍ୟାଳୟର କର୍ମଚାରୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ସମୂହ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ନୀରବ ପ୍ରାର୍ଥନା କରି ଗାନ୍ଧୀଜୀଙ୍କୁ ସମ୍ବନ୍ଧ ଶୁଭାଞ୍ଜଳି ଜ୍ଞାପନ କରିଥିଲେ । ସଭାକୁ ବରିଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷକ ମହେଶ୍ୱର ମହଲ ପରିତାଳନା କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ଗାନ୍ଧୀଜୀଙ୍କ ପ୍ରିୟ ଭଜନ ବୈଷ୍ଣବ ଜନ ସଂଗୀତ ପରିବେଷଣ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଓଡ଼ିଏମ୍ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ କର୍ମଳ ବଢ଼

ଭୁବନେଶ୍ୱର (ନିପ୍ର) ସ୍ଥାନୀୟ ଶିଶୁବିହାରସ୍ଥିତ ଓଡ଼ିଏମ୍ ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲ ପରିସରରେ ଗତ ମାସ ୨୩ ତାରିଖରେ କ୍ରୀଡ଼ାକାରୀ ଜନନାୟକ ତଥା ମହାନ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ନେତାଙ୍କୁ ସୁଭାଷ ଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷ ଓ ବୀର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏ ଜନ୍ମ ଜୟନ୍ତୀ ସମାରୋହରେ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଉପଲକ୍ଷେ ଆୟୋଜିତ ସଭାରେ ଓଡ଼ିଏମ୍ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ସମୂହର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ତଥା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡ. ସତ୍ୟବ୍ରତ ମାନକେତନ ପୌରୋହିତ୍ୟ କରି ନେତାଙ୍କୁ ଓ ସୁରେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ବୀରତ୍ୱ ଓ ଦେଶ ଜାତି ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟସାହସିକ ପଦକ୍ଷେପ ବିଷୟରେ ଅବତାରଣା କରିଥିଲେବେଳେ ଉପନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ଜୟମତୀ ରାୟ, ଡି.ଡି. ଟି. ଟି. ରଞ୍ଜନ ସାହୁ, ପରାମର୍ଶ ଦାତା ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦ ରାଉତ, ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ରାଜେଶ ପାଢ଼ୀ, ବରିଷ୍ଠ ଉପଦେଷ୍ଟା ଅନିତା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ନେତାଙ୍କୁ ସୁଭାଷ ଓ ବୀର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏଙ୍କ ଜୀବନର ରୋମାଞ୍ଚକ ତଥ୍ୟ ଓ ଆତ୍ମ ବଳିଦାନ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦେଇ



ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଦେଶ ସେବାରେ ବ୍ରତା ହେବା ନିମନ୍ତେ ଗଠନ ମୂଳକ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଉପଲକ୍ଷେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆୟୋଜିତ ବଜ୍ରତା,

ପ୍ରବନ୍ଧ, ପୋଷର ମେଳି ଓ ପେଠି ପ୍ରତିଯୋଗିତାର କୃତି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଇଥିଲା । ସେହିପରି ଏହି ଉତ୍ସବର ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ

ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ‘ଓଡ଼ିଏମ୍ ଡିଜାଷର ମ୍ୟାଗେଜିନେଠି କୁର୍’ ତରଫରୁ ନିଳାଦ୍ରୀ ବିହାର, ଭୁବନେଶ୍ୱରସ୍ଥିତ କନ୍ୟାଶ୍ରମ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧାୟୀଙ୍କୁ କର୍ମଳ, ଫଳ, ମିଠା

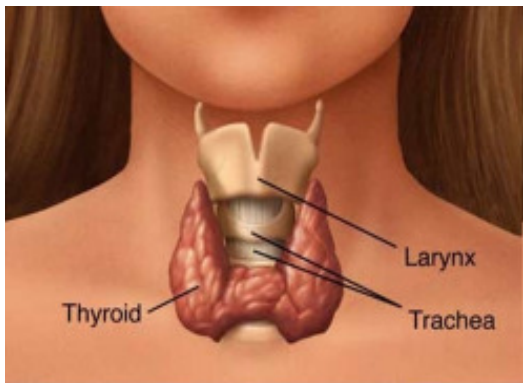
ବଢ଼ି କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଜନ ମଙ୍ଗଳ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ବିଦ୍ୟାଳୟର ବରିଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷକ ମହେଶ୍ୱର ମହଲ ପରିତାଳନା କରିଥିଲେ ।

ଓଡ଼ିଏମ୍ରେ ଅଗ୍ର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପ୍ରଶମନ ଶିବିର

ଭୁବନେଶ୍ୱର (ନିପ୍ର) : ସ୍ଥାନୀୟ ଶିଶୁବିହାରସ୍ଥିତ ଓଡ଼ିଏମ୍ ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲ ପରିସରରେ ଓଡ଼ିଶା ଅଗ୍ରଶମ ସେବା ସଂସ୍ଥା ଓ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଦମକଳ କେନ୍ଦ୍ର ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ଅଗ୍ର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପ୍ରଶମନ ଶିବିର (ଫାୟାର ଆଣ୍ଡ ଜରାକୁମ୍ପସନ୍ ଡ୍ରୁଲ) ତା ୨୧।୧।୨୦୧୫ ଝରିଖରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଠାରେ ଛୋଟ ପରିବାରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଦ୍ୟାଳୟ, ସଫି ମଲ୍, ଚିକିତ୍ସାଳୟ ପ୍ରକୃତି ସ୍ଥାନରେ ଯେପରି ଅଗ୍ର ବିପଦ ଘଟି ବହୁ ଧନସଂପାଦି ନଷ୍ଟ ହେଉଛି ତାହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସଂପୃକ୍ତ ବିଭାଗ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟର ମିଳିତ ସହଯୋଗରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଦମକଳ କେନ୍ଦ୍ରର ସହକାରୀ ଅଗ୍ରଶମ ଅଧିକାରୀ ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମାଝୀ, କେନ୍ଦ୍ରାଧିକାରୀ ରୋହିତ କୁମାର, ମୁଖ୍ୟ ଆଗ୍ନିକ ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ର ପାଢ଼ୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କର୍ମିଣି ଯୋଗ ଦେଇ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ, ଶିକ୍ଷକ, ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଭିନ୍ନ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରି ଏକ ସଂଗଠନ ତିଆରି କରିଥିଲେ । ଅଗ୍ର ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଭୟାବହତା ବିଷୟରେ ଶ୍ରୀମୁଖ ମାଝୀ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସଚେତନତା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏକ ମନ ଡ୍ରୁଲ କରାଇଥିଲେ । ଏହି ଶିବିରରେ ଓଡ଼ିଏମ୍ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ସମୂହର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡ. ସତ୍ୟବ୍ରତ ମାନକେତନ ନବଗଠିତ ଏହି ଅଗ୍ର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପ୍ରଶମନ ସଂଗଠନକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରିବା ପାଇଁ ସୁଚିନ୍ତିତ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଏଥିରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉପନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ଜୟମତୀ ରାୟ, ଡି.ଡି. ଡି. ଟି. ରଞ୍ଜନ ସାହୁ, ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ରାଜେଶ ପାଢ଼ୀ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଶେଷରେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପରାମର୍ଶଦାତା ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦ ରାଉତ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।



କଟକର ଜବାହରଲାଲ ନେହେରୁ ଜନତୋର ଷ୍ଟିଡିମ୍ପରେ ଆୟୋଜିତ ଚତୁର୍ଥ ଓପନ ରାଜ୍ୟ ଟାଏକୋଷ୍ଟୋ ଚାମ୍ପିଅନ୍ସିପ୍ରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି ସଫଳତା ହାସଲ କରିଥିବା ଓଡ଼ିଏମ୍ ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ



ଆୟରାଇଡ୍ ସମସ୍ୟା

ଆୟରାଇଡ୍ ଗ୍ଲ୍ୟୁକୋଜ୍ (ଗ୍ଲୁକୋଜ୍) ଗଳାରେ ଥିବା ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଗ୍ରନ୍ଥି ଅଟେ । ଆୟରାଇଡ୍ ହରମୋନ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ । ଏହି ହରମୋନ ପ୍ରାୟତଃ ଦେହର ସବୁ ଅଂଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରର ବିକାଶ, ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ସଂଚାଳନ କରିଥାଏ । ଏହାର ଦୁର୍ବଳତା ଭାଗ ରହିଛି ଏବଂ ଶ୍ୱାସନଳୀର ଉତ୍ତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏହା ଅବସ୍ଥିତ । ଆୟରାଇଡ୍ (ଆୟୋଡିନ ସୂକ୍ଷ୍ମ ହରମୋନ) ନାମକ ହରମୋନ ସହାୟତାରେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ କମ୍ ପରିମାଣର ହରମୋନ ସ୍ରାବ ହେଲେ ହାଇପୋଥାଇରାଇଡିଜ୍ମ ଅଥବା ନିକଟସ୍ୱାଦୀନା ନାମକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ପାଚନ କ୍ରିୟା ଧିମା

ହୋଇଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଏବଂ ନାଡ଼ିର ଗତି ମନ୍ଦ ହୁଏ । ରୋଗୀ ବିରକ୍ତି ଭାବେ ଏବଂ ଘାବରେଇ ଯିବା ସାଙ୍ଗକୁ ଗରମ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ରହେ । ଆୟରାଇଡ୍ ଗ୍ଲ୍ୟୁକୋଜ୍ ସହଜରେ ପ୍ରାୟ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ ପାଇଁ ଅତି ଜରୁରୀ । ଜନ୍ମ ଠାରୁ ହିଁ ହେଉଥିବା ଏକ ଗ୍ରୋଥ ଏବଂ ଦେହର ବିକାଶ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମାତୃସ୍ତନିତ ସମୟ ସେକ୍ସୁଆଲ୍ ମ୍ୟାଟ୍ୟୁରିଟି ଆସିବେ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏଣୁ ଆୟରାଇଡ୍ ଗ୍ଲ୍ୟୁକୋଜ୍ ପାଇଲେ କିମ୍ବା ହ୍ରାସ ଘଟିଲେ ଉଭୟରେ ରୋଗୀକୁ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ସମସ୍ୟା ହୋଇଗଲାଣି । ଦେଶର ୬୦୮ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକଙ୍କର ଏହି ସମସ୍ୟା ରହିଛି । ପ୍ରତି ୧୦ ଜଣ ରୋଗୀରେ ୭/୮ ଜଣ ମହିଳା ଅଛନ୍ତି । ନାରୀମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ କୌଣସି କାରଣରୁ ଯେ କୌଣସି ବୟସରେ ଆୟରାଇଡ୍ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ୪୦ ବୟସ ପାଖାପାଖି ମେନୋପଜ ସମୟ ଆସିବା ପରେ ଆୟରାଇଡ୍ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଥାଏ । ତେବେ ଏହା ସେତେ ଗୁରୁତର ନୁହେଁ । ଏହାକୁ ସାଧାରଣତଃ କ୍ଲିନିକାଲ୍ ହାଇପୋଥାଇରାଇଡ୍ ଡିଜିଜ୍ କୁହାଯାଏ । ୪୦ରୁ ୪୫ ବର୍ଷ ବୟସ ଭିତରେ ହରମୋନରେ ଯେଉଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ସେହି ସମୟରେ ଏହା ୮ରୁ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ଏହି ବୟସରେ ପ୍ରତି ମହିଳାଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ରହିଛି ।

କାରଣ: ଆୟରାଇଡ୍ ସମସ୍ୟାର ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଟି କାରଣ ରହିଛି । ପ୍ରଥମ କାରଣଟି ହେଲା, ଆୟୋଡିନ ଅଭାବ ଘଟିଲେ ଏହି ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ କାରଣଟି ଅଟେ ଜନ୍ମ ସମୟରୁ ଆୟରାଇଡ୍ ଡିଫିସିଲଟି ଥିବା କାରଣରୁ ଏପରି ଜିନିଷ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଯାହା ଆୟରାଇଡ୍ କୁ ବାଧ୍ୟତା କରିଥାଏ ।

ବେଳେବେଳେ ଏହାର ସ୍ତର ଅଧିକ ତ ଆଉ କେତେବେଳେ କମ୍ ହୁଏ । ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିହୁଏ ନାହିଁ । ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ଆୟରାଇଡ୍ ହରମୋନ କମିଗଲେ

- ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିପାଏ
- ଭୋକ କମିଯାଏ
- କାମ କରିବାରେ ମନ ଲାଗେନାହିଁ
- କବଳର (କୋଷ୍ଠ କାର୍ବନ୍)ର ଶକ୍ତିକାର ହେବାକୁ ପଡ଼େ ।
- କ୍ଲାନ ଏବଂ ଆକସ୍ୟ ଲାଗେ
- ଚାଟା ଗୁଣ ହୋଇଯାଏ
- କେଶ ଝଡ଼େ
- ମାସିକ ଧର୍ମରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ
- ଅର୍ଥାତ୍ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଘଟେ

ଆୟରାଇଡ୍ ହରମୋନ ବଢ଼ିଗଲେ

- ଓଜନ କମିଯାଏ
- ଅଧିକ ଭୋକଲାଗେ
- ଡାକ୍ତରୀଆ ହୋଇପାରେ
- ଚାଟା ଫାଟିପଡ଼େ
- ଛାତିରେ ବ୍ୟଥା ହୁଏ
- ସବୁବେଳେ କିଛି କାମ କରିବା ପାଇଁ ଲଜ୍ଜା ହୁଏ

➤ ଆଖି ମକଚିବାବେଳେ ଶର ହେଲେ ଏହା ଅଧିକ ଆୟରାଇଡ୍ ସକ୍ରିୟର ସଂକେତ ।

ହାଇପୋଥାଇରାଇଡିଜିମ୍

ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଶରୀରର କୌଣସି ହରମୋନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ । ହଠାତ୍ ଓଜନ ବଢ଼ିଯାଏ । ଅଗାଧ ଗରମ ଲାଗେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେକ୍ସୁଆଲ୍ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଏ । ତେଣୁ ଏପରିସ୍ଥିତିରେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଆୟରାଇଡ୍ କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ଆୟରାଇଡ୍ ଟେଷ୍ଟ

ଏବେ ଆୟରାଇଡ୍ ପରୀକ୍ଷା ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି । ଏହା ଅଧିକ ମହଙ୍ଗା ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ । ରୋଗୀକୁ ଦେଖି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଆଶଙ୍କା ଉପସ୍ଥିତ ହେଲେ ଆୟରାଇଡ୍ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରିବ । ଆଜିକାଲି ସୁଗାର, କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ, କିଡ୍ନୀ ଆଦି ଟେଷ୍ଟ ସହିତ ଆୟରାଇଡ୍ ଟେଷ୍ଟକୁ ମଧ୍ୟ ସାମିଲ କରାଯାଉଛି । ଆୟରାଇଡ୍ ଟେଷ୍ଟ ୩ ପ୍ରକାର । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଟି ଟେଷ୍ଟ, ଟି ପୋର ଏବଂ ଟିଏସଏଚ୍ । ପରୀକ୍ଷା ପରେ ଆବଶ୍ୟକ ଔଷଧ ସେବନ ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଫିଜିଓଥେରାପିର ଆବଶ୍ୟକତା



ଫିଜିଓଥେରାପିକୁ ଫିଜିକ୍ ଡିପେନେଣ୍ଟ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ଏକ ଶାଖା ଅଟେ । ଏହା ଏପରି ଏକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଯେଉଁଥିରେ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍, ଲାଇକୋଥେରାପି, ହାତର କସରତ, ଯେନ୍‌ରିଲିଫ୍ ମୁକ୍ତମେଣ୍ଟ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟଥା ଦୂର କରାଯାଇଥାଏ । ସଂକ୍ଷେପରେ କହିଲେ ଫିଜିଓଥେରାପି ବ୍ୟଥା ଦୂର କରି ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ଅଧିକ ସଂଚାଳନ ଯୋଗ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ଥେରାପିର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା ରୋଗର ପ୍ରକୃତ କାରଣ ଜାଣି ଚିକିତ୍ସା କରିବା । ଏହା ଏକପ୍ରକାର ଶରୀରକୁ ପୁନଃସ୍ଥାପନ କରିଥାଏ । ଗର୍ଭ ଦରଜ, ପିଠିବ୍ୟଥା, ଶ୍ୱାସ, ଚୋରୋଇଡିସ୍, ସର୍ଦ୍ଦିକାଈଡିସ୍, ଅଧିକାଧିକାଧିକା, ସ୍ପୁଇଡିସ୍, ହାର୍ଟ ପ୍ରୋବ୍ଲେମ୍ ଆଦି କୌଣସି ରୋଗରେ ଫିଜିଓଥେରାପି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । କେଉଁ ରୋଗରେ କି ପ୍ରକାର ଫିଜିଓଥେରାପି କରିବାକୁ ହେବ ତାହା ରୋଗୀର ସ୍ଥିତି, ତାର ସୁବିଧା ଅସୁବିଧା, ଲାଇଫସ୍ଟାଇଲ୍ ଆଦିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସ୍ଥିର କରାଯାଏ । ଥେରାପି ଆରମ୍ଭ ପୂର୍ବରୁ ରୋଗୀର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଇତିହାସ ଜାଣିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଥିସହିତ ମେଡିକାଲ୍ ରିପୋର୍ଟ ଦେଖାଯାଏ । ତାକୁ ପଚରାଉଚୁରା କରାଯାଏ । ତାର ସମସ୍ୟା କଣ ଏବଂ ତାହା କିପରି ଦୂର

କରାଯାଇପାରିବ ସେ ସଂପର୍କରେ ଅବଗତ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ରୋଗୀ ମନରେ ଫିଜିଓଥେରାପି ନେଇ କୌଣସି ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ଥିଲେ ତାହାର ମଧ୍ୟ ସମାଧାନ କରାଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ଆଶ୍ୱସନାଭରା କଥା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ମାନସିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଏ । ରୋଗୀ ମାନସିକ ରୂପରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ପରେ ଫିଜିଓଥେରାପି ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ । ଫିଜିଓଥେରାପି ଶେଷ ହେବାପରେ ରୋଗୀକୁ କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଏ । ଯଥା କିପରି ବସିବ, କିପରି ଉଠିବ, ଖାଦ୍ୟପେୟରେ କଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହାଛଡା ତାକୁ ବ୍ୟାୟାମ ଶିଖାଯାଏ ଯାହା ରୋଗୀ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଘରେ କରିପାରିବ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶମାନି ଚଳିଲେ ରୋଗୀ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ପାଇଁ ବ୍ୟଥା ଅନୁଭବ କରିବ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ବେପରସ୍ତା ହେଲେ ପୁନର୍ବାର ରୋଗରେ ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଆଜିକାଲି ଲୋକମାନେ ଔଷଧ, ଲଞ୍ଜେକ୍ସନ ନେଇ ନେଇ ବିରକ୍ତ ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏହାର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ମାତ୍ର ଫିଜିଓଥେରାପି ଏପରି ଏକ ବିକଳ ଯାହା ଔଷଧ ଚୁକନରେ ଅଧିକ ଲାଭଦାୟକ । ଫିଜିଓଥେରାପି ଦ୍ୱାରା ଆରାମ ମିଳିବା ସାଙ୍ଗକୁ ଔଷଧର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆଶଙ୍କା ନଥାଏ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ କଲରା

ଆୟୁର୍ବେଦ ତଥା ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାରେ କଲରାକୁ ବହୁ ଗୁଣକାରୀ ତଥା ଏକ ଭଲ ଔଷଧ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ତେବେ ଏହି କଲରା ଏକ ଭଲ ଚିକିତ୍ସାକାରୀ ଔଷଧ ତଥା ଏହାର ଔଷଧିୟ ଗୁଣକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ମାନେ ମଧ୍ୟ ମୋହର ଲଗାଇସାରିଛନ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷା କରି । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ପିତାରେ ଭରା କଲରା କେଉଁଥିପାଇଁ ଏତେ ଦୁର୍ଲଭ ।

କଲରାରେ ରହିଛି ଭିତୀମିନ୍ ସି ଏବଂ ଏଥିସହ ରହିଛି ଗଣସୂକ୍ତ ବାଷ୍ପଶୀଳ ତେଲ, କେରୋଟିନ୍, ଗ୍ଲୁକୋସାଇଡ୍, ସେପୋନିନ୍, ଏଲେକାଇଡ୍ ଏବଂ ବିଟର୍ସ । ଏହି ସବୁ ଯୋଗ୍ୟକ ତଂ କାରଣରୁ କଲରା ଦୁର୍ଲଭ ହୋଇପାରିଛି । ତେଣୁ ଏହା କେବଳ ପରିବା ନହୋଇ ଔଷଧର କାମ ମଧ୍ୟ କରିପାରୁଛି ।

କଲରା ମଧୁମେହ ରୋଗ ପାଇଁ ରାମବାଣ ଔଷଧର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଛାଇରେ ଶୁଖାଯାଇଥିବା କଲରା ଗୁଣ୍ଡରୁ ଏକ ଝମଟ ପ୍ରତିଦିନ ସେବନ କଲେ ଡାକ୍ତରବିତ୍ତ୍ୱ ବା ମଧୁମେହ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ କଲରା ପେକ୍ଟିନ୍‌ସାମିଲ୍ କରି ଜନସ୍ତୁଲିନ୍ ପ୍ରବାହକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

ବିଟର୍ସ ଏବଂ ଏକ୍ସକ୍ସାଣ୍ଟର ଉପସ୍ଥିତି ଯୋଗୁ ଏଥିରେ ରକ୍ତ ବିଶୋଧନ କରିବାର ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହାକୁ ସେବନ କଲେ ଚର୍ମରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ରହେ ନାହିଁ । କଲରାର ମଞ୍ଜିରେ ରହିଛି ବିରେଚକ୍ ତେଲ । ଯାହା ଖାଇଲେ କୋଷ୍ଠକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । କଲରା ଖାଇଲେ ଏସିଡିଟି ଏବଂ ଆମ୍ଳିକା ଓକାର ଭଲ ହୋଇଥାଏ । କଲରାରେ ଭିତୀମିନ୍ ଏ ରହିଛି । ଗର୍ଭିନିତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ କଲରା ପିତର ରସ ଲଗାନ୍ତୁ ଏବଂ କଲରା ତରକାରୀ ଖାଆନ୍ତୁ ତାହା ଭଲ ହୋଇପାରିବ ।





ପରିଧାନରୁ ପରିଚୟ

କୁହଯାଏ ଯୋଷାକ ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିଚୟ ଦିଏ । ବେଶ ଯୋଷାକ ଭିତରେ ହିଁ ପରିଚୟ ରହିଥାଏ । ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଯୋଷାକ ଭଲ ମନିବ ତାହା ଚେହେରାର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଦର୍ପଣ ସାମାନ୍ୟରେ ଛିଡ଼ା ହେଲେ ନିଜ ଶରୀର ଗଠନ ସଂପର୍କରେ ସବୁ କିଛି ଜାଣିହେବ । ତେବେ ଫେଶନ ଏବଂ ସେହି ଅନୁସାରେ ପସନ୍ଦର ଯୋଷାକ ଆଧାରରେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ଯଥା ନାଟକୀୟ, ପ୍ରାକୃତିକ, ଖେଳାଳି, ରୋମାଂଟିକ୍ ଏବଂ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ।

ନାଟକୀୟ ମହିଳା: ଏମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଡେଜା ଏବଂ ମୁହଁ ପାଖ ଖୁବ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ । ବ୍ୟୁଟି କୁଳନ୍ ଏବଂ ମତେଲକୁ ଏହି ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ଚମକଦାର ବସ୍ତ୍ର ଏମାନଙ୍କୁ ଭଲମାନେ । ଏଥି ସହିତ ପାରମ୍ପରିକ ବସ୍ତ୍ର ଏହି ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ମାନିଥାଏ । ଏପ୍ରକାର ମହିଳାମାନଙ୍କର ଆଭୂଷଣ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ବଡ଼ ଏବଂ ଭବ୍ୟ । କେଶ ସିଧାହେବା ସାଙ୍ଗକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ରୂପରେ ବୁଲିପାରିଥାଏ ।

ପ୍ରାକୃତିକ: ଏମାନେ ଡେଜା ଏବଂ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଶୈଳୀର ଯୋଷାକ ଖୁବ୍ ଭଲମାନେ । ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଔପଚାରିକତା କିଛି ନାହିଁ । ଚମକଦାର ବସ୍ତ୍ର ଏମାନଙ୍କର ପସନ୍ଦ ନୁହେଁ । ସେହିପରି ଏହି ମହିଳାମାନଙ୍କର ଆଭୂଷଣ ସାଧାରଣ ଏବଂ ଏମାନେ କମ୍ ମେକଅପ୍ କରନ୍ତି । ସ୍ୱର୍ଗତ ସ୍ମିତାପତିଳ, ରାମେଶ୍ୱରୀ ଏବଂ ମେନକା ଗାନ୍ଧି ଏହି ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ।

ଭୋଲିଭାଲି ମହିଳା: ଏକ ପ୍ରକାର ମହିଳା ଯୁବା, ରୋମାନ୍ସ ପ୍ରିୟ, ସୁନ୍ଦର ଅଟନ୍ତି । ଫୁଲପତ୍ର ଯୁକ୍ତ ଛାପ, ନରମ ମୂଳାୟମ ବସ୍ତ୍ର ଏମାନଙ୍କୁ ଭଲମାନେ । ଶର୍ମିଳା ଚାଗୋର, ସାୟରା ବାନୋ ଏବଂ ଭାଗ୍ୟଶ୍ରୀ ଆଦି ଅଭିନେତ୍ରୀ ଏହି ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଖେଳାଳି ମହିଳା: ଏମାନଙ୍କ ଶରୀରର ଆନୁମାନିକ ଗଠନ ଖୁବ୍ ଭଲ । ଆଭୂଷଣ ସାଧାରଣ । ଯୋଷାକ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଏବଂ ମେକଅପ୍ ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣ । କନ୍ୟା ବଜନ, ଜରାନା ଖୁଆବ ଏବଂ ମାଧୁରୀ ଦିକ୍ଷାତ ଏହି ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ।

ରୋମାଂଟିକ୍ ମହିଳା: ରୋମାଂଟିକ୍ ମହିଳାଙ୍କର ନିଜସ୍ୱ ଗୁଣ ଅଧିକ । ଏମାନଙ୍କର ଚେହେରା ସୁନ୍ଦର, ରଙ୍ଗ ସଫା, ଯେ କୌଣସି ସଫା ବସ୍ତ୍ର ଏମାନଙ୍କୁ ଶରୀରକୁ ଭଲ ମାନେ । ଆଭୂଷଣ ଏମାନେ ବିଳାସପ୍ରିୟ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ଏମାନଙ୍କର ଶୃଙ୍ଖାର ମଧ୍ୟ ପ୍ରବଣତା । ମାନା କୁମାରୀ, ଏଲିଜାବେଥ ଚେଲର ଏହି ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ।

ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ମହିଳା: ଏମାନେ ପରମ୍ପରାବାଦୀ ଏବଂ ନିଜକୁ ଭଲ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି । ବାସକଳା ଏମାନଙ୍କୁ ଜଣା । ଏମାନେ ଫେଶନପ୍ରିୟ ନୁହଁନ୍ତି । ତେବେ ଭଲ ବସ୍ତ୍ର ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ମୂଲ୍ୟର ଯୋଷାକ ଏମାନଙ୍କ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । ଆଭୂଷଣ ଏବଂ ମେକଅପ୍ ମଧ୍ୟ ପାରମ୍ପରିକ ।

ଖରାଦିନେ ହୃଦର ସତ୍ତ୍ୱ



- ଖରା ବର୍ତ୍ତିବା ସହିତ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃପକ୍ଷେ ଦୁଇ ଲିଟର ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଚେହେରାର ନମନାୟତା ବଜାୟ ରଖେ ।
- ଚର୍ଚ୍ଚା ଫଳରସ, ଲେମନ ଜୁସ୍,

ଚରମ ମିଳକ ଅଥବା ନଡ଼ିଆ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବଜାୟ ରଖିଥାଏ ।

- ଖରାକୁ ଆସିବା ପରେ ମୁହଁରେ ସାବୁନ ପରିବର୍ତ୍ତି ନନ୍-ସୋପ୍ ଫ୍ରେଶ୍‌ୱାସ୍ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ଏହା

- ହୃଦକୁ ସୌମ୍ୟ ରଖେ ।
- ମୁହଁ ଧୋଇବା ପରେ ସର୍ବଦା ଆଲକୋହଲମୁକ୍ତ ଟୋନର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ମୁହଁରେ ପାଣିଯୁକ୍ତ ମସୃଣୁରାଜକର ଲାଗାଇବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଘରୁ ବାହାରିବାର ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ମୁହଁରେ ସନସ୍କ୍ରିନ୍ ଲୋସନ୍ ଲଗାନ୍ତୁ । ଖରାପାପରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ୨୦ ସୁସିଏଫ୍ ଅଥବା ସୁସିଏ ଫ୍ରୋଟେକ୍ଟିଭ୍ ସନସ୍କ୍ରିନ୍ ଲଗାନ୍ତୁ ।
- ଝାଳ ଯୋଗୁଁ ଅଧିକ ମେକଅପ୍ ଚେହେରାର ରଙ୍ଗ ଖରାପ କରିଦିଏ । ତେଣୁ ଲାଇଟ୍ ମେକଅପ୍ କରନ୍ତୁ ।



ଏକାକୀ ବାହାରକୁ ଯାଉଥିଲେ

ନାରୀତ୍ୟ ଘରୁ ବାହାରକୁ ଗୋଡ଼ୁ କାଢ଼ିବାବେଳେ କେତେକ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଜରୁରୀ । କର୍ମଜୀବୀ, ବୃତ୍ତିଶାଳିନୀ କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ଯିଏ ହୁଅନ୍ତୁନା କାହିଁକି ବାହାରକୁ ଏକାକୀ ଯାଉଥିଲେ କେତେକ ନିୟମ ମାନିବା ଉଚିତ୍ । ନଚେତ୍ ଯେକୌଣସି ସମ୍ପର୍କରେ ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ପାଖରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଟଙ୍କା ପଇସା ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ସେହିପରି ଭ୍ୟାନିଟା ବ୍ୟାଗରେ ଟେଲିଫୋନ୍ ଡ୍ୱାଏରୀ, କିଛି ଜରୁରୀ ଠିକଣା, ନିଜର ଫୋନ ନମ୍ବର, ପରିଚୟପତ୍ର, ଯେନ୍ ଆଦି ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏକାକୀ ବସ୍ କିମ୍ବା ଟ୍ରେନ୍‌ରେ ଯାଉଥିଲେ ଉତ୍ତରାତ ନହୋଇ ମନରେ ସାହାସ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ତେବେ ଓଜରସ୍ୱାଚ୍ଛିତ୍ ମଧ୍ୟ ଭଲ ନୁହେଁ । ମହିଳା ଯାତ୍ରାକ୍ ପାଖରେ ବସିବା ସହିତ ନିଜର ଜିନିଷପତ୍ର ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ । କୌଣସି ଯାତ୍ରା ଅସଦ୍ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଅନ୍ୟ ଯାତ୍ରାକର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ସେହି ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଅନ୍ୟ ଜାଗାରେ ବସନ୍ତୁ । ଟଙ୍କା ପଇସା ଏକାଠି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ନରଖି ଅଲଗା ଅଲଗା ଭାବରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏକାକୀ ବାହାରକୁ ଯିବାବେଳେ ସୁନାମହଣା ଆଦୌ ନପିନ୍ଧିବା ଭଲ । କାରଣ ଏହା ଚୋରି ହୋଇଯିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ମାଜିତ ଯୋଷାକ ପରିଧାନ କରନ୍ତୁ । କୌଣସି ଅପରିଚିତ ଯାତ୍ରାକ ସହିତ ବେଶା କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିକଟରେ ବସିଥିବା କୌଣସି ଯାତ୍ରାକ ସହିତ ଜିନିଷପତ୍ର ଅଦଳବଦଳ କରାନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା କୌଣସି ମୂଲ୍ୟବାନ ଜିନିଷ ତାଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିଜ ପାଇଁ କୌଣସି ଯାତ୍ରା କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଯାଚିଲେ ତାହା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ନିଶାଦେଇ ଜିନିଷ ଲୁଚିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ସଂପୃତି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଯେପରି ଭାବରେ ବଳାକାର ଯତ୍ନଶୀଳ ବଢ଼ିଗଲିଛି ତାହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ନିଜର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ସୁଚିନ୍ତିତ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଜରୁରୀ ।

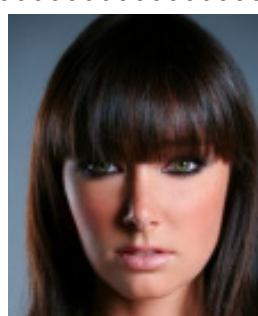
ମେହେନ୍ଦୀ ଦ୍ୱାରା କେଶର ରଙ୍ଗ

ଯଦି ଆପଣ ମେହେନ୍ଦୀ ଦ୍ୱାରା କେଶ ରଙ୍ଗ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ସିନା ପାଉଡ଼ର ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇ ଡିନିଂ ଉଲ୍ଲାଇ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ କେମ୍ପୁରସ୍, ଅଁଳା ପାଉଡ଼ର ଚା ପତି ସିଝାଇ ସେହି ସିଝାପାଣିକୁ ମିଶାଇ ପାରନ୍ତି । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଭଲ ଭାବରେ ମିଳୁ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । କେଶକୁ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରି ଭଲ ଭାବରେ ପୂରା ମୁଣ୍ଡରେ ହେନା ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏହାକୁ ଶୁଖିଯିବାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ସାମ୍ପୁ କରିବେ ନାହିଁ ।

ଯଦି ଆପଣ କେଶର ରଙ୍ଗ ଗାଡ଼ୁ (ଡାକ୍) କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ କିଛି କଫି ଗୁଣ୍ଡ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରନ୍ତି । ଧୂସର କେଶକୁ ରଙ୍ଗ କରିବା ମୁସ୍କିଲ ନୁହେଁ

କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଅତି କମରେ ୨/୩ ଥର ମେହେନ୍ଦୀ ଲଗାଇବା ପରେ ଯାଇ କଳର ଚକାନ୍ତୁ । ଅଳିକାଳି ବଜାରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହରାଳ ମେହେନ୍ଦୀ ମିଳୁଛି । ଏହି ମେହେନ୍ଦୀରେ କିଛି ମିଶାଇବାର ପ୍ରୟୋଗ ନାହିଁ । କାରଣ ହରାଳ ମେହେନ୍ଦୀରେ ପ୍ରଥମରୁ ହିଁ ସବୁ ପ୍ରକାର ପ୍ରାକୃତିକ ଜିନିଷ ମିଶିଛି ଯାହାକି କେଶ ଭଲ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ୧୦୦ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରାକୃତିକ ରଙ୍ଗ ଦିଏ ।

ମେହେନ୍ଦୀ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ ଭାବରେ କେଶକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ । ଶୁଖିଲା କେଶରେ ମେହେନ୍ଦୀ ଭଲ ଭାବରେ ଲଗାଇ ହୁଏ । ଘରେ କେଶ ରଙ୍ଗ କରୁଥିଲେ ସବୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସାମଗ୍ରୀକୁ ପ୍ରଥମରୁ ଟିଆରି କରି ରଖନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ କେଶ ଯଦି



ଅଧିକ ଶୁଷ୍କ, ରୁଖା ତେବେ ମେହେନ୍ଦୀରେ କିଛି ଦହି ମିଶାନ୍ତୁ । ଲଗାଇବା ପରେ ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଖିଗଲେ କେଶକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଧୋଇବା ପାଇଁ ସାମ୍ପୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଅମାବାସ୍ୟାରେ କରନ୍ତୁ ମାତା ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ପୂଜା

ସାଧାରଣତଃ ଗରିବ ହେଉ ଅଥବା ଧନୀ ସମସ୍ତେ ମାତା ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ କୃପା ଲାଭ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । କାରଣ ଜୀବନକୁ ସମ୍ବଳିତ କରିବା ପାଇଁ ଧନର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସନାତନ ଧର୍ମରେ ପୁରୁଷାର୍ଥ ମଧ୍ୟରୁ ଅର୍ଥ ଅନ୍ୟତମ । ଧନ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ଏଥିପାଇଁ ସମସ୍ତେ ଧନର ଅଧିକାରୀ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଥାନ୍ତି । ଧନର ଅଧିକାରୀ ହେବାକୁ ହେଲେ ମାତା ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ କୃପା ଆବଶ୍ୟକ । ମାତା ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ପ୍ରସନ୍ନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭକ୍ତ ଚାହୁଁଥାନ୍ତି । ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ପୂଜା ପାଇଁ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସର ଅମାବାସ୍ୟା ତିଥିର ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟକୁ ଶୁଭ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ଅମାବାସ୍ୟା ତିଥିରେ ମାତା ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କଲେ ସେ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି ବୋଲି ବେଦରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ଯଦି ଏହି ଦିନରେ ଆପଣ ରତ୍ନବେଦର ଶ୍ରୀସୁକ୍ତର ମହାମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବେ ତେବେ ଦରିଦ୍ରତା ଦୂର ହେବ । ବିଶେଷକରି ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଏହି ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କଲେ ମାତା ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ମାତା ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ସମ୍ବୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ସ୍ନାନ କରିବା ପରେ ସ୍ନାନ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରି ପୂର୍ବଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ବସନ୍ତୁ । ଏକ

ତୌଳୀ ଉପରେ ଲାଲ୍ ବସ୍ତ୍ର ପକାଇ ଗୋଲାପ ପାଖୁଡ଼ାରେ ଭକ୍ତି ହୋଇଥିବା ଆଳରେ ମାତା ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଏବଂ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କୁ ଫଟୋ ଅଥବା ମୂର୍ତ୍ତି ରଖନ୍ତୁ । ଏଥିସହ ଶ୍ରୀମନ୍ତ୍ର ଏବଂ ଶାଳଗ୍ରାମ ମଧ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ । ଲାଲ୍ ଚନ୍ଦନ, କୁଙ୍କୁମ, ଗୋଲାପ ଅଥବା ପଦ୍ମଫୁଲ ଦେଇ ମାତା ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ପୂଜା କରନ୍ତୁ । ଦୁଧ-ମିଶ୍ରି କିମ୍ବା କ୍ଷୀରି ଭୋଗ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏଥିସହ ଘିଅଦୀପ ଏବଂ ସୁଗନ୍ଧିତ ଧୂପ ଲଗାଇ ମାତା ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରନ୍ତୁ । ଏଥିସହ ଶ୍ରୀସୁକ୍ତର ମଙ୍ଗଳକାରୀ ମନ୍ତ୍ର ପାଠ କରନ୍ତୁ । ଶ୍ରୀସୁକ୍ତ ମନ୍ତ୍ର ଭୁଲ୍ ନହେବା ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଯଦି କୌଣସି ବିଦ୍ୱାନ ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହି ମନ୍ତ୍ର ପାଠ କରାଇପାରିବେ ତାହା ଅଧିକ ଶୁଭଦାୟକ ହେବ ।



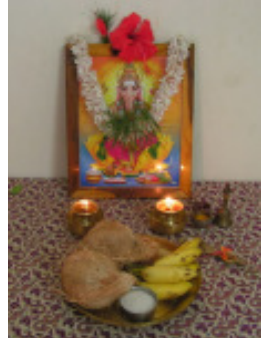
ଦୈନିକ ମନ୍ଦିର ଗଲେ ଅନେକ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ



ଯେକୌଣସି ମନ୍ଦିର ଏବଂ ସେଠାରେ ସ୍ଥାପିତ ଭଗବାନଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତି ଭକ୍ତର ଆତ୍ମା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ମନ୍ଦିର ଦେଖିବା ମାତ୍ରେ ଭକ୍ତ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ସହିତ ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ଭଗବାନଙ୍କ ଦର୍ଶନ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଇଚ୍ଛାର ପୂରଣ ପାଇଁ ମନ୍ଦିର ଯାଇଥାଉ, କିନ୍ତୁ ମନ୍ଦିର ଯିବା ଫଳରେ ଆମର ଅନେକ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ମନ୍ଦିର ଏଭଳି ଏକ ସ୍ଥାନ, ଯେଉଁଠାକୁ ଗଲେ ମନକୁ ଶାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ମନରେ ନୂତନ ଶକ୍ତି ସଂଚାର ହୋଇଥାଏ । ଆମର ମନ ପ୍ରସନ୍ନ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଉତ୍ସାହ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ମନ୍ଦିର ମଧ୍ୟରେ ମନ୍ତ୍ର ସ୍ମରଣ, ଘଣ୍ଟ ବାଦନ, ଶଙ୍ଖ ଧ୍ୱନୀ ଭକ୍ତର ମନକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଭକ୍ତର ମନରେ ପବିତ୍ର ଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭକ୍ତ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ମନ୍ଦିର ଭିତରେ ଭଗବାନଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ଦର୍ଶନ କଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଆଗରେ ମୁଣ୍ଡ ଲଗାଇଲେ ଆମ ମନରେ ନୂତନ ଶକ୍ତି ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଏହି ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ପ୍ରସନ୍ନତା ସଂଚାର ହୋଇଥାଏ । ମନ୍ଦିରର ପବିତ୍ର ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରୁ ଆମକୁ ପବିତ୍ର ରହିବାର ପ୍ରେରଣା ମିଳିଥାଏ । ମନ୍ଦିରରେ ବାଜୁଥିବା ଶଙ୍ଖ ଏବଂ ଘଣ୍ଟାର ଧ୍ୱନୀ ଆମକୁ ଶିଷ୍ଟାଚାର ସଂପର୍କରେ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । ଶଙ୍ଖ ଏବଂ ଘଣ୍ଟା ଧ୍ୱନୀ ଶୁଣି ଆଖପାଖରେ ଯାତ୍ରା କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ଜାଣି ପାରନ୍ତି ଯେ, ନିକଟରେ କେଉଁଠାରେ ଏକ ମନ୍ଦିର ରହିଛି । ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ମଧ୍ୟ ଭକ୍ତି ଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପ୍ରତିଦିନ ମନ୍ଦିର ଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପୂଜା ପୂର୍ବରୁ ସଂକଳ୍ପ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ?

ପୂଜା ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ବିଧି ବିଧାନ ରହିଛି । ବିଧି-ବିଧାନ ସହ ପୂଜା କରାଗଲେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ମନଃସମାଧାନ ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଆମର ବିଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ସେଥିପାଇଁ ଯେବେବି ଘରେ କୌଣସି ବିଶେଷ ପୂଜା କରାଯାଏ ତେବେ ତାହା ଜଣେ ପଣ୍ଡିତଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପନ୍ନ କରାଯାଇଥାଏ । ଏଥିସହିତ ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ମଧ୍ୟ ଘରେ ଠାକୁରଙ୍କୁ ପୂଜା କରିଥାଉ । ଏହି ସାମାନ୍ୟ ପୂଜା ସମୟରେ ଯଦି ଆମେ କେତେକ କଥା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ତେବେ ମଧ୍ୟ ଦେବା-ଦେବତାଙ୍କ କୃପା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଲାଭ ହୋଇପାରିବ । ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର ପୂଜା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସଂକଳ୍ପ କରିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ପୂଜା ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ସଂକଳ୍ପ କରାନଯାଏ ତେବେ ପୂଜାର ଫଳପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇନଥାଏ । ବିନା



ସଂକଳ୍ପରେ କରାଯାଇଥିବା ପୂଜାର ଫଳ ଲାଭଦେବଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି କଥା ରହିଛି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପୂଜା ପୂର୍ବରୁ ସଂକଳ୍ପ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ, ଏହାପରେ ପୂଜା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସଂକଳ୍ପର ଅର୍ଥ ହେଉଛି - ଆମେ ଇଚ୍ଛାଦେବ ଏବଂ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ସାକ୍ଷୀ ମାନି ବିଭିନ୍ନ ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ ନିମନ୍ତେ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରିବା । ସଂକଳ୍ପ କରିବା ସମୟରେ ହାତରେ ଜଳ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ସୃଷ୍ଟିର ପଞ୍ଚମହାଭୂତ (ଅଗ୍ନି, ପୃଥିବୀ, ଆକାଶ, ବାୟୁ ଏବଂ ଜଳ) ମଧ୍ୟରେ ଭଗବାନ ଗଣେଶ ଜଳତଞ୍ଜର ଅଧିପତି ଅଟନ୍ତି । ହାତରେ ଜଳ ରଖିବା ଅର୍ଥ ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀଗଣେଶଙ୍କୁ ସାମନାରେ ରଖିବା । ଏହାଦ୍ୱାରା ପୂଜା କାର୍ଯ୍ୟ ବିନା ବାଧାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ପୂଜା ପାଇଁ ସଂକଳ୍ପ ନେବା ଅର୍ଥ ପୂଜା ପୂରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମର ସଂକଳ୍ପ ଶକ୍ତି ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବିପରୀତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆମ ମନରେ ସାହସ ଆସିଥାଏ ।

ଗ୍ରହ ଦୋଷ ଖଣ୍ଡନ

ଗ୍ରହ କହିଲେ ଅନ୍ୟ କିଛି ନୁହେଁ ପୂର୍ବଜିତ କର୍ମ ଫଳ । ପୂର୍ବଜନ୍ମର ଭଲ କର୍ମ ଭଲ ଗ୍ରହ ହୋଇ ମନ କର୍ମ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହ ହୋଇ ଜନ୍ମ କୁଣ୍ଡଳରେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଅନ୍ତି । ଇଶ୍ୱର ଗ୍ରହ ରୂପରେ ମନୁଷ୍ୟର ପାପ-ପୁଣ୍ୟର ପଳକୁ ଦଶା ଅନ୍ତର୍ଗତା ଭେଦରେ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ କେଉଁ ବୈଦିକ କାଳରୁ ଗ୍ରହ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଇଚ୍ଛାଦେବତାଙ୍କୁ ପୂଜା ବିଧାନ ଏବଂ ମନ୍ତ୍ର ଜପର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ଏସବୁକୁ ଶୁଣା ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ଯିବ କରେ ସେ ସୁଫଳ ପାଇଥାଏ । ଜନ୍ମ କୁଣ୍ଡଳରେ ଯାହାର ଯେଉଁ ଗ୍ରହ ଅଶୁଭ ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଥମେ ଗ୍ରହ ପୂଜା କଲା ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ରହଙ୍କର ଇଚ୍ଛାଦେବତା ବାଜମନ୍ତ୍ର ଓ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଅତିକମରେ ଏକ ଏକ ମାଳା ଜପ କରିବା ପରେ ଗ୍ରହଙ୍କ ମନ୍ତ୍ର ଜପକଲେ ସହଜରେ ଗ୍ରହ ଶାନ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ମନ୍ତ୍ର ଜପ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ବିନିଯୋଗ, ରକ୍ଷାବିନୟାୟ, କରନୟାୟ, ହୃଦୟାୟ ନ୍ୟାସ, ଧ୍ୟାନ ଆଦି କରି ମନ୍ତ୍ର ଜପ କଲେ ଅଧିକ ସୁଫଳ ମିଳେ ।



ଏହି ମନ୍ତ୍ର ପ୍ରାଚୀନ ଏବଂ ସଂଖ୍ୟା କାଳରେ ଜପ କରିବା ବିଧି । ଜପ କଲାବେଳେ ଗ୍ରହଙ୍କର ଏବଂ ତାଙ୍କ ଇଚ୍ଛାଦେବତାଙ୍କର ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଯନ୍ତ୍ର ରାହି ଜପକଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ମନ, ଆତ୍ମାକୁ ଖାଣ୍ଡିକ ଶକ୍ତି ହୃଦୟାୟ ନ୍ୟାସ, ଧ୍ୟାନ ଆଦି କରି ମନ୍ତ୍ର ଜପ କଲେ ଅଧିକ ସୁଫଳ ମିଳେ ।

ପାଳନ, ଦୁଃଖୀ ରକ୍ତିକୁ ଦାନ, ଦାନ ପାତ୍ରରେ ସେବା ଜୀବସେବା ଅର୍ଥାତ୍ ଗ୍ରହ ସମକ୍ଷୀୟ ପଶୁପକ୍ଷୀ ଯଥା- ଗାଈ, କୁକୁଡ଼ା, କାଠ, ପାରା ଆଦିକୁ ଖାଦ୍ୟ ବିତରଣ ଗ୍ରହ ସମକ୍ଷୀୟ ଦୃଷ୍ଟକାଳରେ ସେବା ଯତ୍ନ ନିୟମିତ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ସର୍ବେଙ୍ଗ ଆଦି କଲେ ଗ୍ରହ ଆରାଧନା ତୁରନ୍ତ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ।



ସାଧାରଣତନ୍ତ୍ର ଦିବସ ଉପଲକ୍ଷେ ଓଡ଼ିଆ ଉତ୍କଳ ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଏକତା ବାଦ୍

ଆଖି ନା ଏକ୍ସ-ରେ ମେସିନ୍ !

ବିଶ୍ୱରେ ଏମିତି କିଛି ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଜୀବନ କୌଣସି ଆକ୍ସରମ୍ ଠାରୁ କମ୍ ନୁହେଁ । ଏଭଳି ଜଣେ ହେଉଛନ୍ତି ଗୁଣ୍ଡର ନତାଶା ଦେମାଳିନୀ । ଏହି ୨୮ ବର୍ଷୀୟା ଯୁବତୀ ଇଣ୍ଡିଆର ବରଦାନ ସ୍ୱରୂପ ଏକ୍ସ-ରେ ଭିଜି ପାଇଛନ୍ତି । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି, ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀର ଭିତରେ ଥିବା ହାଡ଼ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ଦେଖିପାରନ୍ତି । ଶରୀର ଭିତରେ କୌଣସି ରୋଗ ରହିଥିଲେ ତାହା ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଚିହ୍ନି ଦେଇଥାନ୍ତି ନତାଶା । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ନତାଶାଙ୍କ ଏହି ପ୍ରତିଭାକୁ କେହି ଗ୍ରହଣ କରୁନଥିଲେ । ମାତ୍ର ଏବେ ଲଣ୍ଡନ, ନ୍ୟୁୟର୍କ, ଚୋକିଓ ଆଦି ସହରରେ ନତାଶା ନିଜ ପ୍ରତିଭା ଦେଖାଇ ସାରିବା ପରେ ଅନେକ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନୀ ତାଙ୍କର ଏକ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ଗୁଣକୁ ଚିହ୍ନି ପାରିଛନ୍ତି । ନତାଶା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରର ଭିତର ଅଂଶକୁ ଦେଖିପାରନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ଏଥିପାଇଁ କିଛି ସମସ୍ୟା ନାହିଁ । ହେଲେ ଶରୀର ଭିତରେ କୌଣସି ରୋଗ ଥିଲେ ସେ ସଠିକ୍ ଭାବେ ନିରୂପଣ କରିପାରନ୍ତି । ଏମିତିକି ରୋଗ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଥିଲେ ବି ନତାଶା ତା'କୁ ଚିହ୍ନି କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରନ୍ତି । ୧୦ ବର୍ଷ ବୟସ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନତାଶାଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ସାଧାରଣ ମଣିଷଙ୍କ ପରି ଥିଲା । ହେଲେ ତା' ପରଠାରୁ ତାଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବଦଳି ଯାଇଥିଲା । ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ କୁହନ୍ତି, ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ନତାଶାଙ୍କ ଏକ୍ସ-ରେ ଭିଜିବାର କ୍ଷମତା ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଛି ।



ସିଂହ ସହ ତିନିବାର ମଜା



ସିଂହମାନଙ୍କ ଗହଣରେ ରହି ତିନିବାର ମଜା ବିଷୟରେ କେବେ କଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି କି ? ଯଦି ଆପଣ ଏଭଳି ଏକ ଅଭିଜ୍ଞତା ହାସଲ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତା'ହେଲେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର କାନବେରା ନ୍ୟାଶନାଲ ଲୁ ଆଣ୍ଡ ଆକ୍ୱାରିୟମ ନିକଟରେ ଥିବା ଲଙ୍କୁ ଥରେ ଆସନ୍ତୁ । ଏଠି ଆପଣଙ୍କୁ ସିଂହ, ବାଘ, ଭାଲୁ ଭଳି ସିଂହ ଜନ୍ତୁଙ୍କ ଅତି ନିକଟତର ହେବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଯିବ । ପ୍ରକୃତରେ ଉଚ୍ଚ ଲଙ୍କୁ ଏକ ଚିଡ଼ିଆଖାନା ମଧ୍ୟରେ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି । ଲଙ୍କୁରେ ମୋଟ ୧୮ଟି କୋଠା ରହିଛି । କୋଠାଗୁଡ଼ିକ ପାରଦର୍ଶୀ କାଚରେ ତିଆରି । ସେହି କୋଠାରେ ବସି ଆପଣ ତିନିବାର କରିପାରିବେ ଏବଂ ବାଧ୍ୟତାରେ ଗାଧୋଇ ମଧ୍ୟ ପାରିବେ । ଚାରିପାଖେ ଥିବା ସିଂହ, ବାଘ, ଭାଲୁ ଆଦି ଜନ୍ତୁ କାଚକୋଠାର ଖୁବ୍ ନିକଟକୁ ଆସି ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ରୋମାଞ୍ଚ ଭରା ଅନୁଭବ ପ୍ରଦାନ କରିବେ ।

FORM I
FORM OF DECLARATION
(see rule 3)

I, **Biswamitra Mishra** declare that I am the printer and publisher of the newspaper entitled **UTKAL PRATIBA** to be printed and published at Bhubaneswar and that particulars in respect of the said newspaper given hereunder are true to the best of my knowledge and belief.

- Title of the Newspaper : **UTKAL PRATIBA**
- Language(s) in which is (to be) published : **Odia**
- Periodicity of its publication : **Fortnightly**
 - Whether a daily, tri-weekly, bi-weekly, weekly fortnightly or otherwise
 - In the case of daily, please state whether it morning or evening newspaper? : **NA**
 - In the case of a newspaper other than a daily, please state the days(s)/date(s) on which it is (to be) published : **Friday**
- Retail selling price of the newspaper per copy : **Rs. 10/-**
 - If the newspaper is for free distribution, please state that it is "for free distribution" : **NA**
 - If it has only an annual subscription and no retail price, please state the annual subscription : **NA**
- Publisher's name : **Mr. Biswamitra Mishra**
Nationality : **Indian**
 - Whether a citizen of India?
 - If a foreigner, please state the country of origin
 - Address : **Plot No.-30, At/Po- Solashree Vihar, P.S- C. S. Pur, Bhubaneswar-21, Dist- Khorda, Odisha**
- Place of publication (please give the complete postal address) : **At- Sishu Vihar, Plot No.- 347, P.O- KIIT, Bhubaneswar-24**
- Printer's name : **Biswamitra Mishra**
Nationality : **Indian**
 - Whether a citizen of India?
 - If a foreigner, please state the country of origin
 - Address : **NA**
- Name(s) of the printing press(es) where the newspaper is actually printed and the true and precise description of the premises on which the press(es) is/are installed : **Auroprava Printers N3/14, IRC Village, Bhubaneswar-751015**
- Editor's name : **Dr. Satyabrata Minaketan**
Nationality : **Indian**
 - Whether a citizen of India?
 - If a foreigner, please state the country of origin
 - Address : **Plot No.- 347, At- Sishu Vihar, P.O.- KIIT, Patia, Bhubaneswar-751024**
- Owner's name (s) : **Dr. Satyabrata Minaketan**
 - Please state the particulars of individual(s) or of the firm, joint stock company, trust, co-operative society or association which owns the newspaper.
 - Please state whether the owner owns any other newspaper and if so, its name, periodicity, language and place of publication. : **No**
- Please state whether the declaration is in respect of :
 - A new newspaper, or : **Yes**
 - An existing newspaper, : **No**
 - In case the declaration falls under item (b), the reason for filing the fresh declaration. : **Fresh Declaration**

Signed in my presence : **16/1/2015**
Date : _____
Signature : _____
Name (in block letters) : **BISWAMITRA MISHRA**
Designation : **PUBLISHER & PRINTER UTKAL PRATIBA BHUBANESWAR**

Authenticated on this day **11th** of month **Nov** Year **2014** under my seal and signature.

(Signature and seal of the District Magistrate, Khorda)
11/1/14
HIRANJAN SAHU,
DISTRICT MAGISTRATE & COLLECTOR, KHORDA