

ଦିନଲିପି

THE DINALIPI



ଆଜିଠୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି ମିନି ଟ୍ୟୁନି କପ୍

Web: www.dinalipi.com, E-mail: dinalipinews@gmail.com

ବିଷ୍ଣୁପଦ ସେଠାଙ୍କ ଘରେ ସିବିଆଇ ଚଢ଼ାଉ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮୧୨: ଘରେ ସିବିଆଇ ଚଢ଼ାଉ ପରେ ବରିଷ୍ଠ ଆଇଏଏସ୍ ବିଷ୍ଣୁପଦ ସେଠା ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଦେବୀଙ୍କ ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଛି । ଚଢ଼ାଉ ପ୍ରତିବାଦରେ ସେ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ପତ୍ର ପଠାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

୮୩୦୦ ଗ୍ରାମକୁ ନାହିଁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଗ୍ରାମସତ୍ତ୍ୱକ ସଂଯୋଗ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮୧୨: ରାଜ୍ୟର ୮୩୦୦ ଗ୍ରାମକୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଗ୍ରାମ ସତ୍ତ୍ୱକ ଯୋଜନାରେ ସତ୍ତ୍ୱକ ସଂଯୋଗ ହୋଇପାରି ନାହିଁ ।



ଯୋଜନା ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଅନାଧିକାରୀ ଯୋଜନାରେ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ସଂଯୋଗକରଣ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଜିଲ୍ଲାର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ୧୩୭୪ଟି ଗ୍ରାମ ଥିବାବେଳେ କେବଳ ୧୦୯୯ଟି, ନବରଙ୍ଗପୁରର ୬୪୧୯ଟି, କଳାହାଣ୍ଡିର ୫୭୪୯ଟି ଗ୍ରାମ ରହିଛି ।

ବିଧାନସଭାରେ ଆଇନ ଶୁଖିଲା ଓ କିଟ୍ ପ୍ରସଙ୍ଗ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮୧୨ (ନିପ୍ତ): ମଙ୍ଗଳବାର ବିଧାନସଭାରେ କିଟ୍ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଓ ଖରାପ ଆଇନ ଶୁଖିଲା ପରିସ୍ଥିତି ବିଷୟ ଉଦ୍ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା ।

ଡ୍ରେନେଜ୍ ମାଷ୍ଟର ପ୍ଲାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ବିଏମସି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮୧୨ (ନିପ୍ତ): ସହର ବନ୍ୟା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ସହର ଷ୍ଟ୍ରିଟ୍ ଲାଇଟ୍ ଡ୍ରେନେଜ୍ ମାଷ୍ଟର ପ୍ଲାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ଯାଉଛି ବିଏମସି ।

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ସମ୍ବୋଧନ କରି ସହର ବନ୍ୟା ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ସହର ଷ୍ଟ୍ରିଟ୍ ଲାଇଟ୍ ଡ୍ରେନେଜ୍ ମାଷ୍ଟର ପ୍ଲାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ଯାଉଛି ବିଏମସି ।



ହୁଅଛି । ବିଏମସି ସାଧାରଣ ଭାବରେ ସହର ବନ୍ୟା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଜଳବାୟୁ-ସ୍ୱୀଚ୍ ଡ୍ରେନେଜ୍ ପ୍ରକଳ୍ପ ପାଇଁ ମାଷ୍ଟର ପ୍ଲାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ଯାଉଛି ବିଏମସି ।

କରିଛି । ଆଗାମୀ ଏକ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୨୫୬ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ସମ୍ପଦ ବିକାଶ ପ୍ରକଳ୍ପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ଯାଉଛି ବିଏମସି ।

ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ବନକଲୀଗି ନୀତି ୫ ଘଣ୍ଟା ବନ୍ଦ ରହିବ ସର୍ବସାଧାରଣ ଦର୍ଶନ



ପୁରୀ, ୧୮୧୨: ଆବରାଜାଳି ପାଳଗୁରୁ କୃଷ୍ଣ ଶଷ୍ଠୀ ତିଥି । ଏହି ତିଥିରେ ଶ୍ରୀବିଗ୍ରହମାନଙ୍କ ବନକଲୀଗି ନୀତି ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ ।

କିଟ୍ ଛାଡ଼ି ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଘଟଣା: ୫ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ ପରେ ଜାମିନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮୧୨: କିଟ୍ରେ ନେପାଳୀ ଛାତ୍ରୀ ଆତ୍ମହତ୍ୟାକୁ ନେଇ ଘଟଣା ସ୍ଥଳରେ ଉଦ୍ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି ।

କିଟ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାତ୍ରୀ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟଣାରେ ୫ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଘଟଣାରେ ୩ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷଙ୍କ ସମେତ ୨ ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଛି ।

ନ୍ୟାୟ ଦେବା ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପଦକ୍ଷେପ ନେବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘଟଣାରେ କିଟ୍ରେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱକୁ ନିର୍ବାଚନ କରିବାକୁ ଯାଉଛି ବିଏମସି ।

୨୦ରେ ଦିଲ୍ଲୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ !

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୮୧୨: ଦିଲ୍ଲୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ ଉତ୍ସବ ସମୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଛି । ଏବେ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ ଉତ୍ସବ ୨୦ ଫେବୃଆରୀ ସକାଳ ୧୧ଟାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ ।

ଦନ୍ତାହାତୀର ମୃତଦେହ ଠାବ

ରିଆପାଳ, ୧୮୧୨: ଦେବଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ରିଆପାଳ ରେଞ୍ଜ କୁଣ୍ଡଳଗୋଳା ସେକ୍ଟର ଅନ୍ତର୍ଗତ ସୁରଙ୍ଗିପାଳ ଗାଁରେ ମିଳିଥିବା ଦନ୍ତାହାତୀର ମୃତଦେହ ଠାବ ହୋଇଛି ।

ଗଙ୍ଗାପାଣିରେ ମିଳିଲା କ୍ଷତିକାରକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ !

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୮୧୨: ନିକଟରେ କୃଷିମେଳା ସମୟରେ ଦେବେ ଗଙ୍ଗା-ଯମୁନାରେ ପ୍ରଦୂଷଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ।

ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବୋର୍ଡର ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଗଙ୍ଗା ନଦୀର ପାଣିରେ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆର ସାମାନ୍ୟତା ପ୍ରତି ୧୦୦ ମିଲିଲିଟର ୨୫୦୦ ଯୁନିଟ୍ ରହିଛି ।

ତାହାଣୀ ସନ୍ଦେହରେ ସ୍ୱାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ହତ୍ୟା

ମୟୂରଭଞ୍ଜ, ୧୮୧୨: ଏବେ ବି କିଛି ଲୋକଙ୍କ ମନରେ ଭରି ରହିଛି ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ । ଏହି ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଯୋଗୁଁ ଆଜି ଗୋଟିଏ ସଂସାର ଉଚ୍ଛ୍ୱଳି ଯାଇଛି ।

ବେଆଇନ କାରବାରକୁ ରୋକିବା ଉପରେ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଗୁରୁତ୍ୱ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮୧୨: ପୂର୍ବରୁ ଚାଲି ଆସୁଥିବା ବହୁ ବେଆଇନ ମଦ କାରବାରକୁ ରୋକିବା ଏବଂ ଏଥିରେ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବିରୋଧରେ ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନେବାର ଆମେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହଯୋଗୀ ।

ଆଇନ, ପୂର୍ବ ଏବଂ ଅବକାରୀ ବିଭାଗ ମଧ୍ୟ ପୁସ୍ତକାଳୟ ହରିଚନ୍ଦନ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ମଙ୍ଗଳବାର ଲୋକସେବା ଉପକ୍ରମରେ ମହା ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଅବକାରୀ ସମାଧାନ ବୈଠକରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରିବା ସହ ମହା ଶ୍ରୀ ହରିଚନ୍ଦନ ବିଜୁ ଅବକାରୀ ଜିଲ୍ଲା ଅଧ୍ୟକ୍ଷକମାନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବା ସହ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ଏକାଡେମିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ରାଜ୍ୟ ସ୍ତରୀୟ ଆମେ, ମାମଲା ସଂଖ୍ୟା, ମହଲ ପୁଲ ବିକ୍ରୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପଦ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ବିକ୍ରୟ ସ୍ଥିତି ଏବଂ କବଚ ଗାଡ଼ିର ସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ।

ଆରମ୍ଭ ହେଲା ମୁକ୍ତଦୁଇ ପରୀକ୍ଷା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮୧୨ (ନିପ୍ତ): ଆଜିଠୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ଯୁକ୍ତ ଦୁଇ ପରୀକ୍ଷା । ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ (ସିଏସ୍ଏସ୍) ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ଯୁକ୍ତ ୨ ଥର ପରୀକ୍ଷା ମଙ୍ଗଳବାରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି ।



ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧରେ ଧର୍ମର ବିଜୟ ହେଲା



ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧ ହେବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ନିଜ ପକ୍ଷକୁ ଆଣିବା ଲାଗି ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ଦ୍ଵାରକାରେ

ଖୋଜିଥିଲେ । ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ପାଦ ପାଖରେ ଥିବା ଖାଲି ସ୍ଥାନ ଦେଖି ସେଠାରେ ବସି ଅପେକ୍ଷା କଲେ । କିଛିଦିନ ପରେ ସେ ଭାବିଲା, ଯୁଦ୍ଧ ଚାଲିଲା । କାହାର ପାଦ ପାଖରେ ବସିବା ମୋ ପକ୍ଷେ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହା ଭାବି ସେ ଉଠିଲା ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ପାଖରେ ବସି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ନିଜ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ଅପେକ୍ଷା କଲା । ଅର୍ଜୁନ ମଧ୍ୟ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ସହାୟତା ଚାହୁଁଥିଲେ । ସେ କିଛି ସମୟ ପରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଶୟନକକ୍ଷକୁ ଆସିଲେ । କିନ୍ତୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ନିକଟରେ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନଙ୍କୁ ପୂର୍ବରୁ ବସିଥିବା ଦେଖି ନିରାଶ ହେଲେ । ଅର୍ଜୁନ ସରଳତା ପୂର୍ବକ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ପାଦ ପାଖରେ

ଦେଖିଲେ । ମାଧବ ପଚାରିଲେ, ତୁମେ କେତେଦୈନିକ ଆସିଲ ପାର୍ଥ ? ହାତଯୋଡ଼ି ଅର୍ଜୁନ କହିଲେ, ଏଇ ତ' ଏବେ ଆସିଲି । ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ହଠାତ୍ କହିଲା, ଯୁଦ୍ଧ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଆସି ବସିଲି । ଏଣୁ ପ୍ରଥମେ ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ମୋର ଅଧିକାର ରହିଛି । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କହିଲେ, ହେଲେ ଯୁଦ୍ଧ ପ୍ରଥମେ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ଦେଖିଲି । ତୁମେ ରାଜା ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ଅଧିକାରୀଙ୍କର ମୋ ମୁଣ୍ଡ ପାଖରେ ବସିଲ । ତୁମେ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରସ୍ତାବ ନେଇ ଆସିଥିଲ । ଅନୁରୋଧ କିମ୍ବା ସହାୟତା ଆଶା ନେଇ ଆସିଥିଲେ ତୁମେ ନିଶ୍ଚୟ ମୋର ପାଦ ପାଖରେ ବସିଲ । କିନ୍ତୁ ଅର୍ଜୁନ ପ୍ରକୃତରେ ମୋର ସହାୟତା ଚାହେଁ, ସେଥିପାଇଁ ସେ ମୋ ପାଦ ପାଖରେ ବସିଲା । ସେ ସହାୟତା ଅନୁରୋଧ ନେଇ ଆସିଥିଲା । ଏଣୁ ସେ ମୋର ପାଦ ପାଖରେ ବସିଲା । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ପାଳି ଅର୍ଜୁନ ପକ୍ଷକୁ ଭାରରେ ଆଣି ଦେଖାଇଲେ । ସେଥିପାଇଁ ଆଣି ଖୋଲିବା ମାତ୍ରେ ପାଦ ପାଖରେ ବସିଥିବା ଲୋକ ପ୍ରତି ପ୍ରଥମେ ନକର ପଡ଼ିଥାଏ । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ପୁଣି କହିଲେ, ସହାୟତା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ

କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଶିଖାରେ ପାଳନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ତାହା ତୁମେ ପାଳନ କରିଲ ନାହିଁ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ । ରାଜାଙ୍କ ଭଳି ବସି କେବଳ ଆଦେଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ, ଅନୁରୋଧ କରାଯାଇନଥାଏ । ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ଏଥର ନିଜ ଭୁଲ୍ ବୁଝିପାରିଲେ । ଶିଖାରେ ପାଳନ କରିନଥିବାରୁ କୃଷ୍ଣ କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କୁ ଆଣି ହାତରେ ଫେରାଇ ଦେଲେ ନାହିଁ । ତାଙ୍କ ଅନୁରୋଧ ଶୁଣିଲେ । ଯୁଦ୍ଧରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଭାଗ ନେବା ଲାଗି ମନା କରିଦେଲେ । ସେ କେବଳ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ଲାଗି ରାଜା ହେଲେ । ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ଅଧିକାର ବଦଳେ ନାରାୟଣୀ ସେନାର ସହାୟତା ମାଗିଲା । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଏଥିରେ ରାଜି ହୋଇଗଲେ । ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ସ୍ଵପ୍ନ ହେଲା । ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ମୁଖରେ ସ୍ଵିଚ୍ଛାୟା ଥିଲା । କାରଣ ସେ ଜାଣିଥିଲେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ସୈନିକ ମଧ୍ୟ ସମାନ ହେବେ ନାହିଁ । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ପାଳି ଅର୍ଜୁନ ଭାବୁଥିଲେ, ମୋତେ ସତ୍ୟ, ଧର୍ମ ଏବଂ ନ୍ୟାୟର ସହାୟତା ମିଳିଯାଇଛି । ଏଣୁ ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧରେ ଧର୍ମ, ଅର୍ଥାତ୍ ପାଠ୍ୟବିଦ୍ୟାଳୟର ଧର୍ମ ବିଜୟ ହେବ । ଶେଷରେ ତାହା ହିଁ ହେଲା ।"

ନିୟମିତ ଖାଲି ପାଦରେ ଘାସ ଉପରେ ଚାଲନ୍ତୁ



ଚାଲିବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ହିତକର । କିନ୍ତୁ ଜଣନ୍ତି କି ଘାସରେ ଚାଲିବା ଦୁର୍ଲଭ ଲାଭଦାୟକ । ବିଶେଷକରି ସକାଳେ ଖାଲି ପାଦରେ ଘାସ ଉପରେ ଚାଲିବା ଦ୍ଵାରା ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇଥାଏ । ପୁସ୍ତକ ରହିବା ପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ସହ ଖାଲିଚାଳନ ଚଳପ୍ରଚଳ ମଧ୍ୟ ନିହାତି ଦରକାର । ବ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଯୋଗୁ ପ୍ରାୟ ଲୋକ ଖାଲିଚାଳନ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ସମୟ ବାହାର କରିପାରନ୍ତି ନାଥାନ୍ତି । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଚାଲିବା ହିଁ ଏକମାତ୍ର ସହଜ ଉପାୟ । ଖାଲି ପାଦରେ ଘାସ ଉପରେ ଚାଲିବା ଦ୍ଵାରା ବହୁ ପ୍ରକାରର ପାଦରୋଗ ମିଳିଥାଏ ।

ରକ୍ତଚାପ ଓ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ସୁସ୍ଥ: ଏକ ରବିବେଳା ଅନୁସାରେ ଧରିତ୍ରୀ ସହ ପାଦର ସିଧାସଳଖ ସମ୍ପର୍କ ଦ୍ଵାରା ଶରୀରରେ ଥିବା ସ୍ଵାଭାବିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ସୈନ୍ଦ୍ରିଆନ୍ତରୀକ୍ରିୟା ନିୟମିତ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ଶରୀରର ଚାପମାତ୍ରା, ହରମୋନ୍, କ୍ଷରଣ, ପାଚନତନ୍ତ୍ର ଓ ରକ୍ତଚାପ ଆଦି ନିୟମିତ ରହିଥାଏ ।

ପ୍ରଦାହ କମାଏ: ଖାଲି ପାଦରେ ୨ ଘଣ୍ଟା ଘାସରେ ଚାଲିବା ଦ୍ଵାରା ପ୍ରଦାହ କମ୍ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ହୃଦୟ ରୋଗ, ଚାପ-୨ ମଧୁମେହ ଏବଂ କେତେକ ପ୍ରକାରର କର୍କଟର ରିସ୍କକୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।

ଚିନ୍ତା ଦୂରାଏ: ଘାସରେ ଚାଲିବା ଦ୍ଵାରା ମନ ଶାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାଦ୍ଵାରା ଚିନ୍ତା କମ୍ ରହିଥାଏ । ପ୍ରକୃତି ଓ ଧରିତ୍ରୀ ସହ ଶରୀରର ସମ୍ପର୍କ ଦ୍ଵାରା ଚିନ୍ତା ଛାଡ଼ି କମ୍ ରହିଥାଏ । ଫଳରେ ମାନସିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସୁଧାର ହେବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ମୁତ୍ତରେ ସୁଧାର ଆଣେ: ଖାଲି ପାଦରେ ଘାସରେ ଚାଲିବା ଦ୍ଵାରା ମନକୁ ଖୁସି ଓ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ । ଘାସରେ ଚାଲିବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରରୁ ଏକାନ୍ତତା ଶରଣରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ମୃତ୍ତି ଲିଫ୍ଟ ।

ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ: ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ପୁରୁଣା ଯନ୍ତ୍ରଣା ରହିଥାଏ । ତେବେ ନିୟମିତ ଖାଲି ପାଦରେ ଘାସରେ ଚାଲିବା ଦ୍ଵାରା ଉପକାରଣ ମିଳିଥାଏ ।



ତୁଳସୀ ପ୍ରିୟ ବକ୍ତୃନାଥ

ଭୁବନେଶ୍ଵର ରୂପେ ପରିଚିତ ବକ୍ତୃନାଥ ଧାମରେ ଭଗବାନ ନାରାୟଣ ପୂଜାରେ ରୁହେଁ ତୁଳସୀ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ଭଗବାନ ବକ୍ତୃ ବିଶାଳଙ୍କ ପୂଜାରେ ତୁଳସୀ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ । କେବଳ କବାଟ ବନ୍ଦ ହେବା ସମୟରେ ହିଁ



ଭଗବାନଙ୍କର ପୂଜାରେ ଶୁଣାଇ କରାଯାଇଥାଏ । ଶ୍ରୀବକ୍ତୃନାଥ ଧାମକୁ ମୋକ୍ଷର ଧାମ କୁହାଯାଇଥାଏ । ମନ୍ଦିରରେ ଭଗବାନ ନାରାୟଣ ପଦ୍ମାସନ ମୁଦ୍ରାରେ ବିରାଜମାନ । ଏଠାରେ ତାଙ୍କ ପୂଜା ଏବଂ ଶୁଣାରେ ତୁଳସୀ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ମାନ୍ୟତା ଅନୁଯାୟୀ ରାକ୍ଷସ ଶଙ୍ଖଚୁଡ଼ର ଅନ୍ତ କରିବା ଲାଗି ନାରାୟଣଙ୍କୁ ଶଙ୍ଖଚୁଡ଼ର ପଦ୍ମା ବିନ୍ଦ୍ଵାର ସତୀରୁ ଭଙ୍ଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା । ବିନ୍ଦ୍ଵା ଦ୍ଵାରା ଶାପଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଭଗବାନ ଶାକଗ୍ରାମ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ଧର୍ମଧୂଳର ପୁତ୍ର ବିନ୍ଦ୍ଵାକୁ ଭଗବାନ ନାରାୟଣ ବଚନ ଦେଇଥିଲେ ଯେ ସେ କଳିଯୁଗରେ ତୁଳସୀ ରୂପରେ ତାଙ୍କୁ ସ୍ଵୀକାର କରିବେ । ସେଥିପାଇଁ ଶାକଗ୍ରାମ ଏବଂ ତୁଳସୀ ଦ୍ଵାରା ବକ୍ତୃ ନାରାୟଣଙ୍କ ପୂଜା କରାଯାଇଥାଏ । ତେବେ ବକ୍ତୃ ନାଥ ମନ୍ଦିରରେ ଯାତ୍ରା ବନ୍ଦ ହେବା ପରେ ନାରାୟଣ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଗର୍ଭଗୃହରେ ବାସ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ତାଙ୍କର ପୁଷ୍ପ ଦ୍ଵାରା ପୂଜା ଏବଂ ଶୁଣା କରାଯାଇଥାଏ ।

ସମ୍ମାନ-ଅପମାନ ଏକ ରେଖାର ଦୁଇବିନ୍ଦୁ

ସମ୍ମାନ-ଅପମାନ ଏକ ରେଖାର ଦୁଇବିନ୍ଦୁ । ଅପମାନ ଅସମ୍ମାନିତ କରାଏ, ଲୋକ ନିଜର ଅହମିଆ ପ୍ରଦର୍ଶନ ବେଳେ ଖରାଦିନ ଶୀତ ପରି ବୋଧ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସମୟ ଦର୍ପେ ଦୂର୍ଦ୍ଧ କରିବା ବେଳେ କେବଳ ଘରକଣ୍ଠରେ କାନ୍ଦିବା ସାର ହୁଏ । ଅଜ୍ଞା ଯା ପରି ଲୋକର ଅନୁଭବ ରହେ । ପ୍ରକୃତରେ ଅପମାନ ଅଜ୍ଞା ଯା । ସୁଖେ ଦୁଃଖେ ସଦା ସ୍ଥିର । ଧର୍ମରାଜ ଯୁଧିଷ୍ଠିର ଜୀବନରେ ରାଜବାଟୀରେ ଜନ୍ମ ହୋଇ ବି ଜଙ୍ଗଲରେ ଘୁରିବା ଦୀର୍ଘବର୍ଷର ଏକ କାମ ପୂରିଲା । ଏକ ବର୍ଷ ଅଜ୍ଞାତବାସ ଏହା ବି ନାମ ଗୋପନରେ । ଅନ୍ୟ ରାଜବାଟୀରେ ସ୍ଵାର ଚାକରାଣୀ ଦାସୀ ବୁଢ଼ିକୁ ସହ୍ୟ କରି ରହିଛନ୍ତି । ରାଜକନ୍ୟାକୁ ବିବାହ ହୋଇ କୁମ୍ଭୀର ଘରେ ଶାଳାରେ ମାଆ, ସାକ



ସହିତ ରହିଛନ୍ତି । ରାଜା ଶ୍ରୀବତ୍ସ ସର୍ବହରା ହୋଇ ଶେଷରେ କାଠୁରିଆ ହୋଇଛନ୍ତି, ଖାଇବାକୁ ପାଇନାହାନ୍ତି । ହରିଷ୍ଠରୁ ରାଜା ରାଜ୍ୟହରା ହୋଇ ନୌକର ସାଜି ଶୁଣାନ ଜଗୁଆଳ ସାଜିଛନ୍ତି । ଅନେକ ଅପମାନ ବଡ଼ ବଡ଼ ରାଜାଙ୍କ ଜୀବନରେ ଭୋଗ ହେବା ଶାସ୍ତ୍ର ଦର୍ଶାଉଛି । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ କାହାଣୀରେ ଅଛି ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଦେବ କାହିଁରେ ଅପମାନିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ହେଲେ ସେ ଉଚ୍ଚରେ ଆଶ୍ରୟରେ ପ୍ରଭୁ ଭରସାରେ ପୁନଃ ଜିତିଛନ୍ତି । କାହିଁକି କନ୍ୟାକୁ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ରଥପାତ୍ରରେ ଛେରା ପହଞ୍ଚି ବେଳେ ପଦ୍ମା ରୂପେ ଲାଭ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଭୁ ମାନ ହଜାଡ଼ଶ କରିଛି । ଶ୍ରେଷ୍ଠତାଙ୍କ ମାନ ରକ୍ଷା କୁପ୍ରସାଦରେ କରିବା ଶାସ୍ତ୍ର କହୁଛି । କେହି ଗର୍ବ ଅହଙ୍କାର କଲେ ସେ ଅହଙ୍କାରକୁ ପ୍ରଭୁ ଚାଲି ଦିଅନ୍ତି । ତେବେ ସେ ଉଚ୍ଚାମୟ ପୁଣି ଉଚ୍ଚା କଲେ ପୁନଃ ପଦବୀରେ ସ୍ଥାପନ କରିପାରନ୍ତି । ତେଣୁ

ହରିଷ୍ଠରୁ ରାଜା ରାଜ୍ୟହରା ହୋଇ ନୌକର ସାଜି ଶୁଣାନ ଜଗୁଆଳ ସାଜିଛନ୍ତି । ଅନେକ ଅପମାନ ବଡ଼ ବଡ଼ ରାଜାଙ୍କ ଜୀବନରେ ଭୋଗ ହେବା ଶାସ୍ତ୍ର ଦର୍ଶାଉଛି ।

ଠାକୁରଙ୍କ ଦରବାରରେ ନିଜର ଭୁଲର ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜଣ୍ଠରଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୃଢ଼ ଶ୍ରଦ୍ଧା



ମନୁଷ୍ୟ ସାଧାରଣତଃ ନିଦ୍ରା, ଅଚେତ କିମ୍ବା ଅଧିକାର ରହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେ କିଏ, କ'ଣ କରୁଛି, କାହିଁକି କରୁଛି ଏବଂ କାହାର ପ୍ରେରଣା ଯୋଗୁ କରୁଛି, ଏହାର ସୂଚନା ମନୁଷ୍ୟ ନିଜଠରେ ନଥାଏ । ଏପରି ଭାବେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ସାରା ଜୀବନ କାଟିଦେଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ନିଜ ଅଭାବ, ମାନ୍ୟତା, ରୀତିନୀତି ଏବଂ ପ୍ରଚଳିତ ପ୍ରଥା ଅନୁଯାୟୀ ହିଁ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରିଥାଉ । ଏଣୁ ନିମ୍ନ ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ଦିବ୍ୟ ପ୍ରକୃତି ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭେଦ ଜାଣିବାର ଦିବ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ମନୁଷ୍ୟ ନିଜଠରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଦିବ୍ୟ କର୍ମ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଆତ୍ମବିଶ୍ଵାସ, ସାହସ, ଦୃଢ଼ତା, କଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ଆଦି ଗୁଣର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ପ୍ରଭୁଙ୍କ ବିଶ୍ଵାସପାତ୍ର ସେବକ ହେବା ଲାଗି

ଏହି ଯୋଗ୍ୟତାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ମହାଯୋଗୀ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ନିଜ ପୁସ୍ତକ 'ମା'ରେ କହିଛନ୍ତି, ସ୍ଵଳ୍ପ ହୃଦୟ ଏବଂ ମନରେ ଥିବା ଅଭିସ୍ଵା ତୀବ୍ର ରହିଥିଲେ ଜଣ୍ଠରଙ୍କ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା ସାର୍ଥକ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଶ୍ରଦ୍ଧା ଦୃଢ଼ ହେଲେ ସାଧକ ପରମତତ୍ତ୍ଵର ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ଅଭାବ ଯୋଗୁ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ବିଷମ ହୋଇଉଠିଛି । ବାସ୍ତବ ଶ୍ରଦ୍ଧା ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ଵପ୍ନ ପାଲଟିଯାଇଛି । ପ୍ରକୃତ ଶ୍ରଦ୍ଧା ରହିଲେ ଜୀବନ ଧନ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ସହ ଜୀବନଯାପନ କଲେ ତେଜନୀର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ହୃଦୟ ଆହୁରି ଜଣ୍ଠରଙ୍କ ନିକଟରେ ହୋଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଜଣ୍ଠରକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ଏହାକୁ ହିଁ ସିଦ୍ଧିର ସାମା କୁହାଯାଏ । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ସମସ୍ୟା, ବିଚାର, ଦୃଷ୍ଟି, କ୍ରିୟା ଏବଂ ଶ୍ଵାସପ୍ରଶ୍ଵାସ ସବୁ ଜଣ୍ଠରଙ୍କର ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ପଞ୍ଚମୁଖୀ ହନୁମାନ

ଘରର ପଶ୍ଚିମ କିମ୍ବା ଉତ୍ତର-ପଶ୍ଚିମ କୋଣରେ ଝାଡୁ ରଖିପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ଉତ୍ତର-ପୂର୍ବ କିମ୍ବା ଦକ୍ଷିଣ-ପୂର୍ବ ଅଥବା ପୂଜା ଘରେ ଝାଡୁ ରଖିବା ଆଦୌ ଶୁଭ ନୁହେଁ । ଏହା ବାସ୍ତୁଦୋଷ ଓ ଅଶାନ୍ତିକୁ ଡାକି ଆଣିଥାଏ । କୁହାଯାଏ, ଘରେ କୌଣସି ବାସ୍ତୁଦୋଷ ଥିଲେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅଶାନ୍ତି ଉପୁଜିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ବାସ୍ତୁଦୋଷକୁ ସମ୍ଭବତଃ କିପରି ଦୂର କରିହେବ ? ଘରର ବାସ୍ତୁଦୋଷ ଦୂର କରିବାକୁ ଏିଶାନ୍ୟ କୋଣରେ କଳସ ସ୍ଥାପନ କରିପାରିବେ । କୁହାଯାଏ, କଳସ ହେଉଛି ବିଦ୍ୟୁ ବିନାଶକ ପ୍ରଭୁ ଗଣେଶଙ୍କର

ଏକ ସ୍ଵରୂପ । ତେଣୁ କଳସ ସ୍ଥାପନା କଲେ ଘରର ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅନେକ ସୁଧାର ଆସିଥାଏ ବୋଲି ବିଶ୍ଵାସ ରହିଛି । ଘରର ମୁଖ୍ୟ ଦ୍ଵାରରେ ସିନ୍ଦୂରରେ ସୂତ୍ରିକ ଚିତ୍ର କରିବା ମଧ୍ୟ ଶୁଭଫଳ ଦେଇଥାଏ । ଧାନ ରଖିବେ ଏହି ସୂତ୍ରିକ ଚିତ୍ର ଯେପରି ଯେ ଆକୃତି ଲମ୍ବା ଓ ଯେ ଆକୃତି ଚଉଡ଼ା ବିଶିଷ୍ଟ ହେଉଥିବ । କୁହାଯାଏ, ଏହି ଚିତ୍ରର ପ୍ରଭାବରେ ଘରୁ ନକାରାତ୍ମକ ଊର୍ଜା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ରରେ ଘୋଡ଼ା ନାଲର ବି ଅନେକ ସ୍ଵରୂପ ରହିଛି । କୁହାଯାଏ, ଏହି ନାଲକୁ ଘରର ମୁଖ୍ୟଦ୍ଵାର ନିକଟରେ ଚଙ୍ଗାଳରେ ବାସ୍ତୁଦୋଷ ଦୂର ହେବା ସହ ଯୌବାଗ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଘରର ମୁଖ୍ୟଦ୍ଵାର ଯଦି



ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ପିତ୍ତୁଳି



ଆଜିକାଲିର ଲୋକମାନଙ୍କ ଷ୍ଟେଡିଭ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଦେଖାଦେଇଛି । ଏମିତି କି ରୋଗ ରହିଛି ଯାହାକୁ ଯେତେ ପ୍ରକାରର ଔଷଧ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୋଇନଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ବେଶ୍ ଦୃଢ଼ି ପାଇଛି । ଡାଇବେଟିସ୍ ହେଲେ ଲୋକମାନେ ବହୁତ ପ୍ରକାର ହଇଜା ଘୋଇଥାନ୍ତି । କାହିଁକି ନା ଏହି ସମୟରେ ଚାହୁଁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେଉଁ ଖାଇବା ଉପରେ ଆଶା ଥିବ ତାହାକୁ ଖାଇପାରିବା ନାହିଁ । ମଣିଷ ସବୁ ସମୟରେ ଭଲମନ୍ଦ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥାନ୍ତି । ହେଲେ ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ କିଛି ବି ଖାଇବା ସମ୍ଭବପଦ ହୋଇ ନଥାଏ । ଏହାସହ ଯାହା କିଛି ବି ଖାଇବୁ ତାହା ତାତ୍ତ୍ଵରକ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଖାଇବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ । ଯଦି ଡାଇବେଟିସ୍ ହୁଏ ସେହି ଲୋକମାନେ ବହୁତ କଷ୍ଟ ପାଇଥାନ୍ତି ଏହାସହ ଦିନ ଏବଂ ରାତିରେ ଲଜେକ୍ସନ ନେଉଥାନ୍ତି । ମଣିଷ ପକ୍ଷେ ଲଜେକ୍ସନ ନେବା ଭାରି କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ହେଲେ ଏହି ରୋଗରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ନବାଳ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଭଳି ବହୁତ କଷ୍ଟ ପାଇଥାନ୍ତି ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ । ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ କିଛି ନଖାଇ ପାରିଲେ ମଧ୍ୟ ଏମିତି ଏକ ଫଳ ରହିଛି ଯାହାକୁ ଖାଇଲେ ପାଟିକୁ ଭଲ ଲାଗିବା ସହ ଡାଇବେଟିସ୍ ଦୂର ମଧ୍ୟ କମ୍ କରିଥାଏ । ସେହି ଫଳ ନାମ ହେଉଛି 'ପିତ୍ତୁଳି' । ଏହାର ସ୍ଵାଦ ବହୁତ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାକୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନେ ନିର୍ଭୟ ଭାବରେ ଖାଇପାରିବେ । ଏଥିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଅସୁବିଧା ନଥାଏ । ପିତ୍ତୁଳିକୁ ସଂସ୍କୃତରେ 'ଅମୃତ' ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଚାଲିଛି ଶାନ୍ତରତ୍ନ ଏହା ହେଉଛି ପିତ୍ତୁଳିର ରସ । ଏହି ସମୟରେ ପିତ୍ତୁଳି ହୋଇଥାଏ, ଯାହାକୁ ଆପଣ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ଖାଇପାରିବେ । ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ପିତ୍ତୁଳି ଏକ ଭଲ ଫଳ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ । ଏଥିରେ ଅନେକ ବିଦାମିତ ରହିଥାଏ ଯାହା ହେଉଛି- ରିଗମିନ୍ ସି, ଫାଇବର, ଆଇରନ, ପୋଟାସିୟମ ଏବଂ ଆର୍ସି-ଅର୍ସିଡାସ, ଯାହା ଦୂର ସ୍ଵାଗତ ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାସହ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଫଳରେ ଉଚ୍ଚ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନେ ଦିନସାରା ପିତ୍ତୁଳି ଖାଇଲେ ବି କିଛି ଅସୁବିଧା ହୋଇ ନଥାଏ । ଏହାସହ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ରୋଗୀଙ୍କ ପିତ୍ତୁଳି ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ପେଟ ଏବଂ ହଜମ ସମସ୍ୟା ସମସ୍ୟାକୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଏହା କୋଷ୍ଠକାନ୍ତ୍ୟକୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ମୋଟାପଣ ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ ।

