

## ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚିଲା ଚାଇନା



- ଗଲଡ୍ରାନରୁ ଟେଣ୍ଟ, ଅସ୍ତାୟା ନିର୍ମାଣ ହଟାଇଲା ପିଏଲଏ
- ଭାରତ ମଧ୍ୟ ସେନା ଫେରାଇଲା
- ଡୋଭାଲ-ଝାଙ୍ଗ ଆଲୋଚନାରେ ସହମତି ପରେ ପଦକ୍ଷେପ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୭୭ (ପି.ଟି.)

ଦୀର୍ଘ ଦୁଇମାସ ଧରି ପୂର୍ବ ଲଦାଖରେ ଭାରତ ଓ ଚାଇନା ସୈନ୍ୟ ମୁହାଁମୁହିଁ ଛିଡ଼ି ପରେ ବେଳି ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚିଛି। ଯୋମବାର ସଂଘର୍ଷ ସ୍ଥଳ ଗଲଡ୍ରାନ ଉପତ୍ୟକା ସମେତ ଗୋଗ୍ରା-ହର୍ ହ୍ରାଦ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଚାଇନା ଓ ଭାରତ ସୈନ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି। ଚାଇନାର ପିୟୁଲୁ ଲିବରେଶନ ଆର୍ମି (ପିଏଲଏ) ଗଲଡ୍ରାନ ଉପତ୍ୟକା ଏବଂ ଗୋଗ୍ରା-ହର୍ ହ୍ରାଦ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଏହାର ସୈନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପାଖାପାଖି ୨ କିଲୋମିଟର ପଛକୁ ଫେରାଇ ନେବା ସହ

ସେଠାରେ ଥିବା ପାଗୋଳି ପଏଣ୍ଟ ୧୪, ୧୫ ଏବଂ ୧୬୩କୁ କେତେକ ଟେଣ୍ଟ ଏବଂ ଅସ୍ତାୟା ନିର୍ମାଣକୁ ହଟାଇନେଇଛି। ଏଥିସହିତ ସେଠାରୁ ପିଏଲଏର ଗାଡ଼ିରୁଦ୍ଧିକ ମଧ୍ୟ ଫେରିଯାଇଛନ୍ତି। ଭୂ ୧୫ରେ ରକ୍ତାକ୍ତ ସଂଘର୍ଷ ପରେ ପୂର୍ବ ଲଦାଖରେ ଉଭେଜନା ଚରମ ସୀମାରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା। ଚାଇନାର ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଆଭିଯୁକ୍ତିର ଦୃଢ଼ ଜବାବ ଦେବା ଲାଗି ସୀମାକୁ ଭାରତ ୬୦ ହଜାର ଯବାନ ସମେତ ଭାରୀ ମୁକାସ୍ତ୍ର ଓ ଲଟୁଆ ବିମାନ ପଠାଇଥିଲା। ଏଥିସହିତ ସୀମାରେ କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ର ମଧ୍ୟ ମୁତୟନ କରିଥିଲା

ଭାରତ। ବାୟୁସେନାର ଲଟୁଆ ବିମାନରୁଦ୍ଧିକ ସୀମାରେ ପଡ଼ିତରା ମାରି ଚାଇନା ପକ୍ଷର ଗତିବିଧି ଉପରେ ଟାଣୁ ନକର ରଖିଥିଲେ। ବିସ୍ତାରବାଦୀ ମୂଳା ଶେଷ ହୋଇଛି, ସୀମାରେ ଯେକୌଣସି ଛିଡ଼ିର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ଭାରତ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବୋଲି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଲଦାଖରୁ ଚାଇନାକୁ କଡ଼ା ଚେତାବନା ଦେଇଥିଲେ। ରବିବାର ଭାରତର ଜାତୀୟ ସୁରକ୍ଷା ପରାମର୍ଶଦାତା (ଏନ୍ଏସଏ) ଅଜିତ ଦୋଭାଲ ଏବଂ ଚାଇନା ବହିଷ୍କାର ମନ୍ତ୍ରୀ ଝାଙ୍ଗ ଯି ଚେଲିଫୋର୍ଡ ଯୋଗେ ପରସ୍ପର **ପୃଷ୍ଠା-୪**

## 'ତ୍ୟାଗ, ସଂଯମ, ଶୃଙ୍ଖଳା ବିଜୟ ଦେବ'

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୭୭ (ଭ୍ୟୁରୋ)

- କୋଭିଡ଼ ନିୟମ ମାନିବାକୁ ଯୁଗଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଅନୁରୋଧ
- ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ରଥଯାତ୍ରା ଇତିହାସ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି



ତ୍ୟାଗ ହେଉଛି ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉଚ୍ଚି। ମାନବ ସମାଜର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ତ୍ୟାଗ ହିଁ ଉଚ୍ଚି ଓ ଭରତବାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କକୁ ଅଧିକ ନିବିଡ଼ କରିଥାଏ। ପୁରୀ ଆଜି ସାରା ଦୁନିଆକୁ ବାଟ ଦେଖାଇଛି। କୋଭିଡ଼ ଗାଇଡ଼ଲାଇନ ମାନି କିପରି କାମ କରିବାକୁ ହେବ ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଛି। ମହାପ୍ରଭୁ ନିଜେ ବାହାରକୁ ଆସି ତ୍ୟାଗ, ସଂଯମ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳାର ବାଟ ଦେଖାଇଲେ। କୋଭିଡ଼ ମୁକ୍ତ ଜିତିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ ତ୍ୟାଗ, ସଂଯମ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳାର ମାର୍ଗ ଆପଣାଇବାକୁ ହେବ। ଏହି ତିନୋଟି ଅସ୍ତ୍ର ହିଁ କୋଭିଡ଼ ମୁକ୍ତରେ ଆମକୁ ବିଜୟ ଆଣି ଦେବ। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ସୋମବାର ରାଜ୍ୟବାସୀଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏଭଳି ବାର୍ତ୍ତା ଦେଇଛନ୍ତି। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି, ଚଳିତବର୍ଷ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ରଥଯାତ୍ରା ଇତିହାସ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି। କୋଭିଡ଼ ସମୟରେ କିପରି ନିୟମକୁ ପାଳନ କରି

ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଯାତ୍ରା କରାଯାଉଛି ତା' ଉପରେ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱ ନକର ରଖୁଥିଲା। ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦରୁ ଆମେ ସଫଳ ହୋଇଛୁ ଏବଂ ଭବାହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରି ପାରିଛୁ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି। ମହାପ୍ରଭୁ ୪ ଦିନ ବଡ଼ଦାଣ୍ଡରେ ରହିଲେ। କିନ୍ତୁ ପୁରୀ ଜନସାଧାରଣ କୋଭିଡ଼ ଗାଇଡ଼ଲାଇନ ମାନି କେହି ଜଣେ ବି ରାସ୍ତାକୁ ଆସି ନ ଥିଲେ। ସମସ୍ତେ ଘରେ ବସି ଚିଲିରେ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ରଥଯାତ୍ରା ଦେଖୁଲେ। ପୁରୀବାସୀଙ୍କ ଏହି ଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ସଂଯମତାର ଫଳନା ନାହିଁ। ବିନା ଭକ୍ତରେ ରଥଯାତ୍ରାର **ପୃଷ୍ଠା-୪**

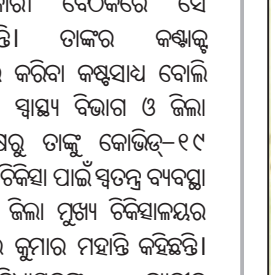
ଏ ସବୁ ଅସ୍ତ୍ର ହିଁ କରୋନାକୁ ପରାସ୍ତ କରାଇପାରିବ।

© Dharitri

## ନୀଳଗିରି ବିଧାୟକଙ୍କୁ କରୋନା

ବାଲେଶ୍ୱର ଅଫିସ, ୭୭

ରାଜ୍ୟର ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ଜଣେ ବିଧାୟକ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଛନ୍ତି। ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ନୀଳଗିରି ବିଧାୟକ ଇ. ସୁକୁମାର ନାୟକଙ୍କଠାରେ କରୋନା ପଜିତିଭ ରିଜ୍ଟ ହୋଇଛି। ବିଧାୟକ ନାୟକ ଗତ ୧୮ ତାରିଖରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଯାଇଥିଲେ। ୨ ତାରିଖରେ ସେଠାରୁ ଆସି କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତାପ ସତ୍ତାଙ୍କ ସହ ମିଶି ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ୩ ତାରିଖରେ ବାଲେଶ୍ୱର ସଦର ବିଧାୟକ ମଦନମୋହନ ଦଳୁଙ୍କ ଏକାଦଶୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ। ଏହାପରେ ଅସ୍ତ୍ରୁ ଅନୁଭବ କରିବାରୁ ସେ ଉଚ୍ଚ ଦିନ କରୋନା ଟେଷ୍ଟ ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ସ୍କାନ୍ ଦେଇଥିଲେ। ସୋମବାର ରିପୋର୍ଟ ପଜିତିଭ ଆସିଛି। ବିଧାୟକ ପ୍ରତ୍ୟହ ଗାଁଠାରୁ ସହର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମାଧ୍ୟ ପିନ୍ଧାଇ କରୋନା ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନତା କରାଇ ମାଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ। ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ



ଓ ବେସରକାରୀ ସେଠାରେ ସେ ଯୋଗଦେଇଛନ୍ତି। ତାଙ୍କର କଣ୍ଠାକୁ ଟ୍ରେସିଂ ବାହାର କରିବା କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ବୋଲି ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଛି। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ଓ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ତାଙ୍କୁ କୋଭିଡ଼-୧୯ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିବା ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ଡିପିଏମ୍ ଅନିଲ କୁମାର ମହାନ୍ତି କହିଛନ୍ତି। ବିଧାୟକଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାରେ ସୋମବାର ଆଉ ୧୩ ସଂକ୍ରମିତ ରିଜ୍ଟ ହୋଇଛନ୍ତି। ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୧୧ ଜଣାଙ୍କୁ କେନ୍ଦ୍ର ଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୩ ଜଣ ଚାମିଲାନାଠୁ, ଦିଲ୍ଲୀ ଓ ମୁମ୍ବାଇ ଫେରନ୍ତା ବୋଲି ଜିଲ୍ଲା ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟ୍, ବାଲେଶ୍ୱର ରୁଜ୍ କରି ଜଣାଇଛନ୍ତି। ଜିଲ୍ଲାରେ ମୋଟ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୪୧୨ରେ ପହଞ୍ଚିଛି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଜିଲ୍ଲାରେ ସୋମବାର ଆଉ ୩୯୫ ପୁସ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ମୋଟ ମୁଖ୍ୟ ୩୨୪ରେ ପହଞ୍ଚିଛି। ଅନ୍ୟ ୮୬ ଜଣ ବିଭିନ୍ନ କୋଭିଡ଼-୧୯ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଥିବାବେଳେ ୨ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି।

## ପରଲୋକରେ ବିଷ୍ଣୁ ଦାସ



ପୃଷ୍ଠା ୪

**ଆଜିର ସମାଜକୀର୍ତ୍ତୀ ଅନ୍ତର୍ଲାଇନ୍ ଶିକ୍ଷା ଆଜିର ମଜବୁତ**

ଶାନ୍ତ୍ୟାଶ୍ରମୀ ଉତ୍ପାଦନ ବୃଦ୍ଧି ଲାଗି ଦେଶକୁ ଆଉ ଏକ ସବୁଜ ବିପ୍ଳବର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି।

- ନରେନ୍ଦ୍ର ସିଂ ତୋମାର, କେନ୍ଦ୍ର କୃଷିମନ୍ତ୍ରୀ

A QUALITY PRODUCT FROM PAN BAHAR

**बहार**

ସିଏ କରେ ନିଜ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ତାର ଚର୍ତୁପାର୍ଶ୍ୱେ ବାହାର

NEW PACK

BAHAR

THE HERITAGE PAN MASALA

NO TOBACCO NICOTINE

TOLL FREE NO.: 1800 1032 400 | www.panbahar.in

ପାନ ମରେଜ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପାଇଁ କ୍ଷତିକର ଅଟେ ।























# କଟକଣାରେ ଝେଡ୍‌ଲିକ୍

ବାହାଘର ବସନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ସବୁଠୁ ବଡ଼ ଉତ୍ସବ। ଏକଥା ଉଠିବା ମାତ୍ରେ ମନକୁ ଚାଲିଥାଏ ଏକ ପୂଜାର ଭବ୍ୟ ଆୟୋଜନଭରା ବିଶାଳ ସେଲିବ୍ରେସନ୍। ଖାସ୍ କରି କୁଆଁରୀ ଝିଅଟିଏ ପାଇଁ ଏହା ଦ୍ୱିତୀୟ ଜୀବନର ଅନ୍ତମାନ୍ୟ ଦ୍ୱିତୀୟ ଜୀବନର ଏହି ପ୍ରବେଶ ଉତ୍ସବ ଏବେ କରୋନା କଟକଣା ଯୋଗୁଁ ଏକ ଭିନ୍ନ ରୂପ ଧାରଣ କରିଛି। ତେବେ କରୋନା କାଳରେ ବାହାଘର ଆଣିଦେଇଛି ଏକ ନିଆରା ଅନୁଭୂତି...

ବାହାଘର ମନର ହୃଦୟର ମିଳନ ନୁହେଁ, ବୁଲି ଆପ୍ନାର ମିଳନ। ଚାହିଁ ଫୁଲୁକ୍ ଏକଥା ଠିକ୍ ହେଲେ ବି ଲୋକିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହା ଯେକୌଣସି ମଣିଷ ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସେଲିବ୍ରେସନ୍। ଏବେ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଓ କୋଭିଡ୍ କଟକଣା ପ୍ରାୟ ୪ ମାସ ହେବ ଲାଗିଛି। ଏହା ଭିତରେ ଶେଷ ହେବାକୁ ବସିଲାଣି ବାହାଘର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ। ଅନେକ ବାହାଘର ଘୁଞ୍ଚାଇ ଦେଇଛନ୍ତି। ଏହା ଭିତରେ ଯେଉଁ କେତେକ ବାହାଘର ହେଉଛି ତାହା କୋଭିଡ୍ କଟକଣା ପାଳନ କରି ନିରାତମ୍ଭର ଭାବରେ ହେଉଛି। ତେବେ ଲକ୍ଷ୍ମଣରେ ବାହାଘର କିଭଳି ହେଉଛି ତାକୁ ନେଇ ଲୋକଙ୍କର ନାନା ମତ...

ଅନ୍ୟ କାହାର ସମୟ ସହ ଅଧିକ ଗତାଳ ହେବ ନାହିଁ। ବର ଘର ଦେଖା, ନିର୍ଦ୍ଦେଶ, ମୁଦି ଦେଖା ଓ ଅନ୍ୟ ଆୟୋଜନ ପାଇଁ ବି ଲୋକିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହା ଯେକୌଣସି ମଣିଷ ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସେଲିବ୍ରେସନ୍। ଏବେ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଓ କୋଭିଡ୍ କଟକଣା ପ୍ରାୟ ୪ ମାସ ହେବ ଲାଗିଛି। ଏହା ଭିତରେ ଶେଷ ହେବାକୁ ବସିଲାଣି ବାହାଘର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ। ଅନେକ ବାହାଘର ଘୁଞ୍ଚାଇ ଦେଇଛନ୍ତି। ଏହା ଭିତରେ ଯେଉଁ କେତେକ ବାହାଘର ହେଉଛି ତାହା କୋଭିଡ୍ କଟକଣା ପାଳନ କରି ନିରାତମ୍ଭର ଭାବରେ ହେଉଛି। ତେବେ ଲକ୍ଷ୍ମଣରେ ବାହାଘର କିଭଳି ହେଉଛି ତାକୁ ନେଇ ଲୋକଙ୍କର ନାନା ମତ...

**ଫୁଲୁକ୍ ବିଷୟ ପାଇଁ କନିଆ** ଡାକରା ଏକ ରୁଚୁକ୍ ପୂର୍ବ। ଏହି ସମୟରେ କନ୍ୟାକୁ ତା'ର ପ୍ରିୟ ପରିଚ୍ଛେଦ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଖାଇବାକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାନ୍ତି। ଆଦର ଅଭ୍ୟର୍ଥନା ସହ ନାନା ପ୍ରକାର ସୁସ୍ୱାଦୁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସାରିବାକୁ ପଡ଼ିଛି। ଅଳ୍ପକେ ବରଘର ଦେଖା ମୁଦିପିନ୍ଧା ଓ ଶାପ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ ହେଉଛି।

**ସେଭାଳି ମାକେଟିଂ ନାହିଁ:** ବିବାହ ବାହାଘର ଘୁଞ୍ଚାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ଏହା ଭିତରେ ଯେଉଁ କେତେକ ବାହାଘର ହେଉଛି ତାହା କୋଭିଡ୍ କଟକଣା ପାଳନ କରି ନିରାତମ୍ଭର ଭାବରେ ହେଉଛି। ତେବେ ଲକ୍ଷ୍ମଣରେ ବାହାଘର କିଭଳି ହେଉଛି ତାକୁ ନେଇ ଲୋକଙ୍କର ନାନା ମତ...

**ଫାଟିକା, ବାଣ, ରୋଶଣି ନାହିଁ:** ବିବାହ ଦିନ ମନର ମଣିଷଟି ବାଜା ବଜାଇ ବାଣ ଫୁଟାଇ ରୋଶଣି କରି ଗାଁ ଦାଣ୍ଡରେ ଆସିବ। ବରଘାତ୍ରୀ ପଟୁଆରେ ପିଲାଏ ଏକାଠି ହୋଇ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ଲୋକେ ଥିବାକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାନ୍ତି। ଏବେ ବରଘାତ୍ରୀ କୋଭିଡ୍ କଟକଣା ପାଳନ କରି ନିରାତମ୍ଭର ଭାବରେ ହେଉଛି। ତେବେ ଲକ୍ଷ୍ମଣରେ ବାହାଘର କିଭଳି ହେଉଛି ତାକୁ ନେଇ ଲୋକଙ୍କର ନାନା ମତ...

**ଫାଟିକା, ବାଣ, ରୋଶଣି ନାହିଁ:** ବିବାହ ଦିନ ମନର ମଣିଷଟି ବାଜା ବଜାଇ ବାଣ ଫୁଟାଇ ରୋଶଣି କରି ଗାଁ ଦାଣ୍ଡରେ ଆସିବ। ବରଘାତ୍ରୀ ପଟୁଆରେ ପିଲାଏ ଏକାଠି ହୋଇ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ଲୋକେ ଥିବାକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାନ୍ତି। ଏବେ ବରଘାତ୍ରୀ କୋଭିଡ୍ କଟକଣା ପାଳନ କରି ନିରାତମ୍ଭର ଭାବରେ ହେଉଛି। ତେବେ ଲକ୍ଷ୍ମଣରେ ବାହାଘର କିଭଳି ହେଉଛି ତାକୁ ନେଇ ଲୋକଙ୍କର ନାନା ମତ...

## କ'ଣ କୁହନ୍ତି ଏମାନେ...

**ଆଧିପାରିକମାନ ସାଜଯାଅ:** ଲକ୍ଷ୍ମଣରେ ତ ମାସ ମାସ ଧରି ଚାଲିଛି ଆଉ କେବେ କଟକଣା ବନ୍ଦ ହେବ ତା'ର କିଛି ଠିକ୍ ଠିକଣା ନାହିଁ। ଏପଟେ ବାହାଘର ତିଥି ସରି ଯାଇଥିବାକୁ ଘର ଲୋକେ ଲକ୍ଷ୍ମଣରେ ଖୁବ୍ କମ୍‌ଦିନରେ ବାହାଘର କରିବାକୁ ଚିନ୍ତା କରିଥିଲେ। ତେଣୁ କମ୍ ସମୟରେ ସବୁ କିଣାକିଣି କରାଗଲା। ସବୁ କାମ ପ୍ରାୟ ସୁରୁଖୁରୁରେ ହୋଇଗଲା। ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୋକଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ବାହାଘର ଯଥାକାଳରେ ହେଲା। ଅବଶ୍ୟ ସେହି ଆଡ଼ମ୍ଭରେ ହେଲା ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ସବୁ ସାଜଯାଅ ଆଧିପାରିକମାନ, ସେଥିପାଇଁ ଠିକେ ମନଦୁଖ ହେଲା।

**ସବୁ ପୁନିଂ ଫିକା ପଡ଼ିଗଲା:** ହୋଇ ବାହାଘର ଘୂର ହେଲା, ଆଉ ଶାପ୍ତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଶାଶୁଘର ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରସ୍ତାବରେ ଆମ ଘର ଲୋକେ ରାଜି ହୋଇଗଲେ। ତା'ପରେ ସବୁ ଆୟୋଜନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲା। ଲକ୍ଷ୍ମଣରେ ପାଇଁ କଟକଣା ଥିବାରୁ ମାକେଟିଂରେ ଠିକେ ଅନୁସିଧା ହେଲା। ହେଲେ ବରପକ୍ଷରୁ କୌଣସି ଯୋଗୁ କମ୍ ସମୟରେ ସବୁ କିଣାକିଣି କରିବାକୁ ପଡ଼ିଲା। ତା'ଛଡ଼ା ଆମର ଅନେକ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ଘର ଦୂରରେ ଥିବାରୁ ଅଧିକାଂଶ ଯୋଗଦେବାକୁ ଆସି ପାରି ନ ଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ଦେଖି ମନଦୁଖ ହେଲା ମୋ ବାହାଘରରେ ସାଜଯାଅ କେତେ ମଜା କରିବେ ବୋଲି ପୁନିଂ କରିଥିଲେ। ହେଲେ କରୋନା ପାଇଁ ମଜା ତ ଦୂରର କଥା। ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଥିଲେ ବି ବାହାଘରକୁ ଆସି ପାରି ନ ଥିଲେ ସେମାନେ।

-ଦେବସ୍ମିତା ପ୍ରିୟଦର୍ଶିନୀ, କଳାଗାହାଣ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

## ବରିଷ୍ଠାସନ

**ବରିଷ୍ଠାସନ କରିବା ଫଳରେ** ପେଟର ଚର୍ବି କମ୍ ହେବା ସହିତ ହାତ, ଗୋଡ଼ର ଚର୍ବି କମ୍ ହୁଏ ଓ ମସଲ୍ ଷ୍ଟ୍ରଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ।

- ବାମ ହାତ ଓ ପାଦକୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଉଠାନ୍ତୁ।  
- ବାମ ହାତକୁ ଉପର ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ।  
- ଏବେ ଆପଣ ଡାହାଣ ହାତକୁ କାନ୍ଧ ଆଗରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଡାହାଣ ହାତକୁ କାନ୍ଧଠାରୁ ଠିକେ ଆଗକୁ ରଖନ୍ତୁ।  
- ନିଷ୍ଠାସ ଉପରେ ଲେଉଟ ବାମ ହାତକୁ ଏପରି ରଖନ୍ତୁ ଯେପରି ଭୂମିକୁ ସିଧା ଉପରକୁ ରହିପାରିବ। ଏହି ପୋଜିରେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ରହିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ହାତକୁ ଉପରକୁ ରଖନ୍ତୁ।  
- ନିଷ୍ଠାସ ଧୀରେ ଧୀରେ ଛାଡ଼ିବା ସହ ଫେଙ୍କ ପୋଜିକୁ ଆସନ୍ତୁ।



## ଫୁଲୁରହିବ ଠିକ୍...

କରୋନା କଟକଣାରେ ମହିଳାମାନେ ଘରେ ରହି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାମର ତାପରେ ଚିତ୍ତିତ ହୋଇ ପଢୁଛନ୍ତି। ଫଳରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅନେକଙ୍କ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥ ହେଉଛି। ହେଲେ ଏ ପରିସ୍ଥିତିରେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ସ୍ତେୟ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ...



**ଫଳ:** କମଳା, ମୈସିମି ଭଳି କେତେକ ଫଳରେ ଭିମ୍ବିମି-ସି ଓ ଆଷ୍ଟି ଅଧିକାଂଶ ରହିଥାଏ। ତେଣୁ ଏହି ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ସ୍ତେୟ ଦୂର କରିବାରେ ସମ୍ପର୍କ ହୋଇଥାଏ।

**ଡାର୍କ୍ ଚକୋଲେଟ୍:** ପୁଂ ଠିକ୍ କରିବା ପାଇଁ ଚକୋଲେଟ୍ ଏକ ଭଲ ବିକଳ୍ପ। ଚକୋଲେଟ୍ ଖାଇବା ଫଳରେ ଶରୀରରେ ଏକ ପ୍ରକାରର ଉପାଦାନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ, ଯାହା ସ୍ତେୟ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

**କବଳା:** କବଳାରେ ମସ୍ତକ୍ ପ୍ରଦା ପୋଷାକମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ସୁସ୍ଥ କମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏଥିରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଶର୍କରା ଥିବାରୁ ଦୁର୍ବି ଲାଗିଥାଏ।

**ପିପ୍ପା:** ପିପ୍ପାରେ ଲିଙ୍ଗ ଏବଂ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ରହିଛି। ତେଣୁ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟ ଠିକ୍ ରହିଥାଏ। ତେଣୁ ଚିତ୍ତିତ ଥିବା ସମୟରେ ପିପ୍ପା ଖାଇଲେ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ।



**ଦହି:** ଋଷର୍ତ୍ତୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି, ପେଟରେ ଥିବା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ କାରଣରୁ ସ୍ତେୟ ବଢ଼ିଥାଏ। ଦହି ଖାଇଲେ ସେସବୁ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ। ତା'ଛଡ଼ା ଦହିରେ ପାଚନ ଶକ୍ତି ଅଧିକ ଥିବାରୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଭଲ ପ୍ରକାର ପଡ଼ିଥାଏ ଓ ସ୍ତେୟ ଦୂର ମିଳିଥାଏ।



## ଦୃତାକୁ ଗ୍ଲୋ କରିବ କଖାରୁ

କଖାରୁରେ ରହିଛି ଅନେକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିକାରୀ ଉପାଦାନ। ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି କପରି ପୁନ୍ଦର ଆଉ ଗ୍ଲୋଇ ଉଠିବା ପାଇପାରିବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...

ବହୁ ଗାମତ ମନ୍ତ୍ର ମିଶ୍ରଣ। ଏହାକୁ ଭଲଭାବେ ପେଷ୍ଟ କରି ସେଥିରେ ୨ ବଡ଼ ଗାମତ ବହି ମିଶ୍ରଣ। ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଏଥିରେ ଏକ ଗାମତ ମନ୍ତ୍ର ବି ମିଶାଇ ପାରିବେ। ଏହାକୁ ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ପ୍ୟାକ ତିଆରି କରି ପୁନ୍ଦରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ପୁନ୍ଦ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

ବହୁ ଗାମତ ମନ୍ତ୍ର ମିଶ୍ରଣ। ଏହାକୁ ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ କରି ସେଥିରେ ୨ ବଡ଼ ଗାମତ ବହି ମିଶ୍ରଣ। ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଏଥିରେ ଏକ ଗାମତ ମନ୍ତ୍ର ବି ମିଶାଇ ପାରିବେ। ଏହାକୁ ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ପ୍ୟାକ ତିଆରି କରି ପୁନ୍ଦରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ପୁନ୍ଦ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।



## ବାସନରୁ ଦୂରାନ୍ତୁ ଗନ୍ଧ

ବେଳେବେଳେ ରୋଷେଇ କରିବା ପରେ ବାସନରେ ଗନ୍ଧ ରହିଯାଇଥାଏ। ଏହି ଗନ୍ଧ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ କିଛି ଘରୋଇ ଉପାୟ...



ଗନ୍ଧ ହେଉଥିବା ପାତ୍ରରେ ତିନି ଚାରି କପ୍ ପାଣି ଦେଇ ସେଥିରେ କିଛି ଡାକଡିନି ଗୁଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଖଣ୍ଡ ପକାଇ ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ଥଣ୍ଡା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ। ଶେଷରେ ପାଣି ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ, ପାତ୍ରରେ ଗନ୍ଧ ନ ଥିବ।

ଗନ୍ଧ ହେଉଥିବା ପାତ୍ରରେ ତିନି ଚାରି କପ୍ ପାଣି ଦେଇ ସେଥିରେ କିଛି ଡାକଡିନି ଗୁଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଖଣ୍ଡ ପକାଇ ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ଥଣ୍ଡା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ। ଶେଷରେ ପାଣି ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ, ପାତ୍ରରେ ଗନ୍ଧ ନ ଥିବ।

**ଗନ୍ଧ ହେଉଥିବା ପାତ୍ରରେ ତିନି ଚାରି କପ୍ ପାଣି ଦେଇ ସେଥିରେ କିଛି ଡାକଡିନି ଗୁଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଖଣ୍ଡ ପକାଇ ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ଥଣ୍ଡା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ। ଶେଷରେ ପାଣି ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ, ପାତ୍ରରେ ଗନ୍ଧ ନ ଥିବ।**

