

ସବୁବେଳେ ମନସ୍ତୁଥିରେ ରହିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି । ତା'ହେଲେ ମାଲକ୍ଷୟୁଲନେସ ଆପଣାନ୍ତୁ । ଜାଣିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି କି ମାଲକ୍ଷୟୁଲନେସ କ'ଣ? ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ କେମିତି ଖୁସିରେ ରଖିବ? ପ୍ରକୃତରେ ମାଲକ୍ଷୟୁଲନେସ ଏକ ଥେରାପି ବା ଚିକିତ୍ସା ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ନିଜ ଭିତରେ ଆମ ଆଖପାଖରେ ହେଉଥିବା ଘଟଣା ବା ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ସତେଜତା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବେ । ଏହା ଏକପ୍ରକାର ଧ୍ୟାନ । ତେବେ କେବଳ ଫରକ ଏତିକି ଯେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଲଗା ସମୟରେ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ବଦଳରେ ମାଲକ୍ଷୟୁଲନେସରେ ଆମେ ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଯେଉଁଠି ଥାଏ ସେଠାରେ ପୂରା ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଅନୁଭବ କରିବା ଓ ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବଞ୍ଚିବା ହୋଇଥାଏ ।



ଓଡ଼ିଶା ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ରୁ ଏକସଙ୍ଗେ ପ୍ରକାଶିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର ୧୨ ନଭେମ୍ବର ୨୦୨୫ ବୁଧବାର ପୃଷ୍ଠା ୫

ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ପାଇହେବ ଖୁସୀ



ଏଥିରେ ଖୁସି ବଢ଼େ
ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ମାଲକ୍ଷୟୁଲନେସ ଉପାୟ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଆମେ ଖୁସିରେ ରଖିବା ଶିଖିଯାଏ । ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କହିତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିନିଏ । ଫଳରେ ଯଦି ଏମିତି ହୋଇଥାନ୍ତା, ସେମିତି ହୋଇଥାନ୍ତା ଇତିଆଦିର ଭୟ ଶେଷ ହୋଇଯାଏ ବା ଆମେ ଯେମିତି ଚାହୁଁଥିଲେ ସେମିତି ହେଲାନି ବୋଲି ଚିନ୍ତା ମଧ୍ୟ ମନକୁ ଆସିଯାଏ । ଯେତେ ବେଳେ ଆମେ ସତ୍ୟକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିନିଏ ସେତେବେଳେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ବିକୃତ କରେ ନାହିଁ । ଆମେ ଗ୍ରହଣ କରିନିଏ ଯେ ଆମେ ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ବଦଳାଇ ପାରିବା ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ନିଜର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଦଳାଇ ପାରିବା । ଏହାଦ୍ୱାରା ଧ୍ୟାନରେ ଆମେ ସବୁ ସ୍ଥିତିକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ଏବଂ ଏଥିରେ ଖୁସି ରହିବା ଶିଖିଯାଏ ।

ମାଲକ୍ଷୟୁଲନେସର ଉପାୟ

- ଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଧ୍ୟାନଦେବା
- ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଶୁଣିବା
- ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଦେଖିବା
- ବିଚାର ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା
- ଶରୀରର ଅଳ୍ପ ଭାଙ୍ଗିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା

ମାଲକ୍ଷୟୁଲନେସର ଲାଭ

- ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି
- ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି
- ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି
- ଭାବନାତ୍ମକ ସ୍ଥିରତା ବୃଦ୍ଧି
- ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଖୁସିର ଅନୁଭବ ବୃଦ୍ଧି
- ହାଲପର-ଆଲୁକିଟି (ଅତି ସକ୍ରିୟତା) କମ୍ ହେବା
- କ୍ରୋଧ କମ୍ ହେବା
- ପରସ୍ପରକୁ ବୁଝିବାର କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି
- ନିଷ୍ଠିଳ ନେତୃତ୍ୱ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି
- ନିଦ ଭଲ ହେବା

କେମିତି କରିବେ
ମାଲକ୍ଷୟୁଲନେସ ଥେରାପି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଖୁବ୍ ସହଜ । ଆପଣ ଯେଉଁ ସମୟରେ ଯେଉଁଠି ଅଛନ୍ତି, ନିଜ ଧ୍ୟାନ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ତାହାକୁ ହିଁ ଦିଅନ୍ତୁ । ତେବେ ଏହା ଜୀବନଶୈଳୀରେ ସାମିଲ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ନିୟମ ଆପଣଙ୍କୁ ଉପଯୋଗୀ ଭାବରେ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହେବ ।

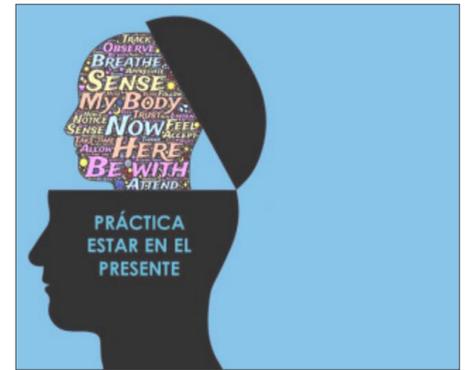
ଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା
ନିଜର ଧ୍ୟାନ ଶ୍ୱାସ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରନ୍ତୁ । ନିଜ ଭିତରକୁ ଯାଉଥିବା ଓ ଭିତରୁ ବାହାରକୁ ଯାଉଥିବା ଶ୍ୱାସକୁ ସହଜ ଭାବରେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ । ଶ୍ୱାସର ବଡ଼ିବା ଓ କମିବାକୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ହାତ ପେଟ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଶ୍ୱାସ ନେଉଛନ୍ତି ପେଟ ବାହାରକୁ ଆସୁଛି ଓ ଯେତେବେଳେ ଛାଡ଼ୁଛନ୍ତି ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଉଛି । ଏକଥା ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି ଶ୍ୱାସ ଗରମ ନା ଥଣ୍ଡା । ଯେତେବେଳେ ଶ୍ୱାସ ଉପରୁ ଧ୍ୟାନ



ହରୁଛି, ବିକୃତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ହୁଏ । ଆମ ମନ ଖୁବ୍ ତରଞ୍ଜଳ, ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର ରୁହେନି । ମନ ଏପତ ସେପତ ହେବା ପରେ ପୁଣି ମନକୁ ଶ୍ୱାସ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରନ୍ତୁ । ନିଜ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ସଜାଗ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ବି ମନ ଏପତ ସେପତ ହେଉଛି ପୁଣି ଏହାକୁ ଶ୍ୱାସ ପାଖକୁ ଫେରାଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଏମିତି କରିବା ସମୟରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ନୁହେଁ । ନାକ ତଳେ ଅଳ୍ପକି ରଖି ଶ୍ୱାସ ଶାନ୍ତ ନା ଉଷ୍ଣ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଅନୁଭବ କରି ନପାରୁଛନ୍ତି ତେବେ ନିଜ ଉପରେ ଗାପ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପୁଣି ନିଜ ମନକୁ ଶ୍ୱାସ ଆଡ଼କୁ ଫେରାନ୍ତୁ । ଧ୍ୟାନ ଧ୍ୟାନ ଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା ଶିଖିଯିବେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ନିଜ ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିପାରିବା । ଏହାର ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଭାବନା ଓ ବିଚାର ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ବନ୍ଧନ ରକ୍ଷା କରିପାରିବା ଓ ଭାବନାତ୍ମକ ଭାବରେ ଦୃଢ଼ ହୋଇପାରିବା । ପ୍ରଥମେ ଦୈନିକ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିନେବା ଦ୍ୱାରା କୁମ୍ଭେ ଏହା ଆମ ଜୀବନଧାରାରେ ସାମିଲ ହୋଇଯିବ ।

ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଶୁଣିବା
ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମୟ ନିଜର ଧ୍ୟାନ ନିଜ ଆଖପାଖକୁ ଆସୁଥିବା ଶବ୍ଦ ପ୍ରତି ନିଅନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ଫଙ୍ଗାର ଶବ୍ଦ, ଟ୍ରାଫିକ୍ ଶବ୍ଦ, କେହି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଥିବାର ଶବ୍ଦ କିମ୍ବା ନିଜ ଆଖପାଖରେ କୌଣସି ଶବ୍ଦ । ଦେଖନ୍ତୁ କି କି ପ୍ରକାର ଶବ୍ଦ ଆସୁଛି । କେଉଁଠା କେଉଁ କେଉଁଠା ଧ୍ୱନି । କେଉଁ ଶବ୍ଦ କେଉଁ ଦିଗରୁ ଆସୁଛି? କେଉଁ ଶବ୍ଦ ନିରନ୍ତର ଆସୁଛି, କେଉଁଟି ରହି ରହି ଆସୁଛି ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ମନରେ କୌଣସି ପୂର୍ବଧାରଣା ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା କୌଣସି ପ୍ରକାର ରାୟ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଦେଖିବା
ଆଖପାଖରେ ଦେଖନ୍ତୁ, କ'ଣ କ'ଣ ଦେଖାଯାଉଛି । ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଦେଖନ୍ତୁ । ଜିନିଷର ରଙ୍ଗ ଓ ଆକାର ଦେଖନ୍ତୁ । ତାହା କୋମଳ ନା ଟାଣ, ଖବୁଡ଼ା ନା ଚିକ୍ଣ ଦେଖନ୍ତୁ । ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ଯାହା ଦେଖୁ ସେ ନେଇ ଆମ ମନରେ ପୂର୍ବ ଧାରଣା ଥାଏ ଓ ଦେଖିବା ମାତ୍ରେ ଭୁଲ୍ ଓ ଠିକ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ । କିନ୍ତୁ ଏପରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଭଲ ମଧ୍ୟ ବିଚାର ନକରି ସହଜ ଭାବରେ ଏହା ଦେଖନ୍ତୁ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ କୌଣସି ଜିନିଷର ଆମେ କୌଣସି ଜିନିଷର ସବୁ ପକ୍ଷକୁ ଦେଖୁ ହୁଏନି କିନ୍ତୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଦେଖିଲେ ଏହାର ସବୁ ପକ୍ଷକୁ ଦେଖିପାରେ । ନିଜ ମନକୁ ଜବରଦସ୍ତି କୌଣସି ଜିନିଷ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସହଜରେ ଯାହା ଦେଖିପାରିବ ତାହା ଦେଖନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ କୌଣସି ଜିନିଷର ସବୁ ପକ୍ଷକୁ ଦେଖିବା ସେତେବେଳେ ଆମେ ଅଜାଣତରେ ହେଉଥିବା ଭୁଲକୁ ରକ୍ଷା ପାଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ



ରୁହେନାହିଁ ଏବଂ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନାନାପ୍ରକାର ବିଚାର ଆସେ । ମନରେ ଆସୁଥିବା ବିଚାରକୁ ଆସିବାକୁ ଏବଂ ଯିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଜବରଦସ୍ତି ଅଟକାନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ମନରେ ଭୁଲିଦେଇ ଭାବନା ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ମନ ଏସବୁ ମଧ୍ୟରେ ଲାଗିରହିବେ ତେବେ ପୁନଶ୍ଚ ନିଜର ଧ୍ୟାନ ଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଲାଗାନ୍ତୁ । ମନ ଉପରେ ଜବରଦସ୍ତି କୌଣସି ବିଚାର ଲଦନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ଏ ନେଇ କୌଣସି ମତାମତ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ, ସକାରାତ୍ମକ ବିଚାର ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ । ଲଗାତାର ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନରେ ଆସୁଥିବା ବିଚାର କିଛି ସମୟ ଭିତରେ ମନରେ ହିଁ ସ୍ଥିର ହୋଇଯିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାରେ ସହଜ ହେବ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ

ସହାୟ କରିବ । ଏଥିରେ ଜୀବନରେ ଖୁସି ଆସିବ ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ଲୋକପ୍ରିୟ କରାଗଲା । ୧୯୭୦ ମଧ୍ୟଭାଗରେ ସେ ମାଲକ୍ଷୟୁଲନେସ ଶିକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ କଲେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ବିଶ୍ୱରେ ବିଶେଷ କରି ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେବାର ମୁଖ୍ୟ କାରକ ଥିଲା ତାଙ୍କ ଲିଖିତ ପୁସ୍ତକ 'ବି' ମିରାକିଲ୍ ଅଫ୍ ମାଲକ୍ଷୟୁଲନେସ । ତାଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ଅନୁଯାୟୀ ମାଲକ୍ଷୟୁଲନେସ ପାଇଁ କୌଣସି ବିଶେଷ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ । ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ଏହା ହାସଲ କରିପାରିବା । ଆମେ ଯେଉଁ କାମ ଯେଉଁ ସମୟରେ କରୁଛୁ କେବଳ ତାହାରି ଉପରେ ହିଁ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା । ଏହା ଶାନ୍ତି, ଖୁସି, ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ପ୍ରକୃତ ପ୍ରେମ ବଞ୍ଚିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ହିଁ ବଞ୍ଚିବ । ମଣିଷକୁ ପ୍ରକୃତ ଖୁସି ଦେଇପାରିବ । ହାନିକ ମାଲକ୍ଷୟୁଲନେସ ଥେରାପି ସଂସ୍କାରକୁ ଅଲଗା ହେବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ ନାହିଁ । ତାଙ୍କର ମତ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଜଣକୁ ସହଜତାରେ ଭରପୁର କରିଦେବ । ଏକଦା ରଖନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ଆପଣଙ୍କୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରାଇବାରରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଯଦି ସମୟ ନାହିଁ ତେବେ ମଧ୍ୟ ଯେକୌଣସି ମଧ୍ୟ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ କରିପାରିବେ । ମାଲକ୍ଷୟୁଲନେସର ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଆସିଛି ବୌଦ୍ଧ ଦର୍ଶନକୁ । କେନ୍ଦ୍ର ବୌଦ୍ଧ ଦର୍ଶନର ଅନ୍ୟତମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ଏହି ଯୋଗୀ ବୌଦ୍ଧ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ଥିବେ ନାତ ହାନ୍ଦ ଏହି ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ଜନକ । ଭିଏଟ୍ନାମର ଏହି ବୌଦ୍ଧ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ମାଲକ୍ଷୟୁଲନେସକୁ ରହିଛି ।



ବିଚାର ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା
ଆମ ମନ ଖୁବ୍ ତରଞ୍ଜଳ । ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର କରି ରଖିବା କଷ୍ଟକର । କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହାହିଁ କରିବାକୁ ହେବ । ନିଜ ମନରେ ଆସୁଥିବା ବିଚାର ବିଚାର ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଆମେ ଅନୁଭବ କରିବା ଯେ ଆମ ମନ ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ବି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର ହୋଇ

ବସିଛନ୍ତି ତେବେ ସେହି ବସିବା ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ହାତ ତଳେ ଚାଣି ହୁଅନ୍ତୁ । ଆଙ୍ଗୁଳିକୁ କାନ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ରମଶଃ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାର ଚରଣରେ ବସି ଗୋଡ଼କୁ ସାମ୍ନା ଆଡ଼କୁ ଲମ୍ବାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଗୋଡ଼ର ପଞ୍ଚାଳୁ ଚାଣକୁ ଏବଂ ସମୁଦାୟ ପାଦ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ତରବରିଆ ଭାବରେ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ହାତ ଓ ପାଦକୁ ଚାଣି ଲମ୍ବା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସ୍ଥିର ଅନୁଭବ କରେ । ଶରୀରର ସ୍ଥିର ଓ ସ୍ଥିର ମନ ସହଜତା ଦେବାରେ

ମୋବାଇଲ ଜନିତ ରେଡ଼ିଏସନ (ଇଏମଆର)ରୁ ଶ୍ରବଣ ସମସ୍ୟା ସମ୍ଭବରେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଭଣ୍ଡାଅଧିକେ ଜାଣିଛନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଫୋନ ଦେଇ ଲମ୍ବା ସମୟ ଧରି ଗାତ ଶୁଣିବାର କାନ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ଆମେ ମଧ୍ୟ ଜାଣିଛୁ । ଫଳରେ ଚା'ପାଇଁ ଆମେ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଯତ୍ନବାନ ଅଛୁ । କିଛିଦିନ ତଳେ ମୋଡେ ଜଣେ ଭଦ୍ରଲୋକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବର୍ତ୍ତନ ଅପକାରୀ ବିଷୟରେ ମୋଡେ ପ୍ରଶ୍ନ କଲେ । ତା'ର ଉତ୍ତର ହେଲା କାନରେ ମୋବାଇଲ ଲଗାଇ କଥା ହେବା ଯାହା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବର୍ତ୍ତନ ଲଗାଇ କଥା ହେବା ତାହା । ଅର୍ଥାତ୍ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବର୍ତ୍ତନ ଏକ ରୁଦ୍ଧ ଡିଭାଇସ ହୋଇଥିବାରୁ ରେଡ଼ିଏସନ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହା ସଙ୍କେତ ପ୍ରେରଣ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ମଣିଷ ଶରୀରର ମୁଖ୍ୟତଃ କାନ ଉପରେ ଏହାର କ୍ରମାନ୍ୱୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ଆମରୁ ଏକ ଧାରଣା ଥିଲା ଯେ



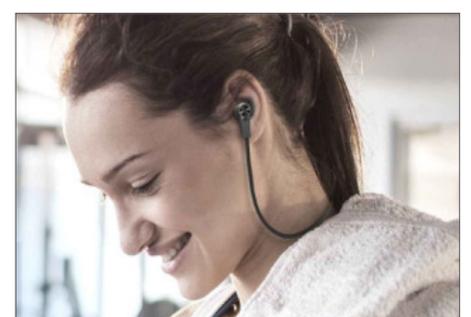
ମୋବାଇଲ ଜନିତ ଶ୍ରବଣ ହାନୀ

ମୋବାଇଲରେ କଥା ହେଲେ ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଦିନକୁ ଥରେ ୩୦ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟବହାର କଲେ ମଧ୍ୟ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ମହିଳା ଏବଂ ପିଲାମାନେ ଅଧିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ତରଞ୍ଜଳ ବା ରେଡ଼ିଏସନ୍ ହାତ୍ ପ୍ରଦୋଷା ମା'ସପେଶୀକୁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ରେଡ଼ିଏସନର ଚାନ୍ଦ୍ରତା ଅନ୍ତର୍ଗତାୟ ମାନକ ଠାରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ନବେ ବଖନିବେ ଏହି ମାନକ କିଲୋଗ୍ରାମ ପ୍ରତି ୧.୬୩୮ ମଧ୍ୟରେ ରହିବା ଉଚିତ ବୋଲି ଧାର୍ଯ୍ୟ

କଣାପଡ଼ିଲା ସ୍ୱାମୀ କାମରୁ ଫେରିଲା ପରେ ତାଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ବେଲିସାରି ମହିଳା ଜଣଙ୍କ ତାଙ୍କ ମାଆ ସହ ଅଧିକାଂଶୁ ଅଧିକ ସମୟ ମୋବାଇଲରେ କଥା ହେବା ଦ୍ୱାରା କାନର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହ୍ରାସ ହୋଇଯାଇଛି । ଆଉଥରେ ଜଣେ ପତାଣ ବର୍ଷୀୟ ଭଦ୍ର ଲୋକ ପ୍ରାୟ ୬୫ ପ୍ରତିଶତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ହରାଇ ହସିଗାଲରେ ପହଞ୍ଚିଲେ । ଶ୍ରବଣ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ପଚାରିବାକୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା ପୂର୍ବରୁ ଉଭୟ କାନରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଫୋନ ଦେଇ ଗାତ



ଶୁଣୁଥିବାବେଳେ ଶୋଇପଡ଼ିଥିଲେ । ଫଳରେ ଏହି ଦଶା । ଅବଶ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ସେ ଫେରି ପାଇଲେ । ଆଉ ଏକ ଉଦାହରଣ ଦେଇ ପୂର୍ବକହିବାକୁ ଚାହୁଁଛୁ ଯେ ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଶ୍ରବଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଏକ ନିଜ୍ଜଳ ଉଦାହରଣ ହେଉଛି ଆଜିର ଯୁବପିଢ଼ିମାନଙ୍କର ଯୁଟିଶକ୍ତି । ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ଯୁବକମାନେ



ଫୋନ ବଜାରକୁ ଆସିଲାଣି ଯାହାଦ୍ୱାରା ରିଡ଼ିଏସନ ହୁଏନାହିଁ । ଏଠାରେ ମୋବାଇଲ ସିଗ୍ନାଲ ଏକ ତାର ଦେଇ ରିସିଭରକୁ ଯାଏ । ସେଠାରୁ ରିସିଭରର ଶବ୍ଦ ତରଞ୍ଜ ହୁଇଛି ସିଲିକନ ରୁବିନ୍ ବା ପାଇପ ଦେଇ ଦୁଇକାନକୁ ଯାଇଥାଏ । ଆମ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତିର ଅବସ୍ଥା ରୋକିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଏହାକୁ ନଲଗାଇ ୬୦ ଡିଗ୍ରୀଦେଇ



ନାରାୟଣ ଚନ୍ଦ୍ର ବିଶ୍ୱାଳ
ମୋ. ୯୪୩୩ ୨୭୭୭୬୦

ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ପହଞ୍ଚିଲା...

ଚନ୍ଦନ, ନତିଆ, କଦଳୀ, ବିରି, ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଓ ଯାଦବ ଭାଜନମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତିଆରି ହୁଏତ ପିଠାପତା ମୁଖ୍ୟତଃ ପାଳି ଯାନ, ଗୁଆ, ଅଳେଇଚ, କାଉଁଡ଼ିଆ ଆଦି ଫଳପତ୍ର ଯାଦବ ଭାବେ ସେବକମାନେ ଭାରତରେ ଧରି ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଭାରତୀୟ ସମୟରେ ମାଧବଠାରୁ ଚାରିଲକ୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକ କନ ସମୂହ ପରି ବିସ୍ତୃତ ଥିଲା । ଭାରତ ସମ୍ପ୍ରଦାୟରେ ୧୮ ଗଡ଼ର ପାଳନମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପାରମ୍ପରିକ ନୃତ୍ୟ କଳା ଶୈଳୀକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିସହିତ ନାମ ସଂକଳନ, ଯୋଗନାଟ, ଘଣ୍ଟ ମାଳା ଓ ଆତସବାଜିରେ ସାରା ଅଞ୍ଚଳ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା । ହଜାର ହଜାର ମହିଳା ଓ ପୁରୁଷ ଲକ୍ଷ ଭାବ ସହିତ ହରିବୋଲ ହୁଲହୁଲି ଦେଇ ପୁରୀ ଅଭିମୁଖେ ଯାତ୍ରା କରିଥିଲେ । ମନ୍ଦିର ନିକଟରେ ମାଧବସ୍ଥିତ ସେଇସେବା ସଂଗଠନ ନିରାଶ୍ରୟ ସେବାଶ୍ରମ ପକ୍ଷରୁ ଲକ୍ଷମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଜଳପାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିଲା । ମାଧବରୁ ପୁରୀକୁ ଯୋଗୁଁ ଭାରତୀୟ ସମୟରେ ଚାରିଲକ୍ଷ ଠାରେ ଚାରିଲକ୍ଷ ପ୍ରେସ କୁର, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରାଜ ମଞ୍ଚ, ସରଦୂରୀ ଶିଶୁ ମନ୍ଦିର, ଅନୁପୂର୍ଣ୍ଣା ବିଦ୍ୟାପୀଠ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପକ୍ଷରୁ ସ୍ୱାଗତ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରେମୀ କେତେଗଣ ସେବେଇବା ତରଫରୁ ଲକ୍ଷମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ମାଣିକପାଖେ ଦହି ଖୋର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିଲା । ଭାରତୀୟ ସମୟରେ ପୂର୍ବତନ ରାଜ୍ୟ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ନିୟାନ୍ତ୍ରଣର ରାଜତ, ବିଜେପି ନେତା ଶ୍ୟାମସୁନ୍ଦର ନାୟକ, ମାଧବ ବିକାଶ ପରିଷଦର ଉପଦେଷ୍ଟା ବିନାୟକ ଦାସ ମହାପାତ୍ର, ରାମକୃଷ୍ଣ ମହାପାତ୍ର, ମାଧବ ମନ୍ଦିରର ହେରିତାରୀ ତୃଷ୍ଣି ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ଗୋସ୍ୱାମୀ, ଆଇନଜୀବୀ ସୁଧର କୁମାର ମହାନ୍ତି, ରମିତର ସାହୁ, ସରଫତ ବାବୁରାମ ମଲ୍ଲିକଙ୍କ ସମେତ ଅନେକ ସାଧକସେବା, କୃଷିକାରୀ ଓ ଜନସାଧାରଣ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ଏହି ପୋଡ଼ୁଆଁ ଭାରତୀୟ ଯାତ୍ରାରେ ଛଡ଼ାକାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଶ୍ରୀକାଳୀ ସାମିଲଥିଲେ । ଭାରତୀୟ ସମୟରେ ଚାରିଲକ୍ଷ ବଜାରରେ ଥାନା ଅଧିକାରୀ ମମତା ବିଶ୍ୱାଳ, ଏସଆଇ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ପୃଷ୍ଟିଙ୍କ ସମେତ ସମସ୍ତ ଥାନା କର୍ମଚାରୀ ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ସେଇସେବା ସୁବଳମାନେ ପ୍ରାୟ ୩୦୦୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ ଧରି ଉପସ୍ଥିତ ରହି ପୁରୀରୁ ରୁପେ ଗ୍ରାମିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥିଲେ ।

ନୂଆପତା...

ହୋଇଛି । ସୁନାବେତାରୁ ହେଲିକପ୍ଟର ଯୋଗେ ପୋଲିଂ ପାର୍ଟି ଫେରି ଆସିଛନ୍ତି । ୧୬୫ଟି ରୁପେ ମତଦାନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶେଷ ହୋଇଛି । ବାକି ମତଦାନ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ୫ ଟା ସୁଦ୍ଧା ମତଦାନ ଶେଷ ହେବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି । ଭୋଟ୍ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ସିପିଟିଭି କ୍ୟାମେରା ମାଧ୍ୟମରେ ନଜର ରଖାଯାଇଥିଲା ଏବଂ କିଲ୍ଲା ଓ ରାଜ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗଣରୁ ଏହାର ସିଧାସଳଖ ତଦାରଖ କରାଯାଇଥିଲା । ସମସ୍ତ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ କେନ୍ଦ୍ର ସମେତ ସବୁ ଅଂଚଳରେ ଭୋଟ୍ ଗ୍ରହଣ ଶୀଘ୍ରପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଥିଲା । ସ୍ୱଚ୍ଛମୁଦ୍ରା ଯା'ତ ସରିଛି । ଆସବାବିକୀ ସୁଦ୍ଧା ଏହାକୁ ସିଲ୍ କରାଯିବ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ଗୋପାଳନ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ବିହାରବାସୀଙ୍କୁ ପସନ୍ଦ...

ଆସନ ଜିତିବାକୁ ଆକଳନ କରିଛି । ପୋଲିଂ ଡାଏରୀ ଏକଜିଟ୍ ପୋଲିଂ ଏନଟିଏ ୧୮୪-୨୦୯ ଆସନ, ମହାରାଜସମ୍ପନ ୩୨-୪୯ ଆସନ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟଙ୍କୁ ୧-୫ ଆସନ ଜିତିବାକୁ ଆକଳନ କରିଛି ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ରଣନୀତିକାରରୁ ରାଜନେତା ପାଲଟିଥିବା ପ୍ରଶାନ୍ତ କିଶୋର ବିହାର ନିର୍ବାଚନରେ କୋରଦାର ପ୍ରଚାର କରିଥିଲେ । ଗତ ତିନି ବର୍ଷରୁ ବିହାରରେ ବହୁତ ପରିଶ୍ରମ କରି ପ୍ରଶାନ୍ତ କିଶୋର ଜନସୁରାଜ ପାର୍ଟି ଗଠନ କରିଥିଲେ । ତେବେ ଏଥର ନିର୍ବାଚନରେ ତାଙ୍କ ଦଳ ଫିକା ପଡ଼ୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଅଧିକାଂଶ ଏକଜିଟ୍ ପୋଲରେ ତାଙ୍କୁ ଶୁଣ୍ୟ ସିଟ୍ ମିଳୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷମାନ କରାଯାଇଛି କିମ୍ବା ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ୫ ସିଟ୍ ଜିତିବା ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

ଏକଜିଟ୍ ପୋଲର ପକାଫଳରେ ପ୍ରଶାନ୍ତ କିଶୋରଙ୍କୁ ପ୍ରତିଟି ସ୍ଥାନରେ ମାତ୍ର ଖାଉଥିବା ଅନୁମାନ କରାଯାଇଛି । ଦୈନିକ ଭାଷରର ଏକଜିଟ୍ ପୋଲରେ ତାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବି ସିଟ୍ ମିଳୁନାହିଁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପିପୁଲ୍ସ ଜନସଭାଙ୍କୁ ମୁତାବକ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପିକେଜ୍ ପାର୍ଟିକୁ ଦୁଇଟି ସିଟ୍ ମିଳିପାରେ । ଯଦି ଏକଜିଟ୍ ପୋଲ ପଠିକ୍ ପ୍ରମାଣିତ ହୁଏ ତେବେ ଆରମ୍ଭରୁ ଏହା ତାଙ୍କ କ୍ୟାମ୍ପରେ ପାଇଁ ବଡ଼ ଝଟକା ହୋଇପାରେ । ହେଲେ ସେ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରଚାର ସମୟରେ କହି ସାରିଛନ୍ତି ଯେ, ତାଙ୍କ ପାର୍ଟି ହୁଏତ ଶୀଘ୍ରରେ ଉଦ୍ଧିବ ନରେନ୍ଦ୍ର ନିମୁଣ୍ଡେ ରହିବ । ତାଙ୍କର ବିହାରୀ କଥା ଜନସୁରାଜ ପାର୍ଟି ସବୁଠୁ ଅଧିକ ସିଟ୍ ଜିତିବ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଅଙ୍କ ହୁଇଁ ପାରିବନି । ଉଲ୍ଲେଖ ଥାଉ କି ବିହାରରେ ୨୪୩ ବିଧାନସଭା ଆସନ ଥିବାବେଳେ ସରକାର ଗଠନ ପାଇଁ ମ୍ୟାଜିକ ନମ୍ବର ହେଉଛି ୧୨୨ ।

ବ୍ରହ୍ମପୁର ଏସପିକ...

ସରକ୍ଷ ଫେରୁଥିବା ବେଳେ ୩ ଜଣ ସାଧା ପୋଷାକରେ ଥିବା ପୋଲିସ୍ କର୍ମଚାରୀ ତାଙ୍କୁ ଜୋର ଜବରଦସ୍ତ ପୋଲିସ୍ ଗାଡ଼ିରେ ବସାଇଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ପୋଲିସ୍ ବାହାରକୁ ନେଇ ଅଣ୍ଟାବର ୨୪ ଯାଏ ଅଟକ ରଖାଯାଇ ନିର୍ବାଚନୀ ମୋକଦ୍ଦମା ସଂପର୍କରେ କେତା କରାଯାଇଥିଲା । ସେ କାହିଁକି ନିର୍ବାଚନୀ ମୋକଦ୍ଦମା ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଧାନସଭାକ ବିରୋଧରେ ଉଠୁ କରିଛନ୍ତି, ସେ ନେଇ ପ୍ରଶ୍ନ କରାଯାଇଥିଲା ବୋଲି ସତ୍ୟପାଠରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିଲା । ନିର୍ବାଚନୀ ମୋକଦ୍ଦମାରେ ଦାୟର ଅଭିଯୋଗ ଆକେଦନ ସହିତ ସଂଲଗ୍ନ ଅଣ୍ଟାବର ୨୩ ରେ ଏକ ଇଂରାଜୀ ଖବର କାଗଜରେ ପ୍ରକାଶିତ ଖବର ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ହାଇକୋର୍ଟଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିଲା ଯେ, ଏକ ହତ୍ୟା ମାମଲାରେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ଏସପି ସାଧାସାଧା ସମ୍ବଳନାରେ ବୟାନ ଦେଇଥିଲେ ।

ବିକ୍ରମ ପଣ୍ଡା ଓ ଶିବ ଶଙ୍କର ଦାଶଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନିର୍ବାଚନୀ ମୋକଦ୍ଦମା କମନ ଲିକ୍ ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଧାନସଭା କେ ଅନିଲ କୁମାରଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଏହି ଆବେଦନ ଦାୟର କରାଯାଇଥିଲା । ଶିବଶଙ୍କର ଦାଶଙ୍କ ଆବାସରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଜଣେ ହେଲପରଙ୍କ ନାଁରେ ଏହା ଦାୟର କରାଯାଇଥିଲା । ଦାସଙ୍କର ଶିବଶଙ୍କର ଦାସ ନିକେ ଏହି ମାମଲା ଦାୟର କରିଥିଲେ । ମାମଲା ପାଇଁ ଆଇନଗତ ଖର୍ଚ୍ଚ ଓ ଆଇନଜୀବି ଫି ବିକ୍ରମ ପଣ୍ଡା ବହନ କରୁଥିଲେ ବୋଲି ଏସପି କହିଥିଲେ । ଏହି ଖବର କାଗଜରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିଲା । ଯଦି ଏହା ସତ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଏସପି ଭଳି ବରିଷ୍ଠ ପୋଲିସ୍ ଅଧିକାରୀ ସର୍ବସାଧାରଣରେ କୋର୍ଟରେ ଚାଲିଥିବା ନିର୍ବାଚନୀ ମାମଲା ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ବିଷୟ ଦେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବିଷୟ ବୋଲି ହାଇକୋର୍ଟ କହିଛନ୍ତି । ନିର୍ବାଚନୀ ମୋକଦ୍ଦମାର ଆବେଦନକାରୀ ଓ ପ୍ରତିପକ୍ଷକ ତରଫରୁ ମାମଲା ପରିଚାଳନା କରୁଥିବା ୨ ବରିଷ୍ଠ ଆଇନଜୀବି ଦର୍ଶାଉଥିଲେ ଯେ, ଏସପିଙ୍କ ସାଧାସାଧା ସମ୍ବଳନାରେ ଭିଡ଼ି ଉପଲବ୍ଧ । ନିର୍ବାଚନୀ ମୋକଦ୍ଦମାର ସମ୍ପାଦ୍ୟ ପକାଫଳ ଉପରେ ଏସପି ବିଷୟ ଦେଇଥିବା ଭିଡ଼ିରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି, ଯାହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଅନୁଚିତ ବୋଲି ଦର୍ଶାଯାଇଥିଲା । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଏସପିଙ୍କୁ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦାଖଲ ପାଇଁ ହାଇକୋର୍ଟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ସତ୍ୟପାଠ ସହିତ ଆଇନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ କପି ଅତିରିକ୍ତ ସରକାରୀ ଓକିଲଙ୍କ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ହାଇକୋର୍ଟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ପକ୍ଷ ରଖିବାକୁ ଓ କ'ଣ ସ୍ଥିତି ସେ ନେଇ ଜଣାଇବାକୁ ଏକିଏଙ୍କୁ ହାଇକୋର୍ଟ କହିଛନ୍ତି ।

୨୪ ଘଣ୍ଟିଆ ଜଳ...

ନାହାନ୍ତି । କାରଣ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ପାଣି ପାଇଁ ଲିଫ୍ଟ ହୋଇ ରାସ୍ତାରେ ପାଣି ଚାଲୁଥିବାରୁ ଲୋକଙ୍କ ଭରସା ତୁଟିଯାଇଛି । ଏଥି ସହିତ ରାଜଧାନୀର ବିଭିନ୍ନ ଜଳଭଣ୍ଡାର ଥିବା ପମ୍ପହାଉସଗୁଡ଼ିକ ଏବେ ଆବାସସ୍ତୃଳୀ ପାଲଟିବା ଓ ସେଠାରେ ଶୌଚାଳୟ ଏବଂ ପାଳଖାନା ଆଦି ନିର୍ମାଣ ହେବା ମଧ୍ୟ ଜଳର ସୁରୁତାକୁ ନେଇ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହାଛଡ଼ା ଜଳର ମାନ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ କ୍ୟାମ୍ପ ଅନ୍ ହିଲିସ୍ ମୁଖ୍ୟତଃ ଥିବା ଏବଂ ୮୫୫ରୁ ଅଧିକ ଜଳସାଧାରଣ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଚାଲି ଓ କିଟ୍ ଦିଆଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଜଳପରୀକ୍ଷା କରୁଥିବାର ନଜିର ପ୍ରାୟତଃ ନାହିଁ ।

ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ସମସ୍ତ ପୌରାଞ୍ଚଳବାସୀଙ୍କ ସରକ୍ଷ ପାଇପମେସେ ଜଳଯୋଗାଣ ପାଇଁ ଆସନ୍ତବର୍ଷକୁ ସମୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିବାବେଳେ ୨୦୨୯ ଓ ୨୦୨୯ ରୁ ୨୪ ଘଣ୍ଟିଆ ଜଳଯୋଗାଣ ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟଧାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛି । ତେବେ ଏହା କେତେଦୂର ପୂରଣ ହୋଇପାରିବ ତାହା ଆଗାମୀ ସମୟ ହିଁ କହିବ ।

୫ ଜିଲ୍ଲାକୁ ଜଳ...

ଏବଂ ଷେପଡ଼େଲର ପୁନରୁଦ୍ଧାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ସହରାଞ୍ଚଳ ଜଳ ସଂରକ୍ଷଣ ପ୍ରୟାସକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ଗୃହ ଏବଂ ସହରାଞ୍ଚଳ ବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ଜଳ ଶକ୍ତି ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ସହିତ ସହଯୋଗ ରହିଛି । ଚଳିତ ବର୍ଷ ମୋଟ ୧୦୦ ପୁରସ୍କାର ଯୋଗ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ତିନୋଟି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନକାରୀ ରାଜ୍ୟ, ୬୭ ଜିଲ୍ଲା, ୬ଟି ନଗର ନିଗମ, ଗୋଟିଏ ସହରାଞ୍ଚଳ ସ୍ଥାନୀୟ ସଂସ୍ଥା, ଦୁଇଟି ସହକାରୀ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ/ବିଭାଗ, ୨ଟି ଶିଳ୍ପ, ୩ଟି ଏନଜିଓ, ଦୁଇ ବଦାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ୧୪ ନୋଡାଲ ଅଧିକାରୀ (ତାଲିକା ସଂଲଗ୍ନ) ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । କେଏସକେବିପୋର୍ଟାଲରେ ଅପଲୋଡ୍ ହୋଇଥିବା ଯାଞ୍ଚ ତଥ୍ୟ ଆଧାରରେ ପୁରସ୍କାର ବିକେମାମାନଙ୍କୁ ଚୟନ କରାଯାଇଥିଲା । ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନକାରୀ ଜିଲ୍ଲାଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଷ ୧ରେ ପ୍ରତ୍ୟେକକୁ ୨ କୋଟି ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ବର୍ଷ ୨ ଏବଂ ୩ରେ ଥିବା ଜିଲ୍ଲାଗୁଡ଼ିକ ଯଥାକ୍ରମେ ୧ କୋଟି ଟଙ୍କା ଏବଂ ୨୫ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ କରା । ଜଳସମ୍ପଦ, ନଦୀ ବିକାଶ ଏବଂ ଗଢ଼ା ପୁନରୁଦ୍ଧାର ବିଭାଗର ସଚିବଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାକ୍ଷରୀତ ଏକ ପ୍ରଶଂସପତ୍ର ମଧ୍ୟ ଦିଆଯିବ ।

ସରକାରୀ ଯୋଜନାରେ ବାଧକ ଗୋ-ରକ୍ଷକ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୧/୧୧/୨୦୨୫ : ରାଜ୍ୟରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କାମଧେନୁ ଯୋଜନା ପ୍ରତି ଦୁଗୁ ଗଣମାନେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବାବେଳେ ରାଜ୍ୟ ବାହାରୁ ଦୁଧିଆଳା ପ୍ରକାଶିତ ଗାଈ ଆଣିବାକୁ ଚଳିଲେଣି । ରାଷ୍ଟ୍ର ଘାଟରେ ଗୋମାଟିଆଳ ଆକ୍ରମଣ ଉପରେ ସରକାର ଆକ୍ରମଣ ନକରାଯାଇ କେବଳ ଏହି ସରକାରୀ ଯୋଜନାଟି ବାଟବଣା ହେବାରୁ ଦୁଗୁ ଉତ୍ପାଦନ କେନ୍ଦ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ରାଜ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସିଟ୍ ବୋଲି ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଦୁଗୁଗଣା ମହାସଂଘ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି । ମହାସଂଘର ସଭାପତି ରବି ବେହେରା କହିଛନ୍ତି ଯେ ଉପକୂଳ

ଓଡ଼ିଶା ବିଶେଷକରି ପୁରୀ, ଜଗତସିଂହପୁର, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, କଟକ ଆଦିର ଦୁଗୁଗଣାମାନେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କାମଧେନୁ ଯୋଜନା ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହେବା ସହିତ ଆକ୍ରମଣଦେଶରୁ ଦୁଧିଆଳା ଗାଈ ଆଣିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ଅଛନ୍ତି । ହେଲେ ଗୋମାଟିଆଳ ଆକ୍ରମଣ ଉପରେ ଓଡ଼ିଶା ସାମାଜିକ ପ୍ରବେଶ କରିବାପାଇଁ ଗୋ ସୁରକ୍ଷା ନାଁରେ ମାଟିଆମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରୁଛନ୍ତି । ବହୁଳ ଦେଖାଇ ଟଙ୍କା ଆଦାୟ କରୁଛନ୍ତି । ଗାଈକୁ ମରଣାନ୍ତକ ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ ପଛାଇ ନାହାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଆକ୍ରମଣରେ ଦୁଗୁ ଗଣମାନେ ଆହତ ହେବା ସହିତ ରାଷ୍ଟ୍ର ଗଣମାନେ ବାହାରୁ ରାଜ୍ୟ ଗୃହ ସଚିବଙ୍କୁ ଏ ଦିଗରେ

ଅବଗତ କରାଯାଇଛି । ଗୃହ ସଚିବ ମଧ୍ୟ କଡ଼ା କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ ଆଶ୍ୱାସ ଦେଇଛନ୍ତି । ହେଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଗୋ ସୁରକ୍ଷା ନାଁରେ ଯେଉଁ ଆକ୍ରମଣ ଖବର ଆସୁଛି ତାହା ଦୁଗୁଗଣାମାନଙ୍କୁ ଚିନ୍ତାରେ ପକାଇ ଦେଇଛି । ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଯେ କାମଧେନୁ ଯୋଜନାରେ ସରକାର ରାଜ୍ୟରେ ଦୁଗୁ ଉତ୍ପାଦନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଗାଈ, ବାହୁରୀ ଖରିଦ ସହିତ ଗୃହୀକ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ଅର୍ଥ ଯୋଗାଇ ଦେଉଛନ୍ତି । ସତ୍ୟ ହିତାଧିକାରୀମାନେ ଏହି ଯୋଜନାରେ ୫୦ ଲକ୍ଷ ୫ ପ୍ରତିଶତ

ସିରିଜ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟାଇଲା ମଦୁଆ ଥାର ଡ୍ରାଇଭର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୧/୧୧/୨୦୨୫ : ରାଜଧାନୀ ପୁଣି ଆଉ ଆତଙ୍କ । ପାତ୍ରପତ୍ରା ହରି ଆଞ୍ଚ ରତ୍ନ ଘଟଣା ମନରୁ ନ ଲିଭୁଣୁ ପୁଣି ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ସିରିଜ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟାଇଛି କଳା ଥାର । ଏକି ଛକରୁ ଆରାଧ୍ୟବିହାର ହେଉ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯୋଗ ଗାଡ଼ି ସାମୁଦ୍ରିକ ଆସିଲା ତାକୁ ପିଟିଲା । ସିରିଜ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଏକାଧିକ ଗାଡ଼ି ନଷ୍ଟ ହେଲା । ଶେଷରେ ଥାର ଚଳା ପାଟି ଦେଇଛି ରାଜି ସିବାକୁ ଅଟକିଲା ।

ଏହି ଉତ୍ପାତ ଘଟାଇଥିବା କାର୍ ଚାଳକକୁ ଧରିକି ପିଟିଆରୁ । ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ଦିଲ୍ଲୀରେ ଭୟଙ୍କର ଦେଖାଯାଇଥିଲା ଯେଉଁଠି ଆତଙ୍କ ଖେଳିଯାଇଥିଲା । ଓଡ଼ିଶାରେ ମଧ୍ୟ ହାଇଆଲର୍ କାରି କରାଯାଇଥିଲା । ସହରର ପ୍ରବେଶ ଓ ପ୍ରସ୍ଥାନ ପଥଗୁଡ଼ିକରେ ରାତି ତମମ ଚଳେ ଏବଂ ଦୁର୍ଘଟଣା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା ପୁଲିସ୍ । ହେଲେ ଆଜି ଦିନ ଦ୍ୱିପୁରରେ ରାଜଧାନୀରେ ଜଣେ ମଦୁଆ ଥାର ଡ୍ରାଇଭର ଆତଙ୍କ

ଡ୍ରାଇଭର । ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପିସିଆର ପହଞ୍ଚି ଉକ୍ତ ଥାର ଗାଡ଼ିକୁ ଥାନାକୁ ଉଠାଇ ନେଇଥିବା ବେଳେ ଗାଡ଼ି ଡ୍ରାଇଭରକୁ ଅଟକ ରଖିଛି । ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଗତ ରାଷ୍ଟ୍ର ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଦିନ ଭୁବନେଶ୍ୱର ପାତ୍ରପତ୍ରା ଛକରେ ଥାର ଧକ୍କାରେ ଜଣେ ୮ ବର୍ଷର ଝିଅର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା । ଦୁଇ ଜଣ ଗୁରୁତର ହୋଇ ଏମ୍ବୁରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିଲେ । ମାତ୍ର କିଛି ଦିନ ପରେ ଚିକିତ୍ସାଧିନ ଅବସ୍ଥାରେ ମା'ଙ୍କର ଜୀବନ

Advertisement for KEONJHAR DISTRICT TRUCK OWNER'S ASSOCIATION. Text includes: KEONJHAR DISTRICT TRUCK OWNER'S ASSOCIATION, AT./ P.O. : KEONJHAR - 758001 (ODISHA), Regd. No. 18935/18 1984-85. Slogan: We not only run Trucks, We run an Economy. & Provides to the Society. List of services: Two bedded special Cabin at District Head Quarter Hospital, Special Cabin at Ghasipura, Barapada & Hatadihi P.H.C., 2 nos of Special Cabin at Barpada & Haraichandanpur P.H.C., 7 Nos. of ambulance 24 Hours served from Dist. Head Quarter, Anandapur, Patna, Barapada, Hatadihi & Telko area, Corpse Carrying - 2 Nos. of MAHAYATRA Vehicle at Keonjhar & Anandapur Area, 3 Nos. of Crain Service (For Keonjhar & Anandapur Area), Drinking water supply through overhead tank at Dhenkikote, Maa Tarini Kalyan Mandap at Ghatgaon & Jhadeswar Kalyan Mandap at Ghasipura, Service provided during natural calamities, Purified Drinking Water facility for General People in-front of KDTOA Office, Purified Drinking Water facility provided for Advocates & General People inside the BAR Association, Keonjhar, Purified Drinking Water facility provided for General People at Sri Baladev Jew Temple, Old Town Keonjhar, Purified Drinking Water facility provided for General People at Dhenkikote, Deogaon & Hatadihi, Indoor Game facilities for our members has been providing within association campus, Providing financial assistance for medical treatment & death case to our Members, Financial assistance for development of mines affected area at Suakati, Keonjhar, Financial Aid for medical treatment to Poor people & many more.... Executive Body Members: Padmalochan Sahoo (President), Nisith Ranjan Pattanaik (Vice-President), Debadatta Nayak (Vice-President), Rudra Narayan Mishra (Treasurer), Debasis Pattanaik (Joint-Secretary), Ayashkanta Pattanayak (Joint-Secretary), Pradeep Kumar Barik (General Secretary), Sunil Kumar Barik, Sushanta Giri, Tapan Kumar Barik, Debaprasad Prusty, Bijay Kumar Barik, Bikash Kumar Jena, Pratap Chandra Sahoo, Anirudha Sahoo, Manoranjan Sahoo, Kulamani Sahoo, Bibhuranjan Palei, Rabindra Kumar Puhan, Subrat Kuanr, Uttam Kumar Khatua, Dillip Kumar Bal.