





















ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା

ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଅର୍ଥ ଜୀବନର ଆହ୍ୱାନଗୁଡ଼ିକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ସହିତ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା । ଏହାର ଅର୍ଥ ଜୀବନର ନକାରାତ୍ମକ ଦିଗଗୁଡ଼ିକୁ ଅଣଦେଖା କରି ସେଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ପରଦା ପକାଇ ଦୂରଥାକୁ ରଜନି ଚଷମାରେ ଦେଖିବା । ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଅର୍ଥାତ ଆଶାବାଦୀ ରହିବା । ଏହିପରି ମନୋଭାବ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଖୁବ୍ ଭଲ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଅଟେ । ଏହା ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବହୁତ ବଡ଼ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଆପଣ ବାସ୍ତବିକତାକୁ ଅଣଦେଖା କରି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ।



ଆଶାବାଦୀ ବ୍ୟାଖ୍ୟାତ୍ମକ ଶୈଳୀ:

ଆଶାବାଦୀ ବ୍ୟାଖ୍ୟାତ୍ମକ ଶୈଳୀର ଲୋକମାନେ ଖୁବ୍ ଭଲ ଘଟଣା ଘଟିଲେ ଏହାର ଶ୍ରେୟ ନିଜକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି ଓ ଖରାପ ପରିଣାମ ପାଇଁ ବାହାରର ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ଦାୟୀ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ନକାରାତ୍ମକ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ଅସ୍ୱାକ୍ଷୀୟ ଓ ଅସାମ୍ୟ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ।

ନିରାଶାବାଦୀ ବ୍ୟାଖ୍ୟାତ୍ମକ ଶୈଳୀ:

ନିରାଶାବାଦୀ ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ କୌଣସି ଘଟଣା ଘଟିଲେ ନିଜକୁ ଦାୟୀ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସପକ ପରିଣାମ ପାଇଁ ନିଜକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଶ୍ରେୟ ଦେବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ନକାରାତ୍ମକ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ଉପେକ୍ଷିତ ଓ ସ୍ଥୂଳା ଘଟଣା ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ନିଜ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବାହାରେ ଘଟୁଥିବା ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ସେମାନେ ନିଜକୁ ଦାୟୀ କରନ୍ତି ଓ ଏହି ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ଜୀବନର ନିରନ୍ତର ଅଂଶବିଶେଷ ଭାବରେ ମାନି ମନର ସ୍ଥିତି ଉପରେ ହାନିକାରକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାନ୍ତି ।

ମହିଳାମାନେ କୌଣସି ପରିବାରର ସୁଖମୟ ଅଂଶ । ତେଣୁ ଯଦି ସେମାନେ କୌଣସି କାରଣରୁ ଜୀବନରେ ଅସୁଖ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ତା ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଗାପ ପକାଇଛି ତେବେ ପରିବାରର ସୁଖ ଅଂକଟରେ ପଡ଼ିପାରେ । ତେଣୁ ମା' ହୁଅନ୍ତୁ ଅବା ପତ୍ନୀ ସେମାନଙ୍କର ନିଜସ୍ୱ ଏକ ଜୀବନ ଥାଏ । ଜୀବନରେ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ରଖିବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପରିସ୍ଥିତି କାରଣରୁ ଆଜି ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରୁନାହାନ୍ତି । ଅର୍ପିଏ, ଘର ପରିବାର, ପିଲାମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱକୁ ନେଇ ମନରେ ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନର ଦୂବିଧା ରହିଛି ଓ ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ନକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତିକୁ ନିଜକୁ ନିପତ୍ତ ରଖି କରିବେ ତାହା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କୌଣସି ଆହ୍ୱାନ ଠାରୁ କମ୍ ହୋଇ ରହିନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ମହିଳାମାନେ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଶକ୍ତି ମିଳିବାର ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିବ । ତେଣୁ ନିୟତି ଭାବରେ ଧ୍ୟାନ କରିଲେ ମନରେ ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତିର ଅଂଗାର ହେବ ଓ ଆପଣ ନିଜକୁ ଉଚ୍ଚରେ ଭାବିବାର ଧ୍ୟାନ ଅନୁଭବ କରିବେ । ତେଣୁ ଖରାପ ଚିନ୍ତାକୁ ମନରୁ ହଟାଇ ଆଗକୁ ସଫଳତା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରିବେ । ନିଜ ଚିନ୍ତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଇ ଆଜି ଠାରୁ ନୂଆ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦୂନିଆକୁ ନିଜର ରଖି କରିବେ ତାହା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କୌଣସି ଆହ୍ୱାନ ଠାରୁ କମ୍ ହେବ । ପଞ୍ଚିତ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ରହିବା । ସକଳ ଉପିବା ମାତ୍ରେ ଘରର ସବୁ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଏକ ଦ୍ୱିତହାସ୍ୟର ସହିତ ସାକ୍ଷାତ କରନ୍ତୁ । ଆଜନା ସମ୍ମୁଖରେ ଦ୍ୱିତହାସ୍ୟର ସହିତ ନିଜକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଭିତରେ ଏକ ପଞ୍ଚିତ ଭାବରୁ ଅନୁଭବ ଦେବ ।



ପ୍ରେରଣା

ଗୁରୁ ଗୋବିନ୍ଦ ଦୋଉ ଖଡ଼େ, କାକେ ଲାଗୁ ପାୟ, ବଲିହାରୀ ଗୁରୁ ଆପ୍ନେ, ଗୋବିନ୍ଦ ଦିୟୋ ବତାୟ । -ସବୁ କବୀର ଦାସ ।

ଏହାର ଅର୍ଥ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଭଗବାନ ଓ ଗୁରୁ ଦୁଇ ଜଣ ସାରା କେବେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଯିବେ ତେବେ ପ୍ରଥମେ ଗୁରୁଙ୍କର ପାଦ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ କାରଣ ଗୁରୁ ହିଁ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଯିଏ ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ଆମର ପରିଚୟ କରାଇଥାଆନ୍ତି । ଏକ ଶିକ୍ଷିତ ସମାଜର ବିକାଶ ଓ ତା'ର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଜୀବନରେ ଜଣେ ଉତ୍ତମ ଗୁରୁ ବା ପଥପ୍ରଦର୍ଶକଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ଶିକ୍ଷକ, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ସହିତ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝାଇବା ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ସଫଳତାର ଦିଗ ଆଡ଼କୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ କରିଥାନ୍ତି । ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ସମାଜରେ ଏକ ସମ୍ମାନିତ ଆଦର୍ଶ ରୂପରେ ଦେଖାଯାଏ । ମାତାପିତାଙ୍କ ପରେ ଶିକ୍ଷକ ହେଉଛନ୍ତି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଯିଏ ଜୀବନର ସଠିକ୍ ମାର୍ଗର ଚୟନ କରିବା ଦିଗରେ ଆମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଭଗବାନ ଆମକୁ ଗୁରୁ ଭାବରେ ଏକ ଉପହାର ଦେଇଛନ୍ତି । ଭଗବାନ ପୂରା ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ନିର୍ମାଣ କରିଥିବା ବେଳେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ଏକ ଉତ୍ତମ ରାଷ୍ଟ୍ର ନିର୍ମାଣରେ ସହଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ଶିକ୍ଷା ଦେବାର ଯାଦୁ ମାଧ୍ୟମରେ ସାଧାରଣ ପିଲାଙ୍କର ଜୀବନଶୈଳୀ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଜ୍ଞାନ, କୌଶଳ ଓ ବ୍ୟବହାରରେ ଉନ୍ନତ କରେଇବାର ଗୁରୁ ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରିଥାନ୍ତି ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ । ଆଜି ପୂରା ଦେଶରେ ପାଳନ କରାଯାଉଛି ଗୁରୁ ଦିବସ । ଏହି କ୍ରମରେ ଜାଣିବା ଅଲଘୁର ଜଣେ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଆଶା ସୁମନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଯିଏ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ପାଠ ପଢ଼େଇବା ସହିତ ଆତ୍ମରକ୍ଷାର କୌଶଳ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଦିଗରେ କାମ କରୁଛନ୍ତି ।



ଆଶା ସୁମନ

ଆଶା ସୁମନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ପୁରସ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ ଜଣେ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ । ଆଶା ଖରଖଡ଼ା ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଆତ୍ମରକ୍ଷାର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବା ସହିତ ପିଲାମାନଙ୍କର ପାଠପଢ଼ା ପାଇଁ କେତେକ ଭିଡ଼ିଓ କଣ୍ଟେଣ୍ଟ ବି ସେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁରା ରାଜସ୍ଥାନର ୩୦,୦୦୦ରୁ ଅଧିକ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ସେ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କୌଶଳରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ କରାଇ ସାରିଲେଣି । ତେବେ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଏକ ଘଟଣା ତାଙ୍କୁ ପ୍ରେରିତ କରିଥିଲା । ପାଖାପାଖି ୪ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଜଣେ ମୂଳ-ବଧୂର ଝିଅ ଶେତରୁ ଯାଇଥିବା ସମୟରେ ସାମୁଦ୍ରିକ ଦୁର୍ଘଟଣା ଶିକାର ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଖବର ପୂରା ଗ୍ରାମରେ ପ୍ରଚାର ହେବା ପରେ ଲୋକମାନେ ଭୟଭୀତ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ଏହି ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଆଶା ସୁମନ ତା' ପରଦିନ ସକାଳେ ଜାଣିଲେ । ଯେଉଁ ଝିଅଟି ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶିକାର

କରୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଘଟଣା ପରେ ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଶୁଳ୍କ ଯିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେଇଥିଲେ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ବାରଣ କଲେ । ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଅପରାଧ ଦ୍ୱାରା (ଏନ୍‌ସିଆର୍‌ବି)ର ଆକଳନ ଅନୁସାରେ ରାଜସ୍ଥାନରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅପରାଧର ଗଣ୍ଠାର ସମସ୍ୟା ସବୁ ରହିଛି । ରାଜସ୍ଥାନରେ ଦୁର୍ଘଟଣା ଓ ଦୁର୍ଘଟଣା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସର ଅଂଶ୍ୟ



ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟ ରୂପରେ ଅଧିକ । ଏଥିପାଇଁ ଶୁଲ୍କ ଶେଷ ହେବା ପରେ ଆଶା ଘଷା ଘଷା ଧରି ଓ ଛୁଟି ଦିନଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଉଥିଲେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସେସନ୍‌କୁ ଛଅ ଦିନରେ ବିଭାଜିତ କରାଯାଇଥିଲା । ବିଦ୍ୟାଳୟ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ କରିବା ପାଇଁ ସେ ଭିନ୍ନ କୌଶଳଗୁଡ଼ିକୁ ଫଳେ କରୁଥିଲେ । କାରଣ ସେମାନେ କେବଳ ଘର୍ଷ କରିଲେ ହିଁ କାହାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟମାନେ ଅପରାଧୀକୁ ଦେଖିବା ମାତ୍ରେ ବା ଏପରିକି କଥାବାର୍ତ୍ତା ଶୁଣିଲେ ବିପଦ ଆସୁଥିବା ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରୁଥିଲେ । ତେଣୁ ଏସବୁ ମଧ୍ୟରେ ଶୁଳ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ କରିବା ପାଇଁ ଏହାର ବିଷୟରେ ଆଶା ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇଥିଲେ । ଝିଅମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ କରିବା ପାଇଁ ଆଶାଙ୍କୁ ଆଶାଙ୍କ ପାଇଁ ଆଶାଙ୍କୁ ଦୁଇ ମାସ ସମୟ ଲାଗିଯାଇଥିଲା । ତେବେ ଆଶା କିଛି ଠୋପ ସମାଧାନ ଚାହୁଁଥିଲେ ଯେଉଁଥିଲେ ଝିଅମାନଙ୍କ ପୁରୁଣା ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇପାରିବ । ଏହା ଘଟିବାର ଦୁଇ ପର ଦେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଆତ୍ମରକ୍ଷା ସହିତ ଘର୍ଷ ଓ ଖରାପ ଅର୍ଥରେ ଘର୍ଷ କରିବା ସମ୍ପର୍କରେ ବୁଝାଇଥିଲେ । ଏହି

ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସେ ତାଙ୍କ କ୍ଲାସ୍‌ରୁ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନୂଆ ଶିଖରକୁ ଘର୍ଷ କରିଥିଲା ଯେତେବେଳେ ଆଶାଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ସରକାରୀ ସ୍କୁଲ ଓ ଗ୍ରାମୀଣ କ୍ଷେତ୍ରର ସ୍କୁଲଗୁଡ଼ିକରେ ତାଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବା ପାଇଁ କହିଥିଲେ । ୨୦୧୫ରୁ ଆଶା ପୁରା ରାଜସ୍ଥାନର ୩୦,୦୦୦ରୁ ଅଧିକ ଝିଅଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ କରାଇସାରିଲେଣି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୨୦୦ ଜଣ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାତ୍ରୀ ଅଟନ୍ତି । ତେବେ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଆଶା କୌଣସି ପିଲାଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ଅର୍ଥ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ । କେବଳ ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କ ପିତା କିମ୍ବା ଭାଇମାନଙ୍କ ଠାରୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସାହାଯ୍ୟ ନନେଇ ନିଜେ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କଲେ ତାହାକୁ ଆଶା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଆଶାଙ୍କ ଅନୁସାରେ ପ୍ରତି ମହିଳା ନିଜର ପୁଷ୍ଟକାଳୀ ଖାତର ନକଲି ସୁରକ୍ଷା କୌଶଳ ନିୟମଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣିବା ସହିତ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବିକଶିତ କରିବା ଉଚିତ । ୨୦୨୧ରେ ଆଶାଙ୍କର ଏହି ଉପଲବ୍ଧି ପାଇଁ ରାଜସ୍ଥାନର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଅଶୋକ ଗହଲୋଟଙ୍କ ଚରମରୁ ରାଜ୍ୟ ସ୍ତରୀୟ ଶିକ୍ଷକ ପୁରସ୍କାର ସମାବେଶରେ ଆଶାଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ୨୦୨୩ରେ ତାଙ୍କୁ ଆସୋକ ଗହଲୋଟଙ୍କ ମହିଳା ପୁରସ୍କାରରେ ମଧ୍ୟ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଛି । ଏହା ସହିତ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ତ୍ତି ଗୁରୁ ଦିବସ ଦିନ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଶିକ୍ଷକ ପୁରସ୍କାର ୨୦୨୩ରେ ଆଶାଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରିଥିଲେ । ଆଶାଙ୍କର ଏହି ପ୍ରୟାସ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ବିକାଶ, ସାମୁଦାୟିକ ଆଉଡ଼ିଓ ଓ ମହିଳା ସଶକ୍ତିକରଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପିଯାଇଛି । ମହିଳା ସଶକ୍ତିକରଣକୁ ବୃଦ୍ଧାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଆଶା ୫୦,୦୦୦ରୁ ଅଧିକ ମହିଳାଙ୍କ ସହିତ ସିଧା କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଆତ୍ମରକ୍ଷାର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଉଛନ୍ତି ଯେଉଁ କାରଣରୁ ସେମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷାରେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି । ତେବେ ତାଙ୍କର ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଉପଲବ୍ଧି ମଧ୍ୟରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ମୂଳ-ବଧୂର ଝିଅମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବାର ସମର୍ପଣ ଭାବନା ହେଉଛି ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କର୍ମମାନ ସମୟରେ ସେ ୨୫୦ ଜଣରୁ ଅଧିକ ମୂଳ-ବଧୂର ଝିଅଙ୍କୁ ଆତ୍ମରକ୍ଷା ଓ ମାର୍ଗାଳ ଆର୍ତ୍ତରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଇସାରିଲେଣି । ଏହା ସହିତ ହଜାର ହଜାର ଝିଅ, ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଉଛନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ସବୁ ଉପଲବ୍ଧି ପରେ ମୋର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଅନେକଦୂର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଏବେ ମୁଁ ମୋର ନିଜର ପୁରୁଣା କରିପାରିବି ବୋଲି ମୋର ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ବୋଲି ଆଶା କହନ୍ତି । ତେବେ ଆତ୍ମରକ୍ଷାର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ପ୍ରତି ସଚେତନତା, କରୁଣାକାଳୀନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା, ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ଓ ସହାୟତା ଏକେଡ଼ି, ହେଲ୍ ଲାଇନ୍ ଓ ଜୀବନରକ୍ଷକ ଚେନ୍‌ନିକଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପର୍କରେ ତଥ୍ୟ ସାମିଲ ରହିଛି ।



ହୋଇଥିଲା ସେ ତାଙ୍କ ସ୍କୁଲର ଛାତ୍ରୀ ଥିଲା । ଗ୍ରାମରେ ପଞ୍ଚାଶତ ବସିଲା । ଝିଅର ଘରେ ପୋଲିସ୍‌ମାନେ ଥିଲେ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରଶ୍ନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ସେ ଆହୁରି ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହେଉଥିଲା । ଏହି ଘଟଣାଟି ଆଶାଙ୍କ ମନକୁ ବିଚଳିତ କରିଥିଲା ଓ ସେହିଠାରେ ସେ ଝିଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ନା କିଛି କରିବା ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ । ସେହିଠାରେ ପାଠିତ୍ରୀ ସହିତ ବସି ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଆତ୍ମରକ୍ଷାର କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ସେ ସ୍ଥିର କଲେ । ତେବେ ଘଟଣାର କିଛି ଦିନ ପରେ ବି ଲୋକମାନେ ନିଜ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶୁଳ୍କ ଯିବାକୁ ଦେଇଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକମାନେ ଶିକାର ମହତ୍ତ୍ୱକୁ କମ୍ ବୁଝୁଥିବା ବେଳେ ଏହି ଘଟଣା ପରେ ଲୋକମାନେ ଭୟଭୀତ ଓ ସଚେତନ ହୋଇ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଶୁଳ୍କ ଯିବାକୁ ବାରଣ

ଖଦାଶାଳ ଛୋଲିୟା ପନିର୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ-ସବୁଜ ଚଣା-୨୫୦ ଗ୍ରାମ, ପନିର୍-୨୫୦ ଗ୍ରାମ, ଚମାଚୋ-୧ଟି, ଲାଲ ଲଙ୍କା-୨ଟି, ଖଣ୍ଡେ ଅବା, ରସୁଣ-୬ କଳି, ପିଆଜ-୧ଟି, ଦେଶୀ ଘିଅ-୨ ଚାମଚ, ତେଜପତ୍ର-୪ଟି, ଡାଳଚିନି, ଜାଜିଡ଼ା, ଗୁଜରାତି-୨ଟି, କାଜୁରା ମିର୍ଚି-୧ ଚାମଚ, ଗରମ ମସଲା-୧ ଚାମଚ, ହିଙ୍ଗୁ-ଏକ ଚୁଟକି, ହଳଦୀ ପାଉଁଶ-୧ ଚାମଚ, ଲୁଣ-ସାଥ ଅନୁସାରେ, ଧଣିଆ ପତ୍ର । ପ୍ରଣାଳୀ-ପ୍ରଥମେ ସବୁଜ ଚଣାକୁ ଧୋଇ ପାଣି ନଦେଇ ମିଶ୍ଟିରେ ଦରଦରା କରି ପେଷିବେ । ଚମାଚୋରୁ ଅଳଗା ପୁଅରି ବାହାର କରିବେ । ଅବା, ରସୁଣ, ଲାଲ ଲଙ୍କା ଓ ପିଆଜକୁ ଏକ ସହିତ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ । ପନିର୍‌କୁ ଚାରିକୋଣିଆ କରି କାଟି ରଖନ୍ତୁ । କଡ଼ାଳରେ ଦେଶୀ ଘିଅ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ତେଜପତ୍ର, ଡାଳଚିନି, ଜାଜିଡ଼ା, ଛୋଟ ଗୁଜୁରାତିକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦେଇଦେବ, ହିଙ୍ଗୁ ଓ ଅବା-ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ, ହଳଦୀ ପାଉଁଶ ପକାଇ ୨ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଙ୍ଗନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଚମାଚୋ ପୁଅରି ପକାଇ ମସଲାକୁ ଘିଅ ଛାଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଙ୍ଗିବେ । ଏବେ କଣ୍ଡିରା ମିର୍ଚି ଓ ପନିର୍ ଖଣ୍ଡ ପକାନ୍ତୁ । ପେଷ୍ଟ ରଖିଥିବା ସବୁଜ ଚଣାର ପେଷ୍ଟକୁ ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ପକାଇ ଲୁଣ ଦେଇ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ପାଣି ଢାଳି କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ପୁଟିବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ିଦେବେ । ଗରମ ମସଲା ପକାଇ ଆଉ ଟିକେ ପୁଟାନ୍ତୁ । ମସଲା ପୁଟିଯିବା ପରେ ଶେଷରେ ଏକ ଚାମଚ ଘିଅ ଓ ଧଣିଆ ପତ୍ର ପକାଇ ମିଶେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଘୋଡ଼େଇ ଦେବେ ଯେପରି ମସଲା ତରକରି ସହିତ ମିଶିଯିବ । ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଛୋଲିୟା ପନିର୍ । ଏହାକୁ ଗରମ ଗରମ ରୁଟି, ପରଗା ସହିତ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।



ଆଜିର ରାଶିଫଳ

କୌଣସି ଅଭିନ୍ନ ମିତ୍ରଙ୍କ ସହିତ ଭେଟ ହେବ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ନୂଆ ମିତ୍ର ମିଳିବେ । ବ୍ୟାପାରରେ ସାଥୀ ସହଯୋଗ ପାଇବେ । ପୈତୃକ ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ନେଇ ବିବାଦ ଦେଖାଦେବ । ରାଜନୀତିରେ ବର୍ଦ୍ଧିତ୍ୱ ବଢ଼ିବ ।

ଅଜଣା ବନ୍ଦବିବାହ ହୋଇପାରେ । ବ୍ୟାପାରରେ ବିଘ୍ନ ଦୂର ହେବ । ମାର୍ଗରେ ବାଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହେବ । ନୂଆ କାମ ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବି । ଅନିଚ୍ଛା ସତ୍ତ୍ୱେ ଯାତ୍ରା କରିପାରିବି । ଅର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ଦୁର୍ବଳ ରହିବ ।

ଗର୍ଭିଣୀରେ ପରୋଦ୍ୱିତ ଯୋଗ ରହିବ । କମ୍ପାନୀ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଶୁଭ ସମାଚାର ମିଳିବ । ରାଜନୀତିରେ ପଦ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରିବି । କୋର୍ଟ କଚେରି ମାମଲାରେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଆପଣଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଯିବ । ଖେଳକୁଳରେ ସଫଳତା ଓ ସମ୍ମାନ ମିଳିବ ।

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର ସମ୍ପର୍କପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିବ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପ୍ରତିକୂଳ ହୋଇପାରେ । ବୃଦ୍ଧି ବିବେକ ଦ୍ୱାରା କାମ କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର ନକଲେ ଭଲ । ସମାଜରେ ମାନ-ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପ୍ରତି ସମର୍ଥନ ରହିବେ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ରୁଚି ରହିବ ।



