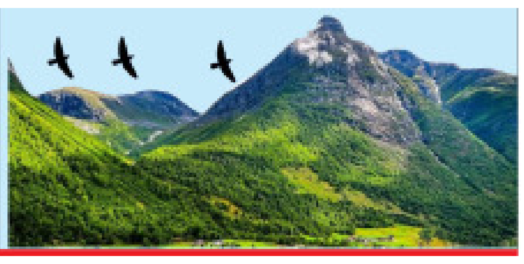
ଶୁଭ ସକାଳ



ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ

ଆପାଣନ୍ତୁ ୬ଟି ଅଭ୍ୟାସ

ଆଜିର ସମୟରେ ସବୁଠୁ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି, ନିଦ୍ରାହୀନତା , ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ , ହାଇବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେସର ଓ ଡାଇବେଟିଜ୍। ଏସବୁ ଲାଇଫଷ୍ଟାଇଲ୍ ଡିଜିଜ୍,ଯାହାକୁ ଆପଣ ନିଜର ଲାଇଫଷ୍ଟାଇଲ୍‌କୁ ଉନ୍ନତ କରି ମେଣ୍ଟେନ କରିପାରିବେ। ଅସଲରେ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାକୁ ସଜାଡ଼ିବା ଦାୟିତ୍ୱ ନିଜ ହାତରେ। ଯାହାକୁ ଆପଣାଇ ଆପଣ ଏକ ସୁସ୍ଥ ସୁନ୍ଦର ଜୀବନ ବିତେଇ ପାରିବେ ଏବଂ ବହୁ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବେ।

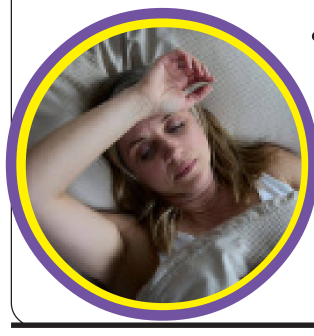
୧- ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର

ପ୍ରତି ବୟସର ଲୋକଙ୍କୁ ଫଳ , ପରିବା , ଲିନ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ , ହୋଲ୍ ଗ୍ରେନ୍ ଓ ହେଲଦି ଫ୍ୟାଟ୍‌ର ସେବନ କରିବା ଉଚିତ। ଏହାସହ ତାଙ୍କୁ ଅଧିକ ଖାଇବାରୁ ନିବୃତ୍ତ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ବାଦ୍ ଦେବା ଉଚିତ୍। ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ, ମିଠା ସ୍ନାକ୍ସ, ଜଙ୍କ ଫୁଡ୍‌ର ସେବନ ଖୁବ୍ କମ୍ କରନ୍ତୁ । ହାଇଡ୍ରେଟେଡ୍ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଖୁବ୍ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।

୨- ଫିଜିକାଲ ଆକ୍ଟିଭିଟି

ନିୟମିତ ଭାବେ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ ନିଶ୍ଚୟ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରତି ବୟସର ଲୋକଙ୍କୁ ସପ୍ତାହର ଅଧିକାଂଶ ଦିନରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ୩୦ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ମିଡିୟମ୍ ଇଣ୍ଟେସିଟିର ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ କରିବା ଉଚିତ। ନୁହେଁ ତ ସାଇକିଲିଂ , ରନିଂ ,ସ୍ୱିମିଂ ମଧ୍ୟ କରି ପାରିବେ। ସପ୍ତାହରେ ୨-୩ ଥର ୱେଟ୍ ଟ୍ରେନିଂ ଯଦି ଆପଣ କରନ୍ତି ତ ମସଲ୍ସକୁ ମଜଭୁତ ମିଳିବ ଏବଂ ବଡି ଟୋନ୍ ହେବ। ଷ୍ଟ୍ରେଚିଂ ଓ ଫେକ୍ସିବିଲିଟି ପାଇଁ ଯୋଗ ବା ଷ୍ଟ୍ରେଚିଂ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

୩- ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିଦ



ପ୍ରତି ରାତି ୭-୯ ଘଣ୍ଟା ଶୁଅନ୍ତୁ । ଶରୀରର ରିକଭରୀ , ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଇମ୍ୟୁନିଟି ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିଜ ଜରୁରୀ। ଏଥିପାଇଁ ନିଜ ଶରୀରର ଜୈବଚକ୍ରକୁ ଏହିପରି ପରିଚାଳନା କରନ୍ତୁ ଯାହାଦ୍ୱାରା ନିଦରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ନ ହେଉ।

୪-ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ

ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ମ୍ୟାନେଜ୍ କରିବା ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ ଯେ ଏଥିରେ ଆପଣଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ୱଷ୍ଟତାରେ ବୃଦ୍ଧି ଘଟି ଥାଏ । ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସର ସହ କରାଯାଇ ଥିବା ପ୍ରାଣାୟାମ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ଷ୍ଟ୍ରେସ୍‌କୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ। ଏହାସହ ସେହି ସବୁ ଜିନିଷକୁ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଲାଇଫଷ୍ଟାଇଲ୍‌ରେ ମିଶାନ୍ତୁ , ଯାହାକୁ କରିବା ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗେ । ଯେମିତି କି ପଢିବା , ବଗିଚା କାମ କରିବା ବା ଗୀତ ଶୁଣିବା ଆଦି।

୫- ହାନିକାରକ ପଦାର୍ଥରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ

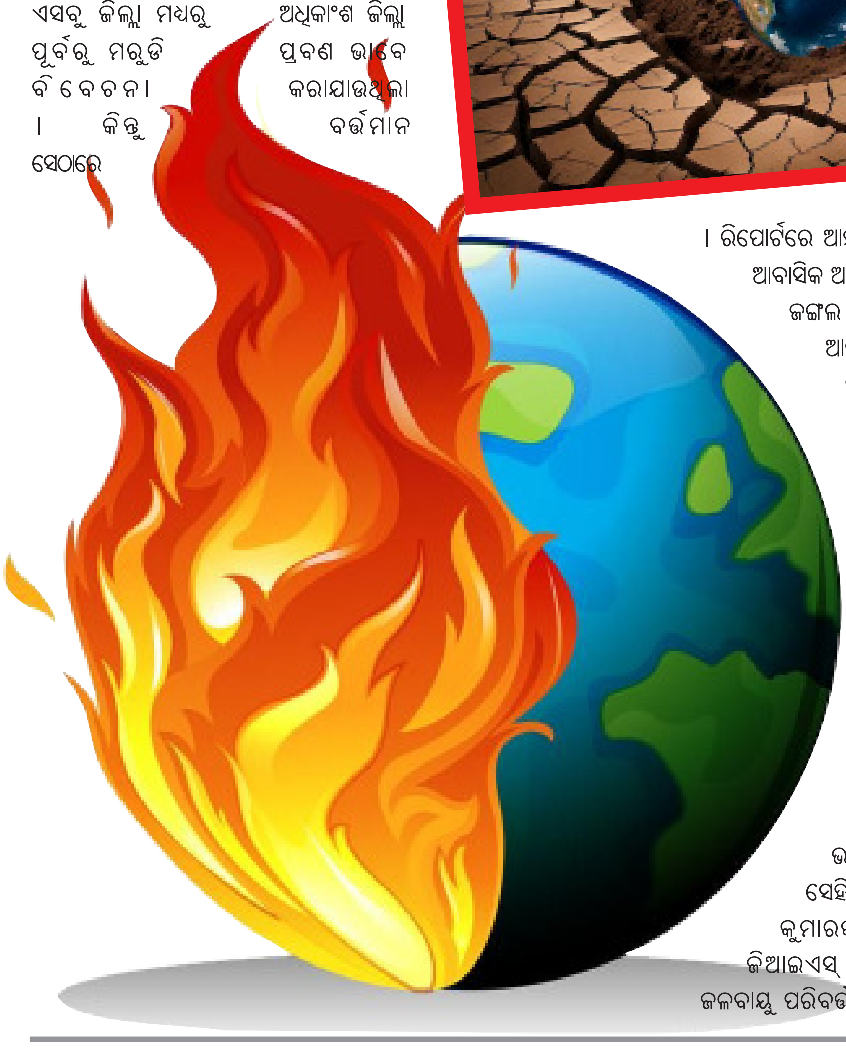
ମଦ୍ୟପାନ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଧୀରେ କମାଇଆଣନ୍ତୁ । ଧୂମପାନ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଅଛି, ଯେଉଁଥିରେ ଫୁସଫୁସର ରୋଗ ଓ ହୃଦୟ ରୋଗ ସାମିଲ ଅଛି। ଅବୈଧ ଔଷଧରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ , ଏହା ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉଭୟ ପ୍ରତି କ୍ଷତି ହୋଇପାରେ।

୬ – ନିୟମିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯାଞ୍ଚ

ନିୟମିତ ଚେକଅପ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକୁ ଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଓ ପୁରୁଣା ସ୍ଥିତିକୁ ମ୍ୟାନେଜ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ନିଜର ବୟସ ଓ ରିସ୍କ ଫ୍ୟାକ୍ଟର ଅନୁସାରେ ସଠିକ୍ ସ୍କ୍ରିନିଂ କରନ୍ତି (କୋଲେଷ୍ଟେରଲ , ବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେସର ଓ କ୍ୟାନସର ସ୍କ୍ରିନିଂ) କରନ୍ତୁ।

ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ବିଶ୍ୱତାପନ ଯୋଗୁ ଭାରତରେ ଦକ୍ଷିଣ ପଶ୍ଚିମ ମୌସୁମୀ ବାୟୁ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଯାହାଫଳରେ ୪୫ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ଜିଲ୍ଲା ବନ୍ୟା ପ୍ରଭାବିତ କିମ୍ବା ମରୁଡି ପ୍ରବଣ ଭାବେ ବଦଳୁଛି । ଅର୍ଥାତ ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳ ବନ୍ୟା ପ୍ରଭାବିତ ଥିଲା ବର୍ତ୍ତମାନ ସେଠାରେ ମରୁଡି ଦେଖା ଦେଉଥିବା ବେଳେ ମରୁଡି ପ୍ରବଣ ଅଞ୍ଚଳ ଏବେ ବନ୍ୟାରେ ଉବୁଟୁବୁ ହେଉଛି । ଆଇପିଇ-ଗ୍ଲୋବାଲ ଇଣ୍ଡିଆ ପକ୍ଷରୁ ମିଳିତ ଭାବେ ୧୯୭୩-୨୦୨୩ ଦୀର୍ଘ ୫୦ ବର୍ଷର ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ନେଇ କରାଯାଇଥିବା ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଏହା ଜଣାପଡିଛି । ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି କି ଗତ ୧୦୦ ବର୍ଷ ଭିତରେ ତାପମାତ୍ରା ୦.୬ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲ୍‌ସିୟସ ବଢ଼ିଛି । ଯାହାଫଳରେ ପାଣିପାଗରେ ବଡଧରଣର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଛି । କେରଳର ୱାୟନାଡରେ ପ୍ରବଳ ତଥା ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ବର୍ଷା ଯୋଗୁ ଘଟିଥିବା ଭୂସ୍ଖଳନ ଏବଂ ଗୁଜରାଟ ଓ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରେ ହଠାତ୍ ଆସିଥିବା ବନ୍ୟା ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଜଳବାୟୁର ପରିବର୍ତ୍ତନ କିଭଳି ଭୟଙ୍କର ରୂପ ନେଉଛି ତାହା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରରେ କରାଯାଇଥିବା ସମୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡିଛି କି ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତର ପ୍ରାୟ ୮୫ ପ୍ରତିଶତ ଜିଲ୍ଲା ବନ୍ୟା, ବାତ୍ୟା, ମରୁଡି, ଅଂଶୁଘାତ ଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପ୍ରବଣ ହୋଇପଡିଛି । ଏସବୁ ଜିଲ୍ଲା ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଜିଲ୍ଲା ପୂର୍ବରୁ ମରୁଡି ପ୍ରବଣ ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସେଠାରେ

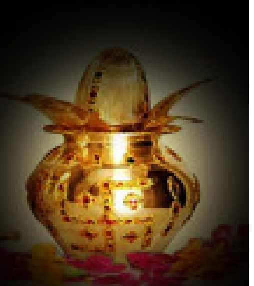


ବନ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ଓଡ଼ିଶା, ବିହାର, ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ, ଗୁଜରାଟ, ରାଜସ୍ଥାନ, ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ, ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶ, ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ ଓ ଆସାମର ୬୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ଜିଲ୍ଲା ଏକାଧିକ ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ବିପାକର ସାମ୍ନା କରୁଛି । ଅର୍ଥାତ ସେଠାରେ ବନ୍ୟା, ବାତ୍ୟା, ମରୁଡି କିମ୍ବା ଅଂଶୁଘାତ ଭଳି ସଙ୍କଟ ଦେଖାଦେଉଛି । ଶ୍ରୀକାକୁଲମ, କଟକ, ଗୁଣ୍ଟୁର, ମେହବୁବ ନଗର, କୁର୍ଣ୍ଣୁଲ, ନାଲଗୋଣ୍ଡା ଓ ପଶ୍ଚିମ ଚମ୍ପାରଣ ଭଳି ଅନେକ ଜିଲ୍ଲା ଉଭୟ ବନ୍ୟା ଓ ମରୁଡି ପ୍ରବଣ ହୋଇପଡିଛି । ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ, ତାମିଲନାଡୁ ଓ କର୍ଣ୍ଣାଟକ ଭଳି ରାଜ୍ୟ ଏବେ ଅଧିକ ମରୁଡି ପ୍ରବଣ ହୋଇଯାଇଛି । ରାଜକୋଟ, ସୁରେନ୍ଦ୍ରନଗର, ଅଜମେର, ଯୋଧପୁର ଓ ଔରଙ୍ଗାବାଦ ଭଳି ଜିଲ୍ଲା ଉଭୟ ବନ୍ୟା ଓ ମରୁଡି ପ୍ରବଣ ହୋଇଛି । ରିପୋର୍ଟରେ ଆହୁରି କୁହାଯାଇଛି କି ବ୍ୟାପକ ଭାବେ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ, ଆବାସିକ ଅଞ୍ଚଳ ପାଇଁ ଜମିର କିସମ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ବହୁ ପରିମାଣର ଜଙ୍ଗଲ ନଷ୍ଟ, ହେନ୍ତାଳ ବନ ଅଞ୍ଚଳ ଜବରଦଖଲ ଏବଂ ଆର୍ଦ୍ରଭୂମିକୁ ନଷ୍ଟ କରାଯିବା ଯୋଗୁ ଅନେକ ଅଞ୍ଚଳ ଏବେ ବନ୍ୟା ଓ ମରୁଡି ପ୍ରବଣ ହୋଇପଡିଛି। ଏଥିସହ ନିୟମିତ ଭାବେ ସବୁଜ ଗୃହ ବାଷ୍ପ ବୃଦ୍ଧି, ଯୋଜନା ବିହୀନ ଭୂ- ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯିବା ଫଳରେ ଜଳବାୟୁ ଘଟଣା ବା ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଆଇପିଇ-ଗ୍ଲୋବାଲର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ତଥା ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଅଶ୍ୱଜିତ ସିଂହ କହିଛନ୍ତି ଭାରତରେ ମୁଣ୍ଡପିଛା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ନିର୍ଗମ ହାର ବିଶ୍ୱରେ ମୁଣ୍ଡପିଛା ହାରର ଏକତୃତୀୟାଂଶ ତଥା ଆମେରିକା ଓ ଚୀନ୍ ଭଳି ବିକଶିତ ରାଷ୍ଟ୍ରର ମୁଣ୍ଡପିଛା ହାର ତୁଳନାରେ ବହୁ କମ୍ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁ ଭାରତ ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛି । ଅର୍ଥାତ ଭାରତରେ ବାତ୍ୟା, ବନ୍ୟା, ମରୁଡି ଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଅଧିକ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ସେହିଭଳି ଏସ୍ରି-ଇଣ୍ଡିଆର ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଅଗେନ୍ଦ୍ର କୁମାରଙ୍କ କହିବାନୁଯାୟୀ ନିକଟ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଯଦି ଜିଆଇଏସ୍ ଟେକ୍ନୋଲୋଜିର ଉପଯୋଗ କରାଯିବତେବେ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର ମୁକାବିଲା ସହଜସାଧ୍ୟ ହୋଇପାରିବ।

କୃଷି ଭିତ୍ତିକ ପର୍ବ

ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟା

ଚାଷ ଅଛି ଯାହାର, କି ଆନନ୍ଦ ତାହାର । ସେହି ସିନା ଯୋଗାଉଛି ଦୁନିଆକୁ ଆହାର। କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖ ଓ ପରିତାପର କଥା, ଆଜି ଚାଷୀ ପୁଅ ମନରେ ଅକ୍ଷଗର ସେ ଖୁସି ନାହିଁ । ବିଭିନ୍ନ ଦୈବ ଦୁର୍ବିପାକ ତାକୁ ଚିନ୍ତାମଗ୍ନ କରିଦେଉଛି । ଶେଷରେ ତା ଝାଳବୁହା ପରିଶ୍ରମର ମୂଲ୍ୟ ନ ପାଇଁ ସେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଭଳି ଚରମ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ଯାଉଛି ।



ବସନ୍ତ ମଞ୍ଜରୀ ମିଶ୍ର
(ଅଧ୍ୟାପିକା)

ପ୍ରତି ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ପାଇଁ ନୂତନ ଉର୍ଜା ଓ ଉନ୍ମାଦନା ଆଣି ଥାଏ ଅକ୍ଷିତୃତୀୟା। ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ ଏହି ଦିନ ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ପୁଣ୍ୟ ଅକ୍ଷୟ ରୁହେ । ଏହି ଦିନ ସତ୍ୟ ଯୁଗର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲକ୍ଷ । ବୈଶାଖ ମାସ ଶୁକ୍ଳ ପକ୍ଷ ତୃତୀୟା ଦିନକୁ ଅକ୍ଷିତୃତୀୟା। ଭାବେ ପାଳନ କରାଯାଏ । କୋଟି ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ଆରାଧ୍ୟ ଦେବତା, ହୃଦୟର ସ୍ପନ୍ଦନ, ପ୍ରଭୁ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କର ଦ୍ୱାଦଶ ଯାତ୍ରା ମଧ୍ୟରୁ ଅକ୍ଷିତୃତୀୟା ଅନ୍ୟତମ । ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କର ଯାତ୍ରା ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ପୂର୍ଣ୍ଣମୀରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ବୈଶାଖ ମାସ ଶୁକ୍ଳ ପକ୍ଷ ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟା ଦିନ ଶେଷ ହୋଇ ଥାଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ଏହି ଦିନ ଠାରୁ ରଥ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ହୋଇଥାଏ ତଥା ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଚନ୍ଦନ ଯାତ୍ରାର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । କୃଷି ପ୍ରଧାନ ରାଜ୍ୟ ଓଡିଶାର କୃଷି ହେଉଛି ପରିଚୟ । ସେଥିପାଇଁ ସକାଳୁ ଉଠି ଚାଷୀ ଭାଇ ମାଟିମାକୁ ପୂଜା କରିଥାଏ । ଅକ୍ଷି ମୁଠି ଅନୁକୂଳ କରି ଶସ୍ୟ ଶ୍ୟାମଳକ୍ଷ ଧରିତ୍ରୀର ସ୍ୱପ୍ନ ରେ ମସଗୁଲ ହୋଇ ଉଠେ ଚାଷୀ ପୁଅର ଛାତି । ଚାଷ ଅଛି ଯାହାର, କି ଆନନ୍ଦ ତାହାର । ସେହି ସିନା ଯୋଗାଉଛି ଦୁନିଆକୁ ଆହାର। କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖ ଓ ପରିତାପର କଥା, ଆଜି ଚାଷୀ ପୁଅ ମନରେ ଅକ୍ଷଗର ସେ ଖୁସି ନାହିଁ । ବିଭିନ୍ନ ଦୈବ ଦୁର୍ବିପାକ ତାକୁ ଚିନ୍ତାମଗ୍ନ କରିଦେଉଛି । ଶେଷରେ ତା ଝାଳବୁହା ପରିଶ୍ରମର ମୂଲ୍ୟ ନ ପାଇଁ ସେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଭଳି ଚରମ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ଯାଉଛି । ତଥାପି ବୈଶାଖ ମାସର ଅକ୍ଷିତୃତୀୟା ଆସିଲେ ତା ମନ ଓ ହୃଦୟରେ ଜାତ ହେଉଛି ଅପୂର୍ବ ଶିହରଣ । ଶସ୍ୟଶ୍ୟାମଳା ଧରିତ୍ରୀର କାଳ୍ପନିକ ସ୍ୱପ୍ନ ତାକୁ ଆତ୍ମ ବିଭୋର କରି ପକାଉଛି । ଧାନ ବିଲର ସୁନ୍ଦର ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ସ୍ୱପ୍ନରେସେ ଅଭିଭୂତ ହୋଇଯାଉଛି । ମା ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ପାଦ ପଦ୍ମରେ ଅର୍ଘ୍ୟ ଦେଇ ସେ କହିଥାଏ - ଓଁ ପଦ୍ମ ପ୍ରିୟା ଚ ବିଦମହେ ବିଷ୍ଣୁ ପତ୍ନୀ ଚ ଧି ମହୀ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ପ୍ରଚୋଦୟାତ୍ । ଧର୍ମ ମାସ ବୈଶାଖ ମାସ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଓଡ଼ିଆ ପ୍ରାଣ ରେ ଆଣିଥାଏ ନୂତନତ୍ୱ । ସାତ୍ୱିକ ଆହାର କରି ବୈଶାଖ ବ୍ରତ ଆଚରଣ କରିଥାନ୍ତି ସଧବା ସ୍ତ୍ରୀ ମାନେ । ବିଶ୍ୱାସ ଅଛି ଏହି ସମୟରେ ଦାନ ଧର୍ମ କଲେ ଶୁଭ ଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଦାନ ଧର୍ମର ଏହିବୈଶାଖମାସ କୋଟି ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ପ୍ରାଣରେ ଆଣି ଦେଇଥାଏ ନୂତନ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ।