ସାପ୍ତାହିକ ସ୍ୱୀକାର

Postal Regd. No.: SBP/RN-01/2022-2024

The Sweekar स्वीकार

www.sweekarweekly.com

ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ସ୍ୱ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା

RNI No. 66443/94

Vol.27 | Issue - 37 | 10 - 16 September 2023 | Sambalpur | Page- 8 | Invitation Price Rs.10

କର୍ମ ଯୋଗୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ : ୯ ବର୍ଷରେ ଥରେ ବି ଛୁଟି ନେଇ ନାହାନ୍ତି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ୨୦୧୪ରେ କେନ୍ଦ୍ରରେ କ୍ଷମତାସୀନ ହେବା ପରଠାରୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଅବିଶ୍ରାନ୍ତ ଓ ଅକ୍ଳାନ୍ତ ଭାବେ ନିଜ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନିର୍ବାହ କରିଚାଲିଛନ୍ତି । ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅର୍ଥାତ୍ ଦୀର୍ଘ ୯ ବର୍ଷ ହେଲା ସେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ବି ଛୁଟି ନେଇନାହାନ୍ତି । ଏକ ସୂଚନା ଅଧିକାର (ଆର୍‌ଟିଆଇ) ଆବେଦନରେ ପିଏମ୍‌ଓ ପକ୍ଷରୁ ଏହି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ।

ପୁଣେର ଆରଟିଆଇ ଆବେଦନକାରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ପି ଶାରଦା ପିଏମଓଠାରୁ ଦୁଇଟି କଥା ଜାଣିବାକୁ ଚାହିଁଥିଲେ । ପ୍ରଥମ ପ୍ରଶ୍ନ ଥିଲା ୨୦୧୪ରେ ଭାରତର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ହେବା ପରଠାରୁ ମୋଦୀ କେତେଦିନ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଆସିଛନ୍ତି । ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରଶ୍ନରେ ମୋଦୀ କେତେ ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହିଛନ୍ତି ଏବଂ କେତେଦିନ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ପିଏମ୍‌ଓ ସଚିବ ପରବେଶ କୁମାର ଏହାର ଉତ୍ତର ଦେଇ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦୀ ସବୁବେଳେ ଡ୍ୟୁଟିରେ ରହିଛନ୍ତି । ସେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ଭାଳିବା ପରଠାରୁ ଗୋଟିଏ ବି ଛୁଟି ନେଇ ନାହାନ୍ତି । ଆର୍‌ଟିଆଇ ଉତ୍ତରରେ ଏକ ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍ ଲିଙ୍କ୍ ବି ଦିଆଯାଇଛି । ଏହା ଅନୁସାରେ ୨୦୧୪ରେ ଦେଶର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ପରଠାରୁ ମୋଦୀ ଦେଶ ଓ ବିଦେଶରେ ୩,୦୦୦ରୁ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେପଟେ ଆସାମ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହିମନ୍ତ ବିଶ୍ୱଶର୍ମା ମାଇକ୍ରୋବ୍ଲଗିଂ ସାଇଟ୍ ଏକ୍ସରେ ଆର୍‌ଟିଆଇର ଏକ କପି ସେୟାର କରିଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ସେ 'ମାଇଁ ପିଏମ ମାଇଁ ପ୍ରାଇଡ୍' ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି । ଟ୍ୱିଟର୍ (ଏକ୍ସ)ରେ 'ବାଲା' ନାମକ ୟୁଜର ଲେଖିଛନ୍ତି, ଆର୍‌ଟିଆଇ ତଥ୍ୟ ମୁତାବକ ୧୪୦ କୋଟି ଭାରତୀୟଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱ ନେଉଥିବା ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦୀ ଗତ ୯ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ବି ଅବକାଶ କିମ୍ବା ମେଡିକାଲ ଛୁଟି ଅଥବା ବିରତି ନେଇନାହାନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ କଂଗ୍ରେସର ଟ୍ରାଭେଲ୍ ବ୍ଲଗର୍ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଅସଂଖ୍ୟ ଗୋପନ ଅବକାଶ ନେବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ୨୦୧୬ରେ ଏହିଭଳି ଏକ ଆର୍‌ଟିଆଇ ଆବେଦନରେ ମୋଦୀଙ୍କ ଛୁଟି ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ସମାନ ଜବାବ ଦିଆଯାଇଥିଲା ।

ସେ ସମୟରେ ଆରଟିଆଇ ଆବେଦନକାରୀ ଦେଶର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଓ କ୍ୟାବିନେଟ୍ ସଚିବାଳୟରୁ ଛୁଟି ନିୟମ ଓ ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ବାବଦରେ ଜାଣିବାକୁ ଚାହିଁଥିଲେ । ପିଏମ୍‌ଓ ଜବାବରେ କହିଥିଲା କି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ସବୁବେଳେ ଡ୍ୟୁଟିରେ ଅଛନ୍ତି । ସେ ଛୁଟି ନେଇ ନାହାନ୍ତି । ନିକଟରେ ବିଦେଶ ମନ୍ତ୍ରୀ ଏସ ଜୟଶଙ୍କର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଅବିଶ୍ରାନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଭୂୟସୀ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ । କହିଥିଲେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଏଭଳି କେମିତି କାମ କରୁଛନ୍ତି । ବ୍ୟାଙ୍କକ୍‌ରେ ଭାରତୀୟ ସମୁଦାୟଙ୍କୁ ସମ୍ବୋଧନ କରି ଜୟଶଙ୍କର କହିଥିଲେ, ମୋଦୀଙ୍କ ଭଳି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ହେବା ଦେଶ ପାଇଁ ବହୁତ ବଡ଼ ସୌଭାଗ୍ୟ । ଜଣେ ଭଲ ନେତା ତାଙ୍କୁ କହିବା ଯିଏ ଜଡ଼ରୁ ଅନୁଭବୀ ଥିବେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଠାରେ ଦେଶକୁ ଏକ ପୃଥକ୍ ସ୍ତରକୁ ନେଇଯିବା ପାଇଁ ପ୍ରବଳ ଉତ୍ସାହ ଥିବ । ଏଭଳି ଲୋକ ଜୀବନରେ ଥରେ ଆସିଥାନ୍ତି । ଜୟଶଙ୍କର ଆହୁରି କହିଥିଲେ, ଜଣେ କୂଟନୀତିଜ୍ଞ ଭାବେ ସବୁବେଳେ ରାଜନେତାଙ୍କ ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲି । କିନ୍ତୁ ମୋଦୀ ଜୀଙ୍କ ସହ ବିନା ୱିକେଣ୍ଡରେ ରାଜନୀତି କରିଛି । ୨୪ ଘଣ୍ଟା ବିଶ୍ୱ ସହ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ରହିବାର ନିଆରା ଅନୁଭବ ହାସଲ କରିଛି । ଗତବର୍ଷ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ବିଜେପି ମୁଖ୍ୟ ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତ ପାଟିଲ କହିଥିଲେ ଯେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଦିନକୁ କେବଳ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇଥାନ୍ତି । ସଦ୍ୟ ଘଟଣାରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦୀ ବ୍ରିକ୍ସ ସମ୍ମିଳନୀରେ ଯୋଗଦେବା ପାଇଁ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ଗସ୍ତ କରିଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ଚନ୍ଦ୍ରଯାନ-୩ ଚନ୍ଦ୍ରପୃଷ୍ଠରେ ସଫ୍ଟଲ୍ୟାଣ୍ଡିଂ କରିଥିଲା । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଜୋହାନ୍ସବର୍ଗରେ ଥାଇ ଇସ୍ରୋ ସହ ଭର୍ଚୁଆଲ୍ ଭାବେ ସାମିଲ ହୋଇ ଚନ୍ଦ୍ରଯାନର ଅବତରଣ ଦେଖିଥିଲେ । ସଫଳ ଅବତରଣ ପାଇଁ ସେ ଇସ୍ରୋ ଟିମ୍‌କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଥିଲେ । ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ଗସ୍ତ ସାରି ମୋଦୀ ଗ୍ରୀସ୍ ଗସ୍ତ କରିଥିଲେ । ସେଠାରୁ ଫେରିବା ପରେ ସେ ସିଧା ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ ଯାଇ ଇସ୍ରୋ ଟିମ୍‌କୁ ଭେଟି ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଥିଲେ । ୪ ଦିନିଆ ଗସ୍ତ ଚାପ ସୁଦ୍ଧା ସେ ଇସ୍ରୋର ମନୋବଳ ବଢ଼ାଇବାକୁ ପଛଘୁଞ୍ଚା ଦେଇ ନ ଥିଲେ ।

ସେହିପରି ଶ୍ରୀ ମୋଦୀ ତାଙ୍କର ମାତାଙ୍କ ବିୟୋଗ ପରେ ଅନ୍ତ୍ୟେଷ୍ଟି କ୍ରିୟା ସଂପନ୍ନ କରି ଦିଲ୍ଲୀ ଫେରିବା ପରେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ମାନ୍ୟତା ଦାବି

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମାନ୍ୟତା ଦେବାକୁ ଶିକ୍ଷକ ଛାତ୍ର କର୍ମଚାରୀ ଆସୋସିଏସନ୍ (ଏସେଟ୍) ପକ୍ଷରୁ ଦାବି କରାଯାଇଛି । ଆସନ୍ତା ଅକ୍ଟୋବର ଶେଷ ସୁଦ୍ଧା ଏନେଇ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆ ନ ଗଲେ ଉଭୟ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଭେଟି ଦାବି ଜଣାଇବାକୁ ଏସେଟ୍ ଘୋଷଣା କରିଛି ।

ଏସେଟ୍ ପକ୍ଷରୁ ପୂର୍ବତନ ସାଂସଦ ଭବାନୀ ଶଙ୍କର ହୋତା ଏକ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଗତ ୨୦୦୩ ଜାନୁଆରୀ ୧ ତାରିଖରେ ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ମାନ୍ୟତା ପାଇଁ ଏସେଟ୍ ଗଠନ ହୋଇଥିଲା । ଗତ ୨୦ ବର୍ଷ ଧରି ଏସେଟ୍ ଏହି ଦାବି ଉଠାଇ ଆସୁଛି । ଶିକ୍ଷା ସାଙ୍ଗକୁ ଗବେଷଣା, କ୍ରୀଡା ଏବଂ ସଂସ୍କୃତି ଆଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱ-ବିଦ୍ୟାଳୟ ଅନେକ ସୁନାମ ଅର୍ଜନ କରି ସାରିଛି । ହେଲେ ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ହେଲା ଏହା ଭିତ୍ତିଭୂମି ସଙ୍କଟ ଦେଇ ଗତି କରୁଛି । ଏପରିକି ଦିନକୁ ଦିନ ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ କର୍ମଚାରୀ ସଂଖ୍ୟା ସାଂଘାତିକ ଭାବେ ହ୍ରାସ ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହାସତ୍ତ୍ୱେ ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନ ନାକ୍ କମିଟି ଦ୍ୱାରା ଉପଯୁକ୍ତ ଗ୍ରେଡ୍ ହାସଲ କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଛି । ମୌଳିକ ଗବେଷଣା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଶର ଯେ କୌଣସି ବିଶ୍ୱ - ବିଦ୍ୟାଳୟ ଠାରୁ ଏହାର ଉପଲବ୍ଧି କୌଣସି ଗୁଣରେ କମ୍ ନୁହେଁ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ହୋତା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ପ୍ରତିଟି ମାପଦଣ୍ଡରେ ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ମାନ୍ୟତା ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟତା ରଖୁଥିବା କହିଛନ୍ତି । ଏନେଇ ଗତ ୨୦୦୪ରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ସୁପାରିଶ ମଧ୍ୟ କରିଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ ଓଡିଶାର ହୋଇଥିବା ବେଳେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ରମୁଖ ସଚିବ ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନର ପୂରାତନ ଛାତ୍ର ହୋଇଥିବାରୁ ଏହି ଦାବି ପୂରଣ ହେବା ନେଇ ଆଶା ରହିଛି । ଏଥିପାଇଁ ସବୁ ସଂଗଠନ ଏହି ଦାବି ପୂରଣ ପାଇଁ ଆଗେଇ ଆସିବାକୁ ଶ୍ରୀ ହୋତା ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷକ ସଂଘର ସଭାପତି ପ୍ରଫେସର ବୁଲୁ ମହାରଣା, ପ୍ରଫେସର ବିଜୟ କୁମାର ମିଶ୍ର, ପ୍ରଫେସର ସୂର୍ଯ୍ୟ ନାରାୟଣ ନାୟକ, ଭବାନୀ ପ୍ରସାଦ ସିଂ, ଅଶ୍ୱିନୀ କୁମାର ସାହୁ, ନୀଳକଣ୍ଠ ମହାପାତ୍ର, କର୍ମଚାରୀ ସଂଘ ସଂପାଦକ ସତ୍ୟନାରାୟଣ କର, ଛାତ୍ର ପ୍ରତିନିଧି ଜ୍ଞାନଜ୍ୟୋତି ଦାଶ ଓ ନିକିତା ପ୍ରିୟଦର୍ଶିନୀ ବିଶ୍ୱାଳ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ସମ୍ବଲପୁରରେ ନୂଆଁଖାଇ ଲଗ୍ନ ଧାର୍ଯ୍ୟ

ସମ୍ବଲପୁର : ପଶ୍ଚିମ ଓଡିଶାର ଗଣପର୍ବ ନୂଆଁଖାଇ ପାଇଁ ପଣ୍ଡିତ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲଗ୍ନ ଧାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛି । ପରମ୍ପରା ଅନୁସାରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଝାଡୁଆପଡ଼ାର ବ୍ରହ୍ମପୁରା ମନ୍ଦିର ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ନନ୍ଦୋତ୍ସବ ଦିନ ଏକ ବୈଠକରେ ପଣ୍ଡିତମାନେ ଆସନ୍ତା ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦ ତାରିଖ ଭାଦ୍ରବ ଶୁକ୍ଳପକ୍ଷ ପଂଚମୀ ତିଥିରେ ସକାଳ ୧୦ଟା ୨୭ରୁ ୧୦ ଟା୪୨ ମଧ୍ୟରେ ଲଗ୍ନ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ସମୟ ଭିତରେ ପଶ୍ଚିମ ଓଡିଶାର ଇଷ୍ଟଦେବୀ ମା' ସମଲେଶ୍ୱରୀଙ୍କଠାରେ ନବାନ୍ନ ଲାଗି କରାଯିବ । ପରେ ସାରା ପଶ୍ଚିମ ଓଡିଶାବାସୀ ନବାନ୍ନ ଭକ୍ଷଣ କରିବେ ।

ଡାଲଖାଇର ତାଳେ ତାଳେ ନାଚିଲେ ଆଇଏମ୍ଏଫ୍ ମୁଖ୍ୟ

ସମ୍ବଲପୁର : ନୂଆଦିଲ୍ଲୀରେ ଜି-୨୦ ସମ୍ମିଳନୀ ପାଇଁ ଅତିଥିଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ ପାଇଁ ଚାଲିଥିବା ପାରମ୍ପାରିକ ସମ୍ବଲପୁରୀ ଡାଲଖାଇ ନୃତ୍ୟର ତାଳେ ତାଳେ ଇଣ୍ଟରନ୍ୟାସନାଲ୍ ମନିଟାରି ଫଣ୍ଡ (ଆଇଏମ୍ଏଫ୍)ର ମୁଖ୍ୟ ଖ୍ରୀଷ୍ଟାଲିନା ଜର୍ଜିଭା ନୃତ୍ୟ କରିବା ଦୃଶ୍ୟ ଓଡ଼ିଶାରେ ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ହୋଇଛି ।

ଆଇଏମ୍ଏଫ୍ ମୁଖ୍ୟ ଖ୍ରୀଷ୍ଟିଲିନା ଜର୍ଜିଭା ଦିଲ୍ଲୀରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ତାଙ୍କୁ ଭବ୍ୟ ସ୍ୱାଗତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ ପଶ୍ଚିମ ଓଡିଶାରୁ ଯାଇଥିବା କଳାକାରମାନେ ପାରମ୍ପାରିକ ଡାଲଖାଇ ନୃତ୍ୟ ପରିବେଷଣ କରୁଥିଲେ । ଖ୍ରୀଷ୍ଟିଲିନା ଏହି ନୃତ୍ୟ ଦେଖି ଆତ୍ମବିଭୋର ହେବା ସହ ନିଜକୁ ସମ୍ଭାଳିପାରି ନ ଥିଲେ । ଆଉ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ନୃତ୍ୟ କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ।

ସେହିପରି ମରିସସ୍ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରବୀନ୍ଦ୍ର ଜଗନ୍ନାଥ ଏବଂ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ରଙ୍ଗବତୀ ଓ ଡାଲଖାଇ ନୃତ୍ୟ ଦେଖିବା ପାଇଁ ମଣ୍ଡପ ନିକଟରେ କିଛି ସମୟ ଅଟକି ଯାଇଥିଲେ । ତାହା ସହିତ ସମ୍ବଲପୁରୀ ଗୀତ ବିଷୟରେ ପଚାରି ବୁଝିଥିଲେ । ସେମାନେ ନୃତ୍ୟ କଳାକାରଙ୍କ ସହ ଫଟୋ ମଧ ଉଠାଇଥିଲେ । ଦିଲ୍ଲୀ ବିମାନ ବନ୍ଦରର ଚାରିଆଡ଼େ ସମ୍ବଲପୁରୀ ଗୀତର ଧୂନ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ।

ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ..

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଘିଅ

ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ପାଇଁ ଅଁଳା

ମଧୁମେହର ରାମବାଣ ଔଷଧ ଗୁଡୁଚି

ଗୁଣକାରୀ ଧନିଆ

ଆଜ୍‌ମା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ -ସି

ନିମ୍ବର ଉପକାରିତା

ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ବୈଠକ

ସୋନପୁର: ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ବୈଠକ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଅଧକ୍ଷା ଶ୍ରୀମତୀ ସୁପାର ଠେଲାଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ, ସଂସଦୀୟ ବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରୀନିରଞ୍ଜନ ପୂଜାରୀ, ଜିଲ୍ଲାପାଳ ତଥା ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଜିଲ୍ଲାପରିଷଦ ବିମଳେନ୍ଦୁ ରାୟ , ମୁଖ୍ୟ ଉନ୍ନୟନ ଅଧିକାରୀ ତଥା ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଜିଲ୍ଲାପରିଷଦ ଶ୍ରୀ ଅଶ୍ୱିନୀ କୁମାର ମେହେର, ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଉପାଧକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ଝସକେତନ ବଘାର, ସମସ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ସଦସ୍ୟ /ସଦସ୍ୟା, ସମସ୍ତ ବ୍ଲକ୍‌ର ଅଧକ୍ଷ/ ଅଧକ୍ଷା, ଜିଲାସ୍ତରୀୟ ଅଧିକାରୀ, ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟ ଉନ୍ନୟନ ଅଧିକାରୀ ତଥା ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଜିଲ୍ଲାପରିଷଦ ଶ୍ରୀ ମେହେର ବୈଠକରେ ଉପସ୍ଥିତ ପରିଷଦର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ସଦସ୍ୟା, ବ୍ଲକ ଅଧକ୍ଷ ଅଧକ୍ଷା, ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରୀୟ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରମୁଖ ଙ୍କୁ ବୈଠକରେ ସ୍ୱାଗତ କରିଥିଲେ । ପରେ ପରେ ଅଧକ୍ଷାଙ୍କ ଅନୁମତିରେ ଗତ ମଇ ମାସରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ବୈଠକରେ ସଦସ୍ୟ ସଦସ୍ୟାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆଗତ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗୀୟ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ତଥା ନିଆଯାଇଥିବା ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗୁଡିକର ଦୃଢ଼ୀକରଣ ନିମନ୍ତେ ବିବରଣୀ ଉପସ୍ଥାପନା କରିଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟ ଉନ୍ନୟନ ଅଧିକାରୀ ତଥା ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ । ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଅଧକ୍ଷ ସୁପାର ଠେଲା ଉପସ୍ଥିତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବୈଠକକୁ ସ୍ୱାଗତ କରି ଜିଲ୍ଲାର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଉନ୍ନତି ଓ ବିକାଶ ଦିଗରେ ସମସ୍ତ ବିଭାଗ ଉପଯୁକ୍ତ ସମନ୍ୱୟ ରଖି ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଛନ୍ତି । ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ପୂଜାରୀ ନିଜ ବକ୍ତବ୍ୟରେ ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରତିଟି ଜନମଙ୍ଗଳ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ତୃଣମୂଳ ସ୍ତରରେ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ଉଚିତ ଗୁଣବତ୍ତାର ସହ ସଫଳତା ପହଞ୍ଚାଇବାକୁ ସମସ୍ତେ ସୁସମନ୍ୱୟ ପୂର୍ବକ କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ସହିତ ଜିଲ୍ଲା ବିକାଶ ରେ ସାମିଲ ହେବାକୁ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଜିଲ୍ଲା ଗ୍ରାମ୍ୟ ଜଳ ଓ ପରିମଳ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ବିନିକା ଡୁଙ୍ଗୁରିପାଲି ମେଗା ପାଇପ ଲାଇନ ପ୍ରକଳ୍ପ ର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ସନ୍ତୋଷ ଜନକ ନ ଥିବାରୁ ଗୃହରେ ଉଦବେଗ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା । ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକଳ୍ପ ର ସଠିକତା, ସ୍ୱଚ୍ଛତା ତଥା ଗୁଣବତ୍ତା କୁ ଯାଞ୍ଚ କରାଯିବା ପାଇଁ ମାନ୍ୟବର ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପୂଜାରୀ ଗୃହରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଛନ୍ତି କ୍ଷ ବୈଠକରେ ବିଦ୍ୟୁତ ବିଭାଗ ର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ର ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ପିଡବ୍ଲୁଡି ବିଭାଗ, ଆର ଡି ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମାଣା ଧୀନ କୋଠା ବାଡ଼ି ସହ ରାସ୍ତା ଓ ପୋଲ ନିର୍ମାଣର ସ୍ଥିତି ଓ ଅଗ୍ରଗତି ତଥା ନୂତନ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ପ୍ରକଳ୍ପ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ଜିଲ୍ଲା କୃଷି ଓ କୃଷକ ସଶକ୍ତିକରଣ ବିଭାଗ ଜରିଆରେ ଜିଲ୍ଲାରେ ମିଲେଟ ମିଶନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା, ସ୍ଥିତି ତଥା ଅଗ୍ରଗତି, ଚାଷୀଙ୍କୁ ଫସଲ ବୀମା ର ଉପଲବ୍ଧତା ଓ ସଫଳତା ଉପରେ ସଭ୍ୟ ସଭ୍ୟା ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ପଚାରି ବୁଝିବା ସହ ଗ୍ରାମ୍ୟଞ୍ଚଳ ରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା କୃଷି ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ନିଜକ୍ଷେତ୍ରରେ ରହଣିକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ବୈଠକରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଛନ୍ତି । ବନଖଣ୍ଡ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ସାମାଜିକ ବନୀକରଣ, ରାସ୍ତା ପାର୍ଶ୍ୱ ବୃକ୍ଷ ରୋପଣ ତଥା ବନ୍ୟ ଜନ୍ତୁ ଦ୍ୱାରା କ୍ଷୟ କ୍ଷତିର ଅନୁକମ୍ପା ସହ ବନ୍ୟ ଜନ୍ତୁ ଦାଉରୁ ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ବିଭାଗୀୟ ପଦକ୍ଷେପ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ପୁନଶ୍ଚ ତେଲ ଜଳସେଚନ ବିଭାଗ, ମେଗା ଲିଫ୍ଟ ଇରିଗେଶନ, ଓଏଲ ଆଇ ସି,ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷକ ନିଯୁକ୍ତି ଓ ବିଭଗୀୟ ସମସ୍ୟା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକଳ୍ପ ଅଗ୍ରଗତି ଉପରେ ବିଶେଷ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଜିଲ୍ଲାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଭାଗର ଲୋକ ଯୋଜନାର ସଠିକ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତକ୍ଷ , କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକଳ୍ପ ଗୁଡିକର ସ୍ଥିତି, ଅବସ୍ଥିତି ଓ ନୂତନ ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ପ୍ରକଳ୍ପ ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରାମୀଣ ଆବାସ ଯୋଜନା, ଏମ ଜି ଏନ ଆର ଇ ଜି ଏସ, ସ୍ୱଚ୍ଛ ଭାରତ ମିଶନ ସହ ପଞ୍ଚ ଦଶ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅର୍ଥ କମିଶନ ଏବଂ ପଞ୍ଚମ ରାଜ୍ୟ ଅର୍ଥ କମିଶନ ଅର୍ଥ ଅନୁଦାନ ଉପରେ ସି ଡି ଓ ବୈଠକରେ ତଥ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ କ୍ଷ ବୈଠକରେ ସଦସ୍ୟ ସଦସ୍ୟା ନିଜ ନିଜ ଅଂଚଳରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯାଉଥିବା ପ୍ରକଳ୍ପ ଉପରେ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରଶ୍ନ ରଖିଥିଲେ । ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀ ଗୃହରେ ଉପସ୍ଥିତ ସଦସ୍ୟ / ସଦସ୍ୟା ଙ୍କୁ ନିଜ ନିଜ ବିଭାଗ ର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଉପରେ ଅବଗତ କରାଇ ଆବଶ୍ୟକ ଉତ୍ତର ଦେଇଥିଲେ । ଶେଷରେ ଅତିରିକ୍ତ ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଜିଲ୍ଲାପରିଷଦ ସନତ ନାୟକ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ଜିଏମ୍‌ୟୁ ପକ୍ଷରୁ ହେରିଟେଜ୍ ୱାକ୍

ସମ୍ବଲପୁର : ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଇତିହାସ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ହେରିଟେଜ୍ ୱାକ୍ ବା ଐତିହ୍ୟ ପଦଯାତ୍ରା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଇତିହାସ ବିଭାଗ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏକ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ବାହାରି ବୀର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏ ଟାଉନ ହଲ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ସେଠାରେ ଏକ ସଚେତନ ସଭା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥଲା । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଏନ. ନାଗାରାଜୁ ନିଜ ବକ୍ତବ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ ଯେ, ସମୃଦ୍ଧ ଇତିହାସ, ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରା କାରଣରୁ ଭାରତୀୟ ସଭ୍ୟତା ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ଧରି ମୁଣ୍ଡ ଟେକି ଛିଡ଼ା ହୋଇଛି । ଆଜିର ଛାତ୍ର ଆସନ୍ତା କାଲିର ନାଗରିକ, ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଐତିହ୍ୟର ସୁରକ୍ଷା ଓ ଜୀର୍ଣ୍ଣୋଦ୍ଧାର ଜରିଆରେ ଭାରତର ସମୃଦ୍ଧି ନିର୍ଭର କରୁଛି । ଇନଟାକ୍ ସମ୍ବଲପୁର ଚାପ୍ଟର ଯୁଗ୍ମ ଆବାହକ ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ପଣ୍ଡା ଏହାର ଇତିହାସ ବାବଦରେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଟାଉନ ହଲ ବୁଲି ଦେଖିବା ସହ ଏଠାରେ ଚାଲିଥିବା ସଂଗ୍ରହାଳୟର ସ୍ଥାପନ ବାବଦରେ ଅବଗତ ହୋଇଥିଲେ ।

ପରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ପଟ୍ଟଆରରେ ବେଜବରୁଆ ଭବନକୁ ଯାଇଥିଲେ । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଳପତି ଶ୍ରୀ ନାଗାରାଜୁ ମଧ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ସେଠାକୁ ଯାଇଥିଲେ । ଶ୍ରୀ ପଣ୍ଡା ସାହିତ୍ୟରଥୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀନାଥ ବେଜବରୁଆ ଓ ବେଜବରୁଆ ଭବନ ବାବଦରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଇଥିଲେ । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଇତିହାସ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ଡକ୍ଟର ଅତୁଲ କୁମାର ପ୍ରଧାନ ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥିଲେ । ଅଧାପକ ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ମଲ୍ଲିକ ନୃତତ୍ୱ ବିଭାଗର ଅଧାପକ ଡକ୍ଟର ବିଭୂ କଲ୍ୟାଣ ମହାନ୍ତି, ସଂସ୍କୃତି ବିଭାଗର ସହାୟକ ଅଧାପକ ଡକ୍ଟର ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ସେଠୀ ପ୍ରମୁଖ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଇତିହାସ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ରାଜା ବଖରୀ, ଗୋପାଳଜୀ ମଠ ଓ ସମଲେଶ୍ୱରୀ ମନ୍ଦିରରେ ଅନୁରୂପ ଐତିହ୍ୟ ଯାତ୍ରା ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା ।

ନିଦ୍ରାର ଗୁଣବତ୍ତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ

ନିଦ୍ରା ଆମ ଜୀବନର, ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାର ଏକ ଅଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ । ଉପର ସ୍ତରରେ ଦେଖିଲେ ନିଦ୍ରାର, ପ୍ରତିଦିନ ନିଦ୍ରାଯିବାର କାରଣ ବଡ଼ ସ୍ୱାଭାବିକ ଜଣାପଡ଼େ । ଦିନ ଯାକର ଗତିବିଧି ଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗୁଁ ଉତ୍ପନ୍ନ କ୍ଲାନ୍ତିକୁ ମେଣ୍ଟାଇବା ପାଇଁ, ଶରୀର, ମନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସତେଜ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍ତମ ନିଦ୍ରାର ଆବଶ୍ୟକତା ଭଲା କାହାର ବା ନ ଥାଏ ?

ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ଏହା ହିଁ ଆମର ପ୍ରତିଦିନ ନିଦ୍ରାଯିବା ପଛର କାରଣ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ଏହି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୈବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ସୂକ୍ଷ୍ମାବଲୋକନ କରିବା ତ ଏହି ବିଷୟ ମାତ୍ର ଏତିକି ନୁହେଁ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି ଯେ କେବଳ ଶରୀରକୁ ସତେଜ କରିବା ଯଦି ନିଦର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତା ତେବେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଆମର ଶରୀର ଦିନବେଳେ କାହିଁକି କରେ ନାହିଁ ? ରାତିରେ ଯେତେବେଳେ ଶରୀର ଉପରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବିପଦ, ଆଘାତ, ଆକ୍ରମଣ ହେବାର ଶଙ୍କା ଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଆମ ଶରୀର କାହିଁକି ଏପରି କରିଥାଏ ? ଏସବୁ ଏମିତି ପ୍ରଶ୍ନ, ଯାହାର ଉତ୍ତର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଅନେକ ଗବେଷଣା କରିବା ପରେ ବି ପାଇପାରି ନାହାନ୍ତି ।

ଏ ସଂସାରର ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀ ଶୁଅନ୍ତି, ଏହା ଏକ ରୋଚକ ତଥ୍ୟ । ସେମାନଙ୍କ ନିଦ୍ରାଯିବାର ଅବଧିରେ ଅନ୍ତର ଥାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ସବୁ ପ୍ରାଣୀ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ବାଦୁଡ଼ି ଦିନକୁ ୨୦ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବାରେ ବିତାଉଥିବା ବେଳେ ବଡ଼ ଆକାରର ସ୍ତନଧାରୀ ଜୀବ, ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ୪ ଘଣ୍ଟାରେ ପୂରା କରନ୍ତି ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଘୋଡ଼ାମାନେ କେବେ କେବେ ମାତ୍ର ୩ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବାରେ ବିତାନ୍ତି । ନିଦ୍ରାର ସମୟ ଅବଧିରେ ଏହି ଯେଉଁ ବିବିଧତା ଦେଖାଯାଏ, ଏହା ମଧ ଏକ କାରଣ, ଏହା ଯୋଗୁଁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ସମୁଚିତ ସମାଧାନ ଖୋଜିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ ।

ନିଦ୍ରାର ଅବଧିରେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ଉପରେ ଯେଉଁ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ, ତାହା ମଧ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଜାତି ତୁଳନାରେ ଅନ୍ୟ ଠାରୁ ବହୁତ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ କେବଳ ମସ୍ତିଷ୍କ ଏମିତି ଏକ ଅଙ୍ଗ, ଯାହା ପ୍ରାୟ ସବୁ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ମଧରେ ସମାନ ରୂପେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ବୈଜ୍ଞାନିକ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ହିଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଗବେଷଣା କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ନିଦ୍ରା ସମୟରେ ଆମର ଜାଗରୂକତା କମିଯାଏ ତଥା ନିଦ୍ରାର ଅଭାବ ବା ଅନିଦ୍ରା ସ୍ଥିତିରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକାଗ୍ରତା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ଏହା ଏକ ସର୍ବମାନ୍ୟ ତଥ୍ୟ ।

ଆମ ନିଦର ଅଧିକାଂଶ ଭାଗ ସ୍ଲୋ-ୱେବ ନିଦର ଅନ୍ତର୍ଗତ, ଯାହାକୁ ଆମେ ଷ୍ଟେଜ ୩ ବା ଡୀପ ସ୍ଲୀପ ନାମରେ ଜାଣି ଥାଉ । ଏହି ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କୀୟ ଗତିବିଧିଗୁଡ଼ିକୁ ଚଲାଇବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସମସ୍ତ କଣିକା ବା ମୋଲିକ୍ୟୁଲ୍ସର ପୁନଃନିର୍ମାଣ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ । ଏପରିକି ପ୍ରୋଟିନ, ଆର.ଏନ.ଏ, କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ – ଏସବୁର ପୂର୍ତ୍ତି କରିବା କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ ଗଭୀର ନିଦ୍ରାରେ ହିଁ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରେ ।

ଆମର ଦିନ ଯାକର ସ୍ମୃତିଗୁଡ଼ିକ କିଛି ଅବଧି ପାଇଁ ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିପାରେ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତିର ଅଙ୍ଗ କରିବାକୁ ହେଲେ ଏଗୁଡ଼ିକର ଏକୀକରଣ ବା କନସୋଲିଡେସନ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କରା ନ ଗଲେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରତିଦିନ ପୁଣି ଥରେ ଏକ ଖାଲି ସିଲଟ ଭଳି ପ୍ରାରମ୍ଭ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ସ୍ମୃତିଗୁଡ଼ିକର ଏକୀକରଣର ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ମଧ ଆମର ଶରୀର ନିଦ୍ରା ଅବଧିରେ ହିଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥାଏ ।

ଏହି କାରଣରୁ ଯଦି ଆମେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ ଶୋଇଥାଉ ତ ସେ ତାହା ସମ୍ପନ୍ନ କରିଦିଏ । ଯଦି କେହି ନିଜକୁ ମୋତେ ୪ଟାରେ ଉଠିବାକୁ ହେବ କହି ଶୁଏ ତ ପ୍ରାୟ ସେତିକି ସମୟରେ ଆଖି ଖୋଲିଯିବା ସୁନିଶ୍ଚିତ । ଏପରି ଉଦାହରଣ ଅନେକ ଲୋକ ଅନୁଭବ କରିଥିବେ । ଲ୍ୟୁବେକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଜର୍ମାନୀରେ ଏହି ବିଷୟ ଉପରେ କରାଯାଇଥିବା ଗବେଷଣାଗୁଡ଼ିକରୁ ଏକଥା ମଧ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସତ୍ୟ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ।

ଏହା ସହିତ ଆଉ ଏକ ଅଦ୍ଭୁତ ଘଟଣା ମଧ ନିଦ ସମୟରେ ବା ଶୋଇବା ସମୟରେ ଘଟିଥାଏ । ତାହା ହେଲା, ଯେବେ ସ୍ମୃତିଗୁଡ଼ିକ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇଥାଏ ତ ସେଗୁଡ଼ିକର ଏକୀକରଣ ସମୟରେ ନ୍ୟୁରନ ଆହୁରି ଅଧିକ ମଜଭୁତ ହୋଇଯାଏ ।

ନ୍ୟୁରନ ପରସ୍ପର ସହିତ ମିଶିଥିବା ସ୍ଥାନ ସିନୋପ୍‌ସିସ୍ ମଧ ଆହୁରି ଅଧିକ ମଜଭୁତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ କରିବା ସମୟ ମଧ ଆମର ନିଦ ସମୟ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ଆମେରିକାର ଭିନ୍‌ସକୋସିନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଫେସର ଟୋନୋନୀ ଓ ପ୍ରଫେସର ଚିରେଲୀଙ୍କ ଗବେଷଣା ଏହି ତଥ୍ୟକୁ ଆହୁରି ଗମ୍ଭୀରତାର ସହିତ ପ୍ରମାଣିତ କରିଥାଏ ।

ପୁଣି ନିଦ ସମୟରେ ହିଁ ଆମେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥାଉ । ଆମର ନିଦ ବିଭିନ୍ନ ଚକ୍ରରେ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚକ୍ର ପ୍ରାୟ ୯୦ ମିନିଟ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ । ଏକ ଚକ୍ରରେ ପ୍ରାୟ ତିନି ଚରଣ ନନ ଆର.ଇ.ଏମ. ନିଦ ହୋଇଥାଏ, ଆଉ ଏକ ଚରଣ ଗଭୀର ନିଦ ବା ସ୍ଲୋ-ୱେବ ହୋଇଥାଏ ।

ଗଭୀର ନିଦର ଅବସ୍ଥା ସମାପ୍ତ ହେବା ପରେ ଆଖି ଧୀରେ ଧୀରେ ଶିଥିଳ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକରେ ଶିଥିଳତା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସେତେବେଳେ ଆମେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଉ ।

ଏହିପରି ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ମାନବୀୟ ମନ ଅନେକ ଘଟଣାକ୍ରମକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ଯେତିକି ଅଧିକ ଗୁଣବତ୍ତାପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ, ମାନବୀୟ ପ୍ରଗତି ସେତିକି ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇ ପାରିବ । ଆଜି ଏକ ଉତ୍ତମ ଓ ଶାନ୍ତ ନିଦ୍ରା କମ୍ ଲୋକଙ୍କୁ ହିଁ ମିଳିପାରୁଛି, ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଏହା ଏକ ବଡ଼ ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ ।

ଏହାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ଉପାୟ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇପାରେ । ସେଥି ମଧରୁ ଗୋଟିଏ ମାଧମ ହେଉଛି ଦିନରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା । ଆମ ଶରୀରରେ ଏକ ଜୈବ ଘଡ଼ି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି, ଯାହାକୁ ଚିକିତ୍ସକୀୟ ଭାଷାରେ ସର୍କେଡିୟାନ ରିଦମ୍ କୁହାଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପ୍ରାକୃତିକ ଆଲୋକ ଉପଲବ୍ଧ ହେଲେ ଏହା ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଏବଂ ଉତ୍ତମରୁ ଉତ୍ତମ ନିଦକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଯଦି ପ୍ରାକୃତିକ ଆଲୋକରେ ପ୍ରତିଦିନ ଭ୍ରମଣ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ, ତେବେ ଗବେଷଣାରୁ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ଯେ ଏହା ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାୟ ୨ ଘଣ୍ଟାର ଅତିରିକ୍ତ ଓ ଗଭୀର ନିଦ ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହା ସହିତ ଲାପ୍‌ଟପ, ଫୋନ ଆଦିରୁ ବାହାରୁଥିବା କୃତ୍ରିମ ଆଲୋକର ଅତି କମ୍ ଉପଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ ନିଦର ଗୁଣବତ୍ତା ବଢ଼ିଥାଏ । ଉତ୍ତମ ନିଦର ଅନ୍ୟ ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ ମଧରେ ଦିପହର ପରେ କଫିର ପ୍ରୟୋଗ ନ କରିବା, ନିଦର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ହିଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ସମ୍ମିଳିତ । ଏହା ସହିତ ଜଟାମାଂସୀ, ପାତାଳଗରୁଡ଼, ଗ୍ଲାଇସିନ, ଲେଭେଣ୍ଡର, ବେଲେରିୟମ ମୂଳ ଆଦି ଓଷଧୀର ପ୍ରୟୋଗ ମଧ ନିଦର ଗୁଣବତ୍ତା ବଢ଼ାଇଥାଏ ଏବଂ ଅନିଦ୍ରା ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ ।

ଏହିପରି ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ନିଦ ଆମ ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ଏବଂ ତାହାକୁ ଉତ୍ତମରୁ ଉତ୍ତମ କରିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାର ଗୁଣବତ୍ତା ସୁନିଶ୍ଚିତ ରଖିବା ମଧ ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ କାର୍ଯ୍ୟ କୁହାଯାଇପାରେ ।

ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତ ହେଉଛି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବେଳା

ଭାରତୀୟ ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ର ଓ ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ଗୁଡ଼ିକରେ ମୁହୂର୍ତ୍ତର ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଆମ ଭିତରୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ କୌଣସି ଶୁଭ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଅବଶ୍ୟ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ବାହାର କରିଥାନ୍ତି । ତେବେ ଏଇ ମୁହୂର୍ତ୍ତ କ'ଣ ? ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାର ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଏଭଳି ଏକ ତାଲିକା, ଯାହା ଖଗୋଳୀୟ ସ୍ଥିତି ଆଧାରରେ ଦିନର ୨୪ ଘଣ୍ଟାର ଦଶା ଜଣାଇଥାଏ । ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ଦିନର ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ୩୦ଟି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଥାଏ । ଦିନ-ରାତିର ୩୦ ତମ ଭାଗକୁ ମୁହୂର୍ତ୍ତ କହନ୍ତି ଅର୍ଥାତ୍ ୨ ଘଡ଼ି ବା ୪୮ ମିନିଟର କାଳଖଣ୍ଡକୁ ଏକ ମୁହୂର୍ତ୍ତ କୁହାଯାଏ । ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ଭ ରାତିର ଚତୁର୍ଥ ପ୍ରହର ହୋଇଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବର ପ୍ରହରରେ ଦୁଇ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଥାଏ । ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରଥମ ମୁହୂର୍ତ୍ତକୁ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମୁହୁର୍ତ୍ତକୁ ବିଷ୍ଣୁମୁହୂର୍ତ୍ତ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ସକାଳ ତ ହୋଇଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଆକାଶରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଇ ନଥାନ୍ତି । ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତକୁ ଅନେକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମନେ କରାଯାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟର ଦେଢ଼ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବର ମୁହୂର୍ତ୍ତ ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ବୋଲାଇଥାଏ । ସଠିକ ଭାବରେ କହିଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟର ୨ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପୂର୍ବର ସମୟ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତ ଅଟେ । ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତର ଅବଧି ୪୮ ମିନିଟ ହୋଇଥିବାରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟର ୯୬ ମିନିଟ ପୂର୍ବର ସମୟ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଦିନ ଓ ରାତିର ଚକ୍ର ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ପୂରା ହୋଇଥାଏ । ଏହି ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତି ୪୮ ମିନିଟରେ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ବଦଳିଥାଏ । ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ବଡ଼ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ଯେତେବେଳେ ଆମେ କୌଣସି ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ଯାଇଥାଉ ।

ଏହି ସମୟାବଧିରେ କିଛି କାଳଖଣ୍ଡ ଏପରି ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ସଫଳତା ମିଳିଥାଏ ଏବଂ କିଛି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଏପରି ଥାଏ, ଯାହା ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଶତ ଚେଷ୍ଟା ସତ୍ତ୍ୱେ ସଫଳତା ମିଳେ ନାହିଁ । ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଏମିତି ଏକ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଥାଏ, ଯାହାକୁ ଭକ୍ତି, ଧ୍ୟାନ ଓ ଜ୍ଞାନାର୍ଜନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବହୁତ ଶୁଭ ମନେ କରାଯାଏ । ଏହା ଦେବତାମାନଙ୍କ ଭ୍ରମଣ ସମୟ ବୋଲି ମାନ୍ୟତା ରହିଛି । ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବାୟୁରେ ଅମୃତର ଧାରା ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅବଧିରେ ବାହାରେ ଓ ଭିତରେ ଏକ ଅସୀମ ଶାନ୍ତି ରହିଥାଏ । ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତକୁ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତ କହନ୍ତି । ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତକୁ ଧାର୍ମିକ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉଭୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କୁହାଯାଏ । ଧାର୍ମିକ ରୂପେ ବେଦ- ଶାସ୍ତ୍ର ଗୁଡ଼ିକରେ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଉଠିବାର ଲାଭ କଥା କୁହାଯାଇଥିବା ବେଳେ ବିଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ ଏହି ସମୟକୁ ଶାରୀରିକ ଓ ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଅତି ଉତ୍ତମ ମାନିଛି । ଋଗ୍‌ବେଦ ରେ କୁହାଯାଇଛି –

ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଉଠିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ । ଏହି କାରଣରୁ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ଲୋକେ ଉକ୍ତ ସମୟକୁ ବ୍ୟର୍ଥରେ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ ସକାଳୁ ଶୀଘ୍ର ଉଠନ୍ତି, ସେମାନେ ସୁସ୍ଥ, ସୁଖୀ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହିପରି ସାମବେଦର ମନ୍ତ୍ର ସଂଖ୍ୟା ୧୩୫୧ରେ କୁହାଯାଇଛି-

ଯଦଦ୍ୟ ସୂର ଉଦିତେ ନାଗା ମିତ୍ରୋ ଅର୍ଯ୍ୟମା ।

ସୁବାତି ସବିତା ଭଗଃ ।

ଅର୍ଥାତ୍ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଉଠି ଶୌଚ ଓ ସ୍ନାନାଦିରୁ ନିବୃତ୍ତ ହୋଇ ଭଗବାନଙ୍କ ପୂଜା-ଅର୍ଚ୍ଚନା କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ସମୟର ଶୁଦ୍ଧ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛ ବାୟୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସମ୍ପତ୍ତି ବୃଦ୍ଧିକାରୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହିପରି ଅଥର୍ବ ବେଦରେ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପରେ ବି ଯେଉଁମାନେ ଉଠନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ତେଜ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଉଠିବାର ବଡ଼ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଭଗବାନ ମନୁ କହିଛନ୍ତି–

ବ୍ରାହ୍ମୀ ମୁହୂର୍ତ୍ତେ ବୁଧେତ, ଧର୍ମାର୍ଥୌ ଚାନୁଚିନ୍ତୟେତ୍ ।

ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ପ୍ରବୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଧର୍ମ ଓ ଅର୍ଥର ଚିନ୍ତନ କରିବା ଉଚିତ ।

ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତେ ଯା ନିଦ୍ରା ସା ପୁଣ୍ୟକ୍ଷୟକାରିଣୀ ।

ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତର ନିଦ୍ରା ପୁଣ୍ୟ ନାଶକାରୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଆୟୁର୍ବେଦରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଜାଗରଣରୁ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ଆରମ୍ଭ କରିବାର ମହତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରତିପାଦିତ ହୋଇଛି ।

ବର୍ଣ୍ଣଂ କୀର୍ତ୍ତି ମତଂ ଲକ୍ଷ୍ମୀଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମାୟୁଷ୍ଟ ବିନ୍ଦତି ।

ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତେ ସଞ୍ଜାଗ୍ରଚ୍ଛିୟଂ ବା ପଙ୍କଜଂ ଯଥା ।

ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଉଠୁଥିବା ପୁରୁଷ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଆୟୁ ଆଦି ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ସେହିପରି ଲାଭ କରିଥାଏ, ଯେପରି କମଳ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ ।

ଭୋର ଅର୍ଥ ବଡ଼ିସକାଳ । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାତ (ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବର ସମୟ) କହନ୍ତି । ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତର ସମୟକୁ ଭୋର କହନ୍ତି । ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଯେତେବେଳେ ବାତାବରଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାନ୍ତ ଥାଏ, କୁକୁଡ଼ା ରାବିଥାଏ ଓ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କ କଳରବ ଗୁଞ୍ଜରିତ ହୋଇଥାଏ, ସାଧାରଣ କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ସେହି ସମୟକୁ ଭୋର ବା ପ୍ରଭାତ କୁହାଯାଏ ।

ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ଭୋରକୁ ରାତ୍ରି ପ୍ରହର ଓ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ସକାଳର ମିଳନ ବିନ୍ଦୁ ମଧ୍ୟ କହିପାରନ୍ତି । ଜଣେ କବି କହିଛନ୍ତି – 'ଉଠ ଜାଗ ପଥିକ ଭୋର ହେଲା, ଏବେ ରାତି କାହିଁ ଯେ ଶୋଇ ରହିଛି ।' ଜୀବନରେ ସୁଖଦ ଓ ଉତ୍ତମ ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି ହେତୁ ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଉଠିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୁଭ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବିଶେଷ ସମୟ ହିଁ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତ ବୋଲାଏ ।

ପ୍ରକୃତରେ ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଧାର୍ମିକ, ଆଧାତ୍ମିକ, ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଋଷି-ମୁନି, ଯୋଗଗୁରୁମାନଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଯଦି କୌଣସି ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ପ୍ରତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନୋବାଞ୍ଛିତ ପରିଣାମ ଚାହୁଁଥାଏ, ତେବେ ସେ ନିତ୍ୟ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଉଠିବା ଆରମ୍ଭ କରୁ, ତାକୁ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଉତ୍ତମ ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ।

କଥିତ ଭାଷାରେ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତର ସମୟ ସକାଳ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଚାରିଟା-ପାଞ୍ଚଟା ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆମ ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଅନୁସାରେ ରାତିର ଶେଷ ପ୍ରହରର ତୃତୀୟ ଭାଗ ବା ଚାରି ଘଡ଼ି ଭୋର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହିଁ ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂ ର୍ତ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଉଠି ନିଜର ଇଷ୍ଟଦେବଙ୍କ ଧ୍ୟାନ, ପୂଜା, ଅଧ୍ୟୟନ ଏବଂ ଯେକୌଣସି ଶୁଭ କର୍ମ କରିବା ବହୁତ ଶୁଭ ହୋଇଥାଏ ।

କୁହାଯାଏ ଯେ ଏହି ସମୟରେ ଈଶ୍ୱର ଜ୍ଞାନ, ବିବେକ, ସୁଖ, ଶାନ୍ତି, ସଦ୍‌ବୁଦ୍ଧି, ନୀରୋଗ ଓ ସୁନ୍ଦର ଶରୀର ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ଭଗବାନଙ୍କ ପୂଜା-ଅର୍ଚ୍ଚନା ପରେ ଦହି, ଘିଅ, ଆଇନା, ନିଜର ମାତାପିତା, ସନ୍ତାନ ଓ ଫୁଲମାଳାର ଦର୍ଶନ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ପୁଣ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତ ସମୟରେ ସମଗ୍ର ବାତାବରଣରେ ଶାନ୍ତି ଓ ପବିତ୍ରତା ବ୍ୟାପି ରହିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଆକାଶରେ ଦେବୀ-ଦେବତା ଭ୍ରମଣ କରିବା କଥା କୁହାଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ସତ୍ତ୍ୱ ଗୁଣର ପ୍ରଧାନତା ଥାଏ ଏବଂ ଦେବତାମାନଙ୍କ ଆବାହନ ଓ ପୂଜନ ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ସବୁ ମନ୍ଦିରର ଦ୍ୱାର ଖୋଲି ଦିଆଯାଏ, ଯଦ୍ୱାରା ଦେବତା ନିଜର ସ୍ଥାନ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରିବେ । ଏହି ସମୟରେ ଅନେକ ଶୃଙ୍ଗାର ଓ ପୂଜନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ । ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଉଠିବା ଦ୍ୱାରା ଜାତକକୁ ବଳ, ବୁଦ୍ଧି, ବିଦ୍ୟା, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।

ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁସାରେ ଯଦି ଆମେ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଉଠି ଚାଲିବାକୁ ଯାଉ, ତେବେ ଶରୀରରେ ସଞ୍ଜୀବନୀ ଶକ୍ତିର ସଞ୍ଚାର ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ପ୍ରବାହିତ ବାୟୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ମଳ ଓ ପ୍ରଦୂଷଣ ରହିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଆମ ଶରୀରର କଣ କଣକୁ ଜୀବନ୍ତ କରିଥାଏ ।

ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତର ସମୟ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅତି ଉତ୍ତମ ହୋଇଥାଏ । ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନେ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ବି ଏହି ସମୟ ଅନୁକୂଳ । କାରଣ ସାରା ରାତି ନିଦ ଓ ବିଶ୍ରାମ ଯୋଗୁଁ ସତେଜ ହୋଇଥିବା ମନ- ମସ୍ତିଷ୍କ ଭୋରରେ ପୂରା ଶକ୍ତିର ସହିତ ପାଠପଢ଼ାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଚାରିଆଡ଼େ ବ୍ୟାପ୍ତ ଶାନ୍ତି ମନକୁ ଭ୍ରମିତ ହେବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତାରେ ପଢ଼ିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ । ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ଭ ଠାରୁ ବଳି ଉତ୍ତମ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସମୟ ନାହିଁ ।

ଏହି ସମୟରେ ବାତାବରଣର ଶାନ୍ତି, ତନୁ-ମନର ସତେଜତା, ଶାନ୍ତ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ତାଜା ବାୟୁ ମିଶି ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ସକାଶେ ଏକାଗ୍ରତା ପୂର୍ବକ ପାଠ ପଢ଼ିବା ସମ୍ଭବ କରିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ମନେ ରଖାଯାଇଥିବା ପାଠ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଅଙ୍କିତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ମରଣ ରହିଥାଏ ।

ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତ ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପକ୍ଷ ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ କରାଯାଇଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଠିକ କାର୍ଯ୍ୟ କେତେ ଗୁଣ ଫଳ ଦେଇଥାଏ । ଜୀବନରେ କର୍ମର ପ୍ରକାରର କୌଣସି ଅନ୍ତ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏପରି କିଛି କାମ ଅଛି, ଯାହା ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କରାଗଲେ ଦିନର ଯେକୌଣସି ସମୟ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଫଳ ଦେଇଥାଏ ।

ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ବାତାବରଣ ଶାନ୍ତ ରହିଥାଏ, ବାୟୁ ନିର୍ମଳ ଓ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ତଥା ମନକୁ ଭ୍ରମିତ କରିବା ଜନିତ ଅବରୋଧ ନ ଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକାଗ୍ରତାରେ କରାଯାଇଥିବା ଧ୍ୟାନ ଆତ୍ମିକ ଶୁଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାର ସିଧା ପ୍ରଭାବ ସାଧକର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ତୁରନ୍ତ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତର ସମୟ ପୂଜା-ପାଠ, ପ୍ରାର୍ଥନା ପାଇଁ ସର୍ବାଧିକ ଅନୁକୂଳ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଦେବୀ ଦେବତାମାନେ ସ୍ୱୟଂ ଭ୍ରମଣ କରନ୍ତ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଆମ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଆହ୍ୱାନକୁ ସ୍ୱୟଂ ଗ୍ରହଣ କରି ସହସ୍ର ଗୁଣ ଫଳ ଦିଅନ୍ତି । ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଆମେ ବୈଦିକ ରୀତିରେ ସନ୍ଧ୍ୟାବନ୍ଦନ ବି କରି ପାରିବା । ଏହି ସମୟରେ ବିଧି-ବିଧାନର ସହିତ କରାଯାଇଥିବା ସନ୍ଧ୍ୟାବନ୍ଦନ ସହସ୍ର ଗୁଣ ଫଳଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ଧର୍ମରେ ଆମର ରୁଚି ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଟହଲିବା ଉଚିତ ।

ଏହି ଭ୍ରମଣର ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ କୌଣସି ଔଷଧ ସମାନ ଆମ ଜୀବନରେ ଆସିଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟାର ଅନ୍ତ କରିଦେବ । ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ନକାରାତ୍ମକତାକୁ ଜୀବନରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହି ସମୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବାର୍ତ୍ତାଳାପ, ତର୍କ, ଉତ୍ତେଜନା, ଆବେଶ ଓ ଝଗଡ଼ାରୁ ବର୍ତ୍ତିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ସମୟରେ ଭୋଜନ, ଯାତ୍ରା, ସମ୍ଭୋଗ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଆଦିକୁ ମଧ୍ୟ ନିଷିଦ୍ଧ କରାଯାଇଛି । ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଶାନ୍ତିର ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ତାହାକୁ ଖଣ୍ଡିତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଏମିତି କୌଣସି କାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଯଦ୍ୱାରା ପାଟିତୁଣ୍ଡ ହେବ । କାରଣ ବାତାବରଣର ଶାନ୍ତି ହିଁ ଏହି ସମୟର ବିଶେଷତା ଏବଂ ବିଶେଷ ଫଳଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବେଦମନ୍ତ୍ର ଗୁଡ଼ିକର ଉଚ୍ଚାରଣ ଦ୍ୱାରା ବାତାବରଣ ବହୁତ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ମନକୁ ଅସୀମ ଶାନ୍ତି ଓ ପୁଣ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।

ବାଲ୍ମୀକି ରାମାୟଣ ଅନୁସାରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀହନୁମାନ ମାତା ସୀତାଙ୍କୁ ଖୋଜି ଖୋଜି ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ହିଁ ଅଶୋକ ବାଟିକାରେ ପହଞ୍ଚି ଥିଲେ, ଯେଉଁଠି ସେ ବେଦମନ୍ତ୍ରର ଉଚ୍ଚାରଣର ସ୍ୱର ଶୁଣିଥିଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କର ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଦୃଢ଼ତା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ । କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ବାତାବରଣରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଅର୍ଥାତ୍ ଅମ୍ଳଜାନର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥାଏ ।

ଏହା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ସାରା ଶରୀର ଶୁଦ୍ଧତା ଓ ଉର୍ଜାରେ ଭରିଯାଏ । ତା'ର ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟ ଶାନ୍ତ ଓ ସ୍ଥିର ରହିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କେବଳ ନୀରୋଗ ଶରୀର ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ନଥାଏ, ବରଂ ତା'ର ଆୟୁ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଯୁବା ପିଢ଼ି ଆଳସ୍ୟ କାରଣରୁ ବିଳମ୍ବ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏହି ବିଶେଷ ସମୟର ଲାଭ ଉଠାଇ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସୁଖ, ଶାନ୍ତି ଓ ପରିଣାମ ପାଇ ପାରିବେ ।

ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣା ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତ ସମୟରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ପ୍ରଦୂଷଣ ରହିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଅର୍ଥାତ୍ ଅମ୍ଳଜାନର ପରିମାଣ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଥାଏ, ଯାହା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଶୁଦ୍ଧି ଓ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଉର୍ଜା ଦେବା ପାଇଁ ବହୁତ ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଏହି ସମୟରେ ନିଦରୁ ଉଠିଥାଉ ତ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏକ ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତି ଓ ସତେଜତା ଆସିଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଆମର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

ଶାସ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ସକାଳର ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟରେ ଜୀବନକୁ ସାଧିବା ପାଇଁ ସ୍ନାନର ବଡ଼ ମହତ୍ତ୍ୱ କଥା କୁହାଯାଇଛି । ଏପରିକି ରୋଗ ବା କୌଣସି ନାଚାର ସ୍ଥିତିରେ ଏକାଧିକ ବିକଳ୍ପର ସହିତ ସ୍ନାନ କରିବା କେବଳ ତନୁକୁ ହିଁ ନୁହେଁ, ମନର କଳହ ରୂପୀ ତାପକୁ ମଧ୍ୟ କମ୍ କରିଥାଏ । ଏହିପରି ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତର ସମୟ ଅନେକ ଲାଭ ପ୍ରଦାନକାରୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ବିଷୟରେ କିଛି ବି କହିବା ବୁଦ୍ଧିମାନର କାମ ନୁହେଁ । କାହିଁକି ନା, ମନୁଷ୍ୟର କ୍ଷମତା ସୀମିତ ଅଟେ । ଯଦି ଲୁଣର ପୁଡ଼ିଆ ସାଗର ଗଭୀରତାର ଶେଷ ସ୍ତରକୁ ପ୍ରେମ କରିବ । ତଥାପି ଏହା କ'ଣ ସମ୍ଭବ ? ଲୁଣ ତ ସମୁଦ୍ରରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା କ୍ଷଣି ସ୍ୱୟଂ ବିଲୀନ ହୋଇଯିବ ଆଉ ଏହା ଜଳର ଭାଗ ହୋଇଯିବ । ମନୁଷ୍ୟର ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ସ୍ଥିତି ଅଟେ । ପରମପୁରୁଷ ଅନନ୍ତ ଅଟନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ପ୍ରାଣବଳରେ ପରମପୁରୁଷଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ନିଜର କ୍ଷମତା ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥାଏ । ସେ ପରମପୁରୁଷଙ୍କ ବିଷୟରେ ବହୁତ କଥା କହିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଯେତିକି କହିବା ଦରକାର, ତା'ଠାରୁ ବହୁତ କମ୍ କହିଥାଏ । ଏମିତିରେ ମନୁଷ୍ୟ କ'ଣ କରିବ ? ପରମପୁରୁଷଙ୍କ ନିକଟକୁ ପହଞ୍ଚିବାର କେବଳ ଗୋଟିଏ ମାର୍ଗ ଅଛି, ତାହା ହେଲା 'ଭକ୍ତି' । ଆଉ କୌଣସି ରାସ୍ତା ନାହିଁ । ଏଠାରେ ଭକ୍ତିର ଅର୍ଥ ହେଲା ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସମର୍ପଣ । ତାଙ୍କର ଶରଣରେ ଯାଇ କରି ଭକ୍ତ କହିବା ଦରକାର- ହେ ପରମାତ୍ମା ! ଆପଣ କେତେ ମହାନ । ମୋ ପାଖରେ ଆପଣଙ୍କୁ ମାପିବାର କ୍ଷମତା ନାହିଁ । ଆପଣ ହିଁ ପ୍ରକଟ କରନ୍ତି ଆଉ ଆପଣ କେତେ ମହାନ ଅଟନ୍ତି । ମୋ ପାଖରେ ଯାହା କିଛି ଶକ୍ତି ଅଛି ତାହା ବାସ୍ତବରେ ଆପଣଙ୍କର ଅବଦାନ ଅଟେ । ଯଦି ଆପଣ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କି ମୁଁ ଆପଣଙ୍କର ଶକ୍ତିକୁ ମାପିବି, ତାହେଲେ ମୋର କ୍ଷମତାକୁ ବଢାନ୍ତୁ ଆଉ ମୁଁ ଏହା ଯେମିତି କରିପାରିବି । ଆପଣ ଭଲଭାବରେ ଜାଣନ୍ତି ମୋର କ'ଣ ଦରକାର, ଆଉ କ'ଣ ଦରକାର ନାହିଁ । ମାଆ ଜାଣିଥାଏ କି ତା'ର ଛୁଆକୁ ଭୋକ, ଶୋଷ ଆଉ ନିଦ ଆସିଲେ ତାକୁ କ'ଣ କରିବା ଦରକାର । ଶିଶୁ ପାଖରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ କାମ ଥାଏ କାନ୍ଦିବା । ଛୁଆର କାନ୍ଦ ଶୁଣି ମାଆ ଦୌଡ଼ିକରି ଆସି ଠିକ୍ ଅନୁମାନ ଲଗାଏ କି, ତାକୁ ଭୋକ ଲାଗୁଛି ନା' ଶୋଷ । ତାହାର ଅନୁସାରେ ସେ ସବୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥାଏ । ସେହିଭଳି ପରମପୁରୁଷ ମନୁଷ୍ୟର ସମ୍ବନ୍ଧ ଥାଏ । ସମର୍ପଣ ସବୁଠୁ ଆଦର୍ଶ ରୀତି ଅଟେ । ଆଉ ବୁଦ୍ଧିମାନର କଥା ହେଲା- ଆମେ ପରମପୁରୁଷଙ୍କ ଶରଣରେ ଯିବା । କାହିଁକି ନା, ଭକ୍ତିରେ ବିଶ୍ୱାସ, ଉପଲବ୍ଧିରେ ସନ୍ତୋଷ, ଆଉ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଛାଡ଼ିକରି ଆଉ କେଉଁଠି ବିଶ୍ୱାସ ନ ହେବା ହିଁ ଭକ୍ତିର ସାର ଅଟେ ।

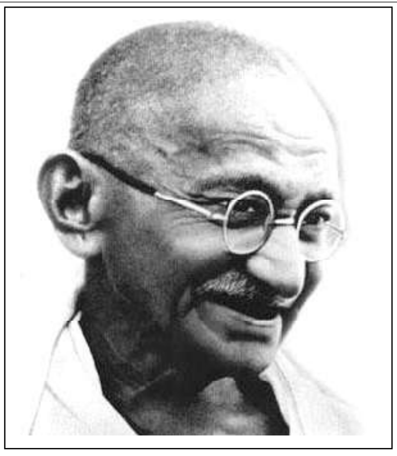
ବର୍ଷ ୨୭, ସଂଖ୍ୟା- ୩୭, ୧୦ - ୧୬ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୩

ଦେଶର ଗର୍ବ ନୀରଜ

ଗତ ମାସରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ବିଶ୍ୱ ଆଥଲେଟିକ୍ସ ଚାମ୍ପିୟନସିପରେ ଚମତ୍କାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ଇତିହାସ ରଚିଛନ୍ତି ଭାରତର ଷ୍ଟାର ଆଥଲେଟ୍ ନୀରଜ ଚୋପ୍ରା । ଟୋକିଓ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ପରେ ପୁନର୍ବାର ନୀରଜ ଜାଭେଲିନ୍ ଥ୍ରୋରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠତ୍ୱ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି । ଏଥି ସହିତ ଦେଶ ପାଇଁ ରଚିଛନ୍ତି ନୂଆ ଇତିହାସ । ହଙ୍ଗେରୀର ବୁଦାପେଷ୍ଟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ବିଶ୍ୱ ଆଥଲେଟିକ୍ସ ଚାମ୍ପିୟନସିପରେ ଜିତିଛନ୍ତି ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ । ପ୍ରଥମ ଭାରତୀୟ ଭାବେ ସେ ଏହି ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ନୀରଜ ୮୮.୧୭ ମିଟର ଥ୍ରୋ କରି ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଥିବା ବେଳେ ପାକିସ୍ତାନର ଅର୍ଶଦ ନଦୀମ ସିଜନର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନ ୮୭.୮୨ ମିଟର ଥ୍ରୋ କରି ରୌପ୍ୟ ପଦକ ଲାଭ କରିଛନ୍ତି । ଚେକ୍ ଗଣରାଜ୍ୟର ଜାକବ ଭାଡ଼ିଲେଜ୍ ବ୍ରୋଞ୍ଜ ପଦକ ଜିତିଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଆ ପୁଅ କିଶୋର ଜେନା ତାଙ୍କ କ୍ୟାରିୟରର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନ ୮୪.୭୭ ମିଟର ଥ୍ରୋ ମାଧ୍ୟମରେ ୫ମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଥିଲେ ମଧ କୋଟି କୋଟି କ୍ରୀଡ଼ାପ୍ରେମୀଙ୍କ ହୃଦୟ ଜିତିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ଓଡ଼ିଆ ଆଥଲେଟ ଭାବେ ବିଶ୍ୱ ଚାମ୍ପିୟନଶିପରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରି ୫ମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଥିଲେ ମଧ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଛନ୍ତି କିଶୋର । ବିଶ୍ୱ ଆଥଲେଟିକ୍ସ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ପରେ ବିଶ୍ୱର ଅନ୍ୟତମ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆଥଲେଟିକ୍ସ ପ୍ରତିଯୋଗିତା । ଏଥିରେ ସଫଳ ହେଉଥିବା ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନେ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ପଦକ ପାଇବା ପାଇଁ ଦେଶ ପକ୍ଷରୁ ଦୃଢ଼ ଦାବିଦାର ରହିଥାନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ଥ୍ରୋରେ କିଶୋର ଖରାପ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିବା ବେଳେ ପଞ୍ଚମ ପ୍ରୟାସରେ ୮୪ମିଟର ମାର୍କ ଅତିକ୍ରମ କରି ୪ର୍ଥ ସ୍ଥାନକୁ ଆସିବା ସହିତ ପଦକ ଆଶା ଉଜ୍ଜୀବିତ କରିଥିଲେ । ମାତ୍ର ୫ମ ଥ୍ରୋରେ ସେ ୮୪.୨୪ ମିଟର ଜାଭେଲିନ୍ ପକାଇଥିଲେ ଏବଂ ଅନ୍ତିମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସେ ଏକ ଫାଉଲ ଥ୍ରୋ କରିବାରୁ ଜର୍ମାନୀର ଅନ୍ୟତମ ଷ୍ଟାର ଆଥଲେଟ୍ ଜୁଲିଆନ ୱେବର ୪ର୍ଥ ସ୍ଥାନରେ ରହିଥିଲେ । କୋଟି କୋଟି ଭାରତୀୟଙ୍କ ହୃଦୟ ଜିତିଥିବା କିଶୋର ଆଗାମୀ ପ୍ୟାରିସ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ୨୦୨୪ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ଗତ ଜୁଲାଇରେ କଲମ୍ବୋଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ନ୍ୟାଶନାଲ ଆଥଲେଟିକ୍ସ ଚାମ୍ପିୟନସିପରେ ୮୪.୩୮ ମିଟର ଜାଭେଲିନ୍ ଥ୍ରୋ କରି ସେ ରେକର୍ଡ କରିଥିଲେ । ୨୦୧୭ ରୁ ରାଜ୍ୟସ୍ତରରେ ଜାଭେଲିନ୍ ଥ୍ରୋରେ ଚମକ ଦେଖାଇଥିବା କିଶୋର ୨୦୨୧ ରୁ ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ପ୍ରଦର୍ଶନର ଛାପ ଛାଡ଼ିବା ସହିତ ଚଳିତ ବର୍ଷ କ୍ୟାରିୟରର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ଛାପ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଇଭେଣ୍ଟରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ଜିତିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଛନ୍ତି । ବିଶ୍ୱ ଆଥଲେଟିକ୍ସ ଚାମ୍ପିୟନସିପ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଫାଇନାଲ ପାଇଁ ୩ ଜଣ ଭାରତୀୟ ଯୋଗ୍ୟ ବିବେଚିତ ହେବା ଏକ ରେକର୍ଡ । ଶ୍ରେଷ୍ଠ ୧୦ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନୀରଜ, କିଶୋର ଏବଂ ଡି.ପି ମନୁ ରହିବା ଏକ ନୂଆ ରେକର୍ଡ । ଜାଭେଲିନ୍ ଇଭେଣ୍ଟ ଆରମ୍ଭ ହେବା ମାତ୍ରେ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ଚାମ୍ପିୟନ ନୀରଜଙ୍କ ଗୋଲଡେନ ଥ୍ରୋ ଉପରେ ସାରା ବିଶ୍ୱର ନଜର ରହିଥିଲା । ନୀରଜ ପ୍ରଥମ ପ୍ରୟାସରେ ବିଫଳ ହୋଇଥିଲେ । ମାତ୍ର ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରୟାସରେ ୮୮.୧୭ ମିଟର ଥ୍ରୋ କରିଥିଲେ ଯାହାକି ତାଙ୍କୁ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣପଦକ ଆଣି ଦେଇଥିଲା । ମଧ୍ୟଭାଗରେ ନୀରଜ ଏବଂ ପାକିସ୍ତାନର ନଦୀମଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବଡ଼ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ନଦୀମ ଆରମ୍ଭରୁ ଦୁଇଟି ପ୍ରୟାସରେ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ପାରି ନ ଥିଲେ । ମାତ୍ର ତୃତୀୟ ପ୍ରୟାସରେ ୮୭.୮୨ ମିଟର ଥ୍ରୋ କରି ନୀରଜଙ୍କ ନିକଟତର ହୋଇ ପାରିଥିଲେ । ନୀରଜଙ୍କ ପରବର୍ତ୍ତୀ ୨ ଟି ଥ୍ରୋ ଖରାପ ଥିଲା । ନଦୀମ ମଧ ପରବର୍ତ୍ତୀ ୨ ଟି ଥ୍ରୋରେ ଖରାପ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାରୁ ନୀରଜଙ୍କର ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ଜିତିବା ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଯାଇଥିଲା ।

ବିଶ୍ୱ ଚାମ୍ପିୟନସିପରେ ଏହା ନୀରଜଙ୍କର ଦ୍ୱିତୀୟ ପଦକ । ୨୦୨୨ ରେ ସେ ରୌପ୍ୟ ପଦକ ପାଇଥିଲେ । ଟୋକିଓ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ଉପହାର ଦେଇଥିବା ୨୫ ବର୍ଷୀୟ ଭାରତର ଏହି ଟ୍ରକ୍ ଆଣ୍ଡ ଫିଲ୍ଡ ଆଥଲେଟଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନ ୮୯.୯୪ ମିଟର ରହିଛି । ନୀରଜ ୨୦୧୮ ରାଜ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ଏସିଆନ ଗେମ୍ସରେ ଭାରତ ପକ୍ଷରୁ ତ୍ରିରଙ୍ଗାଧାରୀ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଉଭୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ହାସଲ କରିଥିଲେ । ୨୦୨୧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନୀରଜ ଏବଂ ଅଭିନବ ବିନ୍ଦ୍ରା ଭାରତ ପକ୍ଷରୁ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଇଭେଣ୍ଟରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ଜିତିବାରେ ଗୌରବ ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି । ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଇଭେଣ୍ଟରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ଜିତିବାରେ ଭାରତର ସବୁଠାରୁ କନିଷ୍ଠ ଏବଂ ତାଙ୍କର ପ୍ରଥମ ପଦାର୍ପଣରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ହାସଲ କରିବାରେ ପ୍ରଥମ ଭାରତୀୟ ଅଟନ୍ତି । ୨୦୨୩ ବିଶ୍ୱ ଆଥଲେଟିକ୍ସ ଚାମ୍ପିୟନଶିପରେ ପ୍ରଥମ ଗୋଲ୍ଡ ମେଡାଲ ଜିତି ସେ ଭାରତୀୟ ଜାଭେଲିନ ଇତିହାସରେ ରେକର୍ଡ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି ।

୨୦୨୩ ରେ ନୀରଜ ତାଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ପଦାର୍ପଣ ୱାର୍ଲ୍ଡ ୟୁଥ ଚାମ୍ପିୟନଶିପରେ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଯାହାକି ୟୁକ୍ରେନଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ବ୍ୟାଙ୍କକ୍ ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଯୁଥ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ କ୍ୱାଲିଫିକେଶନରେ ୨୦୧୪ ରେ ପ୍ରଥମ ସିଲଭର ମେଡାଲ ଜିତିବା ସହିତ ସେହିବର୍ଷ ସିନିୟର ନ୍ୟାଶନାଲ ଚାମ୍ପିୟନଶିପରେ ୭୦ ମିଟର ଲାଇନ କ୍ରସ୍ କରାଇ ନିଜର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଭବିଷ୍ୟତର ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ୨୦୧୫ରେ ଜୁନିୟର କାଟାଗୋରିରେ ଥିବା ବିଶ୍ୱରେକର୍ଡକୁ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥିଲେ । ଅଲ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ୟୁନିଭରସିଟି ଆଥଲେଟିକ୍ସ ମିଟ୍‌ରେ ୮୧.୦୪ ମିଟର ଥ୍ରୋ କରି ରେକର୍ଡ କରିଥିଲେ ନୀରଜ । ୨୦୧୬ରୁ ୨୦୧୮ ତାଙ୍କ କ୍ୟାରିୟରର ମୋଡ ବଦଳାଇ ଦେବା ସହିତ ପୋଲାଣ୍ଡରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଆଇଏଏଫ୍ ବିଶ୍ୱ୨୦ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଚାମ୍ପିୟନଶିପରେ ୮୬.୪୮ ମିଟର ଥ୍ରୋ କରି ପ୍ରଥମ ଭାରତୀୟ ରୂପେ ବିଶ୍ୱ ରେକର୍ଡ କରିଥିଲେ । ରିଓ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ଆଘାତଜନିତ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ଭାଗ ନେଇ ନ ପାରିବା ସବୁଠାରୁ ଖରାପ ସମୟ ଥିଲା । ୨୦୨୦ ଟୋକିଓ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ କରୋନା ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ୨୦୨୧ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହା ତାଙ୍କପାଇଁ ବେଶ୍ ଶୁଭ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ଆଘାତ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁ ମଧ ସେ ୨୦୧୯ ଦୋହା ବିଶ୍ୱ ଚାମ୍ପିୟନଶିପରେ ଭାଗ ନେଇ ପାରି ନ ଥିଲେ । ଏଏଫଆଇ (ଆଥଲେଟିକ ଫେଡେରେଶନ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ) ୨୦୧୮ରେ ତାଙ୍କ ନାମ ମେଜର ଧ୍ୟାନଚାନ୍ଦ ଖେଳରତ୍ନ ପୁରସ୍କାର ପାଇଁ ସୁପାରିସ କରିଥିଲା । ମାତ୍ର ସେ ଏହିବର୍ଷ ଅର୍ଜୁନ ପୁରସ୍କାର ପାଇଥିଲେ । ୨୦୨୧ରେ ତାଙ୍କୁ ମେଜର ଧ୍ୟାନଚାନ୍ଦ ଖେଳରତ୍ନ ପୁରସ୍କାରରେ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ୨୦୨୨ରେ ସେ ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ସମ୍ମାନରେ ସମ୍ମାନିତ ହୋଇଥିଲେ । ତାଙ୍କ ପରି ଜଣେ ସଫଳ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ ପାଇଁ ଗର୍ବିତ । ଆଗାମୀ ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ସେ ଦେଶକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଗୌରବାନ୍ୱିତ କରିବେ ବୋଲି ଆଶା ରହିଛି ।



ମୋ' ଭୁଲସବୁ

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ

ମୁଁ ଜଣେ ଘୃଣାର ଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇପାରେ, ମାତ୍ର ଯେତେବେଳେ ସତ୍ୟ ମୋ' ଭିତର ଦେଇ କଥା କହେ, ସେତେବେଳେ ମୁଁ ଅପରାଜେୟ ହୋଇ ରହିଥାଏ ।

ସତ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ମୁଁ ଆଉ କାହାର ଉପାସନା କରେ ନାହିଁ ଏବଂ ସତ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କାହାରି ଶୃଙ୍ଖଳାକୁ ମାନେନାହିଁ ।

ସତ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ମୁଁ ଉପାସନା କରୁଥିବା ଆଉ କୌଣସି ଈଶ୍ୱର ନାହାନ୍ତି । ସତ୍ୟର ମାର୍ଗରେ ଦୃଢ଼ ରହି ମୋ' ପାଖକୁ ଯେତିକି ବଳ ଆସେ, ସେତିକି ବ୍ୟତୀତ ମୋ'ର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବଳ ନାହିଁ । ଅହିଂସା ମଧ ମୋ'ର ସେହି ଅଟଳତାରୁ ନିଷ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ଆସିଛି ।

ମୁଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିନୀତ ଅଥଚ ଅତ୍ୟନ୍ତ ନିଷ୍ଠାଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ସତ୍ୟର ଅନ୍ୱେଷଣ କରୁଛି । ମୋ'ର ସେହି ଅନ୍ୱେଷଣରେ ମୁଁ ମୋ'ର ସହ-ଅନ୍ୱେଷୀ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମୋ' ବିଶ୍ୱାସର ପରିଧି ମଧ୍ୟରେ ରଖିଥାଏ, ଯେପରିକି ମୁଁ ମୋ'ର ଭୁଲଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣିପାରିବି ଓ ସେଗୁଡ଼ିକର ସଂଶୋଧନ କରିପାରିବି । ମୁଁ ସ୍ୱୀକାର କରୁଛି ଯେ ମୋ'ର ବିଚାର ତଥା ଅନୁମାନଗୁଡ଼ିକରେ ମୁଁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଭୁଲ କରିଛି... ଏବଂ ଯେହେତୁ ଏପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘଟଣାରେ ମୁଁ ପଛକୁ ପୁନର୍ବାର ଫେରି ଆସିଛି, ତାହା ଫଳରେ କେବେ କୌଣସି ସ୍ଥାୟୀ ଅନିଷ୍ଟ ଘଟିନାହିଁ । ବରଂ, ଅହିଂସାର ମୂଳଭୂତ ସତ୍ୟଟି ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇ ଆସିଛି ଏବଂ ଦେଶକୁ ସ୍ଥାୟୀ ଭାବରେ କୌଣସି ଆଘାତ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିନାହିଁ ।

ମୁଁ ନିଜେ ମଧ ସର୍ବଦା ଶିକ୍ଷା କରୁଛି ଏବଂ ମୋ' ନିଜର କୌଣସି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମତଲବ ଆଦୌ ନାହିଁ । ଯେଉଁଠି ମୁଁ ସତ୍ୟଟିଏ ରହିଥିବାର ସନ୍ଧାନ ପାଉଛି, ତାହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ନେଉଛି ଏବଂ ସେହି ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି ।

ମୁଁ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଛି ଯେ, ଉତ୍ତମରୁ ଉତ୍ତମ ଅଭିପ୍ରାୟ ରହିଥିଲେ ମଧ ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନାନା ଭୁଲ କରି ପକାଉଛି, ତା'ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକୃତରେ ପୃଥିବୀର ଆଦୌ କୌଣସି ଅନିଷ୍ଟ ଘଟୁନାହିଁ ବା ସେହି କାରଣରୁ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ବି କ୍ଷତି ହେଉନାହିଁ । ଭଗବତ୍-ଭୀରୁ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ଅନଭିପ୍ରେତ ଭୁଲର ପରିଣାମଗୁଡ଼ିକରୁ ଈଶ୍ୱର ନିରନ୍ତର ପୃଥିବୀକୁ ରକ୍ଷା କରୁଛନ୍ତି ।

ମୋ'ର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁମାନେ ଭୁଲ ପଥରେ ପରିଚାଳିତ ହେବେ ବୋଲି ଆଶଙ୍କା ରହିଛି, ମୋ'ର କାର୍ଯ୍ୟଟି ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣିନଥିଲେ ମଧ ସେମାନେ ତଥାପି ସେହି ପଥରେ ଯାଇଥାନ୍ତେ । ଜଣେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ପରିଚାଳିତ କରୁଥିବାପରି ହୁଏତ ବେଳେ ବେଳେ ବୋଧ ହେଉଥିଲେ ମଧ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ଯେ ତା' ନିଜ ଭିତରର ନିର୍ଦ୍ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇ ବାଟ ଚାଲୁଥାଏ, ଏହାହିଁ ସର୍ବଶେଷ ସତ କଥା । ମାତ୍ର, ସେକଥା ଯାହା ହୋଇଥାଉ ପଛକେ, ମୁଁ ଭଲକରି ଜାଣିଛି ଯେ, ମୋ' ଭୁଲଗୁଡ଼ିକ ସକାଶେ ପୃଥିବୀକୁ କେବେହେଲେ କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିନାହିଁ, କାରଣ ସେଗୁଡ଼ିକ ସବୁଯାକ କେବଳ ମୋ'ର ଅଜ୍ଞତା ହେତୁ ହିଁ ଘଟିଛି । ମୁଁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଛି ଯେ, ମୁଁ ଜାଣିଶୁଣି ଇଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ କେବେ ଗୋଟିଏ ହେଲେ ଭୁଲ କରିନାହିଁ ।

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଯାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଏକ ଭୁଲ୍ ପରି ଦେଖାଯାଉଛି, ଆଉଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ତାହା ବସ୍ତୁତଃ ଏକାବେଳକେ ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରଜ୍ଞା ପରି ମଧ ଦେଖାଯାଇ ପାରେ । ନିଜେ କୌଣସି ମୋହ ବା ଭ୍ରମ ଭିତରେ ପଡ଼ିଯାଇଥିଲେ ମଧ ସେ ସେହିପରି ଦେଖିବ ହିଁ ଦେଖିବ । ତୁଳସୀଦାସ ଯେପରି ଯଥାର୍ଥରେ କହିଛନ୍ତି । ଶାମୁକା ଭିତରେ କେବେ ହେଲେ ରୂପା ନଥାଏ କିମ୍ବା ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ଭିତରେ ମଧ କେବେ ହେଲେ ପାଣି ନ ଥାଏ । ତଥାପି ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଶାମୁକାଟି ଭିତରେ ରୂପାର ଭ୍ରମ ବା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଭିତରେ ପାଣିର ଭ୍ରମ ସର୍ବଦା ରହିଥାଏ ଏବଂ ପୃଥିବୀର କୌଣସି ଶକ୍ତି ଜଣେ ଭ୍ରାନ୍ତ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସେହି ମାୟା ଭିତରୁ କଦାପି ବାହାର କରି ଆଣିପାରେ ନାହିଁ ।'' ମୋ' ଭଳି ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର କ୍ଷେତ୍ରରେ ତ ଏହା ଆହୁରି ଅଧିକ ସତ୍ୟ ହେବ, କାରଣ ମୁଁ ହୁଏତ ଏକ ବୃହତ୍ ଭ୍ରମର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ମୋ'ର କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ କରୁଛି । ଈଶ୍ୱର ସେଗୁଡ଼ିକୁ ନିଶ୍ଚୟ ମାର୍ଜନା କରିବେ ଏବଂ ପୃଥିବୀ ମଧ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସହ୍ୟ କରିନେବ । ସବାଶେଷରେ ସତ୍ୟର ହିଁ ଜୟ ହେବ ।

ସତ୍ୟ କେବେହେଲେ କୌଣସି ନ୍ୟାୟୋଚିତ ଲକ୍ଷ୍ୟର କିଛି ଅନିଷ୍ଟ କରେନାହିଁ । ଜୀବନ ଏକ ଆକାଂକ୍ଷା । ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ଲାଭ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ୟମ କରିବାକୁ ତାହା ନିଜର ବ୍ରତରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ଅର୍ଥାତ୍ ଆତ୍ମ-ଉପଲବ୍ଧି । ଆମ ନିଜର ନାନା ଦୁର୍ବଳତା ଅଥବା ଅପୂର୍ଣ୍ଣତା ହେତୁ ସେହି ଆଦର୍ଶଟିକୁ କଦାପି ହ୍ରାସ କରି ଆଣିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ମୋ' ଭିତରେ ଦୁଇଟିଯାକ ରହିଛନ୍ତି ଓ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖର ସହିତ ମୁଁ ସେହି ବିଷୟରେ ସଚେତନ ଅଛି । ମୋ'ର ଏହି ଦୁର୍ବଳତା ଏବଂ ଅପୂର୍ଣ୍ଣତାଗୁଡ଼ିକୁ ଅପସାରିତ କରିବାରେ ମୋତେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଲାଗି ମୁଁ ପରମ ସତ୍ୟ ପାଖରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ନୀରବରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବାରେ ଲାଗିଛି ।

ମୋ'ର ଷାଠିଏ ବର୍ଷର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଜ୍ଞତା ପରେ, ସତ୍ୟର ପଥକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ହିଁ ହେଉଛି ଜୀବନର ଏକମାତ୍ର ପ୍ରକୃତ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ବୋଲି ମୁଁ ଯେତେବେଳେ କହୁଛି, ତୁମେ ମୋତେ ବିଶ୍ୱାସ କର । ଯଦି ତୁମେ କେବଳ ଏହି କଥାଟିକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରିବ, ତେବେ ଆଦୌ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ବିଚ୍ୟୁତ ହୋଇ ନ ଯାଇ, ସତ୍ୟର ଅନୁଧାବନ - ପଥରେ ଯେତେ ଯାହା ପରୀକ୍ଷା ଏବଂ କଷ୍ଟ ଆସି ପହଞ୍ଚିଲେ ମଧ ସହ୍ୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଈଶ୍ୱର ତୁମକୁ ସର୍ବଦା ସମର୍ଥ କରି ରଖିବେ, ଏହାହିଁ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ତୁମର ଏକମାତ୍ର ପ୍ରାର୍ଥନା ହୋଇ ରହିଥିବ ।

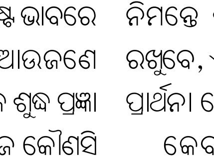
କେବଳ ସତ୍ୟ ହିଁ ରହିଥିବ, ସମୟର ଜୁଆରରେ ଆଉ ସବୁକିଛି କୁଆଡେ ଭାସି ଚାଲିଯିବେ । ତେଣୁ, ସମସ୍ତେ ମୋତେ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ଚାଲିଗଲେ ମଧ ମୁଁ ତଥାପି ସତ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ହିଁ ସାକ୍ଷୀ ହୋଇ ରହିଥିବି । ବର୍ତ୍ତମାନ ମୋ'ର କଥା ହୁଏତ ଅରଣ୍ୟରୋଦନ ପରି ଶୁଭିପାରେ ମାତ୍ର ଯଦି ତାହା ପ୍ରକୃତରେ ସତ୍ୟର ହିଁ ବାଣୀ ହୋଇଥିବ, ତେବେ ଅନ୍ୟ ସବୁଯାକ ବାଣୀ ନୀରବ ହୋଇଯିବା ପରେ ତାହା ଅବଶ୍ୟ ଶୁଣାଯାଉଥିବ ।

ବିଶ୍ୱାସବାନ୍ ମଣିଷ ସତ୍ୟପ୍ରତି ଅଟଳ ରହିଥିବ, ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀ ମିଥ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛନ୍ନ ହୋଇ ରହିଥିବା ପରି ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ମଧ ସେ ସେହିପରି ଅଟଳ ରହିଥିବ ।

ଏକ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ରହିଥିବା ସମୟରେ, ଯେତେ ଅପ୍ରିୟ ହୋଇଥିଲେ ମଧ ସତ୍ୟକୁ ହିଁ କହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଅପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ସର୍ବଦା ଅସତ୍ୟ ଏବଂ ତେଣୁ ତାହାକୁ କଦାପି ଉଚ୍ଚାରଣ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

କଫି ଦୂର କରେ କ୍ୟାନସର

ଦୈନନ୍ଦିନ କଫି ପିଉଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ନିକଟରେ ଗର୍ଭାଶୟ କ୍ୟାନସର ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ । ଦୈନିକ ୨ ରୁ ୩ କପ୍ କଫି ପିଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟରେ ଲିଭର କ୍ୟାନସର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ୫୦ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ଥାଏ ବୋଲି ଏହି ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି । ପୂର୍ବରୁ ମଧ କଫି ଏବଂ ଏହାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନେକ ଗବେଷଣା ହୋଇଥିଲା । କଫି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ଏବଂ ପାର୍କିନ୍‌ସନ୍ ପରି ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ରହିଥାଏ ।



୨୦୧୨ ମସିହାରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣା ଅନୁଯାୟୀ, କଫିରେ ଥିବା କଫିନ ପାର୍କିଂସନରେ ପୀଡିତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବରଦାନ ସ୍ୱରୂପ । ପାର୍କିଂସନ ରୋଗ ଦୂର କରିବାରେ ଏହା ଅନେକମାତ୍ରାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ସ୍ୱର୍ବେଦ

ଜ୍ଞାନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟେ ପାଞ୍ଚ ମିଲ, ବୁଦ୍ଧି ଚିତ୍ତ ସଂଗ ହୋୟ ।
କୋଶ ବନେ ୱିଜ୍ଞାନ ମୟ, ସର୍ୱ ଅଚ୍ଛାଦିତ ହୋୟ ।।୪୯।।

ଭାଷ୍ୟ - ପଞ୍ଚ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ, ବୁଦ୍ଧି ଓ ଚିତ୍ତକୁ ନେଇ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ନିର୍ମିତ ଯାହାଠାରୁ ସମସ୍ତ ଦେହ ସଂଘାତର ଶକ୍ତି ଲୁଚି ରହିଛି ।

ପ୍ରକୃତି ପ୍ରେମ ଆଶ୍ରିତ ରହେ, ଅରୁ ପ୍ରସନ୍ନ ମନ ହୋୟ ।
ନ୍ୟୂନାଧିକ ଆନନ୍ଦ ହେି, ମୟ ଆନନ୍ଦ ବନୋୟ ।।୫୦।।

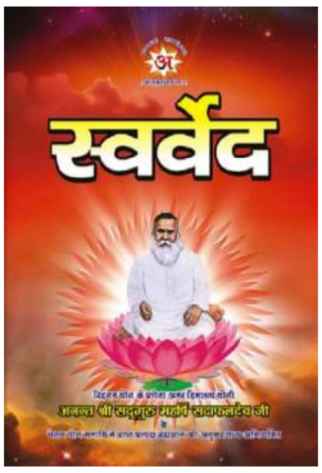
ଭାଷ୍ୟ - ଯାହା ନିକଟରେ ପ୍ରେମ, ପ୍ରସନ୍ନତା ନ୍ୟୂନାଧିକ ପ୍ରେମ, ଆନନ୍ଦ ତଥା ସୁଖ ରହିଛି ଏବଂ ଯାହାର ଆଧାର କାରଣ ପ୍ରକୃତି ଅଟେ ତାହାକୁ ଆନନ୍ଦମୟକୋଷ କହନ୍ତି । ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ପ୍ରାକୃତିକ ଅଟେ । ଚେତନ ଆତ୍ମାର ଆନନ୍ଦ ଏହି କୋଷରେ ନ ଥାଏ ।

ମୋଟା ପତଲା ଛୋଟା ବଡ଼ା, ଔରୋ ରୂପ କୁରୂପ ।
ମୈଁ ହୁଁ ମୋର ସ୍ୱରୂପ ହେି, ୟହ ଭ୍ରମ ପର ଭଓ୍ୱକୂପ ।।୫୧।।

ଭାଷ୍ୟ - ଆତ୍ମା ଅଜ୍ଞାନତାରୁ ପ୍ରକୃତିର ସ୍ୱରୂପକୁ ହିଁ ନିଜ ସ୍ୱରୂପ ବୋଲି ଜାଣେ । ମୁଁ, ମୋର, ମୋଟା ପତଳା ଏହି ଶରୀରର ସ୍ୱରୂପକୁ ହିଁ ନିଜ ସ୍ୱରୂପ ଜାଣି ଅଜ୍ଞାନ ରୂପୀ କୂପରେ ପଡ଼ି ରହିଛି ।

ପ୍ରାଣ କ୍ରିୟା ଜୋ ସକଲ ହେି, ସୋ ଆପନ କର ମାନ ।
ମୈଁ ଭୂଖା ମୈଁ ପ୍ୟାସ ହୁଁ, ଆପନ ଧର୍ମ ନ ଜାନ ।।୫୨।।

ଭାଷ୍ୟ - ଶରୀର ଭିତରେ ପ୍ରାଣର ସମସ୍ତ କ୍ରିୟା ପ୍ରକୃତି ଆଧାରରେ ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଆତ୍ମା ଅଜ୍ଞାନତାରୁ ଏଗୁଡ଼ିକର ସଂଚାଳକ ବୋଲି ମନେ କରେ । ମୁଁ କ୍ଷୁଧାର୍ତ୍ତ ଏବଂ ତୃଷାର୍ତ୍ତ -



ଏହା ପ୍ରାଣର ଧର୍ମ ଅଟେ, ଶୁଦ୍ଧ ଆତ୍ମାର ନୁହେଁ ।

ମୈଁ କରତା ମୈଁ ଭୋଗତା, ହମ ହମାର ହେି ରୂପ ।
ପ୍ରକୃତି ଗୁଣନ କେ କର୍ମ କୋ, ଜାନତ ନିଜ କ୍ରିୟ ରୂପ ।।୫୩।।

ଭାଷ୍ୟ - ପ୍ରକୃତିର ଗୁଣମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା କର୍ମକୁ ହିଁ ଆତ୍ମା ନିଜ କର୍ମ ବୋଲି ଜାଣେ ଓ ତାହାର ସ୍ୱରୂପକୁ ହିଁ ନିଜର ସ୍ୱରୂପ ଜ୍ଞାନ କରି ସେହି କର୍ମଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜର କର୍ମ ଓ ଭୋଗ ମନେକରେ । ପ୍ରକୃତିର ଜଡ଼ ଧର୍ମରୁ ଚେତନ ଆତ୍ମାର ସ୍ୱରୂପ ଓ ତାହାର କ୍ରିୟା ଭିନ୍ନ ଅଟେ । ଆତ୍ମା ତ୍ରିଗୁଣ ସଂଘାତର କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁ ଅଟେ । ତାହାର ସ୍ୱରୂପ ଓ କ୍ରିୟା ଚେତନ ଅଟେ ।

ମୈଁ ଜ୍ଞାନୀ ୱିଦ୍ୱାନ ହୁଁ, ମୋ ସମ ଅଓ୍ୱର ନ କୋୟ ।
ଜଡ଼ ଚେତନ କୀ ଗ୍ରନ୍ଥି ମେଁ, ଚେତନ ଜ୍ଞାନ ନ ସୋୟ ।।୫୪।।

ଭାଷ୍ୟ - ଆତ୍ମା ସହିତ ଜଡ଼ ପ୍ରକୃତିର ଅଜ୍ଞାନମୟ ସମ୍ବନ୍ଧରୁ ହିଁ ମୁଁ ଜ୍ଞାନୀ ଅଟେ ଓ ମୋର ସମାନ ଆଉ କେହି ନାହିଁ - ଏପରି ଜ୍ଞାନ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଏହା ଆତ୍ମାର ଚେତନ ଜ୍ଞାନ ନୁହେଁ । ଜଡ଼ ପ୍ରକୃତିର ଅଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧରୁ ଆତ୍ମାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

ମୈଁ ତୋ ସୁଖୀ ମୈଁ ଦୁଖୀ ହୁଁ, ଜଡ଼ ଚେତନ ମିଲ ହୋୟ ।
ସ୍ଥିର ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପ ମେଁ, ଦୁଖ ସୁଖ ଜଗତ ନ କୋୟ ।।୫୫।।

ଭାଷ୍ୟ - ଜଡ଼ ଚେତନର ସମ୍ବନ୍ଧରୁ ହିଁ ଆତ୍ମାକୁ ଦୁଃଖ ସୁଖ ଆଦିର ଜ୍ଞାନ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଆତ୍ମା ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ନିଜ ଚେତନ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିନିଏ, ସେତେବେଳେ ଦୁଃଖ ସୁଖ ଆଉ ଜଗତର ଆଭାସ ରହେ ନାହିଁ । ସେ ନିଜ ଚେତନ ସ୍ୱରୂପରୁ ପରମାନନ୍ଦଙ୍କ ନିକଟରେ ନିମଗ୍ନ ରହିଥାଏ ।

ପଞ୍ଚକୋଶ ୟହ ଧର୍ମ ହେି, କୋଶ ଅଚ୍ଛାଦିତ ଜ୍ଞାନ ।
ଆପ କୋଶ ସେ ଅଲଗ ହେିଁ, ଚେତ ଧର୍ମ ୱିଜ୍ଞାନ ।।୫୬।।

ଭାଷ୍ୟ - ଏହି ପଞ୍ଚ କୋଷଗୁଡ଼ିକର ଧର୍ମରୁ ଆତ୍ମାର ଜ୍ଞାନ ଢାଙ୍କି ହୋଇ ରହିଛି । ସେହି ଆତ୍ମା କୋଷଗୁଡ଼ିକରୁ ଭିନ୍ନ ଅଟେ । ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ବିଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ନିଜ ଶୁଦ୍ଧ ଚେତନ ସ୍ୱରୂପକୁ ଜାଣିଥାଏ ।

ଦେହୀ ଦେହ ସେ ଅଲଗ ହେିଁ, ଭୂଖ ପ୍ୟାସ ନହିଁ ହୋୟ ।
କରତା ଭୋକ୍ତା ଭୂଲ ସେ, ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପ ନ ସୋୟ ।।୫୭।।

ଭାଷ୍ୟ - ଏହି ଦେହର ସ୍ୱାମୀ ଆତ୍ମା ସମଗ୍ର ଦେହ ସଂଘାତରୁ ଭିନ୍ନ ଅଟେ । କ୍ଷୁଧା ତୃଷ୍ଣା ପ୍ରାଣର ଧର୍ମ ଅଟେ । ତାହା ନିଜ ଅଜ୍ଞାନତାରୁ ଏମାନଙ୍କର କର୍ତ୍ତା ଆଉ ଭୋକ୍ତା ବୋଲି ନିଜକୁ ଜାଣେ । ଆତ୍ମାର ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପରେ ଏହି ପ୍ରାକୃତିକ ଧର୍ମ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

ପ୍ରକୃତି ୟୋଗ ମୈଁ ଜ୍ଞାନ ଜୋ, ସୋ ଜାନହୁ ଅଜ୍ଞାନ ।
ଜଡ଼ ସଂୟୁତ ଦୁଖ ସୁଖ ରହେି, ଚେତନ ଧର୍ମ ହେି ଆନ ।।୫୮।।

ଭାଷ୍ୟ - ଆତ୍ମାକୁ ଅଜ୍ଞାନ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରକୃତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଯେଉଁ ଜ୍ଞାନ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ଅଜ୍ଞାନ ଅଟେ । ପ୍ରକୃତିର ସମ୍ବନ୍ଧରୁ ଆତ୍ମାକୁ ଦୁଃଖ ସୁଖାଦି ହୋଇଥାଏ । ତା' ଭିତରେ ଶୁଦ୍ଧ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରକଟ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଆତ୍ମାର ଶୁଦ୍ଧ ଜ୍ଞାନ ଭିନ୍ନ ଅଟେ, ଯାହା ପ୍ରକୃତି ଆଧାରରୁ ଛାଡ଼ି ଗଲାପରେ ଶୁଦ୍ଧ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଦିବ୍ୟ ପ୍ରକାଶରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ପଞ୍ଚକୋଶ ସେ ପୃଥକ ହେି, ଚେତନ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପ ।
ଅନୁଭଓ୍ୱ ଶବ୍ଦାନନ୍ଦ ହେିଁ, ଉମଡ଼ତ ଅଗମ ଅନୂପ ।।୫୯।।

ଭାଷ୍ୟ - ପଞ୍ଚକୋଷ ଠାରୁ ଆତ୍ମାର ଚେତନ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପ ଭିନ୍ନ ଅଟେ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଛୁଳି ପଡ଼ୁଥିବା ଅଗମ ଅନୁପମ ଶବ୍ଦାନନ୍ଦର ଅନୁଭବ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ନିଜ ସ୍ୱରୂପ କେ ଜ୍ଞାନ ମେଁ, ପରଖୋ ଶବ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ।
ନବ ଚେତନ ଚେତନ ମିଲେଁ, ଚେତନ ଧର୍ମ ଅନୂପ ।।୬୦।।

ଭାଷ୍ୟ - ନିଜ ସ୍ୱରୂପର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ହେବାପରେ ଶବ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଦେଖନ୍ତୁ । ତେବେ ଚେତନ ଆତ୍ମାର ଚେତନ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୋଗ ହୋଇ ପାରିବ ଓ ଅନୁପମ ଚେତନ ଧର୍ମ ପ୍ରାପ୍ତିହେବ । ଚେତନ ସହିତ ଚେତନର ସମ୍ବନ୍ଧ ହିଁ ଯୋଗ ଅଟେ ଆଉ ତାକୁ ଭକ୍ତି ବୋଲି ମଧ୍ୟ କହିଥାନ୍ତି । ପ୍ରକୃତିର ସମ୍ବନ୍ଧକୁ ଛାଡ଼ି ଶୁଦ୍ଧ ଚେତନ ନିଜ ସ୍ୱରୂପରେ ଆତ୍ମା ସ୍ୱରୂପ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଉପାସନା କରିଥାଏ । ପ୍ରାକୃତିକ ସାଧନଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଉପାସନା କଲେ ଆତ୍ମାକୁ ଶୁଦ୍ଧ ଚେତନ ପ୍ରକାଶ ପରମାନନ୍ଦର ପ୍ରାପ୍ତି କଦାପି ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

ଲିଭରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ମନ୍ଦାର ଫୁଲ

ଫୁଲର ବାସ୍ନା ଓ ଏହାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ସମସ୍ତେ ଭଲ ପାଇଥାନ୍ତି । ଏହା କେବଳ ଠାକୁର ପୂଜା କିମ୍ବା ଘର ସଜାଇବା କାମରେ ଲାଗିଥାଏ ତାହା ନୁହେଁ, ଆହୁରି ମଧ ଫୁଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ ମହୌଷଧି ଭଳି କାମ କରିଥାଏ ।

ମନ୍ଦାର ଫୁଲ: ମନ୍ଦାର ଫୁଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ଫଳରେ ଏହି ଫୁଲ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଲିଭରର ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ ଦୂର କରିଥାଏ । କେଶକୁ ଘନ ଓ କଳାକରେ ଏବଂ ତ୍ୱଚାରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ଆଣି ଦେଇଥାଏ ।

ଲୋଟସ୍: ଏହି ଫୁଲର ବାସ୍ନା ବହୁତ ଭଲ ଓ ଆକର୍ଷକ ମଧ । ଏଥିରେ ରହିଥିବା ପୋଟାସିୟମ୍ ହୃଦୟ ଓ ବ୍ଲଡ଼ ସର୍କୁଲେଶନକୁ ଉତ୍ତମ କରିଥାଏ ।

ଗୋଲାପ: ଗୋଲାପ ଫୁଲକୁ ସମସ୍ତେ ଭଲ ପାଇଥାନ୍ତି । ଏହାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବାସ୍ନା ସଭିଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିଥାଏ । ଏଥି ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ ଗୋଲାପ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଏହାର ପାଖୁଡ଼ା ପାଚନ କ୍ରିୟାରେ ସୁଧାର ଆଣିଥାଏ । ଏଥିସହିତ ଭିଟାମିନ୍ ଇ' ଓ ଏ'ର ଭରପୁର ଗୋଲାପ । ଏହା ତ୍ୱଚାକୁ ସୁନ୍ଦର କରିବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନେଇଥାଏ ।

ଅପରାଜିତା: ଏହି ଫୁଲର ପତ୍ର ଚା'ରେ ମିଶାଇ ପିଇବା ଫଳରେ ଖୁବ୍ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହିତ ଚାପ ବି ଚିନ୍ତାମୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏଥି ସହିତ ଉତ୍ତମ ନିଦ ଦେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ସାବଧାନ: କୌଣସି ମଧ ଫୁଲକୁ ସେବନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ । ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କୌଣସି ଫୁଲକୁ ଡାଏଟରେ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏମିତି ବହୁତ ଫୁଲ ରହିଛି ଯାହାକି ଆଦୌ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ନୁହେଁ ଏଥିପାଇଁ ସାବଧାନ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ଚାଟିଂ ଚାଟିଂ, ୟେସ୍ ପାପା, ଗର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡ ସେଟିଂ, ନୋ ପାପା
ଟେଲିଂ ଲାଇସ୍, ନୋ ପାପା
ଓପନ୍ ୟୋର୍ ହ୍ୱାଟ୍ସ ଆପ୍
ନା ନା ନା...

× × ×

ଶିଷ୍ୟ ଗୁରୁଙ୍କୁ: ଏଭଳି ପତ୍ନୀଙ୍କୁ କ'ଣ କୁହାଯିବ ଯିଏକି ଗୋରୀ ହୋଇଥିବ, ଡେଙ୍ଗି ହୋଇଥିବ, ବୁଦ୍ଧିମତି ହୋଇଥିବ, ସୁନ୍ଦରୀ ହୋଇଥିବ, ସ୍ୱାମୀର ମନକୁ ବୁଝୁଥିବ ଓ କେବେ ଝଗଡା କରୁ ନ ଥିବ ।

ଗୁରୁ: ତାକୁ ମନର ଭ୍ରମ କୁହାଯିବ । କେବଳ ମନର ଭ୍ରମ ।

× × × × × ×

ରାଜୁ କମଳକୁ: ତୁମ ଆଖି କାହିଁକି କଳା ପଡି ସିଝିଗଲା ପରି ଦେଖାଯାଉଛି ?

କମଳ: କାଲି ମୋ ସ୍ତ୍ରୀର ଜନ୍ମଦିନ ଥିଲା । ଆଉ ମୁଁ ତା' ପାଇଁ କେକ୍ ନେଇକି ଯାଇଥିଲି ।

ରାଜୁ: ଏଇଟା ତ ଭଲ କଥା । ହେଲେ ଏହାସହ ଆଖି ସିଝି ଯିବାର କ'ଣ ସମ୍ପର୍କ ଅଛି ?

କମଳ: ମୋ ସ୍ତ୍ରୀ ନାଁ ତପସ୍ୟା । ହେଲେ ବଦମାସ୍ କେକ୍‌ବାଲା ଲେଖି ଦେଇଥିଲା – 'ହାପି ବାର୍ଥ ଡେ ସମସ୍ୟା' ।

× × × ×

ରାନୀ ତା' ବୟଫ୍ରେଣ୍ଡ ପିଣ୍ଟୁକୁ ଘରକୁ ନେଇ ଯାଇଥାଏ ।

ରାନୀର ବାପା ପିଣ୍ଟୁକୁ: ମୁଁ ଚାହେଁନା ମୋ ଝିଅ ସାରା ଜୀବନ ଗୋଟେ ମୂର୍ଖ ସହିତ ଜୀବନ ବିତାଉ ।

ପିଣ୍ଟୁ: ସେଇଥିପାଇଁ ତ ମୁଁ ତାକୁ ବାହାହେଇ ଆପଣଙ୍କ ଠାରୁ ନେଇଯିବାକୁ ଚାହେଁ ।

× × × × × ×

ପୁଅ ମା'କୁ ଫୋନ୍ କରି: ମା' ଖୁସି ଖବର ଅଛି ।
ମା' ଖୁସି ହୋଇ : ସତ ! ପୁଅ ହେଲା ନା ଝିଅ ?
ପୁଅ: ପୁଅ ହେଇନି କି ଝିଅ ହେଇନି । ମୁଁ ଦ୍ୱିତୀୟ ବିବାହ କରି ତୁମ ପାଇଁ ଆଉ ଗୋଟେ ବୋହୂ ଆଣିଛି ।

× × × × × ×

ଝିଅର ବାପା ଜ୍ୱାଇଁଙ୍କୁ: ପୁଅ ଇଏ ମୋର ଗୋଟିଏ ବୋଲି ଅଲିଅଳ ଝିଅ । ତା' ଆଖିରେ ଯେମିତି କେବେ ଲୁହ ଆସିବନି ।
ଜ୍ୱାଇଁ: ହଉ ଠିକ୍ ଅଛି ବାପା । ମୁଁ ତା'ହେଲେ ସବୁବେଳେ ପିଆଜ କାଟିଦେବି । ହେଲେ ଆପଣଙ୍କ ଝିଅକୁ ବାସନ ମାଜିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଘିଅ

ଘିଅ ହେଉଛି ଭାରତର ଏକ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ଯାହା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ରୋଷେଇ ଘରେ ନିଶ୍ଚିତ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ? ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ମଧ । ଘିଅରେ ଓମେଗା-୩, ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ବ୍ୟୁଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ଆଦି ରହିଥାଏ ଯାହା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କେଉଁ କେଉଁ ରୋଗ ପାଇଁ ଘିଅ ଅମୃତ ତୁଲ୍ୟ ।

ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତୀବ୍ର କରେ: ଘିଅରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାର ବ୍ୟୁଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ରହିଥାଏ ଯାହା ଶରୀରର ପ୍ରଦାହକୁ କମ୍ କରିବା ସହ ପାଚନତନ୍ତ୍ରରେ ସୁଧାର ଆଣିଥାଏ । ଏପରିକି ଏସିଡ୍ ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ କମ୍ କରିଥାଏ ।

ଜଳାପୋଡ଼ାଜନିତ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ: ଶରୀରରେ ଜଳାପୋଡ଼ା ହେଲେ, ଏହା ସବୁଠାରୁ ଲୋକପ୍ରିୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଔଷଧ । ପୋଡି ଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଘିଅ ଲଗାଇଲେ ଉଭୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ

ଫୁଲା କମିଥାଏ ।

ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ: ଘିଅରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ସହ ଲୌହ ମଧ ରହିଥାଏ । ତା ସହିତ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ରହିଥିବାରୁ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ପେଟ କମାଏ: ଘିଅରେ ଥିବା ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ପେଟର ଚର୍ବି କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଓମେଗା ୩, ଓମେଗା ୬ ଓ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଶରୀରର ଆକାର କମ୍ କରିବା ସହ ଚର୍ବିକୁ ମଧ କମାଇଥାଏ ।

ଡାର୍କ ସର୍କଲ କମ୍ କରେ: ଅନେକ ସମୟରେ ନିଦ ନହେବା ବା ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ହେବାଦ୍ୱାରା ଆଖି ଚାରିପଟେ ଡାର୍କ ସର୍କଲ ଦେଖାଇଥାଏ । ଏହାକୁ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଆଖି ଚାରିପଟେ ହାଲକା ଘିଅ ଲଗାଇ ପାରିବେ । ଯାହାଫଳରେ ଡାର୍କ ସର୍କଲରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବେ ।

ଶୁଷ୍କ ଓଠକୁ ନରମ କରେ: ପ୍ରଦୂଷଣ, ଧୂଆଁ ଓ ଧୂଳି ଆଦି ଜିନିଷ ଆମ ଓଠକୁ ଶୁଷ୍କ କରିଦିଏ । ତେଣୁ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ ଘିଅ ନେଇ ନିଜ ଓଠରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଓଠ ନରମ ଓ ମୁଲାୟମ ହୋଇଯିବ ।

ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ପାଇଁ ଅଁଳା

ଅଁଳା ଶରୀରର ମେଟାବଲିଜମ୍ କ୍ରିୟାଶୀଳତା ବଢ଼ାଇବା ହେତୁ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ । ଅଁଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଫଳରେ ପାଚନରେ ମଧ ବହୁତ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଅଁଳା ଖାଇବା ଫଳରେ ନିଦ ଭଲ ଭାବରେ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

ଏହା କିଡନୀରେ ହେଉଥିବା ଇନଫେକ୍ସନକୁ ରୋକିଥାଏ ଓ କିଡନୀ ପଥୁରୀ ରୋଗକୁ ରୋକିଥାଏ । ହୃଦୟମାଂସପେଶୀ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଲାଭପ୍ରଦ । ଗୋଟିଏ ଅଁଳା ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସୁଗାର କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ହୋଇଥାଏ ।

ନିମ୍ବର ଉପକାରିତା

ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ନିମ୍ବର ଭୂମିକା ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ନିମ୍ବପତ୍ରରେ ଭରି ରହିଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ତ୍ୱଚା ପାଇଁ ବହୁ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ । ନିମ୍ବପତ୍ରକୁ ପେଷ୍ଟ କରି ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ପାରିବେ ଓ ସତେଜ ନିମ୍ବପତ୍ର ଗଛରୁ ଆଣି ଚୋବାଇ ଖାଇ ପାରିବେ । ଏହାର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣକୁ ଦକ୍ଷିଣ ପୂର୍ବ ଏସିଆରେ ବହୁପୂର୍ବରୁ ଗ୍ରହଣ କରା ଯାଇଥିବା ବେଳେ ଏବେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନେ ମଧ ଧୀରେ ଧୀରେ ସ୍ୱୀକାର କଲେଣି । ଆୟୁର୍ବେଦରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ନିମ୍ବ ପିତା, କିନ୍ତୁ ନ୍ୟୁରୋମସ୍କୁଲାର ବିକାରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରିବାରେ ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ତୁଲାଇଥାଏ । ଏହା ରକ୍ତରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିଥାଏ । ତେଣୁ ନିୟମିତ ନିମ୍ବପତ୍ର ଚୋବାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ପାଇଁ ବହୁ ଲାଭକାରୀ ହୋଇଥାଏ ।

ତ୍ୱଚା ପାଇଁ ଉପକାରୀ: ନିମ୍ବପତ୍ର

ଚୋବାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ତ୍ୱଚା ଦାଗବିହୀନ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପତ୍ରରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ସଂକ୍ରମଣ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ତ୍ୱଚା ସମସ୍ୟା ମଧ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । କୁଣ୍ଡିଆ, କୀଟ କାମୁଡିଥିଲେ, ଏଗଜିମା ଆଦି ହୋଇଥିଲେ ନିମ୍ବପେଷ୍ଟ ସହ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଉପଶମ ମିଳିବ ।

ଆଖି: ଆୟୁର୍ବେଦରେ କୁହାଯାଇଛି ନିମ୍ବପତ୍ର ଆଖି ପାଇଁ ମଧ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ନିୟମିତ ନିମ୍ବପତ୍ର ଚୋବାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରକାର ଜ୍ୱଳନ, ଥକ୍କାପଣ ଓ ଆଖି ଲାଲ୍ ଦେଖାଦିଏ, ତେବେ ନିମ୍ବପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ଏହାକୁ ଥଣ୍ଡା କରିବା ପରେ ଆଖି ଧୋଇଦେଲେ ଆରାମ ଲାଗିବ ।

ବଢ଼ାଏ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି: ନିମ୍ବ ଆଣ୍ଟି ମାଇକ୍ରୋବାୟଲ, ଆଣ୍ଟିଭାଇରାଲ୍ ଓ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୁର । ତେଣୁ ଏହାର ପତ୍ର ଚୋବାଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ । ନିମ୍ବପତ୍ର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସାଧାରଣ ଫ୍ଲୁ ଓ କର୍କଟ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ମଧ କମିଥାଏ । ନିମ୍ବପତ୍ର ଶରୀରରୁ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ନଷ୍ଟକରିବା ସହ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତୀବ୍ର କରେ: ନିମ୍ବପତ୍ର ଲିଭର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ, ଯାହା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ନିୟମିତ ନିମ୍ବପତ୍ର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମାତ୍ରାଧିକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ନଷ୍ଟହୋଇ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସହଜ କରିଥାଏ ।

ଆଜ୍ମା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ -ସି

ସାଧାରଣତଃ ଆଜ୍ମା ରୋଗୀ ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତି । ଯଦି ଏହି ରୋଗୀ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଇଲେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଲାଭପ୍ରଦ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଆମେରିକୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକଥା ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଛନ୍ତି ।

ଏଭଳି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ ୧୨୦୦ ଆଜ୍ମା ରୋଗୀରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ସେମାନେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛନ୍ତି ତାହାର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥିଲା । ଅପରପକ୍ଷରେ ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଛନ୍ତି ସେମାନେ କି କି ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛନ୍ତି ତାହାକୁ ମଧ ଗବେଷଣା ପରିସରଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦୂଷିତ ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପଡି ନ ଥାଏ ବୋଲି ଗବେଷଣା ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

ମଧୁମେହର ରାମବାଣ ଔଷଧ ଗୁଡୁଚି

ଗୁଡୁଚି ଏକ ଚମତ୍କାର ଗୁଳ୍ମ, ଯାହା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ରୋଗର ଔଷଧ ଭାବେ ଉଦ୍ଭାହୋଇଛି । ଏହା ଏଭଳି ଏକ ଔଷଧି, ଯାହାକୁ ଅମୃତ ତୁଲ୍ୟ ଗୁଡ଼ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ।

ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ରାମବାଣ ଔଷଧ ରୂପେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ମନୁଷ୍ୟକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ରୋଗ ସହ ଲଢ଼ିବାକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ । ଗୁଡୁଚିର ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ ଗୁଣ ହେଉଛି, ଏହା ଯେଉଁ ବୃକ୍ଷରେ ବି ନିଜର ଲତା ମଡାଏ, ତା'ର ଗୁଣ ନିଜ ଭିତରକୁ ନେଇଯାଏ । ତେବେ ନିମ୍ବ ଗଛରେ ଲତା ମାଡ଼ିଥିବା ଗୁଡୁଚି ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଡାଏବେଟିସ୍‌ରେ ପୀଡିତ, ସେମାନେ ଏହାକୁ ନିୟମିତ ରୂପେ ସେବନ କଲେ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିବେ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବରଦାନ । ଗୁଡୁଚି ଡାଳ ଏବଂ ବେଲପତ୍ରର ରସରେ ସାମାନ୍ୟ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଚାମଚେ ଲେଖାଏଁ ସେବନ କଲେ ଡାଏବିଟିସ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି, ପାଚନକ୍ରିୟାରେ ସୁସ୍ଥତା, ଓଜନ ହ୍ରାସ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି, ଜ୍ୱରନାଶକ ଏବଂ ଆଲର୍ଜି ନାଶ କରିବାରେ ମଧ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ତେବେ ମନେରଖିବେ ଗୁଡୁଚି ପତ୍ରର ବ୍ୟବହାର ଆଦୌ କରିବେ ନାହିଁ । ଏହାର ମାତ୍ରାଧିକ ସେବନ ମୁହଁରେ ଛାଲ କରିଦିଏ ।

ଗୁଣକାରୀ ଧନିଆ

ଧନିଆରେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲସିୟମ ରହିଥିବାରୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଏହାକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଓ ହାଡ଼ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ମୁଖରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରୁଥିଲେ ଧନିଆ ପତ୍ର ରସକୁ ନିୟମିତ ଭାବେ କୁଳି କଲେ ତାହା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

ସେହିପରି ଦାନ୍ତମୂଳରୁ ରକ୍ତ ବାହାରୁଥିଲେ ଓ ଏହା ଦୁର୍ବଳ ହେଉଥିଲେ ଧନିଆ ପତ୍ର ବାଟି ନିୟମିତ ଦାନ୍ତରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏପରି କିଛି ଦିନ କଲେ ଦାନ୍ତମୂଳ ମଜଭୁତ ହେବା ସହ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ମଧ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

ଶିଶୁର କାଶ ଓ ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ଚାଉଳ ଧୂଆ ପାଣିରେ ୧ ଗ୍ରାମ ଧନିଆକୁ ବାଟି ସେଥିରେ ଚିନି ମିଶାଇ ପାନ କରାଇଲେ କାଶ ଓ ଶ୍ୱାସ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

ସେହିପରି ଅଧ କପ୍ ଧନିଆ ପତ୍ର ରସ ସହ ଅଳ୍ପ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ନିୟମିତ ସେବନ କଲେ କ୍ଷୁଧାବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହ ଭଲ ନିଦ ଏବଂ ଗ୍ୟାସ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ବାତ ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ଦୁଇ ଗ୍ରାମ ଧନିଆ, ଏକଗ୍ରାମ ଜିରା ଓ ଏକଗ୍ରାମ କଳାଜିରାକୁ ନେଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଗୁଡ଼ ପାକ ବିଧି ଅନୁସାରେ ପାକ କରିଲେ ବାତ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ଦେଶର ସର୍ବାଧିକ ବ୍ୟସ୍ତ ବହୁଳ ଷ୍ଟେସନ ହେଉଛି ଲକ୍ଷ୍ନୌ । ଦୈନିକ ୬୪ ଟି ଟ୍ରେନ ଏହି ଷ୍ଟେସନ୍ ଦେଇ ଯାତାୟତ କରିଥାଏ ।
- ବିବେକ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଯାତ୍ରା କରୁଥିବା ଦେଶର ଏକମାତ୍ର ଟ୍ରେନ୍ ଓ ବିଶ୍ୱର ୯ମ ସର୍ବାଧିକ ଦୂରଗାମୀ ଟ୍ରେନ । ଏହା ୭୧ ଘଣ୍ଟାରେ ୪,୨୭୩ କି.ମି. (ଆସାମର ଡିବ୍ରୁଗଡ଼ରୁ କନ୍ୟାକୁମାରୀ) ଯାଇଥାଏ । ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦଙ୍କ ୧୫୦ ତମ ଜୟନ୍ତୀ ଅବସରରେ ୨୦୧୩ ମସିହାରେ ଏହି ଟ୍ରେନ ଯାତାୟତ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା ।
- ନାଗପୁରରୁ ଅଜନି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଉଥିବା ଟ୍ରେନ୍ ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟ ଯାତ୍ରା କରିଥାଏ । ଏହି ଟ୍ରେନ୍ ମାତ୍ର ୩ କି.ମି. ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇଥାଏ । କେରଳ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ଦୈନିକ ସର୍ବାଧିକ ପଥ ଅତିକ୍ରମ କରିଥାଏ । ଏହି ଟ୍ରେନ୍ ୪୨.୫ ଘଣ୍ଟାରେ ୩,୦୫୪ କି.ମି ଯାଇଥାଏ ।
- ନେହେରୁ ସେତୁ ହେଉଛି ଦେଶର ଦୀର୍ଘତମ ରେଳ ପୋଲ । ସୋନା ନଦୀ ଉପରେ ନିର୍ମିତ ଏହି ପୋଲର ଲମ୍ବ ୧୦୦୪୪ ଫୁଟ ।
- ହାୱଡ଼ା ଅମୃତସର ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ସର୍ବାଧିକ ଷ୍ଟେସନରେ ରହିଥାଏ । ଏହି ଟ୍ରେନ୍ ୧୧୫ ଟି ଷ୍ଟେସନରେ ରହି ଗନ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ।
- ଖଡ଼ଗପୁର ଷ୍ଟେସନ ହେଉଛି ବିଶ୍ୱର ଦୀର୍ଘତମ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ । ଏହାର ଲମ୍ବ ୨,୭୩୩ ଫୁଟ । ଦେଶରେ ୧୪,୩୦ ଟି ଟ୍ରେନ୍ ଦୈନିକ ଚଳାଚଳ କରିଥାଏ । ଏହି ଟ୍ରେନଗୁଡିକ ପୃଥିବୀରୁ ଚନ୍ଦ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୂରତାର ସାଢ଼େ ୩ ଗୁଣ ପଥ ଯାତାୟତ କରିଥାନ୍ତି ।

କହିପାରିବେ କି ?

(୧) ସମୁଦ୍ର ମଧରେ ଥିବା ବିଶ୍ୱର ସର୍ବବୃହତ୍ ଜ୍ୱାଳାମୁଖୀର ନାମ କ'ଣ ?
(୨) କ୍ରୋଏସିଆର ସମୁଦ୍ର ତଟରେ ଜୁଆର ଓ ଭଙ୍ଗା ଧ୍ୱନି କିପରି ଶୁଣାଯାଏ ?
(୩) ବିହୁ କେଉଁ ରାଜ୍ୟର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ପର୍ବ ?
(୪) ପଞ୍ଜାବ କେଶରୀ କାହାକୁ କୁହାଯାଏ ?
(୫) ଭାରତର ପ୍ରଥମ ମହିଳା ରାଜ୍ୟପାଳ କିଏ ?
(୬) କେଉଁ ମହାପୁରୁଷଙ୍କୁ ନେତାଜୀ କୁହାଯାଏ ?
(୭) କେବେ ଭାରତର ରାଜଧାନୀ ଦିଲ୍ଲୀ ହେଲା ?
(୮) ରାମ ଲିଙ୍ଗାରାଜୁ କେଉଁ ପର୍ପୋରେଟ କମ୍ପାନୀର ଫ୍ରଡ୍ କରିଥିଲେ ?
(୯) କମେଡି କ୍ଲାସିକ୍ 'ଜାନେଭି ଦୋ ୟାରୋ' ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକଙ୍କ ନାମ କ'ଣ ?
(୧୦) ଦେବେନ୍ଦ୍ର ବୁନ୍ଦେଲା ରଣଜୀ ଟ୍ରଫି ରେକର୍ଡ ପାଇଁ କେତୋଟି ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳିଥିଲେ ?

JUMBLE WORDS

1) DGYID	=		6) ILGSH	=	
2) SOLTEC	=		7) WLEAF	=	
3) SMOUTI	=		8) WAVEE	=	
4) RDOWL	=		9) NPHUC	=	
5) CLOLA	=		10) TAC	=	

ଏହି ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ସଂପାଦକ, "ସ୍ୱୀକାର", ଲେବର କଲୋନୀ ମୁଦିପଡ଼ା, ସମ୍ବଲପୁରଙ୍କ ଠିକଣାରେ ପଠାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ । ସମସ୍ତଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଆସନ୍ତା ସଂଖ୍ୟାରେ ଦିଆଯିବ ।

ଗତ ସଂଖ୍ୟାର କହିପାରିବେ କି ? ର ଉତ୍ତର :-

୧.୪ କି.ମି, ୨.୨୦ ନିୟୁତ ଟନ, ୩.ନ୍ୟୁ ଫାଉଣ୍ଡଲ୍ୟାଣ୍ଡ, ୪.୫୦ଟି ଜମ୍ବୋଜେଟ୍‌ର ଶକ୍ତି, ୫.୭୦ ପ୍ରତିଶତ, ୬. ୬୧ ପ୍ରତିଶତ ଅଞ୍ଚଳ, ୭.ପ୍ରଶାନ୍ତ ସାଗର, ୮.ଜେଲି ଫିସ୍, ୯. ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ, ୧୦.୬୦ ବିଲିୟନ ଆମେରିକୀୟ ଡଲାର ।

***Jumble Words* ର ଉତ୍ତର :-**

(1) MEADOW (2) CRYPT (3) PLAZA (4) SAMOOCH (5) AZALEA (6) CUBIC (7) EPOXY (8) ADMIRE (9) IMPOSE (10) CEASE

ସୀମାନ୍ତରେ ବିପଦରେ ସମ୍ପର୍କର ବଡ଼କେଲୋ ସେତୁ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : କିଛିବର୍ଷ ତଳେ ମରାମତି କରାଯାଇଥିବା ଓଡ଼ିଶା-ଛତିଶଗଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ଶିଳ୍ପ ଓ ବାଣିଜ୍ୟିକ ସମ୍ପର୍କର ମାଧ୍ୟମ ସୀମାନ୍ତରେ କନକତୋରା ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ବଡ଼କେଲୋ ସେତୁରେ ଏବେ ଫାଟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ଏହାର ତୁରନ୍ତ ମରାମତି ନ ହେଲେ ଆଗକୁ ବଡ଼ ବିପଦର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ସେତୁ ଭୁଶୁଡ଼ିଲେ ଜାତୀୟ ରାଜପଥ-୪୯ରେ ଓଡ଼ିଶା-ଛତିଶଗଡ଼ ସମ୍ପର୍କ ଛିନ୍ନ ହେବ । ତୁରନ୍ତ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରି ଏହାର ତ୍ୱରିତ ମରାମତି ଲାଗି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ହସ୍ତକ୍ଷେପ ଲୋଡ଼ିଛି ଏନଏଚ୍ଏଆଇ । ସୀମାନ୍ତରେ ଅବସ୍ଥିତ ପଡ଼ୋଶୀ ରାଜ୍ୟ ଛତିଶଗଡ଼ର ରାୟଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାର ଲରା ଏନଟିପିସି ବୃହତ ତାପଜ ବିଦ୍ୟୁତ ପ୍ରକଳ୍ପ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କୁ ଡାକି ଏନେଇ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଏନଏଚ୍ଏଆଇ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ସୂଚନାନୁଯାୟୀ ଜାତୀୟ ରାଜପଥ-୪୯ର କନକତୋରାକୁ ଲାଗି ଦୁଇ ରାଜ୍ୟର ସୀମାରେ ଅବସ୍ଥିତ ଏହି ବଡ଼କେଲୋ ସେତୁ ଗତ ସତୁରୀ ଦଶକରେ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଥିଲା । ସେ ସମୟରେ ଏହା ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ନ ଥିଲା । ମାତ୍ର ଉଭୟ ରାଜ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗାଯୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ବଡ଼ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରି ଆସିଛି । ନିୟମିତ ଅନ୍ତରାଳରେ ଏହାର ମରାମତି ତଥା ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଅଭାବରୁ ଏହି ସେତୁ ଜରାଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛି । ଛତିଶଗଡ଼ରେ ଦ୍ରୁତ ଶିଳ୍ପାୟନ ଯୋଗୁଁ ଏହି ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ଦେଇ ମାଲବାହୀ ଭାରୀଯାନ ଗୁଡ଼ିକର ଚଳାଚଳ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ସୀମାରୁ ଜିରୋ କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ଛତିଶଗଡ଼ର ଲରା ଠାରେ ଏନଟିପିସିର ବୃହତ ତାପଜ ବିଦ୍ୟୁତ ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବା ପରଠାରୁ ଏହି ସେତୁ ଉପରେ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଓଡ଼ିଶାର କୋଇଲାଖଣି ଗୁଡ଼ିକରୁ ବିପୁଳ ପରିମାଣର କୋଇଲା ଟ୍ରେଲର, ଟ୍ରକ, ଟିପର ଆଦିରେ ନିୟମିତ ପରିବହନ ହେଉଛି । ଫ୍ଲାଏ ଆଶ, ବାଲି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କଞ୍ଚାମାଲ ପରିବହନରେ ଭାରୀଯାନ ନିୟୋଜିତ ରହିଛନ୍ତି । ଏହି ସେତୁର କ୍ଷମତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଓଜନିଆ ଯାନବାହାନର ଚଳାଚଳ ବିପଦର କାରଣ ସାଜିଛି । ସେତୁର ଠିକ ମଝି ଅଂଶରେ ବିରାଟ ଫାଟ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ପରେ ଏହାର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱକୁ ନେଇ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିଛି ।

ସେତୁର ଏଭଳି ଅବସ୍ଥା ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ପାଇ ନିକଟରେ ଝାରସୁଗୁଡ଼ାର ଅତିରିକ୍ତ ଆର୍‌ଟିଓ ହେମନ୍ତ କୁମାର ପାଢୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଏକ ଟିମ ସେତୁ ପରିଦର୍ଶନ କରି ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ପରେ ପ୍ରଶାସନର ଚିନ୍ତା ବଢି ଯାଇଛି । ଜିଲ୍ଲା ସଡ଼କ ସୁରକ୍ଷା ସମିତିର ବୈଠକରେ ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗ ଆର୍‌ଟିଓ ଉପସ୍ଥାପନ କରି ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିବା ପରେ ତୁରନ୍ତ ଲରା ଏନଟିପିସି କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କୁ ଡାକି ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ସେତୁର ମରାମତି ପାଇଁ କିଛି ଦିନ ସମୟ ଲାଗିବାକୁ ଥିବାରୁ ଏହାର ବିକଳ୍ପ ରାସ୍ତା ଖୋଜା ଚାଲିଛି । ସୀମାନ୍ତରେ ଅମାପାଲି ସେତୁ ଦେଇ ଲରାକୁ ସଂଯୋଗ କରୁଥିବା ରାସ୍ତା, ଏକତାଲ ଦେଇ ରାୟଗଡ଼କୁ ରାସ୍ତା ଏବଂ ମହାପାଲି ଦେଇ ରାୟଗଡ଼ ପଟେ ଯିବାକୁ ରହିଥିବା ରାସ୍ତା ବିକଳ୍ପ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ଉପରେ ବିଚାର ବିମର୍ଶ ଚାଲିଛି । ମାତ୍ର ଏହି ସବୁ ବିକଳ୍ପ ରାସ୍ତାରେ ଟ୍ରେଲର ଏବଂ ମାଲବାହୀ ଭାରିଯାନ ଚଳାଚଳ ଆଦୌ ନିରାପଦ ନୁହେଁ ବୋଲି ଜଣା ପଡ଼ିଛି । ରାସ୍ତାର ଓଜନ ସହିବା କ୍ଷମତା ସେତିକି ନ ଥିବାରୁ ଏସବୁ ରାସ୍ତାରେ ଲରା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଶିଳ୍ପ ସଂସ୍ଥାକୁ ମାଲ ପରିବହନ ବହୁଳ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବ । ଉଭୟ ରାଜ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କର ସେତୁ ସାଜିଥିବା ବଡ଼କେଲୋ ସେତୁର ଏଭଳି ଅବସ୍ଥା ଆଗକୁ ଦୁଇ ରାଜ୍ୟକୁ ଜାତୀୟ ରାଜପଥରେ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କରିବାର ଆଶଙ୍କା ଦେଖା ଦେଇଛି ।

ବେଲପାହାଡ଼ ପୌର ପରିଷଦର ପରିଦର୍ଶନ କଲେ ମନ୍ତ୍ରୀ ସାରଦା ନାୟକ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ଶ୍ରମ ମନ୍ତ୍ରୀ ସାରଦା ପ୍ରସାଦ ନାୟକ ବେଲପାହାଡ଼ ପୌର ପରିଷଦର ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ନୟନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ତଦାରଖ କରିବା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ସମୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଥମେ ବେଲପାହାଡ଼ ପୌର ପରିଷଦର ମିର୍ଦ୍ଧାଡେରା ଠାରେ ନିର୍ମାଣାଧୀନ ସ୍ମାର୍ଟ ପାର୍କ, କଲ୍ୟାଣ ମଣ୍ଡପ, ଗାନ୍ଧୀ ସ୍ମୃତି ସଦନ, ଜାହାଜପଡ଼ିଆ ଭେଣ୍ଡିଂ ଜୋନ, କୁଷ୍ଠାଶ୍ରମ ଓ ମିନି ପାର୍କ ପରିଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । କୁଷ୍ଠାଶ୍ରମ ଅନ୍ତେବାସୀଙ୍କୁ ସ୍ଥାୟୀ ଜମି ପ;ା ପ୍ରଦାନ ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁବିଧା ସୁଗୋଗ ଯୋଗାଇ ଦେବାକୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥିଲେ । ବେଲପାହାଡ଼ ପୌରାଞ୍ଚଳରେ ଟିଆର୍ଏଲ୍ କ୍ରୋସାକି ପକ୍ଷରୁ କରାଯାଉଥିବା ସିଏସ୍ଆର୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଉପରେ ପ୍ରଥମେ ସମୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଟିଆର୍ଏଲ୍‌ର ସିଏସ୍ଆର୍ ଅଧିକାରୀ ଡ଼କ୍ଟର ସନ୍ତୋଷ ମିଶ୍ର ଯୋଗ ଦେଇ ଟିଆର୍ଏଲ୍ କ୍ରୋସାକି ଗତ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ବେଲପାହାଡ଼ ଅଞ୍ଚଳରେ କରିଥିବା ସିଏସ୍ଆର୍ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ଏଥିସହ ମନ୍ତ୍ରୀ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ସମୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ଆଗାମୀ ୨୫ ତାରିଖ ପରେ ପୁଣି ସେ ବେଲପାହାଡ଼ ପୌର ପରିଷଦର ପରିଦର୍ଶନକରି ସମୀକ୍ଷା କରିବେ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଏହି ସମୀକ୍ଷାରେ ଅନୁପସ୍ଥିତ ଥିବା କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ନୋଟିସ ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଜାରି କରିବାକୁ ମନ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ । ଏ ଅବସରରେ ବିଧାୟିକା ଅଳକା ମହାନ୍ତି, ବେଲପାହାଡ଼ ପୌର ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ବଳଦେବ ବେହେରା, ପୌର କନିଷ୍ଠ ଯନ୍ତ୍ରୀ ସୁଶାନ୍ତ ପଟେଲ ଓ ଅନ୍ୟାନ ପୌର ଅଧିକାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଆମ୍ ଆଦମୀ ପାର୍ଟିର ସଦସ୍ୟତା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର: ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲା ବୀରମହାରାଜପୁର ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀ ଅନ୍ତର୍ଗତ ବିଭିନ୍ନ ଗ୍ରାମରେ ଆମ ଆଦମୀ ପାର୍ଟିର ଗାଁ କୁ ଚାଲ ଅଭିଯାନ ଓ ସଦସ୍ୟତା ସଂଗ୍ରହ ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଜିଲ୍ଲା ସଭାପତି ସୁରେଶ କଲତା, ଉପ ସଭାପତି ପୃଥ୍ୱିରାଜ ଜଗଦଲାଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଉଲୁଣ୍ଡା ବ୍ଲକ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ ରଞ୍ଜନ ମେହେର, ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲାର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ ରଞ୍ଜନ ବଗର୍ତ୍ତୀ, ବାଙ୍କା ଭୋଇ ବୀରମହାରାଜପୁର ବ୍ଲକ ସଭାପତି ମାଧବ ମହାକୁର, ବୀରମହାରାଜପୁର ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ ଘନଶ୍ୟାମ ଭୋଇ,ଖଣ୍ଡହତା ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ ସଭାପତି, ଶଙ୍କର୍ଷଣ ସାହୁ, ରତନରାଜ କର୍ମୀ, ବ୍ରଜମୋହନ ପଣ୍ଡା ଗୌରୀ ଶଙ୍କର ହୋତା ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଲୁତୁରପଙ୍କ ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ ନିକଟ ମେଟାକାନି ସାପ୍ତାହିକ ବଜାର ମଣ୍ଡପ ରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ବିଭିନ୍ନ ପଞ୍ଚାୟତ ର ସଦସ୍ୟ ଓ ପଞ୍ଚାୟତ ସଭାପତି ମାନେ ସଦସ୍ୟତା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମୋବାଇଲ ଫୋନ ମାଧ୍ୟମରେ ସଦସ୍ୟତା ଗ୍ରହଣ କରି ପାରିବେ ତାହା ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଇଥିଲେ । ଆଗାମୀ ନିର୍ବାଚନ ରେ ଓଡ଼ିଶା ରେ ମଧ ଆମ୍ ଆଦମୀ ସରକାର ଦରକାର କହି ଏକ ସୁଯୋଗ ଦେବାକୁ ତଥା ଶିକ୍ଷା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜୁଳି ପାଣି ଓ ରୋଜଗାରର ସଫଳ ରାଜନୀତି କୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ମଧ ଦରକାର କହି ଜନସାଧାରଣ ଙ୍କୁ ଅପିଲ କରାଯିବାସହ ଗାଁ କୁ ଚାଲ ଅଭିଯାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଜନସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରାଯାଇଥିଲା ।

ସୋନପୁର ଗଡଜାତ ପାଇଁ ବାହାରିଲା ନୂଆଖାଇ ଲଗ୍ନ

ସୋନପୁର: ସୋନପୁର ଗଡ଼ଜାତ ଓ ପଞ୍ଚରା ଅଞ୍ଚଳ ପାଇଁ ନୁଆଁଖାଇ ଲଗ୍ନ ସ୍ଥାନୀୟ ବଡ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର ପରିସରରେ ଥିବା ମୁକ୍ତିମଣ୍ଡପ ରେ ପଣ୍ଡିତ ମହାସଭା ବସି ଲଗ୍ନ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ସ୍ଥିର କରାଯାଇଛି । ଚଳିତ ବର୍ଷ ସେପଟେମ୍ବର ୨୦ ତାରିଖ ବୁଧବାର ଦିନ ଘ ୧୦.୩୬ ମି ରୁ ଘ.୧୦.୫୦ ମି ମଧ୍ୟେ ବିଛା ଲଗ୍ନରେ ନୂଆଁଖାଇ ଲଗ୍ନ ସ୍ଥିର ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସକାଳ ୮ ଟା ୩୦ମି ରୁ ୯ ଟା ୩୦ ମି ମଧ୍ୟେ ସମଲେଶ୍ୱରୀ ମନ୍ଦିର ରୁ ବିରାଟ ପଟୁଆର ରେ ମା ସୁରେଶ୍ୱରୀଙ୍କ ପାଇଁ ପାହୁର ଯାତ୍ରା ବାହାରିବ ଓ ଅଷ୍ଟ ଚଣ୍ଡୀ, ଅଷ୍ଟ ଶମ୍ଭୁ ଓ ଅଷ୍ଟ ବିଷ୍ଣୁ ଙ୍କ ଠାରେ ନବାହ୍ନ ଲାଗି ହେଲା ପରେ ନିଜ ନିଜ ଇଷ୍ଟ ଦେବୀ ଓ ସାଧାରଣ ଜନତା ନବାହ୍ନ ଭକ୍ଷଣ କରିବେ । ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ସୋନପୁର ଗଡ଼ଜାତ ରାଜ୍ୟର ନୁଆଖାଇ ପାଇଁ ଏହି ଲଗ୍ନ ପରମ୍ପରା ଚାଲିଆସି ଥିବା ବେଳେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ସୋନପୁରର ବଡ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର ର ମୁକ୍ତି ମଣ୍ଡପରେ ବସି ପଣ୍ଡିତ ମାନେ ଲଗ୍ନ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ସ୍ଥିର କରିଥାନ୍ତି । ସୋନପୁରର ଇଷ୍ଟଦେବୀ ମା ସୁରେଶ୍ୱରୀଙ୍କ ନାମ ଅନୁସାରେ ଶତଭିକ୍ଷା ନକ୍ଷତ୍ର ଓ କୁମ୍ଭ ରାଶି କୁ ନେଇ ଜ୍ୟୋତିଷି ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ତିଥି ଓ ଲଗ୍ନ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ଗଣନା କରାଯାଇ ଥାଏ ।

ସୋନପୁରରେ ମିଲେଟ ଖାଦ୍ୟ ମେଳା

ସୋନପୁର: କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରୋତ୍ସାହନରେ ଓଡ଼ିଶା ମିଲେଟ୍ସ ମିଶନ ପକ୍ଷରୁ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟଭିତ୍ତିକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସହ ଏକ ମିଲେଟ ଖାଦ୍ୟ ମେଳା ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁରଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲାପାଳ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ମିଲେଟ ଖାଦ୍ୟ ମେଳାରେ ମାଣ୍ଡିଆ ପାଉଁରୁଟି, ମାଣ୍ଡିଆ ବିସ୍କୁଟ, ମାଣ୍ଡିଆ କେକ, ମାଣ୍ଡିଆ ମାଲପୁଆ, ଜିଲାବି, ଗୁଲାବ ଜାମୁନ ପରି ୧୨ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟମେଳାରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇଥିଲା । ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ନିରଞ୍ଜନ ପୂଜାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉଦଘାଟିତ ଏହି ମିଲେଟ ଖାଦ୍ୟମେଳାରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ବିମଳେନ୍ଦୁ ରାୟ, ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଅଧକ୍ଷା ସୁପାର ଠେଲା ଓ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନର ଅଧିକାରୀମାନେ ସାମିଲ ଥିଲେ । ମିଲେଟ ମିଶନରେ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲାକୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଥିବାବେଳେ ମା ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା ମହିଳା ଗୋଷ୍ଠୀ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଏହି ଖାଦ୍ୟମେଳା ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା ।

ସମ୍ବଲପୁର ସିଟି ଷ୍ଟେସନ ପାଇଁ କୁଇକ୍ ୱାଟରିଂ ସିଷ୍ଟମ

ସମ୍ବଲପୁର: ସମ୍ବଲପୁର ସିଟି ରେଳ ଷ୍ଟେସନରେ ଟ୍ରେନ୍ କୋଚରେ ଜଳର ଉପଲବ୍ଧତାକୁ ସୁଗମ କରିବା ପାଇଁ ରେଳବାଇ ବୋର୍ଡ ୫.୪୩ କୋଟି ଟଙ୍କା ମୂଲ୍ୟରେ "ଦ୍ରୁତ ଜଳଯୋଗାଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା" ବା କୁଇକ ୱାଟରିଂ ସିଷ୍ଟମ ନାମକ ଏକ ନୂତନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅନୁମୋଦନ କରିଛି । ଦ୍ରୁତ ଜଳ ଯୋଗାଣ ସୁବିଧା ଯାତ୍ରୀ କୋଚରେ ଉତ୍ତମ ଜଳ ଯୋଗାଣ ଏବଂ ଜଳର ଉପଲବ୍ଧତା ପାଇଁ ସହାୟକ ହେବ । ଏହି ସୁବିଧା କେବଳ ଟ୍ରେନରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଜଳ ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ଏକ ଦ୍ରୁତ ଯନ୍ତ୍ରକ୍ରିୟା ଯୋଗାଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ମଧ ଜଳ ଅପଚୟକୁ ଏଡାଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏକ ୨୪ କୋଚ୍ ଟ୍ରେନ୍ ମାତ୍ର ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଭରାଯାଇ ପାରିବ ଏବଂ ଏକାଧିକ ଟ୍ରେନ୍ ମାନଙ୍କରେ ଜଳ ଯୋଗାଣ ହୋଇ ପାରିବ ।

ରେଳବାଇ ସମସ୍ତ ଟ୍ରେନ୍ କୋଚରେ ଯାତ୍ରୀ ସୁବିଧା ଭାବରେ ଜଳ ଯୋଗାଇଥାଏ । ସ୍ଥିରୀକୃତ ରେଳ ଷ୍ଟେସନରେ କୋଚ ଗୁଡିକରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଜଳ ଭରାଯାଇଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଯାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଟ୍ରେନ୍ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଜଳ ସଙ୍କଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ, ଟ୍ରେନ୍ ଗୁଡିକୁ ପାଣି ଯୋଗାଇ ଦେବା ମଧ ବହୁତ ସମୟ ନେଇଥାଏ । ପାରମ୍ପରିକ ପ୍ରଣାଳୀ ଅଧୀନରେ ୨୪ ଟି କୋଚ୍ ର ଏକ ଟ୍ରେନ୍ ଜଳ ଭରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ୨୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ନେଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ, ସମ୍ବଲପୁର ସିଟି ରେଳ ଷ୍ଟେସନରେ ସେପରି କୌଣସି ସୁବିଧା ନାହିଁ । ତେଣୁ, ନୂତନ "ଦ୍ରୁତ ଜଳଯୋଗାଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା" ଯାହା ଆଗକୁ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବ, ତାହା ବିଶେଷ ଭାବରେ ବିଳାସପୁର-ଭୁବନେଶ୍ୱର ମାର୍ଗ ଦେଇ ଯାଉଥିବା ଟ୍ରେନଗୁଡିକର ଯାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସୁବିଧା ଯୋଗାଇବ । ଦ୍ରୁତ ଜଳଯୋଗାଣ ପ୍ରଣାଳୀ ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ ୨୪ କୋଚ୍ ଟ୍ରେନ୍ ୫ ରୁ ୬ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଭରାଯାଇପାରିବ । ଏହାଛଡ଼ା ଏକାଧିକ ଟ୍ରେନ୍ ଏକାସାଙ୍ଗରେ ଜଳସେଚିତ ହୋଇପାରିବ । ଦ୍ରୁତ ଜଳଯୋଗାଣ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ, ଜଳର ସ୍ପିଲେଜ୍ ଦ୍ୱାରା ଅପଚୟ ଦୂର ହୋଇପାରିବ । ଏକ ସ୍କାଡା ପ୍ରଣାଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଟ୍ରେନ୍ କୋଚ ମାନଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚ କ୍ଷମତା ସମ୍ପନ୍ନ ମୋଟର ସହିତ ଛଅ ଇଞ୍ଚ ପାଇପ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଜଳ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ । ସ୍କାଡା ପ୍ରଣାଳୀ ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ଭାବରେ ଜଳ ପ୍ରବାହକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଏଥିରେ ଏସଏମଏସ ମାଧ୍ୟମରେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ସୁବିଧା ମଧ ଅଛି । ଭଲଭଗୁଡିକ ମଧ ଦୂରରୁ ପରିଚାଳିତ ହୋଇପାରିବ । ସ୍କାଡା ପ୍ରଣାଳୀ ଜଳ ବ୍ୟବହାରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ହାଇଡ୍ରାଣ୍ଟ କିମ୍ବା ଲିକେଜ୍ ର ଯେକୌଣସି ଅନଧିକୃତ ବ୍ୟବହାର ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ମଧ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରି ରେଳବାଇ ଏହାର ସମସ୍ତ ଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ମଧୁର ଜଳ ଯୋଗାଣ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିଛି ଏବଂ ଜଳର ଅପଚୟ ଏବଂ ଅପବ୍ୟବହାରକୁ ମଧ ହ୍ରାସ କରିଛି ।

ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ସୂଚନା

ସାପ୍ତାହିକ 'ସ୍ୱୀକାର' ନେବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ଗ୍ରାହକମାନେ ତାଙ୍କର ଦେୟ କାନାରା ବ୍ୟାଙ୍କ ସମ୍ବଲପୁର ଶାଖାର ଏକାଉଣ୍ଟ ନମ୍ବର ୦୧୮୫୨୦୧୦୨୧୫୩୮, ଆଇଏଫସି କୋଡ- ସିଏନ୍ଆର୍‌ବି ୦୦୦୦୧୮୫ ରେ ଏନଇଏଫଟି, ଆରଟିଜିଏସ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଜମା କରି ପାରିବେ ।

Subscription Rate of The Sweekar

Life Member	-	Rs.5000.00
Annual	-	Rs. 500.00
Half-yearly	-	Rs. 250.00
Quarterly	-	Rs. 120.00

Advertisement Tariff of The Sweekar

Full Page	-	Rs. 2,00,000.00
Half Page	-	Rs. 1,00,000.00
Quarter Page	-	Rs. 50,000.00
Colour Advertisement	-	100% Extra

ଜିଏମ୍‌ୟୁକୁ ୧୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଦେଲା ମେହେର ଆସୋସିଏସନ

ସମ୍ବଲପୁର: ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସମ୍ବଲପୁରର ମେହେର ଆସୋସିଏସନ୍ ୧୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ କରିଛି । ଜିଏମ୍‌ୟୁରେ କ୍ରୀଡ଼ାର ଭିତ୍ତିଭୂମି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉନ୍ନତିକରଣ ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ଆସୋସିଏସନ୍ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି । 'ମୋ କଲେଜ୍' ଅଭିଯାନ ଅଧୀନରେ ଏହି ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବାରୁ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଦ୍ୱିଗୁଣା ଅର୍ଥ ମିଳିବ ଓ ତାହା ସ୍ପୋର୍ଟ୍ସ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ବିନିଯୋଗ ହେବ ବୋଲି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ କହାଯାଇଛି । ଜିଏମ୍‌ୟୁ କୁଳପତିଙ୍କ ବୋର୍ଡ ରୁମରେ ଏଥିପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର୍ ଏନ୍ ନାଗରାଜୁଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମେହେର ଆସୋସିଏସନ୍‌ର ଏଭଳି ପ୍ରୟାସକୁ ସ୍ୱାଗତ କରାଯାଇଥିଲା । କୁଳସଚିବ ଯୁଗଳେଶ୍ୱରୀ ଦାଶ, ବିତ୍ତ ନିୟନ୍ତ୍ରକ କନକଲତା ଏକ୍କା ଓ ଡକ୍ଟର ମଧୁମିତା ପଣ୍ଡାଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଉପ କୁଳସଚିବ ଡକ୍ଟର ଉମାଚରଣ ପତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସଂଯୋଜନା କରିଥିଲେ । ମେହେର ଆସୋସିଏସନ୍ ପକ୍ଷରୁ ପୂର୍ବତନ ସାଂସଦ ଭବାନୀ ଶଙ୍କର ହୋତା କୁଳପତିଙ୍କୁ ୧୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ଚେକ୍ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ମେହେର ଆସୋସିଏସନ୍‌ର ବିରଜା ଶଙ୍କର ହୋତା, ଯୋଗେନ୍ଦ୍ର ନାରାୟଣ ମିଶ୍ର, କାଳୀଚରଣ ବିଶି, ପଞ୍ଚାନନ ପସାୟତ ଓ ହୃଷିକେଶ ପଣ୍ଡା ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ରେଳବାଇ ନିରାପତ୍ତା କର୍ମଚାରୀ ପୁରସ୍କୃତ

ସମ୍ବଲପୁର : ବରଗଡ଼ ରୋଡ଼ର ଟିପିଏମ୍-ଏ ସୁରେଶ ମାଝୀ, ଟିଟିଲାଗଡ଼ର ସି ଏଣ୍ଡ ଡ଼ବ୍ଲୁ ଟେକ୍ନିସିଆନ୍ -୧ ଅନ୍ତା ନାଗଙ୍କୁ ନିରାପତ୍ତା ପ୍ରତି ସଜାଗ, ସୁରକ୍ଷିତ ରେଳ ଚଳାଚଳ ପ୍ରତି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନିଷ୍ଠା ଓ ନିରାପତ୍ତା ନିୟମ ଉପରେ ଭଲ ଭାବରେ ଅବଗତ ପାଇଁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଇଛି । ସମ୍ବଲପୁର ମଣ୍ଡଳ ପ୍ରବନ୍ଧକ ବିନୀତ ସିଂ ଏମାନଙ୍କୁ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ସହ ନଗଦରାଶି ଦେଇ ସମ୍ମାନିତ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଅବସରରେ ଅତିରିକ୍ତ ମଣ୍ଡଳ ରେଳ ପ୍ରବନ୍ଧକ ଆନନ୍ଦ ସିଂ, ବରିଷ୍ଠ ପରିଚାଳନା ପ୍ରବନ୍ଧକ ତନ୍ମୟ ମୁଖୋପାଧ୍ୟାୟ, ବରିଷ୍ଠ ଯାନ୍ତ୍ରୀକ ଯନ୍ତ୍ରୀ ପରାସରାମ ପୁରିଆ, ବରିଷ୍ଠ ନିରାପତ୍ତା ଅଧିକାରୀ ସମ୍ମିତ ସୌରଭ ନାୟକଙ୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଭୋଟର ତାଲିକା ସଂଶୋଧନ ପାଇଁ 'ମୁଁ ବି ମିତା' ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ

ସମ୍ବଲପୁର : ଭୋଟର ତାଲିକାରେ ସଂଶୋଧନ ସହ ନୂତନ ଭୋଟର ନାମ ପଞ୍ଜୀକରଣ ନିମନ୍ତେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ 'ମୁଁ ବି ମିତା' ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷ ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅନନ୍ୟା ଦାସ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ରେଙ୍ଗାଲି ଏବଂ ସମ୍ବଲପୁର ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀର ବିଭିନ୍ନ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ଚୟନ ହୋଇଥିବା ୨୫ ଜଣ ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ 'ମୁଁ ବି ମିତା' କ୍ୟାମ୍ପସ ଆମ୍ବାସଡର ଭାବେ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥିବା ବେଳେ ଖୁବଶୀଘ୍ର ସେମାନଙ୍କୁ ତାଲିମ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ । ଏହି ଅବସରରେ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅଜାମ୍ବର ମହାନ୍ତି, ସଦର ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ପ୍ରଭାସ ଦଣ୍ଡସେନା, ସଦର ତହସିଲଦାର ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଅମାତ, ଆଦିତ୍ୟ ପଣ୍ଡା, ଶୁଭଙ୍କର ମହାନ୍ତି, ଜ୍ୟୋତିର୍ମୟୀ ମଲ୍ଲିକ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଡେପୁଟି କଲେକ୍ଟର ସୁଶାନ୍ତ ସାହୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । କୁଚିଣ୍ଡା ଏବଂ ରେଢ଼ାଖୋଲ ଉପ ଖଣ୍ଡରେ ମଧ ଏହି ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ।

ଜିଏମ୍‌ୟୁରେ ଜାତୀୟ ପାଠଚକ୍ର

ସମ୍ବଲପୁର: ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ସଂସ୍କୃତ ଓଡିଆ ବିଭାଗର ମିଳିତ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ସଂସ୍କୃତ ଦିବସ ଉପଲକ୍ଷେ ଏକ ଜାତୀୟ ପାଠଚକ୍ର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ପାଠଚକ୍ରରେ ରାଉରକେଲାସ୍ଥିତ ମହର୍ଷି ବ୍ୟାସଦେବ ଜାତୀୟ ପ୍ରାଚ୍ୟବିଦ୍ୟା ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ସମ୍ମିଳିତ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର୍ ଏନ୍.ନାଗାରାଜୁ ପାଠଚକ୍ରର ଉଦଘାଟନ କରି ସଂସ୍କୃତ ଓ ଓଡିଆ ସାହିତ୍ୟର ଭୂମିକା ତଥା କବି ଗଙ୍ଗାଧରଙ୍କ କବିତ୍ୱର ପରାକାଷ୍ଠା ସମ୍ପର୍କରେ ଓଜସ୍ୱିନୀ ବକ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ପ୍ରଫେସର କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ପାଢ଼ୀ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି, ପ୍ରଫେସର ବବ୍ରୁବାହନ ମହାପାତ୍ର ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା, ଡକ୍ଟର କିଶୋରୀ ଦାଶ, ଡକ୍ଟର ବୁଦ୍ଧେଶ୍ୱର ଷଡଙ୍ଗୀ ଓଡିଆବିଭାଗର ମୁଖ୍ୟ ଡକ୍ଟର ଲକ୍ଷ୍ମୀପ୍ରିୟା ବେହେରା ଏବଂ ଡକ୍ଟର ସୁନେଲୀ ଦେଇ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ଉଦଘାଟନୀ ସଭାରେ ପାଠଚକ୍ର ସମ୍ପର୍କରେ ବକ୍ତବ୍ୟ ଦେଇଥିଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଡକ୍ଟର ମୀନକେତନ ପାଠୀ, ପ୍ରଫେସର୍ ବବ୍ରୁବାହନ ମହାପାତ୍ର ତଥା ପ୍ରଫେସର ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ପଣ୍ଡା ବିଷୟବିଶେଷଜ୍ଞଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ 'ଗଙ୍ଗାଧରମେହେରଙ୍କ ସାହିତ୍ୟରେ ସଂସ୍କୃତର ପ୍ରଭାବ' ବିଷୟ ଉପରେ ଗଭୀର ଆଲୋଚନା ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ତିନୋଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶତାଧିକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ, ଗବେଷକ ଓ ଅଧାପକ ସେମାନଙ୍କର ଗବେଷଣା ପ୍ରବନ୍ଧପତ୍ର ପାଠ କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡିକର ସମୀକ୍ଷକ ଭାବେ ପ୍ରଫେସର ଦ୍ୱାରିକାନାଥ ନାୟକ, ପ୍ରଫେସର ଗୋପୀନାଥ ବାଗ, ଡକ୍ଟର ଉମାକାନ୍ତ ପଣ୍ଡା, ଡକ୍ଟର ବିଶିକେସନ କଣ୍ଡ, ଡ. ଫାଲ୍ଗୁନୀ ମହାନନ୍ଦିଆ, ଡକ୍ଟର ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ସେଠୀ ଉପସ୍ଥାପିତ ପ୍ରବନ୍ଧଗୁଡିକର ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଡକ୍ଟର ସସ୍ମିତା ପତି, ଡକ୍ଟର ସାଲ ବେସ୍ରା, ଡକ୍ଟର ରଞ୍ଜନ ସେଠୀ, ଡକ୍ଟର ପରୀଖି ଭୋଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସଂଯୋଜନା ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରିଥିଲେ । ଓଡ଼ିଶା ଓ ଓଡ଼ିଶାବାହାରର ବହୁ ଶିକ୍ଷାବିତ ଆଭାସୀ ମାଧମରେ ଯୋଗେଦେଇଥିଲେ । ସଂସ୍କୃତଦିବସ ଉପଲକ୍ଷେ ଆୟୋଜିତ ସଂସ୍କୃତ ଓ ଓଡିଆ ବକ୍ତୃତା ଏବଂ ଗୀତା ଆବୃତ୍ତି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବିଜୟୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ଓ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ସଂସ୍କୃତ କବିତା ପାଠଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସମାପ୍ତି ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା । କୁଳସଚିବ ଯୁଗଳେଶ୍ୱରୀ ଦାଶ, ଶିକ୍ଷାପରିଷଦ ଅଧକ୍ଷ ପ୍ରଫେସର୍ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ଦାସ, ଉପକୁଳସଚିବ ଡକ୍ଟର ଉମାଚରଣ ପତି, ବିତ୍ତବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀମତୀ କନକଲତା ଏକ୍କା ପ୍ରମୁଖ ଏଥିରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ସମ୍ବଲପୁରୀ ଆଞ୍ଚଳିକ ସମ୍ବାଦର ନୂତନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ

ସମ୍ବଲପୁର : ଆକାଶବାଣୀ କେନ୍ଦ୍ରର ସମ୍ବଲପୁରୀ ଆଞ୍ଚଳିକ ସମ୍ବାଦର ବାର୍ତ୍ତା

ସମ୍ପାଦକ ରୂପେ ଆଲୋକ ଚନ୍ଦ୍ର ବାରିକ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି । ପୁରୀର ମୂଳ ବାସିନ୍ଦା ଶ୍ରୀ ବାରିକଙ୍କ ସରକାରୀ ଚାକିରୀର ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରଥମ ନିଯୁକ୍ତି । ଗତ ୮ ତାରିଖ ଦିନ ସେ ଏଠାରେ ଯୋଗ ଦେବା ପରେ ଆଞ୍ଚଳିକ ସମ୍ବାଦ ବିଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟରତ କର୍ମଚାରୀମାନେ ସ୍ୱାଗତ ଜଣାଇଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ ଏଠାରେ ଏହି ପଦବୀରେ ଥିବା ଡକ୍ଟର ସତ୍ୟନାରାୟଣ ପଟ୍ଟନାୟକ ପଦୋନ୍ନତି ପାଇ କଟକ ଆକାଶବାଣୀ କେନ୍ଦ୍ରର ଆଞ୍ଚଳିକ ସମ୍ବାଦ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ରୂପେ ବଦଳି ହେବା ପରେ ଏହି ପଦବୀ ଖାଲି ପଡିଥିଲା । ତେବେ ଶ୍ରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ କଟକରେ ତାଙ୍କ ନୂତନ ପଦବୀରେ ଯୋଗ ଦେବା ପରେ ଏଠାକାର ଅତିରିକ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱରେ ମଧ ରହିଥିଲେ ।

ଗୁରୁ ଦିବସରେ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା

ସମ୍ବଲପୁର: ଜାତୀୟ ଉପଲବ୍ଧି ସର୍ବେକ୍ଷଣ(ନାସ୍-୨୦୨୪) ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ଡିଜିଟାଲ ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନିମନ୍ତେ ଅଭିଜ୍ଞ ଶିକ୍ଷକ, ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କୁ ଗୁରୁଦିବସରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅନନ୍ୟା ଦାସ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିଛନ୍ତି । ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଉତ୍ସବ ଅବସରରେ ଜିଲ୍ଲାର ୮ଜଣ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଦିଆଯାଇଛି । ମାଝିପାଲି ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ମନୋରମା ମିଶ୍ର, ଲକ୍ଷ୍ମୀଫୁଙ୍ଗୁରୀ ସରକାରୀ

ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ସୁରଭି ରଣବଂଶୀ, ମଉଳିଭାଗ ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର କର, ଝରଘାଟି ସରକାରୀ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ରାଜେଶିନୀ ଦାଶ, ତରଣୀସେନ ମେହେର, ରୋହିଣୀ ପ୍ରଧାନ, ରାଜେଶ ପଟ୍ଟନାୟକ ଏବଂ ମୌସମ ପଟେଲଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ପ୍ରକୋଷ୍ଠରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ମୀନାରାଣୀ ମଙ୍ଗଳ, ପ୍ରୋଗ୍ରାମର ରବି ନାରାୟଣ ସାହୁ, ଜିଲ୍ଲା ଯୋଜନା ସଂଯୋଜକ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ପ୍ରହରାଜ, ଅନିତା ପଣ୍ଡା ଏବଂ ଲିପିକା ଜେନା ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ସତ୍ୟ ପ୍ରଜ୍ଞାନନ୍ଦଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀରେ ରକ୍ତଦାନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ଶିବିର

ବଲାଙ୍ଗୀର : ପରମହଂସ ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟପ୍ରଜ୍ଞାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କ ୬୮ତମ ଜନ୍ମଦିବସ ତଥା ବଲାଙ୍ଗୀରର ବିଶ୍ୱାତ୍ମ ବିଦ୍ୟାମନ୍ଦିରର ୨୯ତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ଅବସରରେ ଏକ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିବିର ଆୟୋଜିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଶିବିରକୁ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଧିକାରୀ ଡାକ୍ତର କେ.ସି. ମହନ୍ତ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ସମ୍ବଲପୁର ଠାରେ ବିଶ୍ୱାତ୍ମ ବିଦ୍ୟାମନ୍ଦିରରେ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଡାକ୍ତର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ଏହି ଶିବିରରେ ପରମେଶ୍ୱର ଦାଶ, ସୁଜାତା ପତି, ରଞ୍ଜିତା ମିଶ୍ର ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ମ୍ୟୁନିସିପାଲ ହାଇସ୍କୁଲ ପୁରାତନ ଛାତ୍ର ସଂଘର ଗୁରୁପୂଜନ ଉତ୍ସବ

ସମ୍ବଲପୁର : ମ୍ୟୁନିସିପାଲ ହାଇସ୍କୁଲ ପୁରାତନ ଛାତ୍ର ସଂଘର ଗୁରୁଦିବସ ଉପଲକ୍ଷେ ଗୁରୁପୂଜନ ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମ୍ୟୁନିସିପାଲ ହାଇସ୍କୁଲର ୪୦ ଜଣ ପୁରାତନ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ମ୍ୟୁନିସିପାଲ ହାଇସ୍କୁଲରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରାଯାଉଥିବା 'ବିଶ୍ୱ ଜୀବନ ହେ' କବିତାକୁ ସାମୂହିକ ଗାନ କରିବା ପରେ ଗୁରୁ ପୂଜନ ସହିତ ଦିବଂଗତ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଦିବଙ୍ଗତ ଛାତ୍ରଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବେଦମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ ସହିତ ଦୀପଦାନ କରା ହୋଇଥିଲା । ସଭାପତି ଡାକ୍ତର ଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣ ରଥଙ୍କ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସୂଚନା ପରେ ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ଗୁରୁପୂଜନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ନିଜ ନିଜ ଅଭିମତ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ଡକ୍ଟର ଶ୍ୟାମ ସୁନ୍ଦର ଧର ଓ ଉପ ସଭାପତି ଡକ୍ଟର ଦେବେନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା ଗୁରୁ ଦିବସର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ । ସଂପାଦକ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ପଟେଲ, ଉପ ସଭାପତି ସୂର୍ଯ୍ୟନାରାୟଣ ପଟ୍ଟନାୟକ, କୋଷାଧକ୍ଷ ସୁରେନ୍ଦ୍ର ନାୟକ ଓ ସହ ସଂପାଦକ ନାରାୟଣ ନାୟକ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

Printed, Published and Owned by Hemanta Kumar Mahapatra, Printed at Impressions Press, Sambalpur, Office Phone: 0663- 2950945
e-mail: hemantamahapatra@yahoo.com Editor : Hemanta Kumar Mahapatra