ସାପ୍ତାହିକ ସ୍ୱୀକାର

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

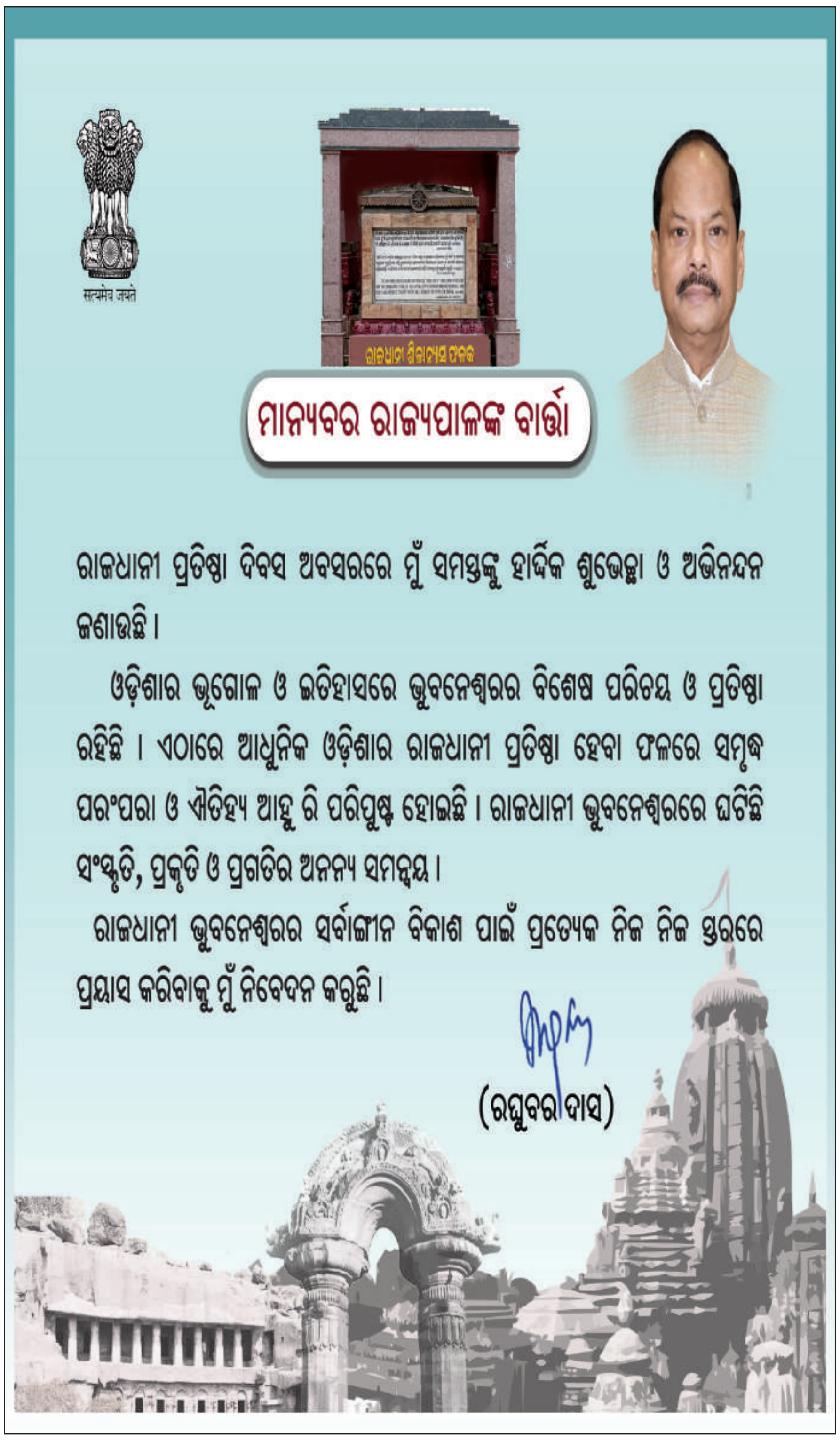
The Sweekar स्वीकार

www.sweekarweekly.com

ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ସ୍ୱ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା

RNI No. 66443/94

Vol.28 | Issue - 15 | 14 - 20 April 2024 | Sambalpur | Pages- 8 | Invitation Price Rs.10



ଘରେ ବସି ମତଦାନ କରି ପାରିବେ ବୟସ୍କ ଓ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ବ୍ୟକ୍ତି

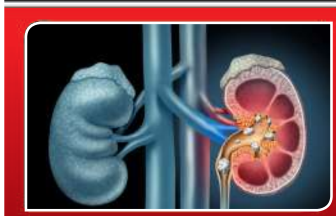
ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ଲୋକସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଭାରତୀୟ ନିର୍ବାଚନ ଆୟୋଗ (ଇସିଆଇ) ୨୦୨୪ ଲୋକସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ବୟସ୍କ ଓ ଭିନ୍ନକ୍ଷମଙ୍କ ପାଇଁ ହୋମ୍ ଭୋଟିଂର ସୁବିଧା ପ୍ରଦାନ କରିଛି । ୮୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ଓ ୪୦% ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ଭୋଟର ମାନେ ଏହି ବିକଳ୍ପ ଗୃହ ମତଦାନ ସୁବିଧା ପାଇପାରିବେ । ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ମତଦାନ ପାଇଁ ଏହି ବର୍ଗର ଭୋଟରମାନେ ମତଦାନ ଆରମ୍ଭ କରି ସାରିଛନ୍ତି । ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତିକରଣ ଏବଂ ଉପଲବ୍ଧତା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଏବଂ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ଦିଗରେ ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ । ସମଗ୍ର ଦେଶରେ ୮୧ ଲକ୍ଷ ୮୫ରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ଭୋଟର ଏବଂ ୯୦ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ଭୋଟର ପଞ୍ଜୀକୃତ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ମୁଖ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନର ଶ୍ରୀ ରାଜୀବ କୁମାର, ନିର୍ବାଚନ କମିଶନର ଶ୍ରୀ ଜ୍ଞାନେଶ କୁମାର ଏବଂ ଡକ୍ଟର ସୁଖବୀର ସିଂ ସାନ୍ଧୁ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ ଯେ ବୟସ୍କ ଏବଂ ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଗୃହ ମତଦାନ ସୁବିଧା ପ୍ରଦାନ କରିବ । ଆୟୋଗ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଯତ୍ନ ଏବଂ

ସମ୍ମାନର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମାଜ ପାଇଁ ଏକ ଉଦାହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବ । ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ନିର୍ବାଚନରେ ହୋମ୍ ଭୋଟିଂ ସୁବିଧା ପାଇଥିବା ଭୋଟରମାନେ ନିର୍ବାଚନ କମିସନଙ୍କ ପଦକ୍ଷେପ ପାଇଁ କୃତଜ୍ଞତା ଓ ସନ୍ତୋଷ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ।

ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ୭ମ ପୃଷ୍ଠାରେ

ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ..


 କିଡନୀ ଷ୍ଟୋନ ସମସ୍ୟାର ଘରୋଇ ଉପଚାର

ଗୋଲାପ ଜଳର ଚମତ୍କାରିତା

ନିୟମିତ ଦହି ଖାଉଥିଲେ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଅଙ୍ଗୁର

ଉପକାରୀ କଲରା

ଗ୍ରୀନ୍ ଟିର ଉପକାରିତା

ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ଆସକ୍ତି

ଡକ୍ଟର ପ୍ରଦୀପ ମହାପାତ୍ର
ପ୍ରାକ୍ତନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ସାମ୍ବାଦିକତା ବିଭାଗ
ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ଇଣ୍ଟରନେଟ ଆହରଣର ପ୍ରମୁଖ ସାଧନ ପାଲଟିବା ଅବସରରେ ମୁଖ୍ୟତଃ କୋଭିଡ଼-୧୯ ମହାମାରୀ-ପର ପରିବେଶରେ ସଂଖ୍ୟାଧିକ ଉପଭୋକ୍ତା ନିଜ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ବ୍ୟବହାର ଅଭ୍ୟାସରେ ଚିନ୍ତିତ। ସେମାନେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରୁଛନ୍ତି ଯେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଭିତ୍ତିରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଫୋନ ସାନ୍ନିଧ୍ୟରେ କଟୁଛି। ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶର ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସାଜୁଛି। ଫୋନ ବ୍ୟବହାର ସମୟସୀମା କମାଇବା ନିମନ୍ତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ବି ଅନେକ ସେଥିରେ ସଫଳତା ପାଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି।

ଭାରତରେ ଡ଼ିସେମ୍ବର ୨୦୨୩ ସୁଦ୍ଧା ୮୨ କୋଟି ବ୍ରଡବ୍ୟାଣ୍ଡ ଇଣ୍ଟରନେଟ ସଂଯୁକ୍ତି ହିସାବ କରାଯାଇଥିବା ସ୍ଥଳେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ଉପଭୋକ୍ତା ବର୍ଗରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଥିବା ସୁସ୍ପଷ୍ଟ। ଭାରତୀୟ ଟେଲିକମ ନିୟାମକ 'ଟ୍ରାଇ' ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ଦେଶରେ ୧୦୦ ଜଣକ ମଧ୍ୟରୁ ୮୩ ଜଣଙ୍କ ନିକଟରେ ମୋବାଇଲ ଫୋନ ଉପଲବ୍ଧ। ଓଡ଼ିଶାରେ ୧୦୦ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୭୬ ଜଣଙ୍କ ମୋବାଇଲ ଫୋନ ସଂଯୋଗ ରହିଛି। 'ଇଣ୍ଟରନେଟ ଓ ମୋବାଇଲ ଏସୋସିଏସନ ଅଫ ଇଣ୍ଡିଆ' ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶିତ ବିବରଣୀ ଅନୁଯାୟୀ ୨୦୨୩ ସୁଦ୍ଧା ଇଣ୍ଟରନେଟ ଉପଭୋକ୍ତାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୯୦ ପ୍ରତିଶତ ହାରାହାରି ଦୈନିକ ଦେଢ଼ ଘଣ୍ଟା ଇଣ୍ଟରନେଟ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ। ଅର୍ଥାତ, ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ଯୋଗେ ଇଣ୍ଟରନେଟ ମଞ୍ଚରେ ମଧ ପହଞ୍ଚୁଥିଲେ।

ଦିଲ୍ଲୀ-କେନ୍ଦ୍ରୀକ ଇଣ୍ଟରନେଟ ଚିନ୍ତନ ମଞ୍ଚ 'ଇସ୍ୟା ସେଣ୍ଟେର' ଓ 'ଅହମ୍ମଦାବାଦ ଇଣ୍ଡିଆନ ଇନଷ୍ଟିଉଟ ଅଫ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ' ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ୨୦୨୩ରେ ପ୍ରକାଶିତ ବିବରଣୀରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିଲା ଯେ ଦେଶରେ ୭୪ କୋଟି ଇଣ୍ଟରନେଟ ଉପଭୋକ୍ତା ଦୈନିକ ଚାରି ଘଣ୍ଟା ଯାଏଁ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି।

ସାଧାରଣ ଗଣିତରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ପ୍ରତିଦିନ ଘଣ୍ଟାଏ ଫୋନ ବ୍ୟବହାର କଲେ ବର୍ଷକରେ ୧୫ ଦିନ, ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବହାରରେ ୩୦ ଦିନ, ତିନି ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବହାରରେ ୪୫ ଦିନ, ଚାରି ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବହାରରେ ୬୧ ଦିନ, ପାଞ୍ଚ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବହାରରେ ୭୬ ଦିନ, ଛଅ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବହାରରେ ୯୧ ଦିନ ଏବଂ ଦୈନିକ ସାତ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବହାର କଲେ ବର୍ଷରେ ୧୦୦ ଦିନ ବିନିଯୋଗ ହୋଇଥାଏ।

ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀ ତୃତୀୟ ଦଶକ ମଧ୍ୟଭାଗରେ ପ୍ରଚଳିତ ଫୋନ ବ୍ୟବହାର ଧାରା ଯଦି ଭବିଷ୍ୟତରେ ବଳବତ୍ତର ରହେ, ତେବେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଜୀବଦ୍ଦଶାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ଜୀବନର କେତେ ସମୟ କେବଳ ଫୋନ ଦେଖାରେ କଟିଯିବ, ତାହା ମଧ ହିସାବ କରାଯାଇପାରେ। ଉଦାହରଣରେ ଜଣେ ୨୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଯଦି ଚାରି ଘଣ୍ଟା ଫୋନ ସାନ୍ନିଧ୍ୟରେ କାଟୁଛନ୍ତି ଏବଂ ସେ ଶହେ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବା ଧରିନିଆ ଯାଏ, ତେବେ ବର୍ଷକ ଦୁଇ ମାସ ତଥା ୭୫ ବର୍ଷରେ ୧୫୦ ମାସ ବା ୧୨ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ କେବଳ ଫୋନରେ ବିନିଯୋଗ ହେବ। ଏହି ଭଳି ଆକଳନ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସରେ ଭୀତି ସଞ୍ଚାର କରିଥାଏ।

କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଫୋନ ବ୍ୟବହାର ଅଭ୍ୟାସ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ଥାଇ ସମୟସୀମା କମାଇବା ଲାଗି ବାରମ୍ବାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ସତ୍ତ୍ୱେ ବିଫଳତା ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ଅନେକ ଉପାୟ ଶୂନ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି। ଏହି ସମସ୍ୟା ଆନ୍ତର୍ଜାତିକସ୍ତରରେ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ଅବସରରେ ବ୍ରିଟେନର ଖ୍ୟାତନାମା 'ଦି ଗାର୍ଡିଆନ' ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପକ୍ଷରୁ ଜାନୁୟାରୀ-ଫେବୃୟାରୀ ୨୦୨୪ରେ ପାଠକବର୍ଗଙ୍କୁ ଫୋନ ମାୟାଜାଲରୁ ଉଦ୍ଧାରକଳ୍ପେ ଏକ 'ଇମେଲ ନିଉଜଲେଟର କୋର୍ସ' ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା। ମୁଖ୍ୟତଃ ଯେଉଁମାନେ ଫୋନ ବ୍ୟବହାର କମାଇବା ନିମନ୍ତେ ଆଗ୍ରହୀ, କିନ୍ତୁ ଅଭ୍ୟାସ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲାଗି ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସାମ୍ନା କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଫୋନ ବ୍ୟବହାର ମାଦକତାର କାରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝି ପାରିଲେ ସଫଳତା ହାସଲ କରିବା ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଇଥିଲା।

'ଦି ଗାର୍ଡିଆନ' ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରସାରିତ ଇମେଲ ଗୁଡ଼ିକରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ଆସକ୍ତିର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ମଧ୍ୟରେ ଏଥିରେ ସ୍ଥାନିତ ଆପ୍ଲିକେସନ 'ଆପ' ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଧାନ। ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କୁ ବାନ୍ଧି ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଆପରେ ବିଭବମାନ ଖଚିତ। ଉଦାହରଣରେ ସମସ୍ତେ ନିଜ ପ୍ରତିରୂପ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଏବଂ ପ୍ରସାରକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ୨୦୦୭ରେ ଉଦ୍ଭାବନ ପୂର୍ବରୁ ଏହି ସୁଯୋଗ ସମାଜର ଶୀର୍ଷ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସଂରକ୍ଷିତ ଥିଲା। ତେବେ ଫେସବୁକ, ଟୁଇଟର, ୟୁଟ୍ୟୁବରେ ନିଜ ଓ ନିଜ ପରିଚିତ ବର୍ଗଙ୍କ ଫୋଟ ଓ ଭିଡ଼ିଓ ଉପଭୋଗ ସର୍ବସାଧାରଣରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେବାପରେ ଏତାଦୃଶ ଆକର୍ଷଣକୁ ସହଜରେ ଏଡ଼ାଇବା ସଂଭବ ହୋଇପାରି ନ ଥାଏ।

ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏହାକୁ ଆକର୍ଷଣ ଅର୍ଥନୀତି 'ଏଟେନସେନ ଇକନୋମି' ନାମିତ କରିଥାନ୍ତି। ଆପଗୁଡ଼ିକରେ କେତେ ସଂଖ୍ୟକ ଦର୍ଶକ କଣ ଦେଖିଥାନ୍ତି ତାହା ତର୍ଜମା କରି ତଦଅନୁଯାୟୀ ବିଜ୍ଞାପନ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଆପ ଆୟୋଜକମାନଙ୍କ ବିଜ୍ଞାପନ ରାଜସ୍ୱ ଆୟ ବଢ଼ିଥାଏ। ଆପ ଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦର୍ଶକ ଗ୍ରାହକ ନୁହନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଆକର୍ଷଣକୁ ହିସାବ କରି ବିଜ୍ଞାପନ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେଉଥିବା ହେତୁ ଅର୍ଥ ପ୍ରଦାନକାରୀ ବିଜ୍ଞାପକମାନେ ଆପର ଗ୍ରାହକ।

କୁହାଯାଏ ଯେ ଆପ ବ୍ୟବହାରରେ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ରସାୟନ 'ଡୋପାମାଇନ' କ୍ଷରଣ ହୋଇଥାଏ। ଉଦାହରଣରେ ନିଜେ ପୋଷ୍ଟ କରିଥିବା ପାଠ୍ୟ, ଚିତ୍ର, ଅଡ଼ିଓ ବା ଭିଡିଓକୁ ଅନ୍ୟମାନେ ପସନ୍ଦ 'ଲାଇକ' କରିବା ବା ମତାମତ 'କମେଣ୍ଟ' ଦେବା ଅବସରରେ ଆମେ ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇଥାଉ ଏବଂ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦ ଆଶାରେ ବାରମ୍ବାର ଆପ ଖୋଲୁ। ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ସକ୍ରିୟ ଉପଭୋକ୍ତାଗଣ ଦୈନିକ ଶହେରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଥର ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ତନଖି 'ଚେକ' କରିଥାନ୍ତି। କ୍ରମଶଃ ଏହା ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇପଡ଼େ। ସାଧାରଣରେ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା କଠିନ କାର୍ଯ୍ୟ।

ଅଭ୍ୟାସ କ୍ରମେ ଆସକ୍ତି 'ଏଡ଼ିକସନ'ରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେଲେ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ଲାଗି ବାଟ ଖୋଜିବାକୁ ପଡ଼େ। ସ୍ମାର୍ଟଫୋନକୁ ଏକ ସରଞ୍ଜାମ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବା କଥା। ପ୍ରତ୍ୟେକ ସରଞ୍ଜାମକୁ ଯେପରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ସେହିପରି ଫଳ ମିଳେ। ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପରିବେଶରେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ଜନଜୀବନର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ରୂପେ ପରିଗଣିତ ହେଲାଣି। ଉଦାହରଣରେ ବିଭିନ୍ନ ସାଧାରଣ ସୁବିଧା-ସୁଯୋଗ ଗ୍ରହଣ, ବିତ୍ତୀୟ କାରବାର ଓ ଯୋଗାଯୋଗ ସ୍ଥାପନ ଲାଗି ଆପାତତଃ ଫୋନର ବିକଳ୍ପ ନାହିଁ। ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଫୋନ ବ୍ୟବହାରକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁନଥିବା ସ୍ଥଳେ ଏତଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଯେପରି ବିପଦଗ୍ରସ୍ତ ନହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ସମୟ ଉପନୀତ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଭିତ୍ତିରେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ପରଦାରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଥାଏ। ଉଦାହରଣରେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ବହୁଳ ଉପସ୍ଥିତି ହେତୁ ନକାରାତ୍ମକ ମାନସିକତା ଜୀବନଯାତ୍ରାରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆଚାରବ୍ୟବହାର ସହ ନିଜକୁ ତୁଳନା କଲେ ନ୍ୟୁନ ମନୋଭାବ ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ। ସେହିପରି ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆର ଆଲଗୋରିଥମ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ ପୋଷ୍ଟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଫଳରେ ସଂପୃକ୍ତ ବିଷୟରେ ଧ୍ରୁବୀକରଣ 'ପୋଲାରାଇଜେସନ' ମାନସିକସ୍ତରରେ ଅନୁଚିତ ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରିଥାଏ। ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହି ବାସ୍ତବ ଦୁନିଆକୁ ଭୁଲିଯିବା ଫଳରେ ପାରିବାରିକ ଓ ବନ୍ଧୁପରିଜନଙ୍କ ସହ ସଂପର୍କ କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ।

ବିଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ବ୍ୟବହାର କ୍ରମାଗତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଚାଲିଛି। ଅନେକ ସ୍ତରରେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ତଥା ଇଣ୍ଟରନେଟ ସଂଯୁକ୍ତିକୁ ବିକାଶର ମାପକାଠି ବିଚାର କରାଯାଉଛି। ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ୨୦୨୧ରେ 'ପିଉ ରିସର୍ଚ୍ଚ ସେଣ୍ଟର'ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ୩୧ ପ୍ରତିଶତ ମାର୍କିନ ନାଗରିକ ବରାବର ଅନଲାଇନ ରହୁଥିବା ସ୍ୱୀକାର କରିଥିଲେ। ଛଅ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ୨୦୧୫ରେ ଅନଲାଇନ ଉପସ୍ଥିତି ୨୧ ପ୍ରତିଶତରେ ସୀମିତ ଥିଲା। ହିସାବ ଅନୁଯାୟୀ ମାର୍କିନ ନାଗରିକମାନେ ଦୈନିକ ହାରାହାରି ଆଠ ଘଣ୍ଟା ଡ଼ିଜିଟାଲ ମଞ୍ଚରେ ବିତାଉଥିବା ଜଣାଯାଇଥିଲା। ଜନସାଧାରଣରେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ଅଭ୍ୟାସ ସଂପର୍କରେ ନିକଟ ଅତୀତରେ ଆୟୋଜିତ ୮୨ ଗୋଟି ଗବେଷଣା ନିଷ୍କର୍ଷରୁ ଫୋନ ବ୍ୟବହାର ସମସ୍ୟା ଘନୀଭୂତ ହେଉଥିବା ପ୍ରମାଣିତ। ଏହି ପରିବେଶରେ ଫୋନ ବ୍ୟବହାରଜନିତ ନକାରାତ୍ମକ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ସଂପର୍କରେ ସାମୂହିକସ୍ତରରେ ଚେତନା ପ୍ରସାରଣ ଯେତିକି ଜରୁରି, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ସଂଯମ ଆଚରଣ ଉଦ୍ୟମ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ଆସକ୍ତିରୁ ମୁକ୍ତି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରଯୋଜିତ 'ଦି ଗାର୍ଡିଆନ' ଇମେଲ ନିଉଜଲେଟର ଅଭିଯାନରେ ବିଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରୁ ଏକ ଲକ୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଥମ ତିନି ମାସରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ଆସକ୍ତିର କାରଣ ଜାଣିବା ତଥା ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଭାବେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ବ୍ୟବହାର କମାଇବା ଲାଗି ଆଲୋଚିତ ଉଦ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତସ୍ତରରେ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ଯାଏଁ ସଫଳତା ମିଳିଥିବା ଜଣାଯାଇଥିଲା। କେତେକ ପାଠକ ସେମାନଙ୍କ ଦୈନିକ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ବ୍ୟବହାର ଦଶ ଘଣ୍ଟାରୁ ତିନି ଘଣ୍ଟା କିମ୍ବା ନଅ ଘଣ୍ଟାରୁ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟାକୁ କମିଥିବା ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିଲେ। 'ଦି ଗାର୍ଡିଆନ' ଅଭିଯାନର ଉଦାହରଣ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ଆସକ୍ତି ନିରାକରଣ ଦିଗରେ ଆଶ୍ୱାସନା ସୃଷ୍ଟି କରେ।

ହୃଦ୍‌ଘାତ ରୋଗ ଆଶଙ୍କା କମାଏ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି'

ଭିଟାମିନ୍ 'ସି'ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତାହା ହୃଦଘାତ ଆଶଙ୍କା କମାଇ ଦେଇଥାଏ ବୋଲି ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି। ଭିଟାମିନ୍ ସି' ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକାର ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ। ଏହା ସୁସ୍ଥ କୋଷକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଏ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ତେଣୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରିବାକୁ ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି। ଆମ୍ବ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ସପୁରି, ଷ୍ଟ୍ରବେରି, ତରଭୁଜ, ପୋଇ, କୋବି, ଆଳୁ ଆଦିରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି'ଭରି ରହିଛି।

ଥାଇରଏଡ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ଲାଗି ଡାଏଟ୍

ଖରାପ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଥାଇରଏଡ ଭଳି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଥାଏ। ଥାଇରଏଡ୍ ହେଉଛି ଆମ ଗଳାରେ ଥିବା ଏକ ଛୋଟ ପ୍ରଜାପତି ଆକୃତିର ଗ୍ରନ୍ଥି, ଯାହା ଥାଇରଏଡ ହରମୋନ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ। ଏହି ଥାଇରଏଡ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ବ୍ୟାଘାତ ହେତୁ, ଥାଇରଏଡ୍ ସହିତ ଜଡିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇପାରେ, ଯାହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ। ଏଥିଲାଗି ଏକ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଅନୁସରଣ କରିବା ଉଚିତ। ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜିନିଷ ଖାଇବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଧନିଆ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ଥାଇରଏଡକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ବାଦାମରେ ସେଲେନିୟମ ଭରପୂର ଥିବାବେଳେ ଏହା ଥାଇରଏଡ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ପାଳଙ୍ଗ, ବନ୍ଧାକୋବି, ଦହି, କ୍ଷୀର, ଚିଆ ମଞ୍ଜି ମିଶ୍ରଣ କରି ଏକ ସ୍ମୁଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ସକାଳ ଜଳରେ ପିଅନ୍ତୁ। ପାଳଙ୍ଗରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, ଏବଂ ଚିଆ ମଞ୍ଜି ଓମେଗା -୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡର ଏକ ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ, ଯାହା ଥାଇରଏଡ୍ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ହଜମକାରୀ ଏନଜାଇମ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଥାଏ। ଯାହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ଏବଂ ଥାଇରଏଡ୍ କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫାଇବର, ଆଇରନ୍ ଏବଂ ଫୋଲେଟ୍ ପରି ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଏକ ଭଲ ଉତ୍ସ, ଯାହା ଥାଇରଏଡ୍ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ସ୍ନାକ୍ସରେ ଆପଣ ଏକ ନଡ଼ିଆ ଖଣ୍ଡ ଖାଇପାରିବେ। ଏଥିରେ ତେଲ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ଏବଂ

ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ୍ ମିଳିଥାଏ, ଯାହା ଥାଇରଏଡ୍ ହରମୋନ୍ କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ।

କ୍ୱିନୋଆ ହେଉଛି ଏକ ଗ୍ଲୁଟେନ୍ ମୁକ୍ତ ଶସ୍ୟ ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫାଇବର, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ପରି ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ଭରପୂର ରହିଛି। ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଥାଇରଏଡ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ।

ଅବସାଦ ପାଇଁ ପ୍ରଦୂଷିତ ପରିବେଶ ଦାୟୀ

ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନରେ ଜଣେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେବା କିଛି ନୂଆ କଥା ନୁହେଁ। ତେବେ ଏହାଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ନିହାତି ଦରକାର। କାରଣ ଅବସାଦ ପରୋକ୍ଷରେ କେତେକ ରୋଗର କାରଣ ସାଜିଥାଏ। ଅବସାଦ ପାଇଁ ଆଉ ଏକ ନୂଆ କଥା ଦାୟୀ ବୋଲି ଏକ ସଦ୍ୟତମ ସର୍ଭେରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି। ତାହା ହେଲା ପ୍ରଦୂଷିତ ପରିବେଶ। ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଏଭଳି ପରିବେଶରେ ରୁହନ୍ତି ତେବେ ସେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। 'ଅବସାଦ ଏବଂ ପ୍ରଦୂଷିତ ପରିବେଶ' ଶୀର୍ଷକ ଏକ ସର୍ଭେରୁ ସିଓଲ ୟୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକଥା ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି। ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ପ୍ରଦୂଷିତ ପରିବେଶରେ ରହୁଥିବା କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ସେମାନେ ସର୍ଭେ କରିଥିଲେ। ପ୍ରଦୂଷିତ ପରିବେଶ ମନରେ ଅବସାଦ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ କେତେକାଂଶରେ ଦାୟୀ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏଥିରୁ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି। ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷିତ ରହିଲେ ତାହା ଏହା ଭିତରେ ରହୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଫଳରେ ସେମାନେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇ ନ ପାରେ ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି।

ସୁଖ-ଶାନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତିର ସର୍ବୋତ୍ତମ ସୂତ୍ର

ହିମାଚ୍ଛାଦିତ କୈଳାସ ପର୍ବତ ଉପରେ ଦେବଦବ ମହାଦେବ, ଭଗବାନ ଭୋଳାନାଥ ଅଖଣ୍ଡ ସମାଧିରେ ବୁଡି ରହିଥିଲେ ଏବଂ ମାତା ପାର୍ବତୀ ଲୋକକଲ୍ୟାଣର ଇଚ୍ଛାରେ ନିଜର କିଛି ଲୋକହିତକାରୀ ଜିଜ୍ଞାସା ଓ ପ୍ରଶ୍ନକୁ ଭୋଳାନାଥଙ୍କ ସମକ୍ଷରେ ପ୍ରକଟ କରି ସେଗୁଡିକର ସମାଧାନ ଚାହୁଁଥିଲେ । ଯଦିଓ ସେହି ଜିଜ୍ଞାସାଗୁଡିକର ସମାଧାନ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ବି ଥିଲା, କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡିକୁ ସେ ସ୍ୱାମୀ ଭୋଳାନାଥଙ୍କ ମୁଖାରବିନ୍ଦରୁ ଶୁଣିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ।

ସବୁଠାରୁ ବଡ ଧର୍ମ କ'ଣ ? ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ପାପ କ'ଣ ? କର୍ମ କରିବା ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟ କେଉଁ କଥାର ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଉଚିତ ? ଜୀବନରେ ସଫଳ ହେବା ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ ? ମନୁଷ୍ୟକୁ ସୁଖ ଓ ଦୁଃଖ କେବେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଆଦି ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ମାତା ପାର୍ବତୀଙ୍କ ମନ ଭିତରେ ଥିଲା । ଦୀର୍ଘ ପ୍ରତୀକ୍ଷା ପରେ ଭୋଳାନାଥ ସମାଧିରୁ ବାହାରି ଆସିଲେ । ତାପରେ ଭୋଳାନାଥଙ୍କ ସେବା କରୁ କରୁ ସୁଯୋଗ ଦେଖି ମାତା ପାର୍ବତୀ ନିଜର ସମସ୍ତ ଜିଜ୍ଞାସା, ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନ ଭୋଳାନାଥଙ୍କ ସମକ୍ଷରେ ରଖିଲେ ଏବଂ ଭୋଳାନାଥ ତାଙ୍କ ଜିଜ୍ଞାସାଗୁଡିକର ସମାଧାନ କରିଚାଲିଲେ ।

ଭୋଳାନାଥ କହିଲେ– 'ଦେବୀ ପାର୍ବତୀ ! ମନୁଷ୍ୟ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ବଡ ଧର୍ମ ହେଉଛି ସତ କହିବା ଅର୍ଥାତ୍ ସତ୍ୟନିଷ୍ଠ ହେବା, ସତ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ରହିବା, ସତ୍ୟବାନ୍ ହେବା, ସତ୍ୟକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ ପାଳନ କରିବା ଏବଂ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଅଧର୍ମ ହେଉଛି ଅସତ୍ୟ କହିବା ବା ଅସତ୍ୟର ସହଯୋଗ କରିବା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମନ, ବାଣୀ ଓ କର୍ମରେ ସତ୍ୟବାନ୍ ହେବା ଉଚିତ, ସତ୍ୟନିଷ୍ଠ ହେବା ଦରକାର । ସତ୍ୟ ସମାନ କୌଣସି ତପ ନାହିଁ, କୌଣସି ଧର୍ମ ନାହିଁ, କୌଣସି ପୁଣ୍ୟ ନାହିଁ ଓ ଅସତ୍ୟ ସମାନ କୌଣସି ଅଧର୍ମ ନାହିଁ, କୌଣସି ପାପ ନାହିଁ । ତେଣୁ ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରତ୍ୟେକ କର୍ମରେ ସତ୍ୟ ହିଁ ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ ହେବା ଉଚିତ । କେବଳ ଜିହ୍ୱା ଦ୍ୱାରା ସତ୍ୟ ବାଣୀ କହିବା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ, ବରଂ ଆଚରଣ ଦ୍ୱାରା, କର୍ମ ଦ୍ୱାରା ସତ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଉଚିତ ।'

ଏବେଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରଶ୍ନ ଥିଲା– ମନୁଷ୍ୟ କର୍ମ କରିବା ସମୟରେ କେଉଁ କଥାର ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଉଚିତ ? ଏହି ପ୍ରଶ୍ନର ସମାଧାନ ଦେଇ ଭୋଳାନାଥ କହିଲେ– ''ଦେବୀ ପାର୍ବତୀ ! କର୍ମ କରିବା ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ପ୍ରତ୍ୟେକ କର୍ମର ସାକ୍ଷୀ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେ ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଦରକାର ଯେ ସେ ଭଲ ବା ମନ୍ଦ ଯାହା ବି କର୍ମ କରୁଛି, ତାହାର ସାକ୍ଷୀ ହେଉଛନ୍ତି ଈଶ୍ୱର । ସେହି ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ଈଶ୍ୱର ତା'ର ପ୍ରତ୍ୟେକ କର୍ମକୁ ଦେଖୁଛନ୍ତି । ସେହି ସର୍ବସାକ୍ଷୀଙ୍କୁ କେବେ ବି, କିଛି ବି ଲୁଚାଇ ହେବ ନାହିଁ । ଏଣୁ ମନୁଷ୍ୟ କର୍ମ କରିବା ସମୟରେ ସର୍ବସାକ୍ଷୀ, ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ଈଶ୍ୱର ହିଁ ତା'ର ପ୍ରତ୍ୟେକ କର୍ମର ସାକ୍ଷୀ ବୋଲି ଅବଶ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ମହାଦେବ ଆଗକୁ କହିଲେ– 'ଏହା ଚିନ୍ତାକରି ମନୁଷ୍ୟ ସର୍ବଦା ଶୁଭ କର୍ମ, ସତ୍ୟ କର୍ମ, ପୁଣ୍ୟ କର୍ମ କରିବା ଉଚିତ, ଯଦ୍ୱାରା ତାକୁ ସୁଖ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରିବ । ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ବିଚାର କରିଥାଏ ଯେ ସେ ଯାହା କିଛି କରୁଛି ତାହାକୁ ତା' ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେହି ଦେଖୁ ନାହାନ୍ତି, ସେହି ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ସାରା ଅଶୁଭ କର୍ମ, ପାପ କର୍ମ କରିଥାଏ ଏବଂ ତାହାର ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ସେ ଦୁଃଖ ପାଏ । କୌଣସି ମନୁଷ୍ୟ ମନ, ବାଣୀ ଓ କର୍ମରେ ପାପର ଇଚ୍ଛା କରିବା ଅନୁଚିତ । କାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ଯେପରି ବିଚାର କରେ, ସେ ସେପରି କର୍ମ କରିଥାଏ, ତାକୁ ସେପରି ଫଳ ଭୋଗିବାକୁ ପଡିଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ମନରେ ମନ୍ଦ ବିଚାର ନୁହେଁ, ବରଂ ଶୁଭ ବିଚାର, ସୁବିଚାର ପୋଷଣ କରିବା ଦରକାର ; ଯଦ୍ୱାରା ପ୍ରେରିତ ହୋଇ ସେ ସର୍ବଦା ଶୁଭ କର୍ମ, ସତ୍ୟ କର୍ମ କରି ପାରିବ । ମନରେ ଅଶୁଭ ବିଚାର, କୁବିଚାର ରଖିଲେ ମନୁଷ୍ୟ ସେହି ବିଚାରଗୁଡିକରେ ପ୍ରେରିତ, ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ପାପ କରିଥାଏ ।

ଭୋଳାନାଥ କହିଲେ– 'ମନୁଷ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ଦେଉଥିବା, ଦୁଃଖ ମିଳୁଥିବା ଭଳି କୌଣସି କର୍ମ କରିବା ଅନୁଚିତ । ପାପ କର୍ମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ କେବଳ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜୀବନରେ ନୁହେଁ, ବରଂ ଆଗାମୀ ଜୀବନରେ, ଜନ୍ମରେ ମଧ୍ୟ ଦୁଃଖ ପାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଶୁଭ କର୍ମ, ସତ୍ୟକର୍ମ କରିବା ହିଁ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା । ମନ ଭିତରେ ସର୍ବଦା ସୁବିଚାର ରହିବାକୁ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଶାସ୍ତ୍ରଗୁଡିକର ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଓ ସାଧୁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗତି କରୁଥିବା ଦରକାର । ପାପୀ ଓ ଅସାଧୁ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କ ସଙ୍ଗତି ନ କରିବା ଉଚିତ କାରଣ ମନୁଷ୍ୟର ସଙ୍ଗତି ଯେପରି ହୋଇଥାଏ ସେ ସେପରି ବିଚାର, ସୁବିଚାର ଓ ଗୁଣ-ଦୋଷ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ, ପ୍ରେରିତ ହୋଇଥାଏ ଓ ତଦନୁରୂପ କର୍ମ କରିଥାଏ ।

ମାତା ପାର୍ବତୀ ପୁନଃ ପ୍ରଶ୍ନ କଲେ- "'ପ୍ରଭୁ! ସଫଳ ଓ ସୁଖୀ ହେବା ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ ?'' ଭୋଳାନାଥ କହିଲେ – "'ଦେବୀ ପାର୍ବତୀ ! ସଂସାରରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର କୌଣସି ନା କୌଣସି ବସ୍ତୁ, ବ୍ୟକ୍ତି, ସ୍ଥିତି, ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ ଥାଏ, ଆସକ୍ତି ଥାଏ । ମୋହ, ଆସକ୍ତି ମନୁଷ୍ୟର ସଫଳତାରେ ବଡ ବାଧା ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ ମନୁଷ୍ୟ ମୋହ, ଆସକ୍ତିରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ କର୍ମ କରିବା ଉଚିତ ।''

ମହାଦେବ କହିଲେ- "ସଫଳ ହେବା ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ କେବେ ବି ଅନୁଚିତ ସାଧନ ବା ଉପାୟର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ସଫଳତା ପାଇବା ପାଇଁ ସାଧନ ମଧ୍ୟ ପବିତ୍ର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ; କାରଣ ଅନୁଚିତ ଓ ଅସତ୍ ଉପାୟରେ ପ୍ରାପ୍ତ ସଫଳତା । ଶେଷରେ ଦୁଃଖଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସତ୍ୟତା ଓ ପୁରୁଷାର୍ଥ ଦ୍ୱାର । ପ୍ରାପ୍ତ ସଫଳତା ସୁଖଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ ।''

ଭୋଳାନାଥ କହିଲେ- " ଏବେ ଆପଣ ପଚାରିଛନ୍ତି ଯେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସୁଖ ଓ ଦୁଃଖ କ'ଣ ? ହେ ପାର୍ବତୀ ! ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏକଥା ସତ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ତୃଷ୍ଣା ଅର୍ଥାତ୍ ଇଚ୍ଛାଗୁଡିକ ଠାରୁ ବଡ଼ କୌଣସି ଦୁଃଖ ନାହିଁ ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଗୁଡିକୁ ଛାଡିଦେବା ଠାରୁ ବଡ଼ ସୁଖ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । କାହିଁକି ? କାରଣ ଇଚ୍ଛାଗୁଡିକ ହିଁ ବନ୍ଧନ ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଗୁଡିକରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯିବା ହିଁ ମୁକ୍ତି, ଏଥିରେ ହିଁ ସୁଖ ରହିଛି ।

ମହାଦେବ ପ୍ରସନ୍ନତାପୂର୍ବକ ମାତା ପାର୍ବତୀଙ୍କୁ କହିଲେ– 'ହେ ପାର୍ବତୀ ! ଲୋକକଲ୍ୟାଣର ଇଚ୍ଛାରେ ଆପଣ ଯେଉଁ ପ୍ରଶ୍ନ କଲେ ସେଥିରେ ମୁଁ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତି ଅତିଶୟ ପ୍ରସନ୍ନ ।"' ଏହିପରି ଭାବରେ ଶିବ-ପାର୍ବତୀ ସଂବାଦ ସମାପ୍ତ ହେଲା । ବାସ୍ତବରେ ଭଗବାନ ଶିବ ଓ ମାତା ପାର୍ବତୀଙ୍କର ଏହି ସଂବାଦରେ ଆମ ପାଇଁ ବଡ଼ ଅମୂଲ୍ୟ ସନ୍ଦେଶ ରହିଛି, ପ୍ରେରଣା ରହିଛି । ଯେଉଁଗୁଡିକୁ ହୃଦ୍‌ବୋଧ କରି ଆମେ ଲୋକ ପରଲୋକ ଉଭୟରେ ସୁଖ-ଶାନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ପାଇ ପାରିବା ।

ଜୀବନରେ ସଫଳତା ଓ ପ୍ରସନ୍ନତାର ସମନ୍ୱୟ ସୂତ୍ର

ସମସ୍ତେ ଜୀବନରେ ସଫଳତା ଓ ପ୍ରସନ୍ନତା ଚାହିଁଥାନ୍ତି । ସଫଳତାର ବିଧାନ ଯେଉଁଠି ଉପଲବ୍ଧିଗୁଡିକ ସହିତ ଯୋଡି ହୋଇଛି, ସେଠାରେ ପ୍ରସନ୍ନତାର ସମ୍ବନ୍ଧ ଜୀବନର ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ସହିତ ରହିଛି । ଏହି କଷଟିଗୁଡ଼ିକରେ ସଫଳତା ପ୍ରାୟ ଏକାଙ୍ଗୀ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାର ପ୍ରସନ୍ନତା ସହିତ ଅଧିକ ତାଳମେଳ ଥିବାର ଦେଖାଯାଇ ନ ଥାଏ ।

ଜୀବନରେ ସଫଳତାର ଚରମରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଖୁବ, ଅଶାନ୍ତ-କ୍ଲାନ୍ତ ଏବଂ ଦୁଃଖୀ ଥିବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଭୌତିକ ଓ ସାଂସାରିକ ଉପଲବ୍ଧି ତଥା ଅନୁକୂଳତା ସତ୍ତ୍ୱେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନର ସାର୍ଥକତାର ଅନୁଭୂତିରୁ ବଞ୍ଚିତ ରହିଯାଏ ।

ଉତ୍ତମ ବୁଝାମଣା ଓ ଦିଶାବୋଧର ଅଭାବରୁ ସେ ଆନ୍ତରିକ ଶୂନ୍ୟତାକୁ ଭରିବା ପାଇଁ ନିଶା, ମଦ ଓ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟସନଗୁଡିକର ଆଶ୍ରୟ ନେଇଥାଏ ଏବଂ ଏଗୁଡିକର ପଞ୍ଝାରେ ଫସି ଆତ୍ମଘାତୀ ଓ ବିଧ୍ୱଂସକ ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇଥାଏ । ଜୀବନ ଏପରି ସଂକଟର ଶିକାର ନ ହେଉ, ଏଥିରେ ସଫଳତା ଓ ପ୍ରସନ୍ନତା ଉଭୟର ସମାବେଶ ହେଉ, ଏହାର ସଂଯୋଗ ଯୋଗାଡ କରିବା ଅଭୀଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ଋଷିପ୍ରଣୀତ ସୂତ୍ରଗୁଡିକର ଆଲୋକରେ ଏହାର ସୋପାନଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମ ସୂତ୍ର ହେଲା, ଜୀବନ ପ୍ରତି ସମଗ୍ର ବୋଧ ଏବଂ ଏହାର ଆନ୍ତରିକ ତଥା ବାହ୍ୟ ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରତି ଜାଗରୂକତା, ଯାହା ଆତ୍ମଚିନ୍ତନ, ତାହା ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଓ ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ସଙ୍ଗରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଭାଗ୍ୟର ନିର୍ମାତା ସ୍ୱୟଂ ନିଜେ ବୋଲି ବୁଝାଯାଏ ।

ଏହା ସହିତ ଜୀବନର ସମଗ୍ର ବିକାଶର ରୂପରେଖ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ, ଭୌତିକ ସହିତ ଜୀବନର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପକ୍ଷ ସନ୍ତୁଳିତ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱୟଂର ବିକାଶ ସହିତ ପରିବାର, ସମାଜ-ରାଷ୍ଟ୍ର ଏବଂ ପୂରା ବିଶ୍ୱର ଉତ୍କର୍ଷର ଭାବ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ, ଜୀବନର ସମଗ୍ର ଉତ୍କର୍ଷର ବୋଧ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହା ସହିତ ସ୍ୱାର୍ଥ ଓ ପରମାର୍ଥର ସଂଗମ - ସମନ୍ୱୟର ପୃଷ୍ଠଭୂମି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପରେ ପ୍ରାରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ଜୀବନଲକ୍ଷ୍ୟର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଏବଂ ଏହାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପ ଦେବାର ନିୟମାବଳୀ, ଯାହାର ସର୍ବୋତ୍ତମ ସୂତ୍ର ହେଉଛି – ଯେଉଁଠି ଠିଆ ହୋଇଛେ, ସେଠାରୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା । ଯାହା ହାତରେ ଅଛି, ତାହାକୁ ସାଥିରେ ନେଇ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ଚାଲିବା । ନିଜର ରୁଚି କ'ଣ, ପ୍ରକୃତି ଓ ସ୍ୱଭାବର ଅନୁକୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ କେତେ ମେଳ ଖାଉଛି ତଥା ନିଜର କ୍ଷମତା ଏହାର ଅନୁରୂପ କିପରି ଅଛି- ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କଲା ବେଳେ ଏଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଯଦି କ୍ଷମତା ନାହିଁ, ତ ତାହାକୁ ବିକଶିତ କରାଯାଇପାରେ । ଏହା ସହିତ ସମୟର ଦାବି କ'ଣ- ଏ ସବୁର ନିଜସ୍ୱ ଆର୍ଥିକ ଉତ୍ସାହ ସହିତ ମେଳ ଖାଇଲେ, ପାଦ ସେହି ଦିଗରେ ଚାଲେ, ଯେଉଁଠି ବାହ୍ୟ ସଫଳତା ଓ ଆନ୍ତରିକ ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଯାଏ ।

ଏହା ସହିତ ଅନୁସରିତ ହୋଇଥାଏ ଦୈନିକ ଆଧାରରେ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଅନ୍ତିମ ରୂପ ଦେବାର କ୍ଷମତା ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ; ଯେଉଁ କ୍ରମରେ ସମୟର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷଣ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ମିନିଟ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘଣ୍ଟାର ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ସଦୁପଯୋଗ କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ପ୍ରାଥମିକତାଗୁଡିକର ସ୍ପଷ୍ଟତାର ଆଧାରରେ ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ପ୍ରାତଃ ଉଠିବା କ୍ଷଣି ଆତ୍ମବୋଧ ସହିତ ଦିନ ତମାମର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ ଥାଏ, ସେଗୁଡିକୁ କ୍ରମ ବଦ୍ଧ କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ପୁଣି ପ୍ରାଥମିକତାର ଆଧାରରେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ତିମ ରୂପ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ତାତ୍କାଳିକ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକୁ ପ୍ରଥମେ ଶେଷ କରିବା ଉଚିତ । ତାତ୍କାଳିକ ରୂପେ କମ୍ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, କିନ୍ତୁ ଦୂରଗାମୀ ପରିଣାମ ଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକୁ ଏହା ପରେ ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଯାହା କମ୍ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, କିନ୍ତୁ ତାତ୍କାଳିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆସିଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଏ, ସେଗୁଡିକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇପାରେ । କମ୍ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ସମୟ ଓ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ନଷ୍ଟ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁହୂର୍ତ୍ତର ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ଉପଯୋଗ କରି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ସାକାର କରିବା ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବା ଉଚିତ । ଏହା ସହିତ ସକାରାତ୍ମକ ବିଚାର ଓ ଭାବଗୁଡିକର ସଂପ୍ରେଷଣ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ, ଯଦ୍ୱାରା ନିଜ ସହିତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ହିତ ସାଧିତ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ନିଜର ଧ୍ୟେୟ ଦିଗରେ ବଢୁଥିବା ଚରଣ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ରଚନାତ୍ମକତାର ଉର୍ବର ସ୍ରୋତ ସହିତ ଯୋଡିଥାଏ । ଯେଉଁଠି ସୃଜନର ଅସୀମ ସମ୍ଭାବନା ତରଙ୍ଗାୟିତ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନ ପ୍ରତି ଆଶା, ଉତ୍ସାହରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ନିଜ ସହିତ ଅନ୍ୟ ସୁପାତ୍ରମାନଙ୍କ ଉତ୍କର୍ଷ କଥା ଭାବିଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ତଥା ଏକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୁଦାୟର ଭାଗୀଦାର ହୋଇ ନିଜର ସାର୍ଥକ ଯୋଗଦାନ ଦେଇଥାଏ । ଏହି ପୃଷ୍ଠଭୂମିରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ବ୍ୟବହାର ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସ୍ଥିତିକୁ ବୁଝିବା, ସେମାନଙ୍କ ଦୁଃଖ-ପୀଡା, ବେଦନା ଓ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବୋଧ କରିବା ତଥା ସେଗୁଡ଼ିକର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ନିଜର ଯଥାସମ୍ଭବ ଯୋଗଦାନ ଦେବା ଏବଂ ଯଦି କିଛି ସାଧନ ନ ଥାଏ । ତେବେ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଓ ଉତ୍ସାହବର୍ଦ୍ଧନର ଦୁଇ ପଦ ଆତ୍ମୀୟ କଥା କହି ପୀଡିତର ଘାଆ ଉପରେ ମଲମ ଲଗାଇବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ତା'ର ମାନସିକ ସନ୍ତାପକୁ ହାଲୁକା କରିଥାଏ । ବ୍ୟବହାରରେ ନିଷ୍କାମ ସେବାର ଏପରି ପ୍ରୟୋଗ ଚିତ୍ତକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିଥାଏ, ବ୍ୟକ୍ତିର ଭାବ ପ୍ରବଣତାକୁ ପୁଷ୍ଟ କରିଥାଏ ।

ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ୫ମ ପୃଷ୍ଠାରେ

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ସାରା ନିଜ ଇଚ୍ଛାଙ୍କ ପଛରେ ଦୌଡିଥାଏ । ଜୀବନର କିଛି ଇଛା ପୂରି ହେଉଥିବା ବେଳେ କିଛି ଇଚ୍ଛା ପୂର୍ତ୍ତି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟ ହାରା ମନୋବାଞ୍ଛିତ ଇଚ୍ଛାଙ୍କର ଯେତେବେଳେ ପୂରି ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ତାକୁ କିଛିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ସୁଖ ମିଳିଯାଏ । ଯେତେବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ ସବୁକିଛିର ଶ୍ରେୟ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜକୁ ଦେଉଥିବା ବେଳେ ଇଚ୍ଛାପୂର୍ତ୍ତି ନହେଲେ ସେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଦୋଷ ଦେଇଥାଏ ଆଉ ଭାଗ୍ୟ ଉପରେ ଦୋଷ ଲଦିଦେଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟର ଇଚ୍ଛା ଅନନ୍ତ । ସେସବୁ ଧାରାବାହିକ ରୂପେ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଆସିଥାଏ ଆଉ ଯାଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଇଚ୍ଛାର ପୂର୍ତ୍ତି ପରେ ଅନ୍ୟ ଇଚ୍ଛା ମନରେ ପୁଣି ଥରେ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ । ଏହିଭଳି ମଣିଷ ବଞ୍ଚିଥିବା ଯାଏ ଏହି କ୍ରମ ନିରନ୍ତର ଚାଲିଥାଏ । ଏ କ୍ଷଣ ଭଙ୍ଗୁର ସଂସାରରେ ସାଂସାରିକ ସୁଖ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ ସଦା ପ୍ରଯତ୍ନଶୀଳ ରହିଥାଏ । ଏହାପାଇଁ ସେ ସଦୈବ କାମନା କରି ରହିଥାଏ । ସେ ଭଲଭାବେ ଜାଣିଥାଏ କି ସୁଖର ସ୍ୱରୂପ ସେ ସ୍ୱୟଂ ଅଟେ । ଏହି ସଂସାରର ସୁଖ ତ କ୍ଷଣ ଭଙ୍ଗୁର ଅଟେ, ଯାହା ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥାଏ । ତା'ହେଲେ ସଂସାରର ଏହି ସୁଖର ଇଚ୍ଛାଙ୍କ ପଛରେ କାହିଁକି ଦୌଡିବା ? ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଗୀତାରେ କହିଛନ୍ତି କି ରଜଗୁଣରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଏହି କାମନା ମଣିଷକୁ ବହୁ ଅସୁବିଧାରେ ପକାଇଥାଏ । ଯାହାର ପୂର୍ତ୍ତି କେବେବି ହୋଇ ପାରିବନି । ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କୁହନ୍ତି, ମନରେ ଥିବା କାମନା ଯଦି ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ, ତା'ପରେ ରାଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଆଉ ଇଛା ପୂର୍ତ୍ତି ନହେଲେ ମନରେ କ୍ରୋଧ ଜନ୍ମ ନେଇଥାଏ । ଏହି ଦୁଇ ପ୍ରକାର ସ୍ଥିତିରେ ମନୁଷ୍ୟର କ୍ଷତି ହେବା ନିଶ୍ଚିତ । ମଣିଷ ଜାଣିପାରେନି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଇଛାଙ୍କର ପୂର୍ତ୍ତି କେବେ ବି ହୋଇ ପାରିବନି । ଆଉ ଏଥିପାଇଁ ସେ ନିଜର ସବୁ ଶ୍ରମ ଲଗେଇ ଦିଏ । ମନୁଷ୍ୟକୁ ବୁଝିବା ଦରକାର ଯେ ସେ ଏହି ଇଚ୍ଛାକୁ ଛାଡି ନିଜର ନିୟମିତ କର୍ମ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆସକ୍ତିରହିତ ହୋଇ ପାରିବ । ମଣିଷ କର୍ମର ଫଳକୁ ଭଗବାନଙ୍କ ଉପରେ ଛାଡିଦେଇ ଏହି ଜଗତରେ ନିର୍ଲିପ୍ତ ହୋଇ ରହିବା ଦରକାର । ତା'ପରେ ଯାଇ ସେ ଶାଶ୍ୱତ ସୁଖ ଏବଂ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ କରି ପାରିବ ଆଉ ସେ ଇଚ୍ଛାଙ୍କର ଜାଲରେ ପଡିବ ନାହିଁ ।

ବର୍ଷ ୨୮, ସଂଖ୍ୟା - ୧୫, ୧୪- ୨୦ ଅପ୍ରେଲ ୨୦୨୪

ନିଯୁକ୍ତିବିହୀନ ଅଭିବୃଦ୍ଧି

ନିକଟରେ ଭାରତର ବେକାରୀ ସ୍ଥିତିକୁ ନେଇ ଏକ ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଜେନିଭା ସ୍ଥିତ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଶ୍ରମ ସଂଗଠନ (ଆଇଏଲ୍‌ଓ) ଏବଂ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ହ୍ୟୁମାନ ଡେଭଲପମେଣ୍ଟ (ଆଇଏଚ୍‌ଡି)ର ଯୁଗ୍ମ ପ୍ରୟାସରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ 'ଇଣ୍ଡିଆ ଏମ୍ପ୍ଲୟମେଣ୍ଟ୍ ରିପୋର୍ଟ' ବା 'ଭାରତ ନିଯୁକ୍ତି ୨୦୨୪' ଶୀର୍ଷକ ଏହି ରିପୋର୍ଟଟି ଭାରତ ସମ୍ପର୍କରେ ନିଯୁକ୍ତି ଓ ଶ୍ରମିକ ସମ୍ପର୍କିତ ଏହି ଦୁଇଟି ସଂସ୍ଥାର ତୃତୀୟ ରିପୋର୍ଟ । ୨୦୧୪ରେ ଶ୍ରମିକ ଓ ଜଗତୀକରଣ ଏବଂ ୨୦୧୬ରେ (ମାନୁଫାକ୍ଚରିଙ୍ଗ୍) ଉତ୍ପାଦନଜନିତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସଂପର୍କରେ ରିପୋର୍ଟ ଦେଇଥିଲା । ଏହି ରିପୋର୍ଟ ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ ସଂସ୍ଥାର ଦୁଇ ଦଶନ୍ଧିର ବିଭିନ୍ନତଥ୍ୟ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ।

ବିଶ୍ୱବ୍ୟାଙ୍କର ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ଭାରତରେ ୨୦୨୨ରେ ଶ୍ରମଶକ୍ତିର ପରିମାଣ ୫୫.୪୧ କୋଟି । ସଂଗଠିତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ୧୦% । ଅବଶିଷ୍ଟ ଅସଂଗଠିତ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି, ଯେଉଁଠି ଚାକିରିର କିଛି ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ, ନିରାପତ୍ତା ନଥାଏ । ଏହା ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷିତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ । କୃଷି, ନିର୍ମାଣ କ୍ଷେତ୍ରର ଶ୍ରମିକ ଓ ସ୍ୱୟଂ ରୋଜଗାରକ୍ଷମ ବ୍ୟକ୍ତି ଅସଂଗଠିତ କ୍ଷେତ୍ରର ବଡ଼ ଅଂଶ ବିଶେଷ । ଶ୍ରମ ଶକ୍ତି କହିଲେ ୧୫ବର୍ଷ ବା ତାହାଠାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସର (୬୪ବର୍ଷ) ଲୋକ ଯେଉଁମାନେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ବା କାର୍ଯ୍ୟ ଖୋଜୁଛନ୍ତି । ଏହା ପ୍ରତିବର୍ଷ ଦୁଇ ପ୍ରତିଶତ ହାରରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ପ୍ରତିବର୍ଷ ୭୦ରୁ ୮୦ ଲକ୍ଷ ଶ୍ରମଶକ୍ତିରେ ଯୋଗ ଦେଉଛନ୍ତି । ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କର ଶ୍ରମଶକ୍ତିରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କହିଲେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ବୟସର ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେ ଲୋକ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ଖୋଜୁଛନ୍ତି । ଅବଶିଷ୍ଟ ବେକାରୀ ବୋଲି ଧରାଯିବ । ବେକାରୀ କହିଲେ ସେହିମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଏ ଯେଉଁମାନେ କାର୍ଯ୍ୟ ଖୋଜୁଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଉନାହାନ୍ତି । ବେକାରୀ ହାର କହିଲେ ମୋଟ ଶ୍ରମଶକ୍ତିରୁ କେତେ ପ୍ରତିଶତ ବେକାର ଅଛନ୍ତି । ନିଯୁକ୍ତି ହାର କହିଲେ ମୋଟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେ ପ୍ରତିଶତ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ଶ୍ରମଶକ୍ତିରେ ମହିଳାଙ୍କ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଯେଉଁସବୁ ଦେଶଗୁଡ଼ିକରେ କମ୍ ସେଥିମଧ୍ୟରେ ଭାରତ ରହିଛି । ୨୦୨୨ ମସିହାରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ୭୭.୨% ହୋଇଥିଲା ବେଳେ ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ୩୨,୮% ବା ପ୍ରାୟ ୨୩ ଗୁଣ କମ୍ । ବିଶ୍ୱରେ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ୪୭.୩% ।

- ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତ ବିଶ୍ୱରେ ଏକ ଦୃତ ଅଭିବୃଦ୍ଧିଶୀଳ ରାଷ୍ଟ୍ର ଭାବେ ଉଭା ହୋଇଛି । ଆର୍ଥିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସମତୁଲ, ସମାନୁପାତିକ ହେବା ସହିତ ନିଯୁକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ; କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ସୁଫଳ ଗରିବଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚି ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଅନୁସାରେ ଜିଡିପି ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି, ସେହି ଅନୁସାରେ ନିଯୁକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଉନି । ନିଯୁକ୍ତି ବିହୀନ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ ୨୦୧୯ ଠାରୁ ଭାରତରେ ବେକାରୀ ବୃଦ୍ଧି ସାଙ୍ଗକୁ, ଶ୍ରମ ଶକ୍ତିରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ, ନିଯୁକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ସଂଖ୍ୟାର ସ୍ଥିତି ନିମ୍ନମୁଖୀ । ଏହାର ଅର୍ଥ ଆର୍ଥିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ନିଯୁକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରୁନି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ୨୦୦୦ରୁ ୨୦୧୨ ମଧ୍ୟରେ ଅର୍ଥନୀତି ବାର୍ଷିକ ୬.୨% ହାରରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲା ବେଳେ ନିଯୁକ୍ତି ମାତ୍ର ୧୬% ହାରରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ପରିସ୍ଥିତି ପୁନଶ୍ଚ ଖରାପ ହୋଇଛି । ୨୦୧୨ରୁ ୨୦୧୯ ମଧ୍ୟରେ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହାର ୬.୭% ହୋଇଥିଲା ବେଳେ ନିଯୁକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହାର ମାତ୍ର ୧.୭% ଯାହା ନିଯୁକ୍ତି ବିହୀନ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ଏକ ଜ୍ୱଳନ୍ତ ନମୁନା । ସେହିପରି ୨୦୦୦ରୁ ୨୦୧୯ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ପାଦନ(ମାନୁଫାକ୍ଚରିଙ୍ଗ୍) କ୍ଷେତ୍ରରେ ୭୫% ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲା ବେଳେ ନିଯୁକ୍ତି ମାତ୍ର ୧.୭% ହାରରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲା ; କିନ୍ତୁ ଏହି ସମୟରେ ସେବା କ୍ଷେତ୍ର ବିଶେଷ କରି ନିର୍ମାଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଯୁକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହାର ଟିକେ ଭଲ ରହିଛି । କୃଷି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ଅଧିକ ବଳକା ଶ୍ରମିକ ଅଛନ୍ତି, ତାହା ସେବା, ଶିଳ୍ପ, ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଘଟିବା କଥା । କିନ୍ତୁ ତାହା ଘଟି ନାହିଁ । ଆମର ରପ୍ତାନି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ ମଧ ନିଯୁକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଉନି । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଶ୍ରମ ଭିତ୍ତିକଦ୍ରବ୍ୟର ରପ୍ତାନି ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇନି । ବହୁଚର୍ଚ୍ଚିତ 'ଡେମୋଗ୍ରାଫିକ୍ ଡିଭିଡେଣ୍ଟ' ବା ଜନସଂଖ୍ୟାଜନିତ ଲାଭ ବିଷୟରେ ଯେଉଁ ସ୍ୱପ୍ନ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇଥିଲା ତାହାକୁ ନେଇ ରିପୋର୍ଟରେ ଚିନ୍ତା ପ୍ରକଟ କରାଯାଇଛି । ଏହି ରିପୋର୍ଟରେ ବିଶେଷ ଭାବେ ଯୁବବର୍ଗ ଯେଉଁ ଭୟଙ୍କର ବେକାରୀ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି, ତାହାର କରୁଣ ଚିତ୍ର ପ୍ରତିଫଳନ ହୋଇଛି । ଯୁବକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବେକାରୀ ହାର ବିଶ୍ୱ ତୁଳନାରେ ଭାରତରେ ଅଧିକ ରହିଛି । ଦେଶରେ ପାଖାପାଖି ୨୭% ଯୁବବର୍ଗ ରହିଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏହାର ଏକ ବଡ଼ ଅଂଶ ବେକାର । ବେକାରଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯୁବବର୍ଗଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୮୩%, ଯାହା ଚିନ୍ତାଜନକ । ଅଧିକ ଚିନ୍ତାଜନକ ହେଉଛି ଅଧିକାଂଶ ଶିକ୍ଷିତ ବେକାରୀ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା ଅଧିକ ପାଠ ପଢ଼ିଲେ ବେକାରୀ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ରହିଛି । ଯିଏ ଯେତେ ଅଧିକ ଶିକ୍ଷିତ, ତାକୁ ରୋଜଗାର ପନ୍ଥା ଖୋଜିବାରେ ସେତେ ଅଧିକ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡୁଛି । କାରଣ ସିଏ ଯେଉଁପରି ନିଯୁକ୍ତି ବା ଚାକିରି ଖୋଜୁଛି ତାହା ପାଉ ନାହିଁ । ବିଶେଷତଃ ଯେଉଁ ଯୁବକ ମାଧ୍ୟମିକ କିମ୍ବା ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବେକାରୀ ସମସ୍ୟା ସମୟାନୁକ୍ରମେ ଅଧିକ ଜଟିଳ ହୋଇଛି । ଅକ୍ଷର ପଢ଼ି କିମ୍ବା ଲେଖି ପାରୁ ନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବେକାରୀ ହାର ୩.୪% । କିନ୍ତୁ ସ୍ନାତକଙ୍କ ବେକାରୀ ହାର ୨୯.୧% (ମହିଳା - ୩୪.୫%, ପୁରୁଷ-୨୬.୪%) । ଅର୍ଥାତ୍ ନିରକ୍ଷରଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସ୍ନାତକଙ୍କ ବେକାରୀ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ପ୍ରାୟ ୯ ଗୁଣା ଅଧିକ । ସେହିଭଳି (ସେକେଣ୍ଡାରି ଏଜୁକେଟେଡ ଯୁଥ) ମାଧ୍ୟମିକ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବେକାରୀ ହାର ୧୮.୪% । ଅର୍ଥାତ୍ ନିରକ୍ଷର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଏମାନେ ବେକାରୀ ହେବା ଆଶଙ୍କା ୬ ଗୁଣା ଅଧିକ । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ୨୦୦୦ ମସିହା ତୁଳନାରେ ଦେଶରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିକ୍ଷିତ ବେକାରଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଦୁଇଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି । ୨୦୦୦ ମସିହାରେ ଶିକ୍ଷିତ ବେରୋଜଗାରଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୩୫.୨% ରହିଥିଲା । ହେଲେ ୨୦୨୨ରେ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ୬୫.୭%ରେ ପହଞ୍ଚିଛି । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, କରୋନା ମହାମାରୀ ପରଠାରୁ ଦେଶରେ ଖୁବ୍ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି ବେକାରଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା । ମାତ୍ର ୪ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଦେଶରେ ଶିକ୍ଷିତ ବେକାରଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଦୁଇଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଛି । ଭାରତରେ ୧୫ରୁ ୨୯ ବର୍ଷର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବେକାରୀ ହାର ୨୦୦୦ ମସିହାରେ ୮୮.୬% ରହିଥିଲା । ୨୦୨୨ରେ ଏହା ୮୨.୯%କୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । କିନ୍ତୁ ଶିକ୍ଷିତ ଯୁବକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ (ମାଧ୍ୟମିକ ଓ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷା) (ସେକେଣ୍ଡାରି ଆଣ୍ଡ ହାଏର ଏଜୁକେସନ) ଏହି ବେକାରୀ ହାର ଉପରୋକ୍ତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ୫୪.୨%ରୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ୬୫.୭% ପହଞ୍ଚିଛି । କାରଣ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷିତଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟତା ମୁତାବକ ଚାକିରିର ଅଭାବ ରହିଛି । ଶିକ୍ଷିତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୁରୁଷଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଶିକ୍ଷିତ ବେକାର ଯୁବବର୍ଗଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମହିଳାଙ୍କ ବେକାରୀ ହାର ୭୬.୭% ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ପୁରୁଷଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ହାର ୬୨.୨% ରହିଛି । ଅନ୍ୟ ଏକ ବିଷୟ ହେଲା ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ତୁଳନାରେ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ବେକାରୀ ହାର ଅଧିକ । ଭାରତରେ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମହିଳାଙ୍କ ଯୋଗଦାନ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ବିଶ୍ୱରେ ଭାରତର ସ୍ଥାନ ମଧ କିଛି ଭଲ ସ୍ଥିତିରେ ନାହିଁ । ୨୦୦୪-୦୫ରୁ ୨୦୨୧-୨୨ ମଧ୍ୟରେ ନିଯୁକ୍ତି ସ୍ଥିତି ସୂଚୀରେ ଯଦିଓ ଉନ୍ନତି ଆସିଛି ଓଡ଼ିଶା ସମେତ ବିହାର, ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ ଏବଂ ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ ଏହି ସମୟରେ ସବୁଠୁ ତଳେ ରହିଛନ୍ତି । ୨୦୧୯ ପରେ ନିୟମିତ ଦରମାପ୍ରାପ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ଓ ସ୍ୱୟଂ ରୋଜଗାରକ୍ଷମ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଆୟ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ଅନ୍ୟପଟେ ଅଣକୁଶଳୀ ଶ୍ରମ ସମ୍ବଳରେ ଠିକା କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ୨୦୨୨ ପରେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ସର୍ବନିମ୍ନ ମଜୁରୀ ମିଳିନାହିଁ । ଭାରତ ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ବଡ଼ କଠିନ ସମୟ ରହିଛି । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଭାରତ ଏହାର ବୃହତ୍ ଯୁବ ଶ୍ରମ ସମ୍ବଳର ଲାଭ ପାଇପାରୁ ନ ଥିବା ଏହି ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି । ବାସ୍ତବରେ ଶିକ୍ଷିତ ବେକାରୀ ଏତେ ଭୟଙ୍କର ଯେ ମୁମ୍ବାଇ ଆଇଆଇଟି ଭଳି ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଶେଷ ବ୍ୟାଚର ୩୬ ପ୍ରତିଶତ ନୂତନ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି । ପୁନଶ୍ଚ ୨୦୧୮ରେ ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀର ଯୋଗ୍ୟତା ଆବଶ୍ୟକ ଥିବା ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶର ୬୨ଟି ପୋଲିସ ମେସେଞ୍ଜର ପୋଷ୍ଟ ପାଇଁ ୩୭୦୦ ପିଏଚଡି ଧାରକ, ୫୦, ୦୦୦ ସ୍ନାତକ, ୨୮,୦୦୦ ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଯୋଗ୍ୟତା ଥିବା ପ୍ରାର୍ଥୀ ଆବେଦନ କରିଥିଲେ । ଏହା ଚାକିରି ବଜାରରେ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ସଙ୍କେତ ଦେଉଛି । ଏକଥା ସତ୍ୟ ଯେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସରକାର ସଂଗଠିତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଯୁକ୍ତି ଯୋଗାଇ ଦେଇପାରିବେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ କେତେ ଅଧିକ ନିଯୁକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ହେବ, ତାହାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା ହେବା ଉଚିତ । କିନ୍ତୁ ଚେଷ୍ଟା ଦୂରର କଥା ଖାଲି ସ୍ଥାନ ପୂରଣ କରାଯାଉନି । ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୫ ସୁଦ୍ଧା କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସରକାରୀ ବିଭାଗଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ରାୟ ୫୦, ୦୦୦ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ ପାଇବ ବୋଲି ଆକଳନ କରାଯାଇଛି । ପୁନଶ୍ଚ ୨୪୮ଟି କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ରାଷ୍ଟ୍ରାୟତ୍ତ ଉଦ୍ୟୋଗରେ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୧୩ରେ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଯାହା ୧୭.୩ ଲକ୍ଷ ଥିଲା, ତାହା ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୨ରେ ୧୪.୬ ଲକ୍ଷକୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ, ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୨ରେ କେନ୍ଦ୍ର ରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ଜିତେନ୍ଦ୍ର ସିଂଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲୋକସଭାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅନୁଯାୟୀ କେବଳ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରୀ ଚାକିରିରେ ୯.୭୯ ଲକ୍ଷ ଖାଲି ପଦ ରହିଛି । ଯଦି ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଖାଲି ପଦ ମିଶେ ଏହା ୩୦ ଲକ୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବ । ଏଣୁ ସଂଗଠିତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ସରକାର ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।

ଜାତି ଓ ବର୍ଣ୍ଣ

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ

ଜାତି ଜାତି ମଧ୍ୟରେ ବିବାହ ଏବଂ ଏକତ୍ର ଭୋଜନ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣାଶ୍ରମରେ କୌଣସି ନିଷେଧ ନାହିଁ, ମାତ୍ର ସେହି ବିଷୟରେ ବାଧବାଧକତା ମଧ ରହିନାହିଁ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କେଉଁଠାରେ ବିବାହ କରିବ ଅଥବା କାହା ସହିତ ଏକାଠି ଭୋଜନ କରିବ, ସେହି କଥାଟିକୁ ତା'ର ମୁକ୍ତ ଇଚ୍ଛା ଉପରେ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ।

କେବଳ ଚାରି ଜାତିର ବିଭାଜନକୁ ହିଁ ମୁଁ ମୌଳିକ, ସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ଅସଲ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଛି । ଅଗଣିତ ଉପଜାତି ରହିବା ଦ୍ୱାରା ବେଳେ ବେଳେ ସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ, ମାତ୍ର ଅନେକ ସମୟରେ ଏକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଭଳି ବି ହୋଇଥାଏ, ଏଗୁଡ଼ିକ ଯେତେଶୀଘ୍ର ମିଶିମାଶି ଯିବେ । ତାହା ସେତିକି ଅଧିକ ଭଲ ହେବ ।

ଆର୍ଥିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ଏକଦା ଏହାର ପ୍ରଭୂତ ମୂଲ୍ୟ ରହିଥିଲା । ତାହା ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ କୌଶଳଗୁଡ଼ିକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରି ରଖୁଥିଲା । ପ୍ରତିଯୋଗିତାକୁ ସୀମା ଭିତରେ ବି ରଖିଥିଲା । ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ବିରୋଧରେ ସେହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ସର୍ବୋତ୍ତମ ପ୍ରତିବିଧାନ ହୋଇ ରହିଥିଲା । ବାଣିଜ୍ୟିକ ସଂଗଠନର ଯାବତୀୟ ସୁବିଧା ଏଥିରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇ ରହିଥିଲା । ସେଠାରେ ତାହା କୌଣସି ଦୁଃସାହସିକତା ଅଥବା ଉଦ୍‌ଭାବନକୁ ଉତ୍ସାହ ଦେଉ ନଥିଲେ ମଧ, ଏହା ପ୍ରକୃତରେ କୌଣସି ବାଧା ଦେଉଥିଲା ବୋଲି ମଧ ପ୍ରମାଣ ମିଳେ ନାହିଁ ।

ଐତିହାସିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କହିବାକୁ ଗଲେ, ଭାରତୀୟ ସମାଜର ପ୍ରୟୋଗଶାଳାରେ ଜାତିପ୍ରଥାକୁ ମନୁଷ୍ୟର ସାମାଜିକ ଅନୁକୂଳନର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ପ୍ରୟୋଗ ବା ପରୀକ୍ଷା ବୋଲି କୁହାଯାଇ ପାରିବ । ଯଦି ଆମେ ଏହାକୁ ଏକ ସଫଳ ପ୍ରୟୋଗ ବୋଲି ପ୍ରମାଣ କରିପାରିବା, ତେବେ ଏକ ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତରୂପେ ଆମେ ତାହାକୁ ପୃଥିବୀ ଆଗରେ ଉପସ୍ଥାପିତ କରିପାରିବା । ଲୋଭ ଏବଂ ଆସକ୍ତିରୁ ପୃଥିବୀରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେଉଁ ହୃଦୟହୀନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଏବଂ ସାମାଜିକ ବିଘଟନ ଲାଗି ରହିଛି, ଆମେ ତା' ବିରୋଧରେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ପ୍ରତିକାର ଯୋଗାଇ ଦେଇ ପାରିବା ।

ମୁଁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ କହିଛି ଯେ, ଆଧୁନିକ ଅର୍ଥରେ ଜାତି କହିଲେ ଯାହା ବୁଝାଏ, ମୁଁ ସେଥିରେ ଆଦୌ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ଏକ ଅପବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଅଗ୍ରଗତି ପଥରେ ଏକ ବାଧା ବୋଲି କୁହାଯିବ । ମନୁଷ୍ୟ ଭିତରେ କୌଣସି ଅସମାନତାରେ ମଧ ମୁଁ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ନାହିଁ ଓ ଆମେ ସମସ୍ତେ ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ସମାନ । ମାତ୍ର, ଏହି ସମାନତା ଶରୀରର ସମାନତା ନୁହେଁ ଓ ଏହା ଆତ୍ମାର ସମାନତା । ତେଣୁ, ଏହା ହେଉଛି ଏକ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି । ସ୍ଥୂଳ ଜଗତରେ ଆମେ ବୃହତ୍ ଅସମାନତାମାନ ଦେଖିବାକୁ ପାଉଛୁ ବୋଲି ଆମକୁ ସମାନତା ବିଷୟରେ ଭାବିବାକୁ ଏବଂ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ପଡୁଛି । ଏହି ତଥାକଥିତ ବାହ୍ୟ ଅସମାନତା ମଧ୍ୟରେ ହିଁ ଆମକୁ ସମାନତାର ଉପଲବ୍ଧି କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ଆପଣାକୁ ଅଧିକ ଓ ବଡ଼ ବୋଲି ମନେ କରିବା ହେଉଛି ଈଶ୍ୱର ଓ ମନୁଷ୍ୟ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଏକ ପାପ । ତେଣୁ, ଯେତେଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାତି କହିଲେ ସ୍ଥିତିଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝାଉଥିବ, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ଖରାପ ବୋଲି ହିଁ କୁହାଯିବ ।

ଜାତିଗତ ଭେଦଭାବ ଆମ ଭିତରେ ଏତେ ଗଭୀରକୁ ଚେର ମଡ଼ାଇ ରହିଛି ଯେ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଭାରତର ମୁସଲମାନ, ଖ୍ରୀଷ୍ଟିଆନ୍ ଓ ଅନ୍ୟ ଧର୍ମାବଲମ୍ବୀମାନଙ୍କ ଭିତରକୁ ମଧ ଅଳ୍ପବହୁତ ପରିମାଣରେ ଶ୍ରେଣୀଗତ ପ୍ରତିବନ୍ଧକମାନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ, ଏହି ଅସୁସ୍ଥତାଟି ସମଗ୍ର ମାନବସମାଜ ଭିତରେ ସାଧାରଣଭାବରେ ରହିଛି । ଯଥାର୍ଥ ଅର୍ଥରେ ଧର୍ମର ଅନୁପ୍ରେରଣା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଏହି ବ୍ୟାଧିର ଉନ୍ମୁଳନ ହୋଇ ପାରିବ । କୌଣସି ଧର୍ମର ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଏହିସବୁ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଓ ଭେଦଭାବ ଲାଗି ସମର୍ଥନ ଦିଆଯାଇଛି ବୋଲି ମୋ'ଆଖିରେ କେବେ ପଡ଼ି ନାହିଁ ।

ଧର୍ମର ଦୃଷ୍ଟିରେ ସବୁ ମଣିଷ ସମାନ । ଜଣେ ମନୁଷ୍ୟ ପାଖରେ ବିଦ୍ୟା, ବୁଦ୍ଧି କିମ୍ବା ଧନ ରହିଛି ବୋଲି ଯେ ସେ ସେହି କାରଣରୁ ସେସବୁ ନଥିବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିଜକୁ ବଡ଼ ଓ ଅଧିକ ବୋଲି ଦାବି କରିବ, ସେକଥା ମୋଟେ ନୁହେଁ । ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥାର୍ଥ ଧର୍ମ ମାର୍ଗର ଶୁଦ୍ଧକାରୀ ସାରସତ୍ୟ ଏବଂ ଶୃଙ୍ଖଳା ଦ୍ୱାରା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ପବିତ୍ର ହୋଇ ରହିଥିବ, ତେବେ ସେ ତାହାରି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଳ୍ପ ରହିଛି, ଆପଣାର ସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକୁ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଏକତ୍ର ଉପଭୋଗ କରିବା ଲାଗି ଆପଣାର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରିବ । ସେ କଥାଟି ସେହିପରି ହୋଇଥିବାରୁ, ବର୍ତ୍ତମାନର ଅଧଃପତିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଆମେ ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତଭାବରେ ଅତିଶୂଦ୍ର ହୋଇଯିବା ବୋଲି ଆମର ଧର୍ମ ଆମଠାରୁ ଅବଶ୍ୟ ଦାବି କରୁଛି ।

ଆମେ ନିଜକୁ ଆମ ଧନର ମାଲିକ ନୁହେଁ, ମାତ୍ର ଟ୍ରଷ୍ଟି ବୋଲି ଭାବିବା ଓ ତାହାକୁ ସମାଜର ସେବାରେ ହିଁ ବ୍ୟବହାର କରିବା । ସେହି ସେବାରେ ପ୍ରତିବଦଳରେ ନ୍ୟାୟତଃ ଆମର ଯେତିକି ପ୍ରାପ୍ୟ, ଆମେ ତାହାଠାରୁ ନିଜ ପାଇଁ କଦାପି ଅଧିକ ଗ୍ରହଣ କରିବା ନାହିଁ । ଏହିଭଳି ଏକ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ କେହି ଦରିଦ୍ର ରହିବେ ନାହିଁ କିମ୍ବା କେହି ଧନୀ ରହିବେନାହିଁ । ସକଳ ଧର୍ମକୁ ସମାନ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖାଯିବ । ଧର୍ମ, ଜାତି ବା ଆର୍ଥିକ ଅଭିଯୋଗ ହେତୁ ଯେଉଁସବୁ କଳହର ସୃଷ୍ଟି ହେବ, ସେଗୁଡ଼ିକ କଦାପି ଆଉ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠର ଶାନ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇ ପାରିବେ ନାହିଁ ।

ସର୍ବେଦ

ଶଦ୍ଧ ଓ୍ୱାୟୁ ନିସ୍ପନ୍ଦ ହୈଁ, କିସ ସ୍ୱର ମେଁ ସଂଚାର ।
ଅନହଦ ନୌବତ ବାଜତୀ, କିସ ସ୍ୱର ରାଗ ଓ୍ୱିଚାର ॥୧୧॥

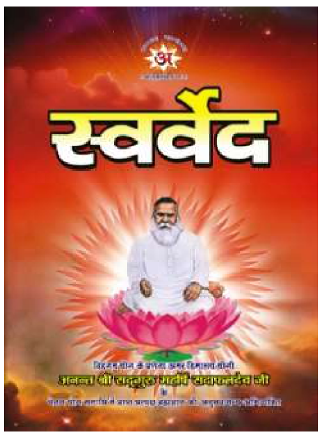
ଭାଷ୍ୟ - ବାୟୁ ନିସ୍ପନ୍ଦ ହେବା ପରେ ଯେଉଁ ଶବ୍ଦ ହୋଇଥାଏ ତାହା କେଉଁ ସ୍ୱରରେ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ଯେଉଁ ଅନହଦର ନୌବତ ବାଜିଥାଏ, ତାହା କେଉଁ ସ୍ୱର ଏବଂ ରାଗରେ ହୋଇଥାଏ ଏହାର ବିଚାର କରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକାର ଶବ୍ଦ ପ୍ରକଟିତ ହେବାର ଅନେକ ଭେଦ ରହିଛି, ଏହାର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଯୋଗୀ ହିଁ କରି ପାରିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଏହି ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକର ଜ୍ଞାନ ରହିଛି ।

ମୁକ୍ତ ଓ୍ୱିଦେହୀ ଆତମା, ଆପସ କର ବ୍ୟଓ୍ୱହାର ।
କିସ ସ୍ୱର ମେଁ ଓ୍ୱେ ଶବ୍ଦ ହୈଁ, କର କୁତର୍କ ଓ୍ୱଦ ସାର ॥୧୨॥

ଭାଷ୍ୟ - ବିଦେହମୁକ୍ତ ଆତ୍ମା ପରସ୍ପରର ବ୍ୟବହାରରେ କେଉଁ ସ୍ୱରରେ ନିଜର ଭାବକୁ ପ୍ରକଟ କରିଥାନ୍ତି, ସେହି ଶବ୍ଦ କେମିତି ଏବଂ କେଉଁ ସ୍ୱରରେ ହୋଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ଏମାନଙ୍କର ସମାଧାନ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ଠିକ୍ ଏହି ରୂପରେ ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଅଗୋଚର କ୍ଷର ଅକ୍ଷରପାର ନିଃଶବ୍ଦ, ପରମ ଅକ୍ଷର, ସାରଶବ୍ଦ ଅଟେ, ଏଥିରେ ତର୍କ ବିତର୍କ କରିବାର କଣ ଅଛି ?

ବୈଖରୀ ଓ୍ୱାଣୀ ତ୍ୟାଗ କର, ପରା ଆଦି ଜୋ ଶବ୍ଦ ।
ଓ୍ୱେ କିନ ସ୍ୱର ମେଁ ହୋତ ହୈଁ, କହିୟେ ଓ୍ୱିଦ୍ୱାନ ଶବ୍ଦ ॥୧୩॥

ଭାଷ୍ୟ - ମୁହଁରୁ ଉଚ୍ଚାରିତ ବାଣୀ ଦନ୍ତ, ଓଷ୍ଠ ଏବଂ କଣ୍ଠ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ, ଏହାକୁ ଛାଡ଼ି ପରା, ପଶ୍ୟନ୍ତି ଏବଂ ମଧ୍ୟମା ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ଶବ୍ଦ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାନ୍ତି, ସେସବୁ



କେଉଁ ସ୍ୱରରେ ହୋଇଥାନ୍ତି ? ସେହି ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ବିଦ୍ୱାନ୍‌ମାନେ କୁହନ୍ତୁ ।

ନାପ ଜୋଖ କର ଶବ୍ଦ କେ, ପଞ୍ଚମ ଧୈଓ୍ୱତ ଆଦ ।
ୟହ ଅକ୍ଷର ମେଁ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୈଁ, ମିଥ୍ୟା ଭରମ ଓ୍ୱିଓ୍ୱାଦ ॥୧୪॥

ଭାଷ୍ୟ - ସମସ୍ତ କ୍ଷର ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକର ପଞ୍ଚମ, ଧୈବତ ଆଦି ସ୍ୱରଗୁଡ଼ିକରେ ମାପ ତଉଲ ହୋଇଥାଏ ଯାହା ଏକପାଦ ଅକ୍ଷର ଭିତରେ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଯେଉଁଥିରେ ଅକ୍ଷର ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇଛି । ତାହାର ଅଧାର ଅଛି ଯାହା ପ୍ରକୃତି ମଣ୍ଡଳ ଭିତରେ ରହିଛି । ଯେଉଁ କ୍ଷର ଅକ୍ଷର ଉପରେ ନିଃଶବ୍ଦ ସ୍ଥିତ ହୋଇଛି, ତାହାର ମାପ ତଉଲ କରିବା କିମ୍ବା ତା ବିଷୟରେ ବିବାଦ କରିବା ଭ୍ରମ ଏବଂ ମିଥ୍ୟା ଅଟେ ।

ନାଦ ବିନ୍ଦ ଅନହଦ ପରେ, ସ୍ୱର ମଣ୍ଡଲ ନହିଁ ହୋୟ ।
ପରମାକ୍ଷର ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହୈଁ, ସାରଶବ୍ଦ ଗମ ସୋୟ ॥୧୫॥

ଭାଷ୍ୟ - ନାଦ, ବିନ୍ଦ ଏବଂ ଅନହଦର ଉପରେ ଶବ୍ଦ ମଣ୍ଡଳ ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରାକୃତିକ ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକର ମଣ୍ଡଳ ପ୍ରକୃତିରେ ନିହିତ । ପରମାକ୍ଷର ସାରଶବ୍ଦ ଏମାନଙ୍କ ଉପରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେ ହିଁ ସମସ୍ତ ଶବ୍ଦମାନଙ୍କର ଆଧାର, କାରଣ ପରମ ପୁରୁଷ ଅଟନ୍ତି ।

ସ୍ୱତହ ସହଜ ଓ୍ୱହ ଶବ୍ଦ ହୈଁ, ସାର ଶବ୍ଦ କହ ସୋୟ ।
ସବ ଶବ୍ଦୋଁ ମେଁ ଶବ୍ଦ ହୈଁ, ସବ କା କାରଣ ସୋୟ ॥୧୬॥

ଭାଷ୍ୟ - ଯାହା ସହଜ ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶବ୍ଦ ଅଟେ ତାହା ସାରଶବ୍ଦ ଅଟେ । ଯାହା ସମସ୍ତ ଶବ୍ଦମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବ୍ୟାପକ ସମସ୍ତଙ୍କର ଆଧାର କାରଣ ଅଟେ ।

ଚେତନ ପରମ ଅଖଣ୍ଡ ହୈଁ, ଆପ ହିଁ ଆପ ପ୍ରକାଶ ।
ଋଷି ମୁନି ଖୋଜେ ଜାହି କୋ, ଶ୍ରୁତି ପ୍ରତିପାଦ୍ୟ ଓ୍ୱିକାଶ ॥୧୭॥

ଭାଷ୍ୟ - ସେହି ପରମ ଚେତନ ସାରଶବ୍ଦ ଅଖଣ୍ଡ ଏବଂ ଅସୀମ ଅଟନ୍ତି ଓ ସେ ନିଜ ପ୍ରକାଶରେ ସ୍ୱତଃ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯାହାଙ୍କୁ ନିଜ ଯୋଗ ଯୁକ୍ତିରେ ଋଷି ମୁନି ଖୋଜିଥାନ୍ତି ଓ ବେଦରେ ଯାହା ପ୍ରତିପାଦ୍ୟ ବିଷୟ ଅଟେ, ନିଜ ଜୀବନର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ତାଙ୍କର ଶରଣାପନ୍ନ ହେବାର ମହତି ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବା ଉଚିତ ।

କ୍ଷର ଅକ୍ଷର କୀ ଗତି ନହୀଁ, ଆତମ ଅନ୍ତର ସାର ।
ନିଃଅକ୍ଷର ଶିରତାଜ ହୈଁ, ଅଜ ଗୁରୁ ଓ୍ୱଦ ତତ ସାର ॥୧୮॥

ଭାଷ୍ୟ - ଯେଉଁଥିରେ କ୍ଷର ଅକ୍ଷରର ଗତି ନାହିଁ, ଯିଏ ଆତ୍ମାର ଅନ୍ତର ଆଧାର ଅଟେ, ସେ ହି ସମସ୍ତ ଶବ୍ଦର ପତି ନିଃଅକ୍ଷର ସାରଶବ୍ଦ ଅଟନ୍ତି । ଏହି ସାରତତ୍ତ୍ୱ ଉପଦେଶ ନିତ୍ୟ ଅନାଦି ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଅଟେ ।

ପ୍ରକୃତି ପାର ଓ୍ୱହ ଶବ୍ଦ ହୈଁ, ଅଗମ ଅଚିନ୍ତ୍ୟ ଅପାର ।
ଅନୁଭଓ୍ୱ ସହଜ ସମାଧି ମେଁ, ଅଜଗୁରୁ ଚରଣ ଅଧାର ॥୧୯॥

ଭାଷ୍ୟ - ସେହି ପ୍ରକୃତିପାର ଶବ୍ଦ ଅଗମ୍ୟ ଏବଂ ଅଚିନ୍ତ୍ୟ ଅଟେ । ନିତ୍ୟ ଅନାଦି ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଚରଣ ଆଧାରରେ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗ ସମାଧିରେ ଏହାର ଅନୁଭବ ଏବଂ ଦର୍ଶନ ହୋଇଥାଏ ।

ଓ୍ୱନ ଓ୍ୱାଣୀ ସେ ପାର ହୈଁ, ସାହେବ ଶବ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ।
ଯୋଗ ଜ୍ଞାନ ଗମ ସନ୍ତ କୋ, ଦରଶିତ ପୁରୁଷ ଅନୂପ ॥୨୦॥

ଭାଷ୍ୟ - ବାଣୀର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଶବ୍ଦସ୍ୱରୂପ ପରମ ପୁରୁଷ ବିଦ୍ୟମାନ । ଯୋଗବିଦ୍ୟା ବିଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବିବେକୀ ସନ୍ଥଙ୍କୁ ସେହି ଅନୁପମ ପୁରୁଷ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ପରମ ତତ୍ତ୍ୱ ଓ୍ୱହ ଶବ୍ଦ ହୈଁ, ସାର ଶବ୍ଦ ସବ ସାର ।
ଅନୁଭଓ୍ୱ ଭଜତେ ସନ୍ତ ହେଁ, ଅଜ ଅନାଦି ଗୁରୁ ପାର ॥୨୧॥

ଭାଷ୍ୟ - ସମସ୍ତଙ୍କ ଠାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଏବଂ ସବୁଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସେହି ସାରଶବ୍ଦ ଅଟନ୍ତି । ସନ୍ଥଜନ ନିତ୍ୟ ଅନାଦି ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଜ୍ଞାନମାର୍ଗ ଦ୍ୱାରା ଅନୁଭବରେ ସେହି ପରମ ତତ୍ତ୍ୱର ଭଜନ କରିଥାନ୍ତି ।

ସାର ଶବ୍ଦ ମେଁ ସୃଷ୍ଟି ହୈଁ, ସାର ଶବ୍ଦ ସବ ଜ୍ଞାନ ।
ଦେଓ୍ୱ ସଦାଫଲ ଶବ୍ଦ ମିଲ, ପାଓ୍ୱେ ପଦ ନିରଓ୍ୱାନ ॥୨୨॥

ଭାଷ୍ୟ - ସାରଶବ୍ଦ ଭିତରେ ହିଁ ସମସ୍ତ ଜଗତର ରଚନା ନିହିତ ହୋଇଛି । ସେ ହିଁ ସମସ୍ତ ଜ୍ଞାନର ମୂଳ କାରଣ ଅଟନ୍ତି ଓ ସେହି ଶବ୍ଦର ପ୍ରାପ୍ତିରୁ ନିର୍ବାଣପଦର ପ୍ରାପ୍ତି ଏବଂ ପରମାନନ୍ଦଙ୍କର ଉପଲବ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

॥ ଇତି ସ୍ୱର୍ବେଦ ତୃତୀୟ ମଣ୍ଡଳ, ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ ଭାଷ୍ୟ ସମାପ୍ତ ॥

ଗୋଲାପ ଜଳର ଚମତ୍କାରିତା

ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ ଏବଂ ଆଣ୍ଟି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ୍ ଗୁଣରେ ଭରପୁର ଥିବା ଗୋଲାପ ଜଳ ଚେହେରା ପାଇଁ ଯେତେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆଖି ପାଇଁ ମଧ ସେତେ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ବାହାରର ଧୂଳି ପ୍ରଦୂଷଣରୁ ନିଜ ଚେହେରା ଓ ଆଖିକୁ ସଫା ରଖିବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆଖି ପୋଡିବା, ଲାଲ୍ ପଡିଯିବା ଏବଂ ମୁହଁ ର ଥକ୍କାପଣକୁ ଦୂର କରିବାରେ ଏହା ଉପଯୋଗୀ । ରାତିରେ ବିଛଣାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ କଞ୍ଚା କ୍ଷୀରରେ କିଛି ବୁନ୍ଦା ଗୋଲାପଜଳ ମିଶାଇ ତୁଳା ସାହାଯ୍ୟରେ ମୁହଁ, ବେକ, ହାତ, ଗୋଡ଼କୁ ଭଲ ଭାବେ ପୋଛିନିଅନ୍ତୁ । ଗୋଲାପଜଳ ତ୍ୱଚାର ପିଏଚ୍ ବାଲାନ୍ସକୁ ସନ୍ତୁଳନ ରଖିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପୁରୁଣା କୋଷିକାରେ ଉନ୍ନତି ଘଟିଥାଏ । କାକୁଡିର ଖଦଡ଼ରେ ଗୋଲାପଜଳ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଆଖିକୁ ଆରାମ ମିଳିବା ସହ ଡାର୍କସର୍କଲ କମିଥାଏ । ଶୁଷ୍କ ତ୍ୱଚାରେ କୋମଳତା ଆଣିବା ହେଉଛି ଗୋଲାପଜଳର କାମ ।

ନିୟମିତ ଦହି ଖାଉଥିଲେ

ଦହିରେ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ତାହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏକ ସର୍ଭେରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ପ୍ରାୟ ୭୦ ପ୍ରତିଶତ ଶକ୍ତି ଆମେ ଦହିରୁ ହିଁ ପାଇଥାଉ । ଏଥିରେ ଥିବା ଉପକାରୀ ତତ୍ତ୍ୱ ମଧରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଅନ୍ୟତମ । ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଅସ୍ଥି ମଜଭୁତ ରହିଥାଏ । ଏହା ମଧ ଦାନ୍ତକୁ ଦୃଢ଼ ରଖେ । ଦହି ଚର୍ମ ଏବଂ କେଶକୁ ବଢ଼ିବାରେ ମଧ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏଥିରେ

ଥିବା ଲାକ୍‌ଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ଯୋଗୁଁ କ୍ଷତ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ନୂଆ ଚର୍ମ ମଧ ଆପେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଆମେ ଦହିକୁ ସାମିଲ କଲେ ତାହା ଖାଦ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ଏପରିକି ଓଜନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ’ ଏହାକୁ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରିପାରନ୍ତି ।

ଜୀବନରେ ସଫଳ...

(ତୃତୀୟ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ)

ଏକ ପ୍ରକାରେ ତା’ର ଇମୋଶନାଲ ଇଣ୍ଟେଲିଜେନ୍ସ (ଭାବନାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତା) ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ, ସମୂହ ଏବଂ ସମାଜରେ ସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟତରେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ବିଶ୍ୱସନୀୟତା ଏବଂ ପ୍ରାମାଣିକତାର ପୁଟ ଜୀବନରେ ସଫଳତାର ନୂତନ ଅବସରଗୁଡିକର ସୃଜନ କରିଥାଏ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତି ଆତ୍ମକଲ୍ୟାଣ ଏବଂ ଲୋକ ସେବା ପଥରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ି ବାହ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧି ଗୁଡିକ ସହିତ ଆନ୍ତରିକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟତାର ରାସ୍ତାରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ସଫଳତା ଏବଂ ସନ୍ତୁଷ୍ଟିର ନୂତନ ସ୍ତରକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଜୀବନର ଗୁଣବତ୍ତାରେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନରେ ସାର୍ଥକତାର ଗଭୀର ଅନୁଭୂତି ପୂର୍ବକ ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହୋଇଥାଏ । ନିଜର ସଜାଗ ପ୍ରୟାସ-ପୁରୁଷାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ସେ ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପକ୍ଷକୁ ପାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆୟାମକୁ ନିତ୍ୟ ପରିଶୋଧ-ପରିଷ୍କୃତ କରିଥାଏ । ନିତ୍ୟ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ବୌଦ୍ଧିକ, ଭାବନାତ୍ମକ ଓ ଆଧାତ୍ମିକ ଆୟାମଗୁଡିକ ପ୍ରତି ଜାଗରୂକତା, ଏଗୁଡ଼ିକର ସାଙ୍ଗୋପାଙ୍ଗ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଓ ପରିମାର୍ଜନ ଜୀବନକୁ ସଫଳତା ଏବଂ ପ୍ରସନ୍ନତାର ନୂତନ ଉଚ୍ଚତା ଦିଗରେ ନେଇଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ କରାଯାଇଥିବା ନୈଷ୍ଠିକ ପ୍ରୟାସ ଆନ୍ତରିକ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଜୀବନକୁ ଉତ୍କର୍ଷର ନୂତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ନେଇଯାଏ, ଯାହା ଜୀବନରେ ସଫଳତା ସହିତ ଆକାଂକ୍ଷିତ ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ଓ ପ୍ରସନ୍ନତାର ସଂଗମ-ସମନ୍ୱୟକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିଥାଏ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଅଙ୍ଗୁର

ଅଙ୍ଗୁର ଖାଇବାକୁ ଯେମିତି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ସେମିତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ବି । ଖାସ୍‌କରି ଖରାଦିନେ ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଶରୀରକୁ ବହୁ ଉପକାର ମିଳେ । କାରଣ ଏଥିରେ ଭରି ରହିଥାଏ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଡାଏଟେରି ଫାଇବର, ପ୍ରୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ୍ ବି ୬, ଭିଟାମିନ୍ ସି ଭିଟାମିନ୍ କେ, କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍, ଆଇରନ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ପୋଟାସିୟମ୍ ସୋଡିୟମ୍ ଭଳି ଅନେକ ଉପକାରୀ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ । ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏହାକୁ ଖାଇଲେ

ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଅଙ୍ଗୁର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ସୁଗାର୍ ଲେଭଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିବା ସହ ଆଖି ମଧ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ । ତେବେ ଅନେକଙ୍କର ଖରାଦିନେ ଆଲର୍ଜି ହୋଇ ତ୍ୱଚା କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ । ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଙ୍ଗୁର ଖାଇବା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଅଙ୍ଗୁରରେ ଆଣ୍ଟିଭାଇରାଲ୍ ଗୁଣ ରହୁଥିବାରୁ ତ୍ୱଚା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆଲର୍ଜିକୁ ଦୂର କରିବାରେ ଏହା ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେହିପରି କୁହାଯାଏ, ଅଙ୍ଗୁରରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଓ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍‌ର କିଛି ମାତ୍ରା ରହୁଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଖାଇଲେ କ୍ୟାନସର୍ ସମସ୍ୟାରୁ ବି କେତେକାଂଶରେ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ବିଶେଷକରି ବ୍ରେଷ୍ଟ କ୍ୟାନସର୍‌ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଅଙ୍ଗୁର ଖାଇବା ଫଳପ୍ରଦ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତ ଦେଇଥାନ୍ତି । ତା’ଛଡ଼ା ଅଙ୍ଗୁର ଖାଇଲେ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି, ଏକାଗ୍ରତା ବଢିବା ସହ ଅସ୍ଥି ଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାରୁ କେତେକାଂଶରେ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ଥରେ ଗୋପାଳ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ି ଯାଉଥାଏ । ଏତିକିବେଳେ ତା’ ହାତରେ ଏକ ମାଛ ପଡ଼ିଲା । ସେ ତାକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବାହାରକୁ ଫିଙ୍ଗିଦେଇ - ମୁଁ ତ ବୁଡ଼ିକି ମରିବି । ଅନ୍ତତଃ ତୁ ତୋ ଜୀବନ ବଞ୍ଚେଇଦେ ।

× × ×

ମନୁଆକୁ ଏକ ପାର୍ଟି ପାଇଁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କାର୍ଡ ଆସିଥାଏ । ସେଥିରେ ଲେଖାଥିଲା - ପ୍ଲିଜ୍ କମ୍ ଓ୍ୱିଥ୍ ଅନ୍‌ଲି ପିଙ୍କ୍ ଟାଇ ।

ମନୁଆ ପାର୍ଟିକୁ ଗଲା - ହେଲେ ସେଠି ଯାଇ ସେ ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଗଲା । କାରଣ ଲୋକମାନେ ପିଙ୍କ୍ ଟାଇ ସହ ଡ୍ରେସ୍ ବି ପିନ୍ଧିଥିଲେ ।

× × × ×

ଗପୁ : ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ମାତ୍ର ଦୁଇଟି ବାଳ ଥାଏ । ଦୁହେଁ ପରସ୍ପରକୁ ବହୁତ ଭଲ ପାଉଥିଲେ । ହେଲେ ସେମାନେ ବିବାହ କରିପାରିବେ ନାହିଁ କାହିଁକି ?

ପପୁ : କାହିଁକି ନା ଆମ ଦେଶରେ ବାଳ ବିବାହ ଅପରାଧ ।

× × × ×

ନାମା ମଣ୍ଟୁକୁ ଚନ୍ଦ୍ରକୁ ପଠାଇବାକୁ ସ୍ଥିର କଲା କିନ୍ତୁ ମଣ୍ଟୁ ଅଧା ରାସ୍ତାରୁ ହିଁ ଫେରି ଆସିଲା ।

ନାସା : ମଣ୍ଟୁ ତୁମେ କାହିଁକି ଫେରି ଆସିଲ ?

ମଣ୍ଟୁ : ରାସ୍ତାରେ ମୋର ମନେ ପଡିଗଲା ଯେ, ଆଜି ଅମାବାସ୍ୟା, ଚନ୍ଦ୍ର ତ ନ ଥିବ । କାଇଁ ଆଉ ଯିବି ।

× × × × ×

ପପୁ : ବାପା କାଲିଠାରୁ ମୁଁ ସ୍କୁଲ ଯିବି ନାହିଁ ।

ବାପା : ଆରେ କାହିଁକି ?

ପପୁ : ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ କିଛି ଆସୁନି, ସେ ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନ ମୋତେ ପଚାରୁଛନ୍ତି ।

× × × × ×

ବାପା : ନୀଲୁ ତୁ ଜେଜେମାଙ୍କ ଜନ୍ମ ଦିନରେ କ’ଣ ଉପହାର ଦେବୁ ?

ନୀଲୁ : ମୁଁ ଜେଜେମାଙ୍କୁ ଫୁଟବଲଦେବି ।

ବାପା : ସେ ଏ ବୟସରେ ଫୁଟବଲ୍ କ’ଣ କରିବେ ।

ନୀଲୁ : ସେ ବି ତ ମୋ’ ଜନ୍ମ ଦିନରେ ଭଗବଦ୍ ଗୀତା ଉପହାର ଦେଇଥିଲେ ।

ଗ୍ରୀନ୍‌ଟିର ଉପକାରିତା

ନିୟମିତ ଗ୍ରିନ୍ ଟି ପିଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଶୀତଦିନେ ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ଆଲକାଲାଏଡର ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀର ଉପରେ ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଗ୍ରିନ ଟିରେ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ ଏ, ଭିଟାମିନ ଡି, ଭିଟାମିନ ବି, ଭିଟାମିନ ସି' ରହିଥାଏ । ଏଥିସହ ମାଙ୍ଗାନିଜ, ଜିଙ୍କ ଆଦି ଖଣିଜ ତତ୍ତ୍ୱ ଭରପୁର ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ଗୋଟିଏ କପ୍ ଗ୍ରିନ୍‌ଟିରେ ୯୯.୫ ପ୍ରତିଶତ ପାଣି ରହିଥାଏ ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଶୀତଦିନେ ଏହାକୁ ନିୟମିତ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଜଳଶୂନ୍ୟତା ଦେଖା ଦେଇ ନ ଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମୁହଁର ତ୍ୱଚା କୁଞ୍ଚିତ ହେବା, ଫାଟିବା ଓ ଶୁଷ୍କ ହେବା ଭଳି ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାର ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ଏବଂ ସହଜ ଉପାୟ ହେଉଛି ଗ୍ରିନ ଟି । ଏହା ଶରୀରରେ ବୃଦ୍ଧି କରାଉଥିବା ଅଦରକାରୀ ଚର୍ବି ଅଂଶକୁ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ନିୟମିତ ସକାଳେ ଗୋଟିଏ କପ୍ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମେଦ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଏହା କ୍ୟାନସର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ କ୍ୟାନସର ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରାଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଗ୍ରିନ ଟି ପିଉଥିବା ଲୋକଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ ।

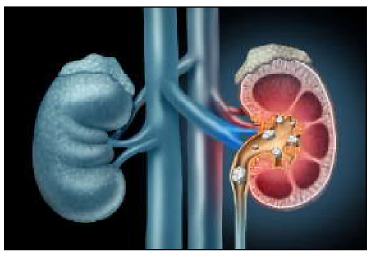
ଏହା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଏହାକୁ ନିୟମିତ ୩ ରୁ ୪ କପ୍ ପିଇବା ଉଚିତ । ଏହା ଶରୀରରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ପଲିଫେନୋଲ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଥାଏ । ଏହା ଶରୀରକୁ ବୟସ ଜନିତ ତ୍ୱଚା କୁଞ୍ଚନରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଗ୍ରିନ୍ ଟିରେ ଲିଥେନାଇନ୍ ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଥିବାରୁ ଏହା ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଆରାମ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହା ଆମ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଶରୀରକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ କରିଥାଏ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ପରସ୍ପର ସହ ସଂଯୋଗ କରୁଥିବା ବିଶ୍ୱର ସର୍ବ ବୃହତ ଇଣ୍ଟର ଲକିଂ ରେଲଷ୍ଟେସନ୍ ହେଉଛି ଦିଲ୍ଲୀ ଷ୍ଟେସନ ।
- ସବୁଠୁ ବଡ଼ ନାଁ ଥିବା ଭାରତୀୟ ରେଳ ଷ୍ଟେସନର ନାଁ ହେଉଛି 'ଭେଙ୍କଟନରସିଂହରାଜୁୱାରିପେଟା' ।
- ସବୁଠୁ ସାନ ନାଁ ଥିବା ଷ୍ଟେସନର ନାଁ ଇବ୍ ।
- ସର୍ବନିମ୍ନ ଦୂରତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ଅବସ୍ଥିତ ଦୁଇଟି ଷ୍ଟେସନ ହେଲେ ନାଗପୁର ଏବଂ ଅଜନି । ଏହି ଦୁଇଟି ଷ୍ଟେସନ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତ୍ୱ ମାତ୍ର ତିନି କିଲୋମିଟର ।
- ନବପୁରରେ ଅବସ୍ଥିତ ରେଳ ଷ୍ଟେସନ ଦୁଇଟି ରାଜ୍ୟର ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ଅବସ୍ଥିତ । ଏହି ଷ୍ଟେସନର ଅର୍ଦ୍ଧେକ ମହାରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଥିବା ବେଳେ ବାକି ଅଧା ଗୁଜରାଟରେ ଅବସ୍ଥିତ ।
- ସବୁଠୁ ଅଧିକ ବ୍ୟସ୍ତ ରେଳ ଷ୍ଟେସନ ହେଉଛି ଲକ୍ଷ୍ନୌ । ଏହି ଷ୍ଟେସନରୁ ଦୈନିକ ୬୪ ଟି ରେଳ ଯାତ୍ରା କରିଥାଏ ।
- ବିଶ୍ୱର ସବୁଠୁ ଦୀର୍ଘ ରେଳ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗର ଖଡ଼ଗପୁର ।
- ନାମକରା ମୋବାଇଲ କମ୍ପାନୀ ଭାବେ ଜଣା ନୋକିଆର ଗୋଟିଏ ମଡ଼େଲ ନୋକିଆ ୧୧୦୦ ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ବିକ୍ରି ହୋଇଥିଲା । ୨୫ କୋଟି ୟୁନିଟ୍ ଏହି ମଡେଲ ବିକ୍ରି ହୋଇଥିବାର କମ୍ପାନୀ ତରଫରୁ ଜଣାପଡିଛି ।
- ଆମେରିକାରେ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ବିକ୍ରି ହୋଇଥିବା ମୋବାଇଲ ଫୋନର ମୂଲ୍ୟ ୨ ଲକ୍ଷ ୬୮ ହଜାର ଟଙ୍କା ଥିଲା ।

କିଡନୀ ଷ୍ଟୋନ ସମସ୍ୟାର ଘରୋଇ ଉପଚାର

ଅନିୟମିତ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ଓ ଅପମିଶ୍ରଣ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଯୋଗୁଁ ଆଜିକାଲି କିଡନୀ ଷ୍ଟୋନ୍ ବା ପଥୁରି ରୋଗ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଭାବେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏହି ରୋଗ ପୂର୍ବରୁ ବୟସ୍କଙ୍କଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଥିଲା କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ଯୁବକ ଓ ଛୋଟ ପିଲା ମଧ୍ୟ ଏହି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ଛୋଟ ପଥର ଘରୋଇ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ବାହାର କରାଯାଇ ପାରେ କିନ୍ତୁ ବଡ଼ ଷ୍ଟୋନ ବାହାର କରିବା କଷ୍ଟ । କିଡନୀରେ ବଡ ସାଇଜ୍ ପଥର ଥିଲେ ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପଥୁରି ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ ।



ଅଧିକ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ; କିଡନୀ ପଥୁରିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା କିଡନୀରେ ଜମାଟ ବାନ୍ଧୁଥିବା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ପରିସ୍ରା ଦ୍ୱାରା ବାହାରିଯାଏ ଓ କିଡନୀ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ ।

ସେଓ ସିରକା: ସେଓରେ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ରହିଥାଏ, ଯାହାକି କିଡନୀ ଷ୍ଟୋନକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କଣିକାରେ ଭାଙ୍ଗି ପରିସ୍ରା ଦ୍ୱାରା ବାହାର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ୨ ଚାମଚ ସେଓ ସିରକା ପ୍ରତିଦିନ ଗରମ ପାଣିରେ ପିଅନ୍ତୁ ।

ଡାଳିମ୍ବ ଜୁସ: ଡାଳିମ୍ବରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏହାର ଜୁସ୍ ପିଇବା କିଡନୀ ପଥୁରି ନ୍ୟାଚୁରାଲ ଉପାୟରେ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସିଥାଏ । ଏଥିସହିତ ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟସ ଗୁଣ ଇମ୍ୟୁନି ପାୱାର ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ ।

ଲେମ୍ବୁ ପାଣି : ଗରମ ପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଥିବା ଟକ୍ସିନ୍ସ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସିଥାଏ । ଏହା କିଡନୀ ଷ୍ଟୋନ୍ ଭାଙ୍ଗି ଚୂନା କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ଭାବେ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ଜଳୀୟଅଂଶ ଅଭାବ ଦୂର ହୁଏ ଓ କିଡନୀ ଷ୍ଟୋନ୍ ବାହାର କରିବାରେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରେ ।

କ୍ଷୀର: କ୍ଷୀରରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଛି । ତେଣୁ କ୍ଷୀର ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧ କିଡନୀ ଷ୍ଟୋନ୍‌ରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ହାଡ଼କୁ ମଜଭୁତ କରିଥାଏ ।

କୋଳଥପାଣି: ଏହି ପାଣି କିଡନୀ ଷ୍ଟୋନ ମେଲ୍ଟ ହେବାରେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଡାକ୍ତର ମଧ କୋଳଥ ପାଣି ପିଇବା ଲାଗି କିଡନୀ ରୋଗୀଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଏ ଯୋଗ

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ହିଁ କାମ କରିବା ଦରକାର । ନହେଲେ ତାହାକୁ ତୁଲାଇବାକୁ ଆପଣ ଟେନସନ୍ ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ତେବେ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଇବା ଲାଗି ଏକ ସରଳ ତଥା ସହଜ ଉପାୟ ରହିଛି । ତାହା ହେଲା ଯୋଗ । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବରେ ନିୟମିତ ଯୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲା । ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ନିଜର ମନ ପସନ୍ଦର ବହି ପଢ଼ନ୍ତି ତେବେ ତାହାର ଭଲ ପ୍ରଭାବ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ବୋଲି ସେମାନେ ଏଥିରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି ।

ଉପକାରୀ କଲରା

କଲରାର ସ୍ୱାଦ ପିତା, ହେଲେ ଏହା ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଏଥିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଭିଟାମିନ୍ 'ସି'ର ଏହା ହେଉଛି ଅନ୍ୟତମ ଉତ୍ସ । ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ କଲରା ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀରରେ ଚର୍ମ ଗଠନ କରିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ କଲରା ଖାଇବା ଆଖି ପାଇଁ ମଧ ମହୌଷଧି ସଦୃଶ କାମ କରେ ।

ଜଣେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ କେତେକାଂଶରେ କମିଥାଏ । କଲରାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଜୁସ୍ ମଧ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । କଲରାରେ କ୍ୟାଲୋରୀ, ଫ୍ୟାଟ ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରହିଛି, ଯାହା ଶରୀରର ଓଜନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ । ଏହା ସହ ଯକୃତରୁ ବାଇଲ୍ ଏସିଡ୍ କ୍ଷରଣ କରିଥାଏ । ମେଟାବୋଲିଜମ୍‌ରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କଲରା କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ଶୀଘ୍ର ପୂରଣ କରିବା ସହ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରେ ଓ ଖାଦ୍ୟ ହଜମରେ ବି ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ମେଦବହୁଳତା

ଆଜିକାଲି ମେଦବହୁଳତା ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ପାଲଟିଗଲାଣି । ଅସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ, ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏଥିପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦାୟୀ । ତେବେ ମେଦବହୁଳତା ପରୋକ୍ଷରେ କେତେକ ରୋଗର କାରଣ ସାଜିଥାଏ । ନିକଟରେ ଏହି ତାଲିକାରେ ଆଉ ଏକ କଥାକୁ ଯୋଡ଼ାଯାଇଛି । ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି ଯେ, ମେଦବହୁଳତାର ପ୍ରଭାବ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଉପରେ ମଧ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଭଳି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ମେଦବହୁଳତା ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହାର ପରିସରଭୁକ୍ତ କରି ସେମାନଙ୍କର ସ୍ମରଣଶକ୍ତିକୁ ତନ୍ନ ତନ୍ନ କରି ନିରୀକ୍ଷଣ କରିଥିଲେ । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବରେ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଥିବାର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଜାଣିପାରିଥିଲେ । ତେଣୁ ନିଜ ଓଜନକୁ ସବୁବେଳେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାକୁ ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

କହିପାରିବେ କି ?

(୧) ବୁଧ ଗ୍ରହ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚାରିପଟେ ବୁଲିବା ପାଇଁ କେତେ ଦିନ ନେଇଥାଏ ?
(୨) କିଏ ପୃଥିବୀର ସର୍ବପ୍ରଥମ ପ୍ରାକ୍ଟିକେଲ ମେକାନିକାଲ କାଲକୁଲେଟର ଉଦ୍ଭାବନ କରିଥିଲେ ?
(୩) ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କାହାର ଟିପ ଚିହ୍ନ ରହିଛି ?
(୪) ବିଲେଇ ଦିନକୁ କେତେ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇଥାଏ ?
(୫) ଉତ୍ତର ଆମେରିକାର କେଉଁପ୍ରାଣୀ କୁକୁର ଭଳି ଭୁକି ଥାଏ ?
(୬) ପୃଥିବୀର କେଉଁ ବିଶାଳ ଜୀବର ଦାନ୍ତ ନାହିଁ ?
(୭) ସମୁଦ୍ର ଜଳ କାହିଁକି ଲୁଣିଆ ଲାଗେ ?
(୮) ବୁଧର ତାପମାତ୍ରା ଦିନବେଳା କେତେ ଥାଏ ?
(୯) କେଉଁ ମାଛ ଥଣ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟରେ ସମୁଦ୍ରରେ ଅନ୍ୟମାଛ ମାନଙ୍କୁ ଶିକାର କରି ଖାଇଥାଏ ?
(୧୦) କେଉଁ ସାପ ନିଜ ମୁଣ୍ଡର ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚଗୁଣା ବଡ଼ ଶିକାରକୁ ଆରାମରେ ଗିଳି ଖାଇବାର କ୍ଷମତା ରଖିଥାଏ ?

JUMBLE WORDS

1) IQLDIU	=	6) THORET	=
2) FEULUS	=	7) NUHDO	=
3) GAAED	=	8) TURFI	=
4) EMCOA	=	9) TAALOF	=
5) NESIUG	=	10) KOVEIN	=

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

ଗତ ସଂଖ୍ୟାର କହିପାରିବେ କି ? ର ଉତ୍ତର :-

୧.୯ ଦିନ, ୨. ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟା, ୩.ସ୍ନାନଯାତ୍ରା, ୪.୧୪ ଦିନ, ୫.ସୁଦର୍ଶନ ୬.ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ, ୭.ଗଜପତି, ୮.ଗୁଣ୍ଡିଚାମନ୍ଦିର, ୯.ପୋଡ଼ପିଠା, ୧୦.ରସଗୋଲା ।

***Jumble Words* ର ଉତ୍ତର :-**

(1) FILLY (2) VISTA (3) UNWISE (4) FERRET (5) MOUTH
(6) WEARY (7) COFFEE (8) FIRMLY (9) QUOTA (10) GROUP

ଘରେ ବସି ମତଦାନ କରି .....

ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ

ମତଦାନର ଗୋପନୀୟତା ବଜାୟ ରଖିବା ସହ ପୋଲିଂ କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା କର୍ମୀଙ୍କୁ ନିୟୋଜିତ କରି ଘରୁ ମତଦାନ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସହିତ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନ ଏକ ଅଧିକ ସମାନ ଏବଂ ପ୍ରତିନିଧିପୂର୍ଣ୍ଣ ଗଣତନ୍ତ୍ରକୁ ସୁଗମ କରିବା ଦିଗରେ ଆଉ ଏକ ନିର୍ଣ୍ଣାୟକ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛନ୍ତି, ଯେଉଁଠାରେ ଶାରୀରିକ ସୀମା କିମ୍ବା ବୟସ ନିର୍ବିଶେଷରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକଙ୍କ ସ୍ୱର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ମତଦାନ କେନ୍ଦ୍ରରେ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ବାଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ଭୋଟରମାନଙ୍କୁ ସଶକ୍ତ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଗୃହ ମତଦାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏକ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ପଦକ୍ଷେପ । ବିଶେଷ କରି, ଏହି ସୁବିଧା ଦୁଇଟି ପ୍ରମୁଖ ଜନସଂଖ୍ୟା ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ । ୪୦% ବେଞ୍ଚମାର୍କ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ମାନଦଣ୍ଡ ପୂରଣ କରୁଥିବା ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ବ୍ୟକ୍ତି (ପିଡବ୍ଲ୍ୟୁଡି) ଏବଂ ୮୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଏଥିରେ ରହିଛନ୍ତି । ଭୋଟରଙ୍କ ଏହି ବର୍ଗକୁ ଏହି ବିକଳ୍ପ ସୁବିଧା ପ୍ରଦାନ କରି ନିର୍ବାଚନ ଆୟୋଗ ନାଗରିକଙ୍କ ମତଦାନ ଅଧିକାର ଯେପରି ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଓ ଭିନ୍ନକ୍ଷମଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ନ ହୁଏ ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି । ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଆୟୋଗର ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ବଜାୟ ରଖିଛି – ଯେପରି କୌଣସି ଭୋଟର ପଛରେ ରହିବେ ନାହିଁ । ଏହି ସୁବିଧା ପାଇବାର ପଦ୍ଧତି ସରଳ ତଥାପି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ନିର୍ବାଚନ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ପ୍ରକାଶ ପାଇବାର ୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗ୍ୟ ମତଦାତାମାନେ ଫର୍ମ ୧୨ଡି ପୂରଣ କରି ରିଟର୍ଣ୍ଣିଂ ଅଫିସରଙ୍କ ନିକଟରେ ଦାଖଲ କରିବେ । ପିଡବ୍ଲ୍ୟୁଡି ଭୋଟରମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଆବେଦନ ସହିତ ଏକ ବେସଲାଇନ୍ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ଦାଖଲ କରନ୍ତି । ଆବଶ୍ୟକ କାଗଜପତ୍ର ସରିବା ପରେ ଭୋଟରଙ୍କ ବାସଭବନରୁ ଫର୍ମ ୧୨ଡି ପୁନରୁଦ୍ଧାର ପାଇଁ ବୁଥ୍ ଲେଭେଲ ଅଫିସର (ବିଏଲଓ) ଦାୟୀ ରହିବେ । ଉତ୍ତରଦାୟିତ୍ୱ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଏହି ଭୋଟରଙ୍କ ତାଲିକା ମିଳିଥାଏ । ଯଦି ସେମାନେ ଚାହିଁବେ, ସେମାନେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାର ତଦାରଖ କରିବା ପାଇଁ ଜଣେ ପ୍ରତିନିଧି ଚୟନ କରିପାରିବେ । ଏହାପରେ ସୁରକ୍ଷା କର୍ମୀଙ୍କ ସହ ପୋଲିଂ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଏକ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଟିମ୍ ଭୋଟରଙ୍କ ବାସଭବନକୁ ଯାଇ ଭୋଟ୍ ସଂଗ୍ରହ କରିବେ । ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି, ଏହି ଗସ୍ତ ପୂର୍ବରୁ ଭୋଟରମାନଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଯାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ ଢଙ୍ଗରେ ମତଦାନ ଅଧିକାର ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରିବେ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଆହୁରି ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବା ଏବଂ ଉପଲବ୍ଧତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ, ଭୋଟରମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଘର ମତଦାନ ସୁବିଧା ସକ୍ରିୟ ଥିବା ଦିନଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଏସଏମଏସ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ମଧ୍ୟ ପାଇପାରିବେ । ସ୍ୱଚ୍ଛତା ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଭିଡିଓଗ୍ରାଫି କରାଯିବ ।

ସମ୍ବଲପୁରରେ ଆଇନ ସଚେତନତା ଶିବିର

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ଆଇନ ସେବା ପ୍ରାଧିକରଣ ପକ୍ଷରୁ ଜିଲ୍ଲା ଓକିଲ ସଂଘର ସଭାଗୃହରେ ଏକ ଆଇନ ସଚେତନତା ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ଜିଲ୍ଲା ଆଇନ ସେବା ପ୍ରାଧିକରଣ ସମ୍ବଲପୁରର ଅଧକ୍ଷ ତଥା ଜିଲ୍ଲା ଦୌରା ଜର୍ଜ ପ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନ କୁମାର ନାୟକଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଫୌଜଦାରୀ ଆଇନ, ଏଫଆଇଆର୍, ବେଲ୍, ସମନ, ୱାରେଣ୍ଟ, ଅପିଲ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରି ଅଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ପ୍ରାଧିକରଣର ସଚିବ ସୌମ୍ୟା ପ୍ରଧାନ ପରିଚାଳନା କରିଥିବା ବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଜିଲ୍ଲା ଓକିଲ ସଂଘର ସଭାପତି ସତ୍ୟନାରାୟଣ ପଣ୍ଡା, ବିଚାର ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀ, ଜିଲ୍ଲା ଓକିଲ ସଂଘର ସମ୍ବଲପୁରର ସମସ୍ତ ଓକିଲ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ପାଟଣେଶ୍ୱରୀ ମନ୍ଦିରର ନୂତନ ଟ୍ରଷ୍ଟ ବୋର୍ଡ ଗଠିତ

ସମ୍ବଲପୁର: ପାଟଣେଶ୍ୱରୀ ମନ୍ଦିରର ନୂତନ ଟ୍ରଷ୍ଟବୋର୍ଡ ଗଠିତ ହୋଇଛି । ଏଥିରେ ସୁଶାନ୍ତ ପୁରୋହିତ ସର୍ବ ସମ୍ମତି କ୍ରମେ ଟ୍ରଷ୍ଟି ଭାବରେ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲା ବେଳେ ସର୍ବଶ୍ରୀ ନୃସିଂହ ଦାସ, ପ୍ରେମ ରଞ୍ଜନ ପ୍ରଧାନ, ଅଶୋକ କୁମାର ପ୍ରଧାନ, ଡକ୍ଟର ସତ୍ୟ ନାରାୟଣ ଠାକୁର, ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଦଫେଦାର, ଶକ୍ତି ପ୍ରସାଦ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ସଦସ୍ୟ ଅଛନ୍ତି । ବୈଠକରେ ପୂର୍ବତନ ସଦସ୍ୟ ସୁଧୀର ପୂଜାରୀ , ବିଦାୟୀ ସଦସ୍ୟ ପ୍ରମୋଦ ରାଠୀ, ପ୍ରକାଶ ପ୍ରଧାନ, ଧୀରେନ୍ଦ୍ର ଦାଶ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ନବ ଗଠିତ ଟ୍ରଷ୍ଟକୁ ଦାୟିତ୍ୱ ହସ୍ତାନ୍ତର କରିଥିଲେ ।

ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ୯ ଗୋଟି ଜିଲ୍ଲାରେ ୯୦୦ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସେବା କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାପନ ହେବ

ବୁର୍ଲା : ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବିତରକ କମ୍ପାନୀ ଟିପି ୱେଷ୍ଟର୍ଣ୍ଣ ଓଡ଼ିଶାର ଡିଷ୍ଟ୍ରିବ୍ୟୁସନ୍ ଲିମିଟେଡ଼ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଭିତ୍ତିଭୂମିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ସହିତ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ଲାଗି ୯ ଟି ଜିଲ୍ଲାରେ ୯୦୦ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସେବା କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାପନ କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛି । ଯାହା ମଧ୍ୟରୁ ଏଯାବତ୍ ୪୫୦ ଗ୍ରାହକ ସେବା କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ତଥା ପୁନରୁଦ୍ଧାର ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇ ସାରିଛି ଏବଂ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ବଳକା ୪୫୦ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଖୁବଶୀଘ୍ର ସ୍ଥାପନ କରିବା ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେଉଥିବା ଟିପିଡବ୍ଲ୍ୟୁଓଡିଏଲ ସୂତ୍ରରୁ ଜଣାପଡିଛି ।

ଏହି ଗ୍ରାହକ ସେବା କେନ୍ଦ୍ର ହେଉଛି ବିଗତ ଦିନରେ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବୋର୍ଡ (ଓ.ଏସ୍.ଇ.ବି)ର ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହେଉଥିବା ତଥା ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଲୁପ୍ତ ହୋଇ ସାରିଥିବା ଫ୍ୟୁଜ୍ କେଲ୍ ସେଣ୍ଟର୍ ଗୁଡ଼ିକର ରୂପାନ୍ତରିତ ଛବି । ଯାହାକୁ ଟିପିଡବ୍ଲ୍ୟୁଓଡିଏଲ ରୂପାନ୍ତରିତ ତଥା ପୁନଃଗଠିତ କରି ଏଥିରେ ଆଧୁନିକ ଜ୍ଞାନ କୌଶଳ ଖଞ୍ଜି ଦେଉଅଛି । ୨୪ ଘଣ୍ଟିଆ ଏହି ଗ୍ରାହକ ସେବା କେନ୍ଦ୍ର ଗୁଡ଼ିକୁ ପରିଚାଳିତ କରିବା ପାଇଁ ଟିପିଡବ୍ଲ୍ୟୁଓଡିଏଲ ବିଭିନ୍ନ କର୍ମଚାରୀ ମାନଙ୍କୁ ନିୟୋଜିତ କରାଉଅଛି । ଯେଉଁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ଲାଇନ ମେନ୍ ଏବଂ ତିନି ଜଣ ହେଲ୍ପର ଉପସ୍ଥିତ ରହୁଛନ୍ତି । ସେହିପରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇ ସାରିଥିବା ସମସ୍ତ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସେବା କେନ୍ଦ୍ର ଗୁଡ଼ିକରେ ଟିପିଡବ୍ଲ୍ୟୁଓଡିଏଲ ପକ୍ଷରୁ ଏକ 'ହଟ୍ ଲାଇନ୍' ଫୋନ କଲର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଅଛି । ଯାହା ସାହାଯ୍ୟରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଗ୍ରାହକମାନେ ସିଧାସଳଖ ସେମାନଙ୍କର ଅଭିଯୋଗ ତଥା ଅନୁସନ୍ଧାନକୁ ଟିପିଡବ୍ଲ୍ୟୁଓଡିଏଲର କଲ ସେଣ୍ଟରରେ ପଞ୍ଜିକୃତ ତଥା ସମାଧାନ କରାଇ ପାରିବେ ।

ସେହିପରି ଗ୍ରାହକଙ୍କ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଂଯୋଗ ତଥା ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଜନିତ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଲେ ତତକ୍ଷଣାତ୍ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଉପଭୋକ୍ତା ନିକଟସ୍ଥ ଗ୍ରାହକ ସେବା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ସମ୍ପର୍କ କରି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରାଇପାରିବେ । ଏଥି ନିମନ୍ତେ ପ୍ରତି ଗ୍ରାହକ ସେବା କେନ୍ଦ୍ର ମାନଙ୍କରେ ସମସ୍ତ ସର୍ବନିମ୍ନ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ମରାମତି ଉପକରଣ ଗଚ୍ଛିତ ରଖାଯାଇଅଛି । ସେହିପରି ଏହି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସେବା କେନ୍ଦ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଦୂରରୁ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହେବା ଲାଗି ଆଧୁନିକ ନାମଫଳକର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଉଅଛି । ଯାହା ଫଳରେ ଅତି ସହଜରେ ଜଣେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଗ୍ରାହକ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ଏହି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସେବା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ସର୍ବନିମ୍ନ ଦୂରତାରୁ ଚିହ୍ନଟ ପାରିବେ ।

ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରଦାନକାରୀ ସଂସ୍ଥା ଏବଂ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତାକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ଦିଗରେ ଏହା ଏକ ଅଭିନବ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା । କମ୍ପାନୀର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଇଂ ଗଜାନନ୍ କାଲେଙ୍କ କହିବା ଅନୁଯାୟୀ, ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସେବା କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାପନ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରାହକ ସେବାରେ ଉନ୍ନତି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ଆଶା ଓ ଅଭିଳାଷ ସାକାର କରିବା ଦିଗରେ ଏହା ସହାୟକ ହେବ । ପ୍ରକାଶଥାଉ କି, ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ବିପାକ ସମୟରେ ମଧ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସେବା କେନ୍ଦ୍ରରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା କର୍ମଚାରୀମାନେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସେବା ପୁନଃରୁଦ୍ଧାର କରିବା ପାଇଁ ତୁରନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ ।

ବିଭିନ୍ନ ମତଦାନ କେନ୍ଦ୍ର ପରିଦର୍ଶନ କଲେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ

ସମ୍ବଲପୁର: ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅକ୍ଷୟ ସୁନୀଲ ଅଗ୍ରୱାଲ କୁଚିଣ୍ଡା କଲେଜ, ବାମରା ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଲାରିଆପାଲିସ୍ଥିତ ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ମତଦାନ କେନ୍ଦ୍ର, ଖୋଲବିଲ୍ଙ୍ଗ ସ୍ଥିତ ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଜରାବାଗା ଆଶ୍ରମ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଲାପଡ଼ାସ୍ଥିତ ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ବାବୁନିକଟିମାଳସ୍ଥିତ ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିଦର୍ଶନ କରିବା ପରେ କୁଚିଣ୍ଡା ବ୍ଲକ ଅର୍ନ୍ତଗତ ତୁରେନିକଟିମାଲ ସ୍ଥିତ ସରକାରୀ ପ୍ରକଳ୍ପ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ମତଦାନ କେନ୍ଦ୍ର ପରିଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି । କୁଡ଼ରାସ୍ଥିତ ମନୋହର ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ, କୁସୁମୀସ୍ଥିତ ସରକାରୀ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ସାଲେଭାଡିସ୍ଥିତ ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ବଡ଼ମୁଣ୍ଡାଲୋଇ ସ୍ଥିତ ସରକାରୀ (ଏସ୍.ଏସ.ଡି) ହାଇସ୍କୁଲ ମତଦାନ କେନ୍ଦ୍ର ପରିଦର୍ଶନ ସମୟରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ସୁବିଧା ସମେତ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାନୀୟ ଜଳ, ଓଆରଏସ୍, ମେଡିକାଲ କିଟ୍ ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମତଦାନ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ବୁଥ୍ ସ୍ତରୀୟ ଅଧିକାରୀ ଓ ସେକ୍ଟର ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରି ନିର୍ବାଚନକୁ ଅବାଧ ଓ ନିରପେକ୍ଷ କରିବା ସହ ମତଦାନ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହିତ ମତଦାନ ଦିନ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ପାଣିପାଗର ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ ।

ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ପରିଦର୍ଶନ ସମୟରେ କୁଚିଣ୍ଡା ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ହେମସାଗର ଭୋଇ, କୁଚିଣ୍ଡା ବିଡିଓ ନିରଞ୍ଜନ ସା, ବାମରା ବିଡିଓ ପୁଷ୍ପକ ପ୍ରଧାନ, କୁଚିଣ୍ଡା ତହସିଲଦାର ପ୍ରସନ୍ନ ଟେଟେ, ବାମରା ତହସିଲଦାର ଦିଲୀପ କୁମାର ପ୍ରଧାନ, କୁଚିଣ୍ଡା ଡେପୁଟି କଲେକ୍ଟର ପ୍ରବୀଣା ବିଲୁଙ୍ଗ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଗୋପୀନାଥ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀଙ୍କ ପୁସ୍ତକ ଉନ୍ମୋଚିତ

ସମ୍ବଲପୁର: ଗୋପୀନାଥ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀଙ୍କ ରଚିତ ପୁସ୍ତକ 'ମୋ ଜୀବନୀ' ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡ ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ସିଦ୍ଧେଶ୍ୱରୀ ଧର୍ମ ସଂସଦ ପକ୍ଷରୁ ସଂସଦର ଉପସଭାପତି ଅମୀୟ କୁମାର ପାଣିଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଉତ୍ସବରେ ବିଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ଅରବିନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର ପୁସ୍ତକ ଉନ୍ମୋଚନ କରିଥିଲେ । ସଂସଦର ସମ୍ପାଦକ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ପଣ୍ଡା ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସୂଚନା ଦେଇଥିବାବେଳେ ଶଙ୍କର୍ଷଣ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ଦୁଷ୍ମନ୍ତ ସାହୁ, ସୁବର୍ଣ୍ଣ ମେହେର, ସବିତା ମିଶ୍ର, ସବିତା ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ ପ୍ରମୁଖ ଉନ୍ମୋଚିତ ପୁସ୍ତକ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ଗୋପୀନାଥ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ଧନକଉଡ଼ାରେ ବ୍ଲକସ୍ତରୀୟ ସମୀକ୍ଷା ବୈଠକ

ସମ୍ବଲପୁର : ଧନକଉଡ଼ା ବ୍ଲକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ବ୍ଲକସ୍ତରୀୟ ସପ୍ତମ ସମୀକ୍ଷା ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ସେବଶ୍ରୀ ଭୋଇଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ବୈଠକରେ ରାଜ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ ଭାବେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗର ଯୋଜନା ବିଭାଗରେ ସହକାରୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଦୀପକ ରାୟ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ବିଇଓ ବୈଠକର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଜ୍ଞାପନ କରିବା ସହ ବିଦ୍ୟାଳୟସ୍ତରରେ ମାଗଣା ପୁସ୍ତକ ବ୍ୟାଙ୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଓ ସେହି ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସହଜ ଉପଲବ୍ଧତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ପରେ ଶିକ୍ଷକ ବଲ୍ଲଭ ମେହେର ଷଷ୍ଠ ବୈଠକର ଉପଲବ୍ଧି, ଗୃହୀତ ପ୍ରସ୍ତାବ ଗୁଡିକର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଧାରଣା ଦେଇଥିଲେ । ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ସୁମିତା ପତ୍ରୀ ବିଦ୍ୟାଳୟସ୍ତରରେ ଗଠିତ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଲବ୍ ଓ ହାଉସଗୁଡ଼ିକର ସଠିକ୍ ପରିଚାଳନା ଉପରେ ଆଲୋଚନା ରଖିଥିଲେ । ଏମ୍ଆଇଏସ୍ କୋଅର୍ଡିନେଟର୍ ସୁନନ୍ଦା ବେହେରା ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି ନିର୍ଭୁଲ ୟୁଡାଇସ୍ ଏଣ୍ଟ୍ରି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ବୈଠକରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଡକ୍ଟର ମୂରଲୀଧର ବେହେରା ଓ ଜୟଶ୍ରୀ ଦୋରା ବିଦ୍ୟାଳୟବିମୁଖୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପୁନର୍ବାର କିପରି ଭାବରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଭିମୁଖୀ କରାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ଏହାର ସଂଖ୍ୟା କିପରି ହ୍ରାସ କରାଯାଇ ପାରିବ ତାହା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିଚାଳନାଗତ ଓ ଶୈକ୍ଷିକ ବାର୍ଷିକ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତି ଉପରେ କହିଥିଲେ । ରାଜ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ ଦୀପକ ରାୟ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିଚାଳନାଗତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ତାହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଡ୍ରପ୍ ବାକ୍ସ ଉପଲବ୍ଧତା, ହାଉସ ଓ କ୍ଲବର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ସମ୍ପର୍କରେ ସମ୍ୟକ ଆଲୋଚନା ରଖିଥିଲେ । ଶେଷରେ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ତାରାବତୀ ବେହେରା ଦେଇଥିଲେ ।

ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ସୂଚନା

ସାପ୍ତାହିକ 'ସ୍ୱୀକାର' ନେବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ଗ୍ରାହକମାନେ ତାଙ୍କର ଦେୟ କାନାରା ବ୍ୟାଙ୍କ ସମ୍ବଲପୁର ଶାଖାର ଏକାଉଣ୍ଟ ନମ୍ବର ୦୧୮୫୨୦୧୦୨୧୫୩୮, ଆଇଏଫସି କୋଡ- ସିଏନଆର୍‌ବି 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

ବିକାଶ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସମୂହର ପଞ୍ଚଦଶ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ

ସମ୍ବଲପୁର : ଶାସନ ନିକଟସ୍ଥ ବିକାଶ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସମୂହର ପଞ୍ଚଦଶ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ମହାସମାରୋହରେ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ଆୟୋଜିତ ବର୍ଣ୍ଣାଢ୍ୟ ଉତ୍ସବରେ ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଅଧକ୍ଷ ମନୋରଞ୍ଜନ ପତି ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇଥିବା ବେଳେ ଶ୍ରୀମତୀ ଦଶାରୀ ସାନ୍ତା ଚୌଧୁରୀ, ସିନିଅର ସେକେଣ୍ଡାରୀ ସ୍କୁଲର ଅଧକ୍ଷା ଡକ୍ଟର ପୁଷ୍ପିତା ପଣ୍ଡା, ସଞ୍ଜୀବ କୁମାର ବାବୁ ପ୍ରମୁଖ ଅନୁଷ୍ଠାନର ବିଗତ ଦିନର କାର୍ଯ୍ୟର ସ୍ମୃତି ଚାରଣ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଏକ କ୍ୟାକ୍ କାଟି ଉତ୍ସବ ପାଳନ କରାଯାଇଥିଲା । ବିକାଶ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସମୂହର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଜି. ରାମକ୍ରିଷ୍ଣା, ଶ୍ରୀମତୀ ଗୀତିକା ଚୌଧୁରୀ ଓ ଡକ୍ଟର ଜି. ବୈଷ୍ଣବୀ, ନିର୍ବାହୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡି. ନାଗେଶ୍ୱର ରାଓ, ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଜି. ଭାସ୍କର ରାଓ ପ୍ରମୁଖ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗଦେଇ ଉଦ୍‌ବୋଧନ ଦେଇଥିଲେ । ବିକାଶ ହାଇୟର ସେକେଣ୍ଡାରୀ ସ୍କୁଲର ଅଧକ୍ଷ ଡକ୍ଟର ଦିବ୍ୟସିଂହ ମହନ୍ତ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆକର୍ଷଣୀୟ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିବେଶିତ ହେବା ସାଙ୍ଗକୁ ନୃତ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଦୁର୍ଗା ଦାଶଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ 'ରଙ୍ଗ ଫଗୁଆ'ର ଛୋଟ ଛୋଟ କଳାକାରମାନେ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିବେଷଣ କରିଥିଲେ । ବିଦ୍ୟାଳୟ ସମୂହର ଶିକ୍ଷକ, ଅଣଶିକ୍ଷକ ଓ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ମଧ ଏ ଅବସରରେ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାଛଡ଼ା ବିଭିନ୍ନ କୃତୀ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ମଧ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଇଥିଲା । ପୂର୍ବରୁ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଶ୍ରୀ ମହାପାତ୍ର ଏକ ଷ୍ଟେମ୍ ଲ୍ୟାବ୍ ଏବଂ କ୍ୟାଣ୍ଟିନର ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ ।

ଦୟାମଣି ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମରେ ଭାଗବତ ସପ୍ତାହ

ସମ୍ବଲପୁର : ଦୁର୍ଗାପାଲି ସ୍ଥିତ ଦୟାମଣି ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମ ଠାରେ ଶ୍ରୀମଦ ଭାଗବତ ସପ୍ତାହ ଜ୍ଞାନଯଜ୍ଞ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମର ଅସହାୟ ଅନ୍ତେବାସୀମାନଙ୍କୁ ଭାଗବତ ଶୁଣାଇବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଟ୍ରଷ୍ଟ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରମିଳା ବହିଦାରଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବୃନ୍ଦାବନ ନିବାସୀ ବାବା ହରେକୃଷ୍ଣ ଦାସ ପ୍ରତ୍ୟହ ଭାଗବତ ଉପରେ ପ୍ରବଚନ ଦେଇଥିଲେ । ଏହାଛଡ଼ା କଣ୍ଟାବାଞ୍ଜିର ମହନ୍ତ ଅଦ୍ୱୈତ ଦାସ ମଧ ଏଥିରେ ଯୋଗଦେଇ ହରିକଥାର ମାହାତ୍ମ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରବଚନ ଦେଇଥିଲେ । ପଣ୍ଡିତ ବଳରାମ ଶାସ୍ତ୍ରୀ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରିଥିଲେ । ପଣ୍ଡିତ ଶୁଭେନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର ଭାଗବତର ମୂଳପାଠ କରିଥିବା ବେଳେ ପଙ୍କଜ ବିଭିନ୍ନ ଝାଙ୍କି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ହରିଚରଣ ଦାଶ, କୃଷ୍ଣ ଦାଶ ଓ ରାଜକିଶୋର ମହାପାତ୍ର ପ୍ରମୁଖ ସଂଗୀତ ଓ ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ରରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଏହି ଜ୍ଞାନଯଜ୍ଞରେ ସସ୍ମିତ କୁମାର ପଣ୍ଡା ଓ ତାଙ୍କ ଧର୍ମପତ୍ନୀ ରଶ୍ମିତା, ଅମୀୟ ପାଣି ଓ ଅମିତା, ଅଖିଳ ରଞ୍ଜନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଓ ସୁନନ୍ଦା, ରବି ପଟ୍ଟନାୟକ ଓ ପୂଜା, ମନୋଜ କୁମାର ମିଶ୍ର ଓ ମମତା, ଜୟଶଙ୍କର ପଟ୍ଟନାୟକ ଓ ସଲିଳା ଓ ନୀଳମଣି ଦାସୀ (ନେତ୍ରମଣୀ) ଏହି ଜ୍ଞାନଯଜ୍ଞରେ କର୍ତ୍ତା ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିଥିଲେ ।

ପୂର୍ବତନ ରାଜ୍ୟ ସଭା ସାଂସଦ ସୁଶ୍ରୀ ପ୍ରମିଳା ବହିଦାରଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଶତାଧିକ ମହିଳା ଏକ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ଦୁର୍ଗାପାଲି ପୋଖରୀରୁ ଘଣ୍ଟ, ଶଙ୍ଖ ଓ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ସହ ପୂର୍ଣ୍ଣକଳସ ଧରି ପ୍ରବଚନ ସ୍ଥଳୀକୁ ଯାଇଥିଲେ । ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମର ଉପ-ସଭାପତି ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର, ସୂର୍ଯ୍ୟ ପଣ୍ଡା, ସ୍ନିଗ୍ଧାଶ୍ରୀ ବହିଦାର, ରାଜେନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର, ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନା ବହିଦାର ପ୍ରମୁଖ କଳସ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଡିଏଭି ଛାତ୍ର ଆୟନ ପୋବିଙ୍କ ଜାତୀୟ ରେକର୍ଡ଼

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା: ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଡିଏଭିର ନବମ ଶ୍ରେଣୀ ଛାତ୍ର ଆୟନ ପୋବି ଅଲ ଇଣ୍ଡିଆ ଇଂଲିଶ ଅଲିମ୍ପିଆଡ଼ରେ ଚମତ୍କାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ସହ ନ୍ୟାସନାଲ ଟପ୍ପର ହୋଇ ଜାତୀୟ ରେକର୍ଡ଼ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି । ଗତ ଫେବୃଆରୀ ମାସରେ ଡିଏଭି ସି.ଏମ.ସି. ଦ୍ୱାରା ଆୟୋଜିତ ଅଲ ଇଣ୍ଡିଆ ଇଂଲିଶ ଅଲିମ୍ପିଆଡ଼ରେ ସାରା ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ଡିଏଭି ତଥା କୋଣ ଅନୁକୋଣରୁ ହଜାର ହଜାର ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଆୟନ ଇଂଲିଶ ଅଲିମ୍ପିଆଡ଼ ପାଇଁ ଦମଦାର ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିଥିଲେ ଓ ତଦନୁଯାୟୀ ପରୀକ୍ଷା ଦେଇଥିଲେ । ଇଂରାଜୀରେ ନିଜ ପରିଶ୍ରମ ଓ ଅଧବସାୟ ବଳରେ ଆୟନ ସର୍ବଭାରତୀୟ ସ୍ତରରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଟପିଯାଇ ଟପ୍ପର ହେବାର ସୌଭାଗ୍ୟ ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଗୌରବମୟ ଇତିହାସରେ ଏକ ନୂତନ ଫର୍ଦ୍ଦ ଯୋଡ଼ିଛନ୍ତି । ଆୟନଙ୍କ ବିଶେଷ ଜାତୀୟ କୃତିତ୍ୱ ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧକ୍ଷ ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ପଣ୍ଡାଙ୍କ ସମେତ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀବୃନ୍ଦ ତାଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଓ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ଆୟନ ଆସନ୍ତା ୨୦ ତାରିଖରେ ହରିୟାନାର ପାନିପଥ ଡିଏଭିରେ ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ମହାତ୍ମା ହଂସରାଜ ଜୟନ୍ତୀ ସମାରୋହ ଅବସରରେ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ ହେବେ । ସେ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ବେଦାନ୍ତ ଆଲୁମିନା କମ୍ପାନୀରେ ହେଡ଼ ସିଭିଲ ଇନଫ୍ରା ଆଣ୍ଡ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟସ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଟିଟୁନ ପୋବି ଓ ଗୃହିଣୀ ଅମିତା ପୋବିଙ୍କ ସୁପୁତ୍ର ଅଟନ୍ତି ।

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