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 - 3 | 15 - 21 January 2023 | Sambalpur | Page- 8 | Invitation Price Rs.10

ହୀରାକୁଦ ବନ୍ଧ ପ୍ରତିଷ୍ଠାର ୬୭ ବର୍ଷ ପରେ ମଧ ବିସ୍ଥାପିତଙ୍କ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଲାଗିରହିଛି

ସମ୍ବଲପୁର: ଗତ ୬୭ ବର୍ଷ ତଳେ ନିର୍ମିତ ବିଶ୍ୱ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ହୀରାକୁଦ ବନ୍ଧ ଯୋଗୁଁ ଘଟିଥିବା ବିସ୍ଥାପନର କରୁଣ କାହାଣୀ ଆଜି ବି ପ୍ରତିଟି ପ୍ରଭାବିତ ପରିବାର ପାଇଁ ତାଜା ସ୍ମୃତି ଭାବେ ରହିଛି । ବନ୍ଧ ତାର ଯୌବନକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ପ୍ରୌଢାବସ୍ଥାରେ ଗତି କଲାଣି । ହେଲେ ଜାତିର ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ ନିର୍ମିତ ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍‌ବାସ୍ତୁ ହୋଇଥିବା ପରିବାରର ଲୁହ ଶୁଖି ପାରିନି । ସେପଟେ, ବନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ତାର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବି ଅନେକ ଆହ୍ୱାନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲାଣି ।

ସ୍ୱାଧୀନତା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଉପକୂଳ ଓଡିଶା ବାରମ୍ବାର ପ୍ରଳୟଙ୍କରୀ ବନ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ଆସିଥିଲା । ଏହାର ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ୧୯୪୮ ମସିହାରେ ମହାନଦୀର ହୀରାକୁଦରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ବିଶାଳ ନଦୀବନ୍ଧର ନିର୍ମାଣ କାମ । ୧୯୫୭ ମସିହା ଜାନୁଆରୀ ୧୩ ତାରିଖରେ ଦେଶର ପ୍ରଥମ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଜବାହରଲାଲ ନେହରୁ ଏହାକୁ ଜାତି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବୃହତ ପ୍ରକଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ୭୪୩ ବର୍ଗ କିଲୋମିଟର ଅଞ୍ଚଳକୁ ବ୍ୟାପି ଯାଇ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଜଳଭଣ୍ଡାର ଏସିଆମହାଦେଶର ସର୍ବବୃହତ୍ କୃତ୍ରିମ ହ୍ରଦ ଭାବେ ମାନ୍ୟତା ପାଇଛି । ତେବେ, ଏହି ପାଣି ଭିତରେ ୨୪୯ଟି ଗାଁ ସଂପୂର୍ଣ ଭାବେ ଜଳମଗ୍ନ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୩୧୫ ଖଣ୍ଡ ଗାଁ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ତତ୍କାଳୀନ ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ (ବର୍ତ୍ତମାନ ଛତିଶଗଡ) ର ୩୪ଟି ଗାଁ ବି ସତ୍ତା ହରାଇଥିଲା । ମୋଟ୍ ୨୬୫୦୧ ପରିବାର ଭିଟାମାଟିରୁ ବିତାଡିତ ହୋଇଥିଲେ । ହେଲେ ସେଥିରୁ ମାତ୍ର ୨୨୪୩ ପରିବାରକୁ ସରକାର ଥଇଥାନ କରିଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ ପରିବାର କଥା ଭୁଲି ଯାଇଥିଲେ । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବହୁ ପରିବାର ଛତିଶଗଡ, ଝାଡଖଣ୍ଡ ସମେତ ହୀରାକୁଦ ବନ୍ଧ ସଂଲଗ୍ନ ବରଗଡ, ଝାରସୁଗୁଡା, ସମ୍ବଲପୁର ଓ ସୋନପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ବସତି ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଲେ । ସ୍ଥିତି ଏପରି ହୋଇଥିଲା ଯେ, ସ୍ୱାଧୀନ ଭାରତରେ ଚାବୁକ ପ୍ରହାର ଦେଇ ରାତାରାତି ଲୋକଙ୍କୁ ଟ୍ରକ୍‌ରେ ଭର୍ତ୍ତି କରି ବିଭିନ୍ନ ଜଙ୍ଗଲରେ ଛାଡି ଦିଆଯାଇଥିଲା । ତେବେ, ଇତିମଧ୍ୟରେ ୬୬ ବର୍ଷ ବିତିଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ବିସ୍ଥାପିତଙ୍କ ଆଖିରୁ ଲୁହ ଶୁଖି ପାରିନାହିଁ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଜମି ଓ ଘର ବାବଦକୁ କ୍ଷତିପୂରଣ ପ୍ରଦାନ ସରିନାହିଁ । ପ୍ରତି ବିଭାଜିତ ପରିବାରକୁ ୧୦ ଡେସିମିଲ ଲେଖାଏଁ ଘରଡିହ ଦେବାକୁ ୨ ଦଶନ୍ଧି ତଳୁ ସରକାର ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ ହେଁ ତାହା ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇପାରିନାହିଁ । ଏପରିକି ଏନେଇ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଜାତୀୟ ମାନବାଧିକାର କମିଶନଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା ଦେଇ ସାରିଥିଲେ ହେଁ କୌଣସି ସୁଫଳ ମିଳିନାହିଁ । ତେବେ, ସବିଶେଷ ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ୬୬ ବର୍ଷ ତଳର ୨୬୫୦୧ ପରିବାର ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ୯୪ ହଜାର ପରିବାରକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇସାରିଛି । ଆଉ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଆଜି ସୁଦ୍ଧା ମାତ୍ର ୪୫୭୨ ଜଣଙ୍କୁ ୧୦ ଡେସିମିଲ ଲେଖାଏଁ ଘରଡିହ ମିଳି ପାରିଛି । ହେଲେ ହୀରାକୁଦ ବିସ୍ଥାପିତ କଲ୍ୟାଣ ସମିତିର ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ, ଆଜି ବି ପ୍ରାୟ ୯୦ ହଜାର ପରିବାର ଘରଡିହ ପାଇବାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଅବିଭକ୍ତ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ତହସିଲରେ ଘରଡିହ ପାଇଁ ୨୫ ହଜାରରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଆବେଦନ ପଡି ରହିଥିଲେ ହେଁ ସେମାନଙ୍କ ବିଚାର ହୋଇପାରୁନାହିଁ । ସେପଟେ, ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ଡିସି ପଟ୍ଟା ଆଜି ସୁଦ୍ଧା ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇପାରୁନଥିବା ବେଳେ ଝାଙ୍କର, ଚୌକିଦାର ମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ଆଜି ବି ଅସମାହିତ ହୋଇ ପଡି ରହିଛି । ମୋଟ୍ ଉପରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ହୀରାକୁଦ ବନ୍ଧ ନିର୍ମାଣର ୬୬ ବର୍ଷ ପରେ ବି ଜାତିର ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ ତଳିତଳାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ଉଦ୍‌ବାସ୍ତୁ ପରିବାରକୁ ନ୍ୟାୟ ମିଳିପାରି ନାହିଁ ।

ହୀରାକୁଦ ବିସ୍ଥାପିତଙ୍କୁ ନ୍ୟାୟ ପ୍ରଦାନ ଦାବିରେ ଆଜକୁ ୬ ଦଶନ୍ଧି ହେଲା ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରରୁ ଦିଲ୍ଲୀ ଯାଏ ଆନ୍ଦୋଳନ ହୋଇଆସିଛି । ତତ୍କାଳୀନ ବିଧାୟକ ତଥା ବରିଷ୍ଠ କମ୍ୟୁନିଷ୍ଟ ନେତା ପ୍ରସନ୍ନ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ତାଙ୍କ ଅବର୍ତ୍ତମାନରେ ଆଜି ବି ଜାରି ରଖିଛି ବୁଡି ଅଞ୍ଚଳ ସଂଗ୍ରାମ ସମିତି । ସେହିପରି ଅନେକ ବର୍ଷ ହେଲା ହୀରାକୁଦ ବିସ୍ଥାପିତ କଲ୍ୟାଣ ସମିତି ମଧ୍ୟ ଏନେଇ ତହସିଲସ୍ତରରୁ ରାଜଧାନୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆନ୍ଦୋଳନ କରିବା ସହିତ ଜାତୀୟ ମାନବାଧିକାର କମିଶନଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହୋଇଛି । ଆଉ ଏନେଇ ଏନ୍‌ଏଚ୍‌ଆର୍‌ସି ବି ବିସ୍ଥାପିତଙ୍କ ସପକ୍ଷରେ ରାୟ ଦେଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ସୁଫଳ ମିଳିନାହିଁ ।

ହୀରାକୁଦ ବନ୍ଧ ବର୍ତ୍ତମାନ ୬୬ ବର୍ଷ ପୂରଣ କରିସାରିଥିବା ବେଳେ ପ୍ରାୟ ଦେଢ ଦଶନ୍ଧି ତଳୁ ବନ୍ଧର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱକୁ ନେଇ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠି ଆସିଛି । କାରଣ, ୧୫ ବର୍ଷ ତଳୁ ବନ୍ଧର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଫାଟ ସୃଷ୍ଟି ହେବା କଥା ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଛି । ଏପରିକି ଗତ ୨୦୧୪ ରେ ପ୍ରଥମ କରି ବନ୍ଧର ପାୱାର୍ ଗ୍ୟାଲେରିରେ ଫାଟ ଥିବା କଥା ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଥିବା ବେଳେ ଆଜି ସୁଦ୍ଧା ତାହାର ସ୍ଥାୟୀ ମରାମତି ହୋଇପାରିନାହିଁ । ସେପଟେ, ବନ୍ଧର ଅନ୍ୟ କଂକ୍ରିଟ ଅଂଶରେ ମଧ୍ୟ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଫାଟ ଥିବା ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ବୈଷୟିକ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଥିବା ବେଳେ ଏହାର ଦୀର୍ଘମିଆଦି ସମାଧାନ ହୋଇ ପାରିନାହିଁ । ଫଳରେ ଏହାର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱକୁ ନେଇ ଆଶଙ୍କା ବଢିବାରେ ଲାଗିଛି । ଗୁରୁତପୂର୍ଣ କଥା ହେଲା ଯେ, ଜଳଭଣ୍ଡାରରେ ବ୍ୟାପକ ମାତ୍ରାରେ ଜମା ହେଉଥିବା ପଟୁ ମାଟି ଏବେ ବନ୍ଧର ସୁରକ୍ଷାକୁ ବିପନ୍ନ କଲାଣି ।

ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ୭ମ ପୃଷ୍ଠାରେ

ହୀରାକୁଦ ନଦୀବନ୍ଧ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସରେ ଶହୀଦଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି

ବୁର୍ଲା : ହୀରାକୁଦ ନଦୀବନ୍ଧ ୬୭ ବର୍ଷରେ ପଦାର୍ପଣ କରିବା ଅବସରରେ ନଦୀବନ୍ଧର ରାଇଟ୍ ଡାଇକ୍ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ସହିଦ ସ୍ତମ୍ଭରେ ଡ୍ୟାମ୍ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ପୁଷ୍ପମାଲ୍ୟ ଅର୍ପଣ କରି ସହିଦଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ଏହି ଉପଲକ୍ଷେ ମୁଖ୍ୟବନ୍ଧ ମୁଖ୍ୟଯନ୍ତ୍ରୀ ଆନନ୍ଦ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ସମସ୍ତ ଅଧିକାରୀ ଏବଂ କର୍ମଚାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ନଦୀବନ୍ଧ ନିର୍ମାଣରେ ସହିଦଙ୍କ ଉଦେଶ୍ୟରେ ଦୁଇମିନିଟ୍ ନିରବ ପ୍ରାର୍ଥନା କରାଯାଇଥିଲା । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରୀ ସରୋଜକାନ୍ତ ମିଶ୍ର, ସୁଧୀର କୁମାର ସାହୁ, ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ପଟେଲ, ଅଜିତ କୁମାର ପାତ୍ର, ଏସ୍‌ଡିଓ ଏସ୍. ଗୁରୁ, ସହକାରୀ ଯନ୍ତ୍ରୀ ଅନୁପ କୁମାର ତାଣ୍ଡି, ଓଆଇଏସ୍‌ଏଫ ସୁବେଦାର ରାଉଳ ବାବୁଙ୍କ ସମେତ ଡ୍ୟାମରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଅନ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ପ୍ରଫେସର ବିଧୂଭୁଷଣ ମିଶ୍ର ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଲେ

ବୁର୍ଲା : ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଜିନେସ୍ ଆଡମିନିଷ୍ଟ୍ରେସନ ବିଭାଗର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଫେସର ବିଧୁଭୂଷଣ ମିଶ୍ର ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି । ନିକଟରେ ରାଜ୍ୟପାଳ ତଥା କୁଳାଧିପତି ପ୍ରଫେସର ଗଣେଶୀ ଲାଲ ତାଙ୍କୁ ଏହି ପଦବୀରେ ନିଯୁକ୍ତି ଦେଇଥିଲେ ।

ପ୍ରଫେସର ମିଶ୍ର ଆସନ୍ତା ୪ ବର୍ଷ ପାଇଁ କୁଳପତି ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇବେ । ପ୍ରଫେସର ମିଶ୍ର ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଅବସରଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ସେ ୯ଟି ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିଥିବା ବେଳେ ୧୨୨ଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରବନ୍ଧ ବିଭିନ୍ନ ପତ୍ରପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ପ୍ରଫେସର ମିଶ୍ରଙ୍କର ଅଧାପନାରେ ୩୪ ବର୍ଷର ଅଭିଜ୍ଞତା ରହିଛି । ତାଙ୍କ ଅଧୀନରେ ଜଣେ ଡିଲିଟ୍, ୩୯ ଜଣ ପିଏଚ୍‌ଡି ଓ ୩ ଜଣ ଏମ୍‌ଫିଲ୍ କରିଛନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ଥିବା କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ସଞ୍ଜିବ ମିତ୍ତଲ ବିବାଦୀୟ ହୋଇ ଇସ୍ତଫା ଦେବା ପରେ ଏହି ପଦ ଖାଲି ପଡ଼ିଥିଲା ।

ସମ୍ବଲପୁର ଲୋକ ମହୋତ୍ସବ- ୨୦୨୩ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ

ସମ୍ବଲପୁର : ସ୍ଥାନୀୟ ଅଇଁଠାପାଲି ସ୍ଥିତ ବିର୍ସାମୁଣ୍ଡା ପଡିଆରେ ଲୋକ ମହୋତ୍ସବ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ବିଜ୍ଞାନ ଓ କାରିଗରୀ ମନ୍ତ୍ରୀ ଅଶୋକ ଚନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା ଏହି ମହୋତ୍ସବ ଉଦଘାଟନ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଜିଲ୍ଲାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସୁଦୂର ଆସାମର ପାରମ୍ପରିକ ଲୋକନୃତ୍ୟରେ ବୀର୍ସା ମଇଦାନ ଦୁଲୁକି ଉଠିଥିଲା ।

ଜିଲ୍ଲା ସଂସ୍କୃତି ପରିଷଦର ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ତଥା ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅନନ୍ୟା ଦାସଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ତଥା ମୁଖ୍ୟ ସଂଯୋଜକ ରଞ୍ଜନ ସାହୁଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଆୟୋଜିତ ଉଦ୍‌ଘାଟନୀ ଉତ୍ସବରେ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ରୋହିତ ପୂଜାରୀ, ରେଙ୍ଗାଲି ବିଧାୟକ ନାଉରୀ ନାଏକ, ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା କୁମୁଦିନୀ ନାଏକ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ଏହି ଅବସରରେ ପ୍ରକାଶିତ ସ୍ମରଣିକା ଉନ୍ମୋଚନ କରାଯାଇଥିଲା । ସେହିପରି ବିଶିଷ୍ଟ ନାଟ୍ୟକାର ଶୈଳେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାଛଡା ୧୯୯୭ ମସିହାର ପ୍ରଥମ ଲୋକ ମହୋତ୍ସବରୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯାଏ ସଂଯୋଜକ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇଥିବା ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଉତ୍ସବର ନୋଡାଲ ଅଫିସର ତଥା ଏସ୍‌ଏମ୍‌ସି କମିଶନର ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ସାହୁ ଶେଷରେ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଆସନ୍ତା ୧୭ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବାକୁ ଥିବା ଏହି ମହୋତ୍ସବରେ ବିଭିନ୍ନ ଦିବସରେ ଆଲୋଚନାଚକ୍ର ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିବେଷଣ କରାଯିବ ।

ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ..

କଖାରୁ ଶାଗର ଉପକାରୀ ଗୁଣ

ଗୁଣକାରୀ ଧନିଆ

କାଜୁ ଗୁଣର ଲାଭ

ଶରୀର ହିତରେ ଡାଲ୍‌ଚିନି

ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଘରୋଇ ଉପଚାର

ଭୃଙ୍ଗରାଜର ଉପକାରିତା

ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ହକି ବିଶ୍ୱ କପ୍‌କୁ ଜନାଦୃତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ

ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର : ଓଡ଼ିଶାରେ ହେଉଥିବା ବିଶ୍ୱ ହକି କପ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତାକୁ ପୁରପଲ୍ଲୀ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଜିଲ୍ଲାସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପକ ଓ ଜନାଦୃତ କରିବା ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଶ୍ରୀମତୀ ଅବୋଲି ସୁନୀଲ ନରଓ୍ୱଣେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଛନ୍ତି । ହକି ବିଶ୍ୱ କପ ଅବ୍ୟାବାହିତ ପୂର୍ବରୁ ଜିଲ୍ଲାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଞ୍ଚଳର ସର୍ବସାଧାରଣ ଯେପରି ହକି ବିଶ୍ୱ କପର ମହନୀୟତା କୁ ହୃଦବୋଧ କରି ବିଶ୍ୱ ହକି ମହାକୁମ୍ଭରେ ରେ ଆନ୍ତରିକ ସାମିଲ ହେବେ ସେଥିପ୍ରତି ବୈଠକରେ ଗରୁତ୍ୱାରୋପ କରାଯାଇଛି । ଜିଲ୍ଲାର ସବୁ ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କୁ ନେଇ ହକି ଖେଳ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଶେଷ ତଥା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗୁଡିକ ଆୟୋଜନ ଉପରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ଯଦ୍ୱାରା ଚଳିତ ହକି ବିଶ୍ୱକପର ଉଚ୍ଛ୍ୱାସରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଜନସାଧାରଣ ସାମିଲ ହେବାର ସୁଯୋଗ ନେଇ ପାରିବେ । ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀମତୀ ନରଓ୍ୱଣେଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବା ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ ରେ ଆରକ୍ଷୀ ଅଧିକ୍ଷକ ଅମରେଶ ପଣ୍ଡା, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳସୂର୍ଯ୍ୟନାରାୟଣ ଦାଶ ଓ ଶ୍ରୀମତୀ ନିଶି ପୁନମ ମିଞ୍ଜ, ଜିଲ୍ଲା କ୍ରୀଡା ଅଧିକାରୀ ଅଭିଳାଷ ପୁରୋହିତ, ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରୀୟ ଅଧିକାରୀ, ସମସ୍ତ ବିଡ଼ିଓ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।

ବିବେକାନନ୍ଦ ଲୋକ ସଂସଦ ପକ୍ଷରୁ ଯୁବ ଦିବସ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ବିବେକାନନ୍ଦ ଲୋକ ସଂସଦ ଜିଲା ଶାଖା ତଥା ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ମିଳିତ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରେକ୍ଷାଳୟରେ ଜାତୀୟ ଯୁବ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଛି । ବ୍ରଜରାଜନଗର ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ ଅଧକ୍ଷ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ଚୌଧୁରୀଙ୍କ ପୌରୋହିତ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସଭାରେ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ପ୍ରଫେସର ଲଳିତ ମୋହନ ଦାଶ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଓ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ରସାୟନ ବିଜ୍ଞାନ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ମିତା ବୋଷ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ଲୋକ ସଂସଦ ଝାରସୁଗୁଡ଼ାର ସମ୍ପାଦିକା ଡକ୍ଟର ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣମୟୀ ପୁରୋହିତଙ୍କ ଆବାହକତ୍ୱରେ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବିଶିଷ୍ଟ କବି ଓ ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ଅଞ୍ଜଳି ପଟ୍ଟନାୟକ ସଂଯୋଜନା କରିଥିବା ବେଳେ ଅଧାପିକା ପଦ୍ମାବତୀ ମହାପାତ୍ର ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ସ୍ୱାମୀଜୀଙ୍କ ଜୀବନାଦର୍ଶ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ରାଜନୀତି ବିଜ୍ଞାନ ଅଧାପକ ତପନ ସାହୁ ସ୍ୱାଗତ ସମ୍ଭାଷଣ ଓ ଅତିଥି ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଜିଲାର ସମସ୍ତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ଜଣେ ଲେଖାଏଁ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ ଯୋଗଦେଇ 'ବିବେକାନନ୍ଦ ଯୁବ ଚେତନାର ଆଦର୍ଶ' ଶୀର୍ଷକ ବିଷୟବସ୍ତୁର ବକ୍ତୃତା ପ୍ରତିଯୋଗୀତାରେ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ । ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଝାରସୁଗୁଡ଼ାର ସିପୁନ ଶତପଥୀ ପ୍ରଥମ, କଟାପାଲି ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିଳ୍ପୀ ନାୟକ ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ବ୍ରଜରାଜନଗର ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ସୌଭାଗ୍ୟ ରଞ୍ଜନ ପୃଷ୍ଟି ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଅରବିନ୍ଦ ସ୍କୁଲ ଓ ସରସ୍ୱତୀ ଶିଶୁ ମନ୍ଦିର ସରବାହାଲ ଠାରେ ସ୍କୁଲ୍ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମଧରେ ଆୟୋଜନ ହୋଇଥିବା ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ କୃତୀ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଶେଷରେ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ଲୋକ ସଂସଦର ଆଜୀବନ ସଭ୍ୟ ପ୍ରାଧାପକ ତପନ କୁମାର ବାରିକ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ସଡ଼କ ସୁରକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ

ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର : ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଆଞ୍ଚଳିକ ପରିବହନ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ସଡ଼କ ସୁରକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହା ଆସନ୍ତା ୧୭ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବ । ଆରଟିଓ ଅକ୍ଷୟ ଜେନାଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସଭାରେ ଏସ୍.ପି ଅମରେଶ ପଣ୍ଡା ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ନିଶି ପୁନମ ମିଞ୍ଜ୍ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଏକ ସଚେତନତା ରଥ ସହର ପରିକ୍ରମା କରିଥିଲା । ଏଥିରେ ସଡକ ସୁରକ୍ଷା କମିଟି ସଦସ୍ୟ ସ୍ୱାଧୀନ ମେହେର, ଶ୍ରୀବତ୍ସ ମଲ୍ଲିକ, ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ଶତପଥୀ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତିବାଦରେ ଓକିଲ ସଂଘର ଧାରଣା

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ସଦର ଅତିରିକ୍ତ ତହସିଲଦାର ନିଜ ମୌଳିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସମ୍ପାଦନରେ କର୍ମକୁଣ୍ଠତା ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ବେଳେ ଓକିଲଙ୍କୁ ଅସଦବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଅଭିଯୋଗ ରେ ଜିଲା ଓକିଲ ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ତହସିଲ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସମ୍ମୁଖରେ ପ୍ରତିବାଦ କରାଯାଇଛି । ଅଭିଯୋଗ ଅନୁସାରେ ଜଣେ ମହିଳା ଓକିଲ କୌଣସି ମହକିଲଙ୍କ ଆଫିଡେଭିଟ ନିର୍ବାହୀ ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟଙ୍କ ଦସ୍ତଖତ କରାଇବାକୁ ଆସିଥିଲେ । ତହସିଲଦାର କୌଣସି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିବା ହେତୁ ଅତିରିକ୍ତ ତହସିଲଦାର ଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯାଇ ଦସ୍ତଖତ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । ହେଲେ ଅଧିକାରୀ ଜଣକ କୌଣସି ବ୍ୟସ୍ତ ନ ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଦସ୍ତଖତ କଲେ ନାହିଁ, ତା ବାଦ୍ ଓକିଲଙ୍କୁ ଅସଦ୍ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ଏଥିରେ ମହିଳା ଓକିଲ ମର୍ମାହତ ହୋଇ ଓକିଲ ସଂଘର ସହାୟତା ମାଗିଥିଲେ । ଫଳରେ ଓକିଲ ସଂଘ ସଭାପତି ତ୍ରିନାଥ ଗୁଆଲଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ଆଇନଜୀବୀ ତହସିଲ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସମ୍ମୁଖରେ ପ୍ରତିବାଦ କରିଥିଲେ । କିଛି ସମୟ ପରେ ତହସିଲଦାର ନିଜେ ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚି ବୁଝାଶୁଝା କରିବା ସହ ଅତିରିକ୍ତ ତହସିଲଦାର ଙ୍କ ତରଫରୁ କ୍ଷମା ମାଗିଥିଲେ । ତେବେ ଓକିଲ ମାନେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଅତିରିକ୍ତ ତହସିଲଦାର କ୍ଷମା ମାଗନ୍ତୁ ବୋଲି ଅଡ଼ି ବସିଥିଲେ । ପରେ ଉପଜିଲାପାଳ କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱାଇଁ ମଧ ଘଟଣା ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ବୁଝାଶୁଝା କରିଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ସଂଘ ସଭାପତି ଶ୍ରୀ ଗୁଆଲ ଅଭିଯୋଗ କରି କହିଛନ୍ତି ଅଧିକାରୀ ଜଣକ ସବୁ ବେଳେ ମୋବାଇଲରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଥିବା ବେଳେ ନିଜ ମୌଳିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁନାହାନ୍ତି । ଯେ କୌଣସି କାମରେ ଉତ୍କୋଚ ମିଳିଲେ ବା ମିଳିବାର ଆଶା ଥିଲେ ଉତ୍ସାହର ସହ କରୁଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅବହେଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ଏଣୁ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ବହିଷ୍କାର ଅଥବା ବଦଳି କରାଯାଉ ବୋଲି ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ଦାବି କରାଯାଇଛି ।

ନକାରାତ୍ମକ ଭାବଗୁଡିକର ନିଗ୍ରହ

ଭାବ-ସମ୍ବେଦନାଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ହୃଦୟ କ୍ଷେତ୍ର ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଏପରି ତତ୍ତ୍ୱ, ଯାହା ଅସ୍ତିତ୍ୱର ଗହନତମ ତଳଗୁଡ଼ିକରୁ ଉଦ୍‌ଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଚାର ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ସିଧା ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଭାବ ଅନୁରୂପ ଗଢ଼ିହେବା ପାଇଁ ହିଁ ବିଚାର ବିବଶ-ବାଧ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବିଚାର ଅନୁରୂପ ହିଁ କର୍ମ ଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଭାବ ସକାରାତ୍ମକ ଓ ନକାରାତ୍ମକ, ଦୁଇ ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏ ।

ସକାରାତ୍ମକ ଭାବ ତ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଜୀବନକୁ ପ୍ରେରିତ ଓ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ, ଏଥିପାଇଁ ଇନ୍ଧନର କାମ କରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବଗୁଡ଼ିକର ମଧ ନିଜର ଉପଯୋଗିତା ରହିଥାଏ, ଯଥା- କ୍ରୋଧ, ଭୟ, ଈର୍ଷା, ଅପରାଧ ବୋଧ, ହୀନତା ଆଦି । କ୍ରୋଧ ଏକ ସୀମା ମଧରେ ଇନ୍ଧନର କାମ କରିଥାଏ, ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ, ଅନ୍ୟାୟ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଠିଆ ହେବା ପାଇଁ, ଦୁଷ୍ଟତା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଘର୍ଷ କରିବା ପାଇଁ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ; କିନ୍ତୁ ଏହା ଅନାବଶ୍ୟକ ରୂପେ ବ୍ୟକ୍ତ ହେବାକୁ ଲାଗିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଘାତକ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଭୟ ଜୀବନ ରକ୍ଷାରେ ସହାୟକ ଭାବ ଅଟେ, ଯାହା ଆମକୁ ଅନାବଶ୍ୟକ ବିପଦଗୁଡ଼ିକରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଭୟ ଅତ୍ୟଧିକ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗିଲେ ଏହା ପ୍ୟାନିକରୁ ନେଇ ଫୋବିୟା ରୂପରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନକୁ ଦୁଃଖ-କଷ୍ଟରେ ଘାଣ୍ଟିଦିଏ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ଅପରାଧ ବୋଧ ଏକ ସୀମା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅବାଞ୍ଛନୀୟ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ଏହା ଏକ ଗ୍ରନ୍ଥି ରୂପେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଘର କରିଯାଏ ତ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନକୁ କୁଣ୍ଠିତ କରିଦିଏ । ଈର୍ଷାର ଭାବ ଯଦି ସୁସ୍ଥ ପ୍ରତିସ୍ପର୍ଦ୍ଧା ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ କରିଥାଏ ତ ଏହାକୁ ଉପଯୋଗୀ ମାନି ନିଆଯାଇ ପାରେ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନାବଶ୍ୟକ ଜ୍ୱଳନ, ପ୍ରତିସ୍ପର୍ଦ୍ଧା ଓ ନକାରାତ୍ମକ କ୍ରିୟା ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ କରିବାକୁ ଲାଗେ ତ ଏହାକୁ ହାନିକାରକ କୁହାଯିବ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାବର ସକାରାତ୍ମକ ଓ ନକାରାତ୍ମକ ପକ୍ଷକୁ ଦେଖାଯାଇ ପାରେ । ସକାରାତ୍ମକ ଭାବଗୁଡ଼ିକର ଅଧିକତା ମଧ ଜୀବନରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ବହୁତ ଅଧିକ ଖୁସୀ, ପ୍ରେମ, ଦୟା, କରୁଣା ଆଦି ନିଜର ପରିଣତିରେ କ୍ଷତି କାରକ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରେମରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆସକ୍ତିର ବଶୀଭୂତ ହୋଇପାରେ, ଖରାପ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେଇପାରେ । ଅତ୍ୟଧିକ ଖୁସୀରେ ଜୀବନର ଯଥାର୍ଥ ସ୍ୱରୂପକୁ ବୁଝି ପାରି ନ ଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ଦୟାର ଭାବ ମଧ ବ୍ୟାବହାରିକ ଜୀବନକୁ ବାଧିତ କରିପାରେ । ଅତ୍ୟଧିକ ବିନମ୍ରତାକୁ ମଧ ଉଚିତ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଏ ନାହିଁ ।

ସକାରାତ୍ମକ ଭାବଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବ ନିଜର ତୀବ୍ରତାରେ ଅଧିକ ଘାତକ ହୋଇଥାଏ । ଘନୀଭୂତ ରୂପେ ଏହା ଜୀବନକୁ ଗଭୀର ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରୁ ନେଇ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ନଷ୍ଟଭ୍ରଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ରୋଗ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଥିବାର କୁହାଯାଏ । ମାନସିକ ରୂପେ ଏହା ହାଲୁକା ମନୋବିକାର ଠାରୁ ନେଇ ଗମ୍ଭୀର ମାନସିକ ରୋଗର ରୂପ ନେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଏହି ଭାବ ରହିବା ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ଓ ଚିନ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଖରାପ ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ତା'ର ପାରିବାରିକ ଜୀବନ ଦୁଃଖ-କଷ୍ଟରେ ଭରିଯାଏ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କଳହ-କ୍ଲେଶ ଏଥିରେ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯାଏ, ଘରୋଇ ହିଂସାରୁ ନେଇ ଅପରାଧିକ ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାର ଚିନ୍ତାଜନକ ବିସ୍ତାର ଦେଖା ଯାଇପାରେ । ଏହାର ପ୍ରଭାବରୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ ଜୀବନ ମଧ ବିକଟ ହୋଇଯାଏ । ସୁସ୍ଥ ସମ୍ବନ୍ଧ ଓ ସମାୟୋଜନର ଅଭାବରେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ସମାଜରେ ଏକାକୀ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ସାର୍ଥକ ଯୋଗଦାନ ସ୍ଥିତିରେ ସେ ରହି ନ ଥାଏ ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅସନ୍ତୁଳନ ପାଇଁ ସଂଘର୍ଷ କରୁଥାଏ, ତା'ଠାରୁ ସମାଜ ପାଇଁ କୌଣସି ସାର୍ଥକ କାର୍ଯ୍ୟର ଆଶା କରାଯାଇ ନ ପାରେ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ଏକ ସୁଖୀ, ସଫଳ ଓ ସାର୍ଥକ ଜୀବନ ଯାପନ ପାଇଁ ଭାବ-ସମ୍ବେଦନାଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରବନ୍ଧନ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସଚେଷ୍ଟ ପ୍ରୟାସର ଆଧାରରେ ଏହାର ବୁଢ଼ିଆଣୀ ଜାଲରୁ ମୁକୁଳି ପାରେ ।

କ୍ରୋଧର ଆବେଗ ଆସିଲେ ମୌନ ରହିବା ଉଚିତ, ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେବା ଅନୁଚିତ । ନିଜର ଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଧାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରି ଏହାକୁ ଲୟବଦ୍ଧ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜ ଭିତରେ ଧାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରି କିଛି ମିନିଟ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ୧ ରୁ ୨୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣିବାର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ପାରନ୍ତି । କ୍ରୋଧର ବେଗ ଶାନ୍ତ ହେଲା ପରେ ନିଜର ବାଣୀ ଓ ବ୍ୟବହାରର ସଂଯମକୁ ଦେଖି ସନ୍ତୋଷର ଭାବ ଜାଗ୍ରତ ହେବ, ମନରେ ଅଧିକ ସ୍ଥିରତା ଓ ସନ୍ତୁଳନ ଅନୁଭବ ହେବ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ଭୟର ସଂବେଗର ପ୍ରବନ୍ଧନ କରାଯାଇ ପାରେ । ଭୟ ନିଜର ବର୍ଦ୍ଧିତ ରୂପରେ ଜୀବନକୁ ସ୍ତମ୍ଭିତ କରୁଥିବା ଏକ ବଡ଼ ତତ୍ତ୍ୱ । ସିଧା ବଡ଼ ଭୟର ସାମନା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଚରଣବଦ୍ଧ ରୂପରେ ଏହାର ସାମନା କରି, ଏହା ଉପରେ କାବୁ ପାଇବା ଉଚିତ । ଯେମିତି କାହାକୁ ମଞ୍ଚ ଉପରେ ଭିଡ଼ର ସାମନା କରିବାକୁ ଭୟ ଲାଗିଥାଏ ତ ପ୍ରଥମେ ଛୋଟ ସମୂହ ମଧରେ କହିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇ ପାରେ । ଛୋଟ ଭୟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ କ୍ରମିକ ରୂପେ ବଡ଼ ଭୟ ଉପରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରାଯାଇ ପାରେ ।

ଦ୍ୱେଷ-ଦୁର୍ଭାବ ପ୍ରାୟ ବୁଝାମଣା ଅଭାବରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମୂଳରେ ସଂବାଦହୀନତା ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଜଣେ ଅନ୍ୟ ସହିତ ସକାରାତ୍ମକ ସଂବାଦ ସ୍ଥାପନ କରିବା ମାଧମରେ ଏହାର ପରିଷ୍କାର କରାଯାଇପାରେ । ଈର୍ଷାରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଅନାବଶ୍ୟକ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦିତା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଗତିରେ ଜଳିବା ଭାବ ରହିଥାଏ । ଏହା ସ୍ଥାନରେ ନିଜର ମୌଳିକତାକୁ ବୁଝି ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ରହନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ପାଳନ କରନ୍ତୁ ।

ଏହି ଈର୍ଷା ନିଗ୍ରହର ଏକ ପ୍ରଭାବୀ ଉପାୟ ରହିଛି । ଅପରାଧ ବୋଧ ପ୍ରାୟ କୌଣସି ଭୁଲ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ହେଲେ ଏହାର ଗଭୀରତାକୁ ପ୍ରବେଶ କରି ନିଜର ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ୍ତ ଭାବକୁ ଜାଗ୍ରତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସୁଧାରର ସଂକଳ୍ପିତ ପ୍ରୟାସପୂର୍ବକ ଏହାର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବକୁ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରନ୍ତୁ । ଏହା ସହିତ ସତତ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଚିନ୍ତନ ଓ କର୍ମରେ ନିମଗ୍ନ ରହିଲେ ଏହାର ଗହନତମ ସ୍ତରରୁ ଉପଚାର ହୋଇ ପାରିଥାଏ ।

ହୀନତା ପ୍ରାୟ ନିଜକୁ ଅନ୍ୟ ସହିତ ତୁଳନା କରିବା ଯୋଗୁଁ, ନିଜକୁ କମ୍ କରି ଆଙ୍କିବା ଫଳରେ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ । ନିଜ ଜୀବନର ମୂଳ ବିଶେଷତା ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ଖୋଜି ଏହା ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଫଳରେ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ନିଜର ଅଦ୍ୱିତୀୟ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ଆଧାରରେ ନିଜର ଶ୍ରେଷ୍ଠତାର ଚିନ୍ତନ ଏଥିରୁ ମୁକୁଳିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହା ସହିତ ସଂଯମ, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ, ସାଧନା ଓ ସେବା ଭଳି ଆଧାତ୍ମିକ ସୂତ୍ରଗୁଡ଼ିକର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନକାରାତ୍ମକ ଭାବଗୁଡ଼ିକର ସମୂଳ ଉପଚାରର ପୃଷ୍ଠଭୂମି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ ପାରେ । ଏହିପରି ଆମେ ଯେଉଁଠି ଠିଆ ହୋଇଛେ, ସେଠାରୁ ନିଜ ଜୀବନରେ ଉତ୍ତରାଧାକାରରେ ମିଳିଥିବା ନକାରାତ୍ମକ ଭାବଗୁଡ଼ିକର ସଚ୍ଚୋଟତା ପୂର୍ବକ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରି, ସେଗୁଡ଼ିକର ଉପଚାରର ସୂତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ପାଳନ କରି ଏହାର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ପ୍ରବନ୍ଧନ କରାଯାଇ ପାରେ ।

ପ୍ରସନ୍ନତା ପ୍ରାପ୍ତିର ମାର୍ଗ

ଆମ ଚେତନ-ଅଚେତନରେ ପ୍ରସନ୍ନତାର ଗଭୀର ତୃଷ୍ଣା ଅଛି । ଯେତେବେଳେ ବି ସୁଯୋଗ ମିଳିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଆମେ ସବୁ ପ୍ରସନ୍ନତା ଅନ୍ୱେଷଣରେ ଲାଗିପଡୁ । ଏହା ଏପରି ଏକ ଅନ୍ୱେଷଣ, ଯାହା ଆମର ସମସ୍ତ ଅଭିଳାଷ–ଇଚ୍ଛା, ଆକାଂକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକର ପଛରେ ଠିଆ ହୋଇଛି, ଯାହା ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧରେ ସମାନ ରୂପେ ଅଛି ।

ପ୍ରସନ୍ନତାକୁ ଖୋଜିବା, ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଓ ବାଣ୍ଟିବା ସମସ୍ତେ ଚାହାନ୍ତି । ସଫଳତାର ଶିଖରରେ ପହଞ୍ଚିବାରୁ ନେଇ ଜୀବନ ପଥର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୋଡ଼ରେ, ସମ୍ପର୍କର ସମସ୍ତ ଡୋରରେ, ସାଧନ, ସୁବିଧା, ସମ୍ମାନ ସାଙ୍ଗରେ, ଦେଶ-କାଳ-ପରିସ୍ଥିତିର ସମସ୍ତ ପରିଧିରେ ଆମେ କେବଳ ପ୍ରସନ୍ନତାର ଅନୁଭବ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାକୁ ଚାହିଁଥାଉ ।

ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷଣରେ ସାଙ୍ଗରେ ଆମେ ପ୍ରସନ୍ନତା ଚାହିଁଥାଉ । ପ୍ରସନ୍ନତା କହନ୍ତୁ ବା ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା– ସମସ୍ତଙ୍କ ସକାଶେ ନିଜ ନିଜର ମନୋଭାବ ଅନୁସାରେ ଏହାର ଅଲଗା ଅଲଗା ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଆପଣ, ଆମେ ଓ ସମସ୍ତେ ଏହାକୁ ପାଇବାର ଦୌଡ଼ରେ ସମ୍ମିଳିତ । ଆମର କଳ୍ପନା ଗୁଡ଼ିକରେ, ବିଚାରରେ ଓ ବ୍ୟବହାରରେ କେବଳ ସେହି ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ଗଭୀର ସ୍ଥାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରେ, ଯାହା ସହିତ ଆମର ପ୍ରସନ୍ନତା ଯୋଡ଼ି ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରସନ୍ନତାର ଆକାଂକ୍ଷା ବସ୍ତୁତଃ ଆମ ଅସ୍ତିତ୍ୱର ନୈସର୍ଗିକ ଆବଶ୍ୟକତା । ଯଦି ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷଣରେ ପ୍ରସନ୍ନତାର ନିରନ୍ତରତା ବଜାୟ ରହେ ତ ଏହା ଆନନ୍ଦର ପର୍ଯ୍ୟାୟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଆମ ଶାସ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ଆନନ୍ଦକୁ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସ୍ୱରୂପ ମନେ କରାଯାଇଛି ।

ପ୍ରସନ୍ନତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଓ କ୍ଷମତା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଭିତରେ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଜୀବନରେ ଏହାର ସ୍ୱାଦ ଅଳ୍ପ କେତେ ଜଣଙ୍କୁ ହିଁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରେ । କାହିଁକି ? କାରଣ ଜୀବନର ରାସ୍ତା ଆମେ ଯେତିକି ବୁଝିଥାଉ ସେତିକି ସିଧା-ସରଳ ଓ ସହଜ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଯେଉଁ ଦୁନିଆରେ, ଯେଉଁ ପରିବେଶରେ ଆମେ ରହିଥାଉ, ଯେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଆମେ ଜାଣିଥାଉ, ଯେଉଁ ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡ଼ିକୁ ଆମେ ନିର୍ବାହ କରିଥାଉ, ଏସବୁ ମଧରେ ଆମକୁ ନିଜର ପ୍ରସନ୍ନତା ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଠିନତା ହେଉଛି, ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଆମର ଅତୀତରୁ ନେଇ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବନର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିଥାଉ ତ ପ୍ରସନ୍ନତାର ମାର୍ଗ ବଡ଼ କଠିନ ଜଣାପଡ଼େ ।

ସମସ୍ତେ ତ ପ୍ରଚୁର ପ୍ରଶଂସା ସାଉଁଟିବା, ସର୍ବଦା ଖୁସିରେ ରହିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏପରି କମ୍ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ । ଅତୀତର ବିତି ଯାଇଥିବା କ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ଗଣିଲେ ଜୀବନରେ ପ୍ରସନ୍ନତାର ସମୟ କମ୍ ଓ ଦୁଃଖ-କଷ୍ଟର ସମୟ ଅଧିକ ରହିଥିବାର ମିଳିଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ବି ପ୍ରସନ୍ନତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରିବା ଭଳି ଅନୁକୂଳତା ଦେଖାଯାଉ ନାହିଁ, ତାହେଲେ କ'ଣ ପ୍ରସନ୍ନତାର ଇଚ୍ଛା ଏମିତି ଭିତରେ ଦବି ପଡ଼ି ରହିବ ଏବଂ ଆମେ ଏହାର ଆକାଂକ୍ଷା ନେଇ ସୁଖ-ଦୁଃଖର ଲହରରେ ଟଳମଳ ହୋଇ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିବା ?

ନା ! ଆମ ଭିତରୁ କେହି ବି ଅପ୍ରସନ୍ନ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ପାଇଁ ଅଭିଶପ୍ତ ନୁହେଁ । ମନୁଷ୍ୟ ପାଖରେ ଯେଉଁ ଜୀବନ ଅଛି, ସେଥିରେ ସର୍ବଦା ଅସୀମ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ତଥା ଏହି ଜୀବନକୁ ଯାପନ କରିବାର ମାର୍ଗ ମଧ ଅଗଣିତ ହୋଇଥାଏ । ବାସ୍, ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଜ ଜୀବନ ପାଇଁ ସେହି ମାର୍ଗ ଖୋଜି ବାହାର କରନ୍ତୁ, ଯାହା ଉପରେ ଚାଲି ପ୍ରସନ୍ନତାର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇ ପାରିବ, ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ।

ଏ ଦୁନିଆରେ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରସନ୍ନତାର ମାର୍ଗ ରହିଛି । ଏହି ବିଶ୍ୱାସକୁ ବହୁତ ଗଭୀରତାରେ ସ୍ଥାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ଏହାର ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସମସ୍ତଙ୍କ ସକାଶେ ପ୍ରସନ୍ନତାର ନିଜର ଅଲଗା ଅଲଗା ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମାର୍ଗ ଥାଏ । ଏହାକୁ ସ୍ୱୟଂ ଖୋଜିବାକୁ ହୋଇଥାଏ, ଅନ୍ୟ କେହି ଏହାକୁ ଖୋଜି ଦେଇ ପାରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ଆମେ ଚାହିଁଲେ ମଧ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଏହାକୁ ଖୋଜି ପାରିବା ନାହିଁ ।

ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଆମେ ନିଜ ଭିତରକୁ ଚାହିଁବା ଉଚିତ ଏବଂ ଆମ ଅନ୍ତର୍ଭାବର କୌଣସି କୋଣରେ ପ୍ରସନ୍ନତାର ଇଚ୍ଛା– ଆକାଂକ୍ଷା ଲହରୀ ଭାଙ୍ଗୁଛି କି ନାହିଁ, ଏହା ଦେଖିବା ଦରକାର । ସ୍ୱୟଂକୁ ପଚାରନ୍ତୁ ଯେ ସତରେ କ'ଣ ଆମେ ପ୍ରସନ୍ନତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ରଖୁଛେ ? ସ୍ୱୟଂକୁ ପ୍ରସନ୍ନ ଦେଖିବାକୁ ଚାହୁଁଛେ ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅଲଗା ଦୁନିଆରେ, ଭିନ୍ନ ପରସ୍ଥିତିରେ ନୁହେଁ, ବରଂ ଯେଉଁଠି– ଯେପରି ଅଛେ ସେଠାରେ, ଏ ଦୁନିଆର ଭିଡ଼ରେ ନିଜ ଅଂଶର ପ୍ରସନ୍ନତା ଆମକୁ ସ୍ୱୟଂ ଖୋଜିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରସନ୍ନ ହେବା ପାଇଁ ସ୍ୱୟଂ ନିଜର ରାସ୍ତା ଖୋଜିବା ଏବଂ ସେ ଉପରେ ଚାଲିବା ପାଇଁ ସତରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ । ଜୀବନ ମନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ମଧରେ ପ୍ରଥମ ସୂତ୍ର ହେଉଛି- ଜୀବନର ସମସ୍ତ ପ୍ରସନ୍ନତା, ସଂସାରର ସମସ୍ତ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଆମ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ସମାହିତ, ଏକଥା ଉପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱାସ ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରସନ୍ନତା ଏମିତି କୌଣସି ବସ୍ତୁ ନୁହେଁ, ଯାହାକୁ ବାହାରୁ ଆଣିହେବ ବା ପାଇହେବ ଅଥବା ମୂଲ୍ୟ ଦେଇ କିଣିହେବ । ଏହା ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ବିଭୂତି, ମନୁଷ୍ୟର ସବୁଠାରୁ ଉଚ୍ଚତମ ଓ ପବିତ୍ରତମ ଗୁଣ ଏବଂ ଏହାର ସ୍ଥାନ ବାହାରେ ନାହିଁ, ବରଂ ଆମ ଭିତରେ ଅଛି, ଆମ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରେ ମହଜୁଦ ଅଛି ।

ପ୍ରସନ୍ନତା ମାର୍ଗର ଦ୍ୱିତୀୟ ଜୀବନ ମନ୍ତ୍ର ହେଉଛି – କେବେ ହେଲେ ଖାଲି ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ । କୌଣସି ସାର୍ଥକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଟ କରି ଜୀବନରେ ତାହାକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନଶୀଳ ରହନ୍ତୁ । ଯେତେ ବଡ଼ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ପାରିବେ, ଉପଲବ୍ଧ ସେତେ ବଡ଼ ହେବ ଏବଂ ଉପଲବ୍ଧି ଯେତେ ବଡ଼ ହେବ, ସେତେ ଅଧିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ମିଳିବ ।

ଧାନ ରଖନ୍ତୁ, ଉପଲବ୍ଧି ଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରସନ୍ନତା ସହିତ ଗଭୀର ସମ୍ବନ୍ଧ ଥାଏ । ନିକମାପଣ-ଅଳସୁଆମି ଦ୍ୱାରା କେବେ ବି ପ୍ରସନ୍ନତା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । କିଛି ନା କିଛି ସାର୍ଥକ, ସକାରାତ୍ମକ ଅବଶ୍ୟ କରୁଥାନ୍ତୁ । ପୂଜ୍ୟ ଗୁରୁଦେବ କହିଛନ୍ତି– ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଥିବା ପୁରୁଷାର୍ଥୀ ଜୀବନରେ ପ୍ରସନ୍ନତାର ବଗିଚା ଲହରାଇ ଥାଏ ।

ପ୍ରସନ୍ନତାକୁ ପାଇବା ଓ ସମ୍ଭାଳି ରଖିବାର ତୃତୀୟ ଜୀବନ ସୂତ୍ର- ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ମୂଲ୍ୟ, ଉଚ୍ଚତମ ଆଦର୍ଶ, ମହାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିଚାର-ସିଦ୍ଧାନ୍ତଗୁଡ଼ିକୁ ହିଁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ମିତ୍ର କରାଯାଉ । ଜୀବନରେ ମିଳୁଥିବା ମିତ୍ରମାନଙ୍କ ଠାରୁ ତ ଧୋକା ମିଳିପାରେ, କିନ୍ତୁ ଏହି ମୂଲ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଠାରୁ କେବେ ବି ଧୋକା –ଛଳନା ମିଳି ନ ପାରେ ଏବଂ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ଜୀବନର ଯାତ୍ରାରେ ଯେବେ ବି କେଉଁଠି ଭାଙ୍ଗିବା, ବିକ୍ଷିପ୍ତ ହେବା, ହାରିବାରେ ଲାଗିବେ, ସେତେବେଳେ ଏମାନଙ୍କ ଠାରୁ ବଡ଼ ସହାୟକ ମିତ୍ର ଅନ୍ୟ କେହି ହେବେ ନାହିଁ ।

ଘନ ଅନ୍ଧକାରରେ ବି ଜୀବନକୁ ସଠିକ ରାସ୍ତା ଦେଖାଇବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ କେବଳ ଏହି ମୂଲ୍ୟ– ଆଦର୍ଶ ଗୁଡ଼ିକରେ ଥାଏ । ସାରା ଦୁନିଆ ବି ଯଦି ଆମ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଠିଆ ହୋଇଯାଏ, ତାହେଲେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଆମର ସାଙ୍ଗ ଛାଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ । ଆମ ଅସ୍ତିତ୍ୱରେ ପ୍ରସନ୍ନତା ବିକଶିତ କରିବା ପାଇଁ, ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ସାର-ମାଟି ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ଆମକୁ ଏହି ଜୀବନ ମୂଲ୍ୟ ଓ ଆଦର୍ଶ ଗୁଡ଼ିକରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନ ସୂତ୍ର ସ୍ୱ-ଅନୁଶାସନ, ସଂଯମ ଅଟେ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥିବା ପ୍ରସନ୍ନତାକୁ ସାଇତି ହେବ, ସମ୍ଭାଳି ହେବ । ଏହି ସୂତ୍ରକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ଯାହା କିଛି କରିବାକୁ ହେବ, ଯେଉଁଠି ପହଞ୍ଚିବାକୁ ହେବ, ଯେଉଁ ଜିନିଷ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ, ସେ ସବୁ କିଛି ସମୟର ମର୍ଯ୍ୟାଦାରେ ବନ୍ଧା, ଏହା ବୁଝିବା ଜରୁରୀ । ସମୟର ମହତ୍ତ୍ୱ ଜାଣୁଥିବା, ସମୟର ସଂଯମ ପାଳନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ପ୍ରସନ୍ନତାର ମାର୍ଗରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାରେ ସଫଳ ହୋଇ ପାରନ୍ତି । ତେଣୁକରି ସର୍ବଦା ସମୟର ସାର୍ଥକ ଉପଯୋଗ ପାଇଁ ସ୍ୱ-ଅନୁଶାସନ, ସଂଯମର ଆନ୍ତରିକ ଅନୁବନ୍ଧ ହିଁ ସଫଳ ଉପାୟ ।

କୁହାଯାଏ ଯେ ଯେଉଁମାନେ ସମୟକୁ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି, ସମୟ ଦିନେ ସେମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଏଣୁ ଜୀବନରେ ସମୟର ସଂଯମ ଓ ପ୍ରବନ୍ଧ ନ ବହୁତ ଆବଶ୍ୟକ । ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାର କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କିଛି ଏପରି କରାଯିବା ଦରକାର, ଯେପରି ଆମ ସମୟର ଅଧିକାଂଶ ଭାଗ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକରେ ଲାଗିବ, ଏହା ଅତିରିକ୍ତ ଯଦି କିଛି ଖାଲି ସମୟ ବଳକା ରହେ ତେବେ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରି ପ୍ରକୃତିର ସାନ୍ନିଧ ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତୁ । ନଦୀ, ପାହାଡ଼, ବଗିଚା ଆଦିରେ ସବୁଜିମା ମଧକୁ ଯାଇ କିଛି ସମୟ ଶାନ୍ତ ମନରେ ବସିବା ତଥା ପ୍ରାକୃତିକ ଜୀବନର ଗତିବିଧି ଗୁଡ଼ିକର ଅବଲୋକନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତର୍ଗନ ସ୍ୱତଃ ସତେଜତା ଓ ପ୍ରସନ୍ନତାରେ ଭରିଯାଏ ।

ପଞ୍ଚମ ଜୀବନ ସୂତ୍ର- ସ୍ୱୟଂକୁ ପ୍ରେମ କର । ଯେଉଁ ଜୀବନର ପ୍ରସନ୍ନତା ପାଇଁ ଆମେ ଲାଳାୟିତ, ସେହି ଜୀବନର ମହତ୍ତ୍ୱ ଆମକୁ ଜଣାଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରତି ସ୍ୱାଭିମାନ ଓ ଆତ୍ମସମ୍ମାନର ଭାବନା ସକାଶେ ସ୍ୱୟଂର ମହତ୍ତ୍ୱ ବୁଝିବା ଦରକାର ଏବଂ ଏହି ମହତ୍ତ୍ୱ ସେତେବେଳେ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ଆମେ ସ୍ୱୟଂକୁ ପ୍ରେମ କରିଥାଉ । ସ୍ୱୟଂକୁ ପ୍ରେମ କରିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଆଖପାଖର ପରିବେଶ ଏବଂ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ମଧ ପ୍ରେମ ଓ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ରଖିପାରେ ।

ଏହା ସହିତ ସ୍ୱୟଂକୁ ପ୍ରେମ କରିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଯେଉଁ ଉପଲବ୍ଧ ମିଳିଥାଏ, ତାହା ହେଉଛି- ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ନିର୍ମାଣ ଆମର ରଚନାତ୍ମକତା ଓ ମୌଳିକତାର କ୍ଷମତା ସହିତ ମିଶି ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ନିଜ ଭିତରର ରଚନାତ୍ମକ ଓ ମୌଳିକ କଥାଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣିବା-ବୁଝିବାର ଯେଉଁ ଉପାୟ ରହିଛି, ତାହା ହେଉଛି- ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରତି ପ୍ରେମ ।

ଉପଯୁକ୍ତ ଜୀବନ ସୂତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଗ୍ରହଣ-ପାଳନ କରି ଆମେ ସମସ୍ତେ ନିଜ ଜୀବନ ସକାଶେ ପ୍ରସନ୍ନତାର ମାର୍ଗ ଖୋଜିବାରେ ସଫଳ ହୋଇ ପାରିବା ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ଧର୍ମ-ଅଧର୍ମ ମଧରେ ସଂଘଟିତ ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧ ଶେଷ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଅଧର୍ମର ପୃଷ୍ଠପୋଷକ କୌରବମାନଙ୍କ ବିନାଶ ପରେ ଯୁଧିଷ୍ଠିର ସିଂହାସନରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଦ୍ୱାପରର ଏହା ଅନ୍ତିମ ସମୟ ଥିଲା ଓ କଳିଯୁଗ ଆରମ୍ଭର ସଂକେତ ମିଳୁଥିଲା । ଶତ୍ରୁମାନଙ୍କ ନିଧନ ପରେ ନିଃଶଙ୍କରେ ରାଜ୍ୟ ଶାସନ କରୁଥିବାରୁ ପ୍ରଜାମାନଙ୍କ ଦୁଃଖଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଅବଲୋକନ ନିମନ୍ତେ ମଧମ ପାଣ୍ଡବ ଅର୍ଜୁନ ବେଶ ବଦଳାଇ ରାଜ୍ୟ ଭ୍ରମଣ କରୁଥାନ୍ତି ।

ରାସ୍ତାରେ ଭେଟିଥିଲେ ଜଣେ କୃଶକାୟ ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କୁ । ଅତି ଅବିଶ୍ୱସନୀୟ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିଥିଲେ ଯାହା ଥିଲା ହୃଦୟ ବିଦାରକ । ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଶୀର୍ଣ୍ଣ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଜଣକ ମାର୍ଗରେ ବସିପଡ଼ି ବିଛାଇ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବା ଶସ୍ୟକଣିକା ସବୁକୁ ଏକତ୍ର କରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ଅର୍ଜୁନ ନିକଟକୁ ଯାଇ ପଚାରିଥିଲେ- 'ଏ ତୁମେ କ'ଣ କରୁଛ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଦେବ ! ଆପଣଙ୍କ ବେଶଭୂଷା, ଅଙ୍ଗସୌଷ୍ଠବରୁ ଜଣାପଡୁଛି ଆପଣ ଘୋର ଆର୍ଥିକ ଦୁଃସ୍ଥିତି ଭିତରେ ଗତି କରୁଛନ୍ତି ।"

ବ୍ରାହ୍ମଣ ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ତରରେ ନମ୍ର ଭାବରେ କହିଥିଲେ- 'ଖାଦ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରୁଛି ।' ଅର୍ଜୁନ ତାଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦେଇ କହିଥିଲେ- "ଆପଣ ଜାଣିଥିବେ ଧର୍ମରାଜ ଯୁଧିଷ୍ଠିର ଏବେ ରାଜ୍ୟଶାସନ କରୁଛନ୍ତି । ସେ ଦୟାବତାର, ଦୁଃଖୀରଙ୍କୀଙ୍କ କଥା ବୁଝନ୍ତି । ଆପଣ ତାଙ୍କ ନିକଟକୁ କାହିଁକି ଯାଉ ନାହାନ୍ତି ? ତାଙ୍କୁ ଭେଟି ନିଜ ବିବଶତା ଜଣାନ୍ତୁ । ସେ ନିଶ୍ଚୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ । କେହି ବି ତାଙ୍କ ପାଖରୁ ରିକ୍ତ ହସ୍ତରେ ଫେରି ନଥାନ୍ତି । ଏହା ଶୁଣିବା ପରେ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟାନ୍ୱିତ କରି ବ୍ରାହ୍ମଣ କୋହ ସମ୍ଭାଳି ନ ପାରି କାନ୍ଦିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ବିସ୍ମିତ ଅର୍ଜୁନ ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କୁ ଆଉ କିଛି ପଚାରିବା ଅବସ୍ଥାରେ ନଥିଲେ । ଅନୁମାନ କରିନେଲେ କିଛି ଗୋଟାଏ ବଡ଼ ଦୁଃଖୀ କାରଣରୁ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଏହା ଶୁଣି କାନ୍ଦିଲେ ।

ରାଜଉଆସକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରି ଜ୍ୟେଷ୍ଠଭ୍ରାତା ଯୁଧିଷ୍ଠିରଙ୍କୁ ଏହି ଅତ୍ୟାଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଘଟଣା କହିଥିଲେ । ସେ ଆହୁରି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ଯେତେବେଳେ ଦେଖିଲେ ଯୁଧିଷ୍ଠିରଙ୍କର ଚକ୍ଷୁଯୁଗଳ ଏହା ଶୁଣିବା ପରେ ଲୋତକାପ୍ଳୁତ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ବଡ଼ ଅସମଞ୍ଜସ ସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ି ଯାଇଥିଲେ ଅର୍ଜୁନ । କିଛି ହେଲେ ବୁଝି ପାରି ନଥିଲେ । ସୁଖ-ଦୁଃଖର ସାଥୀ, ସଖା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ପଚାରିଥିଲେ । ଏହା ଶୁଣିବା ପରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଆଖିରୁ ମଧ ଧାରଧାର ଲୁହ ବହିଥିଲା । ଅର୍ଜୁନ ହତଚକିତ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । କିଛି ହେଲେ ଏହାର ରହସ୍ୟ ବୁଝି ପାରି ନଥିଲେ । ସଖାଙ୍କୁ ସାରା ଘଟଣାର ମର୍ମ ପଚାରିଥିଲେ । ଚକ୍ରଧାରୀ ବୁଝାଇ ଦେଇଥିଲେ- ସଖା ! ବ୍ରାହ୍ମଣ ଏହା ଶୋଚନା କରି କାନ୍ଦିଥିଲେ ଯେ ଆଗକୁ ଏପରି ବିଷମ ଦିନ ଆସୁଛି, ଯେଉଁ ଦିନ ଜଣେ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଅନ୍ନ ମୁଠାଏ ପାଇଁ (କ୍ଷୁଧା ନିବାରଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ) ଅନ୍ୟକୁ ହାତ ପାତିବାକୁ କୁଣ୍ଠାପ୍ରକାଶ କରିବେ । ଆଉ ତୁମର ଭ୍ରାତା ଯୁଧିଷ୍ଠିର ! ଏହା ବିଚାର କରି ଧର୍ମରାଜଙ୍କ ଚକ୍ଷୁଯୁଗଳ ଲୋତକାସ୍ଥିତ ହୋଇଯାଇଥିଲା ଯେ ତାଙ୍କ ରାଜ୍ୟରେ ଜଣେ ନିରନ୍ନ, ଦୁଃଖୀ ବ୍ରାହ୍ମଣ ନିଜର ବିବଶତା, ଆକୁଳତା ତାଙ୍କୁ କହିବା ପାଇଁ କୁଣ୍ଠା ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି । (ଯଦିଚ ସେ ଶାସକ, ରାଜ୍ୟବାସୀଙ୍କ ଭଲମନ୍ଦ ବୁଝିବା, ପ୍ରଜାମାନଙ୍କୁ ସୁଖ ଶାନ୍ତିରେ ରଖିବା ତାଙ୍କର ଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ) । ଆଉ ମୁଁ ! ମୁଁ ଏଇଥି ପାଇଁ କାନ୍ଦିଥିଲି ଯେ ଆଗାମୀ ଦିନରେ (କଳି ପ୍ରବେଶରେ) ଏଭଳି ଦିନ ଆସିବ, ଯେଉଁ ଦିନ ନା କେଉଁ ଦରିଦ୍ର ବ୍ରାହ୍ମଣ ନିଜ ଦୁଃଖ ଦୂର ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଆଗରେ ହାତ ପତାଇବେ ନା କେହି ଧର୍ମରାଜ (ଶାସକ) ପ୍ରଜାମାନଙ୍କ କଷ୍ଟରେ ଦୁଃଖୀ ହୋଇ ଲୋତକ ଝରାଇବେ ।

କଖାରୁ ଶାଗର ଉପକାରୀ ଗୁଣ

ବାଡିବଗିଚାରେ ଏଠିସେଠି ଉଠିଥିବା କଖାରୁ ଗଛର ପତ୍ର ଏତେ ପୁଷ୍ଟିକର ଯେ, ବିଶ୍ୱାସ କରିହୁଏନା । ଏଥିରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ସ୍ତର ଖୁବ୍ କମ୍ । କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ସହିତ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ସି, ଥାୟାମିନ୍, ରାଇବୋଫ୍ଲେବିନ୍, ନିଆସିନ୍, ଲୌହ, ମାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଫସଫରସ୍, ପଟାସିୟମ୍, କପର ଏବଂ ମାଙ୍ଗାନିଜ ଆଦିରେ ଭରପୁର କଖାରୁ ପତ୍ର । ୧ କପ୍ ବା ୩୯ ଗ୍ରାମ କଖାରୁ ପତ୍ରରୁ ୭ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିଥାଏ । କଖାରୁ ପତ୍ରରେ ହାଇପୋଲିପଡେମିକ୍ ପ୍ରଭାବ ଥିବାରୁ ଏହା ହାଇପର କୋଲେଷ୍ଟୋଲେମିଆ ବା ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ କମାଇବାରେ ସହାୟକ । ଏହା ମଧ ଟେଷ୍ଟିକୁଲାର କ୍ଷତ ପୂରଣ କରି ସ୍ପର୍ମାଟୋଜେନେସିସ୍ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ସୁଗାର ହ୍ରାସକାରୀ ପ୍ରଭାବ ଥିବାରୁ ଏହା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ ଖୁବ୍ ଭଲ । ଏଥି ସହିତ ଲିଭର ବା ଯକୃତକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଏ । କଖାରୁ ପତ୍ରର ଆଣ୍ଟିବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ପରିମାଣ ତଥା ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ।

ସ୍ୱୀକାର

ବର୍ଷ ୨୭, ସଂଖ୍ୟା- ୩, ୧୫ - ୨୧ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୨୩

ପରିବେଶର ଜନନୀ ଅରଣ୍ୟ

ବିଗତ ଦୁଇ ଶତାବ୍ଦୀରୁ ଅଧିକ କାଳ ଧରି, ଶିଳ୍ପ ବିପ୍ଳବର ଆରମ୍ଭ ପରଠାରୁ ଆମେ ପ୍ରଗତିର ଦୁହାଇ ଦେଇ ପ୍ରାକୃତିକ ସମ୍ପଦର ଅସହନୀୟ ଉପଯୋଗ କରିଚାଲିଛୁ ଏବଂ ତାହାର ପ୍ରଥମ ଓ ପ୍ରଧାନ ଶିକାର ହୋଇଛି ଏହି ମହାନ୍ ଜନନୀ । ପରିଣାମସ୍ୱରୂପ, 'ଷ୍ଟେଟ୍ ଅଫ୍ ୱାର୍ଲ୍ଡସ୍ ଟ୍ରି ରିପୋର୍ଟ-୨୦୨୧' ଅନୁସାରେ ବିଗତ ୩୦୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱର ପ୍ରାୟ ୪୦% ଅରଣ୍ୟ ବିଲୁପ୍ତ ହୋଇଛି ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ଥିବା ପ୍ରାୟ ୬୦ ହଜାର ପ୍ରଜାତିର ବୃକ୍ଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୩୦ ଶତାଂଶ ଏବେ ବିଲୁପ୍ତିର ସମ୍ମୁଖୀନ । ବିଶେଷକରି ବିଗତ ୫୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ରୁତରୁ ଦ୍ରୁତତର ହୋଇ ଚାଲିଛି । ପରିବେଶ ଉପରେ ପଡୁଥିବା ଏହାର ପ୍ରଭାବର ଏବେ ଅନ୍ୟତମ ଭୟାବହ ପରିପ୍ରକାଶ ହୋଇଛି ଜାଗତିକ ଉଷ୍ଣତା ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ତଜ୍ଜନିତ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଯାହାକି ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରୁଛି ବିବିଧ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟକୁ । ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟ ୫ ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଅତଏବ ୧୯୭୦ରୁ ୧୯୭୯ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୭୦ଟି ପ୍ରଳୟଙ୍କରୀ ବନ୍ୟା ଓ ବାତ୍ୟାଭଳି ଘଟଣା ଘଟିଥିଲାବେଳେ ୨୦୧୦ରୁ ୨୦୧୯ ମଧ୍ୟରେ ତାହା ପ୍ରାୟ ୩,୫୦୦ରେ ପହଞ୍ଚିଛି (ଜାତିସଂଘର ୱାର୍ଲ୍ଡ ମେଟେରୋଲୋଜିକାଲ୍ ରିପୋର୍ଟ ୨୦୨୧) । ଏହାର ଅର୍ଥନୈତିକ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ସେହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ପ୍ରାୟ ୧୦ ଗୁଣ- ୧୫୦ ବିଲିୟନ ଡଲାରରୁ ୧୫୦୦ ବିଲିୟନ୍ ଡଲାରକୁ । ପରିଣାମସ୍ୱରୂପ, ଏବେ ଆମଠାରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଚେତନାର ଉଦୟ ଘଟିଛି । ତେବେ ଏହି ଅପକର୍ମ ବନ୍ଦ ରଖିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆମେ ନିଜ ସୀମିତ ଜ୍ଞାନ ଖଟାଇ ଏହାର ବିକଳ୍ପମାନ ସନ୍ଧାନ କରୁଛୁ । ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମ ଓ ପ୍ରଧାନଟି ହେଲା ପୁନଃ ବନୀକରଣ । ଏହା ବାୟୁରୁ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଶୋଷଣ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜଳଚକ୍ରକୁ ସୁସଂଗତ କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ପରିବେଶକୁ ଶୀତଳ ଓ ସମୃଦ୍ଧ କରି ଜାଗତିକ ଉଷ୍ଣତାର ଧ୍ୱଂସକାରୀ ପ୍ରଭାବକୁ ପ୍ରଶମିତ କରିବ ବୋଲି ଆଶା କରୁଛୁ । ତେବେ ଏହା ଏକ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ବୋଲି ଏବେ କହିଲେଣି ଅନେକ ପରିବେଶ ବିଜ୍ଞାନୀ । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ଏହି ନୂତନ ଭାବେ ସୃଷ୍ଟ ଅରଣ୍ୟ କଦାପି ପ୍ରାକୃତିକ ଅରଣ୍ୟର ବିକଳ୍ପ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ।

୨୦୨୧ରେ ଜାତିସଂଘ ଆରମ୍ଭ କରିଛି ପରିସଂସ୍ଥା ପୁନରୁଦ୍ଧାର ଦଶକ (୨୦୨୧-୨୦୩୦) । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପୁରୋଭାଗରେ ରହିଛି ବ୍ୟାପକ ବୃକ୍ଷରୋପଣ । ଏହା ଜାଗତିକ ଉଷ୍ଣତା ଏବଂ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନଜନିତ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବିରୋଧରେ 'ରୌପ୍ୟ ବୁଲେଟ୍' ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବ ବୋଲି ମନେକରାଯାଇଛି । ସାରା ବିଶ୍ୱ ଏହାକୁ ହିଁ ସେଥିପାଇଁ ନୀତିଗତ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିଛି । ଯଦିଓ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଶୋଷଣ ଲାଗି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟମାନ ରହିଛି, କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ଅବିଚାରିତ ବୃକ୍ଷରୋପଣକୁ ଜାତିସଂଘ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ବିଗତ ବିଶ୍ୱ ପରିବେଶ ଦିବସ ପାଳନ ଅବସରରେ ବହୁ ପରିବେଶବିତ୍ ବିରୋଧ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ, କେବଳ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ବୃକ୍ଷରୋପଣ ଓ କୃତ୍ରିମ ଅରଣ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କଦାପି ପରିବେଶ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । କାରଣ, ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରାକୃତିକ ନିବାସଗୁଡ଼ିକର ପୁନରୁଦ୍ଧାର ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ଓ ସେଥିପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଅରଣ୍ୟରେ ଥିବା ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରଜାତିଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସାନ୍ଦ୍ରତାରେ ରୋପଣ କରାଯିବା ଦରକାର । ନଚେତ୍ ତାହା ବିପରୀତ ଫଳଦାୟୀ ହୋଇପାରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ତୃଣଭୂମି ଓ ନିମ୍ନଭୂମି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଅଙ୍ଗାର ଗଚ୍ଛିତ କରି ରଖିଥାନ୍ତି । ଏଭଳି ଅଙ୍ଗାର-ସମୃଦ୍ଧ ଭୂମିରେ ଯଦି ଆମେ ବୃହତ୍କାୟ ବୃକ୍ଷ ରୋପଣ କରୁ, ତା'ହେଲେ ବୃକ୍ଷ ଶୋଷଣ କରୁଥିବା ଅଙ୍ଗାରଠାରୁ ଏହା ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ମୃତ୍ତିକାରୁ ନିର୍ଗତ ହେବ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ, ଏହି ପ୍ରଜାତିଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥାନୀୟ ହୋଇ ନ ଥିବାରୁ ସେଠାର ଜୀବଜନ୍ତୁ ବା ପକ୍ଷୀ ଆଦିକୁ ଆବାସ ଯୋଗାଇବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହେବେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏଭଳି ବହିରାଗତ ପ୍ରଜାତି ବୃକ୍ଷମାନଙ୍କର ପରିବେଶ ଉପରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ୨୦୧୮ରେ ଘୋର ଜଳ ସଂକଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିବା କେପ୍ ଟାଉନଠାରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଏଠାରେ ଆକାଶିଆ ଏବଂ ପାଇନ୍ ଭଳି ବହିରାଗତ ବୃକ୍ଷରୋପଣ ଏ ସମସ୍ୟାକୁ ଅଧିକ ଜଟିଳ କରିଥିଲା । ଏହି ମାତ୍ରାଧିକ ଜଳ ଶୋଷଣକାରୀ ବୃକ୍ଷଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶୋଷଣ କରୁଥିଲେ ବାର୍ଷିକ ପ୍ରାୟ ୫୫ ନିୟୁତ ଲିଟର ଜଳ । ଫଳରେ ବିପଜ୍ଜନକ ଭାବେ ଖସି ଚାଲିଥିଲା ଭୂତଳ ଜଳସ୍ତର ।

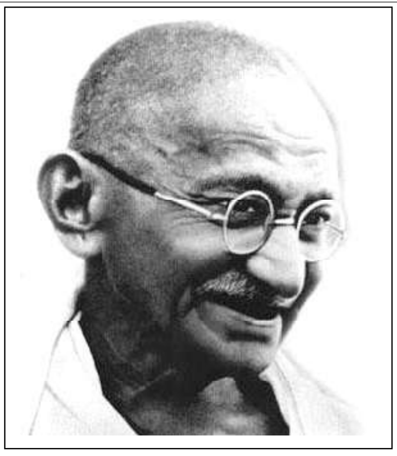
ସେହିପରି ପୁନଃ ବନୀକରଣରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଅରଣ୍ୟରେ ଥିବା ସବୁ ପ୍ରଜାତିର ଉଦ୍ଭିଦ ରୋପଣ କରିବା କଦାପି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ତାହା ଜୈବ ବିଭିନ୍ନତାର ସୁରକ୍ଷା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆଦୌ ଉପାଦେୟ ହୋଇ ନ ପାରେ । କାରଣ ତାହା ସ୍ଥାନୀୟ ପକ୍ଷୀ, ଜୀବଜନ୍ତୁ, କୀଟପତଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଆବାସ ଯୋଗାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଏଥିଯୋଗୁ ଆମ ଦେଶର ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇଥିବା ନୂତନ ଅରଣ୍ୟ ଜୈବ ବିଭିନ୍ନତା ସମୃଦ୍ଧ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ । ପୁନଶ୍ଚ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ, ପ୍ରଚୁର ଅର୍ଥ ବିନିଯୋଗରେ କରାଯାଇଥିବା ବ୍ୟାପକ ଚାରାରୋପଣ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯତ୍ନ ଅଭାବରୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଉଛି । କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଏଗୁଡ଼ିକର ବଞ୍ଚିରହିବା ହାର ୧୦ରୁ ୨୦ ଶତାଂଶ ଏବଂ ଆଉ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ୫୦ରୁ ୬୦ ଶତାଂଶ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରହୁଛି ।

ଅବିଚାରିତ ଭାବେ ଚାଲିଥିବା ପୁନଃ ବନୀକରଣ ସମୟରେ ସ୍ଥାନଟିର ପରିସଂଘୀୟ ଏବଂ ସାମାଜିକ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ପ୍ରାୟତଃ ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଉ ନାହିଁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାସ କରୁଥିବା ପଶୁପକ୍ଷୀ ଓ କୀଟପତଙ୍ଗ ଜୀବନଧାରଣ ପାଇଁ ସେଠାର ପ୍ରାକୃତିକ ବୃକ୍ଷଲତା ଓ ଗୁଳ୍ମ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି । ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକେ ମଧ୍ୟ ଜୀବିକା ଅର୍ଜନ ପାଇଁ ତାହାରି ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ସେଠାରେ ନୂତନ ବହିରାଗତ ବୃକ୍ଷରୋପଣ କରାଗଲେ ଏସବୁ ଗଭୀର ଭାବେ ବ୍ୟାହତ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଗୋଟିଏ ପ୍ରାକୃତିକ ଜଙ୍ଗଲ କାଟି ବିକଳ୍ପ ରୂପେ ପୁନଃ ବନୀକରଣ କରାଗଲେ ସେଥିପାଇଁ ରୋପଣ ହେଉଥିବା ଚାରାଗଛଗୁଡ଼ିକ ବଢ଼ି ଏହାକୁ ତା'ର ସମକକ୍ଷ କରିବା ଲାଗି ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ୨୫ରୁ ୩୦ ବର୍ଷ । ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ପରିବେଶ ଓ ପରିସଂସ୍ଥାନକୁ ଖୁବ୍ କମ୍ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଅତଏବ ତାହାରି ଭିତରେ ସେ ସ୍ଥାନର ପରିସଂଘୀୟ ରୂପରେଖ ତଥା ଜଳବାୟୁ ଅଣଲେଉଟା ଭାବେ ବଦଳିଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ପରିବେଶ ଓ ପରିସଂସ୍ଥାର ସୁରକ୍ଷା ଲାଗି ଏକମାତ୍ର ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ମାର୍ଗ ହେଲା ପ୍ରାକୃତିକ ଅରଣ୍ୟର ସୁରକ୍ଷା । ବାଡ଼ବାଗ୍ନି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣରୁ କୌଣସିଠାରେ ତାହା ଧ୍ୱଂସପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ତାହାକୁ ସେଠାରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ପୁନର୍ବାର ବିକଶିତ ହେବାକୁ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାକୃତିକ ଅରଣ୍ୟ ପ୍ରକୃତିର ଏକ ଅନନ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି । ତାହା ପ୍ରକୃତରେ ପରିବେଶର ଜନନୀ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ



ଏହି କଥାଟି ନିଃସନ୍ଦେହ ଭାବରେ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇ ସାରିଛି ଯେ, ଅଜ୍ଞାନ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଷୟରେ ରହିଥିବା ନିୟମଗୁଡ଼ିକର ଅବହେଳା- ଏହିଗୁଡ଼ିକୁ ହିଁ ଆମେ ଭୋଗୁଥିବା ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ନିମନ୍ତେ ଦାୟୀ କରାଯିବ । ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ଯେ, ଆମକୁ କାମୁଡ଼ି ରହିଥିବା ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ସକାଶେ ହିଁ ଆମ ଭିତରେ ଏତେ ଅଧିକ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପତିତ ହୁଅନ୍ତି ; ମାତ୍ର, ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଯଦି ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଷୟରେ ପ୍ରକୃତ ଶିକ୍ଷା ମିଳିପାରନ୍ତା, ତେବେ ଏହି ମୃତ୍ୟୁ ହାର ଅନେକ ପରିମାଣରେ ଊଣା ହୋଇଯାଆନ୍ତା ।

ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ସୁସ୍ଥ ମନ ମନୁଷ୍ୟଜାତି ପାଇଁ ସମ୍ଭବତଃ ଏହା ହିଁ ସର୍ବପ୍ରଥମ ନିୟମ । ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ମନ ଏହା ହେଉଛି ଏକ ସ୍ୱୟଂସ୍ପଷ୍ଟ ସତ୍ୟ । ମନ ଏବଂ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧ ସବୁବେଳେ ରହିଛି । ଯଦି ଆମର ଏକ ସୁସ୍ଥ ମନ ରହିଥାନ୍ତା, ତେବେ ଆମେ ଆଉ କୌଣସି ହିଂସା କରନ୍ତେ ନାହିଁ ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ନିୟମଗୁଡ଼ିକୁ ପାଳନ କରି ବିନା ପ୍ରୟାସରେ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ପାରିଥାନ୍ତେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ମୌଳିକ ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ସରଳ, ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଶିଖିହେବ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପାଳନ କରିବା ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ ସମସ୍ୟା । ଏଠାରେ ସେହିଭଳି କେତେକ ନିୟମର ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଶୁଦ୍ଧତମ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ଭାବିବ ଏବଂ ମନ ଭିତରୁ ସକଳ ପ୍ରକାରର ଅଳସ ଓ ଅଶୁଦ୍ଧ ଭାବନାକୁ କାଢ଼ି ବାହାର କରିଦେବ । ଦିନରାତି ଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରିବ ।

ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ଓ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଭାରସାମ୍ୟ ରଖିବ । ସିଧା ଛିଡ଼ାହେବ, ସିଧା ବସିବ, ନିଜର ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବ । ଏହି ସବୁକିଛି ତୁମ ଭିତରର ଅବସ୍ଥାର ଏକ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇ ରହିଥିବ ।

ନିଜ ସହମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ସେବାଲାଗି ବଞ୍ଚିବାକୁ ହିଁ ତୁମେ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିବ । ଖାଲି ଉପଭୋଗ କରିବାଲାଗି କଦାପି ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବ ନାହିଁ । ତେଣୁ, ତୁମର ମନ ତଥା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଯେତିକି ଯଥେଷ୍ଟ, ତୁମେ କେବଳ ସେତିକି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ । ମଣିଷ ଯେପରି ଯାହା ଖାଏ, ସିଏ ସେହି ଅନୁସାରେ ହିଁ ଯେପରି ହେବାର ହୋଇଥାଏ ।

ତୁମେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଜଳ, ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ବାୟୁ ପରିଷ୍କାର ରହିବ ଏବଂ ତୁମେ କେବଳ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାରେ ହିଁ କଦାପି ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇ ରହିବ ନାହିଁ । ମାତ୍ର, ନିଜ ପାଇଁ ତୁମେ ଯେଉଁ ତିନୋଟି ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାକୁ କାମ୍ୟ ବୋଲି ଜାଣୁଥିବ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଆପଣାର ପରିବେଷ୍ଟନୀକୁ ମଧ୍ୟ ତୁମେ ସଂକ୍ରମିତ କରି ରଖିଥିବ । ସ୍ପଷ୍ଟତଃ, ଭାଗ୍ୟ ଉପରେ ରହିଥିବା ଆମର ବିଶ୍ୱାସରୁ ଆଦୌ ଏହି ନିଷ୍କର୍ଷଟି ବାହାରୁ ନାହିଁ ଯେ, ଆମେ ପୀଡ଼ିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଯତ୍ନ ନେବା ବିଷୟରେ ଆଦୌ କୌଣସି 'ଚିନ୍ତା' କରିବା ନାହିଁ । ରୋଗରେ ପଡ଼ିବା ଅପେକ୍ଷା ରୋଗ ବିଷୟରେ ଉଦାସୀନ ରହିବା ହେଉଛି ଏକ ବୃହତ୍ତର ଅପରାଧ । ଗତ କାଲିଠାରୁ ଆଜି ଅଧିକ ଭଲଭାବରେ ସବୁକିଛି କରିବାର ପ୍ରୟାସରେ ଆଦୌ କୌଣସି ଅନ୍ତ ହିଁ ନାହିଁ । ଆମକୁ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ହିଁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ଆମେ କାହିଁକି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଛୁ, ଆମକୁ ତାହାର କାରଣକୁ ଖୋଜି ବାହାର କରିବାକୁ ହେବ । 'ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ' ନୁହେଁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିଁ ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ । ଆମେ ପ୍ରକୃତିର ନିୟମଟି ବିଷୟରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ଏବଂ ଯଦି ରୋଗରେ ନ ପଡ଼ିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଥିବା ଅଥବା ରୋଗରେ ପଡ଼ିବା ପରେ ପୁନର୍ବାର ସୁସ୍ଥ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା, ତେବେ ସେହି ନିୟମର ପାଳନ ମଧ୍ୟ କରିବା ।

ମୋ'ର ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ହିଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଆତ୍ମା ବାସ କରୁଥିବ । ତେଣୁ, ଆତ୍ମା ଯେଉଁ ପରିମାଣରେ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ବଢୁଥିବ ଓ ଉଗ୍ର ବାସନାଗୁଡ଼ିକରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିଥିବ, ସେହି ପରିମାଣରେ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ସେହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରକୁ ଅବଶ୍ୟ ବଳିଷ୍ଠଭାବରେ ମାଂସଯୁକ୍ତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଏକ କୃଶ ଶରୀରରେ ହିଁ ସାହସୀ ଆତ୍ମାଟିଏ ବାସ କରୁଥାଏ । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସ ଅତିକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଗଲେ ଆତ୍ମାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଅନୁପାତରେ ଶରୀରର ମାଂସଳତା କ୍ଷୀଣ ହୋଇ ଆସିଥାଏ ।

ଏକ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଯୁକ୍ତ ଶରୀରରେ ହୁଏତ କୌଣସି ମାଂସଳତା ନଥାଇପାରେ । ଏକ ମାଂସପେଶୀ ବହୁଳ ଶରୀର ଅନେକ ସମୟରେ ବହୁ ରୋଗର ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ବାହାରୁ ଦେଖିବାକୁ ଏଥିରେ କୌଣସି ରୋଗ ଥିଲାପରି ଲାଗୁନଥିଲେ ହେଁ, ତାହା ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ଆଦିରୁ ତଥାପି ମୁକ୍ତ ହୋଇ ରହି ନଥାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ, ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଏହି ସବୁକିଛି ଆପଦରୁ ମୁକ୍ତ ରହିଥାଏ । ଅଦୂଷିତ ରକ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଯେକୌଣସି ସଂକ୍ରମଣର ପ୍ରତିରୋଧ କରି ପାରିବା ଭଳି ଶକ୍ତି ନିହିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ ।

ଏପରି ଏକ ସମତାବସ୍ଥା ହାସଲ କରିବା ଅବଶ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆୟାସସାଧ୍ୟ । ତା' ନହେଲେ ମୁଁ ମଧ୍ୟ ତାହା ହାସଲ କରି ପାରିଥାନ୍ତି । କାରଣ, ଏହି ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାଟିକୁ ହାସଲ କରିବା ସକାଶେ ମୁଁ ଯେ ସବୁକିଛି କଷ୍ଟ ସହିବାକୁ ରାଜି ଅଛି, ମୋ'ର ଆତ୍ମା ସେହି ଅଭିଳାଷଟିର ସାକ୍ଷୀ ହୋଇ ରହିଛି । ସେହି ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ମୋ' ଭିତରେ କୌଣସି ବାହ୍ୟ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ କଦାପି ଛିଡ଼ା ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

ମାତ୍ର, ଅତୀତର ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକୁ ପୋଛିଦେଇ ପାରିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସହଜ ନୁହେଁ, ଅନ୍ତତଃ ମୋ' ନିଜ ପାଇଁ କଦାପି ନୁହେଁ । ମାତ୍ର ସେହି ବିଳମ୍ବ ମୋତେ କେବେହେଲେ ନିରାଶ କରିଦେଇ ନାହିଁ । କାରଣ, ସେହି ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥିତିର ଗୋଟିଏ ଚିତ୍ର ସର୍ବଦା ମୋ' ମନ ଭିତରେ ରହିଛି । ଏପରିକି ମୁଁ ସେଇଟିର ଏକ କ୍ଷୀଣ ଆଭାସ ମଧ୍ୟ ପାଇପାରିଛି । ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥିବା ଅଗ୍ରଗତି ମୋତେ ନିରାଶ କରି ପକାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ମୋ' ଭିତରେ ଆଶାର ସଞ୍ଚାର କରିଛି । ତଥାପି, ମୋ'ର ସେହି ଆଶାଟି ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ମୋତେ ଏହି ଶରୀରକୁ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯିବାକୁ ହୁଏ, ତେବେ ମୁଁ ବିଫଳ ହୋଇଗଲି ବୋଲି କଦାପି ଭାବିବି ନାହିଁ । କାରଣ, ମୋ'ର ଏହି ଶରୀରର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ବିଷୟରେ ମୁଁ ଯେତିକି ବିଶ୍ୱାସ କରୁଛି, ପୁନର୍ଜନ୍ମରେ ମଧ୍ୟ ମୋ'ର ସେତିକି ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ତେଣୁ, କାହାର ଏତେଟିକିଏ ପ୍ରୟାସ ଯେ କଦାପି ବ୍ୟର୍ଥ ହୁଏନାହିଁ, ସେହି କଥାଟିକୁ ମୁଁ ଭଲକରି ଜାଣିଛି ।"

ଲାଭକାରୀ ଉଷୁମ ଲେମ୍ବୁପାଣି

ଉଷୁମ ଲେମ୍ବୁ ପାଣିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି' ଏବଂ ପୋଟାସିୟମ ଭରି ରହିଛି । ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ନିୟମିତ ଉଷୁମ ଲେମ୍ବୁପାଣି ପିଇଲେ ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହାକୁ ପିଇଲେ ମେଦବୃଦ୍ଧି ସମସ୍ୟାକୁ ଅନେକାଂଶରେ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ପାଚନକ୍ରିୟାଜନିତ ସମସ୍ୟା ନେଇ ଚିନ୍ତିତ କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ପିଇଲେ ତାହା ପାଚନକ୍ରିୟାକୁ ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ କରାଇଥାଏ । ଏଭଳି ପାଣି ନିୟମିତ ପିଇଲେ ଶରୀରରେ ଇନଫେକସନ ଆଶଙ୍କା ଅନେକାଂଶରେ କମ୍ ଥାଏ । ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ ଉଷୁମ ଲେମ୍ବୁପାଣି ।

ସର୍ବେଦ

କାର୍ଯ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କ୍ରମ ସେ କରେ, ଲଘୁ
ସେ ଦୀରଘ ହୋୟ ।
ଧୀର ୱୀର ସଂୟମ ରହେ, ନିଶ୍ଚୟ
ପୂରଣ ସୋୟ ।।୦୪।।

ଭାଷ୍ୟ ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକୁ କ୍ଷୁଦ୍ର ରୂପରେ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରାରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ପରାକ୍ରମ ଆଉ ସଂଯମର ସହିତ କରିବା ଦିନେ ଦ୍ୱାରା ବିରାଟ ରୂପ ନେଇ ନିଶ୍ଚୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରିବ ।

ବଲ ଛାୟା ପ୍ରଭୁ ସେ ମିଲେଁ, ପୂର୍ଣ୍ଣ
କାମ ସବ ହୋୟ ।
ପ୍ରାରମ୍ଭ ପ୍ରଭୁ ସେ କରେ, ଗତି
ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ହୋୟ ।।୦୫।।

ଭାଷ୍ୟ - ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିଧାନରେ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରି ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ । ଏଥିରୁ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଠାରୁ ଶକ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର ଛାୟା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଯାହା ଫଳରେ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଜୀୱ ବଦ୍ଧ ପରଲୟ ରହେ, ସର୍ୱ
ସୁଷୋପ୍ତି ସମାନ ।
ଏକ ପାଦ କଛୁ ସୁଧ ନହିଁ, ମୂର୍ଚ୍ଛ
ମହାତମ ଜାନ ।।୦୬।।

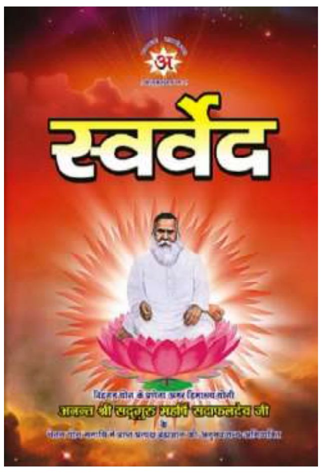
ଭାଷ୍ୟ - ପ୍ରଳୟରେ ସମସ୍ତ ବନ୍ଧ ଜୀବ ସୁଷୁପ୍ତି ସମାନ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଆଧାରରେ ଏକପାଦରେ ସ୍ଥିତ ରହିଥାନ୍ତି । ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ସମସ୍ତ ଜ୍ଞାନର ପରିସମାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ଚେତନାଶୂନ୍ୟ ସମ ପଡ଼ି ରହିଥାନ୍ତି ।

ସୃଷ୍ଟି କାଲ ଜୀୱ ଆୱହିଁ, କର୍ମ
ଭେଦ ତନ ପାୟ ।
ଜଗ ୱିଚିତ୍ର ୟହ କର୍ମ ହୈ, କର୍ମ
ସେ ସୃଷ୍ଟି ଉପାୟ ।।୦୭।।

ଭାଷ୍ୟ - ସୃଷ୍ଟିର ପ୍ରାରମ୍ଭ କାଳରେ ସମସ୍ତ ଜୀବ ନିଜ କର୍ମ ଅନୁସାରେ ଶରୀର ଧାରଣ କରିଥାନ୍ତି । ସଂସାରର ବିଚିତ୍ରତା କର୍ମ ରହିଛି ଏବଂ କର୍ମରୁ ହିଁ ସକଳ ସୃଷ୍ଟିର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥାଏ ।

ପୂର୍ବ କର୍ମ ଇସ ଦେହ କା, କାରଣ
ଯୌଗିକ ଭୋଗ ।
ତୀନ ଭୋଗ ଇହ ଭୋଗତା,
କେୱଲ ପୂର୍ବ ନ ଭୋଗ ।।୦୮।।

ଭାଷ୍ୟ - ପୂର୍ବ କର୍ମଗୁଡ଼ିକର ଭୋଗ, ଶାରୀରିକ କର୍ମ ଏବଂ ସଂଯୋଗିକ ଭୋଗ - ଏ ତିନି



ଭୋଗକୁ ଆତ୍ମା ଏହି ଶରୀରରେ ଭୋଗ କରିଥାଏ । କେବଳ ପୂର୍ବ କର୍ମର ଭୋଗକୁ ହିଁ ଭୋଗ କରେ ନାହିଁ ।

ବହୁତ କର୍ମ ଜନମାନ୍ତର,
କଲ୍ପାନ୍ତର ବହୁ ଭୋଗ ।
କର୍ମ ଛୁଟେ ନହିଁ ଭୋଗ ବିନୁ,
ଜ୍ଞାନ ଦଗ୍ଧ କ୍ରିୟ ଭୋଗ ।।୦୯।।

ଭାଷ୍ୟ - ଜୀବ ଅନେକ କର୍ମକୁ ଜନ୍ମାନ୍ତର ଏବଂ କଳ୍ପାନ୍ତରରେ ଭୋଗ କରିଥାଏ । ଭୋଗ ବିନା କର୍ମ ଛାଡ଼େ ନାହିଁ । ଯୋଗାଗ୍ନିରେ ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ହିଁ କର୍ମ ଭୋଗ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

କର୍ମ ସେ ଆୟୁ ଜାତି ହୈ, କର୍ମ
ସେ ଭୋଗତ ଭୋଗ ।
କର୍ମ ୱିପାକ ନ ଛୁଟଈ, କର୍ମନ
ସଂସୃତ ରୋଗ ।।୧୦।।

ଭାଷ୍ୟ - ଜୀବ ନିଜର ଶୁଭାଶୁଭ କର୍ମାନୁସାରେ ଆୟୁ, ଜାତି ଆଉ ଭୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ । କର୍ମଫଳ ବିନା ଭୋଗର ଅନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ସଂସାରରେ ଜନ୍ମ-ମରଣର କାରଣ କର୍ମ ଅଟେ ।

ମୃତ୍ୟୁଂୟ ୟୋଗୀ ବନେ,
ମହାପ୍ରଲୟ ତନ ରାଖୀ ।
ୟହ ତୋ ଭଜନ ପ୍ରତାପ ହୈ,
ମହିମା ଭଞ୍ଜ ସୁଭାଖୀ ।।୧୧।।

ଭାଷ୍ୟ - ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ଯୋଗୀ ନିଜ ଭଜନର ପ୍ରତାପରୁ ନିଜ ଶରୀରକୁ ମହାପ୍ରଳୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଭକ୍ତିର ମହତି ମହିମା ଅଟେ ।

ଆତ୍ମ ଭୋଜ୍ୟ ଶବ୍ଦାମୃତ, ଅନ୍ୟ
ୱସ୍ତୁ ନହିଁ କୋୟ ।
ଅନ ଜଲ ୱାୟୁ ଅସନ ହୈ, ୟହ
ଜଡ଼ ତନ ସଙ୍ଗ ସୋୟ ।।୧୨।।

ଭାଷ୍ୟ - ଆତ୍ମାର ଭୋଜନ ଶବ୍ଦାମୃତ ଅଟେ, ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ନୁହେଁ । ଅନ୍ନ, ଜଳ ଏବଂ ବାୟୁ ଏହି ଜଡ଼ ଶରୀରର ଭୋଜନ ଅଟେ, ଆତ୍ମାର ନୁହେଁ ।

ଅମୃତ ଅନ ଜଲ ୱାୟୁ ସେ, ରକ୍ଷା
ପ୍ରାଣିନ ହୋୟ ।
ନିୟମ ସମୟ ପରମାଣ ସେ,
ଦେତ ମହାପ୍ରଭୁ ସୋୟ ।।୧୩।।

ଭାଷ୍ୟ - ଅମୃତ, ଜଳ, ଅନ୍ନ ଏବଂ ବାୟୁ ବଳରେ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ରକ୍ଷା ହୋଇଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ସଂରକ୍ଷକ ପ୍ରଭୁ ନିୟମ ଓ ଉଚିତ ବିଧାନରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି ।

ସବ ରକ୍ଷକ ପ୍ରଭୁ ଆପ ହୈ, ସର୍ୱ
ଦେୱ ପର ଦେୱ ।
କୀରୀ କୁର ଦେତ ହୈ, ପୂର୍ଣ୍ଣ
କୋଶ ନିତ ଭେୱ ।।୧୪।।

ଭାଷ୍ୟ - ସର୍ବ ଦେବଙ୍କର ଦେବ ଏବଂ ସର୍ବ ସଂରକ୍ଷକ ସ୍ୱୟଂ ମହାପ୍ରଭୁ ଅଟନ୍ତି । ସେ ନିଜର ନିତ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଣ୍ଡାରରେ ସମସ୍ତ ଶରୀରଧାରୀ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି ।

ଜ୍ଞାନ ଅନନ୍ତ ଅନନ୍ତ ମୈଁ, ଜାନତ
ଭେଦ ଅନନ୍ତ ।
ଚୌରାସୀ ହୈ କଲ୍ପନା, ୟୋନିଜ
ଜୀୱ ଅନନ୍ତ ।।୧୫।।

ଭାଷ୍ୟ - ଅନନ୍ତ ଭିତରେ ଅନନ୍ତର ଜ୍ଞାନ ରହିଛି ଓ ତାହାର ଭେଦ କେବଳ ଅନନ୍ତଙ୍କୁ ହିଁ ଜଣା । ସଂସାରରେ ଚୌରାଶୀ ଲକ୍ଷ ଯୋନିମାନଙ୍କର କଳ୍ପନା କରାଯାଇଅଛି । ଜୀବମାନଙ୍କର ଯୋନି ଅନନ୍ତ ଅଟେ ।

ଦେୱୀ ପୃଥ୍ୱୀ ଶଶି ସୂର୍ଯ୍ୟ ହୈ,
ନୱଗ୍ରହ ଅରୁ ଧ୍ରୁୱ ଆୟ ।
ତୀନ ଲୋକ ଚୌଦହ ଭୁୱନ,
ୟହ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ କହାୟ ।।୧୬।।

ଭାଷ୍ୟ - ନବ ଗ୍ରହ, ତିନି ଲୋକ, ଚଉଦ ଭୁବନ ଏବଂ ଧ୍ରୁବ - ଏ ସବୁକୁ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ କୁହାଯାଏ । ପୃଥିବୀ, ଅନ୍ତରୀକ୍ଷ ଓ ଦିବ୍ୟ ଲୋକ - ଏ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନେଇ ତ୍ରିଲୋକ ସଂରଚିତ ।

ଅମିତ ଲୋକ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ହୈ, ସତ୍ତା
ସୃଷ୍ଟି ଅନନ୍ତ ।
ପ୍ରଭୁ ଅନନ୍ତ ମହିମା ଅମିତ,
ଲୀଲା ତାସୁ ଅନନ୍ତ ।।୧୭।।

ଭାଷ୍ୟ - ମହାପ୍ରଭୁ ଅନନ୍ତ ଅଟନ୍ତି ଓ ତାଙ୍କର ରଚନା ଅନନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ସୃଷ୍ଟି ଅଟେ ତଥା ଅନନ୍ତ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଅନନ୍ତ ମହିମା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କର କ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଅନନ୍ତ ଅଟେ ।

ମହାପ୍ରଳୟ ଏକ ପାଦ ମୈଁ, ଜୀୱ
ପରମାଣ ଅନନ୍ତ ।
ଧାରଣ ସତ୍ତା ମୈଁ ରହେଁ,
ବ୍ୟୋମନ ଅସ୍ତି ଭନନ୍ତ ।।୧୮।।

ଭାଷ୍ୟ - ମହାପ୍ରଳୟରେ ଅନନ୍ତ ଜୀବ ତଥା ପରମାଣୁ ଏକପାଦରେ ଆକାଶ ପରି ବ୍ୟାପକ ସାରଶବ୍ଦ, ପରମ ପୁରୁଷଙ୍କର ଆଧାରରେ ସ୍ଥିତ ରହିଥାନ୍ତି ।

ବନ ଆକାଶ ପରମାଣୁ ସେ,
ଶୂନ୍ୟ ଅକାଶ ନ ହୋୟ ।
ବ୍ୟୋମ ତତ୍ତ୍ୱ ଅୱକାଶ ହୈ,
ରଚନା ୱିୱିଧ ସମୋୟ ।।୧୯।।

ଭାଷ୍ୟ - ପରମାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଆକାଶ ନିର୍ମିତ ହୋଇଛି । ତାହା ଶୂନ୍ୟ ବସ୍ତୁ ନୁହେଁ । ଆକାଶର ବ୍ୟାପକତ୍ୱରେ ହିଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସୃଷ୍ଟି ସମାବିଷ୍ଟ ହୋଇଛି ଅର୍ଥାତ୍ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ରହିଛି ।

ଶୂନ୍ୟ ଅୱସ୍ତୁ ମୈଁ ଗୁଣ ନହିଁ, ଶବ୍ଦ
ବ୍ୟୋମ ଗୁଣ ହୋୟ ।
ୟହ ଅକାଶ ଏକ ତତ୍ତ୍ୱ ହୈ,
କାରଣ ପ୍ରକୃତି ସମାୟ ।।୨୦।।

ଭାଷ୍ୟ - ଶୂନ୍ୟ ବସ୍ତୁରେ ଗୁଣ ନ ଥାଏ ଆଉ ଆକାଶରେ ଶବ୍ଦ ଗୁଣ ରହିଛି । ସେଥିପାଇଁ ଆକାଶ ଏକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଟେ ଏବଂ ତାହାର କାରଣ ନିତ୍ୟ ପ୍ରକୃତି ଅଟେ ।

ଦୃଶ୍ୟ ଅଧୃଶ୍ୟ ଦୋ ତତ୍ତ୍ୱ ହୈଁ,
ଭେଦ କରଣ ଦୋ ଜାନ ।
ହୈ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ନିଜ କରଣ ସେ,
ନୀରଭ୍ରାନ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱ ଜ୍ଞାନ ।।୨୧।।

ଭାଷ୍ୟ - ଦୃଶ୍ୟ ଏବଂ ଅଦୃଶ୍ୟ - ଏଭଳି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ପଦାର୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରକୃତି ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥ ରହିଛି, ଯାହା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଆଉ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୂରରେ ଥିବାରୁ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ମାତ୍ର ସେ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଅଥବା ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । ଅତଏବ ଚର୍ମଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖା ଯାଉ ନ ଥିବା କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଆତ୍ମାର ଜଡ଼ ଆଉ ଚେତନ ଦୁଇ ପ୍ରକାର କରଣ ହୋଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରକୃତିର ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥ ଅଥବା ପରମାଣୁ ମଧ୍ୟ ଅଦୃଶ୍ୟ ଅଟନ୍ତି, ଏହାକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ କିମ୍ବା ପାରଦର୍ଶୀ ଯୋଗୀ ହିଁ ଦେଖି ପାରନ୍ତି । ଉଭୟ ଭୌତିକ ଏବଂ ଚେତନ ପଦାର୍ଥ ସାଧନ (ସହଜ ଯୋଗ)ରୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହା ନିର୍ଭ୍ରାନ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ଅଟେ ।

କାଜୁ ଗୁଣ୍ଡର ଲାଭ

ଡ୍ରାଏଫ୍ରୁଟ୍‌ସ୍ ମଧ୍ୟରୁ କାଜୁବାଦାମ ଅନ୍ୟତମ । ଏହି ସୁଆଦିଆ ବାଦାମ ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଗର ଲୋକେ ଖାଇଲେ ତାହା ଶରୀର ଉପରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । କାଜୁରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିବା ସହ ପ୍ରୋଟିନ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଓ ଫାଇବର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । କପର, ମାଙ୍ଗାନିଜ, ଫସଫରସ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଜିଙ୍କ ଭରପୁର ଥିବା ଏହି ଡ୍ରାଏଫ୍ରୁଟ୍‌ସ୍ ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଖୁବ୍ ଉତ୍ତମ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ।

ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ କହିବାନୁସାରେ କାଜୁକୁ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ଖାଇହେବ । ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ଡ୍ରାଏଫ୍ରୁଟ୍‌ସ୍ ସହ ଚୋବାଇ ଖାଇହେବ । ନଚେତ୍ କ୍ଷୀର ସହ ଏହି କାଜୁଗୁଣ୍ଡର ପ୍ରୟୋଗ ମଧ୍ୟ କରିହେବ ।

କାଜୁଗୁଣ୍ଡରେ ମହଜୁଦ୍ ଥିବା ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମର ପରିମାଣ ଶରୀରରେ କମ୍ ବେଶୀ ହେଲେ ତାହା ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଯାହା କାରଣରୁ ହୃଦଯନ୍ତ୍ର ଓ ଯକୃତ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଥିବାର ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡିଛି । କାଜୁଗୁଣ୍ଡ ନିୟମିତ ଭାବେ କ୍ଷୀର ସହ ପଇବା ଦ୍ୱାରା ମାଇଗ୍ରେନ୍ ସମସ୍ୟା, ନିଦ୍ରା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବା ସହ ହୃଦଘାତରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

କାଜୁ ଗୁଣ୍ଡ ସେବନ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ମଧ ଉତ୍ତମ । ଏଥିରେ ଥିବା ଅର୍ଜିନାଇନ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ।

ପିଲାମାନେ ନିୟମିତ କ୍ଷୀର ସହ ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହାଡ଼ଗୋଡ଼ ମଜବୁତ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଗୁଣକାରୀ ଧନିଆ

ଘରେ ଘରେ ପରିଚିତ ଧନିଆ କେବଳ ମସଲା ରୂପେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଏହା ଖାଦ୍ୟକୁ ଭିନ୍ନ ସ୍ୱାଦ ଦେଇଥାଏ । ତେବେ ଧନିଆର ବହୁ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ମଧ ରହିଛି । ହର୍ବାଲ ବିଜ୍ଞାନୀ ଏହାକୁ ମଣିଷର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

ଧନିଆରେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ରହିଥିବାରୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଏହାକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଆଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ 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 ଦୁର୍ଗନ୍ଧ 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 ଚାଉଳଧୂଆ ପାଣିରେ ଏକ 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, ଏକ ଗ୍ରାମ ଜିରା ଓ ଏକ ଗ୍ରାମ କଳାଜିରାକୁ ନେଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଗୁଡ଼ ପାକ ବିଧି ଅନୁସାରେ ପାନ କଲେ ବାତ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ସ୍ତ୍ରୀ: ନିଅ ରୁଟି ଖାଇବ ।
ସ୍ୱାମୀ: କେତେଟା ଅଛି ?
ସ୍ତ୍ରୀ: ୩୦ ଟା ।
ସ୍ୱାମୀ: ମୋତେ କ'ଣ ରାକ୍ଷସ ଭାବିଲ କି ? ସେଥିରୁ ୨ ଟା ନେଇଯାଅ ।

× × ×

ସ୍ତ୍ରୀ: ଲକଡାଉନ୍ ଖୋଲିଗଲାଣି ଉଠ ତୁମ କାମକୁ ଯିବ ।
ସ୍ୱାମୀ ବାଲ୍‌ଟି ପୋଛା ଧରି ବାହାରିଲା ।
ସ୍ତ୍ରୀ: ଇଏ କ'ଣ କରୁଛ ?
ସ୍ୱାମୀ: ଏଇଟା ତ ମୋ କାମ ।
ସ୍ତ୍ରୀ: ତୁମେ ଇଞ୍ଜିନିୟର କାମବାଲି ନୁହଁ ।
ସ୍ୱାମୀ: ମୁଁ ତିନିମାସ ଘର କାମ କରି ଭୁଲି ଯାଇଥିଲି ଯେ ମୁଁ ଇଞ୍ଜିନିୟର ।

× × × ×

ସ୍ତ୍ରୀ: କୁଆଡେ ଯାଉଛ ?
ସ୍ୱାମୀ: ମରିବାକୁ ।
ସ୍ତ୍ରୀ: ସାଙ୍ଗରେ ବ୍ୟାଗ ନେଇଯାଅ ।
ସ୍ୱାମୀ: କାହିଁକି ?
ସ୍ତ୍ରୀ: ମନ ବଦଳିଗଲେ ୨ କେଜି ଆଳୁ ନେଇ ଆସିବ ।

× × × ×

ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ: ଝଡ଼ ଆସିବାର ଅଛି ।
ଆପଣମାନେ ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତୁ ।
ପପୁ: କରୋନା ଭୟରେ ତିନି ମାସ ହେବ ଘରେ ଅଛୁ । ଏବେ କ'ଣ ଝଡ଼ ଭୟରେ ବାଥରୁମ୍‌ରେ ଲୁଚିବୁ ।

× × × × × ×

ସବୁଦିନ ଅନ୍ୟକୁ ଖାଦ୍ୟ ମାଗି ମାଗି ଖାଇ ଜଣେ ଭିକାରି ବିରକ୍ତ ହୋଇଗଲେ । ଆଉ ଠାକୁରଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ ।
ଠାକୁର ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇ - କ'ଣ ମାଗୁଛୁ ମାଗେ ।
ଭିକାରି: ମତେ ଏମିତି ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯାହାକୁ ଖାଇଲେ ଜମା ସରିବନି ।
ଠାକୁର: ଏଇ ନିଅ 'ଚୁଇଂ ଗମ୍' ।

× × × × × ×

ଭିକାରି ଜଣେ ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କୁ: ଭଗବାନଙ୍କ ନାଁରେ କିଛି ଦେଇଦିଅ ବାବା ।
ବ୍ୟବସାୟୀ: ଦୋକାନ ଖୋଲିନି । କାଲି ଆସ ଦେବି ।
ଭିକାରି: ମୋ ଧନ୍ଦାରେ ଉଧାରି ଚଳେନି ବାବୁ ।

× × × × × ×

ପ୍ରଥମ ଭିକାରି ଦ୍ୱିତୀୟ ଭିକାରିକୁ: ଯଦି ତୋର ୧ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଲଟେରି ଲାଗିଯିବ, ତା' ହେଲେ କ'ଣ କରିବୁ ?
ଦ୍ୱିତୀୟ ଭିକାରି: ବିଏମଡବ୍ଲୁରେ ଭିକ ମାଗିବାକୁ ଆସିବି ।

ଭୃଙ୍ଗରାଜର ଉପକାରିତା

ସାରା ଭାରତରେ ଦେଖାଯାଏ ଭୃଙ୍ଗରାଜ । କୌଣସି ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ସ୍ଥାନ, ପୋଖରୀ କୂଳରେ ଏହି ଗଛ ବହୁଳ ଭାବେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । କିଛି ଭୃଙ୍ଗରାଜରେ ହଳଦିଆ ଫୁଲ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ତ କେତେକରେ ଧଳା । କେଶକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା, ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା, ବୟସର ଛାପକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ପରି ଅନେକ ଉପକାରିତା ଏହାର ରହିଛି । ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଏହି ଗଛର ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି ।

ଭୃଙ୍ଗରାଜର ନିୟମିତ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ପାଚନଶକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ । ଆମର ବୃହଦନ୍ତ୍ରରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାରକୁ ବାହାର କରିବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଦୂର କରିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଚାରି ପାଞ୍ଚଟି ଏହାର ପତ୍ର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଦୂର ହୁଏ ।

ଭୃଙ୍ଗରାଜରେ ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ ତଥା ଜୀବାଣୁରୋଧୀ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏହା ମୂତ୍ର ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ମହିଳାମାନଙ୍କ ଠାରେ ସାଧାରଣତଃ ପରିସ୍ରା ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହି ପତ୍ରରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ତାକୁ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ରସକୁ ଛାଣି ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ନିୟମିତ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

ଭୃଙ୍ଗରାଜର ନିୟମିତ ସେବନ ଶ୍ୱସନତନ୍ତ୍ର ତଥା ଫୁସଫୁସ୍‌ର ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିଥାଏ । ଭୃଙ୍ଗରାଜର ରସ ଏବଂ ରାଶି ତେଲକୁ ସମାନ ମାତ୍ରାରେ ନେଇ ନିଆଁରେ ଫୁଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଛାଣି ଅଧାଚାମଚରୁ ଏକ ଚାମଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ସକାଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

କେଶକୁ କଳା ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ପ୍ରତିଦିନ ଏହାର ପତ୍ରର ରସକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ । ଭୃଙ୍ଗରାଜ ଏବଂ ଅଁଳାର ତାଜା ପତ୍ରକୁ ଛେଚି କେଶମୂଳେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହା କେଶକୁ ମଜଭୂତ କରିଥାଏ ।

ପେଟ ଖରାପ ଥିଲେ ଭୃଙ୍ଗରାଜ ପତ୍ରର ରସ କିମ୍ବା ଏହାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧୦ ଗ୍ରାମ ନେଇ ଗୋଟେ ଗିନା ଦହିରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଲେଖା ତିନି ଦିନ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ମାଇଗ୍ରେନ୍ ବା ଅର୍ଦ୍ଧକପାଳୀର ଯନ୍ତ୍ରଣା ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଭୃଙ୍ଗରାଜ ପତ୍ରକୁ ଛେଳି କ୍ଷୀରରେ ସିଝାଇ ଏହି କ୍ଷୀରର ମାତ୍ର କେଇ ବୁନ୍ଦା ନାକରେ ପକାନ୍ତୁ ।

ଭୃଙ୍ଗରାଜ ଗଛକୁ ଶୁଖାଇ ତାକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ସମାନ ପରିମାଣର ହରିଡ଼ା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସେଥିରେ ମିଶାଇ ଏହାକୁ ଗୁଡ ସହ

ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅମ୍ଳରୋଗ ଦୂର ହୁଏ ।

କେହି ଯଦି ଖନେଇ ଖନେଇ କହୁଥାଏ ତେବେ ଏହି ଗଛର ରସରେ ଦେଶୀ ଘିଅ ମିଶାଇ ତାକୁ ନିଆଁରେ ଫୁଟାଇ ଦୈନିକ ୧୦ ଗ୍ରାମ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଦରକାର । ଗୋଟେ ମାସ ଯାଏଁ ଏହାକୁ ପିଆନ୍ତୁ ।

ଜଣ୍ଡିସ୍ ବା କାମଳ ରୋଗରେ ପୀଡିତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏହି ଗଛର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆହୁରି ମଧ ଆପଣ ଭୃଙ୍ଗରାଜକୁ ଛେଚି ତା'ର ପତ୍ରରୁ ୧୦ ଗ୍ରାମ ରସ ବାହାର କରି ସେଥିରେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ରାମ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ତିନିଥର ତିନିଦିନ ଯାଏଁ ପିଆଇ ପାରିବେ । ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ଟିକେ ମିଶ୍ରିଗୁଣ୍ଡ ମଧ ମିଶାଇ ପାରିବେ ।

ଗୁଦାଭ୍ରଂଶ ପାଇଁ ଭୃଙ୍ଗରାଜର ଚେର ଏବଂ ହଳଦୀକୁ ମିଶାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ମଲମ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ଧଳାଦାଗ ଦୂର ପାଇଁ କଳାପତ୍ର ଏବଂ କଳାଶାଖାଯୁକ୍ତ ଭୃଙ୍ଗରାଜ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ନିଆଁରେ ସେକି ଚାରିମାସ ଯାଏଁ ଖାଇବାକୁ ପଡିଥାଏ ।

ଗର୍ଭ ରହୁ ନ ଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ଗର୍ଭାଶୟକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଦୈନିକ ପାଞ୍/ ଛଅ ଗ୍ରାମ ତାଜା ଭୃଙ୍ଗରାଜ ପତ୍ରର ରସ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଦରକାର ।

ଆଖିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଭୃଙ୍ଗରାଜ ପତ୍ରର ତିନି ଗ୍ରାମ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗୋଟେ ଚାମଚ ମହୁରେ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଲିପେଟରେ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

ଭୃଙ୍ଗରାଜର ରସରେ ଯକୃତ ଆରୋଗ୍ୟର ଅନେକ ଗୁଣ ରହିଛି ।

ତ୍ରିଫଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସ ଗୋଳାଇ ତାକୁ ଶୁଖାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଅଧା ଚାମଚ ପାଣିରେ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା କେଶ ଧଳା ହୁଏ ନାହିଁ । ତେବେ ଏସବୁ ଉତ୍ତମ ବୈଦ୍ୟଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ କରାଯିବା ଉଚିତ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ସନ୍ତରଣ କଲା ବେଳେ ଡଲଫିନ୍ ତାର ମସ୍ତିଷ୍କର ଗୋଟିଏ ପଟକୁ ସୁପ୍ତ ରଖିପାରୁଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ ପଟଟିକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିପାରେ ।
- ୨୦୧୭ ମସିହାରେ ପ୍ରକାଶିତ ମିଳିତ ଜାତିସଂଘର ଏକ ଆଲେଖ୍ୟରୁ ଏହା ଆଶଙ୍କା କରାଯାଇଛି ଯେ କାର୍ବନ ନିଃସରଣ ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ନ ପାଇଲେ ୨୧୦୦ ମସିହା ବେଳକୁ ୨୯ଟି ଐତିହ୍ୟବାହି ପ୍ରବାଳ ପ୍ରାଚୀର ଧ୍ୱଂସ ପାଇଯିବ ।

- ଉତ୍ତର କାନାଡାରେ ଦେଖା ଯାଉଥିବା ନାଲି ରଙ୍ଗର ଏକ ପ୍ରକାରର ବାଦୁଡି ଶୀତନିଦ୍ରାକୁ ଚାଲିଗଲେ ଜୀବିତ ରହିବା ପାଇଁ ୧୦ ମିନିଟରେ ଥରେ ମାତ୍ର ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଇଥାଆନ୍ତି ।
- ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ଦ୍ରୁତ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ଗଛର ନାଁ ୪୫ ଜେନେରା । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଏହି ଗଛ ପ୍ରତିଦିନ ୯୧ ସେଣ୍ଟିମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଥିବା ଭୟକୁ କୁହାଯାଏ ସିବୋଫୋବିୟା ।
- କ୍ରାନବେରିକୁ କୁହାଯାଇଥାଏ ବାଉନ୍ସ ବେରି । କାରଣ ପାଚିଗଲା ପରେ ଏହି କୋଳିଗୁଡିକ ତଳେ ପଡିଲେ ରବର ବଲ ଭଳି ଡିଆଁ ମାରିଥାଆନ୍ତି ।
- ଟ୍ରେଟ୍ରୋପ୍ୟାକର '୧୦୦ ପ୍ରତିଶତ ଖାଣ୍ଟି' ଲେମ୍ବୁ ରସ ୧୦୦ ପ୍ରତିଶତ କୃତ୍ରିମ ସ୍ୱାଦରେ ଭରା ।
- ବନ୍ଧାକୋବିର ୯୧ ପ୍ରତିଶତ ହେଉଛି ପାଣି ।
- ଜୋକର ୩୨ ଟି ମସ୍ତିଷ୍କ ଥାଏ ।

ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଘରୋଇ ଉପଚାର

ଦେହରେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଦିନକୁ ଦିନ ବି ଏବେ ବିପଦର ଘଣ୍ଟି ପରି ଅନୁଭୂତ ହେଲାଣି । ଏବେ ସମୟ ଆସିଛି ଏହି ଭୟଙ୍କର ରୋଗରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାର । ଚିକିତ୍ସା

ମାଧମରେ ମଧୁମେହ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ହେବା କଷ୍ଟକର କିନ୍ତୁ ଡାକ୍ତରୀ ଓ କିଛି ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସାର ନିୟମିତ ସଠିକ୍ ଅବଲମ୍ବନ ଦ୍ୱାରା ରୋଗର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିଶ୍ଚିତ କରିପାରିବେ । ତେବେ ମଧୁମେହର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ କ'ଣ ରହିଛି ଘରୋଇ ଉପଚାର ।

ଅଁଳା: ଅଁଳାରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି' ରହିଛି ଯାହା ପାଚନକ୍ରିୟାରେ ଥିବା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାର କରି ଏହାକୁ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରାଏ । କିଛି ଅଁଳାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡି କରି ଦୁଇ ଚାମଚ ରସକୁ ଏକ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ଗୋଳାଇ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇପାରିବେ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର: ତୁଳସୀରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଛି । ଯାହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ମାତ୍ରାକୁ କମ୍ କରେ । ପ୍ରତିଦିନ ଖାଲି ପେଟରେ କିଛି ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଚୋବାଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧୁମେହରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହେ ।

ଡାଲଚିନି: ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଡାଲଚିନିର ପ୍ରୟୋଗ ଔଷଧ ଓ ରୋଷେଇର ମସଲା ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ହୋଇ ଆସୁଛି । ତେବେ ଡାଲଚିନିର ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ ଖୁବ୍ ଲାଭପ୍ରଦ ହୁଏ । ଏହା ମଧ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଲେ ତାହାକୁ କମ୍ କରାଏ । ପ୍ରତିଦିନର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ କିଛି ଡାଲଚିନିର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ସଜନା ଶାଗ: ଅଧଗ୍ଲାସ ସଜନା ଶାଗର ରସକୁ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭ ଦାୟକ ।

ନିମ୍ବ ପତ୍ର: ନିମ ପତ୍ରର ରସକୁ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ମାତ୍ରାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖେ ।

ଶରୀର ହିତରେ ଡାଲ୍‌ଚିନି

ଡାଲଚିନି କେବଳ ଗରମ ମସଲା ନୁହେଁ କି ମୁଖ ବିଳାସ ନୁହେଁ । ଏଥିରେ ଥିବା ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଣରେ ଶରୀରର ଉପକାର ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଥକ୍କା ଲାଗୁଥିବ ତେବେ ଡାଲଚିନି ମିଶ୍ରିତ କ୍ଷୀର ଆପଣଙ୍କୁ ଆରାମ ଦେବ ।

ରାତିରେ ଗରମ କ୍ଷୀର ପିଇଲେ ଭଲ ନିଦ ଆସିଥାଏ । ଏଥିରେ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ଥାଏ, ଯାହା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଶାନ୍ତ କରି ଭଲ ନିଦ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପୁଣି ଯଦି ଏଥିରେ ଡାଲଚିନି କିମ୍ବା ମହୁ ମିଶାଇବେ ତେବେ ଏହାର ଆଣ୍ଟିବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଗୁଣ ବଢ଼ିଯିବ । ଏହା ତ୍ୱଚା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଏହା ମଧ ଶରୀରର ମୋଟାପଣ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ ।

ମଜ୍‌ଭୁତ ହାଡ଼ ପାଇଁ: ଡାଲଚିନି ମିଶ୍ରିତ କ୍ଷୀରରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ହାଡ଼ ମଜଭୁତ ରହିଥାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଏପରି କ୍ଷୀର ପିଇଲେ ଗଣ୍ଠିଗତ ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ବଢ଼ାଏ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି: ନିୟମିତ ଡାଲଚିନି ମିଶ୍ରିତ କ୍ଷୀର ପିଇଲେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ବହୁ ପୁରାତନ କାଳରୁ ଏହା ଅନୁସୃତ । ସେଥିପାଇଁ ପିଲାଙ୍କୁ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କ୍ଷୀରରେ ଡାଲଚିନି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଦେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।

ପାଚନ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ: ଯଦି ଆପଣ ଠିକ୍ ଭାବେ ହଜମ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି, ଡାଲଚିନି ମିଶ୍ରିତ କ୍ଷୀର ପିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଫାଇଦା ହୋଇଥାଏ ।

ଗଳା ଖସ୍ ଖସ୍ ହେବା: ଡାଲଚିନି ଗଳା ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । କ୍ଷୀର ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଡାଲଚିନି ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଛାଣିକରି ପିଅନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଗ୍ୟାସ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଯିବ ।

ସୁନ୍ଦର କେଶ ଓ ତ୍ୱଚା: ଡାଲଚିନି ମିଶ୍ରିତ କ୍ଷୀର ପିଇଲେ ତ୍ୱଚା ଓ କେଶ ସହିତ ଜଡିତ ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ତ୍ୱଚାରେ ସଂକ୍ରମଣ ହେଇ ନ ଥାଏ ।

କହିପାରିବେ କି ?

(୧) 'ଦ ଇଣ୍ଟରନ୍ୟାସନାଲ ଫାୟାରଫାଇଟରସ୍ ଡେ' କେଉଁ ଦିନ ପାଳିତ ହୁଏ ?
(୨) ରେଲୱେ ଷ୍ଟାଫ୍ କଲେଜ କେଉଁ ଠାରେ ଅବସ୍ଥିତ ?
(୩) ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଦିଲୱାର ମନ୍ଦିର କେଉଁଠି ଅବସ୍ଥିତ ?
(୪) ଉଦୟପୁରରେ କେଉଁ ହ୍ରଦ ପ୍ରବାହିତ ?
(୫) ଭାରତର କେଉଁ ସହରରେ ଟାୱାର ଅଫ୍ ସାଇଲେନସ୍ ଅବସ୍ଥିତ ?
(୬) ନେଲସନ୍ ମଣ୍ଡେଲା କେଉଁ ମସିହାରୁ କେଉଁ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେହି ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ନିର୍ବାଚିତ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଥିଲେ ?
(୭) କେଉଁ ତାରିଖକୁ ବିଶ୍ୱଦୁଗ୍ଧ ଦିବସ ରୂପେ ପାଳନ କରାଯାଏ ?
(୮) ବିଶ୍ୱର ପ୍ରଥମ ସୌରଶକ୍ତି ଚାଳିତ ପାର୍ଲାମେଣ୍ଟ କେଉଁ ଦେଶରେ ଅବସ୍ଥିତ ?
(୯) ଭାରତରେ ପ୍ରଥମେ କେଉଁ ମସିହାରେ ଏବଂ କେଉଁ ସ୍ଥାନରୁ ରେଡିଓକାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରସାରଣ କରାଯାଇଥିଲା ?
(୧୦) ସ୍ୱରାଜ୍ୟ ମୋର ଜନ୍ମ ସିଦ୍ଧ ଅଧିକାର ଏହାକୁ କିଏ କହିଥିଲେ ?

JUMBLE WORDS

1) NAOCG =	6) RNSLA =
2) CNMHU =	7) PUYGMS =
3) UGOATE =	8) NCLEUT =
4) DSLEET =	9) KAAEW =
5) SREHF =	10) NNNAY =

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.ମଧୁସୂଦନ ଦାସ , ୨.ଲର୍ଡ କର୍ଜନ, ୩.୧୯୩୬ ଏପ୍ରିଲ ୧, ୪.କନିକା, ୫.ଅମୃତବଜାର ପତ୍ରିକା, ୬.ଇଣ୍ଡୋନେସିଆ, ୭.ରାଜସ୍ଥାନ, ୮.ତୈଳ ବିଶୋଧନଗାର, ୯.ଦକ୍ଷିଣ ଆମେରିକା, ୧୦.ହୁଆଙ୍ଗ୍ ହୋ ।

Jumble Words ର ଉତ୍ତର :-

(1) CEMENT (2) MAINLY (3) MAIZE (4) PANDA (5) NARROW (6) GOPHER (7) ELDER (8) AGENT (9) PAYOUT (10) COWARD

ସଂଗ୍ରାମୀ ତୀର୍ଥ ପଞ୍ଚପଡ଼ାରେ ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟଘାଟ୍

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା: ଭାରତୀୟ ମୁକ୍ତି ସଂଗ୍ରାମର ଅନ୍ୟତମ ପୀଠ ତଥା ଗାନ୍ଧୀ ବିଚାରର ପ୍ରୟୋଗଶାଳା ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଉପକଣ୍ଠ ପଞ୍ଚପଡ଼ାଠାରେ ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟଘାଟ୍ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଗାନ୍ଧୀ ବିଚାର ମଞ୍ଚ ଓ ପଞ୍ଚପଡ଼ା ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ ମିଳିତ ଉଦ୍ୟମରେ ୧୯୩୪ ମସିହାର ଗାନ୍ଧୀ ନୂଆଁଖାଇକୁ ସ୍ମରଣ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ଭେଟ୍‌ଘାଟ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଅବସରରେ ଜିଲାପାଳ ସରୋଜ କୁମାର ସାମଲ ଯୋଗଦେଇ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମରେ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲାର ଅବଦାନ ତଥା ବିଶିଷ୍ଟ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଚିନ୍ତାମଣି ପୂଝାରୀ କିପରି ଭାବରେ ପଞ୍ଚପଡ଼ାକୁ ଏକ ଗାନ୍ଧୀ ବିଚାରର ପ୍ରୟୋଗଶାଳା ଭାବରେ ନିର୍ମାଣ କରିଥିଲେ ତାର ଅବତାରଣା କରିଥିଲେ । ଆଗାମୀ ଦିନରେ ବମ୍ବେ ଛକଠାରୁ ପଞ୍ଚପଡ଼ା ଗ୍ରାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିନ୍ତାମଣି ପୂଝାରୀ ମାର୍ଗ ତଥା ପଞ୍ଚପଡ଼ାକୁ ଏକ ଆଦର୍ଶ ଗ୍ରାମ ଓ ଗାନ୍ଧୀ ସ୍ମାରକୀର ଏକ ପୀଠ କରିବାକୁ ସେ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥିଲେ । ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରାଧାପିକା ଡକ୍ଟର ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣମୟୀ ପୁରୋହିତ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା, ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ପୌରାଧକ୍ଷା ରାନୀ ହାତୀ, ଓ କ୍ଷମାସାଗର ଭୋଇ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ରୂପାନନ୍ଦ ଚୌଧୁରୀ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ସମଗ୍ର ଗ୍ରାମ ଉତ୍ସବ ମୁଖର ହୋଇ ଉଠିଥିଲା ।

ସାଧାରଣତନ୍ତ୍ର ଦିବସ ପାଳନ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା: ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲାସ୍ତରୀୟ ସାଧାରଣତନ୍ତ୍ର ଦିବସ ପାଳନ ସକାଶେ ଜିଲାପାଳ ସରୋଜ କୁମାର ସାମଲଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଜିଲା ପରିଷଦ ମୁଖ୍ୟ ଉନ୍ନୟନ ଅଧିକାରୀ ତପିରାମ ମାଝି, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲାପାଳ (ସାଧାରଣ) ପ୍ରବୀର କୁମାର ନାୟକ, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲାପାଳ (ରାଜସ୍ୱ) ଲଙ୍କେଶ୍ୱର ଅମାତ, ଉପଜିଲାପାଳ କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱାଇଁ, ଅତିରିକ୍ତ ଆରକ୍ଷୀ ଅଧୀକ୍ଷକ କେ.ସି ବେହେରା ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ପ୍ରତ୍ୟୁଷରେ ସମସ୍ତ ପୌରାଞ୍ଚଳରେ ରାମଧୂନ ପ୍ରଚାର, ସକାଳ ୮ଟା ୩୦ରେ ମନମୋହନ ପଡ଼ିଆଠାରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଜାତୀୟ ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ କରାଯିବାକୁ ସ୍ଥିର କରାଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ରୀଛାତ୍ରଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବକ୍ତୃତା, ପ୍ରବନ୍ଧ ଲିଖନ, କୁଇଜ, ଦେଶାତ୍ମବୋଧ କବିତା ଆବୃତ୍ତି ଆଦି ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆୟୋଜନ ହେବ । ଜିଲା ସୂଚନା ଓ ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ଅଧିକାରୀ ଅଜୟ ଜେନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲାପାଳ ଅମାତ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ ।

ଝାରସୁଗୁଡା ଜିଲ୍ଲାରେ ଜାଲ ଜିଏସଟି କାରବାର

ଝାରସୁଗୁଡା: କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଜିଏସ୍‌ଟି ଲାଗୁ କରିବା ପରେ କର ଫାଙ୍କୁଥିବା ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀ ମାନେ ସାବାଡ ହେବେ ବୋଲି ଯେଉଁ ଆଶା କରାଯାଉଥିଲା, ଝାରସୁଗୁଡା ଜିଲ୍ଲାରେ ଏବେ ତାର ଓଲଟା ଫଳ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏଠି ବିନା ଫାର୍ମ ଓ ବିନା ବ୍ୟବସାୟ ରେ ନକଲି ଆକାଉଣ୍ଟ ଖୋଲାଯାଇ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କାର ବ୍ୟବସାୟ କାଗଜ କଲମରେ କରି ବ୍ୟବସାୟୀ ମାନେ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କାର ଲେଣଦେଣ କରୁଛନ୍ତି । ବିନା ଦ୍ରବ୍ୟରେ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା କ୍ରୟ ବିକ୍ରୟ କେବଳ କାଗଜ କଲମରେ ଚାଲିଛି । ଜଣେ ବ୍ୟବସାୟୀ ଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟବସାୟୀ କାଗଜ କଲମରେ ଜିନିଷ କ୍ରୟ କରିବା ପରେ କର ବାବଦ ଅର୍ଥ ଆତ୍ମସାତ କରୁଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ବ୍ୟବସାୟୀ ମାନେ ତାଙ୍କ ପାଖରେ କାମ କରୁଥିବା ଚାକର, ରାତ୍ର ଜଗୁଆଳି, ଫାର୍ମ ପାଖରେ ଥିବା ପାନ ଦୋକାନୀ, ସାଇକେଲ ମେକାନିକଙ୍କ ନାମରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଜିଏସ୍‌ଟି ଆକାଉଣ୍ଟ ଖୋଲି ଦେଇଛନ୍ତି ଓ ତାଙ୍କ ଜାଲ ଆକାଉଣ୍ଟ ମାଧମରେ ଅନାୟାସରେ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କାର କାରବାର କରୁଥିବା ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଛି । ରାଉରକେଲା ଓ ବଲାଙ୍ଗୀରରେ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କାର ଜିଏସ୍‌ଟି ଘୋଟାଲା ଧରାପଡିଥିବା ବେଳେ ଝାରସୁଗୁଡା ରେ ବ୍ୟାପକ ଜାଲ କାରବାରକୁ କିଛି ଅସାଧୁ କର୍ମଚାରୀ ଘଷ୍ଟ ଘୋଡାଇ ରଖିବାରେ ସଫଳ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହି କାରବାରରେ ତଳୁ ଉପର ବହୁ ବଡ ବଡ ମୁଣ୍ଡ ସାମିଲ ଥିବାରୁ ଏହି କାରବାର ସମ୍ପର୍କ ରେ ଆପୋଷ ସମାଧାନ ହୋଇଯାଉଥିବା କୁହାଯାଉଛି । ଜିଏସ୍‌ଟି ଅଧିକାରୀଙ୍କ ପାଖରେ ଏହି ଜାଲ୍ କାରବାରର ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ରହିଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ସେମାନେ ଏହା ଉପରେ ମୁହଁ ଖୋଲୁ ନାହାନ୍ତି । ରାଜ୍ୟର ଏକ ବୃହତ ବ୍ୟବସାୟୀକ ପେଣ୍ଠସ୍ଥଳୀ ରୂପେ ପରିଗଣିତ ଝାରସୁଗୁଡା ଜିଲ୍ଲାରେ ରାଜ୍ୟ ଜିଏସ୍‌ଟି ଏନ୍‌ଫୋର୍ସମେଣ୍ଟ ସ୍କ୍ୱାଡ୍ ଗୋଟିଏ ମାମଲା ଧରିବା ପରେ ପୁଣି ନିରବ ରହି ଯାଇଥିବାରୁ ଅନ୍ୟ ଜାଲ କାରବାର କରୁଥିବା ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀ ପୁଣି ତାଙ୍କର ଜାଲ ବିଛାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେଇଛନ୍ତି ।

୨୦୨୧ ମସିହା ସେପ୍ଟେମ୍ବର ମାସରେ ରେ ରାଜ୍ୟ ଜିଏସ୍‌ଟି ଏନ୍‌ଫୋର୍ସମେଣ୍ଟ ସ୍କ୍ୱାଡ ଏହି ଜାଲ କାରବାରରେ ମାଷ୍ଟରମାଇଣ୍ଡ କୁହାଯାଉଥିବା ଝାରସୁଗୁଡା ସହରର ଚାର୍ଟାର୍ଡ ଆକାଉଟାଣ୍ଡ ଅମିତ ଅଗ୍ରୱାଲଙ୍କୁ ଝାରସୁଗୁଡା ଓ ତାଙ୍କ ଅନ୍ୟ ସହଯୋଗୀ ସତୀନ୍ଦ୍ର ଯାଦବ ଙ୍କୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ରୁ ଗିରଫ କରି କୋର୍ଟ ଚାଲାଣ କରିଥିଲା । ଏହି ଅଭିଯୁକ୍ତ ମାନଙ୍କୁ ଜେଲ ପଠାଇ ଦେବା ପରେ ଏହି ଜାଲ କାରବାର ରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଆହୁରି ବ୍ୟବସାୟୀ ସେତେବେଳେ ପ୍ରମାଦ ଗଣିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରୁଥିବା ଅସାଧୁ ଅଧିକାରୀ ମଧ ଭୟଭୀତ ହୋଇ ପଡିଥିଲେ । ତେବେ ଏହି ମାମଲା ସରି ନ ଥିବା ବେଳେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଅଭିଯୁକ୍ତ ମାନେ ଜାମିନ ରେ ଆସିଛନ୍ତି । କିଛି ଦିନର ନିରବତା ପରେ ଏହି ଜାଲ କାରବାର ପୁଣି ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ଉଠିଛି । ଗିରଫ ହୋଇଥିବା ସମ୍ପୃକ୍ତ ଚାର୍ଟାର୍ଡ ଆକାଉଟେଣ୍ଟ ଓ ତାଙ୍କ ସହଯୋଗୀ ୧୩ ଟି ଜାଲ ବ୍ୟବସାୟିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଖୋଲିବା ସହିତ ଜାଲ କିଣା ବିକା ମାଧମ ରେ ଆଇଟିସି ହାତଉଥିଲେ । କୋଲକାତା ରେ ରହୁଥିବା ଝୋଟକଳ ଶ୍ରମିକ ଝାଡୁଦାର ଏବଂ ସେହି ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକଙ୍କୁ ଚାକିରି ଦେବାକୁ କହି ସେମାନଙ୍କ ଫଟୋ, ଭୋଟର କାର୍ଡ, ପାନ୍ କାର୍ଡ, ଆଧାର କାର୍ଡ, ବ୍ୟାଙ୍କ ପାସବୁକ୍ ଇତ୍ୟାଦି ନେଇ ସେମାନଙ୍କ ନାମରେ ଜାଲ କମ୍ପାନି ଖୋଲିଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଜାଲ କମ୍ପାନୀ ରେ କୌଣସି ସାମଗ୍ରୀ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ହେଉ ନଥିଲେ ମଧ ଜାଲ୍ ବିଲ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଥିଲା । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ୧୮୧୯ କୋଟି ଜାଲ୍ ବିଲ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ଥିବାବେଳେ ସେଥିରୁ ୩୨୩ କୋଟିର ଆଇଟିସି ଫାଇଦା ନେଇଥିବା ଅଭିଯୋଗରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଅଭିଯୁକ୍ତ ମାନେ ଗିରଫ ହୋଇଥିଲେ ।

ବିବେକାନନ୍ଦ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ରର ବାର୍ଷିକୋତ୍ସବ

ସମ୍ବଲପୁର : ଜାତୀୟ ଯୁବ ଦିବସ ପାଳନ ଅବସରରେ ବିବେକାନନ୍ଦ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ରର ୨୫ ତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ, ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦଙ୍କ ୧୬୧ ତମ ଜୟନ୍ତୀ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ରର ୨୪ ତମ ବାର୍ଷିକୋତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ମୁଦିପଡ଼ା ହାଉସିଂ ବୋର୍ଡ଼ କଲୋନୀ ଏବଂ ବଡ଼ବଜାର ବିବେକାନନ୍ଦ ଉଭୟ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ର ଦ୍ୱାରା ମିଳିତ ଭାବରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ସମାରୋହରେ କାର୍ତ୍ତିକ ପ୍ରସାଦ ବହିଦାର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସମାଜସେବୀ ଦେବ ନାରାୟଣ ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ସମାରୋହରେ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ର ପରିଚାଳନା ସମିତିର ସମ୍ପାଦକ ହରିହର ପାଢ଼ୀ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବରେ ଧ୍ରୁବେଇ ଚରଣ ସାମନ୍ତରାୟ ଓ ସୁଧାଂଶୁ କୁମାର ପୂଜାରୀ ମଞ୍ଚାସୀନ ରହି ଉଦବୋଧନ ଦେଇଥିଲେ ଓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରିଥିଲେ । ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ରର ଅଧକ୍ଷା ଶ୍ରୀମତୀ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣଲତା ପରିଡ଼ା ବାର୍ଷିକ ବିବରଣୀ ପାଠ କରିଥିବା ବେଳେ ବଡ଼ବଜାର ଭିଏସକେର ଅଧକ୍ଷା ଶ୍ରୀମତୀ ବବିତା ଦାସ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ବକ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ସୁଶ୍ରୀ ଦୀପିକା ଥେଟୁଆଲ, ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ହୋତା, ତୃପ୍ତି ମାଝୀ, ହିମାଳୟା ମହଲା, ସୁଜ୍ଞାନୀ ମାହାଣା, ପ୍ରତିଭା ରାଣୀ ବେହେରା, ଗାୟତ୍ରୀ, ଶ୍ରାବଣୀ, ଉର୍ମିଳା ଦିଦି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ସୁଶ୍ରୀ ପ୍ରତିଭା ରାଣୀ ବେହେରା ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ଆକାଶବାଣୀ କେନ୍ଦ୍ରରେ ବିଶ୍ୱ ହିନ୍ଦୀ ଦିବସ

ସମ୍ବଲପୁର : ଆକାଶବାଣୀ ସମ୍ବଲପୁର କେନ୍ଦ୍ରରେ ବିଶ୍ୱ ହିନ୍ଦୀ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ଉପ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ (ଅଭିଯାନ୍ତ୍ରିକୀ) ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଭୋଇଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ହୋଇଥିବା ସମାରୋହରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମୁଖ୍ୟ ମନୋଜ ପୂଜାରୀ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନିଷ୍ପାଦକ ସନ୍ତୋଷ ପିଙ୍ଗ, ଜଗନ୍ନାଥ କୁଅଁରଙ୍କ ସହ କେନ୍ଦ୍ରର ଅନ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରସାରଣ ନିଷ୍ପାଦକ ସୌଭାଗ୍ୟ କୁମାର ରଥ ଓ ସଙ୍ଗୀତ ସଂଯୋଜକ ବିଜୟ କୁମାର ବେହେରା ବିଦେଶରେ ହିନ୍ଦୀ ଭାଷାର ବ୍ୟବହାର ସମ୍ପର୍କରେ ସେମାନଙ୍କର ଗସ୍ତ ସମୟର ଅନୁଭୂତିର ସ୍ମୃତିଚାରଣ କରିଥିଲେ । ରାଜଭାଷା ଅଧିକାରୀ କ୍ଷେତ୍ରମଣି ବିଭାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଞ୍ଚାଳନ କରିଥିଲେ ।

ହୀରାକୁଦ ବନ୍ଧ ପ୍ରତିଷ୍ଠାର... (ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ)

ବନ୍ଧ ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସବୁଠୁ ବଡ ଆହ୍ୱାନ ଭାବେ ଛତିଶଗଡର ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ବନ୍ଧ ଓ ବ୍ୟାରେଜ୍ ନିର୍ମାଣ କାଳ ହେଲାଣି । ମହାନଦୀର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ରୋତରେ ଉପରମୁଣ୍ଡରେ ଛତିଶଗଡ ସରକାର ୭ଟି ବ୍ୟାରେଜ୍ ନିର୍ମାଣ କରିଥିବା ବେଳେ ସମଗ୍ର ମହାନଦୀ ବେସିନ୍‌ରେ ଇତିମଧ୍ୟରେ ୧୬ ଶହରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଛୋଟବଡ ବନ୍ଧ ଓ ବ୍ୟାରେଜ୍ ନିର୍ମାଣ କରି ସାରିଛନ୍ତି । ଫଳରେ ଅଣମୌସୁମୀ ଅବଧିରେ ଓଡିଶା ଗୁରୁତର ଜଳସଙ୍କଟର ସାମ୍ନା କରୁଛି । ଏହାର ବିରୋଧରେ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ଟ୍ରିବ୍ୟୁନାଲ ଆଜକୁ ୪ ବର୍ଷ ପରେ ବି ଅନ୍ତରୀଣ ଆଦେଶ ଟିଏ ଦେଇପାରି ନାହାନ୍ତି ।

କଳା ନିକେତନର ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ଡ୍ରଇଂ ଓ ରଙ୍ଗୋଲି ପ୍ରତିଯୋଗିତା

ସୋନପୁର : ବରଗଡ଼ ସହର ସ୍ଥିତ ସରସ୍ୱତୀ ଶିଶୁ ବିଦ୍ୟା ମନ୍ଦିର (ଓଡ଼ିଆ ବିଭାଗ) ଠାରେ ପଶ୍ଚିମ ଓଡିଶାର ଅଗ୍ରଣୀ ଚିତ୍ରଶିକ୍ଷା ଅନୁଷ୍ଠାନ କଳାନିକେତନ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ସପ୍ତମ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ଡ୍ରଇଂ ଓ ରଙ୍ଗୋଲି ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ପ୍ରଥମେ ମାଁ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କୁ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା ପରେ ପ୍ରଧାନାଚାର୍ଯ୍ୟ(ଓଡ଼ିଆ ବିଭାଗ) ଶ୍ରୀ ପ୍ରଦୀପ ପ୍ରଧାନ ଓ ଶ୍ରୀ ଦିଲିପ ସାଥୁଆ(ହିନ୍ଦୀ ବିଭାଗ) ପ୍ରତିଯୋଗିତାକୁ ଉତଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ସମୁଦାୟ ୯୬୯ ଜଣ ପ୍ରତିଯୋଗୀ ଡ୍ରଇଂ ଓ ରଙ୍ଗୋଲିର ୧୦ଟି ଗ୍ରୁପରେ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ । ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ବିଚାରକ ଭାବେ ବଲାଙ୍ଗୀର ଜିଲ୍ଲାରୁ ବିଶିଷ୍ଟ ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପୀ ଦିଲିପ ସିଂଦେଓ, ସୁରଜ ଅଗ୍ରୱାଲ ଓ ଶ୍ରୀମତୀ ଦୀପ୍ତି ଅଗ୍ରୱାଲ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରୁପର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ୧୦ ଜଣ ହିସାବରେ ସମୁଦାୟ ୧୦୦ ଜଣ ବିଜେତାଙ୍କୁ ଆସନ୍ତା ୨୨ ତାରିଖ ସକାଳ ୧୦ଟା ସମୟରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଗ୍ରଗାମୀ ଯୁବକ ସଂଘ ପରିସରରେ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯିବ । ଏହାସହ ଉକ୍ତ ଦିନ ଜଣେ ସମର୍ପିତ କଳାକାରଙ୍କୁ କଳାଗୌରବ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ । କଳାନିକେତନର ସଭାପତି ସର୍ଦ୍ଦାର ପ୍ରୀତମ ସିଂ, ଉପସଭାପତି ନବକୃଷ୍ଣ ମିଶ୍ର,ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରତୁଲ ଚନ୍ଦ୍ର ତ୍ରିପାଠୀ,କୋଷାଧକ୍ଷ କମଳ ଜୋଷୀ, ସଂଯୋଜକ ନିଳାମ୍ବର ମେହେରଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ସଦସ୍ୟ ଶିଶିର ବାରିକ,ସୁଦନ ସେଠ,ଅବିନାଶ ଗୁପ୍ତା,ସ୍କୁଲର ଅଧକ୍ଷ ଅଭିମନ୍ୟୁ ଭୋସଗାର,ଉପାଧକ୍ଷ ରାମକୃଷ୍ଣ ଠାକୁର, ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରଭାକର ପାତ୍ର, ଶାଳିନୀ ଗୁପ୍ତା, ସୁନନ୍ଦା ହାତୀ, ସୁଲୋଚନା ମହାପାତ୍ର, ଦୀକ୍ଷା ପ୍ରଧାନ ପରିଚାଳନା କରିଥିବାବେଳେ ରବିନାରାୟଣ ହୋତା ଓ ସୁନୀଲ ଅଗ୍ରୱାଲଙ୍କ ସହ ବିଭିନ୍ନ ସ୍କୁଲର ଶିକ୍ଷକଗଣ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ଭିଏସ୍‌ଏସ୍ ଷ୍ଟାଡିୟମ୍ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଘୋଷଣା କରିଥିବା ୩ କୋଟି ଟଙ୍କା ଗଲା କୁଆଡ଼େ ?

ସମ୍ବଲପୁର : ସ୍ଥାନୀୟ ବୀରସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏ ଷ୍ଟାଡିୟମ୍‌ର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଗତ ୩ ବର୍ଷ ତଳେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ୩ କୋଟି ଟଙ୍କା ମଞ୍ଜୁରୀ କରିଥିବା ବିଷୟ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ ହେଁ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହା ଆସି ନାହିଁ । ଫଳରେ ଷ୍ଟାଡିୟମ୍‌ର ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରି ନାହିଁ । ଷ୍ଟାଡିୟମର ଅବସ୍ଥା ଏବେ ଶୋଚନୀୟ । କେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବି ଷ୍ଟାଡିୟମ୍‌ରେ ଥିବା ଗ୍ୟାଲେରୀ ଖସି ପଡିବ । ବିପଦସଙ୍କୁଳ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଛି । ଏ ବାବଦରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କର ବାରମ୍ବାର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରାଯାଇ ଥିଲେ ମଧ କୌଣସି ସୁଫଳ ମିଳୁ ନାହିଁ । ୨୦୧୯ରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ବଲପୁର ଗସ୍ତରେ ଆସି ଭିଏସ୍‌ଏସ୍ ଷ୍ଟାଡିୟମ୍‌ର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ୩ କୋଟି ଟଙ୍କା ଦେବାକୁ ଘୋଷଣା କଲେ । ଏନେଇ ତତ୍କାଳୀନ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ୨ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଡେମି ଚେକ୍ ମଧ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଭିତରେ ୩ ବର୍ଷ ବିତିଯାଇଛି । ସେହି ଟଙ୍କା ଏଯାଏଁ ଆସି ପାରିଲା ନାହିଁ ।

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

ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ୫୬ ତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ପାଳିତ

ବୁର୍ଲା : ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ୫୬ତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ବିଧୁଭୂଷଣ ମିଶ୍ରଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ଇଂ ରୋହିତ ପୂଜାରୀ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଓ ବିଶାଖାପାଟନମ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଜନଜାତି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଟି.ଭି କଟ୍ଟିମଣୀ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ବିଶିଷ୍ଟ ମାଲାୟଲମ କବି କେ.ଜି. ଶଙ୍କର ପିଲାଇଙ୍କୁ ଗଙ୍ଗାଧର ଜାତୀୟ ପୁରସ୍କାର (କବିତା) ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଳସଚିବ ଡକ୍ଟର ନୃପରାଜ ସାହୁ ଅତିଥି ପରିଚୟ ଏବଂ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବାର୍ଷିକ ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ବିଭାଗ ସମୂହ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ପ୍ରଫେସର ସଂଯୁକ୍ତା ଦାସ ଗତ ଏକବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଶିକ୍ଷା, ଫେଲୋସିପ, ଗବେଷଣା, ଅଧ୍ୟୟନ, ଷ୍ଟାର୍ଟ- ଅପ୍ ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଉପଲବ୍ଧି ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅବଦାନ ପାଇଁ ହୀରାକୁଦର ସମାଜସେବୀ ବିପିନବିହାରୀ ପଣ୍ଡା, ବରଗଡ଼ର ପ୍ରକୃତି ପ୍ରେମୀ ଚକ୍ରଧର ପ୍ରଧାନ ଏବଂ କଳା ଓ ସଂସ୍କୃତି ପାଇଁ ସୁଶିଳା ନାୟକଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ସେହିଭଳି ଖେଲୋ ଇଣ୍ଡିଆ ଏବଂ ଜାତୀୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ରୌପ୍ୟ ଓ ରଜତ ପଦକ ହାସଲ କରିଥିବା ବିଶ୍ୱ-ବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଧିନସ୍ଥ ମାଁ ଝାଡ଼େଶ୍ୱରୀ କଲେଜ, ଧମାର ଛାତ୍ର ସ୍ୱାଧୀନ କୁମାର ମାଝୀଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ହରିବନ୍ଧୁ ସାହୁ ସ୍ମାରକୀ ପୁରସ୍କାର ସ୍ୱରୂପ ନଗଦ ରାଶି ଓ ସ୍ମାରିକୀ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ରାଜନୀତି ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ସହକାରୀ ପ୍ରଫେସର ରୋଶନୀ କୁଜୁର ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

କୁମେଲସିଂହାରେ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ପାଲା ସମ୍ମିଳନୀ

ବରଗଡ଼ : ଅତାବିରା ବ୍ଲକ ଅନ୍ତର୍ଗତ କୁମେଲସିଂହା ଗ୍ରାମରେ ଦୁଇ ଦିନିଆ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ପାଲା ସମ୍ମିଳନୀ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବିଦ୍ୟାସାଗର ଏକାଡେମୀର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଜୟଦେବ ଭୋଇ ଏହି ସମ୍ମିଳନୀ ଉଦଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଶ୍ରୀ ଲିଙ୍ଗରାଜ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ଉଦଘାଟନୀ ଉତ୍ସବରେ ଆଇନଜୀବୀ ହୀରାରାମ ଭୋଇ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା, ସମ୍ବଲପୁରର ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ଓ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ପାଲା ପରିଷଦର ସଭାପତି ରାଧେଶ୍ୟାମ ପଣ୍ଡା, କୁମେଲସିଂହା ସରପଞ୍ଚ କୁମୁଦିନୀ ମହାନନ୍ଦ, ସମିତି ସଭ୍ୟା ବନିତା ନାଗ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଡାକ୍ତର ଧନୀରାମ ପାଣିଗ୍ରାହୀ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ପ୍ରଧାନ, ହୀରା ମହାକୁଡ଼, ଜନକଲ୍ୟାଣ ସେବା ଟ୍ରଷ୍ଟର ସଭାପତି ମୁକୁନ୍ଦ ଦାଶ ଓ ସଞ୍ଚାର ଗାୟକ ଦୁଃଖନାଶନ ବେହେରାଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ବିମାନ ବନ୍ଦର ଥାନା ଲୋକାର୍ପିତ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା: ଝାରସୁଗୁଡା ଜିଲ୍ଲାର ତାଳପଟିଆ ଫାଣ୍ଡିକୁ ଅପ୍‌ଗ୍ରେଡେଶନ କରାଯାଇ ବିମାନ ବନ୍ଦର ଥାନା ଭାବେ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ଏହି ନୂତନ ଥାନାକୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭିସି ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକାର୍ପିତ କରିଛନ୍ତି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବ କିଶୋର ଦାସ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି, ଜିଲା ପରିଷଦ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ତୁଳାବତୀ ମିଞ୍ଜ, ଜିଲାପାଳ ସରୋଜ କୁମାର ସାମଲ, ଏସ୍‌ପି ରାହୁଲ ଜୈନ, ଡିଏଫ୍‌ଓ ଲଳିତ ପାତ୍ର, ଏୟାରପୋର୍ଟ ଡାଇରେକ୍ଟର ପବନ କୁମାର କୁସି, ଅତିରିକ୍ତ ଏସ୍‌ପି କେଶବ ଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା, ଲମ୍ବୋଦର ବୁଡା, ଏସ୍‌ଡିପିଓ ନିର୍ମଳ ମହାପାତ୍ର, ଗୁପ୍ତେଶ୍ୱର ଭୋଇ, ଆଇଆଇସି ଏସ.ଏସ୍ ଲୁଗୁନ, ଆଇଆଇସି ସାବିତ୍ରୀ ତୁଳ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ସମ୍ବଲପୁର ବରେଇପାଲି ଥାନା ଉଦ୍‌ଘାଟିତ

ସମ୍ବଲପୁର : ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଭିଡିଓ କନଫରେନ୍ସିଂ ଯୋଗେ ବରେଇପାଲି ନୂଆ ଥାନା ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଛନ୍ତି । ଏଠାରେ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ଇଂ ରୋହିତ ପୂଜାରୀ, ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅନନ୍ୟା ଦାସ, ଏସ୍‌ପି ବାତୁଲା ଗଙ୍ଗାଧର ଓ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା କୁମୁଦିନୀ ନାଏକ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଅତିରିକ୍ତ ଏସ୍‌ପି ତପନ ମହାନ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ବରେଇପାଲି ଥାନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବା ପରେ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ଥାନା ସଂଖ୍ୟା ୨୫ରେ ପହଞ୍ଚିଲା ।

ସମ୍ବଲପୁରରେ ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭାଗବତ ସପ୍ତାହ ଜ୍ଞାନଯଜ୍ଞ ଆରମ୍ଭ

ସମ୍ବଲପୁର: ସ୍ଥାନୀୟ ମହାନ୍ତିପଡ଼ା ସ୍ଥିତ ଦଧିବାମନ ମନ୍ଦିର କଲ୍ୟାଣ ମଣ୍ଡପ ଠାରେ ଗତ ୧୩ ତାରିଖ ଠାରୁ ଶ୍ରୀମଦ ଭାଗବତ ସପ୍ତାହ ଜ୍ଞାନଯଜ୍ଞ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ପୂର୍ବତନ ସାଂସଦ ସୁଶ୍ରୀ ପ୍ରମିଳା ବହିଦାରଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଆୟୋଜିତ ହେଉଥିବା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆସନ୍ତା ୧୯ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବ । ବୃନ୍ଦାବନ ନିବାସୀ ବାବା ହରେକୃଷ୍ଣ ଦାସ ଏଥିରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଅପରାହ୍ନ ୩ଟା ରୁ ୬ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ରୀମଦ ଭାଗବତ ଉପରେ ପ୍ରବଚନ ଦେବେ । ଉଦଘାଟନୀ ସଭାରେ ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏକ କଳସ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ଶତାଧିକ ମହିଳା ମାରୱାଡ଼ି ପଡା ଘାଟରୁ ମୁଣ୍ଡରେ କଳସ ଧରି ଦଧିବାମନ କଲ୍ୟାଣ ମଣ୍ଡପକୁ ଆସିଥିଲେ । ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧା, ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ଓ ଶଙ୍ଖ ଘଣ୍ଟ ଦଳ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭୋଳାରାମ ଟିବ୍ରେୱାଲ, ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ରାଜେନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର, ମହେନ୍ଦ୍ର ଦଳପତ, ମନବୋଧ ତ୍ରିପାଠୀ, ପାର୍ଥସାରଥୀ ଦାନୀ, ସ୍ନିଗ୍ଧାଶ୍ରୀ ବହିଦାର, ସନ୍ଧ୍ୟା ମହାପାତ୍ର, କଲ୍ୟାଣୀ ମିଶ, ଅଶୋକ କୁମାର ପଟ୍ଟନାୟକ ପ୍ରମୁଖ କଳସ ଶୋଭାଯାତ୍ରରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଶନିବାର ଦିନ ମକର ସଂକ୍ରାନ୍ତି ଅବସରରେ ସୁନ୍ଦରାକାଣ୍ଡ ପାଠ ମଧ ହୋଇଥିଲା ।

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