ସାପ୍ତାହିକ
ସ୍ୱୀକାର
The Sweekar स्वीकार
www.sweekarweekly.com
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ୰ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା
Postal Regd. No.: SBP/RN-01/2022-2024
RNI No. 66443/94
Vol.26 | Issue - 29 | 17 - 23 July 2022 | Sambalpur | Page-12 | Invitation Price Rs.10

ବରଗଡ଼ରେ ଅବିଭକ୍ତ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାର ୩୪ତମ ନିଗମାନନ୍ଦଙ୍କ ଭକ୍ତ ସମ୍ମିଳନୀ

ବରଗଡ଼ : ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ନିଗମାନନ୍ଦ ପରମହଂସ ଦେବଙ୍କ ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ ସପ୍ତବିଧାନୋକ୍ତ ୩୪ ତମ ଅବିଭକ୍ତ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ଭକ୍ତସମ୍ମିଳନୀ ଦୁଇଦିନ ଧରି ଏଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଅଛି । ଏ ଅବସରରେ ନଗର ପରିକ୍ରମା, ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ସଭା, ମହିଳା ସଭା ଏବଂ ସାଧାରଣ ଧର୍ମସଭା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ସମ୍ବଲପୁର, ବରଗଡ଼, ଦେବଗଡ଼ ଓ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ପ୍ରାୟ ୫୦୦ ଜଣ ଭକ୍ତ ଏଥିରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ସମ୍ବଲପୁରର ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ସାଧାରଣ ଧର୍ମସଭାରେ ଆସାମ ବଙ୍ଗୀୟ ସାରସ୍ୱତ ମଠ (କୋକିଳା ମୁଖ)ର ମହନ୍ତ ଶ୍ରୀମଦ୍ ସ୍ୱାମୀ ଦିବ୍ୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗଦେଇ ତାଙ୍କ ଉଦବୋଧନୀ ଭାଷଣରେ ଗୁରୁଙ୍କ ଆଦର୍ଶରେ ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହୋଇ ଭକ୍ତମାନେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଏଥିରେ ବରଗଡ଼ ମହିଳା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧାପିକା ଡକ୍ଟର ସଂଘମିତ୍ରା ମିଶ୍ର ବକ୍ତାରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ତତ୍ତ୍ୱାବଧାରକ କମିଟିର ସର୍ବଭାରତୀୟ ସଭାପତି ଡାକ୍ତର ଅରୁଣ କର ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଠାକୁର ମହାରାଜଙ୍କ ଜୀବନୀ ଏବଂ ଦେବେଶାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ଶଙ୍କରଙ୍କ ମତ ଓ ଗୌରାଙ୍ଗଙ୍କ ପଥ ବାବଦରେ ଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ । ଶ୍ରୀ ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ ଅଭୟବାଣୀ ପାଠ କରିଥିବା ବେଳେ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାରକ କମିଟିର ସହ ସଭାପତି ଏଡଭୋକେଟ୍ ବୈକୁଣ୍ଠ ପ୍ରସାଦ ହୋତା ଅତିଥି ପରିଚୟ ଏବଂ ସୁଶ୍ରୀ ସୁଚିସ୍ମିତା ପାତ୍ର ସ୍ୱାଗତ ସଙ୍ଗୀତ ପରିବେଷଣ କରିଥିଲେ । ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ୱାମିତ୍ର ମହାପାତ୍ର ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନରେ ଆଡ଼ଭୋକେଟ୍ ବୈକୁଣ୍ଠ ପ୍ରସାଦ ହୋତା, ଡାକ୍ତର ଅଜିତ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ, ମଧୁସୁଦନ ସାହୁ, ବିଶ୍ୱାମିତ୍ର ମହାପାତ୍ର, ଗୌରପ୍ରସାଦ ପାତ୍ର, ରମେଶଚନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା, ଦୟାସାଗର ମେହେର, ଅରୁଣ ବିହାରୀ ଓ ବସନ୍ତ ଶତପଥି ପ୍ରମୁଖ ସକ୍ରିୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।

ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ..

ଶିବଙ୍କ ପ୍ରିୟ ମାସ ଶ୍ରାବଣ

ନିଦ ହେଉ ନଥିଲେ କିଡ୍ସି ଖାଆନ୍ତୁ

କ୍ୟାନ୍ସରରୁ ରକ୍ଷା କରିବ ଆମ୍ବ

ହର୍ମୋନ ତିଆରି କରେ ଲିଚୁ

ଆଖୁର ଉପକାରିତା

ଆସେସମେଣ୍ଟ, ଆକ୍ରେଡିଟେସନ ଓ ର୍‍ୟାଙ୍କିଂ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନର ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ ବୃଦ୍ଧି କରାଇବ: ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ଆମର ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ସୁଦୃଢ କରିବା ଏବଂ ଯୁବପୀଢ଼ିଙ୍କୁ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଦିଗରେ ଦେଶର ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଗୁଡିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷା ପରିସଂସ୍ଥାନର ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ଏକ ସୁଦୃଢ ତଥା ଆସେସମେଣ୍ଟ, ଆକ୍ରେଡିଟେସନ ଓ ର୍‍ୟାକିଂ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମୂଳକ ଫ୍ରେମୱାର୍କ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବ ବୋଲି କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା, ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଏବଂ ଉଦ୍ୟମିତା ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି ।

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ ଠାରେ ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ନ୍ୟାସନାଲ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁସନ ର୍‍ୟାକିଙ୍ଗ୍ ଫ୍ରେମୱାର୍କ (ଏନଆଇଆରଏଫ) ଅନ୍ତର୍ଗତ ଇଣ୍ଡିଆ ର୍‍ୟାକିଙ୍ଗସ୍-୨୦୨୨କୁ ଉନ୍ମୋଚନ କରିବା ଅବସରରେ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ଏହା କହିଛନ୍ତି । ଦେଶର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଗୁଡିକୁ ପୁରସ୍କୃତ କରିବା ସହ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଆମେ ନବସୃଜନ ଏବଂ ପ୍ରଯୁକ୍ତିବିଦ୍ୟା ଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ଆଧାରିତ ଅର୍ଥନୀତି ଗଠନ କରିବାରେ ଅଗ୍ରସର ହେଉଛୁ । ଆମର ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଗୁଡିକ ଭାରତକୁ ବୈଶ୍ୱିକ ନବସୃଜନ ତଥା ଡିଜିଟାଲ ଅର୍ଥନୀତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଗକୁ ନେବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ବେଳେ ସମାଜର ଅନ୍ତିମ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ଗୁଣାତ୍ମକ ଶିକ୍ଷାକୁ ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ଏବଂ ସର୍ବସ୍ପର୍ଶୀ କରିବା ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ଆକ୍ରେଡିଟେସନ ଏବଂ ଆସେସମେଣ୍ଟ୍ ଆଗକୁ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ହେବ ଓ ସବୁ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନକୁ ଆକ୍ରିଡେଟେଡ୍ ହେବାକୁ ପଡିବ । ଆତ୍ମଘୋଷଣା (ସେଲଫ ଡିକ୍ଲାରେସନ) ଏବଂ ପାରଦର୍ଶିତା ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଏବଂ ଆକ୍ରେଡିଟେସନ ଆଧାରରେ ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଏନଆଇଆରଏଫର ର୍‍ୟାଙ୍କିଂ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଅଂଶ ହେବେ । ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଆଗାମୀ ଶିକ୍ଷା ବର୍ଷରୁ ଏନଆଇଆରଫ୍ ର୍‍ୟାକିଙ୍ଗରେ ଇନୋଭେସନ ଏବଂ ଉଦ୍ୟମିତା ବିଭାଗ ମଧ୍ୟ ସାମିଲ କରାଯିବ । ସ୍କୁଲ, ଆଇଟିଆଇ ଏବଂ ପଲିଟେକନିକକୁ ର୍‍ୟାଙ୍କି ଫ୍ରେମୱାର୍କରେ ସାମିଲ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଯୋଜନା କରାଯାଉଛି । ଆମ ଆକ୍ରେଡିଟେସନ ଏବଂ ର୍‍ୟାକିଂ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କରାଯିବ । ବିଦେଶୀ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଗୁଡିକୁ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ଭାଗିଦାରୀ ହେବା ପାଇଁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ଦିଆଯିବ । ଆଗାମୀ ଶିକ୍ଷା ବର୍ଷରୁ ନାକ୍ ଏବଂ ଏନବିଏ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା ଆକ୍ରିଡେସନକୁ ଏକୀକରଣ କରାଯିବ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି ।

କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ନୂଆ ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ନୀତିରେ ମଲଟି ଡିସପ୍ଲିନାରୀକୁ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ନୂଆ କ୍ରେଡିଟ ଫ୍ରେମୱାର୍କରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ପଢୁଥିବା ପାଠକୁ ଅଭିଭାବକମାନେ ଅବଗତ ହେବା ଦିଗରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଉଛି । ସେହିପରି ଶିକ୍ଷାକୁ ସୁଲଭ କରିବା ପାଇଁ ଭାରତ ସରକାର ଡିଜିଟାଲ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ବେସରକାରୀ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଗୁଡିକ ଶିକ୍ଷାକୁ ବ୍ୟବସାୟୀକରଣ ନ କରି ସାଧାରଣ ଘରର ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କ ପାଖରେ କିପରି ଶିକ୍ଷା ପହଁଚାଯିବ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ କେଉଁ ଟେକ୍ନୋଲୋଜିର ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ, ଏ ଦିଗରେ ଭାବିବା ଉଚିତ୍ । ଦେଶର ସାଧାରଣ ଘରର ପିଲାଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ମାଧମରେ ଆଗକୁ ନେବାକୁ ସେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ଏନଆଇଆରଏଫ ତାଲିକାରେ ସର୍ବଭାରତୀୟ ସ୍ତରରେ ସାମଗ୍ରିକ ବା ଓଭରାଲ ବର୍ଗରେ ଆଇଆଇଟି ମାଡ୍ରାସ୍ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ବେଳେ ଆଇଆଇଏସସି ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ଏବଂ ଆଇଆଇଟି ବମ୍ବେ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି । ସେହିପରି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ବର୍ଗରେ ଆଇଆଇଏସ୍‌ସି ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ଥିବାବେଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ ସ୍ଥିତ ଜେଏନ୍‌ୟୁ ଏବଂ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ଜାମିଆ ମିଲିଆ ଇସ୍‌ଲାମିଆ ରହିଛି । ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ବର୍ଗରେ ଆଇଆଇଟି ମାଡ୍ରାସ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଥିବା ବେଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ଆଇଆଇଟି ଦିଲ୍ଲୀ ଓ ଆଇଆଇଟି ବମ୍ବେ ରହିଛି ।

ସେହିପରି ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ୍ ବର୍ଗରେ ଆଇଆଇଏମ୍ ଅହମଦାବାଦ ଶୀର୍ଷରେ ରହିଥିବା ବେଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି ଆଇଆଇଏମ ବାଙ୍ଗାଲୋର ଓ ଆଇଆଇଏମ କୋଲକାତା । ଫାର୍ମାସି ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ ସ୍ଥିତ ଜାମିଆ ହମ୍ଦର୍ଦ ତାଲିକାର ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଥିବା ବେଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ହାଇଦ୍ରାବାଦର ନ୍ୟାସ୍‌ନାଲ୍ ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ଫାର୍ମାସ୍ୟୁଟିକାଲ୍ ଏଜୁକେସନ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ରିସର୍ଚ୍ଚ ଏବଂ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି ଚଣ୍ଡିଗଡ଼ ସ୍ଥିତ ପଞ୍ଜାବ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ।

ଏହାବ୍ୟତୀତ କଲେଜ ବର୍ଗରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ଦିଲ୍ଲୀର ମିରାଣ୍ଡା ହାଉସ, ଆର୍କିଟେକଚରରେ ଆଇଆଇଟି ରୁରକି, ଆଇନରେ ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ ସ୍ଥିତ ନ୍ୟାସନାଲ ଲ' ସ୍କୁଲ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ୟୁନିଭରସିଟି ଏବଂ ମେଡିକାଲ୍ କଲେଜ ବର୍ଗରେ ଏମ୍ସ ଦିଲ୍ଲୀ ତାଲିକାର ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି । ଡେଣ୍ଟାଲରେ ଚଳିତ ବର୍ଷ ଚେନ୍ନାଇ ସ୍ଥିତ ସବିଥା ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ମେଡିକାଲ ଆଣ୍ଡ୍ ଟେକ୍ନିକାଲ ସାଇନ୍ସ ଏବଂ ରିସର୍ଚ୍ଚ ବିଭାଗରେ ଆଇଆଇଏସସି ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ ତାଲିକାର ଶୀର୍ଷରେ ରହିଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷା ସଚିବ ଶ୍ରୀ କେ ସଞ୍ଜୟ ମୁର୍ଥୀ, ଅନିତା କରୱାଲ, ୟୁଜିସି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଫେସର ଏମ. ଜଗଦେଶ କୁମାର, ଏଆଇସିଟିଇ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଫେସର ଅନିଲ ସହସ୍ରବୁଦ୍ଧ, ବିଭିନ୍ନ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନର କୁଳପତି ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ବିଶ୍ୱ ଯୁବ ଦକ୍ଷତା ଦିବସ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ନିୟୋଜନ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ବିଶ୍ୱ ଯୁବ ଦକ୍ଷତା ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଛି । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଡିଆରଡିଏ ଏପିଡି ତନ୍ମୟ ଦରୱାନ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଏବଂ ଓରମାସ ଡେପୁଟି ସିଇଓ ଶ୍ରୀମନ୍ତ ହୋତା, ଆଞ୍ଚଳିକ ଶିଳ୍ପ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ଆରଆଇସି ନଳିନୀ ରଞ୍ଜନ ମହାନ୍ତି ଏବଂ ଜିଲ୍ଲା ସୂଚନା ଓ ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ଅଧିକାରୀ ଫକିର ମୋହନ ମାଝୀ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସଭାରେ ପୂର୍ବରୁ ହୋଇଥିବା ବକ୍ତୃତା ଏବଂ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର କୃତି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଇଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ରୋଲ ମଡେଲ ଭାବେ ବିଭିନ୍ନ କମ୍ପାନୀର କର୍ମଚାରୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଆଞ୍ଚଳିକ ସହକାରୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ନିୟୋଜନ ଶଙ୍କର ଚରଣ ମୁର୍ମୁ ସଭା କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳନା କରିଥିବା ବେଳେ ଏମଜିଏନଏଫର ଜ୍ୟୋତିମୟୀ ପ୍ରଧାନ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ ।

ବ୍ୟାସ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ପାଳିତ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା: ଆଇତାପାଲି ଦିବ୍ୟ ଦର୍ଶନ ଆଶ୍ରମରେ ବ୍ୟାସ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଦିବ୍ୟଦର୍ଶନ ସମ୍ବଲପୁର ସଭାପତି ଗୋପୀନାଥ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ଓଁ କାରକୁ ଭେଦକରି ସ୍ଥୁଳ ଜଗତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ଜାଣି ଯେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରି ପାରନ୍ତି ତାଙ୍କୁ ବ୍ୟାସ କହନ୍ତି ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରତ୍ନାକର ପଧାନ, ସୁରେଶ ନାୟକ, ସଂପାଦକ ରାଜ କୁମାର ପଟେଲ, ନରସିଂହ ମେହେର, ଲକ୍ଷ୍ମଣ ପଟେଲ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଆଜାଦୀର ଅମୃତ ମହୋତ୍ସବରେ ଚାଲିଲା ସମ୍ବଲପୁର

ସମ୍ବଲପୁର : ଆଜାଦୀର ଅମୃତ ମହୋତ୍ସବ ପାଳନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ୍ରମେ ଜେଏସ୍‌ଡବ୍ଲ୍ୟୁ ବିପିଏସ୍‌ଏଲ୍ କଂପାନି ପକ୍ଷରୁ ସମ୍ବଲପୁରରେ ୱାକ-ଏ-ଥନ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ରେଙ୍ଗାଲି ବିଧାୟକ ନାଉରୀ ନାୟକ, ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅନନ୍ୟା ଦାସ, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ (ପ୍ରଶାସନ) ଅଜାମ୍ବର ମହାନ୍ତି, ଜେଏସ୍‌ଡବ୍ଲୁ ବିପିଏସ୍‌ଏଲ୍‌ର ସଭାପତି ଅନିଲ କୁମାରି ସିଂହ, ପରାମର୍ଶଦାତା (ପ୍ରଶାସନ) କେ.ବି. ସିଂହ ପତାକା ଦେଖାଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ହକି ଖେଳାଳି ଲିଲିମା ମିଂଜ, କବାଡ଼ି ଖେଳାଳି ରାଜେଶ ସେଠ୍ ଏବଂ ଫୁଟବଲ ଖେଳାଳି ଅହଲ୍ୟା ମୁଣ୍ଡା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥିଲେ । କମିସନର କଲୋନି କ୍ରିକେଟ ପଡ଼ିଆରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ପଦଯାତ୍ରା ନେକ୍‌ସନ୍ ମଣ୍ଡେଲା ଛକ, ବାଲିବନ୍ଧା ଛକ, କୁଞ୍ଜେଲପଡ଼ା ଛକ, ମୁଦିପଡ଼ା ଛକ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଟକିଜ ଛକ, ଜିଲ୍ଲା ସ୍କୁଲ ଛକ, ଜେଲ୍ ଛକ ହୋଇ ପ୍ରାୟ ୬ କିଲୋମିଟର ଯାତ୍ରା କରିଥିଲେ । ୧୫ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁବର୍ଗର ଲୋକେ ଏଥିରେ ବେଶ୍ ଉତ୍ସାହର ସହିତ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ । ପୁରୁଷ ବର୍ଗରେ ସୁମନ୍ତ ମିର୍ଦ୍ଧା ପ୍ରଥମ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ରୋଶନ ବେହେରା ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ଅଜୟ ଓରାମ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ମହିଳା ବର୍ଗରେ ସାହିତ୍ୱ ପରୱିନ ପ୍ରଥମ, ବିଶାଖା ଓରାମ ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ଶ୍ରୀନିତା ଓରାମ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ରହିଥିଲେ । ବିଜେତାମାନଙ୍କୁ ଅମୃତ ପ୍ରମାଣପତ୍ର, ସ୍ମୃତିଫଳକ, ରୂପାମୁଦ୍ରା ଆଦି ପ୍ରଦାନ କରି ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଇଥିଲା । ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅନନ୍ୟା ଦାସ ଏଥିରେ ଯୋଗଦେଇ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥିଲେ । ପୁରସ୍କାର ବିତରଣ ସଭାକୁ ବିରୁପାକ୍ଷ ପ୍ରଧାନ ଓ ସସ୍ମିତା ପଟ୍ଟନାୟକ ସଂଯୋଜନା କରିଥିଲେ ।

ଭାଗବତ

ଭଗବାନଙ୍କ ବିଭୂତି

"ବ୍ରହ୍ମ ବିଷୟରେ ବିଚାର କରିବା ହେଉଛି ସତ୍ୟ । ଧର୍ମ ହେଉଛି ସର୍ବୋତ୍ତମ ଧନ ।

ଧର୍ମ ଇଷ୍ଟ ଧନଂ ନୃଣାଂ ।

ଯଜ୍ଞ : ଆମ୍ଭେ ପରମେଶ୍ୱର ହେଉଛୁ ଯଜ୍ଞ । ଜ୍ଞାନର ଉପଦେଶ ଦେବାକୁ 'ଦକ୍ଷିଣା' କୁହାଯାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ହେଉଛି ଶ୍ରେଷ୍ଠ 'ବଳ' । ଆମ୍ଭର ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟକୁ 'ଭଗ' କୁହାଯାଏ । ଆମ୍ଭର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଭକ୍ତି ହେଉଛି ଉତ୍ତମ 'ଲାଭ' । ବ୍ରହ୍ମ ଓ ଆତ୍ମାର ଭେଦ ଯାହା ଦୂର କରେ ତାହା ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ 'ବିଦ୍ୟା' । ପାପ କରିବା ପାଇଁ ଘୃଣା ହେଉଥିବାର ନାମ ହେଉଛି 'ଲଜ୍ଜା' । ନିରପେକ୍ଷ ଆଦି ଗୁଣ ହେଉଛି ଏହି ଶରୀରର ପ୍ରକୃତ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ-'ଶ୍ରୀ' । ଦୁଃଖ ଓ ସୁଖ ଉଭୟର ଭାବନାକୁ ସବୁକାଳ ପାଇଁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବା ହେଉଛି 'ସୁଖ' । ବିଷୟ ଭୋଗ କାମନାକୁ 'ଦୁଃଖ' କୁହାଯାଏ । ଯିଏ ବନ୍ଧନ ଓ ମୋକ୍ଷର ତତ୍ତ୍ୱ ଜାଣିଥାଏ ତାଙ୍କୁ 'ପଣ୍ଡିତ' କୁହନ୍ତି । ଶରୀର ଆଦିରେ ଯାହାର 'ମୁଁ' ପଣିଆ ଥାଏ ତାକୁ 'ମୂର୍ଖ' କୁହାଯାଏ । ଯାହା ସଂସାର ମାର୍ଗରୁ ନିବୃତ୍ତ କରାଇ ମୋତେ ପ୍ରାପ୍ତ କରାଇଥାଏ ତାହା ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ ସୁମାର୍ଗ । ଚିତ୍ତର ବହିର୍ମୁଖତା ହେଉଛି 'କୁମାର୍ଗ' । ତାଳ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ବୃଦ୍ଧିକୁ 'ସ୍ୱର୍ଗ' ଓ ତମୋଗୁଣର ବୃଦ୍ଧିକୁ 'ନରକ' କୁହାଯାଏ । ଗୁରୁ ପ୍ରକୃତ 'ଭାଇ-ବନ୍ଧୁ' ହୋଇଥାନ୍ତି । ବନ୍ଧୁର୍ଗୁରୁରହଂ ସଖେ । ଏହି ମଣିଷର ଶରୀର ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ 'ଘର' । ଯାହାଙ୍କ ପାଖରେ ଗୁଣର ଭଣ୍ଡାର ଥାଏ ସେ ପ୍ରକୃତ 'ଧନୀ' ହୋଇଥାଏ । ଯାହାର ଚିତ୍ତରେ ଅଭାବବୋଧ ଥାଏ, ଅସନ୍ତୋଷ ଥାଏ ତାହାକୁ 'ଦରିଦ୍ର' କୁହାଯାଏ । ଯିଏ ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ ନୁହେଁ ସେ 'କୃପଣ' ହୋଇଥାଏ । ଯାହାଙ୍କର ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ବିଷୟ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ନଥାଏ ସେ ସମର୍ଥ, 'ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର' ଓ 'ଈଶ୍ୱର' ହୋଇଥାଏ । ଯାହାର ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ବିଷୟାସକ୍ତ ହୋଇ ରହିଥାଏ ସେ 'ଅସମର୍ଥ' ହୋଇଥାଏ । ନିନ୍ଦା ଯାହାଙ୍କୁ ସାମାନ୍ୟ ମାତ୍ର ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ ନାହିଁ, ସେହିଁ ପ୍ରକୃତ 'ଭକ୍ତ' ହୋଇଥାଏ ।

ଗୁଣ ଓ ଦୋଷ ଏଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଯିବା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଦୋଷ । ଗୁଣ ଓ ଦୋଷ ଆଡ଼କୁ ଦୃଷ୍ଟି ନ ପକାଇ ନିଜର ଶାନ୍ତ ନିଃସଙ୍କଳ୍ପ ସ୍ୱରୂପରେ ସ୍ଥିତ ରହିବା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଗୁଣ ।

ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ କଲ୍ୟାଣ ନିମନ୍ତେ ଭଗବାନ୍ ଜ୍ଞାନଯୋଗ, କର୍ମଯୋଗ ଓ ଭକ୍ତିଯୋଗ- ଏପରି ତିନି ଉପାୟ ଉଦ୍ଧବଙ୍କୁ କହିଛନ୍ତି । ଏହି ତିନି ଉପାୟକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟରେ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କର କଲ୍ୟାଣ ହୋଇ ପାରେ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁମାନେ କର୍ମ ତଥା ଏହାର ଫଳ ପ୍ରତି ବିରକ୍ତ ହୋଇଯାଇ ଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ତାହାକୁ ତ୍ୟାଗ କରିଦେଇ ଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ଜ୍ଞାନଯୋଗର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଯାଇ ଥାଆନ୍ତି । ଏହାର ବିପରୀତରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଚିତ୍ତ କର୍ମ ଓ ତାହାର ଫଳ ପ୍ରତି ବୈରାଗ୍ୟ ହୋଇ ନଥାଏ- ଏପରି ସକାମ ବ୍ୟକ୍ତି କର୍ମଯୋଗର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେଉଁମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିରକ୍ତ ଓ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆସକ୍ତ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି ତଥା କୌଣସି ପୂର୍ବଜନ୍ମର ଶୁଭକର୍ମ ହେତୁ ସୌଭାଗ୍ୟବଶତଃ ଭଗବାନଙ୍କର ଲୀଳା-କଥା ଆଦିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଶ୍ରଦ୍ଧା ହୋଇଯାଇଥାଏ- ସେମାନେ ଭକ୍ତିଯୋଗର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ବିଧି ଓ ନିଷେଧକୁ ମାନି ଆମେ କର୍ମ କରୁଥିବା ଉଚିତ । ଏପରି ବିଧି -ନିଷେଧକୁ ମାନି କର୍ମ କଲେ ସ୍ୱର୍ଗାଦି ସୁଖ ମିଳିଥାଏ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱର୍ଗାଦି ସୁଖ ପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ବୈରାଗ୍ୟ ଆସିଯାଇ ନଥାଏ, ଅଥଚ ଭଗବାନଙ୍କର ଲୀଳା-କଥା ଶ୍ରବଣ-କୀର୍ତ୍ତନ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା ଜାତ ହୋଇ ନଥାଏ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କର୍ମ କରୁଥିବା ଉଚିତ ।

ବର୍ଣ୍ଣାଶ୍ରମ ଧର୍ମାନୁକୂଳରେ ଆଶା ଓ ବାସନା (ଫଳାକାଙ୍କ୍ଷା) ନ ରଖି ଯଜ୍ଞ କରୁଥିବା ଉଚିତ ।

ନିଷିଦ୍ଧ କର୍ମରୁ ଦୂରରେ ରହି କେବଳ ବିହିତ କର୍ମର ଆଚରଣ କରୁଥିବା ଲୋକ ଅନାୟାସ ଆତ୍ମସାକ୍ଷାତ୍କାର ରୂପ ବିଶୁଦ୍ଧ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ଅଥବା ଦୃଢ଼-ଚିତ୍ତ ହୋଇ ଭଗବାନଙ୍କର ଭକ୍ତି ପାଇ ପାରିଥାଏ ।

ବିଧି-ନିଷେଧରୂପ କର୍ମର ଅଧିକାରୀ ମନୁଷ୍ୟ-ଶରୀର ଅତି ଦୁର୍ଲଭ ହୋଇଥାଏ । ବୁଦ୍ଧିମାନ ପୁରୁଷ ନା ସ୍ୱର୍ଗ ପାଇବାପାଇଁ ଇଚ୍ଛାକରେ ନା ନରକ ।

ଉଦ୍ଧବଙ୍କୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇ ଭଗବାନ କହିଛନ୍ତି - "ଏହି ଶରୀର ଏକ ବୃକ୍ଷ । ଏଥିରେ ବସାକରି ଜୀବରୂପୀ ପକ୍ଷୀ ନିବାସ କରୁଥାଏ । ଯମରାଜାଙ୍କ ଦୂତ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷଣରେ ଏହି ଗଛକୁ କାଟିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ପକ୍ଷୀ ଯେପରି କଟା ହୋଇଥିବା ବୃକ୍ଷକୁ ଛାଡ଼ି ଉଡ଼ିଯାଏ ସେହିଭଳି ଅନାସକ୍ତ ଜୀବ ଏହି ଶରୀରକୁ ଛାଡ଼ି ମୋକ୍ଷଭୋଗୀ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଆସକ୍ତ ଜୀବ ଦୁଃଖ ଭୋଗ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର, ଜ୍ଞାନ ଓ ଭକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତହେବାର ସାଧନ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ଶ୍ରେଷ୍ଠ । ଏହି ମାନବ ଶରୀର ଉତ୍ତମ ନୌକା ଭଳି, ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଫଳର ମୂଳ, କୋଟି କୋଟି ଯତ୍ନରେ ବି ଏହା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ଦୁର୍ଲଭ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ବି ଦୈବ ଯୋଗରେ ଜୀବକୁ ମଣିଷ ଶରୀର ମିଳିଥାଏ । ଗୁରୁ-ରୂପୀ ନାବିକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ସହାୟତାରେ ଏହି ନୌକା ଚାଲେ । ତେବେ ବି ଯଦି ଏହି ଅମୂଲ୍ୟ ମୋ ଭଳି ବାୟୁ ଦେହ- ନୌକାକୁ ସଦୁପଯୋଗ କରା ନଯାଏ, ଭବସାଗର ପାରି ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରା ନଯାଏ, ତେବେ ସେହି ମନୁଷ୍ୟ ନିଜେ ନିଜକୁ ନାଶ କରୁଛି ବୋଲି ଜାଣିବାକୁ ହେବ, ଏପରି ମନୁଷ୍ୟକୁ ଆତ୍ମଘାତୀ କୁହାଯାଏ ।

ଭଗବାନ୍ କହିଲେ, "ହେ ଉଦ୍ଧବ ! ଯଦି ସତ୍ସଙ୍ଗ ହୋଇ ନ ପାରୁଛି ତେବେ କିଛି ଯାଏ ଆସେ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ କାମୀ ବିଷୟୀଙ୍କ ସଙ୍ଗ କଦାପି କରିବ ନାହିଁ ।'

ସତ୍ସଙ୍ଗ ପ୍ରାପ୍ତି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ କୃପା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏହା ବାସ୍ତବରେ ଈଶ୍ୱର କୃପା ଆଧାରିତ । ହେଲେ କାମୀଙ୍କ ସଙ୍ଗ ଲାଭ କରିବା ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟ ଅଧୀନର କଥା ।

ମନକୁ କେବଳ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଦିଅ, ଗୁରୁଦେବଙ୍କୁ ଦିଅ, ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀ, ପୁରୁଷ, କୁଟୁମ୍ବୀ ଆଦି ଲୋକଙ୍କୁ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ହେ ଉଦ୍ଧବ, ତୁମେ ତୁମର ମନକୁ କେବଳ ମୋତେ ହିଁ ଦେଉଥିବ । ମୁଁ ତୁମର ଧନ ନୁହେଁ, ମନକୁ ମାଗୁଛି ।

ଭିଦ୍ୟତେ ହୃଦୟଗ୍ରନ୍ଥିଶ୍ଛିଦ୍ୟନ୍ତେ ସର୍ବସଂଶୟାଃ ।

କ୍ଷୀୟନ୍ତେ ଚାସ୍ୟ କର୍ମାଣି ମୟି ଦୃଷ୍ଟେଽଖିଳାତ୍ମନି । (ଶ୍ରୀ ଭା : ୧୧/୨୦/୩୦)

ଅର୍ଥାତ୍, ଆମ୍ଭଙ୍କୁ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭଜନ କରିବା ହେଉଛି ଭକ୍ତିଯୋଗ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସର୍ବାତ୍ମାରୂପ ଆମ୍ଭର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୋଇଯାଏ । ସେତେବେଳେ ଭକ୍ତର ହୃଦୟର ଗଣ୍ଠି ଛିଣ୍ଡିଯାଏ, ତାର ସମସ୍ତ ସଂଶୟ ଛିନ୍ନଭିନ୍ନ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ କର୍ମବାସନା କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯାଏ ।

ଯେଉଁ ପୁରୁଷ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଭକ୍ତି କରେ, ତାଙ୍କର ସ୍ମରଣରେ ମଗ୍ନ ରହେ, ତାହାଙ୍କ ପାଇଁ ଜ୍ଞାନ, ବୈରାଗ୍ୟ ଆଦିର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ । ଭକ୍ତିଯୋଗର ସାଧକ ଯଦି ଇଚ୍ଛା କରେ ତେବେ ଅନାୟାସରେ କର୍ମ, ତପସ୍ୟା, ଜ୍ଞାନ, ବୈରାଗ୍ୟ, ଯୋଗାଭ୍ୟାସ, ଦାନ, ଧର୍ମ ଆଦି ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ କଲ୍ୟାଣକାରୀ ବସ୍ତୁ ଲାଭ କରିପାରେ । କିନ୍ତୁ ଭଗବାନଙ୍କର ଅନନ୍ୟ ଭକ୍ତ, ସାଧୁ, କ'ଣ ନିଜେ କିଛି ପାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି କି ? ନା, ସେମାନେ କିଛି ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ । ଏପରିକି ସେମାନେ କୈବଲ୍ୟ-ମୋକ୍ଷ ବି ଚାହାଁନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଭଗବାନ ସେପରି ଲୋକକୁ ଭକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି ଯେ ନିରପେକ୍ଷ ଓ ନିଷ୍କାମ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଭଗବାନ୍ ଯାହାଙ୍କୁ ଭକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ବିଧି ଓ ନିଷେଧରେ ହେଉଥିବା ପୁଣ୍ୟ ତଥା ପାପ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଭଗବାନ୍ ଉଦ୍ଧବଙ୍କୁ ସାବଧାନ କରିଦେଇ କହିଛନ୍ତି, 'ହେ ଉଦ୍ଧବ ! ତୁମେ କାହାରି ପ୍ରଶଂସାରେ ପ୍ରସନ୍ନ ହେବ ନାହିଁ, କି କେହି ନିନ୍ଦା କଲେ ଅପ୍ରସନ୍ନ ହେବ ନାହିଁ । ସ୍ତୁତି ଓ ନିନ୍ଦାକୁ ଏକା ଭଳି ମନେ କରୁଥିବ ।

ଏପରି କଥାଶୁଣି ଉଦ୍ଧବ ପଚାରିଲେ, "ପ୍ରଭୁ ! ନିରାଧାର ନିନ୍ଦାକୁ କିପରି ସହିବା ?

ଭଗବାନ୍ କହିଲେ, "ଯିଏ ନିନ୍ଦା ସହ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ ସେ କଞ୍ଚା । ନିନ୍ଦୁକ ପ୍ରକୃତରେ ହେଉଛି ମିତ୍ର । ସେ ଆମକୁ ଆମର ଦୋଷ ଦର୍ଶନ କରାଇ ଦିଏ । ଏଇଥିପାଇଁ ସାଧୁମାନେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ନିନ୍ଦୁକଙ୍କୁ ରଖିଥାଆନ୍ତି । ନିନ୍ଦୁକ ଉଚ୍ଚାରଣ କରୁଥିବା ଶବ୍ଦ ଆକାଶରେ ବିଲୀନ ହୋଇଯାଏ ।"

ଶିବଙ୍କ ପ୍ରିୟ ମାସ ଶ୍ରାବଣ

ବର୍ଷକେ ବାର ମାସ ମଧ୍ୟରୁ ଶ୍ରାବଣ ମାସ ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିୟ । ଏହି ମାସରେ ଶିବଙ୍କୁ ଭକ୍ତି ସହକାରେ ପୂଜା କଲେ ତାଙ୍କର କୃପା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଜଳଧାରା ଶିବଙ୍କ ପ୍ରିୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହି ମାସରେ ଶିବଙ୍କ ମସ୍ତକରେ କାଉଡ଼ିଆମାନେ ଜଳାଭିଷେକ କରିଥାନ୍ତି। କେବଳ କାଉଡ଼ିଆ ନୁହେଁ ଅନ୍ୟ ଭକ୍ତମାନେ ମଧ ଏହି ସମୟରେ ଶିବଙ୍କୁ ଜଳାଭିଷେକ କଲେ ତାଙ୍କର ମନସ୍କାମନା ଅଚିରେ ପୂରଣ ହୁଏ । ବେଲପତ୍ର ସହ ଜଳ ଅଭିଷେକ କଲେ ଶିବକୃପା ଅଚିରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତି ଚେତନାର ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀ ଦେବ ଦେବ ମହାଦେବ ଅତି ସହଜରେ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି ।ତାଙ୍କୁ ପ୍ରସନ୍ନ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ମୂଲ୍ୟବାନ ଜିନିଷ ଦରକାର ନାହିଁ କି ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ ହେବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । କେବଳ ବେଲପତ୍ର ଓ ପାଣି ହୋଇଗଲେ ବି ଯଥେଷ୍ଟ । ଜଳାଭିଷେକ ହିଁ ତାଙ୍କର ସବୁଠୁ ପ୍ରିୟ । ଜଳାଭିଷେକ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀରେ ମଧ ଶିବଙ୍କୁ ଅଭିଷେକ କରିପାରିବେ । କ୍ଷୀର, ମହୁ, ଘିଅ, ଆଖୁ ରସ ଆଦିରେ ମଧ ଶିବଙ୍କୁ ଅଭିଷେକ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯଦି ଏ ସବୁ ସାମଗ୍ରୀ ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ତାହାଲେ ଜଳାଭିଷେକ ଯଥେଷ୍ଟ । ବର୍ଷକେ ୧୨ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ଶିବଙ୍କୁ ଜଳାଭିଷେକ କରିପାରିବେ । ହେଲେ ୧୨ ମାସ ମଧ୍ୟରୁ ଶ୍ରାବଣ ମାସ ହେଉଛି ଶିବଙ୍କର ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିୟ ମାସ ।

ଶ୍ରାବଣ ମାସ ଶ୍ରବଣା ନକ୍ଷତ୍ରରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବାରୁ ଏହି ମାସ ଜପ, ତପ, ବ୍ରତ ଓ ପୁଣ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ । ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କ ଶ୍ରାବଣ ମାସ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିୟ ବୋଲି ସ୍ୱୟଂ ଶିବ ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କ ମାନସ ପୁତ୍ର ସନତକୁମାରଙ୍କୁ କହିଥିଲେ। ସନତକୁମାର ଏହାର କାରଣ ପଚାରିବାରୁ ଭଗବାନ ଶିବ କହିଲେ, 'ଦେବୀ ସତୀ ତାଙ୍କ ପିତା ଦକ୍ଷଙ୍କ ଘରେ ଯୋଗଶକ୍ତି ରୂପରେ ଶରୀର ତ୍ୟାଗ କରିଥିଲେ, ସେହି ସମୟରେ ଦେବୀ ସତୀ ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କୁ ସବୁ ଜନ୍ମରେ ସ୍ୱାମୀ ରୂପେ ପାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିଥିଲେ । ଦେବୀ ସତୀ ତାଙ୍କର ଦ୍ୱିତୀୟ ଜନ୍ମରେ ଦେବୀ ପାର୍ବତୀ ନାମରେ ହିମାଚଳର ରାଣୀ ମେନାଙ୍କ ଘରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କଲେ । ପାର୍ବତୀ ଯୁବା ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ କଠୋର ବ୍ରତ କରି ମହାଦେବଙ୍କୁ ପ୍ରସନ୍ନ କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ଶିବ ପାର୍ବତୀଙ୍କୁ ବିବାହ କରିଥିଲେ । ସେଦିନଠୁ ମହାଦେବଙ୍କର ଏହି ମାସଟି ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିୟ ମାସ ।

ଏହା ମଧ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ ମାର୍କଣ୍ଡେ ଋଷିଙ୍କ ପୁତ୍ର ମାର୍କଣ୍ଡେୟ ତାଙ୍କର ଲମ୍ବା ଆୟୁଷ ପାଇଁ ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ଘୋର ତପସ୍ୟା କରିଥିଲେ । ଭଗବାନ ଶିବ କାହିଁକି ଶିବଙ୍କ ପ୍ରିୟ ମାସ ଶ୍ରାବଣ ଶିବଙ୍କ ପ୍ରିୟ ମାସତାଙ୍କ ତପସ୍ୟାରେ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇ ତାଙ୍କୁ ବର ଦେଇଥିଲେ ।

ଏହାଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ଆୟୁଷ ବୃଦ୍ଧି ହେଲା। ଯାହାଦ୍ୱାରା ଯମରାଜଙ୍କୁ ମଧ ନତମସ୍ତକ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଲା। ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ମାର୍କଣ୍ଡେୟ ଶିବଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିଥିବାରୁ ଶିବଙ୍କର ଶ୍ରାବଣ ମାସ ପ୍ରିୟ ହୋଇଛି ।

ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ୧୦ମ ପୃଷ୍ଠାରେ

ମାର୍କିନ ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ରର ଅଧୋଗତି

ଡକ୍ଟର ପ୍ରଦୀପ ମହାପାତ୍ର
ପ୍ରାକ୍ତନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ସାମ୍ବାଦିକତା ବିଭାଗ
ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ଶିଳ୍ପରେ କ୍ରମାଗତ ଅବନତି ସେଠାକାର ଗଣମାଧ୍ୟମ ପରିବେଶରେ ନୂତନ ସମୀକରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିବା ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ଅଷ୍ଟାଦଶ ଶତାବ୍ଦୀ ଆରମ୍ଭରୁ ବିଜ୍ଞାପନ-ଆଶ୍ରିତ ମଡ଼େଲ ଦୁଇ ଶହ ବର୍ଷଧରି ସମ୍ବାଦପତ୍ର ଶିଳ୍ପକୁ ପରିପୁଷ୍ଟ କରିଆସିଥିଲା । ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ବ୍ୟାବସାୟିକ ବିଜ୍ଞାପନ ବ୍ୟୟ ଡ଼ିଜିଟାଲ ମଞ୍ଚକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରୀକରଣ ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ଦଶକରେ ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ର କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ବିଘଟନର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ବିଚାର କରାଯାଏ । ଆମେରିକାରେ ସୃଷ୍ଟ ସମସ୍ୟା ବିଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରେ ସମ୍ବାଦ ଶିଳ୍ପରେ ସମଭାବେ ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ ହେବା ଭୟନଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ସମସାମୟିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ପ୍ରବାହକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ବିଶ୍ୱାସଯୋଗ୍ୟ ମନେହୁଏ ।

ବାଣିଜ୍ୟ ବ୍ୟବସାୟ ଗବେଷଣା ଓ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ 'ପ୍ରାଇସ ୱାଟରହାଉସ କୁପରର୍ସ' ପକ୍ଷରୁ ଫ୍ରାନ୍ସର କାନସଠାରେ ୨୦୨୨ ଜୁନ ମାସରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ବିଜ୍ଞାପନ ମହାକୁମ୍ଭ 'ଲାୟନସ ଫେଷ୍ଟିଭାଲ' ଅବସରରେ ଆକଳନ କରାଯାଇଥିଲା ଯେ ୨୦୨୬ ସୁଦ୍ଧା ଆମେରିକାରେ ଡ଼ିଜିଟାଲ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ବିଜ୍ଞାପନ ଆୟ ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ବିଜ୍ଞାପନ ଆୟକୁ ଟପିଯିବ । ବାସ୍ତବକ୍ଷେତ୍ରରେ ୨୦୨୨ ସୁଦ୍ଧା ଆମେରିକାର ସମ୍ବାଦ ଶିଳ୍ପର ଆୟରେ ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ବିଜ୍ଞାପନ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ମାତ୍ର ଚାରି ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନର ହିସାବ ବିସ୍ମୟ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ ।

'ପ୍ରାଇସ ୱାଟରହାଉସ କୁପରର୍ସ'ଙ୍କ ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ ତୁଳନାତ୍ମକ ବିଚାରରେ ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ରର ବିଜ୍ଞାପନ ଆୟ କମିଗଲେ ସୁଦ୍ଧା ଡ଼ିଜିଟାଲ ମଞ୍ଚରେ ଆୟ ସାମାନ୍ୟ ମାତ୍ର ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ । ଅର୍ଥାତ, ସାମଗ୍ରିକଭାବେ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚର ବିଜ୍ଞାପନ ଆୟ ହ୍ରାସ ପାଇବ । 'ଆକ୍ସିସ ମିଡ଼ିଆ ଟ୍ରେଣ୍ଡ' ନିଉଜ ଲେଟରରେ ସାରା ଫିସର ଜୁନ ୨୦୨୨ରେ ଏହି ଆକଳନ ଚର୍ଚ୍ଚା କରିବାପରେ ହାର୍ଭାର୍ଡ଼ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର 'ନେଇମେନ୍ସ ଲାବ' ପକ୍ଷରୁ ୨୦୦୦ରୁ ୨୦୨୨ ବାର ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ପ୍ରସାରିତ ୨୦ ଗୋଟି ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ରର ପ୍ରସାର ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଥିଲା ।

ମାର୍କିନ ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ର କ୍ଷେତ୍ରରେ ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରସାରିତ 'ୟୁଏସଏ ଟୁଡ଼େ' ୯୧ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରସାର ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥଳେ ପ୍ରସାରସଂଖ୍ୟା କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ 'ଦି ୱାଲଷ୍ଟ୍ରୀଟ ଜର୍ଣ୍ଣାଲ' ୬୦ ପ୍ରତିଶତ, 'ଦି ନ୍ୟୁୟର୍କ ଟାଇମ୍ସ' ୬୯ ପ୍ରତିଶତ, 'ଲସ ଏଞ୍ଜେଲସ ଟାଇମ୍ସ' ୮୬ ପ୍ରତିଶତ, 'ଦି ୱାଶିଂଟନ ପୋଷ୍ଟ' ୭୯ ପ୍ରତିଶତ, 'ଦି ନ୍ୟୁୟର୍କ ଡ଼େଲି ନ୍ୟୁଜ' ୯୨ ପ୍ରତିଶତ, 'ଚିକାଗୋ ଟ୍ରିବ୍ୟୁନ' ୮୨ ପ୍ରତିଶତ, ଲଙ୍ଗ-ଆଇଲ୍ୟାଣ୍ଡର 'ନିଉଜଡ଼େ' ୮୩ ପ୍ରତିଶତ, 'ହଷ୍ଟନ କ୍ରନିକଲ' ୮୮ ପ୍ରତିଶତ ଏବଂ 'ଦି ଡ଼େଲି ମର୍ଣ୍ଣ ନିଉଜ' ୮୭ ପ୍ରତିଶତ ଯାଏଁ ପ୍ରସାର ହରାଇଥିଲେ ।

ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପ୍ରସାର ସଂଖ୍ୟା ହାନୀର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥିଲା । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଉଦାହରଣରେ 'ୟୁଏସଏ ଟୁଡ଼େ' ସମ୍ବାଦପତ୍ରଟି ବିଭିନ୍ନ ହୋଟେଲ ଶୃଙ୍ଖଳ 'ଚେନ'ରେ ପ୍ରତି କଠୋରୀରେ ବିତରିତ ହେବା ପ୍ରଥା ପ୍ରଚଳନ ରହିଥିଲା । ମହାମାରୀକାଳରେ ହୋଟେଲ ବ୍ୟବସାୟ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ବନ୍ଦ ରହିବା ଓ ମାନ୍ଦାଅବସ୍ଥା ଲାଗି ରହିବାପରେ ସମ୍ବାଦପତ୍ରଟିର ପ୍ରସାର ଉପରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥିଲା । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷେ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କ ହାତରେ ସବୁବେଳେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ରହିବା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଡ଼ିଜିଟାଲ ମଞ୍ଚରେ ସମ୍ବାଦ ଆହରଣର ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ମିଳୁଥିବା ହେତୁ ହୋଟେଲ କୋଠରୀରେ ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅପସରି ଯାଇଥିଲା ।

'ଦି ନ୍ୟୁୟର୍କ ଟାଇମ୍ସ', 'ଦି ୱାଲଷ୍ଟ୍ରୀଟ ଜର୍ଣ୍ଣାଲ' ଓ 'ଦି ୱାଶିଂଟନ ପୋଷ୍ଟ' ଭଳି ଖ୍ୟାତନାମା ସମ୍ବାଦପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ପକ୍ଷରୁ ମୁଦ୍ରିତ ସାଙ୍ଗକୁ ଡ଼ିଜିଟାଲ ସଂସ୍କରଣରେ ମଧ୍ୟ ନିବେଶ କରାଯାଇଥିବା ତଥା ଲୋକପ୍ରିୟତା ହାସଲ କରିଥିବା ଯୋଗୁଁ ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ରର ପ୍ରସାର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନରୁ ଦୂରେଇ ଯାଉଥିବା ମନେ ହୁଏ । ଔପଚାରିକ ରୂପରେ ମୁଦ୍ରିତ ସଂସ୍କରଣ ପ୍ରକାଶ କରି ଡ଼ିଜିଟାଲ ସଂସ୍କରଣର ଗୁଣବତ୍ତା ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ପଦକ୍ଷେପମାନ ଗ୍ରହଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ଦଶକରେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ଡ଼ିଜିଟାଲ ରୂପକୁ ଉନ୍ନୀତ ହେବା ନିମନ୍ତେ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । 'ନର୍ଥ-ୱେଷ୍ଟର୍ଣ୍ଣ ୟୁନିଭରସିଟି'ର 'ମେଡ଼ିଲ ସ୍କୁଲ ଅଫ ଜର୍ଣ୍ଣାଲିଜମ, ମିଡ଼ିଆ ଏଣ୍ଡ ଇଣ୍ଟିଗ୍ରେଟେଡ଼ ମାର୍କେଟିଂ କମ୍ୟୁନିକେସନ' ପକ୍ଷରୁ ଜୁନ ୨୦୨୨ରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ ୨୦୦୫ରେ ଆମେରିକାରେ ୮,୮୯୧ ଗୋଟି ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପ୍ରକାଶିତ ହେଉଥିବା ସ୍ଥଳେ ୨୦୨୨ ମେ' ମାସ ସୁଦ୍ଧା ୬,୩୭୭କୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । କେବଳ ମହାମାରୀକାଳରେ ୨୦୧୯ ଶେଷ ଭାଗରୁ ୨୦୨୨ ପ୍ରଥମ ଭାଗ ମଧ୍ୟରେ ୩୬୦ ଗୋଟି ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଛି । ହିସାବ କରାଯାଇଛି ଯେ ୨୦୨୨ରେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଗୋଟି ସମ୍ବାଦପତ୍ର ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ୁଛନ୍ତି ।

ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପ୍ରକାଶନ ବନ୍ଦ ହେତୁ ସେଥିରେ କର୍ମରତ ସାମ୍ବାଦିକମାନେ ନିଯୁକ୍ତି ହରାଉଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ବୃତି ପରିତ୍ୟାଗ କରୁଥିବା ପ୍ରକାଶ । କାରଣ ବହୁଳ ମାତ୍ରାରେ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ଅଭାବରେ ମନମୁତାବକ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇବା କଷ୍ଟକର । କ୍ରମବିକଶିତ ଡ଼ିଜିଟାଲ ମଞ୍ଚ ଏବଂ ଲୋକସଂପର୍କରେ ନିଯୁକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିଲେ ହେଁ ସେଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜକୁ ଖାପଖୁଆଇବା ଅନେକଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସଂଭବପର ନହୋଇପାରେ । ପରିସଂଖ୍ୟାନରୁ ପ୍ରକାଶ ଯେ ୨୦୦୬ରେ ୭୫ ହଜାର ସାମ୍ବାଦିକ ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ରରେ ନିଯୁକ୍ତ ଥିବାବେଳେ ୨୦୨୨ରେ ତାହା ୩୧ ହଜାରକୁ କମି ଆସିଥିଲା ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ବହୁଳ ପ୍ରକାଶିତ ଶହେ ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ମଧ୍ୟରୁ ୪୦ ଗୋଟି ଡ଼ିଜିଟାଲ ସଂସ୍କରଣ ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ପରିଲକ୍ଷିତ । ସେମାନେ ସପ୍ତାହରେ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ ମୁଦ୍ରିତ ସଂସ୍କରଣ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଡ଼ିଜିଟାଲ ସଂସ୍କରଣ ପ୍ରକାଶନ ଧାରା ଆରମ୍ଭ କରିସାରିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଏକକ ପ୍ରକାଶନ ବଦଳରେ ଶୃଙ୍ଖଳ ପ୍ରକାଶନ 'ଚେନ ପବ୍ଲିକେସନ' ଦିଗରେ ଗତି କରୁଛନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ତୃତୀୟାଂଶ ମୁଦ୍ରିତ ସାପ୍ତାହିକ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ଚେନ ପବ୍ଲିକେସନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଅପରପକ୍ଷେ ଡ଼ିଜିଟାଲ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚର ପ୍ରସାର ପାରମ୍ପରିକ ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପ୍ରକାଶନର ସ୍ଥାନ ପୂରଣ କରିନପାରୁଥିବା ପ୍ରମାଣିତ । ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳଗୁଡ଼ିକରେ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପ୍ରକାଶନ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଛି ସେଠାକାର ଜନସଂଖ୍ୟା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଗରିବ ଓ ଅଳ୍ପ ଶିକ୍ଷିତ ବୋଲି ଜଣାଯାଏ । ଆମେରିକାରେ ପ୍ରାୟ ସାତ କୋଟି ନାଗରିକ ସେଭଳି ସମ୍ବାଦ ମରୁଭୂମି 'ନିଉଜ ଡ଼େଜର୍ଟ'ରେ ବସବାସ କରନ୍ତି । ମାର୍କିନ ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପ୍ରକାଶନ ଶିଳ୍ପର ଅଧୋଗତି ସମକାଳରେ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକସ୍ତରରେ ଗଣମାଧ୍ୟମ ପରିବେଶକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭାବିତ ନ କରିପାରେ । କିନ୍ତୁ ସେଠାକାର ସ୍ଥିତାବସ୍ଥା ଯେ ଅନ୍ୟତ୍ର ପ୍ରକାଶିତ ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ଶିଳ୍ପକୁ ସଜାଡ଼ିବା ନିମନ୍ତେ ଏକ ଚେତାବନୀ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ଭକ୍ତି ପାଇଯିବା ପରେ ଜୀବନରେ କୌଣସି ଇଚ୍ଛା ରହେ ନାହିଁ । ଆବଶ୍ୟକୀୟ ବସ୍ତୁ ଆପେ ଆପେ, ଏପରିକି ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ମଧ ଅଧିକ ବସ୍ତୁ ଭକ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାଏ, ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ମିଳିଯାଇଥାଏ । ପ୍ରଭୁ ତ ଭକ୍ତ ବାଞ୍ଛା କଳ୍ପତରୁ, ଭକ୍ତ ମାଗିବାକୁ ପଡେ ନାହିଁ । ମାଗୁଣିଆକୁ କେହି ଭଲ ପାଇ ନଥାନ୍ତି । ଭକ୍ତ ଏହା ଜାଣେ । ଯେ ମାଗେ ସେ ଭକ୍ତ ନୁହେଁ । ମନ୍ଦିରକୁ ଯାଇ ନଡିଆ, କଦଳୀ ଭଳି ପଦାର୍ଥ ଅର୍ପଣ କରି ପ୍ରଭୁ ମୋତେ ଏଇଆ ଦିଅ, ସେଇଆ ଦିଅ ଏପରି ମାଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଭକ୍ତ ହୋଇ ନପାରନ୍ତି । ଭକ୍ତ ଜାଣିଛି ଯେ, ମାଗିଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଛୋଟ ହୋଇଯାଏ । ଭଗବାନ୍ ମଧ ଅର୍ଥାତ୍ "ସହସ୍ରଶୀର୍ଷ ପୁରୁଷ ସହସ୍ରାକ୍ଷ ପାତ୍' ହୋଇ ମଧ ବଳି ଦ୍ୱାରକୁ ମାଗିବାକୁ ଯିବାରୁ ଛୋଟ ହୋଇ ଗଲେ । ବିରାଟ ପ୍ରଭୁ ବାମନରେ ପରିଣତ ହୋଇ ବଳିରାଜା ଦ୍ୱାରକୁ ଗଲେ । ତେଣୁ ମାଗିଲେ ଭକ୍ତ ହୋଇ ନ ପାରେ – ତାହା ବ୍ୟବସାୟ ହୋଇଯାଏ । ନୈବେଦ୍ୟରେ ବସ୍ତୁ ଦେଲି – ପ୍ରତି ବଦଳରେ ମୋତେ ଏବେ ତମେ ଦିଅ ପ୍ରଭୁ, ଏହା ବ୍ୟବସାୟୀ କାଇଦା । ସେ ତ ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀ । ଆମର ଆବଶ୍ୟକତା, ଅନ୍ତରର ଭାବନା ସେ ଜାଣନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ମାଗିଲେ ତାଙ୍କର ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀତ୍ୱ ଉପରେ ଆଞ୍ଚ ଆସିବ ନାହିଁ କି ? କୋଟି ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ନାୟକ, ନାୟିକା ପାଖକୁ ଯାଇ କଣ ବା ମାଗି ପାରିବ । ବହୁ କଷ୍ଟରେ କେତେ ଲୋକଙ୍କୁ ଧରା ଧରି କରି ଜଣେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲା । କାହିଁକି ଆସିଛ ବାବା ! ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କୁ ଲୋକଟି କହୁଛି – ମହା ମହିମ ! ଆମ ଗାଁ ଦୋକାନରେ ଭଲ ଚା' ଟିକିଏ ମିଳୁନି । ପାଣିଆ ଚା' ଆପଣଙ୍କ ଏତେ ବଡ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଭବନର ଚା' ନିଶ୍ଚିତ ସୁଆଦିଆ ହୋଇଥବ । ଚା' ଟିକିଏ ମିଳୁ । ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ହସିଲେ । ଲୋକଟି କେତେ ବୋକା ! ଏତେ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରି, ଏତେ ଲୋକଙ୍କୁ ତୋଷାମଦ କରି ମୋ ପାଖକୁ ଆସିଲା । ମାଗୁଛି ତିନି ଟଙ୍କାର ଚା' । ଠିକ୍ ସେହି କଥା ପ୍ରଭୁଙ୍କ ପାଖରେ ଧନ, ଜନ ଝିଅପାଇଁ ବରପାତ୍ର, ପୁଅର ପରୀକ୍ଷାରେ ପାସ୍- ଏସବୁ ମାଗିବା । ତେଣୁ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ଜଗନ୍ନାଥାଷ୍ଟକମ୍‌ର ସପ୍ତମ ଶ୍ଳୋକରେ କହିଲେ, 'ନ ବୈ ପ୍ରାର୍ଥ୍ୟ ରାଜ୍ୟ ନ ଚ କନକତାଂ ଭୋଗ ବିଭବମ୍, ନ ଯାଚେହଂ ସକଳ ଜନ କାମ୍ୟ କାଳେ ପ୍ରମଥ ପତିନାଂ ଗୀତ ଚରିତୋ – ଜଗନ୍ନାଥ ସ୍ୱାମୀ ନୟନ ପଥ ଗାମୀ ଭବତୁ ମେଁ ।'' ଭକ୍ତ କବି ବିଚ୍ଛନ୍ଦ ଚରଣ ପ୍ରାକୃତ ପୟାରରେ ଲେଖିଲେ, "ନ ମାଗଇ ରାଜ୍ୟ ସୁଖ ନ ମାଗେ ମଣି ମାଣିକ ନ ମାଗେ ନୟନ ନିଧି ବର କାମିନୀ । ଯାହାଙ୍କ ଚରିତା ବଳି, ଗାଆନ୍ତି ଚନ୍ଦ୍ର ମଉଳି ପୁରାଣ ଲୋଡେ ଯାହାଙ୍କୁ ଦିନ ଯାମିନୀ– ପଥୁକି ମୋ ନୟନ ପଥେ, ହୁଅନ୍ତୁ ପ୍ରାଣ ସ୍ୱାମୀ ମୋ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥେ ।'' ଭଗବାନଙ୍କ ପାଖରେ କିଛି ମାଗି ପାରିବେ ନାହିଁ । ତାଙ୍କୁ କିଛି ଦେଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ଆମକୁ ମାଗିବା ଆସୁ ନାହିଁ । ତାଙ୍କୁ ଦେବା ମଧ ଜଣା ନାହିଁ । କ'ଣ ବା ତାଙ୍କୁ ଦେଇ ପାରିବ ? ସବୁ ତ ତାଙ୍କର । କି ଦେଇ ପୂଜିବି ଯାହା ମୁଁ ଦେଖୁଛି ସବୁ ତୁମରି ପ୍ରସାଦ । ଯାହା ପରସାଦ ତାକୁ ଅରପିଲେ ହେବ ସିନା ଅପରାଧ । ଇଂରାଜୀରେ ଅଛି ନିଉକାସଲକୁ କୋଇଲା ଦେବା । ଏ ସ୍ଥାନ ତ ପୃଥିବୀର କୋଇଲାର ଭଣ୍ଡାର । ସେଠାକୁ କୋଇଲା ମୁଠାଏ ନେବା ହାସ୍ୟାସ୍ପଦ ବ୍ୟାପାର ନୁହେଁ କି ? ଠିକ୍ ସେହିପରି ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ କି ପଦାର୍ଥ ଅର୍ପଣ କରିବ ? ସେ ତ ସବୁ ପଦାର୍ଥର ମାଲିକ । ତାଙ୍କୁ ମନୁଷ୍ୟ କ'ଣ ବା ଦେଇପାରିବ ? ସେ ତ ନିଜେ ତିନି ପାଦ ଜମି ମାଗିଲେ । ଏତେ ବଡ ବିଭବଶାଳୀ ସମ୍ରାଟ । ବଳିରାଜା ନାହିଁ ନ ଥିବା ଯଜ୍ଞ କରି ଦାନ ଦେଉଥିଲେ । ତଥାପି ବାମନ ଭଗବାନଙ୍କୁ ମାତ୍ର ତିନି ପାଦ ଜମି ଦେଇପାରିଲେ ନାହିଁ । ଶିରପାତି ଦେଲେ । ପାତାଳକୁ ଗଲେ । ମନୁଷ୍ୟ ବା କି ଛାର !

ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟ ବଢ଼ାଏ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି

ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟ ଶରୀର ପାଇଁ କେତେ ଲାଭପ୍ରଦ ତାହା କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଲେ ମଧ ଏଥିପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ନିୟମିତ ତଥା ଠିକ୍ ସମୟରେ ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟ ଖାଇଲେ ତାହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନେଇ ସର୍ଭେ କରିଥିଲେ । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ଏବଂ ଠିକ୍ ସମୟରେ ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟ କରୁଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଦୃଢ଼ ଥିବାର ଜଣାପଡିଥିଲା । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସବୁବେଳେ ଟଟକା ଫଳମୂଳ ଏବଂ ଏଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଜୁସ୍ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହିବା ସହ ମାନସିକତା ସକାରାତ୍ମକ ରହିଥାଏ ।

ଉପବାସର ଉପକାର

ଜାପାନର ପ୍ରଖ୍ୟାତ ଜୈବବିଜ୍ଞାନୀ ୟୋଶିନୋରି ଓଶୁମି ୨୦୧୬ ମସିହାରେ ଉପବାସ ସମୟରେ ଶରୀର କିପରି ସ୍ୱୟଂ ନିଜେ ନିଜକୁ ବୀଜାଣୁ ଓ ଭୁତାଣୁମାନଙ୍କ କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରେ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଗବେଷଣା କରି ନୋବେଲ ପୁରସ୍କାର ପାଇଥିଲେ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଅଟୋଫାଜି ବା ସ୍ୱୟଂଭୋଜି ପ୍ରଣାଳୀ କୁହାଯାଏ । ଉପବାସ ସମୟରେ ଶରୀରର କିଛି କୋଷିକା ନଷ୍ଟ ହୋଇ ପ୍ରୋଟିନ ଓ ଅନ୍ୟ ଜିନିଷରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୁଏ । ଶରୀର ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରୁ ବାହାରୁଥିବା ଶକ୍ତି ଉପଯୋଗ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ଅଟୋଫାଜି ବା ସ୍ୱୟଂଭୋଜି ପ୍ରଣାଳୀ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ମୃତ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟଥା ଏହି ଅକାମି ଓ ମୃତ କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକ ଶରୀର ଭିତରେ ଜମା ହେଇ ଅନେକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଉପବାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ସ୍ୱୟଂଭୋଜି ପ୍ରଣାଳୀ ଆପେ ଆପେ ଜାଗୃତ ହୋଇ ଶରୀରକୁ ନିରୋଗ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଏହି ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ ୧୨ ଘଣ୍ଟାରୁ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପବାସ କଲେ ଶରୀର ଭିତରେ ଏହି ସ୍ୱୟଂଭୋଜି ପ୍ରଣାଳୀ ଆପେ ଆପେ ବିକଶିତ ହୁଏ ଓ ଏହା ମଣିଷର ଆୟୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ବୋଧହୁଏ ଏଇଥିପାଇଁ ହିମାଳୟର ସାଧୁସନ୍ଥମାନେ ଉପବାସ ବା ସ୍ୱଳ୍ପ ଆହାର କରି ଦୀର୍ଘ ଓ ନିରାମୟ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିପାରନ୍ତି ।

ଉପବାସ ପାଳନ କରିବା ବିଶ୍ୱର ସବୁ ଧର୍ମର ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ପରମ୍ପରା । ସନାତନ ଧର୍ମରେ ଉପବାସ ରହିବା ଏକ ଅତି ସାଧାରଣ ଏବଂ ପୁରାତନ ପ୍ରଥା । ବେଦ ଉପନିଷଦରେ ଉପବାସକୁ ଏକ ଆଧାତ୍ମିକ ଓ ନୈତିକ ଉପାୟ ଭାବେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି, ଯାହା ଶରୀର ଓ ଆତ୍ମାକୁ ଶୁଦ୍ଧତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଏକାଦଶୀ, ଶିବରାତ୍ରି, ଜନ୍ମାଷ୍ଟମୀ, ରାମ ନବମୀ ପରି ଅନେକ ପର୍ବପର୍ବାଣିକୁ ଆମେ ଉପବାସ ରହି ପାଳନ କରିଥାଉ । ସ୍ୱୟଂ ଭଗବାନ ବୁଦ୍ଧ ଉପବାସର ଚରମ ସୀମାରେ ପହଞ୍ଚି ଜ୍ଞାନ ଲାଭ କରିଥିଲେ । ସାଧାରଣତଃ ବୁଦ୍ଧ ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନେ ଧ୍ୟାନ ଓ ଜପ ସମୟରେ ଉପବାସ ଅବଲମ୍ବନ କରିଥା'ନ୍ତି । ସେହିପରି ଜୈନ ଧର୍ମାବଲମ୍ବୀମାନେ ମଧ ଉପବାସ ରଖି ଧାର୍ମିକ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରନ୍ତି ।

ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଓ ଭେଷଜ ଶାସ୍ତ୍ର ସମ୍ମତ ମତ ବିଷୟରେ ତର୍ଜମା କଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଉପବାସ ସମୟରେ ଶରୀରର ଜୈବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚୟ କରିବା ପାଇଁ ଧୀମା ପଡ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପବାସ ରହିବା ବିପଜ୍ଜନକ । ସେହିପରି ଗର୍ଭବତୀ, ଶିଶୁ ଓ ବୟସ୍କମାନନେ ମଧ ଉପବାସ କରିବା ଅନୁଚିତ । ତେବେ ଉପବାସ କଲେ ଅନେକ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସମତୁଲ ହୁଏ । ଉପବାସ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଉପବାସରେ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହି ହୃତପିଣ୍ଡ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ରହେ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ବିଶ୍ୱରେ ୩୫ ପ୍ରତିଶତ ମୃତ୍ୟୁ ହୃଦଘାତ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ ଅନୁସାରେ ଅମାବାସ୍ୟା ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ମଧରେ ବାୟୁ ତାପମାତ୍ରା ଓ ଚାପରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖା ଯାଏ । ଏହା ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଚନ୍ଦ୍ର ଓ ପୃଥିବୀର କକ୍ଷ ପଥର ଗତି ଯୋଗୁଁ ହେଇଥାଏ । ସମୁଦ୍ରରେ ଜୁଆର-ଭଟ୍ଟା ମଧ ଏହି କାରଣରୁ ହୁଏ । ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟାନୁସାରେ ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୋଇ ତା'ର ଗୁଣ ତତ୍ତ୍ୱ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପହଁଚିବାକୁ ତିନି /ଚାରି ଦିନ ଲାଗେ । ତେଣୁ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ବା ଅମାବାସ୍ୟାର ଚାରିଦିନ ପୂର୍ବରୁ ପଡୁଥିବା ଏକାଦଶୀ ଦିନ ଉପବାସ ବା ଅଳ୍ପାହାର କଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ବାହାର ବାୟୁ ଚାପ ଭିତରେ ଏକ ଜୈବିକ ସନ୍ତୁଳନ ରହେ ।

ଏକାଦଶୀ ଉପବାସର ଆଉ ଏକ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ କାରଣ ହେଲା ଏହିଦିନ ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ଚାପ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହିଦିନ ଉପବାସ ରହି ଶରୀରର ପାଚନତନ୍ତ୍ରକୁ ସଫା ଓ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ଦରକାର । ଅନ୍ୟ ଦିନମାନଙ୍କରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ଚାପ ଟିକେ ଅଧିକ ରହୁଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀର ଉପରେ କ୍ଷତି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ତେଣୁ ଏକାଦଶୀ ଉପବାସ ପରଦିନ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପେଟ ପୂରା ଖାଇନେବା ଦରକାର । ନିର୍ଜଳା ଏକାଦଶୀ ବ୍ରତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ ବିଶ୍ରାମ ମିଳିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅତ୍ୟଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବା ଜୈବିକ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ମଧ ବିଶ୍ରାମ ମିଳିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ସବୁବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳିତ କରେ । ତେଣୁ ଉପବାସ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ଥିବା ଚାପ ଅନେକ ପରିମାଣରେ କମିଯାଏ । ଏକାଦଶୀରେ ଉପବାସ ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଓ ସତେଜ ହୋଇଥାଏ । ପନ୍ଦର ଦିନକୁ ଥରେ ଏକାଦଶୀ ଉପବାସ ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଇନସୁଲିନ ସନ୍ତୁଳନ, ମଧୁମେହରୁ ସୁରକ୍ଷା ମିଳିବା ସହିତ ଆୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଆହୁରି ମଧ ଏହା ମନରୁ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଓ ଅବସାଦ ଦୂର କରିଥାଏ ବୋଲି ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ସନ୍ଧ୍ୟା ସାତଟା ପୂର୍ବରୁ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ସାରି ପରଦିନ ସକାଳ ସାତଟା ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାର ଘଣ୍ଟାକୁ ଉପବାସ କୁହାଯାଇପାରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର ରାସାୟନିକ କ୍ରିୟାରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା ହୁଏ । ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ଓ ନିରାମୟ ରହେ । ତେଣୁ ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ ପାଳନ କରାଯାଉଥିବା ଏକାଦଶୀ ଉପବାସ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓ ନିରାମୟ ଜୀବନଧାରଣର ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ପରମ୍ପରା ।

ଶ୍ରାବଣରେ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ ଶୁଭ

ଭୋଳାନାଥଙ୍କର ବେଲପତ୍ର ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହି ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ବେଲପତ୍ର ଚଢ଼ାନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବିଶେଷ କୃପା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ଉପବାସ ବା ବ୍ରତ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ସେମାନେ ପ୍ରତି ସୋମବାର ଉପବାସ କରିପାରିବେ ।

ଏହି ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ଶିବ ମନ୍ଦିରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ।

ଶ୍ରାବଣ ସୋମବାରର ବ୍ରତରେ ଉତ୍ତମ ଫଳପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ମହାମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ମନ୍ତ୍ର ଏବଂ ଓଁ ନମଃ ଶିବାୟ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରନ୍ତୁ । ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ମହାଦେବଙ୍କୁ ଦୁଗ୍ଧ ସହିତ ଘିଅ, ଦହି ଏବଂ ଗଙ୍ଗାଜଳ ଅର୍ପଣ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୋମବାର ଦିନ ସୋମବାର ବ୍ରତ କଥା ପାଠ କରନ୍ତୁ ।

ଆମିଷ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ଖାଇବା ଉଚିତ । ଯେତେ ସମ୍ଭବ ପିଆଜ ଓ ରସୁଣ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କୌଣସି ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ମନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଆଣନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ମେଦ ବୃଦ୍ଧି

ମେଦ ବା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିଠାରୁ ଆମେ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ମେଦବୃଦ୍ଧି ଏପରି ଏକ ସମସ୍ୟା ଯାହା ସମୟକ୍ରମେ ଗୁରୁତର ଆକାର ଧାରଣ କରିଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏହାଦ୍ୱାରା ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଉ କେତେକ ରୋଗର ଶିକାର ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ତେବେ ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ବୋଲି ଟୋକିଓ ୟୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । 'କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଓ ମେଦବୃଦ୍ଧି' ଶୀର୍ଷକ ବିଷୟକୁ ନେଇ ସେମାନେ ଏକ ସର୍ଭେ କରିଥିଲେ । ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ସହ ଜଡିତ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ଜଣେ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ସହ ତୁଳନା କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ କେତେକ ମେଦବହୁଳ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସମ୍ପାଦନ କରିବାରେ କିଛି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବାର ଜଣାପଡିଥିଲା । ଓଜନ ବଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମାନସିକତା ମଧ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସେମାନେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ତୁଲାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ବୋଲି ଉକ୍ତ ୟୁନିଭର୍ସିଟିରବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଯେତେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଲେ ମଧ ନିଜର ଓଜନ କିପରି ସନ୍ତୁଳିତ ରହିବ ସେ ନେଇ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

୨୦୨୩ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ଶେଷ ହେବ ଲଖନପୁର ଗ୍ରୀଡ ଷ୍ଟେସନ କାର୍ଯ୍ୟ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ଲଖନପୁର ଠାରେ ଓପିଟିସିଏଲ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ୧୩୨/୩୩ କେ.ଭି ଗ୍ରୀଡ୍ ଷ୍ଟେସନ ନିର୍ମାଣ ଆସନ୍ତା ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୩ ସୁଦ୍ଧା ଶେଷ ହେବ । ଏଥି ସହିତ ସଂଲଗ୍ନ ୧୩୨ କେ.ଭି ଲାଇନ ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକ ୭୪ ଟି ଟାୱାର ମଧରୁ ୭୦ଟି କାମ ଜଙ୍ଗଲ ମଧରେ ଆସୁଥିବାରୁ ବନ ବିଭାଗର ଅନୁମତି ପାଇଁ ଆବେଦନ କରାଯାଇଛି । ଅନୁମୋଦନ ମିଳିବା ପରେ ଏହାର ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଶେଷ ହେବ । ବିଜେଡି ସଭ୍ୟ ଅଳକା ମହାନ୍ତିଙ୍କ ମୂଳ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତରରେ ଶକ୍ତିମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତାପ କେଶରୀ ଦେବ ଏହି ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ସ୍ୱାମୀ : କେମିତି ଖାଇବା ବନେଇଛ ପୁରା ଗୋବର ପରି ଲାଗୁଛି ।
ସ୍ତ୍ରୀ : ହେ ଭଗବାନ ଏ ମଣିଷ ଗୋବର ବି ଖାଇଛି ।

× × × ×

ସ୍ୱାମୀ : ତୁମେ ଯୌତୁକରେ ଯୋଉ କୁକୁର ଆଣିଛ ସେ ମତେ କାମୁଡ଼ି ଦେଲା ।
ସ୍ତ୍ରୀ : ଜଲଦି ହସପିଟାଲ ଚାଲ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଦେବାକୁ ପଡିବ ।
ସ୍ୱାମୀ; ମୁଁ କାଲି ନେଇଯିବି ।
ସ୍ତ୍ରୀ : ତୁମେ ନୁହଁ ମୋ କୁକୁରକୁ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଦେବାକୁ କହୁଛି । ଯଦି ତୁମଠାରୁ ଇନଫେକସନ ତେଇଁ ଥିବ ମୋ କୁକୁରକୁ ।

× × ×

ପିଣ୍ଟୁ : ସାଙ୍ଗ କହିଲୁ ଲୋଫର୍ ଏବଂ ଅଫର୍ ଭିତରେ ଫରକ କ'ଣ ?
ଚିଣ୍ଟୁ : ବହୁତ ସହଜ ।
ପିଣ୍ଟୁ : କେମିତି ?
ଚିଣ୍ଟୁ : ଆଇ ଲଭ୍ ୟୁ ଯଦି ପୁଅ କହିବ ସେ ଲୋଫର । ଆଉ ଯଦି ଝିଅ କହିବ ଅଫର୍ ।

× × × ×

ଭିକାରୀ : ସାର୍ ୧୦ ଟଙ୍କା ଦିଅ ଚା ପିଇବି ।
ପପୁ : ହେଲେ ଚା ତ ପାଞ୍ଚ ଟଙ୍କାର ।
ଭିକାରୀ : ମୋ ଗର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡ ବି ପିଇବ ।
ପପୁ : ଯା ତୋ ଗର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡକୁ ମାଗିବୁ ।
ଭିକାରୀ : ସାର୍ ସେଇ ତ ମତେ ଭିକାରୀ ବନେଇଛି ।

× × × ×

ଅପରେଶନ ପରେ ଉଠି ରୋଗୀ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ : ଡାକ୍ତର ସାହେବ, ମୁଁ କ'ଣ ଏବେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ?
ବ୍ୟକ୍ତି : ଡାକ୍ତର ତ ପୃଥିବୀ ଲୋକରେ ରହିଗଲେ । ମୁଁ ଚିତ୍ରଗୁପ୍ତ ।

× × × × × ×

ସ୍ତ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ : ହେଇଟି ଶୁଣୁଛ.. ଆଇରନ୍ କରୁ କରୁ ତମ ନୀଳରଙ୍ଗର ସାର୍ଟଟା ପୋଡ଼ିଗଲା ।
ସ୍ୱାମୀ : ହଉ, କିଛି କଥା ନାଇଁ । ସେଇଭଳି ଆଉ ଗୋଟେ ଶାର୍ଟ ମୋର ଅଛି ।
ସ୍ତ୍ରୀ : ମୁଁ ଜାଣିଛି । ସେଇଥିପାଇଁ ତ ସେଇ ଭଲ ଶାର୍ଟରୁ କପଡ଼ା କାଟି ମୁଁ ପୋଡ଼ା ଶାର୍ଟରେ ପ୍ୟାଚ୍ ପକେଇ ଦେଇଛି ।

× × × × ×

ପପୁ କାନ୍ଦୁଥାଏ । ଏହା ଦେଖି ମା' କାହିଁକି କାନ୍ଦୁଛୁ ?
ପପୁ : ବାପା ମତେ ଉମା ଦେଲେନି ।
ମାଁ- ତୁ ରାଇମ୍ସ ଠିକ୍‌ରେ କହି ନ ଥିଲୁ ତ ସେଥିପାଇଁ ଦେଲେନି ।
ପପୁ :ଓଃ । ଆମ କାମବାଲୀ ଆଣ୍ଟିକୁ ବୋଧେ ରାଇମ୍ସ ଆସେ ।

ବର୍ଷ ୨୬, ସଂଖ୍ୟା- ୨୯, ୧୭ - ୨୩ ଜୁଲାଇ ୨୦୨୨

ରାଜ୍ୟର ବିକଳ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା

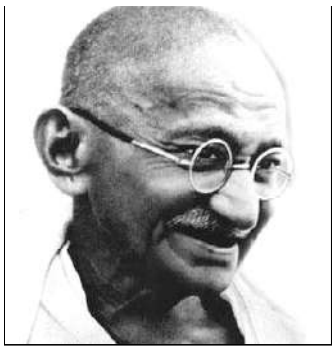
ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ନାହାନ୍ତି । ସହକାରୀ ଶିକ୍ଷକ ଭାରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ଦାୟିତ୍ୱରେ । ପିଲାଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାଦାନ ସହିତ ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଉଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ କି ଦୁଇଟି ନୁହେଁ, ରାଜ୍ୟରେ ୧୭୨୮ ସରକାରୀ ହାଇସ୍କୁଲରେ ଏହି ଅବସ୍ଥା । ଖାଲି ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ନୁହଁନ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗ ସ୍କୁଲରେ ୧୨ ହଜାର ୮୬୭ ଶିକ୍ଷକ ଓ ୬୦୪୮ ଅଣଶିକ୍ଷକ ନାହାନ୍ତି ।

ଗୁଣାତ୍ମକ ଶିକ୍ଷାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ସ୍କୁଲକୁ ଚକାଚକ୍ କରିଦେଲେ । ସ୍କୁଲରେ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଲାଇବ୍ରେରୀ ସାଙ୍ଗକୁ ସ୍ମାର୍ଟ କ୍ଲାସ୍‌ରୁମ୍ ତିଆରି ହେଲା । ହେଲେ ଏ ସ୍କୁଲରେ ପିଲାଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବାକୁ ଶିକ୍ଷକ ଅଭାବ । ଶହ ଶହ ହାଇସ୍କୁଲ ମାତ୍ର ୨ରୁ ୩ ଜଣ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ନେଇ ଚାଲିଛି । ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ବିଜ୍ଞାନ ସାଙ୍ଗକୁ ଇଂରାଜୀ ପଢ଼ାଉଛନ୍ତି ତ କେଉଁଠି ହିନ୍ଦୀ ଶିକ୍ଷକ ଇତିହାସ ପଢ଼ାଉଛନ୍ତି । ଏ ହେଉଛି ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ହାଇସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷାର ଚିତ୍ର ।

ରାଜ୍ୟରେ ୬୧୯୩ଟି ସରକାରୀ ହାଇସ୍କୁଲ ରହିଥିବା ବେଳେ ୧୭୨୮ ହାଇସ୍କୁଲରେ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ନାହାନ୍ତି । ଏଥିରୁ ୫-ଟି ହାଇସ୍କୁଲ ୮୧୩ ରହିଥିବାବେଳେ ଉତ୍କର୍ଷ ହାଇସ୍କୁଲରେ ୮ ଜଣ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ପଦବୀ ଖାଲି ପଡ଼ିଛି । ସେହିପରି ୯୦୪ ସରକାରୀ ହାଇସ୍କୁଲରେ ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକ ନ ଥିବା ବେଳେ ସହକାରୀ ଶିକ୍ଷକ ଭାରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକ ଦାୟିତ୍ୱରେ ସ୍କୁଲ ସମ୍ଭାଳୁଛନ୍ତି । ନବରଙ୍ଗପୁର, କଳାହାଣ୍ଡି, କୋରାପୁଟ, ରାୟଗଡ଼ା, ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୦୦ରୁ ଅଧିକ ସ୍କୁଲର ଏହି ଅବସ୍ଥା । ସରକାରୀ ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ରାଜ୍ୟରେ ୪୩୨୩ ୫-ଟି ହାଇସ୍କୁଲ ରହିଛି । ଏହି ସବୁ ସ୍କୁଲରେ ସମୁଦାୟ ୩୮ ହଜାର ୨୫୬ ଶିକ୍ଷକ ପଦବି ରହିଛି । ଏଥିରୁ ୨୯ ହଜାର ୫୨୩ ଶିକ୍ଷକ ଥିବାବେଳେ ୮ ହଜାର ୫୫୩ ଶିକ୍ଷକ ଅଭାବ ରହିଛି । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଜଣେ ଲେଖାଏଁ ଶିକ୍ଷକ ଦୁଇଟା ବିଷୟ ପଢ଼ାଉଛନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍କୁଲରେ ଗୁଣାତ୍ମକ ଶିକ୍ଷାକୁ ନେଇ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିଛି । ଅନୁଗୁଳ ଜିଲ୍ଲାରେ ୫୨୦, ବାଲେଶ୍ୱର ୪୬୫, ବରଗଡ଼ ୩୯୮, ଭଦ୍ରକ ୪୮୧, ବଲାଙ୍ଗୀର ୫୨, ବୌଦ୍ଧ ୧୧, କଟକ ୫୫୧, ଦେବଗଡ଼ ୯୧, ଢେଙ୍କାନାଳ ୩୪୬, ଗଜପତି ୧୪୧, ଗଞ୍ଜାମ ୭୮୬, ଜଗତସିଂହପୁର ୨୫୪, ଯାଜପୁର ୫୯୪, ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ୧୭୩, କଳାହାଣ୍ଡି ୪୪୧, କନ୍ଧମାଳ ୨୧୦, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ୨୧୦, କେନ୍ଦୁଝର ୪୩, ଖୋର୍ଦ୍ଧା ୪୦୯, କୋରାପୁଟ ୧୫୩, ମାଲକାନଗିରି ୧୩୩, ମୟୂରଭଞ୍ଜ ୨୭୦, ନବରଙ୍ଗପୁର ୨୦୦, ନୟାଗଡ଼ ୮, ନୂଆପଡ଼ା ୨୦, ପୁରୀ ୪୧୪, ରାୟଗଡ଼ା ୨୧, ସମ୍ବଲପୁର ୨୨୦, ସୋନପୁର ୬୯ ଓ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ୪୧୯ ଶିକ୍ଷକ ପଦବି ଫାଙ୍କା ରହିଛି । କେବଳ ଶିକ୍ଷକ ନାହାନ୍ତି ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହି ସବୁ ସ୍କୁଲରେ ୧୪୯୯୫ ଅଣଶିକ୍ଷକ ପଦବିରୁ ୬୦୪୮ ଫାଙ୍କା ପଡ଼ିଛି ।

ରାଜ୍ୟରେ ୨୫୭୪ ନୂଆ ଅନୁଦାନପ୍ରାପ୍ତ ସ୍କୁଲରେ ୨୪୯୧ ଶିକ୍ଷକ ନାହାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୩୬୯ ଜଣ ଅବସର ନେଇସାରିଲେଣି । ଟିଜିଟି ଆର୍ଟରେ ୬୬୩, ପିସିଏମ୍‌ରେ ୪୪୮, ସିବିଜେଡ୍ ?ରେ ୫୭୬, ହିନ୍ଦିରେ ୧୫୪, ସଂସ୍କୃତରେ ୧୧୬, ପିଇଟିରେ ୧୫୨ ଶିକ୍ଷକ ନାହାନ୍ତି । ଏହି ସବୁ ପଦବୀରେ ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷକ କାମଚଳାଉଛନ୍ତି । ସେହିଭଳି ୬୭୬ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଦାନପ୍ରାପ୍ତ ହାଇସ୍କୁଲରେ ୧୭୪୦ ଶିକ୍ଷକ ପଦବୀ ଫାଙ୍କା । ଏଥିରୁ ୧୪୧୭ ଶିକ୍ଷକ ନଥିବାବେଳେ ୨୦୨୧ରେ ୩୨୩ ଶିକ୍ଷକ ଅବସର ନେଇ ସାରିଲେଣି ।

ହାଇସ୍କୁଲରେ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପଦୋନ୍ନତି ବା ଅବସର ପରେ ଆଉ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ନିଯୁକ୍ତି ଦିଆଯାଇ ନାହିଁ । ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ନଥିବାରୁ ସ୍କୁଲରେ ଶିକ୍ଷାଦାନଠୁ ନେଇ କାଗଜପତ୍ର ସହ ସ୍କୁଲ୍ ପରିଚାଳନା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି । ଏପଟେ ହାଇସ୍କୁଲରେ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ନିଯୁକ୍ତି ଦେବାକୁ ସରକାର ୨୦୨୧ ନଭେମ୍ବର ପୂର୍ବରୁ ବରିଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସିସିଆର୍ ମଗାଇ ନେଇଛନ୍ତି । ପାଖାପାଖି ୯୫୦ଜଣ ବରିଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନାମକୁ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ୧୦ ମାସ ହେଲାଣି କୌଣସି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇ ନାହିଁ । ସେହିଭଳି ୨୦୨୧ ଅଗଷ୍ଟ ମାସରେ ୧୧୩୩୯ ଶିକ୍ଷକ ପଦବି ପାଇଁ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା । ଏହା ମଧ୍ୟରୁ ୬୧୩୧ ଶିକ୍ଷକ ପଦବି ୨୦୨୧ ମସିହା ଡିସେମ୍ବରେ ପୂରଣ ହୋଇଥିଲା । ଚଳିତ ଜୁନ୍‌ସୁଦ୍ଧା ଆଉ ୧୧ ହଜାର ଶିକ୍ଷକ ନିଯୁକ୍ତି ଦେବାକୁ ସରକାର ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ । ଏହି ନିଯୁକ୍ତି ପ୍ରକ୍ରିୟା ନେଇ କିଛି ଆଶାୟୀ ହାଇକୋର୍ଟରେ ମାମଲା କରିଥିଲେ । ତେଣୁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଯୁକ୍ତି ହୋଇନାହିଁ ।



ଶ୍ୱେତାଙ୍ଗର ବୋଝ

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ

ସୁରକ୍ଷା ଦେବାର ମିଛ ଛଳ କରି ଅଶ୍ୱେତ ଅଥବା କୃଷ୍ଣକାୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଉଦ୍ଧତ ଭାବରେ ଆଧିପତ୍ୟ ମଡ଼ାଇ ରହିବାକୁ କଦାପି ଯଥାର୍ଥ ''ଶ୍ୱେତାଙ୍ଗର ବୋଝ'' ବୋଲି କୁହାଯିବ ନାହିଁ । ସେହି ଜନଗୋଷ୍ଠୀଗୁଡ଼ିକର ଜୀବନକୁ ଯେଉଁ କପଟତା ଖାଇ ଖାଇ ଯାଉଛି, ସେଥିରୁ ଆପଣାକୁ କ୍ଷାନ୍ତ ରଖିବା ହେଉଛି ଶ୍ୱେତାଙ୍ଗମାନଙ୍କର ଯଥାର୍ଥ ବୋଝ । ସମୟ ଆସିଲାଣି, ଯେତେବେଳେ କି ଜଣେ ଶ୍ୱେତାଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ସହିତ ତା'ର ସମାନ ଆଉ ଜଣେ ମଣିଷ ପରି ବ୍ୟବହାର କରି ଶିଖୁ । ଚମଡ଼ାର ରଙ୍ଗ ଗୋରା ହେବା ପଛରେ କୌଣସି ରହସ୍ୟମୟ ଘଟଣା ନିହିତ ହୋଇ ରହିନାହିଁ । ଏକାଧିକ ବାର ଏହି କଥାଟି ପ୍ରତିପାଦିତ ହୋଇ ସାରିଛି ଯେ, ଯଦି ସମାନ ସୁଯୋଗ ମିଳିପାରିବ, ତେବେ ଜଣେ ମନୁଷ୍ୟ ଯେଉଁ ରଙ୍ଗର ବା ଯେଉଁ ଦେଶର ହେଉ ପଛକେ, ସିଏ ଆଉ ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି ମନୁଷ୍ୟ ସହିତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ସମାନ ହୋଇ ପାରିବ । ଅନ୍ୟମାନେ ତୁମମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଯେଉଁଭଳି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ବୋଲି ତୁମେ ଆଶା କରୁଛ, ତୁମେ ମଧ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସେହିଭଳି ବ୍ୟବହାର କର ।'' ଅଥବା, ଯେଉଁ ମହାନ୍ ପୁରୁଷ ଏହି କଥାଟିକୁ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିଥିଲେ, ଶ୍ୱେତାଙ୍ଗମାନେ ପ୍ରକୃତରେ ବୃଥା ତାଙ୍କର ନାମଟିକୁ ଉଚ୍ଚାରଣ କରୁଛନ୍ତି ? ଯେଉଁ ମହାନ୍ ଅଶ୍ୱେତ ଏସିଆବାସୀ ସମସ୍ତ ପୃଥିବୀଲାଗି ଉକ୍ତ ବାର୍ତ୍ତାଟିକୁ ଦେଇଥିଲା, ସେମାନେ ନିଜର ହୃଦୟରୁ ତାଙ୍କୁ କ'ଣ ନିର୍ବାସିତ କରି ସାରିଲେଣି ?

ସେମାନେ କ'ଣ ଭୁଲିଯାଉଛନ୍ତି ଯେ, ମନୁଷ୍ୟ ଜାତିର ମହାନତମ ଗୁରୁମାନେ ସମସ୍ତେ ଏସିଆର ଅଧିବାସୀ ଥିଲେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର କାହାର ମୁହଁ ଗୋରା ନଥିଲା । ଯଦି ଏବେ ସେମାନେ ପୁଣି ଏହି ପୃଥିବୀରେ ଅବତରଣ କରନ୍ତେ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାକୁ ଯାଆନ୍ତେ, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଲଗା ଅଞ୍ଚଳମାନଙ୍କରେ ବାସ କରିବାକୁ ହୁଅନ୍ତା ଏବଂ ଏସିଆବାସୀ ଓ ଅଶ୍ୱେତ ବୋଲି କୁହାଯାଆନ୍ତା, ଯେଉଁମାନେ କି ସେହି ଦେଶର ଆଇନ୍ ଅନୁସାରେ ଶ୍ୱେତମାନଙ୍କ ସହିତ ସମାନ ବୋଲି ଆଦୌ ବିବେଚିତ ହୋଇ ପାରନ୍ତେ ନାହିଁ ।

ଶ୍ରାବଣର ଧାର୍ମିକ ପରମ୍ପରା ଯାତ୍ରା

ବର୍ଷକ ବାର ମାସ ଏହି ମାସଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିବା ଧାର୍ମିକ ମାସ ମଧ୍ୟରୁ ଶ୍ରାବଣ ମାସ ଅନ୍ୟତମ । ଶ୍ରାବଣର ଭିଜା ଭିଜା ବର୍ଷାରେ ଦେବ ଦେବ ମହାଦେବଙ୍କ ଜଳ ଲାଗି ପର୍ବ କରାଯାଇଥାଏ । ଶ୍ରାବଣ ମାସର ପ୍ରଥମ ସୋମବାରରୁ ଶେଷ ସୋମବାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭକ୍ତମାନେ ଶିବଙ୍କ ଠାରେ ଜଳ ଲାଗି କରିବା ପାଇଁ ଶୈବପୀଠମାନଙ୍କ ଠାରେ ଭିଡ ଜମାଇଥାନ୍ତି । ତୁଣ୍ଡରେ ଶିବ ନାମ ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ଭକ୍ତି ଓ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ସହ 'ଶିବଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ନିଜକୁ ବୋଲବମ୍ ଯାତ୍ରାରେ ସାମିଲ୍ କରିଥାନ୍ତି । ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ନଦୀଗୁଡିକୁ ଆସୁଥିବା ପ୍ରଥମ ଜଳକୁ ଶିବଙ୍କ ମସ୍ତକରେ ଢ଼ଳା ଯାଉଥିବାରୁ ଏହି ମାସକୁ ପବିତ୍ର ମାସ ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ ।

ବୋଲବମ୍ କହିଲେ ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ଜଳାଭିଷେକ କରିବା ପାଇଁ ଶିବ ମନ୍ଦିର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କରାଯାଉଥିବା ଧାର୍ମିକ ପଦଯାତ୍ରାକୁ ବୁଝାଯାଏ । ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ଶୈବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଉତ୍ସବ ପାଳନ କରାଯାଇ ଥାଏ । ଆଷାଢ଼ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଶ୍ରାବଣ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ସୋମବାରରେ ବିଭିନ୍ନ ଶିବାଳୟରେ ଭକ୍ତମାନେ ଶିବଙ୍କ ମସ୍ତକରେ ଜଳ ଢ଼ାଳିଥାନ୍ତି । ବୋଲ୍‌ବମ୍ ଯାତ୍ରାରେ ଭାଗ ନେଉଥିବା ଭକ୍ତମାନଙ୍କୁ କାଉଡିଆ କୁହାଯାଏ । ଭକ୍ତମାନେ ଗେରୁଆ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରି କାନ୍ଧରେ କଳସୀ ଭାର ଧରି ଚାଲି ଚାଲି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପଥ ଅତିକ୍ରମ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ କୌଣସି ନଦୀ ବା ଜଳାଶୟରୁ ଜଳ ନେଇ ମହାଦେବ ମନ୍ଦିରର ଶିବଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ଜଳ ଢ଼ାଳନ୍ତି । ବିଶେଷକରି ଶ୍ରାବଣ ମାସର ପ୍ରତି ସୋମବାରରେ କାଉଡିଆଙ୍କ ଯାତ୍ରା ନର୍ମଦାରୁ ମହାକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଗଙ୍ଗାରୁ ନୀଳକଣ୍ଠ ମହାଦେବ, ବୈଦ୍ୟନାଥ ଧାମ, ଗୋଦାବରୀରୁ ତ୍ରୈୟମ୍ବକ, ଗଙ୍ଗାରୁ କେଦାରେଶ୍ୱର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଏ ପରମ୍ପରା କେବେଠୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ତାହାର କୌଣସି ପ୍ରମାଣ ନାହିଁ । ତେବେ ପୁରାଣମାନଙ୍କରେ ଏହାର ପ୍ରମାଣ ଅଛି । ଦେବତା ଓ ଅସୁରମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ସମୁଦ୍ର ମନ୍ଥନ ଯୋଗୁଁ ଶ୍ରାବଣ ମାସ ଅମାବାସ୍ୟା ଦିନ ସମୁଦ୍ରରୁ ଅମୃତ ଓ ବିଷପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ଦେବତାମାନଙ୍କ ଅନୁରୋଧକ୍ରମେ ମହାଦେବ ସେହି ବିଷପାନ କରିଥିଲେ । ଫଳରେ ବିଷର ଉତ୍କଟ ଜ୍ୱାଳାରେ ତାଙ୍କ କଣ୍ଠ ନୀଳବର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ବିଷପାନ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଲାଘବ କରିବା ପାଇଁ ଦେବତାଗଣ, ମହାଦେବଙ୍କ ମସ୍ତକରେ ସୁବାସିତ ଜଳ ଢ଼ାଳିଥିଲେ । ଶିବଙ୍କ ଠାରୁ କୃପା ଲାଭ କରିବା ଲାଗି, ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ନୀଳକଣ୍ଠଙ୍କ ଜଳ ଲାଗି ଉତ୍ସବ ପାଳନ କରାଯାଇ ଆସୁଛି । ଭଗବାନ ଶିବ ଗଙ୍ଗାଜଳ ସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ଧୂପ, ଦୀପ, ନୈବେଦ୍ୟ ତଥା ଫୁଲ ଚଢ଼ାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେତିକି ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇନଥାନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ପୂର୍ବେ ଭକ୍ତମାନେ ବଦ୍ରିନାରାୟଣରୁ ଗଙ୍ଗାଜଳ ବୋହି ଆଣି ରାମେଶ୍ୱର ଯାଇ ଶିବଙ୍କ ଶିରରେ ଜଳ ଲଗାନ୍ତି । ସେମାନେ ଏ ଜଳକୁ ଯେଉଁ ଭାରରେ ବୁହାନ୍ତି, ତାକୁ କୁହନ୍ତି କାଉଡି ବା କାଉଁରି ଭାର । କାଉଡି ବା କାଉଁରି ଅର୍ଥ ବାହୁଙ୍ଗି । ଏହାକୁ ଯେଉଁ ମାନେ ମୁହାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ କୁହାଯାଏ କାଉଡିଆ ବା କାଉଁରିଆ । ଏମାନେ ଭାର ବୋହିକି ନେଲାବେଳେ କିଛି ଶବ୍ଦ ବା ସ୍ୱର ଉଚ୍ଚାରଣ କରୁଥାନ୍ତି ତାହା ହେଉଛ, ''ବୋଲ୍ ବମ୍ ହର୍ ବମ୍ ବମ୍ ବମ୍ ଭୋଲେ ।'' ତା' ସହିତ ଭୋଲେ ବାବା ରକ୍ଷା କରେ, ଭୋଲେ ବାବା ପାରକରେ ଇତ୍ୟାଦି ଶବ୍ଦ ବା ବାକ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ବମ୍ ବମ୍ ହେଉଛି ଗାଲ ବାଦ୍ୟର ଶବ୍ଦ । ଭିନ୍ନ ଅର୍ଥରେ ଶିବପୂଜା ବାଦ୍ୟ । ଏମିତି ଡ଼ାକି ଡାକି କାଉଡିଆମାନେ ରାସ୍ତାସାରା ଚାଲିଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ପଥଚଲା କଷ୍ଟ ମଧ ଲାଘବ ହୋଇଯାଏ । ଏମାନଙ୍କର ପୋଷାକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର । ନାଲି ଅଥବା ହଳଦିଆ । ଖାଲି ପାଦ । କାନ୍ଧରେ ଭାର । ସବୁରେ ଶିବ ସଂକେତ । ସେମାନେ ଯେଉଁ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ଯାଆନ୍ତି, ତାହାକୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏହି ପରି ଲେଖାଯାଇଛି, ''ସ୍କନ୍ଦେଚ ବାମରଂ ଦୁଗ୍ଧା, ବମ୍ ବମ୍ ପ୍ରୋଜ୍ୟ କ୍ଷଣେ କ୍ଷଣେ, ପଦେ ପଦେ ଅଶ୍ୱମେଧସ୍ତ ଅକ୍ଷୟ ପୁଣ୍ୟମ୍ ସୁତେ ।'' କାନ୍ଧରେ କାଉଡି ଭାର ବୋହି ବୋଲବମ୍ ଡାକ ଦେଇ ଯିବା ଦ୍ୱାରା ଭକ୍ତ ଅଶ୍ୱମେଧ ଯଜ୍ଞସମ ପୁଣ୍ୟ ଲାଭ କରିଥାଏ । ଆନନ୍ଦ ରାମାୟଣରେ ଲେଖାଅଛି ଯେ, ତ୍ରେତୟା ଯୁଗରେ ଭଗବାନ ରାମ କାଉଡିଆ ସାଜି ସୁଲତାନ ଗଞ୍ଜ ନିକଟ ଗଙ୍ଗାରୁ ଜଳ ସଂଗ୍ରହ କରି ବୈଦ୍ୟନାଥ ଧାମରେ ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କୁ ଜଳାଭିଷେକ କରୁଥିଲେ । ଲଙ୍କାପତି ରାବଣ ମଧ କାଉଡିଆ ସାଜି ଶିବଙ୍କୁ ଜଳାଭିଷେକ କରୁଥିଲେ କାରଣ ସେ ଥିଲେ ପରମ ଶିବ ଭକ୍ତ । ଏହିପରି ଆଉ ଜଣେ ହେଲେ ଭୂତନାଥ ଭୈରବ । ସେ ମଧ ଶିବଙ୍କୁ କାଉଡି ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରାଉଥିଲେ । ଏଥିରୁ ପ୍ରମାଣିତ ହୁଏ ଯେ, କାଉଡିଆଙ୍କ ଜଳାର୍ପଣ ପରମ୍ପରା ବହୁତ ପ୍ରାଚୀନ । ଏହା ରାଜ୍ୟରେ ସୀମାବଦ୍ଧ ନୁହେଁ ।

(ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ୧୦ମ ପୃଷ୍ଠାରେ)

ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭକାରୀ କସୁରୀ ମେଥି

ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ପେଟ ଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ଭୋଗ କରୁଥାନ୍ତି, ସେମାନେ କସୁରୀ ମେଥି ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍। ଏହାଛଡ଼ା ଦୈନନ୍ଦିନ କସୁରୀ ମେଥିର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ହାର୍ଟ, ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ଏବଂ ପାକସ୍ଥଳୀ ସମସ୍ୟାରୁ ମଧ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ କସୁରୀ ମେଥିକୁ ଚୁରି ସେଥିରେ କିଛି ବୁନ୍ଦା ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍।

ପ୍ରସବ ପରେ ଫାଇଦା : କସୁରୀ ମେଥି ସେବନ ପ୍ରସବ ପରେ ବେଶ୍ ଫାଇଦା ଦେଇଥାଏ। ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳାମାନେ କସୁରୀ ମେଥି ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍। ଏଥିରେ ଥିବା ଜରୁରୀ ତତ୍ତ୍ୱ ଶିଶୁକୁ ନିରୋଗ ରଖିଥାଏ।

ଏନିମିଆରୁ ରକ୍ଷା : ଭାରତରେ ପ୍ରତି ୪ ଜଣରେ ୩ ଜଣ ମହିଳା ଏନିମିଆର ଶିକାର। ଏମିତିରେ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ କସୁରୀ ମେଥି ସେବନ ବିଶେଷ ଲାଭପ୍ରଦ। ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଆଇରନ ଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରେ। ତେଣୁ ଶରୀରରେ ରକ୍ତର ପରିମାଣ କମ୍ ଥିଲେ, କସୁରୀ ମେଥିକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଭୋଜନ ତାଲିକାର ହେଉ ଅବା ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ସେବନ କରି ପାରିବେ।

ହର୍ମୋନ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ : ଶରୀରରେ ଜୀବନସାରା ହର୍ମୋନ୍ ସ୍ତର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଥାଏ। ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ। କାରଣ ଋତୁସ୍ରାବ, ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଆଦି କାରଣରୁ ଶରୀରରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ। ଏମିତିରେ କସୁରୀ ମେଥି ସେବନ ଦ୍ୱାରା ହର୍ମୋନ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିହେବ।

ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ : ମଧୁମେହରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ଶରୀର ପ୍ରତି ଅଧିକ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଦରକାର। କାରଣଏ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଅସନ୍ତୁଳନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାକୁ କସୁରୀ ମେଥି ବେଶ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଏବିଟିକ୍ ଗୁଣ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ। ଏହା ଟାଇପ୍-୨ ଡାଏବିଟିସ୍ ସମ୍ଭାବନାକୁ ମଧ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ।

ନିଦ ହେଉ ନଥିଲେ କିୱି ଖାଆନ୍ତୁ

କିୱି ଫ୍ରୁଟ୍ ବିଷୟରେ ଆପଣ ଅନ୍ବେବହୁତେ ଜାଣିଥିବେ। ଏଥିରେ ଲାଭଦାୟକ ଫାଇବର ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି। ଏହାର ମଞ୍ଜିକୁ ମଧ ଖୁଆଯାଇପାରେ। ମିଠା ଲାଗୁଥିଲେ ବି କିୱି ଫଳ ଅନ୍ୟ ଫଳଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ। ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ସନ୍ତରା ଠାରୁ ବି ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ରହିଛି। ପ୍ରତି ଶହେ ଗ୍ରାମ କିୱିରେ ରହିଛି ୧୫୪ ପ୍ରତିଶତ ଭିଟାମିନ୍ ସି, ଯାହା ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ସନ୍ତରା ତୁଳନାରେ ଦୁଇଗୁଣ। ଭିଟାମିନ୍ ସି' ଆମ ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରୂପେ କାମ କରିବା ସହିତ ଶରୀରରୁ କ୍ୟାନ୍ସର ଭଳି ଭୟଙ୍କର ରୋଗରୁ ରକ୍ଷାକରିଥାଏ। ଏହା ଶରୀରକୁ ସତେଜ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। କିୱି ଭିଟାମିନ୍ ବି-୬ ର ସବୁଠୁ ବଡ ସୋର୍ସ। ଭିଟାମିନ୍ ବି-୬ ଆମ ଶରୀର ଏବଂ ଗର୍ଭକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏଥି ସହିତ ବଢୁଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିୱି ବହୁତ ଭଲ। କିୱି ଫାଇବର ଭଳି ତତ୍ତ୍ୱର ସବୁଠୁ ଭଲ ସୋର୍ସ। କିୱି ଖାଇଲେ ପାଚନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ। ସବୁଠୁ ବଡ଼କଥା ହେଲା କିୱି ବ୍ଲଡରେ ସୁଗାର ଲେବଲକୁ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଦିଏନାହିଁ। ସେଇଥିପାଇଁ କୁହାଯାଏ ଡାଇବେଟିସ୍ ଲୋକମାନେ କିୱି ଖାଇବା ନିହାତି ଜରୁରୀ। ଯଦି ନିଦ ଆସୁନି କିୱି ଖାଇଲେ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ।

ଖାଲି ପେଟରେ ବ୍ଲାକଟି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଖାଲିପେଟରେ ବ୍ଲାକ ଟି ପିଇଲେ ପେଟ ଫୁଲିଯାଇଥାଏ। ଚା'ରେ ଟେନିନ ରହିଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏହାକୁ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇଲେ ବାନ୍ତି ଲାଗିଥାଏ। ଖାଲି ପେଟରେ ଚା' ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ବଡିରେ ପ୍ରୋଟିନ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ନ୍ୟୁଟ୍ରିଆଣ୍ଟର ଅବଜର୍ଭେସନ କମ୍ କରିଥାଏ। ଚା' ଏସିଡିକ୍, ତେଣୁ ଏହାକୁ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇଲେ ଏସିଡିଟି ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ। ଏହା ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ମ୍ୟୁକୋସା ବଢ଼ାଇଦେବା ଯୋଗୁଁ ଭୋକ କମ୍ ଲାଗିଥାଏ। ଦିନମାନଙ୍କରେ ୩-୪ କପ୍ ଚା ପିଉଥିବା ପୁରୁଷଙ୍କର ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ କ୍ୟାନସର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ରହିଥାଏ। ଖାଲି ପେଟରେ କ୍ଷୀର ଚା' ପିଇଲେ ଥକିପଡିବା ଭଳି ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ଭାରି ଚିଡିଚିଡି ଲାଗିଥାଏ। ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ଅଧିକ ଷ୍ଟ୍ରଙ୍ଗ ଚା' ପିଇଲେ ଅଲ୍ସର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ। ଖାଲି ପେଟରେ ଅଦା ଚା' ପିଇଲେ ଗ୍ୟାସ୍ ପ୍ରୋବ୍ଲେମ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି।

ମେଦ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍

ଆଇସ୍‌କ୍ରିମଟିଏ ଦେଖିଲେ ତାହାକୁ ଖାଇବାକୁ ପ୍ରାୟ ସବୁ ବର୍ଗର ଲୋକ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଆନ୍ତି। ପାଟିକୁ ସିନା ଏହା ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ହେଲେ ଶରୀର ପାଇଁ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ଷତିକାରକ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ବିଶେଷତଃ ସବୁବେଳେ ଆଇସକ୍ରିମ ଖାଇଲେ ତାହା ଅଣ୍ଡାଜନିତ ରୋଗ ବଢ଼ାଇଥାଏ। ଏକ ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ ଆଇସକ୍ରିମ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଆଉ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଜନିତ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଉ। ତାହା ହେଲା ମେଦବହୁଳତା। ଅର୍ଥାତ୍ ଆଇସକ୍ରିମ୍ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଗଲେ ତାହା ଧୀରେ ଧୀରେ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏଭଳି ଏକ ରୋଚକ ତଥ୍ୟ ସାମନାକୁ ଆଣିଛନ୍ତି କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀମାନେ। ପ୍ରାୟ ନିୟମିତ ଆଇସକ୍ରିମ୍ ଖାଉଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ନିୟମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଓଜନ ପରୀକ୍ଷା କରି ସେମାନେ ଏଭଳି ତଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ପାଇଥିଲେ।

ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଏ ଅଖରୋଟ୍

ଅଖରୋଟରେ ପ୍ରଚୁରମାତ୍ରାରେ ପୋଷଣ ଏବଂ ଶକ୍ତି ରହିଥାଏ। ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଅଖରୋଟ୍ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ସ୍ପେନର ରୋବିରା ବର୍ଜିଲି ୟୁନିଭର୍ସିଟିରେ ଏହି ଗବେଷଣା ହୋଇଥିଲା। ଗବେଷଣାରେ ଜଡିତ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଯେଉଁ ପୁରୁଷମାନେ ୧୪ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୈନନ୍ଦିନ ଅଖରୋଟ ଏବଂ ବାଦାମ ସେବନ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଶୁକ୍ରାଣୁର ଗୁଣବତ୍ତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ପ୍ରଦୂଷଣ, ଧୂମପାନ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ହାନି ପହଞ୍ଚାଉଥିବା ଔଷଧ ମଧ ଅନେକ ମାତ୍ରାରେ ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସର କାରଣ ସାଜିଥାଏ। ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁସାରେ ପୂର୍ବରୁ ହୋଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଥିଲା ଓମେଗା-୩ ଫଟି ଏସିଡ୍ ଏବଂ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଏବେ ହୋଇଥିବା ଗବେଷଣାରେ ଅଖରୋଟକୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି ଯେଉଁଥିରେ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ଓମେଗା ୩ ଫଟି ଏସିଡ୍ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି।

ହର୍ମୋନ ତିଆରି କରେ ଲିଚୁ

ଲିଚୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ସାଙ୍ଗକୁ ସୁସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବାହକ ମଧ। ଏହାର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଷ୍ଟେରଏଡ୍ ହର୍ମୋନ୍ ଏବଂ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥାଏ। ଲିଚୁରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି, କ୍ୟାଲୋରୀ, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ବି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ, ପଟାସିୟମ୍, ଫସଫରସ ଭଳି ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଭରି ରହିଥାଏ। ଏଥିରେ ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ଏବଂ ସୋଡିୟମର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ କମ୍ ଥାଏ। ଭିଟାମିନ୍ ସି ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଥିବା କାରଣରୁ ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟର ସ୍ରୋତ ଭଳି କାମ କରେ। ଏହାସହ ଲିଚୁ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସପାଏ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ବୟସର ପ୍ରଭାବ ବି ଚେହେରାରେ ଆସିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ। ଦୈନନ୍ଦିନ ୪ ଟି ଲିଚୁ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍। ତେବେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଏହାର କମ୍ ମାତ୍ରା ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍। କାରଣ ଏଥିରେ ସୁଗାର୍ ସ୍ତର ଅଧିକ ଥାଏ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ହାନିକାରକ ମଲ୍‌ଟିଭିଟାମିନ୍

ଆଜିର ଜଞ୍ଜାଳପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ମଧରେ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବ ରହିଯାଏ। ତେଣୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମଲଟି ଭିଟାମିନ୍‌ର ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ ନେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି। ଆମେରିକାର ୟୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ଆଲବାମାରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି, ମଲଟିଭିଟାମିନ୍‌ର ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ। ଗବେଷଣା ପାଇଁ ୧୨ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୨ ହଜାର ଲୋକଙ୍କୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଥିଲା। ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ଅନୁସାରେ, ମଲଟିଭିଟାମିନ୍‌ର ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ହୃଦୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଇଥାଏ। କାରଣ ଏହି ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଲୋକେ ହୃଦୟ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଉଠାଇବାକୁ ଥିବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପ ଆଡ଼କୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ନଥାନ୍ତି। ମଲଟିଭିଟାମିନ୍ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ହୃତପିଣ୍ଡର ସୁସ୍ଥତା ପ୍ରତି ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଯାନ୍ତି। ବ୍ୟାୟାମ, ଖାଦ୍ୟପେୟ କିମ୍ବା ଜୀବନଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଉପରେ କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପ ଉଠାନ୍ତି ନାହିଁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ। ଏହି ଗବେଷଣା ସମ୍ପର୍କରେ ଆମେରିକାନ୍ ହାର୍ଟ ଏସୋସିଏସନ୍ ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି।

କ୍ୟାନ୍ସରରୁ ରକ୍ଷା କରିବ ଆମ୍ବ

ଆମ୍ବ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ। ଏଥିରେ ପଟାସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, କପର ଭଳି ଖଣିଜ ଏବଂ ଲବଣ ମଧ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ। ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି, ଆମ୍ବ କ୍ୟାନସର ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗରୁ ମଧ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ଆମ୍ବରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଫାଇବର୍ ପେକ୍ଟିନ୍ ରହିଥାଏ। ଏହି ପେକ୍ଟିନ୍ ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରୋଲ୍ ସ୍ତରକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରେ ପ୍ରଭାବୀ ରୂପରେ କାମ କରିଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା କ୍ୟାନସରରୁ ସହଜରେ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଆମ୍ବ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ମଧ ବେଶ୍ ଫାଇଦା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ। ତା' ସହ ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସହାୟକ ଆମ୍ବ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଏସିଡିଟି ଏବଂ ବଦହଜମୀରୁ ମଧ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ।

ସ୍ୱର୍ବେଦ

କ୍ରମଶଃ ସୁକ୍ଷମ ଶବ୍ଦ ହେଁ, ଅର୍ଧ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ମୁଖ ଜାୟ ।
ଅନୁଭଓ୍ୱଓ୍ୱେତା ଗମ କରେ, ପରଖ ଭେଦ ଓ୍ୱିଲଗାୟ ॥୦୮॥

ଭାଷ୍ୟ - ଯେତେବେଳେ ସାଧକର ଚେତନା ଅର୍ଧରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ କ୍ରମଶଃ ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶବ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକର ଅନୁଭବୀ ବିଶେଷଜ୍ଞ ସେମାନଙ୍କର ଭିନ୍ନତାର ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାନ୍ତି ।

ଶବ୍ଦ ମହଲ ମେଁ ପହୁଁଚ କର, ପୂରଣ ଶବ୍ଦ ଓ୍ୱିଓ୍ୱେକ ।
ଅପରଛିନ୍ନ ଅନୁଭଓ୍ୱ ଚଲେ, ସବ ଜଗ ବ୍ୟାପକ ଏକ ॥୦୯॥

ଭାଷ୍ୟ - ଶବ୍ଦ ମହାମଣ୍ଡଳର ଚେତନ ଧାମକୁ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଶବ୍ଦର ପୂର୍ଣ୍ଣଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । କ୍ଷର ଅକ୍ଷର ସବୁର ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀ, ନାମଧନୀ, ସାରଶବ୍ଦ ଅଟନ୍ତି । ଚେତନ ମଣ୍ଡଳର ପ୍ରାପ୍ତି ହେବା ପରେ ବ୍ୟାପକ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ସତ୍ତାଙ୍କର ଅନୁଭବ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଜ୍ଞାନ ସର୍ବତ୍ର ହୋଇଥାଏ ।

ମହ ଆକାଶ ମଣ୍ଡଳ ଘିରେଁ,
ନାମ ରୂପ ଜଗ ମାହିଁ ।
ଅକ୍ଷର ବ୍ୟାପକ ସୃଷ୍ଟି ମେଁ,
ଅନୁଭଓ୍ୱ ମେଁ ୟହ ଆହିଁ ॥୧୦॥

ଭାଷ୍ୟ - ଆକାଶ ମହାମଣ୍ଡଳର ଭିତରେ ନାମରୂପ ଚରାଚର ଜଗତ ସ୍ଥିତ ହୋଇଛି ଏବଂ ଏହି ଚରାଚର ସୃଷ୍ଟିରେ ସର୍ବତ୍ର ଅକ୍ଷର ବ୍ୟାପକ ଅଛନ୍ତି, ଯାହା ଅନୁଭବ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ହୋଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଏକ ପାଦ ସୃଷ୍ଟିରେ ଅକ୍ଷର ବ୍ୟାପକ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଦୋହାର ଅଭିପ୍ରାୟ ଏହା ଅଟେ ।

ନିଃଅକ୍ଷର ସର୍ଓ୍ୱ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୈ, ଅକ୍ଷର ମେଁ ଭରପୂର ।
ଅଗମ ଅନନ୍ତ ଅସୀମ ହୈ, ଧାରକ ଅକ୍ଷର ଧୂର ॥୧୧॥

ଭାଷ୍ୟ - ଜଗତ ପରମାଣୁମାନଙ୍କର ଆଧାର ଅଟେ । ଅକ୍ଷରର ଆଧାର ଅନନ୍ତ ଅସୀମ ତଥା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ସର୍ବବ୍ୟାପକ, ନିଃଅକ୍ଷର ସାରଶବ୍ଦ ଅଟେ ।

ନିଃଅକ୍ଷର କେ ଧାମ ମେଁ, ଅକ୍ଷର କେର ଅଭାଓ୍ୱ ।
ୟହ ଅକ୍ଷର ସ୍ଥୁଲ ହୈ, ନୀଚେ ମଣ୍ଡଳ ଭାଓ୍ୱ ॥୧୨॥

ଭାଷ୍ୟ - ନିଃଶବ୍ଦ ଚେତନ ମଣ୍ଡଳରେ ଅକ୍ଷରର ଅଭାବ ହୋଇଯାଏ । ଅକ୍ଷର ଏକପାଦ ପ୍ରକୃତି ମଣ୍ଡଳରେ ଅଛି, ଯାହା ନିଃଶବ୍ଦ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ଥୁଳ ଅଟେ । ସାରଶବ୍ଦ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଟେ ଆଉ ଅକ୍ଷର ତାହାଠୁଁ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥୁଳ ଅଟେ । ସ୍ଥୁଳ ଅକ୍ଷରର ତଳେ ପ୍ରକୃତି ମଣ୍ଡଳରେ ତାହା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଶବ୍ଦ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ନିଃଅକ୍ଷର ମେଁ ପହୁଁଚ କର, ରହତ କୋଇ ନହିଁ ଶବ୍ଦ ।
ଶବ୍ଦ ଶବ୍ଦମୟ ଶବ୍ଦ ହୈ, ଦ୍ରାଷ୍ଟା ଦୃଶ୍ୟ ହୈ ଶବ୍ଦ ॥୧୩॥

ଭାଷ୍ୟ - ନିଃଅକ୍ଷର ଶବ୍ଦ ମଣ୍ଡଳରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ କୌଣସି ପ୍ରାକୃତିକ ଶବ୍ଦ ରହେନାହିଁ । ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗ ଶବ୍ଦ ହିଁ ଶବ୍ଦ ଅନୁଭବ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଦ୍ରଷ୍ଟା ଆତ୍ମା, ଦୃଶ୍ୟ ଶବ୍ଦକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ଶବ୍ଦ ରୂପ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଶବ୍ଦାନନ୍ଦକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ଶବ୍ଦମୟ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗର ସମାଧି ଅବସ୍ଥା ଅଟେ ।

ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂରତ କାଲ ମେଁ, ମିଲା ଜ୍ଞାନ ଉପଦେଶ ।
ସବ ଗୁରୁଓ୍ୱୋଁ ପର ଗୁରୁଓ୍ୱର, ଦୀନ୍ହ ବୋଧ ନିଜ ଦେଶ ॥୧୪॥

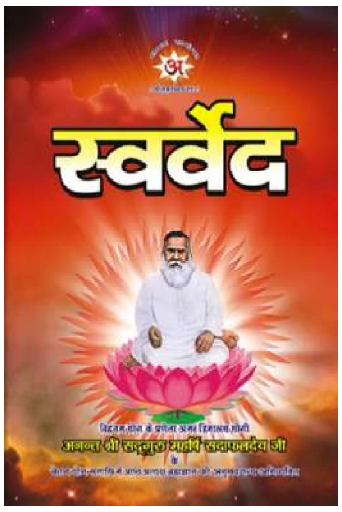
ଭାଷ୍ୟ - ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଚାରି ଘଡ଼ି ରାତ୍ରକୁ ଊଷାକାଳ କୁହାଯାଏ । ଗ୍ରନ୍ଥକାର ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଦେବଙ୍କୁ ଆଦିଗୁରୁ ନିତ୍ୟ ଅନାଦି ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଦେବ ଦ୍ୱାରା ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତ କାଳରେ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ଅନୁଭବ ଭେଦ ସାଧନ ରହସ୍ୟର ଜ୍ଞାନ ମିଳିଥିଲା ଆଉ ଆଦିଗୁରୁ ଚେତନ ଦେଶର ବୋଧ ପ୍ରଦାନ କରି ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିଥିଲେ । ଗ୍ରନ୍ଥକାର ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଦେବ ବୃତ୍ତିକଟୂ ଆଶ୍ରମର ଗୁହା-ଅନୁଷ୍ଠାନ କାଳରେ ରାତ୍ର ତିନି ଘଂଟାରେ ସ୍ନାନ ଶୌଚାଦି କରି ଗୁାରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ସାରାଦିନ ସେଠାରେ ସମାଧିରତ ରହୁଥିଲେ । ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ପରେ ଗୁାରୁ ବାହାରି ଏକାନ୍ତରେ ପଦଚାରଣ କରୁଥିଲେ । ଉଷା କାଳରେ ଗୁାରେ ପ୍ରବେଶ ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ନିତ୍ୟ ଅନାଦି ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଦର୍ଶନ ପ୍ରାପ୍ତହେଲା ଆଉ ଦିବ୍ୟ ଚେତନ ପ୍ରକାଶ ଦ୍ୱାର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥିଲା । ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଚେତନ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସଦ୍‌ଗୁରୁ ହିଁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମ ଜଗତର ପିତା, ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାତା ଏବଂ ସଂରକ୍ଷକ ଅଟନ୍ତି ।

ଟେଢ଼େ ତିରଛେ ଘୁମତେ, ଅକ୍ଷର କୀ ଓ୍ୱେ ଧାର ।
ମୁଖ ମେଁ ହୋକର ନୀକଲୀ, ଭୟ ସବ ଶବ୍ଦ ପସାର ॥୧୫॥

ଭାଷ୍ୟ - ଅକ୍ଷରର ପ୍ରବାହ ରନ୍ଧ୍ର, ତ୍ରିକୁଟୀ ପଥ ଦେଇ ବାହାରକୁ ଆସିଥାଏ ଏବଂ ବାକ୍‌ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ତାହାର ବାହ୍ୟ ବିସ୍ତାର ହୋଇଥାଏ । କ୍ଷର - ସମସ୍ତ ଶବ୍ଦମାନଙ୍କର ଆଧାର ଅକ୍ଷର ଅଟେ । ଅକ୍ଷର ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମସ୍ତ ଶବ୍ଦ ଏବଂ ବର୍ଣ୍ଣଗୁଡ଼ିକର ବିସ୍ତାର ହୋଇଥାଏ ।

ନିଃଅକ୍ଷର ପୂରନ ଧନୀ, ଅମୃତ ଚେତନ ଧାର ।
ସୀଧେ ଉର ଅନ୍ତର ଗିରୀ, ଆତମ ପ୍ରାଣ ଆଧାର ॥୧୬॥

ଭାଷ୍ୟ - ପରମ ପୁରୁଷ, ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧନୀର ଚେତନ ଅମୃତ ଧାରା ଆତ୍ମା ଭିତରକୁ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଛି, ଯାହା ଆତ୍ମାର ଜୀବନ ଆଧାର ଅଟେ । ଉକ୍ତ ଦୋହାର ଭାବ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟର ଦ୍ୱିତୀୟ ଦୋହାରେ ଆସିଯାଇଛି । ମାତ୍ର ଗ୍ରନ୍ଥ ରଚୟିତାଙ୍କୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତରର ଏତିକି



ପ୍ରଗାଢ଼ତା ଏବଂ ଏହି ବିଷୟରେ ଏତିକି ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି ଯେ ସେ ଏହି ବିଷୟରେ ପୁଣି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଧ୍ୟାନ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ନାହିଁ ।

ମକର ତାର ହୃଦୟେ ଲଗୀ, ଆତମ ଧାରକ ହୋୟ ।
ପ୍ରଭୁ ସେ ନିତ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧ ହୈ, ମଣିସୁତ ସହଜ ପିରୋୟ ॥୧୭॥

ଭାଷ୍ୟ - ଆତ୍ମାର ସ୍ଥାନ ହୃଦୟରେ ରହିଛି । ମକର ତାର ହୃଦୟକୁ ଆସି ଲାଗିଛି । ଜୀବ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମର ଏହା ଚିରନ୍ତନ ସମ୍ବନ୍ଧ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ ବେଦରେ ଜୀବ ଆଉ ବ୍ରହ୍ମକୁ 'ସୟୁଜା ସଖା' ବୋଲି ଅଭିହିତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ନିତ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧ ସୂତ୍ରରେ ମଣି ପରି ସମସ୍ତ ଜୀବମାନଙ୍କୁ ଗୁନ୍ଥା ଯାଇଛି । ସମସ୍ତ ଜୀବ ସେହି ନିତ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରୁ ବ୍ରହ୍ମ ସହିତ ଜୋଡ଼ି ହୋଇଛନ୍ତି । ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଚେତନଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାପରେ ଯେତେବେଳେ ଆଭ୍ୟନ୍ତରରେ ପ୍ରକାଶ ପ୍ରକଟ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ମକର ତାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ହୋଇଥାଏ ଆଉ ଆତ୍ମିକ ଶକ୍ତି କ୍ରମଶଃ ଆଗକୁ ଯାଇ ପ୍ରକାଶ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ଆତ୍ମା ଏକଦେଶୀ ଆଉ ପ୍ରକୃତି ସୂକ୍ଷ୍ମ, ସ୍ଥୁଳ ହେବା କାରଣରୁ ଆତ୍ମାକୁ ଅନେକ ଆବରଣ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଆତ୍ମା ଏହି ପ୍ରାକୃତିକ ଆବରଣଗୁଡ଼ିକୁ ହଟାଇ ନିଜର ତଥା ବ୍ରହ୍ମ ଏବଂ ନିଃଶବ୍ଦର ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର କରିଥାଏ ।

ମକର ତାର ହୈ ହୃଦୟ ମେଁ, ନାଭୀ ତକ ଓ୍ୱେ ନାହିଁ ।
ନାଭି ଜ୍ଞାନ ନଲ ଶକ୍ତି ହୈ, ଜୁରୈ ହୃଦୟ କେ ମାହିଁ ।॥୧୮॥

ଭାଷ୍ୟ - ମକର ତାର ହୃଦୟରେ ଅଛି, ନାଭି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନୁହେଁ । ନାଭି କମଳର ଶକ୍ତି ହୃଦୟରେ ଆସି ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯାଏ । ଯୋଗ ବିଧାନ ଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ ଶକ୍ତିର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଆକର୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ନାଭି କମଳର ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ହୃଦୟରେ ଲାଗିଯାଏ ଆଉ ଆତ୍ମିକ ଚେତନା ନିଜ ମାର୍ଗରେ ଚେତନ ପ୍ରଦେଶକୁ ପହଞ୍ଚିଯାଏ ।

ନାଭି କମଲ କୀ ଶକ୍ତି କୋ, ଯୋଗ ଯୁକ୍ତି ସେ ଜୋର ।
ଭେଦିକ ଯୋଗୀ ଜାନତେ, ୟହ ରହସ୍ୟ ଗତି ମୋର ॥୧୯॥

ଭାଷ୍ୟ - ନାଭି କମଳର ଶକ୍ତିକୁ ଯୋଗଯୁକ୍ତି ସହ ଯୋଡ଼ିଦେବା ଫଳରେ ଉପରର ସମ୍ବନ୍ଧ ପ୍ରଗତି ନିମନ୍ତେ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ମୋର ଏହି ଅନୁଭବ ରହସ୍ୟର ଗତିକୁ ମାର୍ମିକ ଯୋଗୀ ଜାଣିଛନ୍ତି । ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ଗୂଢ଼ ଜ୍ଞାନ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଶରଣରେ ତାଙ୍କର ପ୍ରକାଶ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କ କୃପା ବଳରେ ହିଁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମ ପଥ ସୁଲଭ ହୋଇଥାଏ ।

କୀଟ ତାର ଧର ଚଢ଼ତ ହୈ,
ପହୁଁଚତ ନିଜ ସ୍ଥାନ ।
କାମ ଓ୍ୱାସନା ଢ଼େ ନହାଁ, ଏକ ଅଧାର ଚଢ଼ାନ ॥୨୦॥

ଭାଷ୍ୟ - କୀଟ ତାରକୁ ଧରି ଉପରକୁ ଚଢ଼େ ଏବଂ ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ତା' ଭିତରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାମନା ଉଦ୍ରେକ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ତା'ର ଏକମାତ୍ର ଆଧାର । ସେଥିପାଇଁ ସେ ପ୍ରଯତ୍ନ କରି ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ ।

ତିମି ଅନୁରାଗୀ ଯୋଗରତ, ଓ୍ୱିହଓ୍ୱଲ ପ୍ରେମ ସୁଜାନ ।
ଚଢ଼ତ ଚଢ଼ତ ଓ୍ୱେ ଚଢ଼ ଗୟେ, ଜହଓ୍ୱାଁ ପୁରୁଷ ପୁରାନ ॥୨୧॥

ଭାଷ୍ୟ - କୀଟ ପରି ସୁଜନ ପ୍ରଭୁପ୍ରେମୀ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀ ସମସ୍ତ କାମନା, ଆଶା ଏବଂ ବାସନାରୁ ମୁକ୍ତହୋଇ ଏକମାତ୍ର ଆରାଧ୍ୟଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ବିରହରେ ବ୍ୟାକୁଳ ହୋଇ ଏବଂ ଅକ୍ଲାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ ବଳରେ କ୍ରମଶଃ ଆରୋହଣ କରି ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ, ଯେଉଁଠାରେ ଅନାଦି ସତ୍‌ପୁରୁଷଙ୍କର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।

କୀଟ ଓ୍ୱାୟୁ ସେ ହୀଲତା, ଝୂଲତା ହୈ ହୈରାନ ।
ତଦପି ଚଢ଼ତ ନିଜ ତାର ପର, ଐସା ଅଓ୍ୱିଚଲ ଜ୍ଞାନ ॥୨୨॥

ଭାଷ୍ୟ - ବାୟୁର ପ୍ରବାହରେ ତାର ହଲେ ଆଉ କୀଟକୁ ଚଢ଼ିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ମାତ୍ର ସେ ଚଢ଼ିବା ସକାଶେ ବ୍ୟଗ୍ର । ତଥାପି ସେ ତାରରେ ଓହଳି ଚଢ଼ିବାରେ ଲାଗେ ଆଉ ନିଜ ଅଭିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନକୁ ପହଞ୍ଚିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଯତ୍ନ କରେ । ଏମନ୍ତ ଭାବରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀ ସମ୍ମୁଖକୁ ଅନେକ ବିଘ୍ନ ଏବଂ ବାଧା ଆସିଲେ ସୁଦ୍ଧା ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଦିବାନିଶି ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଯେତେବେଳେ ଏପରି ଦୃଢ଼ ଆଉ ସ୍ଥିର ଜ୍ଞାନ ନିଜ ଭିତରେ ରହିବ, ସେତେବେଳେ ମାନବ ଜୀବନର ମହାନ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ । ପୁରୁଷାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମସ୍ତ ବାଧା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ବିଘ୍ନ ଆଉ କଷ୍ଟରୁ ବିବେକୀ ପୁରୁଷ ନିଜ ପଥରୁ ବିଚଳିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ବରଂ ଲକ୍ଷ୍ୟର ପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ସଞ୍ଚୟ କରି ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତି ।

ବଡ଼େ କାମ ବଡ଼ ଓ୍ୱିଘ୍ନ ହେ, କରତ କଷ୍ଟ ବହୁ ହୋୟ ।
ବଡ଼େ ପୁରୁଷ ତେହି କରତ ହେଁ, ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧ୍ୟେୟ ମିଲ ସୋୟ ॥୨୩॥

ଭାଷ୍ୟ - ବଡ଼ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାରେ ବାଧା ମଧ୍ୟ ବଡ଼ ହୋଇଥାଏ ଆଉ ପୁରୁଷାର୍ଥ କରିବାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମହାନ୍ ପୁରୁଷ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅକ୍ଳେଶରେ କରିଥାନ୍ତି ଆଉ ତାଙ୍କୁ ମନୋବାଞ୍ଛିତ ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ମନ ମଣ୍ଡଲ ରହତେ ନହିଁ, ଜ୍ଞାନୀ ସନ୍ତ ସୁଜାନ ।
ମନମଥ ମନ ଛାଡ଼େ ନହିଁ, ସାଧନ କୌନ ଓ୍ୱିଧାନ ॥୨୪॥

ଭାଷ୍ୟ - ବିବେକୀ, ଅନୁଭବୀ ସନ୍ଥ ମନର ଭୂମିରେ ରହି ନ ଥାନ୍ତି, କାହିଁକି ନା ମନ ନିଜ ବିଷୟ-ରାଗର ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ଛାଡ଼ିପାରେ ନାହିଁ । ତେବେ ସାଧନ ହେବ କିପରି ? ସେଥିପାଇଁ ବିବେକୀ ସନ୍ଥ ମନର ଆଧାର ଛାଡ଼ି ନିଶିଦିନ ନିଜ ଚେତନ ମଣ୍ଡଳରେ ପରମାନନ୍ଦଙ୍କର ଉପଭୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ସୁରତିକୁ ନିମ୍ନଗାମୀ କରି ମନର ସମ୍ବନ୍ଧ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

ଏକ ସାଥ ମନ ପଓ୍ୱନ କୋ, ରାଖ ଏକ ସ୍ଥାନ ।
ଭାଗେ ମନ ଫିର ଘେର ଲୋ,
ପକଡ଼ ଲଗାଓ୍ୱୋ ଜ୍ଞାନ ॥୨୫॥

ଭାଷ୍ୟ - ମନ ଏବଂ ପବନର ସମ୍ବନ୍ଧ ପରସ୍ପର ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ସେଥିପାଇଁ ଏକ ସଂଗେ ଦୁହିଙ୍କୁ ଗୁରୁଗମ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଏକ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ ଆଉ ମନର ଗତିରୋଧ କରି ନିଜ ସାଧନାରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ମନ ପବନକୁ ସ୍ଥିର ନ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯୋଗ ରହସ୍ୟର ପ୍ରକାଶ ଅନୁଭବ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇ ନ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗରେ ମନ ଏବଂ ପବନକୁ ସ୍ଥିର କରି ହିଁ ଯୋଗୀ ନିଜ ମଣ୍ଡଳ ଚେତନର ସ୍ୱଧାମରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ ।

କାମ ନାମ ଏକ ସାଥ ନହିଁ, ନହାଁ ଜ୍ଞାନ ଅଜ୍ଞାନ ।
ରାତ ଦିଓ୍ୱସ ସଂଗ ନହିଁ ରହେ, ସମଝୋ ସନ୍ତ ସୁଜାନ ॥୨୬॥

ଭାଷ୍ୟ - ପ୍ରକୃତି ଭୋଗର ଇଚ୍ଛା ଜାଗ୍ରତ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଭକ୍ତି ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ କାମ ଆଉ ନାମ ଏକ ସଂଗରେ ରହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେମିତି ବିଦ୍ୟା ଆଉ ଅବିଦ୍ୟା ଏକତ୍ର ରହି ନ ଥାନ୍ତି ସେହିଭଳି ରାତି ଏବଂ ଦିନ ମଧ୍ୟ ଏକତ୍ର ରହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବିବେକୀ ସନ୍ଥ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନକୁ ବୁଝିପାରି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ବୀତରାଗୀ, ଜିତେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଏବଂ ମୁମୁକ୍ଷୁ ହିଁ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ଅନୁଭବ ରହସ୍ୟକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୀତିରେ ଜାଣିପାରି ଲାଭ ଉଠାଇ ପାରିବେ । ଅଜିତେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଜନ ଆଧ୍ୟାତ୍ମ ପଥର ଅଧିକାରୀ ନୁହନ୍ତି ।

ଆଖୁର ଉପକାରିତା

ଆଖୁରସ ସୁମିଷ୍ଟ, ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ଏହାର ଆଦର ରହିଛି । କେବଳ ଏହାର ମିଠାପଣ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ଏହାର ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଛି । ଅନେକ ରୋଗର ଏହା ଆରୋଗ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ତୁରନ୍ତ କ୍ଲାନ୍ତି ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଆଖୁ ଉତ୍ପାଦନରେ ଭାରତ ଏକ ଆଗୁଆ ଦେଶ । ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ, କର୍ଣ୍ଣାଟକ, ତାମିଲନାଡୁ ଏବଂ ଆନ୍ଧ୍ର ପ୍ରଦେଶ ପରି ଆଉକିଛି ରାଜ୍ୟରେ ଆଖୁର ବହୁଳ ଚାଷ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଖୁରେ ଭରି ରହିଛି କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, ଆଇରନ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଏବଂ ଫସଫରସ ପରି ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହାଡ଼ ମଜଭୁତ ହୁଏ ଏବଂ ଦାନ୍ତର ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୁଏ । ଶରୀରରେ ରକ୍ତର ପ୍ରବାହକୁ ମଧ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ କରିଥାଏ । ପାଟି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେଉଥିଲେ ଦୂର କରେ ।

ଆଖୁରେ ଥିବା କିଛି ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ କ୍ଷାରୀୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ତତ୍ତ୍ୱ କ୍ୟାନସର ପ୍ରତିରୋଧୀ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ବିଶେଷ କରି ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଏବଂ ସ୍ତନ କର୍କଟ ପ୍ରତିରୋଧୀ ଭାବେ ଏହା କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

ଆଖୁରସରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପୋଟାସିୟମ ଥିବାରୁ ଏହା ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ତେଣୁ ହଜମ କ୍ରିୟା ଠିକ୍ ରହେ । ପେଟକୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରେ ।

ଆଖୁରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦରୋଗର ସମ୍ଭାବନା ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଏହି ରସ ଶରୀରରୁ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ଏବଂ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡସ ସ୍ତରକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଧମନୀରେ ଫ୍ୟାଟ ଜମା ହୋଇ ରହେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ କୌଣସି ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଶରୀରକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଶର୍କରା ଯୋଗାଇ ଦେବା ଏବଂ ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ହ୍ରାସ କରିବା ସହ

ଆଖୁରସ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇବର ଓଜନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିଥାଏ । ଏଥିରେ କମ୍ ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ କାରଣରୁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଖୁରସରେ ଥିବା ଆଲଫା ହାଇଡ୍ରକ୍ସି ଏସିଡ୍ ତ୍ୱଚାର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ତ୍ୱଚାକୁ କୋମଳତା ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ଦାଗ ଏବଂ କୁଞ୍ଚନ ଦୂର କରିଥାଏ । ଆଖୁର ରସକୁ ତ୍ୱଚାରେ ଲଗାଇ ତାହା ଶୁଖିଯିବା ପରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ତ୍ୱଚାରେ ଚମକ ଆସିବ ।

ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ତେଣୁ ପାଚନତନ୍ତ୍ର ସଂକ୍ରମଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା କାମଳ ରୋଗରେ ପୀଡିତଙ୍କ ପାଇଁ ଆଖୁରସ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଦୈନିକ ଗୋଟେ ଗ୍ଲାସ ଆଖୁରସ କାମଳ ରୋଗରେ ପୀଡିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପିଇବା ଦରକାର ।

ପରିସ୍ରା ଅବରୋଧ ତଥା ଜଳାପୋଡା ହେଉଥିଲେ ଆଖୁରସ ପିଅନ୍ତୁ । ମୂତ୍ରାଶୟ ସଂକ୍ରମଣରୁ ଏହା ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ମୂତ୍ରାଶୟରେ ପଥରୀ ସମସ୍ୟା ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିଲେ ଏହାକୁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ ହୋଇ ବାହାରିଯାଏ ।

ଏସିଡିଟି ବା ଅମ୍ଳ ପୀଡିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଖୁରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆରାମ ପାଇଥାନ୍ତି । ପେଟର ଜ୍ୱଳନରୁ ମଧ ରକ୍ଷା ମିଳେ ।

ଆଖୁରସ, ଲେମ୍ବୁରସ ଏବଂ ଅଦାରସ ମିଶାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତବିକାର ତଥା ରକ୍ତପିତ୍ତରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ ।

ରକ୍ତଝାଡ଼ା ହେଉଥିଲେ ଆଖୁରସରେ ଡାଳିମ୍ବ ରସ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ଆଖୁରସରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଗଳା ଖିଚ୍ ଖିଚ୍ କରୁଥିଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

ଏଥିରେ ଥିବା ଲୌହ ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିବା ପରେ ଯଦି ଦୁର୍ବଳ ଲାଗୁଥାଏ ତେବେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଆଖୁରସ କିଛିଦିନ ପିଅନ୍ତୁ ।

ତେବେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଆଖୁରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଏହି ରସ ପିଇବା ଦରକାର । ଏହି ରସକୁ ଛାଣି ପିଇବା ଉଚିତ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ସପିଙ୍ଗ ସାଇଟ୍ ଇ'ବେରେ ପ୍ରତିଦିନ ୬୮୦ ଡଲାର ଦେଣନେଣ ବ୍ୟର୍ଥ ହୋଇଥାଏ ।
- ପୃଥିବୀର ୬.୮ ବିଲିୟନ ଲୋକ ମଧ୍ୟରୁ ୪ ବିଲିୟନ୍ ଲୋକ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।
- ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ୧୦୦ ଘଣ୍ଟାର ଭିଡିଓ ୟୁଟ୍ୟୁବ୍‌ରେ ଅପଲୋଡ୍ କରାଯାଇଥାଏ ।
- ଆମେରିକାରେ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ୨୦୦ ଏବଂ ୨୦ କୋଟି ଟନ୍ ପୁରୁଣା କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଡିଭାଇସ ଉପକରଣକୁ ନଷ୍ଟ କରାଯାଏ ।
- ଦୁନିଆର ୩ ଲକ୍ଷ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନରେ ଟିଭି ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଦେଖିଥାନ୍ତି ।
- ମଣିଷ ବ୍ଲାଡରରେ ୪୦୦ ରୁ ୮୦୦ ସିସି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ରହିପାରେ । କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ଏହା ୨୫୦-୩୦୦ ସିସି ହେଲାବେଳକୁ ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ଯାଆନ୍ତି ।
- ନାଳନ୍ଦା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପୃଥିବୀର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ତଥା ପ୍ରଥମ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ । ଏହା ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ୫ ମ ଶତାବ୍ଦୀରେ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଥିଲା ।
- ସ୍ପେନର ବାର୍ସେଲୋନା ସହରରେ ୧୨୮ ବର୍ଷ ଧରି ନିର୍ମାଣାଧୀନ ଧର୍ମାନୁଷ୍ଠାନ ସାଗ୍ରାଡ଼ା ଫାମିଲିଆକୁ ପୋପ ବେନେଡିକ୍ଟ ପବିତ୍ର କରିଥିଲେ ।
- ଲିଗ୍ ଅଫ୍ ନେସନର ପ୍ରଥମ ବୈଠକ ଜେନେଭାରେ ହୋଇଥିଲା ।
- ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ନିଧନ ପାଇଁ ନାଥୁରାମ ଗଡ୍‌ସେ ଓ ନାରାୟଣ ଆପ୍ତେ ଫାଶୀ ପାଇଥିଲେ ।

ଅବସାଦରୁ ଉପଶମ ଦେବ ଯୋଗ

ଆଜିକାଲି ଅନେକେ ଚିନ୍ତା ବା ଡିପ୍ରେସନର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ଏଥିରୁ କିପରି ମୁକୁଳିବେ ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି କି ? ତେବେ ଏ ନେଇ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାର ସରଳ ଉପାୟ ହାତପାହାନ୍ତାରେ ରହିଛି ବୋଲି କହିପାରନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣ ଏଭଳି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଛନ୍ତି, ତେବେ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ଯୋଗ (ମେଡିଟେସନ) କରନ୍ତୁ ନା ! ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତା ଲାଘବ ହେବ । ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଯୋଗ ବିଷୟକୁ ନେଇ ୟୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ଲଣ୍ଡନର ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଏଭଳି କଥା ଜଣାପଡିଛି । ପ୍ରାୟ ନିୟମିତ ଅବସାଦ ଗ୍ରସ୍ତ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅତିକମରେ ଅଧ ଘଣ୍ଟାଏ ଯୋଗ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା ।

ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୬୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅବସାଦରୁ କେତେକାଂଶରେ ଉପଶମ ଲାଭ କରିଥିଲେ । କେବଳ ଯୋଗ ନୁହେଁ ଜଣେ ନିଜ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଲେ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବା ଆଶଙ୍କା କମ୍ ରହିଥାଏ ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

କହିପାରିବେ କି ?

(୧) ବିଶ୍ୱର ଦୀର୍ଘତମ ନଦୀର ନାମ କ'ଣ ?

(୨) ବରଫ ପାଣିରେ ବୁଡ଼େ ନା ଭାସେ ?

(୩) ଅନ୍ୟ ମହାସାଗର ଗୁଡିକ ଠାରୁ ଡେଡ୍ ସି ବା ମୃତ ସାଗରର ଲବଣତା କେତେ ଗୁଣ ଅଧିକ ?

(୪) ବୁଢ଼ିଆଣୀକୁ ଦେଖି ଭୟ ଲାଗୁଥିବା ଫୋବିୟାର ନାମ କ'ଣ ?

(୫) କେଉଁ ପ୍ରାଣୀ ଜନ୍ମରୁ ଅନ୍ଧ ?

(୬) ଅସ୍ଥି ମଧ୍ୟରେ କ'ଣ ଥାଏ ?

(୭) ସୁନ୍ଦର ବଳୟ ପାଇଁ କେଉଁ ଗ୍ରହ ପରିଚିତ ?

(୮) ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ କେଉଁ ଗ୍ୟାସ୍ ରହିଛି ?

(୯) କୁମ୍ଭାରର କ'ଣ ନ ଥିବାରୁ ପାଟି ଖୋଲା କରି ଶରୀରକୁ ଶୀତଳ କରେ ?

(୧୦) ସୌରମଣ୍ଡଳରେ କେଉଁ ଗ୍ରହର ଦୂରତା ସୂର୍ଯ୍ୟଠାରୁ ସର୍ବାଧିକ ?

JUMBLE WORDS

1) KTHESC =	6) TWHISC =
2) MEBANO =	7) TULEF =
3) NIOGG =	8) VAEEW =
4) SMYOS =	9) HEPNYH =
5) OGDTUU =	10) TECEDT =

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 :-

୧.୫,୨. କୁନ୍ତୀ, ୩. ନକୁଳ ଓ ଶହଦେବ, ୪. କର୍ଣ୍ଣ, ୫.୧୦୦, ୬. ଦୁଶଳା, ୭. ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ, ୮. ୭ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ, ୯. ୧୮ଟି, ୧୦. ଧୃତରାଷ୍ଟ୍ର ଓ ସଞ୍ଜୟ ।

Jumble Words ର ଉତ୍ତର :-

(1) JUDGE (2) NIFTY (3) HAMPER (4) DOCTOR (5) FEIGN
(6) OCCUR (7) VIABLE (8) STIGMA (9) JOUST (10) RALLY

ଶିବଙ୍କ ପ୍ରିୟ ମାସ... (ତୃତୀୟ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ)

ଅନ୍ୟ ଏକ ପୌରାଣିକ କାହାଣୀ ଅନୁଯାୟୀ, ଏହି ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ଦେବତା ଓ ରାକ୍ଷସଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମୁଦ୍ର ମନ୍ଥନ ହୋଇଥିଲା । ସମୁଦ୍ର ମନ୍ଥନରୁ ବାହାରିଥିଲା ବହୁ ମୂଲ୍ୟବାନ ଜିନିଷ । ଯାହାକୁ ଦେବତା ଓ ରାକ୍ଷସମାନେ ବାଣ୍ଟି ନେଲେ । ହେଲେ ବିଭିନ୍ନ ମୂଲ୍ୟବାନ ଜିନିଷ ସହ ହଳାହଳ ବିଷ ମଧ ବାହାରିଲା । ଏହି ବିଷକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଭଳି ଶକ୍ତି କାହାରିଠାରେ ନ ଥିଲା । ଏହା ମଧ ଭୂପୃଷ୍ଠରେ ପଡ଼ିଥିଲେ ସୃଷ୍ଟି ଧ୍ୱଂସ ପାଇଥାନ୍ତା । ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଦେବତାମାନେ ମହାଦେବଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କଲେ । ମହାଦେବ କିଛି ଉପାୟ ନପାଇ ସେ ନିଜେ ଏହି ହଳାହଳ ବିଷକୁ ପାନ କଲେ । ଉକ୍ତ ବିଷକୁ ସେ ନିଜ କଣ୍ଠରେ ଜମା କରି ରଖିଲେ । ଫଳରେ ତାଙ୍କ କଣ୍ଠ ନୀଳ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ଏଥିପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ନୀଳକଣ୍ଠ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ବିଷ ପାନ କରି ଜଗତକୁ ଉଦ୍ଧାର କରିଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଜଗତପିତା ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ବିଷ ପାନ କରିବା ପରେ ଭଗବାନ ଶିବ ଅତିଷ୍ଠ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିଲେ । ବିଷର ପ୍ରଭାବ କମାଇବା ଓ ତାଙ୍କୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ଦେବତାମାନେ ତାଙ୍କ ମସ୍ତକରେ ଜଳ ଢାଳିଥିଲେ । ଏହାପରେ ସେ ଶାନ୍ତ ହୋଇଥିଲେ । ସେଦିନଠୁ ଶ୍ରାବଣମାସରେ ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କୁ ଜଳଲାଗି କଲେ ସେ ବିଶେଷ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ବିଶେଷ କରି ଗଙ୍ଗାପାଣି ଲାଗି କଲେ ସେ ଅଧିକ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି ମାସରେ ମହାମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ମନ୍ତ୍ର, ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଓ ଶିବଙ୍କ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମନ୍ତ୍ର ପାଠ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିବ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ନିଷ୍ପାପ ମନରେ ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କୁ ଭକ୍ତି କଲେ, ଶିବକୃପା ମିଳିବା ସହିତ ଜୀବନରୁ ସମସ୍ତ କଷ୍ଟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ହରିହର ଦୁଇ ଠାକୁର ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ମାଲିକ ଏବଂ ଅଭିନ୍ନ ଦେବତା । ଏମାନଙ୍କ ବିନା ସଂସାର ଅଚଳ ହୋଇପଡ଼େ । ଆଷାଢ଼ ମାସର ହରିଶୟନ ଏକାଦଶୀଠାରୁ ହରି ତଥା ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁ ଅନନ୍ତ ନାଗ ଉପରେ ସୁଖ ନିଦ୍ରାରେ ଶୟନ କରନ୍ତି। ଏହି ସମୟରେ ହର ତଥା ଭଗବାନ ଶିବ ସଂସାର ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇଥାନ୍ତି । ଏଣୁ ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କ ଗୁରୁତ୍ୱ ଅଧିକ ।

ଜେବେଠୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି କାଉଡିଆ ଜଳଲାଗି: ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମର ପୌରାଣିକ ମାନ୍ୟତା ଅନୁସାରେ ଭଗବାନ ପର୍ଶୁରାମ ତାଙ୍କର ଆରାଧ ଦେବତା ଶିବଙ୍କୁ ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ନିୟମିତ ପୂଜା କରୁଥିଲେ । ସେ କାନ୍ଧରେ ଗଙ୍ଗା ଜଳ ବୋହି ଶିବ ମନ୍ଦିରରେ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଠାରେ ଚଢ଼ାଉଥିଲେ । ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ ପର୍ଶୁରାମ କାଉଡିଆ ପରମ୍ପରା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ପର୍ଶୁରାମ କାଉଡିଆ ପରମ୍ପରା ଆରମ୍ଭ କରିଥିବାରୁ ଏହି ମାସରେ ପର୍ଶୁରାମଙ୍କୁ ପୂଜା କରାଯାଏ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ପୁରାଣ ଅନୁସାରେ, କାଉଡିଆ ପରମ୍ପରା ଓ ବେଶଭୂଷା ଆଜିର ନୁହେଁ । ଏହା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ତ୍ରେତୟା ଯୁଗରେ । ଭଗବାନ ରାମ ସୁଲତାନ ଗଙ୍ଗା ଜଳ କାନ୍ଧରେ ବୋହି ୧୦୯ କି.ମି ରାସ୍ତା ଅତିକ୍ରମ କରି ବଡ଼ଧାମ୍ ତଥା ବଦ୍ରିନାଥ ଶିବଙ୍କ ମସ୍ତକରେ ଜଳାଭିଷେକ କରିଥିଲେ । ସେବେଠାରୁ କାଉଡିଆ ପରମ୍ପରା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ଏହି ବଡ଼ଧାମରେ ଏବେ ବଡ଼ ଧୁମଧାମରେ ଶ୍ରାବଣ ମେଳା କରାଯାଉଛି ।

ସ୍କନ୍ଦ ପୁରାଣ ଅନୁଯାୟୀ, ରାକ୍ଷସ ରାଜା ରାବଣ ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କର ବଡ଼ ଭକ୍ତଥିଲେ । ସେ ଶିବଙ୍କୁ ପ୍ରସନ୍ନ କରିବା ପାଇଁ ହରିଦ୍ୱାରରୁ ଗଙ୍ଗା ପାଣି କାନ୍ଧରେ ବୋହି ନେଇ ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କୁ ଲାଗି କରିଥିଲେ । ଜଳଧାରୀ ହେଉଛି ଶିବଙ୍କର ପ୍ରିୟ । ଶ୍ରାବଣ ମାସର ଜଳଧାରା ଧରାପୃଷ୍ଠରେ ପଡି ପୋଖରୀ, ନଦୀ, ସାଗର ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ବୋଲବମ୍ ଭକ୍ତମାନେ ଏହି ଜଳ ନଦୀ ଗର୍ଭରୁ ଆଣି ଶିବଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ଢ଼ାଳିଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଧର୍ମ, ଅର୍ଥ, କାମ, ମୋକ୍ଷ ଫଳପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ପୋଖରୀ, ନଦୀ, ନାଳ ଜଳରେ ଶିବାଭିଷେକ କଲେ ଭକ୍ତ ଅଲୌକିକ ଫଳର ଅଧିକାରୀ ହୁଅନ୍ତି । ଶିବାଭିଷେକ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଆରୋଗ୍ୟ, ଧନପ୍ରାପ୍ତି, ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ ପ୍ରାପ୍ତି, ଗ୍ରହଶାନ୍ତି, ପରିବାରର ମଙ୍ଗଳ ସୁଖ ସମୃଦ୍ଧି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ମହାଦେବଙ୍କୁ ଜଳ କିମ୍ବା କ୍ଷୀର ଅବା କୌଣସି ତରଳ ପଦାର୍ଥରେ ଅଭିଷେକ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମଧ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଫଳ ମିଳିଥାଏ ।

ବୋଲବମ୍‌ର ଅର୍ଥ: ବମ୍ ଶଙ୍କର ଅର୍ଥ ଭଗବାନ ବ୍ରହ୍ମା, ବିଷ୍ଣୁ ଓ ମହେଶ୍ୱର । 'ବ' ବ୍ରହ୍ମା ଓ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କୁ ବୁଝାଉଥିବା ବେଳେ 'ମ' ମହେଶ୍ୱରଙ୍କୁ ବୁଝାଇଥାଏ । 'ବୋଲ୍ ବମ୍' କହିବା ଦ୍ୱାରା ତିନିଠାକୁରଙ୍କୁ ଏକାଥରକେ ସ୍ମରଣ ହୋଇଥାଏ । ମହେଶ୍ୱରଙ୍କ ସହ ବ୍ରହ୍ମା ଓ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କଲେ ଭଗବାନ ଶିବ ଅଧିକ ପ୍ରସନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ମଧ କାଉଡିଆମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । କାନ୍ଧରେ ପାଣି ଧରି ଶିବ ମନ୍ଦିରରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ କାଉଡିଆ ମାନଙ୍କୁ ଯେଉଁ କଷ୍ଟମୟ ରାସ୍ତା ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ, ସେହି କଷ୍ଟ ସହଜ ଓ ସରଳ ପାଇଁ ଏହି ମନ୍ତ୍ର ଏକ ମାଧମ ସ୍ୱରୂପ । ବୋଲ୍ ବମ୍, ହରେ ହରେ ବମ୍' ଗାଇବା ଦ୍ୱାରା କାଉଡିଆଙ୍କ ମନରେ ଭକ୍ତି ଓ ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା କାଉଡିଆମାନେ ରାସ୍ତା ଅତିକ୍ରମ କରିବା ସମୟରେ କଷ୍ଟକୁ ଭୁଲି ଯାଇଥାନ୍ତି । ସ୍କନ୍ଦ ପୁରାଣ ଅନୁଯାୟୀ, ଅଶ୍ୱମେଧ ଯଜ୍ଞ ସମୟରୁ ବମ୍ ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା । ଅଶ୍ୱମେଧ ଯଜ୍ଞ ପାଇଁ ଏକ ପବିତ୍ର ଯାତ୍ରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ପଡିଥିଲା । ଏହି ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ମୁନିଋଷିମାନେ 'ବୋଲ୍ ବମ୍ ହରେ ହରେ ବମ୍' ମନ୍ତ୍ର ଗାଇ ଯାତ୍ରା ସମ୍ପନ୍ନ କରିଥିଲେ ।

ଶ୍ରାବଣ ସୋମବାର: ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କର ଶ୍ରାବଣ ମାସ ସୋମବାର ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିୟ ଦିନ । ଏହିଦିନ ଠାକୁରଙ୍କୁ ଉପାସନା କଲେ ସର୍ବସୁଖ ମିଳେ । ଏଥିପାଇଁ ଶ୍ରାବଣ ମାସର ସୋମବାର ଦିନ ହିଁ କାଉଡ଼ିଆ ଅନତି ଦୂରରୁ ଯାଇ ଠାକୁରଙ୍କୁ ଜଳଲାଗି କରନ୍ତି । ଶ୍ରାବଣ ସୋମବାର ଶିବଙ୍କ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିୟ ହୋଇଥିବାବେଳେ ବର୍ଷର ଅନ୍ୟ ସୋମବାର ମଧ ଶିବଙ୍କର ପ୍ରିୟ । ଶିବଙ୍କର ସୋମବାର ପ୍ରିୟ ହେବା ପଛରେ ରହିଛି ଏକ ପୌରାଣିକ କାହାଣୀ ।

ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କର ଅନ୍ୟ ଏକ ନାମ 'ସୋମ' । ସୋମର ଅର୍ଥ ଚନ୍ଦ୍ରମା । ଚନ୍ଦ୍ରଧାରଣ କରିଥିବା ଶିବଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତି ମନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବାର ପ୍ରତୀକ । ଭଗବାନ ସୋମନାଥଙ୍କ ଜ୍ୟୋତିର୍ଲିଙ୍ଗ ପୁରାଣରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଭଗବାନ ଶିବ ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ଏହି ଶ୍ରାବଣ ମାସ ସୋମବାରରେ ଏକ ଅଭିଶାପରୁ ମୁକ୍ତ କରିଥିଲେ । ଅନ୍ୟ ଏକ ପୁରାଣ ଅନୁଯାୟୀ, ସୋମ ନାମରେ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଜଣେ ଭକ୍ତ ଥିଲେ । ସେ ଶାପ ମୁକ୍ତ ପାଇଁ ଶିବଙ୍କୁ ତପସ୍ୟା କରୁଥିଲେ । ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ତାଙ୍କ ତପସ୍ୟାରେ ଭଗବାନ ଶିବ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥିଲେ । ଏଣୁ ସେ ଗୁଜୁରାଟର ତପସ୍ୟା କରୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଏକ ଶିବଲିଙ୍ଗ ସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ସେ ଶିବଲିଙ୍ଗ ସୋମନାଥ ଜ୍ୟୋତିର୍ଲିଙ୍ଗ ଭାବରେ ପୂଜା ପାଇଲେ । ସେଦିନଠୁ ତାଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଭକ୍ତ ସୋମ ନାମାନୁସାରେ ସୋମବାର ଶିବଙ୍କର ପ୍ରିୟ ହୋଇଗଲା ।

ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ଶିବଙ୍କୁ ପ୍ରସନ୍ନ କରିବା ପାଇଁ କାଉଡ଼ିଆଙ୍କ ଜଳାଭିଷେକ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିପାରିବେ । ସୋମବାର ଦିନ ସକାଳୁ ସ୍ନାନ ଶୁଦ୍ଧି ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ଫୁଲ, ଫଳ, ଦୀପ, ଧୂପ ଓ କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ନେଇ ଶିବଙ୍କୁ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରିପାରିବେ । ଏହିଦିନ ଗୋଟିଏ ଥର ଅରୁଆ ଖାଇବେ । ଶିବଙ୍କ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବେ । ମାସ ସାରା ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖି କାମ, କ୍ରୋଧ, ହିଂସା ଆଦିରୁ ଦୂରେଇ ରହିବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିବ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ମନସ୍କାମନା ପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଇଁ କ'ଣ କରିବେ !

ଧନ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଶ୍ରାବଣ ମାସ ସୋମବାରରେ ମହାଦେବଙ୍କୁ ବେଲପତ୍ରରେ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପରିବାରରୁ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଦୂର ହୋଇ ଧନ ସମ୍ପତ୍ତିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ ।

ପୁତ୍ର ବତୀ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଶ୍ରାବଣ ମାସ ସାରା କ୍ଷୀରରେ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ମହାଦେବଙ୍କୁ ଅଭିଷେକ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମହାଦେବ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇ ପୁତ୍ରବତୀ ପାଇଁ ବର ପ୍ରଦାନ କରିବେ ?

ଶ୍ରାବଣ ମାସ ସୋମବାରରେ ଧଳା ଅରଖ ଫୁଲ ମହାଦେବଙ୍କ ଉପରେ ଚଢ଼ାନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିବଶମ୍ଭୁଙ୍କ କୃପାରୁ ସମସ୍ତ ଦୁଃଖ ଶୋକ ଦୂର ହୋଇ ସୁଖ ସମୃଦ୍ଧି ବୃଦ୍ଧି ହେବ ।

ଗୃହରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବାସ ଓ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଶ୍ରାବଣ ମାସ ସାରା ଗାଈ କ୍ଷୀରରେ ମହାଦେବଙ୍କୁ ଅଭିଷେକ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଗୃହରୁ ସମସ୍ତ ନକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ଦୂର ହେବ । ଗୃହରୁ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଦୂର ହୋଇ ଅର୍ଥ ଓ ଶାନ୍ତି ଆଗମନ ହେବ ।

ଜ୍ଞାନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଶ୍ରାବଣ ମାସ ସୋମବାରରେ ମହାଦେବଙ୍କୁ ମିଠା ଜଳ ଅବା କ୍ଷୀରରେ ଅଭିଷେକ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଜ୍ଞାନ ଦୂର ହୋଇ ଜ୍ଞାନ ଜାଗ୍ରତ ହେବ । ବୁଦ୍ଧି ବିବେକ ବୃଦ୍ଧି ହେବ ।

ଶ୍ରାବଣର ଧାର୍ମିକ.... (ଷଷ୍ଠ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ)

ସମଗ୍ର ଭାରତରେ ଶିବଭକ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ପ୍ରଚଳିତ । ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହି ଯାତ୍ରା ଦିନକୁ ଦିନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । କେଉଁ କେଉଁ ଭକ୍ତମାନେ କଟକରୁ ମହାନଦୀର ଗଡ଼ଗଡ଼ିଆ ଘାଟରୁ ପାଣି ଆଣି ଭୁବନେଶ୍ୱର ଲିଙ୍ଗରାଜ ମନ୍ଦିରରେ ଜଳ ଢାଳନ୍ତି ତ ଆଉ କି ଏ ପୁରୀ ର ଲୋକନାଥ ମନ୍ଦିର, ଆଖଣ୍ଡଳମଣି ମନ୍ଦିର, ଢେଙ୍କାନାଳର କପିଳାସ ମନ୍ଦିର ଆଦିରେ ପାଣି ଢାଳନ୍ତି । ଏହି ଧାର୍ମିକ ଯାତ୍ରାରେ କାଉଡିଆଙ୍କ ସେବା ଶୁଶ୍ରୁଷା ତଥା ଯାତ୍ରା କଷ୍ଟ ଲାଘବ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତଥା ସାଧାରଣ ଜନତ ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ବିଶ୍ରାମସ୍ଥଳ ଓ ଜଳଯୋଗର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ କରିଥାନ୍ତି । କାଉଡିଆ ପାଇଁ କିଛିଟା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନିୟମ ଅଛି ।

ଏହି ନିୟମାନୁଯାୟୀ ଭାରବୋହି ନେଲାବେଳେ ଭାରକୁ ଭୂମିରେ ଥୋଇବେ ନାହିଁ, ସେମାନେ ଏହି କାଳରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଅର୍ଥାତ୍ ମଦ, ମାଂସ ଓ ମାଛ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ନାହିଁ । ମନରେ ମନ୍ଦ ବା ଅଶ୍ଲୀଳ ଅଥବା ପରର ଅନିଷ୍ଟ ଚିନ୍ତା କରିବେ ନାହିଁ । କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ ଅଥବା କୁକର୍ମ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ । ଅନ୍ୟର ଜଳ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା, ନିୟମିତ ସ୍ନାନ ଓ ପୂଜା କରିବା, କେଶ ଓ ନଖ କାଟିବା ଅନୁଚିତ, ଭୂମିରେ ବସ୍ତ୍ର ବିଛେଇ ଶୟନ କରିବା, ଦେହ ଓ ମନରେ କେବଳ ଶିବଙ୍କୁ ରଖିଲେ ଏ ଯାତ୍ରା ସଫଳ ହୁଏ ।

କାଉଡିଆ ଯାତ୍ରାରେ ନିତ୍ୟକର୍ମରେ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ପବିତ୍ର ହୋଇ ବରୁଣ ଦେବତାକୁ ପୂଜନ କରି ଜଳକୁ ତମ୍ବା, ପିତ୍ତଳ, ଚାନ୍ଦି ପାତ୍ରରେ ଜଳ ଭରି କରାଯାଇଥାଏ । ମାଟି ପାତ୍ରରେ ସଂଗୃହୀତ ଜଳରେ ବ୍ରହ୍ମା ରହିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହାର ପବିତ୍ରତା ଉପରେ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ । ଜଳସ୍ରୋତରୁ ଥରେ ଜଳ ଭରି କରି ତାକୁ ଅଭିଷ୍ଟ କର୍ମ ପୂର୍ବ ଅର୍ଥାତ୍ ଶିବଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଭୂମିରେ ରଖିବା ଅନୁଚିତ । ଅଶୌଚ ସମୟରେ କାଉଡିଆମାନେ ନିଜ ସାଥୀଙ୍କୁ ଧରାଇବା ବା କୌଣସି ଉଚ୍ଚ ଯାଗାରେ ରଖିବା ଉଚିତ । ଯେପରି ଭାରଟି ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁ ନଥିବ । ଯଦି କୌଣସି ବଶତଃ କାଉଡିଆ ଯାତ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଅଶୌଚ ହୋଇଥବ ସେ ପୁଣି ଥରେ ନଦୀରେ ସ୍ନାନ କରି ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ଜଳ ଭରି ଯାତ୍ରା କରିବା ଉଚିତ । ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟର ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତର ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପରେ କାଉଡିଆ ଯାତ୍ରା କରିବାର ନିୟମ ରହିଛି । ରାତ୍ର ସମୟରେ ବିଶ୍ରାମ ସ୍ଥଳରେ ରହି କାଉଡିଆମାନେ ମହାଦେବଙ୍କ ମନ୍ତ୍ର ତଥା ଭଜନ କରିବା ଉଚିତ । ପାପ ପୁଣ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କର୍ମର ଫଳ ।

ଏଣୁ ଜଣେ ଭକ୍ତ ନିଜ ଭକ୍ତିର ପରାକାଷ୍ଠା ନେଇ ତା'ଫଳ ପାଏ । ଜଣେ କାଉଡିଆ ଯଦି ନିଜେ ଭକ୍ତ, ସେ ତା'ର ପୁଣ୍ୟ ଫଳ ଅବଶ୍ୟ ପାଇବ । ବିଧିପୂର୍ବକ ଭାବେ ମହାଦେବଙ୍କୁ ଜଳାଭିଷେକ କରି ତିନି ଥର ସେହି ଜଳକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଦୋଷ ଦୂର ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଧର୍ମ - ଅର୍ଥ- କାମ- ମୋକ୍ଷ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମସ୍ତ ଇଚ୍ଛା ତୁରନ୍ତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଯାତ୍ରା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଭକ୍ତଙ୍କୁ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା, ମନରୋଗ, ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଦିନକୁ ଦିନ କାଉଡିଆଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଏବେ ତ ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ କାଉଡିଆମାନେ ଏଥିରେ ସଂପୃକ୍ତ । ଏହି ଯାତ୍ରା ସଫଳ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍ଥା ମଧ କିଛି ମହତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଯେପରି କାଉଡିଆ ପାଇଁ ପୋଷାକ ବିଶ୍ରାମସ୍ଥଳ, ଖାଦ୍ୟ ଓ ସେବା ଶୁଶ୍ରୁଷା ଇତ୍ୟାଦି କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ପଛରେ ଲୋକଙ୍କ ମନରେ ଶ୍ରଦ୍ଧା, କର୍ମ, ଧର୍ମ ଭାବ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ । ନିଃସ୍ୱାର୍ଥ ଭାବରେ ଯେଉଁ ସେବା କରନ୍ତି, ତାହା ଭଗବାନଙ୍କ ସେବା ବୋଲି ଲୋକମାନେ ମନେ କରିଥାନ୍ତି । କାଉଡିଆମାନେ ଜଳପାତ୍ରକୁ ପ୍ରଣାମ କରିବା ଉଚିତ ।

ଲଖନପୁର ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗରେ ବ୍ୟାପକ ଦୁର୍ନୀତି ଅଭିଯୋଗ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ଲଖନପୁର ବ୍ଲକ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗରେ ବ୍ୟାପକ ଦୁର୍ନୀତି ହେଉଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହେଉଛି । ଦରମା ବୃଦ୍ଧି, ବଦଳି ଆଦିକୁ ନେଇ ବ୍ୟାପକ ଦୁର୍ନୀତି ହେଉଥିବାର ଶିକ୍ଷକମାନେ ଖୋଲାଖୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ନିକଟରେ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ବି ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ଏଭଳି ଦୁର୍ନୀତି ସଂପର୍କରେ ପୋଷ୍ଟ କରିବା ପରେ ସମଗ୍ର ଜିଲ୍ଲାରେ ହଲଚଲ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ଖାଲି ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗରେ ଏଭଳି ଦୁର୍ନୀତିମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନେଇ ପୋଷ୍ଟିଂ ନୁହେଁ ବରଂ ଫୋନରେ ହୋଇଥିବା କଥାବାର୍ତ୍ତା ଏବଂ ଡିଲର ଭଏସ୍ ରେକର୍ଡିଂ ବି ମୋବାଇଲରେ ଘୁରି ବୁଲୁଛି । ଯାହାକି ଲଖନପୁର ବ୍ଲକ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗକୁ ଅଡୁଆରେ ପକାଇଛି ।

ସଂପୃକ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ଜଣକ ସିଧାସଳଖ ବିଇଓ ଏବଂ ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ କିରାଣୀ ଓ ଜଣେ କନିଷ୍ଠ କିରାଣୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ ସୋସିଆଲ୍ ମିଡିଆରେ ଦୁର୍ନୀତି ସଂପର୍କରେ ପୋଷ୍ଟିଂ କରିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ସେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି ଯେ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀମାନେ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀ ଏବଂ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଅତ୍ୟାଚାର ଓ ଶୋଷଣର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ଏଭଳି ଶୋଷଣକୁ ସେ ବରଦାସ୍ତ କରି ନ ପାରି ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବେ ବୋଲି ମଧ ଧମକ ଦେଇଛନ୍ତି । ଯାହାକି ଜିଲ୍ଲାରେ ଆଲୋଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ତିନି ଜଣଙ୍କ କବଳରୁ ବ୍ଲକର ଶିକ୍ଷକ ସମାଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ଲାଗି ସେ ଚରମ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥିବା ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ପୋଷ୍ଟିଂ କରିଥିବା ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ସ୍କୁଲରୁ ଆଉ ଏକ ସ୍କୁଲକୁ ବଦଳି କରାଯିବା ସହ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ବଦଳି କରି ଅଣାଯାଇଥିବାର ଆଦେଶନାମା ବିଇଓଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରୁ ଜାରି ହୋଇଛି । ପ୍ରଶାସନିକ ଅସୁବିଧା ଏବଂ ଜରୁରୀ ହେତୁ ଏଭଳି ବଦଳି କରାଯାଇଥିବା ଆଦେଶନାମାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଯାହାକି ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ପାଲଟିଛି । ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଅଭିଯୋଗର ସତ୍ୟତା ଯାହା ହେଉ ନା କାହିଁକି ଏଭଳି ପ୍ରଚାର ଏବଂ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ପୋଷ୍ଟିଂ ଦ୍ୱାରା ବ୍ଲକରେ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗର ଛବି କଳୁଷିତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଏଭଳି ସ୍ପର୍ଶକାତର ଅଭିଯୋଗର ତଦନ୍ତ କରି ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଶୋଷଣ ଏବଂ ଅତ୍ୟାଚାରରୁ ମୁକ୍ତ କରାଯିବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ମହଲରେ ଦାବି ହେଉଛି ।

ଜମନକିରା ଥାନାରେ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର

ସମ୍ବଲପୁର : ଏସ୍.ପି ଶ୍ରୀ ବି.ଗଙ୍ଗାଧରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ୍ରମେ ଜମନକିରା ଥାନାରେ ଏକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଶିବିରକୁ କୁଚିଣ୍ଡା ଏସ.ଡି.ପି.ଓ ରାଜକିଶୋର ମିଶ୍ର ଉଦଘାଟନ କରିଥିଲେ । ସମ୍ବଲପୁର ହାବିଲଦାର ଏବଂ କନେଷ୍ଟବଲ ଶାଖା ସଂଘ ସଭାପତି ରାମଦାସ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଜମନକିରା ଥାନା ଆଇ.ଆଇ.ସି ପ୍ରେମଜିତ୍ ଦାସଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଶିବିରରେ ସମୁଦାୟ ୮୨ ୟୁନିଟ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥିଲା । ଶିବିରକୁ ସମ୍ବଲପୁର ସଦର ମୁଖ୍ୟ ଡାକ୍ତରଖାନା ରକ୍ତଭଣ୍ଡାରର ଡାକ୍ତର କହେସ୍ କକ୍ସ୍ତ, ଟେକନିସିଆନ ସନ୍ତୋଷ ଗୌଡ଼, କର୍ମଦେବ ପଟେଲ, ମନବୋଧ ନାୟକ ଏବଂ ଦୁସାସନ୍ ସେଠ୍ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରିଥିଲେ । ଶିବିରରେ ଜମନକିରା ଅଟୋ ଚାଳକ ସଂଘର ୧୧ ଜଣ ଚାଳକ ରକ୍ତଦାନ କରିଥିବା ବେଳେ ଜମନକିରା ସାମ୍ବାଦିକ ସଂଘ ଏବଂ ସ୍ଥାନୀୟ ଯୁବକ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଏସ.ଡି.ପି.ଓ ରାଜକିଶୋର ମିଶ୍ର ସମସ୍ତ ରକ୍ତଦାତା ମାନଙ୍କୁ ମାନପତ୍ର ଦେଇ ସମ୍ମାନିତ କରିଥିଲେ । ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ମଧରେ ଏସ.ଆଇ ସୁଧାଂଶୁ ପାତ୍ର, ଏସ. ଆଇ ସୁଧୀର ମହାକୁଡ, ଏ.ଏସ.ଆଇ ତ୍ରିବେଣୀ ପ୍ରଧାନ, ସୁସକ୍ଷନ୍ତ ସାହୁ, ଗଜିନ୍ଦ୍ର ମାଝୀ ଏବଂ ଥାନା ର ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରି ଶିବିର ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ଜମନକିରା ଥାନା ଅଞ୍ଚଳର ବିବେକ ବହିଦାର, ଅଶୋକ ଦାନି, ସୌରଭ ପଟ୍ଟନାୟକ, କିଶୋର ନାଏକ, ଦେବାନନ୍ଦ ନାଏକ ଏବଂ ସମାଜସେବୀ ଅବଦୁଲ ଗୁଲକ୍ଷମ୍ କାଦିର ଏହି ଶିବିରରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

କମ୍ୟୁନିଟି ପୋଲିସ୍ ଟିମ୍‌କୁ ସ୍ୱାଗତ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ପୋଲିସ ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ଇଣ୍ଡିଆନ କମ୍ୟୁନିଟି ପୋଲିସ ଟିମ୍‌କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଅଇଁଠାପାଲି ଥାନା ଅଇଆଇସି ଯୋଗେଶ୍ୱର ପଣ୍ଡାଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ସଭାରେ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷୀ ଅଧିକ୍ଷକ ତପନ କୁମାର ମହାନ୍ତି ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏଥିରେ ଅତିରିକ୍ତ ଏସ୍.ପି ଏ. କୁଜୁର, ଟ୍ରାଫିକ୍ ଡି.ଏସ୍.ପି ନରେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ, ସଦର ଏସ୍.ଡି.ପି.ଓ ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ସାହୁ, ଡି.ଆଇ.ବି ଯେମସ୍ ସାମଦ, ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ବିଭିନ୍ନ ସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ସେବା ଯୋଗାଇ ଆସୁଥିବା କମ୍ୟୁନିଟି ପୋଲିସର ଚିଫ୍ କମାଣ୍ଡର କଳାରତ୍ନ ବଂଶୀଧର କରଙ୍କ ସମେତ ଜିଲ୍ଲା କମାଣ୍ଡର ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ପ୍ରଧାନ, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲା କମାଣ୍ଡର ତପନ କୁମାର ଖୁଣ୍ଟିଆ, ଗ୍ରୁପ କ୍ୟାପଟେନ ଜୟରାମ ପ୍ରଧାନ, ଗ୍ରୁପ କ୍ୟାପଟେନ ପ୍ରକୃତିବନ୍ଧୁ ଦେବାଶିଷ ସାହୁ, ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର, ମେଘନାଦ ବାଗ, ଗୋପାଳ ରାଉତ, ଚତୁର୍ଭୁଜ ଗର୍ଡ଼ିଆଙ୍କ ସମେତ ନଅ ଜଣଙ୍କୁ ଉତ୍ତରୀୟ, ପୁଷ୍ପଗୁଚ୍ଛ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ସଭାରେ ଶାସନ ଥାନାର ଆଇ.ଆଇ.ସି ଲୋକନାଥ ସାହୁ, ଟାଉନଥାନାର ଆଇଆଇସି ପି.କେ. କର୍ଣ୍ଣ, ରେଙ୍ଗାଲି ଥାନା ଆଇଆଇସି ଧବଳେଶ୍ୱର ସାହୁ, କତରବଗା ଥାନାର ଆଇଆଇସି ପ୍ରତାପ କୁମାର ରଣା, କୋର୍ଟ ସବଇନ୍ସପେକ୍ଟର ମହାଦେବ ଦୋରାଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ଅଧିକାରୀ କର୍ମଚାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଓଡ଼ିଆ-କନ୍ନଡ଼ ଭକ୍ତି ସାହିତ୍ୟର ଅନୁବାଦ କର୍ମଶାଳା

ସମ୍ବଲପୁର : ଓଡ଼ିଶା ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀ, କର୍ଣ୍ଣାଟକ ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀ ଓ ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମିଳିତ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଓଡ଼ିଆ-କନ୍ନଡ଼ ଭକ୍ତି ସାହିତ୍ୟର ଜାତୀୟ ଅନୁବାଦ କର୍ମଶାଳା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରେକ୍ଷାଳୟରେ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଏନ୍. ନାଗାରାଜୁଙ୍କ ପୌରୋହିତ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ କର୍ମଶାଳାକୁ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା, ସାହିତ୍ୟ ଓ ସଂସ୍କୃତି ବିଭାଗ ଅତିରିକ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ମଧୁସୂଦନ ପାଢ଼ୀ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ ।

ଓଡ଼ିଶା ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀର ସଭାପତି ଡକ୍ଟର ହୃଷିକେଶ ମଲ୍ଲିକ, ଉପସଭାପତି ଡକ୍ଟର ସଂଗ୍ରାମ ଜେନା, କର୍ଣ୍ଣାଟକ ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀର ସଭାପତି ଡକ୍ଟର ବି.ଭି ବସନ୍ତ କୁମାର ପ୍ରମୁଖ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଳସଙ୍ଗୀତ 'ବିଶ୍ୱଦେଖି ମଧୁମୟ' ପରିବେଷଣ ପରେ ଭୀମଭୋଇ ଚେୟାରର ଡକ୍ଟର ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ପଣ୍ଡା ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ । କର୍ମଶାଳାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଏଚ୍. ଏସ୍. ଶିବପ୍ରକାଶ ଭିତ୍ତିପ୍ରବନ୍ଧ ପାଠ କରିଥିଲେ ଓ ଶେଷରେ କୁଳସଚିବ ଯୁଗଳେଶ୍ୱରୀ ଦାଶ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଓଡ଼ିଶା ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀର ସଚିବ ପ୍ରବୋଧ କୁମାର ରାଉତ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ ।

କଳା ଏକାଡେମୀର ଚିତ୍ରକଳା ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ଉଦ୍‌ଯାପିତ

ସମ୍ବଲପୁର: ଅଗ୍ରଣୀ ଚିତ୍ରକଳା ସଂସ୍ଥା ସମ୍ବଲପୁର କଳା ଏକାଡ଼େମୀ ପକ୍ଷରୁ ଓଡ଼ିଶା ଲଳିତ କଳା ଏକାଡ଼େମୀର ରିଜିଓନାଲ ଆର୍ଟ ସମ୍ବଲପୁର ଗେଲେରିରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଚିତ୍ରକଳା ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ଉଦଯାପିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏକାଡ଼େମୀର ଅଧକ୍ଷ ସଂଜୟ ସାହୁଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏକ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ସଭାରେ ଜିଲ୍ଲା ସଂସ୍କୃତି ଅଧିକାରୀ ଦୀପକ କୁମାର କୁଲୁ, ସମ୍ବଲପୁର ଉନ୍ନୟନ ପ୍ରାଧୀକରଣ ସଂପାଦକ ପ୍ରଭାସ ଚନ୍ଦ୍ର ତନ୍ତସନା, ବିଶିଷ୍ଟ ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପୀ ଭୋଳାନାଥ ନାୟକ, ନୃସିଂହଚରଣ ସାହୁ, ବୃନ୍ଦାବନ ମହାରଣା ପ୍ରମୁଖ ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗଦେଇ ପ୍ରଦର୍ଶନୀରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣକାରୀ ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପୀଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଓଡ଼ିଶା ଲଳିତ କଳା ଏକାଡ଼େମୀର ପରିଚାଳକ ବିଦ୍ୟାପତି ପ୍ରଧାନ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଏହି ପ୍ରଦର୍ଶନୀରେ ଏକାଡ଼େମୀର

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ତଥା କଳା ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଉପରେ ୮୦ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଏକ୍ରିଲିକ୍ ପେଣ୍ଟିଂ ସ୍ଥାନିତ ହୋଇଥିଲା । ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅନନ୍ୟା ଦାଶ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ପରିଦର୍ଶନ କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ କଳାକୃତୀର ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଶଂସା କରି ଉତ୍ସାହିତ କରିଥିଲେ ।

ବକେୟା ଡି.ଏ ଦେବାକୁ ଦାବି

ସମ୍ବଲପୁର : ଗତ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୨୦ ମସିହାରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଡି.ଏ ବୃଦ୍ଧି କରିଥିଲେ ହେଁ କରୋନା ମହାମାରୀ ଯୋଗୁଁ ତାହା ସ୍ଥଗିତ ରଖାଯାଇଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ କରୋନା ମହାମାରୀ ଦୂର ହୋଇଥିବାରୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଡି.ଏ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ଶ୍ରମିକ ନେତା ରତିକାନ୍ତ ମହାନ୍ତି ଦାବି କରିଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ମହାନ୍ତି ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଏକ ଦାବିପତ୍ର ଦେଇ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଗତ ଜାନୁଆରୀ ମାସରେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଦେଇଥିବା ଡି.ଏ ମଧ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଦେବା ପାଇଁ ଦାବି କରିଛନ୍ତି ।

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 ମାଧମରେ 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

ବଲାଙ୍ଗୀରରେ ବିଶ୍ୱାତ୍ମ ଚେତନା ପରିଷଦ ପକ୍ଷରୁ ଗୁରୁପୂର୍ଣ୍ଣିମା ପାଳିତ

ବଲାଙ୍ଗୀର : ଖୁଜେନପାଲି ସ୍ଥିତ ଆନନ୍ଦ ନିକେତନ ଠାରେ ଗୁରୁପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଉତ୍ସବ ମହା ସମାରୋହରେ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ଆସିଥିବା ଭକ୍ତମାନେ ପରମହଂସ ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟପ୍ରଜ୍ଞାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରିଥିଲେ । ଏହି ଉତ୍ସବରେ ଛତରପୁର ନୃସିଂହ ମଠର ମହନ୍ତ ରାଜୀବ ଲୋଚନ ଦାସ ଓ ବୃନ୍ଦାବନର ସାଧ୍ୱୀ ପୁଷ୍ପାଞ୍ଜଳୀ ମଧ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ପୂର୍ବଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଭଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ପରିଷଦର ସଂପାଦକ ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟବେଦାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଦୁଇଦିନ ବ୍ୟାପି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମମାନ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଅବସରରେ କମଳ କୁମାର ମହାକୁଡ଼ଙ୍କୁ ବିଶିଷ୍ଟ କର୍ମଯୋଗୀ ସମ୍ମାନ, କଳାକାହ୍ନୁ ପୁଟେଲଙ୍କୁ 'କର୍ମଯୋଗୀ' ସମ୍ମାନ ଏବଂ ଶ୍ରୀମତୀ ପଙ୍କଜୀନୀ ଚୋପଦାର (ମାଁ ପ୍ରେମମୂର୍ତ୍ତି)ଙ୍କୁ 'ପ୍ରଜ୍ଞାଶକ୍ତି' ସମ୍ମାନରେ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଜିଏମ୍‌ୟୁକୁ ଲକ୍ଷେ ଟଙ୍କା ଦେଲେ ପୁରାତନ ଛାତ୍ର

ସମ୍ବଲପୁର : ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ (ଜିଏମ୍‌ୟୁ) କୁ ୧୯୭୨-୧୯୭୬ ଆଲୁମୁନି ବ୍ୟାଚ୍ ପକ୍ଷରୁ 'ମୋ କଲେଜ୍' ଅଭିଯାନ ମାଧମରେ ୧ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଏ ନେଇ ଆଲୁମନି ପକ୍ଷରୁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସହ ଏକ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ପ୍ରଥମେ ଆଲୁମୁନି ବ୍ୟାଚର ୩୦ ଜଣ ସଭ୍ୟ ବିଶ୍ୱ-ବିଦ୍ୟାଳୟର ଦ୍ୱିତୀୟ କ୍ୟାମ୍ପସ୍‌ରେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସହ ମିଶି ବୃକ୍ଷରୋପଣ କରିଥିଲେ । ତାପରେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ଆଲୁମନିର ସଭ୍ୟମାନେ ଆଲୋଚନା କରିବା ସହ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଉନ୍ନତିକରଣ ପାଇଁ 'ମୋ କଲେଜ୍' ଅଭିଯାନ ଅଧୀନରେ ୧ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର୍ ଏନ୍ ନାଗରାଜୁଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ବୈଠକକୁ ଉପ କୁଳସଚିବ ଡକ୍ଟର ଉମାଚରଣ ପତି ସଂଯୋଜନା କରିଥିଲେ । 'ମୋ କଲେଜ୍' ଅଭିଯାନର ସଂଯୋଜିକା ଡକ୍ଟର ମଧୁମିତା ପଣ୍ଡା ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ । 'ମୋ କଲେଜ୍' ଅଭିଯାନର ପୂର୍ବତନ ସଂଯୋଜିକା ଡକ୍ଟର ସିକତା ପଣ୍ଡା ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ । ୧୯୭୨-୧୯୭୬ ଆଲୁମିନି ବ୍ୟାଚର ସଭ୍ୟ ତଥା 'କିସ୍'ର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଦୀପକ କୁମାର ବେହେରା ଓ ଜିଏମ୍ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧକ୍ଷ ଡକ୍ଟର ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ପଣ୍ଡାଙ୍କ ସମେତ 'ମୋ କଲେଜ୍ ଅଭିଯାନର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରୀୟ କମିଟି ସଦସ୍ୟ ଅମର କୁମାର ମିଶ୍ର ମଞ୍ଚାସୀନ ଥିଲେ ।

ବୁଷ୍ଟର ଡୋଜର ଶୁଭାରମ୍ଭ କଲେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ

ସମ୍ବଲପୁର : ଆଜାଦି କି ଅମୃତ ଉତ୍ସବ ଅବସରରେ ଦେଶ ବ୍ୟାପି ବୁଷ୍ଟର ଡୋଜ ଟୀକାକରଣ ୧୮ ରୁ ୫୯ ବର୍ଷଙ୍କ ପାଇଁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ମଧ ୧୮ ରୁ ୫୯ ବର୍ଷଙ୍କ ପାଇଁ ଟୀକାକରଣ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅନନ୍ୟା ଦାସ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଜିଲ୍ଲାରେ କୋଭିଡ ସ୍ଥିତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ ଅଛି । ହେଲେ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ସଂକ୍ରମଣ ସଂଖ୍ୟା ବଢୁଥିବାରୁ ଟୀକାକରଣ ଏବଂ ସଚେତନକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ସହ ସମସ୍ତେ କୋଭିଡ ନିୟମାବଳୀକୁ ସଠିକ ଭାବେ ପାଳନ କଲେ ପୂର୍ବ ପରି କୋଭିଡକୁ ମାତ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ବୋଲି ଜିଲ୍ଲାପାଳ କହିଥିଲେ । ପରେ ଡାକ୍ତରଖାନାର ବିଭିନ୍ନ ୱାର୍ଡ ବୁଲି ଦେଖିବା ସହ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଯୋଗେଇବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ କହିଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ମେଡିକାଲର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ଜଣାଇଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଭାରପ୍ରାପ୍ତ ସିଡ଼ିଏମଓ ଡାକ୍ତର ଅଶୋକ କୁମାର ଦାଶ, ଡିପିଏମ ମୌସୁମୀ ମିଶ୍ରଙ୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଶ୍ରୀମତୀ ଅଳକା ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ଗଳ୍ପ ସଂକଳନ 'ଅନ୍ତଃ ସ୍ୱର' ଲୋକାର୍ପିତ

ବରଗଡ଼ : ସାରସ୍ୱତ ସାଧିକା ଅଳକା ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ପ୍ରଥମ ଗଳ୍ପ ସଂକଳନ 'ଅନ୍ତଃସ୍ୱର' ଲୋକାର୍ପିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ସ୍ୱୟଂ ଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧକ୍ଷ ଡକ୍ଟର ଶ୍ରୀବନ୍ତ ଦାଶଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ପଞ୍ଚାୟତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରାଧାପକ ରବିନ୍ଦ୍ରନାଥ ପ୍ରଧାନ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ପୁସ୍ତକରେ ଲେଖିକାଙ୍କ ସାମାଜିକ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଉପରେ ବକ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ବିଶିଷ୍ଟ କବି ଦିବ୍ୟ କିଶୋର ଦେବତା ଆତ୍ମିୟତା ଓ ଅନ୍ତରଙ୍ଗର ଗପସପ କିଭଳି କାହାଣୀ ର ରୂପ ନେଇଥାଏ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ପଞ୍ଚାୟତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧାପକ ଡକ୍ଟର ଉମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର ପୁସ୍ତକଟିକୁ ସମୀକ୍ଷା କରି ଶିଳ୍ପୀର ସାରସ୍ୱତ ହାତରେ ମୃଣ୍ମୟ ଭିତରେ ଚିନ୍ମୟ ଚେତନାର ପରିପ୍ରକାଶ ହେବା କଥା ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିଲେ । ସମ୍ବଲପୁର ମହିଳା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧକ୍ଷ ଡକ୍ଟର ସନ୍ତୋଷ ଦାଶ, ଧର୍ମ ସିଂ ମିଶ୍ର ଏବଂ ମନୋରଞ୍ଜନ ମେହେର ପାଠକୀୟ ଅଭିମତ ରଖିଥିଲେ । ଲେଖିକା ଅଳକା ମହାପାତ୍ର ଲେଖକୀୟ ବକ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଅଶୋକ କୁମାର ପଶାୟତ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସଂଗୀତ ଗାନ ଓ ଡକ୍ଟର ରବିନାରାୟଣ ସାହୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଶ୍ରୀମତୀ ମହାପାତ୍ର ହେଉଛନ୍ତି ସମ୍ବଲପୁର କଲ୍ୟାଣ ନଗର ନିବାସୀ ଆଡ଼ଭୋକେଟ୍ ଶ୍ରୀ ଅଶୋକ କୁମାର ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ଧର୍ମପତ୍ନୀ ।

ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅନନ୍ୟା ଦାସଙ୍କ ଜମନକିରା ବ୍ଲକ ଗସ୍ତ

ସମ୍ବଲପୁର : ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅନନ୍ୟା ଦାସ ଜମନକିରା ବ୍ଲକକୁ ପ୍ରଥମ ଗସ୍ତ କରି ବିଭିନ୍ନ ମନ୍ଦିର, ଡାକ୍ତରଖାନା, ମୋ ସରକାର ଯୋଜନାରେ ସାମିଲ ଥିବା ହାଇସ୍କୁଲ, ଆର୍‌ଏମ୍‌ସି ୟାର୍ଡ ଓ ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ନିର୍ମିତ ହାତ କାରିଗରୀ ପରିଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ବଡ଼ରମା ଘାଟିତଳ ବନଦୁର୍ଗା ମନ୍ଦିରରେ ମାଁଙ୍କ ଦର୍ଶନ କରିବା ପରେ ମନ୍ଦିର ପରିଚାଳନା କମିଟି ସହିତ ମନ୍ଦିର ବିକାଶ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା ଏବଂ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ସ୍ଥିତି ଅନୁଧାନ କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ମୁକ୍ତେଶ୍ୱର ମନ୍ଦିରକୁ ଯାଇ ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ନୟନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ନେଇ ପରିଚାଳନା କମିଟିର ଅଧକ୍ଷ ପି.କେ. କନପ୍ପନ ଓ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ପରେ ଜମନକିରା ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ଓ ମୋ ସ୍କୁଲ ଅଭିଯାନରେ ସାମିଲ ହୋଇ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ଫଟୋ ଗ୍ୟାଲେରିରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଥିବା ଜମନକିରା ପଞ୍ଚାୟତ ହାଇସ୍କୁଲ ପରିଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ଏଥିସହିତ ଭୋଜପୁର ସ୍ଥିତ ଆର୍‌ଏମ୍‌ସି ମାର୍କେଟ ୟାର୍ଡ ବୁଲି ଦେଖିବା ସହ ଡିମିରିମୁଣ୍ଡା ଶଗଡ଼େଶ୍ୱର ମନ୍ଦିର ବୁଲି ଦେଖିବା ପରେ ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ହାତ ତିଆରି ଖଜୁରୀ ପଟିର ବିଭିନ୍ନ କ୍ରାଫ୍ଟ ଦେଖିଥିଲେ । ମହିଳା କାରିଗରଙ୍କ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଗସ୍ତ ସମୟରେ କୁଚିଣ୍ଡା ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ଆଦିତ୍ୟ ଗୋଏଲ, ଜମନକିରା ତହସିଲଦାର ଡ. ସୌମ୍ୟରୁପା ରଥ, ବିଡିଓ ଟୁନୁ ମେହେର, ଅତିରିକ୍ତ ତହସିଲଦାର ଗୋପୀନାଥ ଖାଖା, ଏବିଡିଓ ରବୀନ୍ଦ୍ର ରଣା, ବ୍ଲକ ସହକାରୀ ଯନ୍ତ୍ରୀ ସାଲିନୀ ସିଂ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

କ୍ଷେତରାଜପୁରରେ ବିଷ୍ଣୁ ମହାପୁରାଣ କଥା

ସମ୍ବଲପୁର : ଆସନ୍ତା ୧୮ ରୁ ୨୫ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷେତରାଜପୁରର ପୋଦ୍ଦାର କଲୋନୀ ଠାରେ ଶ୍ରୀ ବିଷ୍ଣୁ ମହାପୁରାଣ କଥାର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ବୃନ୍ଦାବନର ଶ୍ରୀମଦ୍ ସନ୍ଥ ବାଳକ ଜୀ ମହାରାଜ ପ୍ରତ୍ୟହ ଅପରାହ୍ନ ୪ ରୁ ୭ ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରବଚନ ଦେବେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେବାକୁ ଆୟୋଜକ ମଙ୍ଗତୁରାମ ଅଗ୍ରୱାଲ (ବେସନବାଲା) ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି ।

Printed, Published and Owned by Hemanta Kumar Mahapatra, Printed at Impressions Press, Sambalpur, Office Phone: 0663-2400945
e-mail: hemantamahapatra@yahoo.com Editor : Hemanta Kumar Mahapatra