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.26 | Issue - 25 | 19 - 25 June 2022 | Sambalpur | Page-12 | Invitation Price Rs.10

ଶତାୟୁ ମାଁଙ୍କ ପାଦଧୋଇ ଆଶିର୍ବାଦ ନେଲେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ

ସମ୍ବଲପୁର: ଆଜିକାଲି ବୃଦ୍ଧ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ପୁଅମାନେ ଯତ୍ନ ନେଉ ନଥିବା ବେଳେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଏହାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଅଟନ୍ତି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ମୋଦୀ ତାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟସ୍ତତା ସତ୍ତ୍ୱେ ବେଳେ ବେଳେ ତାଙ୍କ ମାଁଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯାଇ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା ପଚାରିବା ସାଙ୍ଗକୁ ଆଶୀର୍ବାଦ ନେଇଥାନ୍ତି । ଶନିବାର ଦିନ ତାଙ୍କ ମାଁ ହୀରାବେନ ମୋଦୀ ୧୦୦ ବର୍ଷରେ ପଦାର୍ପଣ କରିବା ଅବସରରେ ଶ୍ରୀ ମୋଦୀ ଗୁଜରାଟର ଗାନ୍ଧୀନଗରସ୍ଥିତ ବାସଭବନକୁ ଯାଇ ତାଙ୍କର ପାଦ ଧୋଇ ଆଶିର୍ବାଦ ଭିକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ଅପରପକ୍ଷରେ ଶ୍ରୀମତୀ ହୀରାବେନଙ୍କୁ ମୋଦୀ ମିଠା ଖୁଆଇ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କ ମାଁ ଶ୍ରୀ ମୋଦୀଙ୍କୁ ମିଠା ଖୁଆଇ ଆଶିର୍ବାଦ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ।

୨୦୦୦ ବର୍ଷର ପୁରୁଣା ନଗର ଅସୁରଗଡ଼

ବରଗଡ଼ : ଜିଲ୍ଲାର ବରପାଲି ନିକଟ ଅସୁରଗଡ଼ରେ ୨ ହଜାର ବର୍ଷର ପୁରୁଣା ନଗରଥିବା ଜଣାପଡିଛି । ନିକଟରେ ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଇତିହାସ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଏଠାରେ

ଖନନକାର୍ଯ୍ୟ ବେଳେ ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇଥିବା ପ୍ରାଚୀନ ମୁଦ୍ରା, ମୋହରା, ମାଟି ପାତ୍ରରୁ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା କୁହାଯାଉଛି । ଅସୁରଗଡ଼ ଦୁର୍ଗକୁ ମୃତ୍ତିକା ଦୁର୍ଗରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଏହାର ପତନ ମଧକାଳରେ ହୋଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣା ହେଲା, ଏଠାରେ ୨ ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଲୋକେ ଲୌହ ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ପାରମ୍ପରିକ ଭାବେ ଲୁହା ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଭାଟି ଆବିଷ୍କୃତ ହୋଇଛି । ତେଣୁ ଏଠାରେ ଲୋକମାନେ ଲୌହ ଉତ୍ପାଦନ କରୁଥିବା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି । ସେହିଭଳି ଖନନରୁ ଦୁର୍ଲଭ ମାଟିପାତ୍ର ଆବିଷ୍କାର କରାଯାଇଛି । ଯାହାକୁ 'ନବ୍ ୱେର' କୁହାଯାଏ । ଏହି ପାତ୍ର ପରମ୍ପରାଗତ ବ୍ୟବସାୟ ବାଣିଜ୍ୟ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ ରହିଥିବା ଜଣାଯାଏ । ସେହିଭଳି ଖନନରୁ ପ୍ରାଚୀନ ମୁଦ୍ରା, ମୋହର, ମାଳା, ଲୁହା ସାମଗ୍ରୀ ମିଳିଛି । ଉନ୍ନତ ଧରଣର ମାଟି ପାତ୍ର ବି ମିଳିଛି । ଯେଉଁଥିରେ ରହିଛି ରଞ୍ଜିତ କୃଷ୍ଣଲୋହିତ ମାଟିପାତ୍ର, ରଞ୍ଜିତ ଲାଲ ମାଟିପାତ୍ର ଏବଂ ହାଣ୍ଡି । ଖନନର ପ୍ରଥମ ସ୍ତର ସମବଂଶୀ କାଳର ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ଅସୁରଗଡ଼ରେ ପ୍ରାଚୀନ ନଗରର ଜନବସତି ଏହାର କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥଳରେ ଅବସ୍ଥିତ ଥିଲା । ତେଣୁ ଖନନରୁ ପ୍ରତ୍ନତାତ୍ତ୍ୱିକ ଅବଶେଷରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଏହା ୨ ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଭାରତର ଏକ ଉନ୍ନତ ନଗର ଭାବେ ଗଢ଼ିଉଠିଥିଲା । ଯାହାର ମଧକାଳରେ ପତନ ହୋଇଥିଲା । ଅସୁରଗଡ଼ ଦୁର୍ଗକୁ ମୃତ୍ତିକା ଦୁର୍ଗରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ଯାହାର ୩ଟି ଦ୍ୱାର ଥିଲା । ଏହାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାକୁ ୨ଟି ଲେଖାଏଁ ବୃହତ ପ୍ରାଚୀର ଓ ଗଡ଼ଖାଇ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଯାହାକି ଏବେବି ଦୃଶ୍ୟମାନ ରହିଛି ।

ଅସୁରଗଡ଼ର ପ୍ରାଚୀନତା, ଉତ୍ପତ୍ତି ଏବଂ ନଗର ବିନ୍ୟାଶର ସନ୍ଧାନ ପାଇଁ ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଇତିହାସ ବିଭାଗ ଗତବର୍ଷ ଏହାର ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରିଥିଲା । ପରେ ପ୍ରତ୍ନତାତ୍ତ୍ୱିକ ଖନନ ପାଇଁ ଭାରତୀୟ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ସଂସ୍ଥା(ଏଏସ୍ଆଇ)କୁ ଆବେଦନ କରିଥିଲା । ଯାହାକି ୨୦୨୨ରେ ଡକ୍ଟର ଅତୁଲ୍ କୁମାର ପ୍ରଧାନଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ ଏବଂ ଡକ୍ଟର ଉମାକାନ୍ତ ସହ-ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାରେ ଖନନ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ମିଳିଥିଲା । ଡକ୍ଟର ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ମଲ୍ଲିକ, ପରମତାପ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ୨୦ ଜଣ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନେଇ ଏହାର ଖନନ କାମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଏବେବି ସେଠାରେ ଖନନ କାମ ଜାରି ରହିଛି । ଆଗକୁ ମଧ ଏହାର ସବିଶେଷ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରି ସମସ୍ତ ଦିଗକୁ ନେଇ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରାଯିବ । ବରଗଡ଼ର ପୂର୍ବବତନ ଏମ୍.ପି ଡକ୍ଟର ପ୍ରଭାସ ସିଂ ଘଟଣା ସ୍ଥଳ ପରିଦର୍ଶନ କରି ଗଙ୍ଗାଧର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଇତିହାସ ବିଭାଗର ଏହି କାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଖନନ ପରେ ଆହୁରି କେତେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ଆବିଷ୍କାର ହୋଇପାରିବ ବୋଲି ସେ ଆଶା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ଅନନ୍ୟା ଦାସ ସମ୍ବଲପୁରର ନୂତନ ଜିଲ୍ଲାପାଳ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁରର ନୂଆ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭାବେ ଶ୍ରୀମତୀ ଅନନ୍ୟା ଦାସଙ୍କୁ ବଦଳି ହୋଇଛି । ଏଠାରେ ଥିବା ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ ଦିବ୍ୟଜ୍ୟୋତି ପରିଡ଼ାଙ୍କୁ ଜନସଂଖ୍ୟା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବୃହତ୍ ଜିଲ୍ଲା ରୂପେ ପରିଚିତ ତଥା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରୁଥିବା ଜିଲ୍ଲା ବ୍ରହ୍ମପୁରକୁ ବଦଳି ହୋଇଛି । ଶ୍ରୀ ପରିଡ଼ା ଗତ ଜାନୁଆରୀ ୫ ତାରିଖ ଦିନ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାପାଳ ରୂପେ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ପାଞ୍ଚମାସ ପରେ ତାଙ୍କୁ ଏଠାରୁ ବଦଳି କରାଯାଇଛି ।

ନୂତନ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅନନ୍ୟା ବର୍ତ୍ତମାନ କଟକ ମ୍ୟୁନସିପାଲ କର୍ପୋରେସନର କମିଶନର ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ।

୨୦୧୪ ମସିହାରେ ଭାରତୀୟ ପ୍ରଶାସନିକ ସେବା ପରୀକ୍ଷାରେ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିବା ଅନନ୍ୟା ଆସାମ ରାଜ୍ୟର ଟପର୍ ଭାବେ ଅଲ୍ଇଣ୍ଡିଆ ୧୬ ର୍ୟାଙ୍କ୍ ହାସଲ କରିଥିଲେ । ଆସାମରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଅନନ୍ୟା

ପିଲାନି ସ୍ଥିତ ବିଆଇଟିରୁ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସାଇନ୍ସରେ ବି.ଟେକ୍ ଏବଂ ଅର୍ଥନୀତିରେ ଏମ.ଏସ୍.ସି କରିବା ପରେ ବାଙ୍ଗାଲୁରୁ ଠାରେ ଅରାକଲ ଇଣ୍ଡିଆ ପ୍ରାଇଭେଟ ଲିମିଟେଡରେ ସଫ୍ଟୱେର ଇଞ୍ଜିନିୟର ରୂପେ ଆଠମାସ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । ତାପରେ ସେ ଜୟପୁର ଠାରେ ଭାରତୀୟ ରିଜର୍ଭ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ରେ ତିନିମାସ ପାଇଁ ସେ ଇଣ୍ଟର୍ଣ୍ଣସିପ୍ କରିଥିଲେ ।

ଏହାଛଡ଼ା ସେ ଜଣେ ଦକ୍ଷ ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପୀ ଅଟନ୍ତି । ପ୍ରଶାସନିକ ସେବା ପରୀକ୍ଷାରେ ପ୍ରଥମ ଥରରେ ହିଁ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ସେ ଗୁଜୁରାଟ କ୍ୟାଡର୍ରେ ୨୦୧୫ ବ୍ୟାଚ୍ ଭାବେ ନିଜର କ୍ୟାରିୟର୍ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ୨୦୧୭ମସିହାରେ ଅନନ୍ୟା ଓଡ଼ିଶା କ୍ୟାଡର୍କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରିଥିଲେ । ସେ ପ୍ରଥମେ ବାଣିଜ୍ୟ ବିଭାଗର ସହକାରୀ ସଚିବ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପରେ ତାଙ୍କୁ ୨୦୧୮ ମସିହା ଅକ୍ଟୋବର ମାସରେ କୋରାପୁଟରେ ରାଜ୍ୟ ଗ୍ରାମ୍ୟ ଉନ୍ନୟନ ଏଜେନ୍ସିରେ ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ଭାବେ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଏହାପରେ ଫୋନି ପରେ ସହରର ପୁନରୁଦ୍ଧାର ସମୟରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ମହାନଗର ନିଗମରେ ଅତିରିକ୍ତ କମିସନର ପଦବୀରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥିଲେ । ୨୦୧୯ ଜୁନ୍ ୨୪ ତାରିଖରେ ସେ ପ୍ରଥମ ମହିଳା କମିଶନର ଭାବେ କଟକ ମହାନଗରର ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । କଟକ ସହରକୁ ନୂଆ ରୂପରେଖ ଦେବାରେ ତାଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ପରିମଳ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ସହ ନେତାଜୀ ବସ୍ ଟର୍ମିନାଲ, ତାଳଦଣ୍ଡା ସମ୍ପ୍ରସାରଣ, ବର୍ଫ ଯୋଜନା, କୋଭିଡ୍ ସମୟରେ ସହରର ସଂକ୍ରମଣ ହାର କମାଇବାକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରଣନୀତି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ । ଅନନ୍ୟା ଓଡ଼ିଶାର ୨୦୧୫ ବ୍ୟାଚର ଆଇ.ଏ.ଏସ୍. ଅଧିକାରୀ ମହମ୍ମଦ ଅବଦାଲ ଅଖତାରଙ୍କୁ ବିବାହ କରିଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀମତୀ ଅନନ୍ୟା ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାର ତୃତୀୟ ମହିଳା ଜିଲ୍ଲାପାଳ ହେବାର ଗୌରବ ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି । ଏହାପୂର୍ବରୁ ଶ୍ରୀମତୀ ଅନୁ ଗର୍ଗ ଓ ଶ୍ରୀମତୀ ମୃଣାଳିନୀ ଦର୍ଶୱାଲ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାପାଳ ପଦବୀରେ ନିଯୁକ୍ତି ହୋଇଥିଲେ ।

ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ..

ଶରୀର ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ ପାଣିସିଙ୍ଗଡ଼ା

ହର୍ମୋନ ତିଆରି କରେ ଲିଚୁ

ମେଦ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଆଇସ୍କ୍ରିମ୍

ଆଖି ପାଇଁ ଉପକାରୀ ଗାଜର

ବ୍ଲୁଟିର ଉପକାରିତା

ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ଇଏସଆଇସି ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଲୋକାର୍ପିତ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା: କର୍ମଚାରୀ ରାଜ୍ୟ ବୀମା ନିଗମ (ଇଏସଆଇସି) ଉପ ଅଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଏଠାରେ ଉଦଘାଟିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଅନୁଗୁଳରୁ ଭର୍ଚୁଆଲ ମୋଡରେ କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ ଓ କେନ୍ଦ୍ର ଶ୍ରମ ମନ୍ତ୍ରୀ ରାମେଶ୍ୱର ତେଲିଙ୍କ ସହ ଏହାକୁ ଉଦଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଝାରସୁଗୁଡାରେ ଉଦଘାଟିତ ହୋଇଥିବା କର୍ମଚାରୀ ରାଜ୍ୟ ବୀମା ନିଗମର ଏହି ଉପ ଅଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଦ୍ୱାରା ଝାରସୁଗୁଡା ସମେତ ପଶ୍ଚିମ ଓଡିଶାର ୧୩ଟି ଜିଲ୍ଲାର ପ୍ରାୟ ୧ଲକ୍ଷ ୭୫ ହଜାର ପଞ୍ଜିକୃତ କର୍ମଚାରୀ ଓ ତାଙ୍କ ପରିବାରବର୍ଗ ଉପକୃତ ହେବେ । ଅନ୍ୟପଟେ ଆଗାମୀଦିନରେ ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ଏକ ଶହେ ଶଯ୍ୟା ବିଶିଷ୍ଟ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଇଏସଆଇସି ଚିକିତ୍ସାଳୟ କରାଯିବ । କେନ୍ଦ୍ର ଶ୍ରମ ମନ୍ତ୍ରୀ ଭୁପେନ୍ଦ୍ର ଯାଦବଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଇଏସଆଇସିର ୧୮୭ ତମ ବୈଠକରେ ଅନୁଗୋଳରେ ଇଏସଆଇସି ହସ୍ପିଟାଲ ଓ ଝାରସୁଗୁଡା ରେ ଉପ ଅଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସ୍ଥାପନ କରିବାର ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ଅନୁମୋଦନ କରାଯାଇଥିଲା । ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଥିବା ଏହି ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟଓଡିଶାର ପୂର୍ବ ଭାଗରେ ଥିବାରୁ ଏହା ରାଜ୍ୟର ପଶ୍ଚିମ ଭାଗର ନିଯୁକ୍ତିଦାତା ଏବଂ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉ ନ ଥିଲା । ଏହି ସମସ୍ୟା ହେତୁ କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର

ପ୍ରଧାନଙ୍କ ସମେତ ଅନେକ ଲୋକ ଝାରସୁଗୁଡା ଠାରେ ଉପ ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଖୋଲିବା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । ଝାରସୁଗୁଡା ଜିଲ୍ଲାରେ ଅନେକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଏବଂ ବୃହତ ଶିଳ୍ପ ରହିଛି । ୩ଠରୁ ଅଧିକ ପ୍ରମୁଖ ନିଯୁକ୍ତିଦାତା ଝାରସୁଗୁଡା, ସମ୍ବଲପୁର ଓ ସୁନ୍ଦରଗଡ ଜିଲ୍ଲାର ଆଖପାଖ ସହିତ ରାଉରକେଲା ଅଞ୍ଚଳରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ଗତ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ମାସରେ କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଶ୍ରମ ମନ୍ତ୍ରୀ ଭୁପେନ୍ଦ୍ର ଯାଦବଙ୍କୁ ଏକ ଚିଠି ଲେଖିଥିଲେ । ଦୀର୍ଘ ଦୂରତା ହେତୁ ପଶ୍ଚିମ ଓଡିଶାର ଲୋକ ଇଏସଆଇ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଭୁବନେଶ୍ୱରକୁ ଆସିବାକୁ ଅନେକ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ସେ ଉଲ୍ଲେଖ କରି ଝାରସୁଗୁଡାରେ ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଖୋଲିବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । କେନ୍ଦ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନଙ୍କ ଏହି ପ୍ରୟାସ ପରେ ଝାରସୁଗୁଡାରେ ଏସିସି ଉପ ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଖୋଲିଛି ।

କବିତା ସଙ୍କଳନ 'ଆସୁଛେ ସମିଆଁର କହଁର' ଲୋକାର୍ପିତ

ସମ୍ବଲପୁର : କବି ସୌଭାଗ୍ୟବନ୍ତ ମହାରଣାଙ୍କ ପ୍ରଥମ ସମ୍ବଲପୁରୀ କବିତା ସଙ୍କଳନ 'ଆସୁଛେ ସମିଆଁର କହଁର' ଲୋକାର୍ପିତ ହୋଇଛି । ଅନ୍ୟା ସାହିତ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପକ୍ଷରୁ ଅନୁଷ୍ଠିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଡ. ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ପଣ୍ଡା ପୁସ୍ତକ ଉନ୍ମୋଚନ କରିଥିଲେ । ଆବେଗ, ଅନୁଭବ ଓ ଅନ୍ୱେଷା ଏହି ତିନୋଟି ଗୁଣ ନେଇ କବି ଉଚ୍ଚାଙ୍ଗ ସାହିତ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ପଣ୍ଡା ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ବୁଢ଼ାରଜା ସ୍ଥିତ ଏକ ହୋଟେଲ୍‌ରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଆଲୋଚକ ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ଡ. ଗୌରିଦାସ ପ୍ରଧାନ ସଂକଳନର ସମୀକ୍ଷା କରି ସାମ୍ପ୍ରତିକ କାବ୍ୟଧାରା ଓ କାବ୍ୟଚେତନା ବାର୍ତ୍ତାବହ ସଦୃଶ ଯାହା ଆଧୁନିକ ସମ୍ବଲପୁରୀ ସାହିତ୍ୟ ଜଗତରେ ଏକ ନୂତନ ଆଲୋଡନ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ବୋଲି ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ କବି ଶ୍ରୀ ମହାରଣା କବିତା ସଂକଳନ ବାବଦରେ ସାମ୍ୟକ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଡ. ସତ୍ୟନାରାୟଣ ଠାକୁର ସଂକଳନରୁ ଏକ କବିତା ଆବୃତ୍ତି

କରିଥିଲେ । ଡ. ଗୋବିନ୍ଦ ମହାରଣା, ଡ. ଶ୍ୟାମ ଭୋଇ ପ୍ରମୁଖ ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଶତ୍ରୁଘ୍ନ ସାହା, ପ୍ରଶାନ୍ତ ମାଝୀ, ଉମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମିର୍ଦ୍ଧା, ବୃନ୍ଦାବନ ମିଶ୍ର, କମଲଲୋଚନ ପଣ୍ଡା ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଶେଷରେ ଡ. ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ପଣ୍ଡା ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସମାଜର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ନିର୍ବାଚନ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସମାଜର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ନିର୍ବାଚନ ହୋଇଯାଇଛି । ଅର୍ଜୁନ ରଂଜନ ପଣ୍ଡା ସଭାପତି, ନାରାୟଣ ନାୟକ ଏବଂ ରାଜଲକ୍ଷ୍ମୀ ମିଶ୍ର ଉପସଭାପତି, ପ୍ରଦୀପ ପଣ୍ଡା ସଂପାଦକ, ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାହୁ ସହସଂପାଦକ, ନିର୍ମଳ ମାଇତି କୋଷାଧକ୍ଷ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କମିଟିର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ହେଲେ ଗୋପରଂଜନ ଦୁବେ, ସଦାନନ୍ଦ ସୋନବର୍ଷା, ଅରବିନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର, ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ହୋତା, ଗୋପୀନାଥ ମିଶ୍ର, ଡାକ୍ତର ବିନୋଦ ବିହାରୀ ନାୟକ, ଅରୁଣ ମଜୁମଦାର, ପ୍ରଦ୍ୟୋତ କୁମାର ମିଶ୍ର, ନରେନ୍ଦ୍ର ମେହେର, ପଠାଣ ପଣ୍ଡା, ରାମ ନାରାୟଣ ସେଠ, ପ୍ରଭାସ ବାନାର୍ଜୀ, ଡାକ୍ତର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା, ଅଦ୍ୱୈତ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ବିଜୟଲକ୍ଷ୍ମୀ ବେହେରା, ନୀଳେନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା, ବୀଣାପାଣି ପତି, ରାମେଶ୍ୱର ପାଢ଼ୀ ଏହି କମିଟି ଆସନ୍ତା ଦୁଇ ବର୍ଷ ପାଇଁ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛି ।

ଚିପିଲିମାରେ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର

ଚିପିଲିମା: ଓଏଚପିସି କ୍ଲବ ଠାରେ ଚିପିଲିମା ଫାଣ୍ଡି ଓ ଜିଲ୍ଲା ପୁଲିସ ମିଳିତ ସହଯୋଗରେ ଏକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ମୋ ଓଡିଶା ପରିବାର ତଥା ୫ଟି ସେଲ ଅଧିନ ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷୀ ଅଧିକ୍ଷକ ବି. ଗଙ୍ଗାଧରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କ୍ରମେ ଆୟୋଜିତ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିରକୁ ଫାଣ୍ଡି ଅଧିକାରୀ ତପନ କୁମାର ପ୍ରଧାନ ଉଦଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଜିଲା ହାବିଲଦାର ଓ କନେଷ୍ଟବଳ ସଂଘ ସଭାପତି ରାମଦାସ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଶିବିରରେ ସଦର ଡାକ୍ତର ଖାନା ରକ୍ତଭଣ୍ଡାର ଡାକ୍ତର କନ୍ତେଶ କକଡ଼ଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ୩୭ ୟୁନିଟ ରକ୍ତ ସଂଗୃହିତ ହୋଇଥିଲା । ବ୍ଲାଡ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ କାଉନସିଲର କର୍ମଦେବ ପଟେଲ, ଟେକ୍ନିସିୟାନ ସନ୍ତୋଷ ଗୌଡ଼, ମନବୋଧ ନାୟକ, ଦୁଃଖୀ ନାସନ ସେଠ ପ୍ରମୁଖ ଶିବିର ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଜିଲା ପୁଲିସ ଓ ରେଡ୍‌କ୍ରସ ସଂସ୍ଥା ପକ୍ଷରୁ ସମସ୍ତ ରକ୍ତଦାତାଙ୍କୁ ମାନପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରି ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଇଣ୍ଟେନସିଫାଏଡ୍ ମିଶନ ଇନ୍ଦ୍ରଧନୁ ୪.୦

ସମ୍ବଲପୁର: ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଟୀକାକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ମଜବୁତ ଏବଂ ସଶକ୍ତ କରିବା ଦିଗରେ ଓଡିଶା ସାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ ସହଯୋଗରେ ୟୁନିସେଫ୍ ଓଡିଶା ଦ୍ୱାରା ଏକ ଭର୍ଚୁଆଲ ମିଡିଆ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇ ସମ୍ବଲପୁର ଓ ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାରେ 'ଇଣ୍ଟେନସିଫାଏଡ୍ ମିଶନ ଇନ୍ଦ୍ରଧନୁଷ' (ଆଇଏମ୍ଆଇ) ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ କୋଭିଡ୍ ଟିକାକରଣ ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରାଯାଇଛି । ମହାମାରୀର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଉଭୟ ମା ଏବଂ ଶିଶୁଙ୍କର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଟୀକାକରଣ ହାରକୁ ବଢାଇବା ପାଇଁ ରାଜ୍ୟରେ ଆଇଏମ୍ଆଇ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିଲା । ଏନ୍ଏଫ୍ଏଚ୍ଏସ୍-୫ର ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ ସଫଳ କୋଭିଡ ଟୀକାକରଣ ବ୍ୟତୀତ ୯୦.୫ ପ୍ରତିଶତ ପୂର୍ବ ଟୀକାକରଣ କରିବାରେ ଓଡିଶା ଦେଶର ଏକମାତ୍ର ରାଜ୍ୟ ହୋଇ ପାରିଛି । ରାଜ୍ୟର ୨୦ ଜିଲ୍ଲା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଟୀକାକରଣରେ ୯୦% ରୁ ଅଧିକ ଥିବାବେଳେ ୯୦% ରୁ କମ୍ ଟୀକାକରଣ ହାର ଥିବା ୧୦ଟି ଜିଲ୍ଲାଙ୍କୁ ଏବେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ରାଜ୍ୟ ଟୀକାକରଣ ଯୁଗ୍ମ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ସାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗର, ଡ. ପ୍ରତିଭା ପ୍ରଧାନ, ଶିଶୁ ସାସ୍ଥ୍ୟ ପରିଚାଳକ ଆର୍ ଆଇ ଡ. ଶଶୀଭୂଷଣ ପଣ୍ଡା, ସମ୍ବଲପୁର ଏଡିପିଏଚ୍ଓ, (ଏଫ୍‌ଡବ୍ଲ୍ୟୁ) ଆଇ/ସି, ଡାକ୍ତର ଭରତ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ, ମାଲକାନଗିରିର ଏଡିପିଏଚ୍ଓ, ଏଫ୍‌ଡବ୍ଲ୍ୟୁ ଡ. ଶଶୀଭୂଷଣ ମହାପାତ୍ର ଓ ୟୁନିସେଫ୍‌ର ଡ. ଅନିଲ୍ ପଟ୍ଟନାୟକ ଆଦି ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ୟୁନିସେଫ୍ ଓଡିଶାର ଡ. ଅନିଲ୍ ପଟ୍ଟନାୟକ ଏହି ପ୍ୟାନେଲ ଆରମ୍ଭ କରି ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଟୀକାକରଣର ଗୁରୁତ୍ୱ ଓ ଏ ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରିବା ଦିଗରେ ଗଣମାଧ୍ୟମର ଭୂମିକା ବିଷୟରେ କହିଥିଲେ ।

ଏମ୍‌ସିଏଲ୍‌ର ବିଶ୍ୱ ରକ୍ତଦାତା ଦିବସ ପାଳିତ

ବୁର୍ଲା : ଏମସିଏଲ ପକ୍ଷରୁ ବିଶ୍ୱ ରକ୍ତଦାତା ଦିବସ ଅବସରରେ ୧୯୩ ୟୁନିଟ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଛି । ଏମସିଏଲ ମୁଖ୍ୟାଳୟ ଆନନ୍ଦ ବିହାର, ତାଳଚେର କୋଲ ଫିଲ୍ଡସ୍‌ର ଲିଙ୍ଗରାଜ କ୍ଷେତ୍ର ଓ ଝାରସୁଗୁଡା ଇବ୍ ଭାଲିସ୍ଥିତ ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ ହସପିଟାଲଠାରେ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିରର ଆୟୋଜନ ହୋଇଥିଲା । ଲିଙ୍ଗରାଜ କ୍ଷେତ୍ର ସର୍ବାଧିକ ୮୬ ୟୁନିଟ୍, ଏମସିଏଲ ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ୮୧ ୟୁନିଟ ଓ ଇବ ଭାଲିରେ ୨୬ ୟୁନିଟ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଛି ।

ଭାଗବତ /// ସାଧୁଙ୍କ ଲକ୍ଷଣ

ମଣିଷ ସଂସାର ଚିନ୍ତନ କଲେ ତାର ସଂସାର ପ୍ରୀତି ବଢ଼େ । ଦୁଃଖ ବଢ଼େ । ପରମାତ୍ମା ଚିନ୍ତନରେ ଭଗବତ୍ ପ୍ରୀତି ହୁଏ । ଜୀବନ ସାର୍ଥକ ହୋଇଥାଏ ।

ନିଷ୍କାମ ଭାବରେ ସ୍ୱଧର୍ମ ପାଳନ କଲେ ଆତ୍ମଶୁଦ୍ଧି ହୁଏ । ଅନ୍ତଃକରଣ ପବିତ୍ର ହୁଏ । ଯାହାର ଅନ୍ତଃକରଣ ପବିତ୍ର ହୋଇଥାଏ, ତାର ବ୍ରହ୍ମ-ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୁଏ ।

ବନ୍ଧନ ଓ ମୋକ୍ଷ ଶରୀରର ଧର୍ମ ନୁହେଁ । ଏହା ମନର ଧର୍ମ । କେବଳ ଗୁଣ ସଂସର୍ଗରେ ହିଁ ଆତ୍ମାକୁ ବନ୍ଧ ବା ମୁକ୍ତ କୁହାଯାଏ । ବାସ୍ତବରେ ନା ବନ୍ଧନ ଅଛି ନା ମୁକ୍ତି । ଏହି ଶରୀର ଦୈବାଧୀନ । ଦୈବାଧୀନ ଏହି ଶରୀର ଗୁଣସମୂହର ପ୍ରେରଣାରେ ଯେଉଁ ସବୁ କର୍ମ ସ୍ୱତଃ କରୁଛି ବା ହୋଇଯାଉଛି, ଅଜ୍ଞାନୀ ପୁରୁଷ ତହିଁରେ କର୍ତ୍ତାପଣ ଆରୋପିତ କରି ଅଭିମାନୀ ହେଉଛି । ଫଳସ୍ୱରୂପ ବନ୍ଧନରେ ପଡ଼ିଯାଉଛି ।

ହେ ଉଦ୍ଧବ ! ଏହି ଜୀବ ହେଉଛି ମୋର ଅଂଶ ।। ମମୈବାଂଶୋ ଜୀବଲୋକେ । ଅବିଦ୍ୟା ହେତୁ ଜୀବ ବନ୍ଧନରେ ପଡ଼ିଥାଏ । କେବଳ ନାମ ହିଁ ଜୀବକୁ ବନ୍ଧନ ମୁକ୍ତ କରିପାରେ । ଈଶ୍ୱର ବନ୍ଧନ ଓ ମୋକ୍ଷର ପରେ ଥାଆନ୍ତି ।

ଜୀବ କର୍ମବନ୍ଧନରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଈଶ୍ୱର କିନ୍ତୁ ନିତ୍ୟମୁକ୍ତ । ଏହି ସଂସାରରେ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନୀ ହେଉଛନ୍ତି ମୁକ୍ତ ଓ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତେ ବନ୍ଧନରେ ଥାଆନ୍ତି ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରାଣ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ମନ, ବୃତ୍ତି ତଥା ବୁଦ୍ଧି ସଙ୍କଳ୍ପ ରହିତ ଥାଏ ସେ ଦେହଧାରୀ ହୋଇ ସୁଦ୍ଧା ଦେହ-ଗୁଣରୁ ମୁକ୍ତ ଥାଏ ।

ଉଦ୍ଧବଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଇ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସାଧୁମାନଙ୍କର ୨୮ ଲକ୍ଷଣ କଥା କହିଛନ୍ତି ।

ପ୍ରଥମତଃ ସାଧୁ ଅକୃତଦ୍ରୋହୀ ହୋଇଥାଏ । ଅକୃତଦ୍ରୋହୀ ଅର୍ଥାତ୍, ସଂସାରର ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାଳୁ ଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଏବଂ କାହା ପ୍ରତି କୁଭାବ ତଥା ଦ୍ରୋହାଚରଣ ନ କରିବା । ସାଧୁମାନଙ୍କ ଦୟାଭାବ ଓ ଅନ୍ୟର ଅପକାର କଦାପି ନ କରିବା ଭାବ ଏ ଦ୍ୱୟ ମୁଖ୍ୟ ।

ସାଧୁ ସାଧାରଣତଃ କ୍ଷମାଶୀଳ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଅପକାର କରୁଥିବା ଲୋକର ବି ଉପକାର କଥା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । ସାଧୁ ସତ୍ୟବାନ୍ ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ସତ୍ୟ ତାହା ସାଧୁ ନିରୀହ ବାଳକଙ୍କ ଭଳି ସମସ୍ତଙ୍କ ଆଗରେ ପ୍ରକାଶ କରିଦିଅନ୍ତି । ସାଧୁମାନେ ବସ୍ତୁତଃ ଶୁଦ୍ଧଚିତ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଅପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତର ମଳ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଇଥାଏ ।

ସାଧୁମାନେ ସମଭାବାପନ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ସାନ-ବଡ଼, ଭଲ-ଖରାପ, ଧନୀ -ଗରିବ

ଏପରି ଭେଦଭାବ ନ ଥାଏ ।

ସାଧୁ ସର୍ବଦା ପରୋପକାରୀ ହୋଇଥାଏ । କାହାର କିଛି ଉପକାରରେ ଲାଗିପାରିଲେ ସାଧୁ ନିଜକୁ ଧନ୍ୟ ମନେକରେ । ସାଧୁମାନେ କାମନାରହିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ସାଧୁ ସଂଯମୀ ଜୀବନଯାପନ କରେ । ସାଧୁ କୋମଳ ସ୍ୱଭାବର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟର ଦୁଃଖରେ ସେମାନଙ୍କ ହୃଦୟ ଦ୍ରବିତ ହୋଇଯାଏ । ଭାଗବତ କଥାର କରୁଣ ପ୍ରସଙ୍ଗ ବେଳେ ଏମାନଙ୍କ ଆଖିରୁ ଲୁହ ବୋହିଯାଏ ।

ସାଧୁ ପରମ ସଦାଚାରୀ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ସକଳ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଆତ୍ମାକୁ ନିଜର ଆତ୍ମା ମନେକରନ୍ତି । ସାଧୁ ପରମ ସାଧକ, ପରମ ଜ୍ଞାନୀ, ପରମ ବିଦ୍ୱାନ, ଭକ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ବି ସେ ଅକିଞ୍ଚନ ଭଳି ରହିଥାଏ । ସାଧୁ ପାଖରେ ଆତ୍ମ ବଡ଼ିମାର ଲେଶମାତ୍ର ନଥାଏ । ସାଧୁମାନେ ଅର୍ଜିତ ସମସ୍ତକୁ ଭଗବତ୍ ଅର୍ପଣ କରି ଅକିଞ୍ଚନ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ସାଧୁ ସବୁବେଳେ ନିଃସ୍ପୃହ ଥାଏ । ଧନ ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ସାଧୁଙ୍କର ସାମାନ୍ୟମାତ୍ର ଦୁର୍ବଳତା ନ ଥାଏ ଏବଂ ସାଧୁ ମିତାହାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଯୁକ୍ତାହାର ବିହାରସ୍ୟ । ଜୀବନ ଧାରଣ ପାଇଁ ଯେତିକି ମାତ୍ର ଆବଶ୍ୟକ ସେମାନେ ସେତିକିମାତ୍ର ଆହାର କରିଥାନ୍ତି ।

ସାଧୁ ଶାନ୍ତଚିତ୍ତ ହୋଇ ଥିବାରୁ ସେମାନେ କୌଣସି କଥାରେ ବିବ୍ରତ ବା ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି । ସ୍ଥିରଚିତ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ସାଧୁଙ୍କୁ ସ୍ଥିରବୁଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ସାଧୁ ସ୍ଥିର ଚିତ୍ତ ଓ ସ୍ଥିର ବୁଦ୍ଧିରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଚିନ୍ତାରେ ସର୍ବଦା ମନନଶୀଳ ରହୁଥିବାରୁ ତାକୁ ମୁନି ମଧ କୁହାଯାଏ । ସାଧୁ ସର୍ବଦା ପ୍ରମାଦ-ରହିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ ଖୁବ୍ ଗମ୍ଭୀର ହୋଇଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଗମ୍ଭୀରାତ୍ମା ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଗମ୍ଭୀରାତ୍ମା ସାଧୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟବାନ୍ ବି ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ସବୁ ସମୟରେ ଧୀରତାର ସହିତ ନିଜ ସ୍ୱରୂପରେ ଅବସ୍ଥାନ କରୁଥାଆନ୍ତି । ସାଧୁଙ୍କୁ ତେଣୁ ଧୀର-ପୁରୁଷ କୁହାଯାଏ । ସାଧୁ ଷଡ଼ଗୁଣ-ଜିତ୍ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣ ଜୀବକୁ ଭୋକ, ଶୋକ, ଶୋଷ, ମୋହ, ଜନ୍ମ ଓ ମୃତ୍ୟୁର ଚିନ୍ତା ବିଚଳିତ କରି ରଖିଥାଏ । ସାଧୁମାନେ କିନ୍ତୁ ଏ ଷଡ଼ଗୁଣ ଦ୍ୱାରା କେବେ ବି ବିଚଳିତ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି ।

ସାଧୁ ଅମାନୀ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ କାହାଠାରୁ ସମ୍ମାନ ପାଇବା ପାଇଁ ଆଶା ରଖି ନଥାନ୍ତି । କେହି ସେମାନଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚାସନ ଦେଲେ ସେମାନେ ତହିଁରେ ବସିଯାଆନ୍ତି, କେହି ନୀଚାସନ ଦେଲେ ସେମାନେ ବିନା ଆପତ୍ତିରେ ସେଥିରେ ବି ବସିଯାଆନ୍ତି । ସାଧୁ ସର୍ବଦା ନିଡ଼ର ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ସେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ । ସାଧୁ ହେଉଛି ଜଗତର ମିତ୍ର । ସେମାନଙ୍କର ସାମାନ୍ୟ ମାତ୍ର ଈର୍ଷା ଭାବ ନଥାଏ । ସାଧୁମାନଙ୍କ ହୃଦୟ କରୁଣାପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଥାଏ ଏବଂ ସାଧୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜ୍ଞାନର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ଥିବାରୁ କବି ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ସାଧାରଣ ସାଧୁଙ୍କ ଲକ୍ଷଣ ଆମେ ଜାଣିଲେ । କିନ୍ତୁ ଭଗବାନ କେବଳ ସେହିମାନଙ୍କୁ ଅନନ୍ୟ ଅସାଧାରଣ ସାଧୁ କହିଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଅନବରତ ତାଙ୍କୁ ଭଜନ କରୁଥାନ୍ତି । ବର୍ଣ୍ଣାଶ୍ରମଧର୍ମ ଉପେକ୍ଷା କରି ଯିଏ ସବୁ ସମୟରେ ଭଗବାନଙ୍କ ସ୍ମରଣ, କୀର୍ତ୍ତନ, ଭଜନରେ ଲାଗିରହିଥାଏ ସେ ହିଁ ହୋଇଥାଏ ପ୍ରକୃତ ସାଧୁ ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନର ବ୍ୟାବହାରିକ ସୋପାନ

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନର ବ୍ୟାବହାରିକ ସୋପାନର ଆଧାରରେ ସାଧନା ପଥର ପ୍ରଗତିର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରାଯାଇପାରେ, ସାଧକର ଜୀବନକୁ କଷାଯାଇ ପାରେ । ଶ୍ରଦ୍ଧା ହେଉଛି ପ୍ରଥମ ତତ୍ତ୍ୱ । ନିଜର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆଦର୍ଶ, ଇଷ୍ଟ ବା ଗୁରୁଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର କେତେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ବା ଆସ୍ଥା ରହିଛି ଏହାର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଆମର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଇଚ୍ଛାର ତୀବ୍ରତା ଅନୁରୂପ ହୋଇଥାଏ ।

ଯଦି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଭୀପ୍ସା ନାହିଁ ତ ସାଧକ ଗୁରୁଙ୍କୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନିବାର ଭୁଲ କରିଥାଏ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ନିଜର ସ୍ୱାର୍ଥ ପୂର୍ତ୍ତି ଓ ଅହଂକାର ତୁଷ୍ଟିର ମାଧ୍ୟମ କରି ଚାଲିଥାଏ, ଯାହାର ପରିଣାମ ଅନ୍ତତଃ ନିରାଶା ରୂପେ ମିଳିଥାଏ । ସ୍ମରଣ ରଖନ୍ତୁ- ଗୁରୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭଳି ଦେଖାଗଲେ ମଧ ଈଶ୍ୱରୀୟ ଚେତନାର ସଂବାହକ ଜୀବନ୍ତ ବିଗ୍ରହ ହୋଇଥାନ୍ତି, ସ୍ୱୟଂ ଈଶ୍ୱରମୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତାଙ୍କ ସହିତ ସାଂସାରିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ଯୋଡ଼ିଲେ ଆଧାର୍ମିକ ରୂପେ ସାଧକ ଅଧିକ ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇପାରି ନଥାଏ ।

ଆମେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଥରେ କେତେ ଆଗକୁ ବଢ଼ୁଛେ, ଏହାର ପରୀକ୍ଷଣ ଆମର ଭାବଦୃଷ୍ଟି ଦ୍ୱାରା ହୋଇପାରେ, ତାହା ହେଲା, ଆମେ ସର୍ବତ୍ର ଈଶ୍ୱରୀୟ ଚେତନାର ଉପସ୍ଥିତିକୁ କେତେ ଅନୁଭବ କରିପାରୁଛେ, ଏହି ଜଗତକୁ ସୀତା-ରାମମୟ ବୋଲି ଆମେ କେତେ ଦେଖିପାରୁଛେ, ଏଥିରେ ଶିବ-ଶକ୍ତିଙ୍କ ଚୈତନ୍ୟ ସ୍ୱରୂପ ଆଭାସିତ ହେଉଛି ବୋଲି ଆମେ କେତେ ବୋଧ କରିପାରୁଛେ । ଏହାର ବ୍ୟାବହାରିକ କଷଟି ହେଉଛି ଯେ ଆମର ଭାବଦୃଷ୍ଟିରେ କେତେ ପବିତ୍ରତା ଆସିଛି ତଥା ଏଥିରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି କେତେ ଶୁଭ ଭାବ ବିକଶିତ ହୋଇଛି, ଯାହା ଆମର ବାଣୀ-ବ୍ୟବହାର ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ସାଧକର ଜୀବନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି କଠୋର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅକ୍ଳାନ୍ତ ଶ୍ରମ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହା ନିରୁଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହୋଇ ନଥାଏ । ନିଜର ସ୍ୱଧର୍ମର ଅନୁକୂଳ ଏହା ଏକ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦିଶା ହୋଇଥାଏ ତଥା ଏହି ଆଧାରରେ ତା'ର ପ୍ରାଥମିକତା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାକୁ ସାଂସାରିକ ପ୍ରଲୋଭନ, ଚାପ ବିଚଳିତ କରି ପାରି ନଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଜଣେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧକର ଜୀବନ ଅନୁଶାସିତ ଓ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ହୋଇଥାଏ ତଥା ସେ ଆଳସ୍ୟ-ପ୍ରମାଦକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେଇ ନଥାଏ ଏବଂ ସତତ ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ଗତିଶୀଳ ରହିଥାଏ ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ- 'ସାଦା ଜୀବନ-ଉଚ୍ଚ ବିଚାର'ର ମୂର୍ତ୍ତି ରୂପ ହୋଇଥାଏ । ଜୀବନର ଉଚ୍ଚ ମୂଲ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରେରିତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାର ଲୋଭ-ମୋହ ସହିତ ଅଧିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ନଥାଏ । ଯେତିକି ଜୀବନ ନିର୍ବାହ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ, ସେତିକି ଅର୍ଜନ କରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଅନାବଶ୍ୟକ ସଂଗ୍ରହ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିଥାଏ । ସେ ଆତ୍ମାବଲମ୍ବୀ ଜୀବନ ଜିଇଥାଏ । ଏହାକୁ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ମାନି ପରିଶ୍ରମ କରିଥାଏ ତଥା ଆବଶ୍ୟକ ସଂଚୟ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥିପ୍ରତି ମୋହ ରଖି ନଥାଏ ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ ଅପାର ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ତପର ପ୍ରତୀକ ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ଉଦାରତା ଏବଂ ସହିଷ୍ଣୁତାର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଥମ ପ୍ରୟୋଗଶାଳା ନିଜର ପରିବାର ବା କୁଟୁମ୍ବ ହୋଇଥାଏ । ସେ ଗୃହସ୍ଥରେ ଜଣେ ତପସ୍ୱୀ ଭଳି ବଞ୍ଚିଥାଏ ଏବଂ ତପୋବନ ରୂପରେ ସଂଯମ, ସେବା ଓ ସହିଷ୍ଣୁତା ଭଳି ସଦ୍‌ଗୁଣ ଗୁଡ଼ିକର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାଏ ତଥା ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ପୁଣି ସମାଜ-ସଂସାରର ବ୍ୟାପକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେବା-ସାଧନା ରୂପରେ କରିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଉନ୍ନତିରେ ପ୍ରସନ୍ନତାର ଭାବ ରଖିଥାଏ ଓ ଅଭାବଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ-ସତ୍ସଙ୍ଗ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଭୀପ୍ସୁର ଜୀବନର ଅବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏହାର ପ୍ରକାଶରେ ସେ ନିତ୍ୟ ସ୍ୱମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିଥାଏ । ସେ ନିଜର ଭୁଲ ଓ ଦୁର୍ବଳତା ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ନିତ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି କୃତଜ୍ଞତାର ଭାବରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ସାଙ୍ଗକୁ 'ଶବ୍ଦ ବ୍ରହ୍ମ'ର ସାଧକ ହୋଇଥାଏ, ନିଜର ଶବ୍ଦ ଓ ବାଣୀର ସଂଯମିତ ଉପଯୋଗ କରିଥାଏ । ପ୍ରପଞ୍ଚ ଠାରୁ ସଦାବେଳେ ଦୂରେଇ ରହିଥାଏ ଓ ପରନିନ୍ଦାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରି ନଥାଏ । ବାଣୀର ଏହି ସାଧନା ସହିତ ସେ ନିଜର ବାକ୍‌ଶକ୍ତିକୁ ପରିଷ୍କାର କରିଥାଏ ଓ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ସାମଂଜସ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଦୁଷ୍ଟତା ଓ ଧୂର୍ତ୍ତତାକୁ ନିଜର ଶିବ ସଂକଳ୍ପ ପୂର୍ବକ ପ୍ରତିକାର କରିଥାଏ ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଥକୁ ନିତ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଅବଶ୍ୟ ବାହାର କରିଥାଏ, ଯାହା ସ୍ଥୂଳ କର୍ମକାଣ୍ଡ ଠାରୁ ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ତରରେ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ । ମନର ଆସନରେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଜୀବନର ଗଭୀରତାରେ ଅବତରଣ କରିଥାଏ ତଥା ନିଜ ଜୀବନର ପରମ ସତ୍ୟ ଦିଗରେ ଉନ୍ମୁଖ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଏହା ସହିତ ସାକ୍ଷୀ ଭାବରେ ଜୀବନର ଖେଳ ଓ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଲୀଳାକୁ ଦେଖିଥାଏ ତଥା ବିଶ୍ୱ ରୂପୀ ରଙ୍ଗମଂଚରେ ନିଜର ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ସେ ଜନହିତ ନିମନ୍ତେ ଜୀବନର ଅନୁଭବ ଗୁଡ଼ିକର ସୁନ୍ଦର ଓ କଲ୍ୟାଣକାରୀ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି କରିଥାଏ । ତା'ର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୃଜନ ସତ୍ୟ-ଶିବଂ-ସୁନ୍ଦରମ୍ ଭାବରେ ଆପ୍ଲାବିତ ରହିଥାଏ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ ଜଣେ ଯୋଦ୍ଧାର ଜୀବନ ହୋଇଥାଏ, ଯିଏ ଆନ୍ତରିକ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଉଭୟ ସ୍ତରରେ ଆହ୍ୱାନ ଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଯୁଦ୍ଧ କରିବା ଜାଣିଥାଏ । ଉଭୟ ମୋର୍ଚ୍ଚାରେ ଦୁର୍ଗୁଣ ଓ ଦୁଷ୍ଟତା ସହିତ ଦୃଢ଼ ମୁକାବିଲା କରିଥାଏ ଆଉ ନିଜର ସତ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଟଳ ରହିଥାଏ । ଯେଉଁଠି ତା'ର ନିଜର ବଳ କମ୍ ପଡ଼ିଥାଏ, ସେଇଠି ସେ ଦୈବୀ ଅବଲମ୍ବନ ନେବାକୁ ଭୁଲି ନ ଥାଏ । ସତ୍ୟ ଓ ଧର୍ମ ମାର୍ଗରେ ଚାଲୁଥିବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧକ ପାଇଁ ତା'ର ଧର୍ମନିଷ୍ଠ ଜୀବନ ଦୈବୀ ସୁରକ୍ଷା କବଚର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ଯାହାକୁ ସେ ଯେକୌଣସି ମୂଲ୍ୟରେ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ନ ଥାଏ ଏବଂ ସଂଯୋଗବଶତଃ ଯଦି କିଛି ଭୁଲ ହୋଇଯାଏ ତ ତାହାର ପରିଷ୍କାର-ପରିମାର୍ଜନ କରିଥାଏ ତଥା ସତତ ନିଜ ଚେତନାକୁ ପରିଷ୍କାର କରିଥାଏ । ତପ ଓ ଯୋଗର ଅବଲମ୍ବନ ନେଇ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧକ ନିଜ ଗୁରୁଙ୍କ ମାର୍ଗରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ଜୀବନର ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇଥାଏ ।

ସମ୍ବାଦ ଓ ଅଭିମତ ସମ୍ପାଦନା

ଡକ୍ଟର ପ୍ରଦୀପ ମହାପାତ୍ର

ପ୍ରାକ୍ତନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ସାମ୍ବାଦିକତା ବିଭାଗ

ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚର ଉନ୍ମେଷରେ ୟୁରୋପୀୟ ପୁର୍ନଜାଗରଣ ଅବସରରେ ଆଧୁନିକ ଗଣମାଧମ ଧାରା ବିକଶିତ ହୋଇଥିଲା । ମୁଦ୍ରଣ ଯନ୍ତ୍ର ପ୍ରଚଳନରେ କାଗଜରେ ପାଠ୍ୟ ଓ ଚିତ୍ର ସର୍ବସାଧାରଣରେ ବିତରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରଶାସନ, ବାଣିଜ୍ୟ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା ଓ ମନୋରଞ୍ଜନ ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରିଥିଲା । ଶିଶା-ଅକ୍ଷର ଯୋଗେ ମୁଦ୍ରଣ କଳାକୌଶଳ ଉଦ୍ଭାବନ ହେବା ପରେ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ପ୍ରସାର ନିମନ୍ତେ ଦୁଇ ଶହ ବର୍ଷ ଆବଶ୍ୟକ ପଡିଥିଲା ଏବଂ ପ୍ରଥମ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ଶେଷରେ ରେଡ଼ିଓ ତଥା ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ଶେଷରେ ଟେଲିଭିଜନ ପ୍ରସାର ବ୍ୟାପ୍ତି ଯାଏଁ ତିନିଶହ ବର୍ଷ ଧରି ଗଣମାଧମରେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ବଜାୟ ରଖିଥିଲା ।

ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚରେ ସମ୍ବାଦ, ଅଭିମତ ଓ ବିଜ୍ଞାପନ ପ୍ରକାଶନ କାଳରେ ମୂଳରୁ ସମ୍ପାଦନାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପଲବ୍ଧି କରାଯାଇଥିଲା । ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପ୍ରକାଶନ-ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାରେ ୟୁରୋପ ଓ ବ୍ରିଟେନରେ ସମ୍ବାଦ ପୁସ୍ତିକା 'ନିଉଜ ବୁକ୍ସ' ଲୋକପ୍ରିୟତା ହାସଲ କରିଥିଲା । ନିଉଜ ବୁକ୍ସରେ ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଗୋଟିଏ ଘଟଣାର ବିଶଦ ବିବରଣୀ ପ୍ରକାଶିତ ହେଉଥିବା ସ୍ଥଳେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏକାଧିକ ବିବରଣୀ ଏକତ୍ର ସ୍ଥାନିତ ହେବା ଧାରା କ୍ରମଶଃ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପୃଷ୍ଠା 'ବ୍ରଡ଼ସିଟ'ରେ ପରିଣତ ହୋଇଥିଲା ।

ନିଉଜ ବୁକ୍ସରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଚାଞ୍ଚଲ୍ୟକର ଗୁଜବ ପ୍ରକାଶନକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଉଥିଲା । କ୍ରମଶଃ ରାଜପରିବାରଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଘଟଣାବଳୀ ମଧ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ହେବାରେ ଲାଗିଥିଲା । ଏକ ଘଟଣାକ୍ରମରେ ଜଣେ ୟୁରୋପୀୟ ରାଜପରିବାରଙ୍କ ଅଭିଯୋଗକ୍ରମେ ବ୍ରିଟେନରେ 'ଷ୍ଟାର ଚେମ୍ବର' ନାମିତ ମୁଦ୍ରଣ-ପୂର୍ବ ଯାଞ୍ଚ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଲାଗୁ କରାଯାଇଥିଲା । ଫଳରେ ଯେକୌଣସି ବିଷୟ ମୁଦ୍ରିତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ରାଜ-ମୁଦ୍ରଣାଳୟ 'ଷ୍ଟେସନାରୀ କମ୍ପାନୀ' ନିକଟରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରି ଅନୁମତି ନେବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ଗଣମାଧମ ଉପଯୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାକୁ ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରାଚୀନତମ ଆଇନ ବିଚାର କରାଯାଏ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ 'ଷ୍ଟାର ଚେମ୍ବର' ମାଧମରେ ପ୍ରକାଶନ-ପୂର୍ବ ଯାଞ୍ଚ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆବଶ୍ୟକତା ଥିଲା କି ? ସର୍ବସାଧାରଣରେ ବୈଦେଶିକ ବନ୍ଧୁ ରାଷ୍ଟ୍ରର ରାଜପରିବାରଙ୍କୁ ନିନ୍ଦିତ କରିବା ଯେ ଅରୁଚିକର ଏଥିରେ କେହି ଅସମ୍ମତ ହେବେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ 'ଷ୍ଟାର ଚେମ୍ବର' ପ୍ରଚଳନ ଫଳରେ ଗଣମାଧମର ପ୍ରସାର ପ୍ରତିହତ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ କିଛି କାଳପରେ ଆଇନଟି ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରିନେବାପରେ ବ୍ରିଟେନରେ ସାମ୍ବାଦିକତାର କ୍ରମବିକାଶ ଘଟିଥିଲା । ଏହି ଉଦାହରଣରୁ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ ପ୍ରଥମରେ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚରେ ସମ୍ବାଦ, ଅଭିମତ ଓ ବିଜ୍ଞାପନ ପ୍ରକାଶନରେ ସଂଯମ ଆବଶ୍ୟକ । ଦ୍ୱିତୀୟରେ ସାମ୍ବାଦିକତା ଉଚ୍ଛୃଙ୍ଖଳ ହେଲେ ପ୍ରଶାସନିକ କଟକଣା ଆପାତତଃ ଲାଗୁ ହୋଇଥାଏ । ତୃତୀୟରେ ଯେକୌଣସି ଧରଣର କଟକଣା ସମ୍ବାଦିକତାରେ ମୁକ୍ତ ପ୍ରସାରରେ କଣ୍ଟକ ସାଜିଥାଏ ।

ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚ ପରିଚାଳନା ନିମନ୍ତେ ଅଭିଜ୍ଞ ଓ ବୃତ୍ତିଧାରୀ ସମ୍ପାଦକମାନେ ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସମ୍ବାଦର ସତ୍ୟତା ପରଖିବା, ଗୁଣବତ୍ତା ବିକାଶ ଏବଂ ସାମାଜିକ ପ୍ରଭାବକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସମ୍ପାଦକ ମଣ୍ଡଳୀଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ । ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚରେ କ୍ରମବିକଶିତ ଏହି ଧାରା ରେଡ଼ିଓ, ଟେଲିଭିଜନ ଓ ଡିଜିଟାଲ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚରେ ସମଭାବେ ପ୍ରତିଫଳିତ । ବିକଶିତ ରାଷ୍ଟ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ସାମ୍ବାଦିକତାର ଗୁଣବତ୍ତା ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ବୃତ୍ତିଗତ ସଂଗଠନଗୁଡ଼ିକ ପକ୍ଷରୁ ଉଦ୍ୟମ ହୋଇଥାଏ । ଭାରତରେ ମଧ ଟେଲିଭିଜନ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଭଳି ବୃତ୍ତିଗତ ସଂଗଠନ ଦାୟିତ୍ୱ ସଂଭାଳୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ଡିଜିଟାଲ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚ ନିମନ୍ତେ ଆୟୋଜନ ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ରହିଛି । ସମ୍ବାଦମଞ୍ଚଗୁଡ଼ିକ ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ପରାକାଷ୍ଠା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରିଲେ ପ୍ରଶାସନିକ ହସ୍ତକ୍ଷେପକୁ ରୋକାଯାଇପାରିବ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ।

ଏହି ପୃଷ୍ଠଭୂମିରେ ୨୦୨୨ ଜୁନ ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ଏକ ଭାରତୀୟ ଇଂଲିଶ ଟେଲିଭିଜନ ଚ୍ୟାନେଲରେ ବିତର୍କ 'ଡ଼ିବେଟ' ସଂପର୍କୀତ ଅଭିମତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଜଣେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧର୍ମଗୁରୁଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ରାଜନୀତିକ ଦଳର ମୁଖପାତ୍ରଙ୍କ ଟିପ୍ପଣୀକୁ ନେଇ ଦେଶ-ବିଦେଶରେ ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ ବିଚାର୍ଯ୍ୟ । ଏହି ଉଦାହରଣରେ କେତେଗୋଟି ଦିଗ ଗଣମାଧମ ସମୀକ୍ଷକଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥାଏ । ପ୍ରଥମତଃ, ଯଦି ବିତର୍କଟି 'ଲାଇଭ ଡ଼ିବେଟ' ହୋଇଥାଏ ତେବେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ନିମନ୍ତ୍ରିତ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ କ'ଣ କହିବେ ସେ ସଂପର୍କରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ପାଦକ ଅଜ୍ଞ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ଲାଇଭ ଡ଼ିବେଟରେ ସମ୍ପାଦକଙ୍କୁ ଅନଲାଇନରେ ତତକ୍ଷଣାତ କୌଣସି ମନ୍ତବ୍ୟ ବାଦ ଦେବା 'ଡ଼ିଲିଟ' ନିମନ୍ତେ ସୁଯୋଗ ସୁବିଧା ସୀମିତ । ତୃତୀୟତଃ, ବିତର୍କ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ନିଜ ଅଭିମତରେ ବଦ୍ଧପରିକର ଏବଂ ସେଥିରେ ସମ୍ପାଦନାକୁ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଅପରପକ୍ଷେ ଆଲୋଚ୍ୟ ଘଟଣାକ୍ରମରେ ବିତର୍କରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ନିଜ ମନ୍ତବ୍ୟ ନିମନ୍ତେ କ୍ଷମାପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ଓ କାହାରିପ୍ରତି ଅସମ୍ମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନର ଅଭିପ୍ରାୟ ନଥିବା ସ୍ୱୀକାର କରି କୈଫିୟତ ଦେବା ତଥା ସଂପୃକ୍ତ ମୁଖପାତ୍ରଙ୍କ ଆଚରଣ ନିମନ୍ତେ ତାଙ୍କୁ ରାଜନୀତିକ ଦଳରୁ ନିଲମ୍ବିତ କରାଯାଇଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ବିବାଦର ଅନ୍ତ ଘଟୁନାହିଁ । ପ୍ରତିବାଦର ସ୍ୱର ସୀମାପାର ହେବା ଅବସରରେ ବାଣିଜ୍ୟ-ବ୍ୟବସାୟ ଓ ଦେଶାନ୍ତର ଶ୍ରମିକଙ୍କ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଆଶଙ୍କା କରାଯାଉଛି । ଏକ ଟେଲିଭିଜନ ବିତର୍କକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ଏ ଧରଣର ସାମାଜିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ଅର୍ଥନୀତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟକୁ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିହେଉନାହିଁ ।

ଆଲୋଚ୍ୟ ଘଟଣାକୁ ନେଇ 'ଦି ଏଡିଟରସ ଗିଲଡ଼ ଅଫ ଇଣ୍ଡିଆ' ପକ୍ଷରୁ ଗଭୀର ଉଦବେଗ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା । ଏକ ଲିଖିତ ବକ୍ତବ୍ୟରେ କେତେକ ଜାତୀୟ ଟେଲିଭିଜନ ଚ୍ୟାନେଲ ପକ୍ଷରୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମୂଳକଭାବେ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ୟମ ଅଭିଯୋଗ କରାଯାଇଥିଲା । ଗିଲଡ଼ର ସଭାପତି, ସମ୍ପାଦକ ଓ କୋଷାଧକ୍ଷଙ୍କ ମିଳିତ ସ୍ୱାକ୍ଷରଥିବା ଦଲିଲରେ କେତେକ ଟେଲିଭିଜନ ଚ୍ୟାନେଲଙ୍କ ଦର୍ଶକ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ଓ ତତ୍ ଜନିତ ଆର୍ଥିକ ଲାଭକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସକୁ 'ରେଡ଼ିଓ ରାଓ୍ୱାଣ୍ଡା' ସହ ତୁଳନା କରି ତାଚ୍ଛଲ୍ୟ କରିଥିଲେ ।

'ରେଡ଼ିଓ ରାଓ୍ୱାଣ୍ଡା' ଉଦାହରଣ ଗଣମାଧମ ନିୟୋଜନରେ ସାମାଜିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳାକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ସରକାରୀ ପରିଚାଳିତ 'ରେଡ଼ିଓ ରାଓ୍ୱାଣ୍ଡା' ଏବଂ ଶାସକ ଦଳ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ ଘରୋଇ 'ଆରଟି ଏଲଏମ' ନାମକ ଦୁଇଗୋଟି ରେଡ଼ିଓ ପ୍ରସାରକ ୧୯୯୩ ଓ ୧୯୯୪ରେ ଆଫ୍ରିକୀୟ ରାଷ୍ଟ୍ର ରାଓ୍ୱଣ୍ଡାରେ ସଂଖ୍ୟାଲଘୁ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ବିରୋଧରେ ବିଷୋଦଗାର ହେତୁ ସଂଗଠିତ ନରସଂହାରରେ ଆଠ ଲକ୍ଷ ନିହତ ହୋଇଥିଲେ । ଗଣମାଧମର ନକାରାତ୍ମକ ଇତିହାସରେ ଏହି ଉଦାହରଣର ପଟାନ୍ତର ନାହିଁ ।

ସମ୍ବାଦ ଓ ଅଭିମତ ସଂଶୋଧନ ନିମନ୍ତେ ପାରମ୍ପରିକ ଗଣମାଧମରେ ପ୍ରଶସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ର ଉନ୍ମୁକ୍ତ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ନିମନ୍ତେ ବୃତ୍ତିଧାରୀମାନେ ନିୟୋଜିତ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀ ଆରମ୍ଭରୁ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆର ବ୍ୟାପ୍ତି ସମ୍ବାଦ, ଅଭିମତ ଓ ବିଜ୍ଞାପନ ବିତରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧସ୍ଥି ସମ୍ପାଦକ ଓ ପ୍ରକାଶକଙ୍କ ଭୂମିକା ବିଲୋପ କରୁଥିବା ତଥା ସମ୍ବାଦ ପ୍ରସାରଣରରେ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ପଦ୍ଧତି ଉପଯୋଗ ବିକାଶ ହେତୁ ସମାଜରେ ଚରମପନ୍ଥୀ 'ପୋଲାରାଇଜେସେନ' ସଂସ୍କୃତି ସାମାଜିକ ବିପତ୍ତିର କାରଣ ପାଲଟିଲାଣି । ଏହି ଘଡ଼ିସନ୍ଧି କାଳରେ ଗଣମାଧମରେ ଆତ୍ମ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଶ୍ରେୟସ୍କର ବିଚାର କରାଯାଉଥିବା ସ୍ଥଳେ ଆତ୍ମ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଶୃଙ୍ଖଳାକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ ସମୟର ଆହ୍ୱାନ ।

ଭାରତରେ ୨୦୨୨ ସୁଦ୍ଧା ଟେଲିଭିଜନ ମଞ୍ଚ ସମ୍ବାଦ ବିତରଣରେ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରୁଥିବା କାରଣରୁ ପ୍ରଥମତଃ, ଲୋକପ୍ରିୟ ଟେଲିଭିଜନ ଅଭିମତ ସମ୍ବଳିତ ବିତର୍କଗୁଡ଼ିକ ଚଳନ୍ତି ପ୍ରସାରଣ 'ଲାଇଭ ବ୍ରଡ଼କାଷ୍ଟ' ବଦଳରେ ପୂର୍ବ-ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରସାରଣ 'ରେକର୍ଡଡ ବ୍ରଡ଼କାଷ୍ଟ'ରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହେଲେ ସମ୍ପାଦନା ନିମନ୍ତେ ସୁଯୋଗ ସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇ ପାରେ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ଗଣମାଧମରେ ପ୍ରକାଶିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଗୁଣବତ୍ତା ସମୀକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ବୃତ୍ତିଗତ ସଂଗଠନ ଓ ନାଗରିକ ସମାଜ ପକ୍ଷରୁ ରୀତିମତ ଉଦ୍ୟମ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିନିମନ୍ତେ ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀସ୍ତରରେ ନିବେଶ କରାଯାଇପାରେ । ତୃତୀୟତଃ, ସାମ୍ବାଦିକତାରେ ଗୁଣାତ୍ମକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ସମୟାନ୍ତେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମ୍ବାଦ-କର୍ମୀ ତାଲିମ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି । ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଗଣମାଧମ ପରିବେଶରେ ଦଶ-କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଶିଖିଥିବା କଳାକୌଶଳ ଉପଯୋଗରେ ସାମ୍ବାଦିକତାର ଉତ୍କର୍ଷ ବିକାଶ ଅସଂଭବ । ଏଦିଗରେ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚ, ବୃତ୍ତିଗତ ସଂଗଠନ ଓ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଗୁଡ଼ିକ ପକ୍ଷରୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରଯୋଜନା କରାଗଲେ ବହୁ ବିଶୃଙ୍ଖଳାର ସମାଧାନ ଯେ ସଂଭବ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ଓଜନ ହ୍ରାସ ଲାଗି ଆହାର

ଆମେରିକାର ସେଣ୍ଟର କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ଆଣ୍ଡ ପ୍ରିଭେନସନ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡିଛି ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ତୁଳନାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ କ୍ୟାଲୋରୀ ନଷ୍ଟ ହେବାବେଳେ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ୫-୧୫ ପ୍ରତିଶତ କ୍ୟାଲୋରୀ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଅଧ୍ୟୟନ ମୁତାବକ ବ୍ୟାୟାମ ତୁଳନାରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭାବେ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାରକ । ଓଜନ ହ୍ରାସ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆହାର ଗୁଡିକ ହେଲା ଛତୁଆ, ଭେଜିଟେବଲ ସୁପ୍, ଅଣ୍ଡା, ମକା, ସତେଜ ଫଳ । ଏହା ଓଜନ ହ୍ରାସ ଲାଗି ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର, ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଫାଇବର, ମିନେରାଲ, ଭିଟାମିନ୍ ରହିଥାଏ ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ରାଜହଂସମାନେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ସୁଦୂର ଦେଶଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରବାସ କରୁଥିଲେ ଓ ଭୀଷଣ ଶୀତର ଚତୁର୍ମାସ ସମାପ୍ତ ହେବା କ୍ଷଣି ମାନସରୋବରକୁ ଫେରି ଆସୁଥିଲେ । ଏପରି ପ୍ରବାସ ସମୟରେ ରାଜହଂସମାନଙ୍କ ଟୋଲି ସମୁଦ୍ର କୂଳରେ ଅବସ୍ଥିତ କୋଣାର୍କ ରାଜବଂଶର ଉଦ୍ୟାନରେ ଓହ୍ଲାଇଲା । ସେଠାକାର ମାଳୀ ପ୍ରତିବର୍ଷ ସେହି ରାଜହଂସମାନଙ୍କର ଆତିଥ୍ୟ କରୁଥିଲା । ଏଥର ଯେବେ ରାଜହଂସମାନେ ଫେରିବାକୁ ଲାଗିଲେ ତ ମାଳୀ ରାସ୍ତା ପାଇଁ କିଛି ଦେବାକୁ ଚାହିଁବାରୁ ରାଜହଂସମାନେ ମନା କରି କହିଲେ- ତାତ ! ସଂଚୟ ପାପ ଅଟେ । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବଗ୍ରସ୍ତମାନଙ୍କୁ ଦେଇଦେବ । କିଛି ବି ମିଳୁ, କେଉଁଠାରୁ ବି ମିଳୁ, ତାକୁ ଉଦରସ୍ଥ କରିବା କାକବୃତ୍ତି ଯୁକ୍ତ ନିକୃଷ୍ଟ ଲୋକମାନଙ୍କର କାମ ।"

ରାଜହଂସଙ୍କର ଏହି ବଚନ ସେହି ପାଖରେ ବୃକ୍ଷ ଉପରେ ବସିଥିବା କୁଆ ଶୁଣିନେଲା । ସେ ନିଜର ଡେଣା ଫୁଲାଇ ରାଜହଂସମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଆସି ପହଞ୍ଚିଲା ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଗାଳିଗୁଲଜ କରି କହିଲା- "ରାଜହଂସଗଣ ! ତୁମମାନଙ୍କର ନିଜର ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ପ୍ରତି ଅଭିମାନ ଅଛି । ମୋ ସହିତ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କର । ଏହି ବିଶାଳ ସମୁଦ୍ରକୁ ପାର କରିବାର ଶକ୍ତି ଯାହା ପାଖରେ ଅଛି ସେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବିବେଚିତ ହେବ ।" ରାଜହଂସମାନେ ତାକୁ ବହୁତ ବୁଝାଇଲେ, କିନ୍ତୁ ସେ ମାନିଲା ନାହିଁ ଓ ହଂସମାନଙ୍କ ସହିତ ଉଡ଼ିବାକୁ ଲାଗିଲା । ଆଗେ ଆଗେ କାଉ ଆଉ ପଛରେ ରାଜହଂସଙ୍କର ଟୋଲି, କାଉ ଶୀଘ୍ର ଥକିଗଲା । ସେ ଆକାଶରୁ ପଡ଼ି ସମୁଦ୍ରରେ ବୁଡ଼ିଯିବା ବେଳକୁ ରାଜହଂସମାନଙ୍କୁ ଦୟା ଲାଗିଲା ଓ ସେମାନେ ତାକୁ ନିଜ ପିଠିରେ ବସାଇ ପଛକୁ ଫେରି ତା' ସ୍ଥାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚାଇ ଦେଲେ । ରାଜହଂସମାନେ କହିଲେ- "ତାତ । ନିଜର ଶକ୍ତି ଠାରୁ ବଳି ପ୍ରଦର୍ଶନ ଉଚିତ ହୋଇ ନ ଥାଏ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନର୍ଥ ହୋଇପାରେ । ମିଥ୍ୟା ଅଭିମାନ କରିବା ଅନୁଚିତ । ଏତିକି କହି ରାଜହଂସମାନଙ୍କ ଟୋଲି ନିଜ ଯାତ୍ରାରେ ଉଡ଼ି ଚାଲିଲା ।

ନିରାଶାକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ

ନିରାଶା ଏକ ମହାବ୍ୟାଧି, ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି ଓ ସମ୍ଭାବନାକୁ ମନ୍ଦ କରିଦିଏ । ସେଥିପାଇଁ ଶାସ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ନିରାଶାକୁ ପାପ କୁହାଯାଇଛି । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ନିଜକୁ ଆନନ୍ଦ ମିଳେ ନାହିଁ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବି କିଛି ପ୍ରସନ୍ନତା ମିଳେ ନାହିଁ, ସେହି ନିରାଶାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଳିବାକୁ କ'ଣ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା କୁହାଯିବ ? ଅଥଚ ଉତ୍ସାହ ଜୀବନର ସଞ୍ଜୀବନୀ ଅଟେ । ବାଲ୍ମୀକି ରାମାୟଣରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଉତ୍ସାହରେ ବହୁତ ବଳ ଥାଏ, ଉତ୍ସାହ ଠାରୁ ବଡ଼ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବଳ ନାହିଁ । ଉତ୍ସାହୀ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ସଂସାରରେ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଦୁର୍ଲଭ ନୁହେଁ ।

ଆଶା ଜୀବନରେ ସଞ୍ଜୀବନୀ ଶକ୍ତିର ସଞ୍ଚାର କରୁଥିବା ବେଳେ ନିରାଶା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମୃତ୍ୟୁ ଦିଗରେ ନେଇଯାଏ; କାରଣ ନିରାଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନ ପ୍ରତି ଉଦାସୀନ ଓ ବିରକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ବଞ୍ଚିଥାଇ ମଧ ଜୀବନ ମୃତପ୍ରାୟ ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜର ଚାରିପାଖରେ ଅନ୍ଧକାର ବ୍ୟାପିଥିବା ପରି ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଶିଥିଳତାର ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଯାଏ । ଏହିପରି ଉତ୍ସାହର ଅଭାବରେ ଜୀବନ ଦୁଷ୍କର ହୋଇଯାଏ । ଉତ୍ସାହହୀନ ପାଇଁ ସବୁ କିଛି କଠିନ ହୋଇଯାଏ ।

ଜୀବନରେ ନିରାଶ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରତି ମଧ ଉଦାସୀନ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଏଥିପ୍ରତି ଅନିଚ୍ଛା ଓ ହୀନତାର ଭାବନା ପୋଷଣ କରିଥାଏ । ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ତା'ର ଜୀବନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଭବ୍ୟତା ଓ ସମ୍ପନ୍ନତାର ଆଶା କରାଯାଇ ନ ପାରେ । ତାହାର ଆଶ୍ରୟରେ ପାଳିତ ସ୍ୱଜନ ମଧ ଅବିକଶିତ ରହିଯାନ୍ତି । ଏହିପରି ଉତ୍ସାହହୀନତାକୁ ଏକ ପ୍ରକାର ଅପରାଧ ହିଁ କୁହାଯିବ । ଏହି ମନଃସ୍ଥିତିରୁ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ମୁକ୍ତି ମିଳିଯିବ, ସେତେ ଉତ୍ତମ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ନିରାଶାର କାରଣଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝି ସମ୍ପନ୍ନ କରାଯାଇପାରେ ।

ନିରାଶାଭରା ମନଃସ୍ଥିତିର ଅନେକ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଏହା ଶରୀରରେ କୌଣସି ରୋଗ ବା ବିକାର କାରଣରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରେ । ପେଟରେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାୟୁ, ଅତ୍ୟଧିକ ଶ୍ରମ ଓ ଧାଁ-ଦଉଡ଼, ବିଶ୍ରାମ, ନିଦର ଅଭାବ, କ୍ଲାନ୍ତି କାରଣରୁ ମଧ ନିରାଶା ଓ ଉଦାସୀନତା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଯାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏ ପ୍ରକାର ନିରାଶାରୁ ମୁକୁଳିବା ଅଧିକ କଠିନ ନୁହେଁ । ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଆବଶ୍ୟକ ସୁଧାର, ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ନିୟମ ପାଳନ ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କରି ଏଭଳି ମନୋଦଶାରୁ ମୁକୁଳିଯାଏ ।

ନିରାଶାର ଏକ ବଡ଼ କାରଣ ହେଉଛି, ନିଜ ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଆଶା କରିବା ଏବଂ ଜୀବନର ଯଥାର୍ଥକୁ ସ୍ୱୀକାର କରି ନ ପାରିବା । ଆମେ ଯେପରି ଭାବିଥାଉ, ସାରା ସଂସାର ଯେ ସେପରି ଭାବିବ ବା ଆମର ପ୍ରତ୍ୟେକ କଥାକୁ ମାନିବ ଅଥବା ସବୁ କିଛି ଆମର ଅନୁକୂଳ ହେବ-ଏପରି ଅପରିପକ୍ୱ ଓ ଅତିବାଦୀ ବିଚାର ନିରାଶାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଓ ବୈବିଧ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂସାରରେ ସବୁ କିଛି ଆମ ହିସାବରେ ହେବ ଏବଂ ଯଥାବତ୍ ରହିବ, ଏପରି କାମନା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା କିପରି ସମ୍ଭବ ?

ଲାଭ-କ୍ଷତି, ସଂଯୋଗ-ବିୟୋଗ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ, ମୃତ୍ୟୁର କ୍ଷଣ ଏ ଜୀବନର ଯଥାର୍ଥ, ଏଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନ ଅନାବଶ୍ୟକ ନିରାଶା ଓ ବିଷାଦରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଯଥାର୍ଥତାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ମାର୍ଗ ନାହିଁ । ଏହି ଆଧାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଶାଶ୍ୱତ ବିଧାନର ଲୟରେ ଜୀବନକୁ ସମାୟୋଜିତ କରିବା ଏକ ବଡ଼ କୌଶଳ ହୋଇଥାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନକୁ ଛାଡ଼ି ଅତୀତ ଓ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଅତ୍ୟଧିକ ବିଚରଣ ମଧ ନିରାଶାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । କିଛି ଲୋକ ପୂର୍ବରୁ ହୋଇଥିବା କ୍ଷତି, ଅପମାନ, ପୀଡ଼ା ଓ ତ୍ରୁଟି ଆଦି କାରଣରୁ କ୍ଷୁବ୍ଧ ରହିଥାନ୍ତି । କେତେକ ଭବିଷ୍ୟର ବିପଦ ଓ ଅଘଟଣର ଭୟାବହ କଳ୍ପନା କରି ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଉଭୟ ସ୍ଥିତି ବାଞ୍ଛିତ ନୁହେଁ । ଅତୀତରେ ବିଚରଣ ତଥା ଏଥିପ୍ରତି ଗ୍ଲାନି-ପଶ୍ଚାତ୍ତାପରେ ନିରାଶ-ହତାଶ ରହିବା ପୁରୁଣା କଥାକୁ ଦୋହରାଇବା ଭଳି, ଯାହାକି ନିରର୍ଥକ । ଏହିପରି ଭବିଷ୍ୟତର ଆଶଙ୍କାରେ ଚିନ୍ତିତ ରହିବା ମଧ ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ଆଶଙ୍କାର ଅଧିକାଂଶ କଥା ଘଟିତ ହିଁ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପୁରୁଣା ତ୍ରୁଟି ଗୁଡ଼ିକରୁ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରି, ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଭବିଷ୍ୟର ସଂକଳ୍ପ ସହିତ ବର୍ତ୍ତମାନରେ ପୁରୁଷାର୍ଥ କରିଚାଲନ୍ତୁ, ତାହେଲେ ଅତୀତର ବିଷାଦ ତଥା ଭବିଷ୍ୟର ଚିନ୍ତାରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ନିରାଶାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପାରିବେ ।

ନିରାଶାର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ସହିତ ସିଧା ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଥାଏ । ବିଚାର ଓ ଭାବନା ଯେପରି ହେବ, ସେପରି ପ୍ରେରଣା ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବ । ଯଦି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଓ ଭାବନା ସ୍ୱାର୍ଥ ପ୍ରଧାନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ନିଜର ହିଁ ଲାଭର ଚିନ୍ତା ଆମର ଅଧିକ ରହିଥାଏ, ତାହେଲେ ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଅସନ୍ତୋଷ, ଅବସାଦ ଓ ନିରାଶା ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରିବା ସୁନିଶ୍ଚିତ । ଏହାର ବିପରୀତ ଆମେ ଯେତିକି ପରମାର୍ଥ ପରାୟଣ ଭାବନା ରଖିବା, ଜନକଲ୍ୟାଣର ଭାବନା ରଖିବା ଜୀବନ ସେତିକି ଆଶା, ଉତ୍ସାହ ଓ ପ୍ରସନ୍ନତାରେ ଭରି ରହିବ ।

ଏହିପରି ସ୍ୱାର୍ଥରୁ ପରମାର୍ଥ ଦିଗରେ ଜୀବନର ଗତି ବଦଳିବା ମାତ୍ରେ ନିରାଶାର ଅନ୍ଧକାର ଅପସରି ଯାଏ ଓ ଆଶାର ନବସଞ୍ଚାର ହୋଇଥାଏ । କୌଣସି ଚିରାଚରିତ ପ୍ରଥା ଅନୁସାରେ ଚାଲିବା ଯୋଗୁଁ ଉତ୍ପନ୍ନ ବିରକ୍ତି ମଧ ନିରାଶାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରୁ ମୁକୁଳିବା ପାଇଁ ଜୀବନରେ ବିବିଧତା ରହିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । କଳା, ସଙ୍ଗୀତ, ସାହିତ୍ୟ, ଖେଳ, ମନୋରଞ୍ଜନ, ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ, ଯାତ୍ରା, ତୀର୍ଥାଟନ, ଧାର୍ମିକ କୃତ୍ୟ ଆଦି ଜୀବନର ଅନେକ ପକ୍ଷକୁ ନିଜର ରୁଚି ଅନୁରୂପ ଦୈନିକ ଜୀବନକ୍ରମରେ ସ୍ଥାନ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ସାହର ଅନେକ ଆଧାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ ପାରେ ।

ବହୁତ ଅଧିକ ଚିନ୍ତା କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ ନିରାଶା ଜନ୍ମ ନେଇଥାଏ । ଏକରେ ତ ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ କୌଣସି ବଳିଷ୍ଠ ବ୍ୟାବହାରିକ ପଦକ୍ଷେପ ଉଠାଯାଇ ପାରେ ନାହିଁ ତଥା ଜୀବନ ବିଫଳତା ଗୁଡ଼ିକରେ ଭରି ରହିଥାଏ ଏବଂ ଏହି ସମୟରେ ଭୁଲବଶତଃ ଯଦି କୌଣସି କୁକର୍ମ ବା ତ୍ରୁଟିଯୁକ୍ତ କର୍ମ ହୋଇଗଲା ତ ସେହି ମାମୁଲି କୁକର୍ମ ମଧ ବଡ଼ ଅପରାଧ ଜଣାପଡ଼େ । ଏପରି ହେଲେ ହୀନତାର ଭାବନା ଜନ୍ମ ନିଏ, ନିରାଶା ଘର କରିଯାଏ ଏବଂ ମନ ଅବସାଦରେ ଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଏହିପରି ମନସ୍ତାପର ସମାଧାନ ସକାଶେ ମନକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖିବା ଏବଂ ବହୁତ ଅଧିକ ଚିନ୍ତା-ବିଚାର ନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଜୀବନକୁ ଏକ ଖେଳ ମନେକରି ଯାପନ କରନ୍ତୁ, ଏହି ଜୀବନ ରୂପୀ ରଙ୍ଗମଞ୍ଚର ନାଟକରେ କୁଶଳ ପାତ୍ର ଭଳି ନିଜର ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ମାର୍ଗରେ କୌଣସି ଭୁଲ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ତାହାକୁ ଅଧିକ ଗମ୍ଭୀରତାରେ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ବରଂ ସେଥିରୁ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରି ଆଗକୁ ବଢ଼ନ୍ତୁ ।

ପୁଣି ଜୀବନ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା, ରାତି ଓ ଦିନ ଭଳି ଦୁଇ ପକ୍ଷକୁ ମିଶାଇ ନିର୍ମିତ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ କେବଳ ଅନ୍ଧକାର ଉପରେ ହିଁ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ସକାରାତ୍ମକ ପକ୍ଷ ଉପରେ ମଧ ବିଚାର କରନ୍ତୁ । ଜୀବନର ଘନଘୋର ଅନ୍ଧକାର ମଧ୍ୟରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ସମ୍ଭାବନା ଗୁଡ଼ିକର ବୀଜ ଅବଶ୍ୟ ମିଳିବ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜର ପୁରୁଷାର୍ଥ ଓ ସତତ ପ୍ରୟାସର ସାର-ପାଣି ଦେଉଥାନ୍ତୁ । ଏହା ସମୟ ଅନୁସାରେ ପୁଷ୍ପିତ-ପଲ୍ଲବିତ ହୋଇ ଜୀବନର ବଗିଚାକୁ ଅବଶ୍ୟ ମହକାଇବ । ଏହିପରି ଈଶ୍ୱରୀୟ ବିଧାନ ଉପରେ ଅଟଳ ଆସ୍ଥା ସହିତ ନିଜର ସମ୍ଭାବନା ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ସତତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା, ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର ନିରାଶାରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାର ସୁନିଶ୍ଚିତ ରାଜମାର୍ଗ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

--OO--

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାର ନୂଆ ଉପାୟ

ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର । ନ ହେଲେ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ତେବେ ଏହାକୁ ବଢ଼ାଇବାର ଏକ ସହଜ ତଥା ସରଳ ଉପାୟ ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ରହିଛି । ତାହା କ'ଣ ଜାଣନ୍ତି ? ଏକ ସଦ୍ୟତମ ସର୍ଭେରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶରେ ରୁହନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏହା ମଧ ସନ୍ତୁଳିତ ରହିଥାଏ । ୟୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ କାଲିଫର୍ଣିଆର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏଭଳି ବିଷୟକୁ ନେଇ ସର୍ଭେ କରିଥିଲେ । ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶରେ ରହୁଥିବା କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ତର୍ଜମା କରି ସେମାନେ ଏଭଳି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହୋଇଥିଲେ । ତେବେ ଏହା ସହ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟ, ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଶୈଳୀ, ବ୍ୟାୟାମ ଆଦି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ଜଣେ କୃପଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ତିନି ପୁଅ ଥିଲେ, ତେବେ ତାଙ୍କର ଅନ୍ତିମ ଯାତ୍ରା ବେଳକୁ ପ୍ରଥମ ପୁଅ କହିଲେ, ଚାଲ ବାପାଙ୍କୁ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସରେ ଶ୍ମଶାନ ଘାଟ ନେଇଯିବା ।

ଅନ୍ୟ ଜଣେ: ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ମହଙ୍ଗା ହେବ, ଠେଲାରେ ନେଇଯିବା ।

ତୃତୀୟ ପୁଅ: କହିଲା ନାହିଁ ନାହିଁ ସାଇକେଲରେ ନେଇଯିବା ।

କିଛି ସମୟ ପରେ ପରଲୋକ ଗତ କୃପଣ ପିତା ଉଠି ପଡି କହିଲେ ମୋର କୁର୍ତ୍ତା, ପ୍ୟାଣ୍ଟ ଓ ଚପଲ ଆଣ ମୁଁ ଚାଲି ଚାଲି ପଳାଇବି ।

× × × ×

ପତ୍ନୀ ପତିକୁ ଜଳଖିଆ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ବେଳେ କହିଥିଲେ ହେଇଟି ଶୁଣୁଛ, କ'ଣ ତମ ଜଳଖିଆ ଲାଗି ଟୋଷ୍ଟ ଉପରେ ମହୁ ଲଗାଇ ଦେବି ।

ପତି : ଷ୍ଟାଇଲ ମାରି କହିଲେ ମହୁ । ନାହିଁ, ମୁଁ କାହାରି ମୁହଁରୁ ବାହାରୁଥିବା ଜିନିଷ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ ନାହିଁ, ତେବେ କ'ଣ ଅଣ୍ଡା ତିଆରି କରିଦେବି ।

× × ×

ହେ ଭଗବାନ ତୁମ ମୁଣ୍ଡରୁ କ'ଣ ରକ୍ତ ବାହାରୁଛି ?

ପତି : ମୋ ସାଙ୍ଗ ଇଟା ଫୋପାଡିଲା ?

ପତ୍ନୀ : ତୁମେ ବି ମାରିଥାନ୍ତ ନା, ତୁମ ହାତରେ କ'ଣ କିଛି ନ ଥିଲା ?

ପତି : ହଁ ଥିଲା ଯେ, ମୋ ହାତରେ ତା' ପତ୍ନୀର ହାତ ଥିଲା ।

× × × ×

ପତ୍ନୀ : ତୁମେ ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ କାହିଁକି କହିଲ ନାହିଁକି ତୁମର, ରାଣୀ ନାମକ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପତ୍ନୀ ଥିଲା ବୋଲି ?

ପତି : ଆରେ ମୁଁ କହିଥିଲି ନା ତୁମକୁ ରାଣୀ ପରି ରଖିବି ।

× × × ×

କଲେଜ ପଢୁଆ ପୁଅ : ଝିଅଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ

ପୁଅ : କୁହ ତ ତୁମର କ'ଣ ଦୁଃଖ ଅଛି ?

ଝିଅ : ମତେ ସମସ୍ତେ ଦିଦି ବୋଲି ଡାକୁଛନ୍ତି ।

ପୁଅ : ସତରେ ! ତୁମର ମୋର କି ସଂଯୋଗ ମତେ ନା ସମସ୍ତେ କଲେଜରେ ଜିଜାବୋଲି ଡାକନ୍ତି ।

× × × × × ×

ମଣ୍ଟୁ : ଆରେ ସାଙ୍ଗ ମୁଁ ଆଜକୁ ୨୦ ବର୍ଷ ହେବ ସେହି ଗୋଟିଏ ଘଟଣା ଦେଖି ଆସୁଛି ।

ରାଜୁ : ଆରେ କ'ଣ ଦେଖୁଛୁ ?

ମଣ୍ଟୁ : ଯେତେବେଳେ ଯେ କୌଣସି ରେଳ ଫାଟକ ବନ୍ଦ ହେଉଛି ସେତେବେଳେ ଟ୍ରେନ ତ ନିଶ୍ଚୟ ଆସୁଛି ।

× × × × ×

ଡାକ୍ତର : ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଗି ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ରାଜୁ : ଆଜ୍ଞା ସାର୍ । ପ୍ରତିଦିନ କ୍ରିକେଟ ଓ ଫୁଟବଲ ଖେଳୁଛି ।

ଡାକ୍ତର : କେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳୁଛ ?

ରାଜୁ : ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋବାଇଲ ବ୍ୟାଟେରି ଶେଷ ନ ହୋଇଛି ।

ବର୍ଷ ୨୬, ସଂଖ୍ୟା- ୨୫, ୧୯ - ୨୫ ଜୁନ୍ ୨୦୨୨

ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗରେ ଦୁର୍ନୀତି !

ବୃତ୍ତିରେ ଶିକ୍ଷକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା ଦେବେ । ଭବିଷ୍ୟତର ବାଟ ଦେଖାଇବେ । ଦ୍ରୋଣାଚାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ପିଲାଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନ ସାକାର କରିବାର ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ସାଜିବେ । ଏଭଳି କେତେ କ'ଣ ଆଶା ନେଇ ଅଭିଭାବକମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାଙ୍କୁ ସ୍କୁଲକୁ ଛାଡୁଛନ୍ତି । ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଉପରେ ଅଗାଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମାଉଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ସେହି ଶିକ୍ଷକ କିମ୍ବା ଅଧିକାରୀ ଯଦି ଦୁର୍ନୀତିରେ ଲିପ୍ତ ରୁହନ୍ତି ତେବେ ପିଲାମାନେ କି ଶିକ୍ଷା ପାଇବେ । ସେମାନଙ୍କ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଭବିଷ୍ୟତ ଦେଖୁଥିବା ପିତାମାତାଙ୍କ ଅବସ୍ଥା କ'ଣ ହେବ ? କ୍ଲାସରୁମ୍‌ରେ ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା କଥା କହୁଥିବା ଶିକ୍ଷକମାନେ ପିଲାଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନ ସାକାର କରିବାରେ କିଭଳି ସହାୟକ ହେବେ ? ୬ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀମାନେ ଯେଉଁଭଳି ଭାବେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ପଞ୍ଝାରେ ପଡୁଛନ୍ତି, ତାହାକୁ ଦେଖି ଏମିତି ପ୍ରଶ୍ନ ସାଧାରଣରେ ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ଭାବେ ଆସୁଛି । ଆମ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଦୁର୍ନୀତି କେଉଁ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଲାଣି ତାହା ସ୍ପଷ୍ଟ ବାରି ହୋଇପଡୁଛି ।

କେଉଁଠି ଶିକ୍ଷକ ଧରାପଡୁଛନ୍ତି ତ ଆଉ କେଉଁଠି ବ୍ଲକ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଲାଞ୍ଚ ନେବା ସମୟରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ମାଡ଼ିବସୁଛି । ଆଉ କେଉଁଠି ଏରିଅର ଟଙ୍କା ରିଲିଜ୍ ଲାଗି ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର କିରାଣି ନିଜ ପକେଟ ଗରମ କରୁଛି । ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ(ଡିଇଓ)ଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ବି ଏଥିରୁ ବାଦ୍ ପଡୁନି । ଲାଗୁଛି ସତେ ଯେମିତି ବିନା ଲାଞ୍ଚରେ ଗୋଟିଏ ଅଫିସରୁ ଅନ୍ୟ ଅଫିସ୍‌କୁ ଫାଇଲ୍ ଘୁଞ୍ଚୁନି । ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନାରେ ସ୍କୁଲକୁ ଆସୁଥିବା ଟଙ୍କା ବାଟମାରଣା ହେଉଥିବା ଅନେକ ସମୟରେ ଅଭିଯୋଗ ଆସୁଛି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ କିଛି ସତ ଧରାପଡୁଛି ତ ଆଉ କିଛି ଲୁଚିଯାଉଛି ।

ବିଶେଷକରି ଗତ ଦୁଇ ବର୍ଷ ହେଲା ଯେଉଁଭଳି ଭାବେ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କ କାରନାମା ସାମ୍ନାକୁ ଆସୁଛି ତାହା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଚକିତ କରିଛି । ଗୋଟିଏ ପଟେ ନକଲି ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଚିନ୍ତା ବଢ଼ାଉଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟପଟେ କିଛି ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ବଦନାମ ମୁଣ୍ଡାଉଛି ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ବିଶେଷକରି ବ୍ଲକ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ(ବିଇଓ)ଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଏବେ ଦୁର୍ନୀତିର ଗନ୍ତାଘର ପାଲଟିଥିବା କିଛି ବର୍ଷର ତଥ୍ୟକୁ ଦେଖିଲେ ଜଣାପଡୁଛି । ୨୦୨୧ରେ ଓ ୨୦୨୨ରେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିଜିଲାନ୍ସ ପଞ୍ଝାରେ ୧୫ରୁ ଅଧିକ ଶିକ୍ଷକ, ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଓ କିରାଣି ପଡ଼ିଛନ୍ତି । ଆୟ ବହିର୍ଭୂତ ସମ୍ପତ୍ତି ମାମଲାରେ ଅନେକ ଶିକ୍ଷକ ଛନ୍ଦି ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି । ମେ' ମାସରେ ଲାଞ୍ଚ ନେବା ସମୟରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଚଢ଼ାଉ କରିବାରୁ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ମାର୍ଶାଘାଇ ବ୍ଲକ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ପଛ ପଟ ରାସ୍ତା ଦେଇ ଛୁ ମାରିବା ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାର କେଳେଙ୍କାରୀଙ୍କୁ ପଦାରେ ପକାଇଛି ।

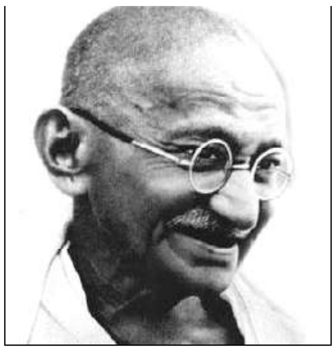
ଗତ ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଟି ପ୍ରମୁଖ ଘଟଣା ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଟଙ୍କା ପାଇଁ କେତେ ବ୍ୟାକୁଳ ହୋଇପଡ଼ିଛନ୍ତି ତାହା ସାମ୍ନାକୁ ଆଣିଛି । ଦରମା ରିଲିଜ୍ ପାଇଁ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଠାରୁ ୫ ହଜାର ଟଙ୍କା ଲାଞ୍ଚ ନେଉଥିବା ବେଳେ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ଡେରାବିଶ ସହକାରୀ ବ୍ଲକ୍ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଧରା ପଡ଼ିଥିଲେ । ସେହି ଦିନ ବକେୟା ଦରମା ଫେରସ୍ତ ପାଇବାକୁ ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକଙ୍କଠାରୁ ୫ହଜାର ଟଙ୍କା ଲାଞ୍ଚ ନେଉଥିବା ବେଳେ ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଝାରବନ୍ଧ ବିଇଓଙ୍କୁ ଭିଜିଲାନ୍ସ ମାଡ଼ି ବସିଥିଲା । ମେ' ମାସରେ କାମାକ୍ଷାନଗର ବିଇଓଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ଜଣେ କନିଷ୍ଠ କିରାଣି ଲାଞ୍ଚ ନେଲା ବେଳେ ଧରାପଡ଼ିଥିଲେ ।

ଏପ୍ରିଲରେ ଭୁବନ ବିଇଓଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ଜଣେ କିରାଣି ଅନୁରୂପ ଭାବେ ଲାଞ୍ଚ ନେଇ ଭିଜିଲାନ୍ସ ହାତରେ ଧରାପଡ଼ିଥିଲେ । ମାର୍ଚ୍ଚରେ ରାୟଗଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ଗୁଣପୁର ବିଇଓ ଲାଞ୍ଚ ନେଉଥିବା ବେଳେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଧରିଥିଲା । ଫେବୃଆରିରେ ଗଜପତି ଜିଲ୍ଲାରେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦରମା ଏରିୟର୍ ବିଲ୍ କରାଇବା ପାଇଁ ବିଇଓ ୩୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ଲାଞ୍ଚ ନେଉଥିବା ବେଳେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ପଞ୍ଝାରେ ପଡ଼ିଥିଲେ । ଜାନୁଆରିରେ ରାୟଗଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ଜଣେ କୋଟିପତି ଶିକ୍ଷକ ଧରାପଡ଼ିଥିଲେ ।

୨୦୨୧ରେ ବି କିଛି ବଡ଼ ଘଟଣା ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଥିଲା । ଲାଞ୍ଚ ନେବା ବେଳେ ଆନନ୍ଦପୁର ଏବିଇଓ, ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ଧରାକୋଟ ଶ୍ରୀରାଜ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟର କନିଷ୍ଠ କିରାଣିଙ୍କୁ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଅଧିକାରୀମାନେ କାବୁ କରିଥିଲେ । ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ହେମଗିରି ବିଇଓ ଓ କିରାଣୀ ୩୫ ହଜାର ଟଙ୍କା ଲାଞ୍ଚ ନେଉଥିବା ବେଳେ ଧରାପଡ଼ିଥିଲେ । ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ରରୁଆଁ ବ୍ଲକର ଜଣେ ସିଆର୍‌ସିଙ୍କୁ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଧରିଥିଲା । ମାର୍ଚ୍ଚରେ

ସୋନପୁର ଜିଲ୍ଲା ବୀରମହାରାଜପୁର ବ୍ଲକ୍ ବାଘମାରି ନିବାସୀ ତଥା ପଥରଘାଟ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍କୁଲର ସହକାରୀ ଶିକ୍ଷକ ସନ୍ତୋଷ ସାହୁଙ୍କ ଘରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଚଢ଼ଉ କରି କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କାର ସମ୍ପତ୍ତି ପାଇଥିଲା । ୨୦୧୭ରୁ ୨୦୨୦ ମଧ୍ୟରେ ଏକାଧିକ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଘରେ ଓ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଚଢ଼ାଉ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାର କେଳେଙ୍କାରୀଙ୍କୁ ପଦାରେ ପକାଇଛି ।

କିଛି ଦୁର୍ନୀତିଗ୍ରସ୍ତ ଶିକ୍ଷକ, ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଓ କିରାଣିଙ୍କ ଲାଗି ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାବଦନାମ ମୁଣ୍ଡାଉଛି । ଯେଉଁମାନେ ଦୁର୍ନୀତିରେ ଲିପ୍ତ ଅଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନିଆଯାଉ । ଫଳରେ ଅନ୍ୟମାନେ ଦୁର୍ନୀତି କରିବାକୁ ସାହାସ ଜୁଟାଇବେ ନାହିଁ । ବିଭାଗର ତଳଠାରୁ ଉପର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ନୀତି ଭରି ରହିଛି । କେବଳ ତଳତଳିଆଙ୍କୁ ନ ଧରି ଉପରେ ଥିବା ବାବୁଙ୍କ ଉପରେ ବି ଚଢ଼ାଉ କରାଯାଉ । ଲାଞ୍ଚ ନେଉଥିବା ଓ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବିରୋଧରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଦରକାର ।



ଭ୍ରାତୃତ୍ୱର ଲକ୍ଷ୍ୟ

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ

କେବଳ ଭାରତବର୍ଷର ଲୋକମାନେ ପରସ୍ପରକୁ ଭାଇ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିନେବେ, ମୁଁ ସେଥିଲାଗି ମୋଟେ କାମ କରୁନାହିଁ । ନିଃସନ୍ଦେହ ଭାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ତାହା ହିଁ କାର୍ଯ୍ୟତଃ ମୋ'ର ସମଗ୍ର ଜୀବନ ଓ ସମଗ୍ର ସମୟକୁ ଅଧିକାର କରି ରଖିଥିଲେ ମଧ କେବଳ ଭାରତ ବର୍ଷର ସ୍ୱାଧୀନତା ମୋ'ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନୁହେଁ । ମାତ୍ର, ଭାରତବର୍ଷ ପାଇଁ ସ୍ୱାଧୀନତାକୁ ହାସଲ କରିବାର ମଧଦେଇ ମୁଁ ମାନବ-ଭ୍ରାତୃତ୍ୱର ଜୀବନ ଲକ୍ଷ୍ୟଟିକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରିବାକୁ ଚାହେଁ ଓ ସେହି ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହେବାକୁ ଚାହେଁ । ମୋ'ର ଦେଶଭକ୍ତି ଆଦୌ ଏକ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତାକାରୀ ବସ୍ତୁ ନୁହେଁ । ତାହା ଭିତରେ ସମସ୍ତେ ଅନ୍ତର୍ଗତ ହୋଇ ରହିଛନ୍ତି ଏବଂ, ଯେଉଁ ଦେଶଭକ୍ତି ଅନ୍ୟ ଜାତିମାନଙ୍କର ଦୁର୍ଗତି କିମ୍ବା ଶୋଷଣ ଉପରେ ଆସୀନ ହୋଇ ରହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଥାଏ, ମୁଁ ସେହି ଦେଶଭକ୍ତିକୁ ବର୍ଜନ ହିଁ କରିଥାଏ । ମୋ' କଳ୍ପନାର ଦେଶଭକ୍ତି ଯଦି ନିରନ୍ତର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟତିକ୍ରମହୀନ ଭାବରେ ବୃହତ୍ତର ମାନବଜାତିର ପ୍ରଶସ୍ତତମ କଲ୍ୟାଣ ସହିତ ସଂଗତି ରକ୍ଷା କରୁ ନଥାଏ, ତେବେ ତାହା ପ୍ରକୃତରେ ଆଦୌ କିଛି ନୁହେଁ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ମୋ'ର ଧର୍ମ ଓ ମୋ' ଧର୍ମରୁ ନିଷ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ଆସିଥିବା ମୋ'ର ଦେଶଭକ୍ତି ନିଜର ବେଢ଼ା ଭିତରେ ସମଗ୍ର ଜୀବନକୁ ମଧ ସ୍ୱୀକାର କରି ନେଇଥାଆନ୍ତି । କେବଳ ମନୁଷ୍ୟ ବୋଲି କଥିତ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଭ୍ରାତୃତ୍ୱ ଏବଂ ଏକାତ୍ମତା ଅର୍ଜନ କରିବା ମୋ' ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନୁହେଁ, ମାତ୍ର ମୁଁ ସକଳ ଜୀବନ ସହିତ, ଏପରିକି, ଯେଉଁମାନେ ମାଟି ଉପରେ ଘୁଷୁରି ଘୁଷୁରି ଯାଉଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ମଧ ଏକାତ୍ମତାର ଉପଲବ୍ଧି କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ । ମୁଁ ମାଟି ଉପରେ ଘୁଷୁରି ଘୁଷୁରି ଯାଉଥିବା ଦେଖି ତୁମେ ଆତଙ୍କିତ ହୋଇ ପଡୁନାହଁ ତ ? ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଏକାତ୍ମକତା ଅର୍ଜନ କରିବାକୁ ଚାହେଁ, କାରଣ ଆମେ ସେହି ଗୋଟିଏ ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରୁ ହିଁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଛୁ । ଯଦି ତାହା ହିଁ ହୋଇଥାଏ, ବାହାରେ ଯାହାକିଛି ଯେଉଁ ରୂପରେ ରହିଥାଉ ପଛକେ, ସକଳ ଜୀବନ ମୂଳତଃ ନିଶ୍ଚୟ ଗୋଟିଏ ହୋଇଥିବ ।

ମୁଁ ହେଉଛି ଭାରତବର୍ଷର ଜଣେ ବିନମ୍ର ସେବକ ଏବଂ ଭାରତବର୍ଷର ସେବା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ମୁଁ ବୃହତ୍ତର ମାନବସମାଜର ସେବା କରିଥାଏ । ମୋ' ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ଦିନଗୁଡ଼ିକରେ ମୁଁ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲି ଯେ, ଭାରତବର୍ଷର ସେବା ମାନବସମାଜର ସେବା ସହିତ ଆଦୌ କୌଣସି ଅସଙ୍ଗତି ରଖୁନାହିଁ । ବୟସରେ, ଏବଂ, ମୋ' ମନେ ହେଉଛି, ଯଥାର୍ଥ ବୁଦ୍ଧିରେ ବଡ଼ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମୁଁ ସେହି ଆବିଷ୍କାରଟିକୁ ପ୍ରକୃତରେ ଯଥାର୍ଥ ବୋଲି ଜାଣିପାରିଲି ପ୍ରାୟ ପଚାଶ ବର୍ଷର ସାଧାରଣ ଜୀବନ ପରେ ମୁଁ ଏକଥା କହିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ, ନିଜ ଦେଶର ସେବା ସହିତ ଜଗତର ସେବାରେ କୌଣସି ଅସଙ୍ଗତି ନାହିଁ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରୁଥିବା ସେହି ନୀତିଟି ଉପରେ ମୋ'ର ବିଶ୍ୱାସ ପ୍ରକୃତରେ ବୃଦ୍ଧି ହିଁ ଲାଭ କରିଛି । ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ନୀତି । କେବଳ ଏହି ନୀତିଟିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେଇ ପାରିଲେ ହିଁ ତାହା ପୃଥିବୀର ଅବସ୍ଥାକୁ ଅନେକ ସରଳ କରିଦେବ ଏବଂ ଆମର ଏହି ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧଟିରେ ବାସ କରୁଥିବା ଜାତିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ନାନାବିଧ ଅସୂୟାକୁ ବନ୍ଦ ମଧ କରିପାରିବ ।

ସୁଖର ଦ୍ୱାର ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖୋଲା

ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ହିଁ ଭଗବାନ ମହାବୀରଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବୈରାଗ୍ୟର ଭାବନା ପ୍ରବଳ ଥିଲା ଏବଂ ତାଙ୍କ ମନ ସାଧନାରେ, ତପରେ ଲୀନ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲା । ସେଥିପାଇଁ ତାଙ୍କର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଚିନ୍ତନ ଓ ମନନରେ ହିଁ ବିତୁଥିଲା । କୁମାର ଅବସ୍ଥାକୁ ପାର କରି ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପରେ ବି ତାଙ୍କ ମନ ସାଂସାରିକ ସୁଖଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହେଲା ନାହିଁ । ସଂସାରର ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ଦୁଃଖୀ ଦେଖି ତାଙ୍କର ମନ ବ୍ୟାକୁଳ ରହୁଥିଲା ଏବଂ ସେ ସଂସାରର ଦୁଃଖଗୁଡ଼ିକର କାରଣ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂର କରିବାର ଉପାୟ ଖୋଜିବାର ପ୍ରଯତ୍ନରେ ଲାଗି ରହୁଥିଲେ । ଶେଷରେ ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ନେଇ ସେ ଗୃହ ତ୍ୟାଗ କରି ସାଧୁ ଜୀବନ ବିତାଇବାର ନିଶ୍ଚୟ କଲେ । ରାଜସିକ ସୁଖ- ବୈଭବ, ମା'ର ମମତା ଓ ପିତାଙ୍କ ପ୍ରେମ ମଧ ତାଙ୍କୁ ନିଜ ମାର୍ଗରୁ ବିଚଳିତ କରିପାରିଲା ନାହିଁ । ତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଗୃହ ତ୍ୟାଗ କରି ସେ ସାଧୁ ଜୀବନ ବିତାଇଲେ । ସଂସାରର ଦୁଃଖଗୁଡ଼ିକର କାରଣ କ'ଣ ? ଲୋକମାନେ ଦୁଃଖୀ କାହିଁକି ଏବଂ ଏହି ଦୁଃଖଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂର କରି ଅନନ୍ତ ସୁଖ, ସଚ୍ଚା ସୁଖ, ଶାଶ୍ୱତ ସୁଖ କିପରି ପ୍ରାପ୍ତ କରାଯାଇ ପାରିବ ? ଏସବୁ କଥାର ଚିନ୍ତନରେ ତାଙ୍କର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ବିତିଯାଉଥିଲା ।

ସେ ବାର ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋର ତପସ୍ୟା କଲେ । ଶେଷରେ ବୟାଳିଶ ବର୍ଷ ବୟସରେ ତାଙ୍କୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲା । ତାଙ୍କୁ ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ, ଆତ୍ମିକ ଓ ପରମ ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭବ ହେଲା । ତତ୍‌ପଶ୍ଚାତ୍ ସେ ତିରିଶ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭ୍ରମଣ କରି ଲୋକଙ୍କୁ ଦୁଃଖର କାରଣ ଓ ଦୁଃଖରୁ ମୁକ୍ତିର ଉପାୟ ଏବଂ ଶାଶ୍ୱତ ସୁଖ, ଅନନ୍ତ ସୁଖ ପାଇବାର ମାର୍ଗ ବତାଇଲେ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ଭଗବାନ ମହାବୀର ଲୋକମାନଙ୍କୁ କହିଲେ- "ସଂସାରର ଜୀବମାନଙ୍କର ଦୁଃଖର ମୂଳ କାରଣ ହେଉଛି ଅଜ୍ଞାନ, ଏଣୁ ଅଜ୍ଞାନରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ପୁରୁଷାର୍ଥ କରିବା ଉଚିତ ।" ପୁରୁଷାର୍ଥ ଅର୍ଥାତ୍ ଚିନ୍ତନ-ମନନ, ତପତ୍ୟାଗ ଓ ଧାନ ଆଦିର ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଜୀବକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ମାତ୍ରେ ଜୀବକୁ ଶାଶ୍ୱତ ସୁଖ ମିଳିଥାଏ ତଥା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଦୁଃଖରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ପୂର୍ଣ୍ଣଜ୍ଞାନର ଅବସ୍ଥା ହିଁ ମୁକ୍ତିର ଅବସ୍ଥା ଅଟେ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ମାତ୍ରେ ଜୀବକୁ ମୋକ୍ଷ, ମୁକ୍ତି, ନିର୍ବାଣ ଆଦିର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।

ମୁକ୍ତିର ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ଆତ୍ମା ଅନନ୍ତ କାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । ଏହି ମୁକ୍ତିର ଦ୍ୱାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବ ସକାଶେ ସମାନ ରୂପେ ଖୋଲା ହୋଇଛି । ଚିନ୍ତନ-ମନନ, ତପ, ଧାନ ଆଦିର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଯେକୌଣସି ଜୀବ ଏହାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରିବ ଏବଂ ସଚ୍ଚା ସୁଖର ଅନୁଭବ କରିପାରିବ ।

(ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ୧୦ମ ପୃଷ୍ଠାରେ)

ଆଖି ପାଇଁ ଉପକାରୀ ଗାଜର

ଗାଜର ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ସ, ଫାଇବର୍ ଓ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଆଦି ଉପାଦାନ ଭରି ରହିଛି । ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ସହ ହାଡ଼, ଅସ୍ଥି ଓ ମଜ୍ଜାକୁ ଶକ୍ତ କରିଥାଏ । ଗାଜରରେ କାରୋଟିନ୍ ନାମକ ଏକ ଉପାଦାନ ଥିବାରୁ ଏହା ଆମ ଆଖି ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଗାଜର ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଠାରୁ ଆଖିକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସହ ଆଖିରେ କାଟାରାକ୍ଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଦୂର କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଥିବାରୁ ତାହା ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି ଗଠନ କରି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବା ସହ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହେବାକୁ ମଧ ଏହା ଦିଏ ନାହିଁ । ପୋଟାସିୟମ୍ ଓ କ୍ୟାଲସିୟମ୍‌ର ମାତ୍ରା ଏଥିରେ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଏହା ହାଡ଼, ମଜ୍ଜା ଓ ଅସ୍ଥିକୁ ମଜଭୁତ ରଖେ । ତା'ସହ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ବା ହାର୍ଟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଗାଜରରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଫାଇବର ଥିବାରୁ ଏହା ଓଜନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ । କଞ୍ଚା ଗାଜର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଏହା ଚର୍ମକୁ ସତେଜ ରଖିବା ସହ କେଶ ଝଡ଼ିବାକୁ ଦେଇ ନଥାଏ ।

ସୁଗାର ସ୍ତର ଅସନ୍ତୁଳିତ ରହିଲେ

ଆମ ରକ୍ତରେ ଯଦି ସୁଗାର ସ୍ତର ଅସନ୍ତୁଳିତ ରହେ ତେବେ ଆମେ ଡାଇବେଟିସ ଭଳି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଯଦି ଜଣେ ଡାଇବେଟିସ୍ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ତେବେ ତାଙ୍କ ରକ୍ତରେ ସୁଗାର ବା ଶର୍କରା ପରିମାଣ ସନ୍ତୁଳିତ ରହିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ନ ହେଲେ ଡାଇବେଟିସ୍ ସ୍ତର ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ତାହା କେତେକ ରୋଗକୁ ପରୋକ୍ଷରେ ଡାକି ଆଣିଥାଏ । ତେବେ ଯଦି ଜଣେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀର ସୁଗାର ସ୍ତର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଅସନ୍ତୁଳିତ ରହିଲା ତେବେ ତାହା ବ୍ରେନ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍‌ର କାରଣ ସାଜିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ବ୍ରେନ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍‌ର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିବା କେତେକ ରୋଗୀଙ୍କର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ତନ୍ନ ତନ୍ନ କରି ତର୍ଜମା କରିବା ପରେ ୟୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ ଲଣ୍ଡନର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକଥା ଜାଣି ପାରିଛନ୍ତି । କାରଣ ବ୍ରେନ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ସହ ଜଡ଼ିତ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଡାଇବେଟିସ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଥିଲେ । ତା' ସହ ସେମାନଙ୍କର ସୁଗାର ପରିମାଣ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଅସନ୍ତୁଳିତ ରହୁଥିଲା । ତେଣୁ ଜଣେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ନିଜର ସୁଗାର ପରିମାଣ ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ମାପି ନେବା ଦରକାର ।

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 ଥଣ୍ଡାଜନିତ 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 ।

ବାସି ଜିନିଷ ଖାଆନ୍ତୁନି

ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଆମେ ସମୟ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ରାତିରେ ଚକଟି ରଖିଥିବା ଅଟା, ଆଳୁ ସିଝା ଓ ଭାତକୁ ସକାଳେ ରୋଷେଇ କରି ଖାଇଥାଉ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ କିଛି ଖରାପ ଲାଗି ନ ଥାଏ ସତ କିନ୍ତୁ ବାସି ଅଟା କିମ୍ବା ବାସି ଆଳୁରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ଏକଥା ଏକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଜଣାପଡିଛି । ବୈଜ୍ଞାନିକ କାରଣ ଅନୁସାରେ ଶୁଖିଲା ଅଟା ଅପେକ୍ଷା ଚକଟା ଯାଇଥିବା ଅଟାରେ ଫର୍ମେଣ୍ଟେସନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶୀଘ୍ର ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଶୀଘ୍ର ଜନ୍ମ ନେଇଥାଆନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣ ସମୟ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ପୂର୍ବରୁ ଅଟାକୁ ଚକଟି ରଖୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଏପରି ନକରି ସକାଳେ ଶୀଘ୍ର ଉଠି ସତେଜ ଅଟାରେ ରୁଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ବାସି ଅଟା, ଆଳୁ ଓ ଭାତ ଖାଇଲେ ଶରୀରକୁ କେଉଁସବୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚିଥାଏ ।

ଗହମ ଏକ ମୋଟା ଶସ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଏଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ପେଟରେ ବିଳମ୍ବରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ । ଏଥି ଯୋଗୁଁ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ପରି ସମସ୍ୟା ମଧ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ସଜ ଅଟା ଯଦି ବିଳମ୍ବରେ ହଜମ ହେଉଛିତ ବାସି ଅଟା ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ କିଛିଟା ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ । ବାସି ଅଟାର ରୁଟି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ନିୟମିତ ଭାବରେ ବାସି ରୁଟି ଖାଉଛନ୍ତି ତ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପାଚନ କ୍ରିୟା ଖରାପ କରିଦେବ । ଏଥି ସହିତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ ଦୁର୍ବଳ କରିଦେବ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ବାସି ଭାତକୁ ପୁଣିଥରେ ଗରମ କରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ପ୍ରଥମେ ବାନ୍ତି ଦେଖାଇଥାଏ । ଏହା ଡାଇରିଆ ଓ ଫୁଡ୍ ପଏଜନିଙ୍ଗ୍ ଆଦି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ବାସି ଆଳୁକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗରମ କରି ତରକାରୀ କିମ୍ବା ଭଜାରେ ପକାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ଏପରି ଆଦୌ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆଳୁରେ ଥିବା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏଥିରେ ମଧ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ରାତିର କିଛି ତରକାରି ଯଦି ବି ଫ୍ରିଜରେ ରଖୁଛନ୍ତି ତେବେ ତାକୁ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲଭାବେ ଗରମ କରିବାକୁ ଜମାରୁ ଭୁଲିବେ ନାହିଁ ।

ବହୁ ହିତକାରୀ ଡାଳିମ୍ବ

ଡାଳିମ୍ବ ଆମ ଶରୀରର ବହୁ ଉପକାର କରିଥାଏ । ଏହି ଫଳ ବି ବର୍ଷସାରା ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଘରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଥିଲେ ତାଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଡାଳିମ୍ବ ରସ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲାଟି ସୁସ୍ଥ ଭାବେ ଜନ୍ମ ନେଇଥାଏ । ଦୁର୍ବଳ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ନିଏ ନାହିଁ । ଡାଳିମ୍ବରେ ରହିଛି ଭରପୂର ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ । ଏହା ଶରୀରର କୋଷକ ହିଁ ରେଡିକାଲସରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସହଜରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଗ୍ରାସେ ନାହିଁ । ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଡାଳିମ୍ବ ଫଳକୁ ଛେଚି ତା'ର ରସକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗାଢ଼ କରିବା ପରେ ତାକୁ ଅଞ୍ଜନ ଭଳି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଯିବା ଜୀବନ ଘାତକ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଡାଳିମ୍ବରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏପରି ହେବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ଏହା ରକ୍ତକୁ ପତଳା କରୁଥିବାରୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ସୁଚାରୁରୂପେ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀର ପ୍ରତିବନ୍ଧକକୁ ଏହା ଦୂର କରିଥାଏ ।

ଡାଳିମ୍ବର ରସ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲକୁ କମାଇଥାଏ । ରକ୍ତର ସୁଚାରୁ ସଞ୍ଚାଳନ ଯୋଗୁଁ ଏହା ରକ୍ତରେ ଅମ୍ଳଜାନର ସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ସମସ୍ୟା ଭୋଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଡାଳିମ୍ବ ଖାଇବା ଦରକାର । ଏହା ଜ୍ୱଳନ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

ଡାଳିମ୍ବର ରସ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ କ୍ୟାନସର ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖେ । କର୍କଟ ଆକ୍ରାନ୍ତ କୋଷକୁ ଏହା ବଢ଼ିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଶେଷରେ ଶେଷ କରିଦିଏ । ତେବେ ହୃଦରୋଗୀମାନେ ଔଷଧ ସେବନ କରୁଥିଲେ ତା' ସହିତ ଡାଳିମ୍ବ ରସ ପିଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ଏହା ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ଯଦି ଆପଣ ଝାଡା ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ତେବେ ଡାଳିମ୍ବ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳିଥାଏ ।

ଡାଳିମ୍ବ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବଢ଼େ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହା କ୍ୟାଲୋରି ନ ଥିବା ଏକ ଫଳ । ତେବେ ଏହା ହାଡ଼କୁ ମଜଭୁତ କରିଥାଏ ।

ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଡାଳିମ୍ବ ଖାଆନ୍ତୁ । ଅଲଝାଇମର୍ସ ବା ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଡାଳିମ୍ବ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏଭଳି ରୋଗରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ରକ୍ଷା ପାଇଥାଏ । କୌଣସି କଥାକୁ ବିସ୍ମରଣ ହୋଇଯିବା ପରି ଏହି ରୋଗରୁ ଏହା ରକ୍ଷା କରେ ।

ଦାନ୍ତ ମୂଳରୁ ରକ୍ତ ବାହାରୁଥିଲେ ଡାଳିମ୍ବ ପତ୍ର ସିଝାଇ ସେଥିରେ କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରନ୍ତୁ । କିଛିଦିନ ପରେ ଏହା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ । ଅର୍ଶରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିଲେ ଦୁଇ ଗ୍ରାମ ଡାଳିମ୍ବ ପତ୍ର ଆଣି ୧ ଲିଟର ପାଣିରେ ବାଟି ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ । ସକାଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏହି ପାଣିକୁ ପିଇଲେ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଅର୍ଶରୁ ରକ୍ତ ପଡିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ଡାଳିମ୍ବ ପତ୍ରକୁ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଭଲ ରୂପେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ସେହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ୧ ଗ୍ରାମ ଦହି ଚହ୍ଲା ସହିତ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇଲେ କୃମି ମରିଯାଆନ୍ତି ।

ଡାଳିମ୍ବ ମଞ୍ଜି ଖାଇଲେ କିମ୍ବା ଏହାର ରସକୁ ପିଇଲେ ହଜମ୍ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୁଏ ।

ଏହି ଫଳରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଲୌହ ଥିବାରୁ ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ ।

କର୍କଟ ରୋଗୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ । ସାଧାରଣ ଲୋକେ ମଧ ଏହି ଫଳକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ।

ଶରୀରରେ ଉତ୍ତମ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲର ପରିମାଣ ଡାଳିମ୍ବ ଖାଇଲେ ବଢ଼ିଥାଏ । ହୃଦରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ଏହି ଫଳରସ ପିଇବା ଉଚିତ । ଡାଳିମ୍ବ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ହାଡ଼ ଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଫଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହେପାଟାଇଟିସ୍ ସି' ଭାଇରସ୍ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ । ଡାଳିମ୍ବ ମଞ୍ଜି ଖାଇଲେ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ବଢ଼ିବା ସହ ଆଲଜାଇମର୍ସ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

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, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, 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 ।

ସ୍ୱର୍ବେଦ

ନାପ ମାପ ହୈ କାଲ ସେ, କାଲ ମେଁ ସୃଷ୍ଟି ପସାର ।
ଦେଓ୍ୱ ସଦାଫଂଲ କାଲ ସେ, ଉତପତି ଅଓ୍ୱର ସଂହାର ।।୪୦।।

ଭାଷ୍ୟ - କାଳ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟିର ଗଣନା ହୋଇଥାଏ । କାଳରୁ ହିଁ ସୃଷ୍ଟିର ବିସ୍ତାର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କାଳରୁ ହିଁ ସୃଷ୍ଟିର ନିର୍ମାଣ ଆଉ ତାହାର ବିନାଶ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । କାଳ ଏକ ନିତ୍ୟ ସତ୍ତା ଅଟେ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଳୟ ଆଉ ସୃଷ୍ଟିର ମାପ ହୋଇଥାଏ ଆଉ ଜଗତର ବ୍ୟବହାର ଚାଲିଥାଏ । ଚିର, ଶୀଘ୍ର ଆଦିର ବ୍ୟବହାର ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାଳରୁ ହିଁ ହେଉଅଛି । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଧ୍ୟାନ, ଶୂନ୍ୟ ଶିଖର ଆଶ୍ରମର ମହତ୍ତ୍ୱ, ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ଆଦିଗୁରୁଙ୍କର ସ୍ୱରୂପର ପ୍ରଶ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ ବର୍ଣ୍ଣନା, ଅକ୍ଷର, ସାରଶବ୍ଦ ଏବଂ ରଚନା ତତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଶେଷ ଭାଗରେ ନିରୂପଣ କରାଯାଇଅଛି ।

ସାଧନ ଜ୍ଞାନ ଓ୍ୱିରାଗ ବିନ, ପ୍ରେମ ବିନା ନହିଁ ନାମ ।
ଉତରୀ ଧନୁଷ କମାନ ଜୈଁୟା, ତୀର ନିଶାନ ନ ଠାମ ।।୦୧।।

ଭାଷ୍ୟ - ଜ୍ଞାନ-ବୈରାଗ୍ୟ ବିନା ସାଧନା ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଯେମିତି ଧନୂର ଦଉଡ଼ି ହୁଗୁଳା ହୋଇଗଲେ ବାଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳକୁ ପହଞ୍ଚିପାରେ ନାହିଁ, ଠିକ୍ ସେମିତି ପ୍ରେମ ବିନା ନାମ ଅର୍ଥାତ୍ ପରମ ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଜ୍ଞାନ-ବୈରାଗ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ହିଁ ସାଧନା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ଆଉ ବିନା ଆସ୍ତିକ୍ୟ ପ୍ରେମରେ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଭକ୍ତି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

ଆଶ ଓ୍ୱାସନା ପ୍ରେମ ଜଗ, ରାଗ ଦ୍ୱେଷ ସଂଗ ଲୀନ ।
କରୈ ହିମାଲୟ ଓ୍ୱାସ ସୋ, ଲାଭ କଓ୍ୱନ ମତି ହୀନ ।।୦୨।।

ଭାଷ୍ୟ - ଯାହାର ହୃଦୟରେ ରାଗ ଏବଂ ଦ୍ୱେଷ ଭରି ରହିଥାଏ ଆଉ ସଂସାର ପ୍ରତି ଆସକ୍ତି ଆଉ ତାହାର ଆଶା ବାସନା ଚିତ୍ତରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ ଏମିତି ବିବେକହୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ହିମାଳୟର ଏକାନ୍ତ ନିବାସରେ କ'ଣ ବା ଲାଭ କରିପାରିବ ? ଅର୍ଥାତ୍ ଯୋଗୀଜନ ହିଁ ହିମାଳୟର ଏକାନ୍ତ ବାସରୁ ଲାଭ ଉଠାଇ ପାରିବେ । ସଂସାରୀ ଜନମାନଙ୍କ ପାଇଁ ହିମାଳୟର ଏକାନ୍ତ ବାସରୁ କୌଣସି ଲାଭ ମିଳି ପାରିବ ନାହିଁ । ହିମାଳୟରେ ବାସ କରୁଥିବା ଯୋଗୀ, ଅନୁଭବୀ ସନ୍ଥମାନଙ୍କୁ ଏହି ଦୁର୍ଲଭ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ, ସର୍ବ ସାଧାରଣଙ୍କୁ ନୁହେଁ ।

ଅଧିକାରୀ ଗୁଣ ଉଚ୍ଚ ହୈ, ଗିରି ଅରଣ୍ୟ ହୈ ତାହି ।
ଋଷି ଜୀଓ୍ୱନ ତପ ଯୋଗ ସେ, ସଫଂଲ ଜନମ ନର ତାହି ।।୦୩।।

ଭାଷ୍ୟ - ଯେଉଁ ଅଧିକାରୀର ସମସ୍ତ ଗୁଣ ବିଦ୍ୟମାନ, ସେ ବିଦ୍ୟାର ସୁଯୋଗ୍ୟ ପୁରୁଷ ପର୍ବତ ଆଉ ବଣରେ ତପସ୍ୱୀ ଏବଂ ଯୋଗଯୁକ୍ତ ଋଷି ଜୀବନ ବିତାଇ ନିଜ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନକୁ ସଫଳ କରିଥାଏ । ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ଅଧିକାରୀ ହିଁ ପର୍ବତ କିମ୍ବା ବଣରେ ବାସ କରି ନିଜର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ, ଅନାଧିକାରୀ ନୁହେଁ । ତପସ୍ୱୀ ଯୋଗୀ ନିମନ୍ତେ ହିଁ ବଣ, ପର୍ବତ ଏକାନ୍ତ ବାସ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ ଜୀଜ୍ଞାସୁ ଅଧିକାରୀ ପୂର୍ବକ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ନିୟମ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ରହି ଏକାନ୍ତ ବାସରୁ ଆତ୍ମାତ୍ମିକ ଶକ୍ତିର ସଂଚୟ କରି ତେଜସ୍ୱୀ ଆଉ ବଳବାନ୍ ହୁଅନ୍ତୁ ।

ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଭଚ୍ଛ ଅନନ୍ୟ ହୈ, ପ୍ରେମ ଓ୍ୱିରହ ଅନୁରାଗ ।
ତେହି ନର ସୁଖ ଶାନ୍ତୀ ମିଲୈ, ଜାକୀ ପୂରଣ ଭାଗ ।।୦୪।।

ଭାଷ୍ୟ - ଯାହାର ଭାଗ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଦୟ ହୁଏ, ସେ ହିଁ ପ୍ରେମ, ବିରହ ଏବଂ ଅନୁରାଗ ଯୁକ୍ତ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କ ଅନନ୍ୟ ଶରଣ ଭକ୍ତ ରୂପେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ କରେ ।

ପ୍ରଥମ ହିଁ ଜ୍ଞାନ ସ୍ୱରୂପ କା, ତବ ପୀଛେ ଲଓ୍ୱ ଲାଓ୍ୱ ।
ଧୀର ଓ୍ୱୀର ଗମ୍ଭୀର ହୋ, ତବ ପୂରଣ ପଦ ପାଓ୍ୱ ।।୦୫।।

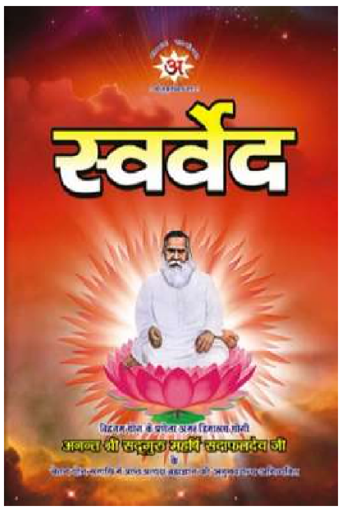
ଭାଷ୍ୟ - ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଜ୍ଞେୟ ସ୍ୱରୂପର ଯଥାର୍ଥ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରି ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଗମ୍ଭୀର ହୋଇ ଧ୍ୟେୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରେମ ଲଗାନ୍ତୁ । ସୁତରାଂ ମାନବ ଜୀବନର ମହାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବାସ୍ତବିକ ଧ୍ୟେୟର ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ ।

ବୃଢ଼ୋ ମଧ୍ୟ ଶରୀର ମେଁ, ନିକଲୋ ଚେତନ ଧାମ ।
ଡୋରୀ ପକଡ଼ୋ ଶବ୍ଦ କୀ, ପହୁଁଚୋ ଅଓ୍ୱିଚଲ ଠାମ ।।୦୬।।

ଭାଷ୍ୟ - ଶରୀର ସମଗ୍ର ଦେହ ସଂଘାତ ଅଟେ । ଶରୀରରେ ହୃଦୟାକାଶରେ ଆତ୍ମାର ସ୍ଥାନ ରହିଛି । ଆତ୍ମା, ମନ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଦିର ସମ୍ବନ୍ଧ ବାହାରେ ନିଜ ଶକ୍ତିକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ବିଷୟ ଜଗତ ପ୍ରବାହରେ ଉଦାସୀନ ହୋଇ ଘୂରି ବୁଲେ । ଏହି ଭବସାଗରର ଥଳକୂଳ ମିଳେ ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ଏହି ମାୟିକ ଦେହ ଭିତରେ ନିଜ ଶକ୍ତିକୁ ଏକତ୍ରୀତ କରି ଅର୍ଥାତ୍ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ଚେତନ ଧାମ, ଯେଉଁଠି ସହଜ ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ସେଠାକୁ ଚାଲି ଯାଆନ୍ତୁ ଆଉ ଚେତନ ଶବ୍ଦର ରଜ୍ଜୁକୁ ଧରି ସ୍ଥିର ଶାନ୍ତ ତିନିପାଦ ଅମୃତ ପରମାନନ୍ଦଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତୁ । ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗର ସାଧନ ମାର୍ଗ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଚେତନ ଧାମ ଆଉ ସାରଶବ୍ଦ ପରମ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଲାଭ କରିହୁଏ ।

ପ୍ରାକୃତ ସାଗର ଡୂବକର, ନିକଲୋ ଗଗନ ଦୁଓ୍ୱାର ।
ତ୍ୟାଗୋ ମନ ସବ କଳ୍ପନା, ୟହ କରତବ୍ୟ ତୁମ୍ହାର ।।୦୭।।

ଭାଷ୍ୟ - ପରମାଣୁ ମଣ୍ଡଳକୁ ପ୍ରକୃତି ସାଗର ବୋଲି ଅଭିହିତ କରାଯାଇଛି । ଯେତେବେଳେ ଯୋଗୀର ଅନ୍ତର ଚେତନା ପ୍ରକୃତି ମଣ୍ଡଳରୁ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଚେତନ



ପଥର ଦ୍ୱାର ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ମନର ସମସ୍ତ ସଂକଳ୍ପ ବିକଳ୍ପ ଆଦିକୁ ତ୍ୟାଗକରି ଚେତନ ପ୍ରକାଶ ଦ୍ୱାରକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଉଚିତ । ଏହା ମାନବ ଜୀବନର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଏବଂ ପରମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ ।

ବିନ ସମୁଦ୍ର ଗୋତା ଲିୟେ, ମିଲତ ନ ଅନ୍ତର ଚାର ।
ଧାର ବିନା ନହିଁ ଚଢ଼ି ସକୋ, ପନ୍ଥ ଖରା ନିରଧାର ।।୦୮।।

ଭାଷ୍ୟ - ଅନ୍ତରାକାଶରେ ବୁଡ଼ ନ ଲଗାଇଲେ ଶବ୍ଦର ଚେତନ ଧାରକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିହୁଏ ନାହିଁ ଆଉ ଧାର ପ୍ରାପ୍ତ ନ ହେଲେ ନିରାଧାର ଶୂନ୍ୟକୁ କେହି ଚଢ଼ି ପାରେନାହିଁ କାହିଁକି ନା ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗର ସୂକ୍ଷ୍ମ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ପଥ ନିରାଧାର ଆକାଶରେ ସ୍ଥିତ ଅଛି ।

ବିନା ନେଓ୍ୱ ୟହ ମହଲ ହୈ, ପୁରୁଷ ବିନା ୟହ ଦେହ ।
ବିନା ନୟନ ୟହ ସୈନ ହୈ, ଓ୍ୱୈନ ଅୟନ ବିନ ଏହ ।।୦୯।।

ଭାଷ୍ୟ - ଶବ୍ଦ ମହଲ, ଚେତନ ଧାମ ନ ଥାଇ ଭିତ୍ତି ନିରାଧାର ଛିଡ଼ା ହୋଇଛି ଆଉ ସେହି ମହଲରେ ଶୂନ୍ୟଦେହୀ ପୁରୁଷ ବିରାଜିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ପ୍ରଭୁ, ନାମ ଆଉ ରୂପରେ ଭିନ୍ନ ଅଟନ୍ତି, ଯିଏ ସତ୍ତା ମଧ୍ୟ ଅଟନ୍ତି । ସେ ନାମ ଆଉ ରୂପ ଉଭୟରୁ ମୁକ୍ତ ଅଦ୍ୱିତୀୟ ପୁରୁଷ ଅଟନ୍ତି । ସେହି ଶବ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ପରଂବ୍ରହ୍ମ ନିଜ ଶୁଦ୍ଧ ସତ୍ତାରେ ବିରାଜମାନ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସେହି ଶବ୍ଦମହଲରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇ ପରମ ପ୍ରଭୁ ଶୂନ୍ୟ ଦେହରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ପ୍ରାକୃତିକ ଚକ୍ଷୁ ବିନା ସେ ଜ୍ଞାନଦୃଷ୍ଟିରେ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ସଂକେତ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଜଣା ଯାଆନ୍ତି ଆଉ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଭକ୍ତ ତାଙ୍କୁ ଅନୁଭବ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ପରମ ବିଜ୍ଞାନର ଦୃଷ୍ଟି ବିନା ଚକ୍ଷୁରେ ସଂକେତ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପ୍ରାପ୍ତି କରିଥାଏ ଏବଂ ବିନା ସ୍ଥାନ ଏବଂ ବିନା ମୁଖରେ ହିଁ ଏହି ବାଣୀ ହେଉଅଛି । ପ୍ରାକୃତିକ ବାଣୀ ସ୍ଥାନ, ପ୍ରଯତ୍ନ ଆଉ ପ୍ରାଣର ଭେଦରୁ ହୋଇଥାଏ । ପରନ୍ତୁ ଏହି ବାଣୀ ଏକଦେଶୀ ସ୍ଥାନୀୟ ନ ହୋଇ ସ୍ଥାନ, ଭେଦ, ପ୍ରଯତ୍ନ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ସର୍ବତ୍ର ଅନୁଭବରେ ସ୍ୱତଃ ପ୍ରକଟିତ ହୋଇ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ଅନୁଭବ ବାଣୀ ମୁଖ ବିନା ହିଁ ହେଉଅଛି, ଯାହାକୁ ଯୋଗୀଗଣ ସାକ୍ଷାତ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି ।

ବିନା ପନ୍ଥ କା ଗମନ ହୈ, ବିନା ନୟନ କା ଦର୍ଶ ।
ମୃତକ ସଜୀଓ୍ୱନ୍ମୁକ୍ତି ହୈ, ତ୍ୱଚା ବିନା ଅସ୍ପର୍ଶ ।।୧୦।।

ଭାଷ୍ୟ - ସମସ୍ତ ମାର୍ଗ ପ୍ରକୃତି ମାୟା ଚକ୍ରରେ ପରିଚାଳିତ । ସେଠାରେ ସମସ୍ତ ମାର୍ଗ ଶେଷ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ସେହି ପରମ ପୁରୁଷଙ୍କ ଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଆଉ ଲଭ୍ୟ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ନାହିଁ, ଯାହାର ପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଯତ୍ନ କରାଯିବ । ପ୍ରକୃତିପାର ଚେତନ ସତ୍ତା ଦ୍ୱାରା ଚେତନ ପ୍ରଦେଶରେ କୌଣସି ମାର୍ଗ ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ଯୋଗୀଜନ ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ପରେ ଅନୁଭବ ପ୍ରଯତ୍ନରୁ ପରମ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଏହା ବିନା ମାର୍ଗରେ ଗମନ ଅଟେ । ମାର୍ଗ ଏକଦେଶୀ ହୋଇଥାଏ ଆଉ ସେହି ପରମ ପ୍ରଭୁ ସର୍ବବ୍ୟାପକ ସର୍ବଦେଶୀ ଅଟନ୍ତି । ତେବେ ଗମନ କେଉଁଆଡ଼କୁ ହେବ ? ସେଥିପାଇଁ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗଯୁକ୍ତିରେ ଅନୁଭବ ଗମନ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ ମାର୍ଗ ନୁହେଁ, ସେଥିପାଇଁ ଏହି ପଦରେ ବିନା ମାର୍ଗରେ ଗମନ ପାଇଁ ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଦୃଷ୍ଟି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର - ଗୋଟିଏ ଜଡ଼ ଦୃଷ୍ଟି ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ଚେତନ ଦୃଷ୍ଟି । ଆତ୍ମାର ଚେତନ ଶକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ଏହି ଜଡ଼ ଗୋଲକକୁ ଆସେ, ସେତେବେଳେ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଶବ୍ଦ, ସ୍ପର୍ଶ, ରୂପ, ରସ ଆଉ ଗନ୍ଧ - ଏହି ପଞ୍ଚ ତତ୍ତ୍ୱମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ହୋଇଥାଏ । ଚେତନ ଶକ୍ତି ସହିତ ଜଡ଼ ଶକ୍ତିର ସମ୍ବନ୍ଧ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଯାଇ ପ୍ରାକୃତିକ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ଆତ୍ମାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଏ ସମସ୍ତ ଜଡ଼ ପ୍ରାକୃତିକ ଶକ୍ତି ଶୁଦ୍ଧ ଆତ୍ମାରେ ସ୍ଥିତ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସମ୍ବନ୍ଧରୁ ଏହି କରଣମାନଙ୍କରେ ମନ ଦ୍ୱାରା ଚେତନା ଆସିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଆତ୍ମା ଏହି ଜଡ଼ କରଣଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ତୁଟାଇ ନିଜର ଶୁଦ୍ଧ ରୂପକୁ ଆସିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ତାହାର ଚେତନ ଶକ୍ତି ନିଜ ଚେତନ ସତ୍ତା ଦ୍ୱାରା ଚେତନ ଅସ୍ତିତ୍ୱରେ ବିରାଜମାନ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାକୃତିକ ସମସ୍ତ ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଆତ୍ମାରେ ବହିର୍ମୁଖୀ ନ ହେବା କାରଣରୁ ନିଜ ସ୍ୱରୂପରେ ସ୍ଥିର ରହିଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ବାହ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ବନ୍ଦ ହେବା ଯୋଗୁଁ ଆତ୍ମା ନିଜ ଚେତନ ଶୁଦ୍ଧ ଦୃଷ୍ଟିରେ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ସାକ୍ଷାତ ଦର୍ଶନ କରିଥାଏ । ସୁତରାଂ ଏହି ଦୋହାରେ ବିନା ନୟନର ଅର୍ଥାତ୍ ବିନା ଚକ୍ଷୁରେ ଦର୍ଶନ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ଜୀବିତାବସ୍ଥାରେ ଯିଏ ମନ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଦି ଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇ ଶୁଦ୍ଧ ଆତ୍ମସ୍ୱରୂପରେ ବିରାଜମାନ ହୋଇ ପରମାନନ୍ଦଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତକରି ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ତାଙ୍କୁ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ କୁହାଯାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ସେହି ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ପ୍ରକୃତି ସଂସାରରେ ମରି ମଧ୍ୟ ନିଜ ଶୁଦ୍ଧ ଚେତନ ସତ୍ତାରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇ ବଞ୍ଚିରହେ । ସେଥିପାଇଁ ସେହି ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ଯୋଗୀ ମରି ମଧ୍ୟ ଅମର ଅର୍ଥାତ୍ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ଅଟେ । ଯିଏ ଜୀବନ୍ମୃତକ ନୁହେଁ, ସେ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ହୋଇ ନ ଥାଏ ଏବଂ ଯିଏ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ନୁହେଁ ସେ ବିଦେହମୁକ୍ତ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ଦୋହାରେ ମରି ମଧ୍ୟ ଜୀବିତ ରହିବାର ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି, ଯାହାକୁ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ଯୋଗୀ ଜାଣନ୍ତି । ମୃତ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଜୀବିତ ରହିବାର ଅର୍ଥ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ଅଟେ । ମୃତ ହୋଇ ସୁଦ୍ଧା ନିଜ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇ ମୁକ୍ତ ରହିଥାଏ । ଯେଉଁଠାରେ ଶରୀରର ଉପସ୍ଥିତି ନାହିଁ ସେହିଠାରେ କାହାର ସ୍ପର୍ଶ ହେବ ? ସେଥିପାଇଁ ଏହି ଆତ୍ମାର ଆଲିଙ୍ଗନ ଏବଂ ସ୍ପର୍ଶ ବିନା ଦେହର ଅଟେ ଅର୍ଥାତ୍ ଆତ୍ମା ପ୍ରାକୃତିକ ଅଭିମାନକୁ ଛାଡ଼ି ନିଜ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପରେ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଆନନ୍ଦର ଉପଭୋଗ କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ପଦରେ ତ୍ୱଚା ବିନା ହିଁ ସ୍ପର୍ଶ କହି ପରମାନଙ୍କର ଉପଭୋଗ ବିଷୟରେ ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଆତ୍ମାର ଶୁଦ୍ଧ-ସ୍ୱରୂପ ଚେତନ ଅଟେ ଏବଂ ସେହି ଚେତନ ସ୍ୱରୂପରୁ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ପ୍ରାପ୍ତି ଆଉ ପରମାନନ୍ଦଙ୍କର ଉପଲବ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

ଦୋୟ ସ୍ତନ ଅରକମ୍ବ କେ, ଜାସେ ଦୋହନ ହୋୟ ।
ଓ୍ୱେଦ ଓ୍ୱୀତ ବତଲାଇୟେ, କଓ୍ୱନ ସ୍ତନ ହୈ ଦୋୟ ।।୧୧।।

ଭାଷ୍ୟ - ସ୍କମ୍ଭର ଦୁଇଟି ସ୍ତନ ଅଛି ଯେଉଁଥିରୁ ଦୋହନ ହୋଇଥାଏ । ବେଦଙ୍କ ଏହା କୁହନ୍ତୁ ଯେ ସ୍ତନ ଦୁଇଟି କେଉଁମାନେ ଅଟନ୍ତି ? ବେଦର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ରହସ୍ୟକୁ ଋଷିମାନେ ହିଁ ଜାଣିଥାନ୍ତି । ବେଦର ଶବ୍ଦାର୍ଥକୁ ଜାଣିଥିବା ବିଦ୍ୱାନ, ଯିଏ ଅନୁଭବ ସାଧନ ରହସ୍ୟର ଆନନ୍ଦରୁ ବଞ୍ଚିତ ଅଟନ୍ତି, ସେହି ନାମମାତ୍ର ବୈଦିକ ବିଦ୍ୱାନ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ଅନୁଭବ ରହସ୍ୟକୁ ଜାଣି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଋଷିର ଜ୍ଞାନକୁ ଋଷି ହିଁ ଜାଣନ୍ତି, ସେଥିପାଇଁ ଆଜିକାଲିର ବିଦ୍ୱାନ ସମାଜ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ଆଉ ବାହ୍ୟ ପାଣ୍ଡିତ୍ୟର ଭ୍ରମରେ ବୈଦିକ ଅନୁଭବ ରହସ୍ୟକୁ ବୋଧ କରିବା ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଆଦୌ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା ଅନୁଭବ ଭେଦ ରହସ୍ୟର ଜ୍ଞାନ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହି ରହସ୍ୟମୟ ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣିବା ପରେ ହିଁ ବୈଦିକ ମନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକର ସ୍ପଷ୍ଟ ଅର୍ଥ ପ୍ରକଟ ହୋଇ ପାରିବ । ଅତଏବ ବେଦବିଦ୍ୟାରେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ବିଦ୍ୟା ପରାବିଦ୍ୟା ଅଟେ । ଏହାର ଜ୍ଞାନ ଆଉ ପ୍ରଚାର ଦ୍ୱାରା ହିଁ ବେଦର ପ୍ରଚାର ହୋଇ ପାରିବ ଆଉ ଆଧ୍ୟାତ୍ମର ବିଶାଳ ମହତ୍ୱକୁ ଜାଣି ପାରି ଆମେ ବିଶ୍ୱରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ୱରାଜ୍ୟର ସ୍ଥାପନ କରିପାରିବା ।

ବ୍ଲୁ ଟିର ଉପକାରିତା

ଆପଣ ବ୍ଲାକ ଟି ଓ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ପିଇ ବୋର ହୋଇଗଲେଣି କି ? ବ୍ଲୁ ଟି ବା ନୀଳ ଚା' ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁତ ଉପକାରୀ । ଏହି ଚା' କ୍ୟାଫେନବିହୀନ ହୋଇଥିବାରୁ ଶରୀର ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ । ଦକ୍ଷିଣ ପୂର୍ବ ଏସିଆର ଏକ ଗଛ କ୍ଲିଟୋରିଆ ଟର୍ଣ୍ଣେଟି ବା ଅପରାଜିତା ଫୁଲରୁ ଏହି ଚା' ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଅନ୍ୟ ନାମ 'ବଟରଫ୍ଲାଏ ପି ଫ୍ଲାୱାର୍ସ' । ଭିଏତନାମ, ବାଲି, ମାଲେସିଆ ଏବଂ ଥାଇଲାଣ୍ଡରେ ଏହା ବହୁତ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଚଳିତ । ଏହି ଫୁଲକୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ମଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ସହ ଜ୍ୱଳନ ପ୍ରଶମନ ତଥା ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଅପରାଜିତା ଫୁଲ ଜୀବନୀଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ବୋଲି ଚାଇନିଜମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଏହାକୁ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ମଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପକାରିତାଗୁଡ଼ିକ ମଧ ରହିଛି ।

ଏହି ଚା'ରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ 'ପ୍ରୋଆନ୍ଥୋସ୍ୟାନିଡିନସ' ଆମ ଶରୀରରେ କୋଷକ୍ଷୟକୁ ଠିକ୍ କରିବା ସହ ଏହା ତ୍ୱଚା ଓ ଚର୍ମ ପାଇଁ ମଧ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଏହା ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ମଧ ରୋକିଥାଏ ।

ବ୍ଲୁ ଟିରେ ଫ୍ଲାବନଏଡ୍ ଥାଏ ଯାହା ଚର୍ମର ଲୋଚାପଣକୁ ରୋକିଥାଏ । ଅପରାଜିତା ଫୁଲ କେଶ ପାଇଁ ବହୁତ ଦରକାରୀ ଏବଂ ଏହା କେଶ ମୂଳରେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

ମିଲ୍ ଖାଇବା ମଧ୍ୟରେ ଏକ କପ୍ ବ୍ଲୁ ଟି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଶରୀରକୁ ଯାଉଥିବା ଗ୍ଲୁକୋଜକୁ ରୋକିବା ସହ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ଅପରାଜିତା ଫୁଲର ପତ୍ରରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଡାଇବେଟିସ୍‌ଜନିତ ସଂକ୍ରମଣକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ନିୟମିତ ଏହି ଚା' ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ହୃତପିଣ୍ଡ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ ।

ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଏହି ଚା' ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଚିନ୍ତା ଓ ଡିପ୍ରେସନରୁ ମଧ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ନିୟମିତ ଏହାକୁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଫରକ୍ ଜାଣି ପାରିବେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ମନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ତାଜା କରିଥାଏ ।

ଏଥିରେ ଥିବା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଶରୀରର କୋଷକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟହ ଏହି ଚା' ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କ୍ୟାନସର ଆଶଙ୍କା କମ୍ କରିଥାଏ ।

ଅପରାଜିତା ଫୁଲ ଆମ ଶରୀରରେ ଏସିଡାଇକୋଲିନ୍ ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏସିଟାଇକୋଲିନ୍ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଯୋଗାଯୋଗ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏହାର ଉତ୍ପାଦନ କମି ଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ବ୍ଲୁ ଟି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଏହା ମିଳିଥାଏ ।

ଏହା ଶରୀରରେ ମେଟାବୋଲିଜିମ୍‌ର ସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ମୋଟାପଣ କମ୍ କରିଥାଏ । କୋଲେଷ୍ଟେରଲ କମ୍ କରିବା ସହ ଲିଭର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ ମଧ କମ୍ କରିଥାଏ । ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ଧମନୀକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ ଧମନୀକୁ ସଫା ରଖିଥାଏ ଯାହା ଫଳରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ଲୁ ଟି ଟାଇପ୍-୨ ଡାଇବେଟିସ୍‌ରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ କିମ୍ବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ସୁଫଳ ପାଇବେ । ଏହି ଚା' ତିଆରି କରିବାର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଣାଳୀ ଅଛି । ଏକ କପ୍ ପାଣି ନେଇ ୯୦-୧୦୦ ଡିଗ୍ରି ସେଲସିୟସରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ପାଣି ଫୁଟିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଏଥିରେ କିଛି ଅପରାଜିତା ଫୁଲର ପାଖୁଡ଼ା ପକାଇ ୩ ମିନିଟ୍ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ରଙ୍ଗ ନୀଳ ହେଲେ ଏହାକୁ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ । ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ବିନା ଚିନିରେ ଏହି ଚା' ପିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ମିଠା ଚା' ଦରକାର ତେବେ ଚିନି ବଦଳରେ ମହୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଶରୀର ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ ପାଣିସିଙ୍ଗଡ଼ା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ଫଳଟିଏ ପାଣିସିଙ୍ଗଡ଼ା । ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୂର ଏହି ଫଳଟି ବହୁ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଔଷଧ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ଆସୁଛି । ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଏହା ମଇଁଷି କ୍ଷୀର ଠାରୁ ବି ଅଧିକ ଗୁଣକାରୀ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ଏନିମିଆ, ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍, ଲେପ୍ରସି ଆଦି ରୋଗରେ ଏହା ଅଦ୍ଭୁତ ଫଳଦାୟକ ।

ପେଟର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାରେ ପାଣିସିଙ୍ଗଡ଼ାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଡାଇରିଆ ଏବଂ ପତଳା ଝାଡ଼ା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାକୁ ଖାଇବା ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ସିଙ୍ଗଡ଼ାକୁ କଞ୍ଚା ଖାଇବା କିମ୍ବା ଏହାର ଜୁସ୍ ଭାବେ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ କ୍ଷତିକାରକ ବିଷାକ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱ ବାହାରିଯାଏ । ଏହା ପରିସ୍ରା ସଂକ୍ରମଣ ମଧ ରୋଗ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟରେ ଭରପୂର ପାଣିସିଙ୍ଗଡ଼ା ତ୍ୱଚା ପାଇଁ ବି ଖୁବ୍ ଭଲ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅସମୟରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା କୁଞ୍ଚନ, ଏକ୍‌ଜିମା ପରି ସମସ୍ୟା ରୋକାଯାଇ ପାରେ । ଏହା ତ୍ୱଚାକୁ କ୍ଷତିକାରକ ଅତିବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମିରୁ ବି ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଏଥିରେ ଥିବା ଆୟୋଡିନ ତଥା ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ ପରି ମିନେରାଲ୍ ଥାଇରଏଡ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହାର ଅଟାକୁ ଲେମ୍ବୁରସ ସହିତ ମିଶାଇ ଏକ୍‌ଜିମା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇଲେ କିଛିଦିନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭାବ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିପାରିବେ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ପ୍ରତିଦିନ ହ୍ୱାଟ୍ସଆପ୍‌ରେ ପ୍ରାୟ ୪୩୦୦ କୋଟି ମେସେଜ୍ ପଠାଯାଇଥାଏ । ଜଣେ ୟୁଜର ଦିନକୁ ପାଖାପାଖି ୭୦ ଏବଂ ମାସକୁ ୧୦୦୦ ରୁ ଅଧିକ ମେସେଜ୍ ପଠାଇଥାଏ ।
- ୧୯ ଫେବୃୟାରୀ ୨୦୧୪ ମସିହାରେ ଫେସବୁକ୍ ହ୍ୱାଟ୍ସଆପକୁ ୧୯ ମିଲିୟନ୍ ଡଲାରରେ କିଣିଥିଲା । ସେହିବର୍ଷ ହ୍ୱାଟ୍ସଆପ୍‌ର ଆୟ ପ୍ରାୟ ୨୦ ମିଲିୟନ୍ ଡଲାର (ପ୍ରାୟ ୧୩୩ କୋଟି ଟଙ୍କା) ଥିବା ଆକଳନ କରାଯାଇଥିଲା ।
- ଏହି ସୋସିଆଲ୍ ସାଇଟରେ ପ୍ରତିଦିନ ୧୬୦ କୋଟି ଫଟୋ ଏବଂ ୨୫ କୋଟି ଭିଡିଓ ଶେୟାର କରାଯାଇଥାଏ ।
- ୨୦୧୬ ମସିହା ଫେବୃୟାରୀ ମାସର ଡାଟା ଅନୁଯାୟୀ, ହ୍ୱାଟ୍ସଆପ୍‌ରେ ମାସକୁ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ କୋଟି ଲୋକ ଆକ୍ଟିଭ୍ ରହିଥାନ୍ତି ।
- ହ୍ୱାଟ୍ସଆପ୍ ସିଲିକନ୍ ଭ୍ୟାଲିଠାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ଏହି କମ୍ପାନୀର ହେଡକ୍ୱାର୍ଟର କାଲିଫର୍ନିଆଠାରେ ଅବସ୍ଥିତ ।
- ଏହାକୁ ୫୨ ଟି ଭାଷାରେ ଅନୁବାଦ କରାଯାଇଛି ।
- ଜଣେ ଆଭରେଜ୍ ହ୍ୱାଟ୍ସଆପ୍ ୟୁଜର ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ପ୍ରାୟ ୧୯୫ ମିନିଟ୍ ଏଥିରେ ବ୍ୟୟ କରୁଥିବା ବେଳେ ଦିନକୁ ୨୩ ଥର ହ୍ୱାଟ୍ସଆପ୍ ଚେକ୍ କରିଥାଏ ।
- ଜିମେଲ୍, ଗୁଗୁଲ, ମ୍ୟାପ୍, ଫେସବୁକ ଏବଂ ଗୁଗଲ୍ ହ୍ୟାଙ୍ଗଆଉଟ ପରେ ଏହା ହେଉଛି ବିଶ୍ୱର ପଞ୍ଚମ ସର୍ବାଧିକ ଡାଉନଲୋଡ କରାଯାଉଥିବା ଆପ୍ ।
- ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଭାରତବାସୀ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ହ୍ୱାଟ୍ସଆପ୍ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ୨୦୧୬ ର ଆକଳନ ମୁତାବକ, ଭାରତରେ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ମିଲିୟନ୍ ହ୍ୱାଟ୍ସଆପ୍ ବ୍ୟବହାରକାରୀ ଅଛନ୍ତି ।

କହିପାରିବେ କି ?

(୧) ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରଥମ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ନାମ କ'ଣ ?

(୨) ପାଟଣା ହାଇକୋର୍ଟର ପ୍ରଥମ ସିଟିଂ କେଉଁଠି ବସିଥିଲା ?

(୩) ପଞ୍ଚଦଶ ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନସଭାର ସଭ୍ୟ ସଂଖ୍ୟା କେତେ ଥିଲା ?

(୪) କୋଣାର୍କର ସୂର୍ଯ୍ୟ ମନ୍ଦିର କେବେ ବିଶ୍ୱ ଐତିହ୍ୟରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲା ?

(୫) ଗୀତଗୋବିନ୍ଦର ରଚୟିତା କିଏ ?

(୬) ଭୁବନେଶ୍ୱର ପୂର୍ବରୁ ଓଡ଼ିଶାର ରାଜଧାନୀ କେଉଁଠି ଥିଲା ?

(୭) କେଉଁ ରାଜା କୋଣାର୍କର ସୂର୍ଯ୍ୟମନ୍ଦିର ତିଆରି ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ?

(୮) ଓଡ଼ିଶାର କେଉଁ ଜିଲ୍ଲା ଆୟତନରେ ବଡ଼ ?

(୯) କେଉଁ ନଦୀ ଉପରେ ହୀରାକୁଦ ବନ୍ଧ ନିର୍ମାଣ ହୋଇଛି ?

(୧୦) କେଉଁ ଓଡ଼ିଆ ମହିଳା ପ୍ରଥମ ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡ଼େମୀ ପୁରସ୍କାର ପାଇଥିଲେ ?

JUMBLE WORDS

1) WFREE	=	6) WATRL	=
2) NUREP	=	7) SCRCIU	=
3) FROFET	=	8) SNLEET	=
4) DUPOMI	=	9) LDUEE	=
5) KOPRE	=	10) BREET	=

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 :-

୧.୨୮ ଜୁଲାଇ, ୨.ଓଡ଼ିଶା, ୩. ହାତ, ୪.ଉମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ବାନାର୍ଜୀ, ୫.ମନମୋହନ ଚୌଧୁରୀ, ୬. ରାଷ୍ଟ୍ରପତି, ୭.ଶୁକ୍ର ଗ୍ରହ, ୮. ମଧ ପ୍ରଦେଶ, ୯.୧୯୪୮, ୧୦. ବିଶ୍ୱାମିତ୍ର ।

***Jumble Words* ର ଉତ୍ତର :-**

(1) GUILT (2) AROSE (3) KENNEL (4) WHIMSY (5) RANCH (6) ERUPT (7) PROFIT (8) SEPTUM (9) PROUD (10) THWART

ହରି ବ୍ୟାପକ ସର୍ବତ୍ର ସମାନା

ଅନନ୍ତ ଚେତନ ବ୍ରହ୍ମ ହିଁ ଏ ସମସ୍ତ ବାହ୍ୟ ଚରାଚର ଜଗତର କାରଣ ଅଟନ୍ତି । ଅନନ୍ତ ଚେତନ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଦୁଇଟି ରୂପ ଅଛି, ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତ ରୂପ ଓ ଅନ୍ୟଟି ସେହି ଆଭ୍ୟନ୍ତର ଚେତନା, ଯାହା ଏହି ବାହ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତ ଜଗତକୁ ଅନୁପ୍ରାଣିତ କରିଥାଏ, ସ୍ପର୍ତ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତ ରୂପ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୋଚର ଅଟେ ଏବଂ ତାହା ବାହ୍ୟ ପ୍ରପଞ୍ଚ ବୋଲାଇଥାଏ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ରୂପ ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ଅଟେ ଓ ତାହା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଚୈତନ୍ୟ ବୋଲାଇଥାଏ ।

ଯେଉଁଠି ପରବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତ ରୂପ ଅଛି, ପ୍ରପଞ୍ଚ ଅଛି ; ସେଠାରେ ତାଙ୍କର ଅବ୍ୟକ୍ତ ରୂପ ବି ଅଛି, ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଚୈତନ୍ୟ ବି ଅଛି । ଯେପରି ଦୁଧରେ ଲହୁଣି ତ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ତାହା ଦୁଧ ପରି ବ୍ୟକ୍ତ ନୁହେଁ, ଅବ୍ୟକ୍ତ ଏବଂ ତାହା ଦୁଧର ଅଣୁ ଅଣୁରେ ବ୍ୟାପ୍ତ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୁଧର ମନ୍ଥନ ହେବ ନାହିଁ, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେଥିରେ ଲହୁଣି ଦୃଶ୍ୟମାନ ହେବନାହିଁ, ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେବ ନାହିଁ । ଦୁଧର ମନ୍ଥନ ହେବା ମାତ୍ରେ ସେଥିରେ ଲହୁଣି ଦୃଶ୍ୟମାନ ହେବ, ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେବ ।

ସେହିପରି ଆମେ ଅବ୍ୟକ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ ନିଜ ଭିତରେ ପ୍ରକଟ କରିପାରିବା ଓ ତାଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମାନୁଭୂତି କରିପାରିବା । ଏଥିପାଇଁ ନିଜ ଅନ୍ତଃକରଣର ମନ୍ଥନ ଆବଶ୍ୟକ, ଆତ୍ମମନ୍ଥନ ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଏହି ମନ୍ଥନ ହେତୁ ଗହନ ଓ ନିରନ୍ତର ଯୋଗସାଧନା ଆବଶ୍ୟକ । ବ୍ରହ୍ମ ତ ନିରାକାର, ନିର୍ଗୁଣ, ଅରୂପ, କିନ୍ତୁ ସେ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଓ ସଂକଳ୍ପ ମାତ୍ରେ ନିରାକାର ହୋଇ ମଧ ସାକାର ହୋଇ ପାରନ୍ତି । ନିର୍ଗୁଣ ହୋଇ ମଧ ସଗୁଣ ହୋଇ ପାରନ୍ତି, ଅରୂପ ହୋଇ ମଧ ସରୂପ ହୋଇପାରନ୍ତି ଏବଂ ଯେକୌଣସି ରୂପ ଧାରଣ କରିପାରନ୍ତି । ବ୍ରହ୍ମ ସର୍ବବ୍ୟାପୀ, ସର୍ବସମର୍ଥ ଓ ସର୍ବଶକ୍ତିଶାଳୀ, ଏଣୁ ତାଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ବି ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ଏକରେ ତ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଓ ସଂକଳ୍ପ ମାତ୍ରେ ଅବ୍ୟକ୍ତ ବ୍ରହ୍ମ ବ୍ୟକ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି, ଦ୍ୱିତୀୟରେ କୌଣସି ସଚ୍ଚା ସାଧକ, ଭଗବଦ୍‌ଭକ୍ତ ନିଜର ପ୍ରେମ ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କୁ ପ୍ରକଟ ହେବା ପାଇଁ ରାଜି କରିପାରନ୍ତି । ସନ୍ଥ ସୂରଦାସ, ସନ୍ଥ ତୁଳସୀଦାସ, ମୀରାବାଈ, ସନ୍ଥ ନାମଦେବ, ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣ ପରମହଂସ, ଆଦି ଅନେକ ସନ୍ଥ ନିଜର ପ୍ରେମ ବଳରେ ପରବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ ପ୍ରକଟ ହେବା ପାଇଁ, ନିରାକାର ବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ ସାକାର ରୂପରେ ପ୍ରକଟ ହେବା ପାଇଁ ବାଧ କରିଦେଇଥିଲେ ।

ଯଦି ସାଧକର ସାଧନା ସଚ୍ଚା, ସାଧକର ଭକ୍ତି ସଚ୍ଚା ହୋଇଥାଏ, ତାହେଲେ ସେ ନିରାକାର ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଯେଉଁ ରୂପରେ ପ୍ରକଟୀକରଣ ଚାହିଁଥାଏ, ଦର୍ଶନ ଚାହିଁଥାଏ, ସେହି ରୂପରେ ତାଙ୍କୁ ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରେ । ରାମଚରିତ ମାନସର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚୌପଦୀ ଗୁଡ଼ିକରେ ଭଗବାନ ଶିବ ମାତା ପାର୍ବତୀଙ୍କୁ ଏହା ବୁଝାଇଛନ୍ତି ।

ଥରେ ସମସ୍ତ ଦେବତା ବସି ବିଚାର କରିବାରେ ଲାଗିଲେ ଯେ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ପାଇବେ କେଉଁଠି, ଯଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କ ସାମନାରେ ଗୁହାରି କରିପାରିବେ । କିଏ ବୈକୁଣ୍ଠପୁରୀ ଯିବାକୁ କହୁଥିଲେ ଓ କିଏ କହୁଥିଲେ ଯେ ପ୍ରଭୁ କ୍ଷୀରସାଗରରେ ନିବାସ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସତକଥା ହେଲା, ଯାହାର ହୃଦୟରେ ଯେପରି ଭକ୍ତି ଓ ପ୍ରୀତି ହୋଇଥାଏ, ପ୍ରଭୁ ସେଠାରେ (ତା'ପାଇଁ) ସର୍ବଦା ସେହି ରୀତିରେ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ହେ ପାର୍ବତୀ ! ସେହି ସମାଜରେ ମୁଁ ମଧ ଥିଲି । ସୁଯୋଗ ପାଇ ମୁଁ କହିଲି ଯେ ଭଗବାନ ସବୁ ଜାଗାରେ ସମାନ ରୂପେ ବ୍ୟାପକ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରେମ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଦେଶ, କାଳ, ଦିଶାରେ ଏମିତି କେଉଁ ସ୍ଥାନ ଅଛି, ଯେଉଁଠି ପ୍ରଭୁ ନାହାନ୍ତି କୁହ ତ, ସେ ଚରାଚରମୟ (ଚରାଚରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ) ହୋଇ ମଧ ସବୁଥିରୁ ରହିତ ଓ ବିରକ୍ତ ଅଟନ୍ତି । କେଉଁଠି ତାଙ୍କର ଆସକ୍ତି ନାହିଁ । ସେ ପ୍ରେମ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାନ୍ତି, ଯେପରି ଅଗ୍ନି । ଅଗ୍ନି ଅବ୍ୟକ୍ତ ରୂପେ ସର୍ବତ୍ର ବ୍ୟାପ୍ତ, କିନ୍ତୁ କୌଣସି ସାଧନ ସାହାଯ୍ୟରେ ତାହା ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ସର୍ବତ୍ର ବ୍ୟାପ୍ତ ଭଗବାନ ମଧ ପ୍ରେମ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ମୋ ଦ୍ୱାରା କୁହାଯାଇଥିବା ଏହି କଥା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରିୟ ଲାଗିଲା ଓ ବ୍ରହ୍ମାଜି 'ସାଧୁ ସାଧୁ' କହି ପ୍ରଶଂସା କଲେ ।

ବସ୍ତୁତଃ ନିର୍ଗୁଣ, ନିରାକାର, ସର୍ବଜ୍ଞ, ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ବ୍ରହ୍ମ ନିଜର ସଂକଳ୍ପ ମାତ୍ରେ ବା ଧର୍ମର ସ୍ଥାପନା ହେତୁ ଅଥବା ନିଜର ଭକ୍ତମାନଙ୍କ ଆକୁଳ ଡାକରେ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଅବ୍ୟକ୍ତ ହୋଇ ମଧ ସେ ବ୍ୟକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଅଶରୀରୀ ହୋଇ ମଧ ସେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଅବତାର ନିଅନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେ ମାୟା ଓ ତାହାର ସତ୍ତ୍ୱ, ରଜ, ତମ ଆଦି ଗୁଣ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ତଥା ଆଭ୍ୟନ୍ତର ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ମଧ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ । ତାଙ୍କର ଶରୀର ଦିବ୍ୟ ଓ ତାଙ୍କର ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ ହିଁ ନିର୍ମିତ ହୋଇଥାଏ, କୌଣସି କର୍ମବନ୍ଧନ ପରବଶ ହୋଇ ତ୍ରିଗୁଣାତ୍ମକ ଭୌତିକ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ନୁହେଁ । ଏଣୁ ଯଦି ଆମେ ମଧ ସେହି ଅବ୍ୟକ୍ତ ପରବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ ନିଜ ଅନ୍ତରରେ ବ୍ୟକ୍ତ ହେଉଥିବାର ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛେ ତେବେ ଆମକୁ ମଧ ଆତ୍ମମନ୍ଥନ କରିବାକୁ ହେବ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟାତୀତ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ପରବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଅନୁଭୂତି ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ଦାସତା ଓ ବନ୍ଧନରେ ଥାଇ ନୁହେଁ, ବରଂ ତାହାର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉଠି ହିଁ କରାଯାଇପାରେ । ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଅନୁଭୂତି, ବ୍ରହ୍ମାନୁଭୂତି ଆତ୍ମାରେ, ଆତ୍ମା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ହୋଇପାରେ ।

ତେଣୁକରି ଯୋଗେଶ୍ୱର ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଗୀତାରେ କହିଛନ୍ତି– ଯେଉଁ ପୁରୁଷ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ସମୁଦାୟକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବଶ କରି ମନ-ବୁଦ୍ଧିର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ, ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ଓ ସର୍ବଦା ଏକରସ ରହୁଥିବା, ନିତ୍ୟ, ଅଚଳ, ନିରାକାର, ଅବିନାଶୀ, ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦଘନ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ ନିରନ୍ତର ଏକୀଭାବରେ ଧ୍ୟାନ କରି ଭଜିଥାଏ, ସେହି ଯୋଗୀ ମୋତେ ହିଁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ହଁ ! ସେହି ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦଘନ ନିରାକାର ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ଚିତ୍ତ ଯୁକ୍ତ ପୁରୁଷଙ୍କ ସାଧନରେ ବିଶେଷ ପରିଶ୍ରମ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଦେହାଭିମାନୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅବ୍ୟକ୍ତ ବିଷୟକ ଗତି ଦୁଃଖପୂର୍ବକ ପ୍ରାପ୍ତ କରାଯାଏ, କିନ୍ତୁ ମୋର ପରାୟଣ ରହୁଥିବା ଯେଉଁ ଭକ୍ତଜନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କର୍ମକୁ ମୋଠାରେ ଅର୍ପଣ କରି ମୋତେ- ସଗୁଣ ରୂପ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କୁ ହିଁ ଅନନ୍ୟ ଭକ୍ତିଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ନିରନ୍ତର ଚିନ୍ତନ କରି ଭଜିଥାନ୍ତି, ମୁଁ ମୃତ୍ୟୁ ରୂପ ସଂସାର ସାଗରରୁ ସେହି ପ୍ରେମୀ ଭକ୍ତମାନଙ୍କର ଶୀଘ୍ର ଉଦ୍ଧାର କରି ଦେଇଥାଏ ।

ତେଣୁ ହେ ଅର୍ଜୁନ । ତୁ ମୋଠାରେ ମନକୁ ଲଗା ମୋଠାରେ ହିଁ ବୁଦ୍ଧିକୁ ଲଗା, ଏହା ପରେ ତୁ ମୋ ମଧରେ ହିଁ ନିବାସ କରିବୁ, ଏଥିରେ କୌଣସି ସଂଶୟ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ହଁ ! ଯଦି ତୁ ମନକୁ ମୋଠାରେ ଅଚଳ ରୂପେ ସ୍ଥାପନ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ନୋହୁଁ, ତାହେଲେ ହେ ଅର୍ଜୁନ । ତୁ ମୋର ନାମ ଓ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ଶ୍ରବଣ, କୀର୍ତ୍ତନ, ଜପ ଓ ଭଗବଦ୍ ପ୍ରାପ୍ତି ବିଷୟ- ଶାସ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକର ପଠନ-ପାଠନ ଆଦି ଚେଷ୍ଟା ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମୋତେ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କର, କିନ୍ତୁ ଯଦି ତୁ ଉପଯୁ୍ୟକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସରେ ବି ଅସମର୍ଥ ତେବେ କେବଳ ମୋ ପାଇଁ କର୍ମ କରିବା ଏକମାତ୍ର ଗତି । ଏହିପରି ମୋର ନିମିତ୍ତ କର୍ମଗୁଡ଼ିକୁ କରି ମଧ ମୋର ପ୍ରାପ୍ତି ରୂପୀ ସିଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯିବୁ । ଯଦି ତୁ ଏହି ସାଧନକୁ କରିବାରେ ବି ଅସମର୍ଥ ତେବେ ମନ-ବୁଦ୍ଧି ଆଦି ଉପରେ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତ କର, ସମସ୍ତ କର୍ମର ଫଳକୁ ତ୍ୟାଗ କର ; କାରଣ ଧ୍ୟାନଠାରୁ ମଧ ସମସ୍ତ କର୍ମ ଫଳକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଏବଂ ତ୍ୟାଗ ଦ୍ୱାରା ତତ୍କାଳ ପରମ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଗୀତାରେ ଭଗବାନ କହିଛନ୍ତି ଯେ ସାଂସାରିକ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଭଜନ କରୁଥିବା, ସଂକଟ ନିବାରଣ ପାଇଁ ଭଜନ କରୁଥିବା, ମୋତେ ଯଥାର୍ଥ ରୂପେ ଜାଣିବାର ଇଚ୍ଛାରେ ଭଜନ କରୁଥିବା ଏବଂ ସର୍ବଦା ଜ୍ଞାନରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇ ମୋତେ ଭଜନ କରୁଥିବା ଜ୍ଞାନୀ ଭକ୍ତ - ଏ ଚାରି ପ୍ରକାର ଭକ୍ତ ମୋତେ ଭଜିଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏ ଚାରି ପ୍ରକାର ଭକ୍ତଙ୍କ ମଧରୁ ମୋଠାରେ ନିତ୍ୟ ଏକୀଭାବରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇ ଅନନ୍ୟ ପ୍ରେମ-ଭକ୍ତି କରୁଥିବା ଜ୍ଞାନୀଭକ୍ତ ଅତି ଉତ୍ତମ ଏବଂ ସେ ମୋର ଅତିଶୟ ପ୍ରିୟ । ଜ୍ଞାନୀଭକ୍ତ ମୋତେ ନିଷ୍କାମ ପ୍ରେମ କରି ସର୍ବଦା ମୋ ମଧରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେ ସାକ୍ଷାତ୍ ମୋର ସ୍ୱରୂପ ହିଁ ହୋଇଥାଏ, ଏପରି ମୋର ମତ । କହିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ନିଷ୍କାମ, ନିଷ୍କଳ ପ୍ରେମ ଦ୍ୱାରା ପରବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ, ନିଜ ଆତ୍ମାରେ ପ୍ରକଟ କରାଯାଇପାରେ । ଅବ୍ୟକ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ ନିଜ ଆତ୍ମାରେ ବ୍ୟକ୍ତ ହେବାର ଅନୁଭବ କରାଯାଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ସାଧକ ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ବଶରେ କରି, ସବୁ ପ୍ରକାରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ପରାୟଣ ହୋଇ, ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ପ୍ରେମରେ ବୁଡ଼ି ରହି ନିଜ ଆତ୍ମାରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ନିରନ୍ତର ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ନିରନ୍ତର ନିଷ୍କାମ ପ୍ରେମ କରି ଏବଂ ଏ ସଂସାରରେ ରହି ସର୍ବଦା ସ୍ୱୟଂକୁ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ହାତର ଯନ୍ତ୍ରମାତ୍ର କରି ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଏହିପରି ନିରନ୍ତର କରାଯାଉଥିବା ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ସାଧକ ସ୍ୱୟଂର ଆତ୍ମାରେ ହି ଅବ୍ୟକ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତି ହେବାର ଅନୁଭବ କରି ପାରିବ । ହଁ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ଚପଳତା, ଚିତ୍ତର ଚଞ୍ଚଳତା ଭଗବଦ୍ ଧ୍ୟାନ, ଭଗବତ୍ ପ୍ରେମରେ ବିଘ୍ନ ଅବଶ୍ୟ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଭଗବଦ୍ ଧ୍ୟାନ, ଭଗବତ୍ ପ୍ରେମ, ଭଗବଦ୍ ଭକ୍ତିରେ ନିରନ୍ତରତା ରହିଲେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ଚପଳତା, ମନର ଚଞ୍ଚଳତା ଓ ମଳିନତା ଧୀରେ ଧୀରେ ସ୍ୱତଃ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସାଧକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉଠି ନିଜ ମଧରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାତୀତ ଅବ୍ୟକ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଅନୁଭୂତି କରିବାରେ ଲାଗେ । ସେହି ସମୟରେ ସେ ନିଜ ଭିତରେ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଚୈତନ୍ୟ ସ୍ୱରୂପକୁ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ ।

କହିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଚୈତନ୍ୟର ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ନିରୋଧ ଅର୍ଥାତ୍ ନିରୁଦ୍ଧ ମନ ଦ୍ୱାରା ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ସତ୍-ଚିତ-ଆନନ୍ଦ ରୂପରେ ହୋଇଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ନିଶ୍ଚେଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ମନ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତାପରେ ସାଧକକୁ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଚିତ୍ତର ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ନିରୋଧ ହୋଇଯିବା ଦ୍ୱାରା ଅର୍ଥାତ୍ ମନ ସବୁ ପ୍ରକାର ସଂକଳ୍ପରୁ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯିବା ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । କାରଣ ଦୃଶ୍ୟ ଜଗତର ପ୍ରତୀତି ଆମକୁ ବିଭିନ୍ନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଅର୍ଥାତ୍ ଚକ୍ଷୁ, ଶ୍ରୋତ୍ର, ଘ୍ରାଣ, ରସନା ଓ ତ୍ୱଚା ମନର ସହଯୋଗ ବିନା କାର୍ଯ୍ୟ କରି ନଥାନ୍ତି ।

ସେଥିପାଇଁ ମନ ନିରୁଦ୍ଧ ହେବା ମାତ୍ରେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ କାର୍ଯ୍ୟଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ, ଯଦ୍ୱାରା ବାହ୍ୟ ପ୍ରପଞ୍ଚ ଦେଖାଯିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାନ୍ତି - ସେତେବେଳେ ଏହି ଦୃଶ୍ୟ ଜଗତରେ ରହିଲେ ମଧ ସାଧକ ସକାଶେ ଏହି ଦୃଶ୍ୟ ଜଗତ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ପ୍ରପଞ୍ଚ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରୁ ଅବିନାଶୀ ପରମାତ୍ମା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଚୈତନ୍ୟର ଉପଲବ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ବାହ୍ୟ ଆବରଣ ଦୃଷ୍ଟି ସାମନାରୁ ହଟିଗଲେ ଭିତରର ସାର ବସ୍ତୁ ପ୍ରକଟ ହୋଇଯାଏ । ବସ୍ତୁତଃ ସାଧକର ଏହି ଅବସ୍ଥା ହିଁ ମୋକ୍ଷର ଅବସ୍ଥା, ମୁକ୍ତିର ଅବସ୍ଥା, ନିର୍ବାଣର ଅବସ୍ଥା, କୈବଲ୍ୟର ଅବସ୍ଥା ଅଟେ । ଆତ୍ମସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ଓ ବ୍ରହ୍ମ ସାକ୍ଷାତ୍‌କାରର ପରମ ଅବସ୍ଥା ଅଟେ । ଚାହିଁଲେ ସଚ୍ଚା ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ମଧ ଏହି ଉପଲବ୍ଧିକୁ, ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିବା, ଏଥିରେ କୌଣସି ସଂଶୟ ନାହିଁ ।

ସୁଖର ଦ୍ୱାର ସମସ୍ତଙ୍କ... (ଷଷ୍ଠ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ)

ଜୀବର ଆନ୍ତରିକ ପବିତ୍ରତା, ସଂଯମ, ଅହିଂସା, ତପ ଆଦି ଏହାର ସାଧନ ଅଟେ ।

ତାଙ୍କର ସ୍ପଷ୍ଟ ମତ ହେଲା ଯେ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା ନୀଚତା, ସେମାନଙ୍କ ଜନ୍ମ ଓ ବେଶରୁ ନୁହେଁ, ବରଂ ସେମାନଙ୍କ କର୍ମରୁ ହିଁ ଜାଣିହୁଏ । ମୁଣ୍ଡ ଲଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ କେହି ଶ୍ରମଣ ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ, କେବଳ ଓଁକାର ଜପ କରିଦେଲେ କେହି ବ୍ରାହ୍ମଣ ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ, ନିର୍ଜନ ବନରେ ରହିଲେ କେହି ମୁନି ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ ଏବଂ କେବଳ ବଲ୍କଳ ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧିନେଲେ କେହି ତପସ୍ୱୀ ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ । ଏହାର ବିପରୀତ ସମତା ପାଳିବା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ରମଣ (ସନ୍ନ୍ୟାସୀ), ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ରାହ୍ମଣ, ଚିନ୍ତନ- ମନନ ଓ ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ମୁନି ତଥା ତପସ୍ୟା କରିବା ଦ୍ୱାରା କେହି ତପସ୍ୱୀ ହୋଇଥାଏ । ଭଗବାନ ମହାବୀର ପୁଣି କହିଛନ୍ତି– "ମୁଁ ଯାହା କିଛି କହିଛି, ତାହାକୁ କେବଳ ମୁଁ କହିଛି ବୋଲି ସତ୍ୟ ମନେକରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ଆପଣ ତାହାକୁ ନିଜର ସ୍ୱୟଂର ଚିନ୍ତନ-ମନନ ଓ ଅନୁଭବ ଦ୍ୱାରା ସତ୍ୟ ବୋଲି ପାଉଛନ୍ତି, ତାପରେ ଯାଇ ସତ୍ୟ ମନେକରନ୍ତୁ ।" ଏଣୁ ଯଦି ଆମମାନଙ୍କ ମଧରୁ କାହାର ପୂର୍ବ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ପ୍ରକୃତରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ରହିଛି । ଦୁଃଖରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାର ସଚ୍ଚା ନିଷ୍ଠା ରହିଛି ଏବଂ ଅନନ୍ତ ସୁଖ, ଶାଶ୍ୱତ ସୁଖ ପ୍ରାପ୍ତିର ଅଭିଳାଷ ରହିଛି, ସେ ମହାବୀରଙ୍କ ଅନୁସାରେ ସ୍ୱୟଂ ତପସ୍ୟାରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇ ହିଁ ଏହାକୁ ଅନୁଭବ କରି ପାରିବ । ଏହି ଶାଶ୍ୱତ ସୁଖର ଦ୍ୱାର ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖୋଲାଅଛି ।

ପ୍ରଦୂଷଣ ଯୋଗୁଁ ଭାରତୀୟଙ୍କ ଆୟୁଷ କମୁଛି ୫ ବର୍ଷ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ : ଭାରତର ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଆୟୁଷ ହ୍ରାସପାଉଛି । ମୁଖ୍ୟତଃ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ କାରଣରୁ ଭାରତୀୟଙ୍କ ହାରାହାରି ଆୟୁଷ ୫ ବର୍ଷ କମୁଥିବା ୟୁନିଭରସିଟି ଅଫ ସିକାଗୋର ଏନର୍ଜି ପଲିସି ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏୟାର କ୍ୱାଲିଟି ଲାଇଫ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସରେ ଏହା କୁହାଯାଇଛି । ଏଥିରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଦିଲ୍ଲୀରେ ବାର୍ଷିକ ହାରାହାରି ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ସ୍ତର ଯଦି ପ୍ରତି ଘନମିଟର ପିଛା ୫ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମରୁ ଅଧିକ ନ ହୁଏ ତେବେ ସେଠାରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଆୟୁଷ ହାରାହାରି ୧୦ ବର୍ଷ ବୃଦ୍ଧିପାଇବ । କେବଳ ଦିଲ୍ଲୀ ମହାନଗର ନୁହେଁ, ଭାରତର ଅଧିକାଂଶ ସହରରେ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ସ୍ତର ମଣିଷ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଗୁରୁତର ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି ଏବଂ ଏହି କାରଣରୁ ଲୋକଙ୍କ ଆୟୁଷ କମୁଛି । ଏଥିସହିତ ଶିଶୁ ଏବଂ ମା' ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା କାରଣରୁ ହାରାହାରି ଆୟୁଷ ୧୮ ବର୍ଷ ଏବଂ ଧୂମପାନରେ ହାରାହାରି ଆୟୁଷ ୧.୫ ବର୍ଷ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ଏହି ଗବେଷଣା ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ସମ୍ପ୍ରତି ଭାରତରେ ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ, ବିହାର, ହରିଆଣା ଏବଂ ତ୍ରିପୁରା ସର୍ବାଧିକ ୫ଟି ପ୍ରଦୂଷିତ ରାଜ୍ୟ ହୋଇଛି । ଏଥିସହିତ ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ ଭାରତ ଦ୍ୱିତୀୟ ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରଦୂଷିତ ରାଷ୍ଟ୍ର ତାଲିକାରେ ରହିଛି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାଂଲାଦେଶ ଶୀର୍ଷରେ ରହିଛି । ଭାରତର ଅନ୍ୟ ପଡୋଶୀ ରାଷ୍ଟ୍ର ନେପାଳ ଓ ପାକିସ୍ଥାନ ମଧ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣରେ ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ଉକ୍ତ ରାଷ୍ଟ୍ରଗୁଡିକରେ ହାରାହାରି ଆୟୁଷ ଯଥାକ୍ରମେ ୪.୧ ବର୍ଷ ଓ ୩.୮ ବର୍ଷ ହ୍ରାସପାଉଛି ।

ଅନୁଧାନରୁ ଜାଣିବାକୁ ମିଳିଛି ଯେ, ପ୍ରଚଳିତ ପ୍ରଦୂଷଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଭାରତର ଗାଙ୍ଗେୟ ଉପତ୍ୟକାରେ ରହୁଥିବା ପ୍ରାୟ ୪୦% ଲୋକଙ୍କର ହାରାହାରି ଆୟୁଷ ୭୬ ବର୍ଷ ହ୍ରାସପାଇବ । ସେହିଭଳି ବର୍ତ୍ତମାନର ପ୍ରଦୂଷଣ ସ୍ତର ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହିଲେ ଲକ୍ଷ୍ନୌ ସହରର ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ହାରାହାରି ଆୟୁଷ ୯.୫ ବର୍ଷ ହ୍ରାସପାଇବ । ଦକ୍ଷିଣ ଏସିଆରେ ଭାରତ, ପାକିସ୍ତାନ, ବାଂଲାଦେଶ ଏବଂ ନେପାଳ ବିଶ୍ୱର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପାଞ୍ଚଟି ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରଦୂଷିତ ରାଷ୍ଟ୍ର ମଧରେ ରହିଛନ୍ତି । ଭାରତର ସହରଗୁଡିକ ଜନାକୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପଡୁଥିବାରୁ ସେଠାରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷିତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି ଏବଂ ଏହା ଦେଶ ପାଇଁ ବିପୁଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ, ସାମାଜିକ ଓ ଆର୍ଥିକ ବୋଝ ପାଲଟିଛି । ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ୨୦୧୩ରେ ଦେଶର ସହରଗୁଡିକରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ପ୍ରତି ଘନମିଟର ପିଛା ୫୩ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ କ୍ଷୁଦ୍ରାତିକ୍ଷୁଦ୍ର ପ୍ରଦୂଷଣ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ କଣିକା ଉପସ୍ଥିତ ଥିବାବେଳେ ସମ୍ପ୍ରତି ତାହା ୫୬ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମକୁ ବୃଦ୍ଧିପାଇଛି, ଯାହା ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ପକ୍ଷରୁ ଧାର୍ଯ୍ୟ ସହନଶୀଳ ସ୍ତର ତୁଳନାରେ ପ୍ରାୟ ୧୧ଗୁଣ ଅଧିକ ।

ଭାରତର ପାଖାପାଖି ୧୩୦ କୋଟି ଲୋକ ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାସ କରୁଛନ୍ତି, ସେଠାରେ ବାର୍ଷିକ ହାରାହାରି କ୍ଷୁଦ୍ରାତିକ୍ଷୁଦ୍ର କଣିକା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦୂଷଣ ସ୍ତର ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଦ୍ୱାରା ଅନୁମୋଦିତ ସ୍ତରଠାରୁ ଅଧିକ ରହିଛି । ଦେଶରେ ପ୍ରାୟ ୬୩% ଲୋକ ବାସ କରୁଥିବା ଅଞ୍ଚଳରେ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ସ୍ତର ଦେଶର ନିଜସ୍ୱ ଜାତୀୟ ବାର୍ଷିକ ବାୟୁ ମାନକ ପ୍ରତି ଘନମିଟର ପିଛା ୪୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମରୁ ଅଧିକ ରହିଛି । ୧୯୯୮ ପରଠାରୁ ବାର୍ଷିକ ହାରାହାରି ଏହିଭଳି ପ୍ରଦୂଷଣ ପରିମାଣ ୬୧.୪% ବୃଦ୍ଧିପାଇବା ଦ୍ୱାରା ହାରାହାରି ଆୟୁଷ ପୁନର୍ବାର ୨.୧ ବର୍ଷ ହ୍ରାସପାଇଛି । ୨୦୧୩ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ବିଶ୍ୱରେ ହୋଇଥିବା ମୋଟ ଜନସଂଖ୍ୟା ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ପ୍ରାୟ ୪୪% ଭାରତରେ ଘଟିଛି । ବିଶେଷକରି ପ୍ରଦୂଷଣ ମାତ୍ରା ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହିଲେ ଭାରତର ଗାଙ୍ଗେୟ ସମତଳ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାସ କରୁଥିବା ପ୍ରାୟ ୫୧ କୋଟି ଲୋକଙ୍କ ହାରାହାରି ଆୟୁଷ ୭୬ ବର୍ଷ ହ୍ରାସ ପାଇବାକୁ ଯାଉଛି । ଗବେଷକମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା ପାଲଟିଛି, ଯାହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ନିରନ୍ତର ଏବଂ ଦୃଢ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ବିଶ୍ୱ ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ ନିରୋଧ ଦିବସ ପାଳିତ

ବୁର୍ଲା : ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ 'ଆଲୋକ' ଓ ଜ୍ୟୋତି ବିହାର ସଂସ୍କାର କେନ୍ଦ୍ରର ମିଳିତ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱ ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ ନିରୋଧ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଅନୁଷ୍ଠାନର ସମ୍ପାଦକ ମନୋଜ କୁମାର ସାହୁଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ପ୍ରଥମେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ମଧରେ ଦୁଇଟି ଟିମ କରାଯାଇ ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ରିକେଟ ମ୍ୟାଚ ଖେଳ ହୋଇଥିଲା । ଦୁଇଟି ଟିମକୁ ଡେବ୍ରିଗଡ଼ ଓ ଶିମିଳିପାଳ ନାମରେ ନାମିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଉକ୍ତ ମ୍ୟାଚରେ ଡେବ୍ରିଗଡ ଟିମ ବିଜୟ ଲାଭ କରିଥିଲା । ଉଭୟଟିମର ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନେ ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକର କୁପରିଣାମ ବିଷୟରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସଚେତନ କରିବେ ବୋଲି ଶପଥଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଅନୁଷ୍ଠାନ ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ ବକ୍ତୃତା ଓ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ କୃତୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଇଥିଲା । ଉପସ୍ଥିତ ଶିଶୁମାନେ ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ ନିରୋଧ ଦିବସ ବିଷୟରେ ବିଷୟରେ ନିଜର ବକ୍ତବ୍ୟ ରଖିଥିଲେ । ପୁରସ୍କାର ବିତରଣ ସଭାରେ ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପରିବେଶ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗର ପ୍ରଫେସର ସଞ୍ଜିତ କୁମାର ସାହୁ, ରାଜ୍ୟ ଶ୍ରମିକ ସଂସ୍ଥାନର ପୂର୍ବତନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ତଥା ବରିଷ୍ଠ ଆଇନଜୀବି ପ୍ରଶାନ୍ତ ପାଢ଼ୀ, ଇଂ ଶିବାନୀ ସେନାପତି, ରୋଟାରୀ କ୍ଲବ ବୁର୍ଲାର ସଭାପତି ଡ଼ଃ ଦେବେନ୍ଦ୍ର ମହାଲିକ, ସମାଜସେବୀ ମନୋରଞ୍ଜନ ଦାସ, ଭିକାରି ଚରଣ ବିଶ୍ୱାଳ, ସଚିନ ସାହୁ ଓ ରାଜେଶ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ପ୍ରମୁଖ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । କାଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନାରେ ସୁକାନ୍ତ ବେହେରା, ସନ୍ଧ୍ୟାରାଣୀ ମଲ୍ଲିକ, ସୁଶୋଭିନି ମେହେର, ଅଚ୍ୟୁତାନନ୍ଦ ମେହେର ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ଆଦିବାସୀଙ୍କ ପାରମ୍ପରିକ କଳା, ସାଂସ୍କୃତିକ ସାମଗ୍ରୀ ବଣ୍ଟନ

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ : ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉନ୍ନୟନ ପରିଷଦ ପକ୍ଷରୁ କଳା, ସାଂସ୍କୃତିକ ସାମଗ୍ରୀ ବଣ୍ଟନ କରାଯାଇଛି । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉନ୍ନୟନ ପରିଷଦ ଅଧକ୍ଷ ବିନୟ ଟପ୍ପୋ ଏହା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ସବଡ଼େଗା ଓ ବାଲିଶଙ୍କରା ବ୍ଲକର ୧୧୦ଟି ପାରମ୍ପାରିକ କଳା, ସାଂସ୍କୃତିକ ଆଦିବାସୀ ଦଳ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ବାଲିଶଙ୍କରା ରାଜା ବଙ୍ଗଳା ପଡ଼ିଆରୁ ଏହି ଦଳଗୁଡିକ ନାଚଗୀତ କରି ବାଲିଶଙ୍କରା ବ୍ଲକ ଅଫିସ ପରିସରକୁ ପହଞ୍ଚି ଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବାଲିଶଙ୍କରା ବ୍ଲକ ଅଧକ୍ଷା କୁଞ୍ଜଲତା ଭିତିରିଆ, ଉପାଧକ୍ଷ ପିତାମ୍ବର ଶେଖର ଦେଓ, ହାରୁନ ରସିଦ, ଜିଲା ପରିଷ ସଭ୍ୟ ଜୟନ୍ତୀ ଏକ୍କା, ବିନୋଦ କଜୁର ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ନାରାୟଣ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ପତ୍ନୀଙ୍କ ପରଲୋକ

ସମ୍ବଲପୁର : ସାମ୍ବାଦିକ ସ୍ୱର୍ଗତ ନାରାୟଣ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ଧର୍ମପତ୍ନୀ ମୁଦିପଡା ନିବାସୀ ଯମୁନାରାଣୀ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ୯୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପରଲୋକ ହୋଇଯାଇଛି । ଦୀର୍ଘ ଦିନ ହେବ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ରୋଗରେ ପୀଡିତ ଶ୍ରୀମତୀ ପଣ୍ଡଙ୍କ ବୁର୍ଲା ଭୀମସାର୍‌ରେ ଚିକିତ୍ସିତ ଅବସ୍ଥାରେ ପରଲୋକ ହୋଇଯାଇଛି । ମୃତ୍ୟୁ ଶଯ୍ୟା ନିକଟରେ ପୁଅ ଅରୁଣ, ଅନୁପ, ଝିଅ ନର୍ମଦା, ଆରତୀ, ଅଞ୍ଜଳୀ, ଅନୀତା, ଅନିଶାଙ୍କ ସମେତ ବୋହୂ, ଜ୍ୱାଇଁ, ନାତିନାତୁଣୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳର ଜଣେ ଧର୍ମପରାୟଣା, ମେଳାପୀ, ପରୋପକାରୀ ମହିଳା ଭାବେ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ସେ ବେଶ୍ ପରିଚିତ ଥିଲେ । ସ୍ୱର୍ଗଦ୍ୱାର ଠାରେ ମଧମପୁତ୍ର ଅରୁଣ କୁମାର ପଣ୍ଡା ମୁଖାଗ୍ନି ଦେଇଥିଲେ ।

ଗୋବିନ୍ଦ ଅଗ୍ରୱାଲ ଉତ୍କଳ ପ୍ରାଦେଶିକ ମାରୱାଡ଼ି ସମ୍ମେଳନର ରାଜ୍ୟ ସଭାପତି ରୂପେ ପୁନଃ ନିର୍ବାଚିତ

ସମ୍ବଲପୁର : ଉତ୍କଳ ପ୍ରାଦେଶିକ ମାରୱାଡ଼ି ସମ୍ମେଳନର ବର୍ତ୍ତମାନର ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ଅଧକ୍ଷ ଥିବା ବ୍ରଜରାଜନଗର ନିବାସୀ ଗୋବିନ୍ଦ ଅଗ୍ରୱାଲ ପୁଣି ଥରେ ନିର୍ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ଅଧକ୍ଷ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ନିକଟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଉତ୍କଳ ପ୍ରାଦେଶିକ ମାରୱାଡ଼ି ସମେଳନର ରାଜ୍ୟ ପରିଷଦ ବୈଠକରେ ସେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ନକୁଳ ଅଗ୍ରୱାଲ, ସୁଭାଷ ଅଗ୍ରୱାଲ ଓ ମନୋଜ ଜୈନ ନିର୍ବାଚନ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ମାରୱାଡ଼ି ସମ୍ମେଳନର ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ମହାସଚିବ ସଂଜୟ ହରଲାଲକା, ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଉପାଧକ୍ଷ ଅଶୋକ ଜଲାନ, ଯୁବାମଂଚର ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ଅଧକ୍ଷ ନରେଶ ଅଗ୍ରୱାଲ, ମାରୱାଡ଼ି ମହିଳା ସମିତିର ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ଅଧକ୍ଷା ଚନ୍ଦା ସନ୍ତୁକା, ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ଉପାଧକ୍ଷ ଦିନେଶ ଅଗ୍ରୱାଲ, ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ମହାସଚିବ ଜୟଦୟାଲ ଅଗ୍ରୱାଲ ଏହି ଅବସରରେ ଉଦବୋଧନ ଦେଇ ମାରୱାଡ଼ି ସମ୍ମେଳନ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଜନହିତକର କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅବଦାନ ଥିବା ମାରୱାଡ଼ି ସମାଜର ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥି ସହ ୨୦୨୨-୨୪ ବର୍ଷ ପାଇଁ ନିର୍ବାଚନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ମାରୱାଡ଼ି ସମେଳନର ସମ୍ବଲପୁର ଶାଖା ଅଧକ୍ଷ ଚନ୍ଦ୍ରକୁମାର ସରାଫ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଂଯୋଜକ ସନ୍ତୋଷ ଅଗ୍ରୱାଲ, ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ଉପାଧକ୍ଷ ମଂଗତୁରାମ ଅଗ୍ରୱାଲ, ବିଜୟ କେଡ଼ିଆ, ଜ୍ଞାନପ୍ରକାଶ ଅଗ୍ରୱାଲ, ସଜନ ଭୂତ, ସୁରେଶ ଟିନାୱାଲା, ମନୋଜ ସିଂଘାନିୟା, ପରାଗ ଅଗ୍ରୱାଲ, ଗଣେଶ ପାଲିୱାଲ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ବୈଠକରେ ରାଜ୍ୟର ୬୦ଟି ଶାଖାର ୩୦୦ ଜଣ ପ୍ରତିନିଧି ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ସୂଚନା

ସାପ୍ତାହିକ 'ସ୍ୱୀକାର' ନେବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ଗ୍ରାହକମାନେ ତାଙ୍କର ଦେୟ କାନାରା ବ୍ୟାଙ୍କ ସମ୍ବଲପୁର ଶାଖାର ଏକାଉଣ୍ଟ ନମ୍ବର ୦୧୮୫୨୦୧୦୨୧୫୩୮, ଆଇଏଫସି କୋଡ- ସିଏନଆର୍‌ବି ୦୦୦୦୧୮୫ ରେ ଏନଇଏଫଟି, ଆରଟିଜିଏସ୍ 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

ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ହର ପ୍ରସାଦ ନନ୍ଦଙ୍କ ପ୍ରଥମ ପୁଣ୍ୟତିଥିରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି

ଦେବଗଡ଼: ଶିକ୍ଷାବିତ ସ୍ୱର୍ଗତ ହର ପ୍ରସାଦ ନନ୍ଦଙ୍କ ପ୍ରଥମ ପୁଣ୍ୟତିଥି ଅବସରରେ ଏକ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ସଭା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଏଥିରେ ସମ୍ବଲପୁର ସାଂସଦ ନିତେଶ ଗଙ୍ଗଦେବ, ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ସଂଜୀବ ପ୍ରଧାନ, ଦେବଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ କୌଶିକ ପ୍ରଧାନ, ପ୍ରେସ କାଉନସିଲ ସଦସ୍ୟ ତଥା ଓୟୁଜେ ସଭାପତି ପ୍ରସନ୍ନ ମହାନ୍ତି, ରିଆମାଳ ବ୍ଲକ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ମଧୁସୂଦନ ପ୍ରଧାନ, ଜିଲ୍ଲା କଂଗ୍ରେସ ସଭାପତି ଉମା ଶଙ୍କର ସାହୁ, ଜିଲ୍ଲା ବିଜେଡି ସଭାପତି ରୋମାଞ୍ଚ ରଂଜନ ବିଶ୍ୱାଳ, ଶିକ୍ଷାବିତ ସୁଦର୍ଶନ ଦାଶ, ଶଶୀଭୂଷଣ ଦାଶ, ସୁଧୀର କପରଦାର, ପ୍ରଫୁଲ ମହାପାତ୍ର, ଯୁଧିଷ୍ଠିର ଦାଶ, ଦକ୍ଷପ୍ରସାଦ ମିଶ୍ର, କରୁଣା ଦାଶ, ରାମ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର ପ୍ରମୁଖ ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯୋଗ ଦେଇ ସ୍ୱର୍ଗତ ନନ୍ଦଙ୍କ ବହୁମୁଖୀ ପ୍ରତିଭା ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ବରିଷ୍ଠ ଓକିଲ ଦିଲିପ କୁମାର ଗୁରୁ, ମନୋଜ କୁମାର ପାଢୀ, ସଚ୍ଚିକାନ୍ତ ଦାଶ, ଟିକେଶ୍ୱର ଧଳ, ମାର୍କେଣ୍ଡେଶ୍ୱର ଶତପଥୀ, ରୋହିତ ଗଙ୍ଗଦେବ, ନେତ୍ରାନନ୍ଦ ମହାକୁଳ, ଲକ୍ଷ୍ମଣ ପ୍ରଧାନ, ସଞ୍ଜିତ ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇ ସ୍ମୃତି ଚାରଣ କରିଥିଲେ ।

ଏହି ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ସଭାରେ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାର ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର, ଓୟୁଜେ ରାଜ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରସନ୍ନ ପାଇକରାୟ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ଅମୁଲ୍ୟ ସ୍ୱାଇଁ, ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ସାମ୍ବାଦିକ ୟୁନିୟନ ସଭାପତି ପ୍ରଭାତ ବେହେରା, ଉପ ସଭାପତି ଜୟନ୍ତ ଖଡ଼ିରତ୍ନ, ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରଦୀପ ମିଶ୍ର, ନିରଞ୍ଜନ ନନ୍ଦ ଙ୍କ ସମେତ ସ୍ଥାନୀୟ ବହୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଓ ସ୍ୱର୍ଗତ ନନ୍ଦଙ୍କ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ ଯୋଗଦେଇ ଶ୍ରଦ୍ଧା ସୁମନ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଅଧ୍ୟାପକ ଚିତ୍ତରଂଜନ ଦାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କୁ ସଂଯୋଜନା କରିଥିବା ବେଳେ ସାହିତ୍ୟିକ ନିରଞ୍ଜନ ଦ୍ୱିବେଦୀ ମନ୍ତ୍ର ପାଠ କରିଥିଲେ ।

ଅଲ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ମୋବାଇଲ ରିଟେଲର୍ସ ଆସୋସିଏସନର ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର

ସମ୍ବଲପୁର: ଅଲ ଇଣ୍ଡିଆ ମୋବାଇଲ ରିଟେଲର୍ସ ଆସୋସିଏସନ (ଆଇସ୍ରା)ର ସମ୍ବଲପୁର ଶାଖା ପକ୍ଷରୁ ଏକ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଶିବିରରେ ୫୫ ଜଣ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ରକ୍ତଦାନ କରିଥିଲେ । ଏହି ଶିବିରକୁ ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟିକା ଡାକ୍ତର ରାସେଶ୍ୱରୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ଉଦଘାଟନ କରିଥିଲେ । ସମ୍ବଲପୁର ଶାଖା ସଭାପତି ସୁବାସ ବିଶ୍ର, ସମ୍ପାଦକ ପବନ ମହାପାତ୍ର, ଉପ ସଭାପତି ପ୍ରକାଶ ନାୟକ ଓ ଟି ସୁନୀଲ କୁମାରଙ୍କ ସମେତ ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ଶିବିର ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ବୁର୍ଲାରେ 'ଦର୍ପଣ'ର ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ରଜ ଉତ୍ସବ

ବୁର୍ଲା: ଏମ୍.ସି.ଏଲ ଆନନ୍ଦ ବିହାର ଠାରେ ଏକ ବର୍ଣ୍ଣାଢ୍ୟ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ 'ଦର୍ପଣ' ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଆୟୋଜିତ ୧୯ ତମ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ରଜ ଉତ୍ସବ-୨୨ ମହା ସମାରୋହରେ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ତିନିଦିନ ଧରି ଚାଲିଥିବା ଏହି ରଜ ଉତ୍ସବର ଉଦ୍‌ଯାପନୀ ଉତ୍ସବରେ ଏମ୍.ସି.ଏଲର ଅର୍ଥ ବିଭାଗର ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରବନ୍ଧକ ଶ୍ରୀ ଡିକେନ ମେହେରା ଓ ଶ୍ରୀମତୀ ଅଳକା ମେହେରା ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଏବଂ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ରଜ ଉତ୍ସବ ଅବସରରେ ଓଡ଼ିଶାର ସୁନାମଧନ୍ୟ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିବେଷିତ ହୋଇଥିବା ରଜର ଗୀତରେ ଯୁବତୀମାନେ ବେଶ୍ ମତୁଆଲା ହୋଇଥିଲେ । ଏହି ଉତ୍ସବ ଅବସରରେ ଦର୍ପଣ ତରଫରୁ ରଜପିଠା, ପାନ ଓ ଓଡ଼ିଆ ଆଧୁନିକ ନୃତ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଜାଗୃତି ବିହାର ଲେଡ଼ିଜ୍ କ୍ଲବର ଶ୍ରୀମତୀ ରଶ୍ମି ବେଉରା, ଶ୍ରମତୀ ଏଲି ସାମଲ, ଶ୍ରମତୀ ଅନସୂୟା ତ୍ରିପାଠୀ ଏବଂ ଶ୍ରମତୀ ରଞ୍ଜିତା ବିଶ୍ୱାଳ ପ୍ରମୁଖ ବିଚାରକ ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ଆସିଥିବା କୋରିଓଗ୍ରାଫର ଜ୍ୟୋତି ମହାନ୍ତି ଆଧୁନିକ ନୃତ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । କୁନି କୁନି ପିଲାମାନଙ୍କର ଆଧୁନିକ ନୃତ୍ୟର ତାଳେ ତାଳେ ଉପସ୍ଥିତ ଦର୍ଶକମାନେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ନିଜକୁ ହଜାଇ ଦେଇଥିଲେ । ରଜ ଉତ୍ସବର ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ ଥିଲା ପାମ୍ପରିକ ରଜପିଠା ଓ ପାନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା । ଏହି ଅବସରରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର କୃତୀ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି, ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଏବଂ ବିଚାରକମାନେ ମୋମେଣ୍ଟୋ ଦେଇ ସମ୍ମାନିତ କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସମ୍ବଲପୁରର ବିଶିଷ୍ଟ ଆଙ୍କରର ଶ୍ରୀମତୀ ପିଙ୍କି ଶର୍ମା ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।

ସମ୍ବିତ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବଲପୁରୀ ବସ୍ତ୍ରାଳୟ ସଭାପତି ନିର୍ବାଚିତ

ବରଗଡ଼ : ସମ୍ବଲପୁରୀ ବସ୍ତ୍ରାଳୟ ତନ୍ତ ଶିଳ୍ପ ସମବାୟ ସମିତିର ସଭାପତି ଭାବେ ସମ୍ବିତ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ (ଫିଙ୍କ୍) ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ପୂର୍ବରୁ ଏହି ସମବାୟ ସମିତିର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଲଷ୍ଟରରେ ବରଗଡ଼-୧ରୁ ବିଦ୍ୟାଧର ମେହେର, ବରଗଡ଼-୨ରୁ ସମ୍ବିତ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ଭଟଲିରୁ ମନୋରଞ୍ଜନ ମେହେର, ବରପାଲିରୁ ଭିକାରୀ ମେହେର, ବାଗବାଡ଼ିରୁ ଅଶୋକ ମେହେର, ସୋହେଲାରୁ ଈଶ୍ୱର ଗଡ଼ିଆ, ସରକଣ୍ଡାରୁ ସୁଦର୍ଶନ ମେହେର, ଜମଲାରୁ ବିରେନ୍ଦ୍ର ମେହେର, ଲାଉମୁଣ୍ଡାରୁ ଅଞ୍ଜନ ମେହେର, ଏମ୍. ଶ୍ରୀଗିଡ଼ାରୁ ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀ ମେହେର, ବିଜେପୁରରୁ ତୀର୍ଥ ମେହେର, ଭେଡେନରୁ ମଞ୍ଜରୀ ମେହେର, ଚିଚିଣ୍ଡାରୁ ଉମାକାନ୍ତ ମେହେର, ଲୁରୁପାଲିରୁ ଅଞ୍ଜନା ମେହେର, ଗୋଠରୁ ତୁଳାରାମ ମେହେର ନିର୍ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ । ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସଭାପତି ପଦବୀ ପାଇଁ ନିର୍ବାଚନରେ ଶ୍ରୀ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଏକାକୀ ନାମାଙ୍କନ ପତ୍ର ଦାଖଲ କରିଥିବାରୁ ସେ ନିର୍ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ ମଧ ଥରେ ଶ୍ରୀ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଏହା ସଭାପତି ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲାଇଥିଲେ ।

ସୁରେନ୍ଦ୍ର ମେହେର ଆଇଆଇଏଚଟି ପରିଚାଳନା କମିଟି ସଦସ୍ୟ ମନୋନୀତ

ବରଗଡ଼ : ବରପାଲିର ବିଶିଷ୍ଟ ବାନ୍ଧଶିଳ୍ପୀ ଡକ୍ଟର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ମେହେର ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡଲୁମ୍ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ସଂସ୍ଥାନ (ଆଇଆଇଏଚଟି)ର ଜାତୀୟ ପରିଚାଳନା କମିଟିର

ସଦସ୍ୟ ରୂପେ ମନୋନୀତ ହୋଇଛନ୍ତି । ନୂତନ ଭାବରେ ଗଠିତ ଏହି ସଂସ୍ଥାର ଜାତୀୟ ପରିଚାଳନା ବୋର୍ଡର ସଦସ୍ୟ ଭାବରେ ସେ ଏକମାତ୍ର ଓଡ଼ିଆ ବାନ୍ଧଶିଳ୍ପୀ ରୂପେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛନ୍ତି । ବହୁ ଜାତୀୟ ଓ ଆର୍ନ୍ତଜାତିକ ପୁରସ୍କାର ଲାଭ କରିଥିବା ଡକ୍ଟର ମେହେର ପୂର୍ବରୁ ତିନିଥର ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳ ଭାରତୀୟ ହସ୍ତତନ୍ତ ବୋଡ ସଦସ୍ୟ ରହି ରେକର୍ଡ ସୃଷ୍ଟିକରିଛନ୍ତି । ସେ ବାନ୍ଧକଳାର ପ୍ରବାଦ ପୁରୁଷ ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ଶିଳ୍ପୀଗୁରୁ କୁଞ୍ଜ ବିହାରୀ ମେହେରଙ୍କ ପୁତ୍ର ଅଟନ୍ତି ।

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