ସାପ୍ତାହିକ ସ୍ୱୀକାର
Postal Regd. No.: SBP/RN-01/2022-2024
The Sweekar स्वीकार
www.sweekarweekly.com
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ୰ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା
RNI No. 66443/94
Vol.28 | Issue - 3 | 21 - 27 January 2024 | Sambalpur | Page- 8 | Invitation Price Rs.10

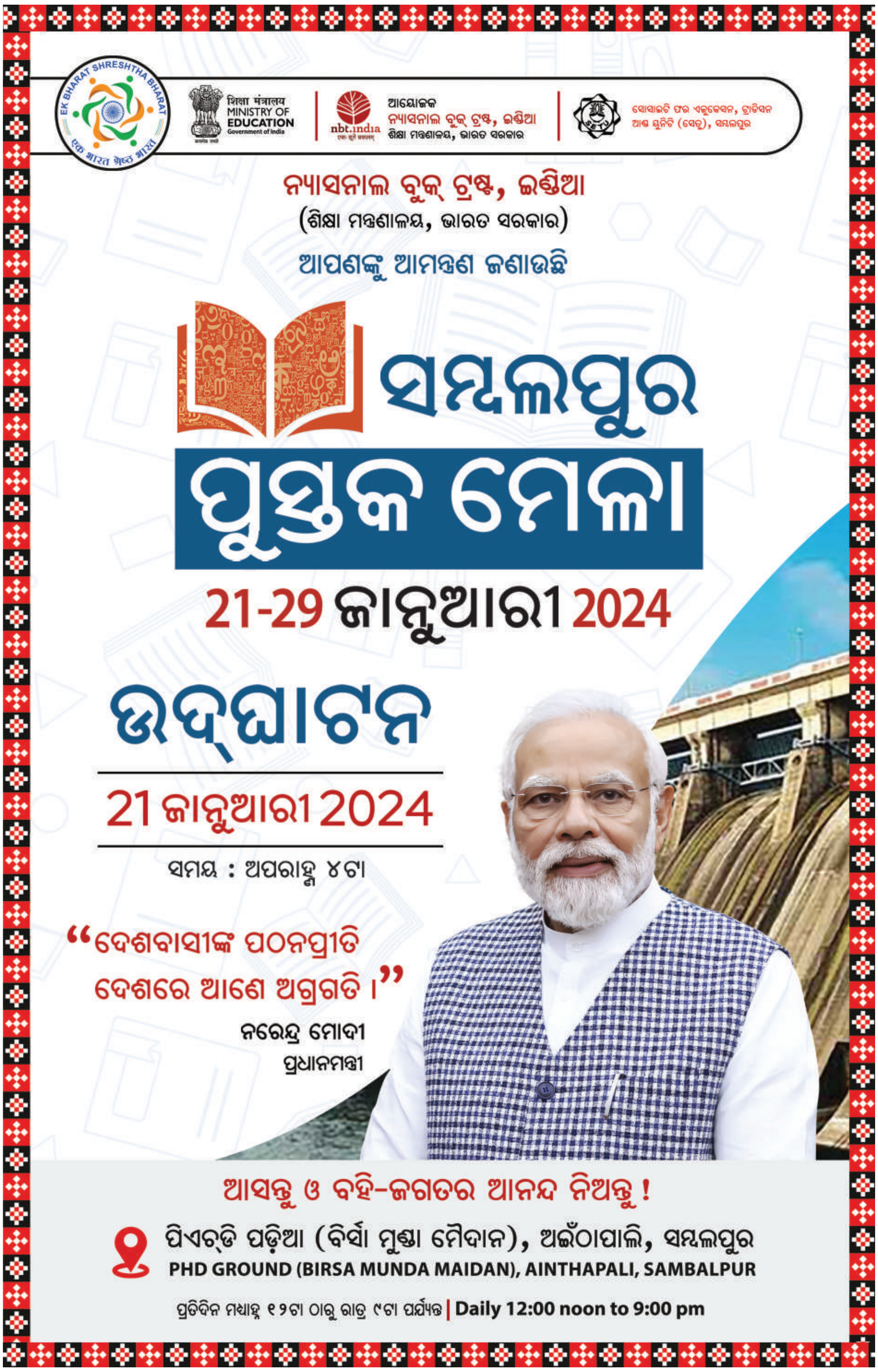
ସମାଜରେ ସନ୍ତୁଳିତ ବିକାଶ ଆଣିବା ପାଇଁ ମୋଦି ସରକାର ବଦ୍ଧପରିକର: ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ

ସମ୍ବଲପୁର: ସମାଜରେ ସନ୍ତୁଳିତ ବିକାଶ ଆଣିବା ପାଇଁ ମୋଦି ସରକାର ବଦ୍ଧପରିକର ବୋଲି କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା, କୌଶଳ ବିକାଶ ଓ ଉଦ୍ୟମିତା ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି ।

ରେମେଡ଼ ଛକ ଠାରେ ଆୟୋଜିତ 'ଋଣ ମେଳା' ତଥା 'କ୍ରେଡିଟ୍ ଆଉଟରିଚ୍' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦେଇ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦିଙ୍କ ଶାସନରେ ଗରିବ, ମହିଳା, ଚାଷୀ ଓ ଯୁବକଙ୍କ ସମେତ କୌଳିକ ବୃତ୍ତିଧାରୀମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱଳ୍ପ ସୁଧରେ ଋଣ ସହାୟତା ଦିଆଯାଉଥିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଆତ୍ମନିର୍ଭର ହେଉଛନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ଋଣ ସହାୟତା ୬୭ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କା ଥିବା ବେଳେ ମୋଦି ସରକାରରେ ଏହା ତିନି ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ତାହା ୨ ଲକ୍ଷ ୧୪ କୋଟି ଟଙ୍କାରେ ପହଞ୍ଚିଛି ।

ସେ କହିଥିଲେ ଯେ, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି ଦେଶରେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ହ୍ରାସ କରି ଲୋକ ମାନଙ୍କୁ ଆତ୍ମନିର୍ଭର କରିବା ସହ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାଭିମାନୀ କରିବା ପାଇଁ ବଜ୍ର ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରିଛନ୍ତି । ରିଟେଲ ଲୋନ, ମୁଦ୍ରା, ଷ୍ଟାଣ୍ଡ୍ ଅପ୍, ପିଏମ ସ୍ୱନିଧି ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନାରେ ନାଗରିକ ମାନଙ୍କୁ ଋଣ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇ ସଶକ୍ତ ଓ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ କରାଯାଉଛି । କିଷାନ କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡରେ କୃଷି ଋଣ ସମେତ ମତ୍ସ୍ୟଚାଷ, ପଶୁ ପାଳନ, କୁକୁଡା ପାଳନ ପାଇଁ ଋଣ ଉପଲବ୍ଧ କରାଯିବାର ଯୋଜନା ଫଳରେ ଚାଷୀମାନେ ଉପକୃତ ହେଉଛନ୍ତି ବୋଲି ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ କହିଥିଲେ ।

ଏହି ଉତ୍ସବରେ କେନ୍ଦ୍ର ଅର୍ଥ ରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ପଙ୍କଜ ଚୌଧୁରୀ, ବିଧାୟକ ନାଉରୀ ନାୟକ ଓ ସୁବାଷ ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କ ସମେତ ବ୍ୟାଙ୍କର ଅଧିକାରୀମାନେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସମ୍ବଲପୁର ଓ ଦେବଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାର ପ୍ରାୟ ୭୦ ହଜାର ୬୮୯ ଜଣ ନାଗରିକଙ୍କୁ ୨୨୮୯ କୋଟି ଟଙ୍କାର ବିଭିନ୍ନ ଋଣ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଅବସରରେ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ଏକ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସର ଲୋକାର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଚୌଧୁରୀଙ୍କ ସହ ବିମାନ ଯୋଗେ ଆସି ଏମ୍.ସି.ଏଲ୍ ହ୍ୟାଲିପେଡ଼ରେ ଅବତରଣ କରିବା ପରେ ତାଙ୍କୁ ସେଠାରେ ଏମ୍.ସି.ଏଲ୍‌ର ସି.ଏମ୍.ଡି ଉଦୟ ଏ. କାଓଲେଙ୍କ ସମେତ ବିଜେପିର କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ଉଚ୍ଛ୍ୱସିତ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଜଣାଇଥିଲେ ।



ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ..

ଓଜନ କମାଏ ସକାଳର ପେଟପୁରା ଜଳଖିଆ

ଘିମିରି ଦୂର ପାଇଁ କଞ୍ଚା ଆଳୁ

ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ ଅଙ୍ଗୁର

ଫ୍ରେଶ୍ ରଖିବ କାକୁଡି ପାଣି

ବହୁ ଲାଭକାରୀ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା

ତରଭୁଜର ଉପକାରିତା

ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ବିଷୟରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଜନକ ତଥ୍ୟ !

ଏକଦା ସ୍ୱର୍ଗାଧିପତି ଇନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ମନରେ ଇଛା ହେଲା, ଏପରି ଏକ ପ୍ରାସାଦ ବା ମହଲ ତୋଳାଇବେ ଯାହାର ସମକ । ଆଗରୁ କେଉଁଠି ନ ଥିବ । ଆଦେଶ ଦେଇ- ଦେଲେ । ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲିଲା । ଏହି ସମୟରେ ଭଗବାନ ଉପସ୍ଥିତ ହେଲେ । ପ୍ରଣାମ କଲେ ଇନ୍ଦ୍ର । ପଚାରିବାରୁ ଜଣେ- ଇଲେ ସବୁ । ଭଗବାନ ସ୍ମିତ ହସି କିଲୋମିଟର ଲମ୍ବର ପିମ୍ପୁଡ଼ିମାନଙ୍କର ଏକ ଧାଡ଼ି ଲଗେଇ ଦେଲେ ଏବଂ କହିଲେ 'ଇନ୍ଦ୍ର ! ଏ ସବୁ ପିମ୍ପୁଡ଼ିଗଣ ତୁମ ପରି ଇନ୍ଦ୍ର ଥିଲେ କେବେ ?

ଇନ୍ଦ୍ର ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ! ଭଗବାନ ବୁଝେଇଲେ ରହସ୍ୟ -'ମାନବ ଶରୀରରେ ଥିଲା ବେଳେ ଶହେ ଅଶ୍ୱମେଧ ଯଜ୍ଞ କରି ଇନ୍ଦ୍ର ପଦ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିଲେ । ମାତ୍ର ପୂଣ୍ୟ ଭୋଗ ଶେଷରେ ପୁଣି ଅନନ୍ତ ସଞ୍ଚିତ କର୍ମ ଅନୁସାରେ ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁ ଚକ୍ରରେ ନୀଚ ଶରୀର ପାଇଲେ । ଇନ୍ଦ୍ରକୁ ବୈରାଗ୍ୟ ହେବାକୁ ଲାଗିଲା ।

ଏହି ସମୟରେ ସେଠାରେ ଲୋମଶ ମୁନି ପହଞ୍ଚିଲେ । ପ୍ରଣାମ କରି ଇନ୍ଦ୍ର ପଚାରିଲେ -'ମୁନିବର ଆପଣଙ୍କ ଘର କେଉଁଠି ? ଉତ୍ତର ମିଳିଲା -'ଇନ୍ଦ୍ର ! ଏତେ ଅଳ୍ପ ଆୟୁଷରେ କ'ଣ ଘରଦ୍ୱାର କରିବି । କମଣ୍ଡଳୁରେ ଯାହା ମିଳେ ଖାଇନିଏ, ଯେଉଁଠି ସେଇଠି ଶୋଇନିଏ । ଭଗବାନଙ୍କ ସ୍ମରଣ କରୁଥାଏ ।

ଇନ୍ଦ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଲୋମଶ ମୁନିଙ୍କ ଶରୀରରୁ ଠାଏ ଠାଏ ରୋମ ବା ଲୋମ ଉପୁଡ଼ି ଯାଇଛି । କୌତୂହଳୀ ହୋଇ ପଚାରିଲେ କାରଣ । ହସିକି ଉତ୍ତର ଦେଲେ ଋଷି -'ଇନ୍ଦ୍ର ! ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ଇନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଆୟୁଷ ଏବଂ ରାଜତ୍ୱ ସ୍ୱର୍ଗରୁ ସରିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ମୋର ଶରୀରରୁ ଏକ ରୋମ ଝଡ଼ିପଡ଼େ । ଯେତେ ରୋମ ଉପୁଡି ଯାଇଛି ସେତିକି ଇନ୍ଦ୍ର ମୋ ଜୀବନ କାଳ ଭିତରେ ଆସି ଚାଲି ଯାଇଛନ୍ତି । ଯେଉଁଦିନ ଅନ୍ତିମ ରୋମ ବି ଉପୁଡ଼ି ଯିବ ସେଇଦିନ ମୋର ଶେଷ ଦିନ ଅର୍ଥାତ୍ ମୃତ୍ୟୁ ।

ଏବେ ଇନ୍ଦ୍ରର ମୁଣ୍ଡ ଘୁରେଇଲା । 'ଏଁ ! ଏତେ ଲମ୍ବା ଆୟୁଷ ! ହଜାର ହଜାର ଇନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ସହ ସମାନ । ତଥାପି ସେ କହୁଛନ୍ତି ଏତେ ଅଳ୍ପ ଆୟୁଷ ପାଇଁ କ'ଣ ଘରଦ୍ୱାର !

ଏବେ ତ ବୈରାଗ୍ୟ ପୂରା ହୋଇଗଲା ଭୋଗରୁ । ଆଦେଶ ଦେଲେ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ମହଲ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସବୁ ଛାଡ଼ି ଭଗବାନଙ୍କ ଭକ୍ତି କରିବାକୁ ଚାଲିଗଲେ ।

ଦେବଗୁରୁ ବୃହସ୍ପତି ଯାଇ ବୁଝାଇଲେ - ଇନ୍ଦ୍ର ! ଏ ଦେବ ଶରୀରରେ ଯେତେ ଭକ୍ତି ସାଧନା କଲେବି ତାହା ଫଳବତୀ ହେବନି । କାରଣ ଏହା ଭୋଗ ଶରୀର । ୮୪ ଲକ୍ଷ ପ୍ରକାର ଶରୀର ଭିତରୁ କର୍ମ ଶରୀର ତ କେବଳ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ଯେଉଁଥିରେ କର୍ମ, ଭକ୍ତି ସାଧନାର ଫଳ ମିଳେ ।

ଯେବେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ମିଳିଥିଲା ସେତେବେଳେ ତ ଲୋଭରେ ଶହେ ଅଶ୍ୱମେଧ ଯଜ୍ଞ କରି ଇନ୍ଦ୍ର ପଦ ପାଇଗଲ । ଏବେ ଆଉ କେବେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ମିଳିଲେ ଭଗବାନଙ୍କ ଭକ୍ତି କରିବା କଥା ଭାବିବ, ଫେରିଚାଲି ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କର । ବୁଝାଇ ସୁଝାଇ ପୁଣି ଇନ୍ଦ୍ର ଆସନରେ ବସାଇଲେ ।

ଭଗବାନ ଗୀତାରେ ବି ଏହି ସତ୍ୟର ଉପସ୍ଥାପନା କରିଛନ୍ତି-

ଆବ୍ରହ୍ମ ଭୁବନାଲୋକା ପୁନରାବର୍ତ୍ତିନୋର୍ଜୁନ ।

ମାମୁପେତ୍ୟ ତୁ କୌନ୍ତେୟ ପୁନର୍ଜନ୍ମ ନ ବିଦ୍ୟତେ ।। (ଗୀତା:୮-୧୬)

'ଅର୍ଜୁନ ! ବ୍ରହ୍ମଲୋକ (ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କ ଲୋକ) ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇ ମଧ କର୍ମ ଭୋଗ ଶେଷରେ ଆୟୁଷ ସରିଲେ ପୁନଶ୍ଚ ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁ ଚକ୍ରକୁ ଲେଉଟିବାକୁ ପଡ଼େ ।

ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ ଭିନ୍ନ ମନ୍ୱନ୍ତରରେ (ମନୁଙ୍କ ଆୟୁଷକୁ ନେଇ କାଳ ଗଣନାର ଏକକ) ଅଲଗା ଅଲଗା ଇନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱର୍ଗର ଶାସନ କରନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନର ମନୁଙ୍କ ନାମ ବୈବସ୍ୱତ ବା ଶ୍ରାଦ୍ଧଦେବ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ନାମ ପୁରନ୍ଦର । ଇନ୍ଦ୍ର ହେଉଛି ଆମ ସଂସାରର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପରି ଏକ ପଦବି ।

ବେଦ କହେ....

ଇହ ଚେଦବେଦୀଦଥ ସତ୍ୟମସ୍ତି ନ ଚେଦିହାବେଦୀନ୍ମହତୀ ବିନଷ୍ଟିଃ ।

(କେନ ଉପନିଷଦ - ୨-୫)

ଯଦି ଏହି ସତ୍ୟକୁ ନ ଜାଣିବ ତେବେ ବହୁତ ବଡ଼ ହାନି ବା ଅନିଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ।

କ'ଣ ସେହି ସତ୍ୟ ?

ଇହ ଚେଦଶକଦ୍ ବୋଦ୍ଧୁଂ ପ୍ରାକ୍ ଶରୀରସ୍ୟ ବିସ୍ରସଃ

ତତଃ ସର୍ଗେଷୁ ଲୋକେଷୁ ଶରୀରତ୍ୱାୟ କଳ୍ପତେ । (କଠୋପନିଷଦ :୨-୩-୪)

ଅର୍ଥାତ ଏହି ମାନବ ଶରୀରରେ ଯଦି ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ନ ଜାଣି ତାଙ୍କ ଦର୍ଶନ ପ୍ରାପ୍ତି ରୂପୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ନ କରିବ, ପୁଣି ଜନ୍ମମୃତ୍ୟୁ ଚକ୍ରରେ ଘୁରି ଘୁରି ପୁଣି ଅନେକ ସର୍ଗ ବା କଳ୍ପପରେ ପୁଣି ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ମିଳିବ ।

ସର୍ଗେଷୁ -- ବହୁବଚନ ବ୍ୟବହାର କରା ଯାଇଛି । ଏକ ସର୍ଗ ବା କଳ୍ପ ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କ ଏକ ଦିନକୁ କୁହାଯାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ବର୍ଷ ଅନୁସାରେ ୪ଶହ ୩୨କୋଟି ବର୍ଷ..... ୪୩୨,୦୦,୦୦,୦୦୦ ବର୍ଷ ।

ଏତେ ଦୀର୍ଘ ...... ?

ଜନ୍ମାନ୍ତର ସହସ୍ରେଷୁ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱଂ ହି ଦୁର୍ଲ୍ଲଭମ୍ । (ମହାଭାରତ)

ହଜାର ହଜାର ଜନ୍ମ ମଧରେ ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ଲଭ ଅଟେ ।

ସର୍ବ ଶରୀର ମଧେ ସାର । ଦୁର୍ଲଭ ନର କଳେବର । (ଭାଗବତ :୧୧-୨୧)

ଏ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ କଳେବର । ଦୁର୍ଲଭ କ୍ଷଣିକ ଭଙ୍ଗୁର । (ଭାଗବତ :୧୧-୨)

ରାମାୟଣରେ ପକ୍ଷୀରାଜ ଗରୁଡ଼ ପ୍ରଶ୍ନ କରୁଛନ୍ତି ଭକ୍ତ କାକ ଭୁଷୁଣ୍ଡିଙ୍କୁ.....

ପ୍ରଥମହୁଁ କହଉ ନାଥ ମତି ଧୀରା,

ସବତେ ଦୁର୍ଲଭ କବନ ଶରୀରା ?

ଉତ୍ତର ମିଳିଲା....

ନର ତନୁ ସମ ନହିଁ କବନିଉ ଦେହୀ ।

ଜୀବ ଚରାଚର ଯାଚତ ଯେହି ।

ନରକ ସ୍ୱର୍ଗ ଅପ୍ୱର୍ଗ ନିଶେନୀ ।

ଜ୍ଞାନ ବୈରାଗ୍ୟ ଭକ୍ତି ସୁଖ ଦେନି ।

କାହିଁକି ଦୁର୍ଲଭ ? କ'ଣ ବିଶେଷତା ରହିଛି.... ?

ନ ମାନୁଷଂ ବିନାନ୍ୟତ୍ରଂ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାଃ ତୁ ଲଭ୍ୟତେ । (ଗରୁଡ଼ ପୁରାଣ)

ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ବ୍ୟତୀତ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ଲାଭ କରିହୁଏ ନାହିଁ କି କର୍ମର ଫଳ କାହାକୁ ମିଳେନି । ତେଣୁ ଭକ୍ତି ଉପାସନାର ଫଳ ବି ମିଳେନି ।

ନାରଦ ପୁରାଣ କହେ.......

ଦୁର୍ଲଭଂ ମାନୁଷଂ ଜନ୍ମଂ ପ୍ରାର୍ଥତେ ତ୍ରିଦଶୈରପି ।

ଅର୍ଥାତ ସ୍ୱର୍ଗର ଦେବତାମାନେ ମଧ ମାନବ ଶରୀର ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତି ।

ସ୍ୱର୍ଗର ଦେବତାଗଣ ଚିନ୍ତା କରୁଥାନ୍ତି.....

ଏଣୁ ଯେ ସ୍ୱର୍ଗ ବାସୀଜନେ । ନିତ୍ୟେ ଚିନ୍ତନ୍ତି ଦୁଃଖ ମନେ ।

ଭାରତ ଭୂମି ମଧେ ଯାଇ । ମନୁଷ୍ୟ ଦେହ ଆମ୍ଭେ ପାଇ ।

ଭକତି ଜ୍ଞାନ ଅନୁକ୍ଷଣେ । ଭଜିବୁ କୃଷ୍ଣର ଚରଣେ ।

କାରଣ ସ୍ୱର୍ଗବାସୀ ଦେବତାଗଣ ସେଠାକୁ ଯାଇ ଜ୍ଞାନ ବଳରେ ଜାଣିଗଲେ ଯେ ପୂଣ୍ୟକର୍ମ ଭୋଗ ସରିଲେ ସ୍ୱର୍ଗରୁ ଦେବ ଶରୀର ଯାଇ ପୁଣି କାଉ, କୁକୁର, ବିଲୁଆ, ଗଧ, ପିମ୍ପୁଡ଼ି କି ନାଳନର୍ଦ୍ଦମାର କୀଟ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ପୂର୍ବରୁ ସଞ୍ଚିତ କର୍ମ ଅନୁସାରେ ।

ନର୍କବାସୀଙ୍କ ମଧ ସମାନ ବ୍ୟାକୁଳତା...

ଦୂର୍ଲ୍ଲଭ ମନୁଷ୍ୟଶରୀର । ନରକ ନିସ୍ତାରଣ ଦ୍ୱାର ।

ଆମ୍ଭେ ପାଇବୁ ତାହା କାହିଁ । ପୂର୍ବେ ଅର୍ଜିଲା ପୂଣ୍ୟ ନାହିଁ ।।

କର୍ମ ସାଧନା ନାହିଁ ତହିଁ । ଏଣୁ ବାଞ୍ଛନ୍ତି ନରଦେହୀ ।।

ମନୁଷ୍ୟ ସାଧି କର୍ମଯୋଗ । ସ୍ୱର୍ଗ ନରକ ବେନି ଭୋଗ । (ଭାଗବତ :୧୧-୨୧)

ଜଗଦଗୁରୁ ଶ୍ରୀ କୃପାଳୁଜୀ ମହାରାଜଙ୍କ ଶବ୍ଦରେ...

ନର ଚାହେ ସ୍ୱର୍ଗ ସୁଖ ଗୋବିନ୍ଦ ରାଧେ ।

ସ୍ୱର୍ଗ ସୁର ଚାହେଁ ନର ତନୁ ଦିଲବା ଦେ ।।

(କେତେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ୱର୍ଗ ସୁଖ ଚାହୁଁଥିଲା ବେଳେ ସ୍ୱର୍ଗର ଦେବତାମାନେ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କେମିତି ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ମିଳିଯାଆନ୍ତା କି ?

କେବେ ମିଳେ ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ...... ?

ଏକ ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମରେ ଭଗବତ ପ୍ରାପ୍ତି ନ କରି ପାରିଲେ ପୁଣି ଅନ୍ୟ ଶରୀରରେ ବୁଲି ବୁଲି ପୁଣି କୋଟି କୋଟି ବର୍ଷ ପରେ ଭଗବାନ ଆଉ ଥରେ ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ଦିଅନ୍ତି ପାପ ପୂଣ୍ୟ କର୍ମର ହିସାବ ଦେଖି...

ଅଶେଷ ଜନ୍ମ ପୂଣ୍ୟ ଫଳେ । ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ମହୀତଳେ । (ଭାଗବତ :୧୦-୫୫)

କବହୁଁକ କରି କରୁଣା ନର ଦେହୀ ।

ଦେତ ଈଶ ବିନୁ ହେତୁ ସେନେହୀ ।

ବଡ଼ ଭାଗ ମନୁଷ ତନ ପାବା ।

ସୁର ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ ସଦଗ୍ରନ୍ଥନି ଗାବା ।

ତେବେ ଏହି ଦୁର୍ଲଭ ମନୁଷ୍ୟ ଦେହରେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ........ ?

ଆଦି ଜଗଦଗୁରୁ ଶ୍ରୀ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଭାଷାରେ ......

ଦୂର୍ଲ୍ଲଭଂ ତ୍ରୟମେବୈତତ୍ ଦୈବାନୁଗ୍ରହ ହେତୁକମ୍

ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱଂ ମୁମୁକ୍ଷୁତ୍ୱଂ ମହାପୁରୁଷସଂଶ୍ରୟଃ

(ଏହି ତିନି ପଦାର୍ଥ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ଲଭ, ମାନବ ଜନ୍ମ, ମୁକ୍ତି ବା ଭକ୍ତିର ଇଚ୍ଛା ଏବଂ ଭଗବତ ଦର୍ଶନ ପ୍ରାପ୍ତ ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ସଙ୍ଗ)

ଜଗଦଗୁରୁ ଶ୍ରୀ କୃପାଳୁଜୀ ମହାରାଜଙ୍କ ମଧ ସମାନ ଶବ୍ଦ......

ଅତି ଦୁର୍ଲଭ ତିନୋ ଗୋବିନ୍ଦ ରାଧେ ।

ନର ତନୁ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଗୁରୁ ଶରଣ ବତା ଦେ ।

କ'ଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ଆଗେଇଯିବା..... ?

ଉତ୍ତିଷ୍ଠତ ଜାଗ୍ରତ ପ୍ରାପ୍ୟ ବରାନ୍ ନିର୍ବୋଧତ

(କଠୋପନିଷଦ ୧-୩-୧୪)

ହେ ମନୁଷ୍ୟ । ଉଠ ଜାଗ୍ରତ ହୁଅ । ଆତ୍ମାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଭଗବତ୍ ପ୍ରାପ୍ତି କର ।

ଅରେ ମନ । ୟହ ଜୀବନ ଦିନ ଚାର

ଚାରୁ ଚାନ୍ଦିନୀ ଚାର ଦିନା କି,

ପୁନି ହୋଇହିଂ ଅନ୍ଧିୟାର ।

ତଜି 'କୃପାଳୁ ' ଅବ ତ୍ରିବିଧ ଈଷଣା ଭଜି ଲେ ନନ୍ଦକୁମାର ।

(ଜଗଦଗୁରୁ କୃପାଳୁ ମହାରାଜ)

ଏ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ଚାରି ଦିନ ଚାନ୍ଦିନୀ ବିତିଗଲେ ପୁଣି ନୀଚ ଜନ୍ମର ଅନ୍ଧାର ରାତି । ତେଣୁ କୃଷ୍ଣ ଭକ୍ତି କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅ ।

ଏ ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ଏପରି ଏକ ପରଶ ମଣି ଅନ୍ୟ ପଶୁ ପକ୍ଷୀଙ୍କୁ ତ ଅଧୀନ କରୁଛି, ଇଛା କଲେ ସର୍ବସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭଗବାନଙ୍କୁ ବି ଭକ୍ତି ବଳରେ ଦାସ କରିଦେଇ ପାରିବ । ଅହଂ ଭକ୍ତ ପରାଧୀନୋ...(ଭାଗବତ ୯-୪)

ନରକ ସ୍ୱର୍ଗ ଅପର୍ବ ନିଶେନୀ

ଜ୍ଞାନ ବୈରାଗ୍ୟ ଭକ୍ତି ସୁଖ ଦେନି

(ରାମାୟଣ)

ଏହି ନର ଦେହରେ ଚାହେଁ କୁକର୍ମ ଦ୍ୱାରା ନର୍କ, ସ୍ୱର୍ଗ, ଅପବର୍ଗ ବା ମୋକ୍ଷ, ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ, ଦିବ୍ୟ ଭକ୍ତି ଯାହା ଚାହିଁବ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ପାରିବ । ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ସେ ଅଧିକାର ନାହିଁ ।

ଏଇଠି ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ, ଧରନ୍ତୁ ଜଣେ ଭକ୍ତି ସାଧନା ଆରମ୍ଭ କଲା କିନ୍ତୁ ଆୟୁଷ ପୂରିବାରୁ ଅଧାରେ ମରିଗଲା, ୧୦୦% ସମର୍ପଣ କରି ପାରିଲାନି । ତାର କି ଗତି ହେବ ?

ହଁ ଯଦି ତାର ମନର ଆସକ୍ତି ୫୦% ବା ଅଧାରୁ ଅଧିକ ଭଗବାନଙ୍କ ପାଖରେ ଆସକ୍ତ ଅଛି, ଏକ ଦିନରେ ଅଧାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ୧୨ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ଭଗବାନଙ୍କ ସ୍ମରଣ ଚିନ୍ତନ ଧାନ ହେଉଛି, ତାକୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜନ୍ମ ମନୁଷ୍ୟର ମିଳିବ ଏବଂ ସେ ପୁଣି ଯେଉଁଠି ଗତ ଜନ୍ମରେ ଛାଡିଥିଲା ସେଇଠୁ ଭକ୍ତି ଆରମ୍ଭ କରି ଆଗେଇଯିବ । (ପୁସ୍ତକ -ପ୍ରଶ୍ନ ଉତ୍ତରୀ, କୃପାଳୁ ମହାରାଜ)

୫୦% ରୁ କମ ଥିଲେ ବି ବ୍ୟର୍ଥ ଯିବନି । ଅଳ୍ପ କେତେ ଅନ୍ୟ ଜନ୍ମ ପରେ ପୁଣି ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ପାଇଯିବ । କୋଟି କୋଟି ବର୍ଷ ହୀନ ନୀଚ ଦେହରେ ଘୁରି ବୁଲିବାକୁ ହେବନି ।ତେଣୁ ଭଗବାନଙ୍କ ଭକ୍ତିରେ ଲାଭ ହିଁ ଲାଭ...

ଭକତି କୃଷ୍ଣ ପାଦେ ଲଭ ।ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମର ଏ ଲାଭ । (ଭାଗବତ :୧୧-୩୨) ।

ନିଷ୍କାମ ଭକ୍ତି ହିଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଭଗବଦ୍ ଭକ୍ତି

ସର୍ବବ୍ୟାପୀ, ସର୍ବଜ୍ଞ, ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ ଭଗବାନ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର କଣ କଣରେ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ, କିନ୍ତୁ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର କଣ କଣରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ପରଂବ୍ରହ୍ମ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ଅନୁଭୂତି ନିଜ ଅନ୍ତରରେ ପାଇବା ପାଇଁ ଆମର ଅନ୍ତଃକରଣ ପବିତ୍ର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ମଳିନ ମନ, ଅହଂକାର ଓ ବାସନା ବୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ପରବ୍ରହ୍ମ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଦେଖିହୁଏ ନାହିଁ କି ତାଙ୍କର ଅନୁଭୂତି ପାଇହୁଏ ନାହିଁ ।

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ନିଜର ଇଚ୍ଛାପୂର୍ତ୍ତି, ମନସ୍କାମନା ପୂର୍ତ୍ତି ପାଇଁ ହିଁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପୂଜା କରନ୍ତି । କ୍ୱଚିତ୍ କେତେ ଜଣ ହିଁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପାଇବା ପାଇଁ ତାଙ୍କର ପୂଜା କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ କିଛି ପାଇବା ପାଇଁ ନୁହେଁ, ବରଂ ଭଗବାନଙ୍କ ପାଇଁ ହିଁ ଭଗବାନଙ୍କର ପୂଜା କରନ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରକୃତରେ ସଚ୍ଚା, ସରଳ ଓ ନିଷ୍କପଟ ଭାବରେ ନିରନ୍ତର ଭଗବାନଙ୍କ ସ୍ମରଣ, ଭଜନ, ଧାନ, ପୂଜନ କରିଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଭଗବାନଙ୍କ ଦିବ୍ୟ ଅନୁଭୂତି ଅବଶ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଶବରୀ, ସନ୍ଥ ନାମଦେବ, ସନ୍ଥ ଏକନାଥ, ସନ୍ଥ ସୁରଦାସ, ମୀରାବାଈ, ସନ୍ଥ ତୁକାରାମ, ସନ୍ଥ କବୀର ଦାସ, ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣ ପରମହଂସ ଆଦି ଏଭଳି ସନ୍ଥ ଥିଲେ ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରତିକ୍ଷଣ, ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନରେ ଭଗବାନଙ୍କ ଅନୁଭୂତି ପାଉଥିଲେ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଗବାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଭକ୍ତର ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମର୍ପଣ ହୁଏ ନାହିଁ, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭକ୍ତକୁ ଭଗବାନଙ୍କର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଭକ୍ତ ନିଜର ଇଚ୍ଛା, ଆକାଂକ୍ଷା, ଅହଂକାର, ବାସନା, ଲୋଭ, ମୋହ ଆଦିରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନିଜେ ନିଜକୁ ଭଗବାନଙ୍କ ଶ୍ରୀଚରଣରେ ସମର୍ପଣ କରିଦିଏ, ସେତେବେଳେ ଭକ୍ତର ହୃଦୟରେ ଭଗବାନଙ୍କ ପ୍ରକାଶ ଜ୍ଞାନ ଓ ଆନନ୍ଦ ରୂପେ ଅବତରଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ସେ ସ୍ୱୟଂକୁ ପ୍ରସନ୍ନ ଓ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିପାରେ ।

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଭଗବାନଙ୍କ ପ୍ରତିମାରେ ଚନ୍ଦନ, ପୁଷ୍ପ, ଜଳ, ଅକ୍ଷତ ଆଦି ଅର୍ପଣ କରିବାକୁ ହିଁ ଭଗବଦ୍ ଭକ୍ତ ମାନିନେବା ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ନିଜ ମନର ମଳିନତା ଓ ହୃଦୟର କଳୁଷତା ଦୂର କରି ସେମାନେ ମନକୁ ପବିତ୍ର ଏବଂ ହୃଦୟକୁ ଭଗବାନଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରେମଭାବରେ ଭରିନେବାର ପ୍ରୟାସ-ପୁରୁଷାର୍ଥ, ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଗୀତାରେ ଭଗବାନ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଭକ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଅର୍ପିତ ପୁଷ୍ପ, ପତ୍ର, ଫଳ, ଅକ୍ଷତ ଆଦିକୁ ସେ ପ୍ରୀତିର ସହିତ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି, ଏକଥା ସତ୍ୟ । ଏଠାରେ ଏହା ମଧ ବୁଝିନେବା ଉଚିତ ଯେ ନିର୍ମଳ ମନ ଓ ଭଗବାନଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରେମପୂର୍ଣ୍ଣ ହୃଦୟ ଯୁକ୍ତ ଭକ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଅର୍ପିତ ପତ୍ର, ପୁଷ୍ପ, ଜଳ, ଅକ୍ଷତ ଆଦିକୁ ହିଁ ଭଗବାନ ପ୍ରୀତିପୂର୍ବକ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।

ଏଣୁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପାଇବା ପାଇଁ, ତାଙ୍କୁ ନିଜ ହୃଦୟରେ, ଆତ୍ମାରେ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ମନ ନିର୍ମଳ ହେବା ଓ ହୃଦୟ ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରେମରେ ଭରିହେବା ଜରୁରୀ ଏବଂ ଏହା ସହିତ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସର୍ବବ୍ୟାପକତାରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖିବା ମଧ ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଏପରି ହେଲେ ହିଁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ସର୍ବତ୍ର ଭଗବାନଙ୍କୁ ଦେଖି ପାରିବା, ପାଇ ପାରିବା, ଖୋଜି ପାରିବା ଓ ଚିହ୍ନି ପାରିବା ।

ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ୩ୟ ପୃଷ୍ଠାରେ

ସ୍ମରଣରେ 'ସଂଚାର'

ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମାଝୀ

୧୯୮୦ ମସିହାର କଥା । ଆକାଶବାଣୀ ସମ୍ବଲପୁର କେନ୍ଦ୍ରରୁ ପ୍ରଚାରିତ ହେଉଥିବା ଏକ ଲୋକଗୀତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶୁଣୁଶୁଣୁ ଏଥିରେ ସାନିତ ହୋଇଥିବା କେତେକ ଗୀତ ମୋର ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣ କରିଥିଲା ।

'ବେଲ ଅବସାନ କାଲେ,
ଗୋଧନ ବାହୁଡ଼ା ବେଲେ
ଶ୍ୟାମ ଚିକଣିଆ ତନୁ, ଧୁଲିଆ ଧୁସର ।'

ଏବଂ ଆହା ଚମେଲି ମଜାରେ
ସାରା ଦୁନିଆ ମଜା ।
ଆହୁରି ମଜା,
ଚଇତ୍ର ଧର୍ମ ପରଉପକାର ଆଦର ମଜା ।
ସରବ ରାଇଜେ ଖ୍ୟାତି ଅଟେ,
ସରବ ରାଇଜେ ଖ୍ୟାତ ଅଟେ ।
ଗାନ୍ଧୀ ମହାତ୍ମା ଅହିଂସା ମଜା ।

ଗୀତ ଦୁଇଟି ଏତେ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ଗାୟନ କରାଯାଉଥିଲା ଯେ ଏତେ ବର୍ଷ ପରେ ବି ମୋର ସ୍ମରଣରେ ଅଛି । ଗୀତରେ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ୱରଥିଲେ ବାହକ ଯିଏକି ମୃଦଂଗ ମଧ ବଜଉଥିଲେ ଏବଂ ସାଙ୍ଗରେ ଗାଉଥିଲେ ଦୁଇଜଣ ପାଲିଆ ବା ବାୟାମନ ।

ଲୋକଗୀତରେ ସଂଚାର ଶୁଣିବା ଏହାମୋର ପ୍ରଥମ ନ ଥିଲା । ସତୁରୀ ଦଶକରେ ସମ୍ବଲପୁର ସହର ନିକଟସ୍ଥ ଧନୁପାଲି ଠାରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଚନ୍ଦନ ଯାତ୍ରାର ଆୟୋଜନ କରାହୁଏ । ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ସଂଚାର ଦଳମାନଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରୀତ କରାଯାଏ ଯୋଉମାନେ ତିନିଚାରି ଦିନ ଧରି ରାତି ସାରା ସଂଚାର ପରିବେଷଣ କରନ୍ତି । ଶେଷ ଦିନରେ ଦଳମାନଙ୍କ ମଧରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ହୁଏ । ସେ ସମୟରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ସଂଚାର ବାହକମାନେ ଥିଲେ ମନବୋଧ ଭାଟ, ଅଲେଖ ସାହୁ, ବୁଧ ଭାଟ, ଚନ୍ଦ୍ରମା ଏବଂ ନନ୍ଦଲାଲ ଯେଉଁମାନେ ଏଥିରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଆସୁଥିଲେ । ଚନ୍ଦ୍ରମା ଏକମାତ୍ର ନାରୀ ସଂଚାର ବାହକ ଥିଲେ । ପାଲିଆ ବା ବାୟାମନ ମାନେ ମଧ ଖୁବ ଲୋକପ୍ରିୟ ଥିଲେ ଏବଂ ସଂଚାରକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିପାରୁ ଥିଲେ ।

ସଂଚାର ବାହକ ଆରମ୍ଭରୁ କିଛି କ୍ଷଣ ପାଇଁ ଛିଡ଼ା ରହୁଥିଲେ ଏବଂ ମୃଦଂଗ ବାଦନ ସହ ଶ୍ଳୋକ ପାଠ କରୁଥିଲେ । ତାପରେ ଗାୟନ କରୁଥିଲେ ।

'ଧନତୀତ ଧୈୟା, ଧନତାତ ଧୈୟା ।
ଗୋବିନ୍ଦ ଗୋପାଳ, ଗୋବିନ୍ଦ ଗୋପାଳ !

ତା'ପରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ ହେବ ଏବଂ ଯାତ୍ରାରମଧ ସ୍ଥଳୀର ପରିକ୍ରମା ପୂର୍ବକ ବାହକମାନେ ନୃତ୍ୟ କରିବେ ଏବଂ ପଛେ ପଛେ ରହିବେ ପାଲିଆ ବା ବାୟାମନ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଟପା ସହିତ ମୃଦଙ୍ଗର ଧ୍ୱନି ଖୁବ୍ ଶ୍ରୁତି ମଧୁର ହେଉଥାଏ । ଉଭୟ ବାହକ ଓ ପାଲିଆ ମାନେ ଧୋତି କୁର୍ତ୍ତା ପରିଧାନ ପୂର୍ବକ ଅଣ୍ଟାରେ ଗାମୁଛା ବାନ୍ଧିଥିବେ । କିଛି ବାହକ ଲମ୍ବା କୁଂଚୁ କୁଂଚିଆ ବାଳ ମଧ ଧାରଣ କରିଥିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଂଚାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଥିଲା ।

ଶ୍ଳୋକ ଏବଂ ପରେ ପରେ ମୃଦଙ୍ଗ ବାଦନ ।

ରାମାୟଣ, ମହାଭାରତ କିମ୍ବା ପୁରାଣ ଆଧାରିତ ବିଷୟବସ୍ତୁ ।

ଖ୍ୟାତନାମା କବିଙ୍କ ରଚିତ ଗୀତ ଓ ଭଜନ ।

ହାଲୁକା ବ୍ୟଙ୍ଗାତ୍ମକ ଏବଂ ସିନେମା ଧ୍ୱନି ଆଧାରିତ ଗୀତ ।

ହାସ୍ୟବ୍ୟଙ୍ଗ ।

ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟବସ୍ତୁ ପରିବେଷଣ ସମୟରେ ହାସ୍ୟ ବ୍ୟଙ୍ଗର ସ୍ଥାନ ନ ଥାଏ । ଏହାର ପରିବେଷଣ ପରେ ଏବଂ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ହାସ୍ୟବ୍ୟଙ୍ଗ କରିଥାନ୍ତି ଯାହା ଫଳରେ ଦର୍ଶକ ଆମୋଦିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସଂଚାର କଳାରେ ଉଭୟ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଓ ଲୋକନୃତ୍ୟର ସମ୍ମିଶ୍ରଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କେବଳ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରଚଳିତ ଥିବା ଏହା ହେଉଛି ସର୍ବପୁରାତନ ଲୋକନୃତ୍ୟ ପରମ୍ପରା । ଏଥିରେ ଗାୟନ, ବାଦନ ଓ ନର୍ତ୍ତନ ରହିଛି ଏବଂ ପାରଙ୍ଗମ ହେବା ପାଇଁ ଜଣେ ସଂଚାର କଳାକାରଙ୍କୁ ଏ ସମସ୍ତ ବିଦ୍ୟା ଶିଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଏହା ମଧରେ ଅନେକ ବର୍ଷ ବିତି ଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ଧନୁପାଲିର ଚନ୍ଦନ ଯାତ୍ରା ମାନସ ପଟରୁ ଲିଭିଯାଇ ନାହିଁ । ପ୍ରତିବର୍ଷ ଯେତେବେଳେ ଏହାର ଆୟୋଜନ କରାଯାଏ ଆମେ ପିଲାମାନେ ଅପେକ୍ଷାରତ ହୋଇ ରାତିସାରା ଉଜାଗର ରହି ସଂଚାର ଦେଖୁ । ମଝିରେ କିଛି ବର୍ଷ ଏହି ଯାତ୍ରା ବନ୍ଦ ହେବା ଦୁଃଖଦାୟକ ଥିଲା । ନିକଟ ଅତୀତରେ ଏହାର ପୁଣିଥରେ ଆରମ୍ଭ ହେବା ସଂଚାର ପାଇଁ ଶୁଭଙ୍କର ହେବ । ଆକାଶବାଣୀରେ ଯୋଗଦେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂଚାର ଏବଂ ଲୋକଗୀତରେ ମୋର ଆଗ୍ରହ ବଳବତ୍ତର ଥାଏ । ସ୍ଥାନୀୟ ସଂଚାର ବାହକ ଓ ଚନ୍ଦନ ଯାତ୍ରାର ଆୟୋଜକ ନନ୍ଦଲାଲଙ୍କ ସହିତ ମୋର ଦେଖା ହୁଏ । ଆଉ ସଂଚାର ପରିବେଷଣ ନ କରୁଥିଲେ ମଧ ଜଣେ ବାହକର ବେଶଭୂଷା ଓ ପରିପାଟୀ ସେ ଛାଡ଼ି ନ ଥାନ୍ତି । ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ଆକାଶବାଣୀରେ କଣ୍ଠ ପରୀକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ କହେ ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେ ସଂଚାର କଳାକୁ ବଞ୍ଚେଇ ରଖି ପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ସେ କେବେ ଆସନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ପଚାରିଲେ କହନ୍ତି ତାଙ୍କ ଆଉ ଅଭ୍ୟାସ ନାହିଁ । ତାପରେ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ପାଲିଆ ମଧ ନାହାନ୍ତି କାହିଁକି ଏଥିରେ ରୋଜଗାର ନ ଥିବାରୁ କେହି ଆଗଭର ମଧ ହେଉ ନାହାନ୍ତି । ଆଜି ନନ୍ଦଲାଲ ଆମ ଗହଣରେ ନାହାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସଂଚାର କଳା ପ୍ରତି ତାଙ୍କ ନିଷ୍ଠା ଏବଂ ଧନୁପାଲିରେ ଚନ୍ଦନ ଯାତ୍ରା ଆୟୋଜନରେ ତାଙ୍କ ଆଗ୍ରହକୁ ମୁଁ କେବେ ଭୁଲିପାରିବି ନାହିଁ । ଆଖପାଖ ଓ ଦୂରଦୂରାନ୍ତ ସ୍ଥାନରୁ ଆସୁଥିବା ଅନେକ ସଂଚାର ବାହକ ଓ ପାଲିଆ ମଧ ଆରପାରିକି ଚାଲିଗଲେଣି ।

୧୯୯୩ ମସିହାର କଥା । ସେ ସମୟରେ ବରାହଗୁଡ଼ିଆ ନାଁରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ବାହକ ମନବୋଧ ଭାଟ ଜୀବିତ ଥାନ୍ତି ଏବଂ ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କଲି । ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ଏବଂ ତାଙ୍କ କଳାକୁ ଏକ ରେଡ଼ିଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧମରେ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲି । ସେଥିପାଇଁ ବରଗଡ଼ ସହର ନିକଟସ୍ଥ ତାଙ୍କ ଗ୍ରାମ ବରାହଗୁଡ଼ାକୁ ଗଲି, ତାଙ୍କ ଘର ଖୋଜିଲି ଏବଂ ଘର ସାମ୍ନାରେ ଖଟ ପାରି ବସିଥିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କ ସାକ୍ଷାତକାର ଗ୍ରହଣ କଲି । ସେ ଖୁବ୍ ବୟସ୍କ ଓ ଦୁର୍ବଳ ଦେଖା ଯାଉଥାନ୍ତି । ତଥାପି ଆକାଶବାଣୀ ସହିତ କଥା ହେବା ପାଇଁ ଥିଲା ତାଙ୍କ ଅସୀମ ଆଗ୍ରହ । ସଂଚାର କଳା ଧିରେ ଧିରେ କାହିଁକି ଲୋକ ପାଇଯାଉଛି ବୋଲି ପ୍ରଶ୍ନ କରିବାରୁ ସେ କହିଲେ ଆମ ସମୟରେ ସକଳ ବାଧାବିଘ୍ନ ସହି ଆମେ କଳାକୁ ବଂଚେଇ ରଖିଲୁ । କିନ୍ତୁ ରୋଜଗାରର ପନ୍ଥା ହୋଇପାରୁ ନ ଥିବାରୁ ବର୍ତ୍ତମାନର ପୀଢ଼ି ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରୁ ନାହାନ୍ତି । ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ମଧ । ଶିଖେଇବା ପାଇଁ ଆମର ଆଗ୍ରହ ଅଛି । କେବଳ ଶିଖିବା ଲୋକ ଦରକାର । ତାପରେ ଆମ ସମୟରେ ମନୋରଞ୍ଜନର ଏତେ ଗୁଡିଏ ମାଧମ ନ ଥିଲା । ଆମେ ଏବେ କିଂକର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବିମୂଢ଼ ହୋଇ ପଡିଛୁ । ମନବୋଧ ଭାଟଙ୍କ ସହିତ କଥା ହେଲାପରେ ସଂଚାର କଳାର ଅଧୋଗତି ପାଇଁ କେତେ ଗୁଡିଏ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଦର୍ଶାଯାଇପାରେ ।

ପରମ୍ପରା ଉପରେ ଆଧୁନିକତାର ପ୍ରଭାବ । ରୋଜଗାର ବା ଆୟର ପନ୍ଥା ହୋଇପାରୁ ନଥିବାରୁ ନୂତନ ପୀଢ଼ିର ଏଥିପ୍ରତି ଅନାଗ୍ରହ ।

ଆଧୁନିକ ସଂଗୀତ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମନୋରଞ୍ଜନ ମାଧମର ପ୍ରଭାବ ।

ପୃଷ୍ଠପୋଷକତାର ଅଭାବ ।

କେବଳ ସଂଚାର କାହିଁକି ପାଲା ଏବଂ ଦାଶକାଠିଆ ଭଳି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲୋକ ସଂଗୀତ ପରମ୍ପରା ମଧ ଧିରେ ଧିରେ ଲୁପ୍ତପ୍ରାୟ ହୋଇ ଆସୁଛି । ଆକାଶବାଣୀରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିବା କଣ୍ଠ ପରୀକ୍ଷା ଲୋକ ସଂଗୀତକୁ ଆଗେଇ ନେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇ ପାରିଛି । ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସଂଚାର, ପାଲା, ଦାଶକାଠିଆ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲୋକଗୀତ କଳାକାର ଏହାର ସୁଯୋଗ ନେବା ବିଧେୟ । ସରକାରୀ ସ୍ତରର ସବୁ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ମଧ ସେମାନେ ନେଇପାରିବେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲୋକଗୀତ ପରମ୍ପରା ଅପେକ୍ଷା ସଂଚାର କଳା ପ୍ରତି ବିପଦର ପରିମାଣ ବେଶୀ କାହିଁକି ଓଡ଼ିଶାର ପଶ୍ଚିମାଞ୍ଚଳର ଏକ ସୀମିତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହିଁ ଏହା ପ୍ରଚଳିତ । ତେଣୁ ଏଥିପାଇଁ ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସଂଚାର କଳାର ପୁନରୁ ାନ ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ କେତେକ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇ ପାରେ ।

୧. ସଂଚାର କଳା ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ଥିବା ପରିବାରର ନୂତନ ପୀଢ଼ି ଏଥିରେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରି ଆଂଶିକ ରୋଜଗାରର ପନ୍ଥା ହିସାବରେ ନେଇ ପାରିବେ ।

୨. ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ, ଯାତ୍ରା ଓ ସାର୍ବଜନୀନ ପୂଜାର ଆୟୋଜକ ମାନେ ସଂଚାର ଦଳମାନଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରି ସୁଯୋଗ ଦେଇ ପାରିବେ ।

୩. ସ୍ଥାନୀୟ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ମାନଙ୍କରେ ପାଠପଢ଼ା ସହିତ ଲୋକ ସଂଗୀତ ଶିକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିପାରିବେ ।

୪. ଯୋଉ ଯୋଗ୍ୟ କଳାକାରମାନେ କଳାକାର ଭତ୍ତା ପାଉ ନାହାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ ପୂର୍ବକ ଭତ୍ତା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

୫. ଆଉ କ'ଣ ପଦକ୍ଷେପ ନେଲେ ସଂଚାର ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲୋକ କଳାର ବିକାଶ ହୋଇ ପାରିବ ଏ ନେଇ ଏକ ସମୀକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

୬. ସାଧାରଣ ଲୋକେ ଆଧୁନିକତା ସହିତ ପରମ୍ପରାରେ ମଧ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ପାରିବେ ।

୭. ସଂଚାର ସ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କଳା ପ୍ରତି ପୃଷ୍ଠ ପୃପୋଷକତାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ସଂଚାର ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲୋକ ସଂଗୀତ କଳାକୁ ବଂଚେଇ ରଖିବାର ସମୟ ଆସିଛି । ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ ଏବଂ ବେସରକାରୀ ଉତ୍ସବ ମାନଙ୍କରେ କଳାକାରମାନଙ୍କ ଯୋଗଦାନ ଦେଶର ମହାନ ପରମ୍ପରାକୁ ବିଜାୟ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ ।

ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ସହାୟକ
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଆକାଶବାଣୀ
ଭତରା, ଧନୁପାଲି, ସମ୍ବଲପୁର

ନିଷ୍କାମ ଭକ୍ତି ହିଁ ... (ଦ୍ୱିତୀୟ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ)

ହୃଦୟ ଭଗବାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରେମରେ ପୂରି ରହିଥିଲେ, ଭକ୍ତର ଦୃଷ୍ଟି ମଧ ପ୍ରେମରେ ପୂରି ରହିଥାଏ ଏବଂ ସେହି ପ୍ରେମଦୃଷ୍ଟିରେ ଯେବେ ସେ ସଂସାରକୁ ଦେଖୁଥାଏ ତ ତାକୁ ସର୍ବତ୍ର ଭଗବାନ ହିଁ ଭଗବାନ ଦେଖାଯାନ୍ତି । ତାକୁ ଜନ ଜନଙ୍କ ମଧରେ, କଣ କଣରେ ଭଗବାନ ଦେଖାଯାନ୍ତି, ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ତାକୁ କେବଳ ପାଷାଣ ପ୍ରତିମାଗୁଡ଼ିକରେ ହିଁ ନୁହେଁ, ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର କଣ କଣରେ ଭଗବାନ ଦେଖାଯାନ୍ତି, ଅନୁଭବ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହିପରି ସର୍ବତ୍ର ଭଗବାନଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତି ଓ ଅନୁଭୂତିକୁ ଜାଣିପାରି ଭକ୍ତ କେବେ ବି ମନ୍ଦ କର୍ମ, ପାପ କର୍ମ ଗୁଡ଼ିକରେ ଲିପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । କାରଣ କର୍ମ କରିବା ବେଳେ ତାକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନରେ ଭଗବାନଙ୍କର ସ୍ମରଣ ହୋଇଥାଏ, ତାଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିର ଆଭାସ ମିଳିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ତା'ର ପ୍ରତ୍ୟେକ କର୍ମ ନିଷ୍ପାପ, ନିଷ୍କାମ ଓ ଦିବ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ସେ ସ୍ୱୟଂକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ହାତର ଏକ ଉପକରଣ ମାତ୍ର ମାନି ନିଷ୍କାମ ଭାବରେ ଜଗତରେ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କର୍ମ କରି ସର୍ବଦା ଆନନ୍ଦିତ ରହିଥାଏ । ତେଣୁକରି ନିଷ୍କାମ, ନିଶ୍ଚଳ, ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ, ନିର୍ବିକାର, ନିରହଂକାର ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମର୍ପଣ ତଥା ପ୍ରେମଭାବରେ କରାଯାଇଥିବା ଭକ୍ତି ହିଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଭକ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ନିଃସନ୍ଦେହ ଆମର ଭକ୍ତି ମଧ ଏପରି ହେବା ଉଚିତ ।

ବହୁ ଲାଭକାରୀ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା

ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଏକ କାରୋଟିନ୍ ବହୁଳ ଫଳ । ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ସି ଏବଂ ପଟାସିଅମ୍‌ରେ ଏହା ଭରପୂର ।

ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ଆଖି ସମସ୍ୟା, ଥଣ୍ଡା, କାଶ ଆଦି ଦୂର ହୁଏ । ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ଚର୍ବି କମେ, ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ତୀବ୍ର ହୁଏ । ହୃଦ୍‌ଘାତ, ମସ୍ତିଷ୍କଘାତ ଆଶଙ୍କା ରହେନାହିଁ । ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ । ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇ ପାରିବେ । ଏହାର ଏଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନ ଦୂର କରାଏ । ତ୍ୱଚାର ଚମକ ବଢ଼ାଏ ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ଯୋଗର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆତ୍ମାକୁ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସହିତ ଯୋଡ଼ିଦେବା । କ୍ଷୁଦ୍ରତାକୁ ମହାନତା ସହିତ, କାମନାକୁ ଭାବନା ସହିତ, ସ୍ୱାର୍ଥକୁ ପରମାର୍ଥ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ଦେବାର ନାମ, ସ୍ୱୟଂକୁ ପରମାତ୍ମତନାରେ ବିସର୍ଜନ କରିଦେବାର ନାମ ଯୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଯୋଗ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଗୁଡ଼ିକରେ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସକୁ ପ୍ରମୁଖତା ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି ଧ୍ୟାନ ଏକାଗ୍ରତା ଉପରେ ଆଧାରିତ ଏବଂ ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା- ନିକୃଷ୍ଟତା, ଲୋଭ-ମୋହ ଓ ଅହଂକାରର ଜାଲ-ଜଂଜାଳରେ ଘେରି ରହିଥିବା ମନକୁ ଏହି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକରୁ ବାହାର କରି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସହିତ ତାଦାତ୍ମ୍ୟ ସ୍ଥାପନ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବା ।

ଚେତନାକୁ ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ଉତ୍କୃଷ୍ଟତା ସହିତ ଏକାତ୍ମ କରିଦେବାର ନାମ ହିଁ ଯୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏକ ପ୍ରକାରେ ଏହା ଆମର ଆସ୍ଥା ଓ ମାନ୍ୟତାଗୁଡ଼ିକର ହିଁ ପରିଷ୍କାର । ନିଜର ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା, ଲାଳସା ଓ ଲିପ୍ସାଗୁଡ଼ିକୁ ପଦଦଳିତ କରି ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ଆଦର୍ଶଗୁଡ଼ିକର ଅନୁସରଣ କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁମାନେ ସାହସ କରିପାରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ହିଁ ଯୋଗୀ କୁହାଯାଏ । ଏପରି କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମନର ବିଚ୍ଛୁରଣ ତ୍ୟାଗ କରି ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ରିୟାକୃତ୍ୟରେ ତାଦାତ୍ମ୍ୟ ହେବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଯିଏ କ୍ରିୟା ସହିତ ମନୋଯୋଗକୁ ଯୋଡ଼ି ପାରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇପାରେ, ସେ ହିଁ ଭୌତିକ ଏବଂ ଆର୍ଥିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମାନ ରୂପେ ସଫଳ ହୋଇ ପାରିବ ଧ୍ୟାନ ପୂର୍ବକ ଦେଖିଲେ ଏହା ମଧ ଯୋଗର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଧ୍ୟାନ ଯଦି କେବଳ କୌଣସି ଦେବତାଙ୍କର କରାଯାଏ ତେବେ ତଦ୍ୱାରା ମନର ଶାନ୍ତି ତ ମିଳିଥାଏ, ପରନ୍ତୁ ଧ୍ୟାନର ବାସ୍ତବିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

ଧ୍ୟାନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ଏବଂ ତାହା ହେଉଛି- ସର୍ବତୋମୁଖୀ ଉତ୍କୃଷ୍ଟତା ପ୍ରତି ସଘନ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବା, ତାହାର ମାହାତ୍ମ୍ୟର ଭାବପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିନ୍ତନ କରିବା ଏବଂ ନିଜର ସମଗ୍ର ଚେତନାକୁ ସେଥିରେ ଏକାକାର କରିଦେବା । ଏପରି ମିଳନ ହୋଇଯିବା ପରେ ଜୀବାତ୍ମାର ଅଲଗା ସତ୍ତା ରହି ନଥାଏ । ବୁନ୍ଦା ଯେବେ ସମୁଦ୍ରରେ ମିଶିଥାଏ ତ ନିଜର ସ୍ୱରୂପ-ସ୍ୱଭାବ ସବୁ ହରାଇ ଦିଏ ଏବଂ ସମୁଦ୍ରର ତରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ପରି ଲହରାୟିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଯୋଗର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଈଶ୍ୱର ମିଳନ ଏବଂ ଈଶ୍ୱର ମିଳନର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଗୁଣ, କର୍ମ, ସ୍ୱଭାବ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଭଳି ହୋଇଯିବା । ଏକରୂପତା ସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ମନ ଉପରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାମିତ୍ୱ, ମନୋନିଗ୍ରହ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗ ସାଧନାର ବିଭିନ୍ନ ଉପଚାର ଏହି ପ୍ରୟୋଜନକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ, ଯଦ୍ୱାରା ମନର ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ପରିଷ୍କୃତ-ପରିମାର୍ଜିତ ହୋଇ ପାରିବ । ଏହା ହିଁ ସଚ୍ଚା ଯୋଗ ସାଧନା ।

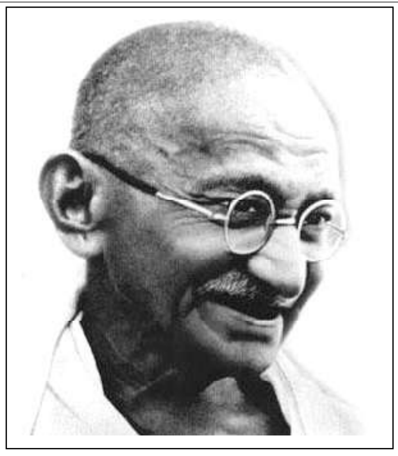
ସ୍ୱୀକାର

ବର୍ଷ ୨୮, ସଂଖ୍ୟା - ୩, ୨୧ - ୨୭ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୨୪

ବରଗଡ଼ ଧନୁଯାତ୍ରାକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ମିଳୁନାହିଁ

୭୬ ବର୍ଷ ପୁରାତନ ବରଗଡ଼ ଧନୁଯାତ୍ରାକୁ ବିଶ୍ୱପ୍ରସିଦ୍ଧ କୁହାଯାଉଥିଲେ ମଧ ବାସ୍ତବତା ହେଲା ଏହି ମହାନ ସାଂସ୍କୃତିକ ମହୋତ୍ସବକୁ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନା କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ସ୍ୱୀକୃତି ମିଳିଛି ନା ରାଜ୍ୟ ସରକାର ମାନ୍ୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଶାସନିକ ସ୍ତରରେ ମଧ ଏ ଦିଗରେ କୌଣସି ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଉ ନାହିଁ । ବରଗଡ଼ର ପରିଚୟ ପାଲଟିଥିବା ଏହି ମହାନ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରମ୍ପରା 'ଧନୁଯାତ୍ରା ପ୍ରତି ସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ହେଉଥିବା ଅବହେଳା ସଂସ୍କୃତିପ୍ରେମୀଙ୍କୁ ନିରାଶ କରିଛି ।

ପୌଷ ଶୁକ୍ଳ ପଞ୍ଚମୀ ତିଥିରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ପୌଷ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ତିଥିରେ ସମାପ୍ତ ହେବା ପରମ୍ପରା ଥିବା ଏହି ୧୧ ଦିନର ଯାତ୍ରାକୁ ବିଶ୍ୱ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ମୁକ୍ତ ରଙ୍ଗମଞ୍ଚ ଯାତ୍ରା ବୋଲି ଅଭିହିତ କରାଯାଉଛି । କାରଣ ଦୀର୍ଘ ୭ କିମି ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ ୧୪ଟି ମୁକ୍ତ ମଞ୍ଚରେ ଦ୍ୱାପର ଯୁଗର କୃଷ୍ଣ-କଂସ ଉପାଖ୍ୟାନ ଦୃଶ୍ୟାଭିନୟ ହେଉଛି । ଚଳିତ ବର୍ଷ ଜାନୁଆରୀ ୧୫ ତାରିଖରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଜାନୁଆରୀ ୨୫ ତାରିଖରେ ଉଗ୍ରସେନଙ୍କ ରାଜ୍ୟାଭିଷେକ ସହିତ ସମାପ୍ତ ହେବ । ପୌଷ ପୂର୍ଣ୍ଣିମାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ଧନୁଯାତ୍ରା ଆୟୋଜନ କରାଯାଉଛି । ପୌଷ ପୂର୍ଣ୍ଣମୀ ତିଥିରେ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ପୁରୀରେ ପୁଷ୍ୟାଭିଷେକ ନୀତି ହୋଇ ମହାପ୍ରଭୁ ରାଜରାଜେଶ୍ୱର ରୂପରେ ଦର୍ଶନ ଦେଉଥିବା ବେଳେ ପଶ୍ଚିମରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଧନୁଯାତ୍ରାରେ କଂସ ନିଧନ ପରେ କୃଷ୍ଣପ୍ରେମରେ ବିଭୋର ଉଗ୍ରସେନଙ୍କ ରାଜ୍ୟାଭିଷେକ କରାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟର ସମ୍ଭାର ଯୋଗୁ ଧନୁଯାତ୍ରାକୁ ବିଶ୍ୱ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ବିବେଚନା କରିବାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ଥିଲେ ମଧ ପ୍ରଶାସନିକ ସ୍ତରରେ କିନ୍ତୁ ଏ ଦିଗରେ ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଇ ନାହିଁ । ଫଳରେ କେନ୍ଦ୍ର ଦୂର କଥା ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏହାକୁ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ଉତ୍ସବର ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଇନାହାନ୍ତି । ଆଶା ଅନୁରୂପ ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇନଥିବାରୁ ବରଗଡ଼ ଧନୁଯାତ୍ରା ଲୋକ ନାଟକ, ଲୋକସଂଗୀତ ଓ ଲୋକକଳାର ମହାମିଳନ ହୋଇଥିଲେ ମଧ ଏହାକୁ ସରକାରୀ ସ୍ୱୀକୃତି ମିଳିନାହିଁ । ତେବେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର କେବଳ ଅନୁଦାନ ଯୋଗାଇ ଦେଉଛନ୍ତି । ପ୍ରଶାସନର ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ସହଯୋଗରେ ଯାତ୍ରା ଆୟୋଜିତ ହେଉଛି । କଟକ ବାଲିଯାତ୍ରାକୁ ସରକାର ସବୁ ପ୍ରକାର ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ କଲା ପରେ ରାଜ୍ୟ ଉତ୍ସବର ମାନ୍ୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ଓ ଏବେ ଜାତୀୟ ଉତ୍ସବ ଭାବେ ସ୍ୱୀକୃତି ହାସଲ ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ ଚାଲିଛି । କଟକ ବାଲିଯାତ୍ରା ଭଳି ବରଗଡ଼ ଧନୁଯାତ୍ରାକୁ ରାଜ୍ୟ ଉତ୍ସବ ମାନ୍ୟତା ଦିଆଯାଉ ନାହିଁ । ଏବେ ଭିନ୍ନ ଏକ ପ୍ରସଙ୍ଗ ନେଇ ଧନୁଯାତ୍ରାପ୍ରେମୀଙ୍କ ମନରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି ହେଲାଣି । ୨୦୧୪ ମସିହାରେ ତତ୍କାଳୀନ ସାଂସଦ ପ୍ରଭାସ ସିଂ ଧନୁଯାତ୍ରାକୁ ଜାତୀୟ ଉତ୍ସବ ମିଳିଛି ବୋଲି ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ । ୨୦୧୯ରେ ରାଜ୍ୟସଭା ସାଂସଦ ପ୍ରସନ୍ନ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ସଂସଦରେ ବରଗଡ଼ ଧନୁଯାତ୍ରାକୁ ଜାତୀୟ ମାନ୍ୟତା ଓ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅନୁଦାନ ଦାବି କରିଥିଲେ । ବରଗଡ଼ ଧନୁଯାତ୍ରା ଜାତୀୟ ମାନ୍ୟତା ପାଇବା ପାଇଁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ହକଦାର ହୋଇଥିବାରୁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ତୁରନ୍ତ ଏହି ଘୋଷଣା କରନ୍ତୁ ବୋଲି ପ୍ରସନ୍ନ ଦାବି କରିଥିଲେ । ବରଗଡ଼ ଧନୁଯାତ୍ରାର ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଲା, କଂସ ଦରବାରକୁ ରାଜ୍ୟ ଓ ରାଜ୍ୟ ବାହାର ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି, ମନ୍ତ୍ରୀ, ସାହିତ୍ୟିକ ପ୍ରଶାସକ ରାଜ ଅତିଥି ଭାବେ ନିମନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇ ଆସିଥାନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ଧନୁଯାତ୍ରାର ନାଟକୀୟତା ଓ ଏହାର ବିଭବକୁ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଶଂସା କରି ଆସୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏହାକୁ ଯଥା ସ୍ୱୀକୃତି ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ କୁଣ୍ଠା ପ୍ରକାଶ କରି ଆସୁଛନ୍ତି । ଧନୁଯାତ୍ରା ରାଜ୍ୟ ଓ ଜାତୀୟ ସ୍ତରର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିବେଷଣ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ରଖିଛି ନା ନାହିଁ ତାହା ବିତର୍କର ବିଷୟ ହୋଇଥିଲେ ମଧ ମୁକ୍ତ ରଙ୍ଗମଞ୍ଚରେ ବିନା ପାଣ୍ଡୁଲିପିରେ ୧୧ ଦିନ ଧରି ଦୃଶ୍ୟାଭିନୟ ପରିବେଷଣ କରିବା ନିଆରା ପରମ୍ପରା । ୭୬ ବର୍ଷ ହେଲା ମୌଳିକତା ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରଖି ଯାତ୍ରା ଆୟୋଜିତ ହୋଇ ଆସୁଥିଲେ ମଧ ଏହାକୁ ସରକାରୀ ସ୍ୱୀକୃତି ପ୍ରଦାନ କରା ନ ଯିବା ବିଡ଼ମ୍ବନା ବୋଲି କ୍ଷୋଭ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ।



ପ୍ରାର୍ଥନାର ପ୍ରକୃତି

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ

ଈଶ୍ୱର-ଯାଚନା, ଉପାସନା, ପ୍ରାର୍ଥନା ଏସବୁ ଆଦୌ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ନୁହେଁ । ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିବା ଜଳପାନ କରିବା, ବସିବା ବା ଚାଲିବା ପ୍ରଭୃତି କ୍ରିୟାଠାରୁ ଏସବୁ ଅଧିକ ପ୍ରକୃତରେ ଆବଶ୍ୟକ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ । କେବଳ ସେହିଗୁଡ଼ିକ ହିଁ ଅସଲ, ଆଉଗୁଡ଼ିକ ଆଦୌ ଅସଲ ନୁହନ୍ତି, ଏପରି କହିଲେ ମଧ ଆଦୌ କୌଣସି ଅତିରଞ୍ଜନ ହେବନାହିଁ ।

ଏହିଭଳି ପ୍ରାର୍ଥନା ବା ଉପାସନା କରିବାକୁ କଦାପି ବାକ୍‌ପଟୁତାର ଡେଣା ଉପରେ ବସି ପଳାୟନ କରିବା ବୋଲି କୁହା ଯିବନାହିଁ । ଏହା କେବଳ ତୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଉପାସନା ଆଦୌ ନୁହେଁ । ଏହାର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୃଦୟରୁ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ, ଯଦି ଆମେ ହୃଦୟକୁ ନିର୍ମଳ କରି ରଖିବାର ସେହି ଅବସ୍ଥାଟିକୁ ହାସଲ କରି ପାରିବା, ଯେତେବେଳେ କି ତା' ଭିତରେ 'ପ୍ରେମ ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କିଛିହେଲେ ରହିବନାହିଁ, ଯଦି ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ତନ୍ତ୍ରକୁ ଆମେ ଯଥୋଚିତ ଭାବରେ ବାନ୍ଧି ରଖିପାରିବା, ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକ କମି କମି ସଂଗୀତର ମୂର୍ଚ୍ଛନାରେ ଦୃଶ୍ୟପଟରୁ ଅନ୍ତର ହୋଇ ଚାଲିଯିବାକୁ' ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।

ପ୍ରାର୍ଥନା ଲାଗି କଥା କହିବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ତାହା ସ୍ୱତଃ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗତ ସକଳ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାର ବାହାର ହୋଇ ରହିଥାଏ । ମୋ'ର ଏତେ ଟିକିଏ ହେଲେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ଯେ, ହୃଦୟରୁ ସକଳ ବାସନାକୁ ଧୌତ କରି ନେବାପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା ହେଉଛି କେବେହେଲେ ବିଫଳ ହେଉ ନ ଥିବା ଗୋଟିଏ ଉପାୟ । ମାତ୍ର, ତା'ସହିତ ଯଥାସମ୍ଭବ ଅଧିକ ବିନୟଭାବ ରହିଥିବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରାର୍ଥନାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୃଦୟ ନଥିବା ଗୁଡ଼ିଏ ଶବ୍ଦ ଅପେକ୍ଷା କୌଣସି ଶବ୍ଦ ନଥିବା ଏକ ହୃଦୟ ରହିଥିବା ଅନେକ ଅଧିକ ଭଲ ।

ପଥର କିମ୍ବା ଧାତୁରେ ନିର୍ମିତ ମୂର୍ତ୍ତିଟିକୁ ପୂଜା କରିବା ଲାଗି ଆମେ ମନ୍ଦିରକୁ ଯାଉନାହିଁ, ମାତ୍ର ମନ୍ଦିର ଭିତରେ ରହିଥିବା ଭଗବାନଙ୍କୁ ହିଁ ପୂଜା କରିବାକୁ ଯାଉ । ମଣିଷ ମୂର୍ତ୍ତି ଭିତରେ ଯାହା ଦେଖିବ, ମୂର୍ତ୍ତି ସର୍ବଦା ତାହାହିଁ ହୋଇଯିବ । ଜଣେ ଉପାସକ ଯେଉଁ ପବିତ୍ରତାକୁ ନେଇ ମୂର୍ତ୍ତି ଉପରେ ଆରୋପ କରୁଥିବ, ସେତିକି ବ୍ୟତୀତ ମୂର୍ତ୍ତିର ଅଲଗା ଆଦୌ କୌଣସି ଶକ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ, ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସମେତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାର୍ଥନା ସମୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୀରବତା ଅବଶ୍ୟ ପାଳନ କରିବ ।

ନିଜ ଭିତରେ ଈଶ୍ୱର-ଉପସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ଏକ ଜୀବନ୍ତ ବିଶ୍ୱାସ ବ୍ୟତୀତ କୌଣସି ପ୍ରାର୍ଥନା ଆଦୌ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ଜୀବନର ନାନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱାର୍ଥକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାର ସେହି ଭବ୍ୟ ଏବଂ ସାହସୀ କଳାଟିକୁ ଶିକ୍ଷା କରିବାରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ହେଉଛି ଆମର ସର୍ବପ୍ରଥମ ତଥା ସର୍ବଶେଷ ପାଠ । ସେହି ସ୍ୱାର୍ଥତ୍ୟାଗ ନିଜ ଦେଶର ମୁକ୍ତି ଏବଂ ସମ୍ମାନକୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ହିଁ ନିଜର ପରାକାଷ୍ଠା ଲାଭ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ଯେ, ପ୍ରାର୍ଥନା ଲାଗି ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରେ ଏକ ଜୀବନ୍ତ ବିଶ୍ୱାସ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ମଣିଷ ଅନେକ ସମୟରେ ନୂଆ ପରି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନାମକୁ ଜପୁଥାଏ ଏବଂ ସେଥିରୁ ଫଳ ଫଳିବ ବୋଲି ପ୍ରତ୍ୟାଶା କରୁଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକୃତ ସାଧକ ଭିତରେ ସେହି ଜୀବନ୍ତ ବିଶ୍ୱାସ ଅବଶ୍ୟ ରହିଥିବା ଉଚିତ୍, ଯାହାକି କେବଳ ତା'ଭିତରୁ ନୂଆ ପରି ନାମର ଜପ କରୁଥିବାର ଅସତ୍ୟଟିକୁ ଦୂର କରି ନେବନାହିଁ, ମାତ୍ର ଯାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ହୃଦୟରୁ ମଧ ତାହାକୁ ଦୂର କରି ନେଇପାରିବ ।

ଶରୀର ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରି ଦରକାର, ଆତ୍ମା ଲାଗି ପ୍ରାର୍ଥନା ସେହିପରି ଦରକାର । ଲଗାଏତ କେତେ ଦିନ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ନକରି ଜଣେ ମଣିଷ ବେଶ୍ ରହିପାରେ ଶ୍ରୀ ମାକ୍ ସୁଇନି ସତୁରି ଦିନ ଯାଏ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିନଥିଲେ ମାତ୍ର, ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାର୍ଥନା ବ୍ୟତୀତ ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ବଞ୍ଚ୍ ପାରିବନାହିଁ, ବଞ୍ଚିବା ଉଚିତ୍ ମଧ ହେବନାହିଁ ।

ମାନସିକ ଅଳସ୍ୟ ହେତୁ ହେଉ ଅଥବା ଏକ ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ି ଯାଇଥିବାରୁ ହେଉ, ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ, ଈଶ୍ୱର ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ଆମେ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା ନ କଲେ ମଧ ସେ ଆମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ । ତେବେ, ତାଙ୍କର ନାମକୁ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବାଲାଗି ଆଉ ପ୍ରୟୋଜନ କ'ଣ ? ଏକଥା ଅବଶ୍ୟ ସତ୍ୟ ଯେ, ଯଦି ଭଗବାନ ଅଛନ୍ତି, ତେବେ ଆମେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁ ବା ନକରୁ, ସେ ନିଶ୍ଚୟ ଅଛନ୍ତି । ମାତ୍ର, ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଉପଲବ୍ଧି କରିବା କେବଳ ଈଶ୍ୱର ଅଛନ୍ତି ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରିବାଠାରୁ ଅନନ୍ତ ଗୁଣରେ ଅନେକ ବେଶୀ । ସେହି ଉପଲବ୍ଧି କେବଳ ସତତ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଆସିବ । ସକଳ ବିଜ୍ଞାନର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି କଥାଟି ହିଁ ସତ୍ୟ । ସକଳ ବିଜ୍ଞାନର କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାହା ଆହୁରି କେତେ ଅଧିକ ସତ୍ୟ ହୋଇନଥିବ ?

ପ୍ରାର୍ଥନା ହେଉଛି 'ସକାଳର ଚାବିକାଠି ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳର ଶିକୁଳି । ଯେଉଁବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାର୍ଥନାରେ ଅଲୌକିକ ଶକ୍ତିକୁ ଅଙ୍ଗେ ନିଭାଇଛି, ସିଏ ଅବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ବେଶ୍ କେତେ ଦିନ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ନକରି ରହିଯିବ ସିନା, ମାତ୍ର ପ୍ରାର୍ଥନା ବ୍ୟତୀତ ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ବି ରହି ପାରିବନାହିଁ ବୋଲି କହିଲାବେଳେ ମୁଁ ମୋ'ର ଓ ମୋ' ସାଥୀମାନଙ୍କର ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ହିଁ ତୁମକୁ କିଛି ଉପସ୍ଥାପିତ କରୁଛି । କାରଣ, ପ୍ରାର୍ଥନା ବ୍ୟତୀତ କୌଣସି ଅନ୍ତର୍ଗତ ଶାନ୍ତି ସମ୍ଭବ ହେବନାହିଁ । ମୁଁ ଏଥିରେ ଏକମତ ହେଉଛି ଯେ, ଯଦି ଦିନର ଚବିଶିଟି ଯାକ ଘଣ୍ଟା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତିକୁ ପ୍ରକୃତରେ ଅନୁଭବ କରି ପାରିବ, ତେବେ ତା'ଲାଗି ପ୍ରାର୍ଥନାର ଆଉ କୌଣସି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସମୟ ରଖୁବା ଆଦୌ ଆବଶ୍ୟକ ହେବନାହିଁ । ମାତ୍ର ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ଜୀବନରେ ତାହା ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନର ମଇଳା ପୃଥିବୀଟା ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଅତିମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ, ପ୍ରତିଦିନ ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ମିନିଟ୍ ସକାଶେ ହେଲେ ମଧ, ଯାବତୀୟ ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁରୁ ନିଜର ମନକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ପ୍ରତ୍ୟାହୃତ କରି ନେବାର ଅଭ୍ୟାସଟି ଅପରିମିତ ଭାବରେ ଉପଯୋଗୀ ପ୍ରମାଣିତ ହୁଏ । ନୀରବ ସାନ୍ନିଧ-ଅନୁଭୂତି ସେମାନଙ୍କୁ ସକଳ ବିକ୍ଷୋଭ ଭିତରେ ଏକ ଅବିଯୁକ୍ତ ଶାନ୍ତିର ଅନୁଭବ କରିବାରେ, ନିଜର କ୍ରୋଧକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାରେ ଏବଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ଅନୁଶୀଳନ କରିବାରେ ଅବଶ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଏପରି ଏକ ସାଧାରଣ ନିୟମ ହୋଇଯିବା ଉଚିତ ଯେ, ପୃଥିବୀରେ କାହାରି ଖାତିରିରେ ପ୍ରାର୍ଥନାରେ କଦାପି ବିଳମ୍ବ ହେବନାହିଁ । ଭଗବାନଙ୍କର ବେଳ କେବେହେଲେ ଅଟକେନାହିଁ । ଏକା ବେଳେକେ ଆରମ୍ଭରୁ ହିଁ ତାଙ୍କ ସମୟର ଚକ୍ର ଅବିରାମ ଭାବରେ ଚାଲି ଆସିଛି । ବସ୍ତୁତଃ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଅଥବା ତାଙ୍କର ସମୟ ଲାଗି ଆଦୌ କୌଣସି ଆରମ୍ଭ ହିଁ ନାହିଁ ।... ଯାହାର ଘଡ଼ି ଆଦୌ ବନ୍ଦ ହେଉନାହିଁ, କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କଲାଗି ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବାର ସମୟଟିକୁ ଗଡ଼ାଇ ଦେବାଲାଗି ଆଦୌ କିପରି ସମର୍ଥ ହେବ ?

ପ୍ରାର୍ଥନାର ଆରମ୍ଭରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଗାନ କରା ଯାଉଥିବା ଈଶୋପନିଷଦର ପ୍ରଥମ ଶ୍ଳୋକଟିରେ ଆମକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସବୁକିଛି ଉତ୍ସର୍ଗ କରିଦେବାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ଏବଂ ତା'ପରେ ତାହାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଛି । ସେଥିରେ ଏହି ପ୍ରଧାନ ସର୍ତ୍ତଟି ରଖାଯାଇଛି ଯେ, ଯାହା ଅନ୍ୟର, ଆମେ ସେହି ଧନକୁ କେବେ ହେଲେ ମନ ବଳାଇବା ନାହିଁ । ଏହି ଦୁଇଟି ନୀତି ମଧରେ ହିନ୍ଦୁଧର୍ମର ଅସଲ ସାର ନିହିତ ହୋଇ ରହିଛି ।

ବ୍ୟାବହାରିକ ଅଧ୍ୟାତ୍ମର ପଞ୍ଚଶୀଳ

ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ଜୀବନର ସର୍ବୋପରି ଆବଶ୍ୟକତା, ଯାହା ଏହି ଧରିତ୍ରୀରେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୋଲାଉଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନକୁ ସାର୍ଥକ କରିଥାଏ । ଗହନତମ ସ୍ତରରେ ସମଗ୍ର ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାର ନାମ ହିଁ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ, ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ପଥରେ ଗତିଶୀଳ ରଖୁଥାଏ । ଏହା ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ଏହାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତରରେ ବଞ୍ଚିବାର ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ପରିବାର, ସମାଜ, ରାଷ୍ଟ୍ର, ବିଶ୍ୱ ଓ ସମଗ୍ର ଜଗତ ଏହାର ପରିଧିରେ ଆସିଥାଏ । ଏଥିରେ ଜୀବନର ବାହ୍ୟ– ଆନ୍ତରିକ, ଲୌକିକ-ପାରଲୌକିକ, ଜଡ଼-ଚେତନ ସବୁ ଆୟାମ ସମାହିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣତାରେ ବଞ୍ଚିବାର ସମ୍ୟକ୍ ଦୃଷ୍ଟି ଓ ଜୀବନ ସାଧନାର ଏକ ନାମ, ଯାହାକୁ ନିମ୍ନ ପଞ୍ଚଶୀଳର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରେ ସାଧି ହେବ ।

ସ୍ୱସ୍ଥ ଶରୀର–ନୀରୋଗ କାୟା ଏହାର ପ୍ରଥମ ଆୟାମ । ସ୍ୱସ୍ଥ ଶରୀର ସୁଖୀ ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ସର୍ତ୍ତ । ଯଦି ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ଅଛି, ତେବେ ତାହାର ଆଧାରରେ ଜୀବନର ଅବଶିଷ୍ଟ ପୁରୁଷାର୍ଥ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ରୁଗ୍ଣ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ଜୀବନର ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଦୁଷ୍କର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ବଡ଼ ଉପଲବ୍ଧି ବା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଆଶା କରାଯାଇ ନ ପାରେ ।

ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଜୀବନର ଗାଡ଼ି କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ହିଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦ୍ୱାରା ନିଜକୁ କାହା ଉପରେ ଯେମିତି ଅନାବଶ୍ୟକ ବୋଝ ହେବାକୁ ନ ପଡ଼େ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଆଶ୍ରିତ ଭାରଭୂତ ଜୀବନର ବିପତ୍ତିକୁ ଦେଖି ସମୟ ଥାଉ ଥାଉ ଶରୀରକୁ ସ୍ୱସ୍ଥ ଓ ନୀରୋଗ ରଖିବା ହେଉଛି ପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ଯେତେ ବ୍ୟସ୍ତତାର ସ୍ଥିତିରେ ଥିଲେ ମଧ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପେକ୍ଷା କରିବା ଅନୁଚିତ । ଏହା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ଅତି ଉତ୍ତମ ହେବ, ଯେଉଁଥିରେ ନ୍ୟୁନତମ ବ୍ୟାୟାମ, ଭ୍ରମଣ, ଆସନ-ପ୍ରାଣାୟାମ ଆଦି କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ସାମିଲ ହେବା ଉଚିତ । ବ୍ୟସ୍ତତମ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ମଧରେ ବି ଏଥିପାଇଁ ବାହାର କରାଯାଇଥିବା ସମୟକୁ ଦୂରଦର୍ଶିତା ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବେକଶୀଳତା ଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ବୋଲି କୁହାଯିବ, ଯାହାର ଆଧାରରେ ଆଧାତ୍ମିକ ଉତ୍କର୍ଷର କଥା ବିଚାର କରାଯାଇ ପାରେ, ଜୀବନର ଭବ୍ୟ ପ୍ରାସାଦ ଠିଆ କରାଯାଇ ପାରେ ତଥା ଜୀବନକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣତାରେ ଯାପନ କରିବାର ଉପକ୍ରମ ସାଧି ହୋଇପାରେ ।

ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ୫ମ ପୃଷ୍ଠାରେ

ସ୍ୱର୍ବେଦ

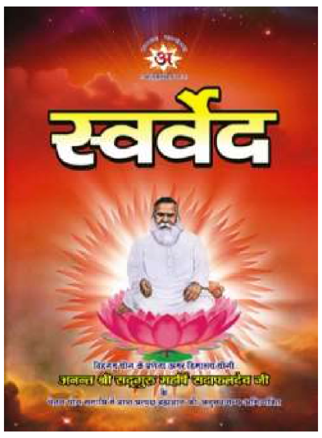
ପ୍ରକୃତ ତ୍ୟାଗ ନିଜ ରୂପ ମେଁ,
ତବ ଭୟ ତ୍ରିଗୁଣ ଅଭାଓ୍ୱ ।
କରତା ଭୋଗତା କୌନ ହୈ,
ଚେତନ ରୂପ ପ୍ରଭାଓ୍ୱ ।।୨୭।।

ଭାଷ୍ୟ - ଚେତନ ଶୁଦ୍ଧ ରୂପରେ ଆସି ପ୍ରକୃତିକୁ ତ୍ୟାଗ କରିଦେବା ପରେ ତ୍ରିଗୁଣମାନଙ୍କର ଅଭାବ ହୋଇଯାଏ । ଚେତନ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପର ପ୍ରକଟ ହେବା ପରେ କର୍ତ୍ତା ଆଉ ଭୋକ୍ତା କିଏ ? ଆତ୍ମା ପ୍ରକୃତି ସଂଘାତକୁ ଛାଡ଼ି ଯେତେବେଳେ ନିଜ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପରେ ଆସେ, ସେତେବେଳେ ତ୍ରିଗୁଣର ଅଭାବରେ କର୍ମ ଓ ତାହାର କର୍ତ୍ତା ଅବା ଭୋକ୍ତା ନ ଥାଏ । ପ୍ରକୃତି ଆତ୍ମଚେଷ୍ଟାରେ ସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେହି ଅସଙ୍ଗ ଅବସ୍ଥାରେ ଯୋଗୀ ନିର୍ଲିପ୍ତ ହୋଇ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ପରମାନନ୍ଦସ୍ୱରୂପ ମହାନ୍ ସୁଖରେ ବିଚରଣ କରିଥାଏ ।

ଅଭିମାନୀ ଜଡ଼ ଦେହ କା,
ବର୍ଣ୍ଣାଶ୍ରମ ଭୟ ଆୟ ।
ନାନା କର୍ମ ୱିଡମ୍ବନା, ବନ୍ଧନ
ଜୀଓ୍ୱ ସମାୟ ।।୨୮।।

ଭାଷ୍ୟ - ଏହି ଜଡ଼ ଶରୀରର ଅଭିମାନୀ ଜୀବ ବର୍ଣ୍ଣାଶ୍ରମର ଭୟରେ ନାନା କର୍ମର ଆଡ଼ମ୍ବରରେ ବନ୍ଧନରେ ପଡ଼ି ଯାବତୀୟ ଦୁଃଖ ଲାଭ କରିଥାଏ ।

ଦେହ ତ୍ୟାଗ ଦୁଖ ଜାନକର,
ଆଓ୍ୱୋ ଆପନ ରୂପ ।



ତ୍ରିଗୁଣ ଧର୍ମ ସେ ଅଲଗ ହୈ,
ଚେତନ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପ ।।୨୯।।

ଭାଷ୍ୟ - ଏହି ଶରୀରକୁ ଦୁଃଖମୟ ଜାଣି ଯୋଗଯୁକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ତ୍ୟାଗକରି ନିଜ ଚେତନ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପକୁ ଆସନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କର ଚେତନ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପ ତ୍ରିଗୁଣମାନଙ୍କର ଧର୍ମରୁ ଭିନ୍ନ ଅଟେ ।

ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁ ଚେତନ ନହୀଁ, ୟହ
ଭ୍ରମ ଦେହ ସମ୍ବନ୍ଧ ।
କର୍ମ ଭୋଗ ଗୁଣ ଫନ୍ଦ ହୈ, ଜଗ
ଭଟକତ ଜିଓ୍ୱ ଅନ୍ଧ ।।୩୦।।

ଭାଷ୍ୟ - ଚେତନର ଜନ୍ମ ମରଣ ଆଦୌ ନ ଥାଏ । ଦେହ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହେବା କାରଣରୁ ଭ୍ରମ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ ଆଉ ସେହି ଭ୍ରମରେ ଜ୍ଞାନହୀନ ଜୀବ କର୍ମ, ଗୁଣ ଏବଂ ଭୋଗର ବନ୍ଧନରେ ପଡ଼ି ସଂସାର ଚକ୍ରରେ ଘାଣ୍ଟି ହୁଏ ।

ତୁମ କରତା ହୈ କର୍ମ କା, କର୍ମ
ସେ ପାଓ୍ୱୋ ଦେହ ।
ନହୀଁ ଦେହ ନହିଁ କର୍ମ ହୈ, ଜନ୍ମ
ମରଣ କିମି ଲେହ ।।୩୧।।

ଭାଷ୍ୟ - ତୁମେ କର୍ମର କର୍ତ୍ତା ଅଟ ଆଉ କର୍ମରୁ ହିଁ ଶରୀର ଲାଭ କରିଛ । ଯେବେ କର୍ମ ନାହିଁ, ତେବେ ଦେହ ମଧ୍ୟ ନାହିଁ, ପୁଣି ଜନ୍ମ ମରଣକୁ କେମିତି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ? କର୍ମ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଶରୀର ପ୍ରାପ୍ତହୁଏ ଆଉ ଶରୀର ଲାଭ କରିବା ପରେ ଜନ୍ମ ମରଣ ଦୁଃଖକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏସବୁର କାରଣ କର୍ମ ଅଟେ । ଏହା ଏହି ଦୋହାର ଅଭିପ୍ରାୟ ଅଟେ ।

ଦେହୀ ମାହିଁ ୱିଦେହ ହୈ,
ପରଖୋ ଆପନ ରୂପ ।
ପ୍ରକୃତି ତ୍ରିଗୁଣ ମେଁ ନା ବହୋ,
ଅଜର ଅମର ତଓ୍ୱ ରୂପ ।।୩୨।।

ଭାଷ୍ୟ - ଶୁଦ୍ଧ ରୂପରେ ଆତ୍ମାର ପ୍ରାକୃତିକ ଦେହ ନ ଥାଏ । ସେ ଏହି ଦେହ ସଂଘାତରେ ରହି ନିଜ ଯୋଗ ବିଜ୍ଞାନରୁ ଅସଙ୍ଗ ତଥା ବିଦେହ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ ନିଜ ସ୍ୱରୂପକୁ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଭେଦ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଦେଖନ୍ତୁ ଆଉ ପ୍ରକୃତି ତ୍ରିଗୁଣରେ ଆତ୍ମଚେଷ୍ଟାକୁ ପ୍ରବାହିତ ନ କରି ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର ରଖନ୍ତୁ, ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ଚେତନ ସ୍ୱରୂପ ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରକଟ ହେବ ।

ନିଜ ସ୍ୱରୂପ କୋ ଦେଖ ଲେ,
ଫିର ମାୟା କୋ ଦେଖ ।
କହାଁ ଜନ୍ମ କହାଁ ମରଣ ହୈ,
ଧୋଖା ଜଗ କର ରେଖ ।।୩୩।।

ଭାଷ୍ୟ - ଯୋଗ ଯୁକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ନିଜ ସ୍ୱରୂପକୁ ଦେଖି ପୁଣି ମାୟାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । କେଉଁଠି ଜନ୍ମ ଆଉ କେଉଁଠି ମରଣ ଅଛି । ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁ ସଂସାରର ଧୋକା ଅଟେ । ନିଜ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବା ପରେ ପ୍ରକୃତିର ସଙ୍ଗ ଛାଡ଼ିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଆତ୍ମାର ଆତଯାତର ପ୍ରବାହ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଆତ୍ମା ପ୍ରକୃତିର ତ୍ରିଗୁଣରୁ ଜାତ କର୍ମ ଓ ତାହାର ସମ୍ବନ୍ଧରୁ ମୁକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ, ଚେତନ, କୂଟସ୍ଥ ଏବଂ ନିତ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଅଟେ ।

ଆପ ଆପ କୋ ଦେଖିଏ, ଆପ
ମେଁ ଆପ ସ୍ୱରୂପ ।
ଦେଓ୍ୱ ସଦାଫଲ ଆପ ସେ,
ଅଖିଲ ୱିଶ୍ୱ ଭଓ୍ୱ ରୂପ ।।୩୪।।

ଭାଷ୍ୟ - ଆତ୍ମା ନିଜ ଚେତନ ଶକ୍ତିକୁ ଜଡ଼ କରଣରୁ ସାଉଁଟି ଆଣି ନିଜ ଭିତରେ ସ୍ଥିର କରିଦିଏ । ସେତେବେଳେ ସେ ନିଜ ସ୍ୱରୂପକୁ ଦେଖେ ଆଉ ନିଜ ସ୍ୱରୂପରେ ବ୍ୟାପକ ପରମାନନ୍ଦ ପରମ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରେ । ସେହି ପରମ ପୁରୁଷଙ୍କ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସତ୍ତାରେ ଏହି ବିଶାଳ ଜଗତର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ଆତ୍ମା ଆଉ ପ୍ରକୃତିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସତ୍‌ପୁରୁଷ ଓତଃପ୍ରୋତ ବ୍ୟାପକ ଅଟନ୍ତି ।

।। ଇତି ସ୍ୱର୍ବେଦ ତୃତୀୟ ମଣ୍ଡଳ,
ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ ଭାଷ୍ୟ ସମାପ୍ତ ।।

ଓଜନ କମାଏ ସକାଳର ପେଟପୁରା ଜଳଖିଆ

ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ସକାଳୁ ପେଟପୁରା ଜଳଖିଆ ଖାଇ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଓଜନ କମିବା ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ କହିବାନୁଯାୟୀ, ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ସନ୍ତୋଷଜନକ ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ସହିତ ହାଲୁକା ରାତ୍ରିଭୋଜନ ଖାଇବାଉଚିତ । ୫୦,୦୦୦ ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ କରି ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଦିନବେଳା ଜଳଖିଆକୁ ମୁଖ୍ୟ ଆହାର କରିଥାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ବଡି ମାସ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ବିଳମ୍ବରେ ଜଳଖିଆ ଖାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ । ଆମେରିକାସ୍ଥିତ ଲୋମା ଲିଣ୍ଡା ୟୁନିଭର୍ସିଟି ସ୍କୁଲ ଅଫ୍ ପବ୍ଲିକ୍ ହେଲ୍‌ଥର ଗବେଷକମାନେ ପୁଣି ଜାଣିବାକୁ ପାଇଛନ୍ତି ଯେ, ଦିନର ମୁଖ୍ୟଭୋଜନ ଏବଂ ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ସମୟର ବ୍ୟବଧାନ ରହିଲେ ଏହା ବିଏମଆଇକୁ ହ୍ରାସ କରାଇଥାଏ । ଅଧିକ ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷକରି ମିଠା ଏବଂ ସ୍ନେହସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଲୋଭହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଏହା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି କରାଇ ଦେଇ ନ ଥାଏ ବୋଲି ନ୍ୟୁଟ୍ରିଶନ ଜର୍ନାଲରେ ପ୍ରକାଶିତ ଅଧ୍ୟୟନର ପ୍ରମୁଖ ଲେଖକ ହାନା କାଲେଓଭା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ନିୟମିତ ସକାଳେ ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସନ୍ତୋଷ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହିତ ରକ୍ତରେ ଲିପିଡ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଇନସୁଲିନ୍ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ଏବଂ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସହନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ବୋଲି କାଲିଓଭା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଅପରପକ୍ଷରେ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୋଜନ ଖାଇଲେ ଶରୀରର ବିଏମଆଇ ଏବଂ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଏହା ମୋଟା ଶରୀର ପ୍ରତି ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଜଣେ ମୋଟା ଲୋକ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଓ ମଧାହ୍ନ ଭୋଜନ ଖାଇବା ସହିତ ରାତ୍ରିଭୋଜନ ଏବଂ ସ୍ନାକ୍ସ ଏଡାଇବା ଉଚିତ । ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଦିନର ମୁଖ୍ୟ ଆହାର ହେବା ସହିତ ରାତିବେଳା ପାଖାପାଖି ୮ ଘଣ୍ଟା ପେଟ ଖାଲି ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ଗୋଲଉ ବାପାଙ୍କୁ: ବାପା ମୋ ପାଇଁ ଗୋଟେ ଢୋ଼ଲ ଆଣିଦିଅ ନା ।
ବାପା: ନାଁ, ଜମାରୁ ନୁହଁ । ତୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହଇରାଣ କରିବୁ ।
ଗୋଲୁ: ପ୍ରମିଜ୍ କରୁଛି ମୁଁ କାହାକୁ ହଇରାଣ କରିବିନି । ସମସ୍ତେ ଶୋଇବା ପରେ ମୁଁ ଢୋ଼ଲ ବଜେଇବି ।

× × ×

ଗର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡ ବୟଫ୍ରେଣ୍ଡକୁ: ବାବୁ ତମକୁ ମୋ କଥା ମନେ ପଡିଲେ ତମେ କ'ଣ କର ?
ବୟଫ୍ରେଣ୍ଡ: ମୁଁ ଚକୋଲେଟ୍ ଖାଏ ।
ଗର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡ: ମତେ ଚକୋଲେଟ୍ ବହୁତ ପସନ୍ଦ । ସେଥିପାଇଁ ନାଁ ?
ବୟଫ୍ରେଣ୍ଡ: ହଁ । ଏବେ ତମେ କୁହ ମୋ କଥା ମନେ ପଡ଼ିଲେ । ତମେ କ'ଣ କର ?
କର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡ: ତୁମ ପରି ଗୁଟ୍‌ଖା ଖାଏ ।

× × × × ×

ଶିକ୍ଷକ : କେଉଁ ଚଢ଼େଇ ବାଦଲଠାରୁ ବି ଉପରେ ଉଡ଼ିପାରେ ?
ଗୁଲୁ: ସାର୍ ମାଛ ।
ଶିକ୍ଷକ : ମୁର୍ଖ, ମାଛରେ ପର ତୋ ବାପା ଲଗେଇଥିଲେ ?
ଗୁଲୁ: ନାଁ, ମୋ ବାପା ତ ପଇସା ନେଇକି ଲୋକଙ୍କ ହାତ ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗନ୍ତି ।
ଶିକ୍ଷକ : ଓଃ, ପିଲେ ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ହେଉଛି ମାଛ ।

× × × ×

ଶିକ୍ଷକ ପପୁକୁ: କହିଲୁ ଦେଖି ସୋଲ ପାଣିରେ କାହିଁକି ଭାସେ ?
ପପୁ: ସାର୍, ସୋଲକୁ ବୋଧେ, ପହଁରା ଆସେ । ସେଥିପାଇଁ ଭାସେ ।

× × × ×

ସ୍ତ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀକୁ: ତମେ ନା ବହୁତ ଭୋଳା । ତମକୁ ଯିଏ ନାଇଁ ସିଏ ବୋକା ବନେଇ ଦେଉଛନ୍ତି ।
ସ୍ୱାମୀ: ହଁ, ଆଉ ତମ ବାପା ହିଁ ମତେ ପ୍ରଥମେ ବୋକା ବନେଇଥିଲେ ।

× × × ×

ରାଜୁ ସ୍କୁଲରୁ ଶୀଘ୍ର ଘରକୁ ଆସି ଯାଇଥାଏ ।
ଏହା ଦେଖି ମା: ତୁ ଆଜି ଜଲଦୀ ଘରକୁ ଚାଲି ଆସିଲୁ କାହିଁକି ?
ରାଜୁ: ଗୋଟେ ମାଛି ମାରିଦେଲି ତ ସାର୍ ରାଗିକି ମତେ କ୍ଲାସରୁ ବାହାର କରିଦେଲେ ।
ମା: ଗୋଟେ ମାଛି ମାରି ଦେବାରୁ ସ୍କୁଲରୁ ବାହାର କରିଦେଲେ ?
ରାଜୁ: ହଁ, ମା । ସେଇ ମାଛିଟା ପରା ସାର୍‌ଙ୍କ ଗାଲରେ ବସିଥିଲା ।

ବ୍ୟାବହାରିକ... ଚତୁର୍ଥ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱସ୍ଥ-ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ, ଉଚିତ ଆହାର-ବିହାରର ଅନୁଶାସନ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ, ସଂଯମ-ସଦାଚାରକୁ ଜୀବନର ଅଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ କରିବାକୁ ହେବ । ଅଧିକ ଦେହବୋଧ ଓ ଆସକ୍ତି ବିନା ଶରୀରକୁ ଭଗବାନଙ୍କ ମନ୍ଦିର ମାନି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଅନୁଶାସନ ଅନୁରୂପ ଜୀବନକୁ ଢାଳିବାକୁ ହେବ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଆଧାର ହେଉଛି ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ ଏବଂ ଆଶାବାଦୀ ମନଃସ୍ଥିତି । ଯାହାର ପରିଧିରେ ମନ, ବୁଦ୍ଧିର ସୃଜନାତ୍ମକ ଦିଶାଧାରା ଆସିଥାଏ । ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହାକୁ ସତତ ସକାରାତ୍ମକ ଦିଗରେ ନିୟୋଜିତ କରି ରଖିବାକୁ ହେବ, ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଚିନ୍ତନରେ ନିମଗ୍ନ ରଖିବାକୁ ହେବ । ଏଥିପାଇଁ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବା ଏବଂ ତାହା ନିଜର ସ୍ୱଭାବ, ପ୍ରକୃତି ଓ କ୍ଷମତାର ଅନୁକୂଳ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ସହିତ ବୁଦ୍ଧିକୁ ଅନବରତ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟର ଅନୁପାନ ମିଳିବା ଦରକାର, ଯଦ୍ୱାରା ତାହା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଚିନ୍ତନରେ ନିମଗ୍ନ ରହି ପାରିବ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନର

ଉତ୍ଥାନ-ପତନ ମଧ୍ୟରେ ସମ ଓ ସନ୍ତୁଳିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଆନନ୍ଦ ପୂର୍ବକ ବିଚରଣ କରି ପାରିବ ।

ଏହା ସହିତ ଆତ୍ମନିର୍ଭର ଜୀବନର ଆଦର୍ଶ ହେଉଛି ତୃତୀୟ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୋପାନ । ଏଥିରେ ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ବିକାଶ ହେବା ସାଙ୍ଗକୁ ଏକ ସ୍ୱାଭିମାନ ଭରା ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ଜୀବନର ପରିକଳ୍ପନା ସାକାର ହୋଇଥାଏ । ପରାଶ୍ରିତ ଓ ପରାବଲମ୍ବୀ ଜୀବନ କୌଣସି ଅଭିଶାପ ଠାରୁ କମ୍ ନୁହେଁ, ଯେଉଁଥିରେ ପାଦେ ପାଦେ ଆତ୍ମନିର୍ଭର ହୀନତାର ଭାବ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କ୍ଲାନ୍ତ କରିଥାଏ । ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଥାସମ୍ଭବ ସ୍ୱାବଲମ୍ବନ ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ୱାଭିମାନୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ପରମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ, ଯାହା ଏକ ଗୌରବପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନକୁ ସମ୍ଭବ କରିଥାଏ । ଏଥି ପାଇଁ ନିରନ୍ତର ସେହି କୌଶଳଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ କରିବା ଉଚିତ, ଯାହାର ଆଧାରରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଯୋଗ୍ୟତାର ଏତେ ବିକାଶ ହେବ ଯେ ସେ ଆର୍ଥିକ, ନୈତିକ ଓ ସାମାଜିକ ଆଧାରରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଏବଂ ସ୍ୱାଭିମାନୀ ଜୀବନ ବଞ୍ଚି ପାରିବ ।

ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନ ହେଉଛି ଭାବନାତ୍ମକ ସନ୍ତୁଳନ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପରାୟଣ ଜୀବନ, ଯେଉଁଥିରେ ନିଜ ସହିତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ବି ଉତ୍କର୍ଷ ପାଇଁ ଭାବ ନିହିତ ଥିବ, ସ୍ୱାର୍ଥ ସହିତ ପରମାର୍ଥର ସଂଗମ-ସମନ୍ୱୟ ବି ସାମିଲ ହୋଇଥିବ, ଯାହା ଭାବନାତ୍ମକ ସନ୍ତୁଳନର ଆଧାର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଆଧାରରେ ପରିବାର, ସମାଜ, ରାଷ୍ଟ୍ର ଓ ବିଶ୍ୱ ପ୍ରତି ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ନିର୍ବାହ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିଥାଏ । ଏହି ସନ୍ଦର୍ଭରେ ବାଣୀର ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି, ଯାହାର ପ୍ରୟୋଗ ବୁଝି-ବିଚାରି ହିଁ କରିବା ଉଚିତ ।

ଯେତିକି ଆବଶ୍ୟକ ସେତିକି ହିଁ କହନ୍ତୁ, ଅଧିକ କହିବା ଫଳରେ ପ୍ରାୟ ଏପରି ଶବ୍ଦ ମୁହଁରୁ ବାହାରିଯାଏ, ଯେଉଁଥି ପାଇଁ ପରେ ପଶ୍ଚାତ୍ତାପ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ କମ୍ କହନ୍ତୁ, ମାପିଚୁପି କହନ୍ତୁ ଓ ପରସ୍ପରର ବ୍ୟବହାରରେ ସକାରାତ୍ମକ ଯୋଗଦାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ପରିବାର ଓ ସମୂହରେ ନିଜର ବାଣୀ – ବ୍ୟବହାର ସହିତ ଏପରି ସକାରାତ୍ମକତାର ପ୍ରସାର କୌଣସି ସାଧନା ଠାରୁ କମ୍ ନୁହେଁ । ଏହା ସହିତ ସେହି ପୁଣ୍ୟର ଅର୍ଜନ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ଜୀବନକୁ ଆନ୍ତରିକ ରୂପେ ପୁଷ୍ଟ କରିଥାଏ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଜୀବନକୁ ସଫଳ ଓ ସାର୍ଥକ କରିଥାଏ ।

ପଞ୍ଚମ ପଞ୍ଚଶୀଳରେ ଜୀବନରେ ଅଧ୍ୟାତ୍ମର ସମାବେଶ ଆସିଥାଏ । ଲୌକିକ ଜୀବନରେ ସଫଳ, ସାର୍ଥକ ଜୀବନ ସହିତ ପାରଲୌକିକ ଆୟାମକୁ ବି ସାଧିବା ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଗତ, ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିର ଲୌକିକ ପ୍ରୟାସ – ପୁରୁଷାର୍ଥକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ଏହି ବିଚାରଣା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମହାପୁରୁଷ, ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ- ସତ୍ସଙ୍ଗର ପ୍ରକାଶରେ ଆତ୍ମଚିନ୍ତନ ପୂର୍ବକ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ଅସ୍ତିତ୍ୱର ଲୌକିକ ଓ ପାରଲୌକିକ ସତ୍ୟ ବୁଝା ପଡ଼ିଥାଏ । ଲୋକ ସହିତ ପରଲୋକର ସୁଧାରର ଉପକ୍ରମ ବି ପ୍ରାରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

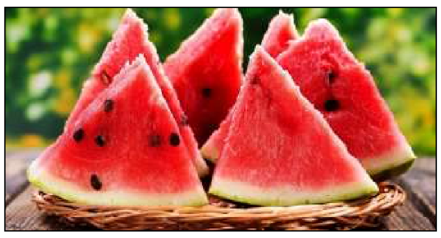
ଏହି ସତତ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ନଶ୍ୱର ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଶାଶ୍ୱତ ଜୀବନ ଦର୍ଶନ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ଆତ୍ମାକୁ ପ୍ରଧାନତା ଦେବାର କ୍ରମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ନିଷ୍କାମ କର୍ମ, ପ୍ରାର୍ଥନା ଆଦି ଜୀବନର ଅଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ । ଉପାସନା, ସାଧନା, ଆରାଧନା ଆଦିର ମହତ୍ତ୍ୱ ମଧ ବୁଝି ହୁଏ ।

ଆତ୍ମବୋଧ ସହିତ ତତ୍ତ୍ୱବୋଧର ଗଭୀରତାରେ ଜୀବନର ମର୍ମ ବୋଧ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏକ ସଫଳ ଓ ସାର୍ଥକ ଜୀବନର ଅର୍ଥ ପ୍ରକଟ ହେବାକୁ ଲାଗେ ତଥା ଅଧ୍ୟାତ୍ମର ବିକାଶ ସମଗ୍ର ଜୀବନର ସାଧନା ରୂପେ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ପଞ୍ଚଶୀଳ ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନର ସମଗ୍ର ବିକାଶ ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେ ମାନବୀୟ ଗରିମା ଅନୁରୂପ ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଉତ୍କର୍ଷର ପଥରେ ଅଗ୍ର ସର ହୋଇଥାଏ ।

ତରଭୁଜର ଉପକାରିତା

ତରଭୁଜରେ ଥିବା ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ଆର୍ଜିନିକ୍ ଶରୀରର ଅତିରିକ୍ତ ମୋଟାପଣ କମାଇଥାଏ ଏବଂ କାର୍ଡିଓ ଭାସ୍କୁଲାର ପ୍ରଣାଳୀ ଠିକ୍ ରହେ । ଏଥିରେ ଥିବା ପଟାସିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଓ ଆମିନୋ ଏସିଡ ଏକାସାଙ୍ଗରେ ମିଶି ରକ୍ତବାହୀ ଶିରାପ୍ରଶିରା, ଧମନୀ ସହ ଫୁସଫୁସକୁ ମଧ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଯାହା ଫଳରେ ଆମ ଶରୀରର ରକ୍ତପ୍ରବାହ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚାଲେ । ଏହା ମଧ ଶରୀରରେ ଏସିଡ୍ ଓ ଇଲେକ୍ଟ୍ରାଲାଇଟ୍ ସନ୍ତୁଳନ ଠିକ୍ ରଖେ । ଫଳରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଆଶଙ୍କା ନ ଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ଗ୍ଲାସ ତରଭୁଜ ରସ ପାନ କଲେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଓ ହୃଦରୋଗ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ ।



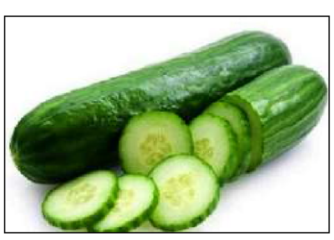
ତରଭୁଜ ଏକ ପାଣି ଜାତୀୟ ଫଳ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀରରେ ପାଣି ଅଭାବ ହେବାକୁ ଦେଇ ନ ଥାଏ । ଏଥିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ, ପଟାସିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଏବଂ ସୋଡିୟମ୍ ଭଳି ଡ୍ରାଇଡ୍ରେସନ କରାଇ ପାରୁଥିବା ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥିବାରୁ ଦିନଟିଏ ପାଣି ନ ପିଇ ମଧ ତରଭୁଜ ଖାଇଲେ ବା ଏହାର ରସ ପାନ କଲେ ଶରୀର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଜଳ ପାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ବିଟା କ୍ୟାରୋଟିନ୍ ଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀରକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଭିଟାମିନ୍ ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ତରଭୁଜରେ ଥିବା ଲାଇକୋପିନ୍ ରେଟିନାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖେ ଏବଂ ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଚକ୍ଷୁରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ରଖେ । ଏଥିରେ ପୁଣି ଭିଟାମିନ୍ 'ସି', ଲ୍ୟୁଟିନ୍ ଏବଂ ଜିଜାନ୍ଥାଇନ୍ ରହିଥିବାରୁ ଆଖିକୁ ସୁସ୍ଥରଖେ ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣରୁ ମୁକ୍ତ ରଖେ । ପ୍ରତିଦିନ କପେ ତରଭୁଜ ରସ ପାନ କଲେ ଆଖି ସୁସ୍ଥ ଓ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହୋଇଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍ ବି-୬ ରେ ଭରପୁର ତରଭୁଜ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ସତେଜ ରଖେ । ଅବସାଦ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ପଣ ଯୋଗୁଁ ମୁହଁ ବା ଶରୀରରେ ସୃଷ୍ଟି ଭଙ୍ଗକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ପୁଣି ଏହା ହରମୋନ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷାକରି ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଠିକ୍ ରଖେ ।

ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟସ୍‌ର ଗନ୍ତାଘର ତରଭୁଜରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି' ସହିତ ଲାଇକୋପିନ୍, ବିଟା କ୍ୟାରୋଟିନ୍, ଲ୍ୟୁଟଇନ୍, ଜିଜାନ୍ଥାଇନ, କପ୍ଟୋଜାନ୍ଥାଇନ ଭଳି ଫ୍ଲାବୋନଏସ୍ ରହିଛି ଯାହାକି ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଜନିତ ରୋଗ, ଆଜମା, ହୃଦଘାତ, ପୋଡାଜ୍ୱାଳା ଭଳି ଅନେକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଅତି ବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମୀ ପ୍ରଭାବରୁ ଚର୍ମ ଜନିତ ରୋଗ ସମସ୍ୟାକୁ ରୋକିଥାଏ । ଆଉ ଚର୍ମକୁ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ରଖେ । ଏଥିରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଥିବାରୁ ଆଲର୍ଜି ଭଳି ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ତରଭୁଜ ଖାଇଲେ ବା ତା'ର ରସ ପାନ କଲେ ଶରୀରକୁ ପ୍ରାୟ ୨୩ ପ୍ରତିଶତ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍ ବି-୬ ଏବଂ ବି-୧ ସହିତ ଏହା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ଫ୍ରେଶ୍ ରଖିବ କାକୁଡି ପାଣି

କାକୁଡି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ପ୍ରଚୁର କାକୁଡି ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ମିନରାଲ୍ସ ତ୍ୱଚାରେ ସତେଜତା ଆଣିବା ସହ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କାକୁଡ଼ି ପାଣି ଶରୀରକୁ ବହୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ପାଣି ବୋତଲରେ କିଛି ସ୍ଲାଇସ୍ ତାଜା କାକୁଡ଼ି କାଟି ପକାନ୍ତୁ । ଏହି ପାଣି ଦିନସାରା ଆପଣଙ୍କୁ ଫ୍ରେଶ୍ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶରୀରର ନମନୀୟତାକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବା ସହ ଶରୀରରୁ ଆଣ୍ଟି ଟକ୍ସିକ୍ ବା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାରି ଯିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏହି ପାଣି । ସାଦା ପାଣିରେ କୌଣସି ଭିଟାମିନ୍ ମିଳି ନ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ତାଜା କାକୁଡ଼ି କାଟି ପାଣିରେ ପକାଇ ପିଇଲେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମିନରାଲ୍ସ ସହ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ । କାକୁଡ଼ିରେ ଥିବା ପଟାସିୟମ କାରଣରୁ ରକ୍ତଚାପ ମଧ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । କାକୁଡି ପାଣି ପିଇଲେ ଶରୀରକୁ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିବା ସହ ଭୋକ କମାଇଥାଏ । କାକୁଡ଼ିରେ ଥିବା ସିଲିକା ଶରୀରର ଚର୍ମଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ । ଚର୍ମକୁ ମସୃଣ ଓ ଚମକଦାର କରିଥାଏ କାକୁଡି ମିଶ୍ରିତ ପାଣି । ଏଥି ସହିତ ଯଦି ଦୈନିକ କାକୁଡ଼ିରୁ ରସ ଏକ ଗ୍ଲାସ ପିଇଲେ ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ମଜଭୂତ ହୋଇଥାଏ ।



ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ ଅଙ୍ଗୁର

ଅଙ୍ଗୁର ପାଟିକୁ ଯେତିକି ସୁଆଦିଆ ଦେହକୁ ମଧ ସେତିକି ହିତକାରୀ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ । ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ।

ଏହା କର୍କଟ ରୋଗପରି ଏକାଧିକ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଏଥି ସହିତ କିଡନୀକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ବଜାରରେ ସବୁଜ ଓ କଳାରଙ୍ଗର ଅଙ୍ଗୁର ମିଳେ ।

ଅଲଜାଇମର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ କଳା ଅଙ୍ଗୁର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । ଏଥିରେ ଥିବା 'ରେସବେରାଷ୍ଟ୍ରୋଲ' ନାମକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଲଜାଇମରର ଅନ୍ୟତମ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରତିରୋଧକ । ତା' ସହିତ ଏଥିରେ ରହିଛି 'ନ୍ୟୁରେ ଡି, ଯାହା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ । କଳା ଅଙ୍ଗୁରରେ ଥିବା 'ଫ୍ଲେବେନାଇଡସ' ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା ଦୂର କରେ ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରାଲ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଶରୀରର ଓଜନ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ କଳାଅଙ୍ଗୁର ଆଶୀର୍ବାଦ ସ୍ୱରୂପ । ସେମାନେ ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

କ୍ୟାନ୍ସରରୁ ମୁକ୍ତ କରିବ ଅଙ୍ଗୁର

କ୍ୟାନ୍ସରରେ ପୀଡିତ ରୋଗୀଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଟିଗୋ ଥେରାପି ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଘରୋଇ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ରୂପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଏହି ଔଷଧଟି କ୍ୟାନ୍ସର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ । ଏହାର କୌଣସି ସାଇଡ୍ ଇଫେକ୍ଟ ନାହିଁ । ଅଙ୍ଗୁରରେ ଜଣାପଡିଛି ଯେ ଅଙ୍ଗୁର ମଞ୍ଜି ଅର୍ବି ହ୍ୟୁକେମିଲା କ୍ୟାନ୍ସର ଓ ଅନ୍ୟ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ପାଇଁ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅଙ୍ଗୁର ମଞ୍ଜି ମାତ୍ର ୮ ଘଣ୍ଟାରେ ୭୬ ପ୍ରତିଶତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ୟାନ୍ସରକୁ ରୋକିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ ।

ଘିମିରି ଦୂର ପାଇଁ କଞ୍ଚା ଆଳୁ

ଅତ୍ୟଧିକ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ ହେତୁ ଝାଳ ବାହାରିବା ସହ ଘିମିରି ଏକ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ରୂପେ ଉଭା ହୋଇଥାଏ । ଘିମିରି ଯୋଗୁଁ ଶରୀର କୁଣ୍ଡାଇହେବା, ଲାଲ ଦାନା ସୃଷ୍ଟିହେବା ସହ ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ ହୋଇଥାଏ । ଘିମିରି ଅଧିକାଂଶ ପିଠି, ହାତ ଏବଂ ବେକରେ ହୋଇଥାଏ । ଏ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍କିନ୍ ପ୍ରଡକ୍ଟର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଲାଭ ଖୁବ୍ କମ୍ ମିଳିଥାଏ । ଏମିତିରେ ଚାହିଁଲେ ଖୁବ୍ ଶସ୍ତାରେ କିଛି ଘରୋଇ ଉପଚାର ମାଧମରେ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବେ । କଞ୍ଚା ଆଳୁ ଘିମିରି ଦୂର ପାଇଁ ସବୁଠୁ ଭଲ ଘରୋଇ ଉପଚାର । ଆଳୁ ରସରେ ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସପ୍ତାହେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଘିମିରି ତ ଦୂର ହେବ ତା' ସାଙ୍ଗକୁ ଶରୀରକୁ ବେଶ୍ ଆରାମ ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ଅନୁଭୂତ ହେବ । ଚାହିଁଲେ ମୁଲତାନି ମାଟି ଏବଂ ନିମ ପତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ମଧ ଘିମିରି ଭଲ କରି ପାରିବେ । ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ୩-୪ ଚାମଚ ମୁଲତାନି ମାଟି ଏବଂ ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ଏହି ପେଷ୍ଟକୁ ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ୨୦ ମିନିଟ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ । ପରେ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସପ୍ତାହକୁ ୪ ଥର ଏପରି କଲେ ଦେଖିବେ କେତେ ଆରାମ ମିଳୁଛି । ସେହିପରି ନିମ ପତ୍ରକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ସେଥିରେ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ପେଷ୍ଟର ଲେପ ଦିଅନ୍ତୁ । ସପ୍ତାହକୁ ୫ ଥର ଏପରି କଲେ ଘିମିରି ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ମଣିଷ ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ନାକରୁ ୧୬୬ କି.ମି. ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟା ବେଗରେ ପବନ ବାହାରକୁ ଆସିଥାଏ ।
- ସାରା ଶରୀର ମଧରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହେବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତକଣିକା ଦିନକୁ ପ୍ରାୟ ୬୦,୦୦୦ ମାଇଲ ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରିଥାଏ ।
- ଆମ ଶରୀର ଦିନକୁ ପ୍ରାୟ ୧-୧.୬ ଲିଟର ଲାଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ।
- ଶରୀରର ଏକ ବର୍ଗ ଇଞ୍ଚ ଚର୍ମରେ ପ୍ରାୟ ୬୨୫ ଟି ସ୍ୱେଦଗ୍ରନ୍ଥି ରହିଛି ।
- ମଣିଷ ଶରୀର ଥିବା ମାଂସପେଶୀ ସଂଖ୍ୟା ଗୋଟିଏ ଶୁଁବାଳୁଆ ଶରୀରରେ ଥିବା ମାଂସପେଶୀ ସଂଖ୍ୟା ଠାରୁ କମ୍ ।
- ଆଖି ଖୋଲା ରଖି ଛିଙ୍କିବା ଅସମ୍ଭବ ।
- ମଣିଷର ଜୀବନ କାଳ ମଧରେ ଚକ୍ଷୁର ଆକାର କେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉ ନ ଥିବା ବେଳେ ନାକ ଏବଂ କାନର ବୃଦ୍ଧି କେବେ ବନ୍ଦ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।
- ପୁରୁଷଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମହିଳା ଦୁଇଗୁଣ ଅଧିକ ଥର ଆଖି ପତା ପକାଇଥାନ୍ତି ।
- ମଣିଷ ପାଦର ଲମ୍ବ ତା'ର କହୁଣିର ଭିତର ଭାଗ ଠାରୁ ପାପୁଲିର ଆରମ୍ଭ ବା ମଣିବନ୍ଧର ଲମ୍ବ ସହିତ ସମାନ ।
- ଏକ ସାଧାରଣ ଜୀବନ କାଳ ମଧରେ ଜଣେ ମଣିଷ ପ୍ରାୟ ୫ ବର୍ଷ କେବଳ ଖାଇବାରେ ବିତାଇଥାନ୍ତି ।
- ମଣିଷର ପ୍ରାୟ ୪୦୦୦ ରୁ ୧୦,୦୦୦ ପ୍ରକାରର ଗନ୍ଧ ବାରିବାର କ୍ଷମତା ରହିଛି ।

କହିପାରିବେ କି ?

(୧) କେଉଁ ଅଭିନେତା ଓ ଅଭିନେତ୍ରୀଙ୍କୁ ୨୦୧୮ ମସିହାରେ ଓସ୍କାରର ମରଣୋତ୍ତର ଭାବେ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା ?
(୨) ଅଲମ୍ପିକ୍ସରେ ଭାରତକୁ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରିଥିବା ପ୍ରଥମ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଖେଳାଳୀ କିଏ ?
(୩) ଗଣିତ ଲାଗି କେଉଁ ପୁରସ୍କାର ନୋବେଲ ପୁରସ୍କାରର ସମକକ୍ଷ ?
(୪) ସି.ଏନ୍.ଆନ୍ନା ଦୁରାଇ କେଉଁ ରାଜନୈତିକ ଦଳର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ?
(୫) କେଉଁ ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟରଙ୍କ ଡାକ ନାମ ଗବ୍ବର ?
(୬) ବିଦେଶ ଗସ୍ତରେ ଯାଇଥିବା ପ୍ରଥମ ଭାରତୀୟ ପ୍ରଚ୍ଛଦ ପଟ୍ଟ ଗାୟକଙ୍କ ନାମ କ'ଣ ?
(୭) ହଲିଉଡ୍ ସୁପରଷ୍ଟାର 'ଟମ୍‌କ୍ରୁଜ'ଙ୍କ ସହିତ ଅନୀଲ କପୁର କେଉଁ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଅଭିନୟ କରିଛନ୍ତି ?
(୮) ଟେଷ୍ଟ କ୍ରିକେଟରେ ୨୦୦ ରନ କରିଥିବା ସବୁଠାରୁ କମ୍ ବୟସ୍କ ଖେଳାଳୀ କିଏ ?
(୯) ଟେଷ୍ଟମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳି ନ ଥିବା କେଉଁ କ୍ରିକେଟର ଅଧିକାଂଶ ଓ.ଡି.ଆଇ ଖେଳିଛନ୍ତି ?
(୧୦) ଏକ ଟେଷ୍ଟ ମ୍ୟାଚରେ ବ୍ରେନଲାରା କେଉଁ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଏନ ଖେଳଳୀଙ୍କ ଗୋଟିଏ ଓଭରରେ ୨୮ ରନ କରି ରେକର୍ଡ କରିଥିଲେ ?

JUMBLE WORDS

1) ZLGUEZ	=	6) NEMECT	=
2) TBRUET	=	7) ZOWYO	=
3) SOYBS	=	8) CTHAH	=
4) RUHNC	=	9) RNOPES	=
5) ZAIWRD	=	10) SNRPIG	=

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.ଅସରପା, ୨.ମସ୍ତିଷ୍କ, ୩.ଡଲଫିନ୍, ୪.ଷ୍ଟାର ଫିସ୍, ୫.ମୂଷା , ୬.ସାପ, ୭.ବଂଶୀବାଦକ, ୮.ଭଗବତୀ ଚରଣ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ୯. ନରସିଂହ ମେହେନ୍ତା, ୧୦. ଚଉଧୁରୀ ରେହେମାନ ଅଲ୍ଲୀ' ।

Jumble Words ର ଉତ୍ତର **:-**

(1) ELDER (2) SNORT (3) ENGAGE (4) HAGGLE (5) DITCH
(6) FISHY (7) CANARY (8) AWAKEN (9) FANCY (10) YEAST

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ୨୪୦୦ ମେଗାୱାଟ୍ ତାପଜ ବିଦ୍ୟୁତ ପ୍ରକଳ୍ପ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବ ଏନ୍ଏଲ୍ସି

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : କୋଇଲା ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଅଧୀନସ୍ଥ ଏନ୍ଏଲ୍ସି ଇଣ୍ଡିଆ ଲିମିଟେଡ ଆଇସିବି ମାଧମରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମୂଳକ ଟେଣ୍ଡର ଆହ୍ୱାନ କରିବା ପରେ ଜିଲ୍ଲାରେ ୨୪୦୦ ମେଗାୱାଟ କ୍ଷମତା (୩ × ୮୦୦ ମେଗାୱାଟ୍ - ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୧) ବିଶିଷ୍ଟ ପିଟ୍ ହେଡ୍ ଗ୍ରୀନ୍ ଫିଲ୍ଡ ତାପଜ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରକଳ୍ପ ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ବିଏଚଇଏଲ୍ (ଭେଲ୍)କୁ ଇପିସି ଠିକା କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଛି । ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ଅଲଟ୍ରା ସୁପର କ୍ରିଟିକାଲ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଉପରେ ଆଧାରିତ । ୨୪୦୦ ମେଗାୱାଟ୍ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ନିମନ୍ତେ ଚୁକ୍ତି ତାମିଲନାଡୁ, ଓଡ଼ିଶା, କେରଳ ଓ ପୁଡୁଚେରୀ ରାଜ୍ୟ ସହିତ କରାଯାଇଛି ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ପିପିଏ ପୂର୍ବରୁ ନିଷ୍ପାଦିତ ହୋଇ ସାଇଛି ।

ବଏଲର, ଟର୍ବାଇନ୍, ଜେନେରେଟର, ପ୍ଲାଣ୍ଟର ସନ୍ତୁଳନ, ଏଫଜିଡି ଏବଂ ୩ × ୮୦୦ ମେଗାୱାଟ୍ - ୨୪୦୦ ମେଗାୱାଟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ -୧ ପାଇଁ ଏସସିଆର ଭଳି ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ, ଉତ୍ପାଦନ, ଯୋଗାଣ, ନିର୍ମାଣ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିବା ଏଥିରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଏହି ତାପଜ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରକଳ୍ପ ପାଇଁ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଓ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ୨୦୨୦ରୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇଥିବା ଏନ୍ଏଲ୍ସିଆଇଏଲର ବାର୍ଷିକ ୨୦ ନିୟୁତ ଟନ୍ (ଏମ୍ଟିପିଏ) କ୍ଷମତା ବିଶିଷ୍ଟ ତଲାବିରା - ୨ ଓ ୩ ଖଣିରୁ କୋଇଲା ଯୋଗାଣ କରାଯିବ । ପ୍ରକଳ୍ପ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଜଳ ହୀରାକୁଦ ଜଳଭଣ୍ଡାରରୁ ଅଣାଯାଇ ଉତ୍ପାଦିତ ବିଦ୍ୟୁତ୍କୁ ଆଇଏସ୍ଟି ଓ ଏସ୍ଟିୟୁ ନେଟ୍ୱାର୍କ ଜରିଆରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯିବ ।

ଏମଓଇଏଫ୍ ଗାଇଡଲାଇନ (ପରିବେଶ ଏବଂ ଜଙ୍ଗଲ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା) ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ଏଫଜିଡି ଏବଂ ଏସସିଆର ପରି ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଉପକରଣ ଆଣିବ । ବାୟୋ ମାସ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡଲିଂ ସିଷ୍ଟମ ସହିତ ଶକ୍ତି ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ଗାଇଡଲାଇନ ଅନୁଯାୟୀ ସବୁଜ ପଦକ୍ଷେପର ଏକ ଅଂଶ ଭାବରେ ବାୟୋ ମାସ୍ର କୋ ଫାୟାରିଂ ପାଇଁ ବଏଲର ଡିଜାଇନ୍ କରାଯିବ ।

ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପର ପ୍ରଥମ ୟୁନିଟ୍ ୨୦୨୮ - ୨୯ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବ । ଏହା ପିଟ୍ ହେଡ୍ ତାପଜ ପ୍ରକଳ୍ପ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ମୂଲ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ହେବ ଏବଂ ଏନଏଲସି ଇଣ୍ଡିଆ କମ୍ ମୂଲ୍ୟରେ ବିଜୁଳି ଉତ୍ପାଦନ କରିବ ଏବଂ ଏହାର ହିତାଧିକାରୀ ମାନଙ୍କୁ କମ୍ ମୂଲ୍ୟରେ ପ୍ରଦାନ କରିବ ।

ମନ୍ଥର ଗତିରେ ଚାଲିଛି ସମ୍ବଲପୁରର ସ୍ୱେରେଜ ପ୍ରକଳ୍ପ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ସହରକୁ ବନ୍ୟା ଦାଉରୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ସଙ୍ଗେ ଜଳନିଷ୍କାସନର ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ପାଇଁ ୨୦୧୪-୧୫ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ସ୍ୱେରେଜ ପ୍ରକଳ୍ପର ଡିପିଆର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିଲା । ସମ୍ବଲପୁର ସହରର ୨୫୩ କିଲୋମିଟର ଲମ୍ବ ବିଶିଷ୍ଟ ସ୍ୱେରେଜ ପ୍ରକଳ୍ପ ପାଇଁ ସରକାର ୨୯୪ କୋଟି ୯୩ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଅନୁଦାନ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ୨୦୧୭ ଜାନୁଆରୀ ମାସରେ କାର୍ଯ୍ୟାରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ବେଳେ ୨୦୨୦ ଜାନୁଆରୀ ମାସରେ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବାର ଥିଲା । ମାତ୍ର ପ୍ରକଳ୍ପର ଘରପୁରେ ଠିକା ସଂସ୍ଥା ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ମନ୍ଥର ଗତିରେ କରୁଥିବା ବେଳେ ସମୟ ଗଡ଼ି ଚାଲିଛି । ଅଦ୍ୟାବଧି ମାତ୍ର ୩୦ ପ୍ରତିଶତ କାମ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଆହୁରି ୭୦ ପ୍ରତିଶତ କାର୍ଯ୍ୟ ବାକି ରହିଛି । ଠିକାସଂସ୍ଥାର ମନୋମୁଖୀ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନେଇ ଏକାଧିକ ଥର ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ କୌଣସି ସୁଫଳ ମିଳିନାହିଁ ।

ଘରପୁରେ ଠିକାସଂସ୍ଥା ନିୟମିତ ଭାବେ କାମ କରୁ ନ ଥିବା ସରକାର ଓ ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ସଚିବ ମଧ ଜାଣିଛନ୍ତି । ତେବେ ଉକ୍ତ ଠିକା ସଂସ୍ଥାକୁ ବାତିଲ କରି ଆଉ ଏକ ଠିକା ସଂସ୍ଥା ପାଇଁ ପୁନଃ ଟେଣ୍ଡର କାହିଁକି ଡ଼କାଯାଉନି ବୋଲି ସାଧାରଣରେ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ଘରପୁରେ ଠିକା ସଂସ୍ଥା ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁ ନ ଥିବା ବେଳେ ପ୍ରକଳ୍ପର ଠିକାକାର୍ଯ୍ୟ ମଧ ଛାଡୁନାହିଁ । ଘରପୁରେ ଠିକା ସଂସ୍ଥା ଟେଣ୍ଡର ନେବା ପୂର୍ବରୁ ସରକାରଙ୍କ ଠାରେ ୩୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ଜମା କରିଛି । ଯଦିଓ ପ୍ରକଳ୍ପର କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ ନକରି ଛାଡ଼ି ଦେବ ତେବେ ସରକାରଙ୍କ ଠାରେ ଜମା ହୋଇଥିବା ୩୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ଆଉ ମିଳିବ ନାହିଁ । ସମ୍ବଲପୁର ସହରରେ ସ୍ୱେରେଜ ପ୍ରକଳ୍ପର ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ୨୫୩ କିଲୋମିଟରରୁ ମାତ୍ର ୯୦କିଲୋମିଟର ପାଇପ ବିଛା ଯାଇଥିବା ବେଳେ ଗୋଟିଏ ଏସଟିପି ଓ ୭ଟି ପମ୍ପିଂ ଷ୍ଟେସନରୁ ମାତ୍ର ୪ଟି ପମ୍ପିଂ ଷ୍ଟେସନ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ ହୋଇଛି । ଆହୁରି ୭୦ ଭାଗ କାମ ବାକି ଥିବାରୁ ସମ୍ବଲପୁର ସହରର ବିଭିନ୍ନ ମହଲର ଲୋକେ ଚିନ୍ତା ନ ଥିବା ବେଳେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବିଭାଗ ଓ ସରକାର ଚୁପ ରହିବା କେତେ ଦୂର ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବୋଲି ସାଧାରଣରେ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ଭତରା ସ୍ଥିତ ସ୍ୱେରେଜ ଟ୍ରିଟମେଣ୍ଟ ପ୍ଲାଣ୍ଟ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ ହେବା ସହ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟାରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ମାତ୍ର ପମ୍ପିଂ ଷ୍ଟେସନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ନ ଥିବାରୁ ସ୍ୱେରେଜ ପ୍ରକଳ୍ପ ଦିଗହରା ସ୍ଥିତିରେ ରହିଛି । ସହରର କୁଲୁଥକାନୀ, କମିଶନର କଲୋନୀ, ସରଳାକାନୀ, ଧନୁପାଲି, ବଡ଼ବଜାର, କ୍ଷେତରାଜପୁର, ଅଇଁଠାପାଲି ଓ ଭତରାରେ ନିର୍ମାଣ ହେଉଥିବା ପମ୍ପ ଷ୍ଟେସନ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସ୍ଥିର ହୋଇଥିଲା ବେଳେ ମାତ୍ର ୪ଟି ଶେଷ ହୋଇଛି । ଭତରା ଠାରୁ ଜିଲା ସ୍କୁଲ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, କୁଲୁଥକାନୀ, କମିଶନର କଲୋନୀ, ସରଳାକାନୀ ଓ ଧନୁପାଲି ଅଞ୍ଚଳରେ ସ୍ୱେରେଜ ପାଇପ ପଡ଼ିଛି । ଏଥିସହ ବଡବଜାର, ହୀରାକୁଦ କଲୋନୀ, ପୋଦ୍ଦାର କଲୋନୀ, ଦୁର୍ଗାପାଲି, କାନିଜୁରୀ, ବିନୟ ନଗର, ଚୈତନ୍ୟ ନଗର, ବୃନ୍ଦହିଲ, ବଂଶୀଧର ନଗର, ରେଲୱେ କଲୋନୀ ଓ ତାଳଭଙ୍ଗାପଡ଼ା ଆଦି ଅଞ୍ଚଳରେ ଖୁବ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ପାଇପ ପଡ଼ିଛି । ଭତରା ସ୍ୱେରେଜ ଟ୍ରିଟ୍ମେଣ୍ଟ ପ୍ଲାଣ୍ଟକୁ ଯାଇଥିବା ପାଇପ ମଧ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଛି । କ୍ଷେତରାଜପୁର ଠାରେ ପମ୍ପିଂଷ୍ଟେସନ ନିର୍ମାଣ କରିବା ପାଇଁ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ୩୭ ଡିସ୍ମିଲ ଜମି ଅଧିଗ୍ରହଣ ହୋଇ ନାହିଁ । ପୁନେ ସ୍ଥିତ ଘରପୁରେ ଠିକା ସଂସ୍ଥା ପକ୍ଷରୁ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ମନ୍ଥର ଗତିରେ ଚାଲିଥିବାରୁ ପ୍ରକଳ୍ପ ତା'ର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ସମାପନ ହୋଇନାହିଁ । ତେବେ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବା ପାଇଁ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବିଭାଗ ସହ ରାଜ୍ୟର ବଡ ଅଧିକାରୀମାନେ ମଧ ଉକ୍ତ ଠିକା ସଂସ୍ଥାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏପରିକି ଉକ୍ତ ଠିକା ସଂସ୍ଥାକୁ ଲିଖିତ ଭାବେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଉଥିଲେ ହେଁ କୌଣସି ତତ୍ପରତା ପ୍ରକାଶ କରୁନାହିଁ । ତଥାପି ଘରପୁରେ ଠିକା ସଂସ୍ଥାର ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଢେର ମନ୍ଥର ଗତିରେ ଚାଲିଛି ବୋଲି ସମ୍ପୃକ୍ତ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

୯ ବର୍ଷରେ ୧.୨ କୋଟି ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ମୁକ୍ତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର : ନିକଟରେ ନୀତି ଆୟୋଗ ଏବଂ ୟୁଏନ୍ଡିପି ପକ୍ଷରୁ ମିଳିତ ଭାବେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିବା ଏକ ରିପୋର୍ଟରେ ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରଗତି ଉପରେ ମୋହର ବାଜିଛି । ୨୦୧୩-୧୪ରୁ ୨୦୨୨- ୨୩ ଅର୍ଥ ବିଗତ ୯ ବର୍ଷ ମଧରେ ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରାୟ ୧ କୋଟି ୨ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ବହୁମୁଖୀ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ କବଳରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଦେଶବ୍ୟାପୀ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ମୁକ୍ତ ତାଲିକାରେ ଓଡ଼ିଶା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ୫ ରାଜ୍ୟ ମଧରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛି । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ ଏହି ଅବଧି ମଧରେ ଦେଶର ୨୪.୮୨ କୋଟିରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକ ଦାରିଦ୍ର୍ୟରୁ ମୁକୁଳିଛନ୍ତି । ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶର ସର୍ବାଧିକ ଲୋକେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟରୁ ମୁକୁଳିଥିବା ବେଳେ ତାଲିକାର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ୫ ରାଜ୍ୟ ମଧରେ ଓଡ଼ିଶା ରହିଛି । ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ ୨୦୦୫-୨୬ରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରାୟ ୬୩.୮୪ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକେ ବହୁମୁଖୀ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ତାଲିକାରେ ରହିଥିଲେ । ୨୦୧୫-୧୬ରେ ଏହା ୨୯.୩୪ ପ୍ରତିଶତକୁ ହ୍ରାସ ପାଇଥିବା ବେଳେ ୨୦୧୯-୨୧ରେ ଏହା ୧୫୬୮ ପ୍ରତିଶତକୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ଓଡ଼ିଶାରେ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟ ତୁଳନାରେ ବହୁମୁଖୀ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ହ୍ରାସରେ ବେଶ୍ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଛି ।

ସମ୍ବଲପୁରରୁ ଗଡ଼ିଲା ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ଏକ୍ସପ୍ରେସ ବସ୍

ସମ୍ବଲପୁର : ସାରା ଓଡ଼ିଶାରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଯୋଜନାରେ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ଏକ୍ସପ୍ରେସ ବସ୍ ସେବା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଏହାକୁ ମୁଖ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଭର୍ଚୁଆଲ ମାଧମରେ ଉଦ୍ଘାଟନ କରିଥିବା ବେଳେ ସମ୍ବଲପୁରରୁ ମଧ ଏହି ବସ୍ ପୁରୀକୁ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା । ସମ୍ବଲପୁରରେ ରେଢ଼ାଖୋଲ ବିଧାୟକ ରୋହିତ ପୂଜାରୀ, ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅନନ୍ୟା ଦାସ ଓ ସିଡିଓ କମ୍ ଇଓ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ମଲ୍ଲିକ, ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଅଧକ୍ଷା କୁମୁଦିନି ନାୟକ, ଆର୍ଟିଓ ରାମଦାସ ଟୁଡୁ ସବୁଜ ପତାକା ଦେଖାଇ ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ।

ସମ୍ବଲପୁର କଳା ଏକାଡେମୀର ୩୦ତମ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଉତ୍ସବ

ସମ୍ବଲପୁର : ଅଗ୍ରଣୀ ଚିତ୍ରକଳା ଅନୁଷ୍ଠାନ ସମ୍ବଲପୁର କଳା ଏକାଡେମୀର ୩୦ତମ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ତଥା ପୁରସ୍କାର ବିତରଣଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଅଛି । ଏକାଡେମୀର ଅଧକ୍ଷ ସଞ୍ଜୟ ସାହୁଙ୍କ ପୌରୋହିତ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସଭାରେ ବିଶିଷ୍ଟ ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପୀ ଭୋଳାନାଥ ନାୟକ, ନୃସିଂହ ଚରଣ ସାହୁ ଏବଂ ରାଧା ରମଣ ମୁଦୁଲି ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗଦେଇ ୮୦ ଜଣ କୃତୀ ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରିଥିବା ବେଳେ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ବିଶିଷ୍ଟ ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପୀ ସରୋଜ ରାଉତଙ୍କୁ କଳା ଏକାଡେମୀ ସମ୍ମାନରେ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିଥିଲେ । କରୁଣାକର ଶତପଥୀ ମାନପତ୍ର ପାଠ କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଜ୍ୟୋତିରାଦିତ୍ୟ ମହାନ୍ତି ସଞ୍ଚାଳନ କରିଥିବା ବେଳେ ନମ୍ରତା ନାୟକ, ଆକୃତି ଦାସ, ଆୟୁଷ୍ମାନ ଦାସ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ଏନ୍ଏସ୍ସିବି ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଉଦ୍ଘାଟିତ

ସମ୍ବଲପୁର : ନେତାଜୀ ସୁଭାଷ ଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷ ସରକାରୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଉଚ୍ଚ ମାଧମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ମିଳିତ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ପ୍ରଥମ ବିଶ୍ୱ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ସମ୍ମିଳନୀ ଓ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ପରିକ୍ରମା ପ୍ରକଳ୍ପ ଲୋକାର୍ପଣ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଉଦ୍ଘାଟିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଅଧାପକ ବୀରସେନ ଦଳାଇଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧକ୍ଷ ଡକ୍ଟର ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ହରପାଲ ଉଦ୍ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଇତିହାସ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ, ଇଂରାଜୀ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ଏହି ଅବସରରେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା, ସାହିତ୍ୟ ଓ ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏକ ଅଭିନବ ପଦକ୍ଷେପ ବୋଲି ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ଅଧକ୍ଷ ଡକ୍ଟର ହରପାଲ୍ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇବା ସହିତ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥିଲେ । +୩ ସ୍ରୋତର ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର

ନୋଡାଲ ଅଫିସର ଡକ୍ଟର ଶ୍ୟାମ ଭୋଇ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ସଂପର୍କରେ ବିସ୍ତୃତ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ପ୍ରାଚୀନତା, ଶାସ୍ତ୍ରୀୟମାନ୍ୟତା ଆଲୋଚନା ସହିତ ଆମ ସାହିତ୍ୟର ସମୃଦ୍ଧି ତଥା ସଂସ୍କୃତିର ମହାନତା ସଂପର୍କରେ ବକ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଉଦଘାଟନୀ ଉତ୍ସବ ଶେଷରେ +୨ ସ୍ରୋତର ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ନୋଡାଲ ଅଫିସର ଅଧାପିକା ମେଞ୍ଜା ପୂର୍ତ୍ତି ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମଧରେ କବିତା ଲିଖନ, ପ୍ରବନ୍ଧ ଲିଖନ, ଗଳ୍ପ ଲିଖନ ଓ କୁଇଜ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଧାପକ ସନ୍ତୋଷ ରଞ୍ଜନ ବେହେରା, ଅଧାପକ ହରିହର ମଲ୍ଲିକ, ଡକ୍ଟର ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ଅଧାପିକା ମିନତୀ ଛତ୍ରିଆ, ଅଧାପକ ସୁଜିତ ପଧାନ, ଅଧାପିକା ସନ୍ଧ୍ୟାରାଣୀ କୁଅଁର, ଅଧାପିକା ରଶ୍ମୀ କୈବର୍ତ୍ତ, ଅଧାପିକା ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଦାଶ, ଅଧାପକ ସୁରଥ ନାଗ ପ୍ରମୁଖ ବିଚାରକ ଥିଲେ ।

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		

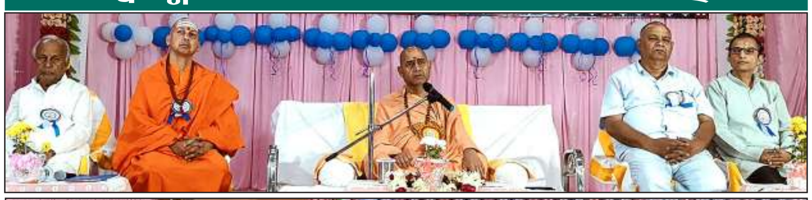
ଅଯୋଧା ସରୋବର ଘାଟରେ ୧ ଲକ୍ଷ ୧୧ ହଜାର ୧ଶହ ୧୧ ଦୀପ ଜଳାଯିବ

ସମ୍ବଲପୁର : ଅଯୋଧାରେ ଆସନ୍ତା ୨୨ ତାରିଖରେ ହେଉଥିବା ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ଭବ୍ୟ ମନ୍ଦିରର ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଅବସରରେ ସମ୍ବଲପୁରରେ ମାରୱାଡ଼ି ଯୁବା ମଞ୍ଚ ପକ୍ଷରୁ ମହାନଦୀର ଅଯୋଧା ସରୋବର ଘାଟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୀପମୟ ହେବ ବୋଲି ମାରୱାଡ଼ି ଯୁବାମଞ୍ଚ ଅଧକ୍ଷ ଚନ୍ଦନ ଶାହା ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଶ୍ରୀ ଶାହା ଏକ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଏହିଦିନ ମହାନଦୀ ଅଯୋଧା ସରୋବର ଘାଟରେ ୧ ଲକ୍ଷ ୧୧ ହଜାର ୧ଶହ ୧୧ ଦୀପ ଜଳାଯିବ । ଯାହାକୁ ସ୍ଥାନୀୟ କୁମ୍ଭାର ପରିବାର ତିଆରି କରୁଛନ୍ତି । ଏଥିସହ ବନାରସରେ ହେଉଥିବା ଗଙ୍ଗା ଆଳତୀ ଭଳି ମହାନଦୀ ଆଳତୀ ହେବ । ଏଥିପାଇଁ ବନାରସରୁ ସନ୍ତୋଷ ପାଣ୍ଡେଙ୍କ ତତ୍ୱାବଧାନରେ ୫ ଜଣିଆ ପଣ୍ଡିତ ଦଳ ଆସିବେ । ୫ଟି ପେଣ୍ଡାଲରେ ପଣ୍ଡିତଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆଳତୀ କରାଯିବ । ଏହାବାଦ୍ ମହାନଦୀ ଭିତରୁ ଆତସବାଜି ହେବ ।

ଏଥିସହ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଚମକ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଏକ ଶଙ୍ଖ ଦଳ ଓ ଡ଼ମ୍ବରୁ ବାଦକ ଦଳ ଓ ଭଜନ କୀର୍ତ୍ତନ ସାମିଲ ହେବେ । ଏଥିରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବା ସମସ୍ତ ଭକ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରସାଦ ସେବନର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରହିଛି । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସଫଳ କରିବା ପାଇଁ ନବଚେତନା ଶାଖା, ହାଟପଡ଼ା ହନୁମାନ ମନ୍ଦିର, କେଉଁଟପଡ଼ା ଓ ସମ୍ବଲପୁରର ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସହଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି । ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ମାରୱାଡ଼ି ଯୁବା ମଞ୍ଚର ଅଙ୍କିତ ଅଗ୍ରୱାଲ, ନବଚେତନା ଶାଖାର ସେକ୍ରେଟାରୀ ରାକ୍ଷୀ ଅଗ୍ରୱାଲ, ସୋନାଲ ତାୟଲ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ବିଶ୍ୱାତ୍ମ ବିଦ୍ୟା ମନ୍ଦିରର ବାର୍ଷିକୋତ୍ସବ



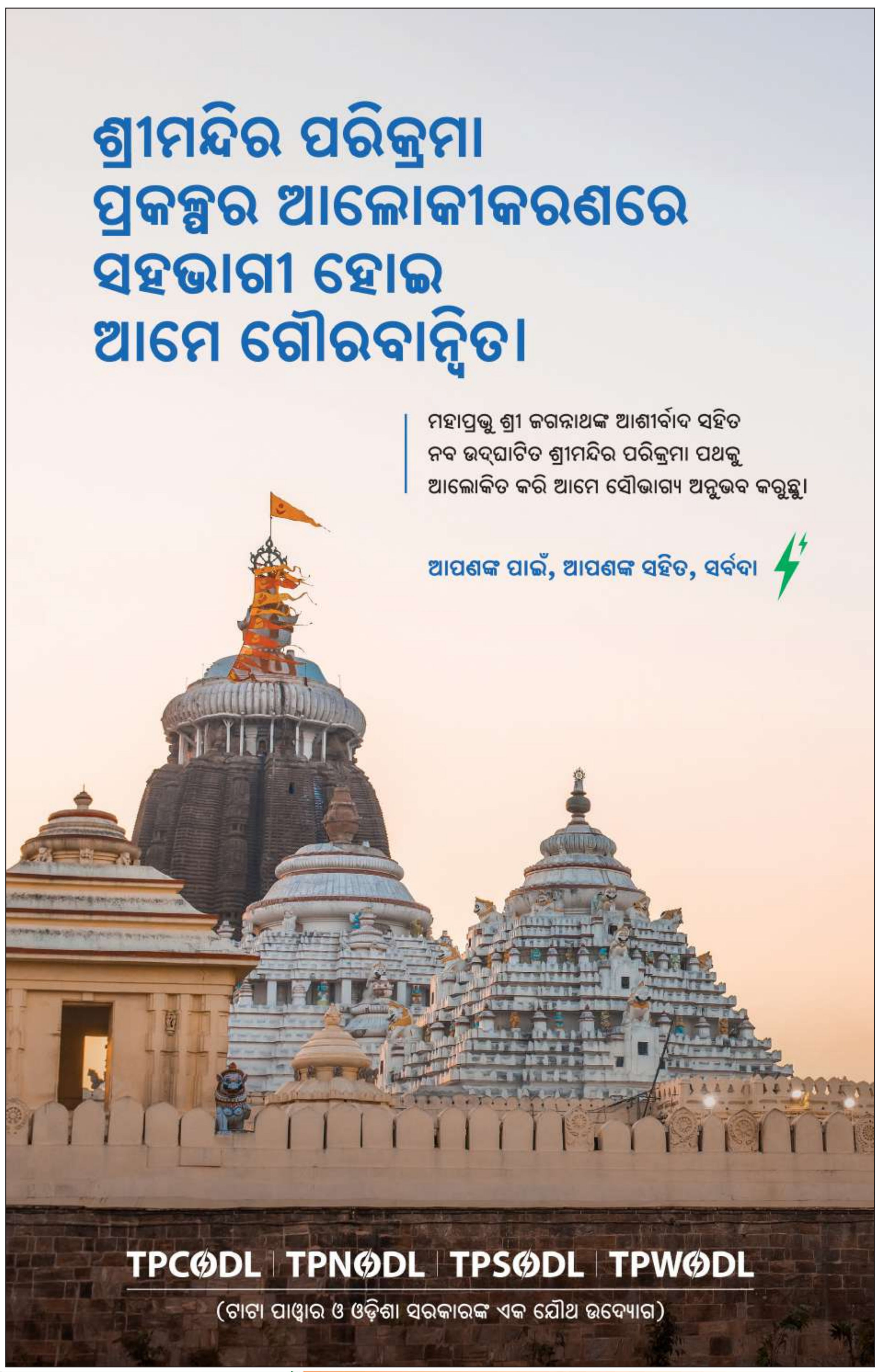
ସମ୍ବଲପୁର : ବିଶ୍ୱାତ୍ମ ବିଦ୍ୟାମନ୍ଦିରର ୧୧ତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ବିଶ୍ୱାତ୍ମା ଚେତନା ପରିଷଦର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ପରମହଂସ ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟପ୍ରଜ୍ଞାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଆୟୋଜିତ ଉତ୍ସବରେ ସମ୍ବଲପୁର ମହାନଗର ନିଗମ ଆୟୁକ୍ତ ବେଦଭୂଷଣ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଏବଂ ବିଶ୍ୱାତ୍ମା ଚେତନା ପରିଷଦର ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟବେଦାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ତଥା ବିଶିଷ୍ଟ ସାମ୍ବାଦିକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ବିଶ୍ୱାତ୍ମା ଚେତନା ପରିଷଦ ସମ୍ବଲପୁର ଶାଖା ସଭାପତି ପରମେଶ୍ୱର ଦାଶ ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଓ ପରିଷଦର ସମ୍ପାଦକ ନନ୍ଦକିଶୋର ମିଶ୍ର ବାର୍ଷିକ ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ବିଶ୍ୱାତ୍ମ ବିଦ୍ୟାମନ୍ଦିରର ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀର ଛାତ୍ର ସୁବ୍ରତ ପାତ୍ରଙ୍କୁ ବହୁବିଧ ଦକ୍ଷତା ଓ ପାରଦର୍ଶିତା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ଭାବରେ 'ଡାକ୍ତର ସୁଚେତା ମହାପାତ୍ର ସ୍ମାରକୀ ସମ୍ମାନ' ଏବଂ ବର୍ଷର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଛାତ୍ର ରୋହନ କୁମାର ସେନାପତିଙ୍କୁ 'ରୁଦ୍ରନାରାୟଣ ପତି ସ୍ମାରକୀ' ସମ୍ମାନରେ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାସହିତ ପ୍ରତି ଶ୍ରେଣୀର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ତିନିଜଣ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଇଥିଲା । ବିଶ୍ୱାତ୍ମ ବିଦ୍ୟାମନ୍ଦିର ମୁଖ୍ୟ ସଂଯୋଜକ ସମ୍ବିତ କୁମାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସଂଯୋଜନା କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନାରେ ବିମଳ ପାଣ୍ଡିଆ, ପ୍ରଧାନ ଗୁରୁମା ରଂଜିତା ମିଶ୍ର, ବିଭୁତି ଗୁପ୍ତା ତଥା ଗୁରୁଜୀ ଗୁରୁମା ଓ କର୍ମଚାରୀମାନେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ରୀନା ସ୍ୱାଇଁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିବେଷଣ କରିଥିଲେ ।

ସାପ୍ତାହିକ 'ଜନସମୀକ୍ଷା'ର ୪୪ତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ

ସମ୍ବଲପୁର: ସାପ୍ତାହିକ 'ଜନସମୀକ୍ଷା'ର ୪୪ତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଅଶୋକ କୁମାର ମିଶ୍ରଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଉତ୍ସବରେ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ଶ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି, ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଓ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ର ପ୍ରତିମା ମିଶ୍ର ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ପତ୍ରିକାର ସଂପାଦିକା ଶ୍ରୀମତୀ ସବିତା ମିଶ୍ର ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ । ପରେ ମମତା ନାଥଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଆୟୋଜିତ କବିତା ପାଠୋତ୍ସବରେ ଜୟକୃଷ୍ଣ ବେହେରା, ଗୁଣନିଧି ସାଲିମା, ବିଭୁତି ମିଶ୍ର, ବିଚିତ୍ରା ବାଗ, ଡକ୍ଟର ପ୍ରତିମା ମିଶ୍ର, ସୁଷମା ପ୍ରଧାନ, ସବିତା ମିଶ୍ର, ଗୋପୀନାଥ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ, ଜ୍ୟୋତିର୍ମୟୀ ପ୍ରଧାନ, ଅରୁଣ କମାର ଦାଶ, କମଲ ଲୋଚନ ପଣ୍ଡା, ସନତ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ଉତ୍ତମ ସୁନ୍ଦର କବିତା ପାଠ କରିଥିଲେ । ବିଶ୍ୱାତ୍ମା ବିଦ୍ୟାମନ୍ଦିରର ଛାତ୍ରୀ ପ୍ରିୟାନ୍ସି ଘିବେଲା ଗୀତାପାଠ କରିଥିଲେ । ସଂସ୍କୃତି ତ୍ରିପାଠୀ ଓ ଅର୍ଚ୍ଚନା ପାଣ୍ଡିଆ, ସମ୍ବଲପୁରୀ ନୃତ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ସିଦ୍ଧେଶ୍ୱରୀ ଧର୍ମ ସଂପାଦକ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ପଣ୍ଡା ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଡାକ୍ତର ରାସେଶ୍ୱରୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ସାମ୍ବାଦିକ ସୁବାସ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ହେମନ୍ତ ମହାପାତ୍ର, ଗୋପୀନାଥ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଇଭିଏମ ଓ ଭିଭିପାଟ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍‌ଘାଟିତ

ସମ୍ବଲପୁର: ଆଗାମୀ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନରେ ଭୋଟର ନିର୍ଭୁଲ ମତଦାନ ସଚେତନତା ସକାଶେ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ତରଫରୁ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅନନ୍ୟା ଦାସଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇଛି । ଏହି ନମୁନା ପ୍ରଦର୍ଶନ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଅଧିକାରୀ, କର୍ମଚାରୀ, ଜନସାଧାରଣ, ସ୍ୱୟଂ ସାହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀର ସାଭ୍ୟା ଆଦି ଯୋଗଦେଇ ଇଭିଏମ ଏବଂ ଭିଭିପାଟ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ସହିତ ଏଥିରେ କିଭଳି ଭୋଟ ଦାନ ହେଉଛି ତାହା ପ୍ରଦର୍ଶନ ମାଧମରେ ବୁଝାଯାଇଥିଲା ।



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