ସାପ୍ତାହିକ
Postal Regd. No.: SBP/14/2019-2021
ସ୍ୱୀକାର
The Sweekar ସ୍ୱୀକାର
www.sweekarweekly.com
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ସ୍ୱ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା
RNI No. 66443/94

Vol.25 | Issue - 38 | 24 - 30 October 2021 | Sambalpur | Page-12 | Invitation Price Rs.10

ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ୭୬ ବର୍ଷରେ କଲେ ପଦାର୍ପଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର: ବିଜୁବାବୁଙ୍କ ଜୀବନ କାଳରେ ରାଜନୀତି ଠାରୁ ଦୂରରେ ଥିବା ତାଙ୍କ ସାନ ପୁଅ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଇତି ମଧ୍ୟରେ ୭୬ ବର୍ଷରେ ପଦାର୍ପଣ କରିଛନ୍ତି । ଏକ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଲେଖକ ତଥା ଶିକ୍ଷାନବିଶରୁ ବିଜୁ ବାବୁଙ୍କ ଅବର୍ତ୍ତମାନରେ ରାଜନୀତିକୁ ଲମ୍ଫା ଡିଆଁ ମାରିଥିବା ନବୀନ ଏବେ କେବଳ ଓଡ଼ିଶା ନୁହେଁ ଜାତୀୟ ରାଜନୀତିରେ ଜଣେ ଧୂରିଣ, ବିଚକ୍ଷଣ ଏବଂ ପୋଖତ ରାଜନେତାର ପରିଚିତି ପାଇଛନ୍ତି । ବିଜୁବାବୁଙ୍କ ପରଲୋକ ପରେ ୧୯୯୭ ମସିହାରେ ନବଗଠିତ ବିଜୁ ଜନତା ଦଳର ମଙ୍ଗ ଧରିବା ପରଠୁ ନିର୍ବାଚନ ରାଜନୀତିରେ ନବୀନ କେବେ ପରାଜୟର ମୁହଁ ଦେଖି ନାହାନ୍ତି । ବାପାଙ୍କ ପରଲୋକ ପରେ ଲୋକସଭା କ୍ଷେତ୍ର ପାଇଁ ଅନୁଷ୍ଠିତ ନିର୍ବାଚନରେ ବିଜୟୀ ହୋଇ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଇସ୍ପାତ ଓ ଖଣି ମନ୍ତ୍ରୀ ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ଭାଳିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କ ହାତକୁ ଆସିଥିଲା ନେତୃତ୍ୱର ଡୋରି । ଦୀର୍ଘବର୍ଷ ଧରି ଓଡ଼ିଶା ରାଜନୀତିରେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଦବଦବା ରଖିଥିବା କଂଗ୍ରେସକୁ ହରାଇ ବିଜେପି ସହିତ ମେଣ୍ଟ କରିଥିବା ବିଜେଡି ଉପସଭାପତି ୨୦୦୦ ମସିହାରୁ ଓଡିଶାର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ କ୍ଷମତାସୀନ ହେବା ପରଠୁ ଆଉ ପଛକୁ ଚାହିଁ ନାହାନ୍ତି । ଦୀର୍ଘ ୨୧ବର୍ଷ ଧରି କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଆସନରେ ରହିବା ଏବଂ ପାଞ୍ଚ ପାଞ୍ଚଟି ନିର୍ବାଚନରେ ଜିତିବା ଦ୍ୱାରା ନବୀନ ଓଡଶା ରାଜନୀତିରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କୀର୍ତ୍ତୀମାନ ସ୍ଥାପନ କରିଛନ୍ତି । ଓଡିଶାରେ ଗତ ୨୧ବର୍ଷର ଶାସନ ଭିତରେ ସେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ଯେଉଁ ପତିଆରା ଓ ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରିଛନ୍ତି ତାହା କ୍ରମଶଃ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ମଜଭୁତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ନବୀନ କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ନିର୍ବାଚନ ଜିତିବା ପଛର ରହସ୍ୟକୁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିରୋଧୀ ଭେଦ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ୨୦୦୦ରୁ ୨୦୦୯ ତିନିଟି ନିର୍ବାଚନରେ ବିଜେପି ସହ ମେଣ୍ଟ କରି କ୍ଷମତାସୀନ ଥିବା ବିଜେଡି ମେଣ୍ଟ ଭାଙ୍ଗିଯିବା ପରେ ଦିଶାହୀନ ହୋଇପଡିବ ବୋଲି ରାଜନୈତିକ ପଣ୍ଡିତମାନେ ଯେଉଁ ଆଶଙ୍କା କରୁଥିଲେ, ଘଟଣାଚକ୍ରରେ ସେସବୁ ଭୁଲ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । ୨୦୦୯ରେ ନବୀନ ବିଜେଡିକୁ ରେକର୍ଡ ସଂଖ୍ୟକ ଆସନରେ ଜିତାଇ ଆଣି ନିଜ ବିଚକ୍ଷଣତାର ପ୍ରମାଣ ଦେଇଥିଲେ । ସେହିପରି ୨୦୧୪ରେ ଯେତେବେଳେ ସାରା ଦେଶରେ ମୋଦି ହାୱା ବହୁଥିଲା, ଅନେକ ଭାବୁଥିଲେ ଓଡିଶାରେ ମଧ ସେ ହାୱା ବିଜେଡି ସରକାରକୁ ଦୋହଲାଇ ଦେବ । କିନ୍ତୁ

ନିର୍ବାଚନ ଫଳ ହେଲା ଓଲଟା । ସାରା ଦେଶ ଦେଖିଲା ନବୀନଙ୍କ ନେତତ୍ୱ ଆଗରେ ମୋଦି ଲହର ଆଦୌ କାମ ଦେଲାନି । ୨୦୧୪ ଭଳି ୨୦୧୯ରେ ମଧ ଅନୁରୂପ ସଂକଟ ଓ ଆହ୍ୱାନ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା ବିଜେପି ଏବଂ ମୋଦୀ ଲହର । ୧୨୦+ମିଶନ ନେଇ ଓଡ଼ିଶାରେ କ୍ଷମତାକୁ କବଜା କରିବାକୁ ଜୋରଦାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ଘମାଘୋଟ ପ୍ରଚାର କରିଥିଲେ ନିଜେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଏବଂ ତାଙ୍କର ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗୀ ଅମିତ ଶାହା । ଏପରିକି ବିଜେଡି ସରକାରକୁ ପୋଡା ଟ୍ରାନ୍ସଫର୍ମର ଭାବେ ସମାଲୋଚନା କରି ଏହାକୁ ଉପାଡି ଫିଙ୍ଗିଦେବା ପାଇଁ ଦଳୀୟ ନିର୍ବଚାନ ସଭାରେ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଥିବା ଶାହାଙ୍କ ଭାଷଣ ବି ବିଜେଡିର ଶକ୍ତ ରାଜନୀତି ଆଗରେ ପବନରେ ମିଳାଇ ଯାଇଥିଲା । ବିଜେପିକୁ ୧୨୦+ ତ ଦୂରର କଥା ୨୦+ରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବାକୁ ପଡିଥିଲା । ଓଡିଆ ଜାଣି ନଥିବା, ଭଲ ଭାବେ ଓଡିଆ କହି ପାରୁ ନ ଥିବା ନବୀନଙ୍କୁ ଅନେକ ସମୟରେ ତାଙ୍କ ପତିପକ୍ଷ ମହଲରୁ ସମାଲୋଚିତ ହେବାକୁ ପଡେ । କିନ୍ତୁ ଏସବୁ ସମାଲୋଚନା ତାଙ୍କ ନିର୍ବାଚନ ରଣନୀତି ଏବଂ ବିଜୟ ପଥକୁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରି ନାହିଁ । ପ୍ରତିଟି ନିର୍ବାଚନରେ ରାଜନୈତିକ ପଣ୍ଡିତମାନେ ଦୀର୍ଘକାଳ ଧରି କ୍ଷମତାସୀନ ବିଜେଡିର ଆସ୍ଥା ବିରୋଧୀ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଉଠାଇ ଏହା ବିରୋଧୀଙ୍କୁ ସୁହାଇବ ବୋଲି ଅଙ୍କ କଷନ୍ତି । ମାତ୍ର ୫ଟି ନିର୍ବାଚନ ଏବଂ ୫ରୁ ଅଧିକ ଉପନିର୍ବାଚନରେ ଏସବୁରେ ସାମାନ୍ୟ ଝଲକ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିନାହିଁ । ବରଂ ଥରକୁ ଥର ନବୀନଙ୍କ ଓଡିଆ ଭାଷଣ ଶୁଣି କରତାଳି ମାଡ଼ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଆସ୍ଥା ବିରୋଧୀ ସଂକଟର ସମ୍ଭାବନାକୁ ପଛରେ ପକାଇ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଭୋଟ ଏବଂ ଆସନ ସଂଖ୍ୟା ନିଜ କବ୍‌ଜାକୁ ଆଣିବାରେ ସେ ସଫଳ ହେଉଛନ୍ତି । ନବୀନଙ୍କ ଜିତିବାର ଏହି ରଣନୀତି ଏବେ ବି ରହସ୍ୟାବୃତ୍ତ ହୋଇ ରହିଛି । ନବୀନ ଓ ବିଜେଡି ବିରୋଧରେ ରାଜ୍ୟରେ ଏକାଧିକ ପ୍ରସଙ୍ଗ ରହିଛି । ଯେଉଁଥିରୁ ବିରୋଧୀ ଫାଇଦା ଉଠାଇବାର ସୁଯୋଗ ରହିଛି । ମାତ୍ର ବିରୋଧୀ ବିଜେପି କିମ୍ବା କଂଗ୍ରେସ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନବୀନଙ୍କ ବିକଳ୍ପ ତିଆରି କରିପାରି ନାହାନ୍ତି । ଗତ ୨୧ବର୍ଷର କ୍ଷମତାରେ ଥିବା ନବୀନ ବହୁ ଜନକଲ୍ୟାଣକାରୀ ଯୋଜନା ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ମାଧମରେ ସେ ଜନସମର୍ଥନ ହାସଲ କରୁଥିବା ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଛି ।

(ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ୧୧ ପୃଷ୍ଠାରେ)

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପାଳିଲେନି ଜନ୍ମଦିନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର : ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ୭୬ ବର୍ଷରେ ପଦାର୍ପଣ କରିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କରୋନାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ତାଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ପାଳନ କରି ନାହାନ୍ତି । ଚଳିତ ଥରକୁ ମିଶାଇ ଚତୁର୍ଥ ଥର ପାଇଁ ସେ ଜନ୍ମଦିନ ପାଳନରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିଛନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ବାତ୍ୟା ତିତିଲି, ଫନି ଏବଂ କରୋନା ପାଇଁ ସେ ତିନିବର୍ଷ ଧରି ଜନ୍ମଦିନ ପାଳନ କରି ନ ଥିଲେ । ଜନ୍ମଦିନର ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ ନବୀନ ତାଙ୍କ ବାର୍ତ୍ତାରେ କହିଥିଲେ, ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କ ଭଲପାଇବା, ଶୁଭେଚ୍ଛା ଓ ଆଶୀର୍ବାଦ ନିକଟରେ ସେ ସର୍ବଦା ଋଣୀ । କରୋନା ପାଇଁ ଆମେ ଗତ ଦେଢ଼ବର୍ଷ ହେଲା କଠିନ ସମୟ ଦେଇ ଗତି କରୁଛୁ । ଜନ୍ମଦିନ ଶଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇବାକୁ ନବୀନ ନିବାସ ନଆସି କରୋନାରେ ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପରିବାରକୁ ସାହାଯ୍ୟ ଏବଂ ରକ୍ତ ଦାନ ପରି ମହତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମସ୍ତେ ସାମିଲ ହେଲେ ତାହା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶୁଭେଚ୍ଛା ହେବ ବୋଲି ସେ କହିଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ତାଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି, ରାଜ୍ୟପାଳ ପ୍ରଫେସର ଗଣେଶୀଲାଲ, କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ, ଅଶ୍ୱିନୀ ବୈଷ୍ଣବ, ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଉଦ୍ଧବ ଠାକ୍ରେ, ଆସାମ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହିମାନ୍ତ ବିଶ୍ୱଶର୍ମା, କର୍ଣ୍ଣାଟକ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ବାସବରାଜ ଏସ୍ ବୋମାଇ, ନାଗାଲାଣ୍ଡ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନେଲ୍‌ଫ୍ୟୁରିଓ, ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ନାଇଡୁ, ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଏଚ୍.ଡି ଦେବଗୌଡା, କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ମକ୍ତାରୁ ଆବାସ ନକ୍‌ଭି, ଦର୍ଶନ ଜରଦାସ, ହରଦିପସିଂ ପରୁୀ, ଦେବୁ ସିଂ ଚୌହାନ, ନରେନ୍ଦ୍ରସିଂ ତମାର, ଭାନୁସିଂ ପ୍ରତାପ ସିଂ ବର୍ମା, ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କେଶବପ୍ରସାଦ ମାର୍ଯ୍ୟ ଓ ବହୁ ବିଶିଷ୍ଟ ରାଜନେତା ଟୁଇଟ କରି ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇବା ସହ ଦୀର୍ଘ ନିରାମୟ ଜୀବନ କାମନା କରିଛନ୍ତି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ୧୯୪୬ ମସିହା ଅକ୍ଟୋବର ୧୬ ତାରଖରେ ପିତା ପୂର୍ବତନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସ୍ୱର୍ଗତ ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ଓ ମାତା ଜ୍ଞାନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଔରସରୁ ନବୀନ କଟକର ଆନନ୍ଦ ଭବନରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ପଞ୍ଚମ ଥର ପାଇଁ ସେ ରାଜ୍ୟର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ଶାସନ ଦାୟିତ୍ୱରେ ରହିଛନ୍ତି ।

ସମ୍ବଲପୁର ସାଂସଦ ଓ ବିଧାୟକ ରେଳ ମହାପ୍ରବନ୍ଧକଙ୍କୁ ଭେଟିଲେ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ସାଂସଦ ନିତେଶ ଗଙ୍ଗଦେବ, ବିଧାୟକ ଜୟ ନାରାୟଣ ମିଶ୍ର ଓ ରେଙ୍ଗାଲି ବିଧାୟକ ନାଉରୀ ନାୟକ ପୂର୍ବତଟ ରେଳପଥର ମହାପ୍ରବନ୍ଧକ ବିଦ୍ୟାଭୂଷଣଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରି ସମ୍ବଲପୁର ମଣ୍ଡଳରେ ରେଳ ବିକାଶ ସଂପର୍କିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି । ଆଲୋଚନା ବେଳେ ସମ୍ବଲପୁର ମଣ୍ଡଳ ରେଳ ପ୍ରବନ୍ଧକ ପ୍ରଦୀପ କୁମାର, ବରିଷ୍ଠ ବିଜେପି ନେତା ଦେବେନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର ମଧ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ସେମାନେ ସମ୍ବଲପୁର ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ଷ୍ଟେସନର ଉନ୍ନତୀକରଣ, କେତେକ ନୂଆ ଟ୍ରେନ ଚଳାଇବା, କିଛି ଟ୍ରେନର ଚଳାଚଳ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଆଦି ପ୍ରସଂଗରେ ପ୍ରାୟ ଘଣ୍ଟାଏ କାଳ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ସମ୍ବଲପୁର ସାଂସଦ ଶ୍ରୀ ଗଙ୍ଗଦେବ ତାଳଚେର - ବିମଳାଗଡ଼ ରେଳ ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବା ସହ ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରୁ କୁଚିଣ୍ଡା ଦେବଗଡ଼ ତିଲେଇବଣି ଦେଇ ବାରକୋଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକ ନୂଆ ରେଳଲାଇନ ବିଛାଇ ବାରକୋଟ ଠାରେ ତାଳଚେର ବିମଳାଗଡ଼ ରେଳ ଲାଇନ ସହ ସଂଯୋଗ କରିବାକୁ ଦାବି କରିଥିଲେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରେଳ ମାନଚିତ୍ରରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ସ୍ଥାନ ପାଇ ନ ଥିବା ଦେବଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାର ଉନ୍ନତି ଓ ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକେ ଉପକୃତ ହୋଇ ପାରିବେ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ସେହିପରି ସମ୍ବଲପୁର ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ମିଶ୍ର ମାନେଶ୍ୱରରୁ ସୋନପୁର ଦେଇ ଖୋର୍ଦ୍ଧା- ବଲାଙ୍ଗୀର ରେଳଲାଇନ ସହ ସଂଯୋଗ ପାଇଁ ଏକ ନୂଆ ପ୍ରକଳ୍ପର ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଥିଲେ ।

ସାଂସଦ ଶ୍ରୀ ଗଙ୍ଗଦେବ ଓ ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ମିଶ୍ର ସମ୍ବଲପୁର- ପୁରୀ ଇଣ୍ଟରସିଟି, ରାଉରକେଲା- ସମ୍ବଲପୁର ଡିଏମୟୁ, ଜଗଦଲପୁର- ହାୱଡ଼ା ସମଲେଶ୍ୱରୀ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍, ସମ୍ବଲପୁର- ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ ଗୋଣ୍ଡୱାନା ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ପୁଣି ଆରମ୍ଭ କରିବା, ବିଶାଖାପାଟଣା - ଅମୃତସର ହୀରାକୁଦ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ଓ ସମ୍ବଲପୁର- ଜମ୍ମୁତୱି ଏକ୍ସପ୍ରେସକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଚଳାଇବା, ସମ୍ବଲପୁର ଦେଇ ଯାଉଥିବା ରାଜଧାନୀ ଏକ୍ସପ୍ରେସକୁ ସପ୍ତାହରେ ଅତି କମରେ ୩ ଦିନ ଚଳାଇବା, ସମ୍ବଲପୁରରୁ ପ୍ରୟାଗରାଜକୁ ଏକ ନୂଆ ଟ୍ରେନ ଆରମ୍ଭ କରିବା, ସମ୍ବଲପୁର- ଟିଟିଲାଗଡ଼ ଓ ସମ୍ବଲପୁର- ତାଳଚେର ଲାଇନ୍‌ର ଦୋହରୀକରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ଶେଷ କରିବା, ସମ୍ବଲପୁର ଜଂସନରୁ ସମ୍ବଲପୁର ସିଟି ଷ୍ଟେସନ ମଧ୍ୟରେ ରେଳ ଲାଇନ ସହ ସମାନ୍ତରାଳ ରାସ୍ତା ନିର୍ମାଣ କରିବା ଆଦି ପ୍ରସ୍ତାବ ରଖିଥିଲେ । ରେଙ୍ଗାଲି ବିଧାୟକ ନାଉରୀ ନାୟକ ନିଜ ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀର ବିଭିନ୍ନ ରେଳ ସଂପର୍କିତ ପ୍ରସଂଗ ତଥା ସମ୍ବଲପୁର ସହର ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଟିକଟ ସଂରକ୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ର ଖୋଲିବାକୁ ଦାବି କରିଥିଲେ । ଶ୍ରୀ ମହାପାତ୍ର ରେଢ଼ାଖୋଲ ଅଞ୍ଚଳର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସଂଗ ଉଠାଇଥିଲେ ।

ଦେଶରେ ଟିକାକରଣ ୧୦୦ କୋଟି ଟପିଲା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ଦେଶରେ ଟିକାକରଣ ୧୦୦ କୋଟି ଛୁଇଁ ଏକ ମାଇଲ ଖୁଣ୍ଟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଏହି ଅବସରରେ ପ୍ରଧାନ ମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଦେଶବାସୀଙ୍କୁ ଉଦବୋଧନ ଦେଇ ଏହା ଏକ ଅସାଧାରଣ ପଦକ୍ଷେପ ବୋଲି ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ଏହି ସଫଳତାର ଶ୍ରେୟ ଦେଶବାସୀଙ୍କୁ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଶ୍ରୀ ମୋଦି କହିଛନ୍ତି ଯେ, ୧୦୦ କୋଟି ଟିକା କରଣ ଏକ ସଂଖ୍ୟା ନୁହେଁ ଏହା ଦେଶର ସଫଳତାର ପ୍ରତିଫଳନ ଓ ଇତିହାସରେ ଏକ ନୂତନ ଅଧାୟର ସୃଷ୍ଟି । ଏହା ନବଭାରତର ଏକ ଛବି ଯାହା କଷ୍ଟକର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କଲେ ଓ ତାହାକୁ ହାସଲ କରିବା ମଧ ଜାଣେ । ଆଜି ଅନେକ ଲୋକ ଭାରତର ଟିକାକରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ବିଶ୍ୱର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେଶ ସହ ତୁଳନା କରୁଛନ୍ତି । ଯେଉଁ ଗତିରେ ଭାରତ ଶହେ କୋଟି ଟପିଛି ତାହା ମଧ ପ୍ରଶଂସିତ ହୋଇଛି ବୋଲି ଶ୍ରୀ ମୋଦି କହିଛନ୍ତି ।

ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ..

ମସ୍ତିଷ୍କ ଜାଗ୍ରତ ରଖେ କଦଳୀ

ଚିନ୍ତା ଦୂର କରେ ମାଣ୍ଡିଆ

ଭିଟାମିନ୍‌ରେ ଭରପୂର ଫୁଲକୋବି

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଗି ଲାଭପ୍ରଦ କଲରା

ମେଥି ଶାଗର ଉପକାରିତା

ଦେବଗଡ଼ରେ ପୋଲିସ ଶହୀଦ ଦିବସ

ଦେବଗଡ଼: ସ୍ଥାନୀୟ ରିଜର୍ଭ ପୋଲିସ ପଡ଼ିଆଠାରେ ୬୨ ତମ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ଓଡ଼ିଶା ପୋଲିସ ଶହୀଦ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଉପଲକ୍ଷେ ଆୟୋଜିତ ସ୍ମୃତି ପରେଡ଼ରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଦେବଗଡ଼ ଏସପି ରାଜ କିଶୋର ପାଇକରାୟ ଯୋଗଦେଇ ଅଭିବାଦନ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଏହା ସହ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଦେଶ ପାଇଁ ଶହୀଦ ହୋଇଥିବା ଅମର ଯବାନମାନଙ୍କର ସ୍ମୃତି ଚାରଣ କରିଥିଲେ । ଏହା ପରେ ଏସପି ପାଇକରାୟ ଶହୀଦ ସ୍ତମ୍ଭରେ ପୁଷ୍ପଗୁଚ୍ଛ ଅର୍ପଣ ପୂର୍ବକ ଶହୀଦମାନଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଦେବଗଡ଼ ଏସଡିପିଓ ପ୍ରତ୍ୟୁଷ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ମଧ ମଞ୍ଚାସୀନ ଥିଲେ । ଅତିଥି ଭାବେ ୪ର୍ଥ ଆଇଆରବି ବାଟାଲିୟନର କମାଣ୍ଡାଣ୍ଟ ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ର ତ୍ରିପାଠୀ, ଡେପୁଟି କମାଣ୍ଡାଣ୍ଟ ପ୍ରଶାନ୍ତ ନାୟକ ଓ ବସନ୍ତ ନାୟକ, ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଅଧିକାରୀ ଡାକ୍ତର ମନୋଜ କୁମାର ଉପାଧ୍ୟାୟ ଓ ଜଳ ବିଭାଜିକା ମିଶନର ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସୁଧାକର ଶତପଥି ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଡିଏସପି (ଡିଆଇବି) ପ୍ରଦୀପ କେର୍କେଟାଙ୍କ ସମେତ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ଅଧିକାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ସର୍ଜେଣ୍ଟ ଗୋବିନ୍ଦ ମାରାଣ୍ଡିଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ପରେଡ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା ।

ଏମ୍‌ସିଏଲ୍ ପକ୍ଷରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ବ୍ଲାଷ୍ଟିଂ ଉପରେ ସମ୍ମାନ

ବୁର୍ଲା : ଦେଶର ପ୍ରମୁଖ କୋଇଲା ଉତ୍ପାଦନ ଓ ରପ୍ତାନୀ କରୁଥିବା କମ୍ପାନୀ ମହାନଦୀ କୋଲଫିଲ୍ଡ ଲିମିଟେଡ ପକ୍ଷରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ବ୍ଲାଷ୍ଟିଂ ଓ ବ୍ଲାଷ୍ଟ ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ସୁରକ୍ଷା ମାନର ଉନ୍ନତି ଉପରେ ଏକ ଆଲୋଚନା ଚକ୍ର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ଏହାକୁ ଏମ୍‌ସିଏଲ୍ ଓ ଏନ୍‌ସିଏଲ୍‌ର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ତଥା ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପି.କେ ସିହ୍ନା ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରି କୋଇଲା ଖନନ ସମୟରେ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ କହିଥିଲେ । ଏକେଏସ୍ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଫେସର ଜି.କେ ପ୍ରଧାନ ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ । ଏଥିରେ ବୈଷୟିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଓ.ପି ସିଂହ, ଅର୍ଥ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ କେ.ଆର ବାସୁଦେବନ, ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ବବନ ସିଂହ, ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ଓ ପ୍ଲାନିଂ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସୁବ୍ରତ ଶେଖର ସିହ୍ନା ଓ ଏନ୍‌ସିଏଲ୍ ଓ ଟ୍ରେଡ୍ ୟୁନିୟନ ସୁରକ୍ଷା ବୋର୍ଡର ସଦସ୍ୟମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏଥିସହ ଅନଲାଇନ ମଧ୍ୟମରେ ମଧ ଅନେକ ସଦସ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଜାତୀୟ ସେବା ଯୋଜନା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶିବିର ଉଦ୍‌ଯାପିତ

ବିନିକା: ସ୍ଥାନୀୟ ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଡିଗ୍ରୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଜାତୀୟ ସେବା ଯୋଜନା ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ କାଳପଡ଼ା ଏବଂ ଗୋଲାପଡାରେ ପୂଜା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶିବିର ଉଦ୍‌ଯାପିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ସାତ ଦିନ ଧରି ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଅଫିସର ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ହୋତା, (ପୁରୁଷ) ଏବଂ ପୋଗ୍ରାମ ଅଫିସର ମିତାଳୀ ପଧାନ (ମହିଳା)ଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଶିବିରରେ ୨୫ଜଣ ପୁରୁଷ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଓ ୨୫ଜଣ ମହିଳା ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଭାଗନେଇ ଗ୍ରାମର ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା, ନିଶା ନିବାରଣ, ପୋଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ସ୍ୱଚ୍ଛ ଭାରତ ଅଭିଯାନ, ପରିମଳ ଓ ବୃକ୍ଷ ରୋପଣ ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଧୀରେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ନାୟକ ପୂର୍ବତନ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଅଫିସର ଗୋପାଳ କ୍ରିଷ୍ଣ ଦାସ ବରିଷ୍ଠ ଅଧ୍ୟାପକ ଶ୍ରୀ ରୁଦ୍ରନାରାୟଣ ଦାସ, ଅଧ୍ୟାପକ ବିଶ୍ୱନାଥ ମିଶ୍ର ମାନସ ରଞ୍ଜନ ମିଶ୍ର ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥିଲେ ।

ବାଲ୍ମିକି ଜୟନ୍ତୀ

ବିନିକା: ସିଦ୍ଧାର୍ଥଡିଗ୍ରୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ସଂସ୍କୃତ ବିଭାଗ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଫେସର ଧୀରେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ନାୟକଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ବାଲ୍ମିକୀ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଅଧ୍ୟାପକ ଗୋପାଳ କୃଷ୍ଣ ଦାଶ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା ବେଳେ ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ହୋତା ସଭା ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ଅଧ୍ୟାପିକା ସୁଶ୍ରୀ ସୁପ୍ରଭା ପୂଜାହାରୀ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ସୋନପୁରରେ ପୋଲିସ ଶହୀଦ ଦିବସ

ସୋନପୁର: ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ରିଜର୍ଭ ପୋଲିସ ପଡିଆରେ ୬୨ ତମ ପୋଲିସ ଶହୀଦ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏସ୍.ପି ସୀତାରାମ ଶତପଥୀ ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ପୋଲିସ ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ କରିବା ସହିତ ପ୍ୟାରେଡରେ ଅଭିବାଦନ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଦେଶ ମାତୃକାର ସେବା କରି ଚଳିତବର୍ଷ ଦେଶରେ ଶହୀଦ ହୋଇଥିବା ପୋଲିସଙ୍କ ପ୍ରତି ଏସପି ଶତପଥୀ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଜ୍ଞାପନ ପୂର୍ବକ ନାମ ପଠନ କରିଥିଲେ । ରାଜ୍ୟପାଳ ପ୍ରଫେସର ଗଣେଶି ଲାଲ ଓ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ବାର୍ତ୍ତାକୁ ଏସପି ପାଠ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଶହୀଦ ବିଭୀଷଣ ସାହୁଙ୍କ ବାପାଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅବୋଲି ସୁନିଲ ନରୱଣେ, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଡେପୁଟି କମାଣ୍ଡାଣ୍ଟ ଉମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାନୀ, ଅତିରିକ୍ତ ଆରକ୍ଷୀ ଅଧୀକ୍ଷକ ଜଗଜ୍ଜୀବନ ପଟେଲ, ଡିଏସପି ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା ବେହେରା, କୁମାରୀ ଜାଣୀ, ବିମଳ କୁମାର ବାରିକ, ସୋନପୁର ଏସଡିପିଓ ପୁଷ୍ପାଞ୍ଜଳି ନିଙ୍ଗୀ, ଇନ୍ସପେକ୍ଟର ସତ୍ୟଜିତ୍ ମିଶ୍ର, ରାଜେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ମଣ୍ଡଳ, ସୋନପୁର ଆଇଆଇସି ପୁଷ୍ପେନ୍ଦୁ ସାଗର ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ଶହୀଦ ସ୍ତୁପରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଜଣାଇଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲା ହାବିଲଦାର - କନଷ୍ଟେବଳ ସଂଘର ସଭାପତି କୁମୁଦ ରଞ୍ଜନ ମେହେର ଓ ସମ୍ପାଦକ ଦୀନେଶ ରଞ୍ଜନ ମିଶ୍ର ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଆରକ୍ଷୀ ନିରୀକ୍ଷକ ଅମରେନ୍ଦ୍ର ପାଣିଗ୍ରାହୀ ଓ ସର୍ଜେଣ୍ଟ ବିଶ୍ୱନାଥ ଜେନା ପ୍ୟାରେଡକୁ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।

ମହଙ୍ଗା ଭତ୍ତା ଏବଂ ମହଙ୍ଗା ସହାୟତାର ଅତିରିକ୍ତ କିସ୍ତି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ କେନ୍ଦ୍ର କ୍ୟାବିନେଟ ବୈଠକରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ମହଙ୍ଗା ଭତ୍ତା ଏବଂ ପେନସନ ଭୋଗୀମାନଙ୍କୁ ମହଙ୍ଗା ସହାୟତାର ଅତିରିକ୍ତ କିସ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରାଯିବା ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ମଞ୍ଜୁରି ମିଳିଛି । ଗତ ଜୁଲାଇ ମାସ ଠାରୁ ବକେୟା ଥିବା ୩ ପ୍ରତିଶତ ଅତିରିକ୍ତ କିସ୍ତି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମଚାରୀ ଓ ପେନସନ ଭୋଗୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମୂଳ ଦରମା/ ପେନସନରେ ମହଙ୍ଗା ଭତ୍ତା/ ମହଙ୍ଗା ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ । ଦରବୃଦ୍ଧି ବାବଦ କ୍ଷତିପୂରଣ ଆକାରରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଏହି ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି । ସପ୍ତମ ବେତନ ଆୟୋଗଙ୍କ ସୁପାରିସ ଆଧାରରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିବା ସୂତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ଏହି ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି । ଉଭୟ ମହଙ୍ଗା ଭତ୍ତା ଏବଂ ମହଙ୍ଗା ସହାୟତା ବାବଦରେ ଦେଶର ରାଜକୋଷ ଉପରେ ବାର୍ଷିକ ୯,୪୮୮.୭୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ବୋଝ ପଡିବ । ତେବେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ୪୭ ଲକ୍ଷ ୧୪ ହଜାର ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ ୬୮ ଲକ୍ଷ ୬୨ ହଜାର ପେନସନଭୋଗୀ ଲାଭାନ୍ୱିତ ହେବେ ।

ବିଜେପିରେ ଯୋଗ ଦେଲେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାଲଘୁ ସଦସ୍ୟ

ସମ୍ବଲପୁର : ବିଜେପିର ଜିଲ୍ଲା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ସଂଖ୍ୟାଲଘୁ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଏକ ମିଶଣ ପର୍ବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଭୂତାପଡ଼ା ଅଂଚଳର ଫିରୋଜ ଖାନଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ୭୦ ଜଣ ସଂଖ୍ୟାଲଘୁ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ସଦସ୍ୟ ସମ୍ବଲପୁର ବିଧାୟକ ଜୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ରଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖି ବିଜେଡ଼ି ଛାଡି ବିଜେପିରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସମୀର ରଞ୍ଜନ ବାବୁ, କର୍ଣ୍ଣେଲ ପ୍ରଭାତ ପଣ୍ଡା, ଫଣୀଭୂଷଣ ମିଶ୍ର, ପ୍ରଭୁଦତ୍ତ ପଣ୍ଡା, ହସିମ୍‌ରାଜା ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ଶହୀଦ ଦିବସ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା: ଜିଲ୍ଲା ପୋଲିସ ତରଫରୁ ସ୍ଥାନୀୟ ଓଏସଏପି ଦ୍ୱିତୀୟ ବାଟାଲିୟନ ପଡିଆରେ ୬୨ତମ ପୋଲିସ ଶହୀଦ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ଓଏସଏପି ସଶସ୍ତ୍ର ଯବାନମାନଙ୍କୁ ନେଇ ପରେଡ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଏସପି ବିକାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ଅଭିବାଦନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସହ ଶହୀଦ ସ୍ତମ୍ଭରେ ପୁଷ୍ପମାଲ୍ୟ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ସେ ତାଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟରେ ଚଳିତବର୍ଷ ସାରା ଦେଶରେ ୩୭୭ ଜଣ ପୋଲିସ କାର୍ଯ୍ୟରତ ସମୟରେ ଶହୀଦ ହୋଇଥିବା ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ଏଥିରେ ଓଏସଏପି ଦ୍ୱିତୀୟ ବାଟାଲିୟନ ଦୁର୍ଗପତି ଆଶିଷ ଦୁବେ, ଉପଦୁର୍ଗପତି ଭବାନୀ ସେଠ୍, ସହକାରୀ ଦୁର୍ଗପତି ମାନ୍ଧତା ସାଏ, ଦିଲ୍ଲୀପ ସାହୁ, ଅତିରିକ୍ତ ଏସପି, ଲମ୍ବୋଦର ବୁଡ଼ା, ଏସଡିପିଓ ନିର୍ମଳ ମହାପାତ୍ର ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ଭାଗବତ

ଉଦ୍ଧବାଗମନ ପ୍ରସଙ୍ଗ

ହେ ଉଦ୍ଧବ ! ତୁମେ କାହାର ଖବର ନେଇ ଆମ ପାଖକୁ ଆସିଛ ? ବ୍ରଜ ଏବେ ଅନାଥ ହୋଇଯାଇଛି । କୁହ ବ୍ରଜକୁ ସେ କେବେ ସନାଥ କରିବେ ।

ଗୋପୀମାନେ ପାଗଳଙ୍କ ପରି ପ୍ରଳାପ କରିବାରେ ଲାଗିଲେ । ବୃକ୍ଷଲତାରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ରୂପଦର୍ଶନ କରି ସେଗୁଡିକୁ ଆଲିଙ୍ଗନ କରିବାରେ ଲାଗିଲେ ହେଇ ମୋ କହ୍ନେଇ ବୋଲି ବିହ୍ୱଳତାରେ ବାରମ୍ବାର ଚିତ୍କାର କରିବାରେ ଲାଗିଲେ ।

ଏବେ ଉଦ୍ଧବ ଘୋର ଚିନ୍ତାରେ ପଡିଗଲେ । ଏଇ ଗୋପୀମାନେ ତରୁଲତାରେ, ଘରେ, ବାହାରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଣୁ ଅଣୁରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ଏମାନେ ମୁର୍ଖ, ଅପାଠୁଆ ହୋଇ ସୁଦ୍ଧା ବ୍ରହ୍ମର ସର୍ବବ୍ୟାପକତାକୁ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ଆଉ ମୁଁ, ବର୍ଷ ବର୍ଷଧରି ବ୍ରହ୍ମ ବେଦାନ୍ତ ପଢ଼ି ପଢ଼ି ବ୍ରହ୍ମର ସର୍ବବ୍ୟାପକତା ଅନୁଭବ କରି ପାରି ନାହିଁ । ମୋର ଶୁଷ୍କଜ୍ଞାନ ନିଷ୍ଫଳ ହୋଇଯାଇଛି । ମୋର ଜ୍ଞାନ, ପଣ୍ଡିତପଣିଆ, ସବୁ ନିରର୍ଥକ ।

ଜ୍ଞାନାର୍ଜନ ଗୋଟିଏ କଥା, ଆଉ ଜ୍ଞାନାନୁଭବ ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା । ସଖୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିରାଜମାନ କରୁଥିବା ରାଧାଙ୍କ ଶୋଭା ସେତେବେଳେ ଥିଲା ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ । ରାଧାଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧବ ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ପ୍ରଣାମ କଲେ ।

କିନ୍ତୁ କୃଷ୍ଣ- ବିରହ- ବେଦନାସିକ୍ତ ରାଧାଙ୍କର ଶରୀର କ୍ଷୀଣ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ସେହି କ୍ଷୀଣ ଶରୀରରୁ ଅପୂର୍ବ ଦିବ୍ୟ ତେଜ, ସାତ୍ତ୍ୱିକତା ଛତ୍ରେ ଛତ୍ରେ ବିକାଶ ଲାଭ କରି ପାରିପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଶୋଭାମୟମାନ କରୁଥିଲା । ରାଧାଙ୍କର ମନ କିନ୍ତୁ ବ୍ୟାକୁଳ ଓ ବ୍ୟଥିତ ଥିଲା । ମୁଣ୍ଡର ବାଳ ଅସଂଜତ ଥିଲା । ରାଧାଙ୍କ ମୁଖ ଶୁଷ୍କ ଦେଖା ଯାଉଥିଲା । ତାଙ୍କର ଚକ୍ଷୁ ଯୁଗଳରୁ ଅଶ୍ରୁଧାରା ବୋହିବାରେ ଲାଗିଥିଲା ।

ରାଧା ଉଦ୍ଧବଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ, ତୁମେ କେଉଁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ଖବର ନେଇ ଆସିଛ ? ମୋ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ତ ଏଠାରେ ବି ଅଛନ୍ତି । ମୁଁ ବିୟୋଗିନୀ ନୁହେଁ । ଅନ୍ତରର ସଂଯୋଗିତା ରାଧା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଚିନ୍ତନରେ ଲୀନ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା ।

ଉଦ୍ଧବ ପୁନର୍ବାର କହିଲେ, ମୁଁ ମଥୁରାକୁ ଆସିଛି । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଏଠାକୁ ବାହାରିଥିଲେ ।

ଶ୍ରୀରାଧା କହିଲେ, ତୁମେ କ'ଣ

ମୋ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ଖବର ନେଇ ଆସିଛ ? କିନ୍ତୁ ସେ ଖବରରେ ମୁଁ ସାମାନ୍ୟମାତ୍ର ଶାନ୍ତି ପାଇବି ନାହିଁ । ବିରହିଣୀର ଦୁଃଖକୁ କିଏ ବୁଝାଇ ପାରିବ ? ମୋତେ ଶାନ୍ତି ଦେଇ ପାରିବ, ଏପରି କୌଣସି ଅସ୍ତ୍ର, ମନ୍ତ୍ର ବା ଜ୍ଞାନ ଜଗତରେ ନାହିଁ । ମୁଁ ତ ପ୍ରତିକ୍ଷଣ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ଭଜନ, ଧାନ ଆଉ ଦର୍ଶନ କରୁଛି ।

ଶ୍ରୀରାଧାଙ୍କର କାତର ଅବସ୍ଥା ଦେଖି ଗୋପୀମାନେ, ବୃକ୍ଷଲତା, ପଶୁପକ୍ଷୀ ସମସ୍ତେ କାନ୍ଦିବାରେ ଲାଗିଲେ । ରାଧାଙ୍କର ଦିବ୍ୟ ପ୍ରେମ ଉଦ୍ଧବଙ୍କୁ ବି କନ୍ଦାଇ ଦେଲା ।

ଉଦ୍ଧବ ଭାବିଲେ, ମୁଁ ଏହି ରାଧିକାଙ୍କୁ କି ଉପଦେଶ ଦେବି ?

ଶ୍ରୀରାଧାଙ୍କର ମୁଖକମଳର ବାସ୍ନାରେ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇ ଗୋଟିଏ ଭ୍ରମର ମୁଖସମ୍ମୁଖରେ ବୁଲିବାରେ ଲାଗିଲା । ରାଧା ତାଙ୍କୁ ଉଡାଇବାରେ ଲାଗିଲେ । ଦୂର ଦୂର କଲେ । କହିଲେ 'ରେ ଭ୍ରମର ! ତୁ ହେଉଛୁ କପଟୀ, କାରଣ ତୁ କାଳିଆ କାହ୍ନୁର ବନ୍ଧୁ । ତୁ କଦାପି ମୋ ପାଖକୁ ଆ ନାହିଁ । ରାଧା ଭ୍ରମରକୁ ଏପରି କଥା କହିବା ଶୁଣି ଉଦ୍ଧବ ପୁଣି ଥରେ ରାଧାଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କଲେ ।

ଉଦ୍ଧବଙ୍କୁ ରାଧାଙ୍କର ଏପରି ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଉକ୍ତି ଭଲ ଲାଗିଲା ନାହିଁ । ସେ କହିଲେ 'ଆପଣ କୃଷ୍ଣଙ୍କୁ କପଟୀ କୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସେ ତ ଦୟା ଆଉ ପ୍ରେମର ସାଗର । ସେ ଆପଣମାନଙ୍କ ଭିତରୁ କାହାକୁ ହେଲେ ଭୁଲି ନାହାନ୍ତି । ସେ ଆପଣ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ମନେ ପକାଉଛନ୍ତି ।

ଶ୍ରୀରାଧା କହିଲେ, ହେ ଉଦ୍ଧବ ! ତୁମେ ତାଙ୍କୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ଚିହ୍ନି ପାରି ନାହଁ । ତୁମର ଯଦି ତାଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ମୂଳ ସ୍ୱରୂପର ଅନୁଭବ ହୋଇଥାନ୍ତା, ତୁମେ ତାଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି କଦାପି ଏଠାକୁ ଆସି ନ ଥାନ୍ତ । ତୁମକୁ ଜ୍ଞାନ ଓ ଶାସ୍ତ୍ର ବିଷୟରେ ଲମ୍ବା ଲମ୍ବା କଥାକହି ଭୁଲାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରେମଭୂମି ତୁମର ଶୁଷ୍କଜ୍ଞାନରୁ କିଛି ପାଇବାକୁ ନାହିଁ, କି କିଛି ଦେବାକୁ ନାହିଁ । ଜ୍ଞାନ ସମ୍ପର୍କରେ ଏଠାରେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରିବା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ । ପ୍ରେମରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରିୟତମର ଶାସନ କେବଳ ଚଳେ । ଆମର ତ ଜ୍ଞାନ, ଶାସ୍ତ୍ର, ଧର୍ମ, କର୍ମ, ସବୁକିଛି ହେଉଛି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ । ଆମର ଶ୍ୱାସ ବି ହେଉଛି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣମୟ । ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ତୁମର ଜ୍ଞାନ ଆମର କି ଦରକାରରେ ଲାଗିବ ? ଏହି ପ୍ରେମଭୂମିରେ ତୁମେ କେବଳ ପ୍ରେମର କଥା କହିପାର, ଶୁଷ୍କଜ୍ଞାନର ନୁହେଁ ।

ଉଦ୍ଧବ କହିଲେ, ମୁଁ ମଥୁରାବାସୀ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଠାରୁ କେବଳ ଖବର ନେଇ ଆସିଛି ଯେ ସେ ତୁମମାନଙ୍କୁ ଆଦୌ ଭୁଲି ନାହାନ୍ତି । ସେ ତୁମମାନଙ୍କୁ ଓ ତୁମମାନଙ୍କର ପ୍ରେମକୁ ସବୁବେଳେ ମନେ ପକାଉଛନ୍ତି ।

ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ଶୋଇବାର ଅଦ୍ଭୁତ ସଂସାର

ଦୁନିଆରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀଙ୍କର ଶୋଇବାର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଅଭ୍ୟାସ ରହିଛି । ମଣିଷ ହାରାହାରି ୬ ରୁ ୮ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇଥାଏ, କେତେକ ଅପବାଦ ରୂପେ ୩-୪ ଘଣ୍ଟାରେ ମଧ କାମ ଚଳାଇ ନିଅନ୍ତି, ପୁଣି କେତେକ ଲୋକ ୧୦-୧୨ ଘଣ୍ଟାର ନିଦ୍ରା ଯିବା ପରେ ସତେଜତା ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ଏହିପରି ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ଶୟନର ମଧ ଅଦ୍ଭୁତ ସଂସାର ରହିଛି, ଯେଉଁଥିରେ କେତେକ ଦିନ ମଧରେ କିଛି ମିନିଟ ଶୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ କେତେକଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ ଅଧା ଦିନ ଶୋଇବା ପାଇଁ କମ୍ ପଡିଯାଏ । କେତେକ ଠିଆରେ ଠିଆରେ ଶୋଇ ଯାଆନ୍ତି, ଆଉ କେତେକ ଉଡି ଉଡି ନିଦ୍ରା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତି ।

କୋଆଲା ଶୋଇବାରେ ଚମ୍ପିୟାନର ମାନ୍ୟତା ପାଇଛି, ଯିଏ କୌଣସି କୋରଡ଼ ବା ଗଛର ଡାଳ ସହାୟତାରେ ୧୮ ରୁ ୨୨ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇ ନିଜର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିନ ବିତାଇ ଦେଇଥାଏ । ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ପୂର୍ବ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ପଶ୍ଚିମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖା ଯାଉଥିବା ଏହି ଜୀବ ୟୁକାଲିପଟାସର ଜଙ୍ଗଲରେ ରହିଥାଏ ତଥା ଏହାର ପତ୍ର ହିଁ ତାହାର ମୁଖ୍ୟ ଆହାର ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ କୋଆଲା ଏକ ପାଉଣ୍ଡ ପତ୍ର ସେବନ କରିପାରେ, ଯାହା ପ୍ରକୃତି ପାଇଁ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାକୁ ହଜମ କରିବା ପାଇଁ କୋଆଲାର ପାଚନତନ୍ତ୍ରକୁ ବହୁତ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା କୋଆଲାକୁ ସୀମିତ ପୋଷଣ ମିଳିଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ଉର୍ଜାଃ ମଧ ସ୍ୱଳ୍ପ ହିଁ ରହିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ କୋଆଲା ଅଧିକ ସମୟ ଶୋଇଥାଏ ।

ୱାଲରସ ପରି ଭାରୀ, ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ସାମୁଦ୍ରିକ ଜୀବ ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଶୋଇବା ସହିତ ସନ୍ତରଣ ମଧ କରିପାରେ । ସେ ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ମଧ ଶୋଇ ପାରେ । ସେ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜର ଶ୍ୱାସ ରୋକି ପାରେ ଏବଂ ପାଣି ତଳେ ମଧ ଶୋଇ ପାରେ ବା କୂଳରେ ୧୯ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ପଡି ରହି ପାରେ । ଏହା ସହିତ ୱାଲରସକୁ ୮୪ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକସଙ୍ଗେ ସନ୍ତରଣ କରିବା ମଧ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ପାଣି ଉପରେ ଶୋଇବାକୁ ହେଲେ ୱାଲରସ ଶରୀରର ଗଳାନଳୀର ଉପର ଭାଗ ଥଳିକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିପାରେ, ଯାହା ଏକ ପ୍ରକାର ଜୈବିକ ଲାଇଫ ଜ୍ୟାକେଟର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହି ଓଜନିଆ ଜୀବକୁ ପହଁରିବା ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିପାରେ । ୱାଲରସମାନେ ପ୍ରାୟ ଦଳବଦ୍ଧ ଭାବରେ ରହିଥାନ୍ତି ଏବଂ ପରସ୍ପର ଲଗାଲଗି ହୋଇ ଶୟନ କରିଥାନ୍ତି ।

ସ୍ଲଥ ବା ଅଳସୁଆ ଭାଲୁକୁ ଶୋଇବାରେ ଓସ୍ତାଦ ମନେ କରାଯାଏ ଏବଂ ସେ ଅନ୍ୟ ପଶୁଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଶୋଇଥାଏ । ସେ ୧୦-୧୫ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯନ୍ତ ଶୋଇପାରେ । ଶିକାରିମାନଙ୍କ ଠାରୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ପ୍ରାୟ ଗଛ ଉପରେ ଶୋଇଥିବାର ଦେଖା ଯାଇଥାଏ ଏବଂ କେତେ ଥର ତାକୁ ଡାଳ ଉପରେ ଓହଳି ରହି ଶୋଇଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ସ୍ଲଥର ଶୋଇବା ପ୍ରଣାଳୀ ସାଧାରଣ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଶୀତ ଦିନରେ ଯେତେବେଳେ ସେ ଗଭୀର ଶୀତନିଦ୍ରାକୁ ଚାଲିଯାଏ, ତାହାର ହୃଦୟର ସ୍ପନ୍ଦନ ଧିମା ହୋଇଯାଏ । ସେ ଖାଇବା ପିଇବା, ପରିସ୍ରା ଓ ମଳ ତ୍ୟାଗ କରିବା ବା କସରତ କରିବା ଛାଡ଼ି ଦେଇଥାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମାଈ ସ୍ଲଥର ଶୋଇଥିବାର ଢ଼ଙ୍ଗ ଅଳ୍ପ ବଦଳିଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ସନ୍ତାନକୁ ଜନ୍ମ ଦେବା ପାଇଁ ସେ ଜାଗ୍ରତ ରହିଥାଏ ଏବଂ ପୁଣି ତାହାର ନବଜାତ ଶିଶୁ ଆଗାମୀ କିଛି

ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଶୋଇ ରହିଥିବା ମା' ସାଙ୍ଗରେ ରହିଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ମା' ନିଦ୍ରାରୁ ଉଠିଥାଏ ସେ ତାହାକୁ ବାହ୍ୟ ଦୁନିଆ ବୁଲାଇବାକୁ ନେଇଯାଏ ।

ବେଙ୍ଗ ମଧ ଶୀତଦିନେ ଶୀତନିଦ୍ରାକୁ ଚାଲିଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହାର ଶରୀରରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଆଣ୍ଟିଫ୍ରିଜର ବିଶେଷତା ରହିଥାଏ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଏହାର ବାହ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ଅବୟବ ଥଣ୍ଡା ଦିନରେ କଠିନ ହୋଇଯିବା ସତ୍ତ୍ୱେ, ତ୍ୱଚା ତଳେ ଗ୍ଲୁକୋଜର ଅଧିକ ମାତ୍ରା ରହିଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏହାର ଆନ୍ତରିକ ଅଙ୍ଗ ଅବୟବଗୁଡିକୁ କଠିନ ହେବାରୁ ରୋକିଥାଏ । ଆଂଶିକ ଭାବରେ କଠିନ ସ୍ଥିତିରେ ରହିଥିବା ବେଙ୍ଗ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା ମଧ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ବସନ୍ତ ଋତୁ ଆସେ, ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ, ତାହାର ଶରୀର ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ ତଥା ତାହାର ଜୀବନ ପୁନର୍ବାର ନିଜର ଲୟକୁ ଫେରିଆସେ ।

ବାଦୁଡ଼ି ଦିନରେ ୧୯ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଇଥାଏ । ସେ ପୁରା ଦିନ ଓଲଟା ଭାବରେ ଲଟକି ଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ଦୁର୍ବଳ ଡେଣା କାରଣରୁ ସେହି ଅବସ୍ଥାରୁ ଉଡିବା ତାକୁ ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ବିଲେଇ ଶୋଇ ଶୋଇ ୧୪-୧୫ ଘଣ୍ଟା ବିତାଇ ଦିଏ । ସେ ପ୍ରାୟ ଦିନରେ ଶୋଇ ରହେ ଏବଂ ରାତିରେ ଶିକାର କରିଥାଏ । ଓଧ ପରି ଉଭୟଚର ଜୀବ ପାଣିରେ ପିଠି ସହାୟତାରେ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ କିମ୍ବା ସମୂହରେ ବିଶ୍ରାମ କରିଥାଏ ଏବଂ ନିଦ୍ରା ଯାଇଥାଏ । ଓଧମାନେ ପ୍ରାୟ ଶୋଇବା ସମୟରେ ପରସ୍ପରର ହାତ ଧରାଧରି ହୋଇଥାନ୍ତି ଯେପରି ଶୋଇବା ସମୟରେ ସେମାନେ ଦୁରକୁ ବୋହି ଚାଲି ନ ଯିବେ । ଶୋଇବା ସମୟରେ ମାଈ ଓଧ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କୁ ନିଜ କୋଳରେ ଜାକି ଶୋଇଥାଏ । ଦିନରେ ସେମାନଙ୍କର ନିଦ ପ୍ରାୟ ୧୧ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଫ୍ରିକାରେ ଦେଖା ଯାଉଥିବା ନେଉଳଙ୍କ ପରି ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ଜୀବ ମୀୟରକେଟମାନେ ଜଟିଳ ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ଗର୍ତ୍ତଗୁଡିକରେ ରାତିରେ ନିଶ୍ଚିନ୍ତରେ ସ୍ଲିପିଙ୍ଗ ଚ୍ୟାମ୍ବରରେ ଶୋଇବାର ମଜା ନେଇଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ସମୂହରେ ୪୦ଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୀୟରକେଟ ରହି ପାରନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ଏକ ଦଳ ଗଠନ କରି ରହିଥାନ୍ତି, ଯେଉଁଥିରେ ଏହି ମୁଖ୍ୟ ନର ଏବଂ ଅନେକ ମାଈ ମୀୟରକେଟ ରହିଥାନ୍ତି । ଏମାନେ ଦଳବଦ୍ଧ ଭାବରେ ଲଦି ହୋଇ ଶୋଇଥାନ୍ତି, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପରସ୍ପରର ଉଷ୍ମତା, ମିଳି ପାରିବ । ମୁଖିଆ ସେହି ଗଦାର ସବୁଠାରୁ ତଳେ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ତାହାର ସୁରକ୍ଷା ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ । କୀଟପତଙ୍ଗ, ଗୁଣ୍ଡୁଚି, ବାଦୁଡ଼ି ଏବଂ କିଛି ଅନ୍ୟ ଜୀବ ମଧ ଏହି ପ୍ରକାର ଉଷ୍ମତା ପାଇଁ ପରସ୍ପର ଲଦି ହୋଇ ଶୋଇବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଡଲଫିନ ଭଳି ପ୍ରେମପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ରଖିଥିବା ଜୀବର ଶୋଇବା ପ୍ରଣାଳୀ ଅଦ୍ଭୁତ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ନିଦର ବହୁତ ଗଭୀର ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ ଚଳ ପ୍ରଚଳ କରି ପାରନ୍ତି, ଯେଉଁଥିରେ ସେମାନେ ନିଶ୍ଚେଷ୍ଟ ହୋଇ ଲାଠି ପରି ପାଣିର ଉପର ଭାଗରେ ପହଁରିବା ଦେଖା ଯାଇପାରେ । ଶୋଇବା ସମୟରେ ସେମାନେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଧା ଭାଗ ଉପଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି, ତେଣୁ ତାଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଆଖି ଖୋଲା ରହିଥାଏ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା କିଲର ହ୍ୱେଲ, ଶାର୍କ ପରି ନିଜର ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ଶତ୍ରୁ ଶିକାରୀଙ୍କ ଉପରେ ସେମାନେ ନିଜର ନଜର ରଖି ପାରିବେ ।

ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ୧୦ମ ପୃଷ୍ଠାରେ

ନୋବେଲ ବିଜୟୀ ସାମ୍ବାଦିକତା

ଡକ୍ଟର ପ୍ରଦୀପ ମହାପାତ୍ର
ପ୍ରାକ୍ତନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ସାମ୍ବାଦିକତା ବିଭାଗ
ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

ନୋବେଲ ଶାନ୍ତି ପୁରସ୍କାର ୨୦୨୧ ବର୍ଷ ନିମନ୍ତେ ଜଣେ ଋଷ ପୁରୁଷ ଓ ଜଣେ ଫିଲିପାଇନ୍ସ ମହିଳା ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କୁ ଯୁଗ୍ମବିଜେତା ମନୋନୟନ କରାଯାଇଥିଲା । ସାଧାରଣ ବିଚାରରେ ପୂର୍ବବର୍ଷ ୨୦୨୦ରେ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ମହାମାରୀ ପ୍ରତିରୋଧ, ଦୁଇ କ୍ଷମତାଶାଳୀ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ନିର୍ବାଚନରେ ରାଜନୀତିକ ପଟ୍ଟପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଜନିତ ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ବିପାକ ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଗୁରୁତ୍ୱବହନ କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ସାମ୍ବାଦିକତାର ଭୂମିକାକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ପ୍ରେକ୍ଷାପଟ୍ଟରେ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରତିପାଦିତ କରିଥାଏ ।

ନୋବେଲ ପୁରସ୍କାର ଉଦ୍ୟୋକ୍ତା ବିଜେତା ଘୋଷଣା ଅବସରରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିଲେ ଯେ ମୁକ୍ତ, ସ୍ୱାଧୀନ ଓ ତଥ୍ୟଭିତ୍ତିକ ସାମ୍ବାଦିକତା କ୍ଷମତାର ଦୁରୂପଯୋଗ, ଅସତ୍ୟ ଓ ଯୁଦ୍ଧଭିତ୍ତିକ ଗୁଜବ ପ୍ରସାରରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ଓ ମୁକ୍ତ ଗଣମାଧ୍ୟମ ପରିବେଶ ବ୍ୟତିରେକେ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସହବସ୍ଥାନ, ନିରସ୍ତ୍ରୀକରଣ ଓ ବିକାଶଜନିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ସମସ୍ୟାବହୁଳ ହୋଇପଡ଼େ ।

ନରଓ୍ୱେରେ 'ନରଓ୍ୱିଜିଆନ ନୋବେଲ କମିଟି' ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିବର୍ଷ ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ, ରସାୟନ ବିଜ୍ଞାନ, ମନୋବିଜ୍ଞାନ କିମ୍ବା ଭେଷଜ ବିଜ୍ଞାନ, ସାହିତ୍ୟ ଓ ଶାନ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସ୍ତରରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅବଦାନ ନିମନ୍ତେ ପାଞ୍ଚଗୋଟି ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥାଏ । ନୋବେଲ ଶାନ୍ତି ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଥମଥର ୧୯୦୧ରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ସ୍ଥଳେ ୨୦୨୦ ସୁଦ୍ଧା ୧୦୮ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ୨୪ ଗୋଟି ସଂଗଠନ ପୁରସ୍କୃତ ହୋଇଥିଲେ । ଏଥିସହ 'ରୟଲ ସୁଇଡ଼ିସ ଏକାଡ଼େମୀ ଅଫ ସାଇନ୍ସେସ୍' ପକ୍ଷରୁ ୧୯୬୯ରୁ ଅର୍ଥନୀତିରେ ମଧ ନୋବେଲ ସ୍ମାରକୀ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇଛି ।

ନୋବେଲ ଶାନ୍ତି ପୁରସ୍କାର ଜଣେ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କୁ ପ୍ରଥମଥର ୧୯୩୫ରେ ଜର୍ମାନର କାର୍ଲ ଭାନ ଓସିଇଟିସ୍କିଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଜର୍ମାନର ତତ୍‌କାଳୀନ ଶାସକଙ୍କ ସାମରିକ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଘଟ କରି କାରାବାସରେ ଜୀବନ ବିତାଉଥିବା ଅବସରରେ ତାଙ୍କୁ ନୋବେଲ ପୁରସ୍କାର ମିଳିଥିଲା । ପୁରସ୍କାର ଗ୍ରହଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ କାର୍ଲଙ୍କୁ ନରଓ୍ୱେ ଯାତ୍ରା କରିବାକୁ ସେଠାକାର ଶାସକ ମାନେ ବାରଣ କରିଥିଲେ । ପ୍ରତିକୂଳ ପରିବେଶରେ ସେ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତିର ତିନିବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲେ ।

ନୋବେଲ ଶାନ୍ତି ପୁରସ୍କାର ୨୦୨୧ରେ ଯୁଗ୍ମବିଜେତା ଋଷ ସାମ୍ବାଦିକ ଦିମିତ୍ରି ମୁରାଟାଭ ଓ ଫିଲିପାଇନ୍ସ ମହିଳା ସାମ୍ବାଦିକ ମାରିଆ ରେସା ପ୍ରଥମ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନର ୭୫ ବର୍ଷପରେ ମଧ ଅନୁରୂପ ପ୍ରତିକୂଳ ପରିବେଶରେ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନଯାପନ କରିଥାନ୍ତି । ଫରାସୀ ଗଣମାଧ୍ୟମ ସମୀକ୍ଷା ସଂସ୍ଥା 'ରିପୋର୍ଟରର୍ସ ଉଇଥଆଉଟ ବୋର୍ଡ଼ର୍ସ'ର ବିଶ୍ୱ ଗଣମାଧ୍ୟମ ସ୍ୱାଧୀନତା ସୂଚକାଙ୍କରେ ୨୦୨୧ ସୁଦ୍ଧା ୧୮୦ ରାଷ୍ଟ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଋଷର ସ୍ଥାନ ୧୫୦ ଏବଂ ଫିଲିପାଇନସର ସ୍ଥାନ ୧୩୮ ନିର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଥାଏ । ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଏହି ମାନଙ୍କରେ ଭାରତର ସ୍ଥାନ ୧୪୨ ।

ମୁରାଟାଭ 'ନୋଭେଜା ଗେଜେଟା' ନାମକ ଏକ ସମ୍ବାଦ ସଂସ୍ଥାର ସମ୍ପାଦକ । ଏହାର ମୁଦ୍ରିତ ଓ ଡିଜିଟାଲ ଉଭୟ ସଂସ୍କରଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ୧୯୯୩ରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଏହି ସଂବାଦ ସଂସ୍ଥାର ୨୮ ବର୍ଷର ଇତିହାସରେ ଛଅଜଣ ସାମ୍ବାଦିକ ଗୁଳିମାଡ଼ ଓ ବିଷ ପ୍ରୟୋଗରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଛନ୍ତି । ଋଷର ସମସ୍ତ ଗଣମାଧ୍ୟମ ସଂସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ 'ନୋଭେଜା ଗେଜେଟା' ସର୍ବାଧିକ ବୃତ୍ତିଧାରୀ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କୁ ହରାଇଥିବା ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟର ଶୀକାର । ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପ୍ରକାଶନକାଳରୁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ବାଦ ଦେଇ ପ୍ରାୟତଃ ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇ ଆସିଥିବା ମୁରାଟାଭ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କ କ୍ରମାଗତ ହତ୍ୟାରେ ମ୍ରିୟମାଣ ହୋଇ ସଂବାଦ ସଂସ୍ଥାଟିକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେବା ନିମନ୍ତେ ମନସ୍ଥ କରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ କାର୍ଯ୍ୟରତ ସାମ୍ବାଦିକମାନେ ତାଙ୍କୁ ଏଥିରୁ ନିବୃତ୍ତ କରାଇଥିଲେ ।

ସେହିପରି ମାରିଆ ରେସାଙ୍କ ସାମ୍ବାଦିକତାରେ କ୍ଷୁବ୍ଧ ହୋଇ ସେଠାକାର ପ୍ରଶାସନ ତାଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ମକଦ୍ଦମା ଦାୟର କରିଛନ୍ତି । ସେ ୨୦୧୨ରୁ 'ରାପଲର' ନାମକ ଏକ ଡିଜିଟାଲ ମିଡ଼ିଆ ସମ୍ବାଦ ସଂସ୍ଥା ସମ୍ପାଦକ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଉଛନ୍ତି । ଫିଲିପାଇନ୍ସରେ ନିଶା ତସ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଳରେ ପୋଲିସ ଓ ପ୍ରଶାସନର କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ପର୍ଦ୍ଦାଫାଶ କରି ସେ ସରକାରଙ୍କ ରୋଷର ଶୀକାର ହୋଇ ଆସୁଛନ୍ତି ।

ମୁରାଟାଭଙ୍କ ବୟସ ୫୯ ଓ ରେସାଙ୍କ ବୟସ ୫୮ । ରେସା ଅବିବାହିତା । ମୁରାଟାଭ 'କାମସାମେଲାସ୍କ ପ୍ରଭେଡା' ନାମକ ସମ୍ବାଦପତ୍ରରେ ଦୀର୍ଘକାଳ ସାମ୍ବାଦିକ ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତ ଥିଲେ । ମସ୍କୋରୁ ପ୍ରକାଶିତ ଏହି ସମ୍ବାଦପତ୍ରଟି ମୁଖ୍ୟତଃ ଯୁବବର୍ଗର ପାଠକମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଯୋଜିତ ଏବଂ ଅନ୍ୟତମ ବହୁଳ ପ୍ରସାରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ରର ମାନ୍ୟତା ଲାଭ କରିଥାଏ । ମୁରାଟାଭ କାର୍ଯ୍ୟରତ ୪୫ ଜଣ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ଗହଣରେ 'ପ୍ରଭେଡା'ରୁ ଇସ୍ତଫା ଦେଇ 'ନାଭାଜା ଗେଜେଟ' ସମ୍ବାଦ ସଂସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ରେସା ମାର୍କିନ ସମ୍ବାଦ ସଂସ୍ଥା ସିଏନଏନର ଦକ୍ଷିଣ-ଏସିଆର ସାମ୍ବାଦିକ ଭାବେ ୧୭ ବର୍ଷ ଓ ଏବିଏସ-ସିବିଏନରେ ଛଅ ବର୍ଷ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାପରେ ତିନିଜଣ ମହିଳା ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କ ସହଯୋଗରେ 'ରିପଲର' ଡିଜିଟାଲ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ।

ଉଭୟ 'ନାଭାଜା ଗେଜେଟ' ଓ 'ରିପଲାର' ସ୍ୱାଧୀନ ସମ୍ବାଦ ସଂସ୍ଥା । ଅର୍ଥାତ କୌଣସି ରାଜନୀତିକ କିମ୍ବା ବ୍ୟାବସାୟିକ ଗୋଷ୍ଠୀ ସହ ସଂଶ୍ଲିଷ୍ଟ ନୁହଁ । 'ନାଭାଜା ଗେଜେଟ' ସରକାରୀ କିମ୍ବା ବେସରକାରୀ ଅନୁଦାନ ଗ୍ରହଣ କରେ ନାହିଁ । ଜଣେ ପୂର୍ବତନ କେଜିବି କର୍ମଚାରୀ ଓ ଟେଲିକମ ଉଦ୍ୟୋଗୀ 'ଗେଜେଟା'ରେ ଅର୍ଥ ନିବେଶ କରିଛନ୍ତି । ଏକ ଲକ୍ଷ ପାଠକଙ୍କ ଗ୍ରାହକ ଚାନ୍ଦା ଓ ଦାନରେ ହିଁ ଏହି ସମ୍ବାଦ ସଂସ୍ଥା ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ଦୁଇ ସମ୍ବାଦ ସଂସ୍ଥା ଅନୁସନ୍ଧାନମୂଳକ ସାମ୍ବାଦିକତା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ । ଋଷ ଓ ଫିଲିପାଇନ୍ସରେ ଅନୁସନ୍ଧାନଧର୍ମୀ ସାମ୍ବାଦିକ ମାନଙ୍କୁ ହତ୍ୟାର ଧାରାବିବରଣୀ ଚର୍ଚ୍ଚିତ । ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଶକରେ ଦଶବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଋଷରୁ ୨୩ ଜଣ ଓ ଫିଲିପାଇନ୍ସର ୧୭ ଜଣ ସମ୍ବାଦ କର୍ମୀଙ୍କୁ ହତ୍ୟା ହିସାବ କରାଯାଏ । ନୋବେଲ ଶାନ୍ତି ପୁରସ୍କାର ବିଜୟୀ ଦୁଇ ସାମ୍ବାଦିକ ତଥ୍ୟ ଉଦଘାଟନକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଆସିଛନ୍ତି ।

ମହାମାରୀ-ପର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପରିବେଶ 'ନ୍ୟୁ-ନରମାଲ'ରେ ଗୁଣାତ୍ମକ ସାମ୍ବାଦିକତାର ଉପାଦାନ ଚିହ୍ନଟ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଦୁଇଜଣ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କୁ ନୋବେଲ ଶାନ୍ତି ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କେତେକ ଦିଗପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଥାଏ । ପ୍ରଥମତଃ, ସାମାଜିକ ସହବସ୍ଥାନ, ମାନବିକ ଅଧିକାର ସୁରକ୍ଷା ଓ ଅର୍ଥନୀତିକ ପ୍ରଗତି ପାଇଁ ସାମ୍ବାଦିକତାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ସ୍ୱୀକୃତ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ସ୍ୱାଧୀନଭାବେ ପରିଚାଳିତ ଓ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସଂଗଠିତ ସମ୍ବାଦ ସଂସ୍ଥା ସାମ୍ବାଦିକତାର ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ନିର୍ବାହରେ ଅଗ୍ରଣୀ । ତୃତୀୟତଃ, ବିପୁଳ ନିବେଶ ବଦଳରେ ସମ୍ବାଦ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ସହଯୋଗରେ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚ ଗଠନ ଓ ପରିଚାଳନା ସଂଭବ । ଚତୁର୍ଥତଃ, ବୈଷୟିକ ପ୍ରଗତିର ଦୁରୂପଯୋଗରେ ମିଥ୍ୟା, ଗୁଜବ, ଅତିରଞ୍ଜିତ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରଣୋଦିତ ସମ୍ବାଦ ପ୍ରସାରକୁ ରୋକିବା ଦିଗରେ ତଥ୍ୟଭିତ୍ତିକ ସାମ୍ବାଦିକତା ସଫଳ ହୋଇଥାଏ । ପଞ୍ଚମତଃ, ମୁକ୍ତ ସାମ୍ବାଦିକତାର କଣ୍ଠରୋଧ ସକାଶେ ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ସକଳ ଉଦ୍ୟମ ସତ୍ତ୍ୱେ ସାମ୍ବାଦିକତା ସତ୍ୟ ପ୍ରଘଟନରେ ଦାୟିତ୍ୱ ଅବଶ୍ୟ ନିର୍ବାହ କରିପାରେ ।

ନୋବେଲ ଶାନ୍ତି ପୁରସ୍କାର ୨୦୨୧ ବିଜେତା ଘଟଣାକ୍ରମରେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପଲବ୍ଧି ଏହି ଯେ ରାଜନୀତିକ, ପ୍ରଶାସନିକ ଓ ସାମାଜିକ ଅସ୍ଥିରତା ଗୁଣାତ୍ମକ ସାମ୍ବାଦିକତା ପରିପ୍ରକାଶକୁ ଆକଟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଅସତ୍ୟ ପ୍ରସାରରେ ପାରମ୍ପରିକ ଓ ଡିଜିଟାଲ ମଞ୍ଚ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ପଡୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ସମ୍ବାଦ ଉପଭୋକ୍ତା ଦେୟ, ଦାନ ଓ ନିବେଶ ପ୍ରଦାନ କରି ସ୍ୱଚ୍ଛ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚରେ ପହଞ୍ଚୁଥିବା ଦେଶ ବିଦେଶର ଉଦାହରଣ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରେ ଗୁଣାତ୍ମକ ସାମ୍ବାଦିକତା ବିକାଶକୁ ଯେ ଉତ୍ସାହିତ କରିବ ସେଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ ଜାଗ୍ରତ ରଖେ କଦଳୀ

ଶୀତଋତୁରେ ହାଡ଼ ସମ୍ପର୍କିତ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଯାଏ । ଦୈନିକ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହାଡ଼ ସୁଦୃଢ଼ ରହେ । ତେଣୁ କଦଳୀରେ ଏହା ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଉପଲବ୍ଧ । ପୋଷଣ ମାମଲାରେ ଗବେଷକମାନେ ଏହାକୁ ହେଭିଓ୍ୱେଟ୍ ବୋଲି କହୁଛନ୍ତି । କଦଳୀରେ ପୋଟାସିୟମ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ମାଙ୍ଗାନିଜ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଆଇରନ୍, ଫଲେଟ୍, ନିଆସିନ୍, ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍ ଓ ବି ୬ ଭଳି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏଗୁଡିକ ଶରୀର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାରେ ସହାୟକ ହେବା ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । କଦଳୀରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଫାଇବର ରହିଛି, ଯାହା ସକାଳ ଜଳଖିଆ ପାଇଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୋଲି ଗବେଷକମାନେ କହନ୍ତି ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ଯେଉଁ ଗୃହରେ ପୂଜା ହୁଏ ନାହିଁ, ସେ ଘର ଶ୍ମଶାନ । ମାୟା ଜୀବକୁ ନୌକର କରି ରଖିଛି । ମାୟାରୁ ନିସ୍ତାର ପାଇଁ ମାୟାପତିଙ୍କ ଆଶ୍ରିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ମାୟାର ଶକ୍ତି ଅପାର । ମାୟା ଉପଯୋଗ କଲେ, ମାୟା ଏତେ ସହଜରେ ଛାଡେ ନାହିଁ । ମାୟାର ଦାସ ନ ହୋଇ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଦାସ ହୁଅ । ଭଗବାନ ମୋର ମାଲିକ । ମାୟା ଭଗବାନଙ୍କ ଦାସୀ । ମୁଁ ମାଲିକର ଦାସ ନ ହୋଇ, ଦାସୀ ମାୟାର ଦାସ ହେବି କାହିଁକି ? ଏ ବିଚାର ରଖି ଦାସ୍ୟ ଭାବେ ଭଗବାନଙ୍କ ପୂଜା କରିବା, ଉଚିତ । ଭଗବାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଘରର ଶୋଭା ବଢ଼ିଥାଏ, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଫୁଲଦାନୀ ଦ୍ୱାରା ନୁହେଁ । କିଏ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣର ମୂର୍ତ୍ତି, କିଏ ଅବା ରୂପାର ମୂର୍ତ୍ତି, କିଏ ପଥରର କିଏ ଅବା ମାଟିର । ପ୍ରଭୁ ଭକ୍ତର ପ୍ରେମ ଦେଖି ସେ ମୂର୍ତ୍ତିରେ ରହନ୍ତି । ଧାତୁରେ ମୂଲ୍ୟ ଦେଖି ନୁହେଁ । ଭକ୍ତ କ'ଣ ଦେଇଛି, ଭଗବାନ ଦେଖନ୍ତି ନାହିଁ । କେଉଁ ଭାବରେ ଦେଇଛି, ତାହା ଦେଖନ୍ତି । ଭଗବାନଙ୍କ ପାଖରେ ବା ମନ୍ଦିରରେ ଠୋ ହସିବା, ରାକ୍ଷସ ପରି ଅଟ୍ଟହାସ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତାହା ହେଲେ ଏ ବାଳକୃଷ୍ଣ ଲାଲା ଶଙ୍କିତ ହୋଇଯାନ୍ତି ଭଗବାନ ଅତ୍ୟନ୍ତ କୋମଳ । ତେଣୁ ବିବେକ ପୂର୍ବକ କହ, ବିନୟ ହୋଇ କହ । ମୁଁ ନିଜ ମାଲିକ ସମ୍ମୁଖରେ ବସିଛି । ଏହି ଭାବ ରଖ । ଏ ମୂର୍ତ୍ତି ନୁହେଁ, ସାକ୍ଷାତ ପରମାତ୍ମା । ଏ ମୋର ମାଲିକ । ଯାଙ୍କର କୃପାରୁ ମୁଁ ଆଜି ସୁଖୀ ହୋଇ ପାରିଛି । ତାଙ୍କ ପାଖରେ ବସିବାକୁ ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇ ପାରିଛି । ଦାସ୍ୟ ଭାବରେ ଦୀନତା ଆସେ । ଭଗବାନ ଦୀନଠାରେ ବଶ ହୁଅନ୍ତି । ଭକ୍ତ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତି, 'ମୋ ସମ ଦୀନ ନ ଦୀନ ହିତ ତହ୍ମ ସମାନ ରଘୁବୀର, ଅସ ବିଚାରି ରଘୁବଂଶମଣି ହରହୁ ବିଷମ ଭବ ଭୀର ।' 'ପୂଜା, ଭଗବାନଙ୍କୁ ସ୍ନାନ କରାଇବା ସମୟରେ ପାଖରେ କେହି ପ୍ରବେଶ କଲେ ହାତ ଯୋଡ଼ିଦିଅ । ତାଙ୍କ ଉପରେ ଆଖି ନରଖି ଭଗବାନଙ୍କ ଉପରେ ରଖ । ମୋ ଭଗବାନ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ, ତାଙ୍କ ଠାରୁ ଆଉ କିଏ ବଡ଼ ଥାଇପାରେ ? ଏକାନ୍ତରେ ଭଗବାନଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କର । ଦୁଃଖ ବାଣ୍ଟିଲେ ଦୁଃଖ ଅଧା ହୁଏ । ସୁଖ ବାଣ୍ଟିଲେ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ ହୁଏ । ତେବେ ଦୁଃଖ ଜଣାନ୍ତୁ ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ଗୁରୁ ଏବଂ ଭଗବାନ । ଅନ୍ୟ ଆଗରେ ଦୁଃଖ ବଖାଣି ବସିଲେ ସେମାନେ ପଛରେ ତା' ଉପରେ ଟୀକାଟିପ୍ପଣୀ କରିବେ । ସମସ୍ତେ ସୁଖ ସାଥୀ, ଦୁଃଖର ସାଥୀ କିଏ ବା କାହିଁକି ହେବ । ସମସ୍ତେ ଲାଭର ଗୋସେଇଁ, ଦୁଃଖ କ୍ଷତି କିଏ କାହିଁକି ଆବୋରି ନେବ ? ଗୁରୁ ଏବଂ ଭଗବାନଙ୍କ ପାଖରେ ଦୁଃଖ ଜଣାଇଲେ ମନ ହୃଦୟ ହାଲୁକା ହେବ । ଦୁଃଖ ସହନ କରିବା ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ଏ ବିଚାର ମନରେ ଦୃଢ଼ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆଗରେ କହି ଲାଭ ନାହିଁ ।

ମନକୁ ସାଧିଲେ ସବୁ ସାଧ ହୋଇଯାଏ

ଆମର ମନ ଏବଂ ଆମର ଚିନ୍ତନ ଆମ ଜୀବନରେ ଖୁସି ପାଇଁ, ପୀଡ଼ା ପାଇଁ, ଦୁଃଖ ପାଇଁ ଦାୟୀ । ମନ ଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ସୁଖ ଦୁଃଖର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ମନର ଦିଶା କ'ଣ ଏବଂ ଏହାର ଦଶା କ'ଣ ଏହା ଉପରେ ଆମେ ସୁଖୀ ହେବା କି ଦୁଃଖୀ ହେବା ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଯଦି ପରିସ୍ଥିତି ମନର ଅନୁକୂଳ, ତେବେ ଆମେ ସୁଖୀ ହୋଇଥାଉ । ମନର ପ୍ରତିକୂଳ ବାତାବରଣ ରହିଲେ ଆମେ ଦୁଃଖୀ ହୋଇଥାଉ । କେତେ ଥର ଏପରି ହୋଇଥାଏ ଯେ ଯାହା ବି ପରିସ୍ଥିତି ଥାଏ, ବାତାବରଣ ଥାଏ, ମନ ସ୍ୱୟଂକୁ ତାହାର ଅନୁକୂଳ କରାଇ ଦିଏ । ମନକୁ ଅନୁକୂଳ କରାଇବାର, ସବୁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଖାପ ଖୁଆଇବାର କଳା ଯାହାକୁ ଆସିଥାଏ, ସେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସୁଖୀ ରହିଥାଏ । ଶାସ୍ତ୍ରରେ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପୁସ୍ତକ ଗୁଡିକରେ, ଯୋଗବିଦ୍ୟାରେ ଆମକୁ ଯେଉଁ ସୂତ୍ର ବତାଯାଇଛି, ଆମକୁ ଯେଉଁ ସଙ୍କେତ ଦିଆଯାଇଛି, ତାହାକୁ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସୁଖୀ ରହି ପାରିବା ।

ଆପଣଙ୍କ ଅନୁକୂଳ ଓ ପ୍ରତିକୂଳରେ ଯେଉଁ ସବୁ ପରିସ୍ଥିତି ରହିଛି, ସେହି ପରିସ୍ଥିତିଗୁଡିକ ଅନୁରୂପ ଆପଣଙ୍କର ରୁଚି କ'ଣ ? ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ, ଏହା ଉପରେ ଆପଣଙ୍କର ସୁଖ ଦୁଃଖ ନିର୍ଭର କରେ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା କିଛି ଏପରି ହେବା ଉଚିତ, ଯେଉଁଥିରେ ଆପଣ ସୁଖ ଅନୁଭବ କରି ପାରିବେ, ପ୍ରସନ୍ନତା ଅନୁଭବ କରି ପାରିବେ, ସେଥିପାଇଁ ଯେତେବେଳେ ଆମେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଜୀବନକୁ ଦେଖିଥାଉ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଜୀବନର ସାମାନ୍ୟ ଆର୍ଥିକ ପାରିବାରିକ କାରଣ ଏପରି ନ ଥିଲା, ଯେଉଁଠି ସେମାନେ ସୁଖୀ ରହି ପାରିଥାନ୍ତେ, କିନ୍ତୁ ତଥାପି ଆମେ ଦେଖିଥାଉ ଯେ ସେମାନେ ସେଠାରେ ପରମ ସୁଖୀ ଥିଲେ, ସେ ନାମଦେବ ହୁଅନ୍ତୁ କି କବୀର ହୁଅନ୍ତୁ ପଛେ । ଦୁଃଖର ପରିସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ସୁଖମୟ ପରିସ୍ଥିତି ଆଣିଥିଲା । ସେମାନଙ୍କର ମନଃସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରସନ୍ନତା, ଖୁସି ସର୍ବଦା ବିଦ୍ୟମାନ ଥିଲା । ଏପରି ହେବାର କାରଣ ସେମାନେ ନିଜ ମନକୁ ସର୍ବଦା ଶାନ୍ତ ଓ ସୁଖୀ ରଖିଥିଲେ ।

ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ କିଛି ଦଶକ ହେଲା ମନୁଷ୍ୟର ମନ ବିକୃତ ହୋଇଯାଇଛି । ଜୀବନର ସୁଖ ପାଇଁ କୁହାଯାଉଥିବା ସାଧନ ଜୁଟିଛି, ସମୃଦ୍ଧି ବଢ଼ିଛି, ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ଅଳ୍ପ ସୁଧୁରିଛି, କିନ୍ତୁ ଖୁସି ଚାଲିଯାଇଛି, ପ୍ରସନ୍ନତା କେଉଁଠି ବିଲୁପ୍ତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ବିଷୟରେ ଖବରକାଗଜରେ ଚର୍ଚ୍ଚା ମଧ୍ୟ ହୋଇଛି । ଏହା ଉପରେ ବିଚାରକମାନେ ନିଜର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି ଯେ ଆମ ଦେଶରେ ସମୃଦ୍ଧିର ସ୍ତର ଯାଞ୍ଚ କରିବା ପାଇଁ ଜିଡିପିର ଆକଳନ କରାଯାଇଥାଏ, ଗ୍ରସ ଡେଭଲପମେଣ୍ଟ ସକଳ ଉତ୍ପାଦ ହାରର ଆକଳନ ହୋଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ କି ଭୁଟାନରେ ସମୃଦ୍ଧିର ସ୍ତର ଜାଣିବା ପାଇଁ ହ୍ୟାପିନେସ ପ୍ରସନ୍ନତାର ହାର ଆକଳନ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଆମ ଦେଶର କେଉଁଠାରେ କେତେ ପରିମାଣରେ ଉତ୍ପାଦନ ହେଲା, କେତେ ଆମଦାନୀ ଆସିଲା, କେତେ ରପ୍ତାନୀ ବଢ଼ିଲା, ଏହି ସବୁ ତଥ୍ୟକୁ ନେଇ ଆମେ ସମୃଦ୍ଧି ମାପିଥାଉ, ଯେତେବେଳେ କି ଭୁଟାନରେ ସମୃଦ୍ଧିର ମାପନ ଏହି ତଥ୍ୟ ଉପରେ ହୋଇଥାଏ ଯେ ତାଙ୍କ ଦେଶର ଅଧିବାସୀ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ଖୁସିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଯାପନ କରି ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ଲାଭ କରିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟିର ସମ୍ବଳ ସହିତ ସିଧା କୌଣସି ସମ୍ବନ୍ଧ ନାହିଁ । ଯଦି ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଥାନ୍ତା ତେବେ ଅଧିକ ସମ୍ବଳ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଖୁସି ରହିଥାନ୍ତା ଏବଂ କମ୍ ସମ୍ବଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁଃଖୀ ହୋଇଥାନ୍ତା, କିନ୍ତୁ କମ୍ ବା ଅଧିକ ସମ୍ବଳରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସକାରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ଖୁସିରେ ରହିପାରେ । ମନେକରନ୍ତୁ, ଆମେ ପ୍ରଥମେ ଛୋଟ ଘରେ ରହୁଥିଲେ, ଆମକୁ ଟିକେ ବଡ଼ ଘର ମିଳିଲା ତ ଆମ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ଖୁସି ହେଲେ, ଆମ ଘରେ ଫ୍ରିଜ ନ ଥିଲା, ଟେଲିଭିଜନ ନ ଥିଲା, ଆମ ଘରକୁ ଫ୍ରିଜ ଆସିଲା, ଟେଲିଭିଜନ ଆସିଲା, ଘର ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ଦେଖି ଆଉ ଟିକେ ଖୁସି ହେଲେ, କିନ୍ତୁ ତାହା ସ୍ଥାୟୀ ଖୁସି ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଦୁଇ ଚାରି ଦିନ ପରେ ତାହା ଗାଏବ ହୋଇଯାଏ, ହଜିଯାଏ, ପୁଣି ସେହି ଟେଲିଭିଜନ ଆମକୁ ସେହି ପ୍ରକାର ଖୁସି, ଆନନ୍ଦ ଦେଇ ପାରେ ନାହିଁ, ଯାହା ପ୍ରଥମେ ତାହା ଆମକୁ ଦେଇଥିଲା ।

କେତେ ଥର ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁକୁ ନେଇ ଘରର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଝଗଡ଼ା ହୋଇଥାଏ, ତାହେଲେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ବା ଖୁସିର ମାପକାଠି କ'ଣ ? ସନ୍ତୁଷ୍ଟିର କାରଣ କ'ଣ ? ସନ୍ତୋଷ ଆମ ପାଖରେ କିପରି ଭାବରେ ସ୍ଥିର ରହିପାରିବ ? ଏହି ପ୍ରଶ୍ନର ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତର ହେଉଛି ଆମର ମନ । ସମ୍ବଳ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସତ୍ତ୍ୱେ, ପରିସ୍ଥିତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସତ୍ତ୍ୱେ, ଧନ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଆପଣ ଦେଖିବେ ଯେ କିଛି ଦଶକରୁ, କେତେ ବର୍ଷ ହେଲା ମନର ସମସ୍ୟା ବହୁତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ମଣିଷ ମନ କାରଣରୁ ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ପରିଣାମ ହେଲା ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ହାର ବଢ଼ିବା । ସବୁ ଆକଳନ, ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ଓ ପରିସଂଖ୍ୟାନ କହିଥାଏ ଯେ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ହାର ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି, ଏପରି ପରିସ୍ଥିତି ଆସିଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଚାପକୁ ସହ୍ୟ କରିପାରୁ ନାହିଁ ।

ସାମାନ୍ୟ କଥା ତା' ମଧ୍ୟରେ ଏତେ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି ଯେ ସେ ମରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି ଏବଂ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ହାର କୌଣସି ଗୋଟିଏ ବର୍ଗରେ ବଢ଼ି ନାହିଁ ବରଂ ଏହା ସବୁ ବର୍ଗରେ ବଢ଼ିଛି ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବଢ଼ିଛି, ପୁରୁଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବଢ଼ିଛି, ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଲା ଏହା କିଶୋରମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଖାଲି ଏତିକି ନୁହେଁ, ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ହାର ବଢ଼ିବା ସହିତ କିଶୋରଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଯୁବାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଶା ସେବନର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଛି । ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି ଯେ ଏପରି ସ୍ଥିତି କାହିଁକି ଉପୁଜିଛି ? ଆମ ଜୀବନରେ ଏମିତି କେଉଁ ସ୍ଥିତି ଆସିଗଲା ଯେ ତାହା ଆମକୁ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ କରୁଛି ଓ ତାହାକୁ ଭୁଲାଇବା ପାଇଁ ଆମକୁ ନିଶା ସେବନ କରିବାକୁ ପଡୁଛି ଏବଂ ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ଯଦି ଆମେ ସମାଧାନ ସମାପ୍ତ ନ କରି ପାରୁଛେ ତ ନିଜର ଜୀବନ ଆମକୁ ସମାପ୍ତ କରିବାକୁ ପଡୁଛି । କୁହାଯାଏ ଯେ ମନୋରଞ୍ଜନ ପରେ ସମସ୍ୟା ହାଲୁକା ହେବା ଉଚିତ, ମନୋରଞ୍ଜନ ସାଧନ ତ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବକାରୀ ।

ପ୍ରଥମେ ଟି.ଭି ମନୋରଞ୍ଜନର ସାଧନ ଥିଲା, ଏବେ ତ ମୋବାଇଲ ମଧ୍ୟ ମନୋରଞ୍ଜନର ସାଧନ ହୋଇଯାଇଛି, କିନ୍ତୁ ସାଧନ ଓ ଉପକରଣ ମିଶି ମଧ୍ୟ ଆମର ମନକୁ ରଞ୍ଜନ କରି ପାରୁ ନାହାନ୍ତି, ମନକୁ ଖୁସି ପ୍ରଦାନ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି ଏବଂ ଆମକୁ ଖୁସି ସେତେବେଳେ ମିଳୁଛି, ଯେତେବେଳେ ଆମର ମନ ଆମକୁ ଖୁସିର ଅନୁଭୂତ ପ୍ରଦାନ କରୁଛି । ତେଣୁକରି ଏହି ଖୁସି ପାଇଁ, ପ୍ରସନ୍ନତା ପାଇଁ ଆମକୁ ନିଜ ମନ ଭିତରୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ପଡିବ । ଆମେ ନିଜର ମନକୁ ସୁଧାରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ମନକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଓ ଶୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ପଡିବ । ମନକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ କରିବା ଏବଂ ମନକୁ ସୁସ୍ଥ କରିବା ହିଁ ଧ୍ୟାନ ଅଟେ । ଧ୍ୟାନ, ମନର ସ୍ନାନ ଅଟେ । ଆମେ ବାହାରୁ ଆସିବା ପରେ ଥକିଯାଉ, କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇଥାଉ, ଆମ ଶରୀର ମଇଳା ହୋଇଥାଏ, ରାସ୍ତାର ବୋଝ ରହିଥାଏ, ଚିନ୍ତା ରହିଥାଏ ଏବଂ ଘରକୁ ଆସି ସ୍ନାନ କରିବା ପରେ ଆମକୁ ବହୁତ ସତେଜ ଲାଗିଥାଏ, ସ୍ୱଚ୍ଛ ଲାଗିଥାଏ, କାରଣ ସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଧୂଳି ଓ ମଇଳା ଧୋଇ ହୋଇଯାଏ ।

ଯଦିଆମେ ମନର ଧୂଳି, ମନର ଆବର୍ଜନା ହଟାଇ ପାରିବା, ମନକୁ ଧୋଇ ପାରିବା, ମନର ବୋଝ ହଟାଇ ପାରିବା, ମନର ଦୂଷିତ ଭାବ ଦୂରେଇ ପାରିବା, ତେବେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ଆମେ ମନର ସ୍ନାନ କରି ପାରିଲେ । 'ଧ୍ୟାନ' ମନର ସ୍ନାନ ଅଟେ ଯେଉଁମାନେ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଜାଣିଥାନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ଧ୍ୟାନରେ ନିମଗ୍ନତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ମନର ସ୍ନାନ ମଧ୍ୟ କରି ପାରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ମନ ପୁଣି ସତେଜ ହୋଇଯାଏ । ସେମାନେ ନିଜ ମନରେ ସତେଜତା ଓ ପୁଲକ ଅନୁଭବ କରି ପାରିଥାନ୍ତି । ସାମାନ୍ୟ ଜୀବନ କ୍ରମରେ ଆମେ ମନର ସତେଜତା, ମନର ପ୍ରସନ୍ନତା ଗୋଟିଏ କାରଣ ଦ୍ୱାରା ଅନୁଭବ କରିପାରୁ ଏବଂ ସେହି କାରଣ ହେଲା ସୁଖ ନିଦ୍ରା ।

ଯେଉଁ ଦିନ ଆମେ ଗଭୀର ନିଦ୍ରାରେ ଶୋଇଥାଉ, ସୁଷୁପ୍ତି ଅବସ୍ଥାକୁ ଚାଲିଯାଉ, ସେଦିନ ଯେତେବେଳେ ନିଦରୁ ଉଠିଥାଉ ତ ମନ ବଡ଼ ସତେଜ, ଖୁସି ପ୍ରସନ୍ନତା ଅନୁଭବ କରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥରେ ଧ୍ୟାନ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ଯେକୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ମନକୁ ପ୍ରସନ୍ନ ଓ ସତେଜ କରି ପାରନ୍ତି । ଏହିପରି 'ଧ୍ୟାନ' ମନକୁ ସ୍ନାନ କରାଇବାର, ପ୍ରସନ୍ନ ଓ ସତେଜ କରାଇବାର ଏକ ବିଧି ଅଟେ, ଯାହାକୁ ଯେକେହି ଗ୍ରହଣ କରି ପାରନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ଦ୍ୱାରା ନିଜ ଜୀବନକୁ ସଜାଡ଼ି ପାରନ୍ତି ଓ ସମୁନ୍ନତ ମଧ୍ୟ କରି ପାରନ୍ତି ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ବିଲୁ: ମୋର ଫୋନ୍ ବିଲ୍ ବହୁତ ଆସିଛି । ଏତିକି ମୁଁ ଫୋନରେ କଥା ବି ହୋଇନି ।

କଷ୍ଟମର କେୟାର: ଆପଣଙ୍କ ପ୍ଲାନ କ'ଣ କୁହନ୍ତୁ ?

ବିଲୁ: ଏବେ ତ ମୁଁ ବଜାରରେ ଅଛି । ସନ୍ଧ୍ୟା ବେଳେ ଘରକୁ ଗଲେ ମଟନ୍ ଖାଇବି । ଆଉ ଆପଣଙ୍କ କ'ଣ ଖବର ?

× × × ×

ଶାଶୁ: ମୁଁ କେତେ ଥର କହିଛି ବାହାରକୁ ଗଲା ବେଳେ ବିନ୍ଦି ଲଗେଇ କି ଯିବୁ ।

ବୋହୂ: ହେଲେ ଜିନ୍ସ ଟପରେ ବିନ୍ଦି କିଏ ଲଗାଏ ।

ଶାଶୂ: ମୁଁ କେତେବେଳେ କହିଲି ଯେ ଜିନ୍ସ ଟପରେ ବିନ୍ଦି ଲଗା । ମଥାରେ ଲଗେଇବାକୁ କହିଲି ।

× × ×

ପ୍ରଥମ କଏଦୀ: ତୁମକୁ ପୁଲିସ କ'ଣ ପାଇଁ ଧରିଲା ?

ଦ୍ୱିତୀୟ କଏଦୀ: ବ୍ୟାଙ୍କ ଲୁଟିବା ପରେ ସେଇଠି ବସି ଟଙ୍କା ଗଣୁଥିଲି ।

ପ୍ରଥମ କଏଦୀ: ହେଲେ ସେଠି ଟଙ୍କା ଗଣିବା କ'ଣ ଦରକାର ଥିଲା ?

ଦ୍ୱିତୀୟ କଏଦୀ: କାରଣ ସେଠି ଲେଖା ଥିଲା ଯେ କାଉଣ୍ଟର ଛାଡିବା ପୂର୍ବରୁ ଟଙ୍କା ଗଣି ଦିଅନ୍ତୁ, ପରେ ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟାଙ୍କକୁ ଦୋଷ ଦେବେନି ।

× × × ×

ଡକ୍ଟର: ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।

ପପୁ: ମୁଁ ତ ପ୍ରତିଦିନ କ୍ରିକେଟ ଏବଂ ଫୁଟବଲ ଖେଳୁଛି ।

ଡକ୍ଟର: କେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳୁଛନ୍ତି ?

ପପୁ: ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୋନ ବ୍ୟାଟେରୀ ନ ସରିଛି ।

× × × × × ×

ସକାଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କାନରେ ଗାଡି ଚାବି ପୁରାଇ କାନ ସଫା କରୁଥାଆନ୍ତି ।

ଏହା ଦେଖି ଗୋପୀ: ଆଜ୍ଞା ଏଯାଏଁ ଆପଣ ଷ୍ଟାର୍ଟ ହେଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି ? ଧକ୍କା ଦେବି କି ଷ୍ଟାର୍ଟ ହେଇଯିବେ ।

× × × × × ×

ନୂଆ ବୋହୂର ପ୍ରଥମ ରୋଷେଇ ଘରେ ପ୍ରବେଶ ।

ଶାଶୁ: ତତେ ଯାହା ଆସୁଛି ଆଜି ତିଆରି କର ।

ବୋହୂ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ରୋଷେଇ ଘରୁ ଆସି: ମା' ମୋର ସରିଲାଣି । ଖାଲି ଏତିକି କୁହନ୍ତୁ ସୋଡ଼ା ସହିତ ନେବେ ନା ପାଣି ସହ ନେବେ ।

ବର୍ଷ ୨୫, ସଂଖ୍ୟା-୩୮, ୨୪ - ୩୦ ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୨୧

ପରିବେଶ ସଂକଟର ଦୁଷ୍ପରିଣାମ

ଆଜି ପରିବେଶ ସଂକଟ ତାହାର ଗମ୍ଭୀରତମ ସମୟ ଅତିକ୍ରମ କରୁଛି, ଯାହାର ପରିମାଣ ଏବେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦେଖାଗଲାଣି । ବିଶ୍ୱ ସ୍ତରରେ ପରିବେଶରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଆହ୍ୱାନଗୁଡିକ ଉପରେ ମିଳିତ ଜାତିସଂଘର ବିଭିନ୍ନ ପରିବେଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ଜି.ଇ.ଓ ର ରିପୋର୍ଟ ସମୟ ସମୟରେ ଜାରି କରାଯାଏ । ଏହିପରି ଏକ ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ପୃଥିବୀ ଉପରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ହେଉଥିବା ଏପରି ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡିକର ସବୁଠାରୁ ବିପଜ୍ଜନକ ସ୍ତରରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ବହୁତ ଜରୁରୀ, କାରଣ ଏହି ସୀମା ପରେ ପୃଥିବୀ ଉପରେ ବିବିଧତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନକୁ ଉତ୍ପନ୍ନ କରୁଥିବା ସ୍ଥିତି ସଦାସର୍ବଦା ପାଇଁ ବଦଳିପାରେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଶ୍ୱର ଅନେକ ଶୀର୍ଷ ସ୍ତରର ବୈଜ୍ଞାନିକ ବାରମ୍ବାର ଚେତାବନୀ ଦେଉଛନ୍ତି ଯେ ବିଶ୍ୱ ସ୍ତରରେ ପରିବେଶର ସଂକଟ ତାହାର ସବୁଠାରୁ ଗମ୍ଭୀର ସମୟରେ ପହଞ୍ଚ ଯାଇଛି । ଏହି ଗମ୍ଭୀର ସମୟକୁ ଚିହ୍ନିବା ପାଇଁ ଷ୍ଟକହୋମ ରିଜିଲିଏନ୍ସ ସେଣ୍ଟର ୯ଟି ସନ୍ଦର୍ଭରେ ପୃଥିବୀର ସୀମାରେଖାକୁ ଚିହ୍ନିବାର ପ୍ରୟାସ କରୁଛି, କାରଣ ଯଦି ଏହି ସୀମାରେଖାଗୁଡିକର ଅତିକ୍ରମଣ ହୁଏ ତ ପୃଥିବୀରେ ଜୀବନର ସମ୍ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ବହୁତ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ ।

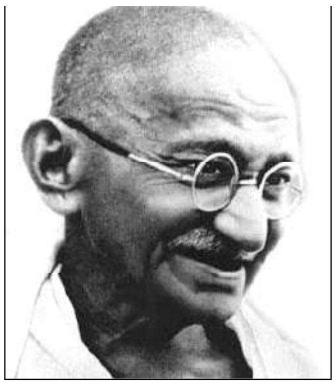
ଏହି ୯ଟି ସନ୍ଦର୍ଭ ହେଉଛି- ତାହା ବା ମଧୁର ପାଣିର ଉପଯୋଗ ଓ ଦୋହନ, ଷ୍ଟ୍ରାଟୋସ୍ଫିୟରର ଓଜୋନ ସ୍ତର, ଭୂମି ଉପଯୋଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଜୈବ ବିବିଧତା, ସମୁଦ୍ରର ଅମ୍ଳୀକରଣ, ନାଇଟ୍ରୋଜେନ ଓ ଫସଫରସରେ ବୃଦ୍ଧି, ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ଓ ରାସାୟନିକ ପ୍ରଦୂଷଣ । ଏହି ନଅଟି ସନ୍ଦର୍ଭରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସୀମାରେଖାଗୁଡିକର ଅତିକ୍ରମ ପୃଥିବୀ ଉପରେ ଜୀବନର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ପାଇଁ ଘାତକ ହେବ । ଯଦ୍ୟପି ଏସବୁ ସୀମାରେଖାକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିବା କଷ୍ଟକର, କିନ୍ତୁ ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଏହି କେନ୍ଦ୍ରର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଯଥାସମ୍ଭବ କରିଛନ୍ତି । ଏଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରୁ ତିନିଟି ସନ୍ଦର୍ଭରେ ସୀମାରେଖାର ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ ସମ୍ଭବତଃ ପୂର୍ବରୁ ହୋଇ ସାରିଛି । ଏହି ତିନି ସନ୍ଦର୍ଭ ହେଉଛି ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଜୈବ ବିବିଧତା ଓ ବାୟୋସ୍ଫିୟରରେ ନାଇଟ୍ରୋଜେନ ବୃଦ୍ଧି ।

ପରିବେଶ ସଂକଟ ଉପରେ ହୋଇଥିବା ଅଧ୍ୟୟନରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଏସବୁ ସୀମାରେଖା ପରସ୍ପର ସହିତ ଜଡିତ ଏବଂ ଏହି କାରଣରୁ ପରିବେଶରେ ଗମ୍ଭୀର ସଂକଟ ଉତ୍ପନ୍ନ କରୁଥିବା ଏହି ନଅଟି ସନ୍ଦର୍ଭର ସୀମାରେଖାଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏରେ ଯଦି ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ତ ତାହା ଅନ୍ୟ ସନ୍ଦର୍ଭର ସୀମାରେଖାଗୁଡିକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ । ଏହିପରି ଆମର ବାସ୍ତବିକ ଜୀବନରେ ଏସବୁର ମିଳିତ ପ୍ରଭାବ ବହୁତ ବିପଜ୍ଜନକ ପରିଣାମଗୁଡିକ ରୂପେ ସାମନାକୁ ଆସିପାରେ, କାରଣ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ସମସ୍ୟାଗୁଡିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଉଚିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଶ୍ୱ ସ୍ତରରେ ମହଜୁଦ ନାହିଁ । ଏଣୁ ଏ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ବହୁତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଗେରାର୍ଡୋ କେବାଲୋସ, ପଲ ଆର, ଏହରଲିଚ ଓ ତାଙ୍କ ସାଥୀ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏକ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଛନ୍ତି, ଯେଉଁଥିରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ୧୦୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ୧୦୦୦୦ ପ୍ରଜାତି ମଧ୍ୟରୁ ୨ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀ ଲୁପ୍ତ ହୋଇଗଲେ ଏହାକୁ ସାଧାରଣ ସ୍ଥିତି ମନେ କରାଯିବ, କିନ୍ତୁ ଏହି ସାଧାରଣ ଗତି ତୁଳନାରେ ଗତ ଶତାବ୍ଦୀରେ ମେରୁଦଣ୍ଡୀ ପ୍ରାଣୀ ଲୁପ୍ତ ହେବାର ହାର ୧୦୦ ଗୁଣ ଅଧିକ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଆଧାରରେ ଉକ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ପୃଥିବୀ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଜାତି ବ୍ୟାପକ ମାତ୍ରାରେ ଲୁପ୍ତ ହେବାର ନୂଆ ଅବଧିରେ ପ୍ରବେଶ କରି ସାରିଛି । ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ମନୁଷ୍ୟର ପୃଥିବୀକୁ ଆଗମନ ପରେ ପ୍ରଜାତିମାନେ ଲୁପ୍ତ ହେବାର ଏହା ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଅବଧି ଅଟେ । ଏହା ପ୍ରଜାତିଗୁଡିକ ଲୁପ୍ତ ହେବାର ପ୍ରଥମ ଅବଧି ଅଟେ, ଯାହା ପ୍ରକୃତିଜନିତ କାରଣରୁ ନୁହେଁ, ବରଂ ମାନବ ଜନିତ କାରଣରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଛି ।

ପ୍ରଥମ ଥର ପୃଥିବୀ ଉପରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ରେ ଚାଲୁଥିବା ଜୀବ ପ୍ରାୟ ୩ ଲକ୍ଷ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟର ବର୍ତ୍ତମାନ ରୂପ ଅର୍ଥାତ୍ ହୋମୋ ସାପିଏନ୍ସର ଯେଉଁ କଥା ଉଠୁଛି ତ ପୃଥିବୀର ବିଭିନ୍ନ ଭାଗରେ ତାହର ପ୍ରସାର ପ୍ରାୟ ୫୦୦୦୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ହୋଇଥିଲା । କିଛି ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ବିଶ୍ୱର ୧୫୭୫ ଜଣ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗୋଟିଏ ବୟାନ ଜାରି କରିଥିଲେ, ଯେଉଁଥିରେ ସେମାନେ କହିଥିଲେ ଯେ ମାନବତା ଭବିଷ୍ୟତରେ କ'ଣ ହୋଇପାରେ ସେ ବିଷୟରେ ଆମେ ଚେତାବନୀ ଦେବାକୁ ଚାହୁଁଛୁ ।

ସେମାନେ କହିଲେ ଯେ ପୃଥିବୀ ଓ ତାହାର ଜୀବନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯେପରି ଭାବରେ ହେଉଛି ସେଥିରେ ଏକ ବ୍ୟାପକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ଅନ୍ୟଥା ବହୁତ ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ବଢ଼ିବ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ପୃଥିବୀ ଏତେ ନଷ୍ଟଭ୍ରଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ଯେ ତାକୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଏହି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ପୁଣି ମଧ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ଯେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ, ସମୁଦ୍ର, ମୃତ୍ତିକା, ବନ ଓ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ରୂପ ଉପରେ ଲଗାଏତ ବିଗିଡି ଯାଉଥିବା ପରିବେଶର ବହୁତ ଚାପ ପଡୁଛି ଆଉ ଯଦି ଏହି ସ୍ଥିତି ଲାଗି ରହେ ତେବେ ସନ ୨୧୦୦ ସୁଦ୍ଧା ପୃଥିବୀର ବିଭିନ୍ନ ଜୀବ ରୂପଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରୁ ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ଲୁପ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଭଳି କଥା ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟର ବର୍ତ୍ତମାନ ଜୀବନ ପଦ୍ଧତିର ଅନେକ ରୀତିନୀତି ତା'ର ଭବିଷ୍ୟତରେ ସୁରକ୍ଷିତ ଜୀବନର ଅନେକ ସମ୍ଭାବନାକୁ ନଷ୍ଟ କରୁଛି ଏବଂ ତାକୁ ଲଗାଏତ ଏତେ ବଦଳାଉଛି ଯେ ଜୀବନକୁ ଆମେ ଯେଉଁ ରୂପରେ ଜାଣିଛେ, ତାହର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଭବିଷ୍ୟତରେ କେଉଁଠି ନଷ୍ଟ ହୋଇ ନ ଯାଉ । ମାନବ ନିର୍ମିତ ପ୍ରକୃତିର ଏହି ଧ୍ୱଂସକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଆଜିର ଜୀବନଶୈଳୀରେ ମୌଳିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଜରୁରୀ ଏବଂ ଏହି ମୌଳିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ ସବୁଠାରୁ ପ୍ରମୁଖ ହେଉଛି ପୃଥିବୀର ସବୁଜିମାକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବା, ପ୍ରଦୂଷଣ ବୃଦ୍ଧିକାରି ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡିକୁ ରୋକିବା, ପ୍ରଦୂଷିତ ହୋଇ ଯାଇଥିବା ଜଳ, ବାୟୁ ଓ ମାଟିକୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ମୁକ୍ତ କରିବା, ପ୍ରକୃତି ସହିତ ମାନବ ଜୀବନର ନିକଟତା ବଢ଼ାଇବା ଆଦି । ଯଦି ଏସବୁ ସ୍ତରରେ ଗଭୀରତା ପୂର୍ବକ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ତ ପରିବେଶ ଉପରେ ଗଭୀର ହେଉଥିବା ସଂକଟର ବାଦଲ ଅପସରି ଯିବ ଏବଂ ଏହି କାରଣରୁ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ପ୍ରଜାତିଗୁଡିକ ଲୁପ୍ତ ହେବାର ହାର ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇ ପାରିବ ।



ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ ମିତ୍ରଭାବନା

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ

ମୋ' ଜୀବନକାଳ ଭିତରେ ଯଦି ନ ହୁଏ, ଏକଥା ମୁଁ ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣିଛି ଯେ ମୋ'ର ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ହିନ୍ଦୁ ଓ ମୁସଲମାନ ଉଭୟେ ଏହି କଥାଟିର ସାକ୍ଷୀ ହୋଇ ରହିବେ ଯେ ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ ଶାନ୍ତିଲାଗି ମୋ'ର ଅଭିଳାଷରେ ମୁଁ କେବେହେଲେ ହଟିଯାଇ ନ ଥିଲି ।

ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ, ତେବେ ମୋ'ର ରକ୍ତଦ୍ୱାରା ମଧ ଦୁଇ ସଂପ୍ରଦାୟ ମଧ୍ୟରେ ସଦଭାବନା ସ୍ଥାପନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ମୁଁ ଅଭିଳାଷ ରଖି ଆସିଛି ।

ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ପ୍ରତି ମୋ'ର ଯେତିକି ପ୍ରେମ ରହିଛି, ମୁସଲମାନଙ୍କ ଲାଗି ମଧ ସେତିକି ପ୍ରେମ ରହିଛି । ମୋ'ର ହୃଦୟ ଜଣେ ମୁସଲମାନ ପାଇଁ ଯେତିକି ଅନୁଭବ କରେ, ଜଣେ ହିନ୍ଦୁ ପାଇଁ ମଧ ସେତିକି ଅନୁଭବ କରେ । ଯଦି ମୁଁ ଛାତିକି ଫାଡି ଦେଖାଇଦେଇ ପାରନ୍ତି, ତେବେ ତୁମେ ଅବଶ୍ୟ ଆବିଷ୍କାର କରନ୍ତ ଯେ ସେଠାରେ ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଅଂଶ ଓ ମୁସଲମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଅଂଶ, ଏପରି ମୋଟେ ହୋଇ ରହିନାହିଁ ।

ପ୍ରଥମ ଯୌବନରୁ ହିଁ ହିନ୍ଦୁ ମୁସଲମାନ ଏକତା ମୋ'ର ଏକାନ୍ତ ଅନୁରାଗ ହୋଇ ରହି ଆସିଛି । ଅନେକ ମହାନ ମୁସଲମାନ ମୋ'ର ବନ୍ଧୁ ହୋଇ ରହିଛନ୍ତି । ମୋ' ପାଖରେ ଇସଲାମର ନିଷ୍ଠାପର ଝିଅଟିଏ ଅଛି ଯିଏକି ମୋ ପାଖରେ ଝିଅଠାରୁ ମଧ ଅଧିକ ହୋଇ ରହିଛି । ସିଏ ସେହି ଏକତା ପାଇଁ ବଞ୍ଚିଛି ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଖୁସୀ ହୋଇ ଏଥିଲାଗି ପ୍ରାଣ ମଧ ଦେଇପାରିବ । ଏକଦା ବମ୍ବେ ଜୁମା ମସଜିଦ୍‌ର ସ୍ୱର୍ଗତ ମୁଏଜ୍ଜିନଙ୍କର ପୁଅ ଆମ ଆଶ୍ରମରେ ଜଣେ ନିଷ୍ଠାପର ଅନ୍ତେବାସୀ ହୋଇ ରହିଥିଲେ ।

ଆମ ଆଗରେ ଏକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିବ, ସାଧାରଣ କର୍ମ ଓ ସାଧାରଣ ଦୁଃଖମାନ ରହିବ, ହିନ୍ଦୁ ମୁସଲମାନ ଏକତା କହିଲେ ମୁଁ ତାହାହିଁ ବୁଝିଥାଏ, ଜଣେ ଆଉଜଣଙ୍କ ଦୁଃଖରେ ଭାଗୀ ହୋଇ ଏବଂ ପାରସ୍ପରିକ ସହିଷ୍ଣୁତା ଅବଲମ୍ବନ କରି ସେହି ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷ୍ୟଟିରେ ଯାଇ ପହଞ୍ଚିବାରେ ସହଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସେହି ଏକତାରେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଅଗ୍ରଗତି ହୋଇ ପାରିବ ।

ହିନ୍ଦୁ ମୁସଲମାନ ଏକତା କହିଲେ କେବଳ ହିନ୍ଦୁ ଓ ମୁସଲମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଏକତାକୁ ବୁଝାଇବ ନାହିଁ ମାତ୍ର, ଯେଉଁମାନେ ଭାରତବର୍ଷକୁ ନିଜର ଘର ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଯେଉଁ ଧର୍ମର ହୋଇଥାନ୍ତୁ ପଛକେ, ସେହି ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକତାକୁ ବୁଝାଇବ ।

ଧର୍ମ ପରି ପ୍ରେମ ହିଁ ଆମ ବନ୍ଧୁତାର ଅସଲ ଆଧାର । ପ୍ରେମର ସେହି ଅଧିକାର ଦ୍ୱାରା ହିଁ ମୁଁ ମୁସଲମାନଙ୍କ ବନ୍ଧୁତା ହାସଲ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛି । ଯଦି ଗୋଟିଏ ସଂପ୍ରଦାୟଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ ସେହି ପ୍ରେମ ଅତୁଟ ରହିପାରିବ, ତେବେ ଆମର ଜାତୀୟ ଜୀବନରେ ଏକତା ଏକ ସ୍ଥାୟୀ ସତ୍ୟରେ ପରିଣତ ହୋଇଯିବ ।

ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀ ସହିତ ବନ୍ଧୁ ହୋଇଯିବା ଏବଂ ସମୁଦାୟ ମନୁଷ୍ୟ ପରିବାରକୁ ଗୋଟିଏ ପରିବାର ରୂପେ ଦେଖିବା, ତାହାହିଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ପନ୍ଥା । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପରିବାର ଏବଂ ଆଉ ଜଣକର ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭେଦ କରୁଛି ସିଏ ନିଜ ପରିବାରର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଭୁଲ ଶିକ୍ଷା ଦେଉଛି ଓ ମନୋମାଳିନ୍ୟ ଏବଂ ଅଧର୍ମ ଲାଗି ବାଟ ଖୋଲି ଦେଉଛି ।

ଈର୍ଷାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ

ଈର୍ଷା ସ୍ୱଭାବରେ ଏଭଳି ଏକ ବିକୃତି, ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଭିତରୁ ଅନ୍ତଃସାରଶୂନ୍ୟ କରିଦିଏ ଏବଂ ତାକୁ ସୁଖ ଶାନ୍ତିରେ ରହିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ଈର୍ଷାର ମୂଳରେ ରହିଛି ସ୍ୱ-ମହତ୍ତ୍ୱର ଇଚ୍ଛା ଏବଂ ଏହା ବିଶେଷ କରି ସେତେବେଳେ ଜନ୍ମ ନିଏ, ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଅନ୍ୟ ସହିତ ନିଜର ତୁଳନା କରିଥାଉ । ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଈର୍ଷାର ଭାବ ସେତେବେଳେ ଜନ୍ମ ନିଏ, ଯେତେବେଳେ ସେ ହୀନତା ଭାବରେ ଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସିଦ୍ଧି ପାଇବା ପାଇଁ ସ୍ୱୟଂକୁ ସିଦ୍ଧ କରିବାକୁ ଚାହିଁଥାଏ ।

ଏହା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ମାନବୀୟ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାନ ସମ୍ମାନ ଚାହିଁଥାଏ ସେହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଦି ଅନ୍ୟ କେହି ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନ ପାଇଯାଏ ତ ତା' ମଧ୍ୟରେ ଈର୍ଷାର ଭାବ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଅନ୍ୟକୁ ନୀଚ ଦେଖାଇବାରେ ନିଜର ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ କରିବା କୌଣସି ରୂପେ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏପରି ହେଲେ ଈର୍ଷା ପ୍ରସନ୍ନତାର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶତ୍ରୁ ହୋଇଯାଏ, ଯାହା ଆଜିକାଲି ସ୍କୁଲ, କଲେଜ, ଘର, ପରିବାର ଓ ସମାଜରେ କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରତିଯୋଗିତା, ଉତ୍ତେଜନା, ଚାପ ଓ ନାନା ପ୍ରକାର ନକାରାତ୍ମକ ଭାବ କାରଣରୁ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି ।

କେହି ନିଜର ଉଚ୍ଚ ଅଧିକାରୀ ଦ୍ୱାରା ସହକର୍ମୀର ପ୍ରଶଂସା ଶୁଣିପାରୁ ନାହାନ୍ତି, କେହି ନିଜ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀର ପ୍ରଗତି ଓ ବ୍ୟବସାୟରେ ଉନ୍ନତିକୁ ଦେଖିପାରୁ ନାହାନ୍ତି ତ କେହି ନିଜର ସମ୍ବନ୍ଧୀମାନଙ୍କୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାର ଦେଖି ପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଏମିତିରେ ସେମାନଙ୍କର ଛିଦ୍ରାନ୍ୱେଷଣ କରିବାରେ ସେମାନେ ମିଥ୍ୟା ସନ୍ତୋଷ ପାଆନ୍ତି ଓ ସର୍ବଦା ଏମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ନିନ୍ଦା ଚୁଗୁଲିରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହନ୍ତି । ଏହି ରୂପରେ ଈର୍ଷା ଏକ ପ୍ରକାର ବିକୃତି, ଯେଉଁଥିରେ ଈର୍ଷାଳୁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଆଭାସିତ ଶତ୍ରୁକୁ ସଂକଟରେ ଦେଖି ଆନନ୍ଦ ପାଏ ଓ ତା'ର ପ୍ରଗତିରେ ଦୁଃଖୀ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୁଃଖ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସହାନୁଭୂତିର ଭାବ ଜାଗ୍ରତ କରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଈର୍ଷାଳୁ ମଧ୍ୟରେ ନୁହେଁ ।

ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ୧୦ମ ପୃଷ୍ଠାରେ

ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

ଶରୀରରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ କମିଗଲେ କିଡ଼ନି ସମସ୍ୟା ସହିତ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଜଟିଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ଆଇରନ୍, ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ବି କମ୍ ହେଲେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏମିତି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ରହିଛି ଯାହାକି ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ର ସ୍ତରକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ପିସ୍ତା ବାଦାମରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ୍‌ର ମିଶ୍ରଣ ରହିଛି, ଯାହାକି ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ର ପରିମାଣକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନର ଡାଏଟରେ ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗକୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

ବିଟ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ଆଇରନ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଥାଏ । ବିଟ୍ ଜୁସ୍ ମଧ ପିଇପାରିବେ । ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ବି'ର ଅଭାବ ପୂରଣ ପାଇଁ କିଛି କିସ୍‌ମିସ୍ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ସକାଳୁ ଗଜାମୁଗ, ଗଜା ବୁଟ ଓ ଗଜା ବାଦାମ୍ ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତୁ । କଦଳୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଆଇରନ୍ ଅଭାବ ପୂରଣ ହୁଏ ।

ଚିନ୍ତା ଦୂର କରେ ମାଣ୍ଡିଆ

ଦିନଥିଲା ମାଣ୍ଡିଆ ଗରିବଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ଜଣାଶୁଣା ଥିଲା । ମାତ୍ର ଆଜି ଏହା ପ୍ରାୟ ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ପରିବାରରେ ସ୍ଥାନ ଅକ୍ତିଆର କରିଛି । ମାଣ୍ଡିଆ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୂର । ଯେଉଁଥିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ, ଭିଟାମିନ୍ସ ଓ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଆଦି ରହିଛି । ଫାଇବରରେ ଭରା ମାଣ୍ଡିଆ କେବଳ ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ନ ଥାଏ, ବରଂ ପାଚନ ଶକ୍ତିକୁ ମଧ ତୀବ୍ର କରିଥାଏ । ମାଣ୍ଡିଆକୁ ଇଡଲି କିମ୍ବା ଅଟା ସହିତ ମିଶାଇ ରୁଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପାରିବେ । ସକାଳ ସମୟରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସାରା ଦିନ ସତେଜ ଅନୁଭବ କରିବେ ।

ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ତୁଳନାରେ ସର୍ବାଧିକ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ମାଣ୍ଡିଆରେ ହିଁ ରହିଛି, ଯାହା ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତକୁ ମଜଭୁତ କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅଷ୍ଟିଓଫୋରୋସିସ୍ ପରି ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର

କରିବାରେ ବେଶ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ମାଣ୍ଡିଆ ।

ଯଦି ମଧୁମେହ ସବୁବେଳେ ବଢ଼ି ରହୁଥାଏ । ତେବେ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ଅଟା ସହ ମିଶାଇ ରୁଟି କରନ୍ତୁ । କିଛି ଦିନ ପରେ ମଧୁମେହ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଆସିଯିବ । ଏଥିରେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ପଲିଫେନୋଲ୍ ଓ ଡାଏଟରୀ ଫାଇବର ରହିଛି ଯାହା ଶରୀରରେ ବଢୁଥିବା ଶର୍କରାସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ ।

ମାଣ୍ଡିଆରେ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ରହିଛି, ଯାହା ଚିନ୍ତାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ସେହିପରି ଆଙ୍ଗଜାଇଟି, ଡିପ୍ରେସନ୍ ଓ ଚିନ୍ତାର ମଧ ଉପଚାର କରିଥାଏ ।

ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇବର ଶୀଘ୍ର ହଜମ ହୋଇ ନ ଥାଏ, ଫଳରେ ଅଧିକ ସମୟ ଯାଏ ପେଟ ପୁରା ରହିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଓଭର୍ ଡାଏଟିଂରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ । ମାଣ୍ଡିଆ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ସମୟ ଯାଏ ଭୋକ ଲାଗି ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ଓଜନ ଆପେ ଆପେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଗି ଲାଭପ୍ରଦ କଲରା

ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଉଥିବା ପରିବା ମଧ୍ୟରୁ କଲରା ଖାଇବାକୁ ଅନେକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତିନି । କାରଣ ଏହା ପାଟିକୁ ପିତା ଲାଗିଥାଏ । ପିତା ଲାଗିଲେ ବି କଲରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷେ ହିତକର ଓ ଏହାକୁ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣର ଭଣ୍ଡାର ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, ଭିଟାମିନ୍, ଏ, ବି, ସି, କ୍ୟାରୋଟିନ୍, ଲୁଟିନ୍,

ଆୟରନ୍, ପଟାସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଏବଂ ମାଙ୍ଗାନିଜ ପରି ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । କଲରା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ଅନେକ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

କଲରାରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ୍ ରହିଥାଏ, ଯାହାକି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ସହିତ କର୍କଟ ପରି ରୋଗର ମୁକାବିଲା ମଧ କରିଥାଏ ।

ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କଲରା ରସକୁ ଲେପ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଆରାମ ମିଳିଥାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପାଟି ଘା' ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ସେମାନେ କଲରା ରସକୁ କୁଳି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଭଲ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

କଲରାରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାର ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଥାଏ । ଯାହାକି କଫ, ଆର୍ଶ, ପାଚନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ । କଲରା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜମ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅଧିକ ଭୋକ ଲାଗିଥାଏ ।

ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ ସବୁଜ ପନିପରିବା

ସବୁଜ ପନିପରିବା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ଏଥିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଆମେ ନିଜକୁ କେତେକ ରୋଗଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖି ପାରିବା । କାରଣ ଏଗୁଡିକରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଗାଜର ଅନ୍ୟତମ । ଏହା ହେଉଛି ଭିଟାମିନ୍, ଫାଇବର ଓ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗନ୍ତାଘର ।

ଗାଜରରେ କାରୋଟିନ୍ ନାମକ ଏକ ଉପାଦାନ ଥିବାରୁ ଏହା ଆମ ଆଖି ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଏହା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଠାରୁ ଆଖିକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସହ ଆଖିରେ କାଟାରାକ୍ଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅନେକାଂଶରେ ଦୂର କରିଥାଏ ।

ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଭରି ରହିଛି । ଏହା ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି ଗଠନ କରି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ନିୟମିତ ଗାଜର ଖାଇଲେ ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏକ ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ଏଥିପାଇଁ ଡାଇବେଟିସ୍, କ୍ୟାନସର ଆଦି ଆଶଙ୍କାରୁ କେତେକାଂଶରେ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଗାଜରକୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା

ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ କେତେକାଂଶରେ ସନ୍ତୁଳିତ ରହିଥାଏ ।

ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ ଅନେକାଂଶରେ କମ୍ ଥାଏ ।

ପୋଟାସିୟମ ଓ କ୍ୟାଲସିୟମର ମାତ୍ରା ଏଥିରେ ରହିଛି । ଏପରି ତତ୍ତ୍ୱ ଅସ୍ଥି ମଜ୍ଜା ଓ ଅସ୍ଥିକୁ ମଜଭୁତ ରଖିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ଅନେକାଂଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇବର ତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିଥାଏ । କଞ୍ଚା ଗାଜର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଚର୍ମକୁ ସତେଜ ରଖିବା ସହ କେଶ ଝଡିବାକୁ ଦେଇ ନ ଥାଏ ।

ଗାଜର ଜୁସ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଗାଜରକୁ କଞ୍ଚା ଖାଇବା ସହ ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ବୁଟ

ବୁଟ ଏକ ସାଧାରଣ ଶସ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ବି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଏହାର ପୁଷ୍ଟିକର ତତ୍ତ୍ୱ ଲାଗି ଏହାକୁ ଅଭାବୀ ମଣିଷଙ୍କ ବାଦାମ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ବୁଟକୁ ରାତିରେ ଭିଜାଇ ସକାଳୁ ଖାଲିପେଟରେ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଡାଇବେଟିସ୍ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ରାତିରୁ ଭିଜା ହୋଇଥିବା ବୁଟକୁ ଭିଜା ପାଣି ସହିତ ନିୟମିତ ଭାବେ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଠିକ୍ ରହିବ ।

ଶରତ ଓ ଶୀତର ଔଷଧ ଅଦା, ତୁଳସୀ ଓ ବାସଙ୍ଗ

ସାଧାରଣତଃ ବର୍ଷା, ଶରତ ଓ ଶୀତ ଋତୁରେ ଶ୍ୱାସ କାଶଜନିତ ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ବାଡ଼ିବଗିଚାରେ ଥିବା ଅଦା, ତୁଳସୀ ଓ ବାସଙ୍ଗର ବ୍ୟବହାର ମଧ କରି ପାରିବେ ।

ଅଦା: ଛାତିରେ କଫ ଜମି ରହି ଶ୍ୱାସ ହେଉଥିଲେ ଅଦାରସ ସହ ପିପ୍ପଳି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ଶ୍ୱାସରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ସେହିପରି ଶୁଖିଲା କାଶ ହେଉଥିଲେ, ଅଦାରସ, ପିପ୍ପଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତୁ । କାଶ କମିଯିବ । ଯଦି ଖାଦ୍ୟରେ ଅରୁଚି ଓ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ହେଉଥାଏ, ତେବେ ଅଦା, କଞ୍ଚା ତେନ୍ତୁଳି ଓ ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଚଟଣି କରି ଖାଆନ୍ତୁ । ଅରୁଚି ଦୂର ହେବ ।

ତୁଳସୀ : ନିୟମିତ ତୁଳସୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ । ଶ୍ୱାସ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ କଳା ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ ସହ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତୁ । ଶ୍ୱାସରୁ ଧଇଁ ପେଲି ହେଉଥିଲେ କମିଯିବ ।

ବାସଙ୍ଗ : ବାସଙ୍ଗ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ଭରା । ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇଲେ ଶ୍ୱାସ ଓ କାଶରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡୁଥିଲେ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ବାହାର କରି ନାକରେ ପକାଇଲେ ରକ୍ତ ପଡିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ବର୍ଷା, ଶରତ ଓ ଶୀତ ଦିନରେ ଦାନ୍ତ ବିନ୍ଧା ଓ ମାଢ଼ି ଦରଜ ହୋଇଥାଏ । ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ରର ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ିରେ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ହଲିବା, ଦାନ୍ତବିନ୍ଧା ଓ ମାଢ଼ି ଦରଜ ଭଲ ହୁଏ ।

ସନ୍ତୁଳିତ ସୁଗାର ଦୂର କରେ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଆଶଙ୍କା

ଆଜିକାଲି ଡାଇବେଟିସ୍ ଏକ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପାଲଟି ଗଲାଣି । ହେଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ସହ ରକ୍ତରେ ସୁଗାର ପରିମାଣ ଯେପରି ସନ୍ତୁଳିତ ରହେ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା, ଡାଇବେଟିସ୍ ପରୋକ୍ଷରେ କେତେକ ରୋଗର କାରଣ ସାଜିଥାଏ । ଏପରି କି ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଆଦିର ଆଶଙ୍କା ମଧ ରହିଥାଏ । ତେବେ ଯଦି ଜଣେ ଡାଇବେଟିସ୍ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସୁଗାର ପରିମାଣ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ସନ୍ତୁଳିତ ରହିଲା, ତେବେ ସେ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ପରି ମାରାତ୍ମକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କେତେକାଂଶରେ କମ୍ ରହିଛି ବୋଲି ଜଣାପଡିଛି । ସନ୍ତୁଳିତ ସୁଗାର ପରିମାଣ ଓ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଆଶଙ୍କା ଶୀର୍ଷକ ବିଷୟକୁ ନେଇ କୋରିଆର ସିଓଲ୍ ନ୍ୟାଶନାଲ ୟୁନିଭର୍ସିଟି କଲେଜ ଅଫ୍ ମେଡିସିନର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ସର୍ଭେ କରିଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସୁଗାର ସ୍ତର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଅସନ୍ତୁଳିତ ରହୁଥିଲା, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

ରାମକଥା

ମୁଁ କିନ୍ତୁ ଶିବଙ୍କୁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୋଲି ମନେ କରୁଥିଲି । ଆଉ ବିଷ୍ଣୁ, ରାମ, କୃଷ୍ଣଙ୍କ କଥା ପଢ଼ିବା ମାତ୍ରେ ଯୁକ୍ତି କରିବାରେ ଲାଗୁଥିଲି । ଗୁରୁଦେବଙ୍କ ସହିତ ବାଦବିବାଦ କରୁଥିଲି । ମୁଁ ଅନେକ ଥର ଗୁରୁଜୀଙ୍କୁ ଅପମାନିତ ବି କରିଛି । କିନ୍ତୁ ଗୁରୁଦେବ କେବେ ବି କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

'ଏହାପରେ ମୋର ଅଭିମାନ ଏତେ ବଢ଼ିଗଲା ଯେ, ମୁଁ ଗୁରୁଦେବଙ୍କୁ ଈର୍ଷା କରିବାରେ ଲାଗିଲି । ଦିନେ ମୁଁ ଶିବ ମନ୍ଦିରରେ ବସିଥିଲି । ଶିବ ପଞ୍ଚାକ୍ଷର ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରୁଥିଲି । ସେତେବେଳେ ମୋ ଗୁରୁଦେବ ପୂଜା କରିବା ପାଇଁ ଆସିଲେ । ଅଭିମାନ ହେତୁ ମୁଁ ଉଠିଲି ନାହିଁ । ସେମିତି ବସି ରହିଲି । ଗୁରୁଦେବଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ ବି କଲି ନାହିଁ । ମୁଁ ଗୁରୁଦେବଙ୍କୁ ଅପମାନ କଲି । ଗୁରୁଜୀଙ୍କୁ ତ ଖରାପ ଲାଗିଲା ନାହିଁ, ହେଲେ ଏହା ଶିବଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗିଲା ନାହିଁ । ସେତେବେଳେ ଆକାଶବାଣୀ ହେଲା 'ତୁ ଅଜଗର ହୋଇ ଯା । କାରଣ ତୁ ଧର୍ମର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଲଂଘନ କରିଛୁ । ଅଜଗର ଭଳି ବସି ରହିଛୁ ।

ସେହି ଆକାଶବାଣୀ ଥିଲା ଶିବଙ୍କର । ଶିବଙ୍କ ଅଭିଶାପ ଶୁଣିବା କ୍ଷଣି ମୁଁ ଭୀଷଣ ଡରିଗଲି । ମୋ ଗୁରୁଦେବ ଅତି ମହାନ୍ । ସେ ମୋ ପାଇଁ ଶିବଙ୍କୁ ସ୍ତୁତି କରିବାରେ ଲାଗିଲେ-

ନମାମୀଶମୀଶାନ ନିର୍ବାଣ ରୂପଂ । ବିଭୁଂ ବ୍ୟାପକଂ ବ୍ରହ୍ମ ବେଦସ୍ୱରୂପଂ ।

ନିଜଂ ନିର୍ଗୁଣଂ ନିର୍ବିକଳ୍ପଂ ନିରୀହଂ । ଚିଦାକାଶମାକାଶବାସଂ ଭଜେହଂ ।

ନିରାକାରମୋଂକାରମୂଲଂ ତୁରୀୟଂ । ଗିରାଜ୍ଞାନଗୋତୀତମୀଶଂ ଗିରୀଶଂ ।

କରାଳଂ ମହାକାଳ କାଳଂ କୃପାଳଂ । ଗୁଣାଗାର ସଂସାରପାରଂ ନତୋଦ୍ଧହଂ ।

ବ୍ୟାପକ ବ୍ରହ୍ମ ହେଉଛି ଶିବ । ଏହି ଜୀବ ଅନନ୍ୟ ଭାବରେ, ଅନନ୍ତ ଭାବରେ ଶିବଭକ୍ତି ନ କଲେ, ପୂଜା ନ କଲେ, ଶିବଙ୍କ କୃପା ମିଳେ ନାହିଁ କି ଶିବ ଜ୍ଞାନଭକ୍ତି ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ, ଯୋଗପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ, କି ମୋକ୍ଷ ବି ମିଳେ ନାହିଁ ।

ଶିବଙ୍କ କୃପାରେ ଜୀବ କାମନା ଉପରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରିପାରେ । ମୁଁ ଯେପରି ଅନନ୍ୟ ଭାବରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଭକ୍ତି କରିପାରିବି ସେପରି ବର ମାଗୁଛି । ଦ୍ୱିତୀୟ ବର ମାଗିବାକୁ ଯାଇ ନିବେଦନ କରୁଛି- ମାୟା ମୋହରେ ପଡି ମଣିଷ ଯାହା ମାନେ ତାହା କହେ, ଯାହା ମାନେ ତାହା କରେ । କାରଣ ଜୀବ ହେଉଛି ଦୁଷ୍ଟ, କୃତଘ୍ନ । ଆପଣ ହେଉଛନ୍ତି ଶ୍ରେଷ୍ଠ, ଆପଣ କୃପା କରନ୍ତୁ । ମୋ ଶିଷ୍ୟ ଭୁଲ କରି ଦେଇଛି । ତା ବୁଦ୍ଧିରେ ବୈରାଗ୍ୟ ଉଦିତ ହେଉ, ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ ଭକ୍ତି କରୁ, ଯାହା କଲେ ତାର ମଙ୍ଗଳ ହେବ ସେପରି କରନ୍ତୁ । ଶିବ କହିଲେ 'ଇଏ ତ ଦୁଷ୍ଟ, ଇଏ ବହୁତ ଦୁଃଖ ପାଇବ । ହଜାରେ ଥର ଅଜଗର ହେବ । ମୋ ଅଭିଶାପ ବ୍ୟର୍ଥ ହେବାର ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ତୁମେ ମାଗୁଥିବାରୁ ତାକୁ ଆଶୀର୍ବାଦ ଦେଉଛି, ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁର ଦୁଃଖ ୟାକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ନାହିଁ । ହଜାରେ ଜନ୍ମ ପରେ ଅଯୋଧାରେ ଜଣେ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଘରେ ଇଏ ଜନ୍ମ ହେବ । ସେତେବେଳେ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ପ୍ରତି ୟାର ପ୍ରୀତି ହେବ ।

ହେ ଗରୁଡ଼ ! ମୋର ହଜାରେ ଜନ୍ମ ହେଲା । ଅନେକ ଦେଶ ବୁଲିଲି । ହେଲେ ମୋ ଗୁରୁଦେବଙ୍କର ଶାନ୍ତ ମୂର୍ତ୍ତି ମୁଁ ଭୁଲିପାରି ନାହିଁ । ହଜାରେ ଥର ମୁଁ ଅଜଗର ଯୋନିକୁ ଗଲି । କିନ୍ତୁ ଗୁରୁଦେବଙ୍କର କୃପାରେ ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁର ସାମାନ୍ୟ ମାତ୍ର ଦୁଃଖ କି କଷ୍ଟ ମୋତେ ହୋଇ ନାହିଁ ।

ସ୍ୱର୍ବେଦ

ଇଙ୍ଗଲା ପିଙ୍ଗଲା ସୁଷ୍ମନା, ଯୋଗ ଯୁକ୍ତି ସମ କୀନ ।
ନାମ ପୃଷ୍ଠ ମେଁ ଆରୁହମ୍, ସ୍ୱର ଓ୍ୱ ଧାମ ସୁଖ ଲୀନ ॥୧୦॥

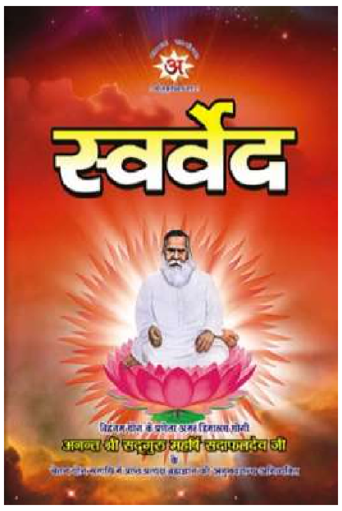
ଭାଷ୍ୟ – ଯୋଗର ଯୁକ୍ତିରୁ ଇଙ୍ଗଳା, ପିଙ୍ଗଳା ଏବଂ ସୁଷୁମ୍ନାର ଗତିକୁ ସ୍ଥିର କରି, ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଆକାଶର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଆରୋହଣ କରି, ଶବ୍ଦାନନ୍ଦକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ତାଙ୍କ ସ୍ୱରୂପରେ ତନ୍ମୟ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ଏହି ପଦରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମ୍ୟ ରହସ୍ୟର ଚର୍ଚ୍ଚା କରାଯାଇଛି । ଋଷିଗଣ ଏହି ବିଷୟକୁ ସଙ୍କେତ ଦ୍ୱାରା ବେଦ, ଉପନିଷଦ ଆଦିରେ ଉପଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ବେଦର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଦମାନଙ୍କରେ ସର୍ବତ୍ର 'ନାକସ୍ୟ ପୃଷ୍ଠ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱେ' କହି ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା ସାଧନାର ସଙ୍କେତ କରାଯାଇଛି । ଚାରିବେଦ କିମ୍ବା ଉପନିଷଦମାନଙ୍କରେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ସୁଦ୍ଧା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ରହସ୍ୟ ବିଷୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇ ନାହିଁ । ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ ଯେ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ଅନୁଭବ-ସାଧନ ଜ୍ଞାନ ଗୁରୁମୁଖୀ ଅଟେ । ଏହି ଗୋପନୀୟ ବ୍ରହ୍ମତତ୍ତ୍ୱ ସଦ୍‌ଗୁରୁଗଣ ନିଜ ଅନନ୍ୟ ଶରଣ ଅଧିକାରୀର ହିଁ କରିଥାନ୍ତି । 'ନାକଃ' ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ଆକାଶ । ସ୍ୱର, ଶବ୍ଦ, କଶା ଏବଂ ମାୟୁ – ଏହି ବୈଦିକ କୋଷ ନାକଃ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ପ୍ରତିଶବ୍ଦ ଅଟନ୍ତି । ପୃଷ୍ଠ, ପୀଠ, ଉପର ଭାଗକୁ କହିଥାନ୍ତି । ଏହି ବୈଦିକ ଶବ୍ଦମାନଙ୍କର ପ୍ରୟୋଗ କରି ଗ୍ରନ୍ଥକାର ବୈଦିକ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ରହସ୍ୟକୁ ପ୍ରସ୍ଫୁଟନ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ସେହି କାରଣରୁ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥର ନାମ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ତତ୍ତ୍ୱମାନଙ୍କର ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବାରୁ 'ସ୍ୱର୍ବେଦ' ରଖାଯାଇଛି ।

ମନ ଓ୍ୱ ପ୍ରାଣ ଏକ ସାଥ ମେଁ, ରାଖୋ ଅନ୍ତର ଭେଦ ।
ମନ ଓ୍ୱ ପଓ୍ୱନ ପୃଥକ ରହେ, ସୁରତି ଅର୍ଧ ମୁଖ ଖେଦ ॥୧୧॥

ଭାଷ୍ୟ – ଯୋଗର ଅନ୍ତର-ଭେଦ-ସାଧନର ଯୁକ୍ତିରୁ ମନ ଏବଂ ପ୍ରାଣକୁ ଏକତ୍ର ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରାଣ-ମନଠାରୁ ପୃଥକ୍ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ସୁରତି ନିମ୍ନମୁଖୀ ହୋଇଯାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ସେଥିରେ ଶୀଥିଳତା ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ବାହ୍ୟ ପ୍ରବାହର କ୍ରମ ପ୍ରାରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ ।

ଦିଓ୍ୱ ମଣ୍ଡଳ କେ ଗମ୍ୟ ମେଁ, ନାକା ପାର ନିଓ୍ୱାସ ।
ଟଲୋ ନ ପଲ ଭର ଧାମ ସେ, ୟହ ରହସ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ॥୧୨॥

ଭାଷ୍ୟ – ଯୋଗୀ ନିଜ ଆତ୍ମଭୂମିରୁ ଗମନ କରି ରହସ୍ୟ-ରନ୍ଧ୍ରକୁ ପାରି ହୋଇ ଚିଦାକାଶକୁ ଯାଇ ସ୍ଥିତ ହୋଇଥାଏ । ସେହି ସ୍ଥାନରୁ ମୁହୂର୍ତ୍ତକ ପାଇଁ ସୁଦ୍ଧା ତଳକୁ ଆସେ ନାହିଁ – ଏହି



ରହସ୍ୟ ଭେଦ-ସାଧନକୁ ହିଁ ଅଭ୍ୟାସ କହିଥାନ୍ତି ।

ମନ ଓ୍ୱ ପଓ୍ୱନ କୋ ପଲଟି କର, ସୀଧା କମଲ ଅନାମ ।
ସ୍ୱଃମଣ୍ଡଳ ଅନୁଭଓ୍ୱ କରୁଁ, କାକୁତ ଚେତ ଅନାମ ॥୧୩॥

ଭାଷ୍ୟ – ମନ ଆଉ ପବନର ଅର୍ଦ୍ଧଗତିକୁ ଓଲଟାଇ ତାହାକୁ ନବମ କମଳରେ ସିଧା ଶାନ୍ତ କରି ମହାଶୂନ୍ୟ ପାର ଚିଦାକାଶରେ ଚେତନ ପରମ ଅକ୍ଷର ସାରଶବ୍ଦର ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ । ମନ, ପବନ ଏବଂ ଅକ୍ଷର ଅତିକ୍ରମୀ ଚିଦାକାଶ ସ୍ୱମଣ୍ଡଳ ବିଦ୍ୟମାନ । ଯୋଗର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଭୁମିକୁ ସ୍ୱମଣ୍ଡଳ କହନ୍ତି, ଯେଉଁଠାରେ ଚେତନ ଶବ୍ଦର ଯୋଗୀଜନ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଦୋହାରେ ଯୋଗର ଅନ୍ତିମ ଭୂମିର ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । କାକୁତ, ଶବ୍ଦ, ସ୍ୱର ଏ ସମସ୍ତ ପ୍ରତିଶବ୍ଦ ଅଟନ୍ତି ।

କମଲ ଫୁଲ ଗର୍ଜତ ଗଗନ, ଅମୀୟ ବୃଷ୍ଟି ଘନଘୋର ।
ଅନ୍ତର ଖେଲ ରହସ୍ୟ କା, ନାଚତ ଚେତନ ମୋର ॥୧୪॥

ଭାଷ୍ୟ – ଭେଦିକ କମଳ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ହେଲେ ଅନନ୍ତ ଗଗନରେ ଧ୍ୱନି ପ୍ରକଟିତ ହୁଏ ଏବଂ ଶବ୍ଦାମୃତ ମେଘ ପ୍ରବଳ ବେଗରେ ଅମୃତ ବର୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହି ଅନ୍ତର ରହସ୍ୟମୟ ଖେଳକୁ ଦେଖି ଚେତନ ଆତ୍ମା ନାଚି ଉଠେ । ଯୋଗାଭ୍ୟାସରେ ଶବ୍ଦ ଏବଂ ତାହାର ଧାରାକୁ ଅମୃତ ବର୍ଷା ରୂପକ ଉପମା ଦେଇ ଅନ୍ତର ସାଧନା, ଭେଦ ରହସ୍ୟର ବର୍ଣ୍ଣନା ଏହି ଦୋହାରେ କରାଯାଇଛି ।

କୁଣ୍ଡଳିନୀ ସ୍ଥିର ରହେ, ଡଂଡ ଉପରୀ ଭାଗ ।
ଫନ ସୋ ସୁଷମନ ରନ୍ଧ୍ର କୋ, ବନ୍ଦ କିୟେ ରହ ଲାଗ ॥୧୫॥

ଭାଷ୍ୟ – ମେରୁଦଣ୍ଡର ଉପରି ଭାଗରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଦଶମ ଦ୍ୱାରର ରନ୍ଧ୍ରକୁ ନିଜ ଫାଁଶରେ ଲଗାଇ ବନ୍ଦ କରି ରଖିଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ସୁଷ୍ମନାର ରନ୍ଧ୍ର ଖୋଲେ ନାହିଁ ।

ଯୋଗ ଯୁକ୍ତି ସେ ସର୍ପିଣୀ, ସୁଷମନ ମୁଖ ଟଲ ଜାୟ ।
ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଦ୍ୱାର ନଭ କା ଖୁଲେ, ସୁଷମନ ତାର ସମାୟ ॥୧୬॥

ଭାଷ୍ୟ – ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଯୋଗ-ଯୁକ୍ତିରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ସୁଷ୍ମନାର ମୁଖରୁ ଦୂର ହୋଇଯାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆକାଶର ଦ୍ୱାର ଖୋଲିଯାଏ ଏବଂ ମକର ତାର ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ଅନ୍ତର ପ୍ରବେଶ ହୋଇଥାଏ ।

ମକର ତାର ସୁଷମନ ଲଗି, ଉଲଟେ ଗଗନ ଦୁଆର ।
ଦିଓ୍ୱ ମଣ୍ଡଳ ଝୁଲନ ପରେ, ଧାରକ ସନ୍ଧି ଅଧାର ॥୧୭॥

ଭାଷ୍ୟ - ନିମ୍ନ ଆଧାରକୁ ଛାଡ଼ି ଗଗନର ପ୍ରକାଶମୟ ଦ୍ୱାରର ମକର ତାରରେ ସୁଷ୍ମନା ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଏହାର ଦ୍ୱାର ଦ୍ୱାରର ସନ୍ଧି-ଆଧାରର ଅକ୍ଷର ମଣ୍ଡଳରେ ଶବ୍ଦାଧାରରୁ ଅନ୍ତର ଝୁଲିବାରେ ଲାଗେ । ଶବ୍ଦ ଆଧାରରେ ହିଁ ଝୁଲିଥାଏ ଏବଂ ଅକ୍ଷରର ଆଧାରରେ କମ୍ପିବାରେ ଲାଗେ । ଭେଦିକ ଅନୁଭବୀ ସନ୍ଥ ଏହାକୁ ବୁଝିପାରିବେ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଦୂର ହୋଇଯିବା ଫଳରେ ଏବଂ ଉପରୁ ପ୍ରକାଶ ପ୍ରାପ୍ତହେବା ଯୋଗୁଁ ଦୋଳନ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଯୋଗ ରହସ୍ୟ-ଅନୁଭବ ବିବେକରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାକୁ କେବଳ ଅନ୍ତର୍ଦର୍ଶୀ ଅନୁଭବୀ ସନ୍ଥ ଜାଣିଥାନ୍ତି ।

ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ବିପଜ୍ଜନକ

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେ ପାଣି ପିଇବ ତାହା ପାଗ ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ତାଙ୍କର ପରିଶ୍ରମର ମାତ୍ରା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଅଧିକ ଜଳ ପାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଶରୀରରେ ବିଷକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟିକରି ମୃତ୍ୟୁ ଘଟାଇପାରେ । ଆମକୁ ଅଧିକ ଜଳ ପାନ କରିବାକୁ ସବୁବେଳେ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ ଯେ, ଅତ୍ୟଧିକ ଜଳପାନ ବିପଜ୍ଜନକ ହୋଇପାରେ । ଆମ ଦେହର କୋଷିକା ଏବଂ ଅଙ୍ଗ ଠିକ୍ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଜଳ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି । ଝାଳ ଓ ମୂତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଆମ ଦେହରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ପାଣି ପିଇଥାଉ । ବ୍ରିଟେନରେ ଦୈନିକ ୧.୨ ଲିଟର ପାଣି ପିଇବା ପାଇଁ ସେ ଦେଶର ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ନ୍ୟାଶନାଲ ହେଲ୍‌ଥ ସର୍ଭିସ୍ ସୁପାରିଶ୍ କରିଥାଏ । ଶରୀରରେ ଜଳଶୁଷ୍କତା ଯୋଗୁଁ କ୍ଲାନ୍ତ, ମୁଣ୍ଡ ଘୁରାଇଦେବା ଏବଂ ପେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭଳି ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଦିଏ । ଏପରି ଜଳଶୁଷ୍କତା ଯୋଗୁ ମଧ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିପାରେ । ଅଧିକ ଜଳପାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏଭଳି ଘଟଣା ଘଟିପାରେ । ଏହାକୁ ଜଳର ବିଷକ୍ରିୟା କୁହାଯାଏ । ଅଧିକ ଜଳପାନ କରିବା ଫଳରେ ରକ୍ତରେ ଜଳ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଏହା ରକ୍ତରେ ସୋଡିୟମ୍ ମାତ୍ରାକୁ ଦ୍ରବୀଭୂତ କରେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ମୁଣ୍ଡ ଖପୁରି ଭିତରେ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଫଳରେ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଏବଂ ବାନ୍ତି ଲାଗେ । ପରିସ୍ଥିତି ଗୁରୁତର ହେଲେ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଇ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ଦୁଇଟି ଭଳି ଦେଖାଯାଏ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ । ପରିସ୍ଥିତି ଅତି ଗୁରୁତର ହେଲେ ରୋଗୀ କୋମା ଅବସ୍ଥାକୁ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିପାରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଜଳପାନ କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ । ବିଶେଷକରି ଖେଳାଖେଳି କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଜଳ ପାନ କରନ୍ତି । ସିଜୋଫର୍ନିଆରେ ପୀଡିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ଜଳ ପାନକଲେ ସେମାନେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଥିବା ଗବେଷକମାନେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଛନ୍ତି । ତେବେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଜଳ ପିଇବା ଲାଗି ଗବେଷକମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ମେଥି ଶାଗର ଉପକାରିତା

ମେଥି ହେଉଛି ଡାଲି, ମଟର ଓ ବିନସ ପରି ଏକ ଛୁଇଁ ଜାତୀୟ ଫସଲ, ଇଂରାଜୀରେ ମେଥିକୁ ଫେନୁଗ୍ରିକ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ମେଥିର ଉତ୍ପତ୍ତିସ୍ଥଳ ଭାରତ ବର୍ଷ ନୁହେଁ ଏହା ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଚ୍ୟ ଏବଂ ଆଫ୍ରିକା ମହାଦେଶରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ମୁନିଋଷିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ୟୁରୋପ ମହାଦେଶକୁ ଅଣାଯାଇଥିଲା । ଗ୍ରୀକ୍ ଓ ରୋମାନମାନେ ଏହାକୁ ଔଷଧ ଓ ମସଲା ବ୍ୟତୀତ ଗୋଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ମେଥି ଗଛର ଡେଙ୍ଗ ଉପରେ ତ୍ରିଭୁଜ ଆକାରରେ ତିନୋଟି ପତ୍ର ରହିଥିବା ଲାଟିନ୍ ଶବ୍ଦ କୋଷରେ ମେଥିକୁ ଗ୍ରାଇଗୋନାଲ କୁହାଯାଏ । ମେଥି ଶାଗରେ ସାଧାରଣତଃ ପୁଷ୍ଟିସାର ୪.୪ ପ୍ରତିଶତ, ସ୍ନେହସାର ୦.୯ ପ୍ରତିଶତ ଓ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ୮୬.୧ ପ୍ରତିଶତ ରହିଥାଏ । ମେଥିଶାଗ ଏବଂ ମେଥିରେ ଖାଦ୍ୟସାର 'ଏ' ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଓ ଭିଟାମିନ୍ 'କେ' ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ଖଣିଜ ଲବଣ ଆକାରରେ ମେଥିରେ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ପୋଟାସିୟମ, ଆଇରନପରି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳା ମାନେ ଦୈନିକ ଅତି କମରେ ୧୫୦ ଗ୍ରାମ ମେଥିଶାଗ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମା' ମାନଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖା ଦେଉଥିବା ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ମେଥି ଶାଗରେ ଥିବା ଓମେଗା ୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶରେ ଚମତ୍କାର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ, ତେଣୁ କରି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ମଧ୍ୟ ମେଥି ଶାଗ ବା ମେଥିଗୁଣ୍ଡ ଖାଇ ନିଜ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ବା ସନ୍ତାନର ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ । ମେଥିଶାଗ ଅନେକ ଗୁଡିଏ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ଭରପୁର । ଏହା ଲୌହର ଏକ ଉତ୍ତମ ମାଧ୍ୟମ ହୋଇଥିବାରୁ ୬୦ ରୁ ୭୦ ଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କା ବାଳିକାମାନଙ୍କର ରକ୍ତହୀନତା ଓ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଶାରୀରିକ

ଓ ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦୂର କରେ ମେଥିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଭରପୁର ହୋଇଥିବାରୁ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ହେଉଥିବା ଓଷ୍ଟିଓପରୋସିସ୍ ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ । ମେଥି ଶାଗକୁ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଖାଇଲେ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ପୂରଣ କରିବା ସହ ଆମିନୋଏସିଡ ଲାଇସିନର ଅଭାବ ପୂରଣ କରେ । ମେଥିଶାଗ ଛୋଟ ଛୋଟ ମାଟିଆ ରଙ୍ଗର ମଞ୍ଜି ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଏକ ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ ରୂପେ ଗଣାଯାଏ । ମେଥି ମଞ୍ଜିର ଗୁଣ ୨ ଚାମଚ ଏକ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ସହ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ଭାଗ କମିଯାଏ, ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ମେଥି ମଞ୍ଜିରେ ଶତକଡ଼ା ୩୦ ଭାଗ ନ୍ୟୁସିଲେଜ୍ ଥାଏ, ଯାହାକି ସଞ୍ଜ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ରକ୍ତରେ ଥିବା ଶର୍କରାକୁ ଶୋଷିନିଏ ଫଳରେ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣ କମିଯାଇଥାଏ, ମେଥି ଗୁଣ୍ଡ ରକ୍ତର କୋଲେଷ୍ଟୋରଲ ପରିମାଣକୁ କମାଇବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ । ମେଥିକୁ ଡାଇରିଆ, ଡିସେଣ୍ଟି ଏବଂ ପେପଟିକ୍ ଅଲସରର ପ୍ରତିଷେଧକ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଇନଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା ଓ ବ୍ରୋନକାଇଟିସ୍ କଷ୍ଟରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ବସନ୍ତ, ହାଡଫୁଟି ଓ ସାଧାରଣ ଅସୁସ୍ଥତା ପରେ ଶକ୍ତି ଫେରି ଆସିବା ପାଇଁ ସର୍ବତ କରି ରୋଗୀକୁ ଦିଆଯାଏ । ମେଥିକୁ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରି ଗୁଡ ସହିତ ମିଶାଇ ଲଡୁ କରି ମଧ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଅକାଳରେ ବାଳ ପାଚିଗଲେ ମେଥିବଟା ସହିତ କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ଘଣ୍ଟାଏ ପରେ ମୁଣ୍ଡଧୋଇ ଦେଲେ ମୂଳ ଟାଣ ରହେ ପୁଣି କେଶ ଉପୁଡିବା କମିଯାଏ । ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣରେ ମଧ୍ୟ ମେଥିକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ମେଥି ପତ୍ରକୁ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡକରି ମୁଗ, ବିରି, ଗହମ ଓ ଚାଉଳ ଇତ୍ୟାଦିରେ ରଖିଲେ ଲକୁଣିଆ ପୋକ ଚାଉଳ ପୋକ ହୋଇ ନ ଥାନ୍ତି । ଜିୟୁମାନେ ମେଥିରୁ ଏକ ପାରମ୍ପରିକ ସସ୍ ତିଆରି କରିଥାନ୍ତି ଯାହା 'ହେଲବେ' ନାମରେ ପରିଚିତ, ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ହେଲବେ ଏକ ଆରବ ଶବ୍ଦ ଓ ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା ଫଳପ୍ରଦ ହୁଅ ଓ ବଂଶବୃଦ୍ଧି କରାଅ । ମେଥିକୁ ଶାଗ ହିସାବରେ ପୁଣି ମେଥିକୁ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରି ପ୍ରତିଦିନ ଆହାରରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଭିଟାମିନ୍‌ରେ ଭରପୁର ଫୁଲକୋବି

ଶୀତଦିନିଆ ପରିବା ଭାବେ ଫୁଲକୋବିର ଆଦର ଖୁବ୍ ଅଧିକ । ଘରେ ଘରେ ଫୁଲକୋବି ଭଜା, ଚପ୍ ସହ ତରକାରିର ଆସର ବେଶ୍ ଜମିଥାଏ । ଫାଇବର୍‌ରେ ଭରପୁର ଓ ଭିଟାମିନ୍ ବି ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଥିବା ଏଇ ପରିବା ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ନିୟମିତ ଫୁଲକୋବିକୁ ନିଜ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରାଇଲେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭରପୁର ଏଇ ପରିବା ଆମ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଫୁଲକୋବିକୁ ସାଲାଡରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ପରିବାରେ ଥିବା କ୍ୟାରୋଟିନଏଡ଼ ଓ ଫ୍ଲାବନଏଡ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀରର କର୍କଟ ପ୍ରତିରୋଧୀ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି

କରେ । ଭିଟାମିନ୍ ସି' ଭରପୁର ଥିବା ଫୁଲକୋବି ପ୍ରତ୍ୟହ ଖାଇଲେ ହୃଦରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୁଏ ।

କମ୍ କ୍ୟାଲୋରିଯୁକ୍ତ ଏଇ ପରିବା ଖାଇଲେ ଓଜନ ମଧ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ହ୍ରାସ ପାଏ । ଫୁଲକୋବିରେ ୯୨% ଜଳ ଥିବାରୁ, ଏହା ଖାଇଲେ ବରଂ ଆମ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହେ । ଫୁଲକୋବିରେ ଥିବା ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ କାରଣରୁ ଆମ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହ ନିଦ ମଧ୍ୟ ଭଲ ଭାବେ ହୋଇଥାଏ । ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ କିମ୍ବା ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ଥିଲେ, ପ୍ରତ୍ୟହ ଫୁଲକୋବି ନିଜ ଡାଏଟରେ ସାମିଲ କରାଇବା ଉଚିତ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ବିଶ୍ୱରେ ପେଟ୍ରୋଲ ପରେ କଫି ହିଁ ସର୍ବାଧିକ କ୍ରୟ ବିକ୍ରୟ ହେଉଥିବା ସାମଗ୍ରୀ ।
- ଆମେ ପାନୀୟକୁ ଶୋଷି ଶୋଷି ପିଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା 'ଷ୍ଟ୍ର'ର ଜନ୍ମ ୧୮୮୬ ରେ ହୋଇଥିଲା ।
- ଆୟାର୍ଲାଣ୍ଡରେ ଉତ୍ପାଦିତ ହେଉଥିବା ମୋଟ ବାର୍ଲି ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୭୦ ପ୍ରତିଶତ ବାର୍ଲି ଗିନିସ୍ ବିଅର୍ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।
- ଜଣେ ସାଧାରଣ ଲୋକ ତା'ର ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ଟନ୍ ଖାଦ୍ୟ ଓ ୪୫, ୪୨୪ ଲିଟର ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ ।
- ଆଇସ୍‌ଲ୍ୟାଣ୍ଡରେ ଅନ୍ୟ ଦେଶ ଅପେକ୍ଷା ମୁଣ୍ଡପିଛା ଅଧିକ କୋକାକୋଲା ପାନ କରାଯାଇଥାଏ ।
- ମଣିଷ ଗୋଟିଏ ପାଦ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା ସମୟରେ ତା' ଶରୀରର ୨୦୦ ମାଂସପେଶୀ ଗତିଶୀଳ ହୋଇଥାଏ ।
- ଆମ ଆଖିଖୋଳାର ଓଜନ ୨୮ ଗ୍ରାମ୍ ।
- ସାଧାରଣ ଲୋକଟିଏ କାଗଜ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ ପଢ଼ିବା ସମୟରେ ବେଗ ୨୫ ପ୍ରତିଶତ ମନ୍ଥର ହୋଇଥାଏ ।
- ମଣିଷ ଶରୀରର ଏବଂ କଦଳୀ ଭିତରେ ଥିବା ଡିଏନ୍‌ଏରେ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରହିଥାଏ ।
- ନାକରେ ଆଘ୍ରାଣ ବାରିବାକୁ ଅଲ୍‌ଫାକ୍ସନ କୁହାଯାଏ ।
- ଜଣେ ମଣିଷ ତା' ଆଖିରେ ପାଖାପାଖି ୯୦ ପ୍ରତିଶତ ଘଟଣାକୁ ସଂରକ୍ଷିତ କରି ରଖିପାରେ ।
- ମଣିଷ ଶରୀରର ଡାହାଣପଟ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ବାମପଟଠାରୁ ବଡ଼ ।

କହିପାରିବେ କି ?

(୧) ଆର୍ଯ୍ୟ ସମାଜର ସ୍ଥାପନା କିଏ କରିଥିଲେ ?
(୨) ବୁଲନ୍ଦ ଦରୱାଜା ଭାରତର କେଉଁ ରାଜ୍ୟରେ ଅଛି ?
(୩) କେଉଁ ଦୁଇଟି ଧାତୁର ମିଶ୍ରଣରେ ଚୁମ୍ବକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ?
(୪) ପଲ୍ସ ପୋଲିଓ ଦିବସ କେବେ ପାଳନ କରାଯାଏ ?
(୫) 'ଡିଭାଇନ୍ ଲାଇଫ୍'ର ଲେଖକ କିଏ ?
(୬) କେଉଁ ଦୁଇଟି ଗ୍ରହର ଉପଗ୍ରହ ନାହିଁ ?
(୭) ଭାରତରେ ଲୋକ ଅଦାଲତ ସ୍ଥାପନ କରିଥିବା ପ୍ରଥମ ରାଜ୍ୟ କିଏ ?
(୮) ସର୍ବାଧିକ ସକ୍ରିୟ ଜ୍ୱାଳାମୁଖୀ କେଉଁ ମହାସାଗରରେ ଅଛି ?
(୯) ନାଟୋର ସ୍ଥାପନା କେବେ ହୋଇଥିଲା ?
(୧୦) ମହାଭାରତ ଯୁଗରେ ପାଣ୍ଡବମାନଙ୍କର ରାଜଧାନୀର ନାମ କ'ଣ ଥିଲା ?

JUMBLE WORDS

1) WORFN	=	6) CNAPUK	=
2) TOMONI	=	7) LVTEEV	=
3) CILATI	=	8) LIVAL	=
4) SAYET	=	9) GLTIH	=
5) RIFTL	=	10) GENUHO	=

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. ନାଇକ୍ରୋମ୍, ୨. ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ, ୩. ଧନନନ୍ଦ, ୪. ସୁନୀତା ଶର୍ମା, ୫. ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର, ୬.ଦକ୍ଷିଣ ସୁଦାନ, ୭.ଆଗ୍ରା, ୮.ଗୁଲବଦନ ବେଗମ୍, ୯.ଅଶୋକ ବାଟିକା, ୧୦.କୃଷି ଦର୍ଶନ ।

Jumble Words **ର ଉତ୍ତର :-**

(1) IDIOCY (2) CLUNG (3) HOARD (4) SPLICE (5) SKIING (6) HOTLY (7) TAKEN (8) ROTATE (9) INWARD (10) FLUSH

ଈର୍ଷାଠାରୁ ଦୂରେଇ... ଷଷ୍ଠ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ

ଜଣେ ଈର୍ଷାଳୁ ବ୍ୟକ୍ତି କେବେହେଲେ ଶାନ୍ତିରେ ବସିପାରେ ନାହିଁ । ସେ ସର୍ବଦା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଈର୍ଷାଳୁ ରହିଥାଏ ତଥା କେବେ ସେମାନଙ୍କ ଭଲ ଜିନିଷ, ଗୁଣର ପ୍ରଶଂସା କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବଦା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୁର୍ଗୁଣ ଖୋଜିଥାଏ । ଯଦି ତାହା ତାକୁ ବାହାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ନାହିଁ ତ ସେ ନିଜର ମନ ବୁଝେଇବା ପାଇଁ ସ୍ୱୟଂ ସେପରି ଦୁର୍ଗୁଣ ରଚନା କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଲାଞ୍ଛିତ କରିବା, ନୀଚ ଦେଖାଇବା ତଥା ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ମାନ ହାନି କରିବାରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଈର୍ଷା ଠାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଆମକୁ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ଜାଣିବାକୁ ହେବ ଯେ ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ବିକାର ତଥା ଏହାକୁ ଠିକ୍ କରିବାର ଉପାୟ ଆମକୁ ସର୍ବଦା କରିବା ଦରକାର । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ନିରର୍ଥକ ଚିନ୍ତା କରି ନିଜର ଶକ୍ତି ବରବାଦ କରିବାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ନାହିଁ । ଯେଉଁ ସମୟରେ ଆମେ କାହାକୁ ଈର୍ଷାବଶତଃ ଘୃଣା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଉ, ସେହି ସମୟରେ ଆମେ ନିଜର ସୁଖ- ଶାନ୍ତି, ନିଦ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଖୁସିର ଚାବି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ହାତରେ ଧରାଇ ଦେଉ । ଏହି ମନଃସ୍ଥିତିରେ ଆମର ଖାଦ୍ୟ ମଧ ଠିକ୍ ଢଙ୍ଗରେ ହଜମ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ଆମେ ଶାନ୍ତିରେ ଶୋଇ ପାରି ନ ଥାଉ ।

ଏପରି ହେଲେ ଜୀବନରୁ ଖୁସି ଚାଲିଯାଏ ଓ ସେଥିରେ ଚାପ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଏ । ଯଦି ଆମେ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ବିଚାର କରିବା ତ ପାଇବା ଯେ ଈର୍ଷା ଠାରୁ ଆମକୁ କିଛି ମିଳି ନାହିଁ । ଆମର ଈର୍ଷା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ କାହାର ପ୍ରଗତି ଅଟକି ଯାଏ ନାହିଁ, ବରଂ ଆମେ ନିଜର ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ମଧ ହରାଇ ବସୁ ଏବଂ ଭିତରେ ଭିତରେ ଜଳିଥାଉ । ଏହା ଆମର ଧ୍ୟାନ ଭଙ୍ଗ କରିଥାଏ ଏବଂ ଆମେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମନୋଯୋଗର ସହିତ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇପାରି ନ ଥାଉ । ସଂକ୍ଷେପରେ ଈର୍ଷା ଆମ ପ୍ରଗତିରେ ବାଧା ସାଜିଥାଏ । ଈର୍ଷା ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଭଲ କଥାକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ତଥା ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଶିଖିବା ବି ବନ୍ଦ କରିଦିଏ । ଏପରି ଈର୍ଷା ଆମର ମନକୁ ଏତେ ବିକୃତ କରିଦିଏ ଯେ ଆମେ ନିଜକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଦେଖିବାରେ ଲାଗୁ, କେବଳ ଏଥିପାଇଁ ଯେ ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଠାରୁ ଉତ୍ତମ ଦେଖିପାରି ନ ଥାଉ ।

ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଆମେ ବିଚାର କରିବା ଦରକାର ଯେ ଆମେ ସବୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ସନ୍ତାନ ତଥା ଅନନ୍ତ ସମ୍ଭାବନା ଓ କ୍ଷମତାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ସମାଜରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ନିଜର ସ୍ଥାନ ରହିଛି ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କର ନିଜର ମହତ୍ତ୍ୱ ଅଛି । ଯଦି ଆମେ ତୁଳନା କରିବା କଥା ତ ନିଜକୁ ନିଜ ସହିତ ତୁଳନା କରିବା । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ତୁଳନାର ଅନାବଶ୍ୟକ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ମୁକ୍ତ ରହିବା, ଈର୍ଷାର ଭାବ ଉପରେ ଅଙ୍କୁଶ ଲାଗିବ ତଥା ଆମେ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସିଦ୍ଧି ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବା ।

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ନିନ୍ଦା ଓ ଦୋଷାରୋପଣ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ହିଁ ଲଘୁତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଆମେ ନିଜର ବିଶ୍ୱସନୀୟତା ଓ ପ୍ରାମାଣିକତା ମଧ ହରାଇଥାଉ ଏବଂ ଦିନେ ଆମର ବିଚାରକୁ କେହି ଗମ୍ଭୀରତାରେ ନିଏ ନାହିଁ । ଆମକୁ ଯାହା ମିଳିଛି, ସେଥିରେ ଆମେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିବା ଶିଖିବା ଉଚିତ । ଆମକୁ ତାହା ମିଳିଥାଏ, ଯାହାର ଆମେ ପାତ୍ର ହୋଇଥାଉ ଏବଂ ଯଦି ଆମେ ଆଉ କିଛି ଅଧିକ ବା ଉତ୍ତମ ଚାହିଁଥାଉ, ତ ଉଚିତ ମାର୍ଗରେ ଚାଲି ଆମକୁ କଠୋର ଶ୍ରମ କରିବା ଶିଖିବାକୁ ହେବ । ଏହା ସହିତ ସନ୍ତୋଷ ବି ଏକ ବହୁତ ବଡ଼ ଗୁଣ, ଯାହାର ଅଭ୍ୟାସ ଆମେ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆମେ ଯାହାର ଅଧିକାରୀ ନୋହୁଁ ତାହା ଆମ ପାଖରେ ଅଧିକ ସମୟ ଟିକି ପାରିବ ନାହିଁ, ତେଣିକି ଏଥି ନିମନ୍ତେ ଆମେ ଯେତେ କୌଶଳ କରୁ ନା କାହିଁକି ? ଯେବେ ବି ଈର୍ଷାର ଭାବ ଉଠିବ, ମନର ଅବସ୍ଥାକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରନ୍ତୁ । ଈର୍ଷାର ଭାବ ବ୍ୟକ୍ତି ଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ନୁହେଁ, ଭାବ ଉପରେ ଏକାଗ୍ର ହେବାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଏପରି କଲେ ଈର୍ଷା ଧୀରେ ଧୀରେ ତରଳି ଯିବ, ଗାଏବ ହୋଇଯିବ । ତା ସାଙ୍ଗକୁ ପ୍ରେମ, ପ୍ରଶଂସା, ଦୟା ଭଳି ଭାବଗୁଡିକ ସହିତ ଈର୍ଷା ପ୍ରତିକାର କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନୀଚ ଦେଖାଇବାରେ ନିଜର ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଶ୍ରମର ସମ୍ମାନ କରନ୍ତୁ ତଥା ସ୍ୱୟଂ ସେହି ଗୁଣଗୁଡିକୁ ଧାରଣ ରଖିବା ଉପରେ ବିଚାର କରନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉନ୍ନତି ଉପରେ ଦୁଃଖୀ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନିଜର ଯୋଗ୍ୟତା ଓ କ୍ଷମତାକୁ ବିକଶିତ କରନ୍ତୁ, ପ୍ରକଟ କରନ୍ତୁ । ତା ସହିତ ଏହି ଅନୁଭବ ମଧ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ଆମେ ଯଦି ସ୍ୱେଚ୍ଛାରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବା ନାହିଁ ତ ପ୍ରକୃତି ଏହାର ଉପଚାରର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିନେବ । ପ୍ରକୃତି କେତୋଟି ଝଟକା ମାଧ୍ୟମରେ ଆମକୁ ସଂକେତ ଦିଏ, ସୁଯୋଗ ଦିଏ ଯେ ଆମେ ସତ୍ୟକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ତଥା ଉଚିତ ମାର୍ଗର ଅନୁକରଣ କରିବା । ପ୍ରକୃତି ଚାପ, ଉତ୍ତେଜନା, ସମସ୍ୟା ଆଦି ରୂପେ ଆମକୁ ସୁଧୁରିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଏ । ଈର୍ଷାର ବଶୀଭୂତ ହୋଇ ଆମେ ସତ୍ୟକୁ ବିକୃତ ରୂପରେ ଦେଖିଥାଉ ଏବଂ ଏହା ଯେତେ ଯେତେ ବଢ଼ିଯାଏ, ମନର କଷ୍ଟ ଓ ପୀଡ଼ା ମଧ ସେତେ ବଢ଼ିଯାଏ । କିଛି ସପ୍ତାହ, ମାସ ବା ବର୍ଷର ଏଭଳି ଯନ୍ତ୍ରଣା ପରେ ଶେଷରେ ସ୍ୱୟଂ ଆମେ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ବାଧ ହୋଇଥାଉ ଯେ ଅନ୍ୟ ଜଣକ କୌଣସି ରୂପେ ଆମ ଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଥିଲା ଓ ଆମେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ରୂପେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଥିଲୁ ।

ସମସ୍ତଙ୍କର ନିଜର ଭିନ୍ନତା ଓ ମୌଳିକତା ଥାଏ । ଆମେ ସେହି ରୂପରେ ବିକଶିତ ହେବା ଉଚିତ । ଈର୍ଷା ମନ ଓ ବୁଦ୍ଧି ଉପରେ କବଜ କରିନିଏ ଏବଂ ସେତେବେଳେ ଆମେ ଭୁଲ ଠିକ୍ ମଧରେ ଭେଦ କରିପାରି ନଥାଉ । ଈର୍ଷା ଆମକୁ ଯାହା ନାହିଁ, ତାହାର ଦର୍ଶନ କରାଇଥାଏ । ଆମେ ଭ୍ରମର ଶିକାର ହୋଇଯାଉ ଓ ସତ୍ୟଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଉ । ଏଣୁ ଈର୍ଷା ଭଳି ନକାରାତ୍ମକ ଭାବ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହେତୁ ମନ ଓ ବୁଦ୍ଧିର ସନ୍ତୁଳିତ ପ୍ରୟୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ଦରକାର । ନିୟମିତ ରୂପେ ଆମେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଯେ ଆମ ମନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଈର୍ଷା ଭାବନା ତ ନାହିଁ ଏବଂ ଏହାର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପ୍ରତି ଆମେ ସାବଧାନ ରହିବା । ଏହାର ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପାୟ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ, ସତସଙ୍ଗ, ଆତ୍ମାନୁଶାସନ ଓ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ଅଟେ । ଆମେ ଏଗୁଡିକର ସତତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ପ୍ରାୟ ଏଗୁଡିକୁ ଆମେ ପରେ କରିବା କହି ଟାଳିଦେଉ ବା ଏଗୁଡିକର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝିପାରି ନ ଥାଉ । ଯେବେ ସଂକଟର ସ୍ଥିତି ଆସେ, ତ ଏ ଉପରେ ବିଚାର କରିଥାଉ । ଅହଂକାର ମଧ ଏଥିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରୁ ରୋକିଥାଏ, ଯେଉଁ ଅହଂ ତୁଷ୍ଟିର ଭାବରେ ରହିଥାଏ, ଯେତେବେଳେ କି ଅନବରତ ଓ ଜାଗରୂକ ଅଭ୍ୟାସ ହିଁ ଆମକୁ ଏହି ଅବସ୍ଥାରୁ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଧୈର୍ଯ୍ୟପୂର୍ବକ ଆତ୍ମନିରୀକ୍ଷଣ ଏବଂ ଆତ୍ମପରିଷ୍କାରରେ ହିଁ ଶାନ୍ତି ଓ ପ୍ରସନ୍ନତାର ମର୍ମ ଲୁଚି ରହିଛି । ଈର୍ଷା ତ୍ୟାଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଏପରି ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ଶୋଇବାର... ତୃତୀୟ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ

ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଡଲଫିନ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ଅଂଶକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେଇ ଅନ୍ୟ ଭାଗକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ଶୋଇବାର ଏହି ପଦ୍ଧତି ବାଦୁଡି, ପୋରପୋଇସ, ଗୋଧି, ସିଲମାଛ, ବତକ ତଥା ଅନ୍ୟ କେତେକ ପକ୍ଷୀଙ୍କ ମଧରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ।

ଜିରାଫ ଦେଖିବାକୁ ଉଚ୍ଚ ଓ ଏକ ଭାରୀ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ଜୀବ ମନେହୁଏ, କିନ୍ତୁ ସେ ଦିନ ସାରା ଅତି କଷ୍ଟରେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇପାରେ । ଯେହେତୁ ତା ଉପରେ ସତତ ମାଂସହାରୀ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କର ଆକ୍ରମଣର ବିପଦ ଝୁଲୁଥାଏ, କାରଣ ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବସି ରହିଥିବା ଜିରାଫର ଶିକାରକରିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଜିରାଫ ଅଧିକାଂଶତଃ ନିଜ ଗୋଡ଼ରେ ଠିଆ ହୋଇ ୧୫-୨୦ ମିନିଟର ପାୱାର ନ୍ୟାପ କରି କାମ ଚଳାଇ ନିଏ ।

ଏହିପରି ଆଣ୍ଟାର୍କଟିକାର ପେଙ୍ଗୁଇନ ନିଜର ଊର୍ଜାକୁ ସଂରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ଲଘୁ ପାୱାର ନ୍ୟାପ ଦ୍ୱାରା କାମ ଚଳାଇ ଥାଏ । ଏମାନେ ଆର୍କଟିକ ତାପମାତ୍ରାରେ ବଡ଼ ସମୂହ ଗଠନ କରି ପରସ୍ପର ସହିତ ସଂଲଗ୍ନ ହୋଇ ଶୋଇଥାନ୍ତି, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଉଷ୍ଣତା ଯଥାବତ୍ ରହିବ ।

ଅଲବାଟ୍ରୋସ ଦିନେର ମାତ୍ର ୪୨ ମିନିଟ ଶୋଇଥାଏ । ଏହା ଏପରି ଏକ ସାମୁଦ୍ରିକ ପକ୍ଷୀ, ଯାହାର ଅଧିକାଂଶ ଜୀବନ ଶିକାର ଅନ୍ୱେଷଣରେ ଉଡ଼ିବାରେ ବିତିଥାଏ । ଏହି ବ୍ୟସ୍ତ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା କାରଣରୁ ଏହାକୁ ଶୋଇବାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ମିଳି ପାରି ନ ଥାଏ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ସେ ପବନରେ ଉଡିବା ସମୟରେ ହିଁ ପ୍ରାୟ ଆଖି ବୁଜି ଦେଇଥାଏ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏହା ମଧ ଅନ୍ୱେଷଣ କରିଛନ୍ତି ଯେ କେତେକ ପକ୍ଷୀ ବାସ୍ତବରେ ଉଡ଼ନ୍ତା ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ନିଦ୍ରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥାନ୍ତି । ଦୀର୍ଘ ପ୍ରବ୍ରଜ୍ୟା ସମୟରେ ପକ୍ଷୀମାନେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ମଧରେ ସହସ୍ର ପାୱାର ନ୍ୟାପ ନେଇଥାନ୍ତି ।

ଗାଈ ଦିନରେ ପ୍ରାୟ ୪ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇଥାଏ । ଅଧ୍ୟୟନ ମାଧ୍ୟମରେ ରୋଚକ ତଥ୍ୟ ମିଳିଛି ଯେ ଗାଈ ଜୀବନର ଅଧାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଶୋଇ ଶୋଇ ବିତାଏ । ଦିନରେ ପ୍ରାୟ ୧୪ ଘଣ୍ଟା ବିଶ୍ରାମ କରିଥାଏ । ଏହାର ଏକ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଶୋଇବା ସ୍ଥିତିରେ ବିତିଥାଏ ଏବଂ ସେ କେବେ କେବେ ଠିଆ ହୋଇ ମଧ ଆଖିପତା ପକାଇ ଦେଇଥାଏ । ଛେଳି ରାତିରେ ପାଞ୍ଚ ଘଣ୍ଟା ନିଦ୍ରାଯାଏ ଏବଂ ଦିନରେ ମଧ ଚରିବା ତଥା ଏହାକୁ ହଜମ କରିବା ପାଇଁ ପାକୁଳ କରିବା ସମୟରେ ଆଖି ପତା ପକାଇ ଦିଏ ।

ଘୋଡ଼ା, ଜେବ୍ରା ଓ ହାତୀ ଠିଆ ହୋଇ ଶୋଉଥିବା ପ୍ରାଣୀ ଅଟନ୍ତି, ଏହା ସହିତ ଏମାନେ ସଜାଗ ମଧ ରହିଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କୁ ଠିଆ ହେବାର ଏପରି କଳା ଆସେ, ଯେଉଁଥିରେ ଏମାନେ ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡିକର ଅଧିକ ଭୂମିକା ରହି ନ ଥାଏ, ତଥାପି ମଧ ଘୋଡ଼ାକୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ତଳେ ପଡି ରହିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡିଥାଏ, କାରଣ ଠିଆରେ ଠିଆରେ ଏହାର ନିଦ ଗଭୀର ଅବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚି ପାରେ ନାହିଁ । ବୃଦ୍ଧିଆଣିର ଆଖିରେ ପିତୁଳା ନ ଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ସେ ଅନ୍ୟ ପଶୁଙ୍କ ପରି ଶୋଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ସେ ନିଜର ପାଦ ତଳ ଆଡ଼କୁ ଜାକି ରଖିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ନିଜର କ୍ୟାଲୋରୀ ବଞ୍ଚାଇ ଥାଏ ତଥା ପ୍ରାୟ ଶୋଇ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେ ରାତିରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହେ, ସେଥିପାଇଁ ଶୋଇବାର ପ୍ରଣାଳୀ ତାହାର ଭିନ୍ନ ଅଟେ ।

ସିମ୍ପାଞ୍ଜି ପତ୍ର, ଡାଳ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ସମ୍ବଳ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ବିଛଣା ତିଆରି କରିବା ସର୍ବବିଦିତ ଏବଂ ହାରାହାରି ୯ ଘଣ୍ଟାର ନିଦ ଦ୍ୱାରା ସେ ନିଜର କାମ ଚଳାଇବା ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଏହିପରି ଓରାଂଗୁଟାନ, ଗରିଲାଙ୍କ ପରି ପ୍ରାଣୀ ମଣିଷଙ୍କର ପରି ତଳେ ଲୋଟିଯାଇ ଶୋଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ମଧ ବିଛଣା ତିଆରି କରନ୍ତି ବା ଶିକାରୀଙ୍କ ନଜରରୁ ଦୂରରେ ନିଜର ବାସସ୍ଥାନ ଖୋଜିଥାନ୍ତି । ନିଜର ସୁରକ୍ଷା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରି ସେମାନେ ଅଧିକ ଡେରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଇ ପାରନ୍ତି ।

ଜୀବଜନ୍ତୁମାନଙ୍କର ଶୋଇବାର ସଂସାରକୁ ଦେଖିଲେ ମନେହୁଏ ଯେ ଆମେ ମଣିଷ କେତେ ସୌଭାଗ୍ୟଶାଳୀ, ଯିଏ କି ଅବାଧରେ ଶୟନ କରିପାରେ । ଥଣ୍ଡା ବା ଗରମ ଦିନରେ ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁକୂଳ ଗରମ ବା ଥଣ୍ଡାର ସମ୍ବଳ ଯୋଗାଡ କରି ଆରାମଦାୟକ ନିଦ୍ରାକୁ ସମ୍ଭବ କରିପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ସର୍ବଦା ଶାନ୍ତିଦାୟକ ନିଦ୍ରାଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ।

ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ.... ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ

ଟଙ୍କିକିଆ ଚାଉଳରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବର୍ତ୍ତମାନର ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନା, ପାଞ୍ଚଟଙ୍କିଆ ଆହାର, ମମତାରୁ ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର, କାଳିଆରୁ ବଳିଆ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଜସ୍ର ଯୋଜନା ସାଙ୍ଗକୁ ରାଜ୍ୟବ୍ୟାପୀ ଲକ୍ଷଲକ୍ଷ ମହିଳାଙ୍କୁ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗଠନ କରି ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବାର ଯେଉଁ ବିରାଟ ନେଟୱାର୍କ ତିଆରି ହୋଇଛି ତାହା ବିଜେଡି ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର କ୍ଷମତାକୁ ଆସିବାର ଏକ ବଡ ରଣନୀତି ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଉଛି । କିନ୍ତୁ ନବୀନଙ୍କ ଅଧିକାଂଶ ଜନକଲ୍ୟାଣକାରୀ ଯୋଜନା ଭିତରେ ଯେଉଁ ଛିଦ୍ର ରହିଛି ସେ ନେଇ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ଥିବା ଅସନ୍ତୋଷକୁ ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରସଙ୍ଗ କରି ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିବା ଦିଗରେ ବିରୋଧୀ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଫଳ ହୋଇ ପାରି ନାହାନ୍ତି । ଜୀବନର ଲମ୍ବା ରାସ୍ତାରେ ନବୀନଙ୍କୁ ଅନେକ ଆହ୍ୱାନକୁ ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ପଡ଼ୁଥିଲେ ହେଁ ସେ ଦୀର୍ଘ ୨୨ବର୍ଷ କ୍ଷମତାରେ ଥାଇ ବି ରହିଛନ୍ତି ଅପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ । ୨୦୦୦ ମସିହାରେ ନିର୍ବାଚନକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ବରିଷ୍ଠ ନେତା ବିଜୟ ମହାପାତ୍ରଙ୍କୁ ବିଦା କରି ସେ ବାରୁଦଗଦାରେ ହାତ ମାରିଥିବା ସେତେବେଳେ ରାଜନୈତିକ ମହଲରେ ଚର୍ଚ୍ଚା ହାଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ସମୟକ୍ରମେ ନବୀନ ତାଙ୍କ ବାଟରୁ କ୍ଷମତା ପ୍ରତି ଆସକ୍ତି ରଖିଥିବା ଘନିଷ୍ଠ ସହଯୋଗୀ ପ୍ୟାରୀମୋହନ ମହାପାତ୍ରଙ୍କୁ ବହିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ବି ପଶ୍ଚାତପଦ ହୋଇ ନାହାନ୍ତି । ନବୀନ ତାଙ୍କର ୨୧ବର୍ଷର ଯାତ୍ରା ଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଅନେକ ଟାଣୁଆ, ଅଭିଜ୍ଞ ଏବଂ ସୁଦକ୍ଷ ରାଜନେତାଙ୍କୁ ବିଦା କରିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଏବେ ଏକପ୍ରକାର ରାଜନୈତିକ ସନ୍ୟାସ ଜୀବନ ଜୀଉଁଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ନବୀନଙ୍କ ଆସନ ଟିକେ ବି ଦୋହଲି ନାହିଁ । ୨୨ବର୍ଷର ଶାସନ କାଳରେ ନବୀନଙ୍କୁ ମିଳିଛି ଉଭୟ ପ୍ରଶଂସା ଓ ସମାଲୋଚନା । ୨୦୦୦ ମସିହାରେ ଯେଉଁ ରାଜ୍ୟର ବଜେଟ ୧୦ରୁ ୧୫ ହଜାର କୋଟି ଭିତରେ ସୀମିତ ଥିଲା ତାହା ଏବେ ୧ଲକ୍ଷ ୭୦ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କାରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ରାଜ୍ୟର ଗରିବୀ ହାର ୬୦% ରୁ ୩୫ % କୁ ଖସିଛି । ରାଜ୍ୟରେ ସରକାରୀ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ସଂଖ୍ୟା ୩ରୁ ୭କୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଦୁଇ ଦଶନ୍ଧି ଭିତରେ ସଡ଼କ, ପାନୀୟ ଜଳ, ଘର, ଶୌଚାଳୟ ଆଦି ମୌଳିକ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଢେର ଆଗେଇଛି । ମାଓବାଦୀଙ୍କ ଦବଦବା ଭିତରେ ଥିବା ଓଡଶାର ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ଜିଲା ଧୀରେ ଧୀରେ ସରକାରଙ୍କ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଆସିଛି । ଓଡ଼ିଶା ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ବାଟ ଆଗେଇଛି । ମାତ୍ର ଏବେ ବି ଆଦିବାସୀ ଅଧୁଷିତ ଜିଲାର ସିଂହଭାଗ ଲୋକେ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ସଂଘର୍ଷ ଚଳାଇଛନ୍ତି । ମେକ୍ ଇନ୍ ଓଡ଼ିଶା କନକ୍ଲେଭ ଏବଂ ନୂଆ ଶିଳ୍ପ ନୀତି ଜରିଆରେ ଓଡ଼ିଶା ଦେଶର ବଛାବଛା ରାଜ୍ୟଗୁଡିକ ଭିତରୁ ପୁଞ୍ଜି ନିବେଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୫ଟି ପ୍ରମୁଖ ରାଜ୍ୟ ଭିତରେ ରହିଥିଲେ ବି ଲକ୍ଷଲକ୍ଷ ଶିକ୍ଷିତ ଯୁବକ ଏବେ ବି ନିଯୁକ୍ତି ଅପେକ୍ଷାରେ ଅଛନ୍ତି । ମହାବାତ୍ୟାର ବିଭୀଷିକା ପରେ ଓଡିଶାରେ କ୍ଷମତାକୁ ଆସିଥିବା ନବୀନ ସରକାର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ଯେଉଁ ମଡେଲ ତିଆରି କରିଛନ୍ତି ତାହା ଏବେ ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟଗତିକ ପାଇଁ ଉଦାହରଣ ପାଲଟିଛି । ୧୯୯୯ ମହାବାତ୍ୟାରେ ୧୦,୦୦୦ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନ ଯାଇଥିବା ବେଳେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ୨୦୧୨-୧୩ରୁ ୨୦୨୧ ମଧରେ ଆସିଥିବା ଛୋଟବଡ ୮ଟି ବାତ୍ୟାରେ ସମୟୋପଯୋଗୀ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ମୁକାବିଲା ପଦକ୍ଷେପ ଯୋଗୁଁ ବହୁ ଧନଜୀବନରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇ ଓଡଶୀ ଜାତିସଂଘ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଶଂସିତ ହାଇଛି । କୃଷି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ହେବାକୁ ଉଦ୍ୟମ ଚାଲିଛି ଏବଂ ଧାନ ଅମଳରେ ରେକର୍ଡ କରିଥିବା ଓଡଶିାକୁ ୫ଥର କୃଷି କର୍ମଣ ପୁରସ୍କାର ମିଳିଛି । ଦୀର୍ଘବର୍ଷ ଧରି କ୍ଷମତାରେ ଥିବା ନବୀନ ସରକାର ରାଜ୍ୟର ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅନେକ ବାଟ ଆଗେଇ ନେଇଥିଲେ ମଧ ଏବେ ବି ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଧୁରା ରହିଛି । ବିଜେଡି-ବିଜେପି ମେଣ୍ଟ ସରକାର କ୍ଷମତାକୁ ଆସିବା ସମୟରେ ଓଡ଼ିଶାର ଋଣ ଭାର ୧୮ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କା ଥିବାବେଳେ ଏବେ ତାହା ଏକଲକ୍ଷ କୋଟି ଟଙ୍କାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିଛି । ରାଜ୍ୟ ରାଜ୍ୟରାଜନୀତିରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଜାତୀୟ ଦୃଶ୍ୟପଟ୍ଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନବୀନଙ୍କ ଚମତ୍କାରିତା ଏବଂ ନେତୃତ୍ୱର ପରାକାଷ୍ଠା ବଜାୟ ରହିଥିଲେ ବି ଆଗକୁ ନବୀନଙ୍କ ଆଗରେ ଅନେକ ଆହ୍ୱାନ ରହିଛି । ସବୁଠୁ ବଡ କଥା ହେଉଛି ବିଜେଡିର ପ୍ରମୁଖ ଆକର୍ଷଣ ନବୀନଙ୍କର ପ୍ରମୁଖ ବିରୋଧୀ ବିଜେପି ଏବଂ କଂଗ୍ରେସ ସହିତ ନିର୍ବାଚନ ସମୟରେ କଡ଼ାକଡ଼ି ମୁକାବିଲାମୂଳକ ପରିସ୍ଥିତି ସତ୍ତ୍ୱେ ରାଜ୍ୟର ସ୍ୱାର୍ଥ ଜଡିତ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସେ ସ୍ଥାନ କାଳ ପାତ୍ର ଦେଖି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଉଛନ୍ତି । ସମଭାବାପନ୍ନ ଦଳଗତିକ ସହିତ ବୁଝାମଣାରେ ବିଶ୍ୱାସୀ ନବୀନ ସାମୟିକ ଭାବେ ଏକଲା ଚାଲ ନୀତିରେ ଆଗଉଥିଲେ ବି ଆଗକୁ ବହୁ କଠୋର ପରୀକ୍ଷାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

ଆମ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ସଚେତନତା ରଥ ଗଡ଼ିଲା

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼: ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାର ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ଜନକଲ୍ୟାଣକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେବା ଓ ସଚେତନ କରିବା ଲାଗି 'ଆମ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ସଚେତନତା ରଥ' ବାହାରିଛି । ଜିଲ୍ଲାପାଳ ନିଖିଲ ପବନ କଲ୍ୟାଣ ପତାକା ଦେଖାଇ ଏହି ରଥର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ରଥ ଜିଲ୍ଲାର ସମସ୍ତ ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତକୁ ଯାଇ ବିଜୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଲ୍ୟାଣ ଯୋଜନା, ୫ ଟି ଅଧୀନରେ ଚାଲିଥିବା ହାଇସ୍କୁଲ ରୂପାନ୍ତରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ମାତୃଜ୍ୟୋତି, ପୋଷଣ ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ପର୍କରେ ଲୋକଙ୍କୁ ସଚେତନ କରିବ । ଏହି ସଚେତନତା ରଥରେ ଏଲଇଡି ରହିଛି । ଫଳରେ ଲୋକେ ଭିଡିଓ ମାଧମରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସଫଳ ରୂପାୟନ ସମ୍ପର୍କରେ ସିଧାସଳଖ ଜାଣିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବେ । ଏହି ଜିଲ୍ଲାରେ ବିଭିନ୍ନ ଜନକଲ୍ୟାଣକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଚାଲିଛି । ବିଶେଷ କରି ବିଜୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଲ୍ୟାଣ ଯୋଜନାରେ ମିଳୁଥିବା ସୁବିଧା ଏବଂ ହାଇସ୍କୁଲ ରୂପାନ୍ତରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ପର୍କରେ ଲୋକଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଯିବ ବୋଲି ଜିଲ୍ଲାପାଳ କହିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ବଣାଇଁ ଉପଖଣ୍ଡର ବିଭିନ୍ନ ଗାଁରେ ଲୋକଙ୍କୁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ କରିବା ଲାଗି ଲହୁଣୀପଡ଼ା ବ୍ଲକରୁ ଅନୁରୂପ ଭାବେ ଆଉ ଏକ ସଚେତନତା ରଥ ଶୁଭାରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିଲା । ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ସହିତ ଏଡିଏମଓ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ, ଜିଲ୍ଲା ଜନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ଡାକ୍ତର କାହ୍ନୁଚରଣ ନାଏକ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୪ରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ରାଉରକେଲା ଗସ୍ତରେ ଆସି ଜିଲ୍ଲାବାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ବିଜୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଲ୍ୟାଣ ଯୋଜନାର ନୂଆ ସ୍ମାର୍ଟ ହେଲଥ କାର୍ଡ ବଣ୍ଟନର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଜରିଆରେ ଜିଲ୍ଲାର ୪ ଲକ୍ଷ ୩୭ ହଜାର ପରିବାରର ୧୫ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଉପକୃତ ହେବେ ।

ଭୂୟାଁ ସମାଜର ଶାରଦୀୟ ବନ୍ଧୁମିଳନ ଉତ୍ସବ

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼: ଡେଙ୍ଗିଭାଡିସ୍ଥିତ ଭୂୟାଁ ସମାଜ ବିକାଶ ଭବନଠାରେ ପଞ୍ଚଶହ ଘର ଭୂୟାଁ ସମାଜ ପକ୍ଷରୁ ୩୦ ତମ ଶାରଦୀୟ ବନ୍ଧୁ ମିଳନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଇଞ୍ଜିନିୟର ଅଜେକ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପୂର୍ବତନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହେମାନନ୍ଦ ବିଶ୍ୱାଳ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଓ ତଳସରା ବିଧାୟକ ଭବାନୀଶଙ୍କର ଭୋଇ, ଭୂୟାଁ ସମାଜର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ଭୀଷ୍ମଦେବ କାଲୋ, ଉପସଭାପତି ଜଗବନ୍ଧୁ ଭୋଇ, ସମ୍ପାଦକ ନବିନ କୁମାର ତଡ଼ିଆ, ଅନିତା ବିଶ୍ୱାଳ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଭୂୟାଁ ସମାଜ ବିକାଶ ସଂଘର କାର୍ଯ୍ୟକାରିଣୀ କମିଟି ସଦସ୍ୟ ନେହେରୁ ଡୁମେଲ, ଗୋପାଳକୃଷ୍ଣ କାଲୋ, ପର୍ଶୁରାମ ଅଡ଼ା, ଡମ୍ବରୁଧର ସା, ତପନ କୁମାର ପ୍ରଧାନ ପ୍ରମୁଖ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ଯୋଗ ଦେଇ ସମାଜର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରଦୀପ କାଲୋ ବାର୍ଷିକ ବିବରଣୀ ପାଠ କରିଥିଲେ । ସମାଜର ବିଭିନ୍ନ ସାନି ଗାଦି ସଭାପତି, ସମ୍ପାଦକ ଓ ବନ୍ଧୁବର୍ଗ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଉପସଭାପତି ଠଣସୁନ୍ଦର ଚୌଧୁରୀ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

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

ନୂତନ ମଣ୍ଡପର ଭିତ୍ତିପ୍ରସ୍ତର ଶୁଭ ଦେଲେ ବିଧାୟିକା

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼: ବିଧାୟିକା କୁସୁମ ଟେଟେଙ୍କ ଉଦ୍ୟମ କ୍ରମେ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ସହରର ସର୍ବପୁରାତନ ଦୁର୍ଗା ମଣ୍ଡପ ଦୟା ଧର୍ମଶାଳାର ଉନ୍ନତିକରଣ ସକାଶେ ଏନଟିପିସି ଦୁଲିଙ୍ଗା ଖଣିର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପାଣ୍ଠିରୁ ୨୫ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ମଞ୍ଜୁର କରାଇଛନ୍ତି । ଏହି ପାଣ୍ଠିରେ ଆଧୁନିକୀକରଣ କରାଯିବାକୁ ଥିବା ଏହି ନୂତନ ମଣ୍ଡପର ବିଧାୟିକା କୁସୁମ ଟେଟେ ଭିତ୍ତିପ୍ରସ୍ତର ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପୂଜା କମିଟିର ସଭାପତି ଭବାନୀ ମାଝୀ, ସମ୍ପାଦକ ବେଣୁମାଧବ ତ୍ରିପାଠୀ, କୋଷାଧକ୍ଷ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ପଣ୍ଡା, ବରିଷ୍ଠ ସଦସ୍ୟ ସପନ ସେନ, ରଞ୍ଜିତ ସ୍ୱାଇଁ, ଦୀପକ ସୁନାନୀ, ମୁକେଶ ପୁରୋହିତ, ଶୋଭନ ହୋତା ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ ବିଧାୟିକାଙ୍କ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାରେ ଏନଟିପିସି ଦୁଲିଙ୍ଗା ଖଣିର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପାଣ୍ଠିରୁ, ସୁନାରୀପଡ଼ା ଭାଗବତ ମନ୍ଦିର, ରାଜବାଟିସ୍ଥିତ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର, ପୋଷ୍ଟଅଫିସ ଦୁର୍ଗା ମଣ୍ଡପର ଉନ୍ନତିକରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲିଛି ।

ଦୀପ୍ତିବାଳା ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ପରଲୋକ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁରର ଜଣାଶୁଣା ଚିକିତ୍ସକ, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଭାଗର ଯୁଗ୍ମ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଦୀପ୍ତିବାଳା ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ୮୨ ବର୍ଷରେ ପରଲୋକ ହୋଇଛି । ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ଥିତ ଏକ ଘରୋଇ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ଶେଷ ନିଃଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରିଛନ୍ତି । ପୁରୀ ସ୍ୱର୍ଗଦ୍ୱାରରେ ତାଙ୍କ ଅନ୍ତିମ ସଂସ୍କାର କରାଯାଇଛି । ତାଙ୍କ ଜ୍ୱାଇଁ ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରଧାନ ମୁଖାଗ୍ନି ଦେଇଥିଲେ ।

କଟକରେ ଜନ୍ମିତ ଡାକ୍ତର ପଟ୍ଟନାୟକ ଦେବଗଡ଼ରେ ବିବାହ କରିଥିଲେ । ୧୯୬୧ ରେ ସେ ବ୍ରଜରାଜନଗର ଇଏସଆଇ ହସ୍ପିଟାଲରୁ ଡାକ୍ତରୀ ପେସା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ୧୯୭୫ ରେ ସମ୍ବଲପୁରର ହସ୍ପିଟାଲରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସେଠାରୁ ସେ ଟିଟିଲାଗଡ଼, ବଲାଙ୍ଗୀରକୁ ବଦଳି ହୋଇ ପୁଣି ସମ୍ବଲପୁର ଏଡିଏମଓ ଏବଂ ସିଡିଏମଓ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ବେଶ୍ ସୁନାମ ଅର୍ଜନ କରିଥିଲେ । ଡାକ୍ତରୀ ପେସା ସହ ସେ ରେଡକ୍ରସ, ରୋଟାରୀ କ୍ଲବ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସହ ଜଡ଼ିତ ରହି ଲୋକଙ୍କ ସେବା କରିଛନ୍ତି । ୧୯୯୭ ରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଯୁଗ୍ମ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପଦବୀରେ ଥାଇ ସେ ଚାକିରିରୁ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଅବସର ପରେ ସେ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ କୁଷ୍ଠ ରୋଗ ନିରାକରଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ଦୀର୍ଘ ୪୦ ବର୍ଷ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ସମାଜରେ ସଦ୍‌ଭାବନା ଓ ଭାଇଚାରାର ବାର୍ତ୍ତା ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ରମଜାନ୍ ମାସରେ ତାଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ପୂର୍ବତନ ରାଜ୍ୟସଭା ସାଂସଦ ପତିତପାବନ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁପରେ ମଧ ସେ 'ଇଫ୍‌ତାର୍' ପାର୍ଟି ଆୟୋଜନ କରୁଥିଲେ ।

ସ୍ୱର୍ଗତ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ବିୟୋଗରେ ସମ୍ବଲପୁରର ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପକ୍ଷରୁ ଗଭୀର ଶୋକ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି । ସମ୍ବଲପୁର ପବ୍ଲିକ ଲାଇବ୍ରେରୀର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସଭ୍ୟା ଥିବା ସ୍ୱର୍ଗତ ଦୀପ୍ତିବାଳା ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏକ ଶୋକସଭା ଅୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । ପ୍ରଫେସର ଆଦିତ୍ୟ ପ୍ରସାଦ ପାଢ଼ୀଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ସଭାରେ ପ୍ରଥମେ ଦୁଇ ମିନିଟ ନିରବ ପ୍ରାର୍ଥନା ସହ ତାଙ୍କ ଫଟୋଚିତ୍ର ଉପରେ ମାଲ୍ୟାର୍ପଣ କରାଯାଇ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଜ୍ଞାପନ କରାଯାଇଥିଲା । ସଭାରେ ସଂପାଦକ ରଘୁନାଥ ମିଶ୍ର, ଡାକ୍ତର ରାମବଲ୍ଲଭ ମିଶ୍ର, ଡାକ୍ତର ବିନୋଦ ବିହାରୀ ନାୟକ, ପ୍ରଫେସର ରବିନାରାୟଣ ମିଶ୍ର, ସଭ୍ୟ ଅଶୋକ ମିଶ୍ର, ଅର୍ଜୁନ ରଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡା, ଗୋଲକ ବିହାରୀ ମିଶ୍ର ଓ ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ନନ୍ଦ, ବିଜୟ କୁମାର ସାହୁ ପ୍ରମୁଖଙ୍କ ସହ ଲାଇବ୍ରେରୀର ଅନେକ ଛାତ୍ର ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ, ଶେଷରେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସହ ସମ୍ପାଦକ ରାଜେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ପଣ୍ଡା ଲାଇବ୍ରେରୀ ତରଫରୁ ଆଗତ ଏକ ଶୋକ ପ୍ରସ୍ତାବ ପାଠ କଲାପରେ ତାହା ସର୍ବସମ୍ମତି କ୍ରମେ ଗୃହୀତ ହୋଇଥିଲା ।

ସେହିପରି ମେହେର ଏସୋସିଏସନର ସଭାପତି ପ୍ରାକ୍ତନ କଲେଜ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ କୃଷ୍ଣ ପ୍ରସାଦ ପ୍ରଧାନ ମଧ ଶ୍ରୀମତୀ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ବିୟୋଗରେ ଗଭୀର ଶୋକ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ସମ୍ବଲପୁର ବାରିକ ସମାଜର ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟଘାଟ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ବାରିକ ସମାଜ ତରଫରୁ ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟଘାଟ ଓ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସମ୍ବଲପୁର ବିଧାୟକ ଜୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟଘାଟର ପରମ୍ପରା ଓ ଏହାର ଲୋକପ୍ରିୟତା ବିଷୟରେ କହିଥିଲେ । ଡକ୍ଟର ସତ୍ୟନାରାୟଣ ଠାକୁର ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟଘାଟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କିପରି ଏକତା ସୂତ୍ରରେ ବାନ୍ଧି ରଖିଛି ସେ ବିଷୟରେ କହିଥିଲେ । ସଭାପତି ତଥା କବି ବିନୋଦ କୁମାର ପଶାୟତଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସମ୍ପାଦକ ଚିତ୍ତରଞ୍ଜନ ପଶାୟତ ମଞ୍ଚାସୀନ ଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିବା ବାରିକ ସମାଜର ବହୁ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ବାରିକ ଓ ଅଧ୍ୟାପକ ତୁଷାର ରଞ୍ଜନ ବାରିକ ସଭା ସଞ୍ଚାଳନ କରିଥିଲେ ।

୪ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ଉଦଘାଟନ କଲେ ବିଧାୟକ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ବିଧାୟକ ଜୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ର ବିଜେପିର ସମଲେଶ୍ୱରୀ ମଣ୍ଡଳ ଅଞ୍ଚଳ ଗସ୍ତକରି ଠାକୁରପଡ଼ାରେ ଏକ ଅଙ୍ଗନବାଡି କେନ୍ଦ୍ର ଉଦଘାଟନ କରିଥିଲେ । ସେଠାରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଅଞ୍ଚଳର ଅଭାବ ଅସୁବିଧା ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରି ଶୀଘ୍ର ସମାଧାନ ପାଇଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥିଲେ । ପରେ କ୍ଷେତରାଜପୁର, ମହାବୀର ଗଳି ଅଙ୍ଗନବାଡି କେନ୍ଦ୍ରର ଉଦଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଉଦଘାଟନୀ ଉତ୍ସବରେ ଛୋଟଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଉପକରଣ ବଣ୍ଟନ କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ପରଦେଶୀପଡ଼ାରେ ଦୁଇଟି ଅଙ୍ଗନବାଡି କେନ୍ଦ୍ର ଉଦଘାଟନ କରି ପଡ଼ାର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଶୁଣିଥିଲେ ଓ ସମାଧାନର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥିଲେ । ଏଥି ସହିତ କ୍ରିଷ୍ଟାନଗର ଗୌନ୍ତିଆପଡ଼ା ରାସ୍ତାର ଭୂମିପୂଜନ, କ୍ଷେତରାଜପୁର ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର ଠାରେ କଲ୍ୟାଣ ମଣ୍ଡପର ଭୂମି ପୂଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବିଜେପି ଜିଲ୍ଲା ସଭାପତି ଗିରୀଶ ପଟେଲ, ସମଲେଶ୍ୱରୀ ମଣ୍ଡଳ ସଭାପତି ଶମ୍ଭୁ ବରେଲିଆ, ସମ୍ପାଦିକା ରୁନୁ ପ୍ରଧାନ, ଅନୁସୂଚିତ ଜାତି ମୋର୍ଚ୍ଚା ସଭାପତି ନୀଳାମ୍ବର ସିକନ୍ଦର ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ସମ୍ବଲପୁରରେ ପୁଲିସ ସହିଦ ଦିବସ ପାଳିତ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ରିଜର୍ଭ ପୁଲିସ ପଡ଼ିଆରେ ୬୨ ତମ ପୁଲିସ ସହିଦ ଦିବସ ପାଳନ ହୋଇଛି । ସମ୍ବଲପୁର ଏସ୍.ପି ବି. ଗଙ୍ଗାଧର ମିଳିତ ପାରେଡର ଅଭିବାଦନ ଗ୍ରହଣ କରି ଦେଶସେବାରେ ପ୍ରାଣବଳି ଦେଇଥିବା ସହିଦଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଜ୍ଞାପନ କରିଥିଲେ । ସମାଜ ତଥା ଦେଶ ଗଠନରେ ପୁଲିସର ଭୂମିକା ବେଶ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀମାନେ ନିଜ ଜୀବନକୁ ବାଜି ଲଗାଇ ନାଗରିକଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଓ ନିରାପତ୍ତାଙ୍କୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଏଭଳି ଏକ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ବଳିଦାନକୁ ମନେ ପକାଇବା ଯଥାର୍ଥ ବୋଲି ଏସ୍.ପି ଗଙ୍ଗାଧର ଅଭିଭାଷଣରେ କହିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଅନ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ ପୁଲିସ ଅଧିକାରୀମାନେ ମଧ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ସହିଦ ପୁଲିସ ଯବାନଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଜଣାଇଥିଲେ । ଏଏସ୍‌ପି ଅମରେଶ ପଣ୍ଡା, ତପନ ମହାନ୍ତି, ଆରପିଏଫ ଡିଏସପି ଅନୁପ କୁମାରଙ୍କ ସମେତ ସମସ୍ତ ଥାନା ଅଧିକାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଏହି ଅବସରରେ ରିଜର୍ଭ ପୁଲିସ ଲାଇନରେ ସମ୍ବଲପୁର ପୁଲିସ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଆୟୋଜନ ହୋଇଥିଲା । ଶିବିରକୁ ଏସ୍.ପି ଗଙ୍ଗାଧର ଉଦଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଶିବିରରୁ ମୋଟ୍ ୬୨ ୟୁନିଟ୍ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ ହୋଇଥିଲା । ଭୀମସାର ବୁର୍ଲା ରକ୍ତଭଣ୍ଡାର କର୍ମଚାରୀମାନେ ଶିବିର ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ରିଜର୍ଭ ପୁଲିସ ଇନ୍‌ସପେକ୍ଟର ରାଜୀବ ଲୋଚନ ସେଠ୍, ସର୍ଜଣ୍ଟ ଅନିଲ ମୁଖୀ, ରାମଦାସ ପଣ୍ଡା, ତୁସାନ୍ତ ସାହୁ, ସ୍ୱାଧୀନ ଛତର, ନୟନ ସିଂ ଏବଂ ଅରବିନ୍ଦ ନାୟକଙ୍କ ସମେତ ସମ୍ବଳ ଓ ପରିଚୟ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସଦସ୍ୟମାନେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ପ୍ରଦୀପ ସାହୁ ଏସଏମସି କମିଶନର ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଲେ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ମହାନଗର ନିଗମର ନୂତନ କମିଶନର ଭାବରେ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଶାସନିକ ସେବାର ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ସାହୁ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ସାହୁ ପୂର୍ବରୁ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ତା ପୂର୍ବରୁ ସେ ସମ୍ବଲପୁର ସଦର ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭାବରେ ଅବସ୍ଥାପିତ ହୋଇଥିଲେ । ଆୟୁକ୍ତ ଅନିରୁଦ୍ଧ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ଠାରୁ ଶ୍ରୀ ସାହୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି ।

ଅନିରୁଦ୍ଧ ପ୍ରଧାନ ସମଲେଇ ଯୋଜନାର ଓଏସଡି

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ମ୍ୟୁନିସିପାଲ କମିଶନର ପଦବୀରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଅନିରୁଦ୍ଧ ପଧାନଙ୍କର ବଦଳି ହେବା ପରେ ସେ ଉତ୍ତରାଞ୍ଚଳ ଡିଭିଜନର ଲ୍ୟାଣ୍ଡ ଏକ୍ୟୁଜିସନ ଓ ରିହାବିଲିଟେସନର ରେଜିଷ୍ଟ୍ରାର ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ସେ ସମଲେଇ ଯୋଜନାର ଓଏସଡି ଭାବରେ ମଧ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ।

ରାଜ୍ୟ କୁସ୍ତି ପ୍ରତିଯୋଗିତା ବିଜୟୀ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କଲେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ

ସମ୍ବଲପୁର : ବିନାଖିଣ୍ଡି ସ୍ଥିତ ଜିଲ୍ଲା ଜୁଡୋ ହଲ୍‌ରେ ରାଜ୍ୟ କୁସ୍ତି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବିଜୟୀ ହୋଇଥିବା ସାଓଲିଂ କୁଂଫୁ ଉତ୍ସୁର ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶୁଭମ୍ ସକ୍ସେନା ସାର୍ଟିଫିକେଟ ଏବଂ ପୁଷ୍ପଗୁଚ୍ଛ ଦେଇ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ୫ ଜଣ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଓ ୬ ଜଣ ରୌପ୍ୟ ପଦକ ହାସଲ କରିଥିଲେ ।

ଚିତ୍ରକାର ମୁରଲୀଧର ଟାଲିଙ୍କ ୧୦୩ ତମ ଜୟନ୍ତୀ

ସମ୍ବଲପୁର : ଓଡ଼ିଶା ମୋ ପରିବାର ପକ୍ଷରୁ ଚିତ୍ରକାର ସ୍ୱର୍ଗତ ଡ଼.ମୁରଲୀଧର ଟାଲିଙ୍କ ୧୦୩ତମ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳିତ ହୋଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ବିଭିନ୍ନ ଅଂଚଳରୁ ଆସିଥିବା ଚିତ୍ରକରଙ୍କର ଏକ କର୍ମଶାଳା ଜିଲ୍ଲା ବିଜେଡି ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ସୁଶାନ୍ତ ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହାକୁ ରାଜ୍ୟସଭା ସାଂସଦ ପ୍ରମିଳା ବହିଦାର ଉଦଘାଟନ କରିଥିଲେ । ପରେ ଆୟୋଜିତ ଚିତ୍ରକଳା ପ୍ରଦର୍ଶନୀରେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ କୁଳପତି ଡକ୍ଟର ଆଦିତ୍ୟ ପାଢ଼ୀ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି, ବିପିନ ବିହାରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଓ ଭୋଳାନାଥ ନାୟକ ଅନ୍ୟତମ ବକ୍ତା ଓ ଜିଲ୍ଲା ବିଜେଡି ସଭାପତି ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଦାସ ଓ ଓଡ଼ିଶା ମୋ ପରିବାର ଜୀବନ ବିନ୍ଦୁ ସଂଯୋଜିକା କବିତା ପୁରୋହିତ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସିପ୍ରା ମହାନ୍ତି, ସବିତା ପଣ୍ଡା, ଦିଲୀପ ଦାଶ ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

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