ସ୍ୱୀକାର
26 January - 1 February 2025
ପୃଷ୍ଠା ୮

ଜାତୀୟ ନୃତ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ 'ଉଡାନ୍' ପୁରସ୍କୃତ

ସମ୍ବଲପୁର: ସମ୍ବଲପୁରର ଅଗ୍ରଣୀ ନୃତ୍ୟ ତାଲିମ ଅନୁଷ୍ଠାନ 'ଉଡାନ୍'ର ଛାତ୍ରୀମାନେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ପୁନେ ଠାରେ ହୋଇଥିବା ଜାତୀୟ ନୃତ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଭାରତନାଟ୍ୟମ ବିଭାଗରେ ଦଳ ଗତ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରି ସମ୍ବଲପୁର ପାଇଁ ଗୌରବ ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିସହିତ ଏହି ଦଳକୁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଓ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ କୋରିଓଗ୍ରାଫି ପୁରସ୍କାର ମଧ ମିଳିଛି । ଅନୁଷ୍ଠାନର ଚେୟାରମେନ ରମେଶ ସାହା ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ତମନ୍ନା ସାମନ୍ତରାୟ ଓ ଗୁରୁ ଦେବସ୍ମିତା ନାୟକଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେରେ ହଂଶିତା, ନବ୍ୟା, ଆରିକା, ଲରନ୍ୟା, ସୁଭାଂଶୀ, ଶ୍ରୀନିକା ଓ ସୃଷ୍ଟି ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ସୁନାମ ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି ।

ଜୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ର ହେଲେ ହନୁମାନ ଜୟନ୍ତୀର ନୂତନ ସଭାପତି

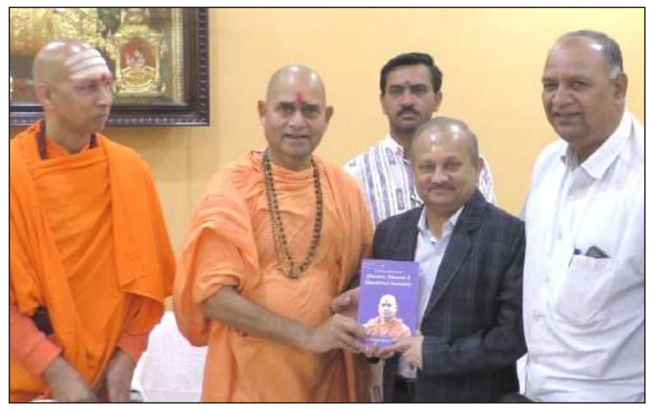
ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ବିଧାୟକ ଜୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ର ଚଳିତ ବର୍ଷର ହନୁମାନ ଜୟନ୍ତୀ ଶୋଭାଯାତ୍ରାର ସଭାପତି ରୂପେ ସର୍ବସମ୍ମତି କ୍ରମେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଚଳିତ ବର୍ଷ ଏହି ଶୋଭାଯାତ୍ରାକୁ ଭବ୍ୟ ଏବଂ ଐତିହାସିକ ଭାବରେ ପାଳନ ପାଇଁ ହନୁମାନ ଜୟନ୍ତୀ ସମନ୍ୱୟ ସମିତି ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକରେ ଶ୍ରୀ ମିଶ୍ର ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ଆଡ଼ଭୋକେଟ୍ ସତ୍ୟନାରାୟଣ ପଣ୍ଡା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ଓ ରାଜୀବ ଶତପଥୀ ସମ୍ପାଦକ ରୂପେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହି ବୈଠକରେ ଆଡଭୋକେଟ୍ ପ୍ରଦୀପ ବହିଦାର ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରିଥିବା ବେଳେ ସମନ୍ୱୟ ସମିତିର ପୂର୍ବତନ ସଭାପତି ସୁଧୀର ରଞ୍ଜନ ବହିଦାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ ।

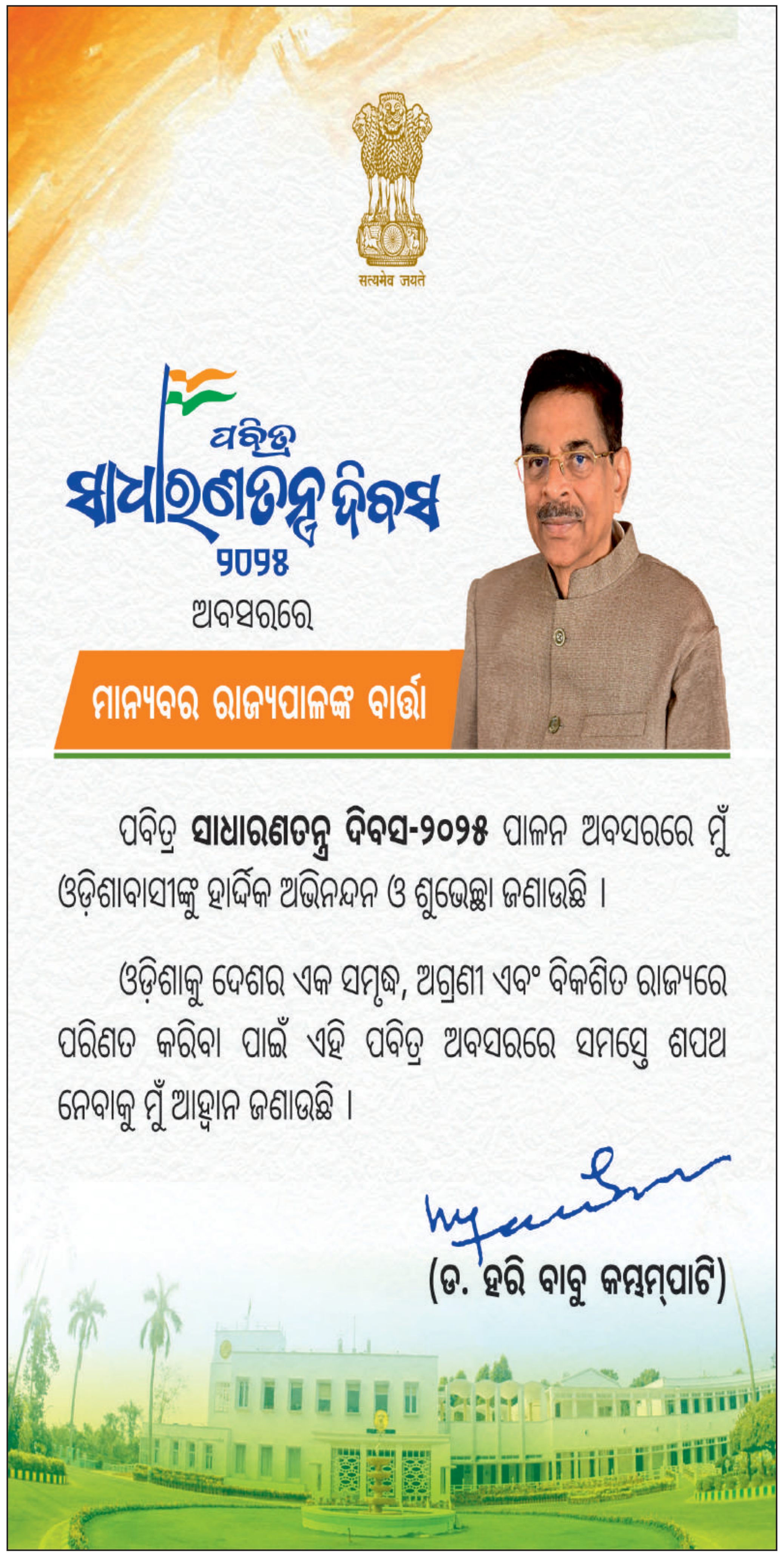
Printed, Published and Owned by Hemanta Kumar Mahapatra, Printed at Impressions Press, Sambalpur, Office Phone: 9437348018
e-mail: hemantamahapatra@yahoo.com Editor : Hemanta Kumar Mahapatra

ସାପ୍ତାହିକ ସ୍ୱୀକାର
Postal Regd. No.: SBP/14/2025-2027
The Sweekar स्वीकार
www.sweekarweekly.com
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ୰ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା
RNI No. 66443/94
Vol.29 Issue - 4 26 January - 01 February 2025 Sambalpur Pages- 8 Invitation Price Rs.10

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଗୋଶାଳାର ୧୨୫ ତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ପାଳିତ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ମହାନଗର ନିଗମ ଅଧିନରେ ଥିବା ପୋଡାପାଲି ଗାଁରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଗୋଶାଳାର ୧୨୫ ତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ଏବଂ ନବ ନିର୍ମିତ ଶ୍ରୀରାଧା ମାଧବ ମନ୍ଦିରର ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଉତ୍ସବରେ କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ, ବିଶ୍ୱାତ୍ମ ଚେତନା ପରିଷଦର ଅଧକ୍ଷ ପରମହଂସ ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟପ୍ରଜ୍ଞାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ, ବିଧାୟକ ଜୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ର, ଏମ୍.ସି.ଏଲ୍ ର ସି.ଏମ୍.ଡି ଉଦୟ ଅନନ୍ତ କାଓଲେ, କଟକର ସମାଜସେବୀ କିଷନ ଲାଲ ଭରତିଆ ପ୍ରମୁଖ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଗୋଶାଳାର ଟ୍ରଷ୍ଟି ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତ ସରାଫ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଧର୍ମପତ୍ନୀ ମଞ୍ଜୁ ଏଥିରେ କର୍ତ୍ତା ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିଥିବା ବେଳେ ଏହି ଅବସରରେ ଆୟୋଜିତ ୨୪ ପ୍ରହର ନାମ ସଂକୀର୍ତ୍ତନରେ ନନ୍ଦ କିଶୋର ଅଗ୍ରୱାଲ ଓ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ଚଞ୍ଚଳା କର୍ତ୍ତା ହୋଇଥିଲେ । ଟ୍ରଷ୍ଟର ଅଧକ୍ଷ ମଙ୍ଗତୁ ରାମ ଅଗ୍ରୱାଲ ଅତିଥିମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରିଥିଲେ ।





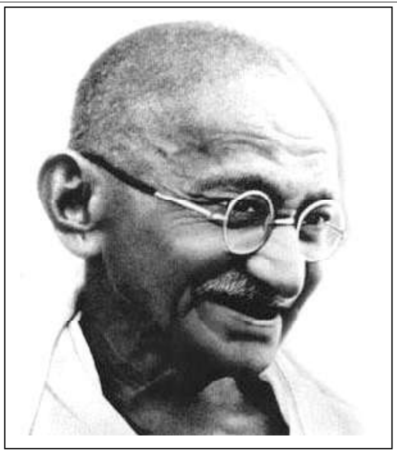
ବର୍ଷ ୨୯, ସଂଖ୍ୟା - ୪, ୨୭ ଜାନୁଆରୀ - ୧ ଫେବୃଆରୀ ୨୦୨୫

ଶିକ୍ଷାରେ ଗୁଣାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟ

ଏକ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟରେ ନିହିତ ଏହାର ମୌଳିକ ଗୁଣାବଳୀ ଉକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ପଦାର୍ଥ ହେବାର ଯୋଗ୍ୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ସେମିତି ପୃଥିବୀର ପ୍ରତିଟି ପଦାର୍ଥ ସେ ଜୈବିକ ହେଉ ଅଥବା ଅଜୈବିକ ତା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଣ ତାକୁ ସେହି ଦ୍ରବ୍ୟର ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ପଦାର୍ଥର ସେହି ଗୁଣ ଅର୍ଥାତ୍ ଚନ୍ଦନ କୁମାର ଦାସ । ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଣର କ୍ରମ କ୍ଷୟ ତାକୁ ସେହି ପଦାର୍ଥ ଅବା ଦ୍ରବ୍ୟ ତାଲିକାରୁ ବାଦ୍ ଦିଏ । ଗୁଣର କ୍ରମକ୍ଷୟ ଦ୍ୱାରା ଦ୍ରବ୍ୟଟି ପରିଚୟ ହରାଇବା ବେଳେ କ୍ରମବୃଦ୍ଧି ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଗୁଣର ଅଧିକାରୀ କରାଇବା ସହିତ ତା'ର ମୂଳ ପରିଚୟକୁ ଜାଜ୍ୱଲିତ କରିଥାଏ । ଯଥାର୍ଥରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ପଦାର୍ଥରେ ନିହିତ ଗୁଣର ଗୁଣାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟର ହ୍ରାସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ପଦାର୍ଥର ପରିଚୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ନିବିଡ଼ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ । ପୃଥିବୀର ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଜୈବିକ ପଦାର୍ଥର ପରିଚୟ ବହନ କରୁଥିବା ଉପାଦାନ 'ମନୁଷ୍ୟ' ଅର୍ଥାତ୍ 'ଆମେ' ଯେଉଁ ମୌଳିକ ଗୁଣାବଳୀର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟ କୁହାଯିବାର ଯୋଗ୍ୟତା ଅର୍ଜନ କରିଛୁ, ଆଜି ସେହି ମୌଳିକ ଗୁଣ ତା ମଧ୍ୟରେ ସତତ ନିହିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଗୁଣାବଳୀର କ୍ରମିକ କ୍ଷୟ ହୋଇ ଚାଲିଛି ବୋଲି ଯେକେହି ସ୍ୱୀକାର କରିବା ଭିନ୍ନ ଆମକୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ହେବ । ମନୁଷ୍ୟଟିଏ ମନୁଷ୍ୟ ହେବାର ଅର୍ଥ ତାର ଗୁଣସୂତ୍ରରେ ନିଶ୍ଚୟ ଏ ଗୁଣ ସବୁ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇ ରହିଛି । ତେବେ ଏହାର ଗୁଣାତ୍ମକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ତାକୁ ମନୁଷ୍ୟର ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଆଜି ପ୍ରତିଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ସାମାଜିକ ପ୍ରଦୂଷଣର ବହୁଳ ପ୍ରଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ମନୁଷ୍ୟର ଆଚରଣ ଓ ଉଚ୍ଚାରଣରେ ନିରନ୍ତର ବ୍ୟବଧାନ ବଢିଚାଲିଛି ; ଯାହା ତା'ର ମୌଳିକ ଗୁଣର ଗୁଣମୂଲ୍ୟର ପରିପନ୍ଥୀ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥାଟି ହେଉଛି ଆମ ପରିବେଶରେ ନିହିତ ସବୁଠାରୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପାଦାନଟି ଯଦି ବିଗିଡ଼ିଯାଏ, ତେବେ ପରିବେଶରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ବିଗିଡ଼ିବା ସହିତ ସାମାଜିକ ପରିବେଶ ତାର ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇଚାଲେ । ସମାଜରୂପକ ପବିତ୍ର ଅନୁଷ୍ଠାନ ପ୍ରଦୂଷଣର ଶିକାର ହୋଇଯାଏ । ସେ ଧାରଣ କରିଥିବା ପବିତ୍ର ଉପାଦାନଟି ମନୁଷ୍ୟ ଭଳି ଦେଖାଗଲେ ମଧ୍ୟ ଗୁଣର ଅଭାବରେ ମନୁଷ୍ୟ କୁହାଯିବାର ଯୋଗ୍ୟତା ହରାଇବସେ । ଆମ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆଜି 'ଅଳପ ଧନ ବିକଳ ମନ' ନ୍ୟାୟରେ ଚାଲିଛି କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ଆମେ ଆଜି ଯେଉଁଠୁ ଯାହା ପାଇଲୁ ଆଣି ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପରେ ଲଦିଦେଲୁ । ପ୍ରକୃତରେ ଗୁଣାତ୍ମକ ଶିକ୍ଷାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅନୁଶୀଳନ ବିନା ଗୁଣାତ୍ମକ ଶିକ୍ଷାକୁ ଖାତା କଲମରେ କେବଳ ତଥ୍ୟ ପରିଚାଳନା ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ କରିଦେଲେ ଗୁଣର ଗୁଣାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପରିବର୍ତ୍ତେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଯିବା ହିଁ ସାର ହୁଏ । ଶିକ୍ଷା ଏକ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯାହାକୁ ମୁକ୍ତ ଓ ଅବାଧ କରିବା ପ୍ରତିବଦଳରେ ଏକ ସ୍ୱୀକୃତ ବନ୍ଧନୀ ମଧ୍ୟରେ କ୍ରମାନ୍ୱୟିକ ଭାବେ ଆଜି ପରିସୀମିତ କରିଚାଲିଛି । ସେଥିରୁ ଯେଉଁ ସଂଖ୍ୟା ଲବ୍ଧ ତଥ୍ୟ ହସ୍ତଗତ ହୁଏ ତାହା ଆଜିର ତଥାକଥିତ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରଗତି ବୋଲି ପରିଗଣିତ ହେଉଛି । ଏଠାରେ ଏକ ଛୋଟିଆ ଉଦାହରଣ ହେଉଛି-ଆମେ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ପରିବେଶ ଯୋଗାଇବା ତଥା ତାର ଗୁଣାତ୍ମକ ଶିକ୍ଷାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ବାହାନାରେ ବର୍ଷକ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ, ଶିକ୍ଷକ ତଥା ଶିକ୍ଷାୟତନରେ ଅସ୍ଥିରତା ତିଆରି ହୋଇଚାଲିଛି । ଯଦି ଏହା ସତ୍ୟ ତଥା ବିଧିମାନ୍ୟ ନୁହେଁ, ତେବେ କାହିଁକି ଆମ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ମନୁଷ୍ୟର ମୌଳିକ ଗୁଣର ଗୁଣାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟର ସ୍ଥିତି ଧାରଣ କରି ରଖିବାରେ ଅକ୍ଷମ ?

ଈଶ୍ୱର ପୃଥିବୀକୁ ଏକ ଅନୁପମ ଉପହାର ରୂପେ ଯେଉଁ ଅମୃତ ସନ୍ତାନଟିକୁ ପିତାମାତାଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଭେଟି ଦେବାର ଈଶ୍ୱରୀୟ ଇଚ୍ଛାଟିଏ ରଖନ୍ତି ତାହା ପୂରଣ ହୁଏ ପିତାମାତାଙ୍କ ଐକାନ୍ତିକ ଶୁଦ୍ଧ ଅନ୍ତଃକରଣରୁ । ସେହି ଶୁଦ୍ଧ ଅନ୍ତଃକରଣ ହିଁ ଏକ ଅମୃତ ସନ୍ତାନର ଉତ୍ସ । ତତ୍ପରେ ସନ୍ତାନଟି ଜନ୍ମ ନେଇ ତାର ଗୁଣ ରୂପୀ ଅମୃତରେ ସମାଜକୁ କରେ ପରିପୁଷ୍ଟ । ଆଉ ସେହି ଗୁଣ ରୂପୀ ଅମୃତର ନିରନ୍ତର ଧାରାକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିବାରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା । ଯେଉଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାଦାନ ମାନଙ୍କର ଆନ୍ତଃକ୍ରିୟାର ଅମୃତ ଫଳ ଏ ମନୁଷ୍ୟ ; ସର୍ବପ୍ରଥମେ ସେହି ପ୍ରକୃତିକୁ ଚିହ୍ନିବା ହିଁ ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷେ ଆମ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାର ମୂଳଲକ୍ଷ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ । ସେ ହିଁ ଦେଇପାରେ ଅନନ୍ତ ବ୍ୟାପ୍ତିର ଅମୂଲ୍ୟ ଅନୁଭବ । ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରକୃତିକୁ ଚିହ୍ନିବା ପାଇଁ ଆମ ଭିତରେ ନିହିତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦର୍ଶନର ଦ୍ୱାରଦେଶକୁ ନେବାରେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷା ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଦରକାର । ଯାହା ଅନେକାଂଶରେ ପୂରଣ ହୋଇପାରେ ଆମ ମୂଲ୍ୟବୋଧଭିତ୍ତିକ ଶିକ୍ଷାରୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାକୁ ନିକଟରୁ ଅନୁଶୀଳନ କଲେ ଏହା ଆଜି ଆମ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଏକ ଗୌଣ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଛି । ପରିବେଶରେ ୯୦ ଶତକଡା ନମ୍ବର ରଖିଲେ ଜଣେ ଛାତ୍ର ଯେ ପରିବେଶ ଉପାସକ ବନିଯିବ, ଏହାର ସମ୍ଭାବ୍ୟତା ବହୁତ କମ୍ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ପରିବେଶକୁ ଭଲ ପାଇବାର ଗୁଣ ତିଆରି କରିଲେ ହିଁ ସେ ପରିବେଶର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେଇପାରିବ । ଆମେ ସାଂଖ୍ୟିକ ମୂଲ୍ୟର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ ନ କରି ମୌଳିକ ଗୁଣାବଳୀର ଗୁଣାତ୍ମକ ପ୍ରଗତିକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଲେ ଏହା ହେବ ପ୍ରକୃତ ଗୁଣର ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନର ଅସଲ ମାପକାଠି ।

ଆମେ ଯଦି ଭଲ ମଣିଷଟିଏ ତିଆରିରେ ଅକ୍ଷମ ହୋଇଯିବ, ଅଥବା ତାର ମୌଳିକ ଗୁଣର ଗୁଣାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଯିବ, ତେବେ ଆସନ୍ତା କାଲି ଆଶା ରଖୁଥିବା ଭଲ ଶିକ୍ଷକଟେ କେଉଁଠୁ ପାଇବା ? ଭଲ ଡାକ୍ତରଟେ କେଉଁଠୁ ପାଇବା ? ଭଲ ରାଜନେତାଟିଏ କେଉଁଠୁ ପାଇବା ? ସର୍ବୋପରି ଭଲ ବାପା, ଭଲ ମାଆ, ଭଲ ସମ୍ପର୍କଟିଏ କେଉଁଠୁ ପାଇବା ?



ପୁଞ୍ଜିମାଳିକର ଭୂମିକା- ପରିବର୍ତ୍ତନ

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ

ପୁଞ୍ଜିମାଳିକ ଏବଂ ଶ୍ରମିକ ଭିତରେ ରହିଥିବା ମୂଳଭୂତ ସମାନତାକୁ ମୁଁ ଯଦି ସ୍ୱୀକାର କରିବି ଏବଂ ମୋତେ ଅବଶ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ହେବ, ତେବେ ମୁଁ କଦାପି ପୁଞ୍ଜିମାଳିକର ବିନାଶକୁ ମୋ'ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିବି ନାହିଁ । ମୁଁ ତା'ର ଭୂମିକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବି । ତା' ସହିତ ମୁଁ କରୁଥିବା ଅସହଯୋଗ ସିଏ ହୁଏତ କରୁଥିବା ଭୂଲ ପ୍ରତି ତା'ର ଆଖିକୁ ଖୋଲିଦେବ । ଏହି କଥାଟିକୁ ଅତି ସହଜରେ ଦର୍ଶାଇ ଦିଆ ଯାଇ ପାରିବ ଯେ, ପୁଞ୍ଜିମାଳିକର ବିନାଶ ସାଧନ ପରିମାଣରେ ଶ୍ରମିକର ମଧ୍ୟ ବିନାଶସାଧନ କରିବ ଏବଂ ଆଦୌ କୌଣସି ପରିଶୋଧନ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନର ବାହାରେ ବୋଲି ଯେପରି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏତେ ବେଶୀ ଖରାପ ବୋଲି କୁହାଯିବ ନାହିଁ, ଠିକ୍ ସେହିପରି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଆଦୌ ଏତେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଦୋଷରହିତ ନୁହେଁ ଯେ, ସିଏ ଭ୍ରମରେ ପଡି ଯାହାକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ମନ୍ଦ ବୋଲି ଭାବୁଛି, ସେ ତାହାକୁ ଧ୍ୱଂସ କରି ଦେବା ପାଇଁ ବାଧ ହେବ ।

ମୁଷ୍ଟିମେୟ କୋଟିପତିଙ୍କୁ ନିର୍ମୂଳ କରିଦେଲେ ଦରିଦ୍ର ପ୍ରତି କରା ଯାଉଥିବା ଶୋଷଣର ବିଲୋପ କଦାପି ହେବ ନାହିଁ, ମାତ୍ର ଦରିଦ୍ରମାନଙ୍କର ଅଜ୍ଞାନକୁ ଦୂର କରି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଶୋଷକମାନଙ୍କ ସହିତ ସେମାନଙ୍କୁ ଅସହଯୋଗ କରିବା ଲାଗି ଶିକ୍ଷାଦେଇ ହିଁ ତାହା ସମ୍ଭବ ହେବ । ତଦ୍ୱାରା ଶୋଷକମାନଙ୍କର ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ହେବ । ମୁଁ ଏପରି ପରାମର୍ଶ ମଧ୍ୟ ଦେଇଛି ଯେ, ଏହା ପରିଶେଷରେ ଉଭୟଙ୍କୁ ଉଭୟଙ୍କର ସମାନ ସହଯୋଗୀରେ ପରିଣତ କରିଦେଇ ପାରିବ । ପୁଞ୍ଜିରେ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଭାବରେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ଆକାରରେ ହେଉ ପଛକେ, ପୁଞ୍ଜିର ଆବଶ୍ୟକତା ସର୍ବଦା ରହିଥିବ ।

ମୁଁ ସର୍ବକ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହିପରି ଅନୁଭବ କରି ଆସିଛି ଯେ, ପ୍ରାୟ ଏକ ନିୟମ ପରି ଶ୍ରମିକପକ୍ଷ ଆପଣାର କର୍ତ୍ତବ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଯେତେ ଫଳପ୍ରଦତା ଏବଂ ଯେତିକି ବିବେକ ସହିତ ସମ୍ପାଦନ କରିପାରିଛି, ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅନୁରୂପ ଅନେକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହୁଥିବା ମାଲିକ ପକ୍ଷଟି ସେପରି ଆଦୌ କରି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଶ୍ରମିକପକ୍ଷ ଆପଣାର ଇଚ୍ଛାକୁ କେତେ ପରିମାଣରେ ମାଲିକମାନଙ୍କ ଉପରେ ନେଇ ଲଦିଦେଇ ପାରିବ, ଶ୍ରମିକ ନିମନ୍ତେ ଏହି କଥାଟି ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପଡିଛି ।

ଆମକୁ ଯଥାନୁରୂପ ବେତନ ମିଳୁନାହିଁ ବା ଆମେ ରହିବାଲାଗି ଉପଯୁକ୍ତ ବାସଗୃହ ନାହିଁ ବୋଲି ଯଦି ଆମେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବା, ତେବେ ଉତ୍ତମ ମଜୁରି ପାଇବା କିମ୍ବା ରହିବା ସ୍ଥାନର ସୁବିଧା ଆମକୁ ମିଳିବ, ଏହାର ଉପାୟ କ'ଣ ? ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କ ଲାଗି ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଯାବତୀୟ ଆରାମର ମାନ କ'ଣ ହେବା ଉଚିତ, ସେକଥା କିଏ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣକରିବ ? ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ କଥା ହେଉଛି ଯେ, ଏଥିରେ ଆଦୌ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ତୁମେ ଶ୍ରମିକମାନେ ହିଁ ତୁମ ନିଜ ଅଧିକାରଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରକୃତରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଇବ । ମାତ୍ର ସେଥିଲାଗି କିଞ୍ଚିତ ପୂର୍ବପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଆବଶ୍ୟକ ହେବ । ସେଥିଲାଗି ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରୟୋଜନ ହେବ ।

ମାତ୍ର, ପୃଥିବୀରେ ଏପରି କୌଣସି ଅଧିକାର ନାହିଁ, ଯାହା ସହିତ କି ଏକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିନାହିଁ । ଜଣେ ମାଲିକ କଦାପି ନିଜର ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବ ନାହିଁ । କାରଖାନାଟି ମାଲିକର ଯେପରି ତାହା ତୁମର ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଜାଣିବା ପରେ ତୁମ୍ଭେମାନେ କଦାପି ନିଜର ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ମନ କରିବ ନାହିଁ । ମାଲିକମାନଙ୍କ ସହିତ ରହିଥିବା ତୁମର ଝଗଡ଼ାକୁ ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବାର ଅଭିପ୍ରାୟରେ ତୁମ୍ଭେମାନେ କଦାପି କ୍ରୋଧର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ କପଡ଼ା କିମ୍ବା ଯନ୍ତ୍ରପାତି ନଷ୍ଟ କରିବ ନାହିଁ ।

ଯଦି ନିତାନ୍ତ ସଂଗ୍ରାମ କରିବାକୁ ହୁଏ ତେବେ ତୁମ୍ଭେମାନେ ନ୍ୟାୟ ସଙ୍ଗତ ମାର୍ଗରେ ସଂଗ୍ରାମ କରିବ ଏବଂ ତେବେ ଈଶ୍ୱର ଅବଶ୍ୟ ତୁମପଟେ ରହିବେ । ଏଥିପାଇଁ ଆଦୌ କୌଣସି ସିଧା ଓ ସହଜ ରାଜରାସ୍ତା ନାହିଁ । ମୁଁ ପୁନର୍ବାର କହୁଛି, ଆପଣାର ଅଧିକାରଗୁଡ଼ିକ ହାସଲ କରିବାକୁ ହେଲେ, ଆତ୍ମ ଶୁଦ୍ଧି ଏବଂ କଷ୍ଟ ସହିବା ବ୍ୟତୀତ ଅଧିକ ସହଜ କୌଣସି ରାସ୍ତା ନାହିଁ ।

ପୁଞ୍ଜିପତି ଏବଂ ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ସଂଘର୍ଷ ଘଟିବାର ପ୍ରୟୋଜନ ରହିଛି ବୋଲି ମୁଁ ଆଦୌ ଭାବୁନାହିଁ । ଦୁହିଁଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ପକ୍ଷ ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷଟି ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇ ରହିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ହେଉଛି ଯେ, ପୁଞ୍ଜିପତି ଆଉ ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କ ଉପରେ ମାଲିକ ହୋଇ ରହିବ ନାହିଁ । ମୋ' ହାତରେ ଅଂଶକ୍ରେତାମାନଙ୍କୁ ଯେତିକି ପରିମାଣରେ କାରଖାନାର ମାଲିକ ବୋଲି କୁହାଯିବ, କାରଖାନାର ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ପରିମାଣରେ ତାହାର ମାଲିକ ବୋଲି କୁହାଯିବ । ଶ୍ରମିକମାନେ ମଧ୍ୟ ସମାନଭାବରେ ସେମାନଙ୍କ କାରଖାନାରେ ମାଲିକ ବୋଲି ଯେତେବେଳେ ବର୍ତ୍ତମାନର ମାଲିକମାନେ ଉପଲବ୍ଧି କରିବେ, ସେତେବେଳେ ଦୁଇ ପକ୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଆଉ କୌଣସି କଳହ ହେବନାହିଁ ।

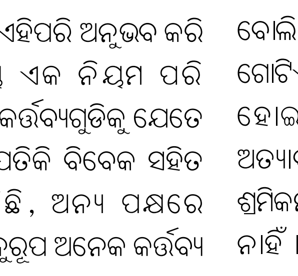
ଜମିଦାର ଏବଂ ଲାଭଖୋର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜନସାଧାରଣ କେବେହେଲେ ନିଜର ଶତ୍ରୁ ବୋଲି ଦେଖନ୍ତି ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଏହିସବୁ ବର୍ଗ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଯେଉଁ ଅନ୍ୟାୟ କରୁଛନ୍ତି, ସେହି ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେବ । ଜନସାଧାରଣ ପୁଞ୍ଜିବାଦୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଶତ୍ରୁ ବୋଲି ଦେଖନ୍ତୁ ବୋଲି ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଆଦୌ ଶିକ୍ଷା ଦେଉନାହିଁ । ଜନସାଧାରଣ ନିଜେ ହିଁ ନିଜର ଶତ୍ରୁ ବୋଲି ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେଉଛି ।

ପୁଞ୍ଜିପତି ଏବଂ ଶ୍ରମିକ ଭିତରେ ସ୍ୱାର୍ଥଗତ ଏକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ରହିଛି, ମାତ୍ର ଆମ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କରି ହିଁ ଆମକୁ ସେହି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ହେବ । ଶୁଦ୍ଧ ରକ୍ତ ଯେପରି ବିଷବାହୀ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆଦୌ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ନାହିଁ, ଠିକ୍ ସେହିପରି, ଆପଣାର ଶୁଦ୍ଧତା ଅର୍ଜନ କରି ଶ୍ରମିକ ମଧ୍ୟ ସକଳ ଶୋଷଣରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରି ରଖିପାରିବ । ଶୋଷଣ ଏବଂ ଶୋଷଣ କରିବାର ବାସନା ରହିଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଷକ ଏବଂ ଶୋଷିତ ମଧ୍ୟରେ ତଥାପି ସହଯୋଗ ରହିଥିବା ଉଚିତ ବୋଲି ମୁଁ କେବେହେଲେ କହିନାହିଁ । ଏକ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଆବଶ୍ୟକତାର ଅଧୀନ ହୋଇ ଯେ ପୁଞ୍ଜିପତି ଏବଂ ଜମିମାଳିକମାନେ ଶୋଷଣ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାର୍ଥ ସହିତ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ସ୍ୱାର୍ଥର କୌଣସି ମୂଳଭୂତ ଅଥବା ପରସ୍ପର ଚିରବିରୋଧୀ ଶତ୍ରୁତା ରହିଛି, ମୁଁ କେବଳ ଏହି କଥାଟିକୁ ହିଁ ବିଶ୍ୱାସ କରେନାହିଁ ।

ଶ୍ରେଣୀସଂଘର୍ଷର ବିଚାରଟି ମୋତେ ଆଦୌ ଆକୃଷ୍ଟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଭାରତବର୍ଷରେ ଶ୍ରେଣୀ ସଂଗ୍ରାମ ଯେ କେବଳ ଆଦୌ ଅନିର୍ବାର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ ତା ନୁହେଁ, ମାତ୍ର ଯଦି ଆମେ ଅହିଂସାର ସନ୍ଦେଶଟିକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିଥିବା, ତେବେ ଶ୍ରେଣୀ ସଂଗ୍ରାମକୁ ଅବଶ୍ୟ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ । ଯେଉଁମାନେ ଶ୍ରେଣୀ ସଂଗ୍ରାମକୁ ଅନିର୍ବାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲି କହୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଅହିଂସାର ବିବିଧ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟକୁ ଆଦୌ ବୁଝି ନାହାନ୍ତି ଅଥବା କେବଳ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅଗଭୀର ଭାବରେ ତାହାକୁ ବୁଝିଛନ୍ତି ।

ଲିଭରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ମନ୍ଦାର ଫୁଲ

ଫୁଲର ବାସ୍ନା ଓ ଏହାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ସମସ୍ତେ ଭଲ ପାଇଥାନ୍ତି । ଏହା କେବଳ ଠାକୁର ପୂଜା କିମ୍ବା ଘର ସଜାଇବା କାମରେ ଲାଗିଥାଏ ତାହା ନୁହେଁ, ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଫୁଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ମହୌଷଧୀ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ ।



ମନ୍ଦାର ଫୁଲ: ମନ୍ଦାର ଫୁଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ଫଳରେ ଏହି ଫୁଲ କୋଲେଷ୍ଟୋଲ ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଲିଭରର ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରିଥାଏ । କେଶକୁ ଘନ ଓ କଳାକରେ ଏବଂ ତ୍ୱଚାରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ଆଣି ଦେଇଥାଏ ।

ଲୋଟସ୍: ଏହି ଫୁଲର ବାସ୍ନା ବହୁତ ଭଲ ଓ ଆକର୍ଷକ ମଧ୍ୟ । ଏଥିରେ ରହିଥିବା ପୋଟାସିୟମ୍ ହୃଦୟ ଓ ବ୍ଲଡ୍ ସର୍କୁଲେଶନକୁ ଉତ୍ତମ କରିଥାଏ ।

ଗୋଲାପ: ଗୋଲାପ ଫୁଲକୁ ସମସ୍ତେ ଭଲ ପାଇଥାନ୍ତି । ଏହାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବାସ୍ନା ସଭିଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିଥାଏ । ଏଥି ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଗୋଲାପ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଏହାର ପାଖୁଡା ପାଚନ କ୍ରିୟାରେ ସୁଧାର ଆଣିଥାଏ । ଏଥିସହିତ ଭିଟାମିନ୍ ଇ' ଓ ଏ'ର ଭରପୁର ଗୋଲାପ । ଏହା ତ୍ୱଚାକୁ ସୁନ୍ଦର କରିବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନେଇଥାଏ ।

ଅପରାଜିତା: ଏହି ଫୁଲର ପତ୍ର ଚା'ରେ ମିଶାଇ ପିଇବା ଫଳରେ ଖୁବ୍ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହିତ ଚାପ ବି ଚିନ୍ତା ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏଥି ସହିତ ଉତ୍ତମ ନିଦ ଦେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ସାବଧାନ: କୌଣସି ମଧ୍ୟ ଫୁଲକୁ ସେବନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ । ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କୌଣସି ଫୁଲକୁ ଡାଏଟରେ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏମିତି ବହୁତ ଫୁଲ ରହିଛି ଯାହାକି ଆଦୌ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ନୁହେଁ ଏଥିପାଇଁ ସାବଧାନ ରହିବା ଉଚିତ ।

ରାମାୟଣ କଥା : ଶାନ୍ତି ଦୂତ ଅଙ୍ଗଦ

ଡ଼ଃ ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ପଣ୍ଡା

ବାନର ସେନା ସମୁଦ୍ର ସେପଟେ, ଲଙ୍କା ସୀମାରେ । ରଣ ନୀତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ତୟାର । ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଯୁଦ୍ଧଂ ଦେହି ଡାକରାକୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା । ଶସ୍ତ୍ର ଉଠେଇବା ପୂର୍ବରୁ ରାବଣକୁ ଅନ୍ତିମ ଅବସର ଦେବାକୁ ବିଚାର କରନ୍ତି ବିଚାରବନ୍ତ ରଘୁନାଥ । ଶାନ୍ତି ଦୂତ ପ୍ରେରଣର ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୁଏ । କାଳେ ମନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ ରାବଣର । ସସମ୍ମାନେ ସୀତା ଲେଉଟାଇ ଶରଣାଗତ ହେବ । ନିଜ ତୃଟି ପାଇଁ କ୍ଷମା ଯାଚନା କରିବ । ଯୁଦ୍ଧ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବ ଉଭୟ ରାଜ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ, ଅଯୋଧ୍ୟା ଏବଂ ଲଙ୍କା ଭିତରେ ।

ବିସ୍ତୃତ ବିଚାର ବିମର୍ଷ ଉପରାନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତାବ ଆସେ ହନୁମାନଙ୍କୁ ପୁନଃ ଲଙ୍କା ପଠେଇବା ପାଇଁ । ରାମଙ୍କ ବାର୍ତ୍ତା ନେଇ । ଶାନ୍ତି ପ୍ରସ୍ତାବ ସହିତ, ଶାନ୍ତି ଦୂତ ଭାବେ । ରାମଚନ୍ଦ୍ର କିନ୍ତୁ ଚୟନ କରନ୍ତି ବାନର ବୀର ଅଙ୍ଗଦକୁ । ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହନୁମାନ ଅତିରିକ୍ତ ଅଙ୍ଗଦ ଭଳି ମହା ମହା ଯୋଦ୍ଧା ବାନର ସେନାରେ ଅଛନ୍ତି, ଅବଗତ ହେବ ଦଶାନନ । ଅନୁଭବ କରିବ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବିପକ୍ଷ ତା ସମ୍ମୁଖରେ ଦଣ୍ଡାୟମାନ ଯୁଦ୍ଧ ଅପେକ୍ଷାରେ । ଅନୁଭୂତ ହେବ ବିଶାଳ ବାନର ସେନାର ପରାକ୍ରମ । ରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ପ୍ରସ୍ତାବ ସର୍ବସମ୍ମତିକ୍ରମେ ଗୃହୀତ ହୁଏ । ସସୈନିକ ପ୍ରସ୍ଥାନୋଦ୍ୟତ ଶାନ୍ତି ଦୂତ । ଦିବଂଗତ କିଷ୍କିନ୍ଧ୍ୟା ନରେଶ ପ୍ରବଳ ପ୍ରତାପୀ ବାଳୀ ଏବଂ ଅପ୍ସରା ତାରା ପୁତ୍ର । ମହାପରାକ୍ରମୀ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିମାନ ହନୁମାନ ଶିଷ୍ୟ । ରାମଙ୍କ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିଶ୍ୱାସପାତ୍ର ଅପରାଜେୟ ଅଙ୍ଗଦ । ରାବଣର ରାଜସଭା ଅଭିମୁଖେ । ସୀତାପତିଙ୍କ ସନ୍ଦେଶ ସହିତ । ଶାନ୍ତି ବାର୍ତ୍ତା ଘେନି ।

ଉଆସ ଦ୍ୱାରଦେଶେ କପିସେନାଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତି ସମ୍ବାଦ ତୈନାତ ଆରକ୍ଷୀ ପ୍ରେରଣ କରନ୍ତି ଦଳମୁଖ୍ୟଙ୍କ ନିକଟକୁ । ଶତ୍ରୁ ଶିବିରର ଦୂତ ଜାଣି ତାଙ୍କ ସାଥୀସେନାକୁ ପଶ୍ଚାତ ଅପସାରଣ ଓ ଦୂତର ଅସ୍ତ୍ର ସମର୍ପଣ ଆଦେଶ ଦିଏ ଦଳପତି । ମୁଖ୍ୟ ଫାଟକ ଖୋଲେ । ପ୍ରବେଶ ଅନୁମତି ମିଳେ । ମହଲ ଭିତରକୁ ଦାଖଲ ହୁଅନ୍ତି ରାମ ଦୂତ ଅଙ୍ଗଦ । ତତପଶ୍ଚାତ ରାବଣର ରାଜ ଦରବାରରେ । ଆଗମନର ଅଭିପ୍ରାୟ ଜାଣିବାକୁ ଚାହେଁ ରାଜସଭା । ଉପବେଶନ ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରିବା ତ ବହୁତ ଦୂରର କଥା ।

ଆସନ ଖଣ୍ଡେ ମଧ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏନାହିଁ । ଦୂତାପମାନ ଉତ୍ତମ ରାଜାର ଲକ୍ଷଣ ନୁହେଁ । ଅଶୋଭନୀୟ ଆଚରଣ । ସମ୍ବାଦବାହକ ରାଜପ୍ରତିନିଧି । ତାର ଅସମ୍ମାନ ଅର୍ଥ ତାଙ୍କ ରାଜାଙ୍କ ଅସମ୍ମାନ । ଆଗମନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଜ୍ଞାପନ ପୂର୍ବରୁ ଏତକ ନିର୍ଭିକରେ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତ କରନ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ପନ୍ନମତି ରାମ ଦୂତ ଅଙ୍ଗଦ । ଅତଃ ନିୟମାନୁଯାୟୀ ସନ୍ଦେଶ ପ୍ରଦାନ ନକରି ରାଜଦୂତ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନାନୁଚିତ ନୁହେଁ । ଅପମାନିତ ହେଲେ ମଧ ସେ କିନ୍ତୁ ସନ୍ଦେଶ ପ୍ରଦାନ ନକରି ଫେରିବେ ନାହିଁ । କାରଣ ତାଙ୍କ ରାଜାଙ୍କ ସନ୍ଦେଶ ଉଭୟ ଲଙ୍କା ଓ ଅଯୋଧ୍ୟାର ମଙ୍ଗଳ ସାଧନ କରିବ । ରାବଣର ଅଭଦ୍ରୋଚିତ ବ୍ୟବହାରରେ କ୍ଷୁବ୍ଧ ନ ହୋଇ ଯୁକ୍ତିସଂଗତ ପ୍ରତିବାଦ ଏବଂ ଭଦ୍ରୋଚିତ ପ୍ରତିକାର ନିଷ୍ପତ୍ତି କରନ୍ତି । ନିଜ ଲାଙ୍ଗୁଡ଼ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏକ ଉଚ୍ଚାସନ ନିର୍ମାଣ କରି ତାରି ଉପରେ ଆରାମରେ ବସିଯାନ୍ତି ରାମଭକ୍ତ ରାଜଦୂତ । ନମ୍ର ଗଳାରେ ସହଜ ଓ ସରଳ ଭାଷାରେ ପ୍ରଭୁ ରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ତରଫରୁ ଅନୁରୋଧ କରନ୍ତି ମାତା ସୀତାଙ୍କୁ ସସମ୍ମାନେ ପ୍ରତ୍ୟାର୍ପଣ କରିବାକୁ । ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଶରଣାପନ୍ନ ହେବାକୁ । ଯୁଦ୍ଧ ବଦଳରେ ଶାନ୍ତି ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ । କିନ୍ତୁ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଷ୍ଟ ରାବଣ ବୁଝିବାବସ୍ଥାରେ ନଥାଏ । ଗର୍ବ ଏବଂ ଅହଙ୍କାରର ଅମା ଅନ୍ଧକାରରେ ମଦମସ୍ତ ମନ୍ଦୋଦରୀ ପତି । ଶାନ୍ତି ବାର୍ତ୍ତା କାନରେ ପଡ଼ନ୍ତେ ନିଜେ ମନକୁମନ ଅନୁମାନ କରିନିଏ ରାମଙ୍କୁ ଏକ ସାଧାରଣ ମଣିଷ ଭାବେ । ଅପମାନିତ କରିବାକୁ ବସେ । ପରାଜୟ ନିଶ୍ଚିତ ଜାଣି ସନ୍ଧି ଏବଂ ଶାନ୍ତି ବାର୍ତ୍ତା ବନବାସୀର କୁତ୍ସିତ ପ୍ରୟାସ ଛଡା ଅନ୍ୟ କିଛି ନୁହଁ । ପରଂ ପିତା ବ୍ରହ୍ମଦେବ ଏବଂ ଦେବାଧିଦେବ ମହାଦେବଙ୍କ ବର ପ୍ରାପ୍ତ ତ୍ରିପୁରବିଜୟୀ ଦଶାନନ ମୁଁ । କୈଳାଶ ପର୍ବତକୁ ଏକାକୀ ଟେକି ରଖିବାରେ ସକ୍ଷମ ଦଶାନନ ମୁଁ । ମୋ ବଳ ଓ ବପୁ ସମ୍ମୁଖରେ ରାମ ଏକ ତୁଚ୍ଛ ନର ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କିଛି ନୁହଁ । ମୋ ସହିତ ଯୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ବନବାସୀ ରାମ । ରାବଣର ଅପଶବ୍ଦ ଅସହ୍ୟ ହୁଏ ଅଙ୍ଗଦଙ୍କୁ । ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ତର ରଖନ୍ତି । ତାଡକା, ସୁବାହୁ, ମାରିଚ, ଖର, ଦୂଷଣ ଭଳି ରାକ୍ଷସଙ୍କୁ ନିପାତ କରିଥିବା ପ୍ରଭୁ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ସିଏ । ଶିବଧନୁ ଭାଙ୍ଗି ସୀତାଙ୍କୁ ବରଣ କରିଥିବା ପ୍ରଭୁ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ସିଏ । ପରାକ୍ରମୀ ପର୍ଶୁରାମଙ୍କ ଶକ୍ତି ହରଣ କରିଥିବା ପ୍ରଭୁ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ସିଏ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ସେହି ରାବଣ ଯାହାକୁ ମୋ ପିତା ମହାବଳୀ ବାଳୀ କାଖରେ ଜାକି ତିନିଲୋକ ଭ୍ରମଣ କରେଇଥିଲେ । ମାତା ସୀତାଙ୍କୁ ବଳରେ ନୁହଁ ଛଳରେ ହରଣ କରିଥିବା ରାବଣ ଆପଣ । ପୁରୁଣା କଥାର ପୁନଃ ଉତ୍‌ଥାପନ ଉପରାନ୍ତେ ମଧ ଚେତା ପଶେନି ଉଦ୍ଧତ ରାବଣର । ତାର ଶକ୍ତି, ସାମର୍ଥ୍ୟ, ମାୟା ଏବଂ ମନ୍ତ୍ରଣା ନର ରୂପୀ ନାରାୟଣଙ୍କ ଆଗରେ ନିରର୍ଥକ ବୋଲି ବୁଝେଇବାକୁ ଯେତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ମଧ ବୁଝିବାକୁ ନାରାଜ ରାକ୍ଷସ ରାଜା ରାବଣ ।

ମାତା ସୀତାଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟାର୍ପଣ ଓ ଆପୋଷ ବୁଝାମଣାରେ ଅମଙ୍ଗ ଅହଙ୍କାରୀ ରାବଣକୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦିଅନ୍ତି ବୁଦ୍ଧିମାନ ଅଙ୍ଗଦ । ମୋର ପାଦକୁ ଭୂମିରୁ ଏକ କ୍ଷଣ ପାଇଁ ଲଙ୍କାର କୌଣସି ବୀର ଯଦି ଅଲଗା କରିପାରିବେ ତେବେ ଯୁଦ୍ଧବିନା ଲଙ୍କାରୁ ଅଯୋଧ୍ୟା ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ମୁଁ ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିବି । ଏହା ଶୁଣି ଖୁସିରେ ଗଦଗଦ ହୋଇଉଠେ ପାପାଚାରୀ ରାବଣ । ପ୍ରାଣ କ୍ରିୟା ଉପଯୋଗ କରି ଭୂମିରେ ପାଦ ଥାପନ୍ତି ଅଙ୍ଗଦ । ଜଣଜଣ କରି ସମସ୍ତ ଯୋଦ୍ଧା ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅସଫଳ ହୁଅନ୍ତି । ବିବ୍ରତ ବିଶ୍ରବା ପୁତ୍ର ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରୟାସ କରିବାକୁ ଆସି ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାତ ହୁଏ । ପାଦ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ମନା କରନ୍ତି ଅଙ୍ଗଦ । ଅନୁରୋଧ କରନ୍ତି ତାଙ୍କ ପାଦ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ସେ ଯଦି ପ୍ରଭୁ ରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ପାଦ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ତେବେ ତାର ସବୁ ପାପ ଧୋଇଯିବ । ନତମସ୍ତକରେ ରାମାଶ୍ରିତ ହେଲେ କ୍ଷମା ମିଳିବ । ଅଧିରାଜ ଅଙ୍ଗଦ ପାଦ ଧରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅଭିରାମଙ୍କ ପାଦ ଧରିଲେ ଲଙ୍କା ଏବଂ ଅଯୋଧ୍ୟାର ମଙ୍ଗଳ ହେବ । ନଚେତ ନା ରହିବ ଲଙ୍କା ନା ଲଙ୍କା ଅଧିପତି ।

ଦୁରାଚାରୀ ରାବଣ ଅଙ୍ଗଦଙ୍କ ଉପଦେଶ ଏବଂ ଚେତାବନୀ ବୁଝିବ କିପରି ? ସେ ତ ମୃତବତ । ଦୁର୍ଗୁଣଯୁକ୍ତ । ବ୍ରାହ୍ମଣ କିନ୍ତୁ ରାକ୍ଷସ ପ୍ରବୃତ୍ତି । ବିଦ୍ୱାନ କିନ୍ତୁ ବିଧର୍ମୀ । ବାମପନ୍ଥୀ, କାମାନ୍ଧ, କୃପଣ, ଅତିମୂଢ଼, ଅତିଦରିଦ୍ର, ଅଯଶୀ, ବିଷ୍ଣୁବିମୁଖ, ସନ୍ଥବିରୋଧୀ, ତନୁପୋଷକ, କ୍ରୋଧୀ, ପରନିନ୍ଦୁକ ଏବଂ ପାପୀ । ଏପରି ବିଲକ୍ଷଣ ବିପରୀତମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତି ସନ୍ଧି ଏବଂ ଶାନ୍ତି ପ୍ରସ୍ତାବରେ ସମ୍ମତ ହୁଅନ୍ତା କିପରି ? ସୀତାମାତାଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟାର୍ପଣ ପ୍ରସ୍ତାବରେ ରାଜି ହୁଅନ୍ତା କିପରି ? ଶାନ୍ତି ଦୂତ ବୀର ଅଙ୍ଗଦ ମୁଖ ନିସୃତ ରାମକଥାରେ କ୍ରୋଧିତ ହୁଅନ୍ତାନି କିପରି ? ହିତ ଅହିତ ବିସ୍ମରି ଅଙ୍ଗଦଙ୍କ ବନ୍ଦୀ ଆଦେଶ ଦିଅନ୍ତାନି କିପରି ? କିନ୍ତୁ ରାବଣର ସମସ୍ତ ପ୍ରୟାସ ବୃଥା ଯାଏ । ସଶ୍ରଦ୍ଧ ରାମନାମ ଉଚ୍ଚାରି ସୈନ୍ୟ ଶିବିର ଅଭିମୁଖେ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି ଅଙ୍ଗଦ । ଅନ୍ତିମ ଅବସର ମଧ ଖସିଯାଏ ରାବଣ ହାତରୁ ।

ମୂର୍ଖକୁ ବୁଝେଇବା ସହଜ । ବୁଦ୍ଧିମାନକୁ ବୁଝେଇବା ତାଠୁ ଅଧିକ ସହଜ । କିନ୍ତୁ ଘମଣ୍ଡି ବୁଦ୍ଧିମାନ ମହାମୂର୍ଖ ସହିତ ସମାନ । ତାକୁ ବୁଝେଇବା ଭାରୀ କଠିନ । ଜାଣି ଅଜଣା ଯିଏ ତାକୁ ବୁଝେଇବ କିଏ ? ଆମରି ମଧ ତାଦୃଶାବସ୍ଥା । ଦୁର୍ଗୁଣଯୁକ୍ତ । ଗୁମାନି । ଆତ୍ମ ଅଭିମାନ ମୁକ୍ତ ମଣିଷ ଜୀବନ ଯୁଦ୍ଧ ଜିତିବା ଥୟ । ଅନ୍ୟଥା ପରାଜୟ । ଅଧୋଗତ । ରାମବିରୋଧୀ ରାବଣ ସଦୃଶ । ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଆପଣଙ୍କ ନିଜ ହାତରେ ।

ପ୍ରାକ୍ତନ ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ,
ସମ୍ବଲପୁର

ଇମ୍ୟୁନିଟି ବୁଷ୍ଟର ଖଜୁରୀ

ହେଲଦୀ ଲାଇଫଷ୍ଟାଇଲ୍ ବଜାୟ ରଖିବା ଲାଗି ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ, ରେଗୁଲାର ଏକ୍ସରସାଇଜ, ପ୍ରଚୁର ନିଦରେ ଶୋଇବା ଓ ଜଲ୍‌ଦି ଉଠିବା ଭଳି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କିଛି ଫଳକୁ ଡାଏଟରେ ସାମିଲ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉତ୍ତମ ରହିଥାଏ । ତେବେ ସେଓ, ଅଙ୍ଗୁର, ଡାଳିମ୍ବ ଭଳି ଖଜୁରୀକୁ ମଧ ଡେଲି ରୁଟିନରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଦିନକୁ ମାତ୍ର ୨ଟି ଖଜୁରୀ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଗି ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଯଦି ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ୨ଟି ଖଜୁରୀ ଖାଉଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଲାଗି ଖୁବ୍ ଫଳଦାୟକ ।

ଏନର୍ଜୀର ଉତ୍ତମ ସ୍ରୋତ : ଖଜୁରୀରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଶର୍କରା ରହିଥାଏ । ଯେପରି ଗ୍ଲୁକୋଜ, ଫ୍ଲୁକୋଜ ଓ ସୁକ୍ରୋଜ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଯାହାକି ଶରୀରକୁ ତୁରନ୍ତ ଏନର୍ଜୀ ଦେଇଥାଏ । ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଖଜୁରୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସାରା ଦିନ ଏନର୍ଜୀ ମିଳିବ । ଯେଉଁମାନେ ସାରା ଦିନ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଛନ୍ତି ସେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଖଜୁରୀ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ଡାଇଜେଷ୍ଟିଭ୍ ସିଷ୍ଟମ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ଖଜୁରୀରେ : ଫାଇଭର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଥାଏ, ଯଦ୍ୱାରା ଡାଇଜେଷ୍ଟିଭ୍ ସିଷ୍ଟମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇଭର କବଜ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରେ ଓ ଆନ୍ତଃ ସଫା ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ୨ଟି ଖଜୁରୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ସଫା ରହିଥାଏ ଓ ପାଚନ କ୍ରିୟାରେ ସୁଧାର ଆସିଥାଏ ।

ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ : ଖଜୁରୀରେ ପୋଟାସିୟମ୍ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଭଳି ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ଭରି ରହିଛି । ଯାହାକି ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଏହା ବ୍ଲଡପ୍ରେସରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାରେ ସହାୟ ହୋଇଥାଏ । ଖଜୁରୀରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ହୃଦୟ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଇମ୍ୟୁନ୍ ସିଷ୍ଟମକୁ ମଜଭୁତ କରିଥାଏ : ଖଜୁରୀରେ ଥିବା ଏ, ସି ଅନ୍ୟ ଜରୁରୀ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ମଜଭୁତ କରିଥାଏ । ଏହା ଶରୀର ଇଞ୍ଫେକସନରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ଓ ଆମର ଇମ୍ୟୁନ ସିଷ୍ଟମକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ୨ ଟି ଖଜୁରୀ ଖାଉଛନ୍ତି ତେବେ ଇମ୍ୟୁନ ସିଷ୍ଟମ ଉତ୍ତମ ରହିଥାଏ ।

ହାଡ ମଜଭୂତ କରେ : ଏଥିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ, ଫସଫରସ ଓ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଭଳି ମିନେରାଲ୍ସ ମଧ ରହିଥାଏ, ଯାହାକି ହାଡକୁ ମଜଭୁତ କରିଥାଏ । ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ୨ଟି ଖଜୁରି ଖାଇବେ ତେବେ ହାଡ ମଧ ମଜଭୁତ ରହିବ ।

ସୁସ୍ଥ ତ୍ୱଚା : ଖଜୁରୀରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି' ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଇ ଭଳି ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଯାହା ତ୍ୱଚାକୁ ସୁସ୍ଥତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ତ୍ୱଚାକୁ ହାନିକାରକ ପଦାର୍ଥରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ଓ ଆଣ୍ଟି ଏଜିଂ ଦୋଷକୁ ଦୂର କରିବା ସହିତ ସଦା ଯଙ୍ଗ ରଖିଥାଏ ।

ଗୁଣକାରୀ ଧନିଆ

ଧନିଆରେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲସିୟମ ରହିଥିବାରୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଏହାକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଓ ହାଡ଼ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ମୁଖରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରୁଥିଲେ ଧନିଆ ପତ୍ର ରସକୁ ନିୟମିତ ଭାବେ କୁଳି କଲେ ତାହା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

ସେହିପରି ଦାନ୍ତମୂଳରୁ ରକ୍ତ ବାହାରୁଥିଲେ ଓ ଏହା ଦୁର୍ବଳ ହେଉଥିଲେ ଧନିଆ ପତ୍ର ବାଟି ନିୟମିତ ଦାନ୍ତରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏପରି କିଛି ଦିନ କଲେ ଦାନ୍ତମୂଳ ମଜଭୁତ ହେବା ସହ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ମଧ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଶିଶୁର କାଶ ଓ ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ଚାଉଳ ଧୁଆ ପାଣିରେ ୧ ଗ୍ରାମ ଧନିଆକୁ ବାଟି ସେଥିରେ ଚିନି ମିଶାଇ ପାନ କରାଇଲେ କାଶ ଓ ଶ୍ୱାସ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଅଧ କପ୍ ଧନିଆ ପତ୍ର ରସ ସହ ଅଳ୍ପ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ନିୟମିତ ସେବନ କଲେ କ୍ଷୁଧାବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହ ଭଲ ନିଦ ଏବଂ ଗ୍ୟାସ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ ବେଦର କର୍ମକାଣ୍ଡ ବିଭାଗପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ନ ହୋଇ ବେଦର ପ୍ରକୃତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କ'ଣ ତାହା ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ଆଉ ମଧ ସେ ଉନ୍ନତ ଧରଣର ଇନ୍ଦ୍ରିୟସୁଖ ଉପଭୋଗ ନିମିତ୍ତ ସ୍ୱର୍ଗପ୍ରାପ୍ତି ଇଚ୍ଛା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଆଜିକାଲି ଯୁଗରେ ସମସ୍ତ ବୈଦିକ ବିଧିବିଧାନ ତଥା ବ୍ରତ ବିଧି ଅନୁଷ୍ଠାନ ବିଧିପାଳନ କରିବା ଏବଂ ଉପନିଷଦ ଓ ବେଦାନ୍ତ ଆଦିର ସମସ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାକୁ ହେଲେ ଖୁବ ସମୟ ଶକ୍ତି, ଜ୍ଞାନ ଓ ଅର୍ଥ ଦରକାର । ଏ ଯୁଗରେ ଏହା ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ । ପତିତପାବନ ଗୌରହରି ବା ଚୈତନ୍ୟ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦର୍ଶିତ ପନ୍ଥା ଅର୍ଥାତ ଭଗବାନଙ୍କର ଦିବ୍ୟନାମ କୀର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ବେଦର ସମସ୍ତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଧିତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରସିଦ୍ଧ ବୈଦିକ ପଣ୍ଡିତ ପ୍ରକାଶାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ, ଯେତେବେଳେ ଶ୍ରୀଚୈତନ୍ୟ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନକଲେ, ସେ କାହିଁକି ବେଦାନ୍ତ-ଦର୍ଶନ ପାଠ ନକରି ଏକ ପାଗଳଙ୍କ ଭଳି କେବଳ ଭଗବାନଙ୍କର ଦିବ୍ୟନାମ କୀର୍ତ୍ତନ କରୁଛନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସେ ଉତ୍ତର ଦେଲେ ଯେ, ତାଙ୍କ ଗୁରୁ ତାଙ୍କୁ ଏକ ମୂର୍ଖବୋଲି କହିଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେଲେ, 'କେବଳ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କର ଦିବ୍ୟନାମ କୀର୍ତ୍ତନ କର ।' ସେ ତାହା ହିଁ କଲେ ଏବଂ ଏକ ପାଗଳଙ୍କ ଭଳି ଭାବାବିଷ୍ଟ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ । ଏ ଯୁଗରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ମୂର୍ଖ ଏବଂ ବେଦାନ୍ତ- ଦର୍ଶନ ବୁଝିବା ନିମିତ୍ତ ସେମାନଙ୍କର ଯଥେଷ୍ଟ ଜ୍ଞାନ ନାହିଁ । ଯଦି ତୁମେ ନିରପରାଧଭାବରେ ଭଗବାନଙ୍କର ଦିବ୍ୟନାମ କୀର୍ତ୍ତନ କରିବ, ତାହାହେଲେ ବେଦାନ୍ତ-ଦର୍ଶନର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଧିତ ହେବ । ବୈଦିକ ଜ୍ଞାନର ଶେଷକଥା ହେଉଛି ବେଦାନ୍ତ ଏବଂ ବେଦାନ୍ତ-ଦର୍ଶନର ପ୍ରଣେତା ତଥା ଜ୍ଞାତା ହେଉଛନ୍ତି ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଏବଂ ଯେଉଁ ମହାତ୍ମା ଭଗବାନଙ୍କର ଦିବ୍ୟନାମ କୀର୍ତ୍ତନରେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବକରେ ସେ ହିଁ ସ୍ୱର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ବେଦାନ୍ତବାଦୀ ଅଟେ । ଏହା ହେଉଛି ସମସ୍ତ ବେଦପାଠର ରହସ୍ୟ ବା ଅନ୍ତିମ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।।

ଗୁରୁ ନାନକ ପବ୍ଲିକ ସ୍କୁଲର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ

ସମ୍ବଲପୁର : ଗୁରୁ ନାନକ ପବ୍ଲିକ ସ୍କୁଲର ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଜୟନ୍ତୀ ଉତ୍ସବ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସ୍କୁଲର ଅଧକ୍ଷ ଡକ୍ଟର ରବୀନ୍ଦ୍ର ନାଥ ଦାଶଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଉତ୍ସବରେ କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଓ ବିଧାୟକ ଜୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ର ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହାଛଡ଼ା ସମ୍ବଲପୁର ଏସ୍.ପି ମୁକେଶ ଭାମ୍ବୁ, ସ୍କୁଲ ପରିଚାଳନା କମିଟିର ସଂପାଦକ ରଞ୍ଜିତ ସିଂ ସାଲୁଜା, ମୁଖ୍ୟ ଉପଦେଷ୍ଟା ଯଶବୀର ସିଂ ହୁରା, ଗୁରୁଦ୍ୱାରା ପ୍ରବନ୍ଧକ କମିଟିର ସଭାପତି ଗୁରୁଚରଣ ସିଂ ପାହି ପ୍ରମୁଖ ମଞ୍ଚାସିନ ଥିଲେ । ସାଲୋନି ଝାଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ପୂର୍ବରୁ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର କୃତୀ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଇଥିଲା ।

୩୬ ତମ ଜାତୀୟ ସଡ଼କ ସୁରକ୍ଷା ସପ୍ତାହରେ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର

ସମ୍ବଲପୁର : ୩୬ ତମ ଜାତୀୟ ସଡ଼କ ସୁରକ୍ଷା ସପ୍ତାହ ପାଳନର ଅବସରରେ ଜିଲ୍ଲା ସଡ଼କ ସୁରକ୍ଷା ସମିତି ପକ୍ଷରୁ ନକ୍ସାପାଲି ସ୍ଥିତ ଆରଟିଓଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଏକ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସିଦ୍ଧେଶ୍ୱର ବଳିରାମ ବୋନ୍ଦର ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିବା ଏହି ଶିବିରରେ ୭୨ ୟୁନିଟ୍ ରକ୍ତ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇଥିଲା । ରକ୍ତଦାନ ଶିବିରରେ ଏସ୍.ପି. ମୁକେଶ ଭାମ୍ବୁ ଏସ୍.ଏମ୍.ସି କମିଶନର ବେଦ ଭୂଷଣ, ଆର.ଟି.ଓ ରାମଦାଶ ଟୁଡୁ, ରାମଦାଶ ପଣ୍ଡା ଓ ସୁବ୍ରତ ପଣ୍ଡା ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଏମ୍.ସି.ଏଲ୍‌କୁ ପ୍ରଶଂସା କଲେ କେନ୍ଦ୍ର କୋଇଲା ମନ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର : କେନ୍ଦ୍ର କୋଇଲା ମନ୍ତ୍ରୀ ଜି. କିଷନ ରେଡ୍ଡି ଏମସିଏଲ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାର ପ୍ରଶଂସା କରି ପ୍ରଧାନ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ଆତ୍ମନିର୍ଭର ଭାରତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ସାକାର କରିବା ଦିଗରେ କମ୍ପାନୀର କର୍ମଚାରୀମାନେ ଯତ୍ନବାନ ହେବେ ବୋଲି ଆଶା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଓଡ଼ିଶା ଗସ୍ତ ବେଳେ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ରେଡ୍ଡି ଏମ୍.ସି.ଏଲ୍‌ର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟର ସମୀକ୍ଷା କଲାବେଳେ ଏହି ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ସମୀକ୍ଷା ବୈଠକରେ କୋଲ ଇଣ୍ଡିଆର ଅଧକ୍ଷ ପି.ଏମ୍. ପ୍ରସାଦ, କୋଇଲା ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ଅତିରିକ୍ତ ସଚିବ ବିସ୍ମିତା ତେଜ୍, ଯୁଗ୍ମ ସଚିବ ଏସ୍.କେ. କାଶୀ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏମସିଏଲ୍ ସି.ଏମ୍.ଡି ଶ୍ରୀ ଉଦୟ ଅନନ୍ତ କାଓଲେ କମ୍ପାନୀର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ, ଆହ୍ୱାନ, ଭବିଷ୍ୟତ ଓ ସଫଳତା ବାବଦରେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ ।

ସମ୍ବଲପୁର ଏସ୍.ପି ପୁରସ୍କୃତ

ସମ୍ବଲପୁର: ଗତବର୍ଷ ହୋଇଥିବା ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନରେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ନିର୍ବାଚନ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ସମ୍ବଲପୁର ଏସ୍.ପି.

ମୁକେଶ ଭାମ୍ବୁ ପୁରସ୍କୃତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଜାତୀୟ ମତଦାତା ଦିବସରେ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସମାରୋହରେ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ମନୋଜ ଆହୁଜାଙ୍କ ଠାରୁ ଶ୍ରୀ ଭାମ୍ବୁ ଏହି ପୁରସ୍କାର ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି ।

ସ୍ୱର୍ବେଦ

ଅଷ୍ଟମ ଅଧ୍ୟାୟ - (ଯୋଗାଭ୍ୟାସ)

ସାଧକ ଗୁରୁ କା ଭକ୍ତ ହୈ, ୱିରହୀ ଲଗନୀ ଦୀନ ।
ଶରଣାଗତ ଅନନ୍ୟ ଗତି, ଅସ୍ତିକ୍ୟ ଭାୱ ଅଧୀନ ॥୦୧॥

ଭାଷ୍ୟ - ପ୍ରଭୁଙ୍କର ସଚ୍ଚା ପ୍ରେମୀସଦ୍‌ଗୁରୁ ଅନନ୍ୟଶରଣ ଦାସ, ଆଜ୍ଞାକାରୀ, ଆସ୍ତିକ୍ୟ ଭାବ ଧାରଣ କରୁଥିବା ଗୁରୁଙ୍କର ଭକ୍ତ ଯୋଗ ସାଧନା କରେ ।

ସେୱାଜିତ ପ୍ରିୟ ଶିଷ୍ୟ ମେଁ, ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ୱୈରାଗ ।
ଶ୍ରଦ୍ଧା ଶମ ଦମ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ହୈ, ଅନ୍ତର ଲୱ ଅନୁରାଗ ॥୦୨॥

ଭାଷ୍ୟ - ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ, ବୈରାଗ୍ୟ, ଶମ, ଦମ, ଶ୍ରଦ୍ଧା, ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ପ୍ରେମଯୁକ୍ତ ଅନ୍ତରରେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଏବଂ ସେବାଜୀତ ପରମ ପ୍ରିୟ ଶିଷ୍ୟ ହିଁ ଯୋଗର ସାଧନା କରିଥାଏ ।

ଶୌଚ ସତ୍ୟ ସଦ୍‌ଗୁଣ ୱିମଲ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରତ ଭାୱ ।
ରାଗ ଦ୍ୱେଷ ସେ ରହିତ ହୈ, କାମରହିତ ପ୍ରଭୁ ଚାୱ ॥୦୩॥

ଭାଷ୍ୟ - ଶୌଚ, ସତ୍ୟ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ, ରାଗ ଦ୍ୱେଷରୁ ମୁକ୍ତ ପବିତ୍ର ସଦ୍‌ଗୁଣଯୁକ୍ତ ଏବଂ ନିଷ୍କାମୀ ପ୍ରଭୁ ଭକ୍ତ ହିଁ ଯୋଗର ସାଧନା କରିଥାଏ ।

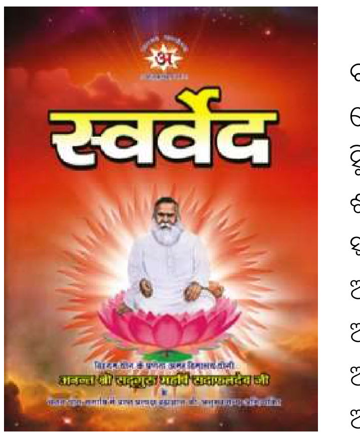
ଉପକାରୀ ନିଷ୍କାମ ହୈ, ନମ୍ର ୱିଗତ ଅଭିମାନ ।
ପୁରୁଷାରତ ପର ୟୋଗ୍ୟ ହୈ, ସସୁମତି ସଜ୍ଞାନ ॥୦୪॥

ଭାଷ୍ୟ - ଉପକାରୀ, ନିଷ୍କାମ, ନିରାଭିମାନୀ, ସଦ୍‌ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଜ୍ଞାନଶୀଳ ସହିଁ ପ୍ରଭୁପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ପରମ ପୁରୁଷାର୍ଥ କରିବାକୁ ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଶ୍ରମ ଦେଶ ୱିୱିକ୍ତ ମେଁ, ଗୁହା ଶୁଭ୍ର ଜଲ ଠାମ ।
ନିର୍ଜନ ଦୃଶ୍ୟ ଅରଣ୍ୟ ହୈ, ୟୋଗାଭ୍ୟାସ ସୁଖ ଧାମ ॥୦୫॥

ଭାଷ୍ୟ - ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ଧାମ ଅଥବା ଗୁମ୍ଫା ନଦୀ ତଟ ଆଉ ନିର୍ଜନ, ଏକାନ୍ତ ବଣ ତଥା ରୁଚିପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ହୋଇଥାଏ ।

ଶୀତଲ ଜଲ ଝରନା ଚଲେ, ପାସ ଗୁହା ଗିରି ଧାମ ।
ଉପୱନ ନଦୀ ପ୍ରୱାହ ହୈ, ୟୋଗାଭ୍ୟାସ ରତ ନାମ ॥୦୬॥



ଭାଷ୍ୟ - ଯେଉଁଠି ପର୍ବତରୁ ଜଳ ପ୍ରବାହ ଚାଲୁ ରହିଥିବ ଅଥବା ଉପବନ, ନଦୀ ତଟ ହୋଇଥିବ ଏବଂ ପାହାଡ଼ି ଗୁମ୍ଫା ଥିବା ସେହିଠାରେ ରହି ପ୍ରଭୁଭକ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଯୋଗ ସାଧନା ହୋଇଥାଏ । ଝରଣା, ଉପବନ ଏବଂ ପାହାଡ଼ି ଗୁମ୍ଫାରେ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଥାଏ ।

ଜଲ ୱାୟୁ ଅନକୂଲ ହୈ, ନଦ ପ୍ରମୋଦ ୱନୱାସ ।
ସହଜ କନ୍ଦରା ୱା ବନୀ, ତହଂ ଚଲ ୟୋଗ ସୁପାସ ॥୦୭॥

ଭାଷ୍ୟ - ବଡ଼ ନଦୀ, ବଣ ଅଥବା ପାର୍ବତ୍ୟ ଗୁମ୍ଫା ଯେଉଁଠାରେ ମନ ପ୍ରସନ୍ନ ଥିବ ଆଉ ଜଳବାୟୁ ଅନୁକୂଳ ଥିବ, ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଯାଇ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

ୟୋଗୀ ଏକ ଏକାନ୍ତ ମେଂ, ଦୃଢ଼ ଆସନ ଆସୀନ ।
ଅନ୍ତର ଅଗମ ସନେହ ହୈ, ଶବ୍ଦ ସୁରତି ଲୱଲୀନ ॥୦୮॥

ଭାଷ୍ୟ - ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗୀ ଏକାନ୍ତରରେ ଦୃଢ଼ ଆସନରେ ବସି ଅନ୍ତର ଚେତନ ସ୍ନେହଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଶବ୍ଦରେ ସୁରତି ଦ୍ୱାରା ଅନୁରକ୍ତ ହୋଇ ଉପାସନା କରନ୍ତୁ ।

ସହଜ ପଲହଥୀ ମାର କର, ୱା ସିଦ୍ଧାସନ ସାଧ ।
ସ୍ୱସ୍ତିକ ପଦ୍‌ମାସନ ଲଗେ, ସୁଖି ଶୱ ଆସନ ରାଧ ॥୦୯॥

ଭାଷ୍ୟ - ସହଜ ଚକାମାଡ଼ି ଅଥବା ସିଦ୍ଧାସନ, ସ୍ୱସ୍ତିକାସନ, ପଦ୍ମାସନ, ସୁଖାସନ ଅଥବା ଶବାସନରେ ବସି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

ସ୍ଥିର ସୁଖ ଆସନ ରହେ, ସାଧନ ୟୋଗ ୱିଧାନ ।
ମନ ପ୍ରସନ୍ନ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ହୈ, ୟୋଗ ହୈ ସହଜ ସମାନ ॥୧୦॥

ଭାଷ୍ୟ - ସୁଖ ପୂର୍ବକ ସ୍ଥିର ହୋଇ ବସିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସନ କହନ୍ତି । ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ବସିଲେ ସୁଖପୂର୍ବକ ସ୍ଥିରତା ହେଉ ଆଉ ମନ ପ୍ରସନ୍ନ ଏବଂ ଶାନ୍ତ ହେଉ, ସେହି ଆସନରେ ବସି ସ୍ୱାଭାବିକ ଗତିରେ ସହଜ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ଆସନରେ ବସିବାରେ ଆରାମ ଲାଗୁ ଆଉ ମନ ପ୍ରସନ୍ନ ହେଉ ସେହି ଆସନରେ ବସି ସହଜ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।

ନିଦ୍ରା ଭୋଜନ ନିୟମ ସେ, ନହିଁ ନ୍ୟୂନାଧିକ ହୋୟ ।
ସମୟ ବଦ୍ଧ ସାଧନ ଚଲେ, ସଂଗ ସାଥ ନହିଁ କୋୟ ॥୧୧॥

ଭାଷ୍ୟ - ନିଦ୍ରା ଓ ଭୋଜନ ନିୟମପୂର୍ବକ ହେବା ଉଚିତ । ଅତ୍ୟାଧିକ କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ ଭୋଜନ ଅଥବା ନିଦ୍ରା ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଭୋଜନ ସନ୍ତୁଳିତ ହେବା ଉଚିତ । ସାଧନା ପ୍ରତିଦିନ ଯେତିକି ସମୟ କରିବାର ଅଛି, ସେତିକି ନିୟମପୂର୍ବକ କରିବା ବିଧେୟ ଏବଂ ସାଧକ ସାଂଗରେ କେହି ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏକାକୀ ସାଧନା ଉତ୍ତମ ହୋଇଥାଏ । ସାଧକ କୌଣସି ସଂସାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ରଖିଲେ ଅଶାନ୍ତି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ ।

ଅଶନ ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରିୟ ସାତ୍ତ୍ୱିକୀ, ହିତକର ଶୁଭ ଗୁଣ ଖାନ ।
ଦୂଧ ଫୂଲ ଫଲ ସୁଲଭ ହୈ, କନ୍ଦମୂଲ ରସ ଜାନ ॥୧୨॥

ଭାଷ୍ୟ - ଦୁଧ, ଫୁଲ, ଫଳ ଏବଂ ରସଯୁକ୍ତ କନ୍ଦ ମୂଳ ଆଉ ଶୁଦ୍ଧ, ପ୍ରିୟ ସାତ୍ତ୍ୱିକ, ହୀତକାରୀ ତଥା ଗୁଣକାରୀ ଭୋଜନ ସାଧକ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ।

ଗେହୂଁ ଚାୱଲ ମୂଁଗ ହୈ, ଲୌକୀ ପରୱର ସାଗ ।
ୟୋଗୀ କା ୟହ ପଥ୍ୟ ହୈ, ବ୍ରାହ୍ମୀ ନୀମ ଅନାଗ ॥୧୩॥

ଭାଷ୍ୟ - ଗହମ, ଚାଉଳ, ମୁଗ, ଲାଉ, ପୋଟଳ, ଶାଗ, ବ୍ରାହ୍ମୀ ଏବଂ ନିମ୍ବ ଆଦି ଉତ୍ତେଜକହୀନ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗୀର ଭୋଜନ ଅଟେ ।

ରୁଖା ସୂଖା ଅଶନ ହୈ, ଭିଂଗା ଚନା ଜଲପାନ ।
ଭୂଜା ଅନ୍ନ ଅପଥ୍ୟ ହୈ, ତେଲ ମସାଲ ଅପାନ ॥୧୪॥

ଭାଷ୍ୟ - ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଭିଜା ହୋଇଥିବା ଚଣାର ଜଳପାନ ସାଧକ ନିମନ୍ତେ ଅନୁକୂଳ ଅଟେ ତଥା ଅଗ୍ନିରେ ସିଦ୍ଧ ଅନ୍ନ, ରସହୀନ, ଗରିଷ୍ଠ, ତେଲ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ନିମନ୍ତେ ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ । ରସଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ, ଶୁଦ୍ଧ, ସାତ୍ତ୍ୱିକ ହୋଇଥାଏ । ବୀତରାଗୀ, ଏକାନ୍ତସେବୀ ଏବଂ ଭ୍ରମଣଶୀଳ ସାଧକକୁ ଯାହା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି, ରୁଖା ସୁଖା ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ ଯେଉଁଥିରୁ ଅନ୍ତର ଭଜନ ସାଧନାରେ କୌଣସି ବିଘ୍ନ ହେବ ନାହିଁ ।

ମସ୍ୟ ମାଂସ ମଲ ଚରସ ଜୋ, ଗଞ୍ଜା ଭାଁଗ ଅଫୀମ ।
ତମ୍ବାକୂ ମଦ୍ୟ ତ୍ୟାଜ୍ୟ ହୈ, ୟୋଗ ରହସ୍ୟ ଅସୀମ ॥୧୫॥

ଭାଷ୍ୟ - ମଦ, ମାଂସ, ଚରସ, ଗଞ୍ଜେଇ, ଭାଂଗ, ଅଫିମ ତଥା ନିଶାଯୁକ୍ତ ଅଶୁଦ୍ଧ ମଳ ବସ୍ତୁ ଏବଂ ସମସ୍ତ ନିଶାକାରକ ପାନୀୟ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ । ଏ ସବୁ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ବର୍ଜନ କରି ହିଁ ଯୋଗର ଅସୀମ ଭେଦିକ ଆନନ୍ଦକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରାଯାଏ ।

ପ୍ରଥମ କମଲ ଶ୍ରୀ ଗୁରୁ ଚରଣ, ୱନ୍ଦନ ବାରମ୍‌ବାର ।
ଆସିତ ଆସନ ଧାଇୟେ, ଗୁରୁ ମୂରତି ଶୁଭ ସାର ॥୧୬॥

ଭାଷ୍ୟ - ପ୍ରଥମରେ ଗୁରୁଦେବଙ୍କର ଚରଣ କମଳରେ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରଣିପାତ ହୋଇ ଗୁରୁପ୍ରଦେଶରେ ଆସନଯୁକ୍ତ ହୋଇ ମଙ୍ଗଳ ମୂଳ ଗୁରୁମୂର୍ତ୍ତିର ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ ।

ଗୁରୁ ସ୍ୱରୂପ ମଙ୍ଗଲ ସୁଭଗ, ୱିଭ୍ରତ ଭ୍ରାଜ ୱିରାଜ ।
ଫିର ସାଧନ ନିଜ ୟୋଗ କା, ସବ ୱିଧି ସୁଖଦ ସୁସାଜ ॥୧୭॥

ଭାଷ୍ୟ - ପ୍ରକାଶମାନ ଅମୃତଧାମରେ ମଙ୍ଗଳସ୍ୱରୂପ ଗୁରୁମୂର୍ତ୍ତିକୁ ଧାରଣ, ସ୍ମରଣ କରି ନିଜର ଯୋଗ ସାଧନା ପ୍ରାରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ ଯାହା ଫଳରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସୁଖମୟ, ଚାତୁର୍ଦ୍ଦିଗରୁ ସୁଶୋଭିତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମ ପଥ ସୁଲଭ ହେବ ।

ଏସିଡିଟିରୁ ମୁକ୍ତିଦିଏ କଳାଜିରା

କଳାଜିରାରେ ବହୁ ଗୁଣ ରହିଛି, ଯାହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଫଳରେ ବହୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଖାଦ୍ୟରେ ସ୍ୱାଦ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଔଷଧଭାବେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

କଳାଜିରାରେ ଆଇରନ, ସୋଡିୟମ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ପୋଟାସିୟମ ଓ ଫାଇବର ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏଥିରେ ଏମିନୋ ଏସିଡ ଓ ପ୍ରୋଟିନ ଭରପୁର ରହିଛି । ଏହି କାରଣରୁ ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ସକାଳୁ ଉଠି ଖାଲି ପେଟରେ କଳାଜିରା ଖାଇଲେ ଡାଇବେଟିସ୍ ଓ ଏସିଡିଟି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

କଳାଜିରାକୁ ବାଟି ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ବ୍ରଣ ସମସ୍ୟାରୁ ମଧ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

କଳାଜିରା ଖାଇବା ଫଳରେ ଧିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ଓ ମାଂସପେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମଧ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ ।

କଳା ଜିରାରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭରି ରହିଛି, ଯାହାକି ରୋଗରୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କଫ ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ତେବେ କଳାଜିରାର ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରଦ ।

ଏହା ମଧ ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ଉପାଦାନକୁ ସଫା କରିବା କାମ କରିଥାଏ । ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଫଳରେ ପେଟର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷତିକାରକ ତତ୍ତ୍ୱ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ ।

କଳାଜିରା ତେଲରେ ଅଲିଭ ଅଏଲ ଓ ମେହନ୍ଦି ପାଉଡର ମିଶାଇ ହାଲକା ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯିବା ପରେ ଏହାକୁ ଶିଶିରେ ବନ୍ଦ କରି ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ତେଲରେ ସପ୍ତାହକୁ ଦୁଇ ଥର ମସାଜ କରିବା ଫଳରେ ଚନ୍ଦାପଣ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

କେଶରେ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମସାଜ କରିବା ପରେ କେଶକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କଳାଜିରା ତେଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରି କେଶକୁ ଭଲ ଭାବରେ ମସାଜ କରନ୍ତୁ । ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେଶକୁ ଖୋଲା ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା କରିବା ଫଳରେ କେଶ ଝଡିବା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ଓଜନ ହ୍ରାସ ଲାଗି ଆହାର

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

ଗଳା ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାକରେ ଗୁଜୁରାତି

ଋତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନୁସାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ସଂକ୍ରମଣ ଦେଖାଦିଏ । ଶୀତ ଋତୁରେ ବିଶେଷକରି ଗଳା ସଂକ୍ରମଣ ଅଧିକ ହୁଏ । କେତେବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ଯୋଗୁଁ ଗଳା ବସିଯାଏ ତ କେତେବେଳେ ଗଳା ଭିତରେ କୁଣ୍ଡାଇହୁଏ । ଏଭଳି ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଗୁଜୁରାତି ବେଶ୍ ଲାଭପ୍ରଦ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ ଓ ରାତିରେ ୨ଟି ଛୋଟ ଗୁଜୁରାତିକୁ ଭଲଭାବେ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ପରେ ଉଷୁମ ପାଣି ପିଇଦେଲେ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ । ଯଦି ସଂକ୍ରମଣ କାରଣରୁ ଗଳା ନାଳି ପଡିଥାଏ କିମ୍ବା ଲାଲ ଦାନା ସଦୃଶ ଫଳିଯାଏ, ତେବେ ମୂଳା ରସରେ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମଣ ଧୀରେ ଧୀରେ ଭଲ ହୋଇଯିବ । ଅନେକ ସମୟରେ କାଶ ଦୀର୍ଘଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗିରହେ । ଏଥିରୁ ଆରାମ ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଗୁଜୁରାତି, ଅଦା, ଲବଙ୍ଗ ଏବଂ ତୁଳସୀ ପତ୍ରକୁ ମିଶାଇ ଚୋବାନ୍ତୁ । ଭଲ ଲାଗିବ ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ଡାକ୍ତର: କୁହନ୍ତୁ କ'ଣ ହେଇଛି ଆପଣଙ୍କର ।
ରୋଗୀ; ମୋ ଲିଭର୍‌ରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଛି । .
ଡାକ୍ତର: ମଦ ପିଅ ?
ରୋଗୀ ଖୁସିରେ: ହଁ, ହେଲେ ଛୋଟିଆ ପ୍ୟାଗଟେ କରିବେ ।

× × × ×

ରଘୁକୁ ଏକ ପାର୍ଟି ପାଇଁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କାର୍ଡ ଆସିଥାଏ । ସେଥରେ ଲେଖାଥିଲା – ପ୍ଲିଜ୍ କମ୍ ୱିଥ୍ ଓନ୍‌ଲି ପିଙ୍କ୍ ଟାଇ ।
ରଘୁ ପାର୍ଟିକୁ ଗଲା– ହେଲେ ସେଠି ଯାଇ ସେ ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଗଲା । କାରଣ ଲୋକମାନେ ପିଙ୍କ୍ ଟାଇ ସହ ଡ୍ରେସ୍ ବି ପିନ୍ଧିଥିଲେ ।

× × × ×

ରାଧୁଆ ଦୁଇ ମିଟର ଲମ୍ବା ପାଇପ୍‌ରେ ହୁକ୍କା ଟାଣୁଥାଏ ।
ରାଜେଶ ଏହା ଦେଖି – ଏତେ ଲମ୍ବା ପାଇପ୍‌ରେ ହୁକ୍କା କାହିଁକି ଟାଣୁଛ ?
ରାଧୁଆ– ଡାକ୍ତର ପରା ସିଧା ସିଧା କହିଛନ୍ତି ତମ୍ବାଖୁଠୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ

× × × ×

ମିକୁ, ଚିକୁ ଦୁଇ ଭାଇ ଗୋଟିଏ କ୍ଲାସ୍‌ରେ ପଢୁଥିଲେ ।
ଶିବ: ତୁମେ ଦୁଇଜଣ ବାପାଙ୍କ ନାମ ଅଲଗା ଅଲଗା କାହିଁକି ଲେଖୁଛ ?
ମିକୁ: ମିସ୍, ଆମେ ଯଦି ଗୋଟିଏ ନାଁ ଲେଖିଥାନ୍ତୁ ଆପଣ କହିଥାନ୍ତେ କି ଆମେ କପି କରିଛୁ ।

× × × ×

ଜଣେ ନେତା ଚାଷୀଙ୍କୁ ଭେଟିବାକୁ କ୍ଷେତକୁ ଗଲେ । ସେଠାରେ ସେ ଚାଷୀଙ୍କୁ ଦେଖି କହିଲେ– ଆରେ ଭାଇ, ତୁମ ପାଦ ତଳେ ଏତେ ମାଟି କେମିତି ଲାଗିଲା ?
ଚାଷୀ: ସାହେବ, କ୍ଷେତରେ ମାଟି ଅଛି ନା ?
ନେତା: ହଉ ତୁମେ ଚିନ୍ତା କରନା, ମୁଁ ଯଦି ଇଲେକ୍‌ଶନରେ ଜିତିବି ସବୁଯାକ ଜମି ସିମେଣ୍ଟ କରିଦେବି ।

× × × ×

ଦୁଇଜଣ କଏଦୀ ମଧରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରଥମ କଏଦୀ : ଆରେ ଭାଇ ତୁମକୁ ଦେଖା କରିବାକୁ କେହି ତୁମର ସମ୍ପର୍କୀୟ ଆସୁ ନାହାନ୍ତି ?
ଦ୍ୱିତୀୟ କଏଦୀ: ଏହାର କେବେ ଆବଶ୍ୟକତା ପଡିନି, ମୋର ଅଧିକାଂଶ ସମ୍ପର୍କୀୟ ତ ଏହି ଜେଲ୍‌ରେ ।

ଚିନାବାଦାମର ଉପକାରିତା

ପ୍ରତି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଚିନାବାଦାମରେ ୧୬୬ କ୍ୟାଲୋରୀ, ୭.୮ ଗ୍ରାମ ପ୍ରୋଟିନ୍, ୧୭.୧ ମିଲିଗ୍ରାମ କ୍ୟାଲସିୟମ, ୨୦୩ ମିଲିଗ୍ରାମ ପୋଟାସିୟମ, ୪୯.୩ ମିଲିଗ୍ରାମ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ୧୧୧ ମିଲିଗ୍ରାମ ଫସଫରସ, ୮୯.୬ ମିଲିଗ୍ରାମ ସୋଡିୟମ, ୪.୩ ଗ୍ରାମ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ, ୨.୬ ଗ୍ରାମ ଫାଇବର ଓ ୧୪.୭ ମିଲିଗ୍ରାମ ଫ୍ୟାଟ୍ ମହଜୁଦ ରହିଛି ।

ସୁସ୍ଥ ହୃଦୟ ପାଇଁ: ଚିନାବାଦାମରେ ମୋନୋସାଚୁରେଡ୍ ଏବଂ ପଲିସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ରହିଛି, ଯାହା ସୁସ୍ଥ ହୃଦୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ । ଏହି ଦୁଇଟିର ସନ୍ତୁଳନ ମାତ୍ରା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖେ । ଫଳରେ ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋରଲ କମ୍ ହୋଇ ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଜରୁରୀ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲର ଉତ୍ପାଦନ ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ହୃଦୟକୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ ।

ଭରପୁର ପ୍ରୋଟିନ୍: ସେଲ୍ ଗଠନ ପାଇଁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରୋଟିନ୍ ନୂଆ କୋଷ ତିଆରି କରିବା ଏବଂ ପୁରୁଣା କୋଷକୁ ଠିକ୍ ରଖିବା କାମ କରିଥାଏ । ଚିନାବାଦାମରେ ରହିଛି ଭରପୁର ପ୍ରୋଟିନ୍ । ତେଣୁ ପିଲାଠୁ ବୟସ୍କ ସମସ୍ତେ ଦୈନିକ କିଛି ପରିମାଣର ଚିନାବାଦାମ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଯେଉଁମାନେ ଶାକାହାରୀ, ସେମାନେ ଚିନାବାଦାମ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ପ୍ରୋଟିନର ଅଭାବ ପୁରା ହୋଇପାରିବ ।

ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟରେ ଭରପୁର: ଚିନାବାଦାମରେ ପଲିଫୋନସ୍ ନାମକ ଏକ ଉତ୍ତମ ଆଣ୍ଟିଡାଣ୍ଟ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏଥିରେ କୋମାରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ଓଲେଇକ୍ ଏସିଡ୍ ବି ମହଜୁଦ୍ ରହିଛି, ଯାହା ସୁସ୍ଥ ହୃଦୟ ପାଇଁ ଦରକାରୀ । ଏହା ମଧ ରେଡିକଲସ ଦୂର କରି ହୃଦୟକୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ମିନେରାଲସ୍: ଚିନାବାଦାମରେ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ଫସଫରସ୍, ଜିଙ୍କ, ପୋଟାସିୟମ, କ୍ୟାଲସିୟମ ଏବଂ ସୋଡିୟମ ଆଦି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମିନେରାଲସ୍ ମହଜୁଦ୍ ରହିଛି । ଶରୀରକୁ ସକ୍ରିୟ ତଥା ଫୁର୍ତ୍ତିଶୀଳ ରଖିବା ପାଇଁ ଏହାର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହି ସବୁ ମିନେରାଲସ୍ ପାଚନ କ୍ରିୟା ଭଲଭାବେ କରିବା ସହିତ ଲିଭର ଏବଂ ହାର୍ଟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଫଳରେ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ରହେ ।

ଭିଟାମିନ୍‌ର ସ୍ରୋତ: ଶରୀରର ଉତ୍ତମ ବିକାଶ ପାଇଁ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ଦରକାର ପ୍ରୋଟିନ୍ । ଏହା ଛଡ଼ା କୋଷ ଏବଂ ଟିସୁ୍ୟ ଗଠନ ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ ନିହାତି ଦରକାର । ଶରୀରର ଗଠନ ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ ନିହାତି ଦରକାର । ଶରୀରର ଅବଶିଷ୍ଟ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ମଧ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ମେଟାବଲିଜମର ସ୍ତର ଠିକ୍ ରଖିବା ସହିତ ଫ୍ୟାଟ୍ ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟକୁ ଏନର୍ଜିରେ ପରିଣତ କରିବା କାମ ମଧ ଭିଟାମିନ୍ ହିଁ କରିଥାଏ । ଚିନାବାଦାମରେ ଭରପୁର ଭିଟାମିନ୍ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ରହେ ନାହିଁ ।

ଫୋଲେଟ୍ ବି ଜରୁରୀ: ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ ଉଚିତ ପରିମାଣର ଫୋଲେଟ୍ ରହିଥିଲେ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ସମୟର ନାନା ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଚିନାବାଦାମରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଫୋଲେଟ୍ ମହଜୁଦ୍ ରହିଛି । ତେଣୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ଚିନାବାଦାମ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଚିନାବାଦାମ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସବ ଆଶଙ୍କା ମଧ କମିଯାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ ୧୩ରେ ଭରପୁର: ଚିନାବାଦାମରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି ୩ ମହଜୁଦ୍ ରହିଛି, ଯାହା ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଜରୁରୀ । ଏହି କାରଣରୁ କେହି କେହି ଏହାକୁ ବ୍ରେନଫୁଡ୍ ବୋଲି ବି କହିଥାନ୍ତି । ଏଥିରେ ମହଜୁଦ୍ ନିୟାସିନ ତତ୍ତ୍ୱ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଏ । ଫଳରେ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ପ୍ରଖର ହୁଏ । ମାନସିକ ଅବସାଦ, ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଆଦି ସମସ୍ୟା ଦୁର ହୋଇଯାଏ ।

ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ: ଚିନାବାଦାମର ଉପଯୋଗୀ ଗୁଣ ତ ଅନେକ ରହିଛି । ତେବେ ଅଧିକ ଚିନାବାଦାମ ଖାଇବାରୁ ବିରତ ରୁହନ୍ତୁ । ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଚିନାବାଦାମ ଖାଇଲେ ଏସିଡିଟି, ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଚିନାବାଦାମ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ । ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ମଧ ରହିଛି । ଏସବୁ ବ୍ୟତୀତ ଅଧିକ ଚିନାବାଦାମ ଖାଇଲେ ଆଲର୍ଜି ହୋଇପାରେ । ଚର୍ବି ବଢ଼ିବା ଆଶଙ୍କା ମଧ ରହିଛି । ଏହା ମଧ ହୃଦ୍‌ଘାତ କରାଇବା ଓ ହଜମ କ୍ରିୟାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଆଶଙ୍କା ଉପୁଜାଏ । ଏସବୁ ଦିଗ ପ୍ରତି ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ବିଧେୟ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ଦେଶର ସର୍ବାଧିକ ବ୍ୟସ୍ତ ବହୁଳ ଷ୍ଟେସନ ହେଉଛି ଲକ୍ଷ୍ନୌ । ଦୈନିକ ୬୪ ଟି ଟ୍ରେନ ଏହି ଷ୍ଟେସନ୍ ଦେଇ ଯାତାୟତ କରିଥାଏ ।
- ବିବେକ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଯାତ୍ରା କରୁଥିବା ଦେଶର ଏକମାତ୍ର ଟ୍ରେନ୍ ଓ ବିଶ୍ୱର ୯ମ ସର୍ବାଧିକ ଦୂରଗାମୀ ଟ୍ରେନ । ଏହା ୭୧ ଘଣ୍ଟାରେ ୪,୨୭୩ କି.ମି. (ଆସାମର ଦିବ୍ରୁଗଡ଼ରୁ କନ୍ୟାକୁମାରୀ) ଯାଇଥାଏ । ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦଙ୍କ ୧୫୦ ତମ ଜୟନ୍ତୀ ଅବସରରେ ୨୦୧୩ ମସିହାରେ ଏହି ଟ୍ରେନ ଯାତାୟତ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା ।
- ନାଗପୁରରୁ ଅଜ୍‌ନି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଉଥିବା ଟ୍ରେନ୍ ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟ ଯାତ୍ରା କରିଥାଏ । ଏହି ଟ୍ରେନ୍ ମାତ୍ର ୩ କି.ମି. ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇଥାଏ । କେରଳ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ଦୈନିକ ସର୍ବାଧିକ ପଥ ଅତିକ୍ରମ କରିଥାଏ । ଏହି ଟ୍ରେନ୍ ୪୨.୫ ଘଣ୍ଟାରେ ୩,୦୫୪ କି.ମି ଯାଇଥାଏ ।
- ନେହେରୁ ସେତୁ ହେଉଛି ଦେଶର ଦୀର୍ଘତମ ରେଳ ପୋଲ । ସୋନା ନଦୀ ଉପରେ ନିର୍ମିତ ଏହି ପୋଲର ଲମ୍ବ ୧୦୦୪୪ ଫୁଟ ।
- ଭୋପାଳ ଶତାବ୍ଦୀ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ହେଉଛି ସର୍ବାଧିକ ଦ୍ରୁତଗାମୀ ଟ୍ରେନ । ଏହାର ଘଣ୍ଟାପ୍ରତି ବେଗ ୧୪୦ କି.ମି. ।
- ହାୱାଡା ଅମ୍ରିତସର ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ସର୍ବାଧିକ ଷ୍ଟେସନରେ ରହିଥାଏ । ଏହି ଟ୍ରେନ୍ ୧୧୫ ଟି ଷ୍ଟେସନରେ ରହି ଗନ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ।
- ଖଡ଼ଗପୁର ଷ୍ଟେସନ ହେଉଛି ବିଶ୍ୱର ଦୀର୍ଘତମ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ । ଏହାର ଲମ୍ବ ୨,୭୩୩ ଫୁଟ । ଦେଶରେ ୧୪,୩୦ ଟି ଟ୍ରେନ୍ ଦୈନିକ ଚଳାଚଳ କରିଥାଏ । ଏହି ଟ୍ରେନଗୁଡିକ ପୃଥିବୀରୁ ଚନ୍ଦ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୂରତାର ସାଢ଼େ ୩ ଗୁଣ ପଥ ଯାତାୟତ କରିଥାନ୍ତି ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଘିଅ

ଘିଅ ହେଉଛି ଭାରତର ଏକ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ଯାହା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ରୋଷେଇ ଘରେ ନିଶ୍ଚିତ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ? ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ମଧ । ଘିଅରେ ଓମେଗା-୩, ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ବ୍ୟୁଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଆଦି ରହିଥାଏ ଯାହା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତୀବ୍ର କରେ : ଘିଅରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାର ବ୍ୟୁଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ରହିଥାଏ ଯାହା ଶରୀରର ପ୍ରଦାହକୁ କମ୍ କରିବା ସହ ପାଚନତନ୍ତ୍ରରେ ସୁଧାର ଆଣିଥାଏ । ଏପରିକି ଏସିଡ୍ ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ କମ୍ କରିଥାଏ ।

ଜଳାପୋଡ଼ା ଜନିତ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ: ଶରୀରରେ ଜଳାପୋଡ଼ା ହେଲେ, ଏହା ସବୁଠାରୁ ଲୋକପ୍ରିୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଔଷଧ । ପୋଡି ଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଘିଅ ଲଗାଇଲେ ଉଭୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଫୁଲା କମିଥାଏ ।

ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ: ଘିଅରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ସହ ଲୌହ ମଧ ରହିଥାଏ । ତା ସହିତ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ରହିଥିବାରୁ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ପେଟ କମାଏ : ଘିଅରେ ଥିବା ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ପେଟର ଚର୍ବି କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଓମେଗା ୩, ଓମେଗା ୬ ଓ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଶରୀରର ଆକାର କମ୍ କରିବା ସହ ଚର୍ବିକୁ ମଧ କମାଇଥାଏ ।

ଡାର୍କ ସର୍କଲ କମ୍ କରେ : ଅନେକ ସମୟରେ ନିଦ ନହେବା ବା ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ହେବାଦ୍ୱାରା ଆଖି ଚାରିପଟେ ଡାର୍କ ସର୍କଲ ଦେଖାଇଥାଏ । ଏହାକୁ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଆଖି ଚାରିପଟେ ହାଲକା ଘିଅ ଲଗାଇ ପାରିବେ । ଯାହାଫଳରେ ଡାର୍କ ସର୍କଲରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବେ ।

ଶୁଷ୍କ ଓଠକୁ ନରମ କରେ : ପ୍ରଦୂଷଣ, ଧୂଆଁ ଓ ଧୂଳି ଆଦି ଜିନିଷ ଆମ ଓଠକୁ ଶୁଷ୍କ କରିଦିଏ । ତେଣୁ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ ଘିଅ ନେଇ ନିଜ ଓଠରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଓଠ ନରମ ଓ ମୁଲାୟମ ହୋଇଯିବ ।

ତ୍ୱଚା ସୁସ୍ଥ ଓ ଚମକ୍‌ଦାର ରୁହେ : ଘିଅ ତ୍ୱଚା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ତ୍ୱଚା ସୁସ୍ଥ ଓ ଚମକଦାର ରୁହେ ।

କଫି ଦୂର କରେ କ୍ୟାନ୍ସର

ଦୈନନ୍ଦିନ କଫି ପିଉଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ନିକଟରେ ଗର୍ଭାଶୟ କ୍ୟାନସର ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ । ନିକଟରେ ବିଶ୍ୱ କ୍ୟାନସର ଗବେଷଣା କେନ୍ଦ୍ରଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରେ ଏହି ତଥ୍ୟ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଛି । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଦୈନିକ ୨ ରୁ ୩ କପ୍ କଫି ପିଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟରେ ଲିଭର୍ କ୍ୟାନସର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ୫୦ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ଥାଏ ବୋଲି ଏହି ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି । ପୂର୍ବରୁ ମଧ କଫି ଏବଂ ଏହାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନେକ ଗବେଷଣା ହୋଇଥିଲା । କଫି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ଏବଂ ପାର୍କିସନ୍ ପରି ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ରହିଥାଏ । କଫିରେ ଥିବା କଫିନ୍ ପାର୍କିସନରେ ପୀଡିତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବରଦାନ ସ୍ୱରୂପ । ପାର୍କିସନ ରୋଗ ଦୂର କରିବାରେ ଏହା ଅନେକମାତ୍ରାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

କହିପାରିବେ କି ?

(୧) କେଉଁ ରାଜ୍ୟରେ ଲୋକମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଖାସି ଭାଷା କହନ୍ତି ?
(୨) ଶ୍ରୀନଗରରୁ ଲେହକୁ କେଉଁ ଗିରିପଥ ସଂଯୋଗ କରିଥାଏ ?
(୩) କେଉଁ ମୋଗଲ ଶାସକ ଦିଲ୍ଲୀରେ ଲାଲକିଲ୍ଲା ନିର୍ମାଣ କରାଇଥିଲେ ?
(୪) ସୁପର କମ୍ପ୍ୟୁଟର 'ପରମ'କୁ କାହା ପକ୍ଷରୁ ବିକଶିତ କରାଯାଇଥିଲା ?
(୫) ଭାରତର ଅନ୍ତରୀକ୍ଷ ଅଭିଯାନର ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶକ କିଏ ?
(୬) କେଉଁ ଉପାଦାନ ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ରଙ୍ଗକୁ କମଳା ଓ ହଳଦିଆରେ ପରିଣତ କରିଥାଏ ?
(୭) କେଉଁ ହର୍ମୋନ ପରିବା ତଥା ଫଳକୁ ପାଚିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ?
(୮) କେଉଁ ବୃକ୍ଷର ଆଣ୍ଟି ଷ୍ଟ୍ରେଟସ୍ ଗୁଣ ରହିଛି ?
(୯) ଘିକୁଆଁରୀ ରସରେ ଆଣ୍ଟିସେପଟିକ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ରୂପେ କ'ଣ ନିହିତ ରହିଥାଏ ?
(୧୦) ରକ୍ତ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବାରେ କେଉଁ ବୃକ୍ଷ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ?

JUMBLE WORDS

1) CLPIES	=	6) SALULQ	=
2) RIOADH	=	7) SREIK	=
3) LENKE	=	8) WARND	=
4) CYIPS	=	9) HOLAMO	=
5) WHRONT	=	10) LJACEO	=

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. ଗଙ୍ଗା, ୨. କୋଲକତା, ୩. ପିଙ୍ଗାଲୀ ଭେଙ୍କେୟା, ୪. ନେତାଜୀ ସୁବାଷ ଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷ, ୫. ବେଦବ୍ୟାସ, ୬. ସିଦ୍ଧାର୍ଥ, ୭. ୧୯୪୫, ୮.କେରଳ, ୯. ୧୯୫, ୧୦. ଜାପାନ ।

Jumble Words ର ଉତ୍ତର **:-**

(1) THERBAL (2) OUTLET (3) POWER (4) DROLL (5) GRUMPY (6) SHRINK (7) ELECT (8) HAVOC (9) PUCKER (10) CACTUS