ସାପ୍ତାହିକ
ସ୍ୱୀକାର
Postal Regd. No.: SBP/RN-01/2022-2024
The Sweekar स्वीकार
www.sweekarweekly.com
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ୰ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା
RNI No. 66443/94
Vol.26 | Issue - 26 | 26 June - 02 July 2022 | Sambalpur | Page-12 | Invitation Price Rs.10

ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁ ହେବେ ଦେଶର ପ୍ରଥମ ଆଦିବାସୀ ମହିଳା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି

ସମ୍ବଲପୁର : ଝାରଖଣ୍ଡର ପୂର୍ବତନ ରାଜ୍ୟପାଳ ତଥା ବରିଷ୍ଠ ବିଜେପି ନେତ୍ରୀ ଶ୍ରୀମତୀ ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁଙ୍କୁ ଏନଡିଏ ପକ୍ଷରୁ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ପ୍ରାର୍ଥୀ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ଏହା ପରେ ପରେ ବିଜେଡି ଏବଂ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀମତୀ ମୁର୍ମୁଙ୍କ ପ୍ରାର୍ଥୀତ୍ୱକୁ ସମର୍ଥନ ଘୋଷଣା କରିଥିବାରୁ ତାଙ୍କର ବିଜୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ ବୋଲି ଜଣାପଡିଛି । ସେ ବିଜୟୀ ହେଲେ ଦ୍ୱିତୀୟ ମହିଳା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଓ ଭାରତର ପ୍ରଥମ ଆଦିବାସୀ ମହିଳା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ହେବେ । ଏହାଛଡ଼ା ସେ ନିଲମ ସଞ୍ଜୀବ ରେଡ୍ଡୀଙ୍କ ପରେ ସର୍ବକନିଷ୍ଠ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ହେବେ ।

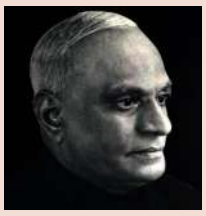
ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ବାମନଘାଟୀ ଉପଖଣ୍ଡ କୁସୁମୀ ବ୍ଲକ୍‌ର ଅଖ୍ୟାତ ଆଦିବାସୀ ପଲ୍ଲୀ ଉପରବଡୋ ଗାଁରେ ୧୯୫୮ରେ ଏକ ସାନ୍ତାଳ ପରିବାରରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲେ । ବାପା ବିରଞ୍ଚି ନାରାୟଣ ଟୁଡୁ ଥିଲେ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ରାଜାଙ୍କ ଦରବାରରେ ଜଣେ କର୍ମଚାରୀ । ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ଏତେ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ନ ଥିଲା । ସେ ସମୟରେ ଆଦିବାସୀ ଝିଅମାନେ ପାଠ ପଢ଼ିବାକୁ ଏତେ ଆଗ୍ରହୀ ନ ଥିଲେ କି ସୁଯୋଗ ମଧ ନ ଥିଲା । ଗାଁ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍କୁଲରେ ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଠପଢ଼ା ଶେଷ କରିଥିଲେ । ସପ୍ତମ ପାସ୍ ପରେ ଅଧିକ ପଢ଼ିବାକୁ ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କ ଆଗ୍ରହ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ସୁଯୋଗ ନ ଥିଲା । ସମ୍ପର୍କୀୟ ଦାଦା କାର୍ତ୍ତିକଚନ୍ଦ୍ର ମାଝୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ଥିଲେ । ସେ ଗାଁକୁ ଯାଇଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କ ଆଗରେ ଅଧିକ ପଢ଼ିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ଆଉ ସ୍ୱର୍ଗତ ମାଝୀଙ୍କ ଉଦ୍ୟମରେ ୧୯୭୦ରେ ଦ୍ରୌପଦୀ ଆସିଲେ ଭୁବନେଶ୍ୱର । ୟୁନିଟ୍-୨ ହାଇସ୍କୁଲରେ ଅଷ୍ଟମ ଶ୍ରେଣୀରେ ନାମ ଲେଖାଇଲେ । ଆଉ ରହିଲେ ଆଦିବାସୀ ଛାତ୍ରୀନିବାସରେ । ୧୯୭୪ରେ ମାଟ୍ରିକ୍ ପାସ୍ କଲେ । କଲେଜରେ ପାଠ ପଢ଼ିବାକୁ ଆବେଦନ କରାଯାଏ ବୋଲି ଜାଣି ନ ଥିଲେ । ଜାଣିଲା ବେଳକୁ ଆବେଦନ ତାରିଖ ସରି ଯାଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ବର୍ଷ ଅପେକ୍ଷା କଲା ପରେ ରମାଦେବୀ କଲେଜରେ ନାମ ଲେଖାଇଲେ ଦ୍ରୌପଦୀ । ରହିଲେ ଛାତ୍ରୀନିବାସରେ । ଗାଁରୁ ବାପା ପଠାଉଥିଲେ ମାସକୁ ୧୦ ଟଙ୍କା । ପାଖରେ ଟଙ୍କା ନ ଥିବାରୁ କଲେଜ କ୍ୟାଣ୍ଟିନ ଯାଉ ନ ଥିଲେ । ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଡାକିଲେ ମଧ ବାହାନା ଦେଖାଇ ଟାଳୁଥିଲେ । ବଜାର, ସିନେମା ଯିବା ସ୍ୱପ୍ନର କଥା । ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ୮ ବର୍ଷ ଛାତ୍ରୀ ଜୀବନ ଭିତରେ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ସିନେମା ଦେଖିଥିଲେ ଦ୍ରୌପଦୀ । ତାହା ପୁଣି ରବି ଟକିଜରେ । ସିନେମାର ନାଁ ହେଲା 'ଗପ ହେଲେ ବି ସତ' । ରମାଦେବୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ବିଏ ପାସ୍ ପରେ ଅର୍ଥାଭାବରୁ ଅଧିକ ପଢ଼ିବା ସମ୍ଭବ ନ ଥିଲା । ୧୯୭୯ରେ ସଚିବାଳୟରେ ଚାକିରୀ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ଏହା ପରେ ବ୍ୟାଙ୍କ ମ୍ୟାନେଜର ଶ୍ୟାମଚରଣ ମୁର୍ମୁଙ୍କ ସହ ବାହାଘର ହେଲା । ଦ୍ରୌପଦୀ ଟୁଡୁ ପାଲଟିଗଲେ ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁ । ଦୁଇଟି ପୁଅ ଓ ଗୋଟିଏ ଝିଅକୁ ନେଇ ପରିବାର ଚାଲିଥିଲା । ସ୍ୱାମୀ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ଚାକିରୀ କରୁଥିଲେ । ପରିବାରର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ସରକାରୀ ଚାକିରୀ ଛାଡ଼ିଥିଲେ ଦ୍ରୌପଦୀ । ୧୯୯୪ରେ ରାଇରଙ୍ଗପୁର ଫେରି ଆସି ଦ୍ରୌପଦୀ ଅରବିନ୍ଦ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ରରେ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ । ଶିକ୍ଷକତାରୁ ଅବସର ନେଇ ୧୯୯୭ରେ ରାଜନୀତିରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ରାଇରଙ୍ଗପୁର ଏନ୍‌ଏସିର ସ୍ୱାଧୀନ କାଉନସିଲର ଭାବେ ବିଜୟୀ ହୋଇ ଉପନଗରପାଳ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇଥିଲେ । ୨୦୦୦ରୁ ୨୦୦୯ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାଇରଙ୍ଗପୁର ବିଧାନସଭା ଆସନରୁ ଦୁଇ ଥର ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ । ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ମନ୍ତ୍ରୀ ମଣ୍ଡଳରେ ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ପରିବହନ, ମତ୍ସ୍ୟ ଓ ପଶୁ ସମ୍ପଦ ବିଭାଗ ମନ୍ତ୍ରୀ ଥିଲେ । ୨୦୦୬-୨୦୦୯ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଜେପି ରାଜ୍ୟ ଏସଟି ମୋର୍ଚ୍ଚାର ସଭାପତି ରହିଥିଲେ । ୨୦୦୭ରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବିଧାୟକ ଭାବେ ବିଧାନସଭାରୁ ନୀଳକଣ୍ଠ ପୁରସ୍କାର ପାଇଥିଲେ । ୨୦୧୦ରୁ ୨୦୧୩ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ରମାଗତ ଦଳର ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲା ସଭାପତି ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇଥିଲେ । ୨୦୧୩ରେ ବିଜେପିର ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଏସଟି ମୋର୍ଚ୍ଚାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିଣୀ ସଦସ୍ୟ ଭାବେ କାମ କରିଥିଲେ ।

ପରେ ପରେ ଅନେକ ଘଟଣା ଓ ଦୁର୍ଘଟଣା ତାଙ୍କ ଜୀବନକୁ ଦୋହଲାଇ ଦେଇଥିଲା । ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ପୁଅର ମୃତ୍ୟୁ, ତା' ପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପୁଅର ମୃତ୍ୟୁ ଓ ଶେଷରେ ସ୍ୱାମୀଙ୍କର ଦେହାନ୍ତ । ତାଙ୍କର ଗୋଟିଏ ୨୫ ବର୍ଷର ପୁଅର ହଠାତ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା । ରାତିରେ ପୁଅ ଶୋଇଥିଲା । ସକାଳୁ ଆଉ ପୁଅ ନ ଥିଲା । ଏହା ତାଙ୍କୁ ଏତେ ଦୁଃଖ ଦେଇଥିଲା ଯେ, ସେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଡିପ୍ରେସନକୁ ଚାଲି ଯାଇଥିଲେ । ପୁଣି ଭଜନ କୀର୍ତ୍ତନ ଓ ପ୍ରବଚନରେ ମନ ଦେଇ ଜୀବନକୁ ସଜାଡିଲା ବେଳକୁ ୨୦୧୩ରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପୁଅର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା । ଘରୁ ପୁଅ ବାହାରି ଯାଇଥଲା ଆଉ ଫେରିନଥିଲା । ଦୁଇଜଣ ଯାକ ପୁଅ ଦୁଇଟି ଭିନ୍ନ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲେ ।

୨୦୧୪ରେ ସ୍ୱାମୀଙ୍କର ଦେହାନ୍ତ ହେଲା । ଦୁଃଖର ଏହି ପାହାଡ ଭିତରେ କିନ୍ତୁ ସେ ନିଃସଙ୍ଗ ହୋଇ ମଧ ହାରି ଯାଇ ନ ଥିଲେ । ଜୀବନକୁ ବଞ୍ଚାଇବାକୁ ପଡିବ ଏହି ଦମ୍ଭରେ ବଞ୍ଚି ରହିଥିଲେ । ଭଗବାନ ତାଙ୍କ ଠାରୁ ଯେମିତି ଛଡାଇ ନେଇଥିଲେ । ପୁଅ, ସ୍ୱାମୀ ଓ ରାଜନୀତି ସବୁ କିଛି ତାଙ୍କ ପାଖରୁ ଚାଲି ଯାଇଥିଲା । ଏବେ ତାଙ୍କର ଏକମାତ୍ର ସାହା ଭରସା ସାନ ଝିଅ ଇତିଶ୍ରୀ ୟୁକୋ ବ୍ୟାଙ୍କର ଅଧିକାରୀ ଅଛନ୍ତି । ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ଦ୍ରୌପଦୀ ଚର୍ଚ୍ଚାକୁ ଆସିଥିଲେ ୨୦୧୫ ମସିହାରେ । ତାଙ୍କୁ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ ରାଜ୍ୟପାଳ ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି ମିଳିଥିଲା । ୨୦୧୫ ମେ ୧୮ରୁ ୨୦୨୧ ଜୁଲାଇ ୧୨ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୬ ବର୍ଷ ସେ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ ରାଜ୍ୟପାଳ ଥିଲେ । ସେ ଥିଲେ ଝାଡଖଣ୍ଡର ପ୍ରଥମ ମହିଳା ରାଜ୍ୟପାଳ । ଏବେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ପଦ ଲାଗି ପ୍ରାର୍ଥୀ ।

ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କ ଆଗରୁ ଓଡ଼ିଶାରୁ ଭି.ଭି. ଗିରି ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ହୋଇଥିଲେ

ସମ୍ବଲପୁର: ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ପଦବୀ ଲାଗି ପ୍ରଥମ ଓଡ଼ିଆଭାବେ ପ୍ରାର୍ଥୀ ହେବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ତେବେ ଭାରତର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ପଦବୀ କିନ୍ତୁ ପୂର୍ବରୁ ଓଡ଼ିଶାରୁ ଆଉ ଜଣେ ଆସୀନ ହୋଇଥିଲେ । ସେ ଥିଲେ ବରାହଗିରି ଭେଙ୍କଟ ଗିରି ବା ଭି.ଭି. ଗିରି । ଦେଶର ଚତୁର୍ଥ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଭାବରେ



ସେ ୧୯୬୯ ମସିହା ଅଗଷ୍ଟ ୨୪ରୁ ୧୯୭୪ ମସିହା ଅଗଷ୍ଟ ୨୪ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହ କରିଥିଲେ । ଭି.ଭି.ଗିରି ଭାରତର ତୃତୀୟ ଉପରାଷ୍ଟ୍ରପତି ମଧ ଥିଲେ । ୧୯୬୭ ମସିହା ମେ ୧୩ ତାରିଖରୁ ୧୯୬୯ ମସିହା ମେ ୩ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପଦରେ ରହିଥିଲେ । ପରେ ଦେଶର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ହୋଇଥିଲେ । ଭି.ଭି. ଗିରିଙ୍କ ଜନ୍ମ ତତ୍କାଳୀନ ମାଡ୍ରାସ ପ୍ରେସିଡେନ୍ସି ବା ବର୍ତ୍ତମାନର ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ବ୍ରହ୍ମପୁର ସହରରେ ହୋଇଥିଲା । ସେ ତେଲଗୁ ଭାଷାର ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ବାପା କିନ୍ତୁ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶର ପୂର୍ବ ଗୋଦାବରୀ ଜିଲ୍ଲା ଚିନ୍ତାଲପୁରୀ ଗାଁର ଥିଲେ । ବ୍ରହ୍ମପୁରରେ ତାଙ୍କ ବାପା ଜଣେ ଆଇନଜ୍ଞ ଏବଂ କଂଗ୍ରେସର ନେତା ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ମା' ସୁଭଦ୍ରାମ୍ମା ବ୍ରହ୍ମପୁରରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ଆନ୍ଦୋଳନରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଅସହଯୋଗ ଆନ୍ଦୋଳନ ସମୟରେ ଗିରଫ ମଧ ହୋଇଥିଲେ । ଭି. ଭି. ଗିରି ଖଲ୍ଲିକୋଟ କଲେଜର ଛାତ୍ର ଥିଲେ ।

ପ୍ରାର୍ଥୀପତ୍ର ଦାଖଲ କଲେ ଦ୍ରୌପଦୀ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ : ଶାସକ ଏନଡିଏର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ପ୍ରାର୍ଥୀ ଭାବେ ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁ ନାମାଙ୍କନ ପତ୍ର ଦାଖଲ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ, ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ ଶାହା, ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜନାଥ ସିଂହ, ପରିବହନ ମନ୍ତ୍ରୀ ନୀତିନ୍ ଗଡ଼କରୀ, ବାଣିଜ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ପୀୟୂଷ ଗୋୟଲ, ଯୋଗୀ ଆଦିତ୍ୟନାଥ, ଶିବରାଜ ସିଂହ ଚୌହାଣ, ମନୋହରଲାଲ ଖଟ୍ଟର, ବାସବରାଜ ବୋମାଇ, ଭୂପେନ୍ଦ୍ର ପଟେଲ, ହେମନ୍ତ ବିଶ୍ୱଶର୍ମା, ପୁଷ୍କର ସିଂହ ଧାମି, ପ୍ରମୋଦ ସାୱନ୍ତ, ଏନ୍.ବୀରନ୍ ସିଂହ, ବିଜେପି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଜେପି ନଡ୍ଡା ପ୍ରମୁଖଙ୍କ ଗହଣରେ ଯାଇ ଦ୍ରୌପଦୀ ରିଟର୍ଣ୍ଣିଂ ଅଫିସର ପି.ସି ମୋଦିଙ୍କ ନିକଟରେ ନାମାଙ୍କନ ପତ୍ର ଦାଖଲ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ସହ ବିଜେଡି, ୱାଇଏସଆର କଂଗ୍ରେସ, ଏଆଇଏଡିଏମ୍‌କେ, ଜେଡିୟୁ ପ୍ରତିନିଧିମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । (ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ୧୧ପୃଷ୍ଠାରେ)

ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୃଢ଼ ପ୍ରତିଜ୍ଞ ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଭିତ୍ତିକ

ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁ ଝାଡଖଣ୍ଡର ରାଜ୍ୟପାଳ ଥିବାବେଳେ ତାଙ୍କ ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିବା ଜଣେ ପଦସ୍ଥ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ମତରେ 'ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭଦ୍ର ଓ ଅମାୟିକ । ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୃଢ଼ ପ୍ରତିଜ୍ଞ ତଥା ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଭିତ୍ତିକ । ଏଥିସହ ବେସାଲିସ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ । ରାଜ୍ୟପାଳ ଭାବେ ଶ୍ରୀମତୀ ମୁର୍ମୁଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଶଂସନୀୟ ଥିଲା ଓ ସେ ସବୁବେଳେ ଦାୟିତ୍ୱ ତଥା ପଦବୀର ସମ୍ମାନକୁ ସର୍ବୋଚ୍ଚରେ ରଖୁଥିଲେ ବୋଲି ସେ କହନ୍ତି ।

ମିଠାକଥାରେ ନିଜର କରନ୍ତି

ଶ୍ରୀମତୀ ମୁର୍ମୁ ସାହିପଡ଼ିଶା ଲୋକଙ୍କ ସହ ମିଳାମିଶା କରିବା ସହ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାନ୍ତି । ଗର୍ବ ଅହଙ୍କାର ଛାଡ଼ି ଜଣେ ସାଧାରଣ ମହିଳା ଭାବେ ନିଜକୁ ପରିଚୟ ଦେଇଥାନ୍ତି । ମିଠାକଥାରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନିଜର କରିଥାନ୍ତି । ଶାକାହାରୀ ଦ୍ରୌପଦୀ ଶାକାହାରୀ ଭାବେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ସେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଦୁଇ ଓଳି ରୁଟି ସହିତ ମଧାହ୍ନ ଭୋଜନରେ ଅଳ୍ପ ଭାତ ସହ ଡାଲମା, ଶାଗଭଜା ତାଙ୍କର ଅତି ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ । ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ସ୍ୱଦେଶୀ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ରହିଥିବା ବେଳେ ସ୍ୱଳ୍ପାହାରରେ ତାଙ୍କ ଦିନ କଟିଥାଏ । ଅବସର ସମୟରେ ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁ ଘରେ ଥିବା ଗୋରୁଙ୍କ ସେବା ଯତ୍ନ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଖାଇବା ପିଇବା ବୁଝିବା ସହ ଉତ୍ତମ ପରିବେଶରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ରଖିବାରେ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ..

ମସ୍ତିଷ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ସକ୍ରିୟ କରାଏ ଅମୃତଭଣ୍ଡା

ସୁନିଦ୍ରା ପାଇଁ ସାଲାଡ଼

କ୍ୟାନ୍ସର କୋଷ ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିଥାଏ ଲିଚି

ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ଦୃଢ଼ କରେ ଯୋଗ

ବାଇଗଣର ଉପକାରିତା

ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଯୋଗ ଏକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରୟୋଗ - ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ : ଯୋଗ କେବଳ ଏକ ଶାରିରୀକ ବ୍ୟାୟମ ନୁହେଁ ବରଂ ଶରୀରକୁ ନୂଆ ଉର୍ଜା ଦେଇଥାଏ । କରୋନା ସମୟରେ ବିଶ୍ୱ ସମୁଦାୟକୁ ଯୋଗ ହିଁ ପ୍ରତିଷେଧମୂଳକ ସଦୃଶ ମେଡ଼ିସିନ୍ ହୋଇଥିଲା । ସାମ୍ପ୍ରତିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଦୁନିଆରେ ଯୋଗର ମହତ୍ୱ ବେଶ୍ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ହୋଇଛି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା, ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଏବଂ ଉଦ୍ୟମିତା ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ । ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଯୋଗ ଦିବସ ଅବସରରେ ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶର କାଙ୍ଗ୍ରା ଫୋର୍ଟ ଠାରେ ଆୟୋଜିତ 'ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ'ରେ ସାମିଲ ହେବା ଅବସରରେ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ଏହା କହିଛନ୍ତି । ଏହି ସ୍ଥାନରୁ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ଭର୍ଚୁଆଲ ପ୍ଲାଟଫର୍ମରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ଯୋଗ ଦିବସର ସିଧାପ୍ରସାରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଦେଖିଥିଲେ । ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି ଯେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଜୁନ ୨୧ ତାରିଖକୁ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଯୋଗ ଦିବସ ଭାବରେ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଆମେରିକାର ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ ସାଧାରଣ ପରିଷଦ ନିକଟରେ ଅପିଲ୍ କରିଥିଲେ । ଏହାକୁ ବିଶ୍ୱର ଅନେକ ଦେଶ ସମର୍ଥନ ଦେଇଥିବାରୁ ଆଜି ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ କରାଯାଉଛି । ଚଳିତବର୍ଷ 'ମାନବତା ପାଇଁ ଯୋଗ' ଥିମକୁ ଲୋକପ୍ରିୟ କରିଥିବାରୁ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ଏହି ଅବସରରେ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଜୀବନରେ ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ ଏକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରୟୋଗ । ଭାରତର ପ୍ରାଚୀନ ସଂସ୍କୃତିରୁ ଆସିଥିବା ଏହି ଯୋଗ ପରମ୍ପରାକୁ ବିଶ୍ୱ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଭାବରେ ଆପଣାଇଛି । ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ହୋଇଥିବା ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଠାରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଅସ୍ତ ହେଉଥିବା ଅନ୍ତିମ ସ୍ଥାନରେ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ କରାଯାଉଛି । ଆମେ 'ସମସ୍ତେ ଆଜାଦୀ କା ଅମୃତ ମହୋତ୍ସବ' ପାଳନ କରୁଥିବା ବେଳେ

ଭାରତର ପ୍ରାଚୀନ ସଭ୍ୟତାକୁ ଦୁନିଆ ସାମ୍ନାରେ ବୈଭବତାକୁ ଆଣିବା ପାଇଁ ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶର ଅଧିବାସୀ ସମେତ ଦେଶବାସୀ ଏକାଠୀ ହୋଇଛନ୍ତି । ବିଶ୍ୱର ଏହି ଯୋଗ ରିଙ୍ଗରେ କାଙ୍ଗଡ଼ା ଫୋର୍ଟ ବି ସାମିଲ ହୋଇଛି । କାଙ୍ଗଡ଼ା ଫୋର୍ଟରୁ ଭାରତର ପରମ୍ପରା, ବୀରତ୍ୱ ଓ ସଂସ୍କୃତିର ଗଭୀରତାକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗଭ୍ୟାସରେ ସାମିଲ ହେବା ଖୁସିର ବିଷୟ ।

ହିମାଚଳ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଯୋଗକୁ ନିଜ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ସାମିଲ କରୁଥିବା ଜାଣି ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ଖୁସିବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଯୋଗ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନୁହେଁ ବରଂ ଜୀବନ ପଦ୍ଧତି । ଏହା ସେତେବେଳେ ପ୍ରମାଣିତ ହେବ, ଯେତେବେଳେ ଯୋଗ ବିଷୟରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ପିଲା ବେଳୁ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯୋଗ ବିଷୟରେ ଚର୍ଚ୍ଚା, ଅଧ୍ୟୟନ ସହ ଗବେଷଣା କରିବେ । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଦୀର୍ଘ ୩୪ ବର୍ଷ ପରେ ଦେଶରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଶିକ୍ଷା ନୀତି-୨୦୨୦(ଏନଇପି) ପ୍ରଣୟନ କରାଯାଇଛି । ଯୋଗ ଏନଇପିରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବ । ଏନଇପି ଅନୁସାରେ ବାଲବାଟିକା ଠାରୁ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯୋଗକୁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ଏକ ଅଂଶ କରାଯିବ । କ୍ରେଡ଼ିଟ୍ ଫ୍ରେମଓ୍ୱାର୍କ ଆଧାରରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷାକୁ ନେଇ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରାଯିବ, ଯାହା ପିଲାଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସହାୟକ ହେବ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ।

ଓଡ଼ିଶାକୁ ଡବ୍ଲ୍ୟୁଏଫ୍‌ପିର ପ୍ରଶଂସା

ସମ୍ବଲପୁର : ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ରୋମସ୍ଥିତ ବିଶ୍ୱ ଖାଦ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶାରେ ଗରିବ ମହିଳାଙ୍କ ଜୀବନଜୀବିକା, ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ କିଭଳି ସୁଦୃଢ଼ କରାଯାଇ ପାରିଛି, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସୂଚନା ଦେବାସହ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନାର ସଫଳତା ବଖାଣିଥିଲେ । ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା, ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା, ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହେଉଥିବା ରୂପାନ୍ତରୀକରଣକୁ ଡବ୍ଲ୍ୟୁଏଫପି ପକ୍ଷରୁ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଶଂସା କରାଯାଇଛି ।

ଜାମ୍‌ତଲିଆରେ ଦିବ୍ୟଦର୍ଶନ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ : ଜିଲ୍ଲାର ଭଷ୍ମା ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଜାମ୍ ତଲିଆ ଗ୍ରାମରେ ଦିବ୍ୟ ଦର୍ଶନ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଦିବ୍ୟ ଦର୍ଶନ ସଭାପତି ଗୋପୀନାଥ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ, ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ପୋଲିସ ସବ୍ ଇନ୍ସପେକ୍ଟର ଅଲେଖ ଚନ୍ଦ୍ର ନାଏକ ଏବଂ ମୋହନ ଚନ୍ଦ୍ର ପଟେଲ ମଞ୍ଚାସୀନ ଥିଲେ । ବିଭିନ୍ନ ବକ୍ତା ଦିବ୍ୟଦର୍ଶନ ଓ ଧର୍ମର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ ।

ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ହେବ ଇଏସ୍‌ଆଇ ହସ୍ପିଟାଲ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ଏକ ଇଏସ୍‌ଆଇ ହସ୍ପିଟାଲ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବ । ସାରା ଦେଶରେ ଖୋଲିବାକୁ ଥିବା ୧୦୦ଟି ଇଏସ୍‌ଆଇ ହସ୍ପିଟାଲ ମଧ୍ୟରୁ ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ଗୋଟିଏ ହସ୍ପିଟାଲ ଖୋଲିବାକୁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି ।

ଓଡ଼ିଶାର ୩ଟି ସ୍ଥାନରେ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ

ଭୁବନେଶ୍ୱର : ଓଡ଼ିଶାର ୩ଟି ସ୍ଥାନ ସମେତ ଦେଶର ୭୫ଟି ଐତିହ୍ୟ ସ୍ଥଳୀରେ ମହାସମାରୋହରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ତିନି ଜଣ କେନ୍ଦ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜ୍ୟରେ ଆୟୋଜିତ ଯୋଗ ଦିବସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ନେତୃତ୍ୱ ନେଇଥିଲେ । କୋଣାର୍କ ସୂର୍ଯ୍ୟ ମନ୍ଦିର ପରିସରରେ ଆୟୋଜିତ ଯୋଗ ଦିବସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ନେତୃତ୍ୱ ନେଇଥିଲେ କେନ୍ଦ୍ର ରେଳ, ସଞ୍ଚାର, ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ସ ଓ ସୂଚନା ପ୍ରଯୁକ୍ତି ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଅଶ୍ୱିନୀ ବୈଷ୍ଣବ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ପୁରୀର ବ୍ଲୁ ଫ୍ଲାଗ୍ ବେଳାଭୂମିରେ କେନ୍ଦ୍ର ଭାରୀ ଉଦ୍ୟୋଗ ମନ୍ତ୍ରୀ ଡକ୍ଟର ମହେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ପାଣ୍ଡେ ଯୋଗ ଦେଇ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିଥିଲେ । ଅନୁରୂପ ଭାବେ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲାର ପ୍ରାଚୀନ ଐତିହ୍ୟ ସ୍ଥଳୀ ଖିଚିଂ ଠାରେ ଆୟୋଜିତ ଯୋଗ ଦିବସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନେତୃତ୍ୱ ନେଇଥିଲେ କେନ୍ଦ୍ର ଜନଜାତି ବ୍ୟାପାର ଏବଂ ଜଳ ଶକ୍ତି ରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ବିଶେଶ୍ୱର ଟୁଡୁ । ପ୍ରସିଦ୍ଧ କିଚକେଶ୍ୱରୀ ମନ୍ଦିର ଠାରେ ଏହି ଯୋଗ ଦିବସ ସମାରୋହ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ଓଡ଼ିଶାର ତିନୋଟି ଐତିହ୍ୟ ସ୍ଥଳୀରେ ଆୟୋଜିତ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅବସରରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀଙ୍କ ଅଭିଭାଷଣର ସିଧା ପ୍ରସାରଣ କରାଯାଇଥିଲା । କର୍ଣ୍ଣାଟକର ମହୀଶୂର ପାଲେସ ଠାରେ ଆୟୋଜିତ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ମୋଦୀ ରାଷ୍ଟ୍ରକୁ ସମ୍ବୋଧନ କରିଥିଲେ । ଚଳିତ ବର୍ଷ ଦେଶ ସ୍ୱାଧୀନତାର ୭୫ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ବା ଆଜାଦୀ

ଅମୃତ ମହୋତ୍ସବ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଓଡ଼ିଶାର ତିନୋଟି ସ୍ଥାନ ସମେତ ଦେଶର ୭୫ଟି ଐତିହ୍ୟ ସ୍ଥଳୀରେ ଯୋଗ ଦିବସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଛି ।

ଏଥର ଯୋଗ ଦିବସର ବିଷୟବସ୍ତୁ ରହିଛି 'ମାନବତା ପାଇଁ ଯୋଗ' । ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଉପରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଛି ।

ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ଖୂ ସ୍ଥିତ କିଚକେଶ୍ୱରୀ ମନ୍ଦିର ଠାରେ କେନ୍ଦ୍ର ଜଳ ଶକ୍ତି ଓ ଜନଜାତି ବ୍ୟାପାର ରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ବିଶେଶ୍ୱର ଟୁଡୁ ସମବେତ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିଥିଲେ । କେନ୍ଦ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ଏଠାରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ମିଶି ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗ ମୁଦ୍ରା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । କେନ୍ଦ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ କହିଥିଲେ ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଯୋଗର ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ରୟାସ କାରଣରୁ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଆଜି ଯୋଗ ଅଧକ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇପାରିଛି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆଜି ଦେଶର ୭୫ଟି ଐତିହ୍ୟ ସ୍ଥଳୀରେ ଆୟୋଜିତ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଦେଶବାସୀ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ । ବୟସ ନିର୍ବିଶେଷରେ ସମସ୍ତେ ଉତ୍ସାହର ସହିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ।

ଦେବାନନ୍ଦ ସେନାପତିଙ୍କ ୧୦୩ ତମ ଜୟନ୍ତୀ

ବରଗଡ଼ : ସୋହେଲା ବ୍ଲକ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଅଁଳାପାଲି ଗ୍ରାମ ଠାରେ ଓଡିଶା ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ ବିଶିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟ ସାଧକ ସ୍ୱର୍ଗତ ଦେବାନନ୍ଦ ସେନାପତିଙ୍କ ୧୦୩ତମ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ସ୍ମୃତି ସଂସଦ ତରଫରୁ ଅଧ୍ୟାପକ ଟେକଚାନ୍ଦ ଦୁଆନଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଜନ୍ମ ଶତବାର୍ଷିକୀ ଉଦଘାଟନୀ ଉତ୍ସବରେ ଶିକ୍ଷାବିତ ଗିରିଜା ଶଙ୍କର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ କବି ସେନାପତିଙ୍କ ସ୍ମୃତି ଚାରଣ କରିଥିଲେ । ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ଗୌର ଚରଣ ପଧାନ, ସମାଜସେବୀ ଅନିଲ ପଧାନ, ବିକାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ, ପଞ୍ଚାନନ ଦଲପତ, ସୁରେଶ ଚୌହାନ , କେଦାରନାଥ ସାହୁ, କୁମୁଦ ବାରିକଙ୍କ ସହ ବହୁ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରେମୀ ତଥା ବନ୍ଧୁ ପରିଜନ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଶେଷରେ ସୋହେଲା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ର ପୂର୍ବତନ ଅଧକ୍ଷ ବିଭୀଷଣ ସାହା ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ନୂତନ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ଜିଲ୍ଲା ଅମଲା ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ସ୍ୱାଗତ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା

ସୁନ୍ଦରଗଡ : ନୂତନ ଜିଲାପାଳ ଡା,ପରାଗ ହର୍ଷଦ ଗାଭାଲିଙ୍କୁ ଓଡିଶା ଅମଲା ସଂଘ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଶାଖା ପକ୍ଷରୁ ସ୍ୱାଗତ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଜ୍ଞାପନ କରାଯାଇଛି । ସଂଘର ଜିଲ୍ଲା ଶାଖା ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରଭାସ ଚନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର ଓ ରାଜ୍ୟ ଶାଖା ଯୁଗ୍ମ ସମ୍ପାଦକ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନାରାୟଣ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ସଂଘର ଏକ ପ୍ରତିନିଧି ମଣ୍ଡଳୀ ନୂତନ ଜିଲାପାଳଙ୍କୁ ପୁଷ୍ପଗୁଚ୍ଛ ପ୍ରଦାନ କରି ସ୍ୱାଗତ ଜଣାଇଥିଲେ । ଜିଲାପାଳ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ପଚାରି ବୁଝିବା ସହ ଅମଲାମାନଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ପ୍ରଶାସନ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଉଚିତ ସେବା ପ୍ରଦାନ କରିବ ବୋଲି ଆଶାବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ଏହି ପ୍ରତିନିଧି ମଣ୍ଡଳୀରେ ସଂଘର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ପ୍ରଦୀପ ବହିଦାର, କୌତୁକ ମେହେର, ଜଗବନ୍ଧୁ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ପ୍ରଦୀପ ପୁରୋହିତ, ରଣଜୀତ ପୋଢ, ମନମୋହନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଏବଂ ସୁନ୍ଦରଗଡ ଅଣଗେଜେଟେଡ କର୍ମଚାରୀ ସମନ୍ୱୟ ସମିତିର ସମ୍ପାଦକ ସୁଦାମ ଚରଣ ପଟେଲ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଭାଗବତ

ସଂସାର ବୃକ୍ଷର ବର୍ଣ୍ଣନା

ଭଜନ ଅନନ୍ୟ ଭାବରେ ହେଉଥିବା ଦରକାର । ଆମେ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଚୈତନ୍ୟ ଚରିତାବଳୀ ପଢ଼ିଛେ । ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଚୈତନ୍ୟଦେବ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ଏବଂ ତାଙ୍କ ସମୟରେ ଅଦ୍ୱୈତାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଭଳି ଅନେକ ସାଧୁ ଉଦାହରଣୀୟ ।

ଯାହାର ସକଳକର୍ମ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ପ୍ରୀତ୍ୟର୍ଥେ ହୋଇଥାଏ ସେହିଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଭଗବଦ୍ ଭକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଭଗବାନ ସତ୍‌ସଙ୍ଗର ପ୍ରଶଂସା କରି କହିଛନ୍ତି - ବୃତ୍ରାସୁର, ପ୍ରହ୍ଲାଦ, ବଳିରାଜା, ବିଭୀଷଣ, ସୁଗ୍ରୀବ, ହନୁମାନ, କୁବ୍‌ଜା, ବ୍ରଜର ଗୋପୀମାନେ ସଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ମୋତେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏମାନେ ବେଦଶାସ୍ତ୍ର ବିଷୟରେ ଅଜ୍ଞ ତ ଥିଲେ ଏବଂ ଭଗବଦ୍ ପୂଜାବିଧି ବି ଏମାନଙ୍କୁ ସେତେ ଜଣା ନଥିଲା । ତେବେ ବି ସତସଙ୍ଗ ପ୍ରେରିତ ଭକ୍ତି ହେତୁ ସେମାନେ ମୋତେ ପାଇ ପାରିଥିଲେ ।

ଭଗବାନଙ୍କୁ ବଶୀଭୂତ କରିବାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ମାର୍ଗ ହେଉଛି ସତ୍‌ସଙ୍ଗ । ତପସ୍ୟା, ତ୍ୟାଗ, ଇଷ୍ଟପୂର୍ତ୍ତୀ, ଦକ୍ଷିଣା ଆଦିରେ ଭଗବାନ ସେତେ ପ୍ରସନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ଯେତେ ସଙ୍ଗରେ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଉଦ୍ଧବଙ୍କୁ କହିଲେ, ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ମାଧ୍ୟମରେ କେବଳ ମଣିଷମାନେ ଯେ ଉଦ୍ଧାର ପାଇଛନ୍ତି ସେ କଥା ନୁହେଁ, ଧେନୁ, ବୃକ୍ଷ (ଜାମଳାର୍ଜୁନ), ପଶୁ (ଗଜ, ହରିଣ), ପକ୍ଷୀ (ଜଟାୟୁ), ନାଗ (କାଳିୟ)ମାନେ ମଧ୍ୟ ମୋତେ ପାଇ ପାରିଛନ୍ତି । ଗୋପୀମାନଙ୍କ କଥା ତ ତୁମେ ଜାଣିଛ ନା ଉଦ୍ଧବ ! ସେମାନେ କେତେ ସାଂଖ୍ୟ-ଦର୍ଶନ ପଢ଼ିଥିଲେ, କେତେ ଯୋଗ ଓ ତପସ୍ୟା କରୁଥିଲେ, କେତେ ବ୍ରତ ଓ ଯଜ୍ଞ କରୁଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ମୋତେ ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ କରିଦେଇ ଥିଲେ ନା ନାହିଁ ।

ଭଗବାନଙ୍କର ଉଦ୍ଧବଙ୍କୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ଉପଦେଶ ହେଲା - ହେ ଉଦ୍ଧବ ! ତୁମେ ଶ୍ରୁତି-ସ୍ମୃତି, ବିଧି-ନିଷେଧ, ପ୍ରବୃତ-ନିବୃତ୍ତି, ଶୁଣିବା ବା ଶୁଣାଇବା ଯୋଗ୍ୟ ସମସ୍ତ ବିଷୟକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ସର୍ବତ୍ର, ସବୁଥିରେ ମୋତେ ହିଁ ଭାବନା କରି କରି ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କର ଆତ୍ମ-ସ୍ୱରୂପ ଅଦ୍ୱିତୀୟ ମୋର ଶରଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ଗ୍ରହଣ କର । କାରଣ ତୁମେ ମୋ ଶରଣ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ନିର୍ଭୟ ହୋଇଯିବ ।

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ହେଉଛନ୍ତି ପରମାତ୍ମା । ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ସମସ୍ତ କର୍ମ, କରଣ ଓ କର୍ତ୍ତା ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପରମାତ୍ମା ସର୍ବଦା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରହିଥାନ୍ତି । ବସ୍ତ୍ର ସୂତାରେ ନିର୍ମିତ । ବସ୍ତ୍ରରେ ସୂତ୍ର ଅବଶ୍ୟ ଥାଏ । ପୁଣି ସୂତ୍ର ବସ୍ତ୍ର ବିନା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବି ରହିଥାଏ । ସେହିଭଳି ଜଗତ ହେଉଛି ପରମାତ୍ମା-ସ୍ୱରୂପ । ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ବିନା ଏହି ଜଗତର କୌଣସି ଅସ୍ତିତ୍ୱ ନାହିଁ ।

ମନୁଷ୍ୟଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ବସି ମଣିଷ ହେବା ସହଜ, କିନ୍ତୁ ବ୍ରହ୍ମନିଷ୍ଠ ହେବା ଅତି କଠିନ । ତେଣୁ ସବୁ ସମୟରେ ସତସଙ୍ଗରେ ରହିବା ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରୁଥିବା ଉଚିତ ।

ଏହାପରେ ଭଗବାନ ସଂସାର-ବୃକ୍ଷ ବିଷୟରେ ଉଦ୍ଧବଙ୍କୁ ବୁଝାଇଛନ୍ତି । ଏହି ଜଗତ ବୃକ୍ଷ ଭଳି । ବୃକ୍ଷ କାଷ୍ଠମୟ ଆଉ ଜଗତ କର୍ମମୟ । କାଠ କାଟିଦେଲେ ବୃକ୍ଷର ସତ୍ତା ରହେ ନାହିଁ । ଆଉ କର୍ମ ବାହାର କରିନେଲେ ଜଗତ ରହେନାହିଁ, ସଂସାର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । କାଷ୍ଠରେ ବୃକ୍ଷର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଥିବା ଭଳି କର୍ମରେ ସଂସାରର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଥାଏ ।

ବିଷୟ ବାସନା ଏହି ସଂସାର ବୃକ୍ଷର ମୂଳ ବା ମଞ୍ଜି, ବା ବୀଜ । ସତ୍ତ୍ୱ, ରଜ, ତମ ଏହି ସଂସାର ବୃକ୍ଷର ଗଣ୍ଡି । ଗଣ୍ଡି କାଟିଦେଲେ ବୃକ୍ଷ ବି କଟିଯାଏ । ଆଧାରରେ ବୃକ୍ଷ ବଢ଼େ । ପୃଥିବୀ, ଜଳ, ତେଜ, ବାୟୁ ଓ ଆକାଶ ଏହି ପଞ୍ଚଭୂତ ହେଉଛି ସଂସାର ବୃକ୍ଷର ସ୍କନ୍ଧ ଏବଂ ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ହେଉଛି ଏହାର ଶାଖା । ବାତ, କଫ, ପିତ୍ତ ହେଉଛି ସଂସାର ବୃକ୍ଷର ବଳ୍କଳ ।

ବୃକ୍ଷର ରସ ଥାଏ । ସଂସାର ବୃକ୍ଷର ରସ ହେଉଛି ଶବ୍ଦ, ରୂପ, ରସ, ଗନ୍ଧ ଓ ସ୍ପର୍ଶ । ଏହି ପଞ୍ଚ ବିଷୟ ନ ଥିଲେ ସଂସାର ନୀରସ ହୋଇଯାଏ । ସଂସାର ବୃକ୍ଷର ଫୁଲ ବି ଅଛି, ଫଳ ବି ଅଛି । କର୍ମଭୋଗ ହେଉଛି ଏହାର ଫୁଲ ଦୁଃଖ ହେଉଛି କଞ୍ଚା ଫଳ । ସୁଖ ହେଉଛି ପାଚିଲା ଫଳ । ଆଉ ଚୌରାଶୀ ଲକ୍ଷ ଯୋନି ହେଉଛି ସଂସାର ବୃକ୍ଷର ପତ୍ରସମୂହ ।

ସଂସାର ରୂପୀ ବୃକ୍ଷରେ ଦୁଇଟି ପକ୍ଷୀ ବି ବସା କରି ରହିଛନ୍ତି । ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ଜୀବ ଓ ଅନ୍ୟ ଜଣକ ଈଶ୍ୱର (ପରମ) । ଜୀବ ସଂସାର ବୃକ୍ଷର ଫଳ ଖାଏ ହେଲେ ଈଶ୍ୱର ଫଳ ନ ଖାଇ ଉପବାସରେ ଥାଆନ୍ତି ଓ ଫଳ ଯିଏ ଖାଉଥାଏ ତାକୁ ଦେଖୁଥାନ୍ତି । ଈଶ୍ୱର ହେଉଛନ୍ତି ଦ୍ରଷ୍ଟା ।

ଭଗବାନ ଉଦ୍ଧବଙ୍କୁ କହିଲେ, ଯିଏ ବିଷୟ ଭୋଗରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ ସେ ଦୁଃଖୀ ହୁଏ । ବିବେକୀ ପରମହଂସଙ୍କୁ ଯୋଗୀ କୁହାଯାଏ । ଯୋଗୀ ସୁଖୀ ହୋଇଥାଏ ।'' ଏହିଠାରେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧବ ପଚାରିଛନ୍ତି, ''ଭଗବାନ୍ ! ବିଷୟ ଦୁଃଖଦାୟୀ ଏହା ମନୁଷ୍ୟ ଜାଣି ସୁଦ୍ଧା ଏହାକୁ ଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ କାହିଁକି ଇଚ୍ଛା କରେ ବିଷୟ ମନ ଆଡ଼କୁ ଯାଏ, ନା ମନ ବିଷୟ ଆଡ଼କୁ ଯାଏ ।

ଭଗବାନ କହିଲେ, ''ରଜୋଗୁଣ ମଣିଷଙ୍କୁ ବିଷୟ ଅଭିମୁଖୀ କରାଏ ଓ ଫସାଏ । ପ୍ରଥମେ ମନ ବିଷୟ ଆଡ଼କୁ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହାପରେ ମନ ସେହି ବିଷୟର ଆକାର ଧାରଣ କରି ବିଷୟକୁ ନିଜ ଭିତରେ ସ୍ଥାପନା କରିଦିଏ । ମନ ବିଷୟକାର ହୋଇଯାଏ । ମନ, ନିଜେ ବିଷୟଯୁକ୍ତ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ହିନସ୍ତା କରେ ।''

ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ମନ । ମନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଙ୍କୁ ବିଷୟ ଭୋଗ ନିମନ୍ତେ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇପାରେ ଅଥବା ବିଷୟ ଭୋଗରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିବା ପାଇଁ କହିପାରେ । ମାତ୍ର ମନୁଷ୍ୟର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବିଷୟ ଭୋଗ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରଥମେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଯାଇ ମନକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାନ୍ତି । ମନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଙ୍କୁ ଅଧିକ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦେବାପରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ମନକୁ କବ୍‌ଜା କରିଦିଅନ୍ତି । ସେତେବେଳେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ମନର ସ୍ୱାମୀ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଏହାପରେ ଆଉ ମଣିଷର ସୁଖ ପାଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ରହେ ନାହିଁ । ସ୍ୱାମୀ ଭୃତ୍ୟଙ୍କ ଅଧୀନରେ ରହି ସୁଖ ପାଇବା ସମ୍ଭବ କି ?

ମଣିଷ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ନିଜ ଶକ୍ତି ଅନୁସାରେ ମଦ୍ୟପାନ କରେ । କିନ୍ତୁ ଧାରାବାହିକ ମଦ୍ୟପାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ମଦ୍ୟପ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ମଦ ମଦ୍ୟପ ମଣିଷର ଜୀବନକୁ ପାନ କରିବାରେ ଲାଗେ ଓ ପରିଶେଷରେ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଆମର ମନ ଓ ଆମେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଙ୍କ ବଶ୍ୟତା ସ୍ୱୀକାର କରି ରହୁଥିବାରୁ ଦୁଃଖୀ ରହିଛେ । ଯୋଗୀ, ସାଧୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଙ୍କୁ ସଂଯମ କରିଥିବାରୁ ସୁଖୀ ଓ ଆନନ୍ଦରେ ରହିଥାନ୍ତି । ବିଷୟ ଚିନ୍ତନ ପ୍ରଭୁଭକ୍ତିର ବାଧକ ହୋଇଥାଏ । ଆମେ ହୁଏତ ଈଶ୍ୱର ସ୍ମରଣ କରିପାରୁ ନଥିବା, ତେବେ ସାଂସାରିକ ବିଷୟ ଚିନ୍ତନ କେବେ ବି ଯେପରି ନ କରୁ ସେଥିପ୍ରତି ସାବଧାନ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମନକୁ କୌଣସି ସମୟରେ ବିଷୟ ଆଡ଼କୁ ଯିବାକୁ ଦେବାନାହିଁ । ମନକୁ ନିଜ ଅଧୀନରେ ରଖି ମୋ' (ଈଶ୍ୱରଙ୍କ)ଠାରେ ଏକାଗ୍ର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରେ ମନକୁ ଲୟ କରିବା ହେଉଛି ମହାନ୍ ଯୋଗ । ଉଦ୍ଧବ । ଏମିତି ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ କର୍ମ, ଯଜ୍ଞ, ସତ୍ୟ, ଦମ, ଶମ, ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ, ତପ, ଦାନ, ବ୍ରତ, ଯମ, ନିୟମ କଲ୍ୟାଣଦାୟୀ କେତେକ ମହାନ୍ ସାଧନ । କିନ୍ତୁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ସାଧନ ହେଉଛି ମୋ'ଠାରେ ଭକ୍ତି । ଭକ୍ତି ସକଳ ପାପକୁ ଜାଳି ଭସ୍ମ କରିଦିଏ ।

ମୋତେ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ଅନନ୍ୟ ଭକ୍ତିର ଯେତେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅଛି, ସେପରି ସାମର୍ଥ୍ୟ ଯୋଗ, ସାଂଖ୍ୟ, ବେଦାଧ୍ୟୟନ, ତପ, ତ୍ୟାଗ ଆଦିରେ ନାହିଁ ।

ଉଦ୍ଧବ ! ମୁଁ ହେଉଛି ସନ୍ଥଙ୍କ ପ୍ରିୟତମ ଆତ୍ମା । ମୁଁ ଅନନ୍ୟ ଭକ୍ତି ଓ ଅନନ୍ୟ ଶ୍ରଦ୍ଧାରେ ଧରାପଡ଼ିଯାଏ ।

ମୋତେ ପାଇବା ପାଇଁ ଏହା (ଭକ୍ତି ଓ ଅନନ୍ୟ ନିଷ୍ଠା) ହେଉଛି ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ । ମୋର ଅନନ୍ୟ ଭକ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ (ମଣିଷଙ୍କୁ) ପବିତ୍ର କରିଦିଏ, ଜାତିଦୋଷରୁ ମୁକ୍ତ କରିଦିଏ, ଚାଣ୍ଡାଳ ବି ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।'' କଥା ହେଉଛି, ଭଗବାନଙ୍କ ଭକ୍ତିରେ ଶରୀର ପିଗିଳିଯିବା ଉଚିତ, ପୁଲକିତ ହୋଇ ଉଠିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଚିତ୍ତ ଗଦ୍‌ଗଦ୍ ହୋଇଯିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଚକ୍ଷୁରୁ ଆନନ୍ଦାଶ୍ରୁ ନିଗିଡ଼ି ପଡ଼ିବା ଆବଶ୍ୟକ, ତଥା ଭଗବାନଙ୍କର ଭକ୍ତିର ଗଙ୍ଗାରେ ଚିତ୍ତର ବହିରଙ୍ଗ ଓ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବୁଡ଼ି ଉଠୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଜୀବ ଶୁଦ୍ଧ ହେବାର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟ ନାହିଁ ।

ପ୍ରକୃତ ଭକ୍ତର ବାଣୀ ଭଗବତ୍ ପ୍ରେମରେ ଗଦ୍‌ଗଦ୍ ହୁଏ, ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର କ୍ଷଣ ନିମନ୍ତେ ଚକ୍ଷୁଯୁଗଳରୁ ବିରହ ବିଳାପର ଅଶ୍ରୁ ନିଗିଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହେଉ ନଥାଏ, ପୁଣି ଭକ୍ତ କେବେ କେବେ ଖୁଲି ଖୁଲି ହସିବାରେ ଲାଗେ, ଲଜ୍ୟା ସଙ୍କୋଚ ତ୍ୟାଗ କରି ଉନ୍ମାଦାବସ୍ଥାରେ ନୃତ୍ୟ କରିବାରେ ଲାଗେ । ଏପରି ଭକ୍ତ କେବଳ ନିଜର ନୁହେଁ, ସାରା ସଂସାରକୁ ପବିତ୍ର କରିଦିଏ ।

ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଚୈତନ୍ୟ ଦେବଙ୍କ ପାଖରେ, ତାଙ୍କର କେତେକ ସହଯୋଗୀଙ୍କ ପାଖରେ ଭଗବଦ୍ ଭକ୍ତିର ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖି ଦର୍ଶକ ଆତ୍ମହରା ହୋଇ ଯାଇଥିବା ଆମେ ଜାଣିଛେ । ଭକ୍ତ ତ ଆତ୍ମବିଭୋର ହୋଇ ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ଶୂନ୍ୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଥାଏ । ଈଶ୍ୱର ହେଉଛନ୍ତି ଜୀବର ବାସ୍ତବିକ୍ ସ୍ୱରୂପ । କର୍ମ-ବାସନାରୁ ମୁକ୍ତି ହୋଇଯିବା ମାତ୍ରେ ଜୀବ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ସହସା ପାଇଥାଏ । ସୁନାକୁ ଅଗ୍ନିରେ ଉତ୍ତପ୍ତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସୁନା ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ । ସେହିଭଳି ଭକ୍ତି-ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଜୀବ ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ । ଭଗବାନଙ୍କର ପରମ-ପବିତ୍ରକାରିଣୀ ଲୀଳା କଥା ଶ୍ରବଣ ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତର ଧୂଳି ଅପସରିବାରେ ଲାଗେ । କ୍ରମଶଃ ସୂକ୍ଷ୍ମବସ୍ତୁର, ବାସ୍ତବିକ ତତ୍ତ୍ୱର ଦର୍ଶନ ହେବାରେ ଲାଗେ ।

ପୁରୁଷ ସବୁ ସମୟରେ ବିଷୟ-ଚିନ୍ତନ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଫଳରେ ତାର ଚିତ୍ତ ବିଷୟରେ ମଜ୍ଜି ରହିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଯିଏ ମୋତେ ସ୍ମରଣ କରୁଥାଏ, ତାହାର ଚିତ୍ତ ମୋ'ଠାରେ ତଲ୍ଲୀନ ହୋଇଯାଏ ।''

ଈଶ୍ୱର ଶୁଦ୍ଧଚିତ୍ତରେ ଦୃଶ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଶୁଦ୍ଧଚିତ୍ତ ମଣିଷ ଅତିଶୀଘ୍ର ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଦର୍ଶନ ପାଇଥାଏ । ଏଥି ନିମନ୍ତେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଉପାୟଠାରୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ସବୁ ସମୟରେ ସ୍ମରଣ କରୁଥିବା ଉଚିତ ।

ଚିତ୍ତଶୁଦ୍ଧି ନିମିତ୍ତ ମଣିଷକୁ ସଂଯମୀ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପ୍ରେମୀଙ୍କ ସଙ୍ଗ ଦୂର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଚୈତନ୍ୟ ଦେବଙ୍କ ଜୀବନୀ ପଢ଼ିଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ସଙ୍ଗ ତ୍ୟାଗର କଠିନ ସଂଯମତା ଆମେ ଜାଣିପାରିବା । ଛୋଟ ହରିଦାସ ଜଣେ ଅନନ୍ୟ ସାଧାରଣ ଭକ୍ତଙ୍କୁ ମାଗି ଭିକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଚାଉଳ ଆଣିଥିଲେ । ବାସ୍, ଏତିକି କଥାରେ ଚୈତନ୍ୟ ମହାପ୍ରଭୁ ଛୋଟ ହରିଦାସଙ୍କୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିଥିଲେ । ଛୋଟ ହରିଦାସ ବି କିଛି କମ୍ ସାଧକ-ଭକ୍ତ ନ ଥିଲେ । ସେ ଏହି ସାମାନ୍ୟ ତ୍ରୁଟି ପାଇଁ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ପଶ୍ଚାତାପ କରି କିପରି ପରିଶେଷରେ ପ୍ରାଣ ହାରିଦେଲେ, ଜାଣିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗେ ।

ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗଙ୍କୁ ଦୃଢ଼ କରେ ଯୋଗ

ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ, ସୁନ୍ଦର ଓ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବା ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ସହ ମାନସିକ ଯୋଗର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନର ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ଆମେ ଆମ ଶରୀରର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ଭୁଲିଯାଉଛେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ଅନେକ ରୋଗର ଶିକାର ହେଉଛେ । ତେଣୁ ଶରୀରକୁ ଫିଟ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଯୋଗକୁ ହିଁ ଆମକୁ ବିକଳ୍ପ ଭାବେ ଆପଣେଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୁଏ, ଯାହା ଆମ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତ

କରିଥାଏ । ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ମଜଭୁତ ନିଦ୍ରାଜନିତ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଯୋଗୁ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଯଦି ଆପଣ ନିୟମିତ ଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତଚାପକୁ ବି ଏହା ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ । ଜର୍ମାନୀ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଏକ ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ଠିକ୍ ରଖିବା ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ଯୋଗର ମଧ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ବିଭ୍ରାନ୍ତିକର ବିଜ୍ଞାପନରେ ଅଙ୍କୁଶ

ଡକ୍ଟର ପ୍ରଦୀପ ମହାପାତ୍ର

ପ୍ରାକ୍ତନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ସାମ୍ବାଦିକତା ବିଭାଗ

ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

ଗଣମାଧ୍ୟମର ବ୍ୟାପ୍ତି ଓ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ସଂପୃକ୍ତି ସହ ବିଜ୍ଞାପନର ଗୁରୁତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ସମତାଳରେ ବୃଦ୍ଧିପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଭୂଖଣ୍ଡରେ ସପ୍ତଦଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ମୁଦ୍ରିତ ଗଣମାଧ୍ୟମ ପ୍ରସାର କାଳରେ ପତ୍ରପତ୍ରିକାରେ ସମ୍ବାଦ, ଅଭିମତ, ସୁଚନା, କ୍ରୀଡ଼ା-କୌତୁକ ଓ ସାହିତ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍ପାଦ, ସେବା ଓ ମତବାଦ ପ୍ରଚାର ନିମନ୍ତେ ବିଜ୍ଞାପନ ପ୍ରକାଶନ ଧାରା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆର ଲୋକପ୍ରିୟତା, ବିକଶିତ ରାଷ୍ଟ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ଦୈନିକ ୧୨ ଘଣ୍ଟା ଯାଏଁ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ଗଣମାଧ୍ୟମ ମଞ୍ଚମାନଙ୍କରେ ଉପସ୍ଥିତି ଏବଂ ଡ଼ିଜିଟାଲ ପରିବେଶରେ ଭୌଗୋଳିକ ସୀମାପାର ଅନୁଭୂତି ବିଜ୍ଞାପନ ପ୍ରକାଶନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୂତନ ଅଧ୍ୟାୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ।

ପିଲାଙ୍କ ମିଠେଇ ଠାରୁ ପରିଣତ ବୟସରେ ଶୋକ ପ୍ରଶମନ, ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷାରୁ ଉଗ୍ରବାଦ ପ୍ରସାର ଯାଏଁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ବୈଧ ଓ ଅବୈଧ ଉଭୟ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନରେ ବିଜ୍ଞାପିତ କରିବା ଉଦ୍ୟମ ଅବ୍ୟାହତ ରହିଛି । ବିଜ୍ଞାପନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏକ ସାମାଜିକ ଆବଶ୍ୟକତାରେ ପରିଣତ ହୋଇ ସାରିଥିବା ସ୍ଥଳେ ବିଳମ୍ବରେ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ଭାରତରେ ବିଭ୍ରାନ୍ତିକର ବିଜ୍ଞାପନରେ ଅଙ୍କୁଶ ନିମନ୍ତେ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ପ୍ରଣୟନଜନିତ ପ୍ରଶାସନିକ ପଦକ୍ଷେପକୁ ବିଭିନ୍ନ ମହଲରେ ସ୍ୱାଗତ କରାଯାଇଛି ।

ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଉପଭୋକ୍ତା ବ୍ୟାପାର ବିଭାଗ ଅଧୀନସ୍ଥ କେନ୍ଦ୍ର ଉପଭୋକ୍ତା ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରାଧିକରଣ 'ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ କନଜ୍ୟୁମର ପ୍ରୋଟେକସନ ଅଥରିଟି' ପକ୍ଷରୁ ୨୦୨୨ ଜୁନ ୧୦ ତାରିଖ ଦିନ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ସ୍ୱାର୍ଥ ସୁରକ୍ଷାର୍ଥେ ବିଭ୍ରାନ୍ତିକର ବିଜ୍ଞାପନ ଓ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ଅନୁମୋଦିତ ଭ୍ରମାତ୍ମକ ବିଜ୍ଞାପନ ନିରାକରଣ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ୨୦୨୨ 'ଗାଇଡ଼ଲାଇନ୍ସ ଅନ ପ୍ରିଭେନସନ ଅଫ ମିସଲିଡ଼ିଙ୍ଗ ଏଡ଼ଭାଟାଇଜମେଣ୍ଟସ ଏଣ୍ଡ ଏଣ୍ଡୋର୍ସମେଣ୍ଟ ଫର ମିସଲିଡ଼ିଙ୍ଗ ଏଡ଼ଭାଟାଇଜମେଣ୍ଟସ' ଜାରି କରିଛି ।

ଏଥିରେ ଏକପକ୍ଷରେ ବିଜ୍ଞାପକଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଆଧାରହୀନ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି, ଅତିରଞ୍ଜିତ ଓ ଅବାନ୍ତର ଦାବି, ମିଥ୍ୟା ସୂଚନା ଇତ୍ୟାଦି ବିଜ୍ଞାପିତ କରିବା ବାରଣ କରାଯାଇଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅପରପକ୍ଷେ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ସୂଚନା ପ୍ରାପ୍ତି ଓ ଚୟନ ତଥା ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଉତ୍ପାଦ ଓ ସେବା ବିରୋଧରେ ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାର ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ୟମ ହୋଇଛି । ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ବିଷୟ ଏହିଯେ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ଅନୁପାଳନରେ ଅବହେଳା ନିମନ୍ତେ ମୋଟା ଅର୍ଥ ଜରିମାନା ଆଦାୟ ପ୍ରାବଧାନ କରାଯାଇଛି ।

ଭାରତୀୟ ବିଜ୍ଞାପନ ପରିଧିରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ଅନୁମୋଦନ 'ଏଣ୍ଡୋର୍ସମେଣ୍ଟ' ଏବଂ ଛାୟା ବିଜ୍ଞାପନ 'ସାରୋଗେଟ' ଅବୈଧ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଏଣ୍ଡୋର୍ସମେଣ୍ଟ ବିଜ୍ଞାପନ ଆମ ଦେଶରେ 'କୋଭିଡ଼-୧୯' ମହାମାରୀ କାଳରେ ବ୍ୟାପକ ମାତ୍ରାରେ ବୃଦ୍ଧି ହିସାବ କରାଯାଇଥିଲା । 'ଟିଏଏମ ଇଣ୍ଡିଆ' ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ ୨୦୨୦ ତୁଳନାରେ ୨୦୨୧ରେ ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ୪୪ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲା । ଆଲୋଚ୍ୟ ବର୍ଷ ଟେଲିଭିଜନରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ବିଜ୍ଞାପନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ୨୭ ପ୍ରତିଶତ ଏଣ୍ଡୋର୍ସମେଣ୍ଟ ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ ।

ଏହି ବର୍ଗର ବିଜ୍ଞାପନରେ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଅଭିନେତା ଓ ୧୩ ପ୍ରତିଶତ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ ସାମିଲ ଥିଲେ । ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଅଭିନେତା ଓ କ୍ରୀଡ଼ାବିତମାନେ ସାମାଜିକସ୍ତରରେ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ଚରିତ୍ର ଥିବା ହେତୁ ବିଜ୍ଞାପକମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଅନୁମୋଦିତ ବିଜ୍ଞାପନରେ ଆଧାରହୀନ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି, ଅତିରଞ୍ଜିତ ଦାବି ଓ ମିଥ୍ୟା ସୂଚନା ପ୍ରସାରଣରେ ସମର୍ଥ ହେଉଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥାଏ । ନୂତନ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରକାଶିତ ବିଜ୍ଞାପନରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ପ୍ରସିଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ 'ସେଲିବ୍ରିଟି' ବିଜ୍ଞାପନରେ ପ୍ରସାରିତ ବାର୍ତ୍ତା ନିମନ୍ତେ ଦାୟୀ ରହିବେ ଏବଂ ଆଇନ ଉଲଂଘନରେ ଜରିମାନାରେ ଦଣ୍ଡିତ ହେବେ ।

ଆମ ଦେଶରେ ମଦ୍ୟ ଓ ତମାଖୁଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟର ବିଜ୍ଞାପନ ପ୍ରଦର୍ଶନ ବାରଣ ଥିବା ସ୍ଥଳେ ଏହି ଦୁଇ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଛାୟା ବିଜ୍ଞାପନ 'ସରୋଗେଟ' ବିଜ୍ଞାପନର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ଲାଗି ରହିଆସିଛି । ମଦ୍ୟ ବ୍ରାଣ୍ଡର ପ୍ରଚାର ନିମନ୍ତେ ସୋଡ଼ା, ପାନୀୟଜଳ ବୋତଲ, ସଙ୍ଗୀତ ଲେବଲ ଭଳି ଛାୟା ବିଜ୍ଞାପନ ପ୍ରଚଳିତ । ସେହିପରି ତମାଖୁଯୁକ୍ତ ଜର୍ଦା ଓ ପାନମସଲା ବ୍ରାଣ୍ଡ ବିଜ୍ଞାପିତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସାଦା ପାନ ମସଲା, ଅଳାଇଚ ଭଳି ନକଲ ବିଜ୍ଞାପନ ପ୍ରଚାରିତ ।

ନିକଟ ଅତୀତରେ ବହୁ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ତାରକା ଏଭଳି ଛାୟା ବିଜ୍ଞାପନ ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି ନିନ୍ଦିତ ହୋଇଥିଲେ । ଅମିତାଭ ବଚ୍ଚନ ଓ ରଣବୀର ସିଂ ଗୋଟିଏ ବ୍ରାଣ୍ଡର ପାନମସଲା ଏବଂ ଶାହରୁଖ ଖାନ, ଅଜୟ ଦେବଗାନ ଓ ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ଅନ୍ୟ ଏକ ବ୍ରାଣ୍ଡର ପାନମସଲା ବିଜ୍ଞାପନରେ ଅବତୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଘଟଣା । ସଞ୍ଜୟ ଦତ୍ତ ଏକ ବ୍ରାଣ୍ଡ ସୋଡ଼ାର ବିଜ୍ଞାପନ ଅନୁମୋଦନ କରିଥାନ୍ତି ।

ଆଇନତଃ ବିଜ୍ଞାପନ ନିଷିଦ୍ଧ ଥିବା ଦ୍ରବ୍ୟସମୂହ ମୁଖ୍ୟତଃ ମଦ୍ୟ ଓ ତମାଖୁଜାତ ଉତ୍ପାଦର ବିଜ୍ଞାପନ ବାରଣ ନିମନ୍ତେ ଦେଶରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଆଇନ ପ୍ରଚଳିତ । 'ଦି କେବଲ ଟେଲିଭିଜନ ନେଟୱାର୍କସ (ରେଗୁଲେସନ) ଆକ୍ଟ ୧୯୯୫'ରେ ଏହି ସବୁ ସାମଗ୍ରୀର ପ୍ରଚାର ନିଷିଦ୍ଧ । ଫଳରେ ପ୍ରଶାସନର ତୃଣମୂଳ ସ୍ତରରୁ ବାରଣ ସଂଭବ । ସେହିପରି ବିଜ୍ଞାପନ ବ୍ୟବସାୟରେ ସଂପୃକ୍ତ ସଂସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକର ଶୀର୍ଷ ସଂଗଠନ 'ଆଡ଼ଭାଟାଇଜିଂ ଷ୍ଟାଣ୍ଡର୍ଡସ କାଉନସିଲ ଅଫ ଇଣ୍ଡିଆ' ପକ୍ଷରୁ ଆତ୍ମ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଧାରାରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ଲାଗୁ କରାଯାଇଥାଏ । ତେବେ ପ୍ରକୃତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ସନ୍ତୋଷଜନକ ଫଳାଫଳ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେନାହିଁ ।

'ଲୋକାଲ ସର୍କଲ' ନାମକ ଏକ ବିଜ୍ଞାପନ ଗବେଷଣା ସଂସ୍ଥା ପକ୍ଷରୁ ମହାମାରୀ କାଳରେ ବିଜ୍ଞାପନର ଗୁଣବତ୍ତା ଯାଞ୍ଚ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଦେଶର ୩୧୨ ଗୋଟି ଜିଲ୍ଲାରେ ୩୩ ହଜାର ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କୁ ନମୁନାଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରି ମତାମତ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରାୟ ୭୦ ପ୍ରତିଶତ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ବିଗତ ଦୁଇ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଭ୍ରମାତ୍ମକ ବିଜ୍ଞାପନ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥିବା ସୂଚିତ କରିଥିଲେ ।

କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରଣୀତ ୨୦୧୯ରେ ଉପଭୋକ୍ତା ସୁରକ୍ଷା ଆଇନ 'କନଜ୍ୟୁମର ପ୍ରୋଟେକସନ ଆକ୍ଟ'ରେ ଉଭୟ 'ଏଣ୍ଡୋର୍ସମେଣ୍ଟ' ଓ 'ସାରୋଗେଟ' ବିଜ୍ଞାପନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିମନ୍ତେ କଟକଣା ଉଲ୍ଲେଖିଥିଲା । 'ଏଣ୍ଡୋର୍ସମେଣ୍ଟ' କ୍ଷେତ୍ରରେ ମିଥ୍ୟା ସୂଚନା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କୁ ଦାୟୀ କରାଯିବା ପ୍ରାବଧାନ ରହିଥିଲା । ଆଲୋଚ୍ୟ ଆଇନର ଧାରା ୧୦ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରାଧିକରଣ ଗଠିତ ହୋଇ ଧାରା ୧୮ ବଳରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ଘୋଷିତ ହୋଇଛି ।

ପ୍ରାଧିକରଣ ପକ୍ଷରୁ ଆଇନ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ପ୍ରତି ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ । ଆଇନ ଉଲଂଘନରେ ବିଜ୍ଞାପିତ ଦ୍ରବ୍ୟର ଉତ୍ପାଦକ, ବିଜ୍ଞାପନ ପ୍ରସାରକ ଏବଂ ବିଜ୍ଞାପନରେ ଅବତୀର୍ଣ୍ଣ ଅନୁମୋଦକଙ୍କୁ ଦଶ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଜରିମାନାର ପ୍ରାବଧାନ ରହିଛି । ପୁନର୍ବାର ଉଲଂଘନରେ ୫୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଜରିମାନାରେ ଦଣ୍ଡିତ କରାଯାଇପାରିବ । ସେହିପରି ଅନୁମୋଦକଙ୍କୁ ପ୍ରଥମ ଅପରାଧ ନିମନ୍ତେ ବର୍ଷେ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅପରାଧ ନିମନ୍ତେ ତିନି ବର୍ଷ ଯାଏଁ ବିଜ୍ଞାପନ ଅନୁମୋଦନରୁ କ୍ଷାନ୍ତ ରହିବା ଲାଗି ବାଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ ।

ଦେଶରେ ଯେଉଁ ଦ୍ରବ୍ୟସମୂହର ବିଜ୍ଞାପନ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଆଇନତଃ ବାରଣ କରାଯାଇଛି ସେଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ 'ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ କନଜ୍ୟୁମର ପ୍ରୋଟେକସନ ଅଥରିଟି' ଦ୍ୱାରା ୨୦୨୨ରେ ଜାରି କରାଯାଇଥିବା ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ଲାଗୁ ହେବ । ତେବେ ମଦ୍ୟ ଓ ତମାଖୁଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ବିକ୍ରୀ ଓ ଟିକସ ଆଦାୟ ବଳବତ୍ତର ରହିଥିବା ସ୍ଥଳେ ଏବଂ ଯେକୌଣସି ବ୍ୟବସାୟ ପ୍ରସାର ନିମନ୍ତେ ବିଜ୍ଞାପନ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସାଧନ ଥିବା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବିଜ୍ଞାପନ ବାରଣ କରାଯିବା ବିରୋଧରେ ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀ ମତ ପୋଷଣ କରିଥାନ୍ତି । ସେହିପରି ବିଜ୍ଞାପନ ଅନୁମୋଦନ 'ଏଣ୍ଡୋର୍ସମେଣ୍ଟ' ଲାଗି ଅନୁମୋଦକଙ୍କୁ ଦାୟୀ ଓ ଦଣ୍ଡିତ କରାଯିବା ଅସଙ୍ଗତ ବୋଲି ଅନ୍ୟ ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଯୁକ୍ତି ବାଢ଼ିଥାନ୍ତି । ପ୍ରସ୍ତୁତକର୍ତ୍ତା ଓ ବିଜ୍ଞାପନ ପ୍ରସାରକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ଅନୁମୋଦକ ବିଜ୍ଞାପନରେ ଅବତୀର୍ଣ୍ଣ ହେଉଥିବା ସ୍ଥଳେ ତାଙ୍କୁ ଦାୟୀ କରାଯିବା ଅସଙ୍ଗତ ବୋଲି ମତ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି ।

ମାର୍ଗଦର୍ଶିକାରେ ବିଜ୍ଞାପନ ପ୍ରସାରଣର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ପ୍ରଲୋଭନ ବିଜ୍ଞାପନ 'ବିଟ୍ ଏଡ଼ଭାଟାଇଜମେଣ୍ଟ', ଉପହାର ବିଜ୍ଞାପନ 'ଫ୍ରି କ୍ଲେମ ଏଡ଼ଭାଟାଇଜମେଣ୍ଟ', ବୈଧାନିକ ଘୋଷଣା 'ଡ଼ିସକ୍ଲେମରସ' ତଥା ଶିଶୁ-ଅନୁକୂଳ ବିଜ୍ଞାପନ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଇତ୍ୟାଦି ନୀତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

ଭାରତରେ ବିଜ୍ଞାପନ ନିଷିଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା କେତେକ ସାମଗ୍ରୀର ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବଜାର ଦ୍ରୁତଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ହେତୁ ବିଜ୍ଞାପନ ବାରଣ ବାରମ୍ବାର ଉଲଂଘନ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣରେ ବଜାର ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ 'ଆଇଏମଏଆରସି'ର ବିବରଣୀ ଅନୁଯାୟୀ ପାନମସଲା ବ୍ୟବସାୟ ୨୦୨୧ରେ ପ୍ରାୟ ୪୨ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କା ହିସାବ କରାଯାଇଥିବା ସ୍ଥଳେ ୨୦୨୭ରେ ୫୩ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କାରେ ପହଞ୍ଚିବା ଆକଳନ କରାଯାଏ । ଏଭଳି ବିପୁଳ ଅର୍ଥ ସମୃଦ୍ଧ ବ୍ୟବସାୟରେ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ବିଜ୍ଞାପନ ପ୍ରଦର୍ଶନରୁ କ୍ଷାନ୍ତ ରଖିବା କାଠିକର ପାଠ । ଅବଶ୍ୟ ନୀତିନିୟମ ବିରୁଦ୍ଧାଚରଣ ରୋକିବା ନିମନ୍ତେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରାଧିକରଣ ଗଠନ ଓ ଜରିମାନା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆଶା ସଂଚାର କରେ । ବିଜ୍ଞାପନ ବୃତ୍ତିଗତ ଶୀର୍ଷ ଅନୁଷ୍ଠାନ 'ଏଡ଼ଭାଟାଇଜିଂ ଷ୍ଟାଣ୍ଡାର୍ଡସ କାଉନସିଲ ଅଫ ଇଣ୍ଡିଆ' ପକ୍ଷରୁ ମଧ୍ୟ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ଜାରିକୁ ସ୍ୱାଗତ କରାଯାଇଛି ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ଚୌରାଶି ଲକ୍ଷ ଯୋନିରେ ଭ୍ରମିତ ହେଉଥିବା ପ୍ରାଣୀ ଭଗବତ୍ କୃପାରୁ ମନୁଷ୍ୟ ଯୋନି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମାନବ ଜୀବନର ଏକମାତ୍ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଆତ୍ମ କଲ୍ୟାଣ ଅର୍ଥାତ୍ ଜନ୍ମ, ମରଣ ବନ୍ଧନ ବା ଆବାଗମନ ଚକ୍ରରୁ ମୁକ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟ ଯୋନିର ଅତିରିକ୍ତ ସମସ୍ତ ଯୋନିରେ ଜୀବ ନିଜ କର୍ମାନୁସାରେ କେବଳ ଭୋଗ କରିଥାଏ । ମାତ୍ର ମନୁଷ୍ୟକୁ ହିଁ ଈଶ୍ୱର କୃପାରୁ ବିବେକାନୁମୋଦିତ କର୍ମ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏହି ସାମର୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ପୁରାପୁରି ସଫଳ ସେତେବେଳେ ହୁଏ, ଯେତେବେଳେ ଶରୀର ଏବଂ ମନ, ଉଭୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱସ୍ଥ ରହନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସାବଧାନ ରହିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ଶରୀରର ପ୍ରକୃତି ତ ସୁସ୍ଥ ରହିବା । ଆମେ ଆମର ଅସାବଧାନତା କାରଣରୁ ଅସ୍ୱସ୍ଥ ହୋଇଯାଉ । କେବେ କେବେ ପାରବ୍ଧବଶାତ୍ ନିଜର ପୂର୍ବକୃତ ପାପର କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ଆକସ୍ମିକ ରୂପରେ କୌଣସିନା କୌଣସି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ । ନିଜ ନିଜ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଆମ ଋଷି ମହର୍ଷିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସଦାଚାର ଏବଂ ଶୌଚାଚାରର ଅନ୍ତର୍ଗତ ମାନବ ପାଇଁ ଜୀବନ ଚର୍ଯ୍ୟା ଏବଂ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଯାହାର ପାଳନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବୁଦ୍ଧିରେ କରି ପାରିଲେ, ଲୋକ ପରଲୋକ ଉଭୟ ସୁଧୁରିଯାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଇହଲୋକରେ ତ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥ ରହି ସୁଖ ଭୋଗ କରେ ଏବଂ ପରଲୋକରେ ମଧ୍ୟ ପୁଣ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ନିଜର କଲ୍ୟାଣ ପଥର ପଥିକ ହୋଇପାରେ । ବାସ୍ତବରେ ଶାସ୍ତ୍ରରେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟାକର୍ତ୍ତବ୍ୟର ଯେଉଁ ବିଧାନ ରହିଛି, ତାହା ଭଗବଦାଜ୍ଞା ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ବିଶ୍ୱାସ ପୂର୍ବକ ଆସ୍ଥା ସହିତ ପାଳନ କରିପାରିଲେ ଇହଲୋକରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆଦି ପାଇଁ ପରମ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଭଗବତ୍ ପ୍ରାପ୍ତିର ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ସଦାଚାର ସମ୍ପନ୍ନ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ସୁସ୍ଥ, ମନ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧି ନିର୍ମଳ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତାହାର ଅନ୍ତଃକରଣ ଶୀଘ୍ର ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ । ଶୁଦ୍ଧ ଅନ୍ତଃକରଣ ହିଁ ବସ୍ତୁତଃ ଭଗବାନଙ୍କ ଚିନ୍ତନ ଏବଂ ଧ୍ୟାନର ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିରେ ଭଗବାନଙ୍କ ସ୍ଥିର ଆସନ ଲାଗି ଯାଇଥାଏ । ସଦାଚାରୀର ହୃଦୟରେ ଭଗବାନ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ ବାସ କରନ୍ତି । ଏଣୁ ମନୁଷ୍ୟ ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ ଆଚାର ଜାଣିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଖାଲି ଜାଣିଲେ ହେବ ନାହିଁ, ତାକୁ ଯଥାବିଧି ପାଳନ ମଧ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ।

ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରର ଉପାଦେୟତା

ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାର ଏକ ବୃହତ୍ ପରିବାର ଅଟେ । ଏଥିରେ ଅନେକ ସଦସ୍ୟ ଥାଆନ୍ତି । ଏହା ଦୁଇ ବା ଦୁଇରୁ ଅଧିକ ପ୍ରାଥମିକ ପରି ବାରର ସଂଗ୍ରହ ଅଟେ । ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ନିଜର ଏକ ସାଧାରଣ ନିବାସ ଥାଏ । ଏମାନେ ସମସ୍ତେ ଧର୍ମ, କର୍ମ, ଶାସନ, ପ୍ରବନ୍ଧନ ତଥା ଭୋଜନ ଆଦି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏକୀକୃତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏ ସନ୍ଦର୍ଭରେ ଇରାବତୀ କର୍ଵେ କହିଛନ୍ତି- ଏକ ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାର ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସମୂହ ଅଟେ, ଯେଉଁମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଗୋଟିଏ ଘରେରହନ୍ତି । ଏମାନେ ଗୋଟିଏ ରୋଷେଇର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଏମାନେ ସମସ୍ତ ସମ୍ପତ୍ତିର ସମ୍ମିଳିତ ମାଲିକ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ବର୍ତ୍ତମାନର ଏହି ସ୍ୱାର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟରେ ଏକଲା ପରିବାରର ଉଦାସୀନତା ଏକ ସୁଖଦ ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରର ଇଚ୍ଛା ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର । ବର୍ତ୍ତମାନ ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭବ କରାଯାଉଛି । ମହାନଗର ଗୁଡ଼ିକରେ ଲୋକେ ଏବେ ପରିବାରକୁ ସଂଯୁକ୍ତ ରଖିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ଆମ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ବିଶେଷତା ହେଉଛି- ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାର । ଏ ଦିଗକୁ ଫେରିବା ଏକ ଶୁଭ ସଂକେତ । ଏକାଠି ରହିବା ଆମର ପ୍ରବୃତ୍ତି ନୁହେଁ, ବରଂ ପ୍ରକୃତି । ପ୍ରକୃତିର ବିପରୀତ ଆମେ ଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଉପନ୍ନ ହୋଇ ସାମନାକୁ ଆସିଛି, କିନ୍ତୁ ଏବେ ଆମେ ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରର ଧାରଣାକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିବାର କୁପରିଣାମ ବିଷୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅବଗତ ହେଲେଣି ।

‘ପରିବାର’ ଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇ ପରିବାର ନିର୍ମିତ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସେହି ପରିବାରର ମହତ୍ତ୍ୱ ପରିବାର ଭଳି ହୋଇ ନଥାଏ । ଅଲଗା ହେବା ପରେ ବି ଭାଙ୍ଗିଯିବାର ପୀଡା ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଏହି ପୀଡ଼ାର ଅନୁଭବ ସେହି ପରିବାର ପ୍ରତିକ୍ଷଣ କରିଥାଏ । ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ଚିନ୍ତା ହେଉ ବା ଚିନ୍ତନ ହେଉ, ଉଭୟରେ ସଂଯୁକ୍ତ ଭାବ ରହିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଚିନ୍ତନରେ ସମାନତା ହେବ ଓ ଚିନ୍ତାରେ ସାମୂହିକତା ରହିବ ତ ତାହା ସ୍ୱୟଂ ବାଣ୍ଟି ହୋଇଯିବ । ଚିନ୍ତନରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ବିଚାରରୁ ଉପନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟି ପରିବାରକୁ ବାନ୍ଧିଥାଏ । ସେହି ଚିନ୍ତା ଯେବେ ସାମୂହିକ ହୋଇଥାଏ ତ ତାହା ମଧ୍ୟ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ବିଶେଷତା ହେଲା, ପରିଜନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜୀବନ୍ତ ସମ୍ପର୍କ ଓ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧୁରତା ରହିଥାଏ । କଟୁତାର କୌଣସି ସ୍ଥାନ ନ ଥାଏ । ‘ପରିବାର’ରେ ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରେରଣାରୁ ଆପଣାର ଯେଉଁ ଏକ ଭାବ ଆସିଥାଏ, ସେଥିରେ ସାରା ପରିବାର ବନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ । ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ଆପଣାର ମହତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଯାଏ । ସାନମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ବଡ଼ମାନଙ୍କର ସ୍ନେହ ରହିଥାଏ । ସ୍ନେହର ଏହି ବାତାବରଣ ବହୁତ ମଜଭୁତ ହୋଇଥାଏ । ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଚିନ୍ତା ସର୍ବଦା ଲାଗି ରହେ ।

ପୂରା ପରିବାରର ସମ୍ବନ୍ଧ ଦୃଢ଼ ଓ ମଜଭୁତ ହୋଇଥାଏ । ଭଉଣୀ, ଭାଇ, କକା-ଖୁଡ଼ୀ, ଜେଜେମା-ଜେଜେବାପା, ପିଉସୀ, ନାତି-ନାତୁଣୀ, ପୁଅ-ଝିଅ ସମସ୍ତେ ପରସ୍ପର ସହିତ ପ୍ରେମର ସୂତ୍ରରେ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଥାନ୍ତି । ସାନଯାଆ ହେଉ ବା ବଡ଼ଯାଆ ହେଉ, ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପିଲାମାନେ ନିଜର ଲାଗନ୍ତି । ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମ୍ବନ୍ଧର ପରିଭାଷା ସ୍ୱୟଂ ପରିଭାଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଘର କେବେହେଲେ ଖାଲି ରହେ ନାହିଁ । ଘର ନିର୍ଜନ ହୁଏ ନାହିଁ । ଘରେ ହର୍ଷଧ୍ୱନି ଲାଗି ରହେ । ମାଧୁର୍ଯ୍ୟ ଭାବ ସର୍ବଦା ଲାଗି ରହେ । କୌଣସି ଜିନିଷର ଅଭାବ ଅନୁଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ସମାଜ ଉପରେ ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରର ଭଲ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ‘ଆପଣା-ପର’ର ଭେଦଭାବ ନ ଥାଏ । ଖେଳରେ, ପାଠପଢ଼ାରେ, ଘରକାମରେ, ବଜାର ଯିବାରେ, ଘର-ବେମାରିରେ ରକ୍ତ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରର ପ୍ରଭାବ ମଧୁର ହୋଇଥାଏ । ଏକାକୀ ବିଶ୍ୱାସ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସଂଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ୱାସର ମହତ୍ତ୍ୱ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । କକା- ଖୁଡ଼ୀ ବା ଘରର ଯିଏ ବଡ଼, ତାଙ୍କର ବଡ଼ପଣିଆ ଓ ଯିଏ ସାନ, ତାଙ୍କର ଅପରିପକ୍ୱତାରେ ସର୍ବଦା ମନୋମାଳିନ୍ୟ ଲାଗି ରହେ । ପିଲାଦିନୁ ଏକମାତ୍ର ଏକତାର ସୂତ୍ରରେ ପୂରା ପରିବାରକୁ ଚଳାଇବା ନିଶ୍ଚିତ ଦିଶା ତ ଦେଇଥାଏ, ତାହା ସହିତ ଏକତା'ର ପ୍ରବଳତାକୁ ଆହୁରି ପ୍ରାକଟ୍ୟ କରିଥାଏ । ମିଳିମିଶି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା, ସାମୂହିକ ରୂପେ ଭୋଜନ କରିବା, ଏସବୁ ସଂସ୍କାରର ଉଦୟ ହୋଇଥାଏ । ଦୁଃଖ ଓ ସୁଖ ବାଣ୍ଟି ହୋଇଯାଏ । ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପରାୟଣତାର ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ପରସ୍ପରର ଦାୟିତ୍ୱକୁ ବୁଝିବା ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଦାନ । ମୁଣ୍ଡନରୁ ନେଇ ବିବାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂସ୍କାର ଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱରୂପ ଅଦ୍‌ଭୁତ । ଏହାର ଚର୍ଚ୍ଚା ଗାଁରୁ ନେଇ ସହର ଗୁଡ଼ିକରେ ବି ହୋଇଥାଏ । ସକାରାତ୍ମକତା ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଦାନ । ଏହି ଭାବ ପ୍ରାରମ୍ଭରୁ ହିଁ ଉପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ପରସ୍ପର ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ବୋଝ ନୁହେଁ, ବରଂ ଦାୟିତ୍ୱ ବୁଝାଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟର ପୂରକ ହୋଇ ରହିବାର କ୍ଷମତା ବଢ଼ିଥାଏ । ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରର ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ସଂସ୍କାର ସର୍ବଦା ଜୀବନ୍ତ ରହିଥାଏ । ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାର ଆଜିର ସବୁଠାରୁ ମହତୀ ଆବଶ୍ୟକତା । ସଂସ୍କାର ଧୀରେ ଧୀରେ ଘର, ପରିବାର ଓ ସମାଜରୁ ଲୁପ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ସଂଯୁକ୍ତରେ ‘ଯୁକ୍ତ’ ଅର୍ଥାତ୍ ଯୋଡ଼ିହେବାର ଭାବ ରହିଛି । ସର୍ବଦା ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ରହିବାର ଭାବ ସଂଯୁକ୍ତତାରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଆଜି ଏହି ଭାବ ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ।

ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ପୂରା ପରିବାର କେବଳ ପିଲାମାନଙ୍କର ନୁହେଁ, ବଡ଼ମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ସକାଳୁ ଉଠିବାରୁ ନେଇ ଶୋଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିନ୍ତା କରିଥାଏ । ଯଦି କେହି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ତ ସେ ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରର ମଜବୁତିରେ ମଜବୁତ ହୋଇଯାଏ । ସମସ୍ତେ ତା'ର ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । ସତତ ଚାଲିବା ପରିବାରର ସ୍ୱଭାବ ହୋଇଯାଏ । ପୂରା ପରିବାରରେ ଉଦାରତାର ଭାବ ନିତ୍ୟ ଉପନ୍ନ ଓ ମଜଭୁତ ହୋଇଥାଏ । “ଯେଉଁଠି ଥାଏ ଉଦାରତା, ସେଠାରେ ନ ଥାଏ ଦରିଦ୍ରତା” - ଏହି ଉକ୍ତି ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ଚରିତାର୍ଥ ହୋଇଥାଏ । - ଆଜି ପରିବାର ଓ ସମାଜର ଦିଶା ଭ୍ରମିତ ହୋଇଯାଉଛି । ଲୋକେ ବିବାହ ହେବା ମାତ୍ରେ ତତ୍କାଳ ଅଲଗା ରହିବାର ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି । ସ୍ଥିତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପନ୍ନ ହୋଇଯାଇଛି । ପରିବାରର ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ମୁଖ୍ୟ ଘରଦ୍ୱାର ବାଣ୍ଟିଦେବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ଘର ବି ଅଲଗା କରିଦେଉଛନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରର ଅଲଗା ସ୍ୱଭାବ, ଅଲଗା ଚଳଣି ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ବହୁତ ବିପଜ୍ଜନକ । ଆସିବା କି ଯିବାର ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ରହୁ ନାହିଁ । ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ସକାଳର ପୂଜନ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାର ଆରତିରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତି ଚମକ ଉପନ୍ନ କରିଥାଏ । ଆଜି ତ ସ୍ଥିତି ଖରାପରୁ ଖରାପ ହୋଇ ଚାଲିଛି । କେତେ ଏକାକୀ ରହି ପାରିବା ଏବଂ କେତେ ଶୀଘ୍ର ଏକାକୀ ହୋଇଯିବା, ଏଥିରେ ଲୋକେ ପାରଙ୍ଗମ ହେଉଛନ୍ତି । ସ୍ୱୟଂ ଓ ସ୍ୱୟଂ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ପରିବାରକୁ ହିଁ ନିଜର ପରିବାର ମାନୁଥିବା ଲୋକ ଅଧିକ ହୋଇ ଯାଉଛନ୍ତି ।

ଏଭଳି ବାତାବରଣରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବଦା ଏକାକୀ ପରି ଓ ଠକିହେବା ପରି ରହିଥାଏ । ଯଦି କେଉଁଆଡ଼େ ଯିବାର ଥାଏ ତ ପରିବାର ସହିତ ଯିବାକୁ ହୁଏ, କିମ୍ବା ପତ୍ନୀ-ପିଲାଙ୍କୁ ଏକାକୀ ଅଥବା ଅନ୍ୟ କାହାର ଭରସାରେ ଛାଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ହୁଏତ ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାର ବୋଝ ଲାଗୁଥିବ, କିନ୍ତୁ ଏକାକୀ ପରିବାର ତା'ଠାରୁ ବି ବଡ଼ ବୋଝ ହୋଇଯାଏ । ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାରେ ଏକାକୀ ହେବା ବାଧା ସାଜିଥାଏ । ପରିବାର ଦିନ ସାରା ଏକାକୀ ରହିଥାଏ ।

ଯଦି ପତି-ପତ୍ନୀ ଦୁହେଁ ଚାକିରୀ କରିଥାନ୍ତି ତ ପିଲାମାନେ ଏକାକୀ ହୋଇଯାନ୍ତି । ସବୁ କିଛି ଛିନ୍ନଭିନ୍ନ ହୋଇଯାଏ । ଯଦି କେହି ରୋଗରେ ପଡ଼ିଯାଏ ତ ବେଶୀ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । ଏହି କଷ୍ଟ ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ନ ଥାଏ । ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାର ଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇ ଏକାକୀ ରହିଲେ ଅନେକ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ । ସର୍ବପ୍ରଥମେ ନିଜ ପରିଜନମାନଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧ ହିଁ ଭୁଲି ହୋଇଯାଏ । କକା-ଖୁଡ଼ୀ, ଜେଜେବାପା-ଜେଜେମା, ପିଉସୀ, ଭାଇ, ଭଉଣୀ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭୁଲି ହୋଇଯାଏ । ସମସ୍ତେ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇଯାନ୍ତି ଏବଂ ‘ଆମେ ଦୁଇ-ଆମର ଦୁଇ’ରେ ସମସ୍ତ ସମ୍ବନ୍ଧକୁ ତିଳାଞ୍ଜଳି ଦେଇ ଦିଆଯାଏ । ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡ଼ିକର ସ୍ମରଣ ନୁହେଁ, ବିସ୍ମରଣର କ୍ରମ ଚାଲିଥାଏ । ଏକଲା ପରିବାର ବିପଜ୍ଜନକ ହୋଇଚାଲିଛି । ବଡ଼ଯାଆ-ଦେଢ଼ଶୁର, ସାନଯାଆ-ଦିଅର, ଭାଇ-ଭାଉଜ ଭଳି ସମ୍ବନ୍ଧ ଗୁଡ଼ିକରେ ନ୍ୟୂନତା ଦେଖାଯାଉଛି ।

ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ୧୦ମ ପୃଷ୍ଠାରେ

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ଗାଁର ଜଣେ ମହିଳା ଟ୍ରେନ୍‌ରେ ନିଜ କୁନି ପୁଅର କାଛା ବଦଳାଉଥିଲେ ।
ଏହା ଦେଖି ଜଣେ ସହରୀ ମହିଳା- ହଗିସ୍ ନାହିଁ କି ?
ଗାଁ ମହିଳା- ନା ଦିଦି ଖାଲି ମୁତିସ୍ ଅଛି ।

× × × ×

ଯୁବତୀ ଦୋକାନୀକୁ : ଅଟା ଅଛି ?
ଦୋକାନୀ : ରିସ୍ତା ନେବ ?
ଯୁବତୀ : ଆଶୀର୍ବାଦ ଦିଅ ।
ଦୋକାନୀ : ବୁଢ଼ୀଟେ ହୋଇଥା । ପାଚିଲା କେଶରେ ସିନ୍ଦୁର ନାଉଥା । ତିନି ପିଲାଙ୍କ ମା' ହେଇଯାଥ ।

× × ×

ସ୍ତ୍ରୀ ବାଦାମ ଖାଉଥିବା ଦେଖି ସ୍ୱାମୀ- ମତେ ବି ଟେଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଦିଅ ।
ସ୍ତ୍ରୀ : ଗୋଟିଏ ବାଦାମ ଦେଲେ । ଏହା ଦେଖି ସ୍ୱାମୀ- ଏ କ'ଣ । ଗୋଟିଏ ଦେଉଛ ?
ସ୍ତ୍ରୀ : ବାକି ସବୁ ବାଦାମର ଟେଷ୍ଟ ବି ତା'ରି ଭଳି ।

× × × ×

ପତ୍ନୀ ପତି ଫୋନରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା
ପତ୍ନୀ : ଏଇଟି ଶୁଣୁଛ, ମୁଁ ନା ତୁମ ଚିନ୍ତାରେ ୧୫ ଦିନରେ ଅଧା ଶୁଖି ଗଲିଣି । ତମେ କେବେ ଆସିବ ନେବାକୁ କହିଲ ।
ପତି : ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନି ଡାର୍ଲିଂ ଆଉ ୧୫ ଦିନ ପରେ ମୁଁ ନିଶ୍ଚୟ ନେଇ ଆସିବି ।

× × × ×

ଯୁବତୀ : ହାଲୋ ! କ'ଣ କରୁଛ ?
ଯୁବକ : ମୋଟି ୱେଟ୍ କରିଛି ।
ଯୁବତୀ : କାହାକୁ ?
ଯୁବକ : କାହାକୁ ମାନେ ?
ମୋଟି ତୁମକୁ ଘଣ୍ଟାଏ ହେବ ୱେଟ କରି ରହିଛି ।

× × × × ×

ଗାର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡ : ଆଚ୍ଛା କହିଲ ଜାନୁ ତୁମେ କ'ଣ ମତେ ସତରେ ଭଲ ପାଉଛ ?
ବୟଫ୍ରେଣ୍ଡ : ହଁ ! ନିଶ୍ଚୟ ।
ଗାର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡ : କିନ୍ତୁ ତୁମର ମୋ ପାଇଁ ଟିକେ ବି ପରବାୟ ନାହିଁ ।
ବୟଫ୍ରେଣ୍ଡ : ଡାର୍ଲିଂ ପ୍ରେମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କାହାକୁ ପରବାୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

× × × × ×

ପତି ରାତିରେ ଶୋଇବା ବେଳେ ସବୁବେଳେ ଆକାଶକୁ ଚାହିଁ ତାରାକୁ ଦେଖୁଥାନ୍ତି ।
ପତ୍ନୀ : ଆଚ୍ଛା କୁହତ ଏମିତି ଦୁନିଆରେ କେଉଁ ଜିନିଷ ରହିଛି ଯାହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଦେଖୁଥିବ କିନ୍ତୁ ଛିଣ୍ଡାଇ ପାରୁ ନ ଥିବ ।
ପତି : ନା ମୁଁ କହିପାରିବି ନାହିଁ ।
ପତ୍ନୀ : ପ୍ଲିଜ୍ କୁହନା ।
ପତି : ତୁମ ମୁହଁକୁ ।

ବର୍ଷ ୨୭, ସଂଖ୍ୟା- ୨୭, ୨୭ ଜୁନ୍ - ୨ ଜୁଲାଇ ୨୦୨୨

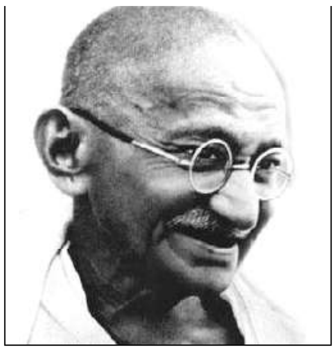
କାମଚଳା ଅଧ୍ୟକ୍ଷରେ ଚାଲିଛି କଲେଜ

ଆମ ରାଜ୍ୟର ୬୦୦ରୁ ଅଧିକ ଡିଗ୍ରୀ କଲେଜରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ନାହାନ୍ତି । ଯୁକ୍ତ୨ କଲେଜ ତଥା ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବି ସମାନ ଅବସ୍ଥା । କେଉଁଠି ଅଧ୍ୟାପକ ତ ଆଉ କେଉଁଠି ଅଧ୍ୟାପିକା ସମ୍ଭାଳୁଛନ୍ତି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପଦ । ସରକାରୀଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅନୁଦାନପ୍ରାପ୍ତ କଲେଜ, ସ୍ୱୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁଠି କାମଚଳା ଅଧ୍ୟକ୍ଷରେ ଚାଲିଛି । ଅଧ୍ୟାପକଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ବି ତଦ୍ରୁପାଗତ ତିନି ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ କିଛି କଲେଜରେ ଖାଲି ପଡ଼ିଥିବା ଅଧ୍ୟାପକ ପଦବୀ ପୂରଣ ଦିଗରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛନ୍ତି ସତ, ମାତ୍ର ତାହା ସମୁଦ୍ରକୁ ଶଙ୍ଖେ । ଏମିତି ବି କିଛି କଲେଜ ରହିଛି, ଯେଉଁଠି ଜଣେ ଅଧ୍ୟାପକରେ ଗୋଟିଏ ବିଭାଗ ଚାଲିଛି । ଆଉ କିଛି ସ୍ଥାନରେ ଅତିଥି ଅଧ୍ୟାପକ ହିଁ କେବଳ ଭରସା । ଗୋଟିଏ ପଟେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ନିଯୁକ୍ତି ଦେଉଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟପଟେ ପ୍ରତି ମାସରେ ଅଧ୍ୟାପକଙ୍କ ଅବସର ଗ୍ରହଣ ସ୍ଥିତିକୁ ଅଧିକ ଜଟିଳ କରିଛି ।

ରାଜ୍ୟର ୫୦ଟି ସରକାରୀ କଲେଜ ଓ ୫୮୨ଟି ଅନୁଦାନପ୍ରାପ୍ତ ଡିଗ୍ରି କଲେଜରେ ନିୟମିତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ନାହାନ୍ତି । ତେଣୁ ଅବସ୍ଥାପିତ ଅଧ୍ୟାପକମାନଙ୍କୁ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଦାୟିତ୍ୱରେ କରାଯାଇଛି । ସେମାନେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ କ୍ଲାସ ନେବା ସହ କଲେଜର ସମସ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ବୁଝୁଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ପଟେ ଡିଗ୍ରୀ କଲେଜରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅଧ୍ୟାପକ ନଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟପଟେ ଅଧ୍ୟାପକଙ୍କୁ ଭାରପ୍ରାପ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱରେ ବସାଇବା ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାମ୍ପସରେ ପାଠପଢ଼ା ଠିକ୍ ଭାବେ ଚାଲି ପାରୁନଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଅଭିଯୋଗ ହେଉଛି । ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପଦରେ ବସାଯାଉଛି, ସେମାନଙ୍କ ନିଯୁକ୍ତିପତ୍ରରେ ଲେଖାଯାଉଛି ଯେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଦାୟିତ୍ୱରେ ରହିବା ସହ କ୍ଲାସ ନେବେ । ନିୟମିତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଭଳି ନିୟମ ନଥିବା ବେଳେ ଭାରପ୍ରାପ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଭଳି ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ନେଇ ଅସନ୍ତୋଷ ବଢୁଛି । ଭାରପ୍ରାପ୍ତରେ ଥିବାରୁ ସେମାନେ କଲେଜର ମୌଳିକ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁଣ୍ଡ ଖସାଇ ଦେଉଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଅଳ୍ପ ବର୍ଷ ଚାକିରୀ କରିଥିବା ଅଧ୍ୟାପକଙ୍କୁ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଥିବାରୁ କଲେଜର ବରିଷ୍ଠ ଅଧ୍ୟାପକମାନେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । କେତେକ କଲେଜରେ ଶିଷ୍ୟ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପଦରେ ଥିବା ବେଳେ ଗୁରୁ ତାଙ୍କ ଅଧୀନରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ପରି ସ୍ଥିତି ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ସ୍ୱୟଂଶାସିତ କଲେଜ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପାଇଁ ଏବେ ଯୋଗ୍ୟତାଧାରୀଙ୍କ ଅଭାବ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ପୂର୍ବ ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ, ଜଣେ ସରକାରୀ ପ୍ରଫେସର୍ ହିଁ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ କଲେଜ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ହୋଇପାରିବେ । ଡିଗ୍ରୀ କଲେଜ ଲାଗି ରିଡର ଯୋଗ୍ୟତା ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମାତ୍ର ପୂର୍ବ ପ୍ରଚଳିତ ନିୟମରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇ ଥିବାରୁ ଏବେ ଯେକେହି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ହୋଇ ପାରୁଛନ୍ତି । କଲେଜଗୁଡ଼ିକରେ ସ୍ଥାୟୀ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ନଥିବାରୁ ଏକାଡେମିକ୍ ଓ ପ୍ରଶାସନିକ କାର୍ଯ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଛି । କନିଷ୍ଠଙ୍କୁ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପଦରେ ବସାଯିବା ଦ୍ୱାରା ବରିଷ୍ଠମାନେ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରୁନାହାନ୍ତି । ଏଭଳି ପାତରଅନ୍ତର କରାଯିବା ଦ୍ୱାରା ପିଲାଙ୍କ ପାଠପଢ଼ା ବି ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛି । ତେଣୁ କଲେଜ ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କ ଲାଗି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କ୍ୟାଡର୍ କରାଯିବା ସହ ଯୋଗ୍ୟତା ସ୍ଥିର ହେଉ ଚାକିରୀ କେତେବର୍ଷ ଥିଲେ, ଜଣେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ହୋଇପାରିବେ, ସେନେଇ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଉ । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଇଁ କୁଳପତି ନିଯୁକ୍ତି ଢାଞ୍ଚାରେ ସରକାରୀ କଲେଜ ଓ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଲାଗି ଓପିଏସ୍‌ସି ଏବଂ ଅନୁଦାନପ୍ରାପ୍ତ କଲେଜଗୁଡ଼ିକ । ଲାଗି ଓଏସ୍‌ଏସ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରାଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସରକାରୀ କଲେଜସ୍ତରରେ କ୍ୟାଡର୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରଚଳିତ ଥିଲା । ମାତ୍ର ତାହାକୁ ଉଠାଇ ଦିଆଯିବା ଦ୍ୱାରା କଲେଜର ପ୍ରଶାସନିକସ୍ତରରେ ନେତୃତ୍ୱର ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି । ' ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ଉପରେ ପୁନର୍ବିଚାର କରିବା ସହ ଅନୁଦାନପ୍ରାପ୍ତ କଲେଜଗୁଡ଼ିକରେ କ୍ୟାଡର୍ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱାଧୀନତା ବନାମ ପରସ୍ପର-ନିର୍ଭରତା

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ



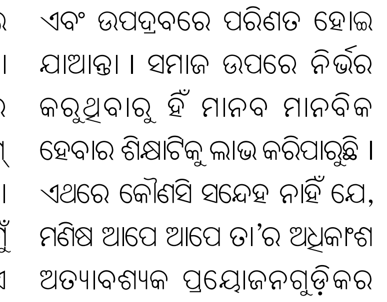
ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କରି ରଖଥିବା ସ୍ୱାଧୀନତା ବିଶ୍ୱ-ରାଷ୍ଟ୍ରଗୁଡ଼ିକର ଆଦୌ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନୁହେଁ । ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଏକ ସ୍ୱତଃପ୍ରଣୋଦିତ ପରସ୍ପର-ନିର୍ଭରଶୀଳତା । ରାଷ୍ଟ୍ରମାନେ ପରସ୍ପରଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ସ୍ୱାଧୀନ ହୋଇ ରହିଥିବେ ଓ ପରସ୍ପର ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯୁଦ୍ଧ ଲଗାଇ ଥିବେ, ବିଶ୍ୱର ଉତ୍ତମ ମାନସଟି ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକଥା ଆଦୌ ଇଚ୍ଛା କରୁନାହିଁ । ଏହା ପରସ୍ପରର ବନ୍ଧୁ ହୋଇ ରହିଥିବା ପରସ୍ପର-ନିର୍ଭରଶୀଳ ରାଷ୍ଟ୍ରମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ ସଂଘପାଇଁ ହିଁ ଅଭିଳାଷ ରଖୁଛି । ସେହି ଘଟଣାଟିର ବାସ୍ତବାୟନ ହୁଏତ ଆଦୌ ଦୂରବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ରହିନାହିଁ । ମୋ' ନିଜ ଦେଶ ପାଇଁ ମୁଁ କୌଣସି ବିରାଟ ଦାବି କରିବିନାହିଁ । ମାତ୍ର, ସ୍ୱାଧୀନତା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏକ ବିଶ୍ୱମୟ ପରସ୍ପର-ନିର୍ଭରଶୀଳତା ପାଇଁ ଆମେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛୁ ବୋଲି ବ୍ୟକ୍ତ କରିବାରେ ଆଦୌ କିଛି ବିରାଟ ଅଥବା ଅସମ୍ଭବ ରହିଥିବାର ମୋ'ର ମନେ ହେଉନାହିଁ ।... ମୁଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ସ୍ୱାଧୀନ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ସ୍ୱାଧୀନତାକୁ ନେଇ ଜୋର୍ ଦେଖାଇ ନହେବାର ସାମର୍ଥ୍ୟଟି ଲାଗି ହିଁ ବାସନା ରଖୁଥାଏ । ଭାରତବର୍ଷ ବିଷୟରେ ବ୍ରିଟେନ୍ ତା'ର ଲକ୍ଷ୍ୟଟିକୁ ବ୍ରିଟିଶ୍ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ଭିତରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମାନତା ବୋଲି ଘୋଷଣା କରିଥିଲା ବେଳେ, ମୁଁ ନିଜେ ଯଦି କୌଣସି ଯୋଜନାଟିଏ ଦିଏ, ତେବେ ତାହା ଏକ ସଖ୍ୟବନ୍ଧନର ଛାଞ୍ଚ ହୋଇ ରହିବ, ଏହି ସଖ୍ୟବନ୍ଧନ ବ୍ୟତୀତ କୌଣସି ସ୍ୱାଧୀନତାର ଦାବି କରିବନାହିଁ ।

ସ୍ୱାବଲମ୍ବନ ପରି ପରସ୍ପର-ନିର୍ଭରଶୀଳତା ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର ଆଦର୍ଶ ହୋଇ ରହିବା ଉଚିତ । ମନୁଷ୍ୟ ହେଉଛି ସମାଜରେ ବାସ କରୁଥିବା ଗୋଟିଏ ପ୍ରାଣୀ । ସମାଜ ସହିତ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିବା ବ୍ୟତୀତ ସେ ବିଶ୍ୱ ସହିତ ଆପଣାର ଏକତ୍ୱକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରି ପାରିବ ନାହିଁ ଅଥବା ନିଜ ଅହଂକୁ ଦମିତ କରି ରଖିପାରିବ ନାହିଁ । ତା'ର ସାମାଜିକ ପରସ୍ପର - ନିର୍ଭରଶୀଳତା ତାକୁ ବାସ୍ତବ ଜୀବନର କଷଟି-ପଥର ଉପରେ ନିଜର ବିଶ୍ୱାସକୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିବାକୁ ଓ ତାକୁ ନିଜକୁ ମଧ୍ୟ ଯୋଗ୍ୟ ବୋଲି ପ୍ରତିପାଦିତ କରିବାଲାଗି ସମର୍ଥ କରିଥାଏ । ଯଦି ମନୁଷ୍ୟ ଏପରି ଅବସ୍ଥାପିତ ହୋଇ ରହିଥାନ୍ତା କିମ୍ବା ନିଜକୁ ଏପରି ଅବସ୍ଥାପିତ କରି ରଖିଥାନ୍ତା ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ନିଜର ସହମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଆଦୌ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇ ରହିବାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ରହିଥାନ୍ତା, ତେବେ ସେ ଏତେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଗର୍ବୀ ଓ ଉଦ୍ଧତ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତା ଯେ, ଏହି ପୃଥିବୀ ନିମନ୍ତେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକୃତ ବୋଝ ଏବଂ ଉପଦ୍ରବରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତା । ସମାଜ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବାରୁ ହିଁ ମାନବ ମାନବିକ ହେବାର ଶିକ୍ଷାଟିକୁ ଲାଭ କରିପାରୁଛି । ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ଯେ, ମଣିଷ ଆପେ ଆପେ ତା'ର ଅଧିକାଂଶ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ପ୍ରୟୋଜନଗୁଡ଼ିକର ପୂରଣ କରାଇ ନେଇପାରିବ । ମାତ୍ର, ଏହି ଅନ୍ୟ କଥାଟି ମଧ୍ୟ ମୋ' ଆଗରେ ଆଦୌ କମ୍ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇ ଦେଖାଯାଉ ନାହିଁ ଯେ, ଯେତେବେଳେ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ହେଉ ହେଉ ଜଣେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜକୁ କ୍ରମେ ସମାଜରୁ ଅଲଗା କରି ନେଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ପ୍ରାୟ ଏକ ପାପରେ ହିଁ ଦାୟୀ ହୁଏ । କପା ଚାଷ କରିବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସୂତା କାଟିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିବିଧ ଧନ୍ଦା ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ସେ ଆଦୌ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । କୌଣସି ନା କୌଣସି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ତାକୁ ତା' କୁଟୁମ୍ବରେ ଥିବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ, ଯଦି ଆମେ ଆମ ପରିବାରଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରିବା, ତେବେ ପ୍ରତିବେଶୀମାନଙ୍କ ଠାରୁ ମଧ୍ୟ କାହିଁକି ସାହାଯ୍ୟ ନନେବା ? ଅର୍ଥାତ୍, ଯଦି ତା' ନହୁଏ, ତେବେ ସେହି ବୃହତ୍ ଉକ୍ତି 'ବସୁଧୈବ କୁଟୁମ୍ବକମ୍'ର ଆଉ ପୁଣି କେଉଁ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ରହିଲା ?

ଆମେ କଦାପି ଭୁଲିଯିବା ନାହିଁ ଯେ, ମନୁଷ୍ୟର ସମାଜମୁଖୀ ସ୍ୱଭାବଟି ହିଁ ତାକୁ ଇତର ସୃଷ୍ଟିଠାରୁ ଅଲଗା କରି ଦେଖାଇ ଦେଇଥାଏ । ସ୍ୱାଧୀନ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାକୁ ଯଦି ଜଣେ ମନୁଷ୍ୟ ହିସାବରେ ମନୁଷ୍ୟର ଏକ ବିଶେଷ ସୁବିଧା ବୋଲି କୁହାଯିବ, ତେବେ ପରସ୍ପର-ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇ ରହିବାକୁ ମଧ୍ୟ ସମାନଭାବରେ ତା'ର ଏକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବୋଲି କୁହାଯିବ । କେବଳ ଜଣେ ଉଦ୍ଧତ ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ଆପଣାକୁ ସ୍ୱାଧୀନ ବୋଲି ଏବଂ ସ୍ୱୟଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ଦାବି କରିପାରିବ ।

କ୍ୟାନ୍‌ସର କୋଷ ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିଥାଏ ଲିଚି

ଲିଚିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଏହି ତାଲିକାରେ ନିକଟରେ ଆଉ ଏକ ବିଷୟକୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି । ତାହା ହେଲା ଲିଚି । ଓ୍ୱାଶିଂଟନ୍ ୟୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି ଯେ ଲିଚି ଖାଇଲେ ତାହା କ୍ୟାନ୍‌ସର କୋଷ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଦେଇ ନ ଥାଏ । ଏଥିରେ ଏପରି ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ଯାହା କ୍ୟାନସର ପରି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ସହ ଲଢ଼ିଥାଏ ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଭାବରେ କ୍ୟାନସର ଆକ୍ରାନ୍ତ କିଛି ରୋଗୀଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଲିଚିକୁ ସାମିଲ କରାଯାଇ ଏ ବିଷୟରେ ଉକ୍ତ ୟୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଜାଣିପାରି ଥିଲେ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଏବଂ ଆଜମା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଲିଚି ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ସ୍ତରକୁ । ଏହା ମଧ୍ୟ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିଥାଏ । ତା'ସହ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ପରି ସମସ୍ୟାଠାରୁ ଅନେକାଂଶରେ ଉପଶମ ଦେଇଥାଏ ଲିଚି ।



ମସ୍ତିଷ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ସକ୍ରିୟ କରାଏ ଅମୃତଭଣ୍ଡା

କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ତାହା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ମସ୍ତିଷ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ଅନେକାଂଶରେ ସକ୍ରିୟ ରଖୁଥାଏ । କାରଣ ମସ୍ତିଷ୍କଜନିତ ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡିତ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବାକୁ ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆର ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞ ଜ୍ଞାନୀମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ତା'ସହ ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କଠାରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି ତାହାକୁ ମଧ୍ୟ ନିରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବରେ ଗବେଷଣା ପରିସରଭୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ବେଶ୍ ସକ୍ରିୟ ଥିବାର ସେମାନେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଥିଲେ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଥିବା 'ପପେନ୍ ଏଞ୍ଜାଇମ୍' ନାମକ ତତ୍ତ୍ୱ ଓଜନ କମାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ କମ୍ ଥାଏ ଓ ଫାଇବର୍ ଅଧିକ ଥାଏ । ଫଳରେ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରର ଓଜନ କମିଥାଏ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଏଥିରେ ପାଣିର ପରିମାଣ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ ।

ଔଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ଭରପୂର ମେଥି

ଆୟୁର୍ବେଦରେ ମେଥିର ଭୂମିକା ଅନନ୍ୟ । ଅନେକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ ଏହି ମେଥି । ଏହାର ବ୍ୟବହାର କେବଳ ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇବାରେ କରାଯାଏ ତାହା ନୁହେଁ ବରଂ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ସୁଧାର ଆଣିବା ପାଇଁ ମଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ପ୍ରତିଦିନର ଖାଦ୍ୟରେ ଯଦି କିଛି ମେଥିର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ତେବେ ଏହା ଅମ୍ଳରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସହ ଛାତି ପୋଡ଼ାଜଳାରୁ ବି ଆରାମ ଦେଇଥାଏ । ମଧୁମେହ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଥିଲେ ପ୍ରତିଦିନ ଏକଚାମଚ ମେଥି ପାଉଡରକୁ ପାଣି ସହ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ମେଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଫେସପ୍ୟାକ୍ ବ୍ରଣ, ଚର୍ମକୁ ବ୍ଲାକ ହେଡସ୍ ଆଦିରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ମେଥି ପକାଇ ଫୁଟାଇବା ପରେ ସେହି ପାଣିରେ ମୁହଁ ଧୁଅନ୍ତୁ । ଆହୁରି ମଧ ମେଥି ପତ୍ରକୁ ବାଟି ତାକୁ ଲଗାଇ ପାରିବେ । ଏହାକୁ ଲଗାଇବା ପରେ ପ୍ରାୟ ୨୦ ମିନିଟ୍ ଛାଡି ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏପରି କିଛିଦିନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମୁହଁରେ ଚମକ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗିଥାଏ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ କେଶ ନିୟମିତ ଝଡୁଛି, ତେବେ ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ କିଛି ମେଥି ପକାଇ ଉଷୁମ କରନ୍ତୁ । ଏହି ତେଲକୁ ରାତି ସାରା ରଖି ପରଦିନ ସକାଳେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏପରି ନିୟମିତ କଲେ କେଶ ଝଡିବା କମି ଯାଇଥାଏ ।

ମୁଣ୍ଡରେ ମେଥି ପେଷ୍ଟ ଲଗାଇଲେ କେଶ କଳା ହେବା ସହ ଘନ ବି ହେବାକୁ ଲାଗିଥାଏ ।

ଏକଚାମଚ ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ମହୁ ଏବଂ ମେଥି ମିଶାଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଥଣ୍ଡା, ଜ୍ୱରରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ ।

ମହିଳାଙ୍କର ଅନେକ ସମସ୍ୟାକୁ ମେଥି ଦୂର କରିଥାଏ । ମାସିକ ଧର୍ମ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଯେମିତିକି ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ଭଲରେ ନିଦ ନ ହେବା ପରି ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ।

କିଡ୍‌ନୀ ପାଇଁ ହାନିକାରକ ମାତ୍ରାଧିକ ଜଳପାନ

ମଣିଷ ଶରୀର ପାଇଁ ଜଳର ଆବଶ୍ୟକତା କେତେ ଜରୁରୀ ତାହା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣା । ଜଳପାନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ମଣିଷ ସହଜରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମାତ୍ରାଧିକ ଜଳପାନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ହେବା ସ୍ଥାନରେ ଅସୁସ୍ଥ ଆଡ଼କୁ ଗତିକରେ ।

ଦିନକୁ ୮-୧୦ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁସାରେ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ନିରୋଗ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଟି ଜିନିଷର ଗୋଟିଏ ସୀମା ଥାଏ । ଏହା ଅତିକ୍ରମ କଲେ କ୍ଷତି ସୁନିଶ୍ଚିତ । ସେହିପରି ପାଣି ପିଇବା ଉପରେ ମଧ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସମାନ । ଦରକାର ଠାରୁ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କିଡନୀ ଉପରେ ତ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚିଥାଏ, ତା' ସାଙ୍ଗକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । କିଡନୀର କାମ ପାଣିକୁ ଛାଣିବା । କୌଣସି ସୁସ୍ଥ ନରେ ବସିରହି ପାଣି ପିଇଲେ କିଡନୀ ନିଜ କାମ ସୁରୁଖୁରୁରେ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଠିଆ ହୋଇ କିମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକତାଠୁ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କିଡନୀ ପାଣିକୁ ଛାଣିପାରେ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଶରୀରରୁ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ । ଲଗାତର ଏଭଳି ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କିଡନୀ ଏବଂ ହୃତପିଣ୍ଡ ଉପରକୁ ବିପଦ ତ ମାଡିଆସେ, ତା' ସହ ପେଟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ମଧ ଉପୁଜିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଭଲରେ ହଜମ ନ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଥାଏ । ଏପରିକି ଜଏଣ୍ଟ ପେନ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବା କ୍ଷତିକାରକ

ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଲୋକମାନେ ଟାଣ ଖରାରୁ ଫେରିବା ପରେ ପ୍ରଥମେ ଫ୍ରିଜ୍‌ର ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କ'ଣ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ଏହି ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଶରୀରକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇ ଥାଏ ।

ଏକ ସର୍ଭେରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ଥଣ୍ଡା ପାଣି ବେଗସ୍ ଶିରାକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ । ବେଗସ୍‌ଶିରା ଶରୀରର ଅଟୋନୋମିକ୍ ଶିରା ସିଷ୍ଟମର ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ । ଯାହା ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ବେଗସ୍‌ଶିରା ମାଧ୍ୟମରେ ହୃଦୟର ଗତି କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ଏହି ଶିରା ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ଯୋଗୁଁ ହୃଦୟର ଗତି କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ଅଧିକ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ପାଚନକ୍ରିୟା ମଧ ମନ୍ଥର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଯୋଗୁଁ ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ମଧ ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ସହିତ ଶରୀର ମଧରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ଫ୍ୟାଟ୍ ଜମା ହୋଇଥାଏ । ଫ୍ରିଜର ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ମାଠିଆରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଥଣ୍ଡା ପାଣିକୁ ପିଇବା ଶରୀର ପ୍ରତି ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ସୋରିଷ ତେଲ

ସୋରିଷ ତେଲର ଅନେକ ଲାଭକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍, ମିନେରାଲ ଓ ଅନ୍ୟ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଆମ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । କିନ୍ତୁ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଶରୀରରେ ସୋରିଷ ତେଲ ମାଲିସ କଲେ ତାହା ଆହୁରି ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମତ ଦିଅନ୍ତି । ବିଶେଷ କରି ପୁରୁଷଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୋରିଷ ତେଲର ଉପକାରୀତା ଅଧିକ ଥାଏ । ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପୁରୁଷମାନେ ପାଦ ତଳେ ଏବଂ ନାଭିରେ ତେଲ ମାଲିସ୍ କରିବା ଉଚିତ ।

ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପାଦ ତଳେ ସୋରିଷ ତେଲ ମାଲିସ୍ କଲେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ନିଦ ଭଲ ହେବାସହ ପୁରୁଷଙ୍କ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ଓ ମଜଭୁତ ମଧ ହୋଇଥାଏ ।

ନାଭିରେ ସୋରିଷ ତେଲ ଲଗାଇଲେ ଓଠ ଫାଟିବାର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଏମିତି କି ପେଟ ଦରଜ ହେବା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୁଏ ଓ ହଜମ ଶକ୍ତି ମଧ ବଢ଼ିଥାଏ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଶରୀରର କୌଣସି ଅଙ୍ଗରେ ଆଘାତ ଲାଗିଥିଲେ ଅଧା ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଯାଇଥିଲେ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ସୋରିଷ ତେଲ ଲଗାଇଲେ ତାହା ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

କେତେ ଉପକାରୀ ତରଭୁଜ

ତରଭୁଜ ଖାଇଲେ ହୃଦଜନିତ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କେତେକାଂଶରେ କମ୍ ଥାଏ ।

ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ପରିମାଣ ସନ୍ତୁଳିତ ରହିଥାଏ ।

ଏହା ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ । ବିଶେଷଭାବରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ତରଭୁଜ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ତରଭୁଜ ।

ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତିଜନିତ ସମସ୍ୟା ତରଭୁଜ ଖାଇଲେ କେତେକାଂଶରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ମନକୁ ଫ୍ରେସ ରଖେ ତରଭୁଜ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଟେନସନକୁ ଦୂର ମଧକରିଥାଏ ।

ପେଟଜନିତ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ।

ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ତରଭୁଜ ଖାଇଲେ ଏହା ଶରୀରର ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ । ରକ୍ତହୀନତା ପରି ସମସ୍ୟାକୁ ଅନେକାଂଶରେ ଦୂର କରିଥାଏ ତରଭୁଜ ।

ନିୟମିତ ତରଭୁଜ ଖାଇଲେ ତାହା ଓଜନ କମାଇଥାଏ ବୋଲି ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ।

ବହୁ ଉପକାରୀ ଡାଳିମ୍ବ ଚୋପା

ଡାଳିମ୍ବ ଚୋପାର କେତେକ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି ।

ତଣ୍ଟି ଦରଜ ହୋଇଛି କି ? ପ୍ରଥମେ ଡାଳିମ୍ବ ଚୋପାକୁ ଶୁଖାଇ ତାହାକୁ ଚୂରି ଗୁଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଫୁଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଏହା ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ତାହାକୁ ଗାର୍ଗିଲିଂ କରନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ତଣ୍ଟି ଦରଜରୁ ଉପଶମ ମିଳିବ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଡାଳିମ୍ବ ଚୋପା ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ହୃଦଜନିତ ରୋଗ ଆଶଙ୍କା କେତେକାଂଶରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଆଣ୍ଟିଅକସିଡାଣ୍ଟ ରହିଛି, ଯାହା ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ମାତ୍ରାକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ । ଡାଳିମ୍ବ ଚୋପା ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର କୁଳି କଲେ ମୁଖ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଗ୍ଲାସେ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ଡାଳିମ୍ବ ଚୋପା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗୋଳାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହାଡ଼ ମଜଭୁତ ରହିଥାଏ ।

ସୁନିଦ୍ରା ପାଇଁ ସାଲାଡ୍

ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ନିଦ୍ରାଜନିତ ସମସ୍ୟା ନେଇ ଚିନ୍ତିତ କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ଏହାର ସମାଧାନ କରିବାର ସହଜ ଉପାୟ ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ରହିଛି । ରାତ୍ରିଭୋଜନରେ ସାଲାଡ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଏଭଳି ରୋଚକ ତଥ୍ୟ ଜଣାପଡିଛି । ସିଡନୀ ୟୁନିଭର୍ସିଟିର ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସାଲାଡର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଉପରେ ଗବେଷଣା କରି ଏଭଳି କଥା ଜାଣିବାକୁ ପାଇଛନ୍ତି ।

ସାଲାଡରେ ଲେକ୍ଟୁଟୋରିୟମ' ନାମକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି, ଯାହା ଶରୀରକୁ ଆହୁରି ଫୁର୍ତ୍ତି ରଖିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମନ ହାଲୁକା ହେବା ସହ ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ରାତ୍ରିଭୋଜନରେ ସାଲାଡ ସାମିଲ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଏହାସହ ରାତ୍ରିଭୋଜନରେ ସେମାନେ ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ମଧ ଖାଇଥିଲେ । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶଙ୍କର ନିଦ୍ରାଜନିତ ସମସ୍ୟା କେତେକାଂଶରେ ଦୂର ହୋଇଥିଲା ବୋଲି ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

ସ୍ୱର୍ବେଦ

ଏକ ତାର ଏକ ଧାର ହୈ, ୟହ
ଦୋ ସ୍ତନ ଜାନ ।
ଅମୃତ ଦୋହନ ହୋତ ହୈ, ଜାନେ
ସନ୍ତ ସୁଜାନ ॥୧୨॥

ଭାଷ୍ୟ - ତାର ଆଉ ଧାର ଏ ଦୁଇ ସ୍ତନ ଅଟନ୍ତି ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅମୃତର ଦୋହନ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ସଦ୍‌ଗୁରୁସେବୀ ଏବଂ ଅନୁଭବୀ ସନ୍ଥ ଜାଣନ୍ତି ।

ଜ୍ଞାନ କର୍ମ ଦୋୟ ଅସ୍ତନ, କୋଇ
ୱିଦ୍ୱାନ ବଖାନ ।
କର୍ମ ଭକ୍ତି କୋଇ କହତ ହୈ, ୟହ
ମନ କଳ୍ପିତ ଜ୍ଞାନ ॥୧୩॥

ଭାଷ୍ୟ - କେହି କେହି ବିଦ୍ୱାନ ଏହି ସ୍କନ୍ଧର ଦୁଇଟି ସ୍ତନକୁ ଜ୍ଞାନ ଆଉ କର୍ମ ବୋଲି ଅଭିହିତ କରିଥାନ୍ତି । ଆଉ କେହି କର୍ମ ଆଉ ଭକ୍ତି ବୋଲି ମଧ୍ୟ ବିବେଚନା କରିଥାନ୍ତି । ପରନ୍ତୁ, ଏ ସମସ୍ତ ସେମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିମୂଳକ, ଅନୁଭବହୀନ ଏବଂ ଭ୍ରମଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଅଟେ । କୌଣସି ବସ୍ତୁର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ହୋଇଯିବା ପରେ ତା'ର ସ୍ପଷ୍ଟୀକରଣ ହୋଇପାରେ । କେବଳ ବାଚଳ ଜ୍ଞାନ ଆଉ ବୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ଅନୁଭବ ସାଧନ ରହସ୍ୟଯୁକ୍ତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକର ବୋଧ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ତଥା ଏହି ବିଷୟଗୁଡ଼ିକର ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପରେ ନିର୍ଭ୍ରାନ୍ତ ସ୍ପଷ୍ଟୀକରଣ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଚିରକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଦ୍ୟାର ଅଭିମାନବୃତ୍ତିକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଶରଣରେ ସେବା-ସତ୍ସଙ୍ଗ ଆଉ ଯୋଗ-ସାଧନ-ପ୍ରକାଶର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ତାର ଧାର ଦୋୟ ସ୍ତନ ହୈ, ୟହ
ଅନୁଭୱ ସତ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ।
ୟୋଗୀ ଦୋହୈ ସୋମରସ, ଶୀତଲ
ହୋ ମଧୁମାନ ॥୧୪॥

ଭାଷ୍ୟ - ତାର ଆଉ ଧାର ଏ ଦୁଇଟି ସ୍କନ୍ଧର ସ୍ତନ ଅଟନ୍ତି । ଏହା ଅନୁଭବ ସତ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ଅଟେ । ଏମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯୋଗୀଜନ ସୋମରସର ଦୋହ କରି ପୂର୍ଣ୍ଣ ତୃପ୍ତ ଶୀତଳତା ପ୍ରାପ୍ତ କରି ମଧୁମାନ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ସୋମରସ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ଯୋଗୀ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତୃପ୍ତ ଆଉ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

ପ୍ରାକୃତ ୟୋଗୀ ସୋମରସ, ୟହ
ଅଲଭ୍ୟ ତେଁ ଜାନ ।
ପ୍ରାକୃତ ମଣ୍ଡଲ ଭ୍ରମ କା, ସାର ଶଦ୍ଦ
ନହିଁ ଜ୍ଞାନ ॥୧୫॥

ଭାଷ୍ୟ - ଏହି ଚେତନ ବ୍ରହ୍ମ ରସ ପ୍ରାକୃତିକ ଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଅଲଭ୍ୟ ଅଟେ । ପ୍ରାକୃତିକ ଯୋଗୀ ନିଜ ଭ୍ରମ ଆଉ ଅଜ୍ଞାନତା ହେତୁ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାଣର ଉଷ୍ଣତାରୁ ଏକ ପ୍ରକାରର ଯେଉଁ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଭିତରେ ପଡ଼ିଥାଏ ତାହାକୁ ଅମୀ କହିଥାନ୍ତି । ଅଶୁଦ୍ଧ ମଳ ମୂତ୍ର ନ ଥାଇ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ଅମୀ ଆସିଲା କେଉଁଠୁ ? ସେଥିପାଇଁ ପରମ ଅକ୍ଷର ସାରଶବ୍ଦଙ୍କର ପ୍ରାପ୍ତିରୁ ହିଁ ବ୍ରହ୍ମ ରସର ପ୍ରବାହ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାକୃତିକ ଯୋଗୀ ଏହି ପରମ ତତ୍ତ୍ୱ ସାରଶବ୍ଦଙ୍କୁ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ଅମୀ-ପାନ ନିମନ୍ତେ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗ ସାରଶବ୍ଦର ଅନୁଭବ ଭେଦ ରହସ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ହେବା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ସୋମ ରସ ଚେତନ ଆନନ୍ଦ ଅଟେ । ଏହା ପ୍ରକୃତି ମଣ୍ଡଳର ବିଷୟ ନୁହେଁ । ଯୋଗୀ ଅନୁଭବ ଯୋଗ ସମାଧିରେ ସୋମ ରସ ପାନକରି ନିମଗ୍ନ ହୋଇ ପୂର୍ଣ୍ଣ କୃତକୃତ୍ୟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

ଅମୃତ ମଧୁରସ ସୋମରସ, ସଂସାରୀ
କ୍ୟା ଜାନ । ସୁରତି ପ୍ରବୃତ୍ତି ପରପଞ୍ଚ
ମେଁ, ଧୋଖା ଜୀୱନ ପ୍ରାନ ॥୧୬॥

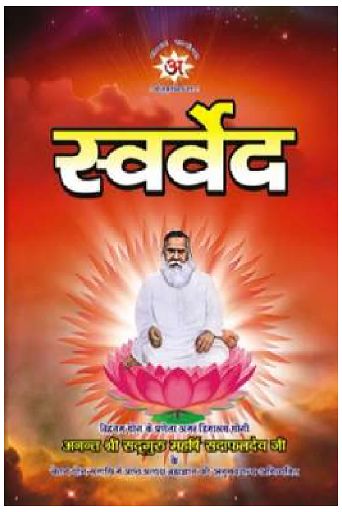
ଭାଷ୍ୟ - ଏହି ବ୍ରହ୍ମାମୃତ ସୋମରସର ସ୍ୱାଦକୁ ସଂସାରୀ କ'ଣ ଜାଣିବେ ? ଯାହାର ସୁରତି ବାହ୍ୟ ମାୟାର ପ୍ରକୃତି ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇଛି, ଏହି ଦୁର୍ଲଭ ସୋମ ରସକୁ ସେହି ଯୋଗୀଜନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାନ୍ତି ଯାହା ସଂସାରୀ ଜନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ଲଭ ଅଟେ ।

ଅହହ ପୁରୁଷ ୱହ ଧନ୍ୟ ହୈ, କରେ
ସୋମରସ ପାନ ।
ଅନୁଭୱ ପରମାନନ୍ଦ କା, ଜିୱନ୍ମୁକ୍ତ
ୱିଜ୍ଞାନ ॥୧୭॥

ଭାଷ୍ୟ - ସେହି ଅଲୌକିକ ପୁରୁଷ ଧନ୍ୟ ଅଟନ୍ତି ଯିଏ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗ ସମାଧିର ଅନୁଭବ ବିଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ସୋମରସ ପାନ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେହି ଅନୁଭବ ପରମାନନ୍ଦଙ୍କ ଠାରେ ନିମଗ୍ନ ହୋଇ ଜୀବିତାବସ୍ଥାରେ ମୁକ୍ତି ଲାଭ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ଲଭ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ ଏହାର ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ସମ୍ବୋଧନ ଏହି ପଦରେ କରାଯାଇଛି । କୌଣସି ସୁପୁରୁଷ ହିଁ ଏହି ଅନୁଭବ-ଯୋଗ-ରସାୟନକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତି ପରମାନନ୍ଦର ଉପଭୋଗ କରିଥାନ୍ତି ।

ସନ୍ତ ସୋମରସ ପାନକର, ଛକ
ମସ୍ତାନା ହୋୟ ।
ରୋମ ରୋମ ମେଁ ଭିନ ରହା,
ଦୁର୍ଲଭ ଶ୍ରେୟ ସୁଖ ସୋୟ ॥୧୮॥

ଭାଷ୍ୟ - ପାରଦର୍ଶୀ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗୀ ଅମୃତ ପରମାନନ୍ଦ ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ରହ୍ମ ରସ ପାନକରି ପୂର୍ଣ୍ଣ ତୃପ୍ତ ହୋଇ ଆନନ୍ଦରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଏହି ରଂଗରେ ସର୍ବଦା ରଂଗେଇ ହେବା କାରଣରୁ ଏହି ପଦରେ ମସ୍ତାନା ଅର୍ଥାତ୍ 'ବ୍ରହ୍ମ ଓଜରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ' ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କରି ସମ୍ବୋଧନ କରାଯାଇଛି । ଯୋଗୀ ସୋମରସ ପାନକରି ତନ୍ମୟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ସେହି ବ୍ରହ୍ମରେ କଲ୍ଲୋଳ କରିବାରେ ଲାଗନ୍ତି । ସେହି ସୋମ ପ୍ରବାହରେ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଆଉ ସମସ୍ତ ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ଆତ୍ମାର ଶକ୍ତି, ସେହି ଏକ ଆନନ୍ଦରେ ଲାଗିଯାଏ ଓ ସମସ୍ତଙ୍କ ଭିତରେ ସେହି ବ୍ରହ୍ମ ପ୍ରଭା, ସୋମ ପ୍ରକାଶ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସେହି ରସ ପ୍ରବାହ ସମଗ୍ର ଦେହ ଏବଂ ଆତ୍ମାରେ ପ୍ରକଟହୋଇ ଯୋଗୀକୁ ମଧୁମୟ ଆନନ୍ଦରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଦିଏ । ସୁତରାଂ ଯୋଗୀ ବ୍ରହ୍ମରସ ପ୍ରାପ୍ତକରି ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ରହ୍ମତେଜରେ ପ୍ରଦୀପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଦୁର୍ଲଭ ବ୍ରହ୍ମସୁଖ



ଅଟେ, ଯାହା ପ୍ରତିଟି ଲୋମରେ ସଂଚରିତ ହେବା ଫଳରେ ଆତ୍ମା ଶୀତଳ ଏବଂ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

ମହତ ଆତମା ଜଗତ ମେଁ, ଶବ୍ଦାମୃତ
କର ପାନ ।
ଜଗ ସଂସୃତ ଦୁଖ ଛୁଟତ ହୈ, ପାୱେଁ
ପଦ ନିରୱାନ ॥୧୯॥

ଭାଷ୍ୟ - ସଂସାରରେ ଉଚ୍ଚକୋଟିର ଅଧିକାରୀ ଆତ୍ମାଗଣ ହିଁ ପରମାନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ମହାନ୍ ସୁଖକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଜନ୍ମ ମରଣ ଦୁଃଖରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରି ନିର୍ବାଣ ଆଉ ପରମ ପଦକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାନ୍ତି ।

ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା ୱର ତତ୍ତ୍ୱ ହୈ, ପର
ରସହ୍ୟ ହୈ ଜ୍ଞାନ ।
ୱେତ୍ତା ପରମ ରହସ୍ୟ କା, ସଦ୍‌ଗୁରୁ
ପରମ ସୟାନ ॥୨୦॥

ଭାଷ୍ୟ - ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ମହାନ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ଜ୍ଞାନ ଅଟେ ଓ ଏହାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗୋପନୀୟ ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଏହାର ଅନୁଭବ ତତ୍ତ୍ୱବେତ୍ତା ଶ୍ରୁତ ଜ୍ଞାନ-ପ୍ରବାହୀ ମହର୍ଷି ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଅଟନ୍ତି ।

ଗୁହ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ଜିମି ତତ୍ତ୍ୱ ହୈ, ତିମି
ରହସ୍ୟ ପରଚାର ।
ଅଧିକାରୀ କୋ ଭେଦ ହୈ, ସଜ୍ଜନ
ସୁବୁଧି ସଚାର ॥୨୧॥

ଭାଷ୍ୟ - ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା ଗୋପନୀୟ ଜ୍ଞାନ ଅଟେ ସେହି ପ୍ରକାର ତାହାର ରହସ୍ୟମୟ ପ୍ରଚାର ଅଟେ ଅର୍ଥାତ୍ ଉଚ୍ଚ ଅଧିକାରୀଗଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହିଁ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ଅନୁଭବ ତତ୍ତ୍ୱର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ଆଉ ସେହି ସଦ୍‌ଗୁରୁସେବୀ ତତ୍ତ୍ୱଶୀଳ ମେଧାବୀଜନଙ୍କ ଠାରେ ହିଁ ଏହି ରହସ୍ୟମୟ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା ଫଳବତୀ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟତମକୁ ହିଁ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ଉଚ୍ଚକୋଟିର ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଉଚିତ ।

ଜିୱନ୍ମୁକ୍ତ ୱର ସନ୍ତଜନ, ସହଜ
ଭ୍ରମଣ ସଂସାର ।
ବ୍ରହ୍ମୱିଦ୍ୟା ପରଚାର ହୈ, ସୁଗମ
ସୁବୋଧ ୱିଚାର ॥୨୨॥

ଭାଷ୍ୟ - ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗୀ ପରମ ସନ୍ଥ ସଂସାରରେ ସହଜ ଭ୍ରମଣ କରି ସରଳ ଆଉ ସୁବୋଧ ରୀତିରେ ବିଚାର କରି ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କର ଗୁପ୍ତ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ପ୍ରଚାର କରିଥାନ୍ତି ।

ନଗ ହୀରା ମଣି ମାଣିକ, ହାଟ ବଜାର
ନ ଜାୟ ।
ପ୍ରେମ ଜୌହରୀ ଆପ ଲେ, ଜହଁ
ୱିକ୍ରୟ ତହଁ ଆୟ ॥୨୩॥

ଭାଷ୍ୟ - ବହୁମୂଲ୍ୟ ହୀରା ଆଦି ନବରତ୍ନକୁ ବଜାରରେ ବୁଲି ବିକ୍ରୟ କରାଯାଏ ନାହିଁ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ କିଣୁଥିବା ବଣିଆ ବିକ୍ରୟ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇ ସ୍ୱୟଂ କ୍ରୟ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ଅଧିକାରୀ ସ୍ୱୟଂ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଶରଣକୁ ଖୋଜି, ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଶରଣାଗତ ହୋଇ ନିଜ ଅମୂଲ୍ୟ ଜୀବନକୁ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଚରଣରେ ସମର୍ପିତ କରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମର ଶୀର୍ଷ ଶିଖରକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିଥାନ୍ତି ।

ସଂସ୍କାର ଜିନ ପୂର୍ୱ କେ, ଆପ ଆପ
ୱେ ଆୟ । ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଶରଣ ମନାୟ
କର, ବୋଧ ଶାନ୍ତି ସୁଖ ପାୟ ॥୨୪॥

ଭାଷ୍ୟ - ଯାହାର ଆତ୍ମାରେ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ପୂର୍ବ ସଂସ୍କାର ବିରାଜିତ, ସେହି ସଂସ୍କାରୀ ଆତ୍ମା ସ୍ୱୟଂ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଶରଣାଗତ ହୋଇ ବୋଧ ଏବଂ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତକରି ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

ଜିଜ୍ଞାସୁ ଆରମ୍ଭ କେ, ଉନ ସତ୍ସଙ୍ଗ
ୱିଶେଷ ।
ତବ ସମଝେ ୱହ ତତ୍ତ୍ୱ କୋ,
ସଦ୍‌ଗୁରୁ ସନ୍ତ ଅଶେଷ ॥୨୫॥

ଭାଷ୍ୟ - ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଶରଣାଗତ ହେଉଥିବା ଜିଜ୍ଞାସୁମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ବିଶେଷ ସତ୍‌ସଙ୍ଗର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ପରେ ହିଁ ତାଙ୍କ ସତ୍‌ସଙ୍ଗରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଜଣା ପଡ଼େ ।

ନୀତି କ୍ଷେତ୍ର ଅଧ୍ୟାତ୍ମ କୀ, ଜିଜ୍ଞାସୂ
ସମଝାୟ ।
ଏକ ୱାର ସବ ନହିଁ କହେଁ, ଥୋରେ
ଥୋର ବତାୟ ॥୨୬॥

ଭାଷ୍ୟ - ଆଧ୍ୟାତ୍ମ କ୍ଷେତ୍ରର ଶିକ୍ଷା ସମ୍ପର୍କରେ ଜିଜ୍ଞାସୁମାନଙ୍କୁ ଧୀରେ ଧୀରେ କୁହନ୍ତୁ, କାହିଁକି ନା ଏକାଥରକେ ସବୁ ତତ୍ତ୍ୱମାନଙ୍କର ବୋଧ ହେବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଶରଣରେ ସେବା ଏବଂ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା କ୍ରମଶଃ ପରୋକ୍ଷ ଅଥବା ଅପରୋକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକର ବୋଧ ଏବଂ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମାର୍ମିକ ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକର ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ ହୋଇଥାଏ । ଶ୍ରଦ୍ଧା ଆଉ ବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ଏକାଗ୍ର ସାଧନାରେ ନିମଜ୍ଜିତ ହେଲେ ସଦ୍‌ଗୁରୁ କୃପାରୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତର ଭେଦ ସାଧନର ରହସ୍ୟ ଉନ୍ମୋଚିତ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏକା ଥରକେ ଆଚାର୍ଯ୍ୟଗଣ ସବୁ ତତ୍ତ୍ୱର ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଏକ ୱାର ଉପଦେଶ ସେ, ବୋଧ
ଶାନ୍ତି ନ ହୋୟ ।
ସୁକ୍ଷ୍ମ ୱିଷୟ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ହୈ, ସମଝତ
ସମଝତ କୋୟ ॥୨୭॥

ଭାଷ୍ୟ - ଆଧ୍ୟାତ୍ମ ବିଷୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଟେ, ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଉପଦେଶରୁ ଜିଜ୍ଞାସୁମାନଙ୍କର ବୋଧ ଏବଂ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ବୁଦ୍ଧିର ବିକାଶ କରି ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଅନୁଭବ ବିବେକରେ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକର ବୋଧ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ବୈଦିକ କାଳରେ ମହର୍ଷିଗଣ ଚିରକାଳ ନିମନ୍ତେ ନିଜ ସାନ୍ନିଧ୍ୟ ସେବାରେ ରଖିବା ପରେ ହିଁ ଏହି ଗହନ ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକର ଉପଦେଶ ଯୋଗ୍ୟ ଜିଜ୍ଞାସୁମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିଲେ ।

କାଲ ଭେଦ ଅଧିକାର ସେ, ଜିଜ୍ଞାସୂ
କର ୱାସ ।
ଅଧିକ ସମୟ ସତ୍ସଙ୍ଗ ସେ, ବୋଧ
ପାୟ ଗୁରୁ ପାସ ॥୨୮॥

ଭାଷ୍ୟ - ଜିଜ୍ଞାସୁ କୋଟି ଭେଦରେ ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଅତି ନିକଟରେ ରହି ଚିରକାଳ ସେବା ଆଉ ସତ୍ସଙ୍ଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକର ବୋଧ ହୋଇଥାଏ । ଜିଜ୍ଞାସୁ ଯେଉଁ କୋଟିର ହୋଇଥାନ୍ତି, ସେହି ଅନୁସାରେ ସେ ଗୁରୁସେବାରେ ନିମଗ୍ନ ରହି ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ଗହନ ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକର ବୋଧ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାନ୍ତି । ଯୋଗ୍ୟତା ଭିତ୍ତିରେ କାଳର ଭେଦ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ତତ୍ତ୍ୱ ଯୋଗ୍ୟତା ଭେଦରେ କାଳ ଅନୁସାରେ ବୋଧଗମ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ୱିଷୟ ୱାସନା ଗ୍ରସ୍ତ କୋ, ୟୋଗ
ନହିଁ ଅଧିକାର ।
ରୋଗ ଖାନି ଉର ୱାସନା, ତହଁ
ନହିଁ ୟୋଗ ୱିଚାର ॥୨୯॥

ଭାଷ୍ୟ - ଯିଏ ବିଷୟ ଭୋଗର ଇଚ୍ଛାରେ ନିଜ ଜୀବନକୁ ଚଞ୍ଚଳ କରି ରଖିଛି, ସେ ବିଷୟୀ ଜୀବ ଯୋଗ ବିଦ୍ୟାର ଯୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ । ବିଷୟୀ ପାମରର ଅନ୍ତଃକରଣ ବିଷୟ ଇଚ୍ଛାରେ ସର୍ବଦା ଗ୍ରାସିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତମ ବିଚାର ଅଥବା ସନ୍ମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୁଏନାହିଁ । ସେମାନେ ଅଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ ଏବଂ ବିଷୟଲମ୍ପଟ ହେବା ଫଳରେ ଅନେକ ରୋଗକଷ୍ଟରେ ପୀଡ଼ିତ ରହିଥାନ୍ତି । ପାପକର୍ମ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ପ୍ରକୃତି ବିରୁଦ୍ଧାଚରଣରୁ ଶରୀରରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାଧି ଦେଖାଦିଏ । ଯୋଗରେ ବ୍ୟାଧି ପ୍ରଥମ ବାଧା ଅଟେ । ଯୋଗର ଅଧିକାରୀକୁ ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ, ତପସ୍ୱୀ, ବୀତରାଗୀ ହୋଇ ସଚ୍ଚୋଟ ରୂପରେ ନିଷ୍କପଟ ଏବଂ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର ଭାବରେ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଶରଣରେ ରହି ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କର ଭକ୍ତି କରିବା ବିଧେୟ । ସେଥିପାଇଁ ବିଷୟ ପ୍ରଲୋଭୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ଯୋଗ କରିବାର କୌଣସି ଅଧିକାର ନାହିଁ । ସେମାନେ ନିଜ ଭିତରେ ଜ୍ଞାନ, ବୈରାଗ୍ୟ ଆଉ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସଦ୍‌ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ଧାରଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଚିରକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଆଦେଶ ନିୟମରେ ରହି ଯୋଗ୍ୟତା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ପରେ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା ଉପଦେଶକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ଜୀବନର ବିକାଶ କରନ୍ତୁ । ବିଷୟୀ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ସର୍ବଦା ମଳିନ ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଆତ୍ମୋନ୍ନତି ଜିଜ୍ଞାସୁ ପ୍ରେମୀଗଣ ଏମାନଙ୍କର ସଂସର୍ଗ ତ୍ୟାଗପୂର୍ବକ ତପୋନିଷ୍ଠ ଜୀବନଯାପନ କରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମ ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତୁ ।

ବାଇଗଣର ଉପକାରିତା

ବାଇଗଣ ଏକ ବହୁଳ ବ୍ୟବହୃତ ପରିବା । ଘରେ ଘରେ ଏହାର ଆଦର ରହିଛି । ହିନ୍ଦୀରେ ବାଇଙ୍ଗନ୍, ତେଲୁଗୁରେ ବଙ୍କାୟା, ତାମିଲରେ କାଥିରିକଇ, ଗୁଜୁରାଟିରେ ରିଙ୍ଗନ୍, ମରାଠୀରେ ଭାଙ୍ଗୀ ବୋଲି ଏହାକୁ କୁହାଯାଇଥାଏ । ନିରାମିଷ ଭୋଜନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଏଥିରେ ଥିବା ଅନେକ ତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ବାଇଗଣରେ ରହିଛି ଭରପୁର ଫାଇବର୍ । ତେଣୁ ଏହା ରକ୍ତଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ । ଟାଇପ୍ ଟୁ ମଧୁମେହରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ବାଇଗଣ ଖାଇବା ଦରକାର ।

ଏହା ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ପଟାସିୟମ୍ ହୃଦୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । କୋଷର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏଥିରେ ଅନେକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏହା କୋଷକୁ ନଷ୍ଟ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

ଆମର ଶରୀର ପାଇଁ ଆଇରନ ବା ଲୌହର କେତେକ ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ତାହା ଆମେ ଅଳ୍ପେ ବହୁତେ ଜାଣୁ । ତେବେ ଶରୀର ପାଇଁ ଅତ୍ୟଧିକ ଆଇରନ୍ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ବାଇଗଣରେ ଥିବା ନାସୁନିନ୍ ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା ଅତ୍ୟଧିକ ଆଇରନକୁ ବାହାରକୁ ବାହାର କରିଦିଏ ।

କମ୍ କ୍ୟାଲୋରି, ବେଶି ଜଳ ଥାଏ ବାଇଗଣରେ । ତେଣୁ ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହି ପରିବାଟିକୁ ନିଶ୍ଚିତ ସାମିଲ୍ କରନ୍ତୁ । ଏହା ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ହେବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ ।

ଏହା ସହଜରେ ହଜମ ହେଉଥିବା ଏକ ପରିବା । ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇବର କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୂର କରେ । ବୃହଦନ୍ତ୍ରରେ କର୍କଟରୋଗର ସମ୍ଭାବନାକୁ ଏହା ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

ବାଇଗଣରେ ରହିଛି ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିମାଣର ନିକୋଟିନ୍ । ଏହା ଶରୀରର ନିକୋଟିନ୍ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରୁଥିବାରୁ ଧୂମପାନ ଛଡ଼ାଇବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ ।

ଏଥିରେ ରହିଛି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ ସି । ତେଣୁ ଏହା ଆଣ୍ଟି ଭାଇରାଲ୍ ଏବଂ ଆଣ୍ଟି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲର କାମ କରିଥାଏ । ଯାହାକି ବିଭିନ୍ନ ରୋଗଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖେ ।

ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚର୍ମରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ବାଇଗଣରେ ଥିବା ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଶରୀର ଏବଂ ତ୍ୱଚାକୁ ଜଳଶୁଷ୍କତାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ତ୍ୱଚାକୁ ନରମ ରଖେ । ବାଇଗଣ ଚୋପାରେ ରହିଛି ପ୍ରଚୁର ଆଣ୍ଟୋସିୟାନିନ୍ । ଏହି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ତ୍ୱଚାର ବେଶ୍ ଯତ୍ନ ନିଏ । ତ୍ୱଚାରେ ବୟସର ପ୍ରଭାବକୁ ଦୂର କରେ । ଏପରିକି ଚର୍ମ କର୍କଟଠାରୁ ମଧ ଦୂରେଇ ରଖେ ।

କେଶକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ବାଇଗଣ ଖାଇବା ଦରକାର । ଏହା କେଶର ମୂଳକୁ ଟାଣ କରେ, ବଢ଼ିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆମର ମୁଣ୍ଡ ଉପରର ବା ଖପୁରୀକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ଏଥିରେ ଥିବା ଖନିଜ ଓ ଭିଟାମିନ୍ । ଯେଉଁମାନଙ୍କ କେଶ ରୁକ୍ଷ ଏବଂ ଶୁଷ୍କ ସେମାନେ ନିୟମିତ ଏହି ପରିବାଟି ଖାଇବା ଦରକାର । ତେବେ ବାଇଗଣର ଏହି ସବୁ ଗୁଣ ଭଲ ବାଇଗଣ ଏବଂ ତାକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରୁ ହିଁ ମିଳିଥାଏ । ଏଇ ଯେମିତି ବାଇଗଣର ଚୋପା ଛଡାଇ ଫିଙ୍ଗନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ବାଇଗଣର ଗୁଣବତ୍ତା ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଷ୍ଟେନଲେସ୍ ଛୁରିରେ କାଟନ୍ତୁ । ବାଇଗଣକୁ କାଟିବା ପରେ ଏଥିରେ ଟିକେ ଲୁଣ ପକାଇ ଅଧଘଣ୍ଟା ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଏହା କମ୍ ତେଲ ଭିଡିଥାଏ ଏବଂ ବାଇଗଣ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ହୁଏ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପକାରୀ ଆମ୍ବ

ଆମ୍ବରେ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । କଞ୍ଚା ଆମ୍ବ ଚଟଣି ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟାକୁ କେତେକାଂଶରେ ଦୂର କରିଥାଏ । ଆମ୍ବ ଖାଇଲେ ତାହା କୋଲେଷ୍ଟରଲ ସ୍ତରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିଥାଏ । କ୍ୟାନସର ସହ ଲଢ଼ିବାର ଶକ୍ତି ଆମ୍ବର ରହିଛି ବୋଲି ୟୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ଲଣ୍ଡନର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି । ଆମ୍ବରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଭରି ରହିଛି । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରଖର କରିଥାଏ । ଆମ୍ବ ହେଉଛି ବେଟା କ୍ୟାରୋଟିନ୍‌ର ଅନ୍ୟତମ ଉତ୍ସ ଏବଂ ଏହା ମଧ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭାବରେ କାମ କରିଥାଏ । ଆମ୍ବରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ବି-୬ ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ବ୍ଲଡପ୍ରେସର ରୋଗୀ ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରିପାରନ୍ତି । ଖାସ୍ କଥା ହେଲା, ଆମ୍ବ ଖାଇଲେ ତାହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଅସ୍ଥି ମଧ ମଜଭୁତ ହୋଇଥାଏ ।

ରସୁଣ ଖାଇବାର ଫାଇଦା

ଆୟୁର୍ବେଦରେ ରସୁଣକୁ ମହୌଷଧି ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଇଛି । ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଲି ପେଟରେ ରସୁଣ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ରସୁଣ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରୁ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ । କାରଣ ରସୁଣ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ ରୋଗୀ ଏହାର ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ପେଟ ସହ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଯେକୌଣସି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ରସୁଣ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ସେଥିରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ପୁଫର୍ ମାଛଟି ନିଜ ଶରୀରକୁ ପ୍ରକୃତ ଆକାରଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ଆକାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ାଇପାରେ ।
- ଗୋଟିଏ ପୁଫର୍ ଫିସ୍ ଦେହରେ ୧୦ରୁ ଅଧିକ ମଣିଷଙ୍କୁ ମାରିଦେଲା ଭଳି ବିଷ ଅଛି ।
- 'ଉଡ୍ରୋ' କ୍ରିମିୟମ୍ ଲିଲି' ଏକ ବିରଳ ପ୍ରାୟ ଫୁଲ ।
- ଆଜକୁ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଏହି ଫୁଲ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଥିଲା । ୨୦୦୪ ରେ ଅକସ୍ମାତ୍ ଭାବେ ମହାବାଲେଶ୍ୱରଠାରେ ଜି ଏମ୍ ଉଡ୍ରୋ ନାମକ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ ।
- 'ଲ ସେରାପେଜିଆ' କାଠରେ ଫୁଟୁଥିବା ଏକ ପ୍ରଜାତିର ଫୁଲ ।
- ୧୮୮୩ ରେ ଜନ୍ ସୁଥରଲ୍ୟାଣ୍ଡ ଲ ଏହାକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିବାରୁ ଏହାର ନାମକରଣ ଏପରି କରାଯାଇଛି । ୧୯୨୦ ରେ ପୁନର୍ବାର ଏହି ଫୁଲଟି ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର କୋହ୍ଲାପୁରଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ।
- 'ୟକଲ ସ୍ନୋ' ଲୋଟସ୍' ସ୍ଥଳଭାଗରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଏକ ଔଷଧୀୟ ଜାତୀୟ ଫୁଲ ।
- ଏହି ଫୁଲଟି କେବଳ ହିମାଳୟରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ଆୟୁର୍ବେଦିକ୍ ଔଷଧ ତିଆରି କରିବାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।
- 'ମ୍ୟାଜେଣ୍ଟା ଘୋଷ୍ଟ' ନାମକ ଏହି ଫୁଲଟି ୯୦ ବର୍ଷ ପରେ ପୁନର୍ବାର ତାମିଲନାଡୁର ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀ ବନ୍ୟପ୍ରାଣୀ ଅଭୟାରଣ୍ୟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ।

କହିପାରିବେ କି ?

(୧) ରାବଣର ପିତାଙ୍କ ନାମ କ'ଣ ?
(୨) ରାବଣର ପତ୍ନୀଙ୍କ ନାମ କ'ଣ ?
(୩) ପୂର୍ବ ଜନ୍ମରେ ରାବଣର ନାମ କ'ଣ ଥିଲା ?
(୪) ଲଙ୍କାପତି ରାବଣ ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କ ଠାରୁ କେଉଁ ବର ପାଇଥିଲେ ?
(୫) ରାବଣ କେଉଁ ବଂଶରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲା ?
(୬) ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରଥମ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କିଏ ଥିଲେ ?
(୭) ଓଡ଼ିଶାର ରାଜଧାନୀର ନାମ କ'ଣ ?
(୮) ଓଡ଼ିଶାର ଉଚ୍ଚତମ ବିନ୍ଦୁ କେଉଁଠି ?
(୯) ଓଡ଼ିଶାର କ୍ଷେତ୍ରଫଳ କେତେ ?
(୧୦) ଓଡ଼ିଶାର ସରକାରୀ ଭାଷା କ'ଣ ?

JUMBLE WORDS

1) YBLOB	=	6) MTTPE	=
2) LUWDO	=	7) LPBEEB	=
3) BRRAHO	=	8) VLSIAH	=
4) KTCTIE	=	9) BTHIA	=
5) WKATE	=	10) SMYUT	=

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.ହରେକୃଷ୍ଣ ମହତାବ, ୨.କଟକ, ୩.୧୪୭, ୪.୧୯୮୪, ୫.ଜୟଦେବ, ୬. କଟକ, ୭.ନରସିଂହ ଦେବ, ୮.ମୟୁରଭଞ୍ଜ, ୯. ମହାନଦୀ, ୧୦. ବୀଣାପାଣି ମହାନ୍ତି ।

***Jumble Words* ର ଉତ୍ତର :-**

(1) FEWER (2) PRUNE (3) EFFORT (4) PODIUM (5) POKER (6) TRAWL (7) CIRCUS (8) NESTLE (9) ELUDE (10) BERET

ଜୀବ ପରମଙ୍କ ମିଳନ ହିଁ ଯୋଗ

ଯୋଗ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସଂଯୋଗ- 'ସଂଯୋଗ ଯୋଗ ଇତ୍ୟୁକ୍ତୋ ଜୀବାତ୍ମାପରମାତ୍ମନୋ' । ଅର୍ଥାତ୍ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସହ ଜୀବାତ୍ମାର ସଂଯୋଗ ହିଁ ଯୋଗ । ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷର ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ତାହା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗ କେବଳ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ନୁହେଁ, ଏହା ଆମ ଭିତରେ ଥିବା ବୃତ୍ତ-ପ୍ରବୃତ୍ତି ଉପରେ ବିଜୟ ପାଇଁ ପ୍ରକୃତ ପଥଟିଏ ପ୍ରଦାନ କରେ, ଯାହା ପରିଶେଷରେ ଈଶ୍ୱର ସାକ୍ଷାତକାର କରାଇଥାଏ । ଗୀତାରେ ଅଛି- ଯୁକ୍ତାହାରବିହାରସ୍ୟ ଯୁକ୍ତଚେଷ୍ଟସ୍ୟ କର୍ମସୁ ଯୁକ୍ତସ୍ୱପ୍ନାବବୋଧସ୍ୟ ଯୋଗେ ଭବତି ଦୁଃଖହାକ୍ଷକ ଅର୍ଥାତ୍ ଆହାର, ବିହାର, ସମସ୍ତ କର୍ମପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଏବଂ ସ୍ୱପ୍ନ ଓ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ଯିଏ ଇଷ୍ଟଙ୍କ ସହ ଯୁକ୍ତ ରହିପାରେ, ଏପରି ଯୋଗ ତା'ର ସମସ୍ତ ଦୁଃଖକୁ ବିନାଶ କରେ । ଇଷ୍ଟଙ୍କର, ଭଗବାନଙ୍କର ନାମ ଜପ ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ମଣିଷ ସର୍ବଦା ତାଙ୍କ ସହ ଯୁକ୍ତ ରହିପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ଜପ ହେଉଛି ଯୋଗର ଏକ ବଡ଼ ଅଂଗ । ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଲେଖାଯାଇଛି- ଜପାତ୍ ସିଦ୍ଧି, ଜପାତ୍ ସିଦ୍ଧି, ଜପାତ୍ ସିଦ୍ଧିର୍ନ ସଂଶୟଃ । ଅର୍ଥାତ୍ ନିରନ୍ତର ଜପ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସିଦ୍ଧି ମିଳେ । ପୁଣି ଅର୍ଥ ଭାବନା ସହିତ ଜପ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି । ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଭିତରେ ନିରନ୍ତର ଜପ କରିବା ସହ ସକାଳ, ସନ୍ଧ୍ୟା ଓ ରାତିରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଯୋଗାସନରେ ବା ସୁଖାସନରେ ବସି ଜପ ସହ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ ।

ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଯୋଗସୂତ୍ରରେ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ସାଧନାର କଥା ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । ସେହି ୮ ପ୍ରକାର ଯୋଗ ହେଉଛି- ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି । ଯୋଗର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଆସନ ହେଉଛି ସାଧନାର ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପତଞ୍ଜଳି ଲେଖିଛନ୍ତି ସ୍ଥିରସୁଖମାସନମ୍ । ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁଥିରେ ଆମେ ସ୍ଥିରଭାବରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା କରି ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବସିପାରିବା ସେପରି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ପଦ୍ମାସନ, ସିଦ୍ଧାସନ ପ୍ରଭୃତି ଯେଉଁମାନେ ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିନାହାନ୍ତି, ସେମାନେ ପରିଣତ ବୟସରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚକାସନ ବା ସୁଖାସନ ହିଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ । ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଆସନ ନୁହେଁ, ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଦେଇ ସମାଧି ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିବା । କିନ୍ତୁ ଆମେ ଯୋଗ କହିଲେ କେବଳ ଆସନ ଭିତରେ ସୀମାବଦ୍ଧ ହୋଇ ରହିଛୁ । ପୁଣି ଗୁରୁ ନ ଥାଇ ଅନେକେ ଟିଭିରୁ ଦେଖି ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ମାରାତ୍ମକ । ପ୍ରାଣାୟାମରେ ଭୁଲଭାଲ ହେଲେ ଲୋକ ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ବ୍ୟାଧିରେ ପଡ଼ିପାରେ ବା ମୃତ୍ୟୁ ବି ଘଟିପାରେ । ପ୍ରାଣ (ପବନ)ର ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଆୟାମ ଯେଉଁଥିରେ ଘଟେ ତାହା ପ୍ରାଣାୟାମ । ଅନୁରାଗର ସହ ନାମଜପ, ଭଜନ, କୀର୍ତ୍ତନ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ବି କିଛି ପରିମାଣରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ହୋଇଥାଏ । ଯମ ଓ ନିୟମ ବି ପାଳନ କରିବା ଦରକାର । ଯମ କ'ଣ ? ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ, ଅସ୍ତେୟ (ଅଚୌର୍ଯ୍ୟ), ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅପରିଗ୍ରହ - ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ଜିନିଷକୁ ଯମ କୁହାଯାଏ । ସେହିପରି ଶୌଚ, ସନ୍ତୋଷ, ତପ, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଓ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ- ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ଜିନିଷକୁ ନିୟମ କୁହାଯାଏ । ଏସବୁ ପାଳନ ନ କରି କେବଳ ଆସନ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସର ବ୍ୟାୟାମକୁ ଯୋଗ କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଭଗବଦ୍ ଗୀତାରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଯୋଗ ବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ଏବଂ ଗୁରୁତ୍ୱର ସହ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ ଯୋଗୀହିଁ ଆଧାତ୍ମିକତାର ଚରମ ଯୋଦ୍ଧା ଏବଂ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସରେ ରତ ରହିଲେ ପରିଶେଷରେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପାଇହେବ । ଯୋଗର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶାଖା, ଯାହାକୁ ଯୋଗାନନ୍ଦଜୀ ତାଙ୍କ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲୋକପ୍ରିୟ କରାଇ ପାରିଥିଲେ, ତାହା ହେଉଛି କ୍ରିୟାଯୋଗ । ଏହା ହେଉଛି ଏକ ସରଳ, ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତି ଯାହାଦ୍ୱାରା ମାନବ ଶରୀରର ରକ୍ତରୁ ଅଙ୍ଗାରକଣା ଦୂରୀଭୂତ ହୋଇ ଅମ୍ଳଜାନ ଦ୍ୱାରା ପୁନଃ ଶକ୍ତି ସଂଚାରିତ ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗର ପ୍ରକୃତ ଲାଭ ଏହାର ଆଧାତ୍ମିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧରେ ହିଁ ନିହିତ ଥାଏ, କାରଣ ଏହା ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସକାରୀଙ୍କୁ ଆତ୍ମୋପଲବ୍ଧି ଆଡ଼କୁ ବାଟ କଢ଼ାଇ ନେଇଥାଏ ।

ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରର... (ପଞ୍ଚମ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ)

ଆମେ ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡ଼ିକୁ ଉପେକ୍ଷା କରିବାରେ ଲାଗିଛେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଆମେ ଏକାକୀ ରହିଯାଉ । ଜୀବନରେ ଏକା ରହିବାର ଏକାକୀପଣ ମନ ଉପରେ ପଥର ଠାରୁ ଅଧିକ ଭାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଦୁଃଖ ବାଣ୍ଟି ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଲୋକେ ସୁଖର ଆନନ୍ଦ ବି ନେଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଗଣା ଗୋଟିଏ ହେବା ପୂରା ପରିବାରର ମନକୁ ଏକ କରିଦିଏ । ପିଲାର ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ତା' ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଜେଜେମାଙ୍କ ହାତ ଥାପୁଡ଼ା ଏବଂ ଛୋଟ ଛୋଟ ପୌରାଣିକ କାହାଣୀଗୁଡ଼ିକ ବିନା କୌଣସି ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ଜ୍ଞାନରେ ଓତପ୍ରୋତ କରିଦେଉଥିଲା । ପିଲାଦିନେ ଶରୀରରେ ସମସ୍ତ ସମ୍ବନ୍ଧର ସ୍ପର୍ଶ ଆମେ ସମସ୍ତଙ୍କରେ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରାଉଥିଲା ।

ଛୋଟ କଥା ଅଛି- "ଜଣେ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କର ଜନ୍ମ ହେବାର ଦେଖି ପଚାରିଲେ- 'ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ଓ ପଶୁମାନଙ୍କ ଜନ୍ମ ମଧ୍ୟରେ କି ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି ?' ଏହି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବା ସମୟରେ କୁହାଗଲା- 'ମନୁଷ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ଜନ୍ମନିଏ ତ ସେ କାହାର ପୁଅ-ଝିଅ, ଭାଇ ଅଥବା ଭଉଣୀ କିମ୍ବା କାହାର କକା ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ପ୍ରଶ୍ନଟିଏ କାହାର କିଛି ବି ହୋଇ ନଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ମନ ଓ ଭାବ ଥାଏ ଏବଂ ଏହା ସମ୍ବନ୍ଧକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥାଏ । ପଶୁ କୌଣସି ସମ୍ବନ୍ଧକୁ ଜନ୍ମ ଦିଏ ନାହିଁ ।' ଏହି ସତ୍ୟକୁ କେହି ଅସ୍ୱୀକାର କରି ନ ପାରେ ।"

ସଂଯୁକ୍ତ ପରି ବାରର ଦୁଇଟି ଜ୍ୱଳନ୍ତ ଘଟଣା ଅଛି । ଗ୍ୱାଲିୟରରେ ଏକ ପରିବାର ଅଛି, ଯେଉଁଠି ତିନି ଭାଇ ଏକାଠି ରହୁଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମାତାପିତା ବି ସେମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ରହୁଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଚୁଲିରେ ହିଁ ପୂରା ପରିବାରର ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି । ଏହି ପରିବାରରେ ମୋଟ ଦଶ ଜଣ ପିଲା ଅଛନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ରହୁଛନ୍ତି । ସେହି ପରିବାରର ଏକତା ଓ ସମତା ଦେଖିବାର ଯୋଗ୍ୟ । ଥରେ ମଝିଆ ଭାଇର ପିଲାର ଦେହ ଖରାପ ହେବାରୁ ବଡ଼ ଭାଇର ପତ୍ନୀ (ବଡ଼ମା) ନିଜର ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ତାକୁ ମୁମ୍ବାଇ ନେଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଇଲା । ମା' ରହିଲା ଗ୍ୱାଲିୟରରେ ଓ ବଡ଼ମା ମୁମ୍ବାଇରେ । ଘରର ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରର ଏହି ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆତ୍ମୀୟତା ବିଲକ୍ଷଣ ଥିଲା । ଏଭଳି ସ୍ନେହର ବାତାବରଣରେ ଅସମ୍ଭବ ବି ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ପିଲାଟି ରକ୍ତ କର୍କଟରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲା । ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଠିକ୍ ହୋଇଗଲା ।

ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରର ଏକତା-ପ୍ରତିବଦ୍ଧତା ଆଗରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନତମସ୍ତକ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ତିନି ଭାଇ ଦୋକାନ ବନ୍ଦ କରି ଆସନ୍ତି ଓ ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିଗରେ ଥିବା ଭଗବାନଙ୍କ ଦର୍ଶନ ସାରି ଘରକୁ ଫେରନ୍ତି । ଘରେ ପହଞ୍ଚି ବଡ଼ ଭାଇକୁ ନଗଦ ଟଙ୍କା (କ୍ୟାସ) ଦେଇ ଦିଅନ୍ତି । ତା' ପରେ ମା'ଙ୍କୁ ସବୁ ଖବର ଦିଅନ୍ତି । ପୁଣି ତିନି ଭାଇ ମିଶି ଏକାଠି ଭୋଜନ କରନ୍ତି । ଏ ପ୍ରକାରର ଏହି ବିଲକ୍ଷଣ ସଂଯୁକ୍ତ ପ୍ରେମ ଦେଖୁଲେ ହିଁ ଜାଣିହୁଏ । ଏହିପରି ଇନ୍ଦୋରରେ ଗୋଟିଏ ପରିବାର ଅଛି, ଯେଉଁଠି ସାତ ଭାଇ ରହୁଛନ୍ତି । ସାତ ଜଣ ଯାକ ଗୋଟିଏ ଧାଡ଼ିରେ ଘର ତିଆରି କରିଛନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ରହନ୍ତି । ଅଲଗା ଅଲଗା ଘର ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ପୂରା ଘର ପରସ୍ପର ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଛି । ଗୋଟିଏ ସଂଯୁକ୍ତ ହଲ୍ ଅଛି, ସେଥିରେ ବଡ଼ ଟି.ଭି. ଲାଗିଛି । ସବୁ ଭାଇ, ସବୁ ପିଲା ସେଇ ହଲ୍‌ରେ ରହନ୍ତି । ଏକାଠି ବସାଉଠା କରନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କ ରୋଷେଇଘର ପରସ୍ପର ଯିବା ଆସିବା କରିପାରିବା ଭଳି ହୋଇଛି, ସମସ୍ତେ ଯିବା ଆସିବା କରିଥାନ୍ତି ।

ଜଣେ, ଦୁଇ ଜଣ ଭାଇ ପ୍ରବାସରେ (ବ୍ୟାବସାୟିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ) ବାହାରକୁ ଗଲେ ମଧ୍ୟ ଘରେ ଚାରି ପାଞ୍ଚ ଭାଇ ରହିଥାନ୍ତି । ଆତ୍ମୀୟତା ଓ ପ୍ରେମର ଏଭଳି ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ବିରଳ । ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାର ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାର ଅତୁଟ ବନ୍ଧନ ଅଟେ । ନିଃସଙ୍ଗତା ବା ଏକାକୀ ରହିବା ମନୋରୋଗକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ପରିଜନଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାର ଅଭିଶାପ ଭଳି ହୋଇଯାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନର ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାର ଆଜିର ଭୌତିକତାବାଦୀ ଯୁଗରେ ପରମ ଆବଶ୍ୟକ । ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ଦେଶ ବସିଥାଏ, ଆମର ସଂସ୍କୃତି, ପରମ୍ପରା ଓ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ବସିଥାଏ । ଏକତାର ସୂତ୍ରରେ ବାନ୍ଧିହୋଇ ରହୁଥିବା ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ସାରା ସଂସାର ରମଣ କରିଥାଏ । ଭାରତୀୟ ଜୀବନଶୈଳୀର ନାମ ହିଁ ହେଉଛି- ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାର ।

ପରିବାରର ଆଧାର ସମ୍ବେଦନା ଅଟେ । ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଭାବନାର ଡୋରରେ ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡ଼ିକର ମଧୁରତା ଓ ସରସତା ନିର୍ମିତ ହୋଇଥାଏ । ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡ଼ିକର ଏହି ମଧୁରତା ଅଧିକ ବ୍ୟାପକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ନିର୍ମାଣ ଓ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଗୁଣ ନୈସର୍ଗିକ ରୂପେ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନିର୍ମାଣରେ ଆଧାର । ଏଠାରେ ସୁଖ-ଶାନ୍ତି ଓ ସମୃଦ୍ଧି ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ଦିବ୍ୟତା କହନ୍ତି । ଏଣୁ ଆମେ ସବୁ ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଜୁସ୍ ଥେରାପି

ତଟକା ଫଳମୂଳରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଜୁସ୍ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ବିଶେଷଭାବରେ ବ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ ତାଲିକାରେ ଏହାକୁ ସାମିଲ କଲେ ତାହା କେତେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ତାହା କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ । କୌଣସି କାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଜୁସ୍ ପିଇପାରନ୍ତି । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା କାମ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ସହ ତାହା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଆପଣ ୫-୬ ପ୍ରକାର ଜୁସ୍ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ପିଇପାରନ୍ତି । ସକାଳୁ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରିବା ପରେ ନିତ୍ୟକର୍ମ ଶେଷ କରନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ପ୍ରଥମେ ସାଦା ପାଣି ଗ୍ଲାସେ ପିଅନ୍ତୁ । ଆଉ ତା'ପରେ ଲେମ୍ବୁ ଜୁସ୍ ପିଅନ୍ତୁ । କାରଣ ଦିନର ଆରମ୍ଭ ଏଥିରୁ ହେଲେ ତାହା ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଟମାଟୋ, ଗାଜର ଏବଂ ବିଟ୍‌କୁ ମିଶାଇ ଜୁସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ । ତରଭୁଜ କୁସ୍ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ପାଳଙ୍ଗ-କାକୁଡି ଜୁସ୍ ପିଇପାରନ୍ତି । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ଜୁସ୍ ପିଅନ୍ତି ତେବେ ତାହା ମଧ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ହେଲେ ଏହି ସମୟରେ କମଳା, ସେଓ ଏବଂ ଅଙ୍ଗୁର ମିଶ୍ରିତ ଜୁସ୍ ପିଅନ୍ତୁ ।

ପେଟର ଚର୍ବି କମ୍ ପାଇଁ ଭଲ ଦଳିଆ

ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରସବ ପରେ ମହିଳାଙ୍କ ଓଜନ ବଢ଼ିବା ସହ ପେଟର ଚର୍ବି ମଧ୍ୟ ସହଜରେ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଏଣୁ ସେମାନେ ରୀତିମତ ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ, ଡାଏଟିଂ କଲେ ମଧ୍ୟ ସେଭଳି ଆଖିଦୃଶିଆ ଲାଭ ମିଳି ନ ଥାଏ । ଏପରିସ୍ଥଳେ ଦଳିଆ ସେବନ କଲେ ୧ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ପେଟର ଚର୍ବି କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଅଞ୍ଜୁ ମେହେରା, ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଦଳିଆ ସୁପରଫୁଡ୍ ବୋଲି ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଆଜିକାଲି ସମସ୍ତ ସୁପରମାର୍କେଟ୍ ମଲରେ ଦଳିଆ ଉପଲବ୍ଧ ।

ଦଳିଆରେ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଫାଇବର ଥିବାରୁ ତାହା କୋଲଷ୍ଟରଲର ସ୍ତର କମ୍ କରିଥାଏ । ଏହା ଖାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ଭୋକ ଲାଗେ ନାହିଁ । ପେଟର ଚର୍ବି ମଧ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ବେଶ୍ ସହଜ । ଏପରିକି ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ଦଳିଆ ।

ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭରପୁର ଦଳିଆ ତ୍ୱଚା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥିବାର ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡିଛି ।

ନିୟମିତ ଭାବେ ସକାଳ ଜଳଖିଆରେ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନେ ଏହା ଖାଇଲେ ଦିନସାରା ସେମାନଙ୍କୁ ଫୁର୍ତ୍ତି ଲାଗିଥାଏ ।

ରୋମ୍‌ରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଭେଟିଲେ ଶେଷ କିସାନ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାର ଯୁବ ବିଜ୍ଞାନୀ ଶେଷ କିସାନ ତାଙ୍କ ସଂଘର୍ଷର କାହାଣୀକୁ ପୁଣି ମନେ ପକାଇ ରୋମ୍ ଗସ୍ତରେ ଥିବା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ଭାବୁକ କରି ଦେଇଛନ୍ତି । ୟୁରୋପୀୟ ଓଡ଼ିଆ ପ୍ରତିନିଧି ମଣ୍ଡଳୀର ବୈଠକରେ ସର୍ବକନିଷ୍ଠ ପ୍ରତିନିଧି ଭାବେ ଶେଷ ନିମନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥିଲେ । ଏଥିରେ ନବୀନଙ୍କ ଆଗରେ ଶେଷ ପୁଣି ଥରେ ତାଙ୍କ ଅତୀତର ସଂଘର୍ଷର କଥା ମନେ ପକାଇବା ବେଳେ ଭାବବିହ୍ୱଳ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା । ଏକଦା ମାଓ ଉପଦ୍ରୁତ ଇଲାକା ଭାବେ ପରିଚିତ ଶେଷ ପିଲାଟି ଦିନରୁ ଅନାଥ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଦିନ ମଜୁରିଆ ଭାବେ କାମ କରିବା ସହ ପାଠ ପଢ଼ି ଆଜି ବିଦେଶରେ ଯୁବ ବିଜ୍ଞାନୀ ଭାବେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ପାରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଏହି ସଫଳତା ପାଇଁ ପୂର୍ବରୁ ୪ ଥର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ସାକ୍ଷାତ କରି ସାବାସୀ ଦେଇ ସାରିଛନ୍ତି । ତେବେ, ଏହି ସାକ୍ଷାତ ବେଳେ ଓଡିଶାରେ ଶିଳ୍ପର ବିକାଶ ପାଇଁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ନିଜ ମାଟିକୁ ଫେରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଥିବା ଶେଷ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ୟୁରୋପରେ ଥିବା ପ୍ରବାସୀ ଓଡିଆ ପ୍ରତିନିଧି ମଣ୍ଡଳୀ ସହ ନବୀନଙ୍କ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସାକ୍ଷାତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଥିଲା । ଏଥିରେ ରୋମ୍‌ର ପଞ୍ଚତାରକା ହୋଟେଲ ହେସଲର୍‌ରେ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରାୟ ୨୫ ଜଣ ବଡ ବଡ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଓଡିଆ ଶିଳ୍ପପତି ତଥା ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶେଷ କିସାନ ମଧ୍ୟ ନିମନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥିଲେ ।

ସେଠାକୁ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ୫ଟି ସଚିବ ଭିକେ ପାଣ୍ଡିଆନଙ୍କ ସହ ସାକ୍ଷାତ ହୋଇଥିଲା । ଉକ୍ତ ହଲ୍‌ର ଶେଷ ମୁଣ୍ଡରେ ଥିବା ଶେଷଙ୍କୁ ଶ୍ରୀ ପାଣ୍ଡିଆନ ତୁରନ୍ତ ଚିହ୍ନି ପାରି ପାଖକୁ ଡାକି ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ପରେ ହଲ୍‌କୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଆସିବା ପରେ ମଞ୍ଚକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଶେଷଙ୍କୁ ଡକାଯାଇଥିଲା । ଆଉ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ଶେଷ ବଖାଣିଥିବା କଥା ପରିବେଶକୁ ଗମ୍ଭୀର କରି ଦେଇଥିଲା ।

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ମନେ ପକାଇବାକୁ ଯାଇ ଶେଷ ତାଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟରେ କହିଥିଲେ ଯେ, ସାର୍ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ମୋର ଚତୁର୍ଥ ସାକ୍ଷାତ । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ମୁଁ ନବୀନ ନିବାସରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିବା ବେଳେ ଏକ ବାଥରୁମ୍ ସ୍ଲିପର୍ ଚପଲ୍ ସହ ଏକ ନୋକିଆ ମୋବାଇଲ୍ ଧରିଥିଲି । ହେଲେ ସେହି ସମୟରେ ଆପଣ ମୋତେ ଦେଇଥିବା ଆଇଫୋନ୍ ଏବେ ବି ଧରିଛି ବୋଲି କହି ଉକ୍ତ ଫୋନ୍‌କୁ ଦେଖାଇଥିଲେ । ମୁଖମନ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ସେଦିନର କଥାକୁ ମନେ ପକାଇ ଗାଁରେ ଘର ତିଆରି କଲଣି କି ବୋଲି ପଚାରିବାରୁ ୩୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାରେ ଏକ ଘର କରିଛି ବୋଲି ସେ ଉତ୍ତର ଦେଇଥିଲେ । ସେହିପରି ଜର୍ମାନୀରେ ଗତ ସାଢେ ୩ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପିଏଚ୍‌ଡି ଡିଗ୍ରୀ ହାସଲ କରିବା ସହିତ ଶିଳ୍ପ ବ୍ୟାପାର ସମ୍ପର୍କିତ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ଏହାଛଡା ଜନ୍ମରୁ ବାପା ମାଁଙ୍କୁ ହରାଇଥିବା ଶେଷ ୨ ବର୍ଷ ତଳେ ନିଜ ଭଉଣୀଙ୍କୁ ହରାଇବା ପରେ ଏ ଦୁନିଆଁରେ ଆଉ କେହି ନାହାନ୍ତି । ହେଲେ ଆପଣ ମୋର ସବୁ କିଛି ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ କହିବା ବେଳେ ଭାବବିହ୍ୱଳ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା । ତେବେ, ଏହି ଆଲୋଚନା ବେଳେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଓଡିଶାକୁ ଫେରି ଏକ ଫାର୍ମା କଂପାନି ଖୋଲିବାକୁ ଯୋଜନା କରିଥିବା ଶେଷ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ନିଜ ଗୋଡରେ ଛିଡା ହେବା ପରେ ଗାଁର ୧୭୦ ଗରିବ ପିଲାଙ୍କ ମାଗଣା ପାଠପଢା ଖର୍ଚ୍ଚ ତୁଲାଉଥିବା ଜାଣି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ୫ଟି ସଚିବ ଶ୍ରୀ ପାଣ୍ଡିଆନ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ ।

ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାର ନାକଟିଦେଉଳ ବ୍ଲକର ଅପହଞ୍ଚ ଇଲାକା ଭାବେ ପରିଚିତ ବଲାସିଂହା ଗାଁର ଶେଷ କିସାନ ପିଲାଟି ଦିନରୁ ବାପା ମାଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ । ଦିନ ମଜୁରିଆ ଭାବେ କାମ କରି ଏକ ଝୁମ୍ପୁଡି ଘରେ ନିଜ ଭଉଣୀଙ୍କ ସହ ରହି ଅନ୍ୟର ସହଯୋଗରେ ପାଠ ପଢା ଜାରି ରଖିଥିଲେ । ହେଲେ ଶେଷ ଜର୍ମାନୀରେ ଯୁବ ବିଜ୍ଞାନୀ ଭାବେ ଅବସ୍ଥାପିତ ହେବା ପରେ ଭଉଣୀ ବି ଆରପାରିକୁ ଚାଲି ଯାଇଥିଲେ । ତାଙ୍କର ସଫଳତାର କାହାଣୀ ଶୁଣି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ତାଙ୍କୁ ଏକାଧିକ ଥର ନବୀନ ନିବାସକୁ ଡାକି ଆତିଥ୍ୟ ଦେବା ଘଟଣା ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ହୋଇଥିଲା ।

ଶପଥ ନେଲେ ନିରଞ୍ଜନ ବିଶି

ଭୁବନେଶ୍ୱର: ରାଜ୍ୟ ସଭା ସଦସ୍ୟ ଭାବେ ଓଡ଼ିଶାରୁ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିବା ନିରଞ୍ଜନ ବିଶି ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ନିରଞ୍ଜନ ବିଶିଙ୍କୁ ରାଜ୍ୟ ସଭା ଅଧକ୍ଷ ଭେଙ୍କୟା ନାଇଡୁ ପଦ ଓ ଗୋପନୀୟତାର ଶପଥପାଠ କରାଇଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟ ସଭା ଉପନିର୍ବାଚନରେ କଟକ ମେୟର ସୁବାସ ସିଂଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ନିରଞ୍ଜନ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଉପନିର୍ବାଚନରେ କଂଗ୍ରେସ ଓ ଭାଜପା ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଦିଆ ନ ଯିବାରୁ ନିରଞ୍ଜନ ନିର୍ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ନିରଞ୍ଜନ ଜଣେ ଆଦିବାସୀ ନେତା । ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ଆଦିବାସୀ ମହାସଂଘର ମହାସଚିବ ଭାବେ ଆଦିବାସୀଙ୍କ ବିକାଶ ଲାଗି ଶାସକ ଦଳ ବିରୋଧରେ ସେ ସଂଗ୍ରାମ କରି ଆସୁଥିଲେ । ହେଲେ ରାଜ୍ୟ ସଭା ଯିବାର କିଛିଦିନ ପୂର୍ବରୁ ସେ ବିଜେଡିରେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ ଆଦିବାସୀଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ନ୍ୟାଯ୍ୟ ଅଧିକାର ପ୍ରଦାନ, ସେମାନଙ୍କ ଅର୍ଥନୈତିକ ବିକାଶ ଲାଗି ସେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ତଥା ବିଜେଡି ବିରୋଧରେ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ କରିଛନ୍ତି । ଏବେ ସେ ୪ ବର୍ଷ ଲାଗି ରାଜ୍ୟ ସଭା ସଦସ୍ୟ ରହିବେ ।

ପୋପ୍‌ଙ୍କୁ ଭେଟିଲେ ନବୀନ

ସମ୍ବଲପୁର : ବିଦେଶ ଗସ୍ତରେ ଥିବା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଭାଟିକାନ ସିଟି ଯାଇ ଖ୍ରୀଷ୍ଟିୟାନ୍ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଧର୍ମଗୁରୁ ପୋପ୍ ଫ୍ରାନ୍‌ସିସ୍‌ଙ୍କୁ ଭେଟିଛନ୍ତି । ପୋପଙ୍କୁ ଭେଟିବାକୁ ନେଇ ସେ ଖୁସିବ୍ୟକ୍ତ କରିବା ସହିତ ତାଙ୍କର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ କାମନା କରିଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କ ତରଫରୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ ପୋପ୍‌ଙ୍କୁ ଏକ ଜୀବନ ବୃକ୍ଷ' ଆଧାରିତ ପଟ୍ଟଚିତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଭାଟିକାନ ସିଟିରେ ଥିବା ଭାରତର ବହୁ ଧର୍ମଯାଜକ ଓ ଭଗିନୀଗଣ (ସିଷ୍ଟର୍ସ) ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ସେଠାରେ ଦେଖି ଖୁସିବ୍ୟକ୍ତ କରିବା ସହିତ ତାଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ କାମନା କରିଥିଲେ । ପୋପ୍ ସହ ସାକ୍ଷାତ ସମୟରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଚିବ (୫-ଟି) ଭି.କେ. ପାଣ୍ଡିଆନ୍ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ ୨୦ ତାରିଖରେ ରୋମ ଗସ୍ତରେ ଯାଇଥିଲେ । ସେ ରୋମର ପିଆଜା ଗାନ୍ଧୀଠାରେ ଥିବା ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ମେମୋରିଆଲ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରି ତାଙ୍କ ଗସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ।

ଶ୍ୟାମା ପ୍ରସାଦ ମୁଖାର୍ଜୀଙ୍କ ବଳିଦାନ ଦିବସ

ସମ୍ବଲପୁର: ସ୍ଥାନୀୟ କଚେରୀ ରୋଡ଼ ସ୍ଥିତ ବିଜେପି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଭାରତୀୟ ଜନତା ପାର୍ଟିର ପୂର୍ବ ସଂଗଠନ ଅଖିଳ ଭାରତୀୟ ଜନସଂଘର ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଡଃ ଶ୍ୟାମା ପ୍ରସାଦ ମୁଖର୍ଜୀଙ୍କ ବଳିଦାନ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବିଜେପିର ଜିଲ୍ଲା ସଭାପତି ଶ୍ରୀ ଗିରିଶ ପଟେଲଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତା ତଥା ଅରବିନ୍ଦ ନାଏକଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଉତ୍ସବରେ କାର୍ତ୍ତିକ ପ୍ରସାଦ ବହିଦାର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ସମାରୋହରେ ସର୍ବଶ୍ରୀ ରାଧେଶ୍ୟାମ ବାରିକ, ଫଣୀ ଭୂଷଣ ମିଶ୍ର, ଅଶ୍ୱିନୀ ମାଝି, ସମୀର କୁମାର ବାବୁ (ଟିକି), ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ସୂପକାର, ମୋହନ କୁମାର ଦାସ, ଟୁକୁ ମହାନ୍ତି, ଅରୁଣ କୁମାର ଦାସ ପ୍ରମୁଖ ବହୁ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଓ ସଭ୍ୟସଭ୍ୟା ଯୋଗଦାନ କରି ଡଃ ଶ୍ୟାମା ପ୍ରସାଦ ମୁଖର୍ଜୀଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧା ସୁମନ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ସଂଜୀବ କୁମାର ତ୍ରିପାଠୀ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ଭିସ୍ସୁଟ୍ କୁଳସଚିବ ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଲେ ପ୍ରଦୀପ ଡାଙ୍ଗ

ବୁର୍ଲା : ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଶାସନିକ ସେବା ଅଧିକାରୀ ପ୍ରଦୀପ ଡାଙ୍ଗ ଭିସ୍ସୁଟରେ ନୂତନ କୁଳସଚିବ ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ସେ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ବଣେଇ ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥିଲେ ।

ପ୍ରାର୍ଥୀପତ୍ର ଦାଖଲ କଲେ... (ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ)

ନାମାଙ୍କନ ପତ୍ରରେ ୫୦ ପ୍ରସ୍ତାବକ ଓ ୫୦ ସମର୍ଥକ ରହିଛନ୍ତି ।

ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁଙ୍କ ନାମାଙ୍କନ ପତ୍ରରେ ରାଜ୍ୟ ବିଜେପିର ୧୨ ଜଣ ବିଧାୟକ ପ୍ରସ୍ତାବକ ଅଛନ୍ତି । କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ନେତୃତ୍ୱଙ୍କ ଡାକରା ପାଇ ବିଜେପି ବିଧାୟକଗଣ ଦିଲ୍ଲୀରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ । ପାର୍ଲିଆମେଣ୍ଟ ସ୍ଥିତ ଲାଇବ୍ରେରୀ ବିଲ୍‌ଡିଂ ପରିସରରେ କେନ୍ଦ୍ର ସଂସଦୀୟ ବ୍ୟାପାର, ଖଣି ଓ କୋଇଲା ମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରହଲ୍ଲାଦ ଯୋଶୀ, ବିଜେପି ସାଂସଦ ଅରୁଣ ସିଂ ଏବଂ ରାଜ୍ୟର ତିନି କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ, ଅଶ୍ୱିନୀ ବୈଷ୍ଣବ ଓ ବିଶ୍ୱେଶ୍ୱର ଟୁଡୁଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ବିଜେପି ବିଧାୟକଗଣ ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କ ପ୍ରାର୍ଥୀପତ୍ରରେ ଦସ୍ତଖତ କରିଥିଲେ । ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ପ୍ରାର୍ଥୀ ନାମାଙ୍କନ ପତ୍ର ଦାଖଲ ସମୟରେ ସମଗ୍ର ଦେଶରୁ କେବଳ ଓଡ଼ିଶାର ବିଧାୟକଙ୍କୁ ବିଜେପି କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ନେତୃତ୍ୱଙ୍କ ତରଫରୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇଥିଲା । ସଂସଦ ପରିସରରେ ବିର୍ସାମୁଣ୍ଡା ମୂର୍ତ୍ତୀରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ପ୍ରାର୍ଥୀ ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କ ମାଲ୍ୟାର୍ପଣ ସମୟରେ ବିଜେପି ବିଧାୟକ ଗଣ ସାଥିରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହିଥିଲେ । ପ୍ରସ୍ତାବକ ବିଧାୟକ ମଧରେ ଜୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ର, ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ, କୁସୁମ ଟେଟେ, ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ର ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ଶଙ୍କର ଓରାମ, ଲଳିତେନ୍ଦୁ ବିଦ୍ୟାଧର ମହାପାତ୍ର, ଜୟନ୍ତ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ, ନବଚରଣ ମାଝୀ, ପ୍ରକାଶ ସୋରେନ, ଡ. ବୁଦାନ ମୁର୍ମୁ, ନାଉରୀ ନାଏକ ଓ ଡକ୍ଟର ମୁକେଶ ମହାଲିଙ୍ଗ ଅଛନ୍ତି ।

ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ସୂଚନା

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

ସମ୍ବଲପୁରର ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭାବେ ଯୋଗଦେଲେ ଅନନ୍ୟା ଦାସ

ସମ୍ବଲପୁର: ଅନନ୍ୟା ଦାସ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି । ଭାରତୀୟ ପ୍ରଶାସନିକ ସେବା ୨୦୧୫ ବ୍ୟାଚ୍ ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀମତୀ ଦାସଙ୍କୁ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ (ରାଜସ୍ୱ) ଉମାକାନ୍ତ ରାଜ ଦାୟିତ୍ୱ ହସ୍ତାନ୍ତର କରିଥିଲେ । ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ଅଧିଷ୍ଠାତ୍ରୀ ଦେବୀ ମା' ସମଲେଶ୍ୱରୀଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରିବା ପରେ ଜିଲାପାଳ କାର୍ଯ୍ୟଭାର ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଜିଲାସ୍ତରୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ଅନୌପଚାରିକ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ପ୍ରଶାସନିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ସେବା ଯୋଗାଇଦେବାକୁ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ସେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ ।

ନୂତନ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅନନ୍ୟା ଏଠାରେ ଯୋଗ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ କଟକ ମ୍ୟୁନସିପାଲ କର୍ପୋରେସନର କମିଶନର ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ୨୦୧୪ ମସିହାରେ ଭାରତୀୟ ପ୍ରଶାସନିକ ସେବା ପରୀକ୍ଷାରେ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିବା ଅନନ୍ୟା ଆସାମ ରାଜ୍ୟର ଟପର୍ ଭାବେ ଅଲ୍‌ଇଣ୍ଡିଆ ୧୬ ର୍ୟାଙ୍କ୍ ହାସଲ କରିଥିଲେ । ଆସାମରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଅନନ୍ୟା ପିଲାନି ସ୍ଥିତ ବିଆଇଟି ରୁ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସାଇନ୍ସରେ ବି.ଟେକ୍ ଏବଂ ଅର୍ଥନୀତିରେ ଏମ୍.ଏସ୍.ସି କରିବା ପରେ ବାଙ୍ଗାଲୁରୁ ଠାରେ ଅରାକଲ ଇଣ୍ଡିଆ ପ୍ରାଇଭେଟ ଲିମିଟେଡରେ ସଫ୍ଟୱେର ଇଞ୍ଜିନିୟର ରୂପେ ଆଠମାସ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । ତାପରେ ସେ ଜୟପୁର ଠାରେ ଭାରତୀୟ ରିଜର୍ଭ ବ୍ୟାଙ୍କରେ ତିନିମାସ ପାଇଁ ସେ ଇଣ୍ଟର୍ଣ୍ଣସିପ୍ କରିଥିଲେ ।

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

ନଗର ରାଜଭାଷା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସମିତିର ବୈଠକ

ବୁର୍ଲା: ମହାନଦୀ କୋଲଫିଲ୍ଡ ଲିମିଟେଡ୍ ଜାଗୃତି ବିହାରରେ ନଗର ରାଜଭାଷା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସମିତିର ପ୍ରଥମ ଅର୍ଦ୍ଧ ବାର୍ଷିକୀ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ଏମ୍‌ସିଏଲ୍‌ର କାର୍ମିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ କେଶବ ରାଓ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରି ଭାଷା ଆତ୍ମୀୟତାର ଏକ ମାଧ୍ୟମ ବୋଲି କରିଥିଲେ । ହିନ୍ଦୀ ଭାଷାକୁ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ଏହା ସରଳ, ମଧୁର ଓ ଅତି ସହଜ ବୋଲି ପ୍ରକାଶ କହିଥିଲେ । ଏଥିସହ ହିନ୍ଦୀ ଭାଷାକୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ସଂକଳ୍ପ ମଧ ନେଇଥିଲେ । ରାଜଭାଷାର ମହାପ୍ରବନ୍ଧକ ସୋମେନ ଘୋଷ ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇ ରାଜଭାଷା ହିନ୍ଦୀର ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ପ୍ରୟାସ କରିବା ଜରୁରୀ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ସମ୍ବଲପୁରର ଏକ ପତ୍ରିକା 'ସମ୍ବଲପୁର ପ୍ରବାହ' ଦଶମ ଭାଗ ଉନ୍ମୋଚିତ କରିବା ସହ ପଞ୍ଜାବ ନେସନାଲ ବ୍ୟାଙ୍କ ଓ ବସ୍ତୁ ଏବଂ ସେବା କର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଦ୍ୱାରା ଆୟୋଜିତ ରାଜଭାଷା ପ୍ରତିଯୋଗିତାର କୃତୀ ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଇଥିଲା । ପରେ ଉପ ପ୍ରବନ୍ଧକ ବି.ଆର୍ ସାହୁ କଲିହାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ବ ବୈଠକରେ ନିଆଯାଇଥିବା ନିଷ୍ପତ୍ତିର ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରଦାନ କରି ସମିକ୍ଷା କରିଥିଲେ ।

ଜାଗୃତି ମହିଳା ମଣ୍ଡଳ ପକ୍ଷରୁ ଛତା ବଣ୍ଟନ

ବୁର୍ଲା: ଜାଗୃତି ମହିଳା ମଣ୍ଡଳ ପକ୍ଷରୁ ବର୍ଷା ଋତୁ ଆଗମନ ଅବସରରେ ଜାଗୃତି ବିହାର ଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ଘରେ ସହାୟିକା ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ମହିଳାଙ୍କୁ ଛତା ବିତରଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଏମ୍‌ସିଏଲ୍‌ର ସିଏସ୍‌ଆର୍ ପାଣ୍ଠି ସହାୟତାରେ ସମର୍ପଣ ଯୋଜନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା ।

ଆସାମୀରୁ ଓଡ଼ିଆରେ ଅନୁବାଦିତ 'ଜେଜେମାଙ୍କ ଗପପେଡି' ପୁସ୍ତକ ଲୋକାର୍ପିତ

ସମ୍ବଲପୁର: ସ୍ଥାନୀୟ ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱ - ବିଦ୍ୟାଳୟ ଦ୍ୱାରା ଆୟୋଜିତ ଏକ ବହୁ ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ସାହିତ୍ୟ ସମ୍ମାନରେ ଆସାମୀରୁ ଓଡ଼ିଆରେ ଅନୁବାଦିତ କ୍ଷୁଦ୍ରଗଳ୍ପ ସଂକଳନ 'ଜେଜେମାଙ୍କ ଗପପେଡି' ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଆସାମରେ ସାହିତ୍ୟ ରଥୀ ରୂପେ ପରିଚିତ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ସାହିତ୍ୟିକ ସ୍ୱର୍ଗତ ଲକ୍ଷ୍ମୀନାଥ ବେଜବରୁଆଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରଚିତ ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ରଗଳ୍ପ ସଂକଳନକୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ଅନୁବାଦ କରିଛନ୍ତି ଶ୍ରୀମତୀ ନିର୍ମାଳୀ ମୋହନ୍ତ । ପ୍ରଫେସର ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ପଣ୍ଡାଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଆୟୋଜିତ ଉତ୍ସବରେ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଏନ୍. ନାଗରାଜୁ ପୁସ୍ତକ ଉନ୍ମୋଚନ କରିଥିଲେ ।

'ମନ ଦୋଳି ଉଡି ଯା' କବିତା ସଂକଳନ ଉନ୍ମୋଚିତ

ସମ୍ବଲପୁର : ସ୍କାନ ପକ୍ଷରୁ "ସମାଜ ଗଠନରେ ସାହିତ୍ୟର ଭୂମିକା" ଶୀର୍ଷକ ଆଲୋଚନାଚକ୍ର ଏବଂ ବସନ୍ତ ମଞ୍ଜରୀ ମହାରଣାଙ୍କ କବିତା ସଂକଳନ 'ମନ ଦୋଳି ଉଡି ଯା' ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟିକା ଡାକ୍ତର ରାସେଶ୍ୱରୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ଆୟୋଜିତ ଉତ୍ସବରେ ଭାରତୀୟ ଜୀବନ ବିମାନ ବୀମା ନିଗମ ସମ୍ବଲପୁର ମଣ୍ଡଳ ବରିଷ୍ଠ ପ୍ରବନ୍ଧକ ବି.ଏଲ୍. ଦାସ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି, ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଓଡ଼ିଆ ବିଭାଗ ସହକାରୀ ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ସ୍ୱପ୍ନାରାଣୀ ସିଂ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଓ ଡକ୍ଟର ପରୀକ୍ଷିତ ଭୋଇ ଅନ୍ୟତମ ବକ୍ତାଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । କବୟିତ୍ରୀ ବସନ୍ତ ମଞ୍ଜରୀ ମହାରଣା ମଧ ମଞ୍ଚାସୀନ ଥିଲେ । ବିଶିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟିକ ଗଣେଶରାମ ନାହାକଙ୍କ ପୌରୋହିତ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ସଭାରେ ଅତିଥିଗଣ 'ସ୍କାନ'ର ଅଧକ୍ଷ ସୁଧାଂଶୁ ଶେଖର ମହାରଣା ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସ୍କାନର ସଂପାଦକ କୁଳଶେଖର ବାରିକ ସଂଯୋଜନା କରିଥିବା ବେଳେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ପଣ୍ଡା, ଲକ୍ଷ୍ମୀ ପ୍ରଧାନ, ମନୋଜ ବିଶ୍ୱାଳ, ସଞ୍ଜୟ ମହାପାତ୍ର, କିଶୋର ମୁଣ୍ଡା ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ବରିଷ୍ଠ ସଦସ୍ୟ ସରୋଜ ସାହୁ ଅତିଥି ମାନଙ୍କ ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ ସହ ସଭା ଶେଷରେ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ରେ ଯୋଗଦେଲେ ନୂତନ ଜିଲ୍ଲାପାଳ

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ : ଡାକ୍ତର ପରାଗ ହର୍ଷଦ ଗାଭାଲି ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ର ନୂତନ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ରୂପେ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ସେ

ବିଦାୟୀ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ନିଖିଳ ପୱନ କଲ୍ୟାଣଙ୍କ ଠାରୁ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଛନ୍ତି । ୨୦୧୩ ବ୍ୟାଚର ଆଇ.ଏ.ଏସ୍ ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ ଗାଭାଲି ପୂର୍ବରୁ କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲାପାଳ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ଜଣେ ଦକ୍ଷ ଅଧିକାରୀ ରୂପେ ଶ୍ରୀ ଗାଭାଲିଙ୍କ ଖ୍ୟାତି ରହିଛି ।

କୁତମୁଣ୍ଡା ଗ୍ରାମରେ ଗଣ୍ଡାବଜା ମହୋତ୍ସବ

ବଲାଙ୍ଗୀର: ପାଟଣାଗଡ଼ ବ୍ଲକ ଅନ୍ତର୍ଗତ କୁତମୁଣ୍ଡା ଗ୍ରାମରେ ମୁହୁରୀ କଳା ପରିଷଦ ପକ୍ଷରୁ ଗଣ୍ଡାବଜା ମହୋତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଭେଲାରାମ କୁମ୍ଭାରଙ୍କ ଆବାହକତ୍ୱ ତଥା ଜୟନ୍ତ କୁମ୍ଭାରଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସମାରୋହରେ ପାଟଣାଗଡ ଗୋଷ୍ଠୀ ଉନ୍ନୟନ ଅଧିକାରୀ ନୀଳମାଧବ ସୁନା ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି, ଗବେଷକ ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାହୁ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଓ ଗବେଷକ ରମେଶ ଗୁର୍ଲ୍ଲା, ଲକ୍ଷେ ଘର ଗଣ୍ଡା ସମାଜ ର ସଭାପତି ଦିଗସନ୍ ନନ୍ଦ, ଗୌନ୍ତିଆ ନରେନ୍ଦ୍ର ମେହେର, ସମାଜସେବୀ ତେଜରାଜ ମେହେର, ଉପଦେଷ୍ଟା ହିରାଧର କୁମ୍ଭାର, ପୁନିତରାମ କୁମ୍ଭାର, କଳାକାର ମନୋଜ ବାଗ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରଥମେ ଅଧାପକ ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ରାଉତ ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇଥିବା ବେଳେ ଯୁବକବି ଅର୍ଜୁନ କୁମାର ସାହୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଟିକୁ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ଏହି ଉତ୍ସବରେ ପ୍ରାୟ ପନ୍ଦରଟି ଗଣ୍ଡାବଜା ଦଳ ଯୋଗଦେଇ ନିଜର କଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ସମସ୍ତ କଳାକାର ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସାପତ୍ର ଦେଇ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଶେଷରେ ଗାନ୍ଧିକ ମୂରଲୀଧର ଶିକା ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିବା ବେଳେ ଅନୁଷ୍ଠାନର କୋଷାଧକ୍ଷ କ୍ଷୁଧାଂଶୁ ଶେଖର କୁମ୍ଭାର ଓ କୁତମୁଣ୍ଡା ଗ୍ରାମବାସୀ 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