ସାପ୍ତାହିକ ସ୍ୱୀକାର

Postal Regd. No.: SBP/RN-01/2022-2024

The Sweekar स्वीकार

www.sweekarweekly.com

ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ସ୍ୱ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା

RNI No. 66443/94

Vol.27 | Issue - 48 | 26 November - 2 December 2023 | Sambalpur | Page- 8 | Invitation Price Rs.10

# ‘ନୂତନ ଭାରତ ପାଇଁ ନୂତନ ଶିକ୍ଷା’ ଅଭିଯାନର ଶୁଭାରମ୍ଭ କଲେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁ

‘ଉଡାନ’ ଗ୍ରୁପ୍‌ର କୁନି କୁନି ଝିଅମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆଦିବାସୀ ଓ ସମ୍ବଲପୁରୀ ନୃତ୍ୟ ପରିବେଷଣ

ସମ୍ବଲପୁର: ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା ଆମ ଜୀବନକୁ ଗଢ଼ିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସମାଜରେ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାଏ । ଏହା ଆମକୁ କରୁଣା, ଦୟା, ବନ୍ଧୁତା ଏବଂ ଭାଇଚାରା ଜୀବନର

ମୂଲ୍ୟବୋଧ ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରେ । ଏହି ଗୁଣଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ ଉନ୍ନତ ସମାଜ ଗଠନ ହୋଇପାରିବ ବୋଲି ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁ କହିଛନ୍ତି । ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ପଧାନପାଲି ପାବନ ସରୋବରଠାରେ ସମ୍ବଲପୁର ବ୍ରହ୍ମାକୁମାରୀଙ୍କ ‘ନୂତନ ଭାରତ ପାଇଁ ନୂତନ ଶିକ୍ଷା’ ଅଭିଯାନର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଉନ୍ନତ ସମାଜ ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ଚେତନାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଏହି ଅଭିଯାନର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ରାଜ୍ୟପାଳ ରଘୁବର ଦାସ, କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା, ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଓ ଉଦ୍ୟମିତା ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ, ରାଜ୍ୟ ଜଳସମ୍ପଦ, ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ପରିବହନ ମନ୍ତ୍ରୀ ଟୁକୁନି ସାହୁ, ରେଙ୍ଗାଲି ବିଧାୟକ ନାଉରୀ ନାୟକ, ବ୍ରହ୍ମାକୁମାରୀର ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଭାଗର ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷା ବ୍ରହ୍ମାକୁମାରୀ ରାଜଯୋଗିନୀ ସିଲୁ, ବ୍ରହ୍ମାକୁମାରୀର ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ଉପକ୍ଷେତ୍ର ସମ୍ବଲପୁରର ସଂଚାଳିକା ରାଜଯୋଗିନୀ ପାର୍ବତୀ ଦିଦି, ରାଜଯୋଗିନୀ ବିନି ଓ ରାଜଯୋଗୀ ନଥମଲ ପ୍ରମୁଖ ମଞ୍ଚାସୀନ ଥିଲେ ।

ପୂର୍ବରୁ ବ୍ରହ୍ମାକୁମାରୀ ଦୀପାଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ନୃତ୍ୟ ଗୀତ ତାଲିମର ପ୍ରମୁଖ ଅନୁଷ୍ଠାନ ‘ଉଡାନ’ ଗ୍ରୁପ୍‌ର କୁନି କୁନି ଝିଅମାନେ ଆଦିବାସୀ ଓ ସମ୍ବଲପୁରୀ ନୃତ୍ୟ ପରିବେଷଣ କରିଥିଲେ । ସଭା ଶେଷ ହେବା ପରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ସହିତ ଏହି କୁନି କୁନି ଝିଅମାନେ ମଂଚକୁ ଯାଇ ଏକ ଫଂଟୋ ଉଠାଇ ଥିଲେ । କୁମାରୀ ଇପ୍ସିତା ପତି, ସୁଜାତା ସାମଲ, ହରିପ୍ରିୟା ସାହୁ, ଶ୍ୱେତାତମନ୍ନା ଦାସ ଜାତୀୟ ସଙ୍ଗୀତ ଗାନ କରିଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅତିଥିମାନଙ୍କ ଗହଣରେ ପାବନ ସରୋବର ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ବୃକ୍ଷ ରୋପଣ କରିଥିଲେ ।

# ସମଲେଶ୍ୱରୀଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କଲେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି

ସମ୍ବଲପୁର: ନିକଟରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁ ସମ୍ବଲପୁର ଗସ୍ତରେ ଆସିଥିବା ବେଳେ ଆରାଧ୍ୟା ଦେବୀ ମାଁ ସମଲେଶ୍ୱରୀଙ୍କ ଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ସହ ରାଜ୍ୟପାଳ, କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ, ରାଜ୍ୟ ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ପରିବହନ ମନ୍ତ୍ରୀ ଟୁକୁନି ସାହୁ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଫାଟକ ଦେଇ ପ୍ରବେଶ କରିବାପରେ ତାଙ୍କୁ ଉତ୍ତରାଞ୍ଚଳ ଆଇଜି ଡାକ୍ତର ଦୀପକ କୁମାର, ସମ୍ବଲପୁର ମହାନଗର ନିଗମ ଆୟୁକ୍ତ ବେଦଭୂଷଣ, ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ସମଲେଶ୍ୱରୀ ଟ୍ରଷ୍ଟ ବୋର୍ଡ ସଭାପତି ସଞ୍ଜୟ କୁମାର ବାବୁ, ଟ୍ରଷ୍ଟ ସଭ୍ୟ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ହୋତା ପ୍ରମୁଖ ସ୍ୱାଗତ କରିଥିଲେ । ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ତାଙ୍କ ସକାଶେ ହୋଇଥିବା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କୋଠରୀକୁ ନଯାଇ ମନ୍ଦିର ପରିସରରେ

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ବସିଥିଲେ । ଦର୍ଶନ ପାଇଁ ମନ୍ଦିର ଗମ୍ଭୀରାକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାପରେ ପାଳିଥିବା ପୂଜକ ପ୍ରକାଶ ରାୟ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା ସହ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆଳତି କରିଥିଲେ । ଦର୍ଶନ ସାରିବା ପରେ ସାଧାରଣ ଭକ୍ତଙ୍କ ପରି ସେ କିଛି ସମୟ ପାହାଚରେ ବସିଥିଲେ । ପରେ ଭୈରବ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ ।

# ସମ୍ବଲପୁର - ବନାରସ ଟ୍ରେନ୍ ବିଶାଖାପାଟଣାକୁ ସମ୍ପ୍ରସାରିତ

ସମ୍ବଲପୁର: କେନ୍ଦ୍ର ରେଳ, ଯୋଗାଯୋଗ, ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ସ, ସୂଚନା ଓ ଲୋକସମ୍ପର୍କ ମନ୍ତ୍ରୀ ଅଶ୍ୱିନୀ ବୈଷ୍ଣବ ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା ଓ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ ସମ୍ବଲପୁର ରେଳ ଷ୍ଟେଶନରୁ ବିଶାଖାପାଟଣା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବନାରସ-ସମ୍ବଲପୁର- ବନାରସ ଦ୍ୱି-ସାପ୍ତାହିକ ଟ୍ରେନ୍‌ର ସମ୍ପ୍ରସାରଣକୁ ସବୁଜ ପତାକା ଦେଖାଇ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଛନ୍ତି । ଉଦଘାଟନୀ ସମାରୋହରେ ସମ୍ବଲପୁର ଏମ୍.ପି ନିତେଶ ଗଙ୍ଗଦେବ, ରେଙ୍ଗାଲି ବିଧାୟକ ନାଉରୀ ନାଏକ, ସମ୍ବଲପୁର ରେଳ ମଣ୍ଡଳ ପ୍ରବନ୍ଧକ ବିନୀତ ସିଂ, ଅତିରିକ୍ତ ପ୍ରବନ୍ଧକ ଶରତ ଶ୍ରୀବାସ୍ତବ ପ୍ରମୁଖ ମଞ୍ଚାସୀନ ଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଟ୍ରେନ୍ ୮୯୫ କିଲୋମିଟର ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରୁଥିବା ବେଳେ ବିଶାଖାପାଟଣାକୁ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ହେଲା ପରେ ଦୂରତା ୧୪୦୦ କିଲୋମିଟରକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଏହି ଟ୍ରେନ୍ ରବିବାର ଓ ବୁଧବାର ବିଶାଖାପାଟଣାରୁ ଏବଂ ସୋମବାର ଓ ଗୁରୁବାର ବନାରସରୁ ଛାଡ଼ିବ । ତେବେ ସମ୍ବଲପୁର ସମୟ ସାରିଣୀରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇ ନାହିଁ ।

## ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ..

ଫ୍ୟାଟ୍ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବଢ଼ାଏ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଆଶଙ୍କା

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ କଲରା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପକାରୀ ଆଖୁ ରସ

ଶୀତରେ ଶରୀରକୁ ଉଷୁମ ରଖେ କନ୍ଦମୂଳ

ଆଙ୍ଗୁଠି ଫୁଟାଇବା ଓ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍

ଚଣାଶାଗର ଉପକାରିତା

# ବୀର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପଞ୍ଚଦଶ ସମାବର୍ତ୍ତନ ଉତ୍ସବ

ବୁର୍ଲା : ଅନୁକୂଳ ପରିବର୍ତ୍ତନର ବାହକ, ବିବିଧତାର ବାର୍ତ୍ତାବହ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତାର ଚମ୍ପିଆନ ହେବା ପାଇଁ ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ବୀର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପଞ୍ଚଦଶ ସମାବର୍ତ୍ତନ ଉତ୍ସବରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଭବିଷ୍ୟତ ଗଠନ କରିବ । ଯନ୍ତ୍ରୀମାନେ ପ୍ରଦ୍ୟୋଗିକ ସଫଳତା ସହିତ ସମାଜର ଭଲ ପାଇଁ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରି ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଶ୍ରୀମତୀ ମୁର୍ମୁ କହିଲେ ଯେ, ମହାନ ଦାୟିତ୍ୱ ମହାନ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅଣିଥାଏ ଏଣୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ' ମାନେ ବହୁତ ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ନିପୁଣତାକୁ ବ୍ୟବହାର ମାନବିକତା ସକାଶେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସମୟ ଆସିଛି । ରଷ୍ଟ୍ରପତି କହିଲେ ଯେ, ବୈଷୟିକ କ୍ଷେତ୍ର ଏକ ଅଭୂତପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଏହି ସମୟରେ ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ବିଦ୍ୟା ଆହରଣ ଆବଶ୍ୟକ । ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ନିରନ୍ତର ଶିକ୍ଷା ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ରହିବାର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ଅଟେ । ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସୁ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାକୁ ଦେଶର ପ୍ରଗତି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉପରେ ସେ ଯୋର ଦେଇଥିଲେ ।

ସମାବର୍ତ୍ତନ ଉତ୍ସବରେ ଓଡ଼ିଶାର ରାଜ୍ୟପାଳ ତଥା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳାଧିପତି ରଘୁବର ଦାସ ପୌରୋହିତ୍ୟ କରି କହିଥିଲେ ଯେ, ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସମୟରେ ଆହରଣ କରିଥିବା ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ସ୍ମରଣ କରି ଲକ୍ଷ୍ୟ ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହେବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଶୈକ୍ଷିକ ଉତ୍କର୍ଷତା ଏବଂ ଅନ୍ୱେଷଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୁନାମ ଅର୍ଜନ କରିଛି । ଏହି ଉତ୍ତରଦାୟିତ୍ୱକୁ ବଜାୟ ଏବଂ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ କରିବା ପାଇଁ ସେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଥିଲେ । ଓଡ଼ିଶା ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସର୍ବଦା ମଶାଲଧାରୀ ହୋଇ ରହିଆସିଛି ଏବଂ ଉତ୍କର୍ଷତା ପ୍ରତି ଏହି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରତିବଦ୍ଧତା ତାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଅଟେ ।

କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା, ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଏବଂ ଉଦ୍ୟମିତା ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ ନିଜ ବକ୍ତବ୍ୟରେ କିଭଳି ଭାବରେ ତାଙ୍କ ଛାତ୍ର ଜୀବନରେ ସେ ଭିସୁଟରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବାର ସୁଯୋଗ ନ ପାଇବା ତାଙ୍କ ଅନ୍ତକୋଣରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ରହିଯାଇଛି ବୋଲି ବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ବଣମଲ୍ଲୀ କହିବା ସହିତ ଜଣେ ଛାତ୍ରୀ ୫ଟି ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ହାସଲ କରିବା ସୌଭାଗ୍ୟ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ନେଇ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖୁସୀ ପ୍ରକଟ କରିଥିଲେ । ଏପରିକି ଭିସୁଟକୁ ଓଡ଼ିଶାର ମେରୁଦଣ୍ଡ କହିବାକୁ ପଛାଇ ନ ଥିଲେ । ଜଣେ ଅନ୍ୟର ସଫଳତାରେ ଖୁସୀ ହେବା, ଆମ ଉତ୍କଳର ପରମ୍ପରା ବୋଲି କହି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥିଲେ । ସମ୍ବଲପୁରୀ ଗୀତ 'ରଙ୍ଗବତୀ' ସାରା ଦୁନିଆରେ ଖ୍ୟାତି ଆଣିଥିବା କହିଥିଲେ । ଭିସୁଟର ଛାତ୍ରଙ୍କ ଅନ୍ୱେଷଣ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସାକ୍ଷୀ ରହିବ ବୋଲି ସେ ଉଦାହରଣ ମାଧମରେ କହିଥିଲେ ।

ରାଜ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଏବଂ ଉଦ୍ୟମିତା ମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତିରଞ୍ଜନ ଘଡ଼େଇ ସ୍ନାତକ ମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ନୂତନ ତଥା ପ୍ରତିଜ୍ଞାକାରୀ ଅଧ୍ୟାୟର ଆରମ୍ଭକୁ ଚିହ୍ନିତ କରି ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଏବଂ ପରିଶ୍ରମର ସମାପ୍ତିକୁ ସୂଚିତ କରିବା ଉପରେ ବକ୍ତବ୍ୟ ରଖିଥିଲେ । ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ଦ୍ରୁତ ଗତିଶୀଳ ଦୃଶ୍ୟରେ ଶିକ୍ଷାର ଭୂମିକା ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଏବଂ ଶ୍ରେଣୀଗୃହର ସୀମାଠାରୁ ବିସ୍ତାରିତ ଯାହାକି ଅର୍ଜନ କରିଥିବା କୌଶଳ ଏକାଡେମିକ ଉତ୍କର୍ଷତାକୁ ହାସଲ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବ ବୋଲି ବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ ।

ଏହି ଅବସରରେ ୩୧ ଜଣ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ବିଭୂଷଣ ଉପାଧିରେ ଭୂଷିତ ହୋଇଥିଲେ । ସମୁଦାୟ ୨୭ ଜଣ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ୩୭ଟି ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକରେ ସମ୍ମାନିତ ହୋଇଥିଲେ । ଉତ୍ସବରେ ୯୪୦ ଜଣ ସ୍ନାତକ ଏବଂ ୩୦୫ ଜଣ ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଉପାଧି ପାଇଥିଲେ । ସମୁଦାୟ ୧୨୭୪ ଜଣ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଡିଗ୍ରୀ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ପୂର୍ବରୁ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଶ୍ରୀମତୀ ମୁର୍ମୁ, ରାଜ୍ୟପାଳ ରଘୁବର ଦାସ, କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଭିସୁଟ କ୍ୟାମ୍ପସରେ ଥିବା ବୀର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ମାଲ୍ୟାର୍ପଣ କରି ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଭିସୁଟ୍ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସାଇନ୍ସ ଏଣ୍ଡ ଇଂଜିନିୟରିଂ ବିଭାଗର ଛାତ୍ରୀ ଅଙ୍କିତା ମିଶ୍ରଙ୍କୁ ୫ଟି ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ମିଳିଛି । ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ସମାବର୍ତ୍ତନ ଉତ୍ସବରେ ତାଙ୍କୁ ଏହି ପଦକ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ।

ଶ୍ରୀମତୀ ମୁର୍ମୁ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଶେଷକରି ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ପ୍ରାଦ୍ୟୋଗିକ ସହିତ ଦେଶର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ନିପୁଣତା ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇରହିଛି । ଆଜିର ଯାନ୍ତ୍ରିକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ଭବିଷ୍ୟତର ଦୃଶ୍ୟପଟକୁ ଆକାର ଦେବେ । ସ୍ନାତକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସଫଳତା ପାଳନ ସମୟରେ ସମାଜରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଭୂମିକା ପ୍ରତିଫଳନ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ହୋଇରହିଛି । କାରଣ ଏମାନେ ବିକାଶର ତପସ୍ୱୀ, ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ବାସ୍ତବିକତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ସେତୁର ଉଭାବକ ଅଟନ୍ତି । ଦ୍ରୁତ ଗତିସମ୍ପନ୍ନ ପୃଥିବୀରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଆହରଣ କରିଥିବା ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ଜ୍ଞାନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସାଧୁତା ଆଚରଣ, ନିରନ୍ତରତାକୁ ଅଗ୍ରସର ସହିତ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ଲାଭର ସୁଫଳକୁ ସମାଜର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଉପଯୋଗ କରିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଥିଲେ । ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାରେ ଅସମାନତା କିମ୍ବା ସାମାଜିକ ଅର୍ଥନୈତିକ ଅସନ୍ତୁଳତାର ନବଅନ୍ୱେଷଣ ସମାଧାନ ଏକ ଆହ୍ୱାନ ଅଟେ । ଏହି ସମାଧାନ ଗୁଡ଼ିକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ଆହରଣ କରିବାକୁ ସେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଗତାନୁଗତିକ ସୀମାରୁ ବାହାରକୁ ଯାଇ ବିବିଧ କ୍ଷେତ୍ର ପାଇଁ ଦୀର୍ଘକାଳିନ ପ୍ରଭାବ ଜରିଆରେ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ଯାତ୍ରା ଜାରି ରଖିବାକୁ ସେ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଥିଲେ । ନମ୍ରତା ଗୁରୁତ୍ୱପୁର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ଗ୍ରହଣିୟତା ଏବଂ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବଳରେ ଉଦ୍ଭାବନ ଉତ୍ସବ ହୋଇଥାଏ । ସୃଜନଶୀଳତା ଏବଂ ସହନଶୀଳତା ସହିତ ଆହ୍ୱାନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରି ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଶ୍ରୀମତୀ ମୁର୍ମୁ କହିଲେ ଯେ, ଅନ୍ୱେଷଣର ବାସ୍ତବିକ ସୁଯୋଗ ହାସଲ ପାଇଁ ଆନ୍ତଶୃଙ୍ଖଳା ସହଯୋଗିତା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଉଦ୍ୟମର ମୁଳାଧାର ହେଉ ବୋଲି ସେ କହିଥିଲେ । ଦେଶର ପରମ୍ପରାର ସଂରକ୍ଷଣକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି କୃତ୍ରିମ

# ଆଇଆଇଏମ୍‌ରେ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଚକ୍ଷୁ ସମ୍ମିଳନୀ

ବୁର୍ଲା : ୩୯ତମ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଚକ୍ଷୁ ସମ୍ମିଳନୀ ତିନିଦିନ ଧରି ସମ୍ବଲପୁର ଆଇଆଇଏମ ପରିସରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ

ହୋଇଯାଇଛି । ଉଦଘାଟନୀ ସମାରୋହରେ ଉତ୍ତରାଞ୍ଚଳ ଆରଡ଼ିସି ଡକ୍ଟର ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦଳାଇ, ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ବିଧୁଭୂଷଣ ମିଶ୍ର, ଭିସୁଟର ପ୍ରଫେସର ଦେବଦତ୍ତ ମିଶ୍ର ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସିଙ୍ଗାପୁର, ଭାରତ ଓ ରାଜ୍ୟର ବିଶିଷ୍ଟ ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ବିଷୟରେ ମତ ବିନିମୟ କରିଥିଲେ । ଭିମସାର୍ ପୂର୍ବତନ ହସପିଟାଲ ଅଧୀକ୍ଷକ ପ୍ରଫେସର ଡ଼ାକ୍ତର ଗୁଣସାଗର ଦାସ, ଭିମସାର ଚକ୍ଷୁ ବିଭାଗର ସହଯୋଗୀ ପ୍ରଫେସର ଡ଼ାକ୍ତର ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ଶର୍ମା, ଡ଼ାକ୍ତର ଶର୍ମିଷ୍ଠା ବେହେରା, ପ୍ରଣମିତା ପୂଜାରୀ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପ୍ରଫେସର ମହେନ୍ଦ୍ର ଚନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର, ବିଶ୍ୱମ୍ଭର ରାୟଗୁରୁ, ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ମହାପାତ୍ର, ଉଦ୍ଧବ ଚରଣ ବେହେରା ଓ ଗୁଣସାଗର ଦାସଙ୍କ ନାମରେ ନାମିତ ବକ୍ତୃତା ସମ୍ମାନମାନ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଅନ୍ୟ ବିଶିଷ୍ଟ ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଗବେଷଣା ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରବନ୍ଧ ପାଠ ନିମନ୍ତେ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ରାଜ୍ୟ ଚକ୍ଷୁ ସଂଘର ବିଦାୟୀ ସଭାପତି ପ୍ରଫେସର ଜୟଶ୍ରୀ ଦୋରା, ନୂତନ ସଭାପତି ଡ଼, ସୁବଳ କିଶୋର କର ତଥା ସମ୍ପାଦକ ଡ଼. ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ଅଭିଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଡ଼ାକ୍ତର ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ ସ୍ୱାଗତ ସମ୍ଭାଷଣ ଓ ଡ଼ାକ୍ତର ଶର୍ମା ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

# ପୁରାତନ ଛାତ୍ରଙ୍କ ବିୟୋଗରେ ଶୋକ

ସମ୍ବଲପୁର : ମ୍ୟୁନସିପାଲ ହାଇସ୍କୁଲ ୧୯୭୫ ବ୍ୟାଚ୍‌ର ଛାତ୍ର କୃପାନିଧି ବିଶ୍ୱାଳଙ୍କ ପରଲୋକରେ ସ୍କୁଲର ପୁରାତନ ଛାତ୍ର ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ଶୋକ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି । ସଂଘ ସଭାପତି ଡାକ୍ତର ଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣ ରଥ, ଡକ୍ଟର ଶ୍ୟାମ ସୁନ୍ଦର ଧର, ସୂର୍ଯ୍ୟ ପଟ୍ଟନାୟକ, ଦୂର୍ଯ୍ୟୋଧନ ପଟେଲ, ମାହେଶ୍ୱରୀ ପ୍ରସାଦ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ଅଶୋକ ପଟେଲ, ଛେଦିଲାଲ ଅଗ୍ରୱାଲ, ଜଗବନ୍ଧୁ ସାହୁ, ବସୁଦେବ ଠାକୁର, ଭବାନୀ ପ୍ରସାଦ ବାବୁ, ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ, ଲକ୍ଷ୍ମଣ ବାରିକ ପ୍ରମୁଖ ଦିବଙ୍ଗତ ଆତ୍ମାର ସଦଗତି କାମନା ଓ ଶୋକ ସନ୍ତପ୍ତ ପରିବାର ବର୍ଗଙ୍କୁ ସମବେଦନା ଜଣାଇଛନ୍ତି ।

# ଟିପିଡବ୍ଲ୍ୟୁଓଡିଏଲ୍ ପକ୍ଷରୁ କମ୍ବଳ ବଣ୍ଟନ

ସମ୍ବଲପୁର : ପଶ୍ଚିମ ଓଡିଶାର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବିତରଣ କମ୍ପାନୀ ଟିପିଡବଲୁଓଡିଏଲ୍ ପକ୍ଷରୁ ହାତିବାଡିରେ ଅବସ୍ଥିତ କୁଷ୍ଠରୋଗୀ ଆଶ୍ରୟ ଗୃହର ଅନ୍ତେବାସୀଙ୍କୁ କମ୍ବଳ ବଣ୍ଟନ କରାଯାଇଛି । କମ୍ପାନୀ ପକ୍ଷରୁ କୁଷ୍ଠ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଏବଂ ଆଶ୍ରୟ ଗୃହରେ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ସହାୟକ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ କମ୍ବଳ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରର ଡାକ୍ତର ଅଶୋକ କୁମାର ଦାଶ କୁଷ୍ଠ ରୋଗୀଙ୍କ ପ୍ରତି ଏହି ସହାୟତା ପାଇଁ ଟିପିଡବ୍ଲ୍ୟୁଓଡିଏଲ୍ କମ୍ପାନୀ ଏବଂ କମ୍ପାନୀର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ (ସିଇଓ)ଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ୍ ଦେଇଛନ୍ତି ।

# କୁଣ୍ଡୁକେଲାରେ ବିକଶିତ ଭାରତ ସଂକଳ୍ପ ଯାତ୍ରା

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼: ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳର ଜନଜାତି ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ମହାଦେବ ମୁଣ୍ଡା ବ୍ୟାଙ୍କ ଖାତା ଜରିଆରେ ମୋଦି ସରକାର ପଠାଉଥିବା ମନରେଗା ଟଙ୍କା ପାଉଛନ୍ତି, ଏହା ହିଁ ନୂଆ ଓ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଭାରତ ବୋଲି କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା, ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଓ ଉଦ୍ୟମିତା ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି । କୁଣ୍ଡୁକେଲାରେ ଆୟୋଜିତ 'ବିକଶିତ ଭାରତ ସଂକଳ୍ପ ଯାତ୍ରା'ରେ ସାମିଲ୍ ହୋଇ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ବିର୍ସା ମୁଣ୍ଡାଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ - ତଥା ଜନଜାତୀୟ ଗୌରବ ଦିବସରୁ ପାରମ୍ପରିକ କଳା ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସହ ସଚେତନତା ରଥ ମାଧମରେ ଏଭଳି ଅଭିନବ ବ୍ୟାପକ ଜନସମ୍ପର୍କ ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ମୋଦି ସରକାରଙ୍କ ଯୋଜନାର ଶତପ୍ରତିଶତ ପ୍ରସାର ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଏହି ଅଭିଯାନ ପ୍ରଶଂସନୀୟ । ଦେଉଳି ପଞ୍ଚାୟତର ମହାଦେବ ମୁଣ୍ଡା ମନରେଗା ଯୋଜନାର ଲାଭାର୍ଥୀ ଅଟନ୍ତି । ଏହି ଯୋଜନାରେ ଶହେ କାମ କରି ସେ ନିଜ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଖାତାରେ ଟଙ୍କା ପାଇ ପାରୁଛନ୍ତି । ଅତି ସହଜରେ ସ୍ମାର୍ଟ ଫୋନ ମାଧମରେ ତା'ର ତଥ୍ୟ ପାଉଛନ୍ତି । ସେ ହିଁ ନୂଆ ଭାରତର ଚେହେରା । ମହାଦେବଙ୍କ ପରି ଲୋକ ହିଁ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ନେତୃତ୍ୱ ନେବେ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ଏହି ଅବସରରେ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ସମବେତ ଜନତାଙ୍କୁ ୨୦୪୭ ସୁଦ୍ଧା ବିକଶିତ ଭାରତ ଗଠନ କରିବା ପାଇଁ ସଂକଳ୍ପ କରାଇଥିଲେ । ମୋଦି ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନାର ଲାଭାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଭେଟିଥିଲେ । ଚାରାରୋପଣ ସହ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ଷ୍ଟଲ୍ ବୁଲିବା ସହ ଏହାର ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ । ସଦର ବିଧାୟିକା କୁସୁମ ଟେଟେ, ତଳସରା ବିଧାୟକ ଭବାନୀ ଭୋଇ, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ପୌରାଧକ୍ଷା ତନୟା ମିଶ୍ର, ଟାଙ୍ଗରପାଲି ବ୍ଲକ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ତପସ୍ୱିନୀ ମାଝି, ରାଜ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରିଣୀ ସଦସ୍ୟ ଅଜୟ ପଟେଲ, ସଦର ବ୍ଲକ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ସୁବ୍ରତ ମାଝି, ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷା ଚନ୍ଦ୍ରମା ମେହେର, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲାପାଳ ଅଭିମନ୍ୟୁ ମାଝି, ଯୁବନେତା ସୁବାଷ ରଣାଙ୍କ ସମେତ ସମସ୍ତ ଦଳୀୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତା, ଜିଲାପରିଷଦ ସଭ୍ୟ, ସଭ୍ୟା ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

# ସିନ୍ଦୁରପଙ୍କରେ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର

ସମ୍ବଲପୁର : ସହର ଉପକଣ୍ଠସ୍ଥ ସିନ୍ଦୁରପଙ୍କ ଠାରେ 'ଜୀବନବିନ୍ଦୁ' ସମ୍ବଲପୁର ତରଫରୁ ଏକ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଆୟୋଜିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଶିବିରରେ ୧୧୩୫ ୟୁନିଟ୍ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇ ରକ୍ତ ଭଣ୍ଡାରକୁ ଦାନ କରାଯାଇଛି । ରକ୍ତଦାନ ଶିବିରକୁ ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟିକା ଡାକ୍ତର ରାସେଶ୍ୱରୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିବା ବେଳେ ବିଜେଡିର ସାଙ୍ଗଠନିକ ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରଣବ ପ୍ରକାଶ ଦାସ ଆଭାସି ଜରିଆରେ ସମ୍ବୋଧନ କରିଥିଲେ ।

# ନିରାଶାରୁ ଆଶା ଦିଗରେ

ନିରାଶା ଜୀବନର ଏପରି ଏକ ସତ୍ୟ, ଯାହା ସହିତ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନରେ କେବେ କେବେ ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇଥାଏ । ନିରାଶାର କିଛି ଘଟଣା ପରିସ୍ଥିତି ଜନିତହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁଥିରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ପରିସ୍ଥିତି ହଟିଯିବା ପରେ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ, କିନ୍ତୁ ନିରାଶାର କିଛି ଘଟଣା ମନଃସ୍ଥିତି ଜନିତ ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁଥିରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯାହା ବି ହେଉ ନିରାଶାର ଅନ୍ଧକାରପୂର୍ଣ୍ଣ କାଳଚକ୍ର ଜୀବନକୁ ନରକ କରିଦିଏ । ଜୀବନର ସୁଖ–ଶାନ୍ତି, ଉତ୍ସାହ ସବୁ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ଦିଶାହୀନ ଅନ୍ଧାର ସୁଡ଼ଙ୍ଗରେ ଅଣନିଃଶ୍ୱାସୀ ହୋଇ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଅଭିଶପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

ନିରାଶା ଏକ ଅଭିଶାପ, ମନୁଷ୍ୟର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶତ୍ରୁ, ଯାହା ଜୀବନକୁ ଘୁଣ ଖାଇଲା ପରି ଚାଟି ଫମ୍ପା କରିଦିଏ । ନିରାଶାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ମନ-ମସ୍ତିଷ୍କ ନିଷେଧାତ୍ମକ ପ୍ରବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ଆଡ୍ଡା ହୋଇଯାଏ, ଯଦ୍ୱାରା କ୍ଷୋଭ, କ୍ରୋଧ, ଆବେଶ, ହତାଶା ଭଳି ଅନେକ ବିକାର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଯାଏ । କଥା କଥାରେ ଚିଡ଼ିବା, ବିରକ୍ତ ହେବା ଓ କୁଣ୍ଠିତ ହେବା ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱଭାବ ହୋଇଯାଏ । ନିରାଶ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ କେହି ବସିବାକୁ କି କଥା ହେବାକୁ ଚାହିଁ ନଥାନ୍ତି । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁଠି ବସେ, ସେଠାରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବାତାବରଣ ବିଷାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଠାରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକେ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ।

ନିରାଶାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଭୁଲିଯାଏ ଏବଂ ସେଥିପ୍ରତି ସଜାଗ ଓ ସଚେଷ୍ଟ ହୋଇ ପାରି ନଥାଏ । ତା'ର ଜୀବନ ଲକ୍ଷ୍ୟବିହୀନ, ଦିଶାବିହୀନ ହୋଇଯାଏ । ତା'ର ଗତିଶୀଳତା କୁଣ୍ଠିତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସେ ଭାଗ୍ୟବାଦୀ ହୋଇଯାଏ । ପୁରୁଷାର୍ଥ ଠାରୁ ସେ ଭାଗ୍ୟ ଉପରେ ଅଧିକ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ଲାଗେ । ଭାବିଥାଏ ଯେ ଯାହା ଭାଗ୍ୟରେ ଲେଖା ଅଛି, ତାହା ହିଁ ହେବ । ଏହିପରି ଶ୍ରମଠାରୁ ଅଧିକ ଭାଗ୍ୟର ଅଦୃଶ୍ୟ ଶକ୍ତିକୁ ନିଜର ପ୍ରେରକ ମାନିଥାଏ । ପୁରୁଷାର୍ଥ ବଳରେ ନିଜର ଭାଗ୍ୟ ନିର୍ମାଣର କଥାକୁ ଭୁଲି ସେ ଏକ ହତାଶ, ନିରାଶ ଓ ଉଦାସୀନ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିଥାଏ ।

ନିରାଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଆତ୍ମସମୀକ୍ଷା ଓ ନିରୀକ୍ଷଣର କ୍ଷମତା ମଧ ହରାଇ ବସେ । ସେ ନିଜର ଭୁଲ ଓ ଦୁର୍ବଳତାଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖି ପାରି ନଥାଏ, ବରଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅସଫଳତା, ପରାଜୟ, ହାନି ଓ ଦୁର୍ଯୋଗରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ହିଁ ଦୋଷୀ ମାନିଥାଏ ଏବଂ ପରଦୋଷା ରୋପଣର ଭୁଲ କରିଥାଏ ତାକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଦୋଷ, ଦୁର୍ଗୁଣ ଓ ଭୁଲ ହିଁ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ପକ୍ଷ ଓ ନିଜର ଦୁର୍ବଳତାଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖିବାରେ ସେ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଯାଏ । ଏହିପରି ଜୀବନକୁ ସମଗ୍ର ରୂପରେ ନ ଦେଖି ପାରିବା ଜଣେ ନିରାଶ ବ୍ୟକ୍ତିର ବଡ଼ ଦୋଷ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ତାକୁ ଜୀବନର ଆନ୍ତରିକ ଓ ବାହ୍ୟ ଉଭୟ ମୋର୍ଚ୍ଚାରେ ବିଫଳ କରିଦେଇଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ନିରାଶା ଏପରି ଏକ ଦହଲା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ଫସିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦୁଃଖ, ପଶ୍ଚାତ୍ତାପ, ଅଣନିଃଶ୍ୱାସ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅତିରିକ୍ତ ଆଉ କିଛି ମିଳି ନ ଥାଏ ।

ଏହିପରି ନିରାଶା ସବୁଠାରୁ ଭୟଙ୍କର ବେମାରି । ଏହା ଯାହାକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ, ତା'ର ଜୀବନକୁ ନଷ୍ଟଭ୍ରଷ୍ଟ କରିଦିଏ ଏବଂ ଏହାର କାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱୟଂ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ଭ୍ରାମକ ଧାରଣାର ଆଧାରରେ ଭୁଲ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କାରଣରୁ ସେ ନିଜ ହାତରେ ହିଁ ନିଜର ପାଦରେ ନିଜେ କୁରାଢ଼ି ମାରିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୁଲ ସହିତ ନିରାଶାର କୁହୁଡ଼ି ଆହୁରି ଗାଢ଼ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ନିରାଶା ଏପରି ଏକ ଭଉଁରୀ ପ୍ରମାଣିତ ହୁଏ, ଯାହା ଶେଷରେ ଜୀବନର ନୌକାକୁ ହିଁ ବୁଡ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ । ସର୍ବବିଦିତ ଯେ ବିଶ୍ୱରେ ୯୦ ପ୍ରତିଶତ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର କାରଣ ନିରାଶା ହିଁ ହୋଇଥାଏ ।

ନିରାଶା କେତେକ କାରଣରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରର ରୁଗ୍‌ଣ ଅବସ୍ଥା ଏହାର ଏକ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଶରୀରରେ ରୋଗ କାରଣରୁ ମାନସିକ ଶିଥିଳତା ଆସିପାରେ । ପ୍ରାୟ କୌଣସି ଅସାଧ ରୋଗ କାରଣରୁ ମଧ ଏହି ସ୍ଥିତି ଆସିଥାଏ । ଅତୀତର ଭୁଲ, ଅପମାନ, ହାନି, ପୀଡ଼ାର ଚିନ୍ତନ ଆଦି ନିରାଶାକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ଦେଇଥାଏ ।

ନିଜର ବିଚାରଗୁଡ଼ିକୁ କାର୍ଯ୍ୟ ରୂପରେ ପରିଣତ ନ କରି ପାରିବା ମଧ ନିରାଶାକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥାଏ । କେହି ଜଣେ ଠିକ୍ କହିଛନ୍ତି ଯେ କ୍ରିୟାରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରୁ ନ ଥିବା ବିଚାର ରୋଗ ହୋଇଯାଏ, ଯାହା ଭବିଷ୍ୟତରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିରାଶାରେ ଘେରିନିଏ । ନିରାଶା ବ୍ୟକ୍ତିର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତିକୁ କୁଣ୍ଠିତ କରିଦିଏ ।

ନିଜେ ଯଥାର୍ଥକୁ ସ୍ୱୀକାର କରି ନ ପାରିବା ନିରାଶାର ଏକ ବଡ଼ କାରଣ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱୟଂ ଠାରୁ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଏବଂ ଅବ୍ୟାବହାରିକ ଆଶା ଲଗାଇ ବସିଥାଏ, ଯାହା ପୂରା ନ ହେବା ଫଳରେ ପୁଣି ନିରାଶ ଓ ବିରକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଜୀବନରେ ଉତ୍ସାହ ଓ ସାହସର ନ୍ୟୁନତା ଏହା ସହିତ ସାମିଲ ହୋଇଯାଏ, ଯାହା ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂଘର୍ଷରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଯାଏ ଏବଂ ସଂଘର୍ଷର କ୍ଷଣରେ ସରଳତା ପୂର୍ବକ ହାର ମାନିଯାଏ । ଏହା ମନୁଷ୍ୟର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଭୁଲ । ଏହିପରି ନିରାଶା ଏକ ପ୍ରକାରେ ପଳାୟନରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ସ୍ଥିତି ହୋଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନ ସଂଗ୍ରାମରେ ଭୟଭୀତ ହୋଇ ଏଣେ ତେଣେ ଘୂରି ବୁଲିଥାଏ ।

ନିଜ ବିଷୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନ୍ତା ମଧ ନିରାଶାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ, ଚିନ୍ତନ ସ୍ୱାର୍ଥପ୍ରଧାନ ହେଲେ ନିରାଶା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ବିଷୟରେ ଅଧକ ଚିନ୍ତା କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ତାକୁ ଫୁରୁସତ ମିଳେ ନାହିଁ । ନିଜର ବଡ଼ ବଡ଼ ଇଚ୍ଛା, କାମନା ଓ ମହତ୍ତ୍ୱକାଂକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକ ସାମନାରେ ତାକୁ ଆଖପାଖର ଲୋକମାନଙ୍କ ଦୁଃଖ-କଷ୍ଟ ଓ ଅଭାବ ଆଦି ଦେଖାଯାଇ ନ ଥାଏ । ଯଦି ସେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଟିକିଏ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତା ତ ସମ୍ଭବତଃ ନିରାଶାର ଭାବ ହାଲୁକା ହୋଇଯାଆନ୍ତା ।

ନିରାଶାର ମୂଳ କାରଣ ହେଉଛି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ନ୍ୟୁନତା । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଅଭାବରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନରେ ସେହି ସାହସିକ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇପାରେ ନାହିଁ, ଯାହା ତାକୁ ମନ ମୁତାବକ ସଫଳତା ଦେଇ ପାରିବ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ନିରାଶାର ଜନ୍ମ ଅଧିକାଂଶତଃ ଅସଫଳତା ଗୁଡ଼ିକରୁ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ସାହସ ହରାଇ ଦିଏ । ସାହସ ହରାଇବା କ୍ଷଣି ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଶକ୍ତି ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ମନରେ ଶଙ୍କା ଓ ଭୟ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ମନର ଅରାଜକତା ଯୋଗୁଁ ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ପତନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରତିଭା କୁଣ୍ଠିତ ହୋଇଯାଏ ।

ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସର ଅଭାବ ମଧ ନିରାଶାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ନିରାଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରି ନ ଥାଏ, ତେଣୁ ନାସ୍ତିକ ହୋଇଯାଏ ନିଜର ପୂର୍ବ ପ୍ରୟାସ ପରେ ବି ଅସଫଳତା ମିଳିଲେ ବା କୌଣସି ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ବିପତ୍ତିର ପାହାଡ଼ ଛିଣ୍ଡି ପଡ଼ିଲେ ନାସ୍ତିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନ୍ୟାୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ତାଙ୍କର କର୍ମଫଳ ବିଧାନକୁ ବୁଝିପାରେ ନାହିଁ, ତାଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏହିପରି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଠାରୁ ଭିନ୍ନତା ନିରାଶାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ମୋଟାମୋଟି ରୂପେ କହିବାକୁ ଗଲେ ନିରାଶା ଜୀବନର ବଡ଼ ଅବରୋଧ, ଜଟିଳତା ଓ ସମସ୍ୟା ତଥା ଅଭିଶାପ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ଆମର ପୁରୁଷାର୍ଥକୁ ପଙ୍ଗୁ କରିଦିଏ । ଏହା ଏକ ପ୍ରକାରର ପାପ, ଅପରାଧ, ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମିକ ଉତ୍କର୍ଷ ଓ ଭୌତିକ ପ୍ରଗତିକୁ ନିଷ୍ଫଳ କରିଦିଏ ଏବଂ ତା'ର ପ୍ରଯତ୍ନରେ ଜଡ଼ତାର କଳଙ୍କି ଲଗାଇଦିଏ ।

ଏଣୁ ପ୍ରଗତିର ଏହି ଭୟାନକ ଶତ୍ରୁକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ସର୍ବଦା ପ୍ରଯତ୍ନଶୀଳ ରହିବା ଉଚିତ । କାରଣ ଜୀବନ ଏକ ସାହସପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭିଯାନ, ଯେଉଁଥିରେ ଅଗ୍ରସର ହେବା ପାଇଁ ହୃଦୟରେ ଉତ୍ସାହର ବଳ ଓ ପ୍ରୟାସରେ ନିରନ୍ତରତା ରହିବା ଏକାନ୍ତ ଅଭୀଷ୍ଟ ।

ବ୍ୟକ୍ତି କିପରି ଉତ୍ସାହୀ ହେବ, ତା' ଭିତରେ ସର୍ବଦା ଆଶାର ସଂଚାର ହେବ, ଏହା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ । ଏଥିପାଇଁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ନିଜର ଯଥାର୍ଥ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବା ଉଚିତ । ପୁଣି ଛୋଟ ଛୋଟ ପଦକ୍ଷେପ ଉଠାଇବା ଉଚିତ, ଫଳରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ସଫଳତା ବିଶ୍ୱାସକୁ ପୁଷ୍ଟ କରିଚାଲିବ । ନିଜର ପୁରୁଷାର୍ଥ ସହିତ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ବିଧାନ ଉପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତୁ, ଯେଉଁଥିରେ କେଉଁଠି ବି ଅନ୍ୟାୟ ଭଳି କୌଣସି କଥା ନାହିଁ । ଏଥିରେ ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଅନ୍ଧାର ନୁହେଁ । ଏହି ପ୍ରକାର ନିଜର ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ପ୍ରୟାସ-ପୁରୁଷାର୍ଥ କରୁଥାନ୍ତୁ ଏବଂ ଅବଶିଷ୍ଟ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଉପରେ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯାହା ବି ହେବ, ତାହା ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ହିଁ ହେବ, ଏଥିପ୍ରତି ଆଶ୍ୱସ୍ତ ରହନ୍ତୁ ।

## ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ଶ୍ରୀଚୈତନ୍ୟ ମହାପ୍ରଭୁ ପୁରୀରେ ଅବସ୍ଥାନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରୁଥିଲେ । ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ଅତୁଟ ଭକ୍ତି ଥିଲା । ଆରତି ସମୟ ଥିଲା । ଜଗନ୍ନାଥ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ମନ୍ଦିର ଶଙ୍ଖ ତଥା ଘଣ୍ଟି ଧ୍ୱନିରେ ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗ ଗୁଞ୍ଜରିତ ହୋଇ ଉଠୁଥିଲା । ଶ୍ରୀଚୈତନ୍ୟ ଗରୁଡ଼ ଖମ୍ବ ପାଖରେ ଠିଆ ହୋଇ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଆରତି ଅତି ତନ୍ମୟତାର ସହ ଦେଖୁଥାନ୍ତି । ମନ୍ଦିରରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ପଛରେ ଆସୁଥିବା ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁମାନେ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଦର୍ଶନ ଲାଭରେ ସକ୍ଷମ ହେଉ ନ ଥିଲେ । କାରଣ ତାଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କ ଅସମ୍ଭବ ଭିଡ଼ ଥିଲା ।

ଜଣେ ବୃଦ୍ଧା ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଦର୍ଶନଲାଭ ନିମନ୍ତେ ସାଧମତେ ଚେଷ୍ଟା କରି ମଧ ସକ୍ଷମ ହୋଇ ନ ଥିଲେ । ପ୍ରଭୁ ଦର୍ଶନର ତୀବ୍ର ଆକାଂକ୍ଷା ଆଗରେ କ'ଣ ବା ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଠିଆହେବ । କିଛି ବାଛବିଚାର ନ କରି ଗରୁଡ଼ସ୍ତମ୍ଭ ଉପରେ ଚଢ଼ି ଯାଇଥିଲେ । ଗୋଟିଏ ପାଦ ଗରୁଡ଼ ସ୍ତମ୍ଭ ଉପରେ, ଅନ୍ୟ ପାଦଟି ଚୈତନ୍ୟଙ୍କ କାନ୍ଧ ଉପରେ ପକାଇ ଆରତି ଦେଖିବାରେ ମଗ୍ନ ହୋଇଗଲେ । ଏହା ଶ୍ରୀଚୈତନ୍ୟଙ୍କୁ ଅସୁଖ ଲାଗି ନଥିଲା । ହେଲେ ତାଙ୍କ ସହିତ ଥିବା ଶିଷ୍ୟ ଗୋବିନ୍ଦ ଏହା ଦେଖି ସମ୍ଭାଳି ପାରି ନ ଥିଲେ । ବୃଦ୍ଧାଙ୍କୁ ଆକଟ କରି କିଛି କହିବାକୁ ଯିବା ସମୟରେ ଚୈତନ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ବାରଣ କରି କହିଥିଲେ- 'କାହିଁକି ବୃଦ୍ଧାଙ୍କ ଦର୍ଶନରେ ବାଧକ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛ ? ତାଙ୍କୁ ଭଲରେ ଭଲରେ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଦିଅ । ଭଗବାନଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରିବାର ଯେଉଁ ଅଦମନୀୟ କ୍ଷୁଧା ତାଙ୍କଠାରେ ସେଇ ଠାକୁରେ ଦେଇଛନ୍ତି ଯଦି ମୋ ଠାରେ ସେତିକି କ୍ଷୁଧା ଥାନ୍ତା ତାହେଲେ ମୁଁ ନିଜକୁ ଧନ୍ୟ ମନେ କରିଥାନ୍ତି ନିଶ୍ଚୟ । ଏଭଳି କ୍ଷୁଧା ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ । ସେ ପ୍ରଭୁ ଦର୍ଶନରେ ଏତେ ତନ୍ମୟ ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର ଧାନ ନାହିଁ ପାଦ କେଉଁଠାରେ ରଖୁଛନ୍ତି ବୋଲି । ଏତିକି କହିବା ପରେ ବୃଦ୍ଧା ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆସି ଶ୍ରୀଚୈତନ୍ୟଙ୍କ ପାଦ ଧରି ପକାଇ କ୍ଷମା ପ୍ରାର୍ଥନା କରିଥିଲେ ।

ଚୈତନ୍ୟ ମହାପ୍ରଭୁ ତାଙ୍କ ହାତ ପାଦରୁ ହଟାଇ କହିଥିଲେ- "ମା' ତୁମେ ଏ କ'ଣ କରୁଛ ? ମୁଁ ତୁମର ଚରଣ ବନ୍ଦନା କରିବା କଥା, କାରଣ ତୁମ ଭଳି ଅନୁରୂପ ଭକ୍ତିଭାବର ତୃଷ୍ଣା ମୁଁ ଚାହୁଁଛି ।" ବୃଦ୍ଧାଙ୍କ ହାତ ଉଠାଇ ନିଜେ ତାଙ୍କର ପାଦ ଧରିଥିଲେ । ଆଖପାଖରେ ଥିବା ଲୋକେ ଏହା ଦେଖି ତଟସ୍ଥ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ । ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କ ମଧରୁ ଅଧିକାଂଶ ଶ୍ରୀଚୈତନ୍ୟଙ୍କୁ ଜାଣିଥିଲେ । ବୃଦ୍ଧାଙ୍କ ପାଦ ଛୁଇଁବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ମଧରୁ କେତେକ କହିଥିଲେ- "ମହାରାଜ ! ଏଇ ସାଧାରଣ ବୁଢ଼ୀଟିର ପାଦ ଧରୁଛନ୍ତି କାହିଁକି ? ଏହା ଶୁଣି ଚୈତନ୍ୟ କହିଥିଲେ- 'କ'ଣ ହୋଇଗଲା ଭାଇ ? ନିଜଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଓ ଉତ୍ତମ ଲୋକଙ୍କୁ ଆଦର ସମ୍ମାନ ଦେବାରେ କ'ଣ ଏମିତି ଭୁଲ ହୋଇଗଲା ଯେ ? ଏହି ବୃଦ୍ଧା ମୋଠାରୁ ବୟସରେ ଢ଼େର ବଡ଼ । ମୁଁ ତାଙ୍କ ପାଦ ଛୁଇଁଲି ତ ମୋର କ'ଣ ଏମିତି ପାପ ହୋଇଗଲା ଯେ ? ସଚ୍ଚା ଆଧାତ୍ମିକତା ତ ପ୍ରାଣୀମାତ୍ରେ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ ଈଶ୍ୱର ଦର୍ଶନରେ ନିହିତ ।

# ୧୪ ଘଣ୍ଟାର ଉପବାସ ବଢ଼ାଇବ ଭୋକ, ମନୋବଳ ଓ ନିଦ

ବ୍ରିଟେନ୍‌ର ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ମିଳିଥିବା ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଖାଇବାରେ ୧୦ ଘଣ୍ଟାର ବ୍ୟବଧାନ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି, ଉନ୍ନତ ମନୋବଳ ସହ ନିଦ ମଧ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଲଣ୍ଡନର କିଙ୍ଗସ୍ କଲେଜରେ ହୋଇଥିବା ଗବେଷଣାର ଫଳାଫଳକୁ ୟୁରୋପିଆନ୍ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ୍ କନ୍‌ଫରେନ୍ସରେ ଉପସ୍ଥାପନା କରାଯାଇଥିଲା । ଇଣ୍ଟରମିଟେଣ୍ଟ ଫାଷ୍ଟିଙ୍ଗ୍(ମଧବର୍ତ୍ତୀ ଉପବାସ) ବା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ସୀମା ମଧରେ ଭୋଜନ ବ୍ୟବହାରକୁ ସୀମିତ କରିବା (ଲିମିଟିଂ ମିଲ୍) ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଓଜନ ହ୍ରାସ ପଦ୍ଧତି । ଯଦି ଆପଣ ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟ ସୂଚୀକୁ ୧୦ ଘଣ୍ଟା ମଧରେ ସୀମିତ ରଖି ବାକି ୧୪ ଘଣ୍ଟାର ଉପବାସ କରନ୍ତି । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ତୁମର ପ୍ରଥମ ଖାଇବା ସକାଳ ୯ଟାରେ ଖାଇଛ, ତେବେ ୨ୟ ଥର

ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟାରେ ହେବା ଉଚିତ୍ । କେତେକ ମଧବର୍ତ୍ତୀ ଉପବାସ ୬ ଘଣ୍ଟା ରହୁଥିବା ବେଳେ ଆଉ କେତେକ ୧୦ ଘଣ୍ଟାକୁ ବେଶୀ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ମନୋବଳ, ଶକ୍ତି ଓ ଭୋକରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାଏ । କିଙ୍ଗସ୍ କଲେଜର ଡକ୍ଟର ସାରା ବେରୀ ଓ ମୁଖ୍ୟ ବୈଜ୍ଞାନିକ କହିଛନ୍ତି, କୌଣସି କ୍ଲିନିକ୍ ବାହାରେ ଏହା ହେଉଛି ସର୍ବ ବୃହତ୍ ଗବେଷଣା । ଯାହା ଦର୍ଶାଉଛି ଯେ ମଧବର୍ତ୍ତୀ ଉପବାସ ବାସ୍ତବରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ । ଖାଇବାରେ ୧୦ ଘଣ୍ଟାର ବ୍ୟବଧାନ, ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ପରିଚାଳନଯୋଗ୍ୟ, ଉନ୍ନତ ମନୋବଳ, ଶକ୍ତିସ୍ତର ଓ କ୍ଷୁଧାକୁ ବଢାଇଥାଏ ।

ଜେଡ୍‌ଓଇ ଆପ୍‌ରେ ୩୭, ୫୪୫ ଲୋକ ତିନି ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଏହି ଗବେଷଣାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କାରୀମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଖାଇବାକୁ କୁହାଯାଇଥିଲା । ତା' ପର ସପ୍ତାହରେ ୧୦ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନରେ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଏମାନଙ୍କ ମଧରୁ ୩୬,୨୩୧ରୁ ଅଧିକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ଅତିରିକ୍ତ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଚୟନ କରିଥିଲେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣ କାରୀମାନଙ୍କ ମଧରୁ ୭୮ ପ୍ରତିଶତ ମହିଳା ଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ବୟସ ୬୦ର ଆଖାପାଖି ରହିଥିଲା । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କେବଳ ଆପଣ କ'ଣ ଖାଉଛନ୍ତି, ତାହାର ପ୍ରଭାବ ପଡି ନଥାଏ । ବରଂ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ସମୟ ବ୍ୟବଧାନ ମଧ ଖୁବ୍ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ ।

ବର୍ଷ ୨୭, ସଂଖ୍ୟା- ୪୮, ୨୭ ନଭେମ୍ବର- ୨ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୩

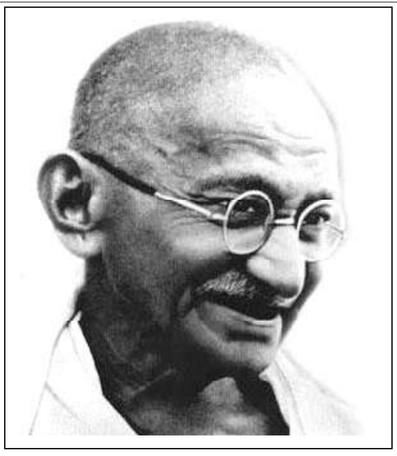
# ଲୋକ ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ଆଚରଣ

ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଶାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଜନ ପ୍ରତିନିଧିମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧି । ସେମାନେ ସାଧାରଣ ଭୋଟରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସିଧାସଳଖ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ୱାର୍ଡ, ପଞ୍ଚାୟତ, ଜୋନ, ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀ ଅଥବା ସଂସଦୀୟ କ୍ଷେତ୍ର ଆଦି ଯେଉଁଠୁ ବି ହେଉ, ଏମାନେ ସମସ୍ତେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରର ପ୍ରତିନିଧି କରିଥାଆନ୍ତି । ସେହିସବୁ କ୍ଷେତ୍ର ବା ଅଞ୍ଚଳରେ ରହିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାକୁ ସରକାରଙ୍କ ନଜରକୁ ଆଣି ସେ ସବୁର ସମାଧାନ କରାଇବା ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଅଞ୍ଚଳର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବା ହେଉଛି ଜନ ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ । ସେହିପରି ନିର୍ବାଚନ ବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ରାଜନୈତିକ ଦଳର ପ୍ରାର୍ଥୀମାନେ ଭୋଟରଙ୍କୁ ନାନା ପ୍ରକାର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥାନ୍ତି । ଜନ ପ୍ରତିନିଧି ଭାବେ ନିର୍ବାଚିତ ହେବା ପରେ ସେସବୁ ପୂରଣ କରିବାରେ ବିଫଳ ହେଲେ ଜନ ଆକ୍ରୋଶର ଶିକାର ହେବାକୁ ପଡିଥାଏ । ତେଣୁ ଜନ ପ୍ରତିନିଧିଟିଏ ଦକ୍ଷ, ଯୋଗ୍ୟ, ଶିକ୍ଷିତ ଓ ଦାୟିତ୍ୱବାନ ହେବା ସହ ସ୍ୱଚ୍ଛ, ନିର୍ଭୀକ, ବିବେକୀ, ସ୍ପଷ୍ଟବାଦୀ ଓ ସାହସୀ ହେବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କ ବିଚାରଧାରା ନିରପେକ୍ଷ ହେବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

ହେଲେ ପରିତାପର ବିଷୟ ଏହିକି ଆଜିର ରାଜନୀତି ଧୀରେ ଧୀରେ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ହରାଇ କ୍ରମଶଃ କଳୁଷିତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି ଆଉ ଜନ ପ୍ରତିନିଧିମାନେ ଜନତାଙ୍କ ସ୍ୱାର୍ଥ ଓ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୃଷ୍ଟି ନଦେଇ କେବଳ ନିଜର ସ୍ୱାର୍ଥ ଚରିତାର୍ଥ କରିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଛନ୍ତି । ଯାହାଫଳରେ ସାଧାରଣ ଲୋକେ ଉପେକ୍ଷିତ ଓ ଅବହେଳିତ ହେଉଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ କେତେକ ଜନ ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ଉଗ୍ର ଓ ଉଚ୍ଛୃଙ୍ଖଳିତ ଆଚରଣ ସମାଜରେ ଅନେକ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି । ଏମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ସମୟରେ ଶାନ୍ତି ବ୍ୟାହତ ହେବା ସହିତ ଅଶାନ୍ତି ଓ ଅରାଜକତା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ଏମାନେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ କଥା ଚିନ୍ତା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ କାଦୁଅ ଫିଙ୍ଗାଫିଙ୍ଗିରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଛନ୍ତି । ନିଜର ଅନୁଗତ ଓ ସମର୍ଥକଙ୍କୁ ଭୁଲ ତଥା ବେଆଇନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପ୍ରରୋଚିତ ମଧ କରୁଛନ୍ତି । କ'ଣ କହିବା ଓ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ, ସେଥିପ୍ରତି ଏମାନଙ୍କର ନିଘା ନାହିଁ । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଏମାନେ କହୁ କହୁ ଏମିତି କଥା କହି ଦେଉଛନ୍ତି ଯାହା ଅନ୍ୟର ସମ୍ମାନକୁ କୁଠାରଘାତ କରିବା ସହିତ ଭାବାବେଗକୁ ଆଘାତ ଦେଉଛି ।

କେତେକ ଜନ ପ୍ରତିନିଧି ସର୍ବସାଧାରଣରେ ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପ୍ରତି ଅଶାଳୀନ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା, ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବା, ପୋଲିସ ହାତରୁ ଅପରାଧୀଙ୍କୁ ଛଡେଇ ନେବା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ମାରପିଟ, ଗଣ୍ଡଗୋଳ, ସରକାରୀ ସମ୍ପତ୍ତିର ଭଙ୍ଗାରୁଜା ଓ ଲୁଟ କରିବା, ଗୋଷ୍ଠୀ ସଂଘର୍ଷ, ଷଡଯନ୍ତ୍ର, ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ, ଦୁର୍ନୀତି ଓ ଦୁଷ୍କର୍ମ ଆଦି ଅନୈତିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ରହୁଥିବା ଖବରକାଗଜରୁ ପଢିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଆଉ ଏଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ନାଁରେ ଅପରାଧିକ ମାମଲା ବି ରୁଜୁ କରାଯାଉଛି । ଏମିତି ଅନେକ ଜନ ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ନାଁରେ ଏକାଧିକ ମାମଲା ବି କୋର୍ଟକଚେରୀରେ ବିଚାର ଚାଲିଛି । ଏମାନେ ସମର୍ଥକ ଓ ଅନୁଗତଙ୍କୁ ବି ବିଭିନ୍ନ ବେଆଇନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପ୍ରରୋଚିତ କରୁଛନ୍ତି ଓ ମାମଲାମକଦ୍ଦମାରେ ଫସାଇ ଦେଉଛନ୍ତି । ଗାଁଗହଳିରେ ଆଜି ଯେତେ ଛୋଟବଡ ଅପରାଧିକ ଘଟଣା ଘଟୁଛି ସେଥିରେ ସ୍ଥାନୀୟ କିଛି ଜନ ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ହାତ ରହୁଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥାଏ । ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରେ ବହୁ ରାଜନେତାଙ୍କ ନାଁରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅପରାଧିକ ମାମଲା ରହିଛି ।

ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ୨୦୨୨ ସୁଦ୍ଧା ପ୍ରାୟ ୪୫୪ ଜଣ ରାଜନେତାଙ୍କ ନାଁରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅପରାଧିକ ମାମଲା ରହିଛି, ଯାହାକୁ ନେଇ ନିକଟରେ ଦେଶର ଉଚ୍ଚତମ ନ୍ୟାୟାଳୟ ଗଭୀର ଉଦବେଗ ପ୍ରକାଶ କରିବା ସହ ମାମଲା ଗୁଡିକର ତ୍ୱରିତ ଫଇସଲା କରିବାକୁ ରାଜ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟ ଗୁଡିକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହା ବଡ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟର ବିଷୟ । ଏମାନେ ରାଜ୍ୟ ଓ ଦେଶ ପାଇଁ ଆଇନ ତିଆରି କରୁଥିବା ବେଳେ ନିଜେ ବେଆଇନ ଓ ଅନୈତିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା କେତେଦୂର ସମୀଚୀନ ତାହା ବିଚାର ସାପେକ୍ଷ । କଥା କଥାରେ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଆରୋପ-ପ୍ରତ୍ୟାରୋପ କରିବା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସଭାସମିତିରେ ଉତ୍ତେଜନାପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାଷଣ ଦେଇ ଲୋକଙ୍କୁ ଉତ୍ତ୍ୟକ୍ତ କରାଇବା, ଆଇନଶୃଙ୍ଖଳା ଭଙ୍ଗ ହେଲା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କଟୁ ତଥା ଅଶାଳୀନ ମନ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ସେମାନେ ସାମାନ୍ୟତମ ଲଜ୍ଜା କି ସଙ୍କୋଚବୋଧ କରୁନାହାନ୍ତି । ସେହିପରି ବିଧାନସଭା ଓ ସଂସଦ ପରି ପବିତ୍ର ସ୍ଥାନରେ ବି ଜନ ପ୍ରତିନିଧିମାନେ ଅଶୋଭନୀୟ ଓ ଉଚ୍ଛୃଙ୍ଖଳିତ ଆଚରଣ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଏସବୁ ଗୃହ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ବାରମ୍ବାର ଗୃହ ଅଚଳ ହେବା ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଅନାଲୋଚିତ ହୋଇ ରହିଯାଉଛି । ଏଥିପାଇଁ ଅନେକ ସମୟରେ ଗୃହର ଅଧିବେଶନ ଶେଷ ହେବାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅବଧି ପୂର୍ବରୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଆଯାଉଛି । ଏଭଳି କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜନ ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ଉଚ୍ଛୃଙ୍ଖଳିତ ଆଚରଣ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ତଥା ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ଜନ ସମସ୍ୟା ସମ୍ବଳିତ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଅନ୍ଧାରରେ ରହିଯାଉଛି । ଏବେ ସମୟ ଆସିଛି ଜନ ପ୍ରତିନିଧିମାନେ ନିଜର ସମ୍ମାନ ଓ ସ୍ୱାଭିମାନ ରଖି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ନିଜ ପଦପଦବୀର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ରଖନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟଥା ଆଜି ନହେଲେ ବି କାଲି ସେମାନେ ଲୋକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯେ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାତ ହେବେ ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ ।



# ଧର୍ମ ଶିକ୍ଷା

**ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ**

ଭାରତବର୍ଷକୁ ଯଦି ଆପଣାର ଦେବାଳିଆ ଅବସ୍ଥା ଘୋଷଣା କରିବାର ନ ଥାଏ, ତେବେ ତାହାର ତରୁଣମାନଙ୍କ ଲାଗି ଧର୍ମର ଶିକ୍ଷାକୁ ଧର୍ମେତର ବିଷୟର ଶିକ୍ଷା ପରି ଅନ୍ତତଃ ସମାନଭାବରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ । ଅବଶ୍ୟ ଏକଥା ସତ ଯେ ଧାର୍ମିକ ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକର ଜ୍ଞାନ ହାସଲ ହୋଇଗଲେ ତାହା କଦାପି ଧର୍ମଜ୍ଞାନର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରି ପାରିବ ନାହିଁ । ମାତ୍ର, ଯଦି ଧର୍ମ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେଇ ନ ହେବ, ଆମର ପୁଅ ଏବଂ ଝିଅମାନଙ୍କ ଲାଗି ତା'ପରେ ଯାହା ସର୍ବୋତ୍ତମ, ଅନ୍ତତଃ ସେତିକି ଶିକ୍ଷା ଦେଇ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କରେ ଏହିଭଳି ଶିକ୍ଷା ଦିଆ ଯାଉଥାଉ ଅଥବା ନ ଥାଉ ପଛକେ, ବୟସ ହୋଇ ଯାଇଥିବା ଛାତ୍ରମାନେ ଅନ୍ୟ ବିଷୟ ଭଳି ଧର୍ମବିଷୟକ ଶିକ୍ଷାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜେ ନିଜକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର କଳାଟିକୁ ଅବଶ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ସେମାନେ ଯେଉଁପରି ତର୍କ ଆଲୋଚନା କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୂତାକଟା କ୍ଲବ୍‌ମାନ ଗଠନ କରୁଛନ୍ତି, ସେହିପରି ସେମାନେ ଧର୍ମଶିକ୍ଷା ଲାଗି ମଧ ନିଜର ଶ୍ରେଣୀଟିଏ ଆରମ୍ଭ କରିଦେଇ ପାରିବେ ।

ମୋ'ର ଏଥିରେ ଆଦୌ ବିଶ୍ୱାସ ନାହିଁ ଯେ, ରାଷ୍ଟ୍ର ଧର୍ମ ଶିକ୍ଷା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିପାରିବ । ମୁଁ ଭାବୁଛି, ଧର୍ମର ଶିକ୍ଷା ଧାର୍ମିକ ସଙ୍ଗଠନଗୁଡ଼ିକର ହିଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟିତ୍ୱରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଧର୍ମକୁ ଯେପରି କଦାପି ନୀତିଶିକ୍ଷା ସହିତ ମିଶାଇ ଦିଆ ନଯାଏ । ମୁଁ ଭାବୁଛି, କେତେକ ମୌଳିକ ନୀତିଶିକ୍ଷା ସାଧାରଣ ଭାବରେ ସବୁ ଧର୍ମରେ ରହିଛି । ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ଯେ, ମୌଳିକ ନୀତିଶିକ୍ଷା ଦେବାର ଦାୟିତ୍ୱ ରାଷ୍ଟ୍ରର ହାତରେ ହିଁ ରହିବ । ଧର୍ମ କହିଲେ ମୁଁ ସେହି ମୂଳଭୂତ ନୀତିଗୁଡ଼ିକର ଶିକ୍ଷା କଥା ଭାବୁନାହିଁ, ଧର୍ମର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ କହିଲେ ଯାହା ବୁଝାଏ, ମୁଁ ଏଠାରେ ସେହିକଥା ଚିନ୍ତା କରୁଛି । ରାଷ୍ଟ୍ରର ସାହାଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ଧର୍ମ ଏବଂ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଚର୍ଚ୍ଚର ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକ ହେତୁ ଆମେ ଯଥେଷ୍ଟ ଦୁଃଖ ଭୋଗ କରି ସାରିଲୁଣି । ଯେଉଁ ସମାଜ ଅଥବା ଗୋଷ୍ଠୀ ଆଂଶିକ କିମ୍ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ତା'ର ଧର୍ମର ତିଷ୍ଠିରହିବା ନିମନ୍ତେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସାହାଯ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥାଏ, କୌଣସି ଯଥାର୍ଥ ଧର୍ମର ଦାୟାଦ ହେବାଲାଗି ତାହାର ଆଦୌ କୌଣସି ଯୋଗ୍ୟତା ନଥାଏ । ଅଥବା, ଆହୁରି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ କହିବାକୁ ଗଲେ, ତା'ର କୌଣସି ଧର୍ମ ହିଁ ନ ଥାଏ ।

ଧର୍ମଶିକ୍ଷାର ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ନିଜ ଧର୍ମ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଧର୍ମଗୁଡ଼ିକର ମତଗୁଡ଼ିକର ଅଧ୍ୟୟନ ମଧ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିବ । ଏଥିପାଇଁ ଛାତ୍ରମାନେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ତଥା ଉଦାରମନା ସହିଷ୍ଣୁତାର ଭାବ ନେଇ ପୃଥିବୀର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବୃହତ୍ ଧର୍ମଗୁଡ଼ିକରେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବାର ଏବଂ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସଟିକୁ ଅନୁଶୀଳନ କରିବାରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ହୋଇ ପାରୁଥିବେ ।

ଭଗବାନଙ୍କୁ ଜୀବନରେ ଜୀବନ୍ତ ବିଧାନ ବୋଲି ବୁଝୁଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କୁ ଯେକୌଣସି ନାମରେ ମଧ ଅଭିହିତ କରା ଯାଇପାରେ, ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ତାଙ୍କୁ ଏକାବେଳେକେ ପରମ ବିଧାନ ଏବଂ ବିଧାୟକ ବୋଲି ହିଁ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ।

ଭଗବାନ ହେଉଛନ୍ତି ଏକାଧାରରେ ବିଧାନ ଏବଂ ବିଧାୟକ । ତେଣୁ, ଆଉ କେହି ମଣିଷ ତାଙ୍କୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ବୋଲି ପ୍ରଶ୍ନଟି ଆଦୌ ଉଠୁନାହିଁ । ପୁଣି, ମନୁଷ୍ୟ ପରି ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଜୀବ ସେହି ପ୍ରଶ୍ନଟିକୁ କିପରି ବା ଉଠାଇ ପାରିବ ? ମନୁଷ୍ୟ ନଦୀବନ୍ଧ ତିଆରି କରିପାରେ, ମାତ୍ର କଦାପି ନଦୀକୁ ସୃଷ୍ଟି କରି ପାରିବନାହିଁ । ସେ ଗୋଟିଏ ଚଉକୀ ତିଆରି କରିପାରେ, ମାତ୍ର କାଠ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ତା'ର କେବେ କୌଣସି ସାମର୍ଥ୍ୟ ହେବ ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ସେ ବିବିଧ ପ୍ରକାରେ ତା' ମନ ଭିତରେ ଭଗବାନଙ୍କର କଳ୍ପନା କରିପାରିବ । ମାତ୍ର, ନଦୀଟିଏ ବା କାଠକୁ ତିଆରି କରି ପାରୁନଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ଭଗବାନଙ୍କୁ କିପରି ତିଆରି କରି ପାରିବ ? ତେଣୁ, ଭଗବାନ ଯେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି, ଏହାହିଁ ଯଥାର୍ଥ ସତ୍ୟ । ଏହାର ବିପରୀତ କଥାଟି କେବଳ ଏକ ଭ୍ରମମାତ୍ର । ଅବଶ୍ୟ, ଯଦି କେହି ଇଚ୍ଛା କରିବ, ତେବେ ସେ ଭଗବାନ କର୍ତ୍ତା ବା କାରଣ କିଛି ନୁହନ୍ତି ବୋଲି ସର୍ବଦା କହିପାରିବ । ଭଗବାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଏହି ଦୁଇଟିଯାକ ଭୂମିକା ହିଁ ଦାବି କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ମୁଁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିରୂପେ ବିଚାର କରେନାହିଁ । ମୋ'ପାଇଁ ସତ୍ୟ ହିଁ ଭଗବାନ ଏବଂ ଭଗବାନଙ୍କର ବିଧାନ ତଥା ଭଗବାନଙ୍କୁ ମୁଁ ପାର୍ଥିବ ଜଗତର କୌଣସି ରାଜା ଏବଂ ତାଙ୍କଦ୍ୱାରା ପ୍ରଣୀତ ବିଧାନ ଯେପରି ପରସ୍ପରଠାରୁ ପୃଥକ୍ ସେପରି ପୃଥକ୍ ବସ୍ତୁ ବା ସତ୍ୟ ବୋଲି ଆଦୌ ବିଚାର କରେନାହିଁ । କାରଣ, ଭଗବାନ ହେଉଛନ୍ତି ଏକ ଆଦର୍ଶ, ସ୍ୱୟଂ ବିଧାନ । ତେଣୁ, ଭଗବାନ୍ ସ୍ୱୟଂ ବିଧାନ ଭଙ୍ଗ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି କହିବା ଆଦୌ ସମ୍ଭବ ହେବନାହିଁ । ତେଣୁ ସେ ଆମର କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ କେବଳ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ସ୍ୱୟଂ ଆପଣାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରି ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଆମର କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ ସେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତି ବୋଲି ଆମେ ଯେତେବେଳେ କହିଥାଉ, ଆମେ ସେତେବେଳେ କେବଳ ମନୁଷ୍ୟର ଭାଷାକୁ ହିଁ ବ୍ୟବହାର କରୁ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ସୀମାଭିତରେ ବାନ୍ଧିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁ । ତା' ନହେଲେ ସେ ଏବଂ ତାଙ୍କର ବିଧାନ ସର୍ବତ୍ର ବିରାଜିତ ରହିଥାନ୍ତି ଓ ସବୁକିଛିକୁ ଶାସନ କରୁଥାନ୍ତି ।

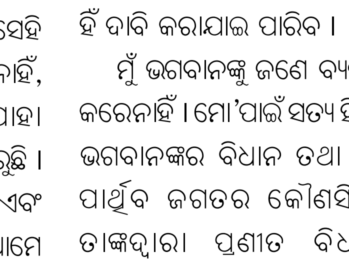
ତେଣୁ ସେ ଆମର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅନୁରୋଧର ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଭାବରେ ଜବାବ ଦିଅନ୍ତି ବୋଲି ମୁଁ ଆଦୌ ଭାବୁନାହିଁ; ମାତ୍ର ଏଥିରେ ଆଦୌ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ଯେ, ସେ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଶାସନ କରୁଥାନ୍ତି ।... ଆମେ ଆମର ଯେଉଁ ସ୍ୱାଧୀନ ଇଚ୍ଛାକୁ ନେଇ ବଞ୍ଚିଥାଉ ବୋଲି କହୁ, ଏକ ଜନଗହଳି ଜାହଜଅଙ୍ଗନ ଉପରେ ଯାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ମିଳୁଥିବା ସ୍ୱାଧୀନତାଠାରୁ ମଧ ତାହା ହେଉଛି ଆହୁରି କମ୍ ।

ମୋ'ର ସ୍ୱାଧୀନତା ଜଣେ ଯାତ୍ରୀର ସ୍ୱାଧୀନତାଠାରୁ ଆହୁରି କମ୍ ବୋଲି ମୁଁ ଜାଣିଥିଲେ ମଧ ମୁଁ ସେହି ସ୍ୱାଧୀନତାକୁ ପ୍ରଭୂତ ମୂଲ୍ୟ ଦେଇଥାଏ ; କାରଣ, ଗୀତାର ସେହି ମୂଳ ଶିକ୍ଷାଟିକୁ ମୁଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରି ନେଇଛି ଯେ, ମନୁଷ୍ୟ ହେଉଛି ସ୍ୱୟଂ ତା'ର ଆପଣା ଭାଗ୍ୟର ନିର୍ମାତା, କାରଣ, ନିଜର ସେହି ସ୍ୱାଧୀନତାକୁ ସେ କିଭଳି ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବ, ସେହି ବିଷୟରେ ନିର୍ବାଚନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ତା'ର ସ୍ୱାଧୀନତା ସର୍ବଦା ରହିଛି । ମାତ୍ର, ଫଳଗୁଡ଼ିକ ଆଦୌ ତା' ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେ ସେକଥା ଭାବିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ, ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ହିଁ ସେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ଆସି ପଡ଼ିଯାଏ ।

ଅବଶ୍ୟ ଏହି କଥାଟି ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯିବା ଉଚିତ୍ । ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ୍ ଈଶ୍ୱର ଆମପରି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନୁହନ୍ତି । ସିଏ ହେଉଛନ୍ତି ପୃଥିବୀରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥିବା ବୃହତ୍ତମ ସଚଳ ଶକ୍ତି ବା ବିଧାନ । ତେଣୁ, ସେ ଆଦୌ ଖିଆଲ ପରି କିଛି କରନ୍ତିନାହିଁ କିମ୍ବା ତାଙ୍କର ବିଧାନ ମଧରେ କୌଣସି ସଂଶୋଧନ ଅଥବା ଉନ୍ନତି ବିଧାନର ଅବକାଶ ମଧ ନାହିଁ । ତାଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ସୁନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଓ ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ, ଆଉସବୁ କଥା ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବଦଳି ଯିବାରେ ଲାଗିଛି ।

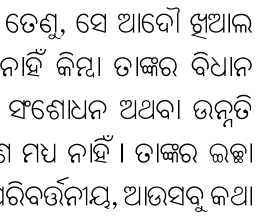
# ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ କଲରା

ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର । ନ ହେଲେ ଆମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଜନିତ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ତେବେ ଯଦି ଆପଣ ନିୟମିତ କଲରା ଖାଉଛନ୍ତି ତେବେ ତାହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ କେତେକାଂଶରେ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀରରେ ଚର୍ମ ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ କଲରା ଖାଇବା ଆଖି ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଇନସୁଲିନ୍ କ୍ଷରଣକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖି ରକ୍ତ ସଂଚାଳନକୁ ଏହା ମଧ ସକ୍ରିୟ କରାଇଥାଏ । କଲରାରେ କ୍ୟାଲୋରୀ, ଫ୍ୟାଟ୍ ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରହିଛି, ଯାହା ଓଜନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ । କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ଶୀଘ୍ର ପୂରଣ କରିବା ସହ ରକ୍ତକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ହଜମରେ ମଧ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।



# ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପକାରୀ ଆଖୁରସ

ଆଖୁରସରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ୍ ଯଥା ପଟାସିୟମ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଆଇରନ୍, ମାଙ୍ଗାନିଜ୍, ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଆଖୁରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ଠିକ୍ ରହିଥାଏ । ଏଥିରେ ପଟାସିୟମ୍ ଓ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଥିବାରୁ ଏହା ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଲିଭରକୁ ବାହ୍ୟ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାରୁ ଏହା ମଧ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଆଖୁରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ପଟାସିୟମ୍ ଥିବାରୁ ପାକସ୍ଥଳୀ ସଂକ୍ରମଣରୁ ମଧ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ହାଡ଼ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜଭୁତ କରିବାରେ ମଧ ଏହା ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।



# ସର୍ବେଦ

**ଭଜନ ଅଓ୍ୱସ୍ଥା ଦୋୟ ହେଁ, ଏକ**
**ଦୃଷ୍ଟି ଏକ ଅନ୍ତ ।**
**ଧ୍ୟାନ ସମାଧୀ ରୂପ ହେଁ, ୟହ**
**ଗତି ଜାନତ ସନ୍ତ ॥୨୩॥**

ଭାଷ୍ୟ - ଭଜନର ଦୁଇଟି ଅବସ୍ଥା ଅଛି - ପ୍ରଥମ ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ସମାଧି । ନିଜ ସ୍ୱରୂପର ପ୍ରାପ୍ତି ଉପରାନ୍ତ ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି ଏହି ଦୁଇ ସ୍ୱରୂପ ଅଟେ । ଏହି ଅନୁଭବ ରହସ୍ୟକୁ ସନ୍ଥଗଣ ଜାଣିଥାନ୍ତି ।

**ସହଜ ଶବ୍ଦ ଏକ ଉଦୟ ହେଁ,**
**ପରମ ପୁରୁଷ ହେଁ ସୋୟ ।**
**ଜ୍ଞାନ ଦୃଷ୍ଟି ତେହି ଲାଇୟେ, ଶଶି**
**ଚକୋର ଗତି ହୋୟ ॥୨୪॥**

ଭାଷ୍ୟ - ଚେତନ ପ୍ରଦେଶରେ ଯେଉଁ ସହଜ ଶବ୍ଦ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ପରମ ପୁରୁଷ ଅଟେ । ତାହାକୁ ଚନ୍ଦ୍ର ଓ ଚକୋର ପରି ନିଜ ଚେତନ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଅନୁଭବ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରନ୍ତୁ ।

**ଶବ୍ଦ ସୁରତି ସମ ତାର ହେଁ, ଚନ୍ଦ୍ର**
**ଚକୋର ସ୍ୱଭାଓ୍ୱ ।**
**ଶିଖା ଅଖଣ୍ଡ ଅକମ୍ପ ହେଁ, ଧ୍ୟାନ**
**ସ୍ୱଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରଭାଓ୍ୱ ॥୨୫॥**

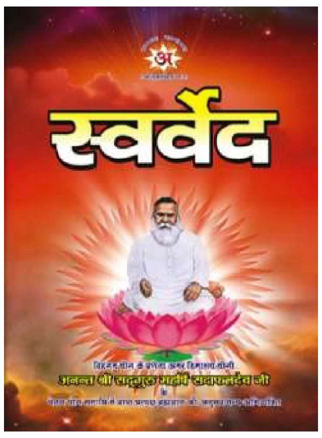
ଭାଷ୍ୟ - ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଚକୋର ଜହ୍ନକୁ ଦେଖେ, ସେହି ପ୍ରକାର ଶବ୍ଦରେ ସୁରତି ଏକ ସମାନ ଲାଗି ରହିଛି ଓ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟର ଅଖଣ୍ଡ, କମ୍ପହୀନ ଜ୍ୟୋତିକୁ ଦେଖିବା ଧ୍ୟାନ ଅଟେ । ଏକନିଷ୍ଠ ଭାବରେ ଧ୍ୟେୟରେ ଦୃଷ୍ଟି ଲଗାଇବା ଧ୍ୟାନ ଅଟେ । ଧ୍ୟାନରେ ଆତ୍ମାର ସ୍ଥିତି ଚନ୍ଦ୍ର-ଚକୋରବତ୍ ରହିଥାଏ । ଏହି ଧ୍ୟାନ ଜଡ଼ ପ୍ରକୃତିକୁ ଅତିକ୍ରମୀ, ଚେତନ ଦ୍ୱାରା ଚେତନ ପ୍ରଦେଶରେ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧ୍ୟେୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ନ ହୋଇଛି, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧ୍ୟାନ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଧ୍ୟେୟକୁ ଦେଖିବା ଧ୍ୟାନ ଅଟେ । ଧ୍ୟାନରେ ଧ୍ୟାତା ଓ ଧ୍ୟେୟର ଭାବ ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ ତ୍ରିପୁଟୀ କହନ୍ତି ।

**ଏକ ତାନତା ଧ୍ୟାନ ହେଁ, ତ୍ରାଟକ**
**ଶବ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ।**
**ତନ ମନ କୀ କଛୁ ସୁଧ ନହୀଁ,**
**ପାୟା ପୁରୁଷ ଅନୂପ ॥୨୬॥**

ଭାଷ୍ୟ - ଶବ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ନିକଟରେ ଏକାଗ୍ର ଭାବରେ ତ୍ରାଟକ ଅର୍ଥାତ୍ ଲୟ ଲଗାଇବା ଧ୍ୟାନ ଅଟେ । କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ଏକ ଲୟରେ ଦେଖିବାକୁ ତ୍ରାଟକ କହିଥାନ୍ତି । ଧ୍ୟାନରେ ଶରୀର ଏବଂ ମନର କିଛି ଜ୍ଞାନ ରହେ ନାହିଁ । ଧ୍ୟାନକାରୀ ଧ୍ୟେୟର ସ୍ୱରୂପକୁ ଦେଖିବା ଧ୍ୟାନ ଅଟେ । ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ଅନୁପମ ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଧ୍ୟାନ ସାଧନ ଅଟେ ଆଉ ଧ୍ୟେୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅଟେ ।

**ଧ୍ୟାନ ଦଶା ତନ୍ମୟ ଭୟା,**
**ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ।**
**ୟହ ତୋ ଅନ୍ତ ସମାଧି ହେଁ,**
**ଜ୍ଞାନ ନ ଆତମ ରୂପ ॥୨୭॥**

ଭାଷ୍ୟ - ଧ୍ୟାନ କରୁ କରୁ



ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଧ୍ୟାନକାରୀ ଧ୍ୟାନ କରୁ କରୁ ଧ୍ୟେୟର ସ୍ୱରୂପ ହୋଇଯାଏ ଆଉ ଧ୍ୟାନର ଅଭାବ ହୋଇଯାଏ । ଏହାକୁ ସମାଧି କହନ୍ତି ।

ଯେତେବେଳେ ଧ୍ୟାତା ଧ୍ୟେୟ ସ୍ୱରୂପକୁ ଆସିଯାଏ ସେତେବେଳେ ଜୀବ ବ୍ରହ୍ମର ସାଧର୍ମ୍ୟକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ହୋଇଯାଏ । ଧ୍ୟାନର ଅନ୍ତିମ ଅବସ୍ଥା ସମାଧି ଅଟେ, ଯେତେବେଳେ ଜୀବ ଲୌହ-ଅଗ୍ନିବତ୍ ବ୍ରହ୍ମ ସ୍ୱରୂପକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସମାଧିରେ ଆତ୍ମା ନିଜ ସ୍ୱରୂପର ଜ୍ଞାନ ରଖେ ନାହିଁ । ସମସ୍ତ ଚେତନା ଧ୍ୟେୟରେ ଲାଗି ଧ୍ୟେୟ ସ୍ୱରୂପ ହୋଇଯାଏ, ନିଜର ଜ୍ଞାନ ବୋଲି କିଛି ରହେନାହିଁ ।

**ଆପନ ରୂପ ବନାଇୟା, ଲୋହା**
**ଅଗିନ ସ୍ୱରୂପ ।**
**ସତ୍ତା ଦୋନୌଁ ଅଲଗ ହେଁ, ହଁସ**
**ପୁରୁଷ କର ରୂପ ॥୨୮॥**

ଭାଷ୍ୟ - ନିଆଁରେ ଲୁହା ଜଳି ଜଳି ଅଗ୍ନିର ସ୍ୱରୂପ ହୋଇଯାଏ । ସେହି ପ୍ରକାର ଯୋଗାଗ୍ନିରେ ଜଳି ଜଳି ଜୀବ ବ୍ରହ୍ମର ସ୍ୱରୂପ ହୋଇଯାଏ । ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଲୁହା ଓ ନିଆଁ ଦୁହେଁ ଦୁଇ ଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥ ଅଟନ୍ତି, ସେହି ପ୍ରକାର ଜୀବ ଆଉ ବ୍ରହ୍ମ ଦୁଇ ଅନାଦି ସତ୍ତା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅଟନ୍ତି । ଚେତନ ସତ୍ତାର ଗୁଣ ମିଶି ଦୁହେ ଏକ ସ୍ୱରୂପତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାନ୍ତି । ବାସ୍ତବରେ ଦୁଇ ସତ୍ତା ଭିନ୍ନ ଏବଂ ଅଲଗା ବସ୍ତୁ ଅଟନ୍ତି ।

**ତୀନ ଭାଓ୍ୱ ଜବ ତକ ରହେଁ,**
**ଧ୍ୟାତା ଧ୍ୟେୟ ଅରୁ ଧ୍ୟାନ ।**
**ତ୍ରିପୁଟୀ ବାଧକ ରୂପ ହେଁ, ୟହ**
**ଲକ୍ଷଣ ହେଁ ଧ୍ୟାନ ॥୨୯॥**

ଭାଷ୍ୟ - ଧ୍ୟାତା, ଧ୍ୟାନ ଓ ଧ୍ୟେୟକୁ ତ୍ରିପୁଟୀ କହନ୍ତି ଏବଂ ଧ୍ୟେୟକୁ ଏକ ଲୟରେ ଦେଖିବାକୁ ତ୍ରାଟକ କହନ୍ତି । ଧ୍ୟେୟ, ଧ୍ୟାତା ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଏହି ତିନୋଟିର ସ୍ଥିତି ଯେତେବେଳେ ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରତୀୟ ହୁଏ ତାକୁ ଧ୍ୟାନ କହନ୍ତି । ଉପରୋକ୍ତ ଦୋହାରେ ଧ୍ୟାନର ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇଛି । ଏବେ ସମାଧିର ଲକ୍ଷଣ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦୋହାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

**ଧ୍ୟେୟ ସ୍ୱରୂପ ଧ୍ୟାତା ଭୟା,**
**ଧ୍ୟାନ ସୋ ତତ୍ତ୍ୱ ସମାୟ ।**
**ପରମାନନ୍ଦ ସମାଧି ହେଁ, ସହଜ**
**ଯୋଗ ଗତି ପାୟ ॥୩୦॥**

ଭାଷ୍ୟ - ଧ୍ୟାତା ଧ୍ୟେୟ ସ୍ୱରୂପ ପୂର୍ବକ, ଧ୍ୟାନର ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ସମାବେଶ ହୋଇ ପରମାନନ୍ଦଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ସମାଧି ଅଟେ । ଧ୍ୟାନକାରୀ ପରମାନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ସମାଧି ଅଟେ । ଏହି ସମାଧି ସହଜ ଯୋଗ ମାର୍ଗ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

**ମନ ବାଁଧ ସୋ ଧାରଣା,**
**ଶବ୍ଦାକାର ସୋ ଧ୍ୟାନ ।**
**ଶବ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ସମାଧି ହେଁ, ପରମ**
**ତତ୍ତ୍ୱ ଉିଜ୍ଞାନ ॥୩୧॥**

ଭାଷ୍ୟ - ଗୁରୁ ପ୍ରଦେଶରେ ମନକୁ ରୋଧ କରିବା ଧାରଣା ଅଟେ ଓ ଶବ୍ଦାରେ ଏକରୂପ ତଥା ତନ୍ମୟ ହୋଇଯିବା ଧ୍ୟାନ ଅଟେ ଆଉ ଶବ୍ଦସ୍ୱରୂପ ହୋଇଯିବା ସମାଧି ଅଟେ । ଏହା ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ଅନୁଭବ ତତ୍ତ୍ୱ ଅର୍ଥାତ୍ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଜ୍ଞାନ ଅଟେ ।

**ଧ୍ୟେୟ ସ୍ୱରୂପ ଜବ ତକ ନହିଁ,**
**ତବ ତକ ଜାନିୟେ ଧ୍ୟାନ ।**
**ଧ୍ୟାନ ଧାରଣା ସାଧ ହେଁ, ସିଦ୍ଧ**
**ସମାଧି ମହାନ ॥୩୨॥**

ଭାଷ୍ୟ - ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧ୍ୟାନକାରୀ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସ୍ୱରୂପ ନ ହୋଇଛି ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧ୍ୟାନରେ ଅଛି । ଧ୍ୟାନ ଆଉ ଧାରଣା ଏ ଦୁଇ ସାଧନ ଅଟନ୍ତି ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟର ପ୍ରାପ୍ତି ସମାଧି ଅଟେ । ଧ୍ୟେୟ ସ୍ୱରୂପ ହୋଇଯିବା ସମାଧି ଅଟେ । ସମାଧିରେ ଜୀବ ପରମାନନ୍ଦ ପରମ ସୁଖକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ ।

**ସହଜ ଅଖଣ୍ଡ ସମାଧି ହେଁ,**
**ତାକର ଦୋ ହେଁ ରୂପ ।**
**ଚେଷ୍ଟା ଭାଓ୍ୱ ଅଭାଓ୍ୱ ହେଁ, ୟହ**
**ଗତି ଅଗମ ଅନୂପ ॥୩୩॥**

ଭାଷ୍ୟ - ସହଜ ଆଉ ଅଖଣ୍ଡ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ସମାଧି ହୋଇଥାଏ । ଚେଷ୍ଟାଯୁକ୍ତ ସହଜ ସମାଧି ଆଉ ଚେଷ୍ଟାରହିତ ଅଖଣ୍ଡ ସମାଧି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସମାଧିର ଦୁଇ ଭେଦ ଅଟେ । ଏହି ବିହଙ୍ଗମ ମାର୍ଗ ଅନୁପମ, ଅଗମ ଅଟେ ଯାହା ସଦ୍‌ଗୁରୁ ହଂସମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

**ଅପରଚ୍ଛିନ୍ନ ଓିଭୁ ଶବ୍ଦ ହେଁ, ମଣ୍ଡଳ**
**ଏକ ସମାଧି ।**
**ୟହ ଓିରାଜ ପରଧାମ ହେଁ, ଶ୍ରୁତି**
**ସନ୍ତନ ସବ ରାଧି ॥୩୪॥**

ଭାଷ୍ୟ - ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ଶବ୍ଦ ପରଂବ୍ରହ୍ମ ସର୍ବତ୍ର ବ୍ୟାପକ ଅଟନ୍ତି । ପରନ୍ତୁ ସେଥିରେ ସମାଧିର ମଣ୍ଡଳ ଏକ ଅଛି । ତାହା ହେଉଛି ବିରାଜଧାମ ଯାହାର ମହିମା ବେଦରେ ଗାନ କରାଯାଇଛି ଏବଂ ଯାହାର ପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ସନ୍ଥଜନ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କର ଉପସନା କରିଥାନ୍ତି । ଜୀବ ଏକଦେଶୀ ପରିଚ୍ଛିନ୍ନ ବସ୍ତୁ ଅଟେ ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ଧାରଣା ମଧ୍ୟ ତଦ୍ରୂପ ହେବ । ସେଥିପାଇଁ ସମାଧିର ଏକ ମଣ୍ଡଳ ବିରାଜଧାମ ଅଟେ ।

**ହଁସ ଶବ୍ଦ ଆନନ୍ଦ ମେଁ, ଭୂଲେ**
**ଚେତନ ରୂପ ।**
**ୟହ ମହିମା ହେଁ ଶବ୍ଦ କୀ,**
**ଅଦ୍‌ଭୁତ ଶବ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ॥୩୫॥**

ଭାଷ୍ୟ - ଜୀବାତ୍ମା ଶବ୍ଦର ଆନନ୍ଦରେ ନିଜ ଚେତନ ସ୍ୱରୂପକୁ ଭୁଲିଯାଏ । ଏହା ଅଦ୍‌ଭୁତ ଶବ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଅପୂର୍ବ ମହିମା ଅଟେ ।

**ଉତ୍ତମ ଘାଟୀ ଯୋଗ କୀ, ଅଜ**
**ଅନାଦି ଗୁରୁ ଭେଦ ।**
**ପରମ ପୁରୁଷ କୀ ଧାର ହେଁ,**
**ଗାଓ୍ୱେଁ ଚାରୌଁ ଓ୍ୱେଦ ॥୩୬॥**

ଭାଷ୍ୟ - ଯୋଗର ଉତ୍ତମ ମାର୍ଗ ନିତ୍ୟ ଅନାଦି ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଦେବଙ୍କର ଅଟେ । ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରମ ପୁରୁଷଙ୍କର ଧାର ଆତ୍ମାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଯାହାର ମହିମା ଚାରି ବେଦରେ ଗାନ କରାଯାଇଛି ।

**ନିଜ ସ୍ୱରୂପ ସେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ମେଁ,**
**ଲକ୍ଷଣ ବନତା ଧ୍ୟାନ ।**
**ବ୍ୟକ୍ତ ରୂପ ମେଁ ନହିଁ ବନେ,**
**ୟହ ଅନୁଭଓ୍ୱ ତତ୍ତ୍ୱ ଜ୍ଞାନ ॥୩୭॥**

ଭାଷ୍ୟ - ସ୍ଥୁଳ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥର ଧ୍ୟାନ କରେ ସେଥିପାଇଁ ଚେତନ ଆତ୍ମା ସହିତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରେ ହିଁ ଧ୍ୟାନର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ସ୍ଥୁଳ, ସଶରୀର ବାହ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତ ବସ୍ତୁରେ ଧ୍ୟାନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ କାହିଁକି ନା ଏହା ଜଡ଼ ଏବଂ ସ୍ଥୁଳ ପଦାର୍ଥ ଅଟେ । ଏହା ହିଁ ନିର୍ଭ୍ରାନ୍ତ ଅନୁଭବର ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ଅଟେ ।

**ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ସାଧନ ଚଲେ, ଅନ୍ତର**
**ତର ମହଁ ଧ୍ୟାନ ।**
**ଶୁଦ୍ଧ ରୂପ ସେ ଧ୍ୟାନ ହେଁ, ଜଡ଼**
**ସେ ନହିଁ ପରମାନ ॥୩୮॥**

ଭାଷ୍ୟ - ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗର ସାଧନ ଭିତରେ ଆତ୍ମାରେ ଚାଲିଥାଏ, ତାହା ଦ୍ୱାରା ଭିତରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଧ୍ୟାନ ହୋଇଥାଏ । ସମଗ୍ର ଦେହ ସଂଘାତରୁ ପୃଥକ୍ ନଜ ସ୍ୱରୂପର ଜ୍ଞାନ ହେବା ପରେ ଧ୍ୟାନର ସାଧନା ହୋଇଥାଏ । ଜଡ଼ କରଣଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଚେତନ ପଦାର୍ଥର ଧ୍ୟାନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

**ଅମତ ସନ୍ତ ସନ୍ମାର୍ଗ ମେଁ,**
**ଚେତନ ସାଧନ ହୋୟ ।**
**ଜ୍ଞାନ ସେ ଧ୍ୟାନ ସମାଧି ହେଁ,**
**ଜଡ଼ ସାଧନ ନହିଁ କୋୟ ॥୩୯॥**

ଭାଷ୍ୟ - ପ୍ରାକୃତିକ ମାର୍ଗରୁ ଭିନ୍ନ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗର ମାର୍ଗ ଅଟେ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଚେତନ ସାଧନା ହୋଇଥାଏ । ଜଡ଼ କରଣରୁ କର୍ମ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଆତ୍ମା ଦ୍ୱାରା ଜ୍ଞାନମାର୍ଗରେ ହିଁ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗରେ ଧ୍ୟାନ ଆଉ ସମାଧି ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ କୌଣସି ପ୍ରାକୃତିକ ସାଧନ ନ ଥାଏ । ବିହଙ୍ଗମ ମାର୍ଗ ଜ୍ଞାନମାର୍ଗ ଅଟେ । ଏଥିରେ କର୍ମ-ପ୍ରକୃତିର ସମ୍ବନ୍ଧ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ପ୍ରକୃତି ଆଧାରରେ ଅସଙ୍ଗ ହୋଇ ଚିନ୍ମୟ ସ୍ୱରୂପରେ ଶୁଦ୍ଧ ଚିଦାକାଶରେ ଆତ୍ମିକ ଶକ୍ତି ଗମନ କରିଥାଏ ଆଉ ନିଜ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, ଫଳକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ଅନୁଭବ ବିଜ୍ଞାନମୟ ପଥକୁ ବିହଙ୍ଗମ ମାର୍ଗ କହନ୍ତି ।

## ଫ୍ୟାଟ୍ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବଢ଼ାଏ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଆଶଙ୍କା

ଆମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଜନିତ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପଛରେ ଅସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀର ମଧ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଯଦି ଆପଣ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଫ୍ୟାଟ୍‌ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛନ୍ତି ତେବେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ମାରାତ୍ମକ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ବୋଲି କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ସତର୍କ କରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଏକ ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଏକଥା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଆବଶ୍ୟକ ଫ୍ୟାଟ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଭଳି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଆମେ କେତେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବା । ହେଲେ ଅଧିକ ମାଂସ କିମ୍ବା ନନ୍ ଡାଏଟରେ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ବଢ଼ାଇବା ସହ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପରି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ସବୁଜ ପନିପରିବା, କ୍ଷୀର, ମାଛ, ସୋୟାବିନ୍ ଆଦି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଆଶଙ୍କାକୁ କେତେକାଂଶରେ ଏଡାଇ ଦେଇ ହେବ ବୋଲି ସେମାନେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ।

## ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

**ଜଜ୍ ଅପରାଧୀକୁ :** ତମେ ପୋଲିସ୍ ଅଫିସରଙ୍କ ପକେଟରେ ଜଳନ୍ତା ଦିଆସିଲି କାହିଁକି ରଖିଲ ?
**ଅପରାଧୀ :** ମୋର କିଛି ଦୋଷ ନାହିଁ ଆଜ୍ଞା । ସେ ହିଁ ମତେ ବାଧ କଲେ ଯେ, ଯଦି ବେଲ୍ ପାଇବାକୁ ଚାହିଁ ପ୍ରଥମେ ମୋ ପକେଟ୍ ଗରମ କର ।

× × × ×

ଟିଟି ଗୋପୀକୁ ପ୍ଲାଟଫର୍ମରେ ଧରିନେଲେ ।
**ଟିଟି :** ଟ୍ରେନ୍ ଟିକେଟ୍ ଦେଖାଅ ।
**ଗୋପୀ :** ଟିକେଟ୍ ନାହିଁ ।
**ଟିଟି :** ବିନା ଟିକେଟ୍‌ରେ ପଳେଇ ଆସିଛ ।
**ଗୋପୀ :** ମୁଁ ଟ୍ରେନ୍‌ରେ ଆସିନି ।
**ଟିଟି :** ପ୍ରମାଣ କ'ଣ ଅଛି ?
**ଗୋପୀ :** ପ୍ରମାଣ ଏଇୟା ଯେ, ମୋ ପାଖରେ ଟିକେଟ୍ ନାହିଁ ।

× × × ×

**ଶିକ୍ଷକ :** କାଳ କେତେ ପ୍ରକାରର ?
**ମାଧବ :** ସାର୍, ତିନି ପ୍ରକାରର ।
**ଶିକ୍ଷକ :** ସେଗୁଡିକ କ'ଣ କହିଲ ?
**ମାଧବ :** ଅତୀତ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ କାଳ ।
**ଶିକ୍ଷକ :** ଉଦାହରଣ ଦେଲ ।
**ମାଧବ :** ମୁଁ କାଲି ଆପଣଙ୍କ ଝିଅକୁ ଦେଖିଲି । ଆଜି ପ୍ରେମ ହେଇଗଲା । ଆସନ୍ତା କାଲି ମୁଁ ତାକୁ ଘରୁ ନେଇ ପଳେଇବି ।

× × × ×

**ମିନୁ ରାନୁକୁ :** ମୋଟାପଣ କମାଇବାର କିଛି ଉପାୟ କହିଲୁ ।
**ରାନୁ :** ସେ ସବୁ ଜିନିଷରୁ ଦୂରେଇ ରହ ଯାହା ମୋଟା କରାଏ ।
**ମିନୁ :** ସେଗୁଡାକ କ'ଣ କ'ଣ ?
**ରାନୁ :** ଯେମିତିକି ୱେଟ ମେସିନ୍, ଦର୍ପଣ, ଫଟୋ ଓ ପତଳା ସାଙ୍ଗ ।

× × × × ×

**ରାଜୁ ଗୋପାଳକୁ :** ପଡିଶା ଘରେ କ'ଣ ହେଉଛି କି ? ଏତେ ଜୋର୍‌ରେ ଶବ୍ଦ ଶୁଭୁଛି ।
**ଗୋପାଳ :** ବର୍ଥ ଡେ' ସେଲିବ୍ରେଶନ୍ ଚାଲିଛି ।
**ରାଜୁ :** କାହାର ବର୍ଥ ଡେ' କିରେ ?
**ଗୋପାଳ :** 'ଟ୍ୟୁ'ର ।
**ରାଜୁ :** ଏ 'ଟ୍ୟୁ' କିଏ ?
**ଗୋପାଳ :** ଜାଣିନି, ସମସ୍ତେ ହାପି ବର୍ଥ ଡେ' 'ଟ୍ୟୁ' କହୁଛନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଭାବୁଛି 'ଟ୍ୟୁ'ର ବର୍ଥଡେ ।

× × × ×

**ଗର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡ :** ଜାଣିଛ, ରାତିରେ ମୋ ମୋବାଇଲକୁ ମା' ପାଖରେ ରଖୁଛି ।
**ବୟଫ୍ରେଣ୍ଡ :** ତା' ହେଲେ ଆମେ କଥା କେମିତି ହେବା ?
**ଗର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡ :** ଟେନ୍‌ସନ୍ ହୁଅନି । ମୁଁ ତୁମ ନମ୍ବରକୁ 'ବ୍ୟାଟେରୀ ଲୋ' ନାଁରେ ରଖିଛି ।
ଆଉ ତମ ଫୋନ୍ ଆସିଲେ ମା' ମତେ ଫୋନ୍ ଦେଇ କହୁଛି- ନେ ତୋ' ଫୋନ୍‌କୁ ଚାର୍ଜରେ ବସେଇ ଦେ' ।

# ଚଣାଶାଗର ଉପକାରିତା

ଚଣାଶାଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଆଇରନ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଭିଟାମିନର ମାତ୍ରା ଏଥିରେ ଭରି ରହିଛି । ଚଣା ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ଚଣା ଶାଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚଣା ରହିଛି । କେତେକ ବୁଟକୁ ମଧ ଚଣା କହୁଥିବା ବେଳେ ଛୋଟ ଚଣା ଯାହାକି ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ କ୍ଷେତରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଉତ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଚଣାକୁ ଭାଜି ଖାଇବା ଯେତିକି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ, ଏହାର ଶାଗ ତା'ଠୁ ଅଧିକ ସୁଆଦିଆ ।

ତାପମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହେ: ଚଣା ଶାଗରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର କପର ଓ ମାଙ୍ଗାନିଜ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଶରୀର ତାପମାନ ସଠିକ୍ ରହେ ।

ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର କରେ: ଚଣା

ଶାଗରେ ଆଇରନ ମାତ୍ରା ପ୍ରଚୁର । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ରକ୍ତହୀନତାର ଚିନ୍ତା ରହି ନ ଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଆନେମିଆ ରୋଗୀ ଚଣାଶାଗକୁ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଦରକାର । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ରକ୍ତ ଅଭାବକୁ ପୂରଣ କରିଥାଏ ।

ଓଜନ କମ କରେ: ଫାଇବରରେ ଭରପୁର ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ଓଜନ କମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଚଣା ଶାଗ ଭୋକକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରେ ତାହା ନୁହେଁ, ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଶାକାହାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଉପାଦେୟ ।

କୋଲେଷ୍ଟେରଲ କମାଏ: ଚଣା ଶାଗ ଖାଇଲେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ କମ୍ ହୁଏ । ଏହା ଆନ୍ତ୍ରରେ ପିତ୍ତ ରସ ସହିତ ମିଶି ରକ୍ତରେ ବଢୁଥିବା କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ସ୍ତରକୁ କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

କିଡନୀକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ: ଚଣାରେ ପାଖାପାଖି ୨୮ ପ୍ରତିଶତ ଫସଫରସଓ ଆଇରନ ଥାଏ । ଏହା କେବଳ ରକ୍ତ କୋଷିକାକୁ ନିର୍ମାଣ କରେ ତାହା ନୁହେଁ, ବରଂ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନକୁ ବୃଦ୍ଧି କରି କିଡନୀକୁ ସଫା ରଖିଥାଏ । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ କିଡନୀ ସୁସ୍ଥ ରହେ ।

ରକ୍ତ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ: ଚଣା ଶାଗରେ ପୋଟାସିୟମ୍ ଓ ମାଙ୍ଗାନିଜ ଗଚ୍ଛିତ ରହିଛି । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିଲେ ଅବସାଦ ଦୂର ହୁଏ ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

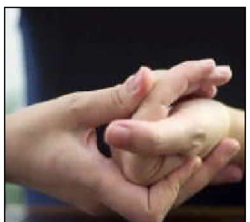
ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ଭଲ: ଚଣା ଶାଗ ପାଚନ ଓ ଆନ୍ତ୍ରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହିତ ପାଚନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିକାରକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । କବଜ, ଏସିଡିଟି, ବଦହଜମୀ ଭଳି ଆନ୍ତ୍ରଃ ଜଟିଳତାର ଭୟକୁ କମ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

# ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗରୁ ମିଳିବ ଉପଶମ

ଆପଣ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗରେ ପୀଡିତ କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ଏଥିରୁ କେତେକାଂଶରେ ଉପଶମ ପାଇବାର ସହଜ ତଥା ସରଳ ଉପାୟ ରହିଛି । ଏଥିପାଇଁ ତ ନିଶ୍ଚୟ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ଖାଉଥିବେ । ଖାଦ୍ୟପେୟ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡେ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି'ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଏଥିରେ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଉପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ବିଶେଷଭାବରେ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗ (କ୍ରୋନିକ୍ ଡିଜିଜ୍) ପାଇଁ ଏହା ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ ବୋଲି ଟୋକିଓ ୟୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ, କରିଛନ୍ତି । ଏପରି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି'ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ମଧ ଏହା ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ରକ୍ତରେ ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ୍ ସ୍ତରକୁ ମଧ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ । ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପିଜୁଳି, ବ୍ରୁକୋଲି, ଲିଚି, ଷ୍ଟ୍ରବେରୀ, କମଳା ଆଦିରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଭରି ରହିଛି ।

# ଆଙ୍ଗୁଠି ଫୁଟାଇବା ଓ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍

ପ୍ରତିଦିନ ଆଙ୍ଗୁଠି ଫୁଟାଇବା ଅନେକଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ । ଆଉ ଯଦି ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ଧରି ଲାଗିରୁହେ, ତେବେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ବୋଲି ସିଓଲ ୟୁନିଭର୍ସିଟି ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ସମୟ ଆଙ୍ଗୁଠି ଫୁଟାନ୍ତି, ତେବେ ସେ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ପରି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଉକ୍ତ ସର୍ଭେ ପରିସରଭୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଆଙ୍ଗୁଠି ଫୁଟାଉଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୪୦ ପ୍ରତିଶତଙ୍କ ଠାରେ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ତେଣୁ ଏଭଳି ଅଭ୍ୟାସରୁ ବିରତ ରହିବାକୁ ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହା ସହ ଆଇରନ୍, ପୋଟାସିୟମ୍ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ସେମାନେ କହିଛନ୍ତି ।



# ଶୀତରେ ଶରୀରକୁ ଉଷୁମ ରଖେ କନ୍ଦମୂଳ

କନ୍ଦମୂଳ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରା । ଶୀତଦିନେ ଏହା ବଜାରରେ ମିଳିଥାଏ । ଏଥିରେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଫାଇବର, ପ୍ରୋଟିନ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, ଆଇରନ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ସି ମିଳିଥାଏ । କନ୍ଦମୂଳ କେବଳ ଖାଇବାକୁ ବେଶ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ, ଶରୀର ପାଇଁ ମଧ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ।

ଶୀତରେ ଶରୀରକୁ ହାଲ୍‌କା ଉଷୁମର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥାଏ । କନ୍ଦମୂଳ ଶରୀରକୁ ଉଷୁମ ରଖିବା ସହ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢାଇଥାଏ ।

ଏହାକୁ ସିଝାଇବା ପୋଡି ଖାଇପାରିବେ । ପିଲାଙ୍କୁ କନ୍ଦମୂଳ ଚାଟ୍ ଖାଇବାକୁ ଦେଇପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଏହାକୁ ଯେତେ କମ୍ ଖାଇବେ, ସେତେ ଭଲ । ଏଥିରେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଶର୍କରା ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଯଥାସମ୍ଭବ କମ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

**ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ ସୁସ୍ଥ କରେ:** କନ୍ଦମୂଳ ଫାଇବରରେ ଭରା, ଯାହା ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । କନ୍ଦମୂଳ ଚାଟ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଗ୍ୟାସ୍ ଏବଂ କବ୍ଜ ସମସ୍ୟା ହୋଇ ନଥାଏ ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ: କନ୍ଦମୂଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢିବା ସହ ଶରୀରର ଥକ୍କାପଣ ଓ ଦୁର୍ବଳତା କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ-ସି ଶରୀରକୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଯାଏ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

**ଆଖିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ:** କନ୍ଦମୂଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଖି ଦୀର୍ଘ ଦିନଯାଏ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟା-କ୍ୟାରେଟିନ୍ ଆଖିକୁ ଦୀର୍ଘଦିନ ଯାଏ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ସେହିପରି ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଖି ଜନିତ ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟା ଆପେ ଆପେ ଦୂର ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

**ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ କରେ:** ଏଥିରେ ଥିବା ପୋଟାସିୟମ୍ ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ । ଏହା ହାର୍ଟ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଆଶଙ୍କାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।

**ଓଜନ କମାଏ:** ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇବର ପେଟକୁ ଭରା ରଖିଥାଏ, ଫଳରେ ଭୋକ କମ୍ ଲାଗିଥାଏ । ଭୋକ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେବା ଫଳରେ ଓଜନ ବଢି ନ ଥାଏ ।

## ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ସଂସ୍କୃତରୁ ପ୍ରାକୃତ: ପ୍ରାକୃତରୁ ଅପଭ୍ରଂଶ ଏବଂ ଅପଭ୍ରଂଶରୁ ହିନ୍ଦୀର ଉତ୍ପତ୍ତି । କାଳିଦାସଙ୍କ ନାଟକ 'ବିକ୍ରମୋର୍ବଶୀୟମ' ଅପଭ୍ରଂଶରେ ରଚିତ ହୋଇଥିଲା ।
- କର୍ଣ୍ଣାଟକରେ ଅବସ୍ଥିତ ମତ୍ତୁର ଗାଁର ସମସ୍ତ ଲୋକ କେବଳ ସଂସ୍କୃତରେ କଥା ହୁଅନ୍ତି ।
- ଜର୍ମାନିର ଚଉଦଟି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସଂସ୍କୃତ ଭାଷା ବିଷୟ ଭାବେ ପ୍ରଚଳିତ ।
- ପାକିସ୍ତାନ ଓ ଆଫଗାନିସ୍ତାନର ପ୍ରାୟ ଏକ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ଭାରତର ପ୍ରାଚୀନ ଭାଷା ବ୍ରାହୁଇରେ କଥା ହୁଅନ୍ତି ।
- ଉର୍ଦ୍ଦୁ ଭାଷାରେ ପ୍ରଚଳିତ ପ୍ରାୟ ଅନେଶତ ପ୍ରତିଶତ କ୍ରିୟା ଶବ୍ଦ ସଂସ୍କୃତ ଓ ପ୍ରାକୃତ ଭାଷାରୁ ଉଦ୍ଧୃତ ।
- ବ୍ରାହ୍ମୀ ସମସ୍ତ ଭାରତୀୟ ଭାଷାର ମୂଳ ଲିପି ।
- ଏକଦା ଆମେରିକାରେ ରହୁଥିବା ଭାରତୀୟଙ୍କୁ ହିନ୍ଦୀ ଭାଷାରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପାଇଁ ସରକାରୀ ତହବିଲରୁ ୧୧୪ ଲକ୍ଷ ଡଲାର୍ ବ୍ୟୟବରାଦ ହୋଇଥିଲା ।
- 'ଏଲିଫ୍ୟାଣ୍ଟ ସ୍ରିଉ' ମୂଷା ଭଳି ଦେଖାଯାଉଥିବା ଏକ ପ୍ରକାରର ଜୀବ ।
- ଏଲିଫ୍ୟାଣ୍ଟ ସ୍ରିଉର ମୁଣ୍ଡଟି ଗୋଲିଆ ହୋଇ ନାକଟି ଶୁଣ୍ଢ ଭଳି ବଙ୍କି ରହିଥିବାରୁ ଏପରି ନାମକରଣ କରାଯାଇଛି ।
- ଏହି ଜୀବଟି 'ସେଙ୍ଗିସ୍' ନାମରେ ମଧ ଜଣାଯାଏ ।

## କହିପାରିବେ କି ?

(୧) ନ୍ୟାସନାଲ କଞ୍ଜ୍ୟୁମର ଡେ କେବେ ପାଳନ କରାଯାଏ ?
(୨) ନିକଟରେ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି କେଉଁ ସହରରେ ଭାରତୀୟ ସିନେମାର ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସଂଗ୍ରହାଳୟ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ ?
(୩) ନିକଟରେ ଆଇସିସିର ନବ ନିଯୁକ୍ତ ସିଇଓଙ୍କ ନାଁ କ'ଣ ?
(୪) ଜାତୀୟ ଯୁବ ଦିବସ କେବେ ପାଳନ କରାଯାଏ ?
(୫) କେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ୨୦୧୭ ବର୍ଷର ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା ?
(୬) ପ୍ରତିବର୍ଷ ବିଶ୍ୱ ଶୌଚାଳୟ ଦିବସ କେବେ ପାଳନ କରାଯାଏ ?
(୭) ଭୋଡାଫୋନ ମହିଳା ସୁରକ୍ଷାକୁ ନେଇ ଏକ ସେବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା ତା'ର ନାଁ କ'ଣ ?
(୮) ଭାରତୀୟ ବାୟୁସେନା ଏକ ମୋବାଇଲ ହେଲ୍‌ଥ ଆପ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ତା'ର ନାଁ କ'ଣ ?
(୯) ଡିସ୍କୋଭରି ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ପୁସ୍ତକର ରଚୟିତା କିଏ ?
(୧୦) ଲବଣ ସତ୍ୟାଗ୍ରହ କେଉଁ ମସିହାରେ ହୋଇଥିଲା ?

## JUMBLE WORDS

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1) RAALV | = | 6) MPRIC | = |
| 2) FTIWS | = | 7) LYDAGL | = |
| 3) CUGOHR | = | 8) DOSETD | = |
| 4) NIYKSN | = | 9) TECIH | = |
| 5) CAHLT | = | 10) ALKPN | = |

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 :-**

୧.୧.୬ ଜଣ, ୨.ଡିକ୍ସିନାରୀ, ୩.ବ୍ଲୁ, ୪.ଦେବନାଗରୀ, ୫.ସିଙ୍ଗାପୁର, ୬.ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ, ୭.ଚିତ୍ତରଞ୍ଜନ ଦାସ, ୮.ସରୋଜିନୀ ନାଇଡୁ , ୯.ଦୁଗ୍ଧ, ୧୦.ସିଲୋନ ।

***Jumble Words*** **ର ଉତ୍ତର :-**

(1) WILLOW (2) SUITOR (3) RIGID (4) TRICK (5) ENGINE
(6) AMBUSH (7) SENSE (8) WATCH (9) PIGLET (10) COBALT

# ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଓଡ଼ିଆ ବିଭାଗର ତ୍ରିଦିବସୀୟ ଆଲୋଚନାଚକ୍ର

ବୁର୍ଲା : ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଓଡ଼ିଆ ବିଭାଗର ତ୍ରିଦିବସୀୟ ଆଲୋଚନାଚକ୍ର ଉଦ୍‌ଯାପିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଡକ୍ଟର ଗୋପୀନାଥ ବାଗଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଉଦ୍‌ଯାପନୀ ଉତ୍ସବରେ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ବିଧୁଭୂଷଣ ମିଶ୍ର ମୁଖ୍ୟଅତିଥ, ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ସମୁହ ଅଧକ୍ଷ ପ୍ରଫେସର ସଂଯୁକ୍ତା ଦାସ, କୁଳସଚିବ ଡକ୍ଟର ନୃପରାଜ ସାହୁ ଏବଂ ପ୍ରଫେସର ଅଶୋକ କୁମାର ଦାଶ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସମ୍ମାନରେ ହରିପ୍ରିୟା ବେହେରା, ଛୋଟୁସିଂ, ସୀମାରାଣୀ ସାହୁ, ସୁଧାଂଶୁ ସାହୁ, ଯୋଗେଶ୍ୱର ସାହୁ, ଡକ୍ଟର ରିଙ୍କି ପ୍ରଧାନ, ବୀଣାପାଣି ତାଣ୍ଡି ଏବଂ କଲ୍ୟାଣି ବରାଳ ପ୍ରବନ୍ଧ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ହରିହର ବେହେରା, ଅନିଲ କୁମାର ବିଶି,

ମୀନାକ୍ଷୀ ସାହୁ, ଅମ୍ରିତା ସ୍ୱାଇଁ, ଜାଗୃତି ଗଡ଼ତିଆ, ଅଶୋକ ତାଣ୍ଡି, ଗୋକୁଳ ଚନ୍ଦ୍ର ଝଗରା, ବିବେକ ମିର୍ଦ୍ଧା, କରିସ୍ମା ମାଝୀ, ବିକ୍ରମ ଧରୁଆ ଏବଂ ବାପୁନୁ ଦାଶ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରବନ୍ଧର ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଡକ୍ଟର ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ମିଶ୍ର ବିଷୟବସ୍ତୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଯଶୋବନ୍ତ ସା, ମୀନାକ୍ଷୀ ସାହୁ, ଯୋଗେଶ୍ୱର ସାହୁ, ସୁଧାଂଶୁ ସାହୁ, ସନ୍ଦିପ୍ତା ପ୍ରିୟଦର୍ଶିନୀ ନାଏକ, ଗୋକୁଳ ଚନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ଭାରତୀ ଦେହେରୀ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ଆଲୋଚନାଚକ୍ରର ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିବସରେ କୁଳସଚିବ ଡକ୍ଟର ନୃପରାଜ ସାହୁ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଅମ୍ରିତା ସ୍ୱାଇଁ, ବୀଣା ବିଶି, ଦେବାଶିଷ ଦାସ, ଯଶୋବନ୍ତ ସାଙ୍କ ଉପସ୍ଥାପିତ ପ୍ରବନ୍ଧ ଉପରେ ସଜିତ ଭୋଇ, ଅନିଲ କୁମାର ବିଶି, ମୀନାକ୍ଷୀ ସାହୁ, ସୁନିଲ ସେନାପତି, ସୁଧାଂଶୁ ସାହୁ, ବାପୁନୁ ଦାଶ, ବର୍ଷାରାଣୀ ମହାମଲ୍ଲିକ, ହରିଶ ଜୟପୁରିଆ, ବିକାଶ ସେଠୀ, ଯୋଗେଶ୍ୱର ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ ।

ଆଲୋଚନାଚକ୍ରକୁ ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ବିଭାଗର ସମୂହର ଅଧକ୍ଷା ପ୍ରଫେସର ସଂଯୁକ୍ତା ଦାସ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିବା ବେଳେ କୁଳସଚିବ ବିଶିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟିକ ଡକ୍ଟର ନୃପରାଜ ସାହୁ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଓ ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲାର ସତ୍ୟବାଦୀ ଓଡ଼ିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଫେସର ଶ୍ୟାମ ଭୋଇ ବିଷୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଓଡ଼ିଆ ବିଭାଗର ସଂଯୋଜକ ପ୍ରଫେସର ଗୋପୀନାଥ ବାଗ ଅଧକ୍ଷତା କରିଥିଲେ । ପାଠଚକ୍ର ସମ୍ପାଦକ ଯଶୋବନ୍ତ ସା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଂଯୋଜନା କରିବା ସହିତ ଅତିଥି ପରିଚୟ ଦେଇଥିଲେ । ଅନୀଲ ବିଶି, ଦୟାନନ୍ଦ ମେହେର, ହରିହର ବେହେରା, ନିରଜ ମେହେର ଓ ମୀନାକ୍ଷୀ ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଉପରେ ପ୍ରବନ୍ଧ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ସୀମାରାଣୀ ସାହୁ, ସୁଧାଂଶୁ ସାହୁ, ଯୋଗେଶ୍ୱର ସାହୁ, ଗୁଡ଼େଶ୍ୱର ମେହେର, କରିସ୍ମା ମାଝୀ, ପୂଜା ମାଝୀ, ରଏବାରୀ ମେଣ୍ଡଲି, ଛୋଟୁ ସିଂ, ବିକ୍ରମ ଧରୁଆ ପ୍ରମୁଖ ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ସଂସ୍କୃତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳସଚିବ ସୁମିତ୍ରା କୁମାରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ ବିଶିଷ୍ଟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଜୀବନ, ପ୍ରେମ ଓ ସାହିତ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଉଦ୍‌ବୋଧନ ଦେଇଥିଲେ । ବିଷୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କୁ ମାନପତ୍ର, ଉପଢୌକନ ଓ ସ୍ମୃତି ଫଳକ ପ୍ରଦାନ କରି ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । ସହ ସମ୍ପାଦିକା ମୀନାକ୍ଷୀ ସାହୁ, ଯୋଗେଶ୍ୱର ସାହୁ, ସୁଧାଂଶୁ ସାହୁ, ଗୋକୁଳଚନ୍ଦ୍ର ଝଗରା ପ୍ରମୁଖ ପାଠଚକ୍ର ପରିଚାଳନାରେ ସହାୟତା କରିଥିଲେ । ଛୋଟୁ ସିଂ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

# ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ରେଳ ଷ୍ଟେସନ ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ ହେବ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ରାଜ୍ୟର ଅନ୍ୟତମ ପୁରାତନ ରେଳ ଷ୍ଟେସନ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ରେଳ ଷ୍ଟେସନ ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ ହେବ । ଦୁଇ ନୂଆ ଫୁଟ୍ ଓଭରବ୍ରିଜ ନିର୍ମାଣ ସହ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ କରାଯାଇ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ସଂଖ୍ୟା ୧୨କୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ରେଳସେବା

କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିରାଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ରେଳ ବିଭାଗ ଯେଉଁଭଳି ଆଗେଇବାରେ ଲାଗିଛି, ଆଗାମୀ ୨ ବର୍ଷରେ ଝାରସୁଗୁଡ଼ାର ଚେହେରା ବଦଳିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି । ପ୍ରାୟ ୩୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ନୂତନ ଷ୍ଟେସନ୍ ବିଲଡିଂ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଭିତ୍ତିଭୂମି ବିକାଶ ଆଗକୁ ରେଳ ମାନଚିତ୍ରରେ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିବ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ରେଳ ବିଭାଗର ସୂତ୍ର ଅନୁସାରେ ଗତି ଶକ୍ତି ଯୋଜନାରେ ରେଳ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ରେଳ ଷ୍ଟେସନର ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟ ହାତକୁ ନିଆଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଦୁଇଟି ନୂତନ ଫୁଟ ଓଭରବ୍ରିଜ ନିର୍ମାଣ ସହ ଷ୍ଟେସନ ବିଲଡିଂର କାୟାକଳ୍ପରେ ବିରାଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଣାଯାଉଛି । ଏଥିସହ ନୂତନ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ସେଡ୍ ନିର୍ମାଣ କରାଯିବ । ଷ୍ଟେସନର ହେରିଟେଜ ବିଲଡିଂର କ୍ଷତି ନ ଘଟାଇ ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ସଂରକ୍ଷିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖାଯିବାକୁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି । ରେଳ ଷ୍ଟେସନର ବର୍ତ୍ତମାନର ପ୍ରବେଶ ପଥ ସମ୍ମୁଖରେ ଦୁଇଟି ରେଳ ଲାଇନ୍ ବିଛାଯିବ । ସେହିପରି ଷ୍ଟେସନର ଅପରପାର୍ଶ୍ୱରେ ଅର୍ଥାତ ରେଳବାଇ କଲୋନୀ ପଟେ ମଧ ଦୁଇଟି ରେଳ ଲାଇନ୍ ତିଆରି ହେବ । ଏବେ ପ୍ଲାଟଫର୍ମରେ ୮ଟି ଲାଇନଟି ଥିବାବେଳେ ଏହା ୧୨ ଲାଇନ ବିଶିଷ୍ଟ ହେବ ।

ଅନୁରୂପ ଭାବେ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ସଂଖ୍ୟା ମଧ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ଏବେ ୫ଟି ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ଥିବା ବେଳେ ଏହା ୧୨କୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ଯେଉଁ ନୂତନ ଫୁଟ ଓଭରବ୍ରିଜ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଉଛି ସେଥିରେ ଉପରେ ଯାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଲାଗି ୱେଟିଂସେଡ୍ ନିର୍ମାଣ କରାଯିବ । ବର୍ତ୍ତମାନର ହେରିଟେଜ୍ ବିଲଡିଂର ପୂର୍ବ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପୁରୁଣା ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ ତଥା ଶୁକ୍ରବାର ବଜାର ପଟେ ପ୍ରାୟ ୮୦୦ ମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଷ୍ଟେସନର ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ହେବ । ଶୁକ୍ରବାର ବଜାର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରବେଶପଥ ସମ୍ମୁଖରେ ପାର୍କିଂ ଜୋନ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିବ । ଅପର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରେଲୱେ କଲୋନୀ ପଟେ ଏଡିଇଏନଙ୍କ ଅଫିସ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଷ୍ଟେସନର ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରବେଶପଥ ରହିବ । ଜାତୀୟ ରାଜପଥ-୪୯ର ସହରର ବମ୍ବେ ଛକ ଠାରୁ ପ୍ରଶସ୍ତ ରାସ୍ତା ଷ୍ଟେସନର ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରବେଶପଥକୁ ସଂଯୋଗ କରିବ । ଷ୍ଟେସନକୁ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଯାତ୍ରୀ ପ୍ରବେଶ ଏବଂ ପ୍ରସ୍ଥାନ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେବ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଷ୍ଟେସନର ରୂପାନ୍ତରୀକରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇସାରିଛି । ପ୍ରାୟ ଦୁଇବର୍ଷ ମଧରେ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପ୍ତ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି । ଏବେ ରେଳବାଇ ଜମିରେ ଥିବା ଶୁକ୍ରବାର ବଜାରକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିବାକୁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇସାରିଛି । ଏଥିସହ ପୁରୁଣା ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ ଠାରେ ରେଳ ଲାଇନ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଦୋକାନଗୁଡ଼ିକୁ ଭାଙ୍ଗିବା ଲାଗି ନୋଟିସ ଜାରି ହୋଇସାରିଛି । ଆରପିଏଫ୍ ବାରାକ୍ ପାଖ ବସ୍ତିରେ ଥିବା ୨୦ ପରିବାକୁ ଉଚ୍ଛେଦ କରାଯିବାକୁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଉଛି ।

ପୁରୁଣା ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ ପାଖରେ ଥିବା ରେଳ ଓଭରବ୍ରିଜର ବିକଳ୍ପ ଭାବେ ଆଉଏକ ଓଭର ବ୍ରିଜ ନିର୍ମାଣ ଲାଗି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇସାରିଛି । ଏହି ପୁରାତନ ଓଭରବ୍ରିଜ ଜରାଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ସାରିଥିବାରୁ ଭବିଷ୍ୟତର ଟ୍ରାଫିକ ଭିଡ଼ ଓ ରେଳ ଲାଇନ ସଂପ୍ରସାରଣକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ନୂତନ ଓଭର ବ୍ରିଜର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ରେଳ ବିଭାଗ ପଦକ୍ଷେପ ନେଉଛି ।

# ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ମତ୍ସ୍ୟ ଓ ପ୍ରାଣିସମ୍ପଦ ମେଳା ସରିଲା

ସୋନପୁର : ଜିଲ୍ଲା ମତ୍ସ୍ୟ ଓ ପ୍ରାଣୀସମ୍ପଦ ବିକାଶ ବିଭାଗ ତଥା ଜିଲ୍ଲାପ୍ରଶାସନ ତରଫରୁ ମତ୍ସ୍ୟ ଓ ପ୍ରାଣିସମ୍ପଦ ବିକାଶ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ଅନୁଷ୍ଠିତ ମତ୍ସ୍ୟ ଓ ପାଣିସମ୍ପଦ ମେଳା ଉଦ୍‌ଯାପିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଉଦଯାପନୀ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଲୋକସଭା ସାଂସଦ ସଙ୍ଗୀତା ସିଂଦେଓ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ମତ୍ସ୍ୟ ଓ ପ୍ରାଣୀ ସମ୍ପଦ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ବହୁବିଧ ଜନମଙ୍ଗଳ ଯୋଜନା ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେବା ସହ ପ୍ରତିଟି ଯୋଜନାର ସୁଫଳ ଯେପରି ଜିଲ୍ଲାର ଚାଷୀ ପାଇପାରିବେ ସେଥିପାଇଁ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅଞ୍ଜଳିନା ପ୍ରଧାନ, ଜିଲ୍ଲା ମତ୍ସ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ପଟ୍ଟନାୟକ, କେଭିକେ କୃଷି ବୈଜ୍ଞାନିକ ତ୍ରିନାଥ ଖଣ୍ଡାୟତ ରାୟ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦାନ କରି ମତ୍ସ୍ୟ ଓ ପ୍ରାଣୀସମ୍ପଦ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ଜିଲ୍ଲାର ଚାଷୀଙ୍କ ସମୃଦ୍ଧି ହୋଇପାରିବ ବୋଲି ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ମେଳାରେ ମତ୍ସ୍ୟ, ପ୍ରାଣୀସମ୍ପଦ ବିଭାଗ ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଭାଗୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ୩୦ ଟି ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ମଣ୍ଡପ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ପ୍ରାଣୀ ଓ ମତ୍ସ୍ୟ ସମ୍ପଦର ବିକାଶ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଭିନ୍ନ ଜୀବନ୍ତ ନମୁନା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଇଥିଲା । ଗୋପାଳନରେ ସଫଳ ତରଭା ବ୍ଲକର ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର, ବ୍ରଏଲର କୁକୁଡ଼ା ପାଳନ ନିମନ୍ତେ ଜଟେସିଂହା ବୀରମହାରାଜପୁର ବ୍ଲକର ମା' ଭୈରବୀ ମହିଳା ମିଶନ ଶକ୍ତି, ମତ୍ସ୍ୟ ପୋଖରୀ ଯୋଜନାରେ ସୋନପୁର ବ୍ଲକ ଧଉଁରାଖମନର ନିରୁପମା ମଲ୍ଲିକ ଓ ଡୁଙ୍ଗୁରିପାଲି ବ୍ଲକ ବୈରାଗୀମୁଣ୍ଡାର ଗତିକୃଷ୍ଣ କାଲସେ ଏବଂ ମେଣ୍ଢା ଓ ଛେଳି ପାଳନ ନିମନ୍ତେ ତରେଇକେଲାର ରିଙ୍କି କୁଅଁରଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । ମମତା ପଣ୍ଡା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଂଯୋଜନା କରିଥିବାବେଳେ ଜିଲ୍ଲା ମତ୍ସ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରସନ୍ନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ । ଡ଼ାକ୍ତର କମଳ ଲୋଚନ ଦାଶ, ଡ଼ାକ୍ତର ଦୁର୍ଗା ପ୍ରସାଦ ତ୍ରିପାଠୀ, ଡ଼ାକ୍ତର ସେବାକର ସାମଲ, ଡ଼ାକ୍ତର ସୁଧୁର କୁମାର ପଣ୍ଡା ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

**ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ସୂଚନା**

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

# ଜଳବାୟୁ ସହନଶୀଳ କୃଷି ପ୍ରକଳ୍ପ ଲୋକାର୍ପିତ

ସମ୍ବଲପୁର : ଜଳବାୟୁ ସହନଶୀଳ କୃଷି ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପାଇଁ ଟିପିଡବ୍ଲ୍ୟୁଓଡିଏଲ୍ ସହାୟତାରେ ମହାଶକ୍ତି ଫାଉଣ୍ଡେସନ ପରିଚାଳନାରେ ଏକ ଜଳବାୟୁ ସହନଶୀଳ କୃଷି ପ୍ରକଳ୍ପ ଲୋକାର୍ପିତ ହୋଇଛି । ମହାଶକ୍ତି ଫାଉଣ୍ଡେସନ ର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହୀ ଯୁଗଳ କିଶୋର ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଟିପିଡବ୍ଲ୍ୟୁଓ ଡିଏଲ୍‌ର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହୀ ଗଜାନନ କାଲେ ଓ ଜିଲ୍ଲା ଉଦ୍ୟାନ କୃଷି ବିଭାଗ ଉପ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ହିମାଂଶୁ ଶେଖର ସାହୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଲୋକାର୍ପିତ କରିବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ ଯୋଜନାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପରେ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ମାନେଶ୍ୱର ବ୍ଲକର ୮ ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତରେ ୧୬୯୨ ଚାଷୀଙ୍କ ୧୭୫୦ ହେକ୍ଟର ଜମିରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରାକୃତିକ ସମ୍ପଦର ସୁରକ୍ଷା, ଉନ୍ନତି ଏବଂ ପୁନଃ ନିର୍ମାଣ, ମୃତ୍ତିକାର କ୍ଷୟ ରୋକିବା, ମୃତ୍ତିକାର ଉର୍ବରତାରେ ଉନ୍ନତି, ଜଳ ସଞ୍ଚୟ ସବୁଜ ଗୃହ ଗ୍ୟାସ୍ ନିର୍ଗମନ ହ୍ରାସ, ରାସାୟନିକ ବ୍ୟବହାର ହ୍ରାସ ଭଳି ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ପର୍କିତ ଏକାଧିକ ପ୍ରଭାବକୁ ହ୍ରାସ କରିବ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧରେ ଟିପିଡବ୍ଲୁଓଡିଏଲ୍‌ର ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ଅରୁଣା ମାରାଣ୍ଡି, ଜଳ ବିଭାଜିକା ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ହରିବନ୍ଧୁ ସେଠ୍, ମାନେଶ୍ୱର ବ୍ଲକ କୃଷି ଅଧିକାରୀ ତୁଷାର ମିଶ୍ର, ସହକାରୀ ଉଦ୍ୟାନ କୃଷି ଅଧିକାରୀ ସୁସ୍ମିତା ଦଣ୍ଡସେନା ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ଜଳବାୟୁ ସହନଶୀଳ କୃଷି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ଚାଷୀ ମାନଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ଉପକାର ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମାନେଶ୍ୱର ବ୍ଲକର ୫୦ ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଚାଷୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଅନୁଷ୍ଠାନ ର ସମ୍ପାଦିକା ରୋଜାଲିନ ଭୂୟାଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରିଥିବା ବେଳେ କୃଷି ବିଶେଷଜ୍ଞ ମିହିର ରଞ୍ଜନ ସାଗର, ଅନୁଷ୍ଠାନର କର୍ମୀ ପ୍ରିୟଙ୍କା କୁମାରୀ, ମାନସୀ ପଟେଲ, ଗୌରୀ ଶଙ୍କର ମେହେର, ସୁବୋଧ କୁମାର ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

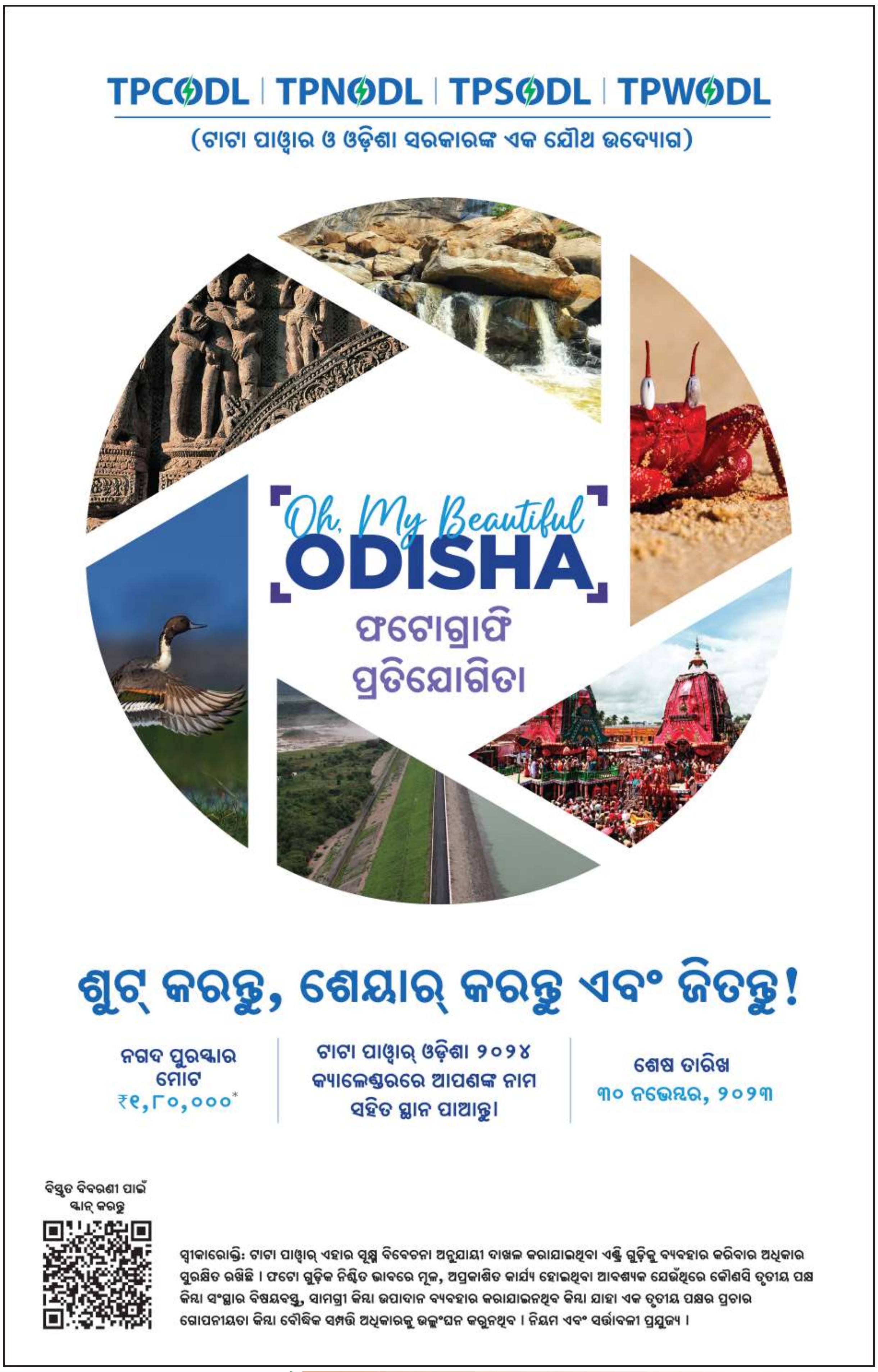
# ଆକାଶବାଣୀ କ୍ଷମତା ବିକାଶ କର୍ମଶାଳା ଉଦ୍‌ଯାପିତ

ସମ୍ବଲପୁର : ଆକାଶବାଣୀ ସମ୍ବଲପୁର ଠାରେ ଆୟୋଜିତ ଦୁଇ ଦିନିଆ କର୍ମଶାଳା ଉଦ୍‌ଯାପିତ ହୋଇଯାଇଛି । ପ୍ରସାରଭାରତୀ ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ ଏହି କର୍ମଶାଳାକୁ ଆକାଶବାଣୀ ପ୍ରମୁଖ ମହାନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡକ୍ଟର ବସୁଧା ଗୁପ୍ତା ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଡିଜିଟାଲ ଯୁଗରେ ଆକାଶବାଣୀକୁ କିପରି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଲୋକାଭିମୁଖୀ କରାଯାଇପାରିବ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଡକ୍ଟର ଗୁପ୍ତା ବିସ୍ତୃତ ଭାବେ ଆଲୋଚନା କରି ଉପଲବ୍ଧ ସମ୍ବଳର ଉପଯୁକ୍ତ ବିନିଯୋଗ କରି ସୂଚନାକୁ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧମରେ ପ୍ରସାରିତ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦକ୍ଷେପ ବିଷୟରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ ।

ଅଧାପିକା ତେଜଶ୍ରୀ ମିଶ୍ରଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସମାଚାର ବିଭାଗର ଉପନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡକ୍ଟର ସତ୍ୟନାରାୟଣ ପଟ୍ଟନାୟକ ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରସାର ଭାରତୀର ଉପ ମହାନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଆଶିଷ ପୋଟ୍‌ନିସ, ଓଏସ୍‌ଡି. ଅନୀଲ ଶର୍ମା, ଉପନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଶତି କିଶୋର କୁମାର, ଯୁଗ୍ମ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଶୁଭଶ୍ରୀ ମହାପାତ୍ର ପ୍ରମୁଖ ଉଦ୍‌ବୋଧନ ଦେଇଥିଲେ । ଆକାଶବାଣୀ ସମ୍ବଲପୁର କେନ୍ଦ୍ରର ଉପନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଭୋଇ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ପ୍ରସାର ଭାରତୀର ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀ ସଙ୍ଗୀତା ମହାଦାନୀ ମଧ ଏଥିରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । କର୍ମଶାଳାରେ ଆକାଶବାଣୀର ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳ ମୁଖ୍ୟ ବସନ୍ତ କୁମାର ବେହେରା, ଆକାଶବାଣୀ କଟକ କେନ୍ଦ୍ରର ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କୁମାର ପତି, ଭବାନୀପାଟଣା ଆକାଶବାଣୀ କେନ୍ଦ୍ରର ମୁଖ୍ୟ ମଦନ କୁମାର ସିଂଙ୍କ ସହିତ ବିହାର, ଝାରଖଣ୍ଡ, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ଆକାଶବାଣୀର ଅଧିକାରୀ ଏବଂ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି କର୍ମଶାଳାରେ ଚାରିଟି ରାଜ୍ୟର ରେଡ଼ିଓ ସାମ୍ବାଦିକମାନେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ବାର୍ତ୍ତା ସମ୍ପାଦକ ତପନ ମହାରଣା ଏବଂ ଆଲୋକ ଚନ୍ଦ୍ର ବାରିକ, ଏମ୍.ଆର୍.କେ ରାଓ, ସତ୍ୟରଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡା, କ୍ଷେତ୍ରମଣି ବିଭାର, କାଶିଫ୍ ଜମିଲ, ଅଜୟ କୁମାର ସାହୁ, ଟି.କେ ପଟ୍ଟନାୟକ, ଆକାଶ ମହାପାତ୍ର, ତର୍ପଣ କୁମାର ପ୍ରଧାନ, ଭାରତ ଗୌରବ ଦାଶ, ରାମନାରାୟଣ ବେହେରା, ଶିବଦୟାଲ ତ୍ରିପାଠୀ ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ ଡକ୍ଟର ଗୁପ୍ତା ସମ୍ବଲପୁର ଆକାଶବାଣୀ କେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ସମ୍ବଲପୁର ଆଞ୍ଚଳିକ ସମାଚାର କେନ୍ଦ୍ର ପରିଦର୍ଶନ କରି ଅଧିକାରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ସହ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଆକାଶବାଣୀ ସମ୍ବଲପୁର କେନ୍ଦ୍ର ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରସାରିତ ହେଉଥିବା ସମ୍ବଲପୁରୀ ଆଞ୍ଚଳିକ ସମ୍ବାଦର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସେ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଧିକାରୀମାନେ ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ ।

## 'ଯୁବ ପ୍ରସ୍ତୁତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସ୍ଥିତି ଓ ପ୍ରଗତି' ଶୀର୍ଷକ ଜାତୀୟ ଆଲୋଚନାଚକ୍ର

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ପବ୍ଲିକ ଲାଇବ୍ରେରୀ ପକ୍ଷରୁ ଦିଲ୍ଲୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ରାମାନୁଜନ କଲେଜ ସହାୟତାରେ 'ଯୁବ ପ୍ରସ୍ତୁତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସ୍ଥିତି ଓ ପ୍ରଗତି' ଶୀର୍ଷକ ଏକ ଆଲୋଚନାଚକ୍ର ଏବଂ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ପ୍ରଦାନ ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଲାଇବ୍ରେରୀର ଅଧକ୍ଷ ପ୍ରଫେସର ଆଦିତ୍ୟ ପ୍ରସାଦ ପାଢ଼ୀଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତା ତଥା ପ୍ରଫେସର ରବିନାରାୟଣ ମିଶ୍ରଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଆୟୋଜିତ ଉତ୍ସବରେ ନାଲକୋର ପୂର୍ବତନ ଅଧକ୍ଷ ତଥା ବେଦାନ୍ତର ଅଧକ୍ଷ ଡକ୍ଟର ତପନ କୁମାର ଚାନ୍ଦ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ରାମାନୁଜନ କଲେଜର ପ୍ରଫେସର ଏନ୍. ସାମନ୍ତ ଭିତ୍ତି ପ୍ରବନ୍ଧ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିବା ବେଳେ ଏହାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରଫେସର ଏସ୍.ପି ଅଗ୍ରୱାଲ ମଧ ଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ । ଲାଇବ୍ରେରୀର ଉପାଧକ୍ଷ ପ୍ରଫେସର ଶଙ୍କର ପ୍ରସାଦ ପତି ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ବେଳେ ସଂପାଦକ ରଘୁନାଥ ମିଶ୍ର ଲାଇବ୍ରେରୀର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ଯୁଗ୍ମ ସଂପାଦକ ରାଜେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ପଣ୍ଡା ଯୁବ ପ୍ରସ୍ତୁତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ ଓ ପ୍ରଫେସର ଏମ୍.ପି ନାୟକ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପାଠ ପଢ଼ାଇଥିବା ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିଥିଲେ । ପ୍ରଫେସର ମୀନକେତନ ପାଠୀଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧିବେଶନରେ କିଟ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଫେସର ଏସ୍.ସି ସ୍ୱାଇଁ, ଇନ୍ଦୋର ସ୍ଥିତ ବୈଷ୍ଣବ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଫେସର ବିନାୟକ ପଟ୍ଟନାୟକ, ଡକ୍ଟର ପୁଷ୍ପାଞ୍ଜଳି ପଢ଼ିଲ, ଡକ୍ଟର ରାଜୀବ ନୟନ ଏବଂ ପ୍ରଫେସର ସଞ୍ଜିତ ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଡକ୍ଟର ନିରୁପମା ବଡ଼ପଣ୍ଡା ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଉଦ୍‌ଯାପନୀ ଉତ୍ସବରେ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ବିଚାରପତି ଅନଙ୍ଗ କୁମାର ପଟ୍ଟନାୟକ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଯୁବ ପ୍ରସ୍ତୁତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଏହି ଅବସରରେ ସାର୍ଟିଫିକେଟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା ।




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