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 - 13 | 27 March - 02 April 2022 | Sambalpur | Page-12 | Invitation Price Rs.10

ଶିଳ୍ପାୟନ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ପାଇଁ କାଳ ହୋଇଛି

‘ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ଦ୍ରୁତ ଶିଳ୍ପାୟନ ପ୍ରଭାବର ମୂଲ୍ୟାୟନ’ ଶୀର୍ଷକ ଆଲୋଚନାଚକ୍ର

ସମ୍ବଲପୁର : ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ଗଢ଼ି ଉଠିଥିବା ଶିଳ୍ପାନୁଷ୍ଠାନ ମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ଅଞ୍ଚଳରେ ବ୍ୟାପକ ପ୍ରଦୂଷଣ ହେଉଛି । ତେବେ ଏଥିଯୋଗୁଁ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଧିବାସୀମାନେ ଯେଉଁ ଲାଭ ପାଇବା କଥା ତାହା ପାଉ ନାହାନ୍ତି ବୋଲି ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମତପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ବିଶିଷ୍ଟ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ନୃସିଂହ ଗୁରୁଙ୍କ ୧୨୦ ତମ ଜୟନ୍ତୀ ଅବସରରେ ନୃସିଂହ ଗୁରୁ ସ୍ମୃତି ସମିତି ପକ୍ଷରୁ ସ୍ଥାନୀୟ ହୋଟେଲ ଶିଲାଟାୱାର ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ “ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ଦ୍ରୁତ ଶିଳ୍ପାୟନ ପ୍ରଭାବର ମୂଲ୍ୟାୟନ” ଶୀର୍ଷକ ଏକ ଆଲୋଚନାଚକ୍ରରେ ଏହି ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ସ୍ମୃତି ସମିତିର ସଭାପତି ପ୍ରଫେସର ଆଦିତ୍ୟ ପ୍ରସାଦ ପାଢ଼ୀଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଆଲୋଚନାଚକ୍ରକୁ ରାଜ୍ୟ ମୁକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଅର୍କଦାଶ ମହାପାତ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ ।

ପ୍ରଫେସର ମହାପାତ୍ର ତାଙ୍କ ଭାଷଣରେ କହିଥିଲେ ଯେ, ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଯୋଜନାରେ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ପି.ଏସ.ୟୁ ମାନଙ୍କରେ ହଜାର ହଜାର ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ନ ହୋଇ ପଡି ରହିଛି । ସେହି ଅର୍ଥର ଉପଯୁକ୍ତ ବିନିଯୋଗ ହୋଇ ପାରିଲେ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଶର ବହୁ ଉନ୍ନତି ସାଧନ ହୋଇ ପାରନ୍ତା ବୋଲି ସେ କହିଥିଲେ ।

ଏମ୍.ସି.ଏଲ୍‌ର ମୁଖ୍ୟ ସତର୍କତା ଅଧିକାରୀ ପ୍ରଣବ କୁମାର ପଟେଲ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେବା ସାଙ୍ଗକୁ ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରି କହିଥିଲେ ଯେ, ଜନସଚେତନତା ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଆମ ଅଞ୍ଚଳର ବିଶେଷ ଉନ୍ନତି ହୋଇ ପାରୁନାହିଁ । ଇତି ମଧ୍ୟରେ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ବହୁ କଳକାରଖାନା ଗଢ଼ି ଉଠିଥିବାରୁ ଏ ଅଞ୍ଚଳ ପ୍ରଦୂଷଣର ଶିକାର ହେଉଛି । କିଛିବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ସମ୍ବଲପୁର ଓ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିବା ଘଞ୍ଚ ଜଙ୍ଗଲ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଛି । ବିଗତ ଦିନମାନଙ୍କରେ ଆକାଶରେ ରାତିରେ ଦେଖା ଦେଉଥିବା ତାରା ଗୁଡିକ ଆଉ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖା ଯାଉ ନାହାନ୍ତି । ଶିଳ୍ପଗୁଡିକ ଗଢ଼ି ଉଠିବା ଉନ୍ନତିର ମାନକ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ପ୍ରଦୂଷଣ ମଧ ଯେପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ ରହିବ ସେ ଦିଗରେ ସମସ୍ତେ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ସେ କହିଥିଲେ ।

ଆଇ.ଆଇ.ଏମ୍‌ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରଫେସର ମହାଦେବ ଜୟଶ୍ୱାଲ ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି କହିଥିଲେ ଯେ, ବିଦେଶରେ ଯାହା ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରାଯାଏ ସେ ଗୁଡିକ ବିଳମ୍ବରେ ଆମ ଦେଶରେ ତାହା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଛି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ବିଦେଶରେ ସ୍ପଞ୍ଜ ଆଇରନ୍ ଓ ଲୁହା କାରଖାନା ଗୁଡିକ ପ୍ରଦୂଷଣ କରୁଥିବାରୁ ସେ ଗୁଡିକ ବନ୍ଦ କରିଦିଆ ଯାଇଥିବା ବେଳେ ଆମ ଦେଶରେ ସେଗୁଡିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇଛି । ସମାଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ଦିଗରେ ଅନ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରଗୁଡିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଉଥିବା ବେଳେ ଆମ ଦେଶରେ ତାହା ଅଭାବ ଦେଖାଦେଇଛି । ପ୍ରଦୂଷଣ ମୁକ୍ତ ବୈଷୟିକ ଜ୍ଞାନ କୌଶଳ ମାଧମରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରଗୁଡିକ ବହୁ ଉନ୍ନତି କରିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଆମ ଦେଶର ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ, କର୍ଣ୍ଣାଟକ ଓ ମହାରାଷ୍ଟ୍ରରେ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟା ଶିଳ୍ପ ଗଢ଼ି ଉଠି ସେଗୁଡିକ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ର ପାଲଟିଥିବା ବେଳେ ଓଡ଼ିଶାରେ ତାହା ହୋଇ ପାରି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ସେ ଦିଗରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ରାଜ୍ୟ ପ୍ରଦୂଷଣ ମୁକ୍ତ ହେବା ସାଙ୍ଗକୁ ଦେଶର ଏହା ଏକ ଅଗ୍ରଣୀ ରାଜ୍ୟ ରୂପେ ପରିଣତ ହୋଇ ପାରିବ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ଜୟଶ୍ୱାଲ କହିଥିଲେ ।

(ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ୧୧ ପୃଷ୍ଠାରେ)

ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ..

କାନ୍ଦିବାରେ ରହିଛି ଉପକାରୀ ଗୁଣ

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼ାଇବ ଭୃସୁଙ୍ଗ ପତ୍ର

ଗୁଣକାରୀ ପାଳଙ୍ଗ ସୁପ୍

ଔଷଧୀୟ କଲରା

ପାନମଧୁରୀର ଉପକାରିତା

ବନାଗ୍ନି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଜଙ୍ଗଲ ସୁରକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସହାୟତା ଦେବ ସମ୍ବଲପୁରର ଇଣ୍ଡିଆନ କମ୍ୟୁନିଟି ପୋଲିସ ଟିମ୍

ସମ୍ବଲପୁର : ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ ସାଙ୍ଗକୁ ଜଙ୍ଗଲରେ ନିଆଁଲାଗି ଯେଉଁ ଭଳି ଭାବରେ ବନ ସମ୍ପଦ ନଷ୍ଟ, ବନ୍ୟପ୍ରାଣୀ ଡହଳବିକଳ, ବନାଞ୍ଚଳ ନିକଟବର୍ତ୍ତି ଗ୍ରାମର ଜନ ସାଧାରଣଙ୍କ ଜୀବନ ଜୀବିକା ପ୍ରଭାବିତ, ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ପ୍ରଦୂଷିତ, ଅବାଧ ଗଛକଟା, ଜନ୍ତୁ ଶିକାର ଆଦି ଅନେକ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ବନବିଭାଗର କ୍ଷେତ୍ର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ବନସମ୍ପଦର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଇଣ୍ଡିଆନ କମୁନିଟି ପୋଲିସ୍ ଟିମ୍ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଭାବେ ସହଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ ଓ ଜନ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରେଙ୍ଗାଲି ବନାଞ୍ଚଳ ଅଧିକ ପିତାପାଲି ଗ୍ରାମ ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଇଣ୍ଡିଆନ କମ୍ୟୁନିଟି ପୋଲିସର ଚିଫକମାଣ୍ଡ ବଂଶୀଧର କରଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ରେଙ୍ଗାଲି ବନାଞ୍ଚଳ ଅଧିକାରୀ ହରିହର ପାତ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା ବେଳେ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ସମାଜସେବୀ କାର୍ତ୍ତିକ ପ୍ରସାଦ ବହିଦାର ସମ୍ମାନୀତ ବକ୍ତା ଭାବେ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ଆଇ.ସି.ପି.ର କମାଣ୍ଡର ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ପ୍ରଧାନ ଓ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲା କମାଣ୍ଡର ଜୀବର୍ଦ୍ଧନ ରାଉତ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଅନୁସାରେ ଇଣ୍ଡିଆନ କମୁନିଟି ପୋଲିସ ଟିମ୍ ବିଶେଷ କରି ସମ୍ବଲପୁର ମହାନଗର ଅନ୍ତର୍ଗତ ବୁଢ଼ାରଜା ପାହାଡ଼, ମୋତିଝରଣ ପାହାଡ଼, ଲକ୍ଷ୍ମୀଡୁଙ୍ଗୁରି, ସର୍କିଟ ହାଉସ ପାହାଡ଼, ଟିହିଙ୍କିପାଲି, ବରହମପୁରା, ସେହ୍ନାପାଲି ବନାଞ୍ଚଳ, ରେଙ୍ଗାଲି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଟିମ୍ କାର୍ଯ୍ୟକରିବେ । ବନ ବିଭାଗର ଉଚ୍ଚ ପଦାଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଯିବାକୁ ବୈଠକରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ ହୋଇଛି । ବନାଗ୍ନି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଜଙ୍ଗଲ ସୁରକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜନ ସଚେତନତା କରିବା ସହିତ ଦିନରାତି ପଇନ୍ତରା ମାରିବେ ବୋଲି ଜଣାଯାଇଛି । ଏହି ମହତ୍ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଜଙ୍ଗଲ ସମ୍ପଦର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ସରକାରୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧରେ ଏହି ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଦଳକୁ ସାମିଲ କରିବାକୁ ଦାବି କରାଯାଇଛି । ଗ୍ରୁପ କ୍ୟାପଟେନ ଜୟରାମ ପଧାନ, ପ୍ରକୃତିବନ୍ଧୁ ଦେବାଶିଷ ସାହୁ, ତ୍ରିବିକ୍ରମ ପୋଢ଼, ବେଦମତୀ ପଧାନ, ମାନିନୀ ପଣ୍ଡା, ଗୋପାଳ ରାଉତ, ଚତୁର୍ଭୁଜ ଗର୍ଡିଆ, ଜୟନ୍ତୀ ବାଗ, ସରୋଜ କୁମାର ସାମନ୍ତରାୟ, ଦୟାନିଧି ଲାକଡ଼ା, ଫରେଷ୍ଟର ରୋଶନୀ ନାଏକ ବନରକ୍ଷୀ ସସ୍ମିତା ବାଗ ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଗ୍ରାମର ବରିଷ୍ଠ ସଦସ୍ୟ/ସଦସ୍ୟା, ପୂର୍ବତନ କିଲାସମା ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତର ସରପଞ୍ଚ ନରେନ୍ଦ୍ର ଡ଼ନସନା ଚିନ୍ତାମଣି ତ୍ରିପାଠୀ, ସୁଧାଂଶୁ ତ୍ରିପାଠୀ, ଭବାନୀ ଶଙ୍କର ସିଂଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ମହିଳା, ଯୁବ ଗୋଷ୍ଠୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଲମଡୁଙ୍ଗୁରୀ ଲଣ୍ଡା ପାହାଡ଼କୁ ସବୁଜ ବନାନୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ପୋଷ୍ୟ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବାକୁ କମ୍ୟୁନିଟି ପୋଲିସର ଚିଫ୍ କମାଣ୍ଡର ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ ।

ଦୁର୍ନୀତିଗ୍ରସ୍ତ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ କଡ଼ା ପଦକ୍ଷେପଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ

ସମ୍ବଲପୁର : ଅପାରଗ ତଥା ଦୁର୍ନୀତିଗ୍ରସ୍ତ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଶୂନ୍ୟ ସହିଷ୍ଣୁତା ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଉପରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଜୋର ଦେଇ ଆସିଥିବାରୁ ଶ୍ରମିକ ନେତା ରତିକାନ୍ତ ମହାନ୍ତି ସ୍ୱାଗତ କରିଛନ୍ତି ।

ଶ୍ରୀ ମହାନ୍ତି ଏକ ବିବୃତ୍ତିରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଗତ ୩ ବର୍ଷ ହେଲା ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ରାଜ୍ୟର ଦୁର୍ନୀତି ଗ୍ରସ୍ତ ଓ ଅପାରଗ ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀ ଓ ଅନ୍ୟ ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ବାଧତାମୂଳକ ଅବସର ଦେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପତ୍ତି ଜବତ କରୁଛନ୍ତି । ପଞ୍ଚମ ପାଳିର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଅମଳରେ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୧୫୮ ଜଣଙ୍କୁ ଏପରି ଦଣ୍ଡ ଦିଆଯାଇ ସାରିଛି । ସରକାର ମଧ ଗତ କିଛି ବର୍ଷ ହେଲା ବହୁ ଦୁର୍ନୀତିଗ୍ରସ୍ତ ସରକାରୀ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ଅବସର ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ବାଧତାମୂଳକ ଅବସର ଦେଇଛନ୍ତି । ଏପରି ପଦକ୍ଷେପ ଦ୍ୱାରା ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ଦୁର୍ନୀତି ପ୍ରତି ଶୂନ୍ୟ ସହନଶୀଳତା ଭାବମୂର୍ତ୍ତୀ ବେଶ ଉଜ୍ୱଳ ହୋଇଛି । ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ସରକାର ଏବଂ ତାଙ୍କ ଅଧିନରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଦୁର୍ନୀତି ନିବାରଣ ସଂସ୍ଥା ଗୁଡିକ ବିଳମ୍ବ ହେଲେ ମଧ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା କିଛିଟା ସକ୍ରିୟ ଜଣାପଡୁଛନ୍ତି ଏବଂ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ତୁଳାଉଛନ୍ତି । ଏବେ ମଧ ପ୍ରତ୍ୟହ ଦୁର୍ନୀତିଗ୍ରସ୍ତ ଅଧିକାରୀ ଧରାପଡୁଛନ୍ତି ଓ ଗିରଫ ହେଉଛନ୍ତି ଏବଂ କାରାଗାରରୁ ମୁକୁଳିବା ପରେ ପୁଣି ଦୁର୍ନୀତି କରୁଛନ୍ତି । ଅନୀତି ଦୁର୍ନୀତି ଯେଉଁ ରାଜ୍ୟରେ ଏକ ସଂସ୍କୃତି ହୋଇ ସାରିଛି ଉଭୟେ ଏଥିପ୍ରତି ଅସହ୍ୟ ଭାବନା ପୋଷଣ ନ କରିଛନ୍ତି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ନୀତିରୁ ମୁକ୍ତି ଅସମ୍ଭବ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ମହାନ୍ତି କହିଛନ୍ତି ।

ଡାକ୍ତର ପ୍ରଣତୀ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀଙ୍କ ପରଲୋକ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ଯକ୍ଷ୍ମା ଓ ଛାତି ବିଭାଗର ମୁଖ୍ୟ ତଥା ସ୍ୱନାମଧନ୍ୟା ଡାକ୍ତର ପ୍ରଣତୀ ଷଡଙ୍ଗୀଙ୍କ ପରଲୋକ ହୋଇଯାଇଛି । କିଛିଦିନ ତଳେ ଅଚାନକ ଅସୁସ୍ଥ ହେବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଏକ ଘରୋଇ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତିକରାଯାଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଉଥିଲା । ତେବେ ଚିକିତ୍ସାଧିନ ଅବସ୍ଥାରେ ସେଠାରେ ତାଙ୍କର ପରଲୋକ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ସେ ତାଙ୍କ ପଛରେ ସ୍ୱାମୀ ତଥା ଜିଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ଭେଷଜ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ଅରୁଣ କୁମାର ଦାଶ, ପୁତ୍ର ପ୍ରତୀକ, ଝିଅ ପ୍ରତୀକ୍ଷା ଏବଂ ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କୁ ଛାଡି ଯାଇଛନ୍ତି । ଛୋଟ ସମୟରୁ ମେଧାବୀ, ନମ୍ର, ଅତ୍ୟନ୍ତ ସରଳ, ମେଳାପୀ, ପରୋପକାରୀ ସ୍ୱଭାବ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଧିକାରିଣୀ ଡାକ୍ତର ଷଡଙ୍ଗୀ କୋଭିଡର ମୁକାବିଲା ସମୟରେ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟିତ୍ୱ ସଫଳତାର ସହିତ ନିର୍ବାହ କରିଥିଲେ । ସେ ସ୍ଥାନୀୟ ପଣ୍ଡିତ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ମିଶ୍ର ଗଳିର ବାସିନ୍ଦା ଅଟନ୍ତି । ପୁରୀ ସ୍ୱର୍ଗଦ୍ୱାରଠାରେ ଅନ୍ତିମ ସଂସ୍କାର ହୋଇଥିବାବେଳେ ତାଙ୍କ ପୁଅ ମୁଖାଗ୍ନି ଦେଇଥିଲେ । ସ୍ୱର୍ଗତ ଷଡଙ୍ଗୀ ପୂର୍ବତନ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଧିକାରୀ ସ୍ୱର୍ଗତ ଡାକ୍ତର କାଳି ପ୍ରସାଦ ଦାଶଙ୍କ ପୁତ୍ରବଧୂ ଥିଲେ ।

୩୦ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଉପାଧକ୍ଷ ପଦ ହାତେଇଲା ବିଜେଡ଼ି

ଭୁବନେଶ୍ୱର : ନିକଟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ନିର୍ବାଚନରେ ରାଜ୍ୟର ୩୦ ଜିଲାର ସମସ୍ତ ଜିଲା ପରିଷଦ ଉପାଧକ୍ଷ ପଦ ଦଖଲ କରିଛି ବିଜେଡି । ପୂର୍ବରୁ ଦଳ ସମସ୍ତ ଜିଲା ପରିଷଦ ଅଧକ୍ଷ ପଦ ମଧ ଜିତିଥିଲା । ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରଥମ ଥର ଏକପାଖିଆ ଭାବେ ସମସ୍ତ ୩୦ ଜିଲାର ଜିଲା ପରିଷଦ ଅଧକ୍ଷ ଓ ଉପାଧକ୍ଷ ପଦ ଜିତିଛି ବିଜେଡି । କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲା ପରିଷଦ ଉପାଧକ୍ଷ ଭାବେ ସୁଧୀର ମେହେର ଓ କନ୍ଧମାଳ ଜିଲା ଉପାଧକ୍ଷ ଭାବେ ସାଧବାଣୀ ନାୟକ ଓ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଉପାଧକ୍ଷ ଭାବରେ ମାଧବ ମିର୍ଦ୍ଧା ନିର୍ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲା ପରିଷଦ ଉପାଧକ୍ଷ ଭାବେ ଗୋପୀନାଥ ମହାରଣା ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିବାବେଳେ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲା ପରିଷଦ ଉପାଧକ୍ଷ ହୋଇଛନ୍ତି କମଳ ଲାକ୍ରା । ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲା ପରିଷଦ ଉପାଧକ୍ଷ ହୋଇଛନ୍ତି ଝସକେତନ ବଘାରା, ବରଗଡ଼ ଜିଲା ପରିଷଦ ଉପାଧକ୍ଷ ଭାବେ ମୋହନ ଲୁହା, ପୁରୀ ଜିଲାର ଜିଲା ପରିଷଦ ଉପାଧକ୍ଷ ଭାବେ ସ୍ୱାଧୀନ ନାୟକ, ଭଦ୍ରକ ଜିଲା ପରିଷଦ ଉପାଧକ୍ଷ ଭାବେ ବିଜେଡିର ଟୁନିବାଳା ବିଶ୍ୱାଳ, ଢେଙ୍କାନାଳ ଜିଲା ପରିଷଦ ଉପାଧକ୍ଷ ଭାବେ ବିଳାସିନୀ ସେଠୀ, ଦେବଗଡ଼ ଜିଲାରେ ଜିଲା ପରିଷଦ ଉପାଧକ୍ଷ ଭାବେ ବର୍ଷାରାଣୀ ମୁଣ୍ଡା, ବଲାଙ୍ଗୀର ଜିଲା ପରିଷଦ ଉପାଧକ୍ଷ ମିଥିଳା ମାଝି ଓ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲା ପରିଷଦ ଉପାଧକ୍ଷ ହୋଇଛନ୍ତି ଅକ୍ଷୟ ସାହୁ । ସେହିପରି ନବରଙ୍ଗପୁର ଜିଲା ପରିଷଦ ଉପାଧକ୍ଷ ଲିପିକା ବାରୋଇ ହୋଇ ଥିବାବେଳେ ନୂଆପଡ଼ାରେ ଦୀପିକା କୋଶଲ୍ୟା ଦୀପ, କଟକରେ ସୁଭଦ୍ରା ଦାସ ପ୍ରମୁଖ ନିର୍ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ଜିଲା ପରିଷଦ ଉପାଧକ୍ଷ ଭାବେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ବଚନ ସ୍ମାରକୀ ଫୁଟବଲ ପ୍ରତିଯୋଗିତା

ସମ୍ବଲପୁର : ଅଗ୍ରଣୀ କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ମେହେର ଏସୋସିଏସନ ପକ୍ଷରୁ ବଚନ ସ୍ମାରକୀ ଫୁଟବଲ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ସଭାରେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭାପତି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ପ୍ରସାଦ ପ୍ରଧାନ ସଭାପତିତ୍ୱ କରିଥିବା ବେଳେ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ବିରଜା ଶଙ୍କର ହେତା ଉକ୍ତ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବ୍ୟାପକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଷୟରେ ନିଜର ମତ ଓ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧରେ ଉପସଭାପତି ରାଜୀବ ବିଶ୍ୱାସ ଓ କୋଷାଧକ୍ଷ ପଞ୍ଚାନନ ପଶାୟତ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

'ସମ୍ବଳ' ପକ୍ଷରୁ ଶବ ସତ୍କାର

ସମ୍ବଲପୁର: ଇତି ମଧରେ 'ସମ୍ବଳ' ଅନୁଷ୍ଠାନ ପକ୍ଷରୁ ଦୁଇଟି ଅଜଣା ଶବ ସତ୍କାର କରାଯାଇଛି । ବୁର୍ଲା ମେଡ଼ିକାଲ ଫାଣ୍ଡି କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ 'ସମ୍ବଳ' ଅନୁଷ୍ଠାନକୁ ଏହି ଅଜଣା ଶବ ସତ୍କାର ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । ବୁର୍ଲା ଭିମ୍ସାରରେ ଚିକିତ୍ସାଧିନ ଅବସ୍ଥାରେ ଜଣେ ମହିଳା ଓ ଅନ୍ୟଜଣେ ପୁରୁଷ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିବା ପରେ ତାଙ୍କର କେହି ନିଜ ଲୋକ ନ ଆସିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଫ୍ରିଜରରେ ରଖାଯାଇଥିଲା ତଥାପି କେହି ନିଜ ଲୋକ ନ ଆସିବାରୁ ବୁର୍ଲା ମେଡ଼ିକାଲ ଫାଣ୍ଡି ଦ୍ୱାରା ସମ୍ବଳ ପାରିବାରକୁ ଶବ ସତ୍କାର ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଇଥିଲା । ଖବର ପାଇ ରାମଦାସ ପଣ୍ଡା, ସୌରୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ଶମ୍ଭୁ ପଟେଲ ଏବଂ ଶିବ ମଲ୍ଲିକ କମଲିବଜାର ସ୍ଥିତ ରାଜଘାଟ ରେ ଶବ ସତ୍କାର କରିଥିଲେ ।

ଭାଗବତ

ସୁଦାମା ଚରିତ

ସୁଦାମା ପତ୍ନୀଙ୍କୁ କହିଲେ, "ଅଭ୍ୟସ୍ୟାପାୟନଂ କି ଗୃହେ କଲ୍ୟାଣି ଦୀୟତାମ୍ କଲ୍ୟାଣି ! ଖାଲି ହାତରେ ମିତ୍ର ଘରକୁ ଯିବା ଠିକ୍ ହେବ ନାହିଁ । ଘରେ କିଛି ଥିଲେ ଦିଅ, ମିତ୍ରଙ୍କ ପାଇଁ ନେବା ।

ସୁଶୀଳାଙ୍କ ଘରେ ଦାନାଟିଏ ବୋଲି କିଛି ନଥିଲା । ଚତୁରା ସୁଶୀଳା ତତ୍କାଳ ପଡ଼ିଶା ଘରୁ ଚାରିମୁଠା ଖୁଦ ମାଗି ଆଣି ଏକ ଛିଣ୍ଡା ବସ୍ତ୍ରରେ ବାନ୍ଧି ପତିଦେବଙ୍କ ହାତକୁ ବଢ଼ାଇଦେଲେ । କୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ଏହି ମାଗିଆଣିଥିବା ଖୁଦ ଦେବାକୁ ସୁଦାମା ହୁଏତ ସଙ୍କୋଚ କରି ପାରନ୍ତି । ଏହା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସୁଶୀଳା ସୁଦାମାଙ୍କୁ କହିଲେ, "ମିତ୍ରଙ୍କ ପାଖରେ ସଙ୍କୋଚ କରିବ ନାହିଁ । ଏହା ଦେବ ଓ ଭାଉଜ ଏତିକି ଦେଇଛି ବୋଲି କହିବ ।" ଏଥର ସୁଦାମା ଚାଲିଲେ 'କୃଷ୍ଣଦର୍ଶନଂ ମସ୍ୟ କଳଂ ସ୍ୱାଦିତି ଚିନ୍ତୟନ' କୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରିବା କଥା ଚିନ୍ତା କରି କରି । ଦିନେ ରାମ-ଦର୍ଶନ ଆଗ୍ରହରା ଶବରୀର ଦଶା ଏହିଭଳି ହୋଇଥିଲା ।

ସୁଦାମାଙ୍କର ଦ୍ୱାରିକା ଯାତ୍ରା କରୁଥିବା ବେଳର ଦୃଶ୍ୟ ଥିଲା ଅପୂର୍ବ । ସେ ପରିଧାନ କରିଥିଲେ ଏକ ଛିଣ୍ଡା ଧୋତି ହାତରେ ବାଡ଼ି ଖଣ୍ଡେ ଧରିଥିଲେ । ଆଉ ଖୁଦ ପୁଡ଼ିଆଟିକୁ, ଅମୂଲ୍ୟ ରତ୍ନକୁ ଯତ୍ନରେ ଧରିବା ଭଳି ଅତି ଯତ୍ନରେ ଛିଣ୍ଡା ବସ୍ତ୍ରର ପୁଡ଼ିଆଟିକୁ ପାଖରେ ଧରି ରଖିଥିଲେ ।

ସୁଶୀଳା ତ ପତିଙ୍କୁ ଦ୍ୱାରିକା ଯିବାକୁ କହିଦେଲେ, ସୁଦାମା ବି ଘର ଛାଡ଼ି ଚାଲିଗଲେ, ଏହାପରେ ତାଙ୍କ ମନରେ ଚିନ୍ତା ପଶିଗଲା । ପତି ଅନେକ ଦିନ ହେବ ନିରାହାର, ଦୁର୍ବଳ । ଏତେବାଟ ଦ୍ୱାରିକା, କିମିତି ଯାଉଥିବେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବେ ନା ନାହିଁ । ହେଲେ ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ବି ତାଙ୍କ ପାଖରେ କିଛି ନ ଥିଲା । ପିଲାମାନଙ୍କ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ତାଙ୍କୁ ଅସହ୍ୟ ମନେ ହେଉଥିଲା । ସେ ଭଗବାନ ସୂର୍ଯ୍ୟନାରାୟଣଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରି କହିଲେ, ପ୍ରଭୁ ! ମୋ ପତିଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରୁଥିବ ।

ସୁଦାମା ପୌଷମାସ ଶୁକ୍ଳପକ୍ଷ ସପ୍ତମୀ ତିଥିରେ ଘରୁ ବାହାରି ଥିଲେ । ଅତି ଥଣ୍ଡା ସମୟ ଥିଲା । ଭୀଷଣ ଶୀତ ବି ହେଉଥିଲା । ଦେହରେ ଅଙ୍ଗରଖା କୁର୍ତ୍ତା ଚାଦର ଆଦି କିଛି ନଥିଲା । ଶୀତରେ ତାଙ୍କ ଶରୀର କମ୍ପିବାରେ ଲାଗିଥିଲା । ସାତଦିନ ଧରି ନିରାହାର ରହିଥିବା ସୁଦାମାଙ୍କ ଶରୀର ଅତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ସେ ମାତ୍ର ତିନି ଚାରି କିଲୋମିଟର ଚାଲିବା ପରେ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇ ବସିଯାଉଥିଲେ । ଆଉ ଏହି ସମୟରେ ଦୁର୍ବଳ ମନ ବି ଅନ୍ୟ ଚିନ୍ତା କରିପକାଉଥିଲା । ଏତେ କଷ୍ଟ କରି ଯିବି, କାହ୍ନୁଙ୍କ ଦର୍ଶନ ଯଦି ନ ମିଳେ ! ତାହା ହେଲେ ତ ମୋ ଜୀବନ ବ୍ୟର୍ଥ ହୋଇଯିବ ।

ଏଣେ ସୁଦାମା ତାଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଆସୁଥିବା କଥା ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ଜଣା ପଡ଼ିଗଲା । ଏପରି ନିଷ୍ଠାବାନ, ସଦାଚାରୀ, ଅଯାଚକ ତପସ୍ୱୀ ବ୍ରାହ୍ମଣ ପାଦରେ ଚାଲି ଚାଲି ଆସୁଥିବା କଦାପି ଶୋଭନୀୟ ହୋଇ ନ ପାରେ । ଏପରି କଥା ମନେ ମନେ ଭାବି ଦ୍ୱାରିକା ଗରୁଡ଼କୁ ଆଦେଶ ଦେଲେ । କ୍ଳାନ୍ତଶ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଯାଇଥିବା ସୁଦାମା ଅଚେତ ପ୍ରାୟ ମାର୍ଗରେ ଥିବା ବୃକ୍ଷ ଛାୟାରେ ଶୋଇ ପଡ଼ିଥିବା ସମୟରେ ଗରୁଡ଼ ତାଙ୍କୁ ଉଠାଇ ଆକାଶ ମାର୍ଗରେ ଦ୍ୱାରିକାରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦେଲେ । ଦ୍ୱାରିକାର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଜନପଥରେ ସୁଦାମାଙ୍କ ନିଦ୍ରା ଭଙ୍ଗ ହେଲା । ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ ସମୟ ଚାଲିବା ପରେ ସେ ଯେଉଁ ନଗରରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଲୋକଙ୍କୁ ପଚାରି ତାହା ଦ୍ୱାରିକା ବୋଲି ଜାଣିଲେ । ତାଙ୍କ ଘରଠାରୁ ଦ୍ୱାରିକା ସେମିତି ବେଶି କିଛି ଦୂର ନୁହେଁ, ସୁଦାମାଙ୍କ ଏପରି ଧାରଣ ହେଲା । ଏତେ ଶୀଘ୍ର ଦ୍ୱାରିକାରେ ପହଞ୍ଚି ଯିବେ, ସକାଳୁ ବାହାରି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଯେ ଦ୍ୱାରିକାରେ ପହଞ୍ଚିଯାଇ ହେବ ସେ ଧାରଣା କରି ନଥିଲେ ଗରୁଡ଼ ଯେ ତାଙ୍କୁ ଆକାଶମାର୍ଗରେ ନେଇ ଆସିଛନ୍ତି, ସେ ତାହା ଆଦୌ ଜାଣି ନଥିଲେ ।

ଭଗବାନଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଆମେ ଦଶପାଦ ଆଗେଇ ପାରିଲେ ସେ ଶହେ ପାଦ ଆଗେଇ ଆସି ଦର୍ଶନ ଦେଇ ଥାଆନ୍ତି ।

ସୁଦାମା ଅତି ସରଳ ଜୀବ । ସେ ଲୋକଙ୍କୁ ଦ୍ୱାରିକାଧୀଶଙ୍କ ପ୍ରାସାଦର ମାର୍ଗ ପଚାରିଥିଲେ । ସେ ଲୋକଙ୍କୁ ପଚାରୁଥିଲେ, "କହିପାରିବେ କି ଦ୍ୱାରିକାଧୀଶ କହ୍ନେଇଙ୍କ ପ୍ରାସାଦକୁ ଯିବା ପାଇଁ ମାର୍ଗ । ମୁଁ ତାଙ୍କର ମିତ୍ର । ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କ କଥା ଶୁଣି ହସୁଥିଲେ । ରାଜାଧିରାଜ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ପୁଣି ଛିଣ୍ଡା କୋତରା ପରିହିତ ଦୁର୍ବଳ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଭିକ୍ଷୁକର ମିତ୍ର । ଏହା କେବେ ସମ୍ଭବ । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଅନ୍ୟ ନାମ ଯେ ଦୀନବନ୍ଧୁ ଏହା ସେମାନେ ଜାଣି ନଥାନ୍ତି ବୋଧେ ।

ସୁଦାମାଙ୍କର କିନ୍ତୁ ଲୋକଙ୍କ ହସ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ନଥିଲା । ସେ ତ ତାଙ୍କର ବାହ୍ୟଚକ୍ଷୁ, ଅନ୍ତଚକ୍ଷୁ, ଉଭୟରେ ଦ୍ୱାରିକାଧୀଶ କାହ୍ନୁଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରୁଥିଲେ । ବାଜିଥିଲା କେବଳ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଦର୍ଶନ । ସେ ଲୋକଙ୍କୁ ପଚାରି ପଚାରି ଭଗବାନଙ୍କ ପ୍ରାସାଦର ଦ୍ୱାରଦେଶରେ ପହଞ୍ଚିଗଲେ । ସରକାରୀ ଆଦକା ଜାଏଦା ଅବା ତାଙ୍କୁ କ'ଣ ଜଣା । ସେ ସିଧା ସିଧା ପାହାଚ ଚଢ଼ି ସିଂହଦ୍ୱାର ବାଟେ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିଲେ । ଜଣେ କେହି ଭିକାରି ପ୍ରବେଶ କରୁଛି, ଏପରି ଭାବି ଦ୍ୱାରପାଳ ତାଙ୍କୁ ଅଟକାଇଲା ଏବଂ କହିଲା, "ତୁମେ ଯାହା ଚାହୁଁଛ, ଆମକୁ କୁହ, ଆମେ ତୁମକୁ ଦେବୁ । ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ ନିଷେଧ ।

ସୁଦାମା ବିନୟର ସହିତ କହିଲେ, "ମୁଁ ଦ୍ୱାରିକାଧୀଶଙ୍କୁ କିଛି ମାଗିବାକୁ ଆସିନାହିଁ । ତାଙ୍କୁ ଭେଟିବାକୁ ଆସିଛି । ମୁଁ ତାଙ୍କର ମିତ୍ର ।

ଭକ୍ତର ପ୍ରେମକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରେମ କୁହାଯାଏ । ବିଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରେମ କେବଳ ଦେଇଥାଏ, ସେ ଭଗବାନଙ୍କଠାରୁ କିଛି ହେଲେ ପାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରି ନଥାଏ ।

ସୁଦାମାଙ୍କ ସରଳ କଥା ଶୁଣି ଦ୍ୱାରପାଳ ହସିଲା । 'ଏପରି ଭିକମଗା ପୁଣି ଦ୍ୱାରିକାଧୀଶଙ୍କ ମିତ୍ର ବୋଲି କହୁଛି' ଏପରି କଥାରେ ହିଁ ତାକୁ ହସ ମାଡ଼ିଲା । ସେ ହସୁଥିବା ଦେଖି ସୁଦାମା ତାଙ୍କୁ ପୂର୍ବଭଳି ସରଳ ଭାବର ସହିତ କହିଲେ, " ଆପଣ କୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ଯାଇ କୁହନ୍ତୁ, ତାଙ୍କୁ ଭେଟିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କର ପୁରାତନ ମିତ୍ର ସୁଦାମା ଆସିଛି ।"

କୃଷ୍ଣଙ୍କ ମହଲ । ପ୍ରସ୍ତ ପ୍ରସ୍ତ ଗୃହ । ଅନେକ ଦ୍ୱାର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦ୍ୱାରରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦ୍ୱାରପାଳ । ପ୍ରଥମ ଦ୍ୱାରୀ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦ୍ୱାରୀକୁ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଦ୍ୱାରୀ ତୃତୀୟ ଦ୍ୱାରୀକୁ ସୁଦାମାଙ୍କ ବାର୍ତ୍ତା ଶୁଣାଇ ଶୁଣାଇ ଶେଷ ଦ୍ୱାରୀର ମୁହଁରୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ବାର୍ତ୍ତା ପାଇଲେ । ସେବକ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରିବା ପରେ ଯୋଡ଼ହସ୍ତରେ ନିବେଦନ କଲା, "ପ୍ରଭୁ ! ସିଂହଦ୍ୱାର ନିକଟକୁ ଜଣେ ଭିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଆସିଛନ୍ତି । ସେ ଅତି ଦୁର୍ବଳ ଦେଖା ଯାଉଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଆଖି ପଶିଯାଇଛି । ଅସ୍ଥିକଙ୍କାଳସାର ଦେଖା ଯାଉଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମୁଖମଣ୍ଡଳରୁ ଦିବ୍ୟ ତେଜ ବିକୀରଣ ହେଉଛି । ସେ ଆମଠାରୁ କିଛି ଗ୍ରହଣ କରୁନାହାନ୍ତି । ସେ ତାଙ୍କ ନାମ ସୁଦାମା ବୋଲି କହୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ ଭେଟିବା ପାଇଁ ଠିଆ ରହିଛନ୍ତି ।"

'ସୁଦାମା' ଏପରି ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା କ୍ଷଣି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ତତ୍କାଳ ବସିବା ସ୍ଥାନରୁ ଉଠିପଡ଼ି ସିଂହଦ୍ୱାର ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ିବାରେ ଲାଗିଲେ ।

ଏହି ସମୟରେ ସୁଦାମା ସିଂହଦ୍ୱାର ପାଖରେ ଅପେକ୍ଷା କରୁଥିବା ସମୟରେ ମନେ ମନେ ଭାବୁଥିଲେ, 'ମୁଁ ଅଯାଚକ ବ୍ରତ କରିଥିଲି । କାହାରି ଦ୍ୱାରକୁ ନ ଯିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରିଥିଲି । ମୋର ଏହା ଥିଲା ଅସ୍ତିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭିମାନ । ସୁଶୀଳା ମୋର ଏହି ଅଭିମାନ ଆଜି ଦୂର କରିଦେଇଛି ।" ଅଭିମାନ ସରଳକୁ ଜଟିଳ କରିଦିଏ ।

ସୁଦାମା ଜୀର୍ଣ୍ଣଶୀର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଉଥିଲେ, ତାଙ୍କର ବସ୍ତ୍ର ଥିଲା ଛିଣ୍ଡା କୋତରା । ହେଲେ ତାଙ୍କର ହୃଦୟ ଥିଲା ପବିତ୍ର, ସ୍ୱଚ୍ଛ ଓ ନିର୍ମଳ । ଜୀର୍ଣ୍ଣଶୀର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରରୁ ଅପୂର୍ବ ବ୍ରହ୍ମତେଜ ବିକୀରଣ ହେଉଥିଲା ।

ଭଗବାନ ମାନବଙ୍କର ଶରୀର ଅଥବା ବସ୍ତ୍ରାଭୂଷଣ ଦେଖନ୍ତି ନାହିଁ, ହୃଦୟ ଦେଖନ୍ତି । ଜୀବ ଯଦି ନିଜର ଜୀବତ୍ୱ, ଅହଂତ୍ୱ ଭୁଲି ଯାଏ, ଈଶ୍ୱର ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ଈଶ୍ୱରତ୍ୱ ଆଡ଼େଇ ନିଅନ୍ତି ।

ଭଗବାନ 'ସୁଦାମା, ସୁଦାମା' ଡାକ ଛାଡ଼ି ଛାଡ଼ି ଦ୍ୱାର ଦେଶ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ିବାରେ ଲାଗିଲେ । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ରାଣୀମାନେ ଏହି ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଗଲେ । ଆଜି ସୁଦ୍ଧା କେତେ ନା କେତେ ଲୋକ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ଭେଟିବା ପାଇଁ ଆସିଛନ୍ତି, ହେଲେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଏପରି ବିହ୍ୱଳ ହେବା ତ କେବେ ଦେଖି ନାହାନ୍ତି । ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ସହସା ପରିତ୍ୟାଗ କରି କୃଷ୍ଣ ଦୌଡ଼ିଥିଲେ ସୁଦାମାଙ୍କ ଆଡ଼କୁ । ଭାଗବତକାର ବ୍ୟାସଦେବଙ୍କ ରଚନାକୁ ଭଗବାନ ଶୁକଦେବ ତାଙ୍କ ଭାଷାରେ ଏହି ଦୃଶ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି ।

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ତତ୍କାଳ ସୁଦାମାଙ୍କୁ ଭିଡ଼ି ଆଣି କୁଣ୍ଢାଇ ପକାଇଲେ । ଧୂଳି ଧୂସରିତ, ଛିନ୍ନ ତଥା ଜୀର୍ଣ୍ଣଶୀର୍ଣ୍ଣ ବସ୍ତ୍ର ପରିହିତ ଦରିଦ୍ର ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କୁ ସେତେବେଳେ ପୀତାମ୍ବର ତଥା କୌସ୍ତୁଭ ଆଭୂଷିତ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର କୁଣ୍ଢାଇବାରେ ଆଦୌ ସଙ୍କୋଚ କରି ନ ଥିଲେ । ବନ୍ଧୁପ୍ରେମର କୌଣସି ନିୟମ ନ ଥାଏ । ବଡ଼ପଣ, ଭେଦଭାବ, ସଙ୍କୋଚ ଟିକିଏ ବୋଲି ନଥାଏ । - ଶୁକଦେବ ଏହି ମିଳନ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ବେଳେ ନିଶ୍ଚୟ ସମାଧି ହୋଇ ଯାଇଥିବେ ।

ମିତ୍ର ସୁଦାମାଙ୍କର ଏପରି ଦଶା ଦେଖି ଭଗବାନଙ୍କୁ ବହୁତ ଦୁଃଖ ଲାଗିଲା । 'ମିତ୍ରଙ୍କୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ମୁଁ ବହୁ ଆଗରୁ ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଯିବା ଉଚିତ ଥିଲା ।' ଏପରି କ'ଣ କ'ଣ ଭାବନା କରି ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କହିଲେ, "ଭାଇ । ତୁମେ ଆସି ଭାରି ଭଲ କରିଛ ।'

ଏପରି କଥା ଶୁଣୁଥିବାବେଳେ ପ୍ରେମାଶ୍ରୁ ଝରାଉଥିବା ସୁଦାମା ମନେ ମନେ ଭାବୁଥିଲେ, " ବୈଭବ ଲାଭ ପରେ ବି ମୋ ମିତ୍ର ମୋତେ ଭୁଲି ନାହିଁ ।" ସମ୍ପତ୍ତି ନିଶାରେ ନିଜର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଭୁଲି ଯିବା ଲୋକକୁ କେବେ କ'ଣ ଈଶ୍ୱର କୁହାଯାଇ ପାରେ ।

ସୁଦାମାଙ୍କୁ କୁଣ୍ଢାଇ ଧରି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ତାଙ୍କୁ ଅନ୍ତଃପୁରକୁ ନେଇଗଲେ । ରୁକ୍ମିଣୀ ପଦ ଧୌତ ନିମନ୍ତେ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ପାତ୍ରରେ ସୁବାସିତ ଜଳ ଆଣୁଥିବା ବେଳେ ଭଗବାନ୍ ତାଙ୍କର ପ୍ରେମାଶ୍ରୁ ଜଳରେ ସୁଦାମାଙ୍କ ପଦଧୌତ କରିଦେଇଥିଲେ ।

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସୁଦାମାଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚାସନରେ ବସାଇ, ନିଜେ ତଳେ ବସି, ତାଙ୍କ ପାଦ ଧୋଇବାରେ ଲାଗିଲେ । ତପସ୍ୱୀ ବ୍ରାହ୍ମଣ ପାଦରେ ପାଥୋଇ ତ ପିନ୍ଧି ନ ଥିଲେ, ପାଦରେ ଅରଣ୍ୟ ପଥରେ ଆସୁଥିବା ବେଳେ ଛୋଟ ଛୋଟ କଣ୍ଟା ପଶିଯାଇଥିଲା । ଧୂଳି ଧୂସରିତ ସୁଦାମାଙ୍କ ପାଦକୁ କୋଳରେ ରଖି ଭଗବାନ ଧୀରେ ଧୀରେ କଣ୍ଟାଗୁଡ଼ିକ ବାହାର କରୁଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ କଣ୍ଟା ପାଦରେ ପଶି ଯାଇଥିଲା । ଯେତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ବି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସେହି କଣ୍ଟାକୁ ବାହାର କରିପାରିଲେ ନାହିଁ । ସେ ତେଣୁ ରୁକ୍ମିଣୀଙ୍କ ଛୁଞ୍ଚି ଆଣିଦେବାକୁ କହିଲେ । ଦ୍ୱାରିକାଧୀଶଙ୍କ ଗୃହରେ ପାଟରାଣୀ ଛୁଞ୍ଚିଟିଏ ଅବା ପାଆନ୍ତେ କେତେ ସହଜରେ । ଛୁଞ୍ଚି ଆଣିବାରେ ବିଳମ୍ବ ହେଉଥିବା ଦେଖି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଦାନ୍ତ ଲଗାଇ କଣ୍ଟା ବାହାର କରିବାରେ ଲାଗିଲେ । ସୁଦାମା ଅତୀବ ସଙ୍କୋଚରେ ପାଟି କରି ଉଠିଲେ ।

"ପ୍ରଭୁ ! ପ୍ରଭୁ ! ଆପଣ ଇଏ କ'ଣ କରୁଛନ୍ତି । ରାଣୀମାନେ ଦେଖିଲେ କ'ଣ କହିବେ ? ରାଜାଧିରାଜ ହୋଇ ଏପରି କଣ୍ଟା ବାହାର କରିବା ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଉନି (ଆଚ୍ଛା, କହିଲେ ଦେଖି ଭକ୍ତ ବଡ଼ ନା ଭଗବାନ ।

କୃଷ୍ଣ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କହିଲେ, "ଆରେ ତୁମେ ଏମିତି କ'ଣ କହୁଛ । ମୁଁ ପରା ତୁମ ସେବକ । କହ୍ନେଇ ସମ୍ପତ୍ତିବାନ୍ ହୋଇଛି ସତ, ହେଲେ ସେ ବିବେକଭ୍ରଷ୍ଟ ହୋଇନାହିଁ ।

ଆଜି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଭୁଲିଯାଇଛନ୍ତି ଯେ ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଭଗବାନ୍, ପରମାତ୍ମା, ରାଜାଧାରାଜ, ଦ୍ୱାରିକା । ସେ କଣ୍ଟାଟି ବାହାର କରିଦେଲେ । ସୁଦାମା ଗରିବ ଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ସେ ଥିଲେ ନିଷ୍ପାପ, ପବିତ୍ର । ତେଣୁ ଭଗବାନ ତାଙ୍କୁ ଏହିପରି ସେବା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ।

ଦରିଦ୍ର ହେବା ଅପରାଧ ନୁହେଁ; କିନ୍ତୁ ଦରିଦ୍ରତାରେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଭୁଲିଯିବା ହେଉଛି ଅପରାଧ ।

ସୁଦାମାଙ୍କୁ ପାଖରେ ବସାଇ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସୁଖଦୁଃଖ ହେବାରେ ଲାଗିଲେ । ଦୁଇ ବାଲ୍ୟ ସହପାଠୀ । ଜଣେ ରାଜା ତ ଆଉ ଜଣେ ଫକୀର । ଅନେକ ଦିନ ବ୍ୟବଧାନ ପରେ ଦେଖା ସାକ୍ଷାତ । ତେଣୁ ଆନ୍ତରିକ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବାରେ ଲାଗିଲେ ।

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କହିଲେ, "ସାଙ୍ଗ ! ଆସିବା ବେଳେ ବାଟରେ ତୁମକୁ ବହୁତ କଷ୍ଟ ହୋଇଥିବ ତ ! ସତ କହୁଛି ସାଙ୍ଗ ! ମୁଁ ଏହି ସାଂସାରିକ କାମଧନ୍ଦାରେ ଉବୁଟୁବୁ ହୋଇ ଗଲିଣି । ଆମ ଗୁରୁକୁଳରେ ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ଥିଲା ଆଉ ତାହା କାହିଁ । ଆମ ଗୁରୁମାତା ସତରେ କେଡ଼େ ଭଲ ଥିଲେ । ବେଳେ ବେଳେ ଆମର କେତେ ଆନନ୍ଦମୟ ଘଟଣା ମନେପଡ଼ିଲେ ଖୁବ୍ ଭଲ ଲାଗେ ।

ୟୁକ୍ରେନ ଯୁଦ୍ଧରେ ନିହତ ସାମ୍ବାଦିକ

ଡକ୍ଟର ପ୍ରଦୀପ ମହାପାତ୍ର
ପ୍ରାକ୍ତନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ସାମ୍ବାଦିକତା ବିଭାଗ
ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

ୟୁକ୍ରେନ ଯୁଦ୍ଧ ଆରମ୍ଭର ପ୍ରଥମ ତିନି ସପ୍ତାହରେ ଚାରିଜଣ ସାମ୍ବାଦିକ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ଆମେରେକୀୟ ଓ ଜଣେ ବ୍ରିଟିଶ ନାଗରିକ ସାଙ୍ଗକୁ ଦୁଇ ଜଣ ୟୁକ୍ରେନବାସୀ । ସମସ୍ତେ ଟେଲିଭିଜନ ମଞ୍ଚର ସାମ୍ବାଦିକ । ଆମେରିକାର ବ୍ରେଣ୍ଟ ରେନାର୍ଡ ଖ୍ୟାତନାମା 'ଟାଇମ' ପତ୍ରିକାର ସହଯୋଗୀ ମଞ୍ଚ ନିମନ୍ତେ ଶରଣାର୍ଥୀ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ ଡକ୍ୟୁମେଣ୍ଟରୀ ନିମନ୍ତେ ଚିତ୍ରତୋଳନ କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସାମ୍ବାଦିକ ପିଅର ଜାକରଜୁସ୍କି 'ଫକ୍ସ ନିଉଜ'ର କ୍ୟାମରା ଅପରେଟର । ୟୁକ୍ରେନ ଟେଲିଭିଜନ ଚ୍ୟାନେଲ 'ଲାଇଭ'ର କ୍ୟାମରା ଅପରେଟର ୟାରହାନୀ ସାକୁନ ଏବଂ 'ଫକ୍ସ ନିଉସ' ଭିଡ଼ିଓ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରୁଥିବା ୟୁକ୍ରେନ ଫ୍ରିଲେନ୍ସର ଶାଶା ଯଥାକ୍ରମେ ତୃତୀୟ ଓ ଚତୁର୍ଥ ନିହତ ସାମ୍ବାଦିକ ।

ଯୁଦ୍ଧକ୍ଷେତ୍ରରେ ସାମ୍ବାଦିକତା ବୃତ୍ତିରେ ନିୟୋଜିତ ରହିବା ବିପଦ ସଂକୁଳ । ଟେଲିଭିଜନ ଓ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ମଞ୍ଚ ନିମନ୍ତେ ଯୁଦ୍ଧର ଚିତ୍ରତୋଳନ ଲାଗି କ୍ୟାମରା ଅପରେଟର ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଭାବେ ଉପଦ୍ରୁତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଗୁଳିଗୋଳା ବର୍ଷଣର ଜୀବନ୍ତ ଚିତ୍ରତୋଳନ ଲୋଭ ସମ୍ବରଣ ନକରିପାରି ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ କ୍ୟାମରା ଅପରେଟରମାନେ ସୁରକ୍ଷା ବଳୟ ବାହାରକୁ ଚାଲି ଯାଇଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣରେ ଟେଲିଭିଜନ ସମ୍ବାଦଦାତା ଓ ମୁଦ୍ରଣ ମଞ୍ଚର ସାମ୍ବାଦିକମାନେ ଯୁଦ୍ଧକ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଦ୍ଧାରକାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହେବା ବେଳକୁ ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀଙ୍କ ଗହଣରେ ପହଞ୍ଚିଥାନ୍ତି । ତେବେ କ୍ଷୟକ୍ଷତିର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତଦନ୍ତ ଓ ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ସହ ସାକ୍ଷାତକାର ଅବସରରେ ମଧ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ଥିତି ସାମ୍ନା କରିବା ଭୟ ରହିଥାଏ । ୟୁକ୍ରେନ ଯୁଦ୍ଧର ପ୍ରଥମ ତିନି ସପ୍ତାହରେ ମୃତାହତ ଚାରିଜଣ କାର୍ଯ୍ୟରତ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ବୋମାମାଡ଼ରେ ଏବଂ ତିନି ଜଣ ମଟରଗାଡ଼ିରେ ଯାତ୍ରା କରୁଥିବା ସମୟରେ ଗୁଳିଗୋଳାର ଶିକାର ହୋଇଥିଲେ ।

ବ୍ରେଣ୍ଟ ରେନାର୍ଡ ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୩ ତାରିଖଦିନ ୟୁକ୍ରେନ ରାଜଧାନୀ ଛାଡ଼ି ପୋଲାଣ୍ଡ ପଳାୟନ କରୁଥିବା ଶରଣାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଭେଟି ଚିତ୍ରତୋଳନ କରୁଥିଲେ । ସେ ଟାଇମ ଷ୍ଟୁଡ଼ିଓ ସହ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଶରଣାର୍ଥୀ ସମସ୍ୟା ସଂପର୍କରେ ଏକ ଡ଼କ୍ୟୁମେଣ୍ଟରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନିମନ୍ତେ ସହବନ୍ଧିତ ଥିଲେ । ସାଥିରେ ଜନ ଆରଡ଼େନଡ଼ୋ ନାମକ ଅନ୍ୟଜଣେ ଆମେରେକୀୟ ସାମ୍ବାଦିକ ମଧ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଦିହେଁ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା ହାର୍ଭାଡ଼ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ସାମ୍ବାଦିକତା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରେ ନେଇମାନ ଫେଲୋରୂପେ ୨୦୧୯ରେ ଗବେଷଣା କରୁଥିଲେ । ୟୁକ୍ରେନ ରାଜଧାନୀ କିଭର ସହରତଳି ଅଞ୍ଚଳରେ ସେମାନଙ୍କ ମଟରଗାଡ଼ି ଉପରକୁ ଅଚାନକ ଗୁଳିମାଡ଼ ହେଲା । ବ୍ରେଣ୍ଟ ଓ ଜନ ଉଭୟଙ୍କ ଶିକାର ହେଲେ । ବ୍ରେଣ୍ଟଙ୍କ ଗଳାରେ ଓ ଜନଙ୍କ ପିଠି ପଟେ ଗୁଳି ବିଦ୍ଧ ହେବା ହେତୁ ବ୍ରେଣ୍ଟ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ହିଁ ପ୍ରାଣ ହରାଇଲେ । ଜନଙ୍କୁ ୟୁକ୍ରେନର ହସପିଟାଲରେ ତୁରନ୍ତ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରାଯାଇ ଗୁଳି ବାହାର କରାଯାଇଥିଲା । ବ୍ରେଣ୍ଟ ୟୁକ୍ରେନ ଯୁଦ୍ଧରେ ନିହତ ପ୍ରଥମ ଆମେରିକୀୟ ସାମ୍ବାଦିକ । ସେ ଜଣେ ଡକ୍ୟୁମେଣ୍ଟରୀ ଫିଲ୍ମ ନିର୍ମାତା । ନିଜ ଭାଇ କାର୍ଗ ରେନାର୍ଡ଼ଙ୍କ ସହ ସେ 'ରେନାର୍ଡ ବ୍ରଦର୍ସ' କମ୍ପାନୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କରି ୱେବସାଇଟରେ କେତେକ ପ୍ରମୁଖ ଡ଼କ୍ୟୁମେଣ୍ଟରୀର ଝଲକ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଇରାକ ଓ ଆଫଗାନସ୍ତାନ ଯୁଦ୍ଧରେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା ସେନାବାହିନୀର ଅଂଶଗ୍ରହଣ କଥାବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ ପ୍ରାମାଣିକ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ମାଣ ତାଙ୍କରି ବିଶେଷତ୍ୱ । ଟେଲିଭିଜନ ଚ୍ୟାନେଲ ନିମନ୍ତେ ୨୦୦୩ରେ ଇରାକ ଯୁଦ୍ଧ ଲାଗି ଆମେରିକାର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ରାଜ୍ୟ ଆରକାନସାସର ଦଳେ ସୈନିକଙ୍କ ଇରାକ ଯାତ୍ରାର ଧାରାବିବରଣୀ ଆଧାରରେ 'ଅଫ-ଟୁ-ୱାର' ନାମକ ଦଶ ଅଧ୍ୟାୟର ଡ଼କ୍ୟୁମେଣ୍ଟରୀ ନିର୍ମାଣ କରିଥିଲେ ।

ହାଇତିରେ ଜାନୁୟାରୀ ୨୦୧୦ରେ ଭୂମିକମ୍ପରେ ଲକ୍ଷେ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରାଣହାନୀ ଘଟିବା ଠିକ ପୂର୍ବରୁ ସେଠି କୋଇଲା ପ୍ରସ୍ତୁତି ନିମନ୍ତେ କିପରି ସ୍ଥାନୀୟ ନାଗରିକ ୯୭ ପ୍ରତିଶତ ଜଙ୍ଗଲ କ୍ଷୟ କରିସାରିଥିଲେ ଏବଂ ତତ୍ ଜନିତ ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ବିପାକର ଶିକାର ହେଉଥିଲେ, ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରି 'ନ୍ୟୁୟର୍କ ଟାଇମ୍ସ' ନିମନ୍ତେ ଡ଼କ୍ୟୁମେଣ୍ଟାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ । ଆମେରିକାରେ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଯୁବ ସମ୍ପ୍ରଦାୟଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ଟେଲିଭିଜନ ଚ୍ୟାନେଲ 'ଏଚବିଓ' ନିମନ୍ତେ 'ଡ଼୍ରୋପ-ସିକ-ଲଭ' ନାମକ ଡକ୍ୟୁମେଣ୍ଟରୀ ଏବଂ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚ 'ଭାଇସ ନିଉସ' ନିମନ୍ତେ ୨୦୧୬ରେ ସମାଜର ସର୍ବନିମ୍ନ ବର୍ଗର ପାରିବାରିକ ଜୀବନ ଆଧାରିତ 'ସେଲଟର' ରେନାର୍ଡ଼ ବ୍ରଦର୍ସଙ୍କ ଅନ୍ୟ ଦୁଇଗୋଟି ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ କୃତୀ ।

'ଅଫ-ଟୁ-ୱାର' ନିର୍ମାଣରେ ରେନାର୍ଡ଼ ବ୍ରଦର୍ସ ସେନାବାହିନୀକୁ ଆରକାନସାସରୁ ଇରାକକୁ ନ୍ୟାସନାଲ ଗାର୍ଡ ସେନାବାହିନୀ ଗହଣରେ ଯାତ୍ରା କରି ଦୀର୍ଘ ସମୟ ସେନା ଛାଉଣୀରେ ବିତାଇଥିଲେ । ଟେଲିଭିଜନ ଇତିହାସରେ ଏହା ପ୍ରଥମ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ସେହିପରି 'ଡ଼୍ରୋପ-ସିକ-ଲଭ' ନିମନ୍ତେ ରେନାର୍ଡ଼ ବ୍ରଦର୍ସ ମେଟ ଓ ଟ୍ରେସି ଏବଂ ସବାଷ୍ଟିନ ଓ ମିଚେ଼ଲ ନାମକ ଦୁଇଗୋଟି ନିଶାଖୋର ପରିବାରଙ୍କୁ ୧୮ ମାସ କାଳ ଅନୁଧାବନ କରି ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କରିଥିଲେ । ୟୁକ୍ରେନରେ ଶେଷ ସାମ୍ବାଦିକତା କାଳରେ ବ୍ରେଣ୍ଟ ଶରଣାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ସାକ୍ଷାତକାର ଗ୍ରହଣ କରି କେତେକଙ୍କୁ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିଲେ । ତାଙ୍କରି ଆଶାଥିଲା ଶରଣାର୍ଥୀମାନେ ସାମ୍ନା କରୁଥିବା ପ୍ରତିକୂଳ ଅବସ୍ଥାର ଚିତ୍ର ଉତ୍ତୋଳନ କରି ତାଙ୍କ ନିକଟକୁ ପଠାଇ ପାରିବେ । ଫଳରେ ଡ଼କ୍ୟୁମେଣ୍ଟରୀ ପାଇଁ ଅଧିକ ଜୀବନ୍ତ ଫୁଟେଜ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇପାରିବ ।

ବ୍ରେଣ୍ଟଙ୍କ ପୂର୍ବରୁ ଯୁଦ୍ଧର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ କିଭ ଟେଲିଭିଜନ ଟାୱାର ଉପରେ ବୋମାବର୍ଷଣ କାଳରେ ୟୁକ୍ରେନ ନାଗରିକ ୟାରହାନୀ ସାକୁନ ନାମକ ୪୯ ବର୍ଷୀୟ ପ୍ରଥମ ସାମ୍ବାଦିକ ଭାବେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିଲେ । ସେ ୟୁକ୍ରେନର ଟେଲିଭିଜନ ଚ୍ୟାନେଲ 'ଲାଇଭ'ର କ୍ୟାମେରା ଅପରେଟର ତଥା ସ୍ପାନିସ ଚ୍ୟାନେଲ 'ଇଏଫଇ'ର ସଂବାଦଦାତା ରୂପେ ଅବସ୍ଥାପିତ ଥିଲେ । ବ୍ରେଣ୍ଟଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୪ ତାରିଖରେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର 'ଫକ୍ସ ନିଉସ'ର ୫୫ ବର୍ଷୀୟ କ୍ୟାମରା ଅପରେଟର ଏବଂ ତାଙ୍କ ସହଯୋଗୀ ୨୪ ବର୍ଷୀୟା ମହିଳା ଫ୍ରି-ଲେନସର ଶାଶା ଯାତ୍ରା କରୁଥିବା ବେଳେ ମଟରଗାଡ଼ି ନିଆହୁଳାର ଶିକାର ହେବାରୁ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିଥିଲେ । ପିଅର ଜାକରଜୁସ୍କି ଲଣ୍ଡନବାସୀ ଆୟରଲ୍ୟାଣ୍ଡ ନାଗରିକ । ତାଙ୍କରି ଇରାକ, ଆଫଗାନସ୍ତାନ ଓ ସିରିଆରେ ଯୁଦ୍ଧ ସାମ୍ବାଦିକତା ଅଭିଜ୍ଞତା ରହିଥିଲା । କିଭ ସହରତଳି ଏକ ଗ୍ରାମରେ ଘଟିଥିବା ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣାରେ 'ଫକ୍ସ ନିଉସ'ର ସାମ୍ବାଦିକ ବେଞ୍ଜାମିନ ହାଲ ମଧ ଆହତ ହୋଇ ଚିକିତ୍ସିତ ହୋଇଥିଲେ ।

ଯୁଦ୍ଧର ବିଭତ୍ସ ରୂପ ଗଣମାଧ୍ୟମ ପ୍ରତିନିଧିମାନେ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ପ୍ରଚାର କରୁଥିବା ହେତୁ ସାମ୍ବାଦିକମାନଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟବଦ୍ଧ 'ଟାରଗେଟେଡ଼' ଆକ୍ରମଣ କରାଯାଉଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏହାକୁ ଖଣ୍ଡନ କରିଥାନ୍ତି । ଉଦାହରଣରେ ପୂର୍ବ ଯୁଦ୍ଧମାନଙ୍କରେ ଆମେରିକାର ସେନାବାହିନୀ ପକ୍ଷରୁ ଗୁଳିଚାଳନାରେ ମଧ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ସାମ୍ବାଦିକ ମୃତାହତ ହୋଇଥିବା ଅଭିଜ୍ଞତା ରହିଥିବା ଦର୍ଶାଯାଇଥାଏ । ଯୁଦ୍ଧକ୍ଷେତ୍ରରେ ସାମ୍ବାଦିକମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ହେଲମେଟ ଓ ବୁଲେଟପୃଫ ଜ୍ୟାକେଟ ପରିଧାନ ନିମନ୍ତେ ଜର୍ମାନର ବର୍ଲିନ-ଭିତ୍ତିକ 'ରିପୋଟିଂ ଅନ ଇଷ୍ଟର୍ଣ୍ଣ ୟୁରୋପ' ଓ ସୁଇଡ଼େନର 'ବୋନିଆର' ଇତ୍ୟାଦି ସଂସ୍ଥାର ଉଦ୍ୟମରେ ସାଜସରଞ୍ଜାମ ବିତରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଫ୍ରାନ୍ସର 'ରିପୋର୍ଟସ ଉଇଥ ଆଉଟ ବୋର୍ଡରର୍ସ' ପକ୍ଷରୁ ୟୁକ୍ରେନର ପଶ୍ଚିମାଞ୍ଚଳର ଲଭିବ ସହରରେ ଏକ 'ପ୍ରେସ ଫ୍ରିଡମ ସେଣ୍ଟର' ମଧ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା । ଯୁଦ୍ଧକ୍ଷେତ୍ରରେ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଉଦ୍ୟମ ପ୍ରାଥମିକତା ଦାବି କରେ ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ପାଞ୍ଚ—ସାତ ବର୍ଷ ବୟସରେ ହିଁ ବିଦ୍ୟାରେ ପ୍ରବୀଣତା ହାସଲ କରିଥିଲେ । ଜ୍ଞାନପ୍ରାପ୍ତି ପରେ ତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବୈରାଗ୍ୟର ଭାବ ଜାଗ୍ରତ ହେଲା । ଏଣୁ ସନ୍ନ୍ୟାସ ନେବା ପାଇଁ ସେ ନିଜ ମା'ଙ୍କ ଠାରୁ ଆଜ୍ଞା ମାଗିଲେ । ପତିଙ୍କର ଅସମୟରେ ସ୍ୱର୍ଗବାସ ହୋଇଯିବା ଓ ପୁତ୍ର ଶଙ୍କର ହିଁ ଏକମାତ୍ର ଆଶ୍ରା ଦେଖୁ ମା' ପୁତ୍ରକୁ ଏହି ତ୍ୟାଗ ପାଇଁ ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପେ ମନା କରିଦେଲେ । ଏଣେ ଶଙ୍କର ମଧ ନିଜ ମା'ଙ୍କର କଷ୍ଟକୁ ଦେଖି ସନ୍ୟାସ ନେବାକୁ ଚାହୁଁ ନ ଥିଲେ । ଶଙ୍କରଙ୍କର ଏହି ଅନୁରୋଧ କଥାକୁ କିଛି ଦିନ ବିତିଗଲା । ଦିନେ ମା'ଙ୍କ ସହିତ ସେ ନଦୀରେ ସ୍ନାନ କରିବାକୁ ଗଲେ । ସ୍ନାନ କରିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ କୁମ୍ଭୀର ଶଙ୍କରଙ୍କୁ ଧରିନେଲା । ପୁତ୍ର ଉପରେ ପ୍ରାଣର ସଙ୍କଟ ଆସିବା ଦେଖୁ ମା'ଙ୍କର ବୁଦ୍ଧି ହଜିଗଲା । ସେ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ଡାକ ଛାଡ଼ିଲେ । ଶଙ୍କର ମା'ଙ୍କୁ ନିବେଦନ କଲେ- 'ମା' ! ଯଦି ଆପଣ ମୋତେ ସନ୍ୟାସ ନେବାର ଆଜ୍ଞା ଦେବେ, ତାହେଲେ ସମ୍ଭବତଃ ଏଇ କୁମ୍ଭୀର ମୋତେ ଛାଡ଼ିଦେବ ।'' କିଂକର୍ତ୍ତବ୍ୟବିମୂଢ଼ ମା' କିଛି କହିଲେ ନାହିଁ । ଶଙ୍କର ପୁଣି ନିବେଦନ କଲେ- ଦେଖ ମା, କୁମ୍ଭୀର ତ ମୋତେ ଖାଇଯିବ ନିଶ୍ଚୟ, ସେବା ତ ମୁଁ କରି ପାରିବି ନାହିଁ । ଏମିତିରେ ଆପଣ ମୋତେ ଶିବଙ୍କୁ ଦାନ କରିଦେବା ଉତ୍ତମ ହେବ । ନ ବଞ୍ଚିଲେ ବି ଶିବଙ୍କୁ ଦାନ ଦେବାର ପୁଣ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ ମିଳିବ ଏବଂ ଏହା ମଧ ହୋଇପାରେ ଯେ ଶିବଙ୍କର ସ୍ୱତ୍ୱ ମାନି କୁମ୍ଭୀର ମୋତେ ଛାଡ଼ିଦେବ । ମା' ତୁରନ୍ତ ଆଜ୍ଞା ଦେଇଦେଲେ ଏବଂ ମାୟାରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ କୁମ୍ଭୀର ଶଙ୍କରଙ୍କୁ ଛାଡ଼ିଦେଲା । ଏହିପରି ମା'ଙ୍କ ଠାରୁ ସହର୍ଷ ଅନୁମତି ନେଇ ଶଙ୍କର ଆଠ ବର୍ଷ ବୟସରେ ହିଁ ଘରୁ ବାହାରି ଗଲେ । ଯିବା ସମୟରେ ମା' କହିଲେ— ପୁଅ ! ତୁମେ ଯାଅ, କିନ୍ତୁ ସମ୍ଭବ ହେଲେ ମୋର ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ତୁମେ ମୋ ପାଖରେ ହିଁ ରହିବ । ତୁମେ ହିଁ ମୋର ଅନ୍ତିମ ସଂସ୍କାର କରିବ । ମାତୃଭକ୍ତ ଶଙ୍କର ମା'ଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ସନ୍ନ୍ୟାସର ନିୟମକୁ ଭାଙ୍ଗି ତାଙ୍କରି ସମୀପରେ ରହିଲେ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ ଖଜୁରୀ

ଶରୀର ପାଇଁ ଖଜୁରୀ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଏକ ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ ନିୟମିତ ଖଜୁରୀ ଖାଇଲେ ତାହା ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ କରାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଏପରି ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି, ଯାହା ଉଭୟ ସ୍ନାୟୁ କୋଷ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ କୋଷକୁ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଯୋଗାଏ । ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ସକାଳ ଜଳରେ ଏହାକୁ ସାମିଲ କରିଥାଉ । ଖଜୁରୀର ଆଉ ଏକ ବିଶେଷତ୍ୱ ରହିଛି । ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ପାଚନ କ୍ରିୟା ଆହୁରି ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ । ଖଜୁରୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ଏବଂ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା କେତେକାଂଶରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ମାଂସ ଓ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ଏସିଡିଟି ବଢ଼ିଯାଏ । ଖଜୁରୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏସିଡିଟି

ସନ୍ତୁଳିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । ତା' ସହ ଡାଇବେଟିସ୍, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପରି ସମସ୍ୟାରୁ କେତେକାଂଶରେ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ । ଆବ୍‌ଡୋମିନାଲ କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ ହାର୍ଟରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗଠାରୁ ଏହା କେତେକାଂଶରେ ଦୂରେଇ ରଖେ ବୋଲି ୟୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ ୱାଶିଂଟନ୍ ପକ୍ଷରୁ ହୋଇଥିବା ଏକ ସର୍ଭେରୁ ଜଣାପଡିଛି । ଶରୀରର ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତ କରିବା ସହ ଓଜନ କମାଇବାରେ ମଧ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ଖଜୁରୀ ।

ପରିଶ୍ରମ ସାଙ୍ଗକୁ ବିଶ୍ରାମ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ

ଜୀବନଯାତ୍ରାରେ ତନୁ ମନ ଥକିଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଅଧିକ ଶ୍ରମ ଓ ପରିସ୍ଥିତିକ ଚାପ ଅଥବା ଆବେଶ କାରଣରୁ ଶରୀର ଓ ମନ ଉପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଟଣା ଓଟରା ସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ଆମର ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ବିଶ୍ରାମର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ଜୀବନ ସାଧନାରେ ନିଦ୍ରା ସହିତ ବିଶ୍ରାମ ତନୁ ମନକୁ ନୂତନ ଉର୍ଜାରେ ଭରିଦିଏ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଏକାଗ୍ର ଚିତ୍ତ ହୋଇ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ବିଶ୍ରାମକୁ ସ୍ଥାନ ଦେବା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ଏଣୁ ତନୁ ମନକୁ ବିଶ୍ରାନ୍ତି ଦେଲା ଭଳି କିଛି ଉପାୟର ଏଠାରେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରାଯାଉଛି ।

ଶାରୀରିକ ବିଶ୍ରାମ ପାଇଁ ଯୋଗରେ ପ୍ରଚଳିତ ଶ୍ୱାସନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବହୁତ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁଥରେ ଶରୀରର ଶିକରଣର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରି ଏଗୁଡ଼ିକର କ୍ଲାନ୍ତିକୁ ଅନୁଭବ କରି ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଢିଲା ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ । ଏହା ସହିତ ବିଶ୍ରାମ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଯୋଗାସନଗୁଡ଼ିକର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରେ । ଶରୀରରେ ପ୍ରବିଷ୍ଟ କ୍ଲାନ୍ତିକୁ ଦୂର କରିବାରେ 'ମାଲିସ' ବହୁତ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ବିଶେଷ ଲାଭ ନେବା ପାଇଁ କୌଣସି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହାୟତା ନିଆଯାଇ ପାରେ ।

ଶରୀର ଅପେକ୍ଷା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଆବେଶ, ଚାପ ଏବଂ ଟଣାଓଟରା କାରଣରୁ ଅଧିକ ଥକିଯାଏ, ସ୍ନାୟବିକ ସଂସ୍ଥାନରୁ ନେଇ ଶରୀର ଏବଂ ମନ ଉପରେ ତାହାର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକାଗ୍ରତା, ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟରେ ରୁଚି ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ଜୀବନର ଯାତ୍ରା ବୋଝଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ମନକୁ ବିଶ୍ରାନ୍ତ କରୁଥିବା ଜୀବନଶୈଳୀର ନିୟମଗୁଡ଼ିକର ଅନୁସରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପଡ଼େ । ଏଠାରେ ଦୈନିକ ଜୀବନରେ ମାନସିକ ବିଶ୍ରାମର କିଛି ଉପଯୋଗୀ ସୂତ୍ରର ଚର୍ଚ୍ଚା କରାଯାଉଛି ।

ଧୀରେ ଧୀରେ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ, ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଶୀତକାରୀ, ଶୀତଳୀ ଭଳି ପ୍ରଶାନ୍ତକ ପ୍ରାଣାୟାମ ଗୁଡ଼ିକର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରେ । କୌଣସି ଯୋଗ୍ୟ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦେଖାରଖାରେ ଏହାକୁ ଶିଖାଯାଇ ପାରେ ।

ପାଣିପାଗ ଅନୁକୂଳ ଗରମ ବା ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରିବା ମଧ୍ୟ କ୍ଲାନ୍ତି ଦୂର ହେବାର ଏକ ରାମବାଣ ଉପାୟ । ବିଶ୍ୱର ଥଣ୍ଡା ଅଞ୍ଚଳରେ ଗରମ ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଟବ୍ ବା କୁଣ୍ଡରେ ଏହି ପ୍ରକାର ପ୍ରୟୋଗ ସାଧାରଣ କଥା । ଘରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇ ପାରେ । ଗରମ ପାନୀୟ, ଯେପରି – ଗରମ ଦୁଧ ବା ଜଡ଼ିବୁଟି ଗୁଡ଼ିକର ସେବନ ମଧ୍ୟ ଏକ ଲାଭକାରୀ ଅନୁଭବ ଦେଇଥାଏ ।

କର୍ଣ୍ଣ ମଧୁର ସଙ୍ଗୀତର ଶ୍ରବଣ ମନକୁ ବିଶ୍ରାନ୍ତି ଦେଉଥିବା ଓ ଆବେଶ ମୁକ୍ତ କରୁଥିବା ଏକ ଅଦ୍ଭୁତ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । କ୍ଲାନ୍ତି ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସଙ୍ଗୀତର ଯାଦୁକରି ପ୍ରଭାବକୁ ଅବଶ୍ୟ ଉପଯୋଗ କରାଯାଇପାରେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମାଇଣ୍ଡଫୁଲ ମେଡିଟେଶନର ପ୍ରଚଳନ ଚାଲିଛି । ଏହାର ସାର ହେଲା, ବର୍ତ୍ତମାନ ଜୀବନକୁ ହୋସ ପୂର୍ବକ ବଞ୍ଚିବା ଦରକାର

ନିଜର ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ କ'ଣ ହେଉଛି, ଏ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରନ୍ତୁ; ଯଥା - ନିଜର ଶରୀରକୁ ଶୁଣନ୍ତୁ, ଏହାର ସ୍ପନ୍ଦନ ଧିମା ହେଉଛି, ଗଭୀର ବା ତୀବ୍ର ହେଉଛି- ଏ ଉପରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ । କୋଠରୀରେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଧ୍ୱନି ଶୁଣାଯାଉଛି -ଏହାକୁ ଶୁଣନ୍ତୁ । କୋଠରୀ ବାହାରେ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କର କଳରବ, ଗାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକର ଶବ୍ଦ ଅଥବା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାନ୍ତି– ଏସବୁକୁ ଅନୁଭବ ବି କରାଯାଇ ପାରେ ।

ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରୁଥିବା ଏହି ପ୍ରୟୋଗ ଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୋଗ କରାଯାଇ ପାରେ । ଯେତେବେଳେ ମନ ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ ହେବା କାରଣରୁ ଆବେଶର ସ୍ଥିତିରେ ଖୁବ ଆଉ କ୍ଲାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରୁଥିବ । ସେତେବେଳେ ମନରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ଭାବରେ ପଡ଼ି ରହିଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁଣି ପ୍ରାଥମିକତାର ଆଧାରରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସଫଳତା ପୂର୍ବକ ସମ୍ପନ୍ନ କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟଯୋଜନା ଅନୁସାରେ କାମ କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ଦେଖିବେ ଯେ ମନର ଆବେଶ ହାଲୁକା ହେବାରେ ଲାଗୁଛି ଏବଂ ମନ ବିଶ୍ରାନ୍ତି ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହେଉଛି ।

ଦୈନିକ ଜୀବନରେ କଠିନ ସମୟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାର ଏକ ସଫଳ ଉପାୟ ଆପଣ ନିଜର କୌଣସି ବିଶ୍ୱସନୀୟ ମିତ୍ର ବା ପରିବାରଜନଙ୍କ ନିକଟରେ ନିଜ ମନର ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତାକୁ କହି ମନକୁ ହାଲୁକା କରିପାରିବେ । ଯଦି ଏପରି କାହାର ସାନ୍ନିଧ ନ ମିଳେ ତେବେ ଏକାନ୍ତରେ ଡାଏରି ଲେଖିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରି ପାରନ୍ତି ଏହା ମନର ଆବେଶକୁ ହାଲୁକା କରିବାର ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପାୟ ଅଟେ ।

ରଚନାତ୍ମକ ଲିଖନ ଏହାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଚରଣ ହୋଇପାରେ ଏହାରି ବଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି କଠିନ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଆନନ୍ଦପୂର୍ଣ୍ଣ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିନିଏ । ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଶାନ୍ତ ଥିଲେ, ପ୍ରସନ୍ନ ଓ ପ୍ରମୁଦିତ ଥିଲେ, ସେହି କ୍ଷଣକୁ ମନେ ପକାନ୍ତୁ । ନିଜର ପୁରୁଣା ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣିମ କ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକର ଆଲବମ ବା ଭିଡ଼ିଓଗୁଡ଼ିକ ଶିଥିଳ ମନରେ ନୂତନ ଉତ୍ସାହର ସଞ୍ଚାର କରିପାରେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କୌଣସି ପ୍ରେରକ ଅଥବା ମନୋରଞ୍ଜକ କଥା, ସଙ୍ଗୀତ, ସାଙ୍ଗ ବା କୌଣସି ସ୍ଥାନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଅନୁଭବ ମଧ୍ୟ ସ୍ମରଣ କରି ପାରନ୍ତି ।

ନିଜର ଆତ୍ମୀୟ ମିତ୍ର ଅଥବା ପରିବାରଜନଙ୍କ ସହିତ ଏପରି ମୁହୂର୍ତ୍ତର ଚର୍ଚ୍ଚା କରି ପୁରୁଣା ସ୍ମୃତିଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ତାଜା କରି ପାରିବେ । ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ହାଲୁକା-ଫୁଲୁକା ବିନୋଦପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ମଧ୍ୟ ମନକୁ ହାଲୁକା କରିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଠୋ ଠୋ କରି ହସିବାର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରେ । ଯେବେ ବି ଏପରି ଅବସର ମିଳିବ ତ ତାହାକୁ ହାତଛଡ଼ା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ଅଧିକ ବସିବା ଯୋଗୁଁ ତନୁ-ମନ ବିରକ୍ତି ଅନୁଭବ କରେ ତ ଘରୁ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଯାଆନ୍ତୁ ଓ ଟହଲନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ରାମର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରା ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରକୃତି କୋଳରେ ଏପରି ପ୍ରୟୋଗ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ । କରୋନା କାଳରେ ଯେବେ ଜୀବନ ଚାରି କାନ୍ଥ ଭିତରେ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯାଏ ତ ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ବାହାରେ ଖୋଲା ପବନରେ, ଖରାରେ ବୁଲିବା ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ ବିଶ୍ରାନ୍ତିଦାୟକ ଅନୁଭବ ଦେଇଥାଏ । ଏପରି କ୍ଷଣରେ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ଭଳି କିଛି କାମ କରନ୍ତୁ । ଏହା ରୋଷେଇ ଘରରୁ ନେଇ ବଗିଚା କାମ, ଗାୟନ, କଳା ଆଦି କିଛି ବି ହୋଇପାରେ ।

ସମ୍ଭବ ହେଲେ କୌଣସି ଖେଳକୁ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ପ୍ରୟୋଗ ରୂପେ ନେଇ ପାରନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଆଶା-ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ରଖନ୍ତୁ, କାରଣ ତାହା ପୂରଣ ନ ହେଲେ ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତିର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡ଼ିକରେ କଟୁତା ଏବଂ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ରୂପେ ଆବେଶ ଓ କ୍ଲାନ୍ତିର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଉପକାରକୁ ସ୍ମରଣ କରି ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି କୃତଜ୍ଞତାର ଭାବ କାଏମ ରଖନ୍ତୁ ।

ଜୀବନରେ ଯାହା ଭଲ ହୋଇଛି ବା ହେଉଛି, ତାହାକୁ ମନେ ପକାଇ ମନକୁ ସକାରାତ୍ମକ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ସହିତ ଅବେଶପୂର୍ଣ୍ଣ ବାତାବରଣରୁ ସ୍ୱୟଂକୁ ଅଲଗା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକାନ୍ତ, ଶାନ୍ତ ବା ରୁଚିକର ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲି ଯାଆନ୍ତୁ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ତ ସବୁଜିମାଭରା ଏବଂ ଫୁଲ ଫୁଟିଥିବା ବଗିଚା ବା ଜଙ୍ଗଲକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତୁ । ବାୟୁରେ ଭରିଥିବା ଫୁଲର ସୁଗନ୍ଧକୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ।

ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ କୌଣସି ପାଳିତ ପଶୁର ସାନ୍ନିଧ ବି ସହାୟକ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ଯେକୌଣସି ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଦ୍ରା ଯାଆନ୍ତୁ ହାଲୁକା ଫୁଲୁକା, ସୁପାଚ୍ୟ ଏବଂ ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ତଥା କୁପଥ୍ୟରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ । ନିଜର ଶାନ୍ତିକୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ଟି.ଭି ଓ ମୋବାଇଲ ଆଦିରେ କମ୍ ସମୟ ଖର୍ଚ୍ଚ କରନ୍ତୁ ତଥା କୌଣସି ରଚନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହନ୍ତୁ ।

ଆମେ ଯେତେ ମାତ୍ରାରେ ଏପରି କରିବା, ସେତିକି ମାତ୍ରାରେ ଜୀବନର ସଂଘର୍ଷମଧ୍ୟରେ ବି ତନୁ-ମନରେ ବିଶ୍ରାନ୍ତିର ମୁହୂର୍ତ୍ତ ବଞ୍ଚି ପାରିବା ଏବଂ ଜୀବନର ଭରପୂର ଆନନ୍ଦ ଉଠାଇ ପାରିବା ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ମୋହନ ପପୁକୁ : ଆରେ ସାଙ୍ଗ ମୋ ଜୀବନ ପୂରା ବୋରିଂ ହେଇଗଲାଣି । କିଛି ଏକ୍ସାଇଟମେଣ୍ଟ ନାହିଁ, ମଜା ନାହିଁ କି ହଙ୍ଗାମା ନାହିଁ । କ'ଣ କରିବି କହିଲୁ ?

ପପୁ : ଗୋଟେ କାମ କର, ମୋବାଇଲରେ 'ଆଇଲଭ ୟୁ' ଲେଖି ସ୍ପେସ୍ ଦେବୁ । ଆଉ ଗର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡର ନାଁ ଲେଖି ସ୍ତ୍ରୀକୁ ପଠେଇ ଦେବୁ । ଦେଖିବୁ ତୋ ଲାଇଫ୍‌ରେ ଖାଲି ହଙ୍ଗାମା ହିଁ ହଙ୍ଗାମା ହେବ ।

× × × ×

ଚିଣ୍ଟୁ ପିଣ୍ଟୁ ଗଲାବେଳେ ରାସ୍ତାରେ ୧୦୦୦ ଟଙ୍କା ପାଇଲେ । ଚିଣ୍ଟୁ ଖୁସିରେ ଉଠାଇ ଆଣିଲା । ଆଉ କହିଲା ଆମେ ଫିଫ୍‌ଟି ଫିଫ୍‌ଟି କରିନେବା ।

ପିଣ୍ଟୁ : ତେବେ ବାକି ୯୦୦ ଟଙ୍କା ଆମେ କାହାକୁ ଦେବା ?

ଟଙ୍କା ଆମେ ପାଇଲେ ଆଉ କାହାକୁ କାହିଁକି ଦେବା ?

× × ×

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ରାଧୁଆ : ଆଜ୍ଞା ବହୁତ କଷ୍ଟ ପାଉଛି ।

ଡାକ୍ତର : କ'ଣ ହେଇଛି ତୁମର ?

ରାଧୁଆ : ସଫରିଂ ଫ୍ରମ ଅନଲିମିଟେଡ୍ ଆଉଟ୍ ଗୋଇଂ ଉଇଥ୍ ଡିଫରେଣ୍ଟ ଡିଫରେଣ୍ଟ ରିଙ୍ଗଟୋନ୍ ।

ଡାକ୍ତର : ବୁଝି ପାରିଲିନି କ'ଣ କହୁଛ ?

ରାଧୁଆ : ଏତିକି ବୁଝିପାରିଲେ ନି । ମୋର ଲୁଜ୍ ମୋସନ୍ ହୋଇ ଯାଇଛି ।

× × × ×

ରାତିରେ ଡେରିରେ ଘରକୁ ଆସିବାରୁ ମା' ଝିଅକୁ : କୁଆଡ଼େ ଯାଇଥିଲୁ ? କୋଉଠି ଥିଲୁ ?

ଝିଅ : ବୟଫ୍ରେଣ୍ଡ ସାଙ୍ଗରେ ଥିଲି ।

ମା' ରାଗିକି- ଦିନେ ତୁ ନିଜ ମୁହଁ ସହ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ମୁହଁ କଳା କରିଦେବୁ ।

ଝିଅ : ଚିନ୍ତା କାହିଁକି କରୁଛ ? ଫେୟାର ଆଣ୍ଡ ଲଭଲି ତ ଅଛି । ପୁଣି ଗୋରା ହେଇଯିବାନି ।

× × × × ×

ମଣ୍ଟୁ ରାଜେଶକୁ : ତୋ ମତରେ ସୁନ୍ଦରୀର ସଂଜ୍ଞା କ'ଣ ।

ରାଜେଶ : ଆଧାର କାର୍ଡରେ ବି ଯିଏ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ, ସେ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ ସୁନ୍ଦରୀ ।

ବର୍ଷ ୨୬, ସଂଖ୍ୟା- ୧୩, ୨୭ ମାର୍ଚ୍ଚ - ୨ ଏପ୍ରିଲ ୨୦୨୨

ଓଡ଼ିଶାରେ ବେକାରୀ ହାର ଦେଶରେ ସର୍ବନିମ୍ନ

ସୁଶାସନ ସବୁବେଳେ ଦେଇଥାଏ ସୁଖଦ ପରିଣାମ । ଓଡ଼ିଶାରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ ସରକାରର ସୁଶାସନକୁ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଜାତୀୟ ଓ ଆର୍ନ୍ତଜାତୀୟସ୍ତରରେ ସଫଳତା ମିଳିଥିବା ବେଳେ ପୁଣିଥରେ ନିଯୁକ୍ତି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଓଡ଼ିଶାର ସଫଳତାକୁ ମିଳିଛି ଜାତୀୟ ସ୍ୱୀକୃତି । ରାଜ୍ୟରେ ଯୁବକ ଯୁବତୀଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ, ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ଏବଂ କର୍ମ ନିଯୁକ୍ତି ପ୍ରଦାନକୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଛନ୍ତି । କିଛି ଦେଇଥିବା ବେଳେ ଏହା ଏବେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଛି । ଓଡ଼ିଶାର ବେକାରୀ ହାର ଦେଶବ୍ୟାପୀ କେବଳ ସର୍ବନିମ୍ନସ୍ତରରେ ନାହିଁ; କର୍ମନିଯୁକ୍ତି ପ୍ରଦାନରେ ଯେ ଓଡ଼ିଶା ମଡେଲ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ତାହା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ।

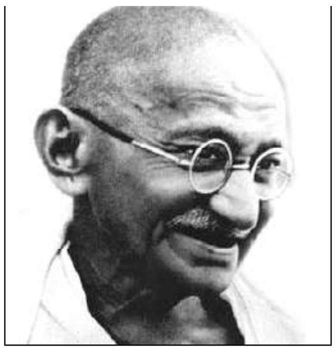
ସେଣ୍ଟର ଫର୍ ମନିଟରିଂ ଇଣ୍ଡିଆନ ଇକୋନୋମି (ସିଏମ୍ଆଇଇ)ର ମାର୍ଚ୍ଚ ମାସର ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ଦେଶରେ ବେକାରୀ ହାର ୭.୫% ଥିବାବେଳେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହି ହାର ମାତ୍ର ୧% ଓ ସାରା ଦେଶରେ ସର୍ବନିମ୍ନ । ବେକାରୀ ଦୂରୀକରଣରେ ଯେ ଓଡ଼ିଶାର ପଦକ୍ଷେପ ଦେଶରେ ଯେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଏହା ସିଏମଆଇଇ ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରମାଣିତ କରିଛି । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ ଦେଶରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ବେକାରୀ ହାର ୭.୫ ପ୍ରତିଶତ ରହିଥିବା ବେଳେ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଏହା ୮.୧ ଏବଂ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ୭.୨ ପ୍ରତିଶତ ରହିଛି ।

ସେହିପରି ରାଜ୍ୟମାନଙ୍କ କଥା ଯଦି ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଏ ତାହେଲେ ଫେବୃଆରୀ ମାସରେ ରାଜସ୍ଥାନର ବେକାରୀ ହାର ସର୍ବାଧିକ ୩୨.୩ ପ୍ରତିଶତ ଥିବାବେଳେ ଓଡ଼ିଶାର ମାତ୍ର ୧.୦ ପ୍ରତିଶତ ରହିଛି । ବେକାରୀ ହାର ହ୍ରାସ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଓଡ଼ିଶା ତୁଳନାରେ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟମାନେ ବହୁ ପଛରେ ରହିଛନ୍ତି । ହରିୟାଣାରେ ବେକାରୀ ହାର ୩୧ ପ୍ରତିଶତ ଥିବାବେଳେ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡରେ ୧୫ ପ୍ରତିଶତ, ବିହାରରେ ୧୪ ପ୍ରତିଶତ, ଜମ୍ମୁ ଓ କଶ୍ମୀରରେ ୧୩.୨ ପ୍ରତିଶତ, ତେଲେଙ୍ଗାନାରେ ୧୨.୯ ପ୍ରତିଶତ, ଗୋଆରେ ୧୨ ପ୍ରତିଶତ, ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶରେ ୧୧.୭ ପ୍ରତିଶତ, ଆସାମରେ ୧୦.୨ ପ୍ରତିଶତ ରହିଛି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଅନ୍ୟରାଜ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଓଡ଼ିଶାର ବେକାରୀ ହ୍ରାସ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ଥିତ ପ୍ରଭାବୀ ଏବଂ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ନେଇ ଦେଶ ସାରା ପ୍ରଶଂସା କରାଯାଉଛି । କ୍ରମାଗତ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ଲଗାତାର ଅଣଦେଖା ଏବଂ କୋଭିଡ ମହାମାରୀ ସତ୍ତ୍ୱେ ଓଡ଼ିଶାର ବେକାରୀ ହାର ମାତ୍ର ୧ ପ୍ରତିଶତ ରହିବା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ସୁଶାସନ ଏବଂ ଦୃଢ଼ ନେତୃତ୍ୱ ଶୈଳୀ ଆଡ଼କୁ ଇଙ୍ଗିତ କରୁଛି ବୋଲି ତଥ୍ୟାଭିଜ୍ଞ ମହଲ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ଖାଲି ଫେବୃଆରୀ ମାସ ନୁହେଁ ଓଡ଼ିଶା କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ବେକାରୀ ହାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଦୃଶିଆ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ଆସିଛି । ଏହାପୂର୍ବରୁ ଜାନୁଆରୀ ମାସରେ ଓଡ଼ିଶାର ବେକାରୀ ହାର ମାତ୍ର ୧.୮ ପ୍ରତିଶତ ରହିଥିବାବେଳେ ଗତ ଡିସେମ୍ବରରେ ୧.୬ ପ୍ରତିଶତ ରହିଥିଲା । ସେହିପରି ନଭେମ୍ବରରେ ଅତି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପୂର୍ବକ ଓଡ଼ିଶାର ହାର ୦.୬ ପ୍ରତିଶତ ରହିଥିବା ବେଳେ ଅକ୍ଟୋବରରେ ୧.୧ ପ୍ରତିଶତ, ସେପ୍ଟେମ୍ବରରେ ୨.୮ ପ୍ରତିଶତ, ଅଗଷ୍ଟରେ ୨.୨ପ୍ରତିଶତ, ଜୁଲାଇରେ ୧.୧ ପ୍ରତିଶତ ରହିଥିଲା । ଯାହା ଓଡ଼ିଶାର ବେକାରୀ ହ୍ରାସ ଏବଂ ନିଯୁକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠତାକୁ ପ୍ରତିପାଦିତ କରୁଥିବା ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ଦର୍ଶାଉଛି । ଓଡ଼ିଶାର ଏପରି ସଫଳତା ବର୍ତ୍ତମାନ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧମ ଟ୍ୱିଟରରେ ଟ୍ରେଣ୍ଡ କରୁଥିବାବେଳେ ସାଧାରଣରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱକୁ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଶଂସା କରାଯାଇଛି । ମିଶନ ଶକ୍ତି ସହାୟତାରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ଆତ୍ମନିର୍ଭର କରିବା ସହ ମନରେଗା ପରି କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଯୋଜନାର ସର୍ବାଧିକ ସଫଳ ଉପଯୋଗ, ଶିକ୍ଷିତ ଯୁବକ ଯୁବତୀଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ ଏବଂ ନିଜସ୍ୱ ଯୋଜନା ମାଧମରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ନିଯୁକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ପ୍ରତି ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରତିବଦ୍ଧତା ଏହି ସଫଳତାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମୁହଁରୁ

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ



ମୋ' କଥାରେ ବିଶ୍ୱାସ କର, ଶହ ଶହ, ମୁଁ ତ ହଜାର ହଜାର ବୋଲି କହିବାକୁ ଯାଇଥିଲି, ପିଲାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିଥିବା ଫଳରେ ମୋ'ର ଯେଉଁ ଅଭିଜ୍ଞତା ହୋଇଛି, ସେଥରୁ ମୁଁ ଜାଣିଛି ଯେ, ତୁମ ଆମ ଅପେକ୍ଷା ସମ୍ଭବତଃ ସେହିମାନଙ୍କର ହିଁ ଅଧିକ ବିନୋଦ କରିବାର ମନୋଭାବ ରହିଛି । ଯଦି ଆମେ କେବଳ ଟିକିଏ ନମ୍ର ଓ ନମନୀୟ ହୋଇ ପାରିବା, ତେବେ ଆମ ଜୀବନର ବୃହତ୍ତମ ଶିକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକୁ ଆମେ ବୟସ୍କ ପଣ୍ଡିତମାନଙ୍କଠାରୁ ନୁହେଁ, ମାତ୍ର ତଥାକଥିତ ଅଜ୍ଞାନ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରୁ ଲାଭ କରି ପାରିବା । ଯଥାର୍ଥ ଜ୍ଞାନ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମୁହଁରୁ ହିଁ ମୁଁ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି କହିଲାବେଳେ ଯୀଶୁ ସବୁଠାରୁ ମହାନ୍ ସତ୍ୟଟିକୁ ହିଁ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିଥିଲେ । ମୁଁ ଏଥିରେ ବିଶ୍ୱାସ କରେ । ନିଜ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ମୁଁ ଏକଥା ଦେଖୁଛି ଯେ, ଆମେ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରୁ ହିଁ ଯଥାର୍ଥ ଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷା କରି ପାରନ୍ତେ । ମୁଁ ଏହି ଗୋଟିଏ ଶିକ୍ଷାକୁ ଲାଭ କରିଛି ଯେ, ଯାହା ମଣିଷ ପାଇଁ ଅସମ୍ଭବ, ଭଗବାନଙ୍କ ପାଇଁ ତାହା ହେଉଛି ପିଲାଖେଳ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଏହି ସୃଷ୍ଟିର ଆତ୍ମ ଏକକର ନିୟତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିଷ୍ଠାତା ହୋଇ ରହିଥିବା ସେହି ପରମ ଦିବ୍ୟତା ଉପରେ ଯଦି ଆମର ବିଶ୍ୱାସ ରହିଥାଏ, ତେବେ ମୋ'ର ଏଥିରେ ଆଦୌ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁ ଅବଶ୍ୟ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିବ ଏବଂ, ସେହି ଆଶାରେ ହିଁ ମୁଁ ବଂଚୁଛି, ଜୀବନ ବ୍ୟତୀତ କରୁଛି ଏବଂ ତାଙ୍କରି ଇଚ୍ଛାଟିକୁ ମାନିବା ଲାଗି ପ୍ରୟାସ କରୁଛି । ଯଦି ଆମେ ଏହି ପୃଥିବୀରେ ଯଥାର୍ଥ ଶାନ୍ତି ହାସଲ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଥାଉ, ଏବଂ ଯଦି ଯୁଦ୍ଧ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଏକ ପ୍ରକୃତ ଯୁଦ୍ଧ ଜାରି ରଖିବା ଲାଗି ଆମର ଇଚ୍ଛା ଥାଏ, ତେବେ ଆମକୁ ପିଲାଙ୍କଠାରୁ ହିଁ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ହେବ । ଯଦି ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାଭାବିକ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷତାରେ ସାନରୁ ବଡ଼ ହୋଇପାରିବେ, ତେବେ ଆମକୁ ଆଉ ସଂଗ୍ରାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ, ଆଉ କୌଣସି ନିଷ୍ଫଳ ଓ ନିରର୍ଥକ ପ୍ରସ୍ତାବମାନ ପାସ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଆମେ ପ୍ରେମରୁ ପ୍ରେମକୁ ଓ ଶାନ୍ତିରୁ ଶାନ୍ତିକୁ ଗତି କରିବାରେ ଲାଗିଥିବା ଏବଂ ପରିଶେଷରେ ଏହି ପୃଥିବୀର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କୋଣ ସେହି ଶାନ୍ତିରେ ଓ ପ୍ରେମରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଉଠିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ, ସଚେତନ ଅଥବା ଅଚେତନଭାବରେ ହେଉ, ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀ ତାହାରି ଲାଗି କ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ରହିଛି ।

ମନୁଷ୍ୟ ଦୁଃଖୀ କାହିଁକି ?

ଜୀବନ ସତରେ କ'ଣ ଦୁଃଖମୟ ନା ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱୟଂ ହିଁ ନିଜ ଜୀବନକୁ ଦୁଃଖମୟ ବା ସୁଖମୟ କରିଥାଏ । ପ୍ରାୟ ସବୁ ଜାଗାରେ ଦୁଃଖୀ ଲୋକ ହିଁ ଦେଖାଯାନ୍ତି । କିଏ କୌଣସି ଗୋଟିଏ କାରଣରୁ ଦୁଃଖୀ ତ କିଏ ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣରୁ ଦୁଃଖୀ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ଦୁଃଖର ମୂଳ କାରଣ କ'ଣ ? ଦେବଦୁର୍ଲଭ ଶରୀର ପାଇ ମଧ ମନୁଷ୍ୟ ଦୁଃଖୀ କାହିଁକି ? ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ଭଗବାନଙ୍କ ଅଂଶ ହେବା ସତ୍ତ୍ୱେ ମନୁଷ୍ୟ ଦୁଃଖୀ କାହିଁକି ? ଭୌତିକ ସୁଖ-ସାଧନ ଥାଇ ମଧ ମନୁଷ୍ୟ ଦୁଃଖୀ କାହିଁକି ?

ଶାସ୍ତ୍ର କହେ ଯେ ଅଜ୍ଞାନ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟର ଦୁଃଖର ମୂଳ କାରଣ । ଜ୍ଞାନର ଅଭାବ ହିଁ ଅଜ୍ଞାନ । ନିଜର ବାସ୍ତବିକ ସ୍ୱରୂପର ଜ୍ଞାନ ନ ହେବା ଅଜ୍ଞାନ ଏବଂ ନିଜର ସତ୍-ଚିତ୍-ଆନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପର ବୋଧ ହେବା ଜ୍ଞାନ ଅଟେ । ସତ୍ୟ-ଅସତ୍ୟ, ନିତ୍ୟ-ଅନିତ୍ୟର ଜ୍ଞାନ ନ ହେବା ଅଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଏହାର ଜ୍ଞାନ ହେବା ହିଁ ବାସ୍ତବିକ ଜ୍ଞାନ । ନିଜର ଅଜ୍ଞାନତା କାରଣରୁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ବିଭିନ୍ନ ଜନ୍ମରେ ଯେଉଁ ଶରୀର ମିଳିଥାଏ, ସେ ତାହାକୁ ନିଜର ସବୁ କିଛି ମାନିଥାଏ ସେ ଶରୀର, ମନ ଓ ବୁଦ୍ଧିକୁ ହିଁ ନିଜର ବାସ୍ତବିକ ସ୍ୱରୂପ ମାନି ଥାଏ । ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ସୁଖକୁ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟଜନିତ ସୁଖକୁ ବାସ୍ତବିକ ସୁଖ ମାନି ଥାଏ ଏବଂ ଶରୀରର ଦୁଃଖକୁ ବାସ୍ତବିକ ଦୁଃଖ ମାନିଥାଏ ।

ଅନ୍ୟ ଯେଉଁ ଜୀବ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଶାରୀରିକ ସୁଖ ପ୍ରାପ୍ତ କରାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ, ସେ ତାକୁ ହିଁ ନିଜ ସୁଖର କାରଣ ମାନି, ତାକୁ ନିଜର ମିତ୍ର, ହିତୈଷୀ ମାନିଥାଏ, ତା ସହିତ ସେ ରାଗ-ପ୍ରୀତି କରିଥାଏ ଏବଂ ଯେଉଁ ଲୋକେ ତାକୁ ସୁଖପ୍ରାପ୍ତିରେ ବାଧକ ଦେଖାଯାନ୍ତି, ଯେଉଁ ଲୋକେ ତାକୁ ଦୁଃଖ ଦିଅନ୍ତି, ସେ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଦୁଃଖର କାରଣ ମାନି, ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଶତ୍ରୁ ମାନିଥାଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦ୍ୱେଷ, ଘୃଣା ଆଦି କରିଥାଏ ।

ଏହିପରି ନିଜର ଅଜ୍ଞାନତା ଯୋଗୁଁ ମନୁଷ୍ୟ ରାଗ– ଦ୍ୱେଷ ମୂଳକ ଭାବନା କାରଣରୁ ହିଁ ନିଜ ପାଇଁ ମନ୍ଦ କର୍ମର ସଞ୍ଚୟ କରିଥାଏ । ସେ ନିଜ ପାଇଁ ନିତ୍ୟ ନୂତନ କର୍ମର ବନ୍ଧନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ସେ ଲୋଭ-ମୋହ, ରାଗ ଦ୍ୱେଷ, ଭଲ-ମନ୍ଦ, ଶୁଭ-ଅଶୁଭ, ପାପ-ପୁଣ୍ୟ ଆଦି କର୍ମଗୁଡ଼ିକର ବନ୍ଧନରେ ସ୍ୱୟଂକୁ ବାନ୍ଧିଥାଏ ଏବଂ ଏହିପରି ସ୍ୱୟଂ ହିଁ ସ୍ୱୟଂକୁ ବାନ୍ଧି ସେ ସ୍ୱୟଂକୁ ଦୁଃଖୀ କରିଥାଏ । ବସ୍ତୁତଃ ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ୱୟଂକୁ ଶରୀର ମାନି, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସୁଖ ନିମନ୍ତେ ଭଲ-ମନ୍ଦ, ପାପ-ପୁଣ୍ୟ, ଶୁଭ-ଅଶୁଭ ଆଦି କର୍ମ କରିଥାଏ । ସତ୍ୟ ହେଉଛି ଯେଉଁ ଶରୀରକୁ ସେ ସବୁ କିଛି ମାନିବସେ, ତାହା ନଶ୍ୱର, କ୍ଷଣଭଙ୍ଗୁର ଅଟେ । ସେହି ଶରୀର କେବେ ବି, କେଉଁଠି ବି ଛାଡ଼ିଯାଇ ପାରେ । ଜନ୍ମ ମରଣର ଯାତ୍ରା କରି ଜୀବାତ୍ମା କେଜାଣି କେତେ ଶରୀରକୁ ଛାଡ଼ିଛି ଏବଂ କେତେ ଶରୀରକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି । ହଁ, ଜୀବାତ୍ମାର ଆତ୍ମା ହେଉଛି ଶାଶ୍ୱତ, ସନାତନ, ଅଜର, ଅମର ।

ଏହି ଆତ୍ମା ହିଁ ପର ମାତ୍ମାଙ୍କ ସ୍ଫୁଲିଙ୍ଗ, ଯାହା ଜୀବନରେ ହିଁ ଉପସ୍ଥିତ, ଶରୀର ଭିତରେ ହିଁ ଉପସ୍ଥିତ ଅଛି । ଶରୀର ତ ଏଇ ଆତ୍ମାର ବସ୍ତ୍ର ମାତ୍ର, ଆବରଣ ମାତ୍ର । ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଜୀବର ଆତ୍ମା କେଜାଣି କେତେ ଶରୀର ରୂପୀ ବସ୍ତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିଛି ଏବଂ କେତେ ନବୀନ ବସ୍ତ୍ରକୁ, ଶରୀରକୁ ଧାରଣ କରିଛି ।

ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଅଂଶ ହେବା ଯୋଗୁଁ ଜୀବର ଆତ୍ମାରେ ଅନନ୍ତ ଶକ୍ତି, ଅନନ୍ତ କ୍ଷମତା ନିହିତ, କିନ୍ତୁ ତାହା ସୁପ୍ତ ହୋଇ ରହିଛି । ଆମକୁ ଯୋଗ ଓ ଅଧ୍ୟାତ୍ମର ବିବିଧ ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ନିଜ ଆତ୍ମାର ସେହି ଅନନ୍ତ ଶକ୍ତିକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବାକୁ ହେବ । ଆତ୍ମାର ଅନନ୍ତ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହେବା ମାତ୍ରେ ମନୁଷ୍ୟ ସାଧାରଣରୁ ଅସାଧାରଣ, ନରରୁ ନାରାୟଣ ଓ ମାନବରୁ ମାଧବର ଉଚ୍ଚତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିନିଏ ।

ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ସେ ସ୍ୱୟଂ ହିଁ ସତ୍-ଚିତ୍-ଆନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ହୋଇଯାଏ ।

ଆୟୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ ପରୋପକାର

ଗତ କିଛି ବର୍ଷ ହେଲା ପୃଥିବୀବାସୀ ଅନେକ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଛନ୍ତି ଓ ଏହାର ଦୃଢ଼ ମୁକାବିଲା ମଧ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ବି ଦେଖାଯାଇଛି । ପରୋପକାର ବା ଉଦାରତାର ଅନେକ ଫାଇଦା ରହିଛି । ପରୋପକାର କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ହାର୍ଭାର୍ଡ ସ୍କୁଲ ଅଫ୍ ପବ୍ଲିକ ହେଲଥର ପ୍ରଫେସର ଇଚୁରିଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ, ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ସାମାଜିକ ଭାତୃଭାବ ସେତିକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେତିକି କି ରୋଗୀ କିମ୍ବା ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା ।

କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ସୋସିଓଲୋଜିଷ୍ଟ କ୍ରିଷ୍ଟି କହନ୍ତି, କୌଣସି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ଅନେକ ଲୋକ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କାହିଁକି ଆଗକୁ ଆସିଥାନ୍ତି । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଆମର ବିକାଶ ସମୂହ ବା ଗୋଷ୍ଠୀରେ ହୋଇଛି । ଏକୁଟିଆ ନୁହେଁ ଏକତ୍ରିତ ହେଲେ ଆମେ ନିଃସଙ୍ଗ ଭାବରେ ମୁକ୍ତି ପାଇଥାଉ । ସେ କହିଛନ୍ତି

ଯେତେବେଳେ ଆମ ଉପରେ ବିପଦ ଆସେ ଆମେ ନିଜ ଆଖପାଖର ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଦୃଢ଼ କରିଥାଉ । ଆମେ ଉଦାରତା ଦେଖାଇଥାଉ, ଦୟାଭାବ ଦେଖାଇଥାଉ । ଏହି ଭାବନା ଆମକୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ଯୋଡି ରଖିଥାଏ ।

ଅପରପକ୍ଷେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରମାଣ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛି ଯେ, ଉଦାରତା ସେତେବେଳେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ଆମେ ସର୍ବଦା ପରୋପକାର ପାଇଁ ହାତ ବଢ଼ାଇଥାନ୍ତି । କେବଳ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପଦବେଳେ ହାତ ବଢ଼େଇ ଦେଲେ ତାହା ମିଳେନି । ପରୋପକାର ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହେ ଓ ମୃତ୍ୟୁହାର କମିବା ପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ । ସ୍ନାୟୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ରିଚାର୍ଡ ଡେଭିଡସନ୍ ଦୟା ଓ କରୁଣା ପରି ସକରାତ୍ମକ ଭାବନାର ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ପଡୁଥିବା ପ୍ରଭାବ ଉପରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରୁଛନ୍ତି । ସେ କୁହନ୍ତି ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଆମେ ପରୋପକାର କରୁ ତା'ର ସୁଖ ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କ ବହୁ ସମୟ ଧରି ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ନିଜ ପାଇଁ କିଛି ଭଲ କାମ କଲେ ଏହାର ସୁଖଦ ଅନୁଭବ ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ରହିଥାଏ । ତେବେ ଏହା ବାହ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି କରିବା ବେଳେ ଏହାର ଭଲ ପ୍ରଭାବ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପାଇଁ ରହେ ଏଥିରେ ଦ୍ୱିମତ ନାହିଁ ।

ବଡ଼ ଉପକାରୀ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ

ଦିନ ସାରା କାମ କରି ଥକି ପଡ଼ିବାକୁ ଏପଟେ ପାଟି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ । ଏମିତି ବହୁ ସମସ୍ୟାର ଗୋଟିଏ ସମାଧାନ ରହିଛି ସୈନ୍ଧବ ଲବଣରେ ।

ସୈନ୍ଧବ ଲବଣରେ ଆଇରନ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ପଟାସିୟମ, ଜିଙ୍କ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ସବୁଠୁ ବଡ଼କଥା ହେଉଛି ଏହି ଲୁଣରେ ଭେଜାଲ ନ ଥାଏ କି କୌଣସି ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ମିଶିନ ଥାଏ, ତେଣୁ ଏହା ଦେହପାଇଁ ଏକଦମ ସୁରକ୍ଷିତ ।

ଦିନସାରାର ଅକ୍ଳାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ ପରେ ଆପଣ ବଡ଼ିକୁ ରିଲାକ୍ସ ଏବଂ ରିଫ୍ରେଶ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଗାଧୋଇବା ପାଣିରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାନ୍ତୁ କିମ୍ବା ହାଲକା ଭାବେ ଏହାକୁ ବଡ଼ିରେ ମସାଜ କରିବା ସହିତ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇ ପଡନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କୁ ଦୁଇଆଡୁ ରିଫ୍ରେଶ୍ ଲାଗିବ ।

ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ବଡ଼ିକୁ ରିଫ୍ରେଶ କରିବା ସହିତ ଏହା ମଧ ବ୍ଲଡ ପ୍ରେସରକୁ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ କରିଥାଏ । ଏହା ବଡିକୁ ଡିଟକ୍ସିଫାଇ କରିଥାଏ । ଆପଣ ଲୁଣକୁ ପାଣିରେ ମିଶାଇ କିମ୍ବା ଲସିରେ ପକାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ରହିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ମିନେରାଲ୍ସ ଆପଣଙ୍କ ଇମ୍ୟୁନି ସିଷ୍ଟମକୁ ସୁଧାରିବା ସହିତ ଡାଇଜେସନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ ମଧ ଦୂର କରିଥାଏ ।

ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଦାନ୍ତକୁ ଚିକମିକ କରିବା ସହିତ ଏହା ମଧ ଭଲ ମାଉଥ ଫ୍ରେଶନର ଭାବେ କାମ କରିଥାଏ । ଯେବେ ବି ଆପଣଙ୍କର ଗଳା ଖରାପ ହେଉଛି ତ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ପାଣିରେ ଗର୍ଗଲିଂ କରନ୍ତୁ ଉପଶମ ଲାଗିବ ।

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉଷୁମ କ୍ଷୀର

କ୍ଷୀର ପିଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । କ୍ଷୀରରେ ଅନେକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ ଅତି ଜରୁରୀ । ଏହା ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଉଷୁମ କ୍ଷୀରରେ ଅନେକ ଉପକାରୀ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ।

ପ୍ରତିଦିନ କ୍ଷୀର ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ଦାନ୍ତ ଏବଂ ହାଡ଼ ମଜଭୁତ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଏକ ଗ୍ଲାସ ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଦିନସାରା ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ମାଂସପେଶୀକୁ ଆହୁରି ଦୃଢ଼ କରିବାରେ

ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

କ୍ଷୀର ଖାଦ୍ୟକୁ ହଜମ କରାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଔଷଧ ରୂପେ କାମ କରିଥାଏ ।

ଯଦି ଆପଣ କାମ କରିବା ସମୟରେ ଅଧିକ ଥକିଯାନ୍ତି ତେବେ ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ପିଇଲେ ତାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଗଳା ଦରଜ ଲାଗୁଛି ତେବେ ଉଷୁମ କ୍ଷୀରରେ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପିଇପାରିବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଏଥିରୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଉପଶମ ମିଳିପାରିବ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ କୌଣସି କଥାକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ରହୁଥାନ୍ତି ତେବେ ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ପିଅନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଆପଣଙ୍କ ମନ ହାଲୁକା ଲାଗିବ ।

ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ନଖ ଉଷୁମ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ ।

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼ାଇବ ଭୃସୁଙ୍ଗ ପତ୍ର

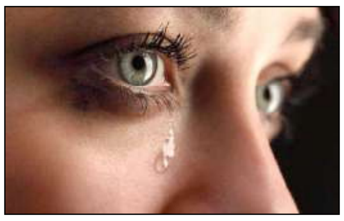
ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବା ପାଇଁ ଆମେ ଅନେକ ବ୍ୟୁଟି ପ୍ରଡକ୍ଟ ଆପଣାଇଥାଉ ଏବଂ ହଜାର ହଜାର ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଥାଉ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି

କିଛି ଘରୋଇ ଉପାୟରେ ମଧ ଆପଣ ଚମକଦାର ତ୍ୱଚା ପାଇପାରିବେ । ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟମୟ ତ୍ୱଚାର ଅଧିକାରୀ ହେବା ପାଇଁ ଭୃସୁଙ୍ଗ ପତ୍ର ରାମବାଣ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଭୃସୁଙ୍ଗ ପତ୍ରକୁ ବାଟି ଏହି ବଟାକୁ ଚେହେରାରେ ଲଗାଇଲେ ମୁହଁରୁ ବ୍ରଣ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପତ୍ରର ପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ ଚେହେରା ଅଧିକ ଚମକଦାର ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରରେ ଭୃସୁଙ୍ଗ ପତ୍ରର ପେଷ୍ଟ ମାଲିସ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଥକ୍ କାପଣ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

କେବଳ ଚେହେରା ନୁହଁ ଭୃସୁଙ୍ଗ ପତ୍ରର ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ତେଲ ମିଶାଇ ମାଲିସ୍ କଲେ ଚୁଟି ଉପୁଡିବା ସମସ୍ୟାରୁ ମଧ ଉପଶମ ମିଳିବା ସହ ଚୁଟି ସିଲ୍କ ହୋଇଥାଏ ।

କାନ୍ଦିବାରେ ରହିଛି ଉପକାରୀ ଗୁଣ

ମଣିଷ ଦୁଃଖଦ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ଆଖିରେ ଲୁହ ଆସିଯାଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ନିକଟ ପରିଜନ କିମ୍ବା କୌଣସି ଲୋକପ୍ରିୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଦେହାନ୍ତକୁ ନେଇ ଦୁଃଖରେ ଭାଙ୍ଗିପଡି ଅନେକ କାନ୍ଦିଥାଆନ୍ତି । ହେଲେ ଏହାର କେତେକ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି । ଅବଶ୍ୟ ଏକଥା ଜାଣିବା ପରେ କେହି କେହି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଆମେ ଟେନସନଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ପରେ ଆମର ମାନସିକତା ନକାରାତ୍ମକ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଆଖିରୁ ଦୁଇ ଟୋପା ଲୁହ ଗଡିପଡେ ତେବେ ତାହା କେତେକାଂଶରେ ଟେନସନକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ବୋଲି ଆମେରିକାସ୍ଥିତ ୱାଶିଂଟନ ୟୁନିଭର୍ସିଟିର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ । କିଛି ସମୟ କାନ୍ଦିବା ଫଳରେ ମନ କିଛି ପରିମାଣରେ ହାଲକା ହୋଇଯାଏ



ଏବଂ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ନୂଆ ଜିନିଷ ଚିନ୍ତା କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ କାନ୍ଦିବା ଦ୍ୱାରା ମନରେ କେତେକ ନୂଆ ଚିନ୍ତାଧାରା ମଧ ଉଦ୍ରେକ ହୋଇଥାଏ ।

ଔଷଧୀୟ ଲାଉ

ଲାଉକୁ ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ଏକ ପରିବା ରୂପରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । ଏହାକୁ ଗାଁ ଗହଳିରେ ଅଧିକ ଲୋକ ଘରର ଚାଳ କିମ୍ବା ଭାଡିରେ ଲଗାଇଥାନ୍ତି । ଲାଉ ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ, ଏହାକୁ କିଛି ଲୋକ ଖାଇବାକୁ ଆଦୌ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ବହୁ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଛି । କାରଣ ଏଥିରେ ୯୨ ପାଣି ରହିଛି । ତେଣୁ ଲାଉକୁ ବିଶେଷ କରି ରାଇତା କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଲାଉରେ ଏକ ବିଶେଷ ସ୍ୱାଦ ରହିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଭାବରେ ଆମେ ଗୋଲ ଓ ଲମ୍ବାଲାଉ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥାଉ । ଲାଉକୁ କାଟିବା ଫଳରେ ଏହାର ଭିତରେ ଧଳା ଓ ନରମ ଅଂଶ ରହିଥାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ ଲାଉ ।

ଲାଉର ଜୁସ୍ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଲାଭଦାୟକ, କାରଣ ଗରମ ସମୟରେ ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ । କାହିଁକି ନା ଗରମ ଅବସରରେ ଦେହରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବହୁଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏହାର ଜୁସକୁ ସେବନ କରିବା ଫଳରେ ଶରୀରରେ ପୁନଃ ଶକ୍ତି ଅନୁଭବ ହେବା ସହିତ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଅନିଦ୍ରା ରୋଗରେ ପୀଡିତ ଲୋକ ଲାଉ ରସ ସେବନ କରିବା ସହିତ ତିଳ ତେଲ ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ମାଲିସ କରିଲେ ଏହି ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଆଜିକାଲି ବହୁ ଲୋକଙ୍କ ଠାରେ ହୃଦଗତ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଉଛି । ତେଣୁ ହୃଦୟ ରୋଗ ପାଇଁ ଲାଉ ରସ ପିଅନ୍ତୁ । ଲାଉ ରସ ଅସମୟରେ କେଶ ପାଚିବାକୁ ରୋକିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ କେଶର ରୁକ୍ଷତା ରହିଥିଲେ ଅଁଳା ରସ ଓ ଲାଉ ରସକୁ ସମାନ ଭାବରେ ମିଶାଇ ଏହାକୁ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଏଇ ରସକୁ କେଶ ମୂଳରେ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ରୂପି ଦୂର ହୋଇଯିବ ।

ଚିନ୍ତା ରୋଗ ଆଜିକାଲି ପିଲାଙ୍କଠାରୁ ବୁଢ଼ା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ, ତେଣୁ ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଲାଉ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହା ଶରୀରକୁ ଥଣ୍ଡା କରିବା ସହିତ ଚିନ୍ତା ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଲାଉର ପିତା ଅଂଶ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଶାନ୍ତ ଅନୁଭୂତି ଦେବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ

ଲାଉ ରସ ରାମବାଣ ସଦୃଶ କାମ କରିଥାଏ ।

ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟରେ ଲାଉକୁ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ । ଲିଭର ଓ କିଡନୀ ଫୁଲା କମ କରିବା ପାଇଁ ଲାଉ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ବଦହଜମୀକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ମଧ ଏହାକୁ ଆପଣାନ୍ତୁ । ଲାଉରେ ବହୁ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଲାଉକୁ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ ।

ସ୍ୱର୍ବେଦ

ତନ ଥିର କର ମନ ପଓ୍ୱନ ଥିର,
ସୁରତି ନିରତି କରୁ ଥୀର ।
ନିଃତତ୍ତ୍ୱ ନିଃଶବ୍ଦ କା, ଅନୁଭଓ୍ୱ ସୋ
ମତି ଧୀର ।।୫୦।।

ଭାଷ୍ୟ - ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀ ଭେଦିକ ସନ୍ଥ ସମସ୍ତ ଦେହ ସଂଘାତ, ପ୍ରାଣ ଆଉ ମନର ଶକ୍ତିକୁ ଅଟକାଇ ଏବଂ ସୁରତି ତଥା ନିରତିକୁ ନିଜ ମଣ୍ଡଳରେ ସ୍ଥିର କରି ଅନିର୍ବାଚ୍ୟ ପରମ ପୁରୁଷ ସାରଶବ୍ଦଙ୍କର ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି ।

ତନ ମନ ଥିର ଅରୁ ପଓ୍ୱନ ଥିର,
ସୁରତି ନିରତି ଥିର ଜାନ ।
ପର ପୁରୁଷାରତ ଯାହି ମେଁ, ପରମ
ଗତୀ ଯହ ମାନ ।।୫୧।।

ଭାଷ୍ୟ - ଶରୀର, ମନ, ପ୍ରାଣ ଆଉ ସୁରତି-ନିରତିକୁ ଗୁରୁ ବିଧାନ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥିର କରି ପରମ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଜୀବନର ପରମ ପୁରୁଷାର୍ଥ ଅଟେ ଆଉ ଆତ୍ମାର ପୂର୍ଣ୍ଣ କୃତକୃତ୍ୟତା ଅଟେ । ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରଭୁ ପ୍ରାପ୍ତି ହିଁ ଜୀବନର ମହାନ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅଟେ ।

ପହଲେ ଅକ୍ଷର ପ୍ରାପ୍ତ କର, ଅକ୍ଷର
ଅକ୍ଷର ଆଓ୍ୱ ।
ନିଃଅକ୍ଷର ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ମେଁ, ଅନୁଭଓ୍ୱ
ଗୋତା ଲାଓ୍ୱ ।।୫୨।।

ଭାଷ୍ୟ - ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗ ସାଧନ ଦ୍ୱାରା ଅକ୍ଷରଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ଅନ୍ତରାକାଶ ଦ୍ୱାରା ନିଃଶବ୍ଦ ଭାବରେ ଅନୁଭବରୁ ବୁଡ଼ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ପରମାନନ୍ଦଙ୍କ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।

ତାର ନିରନ୍ତର ଏକ ବଲ, ଚଢ଼
ଗୁରୁଗମ ପର ଧୀର ।
ସୁକ୍ଷମ ସେ ସୁକ୍ଷମ ବନୋ, ସନ୍ତ
ମତା ଗମ୍ଭୀର ।।୫୩।।

ଭାଷ୍ୟ - ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗର ଅନୁଭବୀ ମେଧାବୀ ସନ୍ଥ ନିଜ ଯୋଗ ସାଧନାରେ ସର୍ବଦା ଏକାନ୍ତ ଚିତ୍ତରେ ନିରନ୍ତର ଗୁରୁ ବିଧାନ ନିୟମର ପ୍ରଭାରେ ଗୁରୁ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ପହଞ୍ଚିଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ଥୂଳରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ହୋଇ ସୂକ୍ଷ୍ମାନ୍ତର ଅବାଧ ଗତିରେ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ନିଅନ୍ତି । ଯୋଗ ସାଧନାରେ ଯେତେବେଳେ ଅନୁଭବ ରହସ୍ୟର ପ୍ରାପ୍ତି ହେବାକୁ ଲାଗେ, ସେତେବେଳେ ସାଧକଗଣଙ୍କୁ ଏକାଗ୍ରତାର ସହିତ ନିରନ୍ତର ସାଧନାରେ ଅଗ୍ରସର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ, ଅନ୍ୟଥା ଏକାଗ୍ରତା ଭଙ୍ଗ ହୋଇଗଲେ ପୁଣି ସମ୍ବନ୍ଧ ଯୋଡ଼ିବା କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର ହୋଇପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ନିରନ୍ତର ସାଧନା କରିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଦିନେ ସୁନିଶ୍ଚିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇପାରିବ । ଏପରି ଭାବକୁ ଗ୍ରନ୍ଥକାର ଏହି ପଦରେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି ।

ଗୁରୁ ଓ୍ୱିଧାନ ମନ ପଓ୍ୱନ ପର,
ଓ୍ୱିଜୟୀ ହୋ ଓ୍ୱର ସନ୍ତ ।
ଗଗନ ମଣ୍ଡଲ ମେଁ ଘର କରୋ,
ସଂସୃତ ଦୁଖ ଜଗ ଅନ୍ତ ।।୫୪।।

ଭାଷ୍ୟ - ମହାନ୍ ସନ୍ଥ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ନିୟମ ଯୁକ୍ତିରେ ମନ ଆଉ ପବନକୁ ଜିଣି ନିଜ ଧାମରେ ନିବାସ କରିଥାନ୍ତି, ଯେଉଁଥିରୁ ତାଙ୍କୁ ସଂସାରର ଜନ୍ମ ମରଣ ଦୁଃଖରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

ଗଗନ ମଣ୍ଡଲ ମେଁ ଘର କରେ,
ସହଜ ଶାନ୍ତି ସୁଖ ସନ୍ତ ।
ସୁଖ ସାଗର ଯହ ଧାମ ହୈ, ବାରହ
ମାସ ଓ୍ୱସନ୍ତ ।।୫୫।।

ଭାଷ୍ୟ - ଯେତେବେଳେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଶୁଦ୍ଧ ଚିଦାକାଶରେ ନିବାସ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ସହଜ ଭାବରେ ଶାନ୍ତି ଆଉ ଆନନ୍ଦ ଉଭୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଚେତନ ଧାମ ଆନନ୍ଦର ସାଗର ଅଟେ, ଯେଉଁଠାରେ ବାରମାସ ଆନନ୍ଦ ତଥା ନବ ଜୀବନ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ନିଃଶବ୍ଦ ଚେତନ ଲୋକର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଯିବା ପରେ ଯୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବଦା ଅମୃତ ପ୍ରବାହ ହୋଇ ଚାଲିଥାଏ, ଯାହା ସୁଷୁମ୍ନା ଦ୍ୱାରା ଏହି ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ଆସି ସମସ୍ତ ଦେହ ସଂଘାତର ଅଗ୍ନିକୁ ଶୀତଳ କରିଦିଏ ଆଉ ଯୋଗୀ ସୋମପ୍ରବାହ ହେତୁ ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇ ସଦୈବ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ରହିଥାଏ । ସୁଖ ସ୍ୱରୂପ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ପ୍ରାପ୍ତି ଯୋଗୁଁ ସଂସାରର ସମସ୍ତ ଦୁଃଖ ଛାଡ଼ିଯାଏ ଆଉ ଆନନ୍ଦ ହିଁ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଦୋହାର ଭାବ ଏତାଦୃଶ ଅଟେ ।

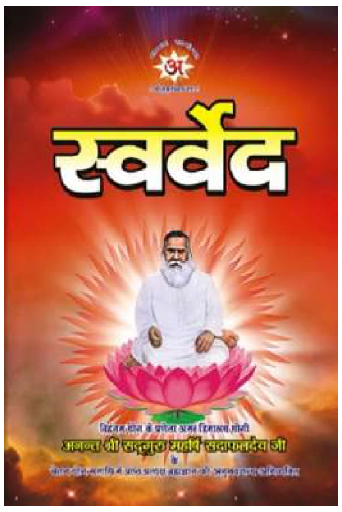
ସନ୍ଧି ତାର ତତ ଏକ ହୈ, ଉପର
ଛାୟା ପାଟ ।
ଦେଓ୍ୱ ସଦାଫଲ ଟଲ ଗୟା, ଜୈଁା
କା ତୈଁା ସବ ସାଟ ।।୫୬।।

ଭାଷ୍ୟ - ଯେତେବେଳେ ଯୋଗ ଯୁକ୍ତିରେ ଚେତନ ପ୍ରଭା ପ୍ରକଟ ହେବା ଫଳରେ ଅନ୍ତରର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଆବରଣ ଦୂର ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ମକର ତାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ହେବା ଫଳରେ ଜୀବ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମର ନିତ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧ ଆଉ ବ୍ରହ୍ମ ପ୍ରକାଶ ତଥା ଚେତନ ମଣ୍ଡଳର ସ୍ପଷ୍ଟ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ତରୀକ୍ଷ ଏବଂ ଦିବ୍ୟଲୋକର ଦିବ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ଖୋଲିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ପ୍ରକୃତିର ଆବରଣ ହଟିଯାଇ ନିଜର ଆଉ ବ୍ରହ୍ମ ଏବଂ ନିଃଶବ୍ଦର ପରମ ପ୍ରକାଶ ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହେବାରେ ଲାଗେ ।

ସପ୍ତମ ଅଧ୍ୟାୟ

ଆଦି ବ୍ରହ୍ମ ଅକ୍ଷର କହେଁ, ଆଦିହିଁ
ଓ୍ୱାଣୀ ସୋୟ ।
ଉତପତି ପରଲୟ ତାହି ମେଁ,
ଜାନେ ଯହ ଗତି କୋୟ ।।୦୧।।

ଭାଷ୍ୟ - ଏକପାଦ ସ୍ଥିତ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ ହିଁ ଅକ୍ଷର କହନ୍ତି । ତାହା ସୃଷ୍ଟି ପ୍ରାରମ୍ଭର ବାଣୀ ଅଟେ । ତାଙ୍କରି ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଜଗତର ରଚନା ହୋଇଥାଏ ଆଉ ଶେଷରେ ସେହି ଆଧାରରେ ସୃଷ୍ଟି ପରମାଣୁର ରୂପ ନେଇ ଶୂନ୍ୟରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଅକ୍ଷରେ ଗତି ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ପ୍ରଳୟର କ୍ରିୟାକୁ କୌଣସି ଅକ୍ଷର ତଥା ପରମାଣୁ ବିଜ୍ଞାନର ଋଷି ହିଁ ଜାଣି ପାରିବେ । ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନରେ ଅକ୍ଷର ଏକ ପବିତ୍ର ଜ୍ଞାନ ଅଟେ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକୃତିର ସ୍ଥୂଳ ଆଉ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସମସ୍ତ



ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକର ବୋଧ ହୋଇଥାଏ । ଆଦି ବ୍ରହ୍ମ, ଅକ୍ଷର, ଆଦି ବାଣୀ ଏକ ଭାବରେ ସମାନାର୍ଥକ ଶବ୍ଦ ଅଟନ୍ତି । ଅକ୍ଷର ଏକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଟେ, ଯାହାକୁ ଯୋଗୀଜନ ଶୂନ୍ୟଭେଦର ଜ୍ଞାନରେ ଅନନ୍ତାକାଶରେ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ଅକ୍ଷର ସାରଶବ୍ଦ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଆଉ ଭିନ୍ନ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଟେ ।

ମନ ଓ୍ୱିଲୀନ ଅଭ୍ୟାସ ମେଁ, କର
ଲେନେ କେ ଓ୍ୱାଦ ।
କୌନ ଅଓ୍ୱସ୍ଥା ସାଧୁ କୀ, କହିୟେ
ଜଗ ସବ ଓ୍ୱାଦ ।।୦୨।।

ଭାଷ୍ୟ - ଯୋଗାଭ୍ୟାସରେ ମନକୁ ତାହାର ମୂଳ କାରଣରେ ବିଲୀନ କରିବା ପରେ ସାଧକ କେଉଁ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ? ଏହାକୁ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱର ମତ ସମ୍ପ୍ରଦାୟବାଦୀ ବତାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ମନ ବିଲୀନ ହୋଇଗଲା ପରେ ସାଧକର ସ୍ଥିତି କିପରି ରହିଥାଏ ? ଏହି ପ୍ରଶ୍ନ ସମଗ୍ର ସଂସାରର ମତ ଅବଲମ୍ବୀ ଅନୁଯାୟୀମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

ବୁଧି ଚିତ୍ତ ମନ ହୈ ନହୀଁ, ହୈ ନ
ଦେହ ଅଧ୍ୟାସ ।
ପ୍ରାଣ ନହୀଁ ସଂଚାଲ ହୈ, କୌନ
ସାଧୁ ଗତି ଭାସ ।।୦୩।।

ଭାଷ୍ୟ - ଯେତେବେଳେ ଆତ୍ମାରେ ମନ, ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଚିତ୍ତର ଅଭାବ ହୋଇଯାଏ ଆଉ ସମଗ୍ର ଦେହ ସଂଘାତ ଠାରୁ ଆତ୍ମାର ଶକ୍ତି ନିଜ ମୂଳ କେନ୍ଦ୍ରରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇଯାଏ, ଦେହାଭୀମାନ ରହେ ନାହିଁ ଏବଂ ପ୍ରାଣର ଗତି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ଯୋଗ ସାଧକର ସ୍ଥିତି କିପରି ହୋଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ସେ କେଉଁ ଗତିରେ ନିଜକୁ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ ? ଏହାକୁ ସମସ୍ତ ଧର୍ମାବଲମ୍ବୀ ବତାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସମଗ୍ର ଦେହ ସଂଘାତରୁ ପୃଥକ୍ ହେଲା ପରେ ଜୀବାତ୍ମାର ସ୍ୱରୂପ କ'ଣ ? ଏହି ପ୍ରଶ୍ନର ସମାଧାନ ସମଗ୍ର ସଂସାରର ମତବାଦୀ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଭାବ ଉପରୋକ୍ତ ପଦରେ ନିହିତ ଅଛି ।

ଆଦି ଅମୀୟ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୈ, ଅକ୍ଷର
ୟୋନୀ ସାର ।
ଆଦି ଅମୀ ସେ ହୋତ ହୈ, ସକଲ
ସୃଷ୍ଟି ଓ୍ୱିସ୍ତାର ।।୦୪।।

ଭାଷ୍ୟ - ଅକ୍ଷର ବ୍ରହ୍ମର ଯୋନୀ ସାରଶବ୍ଦ ଅଟେ । ତାହା ଦ୍ୱାରା କଳ୍ପର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ନିଃଶବ୍ଦ ପରମ ପୁରୁଷଙ୍କ ଈକ୍ଷଣରୁ ଅକ୍ଷର ପ୍ରକଟ ହୋଇଯାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ପରମାଣୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ସୃଷ୍ଟିର ବିସ୍ତାର ହୋଇଥାଏ । ତିନିପାଦ ଅମୃତର ଧାର, ଯାହା ସୃଷ୍ଟିର ମୂଳରେ ଏକପାଦ ଜଗତରେ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ଆଦି ଅମୀୟ ଅଟେ ।

ଅକ୍ଷର ସେ ସବ ସୃଷ୍ଟି ହୈ, ପରମ
ପୁରୁଷ ହୈ ନ୍ୟାର ।
ପୁରୁଷ ସେ ଅକ୍ଷର ହୋତ ହୈ,
ପୁରୁଷ ପରମ କରତାର ।।୦୫।।

ଭାଷ୍ୟ - ପରମ ପୁରୁଷ ଅକ୍ଷର ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ସୃଷ୍ଟିର ନିର୍ମାଣ କରିଥାନ୍ତି ଆଉ ନିଜେ ଅସଙ୍ଗ ତଥା ନିର୍ଲେପ ରହିଥାନ୍ତି । ସମଗ୍ର ଜଗତର ନିୟନ୍ତା ପରମ ପୁରୁଷ ଅଟନ୍ତି । ତାହାଙ୍କୁ ସାରଶବ୍ଦ, ପରମ ଅକ୍ଷର କୁହାଯାଏ । ପୁରୁଷରୁ ଅକ୍ଷର ହୋଇଥାଏ ଆଉ ଅକ୍ଷର ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସୃଷ୍ଟିର ବିସ୍ତାର । ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ଅକ୍ଷର ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୁରୁଷ ଅଟନ୍ତି ।

ପଓ୍ୱନ ଦ୍ୱାର ସୁଷ୍ମନ ବନୈ, ସୁରତି
ଶବ୍ଦ ନହିଁ ଦ୍ୱାର ।
ଯହ ରହସ୍ୟ ଭେଦୀ ଲଖେ, କ୍ୟା
ଜାନେ ସଂସାର ।।୦୬।।

ଭାଷ୍ୟ - ପ୍ରାଣବାୟୁ ସୁଷୁମ୍ନା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ପ୍ରାଣ ମଣ୍ଡଳରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ପ୍ରକୃତି ଭିତରେ ସବୁଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ି ସୁଷୁମ୍ନା ଅଟେ । ସୁଷୁମ୍ନା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଶରୀର ଭିତରେ ବ୍ରହ୍ମ ଶକ୍ତି ଉତୁରି ଥାଏ, ଯାହା ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ଓଜ ଏବଂ ଶକ୍ତି ସଂଚାର କରେ । ଯୋଗୀଗଣ ସୁଷୁମ୍ନାକୁ ମହାପଥ ରୂପେ ଅଭିହିତ କରିଛନ୍ତି । ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗୀ ସୁଷୁମ୍ନାର ଶଯ୍ୟାରେ ଶୟନ କରିଥାନ୍ତି । ସୁଷୁମ୍ନ ହୋଇଯିବା ପରେ ହିଁ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗର ମୌଳିକ ସାଧନା ପ୍ରାରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ସୁଷୁମ୍ନା ଆଗକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ମଣ୍ଡଳ ଅଛି । ତାହାର କୌଣସି ପ୍ରାକୃତିକ ଦ୍ୱାର ନାହିଁ । ତାହା ଜ୍ଞାନଗମ୍ୟ ଚେତନ ଅନୁଭବ ଦ୍ୱାର ଅଟେ । ଏହି ରହସ୍ୟକୁ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗର ଅନୁଭବୀ ମାର୍ମିକ ସନ୍ଥ ଜାଣନ୍ତି । ଏହି ଅନୁଭବ ଭେଦ ରହସ୍ୟକୁ ଭେଦ-ସାଧନ-ଶୂନ୍ୟ ବାଚକ ଜ୍ଞାନୀ ସଂସାରୀ ଜନ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପୁରୁଷ ଦ୍ୱାର ସବ ପାର ହୈ, ମୀନ
ଓ୍ୱିହଙ୍ଗମ ରାହ ।
ଅଗମ ଅଗୋଚର ପନ୍ଥ ହୈ,
ଅନୁଭଓ୍ୱ ଗତି ସୋ ଜାହ ।।୦୭।।

ଭାଷ୍ୟ - ପ୍ରକୃତିର ସମସ୍ତ ଦ୍ୱାରମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ନିଃଶବ୍ଦ ପରମ ପୁରୁଙ୍କର ଦ୍ୱାର ଅଟେ, ଯାହାକୁ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗୀ ଜାଣନ୍ତି । ଯେମିତି ମାଛ ଜଳ ପ୍ରପାତରେ ଉପରକୁ ଚଢ଼ି ପର୍ବତର ଶିଖରକୁ ଉଠିଯାଏ ଆଉ ପକ୍ଷୀ ଆକାଶରେ ନିରାଧାର ଉଡ଼ିପାରେ, ସେହି ପ୍ରକାର ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଗୋଚର ପ୍ରକୃତି ପାର ଚେତନ ଅନୁଭବ ଗମ୍ୟ ପଥରେ ପକ୍ଷୀ ସଦୃଶ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗୀଜନ ନିଜ ଚେତନ ଶକ୍ତି ବଳରେ ଉଡ଼ି ଉଡ଼ି ଚେତନ ମହାମଣ୍ଡଳକୁ ପହଞ୍ଚି ଯାଆନ୍ତି । ମୀନ ଆଉ ବିହଙ୍ଗ ଏ ଦୁଇ ମାର୍ଗ ଏକମାତ୍ର ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ପଥ ଅଟେ, ଦୁଇ ନୁହେଁ ।

ଦୁର୍ଲଭ ଯହ ସତ୍‌ମାର୍ଗ କୋ,
ଭାଗ୍ୟଓ୍ୱାନ ନର ପାୟ ।
ସେଓ୍ୱା ଜିତ ପ୍ରିୟ ଶିଷ୍ୟ ମେଁ, ଯହ
ଅନୁଭଓ୍ୱ ଗତି ଆୟ ।।୦୮।।

ଭାଷ୍ୟ - ପୂର୍ବ ସଂସ୍କାରୀ ଉଚ୍ଚକୋଟିର ପବିତ୍ର ଆତ୍ମାଗଣ ହିଁ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ଦୁର୍ଲଭ ସତ୍‌ମାର୍ଗ ଅର୍ଥାତ୍ ବିହଙ୍ଗମ ମାର୍ଗକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାନ୍ତି ଆଉ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଅନନ୍ୟ ଶରଣାଗତ ଆତ୍ମପ୍ରିୟ ଶିଷ୍ୟକୁ ହିଁ ଏହି ଅନୁଭବ ଗତି ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ଆଉ ସେମାନଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ସୁପାତ୍ର ଅଧିକାରୀ ଠାରେ ହିଁ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭା ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ ।

ଗୁଣକାରୀ ପାଳଙ୍ଗ ସୁପ୍

ପାଳଙ୍ଗ ବେଶ୍ ଗୁଣକାରୀ । ଏଥିରେ ମିନେରାଲ୍ସ, ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟସ୍ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଯଦି ପାଳଙ୍ଗର ପୁରା ଫାଇଦା ନେବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଏହାର ସୁପ୍ ପିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ସି, ଇ , କେ ଓ ବି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମାଙ୍ଗାନିଜ୍, କପର୍, ପଟାସିୟମ, ସୋଡିୟମ୍, ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଅମିନୋ ଏସିଡ୍ ମଧ ରହିଛି । ପାଳଙ୍ଗ ସୁପ୍ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଚକ୍ଷୁ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳେ । ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ପାଳଙ୍ଗ ସୁପ୍ ବେଶ୍ ଲାଭକାରୀ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ମଧ ଏହା ଉପଯୋଗୀ । ପାଳଙ୍ଗ ସୁପ୍ ହାଡ଼କୁ ମଜଭୁତ୍ କରିବା ସହ ତ୍ୱଚା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ

ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଡାଏଟିଂ କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପାଳଙ୍ଗ ସୁପ୍ ଲାଭଦାୟକ । କାରଣ ଏଥିରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ମାତ୍ରା କମ୍ ଥାଏ । ସବୁଦିଗରୁ ଦେଖିଲେ ପାଳଙ୍ଗ ସୁପ୍ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ ।

ପାନମଧୁରୀର ଉପକାରିତା

ପେଟ ରୋଗରୁ ସବୁ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ତେବେ ପେଟ ରୋଗ ପାଇଁ ପାନମଧୁରୀ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଛି ତେବେ ଭଜା ପାନମଧୁରୀ ହାଲ୍କା ଭାବରେ ଚୋବାଇ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପାନ ମଧୁରୀକୁ ରାତିରେ ବତୁରାଇ ଏହାର ପାଣିକୁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ପାନମଧୁରୀ ଓ ମିଶ୍ରିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରାତିରେ ଶୋଇବା ବେଳେ ପ୍ରାୟ ୫ ଗ୍ରାମ୍ ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ପାଣି ସହିତ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପେଟ ସମସ୍ୟା ଓ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ବି ଦୂର ହୋଇଯିବ ।

ପାନମଧୁରୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ । ପାନମଧୁରୀ ଓ ମିଶ୍ରି ସମାନ ଭାଗରେ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ଏକ ଚାମଚ ଲେଖାଏଁ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ

ଖାଇଲେ ଆଖି ସମସ୍ୟା ତଥା ଜ୍ୟୋତିଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ ।

ଡାଇରିଆ ହେବା ଫଳରେ ପାନମଧୁରୀ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ପାନମଧୁରୀକୁ ବେଲ ସହିତ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସେବନ କରିବା ଫଳରେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

ଖାଇବା ପରେ ପାନମଧୁରୀ ସେବନ କରିବା ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ହଜମ ହୋଇଥାଏ । ପାନମଧୁରୀ, ଜୀରା ଓ କଳା ଲୁଣ ମିଶାଇ ଏହାର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଖାଇସାରିବା ପରେ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଏହା ପାଚନ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଥାଏ ।

କାଶ ହେବା ଫଳରେ ପାନମଧୁରୀ ଖୁବ୍ ଲାଭପ୍ରଦ । ୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ପାନମଧୁରୀ ସହ ମହୁ ମିଶାଇ ସେବନ କରନ୍ତୁ, କାଶ ହେଉଥିଲେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।

ହାତ -ପାଦରେ ଜ୍ୱଳନ ପାଇଁ ଏହା ଉପକାରୀ । ପାନମଧୁରୀ ଓ ଧନିଆକୁ ଏକାଠି ନେଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ୫ ରୁ ୬ ଗ୍ରାମ ଲେଖାଏଁ ଖାଇବା ଫଳରେ କିଛି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ।

ଗଳାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ ପାନମଧୁରୀକୁ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଫଳରେ ବସିଥିବା ଗଳା ସଫା ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

ଔଷଧୀୟ କଲରା

କଲରା ପିତା ପରିବା ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଶୀତ ଦିନେ ଏହାକୁ ଖାଇବା ରାମବାଣ ସଦୃଶ । ଶୀତଦିନେ ବିଶେଷ କରି ତ୍ୱଚା ରୋଗ ତଥା ଚର୍ମରୋଗ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ କଲରାର ପିତା ଅଂଶ ଚର୍ମରୋଗ ତଥା ମଧୁମେହ ପାଇଁ ମହୌଷଧି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଥାଏ ।

କଲରାର ତାଜା ପତ୍ରକୁ ପେଷ୍ଟ କରି ମଥାରେ ଲଗାଇବା ଫଳରେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥାରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

ଘା' ଉପରେ କଲରାର ଚେରକୁ ବାଟି ଲଗାଇବା ଫଳରେ ବଥ ଶୀଘ୍ର ପାଚି ଯାଇଥାଏ । ଏଥି ସହିତ ଘା' ମଧ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ନିକଟରେ କଲରା ଚେର ନାହିଁ ତେବେ ଏହାର ପତ୍ରକୁ ମଧ ବାଟି ଘା' ଉପରେ ପଟି ବାନ୍ଧି ପାରିବେ ।

କଲରାକୁ ସାମାନ୍ୟ ପୋଡି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଚକଟି ଏଥିରୁ ଖଦଡ଼ା ଅଂଶ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ପରେ ଏହି ପେଷ୍ଟକୁ ଆଣ୍ଠୁରେ ପଟି ଦେଇ ବାନ୍ଧିବା ଫଳରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ ।

କଲରା ରସ ସେବନ କରିବା ଫଳରେ ପଥୁରୀ ରୋଗରୁ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ।

କଲରାପତ୍ର ରସରେ ଅଳ୍ପ ମୁଲତାନି ମାଟି ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହି ପେଷ୍ଟକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ଫଳରେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ମୁଲତାନି ମାଟି ନ ଥିଲେ ଖାଲି କଲରା ରସକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ଫଳରେ ମୁହଁର ମଳିନତା ଦୂର ହେବା ସହ ତ୍ୱଚା ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥାଏ ।

ଲାଭକାରୀ ରାଶି

କଳା ଏବଂ ଧଳା ରାଶି ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ । ଏହାର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଅନେକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ ଚାମଚ କଳା ରାଶିକୁ ଚୋବାଇ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇଲେ, ପେଟ ରୋଗରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ । କଳା ରାଶି ଏବଂ ଗୁଡ଼ ମିଶା ଲଡୁକୁ ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ, ବିଛଣାରେ ପରିସ୍ରା କରିବା ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷାମିଳେ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଶୁଖିଲା କାଶ ହେଉଥିଲେ ୪-୫ ଚାମଚ ମିଶ୍ରି ସହ ସମାନ ପରିମାଣର ରାଶିକୁ ଅଧ ଗିଲାସ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ପିଇଲେ, ଉପଶମ ମିଳେ । ୨୦-୨୫ ଗ୍ରାମ୍ ରାଶିକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ନଖଉଷୁମ ପାଣିରେ ପିଇଲେ ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ଏପରିକି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଯଦି କଳା ରାଶିକୁ ଚୋବାଇ ଖିଆଯାଏ, ତେବେ ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ି ମଜଭୁତ୍ ରହେ । କେବଳ ରାଶି ଦାନା ନୁହେଁ ଏଥିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତେଲ ମଧ ବେଶ ଉପକାରୀ । ରାଶି ତେଲକୁ କେଶ ମୂଳରେ ଲଗାଇଲେ, କେଶ ଝଡ଼ା କମ୍ ହୁଏ । ନିୟମିତ ଯଦି ଏହି ତେଲକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ମାଲିସ୍ କରନ୍ତି, ତେବେ କୋଷିକା ସକ୍ରିୟ ହେବା ସହ କେଶ ଘନ ଓ ଲମ୍ବା ହୁଏ । ରକ୍ତପ୍ରବାହ ମଧ ଭଲ ହୁଏ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ଦିନ ଅପେକ୍ଷା ରାତି ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ଥାଏ ।
- ଜନ୍ମ ପରେ ନାକ, କାନର ଆକାର ବଢ଼ିଥାଏ, ଆଖିର ଆକାର ସ୍ଥିର ରହେ ।
- ଜିଭ ସର୍ବାଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ମାଂସପେଶୀ ଓ ମାଢ଼ି ଅସ୍ଥି ସବୁଠୁ ଟାଣ ।
- ପୁରୁଷ ଶରୀରର ଆନୁମାନିକ ରକ୍ତ ପରିମାଣ ୬.୮ ଲିଟର୍ ଓ ମହିଳାଙ୍କର ପାଞ୍ଚ ଲିଟର ।
- ରକ୍ତପ୍ରବାହ ହେଉ ନ ଥିବା ଏକ ମାତ୍ର ଅଙ୍ଗ ଆଖିର କର୍ନିଆ, ଏହା ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ଅମ୍ଳଜାନ ନିଏ ।
- ପୁରୁଷଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମହିଳାଙ୍କ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଅଧିକ କ୍ଷିପ୍ର, ଆଘ୍ରାଣ ଶକ୍ତି ବି ଅଧିକ ।
- ପ୍ରତି ମିନିଟରେ ତିନି ଶହ ନିୟୁତ କୋଷ ଶରୀରରେ ସମାଧି ନିଅନ୍ତି ଏବଂ ଦିନକୁ ତିନି ଶହ କୋଟି ନୂଆ କୋଷ ଜନ୍ମ ହୁଅନ୍ତି ।
- ଶରୀରର ସମୁଦାୟ ଅସ୍ଥିର ଅଧା ରହିଛି କେବଳ ହାତ ଓ ପାଦରେ ।
- ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ମଣିଷର ଜିଭରୁ ଝରୁଥିବା ସମୁଦାୟ ଲାଳ ଦୁଇଟି ସନ୍ତରଣ କୁଣ୍ଡ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ।
- ଦଶ ବର୍ଷରେ ଥରେ କଙ୍କାଳର ଗଠନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସ୍ୱତଃପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ।
- ହୀରାକୁଦ ପୃଥିବୀର ଦୀର୍ଘତମ ଡ୍ୟାମ୍ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏସିଆର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କୃତ୍ରିମ ହ୍ରଦ ।

କହିପାରିବେ କି ?

(୧) ସବୁଠୁ ବଡ଼ ମହାସାଗରର ନାଁ କ'ଣ ?
(୨) କେଉଁ ଦେଶରେ ଏକରୁ ଅଧିକ ରାଜଧାନୀ ରହିଛି ?
(୩) ଆମେରିକାର କେଉଁ ସହରରେ ଗୋଲ୍ଡେନ ଗେଟ୍ ବ୍ରିଜ୍ ରହିଛି ?
(୪) ଆମେରିକାର ରାଜ୍ୟ ସଂଖ୍ୟା କେତେ ?
(୫) ବିଶ୍ୱର ସବୁଠୁ ଦୀର୍ଘତମ ଝରଣାର ନାଁ କ'ଣ ?
(୬) ମରୁଭୂମିର ଜାହାଜ କାହାକୁ କୁହାଯାଏ ?
(୭) ଜଙ୍ଗଲର ରାଜା କାହାକୁ କହନ୍ତି ?
(୮) କେଉଁ ରଙ୍ଗ ଶାନ୍ତିର ପ୍ରତୀକ ?
(୯) ବିଶ୍ୱର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଗିରିଶୃଙ୍ଗର ନାମ କ'ଣ ?
(୧୦) ପୃଥିବୀର ନିକଟତମ ଗ୍ରହ କେଉଁଟି ?

JUMBLE WORDS

1) HLAHTE	=	6) CDRUEE	=
2) TYMSSE	=	7) NMSIU	=
3) FOVRA	=	8) NDLEB	=
4) SERTC	=	9) GAOTUE	=
5) MDOONI	=	10) SYUJOO	=

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. ୯ ଅକ୍ଟୋବର, ୨. ବ୍ରହ୍ମପୁତ୍ର, ୩. କର୍ଣ୍ଣାଟକ, ୪.ଗୁଜରାଟ, ୫. ଶଶି ଦେଶପାଣ୍ଡେ, ୬. ରାମକୃଷ୍ଣ, ୭. ୨୦୧୦, ୮. ୨୪ ଜଣ, ୯. ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା, ୧୦. ୩୨ ଦିନ ।

Jumble Words **ର ଉତ୍ତର :-**

(1) KNEEL (2) OPERA (3) HYBRID (4) COWARD (5) FLUID
(6) BLURT (7) FENNEL (8) LIZARD (9) UNITY (10) GRILL

ସୁଖୀ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନ

ଗୃହସ୍ଥ ଜୀବନକୁ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ମହତ୍ତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି, ଯାହା ଉପରେ ଅନ୍ୟ ତିନୋଟି ଆଶ୍ରମ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ଜଣେ ସଦ୍‌ଗୃହସ୍ଥ ହିଁ ଜଣେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବାନପ୍ରସ୍ଥ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଗୃହରୁ ନୈଷ୍ଠିକ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏ ତିନୋଟି ମିଶି ସନ୍ୟାସର ପରିପକ୍ୱ ଅବସ୍ଥା ସମ୍ଭବ କରିଥାନ୍ତି ଜୀବନର ଏହି ଚାରି ଆଶ୍ରମରେ ବିଭାଜିତ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୋଡ଼ରେ ଧର୍ମଯୁକ୍ତ ଅର୍ଥ ଏବଂ କାମର ସମ୍ୟକ୍ ନିର୍ବାହ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, ତେବେ ଯାଇ ଜୀବନର ପରମଲକ୍ଷ୍ୟ ମୋକ୍ଷର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଆଧାରରେ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କେବଳ ସୁଖ-ଭୋଗ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହି ସୋପାନ ଅତିକ୍ରମ କରି ଉଚ୍ଚତର କକ୍ଷ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଟେ । ଏଣୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବାର ନୁହେଁ ଯେ ପରମପୂଜ୍ୟ ଗୁରୁଦେବ ଏହାକୁ ଗୃହସ୍ଥ ତପୋବନର ସଂଜ୍ଞା ଦେଇଛନ୍ତି । ଗୃହସ୍ଥ ଜୀବନର ଆଧାର ଏକ ମୀମାଂସିତ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନ ଅଟେ । ଏହା ଜୀବନକୁ ସହି ଦିଶା ଦେଇ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ କଲ୍ୟାଣକାରୀ ହେଉ, ଏଥିପାଇଁ ଋଷିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସୂତ୍ର ଗୁଡ଼ିକର ପାଳନ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ପରସ୍ପର ସମ୍ମାନ, ସହକାର ଓ ବିଶ୍ୱାସ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନର ଦୃଢ଼ ଆଧାର । ଜୀବନରେ ପରସ୍ପରର ସମ୍ମାନ ଓ ବିଶ୍ୱାସ ଅତି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁ ରୂପରେ ଅଛି, ତାକୁ ସେହିପରି ସ୍ୱୀକାର କରିବା ପାଇଁ ବଡ଼ ସାହସ ଆବଶ୍ୟକ । ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ଏହାର ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ପରସ୍ପରର ସମ୍ମାନ ଓ ବିଶ୍ୱାସ ବିନା ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ସହକାର କଠିନ ହୋଇଯାଏ ଆଉ ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଗୃହସ୍ଥ ଜୀବନର ଗାଡ଼ିକୁ ଝଟକା ଲାଗିଥାଏ ।

ଏଥିରୁ ଉଦ୍ଧାର ପାଇବା ପାଇଁ ଜଣେ ଅନ୍ୟକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା, ପରସ୍ପର ସଂବେଦନଶୀଳତା ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କରିବା ତଥା ଜଣେ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କ ଉପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଏବଂ ଅନାବଶ୍ୟକ ଆଶା-ଅପେକ୍ଷାର ବୋଝ ନ ଲଦିବା ଦରକାର । ଜଣେ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କ ଉପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଏବଂ ଅନାବଶ୍ୟକ ଆଶା-ଅପେକ୍ଷା ରଖିବା ପାରସ୍ପରିକ ସଂପର୍କକୁ ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ କରିପକାଏ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ସଦାବେଳେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ଅଭିଯୋଗ ଜାରୀ ରହିଥାଏ ପରସ୍ପର କଳହ-କ୍ଲେଶ ଓ ଆଦେଶର ଛୋଟ ଛୋଟ କାରଣ ମୁଣ୍ଡ ଟେକିଥାଏ ଏବଂ ଜୀବନ ନାରକୀୟ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ଜଣେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ଆଶା -ଅପେକ୍ଷାକୁ ପାଳିବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ନିଜ ଜୀବନର ମଧ ଅପମାନ କରିବା । ଏଥିରୁ ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ପାଇଁ ସନ୍ତୋଟତା ପୂର୍ବକ ନିଜର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବା ଏବଂ ଗଭୀରତା ପୂର୍ବକ ନିଜ ଭିତରକୁ ଉଙ୍କି ମାରିବା ତ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ଦୋଷ-ଦୁର୍ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ପିତୁଳା, ମାନବୀୟ ତ୍ରୁଟିଗୁଡ଼ିକରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଉପେକ୍ଷା କରି, ଅନ୍ୟକୁ ସୁଧୁରିବାର ଅବସର ପ୍ରଦାନ କରି ତଥା ଉଦାରତା ଓ ସହିଷ୍ଣୁତା ଭଳି ସଦ୍ ?ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଅଗ୍ରସର ହେବା ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ ଅଟେ ପରସ୍ପରର ଛୋଟିଆ ଭୁଲକୁ ସହନ ନ କରିବା କାରଣରୁ ସଂପର୍କରେ ପ୍ରାୟ ଫାଟ ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ସର୍ବଦା ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ କଳିତକରାଳ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଜୀବନର ଆବେଶ-ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଏକ ପକ୍ଷ ସୀମା ଟପିଯିବା, ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇ ବସିବା ସମ୍ଭବ । ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ଏପରି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କ ଜୀବନରେ ଆସିଥାଏ ଏହି ସମୟରେ ଯିଏ ଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହେ, ସେହି ପକ୍ଷ ନିଜର ବଡ଼ପଣ ଦେଖାଏ । ଚିକିଏ ନଇଁଯାଇ, ଶାନ୍ତ-ମୌନ ରହି ସ୍ଥିତିକୁ ସମ୍ଭାଳିବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସଙ୍କଟକାଳୀନ ସ୍ଥିତିରୁ ଗୃହସ୍ଥିକୁ ବାହାର କରନ୍ତୁ । ଏହା ସହିତ ଜଣେ ଅନ୍ୟର ଆନ୍ତରିକ ମାମଲାରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଘର ଗୃହସ୍ଥିରେ ପତ୍ନୀ-ପତି ଉଭୟଙ୍କର ନିଜ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ । ପତ୍ନୀ, ପତିଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ଟୀକା ଟିପ୍ପଣୀ ନ କରନ୍ତୁ, ଦୋଷ ଦର୍ଶନରେ ଛନ୍ଦି ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ତଥା ପତି ମଧ ପତ୍ନୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି କିଛି ମତଭେଦର ବିନ୍ଦୁ ଅଛି ତେବେ ଶାନ୍ତ ମନରେ ତାକୁ ସମାଧାନ କରନ୍ତୁ ଆଉ ଯଥାସମ୍ଭବ ଜଣେ ଅନ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହଯୋଗ କରନ୍ତୁ । ବୁଝାମଣା ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ବାଦର ଆଧାରରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାର ମତଭେଦର ନିରାକରଣ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସଂପର୍କର ଜଟିଳତାଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ ହୋଇଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଛି ଜଣେ ଅନ୍ୟକୁ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ, ଆଉ ଜଣେ ଅନ୍ୟର ହୃଦୟର କଥାକୁ ଶୁଣନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଦୁଇ ପକ୍ଷର ମନର ବୋଝ ହାଲୁକା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ବୁଝାମଣା ବଢ଼ିଥାଏ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନାବଶ୍ୟକ ସଂଶୟ, ଭୁଲ ବୁଝାମଣାର କୁହୁଡ଼ି ଅପସରି ଯାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ପରସ୍ପର ସଂପର୍କ ସୁଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଯାବତୀୟ ଦ୍ୱିଧା, ସଂଶୟ ଓ ମାନବୀୟ ଦୁର୍ବଳତାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ବି ସମ୍ବନ୍ଧ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏକ ସୁଖୀ ଓ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନର ଆଧାର ହୋଇଥାଏ । ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ପରସ୍ପର ଅନାବଶ୍ୟକ ମୋହ-ଆସକ୍ତି ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଆଉ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ରହି ଜୀବନଯାତ୍ରାର ଆନନ୍ଦ ନିଅନ୍ତୁ । ଯେତିକି ଯାତ୍ରା ସାଥିରେ ବିତାଇବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଅଛି, ତାକୁ ଅବିସ୍ମରଣୀୟ କରନ୍ତୁ, ପ୍ରେରକ ବନାନ୍ତୁ । ଜୀବନଯାତ୍ରାରେ ସମସ୍ତେ ଗୋଟିଏ ଟ୍ରେନରେ ବସିଛେ ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନିଜ ନିଜର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଷ୍ଟେସନରେ ନିଜର ସମୟରେ ଓହ୍ଲାଇବାକୁ ହେବ, ତେଣୁ ଏହି ସଙ୍ଗତି ସାମୟିକ ଅଟେ । କେହି ଆପଣଙ୍କ ସହିତ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରୁଛି, ଏହା ଉପରେ ଅଧିକ ବିଚାର କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନିଜର ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକତରଫା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନ ତଥା ସେବାର ଆଦର୍ଶ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଯାତ୍ରାକୁ ସନ୍ତୋଷ ଓ ଆନନ୍ଦ ପୂର୍ବକ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତୁ । ପରିବାରର ସବୁ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଉପରେ ଏହାର ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଅବଶ୍ୟ ପଡ଼ିବ । ନାରୀକୁ ରମଣୀ ବୋଲି ମାନନ୍ତୁ ନାହିଁ, ମାତାର ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନର ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂତ୍ର । ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଚରଣରେ ଜୈବିକ ଆଧାର ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତତ୍ତ୍ୱ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଘରକୁ ସନ୍ତାନ ଆସିବା ପରେ ବା ସମୟ ସହିତ ପୁଣି ସଂପର୍କର ଜୈବିକ ଆଧାର ଗୌଣ ହୋଇଯାଏ ଆଉ ଭାବନାତ୍ମକ ପକ୍ଷ ପ୍ରମୁଖ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ପରି ସଂଯମିତ ଏବଂ ସଦାଚାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ର ଆଧାରରେ ହିଁ ଗୃହସ୍ଥ ଜୀବନ ତପୋବନ ବୋଲାଇଥାଏ । ଯଦ୍ୟପି ଏହାର ବିପରୀତ ଏକ ଅସଂଯମିତ, ଅମର୍ଯ୍ୟାଦିତ ଓ ବିଷୟାସକ୍ତ ଜୀବନ ବିଷ ସମାନ ଗୃହସ୍ଥିକୁ ବରବାଦ କରିଦିଏ । ଏଣୁ ନାରୀର ମାତା ରୂପରେ ସମ୍ମାନ ଓ ଆଚରଣ ସଦାବେଳେ ଏକ ଅନୁକରଣୀୟ ସୂତ୍ର ହୋଇଥାଏ ।

ଆମେ ଜଣେ ସଦ୍‌ଗୃହସ୍ଥ ରୂପେ ନିଜର ଅନୁକରଣୀୟ ଉଦାହରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । ଘରେ ପତି-ପତ୍ନୀ ଆରମ୍ଭରେ ଏକାକୀ ହୋଇଥାନ୍ତି, ପରେ ସନ୍ତାନ ହେବା ସହିତ ଗୃହସ୍ଥିର ଦାୟିତ୍ୱ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ । ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରିବାର ପ୍ରଥମ ପାଠଶାଳା ପରି ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ବଡ଼ମାନଙ୍କ ଆଚରଣ ଓ ବ୍ୟବହାରରୁ ଶିଖିଥାନ୍ତି ତଥା ଜ୍ଞାତ-ଅଜ୍ଞାତରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରନ୍ତି । ଏଣୁ ପିଲାମାନଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ନିଜର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉଦାହରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।

ଘରେ ଗୁରୁଜନ, ମାତାପିତା ବା ଅଭିଭାବକକ ରୂପେ ଗରିମାପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକ ଗୌରବପୂର୍ଣ୍ଣ ଥାତି ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଯାଆନ୍ତୁ, ଯାହାର ସ୍ମରଣ ମାତ୍ରେ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ବିକଶିତ ହେବାକୁ ଲାଗିବ । ଯେତିକି ଆମେ ସଦ୍‌ଗୃହସ୍ଥର ସଦ୍‌ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା, ସେତିକି ହିଁ ପରିବାରରେ ଏକ ସ୍ୱସ୍ଥ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ବାତାବରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାକୁ ଲାଗିବ, ଏହା ନିଃସନ୍ଦେହ । ପରିବାରରେ ନିତ୍ୟ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ସଙ୍ଗକୁ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଆଧାତ୍ମିକ ବିକାଶ ହେବ ଆଉ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସଂସ୍କାର ମିଳିବ । ଏହା ସହିତ ପରିବାରରେ ଏକ ସମୟରେ ଏକାଠି ବସି ସାମୂହିକ ଉପାସନା ଓ ଆରତି ଆଦିର କ୍ରମ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇ ପାରେ, ଯଦ୍ୱାରା ପରିବାରରେ ଆସ୍ତିକତାର ବାତାବରଣ ବିନିର୍ମିତ ହୋଇ ପାରିବ ଏହି ଆଧାରରେ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବାତାବରଣ ନିର୍ମିତ ହେବ, ଫଳରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର କଳହ-କ୍ଲେଶର ସମ୍ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ନିରସ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ଏବଂ ଏକ ସୁଖୀ-ଶାନ୍ତିମୟ ଗୃହସ୍ଥ ଜୀବନର ମୂଳଦୁଆ ପଡ଼ି ପାରିବ । ଏହା ସହିତ ଆଶା କରାଯାଉଛି ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦ୍‌ଗୃହସ୍ଥ ଶାଳୀନତା, ଶ୍ରମଶୀଳତା, ସମୟର ସଦୁପଯୋଗ, ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା, ସହଯୋଗ-ସହକାର, ଉଦାରତା-ସହିଷ୍ଣୁତା, ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ଶିଷ୍ଟତା, ସଜ୍ଜନତା ଭଳି ସଦ୍‌ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ।

ମାତାପିତା ଓ ଅଭିଭାବକ ଯେତିକି ଗୁଣ ସଂପନ୍ନ ଏବଂ ଚରିତ୍ରବାନ୍ ହେବେ, ସନ୍ତାନମାନେ ସେତିକି ହିଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଓ ସୁସଂସ୍କୃତ ହେବେ । ଏହି ପ୍ରକାର ନିଃସନ୍ଦେହ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନ ଏକ ଜୀବନ ସାଧନା ଅଟେ, ସମାଜ ଓ ସଂସ୍କୃତିର ବହୁତ ବଡ଼ ସେବା ଅଟେ । ସଭ୍ୟ ସମାଜରୁ ନେଇ ସଶକ୍ତ ରାଷ୍ଟ୍ର ଏବଂ ଶାନ୍ତିମୟ ବିଶ୍ୱର ପ୍ରାଥମିକ ଏକକ ରୂପେ ଏହାର ମୀମାଂସିତ ନିର୍ବହଣ ଏକ ବଡ଼ ଯୋଗଦାନ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଏ ।

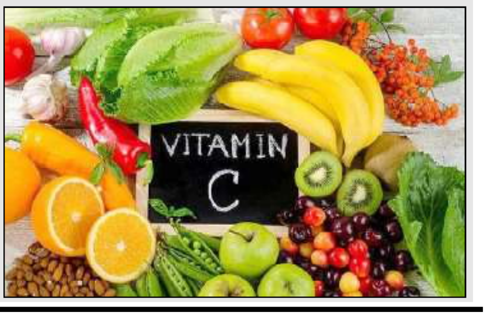
ମନୁଷ୍ୟ ଦୁଃଖୀ... (ଷଷ୍ଠ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ)

ତା'ର ଜୀବନ ଆନନ୍ଦ, ଉତ୍ସାହ ଓ ଉଲ୍ଲାସରେ ଭରିଯାଏ । ସେତେବେଳେ ସେ ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ, ହର୍ଷ-ବିଷାଦ, ମାନ-ଅପମାନ, ଜୀବନ-ମରଣ ଆଦି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱଗୁଡ଼ିକର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉଠିଯାଏ ଏବଂ ସାକ୍ଷୀ ଭାବରେ, ଦ୍ରଷ୍ଟା ଭାବରେ ରହି ଅନାସକ୍ତ ଭାବରେ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟକର୍ମ କରିଥାଏ । ତା'ର ଜୀବନ ହିଁ ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇଯାଏ । ନିଜ ଶରୀରକୁ ନଶ୍ୱର ଓ ନିଜ ଆତ୍ମାକୁ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଅଂଶ ମାନିବା ମାତ୍ରେ ଆମର ମନୋଦଶା ବଦଳିବାରେ ଲାଗେ, ଜୀବନଦୃଷ୍ଟି ବଦଳିବାରେ ଲାଗେ ।

ଆତ୍ମାର ଅନନ୍ତ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହେବା ମାତ୍ରେ ଆମର ଶରୀର, ମନ, ପ୍ରାଣ, ବୁଦ୍ଧି ଆଦି ସବୁ ଦିବ୍ୟ ହେବାରେ ଲାଗେ, ଈଶ୍ୱରମୟ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଏଇ ଧରା ହିଁ ଆମ ପାଇଁ ଦିବ୍ୟ ଧାମ ହୋଇଯାଏ, ସ୍ୱର୍ଗ ଭଳି ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁକରି ଆମେ ଦେହାଭିମାନୀ ନୁହେଁ, ଆତ୍ମାଭିମାନୀ ହେବା । ଆମେ ଦେହ ପରାୟଣ ନୁହେଁ, ଆତ୍ମପରାୟଣ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା, କାରଣ ଆତ୍ମପରାୟଣ ଜୀବନରୁ ହିଁ ପ୍ରକୃତ ସୁଖ, ଶାଶ୍ୱତ ସୁଖ ମିଳେ । ଆମେ ଦେହର ଉପାସନା ନୁହେଁ, ବରଂ ଦେହ ରୂପୀ ଦେବାଳୟରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଆତ୍ମାର ଉପାସନା କରିବା, ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଉପାସନା କରିବା । ଆମେ ଦେହାସକ୍ତି ଛାଡ଼ି ଈଶ୍ୱର ସମର୍ପିତ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ।

ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ସି

ଭିଟାମିନ୍ 'ସି'ରେ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗ (କ୍ରୋନିକ୍ ଡିଜିଜ୍) ପାଇଁ ଏହା ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ ଏହା ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ମଧ ଏହା ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ରକ୍ତରେ ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ଼ର ସ୍ତରକୁ ମଧ ଏହା ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ଯେ, ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' । କେତେକେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଜନିତ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ହେଲେ, ଏମାନେ ଯଦି ନିୟମିତ ଭାବେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି'କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିବେ, ତେବେ ଅନେକାଂଶରେ ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବେ । ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପିଜୁଳି, ବ୍ରୋକଲି, ଲିଚୁ, ଷ୍ଟ୍ରବେରୀ, କମଳା ଆଦିରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଭରି ରହିଛି ।



ଶିଳ୍ପାୟନ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା... (ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ)

ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପରିବେଶ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗର ପ୍ରଫେସର ସଞ୍ଜିତ କୁମାର ସାହୁ କହିଥିଲେ ଯେ, ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ସ୍ପଞ୍ଜ ଆଇରନ କାରଖାନାଗୁଡିକରୁ ଅଧିକାଂଶ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇଛି । ଏହି କାରଖାନା ଗୁଡିକ ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଲଗାଉଥିଲେ ହେଁ ତାହା ବ୍ୟବହାର କରାଗଲେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଖର୍ଚ୍ଚ ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ ହେଉଥିବାରୁ ଲାଭ କମିଯିବା ଆଶଙ୍କା କରି ସେଗୁଡିକ ଚଲାଉନାହାନ୍ତି । ସେହିପରି ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ ବୃକ୍ଷରୋପଣ କରାଯାଉ ନ ଥିବାରୁ ସେଗୁଡିକ ବଞ୍ଚୁନାହିଁ କି ପ୍ରଦୂଷଣ ରୋକିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ । ଫଳତଃ ଏ ଅଞ୍ଚଳରେ ପ୍ରଦୂଷଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି ଏବଂ ଲୋକମାନେ ବିଶେଷ କରି ଶ୍ୱାସରୋଗ, ହୃଦରୋଗ ଓ କର୍କଟ ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି ।

ଝାରସୁଗୁଡ଼ାର ଆଞ୍ଚଳିକ ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା ସମିତିର ଆବାହକ ସତ୍ୟନାରାୟଣ ରାଓ ଆଲୋଚନାଚକ୍ରରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରି କହିଥିଲେ ଯେ, ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ଗଢ଼ି ଉଠିଥିବା ଶିଳ୍ପାନୁଷ୍ଠାନ ଗୁଡିକ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବେ ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଇନ୍ ଓ ଅନ୍ୟ ସରକାରୀ ଆଇନ ଉଲ୍ଲଂଘନ କରୁଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ ରାଜସ୍ୱ ବାବଦରେ ପ୍ରାୟ ୫୦ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କା ବାକି ରହିଥିବା ବେଳେ ତାହା ଆଦାୟ କରିବା ପାଇଁ ସରକାର ବିଶେଷ ପଦକ୍ଷେପ ନେଉ ନାହାନ୍ତି । ଅପରପକ୍ଷରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନରୁ ରାଜସ୍ୱ ଆଦାୟରେ ତତ୍ପରତା ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଭୂତଳ ଜଳର କାରଖାନା ଗୁଡିକ ଅପବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ମଧ ସେମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉ ନାହିଁ ।

ଆଲୋଚନାଚକ୍ର ଆରମ୍ଭରେ ପୂର୍ବତନ ସାଂସଦ ଭବାନୀ ଶଙ୍କର ହୋତା ଅଶୀ ଦଶକର ଗନ୍ଧମାର୍ଦ୍ଦନ ଆନ୍ଦୋଳନ ଇତିହାସ ଓ ପୃଷ୍ଠଭୂମି ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ସ୍ମୃତି ସମିତିର ଉପସଭାପତି ଅରବିନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର ନୃସିଂହ ଗୁରୁଙ୍କ ଜୀବନୀର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରି ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ସଂପାଦକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ଆଲୋଚନାଚକ୍ର ଆୟୋଜନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇ ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇଥିବା ବେଳେ ଯୁଗ୍ମ ସଂପାଦକ କାର୍ତ୍ତିକ ପ୍ରସାଦ ବହିଦାର ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ଏହି ଆଲୋଚନାଚକ୍ରରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏସ୍.ସି.ଇ.ଆର.ଟି ର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରଫେସର ସେବକ ତ୍ରିପାଠୀ, ଲାଲା ଲଜପତରାୟ ଆଇନ କଲେଜର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଫେସର ବିଜୟାନନ୍ଦ ବେହେରା, ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର କଲେଜର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଫେସର କାମଦେବ ସାହୁ, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ସଭାପତି ଅର୍ଜୁନ ରଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡା, ହୀରାଖଣ୍ଡ ନାଗରିକ ପରିଷଦର ସଭାପତି ଡାକ୍ତର ଜୟଦେବ ମେହେର, ଓଡ଼ିଶା ସାଂସ୍କୃତିକ ସମାଜର ସଭାପତି ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ହୋତା, ବିଶିଷ୍ଟ ସଙ୍ଗୀତଜ୍ଞ ବିଭୂତି ପଟ୍ଟନାୟକ ପ୍ରମୁଖଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ରାଜ୍ୟ ମୁକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ସମ୍ବଲପୁର ଡେଭଲପମେଣ୍ଟ ଫୋରମର ଦାବି

ସମ୍ବଲପୁର : ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟମୁକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବା ପାଇଁ ତୁରନ୍ତ ସର୍ବନିମ୍ନ ସଂଖ୍ୟକ ନିୟମିତ ଅଧାପକ ଓ କର୍ମଚାରୀ ନିଯୁକ୍ତି ଦେବା ସହିତ କୌଣସି ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ବନ୍ଦ ନ କରିବାକୁ ସ୍ଥାନୀୟ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀଙ୍କ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସମ୍ବଲପୁର ଡେଭଲପମେଣ୍ଟ ଫୋରମ୍ ପକ୍ଷରୁ ରାଜ୍ୟପାଳ ଓ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ନିକଟରେ ଦାବି କରାଯାଇଛି । ଫୋରମ୍‌ର ସଭାପତି ତଥା ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଆଦିତ୍ୟ ପ୍ରସାଦ ପାଢ଼ୀ ଓ ପ୍ରଫେସର ଶଙ୍କର ପ୍ରସାଦ ପତି ପ୍ରମୁଖ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ରାଜ୍ୟପାଳ ଓ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ପତ୍ର ଲେଖିଛନ୍ତି । ପତ୍ରରେ ସେମାନେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ମୁକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବାର ଛଅ ବର୍ଷ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ହେଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏହି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ବି ଶିକ୍ଷକ ବା ଅଣଶିକ୍ଷକ ପଦ ମଞ୍ଜୁର କରି ନାହାନ୍ତି । ଫଳରେ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ୟୁଜିସି ମଞ୍ଜୁରୀ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ହେବାନେଇ ଆଶଙ୍କା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ତା'ହେଲେ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଗୁଡ଼ିକ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ସହ ଆପଣା ଛାଏଁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବି ତାଲା ଝୁଲିବ । ଏହି ପତ୍ରରେ ସେମାନେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି ଯେ ସମ୍ବଲପୁରରେ ମୁଖ୍ୟାଳୟ ଥିବା ୨୦୧୪ରେ ସୃଷ୍ଟ ଓଏସ୍ଓୟୁ ବିଗତ ୬ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହାସଲ କରିଛି । ୨୦୧୭ରେ ୨୬୨ ଓ ୨୦୧୮ରେ ୪୮୨୨ ଜଣ ପଞ୍ଜୀକରଣ କରିଥିବା ଓଏସ୍ଓୟୁର ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ସଂଖ୍ୟା ୨୦୨୧ରେ ୪୦ ହଜାର ଟପିଛି । ରାଜ୍ୟର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ସରକାରୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମୋଟ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ସଂଖ୍ୟାଠାରୁ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଅଧିକ ଓଏସ୍ଓୟୁର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବିଷୟର ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ସଂଖ୍ୟା ଅନ୍ୟ ସରକାରୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ମାନଙ୍କ ମୋଟ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ସଂଖ୍ୟାଠାରୁ ଅଧିକ ହେଲାଣି । କିନ୍ତୁ ବିଡ଼ମ୍ବନାର ବିଷୟ ଯେ ରାଜ୍ୟର ଅନ୍ୟ ୧୨ଟି ସରକାରୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ସରକାର ବାର୍ଷିକ ୧୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ଲେଖାଏଁ ଅନୁଦାନ ଦେଉଥିବା ବେଳେ ମୁକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ମାତ୍ର ୧ କୋଟି ଦେଉଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ବି ଶିକ୍ଷକ ବା ଅଣଶିକ୍ଷକ ପଦ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇ ନାହିଁ କି ନିଯୁକ୍ତି ଦିଆଯାଇ ନାହିଁ । ଯେଉଁ କିଛି ଅସ୍ଥାୟୀ ଶୈକ୍ଷିକ ପରାମର୍ଶଦାତା ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଅଧାପକ ଭାବେ ଗଣନା କରାଯିବ ନାହିଁ । ସରକାର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ସ୍ଥାୟୀ କ୍ୟାମ୍ପସ୍ ନିର୍ମାଣ ନିମନ୍ତେ ଜମି ଦେଇଥିଲେ ବି ତାପାଇଁ ଅନୁଦାନ ମିଳିବା ନେଇ ଆଶଙ୍କା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ତେଣୁ ଏହି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ବିପନ୍ନ ହୋଇଛି ବୋଲି ସେମାନେ କହିଛନ୍ତି । ଆହୁରି ମଧ ସେମାନେ ୧୪ଟି ପିଜି ଓ ୧୧ଟି ୟୁଜି ପାଠ୍ୟକ୍ରମକୁ ଜାରି ରଖିବା, ଚାହିଦା ଅନୁଯାୟୀ ଆହୁରି ନୂଆ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଖୋଲିବାକୁ ଦାବି କରିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ସରକାର ୟୁଜିସି ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତି ପ୍ରାଥମିକତା ଭିତ୍ତିରେ ପିଜି ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ୫ ଓ ୟୁଜି ପାଇଁ ୩ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ଅଧାପକ ନିଯୁକ୍ତ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ଓଏସ୍ଓୟୁ ପାଇଁ ବାର୍ଷିକ ସରକାରୀ ଅନୁଦାନ ଅନ୍ୟୁନ ୮ କୋଟିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା, ଅତିରିକ୍ତ ୧୦୦ ଏକର ଜମି ପ୍ରଦାନ କରିବା, ନୂଆ କ୍ୟାମ୍ପସ୍ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ୨୫ କୋଟି ଟଙ୍କାର ବିଲ୍ ଗ୍ରାଣ୍ଟ ପ୍ରଦାନ କରିବା, ଡିଜିଟାଲ୍ ଭିତ୍ତିଭୂମି ସୃଷ୍ଟି ନିମନ୍ତେ ଅତିରିକ୍ତ ୧ କୋଟି ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ କରିବା, ରାଜ୍ୟର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସହ ଏହାକୁ ସମାନ ମାନ୍ୟତା ଦେବା, କିଛି ସେଲ୍ଫ ଫାଇନାନ୍ସିଂ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରଚଳନ ପାଇଁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଅନୁମତି ଦେବା, ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ତାଲିମ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ସାର୍ଟିଫିକେଟ୍ କୋର୍ସ ପ୍ରଚଳନ ପାଇଁ ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ କରିବା ଭଳି ଅନ୍ୟ କେତେକ ଦାବି କରିଛନ୍ତି ।

ସରକାରଙ୍କୁ ଅବିଳମ୍ବେ ଠୋସ୍ ପଦକ୍ଷେପ ପାଇଁ ଦାବି

ସମ୍ବଲପୁର : ତୈଳ ଓ ଇନ୍ଧନ ଗ୍ୟାସ ଦର ବୃଦ୍ଧି ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ପାଇଁ ବେଢ଼ି ଉପରେ କୋରଡ଼ା ସଦୃଶ । କାରଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷର ଦର ଏବେ ମଧ ଉଚ୍ଚା ରହିଥିବା ବେଳେ ଆଗକୁ ଏଥିରେ ଆହୁରି ବୃଦ୍ଧି ଘଟିବା ସାଧାରଣ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କର ବୋଝ ଲାଘବ କରିବାକୁ ହେଲେ ସରକାରଙ୍କୁ ଅବିଳମ୍ବେ କିଛି ଠୋସ୍ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଉଚିତ ପଦକ୍ଷେପ ପାଇଁ ଶ୍ରମିକ ନେତା ରତିକାନ୍ତ ମହାନ୍ତି ଦାବି କରିଛନ୍ତି ।

ଶ୍ରୀ ମହାନ୍ତି କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଗତ ୪ ମାସ ଭିତରେ ମୂଲ୍ୟ ସ୍ଥିର ରଖିବା ପରେ ଭାରତ ତେଲ କମ୍ପାନୀଗୁଡିକ ପେଟ୍ରୋଲ, ଡିଜେଲ ଓ ଇନ୍ଧନ ଗ୍ୟାସର ଦରବୃଦ୍ଧି କରି ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କୁ ପୁଣିଥରେ ଚିନ୍ତାରେ ପକାଇଛନ୍ତି । ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲ ପ୍ରତ୍ୟେକରେ ଲିଟର ପିଛା ୮୦ ପଇସା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି । ଅଣ ରିହାତି ଘରୋଇ ଇନ୍ଧନ ଗ୍ୟାସ ସିଲିଣ୍ଡର ପିଛା ଏକାବେଳକେ ୫୦ ଟଙ୍କା ବଢ଼ିଛି । ତେଣୁ ପରୋକ୍ଷରେ ହେଉ ବା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷରେ ସବୁବେଳେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ହିଁ ଦରବୃଦ୍ଧିର ଚାପ ପଡ଼େ । ତୈଳ କମ୍ପାନୀଗୁଡିକ ଦୈନିକ ସେମାନଙ୍କର ମୂଲ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରୁଥିବାରୁ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଡିଜେଲ ଦର ଆହୁରି ବଢ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଭାରତରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଡିଜେଲର ଦର ଅତ୍ୟଧିକ ହେବାର କାରଣ କେନ୍ଦ୍ର ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ନେଉଥିବା ସର୍ବାଧିକ ପରିମାଣର ଟିକସ । ଏହି ଟିକସ ଓ ମୂଲ୍ୟଯୁକ୍ତ କର କମାଇଦେଲେ ଏବେ ମଧ ଏହାର ଦାମ କମିଯାଇ ପାରିବ କିନ୍ତୁ କେନ୍ଦ୍ର ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ସେଥିପ୍ରତି ଅନାଗ୍ରହୀ କାରଣ ସେହି କ୍ଷତିକୁ ସମ୍ଭାଳିବା ଅବସ୍ଥାରେ କେହି ନାହାନ୍ତି ।

ବୁଢ଼ାମାଷ୍ଟ୍ରେଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳିତ

ବରଗଡ଼ : ସମ୍ବଲପୁରୀ ସାହିତ୍ୟ ସଂସଦ ତରଫରୁ ବୁଢ଼ାମାଷ୍ଟ୍ରେ ରୂପେ ପରିଚିତ ଶଶୀଭୂଷଣ ମିଶ୍ର ଶର୍ମାଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଶ୍ରୀ ଧନପତି ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା ଓ ଡକ୍ଟର କେଶ ରଞ୍ଜନ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର କଲେଜର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଫେସର କାମଦେବ ସାହୁ 'ଶଶୀ ଭୂଷଣ ମିଶ୍ର ଶର୍ମାଙ୍କ ନଜରରେ ଗାନ୍ଧୀ' ଉପରେ ଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ । ସେହିପରି ଡକ୍ଟର ସନ୍ତୋଷ ମହାପାତ୍ର ମୋ ଦୃଷ୍ଟିରେ ବୁଢ଼ାମାଷ୍ଟ୍ରେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଏ ଅବସରରେ ବରଗଡ଼ର ଖ୍ୟାତନାମା ଗାୟିକା ରୀନା ଦାଶଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଶେଷରେ ଉପନ୍ନ ଭୋଇ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ସୂଚନା

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

ନୃସିଂହ ଗୁରୁଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ମାଲ୍ୟାର୍ପଣ

ସମ୍ବଲପୁର : 'ପଶ୍ଚିମ ଓଡିଶାର ଗାନ୍ଧୀ' ରୂପେ ପରିଚିତ ପ୍ରବୀଣ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ତଥା ପ୍ରଖ୍ୟାତ ସାମ୍ବାଦିକ ସ୍ୱର୍ଗତ ନୃସିଂହ ଗୁରୁଙ୍କ ୧୨୦ତମ ଜୟନ୍ତୀ ଉପଲକ୍ଷେ ମନ୍ଦଲିଆ ସ୍ଥିତ ପାର୍କରେ ଥିବା ତାଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ମାଲ୍ୟାର୍ପଣ କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ସମ୍ବଲପୁର ସହରର ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ, ସାମାଜିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ଅନୁଷ୍ଠାନର ପ୍ରତିନିଧି, ଦଳମତ ନିର୍ବିଶେଷରେ ରାଜନୈତିକ ନେତୃବର୍ଗ ଯୋଗ ଦେଇ ସ୍ୱର୍ଗତ ଗୁରୁଙ୍କ ତ୍ୟାଗପୂତ ଜୀବନର ସ୍ମୃତିଚାରଣ କରି ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଜଣାଇଥିଲେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଆଦିତ୍ୟ ପ୍ରସାଦ ପାଢୀ, ପ୍ରାକ୍ତନ ଶିକ୍ଷା ମଣ୍ଡଳାଧୀଶ ଅରବିନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର, ପୂର୍ବତନ ସାଂସଦ ଭବାନୀ ଶଙ୍କର ହୋତା, ଭାରତୀୟ ଜନତା ପାର୍ଟିର ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ସଭାପତି ଗିରିଶ ପଟେଲ, ଶ୍ରମିକ ନେତା ରତିକାନ୍ତ ମହାନ୍ତି, ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର, ଚାଷୀ ନେତା ଶଶୀଭୂଷଣ ତ୍ରିପାଠୀ, ଆଇନଜୀବୀ ଦୀନଦୟାଲ ଅଗ୍ରୱାଲ, ସମାଜସେବୀ କାର୍ତ୍ତିକ ପ୍ରସାଦ ବହିଦାର, ଗୋଲକ ବିହାରୀ ମିଶ୍ର, ସଞ୍ଚାର ଗାୟକ ଦୁଃଖନାଶନ ବେହେରା, ରାଜା ବରାଡ, ଉମାପତି ତ୍ରିପାଠୀ, ରାଜେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ସତନାମୀ, ଲଳିତ କୁମାର ଅଗ୍ରୱାଲ, କମଲ ସୋନୀ, ଅଶୋକ ପଟେଲ, ଅମଳେନ୍ଦୁ ନାୟକ, ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପଟ୍ଟନାୟକ, ନରସିଂହ ବରାର୍ତ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ସ୍ୱର୍ଗତ ଗୁରୁଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାସୁମନ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଗ୍ରୀନ୍ ଚାମ୍ପିଅନ୍ ଆୱାର୍ଡ

ବୁର୍ଲା : ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଗ୍ରାମୀଣ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ ପକ୍ଷରୁ ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଗ୍ରୀନ୍ ଚମ୍ପିଆନ୍ ଆୱାର୍ଡ଼ ବିଜେତା ହୋଇଛି । ୨୦୨୧-୨୨ ବର୍ଷ ପାଇଁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଏହି ଆୱାର୍ଡ଼ ବିଜେତା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏହାର ବିଜେତା ସାର୍ଟିଫିକେଟ୍ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଦିବ୍ୟଜ୍ୟୋତି ପରିଡ଼ାଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଗ୍ରାମୀଣ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଅଧୀନ ଏକ ନୋଡ଼ାଲ ଏଜେନ୍ସି । ଏହି ଏଜେନ୍ସି ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଓ ଏହାର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ, ଜଳ ପରିଚାଳନା, ବର୍ଜ୍ୟ ପରିଚାଳନା, ସବୁଜିମା, ପରିମଳ ଏବଂ ଶକ୍ତି ଆଦି କ୍ଷେତ୍ରକୁ ପ୍ରମୋଟ୍ କରିଥାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କାର୍ଯ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ରହିଥିବାରୁ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଗ୍ରାମୀଣ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଗ୍ରୀନ୍ ଚମ୍ପିଆନ୍ ଆୱାର୍ଡ଼ ବିଜେତା ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିବା କୁହାଯାଇଛି ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଜରିଆରେ ଐକ୍ୟବଦ୍ଧତା ଓ ସୁସଙ୍ଗତା

ସମ୍ବଲପୁର : ଦାନିବନ୍ଧସ୍ଥିତ ଶିବ ଦର୍ଶନ ଭବନ ଠାରେ 'ଆଧାତ୍ମିକ ଜରିଆରେ ଐକ୍ୟବଦ୍ଧତା ଓ ସୁସଙ୍ଗତା ବିଷୟରେ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଯାଇଛି ।

ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱ ବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଏନ୍. ନାଗରାଜୁ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ସାକ୍ଷରତା, ନିର୍ମଳତା ଓ ଆଧାତ୍ମିକତା ଜୀବନରେ ଶାନ୍ତି ଆଣିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥାପନରେ ସୁଖ ମିଳି ନ ଥାଏ । ଖୁସି ବାଣ୍ଟିଲେ ହିଁ ଏହା ମିଳିଥାଏ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଜାତୀୟ ସଂଯୋଜକ ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ଭାଇ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ବିଜ୍ଞାନ ଓ ଆଧାତ୍ମିକତାର ସମନ୍ୱୟ ରଖି ଜୀବନ ଯାତ୍ରାରେ ବଢ଼ିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗୋଟିଏ ରୋଗୀକୁ ଔଷଧ ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରାର୍ଥନା ବେଶୀ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗର ବଳ ଓ ହାରମୋନି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସେ ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ବୁଝାଇ କହିଲେ । ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଳସଚିବ ଡକ୍ଟର ନୃପରାଜ ସାହୁ ଓ ଡକ୍ଟର ସଞ୍ଜୟକୁମାର ମହାପାତ୍ର ସମ୍ମାନୀୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ବ୍ରହ୍ମକୁମାରୀ ପାର୍ବତୀ ଶୁଭ କାମନା ଦେଇ କହିଥିଲେ ଯେ, ବୈଜ୍ଞାନିକ ଶକ୍ତି ଓ ଆଧାତ୍ମିକ ଶକ୍ତିର ସନ୍ତୁଳନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆତ୍ମାର ଅଧ୍ୟୟନ ଶକ୍ତି ହିଁ ଆଧାତ୍ମିକ ଶକ୍ତି । ଭୌତିକ ସାଧନର ବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି ହେଲେ ଏ ସାଧନରୁ ମିଳୁଥିବା ସୁଖ ସାମୟିକ । ତପସ୍ୟା, ସେବା ପ୍ରକୃତ ସୁଖ ଆଣିଥାଏ । ସୌରଭ ଉତ୍କଳ ପରମ୍ପରା ଆଧାରିତ ସ୍ୱାଗତ ସଙ୍ଗୀତ ଗାନ କରିଥିଲେ । ମନସ୍ୱୀ ସ୍ୱାଗତିକା ନୃତ୍ୟ ପରିବେଷଣ , ବ୍ରହ୍ମକୁମାରୀ ଆରତୀ ସଂଗଠନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଭିଡିଓ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ଏଥିରେ ବ୍ରହ୍ମକୁମାରୀ ଜ୍ୟୋତି ଓ ଦୀପା ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

'ନୀଳଚକ୍ର' ପକ୍ଷରୁ ନୃସିଂହ ଗୁରୁଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି

ସମ୍ବଲପୁର : ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା, ସାହିତ୍ୟ ଓ ସଂସ୍କୃତି ସୁରକ୍ଷା ସଂସ୍ଥା 'ନୀଳଚକ୍ର'ର ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ଶାଖା ଓ ଇଣ୍ଡିଆନକମ୍ୟୁନିଟି ପୋଲିସ୍‌ର ମିଳିତ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ତଥା ଓଡ଼ିଶାର ଗାନ୍ଧୀ ଭାବେ ପରିଚିତ ନୃସିଂହ ଗୁରୁଙ୍କ ୧୨୦ ତମ ଜୟନ୍ତୀ ଅବସରରେ ଭକ୍ତିପୂତ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଛି । 'ନୀଳଚକ୍ର' ସଂସ୍ଥାର ସଭାପତି ତଥା କମ୍ୟୁନିଟି ପୋଲିସର ଚିଫକମାଣ୍ଡର ବଂଶୀଧର କରଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ସଭାରେ 'ନୀଳଚକ୍ର'ର ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ତଥା କମ୍ୟୁନିଟି ପୋଲିସର ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ କମାଣ୍ଡର ଜୀବର୍ଦ୍ଧନ ରାଉତ, ଗ୍ରୃପ କ୍ୟାପଟେନ ଜୟରାମ ପ୍ରଧାନ, ଗ୍ରୃପ କ୍ୟାପଟେନ ସଞ୍ଜୟ କୁମାର ପ୍ରଧାନ, ମାନିନୀ ପଣ୍ଡା, ପ୍ରକୃତିବନ୍ଧୁ ଦେବାଶିଷ ସାହୁ, ଚତୁର୍ଭୁଜ ଗର୍ଡିଆ, ସୁଶିଲ ବେହେରା, ଗୋପାଳ ରାଉତ, ପ୍ରକୃତିବନ୍ଧୁ ତ୍ରିବିକ୍ରମ ପୋଢ଼, ଦୟାନିଧି ଲାକଡ଼ା, କାର୍ତ୍ତିକେଶ୍ୱର ଷଣ୍ଢ, ମନୋଜ ପଧାନ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଭକ୍ତି ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ମହୁଲପାଲି ଥାନାରେ ଆୟୋଜିତ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିରରେ ୯୦ ୟୁନିଟ୍ ରକ୍ତ ସଂଗୃହୀତ

ସମ୍ବଲପୁର : ମହୁଲପାଲି ଥାନାରେ ମୋ ସରକାର ୫ଟି ସେଲ୍ ସମ୍ବଲପୁର ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ଶିବିରରେ ମୋଟ ୯୦ ୟୁନିଟ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥିଲା । ଥାନାଧିକାରୀ ସୁଶାନ୍ତ ଦାସ ନିଜେ ରକ୍ତଦାନ କରିବା ସାଙ୍ଗକୁ ଶିବିରକୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଭିମ୍‌ସାର୍ ବୁର୍ଲା ରକ୍ତଭଣ୍ଡାର ଏବଂ କୁଚିଣ୍ଡା ରକ୍ତଭଣ୍ଡାରର କର୍ମଚାରୀ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ମହୁଲପାଲି ଥାନାର ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସମେତ ରାମଦାସ ପଣ୍ଡା ଓ ସ୍ୱାଧୀନ ଛତର ଶିବିର ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଏ ଅବସରରେ ସହିଦଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଜ୍ଞାପନ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଅଶ୍ରୁଳ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି

✓ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
(ଆଡ଼ଭୋକେଟ୍)

ଆବିର୍ଭାବ: ତା-୪.୧୦.୧୯୫୪
ତିରୋଧାନ: ତା- ୩୦.୦୩.୨୦୧୮
(ଚୈତ୍ର ଶୁକ୍ଳ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ)

ଚାହୁଁ ଚାହୁଁ ଚାରି ବର୍ଷ ବିତିଗଲା । ତୁମର ଅଭାବ ଓ ଅନୁପସ୍ଥିତି ସମସ୍ତେ ମନେ ପକାଉଛୁ । ତୁମର ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଆଶୀର୍ବାଦ ଆମ ହୃଦୟରେ ଚିରଦିନ ସ୍ମୃତି ହୋଇ ରହିବ । ତୁମର ପ୍ରେରଣା ଚିରପାଥେୟ ହେଉ । ତୁମେ ଯେଉଁଠାରେ ବି ଥାଅ ଆମ ପ୍ରତି ତୁମର ଅମୃତ ଆଶୀଷ ଅହରହ ଝରୁଥାଉ ।

ଶୋକ ସନ୍ତପ୍ତ ପରିବାରବର୍ଗ ଓ ବନ୍ଧୁ ପରିଜନ

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