ସାପ୍ତାହିକ
ସ୍ୱୀକାର
The Sweekar
www.sweekarweekly.com
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ସ୍ୱ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା
Postal Regd. No.: SBP/14/2019-2021
RNI No. 66443/94
Vol.25 | Issue - 43 | 28 November - 04 December 2021 | Sambalpur | Page-12 | Invitation Price Rs.10

ଆର୍ଥିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ମାନବ ପୁଞ୍ଜି ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ: ପି.କେ ମିଶ୍ର

କଟକ ଏସସିବି ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜର ପ୍ଲାଟିନମ ଜୁବଲି କନକ୍ଲେଭ୍‌ରେ ଅଭିଭାଷଣ

କଟକ : ଆର୍ଥିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ କେବଳ ଭୌତିକ ପୁଞ୍ଜି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ନାହିଁ, ବରଂ ଏହା ମାନବ ପୁଞ୍ଜି ଉପରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ବୋଲି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ରମୁଖ ସଚିବ ଡକ୍ଟର ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ମିଶ୍ର

କହିଛନ୍ତି । କଟକ ଏସସିବି ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜର ପ୍ଲାଟିନମ ଜୁବଲି କନକ୍ଲେଭ୍‌ରେ ଦୀକ୍ଷାନ୍ତ ଅଭିଭାଷଣ ଦେଇ ଡକ୍ଟର ମିଶ୍ର କହିଛନ୍ତି ଯେ, ପ୍ରାମାଣିକ ତଥ୍ୟକୁ ଆଧାର କରି ହୋଇଥିବା ବିକାଶ ଗବେଷଣାରୁ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଶିକ୍ଷା ତଥା ମାନବ ସମ୍ବଳ ଉପରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଇଥିଲେ, ଦକ୍ଷିଣ-ପୂର୍ବ ଏସୀୟ ରାଷ୍ଟ୍ର ଭଳି ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ୭୦, ୮୦ ଦଶକ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଦ୍ରୁତ ଆର୍ଥିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହାସଲ କରିଥାନ୍ତେ । ଯଦିଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଥେଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି, ତଥାପି ଦେଶରେ ଆସନ୍ତା କିଛି ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମକୁ ଅଧିକ ସମ୍ବଳ ବିନିଯୋଗ କରିବା ଏବଂ ଉନ୍ନତ ମାନର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବିକଶିତ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଆମେ ଆର୍ଥିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏକ ଦୃଢ଼ ମୂଳଦୁଆ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବାରେ କୋଭିଡ-୧୯ ମହାମାରୀ ସାରା ବିଶ୍ୱକୁ କବଳିତ କରିଛି । ଏହାର ବ୍ୟାପକତା ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣର ପ୍ରସାର ଅବିଶ୍ୱସନୀୟ । ଏହା ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ନୀତି ଏବଂ ଅର୍ଥବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଏହି ମହାମାରୀ ଏକ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଘଟଣା କି ନୁହେଁ ତାହା ଏକ ବିତର୍କର ବିଷୟ । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବତା ହେଉଛି ମହାମାରୀର ପ୍ରଭାବ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପକ ଏବଂ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ପୂର୍ବାନୁମାନ ଓ ପ୍ରାକ୍ ଆକଳନ କରିବା ପ୍ରାୟତଃ ଅସମ୍ଭବ ଥିଲା । ତେବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଗ ଧାଡ଼ିରେ ରହି ନୂଆ ବିପଦ, ଅଜଣା ଭୂତାଣୁ ସହ ମୁକାବିଲା କରିବା, ଅଗଣିତ ବଳିଦାନ ଦେବା ଏବଂ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀମାନଙ୍କ ଭୂମିକା ପ୍ରଶଂସନୀୟ । ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଅଭୂତପୂର୍ବ ଥିଲା । ଏହା ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ନୀତି ପ୍ରଣୟନ ପ୍ରାଥମିକତାର କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥାନକୁ ଆଣିଥିଲା ।

ଡକ୍ଟର ମିଶ୍ର କହିଛନ୍ତି ଯେ, କୋଭିଡ଼ ମହାମାରୀ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ସାମଗ୍ରୀ ପୂର୍ବରୁ ବିଦେଶରୁ ଆମଦାନୀ କରାଯାଉଥିଲା । କୋଭିଡ-୧୯ ପରିସ୍ଥିତି ବିଶେଷ କରି ଦ୍ୱିତୀୟ ଲହରୀ ସମୟରେ ମେଡ଼ିକାଲ ଅକ୍ସିଜେନ ଆବଶ୍ୟକତା ବହୁଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମର ଡାକ୍ତରଖାନା ଗୁଡ଼ିକରେ ଅକ୍ସିଜେନ ଉତ୍ପାଦନ କରୁଥିବା ୩ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ପିଏସଏ ପ୍ଲାଣ୍ଟ ରହିଛି । ଅକ୍ସିଜେନ ଯୋଗାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହୁରି ଅନ୍ୟ ଉତ୍ସ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ୮,୫୦୦ରୁ ଅଧିକ ଜନୌଷଧି କେନ୍ଦ୍ର ମାଗଣାରେ ଔଷଧ ଯୋଗାଇ ଦେଉଛନ୍ତି ।

ଶ୍ରୀ ମିଶ୍ର ପୁଣି କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଆଜି ଆମେ ୧୨୦ କୋଟି ଡୋଜ୍ ଟିକାକରଣ ଉପଲବ୍ଧି ହାସଲ କରିସାରିଛୁ । ୮୩% ପ୍ରତିଶତ ଯୋଗ୍ୟ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଡୋଜ ଏବଂ ୪୫% ପ୍ରତିଶତ ଯୋଗ୍ୟ ହିତାଧିକାରୀ ଦୁଇଟି ଲେଖାଏଁ ଡୋଜ୍ ଟିକା ନେଇଛନ୍ତି, ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ ଏହା ଏକ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଉପଲବ୍ଧି । କୋ-ୱିନ ପ୍ଲାଟଫର୍ମର ବିକାଶ ଏବଂ ବ୍ୟବହାର ବ୍ୟାପକ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ଉପଯୋଗର ଏକ ପ୍ରମାଣ । ନୂଆ ସଂକ୍ରମଣ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଭାବେ ହ୍ରାସ ପାଇଛି ଏବଂ ବିଗତ କିଛି ସପ୍ତାହ ହେବ ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଧୀରେ ଧୀରେ କମିବାରେ ଲାଗିଛି । ତେବେ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିବାର ସମୟ ଏବେ ଆସିନାହିଁ । ବିଶେଷ କରି ୟୁରୋପ ଏବଂ କେତେକ ଦେଶରେ କୋଭିଡ ସଂକ୍ରମଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବାରୁ ଆମକୁ କୋଭିଡ-ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ ।

କୋଭିଡ-ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିଶ୍ୱରେ ଆମ ନୀତି, ପ୍ରାଥମିକତା ଓ ପ୍ରଯୁକ୍ତିର ଉପଯୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଛି । ଏବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ର ପ୍ରତି ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାର ସମୟ ଆସିଛି । ନିଃସନ୍ଦେହରେ ଅଧିକ ନିବେଶ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଆହୁରି ଯେଉଁମାନେ ସୁଲଭ ଓ ଉନ୍ନତମାନର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାରୁ ବଂଚିତ ରହିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଏହା ଯୋଗାଇ ଦେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମାବେଶୀ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ପୋଷଣ କରିବା ଜରୁରୀ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ବିଗତ ସାତ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଭାରତ ସରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ଲାଗି ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି ।

ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଆୟୁଷ୍ମାନ ଭାରତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ୱେଲନେସ କେନ୍ଦ୍ର ନିର୍ମାଣ ଯୋଜନା ୨୦୧୮ରେ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଦେଶରେ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପରିଦୃଶ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା । ୨୦୨୨ ସୁଦ୍ଧା ଦେଢ଼ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ୱେଲନେସ କେନ୍ଦ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବ । ବର୍ତ୍ତମାନସୁଦ୍ଧା ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ୮୦,୦୦୦ କେନ୍ଦ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇସାରିଲାଣି । କେବଳ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରତି ପ୍ରାଥମିକତା ଦିଆଯାଉ ନାହିଁ, ବରଂ ଜୀବନଶୈଳୀ ରୋଗ ସମେତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ନିରାକରଣ, ଟେଲିମେଡ଼ିସିନ ଏବଂ ଯୋଗର ସମ୍ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଉଛି । ଜଣେ ମଧ୍ୟମ ସ୍ତରର ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀ ୧୨ଟି ପ୍ୟାକେଜରେ ଚିକିତ୍ସା, ଔଷଧ ପ୍ରଦାନ ଏବଂ ଜରୁରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ସୁବିଧା ପ୍ରଦାନ କରିବେ ।

ଡକ୍ଟର ମିଶ୍ର କହିଥିଲେ ଯେ, ଆୟୁଷ୍ମାନ ଭାରତ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଜନ ଆରୋଗ୍ୟ ଯୋଜନା (ପିଏମ-ଜେଏୱାଇ) ୨୦୧୮ରେ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିଲା । ସାର୍ବଜନୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାର ପ୍ରସାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଭାରତର ଏକ ଦୂରଗାମୀ ପଦକ୍ଷେପ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ୫୦ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ଦରିଦ୍ର ଓ ବଂଚିତ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବାର୍ଷିକ ୫ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦ୍ୱିତୀୟକ ଏବଂ ତୃତୀୟକ ଚିକିତ୍ସା ସେବା ମାଗଣାରେ ଯୋଗାଇ ଦେବା ।

(ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ୧୧ପୃଷ୍ଠାରେ)

ଫୋର୍ବସ ଇଣ୍ଡିଆ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମହିଳା ତାଲିକାରେ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ର ମାତିଲଦା

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ : ଆଗଧାଡ଼ିର କୋଭିଡ୍ ଯୋଦ୍ଧା ଭାବେ ମହାମାରୀ କରୋନା ମୁକାବିଲାରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ର ଆଦିବାସୀ ମହିଳା ମାତିଲଦା କୁଲୁ ସମ୍ମାନଜନକ ଫୋର୍ବସ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମହିଳା ତାଲିକାରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛନ୍ତି । ଗତ ୧୫ ବର୍ଷ ଧରି ଜିଲ୍ଲାର ବଡ଼ଗାଁ ତହସିଲ ଗରଗଡ଼ବାହାଲ ଗାଁର ଆଶାକର୍ମୀ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଆସୁଥିବା ୪୫ ବର୍ଷୀୟା ଏହି ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଲୋକଙ୍କ ନିକଟତର କରିବା ଓ ଅଞ୍ଚଳରୁ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ସହ ଜାତିବାଦ, ଅସ୍ପୃଶ୍ୟତା ପରି ଘୃଣ୍ୟପ୍ରଥାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଅକ୍ଲାନ୍ତ ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରଖିଛନ୍ତି । ତେବେ କୋଭିଡ୍ ଯୋଦ୍ଧା ଭାବେ ଏହି ତାଲିକାରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଥିବା ମାତିଲଦା ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରର ସେବାମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ ବା ନିମଗ୍ନ ଅନ୍ୟ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣାର ଅନନ୍ୟ ଉଦାହରଣ ସାଜିଛନ୍ତି । ମାତିଲଦାଙ୍କ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ସକାଳ ୫ ଟାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ସକାଳୁଆ ନିତ୍ୟକର୍ମ ସରିବା ପରେ ପ୍ରଥମେ ସେ ଘରକାମ ଶେଷ କରନ୍ତି । ପରିବାରର ୪ ଜଣ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସହ ଗୋରୁମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି । ଏହାପରେ ତାଙ୍କ ଅସଲ ଜୀବନଯାତ୍ରା

ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ସାଇକଲରେ ଗାଁ ଭିତରକୁ ଗଡ଼ନ୍ତି । ପ୍ରତିଟି ଦୁଆରକୁ ଯାଇ ଲୋକଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା ସହ ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କୁ କଳାଯାଦୁ ଉପରେ ନିର୍ଭର ନ କରି ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଆପଣେଇବା ଦିଗରେ ସଚେତନ କରାନ୍ତି । ଏହିକ୍ରମରେ ସେ ଗାଁର ପ୍ରାୟ ୯୬୪ ଲୋକଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ଜଣାଯାଏ । ଘର ପରିଦର୍ଶନ ବ୍ୟତୀତ, ଔଷଧ ଯୋଗାଇବା, ପ୍ରସବ ସମୟରେ ମାଆମାନଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ନେବା ଓ ଉଭୟ ମା' ଓ ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କ ନିୟମିତ ଯତ୍ନ ନେବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । କୁଲୁଙ୍କର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକ ହେଉଛି ଆଣ୍ଟେନେଟାଲ/ ପୋଷ୍ଟନାଟାଲ ଚେକ୍ ଅପ୍, ପ୍ରତିରୋପଣ, ସାନିଟାଇଜେସନ୍, ସ୍ୱଚ୍ଛତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବା, ପୋଲିଓ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଟିକାକରଣ ଓ ବିଭିନ୍ନ ସର୍ଭେ । ଯେଉଁ ସବୁକୁ ସେ ସୂଚାରୁ ରୂପେ କରି ଆସୁଛନ୍ତି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ଜାତିପ୍ରଥାର ବିଲୋପ କରାଇବା ଦିଗରେ ମଧ୍ୟ ଅକ୍ଲାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ ତାଙ୍କୁ ଅନନ୍ୟ ପରିଚୟ ଦେଇଛି । ମାସିକ ମାତ୍ର ୪୫୦୦ ଟଙ୍କା ପାରିଶ୍ରମିକ ପାଉଥିବା ଶ୍ରୀମତୀ କୁଲୁ ଗାଁରେ ଭରି ରହିଥିବା ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ, ଜାତିବାଦ ଓ ଅସ୍ପୃଶ୍ୟତାକୁ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ସହ ଗ୍ରହଣ କରି ଆଗକୁ ବଢ଼ିଛନ୍ତି । କୋଭିଡ୍ ୧୯ ଆରମ୍ଭରୁ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଆସୁଥିବା ଗାଁର ଜଣେ ସାଧାରଣ ମହିଳା ମାତିଲଦା ଦେଶର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମହିଳା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତାଲିକାରେ ସ୍ଥାନ ପାଇ ଜିଲ୍ଲା ପାଇଁ ଗୌରବ ସାଉଁଟିଛନ୍ତି ।

ଶିଶୁଙ୍କ ଟିକାକରଣରେ ଓଡ଼ିଶା ଏକ ନମ୍ବର

ଭୁବନେଶ୍ୱର : ଶିଶୁଙ୍କ ଟିକାକରଣରେ ଓଡ଼ିଶା ସମସ୍ତ ରାଜ୍ୟକୁ ପଛରେ ପକାଇ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଛି । ଜାତୀୟ ହାର ଠାରୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ଟିକାକରଣ ହାର ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ରହିଛି । ଏପରିକି ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, ଗୁଜୁରାଟ, ଦିଲ୍ଲୀ, କର୍ଣ୍ଣାଟକ, ପଶ୍ଚିମ ବଙ୍ଗ ଭଳି ବୃହତ ରାଜ୍ୟ ଠାରୁ ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରଦର୍ଶନ ଭଲ ରହିଛି । କେବଳ ଟିକାକରଣ ନୁହେଁ, ଶିଶୁ ଓ ମାତୃ ଚିକିତ୍ସା ସେବାରେ ମଧ୍ୟ ଓଡ଼ିଶା ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛି । ସଦ୍ୟ ପ୍ରକାଶିତ ଜାତୀୟ ପରିବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସର୍ଭେ ରିପୋର୍ଟରେ ଏହି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ।

ଜାତୀୟ ପରିବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସର୍ଭେ ରିପୋର୍ଟ ୫ ରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ସମଗ୍ର ଦେଶରେ ଶିଶୁଙ୍କ ଟିକାକରଣ ହାର ୭୬.୪ ପ୍ରତିଶତ ରହିଛି । ତେବେ ଓଡ଼ିଶାରେ ୯୦.୫ ପ୍ରତିଶତ ସଫଳତା ପାଇଛି । ବୃହତ ରାଜ୍ୟ ସ୍ତରରେ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଛି । ୨୦୧୫- ୧୬ରେ ଶିଶୁଙ୍କ ଟିକାକରଣ ହାର ୭୮.୬ ପ୍ରତିଶତ ରହିଥିଲା । ତେବେ ସାମଗ୍ରିକ ଭାବେ ଦାଦ୍ରା ଓ ନଗର ହାବେଳି - ଡାମନ ଡିୟୁ ୯୪.୯ ପ୍ରତିଶତ ସହ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ଅଛି । ଓଡ଼ିଶା ପରେ ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶ (୮୯.୩%), ତାମିଲନାଡୁ (୮୯.୨%), ଲଦ୍ଦାଖ (୮୮.୨%), ପଶ୍ଚିମ ବଙ୍ଗ (୮୭.୮%), ଜମ୍ମୁ କାଶ୍ମୀର (୮୬.୨%), ଲକ୍ଷ୍ୟଦ୍ୱୀପ (୮୬.୧%), କର୍ଣ୍ଣାଟକ (୮୪.୧%) ରହିଛନ୍ତି । ଟିକାକରଣ କାର୍ଡ ଅନୁସାରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ୧୨-୨୩ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ୯୦.୭ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁଙ୍କର ଟିକାକରଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛି । ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ୯୭.୩ ପ୍ରତିଶତ ବିସିଜି ଟିକା ନେଇଥିଲା ବେଳେ ୯୧.୭ ପ୍ରତିଶତ ତିନିଟି ପୋଲିଓ ଡୋଜ୍, ପେଣ୍ଟା ଅବା ଡିପିଟି ଟିକା ୯୪.୭ ପ୍ରତିଶତ, ଏମସିଭି ୯୫.୭ ପ୍ରତିଶତ ପିଲା ନେଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଏହି ବୟସରେ ୮୮.୧ ପ୍ରତିଶତ ରୋଟାଭାଇରସ୍‌ର ତିନି ଡୋଜ୍, ୯୪.୪ ପ୍ରତିଶତ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବି ଟିକା ନେଇଛନ୍ତି । ଏନଏଫଏଚଏଚ ରିପୋର୍ଟ କହୁଛି ଯେ ୯୮.୧ ପ୍ରତିଶତ ପିଲା ସରକାରୀ ଏବଂ ୧.୪ ପ୍ରତିଶତ ପିଲା ଘରୋଇ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଟିକା ନେଇଛନ୍ତି ।

ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ..

ଖାଲି ପେଟରେ ପିଅନ୍ତୁ ଜିରାପାଣି

ଦେହକୁ ହିତ କଦଳୀ

ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ବିଟ୍

ବହୁ ରୋଗର ମହୌଷଧ ଡାଳିମ୍ବ

ପାଲୁଅର ଉପକାରିତା

ବନ୍ଦ ପଲଟ୍ରି ଫାର୍ମ ପୁଣି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବ କେବେ ?

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ : ଜିଲ୍ଲାର ଆଦିବାସୀମାନଙ୍କ ଜୀବନ ଜୀବିକାର ସ୍ରୋତ ପାଲଟିଥିବା ସର୍ବପୁରାତନ ପଲଟ୍ରି ଫାର୍ମକୁ ବନ୍ଦ କରି ସେଠାରେ ଏନଟିପିସି ମେଡିକାଲ କଲେଜ ନିର୍ମାଣ କରିବା ପରେ ଦୀର୍ଘ ୧୦ ବର୍ଷ ହେବ ନୂତନ ସ୍ଥାନରେ ପଲଟ୍ରି ଫାର୍ମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇ ନ ଥିବାରୁ ବହୁ ଆଦିବାସୀ ଜୀବିକା ହରାଇ ବସିଛନ୍ତି । ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଅଣ୍ଡାର ଚାହିଦା ପୂରଣ କରିବା ସହ ଅବିଭକ୍ତ ବିହାର, ମଧ ପ୍ରଦେଶକୁ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା ଯୋଗାଇ ରାଜସ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶାର ତତ୍କାଳୀନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଡକ୍ଟର ହରେକୃଷ୍ଣ ମହତାବ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଶଙ୍କରା ରିଜର୍ଭ ଲାଇନ ଆଗରେ ପଲଟ୍ରି ଫାର୍ମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲେ । ସେଦିନଠାରୁ ପଲଟ୍ରି ଫାର୍ମରେ କୁକୁଡ଼ା ପାଳନ ହେବାପରେ ଅବିଭକ୍ତ ବିହାର ଓ ମଧପ୍ରଦେଶକୁ କୁକୁଡ଼ା ଓ ଅଣ୍ଡା ଯୋଗାଇ ସରକାର ରାଜସ୍ୱ ଆଦାୟ କରୁଥିଲେ । ଚାରିଆଡ଼େ କୁକୁଡ଼ା ଫାର୍ମ, ପଲଟ୍ରି ଫାର୍ମମାନ ଘରୋଇ ଭାବେ ହେବାରୁ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ପଲଟ୍ରି ଫାର୍ମର ଚାହିଦା କମିଯାଇ ବନ୍ଦ ହେବା ଉପରେ ରହିଥିଲା । ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାର ଆଦିବାସୀମାନଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତିକୁ ସଜାଡିବା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଯୋଜନା କରି ବନ୍ଦ ହେବାକୁ ବସିଥିବା ପଲଟ୍ରି ଫାର୍ମକୁ ଆର୍ଥିକ ଅନୁଦାନ ଦେଇ ବନରାଜ କୁକୁଡ଼ା ପାଳନ କରି ସେଠାରେ ଅଣ୍ଡାରୁ କୁକୁଡ଼ା ଛୁଆ ବାହାର କରି ଆଦିବାସୀ ଲୋକଙ୍କୁ ପାଳନ ପାଇଁ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରାଗଲା । ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟରେ କୁକୁଡ଼ା ରଖିବା ପାଇଁ ନୂତନ ସେଡ୍ ନିର୍ମାଣ ହେବା ସହ ଉନ୍ନତ ମାନର ଖୁଚିଙ୍ଗ ମେସିନ୍ ରଖି ଅଣ୍ଡାରୁ କୁକୁଡ଼ା ଛୁଆ ପ୍ରଜନନ କରାଗଲା ।

ଏହି ପଲଟ୍ରି ଫାର୍ମରୁ ଆଦିବାସୀ ଲୋକଙ୍କୁ କୁକୁଡ଼ା ପାଳନ କରି ନିଜ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ଆଇଟିଡିଏ ମାଧମରେ ମାଗଣାରେ ଦିଆଗଲା । ବନରାଜ କୁକୁଡ଼ା ଛୁଆ ଅଳ୍ପଦିନରେ ବିକ୍ରୀଯୋଗ୍ୟ ହେଉଥିବାରୁ ଆଦିବାସୀ ଲୋକଙ୍କ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ଲୋକେ ମଧ ପଲଟ୍ରି ଫାର୍ମକୁ ଆସି ବନରାଜ କୁକୁଡ଼ା ଛୁଆ ନେଇ ଫାର୍ମ କଲେ । ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଛଡ଼ା ପଡୋଶୀ ଛତିଶଗଡ଼ ଓ ଝାରଖଣ୍ଡକୁ ମଧ ଏଠାରୁ ବନରାଜ କୁକୁଡ଼ା ଛୁଆ ଯୋଗାଇ ଦିଆଗଲା । ବନରାଜ କୁକୁଡ଼ା ଛୁଆ ପାଳନ କରି ବିକ୍ରୀ କରି ଆଦିବାସୀମାନେ ବେଶ୍ ଦୁଇ ପଇସା ରୋଜଗାର କଲେ । ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ରେ ଏନଟିପିସି ପାୱାର ପ୍ଲାଣ୍ଟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଓ କୋଇଲା ଖଣି ପାଇବା ପରେ ଏକ ମେଡିକାଲ କଲେଜ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଥିଲେ । ସରକାର ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ଏନଟିପିସି ମେଡିକାଲ କଲେଜ ପାଇଁ ସରକାରୀ ଜମି ଚିହ୍ନଟ କରାଇ ଦେବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲେ । ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ସହରକୁ ଲାଗି ଶହ ଶହ ସରକାରୀ ଜମି ରହିଥିଲେ ବି ସେଥିପ୍ରତି ପ୍ରଶାସନର ଦୃଷ୍ଟି ପଡିଲାନି । ଆଦିବାସୀଙ୍କ ଜୀବନ ଜୀବିକା ଦେଉଥିବା ସର୍ବପୁରାତନ ପଲଟ୍ରି ଫାର୍ମକୁ ବନ୍ଦ କରି ସେ ସ୍ଥାନରେ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଗଲା । ଜୋରରେ ଚାଲିଥିବା ପଲଟ୍ରି ଫାର୍ମକୁ ହଠାତ୍ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ହେବାରୁ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ବାସୀ ଏହାକୁ ବିରୋଧ କରିଥିଲେ । ସେ ସମୟରେ ତତ୍କାଳୀନ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭୁପିନ୍ଦର ସିଂ ପୁନିଆ ପଲଟ୍ରି ଫାର୍ମ ପାଇଁ ନୂତନ ଜମି ଦିଆଯିବ ବୋଲି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥିଲେ । ପଲଟ୍ରି ଫାର୍ମକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ କର୍ମଚାରୀମାନେ ସେଠାରେ ଥିବା କୁକୁଡ଼ା ସବୁ ଛତିଶଗଡ଼ ଓ ଝାରଖଣ୍ଡକୁ ପଠାଇବା ପରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟରେ ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥିବା ସେଡଗୁଡିକ ଭାଙ୍ଗିବା ସହ ଖିଚିଙ୍ଗ ମେସିନ୍ ଖୋଲି ଦେଇଥିଲେ । ପଲଟ୍ରି ଫାର୍ମକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପରେ ସେଠାରେ ଏନଟିପିସି ମେଡିକାଲ କଲେଜ ନିର୍ମାଣ କରିବା ପାଇଁ ୨୦୦୯ ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ ଭୂମିପୂଜନ କରାଗଲା । ଦୀର୍ଘ ୧୨ ବର୍ଷ ହେବ ପଲଟ୍ରି ଫାର୍ମ ବନ୍ଦ ହୋଇଥିବାରୁ ବହୁ ଆଦିବାସୀଙ୍କ ଜୀବନ ଜୀବିକା ବନ୍ଦ ହୋଇ ପଡିଛି । କରୋନା ମହାମାରୀ ଯୋଗୁଁ ବାହାରେ ଦାଦନ ଖଟୁଥିବା ଶ୍ରମିକମାନେ ଘରକୁ ଫେରିଆସି କାମ ନ ପାଇ ଘରେ ବସି ରହିଥିବାରୁ ପରିବାର ଚଳାଇବା କଷ୍ଟକର ହୋଇ ପଡୁଛି ।

ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ଖୋଲିବ ଇଏସଆଇସିର ଉପ ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ରାଜ୍ୟ କର୍ମଚାରୀ ବୀମା ନିଗମର ଉପ ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଖୋଲିବ । ଆସନ୍ତା ଏକ ମାସ ମଧରେ ଉପ ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିବା ପାଇଁ ବିଧିବଦ୍ଧ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହେବ ବୋଲି ଜଣାପଡିଛି । ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ସବ୍ ରିଜିଓନେଲ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେଲେ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ୧୦ଟି ଜିଲ୍ଲା ଏହା ଅଧୀନରେ ରହିବ । ଫଳରେ ଏହି ଜିଲ୍ଲାର ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ବୀମା ସମ୍ପର୍କିତ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଆଉ ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ଥିତ ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ଦୌଡିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ସମ୍ପ୍ରତି ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଥିବା ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ୩୦ ଜିଲ୍ଲାର ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ସେବା ଯୋଗାଉଛି । ତେବେ ସବ୍ ରିଜିଓନାଲ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେଲେ ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଉପରେ ଚାପ ହ୍ରାସ ପାଇବ । ସବ୍ ରିଜିଓନାଲ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଯୁଗ୍ମ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପାହ୍ୟାର ଜଣେ ଅଧିକାରୀ ରହିବେ । ତାଙ୍କ ଅଧୀନରେ ବିଭିନ୍ନ ପଦବୀରେ କର୍ମଚାରୀ ନିୟୋଜିତ ହେବେ । ହିତାଧିକାରୀ ମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ଦୂର ଏବଂ ସେବା ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ସବ୍ ରିଜିଓନାଲ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ କ୍ଷମତା ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ । ତେବେ କର୍ମଚାରୀ ନିୟୋଜନ, ପଦୋନ୍ନତି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରଶାସିକ କ୍ଷମତା ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପାଖରେ ରହିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଉପରେ ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟର ଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି । ଓଡ଼ିଶାରେ ଏବେ ଇଏସଆଇସି ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସାଢ଼େ ସାତ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ହେବ । ବିଭିନ୍ନ କାମ ପାଇଁ ଦୂରଦୂରାନ୍ତରୁ ହିତାଧିକାରୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରକୁ ଆସୁଛନ୍ତି । ତେବେ ଉପ ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଆଉ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଆସିବା ଜରୁରୀ ହେବ ନାହିଁ ।

ଜୁଡୋକା ଇଶାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶାସନର ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା

ସମ୍ବଲପୁର : ଚଣ୍ଡିଗଡ଼ରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଜାତୀୟ ସବ୍ ଜୁନିଅର ଜୁଡୋ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ରୌପ୍ୟ ପଦକ ହାସଲ କରି ରାଜ୍ୟ ପାଇଁ ଗୌରବ ଆଣିଥିବା ସମ୍ବଲପୁରର ଉଦୀୟମାନ ଯୁବ ପ୍ରତିଭା ଇଶାନ କୁମାର ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଦିଆ ଯାଇଥିଲା । ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶୁଭମ ସକସେନା ଓ ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷୀ ଅଧୀକ୍ଷକ ବି. ଗଙ୍ଗାଧର ଇଶାନଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଉମାକାନ୍ତ ରାଜ, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଜିଲ୍ଲା କ୍ରୀଡ଼ା ଅଧିକାରୀ ଉପେନ୍ଦ୍ର ଶତପଥୀ, ସାଓଲିନ କୁଂଫୁ ଆସୋସିଏସନର ଉପଦେଷ୍ଟା ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମେହେର, ଇଶାନଙ୍କ ପିତା ଜିତେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ପ୍ରଧାନ, ମାତା ସଂଗୀତା ପ୍ରଧାନ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଟିଏମସି ପକ୍ଷରୁ ସମ୍ବିଧାନ ଦିବସ ପାଳିତ

ଦେବଗଡ଼ : ରିଆମାଳ ବ୍ଲକର ପରା ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଥ୍ରିଙ୍କ ମାନବାଧିକାର ସଙ୍ଗଠନର ସଭାପତି ତଥା ସିଆଇଡି କ୍ରାଇମବ୍ରାଞ୍ଚ ଇନ୍ସପେକ୍ଟର ଶ୍ରୀ ତପନ କୁମାର ନାୟକଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ 'ସମ୍ବିଧାନ ଦିବସ' ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ପ୍ରଥମେ ଅତିଥିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଡକ୍ଟର ବି.ଆର୍. ଆମ୍ବେଦକରଙ୍କ ଫଟୋଚିତ୍ରରେ ପୁଷ୍ପମାଲ୍ୟ ଅର୍ପଣ ଓ ପ୍ରଦୀପ ପ୍ରଜ୍ୱଳନ କରାଯାଇଥିଲା । ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ପରା ସରପଞ୍ଚ ଆର୍ତ୍ତତ୍ରାଣ ବିଶ୍ୱାଳ ଓ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ଆଡଭୋକେଟ ଜୟନ୍ତ କୁମାର ନାୟକ ଯୋଗଦେଇ ସମ୍ବିଧାନର ପ୍ରସ୍ତାବନା ପାଠ ଓ ବିଭିନ୍ନ ନିୟମ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ନ୍ୟୁଜ ଆଙ୍କର ସୁଶ୍ରୀ ପ୍ରଭାସିନୀ ନାଏକ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପରା ଉତ୍କଳମଣି ଯୁବକ ସଂଘର ସଦସ୍ୟ ରାଜୀବ ପ୍ରଧାନ, ତନ ପ୍ରଧାନ, କାଳୀଚରଣ ସାହୁ, କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ, ତୋଫାନ ବିଶ୍ୱାଳ, ସୁଦୀପ ପ୍ରଧାନ, ମାନସ ପ୍ରଧାନ, ତାପସ ବିଶ୍ୱାଳ, ସ୍ୱପ୍ନେଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାଳ, ତୁଷାର କାନ୍ତ ପ୍ରଧାନ ସିପୁନ ବିଶ୍ୱାଳ, ମଧୁସୂଦନ ନାଏକ, ଗୌତମ ନାଏକ ଓ ଗେଲା ନାଏକ ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ସମ୍ବିଧାନ ଦିବସ ପାଳିତ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ସମ୍ବିଧାନ ଦିବସ ପାଳନ କରାଯାଇଛି । ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷାଧିକାରୀ ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ସା ଓ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ଘୁଟାଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଶପଥପାଠ କରାଯାଇଥିଲା । ଜିଲ୍ଲା ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାଧିକାରୀ ଡମ୍ବରୁଧର ପୂଜାରୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ସେହିପରି ସ୍ଥାନୀୟ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ରସାୟନ ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରାଧାପିକା ସ୍ମିତା ବୋଷଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ସମ୍ବିଧାନ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଛି । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସମ୍ବିଧାନ ଉପରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଥିଲା । ରାଜନୀତି ବିଜ୍ଞାନ ଅଧାପିକା ସୁଚିସ୍ମିତା ଦାଶ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସମ୍ବିଧାନର ମୁଖବନ୍ଧ ପାଠ କରାଇଥିଲେ । ଗଣିତ ପ୍ରାଧାପକ ତଥା ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀ ନରସିଂହ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ପ୍ରାଧାପକ ତପନ କୁମାର ବାରିକ, ପ୍ରାଧାପିକା ଡ. ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣମୟୀ ପୁରୋହିତ, ଅର୍ଥନୀତି ବିଭାଗ ଅଧାପିକା ଶେଫାଳୀ ଦେଇ ଓ ସୁମିତ କୁମାର ସାହୁ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

'ୟଙ୍ଗ ଇଣ୍ଡିଆ କେ ବୋଲ୍'ର ବିଜେତା ଶିଲ୍ପା ଏକ୍କାଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ଯୁବ କଂଗ୍ରେସ ପକ୍ଷରୁ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ ଠାରେ ଆୟୋଜିତ 'ୟଙ୍ଗ ଇଣ୍ଡିଆ କେ ବୋଲ୍' ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ରାଜଗାଙ୍ଗପୁରର ଯୁବ ନେତ୍ରୀ ତଥା ଜିଲ୍ଲା କଂଗ୍ରେସର ପ୍ରବକ୍ତା ଶିଳ୍ପା ଏକ୍କା ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଛନ୍ତି । ନୂଆଦିଲ୍ଲୀରୁ ବିମାନ ଯୋଗେ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ବିମାନବନ୍ଦରରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା କଂଗ୍ରେସର ବହୁ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଏବଂ ନେତୃବର୍ଗ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଶିଳ୍ପାଙ୍କୁ ଭବ୍ୟ ସ୍ୱାଗତ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଜ୍ଞାପନ କରିଥିଲେ ।

ଶ୍ରୀ ବାଲାଜୀ ଇଞ୍ଜିକନ୍ସରେ ଆୟକର ଚଢ଼ଉ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ବେଲପାହାଡ଼ସ୍ଥିତ ଠିକା ସଂସ୍ଥା ଶ୍ରୀ ବାଲାଜୀ ଇଞ୍ଜିକନ୍ସରେ ଆୟକର ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଚଢ଼ଉ କରାଯାଇଛି । ସମସ୍ତ ଅଧିକାରୀ ସଂସ୍ଥାର ଆବଦ୍ଧ ପରିସର ମଧ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ବିଭିନ୍ନ କାଗଜପତ୍ର ଯାଞ୍ଚ କରିଥିଲେ । ଉକ୍ତ ଚଢ଼ଉକାରୀ ଦଳ ଆୟକର ବିଭାଗର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ କଟକରୁ ଆସି ସମ୍ବଲପୁର ଓ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଆୟକର ବିଭାଗ ସହଯୋଗରେ ଚଢ଼ଉ କରିଥିଲେ । ତେବେ ଏହାର ବିଶେଷ ବିବରଣୀ ମିଳିନାହିଁ ।

ଭାଗବତ // ଜରାସନ୍ଧ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଓ ଦ୍ୱାରିକାପୁରୀ ନିର୍ମାଣ

ଶଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ କହନ୍ତି- ଏହି ଶରୀର ହେଉଛି ନରକବାସ । ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିବା ହେଉଛି ନରକବାସ । କେତେବେଳେ ବି ଯେପରି ଗର୍ଭବାସ ନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ସେଥିପାଇଁ ଆମକୁ ଯତ୍ନ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଭଗବାନଙ୍କ ପ୍ରେରଣାରେ କେତେକ ମହାପୁରୁଷ ତାଙ୍କ (ଭଗବାନଙ୍କର) କାମ କରିବା ପାଇଁ ଜନ୍ମ ନେଇଥିବା ଉତ୍ତମ କଥା । କିନ୍ତୁ ବାସନାର ପୂର୍ତ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିବା ନରକବାସ ହୋଇଥାଏ ।

ଜରାସନ୍ଧ ଓ କାଳଯବନ ଠାରୁ ଧକା ଖାଇବା ପରେ ମଥୁରା ରୂପୀ ଶରୀର ଛାଡ଼ିବା ଅପେକ୍ଷା ବୁଝି ବିଚାରି ତ୍ୟାଗ କରିବା ଅଧିକ ଶ୍ରେୟସ୍କର । ପ୍ରବୃତ୍ତି ଆମକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆମେ କାହିଁକି ତାକୁ ତ୍ୟାଗ ନ କରିଦେବା ଯେ ? ସ୍ୱାମୀ କଂସର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯିବା ପରେ ତା'ର ଦୁଇ ପତ୍ନୀ ଅସ୍ତି ଓ ପ୍ରାପ୍ତି ମଥୁରା ଛାଡ଼ି ପିତା ଜରାସନ୍ଧ ଗୃହକୁ ଚାଲିଆସିଲେ । ଜରାସନ୍ଧ କଂସ ହତ୍ୟା ବୃତ୍ତାନ୍ତ ଜାଣି ମଥୁରା ଆକ୍ରମଣ କଲା । ସେ କରିଥିବା ସତରଥର ଆକ୍ରମଣକୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଓ ବଳରାମ ପଣ୍ଡ କରି ଦେଇଥିଲେ । ଅଷ୍ଟାଦଶ ଥର ସେ ତା' ସହିତ କାଳଯବନକୁ ଧରି ଯେତେବେଳେ ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ ଆସିଲା, ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ମଥୁରା ତ୍ୟାଗ କରିଦେବା ପାଇଁ ସ୍ଥିର କରିଦେଲେ । ସେ କହିଲେ 'ଏବେ ଆମେ ଅନର୍ତ୍ତ ଦେଶର ସମୁଦ୍ରକୂଳରେ ଶାନ୍ତିରେ ରହିବା । ଭଗବାନ ବିଶ୍ୱକର୍ମାଙ୍କୁ ଦ୍ୱାରିକାନଗର ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲେ । ମହାନ୍ ମହାନ୍ ଭବ୍ୟ ରାଜପ୍ରାସାଦ ନିର୍ମାଣ କରାଗଲା । ଶୁଣାଯାଏ, ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ମହଲ ଏଡ଼େ ବିଶାଳ ହୋଇଥିଲା ଯେ ଅନ୍ତେବାସୀ ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରସାଦ ଭିତରେ ଖୋଜିବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ନଗରର ଏପରି କି ପ୍ରାସାଦଗୁଡିକର ମୁଖ୍ୟଦ୍ୱାର କେଉଁଟା ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ଅନ୍ୟଙ୍କୁ ପଚାରିବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ଆଉ ଏହି କାରଣରୁ ନଗରର ନାମ ଦ୍ୱାରକା

ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । 'କା' ଅର୍ଥ ବ୍ରହ୍ମ । ଉପନିଷଦ ଅନୁସାରେ 'କ' ଅକ୍ଷର ବ୍ରହ୍ମ ସୂଚକ । ଯାହାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦ୍ୱାରରେ ଭଗବାନ୍ ଉପସ୍ଥିତ ଥାଆନ୍ତି ସେପରି ନଗରକୁ ଦ୍ୱାରକା କୁହାଯାଏ ।

ଯେଉଁ ଶରୀରରୂପୀ ନଗରର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ରୂପୀ ଦ୍ୱାର ପ୍ରଦେଶରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ଧାରଣ କରାଯାଇ ଥାଏ, ତାହାକୁ ଜରାସନ୍ଧ ଓ କାଳଯବନ ହିନସ୍ତା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଦ୍ୱାରକାରେ ଏହି ଦୁହେଁ ପ୍ରବେଶ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଭକ୍ତି କରୁଥିବା ଜୀବ କାଳଯବନ ଉପରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରିପାରେ ।

ଜରାସନ୍ଧ ଯଦି ଆମକୁ ଗୋଡ଼ାଉଥାଏ ତେବେ ଆମେ ପ୍ରବର୍ଷଣକୁ ଚାଲିଯିବା ଉଚିତ । ପ୍ରବର୍ଷଣ ଗିରି ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁଠାରେ ଜ୍ଞାନ ଓ ଭକ୍ତି ମୂଷଳଧାରାରେ ବର୍ଷା ହେଉଥାଏ, ସେପରି ସ୍ଥାନ ଯେଉଁଠାରେ କଥା ଶ୍ରବଣର ସୁଯୋଗ ମିଳୁଥାଏ, ଭକ୍ତି ରସର ଧାରା ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥାଏ, ସେପରି ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏକାନବେ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରବର୍ଷଣ ପର୍ବତରେ ବାସ କରୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେଠାରେ ଜରାସନ୍ଧ କୌଣସି ପ୍ରକାର ହିନସ୍ତା କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ନିଜେ ଜରାସନ୍ଧର ତ୍ରାସରେ ପ୍ରବର୍ଷଣ ପର୍ବତକୁ ଚାଲିଯାଇଥିଲେ ।

ଏକାବନ - ବାବନ ବୟସ ହେବା ପରେ ପରେ ଆମେ ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମ ନିମନ୍ତେ ଅଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଯାଉ । ଆମର ପ୍ରବେଶ ବଣରେ ହୋଇଯାଏ ବୋଲି ଧରିନେଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୃହ ଆସକ୍ତି ତ୍ୟାଗ କରୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବିଳାସୀ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ରହି ବିରକ୍ତ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ଯେଉଁଠାରେ ଭକ୍ତି ଓ ଜ୍ଞାନ ସତତ ବର୍ଷା ହେଉଥାଏ ସେପରି ପବିତ୍ର ଭୂମିରେ ବାସକରି ଆମେ ଜରାସନ୍ଧର ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପାରିବା । ଭୋଗ ଭୂମିରେ ଭକ୍ତି ଯଥାର୍ଥ ଭାବରେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସହରକୁ ତ୍ୟାଗକରି ଭାର୍ଗବୀ, ଦୟା, ଚିତ୍ରୋତ୍ପଳା ଆଦି ନଦୀ ତଟରେ ଥିବା କୌଣସି ପବିତ୍ର ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଯିବା ଉଚିତ ।

ସମୟର ସାର୍ଥକ ସୁନିୟୋଜନ

ସମୟ ମନୁଷ୍ୟକୁ ମିଳିଥିବା ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଦତ୍ତ ଏପରି ଏକ ସଂପଦ ଯାହାର ସଦୁପଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନମୁତାବକ ସଂପଦ ଅର୍ଜନ କରାଯାଇ ପାରେ । ଯେତିକି ମଧ ସଫଳ ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇଛନ୍ତି ମହାପୁରୁଷ ମହାମାନବ ବୋଲାଇଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଗୋଟିଏ ହିଁ ବିଶେଷତା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ, ତାହା ହେଉଛି ସେମାନେ ସମୟର ଏକ ଏକ କ୍ଷଣର ସାର୍ଥକ ନିୟୋଜନ କରିବା ଓ ନିଜ ପାତ୍ରତାର ଅଭିବର୍ଦ୍ଧନ କରିବା ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ସତତ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ।

ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଉପାୟରେ କାମ କଲେ ସମୟର ଉପଯୁକ୍ତ ନିୟୋଜନ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣ ଯଦି ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ଅଟନ୍ତି, ତେବେ ସମୟ ସାରଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପାଠ ପଢ଼ନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟ ପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ସମୟ ଠିକ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହା ଉପରେ ଦୃଢ଼ତା ପୂର୍ବକ ଲାଗି ରହନ୍ତୁ । ପଢ଼ାପଢ଼ି ସହିତ ଶୋଇବା ଜାଗିବା, ଖେଳାଖେଳି କରିବା, ମନୋରଂଜନ ତଥା ଅନ୍ୟ ଗତିବିଧିଗୁଡିକ ପାଇଁ ମଧ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ ତଥା ତାହାର ପାଳନ କରନ୍ତୁ । ସମୟ ସାରଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସମୟର ଉପଯୋଗ ଓ ବରବାଦର ହିସାବ କିତାପ ରଖିବା ସରଳ ହୋଇଯାଏ । ପୁଣି ପ୍ରତିଦିନ ଏଥିରେ ସୁଧାର ଓ ପରିଷ୍କାର ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇ ପାରେ ।

ସମୟର ସଦୁପଯୋଗ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକର ପ୍ରାଥମିକତା ଆଧାରରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅନାବଶ୍ୟକ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱହୀନ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକରେ ସମୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ନ ଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକର ପ୍ରାଥମିକତା ପାଇଁ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ନିୟମିତ ରୂପେ ଆତ୍ମନିରୀକ୍ଷଣ ଆଧାରରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଅନୁଭବୀ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କର ସତସଙ୍ଗ ଓ ସାନ୍ନିଧ ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ନ ଥିଲେ, ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟର୍ଥ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଫସିଯାଏ ଆଉ ଜୀବନ କାନ୍ଥ ଘଣ୍ଟାର ପେଣ୍ଡୁଲମ ଭଳି ଏପଟକୁ ସେପଟ ଦୋଳିତ ହୋଇଯାଏ, କିନ୍ତୁ କେଉଁଠି ପହଞ୍ଚେ ନାହିଁ ।

କାର୍ଯ୍ୟର ନିୟମିତତା ଓ ନିରନ୍ତରତା ଏପରି ଏକ ସଦଗୁଣ ଯାହାର ଆଧାରରେ ସମୟର ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ଉପଯୋଗ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ନିଜର ପରିଣତିରେ ଚମତ୍କାର ଢ଼ଙ୍ଗରେ ଫଳୀଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ନିୟମିତ ରୂପେ ଘଣ୍ଟାରେ ୪୦ ପୃଷ୍ଠାର ଅଧୟନ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ମାସରେ ୧୨୦୦ ପୃଷ୍ଠା ଓ ବର୍ଷରେ ପ୍ରାୟ ୧୫୦୦୦ ପୃଷ୍ଠା ପୂରା ହୋଇଯାଏ ।

ଏହି କ୍ରମ ଅନବରତ ଚାଲିଲେ ୧୦ ବର୍ଷରେ ୧,୫୦,୦୦୦ ପୃଷ୍ଠା ପଢ଼ା ଯାଇପାରେ ଆଉ ତାହା ଯଦି ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ହୋଇଥାଏ ତ ବ୍ୟକ୍ତି ତାହାର ବିଶେଷଜ୍ଞ ହୋଇପାରେ । ୧ ଘଣ୍ଟା ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ୧୫ ବର୍ଷର ଆୟୁ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ । ମିଲଟନ୍ ଅତି ବ୍ୟସ୍ତ ମନ୍ତ୍ରୀ ଥିଲେ ମଧ କିଛି ମିନିଟ୍ ସମୟ ବାହାର କରି 'ପାରାଡାଇଜ ଲଷ୍ଟ' ଭଳି ମହାକାବ୍ୟ ରଚନା କରିଥିଲେ ।

ହେନରୀ କିରକ ହ୍ୱାଟଙ୍କୁ ସମୟର ବହୁତ ଅଭାବ ରହୁଥିଲା, ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଘରୁ ଅଫିସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାସ୍ତାରେ ଯିବା ଆସିବା ସମୟରେ ସେ ଗ୍ରୀକ ଭାଷା ଶିଖିଥିଲେ । ସୈନ୍ୟ ବିଭାଗରେ ଡାକ୍ତର ହେବା ପରେ ଘୋଡ଼ା ଚଢ଼ି ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ସେ ଫ୍ରେଞ୍ଚ ଓ ଇଟାଲିଆନ ଭାଷା ଶିଖିଥିଲେ ।

ଏଡଓ୍ୱାର୍ଡ ବଟଲର ଲିଟନ ନିମୟିତ ତିନି ଘଣ୍ଟା ସମୟ ଅଧୟନ ଓ ଲେଖନ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରି ରଖିଥିଲେ । ଏତିକିରେ ହଜାର ହଜାର ପୁସ୍ତକ ଅଧୟନ ଓ ଷାଠିଏଟି ଗ୍ରନ୍ଥର ରଚନା ସେ କରି ପାରିଥିଲେ ।

ଆମେରିକାବାସୀ ଗୃହିଣୀ ହେରିୟଟ ଷ୍ଟୋ 'ଟମ କକାଙ୍କ କୁଟୀର' ଭଳି କ୍ରାନ୍ତିକାରୀ ଉପନ୍ୟାସ ଲେଖିଥିଲେ । ସେ ଦାସ ପ୍ରଥା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅଗ୍ନି ଜାଳିବା ଭଳି ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିଥିଲେ । ପିଲାମାନଙ୍କର ଲାଳନପାଳନ କରି ଏବଂ ଘର ପରିବାରର ଜଂଜାଳ ମଧରେ ସମୟ ବାହାର କରି ଏହି ପୁସ୍ତକଟିକୁ ରଚନା କରିଥିଲେ । ଚାହା ତିଆରି କରିବା ବେଳେ ପାଣି ଫୁଟିବା ସମୟ ଭିତରେ ଲାଙ୍ଗଫେଲୋ ଇନଫରଲ ଗ୍ରନ୍ଥ ଅନୁବାଦ କରି ପାରିଥିଲେ ।

ଅନବରତ ଶ୍ରମ ସହିତ ବିଶ୍ରାମ ମଧ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଯାଏ । ଯାହାର ରଚନାତ୍ମକ ନିୟୋଜନ କରି ସମୟର ସଦୁପଯୋଗ କରାଯାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଥକିଯିବା ପରେ ଦୁସୁରା ରୁଚିକର କାର୍ଯ୍ୟ ହାତକୁ ନିଆଯାଇ ପାରେ । ଯଦ୍ୱାରା ମନର କ୍ଲାନ୍ତି ମେଣ୍ଟିଯାଏ ଓ ଏକ ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ମଧ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ଏଥିପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ଆଉ ଯଦି କାର୍ଯ୍ୟ କଠିନ ଅଥବା ବହୁତ ବଡ଼ ହୋଇଥାଏ ତ ତାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଭାଗରେ ବିଭାଜିତ କରି ସରଳ କରା ଯାଇପାରେ, ପୁଣି ଏହା ସଂପନ୍ନ ହେବା ପରେ ନୂତନ ବିଶ୍ୱାସର ଓ ଉତ୍ସାହର ସହିତ କଠିନ କାର୍ଯ୍ୟ ହାତକୁ ନିଆଯାଇ ପାରେ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ସମୟର ସତତ ସଦୁପଯୋଗ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ସାର୍ଥକ ଦୃଷ୍ଟିରେ କରିବା ପାଇଁ ମାର୍ଗର ବ୍ୟବଧାନଗୁଡିକୁ ଚିହ୍ନିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ, ଫଳରେ ଏହାକୁ ଚିହ୍ନି ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇ ହୁଏ । ଆଜିର ମୋବାଇଲ ଯୁଗରେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ନିଃସନ୍ଦେହ ରୂପେ ଏହି ସୂଚୀରେ ସର୍ବାଗ୍ରେ ରହିଛି ।

ଏହା ଆଜି ଜୀବନର ଏକ ଆବଶ୍ୟକ ବସ୍ତୁ ହୋଇଯାଇଛି, କିନ୍ତୁ ଏହା ସହିତ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ସମୟ ଅପବ୍ୟୟର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଅଟେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୟ ଏଥିରେ ଲାଖି ରହିବା ଅପେକ୍ଷା ଏଥିପାଇଁ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଦେବା ଅତି ଉତ୍ତମ । ସେହି ସମୟରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସଂବାଦଗୁଡିକୁ ପଢ଼ିବା ପରେ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗିଯିବା ଦରକାର । ଅନାବଶ୍ୟକ ଗପ କରିବା ମଧ ସମୟ ବରବାଦର ଏକ ବଡ଼ କାରଣ ହୋଇଥାଏ । କେତେ ସମୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲା କିଛି ଜଣା ପଡେ ନାହିଁ ।

ଏଣୁ ଏଥିପାଇଁ ମଧ ସମୟ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ, ସେହି ଅବଧିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମାଚାର, ବିଚାର ଏବଂ ଶିଷ୍ଟାଚାର ବିନିମୟ ପରେ ପୁଣି ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗିଯାଆନ୍ତୁ । ଏହା ସହିତ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ଉପରେ ମଧ ଧାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ବିଗିଡି ଗଲେ ଜୀବନ ଅସନ୍ତୁଳିତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ କାର୍ଯ୍ୟ ଛାଡି ହୋଇଗଲେ ଆବେଶର ସ୍ଥିତି ଆସିଯାଏ । ଏଣୁ ଶୋଇବା ଏବଂ ଜାଗିବାର ସମୟ ମଧ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଓ ନିଜର ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାକୁ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରନ୍ତୁ, ଯଦ୍ୱାରା ଦିନର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁହୂର୍ତ୍ତର ପ୍ରଭାବୀ ଉପଯୋଗ ହୋଇ ପାରିବ ।

ଏହା ସହିତ ଆଳସ୍ୟ ପ୍ରମାଦ ଓ ଦୀର୍ଘସୂତ୍ରତାକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମନରେ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଉତ୍ସାହ କାଏମ ରଖନ୍ତୁ । ସର୍ବଦା ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ଓ ଦୋଷରହିତ ରହନ୍ତୁ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ସତତ ନିଜର ପାଦ ଆଗକୁ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ଆଜିର କାମକୁ କାଲି ପାଇଁ ଟାଳି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସନ୍ଥ କବୀରଙ୍କ କଥାକୁ ଗଣ୍ଠି ପକାଇ ରଖନ୍ତୁ- ଏହା ସହିତ ପରଫେକସନିଜମ ଠାରୁ ଦୁରେଇ ରହନ୍ତୁ । ଏହା ଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଠାରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଆଶା ଅପେକ୍ଷା ରଖିଥାଏ ଏବଂ ତାହା ପୂରା ନ ହେବା କାରଣରୁ ହତାଶା ନିରାଶା ଏବଂ ଗ୍ଲାନିର ଶିକାର ହୋଇଯାଏ । ସ୍ମରଣ ରଖନ୍ତୁ ଯେ କାର୍ଯ୍ୟର ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଅତି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, କିନ୍ତୁ ସମୟ ସୀମାର ମଧ ଧାନ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସମୟ ଚାଲିଗଲା ପରେ କରାଯାଇଥିବା ବହୁତ ବଢ଼ିଆ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ ଅଭୀଷ୍ଟ ପ୍ରୟୋଜନ ସିଦ୍ଧ କରି ପାରି ନ ଥାଏ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁହୂର୍ତ୍ତକୁ ମୂଲ୍ୟବାନ ଭାବି ତାହାର ସଦୁପଯୋଗ କରନ୍ତୁ, କାରଣ ବିତିଯାଇଥିବା ସମୟ ପୁଣି ପଛକୁ ଫେରି ଆସେ ନାହିଁ । ଜୀବନର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସମୟ, ଯିଏ ଜୀବନକୁ ପ୍ରେମ କରେ, ସିଏ ଆଳସ୍ୟରେ ସମୟକୁ ବରବାଦ କରିବା ଅନୁଚିତ । ଏଣୁ ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁହୂର୍ତ୍ତର ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ଉପଯୋଗ କରି ଏହି ଜୀବନକୁ ସଫଳ ଓ ସାର୍ଥକ କରନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱର୍ବେଦ

ସଦ୍‌ଗୁରୁ ମଣ୍ଡଳ ଅଗ୍ର ହୈ, ସୈନ ସମାଧି ପ୍ରଦେଶ ।
ପର ପୁରୁଷାରଥ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୈ, ପହୁଁଚ ଅପନେ ଦେଶ ।।୪୩।।

ଭାଷ୍ୟ - ଦିବ୍ୟଲୋକ ଆଗକୁ ସୈନ ସମାଧି ମଣ୍ଡଳ ଅର୍ଥାତ୍ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ମଣ୍ଡଳ ବିଦ୍ୟମାନ । ଏହି ସମାଧି ମଣ୍ଡଳର ପ୍ରାପ୍ତି ଜୀବନର ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ତଥା ପୂର୍ଣ୍ଣ ପୁରୁଷାର୍ଥ ଅଟେ । ଏତଦ୍ ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପୁରୁଷାର୍ଥ ନାହିଁ । ଯେଉଁଠାରେ ଜୀବନର ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଜୀବନ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ, ସେଠାରେ ପୁରୁଷାର୍ଥର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ହୋଇଥାଏ । ସେହି ପୁରୁଷାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମା ନିଜ ବିଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରଦେଶରେ ପହଞ୍ଚି ନିଜ ବାସ୍ତବିକ ଆନନ୍ଦକୁ ଉପଭୋଗ କରେ ।

କରୀ ପିପିଲ କେ ପନ୍ତ ମେଁ, କୈସେ କର ପରୱେଶ ।
ଶ୍ୱେତ ସଦନ ଶ୍ୱେତୀ ଧ୍ୱଜା, ଫହରାତୀ ୱହ ଦେଶ ।।୪୪।।

ଭାଷ୍ୟ - ଶରୀର ଦେହାଭିମାନୀ ରୂପୀ ହସ୍ତୀ, ପିମ୍ପୁଡ଼ି ରୂପୀ ସୁରତିର ସୂକ୍ଷ୍ମ ମାର୍ଗରେ କେମିତି ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବ ? ସେ ହିଁ ଶ୍ୱେତ ଗୃହ ଉପରେ ଶ୍ୱେତ ଧ୍ୱଜ ସେହି ଦେଶରେ ଉଡ଼ାଉଛନ୍ତି । ପ୍ରଭୁପ୍ରାପ୍ତିର ମାର୍ଗ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଟେ ଏବଂ ସେହି ପରଂବ୍ରହ୍ମ, ପ୍ରକାଶ ସ୍ୱରୂପ ସର୍ବତ୍ର ବ୍ୟାପକ ହୋଇ ଶ୍ୱେତ ସମାଧିଧାମରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

କର ସମ୍ବନ୍ଧ ନିଃଶ୍ୱାଁସ ସେ , ନିଃଅକ୍ଷର ନଷ୍ପ୍ରାନ ।
ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଭେଦ ରହସ୍ୟ ହୈ, ଅନୁଭଓ୍ୱ ସମଝ ୱିଧାନ ।।୪୫।।

ଭାଷ୍ୟ - ପ୍ରାଣ ଏବଂ ମନର ଭୂମିକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଫଳରେ ଯୋଗୀର ଚେତନା ନିଃଶ୍ୱାସ ହୋଇଯାଏ ଆଉ ସେ ନିଷ୍ପ୍ରାଣ ଏବଂ ଅମନ ହୋଇ ନିରକ୍ଷର ସାରଶବ୍ଦଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରେ । ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କ ଏହି ମର୍ମଭେଦକୁ ଯୋଗ ବିଧାନ ଦ୍ୱାରା ଅନୁଭବ କରିବା ପରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଜ୍ଞାନ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରଥମ ଦେହ କୀ ସୁଧି ନହିଁ, ଇନ୍ଦ୍ରିନ ଅର୍ଥ ଅଭାଓ୍ୱ ।
ମନ ପଙ୍ଗୁ ମର ଜାତ ହୈ, ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାନ୍ତି ସୁଖ ପାଓ୍ୱ ।।୪୬।।

ଭାଷ୍ୟ - ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗ ସାଧନାରେ ଧାରଣାରେ ସ୍ଥିତ ହେବା ପରେ ସ୍ଥୁଳ ଶରୀରର ଜ୍ଞାନ ରହେ ନାହିଁ କାହିଁକି ନା ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଦି ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ବିଷୟାଦି ପ୍ରତି ଉଦାସୀନତା ଆସିଯାଏ । ବିଷୟାଦିର ଉପଭୋଗ ନ ହେବା ଯୋଗୁଁ ମନ କ୍ରିୟାହୀନ ଏବଂ ପଙ୍ଗୁ ହୋଇଯାଇ ମୃତବତ୍ ହୋଇଯାଏ । ସେତେବେଳେ ମନର ଅଭାବରେ ଆତ୍ମାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ପରମ ସୁଖ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ଥୁଳ ସୂକ୍ଷ୍ମ କେ ତ୍ୟାଗ ମେଁ, କାରଣ ଯୋଗ ଶରୀର ।
ଅନୁଭଓ୍ୱ ଶବ୍ଦ ୱିୱେକ ମେଁ, ଛୂଟତ କାରଣ ଧୀର ।।୪୭।।

ଭାଷ୍ୟ - ସ୍ଥୁଳ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଅଜ୍ଞାନଯୁକ୍ତ ଆତ୍ମା ଏବଂ ମୂଳ ପ୍ରକୃତିର ସମ୍ବନ୍ଧ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ତାହାକୁ 'କାରଣ ଶରୀର' କୁହାଯାଏ । ସେହି କାରଣ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ଧୀର ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀ ଠାରୁ ଶବ୍ଦ ଅନୁଭବ ବିବେକ ଦ୍ୱାରା ଛାଡ଼ି ଯାଇଥାଏ । ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତର ଚେତନା ପ୍ରବେଶ କଲେ କ୍ରମଶଃ ଶରୀରର ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ତ୍ୟାଗ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଏହା ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା ଯୋଗର ମହିମା ଅଟେ, ଯାହାକୁ ଏହି ପଦରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

ମହକାରଣ କୈୱଲ୍ୟ କୋ, ତ୍ୟାଗତ ହଁସ ସ୍ୱରୂପ ।
କେନ୍ଦ୍ରିକ ଚେତନ ଶକ୍ତି ମେଁ, ପରଖତ ଶବ୍ଦ ଅନୂପ ।।୪୮।।

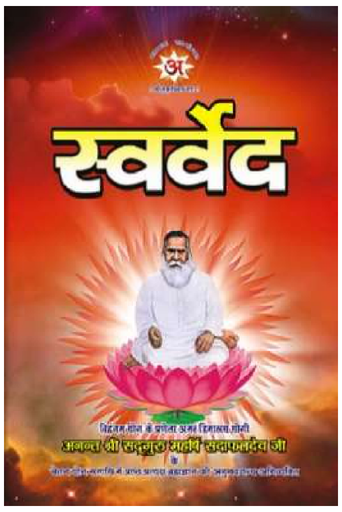
ଭାଷ୍ୟ - ଯେତେବେଳେ ଆତ୍ମା ହଁସ ଅର୍ଥାତ୍ ବିଜ୍ଞାନ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ମହାକାରଣ ଏବଂ କୈବଲ୍ୟ ଏହି ଦୁଇ ଶରୀରକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ବ୍ରହ୍ମାଧାରରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୁଏ ଏବଂ ନିଜ ଚେତନା ଶକ୍ତିର ପ୍ରଭାବରେ ଜଡ଼ ଜଗତକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ଅନୁପମ ଏବଂ ଅଲୌକିକ ଶବ୍ଦର ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବାରେ ଲାଗେ ।

ପର ପୁରୁଷାରଥ ଧୀର କା, ସଦ୍‌ଗୁରୁ ସହଜ ପ୍ରସାଦ ।
ହଁସ ରୂପ ୱହ ମିଲତ ହୈ, ମୀନ ଅମୀ ନଦ ୱାଦ ।।୪୯।।

ଭାଷ୍ୟ - ଧୀର ସନ୍ଥ ଉପରେ ପୁରୁଷାର୍ଥ ଏବଂ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ସହଜ ଶକ୍ତିର ପ୍ରସାଦରୁ ଶୁଦ୍ଧ ହଂସ ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଯେମିତି ମାଛ ଜଳ ପ୍ରପାତରେ ମଧ୍ୟ ଉପରକୁ ଚଢ଼ି ସିଧା ପର୍ବତକୁ ପହଞ୍ଚି ଯାଏ, ସେହି ପ୍ରକାର ମାଛ ରୂପୀ ଚେତନ ସୁରତି ଜଡ଼ ଜଗତକୁ ତ୍ୟାଗକରି କ୍ରମଶଃ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଆରୋହଣ କରି ଅନନ୍ତ ଅମୃତ ମହାସାଗର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିଯାଏ ।

ୱେନ ବାଁଧ ମୁରୁଚା କଠିନ, ପାଁଚ କୋ ଉଲଟା ଫେର ।
ଗଗନ ଚଢ଼େ ମନ ମାରି କର, ମାନସରୋୱର ହେର ।।୫୦।।

ଭାଷ୍ୟ - ସଂଗ୍ରାମ କରିବା ପାଇଁ ସୈନିକମାନଙ୍କୁ ମୋର୍ଚ୍ଚା ବାନ୍ଧିବାକୁ ପଡ଼େ । ତେବେଯାଇ ସେମାନେ ଅକ୍ଲାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ କରି ଯୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରିଥାନ୍ତି । ମୋର୍ଚ୍ଚା ଅନେକ ଦିନ ଏବଂ ଅନିଶ୍ଚିତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅନ୍ତିମ ସଂଘର୍ଷରେ ପ୍ରାଣର ଆଦୌ ଚିନ୍ତା ନ କରି ବିଜୟ ପାଇଁ ସୈନିକମାନେ ନିଜ ଜୀବନକୁ ବାଜି ଲଗାଇ ଯୁଦ୍ଧ କରିଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ ମୋର୍ଚ୍ଚା କୁହାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଯୋଗ ସମାଧି ଅନୁଷ୍ଠାନର ମୋର୍ଚ୍ଚା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀ ଘୋର ପରିଶ୍ରମ କରି ପାଞ୍ଚକୁ ଓଲଟା



ଘୂରେଇ, ସେଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରବଳ ବେଗକୁ ରୋଧକରି, ମନକୁ ମାରି ମହାନ୍ ଦୁର୍ଗାକାଶକୁ ଉଠିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ସେଠାରେ ଅମୃତ ସରୋବରରେ ନିଜ ଚେତନ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମତତ୍ତ୍ୱର ଅନ୍ୱେଷଣ କରିଥାଏ । ଏହି ଯୋଗର ମୋର୍ଚ୍ଚାରେ ଶରୀର, ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଦି, ପ୍ରାଣ, ମନ ଏବଂ ସୁରତି - ଏହି ପାଞ୍ଚଟିର ଅର୍ଦ୍ଧ ଗତିକୁ ଅଟକାଇ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ପ୍ରବାହର ଅଧିପତି ମନକୁ ମାରି ଗଗନକୁ ଚଢ଼ିବାର ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସଂଗ୍ରାମର ମୋର୍ଚ୍ଚାକୁ ଜିଣିବା ପାଇଁ କଠିଣ ପରିଶ୍ରମ ଏବଂ ମହାନ୍ ତ୍ୟାଗ ଆଉ ତପସ୍ୟାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ଯାହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ଗ୍ରନ୍ଥକାର କରିଛନ୍ତି । ଗ୍ରନ୍ଥକାର ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଦେବ ଜୀ ନିଜ ବ୍ୟବହାରିକ ଉପଦେଶର ଶିକ୍ଷାରେ ଲଢ଼େଇ, ମୋର୍ଚ୍ଚା, ମହାରଥୀ ଶବ୍ଦର ବିଶେଷ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିଲେ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ପଦରେ ମଧ୍ୟ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସଫଳତାକୁ ସଂଗ୍ରାମର ଉପମା ଦେଇ ପୁରୁଷାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ପରଂବ୍ରହ୍ମ ପ୍ରାପ୍ତି କରିବାର ଉପଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ ନିଜ ସମାଧି-ଗହ୍ୱର-ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଏହି ପ୍ରକାର କଠିଣ ପରିଶ୍ରମ କରି ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିଲେ । ସେ ଏକାସନରେ ସମାଧିସ୍ଥ ହୋଇ ଅନେକ ଦିନ ଏବଂ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଥବା କେବେ କେବେ ପନ୍ଦର ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥିର ଏବଂ ଦୃଢ଼ ହୋଇ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ଅନୁଭବ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନର ମହାନ୍ ଶ୍ରେୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିଲେ ।

ବାଁଧ ଯୁଦ୍ଧ ମଣ୍ଡାନ କୋ, ଧୀର ସନ୍ତ ମନ ମାର ।
ଦେହ ପୱନ ମନ ସ୍ଥିର କରେ, ସୁରତି ନିରତି ଥିର ପାର ।।୫୧।।

ଭାଷ୍ୟ - ମେଧାବୀ ସନ୍ଥ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସଂଗ୍ରାମରେ ବିଜୟୀ ହେବା ପାଇଁ ଯୋଗ ରୂପୀ ଯୁଦ୍ଧର ଘେରାବନ୍ଦୀ କରି ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଶରୀର, ପ୍ରାଣ, ମନ, ସୁରତି ଏବଂ ନିରତିକୁ ସ୍ଥିର କରି ପ୍ରକୃତି ପାର ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଅନୁଭବ ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର କରନ୍ତି । ମେଧାବୀ, ଧୀର, ମନୀଷୀ ଏବଂ ୱେନ - ଏ ସମସ୍ତ ବୈଦିକ କୋଷ 'ନିଘଣ୍ଟୁ'ର ସମାନାର୍ଥକ ଶବ୍ଦ ଅଟନ୍ତି । ଏହି ପଦରେ ମଧ୍ୟ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସଂଗ୍ରାମକୁ ଜିଣିବା ପାଇଁ ଶରୀର, ପ୍ରାଣ ଏବଂ ମନ ଆଦିକୁ ସ୍ଥିର କରିବା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଯୁଦ୍ଧ ମଣ୍ଡପକୁ ବାନ୍ଧି ପାରିଲେ ପ୍ରକୃତିପାର ପରଂବ୍ରହ୍ମ ଏବଂ ପରମାନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।

ବାଁଧି ପତାଲ ଅକାଶ କୋ, ଫେରେ ଯୋଗ ୱିଧାନ ।
ମହାରଥୀ ଯୋଧା ସବଲ, ସନ୍ତ ସୋଇ ପରଧାମ ।। ୫୨।।

ଭାଷ୍ୟ - ଅର୍ଦ୍ଧ ଜଡ଼-ପ୍ରକୃତି ପ୍ରବାହକୁ ବନ୍ଦକରି ତାକୁ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ପ୍ରଦେଶ, ଚେତନଧାମକୁ ଯୋଗ ବିଧାନ ଦ୍ୱାରା ଘୂରାଇ ନେଇ ଯାଇପାରୁଥିବା ପ୍ରଧାନ ସନ୍ଥ ହିଁ ସବଳ ଯୋଦ୍ଧା ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମହାରଥୀ ଅଟନ୍ତି । ସନ୍ଥ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଗ୍ରନ୍ଥକାର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସଂଗ୍ରାମରେ ଏକାକୀ ଲଢ଼େଇ କରି ପ୍ରାଣ ଏବଂ ମନକୁ ଜିଣିବା ଫଳରେ ପରମ ବିଜେତା ମହାରଥୀର ଉପମା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

ମନା ମନନ ଜବ ତକ ରହେ, ତବ ତକ ଭଜନ ନ ଜାନ ।
ଅମନ ଅଗମ ଅନୁଭଓ୍ୱ ଚଲେ, ସତ୍ୟ ଭଜନ ପରମାନ ।।୫୩।।

ଭାଷ୍ୟ - ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନ ଭିତରେ ସଂସାର-ବିଷୟ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତି, ଇଚ୍ଛା ଏବଂ ବାସନା ରହିଥାଏ, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଜନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ମନର ଅଭାବରେ ଯେଉଁଠି ମନର ଗତି ପହଞ୍ଚି ପାରେ ନାହିଁ ସେହି ଚେତନ ଆତ୍ମ-ବିକାଶରୁ ହିଁ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବାସ୍ତବିକ ସତ୍ୟ ଭଜନର ଆଦର୍ଶ ଅଟେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏହାକୁ ହିଁ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ପ୍ରକୃତ ଉପାସନା କୁହାଯାଏ । ଅତଏବ ମନ ସାଥୀରେ ଭଜନ ହୁଏ ନାହିଁ । ମନକୁ ନିରୋଧ କରି ଲୟ, ଶାନ୍ତ କରିଦେବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଚେତନ ଆତ୍ମା, ଚେତନ ସାଧନାରୁ ଚେତନ ପରଂବ୍ରହ୍ମ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।

ଯୋଗ କ୍ଷେମ ପ୍ରଭୁ ସବ କରେଁ, ଭକ୍ତ ଅନ୍ୟ ନହିଁ ଆଶ ।
ଆତ୍ମ ସମର୍ପିତ ଭକ୍ତ ହୈ, ଭକ୍ତ ହୃଦୟ ପ୍ରଭୁ ୱାସ ।।୫୪।।

ଭାଷ୍ୟ - ଭକ୍ତକୁ ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥର ଇଚ୍ଛା ହୋଇଥାଏ, ତାହାକୁ ପ୍ରଭୁ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ ଯୋଗ କହନ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଭୁ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି, ସେ ସେଗୁଡ଼ିକର ରକ୍ଷା ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଭକ୍ତକୁ ଅନ୍ୟର ଆଶା ରହି ନ ଥାଏ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାପ୍ତ ପଦାର୍ଥର ରକ୍ଷା କରିବାକୁ କ୍ଷେମ କହନ୍ତି । ସର୍ବସ୍ୱ ଅର୍ପଣ କରିଥିବା ଭକ୍ତ ହିଁ ଆତ୍ମ ସମର୍ପିତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାର ନିଜସ୍ୱ ବୋଲି କିଛି ନାହିଁ । ସବୁ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଯେମିତି କି ଜୀବନ, ଶରୀର, ମନ ଏବଂ ବାଣୀ ଏ ସମସ୍ତ ତାଙ୍କରି ଅଟନ୍ତି । ଏମିତି ଭକ୍ତଙ୍କୁ ଆତ୍ମ-ସମର୍ପିତ ଭକ୍ତ କହନ୍ତି । ସେହି ପବିତ୍ର ଅନନ୍ୟ ଶରଣ ଆସ୍ତିକ୍ୟ ଭାବ ସମ୍ପନ୍ନ, ଆତ୍ମ-ସମର୍ପିତ ଆତ୍ମାରେ ପରମ ଦୟାଳୁ ମହାପ୍ରଭୁ ବାସ କରିଥାନ୍ତି । ଭକ୍ତର ଯୋଗ-କ୍ଷେମ ପ୍ରଭୁ ସ୍ୱୟଂ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି ଏବଂ ତାହାଙ୍କୁ ନିଜ ଚେତନ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଦାନ କରି ସୁଖ-ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । ଭକ୍ତକୁ ସଂସାରର ଆଶା ଏବଂ ବାସନା ହୋଇ ନ ଥାଏ । ସେ ଏକମାତ୍ର ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଅନନ୍ୟ ଶରଣରେ ରହିଥାଏ ଏବଂ ତାହାଙ୍କୁ ଭକ୍ତିର ପରମସୁଖ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଗୀତାରେ କହିଛନ୍ତି -ଜାତସ୍ୟ ହି ଧ୍ରୁବୋ ମୃତ୍ୟୁର୍ଧ୍ରୁବଂ ଜନ୍ମ ମୃତସ୍ୟ ଚ । ଅର୍ଥାତ ଯିଏ ଜନ୍ମ ନେଇଛି, ତା'ର ମରିବା ମଧ ସୁନିଶ୍ଚିତ ଆଉ ମରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଜନ୍ମ ହେବା ସୁନିଶ୍ଚିତ । ଏହି ସମଗ୍ର ସୃଷ୍ଟିରେ ଜନ୍ମ ମରଣର ଏହି କ୍ରମ ହିଁ ଘୁରି ଘୂରି ଚାଲିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜନ୍ମ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦିନେ ଶରୀର ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ବିବଶ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କାହାର ବି ଜୀବନଯାପନ କରିବାର କେତେ ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛା ଥାଉ ନା କାହିଁକି, ନିଜର ମୃତ୍ୟୁ ଠାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଦିନେ ନା ଦିନେ ଆମକୁ କାଳର ବିକରାଳ ମୁଖରେ ଚାଲିଯିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ଏପରି ଏକ ଧ୍ରୁବ ସତ୍ୟ, ଯାହାକୁ ଟାଳିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ଆଉ ତା' ଠାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ମଧ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ମୃତ୍ୟୁର ନାମ ଶୁଣି ବିଚଳିତ ହୋଇଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ଜୀବନକୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବଞ୍ଚିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବେପରୁଆ ଭାବେ ବଞ୍ଚିବାର ପ୍ରଯତ୍ନ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଜୀବନର ଯେଉଁ ଅଳ୍ପ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଅଛି, ସେଥିରୁ ଯେତେ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦ ଉଠା ଯାଇପାରେ, ସେତିକି ଉଠାଇବା ଦରକାର । ଏଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଉଚିତ ଅନୁଚିତର ପରବାୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ବରଂ ଉପଭୋଗର ଆତୁରତା ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରାଇଥାଏ, ଯାହାର ଗଣନା ନିକୃଷ୍ଟତାରେ ହିଁ କରାଯାଇ ପାରେ । ଏହାର ବିପରୀତ ଯେଉଁମାନେ ମୃତ୍ୟୁକୁ ମଧ ଏକ ଉତ୍ସବ ପରି ପାଳନ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଜୀବନକୁ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଦିଶା ବୋଲି ଭାବି ବଞ୍ଚନ୍ତି । ସେମାନେ କର୍ମଫଳ ବିଧାନ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖନ୍ତି ଆଉ ଶୁଭ କର୍ମଗୁଡିକୁ କରିବାରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖନ୍ତି । କୁକର୍ମୀକୁ ଦୁର୍ଗତିର ସାମନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, ଯଦ୍ୟପି ମୃତ୍ୟୁକୁ ଉତ୍ସବ ମାନି ଚାଲୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ଜୀବନ ରୂପୀ ଅବସରର ସମ୍ୟକ ଉପଯୋଗ କରନ୍ତି ଏବଂ ସୌଭାଗ୍ୟର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ସମ୍ବେଦନା ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହେବାରେ ସେବାର ସାର୍ଥକତା ରହିଛି

ହୃଦୟ ଆମର ଭାବନା, ଆମର ସଂବେଦନାର କେନ୍ଦ୍ର । ମସ୍ତିଷ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ବିଚାରଶୀଳ ଓ ହୃଦୟ ଦ୍ୱାରା ସଂବେଦନଶୀଳ ହୋଇଥାଉ । ଆମେ ବିଚାରଶୀଳ, ତର୍କଶୀଳ ତ ହୋଇଥାଉ, କିନ୍ତୁ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହେବା କଥାରେ ଟିକେ ସନ୍ଦେହ ରହିଛି । କାରଣ ଆମର ଜୀବନକ୍ରମ ଯାହା, ସେଥିରେ ସମ୍ବେଦନା ଦବି ଯାଇଛି, ଲୁଚି ଯାଇଛି । ଆମ ଜୀବନରେ ଭାବନାର ବିକାଶ ଓ ଭାବନାର ସୁଗନ୍ଧ, ଉଭୟ ଦେଖାଯାଉ ନାହିଁ ।

ଆଜି ବିଚାରର ଉର୍ବରତା ଅଛି, ସେଥିପାଇଁ ଆଧାତ୍ମିକ ବିଷୟଗୁଡିକ ଉପରେ ବହୁତ କିଛି ଲେଖାଯାଏ । ଦୁନିଆରେ ଏହି ବିଷୟ ଉପରେ ପୁସ୍ତକ ବି ବହୁତ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆମେ ଦେଖିବା ଯେ ସତରେ କ'ଣ କୌଣସି ଆଧାତ୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି ? ତ ଉତ୍ତର ହେବ ନା, କାରଣ ଅଧାତ୍ମ ଉପରେ ଯେତେ ସବୁ ପୁସ୍ତକ ଲେଖାଯାଇଛି ସେଗୁଡିକ ସାଧନା-ତପସ୍ୟାର ନିଷ୍କର୍ଷରୁ ବାହାରି ନାହିଁ ବରଂ ବୌଦ୍ଧିକ କୁଶଳତାରୁ ବାହାରିଛି । ସେଗୁଡିକର ସ୍ରୋତ ବୁଦ୍ଧି, ତର୍କ, ବିଚାର, କଳ୍ପନା ଅଟେ । ଯଦି ଆମେ ଦେଖିବା ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱାର୍ଥ କ'ଣ କରିଛି, ଅହଂକାର କ'ଣ କରିଛି ତ ଏହି ସ୍ୱାର୍ଥ ମନୁଷ୍ୟତାକୁ ଗିଳି ଦେଇଛି ଓ ଆମ ଭିତରେ ଯଦି କୌଣସି ସଂବେଦନା ଜାଗ୍ରତ ବି ହେଉଛି ତ ଆମେ ଡ଼ର ଯୋଗୁଁ, ଭୟ ଯୋଗୁଁ ତାହାକୁ ଚାପି ଦେଉଛୁ । ଭାବନା ଭୟର ବୋଝରେ ଦବି ଯାଇଛି ।

ଆଜି ବିଚାର ଆମକୁ ବୁଝାଉଛି, ତର୍କ ଆମକୁ ବୁଝାଉଛି, ଲୋକେ ଆମକୁ ବୁଝାଉଛନ୍ତି ଯେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ସଂବେଦିତ ହେବାର, ସଂବେଦନାର କୌଣସି ସ୍ଥାନ ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ହୃଦୟ ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁଖ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଜି ନାହିଁ । ସଂବେଦନା ଏବେ ଶବ୍ଦରେ ସୀମିତ ହୋଇଯାଇଛି । କେବଳ ଏହାର ଶବ୍ଦ ରହିଯାଇଛି, ଅର୍ଥ ନାହିଁ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି କାହାର ସେବା କରିବାକୁ ଚାହୁଁ ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ଲୋକେ ସେବା କରି ଫଟୋ ଉଠାଇ ତାହାର ପ୍ରଚାର କରି ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି, କାରଣ ଯେବେ ଫଟୋ ଉଠାଇଲେ କାମ ଚଳିଯାଉଛି ତ ସେବାର କଷ୍ଟ କିଏ କରିବ ?

ଏହା ସ୍ୱାର୍ଥ ଓ ଅହଂକାର । ଦେଶରେ, ସମାଜରେ କ'ଣ ହେଉଛି ଆମର ସେଥିରେ ମତଲବ ନାହିଁ, କାରଣ ଲୋକେ ଏ ବିଷୟରେ ସଂବେଦିତ ନୁହନ୍ତି । ରାଜା କି ପ୍ରଜା କେହି ସଂବେଦିତ ନୁହନ୍ତି । କାହାର ଅସୁବିଧା ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁଯୋଗର ଫାଇଦା ଉଠାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଲାଭ ଅସୁଲ କରିବା ଚାହାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ନିଜର କୌଣସି ପ୍ରକାର କ୍ଷତି ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ । ହୃଦୟ, ସଂବେଦନା କେବଳ ଶବ୍ଦ ହୋଇ ରହିଯାଇଛି ଏବଂ ଏହି କାରଣରୁ ସଂସାରରେ ମନୁଷ୍ୟତା, ମାନବତା, ଜୀବନର ରସ ଏକ ପ୍ରକାରେ ଶୁଖି ଯାଇଛି । ଜୀବନ ମଉଳି ଯାଇଛି, ଏହାର ଏକମାତ୍ର କାରଣ ହେଉଛି ସଂବେଦନା ସିଞ୍ଚିତ ହେଉ ନାହିଁ । ସଂବେଦନାରେ ଅଭିସିଞ୍ଚନ ହେଉ ନାହିଁ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପରସ୍ପର ଠାରୁ ଫାଇଦା ନେବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ବ୍ୟତୀତ କେଉଁଠି ଅନ୍ୟ କିଛି ନାହିଁ । ଏହି ଫାଇଦା ପାଇଁ ହିଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ନିଜ ନିଜର ସ୍ୱାର୍ଥ, ନିଜ ନିଜର ଢ଼ଙ୍ଗ, ନିଜ ନିଜର ରୀତି ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଏହା ଜୀବନର ଅପମାନ ଅଟେ । ଏହା ଜୀବନର ସମ୍ମାନ ନୁହେଁ । ଦୁନିଆରେ ଜ୍ଞାନ ଏଥିପାଇଁ ନାହିଁ ଯେ ସେହି ଜ୍ଞାନରୁ ଆମକୁ ଲାଭ ମିଳୁଛି ଓ ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଲାଭ ଦେଉଛୁ, ବରଂ ଏଥିପାଇଁ ଅଛି ଯେ ଲୋକେ ଆମକୁ ଜ୍ଞାନୀ ମାନନ୍ତୁ ଓ ଅହଂକାରର ତୁଷ୍ଟି ହେଉ ।

ଜ୍ଞାନ ତ ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷର ସାଧନାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଅଟେ । ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷର ସାଧନାର ନିଷ୍କର୍ଷ ଅଟେ, କିନ୍ତୁ ଆମର ଏହା ସହିତ ସମ୍ପର୍କ କ'ଣ । ଲୋକେ ଆମର ସମ୍ମାନ କରୁଛନ୍ତି । ଆମର ଅହଂକାର ପୋଷିତ ହେଉଛି ବାସ୍, ଏତିକି ଜ୍ଞାନ ଆମ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ । ବାସ୍ତବରେ ଜ୍ଞାନ ଆମ ପାଖରେ ଅଛି ନା ନାହିଁ, ଏଥିରେ ଆମର କୌଣସି ମତଲବ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଏହି ଜ୍ଞାନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ସମ୍ମାନ ଆମ ପାଖରେ ରହିବା ଉଚିତ । ଏଥିପାଇଁ ଆମେ ଜାଗରୁକ ଥାଉ । ଏଥିପାଇଁ ଆମେ ପ୍ରୟାସରତ ଥାଉ । ଜ୍ଞାନ ଆମ ପାଖରେ ଥିଲେ କ'ଣ, ନ ଥିଲେ କ'ଣ ? ଜ୍ଞାନୀ ହେବାର ସମ୍ମାନ ତ ଆମ ପାଖରେ ଅଛି । ଲୋକେ ଆମକୁ ଜ୍ଞାନୀ ଜାଣିଛନ୍ତି ବାସ୍ । ଦୁନିଆରେ ଆମ ପାଇଁ ଏତିକି ଯଥେଷ୍ଟ ।

ଆଜି ଲୋକମାନଙ୍କର ବିଚାର ଏହିପରି । ସାଧନା ଉପରେ ଗ୍ରନ୍ଥ ତ ବହୁତ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ସାଧନା ନାହିଁ । ଜ୍ଞାନର ପ୍ରସାର ବହୁତ ହେଉଛି, କିନ୍ତୁ ଜ୍ଞାନ ନାହିଁ । କେବଳ ଶବ୍ଦଗୁଡିକର ଖେଳ ଚାଲିଛି, ଶବ୍ଦଗୁଡିକୁ ଏପାଖ ସେପାଖ କରାଯାଉଛି । ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କ କି ହୃଦୟ ପୋଷିତ ନୁହେଁ । ମସ୍ତିଷ୍କର ଉର୍ବରତା କେବଳ ସ୍ୱାର୍ଥ ଓ ଅହଂକାରରେ ଲାଗୁଛି । ଏଭଳ ସ୍ଥିତିରେ ଆଜି ଆମର ହୃଦୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ହୃଦୟର କେନ୍ଦ୍ରୀକରଣର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଜୀବନରେ ସମସ୍ତେ ପ୍ରେମର ଅନ୍ୱେଷଣ କରୁଛନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ପ୍ରେମ ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନ ସଂବେଦନାରେ ସିଞ୍ଚିତ ହେଉ, କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ସିଞ୍ଚିତ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ, ସିଞ୍ଚିତ ହେବା ଚାହାନ୍ତି । ପ୍ରେମ ପାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ପ୍ରେମ ଦେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଯିଶୁଖ୍ରୀଷ୍ଟ ବାଇବେଲରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ତୁମେ ଯାହା ବୁଣିବ, ତାହା କାଟିବ । ବୁଣିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ଫୁରୁସତ ନାହିଁ । ପୁଣ୍ୟ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଆମେ ଅନୁଭବ କରି ନ ଥାଉ, କିନ୍ତୁ ଆମେ ପୁଣ୍ୟ ଫଳ ପାଇବାକୁ ଚାହିଁଥାଉ । ଶୁଭ କର୍ମ କରିବାକୁ ଚାହିଁ ନଥାଉ, ସତକର୍ମ କରିବାକୁ ଚାହିଁ ନ ଥାଉ । କିନ୍ତୁ ସତକର୍ମର ପରିଣାମ ପାଇବାକୁ ଚାହିଁଥାଉ । ଆମେ ଚାହିଁଥାଉ ଯେ ଆମ ସହିତ କିଛି ଉତ୍ତମ ହେଉ, ସବୁ କିଛି ଉତ୍ତମ ହିଁ ଉତ୍ତମ ହେଉ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ଉତ୍ତମ କର୍ମ କରିବା, ଉତ୍ତମ ଭାବ ରଖିବା ଓ ଉତ୍ତମ ବିଚାର ରଖିବା ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭବ କରି ନ ଥାଉ ।

ଆମେ ଗଛ କାଟିବାକୁ ଚାହିଁଥାଉ । ଆମେ ଚାହିଁଥାଉ ଯେ ଜଙ୍ଗଲର ସବୁ କାଠ ଆମର ହୋଇଯାଉ, ସେଥିପାଇଁ ଜଙ୍ଗଲ କାଟିବାକୁ ତ ଚାହିଁଥାଉ, ଉଜାଡିବାକୁ ତ ଚାହିଁଥାଉ, କିନ୍ତୁ ବୃକ୍ଷରୋପଣ କରିବାକୁ ଚାହିଁ ନ ଥାଉ । ଯଦି ଆମେ ଜଙ୍ଗଲ କାଟି ଚାଲିବା, କିନ୍ତୁ ବୃକ୍ଷରୋପଣ ରୋକିବା ନାହିଁ ତ ଜଙ୍ଗଲ ରହିବ କେଉଁଠି ? ପୂର୍ବରୁ ଯେ କେହି ଗଛ କାଟୁ ନ ଥିଲେ ତା ନୁହେଁ, ପୂର୍ବରୁ ବି ଲୋକେ ଗଛ ତ କାଟୁଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ଗଛ କାଟିବା ସହିତ ଗଛ ଲଗାଉଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଗଛ ତ କାଟୁଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଗଛ ଲଗାଇବା ପାଇଁ କାହାକୁ ଫୁରସୁତ ନାହିଁ, ଏହାର କାରଣ ଆମେ କେଉଁଠି ବି, ଜୀବନର ଯେକୌଣସି ସ୍ତରରେ ବି ସଂବେଦନଶୀଳ ନୋହୁଁ । ଆମେ ସଂବେଦିତ ନୋହୁଁ । ଆମେ ଭାବନାଶୀଳ ନୋହୁଁ । ଆମ ଭିତରେ କେଉଁଠି କିଛି ସଂକଟ ପଡିଲେ ଦୌଡିଯାଇ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ଭାବନା ନାହିଁ ।

ଆଜି ଆମେ ଦେଖୁଛୁ ଯେ ଜୀବନ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାଗ୍ରସ୍ତ । ଜୀବନ ଆଜି ସଂକଟରେ ଅଛି, ମନୁଷ୍ୟତା ଆଜି ସଂକଟରେ ଅଛି, ଏହାର କାରଣ କେଉଁଠି କୌଣସି ବଡ଼ ବିପଦ ଆସିଯାଇଛି ତା ନୁହେଁ, ବରଂ କାରଣ ହେଲା ଆଜି ସଂବେଦନା ଭାବନା ଶୁଖିଯାଇଛି । ବିକ୍ଷିପ୍ତ ହୋଇଯାଇଛି, ବିକ୍ଷୁବ୍ଧ ହୋଇ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯାଇଛି । ଦୁନିଆରେ ସଂବେଦନା ଶୁଖିଯିବାରେ ଲାଗିଛି ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଆମକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଏପରିକି ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କର ପୀଡ଼ା ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଉ ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ ଆଜି ଦୁନିଆରେ ଶାକାହାର ତୁଳନାରେ ମାଂସାହାରର ବହୁଳ ପ୍ରଚଳନ ହେଉଛି ।

ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ଦୁନିଆରେ ଏଭଳି ସଂବେଦନଶୀଳ ଲୋକ ବି ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପୀଡ଼ା ଓ କଷ୍ଟରେ ଦେଖି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଥିଲେ ଜୀବଜନ୍ତୁ ପ୍ରେମୀ 'ଜର୍ଜ ବର୍ଣ୍ଣାଡ ଶ' । ତାଙ୍କ ଜୀବନର ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରସଙ୍ଗ ହେଉଛି ଥରେ ସେ ବହୁତ ବେମାର ପଡ଼ିବାରୁ ଡାକ୍ତରମାନେ ତାଙ୍କୁ କହିଲେ ଯଦି ସେ ଅଣ୍ଡା ଓ ମାଂସର ରସା ପିଇବେ ତ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପାରିବେ । ସେ ଯେବେ ଏଥିପାଇଁ ମନା କରି ଦେଲେ ତ ଡାକ୍ତରମାନେ ତାଙ୍କୁ ବହୁତ ବୁଝାଇଲେ ଓ କହିଲେ ଯଦି ସେ ତାଙ୍କ କଥା ନ ମାନିବେ ତ ସେ ଅବଶ୍ୟ ମରିଯିବେ, କିନ୍ତୁ ଜର୍ଜ ବର୍ଣ୍ଣାଡ ଶ' ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଆଦେଶ ମାନିବାକୁ ମନା କରିଦେଲେ । ଡାକ୍ତରମାନେ ବି ନିଜର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ବଦଳେଇବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲେ ନାହିଁ ଏବଂ ଶେଷରେ ସେମାନେ ତାଙ୍କୁ କହିଦେଲେ ଯେ ତାଙ୍କୁ ଏବେ ଆଉ ଏହି ବେମାରିରୁ ମୁକ୍ତ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

ଜର୍ଜ ବର୍ଣ୍ଣାଡ ଶ'ଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ପୁରାପୁରି ବିଗିଡି ଯିବାରୁ ତାଙ୍କର ମନେହେଲା ଯେ ବୋଧହୁଏ ସେ ଆଉ ବଞ୍ଚିବେ ନାହିଁ, ତେଣୁ ସେ ନିଜର ସେକ୍ରେଟେରୀକୁ ଡକାଇ କୋର୍ଟରୁ ଜଣେ ଓକିଲଙ୍କୁ ଡାକି ଆଣିବାର ଆଦେଶ ଦେଲେ । ଓକିଲ ଆସିବାରୁ ସେ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ସାମନାରେ ନିଜର ଇଚ୍ଛାପତ୍ର ଲେଖାଇଲେ ମୁଁ ଜର୍ଜ ବର୍ଣ୍ଣାଡ ଶ' ଶପଥ କରି କହୁଛି କି ମୋର ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି ଯେବେ ମୁଁ ଏ ସଂସାରରୁ ଓ ନିଜର ଏହି ଶରୀରରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯିବି ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ମୋର ଶବକୁ କବରସ୍ଥାନ ନିଆଯିବ ତ ସେହି ସମୟରେ ମୋର ଶବଯାତ୍ରାରେ ପ୍ରଥମ ଧାଡ଼ିରେ ପକ୍ଷୀ, ଦ୍ୱିତୀୟରେ ମେଣ୍ଢା, ମେଣ୍ଢାଛୁଆ, ଗାଈ ଓ ଅନ୍ୟ ସବୁ ପ୍ରକାର ଚତୁଷ୍ପଦ ପ୍ରାଣୀ, ତୃତୀୟରେ ଜଳଜୀବ ରହିବେ ।

ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ୧୦ମ ପୃଷ୍ଠାରେ

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ମୁନା : ମତେ ବାହାଘରେ ବିଏମଡବ୍ଲୁ ମିଳିଛି ।
କୁନା : ହେଲେ ତୋ ପାଖରେ କୌଣସି କାର୍ ନାହିଁ ?
ମୁନା : ତୁ ଗଧଟା ବୁଝିପାରୁନୁ ।
ବିଏମଡବ୍ଲୁ ମାନେ ବହୁତ ମୋଟା ୱାଇଫ ।

× × × ×

ଟିଚର୍ : କାଲି ସ୍କୁଲ କାହିଁକି ଆସି ନ ଥିଲୁ ?
ପପୁ : ଭାଲେଣ୍ଟାଇନ୍ ଡେ ରେ ଗର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡ ସହିତ ଥିଲି ।
ଟିଚର୍ : ଏତେ ଛୋଟ ବୟସରୁ ଗର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡ ।
କିଏ ଥିଲା ସେ ଝିଅ ?
ପପୁ : ଆପଣଙ୍କ ଝିଅ ।

× × ×

ମୋଟୁ : ମୁଁ ସବୁଦିନ ୧୦୦ ଟଙ୍କାର ମେଡିସିନ୍ ଆଣୁଛି ।
ହେଲେ କିଛି ଫାଇଦା ହେଉନି ।
ପତ୍ଲୁ : ମୋ କଥା ମାନିଲେ ତୁମର ଫାଇଦା ହେବ ।
ମୋଟୁ : କ'ଣ ?
ପତଲୁ : ୧୦୦ ଟଙ୍କା ଜାଗାରେ ୮୦ ଟଙ୍କାର ମେଡିସିନ୍ ଆଣ । ୨୦ ଟଙ୍କାର ଫାଇଦା ହେବ ।

× × × ×

ଟିଚର : ଚିଣ୍ଟୁ ଗୋଟିଏ କାହାଣୀ କହିଲୁ ନୀତି ଶିକ୍ଷା ସହିତ ।
ଚିଣ୍ଟୁ : ମୁଁ ମୋ ଗାର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡକୁ କଲ୍ କଲି ସେ ଶୋଇଥିଲା ।
ତା' ପରେ ସେ ମତେ କଲ କଲା ମୁଁ ଶୋଇଥିଲି ।
ଟିଚର : ଏଥିରେ ନୀତିଶିକ୍ଷା କ'ଣ ?
ଚିଣ୍ଟୁ : ଯେମିତି କର୍ମ ସେମିତି ଫଳ ।

× × × × × ×

ପୁଅ : ଆରେ ସାଙ୍ଗ ତୁ ପ୍ରତି ପେଗରେ ପକେଟରୁ କ'ଣ ବାହାର କରି ଦେଖୁଛୁ ।
ରମେଶ : ମୋ ପତ୍ନୀର ଫଟୋ, ଯେତେବେଳେ ସେ ସୁନ୍ଦର ଦିଶିବ, ସେତେବେଳେ ମୋତେ ନିଶା ଅଧିକ ଚଢ଼ିଗଲାଣି ବୋଲି ମୁଁ ଜାଣିବି ।

× × × × × ×

ଡାକ୍ତର ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କ ପାଟିରେ ଥର୍ମୋମିଟର ରଖି କିଛି ସମୟ ଲାଗି ପାଟି ବନ୍ଦ ରଖିବାକୁ କହିଲେ
ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ଚୁପ୍ ହେବା ଦେଖି ପତି ଆଉ ପାଟି ବନ୍ଦ କରି ବସି ରହିପାରିଲେ ନାହିଁ । ସେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କହି ପକାଇଲେ ଡାକ୍ତର ବାବୁ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଟିର ଦାମ କେତେ ?

ସ୍ତ୍ରୀ ଜ୍ୟୋତି

ବର୍ଷ ୨୫, ସଂଖ୍ୟା-୪୩, ୨୮ ନଭେମ୍ବର - ୦୪ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୧

ବିଶ୍ୱରେ ଦୁର୍ବଳ ହେଉଛି ଗଣତନ୍ତ୍ର

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଗଣତନ୍ତ୍ର ଦୁର୍ବଳ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଗଣତନ୍ତ୍ର ଦୁର୍ବଳ ହେଉଥିବା ଦେଶ ସଂଖ୍ୟା ଦ୍ରୁତଗତିରେ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଉପରେ କାମ କରୁଥିବା ଷ୍ଟକହୋମ୍ ସ୍ଥିତ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସଙ୍ଗଠନ 'ଆଇଡିଆ' (ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁସନ ଫର ଡେମୋକ୍ରାସି ଆଣ୍ଡ ଇଲେକ୍ଟୋରାଲ ଆସିଷ୍ଟାନ୍ସ) ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟ ଗ୍ଲୋବାଲ ଷ୍ଟେଟ୍ ଅଫ୍ ଡେମୋକ୍ରେସି ୨୦୨୧ ରେ ଏହି ତଥ୍ୟ ସ୍ଥାନ ପାଇଛି । ୧୯୭୫ ରୁ ୨୦୨୧ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶର ତଥ୍ୟକୁ ନେଇ ଏହି ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ।

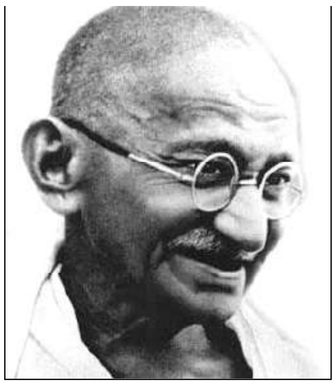
ରିପୋର୍ଟରେ ବ୍ରାଜିଲ, ଭାରତ ଓ ଆମେରିକା ଭଳି ଦେଶକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତା ପ୍ରକଟ କରାଯାଉଛି । ବିଶ୍ୱରେ ଆମେରିକାକୁ ସର୍ବପୁରାତନ ଓ ଭାରତକୁ ସର୍ବବୃହତ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ରାଷ୍ଟ୍ର ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଆମେରିକା ଏହି ତାଲିକାରେ ସାମିଲ ହୋଇଛି । ୨୦୧୯ ରୁ ଆମେରିକାରେ ଗଣତନ୍ତ୍ର ଦୁର୍ବଳ ମୁହାଁ ହୋଇଛି । ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି କି ଆମେରିକା ଓ ବ୍ରାଜିଲରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିମାନେ ହିଁ ଦେଶର ନିର୍ବାଚନ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଛନ୍ତି । ୨୦୨୦ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ନିର୍ବାଚନକୁ ନେଇ ତତ୍କାଳୀନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡୋନାଲ୍ଡ ଟ୍ରମ୍ପ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଥିଲେ । ସେହିଭଳି ଭାରତରେ ସରକାରୀ ନୀତିକୁ ସମାଲୋଚନା କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଚପାଇବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଉଛି । ରିପୋର୍ଟରେ ସରକାର ଓ ନ୍ୟାୟପାଳିକାର ସ୍ୱାଧୀନତା ବ୍ୟତୀତ ମାନବାଧିକାର ଓ ଗଣମାଧ୍ୟମର ସ୍ୱାଧୀନତା ଭଳି ମୂଲ୍ୟକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ୨୦୨୧ ରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ନାଟକୀୟ ଘଟଣା ଆଫଗାନିସ୍ତାନରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ସେଠାରେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ସେନା ପ୍ରତ୍ୟାହାର ହେବା ପୂର୍ବରୁ ତାଲିବାନ କବ୍‌ଜା କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥିଲା । ସେଠାରେ ଗଣତନ୍ତ୍ରକୁ ହତ୍ୟା କରାଯାଇଛି । ସେହିଭଳି ମ୍ୟାଁମାରରେ ଗତ ୨୦୨୦ ଫେବ୍ରୁଆରୀ ୧ ରେ ହୋଇଥିବା ଶାସନ କ୍ଷମତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ଗଣତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି ।

ରିପୋର୍ଟରେ ଆହୁରି ମଧ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି କି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଲୋଭନୀୟ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଖାଇ କିମ୍ବା ନୀତି ଘୋଷଣା କରି ରାଜନୀତି କରିବା ଏବଂ ସମାଜକୁ ଭାଗ ଭାଗ କରିବା ଲାଗି ମିଥ୍ୟା ଖବର ପରିବେଷଣ କିମ୍ବା ପ୍ରକାଶନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଗଣତନ୍ତ୍ର ପ୍ରତି ଗଭୀର କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚିଛି । ସେହିଭଳି ୟୁରୋପରେ ହଙ୍ଗେରି, ପୋଲାଣ୍ଡ, ସ୍ଲୋଭେନିଆ ଓ ସର୍ବିଆରେ ଗଣତନ୍ତ୍ର ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଛି । ତୁର୍କୀରେ ୨୦୧୦ ରୁ ୨୦୨୦ ମଧ୍ୟରେ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧରେ ସର୍ବାଧିକ କ୍ଷତି ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ବିଶ୍ୱର ୭୦ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ଏଭଳି ଦେଶମାନଙ୍କରେ ରହୁଛନ୍ତି ଯେଉଁଠାରେ ଗଣତନ୍ତ୍ର ନାହିଁ କିମ୍ବା ସେଠାରେ ନାଟକୀୟ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ଗଣତନ୍ତ୍ର ଦୁର୍ବଳ ହେଉଛି । ସୁଦାନ, ଗିନି, ମାଲି, ଜିମ୍ବାୱେ ଓ ବୁର୍କିନା ଫାସୋ ଭଳି ଆଫ୍ରିକୀୟ ଦେଶରେ ସରକାର ଅନେକ ଥର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଛି । ଟ୍ୟୁନିସିଆରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ସଂସଦ ଭଙ୍ଗ କରି ଦେଇଥିଲେ ।

ସେହିଭଳି କରୋନା ମହାମାରୀ ସମୟରେ ଅନେକ ଦେଶରେ ସରକାର ଏହାର ମୁକାବିଲା କରିବା ଲାଗି ଅଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଓ ଅନାବଶ୍ୟକ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଫଳରେ ସେଠାରେ ଗଣତନ୍ତ୍ରର ପତନ ମଧ ଘଟିଛି । ୨୦୨୧ ଅଗଷ୍ଟ ସୁଦ୍ଧା ବିଶ୍ୱର ୬୪ ପ୍ରତିଶତ ଦେଶ କରୋନା ମହାମାରୀ ରୋକିବାକୁ ଅଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଓ ଅନାବଶ୍ୟକ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ଗଣତନ୍ତ୍ର ନ ଥିବା ଦେଶର ଅବସ୍ଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୟନୀୟ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ସେଠାରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାଚାରୀ ଶାସକମାନେ ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ଅତ୍ୟାଚାର କରିବା ସହ ବାକ୍ ସ୍ୱାଧୀନତାକୁ ଚପାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏପରିକି ଆଇନର ଶାସନକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଛନ୍ତି । ଗଣତନ୍ତ୍ର ଦୁର୍ବଳ ହେଉଥିବା ଦେଶର ସଂଖ୍ୟା ଗତ ୧୦ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଦୁଇଗୁଣ ବଢ଼ିଛି । ଗତ ଦୁଇବର୍ଷରେ ୪ ଟି ଦେଶ ଯଥା ଚାଦ, ମାଲି, ଗିନି ଓ ସୁଦାନରେ ଗଣତନ୍ତ୍ରର ପତନ ଘଟିଛି । ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇଛି ନିର୍ବାଚନ ଜାଲିଆତି କିମ୍ବା ସେନା କ୍ଷମତା ଦଖଲ କରିବା ଫଳରେ । ମହାମାରୀ ସମୟରେ ସରକାରୀ କଟକଣାକୁ ବିରୋଧ କରି ୮୦ ଦେଶରେ ବିକ୍ଷୋଭ ଓ ପ୍ରତିବାଦ ଦେଖା ଦେଇଛି । ଏସିଆରେ ଆଫଗାନିସ୍ତାନ, ହଂକଂ ଓ ମ୍ୟାଁମାରରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାଚାରୀବାଦର ହାୱା ଅଧିକ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଭାରତ, ଫିଲିପାଇନ୍ସ ଓ ଶ୍ରୀଲଙ୍କାରେ ମଧ ଗଣତନ୍ତ୍ର କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଛି । ଚୀନରେ ଏକଛତ୍ରବାଦ ଶାସନ ଯୋଗୁଁ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଆଦର୍ଶବାଦ ସଙ୍କଟରେ ପଡ଼ିଛି ।

ଦରିଦ୍ରତମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ



ଅରଟରେ ଖିଏ ସୂତା କାଟିଲାବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ମୁଁ ଭାରତର ଦରିଦ୍ରମାନଙ୍କର କଥା ଭାବେ । ଆଜି ଭାରତବର୍ଷର ଦରିଦ୍ରମାନେ ଭଗବାନଙ୍କ ଠାରେ ବିଶ୍ୱାସ ହରାଇ ବସିଲେଣି, ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ଏବଂ ଧନୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସେମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସେହି ବିଶ୍ୱାସକୁ ହରାଇଲେଣି । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଷୁଧାର ତାଡ଼ନାରୁ କଷ୍ଟଭୋଗ କରୁଛି ଓ ନିଜର ପେଟଟିକୁ ଭରିବା ବ୍ୟତୀତ ଯାହାର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅଭିଳାଷ ହିଁ ନାହିଁ, ତା ପାଇଁ ତା'ର ପେଟ ହେଉଛି ତା'ର ଭଗବାନ । ତା' ପାଇଁ ଯିଏ ତାକୁ ଖାଦ୍ୟ ଆଣି ଯୋଗାଇ ଦେଇ ପାରିବ, ସେଇ ତା'ର ପ୍ରଭୁ ହେବ । ହୁଏତ ତା'ରି ମାଧ୍ୟମରେ ସେ ଭଗବାନଙ୍କର ବି ଦର୍ଶନ ପାଇବ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ରହିଛି, ସେଭଳି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଭିକ୍ଷା ଦେବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନିଜର ତଥା ସେମାନଙ୍କର ଅବମାନନା କରିବା । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କର୍ମ ଦରକାର ଏବଂ ଯେଉଁ କର୍ମ କୋଟି କୋଟି ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ନିଯୁକ୍ତି ଯୋଗାଇ ଦେଇ ପାରିବ, ତାହା କେବଳ ହାତରେ ସୂତା କାଟିବା ହିଁ ହୋଇପାରିବ ।

ମୋ'ର ସୂତା କାଟିବାକୁ ମୁଁ ଏକ ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ୍ତ ବା ସଂକଳ୍ପରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛି । ଯେଉଁଠାରେ ଦରିଦ୍ରମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ପ୍ରେମ ରହିଛି, ସେଠାରେ ଭଗବାନ୍ ମଧ ରହିଛନ୍ତି ବୋଲି ମୁଁ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବାରୁ, ଚରଖାରେ କାଟୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖିଅ ସୂତାରେ ମୁଁ ସେହି ଭଗବାନଙ୍କୁ ହିଁ ଦର୍ଶନ କରିଥାଏ ।

ଚରଖା ଆମକୁ କୋଟିକୋଟି ମନୁଷ୍ୟଙ୍କ ଏକାତ୍ମତା ଅର୍ଜନ କରିବାଲାଗି ସମର୍ଥ କରେ । କୋଟିପତିମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ପଇସା ସେମାନଙ୍କୁ ସବୁକିଛି ଆଣି ଦେଇପାରିବ । ମାତ୍ର, ସେକଥା ଆଦୌ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଯେକୌଣସି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ମୃତ୍ୟୁ ଆସି ସେମାନଙ୍କୁ ବିଲୁପ୍ତ କରି ଦେଇ ପାରିବ । ନିଜର ଜୀବନ ହରାଇବା ଓ ନିଜର ଆତ୍ମାକୁ ହରାଇବା ଆଦୌ ଗୋଟିଏ କଥା ନୁହେଁ । ଭଗବାନଙ୍କୁ ଲାଭ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ ଏକ ଯଜ୍ଞରୂପେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ ନିଜର ଅହଂ ବା ଆତ୍ମଭାବକୁ ଛାଡ଼ି ଆସିବାକୁ ଶିଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଚରଖା ଭିତରେ କୌଣସି ବହିଷ୍କାରଧର୍ମିତା ଆଦୌ ନାହିଁ । ଦରିଦ୍ରତମଙ୍କ ସମେତ ତାହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଉର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ତେଣୁ ଆମେ ନମ୍ର ହେବା ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ଗର୍ବକୁ ବିସର୍ଜନ କରିବା ।

କୁଟୀରଶିଳ୍ପ ଗୁଡ଼ିକର ନୁହେଁ, ଏହି କୁଟୀରଶିଳ୍ପଟିର ପୁନରୁଦ୍ଧାର ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଦିନ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ଦାରିଦ୍ର୍ୟକୁ ଦୂର କରାଯାଇ ପାରବ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ସେହି ଗୋଟିଏ ଶିଳ୍ପର ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରିପାରିବା, ତା'ପରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସବୁ ଶିଳ୍ପ ଆପେ ଆପେ ଆସିଯିବେ । ମୁଁ ଚରଖାକୁ ହିଁ ମୂଳଦୁଆ କରି ଗଢ଼ିବାକୁ ଚାହେଁ, ଯାହା ଉପରେ କି ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗ୍ରାମଜୀବନ ଗଠିତ ହେବ । ମୁଁ ଚରଖାକୁ ହିଁ ସେହି କେନ୍ଦ୍ରରେ ପରିଣତ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛି, ଯାହାର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଅନ୍ୟ ଯାବତୀୟ କର୍ମଶୀଳତା ଆବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇପାରିବ ।

ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭକାରୀ କସୁରୀ ମେଥି

ମେଥି ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇବା ସହିତ ଅନେକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ମେଥି ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ମେଥି ଦାନାର ପାଣି ମଧ ଔଷଧ ଭଳି କାମ କରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ମାତ୍ରା କମ୍ ହେବା ସହ ସୁଗର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ମେଥିଦାନା ରକ୍ତରେ ସୁଗର ମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସହିତ ଇନସୁଲିନ ପ୍ରଭାବକୁ ଉତ୍ତମ କରିଥାଏ । ସେଥି ପାଇଁ ଏହା ଡାଇବିଟିସ୍ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଦରଜ ହେଉଥିଲେ ମେଥି ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହି ଦାନା ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସରେ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ । ମେଥି ହୃଦୟ ରୋଗ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ମେଥି ଦାନା ପେଟ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ସହିତ ଏସିଡିଟିରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ ।

ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ପେଟ ଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ଭୋଗ କରୁଥାନ୍ତି, ସେମାନେ କସୁରୀ ମେଥି ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଛଡ଼ା ଦୈନନ୍ଦିନ କସୁରୀ ମେଥିର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ହାର୍ଟ, ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ଏବଂ ପାକସ୍ଥଳୀ ସମସ୍ୟାରୁ ମଧ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ କସୁରୀ ମେଥିକୁ ଚୁରି ସେଥିରେ କିଛି ବୁନ୍ଦା ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ପ୍ରସବ ପରେ ଫାଇଦା: କସୁରୀ ମେଥି ସେବନ ପ୍ରସବ ପରେ ବେଶ୍

ଫାଇଦା ଦେଇଥାଏ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳାମାନେ କସୁରୀ ମେଥି ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏଥିରେ ଥିବା ଜରୁରୀ ତତ୍ତ୍ୱ ଶିଶୁକୁ ନିରୋଗ ରଖିଥାଏ ।

ଏନିମିଆରୁ ରକ୍ଷା: ଭାରତରେ ପ୍ରତି ୪ ଜଣରେ ୩ ଜଣ ମହିଳା ଏନିମିଆର ଶିକାର । ଏମିତିରେ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ କସୁରୀ ମେଥି ସେବନ ବିଶେଷ ଲାଭପ୍ରଦ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଆଇରନ ଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରେ । ତେଣୁ ଶରୀରରେ ରକ୍ତର ପରିମାଣ କମ୍ ଥିଲେ, କସୁରୀ ମେଥିକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଭୋଜନ ତାଲିକାର ହେଉ ଅବା ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ସେବନ କରି ପାରିବେ ।

ହର୍ମୋନ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ: ଶରୀରରେ ଜୀବନସାରା ହର୍ମୋନ୍ ସ୍ତର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଥାଏ । ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । କାରଣ ଋତୁସ୍ରାବ, ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଆଦି କାରଣରୁ ଶରୀରରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ । ଏମିତିରେ କସୁରୀ ମେଥି ସେବନ ଦ୍ୱାରା ହର୍ମୋନ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିହେବ ।

ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ: ମଧୁମେହରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ଶରୀର ପ୍ରତି ଅଧିକ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଦରକାର । କାରଣ ଏ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଅସନ୍ତୁଳନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାକୁ କସୁରୀ ମେଥି ବେଶ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଏବିଟିକ୍ ଗୁଣ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଏହା ଟାଇପ୍-୨ ଡାଏବିଟିସ୍ ସମ୍ଭାବନାକୁ ମଧ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

ଦେହକୁ ହିତ କଦଳୀ

କଦଳୀକୁ ସର୍ବଗୁଣସମ୍ପନ୍ନ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଫଳ ମଧ୍ୟରେ ଗଣାଯାଏ । ଏହା ଏମିତି ଏକ ଫଳ ଯାହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ସବୁ ବୟସର ଲୋକ ତଥା ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । ଏଥିରେ ଫାଇବର, ରେଜିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ଷ୍ଟାଚ, ମ୍ୟାଗନେସିଅମ, କ୍ୟାଲସିଅମ, ପୋଟାସିଅମ, ଫାଇଟୋ, କେମିକାଲ୍ସ ଓ ଭିଟାମିନ୍

ବି-୬ ପ୍ରଭୃତି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ତା' ସହିତ ୭୪ ପ୍ରତିଶତ ପାଣି ଓ ୧୩ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମଧ୍ୟ ଥାଏ ।

ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ହେଉଥିଲେ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଖାଆନ୍ତୁ । ନିୟମିତ କଦଳୀ ଖାଇଲେ ହାଡ଼ ଶକ୍ତ ଓ ଦୃଢ଼ ହୁଏ ।

କଦଳୀରେ ଥିବା ପୋଟାସିୟମ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଆହାର । ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ମାତ୍ରା ବଢ଼ାଏ ।

ପେଟ ଅଣ୍ଡାକରେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆମିନୋଏସିଡ୍ ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରେ ।

ଯଦି ନାକରୁ ରକ୍ତ ବାହାରୁଥାଏ, ତା'ହେଲେ ଚିନି ଓ କ୍ଷୀର ସହିତ ୭ ଦିନ କଦଳୀ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ହୃଦରୋଗୀ ପ୍ରତିଦିନ ମହୁ ସହିତ ଦୁଇଟି କଦଳୀ ଖାଇବା ଉଚିତ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ କଦଳୀ ଖାଇଲେ ଦେହରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

କଳାଲୁଣ ଏସିଡିଟି ପାଇଁ ରାମବାଣ

ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁସାରେ କଳାଲୁଣକୁ ଡାଏଟରେ ସାମିଲ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ୮୦ ପ୍ରକାର ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ରହିଛି । ଯାହା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଡିପ୍ରେଶନ, କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ଓ ପେଟ ରୋଗ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ପ୍ରତିଦିନ ଦହି, ସାଲାଡ୍, ଚଟନି ଆଦିରେ କଳା ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବେ ।

ନିୟମିତ କଳା ଲୁଣ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ହର୍ମୋନ୍ କାର୍ଟିସୋଲ ଓ ଏଡେରନାଲାଇନ ସ୍ତର କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଖାରାୟ ପ୍ରକୃତି ଯୋଗୁଁ ଏହା ପେଟକୁ ଯାଇ ଏସିଡ୍ କମ୍ କରିଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏସିଡିଟି ଓ

ଛାତିରେ ଜଳାପୋଡା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଗ୍ୟାସ୍ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ କଳା ଲୁଣ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ । ଏଥିପାଇଁ ଏକ ତମ୍ବା ବାସନ ଗରମ କରି କଳା ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ । ଲୁଣ ରଙ୍ଗ ବଦଳିବା ପରେ ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ପାଣିରେ ଅଧ ଚାମଚ କଳା ଲୁଣ ପକାଇ ପିଅନ୍ତୁ ।

ଏହା ପେଟ ଭିତରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଲୁଣ, ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ତିଆରି କରୁଥିବା ଏନଜାଇମକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଯାଏ ।

ଏଥିରେ ଥିବା ପୋଟାସିୟମ ଯାହା ମାଂସପେଶୀକୁ ଠିକ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଏହା ଆଣ୍ଟିବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ୍ କାମ କରି ଶରୀରର ହାନିକାରକ କୀଟାଣୁ ହଟାଇଥାଏ ।

ହିତକାରୀ କ୍ୟାପସିକମ୍

କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍‌କୁ ବିଲାତି ଲଙ୍କା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍‌କୁ ଉଭୟ ଆମିଷ ଓ ନିରାମିଷରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଲାଲ୍, ସବୁଜ ଓ ହଳଦୀ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍ ଚାଷ କରାଯାଉଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ରଙ୍ଗର କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍‌ରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ।

କ୍ୟାପସିକମ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି, ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଭିଟାମିନ୍ 'କେ', ଫାଇବର ଓ ବିଟା କ୍ୟାରୋଟିନ୍ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । କ୍ୟାପସିକମରେ କେବଳ ଭିଟାମିନ୍ ନୁହେଁ, ବହୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପଯୋଗୀ ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।

ଆବୁ ପାଇଁ ଫଳପ୍ରଦ : ଯଦି ଆପଣ ଗାଠିଆର ଶିକାର ହୋଇଛନ୍ତି ତେବେ କ୍ୟାପସିକମ୍ ଖାଇବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ।

କ୍ୟାନସରରୁ ସୁରକ୍ଷା : କ୍ୟାପସିକମ୍‌ରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭରପୁର ରହିଥାଏ, ଯାହାକି କ୍ୟାନସର ରୋଗ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ । ସଲଫର ଓ ଲାଇକୋପିନ୍ ରହିଥିବାରୁ ଏହା କ୍ୟାନସର ଭୟକୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।

ଆଇରନ୍ ଯୋଗାଏ : କ୍ୟାପସିକମ୍‌ରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ତଥା ଆଇରନ ରହିଛି । ରକ୍ତହୀନତାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କ୍ୟାପସିକମ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ଡାଇବେଟିସ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ କରେ : କ୍ୟାପସିକମ୍ ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଏଣୁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ୟାପସିକମ୍ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ ।

ଖାଲି ପେଟରେ ପିଅନ୍ତୁ ଜିରାପାଣି

ଜିରାପାଣିରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ମିନେରାଲ ଅଛି । ଏହା ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଭଲ କରେ । ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଗ୍ୟାସ୍ ଓ ମର୍ଣ୍ଣିଂ

ସିକନେସ୍ ଦୂର କରେ ।

ଜିରାପାଣିକୁ ଶରୀରକୁ ପ୍ରଚୁର ଆଇରନ ମିଳେ । ସେଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ସି ବି ରହିଛି । ପ୍ରତିଦିନ ଜିରାପାଣି ପିଇଲେ ଇମିନ୍ୟୁଟି ସିଷ୍ଟମ୍ ବଢ଼େ, ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହେ ।

ମୋଟା ଲୋକ ସବୁଦିନ ଜିରାପାଣି ପିଇଲେ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ।

ଜିରାପାଣିରେ ଫାଇବର୍ ମିଳେ । ଶରୀରକୁ ହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରଖେ ।

ଗିଲାସେ ପାଣିରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ଗୋଟା ଜିରା ପକାଇ ଏକ ପାତ୍ରରେ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ସେହି ପାଣିକୁ ସବୁଦିନ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଅନ୍ତୁ ।

ଅତ୍ୟଧିକ କଲରା ସେବନ ହାନିକାରକ

କୁହାଯାଏ କଲରା ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭକାରୀ । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜଣାପଡିଛି ଏହା ଆବଶ୍ୟକତାଠୁ ଅଧିକ ସେବନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଅଧିକ କଲରା ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପିତ୍ତକୋଷ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ

ପଡିଥାଏ । ଏପରିକି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଯଦି ଆବଶ୍ୟକଠୁ ଅଧିକ କଲରା ସେବନ କରନ୍ତି, ତେବେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥା ସଙ୍କଟାପନ୍ନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । କାରଣ ଅଧିକ କଲରା ଖାଇଲେ ଯକୃତ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ । ଏଥିରେ ଏନଜାଇମ୍ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ ।

ଶରୀର ପାଇଁ ବହୁ ଉପଯୋଗୀ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି'

ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ମାନବ ତଥା ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ଉପକାରୀ ଭିଟାମିନ୍ । ରସାୟନିକ ବିଜ୍ଞାନରେ ଏହାକୁ ଏଲ୍ ନାମକ ଅମ୍ଳ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି, ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଏକ ଉତ୍ତମ ସମସ୍ତ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' କୁ ନେଇତାହା ପଛରେ ଏକ ଇତିହାସ ରହିଛି । ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' କୁ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଚର୍ଚ୍ଚା ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଅତୀତରେ ସମସ୍ତ ରୋଗର ଉପଶମ ପାଇଁ ବହୁଳ ଭାବରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' କୁ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ ଆସୁଛି ।

ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଜଳରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏ, ଯାହାକୁ ଚାଖିଲେ ପ୍ରାୟତଃ ଖଟା ଲାଗିଥାଏ । ଜଳରେ ଧୂଳି ବିହୀନ ଉପାଦାନ ରହିଥାଏ, ଏହି କାରଣରୁ ସିଧାସଳଖ ରକ୍ତରେ ମିଶିବା ସହିତ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରେ ମିଶିଥାଏ । ଯଦି ଏହାକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟବହାର କରା ନ ଯାଏ ତେବେ ପରିସ୍ରା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ବାହାରକୁ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ । ସମସ୍ତ ଭିଟାମିନ୍ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍ ଏ ସହିତ ସନ୍ତୁଳନ କରି ସମସ୍ତ ରୋଗର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ସମସ୍ତପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ମିଳିଥାଏ, ଜଣେ ସୁସ୍ଥବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଦୈନିକ ୬୦ ମିଲିଗ୍ରାମର ଭିଟାମିନ୍ 'ସି'ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥାଏ, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ତଥା ଶିଶୁଙ୍କୁ କ୍ଷୀର ପିଆଉଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୧୦-୩୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ପ୍ରମୁଖ ଫଳ ତଥା ସବୁଜ ପତ୍ରରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ସବୁଜ ମଟର, ପୁଦିନା ପତ୍ର ତଥା ମୂଳରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ମିଳିଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ରେ ପ୍ରତି ପରମାଣରେ ଶରୀର ପାଇଁ ଗଠନ ମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଆମର ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଫଳକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହର କରିବାକୁ ହେବ, ଏହା ଫଳରେ ଆମ ଶରୀରକୁ ଭିଟାମିନ୍ 'ଇ' ଓ ଲୌହର ପରିମାଣ ପ୍ରତିପୋଷଣ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରତି ଆକ୍ସିକାରକ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ଯେ କୌଣସି ପଦାର୍ଥରୁ ଆକ୍ସିକାରକ ଗୁଣକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରେ, ପ୍ରତି ଆକ୍ସିକାରକ ଅଣୁରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଭରପୁର ଭାବରେ ରହିଥାଏ । ଅଁଳାରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' କୁ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' କୁ ନେଇ ତାହାର ବିଶେଷତା ଗୁଣକୁ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ । ଏହାର ଗୁଣ ତଥା ଧନକୁ ନେଇ ଗବେଷଣା ଚାଲୁ ରହିଛି ।

ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଶରୀରର ତ୍ୱଚାର ସୁଧାର ପାଇଁ ବିଶେଷ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର ସ୍ୱଚ୍ଛ ରହିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ୬୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମାତ୍ରାଧିକ ପରିମାଣରେ ଧୂମପାନ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଶା ସେବନ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ ସି' ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଆମର ମନ ତଥା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ, ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସେରୋଟୋନିନ୍ ନାମକ ରସାୟନ ପଦାର୍ଥ ରହିଥାଏ । ଏହା ଆମର ନିଦ୍ରା ତଥା ଭୋକକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଚିନ୍ତା ତଥା ବିଷାଦରେ ସବୁବେଳେ ମଜ୍ଜି ଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ବହୁଳ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ ।

ଶରୀର ଗଠନ ତଥା ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି'ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଶରୀର ଭିତରେ ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ଯେପରି ସ୍ନାୟୁ ଫସ୍ଥାନ ପାଇଁ ଏହା ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶର ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ ଏହା ବ୍ୟତୀତ ହାଡ଼ ସହିତ ହାଡ଼କୁ ଯୋଡିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶରୀରରେ ଲିଗାମେଣ୍ଟ, କାର୍ଟିଲେଜ, ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି' ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ ସି'ର ପ୍ରଭାବରେ ଶରୀରରେ ଲୌହର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ର ଅଭାବରେ 'ସ୍କର୍ଭି' ନାମକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତ ଝରିବା, ତଥା ଦାନ୍ତମୂଳରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଖାଦେବା ସ୍କର୍ଭି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ରହିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ନିୟମିତ ଭାବରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଖାଇବା ଫଳରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର କ୍ୟାନସର ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନ ଥାଏ । ଏହାର ଅଭାବରେ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ ।

ରାମକଥା

ଶ୍ରୀ ହନୁମାନ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କର ଅତ୍ୟନ୍ତ ସେବା କରୁଥିଲେ । ସେବା ସେ ହିଁ କରିପାରେ ଯିଏ ସେବ୍ୟର ମନ ସହିତ ନିଜ ମନକୁ ମିଳାଇ ଦେଇଥାଏ । ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଠାରେ ମନକୁ ପୂରାଇ ରଖିବାକୁ ସେବା କୁହାଯାଏ । ଶ୍ରୀହନୁମାନ ଏହିକଥାକୁ ସବୁବେଳେ ଧ୍ୟାନରେ ରଖିଥିଲେ ଯେ ମୋ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ କ'ଣ ଭଲ ଲାଗେ ? ମୋ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ କ'ଣ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଶ୍ରୀ ହନୁମାନ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କର ମନକୁ ଜାଣି ସେବା କରୁଥିଲେ । ଫଳରେ ଶ୍ରୀରାମ କିଛି କହିବାକୁ ଆଉ ଅବସର ପାଉ ନଥିଲେ । ସେ ହିଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସେବକ ହୋଇଥାଏ ଯିଏ ସ୍ୱାମୀ ଆଜ୍ଞା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେହି ସେବାକୁ ସମ୍ପନ୍ନ କରି ଦେଇଥାଏ । ଶ୍ରୀ ହନୁମାନ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ମନ କେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ କ'ଣ ହୁଏ ତାହା ଜାଣିଥିଲେ ।

ଶ୍ରୀରାମ ଓ ଶ୍ରୀ ହନୁମାନ ଦୁହେଁ ଏକ । ଭକ୍ତ ଆଉ ଭଗବାନ୍ ବାହାରୁ ପୃଥକ୍ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ଦୁହେଁ ସମାନ ଥାଆନ୍ତି । ବ୍ୟବହାରରେ ପତି ପତ୍ନୀ ବାହ୍ୟଦୃଷ୍ଟିରେ ଅଲଗା ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । ହେଲେ ଦୁହିଁଙ୍କର ମନ ଏକ ଥାଏ ।

ଶ୍ରୀ ହନୁମାନ ଏପରି ସେବା କରୁଥିଲେ ଯେ ଅନ୍ୟ କେହି ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ସେବା ନିମନ୍ତେ ଅବସର ପାଉ ନ ଥିଲେ । ଭରତ, ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଓ ଶତ୍ରୁଘ୍ନଙ୍କୁ ଟିକିଏ ଖରାପ ଲାଗିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । କାରଣ ସେମାନେ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କର ସେବାର ସୁଯୋଗ ପାଇପାରୁ ନ ଥିଲେ । ଯଦିଓ ଶ୍ରୀରାମ ସେବା ହିଁ ଥିଲା ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନ । ଦିନେ ତିନିହେଁ ମିଶି ସୀତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲେ, ଆଉ ଆପତ୍ତି କରି କହିଲେ 'ଭାଉଜ' । ଆପଣ ଟିକିଏ କୃପା କରନ୍ତୁ । ଆମେ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କର କିଛି ସେବା କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛୁ । କିନ୍ତୁ ହନୁମାନ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କର ସବୁ ସେବା କରି ଦେଉଥିବାରୁ ଆମେ ଟିକିଏ ବୋଲି ସୁଯୋଗ ପାଇପାରୁ ନାହୁଁ ।

ଏପରି କଥା ଶୁଣି ସୀତା କହିଲେ,

ତୁମେମାନେ ମୋତେ କ'ଣ କହୁଛ । ହନୁମାନ ଯେଉଁ ଦିନଠାରୁ ଆସିଲାଣି ସେ ମୋତେ ବି ସେବା କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେଉନାହିଁ । ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ତା ସେବା ଭଳି ବି ଲାଗୁଛି । ମୋର ବି ସେବାର ଅଧିକାର ଚାଲିଯାଇଥିବା ଭଳି ମନେ ହେଉଛି । ଚାରିଜଣ ଯାକ ବିଚାର କରି ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ସେବାକାର୍ଯ୍ୟ ନେଇଯିବା ପାଇଁ ସ୍ଥିର କଲେ । ହନୁମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସେବାର ସୁଯୋଗ ଦେବେ ନାହିଁ । ସମସ୍ତେ ଯାଇ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ କହିଲେ, କାଲିଠାରୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଆପଣଙ୍କର ସେବା କରିବୁ ।

ଶ୍ରୀରାମ କହିଲେ ହଁ । କରୁନାହଁ । ମୁଁ କ'ଣ ମନା କରିଛି ?

ସମସ୍ତେ କହିଲେ, ମହାରାଜଃ ହନୁମାନ ସେବା କରୁଛନ୍ତି । ଏଣୁ ଆମେ ଆପଣଙ୍କ ସେବାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଉଛୁ । ଆମର ଇଚ୍ଛା ହନୁମାନ ଆଉ ସେବା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆମେ ଚାରିଜଣ କେବଳ ସେବା କରିବୁ ।

ଶ୍ରୀରାମ କହିଲେ, ତୁମେମାନେ ସେବା କର । ଆଉ ହନୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବି କିଛି ସାମାନ୍ୟ ସେବା ରଖ । ସେତେବେଳେ ସେମାନେ କହିଲେ, ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାନରମାନେ ଆପଣଙ୍କର ବହୁତ ସେବା କଲେଣି ।

ଶ୍ରୀ ହନୁମାନ କ'ଣ ସତରେ ବାନର ? ରୁପ ମାତ୍ରଂ ତୁ ବାନରମ୍ । ହନୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବାନର ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଏହା ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗିଲା ନାହିଁ । ଶ୍ରୀରାମ ତଳକୁ ମୁହଁ ପୋତି ଦେଲେ । ସେ ଭାବିଲେ ମୋ ହନୁମାନଙ୍କୁ ଏମାନେ ଆହୁରି ଚିହ୍ନି ପାରି ନାହାନ୍ତି । ହନୁମାନ ହେଉଛି ମୋ ଆତ୍ମା । ହନୁମାନ ମୋଠାରୁ ପୃଥକ୍ ନୁହେଁ ।

ଏଣେ ଏମାନେ କାଲିଠାରୁ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କର ସମସ୍ତ ସେବା କରିବା ପାଇଁ ସ୍ଥିର କରିନେଲେ ।

ପରଦିନ ହନୁମାନ ପ୍ରତିଦିନ ଭଳି ସ୍ନାନ ସନ୍ଧ୍ୟାଦି ନିତ୍ୟକର୍ମ ସମ୍ପନ୍ନ କରି ଶ୍ରୀରାମଙ୍କର ସେବା ନିମନ୍ତେ ଅନ୍ତଃପୁରକୁ ଗଲେ । ସେ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ପାଦୁକା ଉଠାଇବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ଏହି ସମୟରେ ଭରତ ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚିଗଲେ । ସେ କହିଲେ, ହେ ହନୁମାନ । ଏହି ସେବା ଆଜିଠାରୁ ମୁଁ କରିବି । ମୋତେ ଭାଇ ଅନୁମତି ଦେଇଛନ୍ତି । ପାଦୁକା ସେବା ନିମନ୍ତେ ତୁମର ଆଉ ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ଲୋଡ଼ା ହେଉଥିବ ଭାଇଙ୍କର ପାଦୁକା ସେବା ମୁଁ କରିବି । ତୁମେ ସେହି ପାଦୁକାରେ ଆଉ ହାତ ଦିଅନାହିଁ । ହନୁମାନଙ୍କୁ ସେବା କରିବା ପାଇଁ ଭରତ ମନା କରିଦେଲେ ।

ଦି କନଭରସେସନ

ଡକ୍ଟର ପ୍ରଦୀପ ମହାପାତ୍ର

ପ୍ରାକ୍ତନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ସାମ୍ବାଦିକତା ବିଭାଗ
ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସ୍ତରରେ ଲୋକାଭିମୁଖୀ ଗୁଣାତ୍ମକ ଡିଜିଟାଲ ସାମ୍ବାଦିକତାରେ ଅଗ୍ରଣୀ ମଞ୍ଚଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଭିତ୍ତିକ 'ଦି କନଭରସେସନ' ଅନ୍ୟତମ । ଏହା ଏକ ସମ୍ବାଦ ୱେବସାଇଟ । ସାଂପ୍ରତିକ ସମାଜ, ରାଜନୀତି, ବିଜ୍ଞାନ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବେଶ ଇତ୍ୟାଦି ଘଟଣାକ୍ରମ ସଂପର୍କରେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଉଚ୍ଚତର ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଗୁଡ଼ିକରେ ଅବସ୍ଥାପିତ ବିଦ୍ୱାନମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଏହି ମଞ୍ଚରେ ପ୍ରକାଶିତ ସମ୍ବାଦରେ ସନ୍ନିବେଶିତ । ଏହା ଅନୁଶୀଳନ ସାମ୍ବାଦିକତା 'ଏକ୍ସପ୍ଲେନେଟରୀ ଜର୍ଣ୍ଣାଲିଜମ' ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ ।

ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ମେଲବର୍ଣ୍ଣ ସହରରେ ୨୦୧୧ରେ ଏକ ଉପକ୍ରମ 'ଷ୍ଟାର୍ଟଆପ'ଭାବେ ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ କରିଥିବା 'ଦି କନଭରସେସନ' ଦଶ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ୨୦୨୧ ସୁଦ୍ଧା ଆଠଗୋଟି ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ସଂସ୍କରଣମାନ ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିଛି । ମୂଳ ସଂସ୍କରଣ ଆରମ୍ଭର ଦୁଇବର୍ଷ ପରେ ୨୦୧୩ରେ ବ୍ରିଟେନ, ୨୦୧୪ରେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା, ୨୦୧୫ରେ ଫ୍ରାନ୍ସ ଓ ଆଫ୍ରିକା, ୨୦୧୭ରେ କାନାଡ଼ା ଓ ଇଣ୍ଡୋନେସିଆ ଏବଂ ୨୦୧୮ରେ ସ୍ପେନରୁ ପ୍ରକାଶନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଏହା ଇଂଲିଶ, ଫ୍ରେଞ୍ଚ, ସ୍ପାନିଶ ଓ ଇଣ୍ଡୋନେସିଆ ଭାଷାରେ ଉପଲବ୍ଧ ।

ସାଧାରଣ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚଭଳି 'ଦି କନଭରସେସନ'ର ସମ୍ପାଦକ ମଣ୍ଡଳୀ ଦୈନନ୍ଦିନ ବିଭିନ୍ନ ସୂତ୍ରରୁ ପ୍ରକାଶନ ନିମନ୍ତେ ସମ୍ବାଦ ଚିହ୍ନଟ କରିଥାନ୍ତି । ତେବେ ଏଠାକାର ସମ୍ବାଦ ପ୍ରଯୋଜନା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମ୍ବାଦର ବିଷୟବସ୍ତୁ ଅନୁଯାୟୀ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ଉଚ୍ଚତର ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଗୁଡ଼ିକରେ ଅବସ୍ଥାପିତ ଜଣେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କୁ ସମ୍ବାଦଟିର ପାଠ୍ୟ ରଚନା ନିମନ୍ତେ ନିର୍ବାଚିତ କରାଯାଇଥାଏ । 'ଦି କନଭରସେସନ'ର ସାମ୍ବାଦିକ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କୁ ସମ୍ବାଦ ରଚନାରେ ସହାୟତା କରିଥାନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟତଃ ଭାଷା ଓ ଶୈଳୀ କିପରି ସାଧାରଣ ପାଠକଙ୍କ ବୋଧଗମ୍ୟ ହେବ ସେଦିଗରେ ସାମ୍ବାଦିକ ଯତ୍ନବାନ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

'ଦି କନଭର ସେସନ'ର ଆଠଗୋଟି ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସଂସ୍କରଣରେ ଦେଢ଼ ଶହରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ନିୟମିତ ସାମ୍ବାଦିକ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥିବା ସ୍ଥଳେ ପ୍ରାୟ ଏକ ଲକ୍ଷ ୩୬ ହଜାର ଶିକ୍ଷାବିତଙ୍କ ସହ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିଥାନ୍ତି । ସମ୍ବାଦମଞ୍ଚରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପବ୍ଲିସିଂ ଓ କଣ୍ଟେଣ୍ଟ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ ସଫ୍ଟୱେର ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଏତଦ୍ୱାରା ଏତେ ସଂଖ୍ୟକ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ ସହ ଯେ କୌଣସି ସମ୍ବାଦ ପ୍ରସ୍ତୁତି କାଳରେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଓ ସାମ୍ବାଦିକ ଭର୍ଚୁଆଲ ପରିବେଶରେ ସମକାଳ 'ରିଏଲ ଟାଇମ'ରେ ଏକାଠି କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ସୁଯୋଗ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ବୈଷୟିକ କୌଶଳ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ।

ସମ୍ବାଦ ରଚନା କାଳରେ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ବାଦର ବିଷୟବସ୍ତୁ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । ସଂପୃକ୍ତ ବିଷୟରେ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କ ଜ୍ଞାନ, ତଥ୍ୟାବଳୀ ଅନୁଶୀଳନରେ ଦକ୍ଷତା ଓ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ରଚିତ ସମ୍ବାଦର ଗୁଣବତ୍ତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀ ସୁଦ୍ଧା ଉଚ୍ଚତର ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଗୁଡ଼ିକରେ ଅବସ୍ଥାପିତ ବିଦ୍ୱାନମାନେ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଦୀର୍ଘକାଳ ଧରି ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ଗବେଷଣାରେ ସଂପୃକ୍ତ । ଯେକୌଣସି ଘଟଣାକ୍ରମ ସଂପର୍କରେ ଯୁକ୍ତି ଯୁକ୍ତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଉପସ୍ଥାପନ ନିମନ୍ତେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ । ତେବେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ତଥା ଉଚ୍ଚତର ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଗୁଡ଼ିକର ଦକ୍ଷତାରେ ସାଧାରଣ ସାମ୍ବାଦିକତାରେ ଅତିକମ ମାତ୍ରାରେ ଉପଯୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

'ଦି କନଭରସେସନ' ଆଣ୍ଡ୍ରୁ୍ୟ ଜାସପୋନ ଓ ଜାକ ରେଇଟମେନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଆଣ୍ଡ୍ରୁ୍ୟ ୨୦୦୯ରେ ମେଲବର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସମ୍ମୁଖରେ ଏକ ପ୍ରସ୍ତାବ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ସେଠାକାର ଅଧ୍ୟାପକମାନଙ୍କ ଗବେଷଣା ତଥା ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ନିକଟରେ ଡିଜିଟାଲ ମାଧ୍ୟମରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ନିମନ୍ତେ ଏକ ବିଜିନେସ ମଡ଼େଲରେ ସମ୍ମତି ତଥା ୬୦ ଲକ୍ଷ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲୀୟ ଡ଼ଲାର ଅନୁଦାନ ନେଇ 'ଦି କନଭରସେସନ ମିଡ଼ିଆ ଗ୍ରୁପ' ଜନ୍ମ ନେଇଥିଲା ।

ଡ଼ିଜିଟାଲ ମଞ୍ଚଟି ଏକ ଲାଭ-ରହିତ 'ନନ-ପ୍ରଫିଟ' ସଂସ୍ଥା ରୂପେ ଗଢ଼ି ଉଠିଛି । ଏହାର ୱେବସାଇଟ ପଢ଼ିବା ଏବଂ ୱେବସାଇଟରେ ପ୍ରକାଶିତ ରଚନାବଳୀ ପୁନଃପ୍ରକାଶନ ନିମନ୍ତେ କୌଣସି ଦେୟ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିନଥାଏ । ସଂସ୍ଥାର ହିସାବ ଅନୁଯାୟୀ ୨୦୧୯ ସୁଦ୍ଧା ମାସିକ ଚାରି କୋଟି 'ପେଜ-ଭ୍ୟୁ' ଥିବା ସ୍ଥଳେ ୨୦୨୦ରେ ଆଠ କୋଟି ଦଶ ଲକ୍ଷକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲା । ଏହାର ରଚନାଗୁଡ଼ିକର ପୁନଃପ୍ରକାଶନ ନିଃଶୁଳ୍କ ଥିବା ହେତୁ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ୨୨ ହଜାର ୱେବସାଇଟ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ୯୦ଗୋଟି ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ୨୩ଗୋଟି ଭାଷାରେ ପୁନଃ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାଏ ।

'ଦି କନଭରସେସନ' ବିଜ୍ଞାପନ ଗ୍ରହଣ କରେନାହିଁ । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକ ମଞ୍ଚ ସହବନ୍ଧିତ ହେବା ନିମନ୍ତେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଚାନ୍ଦା ଦେଇଥାନ୍ତି । ଉଦାହରଣରେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ୬୪ ଗୋଟି ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ମଞ୍ଚ ସହବନ୍ଧିତ । ସେହିପରି ବ୍ରିଟେନ ଓ ୟୁରୋପୀୟ ରାଷ୍ଟ୍ରପୁଞ୍ଜରେ ୧୪୫ ଗୋଟି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସଂପୃକ୍ତ । ସେଥି ମଧ୍ୟରେ ଅକ୍ସଫୋର୍ଡ଼ ଓ କେମ୍ବ୍ରିଜ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଗୁଡ଼ିକରେ ଅବସ୍ଥାପିତ ଅଧ୍ୟାପକମାନେ ମଞ୍ଚରେ ସମ୍ବାଦ ରଚନା କରିବା ନିମନ୍ତେ ଅଗ୍ରାଧିକାର ପାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଗୁଡ଼ିକ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ପ୍ରଚାରିତ ହେବା ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ମଞ୍ଚ ସହବନ୍ଧିତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଗୁଡ଼ିକରେ ଆହୂତ ଗବେଷଣା ଗୁଡ଼ିକର ନିର୍ଯ୍ୟାସ ପ୍ରକାଶନର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥାଏ ।

ପାଠକ, ଦାତବ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ବ୍ୟାବସାୟିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଗୁଡ଼ିକରୁ ମଞ୍ଚ ଦାନ ସଂଗ୍ରହ କରେ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଷୟବସ୍ତୁ ସଂପର୍କରେ ରଚନା ପ୍ରସ୍ତୁତି ନିମନ୍ତେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାୟୋଜିତ 'ସ୍ପାନସରସିପ'ଭିତ୍ତିରେ ଅନୁଦାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ମହାମାରୀ ଅବସରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କୀତ ସମ୍ବାଦର ଚାହିଦା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲା । ପାଠକ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ସମ୍ବାଦ ଖୋଜିଥିଲେ । 'ଦି କନଭରସେସନ'ର ପାଠକ ସଂଖ୍ୟା ଏହି ସମୟସୀମାରେ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ଉଦାହରଣରେ ମଞ୍ଚରେ ପ୍ରକାଶିତ 'ହ୍ୱାଟ ଇଜ ଦି ଡ଼ିଫରେନ୍ସ ବିଟିୱିନ ପାଣ୍ଡାମିକ, ଏପିଡ଼େମିକ ଏଣ୍ଡ ଆଉଟବ୍ରେକ' ରଚନାଟି ନଅ ଲକ୍ଷ ପାଠକ ପଢ଼ିଥିଲେ ।

ମହାମାରୀ-ପର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପରିବେଶ 'ନ୍ୟୁ-ନରମାଲ'ରେ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ପାରମ୍ପରିକ ଓ ଡିଜିଟାଲ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚଗୁଡ଼ିକ ବିଜ୍ଞାପନ ଓ ଗ୍ରାହକ ଆୟ ହ୍ରାସ କାରଣରୁ ସମସ୍ୟାରେ ଉପନୀତ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥଳେ 'ଦି କନଭରସେସନ'ର ବ୍ୟାବସାୟିକ ମଡ଼େଲ ଏକ ବ୍ୟତିକ୍ରମ । ବିଶ୍ୱାସନୀୟ, ଗୁଣାତ୍ମକ ଓ ଲୋକାଭିମୁଖୀ ସାମ୍ବାଦିକତା ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସମ୍ଭବ ତାହାର ଏକ ଜ୍ୱଳନ୍ତ ପ୍ରମାଣ । ବୈଷୟିକ କାରିଗରୀ କୌଶଳ କିପରି ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସମ୍ବାଦ ସରବରାହକୁ ସୁଚାରୁରୂପେ ଉଭୟ ସୃଜନ ଓ ପ୍ରସାରରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ ଏହି ଉଦାହରଣରୁ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ।

ପାଳୁଅର ଉପକାରିତା

ପାଳୁଅର ଅନ୍ୟ ନାମ ଆରାରୋଟ । ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ଗାଁ ଗହଳିରେ ଆଗକାଳରେ ଚାଷ କରାଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ଏହାର ଚାଷ ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରାୟ କଦବା କ୍ୱଚିତ୍ କରାଯାଉଛି । ଦିନ ଥିଲା ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଖୁବ୍ କମି ଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଗି ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଆରାରୋଟ ପାଉଡର ରୁଟି, କେକ୍ ଓ ପାସ୍ତା ଆଦି ତିଆରିରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି ।

ହାଲକା ଓ ଅଦ୍ଭୁତ ସ୍ୱାଦ ବ୍ୟତୀତ ପାଳୁଅ ବା ଆରାରୋଟରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ, ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜ ସ୍ରୋତ ଉତ୍ତମ ରୂପରେ ରହିଛି । ୧୨୦ ଗ୍ରାମ ଆରାରୋଟରେ ୪୦୬ ଗ୍ରାମ ଭିଟାମିନ୍ ବି-୯, ୨.୬୬ ମିଲିଗ୍ରାମ ଆଇରନ, ୦.୩୧୯ ମିଲିଗ୍ରାମ ଭିଟାମିନ୍ ବି, ୧୧୮ ମିଲିଗ୍ରାମ ଫସଫରସ, ୦.୧୪୫ ମିଲିଗ୍ରାମ କପର, ୦.୧୭୨ ମିଲିଗ୍ରାମ ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧, ୨.୦୩୨ ମିଲିଗ୍ରାମ ଭିଟାମିନ୍ ବି-୩, ୧୬.୦୭ ଗ୍ରାମ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ୫୪୫ ମିଲିଗ୍ରାମ ପୋଟାସିୟମ୍, ୫.୦୯ ଗ୍ରାମ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ପେଟ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବା ସହ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ ।

ପାଳୁଅରେ ତମ୍ବା ଓ ଲୌହର ଉତ୍ତମ ପରିମାଣ ରହିଛି । ଯାହା କି ଲାଲ ରକ୍ତ କୋଷିକା ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଆନେମିଆ ଦୂର କରିବାରେ ପାଳୁଅ ରାମବାଣ ତୁଲ୍ୟ କାମ କରେ । ଏଥି ସହିତ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରିବାରେ ପାଳୁଅ ଉତ୍ତମ ରୂପେ କାମ କରିଥାଏ ।

ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି- ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ମେଟାବଲିଜିମରେ ସୁଧାର ଆଣିବା ଲାଗି ଆରାରୋଟ ଖୁବ୍ ଭଲ । ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ପାଇଁ ପାଳୁଅ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ପାଳୁଅରେ ଥିବା ଫଲେଟ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । କାରଣ ଏହା ଶିଶୁର ନ୍ୟୁରଲ ଟ୍ୟୁବ ଆଶଙ୍କାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟଷ୍ଟାର୍ଚ ତୁଳନାରେ ଏହା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏଥି ସହିତ ମା'କ୍ଷୀର ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟ ହୋଇଥାଏ ।

ପାଳୁଅରେ ଖୁବ୍ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ରହିଛି, ଏଥିପାଇଁ ଓଜନ କମ କରିଥାଏ । ଏଥି ଲାଗି ଡାଏଟରେ ନିୟମିତ ପାଳୁଅ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଆରାରୋଟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବଢ଼ି ନ ଥାଏ ।

ପାଳୁଅରେ ଉତ୍ତମ ମାତ୍ରାରେ ପୋଟାସିୟମ ରହିଥାଏ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଏହା ହୃଦ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ରକ୍ତ ବାହିକା ଧମନୀରେ ଚାପକୁ କମ କରିବା ସହିତ ହୃଦୟକୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ରକ୍ତଚାପ କମ୍ ହୁଏ । ଏଥି ସହିତ ଏଥିରେ ଥିବା ଆଥେରୋସ୍କେରୋସିସ୍ ଥାଏ ଯାହା ହୃଦଘାତ ଓ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଆଦି କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହା ଷ୍ଟାର୍ଚ ପାଉଡର ଓ ମଶ୍ଚରାଇଜର୍ସ ରୂପରେ ଉପଯୋଗ କରାଯାଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ କସମେଟିକ୍ସ ପାଉଡର ରୂପରେ ଆରାରୋଟ୍‌କୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ପୃଥିବୀର ସମସ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ଶକ୍ତି ସମାନ ନ ଥାଏ ।
- ମାଡାଗାସ୍କରରେ ଦେଖା ଯାଉଥିବା ଲିଫ୍ କ୍ୟାମେଲିୟନ ହେଉଛି ପୃଥିବୀର ସବୁଠାରୁ କ୍ଷୁଦ୍ରତମ ସରୀସୃପ । ଏହାର ଲମ୍ବ ମାତ୍ର ଗୋଟେ ଇଞ୍ଚ ।
- କୁକୁ ୱାସ୍ପ ନାମକ ଏକ ପ୍ରକାର ବିରୁଡି ପ୍ରଜାତି ରହିଛି ଯାହା କୋଇଲି ଭଳି ଅନ୍ୟ କୀଟଙ୍କ ବସାରେ ଯାଇ ଅଣ୍ଡା ଦେଇଥାଏ । ଏହାର ଶରୀରର ରଙ୍ଗ ଇନ୍ଦ୍ରଧନୁର ରଙ୍ଗ ଭଳି ସପ୍ତରଙ୍ଗ ବିଶିଷ୍ଟ ।
- ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ ଚନ୍ଦ୍ର ପୃଷ୍ଠର ଧୂଳି ଅତ୍ୟନ୍ତ ନରମ ଏବଂ ଏହାର ବାସ୍ନା ବାରୁଦ ଭଳି ।
- ପୃଥିବୀର ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତପ୍ତ ସ୍ଥାନ ଲିବ୍ୟାର ଏକ ଅଜିଜିଆ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସବୁଠାରୁ ଶୀତଳତମ ସ୍ଥାନ ହେଉଛି ଆଣ୍ଟାର୍କଟିକା ।
- ୧୨୫୦ ମସିହାରେ ରୋଜର ବେକୋନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଜବକାଚ ବା ମାଗ୍ନିଫାଇଙ୍ଗ୍ ଗ୍ଲାସର ଉଦ୍ଭାବନ କରାଯାଇଥିଲା ।
- ମିଡାସ ଫ୍ଲାଏ ହେଉଛି ପୃଥିବୀର ସର୍ବବୃହତ୍ ମାଛି ପ୍ରଜାତି । ଏହାର ଲମ୍ବ ୭ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଯାଏ ରେକର୍ଡ କରାଯାଇଛି ।
- ପୃଥିବୀର ସବୁଠାରୁ ଉଚ୍ଚତମ ସ୍ଥାନ ମାଉଣ୍ଟ ଏଭରେଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସବୁଠାରୁ ଗଭୀରତମ ସ୍ଥାନ ହେଉଛି ମେରିଆନା ଟ୍ରେଞ୍ଚ ।
- ଗୋଟିଏ ଟନ୍ କାଗଜକୁ ରିସାଇକଲ କରାଗଲେ ପ୍ରାୟ ୧୭ ଟି ଗଛ କଟାଯିବାରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇ ପାରିବ ।
- ଆଭାକାଡୋ ଗଛର ଉଚ୍ଚତା ପ୍ରାୟ ୬୩ ଫୁଟ୍ ଯାଏଁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।
- ଭେନେଜୁଏଲାର ଏଞ୍ଜେଲ ଫଲ୍ ଦୁନିଆର ସବୁଠାରୁ ଉଚ୍ଚା ଝରଣା ଯାହାର ଉଚ୍ଚତା ୩୨୧୨ ଫୁଟ୍ ।

ବହୁ ରୋଗର ମହୌଷଧି ଡାଳିମ୍ବ

ଡାଳିମ୍ବ ଜୁସ୍ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା । ଏହା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, ଫାଇବର, ଭିଟାମିନ୍, ଖଣିଜ ଓ ଫ୍ଲେଭୋନାଇଡରେ ଭରପୁର । ଡାଳିମ୍ବ ଜୁସ୍ ଅନେକ ରୋଗର ମହୌଷଧି । ଏହା ମଧ୍ୟ ଭିଟାମିନର ଏକ ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ । ଏଥିରେ ବିଶେଷ ଭାବେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ସି ଓ ଇ ସହିତ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ରହିଥାଏ । ଡାଳିମ୍ବ ରକ୍ତଚାପ, ପାଚନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରେ । ପ୍ରତିଦିନ ଡାଳିମ୍ବ ଜୁସ୍ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସ୍ତର ଠିକ୍ ରହିଥାଏ ।

ଡାଳିମ୍ବ ଜୁସ୍ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ଏହା ସିଷ୍ଟୋଲିକ୍ ଓ ଡାଏଷ୍ଟୋଲିକ୍ ଉଭୟ ପ୍ରକାର ରକ୍ତଚାପକୁ କମ୍ କରିପାରେ ।

ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ଡାଏଟରେ ଡାଳିମ୍ବ ଜୁସ୍ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଫାଇବରର ମାତ୍ରା ଥିବା ଯୋଗୁଁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୋକ ଲାଗି ନ ଥାଏ ।

ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ୪୦% ରୁ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ ଡାଳିମ୍ବରେ ଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଓ ହୃଦରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଏଥିରେ ଅଛି ।

ଡାଳିମ୍ବରେ ଆଣ୍ଟିଇନ୍ଫ୍ଲେମେଟ୍ରି ଯୌଗିକ ଅଛି ଯାହା ସାଧାରଣ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରୁ ଦୂରେଇ ରଖିଥାଏ ।

ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ବିଟ୍

ଶୀତଦିନେ ବଜାରରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ବିଟ୍ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ପାଟି ସୁଆଦିଆ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ । ବିଶେଷ କରି ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବହୁ ଉପକାରୀ ବୋଲି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ଗବେଷଣା କରି ସୂଚାଇଛନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ୬୮ ଲୋକଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା । ଯେଉଁମାନେ ଖାଦ୍ୟରେ ବିଟ୍ ସାମିଲ କରିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଛି । ଏହାର ଜୁସ୍ କରି ପିଇଲେ ସବୁଠୁ ଭଲ । ବିଟରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି ଓ ସି' ସହିତ ଫସଫରସ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଛି । ବିଟ୍ ଖାଇଲେ ରକ୍ତ ସଫା ହୋଇଥାଏ । ଖାଲି ଏତିକି ନୁହେଁ, ଏଥିରେ ଥିବା ଫସଫରସ କେଶ ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାର ଜୁସ୍ ପିଇଲେ ଥକ୍କାପଣ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

କହିପାରିବେ କି ?

୧) ପଣ୍ଡିତ ଜବାହରଲାଲ ନେହରୁଙ୍କ ସମାଧିସ୍ଥଳର ନାମ କ'ଣ ?
(୨) ବଦ୍ରିନାଥ ମନ୍ଦିର ଭାରତର କେଉଁ ରାଜ୍ୟରେ ରହିଛି ?
(୩) ମୋଗଲ ସମ୍ରାଟ ଜାହାଙ୍ଗୀର କେଉଁ ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପୀଙ୍କୁ 'ନାଦିର୍ ଉଲ୍ ଉସ୍' ଉପାଧି ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ?
(୪) 'ବିଜୟୀ ବିଶ୍ୱ ତ୍ରିରଙ୍ଗା ପ୍ୟାରା, ଝଣ୍ଡା ଉଞ୍ଚା ରହେ ହମାରା' ନାରା କିଏ ଦେଇଥିଲେ ?
(୫) ମହାଭାରତରେ ପାଣ୍ଡୁ କେଉଁ ସ୍ଥାନର ରାଜା ଥିଲେ ?
(୬) ଭାରତର କେଉଁ ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରଥମ ଇ ଲୋକ ଅଦାଲତର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ?
(୭) ବିଶ୍ୱ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଦିବସ କେବେ ପାଳନ କରାଯାଏ ?
(୮) ଭାରତର ସବୁଠାରୁ ଉଚ୍ଚତମ ଶୃଙ୍ଗର ନାମ କ'ଣ ?
(୯) ୨୦୨୦ରେ ବିଶ୍ୱର ସବୁଠୁ ଧନୀ ବ୍ୟକ୍ତି କିଏ ଥିଲେ ?
(୧୦) ଓଡ଼ିଶାର 'ରେଶମ ସହର' କାହାକୁ କୁହାଯାଏ ?

JUMBLE WORDS

1) SNARKH	=	6) BLINEB	=
2) APTINC	=	7) LIEPX	=
3) COLLA	=	8) IRRVE	=
4) GREEM	=	9) SEFWET	=
5) NPURSG	=	10) NTFNAO	=

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. ୧୯୫୩, ୨. କୁଚିପୁଡି, ୩. କ୍ୟାରେଟ୍, ୪. ନାଇଟ୍ରୋଜେନ୍, ୫. ଆମେରିକା, ୬. ବାହାଦୁର ଶାହ ଦ୍ୱିତୀୟ, ୭. ମିରଠ, ୮. ଜାନୁଆରୀ ୧୦, ୯. କୋଶୀ, ୧୦. ଗୌହାଟି ।

***Jumble Words* ର ଉତ୍ତର :-**

(1) INEPT (2) GUIDE (3) BETTOR (4) TOWARD (5) PERKY
(6) WRING (7) LONGER (8) SONATA (9) EIGHT (10) COVER

ମନୋନିଗ୍ରହ ଏହିପରି କରନ୍ତୁ

ମନୋନିଗ୍ରହ ସୁଖୀ, ସଫଳ ଓ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଜୀବନର ଆଧାର । ମନ ଉପରେ ଯାହାର ଯେତିକି ନିଗ୍ରହ ହେବ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ସେତିକି ସ୍ୱୟଂର ସ୍ୱାମୀ ହୋଇ ଜୀବନଯାପନ କରିବ । ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ମନ ବ୍ୟକ୍ତିର ମିତ୍ର ଓ ହିତୈଷୀ ପରି ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ, ଯେତେବେଳେ କି ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ମନ ବ୍ୟକ୍ତିର ସମୀପସ୍ଥ ଶତ୍ରୁ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ, ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନୁଚିତ ମାର୍ଗରେ ବଳପୂର୍ବକ ଠେଲି ନେଇଥାଏ ଏବଂ ତନୁ ମନର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସନ୍ତୁଳନକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଜୀବନକୁ ଦୁଃଖ, ପୀଡ଼ା ଓ ଅଶାନ୍ତିର ଜ୍ୱାଳାରେ ନିକ୍ଷେପ କରିଦିଏ । ଏହାର ବିପରୀତ ମନୋନିଗ୍ରହ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏହି ସଂକଟରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ମନର ନିଗ୍ରହକୁ ସମ୍ଭବ କରିବା ପାଇଁ କେତୋଟି ସୂତ୍ରର ପାଳନ କରିବା ଜରୁରୀ । ଯାହା ସୁଖୀ ଜୀବନରସୂତ୍ର ଅଟେ ।

ଗଭୀର ରାଗ- ଦ୍ୱେଷ, ପସନ୍ଦ- ଅପସନ୍ଦରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ । କୌଣସି ବିଷୟ ପ୍ରତି ଯେତେ ଅଧିକ ରାଗ ବା ଆସକ୍ତି ରହିଥାଏ, ସେତେ ତାହା ହରାଇବା, ବିଚ୍ଛେଦ ହେବା ବା ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯିବା ଜନିତ ଦ୍ୱେଷ ବା ପୀଡ଼ାର ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ମାନସିକ ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିଗ୍ରହ କଠିନ ହୋଇଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ରାଗ ବା ଆସକ୍ତିରୁ ଯେତେ ମୁକ୍ତ ହେବ, ସେତେ ତା'ର ମନ କୌଣସି ବସ୍ତୁ, ବ୍ୟକ୍ତି, ସାଧନ ପଦ ଆଦି ନ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ରହିବ । ଏହି କାରଣରୁ ଶାସ୍ତ୍ରଗୁଡିକରେ ଅତ୍ୟଧିକ ରାଗ ଓ ଆସକ୍ତିରୁ ବର୍ତ୍ତିବାର ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ଏବଂ ଅନାସକ୍ତ ଜୀବନକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ କୁହାଯାଇଛି ।

ଅସଂଯମିତ ଓ ଅନୈତିକ ଜୀବନ ଠାରୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ । କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅସଂଯମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ମନକ ବହିର୍ମୁଖୀ କରିଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଲିପ୍ତ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏହାର ନିଶା ଲାଗିଯାଏ ଏବଂ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନୀଶକ୍ତିକୁ ଚିପୁଡ଼ି ଦେଇ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ ତଥା ସେ ତାହାର କ୍ରୀତଦାସ ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ହେଲେ ଠିକ୍ ଭୁଲର ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା କଠିନ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଇଚ୍ଛା ନ ଥିଲେ ବି ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୈତିକ ମାର୍ଗରେ ଚାଲିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସଂଯମ ଓ ସଦାଚାରକୁ ଆଧାତ୍ମିକ ଜୀବନର ଆଦର୍ଶ ମନେ କରାଯାଏ, ଯଦ୍ୱାରା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ତଥା ମନ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଏକ ଗରିମାପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଯାପନ କରି ପାରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହା ସହିତ ଏକତରଫା ଓ ଅସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନରୁ ବାହାରକୁ ବାହାରନ୍ତୁ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକତରଫା ଚାଲିବା ଜୀବନକୁ ଅସନ୍ତୁଳିତ କରିଦିଏ । ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତିବାଦର ଶିକାର ହୋଇଯାଏ । ସାଂସାରିକ ସୁଖ- ଭୋଗ, ଧନ ବୈଭବ, ନାମ ଯଶ ପଛରେ ମନ ଲଗାଇ ଧାଇଁବା କାରଣରୁ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆନ୍ତରିକ ସନ୍ତୁଳନ ଟଳମଳ ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନଃସ୍ଥିତି ଉପରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଉନ୍ମାଦ ସବାର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏକ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ମନୋଦଶା ଦିଗରେ ନେଇଯାଏ, ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ବାହ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧି, ବୈଭବ ଆଦି ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଜୀବନର ସୁଖ ଶାନ୍ତି ତଥା ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ଆଦି ସବୁ ଉଭେଇ ଯାଏ ଏବଂ ମନର ନିଗ୍ରହ ଅସମ୍ଭବ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଦେହକୁ ଅନାବଶ୍ୟକ ପୀଡ଼ା ଓ କଷ୍ଟ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅନେକ ଲୋକ ସାଧନା ବା ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ ନାମରେ ଶରୀରକୁ କଷ୍ଟ ଓ ପୀଡ଼ା ଦେଇଥାନ୍ତି । ତାହାକୁ ଭୋକରେ ମାରନ୍ତି, ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ବା ଗରମରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତି । ଏଭଳି ହଠଯୌଗିକ ସାଧନାଗୁଡିକର ଶରୀର ଅନାବଶ୍ୟକ ରୂପେ କଷ୍ଟ ପାଏ ଏବଂ ଏହା ଦ୍ୱାରା ମନର ସାଧନା କେତେ ହୋଇପାରେ କହିବା କଷ୍ଟକର । ଏହାର ବିପରୀତ ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ବେକାରରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଏକଦମ୍ ମୌନ ବା ଅହଂକେନ୍ଦ୍ରିତ ଏକାକୀ ଜୀବନ ମଧ ନିଗ୍ରହକୁ କଠିନ କରିଥାଏ । ଏସବୁ ସାଧନାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାର ଆବଶ୍ୟକ ବାଧା ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବିକ ମନର ସାଧନା ତ ଏଗୁଡିକୁ ପାର କରିଯିବା ପରେ ହିଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ, ଯାହା ଏକ ସାମ୍ୟାବସ୍ଥା ଓ ସନ୍ତୁଳନ ଭରା କୌଶଳର ନାମ ହୋଇଥାଏ ।

ଦୋଷଦର୍ଶନ ଓ ପରନିନ୍ଦା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ । ଯେବେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱୟଂରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଓ ଆନନ୍ଦିତ ରହିପାରେ ନାହିଁ, ତ ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କଥାରେ ଅଧିକ ରୁଚି ଦେଖାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆଗକୁ ବଢୁଥିବାର ଦେଖି ଈର୍ଷା ଦ୍ୱେଷରେ ଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ସେମାନଙ୍କ ଦୁର୍ବଳତା, ତ୍ରୁଟି ଓ ଦୋଷଗୁଡିକୁ ଅତିରଞ୍ଜିତ କରି ଦେଖିବାରେ ଲାଗେ ତଥା ପ୍ରପ*ରେ ଅଯଥାରେ ଲିପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କଥାରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରିବାରେ ଲାଗେ । ଏହା ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧରେ ଜାଣିଶୁଣି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର କ୍ଷତି କରିବା ବୃତ୍ତି ମଧ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ଓ ମନର ନିଗ୍ରହ ଦୁଷ୍କର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ଗଭୀର ବିଷାଦ ତଥା ନକାରାତ୍ମକତାର ଭାବରେ ବୁଡ଼ିଯାଏ ।

ଅତି ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷାରୁ ସର୍ବଦା ଦୂରେଇ ରହିବା କଥା ଧାନ ରଖନ୍ତୁ । ନିଜର କ୍ଷମତାକୁ ନ ଚିହ୍ନି ଅତି ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷୀ ଲକ୍ଷ୍ୟର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ମଧ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନୋନିଗ୍ରହକୁ କଠିନ କରିଦିଏ । ଏମିତିରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଯାହା କିଛି ମିଳେ, ସେ ସେଥିରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । କିଛି ଅଧିକର କାମନାରେ ସେ ସର୍ବଦା ବ୍ୟାକୁଳ ରହିଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ଯାପନ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏହା ସହିତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ତୁଳନା କଟାକ୍ଷ ଓ ପର ସମ୍ପତ୍ତି ପ୍ରତି ଲୋଭ ବୃତ୍ତି ମଧ ତା'ଠାରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଯାଏ, ଯାହା ମନର ନିଗ୍ରହକୁ ଆହୁରି କଠିନ କରିଦିଏ । ମାର୍ଗର ଭୁଲଗୁଡିକର ଅପରାଧ ବୋଧ ମଧ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଭିତରେ ଭିତରେ କଷ୍ଟ ଦେଇଥାଏ ।

ଏହିପରି ମନର ନିଗ୍ରହ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଏକ ଗଭୀର ବୋଧ ଓ ଏକ ସଂଯମିତ ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନ ଦରକାର କରିଥାଏ । ନିଜର ଦୁର୍ବଳତାଗୁଡିକୁ ସାଧି, ନିଜର କ୍ଷମତାଗୁଡିକୁ ଜାଗ୍ରତ କରି ତଥା ନିଜର ଚିତ୍ତବୃତ୍ତିଗୁଡିକୁ ଶାନ୍ତ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହାକୁ ସଫଳ କରାଯାଏ, ଯାହାର କୌଣସି ସର୍ଟକଟ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ତ ଜୀବନର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱଗୁଡିକ ମଧରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାର ଅନୁଭବକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି, ତପ ତିତିକ୍ଷାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଯାପନ କରି ହିଁ ସାଧି ହୋଇଥାଏ । ଈଶ୍ୱରପରାୟଣ, ସଦାଚାରୀ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟନିଷ୍ଠ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ସହିତ ଜୀବନ ଦେବତାଙ୍କର ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ମନର ଚ*ଳତା ଶାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତିର ସାଧନ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଘରୋଇ ଉପଚାର

ଆଜିକାଲି ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ସମସ୍ୟା କେବଳ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ନୁହନ୍ତି ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଲାଣି । ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ଜାଣିବା ମାତ୍ରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଚିକିତ୍ସା କରାଇନେବା ଦରକାର । ତେବେ ଏଥିରୁ ଉପଶମ ପାଇବା ପାଇଁ କେତୋଟି ଘରୋଇ ଉପଚାରକୁ ଆପଣେଇ ପାରନ୍ତି । ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥିଲେ କ୍ଷୀର ଅଦା

ମିଶ୍ରିତ ଚା' ପିଇଲେ ଗଣ୍ଠି ବ୍ୟଥାରୁ କେତେକାଂଶରେ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ । ରାତିରେ ଉଷୁମ କ୍ଷୀରରେ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ତାହା ଥଣ୍ଡା ଦୂର କରିବା ସହ ଏପରି ସମସ୍ୟାରୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ରସୁଣ ଖାଆନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ । ଅମୃତଭଣ୍ଡା ହେଉଛି ଭିଟାମିନ୍ 'ସି'ର ଏକ ଉତ୍ସ । ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ କେତେକାଂଶରେ ଲାଘବ ମିଳିଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଇ' ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବାଦାମ ଏବଂ ମାଛ ଏହି ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡିତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ।

ସମ୍ବେଦନା ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହେବାରେ...

(ପଞ୍ଚମ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ)

ସେମାନଙ୍କ ବେକରେ ଗୋଟିଏ ବିଶେଷ କାର୍ଡ ବନ୍ଧା ହେବ । ଯାହା ଉପରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିବ ହେ ପ୍ରଭୁ! ଆମର ହିତଚିନ୍ତକ ଜର୍ଜ ବର୍ଣ୍ଣାଡ ଶ'ଙ୍କ ଉପରେ ଦୟା କରିବେ, ଯିଏ ଅନ୍ୟ ଜୀବମାନଙ୍କ ପ୍ରାଣ ରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ନିଜର ଜୀବନକୁ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିଦେଲେ ।

କୁହାଯାଏ ଯେ ନିଜର ଏହି ଇଚ୍ଛାକୁ ଲେଖାଇବା ପରେ ଜର୍ଜ ବର୍ଣ୍ଣାଡ ଶ' ପ୍ରାଣତ୍ୟାଗ କରିଦେଲେ ଓ ତାଙ୍କର ଶେଷ ଇଚ୍ଛାକୁ ଧାନରେ ରଖି ତାଙ୍କୁ କବରସ୍ଥାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କର ଏକ ଶୋଭାଯାତ୍ରା ସହିତ ପହଞ୍ଚାଗଲା । ଦୁନିଆରେ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ପ୍ରତି ଏଭଳି ସଂବେଦନା କ୍ୱଚିତ୍ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ, କିନ୍ତୁ ଏପରି ଉଦାହରଣ ଦୁନିଆରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ସକାଶେ ପ୍ରେରଣାର ସ୍ରୋତ ଅଟେ ।

ମାନବୀୟ ସଂବେଦନାକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବାକୁ ହେଲେ ଏଥିପାଇଁ ଆମକୁ ନୂତନ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ହେବ । ପୁନଶ୍ଚ ନିଜ ହୃଦୟ କ୍ଷେତ୍ରର ଅନୁର୍ବର ଭୂମିକୁ ସଂବେଦନା, କରୁଣା ଓ ପ୍ରେମର ଜଳରେ ଅଭିସି*ତ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ତାହାକୁ ଉର୍ବର କରିବାକୁ ହେବ । ଏଥି ନିମନ୍ତେ ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପୀଡ଼ାକୁ ସେହି ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ହେବ ଯେମିତି ସେହି ପୀଡ଼ା ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ । ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପୀଡ଼ା ଅସୁବିଧା ଆମକୁ ନିଜ ପୀଡ଼ା ଓ ଅସୁବିଧା ସମାନ ମନେହୁଏ ସେତେବେଳେ ସେହି ପୀଡ଼ାର ନିବାରଣ ହେତୁ ହୃଦୟରେ ସେବାର ଭାବ ସ୍ୱତଃ ଉଚ୍ଛୁଳି ଉଠେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପୀଡ଼ା ଓ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ଆମକୁ ହୋଇ ନ ଥାଏ, କାରଣ ତାହାକୁ ଆମେ ନିଜର ମାନି ନ ଥାଉ, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ସେହି ପୀଡ଼ା ଓ କଷ୍ଟ ଆମେ ସ୍ୱୟଂ ଭୋଗିଥାଉ, ସେତେବେଳେ ଯାଇ ଆମକୁ ସେହି କଷ୍ଟର ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ଅନ୍ୟମାନେ ଭୋଗିଥାନ୍ତି ।

ଆଜି ଦୁନିଆରେ ଲୋକଙ୍କ ପୀଡ଼ା ଓ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଯାଇଛି, କିନ୍ତୁ ସେ ଗୁଡିକର ନିବାରଣ ହୋଇ ପାରୁ ନାହିଁ, କାରଣ ଲୋକଙ୍କ ମଧରେ ସଂବେଦନଶୀଳତା କମିଯାଇଛି । ଲୋକଙ୍କ ପୀଡ଼ା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସରକାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସେହି ପ୍ରୟାସ ଓ ତାହାର ଲାଭ ଲୋକଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହ* ପାରେ ନାହିଁ, କାରଣ ସେହି ଲାଭକୁ ଲୋକଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହ*ାଉଥିବା ଲୋକେ ସଂବେଦନହୀନ ହୋଇ ନିଜର ପକେଟ ଭରି ନିଅନ୍ତି । ଦୁର୍ନୀତି ବଢ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତି ଓ ସେବାର ମାର୍ଗ ଅବରୁଦ୍ଧ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା କାହାର ମଙ୍ଗଳ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେହି ଲୋକଙ୍କର ବି ମଙ୍ଗଳ ହୁଏ ନାହିଁ, ଯେଉଁମାନେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟତାର ମାର୍ଗରେ ବାଧା ସାଜି ଠିଆ ହୋଇଥାନ୍ତି, ବରଂ ଶୀଘ୍ର ହେଉ କି ବିଳମ୍ବରେ ହେଉ ଯେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ମୁଖା ଖୋଲିଯାଏ ଓ ସତ୍ୟ ସାମନାକୁ ଆସେ ତ ସେମାନଙ୍କୁ ତାହାର ଦୁଇ ଗୁଣା ଭରଣା କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ ।

ସେବାର ମାର୍ଗ ବହୁତ ସରଳ, କିନ୍ତୁ ଏହି ସେବା ସେତେବେଳେ ସାର୍ଥକ ହୁଏ, ଯେତେବେଳେ ଏହା ସହିତ ସଂବେଦନା ଯୋଡ଼ି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସଂବେଦନା ସେତେବେଳେ ଲୋକଙ୍କ ମନରେ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପଡ଼ା ଆମକୁ ନିଜର ଜଣା ପଡିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ଆମକୁ ନିଜର ସମସ୍ୟା ରୂପେ ଅନୁଭବ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ସେବା ପାଇଁ ଉଠିଥିବା ହାତ୍ ପଛରେ ରହେ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଦିନ ମାନବ ସମାଜ ଏହି ସମ୍ବେଦନାକୁ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ଲାଗିବ ସେହି ଦିନ ଠାରୁ ଆମ ଦେଶ ଓ ସମାଜର ଦଶା ଓ ଦିଶା, ଉଭୟ ବଦଳିଯିବ ଏବଂ ସେତେବେଳେ ଆମ ଆଖପାଖରେ ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡିକର ଅଭାବ ହେଉ ନାହିଁ, ଉତ୍ତମ ଲୋକମାନେ ବନ୍ୟା ପରି ମାଡ଼ି ଆସିବେ ଏବଂ ଏହି ସେବା ସମ୍ବେଦନା କାରଣରୁ ଧରିତ୍ରୀରେ ସ୍ୱର୍ଗର ସୁଖଦ ଅନୁଭୂତି ହେବାରେ ଲାଗିବ ।

ଆର୍ଥିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ମାନବ ପୁଞ୍ଜି ଉପରେ.... (ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ)

ନିଜସ୍ୱ ବିଜୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଲ୍ୟାଣ ଯୋଜନା ଥିବାରୁ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସାମିଲ ହୋଇ ନାହିଁ ।

ସେ କହିଥିଲେ ଯେ, ଆୟୁଷ୍ମାନ ଭାରତ ଜାତୀୟ ଡିଜିଟାଲ ମିଶନ (ଏବି ଏନଡିଏମ) ୨୭ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୧ରେ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିଲା । ସୁଲଭ, ଉନ୍ନତମାନର ଏବଂ ସମାନତା ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ସହିତ ନିରନ୍ତର ଚିକିତ୍ସା ସେବା ଯୋଗାଇ ଦେବା ପାଇଁ ଏକ ବାଧାମୁକ୍ତ ଅନଲାଇନ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ତିଆରି କରିବା ଏହି ମିଶନର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଏହାର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିଚୟପତ୍ର, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପେସାଦାର ରେଜିଷ୍ଟ୍ରୀ (ଏଚପିଆର), ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ସୁବିଧା ରେଜିଷ୍ଟ୍ରୀ (ଏଚଏଫଆର) ଏବଂ ଟେଲିମେଡ଼ିସିନ ଆଦି ସାମିଲ ରହିଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ନାଗରିକମାନେ ଉଭୟ ଘରୋଇ ଏବଂ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ବିକଳ୍ପ ଚୟନ କରିବା ଲାଗି ସୁବିଧା ପାଇପାରିବେ । ଅର୍ଥ ପଇଠ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୟୁନିଭର୍ସାଲ ପେମେଣ୍ଟ ଇଂଟରଫେସ ବା ୟୁପିଆଇ ଯେଭଳି ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରୁଛି, ସେହି ଅନୁରୂପ ଏହା ଡିଜିଟାଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଆନ୍ତଃପରିଚାଳନା ସୁବିଧା ପ୍ରଦାନ କରିବ ।

ସେ ପୁଣି କହିଥିଲେ ଯେ, ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୨୧ରେ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିବା ସଦ୍ୟତମ ଯୋଜନା ହେଉଛି ଆୟୁଷ୍ମାନ ଭାରତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭିତ୍ତିଭୂମି ମିଶନ (ଏବି ଏଚଆଇଏମ) । ଦେଶବ୍ୟାପୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଏବଂ ରୋଗ ନିରାକରଣ ପ୍ରୟାସରେ ସୁଧାର ଆଣିବା ଲାଗି ବହୁମୁଖୀ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରିବା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଆସନ୍ତା ପାଂଚ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ୬୪ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କାର ବ୍ୟୟ ଅଟକଳ ସହିତ ଏହି ଯୋଜନାରେ ନିମ୍ନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ପାଇଁ ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ଏଥିସହିତ, ଏକକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଜାତୀୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ ବିକାଶ, ୪ଟି ନୂଆ ନ୍ୟାସନାଲ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ ଭାଇରୋଲୋଜି, ୧୫ଟି ବାୟୋସେଫ୍ଟି ଲେଭଲ-୩ ସ୍ତରର ପରୀକ୍ଷାଗାର, ୫ଟି ନୂଆ ଜାତୀୟ ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତର ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ଲାଗି ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ପ୍ରବେଶ ପଥରେ ୫୦ଟି ନୂତନ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ୟୁନିଟ୍ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପାଇଁ ଏକ ଅନୁଷ୍ଠାନଗତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ବିକଶିତ କରିବା ଲାଗି ଏହି ମିଶନରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି ।

ଡକ୍ଟର ମିଶ୍ର ପୁଣି କହିଥିଲେ ଯେ, ଗତ ୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଡାକ୍ତରୀ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟାପକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଛି । ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ଜାତୀୟ ଚିକିତ୍ସା ଆୟୋଗ ଆଇନ ୨୦୧୯ ପ୍ରଣୟନ କରାଯିବା ଡାକ୍ତରୀ ଶିକ୍ଷା ନିୟାମକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ବୃତ୍ତିଗତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ବିଶ୍ୱସନୀୟତା ଆଣିଛି । ଆହୁରି, ସ୍ନାତକୋତର ଚିକିତ୍ସା ସିଟ୍ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ଏବଂ ସ୍ନାତକ ଏମବିବିଏସ ସିଟରେ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି । ଭାରତ ସରକାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିଲ୍ଲାରେ ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ୧୫୭ଟି ନୂତନ ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜ ମଞ୍ଜୁର କରିଛନ୍ତି । ୨୦୨୨ ସୁଦ୍ଧା ସମସ୍ତ ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜରେ ଆପାତକାଳୀନ ଚିକିତ୍ସା ବିଭାଗ ଖୋଲିବାକୁ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରାଯାଇଛି । ଏହା ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଜରୁରୀ ଚିକିତ୍ସା ସେବାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବ ।

କମ ମୂଲ୍ୟର ଜେନେରିକ ଔଷଧ ଏବଂ ଟିକା ଯୋଗାଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାରତ ବିଶ୍ୱର ସର୍ବବୃହତ ରାଷ୍ଟ୍ର । ଭାରତୀୟ ଫାର୍ମା ଉଦ୍ୟୋଗ ବିଶ୍ୱରେ ତୃତୀୟ ସର୍ବବୃହତ କ୍ଷେତ୍ରର ମାନ୍ୟତା ଲାଭ କରିଛି । ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ, ବିଶ୍ୱର ୬୦% ଟିକା ଭାରତରେ ଉତ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ । ଆମେ କୋଭିଡ-୧୯ ସଙ୍କଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା କ୍ଷଣି, ଭାରତୀୟ ଫାର୍ମା ଉଦ୍ୟୋଗ ତୁରନ୍ତ ସକ୍ରିୟ ହେବା ସହିତ ଟିକା ବିକାଶ ଓ ଉତ୍ପାଦନ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା । ଇନ ଆକ୍ଟିଭେଟେଡ୍ ଭାଇରିଅନ୍ ଭାକ୍ସିନ (କୋଭାକ୍ସିନ) ଏବଂ ଡିଏନଏ ଟିକା (ଜାଇକୋଭ-ଡି) ଆଦି ସ୍ୱଦେଶୀ ଟିକାକୁ ଜରୁରିକାଳୀନ ବ୍ୟବହାର ଅନୁମତି ମିଳିସାରିଛି । ବାୟୋ-ଇର ପ୍ରୋଟିନ ସବ-ୟୁନିଟ ଟିକା, ଜେନୋଭାର ଏମଆରଏନଏ ଟିକା ଏବଂ ବିବିଆଇଏଲର ଇଂଟ୍ରାନାସାଲ ଟିକା ଅନ୍ତିମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ଲିନିକାଲ ବିକାଶ ସ୍ତରରେ ରହିଛି । ବିଦେଶରେ ବିକଶିତ କୋଭିଶିଲ୍ଡ, ସ୍ପୁଟନିକ, କୋଭାଭାକ୍ସ ଏବଂ ଜନସନ ଆଣ୍ଡ ଜନସନ ଟିକା ଭାରତରେ ଉତ୍ପାଦନ କରାଯାଉଛି । ଫାର୍ମା କ୍ଷେତ୍ରକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବା ଲାଗି, ଭାରତ ସରକାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ଫାର୍ମାସ୍ୟୁଟିକାଲ୍ସ ପାଇଁ ଉତ୍ପାଦନ ଭିତ୍ତିକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ (ପିଏଲଆଇ) ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି । କ୍ରିଟିକାଲ କି ଷ୍ଟାର୍ଟିଂ ମ୍ୟାଟେରିଆଲ (କେଏସଏମ)/ଡ୍ରଗ ଇଂଟରମେଡିଏଟ୍ସ ଏବଂ ଆକ୍ଟିଭ ଫାର୍ମାସ୍ୟୁଟିକାଲ ଇନଗ୍ରିଡିଏଣ୍ଟ୍ସ (ଏପିଆଇ)ର ଘରୋଇ ଉତ୍ପାଦନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପାଇଁ ପିଏଲଆଇ ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯାଇଛି । ଚିକିତ୍ସା ଉପକରଣର ଘରୋଇ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ପିଏଲଆଇ ଯୋଜନା ଏବଂ ବୃହତ ଔଷଧ ଉତ୍ପାଦନ ପାର୍କର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଲାଗି ମଧ୍ୟ ଏକ ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି । ଜେନେରିକ ଔଷଧ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାରତ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି । ଆମକୁ ଗବେଷଣା ଓ ନୂଆ ମୋଲିକ୍ୟୁଲ ବିକାଶ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଉଚ୍ଚ ମୂଲ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ, ବାୟୋସିମିଲାର୍ସ ଏବଂ ବୟସ୍କଙ୍କ ଟିକା କ୍ଷେତ୍ରରେ ରହିଥିବା ପ୍ରମୁଖ ସମ୍ଭାବନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସେହି ରି ସର୍ବୋତମ ପଦ୍ଧତି ପାଇଁ ଆର୍ଟିଫିସିଆଲ ଇଂଟେଲିଜେନ୍ସ ଏବଂ ମେସିନ ଲର୍ଣ୍ଣି ଭଳି ଆଧୁନିକ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ଉପଯୋଗ କରିବା ମଧ୍ୟ ଜରୁରୀ ।

ସେ କହିଥିଲେ ଯେ, ଆମେ ବିକଶିତ ରାଷ୍ଟ୍ର ହେବା ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେଉଛୁ । ଆହୁରି କୋଭିଡ-୧୯ ମହାମାରୀ କାରଣରୁ ଆମ ସମ୍ମୁଖରେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଆହ୍ୱାନ ରହିଛି । ତେଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କ୍ଷେତ୍ରକୁ ବ୍ୟାପକତା, ପ୍ରସାର ଏବଂ ଗୁଣବତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆହୁରି ଅଧିକ ବିକଶିତ କରିବା ଲାଗି ଏହା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁହୂର୍ତ୍ତ । ଭୌତିକ ଭିତ୍ତିଭୂମି, ଉପକରଣ ଏବଂ ଔଷଧ ତୁଳନାରେ ଉନ୍ନତ ମାନର ମାନବ ସମ୍ବଳ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଡାକ୍ତର ସମୁଦାୟ ଭାରତରେ ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ ଭିତ୍ତିଭୂମି ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିର୍ମାଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗଦାନ କରିବ ଏବଂ ସରକାରଙ୍କ ସମୟୋଚିତ ପ୍ରୟାସ ସହ ତାଳ ଦେଇ ଦେଶରେ କ୍ଷମତା ବିକାଶ ପାଇଁ ସୁବିଧା ଯୋଗାଇ ଦେବ ।

ନୂତନ ଏମ୍ସ ସହିତ ନୂଆ ଓ ବର୍ତ୍ତମାନର ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜରେ ପ୍ରାୟତଃ ଖାଲି ପଡ଼ୁଥିବା ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦପଦବୀରେ ଏବେ ବ୍ୟାପକ ସୁଯୋଗ ରହିଛି । ଘରୋଇ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ସେମାନେ ଡିଏନବି ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦାନ ଦେଇପାରିବେ । ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିକାଶ ସହିତ ଟେଲିମେଡ଼ିସିନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଅପାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି, ଏଠାରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ପ୍ରୟାସ ଜରିଆରେ ଔପଚାରିକ ପଦକ୍ଷେପରେ ଯୋଗଦାନ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ । ବଂଚିତ, ଅବହେଳିତ ଏବଂ ଶୋଷିତ ଲୋକମାନଙ୍କ ପ୍ରତିଧ୍ୟାନ ଦେବା ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କେତେକ ସଂସ୍ଥା ବ୍ୟବସାୟିକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେଉଛନ୍ତି । ପେସାରେ ଉଚ୍ଚ ନୈତିକ ମାନଦଣ୍ଡ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ସହିତ ସେବା ଭାବନା ନେଇ କିଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚିକିତ୍ସା ପେସାଦାରମାନେ ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଦେଶ ଏକ ବିକଶିତ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ପରିଣତ ହେବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରୁଥିବାରୁ କେବଳ ଡାକ୍ତରୀ ପେସାଦାରମାନେ ନୁହନ୍ତି ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ପେସାଦାରମାନେ ମଧ୍ୟ ଏଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏସସିବିର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ, କଲେଜର ପୂର୍ବତନ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ସେମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ସହିତ ଏକ ସକ୍ରିୟ ସତର୍କ ବଜାୟ ରଖିଛନ୍ତି । ସାରା ଭାରତରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ସେମାନଙ୍କର ଉପଲବ୍ଧି ଯୁବପିଢ଼ି ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରେରଣା । କଲେଜର ପ୍ରଗତି ପାଇଁ ପୂର୍ବତନ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗଦାନ ଦେଇପାରିବେ ବୋଲି ଡକ୍ଟର ମିଶ୍ର ତାଙ୍କ ଉଦ୍‌ବୋଧନରେ କହିଥିଲେ ।

ଆଞ୍ଚଳିକ ଜନସମ୍ପର୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ସମ୍ବିଧାନ ଦିବସ ପାଳିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର: ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନ ବିଶ୍ୱର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସମ୍ବିଧାନ ଓ ଏହାକୁ ଉଚିତ ସମ୍ମାନ ଦେବା ଏବଂ ଭଲଭାବେ ବୁଝିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାରତୀୟଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବୋଲି ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ଥିତ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ସୂଚନା ଏବଂ ପ୍ରସାରଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଅଧିନସ୍ଥ ଆଞ୍ଚଳିକ ଜନସମ୍ପର୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସାମାଜିକ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗର ମିଳିତ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ସମ୍ବିଧାନ ଦିବସ ପାଳନ ଅବସରରେ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ଆଞ୍ଚଳିକ ଜନସମ୍ପର୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଅଖିଳ କୁମାର ମିଶ୍ର ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିବା ସହ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଆମ ସମ୍ବିଧାନକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ମାନ ଦେବା ସହ ଏହାକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟ ବକ୍ତା ଡ଼.ଜିତେନ୍ଦ୍ର ନାରାୟଣ ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନ ଆମ ଜୀବନ ଶୈଳୀକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନ ଦିବସକୁ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ଏବଂ ଗଣତନ୍ତ୍ର ଦିବସଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ନିଜ ଜୀବନକୁ ସମାଜର ବିକାଶରେ ଯୋଡିବା ପାଇଁ ସେ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଥିଲେ । ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱ ବିଦ୍ୟାଳୟର ସାମାଜିକ ବିଭାଗର ପ୍ରାଧାପିକା ଡକ୍ଟର ନବନିତା ରଥ ସମ୍ବିଧାନର ପ୍ରଣୟନ, ଆଭିମୁଖ୍ୟ, ଉଦେଶ୍ୟ ଏବଂ ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିବା ବେଳେ ସାମାଜିକ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗର ମୁଖ୍ୟ ଡକ୍ଟର ରବୀନ୍ଦ୍ର ଗରଡ଼ା ସମ୍ବିଧାନ ପ୍ରଣୟନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାରତୀୟ ନିଜ ଅଧିକାର ପାଇ ପାରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଯୁବପିଢ଼ି ସ୍ୱାଧୀନତା, ସମାନତା ଏବଂ ଭାଇଚାରାର ମହତ୍ୱ ବିଷୟରେ ବୁଝିବା ଉଚିତ ବୋଲି ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନ ସମ୍ପର୍କରେ କୁଇଜ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିବା ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଇଥିଲା । ପରେ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ବିଭାଗୀୟ କଳାକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିବେଷଣ କରାଯାଇଥିଲା । ସହକାରୀ ପ୍ରାଧାପିକା ଡ଼.ତନୟା ମହାନ୍ତି ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେବା ସହ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା 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

'ଉଡାନ୍'ର ଛାତ୍ରୀ ଆଦ୍ୟାଶା ହେଲେ ମିସ୍ ଟିନ୍ ଛତିଶଗଡ଼

ସମ୍ବଲପୁର: ଛତିଶଗଡର କୋର୍ବା ଠାରେ ମୁମ୍ବାଇ ସ୍ଥିତ ଜିଲ ଏଣ୍ଟରଟେଣ୍ଟମେଣ୍ଟ ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ ମିସ୍ ଟିନ୍ ଛତିଶଗଡ ୨୦୨୧ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ସ୍ଥାନୀୟ 'ଉଡାନ'ର ଛାତ୍ରୀ ଆଦ୍ୟାଶା ମଞ୍ଜରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ ବିଜୟୀ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ସମଗ୍ର ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ୪୦ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପ୍ରତିଯୋଗୀ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ ଅଦ୍ୟଶା ୨୦୧୯ ରେ ଦିଲ୍ଲୀ ଠାରେ ଲିଟିଲ୍ ମିସ୍ ଓଆର ବିର ବିଜୟୀ ଓ ରାୟପୁର ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ବିଉଟି ଆଇକନ୍ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ରେ ରନର୍ସ ଅପ୍ ହେବା ସାଙ୍ଗକୁ ବିଭିନ୍ନ ନୃତ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି ବିଜୟୀ ହୋଇଛନ୍ତି । ସୁଶ୍ରୀ ଅଦ୍ୟାଶା ମଞ୍ଜରୀ ହେଉଛନ୍ତି ଗୋବିନ୍ଦତୋଲା ନିବାସୀ, ରାଜେଶ୍ ରାସନ୍ ରୋସନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଓ ଜ୍ୟୋତି-ମଞ୍ଜରୀ ସିଂହ ବରିହା ଙ୍କର ଏକ ମାତ୍ର କନ୍ୟା । ବିକାଶ ଫାଷ୍ଟ ଷ୍ଟେପ୍‌ରେ ଅଧନରତ ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀ ଛାତ୍ରୀ ଆଦ୍ୟାସା ଉଡାନ୍‌ରେ ୨୦୧୮ ମସିହାରୁ ନୃତ୍ୟ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ତାଲିମ ନେଇ କୃତିତ୍ୱ ହାସଲ କରି ଆସୁଛନ୍ତି । ଆଦ୍ୟଶାଙ୍କର ଏହି ସଫଳତା ପାଇଁ 'ଉଡ଼ାନ୍' ପକ୍ଷରୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉତ୍ସବରେ ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ଶ୍ରୀ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଉତ୍ସବରେ 'ଉଡାନ୍' ର ଚେୟାରମେନ୍ ରମେଶ ସାହା, ଡାଇରେକ୍ଟର ତମନ୍ନା ସାମନ୍ତରାୟ, ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ଇପ୍ସିତା ପଣ୍ଡା, କଲ୍ୟାଣୀ ହୋତା, ରିତା ନାଗ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଯୋଗ୍ୟ ଯେ ୨୦୧୭ ମସିହାରୁ ସମ୍ବଲପୁରର ଶାନ୍ତି ନଗର ସ୍ଥିତ 'ଉଡାନ୍' ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନୃତ୍ୟ, ସଙ୍ଗୀତ, ଚିତ୍ରାଙ୍କନ, କରାଟେ ଏବଂ ମଡେଲିଙ୍ଗରେ ତାଲିମ ଦିଆ ଯାଉଛି । ଏଠାକାର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ହେଉ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯାଗିତା ରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରି ସଫଳତା ହାସଲ କରି ଆସୁଛନ୍ତି ।

ଏମ୍.ସି.ଏଲ୍‌ରେ ସମ୍ବିଧାନ ଦିବସ ପାଳିତ

ବୁର୍ଲା: ଏମ୍.ସି.ଏଲ ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ସମ୍ବିଧାନ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବୈଷୟିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ବବନ୍ ସିଂହଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମୁଖ୍ୟ ସତର୍କତା ଅଧିକାରୀ ପି.କେ. ପଟେଲ, ଏମସିଏଲର କର୍ମଚାରୀମାନେ ସମ୍ବିଧାନର ପ୍ରସ୍ତାବନା ପାଠ କରିବା ସହ ଏକ ନୂଆ ଭାରତ ଗଠନ ପାଇଁ ସଂକଳ୍ପ ବଦ୍ଧ ହୋଇଥିଲେ । ଏମସିଏଲର ଅନୁଗୁଳ, ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଓ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାସ୍ଥିତ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ମଧ ସମ୍ବିଧାନ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଥିଲା ।

'ତ୍ୟାଗ' ପକ୍ଷରୁ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର

ବୁର୍ଲା : ଜାତୀୟ ସଂହତି ଦିବସ ଅବସରରେ 'ତ୍ୟାଗ' ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିରରେ ୧୪୦ ୟୁନିଟ୍ ରକ୍ତ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଶିବିରରେ ଦୁର୍ଗା ପାଢ଼ୀ ୧୦୧ ଥର ପାଇଁ ରକ୍ତଦାନ କରିଥିଲେ ।

ଜାତୀୟ ସବ୍‌ଜୁନିୟର ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ରୌପ୍ୟ ପଦକ ବିଜେତା ଇଶାନକୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା

ସମ୍ବଲପୁର : ସାଓଲିଂ କୁମ୍ଫୁ ଉଷୁ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଛାତ୍ର ଇଶାନ କୁମାର ପ୍ରଧାନ ଜାତୀୟ ସବଜୁନିୟର ଜୁଡୋ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନ ଅର୍ଜନ କରି ରୌପ୍ୟ ପଦକ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ଜିଲ୍ଲା ଜୁଡୋ ହଲ୍ ଠାରେ ସମ୍ବଲପୁର ବିଧାୟକ ଜୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ର ଇଶାନଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିଥିଲେ ।

ସମ୍ବଲପୁର ପୁଲିସ୍ ପକ୍ଷରୁ ଆଇଆର୍‌ଏଡି ଉନ୍ମୋଚିତ

ସମ୍ବଲପୁର : ଜିଲ୍ଲା ପୁଲିସ୍ ପକ୍ଷରୁ ସମନ୍ୱିତ ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟଣା ତଥ୍ୟ(ଆଇଆର୍‌ଏଡି) ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସମ୍ବଲପୁର ଏସ୍.ପି ବାତୁଲା ଗଙ୍ଗାଧର ଏହି ଆପ୍‌କୁ ଉନ୍ମୋଚିତ କରିଥିଲେ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବୈଷୟିକ ଜ୍ଞାନ କୌଶଳର ବିନିଯୋଗ କରି ଦୁର୍ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କୀତ ତଥ୍ୟ ଏକତ୍ରିତ କରିବା ତଥା କୌଣସି ଦୁର୍ଘଟଣାର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ପରେ ବି ସଠିକ୍ ତଥ୍ୟ ପାଇପାରିବା ହେଉଛି ଏହି ଆପ୍‌ର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଆଞ୍ଚଳିକ ପରିବହନ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରମୋଦ ସାହୁ, ଏନ୍‌ଆଇସି ଡିଆଇଓ ରୁଦ୍ର ପ୍ରସାଦ ରଥ, ଅତିରିକ୍ତ ଏସ୍‌ପି ଅମରେଶ ପଣ୍ଡା, ଡିଏସ୍‌ପି ଟ୍ରାଫିକ୍ ନରେନ୍ଦ୍ର ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ, ଏସ୍‌ଡିପିଓ ସଦର ପ୍ରଦୀପ ସାହୁ, ଆଇଆଇସି ଯୋଗେଶ୍ୱର ପଣ୍ଡା, ପ୍ରକାଶ କର୍ଣ୍ଣ, ଅନିତା ପ୍ରଧାନ, ମମତା ନାଏକ ଓ ଜ୍ୟୋସ୍ନାରାଣୀ ବେହେରା ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ରେଙ୍ଗାଲି ଷ୍ଟେସନରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା ଅଭ୍ୟାସ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ରେଳମଣ୍ଡଳ ପକ୍ଷରୁ ରେଙ୍ଗାଲି ରେଳଷ୍ଟେସନରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇଛି । ଅଭ୍ୟାସ ଅବସରରେ ଜାତୀୟ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା ବଳ, ଓଡ଼ିଶା ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ରାପିଡ୍ ଆକ୍ସନ ଫୋର୍ସ, ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରଶାସନ, ରାଜ୍ୟ ଅଗ୍ନିଶମ ସେବା, ରାଜ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା, ରେଳ ସ୍କାଉଟ୍ସଆଣ୍ଡ ଗାଇଡ୍ସ, ସ୍ଥାନୀୟ ଏନଜିଓ ଏବଂ ରେଳ ବିଭାଗର ସମସ୍ତ ବିଭାଗ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ସମ୍ବଲପୁର ରେଳମଣ୍ଡଳର ମଣ୍ଡଳ ରେଳ ପ୍ରବନ୍ଧକ ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ଏହି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା ଅଭ୍ୟାସ ସ୍ଥାନ ପରିଦର୍ଶନ କରି ସମସ୍ତ ଅଂଶ ଗ୍ର ହଣକାରୀଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିଥିଲେ । ସମ୍ବଲପୁର ରେଳମଣ୍ଡଳର ବରିଷ୍ଠ ନିରାପତ୍ତା ଅଧିକାରୀ ସନ୍ତୋଷ ଦେୱାନଗାନ୍ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

'ଜ୍ୟୋତି'ର ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା ଓ ସଚେତନତା ସଭା

ସମ୍ବଲପୁର: ଗୋଲାବନ୍ଧ ସ୍ଥିତ ଆଦର୍ଶ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ, ମାନ୍ଧାତା ବାବା ଉଚ୍ଚ ମାଧମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏନଏସଏସ ଶିବିରରେ, 'ଜ୍ୟୋତି' ତରଫରୁ ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା ଓ ସଚେତନତା ସଭା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଏନ୍.ଏସ୍.ଏସ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧିକାରୀ ଡକ୍ଟର ସତ୍ୟ ନାରାୟଣ ଠାକୁର ଅଧକ୍ଷତା କରିଥିଲେ । 'ଜ୍ୟୋତି' ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭାପତି ଡକ୍ଟର ପରେଶ୍ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାନୀ ଚକ୍ଷୁଦାନ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାନୀ ଉପସ୍ଥିତ ଛାତ୍ର ଏବଂ ଗୋଲାବନ୍ଧ ଗ୍ରାମର ପୁରୁଷ ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ଚକ୍ଷୁ ର ଯତ୍ନ ଓ ସୁରକ୍ଷା ବିଷୟରେ ବୁଝାଇ କହିବା ସହ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଧାରଣ ପାଇଁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଚର୍ଯ୍ୟା ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । ପରେ ପ୍ରାୟ ଅଶି ଜଣ ପୁରୁଷ ମହିଳା ଓ ଛାତ୍ର ମାନଙ୍କର ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରେ ମାନ୍ଧାତା ବାବା କଲେଜ ର ଅଧକ୍ଷ ସତ୍ୟ ନାରାୟଣ ଚୌଧୁରୀ ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ସାହୁ (ଖେଳ ଶିକ୍ଷକ) 'ଜ୍ୟୋତି' ଅନୁଷ୍ଠାନର ଉପସଭାପତି ଅଖିଳ ରଞ୍ଜନ ପଟ୍ଟନାୟକ, ବରିଷ୍ଠ ସଦସ୍ୟ ହୃଷିକେଶ ପୂଜାରୀ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ସଭା ଶେଷରେ ସଂଯୋଜକ କଳ୍ପନା ମିଶ୍ର ଧନ୍ୟବାଦ୍ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

Printed, Published and Owned by Hemanta Kumar Mahapatra, Printed at Impressions Press, Sambalpur, Office Phone: 0663-2400945
e-mail: hemantamahapatra@yahoo.com Editor : Hemanta Kumar Mahapatra