ସାପ୍ତାହିକ ସ୍ୱୀକାର
Postal Regd. No.: SBP/RN-01/2022-2024
The Sweekar स्वीकार
www.sweekarweekly.com
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ସ୍ୱ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା
RNI No. 66443/94
Vol.27 | Issue - 44 | 29 October- 04 November 2023 | Sambalpur | Page- 8 | Invitation Price Rs.10

ବିକାଶର ବିନ୍ଧାଣୀ ଭି.କେ. ପାଣ୍ଡିଆନ: ୫ ଟି ଏବଂ ନବୀନ ଓଡ଼ିଶା ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେଲେ ସରକାର

ଭୁବନେଶ୍ୱର: ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଚିବ (୫-ଟି) ଆଇଏଏସ୍ ଅଧିକାରୀ ଭି.କେ. ପାଣ୍ଡିଆନ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ଅବସର ନେବାର ଦିନକ ପରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ତାଙ୍କୁ ୨ଟି ନୂତନ ଦାୟିତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଶ୍ରୀ ପାଣ୍ଡିଆନ୍‌ଙ୍କୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର କ୍ୟାବିନେଟ୍ ପାହ୍ୟା ଦେବା ସହିତ ୫-ଟି ଓ ନବୀନ ଓଡ଼ିଶାର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ ସିଧାସଳଖ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଅଧୀନରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ । ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ସାଧାରଣ ପ୍ରଶାସନ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଏ ବାବଦରେ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଶ୍ରୀ ପାଣ୍ଡିଆନ୍‌ଙ୍କୁ କ୍ୟାବିନେଟ୍ ପାହ୍ୟା ମିଳିବା ପରେ ତାଙ୍କର ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଅବସର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଗତିବିଧିକୁ ନେଇ ଯେଉଁ କଳ୍ପନା ଜଳ୍ପନା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା ସେସବୁର ଅନ୍ତ ଘଟିଛି ।

ଚଳିତମାସ ୨୦ରେ ଶ୍ରୀ ପାଣ୍ଡିଆନ ଅବସର ଗ୍ରହଣ ଲାଗି କେନ୍ଦ୍ର କାର୍ମିକ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟକୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଅବଗତ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ୨୩ ତାରିଖରେ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ଜାରି ହୋଇଥିଲା ।

ଧଳା ସାର୍ଟ, ମାଟିଆ ରଙ୍ଗର ପ୍ୟାଣ୍ଟ । ପାଦରେ ସାଧାରଣ ଚମଡ଼ା ଚପଲ । ଅତି ସାଧାସିଧା ଚେହେରା । କେବେ ଭୋର ୪ଟାରେ ପୁରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର ବାହାରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଆନ୍ତି ତ' ଆଉ କେବେ ରାତି ପାହିବା ଆଗରୁ କଟକ ଏସ୍‌ସିବି ମେଡିକାଲରେ ପହଞ୍ଚି ବିକାଶ କାମର ସମୀକ୍ଷା କରନ୍ତି । ପୁଣି କେବେ ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଗସ୍ତ ସାରି ରାତି ୧୦ ଟା ରେ ଲିଙ୍ଗରାଜ ମନ୍ଦିର ପହଞ୍ଚି ଏକାମ୍ର ପ୍ରକଳ୍ପର ଅଗ୍ରଗତି ତଦାରଖ । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଆଖି, କାନ ଭାବେ ପରିଚିତ ଭି କେ ପାଣ୍ଡିଆନଙ୍କ ପାଣ୍ଡିଆନ୍‌ଙ୍କ ଏଭଳି କ୍ଲାନ୍ତିହୀନ ଉଦ୍ୟମରେ ଯେମିତି ବିଜୁଳି ସଂଚରିଯାଏ ସାରା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ । ପ୍ରଶାସନିକ ମହଲରେ ତଳୁ ଶୀର୍ଷ ଯାଏ ସମସ୍ତେ

ଚଳଚଞ୍ଚଳ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ସରକାରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସୁପରସୋନିକ୍ ବେଗରେ ଦୌଡ଼େ ।

ଏକମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ - ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ସତ କରିବା । ଏହାର ମଙ୍ଗ ଧରି ସେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍‌ଦିନ ଭିତରେ ଏକଥା ପ୍ରମାଣିତ କରି ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ ଦକ୍ଷ ନେତୃତ୍ୱରେ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥ ଉଦ୍ୟମ କଲେ ସବୁ କିଛି ହାସଲ କରିବା ସମ୍ଭବ, କୌଣସି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅପହଞ୍ଚ ନୁହେଁ ।

୨୦୦୦ ମସିହା ବ୍ୟାଚ୍‌ର ଓଡ଼ିଶା କ୍ୟାଡର ଆଇଏଏସ୍ ଅଫିସର ଭି.କେ ପାଣ୍ଡିଆନ୍ ୨୦୦୨ ମସିହାରେ ଧର୍ମଗଡ଼ର ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭାବେ ସେ

ନିଜ ଆଇଏଏସ୍ କ୍ୟାରିୟର ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଭି.କେ ପାଣ୍ଡିଆନ୍ ଆଜି ରାଜ୍ୟର ଜଣେ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ଚେହେରା । ତାଙ୍କୁ ଅନେକ ବିକାଶର ବିନ୍ଧାଣୀ ବି କହୁଛନ୍ତି । ସରକାରୀ ଚାକିରୀରୁ ଅବସର ନେଇ ବିରୋଧୀଙ୍କୁ ସିଧା ଜବାବ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ସ୍କୁଲର ରୂପାନ୍ତରଣ ହେଉ କି ଧାର୍ମିକ ସ୍ଥଳର ପୁନଃବିକାଶ । କ୍ରୀଡ଼ା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଓଡ଼ିଶାକୁ ଆଗକୁ ନେବା, ହକି ଗୌରବ ଫେରାଇ ଆଣିବା, ଟଙ୍କା ଅଭାବରୁ କାହାକୁ ଚିକିତ୍ସାରୁ ବଞ୍ଚିତ ନ କରିବା ଓ ଗାଁ ବିକାଶକୁ ବଳ ଦେବା । ବିକାଶମୂଳକ କାମର ଏଭଳି ଲମ୍ବା ତାଲିକା । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଭିଜନ୍‌କୁ ପୂରା କରିବାର ପଣ କରି ସେ ୫-ଟି ଜରିଆରେ ଅନେକ ଅବିଶ୍ୱସନୀୟ କାମ କରିଛନ୍ତି । ସରକାରୀ ସ୍କୁଲ ବି ଘରୋଇ ଇଂରାଜୀ ମିଡିୟମ ସ୍କୁଲକୁ ମାତ୍ ଦେବ, ତାକୁ ସେ ସତ କରି ଦେଖାଇଛନ୍ତି । ୫-ଟି ଅଧୀନରେ ରାଜ୍ୟର ପ୍ରାୟ ୮ ହଜାର ହାଇସ୍କୁଲର ରୂପାନ୍ତରୀକରଣ ହୋଇଛି ।

ଓଡ଼ିଶାର ରୂପାନ୍ତରଣରେ କେବଳ ଓଡ଼ିଶାବାସୀ ନୁହେଁ, ଜାତୀୟ ଓ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ଆଲୋଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ଅଧିକାଂଶ ମାପକାଠିରେ ଏକଦା ସବୁଠାରୁ ପଛୁଆ ରାଜ୍ୟ ଭାବେ ଗଣାଯାଉଥିବା ଓଡ଼ିଶା ଏବେ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଗୁଆ, ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ପ୍ରଶଂସିତ ।

ଭିକେ ପାଣ୍ଡିଆନ୍ ୨୦୦୦ ମସିହାରୁ ଆଇଏଏସ ଅଫିସର ଭାବେ ଚାକିରୀ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଧର୍ମଗଡ଼ ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭାବେ ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କୁ ନିଯୁକ୍ତି ମିଳିଥିଲା । ସରକାରୀ ରାଜସ୍ୱ ବଢ଼ାଇବାକୁ ସେ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଥିଲେ । ଚାଷୀମାନେ ଯେଭଳି ତାଙ୍କର ଉତ୍ପାଦିତ ଶସ୍ୟର ସର୍ବନିମ୍ନ ମୂଲ୍ୟ ପାଇବେ ସେଥିପାଇଁ ମିଲରଙ୍କୁ କଡ଼ା ତାଗିଦ୍ କରିଥିଲେ । ଏଭଳି ପଦକ୍ଷେପ ଯୋଗୁଁ ପ୍ରଥମରୁ ହିଁ ସେ ଚର୍ଚ୍ଚାକୁ ଆସିଥିଲେ । ଧର୍ମଗଡ଼ ଉପଖଣ୍ଡରୁ ସର୍ବାଧିକ ରାଜସ୍ୱ ସଂଗ୍ରହ କରି ସେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଶଂସିତ ହୋଇଥିଲେ ।

ମାତ୍ର ୭ ମାସ ପାଇଁ ସେ ରାଉରକେଲାର ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭାବେ କାମ କରିଥିଲେ । ଏ ସମୟରେ ସେ ଛେଣ୍ଡ ମାର୍କେଟର ଉଚ୍ଛେଦ କରି ଲୋକଙ୍କୁ ତାଙ୍କ କଷ୍ଟ ଉପାର୍ଜିତ ଧନ ଫେରାଇଥିଲେ । ପରେ ସେ ମୟୂରଭଞ୍ଜର ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିଲେ । ସର୍ବକନିଷ୍ଠ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭାବେ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇ ସେ ଦେଶରେ ରେକର୍ଡ କରିଥିଲେ । ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ପୁନଃ ଅବସ୍ଥାପିତ କରିବା ମଡେଲ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ପରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏହି ମଡେଲକୁ ପଲିସି ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗଙ୍କ ସଶକ୍ତିକରଣ ପାଇଁ ନେଇଥିବା ପଦକ୍ଷେପ ଯୋଗୁଁ ପାଣ୍ଡିଆନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନଜନକ 'ହେଲେନ କେଲର ପୁରସ୍କାର' ମିଳିଥିଲା ।

ପରେ ସେ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିଲେ । ତାଙ୍କ ପଦକ୍ଷେପ ଯୋଗୁଁ ଏନ. ଆରଇଜିଏସ୍‌ରେ ଗଞ୍ଜାମକୁ ଜାତୀୟ ପୁରସ୍କାର ମିଳିଥିଲା । ଶ୍ରମିକଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ପାରିଶ୍ରମିକ ସିଧାସଳଖ ବ୍ୟାଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟକୁ ପଠାଇବା ଭଳି ପ୍ରୟାସ କରିଥିଲେ । ରାଜ୍ୟରେ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଲାଗୁ ହେବା ଆଗରୁ ସେ ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ହୋଇଥିଲେ । ହଜାର ହଜାର ଶ୍ରମିକଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟକୁ ପାରିଶ୍ରମିକ ବାବଦରେ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ହସ୍ତାନ୍ତର ହୋଇଥିଲା । ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲାକୁ ଦୁଇ ଦୁଇ ଥର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ପୁରସ୍କାର ମିଳିଥିଲା ।

ଗଞ୍ଜାମରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଥିବା ସମୟରେ ପାଣ୍ଡିଆନ୍‌ଙ୍କ ଉଦ୍ୟମରେ ଏଚ୍‌ଆଇଭିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ନିରାଶ୍ରୟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆବାସିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିଲା । ୨୦୦୭ରେ ଗୋପାଳପୁରରେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ସଞ୍ଜିବନୀ ତିଆରି ହୋଇଥିଲା । ସେମାନଙ୍କୁ ନୂଆ ଜୀବନ ଦେବାକୁ ଏହା ଏକ ସୁଯୋଗ ଦେଇଥିଲା । ଦୁଇ ଏଚ୍‌ଆଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ପିଲାଙ୍କ ବିବାହ ଆୟୋଜନ କରାଇ ସେ ପୁରା ଦେଶରେ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ହୋଇଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭର୍ଚୁଆଲରେ ସେମାନଙ୍କ ବିବାହ ଉତ୍ସବରେ ସାମିଲ ହୋଇ ଆର୍ଶୀବାଦ ଦେଇଥିଲେ ।

୨୦୧୧ରେ ପାଣ୍ଡିଆନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଚିବ ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଥିଲେ । କାମ ପ୍ରତି ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଭାବନା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ତାଙ୍କୁ ପସନ୍ଦ କରି ଏହି ପଦବୀରେ ରଖିଥିଲେ । ସଫଳତାର ଟ୍ରାକ୍ ରେକର୍ଡ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟନିଷ୍ଠା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଶାସନିକ ରୂପାନ୍ତରଣର ଦାୟିତ୍ୱ ଦେଇଥିଲେ । ସେ ୫-ଟି ସଚିବ ଭାବେ ଅତିରିକ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ଭାଳିଥିଲେ । ନବୀନଙ୍କ ରୂପାନ୍ତରଣ ଏଜେଣ୍ଡାକୁ ସତ କରିବାକୁ ପାଣ୍ଡିଆନ ପ୍ରୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ୫-ଟି ପ୍ରୟାସ ଯୋଗୁଁ ଓଡ଼ିଶାର ବିକାଶର ସବୁ ମାନଦଣ୍ଡରେ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟଠାରୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଛି । ରାଜ୍ୟରେ କିଭଳି ରୂପାନ୍ତରଣ ହୋଇଛି, ପୁରୀ ଐତିହ୍ୟ ପ୍ରକଳ୍ପ ତାର ବଡ଼ ଉଦାହରଣ । ପବିତ୍ର ଓ ଆଧାତ୍ମିକ ସହର ପୁରୀକୁ ବିଶ୍ୱର ଏକ ଐତିହ୍ୟସମ୍ପନ୍ନ ସହର ଭାବେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ଓ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗର ବିକାଶ କରିବାକୁ ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ହାତକୁ ନେଇଥିଲେ ।

୫-ଟି ପ୍ରୟାସରେ ଖାଲି ପୁରୀ ପ୍ରକଳ୍ପ ନୁହେଁ, ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଲିଙ୍ଗରାଜ ମନ୍ଦିର, ଗଞ୍ଜାମର ଶକ୍ତିପୀଠ ତାରାତାରିଣୀ ମନ୍ଦିର, ସମ୍ବଲପୁରର ସମଲେଇ ମନ୍ଦିର, କେନ୍ଦୁଝରର ଘଟଗାଁ ତାରିଣୀ ମନ୍ଦିର, ବରଗଡ଼ର ନୃସିଂହନାଥ ମନ୍ଦିର, ବଲାଙ୍ଗୀରର ହରିଶଙ୍କର ମନ୍ଦିର, କଳାହାଣ୍ଡିର ସେଣ୍ଟ ପଲ ପ୍ରୋଟେଷ୍ଟାଣ୍ଟ ଚର୍ଚ୍ଚ, କଟକର ମାଉଣ୍ଟ ହାଉସ୍ ଚର୍ଚ୍ଚ, ଭଦ୍ରକର ଦରଘା-ଇ- ହୁଜର ମୁଜାହିଦ-ଇ- ମିଲତ, ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଜାମା ମସଜିଦ୍ ଓ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ର ଗୁରୁ ସିଂ ସାହେବ ଗୁରୁଦ୍ୱାରର ରୂପାନ୍ତରଣ କାମ ହାତକୁ ନିଆଯାଇଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ ବିରାଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଛି । କଟକ ଏସ୍‌ସିବିକୁ ଏମ୍ସ ପ୍ଲସ୍ କରିବା କାମ ୫-ଟି ଅଧୀନରେ ଚାଲିଛି । ଏଥିପାଇଁ ସାଢ଼େ ୩ହଜାର

କୋଟି ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ । ଆସନ୍ତା ୩ ବର୍ଷରେ ଏହାକୁ ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ ରୂପ ଦେଇ ୫ହଜାର ଶଯ୍ୟା ବିଶିଷ୍ଟ କରିବା କାମ ଜୋରସୋରରେ ଚାଲିଛି । ରାଜ୍ୟର ସବୁ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ଥିବା ହସ୍ପିଟାଲର ରୂପାନ୍ତରଣ କାମ ବି ଚାଲିଛି । କୋଭିଡ ସମୟରେ ହସ୍ପିଟାଲକୁ ଯାଇ ରୋଗୀଙ୍କ ସମସ୍ୟା ବୁଝି ତାକୁ ତତ୍କାଳ ସମାଧାନ କରିଥିଲେ ପାଣ୍ଡିଆନ୍ । କୋଭିଡ୍ ମହାମାରୀ ଆଗରୁ ଅନେକ ନୂଆ ହସ୍ପିଟାଲ ଗଢ଼ିବା ଓ ମାଗଣାରେ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଇବା ଭଳି ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଥିଲେ । ଟଙ୍କା ଅଭାବରୁ କୌଣସି ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବେନି । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ପାଳନ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟରେ ବିଜୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଲ୍ୟାଣ ଯୋଜନା(ବିଏସ୍‌କେୱାଇ) ଲାଗୁ କରିବା ପାଇଁ ପାଣ୍ଡିଆନ୍ ଅନେକ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛନ୍ତି । ପରିବାରର ମହିଳାଙ୍କୁ ବାର୍ଷିକ ୧୦ଲକ୍ଷ ଓ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ୫ ଲକ୍ଷର ସହାୟତା ରାଶି ଦିଆଯାଉଛି । ପ୍ରାୟ ୧ଲକ୍ଷ ରୋଗୀ ଏହାର ସୁବିଧା ନେଲେଣି । ଏ ବାବଦରେ ମାସକୁ ୨୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି ।

୨୦୩୬ ସୁଦ୍ଧା ଇନକ୍ଲୁସିଭ୍ ଓଡ଼ିଶା ବା ସମ୍ମିଳିତ ଓଡ଼ିଶା ଗଠନ ହେବ । ୫-ଟି ପ୍ରୟାସରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଏହି ଭିଜନକୁ ସତ କରିବାକୁ ପାଣ୍ଡିଆନ୍ ବ୍ଲୁପ୍ରିଣ୍ଟ ତିଆରି କରିଛନ୍ତି । ନବୀନ ଜଣେ ଗୋଲକିପର ଥିଲେ ଓ ପାଣ୍ଡିଆନ୍ କ୍ରୀଡ଼ା ହଷ୍ଟେଲରୁ ଆସିଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟକୁ ବିଶ୍ୱର କ୍ରୀଡ଼ା ମାନଚିତ୍ରରେ ସ୍ଥାନିତ କରିବାକୁ ଉଭୟ ଉଦ୍ୟମ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ନିଜେ ଜଣେ ଆଥଲେଟ୍ ହୋଇଥିବାରୁ ରାଜ୍ୟରେ କ୍ରୀଡାର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ପାଣ୍ଡିଆନ୍ ଅନେକ କାମ କରିଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶାକୁ ଦେଶର କ୍ରୀଡ଼ା ରାଜଧାନୀ ଭାବେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବାକୁ ଅନେକ କାମ ହାତକୁ ନିଆଯାଇଛି । ସବୁଠୁ ବଡ଼ ହକି ଷ୍ଟାଡିୟମ ହେଉ କି କଳିଙ୍ଗ ଷ୍ଟାଡିୟମରେ ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ ଖେଳ ଭିତ୍ତିଭୂମି ଛିଡ଼ା କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରକଳ୍ପ ଚାଲିଛି । ଗତ କିଛି ବର୍ଷ ଧରି ଓଡ଼ିଶା ଅନେକ ଜାତୀୟ ଓ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ କ୍ରୀଡା ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ ଆୟୋଜନ କରିଛି । ହକି ବିଶ୍ୱକପଠାରୁ ନେଇ ଏସିଆନ ଆଥଲେଟିକ୍ ଚାମ୍ପିଅନସିପ୍, ହକି ପ୍ରୋ ଲିଗ୍ ଭଳି କ୍ରୀଡା ଇଭେଣ୍ଟକୁ ଓଡ଼ିଶା ସଫଳତାର ସହ ଆୟୋଜନ କରିଛି । ପାଣ୍ଡିଆନ୍ ନିୟମିତ ଭାବେ କ୍ରୀଡ଼ା ହଷ୍ଟେଲକୁ ଯାଇ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରୁଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟରେ ହକିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବାରେ ଅବଦାନ ପାଇଁ ପାଣ୍ଡିଆନଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ହକି ଫେଡେରେସନ୍ 'ପ୍ରେସିଡେଣ୍ଟସ୍ ଆୱାର୍ଡ' ପ୍ରଦାନ କରିଛି ।

ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ..

ମଧୁମେହକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରେ ଭେଣ୍ଡି

ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୁର ସିମଳା ଲଙ୍କା

ଶୀତରେ ବଢ଼ାନ୍ତୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି

ଶୀତଦିନେ ଭଲ ଚିନାବାଦାମ

ଓଜନ କମ୍ କରିବ ୫ ଫଳ

କମଳାର ଉପକାରିତା

ଅବନକେଲା ରେ ଦୁର୍ଗା ପୂଜାର ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଜୟନ୍ତୀ

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ : ଅବନକେଲା ଗ୍ରାମରେ ଦୁର୍ଗା ପୂଜାର ପଚାଶ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଉପଲକ୍ଷେ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଜୟନ୍ତୀ ସମାରୋହ ପାଳିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରଗତି ମଣ୍ଡପ ଠାରେ ଅଧାପକ ଫିରୋଜ କୁମାର ପଟେଲଙ୍କର ସଂଯୋଜନାରେ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ସଦର ବିଧାୟିକା କୁସୁମ ଟେଟେ, ରେମେଣ୍ଡା ସମିତି ସଭ୍ୟ ଜଟିଆ ମୁଣ୍ଡା, ଗେଲବତୀ ପଟେଲ, ଅମିତ ପଟେଲ, ଝାରସୁଗୁଡା ବ୍ଲକ ଚେୟାରମ୍ୟାନ ଚିତ୍ରାଣି ପଟେଲ ପ୍ରମୁଖ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ୧୯୬୮ ମସିହାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଅବନକେଲାର ଦୁର୍ଗାପୂଜାକୁ ପଚାଶ ବର୍ଷଯାଏ ଆଗକୁ ଆଣିଥିବା ପବିତ୍ର ପାଣ୍ଡେ, ଗିରି ପଟେଲ, କେଶବ କୁମାର ନାଏକ ପ୍ରମୁଖଙ୍କ ସ୍ମୃତିଚାରଣ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଅଲେଖ ଚନ୍ଦ୍ର ପଟେଲ, ନିରଞ୍ଜନ ନାଏକ, ସୁମନ୍ତ ପଟେଲ, ଶ୍ରୀ ଚୂଡାମଣି ପଟେଲ, ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପଟେଲ, ଭୁବନେଶ୍ବର ପଟେଲ ତଥା ଆରମ୍ଭ ରୁ ଆଜି ଯାଏ ଦୁର୍ଗାପୂଜା ପାଇଁ ମୂର୍ତ୍ତି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା ବିରଞ୍ଚି ନାରାୟଣ ପଟେଲ ପ୍ରମୁଖଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇ ଥିଲା । ଏହି ଅବସରରେ ଜୟ ଜଗନ୍ନାଥ କଳା ପରିଷଦ ଅବନକେଲାର କଳାକାର ମାନେ ସାମାଜିକ ନାଟକ 'ସୁଖ ଆସିଥିଲା ଭଗାରୀ ହୋଇ' ମଞ୍ଚସ୍ଥ କରିଥିଲେ । ଗାୟିକା ଦମୟନ୍ତୀ ମହାପାତ୍ର ଓ ସାଥି ପାଲା ପରିବେଷଣ, ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାର ରେମଣ୍ଡାରୁ ଆସିଥିବା ମାଁ ସମଲେଶ୍ୱରୀ କୃଷଗୁରୁ କଳାପରିଷଦର କଳାକାର ମାନେ କୃଷ୍ଣଗୁରୁ ଅବନକେଲାର ଜୟ ଜଗନ୍ନାଥ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ମଣ୍ଡଳୀ କୀର୍ତ୍ତନ ପରିବେଷଣ କରିଥିଲେ ।

ପୂଜା କମିଟିର ସଭାପତି କିଶୋର ନାଏକ, ଉପସଭାପତି ଅଲେଖ ସେଠ ସମ୍ପାଦକ, ଫିରୋଜ କୁମାର ପଟେଲ ସହ ସମ୍ପାଦକ ମିରାନନ୍ଦ ସେଠ୍, କୋଷଧକ୍ଷ କ୍ଷମାଶିଳ ପଟେଲ ତଥା ପୂଜା କମିଟିର ଉପଦେଷ୍ଟା ଅଲେଖ ପଟେଲ, ଗଦାଧର ପଟେଲ, ସୁରେନ୍ଦ୍ର ବଡେକ, ଡିସେମ୍ବର ପଟେଲ, ଉଦିତ ପଟେଲ, ଗିରିଧାରୀ ପଟେଲ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଭ୍ୟଙ୍କ ଉଦ୍ୟମରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆୟୋଜନ ସଫଳ ହୋଇଥିଲା ।

ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ୱୟଂ ସେବକ ସଂଘର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଉତ୍ସବ

ସମ୍ବଲପୁର : ସ୍ଥାନୀୟ ମନ୍ଦଲିଆ ପଡ଼ିଆ ଠାରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ୱୟଂ ସେବକ ସଂଘର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ ସାମାଜିକ ସହକର୍ମୀ ତ୍ରାହିକର ଦୁଙ୍ଗୁରୀ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି, ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ୱୟଂ ସେବକ ସଂଘର ସର୍ବ ଭାରତୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଦସ୍ୟ ଭି. ଭାଗେୟା ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଓ ବୁର୍ଲା ଯାନ୍ତ୍ରିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧାପକ ପିୟୁଷ ରଞ୍ଜନ ଦାଶ ଓ ପଶ୍ଚିମ ପ୍ରାନ୍ତ ସଂଘ ଚାଳକ ବିପିନ ନନ୍ଦ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଭାରତ ମାତାଙ୍କ ପୂଜନ, ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ସଂଘର ସ୍ୱୟଂ ସେବକ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏକକ ସଙ୍ଗୀତ ଓ ସାମୂହିକ ସଙ୍ଗୀତ ପରିବେଷଣ କରାଯାଇଥିଲା । ସଭାରେ ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମର ଏକତା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରାଯାଇଥିଲା । ସାରା ଦେଶରେ ବିଜୟା ଦଶମୀ ତିଥିରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ୱୟଂ ସେବକ ସଂଘର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ପାଳନ କରାଯାଉଥିବା କ୍ରମରେ ସମ୍ବଲପୁର ଠାରେ ଏହା ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା ।

ଭଗବଦ୍ ପ୍ରାପ୍ତି କାହିଁକି ଓ କିପରି ?

ସନାତନ ଧର୍ମର ସମସ୍ତ ସଦ୍‌ଗ୍ରନ୍ଥ, ଶାସ୍ତ୍ର, ସନ୍ଥ ଓ ଋଷିଙ୍କ ଅନୁସାର ଭଗବଦ୍ ପ୍ରାପ୍ତି ହିଁ ମାନବ ଜୀବନର ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ । ଆମର ଶାସ୍ତ୍ର ଓ ସନ୍ଥମାନେ ଆମ ସମକ୍ଷରେ ଭଗବଦ୍ ପ୍ରାପ୍ତିକୁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଲକ୍ଷ୍ୟ, ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଆଦର୍ଶ ରୂପେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । କାରଣ ସେମାନେ ଏହା ଜାଣିଥିଲେ ଯେ ଭଗବଦ୍ ପ୍ରାପ୍ତି ବିନା ମାନବ ଜୀବନ ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣ, ନିଷ୍ଫଳ ଅଟେ । ଆନନ୍ଦରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ହିଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଅଟେ ଏବଂ ଆନନ୍ଦର ପ୍ରାପ୍ତି ଆନନ୍ଦର ଆଦି ସ୍ରୋତ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଠାରୁ ହିଁ ସମ୍ଭବ ।

ଆନନ୍ଦକୁ ପାଇ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟ ଦୁଃଖ, କ୍ଳେଶ, ହତାଶା, ନିରାଶା, ଅଶାନ୍ତି, ଜନ୍ମ-ମରଣର ବନ୍ଧନ ଆଦିରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ସର୍ବଦା ଆନନ୍ଦିତ, ଆହ୍ଲାଦିତ ଓ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ରହିପାରେ । ପରମାତ୍ମା ପରମାନନ୍ଦର ସ୍ରୋତ ଅଟନ୍ତି, ଏଣୁ ପରମ ଆନନ୍ଦର ପ୍ରାପ୍ତି ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଉପାସନା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମ୍ଭବ ।

ହିମାଳୟ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଥିବା ନଦୀଗୁଡ଼ିକରେ ହିମାଳୟର ହିମଜଳ ସ୍ୱତଃ ହିଁ ଭରିହୋଇ ରହିଥାଏ । ସେହିପରି ଜ୍ଞାନ, କର୍ମ, ଭକ୍ତି, ଧାନ, ଜପ, ତପ, ପ୍ରାର୍ଥନା, ଯଜ୍ଞ, ପୂଜା ଆଦି ଯୋଗ ସାଧନଗୁଡ଼ିକର ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ବାସ୍ତବରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ମଧରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ ତ ତା' ଭିତରେ ସ୍ୱତଃ ଆନନ୍ଦସ୍ୱରୂପ ପରମାତ୍ମା ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଯେଉଁଠି ଆନନ୍ଦ ଅଛି, ସେଠାରେ ଉତ୍ସବ ଅଛି । ଏଣୁ ସାଧକର ହୃଦୟରେ, ସାଧକର ଆତ୍ମାରେ ଆନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ପରମାତ୍ମା ପ୍ରକଟ ହେବା କ୍ଷଣି ତା'ର ଜୀବନ ଉତ୍ସବ ଭଳି ହୋଇଯାଏ, ତା' ଜୀବନର ପ୍ରତିକ୍ଷଣ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପର୍ବ ତଥା ଉତ୍ସବ ହୋଇଯାଏ । ତା' ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ହୋଲି ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରାତି ଦୀପାବଳୀ ହୋଇଯାଏ ।

ତେଣୁ ମାନବ ଜୀବନର ସର୍ବୋପରି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଭଗବଦ୍ ପ୍ରାପ୍ତି ହେତୁ ଅଗଣିତ ରାଜକୁମାର, ସମ୍ରାଟ, ସନ୍ଥ, ଭକ୍ତ ଓ ପ୍ରେମୀ ନିଜର ସର୍ବସ୍ୱ ତ୍ୟାଗ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ନିଜର ସମସ୍ତ ଭୌତିକ ସୁଖ-ସୁବିଧା ତ୍ୟାଗ କରି ସେମାନେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ମାର୍ଗରେ ଚାଲିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଜାଣିଥିଲେ ଯେ ଏହି ଶରୀର କ୍ଷଣଭଙ୍ଗୁର ଓ ସାଂସାରିକ ସୁଖ ମଧ କ୍ଷଣଭଙ୍ଗୁର ଅଟେ ।

ଅଜ୍ଞାନ ବା ମାୟା କାରଣରୁ ହିଁ ଆମକୁ ସାଂସାରିକ ବିଷୟ-ଭୋଗ ଗୁଡ଼ିକରେ ସୁଖର କ୍ଷଣିକ ଆଭାସ ଦେଖାଯାଏ । ଆମର ମନେହୁଏ ଯେ ଆମ ମନରେ ଉଠୁଥିବା ବାସନା, ତୃଷ୍ଣାଗୁଡ଼ିକର ପୂର୍ତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ସୁଖ ମିଳିବ ଏବଂ ଆମେ ମଧ ସେ ତୃଷ୍ଣାଗୁଡ଼ିକୁ ପୂରଣ କରିବାରେ ଲାଗିଯାଉ, ଦୀର୍ଘକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗି ରହୁ, କିନ୍ତୁ ତଥାପି ତୃଷ୍ଣାଗୁଡ଼ିକ, ବାସନାଗୁଡ଼ିକ କେବେ ହେଲେ ତୃପ୍ତ ହୋଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଅନନ୍ତ କାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଷୟ-ଭୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ଭୋଗିବା ପରେ ମଧ ମାନବୀୟ ମନରେ ବାସନା – ତୃଷ୍ଣାଗୁଡ଼ିକ ଅତୃପ୍ତ ହିଁ ରହିଥାଏ ।

ଏହି ଶାଶ୍ୱତ ଅତୃପ୍ତିର ଜାଲରୁ ମୁକୁଳିବାର ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ହେଲା, ଆମେ ବାସ୍ତବିକ ସୁଖ-ଶାନ୍ତି – ଆନନ୍ଦ ଭୋଗରୁ ନୁହେଁ, ବରଂ ସୁଖ-ଶାନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦର ପରମ ସ୍ରୋତ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଠାରୁ ହିଁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ମାନିନେବା ଦରକାର । ଏଣୁ ଆମେ ଭୋଗଗୁଡ଼ିକ ପଛରେ ଦଉଡ଼ିବା ଅପେକ୍ଷା ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ମାର୍ଗରେ ଚାଲିବା ଉଚିତ ।

ଇନ୍ଦ୍ରିୟଜନିତ ସୁଖ ବାସ୍ତବିକ ସୁଖ ନୁହେଁ । ବାସ୍ତବିକ ସୁଖ ଐନ୍ଦ୍ରିକ ବା ଶାରୀରିକ ହୋଇ ନଥାଏ । ବାସ୍ତବିକ ସୁଖ ତ ଆତ୍ମାରୁ ହିଁ ନିଃସୃତ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ଆତ୍ମିକ ସୁଖ ହିଁ ବାସ୍ତବିକ ସୁଖ । ଆତ୍ମାରେ ଆହ୍ଲାଦ ଓ ଆନନ୍ଦ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବା ପରେ ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବାସ୍ତବରେ ଆହ୍ଲାଦିତ ଓ ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଆତ୍ମାରେ ଆହ୍ଲାଦ ଓ ଆନନ୍ଦ ସେତେବେଳେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ଆତ୍ମାରେ ନିରନ୍ତର ଆନନ୍ଦର ଶାଶ୍ୱତ ସ୍ରୋତ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଧାନ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଏଣୁ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଆମେ ଭୋଗଗୁଡ଼ିକ ପଛରେ ଧାଇଁବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶ, ସାନ୍ନିଧ ପାଇବାର ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ମାର୍ଗରେ ଚାଲିବା ନିମନ୍ତେ ଆମେ ବିଷୟ-ଭୋଗଗୁଡ଼ିକରୁ ଓ ସଂସାରରୁ ମିଳୁଥିବା କ୍ଷଣିକ ସୁଖଗୁଡ଼ିକର ଦୁଃଖଦ ପରିଣାମର ସ୍ମରଣ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ବୈରାଗ୍ୟର ଭାବନା ମଧ ଆମର ପ୍ରବଳ ହେବା ଉଚିତ । ଆମ ଭିତରେ ବିଷୟ-ଭୋଗ ଓ ସାଂସାରିକ ସୁଖଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ବୈରାଗ୍ୟର ଭାବନା ଯେତିକି ତୀବ୍ର ହେବ, ଆମ ମନରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ପାଇବାର ଲାଳସା ମଧ ସେତିକି ତୀବ୍ର ହେବାରେ ଲାଗିବ ।

ସଂସାର ପ୍ରତି ଆମର ପ୍ରେମ ଯେତିକି କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗିବ, ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର ପ୍ରେମ ସେତେ ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିବ । ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିଜର ସାଧକ ଓ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣ ପରମହଂସ କହୁଥିଲେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି କୋଲକାତାରୁ ବନାରସ ଦିଗରେ ଯେତେ ଅଧିକ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ, କୋଲକାତା ସେତିକି ପଛରେ ଛାଡ଼ି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବନାରସ ସେତିକି ପାଖକୁ ଆସି ଯାଏ ଓ ବନାରସ ପହଞ୍ଚିବା କ୍ଷଣି କୋଲକାତା ପୂରାପୂରି ପଛରେ ରହିଯାଏ । ତାଙ୍କର କହିବାର ଅଭିପ୍ରାୟ ହେଲା, ସାଧକର ଭଗବାନଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରେମ ଯେତେ ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ହେବାରେ ଲାଗିବ, ତା'ର ସଂସାର ତା'ଠାରୁ ସେତିକି ପଛକୁ ଚାଲିଯିବ ଏବଂ ଏହି ପ୍ରକାର କ୍ରମାଗତ ଅଗ୍ରସର ହେବା ଦ୍ୱାରା ସଂସାର ପୂରା ପଛରେ ରହିଯିବ ଆଉ ସେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିନେବ ।

ଏଣୁ ସାଧକକୁ ଅବିରାମ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ମାର୍ଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବା ଉଚିତ । ହଁ ! ଏହା ମଧ ସତ୍ୟ ଯେ ଅଧାତ୍ମର ମାର୍ଗରେ, ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ମାର୍ଗରେ ଚାଲି, ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସ୍ମରଣ, ଧାନ କରିବା ସମୟରେ ସାଧକର ଅଚେତନ ମନରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପେ ବ୍ୟାପ୍ତ ଜନ୍ମ- ଜନ୍ମାନ୍ତରର ସଂସ୍କାର ତାକୁ ବାରମ୍ବାର ବିଷୟ-ଭୋଗ, ବାସନା, ତୃଷ୍ଣାଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରାପ୍ତି ଓ ପୂର୍ତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ସୁଖକୁ ବଡ଼ ଆକର୍ଷକ ରୂପେ ତା' ସମକ୍ଷରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ଏବଂ ତାକୁ ସାଧନା ପଥରୁ ବିଚଳିତ କରିଥାଏ ।

ଅନେକ ଅପରିପକ୍ୱ ସାଧକ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ଆକର୍ଷଣରେ ଫସି ସାଧନାରୁ ବିଚଳିତ ମଧ ହୋଇଯାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଯାହା ମନରେ ଜ୍ଞାନର ଅଗ୍ନି କ୍ରମାଗତ ଜଳୁଥାଏ, ସେହି ଅଗ୍ନିର ପ୍ରଚଣ୍ଡ ତାପରେ ଏ ସମସ୍ତ ସଂସ୍କାର ସମୂଳ ଭସ୍ମୀଭୂତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସାଧକର ମାର୍ଗ ନିଷ୍କଣ୍ଟକ ହୋଇଯାଏ । ସେତେବେଳେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରତି ତା'ର ପ୍ରେମ ଆହୁରି ଅଧିକ ପ୍ରଗାଢ଼ ହୁଏ ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର କଥା ହେଲା, ଭଗବାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର ପ୍ରେମ ଯେତିକି ପ୍ରଗାଢ଼ ଓ ପ୍ରବଳ ହେବାରେ ଲାଗିବ, ଆମର ମନ ଭଗବାନଙ୍କ ଠାରେ ସେତିକି ଏକାଗ୍ର ହୋଇଯିବ । ଆମର ଭଗବଦ୍ ଧାନ ସେତିକି ଅଧିକ ଗଭୀର ହେବାରେ ଲାଗିବ । ଭଗବାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର ଅଟଳ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରଗାଢ଼- ପ୍ରବଳ ପ୍ରେମ ଆମ ମନର ଚଞ୍ଚଳତାକୁ ଦୂର କରିବ, ତାକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବ, ତାକୁ ଭଗବାନଙ୍କ ମଧରେ ଲୀନ କରିଦେବ ।

ପୁଣି ହଜାର ହଜାର ଭିଡ଼ରେ, ହୋହଲ୍ଲାରେ ବସି ଭଗବଦ୍ ଧାନ କରିବାରେ ବି ମନ ବିଚଳିତ ହେବ ନାହିଁ । ବିଷୟ ଭୋଗଗୁଡ଼ିକ ମଧରେ ବା ପାଖରେ ଥିଲେ ମଧ ମନ ଏଣେତେଣେ ଦଉଡ଼ି ନାହିଁ, ତାହା ବିଷୟଗୁଡ଼ିକର ଚିନ୍ତନ ମଧ କରିବ ନାହିଁ । ଭଗବାନ ସ୍ମରଣ କଲା ମାତ୍ରେ ମନ ପୂରାପୂରି ଭଗବାନଙ୍କ ଠାରେ ଲୀନ ହେବାକୁ ଲାଗିବ । ତେଣୁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପାଇବାର ତୀବ୍ର ଲାଳସା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ, ଭଗବାନଙ୍କ ପ୍ରତି ପରମ ପ୍ରେମ ଓ ଅଟଳ ବିଶ୍ୱାସ ରହିବା ମଧ ଆବଶ୍ୟକ ।

ସାଧକ ନିଜର ସାଂସାରିକ, ପାରିବାରିକ, ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱଗୁଡ଼ିକର ନିର୍ବାହ ମଧ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଏକାଗ୍ରତା ଓ କୁଶଳତା ପୂର୍ବକ କରିଥାଏ । କାରଣ ସେ ନିଜର ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ମାନି ତାହାକୁ ପୂଜା ପରି ପବିତ୍ର ଭାବରେ, ନିଷ୍କାମ ଭାବରେ ସଂପନ୍ନ କରିଥାଏ ।

ସଫଳତା-ଅସଫଳତା, ହାନି-ଲାଭ, ଜୟ- ପରାଜୟ ଆଦି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱଗୁଡ଼ିକରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ସେ ସ୍ୱୟଂକୁ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ହାତର କେବଳ ଏକ ଯନ୍ତ୍ର ମାନି ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କର୍ମକୁ କରିଥାଏ । ତା' ପାଇଁ ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ କର୍ମ ହିଁ ଭଗବଦ୍ କର୍ମ ହୋଇଥାଏ ।

ସେଥିପାଇଁ ତ ଭଗବାନ କୃଷ୍ଣ ଗୀତା (୮.୮)ରେକହିଛନ୍ତି –

ଅଭ୍ୟାସଯୋଗ ଯୁକ୍ତେନ ଚେତସା ନାନ୍ୟଗାମିନା ।

ପରମଂ ପୁରୁଷଂ ଦିବ୍ୟ ଯାତି ପାର୍ଥାନୁଚିନ୍ତୟନ୍ ।।

ଅର୍ଥାତ୍ ହେ ପାର୍ଥ ! ନିୟମ ହେଉଛି ଯେ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ଧାନର ଅଭ୍ୟାସ ରୂପ ଯୋଗରେ ଯୁକ୍ତ, ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ଯାଉ ନ ଥିବା ଚିତ୍ତରେ ନିରନ୍ତର ଚିନ୍ତନ କରୁଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ପରମ ପ୍ରକାଶ ରୂପ ଦିବ୍ୟ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଅର୍ଥାତ୍ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କୁ ହିଁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପୁଣି ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଗୀତା (୮.୯, ୧୦)ରେ କହିଛନ୍ତି – ଯେଉଁ ପୁରୁଷ ସର୍ବଜ୍ଞ, ଅନାଦି, ସମସ୍ତଙ୍କର ନିୟନ୍ତା, ସୂକ୍ଷ୍ମରୁ ବି ଅତିସୂକ୍ଷ୍ମ, ସମସ୍ତଙ୍କ ଧାରଣ-ପୋଷଣକାରୀ ଅଚିନ୍ତ୍ୟ ସ୍ୱରୂପ, ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ସଦୃଶ ନିତ୍ୟ ଚେତନ ପ୍ରକାଶ ରୂପ ଓ ଅବିଦ୍ୟାର ଅତି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ, ଶୁଦ୍ଧ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଘନ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ସ୍ମରଣ କରିଥାଏ, ସେହି ଭକ୍ତିଯୁକ୍ତ ପୁରୁଷ ଅନ୍ତକାଳରେ ମଧ ଯୋଗ ବଳରେ ଭ୍ରୂକୁଟି ମଧରେ ପ୍ରାଣକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ସ୍ଥାପିତ କରି ପୁଣି ନିଶ୍ଚଳ ମନରେ ସ୍ମରଣ କରି ସେହି ଦିବ୍ୟ ରୂପ ପରମପୁରୁଷ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ହିଁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ମାର୍ଗରେ ଚାଲୁଥିବା ସାଧକମାନଙ୍କ ମଧରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ସଂଯମ ରହିବା ମଧ ଆବଶ୍ୟକ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ନିଜର ଯୋଗ ସୂତ୍ର (୧.୧୪)ରେ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଏହି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ ନିଜର ସାଧନାକୁ ପରିପକ୍ୱ ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ସାଧକ ସାଧନାରେ କେବେ ଅଧୀର ନ ହେଉ । ସେ ସାଧନା ପ୍ରତି କେବେ ବିରକ୍ତ ନ ହେଉ । ସେ ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ରଖୁ ଯେ ତା' ଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା ଅଭ୍ୟାସ କେବେ ବ୍ୟର୍ଥ ହୋଇ ନ ପାରେ ।

ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ନିଃସନ୍ଦେହ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି କରିନିଏ । ହଁ ! ଏହା ସହିତ ସେ ନିଜର ସାଧନା ପାଇଁ କୌଣସି କାଳ ବା ଅବଧି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ନ କରୁ, ବରଂ ଶ୍ରଦ୍ଧା, ପ୍ରେମ, ବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ଆଜୀବନ ଭଗବଦ୍ ପ୍ରାପ୍ତି ହେତୁ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥାଉ ।

ଏହା ସହିତ ସାଧକମାନେ ଏହି ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକ ମଧ ସ୍ମରଣ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ 'ମାଗ, ତାହା ତୁମକୁ ମିଳିବ । ଖୋଜ, ତୁମେ ତାକୁ ପାଇବ ; ଖଟଖଟ କର, ତାହା ତୁମ ପାଇଁ ଖୋଲିଯିବ ।' ବାସ୍ତବରେ ଏହି ଶବ୍ଦ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସତ୍ୟ, ଆଳଙ୍କାରିକ କି କାଳ୍ପନିକ ନୁହେଁ । ଏହି ସତ୍ୟର ଅନୁଭୂତି ଆମେ ନିତ୍ୟ-ନିରନ୍ତର ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ଅଭୀଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଯିବା ପରେ ହିଁ କରି ପାରିବା ।

ସାଧନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମ, ବିଚାର ସଂଯମ, ଅର୍ଥ ସଂଯମ, ସମୟ ସଂଯମ ଆଦିର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆରାଧନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଏହି ଅଖିଳ ବିଶ୍ୱବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡକୁ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ହିଁ ଭୌତିକ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ମାନି ଜନ-ଜନଙ୍କ ସେବା କରିବା ଉଚିତ, କାରଣ ଜୀବ ସେବା ହିଁ ଶିବ ସେବା ଅଟେ । ନର ସେବା ହିଁ ନାରାୟଣ ସେବା ଅଟେ । ମାନବ ସେବା ହିଁ ମାଧବ ସେବା ଅଟେ ।

ଉପାସନା –ସାଧନା ଓ ଆରାଧନାର ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ଗୁଡ଼ିକର ଯେଉଁ ପ୍ରବାହ ପରଂପରାଗତ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ବଳରେ ବା ପ୍ରଭାବରେ ସାଂସାରିକ ଭୋଗଗୁଡ଼ିକ ଦିଗରେ ଦଉଡୁ ଥାଏ, ତାହା ଧୀରେ ଧୀରେ ସାଂସାରିକ ଭୋଗଗୁଡ଼ିକରୁ ବିମୁଖ ହୋଇ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଦିଗରେ ପ୍ରବହମାନ ହୋଇଯାଏ ।

ସେତେବେଳେ ସାଧକର ଚିତ୍ତବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ପୂର୍ଣ୍ଣତଃ ନିରୋଧ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତାକୁ ନିଜ ଆତ୍ମାରେ ସତ୍– ଚିତ୍- ଆନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ ।

ପବିତ୍ର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ହିତକାରୀ କାର୍ତ୍ତିକ

କାର୍ତ୍ତିକ ମାହାତ୍ମ୍ୟ' ହେଉଛି କାର୍ତ୍ତିକ ମାସର ମାହାତ୍ମ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ରଚିତ ହୋଇଥିବା ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ପୁରାଣ । ଆନୁମାନିକ ସପ୍ତଦଶ ଶତାବ୍ଦୀର ଦ୍ୱିତୀୟାର୍ଦ୍ଧରେ ଓଡ଼ିଆ କବି ମହାଦେବ ଦାସ ଏହାକୁ ରଚନା କରିଥିଲେ । ସେ କେବଳ ଏହି ପୁରାଣଟିକୁ ରଚନା କରିନାହାନ୍ତି, ବିଷ୍ଣୁକେଶରୀ ପୁରାଣ, ମାଘ ମାହାତ୍ମ୍ୟ, ବୈଶାଖ ମାହାତ୍ମ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ମାସମାନଙ୍କର ମାହାତ୍ମ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ମଧ ପୁରାଣମାନ ରଚନା କରିଛନ୍ତି । ସେଇ ସେଇ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାସ ମାନଙ୍କର ଏହି ପୁରାଣଗୁଡ଼ିକ ଓଡ଼ିଶାର ପୁରପଲ୍ଲୀରେ ଘରେ ଘରେ ବୋଲାଯାଏ । ଧର୍ମପ୍ରବଣ ଉତ୍କଳୀୟ ଜନଜୀବନକୁ ପୂଜା, ଉପାସନା, ରୀତି, ନୀତି ମାଧମରେ ବିଭୁ ମନସ୍କ କରି ରଖିବା ପାଇଁ ଏହି ପୁରାଣଗୁଡ଼ିକର ସୃଷ୍ଟି ।

ମନୁଷ୍ୟ ମାତ୍ରେ ସ୍ୱଭାବତଃ ଆଧାତ୍ମିକ ହେଲେ ହେଁ ଶାସ୍ତ୍ର, ପୁରାଣ, ରୀତି, ନୀତି ନ ରହିଲେ ସେମାନେ ଏହି ଆଧାତ୍ମିକତାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବ୍ରତ, ଉପବାସ, ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ଭିତର ଦେଇ ଏହାକୁ ବିକଶିତ ଏବଂ ଅନୁଭବ୍ୟ କରାଯିବାର ପ୍ରୟାସ ହେଉଛି ଏ ମାହାତ୍ମ୍ୟ, ପର୍ବ, ପର୍ବାଣି । ଏହାକୁ ନିରନ୍ତର କରାଇବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଆମର ବର୍ଷ ସାରା ପର୍ବ ପର୍ବାଣି, ପୂଜା, ଉପବାସ ଇତ୍ୟାଦି ଖଞ୍ଜି ଦିଆଯାଇଛି । ନିରବରେ ଆନ୍ତରିକ ଭାବରେ ଈଶ୍ୱର ଉପାସନା କରାଯାଇପାରେ । ତାହା ସବୁଠୁ ଭଲ । କିନ୍ତୁ ସଂସାର ଜଞ୍ଜାଳଗ୍ରସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟକୁ ତା' ଭିତରୁ ମୁକୁଳେଇ ଆଣି ନିଷ୍ଠା, ନିୟମ, ରୀତି, ନୀତି ଭିତରେ ଭର୍ତ୍ତି କରି ନ ଦେଲେ ତା'କୁ ଲାଗେ ନାହିଁ ଯେ ସେ କିଛି ବିଶେଷ କରୁଛି । ଏଇ ମାସରେ ବା ଏଇ ବାରରେ ଏୟା କଲେ କି ସେୟା କଲେ ତା'ର ଏହି ପୁଣ୍ୟ ହେବ ବୋଲି ତା'କୁ କୋଉ ପୁରାଣ, ଶାସ୍ତ୍ର କିମ୍ବା କେଉଁ ପଣ୍ଡିତ ପୁରୋହିତ କହିଦେଲେ ତା'ର ବିଶ୍ୱାସ ହୁଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆମେ କାର୍ତ୍ତିକ ମାହାତ୍ମ୍ୟକୁ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ଶାରଦୀୟ ପାର୍ବଣ ପରେ କାର୍ତ୍ତିକ ଆରମ୍ଭ । ଶୀତର ଆରମ୍ଭ ବେଳା । ପିଲାଦିନେ ଆମେ ଛଅ ଋତୁ ବର୍ଣ୍ଣନାରେ ପଢୁଥିଲୁ । "ହିମେ କାର୍ତ୍ତିକ ମାର୍ଗଶୀର, ରାତିରେ ପଡ଼ଇ ଶିଶିର" । ଆମ ପାରମ୍ପରିକ ବିଶ୍ୱାସ ଅନୁସାରେ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସଟି ଧର୍ମ ମାସ । ଏହି ମାସରେ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ଉପାସନା, ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ଅତି ପ୍ରିୟ ବୃନ୍ଦାବତୀ ବା ତୁଳସୀ ଚଉରା ମୂଳେ ପୂଜା, ବଟ, ଅଶ୍ୱ , ଅଁଳା ଇତ୍ୟାଦି ବୃକ୍ଷ ପୂଜା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ବିଷ୍ଣୁ ଏବଂ ବୃନ୍ଦାବତୀଙ୍କ ମାହାତ୍ମ୍ୟ ଶ୍ରବଣ, ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମାର୍ଗ ଅନୁସରଣ, ହରିନାମ କୀର୍ତ୍ତନ, ଦାନ, ଧର୍ମ ଇତ୍ୟାଦି ମାଧମରେ ମାସଟିକୁ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ଏବଂ ଏହା ଏକ ଲୋକ ପରମ୍ପରାରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ମାସର ପ୍ରମୁଖ ଚର୍ଯ୍ୟା ହେଉଛି ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ଗ୍ରହଣ ଓ ଆମିଷ ବର୍ଜନ । ମଣିଷର ଶରୀର ତନ୍ତ୍ର ଆମିଷ ଭକ୍ଷଣ ପାଇଁ ତିଆରି ହୋଇନାହିଁ । ଅଥଚ ସେ ଆମିଷ ଆହାର କରେ । ଆଦିମ କାଳରୁ ବଣ ଜଙ୍ଗଲରେ ରହି ଆସିଥିବା ମଣିଷର ଚେତନା ବିକଶିତ ହୋଇଛି ସତ କିନ୍ତୁ ତା' ଭିତରେ କିଛି ପାଶବିକ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଏବେ ମଧ ରହିଛି । ତାକୁ ସେ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ଚାହିଁଲେ କରିପାରନ୍ତା । କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଲାଳସା ହେତୁ ତା'କୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିପାରୁ ନାହିଁ । ଆମିଷକୁ କଞ୍ଚା, ଶିଝା, ପୋଡ଼ା ଏଭଳି ବିଭିନ୍ନ ବାଗରେ ଖାଇବାରେ ତା'ର ଲାଳସା ବଢୁଛି । ଏବେ ଏବେ ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଠିଆହୋଇ ଲୋକମାନେ ଯେଭଳି ଆମିଷ ଭକ୍ଷଣ କରୁଛନ୍ତି, ଭୋଜିଭାତ ମାନଙ୍କରେ ଆମିଷର ଯେତେ ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ହେଉଛି, ତାହା ଦେଖିଲେ ମନେ ହେଉଛି ମଣିଷ ପୁଣିଥରେ ଆଦିମ ହୋଇଯାଉଛି, ଖାଦ୍ୟରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମର କ'ଣ କ୍ଷତି ହେଉଛି ଏବଂ ଆମର ଚେତନାର ବିକାଶ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ବାଧିତ ହେଉଛି, ତାହାର ଆକଳନ ଆମେ କରିପାରୁ ନାହୁଁ ।

ସତ୍ତ୍ୱ, ରଜ ଏବଂ ତମ ଗୁଣର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରେ ଗଢ଼ା ଆମ ଶରୀର । ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ଶାନ୍ତ, ପବିତ୍ର, ସକାରାତ୍ମକ । ରଜଗୁଣ ଉଦ୍ଧତ, ଅହଂକାରୀ । ତମ ଗୁଣ ଅଜ୍ଞାନ ଓ

ଆଳସ୍ୟ ପରାୟଣ । ସମସ୍ତଙ୍କ ଭିତରେ ଏ ଗୁଣମାନେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅନୁପାତରେ ଅଛନ୍ତି । କୋଉ ଗୁଣ କାହାର ଅଧିକ । ଯାହାର ଯେଉଁ ଗୁଣ ଅଧିକ ସେ ସେହିଭଳି ଆଚରଣ କରେ । ଆମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ ରଜ ଓ ତମ ଗୁଣର ପ୍ରଭାବ କମ୍ କରି ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣକୁ ବଢ଼ାଇବା । ଆମିଷ ଭକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ତମଗୁଣ ବଢ଼େ । ରଜଗୁଣ ବି ବଢ଼େ । କଥାରେ ଅଛି 'ଯେପରି ଅନ୍ନ ସେପରି ମନ' । ତେଣୁ ମନକୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭାବାପନ୍ନ କରିବା ପାଇଁ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ଆମିଷ ଭକ୍ଷଣ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ । ଏହା ଉଭୟ ଶରୀର ଓ ମନ ପାଇଁ ହିତକର । ମୁସଲମାନ ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ପାଇଁ ରମଜାନ୍ ମାସ ଯେପରି ଅତି ପବିତ୍ର, କାର୍ତ୍ତିକ ମାସଟି ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ ସେହିଭଳି ପବିତ୍ର । ରମଜାନ ମାସରେ ସେମାନେ ଯେପରି ଉପବାସ ରଖନ୍ତି, ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତି, ଦାନ କରନ୍ତି, ଆମ୍ଭେମାନେ ମଧ ସେହିଭଳି କାର୍ତ୍ତିକ ସୋମବାର ମାନଙ୍କରେ ଉପବାସ କରୁ । ମନ୍ଦିରମାନଙ୍କୁ ଯାଇ ଦେବଦର୍ଶନ କରୁ, ଶକ୍ତି ଅନୁସାରେ ଦାନ ପୁଣ୍ୟ ମଧ କରୁ । ଅନେକେ ତ ମାସ ସାରା ହବିଷ୍ୟ କରନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ସାରାମାସ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନେ ଅନ୍ତତଃ ମାସର । ଶେଷ ପାଞ୍ଚଦିନ 'ପଞ୍ଚୁକ ବ୍ରତ' କରନ୍ତି । ଆମିଷ ଭକ୍ଷଣ ବହୁମାତ୍ରାରେ କମିଯାଏ । ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ ହତ୍ୟା କମ୍ ହୁଏ । ଶୁଦ୍ଧ, ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ଗ୍ରହଣ ଫଳରେ ଲୋକଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ ଭଲ ରହେ ।

କାର୍ତ୍ତିକ ମାସର ଆଉ ଏକ ମାହାତ୍ମ୍ୟ ହେଉଛି ବିଧବା ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର କାର୍ତ୍ତିକ ବ୍ରତ । ଆମର ହିନ୍ଦୁ ପରମ୍ପରାରେ ପ୍ରତି ପରାୟଣତା ଏବଂ ପାତିବ୍ରତ୍ୟ ନାରୀମାନଙ୍କର ଏକ ଭୂଷଣ ପତି ହିଁ ସ୍ତ୍ରୀର ସର୍ବସ୍ୱ । ପତିକୁ ହରାଇବା ପରେ ସ୍ତ୍ରୀର ଗତି ହେଉଛନ୍ତି ଈଶ୍ୱର । ଜୀବନର ଅବଶିଷ୍ଟ ଅଂଶକୁ ଈଶ୍ୱର ଚିନ୍ତନ, ବ୍ରତ, ଉପବାସ ଇତ୍ୟାଦି ମାଧମରେ କଟାଇବା ହିଁ ତାଙ୍କ ଜୀବନର କାମ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ତୁଳସୀ ଚଉରା ମୂଳେ ରାଧା ଦାମୋଦର (ରାଇ ଦାମୋଦର) ପୂଜା ମାଧମରେ ସେମାନେ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କୁ ହିଁ ଉପାସନା କରନ୍ତି । ଅପରାହ୍ଣରେ ହବିଷ୍ୟାନ୍ନ ଭୋଜନ କରି ଦିନଯାକ ଏଇ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ଭୋଜନରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହନ୍ତି ।

ଘରେ କାର୍ତ୍ତିକ ପୁରାଣ ପାଠ କରନ୍ତି ବା ଶ୍ରବଣ କରନ୍ତି । ସଂସାର ଆଡୁ ମନକୁ ଫେରେଇ ଆଣି ଭଗବାନଙ୍କ ଆଡ଼େ ତା'କୁ ଲଗେଇବା ପାଇଁ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସଟି ବିଧବା ସ୍ତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ମହାର୍ଘ ଅବସର । ସଂଧ୍ୟାରେ ମନ୍ଦିରକୁ ଯାଇ ଦେବ ଦର୍ଶନ କରିବା ସହ ଆକାଶ ଦୀପକୁ ପ୍ରଣାମ କରନ୍ତି । ଅନ୍ତରରେ ପ୍ରଚଳିତ ଜ୍ଞାନର ଆଲୋକଟିଏ ଉତ୍ତରିତ ହେବାର ପ୍ରତୀକ ହେଉଛି ଆକାଶଦୀପ । ଦୀପ ଶିଖାର ଗତି ସର୍ବଦା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ । ଈଶ୍ୱର ମନସ୍କ ମନ ଯେତେବେଳେ ସାଂସାରିକ ନିମ୍ନ ଚେତନାରୁ ଉଠି ଉର୍ଦ୍ଧାୟିତ ହୁଏ, ତାହା ଆକାଶର ଅନନ୍ତ ପଥରେ ଗତି କରେ । ରାନ୍ଧିଥିବା ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡି ଭିତରେ ଦୀପଟିଏ ଜଳେଇ, ତାକୁ ଯେତେବେଳେ ଆକାଶ ଆଡ଼କୁ ଉତ୍ତୋଳିତ କରାଯାଏ, ତାହା ହିଁ ଅମର ଆତ୍ମାର ଉତ୍ତରଣ ବା ଉର୍ଦ୍ଧାୟନର ପ୍ରତୀକ ବୋଲି ଆମେ କହିପାରିବା । କାର୍ତ୍ତିକ ମାସର ସଂଧ୍ୟାଟି ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ।

କଳିଯୁଗରେ ଜୀବନ ଜଞ୍ଜାଳ ଗ୍ରସ୍ତ ମଣିଷ ଜପ, ତପ, ଧ୍ୟାନ ଇତ୍ୟାଦି କରିପାରିବ ନାହିଁ ବୋଲି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନାମ ନେବା ପାଇଁ ସହଜ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶାଇ ଦିଆଯାଇଛି । ରାମନାମ, ହରିନାମ ହିଁ କଳିଯୁଗର ସାର । 'ହରେର୍ନାମ ହରେର୍ନାମ ହରେର୍ନାମ କେବଳମ୍ । କଲୌ ନାସ୍ତେବ ନାସ୍ତ୍ୟେବ ନାସ୍ତ୍ୟେବ ଗତିରନ୍ୟଥା" । କଳିଯୁଗରେ ହରିନାମ ଛଡ଼ା ଗତ୍ୟନ୍ତର ନାହିଁ । ଭକ୍ତି ଆନ୍ଦୋଳନ ସମୟରେ ଏଇ କଥାଟା ଓଡ଼ିଶାର ପୁରପଲ୍ଲୀରେ ନାମ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ଆକାରରେ ବ୍ୟାପିଗଲା । ବର୍ଷର ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ହେଉ ନ ହେଉ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ପ୍ରତିନିତ୍ୟ ଗାଁମାନଙ୍କରେ ନାମ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ସକାଳେ, ସଂଧ୍ୟାରେ ହୁଏ । କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଅଷ୍ଟ, ଚବିଶ, ବାସ୍ତରୀ ପ୍ରହରୀ ଆଦି ଆୟୋଜିତ ହୁଏ । କାର୍ତ୍ତିକ ପୂର୍ଣ୍ଣମୀରେ ଅଷ୍ଟଶମ୍ଭୁ ବା ଆଠଟି ଶିବମନ୍ଦିର ଦର୍ଶନ କରିବା ମହାପୁଣ୍ୟ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥିବାରୁ ଲୋକେ ଦଳ ଦଳ ହୋଇ ଅଷ୍ଟଶମ୍ଭୁ ଦର୍ଶନ କରନ୍ତି । ଏଇଭଳି ଭାବରେ ସମଗ୍ର କାର୍ତ୍ତିକ ମାସଟି ଧର୍ମୀୟ ଆଧାତ୍ମିକ ଏବଂ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭାବରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଜନମାନସରେ ପବିତ୍ରତା ଓ ନିର୍ମଳ ଆନନ୍ଦ ଭରିଦିଏ । ଏହି ସାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରଭାବରେ ଅନ୍ତର ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ, ମନର ଚଞ୍ଚଳତା ଊଣାହୁଏ, ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁଖ ହେବାରୁ ପ୍ରାଣରେ ଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ ହୁଏ । ଶେଷରେ ଉତ୍କଳୀୟ ନୌବାଣିଜ୍ୟର ସମୃଦ୍ଧ ଐତିହାସିକ ପରମ୍ପରାର ପ୍ରତୀକ ଡଙ୍ଗାଭସା ଓ ବୋଇତ ବନ୍ଦାଣ ପର୍ବ ସହ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସ ଶେଷ ହୁଏ ।

ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଉତ୍କଳୀୟ ଜନଜୀବନ । ଉପରେ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସର ପ୍ରଭାବ ବେଶୀ । ଯେତେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଆସିଲେ ମଧ ଏହି ସମୟର ପୁଣ୍ୟମୟ ଅନୁଭବକୁ କେହି ଅସ୍ୱୀକାର କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ସମଗ୍ର ଏବଂ ସାମୂହିକ ପରିବେଶଟି ଯେତେବେଳେ ଶୁଦ୍ଧ, ସାତ୍ତ୍ୱିକ ହୋଇଯାଏ, ତା'ର ଶୀତଳ ଏବଂ ଆନନ୍ଦମୟ ପ୍ରଭାବ ଆମ ଉପରେ ରହିବ ହିଁ ରହିବ । ଏଇଥପାଇଁ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସ ଆମ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ହିତକାରୀ ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ଏକଦା ପତ୍ନୀ ସତ୍ୟଭାମା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ଉପଲକ୍ଷେ ତୁଳାଭାର ପରମ୍ପରା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ବ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ଏହି ପରମ୍ପରାରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ନିକିତିର ଏକ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବସିବାକୁ ସତ୍ୟଭାମା ଆଗ୍ରହ କଲେ ଏବଂ ଅପର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ସମାନ ଧନରତ୍ନ ଦେବା ପାଇଁ ସତ୍ୟଭାମା ସବୁପ୍ରକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ସମାନ ଯେତେ ଧନରତ୍ନ ହେବ, ତାହାକୁ ନଗରର ଲୋକମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବାଣ୍ଟିବା ପାଇଁ ସତ୍ୟଭାମା ମନସ୍ଥ କଲେ ।

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ରାଜସଭାରେ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ତରାଜୁ ରଖାଗଲା । ଗୋଟିଏ ପଲାରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ବସିଲେ ଓ ସତ୍ୟଭାମା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିଥିବା ଧନ ସମ୍ପତ୍ତି ଆଣି ଅନ୍ୟ ପଟ ପଲାରେ ରଖିଲେ । କିନ୍ତୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ପଲାଟି ତିଳେମାତ୍ର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଲା ନାହିଁ । ଏହାପରେ ସତ୍ୟଭାମା ନିଜର ରତ୍ନ ଅଳଙ୍କାର ରଖିଲେ ମଧ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଲା ନାହିଁ । ଏହାପରେ ସତ୍ୟଭାମା ନିଜ ପିତାଙ୍କ ଘରୁ ଅନେକ ଧନରତ୍ନ ଆଣି ତରାଜୁରେ ରଖିଲେ । ତଥାପି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ପଲା ଉପରକୁ ଉଠିଲା ନାହିଁ । ଏଭଳି ଅବସ୍ଥା ଦେଖି ସତ୍ୟଭାମା ନିଜକୁ ଅପମାନିତ ମନେ କରି କାନ୍ଦିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଏହାପରେ ସତ୍ୟଭାମା ରୁକ୍ମିଣୀଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁଲେ । ରୁକ୍ମିଣୀ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଯାଇ ଗୋଟିଏ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ନେଇ ଆସି ଧନରତ୍ନ ରଖାଯାଇଥିବା ପଲାରେ ଥୋଇଦେଲେ । ଏହାପରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ପଲାଟି ଉପରକୁ ଉଠିଗଲା ଏବଂ ତରାଜୁର ଦୁଇପକ୍ଷ ସମାନ ହୋଇଗଲା । ଏହା ଦେଖିବା ପରେ ସତ୍ୟଭାମା ନିଜ ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ନେଇ ଯେଉଁ ଗର୍ବ କରୁଥିଲେ, ତାହା କ୍ଷଣିକ ମଧରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲା । ଏହି ଲୀଳା ମାଧମରେ ସତ୍ୟଭାମା ପରାଜୟ ସ୍ୱୀକାର କଲେ ଏବଂ ରୁକ୍ମିଣୀଙ୍କ ବିଜୟ ହେଲା ।

ମଧୁମେହକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରେ ଭେଣ୍ଡି

ଭେଣ୍ଡି ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଲୋକଙ୍କର ପସନ୍ଦର ଖାଦ୍ୟ । ଏହି ପରିବା ସ୍ୱାଦ ସହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ ହିତକର । ଯେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କ ଠାରେ ମଧୁମେହର ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭେଣ୍ଡି ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ସାମାନ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଡାଇଟରି ଫାଇବର ଶର୍କରାକୁ ତୀବ୍ର ବେଗରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ । ଭେଣ୍ଡିରେ ଖୁବ୍ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ରହିଥାଏ ।

ପରିବାପତ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ତେଣୁ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଡାଏଟ୍‌ରେ ପରିବା ସାମିଲ୍ କରିବାକୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ କହିଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଅନେକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବେ । ଭେଣ୍ଡି ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଔଷଧଠାରୁ କୌଣସି ଗୁଣରେ କମ୍ ନୁହେଁ । ଏଥିରେ ପୋଟାସିୟମ୍, ଭିଟାମିନ୍-ସି, କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ସହ ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରକୁ ବହୁ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଚାଲନ୍ତୁ ଜାଣିବା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭେଣ୍ଡି କେମିତି ଲାଭଦାୟକ ।

ଫାଇବରରେ ଭରପୁର: ଭେଣ୍ଡିରେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଫାଇବର ରହିଥାଏ, ଯାହା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଜରୁରୀ । ଫାଇବର କବ୍ଜଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ସହ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଡାଏଟ୍‌ରେ ନିୟମିତ ଭେଣ୍ଡି ସାମିଲ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ସାମାନ୍ୟ ରହିଥାଏ ।

ଆଣ୍ଟି-ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟର ପ୍ରମୁଖ ସ୍ରୋତ: ଭେଣ୍ଡି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ସହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ମଧ । ଏହା ଆଣ୍ଟି-ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟର ପ୍ରମୁଖ ସ୍ରୋତ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ସହ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ମଧ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରଖିବାକୁ ପଡିଥାଏ ।

କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ: ଭେଣ୍ଡି କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ । ଯଦି ଆପଣ ନିଜକୁ ସ୍କିମ୍ ରଖିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ତେବେ ଭେଣ୍ଡି ଭଲ ବିକଳ୍ପ । କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ଓଜନ ବଢିବାକୁ ଦିଏନା ।

ଡାଏଟ୍‌ରେ ଭେଣ୍ଡିକୁ ଏମିତି କରନ୍ତୁ ସାମିଲ୍: ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଭେଣ୍ଡି ଖାଇବା ସମୟରେ ଏଥିରେ ଯଥାସମ୍ଭବ କମ୍ ତେଲ ମସଲା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏପରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ କମ୍ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ସେହିପରି ନିୟମିତ ରାତିରେ ଗୋଟିଏ ଭେଣ୍ଡିକୁ ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ କରି ପାଣିରେ ପକାଇ ପରଦିନ ସକାଳେ ସେହି ପାଣିକୁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧ ମଧୁମେହ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ ।

ବର୍ଷ ୨୭, ସଂଖ୍ୟା- ୪୪, ୨୯ ଅକ୍ଟୋବର - ୦୪ ନଭେମ୍ବର ୨୦୨୩

ଗାଁ ମାଟିରେ ମଦର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ

ନିଶାମୁକ୍ତି ଆନ୍ଦୋଳନର ଜନକ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ । ଗାନ୍ଧିଜୀ କହୁଥିଲେ ମଦ୍ୟପାନ ବେଶ୍ୟା ବୃତ୍ତିଠାରୁ ବି ଘୃଣ୍ୟ । କାରଣ ନିଶା କବଳିତ ହେଲେ ବିବେକଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ମଣିଷ ହରେଇ ବସେ ତାର ମଣିଷ ପଣିଆ ।

ଗାନ୍ଧିଜୀ ଜାଣିଥିଲେ ନିଶା କବଳରୁ ମୁକ୍ତ ନ ହେଲେ ତୀବ୍ରତର ହୋଇ ପାରିବନି ବ୍ରିଟିଶ୍ ବିରୋଧୀ ମୁକ୍ତି ଆନ୍ଦୋଳନ । ସେଥିପାଇଁ ତାଙ୍କ ସତ୍ୟାଗ୍ରହର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଅଙ୍ଗ ଥିଲା ନିଶା ନିବାରଣ । ସ୍ୱାଧୀନତା ଆନ୍ଦୋଳନ ବେଳେ ମଦ ଦୋକାନ ଆଗରେ ପିକେଟିଂ କରି ଫିରିଙ୍ଗୀ ପୁଲିସର ଲାଠିମାଡ ଖାଇବା ସହ ଜେଲଦଣ୍ଡ ଭୋଗିଥିଲେ ଶହଶହ ସତ୍ୟାଗ୍ରହୀ । ଗାନ୍ଧିଜୀ କହୁଥିଲେ ନିଶାର ବହୁଳ ପ୍ରସାର ଓ ବ୍ୟବହାର ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯିବ ଦେଶର ସଂସ୍କୃତି, ପରଂପରା ଓ ମୌଳିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା । ଦେଶ ସ୍ୱାଧୀନ ହେବାର ଅଳ୍ପକାଳ ପୂର୍ବରୁ ଜଣେ ବିଦେଶୀ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଇ ସେ କହିଥିଲେ - ସ୍ୱାଧୀନତା ପ୍ରାପ୍ତିର ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧରେ ନିଶାମୁକ୍ତ ଭାରତ ଗଠନ ପାଇଁ ଆଇନ ପ୍ରଣୟନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ ପରିତାପର ବିଷୟ ସ୍ୱାଧୀନତା ପରେ ନିଶା ନିବାରଣକୁ ନେଇ ସମ୍ବିଧାନରେ ରହିଲା ନାହିଁ କିଛି ସ୍ପଷ୍ଟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ । ରାଜ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଭାବରେ ଧାରା ୪୭ ରେ ଯାହା ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଲା ତାହା କେବଳ ଧର୍ମକୁ ଆଖିଠାର ଭଳି । ଆହୁରି ବିଡମ୍ବନାର କଥା ୧୯୫୭ ମସିହା ପରେ କଂଗ୍ରେସର ନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଆଉ ସ୍ଥାନ ପାଇଲାନି ନିଶା ନିବାରଣ ପ୍ରସଂଗ ।

ଗାନ୍ଧିଜୀ କହିଥିଲେ ଓଡ଼ିଶାର ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଓ ଦୁର୍ଗତିର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ନିଶା । ଏହାର ସତ୍ୟତା ଅନୁଭବ କରିଥିଲେ ନୀତିନିଷ୍ଠ ନେତା ନବକୃଷ୍ଣ ଚୌଧୁରୀ । ତେଣୁ ତାଙ୍କ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀତ୍ୱ କାଳରେ ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନସଭାରେ ସର୍ବସମ୍ମତି କ୍ରମେ ପାରିତ ହୋଇଥିଲା (୧୯୫୬) ନିଶା ନିବାରଣ ଆଇନ । ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟର କଥା ସେ ଇସ୍ତଫା ଦେଇ କ୍ଷମତାରୁ ଗଲାପରେ ସେ ଆଇନକୁ ଅଖଙ୍କ କରିଦିଆଗଲା ରାଜସ୍ୱ ଆୟ ବଢାଇବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ବିଶ୍ୱବିଖ୍ୟାତ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରାଣକୃଷ୍ଣ ପରିଜାଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଗଠିତ କମିଟିର ନିଶା ନିବାରଣ ସଂପର୍କିତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁପାରିଶକୁ (୧୯୬୨) ମଧ ଶୀତଳ ଭଣ୍ଡାରରେ ରଖି ଦିଆଗଲା କୌଶଳପୂର୍ଣ୍ଣ ଢଙ୍ଗରେ । ସରକାରଙ୍କ କୋହଳ ନୀତି ଯୋଗୁଁ ଜିଲାରେ ଗୋଟିଏ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଖୋଲିଲା ଏକାଧିକ, ମଦ ଦୋକାନ । ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ମଦର ଏତେ ପ୍ରସାର ନ ଥିଲା ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନ ସୀମିତ ଥିଲା ସହରର କିଛି ଧନୀ ବ୍ୟବସାୟୀ, ବଡବଡ ଅଫିସର ଓ ଅପରାଧୀଙ୍କ ଭିତରେ । ଆଦିବାସୀ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଗାଁ'କୁ ମଦ ପଶି ନଥିଲା କହିଲେ ଚଳେ । ଗାଁ ଲୋକେ କେବଳ ପାନ, ବିଡି, ଗୁଡ଼ାଖୁ ଓ ଦୋକତା ଆଦି ନିଶା ସହିତ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଥିଲେ ଏବଂ କେବେ କେବେ ତ୍ରିନାଥ ଓ ପଞ୍ଚାନନ ମେଳାରେ ଦଳେ ବସି ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣୁଥିଲେ ଭୋଳାନାଥଙ୍କ ପ୍ରସାଦ ନାଁ'ରେ । ସହରରେ ରହି କିଏ ମଦ ପିଉଛି ବୋଲି ଜଣା ପଡ଼ିଲେ ପଞ୍ଚାୟତ ବସୁଥିଲା ଏବଂ ତା ପରିବାରକୁ ଏକଘରକିଆ କରିବା ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଉଥିଲେ ଗାଁ ମୁଖିଆମାନେ । କିନ୍ତୁ ଅଶୀ ଦଶକ ପରେ କ୍ରମଶଃ ବଦଳିଲା ସ୍ଥିତି ।

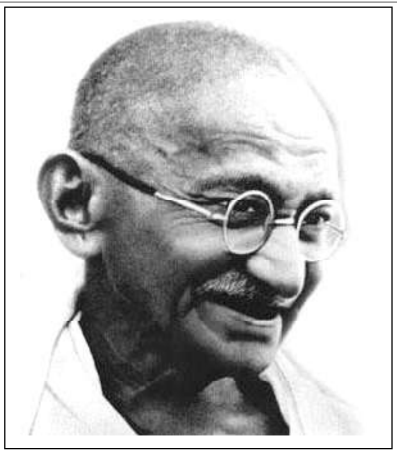
ଗାନ୍ଧିଜୀ ଚାହୁଁଥିଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାମରେ ଗଢିଉଠୁ ଗ୍ରାମ ଶିଳ୍ପ ଓ ଗ୍ରାମ ଉତ୍ପାଦନ କେନ୍ଦ୍ର । ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ନୀତି ବିପରୀତରେ ଯାଇ କୁଟୀର ଶିଳ୍ପ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଦେଶୀ ମଦଭାଟିକୁ ମିଳିଲା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ । ଗାଁ'ରେ ଭଲ ସ୍କୁଲ, ଭଲ ଡାକ୍ତରଖାନା ବଦଳରେ ଖୋଲିଲା ଦେଶୀ ମଦଭାଟି । ସ୍ୱାଧୀନତାର ସାତ ଦଶନ୍ଧି ପରେ ସବୁ ଗାଆଁରେ ପିଇବା ପାଣି ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇ ପାରିଲାନି । କିନ୍ତୁ ସବୁ ଗାଁରେ ମେଲେଇ ଦିଆଗଲା ସୁରାର ପସରା । ପିଲାଠୁ ବୁଢାଯାଏ ସମସ୍ତଙ୍କ ହାତରେ ଧରେଇ ଦିଆଗଲା ମଦ ବୋତଲ । କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ଜାତୀୟ ପରିବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ଶତକଡା ୧୮ ଭାଗ ଲୋକ ମଦ ପିଉଥିବା ବେଳେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ଏବେ ୨୮.୮ ପ୍ରତିଶତ । କେବଳ ପୁରୁଷ ନୁହନ୍ତି, ମଦ ପିଇବାରେ ଓଡ଼ିଶାର ମହିଳାମାନେ ବି ତୁଳନାତ୍ମକ ଭାବେ ଆଗୁଆ । ଦିନେ ଯେଉଁ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳକୁ ମଦ ପଶି ପାରୁ ନ ଥିଲା, ତଥ୍ୟ କହେ ସେଠାରେ ଏବେ ମଦୁଆଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସହରାଞ୍ଚଳଠାରୁ ବେଶୀ ।

ଆଗେ ଗାଁ'ର ଯୁବକଟେ କିଏ ମଦ ପିଉଛି ବୋଲି ଜଣା ପଡ଼ିଲେ ତା ବାହାଘର ପାଇଁ ଝିଅ ମିଳିବା ଥିଲା କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର । ଏବେ କଥା ଓଲଟା । ମଦ ଖାଉନଥିବା ବରଟେ ଆଜି ଖୋଜି ପାଇବା କଷ୍ଟ । ମଦ ନଦେଲେ ଆଜିକାଲି ବରଯାତ୍ରୀ ଯିବାପାଇଁ ରାଜି ହେଉନାହାନ୍ତି କେହି ଆଜିକାଲି । କେବଳ ଯୁବକମାନେ ନୁହନ୍ତି, ମହିଳାମାନେ ବି ମଦଖାଇ ନାଚିଲେଣି ବାହାଘର ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ । ଆଗ ଭଳି ଆଉ ମଦୁଆଙ୍କ ପ୍ରତି କାହାର ଘୃଣାଭାବ ନାହିଁ, ବରଂ ପିଉଥିବା ଲୋକର ଖାତିର ଏଠି ବେଶୀ । ବାହାଘର ବ୍ରତଘର ଓ ନିର୍ବନ୍ଧ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ରାଜନୈତିକ ସଭାଯାଏ, ସବୁଠି ତାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କାଉଣ୍ଟର । ବଢିବଢି ଚାଲିଛି ମଦ ଆଉ ମଦୁଆଙ୍କ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ । କେବଳ ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠାନ ନୁହେଁ । ଶବ ସତ୍କାର ବେଳେ ବି ଦରକାର ହେଲାଣି ମଦ । ମଜୁରୀ ସାଙ୍ଗକୁ ମଦ ନ ଦେଲେ କ୍ଷେତବାରିରେ କାମ କରିବାକୁ ଆସୁ ନାହାନ୍ତି କୃଷି ଶ୍ରମିକ । ବୋଲବମ୍ ଭକ୍ତମାନେ ଶୈବପୀଠରେ ପହଞ୍ଚି ଆଗେ ଖୋଜୁଛନ୍ତି ମଦ ଦୋକାନ । ରାଜ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ସାରିଛି ଭାଇଭାଇ ଓ ବାପପୁଅ ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ବସି ମଦ ପିଇବା ପରଂପରା । ଯିଏ ଏହି ନୂଆ ଚଳଣି ସହିତ ନିଜକୁ ସାମିଲ୍ କରିପାରୁନି ସେ ଏବେ ଏକ ପ୍ରକାର ଅସହାୟ ଓ ଏକଘରକିଆ ।

ମଦଲବ୍ଧ ରାଜସ୍ୱ ଆୟରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଛି ଭଳିକି ଭଳି କଲ୍ୟାଣକାରୀ ଯୋଜନା । ବିକାଶ ପଥରେ ଆଗକୁ ବଢୁଛି ରାଜ୍ୟ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ମଦର ପ୍ରସାର ଯୋଗୁଁ ବଢୁଛି ଦାରିଦ୍ର୍ୟ, ଦୁର୍ଘଟଣା, ଦୁର୍ନୀତି, ଅପରାଧ, ଅତ୍ୟାଚାର, ଅପମୃତ୍ୟୁ, ଅନଗ୍ରସରତା ଓ ରୋଗବ୍ୟାଧି । 'ଗୋଦରା କୋଡେ ଯେତେ ମାଡେ ସେତେ' ନ୍ୟାୟରେ ମଦ୍ୟପାନ ଜନିତ ଅଘଟଣ ପାଇଁ ରାଜକୋଷରୁ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି ବିପୁଳ ଅର୍ଥ । ତଥ୍ୟ କହେ ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧରେ ୪୨ ପ୍ରତିଶତ ଛାତ୍ର ଏବଂ ୩୦ ପ୍ରତିଶତଙ୍କ ବୟସ ୧୬ ରୁ ୨୫ ବର୍ଷ ମଧରେ । ଯେଉଁ ରାଜ୍ୟର ଏତେ ସଂଖ୍ୟକ ଛାତ୍ର ଓ ଯୁବକ ନିଶାସକ୍ତ, ସେ ରାଜ୍ୟର ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଯୁବଶକ୍ତିର ଯୋଗଦାନ ସୁନିଶ୍ଚିତ ହେବ କେମିତି ?

ରାଜ୍ୟ ପରିବହନ ପ୍ରାଧିକରଣ ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ୨୦୨୨ ମସିହାରେ ୭୩୮୩ ଟି ସଡକ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଛି ଏବଂ ସେଥିରେ ଅକାଳରେ ଝଡ଼ିଯାଇଛି ୩୬୭୫ ଜଣଙ୍କ ଜୀବନ । ଏସବୁ ଦୁର୍ଘଟଣା କାରଣ ମଧରେ ୬୦ ପ୍ରତିଶତ ହେଉଛି ନିଶା । କେବଳ ଦୁର୍ଘଟଣା ନୁହେଁ; ମଦ ଯୋଗୁଁ ବଢୁଛି ହତ୍ୟା, ଦୁଷ୍କର୍ମ ଓ ଯାବତୀୟ ଅପରାଧ । ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଜେଲ୍ ଭିତରେ ଥିବା ଦଣ୍ଡିତ ଓ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଆସାମୀଙ୍କ ମଧରୁ ପ୍ରାୟ ୮୨ ପ୍ରତିଶତ ହେଉଛନ୍ତି ନିଶାଡି ଏବଂ ୭୦ ଭାଗ ଅପରାଧର କାରଣ ନିଶା । ମଦ ହିଁ ଦୁର୍ନୀତିର ପ୍ରେରକ । ମଦ ପିଉଥିବା ଲୋକ ଅଧିକ ଅର୍ଥ ଆବଶ୍ୟକ କରେ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଖୋଜେ ଅସତ୍ ଉପାର୍ଜନର ବାଟ ।

ମଦ୍ୟପ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ଦୌରାତ୍ମ୍ୟରେ ହନ୍ତସନ୍ତ ହେବା ଏଠି ଅନେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ନିତିଦିନିଆ କଥା । କେହି କେହି ଅତ୍ୟାଚାର ସହି ନ ପାରି ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ରାସ୍ତା ବାଛି ନେଉଥିବା ଖବର ବି ଗଣମାଧମରେ ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି ବାରମ୍ବାର । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ନିଶା (ମଦ୍ୟପାନ) ସେବନ କାରଣରୁ ଖରାପ ହୁଏ ଲିଭର ଓ ହାର୍ଟ । ହ୍ରାସପାଏ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି । ତେଣୁ ମଦ୍ୟପାନ କାରଣରୁ ଅକାଳରେ ଚାଲିଯାଉଛି ଅନେକ ରୋଗୀଙ୍କ ଜୀବନ । କେତେ ମାଆର କୋଳ ଖାଲି ହୋଇଯିବା ସହିତ ଲିଭିଯାଉଛି କେତେ ସ୍ତ୍ରୀ' ମଥାର ସିନ୍ଦୂର । ଛେଉଣ୍ଡ ହୋଇ ଯାଉଛନ୍ତି ଅସୁମାରି ଶିଶୁ । ମଦଲବ୍ଧ ରାଜସ୍ୱ ଆୟରେ କଣ ଉପଶମ ହୋଇପାରିବ ଉପରୋକ୍ତ ସାମାଜିକ କ୍ଷତ ? ଫେରିଆସି ପାରିବ ଉଜୁଡା ସଂସାରର ହସ । ସରକାରଙ୍କ ହଜାରେ କଲ୍ୟାଣକରୀ ଯୋଜନା ସତ୍ତ୍ୱେ କାହିକି ସୁଧରୁ ନାହିଁ ଆଦିବାସୀଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି । କାରଣ ଏଠି ପରିବାରର ମୁଖ୍ୟ ଲୋକଟି ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ । ଭାବିଲେ ଦେଖୁ, ମଦୁଆ ବାପର ଆଚରଣ ଯୋଗୁଁ ପିଲାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଯେଉଁ କୁପ୍ରଭାବ ପଡେ, ତାକୁ କ'ଣ ମପାଯାଇପାରିବ କୌଣସି ମୁଦ୍ରା ମୂଲ୍ୟରେ ? ରାଜସ୍ୱ ଆୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସରକାରଙ୍କ ପାଇଁ ମଦ ସାଜିଛି ପ୍ରଗତି ରଥର ଘୋଡା । ସରକାରଙ୍କର ଏଭଳି ଦୁଃସ୍ଥ ମାନସିକତା ପାଇଁ ଆମ ଗଣତନ୍ତ୍ର କିଣାତନ୍ତ୍ରରେ ପରିଣତ ହୋଇ ସାରିଲାଣି, ଯେଉଁ ତନ୍ତ୍ରରେ ଭୋଟ ହାତେଇବା ପାଇଁ ଲୋକଙ୍କ ବିବେକକୁ ଭ୍ରଷ୍ଟ କରାଯାଉଛି ମଦ ସାହାଯ୍ୟରେ । ଗାଁ ମାଟିରେ ଏବେ ମଦର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଫାଟିପଡୁଛି, ଯେଉଁ ବାସ୍ନାୟିତ ଗାଁ ମାଟି ଥିଲା ଶାନ୍ତି ଓ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟର ମୂଳପିଣ୍ଡ ।



ଆମାର ନିର୍ଭୀକତା

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆତ୍ମରକ୍ଷାର କଳାରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରତିଶୋଧ ନେବା ନିମନ୍ତେ ଶରୀରକୁ ତାଲିମ ଦେବା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିର ହିଁ କର୍ଷଣ କରାଯାଇ ପାରିବା ଉଚିତ । ଆପଣାକୁ ଅସହାୟ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ହିଁ ଆମେ ମାନସିକ ତାଲିମ ଲାଭ କରି ଆସିଛୁ । ସାହସ ଆମ ଶରୀରର ଏକ ଗୁଣ ଆଦୌ ନୁହେଁ, ଏହା ହେଉଛି ଆତ୍ମାର ଗୁଣ । ମୁଁ କେତେ କେତେ ଭୀରୁଙ୍କୁ ଦେଖିଛି, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ଶକ୍ତ ମାଂସପେଶୀମାନ ରହିଥିଲା । ଏପରି କୃଶ ଏବଂ ଶୀର୍ଣ୍ଣ ଦେହ ମଧ ଅନେକ ଦେଖିଛି, ଯାହା ମଧରେ ଅସାଧାରଣ ସାହସ ରହିଥିଲା । ଆମ ଭିତରୁ ଯେଉଁମାନେ ଶରୀରର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ, ସେମାନଙ୍କୁ ସକଳ ବିପଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ଆପଣା ଯୋଗ୍ୟତାର ଉତ୍ତମ ପ୍ରମାଣ ଦେଇ ପାରିବାର କଳାକୁ ଶିଖାଇ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ ସନ୍ଧିକାଳର ଦ୍ୱାରଦେଶରେ ଆସି ଛିଡ଼ା ହୋଇଛୁ- ଏହା ସକାଳ ସମୟର ଅଥବା ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟର ସନ୍ଧିକାଳ, ଆମେ ସେକଥା ଜାଣିନାହୁଁ । ଗୋଟିଏ ସନ୍ଧିକାଳର ପରେ ରାତି ଆସିଥାଏ, ଆଉଗୋଟିକର ପଛରେ ଉଷା ରହିଥାଏ । ଯଦି ଆମ୍ଭେମାନେ ଏହି ସନ୍ଧିକାଳଟି ପରେ ଦୁଃଖପୂର୍ଣ୍ଣ ରାତ୍ରିକୁ ନୁହେଁ, ମାତ୍ର ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବା ଦିନଟିକୁ ଦେଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଥାଉ, ତେବେ ସେଥିଲାଗି ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ଯେ... ଆମେ ଏହି ସନ୍ଧିସମୟଟିରେ ସତ୍ୟର ଉପଲବ୍ଧି କରିବା, ଯାବତୀୟ ପ୍ରତିକୂଳତାର ବିରୋଧରେ ସେଥିଲାଗି ଠିଆ ହୋଇ ପାରିବା ଏବଂ ଅବିଚଳ ଭାବରେ, ଯେକୌଣସି ମୂଲ୍ୟ ଦେଇ ମଧ ତାହାର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଆଚରଣ ମଧ କରିବା ।

ସ୍ୱାଧୀନତା ଅଭିମୁଖରେ ଆମର ଏହି ଯାତ୍ରାରେ ଆମେ ସତ୍ୟ ଏବଂ ଅହିଂସାର ପୁରାତନ ପଥଟିକୁ ବାଛିନେଇଛୁ, ଏବଂ, ଯେଉଁମାନେ ସେହି ସିଧା ଓ ଅଣଓସାରିଆ ପଥଟି ଉପରେ ଚାଲିବାକୁ ବାହାରିବେ, ସେମାନେ ଯେ କଦାପି ବିଫଳ ହେବେନାହିଁ, ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ହୋଇଥିବା ଏହି ଚୁକ୍ତିଟିରୁ ଆମେ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଆଶାର ପ୍ରେରଣା ପାଇବାଲାଗି ଆପଣାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖିବା ।

ଆତ୍ମ-ଅବଦମନ ଏବଂ କାତରତାର ଏହି ଦେଶରେ, ଯାହାକୁ କି ପ୍ରାୟ ଭୀରୁତା ବୋଲି କୁହାଯାଇ ପାରିବ, ଆମେ କଦାପି ଖୁବ୍ ବେଶୀ ସାହସ ଏବଂ ଖୁବ୍ ବେଶୀ ଆତ୍ମତ୍ୟାଗର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବାନାହିଁ । ...ମୁଁ ଦୁର୍ବଳର, ମନୁଷ୍ୟର ଏବଂ ଅହିଂସ ବ୍ୟକ୍ତିର ସେହି ବୃହତ୍ତର ସାହସକୁ ଦେଖିବାଲାଗି ଇଚ୍ଛା କରୁଛି । ଏପରି ଏକ ସାହସ ଦେଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛି, ଯାହାକି କୌଣସି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମଧ ଆଘାତ ନ କରିବା କାହାକୁ କୌଣସି ଆଘାତ ପହୁଞ୍ଚାଇବାର ଭାବନାକୁ ମଧ ନିଜ ଭିତରେ ସ୍ଥାନ ନଦେଇ ଫାଶୀଖୁଣ୍ଟ ଉପରେ ଯାଇ ଛିଡ଼ାହୋଇ ପାରିବ ।

ପୃଥିବୀର କୌଣସି ଶକ୍ତି, ତାହା ଯେତେ ବୃହତ୍ ହୋଇଥାଉ ପଛକେ, ତାହା ସମ୍ମୁଖରେ ନତଜାନୁ ହୋଇ ଠିଆ ହେବାକୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଅସ୍ୱୀକାର କରି ପାରୁଥିବା ଏବଂ ଏଣେ ନିଜର ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଆଦୌ କୌଣସି ତିକ୍ତତା ନରଖି, ଆତ୍ମା ହିଁ ତିଷ୍ଠି ରହିପାରେ, ଆତ୍ମା ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କିଛି ହେଲେ କଦାପି ରହେନାହିଁ ବୋଲି ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱାସ ରଖିଥିବା ସାହସଠାରୁ ଆଉ ଅଧିକ ବଡ଼ ସାହସ ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ଅଛି ?

ଆମ ସମ୍ମୁଖରେ ବାଛିବାକୁ ଦୁଇଟି ବାଟ ରହିଛି ଆମେ ହୁଏତ ଗୋଟିଏ ବୃହତ୍ ସାମରିକ ଶକ୍ତିରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରିବା ଅଥବା, ଯଦି ଆମେ ମୋ' ବାଟଟିରେ ଯିବା, ତେବେ ଆମେ ଗୋଟିଏ ଅହିଂସ ଏବଂ ଅଜେୟ ଶକ୍ତିରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରିବା । ଆମେ ଯେଉଁଟିକୁ ବାଛିବା ପଛକେ, ଉଭୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହିଁ ସକଳ ଭୟ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ସର୍ବପ୍ରଥମ ସର୍ତ୍ତ ହୋଇ ଅବଶ୍ୟ ରହିବ ।

ବିଶ୍ୱାସ ହିଁ ଆମକୁ ଝଡ଼ବିକ୍ଷୁବ୍ଧ ସାଗରଗୁଡ଼ିକ ମଧରେ ବାଟ କଢ଼ାଇ ନେଇଯାଏ, ବିଶ୍ୱାସ ହିଁ ପର୍ବତ ଟଳାଏ ଓ ମହାସମୁଦ୍ରକୁ ଡେଇଁ ଚାଲିଯାଏ । ସେହି ବିଶ୍ୱାସ ଭିତରେ ରହିଥିବା ଭଗବାନଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏକ ଜୀବନ୍ତ ଓ ଜାଗ୍ରତ ଚେତନା ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ । ଯିଏ ସେହି ବିଶ୍ୱାସକୁ ଅର୍ଜନ କରି ପାରିଛି, ତା'ର ଆଉ କିଛିହେଲେ ଦରକାର ନ ଥାଏ । ଶରୀରରେ ରୁଗ୍ଣ ହୋଇଥିଲେ ମଧ ସେ ଆଧାତ୍ମିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସୁସ୍ଥ ଥାଏ । ବାହ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ଦରିଦ୍ର ହୋଇ ରହିଥିଲେ ମଧ ସେ ଆଧାତ୍ମିକ ସମ୍ପଦରେ ଧନୀ ହୋଇ ରହିଥାଏ ।

ବିଶ୍ୱାସ ବ୍ୟତୀତ ଏହି ଜଗତ ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ହିଁ ଧ୍ୱସ୍ତବିଧ୍ୱସ୍ତ ହୋଇଯିବ । ପ୍ରାର୍ଥନା ଏବଂ ତପସ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁମାନେ ଏକ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜୀବନ ଯାପନ କରି ଯାଇଛନ୍ତି ବୋଲି ଆମେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଛୁ, ସେହିମାନଙ୍କର ବିବେକପ୍ରେରିତ ଅନୁଭବକୁ ନିଜସ୍ୱ କରିନେବା ହେଉଛି ଯଥାର୍ଥ ବିଶ୍ୱାସ । ତେଣୁ, ଯେଉଁ ପୈଗମ୍ବର ଅଥବା ଅବତାରମାନେ ସୁଦୂର ଅତୀତରେ ଏହି ପୃଥିବୀରେ ରହିଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାକୁ କଦାପି ଏକ ଆଳସ୍ୟ ପ୍ରଣୋଦିତ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ବୋଲି କୁହା ଯିବନାହିଁ, ତାହାକୁ ଏକ ଅନ୍ତର୍ଗତତମ ଆଧାତ୍ମିକ ଆବଶ୍ୟକତାର ପୂରଣ ବୋଲି ହିଁ କୁହାଯିବ ।

ବିଶ୍ୱାସକୁ ଆମେ ଏପରି ଗୋଟିଏ ସୁକୁମାର ଫୁଲ ସହିତ ତୁଳନା କରିବା ନାହିଁ ଯାହାକି ଏତେଟିକିଏ ଝଡ଼ପବନର ଖରାପ ପାଗରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ବିଶ୍ୱାସ ହେଉଛି ହିମାଳୟ ପର୍ବତ ସଦୃଶ, ଯାହାରକି ହୁଏତ କେବେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବନାହିଁ । ହିମାଳୟ ପର୍ବତଶ୍ରେଣୀକୁ କୌଣସି ଝଡ଼ କଦାପି ସେଗୁଡ଼ିକର ମୂଳ ସ୍ଥାନଟିରୁ ଘୁଞ୍ଚାଇ ଦେଇ ପାରିବନାହିଁ । ମୁଁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛି ଯେ ତୁମେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକେ ଭଗବାନଙ୍କ ଠାରେ ତଥା ଧର୍ମରେ ସେହି ବିଶ୍ୱାସର ହିଁ ଅନୁଶୀଳନ କରିବ ।

ସର୍ବେଦ

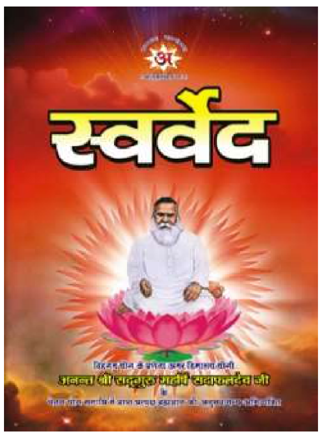
ପ୍ରେମ ଭକ୍ତି ସଦ୍‌ଗୁରୁ କରୋ, ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଆଲଖ ଲଖାୟ ।
ପ୍ରଥମ ମିଲନ ଗୁରୁ ଫିର ପ୍ରଭୁ, ଜନମ ମରଣ ଦୁଖ ଜାୟ ।।୧୪।।

ଭାଷ୍ୟ - ପ୍ରକୃତି ପାର ଅଲଖ ବସ୍ତୁକୁ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ନିଜ ଦିବ୍ୟଶକ୍ତି ବଳରେ ଦେଖାଇଥାନ୍ତି । ଚର୍ମଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖି ହେଉ ନ ଥିବା ଅଦୃଶ୍ୟଙ୍କୁ ଦେଖେଇ ପାରୁଥିବା ସେହି ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଚରଣରେ ଭକ୍ତିକରନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ମିଳିବା ପରେ ପୁଣି ପ୍ରଭୁ ମିଳିଥାନ୍ତି । ଯାହାଙ୍କୁ ପାଇବା ପରେ ଜନ୍ମ ମରଣ ଦୁଃଖରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।

ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଋଣୀ ଜଗତ ହୈ, ଉଋଣ କଭୀ ନହିଁ ହୋୟ ।
ତୀନ ଲୋକ କୀ ସମ୍ପଦା, ଏକ ବଚନ ନହିଁ ହୋୟ ।।୧୫।।

ଭାଷ୍ୟ - ସଂସାର ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଋଣୀ ଅଟେ, ଋଣମୁକ୍ତ କଦାପି ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଏକ ବଚନ ସମାନ ତିନିଲୋକର ସମ୍ପଦ ମଧ୍ୟ ତୁଳନୀୟ ନୁହେଁ ।

ଗୁରୁ ଆଜ୍ଞା ପାଲନ କରେଁ, ଅଜ୍ଞା ସେୱା ଜାନ ।



ମନ ୱଚ କାୟା କର୍ମଣା, ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଭକ୍ତ ଅମାନ ।।୧୬।।

ଭାଷ୍ୟ - ମାନ କରୁ ନ ଥିବା ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଭକ୍ତ ମନ, ବଚନ, କାୟା ଦ୍ୱାରା ଗୁରୁଙ୍କର ଆଜ୍ଞାକୁ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଆଜ୍ଞାର ପାଳନ କରିବା ହିଁ ପ୍ରକୃତ ସେବା ଅଟେ ।

ଅଜ ଅନାଦି ଗୁରୁ ସନ୍ତ ହୈ, ସନ୍ତ ଜ୍ଞାନ ମତ ସନ୍ତ ।
ସତ୍ୟ ସନାତନ ସନ୍ତ ମତ, ମିଲୈ ଭକ୍ତି ଭଗୱନ୍ତ ।।୧୭।।

ଭାଷ୍ୟ - ନିତ୍ୟ ଅନାଦି ଗୁରୁଙ୍କର ନାମ ସନ୍ତ ଅଟେ । ସନ୍ତର ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଥାତ୍ ମତ ସନ୍ତମତ ଅଟେ । ସେହି ସନ୍ତମତ ସତ୍ୟ ଓ ଅନାଦି ଅଟେ । ସେହି ସନ୍ତଙ୍କର ଜ୍ଞାନମାର୍ଗ ଦ୍ୱାରା ଭକ୍ତି କଲେ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।

ଜ୍ଞାନ ସେ ସୁମିରନ ଭଜନ ହୈ, ମନ ଅରୁ ପ୍ରାଣ ନ ହୋୟ ।
ଯାତେ କର୍ମ ନ ସନ୍ତ ମତ, ସନ୍ତ ଅମତ ମତ ସୋୟ ।।୧୮।।

ଭାଷ୍ୟ - ଅନୁଭବ ଚେତନ ମାର୍ଗ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ସ୍ମରଣ ଏବଂ ଭଜନ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରାଣ ଆଉ ମନ ରହେ ନାହିଁ । ସୁତରାଂ ମନ ଆଉ ପ୍ରାଣ ଶୂନ୍ୟ ହେବା କାରଣରୁ ସନ୍ତମତ କର୍ମ-ପ୍ରକୃତିରେ ନ ଥାଏ । ଏହି ସନ୍ତର ମତ ଅମତ ଅଟେ । ପ୍ରକୃତି ଆଧାର ପରିତ୍ୟାଗ କରି ଚିନ୍ମୟ ସ୍ୱରୂପରେ ପରଂବ୍ରହ୍ମ ପ୍ରାପ୍ତିର ସାଧନା ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସନ୍ତମତ ପ୍ରାକୃତିକ କର୍ମ ଆଉ ଧର୍ମରୁ ପୃଥକ୍ ଅଟେ । ଏହାର ସାଧନା ଚେତନ-ଭେଦ-ଅନୁଭବ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ।

ନହିଁ ପିଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ହୈ, ନହିଁ ଅନହଦ ହଦ ଜାନ ।
ମୁଦ୍ରା କୁମ୍ଭକ ହୈ ନହିଁ, ଡୋରି ୱିହଙ୍ଗମ ଜ୍ଞାନ ।।୧୯।।

ଭାଷ୍ୟ - ପିଣ୍ଡ, ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ତଥା ହଦ, ଅନହଦର ସାଧନା ତଥା ମୁଦ୍ରା, ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗର ସାଧନା ହୋଇ ନ ଥାଏ । ସମସ୍ତ ଦେହ ସଂଘାତରୁ ପୃଥକ୍ ପ୍ରକୃତି ପାର ଚେତନ ପ୍ରଦେଶରେ ଅନୁଭବ ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ସାଧନା ହୋଇଥାଏ, ସେହି ଅନୁଭବ ଡୋରୀର ଜ୍ଞାନକୁ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗ କହନ୍ତି । ଚେତନ, ଚେତନର ସମ୍ବନ୍ଧ କରୁଥିବା ସାଧନ ଭେଦକୁ ବିହଙ୍ଗମ ମାର୍ଗ କହିଥାନ୍ତି ।

କୋଟି ଯୋଗ ଜପ ତପ କରେଁ, କୋଟି ଯଜ୍ଞ ବ୍ରତ ଦାନ ।
କ୍ଷଣ ଅନୁଭୱ ନିଃଶବ୍ଦ କା, ତେହି ସମ କର୍ମ ନ ଆନ ।।୨୦।।

ଭାଷ୍ୟ - କୋଟି କୋଟି ବର୍ଷର ଜପ, ତପ, ଯୋଗ, ଯଜ୍ଞ ବ୍ରତ ଏବଂ ଦାନ କରନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ କ୍ଷଣମାତ୍ର ନିଃଶବ୍ଦର ନିଜ ଚେତନ ପ୍ରଦେଶରେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ । ଏହା ସମାନ କୌଣସି ପ୍ରାକୃତିକ ସାଧନା ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଏହା ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗ ସାଧନାର ମହିମା ଅଟେ, ଯାହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ଗ୍ରନ୍ଥକାର କରିଛନ୍ତି ।

ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୁର ସିମଳା ଲଙ୍କା

ଲଙ୍କା ଓ ସମିଳା ଲଙ୍କା ଭିତରେ ବହୁ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରହିଛି । ଛୋଟ ଲଙ୍କା ରାଗ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ବଡ଼ ସାଇଜର ସିମଳା ଲଙ୍କା ସେତେଟା ରାଗ ନୁହେଁ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ବା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଯେପରିକି ଆଇରନ୍, ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, ଆଣ୍ଟିବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ ଭରପୁର ରହିଛି ।

ମେଟାବଲିଜିମ୍ ବୃଦ୍ଧି: ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ସି'ରେ ଭରପୁର ସିମିଳା ଲଙ୍କା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟର ଉତ୍ତମ ମାଧ୍ୟମ । ଏଥି ସହିତ ହୃଦୟ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ରୋଗ ଆଜମା ଓ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ ।

କ୍ୟାନସରରୁ ରକ୍ଷା: ସିମଳା ଲଙ୍କା କ୍ୟାନସରରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଖୁବ ଫଳପ୍ରଦ । କ୍ୟାନସର ସେଲକୁ ବିକଶିତ ହେବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ ସିମଳା ମିର୍ଚ୍ଚ (ଲଙ୍କା) ଖାଇବା ଫଳରେ କ୍ୟାନସର ହେବାର ଭୟ କମ୍ ରହିଥାଏ ।

ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଆରାମ: ସିମଳା ଲଙ୍କାରେ ଏପରି ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ଯାହାକି ତ୍ୱଚା ଯନ୍ତ୍ରଣା ତଥା ସ୍ପାଇନାଲ କର୍ଡ ଆଦି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ଏଥିରେ ଗଚ୍ଛିତ ଥିବା ତତ୍ତ୍ୱ ନାଚୁରାଲ ପେନକିଲର ପରି କାମ କରିଥାଏ ।

ଇମ୍ୟୁନିଟି ବଢ଼ାଏ: ଭିଟାମିନ୍ ଭରପୁର । ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗ ସହିତ ଲଢ଼େଇ କରିବାରେ ମଧ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ଫଳପ୍ରଦ । ଏହା ଫୁସଫୁସ ଇନଫେକସନକୁ ରୋକିଥାଏ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ ପାଇଁ ଫଳପ୍ରଦ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶ: ସିମଳା ଲଙ୍କାରେ ଆର୍ଭିଫେନ ନାମକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି, ଯାହାକି ମନୋଦଶାକୁ ସୁଧାର କରିଥାଏ ଓ ଆମକୁ ସୁଖ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ ବହୁ ଲୋକ ସିମଳା ଲଙ୍କା ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । କାହିଁକି ନା ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରଦ ।

ଅପରିଗ୍ରହର ଆନନ୍ଦ

ଅପରିଗ୍ରହ ଏକ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ ଏହାକୁ ଆମେ ନିଜ ଜୀବନରେ କ୍ରିୟାନ୍ୱିତ କରିବା ଉଚିତ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନ ସୁଖୀ, ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଓ ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇଥାଏ । ଅପରିଗ୍ରହ ଭଳି ସଦ୍‌ଗୁଣର ଅଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟରୁ ବିଚ୍ୟୁତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନେକ ସମସ୍ୟାରେ କବଳିତ ହୋଇଯାଏ ।

ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ବିଷୟାସକ୍ତି ବହୁତ ବଳବାନ୍ ହୋଇଥାଏ । ବଡ଼ ବଡ଼ ବିଦ୍ୱାନ୍ ମଧ ଏହା ଦ୍ୱାରା ବିଚଳିତ ହୋଇଯାନ୍ତି; କାରଣ ଏହା ବଡ଼ ଲୋଭନୀୟ ପ୍ରତୀତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମାୟା, ଏହା ଅବିଦ୍ୟା, ଏହା ହିଁ ଅଜ୍ଞାନ । ଏହା ଜୀବନର ମାର୍ଗ ନୁହେଁ, ଏହା ଅମୃତର ପଥ ନୁହେଁ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ନେତୃତ୍ୱ ସ୍ୱୀକାର କରି ଜୀବନଯାପନ କରିବା ଆତ୍ମନାଶ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କିଛି ନୁହେଁ । ବାସନା ଓ ତୃଷ୍ଣାର ମାର୍ଗ କଲ୍ୟାଣର ମାର୍ଗ ନୁହେଁ; କାରଣ ଏହା ଯୋଗୁଁ ଶେଷରେ ଦୁଃଖ ହିଁ ଦୁଃଖ ମିଳିଥାଏ, ଆନନ୍ଦ ମିଳେ ନାହିଁ ।

ବିଷୟଗୁଡ଼ିକର ଚିନ୍ତନ ହିଁ ବିଷ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ବଶରେ ନଥାନ୍ତି, ଉଚ୍ଛୃଙ୍ଖଳ ହୋଇଥାନ୍ତି । ମନ ରୂପୀ ଘୋଡ଼ା ଲଗାମହୀନ ହୋଇଥାଏ ଓ ସାରଥି ରୂପୀ ବୁଦ୍ଧି କାମନାଗୁଡ଼ିକର ଆକର୍ଷଣରେ, ପ୍ରଲୋଭନରେ ପଡ଼ିଯାଏ । ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଜୀବନ ସଂଗ୍ରାମରେ ସଫଳତା ମିଳି ପାରିବ କିପରି ? ଏହା ଦ୍ୱାରା ତ ବିନାଶର କ୍ରମ ଚାଲିଥାଏ । ଥରେ ପତନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲେ ଆଉ ଅଟକିବାର ନାଁ ଧରେ ନାହିଁ । ଶ୍ରୀମଦ୍‌ଭଗବଦ୍ ଗୀତାରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କହିଛନ୍ତି-

ଧ୍ୟାୟତୋ ବିଷୟାନ୍‌ପୁଂସଃ
ସଂଗସ୍ତେଷୂପଜାୟତେ ।
ସଂଗାତ୍‌ସଂଜାୟତେ କାମଃ
କାମାତ୍‌କ୍ରୋଧୋ ଭିଜାୟତେ ।।
କ୍ରୋଧାଭବତି ସମ୍ମୋହଃ
ସମ୍ମୋହାତସ୍ମୃ ତି ବିଭ୍ରମଃ
ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶାଦ୍ ବୁଦ୍ଧିନାଶୋ
ବୁଦ୍ଧିନାଶାତ୍ପ୍ରଣଶ୍ୟତି ।।

ଅର୍ଥାତ୍ ଯେପରି ଚିନ୍ତନ, ବିଚାର ଓ ସଂକଳ୍ପ କରିବ, ସେହିପରି ହୋଇଯିବ । ଯାହାର ଧ୍ୟାନ କରିବ, ତା' ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିଯିବ ବା ସେ ତୁମ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିଯିବ । ବିଷୟ ଭୋଗଗୁଡ଼ିକର ଧ୍ୟାନ ଓ ଧାରଣା କରିବା ମାତ୍ରେ ସେଗୁଡ଼ିକର ସଙ୍ଗତି ଉପଲବ୍ଧ ହେବ, ଭୋଗ ମିଳିବ । ବିଷୟଗୁଡ଼ିକର ସଙ୍ଗ ହେଲେ ମନ ସେଥିରେ ସୁଖ ଖୋଜିବ ଏବଂ ସୁଖ ମାନି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଧରି ରଖିବାକୁ ଚାହିଁବ । ସେଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ରାଗ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଆପଣାର କରି ରଖିବାର ଲାଳସା ଜାତ ହେବ ।

କାମନା ପୂରଣ ନ ହେଲେ କ୍ରୋଧ ଆସିବ ଓ ଯାହା ପାଖରେ ସେହି ସବୁ ଭୋଗର ସାମଗ୍ରୀ ଥିବ, ତା' ପ୍ରତି ଈର୍ଷା ହେବ, କ୍ରୋଧ ହେବ । କ୍ରୋଧ ଓ ହିଂସାର ନିଆଁ ଆମକୁ ଦଗ୍ଧ କରିବାରେ ଲାଗିବ । ଭୋଗ ବସ୍ତୁକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ତାହାକୁ ଛଡ଼ାଇ ଆଣି କେବଳ ନିଜ ପାଇଁ ରଖିନେବାରେ ମନ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ରହିବ ।

ଅସତ୍‌କୁ ସତ୍ ମାନିନେବା, ନକଲିକୁ ଅସଲି ମାନିନେବା ହିଁ ସମ୍ମୋହ । ଏପରି ମନୁଷ୍ୟ ଭ୍ରମର ଶିକାର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସୁଖ ରୂପୀ ମୃଗତୃଷ୍ଣା ସହିତ ଲାଖିଯିବାକୁ ଚାହିଁଥାଏ । ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟକୁ, ନିଜର ବାସ୍ତବିକ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ସେ ଭୁଲିଯାଏ । ବାସ୍ତବିକ ଆନନ୍ଦ ପାଇ ପାରେ ନାହିଁ ଓ ବିସ୍ମୃତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ବିସ୍ମୃତିର ପରିଣାମ ବୁଦ୍ଧିକୁ ଦିଗଭ୍ରମିତ କରିଦିଏ । ବୁଦ୍ଧି ଭ୍ରଷ୍ଟ ନ ହେଉଣୁ ଭାବନା-ବିଚାର କରିବାର ଶକ୍ତି ମୃତ ହୋଇଯାଏ । ବୁଦ୍ଧିର ନାଶ ଅର୍ଥାତ୍ ଜୀବନ ପଥର ନାଶ ହୋଇଯାଏ ।

ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦଙ୍କ ଅନୁସାରେ ବୈରାଗ୍ୟ ବିନା କେହି ନିଜର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନ୍ତଃକରଣକୁ ପରୋପକାରରେ ଲଗାଇ ପାରେ ନାହିଁ । ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କର ମଧ ବିଚାର ଥିଲା ଯେ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଜିନିଷ ସଂଗ୍ରହ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ପ୍ରକାର ହିଂସା କରିଥାଏ । ଏହିପରି ସନ୍ଥ କବୀର କହିଛନ୍ତି –

ସାଇଁ ଇତନା ଦୀଜିଏ ଜାମେ କୁଟୁମ୍ବ ସମାୟ । ମାଁ ଭୀ ଭୂଖା ନ ରହୁଁ ସାଧୁ ନ ଭୂଖା ଜାୟ ।।

ଏହାର ବିପରୀତ ଆଜି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଜୀବନରେ କେବଳ ଭୌତିକ ସମ୍ବଳ ଯୋଗାଡ଼ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଅଧିକାଧିକ ଧନବାନ୍ ବୋଲାଇବା ପାଇଁ ମିଥ୍ୟା, ଛଳନା ବିଶ୍ୱାସଘାତ, ଧୋକା, ଆତଙ୍କ, ଘୃଣା, ସ୍ୱାର୍ଥ ଓ ଅନ୍ୟ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଅପରାଧକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେଇଥାଏ । ଏହି ଅପରାଧ ଅପରିଗ୍ରହ ପାଳନ ନ କରିବା କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଅପରିଗ୍ରହର ଅବଧାରଣା 'ସାଦା ଜୀବନ-ଉଚ୍ଚ ବିଚାର'ର ଜୀବନଶୈଳୀରୁ ଜନ୍ମ ନେଇଥାଏ । ଏହା ଅପରିଗ୍ରହର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ । ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ଉପରେ ପାଦ ନ ରଖି ଆମେ ଉପରକୁ ଚଢ଼ି ପାରିବା ନାହିଁ । ଏହି ସୋପାନ ଉପରେ ପାଦ ରଖି ହିଁ ଆମେ ଆତ୍ମୋନ୍ନତି ଦିଗରେ ବଢ଼ିଥାଉ । ଅପରିଗ୍ରହ ପାଳନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଆତ୍ମିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଅପରିଗ୍ରହ ପରି ଛୋଟ, ଅଥଚ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥାଗୁଡ଼ିକୁ ଅଣଦେଖା କରିଦିଅନ୍ତି । ବାସ୍ତବରେ ଏହି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତି, ପରିବାର ଓ ସମାଜ ସକାଶେ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ମହାପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦତ୍ତ ଶିକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଂସ୍କାର ଓ ସଂବେଦନାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ।

ଅପରିଗ୍ରହର ମହତ୍ତ୍ୱ ନ ବୁଝିବା କାରଣରୁ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ସାରା ଭୌତିକ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବାରେ ଲାଗି ରହେ । ଭୌତିକ ସମ୍ବଳ ଜୀବନ ଯାତ୍ରାକୁ ସହଜ କରିଦିଏ- ଏକଥା ତ ଠିକ୍, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଧନ ଓ ଭୌତିକ ସମ୍ବଳ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଜୀବନ ଯାତ୍ରା ସହଜ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ କଠିନ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଲୋକେ କେବଳ ନିଜର କ୍ଷତି କରନ୍ତି ନାହିଁ, ବରଂ ଜ୍ଞାତ-ଅଜ୍ଞାତରେ ଦେଶ, ସମାଜ ଓ ସଂସ୍କୃତିର ମଧ କ୍ଷତି କରିଥାନ୍ତି । ସାଦା ଜୀବନ-ଉଚ୍ଚ ବିଚାରର ଅବଧାରଣା ହିଁ ଅପରିଗ୍ରହର ମୂଳ ଆଧାର । ଆମକୁ ଯେତିକି ଆବଶ୍ୟକ, ସେତିକି ରଖିବା ଉଚିତ । ଅତ୍ୟଧିକ ସଂଗ୍ରହର ପ୍ରବୃତ୍ତିରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ । ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଧନ, ବସ୍ତୁ, ସମୟ ଆଦିକୁ ସାମାଜିକ କଲ୍ୟାଣ ହେତୁ ସମର୍ପିତ କରିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ହିଁ ଅପରିଗ୍ରହର ଆନନ୍ଦ ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ପପୁ ଏକ ଆଇଟି କମ୍ପାନୀରେ ଇଣ୍ଟରଭ୍ୟୁ ଦେବାକୁ ଯାଇଥାଏ ।
ଇଣ୍ଟରଭ୍ୟୁ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି: ଜାଭାର ୪ଟି ଭର୍ସନ କ'ଣ କ'ଣ କୁହନ୍ତୁ ।
ପପୁ: ମର୍ ଜାଓ୍ୱା, ମିଟ୍ ଜାଓ୍ୱା, ଲୁଟ ଜାଓ୍ୱା ଓ ସଦକେ ଜାଓ୍ୱା ।
ଇଣ୍ଟରଭ୍ୟୁ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି: ବହୁତ ବଢିଆ । ଆପଣ ଘରକୁ ଯାଇପାରନ୍ତି ।

× × × × ×

ସ୍ତ୍ରୀ: ହେଇଟି ଶୁଣୁଛ, ଦେଖୁ ଦେଖୁ ଆମ ବାହାଘରକୁ ୨୦ ବର୍ଷ ହେଇଗଲାଣି ।
ସ୍ୱାମୀ: ତମ ପାଇଁ ଦେଖୁ ଦେଖୁ ହେଇଥିବ । ହେଲେ ମୋ ପାଇଁ ଶୁଣି ଶୁଣି ୨୦ ବର୍ଷ ବିତିଲା ।

× × × × ×

ଗୋପୀ ମୁନାକୁ: ଆରେ ଏଇ ଫର୍ଡ ମାନେ କ'ଣ ?
ମୁନା: ଏତିକି ଜାଣିନୁ ? ଇଏ ହେଉଛି ଗୋଟେ ଗାଡି ।
ଗୋପୀ: ଓହୋ ! ତା'ହେଲେ ଅକ୍ସଫର୍ଡ ମାନେ କ'ଣ ?
ମୁନା: ସିମ୍ପଲ୍ କଥା, ଅକ୍ସ ଅର୍ଥ ବଳଦ ଓ ଫର୍ଡ ଅର୍ଥ ଗାଡି ।
ତା' ମାନେ ଅକ୍ସଫର୍ଡ ଅର୍ଥ ହେଉଛି 'ବଳଦ ଗାଡି' ।

× × × ×

ଶିକ୍ଷକ ରାଜୁକୁ: ତମେ କେବେ କିଛି ଭଲ କାମ କରିଛ ?
ରାଜୁ: ହଁ, ସାର୍ ।
ଶିକ୍ଷକ: କ'ଣ କରିଥିଲ କହିଲ ଦେଖି ।
ରାଜୁ: ସାର୍, ଦିନେ ଜଣେ ବୁଢ଼ାଲୋକ ବହୁତ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚାଲିକି ଘରକୁ ଫେରୁଥିଲେ । ଏହା ଦେଖି ମୁଁ ତାଙ୍କ ପଛରେ ଗୋଟେ କୁକୁର ଲଗେଇଦେଲି । ଆଉ ସେ ଦୌଡି ଦୌଡି ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଘରେ ପହଞ୍ଚିଗଲେ ।

× × × × ×

ଶିକ୍ଷକ ଗୋପିକୁ: ଆଇ ହାଭ୍ ପୋର୍ ଟି' ଅନ୍ ଦି ଟେବଲ୍ । ଏହି ବାକ୍ୟକୁ ତୁ ତୋ' ନିଜ ମାତୃଭାଷାରେ କହ ।
ଗୋପି: ହଉ କହୁଛି । 'ବଦ୍‌ମାସ୍ ପିଲା, ଚା' ଢାଳି ଦେଇ ଚୁପ୍ ଚାପ ବସିପଡ଼ିଛୁ । ଯାକୁ କ'ଣ ତୋ' ବାପା ଆସି ପୋଛିବେ ? ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ପୋଛେ । ନ ହେଲେ ଆଜି ତୋ' ପିଠିରେ କୁଅ ଖୋଳି ଦେବି ।

× × × × ×

ଜଜ୍: ତମେ ସେ ଭଦ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଟଙ୍କା କାହିଁକି ଚୋରି କଲ ?
ଚୋର: ମୁଁ ଚୋରି କରିନି ଆଜ୍ଞା । ସେ ତ ନିଜେ ମତେ ଦେଇଛନ୍ତି ।
ଜଜ୍: ଆଚ୍ଛା ! କେବେ ଦେଲେ ସେଇଟା ଟିକେ କହିଲେ ।
ଚୋର: ସାର୍ ଯେତେବେଳେ ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ଛୁରୀ ଦେଖେଇଥିଲି ।

କମଳାର ଉପକାରିତା

କମଳା ଏକ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଫଳ ଅଟେ । ଏହି ଫଳ ପ୍ରାୟ ସବୁ ଦେଶରେ ମିଳିଥାଏ । କମଳାରେ ବିଭିନ୍ନ ଭିଟାମିନ୍ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ଯଦି ଏହି ଫଳକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖିଆଯାଏ । ଏହା ଆମ ଶରୀରକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟତା ହୁଏ । ଏହି ଫଳ ଆମ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ ଚର୍ମ ଏବଂ କେଶକୁ ମଧ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ ।

ଥଣ୍ଡା ଓ କଫ ଦୂର ହୁଏ, କମଳାରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଅଧିକ ପରିମାଣ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ଥଣ୍ଡା ଓ କଫ ଭଳି ରୋଗକୁ ଆମ ଶରୀରଠାରୁ ଦୁରେଇ ରଖେ । ଏହି କାରଣରୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଥଣ୍ଡା ଓ କଫ ଭଳି ସମସ୍ୟା ରହିଛି ସେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ଫଳ ଖାଇବା ନିଶ୍ଚିତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ଏହି ଫଳରେ ଥିବା ହେସ୍ପରିଡିନ୍ ଏବଂ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଶରୀରର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ।

କ୍ୟାନ୍ସରରୁ ରୋଗରୁ ଦୁରେଇ ରଖିଥାଏ । ଶରୀରରେ ଥିବା 'ଲାଇମେନିନ୍' ଯାହା କ୍ୟାନ୍ସରର ସେଲ୍ ଅଟେ, ଏହି ଫଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା 'ଲାଇମେନିନ୍' ସେଲ୍‌କୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରୁ ବଞ୍ଚିତ କରିଥାଏ ।

ହୃତପିଣ୍ଡକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । କମଳାରେ ଥିବା ଫାଇବର, ପୋଟାସିୟମ, ଭିଟାମିନ୍ ସି ଏବଂ କୋଲାଇନ୍ ଆମ ହୃତପିଣ୍ଡକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ହୃତପିଣ୍ଡ ଜନିତ ରୋଗର ସମସ୍ୟା ରହିଛି ସେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ କମଳା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଚକ୍ଷୁ ପାଇଁ ଉପକାର । ଏହି ଫଳରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ସି ଚକ୍ଷୁ ପାଇଁ ଉପକାର ଅଟେ ।

ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବ୍ୟଥାରୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବ୍ୟଥାଜନିତ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ସେମାନେ କମଳା ରସକୁ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସେବନ କଲେ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବ୍ୟଥାଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଓଜନ କମ୍ କରିବ ୫ ଫଳ

ଆଜିକାଲି ସାରା ପୃଥିବୀକୁ ମେଦବୃଦ୍ଧି କବଳିତ କରିଛି । ପୃଥୁଳକାୟ ଶରୀରକୁ ନେଇ ପ୍ରାୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଚିନ୍ତାରେ ରହୁଥିବା ବେଳେ ୱେଟ ଲସ୍ ପାଇଁ କେହି ଜିମ୍ ଯିବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଡାଏଟ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ତଥା ସର୍ଜରୀ କରିବା ପାଇଁ ପଛାଉ ନାହାନ୍ତି । ଏଥି ସହିତ ବହୁ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ଖାଉଥିଲେ ହେଁ ଏହା ମେଦବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିପାରୁ ନାହିଁ । ତେବେ ଏମିତି କିଛି ଫଳ ରହିଛି ଯାହାକୁ ଖାଇବା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ବଢ଼ିବା ସମସ୍ୟା ସହଜରେ ଦୂର ହୋଇଯିବ ।

ଷ୍ଟ୍ରବେରୀ : ଓଜନ କମ କରିବାରେ ମଧ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ଷ୍ଟ୍ରବେରୀ । ଏଥିରେ ଖୁବ୍ କମ୍ କାର୍ବୋ ହାଇଡ୍ରେଟ ରହିଛି । ୟୁଏସ୍ ଡିପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ଅଫ୍ ଏଗ୍ରୀକଲଚର ଡାଟା (ୟୁଏସଡିଏ) ଅନୁସାରେ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଷ୍ଟ୍ରବେରୀରେ କେବଳ ୮ ଗ୍ରାମ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ରହିଥାଏ ।

ତରଭୁଜ : ଓଜନ କମ କରିବା ପାଇଁ ତରଭୁଜ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । କାହିଁକି ନା ଏହା କମ୍ କ୍ୟାଲୋରିଯୁକ୍ତ ୟୁଏସଡିଏ ମୁତାବକ, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ତରଭୁଜରେ ୮ ଗ୍ରାମ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ରହିଥାଏ ।

ପିଚ୍ : ୱେଟ ଲସ୍ ପାଇଁ ମଧ ଏକ ଉତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ । ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ପିଚରେ କେବଳ ୧୦ ଗ୍ରାମ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ରହିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପିଚରେ କେଟେଚିନ୍ସ ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ ରହିଥାଏ ଫଳରେ ଏହା ଗ୍ଲାଇକେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ମଧ କମ୍ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଓଜନ କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଖରଭୁଜ : ଖରଭୁଜରେ ମଧ ଅଧିକ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ନ ଥାଏ, ଏହା ମଧ ଓଜନ କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ, ନିୟମିତ ଡାଏଟରେ ଏହାକୁ ମଧ ସାମିଲ କରାଯାଇ ପାରିବ । କାହିଁକି ନା ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଖରଭୁଜରେ ମାତ୍ର ୮ ଗ୍ରାମ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରହିଥାଏ ।

ବ୍ଲାକବେରୀ : ବ୍ଲାକବେରୀକୁ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟରେ ନ ମିଶାଇ ସିଧା ଖାଇବା ଫଳରେ ଏଥିରୁ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ବ୍ଲାକବେରୀରେ ମାତ୍ର ୧୦ ଗ୍ରାମ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ରହିଥାଏ, ତେଣୁ ଲୋ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ପାଇବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ସହଜରେ ସାମିଲ କରାଯାଇ ଥାଏ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ପିରାନା ମାଛଟିର ଉଭୟ ଉପର ଓ ତଳ ମାଢ଼ିରେ ତ୍ରିଭୁଜ ଆକୃତିର ଦାନ୍ତ ଦେଖାଯାଏ ।
- ଏହି ଦାନ୍ତଗୁଡିକ ଏତେ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଯେ ସେମାନେ ସହଜରେ ମାଂସ ଓ ହାଡ଼କୁ ଚୋବାଇ ଖାଇ ପାରନ୍ତି ।
- ଏମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତରୁ ଅନେକ ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ର ତିଆରି କରାଯାଏ ।
- ୧୯୧୪ ରେ ଆମେରିକାର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଥିଓଡ଼ୋର ରୁଜ୍‌ଭେଲଟ୍ ପିରାନ୍‌ହାକୁ ଏକ ମାରାତ୍ମକ ମାଛ ରୂପେ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ ।
- 'କିଙ୍କାଜୁ' ଆମେରିକା ଓ ମେକ୍ସିକୋରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଏକ ରାତ୍ରିଚର ପ୍ରାଣୀ ।
- ଦିନରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଏମାନେ ଗଛ କରୋଡ଼ରେ ଶୋଇ ରହିଥାଆନ୍ତି ।
- ଏହି ପଶୁଟିର ଦେହ ଲାଲ୍ ମାଟିଆ ରଙ୍ଗ ମିଶ୍ରିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଲାଙ୍ଗୁଡଟି ଲମ୍ୱା ଓ ଲୋମ ଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛାଦିତ ।
- 'ହନି ବିୟର' ନାମରେ ମଧ ଏହି ପଶୁଟି ଜଣାଯାଏ । କାରଣ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ମହୁ ଖାଉଥିବାର ଠାବ କରାଯାଇଛି ।
- ଏହି ପଶୁଟି ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଫଳମୂଳ ସହ ପତ୍ର ଓ ଫୁଲ ଖାଇଥାଏ । ସମୟ ସମୟରେ ଜନ୍ଦା ଖାଇଥାଏ ।
- ଏମାନେ ଅତିବେଶିରେ ୨୩-୨୪ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ହାୱାଇନ୍ ନାମକ ଚିଡିଆଖାନରେ କିଙ୍କାଜୁ ୪୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚି ରହିଥିବାର ରେକର୍ଡ ରହିଛି ।

ଶୀତଦିନେ ଭଲ ଚିନାବାଦାମ

ଶୀତ ସମୟରେ ଚିନାବାଦାମ ଖାଇବା ଦେହ ପାଇଁ ହିତକର ହୋଇଥାଏ ଯେହେତୁ ଏଥିରେ ଅଣ୍ଡାଠାରୁ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, ମିନେରାଲ ଇତ୍ୟାଦି ରହିଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍‌ରେ ଭରପୁର ଚିନାବାଦାମରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଭରପୂର ହୋଇଥାଏ । ସର୍ଦ୍ଦି ଓ କାଶ ହେଉଥିଲେ ଏହାକୁ ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଷ୍ଟ୍ରୋକର ବିପଦକୁ ମଧ ଏଡାଯାଇପାରିବ ।

କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ- ଶରୀରରେ ମେଦ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଚିନାବାଦାମରେ ଥିବା ମେଦ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ ଶକ୍ତି ହାର୍ଟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ ।

ରକ୍ତରେ ଲାଭଦାୟକ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ତଥା ଏଚଡିଏଲ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ସପ୍ତାହରେ ୨-୩ ଥର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କର୍କଟକୁ ରୋକାଯାଇ ପାରିବ ।

ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ- ଶରୀରର ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଚିନାବାଦାମ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମୋଟାପା ଥିଲେ ମଧ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ନ ଥାଏ । ଚିନାବାଦାମ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର ଭୋକ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଫଳରେ ଶରୀରର ଓଜନ ବଢ଼ି ନ ଥାଏ ।

ଏହାଛଡ଼ା ଚିନାବାଦାମରେ ଥିବା ଇନସଲେବଲ୍ ଫାଇବର ଓଜନ ବଢ଼ିବା ଆଶଙ୍କାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।

ଶୀତରେ ବଢ଼ାନ୍ତୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି

ଶୀତଦିନେ ଥଣ୍ଡା ଜ୍ୱର, କାଶ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ ହେବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । ଏହାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ର ହ୍ରାସ । ନିଜର ଅଳସୁଆମି ହେତୁ ଅନ୍ୟଦିନ ଅପେକ୍ଷା ଶୀତଦିନେ ବିଳମ୍ବରେ ଉଠିଥାନ୍ତି । ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ମଧରୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଖାଇବାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିବାର ଏହା ଅନ୍ୟତମ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଏଣୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଶୀଘ୍ର ଉଠି ଯଥା ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିବା ସହ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ । ଆଳସ୍ୟ କାରଣରୁ ଅନେକ ଲୋକ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଠାରୁ ଦୁରେଇ ରୁହନ୍ତି, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ପରିଚାଳନା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଫଳରେ ଶରୀରରେ ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କଣିକା ମଧ ହ୍ରାସ ଘଟିଥାଏ । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼େଇବାରେ ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କଣିକାର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହ୍ରାସ ପରୋକ୍ଷ ଭାବେ ଶୀତଦିନିଆ ରୋଗର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ହୃଦରୋଗୀମାନେ ଶୀତଦିନେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସକାଳୁ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହୃତପିଣ୍ଡଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଶୀତଦିନେ ଦୈନିକ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ସେବନ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିବା ସହ ତ୍ୱଚା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

କହିପାରିବେ କି ?

(୧) କାଗଜର ଆବିଷ୍କାର କେଉଁ ଦେଶରେ ହୋଇଥିଲା ?
(୨) ଗୌତମବୁଦ୍ଧଙ୍କ ପିଲାଦିନର ନାଁ କ'ଣ ?
(୩) ଭାରତର ସବୁଠୁ ପୁରୁଣା ପର୍ବତର ନାଁ କ'ଣ ?
(୪) ଜାମା ମସଜିଦର ନିର୍ମାଣ କିଏ କରିଥିଲେ ?
(୫) ଏୟାରଫୋର୍ସ ଟେକ୍ନିକାଲ କଲେଜ କେଉଁଠି ଅବସ୍ଥିତ ?
(୬) ଭାରତରେ ଟେବଲ ଟେନିସ ଆସୋସିଏସନ କେବେ ଗଠନ ହୋଇଥିଲା ?
(୭) ସିମେଣ୍ଟ ଉତ୍ପାଦନରେ ଭାରତର କେଉଁ ରାଜ୍ୟ ଆଗରେ ରହିଛି ?
(୮) ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ବିକାଶ ପରିଷଦର ଗଠନ କେଉଁ ମସିହାରେ ହୋଇଥିଲା ?
(୯) କେଉଁ ଫଳକୁ ଫଳର ରାଣୀ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ?
(୧୦) ଧାନ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଫସଲ ?

JUMBLE WORDS

1) LNGUF	=	6) LUFTA	=
2) HGURS	=	7) DOUTIS	=
3) NIETTN	=	8) NODENT	=
4) DUTEMI	=	9) LXPIE	=
5) TAGNR	=	10) LYALR	=

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.ଅଣୁଭାର ୨୦, ୨.ଇଂଲଣ୍ଡ, ୩.୨୦୦୦ ମସିହା ଡିସେମ୍ବର ୨୫, ୪.କର୍ଣ୍ଣାଟକ, ୫.ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ, ୬. ରବୀନ୍ଦ୍ରନାଥ ଟାଗୋର, ୭.ବୌଦ୍ଧଧର୍ମ, ୮.କସ୍ତୁରବା ଗାନ୍ଧୀ, ୯.ରାଜ୍ୟପାଳ, ୧୦.ଫ୍ରିଆନ୍ ।

Jumble Words ର ଉତ୍ତର :-

(1) CROAK (2) SHOWN (3) EFFORT (4) PREFER (5) EJECT (6) MOOSE (7) DRIVEL (8) GYRATE (9) UPPER (10) TANGY

ଜଳରଙ୍ଗ ଚିତ୍ରକଳା ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ସେଡୋ ୨.୦ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ

ସମ୍ବଲପୁର : ସ୍ଥାନୀୟ ବଡ଼ବଜାର ସ୍ଥିତ ଗୌରୀ ଶଙ୍କର ପାର୍କ ଠାରେ ଓଡ଼ିଶା ଲଳିତ କଳା ଏକାଡେମୀର ଆଞ୍ଚଳିକ ଆର୍ଟ ଗ୍ୟାଲେରୀ ଠାରେ ସମ୍ବଲପୁର କଳା ଏକାଡେମୀ ପକ୍ଷରୁ ଜଳରଙ୍ଗ ଚିତ୍ରକଳା ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ସେଡୋ ୨.୦ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଶିକ୍ଷାବିତ ଡକ୍ଟର ଦିଲୀପ ପଣ୍ଡା ଏହି ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଏକାଡେମୀର ଅଧକ୍ଷ ସଞ୍ଜୟ ସାହୁଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ଉଦ୍‌ଘାଟନୀ ଉତ୍ସବରେ ବରିଷ୍ଠ ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପୀ ଭୋଲାନାଥ ନାୟକ, ବୃନ୍ଦାବନ ମହାରଣା, ରାଧାରମଣ ମୁଦୁଲି, ରୋଜି ଶ୍ୱେତପଦ୍ମା ମାଝୀ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରଦର୍ଶନୀରେ ଏକାଡେମୀର ୫୦ ଜଣ ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ୧୦୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଚିତ୍ରକଳା ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇଛି । ଆସନ୍ତା ୩୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଦର୍ଶକ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୧ଟାରୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୋଲା ରହିବ । ଗ୍ୟାଲେରୀ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ବିଦ୍ୟାପତି ପ୍ରଧାନ ଉତ୍ସବକୁ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ଅନୁଷ୍ଠାନର ଛାତ୍ରୀ ଶ୍ରାବଣୀ ରାୟ 'କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସଞ୍ଚାଳନ କରିଥିବା ବେଳେ ଶେଷରେ ପୂଜା ଜଗଦଲା ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ଧାନ ସଂଗ୍ରହ କମିଟି ବୈଠକ

ବରଗଡ଼ : ଜିଲ୍ଲାପାଳ ମୋନିଷା ବାନାର୍ଜୀଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ଧାନ ସଂଗ୍ରହ କମିଟିର ବୈଠକ ସ୍ଥାନୀୟ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସାଂସଦ ସୁରେଶ ପୂଜାରୀ, ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀମତୀ ରୀତା ସାହୁ ଯୋଗଦେଇ ତ୍ରୁଟି ଶୂନ୍ୟ ଭାବରେ ଯେପରି ଚାଷୀ ମାନଙ୍କର ଧାନ କ୍ରୟ ବିକ୍ରୟ ହୋଇ ପାରିବ ସେ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଥିଲେ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଅତାବିରା ଅଂଚଳର କିଛି ଚାଷୀ ମାନଙ୍କର ବିଗତ ବର୍ଷ ରେ ବିକ୍ରୟ ହୋଇ ଥିବା ଧାନର ପ୍ରାପ୍ୟ ଅଦ୍ୟାବଧି ପାଇ ପାରିନାହାନ୍ତି ସେଥିପାଇଁ ଉଚିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ନିମିତ୍ତ ଚାଷୀ ମାନଙ୍କ ତରଫରୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ନିକଟରେ ଦାବି ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଥିଲା । ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଟୋକନ ଓ ପଞ୍ଜିକରଣ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ନୋଟିସ ପରେ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ବିହିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବ ବୋଲି ପ୍ରତିଶୃତି ଦେଇଥିଲେ । ତାପରେ ମଣ୍ଡି ଖୋଲାଯିବା ନେଇ ବିଶଦ ଆଲୋଚନା ପରେ ବିଭିନ୍ନ ଅଂଚଳର ଚାଷୀ ମାନଙ୍କ ଭିତରେ ମତ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିବାରୁ ପରେ ତାରିଖ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯିବାକୁ ନିଷ୍ପତି ନିଆଯାଇଥିଲା । ଚଳିତ ବର୍ଷ ମଧ ପ୍ରାଥମିକ ସମବାୟ ସମିତି ଓ ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ମାଧମରେ ଧାନ କ୍ରୟ କରାଯିବ ବୋଲି ବୈଠକରେ ସ୍ଥିର ହୋଇଥିଲା ।

ବୈଠକରେ ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷୀ ଅଧିକ୍ଷକ,ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ, ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ବରଗଡ, ବିଧାୟକଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରୀୟ ଅଧିକାରୀ, ଚାଷୀ ପ୍ରତିନିଧି ମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।

ଦୁର୍ଗାପୂଜା ଅବସରରେ ରାଜ ଯୋଗ ଶିବିର

ସମ୍ବଲପୁ: ଦୁର୍ଗାପୂଜା ଅବସରରେ ଚୈତନ୍ୟ ଦେବୀମାନଙ୍କ ଝାଙ୍କି ଓ ଆଧାତ୍ମିକ ଚରିତ୍ର ନିର୍ମାଣ ଚିତ୍ର ପ୍ରଦର୍ଶନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଭିସୁଟର କୁଳପତି ବଂଶୀଧର ମାଝୀ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଓ ଯୁବ ବ୍ୟବସାୟୀ ମାଧବ ଡାଲମିଆ ବରିଷ୍ଠ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ବ୍ରହ୍ମାକୁମାରୀଜ୍ ସମ୍ବଲପୁର ଉପକେନ୍ଦ୍ରର ଭାରପ୍ରାପ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ରାଜଯୋଗିନୀ ପାର୍ବତୀ ଦିଦିଜୀଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ବ୍ରହ୍ମାକୁମାରୀଜ୍, କ୍ଷେତରାଜପୁର ସେବା କେନ୍ଦ୍ରର ଭାଇ ଭଉଣୀ ମାନେ ବୈଷ୍ଣବୀ ଦେବୀଙ୍କ ମନ୍ଦିର ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ଚୈତନ୍ୟ ଦେବୀମାନଙ୍କ ଝାଙ୍କି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ମାଁ ଦୁର୍ଗା, ଲକ୍ଷ୍ମୀ, ସରସ୍ୱତୀ ଓ ପାଞ୍ଚ ବିକାରଧାରୀ ମହିଷାସୁର ବେଶରେ ମୂର୍ତ୍ତି ପରି ନୀରବ ନିଶ୍ଚଳ ଅବସ୍ଥାରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଦର୍ଶକମାନଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହା ରାଜଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁଁ ହିଁ ସମ୍ଭବ ଥିଲା ।

ରେଢ଼ାଖୋଲର ନୂତନ ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ଯୋଗଦାନ

ସମ୍ବଲପୁର : ରେଢ଼ାଖୋଲରେ ନୂତନ ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭାବରେ ରଶ୍ମିରଞ୍ଜନ ମହନ୍ତ ଯୋଗଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟଭାର ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ସେ ଏହା ପୂର୍ବରୁ କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲା ଫିରିଙ୍ଗିଆ ବ୍ଲକରେ ବିଡିଓ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥିଲେ । ଏଥିରେ ପଦୋନ୍ନତି ପରେ ସେ ରେଢ଼ାଖୋଲ ଉପଖଣ୍ଡ ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ରେଢ଼ାଖୋଲ ଉପଖଣ୍ଡରେ ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭାବରେ ଥିବା ପବିତ୍ର ବେହେରାଙ୍କ ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭାବରେ ପଦୋନ୍ନତି ହୋଇଛି ।

ମାତା ମଠରେ ଗୋପାଳ ସହସ୍ରନାମ ପାଠ

ସମ୍ବଲପୁର : ସ୍ଥାନୀୟ ମହାନ୍ତିପଡ଼ା ସ୍ଥିତ ନିତାଇଗୌର ମଠ (ମାତା ମଠ) ରେ ଗତ ଏକାଦଶୀ ତିଥିରୁ କାର୍ତ୍ତିକ ବ୍ରତ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟହ ସକାଳ ୬ ରୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୧୨ ଘଣ୍ଟା ଧରି ଅଖଣ୍ଡ ଗୋପାଳ ସହସ୍ରନାମ ପାଠ କରାଯାଉଛି । ମଠର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାରିକା ସୁଶ୍ରୀ ପ୍ରମିଳା ବହିଦାରଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ସକାଳୁ ଜଣେ ଲେଖାଏଁ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ଲେଖାଏଁ ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋପାଳ ସହସ୍ରନାମ ପାଠ କରୁଛନ୍ତି ।

ନୂଆ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ ପରେ ପାଣ୍ଡିଆନଙ୍କ ପୁରୀରୁ ପ୍ରଥମ ସମୀକ୍ଷା

ଭୁବନେଶ୍ୱର : ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ନବୀନ ପଟନାୟକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କ୍ରମେ ଶ୍ରୀ ଭି.କେ ପାଣ୍ଡିଆନ୍ ଅଧକ୍ଷ ୫ଟି ଓ ନବୀନ ଓଡିଶା ବଡିଭୋରରୁ ପୁରୀ ଯାଇ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ପରିକ୍ରମା ପ୍ରକଳ୍ପର ଅଗ୍ରଗତି ସମ୍ପର୍କରେ ସମୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ଭୋର୍ ୪ ରୁ ୬ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ସମୀକ୍ଷା ଚାଲିଥିଲା ନୂଆ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ ପରେ ୫ଟି ଓ ନବୀନ ଓଡିଶା ଅଧକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ପାଣ୍ଡିଆନ୍‌ଙ୍କ ଏହା ଥିଲା ପ୍ରଥମ ସମୀକ୍ଷା ।

ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ପରିକ୍ରମା ପ୍ରକଳ୍ପ କାମ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରି ଡିସେମ୍ବର ୧୫ ସୁଦ୍ଧା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ସେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ । ଏହା ନୂଆବର୍ଷରେ ଭକ୍ତ ମାନଙ୍କୁ ନୂଆ ଅନୁଭବ ଦେବ ବୋଲି ସେ ମତ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ ।

ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ରରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ମଠ ଗୁଡିକର ପୁନରୁଦ୍ଧାର କାମ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବା ପାଇଁ ଶ୍ରୀ ପାଣ୍ଡିଆନ୍ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ । ପରିକ୍ରମା ପ୍ରକଳ୍ପ ଲ୍ୟାଣ୍ଡ ସ୍କାପିଙ୍ଗ କାମରେ ଜଗନ୍ନାଥ ସଂସ୍କୃତି ସହ ଜଡିତ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶୀୟ ବୃକ୍ଷ ଓ ଗୁଳ୍ମ ଲଗାଇବାକୁ ଶ୍ରୀ ପାଣ୍ଡିଆନ୍ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ସେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ଚାରି ଦ୍ୱାର କାମ ମଧ ବୁଲି ଦେଖିଥିଲେ ।

ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କ ସୁବିଧା ପାଇଁ ଦୁଇ ଚକିଆ ଗାଡିର ପାର୍କିଂ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ଶ୍ରୀ ପାଣ୍ଡିଆନ୍ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ । ଏତଦବ୍ୟତୀତ ମେଘନାଦ ପାଚେରୀ ପାଖରୁ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ ଜିନିଷ ଗୁଡିକର ସ୍ଥାନାନ୍ତର, ପରିକ୍ରମା ପ୍ରକଳ୍ପର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା କାମ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ଶେଷ କରିବା ଉପରେ ସେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଥିଲେ । ଜଗନ୍ନାଥ ବଲ୍ଲଭ ପାର୍କିଂ କାମ ସହ ଯାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେଠାରେ କରାଯାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସୁବିଧାର ବିକାଶ, ପ୍ରମୋଦ ଉଦ୍ୟାନ ଓ ଶ୍ରୀ ସେତୁ କାମର ଅଗ୍ରଗତି ଶ୍ରୀ ପାଣ୍ଡିଆନ୍ ସମୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ ଓ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ କାମ ଶେଷ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ . ଏଥି ପାଇଁ ଅଧିକ ଲୋକ ନିୟୋଜିତ କରିବା ପାଇଁ ୫ଟି ଓ ନବୀନ ଓଡିଶା ଅଧକ୍ଷ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ପରିଦର୍ଶନ ସମୟରେ ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲାପାଳ, ଏସ୍.ପି ଓ ବିସିସି ଏମ୍.ଡି ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଥିବା ଏଜେନସିର ଅଧିକାରୀ ମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ମଡେଲ ବାର୍ ବିଲଡିଙ୍ଗର ଶିଳାନ୍ୟାସ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ଓଡ଼ିଶା ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ମୁଖ୍ୟ ବିଚାରପତି ଡକ୍ଟର ଜଷ୍ଟିସ ବି ଆର ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଗସ୍ତରେ ଆସି ମଡ଼େଲ ବାର୍ ବିଲଡିଙ୍ଗର ଶିଳାନ୍ୟାସ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଓକିଲ ସଂଘ ତରଫରୁ ତାଙ୍କୁ ଭବ୍ୟ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଜ୍ଞାପନ କରା ଯାଇଥିଲା । ବାର ଓ ବେଞ୍ଚ ମଧରେ ସମନ୍ୱୟ ରଖାଯାଇ ଲୋକଙ୍କୁ ନ୍ୟାୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ହିଁ ବିଚାବିଭାଗୀୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟ ବିଚାରପତି ତାଙ୍କ ସମ୍ବୋଧନ ରେ କହିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ସହ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବିଚାରପତି କେ ଆର୍ ମହାପାତ୍ର, ରେଜିଷ୍ଟ୍ରାର, ଝାରସୁଗୁଡା ଜିଲ୍ଲାର ସମସ୍ତ କୋର୍ଟ ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟ, ଝାରସୁଗୁଡା ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଆବୋଲି ସୁନୀଲ ନରୱଣେ, ଆରକ୍ଷୀ ଅଧିକ୍ଷକ ସ୍ମିତ ପରମାର, ଝାରସୁଗୁଡା ବାର ସଭାପତି ତ୍ରିନାଥ ଗୁଆଲ୍ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ଭୋଟର ତାଲିକା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସଂଶୋଧନ -୨୦୨୪

ସୋନପୁର : ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଠାରେ ଏକ ପଥୋତ୍ସବ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଭୋଟର ତାଲିକାରେ ନୂତନ ପଞ୍ଜୀକରଣ ଓ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଅଧିକାର ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବାକୁ ନେଇ ମୁଖ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଭୋଟର ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ତରଫରୁ ଏକ ମିନି ମାରାଥନ ସହ ପଥୋତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏହି ଜାତୀୟ ଅଭିଯାନରେ ସାମିଲ ହେବାକୁ ନାଗରିକଙ୍କୁ ଆହ୍ୱାନ ଦିଆଯାଇଛି । ଭୋଟର ତାଲିକାରେ ସଂଶୋଧନ କାର୍ଯ୍ୟ ସହ ନୂତନ ଭୋଟର ସଂଲଗ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜିଲ୍ଲାର ୨ଟି ବିଧାନସଭା ମଣ୍ଡଳୀରେ ଚାଲୁ ରହିଅଛି । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକ ନିଜ ନାମକୁ ଭୋଟ ତାଲିକାରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରି ମତଦାନ ଅଧିକାର ପାଇଁ ଆଗେଇ ଆସିବାକୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ତଥା ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ ଅଧିକାରୀ ବିମଳେନ୍ଦୁ ରାୟ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଗତ ୨୭ ତାରିଖରୁ ଡିସେମ୍ବର ୯ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଭୋଟର ତାଲିକା ସଂଶୋଧନ ଜାରି ରହିବ ।

ସୋନପୁରରେ ମୁକ୍ତାକାଶ ଚିତ୍ରଶାଳା

ସୋନପୁର : ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁରଠାରେ ଆୟୋଜିତ ୨ଦିନିଆ ମୁକ୍ତାକାଶ ଚିତ୍ରଶାଳା ଉଦ୍‌ଯାପିତ ହୋଇଯାଇଛି । ପଶ୍ଚିମ ଓଡିଶାର ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରୁ ଆସିଥିବା ୧୨ ଜଣ ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପୀ ରଙ୍ଗ ଓ ରାଗକୁ ନେଇ ତିନୋଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଆଙ୍କିଥିବା ଚିତ୍ର ସବୁକୁ କଳାପ୍ରେମୀ ଦର୍ଶକଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଉଦଯାପନୀ ଉତ୍ସବରେ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସୂର୍ଯ୍ୟନାରାୟଣ ଦାଶ ଓ ବରିଷ୍ଠ ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପୀ ସତ୍ୟ ନାରାୟଣ ମହାରଣା ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁରର ପ୍ରାଚୀନ ପଟ୍ଟଚିତ୍ର ତଥା ଗଞ୍ଜପାର ସୂକ୍ଷ୍ମ କାରୁକାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିବାବେଳେ ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପୀମାନଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିଥିଲେ ।

ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ସୂଚନା

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

Subscription Rate of The Sweekar

Life Member	-	Rs.5000.00
Annual	-	Rs. 500.00
Half-yearly	-	Rs. 250.00
Quarterly	-	Rs. 120.00

Advertisement Tariff of The Sweekar

Full Page	-	Rs. 2,00,000.00
Half Page	-	Rs. 1,00,000.00
Quarter Page	-	Rs. 50,000.00
Colour Advertisement	-	100% Extra

ସ୍ୱୀକାର
29 October - 04 November 2023

ସମ୍ବଲପୁର ଆଇ.ଆଇ.ଏମ୍ ପକ୍ଷରୁ ତାନା ବାନା ଜିଲ୍ଲା ହସ୍ତତନ୍ତ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ

ବୁର୍ଲା: ଆଇଆଇଏମ୍ ସମ୍ବଲପୁର ପକ୍ଷରୁ ଏହାର କ୍ୟାମ୍ପସରେ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ବୟନ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଓ ବୁଣାକାର ସେବା କେନ୍ଦ୍ର ସହଯୋଗରେ ପାଞ୍ଚ ଦିନିଆ ତାନା-ବାନା ଜିଲ୍ଲା ହସ୍ତତନ୍ତ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ସମ୍ବଲପୁରର ଆଇଆଇଏମ୍ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରଫେସର ମହାଦେଓ ଜୈସୱାଲ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ତାନା ବାନା ଜିଲ୍ଲା ହସ୍ତତନ୍ତ ଏକ୍ସପୋର ପ୍ରମୁଖ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ହସ୍ତତନ୍ତ ଓ ଖଦି ଉତ୍ପାଦର ପ୍ରସାର କରି ଭୋକାଲ୍ 'ଫର ଲୋକାଲ୍ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା । ଏହି ଅଞ୍ଚଳର ବୁଣାକାର ଓ ସ୍ୱଦେଶୀ ହସ୍ତକଳାର ଉତ୍ପାଦ ଗୁଡ଼ିକୁ ସାରା ଦେଶରେ ଡିଜିଟାଲ ମାଧମରେ ପ୍ରସାର କରି ଏବଂ ବୁଣାକାରଙ୍କ ପାଇଁ ଜାତୀୟ ସ୍ତରର ବଜାର ବିକାଶ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା ଓ ସଶକ୍ତ କରିବା ଜାରି ରଖିବ ବୋଲି କହିଥିଲେ ।

ପ୍ରଦର୍ଶନୀର ତୃତୀୟ ଦିନରେ ରେଙ୍ଗାଲି ବିଧାୟକ ନାଉରୀ ନାୟକ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଓ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନଙ୍କ ଧର୍ମପତ୍ନୀ ତଥା ବିକାଶ ଫାଉଣ୍ଡେସନର ଚେୟାରମ୍ୟାନ ମୃଦୁଳା ପ୍ରଧାନ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ଅଞ୍ଚଳର ଗରିବ ଶ୍ରେଣୀର ବୁଣାକାର, ନିମ୍ନସ୍ତରର ବୁଣାକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ସାମଗ୍ରୀ ରାଜ୍ୟ, ଦେଶ ଓ ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ବିଶେଷ ଭାବରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ ବୋଲି କହିଥିଲେ ।

ଆଇଆଇଏମ୍ ସମ୍ବଲପୁରର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରଫେସର ମହାଦେଓ ଜୟସ୍ୱାଲଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ବୟନ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ଡେପୁଟି ଡାଇରେକ୍ଟର୍ ବିକାଶ କୁମାର ଯୋଗଦେଇ ବୁଣାକାରମାନେ ବିଭିନ୍ନ ହସ୍ତତନ୍ତ ସ୍କିମର ଲାଭ ହାସଲ କରିପାରିବେ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ପ୍ରଦର୍ଶନୀରେ ୨୫ରୁ ଅଧିକ ଷ୍ଟଲରେ ବିବିଧ ପ୍ରକାରର ହସ୍ତତନ୍ତ ଉତ୍ପାଦ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଇଛି । ସେଥିରେ ଶାଢ଼ି, ବେଡସିଟ୍, ଡ୍ରେସ୍ ମାଟେରିଆଲ୍, ଟେବୁଲ୍ ରନର୍, ଛତା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫ୍ୟାବ୍ରିକ୍ ଭିତ୍ତିକ ଉତ୍ପାଦ ରହିଛି । ଯାହାକୁ ଓଡ଼ିଶାର ପାରମ୍ପରିକ ହସ୍ତତନ୍ତ କୌଶଳକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦେଇଥିବା ଅତିଥିମାନେ ବୁଣାକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦର୍ଶିତ ଷ୍ଟଲ୍ ବୁଲି ଦେଖିବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥିଲେ ।

ନିର୍ମାଣ ଶ୍ରମିକ କଲ୍ୟାଣ ଯୋଜନା ସହାୟତା ବଣ୍ଟନ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ବ୍ରଜରାଜନଗରର ରବୀନ୍ଦ୍ର ଭବନରେ ନିର୍ମାଣ ଶ୍ରମିକ କଲ୍ୟାଣ ଯୋଜନା ସହାୟତା ଅର୍ଥ ବଣ୍ଟନ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବିଧାୟିକା ଅଳକା ମହାନ୍ତି ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି, ଜିଲ୍ଲା ଶ୍ରମ ଅଧିକାରୀ ସୁନିତା କିଷାନ, ବ୍ରଜରାଜନଗର ପୌରାଧକ୍ଷା ଯାଜ୍ଞସେନୀ ଓରାମ, ଉପନଗରପାଳ କୃଷ୍ଣଗୋପାଳ ସୀତାନି, ଇବ୍ ଭ୍ୟାଲି ଏରିଆ ପ୍ରବନ୍ଧକ ଆର୍.ଏସ୍ ଗୁପ୍ତା, ଇବ୍ ଭ୍ୟାଲି କୋଇଲା କ୍ଷେତ୍ର ଏରିଆ ପର୍ସନାଲ ମ୍ୟାନେଜର୍ ଅଶୋକ କୁମାର ପାତ୍ର ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ମଞ୍ଚକୁ ଜିଲ୍ଲା ସୂଚନା ଓ ଲୋକସମ୍ପର୍କ ଅଧିକାରୀ ଅଜୟ କୁମାର ଜେନା ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ସମୁଦାୟ ୧୫୪ ଜଣ ନିର୍ମାଣ ଶ୍ରମିକଙ୍କୁ ୯୦ଲକ୍ଷ ୯୪ ହଜାର ଟଙ୍କା ସହାୟତା ରାଶି ବଣ୍ଟନ କରାଯାଇଥିଲା ।

ନିରଞ୍ଜନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଲିଖିତ ପୁସ୍ତକ 'ଅନ୍ତଃ ପ୍ରଜ୍ଞା' ଉନ୍ମୋଚିତ

ବୁର୍ଲା : ବିଶିଷ୍ଟ କବି, ଲେଖକ, ନାଟ୍ୟକାର ତଥା ବୁର୍ଲା ଭାରତୀ କଳା ବିକାଶ କେନ୍ଦ୍ରର ସମ୍ପାଦକ ନିରଞ୍ଜନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ରଚିତ ପୁସ୍ତକ 'ଅନ୍ତଃ ପ୍ରଜ୍ଞା' ମୁଖ୍ୟବନ୍ଧ ବିଭାଜନ ଅଧୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରୀ ସୁଧୀର କୁମାର ସାହୁ ଏବଂ ଡକ୍ଟର ଫକୀର ଚରଣ ରଣାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏ ଅବସରରେ ଆୟୋଜିତ ଉତ୍ସବରେ ରଶ୍ମିରଞ୍ଜନ ଶତପଥୀ, ଫଗୁଜୁ ସେଠ୍, ସତ୍ୟବ୍ରତ ସାହୁ, ନାରାୟଣ ପତି, ଆଇନଜୀବୀ ଗୋପାଲ ଲାଲ୍, ଆଇନଜୀବୀ ପ୍ରସନ୍ନ ସାହୁ, ଗିରିଜା ନାୟକ, ଶିବ ଦଲେଇ, ବୈଶାଖୁ କଲେତ, ଉପେନ୍ଦ୍ର ସେଠ୍, ସୁବ୍ରତ କୁମାର ପଟ୍ଟନାୟକ, ଅମର ମହାନ୍ତି, ଅଜିତ ମହାନନ୍ଦ, ଶିବ ପ୍ରସାଦ ୱାଇଁ, ଆଇଜାକ୍ ନାଗ, ଓକିଲ ଖମାରୀ, ଚୈତନ୍ୟ ଭୋଇ, ସୁନୀଲ ତୁଲି, ଆଇନଜୀବୀ ନମୁସକାନ୍ତ ପଟ୍ଟନାୟକ,

ଜ୍ୟୋତି କୁମାର ନନ୍ଦ, ସନ୍ତୋଷିନୀ ପଟ୍ଟନାୟକ, ପ୍ରମୋଦ ଦାଶ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଗାୟତ୍ରୀ ଯଜ୍ଞ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ

ସମ୍ବଲପୁର : ଆସନ୍ତା ଡିସେମ୍ବର ୨୭ ରୁ ୩୦ ତାରିଖ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଠାରେ ହେବାକୁ ଥିବା ୧୦୮ କୁଣ୍ଡୀୟ ନବଚେତନା ଜାଗରଣ ଗାୟତ୍ରୀ ମହାଯଜ୍ଞ ପାଇଁ ସ୍ଥାନୀୟ କମଳି ବଜାର ସ୍ଥିତ ଗାୟତ୍ରୀ ଶକ୍ତିପୀଠ ଠାରେ ଗାୟତ୍ରୀ ପରିଜନ ମାନଙ୍କର ଏକ ସାଧାରଣ ବୈଠକ ଯଜ୍ଞ କମିଟିର ଅଧକ୍ଷ ଆଡ୍‌ଭୋକେଟ୍ ଦୀନ୍‌ଦୟାଲ ଅଗ୍ରୱାଲଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଶାନ୍ତିକୁଞ୍ଜ ହରିଦ୍ୱାରରୁ ଆସିଥିବା ପ୍ରତିନିଧି ଶେଷଦେବ ବଡ଼େଇ ଓ ମଙ୍ଗଳ ସିଂ ଘଡ଼େୱାଲ ଯୋଗ ଦେଇ ଯଜ୍ଞ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମ୍ପର୍କରେ ସମୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ଗାୟତ୍ରୀ ଶକ୍ତିପୀଠ ଟ୍ରଷ୍ଟ ମୁଖ୍ୟ ଉପେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ପାଢ଼ୀ ୧୦୮ କୁଣ୍ଡୀୟ ଗାୟତ୍ରୀ ଯଜ୍ଞ କାମର ଅଗ୍ରଗତି ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ ।

ପରେ ଶାନ୍ତିକୁ ପ୍ରତିନିଧିମାନଙ୍କ ସହ ଗାୟତ୍ରୀ ପରିଜନମାନେ ରେମେଡ଼ (କଦମ ମାଳ) ଠାରେ ହେବାକୁ ଥିବା ଯଜ୍ଞସ୍ଥଳ ପରିଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ମଙ୍ଗଳ ସିଂ ଘଡ଼େୱାଲ ସମସ୍ତ ଗାୟତ୍ରୀ ପରିଜନମାନଙ୍କୁ ଯଜ୍ଞସ୍ଥଳ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ୪ ଘଂଟା ସମୟଦାନ କରିବାକୁ ଉଦ୍‌ବୋଧନ ଦେଇଥିଲେ । ଯଜ୍ଞର ଅଭ୍ୟର୍ଥନା କମିଟି ଅଧକ୍ଷ ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର, ବାନାମ୍ବର ସର, ସତ୍ୟନାରାୟଣ ପଟେଲ, ଦିଲ୍ଲୀପ୍ କୁମାର୍ ସାନବଡ଼, ଦିବ୍ୟ ମେଣ୍ଡଲି, ତୁଷାର ପଟ୍ଟନାୟକ, ଭାରତୀ ଶତପଥି, ଦୀପ୍ତିମୟୀ ବାରିକ, ଭୂମିସୂତା ପଧାନ, ରମାଦେବୀ ସର ପ୍ରମୁଖ ଯଜ୍ଞସ୍ଥଳ ପରିଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ ।

ରାସେଶ୍ୱରୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ୭୭ ବର୍ଷରେ ପଦାର୍ପଣ କଲେ

ସମ୍ବଲପୁର : ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟିକା ତଥା ଜନପ୍ରିୟ ଡାକ୍ତର ରାସେଶ୍ୱରୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ୭୭ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପଦାର୍ପଣ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଅବସରରେ ସମର୍ଥକ ତଥା ଶୁଭେଚ୍ଛୁ ମାନେ ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘ ସୁସ୍ଥ ଓ ନିରାମୟ ଜୀବନ କାମନା କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ତଥା ଦୀର୍ଘାୟୁ କାମନା କରି ସମଲେଶ୍ୱରୀ ମନ୍ଦିରରେ ଶତାଧିକ ସମର୍ଥକ ଓ ଶୁଭେଚ୍ଛୁ ଦୀପ ପ୍ରଜ୍ୱଳନ କରି ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଶାନ୍ତିନଗର ସ୍ଥିତ ତାଙ୍କ ବାସଭବନରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରଶଂସକମାନେ କେକ୍ କାଟି ଦୀର୍ଘଜୀବନ କାମନା କରିଛନ୍ତି । ବିଜେଡିର ରାଜ୍ୟ ସାଧାରଣ ସଂପାଦକ ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଦାସ, ବିଜେଡିର ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ମହିଳା ସଭାପତି ଆଡ଼ଭୋକେଟ ବନ୍ଦିତା ମିଶ୍ର, ବିଜେଡିର ସମ୍ବଲପୁର ମହାନଗର ସଭାପତି ସତୀଶ ବିଶି, ଗୋକୁଳ ମେହେର, ବସନ୍ତ କୁମାର ମିଶ୍ର ପ୍ରମୁଖ ଦଳୀୟ ନେତାମାନେ ଉଭୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

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