ସାପ୍ତାହିକ ସ୍ୱୀକାର
Postal Regd. No.: SBP/14/2019-2021
The Sweekar स्वीकार
www.sweekarweekly.com
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ୰ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା
RNI No. 66443/94
Vol.25 | Issue - 36 | 3 - 9 October 2021 | Sambalpur | Page-12 | Invitation Price Rs.10

୨୦୨୨ ସୁଦ୍ଧା ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହାସ୍ପାତାଲ

ଭୁବନେଶ୍ୱର : ୨୦୨୨ ସୁଦ୍ଧା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର କାର୍ଡିଆକ୍ କେୟାର ହସ୍ପିଟାଲ । ଲୋକସେବା ଭବନରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରୀ ନବ କିଶୋର ଦାସ ଓ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନସଚିବ ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ନୟନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟର ସମୀକ୍ଷାରେ ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଡିଆକ୍ କେୟାର ହସ୍ପିଟାଲ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଛି । ଆସନ୍ତା ବର୍ଷ ଜୁନ୍ ମାସ ଶେଷ ସୁଦ୍ଧା ହସ୍ପିଟାଲ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିବାକୁ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ଶ୍ରୀ ମହାପାତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିବା ବେଳେ ହସ୍ପିଟାଲ ପରିଚାଳନା ନିମନ୍ତେ ଉନ୍ନତମାନର ଯନ୍ତ୍ରପାତି ସ୍ଥାପନ ତଥା ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଡାକ୍ତର ଓ ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ନିଯୁକ୍ତି କରିବାକୁ ତୁରନ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଦାସ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ପ୍ରଥମେ ଏହି ହସ୍ପିଟାଲ ପାଇଁ ୩୬ କୋଟି ଟଙ୍କାର ବ୍ୟୟ ଅଟକଳ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବାସଗୃହ ନିର୍ମାଣ ଓ ହସ୍ପିଟାଲ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଅଧିକ ଅର୍ଥର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହା ସହିତ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଅଞ୍ଚଳର ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ରାଜସ୍ୱ ଆୟ ନିମନ୍ତେ ସିଏସଆର ମାଧ୍ୟମରେ

ବିଭିନ୍ନ ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନକାରୀ ପ୍ରକଳ୍ପ ସୃଷ୍ଟି ଦିଗରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଦାସ ମହାନଦୀ କୋଲ ଫିଲ୍ଡ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । ଏହି ସମ୍ପର୍କରେ ଆକଳନ କରିବା ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ କୁହାଯାଇଥିଲା । ଏହା ସହିତ ନୂତନ ଷ୍ଟାଡିୟମ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ବଳକା ଅର୍ଥକୁ ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦେବା ପାଇଁ ମହାନଦୀ କୋଲଫିଲ୍ଡ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ପ୍ରତି ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତରେ ସଦର ମହକୁମା ଠାରେ ଏକ ବହୁମୁଖୀ ଗୋଷ୍ଠୀ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାପନ ନିମନ୍ତେ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ ବିହିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ କୋଲ ଫିଲ୍ଡ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାର ସମସ୍ତ କାଗଜପତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ ସହ ବିଭିନ୍ନ ଜଳାଶୟରେ ଜେଟି ନିର୍ମାଣ ଓ ବୋଟ ଚଳାଚଳ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପ୍ରସ୍ତାବ ନିମନ୍ତେ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଦାସ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ଅତିରିକ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ରାଜ କୁମାର ଶର୍ମା ଶିକ୍ଷ ବିଭାଗର ପ୍ରମୁଖ ଶାସନ ସଚିବ ହେମନ୍ତ କୁମାର ଶର୍ମା, ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମିଶନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ଶାଳିନୀ ପଣ୍ଡିତ, ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଔଷଧ ନିଗମର ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ଯାମିନୀ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ, ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ଏମସିଏଲ ସିଏମଡି ପ୍ରଭାତ କୁମାର ସିହ୍ନା ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଡିଏଭି ଛାତ୍ରୀ ପ୍ରେକ୍ଷାଙ୍କ କୃତିତ୍ୱ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ଭୁବନେଶ୍ୱର ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖରପୁର ଡିଏଭି ପବ୍ଲିକ ସ୍କୁଲ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଆୟୋଜିତ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ଗୋପାଳ କୃଷ୍ଣ ପଟ୍ଟନାୟକ ସ୍ମାରକୀ ଆନ୍ତଃ ଡିଏଭି ଇଂରାଜୀ ବିତର୍କ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଡିଏଭିର ଛାତ୍ରୀ ପ୍ରେକ୍ଷା ଶର୍ମା ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରି ଗୌରବ ଆଣିଛନ୍ତି । ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ରାଜ୍ୟର ୨ଟି ଜୋନରୁ ମୋଟ ୫୭ ଜଣ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଅନଲାଇନରେ ସନ୍ନିବିଷ୍ଟ ହୋଇ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଛାତ୍ରୀ ପ୍ରେକ୍ଷା ସ୍ୱଚ୍ଛ ଦେଶପ୍ରେମ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟତା ପାଇଁ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ବିଷୟର ସପକ୍ଷତା ନେଇ ନିଜର ଯୁକ୍ତି ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ଦଶମ ବୋର୍ଡ ପରୀକ୍ଷାରେ ୯୩ ଶତକଡ଼ା ନମ୍ବର ହାସଲ କରିଥିଲେ । ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଶାନ୍ତ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ସମେତ ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ପ୍ରେକ୍ଷାଙ୍କୁ ତାଙ୍କର କୃତିତ୍ୱ ପାଇଁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରମୋଦ ନାଥ ଓ ଅଲେଖ ବିହାରୀ ସାହୁ ପ୍ରେକ୍ଷାଙ୍କୁ ପୂର୍ବପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ଭୀମ ଭୋଇଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଗବେଷଣା କରାଯିବ: ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ

ସମ୍ବଲପୁର : ସନ୍ଥ ଭୀମଭୋଇଙ୍କ ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା କରିବା ପାଇଁ ୟୁଜିସିକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ବୋଲି କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି ।

ରେଢ଼ାଖୋଲ ଠାରେ ଆୟୋଜିତ ଏକ ଉତ୍ସବରେ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଭୀମ ଭୋଇଙ୍କ ଜୀବନୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ମଧ ସାମିଲ କରାଯିବାକୁ ସେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ସନ୍ଥ କବିଙ୍କ ଜୀବନ ଆଦର୍ଶରେ ଓଡ଼ିଆ ଜାତି ସର୍ବଦା ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହୋଇରହିବ ।"ପ୍ରାଣୀଙ୍କଆରତ ଦୁଃଖ ଅପ୍ରମିତ ଦେଖୁ ଦେଖୁ କେବା ସହୁ, ମୋ ଜୀବନ ପଛେ ନର୍କେ ପଡ଼ିଥାଉ ଜଗତ ଉଦ୍ଧାର ହେଉ ।' ସନ୍ଥ କବିଙ୍କ ଏହି କାଳଜୟୀ ବିଚାର ଜାତିସଂଘର ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇ ରହିଛି । ବିଶ୍ୱ ଏହି ଦର୍ଶନରେ ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହେଲେ, ଏହା ହିଁ ହେବ ସନ୍ଥ କବି ଭୀମ ଭୋଇଙ୍କୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି । ଏହି ଉତ୍ସବରେ ସମ୍ବଲପୁର ସାଂସଦ ନୀତିଶ ଗଙ୍ଗଦେବ, ବିଧାୟକ ନାଉରୀ ନାଏକ, ବିଜେପିର ଜିଲ୍ଲା ସଭାପତି ଗିରିଶ ପଟେଲ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ଭୀମ ଭୋଇଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ମାଲ୍ୟାର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ରଜାମହଲ ଓ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସୋହେଲା ଭବନର ଭିତ୍ତିପ୍ରସ୍ତର ସ୍ଥାପନ

ବରଗଡ଼ : ସୋହେଲା ବାଜିପଡାଠାରେ ଥିବା ରଜାମହଲ ଓ ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସୋହେଲା ଭବନ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ଭିତ୍ତି ପ୍ରସ୍ତର ସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଛି । ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଶ୍ରମ ମନ୍ତ୍ରୀ ସୁଶାନ୍ତ ସିଂହ ଯୋଗଦେଇ ଏହି ଦୁଇ ପ୍ରକଳ୍ପର ଶିଳାନ୍ୟାସ କରିଥିଲେ । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସୋହେଲା ଭବନ ପ୍ରାୟ ୧ କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟ ଅଟକଳରେ ନିର୍ମାଣ କରାଯିବ । ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ସିଂହ ଶୁଭଦେଇ ଫଳକ ଉନ୍ମୋଚନ କରିଥିଲେ । ରାଜମହଲ ଠାରେ ଲୋକେ ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ ଓ ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଉକ୍ତ ଭବନଟି ଜରାଜୀର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ ପଡି ରହିଥିବାରୁ ପୁନଃ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ପଡାବାସୀ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ସର୍ବପୁରାତନ ଧର୍ମଶାଳାକୁ ସମଗ୍ର ସୋହେଲାବାସୀ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ତାହା ମଧ ଅତି ପୁରୁଣା ହୋଇ ବ୍ୟବହାର ଅନୁପଯୋଗୀ ହୋଇ ପଡିରହିବାରୁ ସୋହେଲାବାସୀ ବହୁ ଅସୁବିଧା ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିଲେ । ଏହି ଭବନର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ସିଂହ ଶିଳାନ୍ୟାସ କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବସୁଦେବ ପରୁଆ, ମନ ମାଝି, ବିରେନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର, ଜୀବର୍ଦ୍ଧନ ଝାଙ୍କର ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଡିଓ ବିଶ୍ୱରଂଜନ କର, ସହକାରୀ ଯନ୍ତ୍ରୀ ନରେଶ ଅଗ୍ରୱାଲ ଓ ସରପଂଚ ଜିତେନ୍ଦ୍ର ଭୋଇ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ..

ବହୁ ଉପକାରୀ କଳମ ଶାଗ

ଔଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ଭରପୁର କଖାରୁ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ଦ୍ୱିପ୍ରହର ନିଦ

ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଏ ଅଖରୋଟ୍

ଉଲ୍‌କୋବିର ଉପକାରିତା

ସମ୍ବଲପୁରର ଦୁଇ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପରଲୋକ

ସମ୍ବଲପୁର : ଦୁଇ ଦିନ ବ୍ୟବଧାନରେ ସମ୍ବଲପୁରର ଦୁଇଜଣ ଭାଇ ମୃତ୍ୟୁ କରିଛନ୍ତି । ଜଣେ ହେଲେ ରାଉରକେଲାରେ ରହୁଥିବା ସାମ୍ବାଦିକ ଦେବେନ୍ଦ୍ର ନାରାୟଣ ପତି ଓ ଆମେରିକାରେ ରହୁଥିବା ତାଙ୍କ ବଡ଼ଭାଇ ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ପତି । ବିଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ସ୍ୱର୍ଗତ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ପତିଙ୍କ ଉଭୟେ ଭାଇ ଏବଂ ଜଣାଶୁଣା ସମାଜସେବୀ ପ୍ରଫେସର ଶଙ୍କର ପ୍ରସାଦ ପତିଙ୍କ କାକା ଥିଲେ ।

ବର୍ଷୀୟାନ ସାମ୍ବାଦିକ ଦେବେନ୍ଦ୍ର ନାରାୟଣ ପତିଙ୍କ ପରଲୋକ ହୋଇଯାଇଛି । ୧୯୩୭ ମସିହାରେ ସମ୍ବଲପୁରରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଶ୍ରୀ ପତି ୧୯୬୬ ମସିହାରେ ସେ 'ସମାଜ'ର ରାଉରକେଲା ପ୍ରତିନିଧି ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟାରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ୧୯୯୮ ଯାଏ ସେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । 'ସାମ୍ବାଦିକ ଗୌରବ' ଉପାଧି ପାଇବା ସହ ସେ ଏହି ସହର ଏବଂ ସହର ବାହାରର ବହୁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପକ୍ଷରୁ ଅନେକ ସମ୍ମାନ ଓ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିଲେ । ସେ ଜଣେ ଅମାୟିକ ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇଥିବା ବେଳେ ନିଜ ଶାଳୀନତାପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର, ପରୋପକାରିତା ସକାଶେ ରାଉରକେଲାର ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଦ୍ୱାରା ଆଦୃତ ହୋଇ ପାରିଥିଲେ । ସ୍ୱର୍ଗତ ପତି ପତ୍ନୀ ପୁଷ୍ପଲତା, ପୁତ୍ର ସୁବ୍ରତ ଏବଂ ଝିଅ ଅନୁରାଧାଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଯାଇଛନ୍ତି ।

ସାନଭାଇ ଦେବେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁର ଦୁଇଦିନ ପରେ ସ୍ୱନାମଧନ୍ୟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ଡାକ୍ତର ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ପତିଙ୍କ ଆମେରିକାର ଓରେଗନ ଷ୍ଟେଟ୍ ରାଜଧାନୀ ସାଲେମ ସହରରେ ୯୬ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପରଲୋକ ହୋଇଯାଇଛି । ଡାକ୍ତର ପତି ଓଡ଼ିଶା ମେଡିକାଲ କଲେଜ, କଟକର ପ୍ରଥମ ବ୍ୟାଚ୍ ଛାତ୍ର ଥିଲେ ।

ଡାକ୍ତର ପତି ୧୯୪୨ ମସିହାରେ ପାଟଣା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ମାଟ୍ରିକ୍ ପାସ୍ କରିଥିଲେ । ଓଡ଼ିଶାରେ ତାଙ୍କ ସ୍ଥାନ ଚତୁର୍ଥ ଥିଲା । କଳା ପଢ଼ିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ଥିଲେ ବି ଭଲ ଛାତ୍ର ହୋଇଥିବାରୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ରେଭେନ୍ସା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବିଜ୍ଞାନ ପଢ଼ିଥିଲେ । ଭାରତଛାଡ଼ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ସେ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱ ନେଇଥିଲେ । ଅନ୍ୟ ୧୭ ଛାତ୍ରଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କୁ କଲେଜରୁ ବହିଷ୍କାର କରାଯାଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ପରେ ଲିଖିତ କ୍ଷମା ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବାରୁ ଅଧକ୍ଷ ଡାକ୍ତର ପ୍ରାଣକୃଷ୍ଣ ପରିଜା ତାଙ୍କୁ ପଢ଼ା ଜାରି ରଖିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେଇଥିଲେ ।

ପିଏସ୍‌ସି ଦ୍ୱାରା ମନୋନୀତ ୨୦ ଜଣ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ଏମବିବିଏସ୍ ପଢ଼ିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଥିଲା । ସେ ୧୯୪୯ ରେ ଡାକ୍ତରୀ ପଢ଼ା ଶେଷ କରି ହାଉସ୍ ଅଫିସର୍ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ମିଳୁଥିବା ୧୦୦ ଟଙ୍କା ଷ୍ଟାଇପେଣ୍ଡରୁ ସେ ସାନ ଦୁଇଭାଇଙ୍କ ପାଠପଢ଼ା ପାଇଁ ୫୦ ଟଙ୍କା ବାପାଙ୍କ ନିକଟକୁ ପଠାଉଥିଲେ । ୧୯୫୧ ରେ ଆମେରିକା ଓ ଭାରତୀୟ ମେଡିକାଲ ଆସୋସିଏସନ ମଧ୍ୟରେ ଚୁକ୍ତି ହେବା ପରେ ଭାରତୀୟ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ଆମେରିକାରେ ପିଜି କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଗଲା । ଡାକ୍ତର ପତି ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ବିଭାଗରେ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଶେଷ ପରେ ତାଙ୍କୁ ପେନସିଲ ଭାନିଆର ୱାରେନ୍ ସହରର ଏକ ମାନସିକ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପ୍ରଥମ ନିଯୁକ୍ତି ମିଳିଥିଲା । ଏହା ପରେ ଡାକ୍ତର ପତି ଆଉ କେବେ ପଛକୁ ଫେରି ଚାହିଁ ନାହାନ୍ତି । ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ଧରି ଆମେରିକାରେ ଡାକ୍ତରୀ ସେବା କରିବା ସହ ସେଠାରେ ସ୍ଥାୟୀ ଭାବେ ବସବାସ କରିଥିଲେ । ଅବସର ପରେ ଲମ୍ବା ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଅସ୍ଥାୟୀ ଭାବେ ବିଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ରୋଗୀସେବା କରିବା ସହ ଲେଖାଲେଖି ଓ ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଜଡ଼ିତ ଥିଲେ । ସେ ପ୍ରବାସୀ ଭାରତୀୟ ଓ ଆଗ୍ରହୀ ଆମେରିକୀୟମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ସୋସାଇଟି ଗଠନ କରି ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରୁଥିଲେ । ୭୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଓଡ଼ିଶା ଛାଡ଼ିଥିଲେ ବି ସେ ମନପ୍ରାଣରେ ଜଣେ ଓଡ଼ିଆ ଓ ପୁଣିଥରେ ଜନ୍ମ ହେଲେ ସେହି ପିତାମାତାଙ୍କ କୋଳରେ ସେହି ମାଟିରେ ଜନ୍ମ ନେବାକୁ ଚାହିଁବେ ବୋଲି ଏକ ଲେଖାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିଲେ । ସେ ମଧ୍ୟ ଆମେରିକାର ଏକ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଅଭିନୟ କରି ସୁନାମ ଅର୍ଜନ କରିଥିଲେ । ଡାକ୍ତର ପତି ସ୍ୱର୍ଗତ ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ପତିଙ୍କ ପୁତ୍ର ଓ ମଧୁସୂଦନ ପତିଙ୍କ ନାତି । ତାଙ୍କର ଚାରିଟି ସନ୍ତାନ ଅଛନ୍ତି ।

ଅବସର ନେଲେ ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ବ୍ରଜମୋହନ ମିଶ୍ର

ବୁର୍ଲା : ବୁର୍ଲା ଭିମ୍‌ସାର୍ ଶଲ୍ୟ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ତଥା ବରିଷ୍ଠ ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ବ୍ରଜମୋହନ ମିଶ୍ର ଚାକିରୀରୁ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ଡାକ୍ତର ମିଶ୍ର ଦୀର୍ଘ ୩୩ ବର୍ଷ ଧରି ଭିମ୍‌ସାର୍‌ରେ ଡାକ୍ତର ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ବିଭିନ୍ନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦବିରେ ରହି ଆସିଥିଲେ । ଚାକିରୀ ଜୀବନରେ ରୋଗୀ ସେବାରେ ସେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି । ଏକାଧିକ ଜଟିଳ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିବା ସହିତ ବୁର୍ଲା ମେଡିକାଲରେ ପ୍ରଥମ କରି ପାନକ୍ରିୟାସ୍ ଏବଂ ଲାପ୍ରୋସ୍କୋପିକ୍ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଚାକିରୀ ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ସେ ୨ ବର୍ଷ ମେଡିକାଲ ଅଧୀକ୍ଷକ ଏବଂ ଅଢ଼େଇ ବର୍ଷ ଭିମ୍‌ସାର୍ ଅଧକ୍ଷ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇବା ସହିତ ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ଧରି ଏମ୍‌ସିଆଇ ଯାଞ୍ଚ କମିଟିରେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଅଭିଜ୍ଞତା ରହିଛି ।

ଭିମ୍‌ସାର୍ ଷ୍ଟାଫ୍ ଏକାଡେମୀ ପକ୍ଷରୁ ଡାକ୍ତର ମିଶ୍ରଙ୍କୁ ଅବସରକାଳୀନ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଦିଆଯାଇଥିଲା । ସଭାରେ ଭିମ୍‌ସାର୍ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରଫେସର ଲଳିତ କୁମାର ମେହେର ସଭାପତିତ୍ୱ କରିଥିଲେ । ଭିମ୍‌ସାର୍ ଅଧକ୍ଷା ଡାକ୍ତର ଜୟଶ୍ରୀ ଦୋରା, ମେଡିକାଲ ଅଧୀକ୍ଷକ ଡାକ୍ତର ଲାଲମୋହନ ନାୟକ, ଓମ୍‌ଟା ସଭାପତି ପ୍ରମୁଖ ମଞ୍ଚାସୀନ ଥିଲେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଡାକ୍ତର ଅଶୋକ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ଡାକ୍ତର ପ୍ରମୋଦ ଶର୍ମା, ଡାକ୍ତର ସୁରେଶ ସାହୁ, ଡାକ୍ତର ଅଶୋକ ନାୟକ, ଡାକ୍ତର ଶିବରାମ ପଣ୍ଡା ଏବଂ ଡାକ୍ତର ସଞ୍ଜୀବ କୁମାର ମିଶ୍ର ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଡାକ୍ତର ମିଶ୍ରଙ୍କୁ ଉପଢୌକନ ଓ ପୁଷ୍ପଗୁଚ୍ଛ ଦେଇ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ରାଜକିଶୋର ମିଶ୍ରଙ୍କ ପରଲୋକ

ଭୁବନେଶ୍ୱର : ବିଶିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟିକ, ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ତଥା ଓଡ଼ିଶା ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମିର ପୂର୍ବତନ ସଚିବ ପ୍ରଫେସର ରାଜକିଶୋର ମିଶ୍ର (୭୯) ହୃଦ୍‌ଘାତରେ ଦେହାନ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ବହୁ ଲେଖକ, କବି ଓ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ ନୂଆପଲ୍ଲୀ ସ୍ଥିତ ତାଙ୍କ ବାସଭବନରେ ପହଞ୍ଚି ଶେଷ ଦର୍ଶନ କରିବା ସହ ତାଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଜଣାଇଥିଲେ । ପରେ ପୁରୀ ସ୍ୱର୍ଗଦ୍ୱାରରେ ତାଙ୍କ ଶେଷକୃତ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିଲା । ପୁଅ ଅଂଶୁମାନ ମିଶ୍ର ମୁଖାଗ୍ନି ଦେଇଥିଲେ ।

ଜଣେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ବାଗ୍ମୀ ଭାବେ ତାଙ୍କର ସୁଖ୍ୟାତି ରହିଥିଲା । ଓଡ଼ିଆ, ଇଂରାଜୀ ଓ ସଂସ୍କୃତ ଭାଷାରେ ବୈଦିକ ସାହିତ୍ୟ ଠାରୁ ଆଧୁନିକ ସାହିତ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନର୍ଗଳ ବକ୍ତୃତା ପ୍ରଦାନ କରି ଶ୍ରୋତାଙ୍କୁ ମନ୍ତ୍ରମୁଗ୍ଧ କରିଦେବାର ତାଙ୍କର ଅପୂର୍ବ ଦକ୍ଷତା ଥିଲା । ଜଣେ ସଂଗଠକ ଭାବରେ ପ୍ରଫେସର ମିଶ୍ର ଇଙ୍ଗା ଚାରିଟେବଲ ଟ୍ରଷ୍ଟ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ 'ଶାରଳା ପୁରସ୍କାର କମିଟି' ତଥା 'ଓଡ଼ିଶା ସଂସ୍କୃତି ପରିଷଦ'ର ସଂପାଦକ ଭାବେ ସଫଳତାର ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ ।

ତାଙ୍କର ଜୀବନର ଆଉ ଏକ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଦିଗ ହେଲା, ସେ ଓଡ଼ିଶାର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ଓଡ଼ିଆ ଶିଖାଇବା ପାଇଁ ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିଲେ । ପରେ ସେ ରୋମାନ ଲିପିରେ ଓଡ଼ିଆ ଅକ୍ଷର ଲେଖିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲେ । ଆଜିକାଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଯେଉଁସବୁ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷଣ ଦେଉଛନ୍ତି, ତାହା ରୋମାନ ଲିପିରେ ଲିଖିତ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷଣ, ଯାହାର ଆଦ୍ୟ ଉଦ୍ୟୋକ୍ତା ଥିଲେ ପ୍ରଫେସର ରାଜ କିଶୋର ମିଶ୍ର ।

ପ୍ରଫେସର ମିଶ୍ର ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ରେଣୁକା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ଏକମାତ୍ର ପୁଅ ଅଂଶୁମାନ ମିଶ୍ର, ପୁତ୍ରବଧୂ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ଓଡ଼ିଶୀ ନୃତ୍ୟଶିଳ୍ପୀ ପୁଷ୍ପିତା ମିଶ୍ର ଏବଂ ୨ ଟି ଝିଅ ରୀନା ମିଶ୍ର ଓ ରୀତି ମିଶ୍ରଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଯାଇଛନ୍ତି ।

ଗୋପୀନାଥ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀଙ୍କ ପତ୍ନୀ ବିୟୋଗ

ସମ୍ବଲପୁର : ସ୍ଥାନୀୟ ପଟ୍ଟନାୟକପଡ଼ା ସ୍ଥିତ ଗୋପୀନାଥ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀଙ୍କ ଧର୍ମପତ୍ନୀ ଗୀତାଞ୍ଜଳି ଦେବୀଙ୍କ ପରଲୋକ ହୋଇ

ଯାଇଛି । ମୃତ୍ୟୁ ବେଳକୁ ତାଙ୍କୁ ୬୮ ବର୍ଷ ବୟସ ହେଉଥିଲା । ସେ ତାଙ୍କ ପଛରେ ପୁଅ ପ୍ରଶାନ୍ତ ଓ ଶ୍ରୀକାନ୍ତଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଯାଇଛନ୍ତି । ଜଣେ ଧର୍ମପରାୟଣ ମହିଳା ଥିବା ଶ୍ରୀମତୀ ଗୀତାଞ୍ଜଳି ସିଦ୍ଧେଶ୍ୱରୀ ଧର୍ମ ସଂସଦର ପରିଚାଳିକା ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ବିୟୋଗରେ ସିଦ୍ଧେଶ୍ୱରୀ ଧର୍ମ ସଂସଦ ପକ୍ଷରୁ ଗଭୀର ଶୋକ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି ।

'ଜ୍ୟୋତି' ତରଫରୁ ବିଶ୍ୱ ବଧିର ଦିବସ ପାଳିତ

ସମ୍ବଲପୁର : ଚକ୍ଷୁଦାନ ଓ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ କଲ୍ୟାଣ ସଂସ୍ଥା 'ଜ୍ୟୋତି' ତରଫରୁ ବିଶ୍ୱ ବଧିର ଦିବସ ପାଳନ କରାଯାଇ ଥିଲା । ଡକ୍ଟର ପରେଶ୍ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାନୀଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସଭାରେ ସଂଯୋଜକ କଳ୍ପନା ମିଶ୍ର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ବକ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଉପସଭାପତି ତାପସ ଦାସ, ଶିବ ନାରାୟଣ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ବକ୍ତବ୍ୟ ରଖିଥିବା ଉପସଭାପତି ଅଖିଳ ରଞ୍ଜନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଧନ୍ୟବାଦ୍ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୁକାନ୍ତ ବହିଦାର, ବଦ୍ରିନାରାୟଣ ହୋତା, ଅମରେଶ ବେହେରା, ରବିନାରାୟଣ ନନ୍ଦ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସ୍ୱପ୍ନେଶ୍ୱରୀ ଫୁଟବଲ୍ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ ଉଦ୍‌ଯାପିତ

ଦେବଗଡ଼ : ବାରକୋଟ ବ୍ଲକ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଖଜୁରୀଖମଣ ଖେଳପଡିଆରେ ସ୍ୱପ୍ନେଶ୍ୱର କ୍ଲବ୍ ପକ୍ଷରୁ ଚାଲିଥିବା ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସ୍ୱପ୍ନେଶ୍ୱର କପ୍ ଫୁଟବଲ୍ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ ଉଦ୍‌ଯାପିତ ହୋଇଛି । ଫାଇନାଲ ମ୍ୟାଚରେ ବାଲିରୋଇ ସ୍ପୋର୍ଟସ କ୍ଲବ ଓ ବନଦୁର୍ଗା ଫୁଟବଲ କ୍ଲବ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ବାଲିରୋଇ ସ୍ପୋର୍ଟସ କ୍ଲବ ୪-୩ ଟାଇବ୍ରେକର୍ ଗୋଲ ଜରିଆରେ ବିଜୟୀ ହୋଇ ଚଳିତ ବର୍ଷ ଚାମ୍ପିଅନ ହୋଇଛି । ସମ୍ପାଦକ ଦିଲିପ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଆୟୋଜିତ ଉଦ୍‌ଯାପନୀ ସଭାରେ କ୍ଲବ ସଭାପତି ମନୋଜ ସାମଲ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରିଥିବା ବେଳେ ସମ୍ବଲପୁର ସାଂସଦ ନିତେଶ୍ ଗଙ୍ଗଦେବ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଭାବେ ଫାଇନାଲ ଖେଳକୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଜେପି ରାଜ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରିଣୀ ସଭ୍ୟ ଅରୁଣ ସାହୁ ଓ ଯୁବ ବିଜେପି ରାଜ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରିଣୀ ସଦସ୍ୟ ସୁଧୀର ବ୍ରହ୍ମା(ନିଲୁ ଭାଇ)ଙ୍କ ସହ ଜିଲ୍ଲା ବିଜେପି ସଭାପତି ମୀନକେତନ ପ୍ରଧାନ, ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ପ୍ରଶାନ୍ତ ପ୍ରଧାନ ଓ ଏମ୍ପି ନୋମିନି ଯୋଗେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ ପ୍ରମୁଖ ସମ୍ମାନୀତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ଏଥିରେ ବିଜେତା ଓ ଉପବିଜେତା ଦଳକୁ ଟ୍ରଫି ସହ ୫୦ ହଜାର ଓ ୩୦ ହଜାର ଟଙ୍କାର ନଗଦ ଅର୍ଥରାଶି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଲା ।

ଭାଗବତ

ଉଦ୍ଧବାଗମନ ପ୍ରସଙ୍ଗ

ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଗୋପୀମାନେ ସ୍ନାନଶୌଚାଦି ସମାପନ କରି ଦଧିମନ୍ଥନ ନିମନ୍ତେ ଖୁଆଦଣ୍ଡଧରି ବସି ଯାଉଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କର ମନରେ କୃଷ୍ଣଭାବନା ରସାଣିତ ହୋଇ ଚକ୍ଷୁଗୁଡିକୁ ଆର୍ଦ୍ର କରି ଦେଉଥିଲା । ସେମାନେ କୃଷ୍ଣଭାବନା ସହିତ ବିରହ ସଙ୍ଗୀତ ମନେମନେ ଗାନ କରି ଦଧି ମନ୍ଥନ କରିବାରେ ଲାଗୁଥିଲେ ।

ଉଦ୍ଧବ ଯଶୋଦାଙ୍କର ଅନୁମତି ନେଇ ଯମୁନାସ୍ନାନ କରିବା ପାଇଁ ଗଲେ । ଗୋପୀଙ୍କୁ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଖବର ମଧ ଦେବେ । ସେ ସ୍ନାନ କରିବାକୁ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଗୋପୀଙ୍କର କୃଷ୍ଣକୀର୍ତ୍ତନ ସଂଗୀତ ଲହରୀ ତାଙ୍କ କାନରେ ପଡ଼ିଲା । ସେହି ଅପୂର୍ବ ସୁନ୍ଦର ସଙ୍ଗୀତର ଲଳିତ ମୂର୍ଚ୍ଛନା ଶୁଣି ଉଦ୍ଧବ ମନେମନେ ଭାବିଲେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କର କଣ୍ଠସ୍ୱର ଏଡ଼େ ସୁନ୍ଦର ସେମାନେ ନିଶ୍ଚୟ ଅପୂର୍ବ ସ୍ୱରୂପା ହୋଇଥିବେ । ସେ ତ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଗୋପୀଙ୍କର ଦର୍ଶନ ପାଇ ନ ଥିଲେ । ବ୍ରହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କୃଷ୍ଣକୀର୍ତ୍ତନ କରୁଥିବା ଏହି ବ୍ରଜବାସିନୀମାନେ ପ୍ରକୃତରେ ଧନ୍ୟ । କୃଷ୍ଣଙ୍କ ସ୍ମରଣମାତ୍ରେ ସେମାନଙ୍କ ହୃଦୟ ଦ୍ରବିତ ହୋଇଯାଉଥାଏ ।

ଉଦ୍ଧବଙ୍କର ଜ୍ଞାନଗର୍ବ ଧୀରେ ଧୀରେ କ୍ଷୀଣରୁ କ୍ଷୀଣତର ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଉଦ୍ଧବଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ଥିଲା । ମାତ୍ର ସେହି ଜ୍ଞାନ ଥିଲା ଭକ୍ତିରହିତ । ସେଥିପାଇଁ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର କୃପାକରି ତାଙ୍କୁ ବ୍ରଜକୁ ପଠାଇଥିଲେ । ଉଦ୍ଧବ ନନ୍ଦ ଯଶୋଦାଙ୍କର ପ୍ରେମମୂର୍ତ୍ତି ଦେଖି ଆନନ୍ଦରେ ଅଭିଭୂତ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ । ଗୋପୀମାନେ ଦଧିମନ୍ଥନ ସାରି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଆବାସସ୍ଥଳୀ ନନ୍ଦ ଯଶୋଦାଙ୍କ ଘରଆଡ଼କୁ ଚାହିଁ ପ୍ରତ୍ୟହ ପ୍ରଣାମ କରୁଥିଲେ । ଆଜି ପ୍ରଣାମ କରିବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ପଡ଼ିଲା ନନ୍ଦଙ୍କ ଘର ସମ୍ମୁଖରେ ଥିବା

ଉଦ୍ଧବଙ୍କର ରଥ ଉପରେ । ରଥକୁ ଦର୍ଶନ କରିବା କ୍ଷଣି ସେମାନଙ୍କର ଅକ୍ରୁର ପ୍ରସଙ୍ଗ ମନେ ପଡିଗଲା । ଆମେ କାହ୍ନୁଙ୍କୁ ନେଇ ଯାଇଥିବା ଅକ୍ରୁର ପୁଣି ଥରେ ଆସିଥିବା ଭଳି ଜଣାପଡୁଛି । ସେ ନନ୍ଦଙ୍କ ଘରକୁ କାହିଁକି ଆସିଥିବ ଯେ ?

ଗୋପୀଙ୍କର ବିରହ ବ୍ୟାକୁଳତାର ପଟାନ୍ତର ନାହିଁ । ଲଳିତା ବିରହ ବ୍ୟାକୁଳରେ ସେହି ରଥ ଆଡ଼କୁ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇ ଚାଲି ଯାଉଥିଲା, ଏହି ସମୟରେ ବିଶାଖା ତା ହାତକୁ ଧରି ପକାଇ କହିଲା, ଆଲୋ ସଖି । ତୁ କୁଆଡ଼େ ଯାଉଛୁ ? କହ୍ନେଇକୁ ଦେଖିବାକୁ ? କହ୍ନେଇ ଭଳି ସ୍ୱାର୍ଥପର ଆଉ କପଟି ସଂସାରରେ କାହାକୁ ଦେଖିଛୁ ? ହଇଲୋ ସିଏ ରାଜା ହେଇଛି କି ନାହିଁ, ଆମକୁ ପୁରାପୁରି ଭୁଲିଗଲା । ଏବେ ଆଉ ଇଆଡେ ସିଆଡେ ନ ହୋଇ, ଚାଲ ଘରକାମରେ ମନଦେବା ।

ଲଳିତା କହିଲା 'କ'ଣ ଆଉ କହିବିଲୋ ବିଶାଖେ । ମୁଁ କହ୍ନେଇକୁ ଯେତେ ଭୁଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି ତା କଥା ମୋର ସତେ ସତେ ମନେ ପଡିବାରେ ଲାଗୁଛି । କାଲି କୁଅରୁ ପାଣି ଆଣିବାକୁ ଯାଇଥିଲି, କୋଳର ପୁଅକୁ କାଖେଇ ନେଇ ଯାଇଥିଲି । କ'ଣ ଆଉ କହିବି ଲୋ ସଖୀ, ମୋତେ କହ୍ନେଇର ବଂଶୀ ସ୍ୱର ଶୁଣାଗଲା । ମୁଁ ଉଚ୍ଛନ୍ନ ହେଲି । ଏଣେ ତେଣେ ଚାହିଁଲି । ଦେଖିଲାବେଳକୁ କହ୍ନେଇ ସେଇ ଗଛଡ଼ାଳରେ ବସି ବଇଁଶୀ ବଜାଉଛି । ମୁଁ କହ୍ନେଇକୁ ଦେଖିବାମାତ୍ରେ ଏମିତି ପାଗଳୀଙ୍କ ଭଳି ହୋଇଗଲି, ଆଉ କ'ଣ କହିବି, ମାଠିଆକୁ ଦଉଡିରେ ବାନ୍ଧିବା ବଦଳରେ ମୁଁ ମୋ ପୁଅକୁ ଦଉଡିରେ ବାନ୍ଧି ପକାଇ କୁଅରେ ପକାଇ ଦେଲି । କହ୍ନେଇ ଏହା ଦେଖି ଏକା ଡିଆରେ କୁଅ ଭିତରେ ପଶିଗଲା, ପୁଅକୁ ବାହାରକୁ ଆଣିଲା । ମୋତେ କେତେ ନା କେତେ କଥା କହି ବୁଝାଇଲା । ମୋତେ ପରା ଆମ ଘର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଣି ଛାଡି ଦେଇଗଲା । ଆଗୋ ବିଶାଖେ । ତାକୁ ମୁଁ କେମିତି ଭୁଲିବି କହିଲୁ ।

କୃତଜ୍ଞତା ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିର ଭାବାତ୍ମକ ପର୍ବ- ମହାଳୟା

ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟ ଜନ୍ମ ମିଳି ନ ଥାଏ । ଏହି ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ପ୍ରେତ ଭଳି ହେୟ, ଦୟନୀୟ, ଘୃଣ୍ୟ ଅଥବା ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କ ଭଳି ଉନ୍ନତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । ସେମାନେ ନିଜ କୃତକର୍ମ ଏବଂ ସ୍ୱଭାବ ଅନୁରୂପ କ୍ଳେଶ, ତିରସ୍କାର ଅବା ସମ୍ମାନ ପାଇଥାନ୍ତି । କର୍ମ ଯେପରି, ପ୍ରାରବ୍ଧ ଯେପରି, ଫଳ ମଧ ସେହିପରି ମିଳେ । ଯୋଗବାଶିଷ୍ଠରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ପ୍ରେତ ଅର୍ଥାତ୍ ମରିଥିବା ଜୀବ ନିଜ ପୁତ୍ର କଳତ୍ରଙ୍କ ପିଣ୍ଡଦାନ ଦ୍ୱାରା ନିଜ ଶରୀର ଯଥାବତ୍ ରହିଥିବା ଭଳି ଅନୁଭବ କରେ ଯଥା 'ଆଦୌମୃତା ବୟମିତି ବୁଧନ୍ତେ ତଦନୁକ୍ରମାତ୍/ ବନ୍ଧୁ ପିଣ୍ଡାଦି ଦାନେନ ପ୍ରୋତ୍ପନ୍ନାଇବ ବେଦିନଃ ।' ଏହି ଅନୁସାରେ ପ୍ରେତ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ, ସେ ମରିଯାଇଛି ଏବଂ ପିଣ୍ଡଦାନ ଦ୍ୱାରା ତାହାର ନୂତନ ଶରୀର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଛି । ଏହି ଅନୁଭୂତି ଭାବାତ୍ମକ । ତେଣୁ ପିଣ୍ଡଦାନ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ଭାବନା କାରଣରୁ ହିଁ ପିଣ୍ଡଦାନର ବାସ୍ତବିକ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ।

ମହାଳୟା ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଏପରି ନାମକରଣ କାହିଁକି ? ଶ୍ରାଦ୍ଧ କ୍ରିୟା କେବଳ ପିତୃପୁରୁଷ କିମ୍ବା ଆତ୍ମୀୟ ସ୍ୱଜନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ । ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱ ଏକ ପରିବାର । ଏ ବିଶ୍ୱ ଏକ ମହାନ ଆଳୟ ବିରାଟ ଗୃହ । ତେଣୁ ମହାଳୟା ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱ ପରିବାର ଏହି ପରିଧିରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଯେଉଁ ଦେବ ପୁରୁଷ, ମହାନବ ଗଣଜଗତ କଲ୍ୟାଣ, ବିଶ୍ୱହିତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱ ବସୁଧା ନିମିତ୍ତ ନିଜ ନିଜର ଜୀବନ ଉତ୍ସର୍ଗ କରି ଯାଇଛନ୍ତି । ସେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାନବର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ପୂର୍ବଜ, ପିତୃମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ମହାପୁରୁଷ ମହାମାନବମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଥିବା ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ଶ୍ରାଦ୍ଧ, ତର୍ପଣ, ପିଣ୍ଡଦାନ, ବୈଶ୍ୱଦେବ ଆଦି ରୂପେ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୁଅଝିଅ, ନରନାରୀ ଇତ୍ୟାଦି କୌଣସି ପ୍ରଭେଦ ନାହିଁ ।

ପରଲୋକରେ ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ସତ୍ତାମାନଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଆତ୍ମସତ୍ତାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ରଦ୍ଧା ନିବେଦନ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳିରେ ଲିଙ୍ଗଭେଦର ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁନାହିଁ । ଆତ୍ମା ନର ନୁହେଁ କି ନାରୀ ନୁହେଁ ବରଂ ଚିରନ୍ତନ ସତ୍ୟ । କନ୍ୟା ଓ ପୁତ୍ର ଉଭୟ ସମାନ । ଉଭୟଙ୍କର ସମାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଓ ସମାନ ଅଧିକାର ରହିଛି । ତେଣୁ କେବଳ ପୁତ୍ର ହେଲେ ହିଁ ପିଣ୍ଡଦାନ ଦେବ । ଏପରି ଭାବନା ଅମୂଳକ । ଛୋଟ ବଡ଼ଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମଧ ଏକଥା ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ଛୋଟପିଲାର ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ତାହାର ଆତ୍ମାର ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ବୟସ୍କମାନେ ଶ୍ରାଦ୍ଧ କରିବା ଉଚିତ । କନିଷ୍ଠମାନେ ଜ୍ୟେଷ୍ଠର ଶ୍ରାଦ୍ଧ କଲା ପରି ଜ୍ୟେଷ୍ଠମାନେ ମଧ କନିଷ୍ଠଙ୍କ ଶ୍ରାଦ୍ଧ କରିପାରିବେ ।

ଆତ୍ମାର ଅମରତ୍ୱ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଦ୍ୱାରା ବଳିଷ୍ଠ ହୁଏ । ଲୋକ ପରଲୋକ ମଧ୍ୟରେ ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା କାରଣରୁ ପରିବାରର ବିଶାଳତା ତଥା ସମଗ୍ର ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଗୋଟିଏ ପରିବାରରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ତେଣୁ ମହାଳୟା ଶ୍ରାଦ୍ଧର ମହତ୍ତ୍ୱ ବେଶୀ । ମହାଳୟା ଶ୍ରାଦ୍ଧକର୍ତ୍ତା ଏହି ଭାବନା ପ୍ରଣୋଦିତ ହେବା ଉଚିତ ଯେ, ପିତୃଲୋକରେ ନିଜ ଆତ୍ମାର ସତ୍ତା ବିରାଟ ବିଶ୍ୱ ଆତ୍ମାର ସତ୍ତା ସହିତ ସଂଯୋଗ ରକ୍ଷା କରୁଛି । ଶ୍ରାଦ୍ଧ ନିବେଦନ କଲାବେଳେ ପୂର୍ବରୁ ପିଢ଼ାରେ ରଖାଯାଇଥିବା ବିରାଟ ପୁରୁଷ ସ୍ୱରୂପ ଶାଳଗ୍ରାମ ପାଖରେ ଜଳ ପିଣ୍ଡଦାନ କରି ନିବେଦନ କରିଥାନ୍ତି - ହେ ମୋର ପରମ ପିତା, ହେ ପ୍ରଭୁ ଜଗତକର୍ତ୍ତା 'ତସ୍ମିଂସ୍ତୁଷ୍ଟେ ଜଗତ ତୁଷ୍ଟମ୍ । ମୋ ପ୍ରତି ତମେ ତୁଷ୍ଟ ହେଲେ ମୋର ସତ୍ତା ଅମୃତାୟିତ ହୋଇଯିବ । ଏହି ବିରାଟ ବିଶ୍ୱ ତ ମୋର ଆଳୟ, ମୋର ଆଶ୍ରୟ, ମୋର ଲୟର ସ୍ଥଳ । ମୁଁ ଏ ବିରାଟ ବିଶ୍ୱର ସନ୍ତାନ । ତେଣୁ ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଯୁକ୍ତ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ନିବେଦନ କରୁଛି, ଏ ବିରାଟ ବିଶ୍ୱର ବିରାଟ ସତ୍ତା ସହିତ ମୋ ସତ୍ତାକୁ ଏକୀଭୂତ କରିଦିଅ । ମୋ ପ୍ରଦତ୍ତ ତର୍ପଣ ପିଣ୍ଡ ଇତ୍ୟାଦି ଦେବବର୍ଗ, ଋଷି ବର୍ଗ, ଜଗତ ସର୍ବ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ତେଣୁ ଏ ଶ୍ରାଦ୍ଧର ନାମକରଣ 'ମହାଳୟା' କରାଯାଇଛି ।

ଋଷିମାନେ ଗୁରୁଦେବ ଧୌମ୍ୟଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ ମହାପ୍ରଭୁ 'ପୁତ୍ରାର୍ଥେ କ୍ରିୟତେ ଭାର୍ଯ୍ୟା, ପୁତ୍ର ପିଣ୍ଡ ପୟୋଦନମ୍- ଏ ବାକ୍ୟ କାହିଁକି ? କନ୍ୟା କଥା କୁହାଯାଇନି । ଧୌମ କହିଲେ, କନ୍ୟା କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଅଛି । ମାସକେ ଥରେ ସେ ପାକାସ୍ପର୍ଶ ହୁଏ । ସେ ସମୟରେ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ପଡିପାରେ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ପିତା ବିବାହ ବେଦୀରେ କନ୍ୟାକୁ ଅନ୍ୟ ହସ୍ତରେ ଦାନ କରି ଦିଅନ୍ତି- କନ୍ୟାଦାନ । କନ୍ୟା ହୋଇଯାଏ ପରଗୋତ୍ରୀ । ତୃତୀୟତଃ ଶାସ୍ତ୍ରମତ ହେଉଛି ପତି ଅର୍ଜିତ ପୁଣ୍ୟର ଅଧାଭାଗ ଆପେ ଆପେ ପତ୍ନୀ ପାଇ ଯାଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ପରିପୁଣ୍ୟ କର୍ମ ପତି କଲେ ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ମଧ ପୁଣ୍ୟ ଫଳ ମିଳେ । କିନ୍ତୁ ପତ୍ନୀଙ୍କ ଏଭଳି ଫଳରେ ପତିଙ୍କର ଭାଗ ନାହିଁ । ଚତୁର୍ଥତଃ ପତ୍ନୀ ଶ୍ରାଦ୍ଧାନ୍ନ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଠାରୁ ଗୃହାଙ୍ଗନ ଲିପାପୋଛା, ଚିତାମୁରୁଜ ସବୁ କରିଥାନ୍ତି ଶ୍ରାଦ୍ଧର ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ କର୍ମ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମାହିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ମନ୍ତ୍ରୋଚ୍ଚାରଣ ପିଣ୍ଡଦାନ ଇତ୍ୟାଦି ପତି ବା ଗୃହସ୍ୱାମୀ କରନ୍ତି । ଶ୍ରାଦ୍ଧ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଦେବ ତର୍ପଣ, ଋଷି ତର୍ପଣ, ଦିବ୍ୟମାନବ ତର୍ପଣ, ଦିବ୍ୟ ପିତୃ ତର୍ପଣ, ଯମ ତର୍ପଣ, ମନୁଷ୍ୟ ପିତୃ ତର୍ପଣ ନାମରେ ଛଅଗୋଟି ସର୍ବ ପିତୃ ତର୍ପଣ କରାଯାଇଥାଏ । ନାରୀ ସ୍ୱଭାବତଃ ଲଜ୍ଜାଶୀଳ । ଶ୍ରାଦ୍ଧ ବେଳେ ଏମାନେ ସମସ୍ତେ ପିଣ୍ଡଦାନ ସ୍ଥଳରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହନ୍ତି । ଶ୍ୱଶୁର ଦେଢ଼ଶୁର ଇତ୍ୟାଦି ସମ୍ମାନ ଜ୍ୟେଷ୍ଠମାନଙ୍କ ନାମ ଗୋତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ ନାରୀ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ସମ୍ମୁଖକୁ ଯିବା ବିଧାନତଃ ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିଷେଧ । ଇତ୍ୟାଦି ନାନା କାରଣରୁ ନାରୀ ଶ୍ରାଦ୍ଧ କରନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ପୁତ୍ରୀ ପୁତ୍ରଙ୍କ ଅଧିକାର ସମାନ । 'ପୂର୍ଣ୍ଣତଶ୍ଚ ସମାନୌ ସ୍ତଃ ପୁତ୍ରଃ ପୁତ୍ରୀ ଚ ନିଶ୍ଚିତମ୍ ।' ମହାଳୟା ହେଉଛି ବୈଦିକ ପର୍ବ । ମହାଳୟାରେ ପିତୃମାତୃ ଉଭୟ କୁଳର ଶ୍ରାଦ୍ଧ ହୁଏ ।

କର୍ତ୍ତା ପିତୃମାତୃ ଉଭୟ କୁଳର ସପ୍ତ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଦିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ମହାଳୟାର ଅପଭ୍ରଂଶ ମଉଳା ଶ୍ରାଦ୍ଧ । ଆଗ କାଳରେ ଋଷି ମୁନିମାନେ ଅରଣ୍ୟରେ ରହୁଥିଲେ । ଗୁରୁ କୁଳାଶ୍ରମର ଅନ୍ତେବାସୀମାନେ ଭିକ୍ଷାନ୍ନ ସଂଗ୍ରହ କରୁଥିଲେ । ସେହି ସଂଗୃହୀତ ତଣ୍ଡୁଳରେ ଶ୍ରାଦ୍ଧନ୍ନ ପ୍ରସ୍ତୁତି ହେଉଥିଲା । ଏବେ ମଧ ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଏହି ପ୍ରଥା ପ୍ରଚଳିତ ଅଛି । ଏଥିରୁ ଅନୁମେୟ ଶ୍ରାଦ୍ଧରେ ଶ୍ରଦ୍ଧା କେତେ ଗଭୀର ।

ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ମହାଳୟା ପକ୍ଷ, ପିତୃପକ୍ଷ ବା ଅପରପକ୍ଷରେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ଏତେ ଭିଡ କାହିଁକି ? କାହିଁକି ମହାଳୟା ଅବସରରେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ଶ୍ରାଦ୍ଧକର୍ତ୍ତାମାନଙ୍କର କୋଳାହଳରେ ବାଇଶି ପାହାଚ ମୁଖରିତ ହୁଏ ? ଏହାର ଉତ୍ତରରେ ଏତିକି କୁହାଯାଇ ପାରେ, ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରର ବାଇଶି ପାହାଚରେ ଗଣି ଗଣି ନେଲେ ପାହାଚ ସଂଖ୍ୟା ବାଇଶି ନ ହେଲେ ମଧ 'ବାଇଶି ପାହାଚ'ର ପ୍ରସିଦ୍ଧି ରହିଛି- ଏଥିରେ ସପ୍ତଲୋକର କଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି ଯଥା- ଗନ୍ଧର୍ବଲୋକ, ପିତୃଲୋକ, ନାଗଲୋକ, ପକ୍ଷଲୋକ, ଧ୍ରୁବଲୋକ, ଶିବଲୋକ, ବ୍ରହ୍ମଲୋକ, ଏହି ବାଇଶି ପାହାଚରେ ପିତୃଲୋକ । ପିତୃପୁରୁଷ ପିତୃପକ୍ଷରେ ଏହି ବାଇଶି ପାହାଚରେ ଅପେକ୍ଷା କରି ରହିଥାନ୍ତି । ଆମ ଦେଶର କୋଣ ଅନୁକୋଣରୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁମାନେ ଏହି ବାଇଶି ପାହାଚରେ ପିଣ୍ଡଦାନ ଦେଇ ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଆଶ୍ୱିନ ମାସ କୃଷ୍ଣପକ୍ଷରେ ଯେ କୌଣସି ତିଥି ବିଶେଷ କରି ଅମାବାସ୍ୟା ତିଥିକୁ ଚାହିଁ ବସିଥାନ୍ତି । ଶ୍ରାଦ୍ଧକର୍ତ୍ତା ତ ପିତୃଋଣ, ଦେବଋଣ ଋଷିଋଣ ମୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ତେବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଶ୍ରାଦ୍ଧକର୍ମ ଦ୍ୱାରା ମୃତବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଲାଭ ହୁଏ କି ? ଅବଶ୍ୟ ଲାଭ ହୁଏ । ଏ ବିଶ୍ୱ ଏକ ଦିଗନ୍ତ ବିସ୍ତାରୀ ମହାସାଗର ସମାନ । ଏଥିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବ ଏକ ବିନ୍ଦୁ । ବିଶ୍ୱ ଏକ ପ୍ରକାଣ୍ଡ ଶିଳା ହେଲେ, ଜୀବ ଏକ ଅଣୁ । ଜୀବିତ ଏବଂ ଦିବଂଗତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆତ୍ମାର ଆଳୟ ହେଉଛି ଏହି ବିଶ୍ୱ ଏବଂ ଆତ୍ମା ସହିତ ଆତ୍ମାର ସମ୍ପର୍କ ନିବିଡ । କୃତଜ୍ଞତାର ନିଦର୍ଶନ, ଭାବନା ପ୍ରକଟ କରାଯିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କରାଯାଉଥିବା ଶ୍ରାଦ୍ଧ, ତର୍ପଣ, ପିଣ୍ଡଦାନାଦି କର୍ମ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ନିକଟରେ ଶାନ୍ତିମୟ ସଦଭାବନା ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ଏହି ଭାବତରଙ୍ଗ ସୂକ୍ଷ୍ମ ହେଲେ ମଧ ତୃପ୍ତିଦାୟକ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ଦାୟକ । ସଦଭାବନା, ଶାନ୍ତିର ତରଙ୍ଗ ଶ୍ରାଦ୍ଧକର୍ତ୍ତା, ଶ୍ରାଦ୍ଧଗ୍ରହୀତା- ଜୀବିତ, ମୃତ ଉଭୟଙ୍କୁ ତୃପ୍ତି ଦିଏ । କିନ୍ତୁ ବିଡ଼ମ୍ବନାର କଥା ଆଜିର ବ୍ୟସ୍ତ ବହୁଳ ସମାଜରେ ଏହି ପିତୃପକ୍ଷ ମହାଳୟା ଶ୍ରାଦ୍ଧ, ତାର ମୌଳିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରୁ ବିଚ୍ୟୁତ ହୋଇ ଔପଚାରିକତାର ଗଣ୍ଡି ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରହି ଯାଉଛି ।

'ଜୀ' ଓ 'ସୋନୀ' ମିଶ୍ରଣ

ଡକ୍ଟର ପ୍ରଦୀପ ମହାପାତ୍ର
ପ୍ରାକ୍ତନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ସାମ୍ବାଦିକତା ବିଭାଗ
ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

ମହାମାରୀ-ପର ଭାରତୀୟ ଗଣମାଧ୍ୟମ ପରିବେଶରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ଟେଲିଭିଜନ ପ୍ରସାରକ 'ଜୀ'ର 'ସୋନୀ' ସହ ମିଶ୍ରଣ ମାହାମାରୀ ପ୍ରଭାବିତ ବ୍ୟାବସାୟିକ ପୁନଃଗଠନର ପ୍ରଥମ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇ ପାରେ । 'ଜୀ ଏଣ୍ଟରଟେନମେଣ୍ଟ ଏଣ୍ଟରପ୍ରାଇଜର୍ସ ଲିମିଟେଡ୍'ର ପରିଚାଳନା ସମିତି ୨୦୨୧ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ଶେଷାର୍ଦ୍ଧରେ 'ସୋନୀ ପିକଚର୍ସ ନେଟୱାର୍କ ଇଣ୍ଡିଆ' ସହ ମିଶ୍ରଣ ନିମନ୍ତେ ନୀତିଗତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।

ଦେଶର ପ୍ରଥମ ଘରୋଇ ଟେଲିଭିଜନ ପ୍ରସାରକ 'ଜୀ' ୧୯୯୨ ମସିହାରେ ଗଣମାଧ୍ୟମ ଉଦ୍ୟୋଗୀ ସୁଭାଷ ଚନ୍ଦ୍ରାଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ କରିଥିଲା । ବ୍ୟାବସାୟିକ ଋଣ ୧୩ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କା ପରିଶୋଧ କରିବା ନିମନ୍ତେ ୨୦୧୯ରେ ନିଜ ଅଂଶଧନ ବିକ୍ରୀ କରି ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଓହରିଯିବା ପରେ 'ଜୀ' ପକ୍ଷରେ ନିଜ ପ୍ରତିଯୋଗୀ ଟେଲିଭିଜନ ଚ୍ୟାନେଲ ସହ ମିଶ୍ରଣ ଏହାର ଇତିହାସରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧ୍ୟାୟ ।

ଟେଲିଭିଜନ ବ୍ୟବସାୟରେ ୨୦୨୧ ସୁଦ୍ଧା ବାର୍ଷିକ ୭,୭୩୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ଆୟ କରୁଥିବା 'ଜୀ' ଭାରତର ଦ୍ୱିତୀୟ ବୃହତ ପ୍ରସାରକର ମାନ୍ୟତା ପାଉଥିବା ସ୍ଥଳେ ତୃତୀୟ ବୃହତ 'ସୋନୀ'ର ବାର୍ଷିକ ଆୟ ପ୍ରାୟ ୫,୯୦୦ କୋଟି । ଦୁଇ ପ୍ରସାରକଙ୍କ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ମିଶ୍ରଣ ପରେ ସୋନୀ-ଜୀର ବାର୍ଷିକ ଆୟ ୧୩,୬୩୦ କୋଟିରେ ପହଞ୍ଚିବ । ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରୁଥିବା ଡ଼ିସନୀ-ଷ୍ଟାରର ବାର୍ଷିକ ଆୟ ୧୪,୩୫୦ କୋଟି ।

ସେହିପରି ଦର୍ଶକ ସଂଖ୍ୟା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଡ଼ିସେନୀ-ଷ୍ଟାର ୨୧ ପ୍ରତିଶତ, 'ଜୀ' ୧୯ ପ୍ରତିଶତ ଓ 'ସୋନୀ' ୯ ପ୍ରତିଶତ ଅକ୍ତିଆର କରିଥାନ୍ତି । 'ଜୀ' ଓ 'ସୋନୀ' ମିଶ୍ରଣ ପରେ ଏମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସାରିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଦର୍ଶକ ଦେଶର ସମୁଦାୟ ଟେଲିଭିଜନ ଦର୍ଶକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୨୮ ପ୍ରତିଶତ ହିସାବ କରାଯିବ । ଅତଏବ ମୋଟ ଦର୍ଶକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସୋନୀ-ଜୀ ଡ଼ିସନୀ-ଷ୍ଟାରକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ଶୀର୍ଷ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିବେ ।

ମିଶ୍ରଣ ରାଜିନାମା ଅନୁଯାୟୀ 'ଜୀ' ନୂଆ ବ୍ୟବସାୟରେ ୪୭ ପ୍ରତିଶତ ଏବଂ 'ସୋନୀ' ୫୩ ପ୍ରତିଶତ ଅଂଶଧନ ଅଧିକାର କରିବେ । ବ୍ୟବସାୟ ପରିଚାଳନା ପରିଷଦ 'ବୋର୍ଡ ଅଫ ଡ଼ାଇରେକ୍ଟର୍ସ' ଗଠନରେ 'ସୋନୀ'ର ଆଧିପତ୍ୟ ରହିବା ସ୍ଥଳେ 'ଜୀ'ର ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପୁନିତ ଗୋଏଙ୍କା ମିଶ୍ରିତ ବ୍ୟବସାୟରେ ମଧ୍ୟ ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟଭାର ତୁଲାଇବେ । ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅବତୀର୍ଣ୍ଣ ନହେବା ସତ୍ତ୍ୱେ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସୁଭାଷ ଚନ୍ଦ୍ରାଙ୍କ ପରିବାରକୁ 'ସୋନୀ' ପକ୍ଷରୁ ଦୁଇ ପ୍ରତିଶତ ଅଂଶଧନ ପ୍ରତ୍ୟାର୍ପଣ କରାଯାଇ ସେମାନଙ୍କ ମୋଟ ଅଂଶଧନ ଚାରି ପ୍ରତିଶତରେ ପହଞ୍ଚାଇବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରାଯିବ । ଫଳରେ 'ସୋନୀ' ୫୧ ପ୍ରତିଶତ ଓ 'ଜୀ' ୪୯ ପ୍ରତିଶତ ଅଂଶଧନ ଭାଗୀଦାର ହେବେ । ସୁଭାଷ ଚନ୍ଦ୍ରା ପରିବାରଙ୍କ ଅଂଶଧନ ଭବିଷ୍ୟତରେ ୨୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସୀମା ଅତିକ୍ରମ କରିବ ନାହିଁ । ପ୍ରସ୍ତାବିତ ମିଶ୍ରଣ ନିମନ୍ତେ 'କମ୍ପିଟେସନ କମିଶନ ଅଫ ଇଣ୍ଡିଆ' ଓ 'ସେବି'ର ମଞ୍ଜୁରୀ ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରାଥମିକ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସାରିବା ନିମନ୍ତେ ୯୦ ଦିନର ମହଲତ ଉଭୟପକ୍ଷ ସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି । 'ଜୀ' ଓ 'ସୋନୀ'ର ମିଶ୍ରଣ ସମ୍ବାଦ ପ୍ରଘଟ ପରେ ସେୟାର ବଜାରରେ ଅନୁକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥିଲା । 'ଜୀ'ର ସେୟାର ମୂଲ୍ୟ ୨୮୧ ଟଙ୍କାରୁ ତତ୍କ୍ଷଣାତ ୩୫୦ ଟଙ୍କା, ପ୍ରାୟ ୩୨ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲା । ସେହିପରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଟେଲିଭିଜନ ଚ୍ୟାନେଲ ଏନଡ଼ିଟିଭିର ସେୟାର ମୂଲ୍ୟରେ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ, ଟିଭି ୧୮ ଓ ବାଲାଜୀ ଟେଲିଫିଲ୍ମସରେ ୬ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ହିସାବ କରାଯାଇ ଥିଲା । ଅର୍ଥାତ, ସାମଗ୍ରିକ ଭାବେ ଏହି ଭଳି ବ୍ୟାବସାୟିକ ପୁନଃ ଗଠନକୁ ନିବେଶକମାନେ ସ୍ୱାଗତ କରିଥିଲେ ।

ଗଣମାଧ୍ୟମ ସମୀକ୍ଷକ ମାନଙ୍କ ବିଶ୍ଳେଷଣରେ ପ୍ରଥମତଃ, 'ଜୀ' ଓ 'ସୋନୀ'ର ମିଶ୍ରଣ ଉଦାହରଣ ଭାରତୀୟ ଗଣମାଧ୍ୟମ ପରିବେଶରେ ବ୍ୟାପକ ପୁନଃନିର୍ଦ୍ଧାରଣର ସଙ୍କେତ ପ୍ରଦାନ କରେ । ଗଣମାଧ୍ୟମ ଶିଳ୍ପର ବହୁ ତଥ୍ୟ ଗୋପନ ରଖାଯାଉଥିବା ହେତୁ ବ୍ୟବସାୟର ସ୍ଥିତାବସ୍ଥା ସହଜରେ ପରଖି ହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରଭାବ ଶକ୍ତ ହେବାପରେ ପ୍ରଘଟନ ହୋଇଥାଏ । ଭାରତୀୟ ଗଣମାଧ୍ୟମ ଶିଳ୍ପରେ ୨୦୦୩ରୁ ୨୦୦୮ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟାପକ ନିବେଶ ଏବଂ ବହୁସଂଖ୍ୟକ ନୂତନ ମଞ୍ଚ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିମଧ୍ୟରେ ଦୁର୍ବଳ ନିବେଶ ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ ।

ତେବେ ୨୦୦୮ରେ ମାର୍କିନ ଅର୍ଥନୀତିରେ ଅଚାନକ ମାନ୍ଦାବସ୍ଥାର ପ୍ରଭାବ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସ୍ତରରେ ଅନୁଭୂତ ହେବା ଅବସରରେ ସେଥିରୁ ଭାରତୀୟ ଗଣମାଧ୍ୟମ ବ୍ୟବସାୟର ଅର୍ଥନୀତି ମଧ୍ୟ ବାଦ ପଡ଼ିନଥିଲା । ଅବଶ୍ୟ ଅବକ୍ଷୟର ଧାରା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ନରମ ଥିବା ଏବଂ ଭାରତୀୟ ଗଣମାଧ୍ୟମ ବ୍ୟବସାୟ ବହୁମୁଖୀ ଆୟ ଆଶ୍ରିତ ଥିବା ହେତୁ ପ୍ରକାଶ୍ୟରେ ମାନ୍ଦାବସ୍ଥା ଠଉରାଇ ପାରୁଯାଇ ନ ଥିଲା । ମହାମାରୀ-ପୂର୍ବାବସ୍ଥାରେ ଦୁର୍ବଳ ଅର୍ଥନୀତି ମହାମାରୀ କାଳରେ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇ ମହାମାରୀ-ପର ଅବସ୍ଥାରେ ଜରୁରୀ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଛି ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, 'ଜୀ' ଓ 'ସୋନୀ'ର ମିଶ୍ରଣରେ ଯେଉଁ ପରମ୍ପରା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ତାହା ନିକଟ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଜାତୀୟ ଓ ଆଞ୍ଚଳିକସ୍ତରରେ ବହୁ ଗଣମାଧ୍ୟମ ବ୍ୟବସାୟ ଏକତ୍ରୀକରଣ 'କନସାଲିଡ଼େସନ'ରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହେବ । ମହାମାରୀ ପ୍ରଭାବର ମୁକାବିଲା କରିବା ନିମନ୍ତେ ବିଭିନ୍ନ ମଞ୍ଚ କେବଳ ଖର୍ଚ୍ଚକାଟକୁ ଏକ ମାତ୍ର ଅସ୍ତ୍ରରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ବାସ୍ତବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଘ୍ନ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ନିବେଶ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ । ନିବେଶ ନିମନ୍ତେ ଆର୍ଥିକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଲାଗି ରହିଲେ ଏକତ୍ରୀକରଣ କିମ୍ବା ଅଧିଗ୍ରହଣ ବିନା ଅନ୍ୟ ବିକଳ୍ପ ତତ୍ କ୍ଷଣାତ ଫଳବତୀ ହେବା ସମ୍ଭବପର ନୁହଁ । ଅପରପକ୍ଷେ ଦୁର୍ବଳ ଗଣମାଧ୍ୟମ ମଞ୍ଚ ଦୀର୍ଘଦିନ ବଞ୍ଚିରହି ପାରେ ନାହିଁ ।

ଉଦାହରଣରେ, ମହାମାରୀ-ପର ଅବସ୍ଥାରେ ଭାରତୀୟ ମୁଦ୍ରଣ ଓ ଟେଲିଭିଜନ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚରେ ବିଜ୍ଞାପନ ଆୟ ୩୫ ରୁ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ କମି ଆସିଥିବା ଅବସରରେ 'ଆଦାନୀ' ଭଳି ବୃହତ ବ୍ୟାବସାୟିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଏନଡ଼ିଟିଭି ଟେଲିଭିଜନ ଚ୍ୟାନେଲକୁ ଅଧିଗ୍ରହଣ କରିନେଉଥିବା ଗୁଜବ ପ୍ରଚାରିତ ହୋଇଥିଲା । ଶେଷରେ ଏନଡ଼ିଟିଭିର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ରାଧିକା ଓ ପ୍ରଣୟ ରାୟ ପ୍ରକାଶ୍ୟରେ ଏହା ଖଣ୍ଡନ କରିଥିଲେ ।

ଦେଶର ବୃହତ ଶିଳ୍ପ ସଂସ୍ଥା ରିଲାଏନ୍ସ, ବିରଳା ଭଳି ଆଦାନୀ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚରେ ଅବତୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପୂର୍ବାନୁମାନ ଜାରୀ ରହିଛି । ନିକଟରେ ସଞ୍ଜୟ ପାଗାଲିଆଙ୍କୁ ଆଦାନୀ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଗଣମାଧ୍ୟମ ମଞ୍ଚର ମୁଖ୍ୟ ପରିଚାଳକ ତଥା ମୁଖ୍ୟ ସଂପାଦକ ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତ କରିଛି । ବହୁ ପାରମ୍ପରିକ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚ ନିବେଶ ଅଭାବରୁ ଦୁର୍ବଳ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ଏବଂ ବୈଦେଶିକ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚଗୁଡ଼ିକ ଭାରତରେ ବ୍ୟବସାୟ ଆରମ୍ଭ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ଅବସରରେ ଆଦାନୀ ଏହି ସବୁ ସୁଯୋଗ ହାତଛଡ଼ା ନ କରିପାରେ ବୋଲି ଆଲୋଚନା ହେଉଛି ।

ଗଣମାଧ୍ୟମ ମଞ୍ଚଗୁଡ଼ିକର ଏକତ୍ରୀକରଣ ଓ ଅଧିଗ୍ରହଣ ଫଳରେ ରୁଗଣପ୍ରାୟ ମଞ୍ଚଗୁଡ଼ିକରେ ପୁନଃନିବେଶ ତଥା ସଂସ୍କାର ଆଶା ତୃତୀୟ ମୁଖ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ । ମୁମ୍ବାଇସ୍ଥିତ 'ସେଣ୍ଟର ଫର ମନିଟରିଂ ଇଣ୍ଡିଆନ ଇକୋନୋମି'ର ଏକ ହିସାବ ଅନୁଯାୟୀ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୧୬ ରୁ ୨୦୨୧ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଭାରତୀୟ ଗଣମାଧ୍ୟମ ପରିସରରେ ୭୮ ପ୍ରତିଶତ ନିଯୁକ୍ତି ହାନୀ ଘଟିଛି । ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୧୬ ସୁଦ୍ଧା ୧୦ ଲକ୍ଷ ୩୦ ହଜାର କର୍ମଚାରୀ ଥିବା ସ୍ଥଳେ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୧ରେ ଦୁଇ ଲକ୍ଷ ୩୦ ହଜାରକୁ କମି ଆସିଛି । ଏହା ଗଣମାଧ୍ୟମର ଗୁଣବତ୍ତା ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ।

ଗଣମାଧ୍ୟମ, ମୁଖ୍ୟତଃ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଶାସନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ବହନ କରିଥାଏ । ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚ ଦୁର୍ବଳ ହେଲେ ତାହାର ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ପ୍ରଶାସନ ଓ ସରକାର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ସମାଜ ଥରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ ତାହାକୁ ସଜାଡ଼ିବା କାଠିକର ପାଠ । ଏଥିପ୍ରତି ନୀତିନିର୍ଦ୍ଧାରକ ମାନେ ସଜାଗ ରହିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ମହାମାରୀ ଗଣମାଧ୍ୟମ ପରିବେଶରେ ବିଘଟନ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲେ ହେଁ ଏହାର ସକାରାତ୍ମକ ଦିଗ ବି ରହିଛି । ଉଭୟ ଜାତୀୟ ଓ ଆଞ୍ଚଳିକ ସ୍ତରରେ ବିଗତ ଦୁଇ ଦଶକରେ ଗଣମାଧ୍ୟମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ଅବାଞ୍ଛିତ ସଂପ୍ରସାରଣ ହୋଇଥିଲା ତାହା ମହାମାରୀ-ପର ଅବସ୍ଥାରେ ଏକତ୍ରୀକରଣ ଓ ଅଧିଗ୍ରହଣ ଦ୍ୱାରା ସଂକୁଚିତ କରିବା ସୁଯୋଗ ଉପନୀତ । ପାରମ୍ପରିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ମଞ୍ଚଗୁଡ଼ିକ ବୈଷୟିକ ପ୍ରଗତିର ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମଧ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡୁଛି । ଏହି ଅବସରରେ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଉତ୍କର୍ଷହିଁ ଏକମାତ୍ର ସଞ୍ଜିବନୀ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଇ ପାରେ ।

ଟମାଟୋ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଟମାଟୋ ଏକ ଗୁଣକାରୀ ପରିବା । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଏହା ଖାଇବା ଉଚିତ । ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଟମାଟୋ ଖାଇଲେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରକୁ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଟମାଟୋରେ ଲାଇକୋପିନ୍ ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଭରପୁର । ହେଲେ ଦୈନିକ ଅତିବେଶୀରେ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ୨ ଟି ଟମାଟୋ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଅଧିକ ଟମାଟୋ ଖାଇଲେ ତାହା ବୃକକ୍ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ଈଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସୀ ମଧ୍ୟ ପୂର୍ବ ଜନ୍ମ କୃତ ପାପ ପୁଣ୍ୟର ଫଳ ଭୋଗ କରିବେ କିନ୍ତୁ ଆଶ୍ୱାସନାର କଥା, ଏହି ଭକ୍ତମାନଙ୍କର ଦୁଃଖର ଭୋଗ, ସ୍ୱପ୍ନ ଭୋଗ ସମାନ ଭାସମାନ ହୋଇ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କ ଉଦାହରଣ ବଡ଼ ସୁନ୍ଦର । ଋତୁସ୍ନାତା ଯାଜ୍ଞସେନୀଙ୍କୁ କୁରୁରାଜ ସଭାରେ ପତି, ମିତ୍ର, ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବ, ସ୍ୱଜନ, ଗୁରୁବର୍ଗଙ୍କ ସମକ୍ଷରେ ଦୁଃଶାସନ ନିର୍ବସ୍ତ୍ରା କରୁଥିଲା । ଜଣେ ନାରୀ ପକ୍ଷରେ ଏହାଠାରୁ ବଳି ବଡ଼ ସଙ୍କଟ ଆଉ କ'ଣ ଥାଇପାରେ ? ମରଣଠାରୁ ମଧ୍ୟ ବିକଟ ସଙ୍କଟ ଆସି ପଡ଼ିଥିଲା ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କ ପାଇଁ । ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଷ୍ଟ ପତି, ଗୁରୁ, ସ୍ୱଜନ ଦେଖି ଦେଖି ତାଙ୍କୁ ବିବସ୍ତ୍ର କରାଯିବା କିନ୍ତୁ ଭଗବତ୍ କୃପାରୁ ଏତେ ବଡ଼ ସଙ୍କଟ ସ୍ୱପ୍ନ ପ୍ରାୟ ଟଳିଗଲା । ନିଜେ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡନାୟକ ସର୍ବ ସର୍ବେଶ୍ୱର ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କ ସଙ୍କଟ ନିବାରଣ ପାଇଁ ଅବତାରବାର ହୋଇଗଲେ । ଭଗବାନଙ୍କ ଅବତାର ଚରିତରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଅବତାର ଯୋଡ଼ି ହୋଇଗଲା 'ବସ୍ତ୍ରାବତାର' । ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କ ଲଜ୍ଜା ନିବାରଣ ହୋଇଗଲା । ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କ ଅଟଳ ବିଶ୍ୱାସ ଭଗବାନଙ୍କୁ ବାଧ୍ୟ କରିଥିଲେ ବସ୍ତ୍ରାବତାର ହେବା ପାଇଁ । ଏହା ହିଁ ଈଶ୍ୱର ଭକ୍ତର ଆମୋଘ ଶକ୍ତିର ଉଦାହରଣ । ଏହି କଥା ଅନ୍ୟ ଭକ୍ତମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ସଂସାରରେ ଏପରି ବହୁ ଘଟଣା ଦେଖାଯାଏ । କୌଣସି ଅପରାଧୀକୁ କାନୁନୀ କାରବାରରେ ଜେଲଦଣ୍ଡ ହେଲା କିନ୍ତୁ ଜେଲର ଅଧୀକ୍ଷକଙ୍କ କୃପାଦୃଷ୍ଟି ସେ ଅପରାଧୀ ଉପରେ ପଡ଼ିଲା । ଅପରାଧୀର ଜେଲ ଜୀବନର ଦୁଃଖ ଭାର ହାଲୁକା ହୋଇଯାଏ । ପାଣ୍ଡବମାନଙ୍କର ବନବାସ କ'ଣ ବନବାସ ଥିଲା ? ସେହି ବନବାସ କାଳରେ ହିଁ ସେମାନେ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ସୁଖର ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ଭୋଗିଲେ । ସେହି ସୁଖ ସେମାନଙ୍କୁ ରାଜସିଂହାସନ ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ପରେ ମଧ୍ୟ ମିଳି ନ ଥିଲା । ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କ ଈଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସ ଯୋଗୁଁ ଶାଗ କଣିକାଏରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଭଗବାନଙ୍କ ପେଟ ଭରିଗଲା । ନ୍ୟାୟରେ ଦୁର୍ବାସାଙ୍କର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କର ପେଟ ଭରିଗଲା । ଏତେ ବଡ଼ ସଙ୍କଟରୁ ପାଣ୍ଡବମାନେ ଉଦ୍ଧାର ପାଇଲେ । ଦୁଷ୍ଟ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନର ଯୋଜନା ପଣ୍ଡ ହେଲା । ଏସବୁ ଈଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସର ଫଳ ନୁହେଁ ତ ଆଉ କ'ଣ ? ସାରାଂଶ ହେଉଛି ଈଶ୍ୱର ଭକ୍ତି ଜୀବ ପାଇଁ ସର୍ବଦା ଲାଭଦାୟକ । ଭଗବାନ୍ ଦେଇଥିବା ଆଶ୍ୱାସନା 'ଅହଂ ତ୍ୱା ସର୍ବ ପାପେଭ୍ୟୋ ମୋକ୍ଷୟିଷ୍ୟାମି ମା ଶୁଚଃ ।' ଏହାକୁ ସର୍ବଦା ଧ୍ୟାନରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ସାଂସ୍କୃତିକ ପର୍ବ ମହାଳୟା

ମହାଳୟା ବିଶ୍ୱାସର ପ୍ରତୀକ । ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିର ପର୍ବପର୍ବାଣିଗୁଡିକ ବିଶ୍ୱାସକୁ ନେଇ ଗଢ଼ି ଉଠିଛି । ପୁଲସ୍ତ୍ୟ ଋଷିଙ୍କ ଅନୁସାରେ 'ଶ୍ରାଦ୍ଧିୟା ଦୀୟତେ ଯତ୍' ଅର୍ଥାତ୍ ଶ୍ରଦ୍ଧାଦ୍ୱାରା ପାଳନ କରାଯାଏ ଯାହା ତାହା ହିଁ ହେଉଛି ଶ୍ରାଦ୍ଧ । ଶ୍ରାଦ୍ଧରେ ଅର୍ଘ୍ୟହବନ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଭୋଜନ, ପିଣ୍ଡଦାନ, ଦକ୍ଷିଣା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥାଏ । ଶ୍ରାଦ୍ଧରେ କିନ୍ତୁ ରୁଦ୍ର ଓ ଆଦିତ୍ୟକୁ ସ୍ଥାପନ କରି ପୂଜା କରାଯାଏ । ଏମାନେ ତିନି ପୁରୁଷର ପ୍ରତୀକ ରୂପେ ପୂଜିତ ।

ଶ୍ରାଦ୍ଧର ସୃଷ୍ଟି- ବରାହ ପୁରାଣ ଅନୁସାରେ ଅତ୍ରେୟ ଋଷି ମାନଙ୍କୁ ବଂଶଧର ଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଏକ ପୁଅ ଥିଲେ ନିମି । ନିମିଙ୍କର ଏକମାତ୍ର ପୁଅ ତପସ୍ୟ କରି ମୃତ୍ୟୁରେ ପଡ଼ିଲେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନିମି ଦୁଃଖ ହୋଇ କାଳାତିପାତ କଲେ । ତେଣୁ ସେ ମାଘ ମାସ ଦ୍ୱାଦଶୀ ଦିନ ତାଙ୍କର ମୃତପୁତ୍ର ଭଲ ପାଉଥିବା ଫଳ, ପରିବାପତ୍ର ଏବଂ ଶସ୍ୟସବୁ ସଂଗ୍ରହ କଲେ ଓ ନିଜେ ତାକୁ ସବୁ ରାନ୍ଧିଲେ, ସାତଦିନ ପବିତ୍ର ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରି ସେହି ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଏବଂ ଖାଇବାକୁ ଦେଲାବେଳେ ସେ ନିଜର ପୁତ୍ରର ନାମ, ଗୋତ୍ର ଓ କୁଳ ସ୍ମରଣ କଲେ । ଏହି ସମୟରେ ନାରଦ ଆସିଲେ । ନିମି ନାରଦଙ୍କୁ ସାଦରେ ଅଭ୍ୟର୍ଥନା କଲେ ଓ ଶ୍ରାଦ୍ଧର କାରଣ କହିଲେ ଓ ତାହା ଭୁଲ ନା ଠିକ୍ ବୋଲି ପଚାରିଲେ । ନାରଦଙ୍କ ଠାରୁ ସମର୍ଥନ ପାଇ ସେ ଏହି ବ୍ରତ ସମ୍ପନ୍ନ କଲେ । ନିମିଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ପିତୃପୁରୁଷମାନେ ମଧ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇ ଦେଖାଦେଲେ ଓ ଆଶୀର୍ବାଦ କଲେ । ସେହିଦିନ ଠାରୁ ଏହି ମହାଳୟା ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଆରମ୍ଭ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଶ୍ରାଦ୍ଧ କ'ଣ ? 'ଶ୍ରତ୍' ଶବ୍ଦର ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଶବ୍ଦ ନିଷ୍ପନ୍ନ ହୋଇଅଛି । 'ଶ୍ରତ୍' ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ସତ୍ୟ । ଯେଉଁ କର୍ମରେ ସତ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ତାହାକୁ ଶ୍ରଦ୍ଧା (ଶ୍ରତ୍+ଧା) କୁହାଯାଏ । ଯେଉଁ କର୍ମ ଶ୍ରଦ୍ଧା ସହିତ (ସତ୍ୟ ଧାରଣ ପୂର୍ବକ) କରାଯାଏ ତାହାକୁ ଶ୍ରାଦ୍ଧ କୁହାଯାଏ ।

ପିତୃପକ୍ଷ କ'ଣ ?- ଆଶ୍ୱିନ କୃଷ୍ଣ ପ୍ରତିପଦା ଠାରୁ ଅମାବାସ୍ୟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାଳ ବା ପକ୍ଷକୁ ପିତୃପକ୍ଷ କୁହାଯାଏ, ଯାହା ପିତୃ ଉପାସନାର ମୁଖ୍ୟ କାଳ ଅଟେ । କାରଣ ଯେତେବେଳେ ହେମନ୍ତ ଋତୁର ପ୍ରବେଶ ହୁଏ, ଭଗ ନାମକ ହିରଣ୍ୟ ରଶ୍ମି ସୂର୍ଯ୍ୟ କନ୍ୟା ରାଶିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି । ସେତେବେଳେ ପିତୃଲୋକ ଏହିପରି ପ୍ରେତତତ୍ତ୍ୱରୁ ମୁକ୍ତି ହୋଇ ନ ଥିବା ପିତ କାମନାମୟ ଶରୀର ମାନ ପିତୃଲୋକ ଓ ପ୍ରେତଯୁଗର ପରିତ୍ୟାଗ କରି ମୃତାଳୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି । କନ୍ୟା ରାଶିକୁ ଭଗ ନାମକ ହିରଣ୍ୟକିରଣ ଗମନ କଲେ ପିତୃ ରାଜ୍ୟରେ ଅନୁଶାସନର ଫଳଫଳେ । ତେଣୁ ପିତିଫାରୀରେ ପିତୃମାନେ ରହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅବିମୁକ୍ତ ପିତୃକ ଦେହରେ ବିଛା ମାରିବା ପରି କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । ତେଣୁ ପିତୃଲୋକମାନେ 'କନ୍ୟା ସଂଯୁକ୍ତ' ତିଳୋଦକ ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ହୋଇ ଆସନ୍ତି । ଯଦି ପୁତ୍ରଠାରୁ ବା ବଂଶଜ ଠାରୁ ତିଳୋଦକ ଯାଇ ନଥାନ୍ତି ତେବେ ଶାପ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଆଶ୍ୱିନ ମାସର ଚନ୍ଦ୍ରମାସ ପକ୍ଷ ବା କୃଷ୍ଣପକ୍ଷ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠଟି ମହାଆଳୟରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ପିତୃ ବା ଆବିମୁକ୍ତ ପିତୃ ଉଭୟେ ଶ୍ରଦ୍ଧା କାମନାକରି ନିଜ ଗୃହରେ ଉପଗତ ହୁଅନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ଏହି ପକ୍ଷରେ ପିତୃମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶ୍ରାଦ୍ଧ, ତିଳତର୍ପଣ ନକରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ପୁତ୍ରାଦି ପିତୃଲୋକଙ୍କର ନିଶ୍ୱାସ ପିଡ଼ାରେ ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ମହାଳୟା ଶ୍ରାଦ୍ଧ : ଆଶ୍ୱିନମାସ ଶୁକ୍ଳ ପକ୍ଷକୁ ମହାଳୟା କୁହାଯାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଦକ୍ଷିଣାୟନ ହେତୁ ଏ ମାସରେ କୃଷ୍ଣପକ୍ଷ ପିତୃକର୍ମ ସକାଶେ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ । ଏହାକୁ ପାର୍ବଣ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ମଧ କୁହାଯାଏ, ଆଶ୍ୱିନ ମାସ କୃଷ୍ଣପକ୍ଷ ପ୍ରତିପଦା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅମାବାସ୍ୟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପନ୍ଦର ଦିନ ପିତୃପକ୍ଷ ଭାବରେ ଗଣ୍ୟ । ପିତୃ ଲୋକମାନଙ୍କର ମହାଳୟା ଏକ ବହୁ ଆକାଂକ୍ଷିତ ବହୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ଦିନ । ଏହି ପନ୍ଦର ଦିନ ସେମାନେ ପିତୃଲୋକରୁ ମର୍ତ୍ତ୍ୟଲୋକକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆସିଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ହିନ୍ଦୁଘରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୃହସ୍ଥ ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କୁ ସନ୍ତୋଷ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଏହି ପର୍ବକୁ ପନ୍ଦରଦିନକାଳ ଯଥା ନିୟମରେ ପାଳନ କରନ୍ତି । ପଞ୍ଚାମୃତ, ଫଳମୂଳ, ଅନ୍ନ ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଏହି ଦିନ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କୁ ମଧ ଜଳ ପିଣ୍ଡ ଅର୍ପଣ କରାଯାଏ । ବିଷ୍ଣୁ ପୁରାଣରେ ଅଛି ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ଶ୍ରାଦ୍ଧ କରେ ସେ କେବଳ ତାର ପିତୃ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଶାନ୍ତି ଦିଏ ନାହିଁ, ସେ ମୁନି, ଋଷି, ଦେବତା, ମନୁଷ୍ୟ, ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ, କୀଟ, ପତଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ମଧ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଅନେକ ମହାନ ସଂସ୍କୃତି ଓ ଦର୍ଶନ ତଥା ସାମାଜିକ ଚିନ୍ତା ଚେତନାର ମିଶ୍ରଣରେ ଏହି ପର୍ବ ଜନାଦୃତି ଲାଭ କରିଥିଲା, ଯାହା ଏବେ ବିଲୁପ୍ତ ହେବାକୁ ବସିଛି ।

ଭାରତ ବର୍ଷ ହେଉଛି ମୁନି, ଋଷିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ଏକ ମହାନ୍ ରାଷ୍ଟ୍ର । ମୁନି ଋଷିମାନେ ଭାରତୀୟ ପ୍ରାଣରେ ଯେଉଁ ଜ୍ଞାନର ଧାରା ପ୍ରବାହିତ କରିଛନ୍ତି ତାହାର ପଟ୍ଟାନ୍ତର ନାହିଁ । ମୁନି ଋଷିମାନେ ଜଙ୍ଗଲରେ ଖୁସିରେ ରହୁଥିଲେ, ସେମାନେ ଭୋଗ କ'ଣ ବୋଲି ଜାଣି ନ ଥିଲେ । ବର୍ଷା ଋତୁରେ ସେମାନେ ଜନବସତି ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲି ଯାଉଥିଲେ । ସେମାନେ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ରହୁଥିଲେ ସେହି ସ୍ଥାନକୁ 'ମହାଳୟା' କୁହାଯାଉଥିଲା । ମହା- ଆଳୟା ଅର୍ଥାତ୍ ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ଆଳୟ ବା ଘର । ଗ୍ରାମବାସୀମାନେ ମୁନିଋଷିମାନଙ୍କ ସେବା କରୁଥିଲେ ଓ ତାଙ୍କ ଠାରୁ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରୁଥିଲେ ଏହି ଋଷିମାନେ ଆଶ୍ୱିନ ମାସ ଅମାବାସ୍ୟାରେ ନିଜ ଆଶ୍ରମକୁ ଫେରି ଯାଉଥିଲେ । ତେଣୁ ସେହି ବିଦାୟକାଳୀନ ସମୟକୁ ମନେ ରଖିବା ପାଇଁ ମୁନି ଋଷିମାନଙ୍କ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଦିବସ ପାଳନ କରୁଥିଲେ । ନିଜ ନିଜ ଗୃହରୁ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଆଣି ଏକ ଭୋଜି କରୁଥିଲେ । ଏହାକୁ 'ମହାଳୟା' ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିଲା । ସେମାନେ ଯେତେଦିନ ଥିଲେ ତାହାକୁ 'ପିତୃ' ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିଲା । ହେଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ତାହା ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ପିତୃପକ୍ଷ ଶବ୍ଦକୁ ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି କୁହାଗଲା ଓ ଆଶ୍ୱିନ ମାସର କୃଷ୍ଣ ପକ୍ଷରେ ଗୃହକର୍ତ୍ତାମାନେ ଦାଢ଼ି ରଖିବା, ଅନ୍ୟତ୍ର ଭୋଜନ ତଥା ପାଣି ନ ପିଇବା, ମୃତ ପୂର୍ବ ପୁରୁଷଙ୍କ ସକାଶେ ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଆଦି ମାନ୍ୟତା ପ୍ରଦାନ କରାଗଲା । ମହାଳୟା ଶ୍ରାଦ୍ଧର ଫଳ ଅନିର୍ବଚନୀୟ ।

ଏହି ଶ୍ରାଦ୍ଧକୁ ପାର୍ବଣ କୁହାଯାଏ । ଏଥିରେ ଦକ୍ଷିଣାଗ୍ନିରେ ଅନ୍ନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ରାନ୍ଧି ବ୍ରାହ୍ମଣମାନଙ୍କୁ ଭୋଜନ ଦିଆଯାଏ । ଏମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ତିନିଜଣ ହେବା ବିଧେୟ । ତିନିଜଣଙ୍କ ମଧରୁ ପିତା, ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କୁ ପିତାମହ ଓ ତୃତୀୟ ଜଣଙ୍କୁ ପ୍ରଣିତାମହର ଆସନ ଦିଆଯାଏ ।

ମନୁ ସଂହିତାରେ ଅଛି ତିଳ, ଯବ, ବ୍ରୀହି, ଜଳ, ମୂଳ ଓ ଫଳ ବିଧିପୂର୍ବକ ଅର୍ପଣ କଲେ ପିତୃକୂଳ ସନ୍ତୋଷ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଯେତେବେଳେ ପିଣ୍ଡପତ୍ରରେ ପରିବେଷଣ କରାଯାଏ ସେମାନଙ୍କୁ ସନ୍ତୋଷ ମନରେ କରିବା ବିଧେୟ । 'ଆମ ପର୍ବପର୍ବାଣି' ପୁସ୍ତକରେ ଭଗବାନ ମହାନ୍ତି ଲେଖିଛନ୍ତି- 'ପରିବେଷଣ କାଳରେ ଅଶ୍ରୁପାତ କରିବ ନାହିଁ, କ୍ରୋଧ କରିବ ନାହିଁ, ମିଥ୍ୟା କହିବ ନାହିଁ । କାରଣ ଅଶ୍ରୁପାତ କଲେ ଅନ୍ନ ପ୍ରେତକୁ ଯାଏ । କ୍ରୋଧ କଲେ ଶତ୍ରୁମାନେ ପାଆନ୍ତି, ମିଥ୍ୟା କହିଲେ କୁକୁରକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ପାଦ ଦ୍ୱାରା ସ୍ପର୍ଶ କଲେ ରାକ୍ଷସଙ୍କୁ ମିଳେ । ଭୋଜନ ସମୟରେ ବିଧି ସଂପର୍କରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ମୁଣ୍ଡରେ ବସ୍ତ୍ରାଦି ବାନ୍ଧି ବା ଦକ୍ଷିଣ ମୁଖ ହୋଇ ବା ଚର୍ମ ପାଦୁକା ପିନ୍ଧି ଯାହା ଭୋଜନ କରାଯାଏ ତାହା ରାକ୍ଷସମାନେ ପାଆନ୍ତି । ପିତୃଗଣ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ବ୍ରାହ୍ମଣ ଭୋଜନ ସମୟରେ ଚଣ୍ଡାଳ, ଶୂକର, କୁକୁଟ, କୁକୁର, ରଜସ୍ୱଳା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଏବଂ ନପୁଂସକ ଯେପରି ଦେଖିବାକୁ ନ ପାଆନ୍ତି, ଏ ସମସ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ । ବ୍ରାହ୍ମଣମାନଙ୍କୁ ବିଦାୟ ଦେଇ ଶୁଚି ଭାବରେ ମୌନାବଳମ୍ବୀ ହୋଇ ଏକାଗ୍ରଚିତ୍ତରେ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗ ଅବଲମ୍ବନ କରି ପିତୃବର୍ଗ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବ । ଏହାପରେ ପିଣ୍ଡଗୁଡିକ ଗାଈ, ବ୍ରାହ୍ମଣ, ଛେଳି, ଅଗ୍ନିକୁ ଖୁଆଇବ ଅଥବା ପାଣିରେ ବିସର୍ଜନ କରିଦେବା ଉଚିତ୍ । ପିତୃ ତର୍ପଣ ନ କରିବା ଅର୍ଥ ସେମାନଙ୍କର ଋଣକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିବା, ସେହି କାରଣରୁ ଆମର ଆଜି ସବୁ ଥାଇ ମଧ କିଛି ନଥିଲା ପରି ମନେ ହେଉଛି ଓ ଆମେ ଦୁଃଖ ପାଉଛୁ । ପିତୃ ଋଣ ପରିଶୋଧ ଆମେ ଠିକ ଭାବେ କରୁନାହୁଁ । ସେଥିପାଇଁ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ କହିଥିଲେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଭୌତିକ ଭୋଗମୂଳକ ଭାବ, ଆଦର୍ଶ, ସୃଷ୍ଟିର ସର୍ବନାଶ ମୋର ହିନ୍ଦୁ ଜାତିକୁ ଆଜି ମହା ବିନିଷ୍ଟ ମୃତ୍ୟୁ ପଥକୁ ଠେଲି ନେଇ ଚାଲିଛି ।

ଆଜି ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଅନ୍ଧାନୁକରଣ ହେତୁ ଶ୍ରଦ୍ଧା ତର୍ପଣ ଏକ ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସ ବୋଲି ଧରାଯାଉଛି । ଏହା ଏକ କୁସଂସ୍କାର ବୋଲି ମତ ଦେଉଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ମୃତ୍ୟୁପରେ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ମଣିଷର ସବୁ ଶେଷ ହୋଇଯାଏ ମଲା ପରେ ଆତ୍ମା ପିଣ୍ଡକୁ କିପରି ଗ୍ରହଣ କରିବ ? କିନ୍ତୁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଗବେଷଣା କରି ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି ଯେ, ଆତ୍ମାର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ରହିଛି, ଏହା ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ । ତେଣୁ ଧିରେ ଧିରେ ବିଦେଶରୁ ମଧ ଶ୍ରାଦ୍ଧକର୍ମ ସକାଶେ ଗୟାଧାମକୁ ଲୋକ ଆସିବା ଦେଖା ଦେଲାଣି । ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଓ ମହାଳୟା ତେଣୁ ଧିରେ ଧିରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ଶ୍ରାଦ୍ଧ ହୋଇଗଲାଣି ।

--୦୦--

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ଶିକ୍ଷକ : ୧୫ ଟି ଫଳର ନାମ କୁହ ।
ମୁନୁ (ଭାବି ଭାବି) : ସେଓ, କମଳା, ପିଜୁଳି.. ।
ଶିକ୍ଷକ : ଠିକ୍ । ତେବେ ଆଉ ୧୨ ଟି ଫଳର ନାମ କୁହ ।
ମୁନୁ : ଏକ ଡଜନ କଦଳୀ ।

× × × ×

ମଣ୍ଟୁ ପିଣ୍ଟୁ ମିଶି ରାତିରେ ବୁଲୁଥାଆନ୍ତି ।
ମଣ୍ଟୁ : ଆଜି ବହୁତ ଗରମ ହେଉଛି ।
ପିଣ୍ଟୁ : ହଁ । ହେଲେ କ'ଣ କରିବା । ଦିନ ହେଇଥିଲେ ସିନା କେଉଁ ଗଛ ଛାଇ ତଳେ ବସି ପଡି ଥାଆନ୍ତେ ।

× × ×

ଭୂଗୋଳ ଶିକ୍ଷକ : କହିଲ ଦେଖି, ଗଙ୍ଗା କେଉଁଠୁ ବାହାରେ ଏବଂ କେଉଁଠି ଯାଇ ମିଶେ ?
ଗୋଲୁ : ସାର୍, ମୁଁ ଜାଣିଛି ।
ଶିକ୍ଷକ : ହଉ କହ ।
ଗୋଲୁ : ସେ ସ୍କୁଲ ଯିବା ବାହାନାରେ ଘରୁ ବାହାରେ । ଆଉ ମନ୍ଦିର ପଛକୁ ଯାଇ ମୋହନ ସହ ମିଶେ ।

× × × ×

ପତି : ଆରେ ଶୁଣୁଛ, ପୁଅ କାନ୍ଦୁଛି ତାକୁ ଟିକେ ଚୁପ୍ କର୍... ।
ପତ୍ନୀ : ତମେ କ'ଣ ଦେଖି ପାରୁନ କି ମୁଁ କାମ କରିବି ନା ପିଲା ସମ୍ଭାଳିବି, ତାକୁ କ'ଣ ମୁଁ ଯୌତୁକରେ ଆଣିଥିଲି କି, ନିଜେ ଚୁପ୍ କରାଅ ।
ପତି : ତେବେ ଶୁଣ ମୁଁ କେଉଁ ତୁମ ଘରକୁ ବରଯାତ୍ରୀ ନେଇ ଯାଇଥିଲି କି ?

× × × × × ×

ଦରମାର ୧୦୦% ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ଦେବାରେ ୧୦% ପ୍ରେମ ମିଳିଥାଏ ।
ଯେତେବେଳେ କି ପ୍ରେମିକାଙ୍କ ୧୦% ଦରମା ଦେବାରେ ୧୦୦% ପ୍ରେମ ମିଳିଥାଏ ।
ତେବେ ଦରମାର ଆପଣଙ୍କର ନିଷ୍ପତ୍ତି ବି ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ

× × × × × ×

ପ୍ରେମିକା : ଆଇ ଲଭ୍ ୟୁ ।
ପ୍ରେମିକା : ଆଇ ଲଭ୍ ୟୁ ଠୁ ।
ପ୍ରେମିକା : ମତେ ତୁମେ କେତେ ଭଲ ପାଉଛ ?
ପ୍ରେମିକ : ତୁମେ ଯେତିକି ଭଲ ପାଉଛ ?
ପ୍ରେମିକା : ଧୋକ୍କାବାଜ୍ ... ୟା.. ମାନେ ତୁମେ ମୋ ସହିତ ଟାଇମପାସ୍ କରୁଛ ।

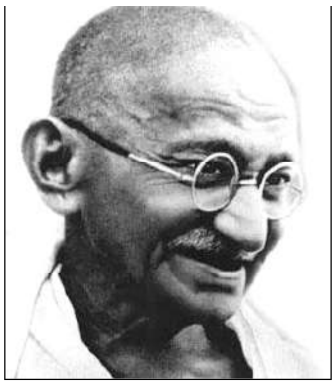
ବର୍ଷ ୨୫, ସଂଖ୍ୟା-୩୬, ୩ - ୯ ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୨୧

ନାଁକୁ ପଲିଥିନ କଟକଣା

୨୦୧୮ ଅକ୍ଟୋବର ୨ ରୁ ଦୁଇଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ରାଜ୍ୟର ୧୧୪ ସହରାଞ୍ଚଳକୁ ପଲିଥିନମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା ଜାରି କରାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପଲିଥିନ ବ୍ୟବହାରକାରୀ ଓ ଉତ୍ପାଦନକାରୀଙ୍କ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିଲା । କରୋନା ମହାମାରୀ ଦେଖାଦେବା ଠାରୁ ଅର୍ଥାତ୍ ୨୦୨୦ ମାର୍ଚ୍ଚରୁ ସହରାଞ୍ଚଳଗୁଡିକରେ ପଲିଥିନ ବ୍ୟବହାର ପୁଣି ବହୁମାତ୍ରାରେ ବଢ଼ିଯାଇଛି । ସରକାରୀ କଟକଣା ସତେ ଯେମିତି ମୂଲ୍ୟହୀନ ହୋଇପଡିଛି ।

ଗାଁଠାରୁ ସହର, ଯୁଆଡ଼େ ଦେଖିବ ପଲିଥିନର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ଚାଲିଛି । ଶସ୍ତାରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବାରୁ ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସାଧାରଣ ଲୋକେ ଏହାକୁ ଏକ ଜରୁରୀ ସାମଗ୍ରୀ ଭାବେ ଧରି ନେଲେଣି । ତେବେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ପଲିଥିନ ପରିବେଶ ପାଇଁ ବଡ଼ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ଭାବେ ଉଭା ହେଲାଣି । ଏ ଦିଗରେ ଲୋକେ ସଚେତନ ହେଉ ନ ଥିବା ବେଳେ ପଲିଥିନ ନିଷେଧ ପାଇଁ ସରକାରୀ କଟକଣା କେବଳ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରହିଛି । ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରଭାବୀ ଢ଼ଙ୍ଗରେ କଟକଣା ପାଳନ ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଉନାହିଁ । ପଲିଥିନ ବ୍ୟବହାରକୁ ଯଦି ରୋକା ନ ଯାଏ, ତେବେ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଭୟଙ୍କର ପରିବେଶ ସମସ୍ୟା ଭୋଗିବାକୁ ପଡିବ ବୋଲି ପରିବେଶବିତ୍ ଚେତାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ।

୨୦୧୮ ଗାନ୍ଧୀଜୟନ୍ତୀରୁ ପ୍ରଥମେ ୫ ଟି ମହାନଗର ନିଗମ କଟକ, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ବ୍ରହ୍ମପୁର, ସମ୍ବଲପୁର, ରାଉରକେଲା ସମେତ ପୁରୀ ସହରରେ ପଲିଥିନ ବ୍ୟବହାରକୁ ନିଷିଦ୍ଧ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାର ଠିକ୍ ବର୍ଷେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ୨୦୧୯ ଅକ୍ଟୋବର ୨ରୁ ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ୧୧୪ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ୫୦ ମାଇକ୍ରନରୁ କମ୍ ମୋଟେଇ ପଲିଥିନ ସହିତ ୨୦୦ ମିଲିଲିଟରରୁ କମ୍ ପାଣି ବୋତଲ, ଥର୍ମୋକୁଲ, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଚାମଚ, କପ୍, ପ୍ଲେଟ, ଗ୍ଲାସ, ପାଣି ପାଉଚ ଆଦି ସାମଗ୍ରୀ ଉପରେ କଟକଣା ଜାରି କରାଯାଇଛି । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ପଲିଥିନ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଦଣ୍ଡ ବିଧାନ ରହିଛି । ପୂଜାସ୍ଥଳ, ହୋଟେଲ, ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟ, କାଫେ, ବିବାହ ପାର୍ଟି, ଅଫିସ୍, ଆଉଟଡୋର କ୍ୟାଟରିଂ ଆଦି ସ୍ଥାନରେ ପଲିଥିନ ବ୍ୟବହାର ଉପରେ କଟକଣା ଜାରି ହୋଇଛି । ମହାନଗର ନିଗମ କମିଶନର ଓ ପୌର ପରିଷଦ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ସମ୍ପୃକ୍ତ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ପଲିଥିନ ବନ୍ଦକୁ ସଫଳ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା ଜାରି କରିଥିଲେ । ସେହି ଅଧିକାରୀମାନେ ପରିବେଶ (ସୁରକ୍ଷା) ଆଇନ ୧୯୮୬ ଅନୁଯାୟୀ ନିଜ ଅଞ୍ଚଳ ଭିତରେ ଉଲ୍ଲଂଘନକାରୀଙ୍କୁ ଦଣ୍ଡବିଧାନ କରିପାରିବେ । ପଲିଥିନ କଟକଣାକୁ କଡ଼ାକଡି ଭାବେ ପାଳନ ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅଭିଯାନ ଚଳାଇବେ । ସେଥିରେ ଏଡିଏମ, ଏସ୍.ପି ବନଖଣ୍ଡ ଅଧିକାରୀ, ତହସିଲଦାର, ରାଜ୍ୟ ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବୋର୍ଡର ଆଞ୍ଚଳିକ ଅଧିକାରୀ, ପୌର ସଂସ୍ଥା ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ସାମିଲ କରିବେ । ପଲିଥିନ ବିକ୍ରି, ଉତ୍ପାଦନ, ଗଚ୍ଛିତ କରୁଥିବା ସଂସ୍ଥା କିମ୍ବା ବ୍ୟବସାୟୀ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ପ୍ରକାଶ ପାଇବାର ୧ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ସେଗୁଡିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଥିଲା । କଟକଣା ଲାଗୁ ହେବାର କିଛି ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଧରପଗଡ଼ ଜୋରଦାର ହୋଇଥିଲା । ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ଜରିମାନା ଭୟରେ ପଲିଥିନ ବ୍ୟବହାର ବନ୍ଦ କରି ଦେଇଥିଲେ । ଲୋକେ ବ୍ୟାଗ ନେବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । କରୋନା ମହାମାରୀ ସଂକ୍ରମଣକୁ ଦେଖି ରାଜ୍ୟରେ ଲକଡାଉନ ଓ ଶଟଡାଉନ ଜାରି ହେଲା । ଏହାପରେ ପଲିଥିନ ବ୍ୟବହାର ବହୁପରିମାଣରେ ବଢ଼ିଯାଇଛି । କଟକଣା କଡ଼ାକଡି ପାଳନ ହେଉ ନଥିବାରୁ ବ୍ୟବସାୟୀ ଏବଂ ଲୋକେ ବିନା ସଙ୍କୋଚରେ ବ୍ୟବହାର କରି ଚାଲିଛନ୍ତି । ଏଥିଯୋଗୁଁ ସହରାଞ୍ଚଳରେ କୁଢ଼କୁଢ଼ ପଲିଥିନ ଆବର୍ଜନା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି, ଯାହାକି ପରିବେଶ ପ୍ରତି ବିପଦ ସାଜିଛି ।



ଗାଆଁଗୁଡିକ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ

ପ୍ରଧାନତଃ ଗ୍ରାମ ଓ ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ହିଁ ମୋ' ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ଯୋଜନା ତିଆରି ହୋଇଛି । ତେଣୁ ସେଥିରେ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର, ଏକ୍ସ ରେ ଓ ସେହିଭଳି ଅନ୍ୟ ସରଞ୍ଜାମଗୁଡିକ ନିମନ୍ତେ କୌଣସି ସ୍ଥାନ ନାହିଁ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ଏହିଗୁଡିକୁ ପ୍ରାଥମିକ ମହତ୍ତ୍ୱ ଦିଆଯିବ । ଏତିକି ହିଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବା ଉଚିତ ।

ଯଦି ଏହି କଳାଟିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଅର୍ଜନ କରିପାରନ୍ତେ ତେବେ ଆଉ କୌଣସି ରୋଗ ରହନ୍ତା ନାହିଁ । ଅସୁସ୍ଥତାର ଆରୋଗ୍ୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଯଦି ଅସୁସ୍ଥତା ଆସି ପହଞ୍ଚେ ପ୍ରକୃତିର ଯାବତୀୟ ନିୟମକୁ ପାଳନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ମଧ ରାମନାମରେ ହିଁ ସାର୍ବଭୌମ ଆରୋଗ୍ୟ ଉପାୟଟି ଯାଇ ରହିଥିବ । ମାତ୍ର, ଆଖି ପିଛୁଳାକେ ଆମେ ରାମନାମକୁ କଦାପି ଏକ ବିଶ୍ୱଜୀବନ ପ୍ରତିକାର ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବା ନାହିଁ । ରୋଗୀଠାରେ ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମାଇବାକୁ ହେଲେ ସ୍ୱୟଂ ଚିକିତ୍ସକ ମଧ ରାମନାମ ଶକ୍ତିର ଏକ ଜୀବନ୍ତ ମୂର୍ତ୍ତି ରୂପ ହୋଇ ରହିଥିବା ଉଚିତ ।

ଆମେ ସମସ୍ତେ ପ୍ରକୃତରେ ଗ୍ରାମାନୁରାଗୀ ହେବା । ଗାଆଁର ପିଲାଏ ଓ ବୟସ୍କମାନେ ଆମ ପାଖକୁ ଆସୁଛନ୍ତି । କିପରି ଯଥାର୍ଥ ଭାବରେ ବଞ୍ଚିବାକୁ ହୁଏ, ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ସେହି କଥା ଶିଖାଇବା । ଡାକ୍ତରମାନେ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଶହେରେ ଅନେଶତ ରୋଗ ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ଅଭାବରୁ ଆସେ, ଯାହା ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ତାହାକୁ ଖାଇବାରୁ ଆସେ ଏବଂ ପୋଷଣର ଅଭାବରୁ ଆସେ ଯଦି ଏହି ୯୯% ଲୋକଙ୍କୁ ଆମେ ଜୀବନର କଳା ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ କରାଇ ପାରିବା ତେବେ ଆମେ ଅବଶିଷ୍ଟ ଏକ ପ୍ରତିଶତକୁ ଭୁଲିଗଲେ ମଧ କୌଣସି କ୍ଷତି ହେବ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଶୁଶ୍ରୁଷାଲାଗି ଜଣେ ଜନହିତୈଷୀ ଡାକ୍ତର ମିଳିଯାଇ ପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତିତ ହେବାର କୌଣସି ପ୍ରୟୋଜନ ନାହିଁ ।

ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଏବଂ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଦେଶ ସକାଶେ କ'ଣ କରୁଛନ୍ତି, ମୁଁ ତାହା ଜାଣିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛି । ବିଶେଷ ରୋଗଗୁଡିକର ଚିକିତ୍ସା ଲାଗି ଯେଉଁ ସବୁ ନୂତନ ପ୍ରଣାଳୀ ବାହାରୁଛି, ତାହାକୁ ଶିକ୍ଷା କରିବା ନିମନ୍ତେ ସେମାନେ କେଡେ ଖୁସିରେ ବିଦେଶକୁ ଚାଲି ଯାଉଛନ୍ତି । ମୁଁ ଭାବୁଛି ଭାରତବର୍ଷର ସାତ ଲକ୍ଷ ଗାଆଁ ଆଡ଼କୁ ସେମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଫେରାଇ ଆଣିବା ଉଚିତ । ସେମାନେ ଅଚିରେ ଏକଥା ଜାଣିବାକୁ ପାଇବେ ଯେ, ଏହିପରି ଯୋଗ୍ୟତାପ୍ରାପ୍ତ ଯେତେ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ ରହିଛନ୍ତି, ଗାଆଁର ସେବାଲାଗି ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରୟୋଜନ ରହିଛି, ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ପଦ୍ଧତିରେ ନୁହେଁ, ପ୍ରାଚ୍ୟ ପଦ୍ଧତିରେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରୟୋଜନ ରହିଛି । ତେବେ ସେମାନେ ଦେଶୀୟ ଅନେକ ପ୍ରଣାଳୀ ସହିତ ନିଜକୁ ଅନୁକୂଳିତ କରିନେଇ ପାରିବେ ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟରୁ ଆମଦାନୀ ହୋଇ ଆସୁଥିବା ଔଷଧରେ ଭାରତର କୌଣସି ପ୍ରୟୋଜନ ନାହିଁ, ଭାରତବର୍ଷର ଗାଆଁମାନଙ୍କରେ ହିଁ ବଢୁଥିବା କେତେ କେତେ ଔଷଧର ଅକ୍ଷୟ ଭଣ୍ଡାର ରହିଛି । ମାତ୍ର ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ କହିବା ଅପେକ୍ଷା ସେମାନେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବରଂ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବାର ଉଚିତ ଧାରାଟିକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଭିଟାମିନ୍‌ରେ ଭରପୁର ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ

ସବୁଜ ପନିପରିବା କଥା ଉଠିଲେ ସବୁଠୁ ଆଗରେ ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗର ନାଁ ଉଠିଥାଏ । ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍, ଭିଟାମିନ୍ -ଏ, ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଲୌହ ତତ୍ତ୍ୱ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ମିଳିଥାଏ । ଏଥିରେ ବିଟା କେରୋଟିନ୍ ନାମକ ଭିଟାମିନ୍ ଥାଏ ଯାହାକି ଆଖି ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ଏହାକୁ ତରକାରୀ, ସାଲାଡ୍, ସୁପ୍ ସବୁ ପ୍ରକାରର ବନାଯାଇ ଖିଆଯାଇ ପାରିବ ।

ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ମାନଙ୍କରେ ଫଲିକ୍ ଏସିଡର ଆବଶ୍ୟକ ଦୂରକରିବା ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ କମିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା କ୍ୟାଲସିୟମ ବଢୁଥିବା ପିଲାମାନେ, ବୟସ୍କଲୋକ ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉ ଥିବା ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ମଧ ବଢ଼ିଥାଏ ।

ପାଳଙ୍ଗରେ ଥିବା ଫ୍ଲୋବୋନୋଏଡସ୍ କାମ କରିବା ଫଳରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଇ ହୃଦରୋଗରେ

ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ମିଳୁଥିବା ବିଟା କେରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ସି, ଟି, ବି, ରୁ ବଞ୍ଚାଇଥାଏ । ଏହା ଆର୍ଥାରାଇଟିସ୍ ଓ ଅଷ୍ଟଓପରୋସିସ୍‌ର ଆଶଙ୍କାକୁ ମଧ ଘଟାଇଥାଏ ।

ପାଳଙ୍ଗଶାଗ ଆଖି ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ତ୍ୱଚାକୁ ରୁକ୍ଷ ହେବାରେ ବଞ୍ଚାଇଥାଏ । ଏହା ସହିତ କେଶ ନ ଝଡିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପାଳଙ୍ଗର ପେଷ୍ଟକୁ ଚେହେରାରେ ଲଗାଇଲେ ତ୍ୱଚା ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥାଏ ।

ଗୋଟିଏ କପ୍ ପାଳଙ୍ଗର ପରିମାଣ ୭ ଗ୍ରାମ କ୍ୟାଲୋରୀ ଥାଏ ଯାହାକି ଓଜନ ଘଟାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭକାରୀ ଅଟେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍, ମିନରାଲ, ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗରେ ଗ୍ଲୁକୋଜର ମାତ୍ରା କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ପାଳଙ୍ଗର ସୁପ୍‌କୁ ଆରାରେ ପିଆଯାଇପାରେ । ଏହା ପାଚନକ୍ରିୟାକୁ ଠିକ୍ ରଖିଥାଏ । କବଜ ରୋଗୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅପରେସନ ପରେ ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ଖାଇବା ଲାଭକାରୀ ହୋଇଥାଏ । କିଡ଼ନୀରେ ପଥୁରୀ ହୋଇଥିଲେ ପାଳଙ୍ଗ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପାଳଙ୍ଗର ଅଫସ୍ଲେଟ ନାମକ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ ଯାହା ଶରୀରରେ ଥିବା କ୍ୟାଲିୟମ୍ ସହିତ ମିଶି କିଡନୀରେ ଷ୍ଟୋନ ସୃଷ୍ଟି କରାଇଥାଏ । ପାଳଙ୍ଗରେ ପ୍ରୋଟିନ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ସେଥିପାଇଁ ବ୍ଲଡ ୟୁରିଆ ଯୋଗୁଁ ଆଠୁଗଣ୍ଠି ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଯାହାକି ଥିବା ସେମାନେ ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗକୁ ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ବାୟୁକାରକ ହୋଇଥାଏ ସେଥିଲାଗି ଏହି ଶାଗକୁ ବର୍ଷାଦିନେ ଖାଇବାରେ ବଞ୍ଚନ୍ତୁ ।

ଖାଇବା ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବା କ୍ଷତିକାରକ

ସାଧାରଣତଃ ଆମ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ୩୭ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସ୍ ଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ପିଇବା ପାଣିର ତାପମାତ୍ରା ୨୦ ରୁ ୨୨ ଡିଗ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ରହିବା ଉପଯୁକ୍ତ । ପାଣି ଅଧିକ ଥଣ୍ଡା ଥିଲେ ଏବଂ ତାହାକୁ ପିଇଲେ ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ଅପରପକ୍ଷରେ ଏହାର ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ପାଚନ କ୍ରିୟା ଉପରେ ପଡିଥାଏ । ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବା ମାତ୍ରକେ ଢ଼ୋକିବା ପାଇଁ ସମୟ ଲାଗେ । କାରଣ ଏହି ପାଣିର ତାପମାତ୍ରା କିଛି ପରିମାଣରେ ସାମାନ୍ୟ ହେବା ପରେ ଗଳାରୁ ଖସିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ନିରନ୍ତର ଭାବେ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଟନସିଲ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଥାଏ । ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଦ୍ୱାରା ପେଟର ଅନ୍ତଃନଳୀ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯାଏ, ଯଦ୍ୱାରା କଫ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ । ତେଣୁ କଫ ସମସ୍ୟା ଭୋଗୁଥିବା ଲୋକେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିଠୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଭଲ ।

ଲାଭକାରୀ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି

ଆପଣ ବ୍ଲାକ ଟି ଓ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ପିଇ ବୋର ହୋଇଗଲେଣି କି ? ବ୍ଲୁ ଟି ବା ନୀଳ ଚା' ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁତ ଉପକାରୀ । ଏହି ଚା' କ୍ୟାଫେନବିହୀନ ହୋଇଥିବାରୁ ଶରୀର ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ । ଦକ୍ଷିଣ ପୂର୍ବ ଏସିଆର ଏକ ଗଛ କ୍ଲିଟୋରିଆ ଟର୍ଣ୍ଣେଟି ବା ଅପରାଜିତା ଫୁଲରୁ ଏହି ଚା' ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଅନ୍ୟ ନାମ 'ବଟରଫ୍ଲାଏ ପି ଫ୍ଲାୱାର୍ସ । ଭିଏତନାମ, ବାଲି, ମାଲେସିଆ ଏବଂ ଥାଇଲାଣ୍ଡରେ ଏହା ବହୁତ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଚଳିତ । ଏହି ଫୁଲକୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ମଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ସହ ଜ୍ୱଳନ ପ୍ରଶମନ ତଥା ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଅପରାଜିତା ଫୁଲ ଜୀବନୀଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ବୋଲି ଚାଇନିଜମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଏହାକୁ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ମଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପକାରିତାଗୁଡିକ ମଧ ରହିଛି ।

ଏହି ଚା'ରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ପ୍ରୋଆନ୍ଥୋସ୍ୟାନିଡିନସ' । ଆମ ଶରୀରରେ କୋଷକ୍ଷୟକୁ ଠିକ୍ କରିବା ସହ ଏହା ତ୍ୱଚା ଓ ଚର୍ମ ପାଇଁ ମଧ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଏହା ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ମଧ ରୋକିଥାଏ ।

ବ୍ଲୁ ଟିରେ ଫ୍ଲାବନଏଡ୍ ଥାଏ ଯାହା ଚର୍ମର ଲୋଚାପଣକୁ ରୋକିଥାଏ । ଅପରାଜିତା ଫୁଲ କେଶ ପାଇଁ ବହୁତ ଦରକାରୀ ଏବଂ ଏହା କେଶ ମୂଳରେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

ମିଲ୍ ଖାଇବା ମଧରେ ଏକ କପ୍ ବ୍ଲୁ ଟି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଶରୀରକୁ ଯାଉଥିବା ଗ୍ଲୁକୋଜକୁ ରୋକିବା ସହ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ଅପରାଜିତା ଫୁଲର ପତ୍ରରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଡାଇବେଟିସ୍‌ଜନିତ ସଂକ୍ରମଣକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ନିୟମିତ ଏହି ଚା' ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ହୃତପିଣ୍ଡ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ ।

ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ ଏହି ଚା' ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଚିନ୍ତା ଓ ଡିପ୍ରେସନରୁ ମଧ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ନିୟମିତ ଏହାକୁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଫରକ୍ ଜାଣି ପାରିବେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ମନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ତାଜା କରିଥାଏ ।

ଏଥିରେ ଥିବା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଶରୀରର କୋଷକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟହ ଏହି ଚା' ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କ୍ୟାନସର ଆଶଙ୍କା କମ୍ କରିଥାଏ ।

ଅପରାଜିତା ଫୁଲ ଆମ ଶରୀରରେ ଏସିଡାଇକୋଲିନ୍ ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏସିଟାଇକୋଲିନ୍ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଯୋଗାଯୋଗ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏହାର ଉତ୍ପାଦନ କମି ଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ବ୍ଲୁ ଟି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଏହା ମିଳିଥାଏ ।

ଏହା ଶରୀରରେ ମେଟାବୋଲିଜିମ୍‌ର ସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ମୋଟାପଣ କମ୍ କରିଥାଏ । କୋଲେଷ୍ଟେରଲ କମ୍ କରିବା ସହ ଲିଭର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ ମଧ କମ୍ କରିଥାଏ । ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ଧମନୀକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ ଧମନୀକୁ ସଫା ରଖିଥାଏ ଯାହା ଫଳରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ଲୁ ଟି ଟାଇପ୍-୨ ଡାଇବେଟିସ୍‌ରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ କିମ୍ବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ସୁଫଳ ପାଇବେ । ଏହି ଚା' ତିଆରି କରିବାର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଣାଳୀ ଅଛି । ଏକ କପ୍ ପାଣି ନେଇ ୯୦-୧୦୦ ଡିଗ୍ରି ସେଲସିୟସରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ପାଣି ଫୁଟିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଏଥିରେ କିଛି ଅପରାଜିତା ଫୁଲର ପାଖୁଡା ପକାଇ ୩ ମିନିଟ୍ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ରଙ୍ଗ ନୀଳ ହେଲେ ଏହାକୁ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ । ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ବିନା ଚିନିରେ ଏହି ଚା' ପିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ମିଠା ଚା' ଦରକାର ତେବେ ଚିନି ବଦଳରେ ମହୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଅତ୍ୟଧିକ ନିଦ୍ରା ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗ

ସୁସ୍ଥ ତଥା ନୀରୋଗ ଶରୀର ପାଇଁ ନିଦ୍ରା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଏଥିରେ ଅନିୟମିତତା ଦେଖାଦେଲେ ତାହା କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ସାଜିଥାଏ । ତେଣୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି

ପ୍ରତିଦିନ ଅତିକମରେ ୬-୭ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ହେଲେ କେତେକ ଆଳସ୍ୟତା ହେଉ ଅବା ଆଉ କେତେକ କାରଣରୁ ଆବଶ୍ୟକତା ସମୟଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଶୋଇଥାଆନ୍ତି । ଏହାର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ହୃତପିଣ୍ଡ ଉପରେ ପଡିଥାଏ । କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ହୃଦଶଲ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଏକଥା ଜଣାପଡିଛି । ସେମାନେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଶୋଉଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଗବେଷଣା ପରିସରଭୁକ୍ତ କରି ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କଙ୍କ ମଧରୁ ପ୍ରାୟ ୩୦% ଙ୍କର ହୃଦଜନିତ ସମସ୍ୟା ଥିବାର ଜଣାପଡିଥିଲା । ଏହା ପଛରେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଶୋଇବା ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ଦ୍ୱିପ୍ରହର ନିଦ

ଦ୍ୱିପ୍ରହରେ ଶୋଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଭଲ କି ଖରାପ ? ଏହି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ପ୍ରାୟତଃ ସମସ୍ତେ ରହିଥାନ୍ତି । ଦ୍ୱିପହରେ ଖାଇବା ପରେ ଶୋଇବାକୁ କେତେକ ଭଲ କହୁଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକଙ୍କ

ମତରେ ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ହାନିକାରକ । ତେବେ ଏସବୁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ଅନ୍ତ ଜଣାଇଛନ୍ତି ବୈଜ୍ଞାନିକ । ୟୁନିଭରସିଟି ଅଫ୍ ପେନସିଲଭାନିଆ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣା ଅନୁଯାୟୀ ଦ୍ୱିପହରେ ଶୋଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରର ଆଳସ୍ୟ ଦୂର ହେବା ସହ ଶରୀରର ସକ୍ରିୟତା ମଧ ବଢ଼ିଥାଏ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଦ୍ୱିପହରେ ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ ବଢ଼ିଥାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ହୃଦରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁମାତ୍ରାରେ କମିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଦ୍ୱିପହରେ ଶୋଇବା ପରେ ନିଦ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନହୋଇ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଆଳସ୍ୟକୁ କମାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ । ଏଣୁ ଯେଉଁମାନେ ଦ୍ୱିପହରେ ଶୋଇବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ନୁହଁନ୍ତି ସେମାନେ ଦ୍ୱିପହରେ ନଶୋଇବା ଭଲ ।

ଔଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ଭରପୁର କଖାରୁ

କଖାରୁ ଗଛକୁ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ଆଦୌ ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡେ ନାହିଁ କି ବେଶୀ ପରିଶ୍ରମ ମଧ କରିବାକୁ ପଡି ନ ଥାଏ । ସହଜରେ ଚାଳ ବା ଭାଡି ସହାୟତାରେ ବଢ଼ିଯିବା ସହିତ ଗଛରେ କଖାରୁ ଭଲ ଫଳି ଥାଏ । ପ୍ରାୟତଃ ଏହାକୁ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁ ନଥିଲେ ହେଁ ଏହା କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଭଲ ରଖେ । ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଜାତିର କଖାରୁ ଚାଷ କରାଯାଏ । ଖରାଟିଆ, ବର୍ଷାଦିନିଆ ଓ ଶୀତଦିନିଆ କଖାରୁକୁ ୧୨ ମାସି ଚାଷ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

କଖାରୁରେ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ମିଳିଥାଏ ।

ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ କେରୋଟିନ ମଧ ମିଳିଥାଏ । ଯାହାକି ଭିଟାମିନ୍ ଏ'ର ହେଉଛି ଉତ୍ତମ ସ୍ରୋତ ।

ଉତ୍ତମ ରଙ୍ଗଯୁକ୍ତ କଖାରୁରେ କେରୋଟିନ୍ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥାଏ ।

ଏହା ଶରୀର ଫ୍ରି ରେଡିକାଲସକୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ ।

ଶରୀରକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖେ : କଖାରୁ ଶରୀରରେ ଖୁବ୍ ଥଣ୍ଡା ପହଞ୍ଚାଇ ଥାଏ ।

କଖାରୁ ଅଣ୍ଡାକୁ କାଟି ଏଥିରେ ପାଦକୁ ଗରମ ଓ ଦେହକୁ ଥଣ୍ଡା କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଜ୍ୱରକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ କଖାରୁ ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରଦ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଫଳରେ ଦେହରେ ରହୁଥିବା ଟେମ୍ପରେଚର ଦୂର ହୁଏ ।

ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରେ : କଖାରୁ ଖୁବ୍ ଗୁଣକାରୀ । ବିଶେଷ ତତ୍ତ୍ୱ କାରଣରୁ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଶାନ୍ତ ରହିଥାଏ ।

ହୃଦ୍ ରୋଗ ଦୂର କରେ : ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ କହନ୍ତି କି ହୃଦରୋଗୀଙ୍କ ଲାଗି କଖାରୁ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ଲାଭକାରୀ ।

ଏହା ଶରୀରର କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ

ପରିମାଣକୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।

ଯାହା ଫଳରେ ହୃଦୟକୁ ସହଜରେ ଅକ୍ସିଜେନ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ।

କଖାରୁ ନ୍ୟୁଟ୍ରେଶନ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ମଧୁମେହ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ : କଖାରୁକୁ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଫଳରେ ବ୍ଲଡ ସୁଗାର କଣ୍ଟ୍ରୋଲରେ ରହିଥାଏ ।

କଖାରୁ ଖାଇଲେ ଅଗ୍ନାଶୟ ସକ୍ରିୟ ରହେ ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟରେ କଖାରୁକୁ ସାମିଲ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଆଇରନ ଯୁକ୍ତ : ବହୁ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ଆଇରନ କମ୍ ରହିଥାଏ , ତେଣୁ ମହିଳାମାନେ ୪୦ ବର୍ଷ ପରେ କମଜୋର ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି ଓ ଆଇରନ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ମହିଳାମାନେ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ମହିଳାଙ୍କର ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗ ଦୂର କରେ କଖାରୁ । ନିୟମିତ କଖାରୁ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ।

କଖାରୁ ମଞ୍ଜିରେ ଜିଙ୍କ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, ଆଇରନ ଓ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ସବୁକିଛି ମିଳିଥାଏ । କଖାରୁ ଶରୀରରେ ଫାଇବର ଅଭାବକୁ ପୂରଣ କରିଥାଏ । ଏଥି ସହିତ ପେଟର ବହୁ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରେ ।

ପେଟରେ ସମସ୍ୟା ସହିତ ଏସିଡିଟିକୁ ମଧ ଦୂର କରେ ।

ସୁନିଦ୍ରା ପ୍ରଦାନ କରେ : ଯଦି ଅନିଦ୍ରା ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ କଖାରୁ ଖାଇବା ଉପକାରୀ ।

ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ସେରୋଟୋନିନକୁ ବଦଳାଇ ଗଭୀର ନିଦ ଆଣିବାରେ ଖୁବ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି କଖାରୁରେ ରହିଥିବା ଏମିନୋ ଏସିଡ୍ ଟ୍ରିପ୍ଟୋଫନ୍ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ।

ମୁଖ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୋଇପାରେ ଡାଏବିଟିସ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ

ପାଟି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେବା ସମସ୍ୟା ଡାଏବିଟିସର ଅନ୍ୟ ଏକ ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଡାଏବିଟିସ ଗ୍ରାସ କଲେ ପ୍ରଥମେ ରକ୍ତଶର୍କରା ସ୍ତର ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ଦାନ୍ତ ମଧରେ ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଭୋଜନ ସମୟରେ ଏହି ଶୂନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ଖାଦ୍ୟର

ଅବଶେଷ ରହିଗଲେ, ଧୀରେ ଧୀରେ ଏଥିରେ ଜୀବାଣୁ ବଢ଼ି ମୁଖ ଦୁର୍ଗନ୍ଧର ପ୍ରଥମ କାରଣ ସାଜିଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ମୁଖ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେଲେ ଲୋକେ ମାଉଥୱାଶ୍ କିମ୍ବା ଜେଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି, ଯାହା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗେ । ତେଣୁ ଏହାର ତୁରନ୍ତ ସମାଧାନ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଦାନ୍ତ ସହ ଜଡ଼ିତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ମଧରେ ଅଧିକ ଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ପାଇରିଆ ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଥାଏ । ଡାଏବିଟିସ୍ ପୀଡିତଙ୍କୁ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଦାନ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ରାମକଥା

ଭଗବାନଙ୍କୁ ପାଇବା ପଇଁ ଭକ୍ତି କରୁଥିବା ଉଚିତ । ଭଗବାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ କିଛି ମାଗିବା ଅନୁଚିତ । ଭକ୍ତିରହିତ ଜ୍ଞାନ ବ୍ୟର୍ଥ । ମୋର ଏହିପରି ବିଶ୍ୱାସ ହୋଇଯିବାରୁ ମୁଁ ଅନ୍ୟକିଛି ନ ମାଗି କେବଳ ଭକ୍ତି ମାଗିଲି । ଶ୍ରୀରାମ କହିଲେ, ତୁ ଯେଉଁଠାରେ ରହିବୁ ମୋ ମାୟା ସେଠାକୁ ଯିବ ନାହିଁ । ତୁ ମୋ ଭକ୍ତି ସବୁବେଳେ କରିପାରିବୁ । ଏହାପରେ ମୁଁ ନୀଳାଚଳ ପର୍ବତକୁ ଫେରି ଆସିଲି । କାକ ହେଉଛି ପକ୍ଷୀଙ୍କ ଭିତରେ ଅତି ହୀନ । ହେଲେ ମୋ ଶ୍ରୀରାମ ମୋ ପ୍ରତି କୃପା କରି ମୋତେ ନିଜର କରିନେଲେ । ମୋତେ ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ମିଳିଛି ତାହା କେଉଁ ରାଜାକୁ, ଦେବତାକୁ ବି ମିଳି ନ ଥିବ । ହେ ଗରୁଡ଼ ! ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଲୀଳା ଏହିପରି, ଏହା ଦେଖି ଦେବତାମାନେ ବି ଭ୍ରମରେ ପଡିଯାଆନ୍ତି । ଗରୁଡ଼ ସବୁକଥା ଶୁଣିଲେ । ତାଙ୍କର ଆନନ୍ଦର ସୀମା ରହିଲା ନାହିଁ । ନେତ୍ର ସଜଳ ହୋଇଗଲା । ସେ କହିଲେ ଆପଣ ଧନ୍ୟ । ଆପଣଙ୍କର ସତସଙ୍ଗ ଲାଭକରି ଆଜି ମୁଁ ଧନ୍ୟ ହୋଇଯାଇଛି । ଆପଣ ଯଦି ମୋତେ ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତି ମୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ କେତୋଟି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତି । ମହାରାଜଃ ଆପଣ ରାମଭକ୍ତ, ଆପଣ ସର୍ବସମର୍ଥ, ଆପଣ ମହାନ୍ ଜ୍ଞାନୀ, ଭଗବାନ ଶଙ୍କର ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତି । ଆପଣ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ହୋଇ ସୁଦ୍ଧା

ଏପରି କାକ ଶରୀର ପାଇଛନ୍ତି କିପରି ? ଏହି ଦେହ ଆପଣ କାହିଁକି ତ୍ୟାଗ କରିଦେଉ ନାହାନ୍ତି ? କଳ୍ପରେ ସୃଷ୍ଟିରେ ବିନାଶ ହୁଏ, ତେବେ ବି ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ଏହି ଶରୀର ଛାଡୁ ନାହାନ୍ତି ଏହାର କାରଣ କ'ଣ ?

କାକଭୁଶୁଣ୍ଡି କହିଲେ ମୋତେ ମୋର ଅନେକ ଜନ୍ମର କଥା ମନେ ଅଛି । କୁଆ ଜନ୍ମ ନୀଚଯୋନିର ହୋଇଥିଲେ ବି ମୋତେ ଏହି ଶରୀରରେ ରାମଭକ୍ତି ମିଳିଯାଇଛି । ତେଣୁ ମୋତେ ଏହି ଶରୀର ଭଲ ଲାଗୁଛି । ଶରୀର ଯେମିତି ହୋଇଥାଉ ପଛେ, ଭକ୍ତିଯୁକ୍ତ ହେଲେ ତାହା ଶୋଭା ପାଇଥାଏ । ସତକର୍ମରେ ହିଁ ଶରୀରର ଶୋଭା ବଢ଼େ । ମୋ ଶ୍ରୀରାମ ଅତି ଦୟାଳୁ ଅତି ଉଦାର ।

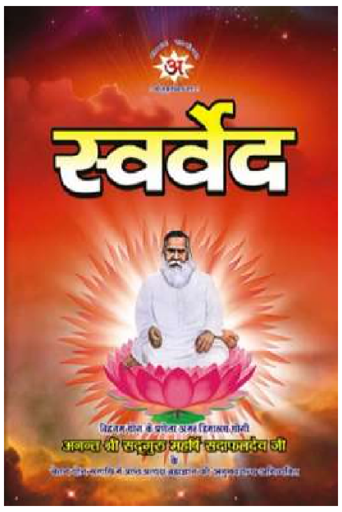
ମୁଁ କାକ ଶରୀର ପାଇବାର ଗୋଟିଏ କାରଣ ବି ଅଛି । ହଜାରେ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ କଳିଯୁଗରେ ମୁଁ ଅଯୋଧାରେ ଗୋଟିଏ ଶୂଦ୍ର ପରିବାରରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲି । ସେତେବେଳେ ମୁଁ ଅଯୋଧାର ମହିମା ଜାଣି ନ ଥିଲି । ମୁଁ ଭଗବାନ ଶଙ୍କରଙ୍କୁ ଭକ୍ତି କରୁଥିଲି । ହେଲେ ମୋର ବୁଦ୍ଧି ନ ଥିଲା । ତେଣୁ ମୁଁ ଅନ୍ୟ ଦେବତାଙ୍କୁ ନିନ୍ଦା କରୁଥିଲି । ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ନାମ ଶୁଣିବା କ୍ଷଣି ବିଗିଡ଼ି ଯାଉଥିଲି ।

ଅନନ୍ୟ ଭକ୍ତିର ଅର୍ଥ ହେଉଛି- ଇଷ୍ଟଦେବଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରି କରି ଦେହ ବିଷୟରେ ଭୁଲିଯିବା । ଅନ୍ୟ ଦେବତାଙ୍କୁ ନ ମାନିଲେ ଅନନ୍ୟ ଭକ୍ତି ସିଦ୍ଧ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ସ୍ୱର୍ବେଦ

ଯୋଗ ବିୟୋଗ ପରମାଣୁ ସେ,
ପର ଶରୀର ପରବେଶ ।
କଳ୍ପ ତିସରୀ ଯୁକ୍ତି ହୈ, ଅମରତ୍ୱ
ଆଦେଶ ॥୦୨॥

ଭାଷ୍ୟ - ଅମରତ୍ୱ ତିନି ପ୍ରକାରର । ଏହି ତିନି ସାଧନା ବଳରେ ଯୋଗୀଜନ ଅମର ହୋଇ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ମୁତାବକ ସଂସାରରେ ଗୁପ୍ତ କିମ୍ବା ପ୍ରକାଶ୍ୟ ଭ୍ରମଣ କରି ଜଗତର ଜୀବମାନଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଅମର ଯୋଗୀ ହିମାଳୟ ଗୁମ୍ଫା କିମ୍ବା ନିର୍ଜନ ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ଶୁଦ୍ଧ ପରମାଣୁ ଜ୍ଞାନରେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ସ୍ଥିର କରି ପରମାନନ୍ଦରେ ନିମଗ୍ନ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । କେହି କେହି ଅମର ଯୋଗୀ ନିଜ ଇଚ୍ଛାମୁତାବକ ମହାପ୍ରଳୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଧାରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଜୀବ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହେବା ପରେ ଯୋଗୀଜନ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ ଏହି ଭୌତିକ ସଂସାରରେ ଚିରକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିବାସ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଭକ୍ତ-ପ୍ରେମୀମାନଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ପ୍ରକଟ ହୋଇ ସ୍ୱ-ଶରୀର ଦର୍ଶନ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଯେବେ ଯୋଗମାର୍ଗରେ ଅନୁଭବ-ପଥର ଅଭ୍ୟାସୀ ଭକ୍ତଙ୍କୁ ନିଜ ମାର୍ଗରେ କଠିନତା ଦେଖାଦିଏ, ତେବେ ସେହି ଅମର ଯୋଗୀ ତାହାର ଆତ୍ମାରେ ନିଜ ଜ୍ଞାନ-ଶକ୍ତିର ସଂଚାର କରି ତାକୁ ନିଜର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରକାଶ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । ତିନି ପ୍ରକାରର ଅମରତ୍ୱରେ ପରମାଣୁ ଯୋଗ-ବିୟୋଗ ପ୍ରଥମ ଅମରତ୍ୱ ଅଟେ । ଏହି ପରମାଣୁ ଯୋଗ-ବିୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଯୋଗୀ ପୁରୁଷ ପରମାଣୁମାନଙ୍କର ଲୋମ-ବିଲୋମ କ୍ରିୟା ବଳରେ ଶରୀରକୁ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସ୍ଥିର କରିଦିଅନ୍ତି । ଯୋଗ ଏବଂ ବିୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ପରମାଣୁମାନଙ୍କରେ ଦୃଢ଼ତା ଆସିଯାଏ ଏବଂ ନୂତନ ଜୀବନ ଧାରଣ କରି ଯୋଗୀ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସ୍ଥିର ଶରୀରଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ପରମାଣୁମାନଙ୍କରେ ସର୍ବଦା ଗତି ରହିଥାଏ । ଏହି ଗତି ଏବଂ କ୍ରିୟାକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିଥିବା ପ୍ରକୃତି-ବିଜ୍ଞାନର ଯୋଗୀ ନିଜ ଶରୀରକୁ ସଂସାରରେ ଚିରକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିପାରେ । ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଭେଦ ରହିଛି । ପ୍ରଥମତଃ ଯୋଗ-ବିୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଧାରଣ ଏବଂ ରକ୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ପରମାଣୁର ବିୟୋଗ-ଯୋଗକୁ ଅନୁଭବ କଳାରେ ଯୋଗୀଗଣ ଶରୀରରେ ପରମାଣୁଗୁଡ଼ିକୁ ଲୋମ-ବିଲୋମ ଦ୍ୱାରା ସେଥିରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରି ଶରୀରକୁ ଭାବମୁକ୍ତ କରିଦିଅନ୍ତି, ଯାହା କେତେକ ଯୋଗୀପୁରୁଷଙ୍କ ଶରୀର ଦେହାନ୍ତ ସମୟରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଏହି ପରମାଣୁ ଲୟ ବିଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ତ୍ୟାଗକରି ଯୋଗୀ ଅମରତ୍ୱ କିମ୍ବା ବିଦେହମୁକ୍ତି ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଶରୀରର ପରମାଣୁଗୁଡ଼ିକୁ କ୍ରମଶଃ ଲୟ କରି ବିଦେହ ହେବାର କ୍ରିୟାକୁ ଅମରତ୍ୱ କହନ୍ତି । ଅତଏବ ପରମାଣୁ-ବିଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଶରୀରକୁ ସ୍ଥିର ଏବଂ ଶରୀରର ଲୟ ଭଳି ଏହି ଦୁଇ କ୍ରିୟାକୁ ଯୋଗୀଗଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ଏକ ପ୍ରକାରର ଅମରତ୍ୱ ଅଟେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଅମରତ୍ୱ ହେଉଛି, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ତ୍ୟାଗ ପରେ ମଧ୍ୟ ଯୋଗୀଗଣ ଅନ୍ୟର ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଚିରକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂସାରରେ ରହି ନିଜ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରକାଶ ସଂସାରକୁ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି, ଏହା କାୟା-ପ୍ରବେଶ ଅଟେ । ଯେଉଁ ଯୋଗୀଗଣ ପ୍ରକୃତି କବଳିତ ହୋଇ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଧାରଣ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଯାଆନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ଯୋଗ ବିଜ୍ଞାନ ବଳରେ ଅନ୍ୟ କାୟାରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି କ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ପ୍ରକୃତି-ବିଜ୍ଞାନରେ ସବୁଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଟେ । ଏହି କ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ପରମାଣୁମାନଙ୍କର ସମ୍ବନ୍ଧ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ପାଖରେ ନା ପରମାଣୁ-କ୍ରମର ଜ୍ଞାନ ଥାଏ ନା ବ୍ରହ୍ମଲୋକ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ସେହି ପ୍ରାକୃତିକ ଯୋଗୀ କାୟା ପ୍ରବେଶ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରକୃତିର ସମସ୍ତ କ୍ରିୟା ବ୍ରହ୍ମାଧାର ଦ୍ୱାରା ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ବିଭୂତି-ଜ୍ଞାତା ପ୍ରାକୃତିକ ଯୋଗୀ ମଧ୍ୟ



ଏହି କାୟା-ପ୍ରବେଶ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟର ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାନ୍ତି । ପରନ୍ତୁ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗୀ, ଯାହାର ସର୍ବଦା ଅନୁଭବ ପଥରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ-ଚେଷ୍ଟା ହୋଇ ଚାଲିଥାଏ, ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି କ୍ରିୟା ଖେଳ ସଦୃଶ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସ୍ୱାଭାବିକ ଶକ୍ତି ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ଯୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରକଟିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଯୋଗୀଙ୍କର ଏହା ମହିମା ଅଟେ କି ସେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ କାୟା-ପ୍ରବେଶ ଅଥବା ଶରୀରକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ଅମରତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗୀଙ୍କୁ ଅଳ୍ପ ଚେଷ୍ଟାରେ ହିଁ ପ୍ରକୃତିର ଏହି ମହାନ୍ କ୍ରିୟା ସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ସରଳତା ପୂର୍ବକ ସିଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ତାଙ୍କୁ ଏଥିପାଇଁ ବିଶେଷ ଯତ୍ନ କରିବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ, ସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ସହଜ ଚେଷ୍ଟାରେ ଏହି କ୍ରିୟା ସ୍ୱତଃ ହୋଇଯାଏ । କୌଣସି ପ୍ରମୁଖ ଆବଶ୍ୟକତା ହେତୁ ହିଁ ଏହି କ୍ରିୟାକୁ କୌଣସି ଯୋଗୀପୁରୁଷ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ସାଧାରଣ କ୍ରିୟା ଅଟେ, କୌଣସି ବିଶେଷ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତିର ପ୍ରତୀକ ନୁହେଁ । ପରନ୍ତୁ ଏହି ଯୋଗ-ବିଜ୍ଞାନ ଭାରତର ପ୍ରାଚୀନ ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ବିଦ୍ୟା ଅଟେ, ଯାହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ସଦ୍‌ଗୁରୁ ସଦାଫଳଦେବ ଜୀ ମହାରାଜ ଏହି ମହାନ୍ ଗ୍ରନ୍ଥରେ କରିଛନ୍ତି । ତୃତୀୟ ଅମରତ୍ୱ ହେଉଛି କଳ୍ପ ଅର୍ଥାତ୍ ଯୋଗ କିମ୍ବା ଔଷଧର ପ୍ରୟୋଗରୁ ନୂତନ ଶରୀର ପ୍ରାପ୍ତି ହେବା । ଜଡ଼ିବୁଟି ଏବଂ ଯୋଗ ରସାୟନର ପ୍ରଭାବରୁ ଏହି ଔଷଧ ସଂଯମ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ସଂଯମୀ ପୁରୁଷ ଶରୀରକୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିପାରନ୍ତି । ବ୍ରାହ୍ମୀ ମହାକଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଶରୀର ଦୀର୍ଘ କାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଏହି ପ୍ରୟୋଗ ପ୍ରାଚୀନ ଗ୍ରନ୍ଥମାନଙ୍କରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ଯାହାର ବିଜ୍ଞାନ ଅଧୁନା ଲୁପ୍ତ ହୋଇସାରିଛି । ଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ, ଜଳ ଏବଂ ଔଷଧି-ବିଜ୍ଞାନର କଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଯୋଗୀଗଣ ଶରୀରକୁ ଦୃଢ଼ ରଖିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି ମାତ୍ର ଏପରି ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ସଂଯମ ପାଳନ କରୁଥିବା ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ । ମହାକଳ୍ପର ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ପରମାଣୁ ଦୃଢ଼ ତଥା ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିର ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କ୍ରିୟା ହିମାଳୟ, ଏକାନ୍ତ ସ୍ଥାନ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ଜଳବାୟୁରେ ହୋଇପାରେ । ଯାହାର ପ୍ରଭାବ ଶରୀର, ପ୍ରାଣ, ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ମନ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି କଳ୍ପ ବିଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ ମହାନ୍ ବିଜ୍ଞାନ ଅଟେ ଯାହାର ପ୍ରୟୋଗରେ ଶରୀର ଦୃଢ଼ ହୋଇ ଇଚ୍ଛାନୁକୂଳ ଭାବରେ ସଂସାରରେ ସ୍ଥିର ରହିଥାଏ । ଏହି କ୍ରିୟା ଅନୁଭବୀ ସତ୍‌ପୁରୁଷ ଦ୍ୱାରା କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି କଳ୍ପ ବିଦ୍ୟା ପ୍ରାଚୀନ ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ବିଦ୍ୟା ଅଟେ । ଏବେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଏପରି ଅମରତ୍ୱପ୍ରାପ୍ତ ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ଦର୍ଶନ ମିଳିଥାଏ ଯେଉଁ ଯୋଗୀଜନ ହିମାଳୟ କିମ୍ବା ପାହାଡ଼ ଗୁମ୍ଫାରେ ନିଜର କଳ୍ପ ଅଥବା ଯୋଗ ବିଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରୂପରେ ରଖି ନିଜ ଯୋଗ-ସମାଧିରେ ନିମଗ୍ନ ରହିଥାନ୍ତି । ଅମରତ୍ୱର କଳା ଆଧ୍ୟାତ୍ମ-ବିଦ୍ୟା ଅନୁଭବ, ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ଯୋଗୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହି ମହାନ୍ କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଗୀଜନ ହିଁ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ବିଦ୍ୟାର ପୂର୍ଣ୍ଣବେତ୍ତା ମହାନ୍ ଯୋଗୀଶ୍ୱର ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଦେବ ନିଜର ଏହି ସଦ୍‌ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଆବଶ୍ୟକ ମନେକରି ଏହି ଗୁପ୍ତ ବିଦ୍ୟା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି ।

ସୁରତି ବେଗ ଦୃଢ଼ ମନ ପୌନ,
ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଯୋଗନି ମୁଖ ଫେର ।
କର ବିଲୀନ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ହୋ, ଗୋ
ପଚିଶ ଗୁଣ ଚେର ॥୦୩॥

ଭାଷ୍ୟ - ଆତ୍ମିକ ଚେତନ-ପ୍ରବାହକୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରି ମନ-ପବନକୁ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସ୍ଥିର କରି ଏମାନଙ୍କର ଅର୍ଦ୍ଧପ୍ରବାହକୁ ଘୁରାଇ ଏମାନଙ୍କର ମୂଳ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଲୟ ଏବଂ ଶାନ୍ତ କରି ଯୋଗୀ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଭାବରେ ନିଜର ଆତ୍ମସ୍ୱରୂପରେ ସ୍ଥିର ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରକୃତିର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଗୁଣ-ସ୍ୱଭାବ ଆତ୍ମାର ଅନୁକୂଳ ହୋଇ ଘୁରିବାକୁ ଲାଗନ୍ତି । ମନ, ପବନ ଏବଂ ଆତ୍ମିକ ଚେତନା ସ୍ଥିର ହେଲେ ପ୍ରକୃତିର ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାମୀବତ୍ ଆତ୍ମାର ଅନୁକୂଳ ହୋଇ ବଶୀଭୂତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ସୁରତିର ବାହ୍ୟ ପ୍ରବାହକୁ ବନ୍ଦ କରି ଭିତରକୁ ଗମନ କଲେ ମନ ଏବଂ ପବନର ଗତି ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ । ଆତ୍ମିକ ଚେତନା ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇଗଲା ପରେ ଆତ୍ମାର ପ୍ରକୃତି-ପ୍ରବାହ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଆତ୍ମାକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଦୋହାର ଏହା ଅଭିପ୍ରାୟ ଅଟେ ।

ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ବାଦାମ

ବାଦାମ ଆମ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ୧୫ ରୁ ୨୦ ଖଣ୍ଡ ବାଦାମକୁ ନେଇ ତାହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ପେଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ ନଚେତ୍ ୧ ଚାମଚ ବାଦାମ ଗୁଣ୍ଡରେ ୨ ଚାମଚ କ୍ଷୀର ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାଇ କିଛି ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ପୂରା ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଲଗାଯାଇଥିବା ପେଷ୍ଟ ଶୁଖିଗଲା ପରେ ତାକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଛଡାନ୍ତୁ । ଏହି ପେଷ୍ଟ ଚେହେରା ରଙ୍ଗକୁ ଗୋରା କରିବା ସହିତ ଭଲ ମଇଶ୍ଚରାଇଜର ଭଳି ମଧ କାମ କରେ ।

ଉଲ୍‌କୋବିର ଉପକାରିତା

ଉଲ୍‌କୋବି ଏକ ସାଧାରଣ ଦେଖାଯାଉଥିବା ପରିବା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଅନେକେ ଏହାକୁ ନାପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ତେବେ ଏହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରିତା ଖୁବ୍ ଅଧିକ । ଏଥିରେ ଥିବା ତତ୍ତ୍ୱ ଓଜନ କମାଇବା ଠାରୁ କ୍ୟାନସରର ସୁରକ୍ଷା ଦେବା, ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା, ମେଟାବଲିଜମ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା, ରକ୍ତପ୍ରବାହ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହିତ ଅସ୍ଥି ମଜବୁତ କରିବା, ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ତଥା ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ରକୁ ସୁଦୃଢ଼ ରଖିବା ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୁର ରହିବା ସହିତ କପର, ପଟାସିୟମ୍, ମାଙ୍ଗାନିଜ, ଆଇରନ, କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ମଧ ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଅଛି । ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ସି, ବି- କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ଏବଂ କେ ସହିତ ତନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏଥିରେ ଭରପୁର ରହିଥାଏ ।

ହଜମ ପାଇଁ ଉପକାରୀ: ଉଲକୋବିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ତନ୍ତୁଜ ପଦାର୍ଥ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ହଜମକ୍ରିୟା ବଢ଼ାଇଥାଏ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସହିତ ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରୋଇଣ୍ଟେଷ୍ଟିନାଲ ସମସ୍ୟାରୁ ବି ମୁକ୍ତି ଦେବା ସହିତ ଶରୀରର ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଗ୍ରହଣକାରୀ ଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଇପାରେ ।

ଓଜନ କମାଏ: କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ତନ୍ତୁ ଥିବା ସହିତ ଲାଭକାରୀ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୁର ଉଲକୋବି । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ବି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ଏହା ମଧ ଭିଟାମିନ୍ ବି'ରେ ଭରିଥିବାରୁ ଶରୀରର ମେଟାବଲିଜମ ଠିକ୍ ରଖେ । ଫଳରେ ଓଜନ ବଢ଼େନାହିଁ ।

ସ୍ନାୟୁ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀର ଉପକାର: ପଟାସିୟମର ଏହି ଗୁଣ କେବେ ବେଶୀ ଆଲୋଚନା ହୁଏନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ରର ସୁପରିଚାଳନା ଲାଗି ଏହା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ଉଲ୍‌କୋବିରେ ଭରପୁର ଥିବା ପଟାସିୟମ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିବା ସହିତ ଶରୀରର ଆକୃତି ସଠିକ୍ ରଖେ ଏବଂ ଶକ୍ତିଯୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ପଟାସିୟମ୍ ରକ୍ତଚାପ ମଧ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖେ ।

ଲୌହସାର ମିଳେ: ଲୌହସାର ଶରୀରରେ ଲୋହିତ ରକ୍ତକଣିକା ବୃଦ୍ଧି କରାଇଥାଏ ଯାହା ଆନେମିଆରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଫଳରେ ଏଥିଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ଦୁର୍ବଳତା, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ହଜମକ୍ରିୟାରେ ସମସ୍ୟା, ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ଆଦିରୁ ସୁରକ୍ଷା ମିଳେ । ଉଲକୋବିରେ ଥିବା କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ମଧ ଶରୀରକୁ ଲୌହସାର ଗ୍ରହଣରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଶରୀରର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ତଥା କାର୍ଡିଓଭାସ୍କୁଲାର ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ସଠିକ୍ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ଉଲକୋବି ।

ଅସ୍ଥିର ସୁସ୍ଥତା: ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଅସ୍ଥିର ଶକ୍ତି କମିଆସେ । ଏହି ଦୁର୍ବଳ ହେବା ଗତି କମାଇବା ତଥା ଅସ୍ଥିର ଅଧିକ ଦିନ ଯାଏ ସୁଦୃଢ଼ କରି ରଖିବା ଲାଗି ମିନେରାଲ୍‌ସ ଭରପୁର ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଜରୁରୀ । ତେଣୁ ଉଲକୋବି ଏଥିପାଇଁ ଏକ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମାଙ୍ଗାନିଜ, ଆଇରନ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ଅସ୍ଥିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହିତ ଅସ୍ଥିସୁଶୀରତାରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଏ ।

ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ: ଏହାର ସୁଦୃଢ଼ତା ଲାଗି ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଜରୁରୀ । ଉଲକୋବି କ୍ୟାରୋଟିନ୍, ବିଟା କ୍ୟାରୋଟିନ୍ ଆଦି ସହିତ ଭିଟାମିନ୍ ଏରେ ବି ଭରପୁର । ତେଣୁ ଏହା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ପରି ସମସ୍ୟାରୁ ଦୂରେଇ ରଖେ ।

କ୍ୟାନସର ପ୍ରତିରୋଧୀ: ଉଲକୋବିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଫାଇଟୋକେମିକାଲସ ବିଶେଷକରି ଗ୍ଲୁକୋସିନୋଲେଟସ୍ ରହିଛି ଯାହା କ୍ୟାନସର ପ୍ରତିରୋଧୀ ଗୁଣ ବହନ କରେ । ଏହା ବିଶେଷକରି ବ୍ରେଷ୍ଟ ଏବଂ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ କ୍ୟାନସରରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ ।

ବହୁ ଉପକାରୀ କଲମ ଶାଗ

ଶାଗ ଏକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ । ଶାଗ ଖାଇଲେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଭଲ ରହିବ ବୋଲି ଆମେ ପିଲାଦିନୁ ଶୁଣି ଆସିଛୁ । ଏହା ସତ ମଧ । ସଜନା ଶାଗ, କୋଶଳା ଶାଗ, ହଡ଼ା ଶାଗ ଭଳି କଲମ୍ବ ନାମକ ଏକ ଶାଗ ଅଛି । କଲମ ଶାଗ ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ବହୁତ ଉପଯୋଗୀ ।

ଏହି ଶାଗ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ସହ କର୍କଟ ନିରୋଧ ଭାବେ କାମ କରିଥାଏ ।

ଯୁବତୀ ଓ ମହିଳାମାନେ ନିୟମିତ ଏହି ଶାଗ ଖାଇଲେ ତ୍ୱଚାରେ ଏକ ଚମକ ଆସିଥାଏ ।

ଯକୃତ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ଏହି ଶାଗ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପାଦେୟ ହୋଇଥାଏ ।

ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନେ ଏହି ଶାଗକୁ ନିୟମିତ ରୂପେ ଖାଇଲେ ଉପଶମ ଲାଭ କରିଥାନ୍ତି ।

କଲମ୍ବ ଶାଗ ଖାଇଲେ କେଶର ଘନତ୍ୱ ବଢ଼ି ଥାଏ ।

ନିଦ୍ରାହୀନତା ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ଏହି ଶାଗ ।

ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥିବାରୁ ଚକ୍ଷୁ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପାଦେୟ ଅଟେ ।

ଏହି ଶାଗକୁ ଦହି ଏବଂ ଭାତ ସହ ମିଶାଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ଶରୀରରେ ଥିବା ରକ୍ତକଣିକା ପରିମାଣ ମଧ ଏହି ଶାଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

କଲମ ଶାଗ ପତ୍ରକୁ ସିଝାଇ ସେହି ପାଣିକୁ ପିଇଲେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ୧୪୮୯ : ୧୨ ଜୁଲାଇରେ ଦିଲ୍ଲୀଠାରେ ଲୋଦି ସାମ୍ରାଜ୍ୟର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଭୋଲେନ ଖାନ ଲୋଦିଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା ।
- ୧୯୫୫ ମସିହା ୧୫ ଜୁଲାଇରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ରାଜେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରସାଦ ଭାରତର ପ୍ରଥମ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ପଣ୍ଡିତ ଜବାହାରଲାଲ ନେହରୁଙ୍କୁ ଦେଶର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସମ୍ମାନ 'ଭାରତରତ୍ନ' ରେ ସମ୍ମାନିତ କରିଥିଲେ ।
- ୧୮୫୬ ମସିହା ୧୬ ଜୁଲାଇରେ ହିନ୍ଦୁ ପୁନର୍ବିବାହ ପ୍ରଥାକୁ ଆଇନତଃ ସମ୍ମତି ମିଳିଥିଲା ।
- ୧୯୯୭ ମସିହା ୧୭ ଜୁଲାଇରେ ତାମିଲନାଡୁର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଏମ୍ କରୁଣାନିଧି ରାଜ୍ୟ ସଚିବାଳୟରେ ମାଡ୍ରାସର ନୂଆ ନାମ ଚେନ୍ନାଇ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ ।
- ୧୯୫୫ ମସିହା ୧୯ ଜୁଲାଇରେ ଭାରତର ଅଲରାଉଣ୍ଡର କ୍ରିକେଟିୟର ରୋଗର୍ ବିନ୍ନି ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲେ ।
- ୧୯୪୭ ମସିହା ଜୁଲାଇ ୨୧ ରେ ଭାରତୀୟ ଜାତୀୟ ପତାକା ସମ୍ବିଧାନ ସଭାରେ ଗୃହୀତ ହୋଇଥିଲା ।
- ୧୫୮୬ ମସିହା ୨୭ ଜୁଲାଇରେ ସାର୍ ୱାଲଟର ରାଲେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଭର୍ଜିନିଆରୁ ଇଂଲଣ୍ଡକୁ ଟବାକୋ ଆଣିଥିଲେ ।
- ୧୭୪୨ ମସିହା ୨୮ ଜୁଲାଇରେ ପ୍ରୁସିଆ ଓ ଅଷ୍ଟ୍ରିଆ ମଧ୍ୟରେ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ସନ୍ଧି ହୋଇଥିଲା ।
- ୧୯୭୩ ମସିହା ୩୦ ଜୁଲାଇରେ ବଲିଉଡର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଗାୟକ ସୋନୁ ନିଗମ ହରିଆଣାର ଫରିଦାବାଦ ଠାରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲେ ।
- ୧୯୧୬ ଅଗଷ୍ଟ ୧ ରେ ଲଣ୍ଡନରେ ଜନ୍ମିତ ଆନିବେସାନ୍ତ ହୋମ ରୁଲ ଲିଗର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ।

କହିପାରିବେ କି ?

(୧) ଗୁପ୍ତ ଶାସନ କାଳରେ କେଉଁ ଧାତୁରେ ସର୍ବାଧିକ ମୁଦ୍ରା ଜାରି କରାଯାଇଥିଲା ?
(୨) କମ୍ପ୍ୟୁଟର କି-ବୋର୍ଡର କେଉଁ ବଟନରେ କିଛି ଲେଖାଯାଇ ନ ଥାଏ ?
(୩) କୃଷକ ଦିବସ କେବେ ପାଳନ କରାଯାଏ ?
(୪) ବ୍ଲୁ ବେବି ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ କେଉଁ ଲବଣ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ?
(୫) ନିକଟରେ ତାମିଲନାଡୁ ସରକାର କେଉଁ କବିଙ୍କ ପୁଣ୍ୟତିଥିକୁ ମହାକବି ଦିବସ ଭାବେ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ?
(୬) ବେଲୁନକୁ ଫୁଲାଇବା ପାଇଁ କେଉଁ ଗ୍ୟାସ୍‌ର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ?
(୭) କେଉଁ ଦେଶକୁ ୟୁରୋପର ଖେଳ ପଡ଼ିଆ କୁହାଯାଏ ?
(୮) ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଶଙ୍ଖଙ୍କ ନାମ କ'ଣ ?
(୯) 'ଡିଫେଣ୍ଡିଂ ଇଣ୍ଡିଆ'ର ଲେଖକ କିଏ ?
(୧୦) ଦସ୍ତ ନୃତ୍ୟ ଭାରତର କେଉଁ ପ୍ରଦେଶର ଲୋକନୃତ୍ୟ ?

JUMBLE WORDS

1) CAATUL	=	6) RITERW	=
2) SRTOYP	=	7) EHLOL	=
3) WARAD	=	8) NRWDA	=
4) STMUR	=	9) NOGUTE	=
5) CANPYO	=	10) MBOCEE	=

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. ଯୁବରାଜ ସିଂହ, ୨. ମିଶର , ୩. ୧୯୯୭, ୪. ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶ, ୫. ୧୫ ଜଣ, ୬. ଆଣ୍ଡାମାନ ନିକୋବର ଦ୍ୱୀପପୁଞ୍ଜ, ୭. ଗରୁଡ଼ଧ୍ୱଜ, ୮. ମାଲଦ୍ୱୀପ, ୯. ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୪, ୧୦. ସୁଭାଷଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷ ।

Jumble Words ର ଉତ୍ତର :-

(1) CAUGHT (2) RELENT (3) PILOT (4) POKER (5) MAGNET (6) FONDUE (7) DIRTY (8) MOTTO (9) RUGBY (10) INPUT

ହସଖୁସୀରେ ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତୁ

ଖୁସିର ସମ୍ବନ୍ଧ ମନର ପ୍ରସନ୍ନତା ସହିତ ରହିଛି । ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ଖୁସିରେ ଅଛି ତ ତା'ର ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ପ୍ରସନ୍ନତାର ମନୋଭାବ ଏବଂ ହାଲୁକା ମୃଦୁହସ ରହିଥାଏ । ଖୁସିର ଏହି କ୍ଷଣ ଆମ ଜୀବନର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସ୍ମରଣୀୟ କ୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ଏହି କ୍ଷଣରେ ଆମେ ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତି ଯୁକ୍ତ ଓ ଚାପମୁକ୍ତ ହେବା ସହିତ ବହୁତ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାଉ । ଏ ସଂସାରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଖୁସି ଓ ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ନିମନ୍ତେ ବହୁତ କିଛି କରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ତଥାପି ତାକୁ ସେହି ଖୁସି ମିଳିପାରେ ନାହିଁ, ବରଂ ଏହାର ଠିକ୍ ବିପରୀତ ଚାପ ଓ ସମସ୍ୟା ହିଁ ତାକୁ ମିଳିଥାଏ ।

ଆମ ଜୀବନରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କ୍ଷଣ ଆମକୁ ହସଖୁସି ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଆମକୁ ଚାପମୁକ୍ତ କରିଦିଏ । ହସିଲେ ଯେଉଁ ଖୁସି ମିଳେ ସେହି କାରଣରୁ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ହେଲେ ବି ବିଚାରଗୁଡିକର ଚାପରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ତା' ସହିତ ସବୁ ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତା ଓ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଏହିପରି ହସର କ୍ଷଣ ଜୀବନର ସେହି ସୁନ୍ଦର ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଅଟେ, ଯାହା ଆମ ଜୀବନରେ ଆସୁଥିବା ଚିନ୍ତା ଓ ସମସ୍ୟାଗୁଡିକର ଚାପକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଆମ ଠାରୁ ଦୂର କରିଦିଏ ଏବଂ ଆମକୁ ଏତେ ଉର୍ଜାବାନ୍ କରିଦିଏ ଯେପରି ଆମେ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଏଗୁଡିକୁ ଦୂର କରି ପାରିବୁ ।

ହସଖୁସିର ନାମ ହିଁ ଜୀବନ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସର୍ବଦା କାନ୍ଦନ୍ତି, ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ତ୍ରୁଟି ବାହାର କରନ୍ତି, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷରେ ଦୋଷ ଖୋଜନ୍ତି- ଏପରି ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନ ବ୍ୟର୍ଥ ହୋଇଯାଏ, କାରଣ ଦୋଷ ଖୋଜିବା, ସର୍ବଦା କାନ୍ଦିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜ ଜୀବନରେ ବହୁମୂଲ୍ୟ କିଛି ହାସଲ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ଯଦି କିଛି ବହୁମୂଲ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିନିଅନ୍ତି ତ ତାହାର ମୂଲ୍ୟ ବୁଝି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଅଥବା ତାହାର ବିଶିଷ୍ଟତା ପରଖି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଜୀବନରେ ହସ ଆମ ଭିତରର ଆନନ୍ଦର ବାହ୍ୟ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଅଟେ । ଖୁସିକୁ ଯେତେବେଳେ ଆମେ ନିଜ ଭିତରେ ରଖିପାରି ନ ଥାଉ ତ ତାକୁ ଆମେ ହସ ରୂପେ ବାହାରେ ବିଛାଡ଼ି ଦେଉ ଏବଂ ଏହି ଖୁସି ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବି ନିଜର ସୁଗନ୍ଧ ଦ୍ୱାରା ସୁଗନ୍ଧିତ କରିବାରେ ଲାଗେ ଅର୍ଥାତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବି ଖୁସି କରିଦିଏ । ହସଖୁସୀ ଏପରି ଏକ ସମ୍ପଦ, ଯାହାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଟକାଇ ରଖାଯାଇ ନ ପାରେ, ଏହାକୁ ବିଛାଡିବାକୁ ହିଁ ପଡିଥାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ବିଛାଡିବାରେ, ବାଣ୍ଟିବାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆନନ୍ଦ ଦୁଇ ଗୁଣ, ତିନି ଗୁଣ ଓ ଅନେକ ଗୁଣ ହୋଇଯାଏ, କାରଣ ଯେତେ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହାକୁ ବଣ୍ଟାଯାଏ, ଏହା ସେତେ ଗୁଣ ହୋଇଯାଏ ।

ଯେଉଁମାନେ ହସନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଉଦାସ ନିଜର ଡେରା ପକାଇ ଥାଏ, ଯେପରି ଘରମାନଙ୍କରେ ବୁଢ଼ିଆଣୀ ନିଜର ଜାଲ ବୁଣିଥାଏ ତଥା ଏହି ଜାଲ ବହୁତ ଘନ ଓ ଗଭୀର ହୋଇଗଲେ ସେହି ସ୍ଥାନ ଧୂଆଁଳିଆ ଦେଖାଯାଏ । ବୁଢ଼ିଆଣୀମାନଙ୍କର ଏହି ଜାଲ ଏତେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ ଯେ ଥରେ ତା ଉପରେ ଝାଡୁ ମାରିଦେଲେ ତାହା ଭାଙ୍ଗି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ସେହିପରି ସର୍ବଦା ଉଦାସ ଓ ଦୁଃଖୀ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ମନ ଉପରେ ଏପରି ଏକ ଜାଲ ବୁଣି ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ଆମକୁ ନିଜର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ହିଁ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଜୀବନରେ ସୁଖଦ ସମ୍ଭାବନା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ହସଖୁସିର କ୍ଷଣ ସେହି ଝାଡୁ ସମାନ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ମନର ଉଦାସ ରୂପୀ ଜାଲକୁ କ୍ଷଣିକ ମଧ୍ୟରେ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ଏବଂ ମନକୁ ସଫାସୁତୁରା କରିଦିଏ ।

ହସଖୁସିର କ୍ଷଣରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବୈରଭାବ ବି ଭୁଲିଯାଏ । ନିଜର ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ଅସୁବିଧା ଭୁଲିଯାଏ । ଏହି କ୍ଷଣରେ ସେ କେବଳ ଖୁସିରେ ହିଁ ଜିଇଥାଏ । ଆମର ଗୁରୁଜନମାନେ କହି ଆସୁଛନ୍ତି ଯେ ହସ ଓ ପେଟ ଫୁଲାଅ, କାରଣ ହସିବା ଦ୍ୱାରା ପେଟର ବ୍ୟାୟାମ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ପେଟର ବ୍ୟାୟାମ ହେଲେ ତାହା ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ, ତାହାର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଉତ୍ତମ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିର ପେଟ ସୁସ୍ଥ ଥାଏ ତ ସେ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ । ପେଟ ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ ଏବଂ ପୋଷଣ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ।

ହସଖୁସୀ କେବଳ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନ କରି ନ ଥାଏ, ବରଂ ଏହାର ଆମର ଆୟୁ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଇ ଥାଏ, କାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାଏ, ତା'ର ଜୀବନ ସେତେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିପାରେ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀର ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ସେତେ କମ୍ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତା' ସହିତ ରହିପାରେ । ହସ ସଂସାରର ସମସ୍ତ କଳା ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ କାରଣ ଏହା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଗଣିତ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଆଜିକାଲି ତ ହାସ୍ୟକଳା ବ୍ୟକ୍ତିର ରୋଜଗାରର ବି ଏକ ମାଧ୍ୟମ ହୋଇଯାଇଛି । ଜଣେ ୟୁନାନୀ ବିଦ୍ୱାନଙ୍କ ମତରେ ସର୍ବଦା ବିରକ୍ତ ହେଉଥିବା ହେରାକ୍ଲିଟସ ନାମକ ବିଚାରକ ବହୁତ କମ୍ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିଲେ, ତ ପ୍ରସନ୍ନଚିତ୍ତ ମନ ଯୁକ୍ତ ଡେମୋକ୍ରିଟସ ୯୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚିଲେ, ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି ଦୁନିଆ ସେହି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରେ, ଯେଉଁମାନେ ସର୍ବଦା ପ୍ରସନ୍ନ ରହିବାର କଳା ଜାଣନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ୱୟଂ ହସନ୍ତି ତଥା ଅନ୍ୟକୁ ହସାନ୍ତି ।

ହସଖୁସିର ଏହି ସମ୍ପଦ ଭଲା ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖା ନ ଗଲେ ମଧ୍ୟ କେବଳ ଶାରୀରିକ ହାବଭାବ ଓ ବାଣୀ ଦ୍ୱାରା ଏହାର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ତଥାପି ଏହା ଅମୂଲ୍ୟ । ଯାହା ପାଖରେ ଏହି ସମ୍ପଦ ଥାଏ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁତ ବିଶେଷ ହୋଇଥାନ୍ତି । କାର୍ଲାଇଲ ଜଣେ ରାଜକୁମାର ଥିଲେ । ସେ ସଂସାର ତ୍ୟାଗ କରି ଦେଇଥିଲେ । ତାଙ୍କ କଥାନୁସାର ଯିଏ ଭିତରୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ହସିଥାଏ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି କେବେ ଖରାପ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ତେଣୁକରି ହସିବାର ଅଭ୍ୟାସ କର, କାରଣ ତୁମେ ହସିଲେ ତୁମକୁ ଭଲ ଲାଗିବ । ନିଜର ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ହସାଅ । ସେମାନେ ଅଧିକ ପ୍ରସନ୍ନ ହେବେ ଓ ତୁମ ସହିତ ଅଧିକ ନିକଟତା ରଖିବେ । ନିଜ ଶତ୍ରୁକୁ ହସାଇଲେ ସେ ତୁମ ପ୍ରତି ଅତି କମ୍ ଘୃଣା କରିବ ।

ସେ କହୁଥିଲେ ଯେ ଜଣେ ଅଚିହ୍ନା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ହସାଅ, ସେ ତୁମ ଉପରେ ଭରସା କରିବ । ଜଣେ ଉଦାସ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ହସାଅ, ତା'ର ଦୁଃଖ ଲାଘବ ହେବ । ଜଣେ ନିରାଶ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ହସାଅ, ସେ ଜୀବନରେ ଆଶାର ସନ୍ଧାନ କରିବ । ଜଣେ ବାଳକକୁ ହସାଅ, ତା'ର ସ୍ୱଭାବ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉତ୍ତମ ରହିବ । ଆଗକୁ ସେ ଜଣେ ପ୍ରସନ୍ନ ମନୁଷ୍ୟ ହେବ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ରଖିବା କଥା ଯେ ଜୀବନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କେବଳ ହସ ନୁହେଁ ।

ଆମକୁ ନିଜର ଏଇ ଜୀବନରେ ବହୁତ ଜରୁରୀ କାମ ବି କରିବାକୁ ହେବ । ସେହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକୁ କରିବାରେ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଆମେ ଗମ୍ଭୀର ହୋଇଯାଉ ଏବଂ ଆମର ହସ ଗାଏବ ହୋଇଯାଏ । ନିଜର ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ହସକୁ ସାମିଲ କରି ଆମେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ହେଉ ପଛକେ, ନିଜ ଜୀବନର ଗମ୍ଭୀରତା ଓ ଜଟିଳତାରୁ ମୁକୁଳି ପାରିବା ଏବଂ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟରେ ତଲ୍ଲୀନ ହୋଇ ପାରିବା ।

ନଦୀରେ ପହଁରିବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସ ନେବା ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡକୁ ପାଣି ଉପରକୁ ଉଠାଇବାକୁ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମୁହଁ ଖୋଲି ଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଥରେ ଯଦି ଶ୍ୱାସ ନିଆଯାଏ ତ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଶ୍ୱାସ ଛାଡି ଗଭୀର ପାଣିକୁ ଯାଇ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ପୁଣି ଶ୍ୱାସ ନେବା ପାଇଁ ଉପରକୁ ଆସିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ପାଣି ଭିତରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଶ୍ୱାସ ନେଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ସେ କେବଳ ସେତେବେଳେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ପାରିବ, ଯେତେବେଳେ ତା' ସହିତ ଅକ୍ସିଜେନ ସିଲିଣ୍ଡର ଥିବ । ଏହିପରି ଗମ୍ଭୀରତାର କ୍ଷଣରେ ହସର ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଠିକ୍ ସେହିପରି ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ମୁଣ୍ଡକୁ ଜଳ ସ୍ତରର ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଦୀର୍ଘ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ନେଇଥାଏ ଏବଂ ପୁଣି କିଛି ସମୟ ସକାଶେ ପାଣି ଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଏ ।

ଜୀବନରେ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଗମ୍ଭୀରତା ଭଲ କଥା, କିନ୍ତୁ ସର୍ବଦା ଏହି ଗମ୍ଭୀରତା ବଜାୟ ରଖିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସହଜତା ହରାଇ ବସେ । ହସଖୁସୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏହି ଗମ୍ଭୀରତାକୁ ହରଣ କରିନିଏ ଏବଂ ତାକୁ ମନରେ ଏତେ ହାଲୁକା କରିନିଏ ଯେ ଗମ୍ଭୀରତାର ଆନନ୍ଦ ମଧ୍ୟ ମନକୁ ପସନ୍ଦ ଲାଗିଥାଏ । ଏହିପରି ହସଖୁସୀ ଅତର ଶିଶିରୁ ବାହାରୁଥିବା ସେହି ସୁଗନ୍ଧ ପରି ହୋଇ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ନିଜେ ମହକିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜ ପରିବେଶକୁ ବି ନିଜର ସୁଗନ୍ଧ ଦ୍ୱାରା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଦିଏ । ତେଣୁକରି ସର୍ବଦା ହସଖୁସୀର ଜୀବନଯାପନ କରିବା ଉଚିତ ।

ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭକାରୀ କସୁରୀ ମେଥି

ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ପେଟ ଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ଭୋଗ କରୁଥାନ୍ତି, ସେମାନେ କସୁରୀ ମେଥି ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଛଡ଼ା ଦୈନନ୍ଦିନ କସୁରୀ ମେଥିର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ହାର୍ଟ, ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ଏବଂ ପାକସ୍ଥଳୀ ସମସ୍ୟାରୁ ମଧ୍ୟ 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 ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଏ ଅଖରୋଟ୍

ଅଖରୋଟରେ ପ୍ରଚୁରମାତ୍ରାରେ ପୋଷଣ ଏବଂ ଶକ୍ତି ରହିଥାଏ । ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଅଖରୋଟ୍ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ସ୍ପେନର ରୋବିରା ବର୍ଜିଲି ୟୁନିଭର୍ସିଟିରେ ଏହି ଗବେଷଣା ହୋଇଥିଲା ।

ଗବେଷଣାରେ ଜଡିତ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଯେଉଁ ପୁରୁଷମାନେ ୧୪ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୈନନ୍ଦିନ ଅଖରୋଟ ଏବଂ ବାଦାମ ସେବନ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଶୁକ୍ରାଣୁର ଗୁଣବତ୍ତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ପ୍ରଦୂଷଣ, ଧୂମପାନ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ହାନି ପହଞ୍ଚାଉଥିବା ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ମାତ୍ରାରେ ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସର କାରଣ ସାଜିଥାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁସାରେ ପୂର୍ବରୁ ହୋଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଥିଲା ଓମେଗା-୩ ଫଟି ଏସିଡ୍ ଏବଂ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଏବେ ହୋଇଥିବା ଗବେଷଣାରେ ଅଖରୋଟକୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି ଯେଉଁଥିରେ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ଓମେଗା ୩ ଫଟି ଏସିଡ୍ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି ।

ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ଇଏସଆଇସି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଖୋଲାଯିବାକୁ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନଙ୍କ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଚିଠି

ସମ୍ବଲପୁର : ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ଇଏସଆଇସି କର୍ମଚାରୀ ତଥା ଇଏସଆଇସିର ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ କଲ୍ୟାଣକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ଥିତ ଇଏସଆଇସି ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଠାରେ ଇଏସଆଇସିର ଉପଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା, ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଏବଂ ଉଦ୍ୟମିତା ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ କେନ୍ଦ୍ର ଶ୍ରମ ଓ ନିଯୁକ୍ତି ମନ୍ତ୍ରୀ ଭୂପେନ୍ଦର ଯାଦବଙ୍କୁ ପତ୍ର ଲେଖି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ହସ୍ତକ୍ଷେପ ଲୋଡ଼ିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ଏକ ପୃଥକ ପତ୍ରରେ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ୧୨ ଟି ନୂତନ ଡିସପେନସାରୀ ସ୍ଥାପନ ଏବଂ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ବ୍ରଜରାଜନଗରରେ ଥିବା ଡିସପେନସାରୀକୁ ବେଲପାହାଡ଼କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବା ପାଇଁ ବିଭାଗୀୟ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଯାଦବଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି ।

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ପତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ୨୦୨୦ ସୁଦ୍ଧା ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ଥିତ ଇଏସଆଇସି ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସହ ୭.୪୧ ଲକ୍ଷ ବୀମାଭୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ପୃକ୍ତ ଅଛନ୍ତି । ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଥିବା ଇଏସଆଇସିର ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଓଡ଼ିଶାର ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳରେ ଥିବା କାରଣରୁ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ବସବାସ କରୁଥିବା କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଦୂର ଦୂରାନ୍ତରୁ ଯାତ୍ରା କରିବାକୁ ପଡୁଛି । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ଇଏସଆଇସିର ଉପ ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ କରାଗଲେ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକମାନେ ଉପକୃତ ହୋଇ ପାରିବେ । ଏହି ମର୍ମରେ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଓଡ଼ିଶାରେ ଥିବା ୩୦ଟି ଜିଲ୍ଲା ମଧ୍ୟରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଥିବା ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ୧୭ଟି ଜିଲ୍ଲା ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ରହିଛି ଏବଂ ସହଜରେ ଲୋକ ଏଠାକୁ ଆସି ପାରୁଛନ୍ତି । ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଉପ ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ କରାଗଲେ ୧୩ ଟି ଜିଲ୍ଲା ମଧ୍ୟ ଏହାର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହେବେ । ଦେଶର ଅନେକ ରାଜ୍ୟରେ ଇଏସଆଇସିର ଏକ କିମ୍ବା ତଦୂର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଉପ ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା କୌଣସି ଉପ ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଇଏସଆଇ ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଓଡ଼ିଶାର ପଶ୍ଚିମାଞ୍ଚଳରୁ ଅନେକ ଅଭିଯୋଗପତ୍ର ନିଯୁକ୍ତି ଦାତା ଏବଂ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଠାରୁ ଗ୍ରହଣ କରି ଆସୁଛି । ତେଣୁ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ ଇଏସଆଇସି ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ସ୍ୱାର୍ଥକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଠାରେ ଇଏସଆଇସିର ଉପ ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରି ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ଏକ ପୃଥକ ପତ୍ରରେ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳ ଯଥା ତାଳଚେର, ଜଳେଶ୍ୱର, ସୋର, ନୀଳଗିରି, ଧାମରା, ତ୍ରିଶୂଳିଆ, ଅଡ଼ସପୁର, ଜଗତସିଂହପୁର, ଯୋନା, ନିମାପଡ଼ା, ବଣାଇ ଏବଂ କୋଇଡ଼ାରେ ୧୨ଟି ନୂତନ ଡିସପେନସାରୀ ଖୋଲାଯିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ରହିଛି । ଏହା ସହ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ବ୍ରଜରାଜନଗରରେ ଥିବା ଏକ ଡିସପେନସାରୀକୁ ବେଲପାହାଡ଼କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିବା ପାଇଁ ଇଏସଆଇ କର୍ପୋରେସନର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦିଆଯାଇଛି । ଓଡ଼ିଶାର ଜନସଂଖ୍ୟାର କଲ୍ୟାଣକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରି ତ୍ୱରିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି ।

ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ଯୋଡ଼ାକୁ ବାଦ ଦେଇ ୧୨ ଟି ଡାକ୍ତରଖାନା ସ୍ଥାପନ ସହ ବ୍ରଜରାଜନଗରରୁ ବେଲପାହାଡ଼ ଡିସପେନସାରୀକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିବା ପାଇଁ ମଞ୍ଜୁରୀ ଦେଇଥିବା ବେଳେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଶ୍ରମ ଏବଂ ଇଏସଆଇ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଏଥିପାଇଁ ଅନୁମତି ମିଳିପାରିନାହିଁ । ତେଣୁ ଏ ଦିଗରେ ତ୍ୱରିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ପାଇଁ ପତ୍ରରେ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି ।

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ପ୍ରେସ କ୍ଲବର ନୂତନ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ନିର୍ବାଚିତ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ପ୍ରେସ କ୍ଲବ ପରିସରରେ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ପ୍ରେସ କ୍ଲବ (ଜେପିସି)ର ନିର୍ବାଚନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ଏଥିରେ ସଭାପତି ଭାବେ ସନ୍ତୋଷ ମିଶ୍ର, ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ସୁଦାମ ସାହୁ, କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ସୁବାସ ପ୍ରଧାନ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଶାନ୍ତ ମାଝୀ, ମୁକେଶ ପ୍ରଧାନ ବିକ୍ରମ କେଶରୀ ମହାପାତ୍ରଙ୍କୁ ଯୁଗ୍ମ ସମ୍ପାଦକ ଭାବରେ ସର୍ବ ସମ୍ମତି କ୍ରମେ ଚୟନ କରାଯାଇଛି । ସେହିପରି ତପସ୍ୱିଲାଲ ତିୱାରୀ, ମେହେବୁବ ମେହେତାବ୍ ଓ ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ମହାପାତ୍ରଙ୍କୁ ଉପଦେଷ୍ଟା ଭାବେ ଚୟନ କରାଯାଇଛି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପ୍ରେସ କ୍ଲବର ବିଭିନ୍ନ ସଭା ସମିତି ଆୟୋଜନ କମିଟି ଗଠନ କରାଯାଇ ସେଥିରେ ସନ୍ତୋଷ ସାହୁ, ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ ଦେବତା, ଅଜିତ ରଥ, ରବି କୁମାର, ଆନନ୍ଦ ତିୱାରୀ ଓ ବିଜୟ ଦାସ ୬ଜଣଙ୍କୁ ଆୟୋଜକ ସମ୍ପାଦକ ଭାବେ ଚୟନ କରାଯାଇଛି । ଏ ଅବସରରେ ଜିଲ୍ଲା ବାର୍ ଆସୋସିଏସନର ସଭାପତି ତ୍ରିନାଥ ଗୁଆଲ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଆଗେଇ ନେଇଥିବା ବେଳେ ପ୍ରେସ କ୍ଲବର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ଏହାକୁ ସମର୍ଥନ କରିଥିଲେ ।

ଏଲ୍‌ଏନ୍ କଲେଜ ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କ ଅବସର ଗ୍ରହଣ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ସ୍ଥାନୀୟ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଲେଫ୍ଟନାଣ୍ଟ ବିଭୂତି ଭୂଷଣ ଦାଶ ଚାକିରୀ ଜୀବନରୁ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ଦେବଗଡ଼ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପଦାର୍ଥବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗରେ ଅଧ୍ୟାପକ ଭାବେ ୧୯୮୪ ମସିହାରେ ନିଜ ଚାକିରୀ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରି ସେଠାରେ ଜାତୀୟ ସମର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅଫିସର୍ ଭାବେ ମଧ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । ପରେ ୨୦୦୫ ମସିହାରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ବଦଳି ହୋଇ ଆସିଥିଲେ । ଜଣେ ସଚ୍ଚୋଟ, କର୍ମନିଷ୍ଠ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ପଡ଼ି ରହିଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବାକୁ ସର୍ବଦା ଯତ୍ନଶୀଳ ଥିଲେ । ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବିଦାୟ କାଳୀନ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ସଭାରେ ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ତାଙ୍କ ଦୀର୍ଘ ଓ ନିରାମୟ ଜୀବନ କାମନା କରିଥିଲେ । ଶ୍ରୀ ଦାଶ ବାଣିଜ୍ୟ ବିଭାଗ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ ନରେନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡାଙ୍କୁ ଦାୟିତ୍ୱ ହସ୍ତାନ୍ତର କରିଛନ୍ତି ।

ଜାତୀୟ ରକ୍ତଦାନ ଦିବସ ପାଳିତ

ସମ୍ବଲପୁର : ଜାତୀୟ ରକ୍ତଦାନ ଦିବସ ଅବସରରେ ଅତାବିରା ବ୍ଲକ ଚକୁଲି ଫାର୍ମ କୃଷକ ସଂଗଠନ, ବୁର୍ଲାର 'ତ୍ୟାଗ' ଏବଂ ଆମ ଓଡ଼ିଶା ଦ୍ୱାରା ମିଳିତ ଭାବରେ ଏକ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ତାଳପତର ଟିକ୍ରା ଚକୁଲି ଠାରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଶିବିରରେ ମୋଟ ୪୧ ୟୁନିଟ୍ ରକ୍ତ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇଥିଲା । ୩୨ ଜଣ ପ୍ରଥମ ଥର ରକ୍ତଦାତା ଏବଂ ୬ ଜଣ ପ୍ରଥମ ଥର ରକ୍ତଦାନ କରିଥିଲେ । ଜଣେ ମହିଳା ରକ୍ତଦାତା ନନ୍ଦିତା ପଣ୍ଡା ତାଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ପାଳନ କରି ରକ୍ତଦାନ କରିଥିଲେ । ପୂର୍ବତନ ସରପଞ୍ଚ ମନୋରଞ୍ଜନ କୁମ୍ଭାର ଏବଂ ଡାକ୍ତର ସୁଶାନ୍ତ କର ଶିବିରକୁ ଉଦଘାଟନ କରିଥିଲେ । ତ୍ୟାଗ ସଭାପତି ଦୁର୍ଗା ପାଢ଼ୀ, ଉପସଭାପତି ଡକ୍ଟର ସନ୍ତୋଷ କାନୁନଗୋ, ଇଂ. ଦିଗାମ୍ବର ପାତ୍ର, ଲୋକନାଥ ଗେଜୋ ଏବଂ ଖେମିନି ମହାକୁର ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଥିଲେ । ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ରକ୍ତଦାନର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପରେ ଦୁଇଟି ପୁସ୍ତିକା ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇଥିଲା । କୃଷକ ସଙ୍ଗଠନର ଭରତ ମଲ୍ଲିକ, ରତ୍ନାକର ପ୍ରଧାନ, ନରେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ, ବିକ୍ରମ ମେହେର, କେ. ରୁଦ୍ରା ରାଜୁ, ଟିକୁ ମହାପାତ୍ର, ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ସିଂଦେଓ, ଉଦ୍ଧବ ପ୍ରଧାନ, ରୋହିତ ଭୁଏ, ବରଗଡ଼ ରକ୍ତଭଣ୍ଡାର କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ 'ତ୍ୟାଗ'ର ସଦସ୍ୟ ଶିବିର ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ସୂଚନା

ସାପ୍ତାହିକ 'ସ୍ୱୀକାର' ନେବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ଗ୍ରାହକମାନେ ତାଙ୍କର ଦେୟ କାନାରା ବ୍ୟାଙ୍କ ସମ୍ବଲପୁର ଶାଖାର ଏକାଉଣ୍ଟ ନମ୍ବର ୦୧୮୫୨୦୧୦୨୧୫୩୮, ଆଇଏଫସି କୋଡ- ସିଏନଆରବି 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

ସିଭିଲ୍ ସାର୍ଭିସ୍ ପରୀକ୍ଷାରେ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିବା ରୀନାଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପକ୍ଷରୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ସର୍ବ ଭାରତୀୟ ପ୍ରଶାସନିକ ସେବା ପରୀକ୍ଷାରେ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଥିବା ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ମାଟିର ଡାକ୍ତର ରୀନା ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପକ୍ଷରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଜ୍ଞାପନ କରାଯାଇଛି ।

ୟଙ୍ଗଷ୍ଟାର ଚାରିଟେବଲ ଟ୍ରଷ୍ଟ ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ସଭାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବ କିଶୋର ଦାସ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇ ରୀନାଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିଥିଲେ । ଟ୍ରଷ୍ଟର ଅଧକ୍ଷ ଅରବିନ୍ଦ ବାରିକଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ସଭାରେ ଭିମସାର୍ ବୁର୍ଲାର ଆସୋସିଏଟ ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ବେଣୁଧର ପାଣ୍ଡେ, ଅଧାପିକା ଡାକ୍ତର ମୀନା ସୋନି, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ଫକିର ମୋହନ ପାଢୀ, ବରିଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷକ ସଚ୍ଚିନ୍ଦ୍ର ପଟେଲ, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅତିରିକ୍ତ ବିଡିଓ ଧରଣୀଧର ପ୍ରଧାନ, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ସୁଜାତା ପାଣିଗ୍ରାହୀ ପ୍ରମୁଖ ଉଦବୋଧନ ଦେଇ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ମାଟି ପାଇଁ ଗୌରବ ଆଣିଥିବା ଡାକ୍ତର ରୀନା ପ୍ରଧାନଙ୍କ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳମୟ ଭବିଷ୍ୟତ କାମନା କରିଥିଲେ ।

ଡିଏଭି ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ଅଧକ୍ଷ ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ପଣ୍ଡାଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବା ସଭାରେ ରୀନାଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଦିଆ ଯାଇଥିଲା । ବରିଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷକ ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର ଓ ବିଜୟ କୁମାର ଦାଶ ଆଇ.ଏ.ଏସ. ରୀନା ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ଭେଟି ପୁଷ୍ପଗୁଚ୍ଛ ସହିତ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇଛନ୍ତି ।

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା କୁଲତା ସମାଜ ପକ୍ଷରୁ ମଧ ଡାକ୍ତର ରୀନା ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଛି । ଜିଲ୍ଲା ସଭାପତି ସନ୍ତୋଷ ସାହୁ, ଉପସଭାପତି ଡିଲେଶ୍ୱର ପଧାନ, କଦେଲପିଠା ପୀଠ ସଭାପତି ନରେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ପଧାନ, ବନ୍ଧବାହାଲ ସଭାପତି ଭାଗିରଥୀ ପଧାନ, ଯୁବା ସମାଜର ମୁକେଶ ପଧାନ ଲରେନସ୍ ପଧାନ ପ୍ରମୁଖ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା କୁଲତା ଯୁବଶକ୍ତି ପକ୍ଷରୁ ଡା. ରୀନାଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଜ୍ଞାପନ କରାଯାଇଥିଲା । କୁଲତା ଯୁବଶକ୍ତି ଓଡ଼ିଶାର ମାର୍ଗ ଦର୍ଶକ ଶେଖର ବିଶି, ଉପସଭାପତି ପ୍ରଦୀପ ପ୍ରଧାନ, ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ଯୁବଶକ୍ତି ସଭାପତି ଦୀପକ ଭୋଇ, ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ରବୀନ୍ଦ୍ର କୁମାର ଭୋଇ, ଶୁଭମ ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଏହାଛଡ଼ା ଡାକ୍ତର ରୀନା ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ରାମଚଣ୍ଡୀ ପୀଠ ଅଢ଼ାପରା ବାବା ବିଶାଶହେ କୁଲତା ସମାଜ ପକ୍ଷରୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜ୍ଞାପନ କରାଯାଇଛି । ତାଙ୍କର ସରବାହାଲ ସ୍ଥିତି ବାସଭବନରେ ପହଞ୍ଚି ଡାକ୍ତର ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ସମାଜର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ରଘୁମଣି ପ୍ରଧାନ, ଉପେନ୍ଦ୍ର ଭୋଇ, ଗଜପତି ପଧାନ, କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ପଧାନ, ସଂଜୀବ ସାହୁ, ବେଦବ୍ୟାସ ଭୋଇ, ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରଧାନ, ବନମାଳୀ ବିଶ୍ୱାଳ ପ୍ରମୁଖ ସାକ୍ଷାତ କରି ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଉନ୍ନତି କାମନା କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ସଂଗିନୀ ଲେଡିସ୍ ଫୋରମ ପକ୍ଷରୁ ମଧ ଡାକ୍ତର ରୀନାଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ବ୍ଲକ କାତିକେଲାଠାରେ ଥିବା ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଶିବିରରେ ଦୁଇ ଶହ ଜଣ କୋଭିଡ୍ ଟିକା ନେଇଥିଲେ । ଭାରତୀୟ ପ୍ରଶାସନିକ ସେବା ପରୀକ୍ଷାରେ କୃତିତ୍ୱ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ଡା. ରୀନା ପ୍ରଧାନ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ଫିତା କାଟି ଶିବିରକୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଡାକ୍ତର ରୀନାଙ୍କୁ ସଂଗଠନ ପକ୍ଷରୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । ସଭାନେତ୍ରୀ ମାନସୀ ପଣ୍ଡା, ରାଜେଶ ପାଢ଼ୀ, ପବିତ୍ର ସ୍ୱାଇଁ, ମଞ୍ଜୁଳା ବେହେରା ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଶିବିର ପରିଚାଳନାରେ ସହାୟତା କରିଥିଲେ ।

ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦେବଜୀଙ୍କ ସମ୍ବଲପୁର ଗସ୍ତ

ସମ୍ବଲପୁର : ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦେବ ଜୀ ମହାରାଜ ଚାରି ଦିନିଆ ଓଡ଼ିଶା ଗସ୍ତରେ ଆସି ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି । ସ୍ୱାମୀଜୀ ତାଙ୍କର ଶିଷ୍ୟ ସହଯୋଗ ନଗର ବାସିନ୍ଦା ସଞ୍ଜୟ କୁମାର ପଣ୍ଡାଙ୍କ ବାସଭବନରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ତାଙ୍କୁ ପାରମ୍ପରିକ ରୀତିରେ ସ୍ୱାଗତ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଅନୁଷ୍ଠାନର ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସନ୍ଥ ନରେଶ ଅଗ୍ରୱାଲ, ପରମାନନ୍ଦ ବିଶ୍ୱକର୍ମା, ସଞ୍ଜୟ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ଅନାମିକା ପଣ୍ଡା, ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର, ଲଳିତ ଅଗ୍ରୱାଲ, ନନ୍ଦ କିଶୋର ଅଗ୍ରୱାଲା, ଭୋଳାରାମ ଟିବ୍ରେୱାଲ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ୱାମୀଜୀଙ୍କୁ ପୁଷ୍ପମାଲ୍ୟ ଅର୍ପଣ କରି ସ୍ୱାଗତ ଜଣାଇଥିଲେ । ସ୍ୱାମିଜୀ ଆସନ୍ତା ଚାରି ତାରିଖ ଦିନ ଫେରିଯିବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରହିଛି ।

ଜିଏମ୍‌ୟୁ ପକ୍ଷରୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଦିବସ

ସମ୍ବଲପୁର : ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଓ ସେଣ୍ଟର୍ ଫର୍ ଜେରିଏଟ୍ରିକ୍ସ ଆଣ୍ଡ ଜେରୋଣ୍ଟୋଲୋଜି ପକ୍ଷରୁ ବିଶ୍ୱ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଦିବସ ଦୁର୍ଗାପାଲି ସ୍ଥିତ ଦୟାମଣି ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମରେ ପାଳିତ ହୋଇଛି । କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ଏନ୍. ନାଗାରାଜୁଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ କୁଳସଚିବ ଯୁଗଳେଶ୍ୱରୀ ଦାଶ, ଉପ କୁଳସଚିବ ଡକ୍ଟର ଉମା ଚରଣ ପତି, ଓଜିସିଜିର ସଂଯୋଜକ ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ଶିବବ୍ରତ ଦାସ, ଆନ୍ଥ୍ରୋପୋଲୋଜି ବିଭାଗର ଡକ୍ଟର ନିବେଦିତା ନାଥ, ଉଦ୍ଭିଦ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭରାର ଡକ୍ଟର ଡୋଲେଶ୍ୱର ଭୋଇ, ସୁବୋଧ ପ୍ରଧାନ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ପୂର୍ବତନ ସାଂସଦ ପ୍ରମିଳା ବହିଦାର ଓ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ମଧ ସଭାରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଉଦବୋଧନ ଦେଇଥିଲେ ।

ଗାନ୍ଧୀ ଜୟନ୍ତୀରେ ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ମାଲ୍ୟାର୍ପଣ

ସମ୍ବଲପୁର : ଗାନ୍ଧୀ ଜୟନ୍ତୀ ଅବସରରେ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ସହୀଦ ସ୍ତମ୍ଭ, ଭତରାର ଗାନ୍ଧୀ ମନ୍ଦିର ଏବଂ କମିଶନର କଲୋନୀ ଠାରେ ଥିବା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ମାଲ୍ୟାର୍ପଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶୁଭମ ସାକସେନାଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀମାନେ ଯାଇ ମାଲ୍ୟାର୍ପଣ କରି ଶ୍ରଦ୍ଧାସୁମନ 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