ସାପ୍ତାହିକ

ସ୍ୱୀକାର

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

The Sweekar स्वीकार

www.sweekarweekly.com

ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ୰ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା

RNI No. 66443/94

Vol.27 | Issue - 36 | 3 - 9 September 2023 | Sambalpur | Page- 8 | Invitation Price Rs.10

ସାପ୍ତାହିକ 'ସ୍ୱୀକାର' ପକ୍ଷରୁ ତ୍ରିଦିବସୀୟ 'ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ କଥାମୃତ'

ସମ୍ବଲପୁର: ସାପ୍ତାହିକ 'ସ୍ୱୀକାର' ପକ୍ଷରୁ ସ୍ଥାନୀୟ ହୋଟେଲ ଶୀଲା ଟାୱାରରେ ତ୍ରିଦିବସୀୟ 'ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ କଥାମୃତ' ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ବିଶିଷ୍ଟ ବାଗ୍ମୀ ତଥା ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ସଂସ୍କୃତି ଗବେଷକ ଡାକ୍ତର କୃଷ୍ଣକେଶବ ଷଡଙ୍ଗୀ ପ୍ରତ୍ୟହ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୨ ଘଣ୍ଟାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ ଧରି ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ମାହାତ୍ମ୍ୟ ଉପରେ ସାରଗର୍ଭକ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ବିନିକାର ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଡିଗ୍ରୀ କଲେଜର ସଂସ୍କୃତ ଅଧାପକ ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ହୋତାଙ୍କ ବେଦପାଠ ମଧରେ ପ୍ରାଧାପକ ଡକ୍ଟର ଶ୍ୟାମ ସୁନ୍ଦର ଧରଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଆୟୋଜିତ ଉଦ୍‌ଘାଟନୀ ଉତ୍ସବରେ ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଏନ୍. ନାଗରାଜୁ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ବିଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ତଥା ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରାକ୍ତନ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଆଦିତ୍ୟ ପ୍ରସାଦ ପାଢୀଙ୍କ ପୌରୋହିତ୍ୟରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଆଧାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସହରର ବହୁ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଉଦ୍‌ଘାଟନ ଦିବସରେ ପ୍ରବକ୍ତା ଡାକ୍ତର ଷଡଙ୍ଗୀ ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ଦାରୁବିଗ୍ରହରେ ଲୀଳା କରି ପାପଖଣ୍ଡନ ଓ ଆନନ୍ଦ ଦାନ ଦ୍ୱାରା ଜନ ଓ ଜଗତର କଲ୍ୟାଣ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ଦାରୁ ବିଗ୍ରହଧାରଣର ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ପ୍ରମାଣ ସହ ଆଲୋଚନା ରଖି ବିଜ୍ଞାନ, ଜ୍ଞାନ ଓ କର୍ମମତର ବିସ୍ତୃତ ଅବତାରଣା କରିଥିଲେ । ବୃକ୍ଷଶରୀର ଓ ମାନବୀୟ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକୃତରେ ମହାପ୍ରଭୁ ସ୍ୱୟଂ ଜଗତର ନାଥ ଭାବରେ ସର୍ବଜନବିଦିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଭକ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ-ସମର୍ପଣରେ ହିଁ ସେହି ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କଲେ ପାପ ଓ ଦୁଃଖର ବିଲୟ ସହ ପରମ ଆନନ୍ଦର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ସେ ମତ ରଖିଥିଲେ ।

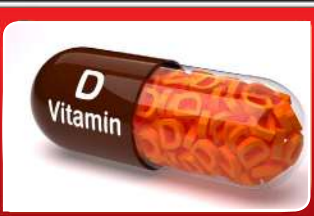
ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିବସରେ ଡାକ୍ତର ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ କହିଥିଲେ ଯେ, ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ଦାରୁବ୍ରହ୍ମସ୍ୱରୂପରେ ଆଶ୍ରିତ ଭକ୍ତମାନଙ୍କୁ ଭୁକ୍ତି ଓ ମୁକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ଦାରୁବିଗ୍ରହଧାରଣର ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ପ୍ରମାଣ ସହ ଭକ୍ତି, ବୈରାଗ୍ୟ, ଯୋଗ, ସନ୍ଥ, କବି ଓ ଲୋକମତର ବିସ୍ତୃତ ଅବତାରଣା କରିଥିଲେ । ଭୋଗ ଓ ତ୍ୟାଗର ସମନ୍ୱିତ ସ୍ୱରୂପ ଏକାଧାରରେ ମହାପ୍ରଭୁ ଓ ବୃକ୍ଷ । ତେଣୁ ଜନହିତ ଓ ଜଗତ୍ ହିତ ନିମନ୍ତେ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ଦାରୁଶରୀର ଧାରଣ କରିଥିବା ଯଥାର୍ଥ ବୋଲି ଡାକ୍ତର ଷଡଙ୍ଗୀ ବହୁ ଗ୍ରନ୍ଥ ଓ ମତର ପ୍ରମାଣ ସହ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ ।

ଉଦ୍‌ଯାପନୀ ଦିବସରେ ଡାକ୍ତର ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ କହିଥିଲେ ଯେ, ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ଲୀଳାମାଧମରେ କୃପା ଓ ଲୋକଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରତି ଜୀବହୃଦୟରେ ଭକ୍ତିଭାବର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ପାଇଁ ମହାପ୍ରଭୁ ମାନବୀୟ ଲୀଳା ବିସ୍ତାର କରି ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ରରେ ବିରାଜମାନ ହୋଇଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ପ୍ରଦତ୍ତ ନବବିଧ କୃପା ସଂପର୍କରେ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ପ୍ରମାଣ ସହ ବିଶଦ ଆଲୋଚନା କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଆଧାତ୍ମିକ ଜୀବନର ଉତ୍ତରଣ ନିମନ୍ତେ ଦାରୁବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରେ ନିଷ୍କାମକର୍ମପୂର୍ବକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମର୍ପଣ ଆମମାନଙ୍କ କରଣୀୟ ଓ ତାଙ୍କ ଲୀଳାରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ଲୋକଶିକ୍ଷା ଆମ ଜୀବନକୁ ଶୁଦ୍ଧକରିବା ନିମନ୍ତେ ଗ୍ରହଣୀୟ ହେବା ଉଚିତ ବୋଲି ବକ୍ତବ୍ୟ ରଖିଥିଲେ ।

(ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ଶେଷ ପୃଷ୍ଠାରେ)

ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ..

ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ମହୌଷଧ ତୁଳସୀ



ମାଇଗ୍ରେନ ଦୂର କରିବ ଭିଟାମିନ୍ ଡି

ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ କାଙ୍କଡ଼

ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ଦୂର କରେ ଡାର୍କ ଚକୋଲେଟ

ଅବସାଦର ମହୌଷଧ କାଜୁ

ଘିଅର ଉପକାରିତା

ଶ୍ରୀବଲ୍ଲଭ ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ

ସମ୍ବଲପୁର : ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ତଥା ଲୋକସଭା ସଦସ୍ୟ ଶ୍ରୀବଲ୍ଲଭ ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କ ୮୩ତମ ଜୟନ୍ତୀ ତାଙ୍କ ଜନ୍ମସ୍ଥାନ ବରଗାଁ ଗ୍ରାମ ସ୍ଥିତ ବୀର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏ ପଞ୍ଚାୟତ ହାଇସ୍କୁଲ ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ବରିଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷକ ଚିତ୍ତରଞ୍ଜନ ପୂଜାରୀଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ଉତ୍ସବରେ ସ୍କୁଲ ପରିଚାଳନା କମିଟିର ସଭାପତି ସୁଭାଷ ଚନ୍ଦ୍ର ପାଣିଗ୍ରାହୀ ଯୋଗଦେଇ ଶ୍ରୀବଲ୍ଲଭ ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କ ଜୀବନୀ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । ରାଜୀବ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ଭକ୍ତଚରଣ ପଣ୍ଡା, ଶ୍ୟାମ ମିରିଗ, ରାମନିବାସ ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସହିତ ଗ୍ରାମବାସୀମାନେ ସ୍ୱର୍ଗତ ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କ ଫଟୋଚିତ୍ରରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ଜ୍ୟୋତିର ଜାତୀୟ ଚକ୍ଷୁଦାନ ପକ୍ଷ

ସମ୍ବଲପୁର : ଚକ୍ଷୁଦାନ ଓ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ କଲ୍ୟାଣ ସଂସ୍ଥା 'ଜ୍ୟୋତି' ତରଫରୁ 'ଜାତୀୟ ଚକ୍ଷୁଦାନ ପକ୍ଷ' ପାଳନ ଉପଲକ୍ଷେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଗୋପାଳ ବିଦ୍ୟା ମନ୍ଦିରରେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭାପତି ଡ.ପରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାନୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଏକ ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ଶିବିରରେ ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାନୀ ୧୦୦ ଜଣ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ସଭାରେ ଶ୍ରୀ ଦାନୀ ଚକ୍ଷୁଦାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଂଯୋଜକ

କଳ୍ପନା ମିଶ୍ର ଅନୁଷ୍ଠାନର ବର୍ଷ ବ୍ୟାପି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଉପରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥିଲେ । ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ, ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭ୍ୟ ପ୍ରଶାନ୍ତ ପାଢ଼ୀଯୋଶୀ, ଦୁର୍ଗା ଚରଣ ଦାନୀ, ରତନ୍ କୁମାର ବହିଦାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ନୂଆଁଖାଇ ପାଇଁ ଚିତ୍ରୋତ୍ପଳା ଯୁବକ ସଂଘର ୯ରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା

ସମ୍ବଲପୁର : ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ଗଣପର୍ବ 'ନୂଆଁଖାଇ' ଅବସରରେ ସମ୍ବଲପୁରର ଅଗ୍ରଣୀ ସାମାଜିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଚିତ୍ରୋତ୍ପଳା ଯୁବକ ସଂଘ ଏବଂ ପଣ୍ଡିତ ଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣ ସାଂସ୍କୃତିକ ସଂସଦ ପକ୍ଷରୁ ଆସନ୍ତା ୯ରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ । ଦୀର୍ଘ ଏକ ଶହ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଧରି ଏହି ଦୁଇ ଅନୁଷ୍ଠାନ ନୂଆଁଖାଇ ଅବସରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆୟୋଜନ କରି ଆସୁଛନ୍ତି । ଏହି କ୍ରମରେ ଆସନ୍ତା ସେପଟେମ୍ବର ୯ ଓ ୧୦ ତାରିଖରେ ଚେସ ଓ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ । ସେହିପରି ୧୭ରେ ସମ୍ବଲପୁରୀ ଗୀତ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ । ଏଥିପାଇଁ ଇଚ୍ଛୁକ ପ୍ରତିଯୋଗୀ ନିଜର ସ୍କୁଲ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ସଂଘ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ନିକଟରେ ନାମ ପଞ୍ଜିକରଣ କରାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଇଛି । କୃତୀ ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କୁ ଆସନ୍ତା ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟଘାଟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯିବ ବୋଲି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ।

ଏନ୍‌ଏସ୍‌ସିବି କଲେଜ ଅଧ୍ୟକ୍ଷାଙ୍କୁ ବିଦାୟ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା

ସମ୍ବଲପୁର : ନେତାଜୀ ସୁଭାଷ ଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ସିକତା ପଣ୍ଡା ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅବସରରେ ଡ଼କ୍ଟର ରଘୁମଣି ନାଏକଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ବିଦାୟକାଳୀନ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ସଭା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଇତିହାସ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଫେସର ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ କୁମାର ସା, ଓଡ଼ିଆ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ଡକ୍ଟର ଶ୍ୟାମ ଭୋଇ, ଇଂରାଜୀ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ହରିହର ମଲ୍ଲିକ, ରାଜନୀତି ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ସତ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ନନ୍ଦ, ସଜିତ୍ ପ୍ରଧାନ, ମିନ୍ନତି ଛତ୍ରିଆ, ମିଲି ସାହୁ, ମେଞ୍ଜା ପୁର୍ତ୍ତି, ପ୍ରତାପ ମହାନନ୍ଦ, ପ୍ରମୁଖ ଡକ୍ଟର ପଣ୍ଡାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକାଳ ଭିତରେ ବହୁତ ଉନ୍ନତିମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥିବା ବିଷୟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିଲେ । ସଭାରେ ତାଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ତାଙ୍କ କର୍ମମୟ ଜୀବନରୁ ଅବସର ନେବା ପରେ ସୁଖମୟ ଜୀବନ ଭିତ୍ତିକ ନୂତନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ନିମନ୍ତେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଶ୍ରୀମତୀ ପଣ୍ଡା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଲାଇବ୍ରେରୀକୁ ୧୫୦ଟି ରାଜନୀତି ବିଜ୍ଞାନ ପୁସ୍ତକ ଦେଇଥିଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ବାଣିଜ୍ୟ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ହରପାଲଙ୍କୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥିଲା ।

ଆସୁରୀ ବୃତ୍ତି ଯୁକ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ଦମ୍ଭୀ, ଦୁରାଗ୍ରହୀ ଓ ଦୁଃଖୀ ହୋଇଥାନ୍ତି

ଆସୁରୀ ବୃତ୍ତି ଯୁକ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ନିତ୍ୟ ସ୍ୱରୂପକୁ ମାନନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ବୁଦ୍ଧି ତୁଚ୍ଛ ବା ମନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେମାନେ ସମସ୍ତଙ୍କର ଅପକାର କରୁଥିବା କ୍ରୁର କର୍ମ କରିବା ହିଁ ଜାଣନ୍ତି, ତେଣୁକରି ଏଭଳି ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଉପଯୋଗ ଜଗତର ନାଶ କରିବାରେ ହୋଇଥାଏ । ଏଭଳି ପ୍ରବୃତ୍ତିର ମନୁଷ୍ୟ, ଯେଉଁମାନେ ନିଜ ସ୍ୱଭାବକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇଥାନ୍ତି ତଥା କେବଳ ଶରୀର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜର ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ କେନ୍ଦ୍ରିତ ମାନନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ବୁଦ୍ଧି ପରିଣାମସ୍ୱରୂପ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ବା ତୁଚ୍ଛ ହୋଇଯାଏ, ସେମାନଙ୍କ କର୍ମ ମଧ କ୍ରୂର ବା ଅହିତକର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଉପଯୋଗ କେବଳ ଜଗତକୁ ବିନଷ୍ଟ କରିବାରେ ହିଁ କରାଯାଇଥାଏ । ମିଥ୍ୟା ଜ୍ଞାନର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ସେହି ବିଚାର, ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନିଥାଏ ଯେ ଏ ଜଗତର କୌଣସି ଆଧାର ନାହିଁ, କୌଣସି ଆଶ୍ରୟ ନାହିଁ, ଏଠାରେ କୌଣସି ଈଶ୍ୱର ନାହାନ୍ତି, କୌଣସି କର୍ମ ବିଧାନ ନାହିଁ । ଏଠାରେ ଭୋଗ ହିଁ ସବୁ କିଛି । ଯୋଗ, ସାଧନା ଭଳି ଏଠାରେ କିଛି ବି ନାହିଁ, ଏଠାରେ ଜୀବନର କୌଣସି ଲକ୍ଷ୍ୟ, କୌଣସି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, କୌଣସି ଗନ୍ତବ୍ୟ ନାହିଁ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଏଠାରେ ଜୀବନକୁ କେବଳ ଭୋଗଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରାପ୍ତିରେ ଲଗାଇ ଦେବାରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏ ପ୍ରକାର ଧାରଣା ଓ ମାନ୍ୟତାକୁ ଆଧାର କରି ନିଜର ଜୀବନଯାପନ କରିବ– ସେ ନିଜର ନିତ୍ୟ ସ୍ୱରୂପ ଠାରୁ ଅପରିଚିତ ରହିଯିବ । କାରଣ ଆତ୍ମାର ସ୍ୱଭାବ ପରମ ଶାନ୍ତିରେ, ପରମ ସନ୍ତୁଳନରେ ଲୁଚି ରହିଛି । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିର ବୁଦ୍ଧି ପୁଣି ତୁଚ୍ଛ, ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ତର୍କ-ବିତର୍କ, ଶଙ୍କା-କୁଶଙ୍କାର ଜାଲରେ ଫସିଯିବ । ଏପରି ହେଲେ ତା' ଭିତରେ ଯାହା ବି ଉର୍ଜାଃ ବାକି ଥାଏ, ତାହା ବିଧ୍ୱଂସକ ହୋଇଯାଏ । ତାହାର ଉପଯୋଗ ପୁଣି କୌଣସି ସାର୍ଥକ ବା ସୃଜନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟରେ କରି ପାରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଏହିପରି ପ୍ରକୃତି ଏହି ଆସୁରୀ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଯୁକ୍ତ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଉପଯୋଗ ଜଗତର ଧ୍ୱଂସ ପାଇଁ ହିଁ କରିଥାଏ, ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ଧ୍ୱଂସ ପରେ ସୃଜନର ମନୋରମ ପରିସ୍ଥିତି ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ଏପରି ମନୁଷ୍ୟ ଦମ୍ଭ, ମାନ ଓ ମଦରେ ଯୁକ୍ତହୋଇ, କେବେ ପୂରଣ ନ ହେବା ପରି କାମନାଗୁଡିକର ଆଶ୍ରୟ ନେଇ, ଅପବିତ୍ର ବ୍ରତ ଧାରଣ କରି, ମୋହ କାରଣରୁ ଦୁରାଗ୍ରହଗୁଡ଼ିକୁ ଧାରଣ କରି ସଂସାରରେ ବିଚରଣ କରନ୍ତି । ଏହି ସୂତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଶ୍ରୀଭଗବାନ ଆସୁରୀ ପ୍ରବୃତ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ଆହୁରି ବିସ୍ତାର କରି ବୁଝାଉଛନ୍ତି । ସେ କହୁଛନ୍ତି ଯେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଦମ୍ଭ, ମାନ ଓ ମଦ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯାହା ଆମ ପାଖରେ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ତାହା ଥିବାର ଅଭିମାନ ଯଦି ଆମେ କରିବା ତ ଏହାକୁ 'ଦମ୍ଭ' କୁହାଯାଏ । ନିଜେ ନିଜକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ବିଶିଷ୍ଟ ହେବାର ଭାବକୁ 'ଅଭିମାନ' କୁହାଯାଏ ଏବଂ ସ୍ୱଙ୍କର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ଧନ, ପଦ, ପ୍ରତିଷ୍ଠା, ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ଉପରେ ନିରନ୍ତର ଗର୍ବର ଭାବକୁ 'ମଦ' କୁହାଯାଏ ।

ଏ ତିନିଟିରେ ସୂକ୍ଷ୍ମତମ ଅନ୍ତର ରହିଛି ଏବଂ ଆସୁରୀ ସ୍ୱଭାବର ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ତିନିଟିରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଯଦି କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଅବଗୁଣ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ରହେ ତେବେ ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ରୁଗ୍ଣ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଯଦି ଏସବୁ ଅବଗୁଣ ଜଣେ ମନୁଷ୍ୟ ଭିତରେ ଆସିଯାଏ ତ ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କେତେ ବିକୃତ ଓ ଅଧୋଗାମୀ ହୋଇଯିବ କଳ୍ପନା କରାଯାଇପାରେ ।

ଯାହା ପାଖରେ ଦମ୍ଭ, ମଦ ଓ ମାନ ଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଥାଏ- ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନରେ କୌଣସି ପ୍ରଗତି କରିପାରେ ନାହିଁ କାରଣ ତା'ର ନିଜର ଦୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖିବାର, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସୁଧାରିବାର ଏବଂ ଉତ୍ତମ ଓ ସଚ୍ଚା ଶିକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକୁ ପାଳନ କରିବାର କ୍ଷମତା ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବଦା ସ୍ୱୟଂକୁ ଠିକ୍ ମାନିଥାଏ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଭୁଲ ମାନିଥାଏ । ଯାହାର ପୁରା ଚିନ୍ତନ ନିଜର ମହତ୍ତ୍ୱକାଂକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକର ପୋଷଣରେ ଓ ନିଜର ଅହଂକାର ପୂର୍ତ୍ତିର ପୋଷଣରେ ଲାଗିଥାଏ । ସେ ନିଜକୁ କେବେ ଭୁଲ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କେବେ ଠିକ୍ ମାନି ପାରିବ କିପରି ?

ତେଣୁକରି ଏପରି ଲୋକେ ସତ୍ୟାନ୍ୱେଷଣକୁ ମଧ ବିବାଦରେ ପରିଣତ କରିଦିଅନ୍ତି । କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ଅଭୀପ୍ସା ସତ୍ୟକୁ ପାଇବା ପାଇଁ କମ୍ ଓ ନିଜ ଅହଂକାରକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଆସୁରୀ ସମ୍ପଦ ଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସ୍ୱଭାବର ଏହା ମୂଳ ଓ ଆଧାରଭୂତ ଲକ୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ । ସେଥି ପାଇଁ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଲୋକେ କେବେହେଲେ ସଚ୍ଚା ଶିଷ୍ୟ ଓ ସୁପାତ୍ର ଭକ୍ତ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କାରଣ ସେପରି ହେବା ପାଇଁ ଅହଂକାରର ବିସର୍ଜନ, ଗ୍ରହଣଶୀଳତା, ନଇଁବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ପ୍ରମୁଖ ଲକ୍ଷଣ । ଯିଏ ନିଜର ତ୍ରୁଟିଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖିବା ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସୁଧାରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ ସେ ଗୋଟିଏ ପିଲା ଠାରୁ ବି ଶିଖିଯିବ । ଯେତେବେଳେ କି ଆସୁରୀ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଯୁକ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ଯେଉଁମାନେ କି ଦମ୍ଭ, ମଦ ଓ ମାନ ନିଶାରେ ଚୁର ହୋଇଥିବେ– ସେମାନେ ଭଗବାନଙ୍କ ପାଖରେ ରହି ମଧ ଖାଲି ହାତରେ ଫେରି ଆସନ୍ତି ।

ସେଥିପାଇଁ ଯେତେବେଳେ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ଓ ଅର୍ଜୁନ, ଦୁହେଁ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ପାଖରେ ଯୁଦ୍ଧ ପୂର୍ବରୁ ପହଞ୍ଚିଲେ ତ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ପାଖରେ ଠିଆ ହେଲା ଓ ଅର୍ଜୁନ ତାଙ୍କ ପାଦ ପାଖରେ ବସିଲେ । ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ସେନା ମାଗିଲା ତ ଅର୍ଜୁନ ଭଗବାନଙ୍କୁ ହିଁ ମାଗିନେଲେ । ଏହି ଚୟନର ପରିଣାମ କ'ଣ ହେଲା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ଆସୁରୀ ସମ୍ପଦ ଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି, ଯିଏ ଭାବିଥାଏ ଯେ ମୁଁ ହିଁ ଠିକ୍– ସେ ଏଠାରେ କିଛି ଶିଖିପାରେ ନାହିଁ ଓ ଅଜ୍ଞାନ ରହିଥାଏ, ଯେତେବେଳେ କି ଦୈବୀ ସମ୍ପଦ ଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବଦା ଶିଖିଥାଏ ଏବଂ ତା' ପାଖରେ ସାଗର ସମାନ ସର୍ବଦା ପୂରି ରହୁଥିବା ଓ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରି ଦେଉଥିବା ଜ୍ଞାନ ଥାଏ ।

ଶ୍ରୀଭଗବାନ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଆସୁରୀ ସମ୍ପଦ ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ଦମ୍ଭ, ମଦ ଓ ମାନରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ କେବେ ପୂରଣ ନ ହେବା ପରି କାମନାଗୁଡ଼ିକ ସାହାଯ୍ୟରେ ନିଜର ସାରା ଜୀବନ ଭ୍ରମିତ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । କାମନାଗୁଡ଼ିକ କେବେ ପୂରଣ ହୋଇ ନ ପାରେ, କାରଣ କେବେ ପୂରଣ ନ ହେବା ସେଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱଭାବ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ କେବେ ଭରିହେବ ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଦୁଷ୍ପୂର କୁହାଯାଏ । ଯଦି ବାସନାଗୁଡ଼ିକୁ ଆମେ ପୂରଣ କରିବା ନାହିଁ ତ ସେଗୁଡ଼ିକ ବାରମ୍ବାର ମନ ସମକ୍ଷକୁ ଆସିଥାଏ, ଆମକୁ ବ୍ୟାକୁଳ କରିଥାଏ ଓ କହି ଥାଏ ଯେ ପୂରଣ କର । ଯଦି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପୂରଣ କରିଦିଆଯାଏ ତ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ପୁଣି ପୂରଣ କରିବାର ବ୍ୟାକୁଳତା ବଢ଼ିଯାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଥରର ଇଚ୍ଛା ତୃତୀୟ ଥରରେ, ତୃତୀୟ ଥରର ଇଚ୍ଛା ଚତୁର୍ଥ ଥରରେ ଏବଂ ଚତୁର୍ଥ ଥରର ଇଚ୍ଛା ଶହେ ଥରରେ ବଦଳି ଯାଏ ।

ତେଣୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଭଗବାନ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏହି କାମନାଗୁଡ଼ିକ ଅନନ୍ତ ଓ ଦୁଷ୍ପୂର, କେବେ ପୂରଣ ନ ହେବା ପରି ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ଆସୁରୀ ବୃତ୍ତର ଲୋକେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ହେତୁ ନିରନ୍ତର ଭ୍ରମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଜୀବନକୁ କେବେ ପୂରଣ ନ ହେବା ପରି କାମନାଗୁଡ଼ିକୁ ଧରିବାରେ ଲାଗିଛି, ସେ ଦୁଃଖୀ ହେବା ସୁନିଶ୍ଚିତ । ସୁନିଶ୍ଚିତ ଏଥିପାଇଁ ଯେ ମୃଗମରୀଚିକା ପଛରେ ଧାଉଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦିନେ କ୍ଲାନ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଯିବାକୁ ହେବ । ଯାହା ପୂରଣ ହେବାର ନାହିଁ, ତାହା ପଛରେ ଧାଉଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁଃଖ ହିଁ ପାଇବ ସେଥିପାଇଁ ଏପରି ପ୍ରବୃତ୍ତିର ମନୁଷ୍ୟ ଦୁଃଖ ହିଁ ପାଆନ୍ତି ।

ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଦୁଃଖ ପାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ଅହଂକାର ସେମାନଙ୍କୁ ଏହା ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ ଯେ ସେମାନେ ଭୁଲ ରାସ୍ତାରେ ଚାଲିଛନ୍ତି, ବରଂ ସେମାନେ ଦୁନିଆକୁ ଦେଖାଇବା ସକାଶେ ସ୍ୱୟଂକୁ ସୁଖୀ ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରିବାର ପ୍ରୟତ୍ନ କରନ୍ତି । ତେଣୁକରି ଶ୍ରୀଭଗବାନ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ପୁଣି ମିଥ୍ୟାଚରଣର ଦୁରାଗ୍ରହର ଶିକାର ହୋଇଯାନ୍ତି । କେନ୍ଦ୍ରରେ ଅହଂକାର ଥାଏ, ପରିଧିରେ କେବେ ପୂରଣ ହେଉ ନ ଥିବା ବାସନା ଥାଏ, ଫଳରେ ଏହି ଦୌଡ଼ ଅନନ୍ତ କାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲି ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଏହି ଦୁରାଗ୍ରହରେ ପଡ଼ି ରହିଥାନ୍ତି ଯେ ଏହା ହିଁ ଜୀବନ, ଏହି ମିଥ୍ୟାଚରଣ ହିଁ ଜୀବନର ସାର । ଏଭଳି ଆସୁରୀ, ବୁଦ୍ଧିଧାରୀ ମନୁଷ୍ୟ ସର୍ବଦା ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ, ଦୁଃଖୀ ଓ ଭୟଭୀତ ରହିଥାନ୍ତି – ଏହା ହିଁ ସେମାନଙ୍କର ଭବିତବ୍ୟତା ହୋଇଯାଏ ।

ଅବସାଦର ସମାଧାନ ହେଉଛି ପ୍ରସନ୍ନତା

ମନ ଯେତେବେଳେ ନକାରାତ୍ମକ ବିଚାର-ଭାବଗୁଡ଼ିକରେ ଅଟକି ଯାଏ ଏବଂ ସେଠାରେ ଫସିଯାଏ ତ ଅବସାଦର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଛୋଟ ଭାବନା ଗଭୀର ହୋଇଗଲେ ପ୍ରାଣଘାତକ ହୋଇଯାଏ । ଭାରତ ଭଳି ସୁଖ-ସମ୍ପନ୍ନତାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ଦେଶ ଅବସାଦ ମାମଲାରେ ବହୁତ ଆଗକୁ ଚାଲି ଯାଇଛି । ଏହି ସମସ୍ୟା ଯେତେ ସହଜ ମନେହୁଏ, ତାହାର ମୂଳ ସେତିକି ଗଭୀରରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ଏହା ତ ନିରାଶ ହିଁ ଅଟେ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଆମେ ଚିନ୍ତା କରିଥାଉ ଯେ କିଛି ଦିନ ଭିତରେ ଆପେ ଆପେ ମନ ଭୁଲିଯିବ । ସବୁ ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ । ଯେତେବେଳେ କିଛି ଦିନଧରି ଘର-ପରିବାରରେ ଆମକୁ କେହି ନିରବ, କ୍ଳାନ୍ତ, ଚିଡ଼ଚିଡ଼ା ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ, ଆମେ ଏପରି ଭାବି ଥାଉ ।

ଆମେ ସମୟକୁ ଚିକିତ୍ସକ ମାନି ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ହୋଇଯାଉ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଆମେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ, ସମ୍ଭବତଃ ଆମେ ଜାଣି ନଥାଉ । ଜଣା ପଡ଼େ ନାହିଁ ଯେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଆବେଶର ସେହି ଦ୍ୱାର ଦେଶରେ ଠିଆ ହୋଇଛି, ଯେଉଁଠାରୁ ଆବେଶ ନିରାଶା ଓ ପୁଣି ଅବସାଦର ବିଷାକ୍ତ ଲତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇପାରେ । ଏହି ବିଷାକ୍ତ ଲତା କେବଳ ମନକୁ ଫମ୍ପା କରେ ନାହିଁ, ବରଂ ଶରୀରକୁ ମଧ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାକୁ ଲାଗେ । ଯଦି ଏହାକୁ ମୂଳରୁ ଉପାଡ଼ି ଦିଆ ନଯାଏ ତ ଏହା ପ୍ରାଣଘାତକ ମଧ ହୋଇପାରେ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ ସମାୟୋଜନ ବିଗିଡ଼ିବାକୁ ଲାଗେ । ବିକାଶର କଥା କ'ଣ କହିବା, ସାଧାରଣ କାମକୁ ପୂରା କରିବା ଯୋଗ୍ୟ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ମଧ ତା'ଠାରେ ନ ଥାଏ ।

ଏହାର ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ରୋଗ ଆମ ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ଘୋଟି ରହିଥାଏ । ଶେଷରେ ଏକ ହସଖେଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ–ଜାଗରୂକତା ଓ ସହି ଉପଚାରର ଅଭାବରୁ ଅନ୍ଧକାରରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ । ନ୍ୟାସନାଲ ଇନ୍ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ ଅଫ ମେଣ୍ଟାଲ ହେଲ୍ଥ ଆଣ୍ଡ ନ୍ୟୁରୋସାଇସିଜ ୧୨ଟି ରାଜ୍ୟରେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକମାନଙ୍କର ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କଲା ଏବଂ ନିଷ୍କର୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିଲା ଯେ ଭାରତୀୟମାନଙ୍କ ମଧରେ ଅବସାଦର ସ୍ତର ଅଧିକ ବଢ଼ିଛି । ଏଥିରେ ଏହା ମଧ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଏହି ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ସୂତ୍ର ଆଗକୁ ଯାଇ ଡାଇବେଟିସ ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଜନିତ ବେମାରି ସହିତ ମିଶିଯାଏ । ୪୦-୪୯ ବର୍ଷର ମହିଳା ଏବଂ ମେଟ୍ରୋ ସହରରେ ରହୁଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧରେ ଅବସାଦର ମାମଲା ଅଧିକ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ସର୍ବେକ୍ଷଣ ଅନୁସାରେ ବୟସ୍କମାନେ ମଧ ଅବସାଦର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଏହି ସମସ୍ୟାର କେତୋଟି ସ୍ତର ଅଛି । ଯେପରିକି ମେଜର ଡିପ୍ରେସନ ଯାହା ଗହନ ଅବସାଦର ସ୍ଥିତି ଅଟେ, ଯାହାର ନିଦାନ ଔଷଧ, କଗ୍ନେଟିଭ ବିହେଭିୟରାଲ ସାଇକୋ ଥେରାପି ଓ କାଉନ୍‌ସେଲିଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥାଏ । ଡିସ୍ଥାଇମିୟା ବା କ୍ରନିକ ଡିପ୍ରେସନ ଗମ୍ଭୀର ହୋଇ ନ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ଦୁଇ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ । ଏଥିରେ କେତେ ଥର ରୋଗୀକୁ ଦେଖି ଜଣା ପଡ଼େ ନାହିଁ ଯେ ସେ ଜଣେ ଅବସାଦ ରୋଗୀ । ଏଟିପିକଲ ଡିପ୍ରେସନରେ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଭଲ କଥା ଘଟେ, ରୋଗୀ ମଧ ସେତେବେଳେ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ, କିନ୍ତୁ ପୁଣି କିଛି ସମୟ ପରେ ଅବସାଦ ଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

ଏହା ସହିତ କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ ଅଧିକ ବା କମ୍ ନିଦ ହୋଇଥାଏ, ଅସ୍ୱୀକାର କରାଯିବା ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା, ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏବଂ ହାତଗୋଡ଼ ଲାଗିଯିବା ଅଥବା ଓଜନିଆ ଅନୁଭବ କରିବାର ଲକ୍ଷଣ ମଧ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହି ବେମାର ବ୍ୟକ୍ତି ଆଉ ସ୍ୱସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମଧ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଯେକୌଣସି ବୟସର ଲୋକଙ୍କୁ ହୋଇପାରେ । କିଛି ଲୋକ ଋତୁ ଅନୁସାରେ ମଧ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସିଜନାଲ ଆଫେକ୍ଟିଭ ଡିଜଅର୍ଡର ବା ସେଡ (ଏସ.ଏ.ଡି.)ରେ ଗୋଟିଏ ବର୍ଷରେ ଶୀତ ବା ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଆସିଲେ ଅବସାଦ ଘେରିଥାଏ ଏବଂ ବସନ୍ତ ବା ଶରତ ଆସିଲେ ତାହା ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

ଆମେରିକାରେ ଏହି ପ୍ରକାର ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀ ବେଶୀ ଦେଖିବାକୁ ମିଳନ୍ତି । ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବସାଦର କାରଣଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବୁଝିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ କେତେକ କାରଣ ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପେ ପଦାକୁ ଆସିଛି । ଯଦି ଅବସାଦର ମାମଲାଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖିବା ତ ସେଥିରୁ ଅଧିକାଂଶଙ୍କର କିଛି ଭାବନାତ୍ମକ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ହୋଇ ନଥାଏ ଏବଂ ରୋଗୀ ସେଥିରୁ ମୁକୁଳିବା ମୁସ୍କିଲ ହୋଇଥାଏ । ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବେ ସ୍ୱକେନ୍ଦ୍ରିତ ହେବାର ଦେଖାଯାଇଛି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସାମୁଦାୟିକ ଭାବନା କମ୍ ହୋଇଚାଲିଛି, ଯାହା ମାନସିକ ରୂପେ ଅସୁରକ୍ଷାର ଭାବନାକୁ ଜନ୍ମ ଦେଉଛି । ଏପରି ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି, ଯଦ୍ୱାରା ଲୋକମାନଙ୍କ ଆବେଶ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଅବସାଦ ପ୍ରତି ଜାଗରୁକତା ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ଗୋଟିଏ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ କହିଥିଲେ ଯେ ସେମାନେ ନିଜର ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଅବସାଦ ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରି ନଥାନ୍ତି ।

ଅବସାଦର ସମସ୍ୟାକୁ ଏହି ସାମାଜିକ ରୂଢ଼ି କାରଣରୁ ଅଣଦେଖା କରାଯାଉଛି, ଯାହା ପରେ ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟାର ରୂପ ନେଉଛି । ଅବସାଦର କାରଣ ଆନୁବାଂଶିକ, ଶାରୀରିକ ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତି ଜନିତ ମଧ ହୋଇପାରେ । ଗବେଷଣା-ଅଧ୍ୟୟନ କହିଥାଏ ଯେ ଅବସାଦ ରୋଗୀର ପରିବାରରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସଦସ୍ୟ ଅବସାଦର କବଳରେ ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ଅନ୍ୟ ପରିବାର ତୁଳନାରେ ୬ ଗୁଣ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନ ଏହା ମଧ କହେ ଯେ ଅବସାଦର ଆଧାର ମସ୍ତିଷ୍କର ସନ୍ଦେଶଗୁଡ଼ିକୁ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚାଉଥିବା ନ୍ୟୁରୋଟ୍ରାନ୍ସମିଟର୍ସ ଭଳି ସେରୋଟୋନିନରେ ହେଉଥିବା ଅସମାନତା ମଧ ହୋଇଥାଏ ।

ସିରୋଟୋନିନ ଅବସାଦ ମାମଲାରେ ବେଶୀ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ନ୍ୟୁରୋଟ୍ରାନ୍ସମିଟର । ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧରେ ଏଷ୍ଟ୍ରୋଜନ ଓ ପ୍ରୋଜେଷ୍ଟେରୋନ ମଧ ଅବସାଦରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ । ଏପରି ବହୁତ ଔଷଧ ଅଛି, ଯାହା ଅବସାଦ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ । ଏହା ଗ୍ୟାସ୍, ହାଇ ବି.ପି., କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ପାର୍କିନ୍‌ସନସବେମାରି, ଫୁଲାରୋଗ ଭଳି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ କାରଣରୁ ମଧ ହୋଇଥାଏ । ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ହେଉ, ଅଥବା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅବଧି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏରୋବିକ ଭଳି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଏପରି ରସାୟନ ସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ଅବସାଦ କମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗାସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଆଦି ଅବସାଦକୁ ସମ୍ଭାଳିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ ମଧ ଏଥିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅବସାଦକୁ ରୋକିବା ଏବଂ ତାହାର ଉପଚାର ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସହାୟତା ମିଳିବା ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିଭାଇଥାଏ । ଏହି ଲୋକମାନେ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ, ସାଙ୍ଗସାଥୀ ବା ପାଖପଡ଼ୋଶୀ ଲୋକ ମଧ ହୋଇ ପାରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଏକ ମଜଭୁତ ସାମାଜିକ ପରିବେଶ ରହିବା ବହୁତ ଜରୁରୀ ।

ଅବସାଦ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧରେ ନିରାଶା, ଚିଡ଼ଚିଡ଼ାପଣ, ପ୍ରସନ୍ନତାର ଅଭାବ, ଭୋକ ଓ ଓଜନ କମ୍ ବା ଅଧିକ ହେବା, ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପୂର୍ଣ୍ଣ ନ ରହିବା, ମନ ଖୁସୀ ରହିବା, କ୍ଳାନ୍ତି, ଅନିଦ୍ରା ବା ଅଧିକ ଶୋଇବା, ନିଜେ ଅନୁପଯୋଗୀ ହେବାର ଭାବନା ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଅପରାଧବୋଧ, ଏକାଗ୍ର ହୋଇ କାମ ନ କରି ପାରିବା ଏବଂ କେବେ କେବେ ମୃତ୍ୟୁ ବା ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଭଳି ବିଚାର ଆସିବା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ-ତିନି ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ ।

ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଜାଣିବା ସହିତ ଏହା ମଧ ଦେଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ଯେ ଏହା କୌଣସି ଔଷଧ କିମ୍ବା ତାତ୍କାଳିକ ସମସ୍ୟା କାରଣରୁ ହୋଇନାହିଁ ତ, କିନ୍ତୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯଦି ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ତ ତତ୍‌କାଳ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ ହୋଇଥାଏ । ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଘୋର ଅବସାଦରେ ଅବଧି କୋଡ଼ିଏ ସପ୍ତାହ ଭଳି ଦୀର୍ଘ ହୋଇପାରେ । ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧରେ ଉଦାସୀ, ଚିଡ଼ଚିଡ଼ାପଣ, ପସନ୍ଦ ଯୋଗ୍ୟ କାମରେ ଅରୁଚି, ମୁଣ୍ଡବଥା, ଅନିଦ୍ରା, କ୍ଳାନ୍ତି ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ମଧ ଅବସାଦ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଅବସାଦର ଚିକିତ୍ସାରେ କଗ୍ନେଟିଭ ବିହେଭିୟରାଲ ସାଇକୋଥେରାପୀ ଏବଂ ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକରେ ଔଷଧର ମଧ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଚାଲିପାରେ । ଏହା ରୋଗୀର ସ୍ଥିତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଗମ୍ଭୀର ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଯାହା ପ୍ରାଣଘାତକ ହୋଇଥିବ କିମ୍ବା ତଦ୍ୱାରା ସାରା ଜୀବନ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଥିବ; ଯଥା ଡାଇବେଟିସ – ସେଥିରେ ରୋଗୀ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପାରେ । ହାଇପୋ-ଥାଇରଏଡିଜ୍ମ, ଯେଉଁଥିରେ ଥାଇରଏଡ ଗ୍ରନ୍ଥି ହରମୋନର ସ୍ରାବ କମ୍ କରିଥାଏ- ତଦ୍ୱାରା ମଧ ଅବସାଦ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଛି ଯେ ଅବସାଦର ସମ୍ବନ୍ଧ ଭୟଙ୍କର ପୀଡ଼ାର ସମସ୍ୟା ସହିତ ଥାଏ, ଯେପରି ଆବେଶରେ ହେଉଥିବା ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ମାଇଗ୍ରେନ୍, ଆର୍ଥରାଇଟିସ, ଫାଇବ୍ରୋ-ମାଏଲଜିୟା ଆଦି । ଯଦି କାହାକୁ ପକ୍ଷାଘାତ ହୋଇଥାଏ ଅଥବା ହୃଦ୍‌ଘାତ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ସେ ମଧ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କ ମଧରୁ କେହି ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମଧ ଅବସାଦ ହୋଇପାରେ । ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ବେରୋଜଗାରୀ ଓ କମ୍ ରୋଜଗାରର ସମସ୍ୟାର ଆଶଙ୍କା ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକେ ନିଶାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଏ । ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ କେତେକ ରୋଗୀଙ୍କ ମଧରେ ନିଶାର ଅଭ୍ୟାସ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ନିକୋଟିନ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଅବସାଦ ଭାବନାତ୍ମକ ଅସ୍ଥିରତାର ପରିଣାମ ଅଟେ । ଏଣୁ ଅବସାଦରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଆମେ ଭାବନାତ୍ମକ ରୂପେ ପରିପକ୍ୱ ହେବା ଉଚିତ । ନିଜର ଭାବନା ଏବଂ ଉର୍ଜାକୁ ରଚନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇବା ଉଚିତ । ସକାରାତ୍ମକ ଓ ଚନାତ୍ମକ ମନୋବୃତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଅବସାଦରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରିବ ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ଯିଏ ମୋତେ ଯେପରି ଭାବରେ ଡାକିଥାଏ ମୁଁ ତାକୁ ସେହି ଭଳି ଫଳ ଦେଇଥାଏ ଭଗବଦ୍ ଗୀତାରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଉପରୋକ୍ତ ଉକ୍ତିରୁ ଏହା ପ୍ରତିପାଦିତ ହୋଇଥାଏ ଯେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଯେ ଯେଉଁଭଳି ଭାବରେ ଡାକିଥାଏ ସେହିଭଳି ସେ ଶୁଣିଥାନ୍ତି । ଏହି ଡାକିବାରେ ନିହିତ ରହିଛି ଭକ୍ତିର ଦୃଢ଼ତା । ଏକଦା ହାତୀଟି ତୃଷା ନିବାରଣ ନିମନ୍ତେ ପଦ୍ମ ମଣ୍ଡିତ ଜଳାଶୟରେ ପଶିଯାଇଥିଲା । ହଠାତ୍ ପାଣି ଭିତରେ ଥିବା ଏକ ବିରାଟକାୟ କୁମ୍ଭୀର ତା'ର ଗୋଡ଼କୁ ଧରି ଭିତରକୁ ଟାଣିବାରେ ଲାଗିଥିଲା । ଗଜ ବହୁତ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲା ଉଦ୍ଧାର ପାଇବା ପାଇଁ, ହେଲେ ତା'ର ସକଳ ଚେଷ୍ଟା ବିଫଳ ହୋଇଥିଲା । ପାଣି ଭିତରେ କୁମ୍ଭୀର ଅକଳନୀୟ ବଳଶାଳୀ ଓ ତେଣୁ ସ୍ଥଳଭାଗରେ ବଳବାନ୍ ଥିବା ଗଜର ସବୁ ଚେଷ୍ଟା ବିଫଳ ହୋଇଥିଲା । ଆଉ ଉପାୟ ନପାଇ ଗଜରାଜ ଗୋଟିଏ ପଦ୍ମଫୁଲକୁ ଶୁଣ୍ଢରେ ଧରି ବିପଦରୁ ଉଦ୍ଧାର ପାଇଁ ଭଗବାନଙ୍କୁ କାତର ପ୍ରାର୍ଥନା କରିଥିଲା । ଭଗବାନ ବିପଦରେ ପଡ଼ିଥିବା ଗଜର ଦୁଃଖ ଦେଖି ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହିପାରି ନଥିଲେ । ଚକ୍ରପେଷି କୁମ୍ଭୀରକୁ ନାଶ କରି ଗଜକୁ ଉଦ୍ଧାର କରିଥିଲେ ।

ମୃଗୁଣୀଟି ତା'ର ଶାବକ ସହ ଚରୁଥିଲାବେଳେ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଭାବରେ ବିପତ୍ତିରେ ଫସି ଯାଇଥିଲା ।ଗୋଟିଏ ପଟେ ଶିକାରୀ ଧନୁତୀର ସହ ଜଗିଥିଲା । ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ କୁକୁର, ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ଜାଲ ବିଛାଇ ଦେଇଥିଲା ଓ ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ନିଆଁ ଲଗାଇ ଦେଇଥିଲା । ହରିଣୀଟି ନିଜ ପାଇଁ ଯେତେ ବ୍ୟସ୍ତ ନଥିଲା, ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିଲା ତା'ର ଶାବକ ନିମନ୍ତେ । ମୃତ୍ୟୁ ଆସନ୍ନ ଜାଣି ମୃଗୁଣୀ ସ୍ତୁତି କରିଥିଲା ଆର୍ତ୍ତତ୍ରାଣ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ । ଆଖିରୁ ଧାରଧାର ଲୁହ ଗଡ଼ିଆସିଥିଲା । ଆର୍ତ୍ତନାଶନକାରୀ ପ୍ରଭୁ ଥୟ ହୋଇ ରହିପାରି ନଥିଲେ । ମୃଗୁଣୀର ଆର୍ତ୍ତପ୍ରାଣର ପ୍ରାର୍ଥନା ଶୁଣିଥିଲେ । ହଠାତ୍ ପ୍ରବଳ ଝଡ଼ତୋଫାନ ଯୋଗୁଁ ନିଆଁ ଲିଭି ଯାଇଥିଲା । ପବନରେ ଜାଲ ଛିଡ଼ିଯାଇଥିଲା । ବଜ୍ରାଘାତରେ କୁକୁର ମରିଥିଲା । ବାଣୁଆ ସର୍ପାଘାତରେ ପଞ୍ଚତ୍ୱପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଭାବରେ ମୃଗୁଣୀ ଶାବକ ସହ ବିପତ୍ତିରୁ ଉଦ୍ଧାର ପାଇଥିଲା । କୁରୁସଭାରେ ଖଳମତି ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କୁ ବିବସନା କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲା । ପାଣ୍ଡବ ପାଞ୍ଚଭାଇ ପଶା ଖେଳରେ ହାରିଯାଇଥିବାରୁ ଏହାର ପ୍ରତିବାଦ କରିବାର କୁ ନଥିଲା । ଦୁଃଶାସନ, ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ରାଣୀ ଅନ୍ତଃପୁରରୁ ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କ କେଶାକର୍ଷଣ କରି ନେଇ ଆସି ରାଜସଭାରେ ଉଲଗ୍ନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲା । ହେଲେ ଦ୍ରୌପଦୀ ଆତୁର ହୋଇ ଦୁଇ ହାତ ଟେକି ଯେତେବେଳେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କଲେ ଉଦ୍ଧାର ପାଇଁ, ସେତେବେଳେ ସେ ଆଉ ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହିପାରିନଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଆତୁର କଣ୍ଠର ପ୍ରାର୍ଥନା ପ୍ରଭୁଙ୍କ କାନରେ ବାଜିଲା । ସେ କୋଟିବସ୍ତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରି ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କ ମାନ ରକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ଦୁଃଶାସନ ଶତଚେଷ୍ଟା କଲେ ମଧ ବିବସନା କରି ପାରିନଥିଲା । ଆର୍ତ୍ତ ଭକ୍ତର ଏସବୁ ଏକ ଏକ ଉଦାହରଣ । ଭଗବାନ ଭକ୍ତର ଡାକକୁ କାନ ଡେରିଥା'ନ୍ତି । ହେଲେ ଭକ୍ତର ପ୍ରାର୍ଥନା, ତାଙ୍କର କୃପା-ବାରି ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ଆତୁରତା ସେହିଭଳି ହେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ମହୌଷଧି ତୁଳସୀ

ତୁଳସୀ ପୂଜା ପାଉଥିଲେ ହେଁ, ଏହା ବହୁ ରୋଗ ଦୂର କରେ । କୁହାଯାଏ କି ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ପାଇଁ ତୁଳସୀ ରାମବାଣ ସଦୃଶ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଏହାକୁ ନିୟମିତ ସେବନ କରିବା ଫଳରେ ସଂକ୍ରମଣର ଭୟ କମ୍ ରହେ । ତୁଳସୀ ପତ୍ରରେ ଆଣ୍ଟିବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ ଗୁଣ ବେଶୀ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ମଧ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ତୁଳସୀ ପତ୍ରରେ ଆଣ୍ଟି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ, ଆଣ୍ଟି ଭାଇରାଲ ଓ ଆଣ୍ଟି ଫଙ୍ଗାଲ ଗୁଣ ରହିଛି । ତୁଳସୀ ପତ୍ର ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମର ଉତ୍ତମ ସ୍ରୋତ । ମା' ପେଟରେ ବଢୁଥିବା ଶିଶୁକୁ ବିକାଶରେ ଏହା ସହାୟକ ହୁଏ । ଏଥିରେ ଗଚ୍ଛିତ ମାଙ୍ଗାଜିନ ମାନସିକ ଚାପ ବା ବିଷାଦ କମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତୁଳସୀ ପତ୍ରରେ ଆଣ୍ଟି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ ଗୁଣ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ଗର୍ଭରେ ବଢୁଥିବା ଶିଶୁ ଓ ମା ଉଭୟଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ବର୍ଷ ୨୭, ସଂଖ୍ୟା- ୩୬, ୩ - ୯ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୩

ଦେଶରେ ଆସନ୍ନ ମରୁଡିର ଆଶଙ୍କା

ବର୍ଷାରେ ଆଷାଢ଼ ଶ୍ରାବଣ, ମେଘ ବରଷେ ଘନଘନ । ଋତୁଚକ୍ରକୁ ଦେଖି କେଉଁ କାଳରୁ ଏହି ଲୋକକଥା ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇଆସିଛି । ଏବେ ଆଉ ଶ୍ରାବଣରେ ଘନଘନ ବର୍ଷା ନାହିଁ । ଚଳିତ ବର୍ଷ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସାଂଘାତିକ ପ୍ରଭାବ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଅଗଷ୍ଟ ମାସରେ ସାରା ରାଜ୍ୟ ଭୟଙ୍କର ଶୁଷ୍କ ପରିବେଶର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଛି । ଦେଶରେ ମଧ ସମାନ ଅବସ୍ଥା । ଅଗଷ୍ଟ ମାସର ଶୁଖିଲା ଦିନ ଗତ ୧୨୨ ବର୍ଷର ରେକର୍ଡକୁ ଭାଙ୍ଗିଛି । ୧୯୦୧ ପରଠାରୁ ଭାରତରେ ଏଭଳି ଶୁଷ୍କମାସ କେବେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳି ନ ଥିଲା । ଭାରତୀୟ ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ଚଳିତ ବର୍ଷ ଅଗଷ୍ଟ ମାସରେ ୩୩ ପ୍ରତିଶତ ବର୍ଷା କମ୍ ହୋଇଛି । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଏହି ମାସରେ ୨୪୧ ମିଲିମିଟର ବର୍ଷା ହେବାକୁ ଥିବାବେଳେ ହୋଇଛି ମାତ୍ର ୧୬୦.୩ ମିଲିମିଟର ।

ପ୍ରଶାନ୍ତ ମହାସାଗରରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଏଲନିନ୍ୟା ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁ ସମଗ୍ର ଦେଶ ବର୍ଷାଭାବ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛି । ଭାରତ ମହାସାଗରର ଉପରି ଭାଗ ଜଳର ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ହେବା କାରଣରୁ ମୌସୁମୀ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି । ମୌସୁମୀ ପ୍ରବେଶର ମଧଭାଗରେ ଏଲନିନ୍ୟାର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥିବା ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ୨୦୨୪ ମାର୍ଚ୍ଚ ଯାଏ ବଳବତ୍ତର ରହିବ ବୋଲି ମନସୁନ ମିଶନ କ୍ଲାଇମେଟ୍ ଚେଞ୍ଜ ଫୋର୍‌କାଷ୍ଟିଂ ସିଷ୍ଟମ୍ (ଏମ୍‌ଏମ୍‌ସିଏଫ୍‌ଏସ୍) ପକ୍ଷରୁ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରାଯାଇଛି । ଆସନ୍ତା ମାସଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ ଉତ୍ତର ଏବଂ ପୂର୍ବ ଭାରତ ରାଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଆହୁରି ଶୁଷ୍କ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବେ ବୋଲି ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ ଅନୁମାନ କରିଛି । ମୌସୁମୀ ସମୟ ଜୁନ୍ ପହିଲାରୁ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୩୦ ମଧରେ ସ୍ୱାଭାବିକଠାରୁ ୮% କମ୍ ବର୍ଷା ହେବ । ୨୦୧୫ରେ ଦେଶରେ ଏଲନିନ୍ୟା ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁ ଏଭଳି ଶୁଷ୍କ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା କୁହାଯାଇଛି ।

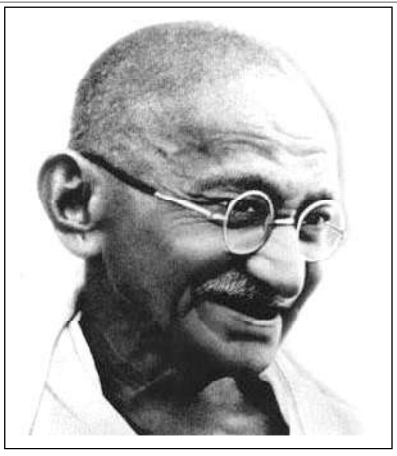
ଦକ୍ଷିଣ-ପଶ୍ଚିମ ମୌସୁମୀ ଦୁର୍ବଳ ଯୋଗୁ ରାଜ୍ୟରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ପ୍ରବଳ ଗରମ ଓ ଗୁଳୁଗୁଳି ଜନଜୀବନକୁ ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ କରିଛି । ସାଧାରଣତଃ ଜୁଲାଇ ଏବଂ ଅଗଷ୍ଟ ମାସରେ ଦିନର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ତାପମାତ୍ରା ୩୦ରୁ ୩୨ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସ ମଧରେ ରହିଥାଏ । ତେବେ ଚଳିତ ବର୍ଷ ଏଥିରେ ୪ରୁ ୫ ଡିଗ୍ରୀ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି । କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଦିନର ତାପମାତ୍ରା ୩୭ ଡିଗ୍ରୀକୁ ମଧ ଟପିଯାଉଛି । ବର୍ଷା ନ ଥିବା ବେଳେ ଉତ୍ତପ୍ତ ପରିବେଶ ଚାଷ ପାଇଁ ବଡ ବିପଦ ଡାକି ଆଣିଛି । ବିଲରେ ପାଣି ନ ଥିବାରୁ ଚାଷୀ ହତାଶ ହୋଇ ବସିଛନ୍ତି । ଅନେକ ଜିଲ୍ଲାରେ ବର୍ଷାଭାବରୁ ଚାଷ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁରୁତର ଭାବେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି । ଯେଉଁ କେତେକ ଜିଲାରେ ଜୁଲାଇ ଲଘୁଚାପ ବର୍ଷା ଯୋଗୁଁ ଧାନଚଳି ରୁଆ ହୋଇଥିଲା ସେ ସବୁ ହଳଦିଆ ପଡ଼ିଗଲାଣି ।

ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାଜ୍ୟରେ ସ୍ୱାଭାବିକଠାରୁ ୧୪ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ବର୍ଷା ରେକର୍ଡ କରାଯାଇଛି । ଜୁନ୍ ପହିଲାରୁ ଅଗଷ୍ଟ ୩୦ ତାରିଖ ଯାଏ ରାଜ୍ୟରେ ୯୦୬.୫ ମିଲିମିଟର ବର୍ଷା ହେବାକୁ ଥିବାବେଳେ ହୋଇଛି ମାତ୍ର ୭୮୩.୧ ମିଲିମିଟର । ରାଜ୍ୟର ୧୧ ଜିଲାର ଅନେକ ବ୍ଲକ ଏବେ ଭୟଙ୍କର ମରୁଡ଼ି ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଛି । ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ନବରଙ୍ଗପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ସ୍ୱାଭାବିକଠାରୁ ୪୧ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ବର୍ଷା ହୋଇଥିବା ବେଳେ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ୩୭, ଗଞ୍ଜାମ ୩୫, କଳାହାଣ୍ଡି ୩୬, ପୁରୀ ୨୬, ଯାଜପୁର ୨୮, ଜଗତସିଂହପୁର ୨୮, ରାୟଗଡ଼ା ୨୫, କୋରାପୁଟ ୨୨, କଟକ ୨୬ ଏବଂ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲାରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଠାରୁ ୨୮ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ବର୍ଷା ହୋଇଛି । ତେବେ ନବରଙ୍ଗପୁର ଜିଲ୍ଲାର ୧୦ଟି ବ୍ଲକ, ଗଞ୍ଜାମର ୨୨ ବ୍ଲକ ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ାର ୯ ବ୍ଲକ ଗଭୀର ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି । ରାଜ୍ୟରେ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ମରୁଡ଼ି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଆପକାଳୀନ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟର କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଦେଖାଦେଉଥିବା ବର୍ଷାଭାବର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ କୃଷି ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ବିଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଛି । ଆସନ୍ତା ସେପ୍ଟେମ୍ବରରେ ଭଲ ବର୍ଷା ହୋଇ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସୁଧାର ଆସିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି ।

ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ ରିପୋର୍ଟ ମୁତାବକ ୧୯୪୧ ଜୁଲାଇ-ଅଗଷ୍ଟରେ ୨୭ଟି ମୌସୁମୀ ବ୍ରେକ୍ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ୨୦୦୨ରେ ୨୫, ୧୯୧୮ରେ ୨୪, ୧୯୬୬ରେ ୨୪ ଓ ୨୦୨୩ରେ ୨୩ଟି ମୌସୁମୀ ବ୍ରେକ୍ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତରେ ମୌସୁମୀ ବର୍ଷା ୬୧% କମିଥିବା ବେଳେ ମଧ ଭାରତରେ ୪୪% ଉତ୍ତର ପଶ୍ଚିମ ଭାରତରେ ୩୫% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ୍ ବର୍ଷା ହୋଇଛି । ଅଗଷ୍ଟ ୨୯ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାରତରେ ୨୪୧ ମିମି ବର୍ଷା ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥର ଏହା ମାତ୍ର ୧୬୦ ମିମି ହୋଇଛି । ଅର୍ଥାତ ୯% କମ୍ ବର୍ଷା ହୋଇଛି । ଏବେ ସେପ୍ଟେମ୍ବରରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ବର୍ଷା ହୋଇ ଏହାର ଭରଣା ହେବା ନେଇ କମ୍ ଆଶା ରହିଛି । ସେପ୍ଟେମ୍ବରରେ ମାତ୍ର ୧୦ ଦିନ ବର୍ଷା ହେବା ନେଇ ଅନୁମାନ କରାଯାଇଛି । ଏଭଳି ସ୍ଥିତି ଜାରି ରହିଲେ ଗତ ୮ ବର୍ଷରେ ଏହା ସବୁଠୁ କମ୍ ବର୍ଷା କରାଇଥିବା ମୌସୁମୀ ବିବେଚିତ ହେବ ।

ପାଣିପାଗ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅଗଷ୍ଟରେ କମ୍ ବର୍ଷାର କିଛି କାରଣ ଦର୍ଶାଇବାକୁ ଯାଇ କହିଛନ୍ତି, ମୌସୁମୀ ଟ୍ରଫ୍ ଲାଇନର ଏକ ଭାଗ ହିମାଳୟ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଚାଲିଯାଇଛି । 'ଏଲ୍ ନିନୋ' ସକ୍ରିୟ ହେବା ମଧ ଏହାର ଆଉ ଏକ ବଡ଼ କାରଣ ପାଲଟିଛି । ଯେବେ ବି ଏଲ୍ ନିର୍ଦେ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ, ଭାରତରେ ମୌସୁମୀ ଦୁର୍ବଳ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାର ଅନେକ ନଜୀର ରହିଛି । ଏହାଯୋଗୁ ଦେଶର ଅନେକ ରାଜ୍ୟ ଶୁଖିଲା ରହିଛି । ଗତ ୬୫ ବର୍ଷରେ ୧୪ ଥର ଏଲ ନିନୋ ପ୍ରଶାନ୍ତ ମହାସାଗରରେ ସକ୍ରିୟ ଅଛି । ପାଣିପାଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଜି ପି ଶର୍ମା କହିଛନ୍ତି ଯେ ୨୦୨୩ରେ ୧୯୯୧ ଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ତେବେ ସ୍ୱାଭାବିକଠାରୁ ଯଦି ୧୦% କମ୍ ବର୍ଷା ହୁଏ, ତେବେ ତାହାକୁ ମଧମ ମରୁଡ଼ି ବିବେଚନା କରାଯିବ ।

ମୌସୁମୀ ଦୁର୍ବଳ ହେବା ପଛରେ କେବଳ ଏଲ୍ ନିନୋର ହାତ ନାହିଁ । ଆଉ ଏକ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ମଧ ରହିଛି । ଭାରତୀୟ ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ମହାପାତ୍ର କୁହନ୍ତି, ଅଗଷ୍ଟରେ ସ୍ୱାଭାବିକଠାରୁ କମ୍ ମୌସୁମୀ ବର୍ଷା ହେବା ପଛରେ 'ମ୍ୟାଡେନ୍ ଜୁଲିଆନ୍ ଅସିଲେସନ୍ (ଏମ୍‌ଜେଓ)' ବି ରହିଛି । ଏମ୍‌ଓ ଏକ ସାମୁଦ୍ରିକ ବାୟୁମଣ୍ଡଳୀୟ ଘଟଣା ଯାହା କି ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ଜଳବାୟୁର ଗତିବିଧିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ବଙ୍ଗୋପସାଗର ଓ ଆରବ ସାଗର ମଧରେ ହେଉଥିବା ଜଳବାୟୁ ଗତିବିଧିକୁ ଏହା କମାଇ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ସାପ୍ତାହିକରୁ ମାସିକ ସମୟାବଧି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଷ୍ମମଣ୍ଡଳୀୟ ଜଳବାୟୁରେ ବଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାଏ । ଯାହା କି ବାଦଲ, ବର୍ଷା, ପବନର ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଥିତିକୁ ବିଗାଡ଼ିଦିଏ । ୧୯୭୦ ଦଶକରେ ଏହାକୁ ଆବିଷ୍କାର କରାଯାଇଥିଲା । ଦୁଇ ବୈଜ୍ଞାନିକ ରୋଲାଣ୍ଡ ମ୍ୟାଡେନ୍ ଓ ପଲ ଜୁଲିଆନ୍ ଏହାକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିବାରୁ ଏହାର ନାମକରଣ ସେମାନଙ୍କ ନାମାନୁସାରେ ହୋଇଥିଲା । ଏମ୍‌ଓ ଦୁଇଟି ଅଂଶ ବା ପର୍ଯ୍ୟାୟ ରହିଛି । ଗୋଟିଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ବର୍ଷା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱଳ୍ପ ବର୍ଷା ହୋଇଥାଏ ।



ସତ୍ୟର ଦର୍ଶନ

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ

ପରମ ସତ୍ୟର ସେହି ବିଶ୍ୱମୟ ଏବଂ ସର୍ବବ୍ୟାପ୍ତବୋଧଟିର ମୁହାଁମୁହିଁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ ଜଗତର ନିମ୍ନତମ ପ୍ରାଣୀଟିକୁ ମଧ ନିଜପରି ଭଲ ପାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସେହି ଉପଲବ୍ଧି ଲାଗି ସତକୁ ସତ ଆକାଂକ୍ଷା ରଖିଛି, ସେ କଦାପି ଜୀବନର କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରୁ ଆପଣାକୁ ବାହାର କରି ରଖିପାରିବ ନାହିଁ । ସେହି କାରଣରୁ ହିଁ ସତ୍ୟପ୍ରତି ମୋ'ର ଶ୍ରଦ୍ଧା ମୋତେ ରାଜନୀତିର କ୍ଷେତ୍ର ଭିତରକୁ ଟାଣି ନେଇଆସିଛି । ଆଦୌ କୌଣସି କୁଣ୍ଠା ନ ରଖି ଅଥଚ ସକଳ ବିନୟ ସହିତ ମୁଁ ଏକଥା ଅବଶ୍ୟ କହିପାରିବି ଯେ, ଧର୍ମର ରାଜନୀତି ସହିତ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ ବୋଲି ଯେଉଁମାନେ କହନ୍ତି, ସେମାନେ ଧର୍ମର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ବୁଝିନାହାନ୍ତି ।

ମୋ'ର ସର୍ବଦା ସେହି ଗୋଟିଏ ଅନୁଭବ ମୋ'ର ବିଶ୍ୱାସକୁ ଦୃଢ଼ କରିଦେଇଛି ଯେ, ସତ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ଆଉ ଅନ୍ୟ ଭଗବାନ ଆଦୌ କେଉଁଠି ନାହାନ୍ତି । ସତ୍ୟ ବିଷୟରେ ମୁଁ ଯେଉଁ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅସ୍ଥାୟୀ ଆଭାସଗୁଡ଼ିକୁ ଲାଭ କରିଛି, ତାହା ପରମ ସତ୍ୟର ସେହି ବର୍ଣ୍ଣନାତୀତ ଜ୍ୟୋତିର ବୋଧଟିକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବାଲାଗି କ୍ୱଚିତ୍ ସମର୍ଥ ହେବ, ଆମେ ଆମ ଆଖିରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ସୂର୍ଯ୍ୟର ଜ୍ୟୋତିଠାରୁ ସେହି ଜ୍ୟୋତି ଲକ୍ଷଗୁଣ ଅଧିକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଓ ଅଧିକ ପ୍ରଗାଢ଼ ।

ବସ୍ତୁତଃ ମୁଁ ସେହି ବିଶାଳ ଜ୍ୟୋତିର୍ମୟତାର କେବଳ ଏକ କ୍ଷୀଣତମ ଆଭାସ ହିଁ ଦେଖିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଛି । ତଥାପି ମୁଁ ମୋ'ର ସମସ୍ତ ପ୍ରୟାସର ଫଳସ୍ୱରୂପ ସୁନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଏତିକି କହିପାରିବି ଯେ, କେବଳ ଅହିଂସାର ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଲବ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସେହି ପରମସତ୍ୟର ଏକ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଦର୍ଶନ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ ।

ସତ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ହୃଦୟରେ ଅବସ୍ଥିତ ରହିଛି ଏବଂ ଆମକୁ ସେହିଠାରେ ହିଁ ତାହାର ସନ୍ଧାନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ସତ୍ୟ ଆମଲାଗି ଯେପରି ଦୃଶ୍ୟମାନ୍ ହେବ, ସେହି ଅନୁସାରେ ପରିଚାଳିତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମାତ୍ର, ଜଣେ ମନୁଷ୍ୟ ସତ୍ୟକୁ ଯେଉଁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖୁଛି, ସେହି ଅନୁସାରେ ପରିଚାଳିତ ହେବାପାଇଁ ଆଉଜଣକୁ ବାଧ କରିବାଲାଗି ତା'ର କୌଣସି ଅଧିକାର ନାହିଁ ।

ସମୁଦାୟ ପରମ ସତ୍ୟକୁ ଜାଣିବାଲାଗି ମଣିଷକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦିଆ ଯାଇନାହିଁ । ସିଏ ନିଜେ ସତ୍ୟକୁ ଯେଉଁପରି ଭାବରେ ଦେଖୁଛି, ତାହାରି ଅନୁସାରେ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବା ହିଁ ତା'ର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଏହି କର୍ତ୍ତବ୍ୟଟିକୁ ସମ୍ପାଦନ କରିବାରେ ତାକୁ ଶୁଦ୍ଧତମ ମାର୍ଗର ଅର୍ଥାତ୍ ଅହିଂସାର ହିଁ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

କେବଳ ଈଶ୍ୱର ହିଁ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ସତ୍ୟକୁ ଜାଣିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ମୁଁ ଅନେକ ସମୟରେ ସତ୍ୟ ହିଁ ଈଶ୍ୱର ବୋଲି କହିଛି । ଅର୍ଥାତ୍, ଏକ ସୀମିତ ସତ୍ତା ହୋଇଥିବାରୁ ମନୁଷ୍ୟ କଦାପି ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ସତ୍ୟକୁ ଜାଣି ପାରିବନାହିଁ ।

ଏହି ପୃଥିବୀରେ କାହାରି ପାଖରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ସତ୍ୟ ନାହିଁ । ଏହା କେବଳ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ହିଁ ଗୋଟିଏ ସାମର୍ଥ୍ୟ ବା ଗୁଣ । ଆମେ କେବଳ ଆପେକ୍ଷିକ ସତ୍ୟକୁ ହିଁ ଜାଣିଛୁ । ତେଣୁ, ଆମେ ସତ୍ୟକୁ ଯେପରି ଭାବରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରୁଛୁ, କେବଳ ସେହିପରି ଭାବରେ ହିଁ ତା'ର ଅନୁସରଣ କରୁଛୁ । ଏହିପରି ଭାବରେ ସତ୍ୟର ଅନୁସରଣ କଲେ ବିପଥଗାମୀ ହୋଇଯିବାର କୌଣସି ଆଶଙ୍କା ନାହିଁ !

ନିଜେ ଠିକ୍ ବୋଲି ବୁଝି ନଥିବା କୌଣସି କଥାକୁ କହିବାର ଦୋଷରେ ମୁଁ ମୋ' ଜୀବନରେ କେବେହେଲେ ଦୋଷୀ ହୋଇନାହିଁ । ସିଧା ହୃଦୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯିବା ମୋ'ର ସ୍ୱଭାବ ହୋଇ ରହିଆସିଛି ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏପରି କରିବାରେ ମୁଁ ଅନେକ ସମୟରେ ବିଫଳ ହେଉଥିଲେ ମଧ, ମୁଁ ତଥାପି ଭଲକରି ଜାଣିଛି ଯେ, ସବାଶେଷରେ ସେହି ସତ୍ୟ ହିଁ ଆପଣାକୁ ଶ୍ରୁତ ଏବଂ ଅନୁଭୂତ କରାଇବ । ମୋ' ନିଜ ଜୀବନରେ ମଧ ଠିକ୍ ସେହିପରି ଅଭିଜ୍ଞତା ହୋଇଛି ।

ମୋ'ପରି ଶହ ଶହ ବ୍ୟକ୍ତି ଯାଆନ୍ତୁ ପଛକେ, ସତ୍ୟର ଜୟ ହେଉ । ମୋ'ପରି ନିତ୍ୟ ଭୁଲ କରୁଥିବା ନଶ୍ୱରମାନଙ୍କର ବିଚାର କରିବାକୁ ଯାଇ ଆମେ ଯେପରି ସତ୍ୟର ମାନକୁ ଗୋଟିଏ କେଶ ପରିମାଣରେ ମଧ ହ୍ରାସ କରି ନଦେଉ । ମୋ' ନିଜର ବିଚାର କଲାବେଳେ ମୁଁ ସତ୍ୟ ପରି କଠୋର ହେବି, ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ ସେହିପରି ହୁଅନ୍ତୁ ବୋଲି ମୁଁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛି । ଆପଣାକୁ ସେହି ମାପକାଠି ଦ୍ୱାରା ମାପି ମୁଁ ସୁରଦାସଙ୍କ ଭାଷାରେ ଅବଶ୍ୟ ଏଡ଼େ ପାଟିରେ କହିବି ।

ମୋ' ପରି ଏଡ଼େ ଦୁଷ୍ଟ ଆଉ ଘୃଣାର ପାତ୍ର ଦୟନୀୟ ମଣିଷଟିଏ ଆଉ କେଉଁଠାରେ ଅଛି ? ମୁଁ ତ ଏଡ଼େ ବିଶ୍ୱାସହୀନ ଯେ ମୋ'ର ସୃଷ୍ଟିକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ମଧ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିଛି ।

ଅଧିକ ଲୁଣ ଖାଉଛନ୍ତି କି ?

ବିନା ଲୁଣରେ ଖାଦ୍ୟ ରୁଚିକର ଲାଗେ ନାହିଁ । ଏହା ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁସ୍ୱାଦୁ କରିଥାଏ ସତ କିନ୍ତୁ ବେଳେ ବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ଲୁଣ ଖାଇଲେ ତାହା ଆମ ଶରୀରର କ୍ଷତି ମଧ କରିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ କେତେ ଲୁଣ ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ ତାହା ସଭିଙ୍କୁ ଜାଣିନେବା ଉଚିତ ।

ଲୁଣରେ ସୋଡ଼ିୟମ ଏବଂ କ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଥାଏ । ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ ଏଥି ପାଇଁ ଠିକ୍ ପରମାଣରେ ଲୁଣ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖାପାଖି ୫ ଗ୍ରାମ, ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସ ଠାରୁ କମ୍ ପିଲା ୪ ଗ୍ରାମ ଏବଂ ଛୋଟ ପିଲା ୧ ଗ୍ରାମ ଲୁଣ ଖାଇବା ଉଚିତ । କାରଣ ଅଧିକ ଲୁଣ ହାଡ଼କୁ ଦୁର୍ବଳ କରାଏ । ଏହାଛଡ଼ା କ୍ୟାନସର ଓ ହୃତପିଣ୍ଡ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜି ପାରେ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ସହିତ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରି ଲୁଣ ଖାଇବା ଭଲ ।

ଅଧିକ ଲୁଣ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲସିୟମର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଯାହା ଫଳରେ କିଡନୀରେ ଷ୍ଟୋନ ହେବାର ଭୟ ରହିଥାଏ ।

ଲୁଣରେ ଥିବା ସୋଡ଼ିୟମ ଇନସୁଲିନ୍ ପ୍ରତିରୋଧ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମଧୁମେହ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ ।

ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ବିଗିଡିବାର କାରଣ ହେଉଛି ଲୁଣ । ସେଥିପାଇଁ ପାଣି ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବ ।

ଲୁଣ ବା ସୋଡିୟମ କ୍ଲୋରାଇଡ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଶରୀରକୁ ଯିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଧମନିରେ ରକ୍ତ ପ୍ରଭାବ ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ହୃତପିଣ୍ଡ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସେବନ କଲେ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦଘାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ ।

ସ୍ୱର୍ବେଦ

ଆତ୍ମ ଯୋଗ ମନ ସେ ରହୈ,
ମନ ଇନ୍ଦ୍ରିନ କର ସାଥ ।
ଇନ୍ଦ୍ରି ଯୋଗ ଜବ ଅର୍ଥ ସେ, ୱିଷୟ
ଜ୍ଞାନ ଜିୱନାଥ ।।୩୫।।

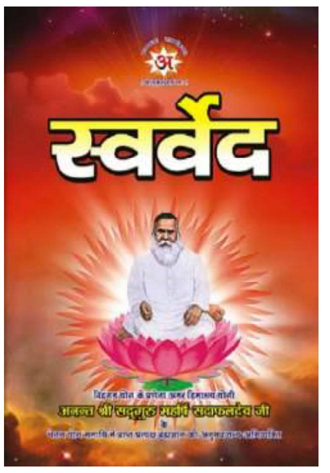
ଭାଷ୍ୟ - ଆତ୍ମାର ସମ୍ବନ୍ଧ ମନ ସହିତ ଓ ମନର ସମ୍ବନ୍ଧ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଉ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ସମ୍ବନ୍ଧ ଯେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ବିଷୟାଦି ସହିତ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଆତ୍ମାକୁ ବାହ୍ୟ ଜଗତର ଜ୍ଞାନ ହୋଇଥାଏ ।

ନେତ୍ର ଅଗ୍ର ମନ ୱାସ ହୈ,
ଜାଗୃତ ମେଁ ଜଗ ଜ୍ଞାନ ।
ମନ ମଦ୍ୟମ ପରମାଣ ମେଁ, ସ୍ୱପ୍ନ
କଣ୍ଠ ସ୍ଥାନ ।।୩୬।।

ଭାଷ୍ୟ - ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ନେଇ ମନ ଯେତେବେଳେ ବାହ୍ୟ ଜଗତର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରେ, ତାହା ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥା ଅଟେ । ସେହି ସମୟରେ ମନ ନେତ୍ରାଗ୍ରେ ରହିଥାଏ । ମନ ନା ଜଡ଼ ଅଟେ ନା ଚେତନ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ଦୋହାରେ ଏହାକୁ ମଧ୍ୟମ ପରିଣାମୀ ବୋଲି ଅଭିହିତ କରାଯାଇଛି । ଯେତେବେଳେ ବାହାର ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ତରରେ ନିବାସ କରିବାରେ ଲାଗେ, ତାହା ସ୍ୱପ୍ନ ଅବସ୍ଥା ଅଟେ । ସ୍ୱପ୍ନରେ କଣ୍ଠ ସ୍ଥାନ ଅର୍ଥାତ୍ ହିତା ନାଡ଼ିରେ ମନ ନିବାସ କରିଥାଏ ଆଉ ନିଜ ଆଭ୍ୟନ୍ତର ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ଦର୍ଶନ କରିଥାଏ । ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥା ସମାନ ହିଁ ସ୍ୱପ୍ନ ଅବସ୍ଥା ଅଟେ, ଏକଥା ମିଥ୍ୟା ନୁହେଁ ।

ସୁଷୋପ୍ତି ମନା ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ମେଁ,
ମନମଥ ଥକିତ ଅକାମ ।
ମନା ଅଚ୍ଛାଦିତ ଘୋରତମ,
କରଣ ରହିତ ଜିୱ ନାମ ।।୩୭।।

ଭାଷ୍ୟ - ସୁଷୁପ୍ତି ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ନିଜ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ଛାଡ଼ି ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ସ୍ଥିତ ରହିଥାଏ । ଆତ୍ମା ମନର ଘୋର ତମଗୁଣରେ ଅଚ୍ଛାଦିତ ହୋଇ ରହୁଥିବାରୁ ଅନ୍ତଃକରଣ ଶୂନ୍ୟହୋଇ ପ୍ରକୃତି ଆଧାରରେ ନିଜ ସ୍ୱରୂପରେ ସ୍ଥିତ ରହିଥାଏ । ମନ ଆଚ୍ଛାଦିତ ହେବା କାରଣରୁ ବାହ୍ୟ ଜ୍ଞାନର ଆତଯାତ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଆଉ ଆତ୍ମା କରଣରହିତ ହୋଇ ନିଜ ସ୍ୱରୂପରେ ସ୍ଥିତ ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ ସୁଷୁପ୍ତି ଅବସ୍ଥା କୁହାଯାଏ ।



ବୁଦ୍ଧି ୱାସ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ମେଁ, ମୂର୍ଦ୍ଧନ
ମୂଲ ଠିକାନ ।
ତହଁ ସେ ବୋଧ ୱିଚାର ହୈ,
ଜ୍ଞାନ ସ୍ୱଚେତ ମିଲାନ ।।୩୮।।

ଭାଷ୍ୟ - ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ମୂଳ ମୁର୍ଦ୍ଧା ସ୍ଥାନ ଅଟେ । ତାହା ବୁଦ୍ଧିର ନିବାସ । ସେହି ସ୍ଥାନରୁ ଜ୍ଞାନବୋଧ ଚେତନା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଚିତ୍ତ ଔର ହଂକାର ହୈ, ୱାସ
ହୃଦୟ ମହଁ ସୋୟ ।
ଅହଂ ବୃତ୍ତି ଉତ୍ଥାନ ମେଁ, ସୋୟ
ରୂପ ଗତି ହୋୟ ।।୩୯।।

ଭାଷ୍ୟ - ଚିତ୍ତ ଆଉ ଅହଙ୍କାରର ବାସସ୍ଥାନ ହୃଦୟ । ସେଠାରୁ କାମ କରିବାର ଅହଂବୃତ୍ତି ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ ଯାହାକୁ ନେଇ ଆତ୍ମା ବାହ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୁଏ । ଅହଙ୍କାର ଦ୍ୱାରା ହିଁ ମନ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପାଦିତ କରିଥାଏ ।

ମନ ଚେତନ ଜଡ଼ ନହିଁ ବନେ,
ମନ ମଧ୍ୟମ ପରିମାନ ।
ତୀନ କରଣ ମନ ସେ ଜଗେ,
ମନ ଅଣୁ ଏକ ସ୍ଥାନ ।।୪୦।।

ଭାଷ୍ୟ - ମନ ଚେତନ ଅଟେ, ଜଡ଼ ନୁହେଁ । ମନ ମଧ୍ୟମ ପରିମାଣୀ ଅଟେ, ନା ଜଡ଼ ଅଟେ ନା ଚେତନ । ଏହାକୁ ଆଗନ୍ତୁକ ଚେତନ କହନ୍ତି । ଚିତ୍ତ, ଅହଙ୍କାର ଓ ବୁଦ୍ଧି ମନର ସଂଯୋଗରୁ ହିଁ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ । ମନ ଏକ ଅଣୁବସ୍ତୁ ଯାହା ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇ ବିଷୟ ତରଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ ।

ମନ ସଂଚାଲକ ଦେହ କା, ମନ
କର ସକଲ ପସାର ।
ଆତମ ଚେତନ ଯୋଗ ସେ,
ମନ କର କର୍ମ ଅପାର ।।୪୧।।

ଭାଷ୍ୟ - ଆତ୍ମାର ଚେତନା ପାଇ ମନ ଦେହକୁ ସଂଚାଳିତ କରିଥାଏ । ମନକୁ ନେଇ ହିଁ ଆତ୍ମା ସଂସାର ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ ଏବଂ ମନର କର୍ମ ଅପାର ଅଟେ ଯାହାର କୌଣସି ସୀମା ନାହିଁ ।

ଦେହ ଚେତନା ମନହିଁ ସେ,
ଚେତନ ଯୋଗ ଅଧାର ।
ମନ ସୁଷୋପ୍ତି ମେଁ ନହିଁ ରହେ,
ଜଡ଼ ସମ ଦେହ ଅସାର ।।୪୨।।

ଭାଷ୍ୟ - ଆତ୍ମିକ ଚେତନା ଆଧାରରେ ହିଁ ମନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ କ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ । ମନ ସୁଷୁପ୍ତିରେ ରହୁ ନ ଥିବାରୁ ଏହି ଶରୀର ଜଡ଼ ସମାନ କ୍ରିୟାହୀନ ହୋଇଯାଏ ।

ଲୟ ସୁଷୋପ୍ତି ଚେତନ ନହୀଁ,
ଜଡ଼ ନହିଁ ଚେତ ଶରୀର ।
ମନ ମଧ୍ୟମ ପରିମାଣ ହୈ,
କାରଣ ଅକ୍ଷର ଧୀର ।।୪୩।।

ଭାଷ୍ୟ - ସୁଷୁପ୍ତିରେ ମନ ଲୟ ହୋଇଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହା ଚେତନ ନୁହେଁ ଓ ଶରୀରରେ ଚେତନ ଏଥିରୁ ହୋଇଥାଏ । ସୁତରାଂ ଏହି ମନ ଜଡ଼ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ । ମନ ମଧ୍ୟମ ପରିଣାମଯୁକ୍ତ ଅଟେ ଓ ଏହାର କାରଣ ଅକ୍ଷର ଅଟେ । ଏହାକୁ ଧୀର ଅର୍ଥାତ୍ ମେଧାବୀ ଯୋଗୀ ଜାଣନ୍ତି ।

ମନା ଉଦୟ ସଂସାର ହୈ, ନହିଁ
ମନ ନହିଁ ସଂସାର ।
ଯୋଗୀ ମନ କୋ ୱଶ କରୋ,
ଅନୁଭୱ ଶବ୍ଦ ଅଧାର ।।୪୪।।

ଭାଷ୍ୟ - ମନର ଉଦୟରେ ସଂସାର । ଯେଉଁଠାରେ ମନ ନାହିଁ ସେଠାରେ ସଂସାର ମଧ୍ୟ ନାହିଁ । ଶବ୍ଦର ଆଧାରରେ ଯୋଗୀ ଅନୁଭବ ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହେବା ପରେ ମନକୁ ନିଜ ଅଧୀନରେ ରଖିଥାନ୍ତି ।

କୋଶ ଅନ୍ନମୟ ପ୍ରାଣମୟ, ଔର
ମନୋରମ ଜାନ ।
କୋଶ ଏକ ୱିଜ୍ଞାନ ମୟ, ମୟ
ଆନନ୍ଦ ଅମାନ ।।୪୫।।

ଭାଷ୍ୟ - ଅନ୍ନମୟ, ପ୍ରାଣମୟ, ମନୋମୟ, ବିଜ୍ଞାନମୟ ଏବଂ ଆନନ୍ଦମୟ - ଏଭଳି ହି ପାଞ୍ଚ କୋଷ ଏହି ଶରୀରରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହଛି, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମାର ପ୍ରାକୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଅଟେ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଜୀବାତ୍ମାକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ସୁଖ ଓ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରକଟିତ ହୋଇଥାଏ ଯାହା କ୍ଷଣିକ ଏବଂ ଅନିତ୍ୟ ଅଟେ ।

କୋସ ଅନ୍ନ ମୟ ଦେହ ହୈ, ଅନ୍ନ
ସେ ଉପଜେ ନାଶ ।
ପାର୍ଥିୱ ୟହ ସ୍ଥୁଲ ହୈ, ନଶ୍ୱର
ସର୍ୱ ୱିକାଶ ।।୪୬।।

ଭାଷ୍ୟ - ଅନ୍ନ ବଳରେ ବୀର୍ଯ୍ୟର ସୃଷ୍ଟି ଓ ତାହା ଦ୍ୱାରା ଏହି ଶରୀରର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥାଏ ଆଉ ପରିଶେଷରେ ତାହାର ବିନାଶ ହୋଇଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଅନ୍ନ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ଏହି ପାର୍ଥିବ ସ୍ଥୁଳ ଶରୀର ଅଟେ ଯାହା ନଶ୍ୱର ଅଟେ । ଅନ୍ନ ପୃଥିବୀରୁ ପ୍ରକଟ ହୁଏ ଓ ପୃଥିବୀର ବିଶେଷ ଭାବ ଏହି ଶରୀରରେ ହେଉଥିବାରୁ ଏହା ସ୍ଥୁଳ ହୋଇଯାଏ । ସୁତରାଂ ପୃଥିବୀ ତତ୍ତ୍ୱ ବିଶେଷ କାରଣ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହି ଦେହକୁ ପାର୍ଥିବ ଶରୀର ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହା ଅନ୍ନମୟ କୋଷର ପରିଭାଷା ଅଟେ ଯେଉଁଥିରୁ ସ୍ଥୁଳ ଶରୀରର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥାଏ ।

ପଞ୍ଚ ପ୍ରାଣ ମିଲ ପ୍ରାଣ ମୟ, ପ୍ରାଣନ
କର ବ୍ୟୱପାର ।
ଜଗ ଜୀୱନ ସୋ ପ୍ରାଣ ହୈ, ପ୍ରାଣ
ୱିନା ସଂଘାର ।।୪୭।।

ଭାଷ୍ୟ - ପଞ୍ଚ ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଏହି ଶରୀରର ବ୍ୟବହାର ଚାଲିଥାଏ । ସମସ୍ତ ନଳଚକ୍ର ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଚାଲେ । ସମସ୍ତ ସଂସାରର ଜୀବନ ପ୍ରାଣରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ । ଏହା ବିନା ଜୀବନର ବିନାଶ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣର ଆଧାରରେ ହିଁ ଶରୀରର ସମସ୍ତ କ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ । ପଞ୍ଚ ପ୍ରାଣ ଏକତ୍ରୀତ ହୋଇ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ଅହଙ୍କାର ମନ ସାଥ ହୈ, ଇନ୍ଦ୍ରିନ
କର୍ମ ମିଲାୟ ।
ରୂପ ମନୋମୟ କୋଶ ହୈ, ଜା
ମହଁ ସୃଷ୍ଟି ସମାୟ ।।୪୮।।

ଭାଷ୍ୟ - ପାଞ୍ଚ କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ, ଅହଙ୍କାର ତଥା ମନକୁ ନେଇ ମନୋମୟ କୋଷର ସ୍ୱରୂପ ନିର୍ମିତ । ଏହି କୋଷରେ ମନ ପ୍ରଧାନ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ମନୋମୟ କୋଷ କୁହାଯାଏ । ମନରେ ସମଗ୍ର ସୃଷ୍ଟି ସମାବେଶିତ ହୋଇଛି ଏବଂ ମନର ରାଜ୍ୟରେ ହିଁ ସମସ୍ତ ଜଗତ ପ୍ରପଞ୍ଚର ରଚନା ହୋଇଛି ।

ପଟାସିୟମ ନିଦ୍ରାହୀନତାର କାରଣ

ଆଜିର ଯୁବବର୍ଗଙ୍କୁ ବିଳମ୍ବିତ ରାତି ଯାଏଁ ଉଜାଗର ରହିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଘାରିଛି । ଏହାର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ସାରାଦିନ ଥକ୍କାପଣ, ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ ହାଲିଆ ଲାଗିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଅନେକ ସମୟରେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ, ଫେସବୁକ୍ ଆଦିର ବ୍ୟବହାରକୁ ଦାୟୀ କରାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ୍ ବୋଲି ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି । ଗବେଷଣା ଅନୁସାରେ, ଶରୀରରେ ପଟାସିୟମ ସ୍ତରର ଅଭାବ ହିଁ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଶରୀରରେ ପଟାସିୟମର ଅଭାବକୁ ହାଇପୋକ୍ଲେମିଆ କୁହାଯାଏ । ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଏବଂ ରୋଗରୁ ବର୍ତ୍ତିବାକୁ ଶରୀରରେ ପ୍ରତିଦିନ ୪୭୦୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ପଟାସିୟମର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ ।

କାରଣ ଏହା ହୃତପିଣ୍ଡ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସୁଚାରୁ ରୂପେ ସମ୍ପାଦନ କରିଥାଏ । ଶରୀରରେ ଏହାର ଅଭାବ ନିଦ୍ରାହୀନତା ସାଙ୍ଗକୁ ମାନସିକ ରୋଗକୁ ମଧ ଜନ୍ମ ଦେଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଅବସାଦ, ଥକ୍କାପଣ, ଏସିଡିଟି, ରକ୍ତଚାପ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେବା, ତ୍ୱଚାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ବାନ୍ତି ଏବଂ ଗ୍ୟାସ୍ ଆଦି ସମସ୍ୟା ମଧ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଆଳୁ, ଗାଜର, ପାଳଙ୍ଗ, ବ୍ରୋକୋଲି, ମାଛ, ମାଂସ, କଦଳୀ, କମଳା ଆଦିର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ପଟାସିୟମ ଅଭାବକୁ ଦୂର କରେ ।

ମାଇଗ୍ରେନ ଦୂର କରିବ ଭିଟାମିନ୍ ଡି

ଯଦି ଆପଣ ମାଇଗ୍ରେନ୍ ପାଇଁ ଚିନ୍ତିତ, ତେବେ ଏହାର ସବୁଠୁ ସହଜ ଉପାୟ ଭିଟାମିନ୍ ଡି । ଏହା ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଲାଘବ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ରିଟେନରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି, ଭିଟାମିନ୍ ଡି ଦ୍ୱାରା ମାଇଗ୍ରେନର ଛୁଟି କରାଯାଇପାରେ । ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ କିରଣ ଭିଟାମିନ୍ ଡି'ର ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ରୋତ । ତେଣୁ ଏହି ଭିଟାମିନ୍‌କୁ ପାଇବାର କୌଣସି ପ୍ରକାରର କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡିବ ନାହିଁ । ଏହାଛଡ଼ା ବଜାରରେ ମଧ ଭିଟାମିନ୍ ଡି ବଟିକା ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧ । ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ, ଭିଟାମିନ୍ ଡି'ର ପୂରାକ ଆହାର ମାଇଗ୍ରେନ ଆଟାକକୁ ଯାଦୁ ଭଳି କମ୍ କରିଦିଏ । ଗବେଷଣାରେ ମାଇଗ୍ରେନ ରୋଗୀଙ୍କୁ ପ୍ରାୟ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗବେଷକମାନେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଭିଟାମିନ୍ ଡି ଦେଇଥିଲେ । ନିଷ୍କର୍ଷରୁ ଜଣାପଡିଲା, ଯେଉଁଠି ରୋଗୀମାନେ ପୂର୍ବରୁ ମାସକୁ ୬ ଥର ମାଇଗ୍ରେନର ଶିକାର ହେଉଥିଲେ, ଭିଟାମିନ୍ ଡି' ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ତାହା ୩ ଥରକୁ ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲା । ଭିଟାମିନ୍ ଡି ବଟିକା ମସ୍ତିଷ୍କର ରକ୍ତ ବାହିକାରେ ସୃଷ୍ଟ ଜମାଟକୁ ଭଲ କରି ରକ୍ତପ୍ରବାହ ସଠିକ୍ କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମାଇଗ୍ରେନ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ଶିକ୍ଷକ : ଗାଈ କାହିଁକି ଲାଞ୍ଜ ହଲାଏ ?

ମଣ୍ଟୁ : କାହିଁକି ନା ଲାଞ୍ଜର ଏତେ ଶକ୍ତି ନାହିଁ ଯେ, ଗାଈକୁ ହଲେଇ ପାରିବ ।

× × ×

ସ୍ତ୍ରୀ : ତମେ ଏତେ ମଦ ପିଅନି ।

ସ୍ୱାମୀ : ମତେ ତମେ ମନା କରନି ।

ଗଲାବେଳକୁ କିଏ ବା କ'ଣ ନେଇକି ଯିବ ।

ସ୍ତ୍ରୀ– ଏମିତି ହେଲେ ଗଲାବେଳକୁ କ'ଣ ଆଉ ଛାଡିକି ଯିବ ।

× × × × ×

ଶିକ୍ଷକ ସୋନୁକୁ : କାଲି କାହିଁକି ସ୍କୁଲ ଆସିଲୁନି ?

ସୋନୁ : ସାର୍, କାଲି ମୁଁ ପଡ଼ିଗଲି । ଆଉ ଲାଗିଗଲା ।

ଶିକ୍ଷକ : କେଉଁଠି ପଡିଗଲୁ ? ଆଉ କ'ଣ ଲାଗିଗଲା ?

ସୋନୁ : ସାର୍, ବିଛଣାରେ ପଡ଼ିଗଲି, ଆଉ ନିଦ ଲାଗିଗଲା ।

× × × × ×

ମୋହନ ପ୍ରତି ପେଗ୍ ପରେ ପକେଟ୍‌ରୁ କିଛି କାଢି ଦେଖୁଥାଏ ।

ଏହା ଦେଖି ରାଜେଶ : ମୁଁ ଦେଖୁଛି ପ୍ରତି ପେଗ୍ ପରେ ତୁ ପକେଟ୍‌ରୁ କିଛି କାଢିକି ଦେଖୁଛୁ । କ'ଣ ସେଇଟା ?

ମୋହନ : ମୋ ସ୍ତ୍ରୀର ଫଟୋ ।

ରାଜେଶ : ତୁ ତୋ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଏତେ ଭଲ ପାଉ ?

ମୋହନ : ନାଇଁରେ । ମୁଁ ଏଇଥିପାଇଁ ଫଟୋ ଦେଖେ, ଯେତେବେଳେ ଫଟୋରେ ମୋ ସ୍ତ୍ରୀ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବ ଜାଣିବି ନିଶା ଚଢ଼ିଗଲାଣି ।

× × × × × ×

ସ୍ୱାମୀ ହେୟାରକଟ୍ କରି ଆସିବା ପରେ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଦେଖିଲା ମୋ ହେୟାରକଟ୍ କେମିତି ହେଇଛି । ମତେ ତ ଲାଗୁଛି ଏଇ ହେୟାରକଟ୍‌ରେ ମୁଁ ତମଠୁ ୧୦ ବର୍ଷ ସାନ ଭଳି ଦେଖାଯାଉଛି ।

ସ୍ତ୍ରୀ : ସତ ! ଗୋଟେ କାମ କଲନି, ପୂରା ନଣ୍ଡା ହେଇଗଲନି ! ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଜନ୍ମ ହେଲା ଭଳି ଦେଖାଯାଇଥାନ୍ତି ।

× × × × ×

ସ୍ତ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ଆଜିକାଲି ତମେ ଖାଲି ଅଫିସ୍ ଚିନ୍ତା କରୁଛି । ଘର କଥା ଟିକେ ବି ଭାବୁନ ।

ସ୍ୱାମୀ : କାହିଁକି, କ'ଣ କିଛି ହେଇଛି କି ?

ସ୍ତ୍ରୀ : ମତେ ଲାଗୁଛି ଆମ ଝିଅ କୋଉ ବୟଫ୍ରେଣ୍ଡ ଚକ୍କରରେ ପଡ଼ିଛି ବୋଧେ ।

ସ୍ୱାମୀ : ତମେ କେମିତି ଜାଣିଲ ?

ସ୍ତ୍ରୀ : ସେ ପରା ମତେ ଆଉ ତା' ମୋବାଇଲ ରିଚାର୍ଜ କରିବା ପାଇଁ ଟଙ୍କା ମାଗୁନି ।

× × × ×

ରାଜାର ସ୍ତ୍ରୀକୁ କିଡନାପ୍ କରି କେହି ନେଇ ଯାଇଥା'ନ୍ତି । କିପର୍ ରାଜାକୁ

ଫୋନ୍ କରି : ଆମେ ତୁମ ସ୍ତ୍ରୀକୁ କିଡ୍‌ନାପ୍ କରିନେଇଛୁ । ବିଶ୍ୱାସ ଯଦି ନ ହେଉଛି ତା'ହେଲେ ତା'ର ଆଙ୍ଗୁଠି କାଟି ପଠଉଛୁ ।

ରାଜା : ମୋର ଆଦୌ ବିଶ୍ୱାସ ହଉନି । ତମେ ତା' ମୁଣ୍ଡ କାଟି ପଠାଅ । ତା'ହେଲେ ଯାଇ ବିଶ୍ୱାସ କରିବି ।

ଘିଅର ଉପକାରିତା

କେବଳ ଭାରତୀୟ ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ତାହା ପୁଣି ବିଶେଷ କରି ଉତ୍ତର ଭାରତ ଓ ପଞ୍ଜାବରେ ଘିଅର ବ୍ୟବହାର ବହୁତ ମାତ୍ରାରେ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକଙ୍କ ଧାରଣା ଯେ ଘିଅ ଖାଇଲେ ଓଜନ ବଢ଼ିବା ସହ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଏ ବାବଦରେ ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଯୁକ୍ତି ହେଉଛି ଶୁଦ୍ଧ ଘିଅର ଉପଯୋଗ ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ କଲେ ବରଂ ଶରୀରର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ବର୍ଷ ତଳେ ଭାରତର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାନ୍ତରେ କେବଳ ଘିଅ ହିଁ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିଲା, ତେବେ ଇଂରେଜ ଶାସନ ପରେ ହିଁ ବିଭିନ୍ନ ରକମର ତେଲରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ମୁଳଦୁଆ ଭାରତରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଘିଅର ଉପଯୋଗିତା ବିଭିନ୍ନ ବିଜ୍ଞାନ ପତ୍ରିକା ତଥା ୱେବସାଇଟରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ପରେ ଏବେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବଜାରରେ ମଧ ଘିଅର ଲୋକପ୍ରିୟତା ବଢ଼ିଥିବାର ପ୍ରକାଶ ।

ପ୍ରତ୍ୟହ ଘିଅ ସେବନ କଲେ ତ୍ୱଚାରେ ବିଶେଷ ଚମକ ଆସିବା ସହ ଶୁଷ୍କ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

ଘିଅରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଆଖିର ଜ୍ୟୋତିକୁ ବଢ଼ାଇବା ସହ ଗ୍ଲୁକୋମା ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ରୋଗୀ କିମ୍ବା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବା ପରେ ଶରୀର ପୀଡ଼ା ହେଲେ, ଘିଅର ଉପଯୋଗ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ କରିବା ଉଚିତ ।

ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟରେ ଭରପୁର ଘିଅ ଖାଦ୍ୟକୁ ଶୀଘ୍ର ହଜମ କରାଇଥାଏ । ଏଣୁ ଘିଅ ଖାଇଲେ ବଦହଜମ ହେବା ଆଶଙ୍କା ଆଦୌ ନାହିଁ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ।

ନିଜ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତିକୁ ବୟସ୍କ ଲୋକେ ଠିକ୍ ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ଶୁଦ୍ଧ ଘିଅର ଉପଯୋଗ ଖାଦ୍ୟରେ କରିବା ସବୁଠୁ ଉଚିତ ଉପାୟ ।

ନିୟମିତ ଘିଅ ସେବନ କଲେ ଶରୀରର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ । ଧ୍ୟାନରେ ରଖିବେ ଯେ ଘିଅର ଉପଯୋଗିତା, ସର୍ବାଧିକ । ତେବେ ଏହା ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ମିଶ୍ରିତ ଘିଅ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

ଅବସାଦର ମହୌଷଧି କାଜୁ

ବର୍ତ୍ତମାନର ଜଞ୍ଜାଳପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନରେ ଅବସାଦ ମଣିଷ ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା । ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଏହି ସମସ୍ୟା ମଣିଷକୁ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖକୁ ମଧ ଟାଣିନେଇଥାଏ । ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ 'କାଜୁ' ସେବନ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ ।

ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ ଡିପ୍ରେସନ ବା ଅବସାଦ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଯଦି ଆପଣ ବି ଏହି ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ ତେବେ କାଜୁ ସେବନ କରି ଏହାକୁ ସହଜରେ ଦୂର କରିପାରିବେ । କାଜୁ ଅବସାଦ ଉପଚାରରେ ବେଶ୍ ଫାଇଦା ଦେଇଥାଏ । ଏହା ଭିଟାମିନ୍ 'ବି'ର ଏକ ସମୃଦ୍ଧ ସ୍ରୋତ, ଯାହା ଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ସାମାନ୍ୟ ଉଦାସପଣ ମଧ ଅବସାଦ ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସିଥାଏ । କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନ ନ ଲାଗିବା, ଅରୁଚି, କୌଣସି କଥାକୁ ଶୁଣି ଖୁସି ନ ହେବା, ଏମିତିକି ଦୁଃଖକୁ ମଧ ଅନୁଭବ ନ କରିପାରିବା ଅବସାଦର ଲକ୍ଷଣ ।

ଅବସାଦ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବିଶେଷ ଭାବେ ପଡିଥାଏ । ଯଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ମନକୁ ଅଜବ ପ୍ରକାରର

ଭାବନା ଆସିଥାଏ । ତେବେ ଏସବୁକୁ ନେଇ ଲୋକେ ଭୟଭୀତ ହୋଇପଡନ୍ତି । ଫଳରେ ଏହା ମଧୁମେହ, ହୃଦରୋଗ, ଅନ୍ଧପଣ ତଥା ମସ୍ତିଷ୍କ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ କାଜୁ ସେବନ ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ ରୂପରେ ଅବସାଦ ଉପଚାର କରିଥାଏ । କାଜୁରେ ଥିବା ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଶରୀରରେ ସେରୋଟୋନିନକୁ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଦାନକାରୀ ରସାୟନ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କାଜୁରେ ଥିବା କପର ଶରୀରରେ ଏନଜାଇମର ଗତିବିଧି, ହର୍ମୋନର ଉତ୍ପାଦନ, ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଆଦିକୁ ସମ୍ଭାଳିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କାଜୁରେ ଏକ ପ୍ରକାର ତେଲ ରହିଛି, ଯାହା ଭିଟାମିନ୍ 'ବି'ର ଉତ୍ତମ ସ୍ରୋତ । ଏହି କାରଣରୁ ଏହାକୁ ତତ୍କାଳ ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଖାଲି ପେଟରେ ମହୁ ସହ କାଜୁ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ମଧ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ଅଣ୍ଡାଦେବା ପାଇଁ ମାଈ ମଶାକୁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏକ ଜରୁରି ଆବଶ୍ୟକତା ସେଥିପାଇଁ ସେ ରକ୍ତ ଶୋଷେ ।
- ମାଈ ମଶା ଏଥିରେ ଦେହରୁ ରକ୍ତ ଶୋଷିନେଲାପରେ ୨ ଦିନ ପାଇଁ ଆରାମ କରିବାକୁ ଚାଲିଯାଏ ।
- ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରାୟ ୩,୫୦୦ କିସମର ମଶା ମିଳିଥାନ୍ତି ।
- ମଶା ନିଜ ଓଜନଠାରୁ ୩ଗୁଣା ବେଶୀ ରକ୍ତ ଶୋଷି ପାରନ୍ତି ।
- ମାଈ ମଶା ଥରକେ ପ୍ରାୟ ୩୦୦ ଅଣ୍ଡା ଦିଅନ୍ତି ।
- ନର ମଶା ମାଈ ମଶାର ପର ଶବ୍ଦରୁ ତାକୁ ଚିହ୍ନିପାରେ ।
- ମଶା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସାରିତ ହେଉଥିବା ସବୁଠାରୁ ଭୟଙ୍କର ରୋଗ ମଧ୍ୟରେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଓ ଡେଙ୍ଗୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।
- ମଶାର ୬ ଗୋଟି ଗୋଡ଼ ଥାଏ ।
- ମଶା ମଣିଷର ନିଃଶ୍ୱାସକୁ ଦୂରରୁ ବି ଶୁଂଘି ପାରନ୍ତି ।
- ଆମ ଦେହର ଝାଳ ଗନ୍ଧରୁ ମଶା ଆମ ରକ୍ତ ବିଷୟରେ ଜାଣି ପାରନ୍ତି ।
- ମଶା କାମୁଡ଼ିଲେ ଏଚଆଇଭି ସଂକ୍ରମଣ ହୁଏ ନାହିଁ ।
- ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା ଟ୍ୟୁଲିଫ୍ ବ୍ୟବସାୟରେ ସବୁଠାରୁ ଅଗ୍ରଣୀ ।
- ତୁର୍କୀର ଜାତୀୟ ଫୁଲ ହେଉଛି ଟ୍ୟୁଲିଫ୍ ଫୁଲ ।
- ବିଶ୍ୱରେ ୩,୦୦୦ ପ୍ରଜାତିର ଟ୍ୟୁଲିଫ୍ ଫୁଲ୍ ଦେଖାଯାଏ ।
- ଟ୍ୟୁଲିଫ୍ ଫୁଲ ଅତିବେଶୀରେ ୩ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସତେଜ ରହିଥାଏ ।

ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ଦୂର କରେ ଡାର୍କ ଚକୋଲେଟ

ନିକଟରେ ବ୍ରିଟିଶ୍ ମଲଟିନ୍ୟାସନାଲ କମ୍ପାନୀ 'ଡିଏଗୋ' ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଯୋଜିତ ଜୀବବିଜ୍ଞାନ ୨୦୧୮ର ବାର୍ଷିକ ବୈଠକରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନର ନିଷ୍କର୍ଷରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ଖାଦ୍ୟରେ ଡାର୍କ ଚକୋଲେଟର ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖରେ ରକ୍ତଚାପ, ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଅବସାଦପରି ମାରାତ୍ମକ ମାନସିକ ରୋଗ ଆଶଙ୍କା କମ୍ ରହିଥାଏ । ଡାର୍କ ଚକୋଲେଟରେ ୭୦ ପ୍ରତିଶତ କୋକୋ ରହିବା ସହିତ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ଅର୍ଗାନିକ ଚିନି ଥାଏ । ଯାହା ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଅଧ୍ୟୟନରେ ଏହା ମଧ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ଯେ, ଚକୋଲେଟରେ କୋକୋର ସାନ୍ଦ୍ରତା ଯେତେ ଅଧିକ ହେବ, ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଉପରେ ଏହାର ସେତେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡିବ । କୋକୋରେ ଥିବା ଫ୍ଲେବୋନାୟଡ୍ ବହୁତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ସଂଚାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ନିଷ୍କର୍ଷରୁ ଜଣାପଡିଛି ୭୦ ପ୍ରତିଶତ କୋକୋ ଥିବା ଚକୋଲେଟ୍ ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ଲାଭକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ଶରୀରରେ ନ୍ୟୁରୋପ୍ଲାଷ୍ଟିକଟା ମାତ୍ରାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଯଦିଓ ଡାର୍କ ଚକୋଲେଟ ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ । ମାଇଗ୍ରେନ୍ ଏବଂ ମଧୁମେୟ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏଥିରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ କାଙ୍କଡ଼

ଇଂରାଜୀରେ କାଙ୍କଡ଼କୁ ସ୍ପାଇନିଗାର୍ଡ କୁହାଯାଏ । ଦୁଇ ପ୍ରକାର କାଙ୍କଡ଼ ରହିଛି ଛୋଟ ଓ ବଡ଼ କାଙ୍କଡ଼ । କାଙ୍କଡ଼ରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସୁସ୍ୱାଦୁ ରାନ୍ଧଣା ମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଗଲେ ମଧ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ: କାଙ୍କଡ଼ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଔଷଧ ରୂପରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ୧୦୦ ଗ୍ରାମ କାଙ୍କଡ଼ରେ ୧୭ କ୍ୟାଲୋରି ମିଳିଥାଏ । ଏଥିରେ ଫାଇବର, ଖଣିଜ, ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଭରି ରହିଥାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ: ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ପାଇଁ କାଙ୍କଡ଼ ଖୁବ୍ ଉପାଦେୟ । ଏଥିରେ ଥିବା ଉତ୍ତମ ସ୍ରୋତ କୋଷିକାର ବିକାଶ ଓ ପ୍ରଜନନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟରେ ନିଶ୍ଚୟ ଅଳ୍ପ କାଙ୍କଡ଼ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହା ନ୍ୟୁରାଲ ଟ୍ୟୁବ୍ ଡିଫେକ୍ଟକୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।

କ୍ୟାନସର ଦୂର କରେ: କ୍ୟାନସର ଶରୀରରେ ଅତ୍ୟଧିକ ବିଷାକ୍ତ କୋଷିକାକୁ ନାଶ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । କ୍ୟାନସର ସମ୍ଭାବନାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।

ଏଥିରେ ବିଟା କ୍ୟାରୋଟିନ୍, ଆଲଫା କ୍ୟାରୋଟିନ୍, ଲ୍ୟୁଟେନ ଓ ଜେଷ୍ଟୋଥିନସ ଭଳି ଫ୍ଲାବୋନୋଇଡସ୍ ମିଳିଥାଏ । ତ୍ୱଚାକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ଚମକତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ତ୍ୱଚା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଲାଗି ଉପକାରୀ । ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଆଖି ସହିତ ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭକାରୀ ।

କହିପାରିବେ କି ?

(୧) ବିଶ୍ୱର ସମସ୍ତ ସମୁଦ୍ରର ହାରାହାରି ଗଭୀରତା କେତେ ?
(୨) ବିଶ୍ୱରେ ସମୁଦ୍ର ଗର୍ଭରେ କେତେ ପରିମାଣର ସୁନା ଗଚ୍ଛିତ ରହିଛି ?
(୩) ଆଟଲାଣ୍ଟିକ ମହାସାଗରର କେଉଁ ଉପକୂଳରେ ଲୋକମାନେ ହକି ଖେଳନ୍ତି ?
(୪) ସମୁଦ୍ରର ଗଭୀରତମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଜଳର ଚାପର ଶକ୍ତି କେତେ ଥାଏ ?
(୫) ଆମେ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ନେଉଥିବା ଅମ୍ଳଜାନ ମଧ୍ୟରୁ କେତେ ପରିମାଣର ଅମ୍ଳଜାନ ସମୁଦ୍ରରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ?
(୬) ବିଶ୍ୱର କେତେ ଅଞ୍ଚଳ ଜଳରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ?
(୭) ବିଶ୍ୱରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଭୂମିକମ୍ପର ଅଧିକାଂଶ କେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ?
(୮) ସମୁଦ୍ରରେ ଥିବା ଜୀବ ଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରେ କିଏ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ?
(୯) ବିଶ୍ୱର କେଉଁ ଦେଶ ସମୁଦ୍ର ଜୁଆରରୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ କରିଥାଏ ?
(୧୦) ସମୁଦ୍ର ପୃଷ୍ଠରେ କେତେ ମୂଲ୍ୟର ସମ୍ପତ୍ତି ରହିଛି ?

JUMBLE WORDS

1) DMAWOE	=	6) BCCIV	=
2) PYCTR	=	7) YYOEP	=
3) ZLAAP	=	8) RIDMAE	=
4) COSOHM	=	9) SOIPME	=
5) ZAAALE	=	10) SACEE	=

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.ଆବ୍ରାହମ ଲିଙ୍କନ୍, ୨.ମିଚେଲ୍ ଚାଙ୍ଗ୍, ୩.ଗିରଫଦାର, ୪.ପ୍ରିୟଙ୍କା ଚୋପ୍ରା, ୫.ଜେମ୍ସ ଆଇଭରିଙ୍କ 'ଦ ଡିସିଭର୍ସ', ୬. ରବିନ୍ଦ୍ର ଜାଡ଼େଜା, ୭.ଡ଼େଭିଡ୍ ଧାଓ୍ୱନ, ୮.ହିନା ସିଦ୍ଧୁ, ୯. ପିଟର ଉଷ୍ଟି, ୧୦.ଆଇଆଇଏମ କଲିକତା ।

Jumble Words **ର ଉତ୍ତର :-**

(1) ONION (2) HOIST (3) WEIGHT (4) ROTATE (5) CROWN (6) GAUGE (7) AVRORA (8) HAMMER (9) MOUTH (10) FUNNY

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ପୌରପରିଷଦ

ପବିତ୍ର ସ୍ୱାୟତ୍ତ ଶାସନ ଦିବସ ୨୦୨୩ ଉପଲକ୍ଷେ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ପୌରପରିଷଦ ଆପଣଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ ଜଣାଉଛି ।

• ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଆବାସ ଯୋଜନାରେ ୧୩୩୬ ଟି ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ନିମନ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟାଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ୪୧୫ ଟି ଗୃହର ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲୁଅଛି ଓ ୯୨୧ ଟି ଗୃହର ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଅଛି । • ପୌରପରିଷଦର ସମସ୍ତ ରାସ୍ତା ୯୭୨୫ ଟି LED ଷ୍ଟ୍ରିଟଲାଇଟ୍ ଦ୍ୱାରା ଆଲୋକିକରଣ କରାଯାଇଅଛି । • DAY-NULM ଯୋଜନାରେ ଅଦ୍ୟାବଧି ୫୦ ଜଣଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଋଣ ପ୍ରଦାନ କରି ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ କରାଯାଇଅଛି ଏବଂ ୧୧୨ ଟି ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠିଙ୍କୁ ଋଣ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଅଛି । • ଜାତୀୟ ସାମାଜିକ ଯୋଜନା ମାଧ୍ୟମରେ ୧୧୧୯ ଜଣ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଏବଂ ମଧୁବାବୁ ପେନ୍‌ସନ ଯୋଜନା ମାଧ୍ୟମରେ ୫୭୨୩ ଜଣଙ୍କୁ ହିତାଧିକାରୀ ପେନସନ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଅଛି । • ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ସହାୟତା ଯୋଜନାରେ ବର୍ଷ ୨୦୨୧-୨୨ ରୁ ଅଦ୍ୟାବଧି ୩୩୦ ଜଣ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ୯ ଲକ୍ଷ ୯୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ସହାୟତାରାଶି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଅଛି । • ଓଡ଼ିଶା ବସ୍ତି ବାସିନ୍ଦାଙ୍କ ଭୂମି ଅଧିକାର ଅଧିନିୟମ ୨୦୧୭ ଅନୁସାରେ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୂମିହୀନ ବସ୍ତିବାସିନ୍ଦା ପରିବାରଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ଜମି ଅଧିକାର ପ୍ରମାଣପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଅଛି । • ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ସହରକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖୋଲା ମଳତ୍ୟାଗ ସହର ଘୋଷଣା କରାଯାଇଅଛି । • ୧୬.୯୮ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଉନ୍ନୟନ କାର୍ଯ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଟେଣ୍ଡର କରାଯାଇଥିଲା, ତା ମଧ୍ୟରୁ ୧୧.୪୩ କୋଟି ଟଙ୍କାର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହାଇଅଛି ଓ ଅବଶିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲୁଅଛି । • ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଦୁଇ ଗାଟି (Micro Composting Plant) ଓ MRF (Material Recovery Facility) SHG ମାନଙ୍କ ନିୟୋଜନରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରାଯାଇଛି । ଏହି ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଅଦ୍ୟାବଧି ୬୦ ଟନ ଜୈବିକ (ମୋ ଖତ) ବିକ୍ରି କରାଯାଇଛି ଏବଂ ସେଥିରୁ ୧୨ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଆୟ ହୋଇଛି । • ଗୋଟିଏ ୪୦ KLD Capacity ସେପଟେଜ ଟ୍ରିଟମେଣ୍ଟ ପ୍ଲାଣ୍ଟ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଦୁଇ ବର୍ଷ ହେଲା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇଅଛି ଏବଂ ମା ଆଶୀର୍ବାଦ ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଏହାର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ନିୟୋଜିତ ଅଛନ୍ତି । • ୨୦ ଗୋଟି ବ୍ୟାଟେରୀ ଚାଳିତ ବାହନ ଓ ୧୫ ଗୋଟି ମୋଟର ଚାଳିତ ଗାଡ଼ି ରେ SHG ର ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ଚାଳକ ଭାବେ ନିୟୋଜିତ କରି ସହରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରୁ ଅଳିଆ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଉଅଛି । • ମହିଳାମାନେ ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗୁଡ଼ିକ ମାଧ୍ୟମରେ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ପରିଚାଳନା, ସ୍ୱଚ୍ଛ ସାଥି ଭାବରେ ଗୃହକୁ ଗୃହ ଭ୍ରମଣ କରି ବର୍ଜ୍ୟ ନିର୍ଗମନ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଲୋକଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ଜରିଆରେ ଓ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କର୍ମତତ୍ପର ଅଭିଯାନ (MUKTA) ଯୋଜନାରେ ନିୟୋଜିତ ହୋଇ ରୋଜଗାର କରୁଅଛନ୍ତି । • ଭୂତଳ ଜଳ ରିଚାର୍ଜ ନିମନ୍ତେ ୬୪୨ କୋଟି ବର୍ଷା ଜଳ ସଂରକ୍ଷଣ ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଅଛି । • DMF ପାଣ୍ଠିରୁ ତଳିଭଟା ଓ ଖଗସିମୁଣ୍ଡା ପୁଷ୍କରିଣୀର ପଙ୍କୋଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟ ୯୫ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ଅଟକଳରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଅଛି । • WEI ଓ MUKTA (ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କର୍ମ ତତ୍ପର ଅଭିଯାନ) ଯୋଜନାରେ ଅଦ୍ୟାବଧି ୭୦୭୧୧ ଟି ଶ୍ରମ ଦିବସ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଅଛି । • ସହରର ବୁରାମାଲ ଶ୍ମଶାନଘାଟ ଠାରେ ୧.୩୧ କୋଟି ବ୍ୟୟରେ ଏକ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଗ୍ୟାସ ଚାଳିତ ଶ୍ମଶାନ ଘାଟର ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଅଛି । • MUKTA ଯୋଜନାରେ ୨୮୮ ଗୋଟି ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଓ ୨୩ ଗୋଟି ବସ୍ତି ବାସିନ୍ଦା ସଂଘ Self Sustainable Programme ରେ ନିୟୋଜିତ ହୋଇ ରୋଜଗାର କରୁଅଛନ୍ତି । • ଚଳିତ ବର୍ଷ MUKTA ଯୋଜନାରେ ମୋଟ ୫.୩୨ କୋଟି ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଅଛି । • ଏକ କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟ ଅଟକଳରେ ସ୍ମାର୍ଟ ପାର୍କ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଅଛି । • MUKTA ଯୋଜନାରେ ୧୪ ଗୋଟି ରାସ୍ତାକଡ଼ Urinal, ୧୩ ଗୋଟି ମିନି ପାର୍କ ଏବଂ ୧୩ ଗୋଟି ସ୍ଥାନରେ ରାସ୍ତାକଡ଼ Gym ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଅଛି ଓ ଖେଳନା ଲଗା ଯାଇଅଛି ।

ପ୍ରଗତି ପଥେ :- • MUKTA ଯୋଜନାରେ ସହରାଞ୍ଚଳ ରାସ୍ତା ଉନ୍ନତି କରଣ ନିମନ୍ତେ ୪.୪୮ କୋଟି ଟଙ୍କାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଅଛି ଓ ୨.୨୬ କୋଟି ଟଙ୍କାର କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲୁଅଛି । • ୪ ଗୋଟି ମିଶନ ଶକ୍ତି ଗୃହ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲୁଅଛି ଓ ୮ ଗୋଟି ମିଶନ ଶକ୍ତି ଗୃହ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଅଛି । • ୨୦ ଗୋଟି ପୋଖରୀର ପୁନଃରୁଦ୍ଧାର ନିମନ୍ତେ ମୋ ପୋଖରୀ ଯୋଜନାରେ Survey ସରିଯାଇଅଛି ଓ ଏହାର DPR ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଅଛି । • ଚଳିତ ବର୍ଷ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଆବାସ ଯୋଜନାରେ ୯୯ ଗୋଟି ବସ୍ତିବାସିନ୍ଦାମାନଙ୍କୁ ଗୃହ ଆବଣ୍ଟନ ନିମନ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟାଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଅଛି । (ଯଥା ଲେପ୍ରୋସି କଲୋନୀ ଓ ପାହାଡି ମନ୍ଦିର କଲୋନୀ) • ୧୦୦ ଗୋଟି କଳା ଓ ମେଟାଲ ରାସ୍ତା ପେଭର କରିବା ପାଇଁ ୧୩.୩୭ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଟେଣ୍ଡର ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଅଛି । • ୫୦ ଗୋଟି ଗୋଷ୍ଠୀ ଶୌଚାଳୟ, ୩୦ ଗୋଟି ସର୍ବସାଧାରଣ ଶୌଚାଳୟ ଓ ୨୫ ଗୋଟି ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଶୌଚାଳୟ ନିମନ୍ତେ ଟେଣ୍ଡର ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଅଛି ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯୋଜନା :- • ଉଠା ଦୋକାନୀମାନଙ୍କୁ ଥଇଥାନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଅତିରିକ୍ତ ୨୦୦ ଗୋଟି ଦୋକାନ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ନିମନ୍ତେ ସହରାଞ୍ଚଳ ଭିତ୍ତିଭୂମି ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ରହିଛି । • Urban Homeless ଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଉନ୍ନତ ସେବା ଯୁକ୍ତ ଅଟ୍ଟାଳିକା ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଛି । • ବେରୋଜଗାର ଯୁବକ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ Market Complex ନିର୍ମାଣ ନିମନ୍ତେ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଅଛି ।

ଶ୍ରୀ ମନୋଜ କୁମାର ତାଣ୍ଡି	ଶ୍ରୀମତୀ ରାନୀ ହାତୀ	ଶ୍ରୀ ବେଣୁଗୋପାଳ ପାଣିଗ୍ରାହୀ
କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ	ଅଧ୍ୟକ୍ଷା	ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ

ଏବଂ ସମସ୍ତ କାଉନସିଲର ବୃନ୍ଦ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ପୌରପରିଷଦ

ପୌର ପରିଷଦ, ବେଲପାହାଡ଼

ସର୍ବ ଭାରତୀୟ ସ୍ୱାୟତ୍ତ ଶାସନ ଦିବସ-୨୦୨୩ ପାଳନ ଅବସରରେ ବେଲପାହାଡ଼ ପୌର ପରିଷଦ ତରଫରୁ ସମସ୍ତ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଅନେକ ଅନେକ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଉଛୁ ।

ପୌରବାସୀଙ୍କୁ ନିବେଦନ:

- ସମସ୍ତ ବ୍ୟବସାୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ମାନଙ୍କରେ ନାମଫଳକ ଗୁଡିକୁ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଲେଖନ୍ତୁ ।
- ପୌର ପରିଷଦର ଦେୟ ଯଥା ସମୟରେ ପୈଠ କରନ୍ତୁ ।
- ସର୍ବସାଧାରଣ ରାସ୍ତା ଏବଂ ନାଳ ଉପରେ ନିର୍ମାଣ ସାମଗ୍ରୀ ଯଥା: ଇଟା, ବାଲି ରଖି ରାସ୍ତା ଓ ନାଳ ଅବରୋଧ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଗୃହ ପାଳିତ ପଶୁମାନଙ୍କୁ ରାସ୍ତା ଉପରେ ଏଣେ ତେଣେ ବୁଲିବାକୁ ଛାଡନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁର ସୁପରିଚାଳନା ନିମନ୍ତେ ପୌର ପରିଷଦକୁ ସହଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।
- ଏକକାଳୀନ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ପଲିଥିନ ର ବ୍ୟବହାର ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ ।
- ପୌର ପରିଷଦର ସମ୍ପତ୍ତି ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ପତ୍ତି, ଏଣୁ ଏହାର ସୁରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

ଶ୍ରୀ ବଳଦେବ ବେହେରା(ଓ.ପ୍ର.ସେ)	ଶ୍ରୀମତୀ ରୀନା ସୁନା,	ଶ୍ରୀ ନିମାଇଁ ଚରଣ ପଣ୍ଡା (ବୁଲୁ)
ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ	ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷା	ଅଧ୍ୟକ୍ଷ

ପୌର ପରିଷଦ, ବେଲପାହାଡ ଏବଂ ସମସ୍ତ ପୌର କର୍ମଚାରୀ ବୃନ୍ଦ

ମୋଦୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱକୁ ୮୦% ଭାରତୀୟଙ୍କ ସମର୍ଥନ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ ପାଖେଇ ଆସୁଥିବାବେଳେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀଙ୍କ ସପକ୍ଷରେ ପୁଣି ଏକ ସର୍ଭେ ରିପୋର୍ଟ ଆସିଛି । 'ପିୟୁ ରିସର୍ଚ୍ଚ ସେଣ୍ଟର' ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ସର୍ଭେ ଅନୁସାରେ ଦେଶର ପ୍ରାୟ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ମୋଦୀଙ୍କ ସମର୍ଥନରେ ରହିଛନ୍ତି । ଏବେ ଯଦି ଲୋକସଭା ନିର୍ବାଚନ ହୁଏ; ତେବେ ଶାସକ ଏନ୍‌ଡିଏ ୩୦୬ ଆସନରେ ବିଜୟୀ ହେବ । ସେହିପରି ୨୪ଟି ବୈଦେଶିକ ରାଷ୍ଟ୍ରର ୪୬ ପ୍ରତିଶତ ସଚେତନ ନାଗରିକ ମୋଦୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ ଭାରତ ପ୍ରତି ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଅପରପକ୍ଷରେ ୩୪ ପ୍ରତିଶତ ବିରୋଧାତ୍ମକ ମତ ପୋଷଣ କରିଛନ୍ତି । ଆଉ କିଛି ଦିନ ପରେ ଭାରତରେ ଜି-୨୦ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବାବେଳେ ଭାରତକୁ ବିଶ୍ୱ ଦରବାରରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ମିଳିଥିବା ଏହି ସର୍ଭେରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି । ମୋଟ ୨୩ଟି ରାଷ୍ଟ୍ର ଭାରତ ସପକ୍ଷରେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ମୋଦୀଙ୍କ ଲୋକପ୍ରିୟତା ସମ୍ପର୍କରେ ୧୨ଟି ଦେଶରୁ ମିଶ୍ରିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମିଳିଥିବାବେଳେ ୩୭ ପ୍ରତିଶତ ମୋଦୀଙ୍କ ପ୍ରତି ଆସ୍ଥା ପ୍ରକଟ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ଭିନ୍ନ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ମୋଦୀ ତଥା ଭାରତ ସପକ୍ଷରେ ଇସ୍ରାଏଲରୁ ସର୍ବାଧିକ ୭୧ପ୍ରତିଶତ ମତ ମିଳିଛି । ବ୍ରିଟେନ୍, କେନ୍ୟା, ନାଇଜେରିଆ ଭଳି ରାଷ୍ଟ୍ରର ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ଭାରତ ସପକ୍ଷରେ କହିଛନ୍ତି ।

ଅପରପକ୍ଷରେ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାରୁ ପ୍ରାୟ ଅଧା ଭାରତ ପ୍ରତି ନକାରାତ୍ମକ ମତ ପୋଷଣ କରିଥିବାବେଳେ ୩୬ ପ୍ରତିଶତ ଖୁବ୍ ନକାରାତ୍ମକ ଅଛନ୍ତି । ସେହିଭଳି ସ୍ପେନ୍ ଓ ନେଦରଲାଣ୍ଡ ବିରୋଧୀ ମନୋଭାବ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ମୋଦୀଙ୍କ ଉପରେ ଆସ୍ଥା ନଥିବା ୧୨ଟି ଦେଶର ୪୦ ପ୍ରତିଶତ କହିଥିବା ବେଳେ ୩୭ ପ୍ରତିଶତ କିଛିଟା ଆସ୍ଥା ପ୍ରକଟ କରିଛନ୍ତି । ଜାପାନ, ନାଇଜେରିଆ, କେନ୍ୟା ଭଳି ଦେଶରେ ମୋଦୀଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ଓ ତାଙ୍କ ବିଦେଶ ନୀତି ସପକ୍ଷରେ ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ମେକ୍ସିକୋ, ବ୍ରାଜିଲରେ ମୋଦୀଙ୍କ ପ୍ରତି ଅନାସ୍ଥା ଭାବ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଆର୍ଜେଣ୍ଟିନା, ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା, ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆ ଓ ଆମେରିକାରେ ମଧ ମୋଦୀଙ୍କ ପ୍ରତି ଆସ୍ଥା ନ ଥିବା ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ୟୁରୋପୀୟମାନଙ୍କର ଭାରତ ପ୍ରତି ସର୍ବାଧିକ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ରହିଛି । ୟୁରୋପର ସମସ୍ତ ୫ଟି ରାଷ୍ଟ୍ରରୁ ଭାରତ ସପକ୍ଷରେ ମତ ପ୍ରାୟ ୧୦ ପ୍ରତିଶତକୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ଫ୍ରାନ୍ସର ମତ ଚିନ୍ତାଜନକ ହୋଇଛି । ଏହି ଦେଶରୁ ୨୦୦୮ରେ ଭାରତ ପ୍ରତି ୭୦ ପ୍ରତିଶତ ସମର୍ଥନ ମିଳିଥିବାବେଳେ ଏବେ ଏହା ୩୯ ପ୍ରତିଶତକୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ଆମେରିକୀୟ ସଂସ୍ଥା 'ପିୟୁ ରିସର୍ଚ୍ଚ ସେଣ୍ଟର ପକ୍ଷରୁ ଗତ ଫେବୃଆରୀ ୨୦ରୁ ମେ' ୨୨ ମଧ୍ୟରେ ନିଆଯାଇଥିବା ୨୪ଟି ରାଷ୍ଟ୍ରର ୩୦ହଜାର ୮୬୧ ଲୋକଙ୍କ ମତ ଆଧାରରେ ଏହି ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ।

ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ପାଇଲା ପରିବେଶ ବନ୍ଧୁ ପୁରସ୍କାର

ସମ୍ବଲପୁର: ଭୁବନେଶ୍ୱରର ସ୍କାଉଟ୍ ଓ ଗାଇଡ୍ ରାଜ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଭାରତ ସ୍କାଉଟ୍ ଓ ଗାଇଡ୍ ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ଆୟୋଜିତ ୯୩ତମ ରାଜ୍ୟ ପରିଷଦ ବୈଠକରେ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ପରିବେଶ ବନ୍ଧୁ ପୁରସ୍କାର ପାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ଭାରତ ସ୍କାଉଟ୍ ଓ ଗାଇଡ୍ ମୁଖ୍ୟ କମିଶନର କାଳି ପ୍ରସାଦ ମିଶ୍ର ଓ ଖାଦ୍ୟ, ଯୋଗାଣ, ସମବାୟ ତଥା ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ଅତନୁ ସବ୍ୟସାଚୀ ନାୟକ ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଠାରୁ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ତରଫରୁ ଭାରତ ସ୍କାଉଟ୍ ଓ ଗାଇଡ୍ ସଂପାଦକ ଜଗବନ୍ଧୁ ବେହେରା ପୁରସ୍କାର ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଗାଇଡ୍ ଜିଲ୍ଲା କମିଶନର ଦୀପାଳୀ ଚୌଧୁରୀ, ଭାରତ ସ୍କାଉଟ୍ ଓ ଗାଇଡ୍ ଜିଲ୍ଲା ଯୁଗ୍ମ ସଂପାଦକ ସତ୍ୟ ରଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡା, ଗାଇଡ୍ କ୍ୟାପ୍‌ଟେନ୍ କ୍ଷେତ୍ରମଣୀ ପଣ୍ଡା ତଥା ସ୍କାଉଟ୍ ମାଷ୍ଟର୍ ତ୍ରିବିକ୍ରମ ରଣା ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ବ୍ରହ୍ମାକୁମାରୀ ପକ୍ଷରୁ ରକ୍ଷା ବନ୍ଧନ ପାଳିତ

ସମ୍ବଲପୁର: ପ୍ରଜାପିତା ବ୍ରହ୍ମାକୁମାରୀ ଈଶ୍ୱରୀୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ରକ୍ଷାବନ୍ଧନ ଉତ୍ସବ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଭାବରେ ରେଙ୍ଗାଲି ବିଧାୟକ ନାଉରୀ ନାଏକ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା ବେଳେ ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ବିଧୁଭୂଷଣ ମିଶ୍ର ଓ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲାପାଳ (ରାଜସ୍ୱ) ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ସାହୁ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସମ୍ବଲପୁର ଉପ-କେନ୍ଦ୍ରର ଭାରପ୍ରାପ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ରାଜଯୋଗିନୀ ପାର୍ବତୀ ଦିଦି ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଥିଲେ । ବ୍ରହ୍ମାକୁମାରୀ ଦୀପା ଭଉଣୀ ପ୍ରଜାପିତା ବ୍ରହ୍ମାକୁମାରୀ ଈଶ୍ୱରୀୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ।

ଜାତୀୟ କ୍ରୀଡ଼ା ଦିବସ ପାଳନ

ସମ୍ବଲପୁର: ଅଗ୍ରଣୀ କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ମେହେର ଏସୋସିଏସନ ପକ୍ଷରୁ ଜାତୀୟ କ୍ରୀଡ଼ା ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭାପତି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ପ୍ରସାଦ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଉତ୍ସବରେ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ବିରଜା ଶଙ୍କର ହୋତା ଜାତୀୟ କ୍ରୀଡ଼ା ଦିବସର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଏକ ଗଭୀର ଭାବମୂର୍ତ୍ତି ପରିଚାଳନା ଉପରେ ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆବେଗ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ପଞ୍ଚାନନ ପଶାୟତ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ସର୍ବଭାରତୀୟ ସ୍ତରରେ ପୁରସ୍କୃତ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା: ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଫସଲ ବୀମା ଯୋଜନା ଓ କ୍ରପ କଟିଂ ଏକ୍ସପେରିମେଣ୍ଟର ସଫଳ ରୂପାୟନ ପାଇଁ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ସର୍ବଭାରତୀୟ ସ୍ତରରେ ପୁରସ୍କୃତ ହୋଇଛି । ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ, ଚାଷ ସମ୍ପର୍କରେ ଚାଷୀଙ୍କ ନିକଟରୁ ଆସୁଥିବା ଅଭିଯୋଗ ଗୁଡିକର ସମାଧାନ ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ କୃଷି ଓ କୃଷକ ବିକାଶ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଅନୁଧାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଅଭିଯୋଗ ଗୁଡ଼ିକର ତ୍ୱରିତ ସମାଧାନ ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥିବା ମାନଦଣ୍ଡ ଆଧାରରେ ଜିଲ୍ଲାକୁ ଏହି ସଫଳତା ମିଳିଛି । ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ଲାର୍ଜ କାଟାଗୋରି ଷ୍ଟେଟ୍ ବର୍ଗରେ ପୁରସ୍କୃତ ହୋଇଛି । ଋଷିକେଶରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଦୁଇ ଦିନିଆ ସମ୍ମିଳନୀରେ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅବୋଲୀ ସୁନୀଲ ନରୱଣେ ଯୋଗ ଦେଇ ଅତିଥିଙ୍କ ଠାରୁ ଏହି ପୁରସ୍କାର ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଖରିଫ୍ ୨୦୨୨ ଓ ରବି ୨୦୨୨-୨୩ ପାଇଁ ମଧ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ଶୀର୍ଷ ପ୍ରଦର୍ଶନକାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି ।

ଏମ୍‌ସିଏଲ୍ ପକ୍ଷରୁ ବାର୍ଷିକ ଖଣି ସୁରକ୍ଷା ସପ୍ତାହ

ବୁର୍ଲା: ମହାନଦୀ କୋଲ ଫିଲ୍ଡ ଲିମିଟେଡ ପକ୍ଷରୁ ଖଣି ସୁରକ୍ଷା ସପ୍ତାହ ଓ ପୁରସ୍କାର ବିତରଣ ଉତ୍ସବ ଜାଗୃତି ବିହାରସ୍ଥିତ ମୁଖ୍ୟାଳୟ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏମ୍‌ସିଏଲ୍ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ତଥା ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଓମ୍ ପ୍ରକାଶ ସିଂଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ଉତ୍ସବରେ ଧାନବାଦ ଡିଜିଏମ୍‌ଏସ୍ ମହାନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରଭାତ କୁମାର ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ କହିଥିଲେ, ସୁରକ୍ଷା ମାନ ବୃଦ୍ଧିରେ ଏମ୍‌ସିଏଲ୍‌ର ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି । କୋଇଲା ଖଣି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଟେକ୍ନୋଲୋଜିର ଆଗମନ ସହିତ ଉତ୍ପାଦନ ବହୁଗୁଣିତ ହୋଇଛି । ଦକ୍ଷିଣପୂର୍ବ ଜୋନର ଡିଜିଏମ୍‌ଏସ୍ ମହାନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଏସ୍. ଚିର୍ଦ୍ଧାରର ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ, ଠିକାଦାର, ଖଣି ଏବଂ କ୍ଷେତ୍ରଗୁଡିକୁ ମୋଟ ୮୬ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଅତିଥିମାନେ ସ୍ମରଣିକା ଉନ୍ମୋଚନ କରିଥିଲେ । ଏମ୍‌ସିଏଲ୍ କାର୍ମିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ କେଶବ ରାଓ, ମୁଖ୍ୟ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଅଧିକାରୀ ପି.କେ. ପଟେଲ, ବୈଷୟିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ କେ.କେ. ବୋରା, ଅର୍ଥ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଏ.କେ. ବେହୁରା, ଯୋଜନା ଓ ପରିଯୋଜନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଏ.ଏସ୍. ବାପଟଙ୍କ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗୀୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ସୂଚନା

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

Subscription Rate of The Sweekar

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

Advertisement Tariff of The Sweekar

Full Page	-	Rs. 2,00,000.00
Half Page	-	Rs. 1,00,000.00
Quarter Page	-	Rs. 50,000.00

Colour Advertisement - 100% Extra

‘ସ୍ୱୀକାର’ ପକ୍ଷରୁ ତ୍ରିଦିବସୀୟ ‘ଜଗନ୍ନାଥ କଥାମୃତ... (ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ)

ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଦିବଂଗତ ବରିଷ୍ଠ ଆଇନଜୀବୀ ବିପିନ ବିହାରୀ ନାୟକଙ୍କ ବିୟୋଗରେ ତାଙ୍କ ଅମର ଆତ୍ମାର ସଦ୍ ଗତି କାମନା କରି ଦୁଇମିନିଟ ନୀରବ ପ୍ରାର୍ଥନା କରାଯାଇଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶେଷରେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପକ୍ଷରୁ ଡାକ୍ତର ଷଡ଼ଙ୍ଗୀଙ୍କୁ ପୁଷ୍ପଗୁଚ୍ଛ ଓ ଉପଢ଼ୌକନ ଦେଇ ବିଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାବିତ ଅରବିନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର ଏବଂ ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଏନ୍. ନାଗାରାଜୁ ସମ୍ମାନିତ କରିଥିଲେ । ଏଥିରେ ‘ସ୍ୱୀକାର’ ସଂପାଦକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ସ୍ୱାଗତ ଓ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ତିନିଦିନ ଯାକ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଏନ୍. ନାଗାରାଜୁ, ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟିକା ଡାକ୍ତର ରାସେଶ୍ୱରୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ପ୍ରଫେସର ରାଜଲକ୍ଷ୍ମୀ ମିଶ୍ର, ପ୍ରଫେସର କାମଦେବ ସାହୁ, ପ୍ରଫେସର ସେବକ ତ୍ରିପାଠୀ, ପ୍ରଫେସର ମୀନକେତନ ପାଠୀ, ପ୍ରଫେସର ପ୍ରଦୀପ ପଣ୍ଡା, ପ୍ରାଧାପିକା ଶ୍ରୀଲତା ମିଶ୍ର, ପ୍ରାଧାପକ ଶ୍ୟାମସୁନ୍ଦର ଧର, ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ଅରବିନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର, ଡକ୍ଟର ଗିରିଧାରୀ ହୋତା, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଜିଲ୍ଲାଜଜ୍ ଶ୍ୟାମସୁନ୍ଦର ମିଶ୍ର, ଡାକ୍ତର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା, ଡାକ୍ତର ଦୁର୍ଗାଶଙ୍କର ଶତପଥୀ, ଡାକ୍ତର ଜୟଦେବ ମେହେର, ରାଜେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ପଣ୍ଡା, ସଞ୍ଜୟ ନାୟକ, ସୁଶାନ୍ତ ଗୁରୁ, ଉଦ୍ଧବ ମହାପାତ୍ର, ବିମଳ ପାଣ୍ଡିଆ, ସରୋଜ କୁମାର ମହାପାତ୍ର, ରାମେଶ୍ୱର ପାଢ଼ୀ, ପ୍ରଦ୍ୟୋତ ମିଶ୍ର ପ୍ରମୁଖଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ଯୋଗଦେଇ କଥାମୃତ ଶ୍ରବଣ କରିଥିଲେ । ସଭାଶେଷରେ ପୁରୀରୁ ଆସିଥିବା ଶୁଖୁଲି ମହାପ୍ରସାଦ ଉପସ୍ଥିତ ଶ୍ରୋତାମାନଙ୍କୁ ବିତରଣ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଏମ୍ପାୟାର ଅଫ୍ ପେଙ୍ଗୁଇନ୍ ଉନ୍ମୋଚିତ

ସମ୍ବଲପୁର : ୯ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଶିଶୁ ଲେଖକ ଏଡ଼ମିଟ୍ ହୋତାଙ୍କ ରଚିତ ଇଂରାଜୀ ପୁସ୍ତକ ଏମ୍ପାୟାର ଅଫ୍ ପେଙ୍ଗୁଇନ୍ ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ପ୍ରାକ୍ତନ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଆଦିତ୍ୟ ପ୍ରସାଦ ପାଢ଼ୀଙ୍କ ପୌରୋହିତ୍ୟରେ ଆୟୋଜିତ ସଭାରେ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ଅରବିନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର ମୁଖ୍ୟଅତିଥି, ପ୍ରଫେସର କାଳିଦାସ ମିଶ୍ର ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରଫେସର ମୁରଲୀ ପ୍ରେମନାଥ ନାୟକ ପୁସ୍ତକର ସମୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ପ୍ରଫେସର ମୀନକେତନ ପାଠୀ ଶାନ୍ତି ପାଠ କରିଥିଲେ । ଲେଖଙ୍କ ଅଜା ତଥା ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷାମଣ୍ଡଳାଧୀଶ ଡକ୍ଟର ଗିରିଧାରୀ ହୋତା ସ୍ୱାଗତ ଓ ଅତିଥି ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ବେଳେ ଲେଖକଙ୍କ ପିତା ମାତା ଅମନ ଓ ଅମ୍ରିତା ବହି ଲେଖାନୀର ପୃଷ୍ଠଭୂମି ଉପରେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ରାଜେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ପଣ୍ଡା ସଂଯୋଜନା କରିଥିବାବେଳେ ପ୍ରଫେସର କୃପାସିନ୍ଧୁ ମହାପାତ୍ର ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ ।

ବରିଷ୍ଠ ଓକିଲ ବିପିନ ବିହାରୀ ନାୟକଙ୍କ ପରଲୋକ

ସମ୍ବଲପୁର : ବରିଷ୍ଠ ଆଇନଜୀବୀ ତଥା ଜିଲ୍ଲା ଓକିଲ ସଂଘର ପୂର୍ବତନ ସଭାପତି ବିପିନ ବିହାରୀ ନାୟକଙ୍କ ୯୨ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପରଲୋକ ହୋଇଯାଇଛି । ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାର କୁକୁଡାପାଲି ଗ୍ରାମର ଗୌନ୍ତିଆ ପରିବାରରେ ୧୯୩୨ ମସିହାରେ ଜନ୍ମିତ ଶ୍ରୀ ନାୟକ ଆଇନ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ସମ୍ବଲପୁରରେ ଓକିଲ ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ପରେ ସମ୍ବଲପୁର ଓକିଲ ସଂଘର ସଭାପତି ଭାବେ ଚାରିଥର ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ । ସେ ସମ୍ବଲପୁର ପୌର ପରିଷଦର କାଉନସିଲର ମଧ୍ୟ ଥିଲେ । ଏଥିସହ ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ ସଂଗଠନ ସହ ମଧ୍ୟ ଜଡିତ ରହିଥିଲେ । ଜୀବନର ଅପରାହ୍ନରେ ବି ଓକିଲାତିରେ ସକ୍ରିୟ ରହିଥିଲେ । ଗତ କିଛି ମାସହେବ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିଲେ । ତେବେ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଅବସ୍ଥାରେ ଘରୋଇ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପରଲୋକ ହୋଇଯାଇଛି । ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କ ଧର୍ମପତ୍ନୀଙ୍କ ପରଲୋକ ହୋଇଥିଲା । ସେ ତାଙ୍କର ଏକମାତ୍ର ପୁତ୍ର ଅମିତ ଏବଂ ଦୁଇ କନ୍ୟାଙ୍କୁ ଛାଡି ଯାଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ବିୟୋଗରେ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ଓକିଲ ସଂଘ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଗଭୀର ଶୋକ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ଜିଏମ୍ୟୁରେ ସ୍ୱଭାବକବି ଗଙ୍ଗାଧରଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ

ସମ୍ବଲପୁର: ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱ-ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସ୍ୱଭାବକବି ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେରଙ୍କ ୧୬୨ତମ ଜୟନ୍ତି ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଏନ୍. ନାଗାରାଜୁଙ୍କ ପୌରୋହିତ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ସଭାରେ ବାଗ୍ମୀ କୃଷ୍ଣକେଶବ ଷଡଙ୍ଗୀ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ କବିଙ୍କ ‘ଉତ୍କଳଲକ୍ଷ୍ମୀ’ କାବ୍ୟ ଆଧାରରେ ଦେଶପ୍ରୀତି ଓ ପ୍ରକୃତିପ୍ରେମର ସାରସ୍ୱତ ସମନ୍ୱୟ ସମ୍ପର୍କରେ ବକ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । କୁଳସଚିବ ଯୁଗଳେଶ୍ୱରୀ ଦାଶ ସଭାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଭାଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ବେଳେ ଓଡ଼ିଆ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ଡକ୍ଟର ଲକ୍ଷ୍ମୀପ୍ରିୟା ବେହେରା ସଭାକାର୍ଯ୍ୟର ସଂଯୋଜନା କରିଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ କବିଙ୍କ ଜନ୍ମୋତ୍ସବ ଉପଲକ୍ଷେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଗୁଡିକର କୃତୀ ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଶିକ୍ଷାପରିଷଦ ଅଧକ୍ଷ ସୁଶାନ୍ତ ଦାଶ, ଉପକୁଳସଚିବ ଡକ୍ଟର ଉମାଚରଣ ପତି, ଡିନ୍ ପ୍ର ଜ୍ଞାନରଞ୍ଜନ ସ୍ୱାଇଁ, ବିତ୍ତ ନିୟନ୍ତ୍ରକ କନକଲତା ଏକ୍କା, ସମସ୍ତ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ, ଅଧାପକ ଅଧାପିକା, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ, ଗବେଷକ ଗବେଷିକାଙ୍କ ସମେତ ସମ୍ବଲପୁରର ବହୁ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଅଧାପକ ଡକ୍ଟର ରଞ୍ଜନ ସେଠୀ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କଲା ପରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ପୂର୍ବରୁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ କବି ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେରଙ୍କ ପୂର୍ଣ୍ଣାବୟବ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଏନ୍. ନାଗାରାଜୁଙ୍କ ସମେତ ସମସ୍ତ ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀ ଓ ଅଧାପକ ଅଧାପିକା ପୁଷ୍ପମାଲ୍ୟ ଅର୍ପଣ କରି ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ବିନିକାର ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଡିଗ୍ରୀ କଲେଜରେ ମେହେର ଜୟନ୍ତୀ

ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର : ବିନିକାସ୍ଥିତ ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଡିଗ୍ରୀ କଲେଜ ଠାରେ ସ୍ୱଭାବ କବି ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେରଙ୍କର ଜୟନ୍ତୀ ଓ ସଂସ୍କୃତ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । କଲେଜ ଅଧକ୍ଷ ଡକ୍ଟର ଧିରେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ନାୟକଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ଉତ୍ସବରେ ସମ୍ବଲପୁରର ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଓ ବିଶିଷ୍ଟ ଗବେଷକ ଡାକ୍ତର କୃଷ୍ଣକେଶବ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସଂସ୍କୃତ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ହୋତା ଅତିଥି ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ବେଳେ ଓଡ଼ିଆ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ଅଧାପିକା ପ୍ରମିତା କୁମାର ମିଶ୍ର ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

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