ସାପ୍ତାହିକ
ସ୍ୱୀକାର
The Sweekar स्वीकार
www.sweekarweekly.com
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ୰ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା
Postal Regd. No.: SBP/RN-01/2022-2024
RNI No. 66443/94
Vol.26 | Issue - 44 | 30 October - 05 November 2022 | Sambalpur | Page- 8 | Invitation Price Rs.10

ପବିତ୍ର ଦୀପାବଳି-୨୦୨୨ ଉପଲକ୍ଷେ ମାନ୍ୟବର ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କ ବାର୍ତ୍ତା

ଆଲୋକର ପର୍ବ ପବିତ୍ର ଦୀପାବଳିର ଶୁଭ ଅବସରରେ ମୁଁ ରାଜ୍ୟବାସୀ ଭାଇଭଉଣୀମାନଙ୍କୁ ଆନ୍ତରିକ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଓ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇବା ସହ ସମସ୍ତଙ୍କର ସୁଖ, ଶାନ୍ତି ଓ ସମୃଦ୍ଧି କାମନା କରୁଛି ।

(ଗଣେଶୀ ଲାଲ)

ପବିତ୍ର ଦୀପାବଳି - ୨୦୨୨ ଉପଲକ୍ଷେ ବାର୍ତ୍ତା

ଆଲୋକ ଓ ଆନନ୍ଦର ପର୍ବ ପବିତ୍ର ଦୀପାବଳିର ଶୁଭ ଅବସରରେ ମୁଁ ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ଭାଇଭଉଣୀମାନଙ୍କୁ ଆନ୍ତରିକ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଓ ଶୁଭକାମନା ଜଣାଉଛି । ସମସ୍ତଙ୍କର ଜୀବନ ସୁଖ, ଶାନ୍ତି ଓ ସମୃଦ୍ଧିରେ ପୁରିଉଠୁ ଏହା ମୋର ମା' ଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ।

(ପ୍ରଦିପ କୁମାର ଅମାତ)
ଜଙ୍ଗଲ, ପରିବେଶ ଓ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ଓ ପାନୀୟଜଳ ଏବଂ ସୂଚନା ଓ ଲୋକସମ୍ପର୍କ ମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଦୀପାବଳି ଶୁଭେଚ୍ଛା

ଆଲୋକ ଓ ଆନନ୍ଦର ପର୍ବ ଦୀପାବଳି ଅବସରରେ ଆପଣମାନଙ୍କୁ ମୋର ଶୁଭେଚ୍ଛା । ବିକାଶର ଆଲୋକରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଜୀବନକୁ ଉଦ୍‌ଭାସିତ କରିବା ପାଇଁ ଆସନ୍ତୁ ସମସ୍ତେ ସଂକଳ୍ପବଦ୍ଧ ହୋଇ କାମ କରିବା ଏବଂ ଓଡ଼ିଶାର ଗୌରବକୁ ନୂତନ ଶିଖରରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ।

(ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ)
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

ଏସଇସିଏଲ ଓ ଏନସିଏଲର ସିଭିଓ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଏମସିଏଲ ସିଭିଓ

ବୁର୍ଲା : ଏମ୍.ସି.ଏଲର ମୁଖ୍ୟ ସତର୍କତା ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଣବ କୁମାର ପଟେଲ ତାଙ୍କର ମୂଳ ଦାୟିତ୍ୱ ସହିତ ଏସ୍.ଇ.ସି.ଏଲ ଓ ଏନ.ସି.ଏଲ୍ ର ମଧ ସତର୍କତା ଅଧିକାରୀ ରୂପେ ଅତିରିକ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ଇଣ୍ଡିଏନ ରେଲୱେ ଷ୍ଟୋର ସର୍ଭିସ୍‌ର ୧୯୯୮ ବ୍ୟାଚ୍‌ର ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ ପଟେଲ ଜଣେ ଦକ୍ଷ, ଅଭିଜ୍ଞ ତଥା ସଚ୍ଚୋଟ ଅଫିସର ରୂପେ ଖ୍ୟାତି ଅର୍ଜନ କରିଥିବାରୁ ତାଙ୍କ ଉପରେ ଭରସା ରଖି ସିଆଇଏଲ୍ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ତାଙ୍କୁ ଆଉ ଦୁଇଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କମ୍ପାନୀର ଏହି ଅତିରିକ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ଜଣାପଡିଛି ।

ଡକ୍ଟର ବିଜୟାନନ୍ଦ ବେହେରା ପୁଣି ଅଧକ୍ଷ ହେଲେ

ସମ୍ବଲପୁର: ଡକ୍ଟର ବିଜୟାନନ୍ଦ ବେହେରା ଏଲ୍.ଆର୍ ଆଇନ୍ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପୁଣି ଅଧକ୍ଷ ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଅତିଥି ଅଧାପକ ତଥା ଭାରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧକ୍ଷ ଡକ୍ଟର ଗିରିଜା ଶଙ୍କର ଶର୍ମା ପୂର୍ବରୁ ଇସ୍ତଫା ଦେଇଥିବା ବେଳେ ତାହା ଏବେ ଗୃହୀତ ହୋଇଛି । ତାଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ଆସୋସିଏଟ୍ ପ୍ରଫେସର୍ ଡକ୍ଟର ବିଜୟାନନ୍ଦ ବେହେରା ପୁଣି ଥରେ ଅଧକ୍ଷ ପଦ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେହି ଦାୟିତ୍ୱରେ ରହିବାକୁ ଆଦେଶରେ କୁହାଯାଇଛି ।

ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ସଂଜୀବ ମିତ୍ତଲ ଏକ ନାଟକୀୟ ଘଟଣା କ୍ରମରେ ଗତ ଏପ୍ରିଲ୍ ମାସରେ ପ୍ରଫେସର ଶର୍ମାଙ୍କୁ ଅତିଥି ଅଧାପକ ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି ଦେଇଥିଲେ ।

ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ୭ମ ପୃଷ୍ଠାରେ

୭ ପୃଷ୍ଠାରେ...

କୋଲେଷ୍ଟେରଲ କମାଇବ ଆଭୋକାଡୋ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ବାଦାମ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଝୁଡଙ୍ଗ

ଲାଭକାରୀ ଲାଉ

ବାଇଗଣ ଖାଇଲେ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହେବ

କଦଳୀର ଉପକାରିତା

ପାଲା ସଂସ୍କୃତିର ବିକାଶ କ'ଣ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ?

ଯେତେବେଳେ ସମାଜରେ ଶୈବ, ବୈଷ୍ଣବ, ଗାଣପତ୍ୟ, ଶୌର, ଶାକ୍ତ ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ମତବାଦ ସଂପ୍ରସାରିତ ହେଲା ସେତେବେଳେ ପରମ ଏକକ ପରମାତ୍ମା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନାମାନ୍ତର ଭାବେ ଏହା ସମାଜରେ ଗୃହୀତ ହେଲାନାହିଁ । ସମସ୍ତେ ନିଜ ନିଜର ଆରାଧ ଇଷ୍ଟଦେବଙ୍କ ଶ୍ରେଷ୍ଠତ୍ୱ ପ୍ରତିପାଦନ ପୂର୍ବକ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ବିଭେଦର ପ୍ରାଚୀର ଠିଆକଲେ । ମତବାଦଗତ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତାର ଘୋର ବିଦ୍ୱେଷ ସମାଜକୁ ବିଷାକ୍ତ କରିପକାଇଲା । ଏହାର ନିରାକରଣ କଳ୍ପେ ଅଭେଦତ୍ୱ ପ୍ରତିପାଦନ ପୂର୍ବକ ସେହି ଈଶ୍ୱରୀୟ ସତ୍ତାର ପ୍ରତୀକ ଭାବେ ଗୋଟିଏ ପୀଠରେ ଏହି ପଞ୍ଚଦେବତାଙ୍କୁ ପୂଜା କରିବାର ସୂତ୍ରପାତ ହେଲା । 'ଗଣେ ନାରାୟଣ ରୁଦ୍ରେ ଅଗ୍ନିକେ ଭାସ୍କରେ ତଥା- ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ 'ପଞ୍ଚଦେବ ନମୋସ୍ତୁତେ'- ପାଲାଗାୟକମାନେ ସତ୍ୟନାରାୟଣ ପୀଠରେ ଚାମର ସେବାପରେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଏହି ସ୍ତୋତ୍ରଟି ପାଠ କରନ୍ତି । 'ସଦ୍ ବିପ୍ରା ବହୁଧା ବଦନ୍ତି' ବେଦୋକ୍ତ ଏହି ମନ୍ତ୍ରଟି ଅରୂପାନନ୍ଦ ଅଦୃଶ୍ୟ ଈଶ୍ୱରୀୟ ସତ୍ତାର ନାମାନ୍ତର ଭାବେ ପ୍ରମାଣିତ । ମୁସଲମାନ, ଖ୍ରୀଷ୍ଟିୟାନ, ବୌଦ୍ଧ, ଜୈନ ଆଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଧର୍ମର ଅନୁଗାମୀମାନଙ୍କ ଔଦାର୍ଯ୍ୟ ସଂପନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀକୁ ଏହି ଉକ୍ତି ଆକର୍ଷିତ କରେ । ଅତଏବ ଆଧାତ୍ମିକ ବା ଧାର୍ମିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଚିରନ୍ତନ ମାନବିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ପାଇଁ ଦେଶ କାଳ ପାତ୍ର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ପାଲା ସଂସ୍କୃତିର ଅବଦାନ ଅବଶ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ । ସୁତରାଂ ଜାତୀୟ ସଂହତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାରେ ପାଲା ଯେ ସମଗ୍ର ଦେଶରେ ସର୍ବପ୍ରଥମ ନିୟାମକ ଏହି ଦାବି ଅସ୍ୱୀକୃତ ନୁହେଁ ।

ଗୋପାଳ ଚନ୍ଦ୍ର ପ୍ରହରାଜ 'ପଞ୍ଚାଳୀ' ଶବ୍ଦରୁ 'ପାଲା' ଶବ୍ଦ ବିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥିବାର ବ୍ୟୁତ୍ପତ୍ତିଗତ ଅର୍ଥ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ (ପଞ୍ଚ+ଆଳୀ) ପଞ୍ଚାଳୀ କହିଲେ ଗଣେଶ ପ୍ରଭୃତି ପଞ୍ଚଦେବତାଙ୍କୁ ବୁଝାଏ । ପୁନଶ୍ଚ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାର ବରିଷ୍ଠ ସଂସ୍କୃତଜ୍ଞ ପାଲା ଗାୟକ ଦିବଂଗତ କାହ୍ନୁଚରଣ ପତ୍ରୀଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ 'ପାଲ୍ୟତେ ଇତି ପାଲା' । ଅର୍ଥାତ୍ ସଂସ୍କୃତିକୁ ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ ପାଳନ କରାଯାଏ ତାହା ହିଁ ପାଲା । ବାରାନ୍ତରେ ରାଜ୍ୟପାଳ, ଜିଲ୍ଲାପାଳ, ଲୋକପାଳ ଇତ୍ୟାଦି ପଦବୀରେ ରହିଥିବା 'ପାଳ' ଶବ୍ଦଟି ସଂସ୍କୃତ ବ୍ୟାକରଣ ମତେ ଏକବଚନ ଭାବେ ଗୃହୀତ । ସେହିପରି ଦୁଇବଚନ ତଥା ବହୁବଚନରେ ଏହା ଯଥାକ୍ରମେ ପାଳୌ ଓ ପାଳାଃ । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ଭାଷାରେ 'ଳ' ବର୍ଣ୍ଣଟି 'ଲ' ଭାବରେ ଉଚ୍ଚାରିତ ହୁଏ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ପାଳର ବହୁବଚନ 'ପାଳାଃ' ପରିବର୍ତ୍ତେ ପାଲା ରୂପରେ ସମାଜରେ ଲୋକମୁଖରେ ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇଥିବା ଅଯଥାର୍ଥ ନୁହେଁ । ଅତଏବ ପାଲାକାରମାନେ ଧର୍ମ ଓ ସଂସ୍କୃତିର ପାଳନକର୍ତ୍ତା, ଏହା ଯୁକ୍ତିସଂଗତ ।

ଗୌତମ ବୁଦ୍ଧଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ୍ରମେ ତାଙ୍କ ଅନୁଗାମୀ ଶିଷ୍ୟ ପ୍ରଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସଂସ୍କୃତ ଭାଷା ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଲାଭ କରିଥିବା ତତ୍କାଳୀନ ସମାଜରେ ଲୋକକଥିତ ପାଲ୍ଲୀ ପ୍ରାକୃତ ଭାଷାରେ ପ୍ରଚାରିତ ହୋଇଥିଲା । ବୌଦ୍ଧ ଦର୍ଶନର ପ୍ରଚାରକମାନେ ପାଲାକାରମାନଙ୍କ ପୂର୍ବତନ ସୁରୀ ବୋଲି ବିଶିଷ୍ଟ ନାଟ୍ୟ ଗବେଷକ ଧୀରେନ ଦାଶ ପାଲାର ଇତିହାସ ଉପରେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ପାଲା ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଶସ୍ତି ଭାବେ ଗୃହୀତ ହୁଏ । ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଶସ୍ତି ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରଚାର କରାଯାଉଥିଲା ସେହି ଭାଷା ପାଲ୍ଲୀ ପ୍ରାକୃତ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ପାଲା ଶବ୍ଦରେ ବିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଛି । ବିଶେଷତଃ ପାଲାଗାୟକମାନଙ୍କ ସହଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ପାଳିଆ କୁହାଯାଏ । ଗାୟକ ଆଗେ ଗୀତ ଗାଇଲେ ପାଳିଆମାନେ ସେହି ପଦକୁ ଆବୃତ୍ତ କରିବା ପରମ୍ପରାକୁ ଲୋକେ ପାଳି ଧରୁଛନ୍ତି ବୋଲି କହନ୍ତି । ଅନ୍ୟରାଜ୍ୟର କଥକ ନୃତ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ନର୍ତ୍ତକମାନଙ୍କ ଶିରସ୍ତ୍ରାଣକୁ ପାଲାଟୋପି କୁହାଯାଏ ।

ହିନ୍ଦୁ ମୁସଲମାନ ସାଂପ୍ରଦାୟିକ ବିଦ୍ୱେଷ ଦୂରୀକରଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପାଲାର ମହନୀୟ ଭୂମିକା ବା ଅବଦାନ ଅବିସମ୍ବାଦିତ ସତ୍ୟଭାବେ ଅନସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ । ରାଷ୍ଟ୍ରପିତା ବାପୁଜୀ

ତାଙ୍କର ପ୍ରାର୍ଥନାରେ 'ଈଶ୍ୱର ଆଲ୍ଲା ତେରେନାମ, ସବ୍‌କୋ ସନମତି ଦେ ଭଗବାନ' ଏହି ଉଦାରବାଣୀ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ପାଲାକାରମାନେ ମୋଗଲ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ କାଳରୁ ଏଯାବତ୍ ମୁସଲମାନମାନଙ୍କ ଉପାସ୍ୟ ପୀର ପାକାମ୍ବରଙ୍କ ପ୍ରଶସ୍ତି ଗାଇ ଆସୁଛନ୍ତି । ସତ୍ୟନାରାୟଣଙ୍କୁ ସତ୍ୟପୀର ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରି ବୈଦିକରୀତିରେ ରକ୍ଷଣଶୀଳ ବ୍ରାହ୍ମଣମାନେ ପୂଜା କରିଥାନ୍ତି । ତତ୍କାଳୀନ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଗତ ମେଦିନୀପୁର ଅଧିବାସୀ କବିକର୍ଣ୍ଣ, ଓ ରଘୁନାଥ ପଞ୍ଚଦେବତା ବନ୍ଦନା ଓ ଷୋଳପାଲାରେ ପୀର ପୟୋଗମ୍ବରଙ୍କ ପ୍ରଶସ୍ତି ଗାଇ ହିନ୍ଦୀ, ବଙ୍ଗଳା ଓଡ଼ିଆ, ଏହି ମିଶ୍ରିତ ଭାଷାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି । ପୀର ଓ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଥିବାର ସେମାନେ ତାଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଅନୁଭବ କରିନାହାନ୍ତି । ଭକ୍ତକବିମାନେ ମଧ ଗାଇଯାଇଛନ୍ତି – ରାମ ଯେ ରହିମ୍ ଏକ୍, କୃଷ୍ଣ ଯେ କରିମ୍ ଏକ୍ । ସହସ୍ରାଧିକ ବର୍ଷ ଧରି ଓଡ଼ିଶାର ପାଲାଗାୟକମାନେ ପାଲା ମାଧ୍ୟମରେ ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ ସଦଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଅନବଦ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ ଏବେ ବି ବ୍ୟାହତ ହୋଇନାହିଁ । ଆମ ରାଜ୍ୟର ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲା ଧାମନଗର ଥାନାର ଗୋଡ଼ି ପୋଖରୀ ଗ୍ରାମରେ ସାତ ପିଢ଼ି ଧରି ଏକ ମୁସଲମାନ ପରିବାର ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ ଭାବେ ପାଲା ଗାଇ ଆସୁଛନ୍ତି । ହିନ୍ଦୁ ବାୟକ ଓ ପାଳିଆମାନେ ଏହି ମୁସଲମାନଗାୟକଙ୍କୁ ପାଲା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସହାୟତା ମଧ କରନ୍ତି । ରକ୍ଷଣଶୀଳ ହିନ୍ଦୁମାନେ ମଧ ଏହି ମୁସଲମାନ ଗାୟକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପାଲା କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ କରାଉଥିବା ଦିବାଲୋକ ପରି ସତ୍ୟ ।

ବଙ୍ଗଳା ଶବ୍ଦକୋଷରେ 'ପର୍ଯ୍ୟାୟ' ଶବ୍ଦରୁ ପାଲା ଆସିଛି ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ପାଲା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଗାୟକମାନେ ସତ୍ୟନାରାୟଣ ପୀଠରେ ଚାମର ସେବା କଲାପରେ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ପଞ୍ଚଦେବତା ବନ୍ଦନା, ମନଶିକ୍ଷାମୂଳକ ସଂଗୀତ, ଆଶୀର୍ବାଦମୂଳକ ମଙ୍ଗଳାଚରଣ, ଆଲୋଚ୍ୟ ବିଷୟବସ୍ତୁରେ ଅନୁଷଙ୍ଗିକ ମତେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଓଡ଼ିଆ, ହିନ୍ଦୀ, ସଂସ୍କୃତ କବିମାନଙ୍କ ନଗର, ପାରିଧ କାଳୀନ ଅରଣ୍ୟ, ସଂଧ୍ୟା, ପ୍ରଭାତ, ଋତୁ, ନାୟକ ନାୟିକାମାନଙ୍କ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ତଥା ସେମାନଙ୍କର ମିଳନ ବିଚ୍ଛେଦାତ୍ମକ ବିଭାବର ତୁଳନାତ୍ମକ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରୁଥିବା ହେତୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଶବ୍ଦଟି କାଳକ୍ରମେ ଲୋକମୁଖରେ ବିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଛି । ପୁନଶ୍ଚ ପାରାୟଣରୁ ପାଲା ଶବ୍ଦ ଆସିଛି ବୋଲି କେତେକ ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସୁ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରନ୍ତି । ଏହାର କାରଣ ସ୍ୱରୂପ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଓ ପାରାୟଣ ଏହି ଦୁଇ ଶବ୍ଦର 'ର' ଅକ୍ଷରଟି 'ଲ'ରେ ପରିଣତ ହେବାରେ ବୈଚିତ୍ର୍ୟ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ବ୍ୟାବହାରିକ ଭାଷାରେ ତ୍ରୁଟି ବା ବିଚ୍ୟୁତି ଭାବେ ଧରା ନ ଯିବାର ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟରେ ପାରମ୍ପରିକ ରୀତି ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇ ଆସୁଛି । ସର୍ବୋପରି ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା, ସଂସ୍କୃତିର ସୁରକ୍ଷା ଓ ବିକାଶ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପାଲାକାରମାନଙ୍କ ଭୂମିକା ନଭଶ୍ଚୁମ୍ବୀ ଅଟ୍ଟାଳିକାର କଙ୍କ୍ରିଟ୍‌ର ଭିତ୍ତିଭୂମି ପରି ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇ ରହିଛି ।

ସମଗ୍ର ଭାରତ ଭୂଖଣ୍ଡରେ ଅଖଣ୍ଡ ଆଧିପତ୍ୟ ବିସ୍ତାର କଲାପରେ ବ୍ରିଟିଶ ଜାତି ଓଡ଼ିଶାକୁ ଦଖଲ କଲା । ଦୁର୍ଦ୍ଧର୍ଷ ଓଡ଼ିଆ ଜାତିକୁ ପଦାନତ କରିବା ବିଦେଶୀଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସହଜ ହେଲା ନାହିଁ । ଜୟୀ ରାଜଗୁରୁ, ରେଡଙ୍ଗ ବକ୍ସି, ତାପଙ୍ଗ ଦଳ ବେହେରା, ବୀର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏ ପ୍ରମୁଖଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ବ୍ରିଟିଶ ଜାତି ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯେଉଁ ବିଦ୍ରୋହ ବହ୍ନି ଜଳିଲା ଓ ପ୍ରବଳ ପରାକ୍ରମୀ ବୈଦେଶିକ ଶକ୍ତି ଓଡ଼ିଶାର ପାଇକ ବାହିନୀ ଦ୍ୱାରା ଯେପରି କ୍ଷତ ବିକ୍ଷତ ହୋଇଥିଲା ଅନ୍ୟରାଜ୍ୟ ଜୟ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ସେପରି କିଛି ବିରୋଧ ବା ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ନ ଥିଲେ । ଓଡ଼ିଆ ଜାତିକୁ ଧ୍ୱଂସ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରତିବେଶୀ ରାଜ୍ୟର ଅକୁଣ୍ଠ ସହାୟତାର ସୁବର୍ଣ୍ଣ ସୁଯୋଗ ଗୋରା ସରକାର ପାଇଗଲେ । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ସାହିତ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିର ବିଲୋପ ସାଧନ ନିମନ୍ତେ ଏକ ଅଭିନବ ଅପକୌଶଳ ଅବଲମ୍ବିତ ହେଲା । ଏହି ଘଡ଼ିସନ୍ଧି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ 'ଓଡ଼ିଆ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାଷା ନଏ' ବୋଲି ଏକ ପୁସ୍ତିକା ରଚନା କରି ବଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ କାନ୍ତଚନ୍ଦ୍ର ଭଟ୍ଟାଚାର୍ଯ୍ୟ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାମାରଣ ଯଜ୍ଞର ପୂର୍ଣ୍ଣାହୁତି ଦେଲାବେଳେ ପ୍ରାତଃ ସ୍ମରଣୀୟ ଗୌରୀଶଙ୍କର, ବ୍ୟାସକବି ଫକୀରମୋହନ ପ୍ରମୁଖଙ୍କ ଉଦ୍ୟମରେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ଆସନ୍ନ ଧ୍ୱଂସ ମୁଖରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଲା । ନଚେତ୍ ଆମରାଜ୍ୟର ଉତ୍ତର ଦକ୍ଷିଣ ଓ ପଶ୍ଚିମାଞ୍ଚଳ ଉପାନ୍ତରେ ଥିବା ବହୁ ଓଡ଼ିଆ ଅଧ୍ୟୁଷିତ ଅଞ୍ଚଳ ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ରାଜ୍ୟର କବଳିତ ହୋଇଥାନ୍ତା । ତଥାପି ଆମେ କମ୍ ହରାଇ ନାହୁଁ ।

କିନ୍ତୁ ସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ଏମାନେ ଆମ ଭାଷା ସଂସ୍କୃତି ସୁରକ୍ଷାପାଇଁ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ କଲାବେଳେ ଆମମାନଙ୍କର ସାଂସ୍କୃତିକ ପିତା, ପିତାମହ ଓ ପ୍ରପିତାମହ ସଦୃଶ ପୂର୍ବତନ ସୁରୀ ପାଲାକାରମାନେ ଯୋଗାଯୋଗ ବିହୀନ ନଦୀନାଳ ଘଞ୍ଚ ବଣପାହାଡ଼ ଘେରା ଦୁର୍ଗମ ପଥ ପଦବ୍ରଜରେ ଅତିକ୍ରମ କରି ଆମ ରାଜ୍ୟର ଗାଁଗହଳ ଓ ଉପାନ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ ପାଲା ମାଧ୍ୟମରେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ସାହିତ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିର ମହତ୍ତ୍ୱକୁ ଜନ ମାନସରେ ଉଜ୍ଜିବିତ ରଖୁଥିଲେ । ସେତେବେଳେ ସାଂପ୍ରତିକ ଯୁଗ ପରି ସ୍କୁଲ, କଲେଜ, ଏକାଡେମୀ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାଂସ୍କୃତିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଆଦୌ ନ ଥିଲା । ପଣ୍ଡିତମାନଙ୍କ ସୌଜନ୍ୟରେ ରୀତିଯୁଗୀୟ ଓଡ଼ିଆ କାବ୍ୟ ରତୁଷ୍ପଦୀ ତାଳପତ୍ର ପୋଥିରୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ଗୀତ, ବାଦ୍ୟ, ନୃତ୍ୟାଭିନୟ ସମନ୍ୱିତ କଳାକୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗରେ ବହୁମୁଖୀ ସାଂସ୍କୃତିକ ବିଭବ ଆଧାରିତ ପାଲା ପ୍ରଦର୍ଶନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲା । ପାଲା ସଂସ୍କୃତି ନ ଥିଲେ ସାରସ୍ୱତ ସାମ୍ରାଜ୍ୟରେ କବି ସମ୍ରାଟ ଉପେନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ, ଭକ୍ତ କବି ଦୀନକୃଷ୍ଣ, କବିସୂର୍ଯ୍ୟ ବଳଦେବ ରଥ, ବିଦଗ୍ଧ କବି ଅଭିମନ୍ୟୁ, ଉତ୍କଳଘଣ୍ଟ ଯଦୁମଣି ମହାପାତ୍ର ପ୍ରମୁଖଙ୍କୁ ଆମ ସମାଜ ଭୁଲି ଯାଇଥାନ୍ତା ।

ପାଲା ସଂସ୍କୃତିର ବିକାଶ ଅବକ୍ଷୟମୁଖୀ ସଂସ୍କୃତିକୁ ପୁନର୍ଜୀବନ ଦେଇପାରିବ । ଏହି କାଳଜୟୀ ପାରମ୍ପରିକ ପାଲା ସଂସ୍କୃତିର ବିକାଶ କଳ୍ପେ ଆମ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ସରକାର, ଶିକ୍ଷାବିତ୍, ଗବେଷକ, ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସୁ ଓ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀମାନେ ଆନ୍ତରିକତା ପ୍ରକାଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଲୋକ ସଂସ୍କୃତିରେ ପାଲା

ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଆଲୋକ ସଜ୍ଜା, ସିନ୍ ସେଟିଂ ବା ଗୀତ, ନାଚର କୋରିଓଗ୍ରାଫିର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଇ ବି, ଅଭିନୟ କଳା ଓ ପ୍ରାଚୀନ ସଙ୍ଗୀତକୁ ନେଇ ମନୋରଞ୍ଜନ ଓ ସମାଜ ସଂସ୍କାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାଲା ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ । ପାଲା ଏକ ସାରସ୍ୱତ ସାଂସ୍କୃତିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ । ଏକ ଲୋକନୃତ୍ୟ, ଲୋକଗୀତ, ଉଚ୍ଚାଙ୍ଗ ସାହିତ୍ୟ, ସାମାଜିକ ସଂସ୍କାରବୋଧର ସାଂସ୍କୃତିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ । ଓଡିଆଙ୍କ ସାମାଜିକ ଚଳଣି ମଧ୍ୟରେ ପାଲା ସର୍ବପୁରାତନ ମନୋରଞ୍ଜନଧର୍ମୀ । ଗୀତ, ନୃତ୍ୟ ଓ ବାଦ୍ୟର ମିଳିତ ସମାରୋହ । କ୍ରମଶଃ ମନୋରଞ୍ଜନର ବିକାଶ ଧାରାରେ ଆମେ ଆଜି ବହୁ ଆଗକୁ ଗତି କରିଛେ । ଅପେରା, ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର, ଦୂରଦର୍ଶନ, ସିରିଏଲ୍‌ର ମନୋରଞ୍ଜନଧର୍ମୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଧ୍ୟରେ ପାଲା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରତି ସାଧାରଣରେ ଆମର ଆଗ୍ରହ କମିଯାଉଛି । ମାତ୍ର ଏବେ ବି ପାଲା ସଂସ୍କୃତି ଓଡିଶାବାସୀଙ୍କ ଠାରେ ବଞ୍ଚି ରହିଛି ଏବଂ ଓଡିଶାର ପୁରପଲ୍ଲୀରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ପାଲା ଦର୍ଶକମାନଙ୍କର ଭିଡ ଜମୁଛି ।

ପାଲା ପରିବେଷଣ ନିମନ୍ତେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମଞ୍ଚ, ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗବେରଙ୍ଗ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଆଲୋକ, ସୁନ୍ଦର ମାଇକ ସିଷ୍ଟମ୍ ବା ଭରପୂର ଶ୍ରୋତାଗଣଙ୍କର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ପଡି ନ ଥାଏ । ଏହି ବୃନ୍ଦଗାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଆଲୋକ, ସହୃଦୟ ଉଦାର ଚିନ୍ତକ ଶ୍ରୋତାଙ୍କର କେବଳ ଆବଶ୍ୟକ ପଡେ । ପାଲା କଳାକାରମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ମଧ ସୀମିତ । ଗାୟକ, ବାୟକ, ଶିରିପାଳିଆ ଓ ପାଳିଆଙ୍କୁ ନେଇ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିବେଷଣ କରାଯାଇଥାଏ । ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର ଭାବେ ପାରମ୍ପରିକ ମୃଦଙ୍ଗ-ଝାଞ୍ଜ ଓ ଗିନିର ଆବଶ୍ୟକତା ତଥା ସ୍ୱଚ୍ଛ ଆଲୋକ ହିଁ ଯଥେଷ୍ଟ । ପାଲାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି, ମଞ୍ଚରେ ସତ୍ୟନାରାୟଣଙ୍କ ଆସ୍ଥାନ ସ୍ଥାପନ । ତା'ପରେ ଚାମର ସେବା କରାଯାଇ ବୃନ୍ଦଗାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୁଏ । ପାରମ୍ପରିକ ରଙ୍ଗୀନ ସିଲ୍‌କ ପଞ୍ଜାବୀ ଓ ଧୋତି ବା ଛିଟ ଲୁଗାକୁ ଆଭୂଷଣ ଭାବେ ପାଲା କଳାକାରମାନେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ସମସ୍ତ କଳାକାର ପାଦରେ ଘୁଙ୍ଗୁର ଓ କର୍ଣ୍ଣରେ କୁଣ୍ଡଳ ପିନ୍ଧି ମଞ୍ଚ ଉପରକୁ ଆସି ଅଭିନୟ କରିଥାନ୍ତି ।

ପାଲା ସଂସ୍କୃତି, କଳା ଓ କଳାକାରମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଗତ ଦିନର ବିଶିଷ୍ଟ ପାଲାକାର ଗାୟକରତ୍ନ ଲୋକନାଥ କର, ବହୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟମାନ ତାଙ୍କ ନିଜସ୍ୱ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । ପାଲା ସଂସ୍କୃତି, କଳା ଓ କଳାକାରମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ପୁଣିଜଣେ ବିଶିଷ୍ଟ ପାଲାକାର ଦୁର୍ଗାପ୍ରସାଦ ଷଡଙ୍ଗୀ ତାଙ୍କ ପୋଥିରେ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ, ପାଲା ଉତ୍କଳର ସବୁଠାରୁ ପୁରାତନ କଳା ଯାହାକୁ ମୋଗଲମାନଙ୍କ ଶାସନ କାଳରୁ ପ୍ରଚଳନ କରାଯାଇଛି । ସତ୍ୟପୀର ବା ସତ୍ୟନାରାୟଣ ପାଲା ଏବେ ବି ଓଡିଶାର ଜନଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରି ରଖିଛି । ଧର୍ମକାର୍ଯ୍ୟ, ମାଙ୍ଗଳିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ କିମ୍ବା କୌଣସି ଦମ୍ପତି ନିଜ ସନ୍ତାନସନ୍ତତିଙ୍କ ପାଇଁ ମାନସିକ ରଖି ପାଲାର ଆୟୋଜନ କରିଥାନ୍ତି । ପାଲା ଏକ ମନୋରଞ୍ଜନଧର୍ମୀ, ସାହିତ୍ୟ, ସଂସ୍କୃତିର ପାଣ୍ଡିତ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକଟନ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରାୟତଃ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଉପରେ ସୁ-ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିନ୍ତନ, ସାଂସ୍କୃତିକ ବିକାଶ ଓ ସମାଜ ସଂସ୍କାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାଲାର ମହତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରତିପାଦିତ ହୋଇଛି । ପାଲା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ହାସ୍ୟରସ, ସଚେତନତାଧର୍ମୀ ଅଭିନୟ, ସାଂସ୍କୃତିକ ଗୌରବ, ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ମର୍ଯ୍ୟାଦା, ସାହିତ୍ୟର ବିକାଶ ମଧ ଘଟିଥାଏ ।

ସାମ୍ପ୍ରତିକ ଶସ୍ତା ମନୋରଞ୍ଜନଧର୍ମୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମମାନ କିଭଳି ସମାଜକୁ ବିପଥଗାମୀ କରୁଛି । ସମାଜର ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ଓ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗଣ ସମାଜ ସଂସ୍କାର ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ନଚେତ ପାଲା, ଦାସକାଠିଆ, ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ଭଳି ପବିତ୍ର ସଂସ୍କୃତିମାନ ରାଜ୍ୟରୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଲୋପ ପାଇଯିବ ।

ବିଲୁପ୍ତ ପଥେ ଓଡ଼ିଆ ସଂସ୍କୃତି ଓ ଜାତୀୟ ସଂହତିର ବାର୍ତ୍ତାବହ 'ପାଲା'

ଆମ ଓଡିଆ ସଂସ୍କୃତିର ଏକ ଅମୂଲ୍ୟ ରତ୍ନ ହେଲା ପାଲା ସଂସ୍କୃତି । ପାଲା ମୁଖ୍ୟତଃ ଗୋଷ୍ଠୀ କେନ୍ଦ୍ରୀକ କଳା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏହା ଓଡିଶାର ଏକମାତ୍ର କଳା ଯେଉଁଠି ଭକ୍ତି ଭାବ, ସାହିତ୍ୟ ଆଲୋଚନା, ସଙ୍ଗୀତ ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ପରିବେଷଣ ହୁଏ ଯାହା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କଳାକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରୁଥିବା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଧୁନିକତା ନାମରେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ଆମ ସଂସ୍କୃତିକୁ ଗିଳିବା ସ୍ଥିତିରେ ପହଞ୍ଚି ଗଲାଣି । ଏଣୁ କିଛି ଓଡ଼ିଆ ସଂସ୍କୃତି ବାଧ ବାଧକତାରେ ତାର ରଙ୍ଗରୂପ ବଦଳାଇବାକୁ ବାଧ ହେଉଛନ୍ତି । କାରଣ କଳାସହ ଜଡିତ ବ୍ୟକ୍ତି ବଞ୍ଚିବାର ରାହାରେ ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନ କରି ପରିବାର ଭରଣ ପୋଷଣ ପାଇଁ ଆଜି କିଂକର୍ତ୍ତବ୍ୟମୂଢ଼ ସ୍ଥିତରେ ରହିଅଛି । କିନ୍ତୁ ଆଧୁନିକତାର ଛାପ ପାଲା ଉପରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ପାରିନାହିଁ । ପୂର୍ବେ ସମାଜର ପ୍ରତ୍ୟକ ଶୁଭାଶୁଭ ଅନୁଷ୍ଠାନ ହେଉ ଅବା ମାନସିକ ପୁରଣ ପାଇଁ ହେଉ କି ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବ ପର୍ବାଣି ଅନୁଷ୍ଠାନ ହେଉ ସବୁଥିରେ ପାଲା ପରିବେଷଣକୁ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଦିଆଯାଉଥିଲା ଓ ଜନସମାଜରେ ବେଶ ଆଦୃତ ମଧ ହେଉଥିଲା କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ଥିତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବଦଳି ଯାଇଛି । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରଭାବରେ ଆଜି ଆମେ ନିଜ ସଂସ୍କୃତିକୁ ଭୁଲିଯାଉଛୁ । ଏହି କାରଣରୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଲାର ପରିବେଷଣ ପ୍ରାୟତଃ କମିଯାଇଛି । ତଥାପି ଆଜିର ଏହି ଯୁଗରେ ଯଦି ପାଲା ସଂସ୍କୃତି ବଞ୍ଚିରହିଛି ଏହାର ଅର୍ଥ ଏହା ପ୍ରମାଣିତ କରୁଛି ଯେ ଏବେ ମଧ ଆମ ଗହଣରେ ଧାର୍ମିକ ସଂସ୍କୃତି ପ୍ରେମୀ ନିଶ୍ଚୟ ରହିଛନ୍ତି । ପାଲା ସଂସ୍କୃତିର ଅରମ୍ଭକୁ ନେଇ ଅନେକ ମତାମତ ରହିଅଛି । କିନ୍ତୁ ପାଲାର ପରିବେଷଣ ପରମ୍ପରା ଶୈଳୀ ସର୍ବତ୍ର ଗୋଟିଏ । ପଞ୍ଚ ଦେବତା ଉପାସନା, ଓଁ ଗଣେଃ ନାରାୟଣେଃ ରୁଦ୍ରେଃ ଅମ୍ବିକେଃ ଭାସ୍କରେ ତଥା ଭିର୍ନାଭିର୍ନ ନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପଞ୍ଚଦେବଃ ନମସ୍ତୁତେଃ ରୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ପାଲା । ପଞ୍ଚଦେବଙ୍କ ସ୍ତୁତିରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବା ପାଲାରେ ହିନ୍ଦୁ ମୁସଲମାନ ସଂସ୍କୃତିର ମିଳନରୁ ସୃଷ୍ଟି ସଂସ୍କୃତିର ଝଲକ ମଧ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ମୋଗଲ ଶାସନ କାଳରେ ବିଶେଷତଃ ଆକବରଙ୍କ ରାଜତ୍ୱ କାଳରେ ତାଙ୍କ ଉଦାରବାଦୀ ଧର୍ମ ସମନ୍ୱୟ ଦିନ ଇଲାହିର ପ୍ରଭାବରେ ବଙ୍ଗଳା ଓ ଓଡିଶାର ହିନ୍ଦୁ, ମୁସଲମାନଙ୍କ ମଧରେ ପାଲାହିଁ ମିଳନର ପ୍ରତୀକ ହୋଇଥିଲା । ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମର ଭକ୍ତିବାଦ ଓ ମୁସଲମାନ ଧର୍ମର ସନ୍ଥ ପରମ୍ପରାର ସମନ୍ୱୟ ପାଇଁ ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ସତ୍ୟନାରାୟଣରୁ ସତ୍ୟ ଓ ମୁସଲମାନ ମାନଙ୍କ ପିରକୁ ଆଣି ସତ୍ୟପୀର ପାଲା ସମାଜରେ ପ୍ରଚଳିତ ହେଲା ବୋଲି ଅନେକ ପାଲାକାର ମତବ୍ୟକ୍ତ କରନ୍ତି । ଏଣୁ ପାଲା ପରିବେଷଣ ବେଳେ ଗାୟକରନ୍ ଇଷ୍ଟଦେବଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରି ଗାଜି ମୁସକିଲ ଆସାନ କରେ ଜୟ ସତ୍ୟପୀରର ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତି । ଏଠାରେ ଏହା ସୃଷ୍ଟ କରୁଅଛି ଯେ ପାଲା କେବଳ ସଂସ୍କୃତି ସାହିତ୍ୟ ଆଲୋଚନା ମଧରେ ସୀମିତ ନରହି ଏହା ସମାଜରେ ଏକତାର ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରଚାର କରିବା ତଥା ଜାତୀୟ ସଂହତିକୁ ମଧ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ବଳିଷ୍ଠ ମାଧମ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ବିଡମ୍ବନା ହେଲା ଆଜିର ଏହି ଯୁଗରେ ପାଲା ତାର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ହରାଇବା ସ୍ଥିତିକୁ ଆସିଗଲାଣି । ପାଲାରେ ଗାୟକ ବିଭିନ୍ନ କବିଙ୍କ କଳାକୃତିକୁ ନିଜ ପ୍ରଦର୍ଶନ ମାଧମରେ ପ୍ରୟୋଗରେ ଆଣି ଲୋକଙ୍କୁ ରୋମାଞ୍ଚିତ କରିବା ସହ ବିଲୁପ୍ତ ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ଓଡିଆ ସାହିତ୍ୟିକୁ ଲୋକଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଓଡିଆ ସାହିତ୍ୟକୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରୁଥିବା ଏହି ପାଲା ଆଜି ନିଜେ ବିଲୁପ୍ତ ହେବା ସ୍ଥିତିକୁ ଆସିଗଲାଣି । ଓଡିଶାର ସଂସ୍କୃତିର ବାର୍ତ୍ତାବହ ଏହି କଳା ଆଜି ଦୟନୀୟ ଅବସ୍ଥା ଦେଇ ଗତିକରୁଛି । କେତେକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କୁ ଛାଡି ଦେଲେ ସରକାରୀସ୍ତରରେ ଏହି କଳାକୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବା ପାଇଁ କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉନାହିଁ । ଓଡିଶାର କଳା ସଂସ୍କୃତି ପ୍ରତି ଆଜିର ଯୁବସମାଜ ଯେପରି ବିମୁଖଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଛନ୍ତି ଏହି ସ୍ଥିତି ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଚିନ୍ତାର କାରଣ ଅଟେ । ଆଜିର ଯୁବ ସମାଜ ଓଡିଶାର କଳା ସଂସ୍କୃତି ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ନ ହେବେ ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ ବଞ୍ଚି ରହିଥିବା ପାଲା ସହ ଓଡିଶାର ପୁରାତନ କଳାସଂସ୍କୃତି ବିଲୁପ୍ତ ହେବା ନିଶ୍ଚିତ । ପାଲାକାରମାନେ ପାଲା ପରିବେଷଣ ମାଧମରେ ଅର୍ଥ ରୋଜଗାର କରି ପରିବାର ଭରଣ ପୋଷଣ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ପ୍ରକୃତରେ ଓଡିଆ ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର ହେଉ ଏହାହିଁ ସମସ୍ତ ପାଲା ଗାୟକମାନେ ଧର୍ମ ରୁପରେ ପାଳନ କରି ଆସୁଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରେ ପାଲା ସମ୍ମିଳନୀ ହେବା ସହ ଏହାର ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର ପାଇଁ ସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପାଲା ପାଇଁ ପ୍ରୀତି କାହିଁ ?

ପାଲା ସହିତ ଓଡ଼ିଶାର ଜନ ଜୀବନର ନିବିଡ଼ ସଂପର୍କ ରହିଆସିଛି । ଏ ସଂପର୍କ ପ୍ରାୟ ୪୦୦ ବର୍ଷର । ଗ୍ରାମ ବା ସହର, ସବୁଠି ପାଲାର ଉପସ୍ଥିତି ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ଦିନ ଥିଲା, ପାଲା ଗାୟକଙ୍କ ପାଲା ଶୁଣିବା ପାଇଁ ଦର୍ଶକଙ୍କ ସୁଅ ଛୁଟୁଥିଲା । ଏବେ କିନ୍ତୁ ସ୍ଥିତି ବଦଳିଯାଇଛି । ଟିଭି, ସିନେମା ଆଦି ମନୋରଂଜନର ଆଧୁନିକ ଗଣମାଧମଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରସାର ଯୋଗୁ ପାଲା ପ୍ରତି ଲୋକଙ୍କର ଶ୍ରଦ୍ଧା କମି କମି ଚାଲିଛି । ତେବେ ପାଲା ନିଜର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ବଜାୟ ରଖିଥିଲେ ହେଁ ଏହାର ସୁରକ୍ଷା ନେଇ ସରକାର କିଛି ନ କଲେ ଶତାବ୍ଦୀ ଶତାବ୍ଦୀର ଏହି ଲୋକ କଳା ବିଲୁପ୍ତ ହୋଇଯିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ମୁସଲମାନ ଶାସନବେଳେ ସତ୍ୟପୀର ବା ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟନାରାୟଣଙ୍କ ପୂଜା ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ଏହି ପୂଜାରୁ ହିଁ ପାଲାର ଉତ୍ପତ୍ତି । ମଧ ଯୁଗରେ ମୋଗଲ ସମ୍ରାଟ ଆକବର ହିନ୍ଦୁ-ମୁସଲମାନ ମାନଙ୍କ ମଧରେ ସଦଭାବ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଦିନ-ଇ-ଲାହୀ ଧର୍ମ ପ୍ରଚଳନ କରିଥିଲେ । କବୀର, ନାନକ ଓ ଶ୍ରୀ ଚୈତନ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ସମାଜରେ ଭ୍ରାତୃତ୍ୱ ଭାବ ବଜାୟ ରହିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଥିଲେ । ନାନକ ରାମ ଓ ରହିମଙ୍କ ସହାବସ୍ଥାନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିଲେ । ତେଣୁ ସାଂପ୍ରଦାୟିକ ସଦଭାବ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ସତ୍ୟ ପୀର ପୂଜା । ହିନ୍ଦୁଙ୍କ ଦେବତା ସତ୍ୟନାରାୟଣ ଓ ମୁସଲମାନଙ୍କ ପୀରଙ୍କୁ ଆରାଧନା କରାଗଲା । ହିନ୍ଦୁ-ମୁସଲିମ ସଦଭାବ ପାଇଁ ଦୁଇ ସଂପ୍ରଦାୟର ଆଧାତ୍ମିକତାର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରୁ ସତ୍ୟପୀରଙ୍କ ପୂଜା ପ୍ରଚଳିତ ହେଲା । ସେଥି ପାଇଁ ପାଲା ପରିବେଷଣ ବେଳେ ଗାୟକ ସତ୍ୟପୀରଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରିଥାନ୍ତି । ସ୍କନ୍ଦ ପୁରାଣରେ ସତ୍ୟ ନାରାୟଣ ପୂଜାର ସୁଫଳ ଉପରେ ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି । ସୁଜାଉଦ୍ଦିନଙ୍କ ଶାସନ କାଳରେ ୧୭୧୬ ମସିହାରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ସତ୍ୟନାରାୟଣଙ୍କ ପୂଜା ପ୍ରଚଳିତ ହେବା ସହ ପାଲା ଆରମ୍ଭ ହେଲା ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ବଙ୍ଗଳାର ଶାସକ ହୁସେନ ଶାହାଙ୍କ ରାଜୁତିବେଳେ ଓଡ଼ିଶାରେ ପାଲା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ବୋଲି ମଧ କେତେକ କହନ୍ତି । ପାଲା ଦର୍ଶକର ମନୋରଂଜନ କରିବା ସହ ତା' ମନରେ ଆଧାତ୍ମିକତା ଭାବ ଆଣିଥାଏ । ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ର ମତେ ମଣିଷ ଜୀବନର ଚାରି ଅପବର୍ଗ ଧର୍ମ, ଅର୍ଥ, କାମ ଓ ମୋକ୍ଷ ସଂପର୍କରେ ଝଲକ ପାଲାରେ ରହିଥାଏ । ପାଲା ଉଭୟ ବଙ୍ଗ ପ୍ରଦେଶ ଓ ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରଚଳିତ ଥିଲେ ହେଁ ଓଡ଼ିଶା ପାଲାର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ରହିଛି । ପାଲା ପ୍ରଥମେ ବଙ୍ଗ ପ୍ରଦେଶରେ ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇ ଓଡ଼ିଶାକୁ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥିଲା ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ । କବିକର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଥମେ ୧୬ଟି ପାଲା ରଚନା କରିଥିଲେ । ଏସିଆଟିକ ସୋସାଇଟିର ବିବରଣୀରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ପାଲା ଓଡ଼ିଶାରେ ବୀରକିଶୋର ଦେବଙ୍କ ଅମଳରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ସେଦିନ ଥିଲା, ୧୨୬୨ ମସିହା, ମୀନ ମାସ ଦିନ ୨୬, ମଙ୍ଗଳବାର । ପ୍ରଥମେ କବି କର୍ଣ୍ଣଙ୍କ ବିଦ୍ୟାଧର ଓ ମନୋହର ପାଲା ପରିବେଷଣ କରାଯାଇଥିଲା ।

ମେଦିନୀପୁରର ଜଣେ ବ୍ରାହ୍ମଣ ପ୍ରଥମେ ପାଲାର ସଂକଳନ କରିଥିଲେ । ଏଥିରେ ସେ ଅନେକ ଓଡ଼ିଆ ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ । ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ନାମକରଣ ଦିନ ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଲା ପରିବେଷଣ କରୁଥିଲେ । ପିଲା ୧୬ ବର୍ଷ ବୟସର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ପ୍ରତି ବର୍ଷ ଘର ଲୋକ ପାଲା ପରିବେଷଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର କଳାଜିରା

କଳାଜିରା କେବଳ ଯେ ମସଲା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ତାହା ନୁହେଁ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବହୁ ବଡ଼ ବଡ଼ ରୋଗର ପ୍ରତିକାର ମଧ କରାଯାଇପାରିବ । କଳାଜିରା ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ହୋଇଥିଲେ ବି ବହୁ ଦୁଃସାଧ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଆମେରିକାର ଗବେଷଣା କେନ୍ଦ୍ରରେ ଏଚଆଇଭି ରୋଗୀଙ୍କୁ କଳାଜିରା, ରସୁଣ ଓ ମହୁରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏକ କ୍ୟାପସୁଲ

ଖାଇବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଯାହାର ପ୍ରଭାବିତ ସୁଫଳ କିଛିଦିନରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ।

କର୍କଟ ନିରାକରଣ : କଳାଜିରାରେ କର୍କଟ ରୋଗର ନିରାକରଣ କ୍ଷମତା ରହିଛି । ଗୋଟେ ଗ୍ଲାସ ଅଙ୍ଗୁର ରସରେ ଏକ ଚାମଚ କଳାଜିରା ତେଲ ମିଶାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କର୍କଟର ଜୀବାଣୁ କମି ଯାଇଥାଏ ।

ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ଲାଗି ପରିବା

ଶୀତଦିନେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କର ସୁଗାର ଲେବଲ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ପଲିୟୁରିଆ (ଅଧିକ ଥର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା) ପଲିଡିସ୍ପିଆ (ଶୋଷ) ଏବଂ ପଲିଫେଡିଆ (ଭୋକ) ଅଧିକ ଲାଗିଥାଏ । ଏହା ସହ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଚାପ ସମସ୍ୟା ମଧ ଆଜିକାଲି ଅନେକଙ୍କ ପାଇଁ ଚିନ୍ତାର କାରଣ ହୋଇଛି । ତେବେ ଡାଇବେଟିସ୍ ସହିତ ରକ୍ତ ଚାପ ସମସ୍ୟା ରହିଥିଲେ ତାହା ଅନେକ ସମୟରେ ଷ୍ଟ୍ରୋକର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ପରେ ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶୀତଦିନେ ଏମିତି କିଛି ପରିବା ମିଳିଥାଏ ଯାହା ଖାଇଲେ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ରକ୍ତ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିହୁଏ ।

ଗାଜର : ପୋଟାସିୟମରେ ଭରପୁର ଗାଜର ସୋଡିୟମର ପ୍ରଭାବକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଫଳରେ ଷ୍ଟ୍ରୋକର ବିପଦକୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।

ବିଟ୍ : ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ବ୍ଲଡ ପ୍ରେସର ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ଲେବଲକୁ କମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି ମଧ ବହୁ ପରିମାଣରେ ରହିଛି । ବିଟ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ନାଇଟ୍ରିକ୍ ଅକ୍ସାଇଡ ଗ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଯାହା ରକ୍ତ ବାହିକାକୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ । ଫଳରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ରକ୍ତ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ ।

ମେଥି : ମେଥି ପତ୍ରରେ ଫାଇବରର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଛି । ଯାହା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲକୁ କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମେଥି ପତ୍ରରେ ସୋଡିୟମର ମାତ୍ରା ମଧ ବହୁତ କମ୍ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭ ଦାୟକ ।

ପାଳଙ୍ଗ : ଏହି ଶାଗରେ ପୋଟାସିୟମ୍ ଏବଂ ଲ୍ୟୁଟିନର ମାତ୍ରା ପ୍ରଚୁର ରହିଛି । ଲ୍ୟୁଟିନ ଧମନୀରେ ଥିବା କଣିକାକୁ ମୋଟା କରିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ଫଳରେ ହୃଦଘାତର ଆଶଙ୍କା ଅନେକାଂଶରେ କମି ଯାଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପାଳଙ୍ଗରେ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ରହିଥାଏ ଯାହା ରକ୍ତ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ।

ମୂଳା : ମୂଳାରେ ପୋଟାସିୟମ୍ ଭରପୁର ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ରକ୍ତ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମୂଳା ଖାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ଶାସ୍ତ୍ର କହେ ଯଦି ଜଣେ କ୍ଷୁଧାର୍ତ୍ତ ଅଛି ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ହିଁ ଏକମାତ୍ର ଚିକିତ୍ସା । ଅନ୍ନଦାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜଣେ କ୍ଷୁଧାର୍ତ୍ତର କ୍ଷୁଧା ମେଣ୍ଟା ଯାଇଥାଏ । ଅନ୍ନଦାନ ଏକ ମହାନ ଦାନରେ ଗଣା ଯାଇଥାଏ । ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ନିଜ ମନକୁ ଶାନ୍ତି ମିଳିବା ସହିତ ପୁଣ୍ୟ ମଧ ବଢ଼ିଥାଏ । ଦୁନିଆରେ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଅଛନ୍ତି ସେମାନେ କାହାକୁ ନା କାହାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ଆନନ୍ଦ ପାଇଥାନ୍ତି । ବାତ୍ୟା, ବନ୍ୟା ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ବିପାକ ସମୟରେ ଅନେକ ସହୃଦୟ ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଷେଇ କରି ପ୍ରଭାବିତ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ, ବିଭିନ୍ନ ସଂଗଠନ ତରଫରୁ ଅସହାୟ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଉଛି । ଯେପରି ଆମେ କହିଥାଉ– ଦେବାରେ ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ମିଳେ ପାଇବାରେ ତାହା ନଥାଏ । ଭଗବାନ ସ୍ୱୟଂ ଆନନ୍ଦ ସିନ୍ଧୁ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ, ଭଗବାନ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀର ଭିତରେ ରହି ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି ଯେ, ତୁ ଜୀବନର ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ବୁଝିସାରିଛୁ । ଜଣେ ଗୁରୁ ତାଙ୍କର ସୀମିତ ରୋଜଗାର ଭିତରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଯେମିତି ତାଙ୍କର ଗୋଟେ ନିତିଦିନିଆ କାମ । ଗୁରୁଙ୍କ ପାଖକୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସର୍ବଦା ଜିଜ୍ଞାଷୁ ଭାବ ନେଇ ଆସିଥାନ୍ତି । ଦିନେ ଗୁରୁଙ୍କୁ ଜଣେ ଛାତ୍ର ପଚାରିଲେ– ଆପଣ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବାକୁ ଭଲପାଆନ୍ତି । ଘରଠାରୁ ବଜାରଯାଏ ଯିଏ ଯେଉଁଠି ଦେଖା ହୁଅନ୍ତି ଆପଣ ସେମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଡାକିଥାନ୍ତି । ଆଜିକାଲି ଦୁନିଆରେ ଆପଣଙ୍କ ଭଳି ଲୋକ କମ୍ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କର ଲାଭ କ'ଣ ? ଗୁରୁ କହିଲେ– ସବୁବେଳେ ଲାଭକ୍ଷତିର ହିସାବ କରାଯାଏନି । ଯିଏ ଆମକୁ ସବୁ ଦେଉଛି ସେ ଲାଭ କ୍ଷତିର ହିସାବ କରୁଛି । ସେ ଆମକୁ ଯାହା ଧନ ଦେଉଛନ୍ତି ତାହା ସବୁ ନିଜ ପାଖରେ ରଖିବାକୁ ନୁହେଁ ବରଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କାମରେ ବି ଲାଗିବା ଦରକାର । ଜନ୍ମ ହେଲା ବେଳେ ଆମେ କ'ଣ ନେଇକି ଆସିଥିଲେ ? ଯଦି କିଛି ଆଣିଥାନ୍ତେ ତେବେ ମୃତ୍ୟୁ ବେଳକୁ ତାହା ନେଇକି ଯାଇଥାନ୍ତେ, ମୃତ୍ୟୁ ବେଳେ କିଏ କ'ଣ ନେଇକି ଯାଉଛି ? ଭଗବାନଙ୍କ ଲୀଳା ଅପାର । ସେ ସବୁ ଦେଉଛନ୍ତି । ମୁଁ ଏକ ମାଧମ ମାତ୍ର । ତେଣୁ ଆମର ସୀମିତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ଯାହାର ଆବଶ୍ୟକ ଅଛି, ସେମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା, ସେ ମନୁଷ୍ୟ ହେଉ କିମ୍ବା ପଶୁପକ୍ଷୀ ।

ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର

ବର୍ଷ ୨୬, ସଂଖ୍ୟା- ୪୪, ୩୦ ଅକ୍ଟୋବର - ୦୫ ନଭେମ୍ବର ୨୦୨୨

ମାତୃଭାଷାରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ

ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ ସରକାର ଦେଶରେ ସର୍ବ ପ୍ରଥମ ଭେଷଜ ଶିକ୍ଷା ହିନ୍ଦୀରେ ଶୁଭାରମ୍ଭ କରି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମାତୃଭାଷାରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ ଅଭିଯାନର ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ ରଚନା କରିଛନ୍ତି । ଗୁରୁଦେବ ରବୀନ୍ଦ୍ରନାଥ ଟାଗୋର କହିଥିଲେ, 'ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତି ଏକ ବିକଶିତ ଶତଦଳ କମଳ ସଦୃଶ, ଯାହାର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପାଖୁଡ଼ା ଆମର ପ୍ରାଦେଶିକ ଭାଷା । ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ପାଖୁଡ଼ା ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ କମଳର ଶୋଭା ମଧ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ମୁଁ ଚାହେଁ ଯେ ପ୍ରାଦେଶିକ ଭାଷାଗୁଡ଼ିକ ରାଣୀ ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରେ ବିରାଜମାନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହା ଭିତରେ ହିନ୍ଦୀ ମଧ ମଣି ହୋଇ ବିରାଜିତ ହେଉ ।' ଗୁରୁଦେବଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚାରିତ ଏହି ଉକ୍ତି ଭାରତର ଭାଷା ସଂସ୍କୃତିର ସାରତତ୍ତ୍ୱକୁ ସୂଚିତ କରୁଛି । ଏହି କ୍ରମରେ ଯୁଗପୁରୁଷ ଭାରତେନ୍ଦୁ ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ଯେତେବେଳେ 'ନିଜ ଭାଷା'ର କଥା କହନ୍ତି ସେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ଭାରତୀୟ ଭାଷାଗୁଡ଼ିକ ଏଥିରେ ସମାହିତ ରହିଥାଏ । ଦେଶର ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗଠାରୁ ନେଇ ଉତ୍ତର ତଥା ଉତ୍ତର ପୂର୍ବଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପଶ୍ଚିମ ଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ଭାଷା ଆମର ନିଜ ଭାଷା । ଭାରତ ଏବଂ ଭାରତୀୟତାର ଆତ୍ମାରେ ଏହି ଭାଷାଗୁଡ଼ିକର ମହାନ୍ ପରମ୍ପରା ରହିଛି । ଭାଷା ହି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜର ଦେଶ, ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ମୂଳ ଆଧାର ସହିତ ଯୋଡ଼ିଥାଏ ।

ଏମିତିରେ ହିନ୍ଦୀକୁ ନେଇ ମଧ ଆମେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ପୂର୍ବାଗ୍ରହ ବିନା ଏହା ବୁଝିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ ହିନ୍ଦୀର କୌଣସି ସ୍ଥାନୀୟ ଭାଷା ସହିତ କୌଣସି ପ୍ରକାର ମତଭେଦ ନାହିଁ । ହିନ୍ଦୀକୁ ନେଇ ସଦାବେଳେ ଏକପ୍ରକାର ଭ୍ରାନ୍ତି ପ୍ରସାରିତ କରାଯାଇଥାଏ ଯେ ଏହା ସ୍ଥାନୀୟ ଭାରତୀୟ ଭାଷାଗୁଡ଼ିକର ବିରୋଧୀ । ଏଭଳି ଅଭିଯୋଗରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସତ୍ୟତା ନାହିଁ । ହିନ୍ଦୀ ଭାରତର ରାଜଭାଷା ଏବଂ ଏହାର ସ୍ଥାନୀୟ ଭାଷା ସହିତ କୌଣସି ପ୍ରକାର ମତଭେଦ ନାହିଁ । ହିନ୍ଦୀ ତ ସମସ୍ତ ଭାରତୀୟ ଭାଷାର ସଖୀ । ହିନ୍ଦୀ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଭାରତୀୟ ଭାଷାକୁ ସାମାନ୍ୟ ନମନୀୟ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯଦି ଅନ୍ୟ ଭାଷାଗୁଡ଼ିକ ସହ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବ୍ୟବଧାନ ଥାଏ ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବର୍ଜନ କରିବା ବଦଳରେ ନିଜ ଭାଷାରେ ସମାହିତ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରାଯିବା ଜରୁରୀ । ଏହା କରାଯିବା ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଭାଷାର ବିକାଶ ଅନ୍ତର୍ବିରୋଧ ପରିବର୍ତ୍ତେ ପରସ୍ପର ମଧରେ ସମାହିତ ହୋଇପାରିବ ।

କିଛି ଲୋକଙ୍କ ମନରେ ଇଂଲିଶକୁ ନେଇ ଶ୍ରେଷ୍ଠତାବୋଧ ଭାବନା ରହିଛି ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଇଂଲିଶ ଜାଣିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଜ୍ଞାନୀ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବତାଟି ହେଲା ଯେକୌଣସି ଭାଷାର ଜ୍ଞାନ ଅବା ବୌଦ୍ଧିକ କ୍ଷମତା ସହିତ କିଛି ସମ୍ପର୍କ ନ ଥାଏ । ଭାଷା କେବଳ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିର ମାଧମ ମାତ୍ର । ଯଦି ମାତୃଭାଷାରେ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ତେବେ ତାହା ବୌଦ୍ଧିକ କ୍ଷମତା ଉତ୍ତମ ଢଙ୍ଗରେ ପ୍ରକଟିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ସମ୍ୟକ୍ ବିକାଶ ଘଟିଥାଏ । ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଯଦି ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରାଯାଏ ତେବେ ବୌଦ୍ଧିକ କ୍ଷମତାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲାଭ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମିଳିପାରି ନ ଥାଏ । କାରଣ ଯେକୌଣସି ଶିଶୁଟିଏ ହେଉନା କାହିଁକି ମାତୃଭାଷାରେ ହିଁ ସେ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ଭାବେ ଚିନ୍ତା କରିପାରିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା ମାତୃଭାଷା ବଦଳରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଭାଷାରେ ହୋଇଥାଏ ସେତେବେଳେ ଏହା ମୌଳିକ ଚିନ୍ତନର ବିକାଶରେ ବାଧା ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ । ଅନୁସନ୍ଧାନ ଏବଂ ମାତୃଭାଷାରେ ଶିକ୍ଷା ପଦ୍ଧତି ମଧରେ ବେଶ୍ ଗଭୀର ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ତେଣୁ ଆଜି ଆମେ ଗବେଷଣା, ବିଜ୍ଞାନ, କଳା ଇତ୍ୟାଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର କ୍ଷମତାକୁ କେବଳ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରତିଶତ ଉପଯୋଗ କରିପାରିଛୁ । ବର୍ତ୍ତମାନର ପ୍ରୟାସ ଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷା ମାତୃଭାଷା ମାଧମରେ ସମ୍ପାଦନ କରାଯିବ ଏବଂ ଦେଶ ନିଜର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୌଦ୍ଧିକ କ୍ଷମତାକୁ ଉପଯୋଗ କରିପାରିବ ସେତେବେଳେ ଆତ୍ମନିର୍ଭର ନୂତନ ଭାରତର ଯାତ୍ରାକୁ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି ମିଳିପାରିବ । ସେଥିପାଇଁ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ଶିକ୍ଷାବିତ୍‌ମାନେ ମାତୃଭାଷାରେ ଶିକ୍ଷାକୁ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ବିବେଚନା କରନ୍ତି କାରଣ ଚିନ୍ତନ, ସଂଶୋଧନ, ବିଶ୍ଳେଷଣ, ଅନୁସନ୍ଧାନ ଏବଂ ନିଷ୍କର୍ଷର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଆମ ମନ କେବଳ ମାତୃଭାଷାରେ ହିଁ ସମ୍ପାଦିତ କରିଥାଏ ।

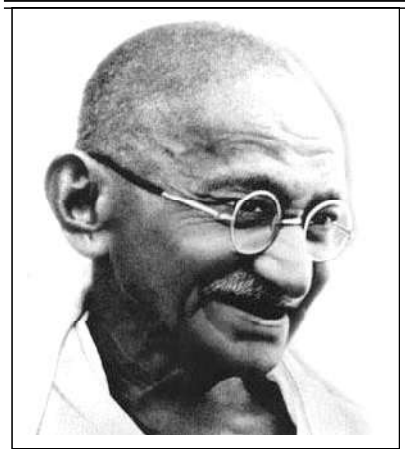
ରାଷ୍ଟ୍ରପିତା ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଏବଂ ପ୍ରଯୁକ୍ତିଗତ ଶିକ୍ଷା ତଥା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ଜନତା ଏବଂ ଭାରତୀୟ ଭାଷା ସହିତ ଯୋଡ଼ିବା ସପକ୍ଷରେ ଯୁକ୍ତି ବାଢ଼ିଥିଲେ । ବାପୁ କହିଥିଲେ, 'ଭାରତୀୟ ଭାଷାଗୁଡ଼ିକ ମାଧମରେ ପଢ଼ିଥିବା ରସାୟନଶାସ୍ତ୍ରୀ, ଇଞ୍ଜିନିୟର ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଦେଶର ପ୍ରକୃତ ସେବକ ହୋଇ ପାରିବେ । ଏହିସବୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ବିଦେଶୀ ନୁହେଁ ବରଂ ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କ ଭାଷାରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବେ । ସେମାନେ ଯେଉଁ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବେ, ତାହା ସାଧାରଣ ଜନତା ବୁଝିପାରିବେ ।' ବାପୁଙ୍କର ଏଭଳି ଚିନ୍ତାଧାରା ଅନୁସାରେ ମୋଦି ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅଣାଯାଇଥିବା ନୂତନ ଶିକ୍ଷା ନୀତିରେ ପ୍ରାଥମିକଠାରୁ ନେଇ ପ୍ରଯୁକ୍ତ ଏବଂ ମେଡିକାଲ ଶିକ୍ଷା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁଗୁଡ଼ିକୁ ମାତୃଭାଷାରେ ଉପଲବ୍ଧ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରୟାସ କରାଯାଉଛି । ଏହା ଅଧୀନରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ନିଜର ଭାଷା ହିନ୍ଦୀରେ ଏମ୍‌ବିବିଏସ୍ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପଢ଼ାଯିବାର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଥିବା ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ ଦେଶର ପ୍ରଥମ ରାଜ୍ୟ ହୋଇଛି । ନୂତନ ଶିକ୍ଷା ନୀତି ଅଧୀନରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା ସମସ୍ତ ଭାରତୀୟ ଭାଷାରେ ମେଡିକାଲ, ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ଏବଂ ଆଇନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷାକୁ ଉପଲବ୍ଧ କରାଇବା ।

ସରକାର ନୂତନ ଶିକ୍ଷା ନୀତିରେ ଭାରତୀୟ ଭାଷାଗୁଡ଼ିକ ମାଧମରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଛନ୍ତି । ସରକାରଙ୍କ ଏହି ପ୍ରୟାସର ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ଏବେ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାରତୀୟ ଭାଷାଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶେଷ ଭାବେ ମହତ୍ତ୍ୱ ମିଳିବା ମଧ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ଆଜି ଆଠଟି ଭାଷା– ତାମିଲ, ତେଲୁଗୁ, ଗୁଜରାଟୀ, ଗୁଜରାଟୀ, ମରାଠୀ, ମାଲୟାଲମ, ବଙ୍ଗଳା, ହିନ୍ଦୀ ଏବଂ ଅସମୀୟାରେ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ଅନୁବାଦ କରାଯାଇ ମାତୃଭାଷାରେ ଶିକ୍ଷାଦାନର ପ୍ରୟାସ ହେଉଛି । ନିଟ୍ ଏବଂ ୟୁଜିସି ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପାଦିତ ପରୀକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକ ମଧ ୧୨ଟି ଭାଷାରେ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି ।

ଉନବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଦାଦାଭାଇ ନାରୋଜୀ ଇଂରେଜମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଭାରତର ଧନକୁ ବିଦେଶକୁ ନିଆଯାଉଥିବା ଘଟଣାକୁ 'ଡ୍ରେନ୍ ଅଫ୍ ୱେଲ୍‌ଥ' ରୂପେ ପରିଭାଷିତ କରିଥିଲେ । ଆଜି ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ସ୍ଥିତି 'ଡ୍ରେନ୍ ଅଫ୍ ବ୍ରେନ୍ ପାଲଟି ଯାଇଛି । ଯେଉଁ ବିଦେଶୀ ଶକ୍ତିମାନେ ସେତେବେଳେ 'ଡ୍ରେନ୍ ଅଫ୍ ୱେଲ୍‌ଥ' ମାଧମରେ ଆମର ଧନ ନେଇଯାଉଥିଲେ, ସେଇସବୁ ଶକ୍ତି ଆଜି 'ବ୍ରେନ୍ ଡ୍ରେନ୍' ଦ୍ୱାରା ଆମର ଯୁବଶକ୍ତିଙ୍କ ମନକୁ ବିଦେଶୀ ଭାଷା ଅଧ୍ୟୟନ ମାଧମରେ ନେଇଯିବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ଯଦି ଆମର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ମାତୃଭାଷାରେ ଶିକ୍ଷାର ସୁଯୋଗ ମିଳିବ ତେବେ 'ବ୍ରେନ୍ ଡ୍ରେନ୍'ର ଏହି ସ୍ଥିତି 'ବ୍ରେନ୍ ଗେନ୍' ରୂପରେ ବଦଳିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ । ଏବେ ଦେଶର ଯୁବତୀଯୁବକମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସେମାନଙ୍କର ମାତୃଭାଷା ସହିତ ଅନ୍ୟ ଭାରତୀୟ ଭାଷାଗୁଡ଼ିକରେ ଶିକ୍ଷାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି, ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ କୌଣସି ବିଦେଶୀ ଭାଷାର ଗୋଲାମ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଦେଶୀୟ ଭାଷାରେ ମୁକ୍ତ ଭାବେ ଚିନ୍ତା କରିପାରିବ, ବୁଝିପାରିବ ଏବଂ ନିଜର ଚିନ୍ତନ ଏବଂ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିକରି ନିଜର ବିକାଶ କରିପାରିବ ।

ଶାନ୍ତିବାଦ ଓ ଶାନ୍ତିବାଦୀମାନେ

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ



ଜଣେ ଯଥାର୍ଥ ଶାନ୍ତିବାଦୀ ହେଉଛି ଜଣେ ଯଥାର୍ଥ ସତ୍ୟାଗ୍ରହୀ । ସତ୍ୟାଗ୍ରହୀ ତା'ର ବିଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରେରିତ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ତେଣୁ ଫଳ ବିଷୟରେ କୌଣସି ଚିନ୍ତା କରେନାହିଁ କାରଣ ସେ ଜାଣିଥାଏ ଯେ, କର୍ମାଚରଣଟି ଯଥାର୍ଥ ହୋଇଥିଲେ ଅନୁରୂପ ଫଳ ଅବଶ୍ୟ ଫଳିବ ।

ଆତ୍ମରକ୍ଷା ପାଇଁ ହେଉ ଅଥବା ଆକ୍ରମଣ ପାଇଁ ହେଉ, ଯୁଦ୍ଧ ସହିତ ଆଦୌ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ସଂପୃକ୍ତ ହୋଇ ରହିବାକୁ ସାହସର ସହିତ ମନା କରିଦେବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଶାନ୍ତିବାଦୀମାନେ ଆପଣା ବିଶ୍ୱାସର ପ୍ରମାଣ ଦେବେ । ଗିରିଶିଖର ଉପଦେଶର ଅନୁଜ୍ଞାଗୁଡ଼ିକୁ କଠୋର ଭାବରେ ମାନି ଶାନ୍ତିବାଦୀମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଜୀବନକୁ ବଞ୍ଚିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ତେବେ ସେମାନେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ ଯେ, ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରକୃତରେ ବହୁତ କିଛି ପରିହାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଓ ବହୁତ କିଛିକୁ ନୂତନ ଧାରାରେ ଗଢ଼ିବାକୁ, ପଡ଼ିବ । ଯେଉଁ ବୃହତ୍ତମ ପଦାର୍ଥଟିକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ ପାଇଁ ବର୍ଜନ କରିବାକୁ ହେବ, ତାହା ହେଉଛି ସାମ୍ରାଜ୍ୟବାଦରୁ ସେମାନେ ଲାଭ କରୁଥିବା ଯାବତୀୟ ଉପକାର ଓ ଯାବତୀୟ ଫଳ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଭବିଷ୍ୟତ ବିଷୟରେ ଯେତେ କଳ୍ପନାଜଳ୍ପନା କରାହେଉଛି, ସମ୍ଭବତଃ ଆଗରୁ କେବେ ହେଲେ ସେହି ପରିମାଣରେ ତାହା ହୋଇ ନଥିଲା । ଆମର ଏହି ପୃଥିବୀ କ'ଣ ସବୁଦିନେ ହିଂସାର ପୃଥିବୀ ହୋଇ ରହିଥିବ ? ଏଠାରେ କ'ଣ ସବୁଦିନେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ରହିଥିବ, କ୍ଷୁଧା ରହିଥବ, ଦୁଃଖଭୋଗ ମଧ ରହିଥିବ ? ଦିନେ ଆମେ ଧର୍ମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ଅଧିକ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ଅଧିକ ପ୍ରଶସ୍ତ ବିଶ୍ୱାସର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ପାରିବା ନା ଏହି ପୃଥିବୀ ଈଶ୍ୱର-ବର୍ଜିତ ହୋଇଯିବ ? ଯଦି ସମାଜର ଏକ ବୃହତ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ହୁଏ, ତେବେ ସେହି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ କିପରିଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯିବ ? ଯୁଦ୍ଧଦ୍ୱାରା ତାହା କରାଯିବ, ବିପ୍ଳବଦ୍ୱାରା କରାଯିବ ? ଅଥବା, ତାହା ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାୟରେ ସମ୍ଭବ ହେବ ?

ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଟିର ଉତ୍ତର ଦେଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଭିତରେ ଯେଉଁଭଳି ଆଶାମାନ ରହିଥାଏ ଓ ଭବିଷ୍ୟତରେ ପୃଥିବୀ ଯେପରି ହେବା ଉଚିତ ବୋଲି ସେ ଇଚ୍ଛା କରୁଥାନ୍ତି, ଆଗାମୀ କାଲିର ପୃଥିବୀ ବିଷୟରେ ସିଏ ସେହିପରି ଯୋଜନା କରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ମୁଁ ଯେ କେବଳ ମୋ'ର କେତେଟା ବିଶ୍ୱାସଦ୍ୱାରା ପ୍ରବୃତ୍ତ ଉତ୍ତର ଦେଉଛି, ତା'ନୁହେଁ । ମୁଁ ମୋ'ର ଦୃଢ଼ ପ୍ରତ୍ୟୟଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରେରିତ ହୋଇ ସେହି ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ଯାଉଛି । ଆଗାମୀ କାଲିର ପୃଥ୍ୱୀ ଅହିଂସା ଉପରେ ଆଧାରିତ ଏକ ସମାଜ ହେବ, ତାହାକୁ ତାହା ହିଁ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସେଇଟି ହେଉଛି ସର୍ବପ୍ରଥମ ବିଧାନ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁଫଳ ସେଇଟିରୁ ହିଁ ନିଷ୍ପାଦିତ ହୋଇ ଆସିବ । ଏହା ଏକ ବହୁ ଦୂରରେ ଥିବା ଆଦର୍ଶ ପରି ବୋଧ ହୋଇପାରେ । ବ୍ୟବହାରିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କଦାପି ଯାହା ସମ୍ଭବ ହେବନାହିଁ, ସେହିଭଳି ଗୋଟିଏ କଳ୍ପନା ବୋଲି ମନେ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ତାହାକୁ ଯେ କେବେ ହେଲେ ହାସଲ କରିହେବ ନାହିଁ, ସେକଥା ଆଦୌ ନୁହେଁ; କାରଣ ଏହିଠାରେ ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ହିଁ ତାହାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଅନ୍ୟମାନେ ସେହିପରି କରିବାଲାଗି ଅପେକ୍ଷା ନକରି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭବିଷ୍ୟତର ସେହି ଜୀବନଧାରାଟିକୁ ଅହିଂସାର ଧାରାଟିକୁ ଅବଶ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିନେଇ ପାରିବ । ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକଥା କରି ପାରିବ, ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ନେଇ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୋଷ୍ଠୀମାନେ କ'ଣ ତାହା କରି ପାରିବେ ନାହିଁ ? ଲୋକମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ କୌଣସି କଥା ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ କୁଣ୍ଠିତ ହେଉଥାନ୍ତି, କାରଣ ସେମାନେ ଅନୁଭବ କରୁଥାନ୍ତି ଯେ, ଲକ୍ଷ୍ୟଟିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ହାସଲ କରିବା କଦାପି ସମ୍ଭବ ହେବନାହିଁ । ଏହି ମନୋଦୃଷ୍ଟିଟି ହିଁ ଆମର ଅଗ୍ରଗତି ପଥରେ ପ୍ରକୃତରେ ସବୁଠାରୁ ବୃହତ୍ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି, ଯଦି ସେ କେବଳ ଇଚ୍ଛା ହିଁ କରିବ, ସେହି ପ୍ରତିବନ୍ଧକଟିକୁ ଅବଶ୍ୟ ଦୂର କରିଦେଇ ପାରିବ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ବାଦାମ

ବାଦାମ ଏକ ଶୀତଦିନିଆ ପାଟି ସୁଆଦିଆ ଖାଦ୍ୟ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ ବେଶ ଉପଯୋଗୀ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିଥାଏ । ଏଥିସହିତ ବାଦାମରେ ମଧ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସହିତ ଏଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତେଲକୁ ଆମେ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ ।

ବାଦାମରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଫାଇବର ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବାଦାମରେ ପଲିଫେନୋଲ, ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, ଭିଟାମିନ୍ସ ଓ ମିନେରାଲ୍ସ ମିଳିଥାଏ । ବାଦାମରେ ରେସ୍ୱେରାଟ୍ରୋଲ, ଫେନୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ଫ୍ଲେବେନୋଏଡସ ଓ ଫାଇଟୋଷ୍ଟେରୋଲର ଉତ୍ତମ ସ୍ରୋତ ରହିଥାଏ, ଏହି ସମସ୍ତକୁ ମିଶାଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲର ଅବଶୋଷଣକୁ ରୋକି ଦେଇଥାଏ । ଏହା ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ ।

ବାଦାମ ମଞ୍ଜିକୁ ଶୁଖାଇ ଏଥିରୁ ତେଲ ତିଆରି କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ତେଲରେ ବିଭିନ୍ନ ଛଣା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ବାଦାମକୁ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ପକାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଛତୁଆରେ ବାଦାମ ଅମୂଳ ପକାଇ ଖାଇଲେ ଏହା ପିଲାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଠିକ୍ ରଖେ । ଆଇସ୍କ୍ରିମରେ ବାଦାମକୁ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରି ପକାଯାଇଥାଏ ।

ବାଦାମ ଲଡୁ, ମୁଆଁ ଆଦି ପାଇଁ ଏହାର ଭଜା ମଞ୍ଜିକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଶୀତ ଦିନେ ବାଦାମ ଭଜା ପାଟିକୁ ଯେତିକି ସୁଆଦିଆ ସେତିକି ମଧ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ।

ଏଥି ସହିତ ସିଝା ବାଦାମକୁ ଖାଇଲେ ପାଟିକୁ ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ଏହା ମଧ ଗ୍ୟାସ୍ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟିକରେ ନାହିଁ ।

ଓଜନ କମ କରିବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଏଥିରେ ପ୍ରୋଟିନ ଫାଇବର ରହିଥାଏ । ଏହି ଦୁଇଟି ତତ୍ତ୍ୱ ଭୋକକୁ କମ କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ମଝିରେ ବାଦାମ ଖାଇଲେ ଆପଣଙ୍କ ଭୋକ କମିବା ସହିତ ଓଜନ କମାଇବାରେ ସହାୟତା କରେ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ରୂପେ ଅଳ୍ପ ବାଦାମ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ବାଦାମରେ ଗଚ୍ଛିତ ଥିବା ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ତ୍ୱଚାର ଲାଳିମାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇବର ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଓ ଆବର୍ଜନାକୁ ବାହାର କରି ଦେଇଥାଏ । ଶରୀର ଭିତରେ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ଏହାର ବାହାର କରି ଦେଇଥାଏ । ନିୟମିତ ରୂପରେ ବାଦାମ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସୁସ୍ଥ ତ୍ୱଚା ପାଇବାକୁ ଏହା ଖୋରାକ ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ସ୍ୱର୍ବେଦ

ପ୍ରଭୁ ସନ୍ମୁଖ ନିଶି ଦିନ ରହେଁ,
କରେଁ ସୋମରସ ପାନ ।
ବୈଠୋ ସନ୍ତ ସମୀପ ମେଁ,
ଜିୱନ ସୁଧର ମିଲ ଜ୍ଞାନ ॥୧୯॥

ଭାଷ୍ୟ - ପବିତ୍ର ସନ୍ଥ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ନିଶିଦିନ ରହି ସୋମରସ ଅର୍ଥାତ୍ ଅମୃତ ପାନ କରିଥାନ୍ତି ।ତାଙ୍କ ସମୀପରେ ଯାଇ ବସନ୍ତୁ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ହୋଇ ଜ୍ଞାନାଲୋକ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ ।

ମେଁ ଉତ୍ତମ ସେୱା ବନୂ, ଜୈସା
ହୋୟ ନ କୋୟ ।
ନହିଁ ଭୂତ ୱର୍ତ୍ତମାନ ମେଁ, ନହିଁ
ଭୱିଷ୍ୟ ଜଗ ହୋୟ ॥୨୦॥

ଭାଷ୍ୟ - ମୁଁ ଏପରି ଉତ୍ତମ ସେବକ ହେବି ଯେପରି ଆଗରୁ କେହି ହୋଇ ନ ଥିବେ । ଏପରି ନା ଅତୀତରେ ହୋଇଥିବ, ନା ବର୍ତ୍ତମାନରେ ହେବ, ନା ଭବିଷ୍ୟତରେ ହୋଇପାରିବ । ଉତ୍ତମ ଚରିତ୍ରବାନ, ପ୍ରବଳ ପୁରୁଷାର୍ଥୀ ଆତ୍ମାର ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷାର ବର୍ଣ୍ଣନା ଏହି ଦୋହାରେ କରାଯାଇଛି । ମୋ ପରି ସଂସାରରେ ପ୍ରାଣୀମାନେ ସୁଖୀ, ସମୃଦ୍ଧଶାଳୀ ଏବଂ ବୈଭବ ବିବେକରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆନନ୍ଦର ଆସ୍ୱାଦନ କରନ୍ତୁ । ଏହା ହିଁ ମୋର ଅଭିଳାଷା ।ସଂସାରର ଉନ୍ନତି ହିଁ ମୋର ଉନ୍ନତି ଅଟେ । ନିଜର ଉନ୍ନତି ବାଧାଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ ସେଥିପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ଉନ୍ନତି କାମନା ସମସ୍ତେ କରିବା ଉଚିତ ।

ନିୟମ ବଦ୍ଧ ବ୍ୟତିତ କରୁଁ, ଉତ୍ତମ
ସମୟ ଅମୂଲ ।
ନର ଜୀୱନ କା ଧ୍ୟେୟ ସବ,
ଉପଲବ୍ଧ ଅନକୂଲ ॥୨୧॥

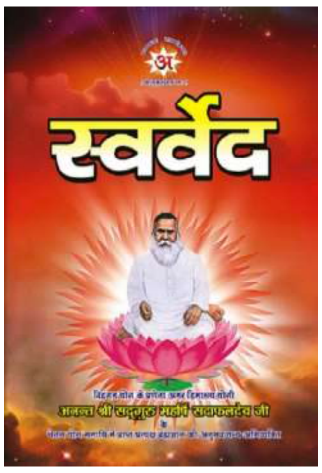
ଭାଷ୍ୟ - ଅମୂଲ୍ୟ ଉତ୍ତମ ସମୟ ଏମିତି ନିୟମ ପୂର୍ବକ ଅତିବାହିତ କରିବା ଉଚିତ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇ ପାରିବ ।

ଉତ୍ତମ ନିୟମିତ ଜୀୱନ ହୈ,
ଜେହି ସମାନ ନହିଁ କୋୟ ।
କିୟା ନ କୋଇ ନହିଁ କରି ସକେ,
ଉଜ୍ୱଲ ୱିଶ୍ୱଦ୍ୟୁତି ହୋୟ ॥୨୨॥

ଭାଷ୍ୟ - ସଂଯମୀ ଜୀବନ ଉତ୍ତମ ଅଟେ, ଯାହାର ସମକକ୍ଷ କୌଣସି ଜୀବନ ନାହିଁ ।ସଂଯମୀ ଜୀବନ ବ୍ୟତୀତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଜୀବନର ସମସ୍ତ ସତ୍ୟ ସଂକଳ୍ପ ପୂରଣ ହୋଇଯାଏ । ଯେଉଁ କାମକୁ ନା କେହି କରିଥିବେ, ନା କେହି କରି ପାରିବେ, ସଂସାରରେ ଏମିତି ପ୍ରକାଶମାନ ଜୀବନ ସଂଯମୀ ପୁରୁଷଙ୍କର ହୋଇଥାଏ ।

ଦ୍ୱେଷ ରହିତ ସୁଖ ଶାନ୍ତିମୟ,
ସତ୍ୟ ଈଶ୍ୱରୀ ଜ୍ଞାନ ।
ଜୀୱ କାଳ୍ପନିକ ମତନ ମେଁ,
ଦ୍ୱୈଷ ଅଶାନ୍ତି ଅଜ୍ଞାନ ॥୨୩॥

ଭାଷ୍ୟ - ସତ୍ୟ ଈଶ୍ୱରନିଷ୍ଠ ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱେଷରହିତ, ସୁଖ ଏବଂ ଶାନ୍ତିମୟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଜୀବ ପ୍ରଚଳିତ ସମ୍ପ୍ରଦାୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱେଷ ତଥା ଅଶାନ୍ତି ରହିଥାଏ । ସମସ୍ତ



ପ୍ରକାର ସମ୍ପ୍ରଦାୟରୁ ମୁକ୍ତ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଆଧ୍ୟାତ୍ମ ପଥ ସୁଗମ ଏବଂ ଶାନ୍ତିମୟ ଅଟେ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଆଜନ୍ମ କା, ଆଶ୍ରମ
ଚାର ୱିଧାନ ।
ୟୋଗୀ କର୍ମ ଗୃହସ୍ଥ ମେଁ, ଶବ୍ଦ
ଭଜନ ପରମାନ ॥୨୪॥

ଭାଷ୍ୟ - ଆଜନ୍ମ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରି ଅଥବା ଚତୁଃ ଆଶ୍ରମର ନିୟମ ଅନୁସାରେ କିମ୍ବା କର୍ମଯୋଗୀ ଭାବରେ ଗୃହସ୍ଥ ହୋଇ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କର ଭଜନ ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ରହ୍ମ ପ୍ରାପ୍ତି ଅରୁ ପରମ ପଦ, ୱେ
ତୀନୌଁ ଅଧିକାର ।
ଜ୍ଞାନ ୟୋଗୀ ପର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହୈ,
ୱ୍ରତତ ଅଖଣ୍ଡ ଅପାର ॥୨୫॥

ଭାଷ୍ୟ - ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ, ଗୃହସ୍ଥ, ବାନପ୍ରସ୍ଥ ଏବଂ ସନ୍ନ୍ୟାସ - ଏହା ଚତୁରାଶ୍ରମ ଅଟେ । ଏହି ଚାରି ଆଶ୍ରମର ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଅଗ୍ରସର ହେଲେ ବ୍ରହ୍ମପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇ ପରମପଦର ଉପଲବ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପ୍ରାଚୀନ ଋଷି ପ୍ରଣାଳୀ ଅଟେ ଯାହାର ନିୟମରେ ନ ଚାଲି ଆଧୁନିକ ଭେଷଧାରୀ ସଂସାରୀ ଜୀବ ନାନା ପ୍ରକାର ଦୁର୍ଗୁଣର ଶୀକାର ହୋଇ ଜୀବନକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଉଛନ୍ତି । ଦ୍ୱିତୀୟ ନିୟମ, ଆଜନ୍ମ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ହୋଇ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କର ଭଜନ କରିବା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ତୃତୀୟ ନିୟମ, କର୍ମଯୋଗର ସିଦ୍ଧାନ୍ତନୁସାରେ ଯାବଜ୍ଜୀବନ ବିଷୟ ରାଗରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କର ଭଜନ କରିବା ଅଟେ । ଏ ତିନିଙ୍କୁ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କର ଭଜନ କରିବାର ଅଧିକାର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଅଛି । ଜ୍ଞାନଯୋଗୀ ସବୁଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଟନ୍ତି, ଯିଏ ଆଜନ୍ମ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରି, ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରତରେ ବିଷୟଜୀତ ହୋଇ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କର ଭଜନ କରି ସଂସାରରେ ନିର୍ଭୟରେ ବିଚରଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱଃଭୂମୀ ରଜୈ, ମଧ୍ୟମ
ଦିୱ ପରକାଶ ।
କନିଷ୍ଠ ଅନ୍ତରିକ୍ଷେ ଛଜେ, ସାଧକ
ଭେଦ ୱିକାଶ ॥୨୬॥

ଭାଷ୍ୟ - ଯୋଗ ନିମନ୍ତେ ସମାଧି ଭୂମି ଉତ୍ତମ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସ୍ୱର୍ଗ ଭୂମି ମଧ୍ୟମ ଏବଂ ଅନ୍ତରୀକ୍ଷ ତୃତୀୟ ତଥା କନିଷ୍ଠ ଭୂମି ଅଟେ । ସାଧକଗଣ ପ୍ରକାର ଭେଦରେ ଏହି ଭୂମିମାନଙ୍କର ବିକାଶ କରିଥାନ୍ତି ।

ସେୱା ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଦେୱ କୀ, ଭଜନ
ନିରନ୍ତର ନାମ ।
ଦଗ୍ଧ ପାପ ନିଷ୍ପାପ ହୋ, ଶୁଦ୍ଧ ଅନ୍ତ
ବନ କାମ ॥୨୭॥

ଭାଷ୍ୟ - ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଆଜ୍ଞା, ନିୟମ ଏବଂ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଭିତରେ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ସର୍ବଦା ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କର ଭଜନ ହୋଇଥାଏ । ଏ ସବୁର ବାହାରେ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ମନ ଫାଶରେ ପକାଇ ଜୀବନକୁ ବିକୃତ କରି ଅଶାନ୍ତ କରିଦିଏ । ସେଥିପାଇଁ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଶରଣରେ ରହି ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କର ଭଜନ ିତାଙ୍କର ସେବାଭକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ହିଁ ହୋଇଥାଏ, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ତଥା ମନମୁଖୀ ରହିଲେ ନୁହେଁ । ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଭଜନରୁ ସମସ୍ତ ପାପ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଆତ୍ମା ଶୁଦ୍ଧ ପବିତ୍ର ହୋଇ ଶେଷରେ ନିଜ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ ।

ଲୋହ ଅଗିନ କେ ତାପ ସେ,
ଶୁଦ୍ଧ ହୋୟ ମଲ ନାଶ ।
ୟୋଗ ଅଗ୍ନି ପରଦିପ୍ତ ମେଁ, ଶୁଦ୍ଧ
ଜୀୱ ତତ୍ତ୍ୱ ଭାସ ॥୨୮॥

ଭାଷ୍ୟ - ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ ଅଗ୍ନିରେ ଲୁହାର ମଳ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ । ସେହି ପ୍ରକାର ଯୋଗର ଅଗ୍ନି ପ୍ରକଟ ହେବା ଫଳରେ ଜୀବାତ୍ମାର ସମସ୍ତ ଦୋଷ ଓ ଦୁର୍ଗୁଣ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସେହି ଆତ୍ମା ପବିତ୍ର ହୋଇ ନିଜ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପରେ ପ୍ରକାଶମାନ ହୋଇଥାଏ ।

ସନ୍ତ ୱିହଙ୍ଗମ ମାର୍ଗ କୋ,
ଦେୱୟାନ ପଥ ଜାନ ।
ନିରାଧାର ଦ୍ୟୋ ଶୂନ୍ୟ ପର,
ଅନୁଗମ ଅଦ୍‌ଭୁତ ଜ୍ଞାନ ॥୨୯॥

ଭାଷ୍ୟ - ସନ୍ଥମାନଙ୍କର ବିହଙ୍ଗମ ମାର୍ଗକୁ ଦେବଯାନ ମାର୍ଗ କୁହାଯାଏ । ନିରାଧାର, ଦିବ୍ୟଲୋକର ପୀଠରେ ଶୁଦ୍ଧ ରୂପରେ ଚାଲୁଥିବା ଅଲୌକିକ ଜ୍ଞାନ ଅଟେ । ଆତ୍ମା ଶୁଦ୍ଧ ଚିତ୍ତ ଏବଂଓଶକ୍ତି ବଳରେ ଦିବ୍ୟଲୋକର ଉଚ୍ଚ ଶିଖରକୁ ଆରୋହଣ କରି ଅମୃତ ପରମାନନ୍ଦଙ୍କର ଉପଭୋଗ କରିଥାଏ ।

ଏକ ପାଦ ମେଁ ସୃଷ୍ଟି ହୈ, ଶୁଦ୍ଧ
ସୁଧା ତିନ ପାଦ ।
ସୃଷ୍ଟି ମସାଲା ଏକ ମେଁ, ତୀନ
ମୁକ୍ତି ପରୱାଦ ॥୩୦॥

ଭାଷ୍ୟ - ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଏକପାଦରେ ସୃଷ୍ଟି ଆଉ ତାହାର କାରଣ ପରମାଣୁ ଅଟେ ଏବଂ ତିନିପାଦ ଶୁଦ୍ଧ ଅମୃତ ପରମାନନ୍ଦ ଅଟେ ।

ନିନ୍ଦା ଅସ୍ତୁତି ସମ ଗନୈ, ସଦ୍‌ଗୁରୁ
ଶରଣ ଅଧୀନ ।
ସେୱାୟୁକ୍ତ ଭରମଣ କରେଁ, ସନ୍ତ
ଜଗତ ସୁଖ ଦୀନ ॥୩୧॥

ବ୍ୟାପ୍ତ ପୁରୁଷ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ମେଁ, ଆତ୍ମା
ବ୍ୟାପ୍ତ ତନ ମାହିଁ ।
ସଂଚାଳକ ୱେ ଜଗତ କା, ଜୀୱ
କର୍ମ ଗୁଣ ମାହିଁ ॥୩୨॥

ଭାଷ୍ୟ - ପରମ ପୁରୁଷ ସମସ୍ତ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ବ୍ୟାପକ ଅଟନ୍ତି । ସେହିପରି ଆତ୍ମା ଏହି ଶରୀରରେ ନିଜ ଗୁଣ ଏବଂ କର୍ମରେ ବ୍ୟାପକ ଅଟେ । ଏହି ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନ ହୃଦୟରେ ଆତ୍ମାର ବାସ ଅଛି ଏବଂ ସେହି ପରମ ପ୍ରଭୁ ସମସ୍ତ ଜଗତରେ ବ୍ୟାପକ ତଥା ସମସ୍ତଙ୍କର ସଂଚାଳକ ଅଟନ୍ତି । ଜୀବ ଏକଦେଶୀ ଓ ପରିଚ୍ଛିନ୍ନ ବସ୍ତୁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ପରମ ପ୍ରଭୁ ସର୍ବନିୟନ୍ତା ଏବଂ ସର୍ବବ୍ୟାପକ ଅଟନ୍ତି ।

ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ୱୈରାଗ ସେ, ଭୋଗ
ୱାସନା ନାଶ ।
ଭୋଗ ଭୋଗ ଛୂଟେ ନହିଁ, ଭୋଗ
ଜିୱନ ଜଗ ପାଶ ॥୩୩॥

ଭାଷ୍ୟ - ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ବୈରାଗ୍ୟ ଜାତ ହେବାପରେ ହିଁ ଭୋଗ ଏବଂ ବାସନା ନାଶ ହୋଇଥାଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ସୁଖକୁ ସର୍ବଦା ଭୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବିଷୟ ଛାଡ଼େ ନାହିଁ, ବରଂ ବିଷୟ ଭୋଗ ହିଁ ଜୀବନକୁ ସର୍ବଦା ବନ୍ଧନରେ ରଖିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ବିଷୟ ବନ୍ଧନକୁ ଛାଡ଼ି ନିତ୍ୟ ପରମସୁଖର ପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଭଜନ କରିବା ଉଚିତ ।

ଚାହ ସୁରତି ୱେ କୱନ ହୈ, ୱହ
କହଁ ଲେ ୱିସରାମ ।
କୈସେ କିସମେଁ କ୍ୟୋଁ ଫଁସୀ,
କିମି ଲାଗେ ସତ୍ୟ ନାମ ॥୩୪॥

ଭାଷ୍ୟ - ଇଚ୍ଛା ସୁରତି କିଏ ? ତାହା କେଉଁଠି ଯାଇ ବିଶ୍ରାମ କରେ ? ତାହା କେଉଁଥିରେ, କେମିତି ଏବଂ କାହିଁକି ବାନ୍ଧି ହୋଇ ରହିଛି ଆଉ ପୁଣି ଏମାନଙ୍କଠାରୁ ବିଚ୍ୟୁତ ହୋଇ ସତ୍ୟନାମ, ପରମ ପୁରୁଷଙ୍କ ସହିତ କେମିତି ଲାଗିବ ?

ତୁଝେ କୱନ ଉପଦେଶ ଦୂଁ, ପାର
ଅଗୋଚର ଦେୱ ।
ଅନ୍ତର ଅନ୍ତର ସମଝ ହୈ,
ଅନୁଭୱ ଅନୁଭୱ ସେୱ ॥୩୫॥

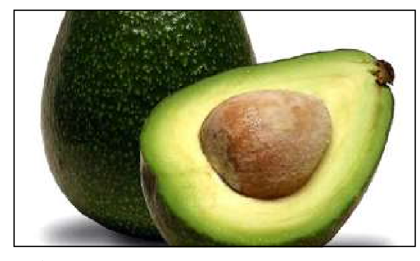
ଭାଷ୍ୟ - ତତେ କେଉଁ ଉପଦେଶ ଦେବି ? ସେହି ପରମଦେବ ସମସ୍ତ ପ୍ରକୃତି-ପାର ଅଗୋଚର ଅଟନ୍ତି । ଜଡ଼ ପ୍ରକୃତି ଛାଡ଼ିବା ପରେ ହିଁ ଅନ୍ତରାତ୍ମାର ଅନ୍ତର ଜ୍ଞାନ ଉଦୟ ହୁଏ ଏବଂ ଚେତନ ଆତ୍ମାର ଚେତନ ଅବ୍ୟକ୍ତ ଅନୁଭବ ଅଟେ, ଅର୍ଥାତ୍ ଚେତନ-ଚେତନର ଭକ୍ତି ଅଟେ । ପ୍ରକୃତି-ପାର ସତ୍ତାର ଅନୁଭବ, ପ୍ରକୃତି ପାର ଚେତନତ୍ୱର ସାନ୍ନିଧ୍ୟରୁ ହୋଇଥାଏ, ଜଡ଼ରୁ ନୁହେଁ ।

ନିତ୍ୟ ଜ୍ଞେୟ କୟ କୱନ ହୈଁ,
ପାଁଚ ମେଁ ତିନ ବହୁ ଦୂର ।
ଶକ୍ତିଶାଲୀ ୱେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୈଁ, ଦୋ
ମେଁ ଏକ ଜଗ ଧୂର ॥୩୬॥

ଭାଷ୍ୟ - ନିତ୍ୟ ଜ୍ଞେୟ କେତୋଟି ଅଛି ଆଉ ସେଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ? ସେହି ନିତ୍ୟ ଜ୍ଞେୟ ତିନୋଟି ଯାକା ବହୁତ ଦୂରରେ ଆଉ ସେ ତିନୋଟି ଯାକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅଟନ୍ତି । ଦୁଇଟିରୁ ଗୋଟିଏ ଜଗତର ଆଧାର କାରଣ ଅଟେ । ସମସ୍ତ ଜଗତର ନିମିତ୍ତ କାରଣ ପରଂବ୍ରହ୍ମ ଅଟନ୍ତି । ଅକ୍ଷର, ଆତ୍ମା, ପୁରୁଷ, ପରମାଣୁ ଆଉ ସଦ୍‌ଗୁରୁ - ଏ ଗୁଡ଼ିକ ପାଞ୍ଚ ଜ୍ଞେୟ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଟନ୍ତି । ଜଗତର ଉପାଦାନ କାରଣ ପ୍ରକୃତି ଅଟେ । ପ୍ରକୃତିର ସମସ୍ତ ବିକୃତି ଏହି ବିଶାଳ ସୃଷ୍ଟି ଅଟେ ।

କୋଲେଷ୍ଟେରଲ କମାଇବ ଆଭୋକାଡୋ

ଆଭୋକାଡୋ ଏକାଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିତକର ଗୁଣ ରହିଛି । ହୃତପିଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହାକୁ ବିଶେଷ ଲାଭକର ଫଳ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏକ ସଦ୍ୟ ଅଧ୍ୟୟନ ଏହିତଥ୍ୟର ବଳିଷ୍ଠ ପ୍ରମାଣ ଦେଇଛି । ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ, ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ଆଭୋକାଡୋ ଖାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଏଲଡିଏଲ ସ୍ତର କମିଥିଲା । ଅର୍ଥାତ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲା । ଏଥିସହ ଅତିରିକ୍ତ ଓଜନ ଓ ମେଦବହୁଳତା ସ୍ତର ମଧ କମିଥିଲା । ଅଧ୍ୟୟନରେ ସାମିଲ ପ୍ରତିଯୋଗୀ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଆଭୋକାଡୋ ସାମିଲ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ



ଅଳ୍ପ କ୍ଷୁଦ୍ର, ଘନ ଏଲଡିଏଲ କଣିକା ହ୍ରାସ ପାଇବାର ଗବେଷକମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବା ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ ପ୍ରଫେସର ପେନି କ୍ରିସ୍- ଇଥରଟନ୍ କହିଛନ୍ତି । କ୍ଷୁଦ୍ର ଓ ଘନ ଏଲଡିଏଲ କଣିକାଗୁଡିକ ବିଶେଷ କ୍ଷତିକାରକ, ଯାହା ଧମନୀରେ ଚର୍ବି ଜମା କରିଥାଏ । ଆଭୋକାଡୋ ବାସ୍ତବରେ ସୁସ୍ଥ ଚର୍ବି ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଏଥିରେ କାରୋଟେନଏଡସ ରହିଛି ଯାହା ଆଖିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଅନ୍ୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ମଧ ଏହା ଭରପୁର ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ପିଙ୍କି: ସାର୍ ମତେ ଗୋଟିଏ ଅଜବ ରୋଗ ହୋଇଛି ।
ଡକ୍ଟର: କି ରୋଗ ?
ପିଙ୍କି: ଯେତେବେଳେ ମୁଁ କାହା ସହିତ କଥା ହେଉଛି ସେ ମତେ ଦେଖା ଯାଉନି ।
ଡକ୍ଟର: ଏମିତି କେତେବେଳେ ହେଉଛି ।
ପିଙ୍କି: ଯେତେବେଳେ ମୁଁ କାହା ସହିତ ଫୋନ୍‌ରେ କଥା ହେଉଛି ।

× × ×

ସ୍ତ୍ରୀ ହଠାତ୍ ବେଡରୁ ଉଠି ପଡି ସ୍ୱାମୀକୁ ଧକ୍କା ପକାଇଲା ।
ସ୍ୱାମୀ: ମତେ ମାରିଲ କ'ଣ ପାଇଁ ?
ସ୍ତ୍ରୀ: ମଶା ବସିଥିଲା । ଆଉ ମୁଁ ଥାଉ ଥାଉ ଆଉ କିଏ ତୁମ ରକ୍ତ ପିଇବ ଆଦୌ ବରଦାସ୍ତ କରିବିନି ।

× × × ×

ନୂଆ ନୂଆ ବାହାଘର ହୋଇଥିଲା ।
ସ୍ୱାମୀ ସକାଳୁ ସକାଳୁ ନିଦରେ ଶୋଇଥିବା ତା'ର ସ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ପାଣି ଢ଼ାଳି ଦେଲା ।
ସ୍ତ୍ରୀ: ତୁମେ ମୋ ଉପରେ ପାଣି କ'ଣ ପାଇଁ ଢ଼ାଳିଲ ?
ସ୍ୱାମୀ: ତୁମ ବାପା କହିଥିଲେ ମୋ ଝିଅ ଫୁଲ କଢ଼ ପରି । ତା'କୁ କେବେ ବି ମଉଳିବାକୁ ଦେବନି ।

× × × × × ×

ପପୁର ଅର୍ଡର ୱେଟର ବୁଝି ପାରିଲାନି ।
ୱେଟର: ସାର୍ କ'ଣ ନେବେ ?
ପପୁ: ବଟର ଚିକେନ୍ ଆଉ ନାନ୍ ।
ୱେଟର୍: ଡେଜର୍ଟରେ କ'ଣ ନେବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିବେ ?
ପପୁ: ବେଲି ଡ୍ୟାନ୍ସ ସହିତ ହୁକ୍କା ଏବଂ ଓଟ ।

× × × × × ×

ଶିକ୍ଷକ: ପିଲା କୁହତ କଣ୍ଟକିତ ରାସ୍ତାରେ ତୁମକୁ କିଏ ସାଥ୍ ଦେବ ?
ଭାଇ: ଭଉଣୀ, ପତି ପତ୍ନୀ, ମା' ବାପା, ପ୍ରେମୀ ସାଥୀ ।
(ରାମୁ ଛିଡ଼ା ହୋଇ) ମୁଁ କହିବି ସାର୍ ।
ଶିକ୍ଷକ: ତେବେ କୁହ ।
ରାମୁ: ସାର୍ ଚପଲ ।

× × × × × ×

ରାଜୁ ରିପୋର୍ଟ କାର୍ଡ ନେଇ କହିଲା ବାପା ଏଥିରେ ଟିକେ ସାଇନ କରିଦିଅ ।
ବାପା: ସାହି ଆଣି ଆଙ୍ଗୁଳି ଚିହ୍ନ ଲଗାଇ ଦେଲେ ।
ରାଜୁ: ବାପା ତମେ ପରା ପାଠ ପଢ଼ି ଇଞ୍ଜିନିୟର ହୋଇ. ଏତେ ପାଠପଢ଼ି ଟିପ ଚିହ୍ନ ଦେଉଛ ।
ବାପା: ମାର୍କ ଦେଖି ତୋ ଶିକ୍ଷକ ଜାଣନ୍ତୁ ଯେ, ମୁଁ ମୁର୍ଖ ବୋଲି ।

× × × × × ×

ରିଙ୍କୁ: ଆରେ ସାଙ୍ଗ ଜାଣିଛୁ ବାସ୍ତବତାକୁ ବୁଝୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଖବରକାଗଜରେ ସେମାନଙ୍କର ରାଶିଫଳ ଆଦୌ ଦେଖନ୍ତି ନାହିଁ ।
ଚିଙ୍କୁ: କାହିଁକି ?
ରିଙ୍କୁ: ଆରେ ସେମାନେ ସକାଳୁ ପତ୍ନୀଙ୍କ ଚେହେରା ଦେଖି ଜାଣି ନିଅନ୍ତି ଆଜିର ଦିନଟା କେମିତି କଟିବ ।

କଦଳୀର ଉପକାରିତା

କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ହେଉଥିବା ହବିଷ ଡାଳମାରେ କଞ୍ଚା କଦଳୀର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦିନ ତଥା ପୂଜାପାର୍ବଣ, ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଆଦିରେ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ନିହାତି ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ଏମିତି ବି ଏହା ଦେଖିବାକୁ ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ଖାଇବାକୁ ସ୍ୱାଦକର । ତରକାରୀ ତଥା ସ୍ନାକ୍ସ ଲାଗି ଏହାକୁ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସହ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ଏବଂ ଓଜନ କମାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

କଞ୍ଚା କଦଳୀରେ ରେଜିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ଷ୍ଟାର୍ଚ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ମିଳେ । ଶରୀର ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ । ସଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ଏହା ଖାଇଲେ ଡାଇବେଟିସ୍, ବଦହଜମି, ଗ୍ୟାସ୍ ଏବଂ ହୃଦରୋଗ ସହିତ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ସ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଏହି ଷ୍ଟାର୍ଚ ଖାଦ୍ୟକୁ ଆବଶ୍ୟକ ଶକ୍ତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରାଇଥାଏ ଯାହା ଓଜନ

କମାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ ସି' ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭାବେ କାମ କରେ ଯାହା ଚର୍ମକୁ ଇନଫେକ୍ସନରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବ ହେଲେ ସ୍କର୍ଭି, ଏନିମିଆ, ମାଢ଼ି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ହାର୍ଟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ ।

ଏକ କପ୍ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଶିଝାରେ ୩.୬ ଗ୍ରାମ ଫାଇବର ମିଳିଥାଏ ଯାହା ହଜମ କ୍ରିୟା ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଏହା ସହିତ ଡାଇବେଟିସ୍ ଏବଂ ହୃଦରୋଗ ଆଶଙ୍କା କମ୍ କରେ । ଶରୀରକୁ ପ୍ରତିଦିନ ୧୪ ପ୍ରତିଶତ ଫାଇବର ମିଳିଲେ ପେଟ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଯିବ ତଥା ଓଜନ କମ୍ କରାଯାଇପାରିବ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

ସବୁ ସବୁଜ ପନିପରିବା ପରି କଞ୍ଚା କଦଳୀ ପଟାସିୟମରେ ଭରପୁର । ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ପଟାସିୟମ ପାଇବା ସମ୍ଭବ ହେଉ ନଥିଲେ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଖାଇ ଏହା ପାଇପାରିବେ । ଏହା ଶରୀରରେ ଫ୍ଲାଇଡ୍, ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇଟରେ ବାଲାନ୍ସ ରଖିବା ସହ ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ରକୁ ଠିକ୍ ରଖିଥାଏ ।

କଞ୍ଚା କଦଳୀରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି-୬ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମିଳେ । ଏହା ପାଣିରେ ସହଜରେ ମିଳାଇପାରେ ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ, ପ୍ରୋଟିନ୍ ତଥା ମେଟାବଲିଜିମ୍ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ରସାୟନ ଯୋଗାଏ । ଭିଟାମିନ୍ ବି-୬ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ତିଆରିରେ ବି ସହାୟକ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କ୍ୟାନସରରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଅସ୍ଥି ମଜବୁତ କରିବା ସହ ମୁଡ୍ ସ୍ୱିଙ୍ଗ୍ ବା ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ରୋକିବାରେ ଲାଭଦାୟକ ।

ତେବେ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ମାତ୍ରାଧିକ ଖାଇବା କ୍ଷତିକାରକ । ଏଥିରେ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଅପେକ୍ଷା ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ଯାହା ଅନେକଥର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତି କରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏଥିରେ ଥିବା ଷ୍ଟାର୍ଚର ପରିମାଣ ଗ୍ୟାସ୍ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ବାଇଗଣ ଖାଇଲେ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହେବ

ବିଭିନ୍ନ ପନିପରିବା ମଧ୍ୟରୁ ବାଇଗଣ ହେଉଛି ଅନ୍ୟତମ । ଏହି ପରିବାକୁ କିଏ ପୋଡି ଖାଏ ତ କିଏ ତରକାରୀ କରି ଖାଏ । ବାଇଗଣରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ବି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏସବୁକୁ ବାଦ ଦେଲେ ଏହା ଆମର ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବହୁ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କିଛି ଲୋକ ଏହି ପରିବାକୁ ନାପସନ୍ଦ କରୁଥିବାରୁ ଏବେଠାରୁ ଏହାକୁ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ବିଶ୍ୱର ପ୍ରତି ୧୦ ଜଣରେ ୫ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ବାଇଗଣ

ଖାଇଥାନ୍ତି । ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଜାପାନ ଓ ଭାରତରେ ଏହି ପରିବାର ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ଜାପାନରେ ଏହାକୁ ଆମିଷ ତରକାରୀ ସହ ରନ୍ଧାଯାଏ । ନିକଟରେ ଆମେରିକୀୟ ଗବେଷକ କରିଥିବା ସେମାନଙ୍କ ଗବେଷଣାରୁ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି ଯେ ଦୈନିକ ବାଇଗଣ ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ । ବାଇଗଣ ଭର୍ତ୍ତାରେ ଛୋଟ ଚାମଚରେ ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ସୁନିଦ୍ରା ହୁଏ । ତରକାରୀରେ ଏହା ଖାଇବା ଖୁବ ଲାଭପ୍ରଦ । ବାଇଗଣ ସୁପରେ ହେଙ୍ଗୁ ଓ ରସୁଣ ସମପରିମାଣରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଅମ୍ଳ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷାମିଳେ । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ ବୋଲି ଗବେଷକମାନେ କହିଛନ୍ତି ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଝୁଡଙ୍ଗ

ଝୁଡଙ୍ଗ ଏକ ଶୀତଦିନିଆ ପରିବା । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଏହାକୁ ପ୍ରାୟ ସବୁ ସମୟରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଚାଷ କରାଯାଉଛି । ଝୁଡଙ୍ଗକୁ ଭଜା ଓ ତରକାରି କରି ଖାଇଲେ ଏହା କେବଳ ଯେ, ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗିଥାଏ ତା ନୁହେଁ, ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ।

ଆଇରନ ଅଭାବକୁ ପୂରଣ କରେ ଝୁଡଙ୍ଗ । ଏଡୋସିନ ଟ୍ରାଇଫାସ୍ଫେଟ୍ ବା ଏଟିପିଆଇରନ ଝୁଡଙ୍ଗରେ ଥିବା ହେତୁ ଏହା ରକ୍ତ ଅଭାବକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ।

ଝୁଡଙ୍ଗରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି' ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଆମର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ । ଏହା କ୍ୟାନସର ଉତ୍ପନ୍ନ କୋଷିକାକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ଅପମିଶ୍ରଣ କାରଣରୁ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଏବେ ଲୋକଙ୍କର ଅସ୍ଥି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଯାଉଛି । ସେମାନେ ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାର କଷ୍ଟ ଭୋଗୁଛନ୍ତି । ଝୁଡଙ୍ଗ ଗଛିତ ଥିବା କ୍ୟାଲସିୟମ ଅସ୍ଥିକୁ ମଜଭୁତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍-ଏ, ଭିଟାମିନ୍ କେ ଓ ସିଲିକନ୍ ମଧ ମିଳିଥାଏ ଯାହା ଅସ୍ଥିକୁ ମଜଭୁତ କରିବାରେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଝୁଡଙ୍ଗରେ ଫାଇବର୍ସ ଓ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ସ ଭଳି ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥିବାରୁ ତାହା ମଧୁମେହ ରୋଗକୁ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏଭଳି ରୋଗୀ ନିୟମିତ ଝୁଡଙ୍ଗ ଖାଇଲେ ଭଲ ।

ହଳଦୀ ପାଣିର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ

ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ହଳଦୀ ପାଣି ପିଇଲେ ବହୁ ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ । ହଳଦୀ ପାଣିରେ କରକ୍ୟୁମିନ୍ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ କରିବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୁଏ । ରକ୍ତ ଶର୍କରାସ୍ତରକୁ ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ହଳଦୀ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କିଡନୀ ଏବଂ ଲିଭରଜନିତ ରୋଗ ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ପେଟ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀରକୁ ସତେଜ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅଧଗ୍ଲାସ ହଳଦୀ ପାଣି ନିୟମିତ ପିଇଲେ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ମୁହଁରେ ବ୍ରଣ ଉଠି ନ ଥାଏ ।

ଲାଭକାରୀ ଲାଉ

ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରେ ବାଡିରେ ଲାଉ ଫଳେ । ସାହି ପଡିଶାରେ ବଣ୍ଟାଯାଉଥିବା ପରିବା ମଧ୍ୟରୁ ଏହା ଗୋଟିଏ । ତେବେ, ଏହି ପରିବା ଯେ ଅନେକ ଗୁଣକାରୀ ଉପାଦାନରେ ସମୃଦ୍ଧ, ତାହା ହୁଏତ ଅନେକଙ୍କୁ ଜଣା ନ ଥିବ । ଉଭୟ ଲାଉ ତରକାରି କିମ୍ବା କଞ୍ଚା ଲାଉର ରସ ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ । ଏଥିରେ ଲେକ୍ଟିନ ନାମକ ଏକ ପୁଷ୍ଟିସାର ରହିଛି ଯାହା କର୍କଟ ରୋଗ ଆଶଙ୍କାକୁ କମାଇଦିଏ । ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଏହା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇ ସାରିଛି । ଏଥିରେ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରି ଏବଂ ଅଧିକ ତନ୍ତୁ ଥିବାରୁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ନିୟମିତ ଲାଉ ରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ

କମିଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି.କେ. ଓ କାଲସିୟମ୍ ରହିଛି ଏବଂ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସାରେ ମଧ ଲାଉର ବ୍ୟବହାର ଗ୍ରହଣୀୟ । ଏକ କପ୍ ଲାଉ ରସରେ ଏକ ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁ ରସ ଓ ଚିମୁଟେ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଫେଣ୍ଟି ନିୟମିତ କିଛି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଅନ୍ତୁ, ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ବୃକକ ସୁସ୍ଥ ରହିବ । ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହେଉ ନ ଥିଲେ କିମ୍ବା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଏକ କପ୍ ରସରେ ଅଧା ଚାମଚ ବଟା ଅଦା କିମ୍ବା ହଳଦୀ ଫେଣ୍ଟି ପିଇଲେ ସୁଫଳ ମିଳେ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ମଣିଷ ଜୀବନକାଳରେ ହାରାହାରି ୫୦ ଟନ୍ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ବେଳେ ୫୦,୦୦୦ ଲିଟର ଜଳ ପିଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।
- ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା କିଡ଼ନୀ ଗୋଟିଏ ଫିଲଟର୍ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ । ଏହା ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍‌ରେ ପାଖାପାଖି ୧.୩ ଲିଟର ରକ୍ତ ଫିଲଟରିଂ କରିଥାଏ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷ ଶୋଇଲାବେଳେ ୮ ମି.ମି. ବଢ଼ିଥାନ୍ତି । ମଣିଷର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସମୁଦାୟ ୩୦୦,୦୦୦ ମିଲିୟନ୍ ରକ୍ତ କଣିକାକୁ ନେଇ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଏହି କଣିକାଗୁଡିକୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ଯୋଡି ରଖାଯାଏ, ତେବେ ଏହା ୨୪୦୦ କି.ମି. ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲମ୍ବିପାରିବ ।
- ଜଣେ ମଣିଷ ତା'ର ଆଖିରେ ପାଖାପାଖି ୯୦ ପ୍ରତିଶତ ଘଟଣାକୁ ସାଇତି ରଖିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ ।
- ପ୍ରତିଟି ଆଙ୍ଗୁଳିର ନଖ ଛଅ ମାସ ସମୟ ଭିତରେ ମୂଳରୁ ଆଗ ଯାଏ ବଢ଼ିଥାଏ ।
- ଆଖିରେ ଥିବା ମାଂସପେଶୀ ଦିନକୁ ୧୦୦,୦୦୦ ଥର ଗତି କରିଥାଏ । ଗୋଡ଼ର ମାଂସପେଶୀ ଯଦି ଏହି ମାତ୍ରାରେ ଚାଲେ, ତେବେ ଜଣେ ମଣିଷକୁ ଦିନକୁ ୮୦ କି.ମି. ଚାଲିବାକୁ ପଡିବ ।
- ଆମକୁ ହଜମ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରାଉଥିବା ଏସିଡ୍ ଏତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଯେ ତାହା ଦସ୍ତାକୁ ମଧ ତରଳାଇ ଦେଇପାରିବ ।
- ମଣିଷ ଶରୀରରେ ଥିବା ରକ୍ତ କୋଷିକାଗୁଡିକୁ ପୁନର୍ଜୀବିତ ହେବା ପାଇଁ ୬୦ ସେକେଣ୍ଡ ସମୟ ନେଇଥାନ୍ତି ।

କହିପାରିବେ କି ?

(୧) ମଣିଷ ଶରୀରରେ କେତୋଟି ହାଡ଼ ରହିଛି ?
(୨) ହାଡ଼ର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଂଶରେ କ'ଣ ରହିଛି ?
(୩) ରୁମ୍ ତାପମାତ୍ରାରେ କେଉଁ କଠିନଟି ତରଳ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ ?
(୪) ବ୍ୟାଟେରୀକୁ କମ୍ ତାପମାତ୍ରାରେ ରଖି ଏହାକୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କରାଯାଇପାରେ । ଠିକ୍ ନା ଭୁଲ୍ ?
(୫) କୁକୁରକୁ ଭୟ କରୁଥିବା ମଣିଷଙ୍କର ଫୋବିୟାକୁ କ'ଣ କୁହାଯାଏ ?
(୬) ଥେମୋସାଇଡ୍ ପରିବାରର ବୁଢ଼ିଆଣୀର ନାମ କେଉଁ ରାଜ୍ୟ ନାମାନୁସାରେ ରଖାଯାଇଛି ?
(୭) କୋଷ୍ଟାରିକାରେ ୨୦୧୫ ଏପ୍ରିଲ ୨୪ ରେ ଉଦଗିରଣ ହୋଇଥିବା ଆଗ୍ନେୟଗିରିର ନାମ କ'ଣ ?
(୮) କେଉଁ ଲଙ୍କା ଖାଇଲେ ମଧୁମେହ ଏବଂ ମେଦବହୁଳତା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ ?
(୯) କେଉଁ ବ୍ୟାଘ୍ର ଅଭୟାରଣ୍ୟ ୪୮ ତମ ବ୍ୟାଘ୍ର ଅଭୟାରଣ୍ୟର ମାନ୍ୟତା ପାଇଛି ?
(୧୦) ୨୦୧୫ ହୋଇଥିବା ଭୂମିକମ୍ପ ଯୋଗୁଁ ନେପାଳର ରାଜଧାନୀ କାଠମାଣ୍ଡୁ ଦକ୍ଷିଣକୁ କେତେବାଟ ଖସିଯାଇଛି ?

JUMBLE WORDS

1) CRATT	=	6) YMMMO	=
2) KYOLE	=	7) EDXECE	=
3) GEDREN	=	8) MYLHNA	=
4) YGOEVA	=	9) NHUCK	=
5) NGROP	=	10) NNOOI	=

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.ଶୀତ ଋତୁରେ, ୨.ବସନ୍ତ ଋତୁରେ, ୩.୨୦୦୩, ଜୁନ୍ ମାସରୁ, ୪.ପ୍ରତିବର୍ଷ ଜୁନ୍ ୮, ୫.ରିଚାର୍ଡ ଗିବ୍‌ସନ୍, ୬.ପ୍ରାଚୀନ ରୋମାନ୍ ଶୁଦ୍ଧିକରଣ ରୀତି ନୀତି ଫେବରୁଆ, ୭.ଦୁଇଜଣ, ୮.ସଂସଦ, ୯. ୧୯୫୬, ୧୦ ବର୍ଷ ।

Jumble Words ର ଉତ୍ତର **:-**

(1) TENTH (2) PIXEL (3) BESTOW (4) TROPHY (5) COUGH (6)GECKD (7) EXPAND (8) AVIARY (9) UPEND (10) DECAY

ମାଁ ଆଇମଲିଏନ ଏକ ଦିବସୀୟ ଫୁଟବଲ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ ଅନୁଷ୍ଠିତ

ସୋନପୁର: ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ବିଜେପୁର ବ୍ଲକ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଆଇମାଲ ଗ୍ରାମରେ ମାଁ ଆଇମଲିଏନ ପ୍ରଥମ ଏକଦିବସୀୟ ଫୁଟବଲ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ-୨୦୨୨ ମାଁ ଆଇମଲିଏନ ଫୁଟବଲ ସଂଘ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଆଠଟି ଦଳକୁ ନେଇ ହୋଇଥିବା ଏହି ଫୁଟବଲ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଉଦ୍‌ଘାଟନୀ ଉତ୍ସବରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବରେ ସ୍ଥାନୀୟ ସରପଞ୍ଚ ଶ୍ରୀ ମନୋଜ ପ୍ରଧାନ ଓ ପୂର୍ବତନ ଜିଲ୍ଲାପରିଷଦ ସଦସ୍ୟ ତଥା ଗ୍ରାମର ଗୌନ୍ତିଆ ଶ୍ରୀ ସୁଦାମ ସାହୁ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଖରମୁଣ୍ଡା, ଡୁଙ୍ଗୁରିପାଲି, ଖଇରମାଲ, ରୋଥ୍, କାନାପାଲି, ଜାଳପାଲି, ଦଶମାଇଲ ଓ ବଲାଙ୍ଗିର ଦଳକୁ ନେଇ ହୋଇଥିବା ଫାଇନାଲ ଖେଳରେ କାନାପାଲିକୁ ହରାଇ ବଲାଙ୍ଗିର ଦଳ ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଦଳ ବିବେଚିତ ହୋଇଥିଲା । ଉଦଯାପନୀ ଉତ୍ସବରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବରେ ବିଶିଷ୍ଟ ସମାଜସେବୀ ତଥା ଯୁବନେତା ସୁବ୍ରତ ସିଂ ଯୋଗଦେଇ ବିଜେତା ଓ ଉପବିଜେତା ଦଳକୁ ପୁରସ୍କାର ବିତରଣ କରିଥିଲେ । ପ୍ରଶାନ୍ତ ପାତ୍ର, ନିମାଇ ଚରଣ ପ୍ରଧାନ, ପ୍ରେମରାଜ୍ ବରିହା, ସଦାନନ୍ଦ ନାଇକ୍, ସର୍ଜନ ପ୍ରଧାନ, ମହଜନ ବିଶି, ସତ୍ୟ ବିଶି, ସଞ୍ଜୟ ପାତ୍ର ଓ ମାଁ ଆଇମାଲିଏନ ଫୁଟବଲ୍ ସଂଘ ର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ବୃନ୍ଦ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦର ଚତୁର୍ଥ ବୈଠକ

ସମ୍ବଲପୁର: ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ବୈଠକ ସ୍ଥାନୀୟ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ସଭାପତି କୁମୁଦିନୀ ନାୟକଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବୈଠକରେ ରାଜ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ରୋହିତ ପୂଜାରୀ, ରେଙ୍ଗାଲି ବିଧାୟକ ନାଉରି ନାୟକ, କୁଚିଣ୍ଡା ବିଧାୟକ କିଶୋର ନାୟକ, ସମ୍ବଲପୁର ବିଧାୟକ ତଥା ବିରୋଧୀ ଦଳର ନେତାଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧି, ସମ୍ବଲପୁର ସାଂସଦଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧି, ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ସଭ୍ୟ/ସଭ୍ୟା, ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି ଅଧକ୍ଷ ଅଧକ୍ଷା ଏବଂ ସମସ୍ତ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ଅଧିକାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହୀ ଦିଲ୍ଲୀପ ବଳ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରିଥିଲେ । ୨୦୨୨-୨୩ ଖରିଫ ଚାଷ, ଉଦ୍ୟାନ ବିଭାଗର ଅଗ୍ରଗତି ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ସମବାୟ ବିଭାଗର କୃଷି ଋଣ, ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ପ୍ରାଣୀ ସମ୍ପଦ, ଗ୍ରାମ୍ୟ ନିର୍ମାଣ, ଜଳସେଚନ, କ୍ଷୁଦ୍ର ଜଳସେଚନ, ଉଠା ଜଳସେଚନ, ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ଓ ପାନୀୟ ଜଳ ଓ ପରିମଳ ବିଭାଗର ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନାର ଅଗ୍ରଗତି, ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ନିଶ୍ଚିତ କର୍ମ ନିଯୁକ୍ତି ଯୋଜନା ୨୦୨୨-୨୩ ବର୍ଷର ବାର୍ଷିକ ଖସଡା ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା । ବିଭାଗ ଗୁଡିକ କିଭଳି ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅନନ୍ୟା ଦାସ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ଜନହିତକାରୀ ଯୋଜନା ଗୁଡିକ ଲୋକଙ୍କ ପାଖକୁ ପହଞ୍ଚିବ ସେଥିପ୍ରତି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ ।

ଓସିଏ ସଭାପତି ପ୍ରଣବଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା

ସମ୍ବଲପୁର: ଓଡ଼ିଶା କ୍ରିକେଟ ଆସୋସିଏସନ (ଓସିଏ)ର ସଭାପତି ଭାବେ ଯାଜପୁର ବିଧାୟକ ତଥା ବିଜେଡିର ସାଙ୍ଗଠନିକ ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରଣବ ପ୍ରକାଶ ଦାସ ନିର୍ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିବାରୁ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା କ୍ରୀଡ଼ା ସଂଘର କାଉନସିଲ ସଭ୍ୟ ରତିକାନ୍ତ ମହାନ୍ତି ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ଦାସ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଓଡ଼ିଶାରେ କ୍ରିକେଟର ବ୍ୟାପକ ଉନ୍ନତି ହେବା ସହ ବିଶେଷକରି ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ କ୍ରିକେଟ ଉନ୍ନତ ହେବ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ମହାନ୍ତି ଆଶା ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ।

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ଦୀପାବଳି ମିଳନ ଓ ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟ୍

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ ଝାରସୁଗୁଡ଼ାର ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟ୍ ଏବଂ ଦୀପାବଳି ମିଳନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସରବାହାଲ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର ପରିସରରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୁଇଜ୍, ଚେସ, କ୍ୟାରମ, ଲୁଡୁ, ତମ୍ବୋଲା ଆଦି ଖେଳକୁ ନେଇ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । କୃତିତ୍ୱ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଇଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରଫେସର ଟହଲୁ ସାହୁ, ସଂଘର ସଭାପତି ବାଳଗୋବିନ୍ଦ ମିଶ୍ର, ତୁଳାରାମ ପଟେଲ, ରବୀନ୍ଦ୍ର ଦୀକ୍ଷିତ, ଫକିରମୋହନ ବାରିକ, ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ମାର୍ଫଦାର ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦ୍ରେବା ସହ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା ।

ଓଡ଼ିଶା ବନାଞ୍ଚଳ ଉନ୍ନୟନ ପ୍ରକଳ୍ପର ସମୀକ୍ଷା ବୈଠକ

ସମ୍ବଲପୁର: ଓଡ଼ିଶା ବନାଞ୍ଚଳ ଉନ୍ନୟନ ପ୍ରକଳ୍ପ-୨ ତରଫରୁ ୨୦୨୧-୨୨ ବର୍ଷ ନିମନ୍ତେ ସମୀକ୍ଷା ବନଖଣ୍ଡ ଅଧିକାରୀ ବିଶ୍ୱନାଥ ନିଲନ୍ନୱରଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଆରସିସିଏଫ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବୈଠକକୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅନନ୍ୟା ଦାସ ଉଦଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲାଇନ ବିଭାଗ ତରଫରୁ ପ୍ରକଳ୍ପ ଅଧିକାରୀ, ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ, ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ କୃଷି ଅଧିକାରୀ, ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରାଣୀ ସମ୍ପଦ ବିଭାଗ (ସମ୍ବଲପୁର), ସହାୟକ ଉଦ୍ୟାନ ଅଧିକାରୀ (ମାନେଶ୍ୱର) ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଡିପିଏମ, ଓଡ଼ିଶା ଜୀବିକା ମିଶନ, ଡାଇରେକ୍ଟର, ଓରମାସ ଡିପିସି, ମିଶନ ଶକ୍ତି, ବୈଜ୍ଞାନିକ, କବିକେ, ଏସବି ଆରଏସଟିଆର ପ୍ରତିନିଧି ସହ ସହଯୋଗୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରାମ୍ୟ ବିକାଶ ସଂଗଠନର ଅଧକ୍ଷ ଉପସ୍ଥିତି ଥିଲେ । ବୈଠକରେ ଏସିଏଫ ମଦନଲାଲ ଶର୍ମା ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷ ୨୦୨୧-୨୨ର ବାର୍ଷିକ ବିବରଣୀ ପାଠ କରିଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲାପାଳ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ସହ ସଂଯୋଗୀକରଣ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଆହୁରି ଅଧିକ ଦୃଢ଼ୀକରଣ ହେଇପାରିବ ତା' ଉପରେ ଉଦବୋଧନ ଦେଇଥିଲେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବୈଠକରେ ପରିବେଶ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିବା ପ୍ରକୃତି ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରିଥିଲେ । ଲାଇନ ବିଭାଗରୁ ଆସିଥିବା ଅତିଥି ଓ ପ୍ରତିନିଧିମାନେ ସେମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନା ଉପସ୍ଥାପନା କରିବା ସହ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ମିଳିମିଶି କାମ କରିବାର ପ୍ରତିଶୃତି ଦେଇଥିଲେ । ଶେଷରେ ଏସିଏଫ ତେଜରାଜ ନାୟକ ବୈଠକରେ ଉପସ୍ଥିତି ସମସ୍ତ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ ।

ଏହି ଅବସରରେ ପରିବେଶ ସଂରକ୍ଷଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ରେଙ୍ଗାଲି ସୁରଜମଲ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧକ୍ଷ ଡକ୍ଟର ମନୋଜ ପଣ୍ଡା, ଯୁଯୁମୁରା ପାର୍ବତୀ ଗିରି ଡିଗ୍ରୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧ୍ୟାପକ ଶାନ୍ତନୁ ପ୍ରଧାନ, ମାନେଶ୍ୱରର କ୍ଷୀରୋଦ୍ର ପ୍ରଧାନ, ଧନକଉଡ଼ାର ପ୍ରଦୀପ ସାହୁ, ବାମରାର ରବୀନ୍ଦ୍ର ଦାସ, କୁଚିଣ୍ଡାର ସରୋଜ ମେହେର ଏବଂ ରେଢ଼ାଖୋଲର ଦୁଃଖୀଶ୍ୟାମ ପ୍ରଧାନ ୨୦୨୧-୨୨ ବର୍ଷ ପାଇଁ ପ୍ରକୃତି ବନ୍ଧୁ ପୁରସ୍କାର ଦିଆଯାଇଥିଲା ।

ଝିଅ ସୋନୀ, ଜ୍ୱାଇଁ ଓ ନାତିକୁ ଭେଟିଲେ ବିଧାୟିକା

ଲଖନପୁର : ୬ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଛତିଶଗଡ଼ ଚନ୍ଦ୍ରାସେନୀରୁ ଦୀର୍ଘ ୫୦ କିଲୋମିଟର ମହାନଦୀ ଜଳରେ ଭାସି ଆସି ଓଡ଼ିଶାର ପଦ୍ମାସେନୀ ପୀଠରୁ ଉଦ୍ଧାର ହୋଇଥିଲା ବାପମାଆ ଛେଉଣ୍ଡ କନ୍ୟା ସୋନୀ ଯାଦବ । କୁଶୁମେଲ ଗ୍ରାମର ଉଦ୍ଧାରକାରୀ ମତ୍ସ୍ୟଜୀବୀ ସନ୍ୟାସୀ ଓ ପତ୍ନୀ ଅହଲ୍ୟା ଧର୍ମଝିଅ ଭାବରେ ରଖିଥିଲେ । ମାତ୍ର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ବ୍ରଜରାଜନଗର ବିଧାୟକ ସ୍ୱର୍ଗତ କିଶୋର ମହାନ୍ତି ମଧ ତାକୁ ଝିଅ ରୂପେ ଆଦରି ନେଇ ୨୦୨୧ରେ କନ୍ୟାଦାନ କରିଥିଲେ । ଇତିମଧ୍ୟରେ ଝିଅ ସୋନୀଙ୍କ ଏକ ସନ୍ତାନ ହୋଇସାରିଛି । ମାତ୍ର ବିଧାୟକଙ୍କ ପରଲୋକ ପରେ ମଧ କର୍ତ୍ତବ୍ୟକୁ ବଜାୟ ରଖିଛନ୍ତି ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ତଥା ବର୍ତ୍ତମାନର ବିଧାୟିକା ଅଳକା ମହାନ୍ତି । ଝିଅ ସୋନୀ, ସ୍ୱାମୀ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଓ ନବଜାତ ଶିଶୁ ଆସିଥିଲେ କୁଶୁମେଲ ଗ୍ରାମକୁ । ବିଧାୟିକା କୁଶୁମେଲ ଗ୍ରାମକୁ ଯାଇ ଝିଅ ଜ୍ୱାଇଁ, ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କ ସମେତ ସନ୍ୟାସୀଙ୍କ ପରିବାରଙ୍କୁ ଭେଟି ଦୀପାବଳିର ଉପହାର ଦେଇ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଛନ୍ତି ।

ଡକ୍ଟର ବିଜୟାନନ୍ଦ... (ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ)

ସେହି ଗୋଟିଏ ପତ୍ରରେ ସେ ଡକ୍ଟର ବେହେରାଙ୍କୁ ଅଧକ୍ଷ ପଦରୁ ହଟାଇ ଡକ୍ଟର ଶର୍ମାଙ୍କୁ ଭାରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧକ୍ଷ ଦାୟିତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଡକ୍ଟର ବେହେରା ୨୦୧୨ ମସିହାରେ ସ୍ଥାୟୀ ଅଧକ୍ଷ ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଥିଲେ । ତେବେ ୧୦ ବର୍ଷ ପରେ ତାଙ୍କୁ ବିନା କୌଣସି କାରଣ ଦର୍ଶାଇ କୁଳପତି ଗୋଟିଏ ଚିଠିରେ ପଦରୁ ଅନ୍ତର କରିବା ଘଟଣା ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ପାଲଟିଥିଲା । ଏଲଆର୍ ଆଇନ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ବ୍ୟାଙ୍କ ଖାତାରେ ଥିବା ୬୨ ଲକ୍ଷ ୬୭ ହଜାର ଟଙ୍କାକୁ ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଖାତାକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିବାକୁ ପ୍ରଫେସର ମିତ୍ତଲ କୁଆଡ଼େ ଡକ୍ଟର ବେହେରାଙ୍କୁ ମୌଖିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ । କିନ୍ତୁ, ସେ ତାହା ପାଳନ ନ କରିବାରୁ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ସ୍ୱରୂପ ତାଙ୍କୁ ପଦରୁ ହଟା ଯାଇଥିଲା । ଏହାପରେ ପ୍ରଫେସର ଶର୍ମା ଦାୟିତ୍ୱ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥିଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଉକ୍ତ ଟଙ୍କା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଖାତାକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ହୋଇଥିଲା । ଏହାକୁ ନେଇ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ମହଲରେ ତୀବ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା । ସମ୍ବଲପୁର ଓକିଲ ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ଏହା ବିରୋଧରେ ଧନୁପାଲି ଥାନାରେ ଏତଲା ଦିଆ ଯାଇଥିଲା । ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କ ବିରୋଧ ଓ ବିବାଦୀୟ ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜିବାରୁ ପ୍ରଫେସର ଶର୍ମା ନୈତିକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅଧକ୍ଷ ପଦରୁ ଇସ୍ତଫା ଦେଇଥିଲେ । ତେବେ ତାହା ଗୃହୀତ ହୋଇ ନ ଥିଲା । ସେ ଅଧକ୍ଷ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇ ଆସୁଥିଲେ । ଅପରପକ୍ଷରେ ବିଭିନ୍ନ ବିବାଦରେ ଛନ୍ଦି ହେବା ପରେ ସରକାର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ସଂଜୀବ ମିତ୍ତଲଙ୍କୁ ଛୁଟିରେ ପଠାଇଥିଲେ । ଶେଷରେ ସେ ବାଧ ହୋଇ ପଦରୁ ଇସ୍ତଫା ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରଫେସର ମିତ୍ତଲ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଅନ୍ତର ହେବାପରେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ନୂଆ ପ୍ରଶାସନ ଆଇନ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଉପରୋକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛି ।

ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ସୂଚନା

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

Subscription Rate of The Sweekar

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

Advertisement Tariff of The Sweekar

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

Colour Advertisement - 100% Extra

ଜନାର୍ଦ୍ଦନ ପୂଜାରୀଙ୍କ ୧୩୦ ତମ ଜୟନ୍ତୀ ଉତ୍ସବ

ସମ୍ବଲପୁର: ଜନାର୍ଦ୍ଦନ ପୂଜାରୀ କେବଳ ଜଣେ ଡାକ୍ତର ନ ଥିଲେ, ଜଣେ ଚିକିତ୍ସକ ହେବା ସହିତ ଏହି ବରପୁତ୍ର ବ୍ରହ୍ମର୍ଷି ଭଳି ଥିଲେ । ସମାଜରେ ସେ ପିତୃତୁଲ୍ୟ ସମ୍ମାନ ପାଉଥିଲେ । ସମ୍ବଲପୁରରେ ତାଙ୍କୁ ଲୋକେ 'ଡାକ୍ତର ବାପା' ଡାକୁଥିଲେ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାତ୍ମ ଚେତନା ପରିଷଦର ସଂସ୍ଥାପକ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟପ୍ରଜ୍ଞାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ କହିଛନ୍ତି । ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସମାଜର ସଭାପତି ଅର୍ଜୁନ ରଂଜନ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଡାକ୍ତର ପୂଜାରୀଙ୍କ ୧୩୦ତମ ଜୟନ୍ତୀ ସମାରୋହରେ ଯୋଗଦେଇ ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟ ପ୍ରଜ୍ଞାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ କହିଲେ, ଡାକ୍ତର ପୂଜାରୀ ସମାଜ ପାଇଁ ଜଣେ ସମର୍ପିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଗୁଣ, କର୍ମ, ସ୍ୱଭାବ ଏବଂ ସଂସ୍କାର ସନ୍ଥଙ୍କ ଭଳି ଥିଲା ।

ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରସନ୍ନ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ କହିଥିଲେ ଯେ, ଜନାର୍ଦ୍ଦନଙ୍କ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ସେବା କେବଳ ଏକ ବୃତ୍ତି ନ ଥିଲା, ସମାଜ ପାଇଁ ସେ ନିଜକୁ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିଥିଲେ । ସେ ଥିଲେ ଜଣେ ଯୋଗୀ ପୁରୁଷତ୍ତ୍ୱ ସେ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଔଷଧ ଦେଇ ସୁସ୍ଥ କରୁଥିଲେ ତାହା ନୁହେଁ, ରୋଗୀଙ୍କ ପ୍ରତି ସମବେଦନା ଜଣାଇ ରୋଗ ଭଲକରି ଦେଉଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନର ଡାକ୍ତରମାନେ ଏହାକୁ ଅନୁକରଣ କରିବା କଥା ବୋଲି ଶ୍ରୀ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ କହିଥିଲେ । ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ଅତିଥି ପରିଚୟ ସହ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସମାଜର ସଂପାଦକ ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ପଣ୍ଡା ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

କଳାରତ୍ନ ବଂଶୀଧର କର ପାଇବେ କମ୍ୟୁନିଟି ସେବା ସମ୍ମାନ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମାଜସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଦାହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରି ଚାଲିଥିବା ନିଷ୍ଠା ପର ପ୍ରତିଭାବାନ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରି ଆସୁଥିବା ଆଦର୍ଶବାଦୀ ଶିଶୁ, ମାନବ ବିକାଶ ମଞ୍ଚ ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲା ପକ୍ଷରୁ ଚଳିତ ବର୍ଷ ଦ୍ୱାଦଶତମ ପ୍ରତିଭା ସମ୍ମାନ ସମାରୋହ ନଭେମ୍ବର ମାସ ୱତତ ତାରିଖ ପବିତ୍ର ଶିଶୁ ଦିବସ ଅବସରରେ ରକ୍ତତୀର୍ଥ ଇରମ ଠାରେ ଆୟୋଜିତ ଜାତୀୟ ସ୍ତରୀୟ ପ୍ରତିଭା ସମ୍ମାନ ସମାରୋହରେ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାର ବିଶିଷ୍ଟ ସମାଜସେବୀ ତଥା କମ୍ୟୁନିଟି ପୋଲିସ, ବୀର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏ ରେଜିମେଣ୍ଟ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆର ଚିଫ୍ କମାଣ୍ଡର କଳାରତ୍ନ ବଂଶୀଧର କର ଭାରତୀୟ କମ୍ୟୁନିଟି ସେବା ସମ୍ମାନ ୨୦୨୨ ପାଇବା ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ବିବେଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ରେଙ୍ଗାଲି ଜୋନ-୧ରେ ବିଜେଡିର ଜନସମ୍ପର୍କ ପଦଯାତ୍ରା

ସମ୍ବଲପୁର: ରେଙ୍ଗାଲି ବ୍ଲକ ଜୋନ-୧ର ରେଙ୍ଗାଲି ଠାରେ ରେଙ୍ଗାଲି ବିଜୁ ଜନତା ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ଜନସମ୍ପର୍କ ପଦଯାତ୍ରା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ରେଙ୍ଗାଲି ତହସିଲ ଛକରୁ ଏହି ପଦଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ପଞ୍ଚାୟତ ଛକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇଥିଲା । ଏହି ଅବସରରେ ଆୟୋଜିତ ଏକ ସଭାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ନବ କିଶୋର ଦାସ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ବ୍ଲକ ସଭାପତି ଅଶୋକ କୁମାର ଗୁରୁ ସଭାପତିତ୍ୱ ଓ ବ୍ଲକ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ସତ୍ୟ ନାରାୟଣ ଅଗ୍ରୱାଲ ସଭା ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ଦୟାନିଧି ଭଇଁସାଲ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ । ଏ ଅବସରରେ ରେଙ୍ଗାଲି ବ୍ଲକ ସାଲଡ଼ ସରପଞ୍ଚ ସତ୍ୟ ନାରାୟଣ ମହନନ୍ଦିଆ ନିଜର ବହୁ ସମର୍ଥକଙ୍କ ସହ ବିଜେଡିରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣର ଶୁଭ ଦେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବ କିଶୋର ଦାସ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ପୌର ପରିଷଦର ୪ ନମ୍ବର ୱାର୍ଡ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଚୌକିପଡ଼ା ଠାରେ ନିର୍ମିତ ହେବାକୁ ଥିବା ସୂର୍ଯ୍ୟ ମନ୍ଦିରର ଶୁଭ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ଉତ୍ସବରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଶୋକ ଯାଦବ, ପୂର୍ବ କାଉନସିଲର ପୱନ ସିଂ ଯାଦବ, ଅମିତ ଯାଦବ, ପୌର ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ବେଣୁଗୋପାଳ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, କାଉନସିଲର ଡାନିଏଲ ଲାକ୍ରା, ରବି ସିଂ, ରଘୁମଣି ପଟେଲ, ପ୍ରତାପ ନନ୍ଦ, ମଦନ ହାତୀ, ପିଣ୍ଟୁ ପାଢୀ, ଅଶୋକ ଦାସ, ଲଳନ ଶର୍ମା ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ବଲାଙ୍ଗୀରର ବରପୁତ୍ରଙ୍କୁ ଅମୃତ ସମ୍ମାନ

ବଲାଙ୍ଗିର : ପଣ୍ଡିତ ଗଦାଧର ସ୍ମୃତି ସମିତି ଓ ପୂଜ୍ୟପୂଜା ସେବା ସଙ୍ଗଠନର ମିଳିତ ଉଦ୍ୟମରେ ସଭାପତି କସ୍ତୁରୀ ରଥଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅମୃତ ସମ୍ମାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଉତ୍ସବରେ ବିଶ୍ୱାତ୍ମା ଚେତନା ପରିଷଦର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟ ପ୍ରଜ୍ଞାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି, ନାଟ୍ୟଭୂଷଣ ଜଗଦାନନ୍ଦ ଛୁରିଆ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଓ ପୂଜ୍ୟପୂଜା ସେବା ସଙ୍ଗଠନର ସଂସ୍ଥାପକ ମଦନ ମୋହନ ରଥ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅବଦାନ ଥିବା ୭୫ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବଲାଙ୍ଗିରର ପ୍ରାଣବନ୍ଧୁ ନାୟକ, ଡାକ୍ତର ସଦାଶିବ ପଟ୍ଟନାୟକ, ବିନୋଦ ବିହାରୀ ମିଶ୍ର, ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ଦାଶ, ପଣ୍ଡିତ ଟିକେଶ୍ୱର ଗୁରୁ, ବିଶିଷ୍ଟ ସଙ୍ଗୀତଜ୍ଞ କାଳୀ ପ୍ରସାଦ ଡେଙ୍ଗୀ, ବାଞ୍ଛାନିଧି ରଥ, ପଣ୍ଡିତ ଜୟକୃଷ୍ଣ ଦାସଶର୍ମା, ରାସେଶ୍ୱରୀ ମିଶ୍ର, ଡାକ୍ତର କୃଷ୍ଣ ପ୍ରସାଦ ବହିଦାର, ଗୁରୁଶ୍ରୀ ଡକ୍ଟର ଘାସିରାମ ମିଶ୍ର, ଶଶି ଭୂଷଣ ମିଶ୍ର, ଉଦୟନାଥ ଦର୍ଜୀ, ଡକ୍ଟର ରାଧାକାନ୍ତ ମିଶ୍ର, ଶାନ୍ତିଲତା ବହିଦାର, ନାମଯଜ୍ଞ ମିଶ୍ର, ଶଶୀଧର ଦାଶ, ଅଭିମନ୍ୟୁ ମିଶ୍ର, ବିକ୍ରମାନନ୍ଦ ବହିଦାର, ଆଦିକନ୍ଦ ଷଡଙ୍ଗୀ, ପଣ୍ଡିତ ବ୍ରଜବିହାରୀ ତ୍ରିପାଠୀ, ନୀଳମଣି ମିଶ୍ର, ଡାକ୍ତର ରୁକ୍ମିଣୀ ଉଦ୍‌ଗାତା, ରାହାଁପ ବିହାରୀ ମାଝି, ବିବେକାନନ୍ଦ ମିଶ୍ର, ଡାକ୍ତର ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନାମୟୀ ମହାପାତ୍ର କପିଳ ପତି ଓ ନାଟ୍ୟଭୂଷଣ ଜଗଦାନନ୍ଦ ଛୁରିଆଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ମଧୁ ସାହୁଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ଜ୍ୟୋତି ରଂଜନ ମିଶ୍ର ଅତିଥି ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ ଓ ପଣ୍ଡିତ ଗଦାଧର ସ୍ମୃତି ସମିତିର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋକ ରଂଜନ ଉଦ୍‌ଗାତା ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ଅଚ୍ୟୁତାନନ୍ଦ ଉଦ୍‌ଗାତ, ମାଳତୀ ଉଦ୍‌ଗାତା, ଚୁଡେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ବେହେରା, ହୃଷିକେ ପୁରୋହିତ, ଦୁର୍ଗା ଚରଣ ସାହୁ, କେଶବ ଚନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର, ଅରୁ ଖୁଆସ, ତନୁଜା ପତି, ଚିନ୍ମୟୀ ଉଦ୍‌ଗାତା, ସରୀତା ଉଦ୍‌ଗାତା, ତପସ୍ୱିନୀ ପଶାୟତ, ବୀଣାପାଣି ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, କୁସୁମ ଶତପଥି, ରଂଜିତା ମିଶ୍ର, ସଂଯୁକ୍ତା ମିଶ୍ର, ନିହାରିକା ମିଶ୍ର ଓ ଅନୁପମା ମିଞ୍ଜ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ସୁନାଧର ବନଛୋର ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ସମ୍ବଲପୁର ପବ୍ଲିକ୍ ଲାଇବ୍ରେରିର ଅଭିନବ ଅଭିଯାନ

ସମ୍ବଲପୁର : ରାଷ୍ଟ୍ର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ଯୁବଶକ୍ତିର ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ କରାଯିବ । ଅଷ୍ଟମ, ନବମ ଓ ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀର ପିଲାଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟ ଉପରେ ଜ୍ଞାନ ଦେବେ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଫେସର୍ ଓ ବରିଷ୍ଠ ଅଧ୍ୟାପକ ଗଣ । ଏଥିପାଇଁ ସମ୍ବଲପୁର ପବ୍ଲିକ୍ ଲାଇବ୍ରେରି ତରଫରୁ ଏକ ଅଭିନବ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଛି । ଏଥିରେ ସମ୍ବଲପୁରର ହାଇସ୍କୁଲ୍ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ରାଷ୍ଟ୍ର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଜିଏମ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଆଇଆଇଏମ୍ ସମ୍ବଲପୁର, ଭିଏସ୍ଏସ୍ୟୁଟି, ଭିମସାର୍, ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ମୁକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱ-ବିଦ୍ୟାଳୟ ସହ ଚୁକ୍ତି କରାଯାଇଛି । ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଏହି ଅଭିଯାନକୁ ଯେମିତି ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ ମାନ୍ୟତା ମିଳିପାରିବ ସେହି ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ବରଗଡ଼ ସାଂସଦ ସୁରେଶ ପୂଜାରୀ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ପ୍ରଫେସର ଆଦିତ୍ୟ ପ୍ରସାଦ ପାଢ଼ୀଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ଉଦ୍‌ଘାଟନୀ ସମାରୋହରେ ପ୍ରଫେସର ଶଙ୍କର ପ୍ରସାଦ ପତି ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେବା ସହ ଏହି ଅଭିଯାନର ଗୁରୁତ୍ୱ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିଥିଲେ । ରଘୁନାଥ ମିଶ୍ର ଅତିଥି ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଭିସୁଟ୍ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ବଂଶୀଧର ମାଝି, ଓଏସ୍ଓୟୁ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଏ.କେ ଦାସ ମହାପାତ୍ର, ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଭାରପ୍ରାପ୍ତ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ସଂଯୁକ୍ତା ଦାଶ, ଆଇଆଇଏମ୍‌ର ସୁମିତା ସିନ୍ଧି ଏବଂ ଜିଏମ୍‌ୟୁର ଡକ୍ଟର ପ୍ରଦୋଷ କୁମାର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ମଞ୍ଚାସୀନ ରହି ଏହି ଅଭିନବ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସହଯୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥିଲେ । କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ ରୋହିତ ପୂଜାରୀଙ୍କ ବାର୍ତ୍ତା ପାଠ କରାଯାଇଥିଲା । ନାକ୍‌ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରଫେସର ଏସ୍.ସି ଶର୍ମା, ମଦନ ମୋହନ ମାଲବ୍ୟ ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷକ ଓ ତାଲିମ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରଫେସର ଏସ୍.ପି ଅଗ୍ରୱାଲ ଭିଡିଓ ବାର୍ତ୍ତା ଜରିଆରେ ସମ୍ବୋଧନ ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରଫେସର ସୁଦର୍ଶନ ପୂଜାରୀ ଏହି ଅଭିଯାନର ରୂପରେଖ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥିବାବେଳେ ପ୍ରଫେସର କାମଦେବ ସାହୁ ବାର୍ତ୍ତା ପାଠ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ପ୍ରଫେସର ସାଧୁ ଚରଣ ପଣ୍ଡା ପ୍ରଥମ ବକ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ରଚାତ୍ରୀ, ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷକ ଗଣ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଶେଷରେ ରାଜେନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ ।

କତରବଗା ଥାନାରେ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର

ସମ୍ବଲପୁର: କତରବଗା ଥାନାରେ ମୋ ସରକାର ୫ଟି ସେଲ୍ ଅଧୀନରେ ସମ୍ବଲପୁର ପୁଲିସ ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିରରେ ୫୫ ୟୁନିଟ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଛି । ଶିବିରକୁ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବରେ ଥାନାଧିକାରୀ ପ୍ରତାପ କୁମାର ରଣା ଉଦଘାଟନ କରିଥିବାବେଳେ ଏସ୍ଆଇ ରଞ୍ଜିତା ଏକ୍କା ଏବଂ ଏଏସ୍ଆଇ ଯୋଗେଶ୍ୱର କିସାନ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲା ରକ୍ତଭଣ୍ଡାରର କର୍ମଦେବ ପଟେଲ, ତାପସ ନାୟକ, ଗଣେଶ ସେଠ୍, ଦକ୍ଷିଣ ସାରେନ, ବାପି ଖଟେଇ ଏବଂ ମାନସ ବାଗ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ହାବିଲଦାର କନେଷ୍ଟବଳ ଶାଖା

ସଂଘ ସଭାପତି ରାମଦାସ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଶିବିର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ଶାସ୍ତ୍ରୀ ଯୁବକ ସଂଘ, ବୀର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏ କ୍ଲବ ଏବଂ କତରବଗା ଥାନାର ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ଶିବିର ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ 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