ସାପ୍ତାହିକ

Postal Regd. No.: SBP/14/2019-2021

ସ୍ୱୀକାର

The Sweekar ସ୍ୱୀକାର

www.sweekarweekly.com

ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ୰ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା

RNI No. 66443/94

Vol.25 | Issue - 39 | 31 October - 06 November 2021 | Sambalpur | Page-12 | Invitation Price Rs.10

ଓଡ଼ିଶାରୁ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଖେଳରତ୍ନ ପୁରସ୍କାର ପାଇବେ ପ୍ରମୋଦ ଭଗତ

ସମ୍ବଲପୁର: ଟୋକିଓ ପାରାଲିମ୍ପିକ୍ସର ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ସିଙ୍ଗଲ୍ସ ଇଭେଣ୍ଟରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ଜିତି ଦେଶ ଓ ରାଜ୍ୟକୁ ଗର୍ବିତ କରିଥିବା ପ୍ରମୋଦ ଭଗତ ଏବେ ଆଉ ଏକ ବଡ଼ ସମ୍ମାନ ପାଇବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ପ୍ରମୋଦଙ୍କ ସମେତ ୧୧ ଜଣଙ୍କ ନାମ ମେଜର ଧ୍ୟାନଚାନ୍ଦ ଖେଳରତ୍ନ ପୁରସ୍କାର ପାଇଁ ସୁପାରିସ ହୋଇଛି । ଏହା ହେଲେ ପ୍ରମୋଦ ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳିଭାବେ ଖେଳରତ୍ନ ପୁରସ୍କାର ପାଇବେ ।

ଅକ୍ଷମତା ନ ଭାବି ସଂଘର୍ଷ କରି ପାରା ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନର ଶୀର୍ଷ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି । ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାର ଅତାବିରାରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ପ୍ରମୋଦଙ୍କ ବାମଗୋଡ଼ ୪ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପୋଲିଓରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିଲା । କୈଳାସ ଭଗତ ଓ କୁସୁମ ଦେବୀଙ୍କ ୩ ପୁଅ ଏବଂ ୩ ଝିଅ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରମୋଦ ହେଉଛନ୍ତି ମଝିଆ । ପିଲାଟିବେଳୁ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟ ପ୍ରତି ତାଙ୍କ ଦୁର୍ବଳତା ଥିଲା । ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ସେ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଖେଳିଥିଲେ ଓ ନିୟମିତ ଭାବେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲେ । ଏଥିପାଇଁ ଅବଶ୍ୟ ସେ ବାପାଙ୍କ ଠାରୁ ମାଡ଼ ଗାଳି ଖାଇଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ୧୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସେ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ଆଉଟଡୋର ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ ଖେଳିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ହୋଇଥିଲେ ମଧ ସାଧାରଣ ପିଲାଙ୍କ ପରି ଖେଳି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଚକିତ କରିଥିଲେ । ୨୦୦୫ ରେ ସେ ଆଉଟଡୋର ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ ଖେଳିବା ପାଇଁ ବୁର୍ଲା ଯାଇଥିଲେ । ସେଠାରେ ସେ ରାଜ୍ୟର ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଖେଳାଳି କମଲ ଦାସଙ୍କ ସହ ସାକ୍ଷାତ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥିଲେ । କମଲ ତାଙ୍କୁ ପାରା ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଖେଳିବା ଜାରି ରଖିବା ପାଇଁ ଓ ପାରା ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ କୋଚ୍ ଶିବ ପ୍ରସାଦ ଦାସଙ୍କ ସହ ସାକ୍ଷାତ କରିବା ଲାଗି ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଶିବ ପ୍ରସାଦଙ୍କୁ ପ୍ରମୋଦ ଅନୁଗୋଳରେ ଦେଖା କରିଥିଲେ ଓ ତାଙ୍କ ଘରେ ରହି ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲେ ।

୨୦୦୬ ଫେବୃୟାରୀରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଲ ଇଣ୍ଡିଆ ପାରା ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ସୁପରି ସିକ୍ସ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ ଅନୁଗୋଳରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଫାଇନାଲରେ ସେ ଅର୍ଜୁନ ପୁରସ୍କାର ବିଜେତା ରମେଶ ଟିକାରାମଙ୍କୁ ହରାଇ ସାରା ଭାରତୀୟ ପାରା ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଦଳକୁ ଚକିତ କରିଥିଲେ । ଏହା ପରଠାରୁ ସେ ପଛକୁ ଫେରି ଚାହିଁ ନ ଥିଲେ । ୨୦୧୫ ରେ ବିଡବ୍ଲୁଏଫ୍ ବିଶ୍ୱ ପାରା ବ୍ୟାଡ଼ମିଣ୍ଟନ ଚମ୍ପିଆନସିପର ଯୁଗଳ ପୁରୁଷ ଏସଏଲ-୩ ବିଭାଗରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଓ ଏକକ ବିଭାଗରେ

ରୌପ୍ୟ ପଦକ ଜିତିଥିଲେ । ୨୦୧୭ ବିଡବ୍ଲୁଏଫ୍ ବିଶ୍ୱ ପାରା ବ୍ୟାଡ଼ମିଣ୍ଟନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପୁରୁଷ ଏସଏଲ-୩ ଏକକ ବିଭାଗରେ କାଂସ୍ୟ, ୨୦୧୯ ବାସିଲ ବିଡବ୍ଲୁଏଫ ବିଶ୍ୱ ପାରା ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଚମ୍ପିଆନସିପର ପୁରୁଷ ଏକକ ଏସଏଲ-୩ ରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଓ ଯୁଗଳ ବର୍ଗରେ ମଧ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ବିଜୟୀ ହୋଇଥିଲେ । ୨୦୧୯ ପେରୁ ପାରା ବ୍ୟାଡ଼ମିଣ୍ଟନ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ବିଜୟୀ ହୋଇଥିଲେ । ୨୦୨୦ ରେ କରୋନା ପାଇଁ କୌଣସି ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଖେଳି ନ ଥିବାବେଳେ ୨୦୨୧ ରେ ଆୟୋଜିତ ଟୋକିଓ ପାରାଲିମ୍ପିକସ ୨୦୨୦ ରେ ଏକକ ବର୍ଗରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ଜିତିଥିଲେ । ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟସ୍ତରରେ ୨୦୧୪ ରୁ ୨୦୨୦ ମଧ୍ୟରେ ମୋଟ ୪୬ ଟି ପଦକ ବିଜୟୀ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେଥି ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି ୨୪ଟି ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ, ୯ ଟି ରୌପ୍ୟ ଓ ୧୩ ଟି କାଂସ୍ୟ ପଦକ । ୨୦୧୯ ରେ ସର୍ବାଧିକ ୨୧ ଟି ପଦକ ଜିତିଥିଲେ । ଯେଉଁଥିରେ ୧୨ ଟି ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ରହିଥିଲା । ୨୦୧୯ ରେ ସେ ସମ୍ମାନଜନକ ଅର୍ଜୁନ ପୁରସ୍କାର ଓ ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ କ୍ରୀଡ଼ା ପୁରସ୍କାର ହାସଲ କରିଥିଲେ । ଟୋକିଓ ପାରାଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ବିଜୟୀ ହୋଇଥିବାରୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ପ୍ରମୋଦଙ୍କୁ ଆର୍ଥିକ ପୁରସ୍କାର ସହ ଗ୍ରୁପ୍ ଏ ଶ୍ରେଣୀ ସରକାରୀ ନିଯୁକ୍ତି ପ୍ରଦାନ ଲାଗି ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ ।

ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରମୋଦଙ୍କ ସମେତ ଓଡ଼ିଶାର ୯ ଜଣ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ ଅର୍ଜୁନ ପୁରସ୍କାର ପାଇ ସାରିଛନ୍ତି । ୧୯୮୦ ରେ ସାଇକ୍ଲିଷ୍ଟ ମିନତି ମହାପାତ୍ର ପ୍ରଥମ ଓଡ଼ିଆ ଭାବେ ଏହି ସମ୍ମାନ ପାଇଥିଲେ । ପରେ ୧୯୮୨ ରେ ଭାରୋତ୍ତଳକ ବିଜୟ କୁମାର ଶତପଥୀ, ୧୯୯୮ ରେ ଆଥଲେଟ୍ ରଚିତା ମିସ୍ତ୍ରି (ପଣ୍ଡା), ୨୦୦୨ ରେ ପୂର୍ବତନ ଭାରତୀୟ ହକି ଅଧିନାୟକ ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ଦିଲୀପ ତିର୍କୀ, ୨୦୦୭ ରେ ପୂର୍ବତନ ଭାରତୀୟ ମହିଳା ହକି ଅଧିନାୟିକା ଜ୍ୟୋତି ସୁନୀତା କୁଲୁ, ୨୦୦୯ ରେ ପୂର୍ବତନ ଭାରତୀୟ ହକି ଅଧିନାୟକ ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ଇଗ୍ନେଶ ତିର୍କୀ, ୨୦୧୦ ରେ ଭାରୋତ୍ତୋଳକ କେ, ରବି କୁମାର ଏବଂ ୨୦୧୯ ରେ ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରଥମ ପାରା ଆଥଲେଟ ଭାବେ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଖେଳାଳି ପ୍ରମୋଦ ଭଗତ ଅର୍ଜୁନ ପୁରସ୍କାର ପାଇଥିଲେ । ୨୦୨୦ ରେ ଅର୍ଜୁନ ପୁରସ୍କାରରେ ସମ୍ମାନିତ ହୋଇଥିଲେ ସ୍ପ୍ରିଣ୍ଟ କୁଇନ୍ ଦୂତୀ ଚାନ୍ଦ । ସେହିପରି ଟୋକିଓ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ବ୍ରୋଞ୍ଜ ପଦକ ବିଜୟୀ ଭାରତୀୟ ହକି ଦଳର ସଦସ୍ୟ (ଯେଉଁମାନେ ପାଇ ନାହାନ୍ତି) ଙ୍କୁ ଅର୍ଜୁନ ପୁରସ୍କାର ପାଇଁ ଚୟନ କମିଟି ସୁପାରିସ କରିଛି । ତେଣୁ ଭାରତୀୟ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ଭାବେ ବୀରେନ୍ଦ୍ର ଲାକ୍ରା ଓ ଅମିତ ରୋହିଦାସ ଅର୍ଜୁନ ପୁରସ୍କାର ପାଇବାକୁ ହକଦାର ହୋଇଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଓଡ଼ିଶାର ଦଶମ ଓ ଏକାଦଶ ଖେଳାଳି ଭାବେ ବୀରେନ୍ଦ୍ର ଓ ଅମିତ ଅର୍ଜୁନ ପୁରସ୍କାର ପାଇବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ।

୪୧ ବର୍ଷ ପରେ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ କାଂସ୍ୟ ପଦକ ବିଜୟୀ ହୋଇଥିବା ଭାରତୀୟ ପୁରୁଷ ହକି ଦଳକୁ ଅର୍ଜୁନ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ ଲାଗି ଜାତୀୟ କ୍ରୀଡ଼ା ପୁରସ୍କାର ମନ୍ତ୍ରାଳୟର ଅନୁମୋଦନ ପାଇବା ପରେ ଉକ୍ତ ଖେଳାଳିମାନେ ଅର୍ଜୁନ ପୁରସ୍କାର ପାଇବା ନିଶ୍ଚିତ ହେବ । ଭାରତୀୟ ହକି ଦଳର ଗୋଲକିପର ପି.ଆର ଶ୍ରୀଜେଶ ମେଜର ଧ୍ୟାନଚାନ୍ଦ ଖେଳରତ୍ନ ପୁରସ୍କାର ପାଇବାକୁ ମନୋନୀତ ହେବା ଏବଂ ମନପ୍ରୀତ ସିଂହ ପୂର୍ବରୁ ଅର୍ଜୁନ ପୁରସ୍କାର ପାଇ ସାରିଥିବାରୁ ଦଳର ଅନ୍ୟ ୧୬ ଜଣ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଅର୍ଜୁନ ପୁରସ୍କାର ମିଳିବ ।

୩୦ ବର୍ଷିୟ ରକ୍ଷଣଭାଗ ଖେଳାଳି ଅମିତ ୨୦୧୩ ଭାରତୀୟ ବରିଷ୍ଠ ହକି ଦଳରେ ଏସିଆ କପରେ ଖେଳିବାକୁ ସୁଯୋଗ ପାଇଥିଲେ । ଏଥି ମଧ୍ୟରେ ୧୦୫ ଟି ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମ୍ୟାଚ ଖେଳି ୧୭ ଟି ଗୋଲ ସ୍କୋର କରିଛନ୍ତି । ଟୋକିଓ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ଅମିତ ଚମତ୍କାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ବିଶେଷ କରି କାଂସ୍ୟ ପଦକ ମ୍ୟାଚରେ ଜର୍ମାନୀ ବିପକ୍ଷରେ ଚମତ୍କାର ଖେଳ ଦେଖାଇ ଚର୍ଚ୍ଚାକୁ ଆସିଥିଲେ । ସେହିପରି ୨୦୧୨ ରେ ଭାରତୀୟ ବରିଷ୍ଠ ହକି ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ଖେଳି ଆସୁଥିବା ରକ୍ଷଣାଭାଗ ଖେଳାଳି ବୀରେନ୍ଦ୍ର ଗତ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୩୦ରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ହକିରୁ ଅବସର ନେଇଥିଲେ । ସେ ୨୦୧ ଟି ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମ୍ୟାଚ ଖେଳିବା ସହିତ ୨୦୨୦ ଟୋକିଓ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ କାଂସ୍ୟ ପଦକ ବିଜେତା ଭାରତୀୟ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ଥିଲେ ।

'ଶଳାବୁଢ଼ାର୍ ବଦ୍‌ଲା' ସମେତ ଆଉ ୨ ଓଡ଼ିଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରକୁ ଜାତୀୟ ପୁରସ୍କାର

ଭୁବନେଶ୍ୱର: ୬୭ ତମ ଜାତୀୟ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ପୁରସ୍କାର କ୍ରମରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଓଡ଼ିଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଭାବେ 'ଶଳାବୁଢ଼ାର ବଦ୍‌ଲା', 'କାଳିର ଅତୀତ' ତଥା ଶ୍ରେଷ୍ଠ କଳା ସଂସ୍କୃତି ଚିତ୍ର ବର୍ଗରେ ପ୍ରମାଣିକ ଚିତ୍ର 'ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ରରୁ ସାହିଯାତ' ପୁରସ୍କୃତ ହୋଇଛି । ନୂଆଦିଲ୍ଲୀର ବିଜ୍ଞାନ ଭବନରେ ଆୟୋଜିତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉତ୍ସବରେ ଉପ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଏମ୍.ଭେଙ୍କିୟା ନାଇଡୁ ଏହି ସମ୍ମାନଜନକ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ।

ବିଶିଷ୍ଟ ଚିତ୍ର ନିର୍ମାତା - ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସବ୍ୟସାଚୀ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ଶଳାବୁଢ଼ା ସିରିଜର ତୃତୀୟ ଚିତ୍ର 'ଶଳାବୁଢ଼ାର ବଦଲା' ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଓଡ଼ିଆ ଚିତ୍ର ଭାବେ ପୁରସ୍କୃତ ହୋଇଛି । ଗୌଣ୍ଟିଆ ବୁଢ଼ା ପରି ଜଣେ ସମ୍ମାନନୀୟ ବୟୋବୃଦ୍ଧଙ୍କ ପ୍ରତିଶୋଧପରାୟଣ ଭାବ ଏବଂ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରତିଶୋଧ ହିଁ 'ଶଳାବୁଢ଼ାର ବଦଲା'ର ବଳିଷ୍ଠ ଦିଗ । ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଚିତ୍ର ରାଜ୍ୟ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ପୁରସ୍କାର କ୍ରମରେ ଏକାଧିକ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି । ଉପ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କର ଠାରୁ ଏହି ଚିତ୍ରର ପ୍ରଯୋଜକ କୁମାର ଶ୍ରୀଦେବ ମହାପାତ୍ର ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସବ୍ୟସାଚୀ ମହାପାତ୍ର ପୁରସ୍କାର ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । 'ଶଳାବୁଢ଼ା' ସିରିଜର ୩ ଟି ଯାକ ଚିତ୍ର ଶଳାବୁଢ଼ା, ଆଦିମ ବିଚାର ଓ ଶଳାବୁଢ଼ାର ବଦଲା ଜାତୀୟ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ।

ସେହିପରି ଜାତୀୟସ୍ତରରେ ପୁରସ୍କୃତ ହୋଇଥିବା ନିର୍ମାତା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ନୀଳମାଧବ ପଣ୍ଡାଙ୍କ 'କାଳିର ଅତୀତ' ମଧ ଜାତୀୟ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି । ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପୃଷ୍ଠଭୂମି ଉପରେ ଏହି ଚିତ୍ର ଆଧାରିତ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ରର ଅନନ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ସାହିଯାତକୁ ନେଇ ନିର୍ମିତ ୩୫ ମିନିଟ୍ ଅବଧିର ପ୍ରାମାଣିକ ଚିତ୍ର 'ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ରରୁ ସାହିଯାତ' ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଆଶୁତୋଷ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ମଧ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଇଛି । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ମସ୍କୋରେ ଇକୋ ଫିଲ୍ମ ଫେଷ୍ଟିଭାଲ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍ସବରେ ଏହି ଚିତ୍ର ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇ ପ୍ରଶଂସିତ ହୋଇଛି ।

ବିଶିଷ୍ଟ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସବ୍ୟସାଚୀ ମହାପାତ୍ରଙ୍କୁ ଦୁବାଇ ଠାରେ ଓଡ଼ିଆ ସମାଜ ପକ୍ଷରୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଉଛି ।

ଏମ୍.ସି.ଏଲ୍ ସି.ଏମ୍.ଡି ସର୍ବୋତ୍ତମ ସିଇଓ ପୁରସ୍କାର ପାଇଲେ

ବୁର୍ଲା: ଏମ୍.ସି.ଏଲ୍‌ର ସି.ଏମ୍.ଡି ଶ୍ରୀ ପି.କେ.ସିହ୍ନା ଜିଓ ମିନେଟେକ୍‌ର ସର୍ବୋତ୍ତମ ସି.ଇ.ଓ କର୍ପୋରେଟ୍ ମେନେଜମେଣ୍ଟ ଇନୋଭେସନ ପୁରସ୍କାର

୨୦୨୧ ପାଇଛନ୍ତି । ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଜିଓମେନିଟେକ୍ ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଆଲୋଚନାଚକ୍ର ଓ ପୁରସ୍କାର ବିତରଣ ଉତ୍ସବରେ ଶ୍ରୀ ସିହ୍ନାଙ୍କୁ ଧାନବାଦ ଆଇ.ଆଇ.ଟିର ପୂର୍ବତନ ଅଧକ୍ଷ ପ୍ରଫେସର ଡି.ଡି. ମିଶ୍ର ଏହି ପୁରସ୍କାର ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ..

ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭ ଖଜୁରୀ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବନ୍ଧାକୋବି

ଶରୀର ପାଇଁ ପିଜୁଳି

ଗୁଆଁରର ଔଷଧୀୟ ଲାଭ

ପାଇନ ନଟ୍‌ର ଉପକାରିତା

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ରେ ଏମ୍ସ ଖୋଲିବା ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର : ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଠାରେ ଅଖିଳ ଭାରତ ଆୟୁର୍ବିଜ୍ଞାନ ସଂସ୍ଥାନ (ଏମ୍ସ) ଖୋଲିବା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କେନ୍ଦ୍ର କୋଇଲା ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି ।

ଓଡ଼ିଶା ଗସ୍ତରେ ଆସିଥିବା କେନ୍ଦ୍ର ସଂସଦୀୟ ବ୍ୟାପାର, କୋଇଲା ଓ ଖଣି ମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରହଲ୍ଲାଦ ଯୋଶୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିଥିବା ବେଳେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଏନଟିପିସି ଦ୍ୱାରା ୫୦୦ ଶଯ୍ୟା ଏବଂ ୧୦୦ ସିଟ୍ ବିଶିଷ୍ଟ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ନିର୍ମାଣ ଶେଷ ହୋଇଛି । ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇନାହିଁ । ପୂର୍ବରୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ବହୁବାର ଚିଠି ଲେଖି କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କୁ ଏ ବାବଦରେ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ସମଗ୍ର ଦେଶକୁ ଶକ୍ତି ସୁରକ୍ଷା ଯୋଗାଇବା ସହ ଇସ୍ପାତ୍ ଏବଂ ଲୁହାପଥର ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବଦାନ ରହିଛି । ଏହି ଆଦିବାସୀ ବହୁଳ ଜିଲ୍ଲାରେ ଦୀର୍ଘଦିନର ଦାବିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଏମ୍ସ ଖୋଲିବାକୁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଆଗେଇ ଆସିବା ଦରକାର ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କେନ୍ଦ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ କହିଥିଲେ । ଏଥି ସହିତ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ତାଳଚେର ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ହସ୍ପିଟାଲ ଭିତ୍ତିଭୂମି ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ପଡି ରହିଛି । ଏହାକୁ ତୁରନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିବାକୁ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଛନ୍ତି । ୫୦୦ ଶଯ୍ୟା ଏବଂ ୧୦୦ ସିଟ୍ ବିଶିଷ୍ଟ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ହସ୍ପିଟାଲ ଢେଙ୍କାନାଳ ଏବଂ ଅନୁଗୋଳ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁମାତ୍ରାରେ ଉପକାରୀ ହେବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ।

ଏହାଛଡ଼ା ଓଡ଼ିଶାରୁ ଆଦାୟ ହେଉଥିବା କ୍ଲିନ୍ ଏନର୍ଜି ସେସ୍‌ରୁ ଅତିକମ୍‌ରେ ୬୦ ପ୍ରତିଶତ ଅଂଶ ଓଡ଼ିଶାକୁ ଦେବାକୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ନିକଟରେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି । ୨୦୨୦-୨୧ ରେ ଓଡ଼ିଶାରୁ ୧୫୩.୮୫ ନିୟୁତ ଟନ୍ କୋଇଲା ଉତ୍ପାଦନ ହୋଇଛି, ଯାହାକି ସମଗ୍ର ଦେଶ ପାଇଁ ହେଉଥିବା ଆବଶ୍ୟକତାର ୨୫ ପ୍ରତିଶତ । କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଓଡ଼ିଶାରୁ ପ୍ରତି ଟନରୁ କ୍ଲିନ୍ ଏନର୍ଜି ସେସ୍ ବାବଦରେ ୪୦୦ ଟଙ୍କା ଆଦାୟ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ୫୦ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କା ହେବ । ସେଥିରେ ଓଡ଼ିଶାର ଭାଗ ୬୦ ପ୍ରତିଶତ ହିସାବରେ ୩୦ ହଜାର କୋଟି କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଦେବା ଦରକାର । ଏହି ଅର୍ଥ କୋଇଲା ଖଣି ଅଞ୍ଚଳ ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଆର୍ଥିକ ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଯାଇ ପାରିବ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ଏହି ଅର୍ଥ କୋଭିଡ୍ ମହାମାରୀ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ରାଜ୍ୟର ବିକାଶକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିପାରିବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଯୋଶୀଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଇଛନ୍ତି । ଏହି ଆଲୋଚନା ବେଳେ ରେଳ, କୋଇଲା ଓ ଖଣି ରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ରାଓସାହେବ ଦାନ୍‌ରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ହୀରାଖଣ୍ଡ ନାଗରିକ ପରିଷଦର ନୂତନ କର୍ମକର୍ତ୍ତା

ସମ୍ବଲପୁର : ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମାନଙ୍କର ପ୍ରମୁଖ ଅନୁଷ୍ଠାନ ହୀରାଖଣ୍ଡ ନାଗରିକ ପରିଷଦର ସଭାପତି ଭାବରେ ଡାକ୍ତର ଜୟଦେବ ମେହେର ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଅଧାପକ ଶ୍ରୀ ନନ୍ଦ କିଶୋର ଦେବତା ସଂପାଦକ, ପ୍ରଫେସର ଶଙ୍କର ପ୍ରସାଦ ପତି ଉପ ସଭାପତି ଏବଂ ଶ୍ରୀ ନାରାୟଣ ନାୟକ ଯୁଗ୍ମ ସଂପାଦକ ଓ କୋଷାଧକ୍ଷ ଭାବେ ସର୍ବ ସମ୍ମତି କ୍ରମେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏତତ୍ ବ୍ୟତୀତ ସାତ ଜଣିଆଁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କମିଟିରେ ସର୍ବଶ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର, ରତ୍ନ ଭୂଷଣ ପୃଷ୍ଟେଠ, ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ହୋତା, ସୁଭାଷ ଚନ୍ଦ୍ର ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ଗିରିଜା ଶଙ୍କର ଶର୍ମା, ନିର୍ମଲ ମାଇତି ଏବଂ ଜୟ ଜର୍ଜ ରହିଛନ୍ତି ।

ରେଳ ମଣ୍ଡଳରେ ସତର୍କତା ସଚେତନତା

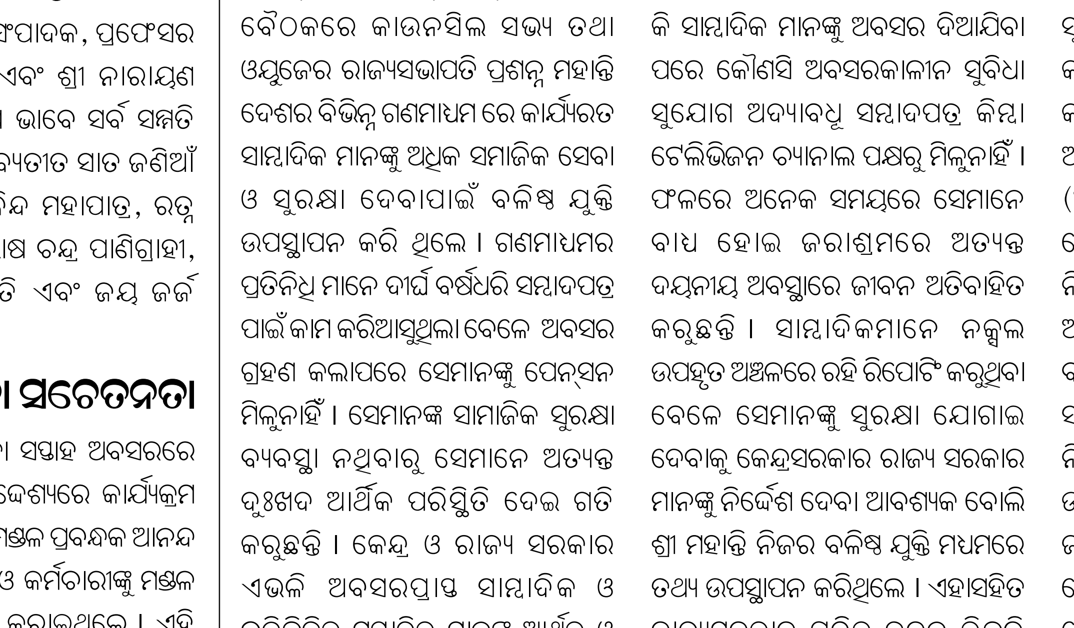
ସମ୍ବଲପୁର : ସତର୍କତା ସଚେତନତା ସପ୍ତାହ ଅବସରରେ ପାରଦର୍ଶିତା ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ ସ୍ଥାପନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଅତିରିକ୍ତ ରେଳ ମଣ୍ଡଳ ପ୍ରବନ୍ଧକ ଆନନ୍ଦ ସିଂ ଏହି ଅବସରରେ ସମସ୍ତ ଅଧିକାରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ମଣ୍ଡଳ ପ୍ରବନ୍ଧକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଶପଥ ପାଠ କରାଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ସମସ୍ତ ଅଧିକାରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ସାମ୍ବାଦିକମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ସାମାଜିକ ସେବା ଓ ସୁରକ୍ଷା ଦିଆଯାଉ: ପ୍ରସନ୍ନ ମହାନ୍ତି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ : ଗତ ୨୬ ତାରିଖ ଦିନ ସୂଚନା ଭବନରେ ଆୟୋଜିତ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶ ପ୍ରେସ୍ କାଉନସିଲ୍ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ର ବୈଠକରେ କାଉନସିଲ ସଭ୍ୟ ତଥା ଓୟୁଜେର ରାଜ୍ୟସଭାପତି ପ୍ରଶନ୍ନ ମହାନ୍ତି ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ଗଣମାଧମ ରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ସାମ୍ବାଦିକ ମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ସମାଜିକ ସେବା ଓ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାପାଇଁ ବଳିଷ୍ଠ ଯୁକ୍ତି ଉପସ୍ଥାପନ କରି ଥିଲେ । ଗଣମାଧମର ପ୍ରତିନିଧି ମାନେ ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷଧରି ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପାଇଁ କାମ କରିଆସୁଥିଲା ବେଳେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କଲାପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ପେନ୍‌ସନ ମିଳୁନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ନଥିବାରୁ ସେମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖଦ ଆର୍ଥିକ ପରିସ୍ଥିତି ଦେଇ ଗତି କରୁଛନ୍ତି । କେନ୍ଦ୍ର ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏଭଳି ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ସାମ୍ବାଦିକ ଓ ଚୁକ୍ତିଭିତିକ ସମ୍ବାଦିକ ମାନଙ୍କୁ ଆର୍ଥକ ଓ ସମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏବେଠାରୁ ତୁରନ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ଶ୍ରୀ ମହାନ୍ତି ଦାବି କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଆୟୋଜିତ ଆଲୋଚନା ଚକ୍ରରେ ଶ୍ରୀ ମହାନ୍ତି କହିଥିଲେ କି ସାମ୍ବାଦିକ ମାନଙ୍କୁ ଅବସର ଦିଆଯିବା ପରେ କୌଣସି ଅବସରକାଳୀନ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଅଦ୍ୟାବଧି ସମ୍ବାଦପତ୍ର କିମ୍ବା ଟେଲିଭିଜନ ଚ୍ୟାନାଲ ପକ୍ଷରୁ ମିଳୁନାହିଁ । ଫଳରେ ଅନେକ ସମୟରେ ସେମାନେ ବାଧ ହୋଇ ଜରାଶ୍ରମରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୟନୀୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରୁଛନ୍ତି । ସାମ୍ବାଦିକମାନେ ନକ୍ସଲ ଉପଦ୍ରୁତ ଅଞ୍ଚଳରେ ରହି ରିପୋର୍ଟିଂ କରୁଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଗାଇ ଦେବାକୁ କେନ୍ଦ୍ରସରକାର ରାଜ୍ୟ ସରକାର ମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ମହାନ୍ତି ନିଜର ବଳିଷ୍ଠ ଯୁକ୍ତି ମଧମରେ ତଥ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ଏହାସହିତ ରାଜ୍ୟସରକାର ଗୁଡିକ ତୁରନ୍ତ କିଭଳି ସାମ୍ବାଦିକ ମାନଙ୍କୁ ଅଧିସ୍ୱୀକୃତି (ଆକ୍ରାଡିଟେସନ) ଦେବେ ସେଥିପାଇଁ ଆକ୍ରାଡିଟେସନ କମିଟି ଗଠନ କରିବା ଏବଂ ସାମ୍ବାଦିକମାନଙ୍କୁ ସରକାର ପ୍ରଶାସନକୁ ସୁହାଇବା ଭଳି ସମ୍ବାଦ ପରିବେଷଣ କରିବାକୁ ବାଧ ନ କରିବାକୁ ଦାବି କରିଥିଲେ । ବୈଠକରେ ପ୍ରେସ୍ କାଉନସିଲ ଅଫ ଇଣ୍ଡିଆର ସଭ୍ୟ ତଥା ଏନୟୁଜେ (ଆଇ)ର ପୂର୍ବତନ ସଭାପତି ପ୍ରଜ୍ଞାନନ୍ଦ ଚୌଧୁରୀ ସମ୍ବାଦିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚୁକ୍ତି ଭିତିକ ନିଯୁକ୍ତି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏକ କେନିଆନ୍‌ଫ (କଳା ଆଇନ) ବୋଲି ଦର୍ଶାଇଥିଲେ । ଏଭଳି ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଉଚ୍ଛେଦ କରିବାପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଗଣମାଧମର ମାଲିକ ମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ ବାଲି ଶ୍ରୀ ଚୌଧୁରୀ ଦାବି ଉପସ୍ଥିନ କରିଥିଲେ । ଏହି ବୈଠଳରେ ଜଷ୍ଟିସ୍ ସି ଜେ ପ୍ରସାଦ ଅଧକ୍ଷତା କରିଥିବା ବେଳେ ନବାଗତ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବୈଠକରେ ସ୍ୱାଗତ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଜଣାଯାଇଥିଲା ।

କବି କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କ ୭୪ତମ ଜନ୍ମ ଦିବସରେ ଅଭିନନ୍ଦନ ସମାରୋହ

ବ୍ରହ୍ମପୁର : ଓଡ଼ିଶାର ଲବ୍ଧପ୍ରତିଷ୍ଠ ସାହିତ୍ୟିକ, ବାଗ୍ମୀ, ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ତଥା ନବୀନ ପାଠାଗାର ଓ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି କବି କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କ ୭୪ତମ ଜନ୍ମ ଦିବସ ଅବସରରେ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ସ୍କୁଲ ଛକସ୍ଥିତ ନବୀନ ଭବନ ପରିସରରେ ଏକ ଅଭିନନ୍ଦନ ସମାରୋହ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ସଭାପତି ତଥା 'ନବୀନ'ର ସମ୍ପାଦକ ରବି ରଥଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ସଭାରେ ଖଲ୍ଲିକୋଟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ମନ୍ମଥ ପାଢ଼ୀ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଓ ଲୋକସେବକ ମଣ୍ଡଳର ଆଜୀବନ ସଦସ୍ୟ ରାଜେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ଜେନା ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ କବି କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କ ବହୁମୁଖୀ ପ୍ରତିଭା ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋକପାତ କରିବା ସହ ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘ ନିରାମୟ ଜୀବନ କାମନା କରିଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଧାପକ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ପଣ୍ଡା, କବି ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ସମାଜସେବୀ ଏସ୍.ପ୍ରକାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପାତ୍ର ଓ ରାମକୃଷ୍ଣ ପାତ୍ର, ଡ଼. ଶାନ୍ତନୁ କୁମାର ଦାଶ, ସରିତା ପଣ୍ଡା, ନବୀନର ପ୍ରକାଶିକା ମଞ୍ଜୁ ରଥ, ବନ୍ଦନା ମହାପାତ୍ର, ଗଙ୍ଗାପାଣି ସାହୁ, ରମାକାନ୍ତ ମିଶ୍ର, ପୂର୍ବତନ କର୍ପୋରେଟର ଜି. ଗୋପାଳ ରେଡ଼ି, ଉମାକାନ୍ତ ଚୌଧୁରୀ, ବିଘ୍ନରାଜ ପଣ୍ଡା, ଭକ୍ତରାମ ପଣ୍ଡା, ଗୋବିନ୍ଦ ପାତ୍ର, ଇଂ. ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ତ୍ରିପାଠୀ, ଲାଲବାହାଦୁର ପଟ୍ଟନାୟକ, ଉଦୟନାଥ ପଣ୍ଡା, ଡ଼ା. ସାଗର ରଞ୍ଜନ ତ୍ରିପାଠୀ, ଇଂ. ମାନସ ରଞ୍ଜନ ତ୍ରିପାଠୀ, ସିଏଚ୍ ମହେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ପାତ୍ର, ରାଜ କୁମାର ରଥ, ବସନ୍ତ କୁମାର ଅଧିକାରୀ, ବି. ସତ୍ୟମ୍ ଆଗ୍ରରୀ, ମନୋଜ କୁମାର ପାଢ଼ୀ, ପବିତ୍ର କୁମାର ଚୌଧୁରୀ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ କବି କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କ ସାହିତ୍ୟକୃତି ଓଡ଼ିଆ ବାଣୀ ଭଣ୍ଡାରକୁ ସୁସମୃଦ୍ଧ କରିପାରିଛି ବୋଲି କହିବା ସହ



ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ କାମନା କରିଥିଲେ । ଅନୁଷ୍ଠାନର ସମ୍ପାଦକ ସୁଶାନ୍ତ କର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସୂଚନା ଦେଇଥିବା ବେଳେ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ କପିଳ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଉଦୟନାଥ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରଚିତ 'ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଗୟା-ମାହାତ୍ମ୍ୟ' ପୁସ୍ତକ ଅତିଥିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇଥିଲା ।

ମନମୁଣ୍ଡା ଦୁଃଖ ଯଥା ପୂର୍ବ ତଥା ପରମ୍

ସୋନପୁର : ୧୯୭୨ ମସିହାରୁ ମନମୁଣ୍ଡା ସ୍ଥିତ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ରାସ୍ତା ବଦଳରେ ବାଏପାସ ରାସ୍ତା ନିର୍ମାଣ କରାଗଲେ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିବା ସମ୍ଭାବନାକୁ ଏଡାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ବୋଲି ଦାବି ହେଉଛି । ଲଳାଟେନ୍ଦୁ ମିଶ୍ର ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଭାବେ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ପରେ ବାଏପାସ ରାସ୍ତା ଉଦଘାଟିତ ହୋଇଥିଲା । ହେଲେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଛି ବାଏପାସ ରାସ୍ତା ବଦଳରେ ପୁନଃ ସେହି ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ରାସ୍ତାରେ ଯାନବାହନ ଓ ଭାରିଯାନ ମଧ ଚଳାଚଳ କରୁଛି । ଫଳରେ ଜନସାଧାରଣ ଓ ପଥଚାରୀଙ୍କ ମଧରେ ଅସନ୍ତୋଷ ଦେଖା ଦେଉଛି ।

ଭାଗବତ

ଉଦ୍ଧବାଗମନ ପ୍ରସଙ୍ଗ

ଶ୍ରୀ ରାଧା କହିଲେ, ହେ ଉଦ୍ଧବ ! ତୁମେ ଏସବୁ କ'ଣ କହୁଛ ? ଭଗବାନ ହେଉଛନ୍ତି ସର୍ବବ୍ୟାପୀ । ତେବେବି ତୁମେ ତାଙ୍କୁ ମଥୁରାବାସୀ ବୋଲି କହୁଛ ? ସେ କ'ଣ କେବଳ ମଥୁରାରେ ରହିଥାନ୍ତି ? ଷଡ଼ଶାସ୍ତ୍ର ତୁମେ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥିବା ଭଳି ତ ମନେ ହେଉଛି, ତେବେ ବି ତୁମେ କିଛି ଜାଣି ନଥିବା ଭଳି ଜଣାପଡୁଛ । ଶାସ୍ତ୍ର ସମୁଦ୍ରରେ ବୁଡ଼ି ଯାଇଛ, ହେଲେ ମୋତି ପାଇନାହିଁ । ବୁଝିଲ ଉଦ୍ଧବ ! ମୋ କୃଷ୍ଣ କେବଳ ମଥୁରାରେ ନୁହେଁ, ସର୍ବତ୍ର ବିରାଜମାନ କରୁଥାନ୍ତି । ମୋତେ ତ ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ସେ ଦେଖାଯାଉଛନ୍ତି । ଆମର ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋମରେ ସେ ବିରାଜମାନ କରୁଛନ୍ତି । ସେ କପଟୀ କେତେବେଳେ ସାମନାକୁ ଆସେ ତ କେତେବେଳେ ପୁଣି ଲୁଚିଯାଏ । ତୁମେ ତ ତାଙ୍କୁ ଦୁଇ ଚାରିମାସ ହେବ ସେବା କରୁଛ । ମାତ୍ର ମୁଁ ହେଉଛି ତାଙ୍କର ଜନ୍ମଜନ୍ମାନ୍ତର ଦାସୀ । ତୁମେ ଏତେ ଅଳ୍ପଦିନ ଭିତରେ ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ କ'ଣ ବା ଜାଣିଥିବ ? କୃଷ୍ଣ ପରମ ସ୍ୱାର୍ଥୀ । ତେଣୁ ତା'ର ସ୍ୱାର୍ଥସାଧନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସେ ରାମାବତାରରେ ସୁଗ୍ରୀବର ମିତ୍ର ହୋଇଥିଲେ । ସେ କପଟୀ ବୋଲି ତ ଆମକୁ ଛାଡି ଯାଇଛନ୍ତି ।

ତୁମେ ମୋତେ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରଣାମ କରୁଛ କାହିଁକି ? ତୁମେ ଏଠାକୁ ଆସିଛ କାହିଁକି ? ତୁମକୁ ଯଦି ଆମର କାହ୍ନୁ ପଠାଇଛି ବୋଲି କହୁଛ, ତେବେ ଆମେ ତୁମକୁ ସ୍ୱାଗତ କରୁଛୁ, ହେଲେ ଆମ ଭଳି ନିପଟ ଗାଉଁଲି ଅପାଠୁଆଗୁଡାକ ତୁମର ଶାସ୍ତ୍ରଜ୍ଞାନରୁ କ'ଣ ପାଇବେ ?

ଉଦ୍ଧବ ଜାଣିଗଲେ ଯେ ଗୋପୀମାନେ ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ନିଜ ଶବ୍ଦଗୁଡିକ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରହାର କରୁଛନ୍ତି । ଉଦ୍ଧବ କୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ଗୋପୀଙ୍କ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ମୁର୍ଖ ବୋଲି କହିଥିଲେ ।

ଶ୍ରୀରାଧା କହିଲେ ମୁଁ ଓ କୃଷ୍ଣ ଅଭିନ୍ନ, ଏ କଥା ସତ୍ୟ । ତୁମେ ଆମର ଅତିଥି । ତୁମେ ଯାହା ଚାହଁ, କୁହ, ତୁମର ଇଚ୍ଛା ପୁରଣ କରିବା ଆମର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ଉଦ୍ଧବ କହିଲେ, ଜ୍ଞାନର ଅଭିମାନ ମୋ ବୁଦ୍ଧିକୁ କୁଣ୍ଠିତ ଓ କଠୋର କରି ଦେଇଛି । ଜ୍ଞାନ ମୋତେ ଜଡ଼ ଓ ଶୁଷ୍କ କରି ଦେଇଛି । ମୋତେ ତୁମେ ପ୍ରେମଲକ୍ଷଣା ଭକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କର ।

ରାଧା ଉଦ୍ଧବଙ୍କୁ ପ୍ରେମଲକ୍ଷଣା ଭକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କଲେ । ଗୋପୀମାନେ ବାହାରେ ଓ ଭିତରେ କୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ । ରାଧା ବଂଶୀ ବଜାଇଲେ । ବଂଶୀର ସ୍ୱରରୁ ରାଧାଗୋବିନ୍ଦ ରାଧାଗୋବିନ୍ଦ ପ୍ରବାହିତ ହେବାରେ ଲାଗିଲା । ଗୋପୀମାନେ କୃଷ୍ଣ କୀର୍ତ୍ତନରେ ଲାଗିଗଲେ ।

ଗୋପୀଙ୍କର ଭାବବିହ୍ୱଳତା ଦେଖି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ମଥୁରାରୁ ଦୌଡି ଆସିଲେ । ସଖୀମଣ୍ଡଳୀରେ ରାଧାଙ୍କ ସହିତ ସେ ବିରାଜମାନ ହୋଇଗଲେ । ଗୋପୀମାନେ ଏବଂ ଉଦ୍ଧବ ରାଧାକୃଷ୍ଣଙ୍କ ମନୋହର ସ୍ୱରୂପ ଦର୍ଶନ କଲେ । ସେମାନେ କିଏ କେଉଁଠାରୁ ଆସିଛନ୍ତି, କାହିଁକି ଆସିଛନ୍ତି ଏ ସମସ୍ତର ଜ୍ଞାନ ଆଉ ସେମାନଙ୍କର ରହିଲା ନାହିଁ ।

ଉଦ୍ଧବଙ୍କର ଜ୍ଞାନାଭିମାନ କୁଆଡେ ଉଭେଇଗଲା । ସେ ଦୁଇ ଚାରି ଦିନ ପାଇଁ ଗୋକୁଳକୁ ଆସିଥିଲେ । ହେଲେ ଛ ମାସ କାଳ କିପରି କଟିଗଲା ଜାଣିପାରିଲେ ନାହିଁ । କୃଷ୍ଣ ଗୋପୀଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରରେ ନୁହେଁ କି ଭିନ୍ନ ନୁହଁନ୍ତି ଏପରି ଦୃଢ଼ ଧାରଣା ତାଙ୍କର ହୋଇଗଲା ।

ରାଧା କହିଲେ, ଏବେ ଗୋଟିଏ ମଜା କଥା କହୁଛି ଶୁଣ ଉଦ୍ଧବ । ଦିନକର ଘଟଣା । କୃଷ୍ଣ ତାଙ୍କ ସାଥୀଙ୍କ ସହିତ ଚୋରଚୋରିକା ଖେଳୁଥିଲେ । ଶ୍ରୀଦାମା ତାଙ୍କୁ ଖୋଜୁଥିଲେ । କୃଷ୍ଣ କେତେ ଜାଗାରେ ଲୁଚିବା ପରେ ଆମ ଘରକୁ ଦୌଡି ଆସି ମୋତେ କହିଲେ, ମୋତେ କେଉଁଠି ଲୁଚାଇ ଦିଅ । ତା ନ ହେଲେ ଶ୍ରୀଦାମା ମୋତେ ଧରିପକାଇ ଘୋଡ଼ା କରିଦେବ । ମୁଁ ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ କୋଳରେ ବସାଇ ପଣତକାନି ଘୋଡ଼ାଇ ଦେଲି । ଏବେ ବି ମୁଁ ଯେତେବେଳେ ଶୋଇବାକୁ ଯାଉଛି, କହ୍ନେଇ ମୋ କୋଳରେ ଲୁଚି ରହିଥିବା ଭଳି ଅନୁଭବ କରୁଛି ।

ଭଗବାନଙ୍କର ଲୀଳାକଥା ଶୁଣୁ ଶୁଣୁ ଉଦ୍ଧବଙ୍କର ଆଖି ଜକେଇ ଆସୁଥାଏ । ଗୋପୀମାନେ ପ୍ରକୃତରେ ଧନ୍ୟ, କାରଣ ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷଣରେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି ।

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଗୋପୀଙ୍କୁ କହନ୍ତି,

ଗୋଲୋକଧାମ ସହିତ ଆମର ନିତ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି । ଜ୍ଞାନ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିଲେ ମୁଁ ଏହି ଠାରେ ଅଛି, ସବୁଠାରେ ଅଛି, ତୁମ ସହିତ ବି ଅଛି । ତୁମେମାନେ ସବୁବେଳେ ମୋର ସ୍ୱରୂପକୁ ଧ୍ୟାନ କରୁଥିବା ପାଇଁ ମନେ ରଖିବା ପାଇଁ ମୁଁ ତୁମକୁ ବିରହର ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିଛି । ମୋର ଦୂରତ୍ୱ ହିଁ ତୁମକୁ ଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ ବାଧ କରୁଛି ।

ବିରହ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିତ୍ତ ପ୍ରିୟପାତ୍ର ସହିତ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଯାଏ, ଆଉ ସେହି ପ୍ରିୟପାତ୍ରର ଧ୍ୟାନ ଓ ସ୍ମରଣ କରୁଥାଏ । ବିରହାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରିୟପାତ୍ରର ସତତ ସାନ୍ନିଧ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ।

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କହନ୍ତି, ତୁମେମାନେ ମୋତେ ଅବିରତ ଧ୍ୟାନ କରୁଥାଅ, ଏଥିପାଇଁ ହିଁ ମୁଁ ତୁମକୁ ବିରହ ପ୍ରଦାନ କରିଛି । ସଂଯୋଗ ଅବସ୍ଥାରେ ଚକ୍ଷୁଦର୍ଶନ ହୁଏ । ବିୟୋଗ ଅବସ୍ଥାରେ ମନୋଦର୍ଶନ, ମନଶ୍ଚକ୍ଷୁରେ ଦର୍ଶନ । ବିୟୋଗ ହେଉଛି ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର ଯୋଗ । ପତି ଯଦି କେବେ ବାହାରକୁ ଯାଇଛି ତେବେ ପତ୍ନୀ ଅତି ଶ୍ରଦ୍ଧାର ସହିତ ପତିକୁ ଧ୍ୟାନ କରୁଥାଏ ।

ଗୋପୀଙ୍କୁ ବିଶିଷ୍ଟ ଯୋଗ ଦେବା ପାଇଁ ଭଗବାନ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ବିୟୋଗ ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କୁହନ୍ତି, ଆମେ ବିଯୁକ୍ତ ପୃଥକ୍ କଦାପି ହୋଇପାରିବା ନାହିଁ । ମୁଁ ସବୁବେଳେ ତୁମ ପାଖରେ ହିଁ ଅଛି । ତୁମେମାନେ କେବଳ ମୋ ସ୍ୱରୂପକୁ ସବୁବେଳେ ମନେ ପକାଉଥିବା ଦରକାର । ତୁମେମାନେ ପରା ଗୋଲୋକର ନିତ୍ୟସିଦ୍ଧା ଗୋପୀ ।

ଉଦ୍ଧବଙ୍କର ସତସଙ୍ଗ ପାଇ ଗୋପୀଙ୍କର ମଧ ଜ୍ଞାନାଲାଭ ହେଲା । ଜ୍ଞାନର ପୁଷ୍ଟ ହେବାପରେ ଭକ୍ତି ଦିବ୍ୟ ହୋଇଗଲା । ବିରହାବସ୍ଥାରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସେମାନଙ୍କର ଅତି ନିକଟରେ ତତ୍ତ୍ୱତଃ ଥିବା ଅନୁଭବ କରିବାରେ ଲାଗିଲେ ।

ପ୍ରେମଲକ୍ଷଣା ଭକ୍ତି ହେଉଛି ପଞ୍ଚମ ପୁରୁଷାର୍ଥ । ଭକ୍ତି ଅଭେଦ ସିଦ୍ଧ କରେ । ଜ୍ଞାନ ବି ଅଭେଦ ସୃଷ୍ଟି କରେ । କିନ୍ତୁ ଜ୍ଞାନ ତୁଳନାରେ ଭକ୍ତିମାର୍ଗ ସରଳ ।

ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ସେମାନେ କୁହନ୍ତି ପ୍ରଭୁ ତୁମେ ଆମର ନୁହଁ, ଆମେ ତୁମର । ସମୁଦ୍ରରେ ତରଙ୍ଗ ହୋଇପାରେ, ତରଙ୍ଗରେ ବା ତରଙ୍ଗର ସମୁଦ୍ର ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

ନନ୍ଦ, ଯଶୋଦା, ରାଧା ଏବଂ ଗୋପୀଙ୍କର ତୀବ୍ର କୃଷ୍ଣପ୍ରେମ ଦେଖି ଉଦ୍ଧବଙ୍କର ଜ୍ଞାନାଭିମାନ ଜଳି ଭସ୍ମ ହୋଇଗଲା । ପ୍ରେମଭକ୍ତି ବିନା ଜ୍ଞାନ ଭକ୍ତି ନିରର୍ଥକ ଏହା ତାଙ୍କର ସ୍ପଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଗଲା । ସେ ଦୃଢ଼ରୂପେ ଜାଣିଲେ ଯେ ପ୍ରେମ ହେଉଛି ଜ୍ଞାନଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ।

ମାତ୍ର କେତେଦିନ ପାଇଁ ଗୋକୁଳକୁ ଆସିଥିବା ଉଦ୍ଧବଙ୍କର ଏବେ ଗୋକୁଳ ଛାଡିଯିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହେଉ ନ ଥିଲା । ସେ ଗୋପୀଙ୍କର ଗୁରୁ ହେବାକୁ ଆସିଥିଲେ ଆଉ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କ ଶିଷ୍ୟ । ଏବେ ସେ ଭଗବାନଙ୍କୁ କେବଳ ପ୍ରେମଲକ୍ଷଣା ଭକ୍ତି ମାଗିବେ ବୋଲି ମନେ ମନେ ସ୍ଥିର କଲେ ।

ଯାହାଙ୍କୁ ମହାନ୍ ମୁନିମାନେ ପାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ତାଙ୍କୁ ଏହି ଗୋପୀମାନେ ଅତି ସହଜରେ ପାଇ ଯାଇଛନ୍ତି । ମୁଁ ଏମାନଙ୍କ ଚରଣରଜରେ ସ୍ନାନ କଲେ ଆସନ୍ତା ଜନ୍ମରେ ଯଦି ବା ମନୁଷ୍ୟ ନ ହୁଏ, ତେବେ ବି କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ, ବୃକ୍ଷଲତା, ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ ହେଲେ ବି ଜୀବନ ଚରିତାର୍ଥ ହୋଇଯିବ । ମୁଁ କୃତାର୍ଥ ହୋଇଯିବି । ଏପରି ଉଦ୍ଧବ ମନେମନେ ଭାବିବାରେ ଲାଗିଲେ ।

ଗୋପୀଙ୍କର ସତସଙ୍ଗ ଲାଭକରି ଉଦ୍ଧବଙ୍କର ଜ୍ଞାନୋତ୍ତର ପ୍ରେମଲକ୍ଷଣା ଭକ୍ତିର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଦର୍ଶନ ହେଲା । ସେ ଗୋପୀଙ୍କର ଚରଣରଜ ନିଜ ମସ୍ତକରେ ବୋଳିଲେ । ସେ ଗୋପୀଙ୍କୁ ପୂଜା କଲେ ।

କୃଷ୍ଣବିରହୀ ଲୋକର ଆଚାର ବ୍ୟବହାର କିପରି ହେବା ଉଚିତ, ତାହା ଏହି ଗୋପୀମାନେ ଜଗତକୁ ଶିଖାଇ ଯାଇଛନ୍ତି । ଧନ୍ୟ ଏହି ବ୍ରଜବାସୀ ନାରନାରୀ ।

ଉଦ୍ଧବ ଏଥର ମଥୁରାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ଭିକ୍ଷା କଲେ । ଶ୍ରୀରାଧା କହିଲେ, ହେ ଉଦ୍ଧବ ! କୃଷ୍ଣଙ୍କୁ କହିବ, ସେ ଶୀଘ୍ର ଏଠାକୁ ଆସି ବ୍ରଜକୁ ସନାଥ କରନ୍ତୁ । ଏପରି କହି ଶ୍ରୀରାଧା କୃଷ୍ଣଙ୍କ ପାଖକୁ କିଛି ଭେଟି ମଧ ପଠାଇଲେ ।

ହେ ଉଦ୍ଧବ, ଆମେ ଚାହୁଁ ଆମର ସମସ୍ତ ବୃତ୍ତି, ସଂକଳ୍ପ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଚରଣ କମଳକୁ ଆଶ୍ରୟ କରୁ ଓ ତାଙ୍କର ସେବାରେ ଲାଗିରହୁ । ଆମର ବାଣୀ ତାଙ୍କର ନାମ ସର୍ବଦା ଉଚ୍ଚାରଣ କରୁଥାଉ । ଆମର ଶରୀର ତାଙ୍କର ସେବା କରୁଥାଉ । ଆମେ ମୋକ୍ଷ ନିମନ୍ତେ ଇଚ୍ଛା କରୁନାହୁଁ । ଆମ ନିଜର କର୍ମ ଆଉ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସରେ ଆମକୁ ଯେଉଁ ଯୋନିରେ ଜନ୍ମହେବାକୁ ପଡୁ, ଆମେ ଶୁଭାଚରଣ, ଦାନଧର୍ମ କରୁଥିବୁ, ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର ପ୍ରୀତି ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ହେଉଥାଉ ।

କୃଷ୍ଣଙ୍କ ପାଖକୁ ଖବର ଦେବା ପାଇଁ କହୁକହୁ ନନ୍ଦ, ଯଶୋଦା ଓ ଗୋପୀଙ୍କର ହୃଦୟ ଦ୍ରବିତ ହୋଇ ଆସିଲା ।

କହିଲେ ହେ ଉଦ୍ଧବ ! କୃଷ୍ଣଙ୍କୁ କହିବ, ମୋର ମନ ସବୁବେଳେ ତାଙ୍କରି ଠାରେ ରହିଛି । ମୋ ମନ ଯେପରି ସଂସାରର ଅନ୍ୟ କେଉଁ ଆଡେ ନ ଯାଏ, ମୋ ଜିଭ ସବୁବେଳେ ତାଙ୍କ ନାମ ଭଜନ କରୁଥିବ, ମୁଁ ସବୁବେଳେ ତାଙ୍କୁ ହିଁ ଧ୍ୟାନ କରୁଥିବି ସେପରି କୃପା କରିଥିବ ।

ପ୍ରାରବ୍ଧ କର୍ମ ଅନୁସାରେ ମୋତେ ଯଦି ଜନ୍ମ ଦେବାକୁ ସେ ଚାହାନ୍ତି ତେବେ କହିବ, ମୋତେ ଜଣେ ବୈଷ୍ଣବର ଘରେ ଜନ୍ମ ଦେବେ, ଯେଉଁଠାରେ ସଦାସର୍ବଦା କୃଷ୍ଣ କୀର୍ତ୍ତନ ହେଉଥିବ ଆଉ କୃଷ୍ଣଙ୍କ ସେବାରେ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଉଥିବି ।

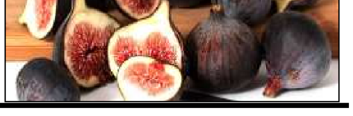
ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରେ ଅଞ୍ଜିର୍

ଅଞ୍ଜିର୍ ଏକ ଡ୍ରାଇଫ୍ରୁଟ, ଯାହା ହାଲକା ହଳଦିଆ ଓ ଗାଢ଼ା ସୁନେଲୀ ରଙ୍ଗର । ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରା ଏହି ଫଳ । ଖାଇବାକୁ ବେଶ୍ କୁରକୁରା ଲାଗିଥାଏ । ଏହା ବହୁ ରୋଗର ଉପଚାର ମଧ କରିଥାଏ । ଅଞ୍ଜିରରେ ଜିଙ୍କ୍, ମାଙ୍ଗାନିଜ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ଆଇରନ ପରି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରା । ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଓ ଫାଇବର ମଧ ରହିଛି । ଅଞ୍ଜିରରେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ପୋଟାସିୟମ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରରେ ଶର୍କରାସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରଖିଥାଏ । ଅଞ୍ଜିର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଟାଇପ୍ -୨ ମଧୁମେହ ରୋଗୀର ଶର୍କରାସ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରହିଥାଏ । କେବଳ ମଧୁମେହ ନୁହେଁ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗକୁ ମଧ ଅଞ୍ଜିର ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ ।

ପାଚନତନ୍ତ୍ରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ: ଫାଇବରରେ ଭରା ଅଞ୍ଜିର୍ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଫଳରେ କବ୍ଜ ପରି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । କବ୍ଜ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଅଞ୍ଜିରକୁ ଦୁଗ୍ଧରେ ଫୁଟାଇ ଖାଇ ପାରିବେ ।

ହାଇପରଟେନ୍ସନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରେ: କମ୍ ପୋଟାସିୟମ ଓ ଅଧିକ ସୋଡିୟମ ଯୋଗୁଁ ହାଇପରଟେନ୍ସନ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଅଞ୍ଜିରରେ ଅଧିକ ପୋଟାସିୟମ ଓ କମ୍ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ହାଇପରଟେନ୍ସନରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ହାଡ଼କୁ ମଜଭୁତ୍ କରାଏ: ଅଞ୍ଜିର୍‌ରେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ରହିଥାଏ, ତେଣୁ ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହାଡ଼ ମଜଭୁତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଦୁଗ୍ଧ ସହ ଖାଇପାରିବେ । ଆସ୍ଥମା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ: ଆସ୍ଥମା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଏହା କଫଙ୍କୁ ସହଜରେ ବାହାରକୁ ବାହାର କରିଥାଏ । ଫଳରେ ରୋଗୀକୁ ଆରାମ ମିଳେ । ୨/୪ ଟି ଶୁଖିଲା ଅଞ୍ଜିରକୁ ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଗ୍ଧ ସହ ଗରମ କରି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କଫ କମିଥାଏ ।



ଅନଲାଇନ ସମ୍ବାଦ ବିତରଣ

ଡକ୍ଟର ପ୍ରଦୀପ ମହାପାତ୍ର
ପ୍ରାକ୍ତନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ସାମ୍ବାଦିକତା ବିଭାଗ
ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

'ଟେଲିକମ ରେଗୁଲେଟରୀ ଅଥରିଟି ଅଫ ଇଣ୍ଡିଆ' ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ୨୦୨୧ ମାର୍ଚ୍ଚ ଶେଷ ସୁଦ୍ଧା ଦେଶରେ ୮୨ କୋଟି ୫୦ ଲକ୍ଷ ଇଣ୍ଟରନେଟ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ସେବା ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଥିଲା । ଏଥିମଧ୍ୟରେ ୭୯ କୋଟି ୯୦ ଲକ୍ଷ ୱାଏରଲେସ ଥିବା ସ୍ଥଳେ ୨ କୋଟି ୬୦ ଲକ୍ଷ ୱାଇରଡ୍ ଏବଂ ୭୭ କୋଟି ୮୦ ଲକ୍ଷ ବ୍ରଡ୍‌ବ୍ୟାଣ୍ଡ ଓ ୪ କୋଟି ୭ ଲକ୍ଷ ନେରାବ୍ୟାଣ୍ଡ ସଂଯୋଗ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଅଗ୍ରଣୀ ବାଣିଜ୍ୟ-ବ୍ୟବସାୟ ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ 'କାନ୍ତାର' ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ 'ଆଇକ୍ୟୁବ ୨୦୨୦' ରିପୋର୍ଟ ଆକଳନରେ ଭାରତରେ ଇଣ୍ଟରନେଟ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୨୦୨୦ରୁ ୨୦୨୫ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ୪୫ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ୯୦ କୋଟିରେ ପହଞ୍ଚିବ । ଏଥିରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ ୨୦୨୫ ସୁଦ୍ଧା ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଇଣ୍ଟରନେଟ ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସହରାଞ୍ଚଳକୁ ଟପିବ ।

ଦୁଇ ମାର୍କିନ ଗଣମାଧ୍ୟମ ଇ-କମର୍ସ ପରାମର୍ଶଦାତା 'ମାସ' ଓ 'ସେନସର' ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଦକ୍ଷିଣ-ପୂର୍ବ ଏସିଆ ଓ ଭାରତରେ ମହାମାରୀ- ପର ଅବସ୍ଥାରେ ଅନଲାଇନ ବ୍ୟବସାୟ ସଂପର୍କରେ 'ଦି ଡ଼ାନ ଅଫ ନ୍ୟୁ-ଏଜ ସପର ଇନ ଦି ନ୍ୟୁ-ନରମାଲ' ବିବରଣୀରେ ଭାରତରେ ଇଣ୍ଟରନେଟ ବ୍ୟବହାର ସଂପର୍କୀତ ହିସାବ ୨୦୨୧ ଚତୁର୍ଥ ତ୍ରୟମାସରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି । ଏଥିରେ ଭାରତୀୟମାନେ ଦୈନିକ ହାରାହାରି ୪.୯ ଘଣ୍ଟା ଲକଡ଼ାଉନ ପୂର୍ବରୁ ଅନଲାଇନରେ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ତାହା ଲକଡ଼ାଉନ ସମୟରେ ୬.୯ ଘଣ୍ଟାକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ଲକଡ଼ାଉନ-ପର ଅବସ୍ଥାରେ ୫.୨ ଘଣ୍ଟା ହିସାବ କରାଯାଇଛି ।

ଏହି ତିନିଗୋଟି ବିଶ୍ୱାସଯୋଗ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ପରିସଂଖ୍ୟାନରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଭାରତରେ ଇଣ୍ଟରନେଟ ଉପଭୋକ୍ତା ସଂଖ୍ୟା ୮୨ କୋଟିରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ସ୍ଥଳେ ୨୦୨୫ ସୁଦ୍ଧା ୯୦ କୋଟିରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଉପଭୋକ୍ତା ଅନଲାଇନରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେବେ । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଓ ବ୍ରଡ୍‌ବ୍ୟାଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାରକାରୀ ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ ରହିବ । ସ୍ଥାନୀୟ ପରିବେଶରେ ଇଣ୍ଟରନେଟ ଉପଭୋକ୍ତା ହାରାହାରି ଦୈନିକ ପାଞ୍ଚ ଘଣ୍ଟାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ ଅନଲାଇନରେ କାଟୁଛନ୍ତି ।

ଭାରତରେ ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ଜନସାଧାରଣ ଇଣ୍ଟରନେଟ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ହାସଲ କରି ସାରିଥିବା ଏବଂ ଦୈନିକ ଭିତ୍ତିରେ ଏକଚତୁର୍ଥାଂଶ ସମୟ ଅନଲାଇନରେ ଉପସ୍ଥିତି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟାବହାରିକ ଜୀବନଯାତ୍ରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି ।

'ଆଇକ୍ୟୁବ ୨୦୨୦' ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ ଦେଶରେ ଇଣ୍ଟରନେଟ ଉପଭୋକ୍ତାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୮୨ ପ୍ରତିଶତ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ପାରସ୍ପରିକ ଯୋଗାଯୋଗ ସହ ସମ୍ବାଦ ଓ ସୂଚନା ବିତରଣ ତଥା ମନୋରଞ୍ଜନ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଥାଏ ।

ଅନଲାଇନ ପରିବେଶର ବ୍ୟାପ୍ତି, ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଓ ବ୍ୟବହାର ସମୟସୀମା ବୃଦ୍ଧି ତଥା ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଉପସ୍ଥିତି ପାରମ୍ପରିକ ସମ୍ବାଦ ବିତରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାରେ ଲାଗିଛି । ଏ ସଂପର୍କରେ ଭାରତ କେନ୍ଦ୍ରୀକ ତଥ୍ୟ ସଂକଳିତ ହୋଇ ନ ପାରିଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ଖ୍ୟାତନାମା 'ପିଉ ରିସର୍ଚ୍ଚ ସେଣ୍ଟର' ପକ୍ଷରୁ ୨୦୨୧ ଜୁଲାଇ ୨୬ରୁ ଅଗଷ୍ଟ ୮ ମଧ୍ୟରେ ଏଗାର ହଜାରରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ନେଇ ଆୟୋଜିତ ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ପ୍ରାୟ ଅର୍ଦ୍ଧେକ, ୪୮ ପ୍ରତିଶତ ମାର୍କିନ ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରୁ ସମ୍ବାଦ ଆହରଣ କରୁଥିବା ସ୍ୱୀକାର କରିଥିଲେ ।

ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ମଞ୍ଚଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଫେସବୁକରେ ସର୍ବାଧିକ ୩୧ ପ୍ରତିଶତ, ୟୁଟ୍ୟୁବରେ ୨୨ ପ୍ରତିଶତ, ଟୁଇଟରରେ ୧୩ ପ୍ରତିଶତ ଓ ଇନଷ୍ଟାଗ୍ରାମରେ ୧୧ ପ୍ରତିଶତ ସମ୍ବାଦ ସୂତ୍ରଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ମଞ୍ଚ ମଧ୍ୟରେ ରିଡିଟରେ ୭ ପ୍ରତିଶତ, ଟିକଟକରେ ୬ ପ୍ରତିଶତ, ଲିଙ୍କଡ଼ଇନରେ ୪ ପ୍ରତିଶତ, ସ୍ନାପଚାଟରେ ୪ ପ୍ରତିଶତ, ହ୍ୱାଟସ ଆପରେ ୩ ପ୍ରତିଶତ ଓ ଟୁଇଟରରେ ଏକ ପ୍ରତିଶତ ଉପଭୋକ୍ତା ସମ୍ବାଦ ଗ୍ରହଣ ପାଇଁ ନିର୍ଭରଶୀଳ ।

'ପିଉ ରିସର୍ଚ୍ଚ' ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ସମ୍ବାଦ ଖୋଜିବା ଧାରା ୨୦୨୦ ତୁଳନାରେ ୨୦୨୧ରେ ପ୍ରାୟତଃ ସମାନ ରହିଛି । କେବଳ ଫେସବୁକ ମଞ୍ଚକୁ ୨୦୨୦ରେ ୩୬ ପ୍ରତିଶତ ସମ୍ବାଦ ସୂତ୍ରଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ୨୦୨୧ରେ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରତିଶତ ଖସି ୩୧ ପ୍ରତିଶତରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଫେସବୁକରେ ୩୫ ପ୍ରତିଶତ ପୁରୁଷ ଏବଂ ୬୪ ପ୍ରତିଶତ ମହିଳା ସମ୍ବାଦ ଆହରଣ ନିମନ୍ତେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ।

ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ସମ୍ବାଦ ବିତରଣ ସଂପର୍କିତ ପରିସଂଖ୍ୟାନ ଭାରତ ପାଇଁ ଉଣାଅଧିକେ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ମହାମାରୀ-ପର ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଶର ପାରମ୍ପରିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ମୁଦ୍ରଣ, ଟେଲିଭିଜନ, ସିନେମା ଓ ରେଡ଼ିଓ ବ୍ୟାବସାୟିକ ଦୁଃସ୍ଥିତିରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଛନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟତଃ, ସମ୍ବାଦ ଶିଳ୍ପ ବ୍ୟାପକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି । ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ପକ୍ଷରେ କାଗଜ, ପରିବହନ ଓ ଆନୁସଙ୍ଗିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ବଢ଼ି ଚାଲିଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅପରପକ୍ଷରେ ଉଭୟ ବିଜ୍ଞାପନ ଓ ପ୍ରସାର ସଂଖ୍ୟା ୨୫ରୁ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ଯାଏଁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ନିବେଶ ଅଭାବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଭିତ୍ତିଭୂମିର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଯୋଗ କିମ୍ବା ଡ଼ିଜିଟାଲ ମିଡ଼ିଆର ମୁକାବିଲା ସଂଭବ ହୋଇ ପାରୁ ନାହିଁ ।

ଅନ୍ୟତମ ନିର୍ଭରଶୀଳ ବାଣିଜ୍ୟ ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ 'ଡ୍ରେଣ୍ଟସୁ'ର ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ ମହାମାରୀ ହେତୁ ୨୦୨୦ରେ ଭାରତୀୟ ବିଜ୍ଞାପନ ବ୍ୟୟ ୧୩ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲା ଏବଂ ୨୦୨୧ରେ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସମ୍ଭବ । ତେବେ ବିଜ୍ଞାପନ ବ୍ୟୟ ମୁଖ୍ୟତଃ ମନୋରଞ୍ଜନ ମୁହାଁ ହେଉଥିବା ହେତୁ ସମ୍ବାଦ ଭାଗକୁ ମାତ୍ର ୮ ପ୍ରତିଶତ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ପରିବେଶରେ ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ବିଜ୍ଞାପନ ଦର ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ଯାଏଁ କମାଇ ଦେଲେ ସୁଦ୍ଧା ଆୟ ଓ ବ୍ୟୟରେ ସମତୁଲ ରକ୍ଷା ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ ।

ଜାତୀୟ ସ୍ତରର ଗଣମାଧ୍ୟମ ସମୀକ୍ଷକମାନେ କହୁଛନ୍ତି ଯେ ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ଓ ସମ୍ବାଦ ଟେଲିଭିଜନ ଶିଳ୍ପ ବିଗତ ଦଶକରେ ଲାଭ ପ୍ରାୟ ୯୦ ପ୍ରତିଶତ କମି ଆସିଛି । ମୁଖ୍ୟତଃ ୨୦୦୩ରୁ ୨୦୦୮ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଯେଉଁଳି ଅବିଚାରିତ ଭାବେ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ି ଚାଲିଥିଲା ତାହା ୨୦୦୮ରେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ସୃଷ୍ଟ ମାନ୍ଦାବସ୍ଥା ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକସ୍ତରରେ ପ୍ରଭାବ ହେତୁ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାର କାରଣ ପାଲଟିଛି । ପ୍ରଥମେ ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା ଯେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ସୃଷ୍ଟ ସଂକଟରେ ଭାରତ, ମୁଖ୍ୟତଃ ଆଞ୍ଚଳିକ ଭାଷାରେ ଗଣମାଧ୍ୟମ ଶିଳ୍ପ ପ୍ରଭାବିତ ହେବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମହାମାରୀ-ପୂର୍ବାବସ୍ଥାରୁ ଏହା ଭୁଲ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । ଫଳସ୍ୱରୂପ ୨୦୨୧ ଶେଷ ସୁଦ୍ଧା ବହୁ ପାରମ୍ପରିକ ସମ୍ବାଦ ଶିଳ୍ପ ମିଶ୍ରଣ 'କନସାଲ ଡ଼େସନ' କିମ୍ବା ଅଧିଗ୍ରହଣ 'ଟେକ ଓଭର' ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି ।

ଶୁଣାଯାଉଛି ଯେ ଆଦାନୀ ଏଣ୍ଟରପ୍ରାଇଜର୍ସ ଗଣମାଧ୍ୟମ ପରିସରରେ ଅବତୀର୍ଣ୍ଣ ହେବ । ନିବେଶ ଅଭାବରୁ ସଂଘର୍ଷ କରୁଥିବା କେତେକ ପାରମ୍ପରିକ ସମ୍ବାଦ ଶିଳ୍ପକୁ ଅଧିଗ୍ରହଣ ଏବଂ କୌଣସି ବୈଦେଶିକ ସମ୍ବାଦ ସଂସ୍ଥା ସହଯୋଗରେ ନୂତନ ମଞ୍ଚ ସୃଷ୍ଟି ବିକଳ୍ପ ସୁଯୋଗ ରହିଛି । ଆଦାନୀ ପକ୍ଷରୁ ସଞ୍ଜୟ ପାଗାରିଆଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକଭାବେ ନିଯୁକ୍ତ କରାଯିବା ଘଟଣାକ୍ରମ ସଂଗଠନର ଭବିଷ୍ୟତ ଗଣମାଧ୍ୟମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସୂଚିତ କରିଥାଏ । ପାଗାରିଆ ଡିଜିଟାଲ ମଞ୍ଚ 'ଦି କୁଇଣ୍ଟ'ର ଅଧକ୍ଷ ଭାବେ ଦୀର୍ଘଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଆସିଥିଲେ । ତାଙ୍କରି ଅଭିଜ୍ଞତା ଆଦାନୀ ଏଣ୍ଟରପ୍ରାଇଜର୍ସଙ୍କୁ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ଉତ୍ପାଦ ସୃଷ୍ଟିରେ ସହାୟକ ହେବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି ।

ଭାରତରେ ଅନଲାଇନ ସମ୍ବାଦ ପରିବେଶ ପାରମ୍ପରିକ ସମ୍ବାଦ ଶିଳ୍ପକୁ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ନିଶ୍ଚିତ । ସ୍ଥାନୀୟ ସମ୍ବାଦ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ସମ୍ବାଦ ଆହରଣ ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରାୟତଃ ବଦଳି ଆସିଲାଣି ବୋଲି କହିବାକୁ ହେବ । 'ମାସ' ଓ 'ସେନସର' ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ ଇଣ୍ଟରନେଟ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ଦୈନିକ ହାରାହାରି ପାଞ୍ଚ ଘଣ୍ଟା ଅନଲାଇନ ଉପସ୍ଥିତି ଏବଂ ଇ-କମର୍ସ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୨୦୨୪ ସୁଦ୍ଧା ମହାମାରୀ-ପୂର୍ବାବସ୍ଥା ତୁଳନାରେ ୮୪ ପ୍ରତିଶତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପୂର୍ବାନୁମାନ ସମଧାରାରେ ସମ୍ବାଦ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ବିଚାର କରାଯାଇ ପାରେ ।

ଅବସାଦ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ କରିଦିଏ ବୃଦ୍ଧ

ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଅବସାଦ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ମଣିଷର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ବୟସ୍କ କରିଦିଏ । ବ୍ରିଟେନ ସ୍ଥିତ ସସେକ୍ସ ୟୁନିଭର୍ସିଟିର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଏବଂ ଗବେଷକ ଦଳ ଦୀର୍ଘବର୍ଷ ହେବ ଅବସାଦ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ କି ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ଜାଣିବାକୁ ପ୍ରୟାସ ଚଳାଇଥିଲେ । ଗବେଷଣାରେ ଜାଣିବାକୁ ମିଳିଲା, ଅବସାଦ ଯୋଗୁଁ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହେବା ସହ ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ଅକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଧୀରେ ଧୀରେ ତା'ର ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଧୀମା ହୋଇଆସେ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ସଂରଚନା ବିଗିଡିବା ସହ ବୟସ୍କ ହୋଇଯାଏ । ଡିମେନଶିଆ ରୋଗରେ କିମ୍ବା ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ମଣିଷ ଯେଉଁଭଳି ଭୁଲାପଣ ଦେଇ ଗତିକରେ ତାହା ଏହି ଅବସାଦ ସମୟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ଭୟ ହେଉଛି, ଯଦି ଏହାର କୌଣସି ପ୍ରତିକାର ସନ୍ଧାନ ନ କରାଯାଏ, ତେବେ ଆସନ୍ତା ୩୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଅବସାଦ ଯୋଗୁଁ ଡିମେନଶିଆ ପୀଡିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିବ । ଏଥିପାଇଁ ରୋଗୀଙ୍କ ଉପରେ ନଜର ଦେବା ସହ ସେମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ଆତ୍ମସ୍ତୁତି, ଆତ୍ମ ପ୍ରଶଂସା ଏସବୁ ମନୁଷ୍ୟର ଦୁର୍ଗୁଣ ମନେ କରାଯାଏ କିନ୍ତୁ ଏ ଦୁର୍ଗୁଣ ଏପରି କି ପକ୍ଷପାତ ମଧ୍ୟ ଭଗବାନଙ୍କ ଠାରେ ସଦଗୁଣ ମାନି ନିଆଯାଏ । ଆତ୍ମ ସ୍ତୁତି ପ୍ରିୟତା ଗୁଣ ଜାଣି ଯେଉଁ ଭକ୍ତ ଭଗବାନଙ୍କର ଗୁଣ ତଥା ଲୀଳା ସକଳର ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ପାଇଁ ମନ ଲଗାଇ ପ୍ରଯତ୍ନ କରନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ପରେ ଭଗବାନ୍ ପ୍ରସନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି । ତେଣୁ ତ, ସ୍ତୋତ୍ର କସ୍ୟ ନ ତୁଷ୍ୟେତ୍ । ଅଧିକ କ'ଣ କହିବା । ସମସ୍ତ ଧର୍ମକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଜାଣିଥିବା ମହାଭାଗବତ ଶ୍ରୀ ଭୀଷ୍ମ ପିତାମହ ଭଗବତ୍ ସ୍ତବନକୁ ସର୍ବ ଧର୍ମଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଧର୍ମ କହିଛନ୍ତି । ଏପରି କହି ଭୀଷ୍ମ ମହାଭାରତର ଶାନ୍ତି ପର୍ବରେ ଯୁଧିଷ୍ଠିରଙ୍କୁ ବିଷ୍ଣୁ ସହସ୍ରନାମର ଉପଦେଶ କରିଛନ୍ତି, କୀର୍ତ୍ତନ ଭକ୍ତି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର- ଗୁଣ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ଓ ନାମ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ । ଭଗବାନଙ୍କ ନାମ ତାଙ୍କ ଗୁଣର ଦ୍ୟୋତକ ହୋଇଥିବାରୁ ତାଙ୍କ ନାମୋଚ୍ଚାରଣ ସହିତ ହୃଦୟ ଉପରେ ତାଙ୍କର ଗୁଣର ମଧ୍ୟ ଆବିର୍ଭାବ ହେବାରୁ ଚିତ୍ତ ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇଥାଏ । ଭଗବାନଙ୍କୁ ପ୍ରସନ୍ନ କରିବାର ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁଲଭ ସାଧନ । ଭଗବାନଙ୍କ ଜନ୍ମ କର୍ମ ଦିବ୍ୟ ଏବଂ ଜୀବଗଣଙ୍କ ଜନ୍ମ କର୍ମ ମଳିନ । ଦିବ୍ୟଜନ୍ମ କର୍ମର ଜ୍ଞାନରୁ ତଥା ଜ୍ଞାନରୁ ମଳିନ ଜନ୍ମ କର୍ମର ନାଶ ହେବା ସହଜ ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରମାଣ ଗୀତାର ଏହି ବଚନ ଜନ୍ମ କର୍ମ ଚ ଦିବ୍ୟମ୍' । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୀଳାରେ ତାଙ୍କର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ମହେଶ୍ୱର ଭାବ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଆଖି ଖୋଲି ଦେଖିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଯେ କେବଳ ତାଙ୍କ ମାନୁଷୀ ତନୁକୁ ହିଁ ଦେଖନ୍ତି । ସେହି ଅଜ୍ଞଜନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ତାଙ୍କର ସେହି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମହେଶ୍ୱର ଭାବ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବେ ପହଞ୍ଚ ପାରେ ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ ସେହି ମୂଢ଼ଲୋକେ ଶ୍ରୀକ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଅବଜ୍ଞା କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପୁତନା, ତୃଣାବର୍ତ୍ତ ଆଦି ଅନେକ ଦୈତ୍ୟ ବଧ ହୋଇଥିବା ଦେଖି, ଶୁଣି ମଧ୍ୟ କାଳୀୟ ଦମନ କରି ଯମୁନାକୁ ନିର୍ବିଷା କରିବା, ଜାଣି ଶୁଣି ସୁଦ୍ଧା ଗୋକୁଳରେ ଯଜ୍ଞ କରୁଥିବା ବ୍ରାହ୍ମଣମାନେ ରାମ କୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ଅନ୍ନ ଦେଲେ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ରୂପ, ଗୁଣ, ଦର୍ଶନ, ଶ୍ରବଣରେ ତନ୍ମୟ ହୋଇ ବ୍ରାହ୍ମଣମାନଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ପତି ପୁତ୍ରାଦିଙ୍କୁ ଭ୍ରୁକ୍ଷେପ ନ କରି ସେହି ଅନ୍ନ ତାଙ୍କୁ ଦେଇ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କୃପାରୁ କୃତାର୍ଥ ହେଲେ ।

କାଳର କାରକ ମା’ କାଳୀ

କାଳ ହିଁ ସମୟ । ‘ଈ’ ଅର୍ଥ କାରକ । ସମୟର ସହ ଯେ ନିତ୍ୟନିୟତ ସେ କାଳୀ । ସେ କାଳର କାରକ । କୁହାଯାଇଛି ଯେତେବେଳେ ସୃଷ୍ଟିରେ କେହି ନ ଥିଲେ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ନ ଥିଲେ, ଚନ୍ଦ୍ର ମଧ ନ ଥିଲେ । ଗ୍ରହ ନ ଥିଲା କି ପୃଥିବୀ ନ ଥିଲା । ଥିଲା କେବଳ ଅନ୍ଧକାର ଆଉ ଅନ୍ଧକାର । ଅନ୍ଧକାର ସହ ଅନ୍ଧକାରର ସଂପୃକ୍ତି । ସେତେବେଳେ ଶକ୍ତିସଂପନ୍ନ ମହାକାଳୀ ହିଁ ରହିଥିଲେ । ସେ ଥିଲେ ସ୍ୱୟଂମ୍ଭୁ ମହାକାଳଙ୍କ ସହିତ । ସେ ଅନୁଭବର ଚେତନା, ସେ ଅନୁଭବ୍ୟ । ‘କାଳ’ର ଅର୍ଥ ଅନ୍ଧକାର । ଆଉ ଅନ୍ଧକାର ଯେ ଦୂର କରନ୍ତି ସେ ‘କାଳୀ’ । ସତ୍‌ପଥର ଯାତ୍ରୀ ପ୍ରତିଟି ଜୀବନରୁ ସମସ୍ୟାର କାଳିମାକୁ ଦୂର କରୁଥିବା ଦେବୀ ମା କାଳୀ’ । ‘କାଳୀ’ ଶବ୍ଦ ପଛରେ ରହିଛି ଅନେକ ନିହତାର୍ଥ । ସେ ଚେତନାର ଉଦ୍ରେକକାରିଣୀ । ସେ ଚେତନାର ପ୍ରତିଭୂ । ସେ କାଳାତୀତ । ସେ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ । କଳା ହିଁ ସକଳ ରଙ୍ଗର ସତ୍ୟରୂପ, ବାସ୍ତବ ପ୍ରତିଛବି । ଏହାର ବିକଳ୍ପ ମାତ୍ର ଶ୍ୟାମ । ତେଣୁ ଶକ୍ତିର ଅନ୍ୟ ଏକ ରୂପ ଶ୍ୟାମା ।

ସେ ପ୍ରକୃତି । ସେ ଦିଗମ୍ବରା । ସେ ସମସ୍ତ ମାୟାରୁ ମୁକ୍ତ । ସେ ଆକାଶ ପରି ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହେତୁ ସେ ଶ୍ୟାମା । କୌଣସି ମାୟାର ଆବର୍ତ୍ତ ଭିତରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ରହି ନ ଥିବା ଚେତନା ଶକ୍ତି । ପ୍ରକୃତି ହିଁ ତାଙ୍କର ବସନଭୂଷଣ । ସତ୍ୟର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ବର୍ତ୍ତିକା କାଳୀ । ସେ କୌଣସି ଆଭୂଷଣ ଭିତରେ ସେ କୌଣସି ନାମ ବା କୌଣସି ରୂପରେ ସୀମିତ ନୁହନ୍ତି ।

କାଳୀ ମା । କିଏ ଆରଧନା କରେ ମହାକାଳୀ ରୂପରେ ତ କାହା ପାଇଁ ସେ ନିତ୍ୟକାଳୀ, ଶ୍ମଶାନ କାଳୀ, ରକ୍ଷା କାଳୀ, ଶ୍ୟାମା କାଳୀ, କାଳିକା ମାତା ଓ କାଳରାତ୍ରୀ । ଜୀବନ ହିଁ କାଳ, କାଳ ହିଁ ଜୀବନ । କାଳ ବପୁବନ୍ତ ହେଲେ ଜୀବନର ପରିପ୍ରକାଶ ଘଟେ । ସେ ଜୀବନର ଆଦ୍ୟାଶକ୍ତି ବା ପ୍ରେରଣାର ଉତ୍ସ ହିଁ କାଳୀ । କାଳ ପାଇଁ ହିଁ ତାଙ୍କ କାୟାର କଳ୍ପନା । ମାତ୍ର କଳାବର୍ଣ୍ଣ ଉପରେ ସେ ବର୍ଣ୍ଣହୀନ ରୂପହୀନ ଓ ଆକାର ହୀନ ମଧ । ଦର୍ଶନ କହେ ଶ୍ୟାମଙ୍କର ଭୈରବୀ କରାଳି ଭୀତି ରୂପ ଦେହରେ ଆତ୍ମଗୋପନ କରି ରହିଛି ଶାନ୍ତ ସୌମ୍ୟ, ସମାହିତ ରୂପସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ।

ପଞ୍ଚଦଶ ନରମୁଣ୍ଡର ମାଳରେ ଶୋଭିତ ମା’ କାଳୀ । ସେ ପଞ୍ଚଦଶ ନରମୁଣ୍ଡ ମାଳର ପ୍ରତିଟି ମୁଣ୍ଡ ହିଁ ସଂସ୍କୃତ ବର୍ଣ୍ଣମାଳର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଅକ୍ଷର । ଏଇଥିପାଇଁ ସେ ମଧ ଜ୍ଞାନଦେବୀ, ପ୍ରଜ୍ଞାର ଦେବୀ । ସମସ୍ତ କର୍ମକୁ ସେ ନିଜର ଆଭୂଷଣ କରିଛନ୍ତି । ଅନ୍ତରୀଣ ପବିତ୍ରତାର ସେ ମଧ ମୂର୍ତ୍ତିମନ୍ତ ପ୍ରତୀକ । ସମସ୍ତ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସେ ବିନାଶକର୍ତ୍ତା । ସେ ବହୁବିଧ ଆଦର୍ଶର ସମନ୍ୱୟୀଦେବୀ ।

ମଧୁ ଓ କୈଟଭ ସଂହାରିଣୀ । ଅତ୍ୟଧିକ ଓ ଅତ୍ୟଳ୍ପର ଉପରେ ସେ । ସେ ଚାମୁଣ୍ଡା । ଚଣ୍ଡ ଓ ମୁଣ୍ଡଙ୍କ ବିନାଶକର୍ତ୍ତା । ରାଗ ଓ ବ୍ୟାକୁଳତାର ହରଣକର୍ତ୍ତା । କ୍ରୋଧଜନିତ ଭାବନା ଦୂର କରି ଭାବାବେଗର ସଂଚାର କରନ୍ତି ମା’ କାଳୀ । ମହାକାଳୀଙ୍କର କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣା, ଲହ ଲହ ଜିହ୍ୱା, ମୁଣ୍ଡମାଳ ବିଭୂଷିତ, ମୁଣ୍ଡମାଳିନୀ ଭୟଙ୍କରୀ ଦେବୀ । ଏହି ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ଦେଖି ସନ୍ତପ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ଭକ୍ତ । କାଳୀ ଭୟଙ୍କରୀ ଦେବୀ । କିନ୍ତୁ ସେ ଧାରଣା ଭ୍ରମାତ୍ମକ । ଯେ ଭୟଙ୍କରୀ ସେ ମଧ ସନ୍ତାନବତ୍ସଳା । ସେ ସୌମ୍ୟ ସେ ଶାନ୍ତ ସେ ପ୍ରେମମୟୀ ଓ କଲ୍ୟାଣମୟୀ । ଏ ହେଉଛି ତାଙ୍କର ସଂସାର ମୂର୍ତ୍ତି । ଏ ମୂର୍ତ୍ତି ଜଗତର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ । ମା’ଙ୍କ ଧ୍ୱଂସଶକ୍ତି ବା ସଂହାର ଶକ୍ତି ଜଗତର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେତ । ଧ୍ୱଂସ ପରେ ନୂତନ ଜୀବନ ସଂଚାର କରିବାର ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରନ୍ତି ମଧ ସେ ।

ପୁରାଣରେ ବର୍ଣ୍ଣନାନୁଯାୟୀ ଦେବୀ ଦୁର୍ଗା ମହିଷାସୁରକୁ ନିଧନ କରିବା ପରେ ବିବସନା ରକ୍ତମୁଖା ହୋଇ ଉଗ୍ରମୂର୍ତ୍ତି ଧାରଣ କଲେ । ଗୋଟିଏ ହସ୍ତରେ ଖର୍ପର ଅନ୍ୟ ହସ୍ତରେ ଛେତନ ହୋଇଥିବା ମସ୍ତକ, କଳାରେ ରକ୍ତାକ୍ତ ନରମୁଣ୍ଡର ମାଳ । କୁଟିରେ ଅଗଣିତ ଛିନ୍ନ କରର ମେଖଳା । ଏହି ରୂପ ଦେଖି ଅତିଷ୍ଠ ହୋଇ ପଡିଲେ ଦେବ ଦେବ ମହାଦେବ । ଏହା ଚଣ୍ଡୀ ପୁରାଣରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି- ବିକଟାଳ ରୂପ, କରେ ଖର୍ପର ଯେ ଖଣ୍ଡଶ । ମୁକୁଳିତ କେଶ, ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପିତ ଚାମୁଣ୍ଡା କଙ୍କାଳୀ ରୂପ । ମା’ଙ୍କ ମହାତପ ଦେବତାଏ ସହି ପାରିଲେ ନାହିଁ । କେହି ଦେବୀଙ୍କ ସାମ୍ନା କରି ପାରିଲେ ନାହିଁ । ଦେବୀଙ୍କର ଯେତେ ସ୍ତୁତି କଲେ ସବୁ ଫଳଶୂନ୍ୟ । ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ କ୍ରୋଧାଗ୍ନିରେ କେହି ବି ତିଷ୍ଠି ପାରିଲେ ନାହିଁ । ଏପରିକି ଦେବୀଙ୍କ ପ୍ରିୟ ପୁଷ୍ପ ଗଛଦେବୀଙ୍କ ଆଗମନରେ ମଧ କିଛି ଫଳ ହେଲା ନାହିଁ । କେବଳ ରହିଲେ ଶିବ । ଦେବୀଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଶିବ ଆରମ୍ଭ କଲେ ତାଣ୍ଡବ ନୃତ୍ୟ । ତାଣ୍ଡବ ନୃତ୍ୟ ଦେବୀଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ କ୍ରୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା । ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ନ ଦେଖି ଭୂପତିତ ହେଲେ । ମା’ କାଳୀଙ୍କ ପାଦ ପଡିଲା ତାଙ୍କ ଉପରେ । ମହାପ୍ରଭୁ କାକୁତିମିନତି ହୋଇ ତୁମେ ହିଁ ମୋର ଇଷ୍ଟ ଦେବତା, ପିତା, ମାତା ଓ ବନ୍ଧୁ କହିବା ପରେ ଦେବୀ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେଲେ ଏବଂ ନିଜ ଭୁଲ୍ ଜାଣି ଜିଭ କାମୁଡ଼ି ପକାଇଥିଲେ । ଦେବୀ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବାରୁ ଶାନ୍ତ ହେଲା ସାରା ଜଗତ । ଆଉ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ମା’ କାଳୀଙ୍କ ପୂଜା । ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ମା’ଙ୍କ ଠାରୁ ବରପ୍ରାପ୍ତିର ଆକାଂକ୍ଷା । ଜୀବନକୁ ସୌଭାଗ୍ୟମୟ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ।

ସେ ଦଶମୁଖୀ ମହାକାଳୀ

ମା’ କାଳୀ ମଧ ଦଶମୁଖୀ ମହାକାଳୀ । ତାଙ୍କର ଦଶୋଟି ହାତ, ଦଶୋଟି ହାତ ଓ ଦଶୋଟି ପାଦ । ଦେବତାଙ୍କ ଶକ୍ତିକୁ ନେଇ ତାଙ୍କର ଦଶ ମସ୍ତକର ପରିକଳ୍ପନା । ଅନୁରୂପ ଭାବେ ଦଶ ହସ୍ତ ଓ ଦଶ ପଦ । ଦଶ ହାତ ବିଭିନ୍ନ ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ରରେ ସଜ୍ଜିତ । ଦେବତାଙ୍କ ପ୍ରଦତ୍ତ ଶକ୍ତିକୁ ନେଇ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ଏହି ଶକ୍ତିକୁ ନେଇ ସେ ସନ୍ତାନର ସଂକଟ ହାରିଣୀ । ସଂକଟରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କର ଏହି ମୂର୍ତ୍ତିର ପରିକଳ୍ପନା । ଅଧିକାଂଶ କାଳୀ ମୂର୍ତ୍ତି ହେଉଛନ୍ତି ଚାରିଭୂଜ ବିଶିଷ୍ଟ ହେଇଥିଲା ବେଳେ ମହାକାଳୀ ରୂପର ଏହା ହେଉଛି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ । ଶକ୍ତିର ପୁଞ୍ଜିଭୂତ ରୂପ ହିଁ ମହାକାଳୀ ।

ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମହାକାଳୀଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତିରେ ଦଶମୁଣ୍ଡ ନଥାଇ ତାଙ୍କୁ ଏକ ମସ୍ତକ ବିଶିଷ୍ଟ ଭାବେ ଉପସ୍ଥାପିତ କରାଯାଇଥିଲେ ହେଁ ତାଙ୍କର ଦଶବାହୁ ଥାଏ ଓ ଏହି ଦଶବାହୁ ଦେବତାଙ୍କ ଶକ୍ତିର ପ୍ରତୀକ ।

ଉପବାସ

ଉପବାସ କେବଳ ଆଧାତ୍ମିକ ଦିଗ ସହ ନୁହେଁ, ବରଂ ବିଜ୍ଞାନ ଭିତ୍ତିରେ ଗ୍ରହଣୀୟ । ଉପବାସ ସହିତ ସୁସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି ବୋଲି ଡାକ୍ତରମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଅନେକ ଛୋଟମୋଟ ରୋଗ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଉପବାସ ଜରୁରୀ ।

ଉପବାସ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ମଜବୁତ ହୁଏ । ଚର୍ବି କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ଶରୀର ଫିଟ୍ ରହେ ।

ଉପବାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମେଟାବୋଲିଜମର ସ୍ତର ଅଧିକ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆସି ନ ଥାଏ ।

ଉପବାସ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ‘ବିଡିଏନଏଫ’ ନାମକ ଏକ ହରମୋନ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ, ଏହି ହରମୋନ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଉପବାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ଲଡସୁଗାର ମଧ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହେ ।

ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଥିବା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ସ୍ତର କମ୍ ହୁଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହେ । ରକ୍ତଚାପ ଓ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ସଠିକ୍ ରହିବା କାରଣରୁ ହୃଦରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ ଉପବାସର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ଜଣେ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ଛାତ୍ର ଛାତ ଉପରେ ଠିଆ ହୋଇଥିଲା ।
ପଡୋଶୀ : ପୁଅ ଏବେ ଆଗକୁ କ’ଣ କରିବ ?
ଛାତ୍ର : ବାସ୍ ଅଙ୍କଲ୍, ଟାଙ୍କି ଭର୍ତ୍ତି ହେବା ପରେ ମଟର ବନ୍ଦ କରିଦେବି ।

× × × ×

ପପୁ ଇଣ୍ଟରଭ୍ୟୁ ଦେବାକୁ ଗଲା ।
ଇଣ୍ଟରଭ୍ୟୁ ପ୍ରଶ୍ନକର୍ତ୍ତା : ତୁମକୁ ଏକ୍ସଏଲ୍ ଆସେ ?
ପପୁ : ହଁ, ଏକ୍ସଏଲ୍ ଆସିଯିବ ।
କିନ୍ତୁ ଢ଼ିଲା ହେବ ।

× × ×

ସୋନୁ : ଆଳୁ ନିଅ ଆଳୁ ।
ମୋନୁ : ତୁ ଜିଲାପି ବିକୁଛୁ ଆଉ ଆଳୁ କହି କ’ଣ ଡାକୁଛୁ ?
ସୋନୁ : ଆରେ ଚୁପ୍ ହେଇ ଯା’
ନହେଲେ ମାଛି ଆସିଯିବେ ।

× × × ×

ସ୍ତ୍ରୀ : ମୁଁ ବିରକ୍ତ ହୋଇଗଲିଣି ସବୁବେଳେ ତୁମ ଆଡୁସାଡୁ କଥା ଶୁଣି ।
ମତେ ଛାଡ଼ପତ୍ର ଦରକାର ।
ସ୍ୱାମୀ : ନେ ମିଠା ଖାଇ ଦେ ।
ସ୍ତ୍ରୀ : ମତେ ବୁଝାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛ ?
ସ୍ୱାମୀ : ଆରେ ନାଁରେ କୁହନ୍ତି ନା ଶୁଭ କାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି ମିଠା ଖାଇବା ଦରକାର ।

× × × × × ×

ପତି ପତ୍ନୀ ମଧରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା
ପତ୍ନୀ : ମୁଁ ମୋ ବାପ ଘରକୁ ସେତେବେଳେ ଯିବି ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ମୋତେ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଯିବ ।
ପତି : ଠିକ୍ ଅଛି ! ତେବେ ମତେ ବି କଥା ଦିଅ, ତୁମେ ସେତେବେଳେ ଆସିବ, ଯେତେବେଳେ ମୁଁ ତୁମକୁ ଆଣିବାକୁ ଯିବି ।

× × × × × ×

ରାମୁ ତା’ ଘରର କବାଟକୁ ବାହାର କରି କାନ୍ଧରେ ରଖି ବଜାରକୁ ଯାଉଥିଲା ।
ରାଜୁ ଦେଖି ପଚାରିଲା : ଆରେ ଭାଇ କ’ଣ କବାଟ ବିକ୍ରି କରିବା ଆରମ୍ଭ କରି ଦେଇଛୁ ନା କ’ଣ ?
ରାମୁ : ନାଇଁରେ ଭାଇ, ତାଲା ଖୋଲିବାକୁ ଯାଉଛି, ଚାବି ହଜିଯାଇଛି ତ ।
ରାଜୁ : ଯଦି ଘରେ ଚୋର ପଶିଯିବ ।
ରାମୁ : ଆରେ ବୋକା, ସେ ଘର ଭିତରକୁ କେମିତି ଯିବ, କବାଟ ତ ମୋ ପାଖରେ ଅଛି ନା ?

ବର୍ଷ ୨୫, ସଂଖ୍ୟା-୩୯, ୩୧ ଅକ୍ଟୋବର - ୬ ନଭେମ୍ବର ୨୦୨୧

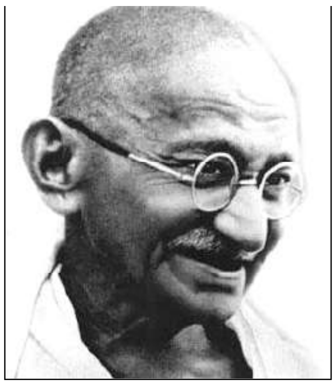
ଶିଳ୍ପ ପ୍ରଦୂଷଣ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ

ରାଜ୍ୟରେ ଶିଳ୍ପାୟନ ସହ ସମତାଳ ଦେଇ ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ ମଧ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ଶିଳ୍ପ ପ୍ରଦୂଷଣ ସାଙ୍ଗକୁ ସହରାଞ୍ଚଳ ପ୍ରଦୂଷଣ ଅଣନିଃଶ୍ୱାସୀ କଲାଣି । ଜାତୀୟ ରାଜଧାନୀ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ ଭଳି ଅନେକ ବଡ଼ ସହର ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣରେ ଘାଣ୍ଟି ହେଉଛି । ଓଡ଼ିଶାର ଶିଳ୍ପାୟନଗୁଡିକରେ ମଧ ଗତ କିଛିବର୍ଷ ହେବ ପ୍ରଦୂଷଣର ମାତ୍ରା ଭୟଙ୍କର ଭାବେ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ଯୋଗୁଁ ଶ୍ୱାସଜନିତ ରୋଗ, ଚର୍ମ କର୍କଟ, ଚକ୍ଷୁରୋଗ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହୁଛନ୍ତି । ଶିଳ୍ପାନୁଷ୍ଠାନରୁ ବାହାରୁଥିବା ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ, ଜଳ ଓ ଧୂଆଁ ପରିବେଶକୁ ବିଷମୟ କରି ଦେଉଛି । ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଲାଗି ଅତି ପ୍ରଦୂଷଣକାରୀ ଶିଳ୍ପଗୁଡିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉ ନାହାନ୍ତି । ଏହାର ଜଗୁଆଳି ଥିବା କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବୋର୍ଡ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବୋର୍ଡ ମଧ ଫେଲ୍ ମାରିଛି । କେବଳ କାଗଜକଲମରେ ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସୀମିତ ହୋଇ ଯାଉଛି । ସରକାରୀ କଳର ଏଭଳି ଖାମଖିଆଲ ମନୋଭାବ ପରିବେଶକୁ ବିପଦ ମୁହଁକୁ ଠେଲି ଦେଉଛି ।

ରାଜ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀର ପ୍ରାୟ ୪ ହଜାର ଶିଳ୍ପ ରହିଛି । ସେଥିରୁ ୬୦୯ ଟି ଅତି ପ୍ରଦୂଷିତ ଅର୍ଥାତ୍ ରେଡ୍ ବା ଲାଲ ଶ୍ରେଣୀରେ ରଖାଯାଇଛି । ସେହିପରି ୧୬୫୨ ଟି କମଳା ଓ ୧୧୪୭ ଟି ସବୁଜ କାଟେଗୋରି ମଧରେ ରହିଛି । ରାଜ୍ୟରେ ଇସ୍ପାତ, ବିଦ୍ୟୁତ ଶକ୍ତି, ସାର, ସିମେଣ୍ଟ, ଆଲୁମିନିୟମ, ସ୍ପଞ୍ଜ ଓ ଆଇରନ ଭଳି ୧୭ ପ୍ରକାର ଶିଳ୍ପାନୁଷ୍ଠାନକୁ ଅତି ପ୍ରଦୂଷଣ ଶ୍ରେଣୀରେ ରଖାଯାଇଛି । ସେହି ଶିଳ୍ପଗୁଡିକ ବାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ଅଧିକ ପ୍ରଦୂଷିତ କରୁଛି । ୨୦୧୪ ରୁ ଅନଲାଇନ ମନିଟରିଂ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବାଧତାମୂଳକ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାତ୍ର ୫୪ ଶିଳ୍ପକୁ ଏଥିରେ ସଂଯୋଗ କରାଯାଇ ପାରିଛି । ବହୁମାତ୍ରାରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ପ୍ରଦୂଷଣ କରୁଥିବା ଶିଳ୍ପ ସଂସ୍ଥାଗୁଡିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଲାଗି ରାଜ୍ୟ ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବୋର୍ଡ ୨୦୧୨ ରେ ଅନଲାଇନ ମନିଟରିଂ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା । ଏହାଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୃକ୍ତ ଶିଳ୍ପର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ କମ୍ପ୍ରିହେନସିଭ ଏନଭାଇରନମେଣ୍ଟାଲ ପଲ୍ୟୁଶନ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ କେତେ ରହୁଛି, ତାହାର ନିୟମିତ ତଦାରଖ କରିବା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଥିଲା । ତେବେ ଅତି ପ୍ରଦୂଷିତ ଶିଳ୍ପଗୁଡିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ରାଜ୍ୟ ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବୋର୍ଡ ଏକ ପ୍ରକାର ବିଫଳ ହୋଇଛି । ଆବଶ୍ୟକ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ନ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଠିକ୍‌ରେ ମନିଟରିଂ କରାଯାଇ ପାରୁନାହିଁ । ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାମକୁମାତ୍ର ଚାଲୁ ରହିଛି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରଦୂଷଣର ମାତ୍ରାକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଅତି ପ୍ରଦୂଷଣକାରୀ ଶିଳ୍ପଗୁଡିକ ବର୍ଜ୍ୟଜଳ ପରିଚାଳନା ପ୍ଲାଣ୍ଟ ବା ଏଫ୍ଲୁଏଣ୍ଟ ଟ୍ରିଟମେଣ୍ଟ ପ୍ଲାଣ୍ଟ ସ୍ଥାପନ କରିବା ସକାଶେ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କୁ ୨୦୧୭ ଫେବୃୟାରୀ ୨୨ରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ । ତେବେ ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମାକୁ ଏସପିସିବି ସେତେଟା ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ନାହିଁ । ଅଳ୍ପ କେତେକ ଶିଳ୍ପ ସଂସ୍ଥା ଇଟିପି ଲଗାଇଥିବା ବେଳେ ଆଉ କେତେକେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମାକୁ ଉଲ୍ଲଂଘନ କରି ଚାଲିଛନ୍ତି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅଦାଲତଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା କାର୍ଯ୍ୟକାରି କରିବା ଉପରେ ସିପିବିସି ରାଜ୍ୟ ପ୍ରଦୂଣେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବୋର୍ଡକୁ କଡ଼ା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛି । ରାଜ୍ୟରେ ଥିବା ଅତିପ୍ରଦୂଷଣ ଶିଳ୍ପଗୁଡିକରେ ଇଟିପି ଲଗାଇବାକୁ ବାଧତାମୂଳକ କରିବା ସହ ସେଗୁଡିକ ସୁଚାରୁରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି କି ନାହିଁ ନିୟମିତ ଭାବେ ରିପୋର୍ଟ ଦେବାକୁ ସିପିସିବି କହିଛି । ରାଜ୍ୟରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ଓ ଭୁପୃଷ୍ଠ ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଅତିପ୍ରଦୂଷଣ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଶିଳ୍ପଗୁଡିକ ଇଟିପି ସ୍ଥାପନ କରିବା ବାଧତାମୂଳକ କରାଯାଇଛି । ଏପରି କି ଏହି ଶିଳ୍ପଗୁଡିକ ଦୈନିକ କେତେ ପରିମାଣର ବର୍ଜ୍ୟଜଳ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗ୍ୟାସ ବାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ଛାଡୁଛନ୍ତି ସେ ଉପରେ ମଧ ସିପିସିବି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ନଜର ରଖିବ । ସେଥିପାଇଁ ଅନଲାଇନ ମନିଟରିଂ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ କଡ଼ାକଡି କରାଯାଇଛି । କେଉଁ ଶିଳ୍ପ କେତେ ପରିମାଣର ବିଷାକ୍ତ ବାଷ୍ପ ଓ ବର୍ଜ୍ୟଜଳ ବାହାରକୁ ଛାଡୁଛନ୍ତି ତାହା ଉପରେ ନଜର ରଖାଯିବ । ଏହା ଉପରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧାନ ଦେବାକୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଗୁଡିକୁ କୁହାଯାଉଛି ।

ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ ଦଙ୍ଗା

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ



ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକତାରେ ଯେ ଆଇନ ଶୃଙ୍ଖଳା କିଛି ରହୁନାହିଁ, ତାହା ହେଉଛି ଅନେକ ମୁହଁ ଥିବା ଗୋଟିଏ ଦୈତ୍ୟ । ପରିଶେଷରେ ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହିଁ ଆଘାତ ଦେଉଛି, ଯେଉଁମାନେ ଏଥିଲାଗି ମୂଳତଃ ଦାୟୀ, ସେମାନଙ୍କର ମଧ କ୍ଷତି କରୁଛି ।

ଯଦି କୌଣସି ଗୋଟିଏ ପକ୍ଷ ପ୍ରତିଶୋଧ ନେବା ବନ୍ଦ କରିଦେବ,ତେବେ ଦଙ୍ଗା କେବେହେଲେ ଲାଗି ରହିବ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁମାନେ ଭୁଲ କାମ କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଧର୍ମର ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କ ଉପରେ ତାହାର ପ୍ରତିଶୋଧ ନେବା ହେଉଛି ଜଣେ ଭୀରୁର କାର୍ଯ୍ୟ ।

ଇସଲାମ ତଥା ହିନ୍ଦୁଧର୍ମରେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଆବିର୍ଭାବ ହେବା ଉଚିତ, ଯେଉଁମାନେ କି, ସେମାନଙ୍କର ଚରିତ୍ର ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିବାରୁ, ଗୁଣ୍ଡାମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଯାଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରିବେ ।

ଆମେ ଗୁଣ୍ଡା ଉପାଦାନମାନଙ୍କୁ ବଦଳାଇ ଦେବା ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ମଧରେ ରଖିବା ।

ଇସଲାମ ହେଉ, ହିନ୍ଦୁଧର୍ମ ହେଉ କିମ୍ବା ଯେ କୌଣସି ଅନ୍ୟ ଧର୍ମ ହେଉ ପଛକେ, ଧର୍ମ ବୋଲି କୁହାଯାଇ ପାରିବା କୌଣସି ଧର୍ମରେ ଗୁଣ୍ଡାଗିରି ସକାଶେ କୌଣସି ସ୍ଥାନ ଆଦୌ ନାହିଁ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଉଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଧର୍ମକୁ ସମ୍ମାନ କରିବ, ଗୋପନୀୟ ଭାବରେ ମଧ ସେ ଆଉଗୋଟିଏ ଧର୍ମର ଅନିଷ୍ଟ ଚିନ୍ତା କରିବ ନାହିଁ ।

ଅନ୍ୟ ଧର୍ମଗୁଡିକର ନିନ୍ଦା କରୁଥିବା କୌଣସି ପ୍ରଚାରକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯିବ ନାହିଁ । ପରସ୍ପରର ଧର୍ମର ନିନ୍ଦା କରିବା, ବିଚାରହୀନ ଭାବରେ ବିବୃତ୍ତିମାନ ଦେବା, ଅସତ୍ୟକୁ ତୁଣ୍ଡରେ ଧରିବା, ନିରୀହ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡ ଫଟାଇବା, ମନ୍ଦିର ଅଥବା ମସଜିଦଗୁଡିକୁ ଅପବିତ୍ର କରିବା, ଏହି ସବୁକିଛିର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଭଗବାନଙ୍କୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିବା ।

ଯଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ତା ନିଜ ଧର୍ମର ସର୍ବୋତ୍ତମ କଥାଗୁଡିକର ଅନୁସରଣ କରିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଧର୍ମ ଓ ସେଗୁଡିକରେ ଅନୁଗାମୀମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଦେଖାଇବ, ତେବେ ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ ଅଡୁଆର ଏକ ସମାଧାନ ଅବଶ୍ୟ ମିଳିଯିବ ।

ପ୍ରାଚୀନ ସଂସ୍କୃତିର ଗୁପ୍ତ ସମ୍ପଦଗୁଡିକର ସନ୍ଧାନ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରି ମୋ'ର ଏହି ଅପାର ସୌଭାଗ୍ୟ ହୋଇଛି ଯେ, ପ୍ରାଚୀନ ହିନ୍ଦୁ ସଂସ୍କୃତିରେ ଯାହାକିଛିର ସ୍ଥାୟୀ ମୂଲ୍ୟ ରହିଛି, ତାହା ଯୀଶୁଖ୍ରୀଷ୍ଟ, ବୁଦ୍ଧ, ମହମ୍ମଦ ଓ ଜୋରୋଆଷ୍ଟରଙ୍କର ଶିକ୍ଷାଗୁଡିକରେ ମଧ ରହିଛି ବୋଲି ମୁଁ ବିଶ୍ୱାସ କରି ଶିଖିଛି ।

ହିନ୍ଦୁଧର୍ମ ପୃଥିବୀର ସକଳ ଧର୍ମର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାଦାନଗୁଡିକୁ ନିଜ ଭିତରକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ନେଇଛି ଏବଂ ସେହି ଅର୍ଥରେ ତାହାକୁ ଏକ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତାଧର୍ମୀ ଧର୍ମ ବୋଲି ଆଦୌ କୁହା ଯିବ ନାହିଁ, ତେଣୁ ଇସଲାମ ବା ତାହାର ଅନୁଗାମୀମାନଙ୍କ ସହିତ ତା'ର କୌଣସି ଝଗଡ଼ା କାହିଁକି ହେବ ?

ତରବାରୀ କଦାପି ଇସଲାମର ପ୍ରତୀକ ନୁହେଁ । ମାତ୍ର ଇସଲାମ ଏପରି ଗୋଟିଏ ପରିବେଶରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲା, ଯେଉଁଠାରେ ତରବାରୀ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ବିଧାନ ହୋଇ ରହିଥିଲା, ଏବେ ମଧ ରହିଛି । ମୁସଲମାନମାନଙ୍କ ଭିତରେ ତରବାରୀ ତଥାପି ଅତିରିକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେଉଛି । ଯଦି ଇସଲାମର ଯାହା ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ଶାନ୍ତି, ଇସଲାମକୁ ତାହାହିଁ ହେବାକୁ ହୁଏ, ତେବେ ସେହି ତରବାରୀକୁ କୋଷବଦ୍ଧ କରି ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଅଦ୍ୱିତୀୟତାରେ ଏକ ଅବିମିଶ୍ରିତ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବରେ ତାହା ମଧରେ ରହିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମାନବଭ୍ରାତୃତ୍ୱ ସତ୍ୟଟିର ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରୟୋଗ, ଏହା ହେଉଛି ଇସଲାମର ବିଶେଷ ଅବଦାନ ।

ଇସଲାମର ଅର୍ଥ ଶାନ୍ତି । ସେହି ଶାନ୍ତି କଦାପି ମୁସଲମାନମାନଙ୍କ ମଧରେ ସୀମାବଦ୍ଧ ହୋଇ ରହିପାରିବ ନାହିଁ । ଏହା ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀର ଶାନ୍ତିକୁ ଅବଶ୍ୟ ବୁଝାଇବ ।

ଦୀପ୍ତିବାଳା ପଟ୍ଟନାୟକ: ଏକ ଅନନ୍ୟ ପ୍ରତିଭା

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ପ୍ରସାଦ ପ୍ରଧାନ

ଡାକ୍ତର ଦୀପ୍ତିବାଳା ପଟ୍ଟନାୟକ ଏକ ସରଳ ଓ ନିଷ୍କପଟ ମଣିଷ । ଏକ ଅନନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ପ୍ରତିଭା ଜନିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବରେ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ସମେତ ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲା ଗୁଡିକରେ ଏକ ଜଣାଶୁଣା ଡାକ୍ତର ଭାବରେ ସୁପରିଚିତ । ଏହି ମହିୟସୀ ମହିଳା ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ସରଳ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ପାଇଁ ବେଶ ଆଦରଣୀୟ ଓ ସମ୍ମାନିତ ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଭାବରେ ସମ୍ମାନ ହାସଲ କରି ପାରିଛନ୍ତି । ସାଧାରଣ ମଣିଷଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସୁପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କୁ ଆଦର ଓ ସମ୍ମାନ କରିଛନ୍ତି । କାରଣ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସେ ସ୍ନେହ ଓ ଆଦର ମନୋଭାବ ଯୋଗୁଁ ଆପଣେଇ ନେଇଛନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସେ ରୋଗୀ ସେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସହଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ଗରିବ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସେ ମାଗଣାରେ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିଲେ । ଜଣାଶୁଣା ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ପରିବାର ବର୍ଗଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ ସଦାସର୍ବଦା ନିଜର ଚିକିତ୍ସା ମାଧମ ଯୋଗାଇ ଆସୁଥିଲେ ।

ସେ କଟକ ଜିଲ୍ଲା ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ପୁନଶ୍ଚ ସେ ୧୯୬୧ ମସିହାରେ ବ୍ରଜରାଜନଗର ଇ.ଏସ୍.ଆଇ ଚିକିତ୍ସାଳୟରୁ ନିଜର କର୍ମମୟ ଜୀବନ ଡାକ୍ତରୀ ପେଶା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ସେ ୧୯୭୫ ମସିହାରେ ସମ୍ବଲପୁର ସଦର ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗଦାନ କରିଥିଲେ । କର୍ମମୟ ଜୀବନରେ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ଚିକିତ୍ସାଧିକାରୀ ଓ ମୁଖ୍ୟ ଜିଲ୍ଲା ଚିକିତ୍ସାଧିକାରୀ ଭାବରେ ନିଜର ଜୀବନ ଜୀବିକା ଅତିବାହିତ କରିଥିଲେ । ସେ ୧୯୯୭ ମସିହାରେ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯୁଗ୍ମ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପଦବୀରେ ଅବସ୍ଥାପିତ ହୋଇ ଚାକିରୀ ଜୀବନରୁ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।

ସେ ନିଜର କର୍ମମୟ ଜୀବନ ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ, ସାଂସ୍କୃତିକ, ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଓ ଜନହତକର ଅନୁଷ୍ଠାନ ଗୁଡିକ ସହିତ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲେ । ତନ୍ମମଧରୁ ଲବ୍ଧ ପ୍ରତିଷ୍ଟ କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ 'ମେହେର ଏସୋସିଏସନ'ର ସଭାପତି ଭାବରେ ନିଜର ପାରଦର୍ଶିତା ପ୍ରତିପାଦନ କରିଥିଲେ । ସେ ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନର ପ୍ରଥମ ଓ ଅନ୍ତିମ ମହିଳା ସଭାପତି ହେବାର ଗୌରବ ଅର୍ଜନ କରିଥିଲେ । ସେ ମଧ କୁଷ୍ଠରୋଗ ନିରାକରଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜକୁ ସମର୍ପିତ କରିବାରେ ଏକ ଉଦାହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲେ ।

ଫାଟକ, ସମ୍ବଲପୁର

ଗୁଆଁରର ଔଷଧୀୟ ଲାଭ

ଗୁଆଁର ଏକ ଶୀତଦିନିଆ ପରିବା, ଯାହାକି ବିନ୍ ପ୍ରଜାତିର । ଗାଁ ଗହଳିରେ ଗୁଆଁର ଅଧିକ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଥିଲେ ବି ଏହାକୁ ଖାଇବାକୁ କେହି ବେଶି ପସନ୍ଦ କରି ନ ଥାନ୍ତି । ଗୁଆଁରରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଯାହାକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ।

ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର: ଗୁଆଁରରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଆଇରନ ରହିଥିବା ହେତୁ ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଫଳରେ ଆନେମିଆ ରୋଗୀଙ୍କ ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାରଣ କରିବାରେ ତଥା ଲାଲ ରକ୍ତ ତିଆରି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ମଧୁମେହ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ: ଗୁଆଁରରେ ଥିବା ପିତା ଅଂଶ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ସୁଗାର ରୋଗୀ ଗୁଆଁରକୁ ନିଶ୍ଚୟ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

ହୃଦ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଫଳପ୍ରଦ: ହୃଦ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁଆଁର ରାମବାଣ ପରି କାମ କରିଥାଏ । ଏଥିରେଥିବା ପୋଟାସିୟମ୍ ଫାଇବର ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ ।

ଅସ୍ଥି ମଜଭୁତ: ଏଥିରେ ଥିବା ଫସଫରସ୍ ଓ କ୍ୟାଲସିୟମ ଅସ୍ଥି ପାଇଁ ଲାଭପ୍ରଦ, ଅସ୍ଥିକୁ ମଜଭୁତ କରିବା ସହିତ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ପାଇଁ ହିତକର: ଏଥିରେ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଏହା ଗର୍ଭାବସ୍ଥା

ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଗୁଆଁରରେ ଥିବା ଲୌହ ଓ କ୍ୟାଲସିୟମ ଗର୍ଭସ୍ଥ ସନ୍ତାନର ଅସ୍ଥିକୁ ମଜଭୁତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଅବସାଦ ଦୂର କରେ: ଗୁଆଁରରେ ଥିବା ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଗୁଣ ମସ୍ତିଷ୍କ କୋଷିକାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବିଶେଷ କାରଣରୁ ଅବସାଦ ଓ ଚିନ୍ତା ମଧ୍ୟ ଲୋକଙ୍କର ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ: ଗୁଆଁର ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଓ ହାଇପୋଲାଇପିଡେମିକ୍ ଗୁଣ ରହିଥାଏ । ଯାହାକି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବାରେ ଗୁଆଁରର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ଶରୀର ପାଇଁ ପିଜୁଳି

ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଲୁଣ ମିଶା ପିଜୁଳିର ସ୍ୱାଦ ସଭିଙ୍କୁ ପସନ୍ଦ । ନାଁ ଶୁଣିଲା ମାତ୍ରକେ ପାଟିରୁ ଲାଳ ବାହାରେ । କିନ୍ତୁ ଜାଣନ୍ତୁ ପିଜୁଳି କେବଳ ପାଟିକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗେନି ବରଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଏହାକୁ ଭିଟାମିନ୍ ସି'ର ସ୍ରୋତ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ତା' ସାଙ୍ଗକୁ ଖଣିଜ, ପଟାସିୟମ ଭଳି ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ ଏଥିରେ ଯାହା ଶରୀରକୁ ରୋଗ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା

କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ ଶରୀରକୁ ଭୋଜନରୁ ମିଳୁଥିବା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପଟାସିୟମ୍ ରକ୍ତଚାପ ସ୍ତରକୁ ସାମାନ୍ୟ ରଖିଥାଏ । ପିଜୁଳିରେ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ଜଳ ଥାଏ, ଯାହା ତ୍ୱଚାର ଶୁଷ୍କତାକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ସହାୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ଲାଭକାରୀ । ନିୟମିତ ପିଜୁଳି ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଶୀତଦିନେ ହେଉଥିବା ଥଣ୍ଡା, କାଶ ଏବଂ ଜ୍ୱର ଭଳି ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପଶମ ପାଇ ପାରିବେ । ବିଶେଷକରି ପିଜୁଳିକୁ ତା'ର ବାଜ ସହ ଖାଇବା ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯଦ୍ୱାରା ପେଟ ପରିଷ୍କାର ରହିଥାଏ । କୋଲେଷ୍ଟୋରଲ୍ ସ୍ତର ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହେ ।

ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭ ଖଜୁରୀ

ଖଜୁରୀକୁ ଶୁଖାଇ ଖଜରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର କ୍ୟାଲସିୟମ, ଆଇରନ ଓ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଫଳ ମାନଙ୍କ ସହ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଖଜୁରୀରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲର ଭାଗ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଦୁଗ୍ଧ ସହ ଖଜୁରୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହାର ଉପକାରିତା ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ । ଖଜୁରୀରେ

ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍, ମିନେରାଲ, ଫାଇବର ଭଳି ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ ଯାହା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ଖଜୁରୀରେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଫାଇବର ଥିବା ହେତୁ ଶରୀରର ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ସନ୍ତୁଳନ କରିବା ସହ, ମେଦ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ସୁଗାର୍ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଖଜୁରୀରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଥାଏ ଯାହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ବହୁ ଦୁରାପ୍ୟ ରୋଗ ଯେପରିକି କର୍କଟ, ହୃଦଘାତ ମଧୁମେହ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମିଯାଏ । ଖଜୁରୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ନାଚୁରାଲ୍ ସୁଗାର ଥାଏ ଯାହା ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି କ୍ଷରଣ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଅସ୍ଥି ଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି-୫ ଓ ପେଣ୍ଟୋଥେନିକ୍ ଏସିଡ୍ ରହିଛି ଯାହା ମୁଖର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ବଢ଼ାଇବା ସହ ଚିର ସତେଜ ରଖିଥାଏ । ଏହା ମୁଖ ପାଇଁ ଏକ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍ ବି-୫ କେଶ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ଖଜୁରୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କେଶର ଶୁଷ୍କତା କମିଯାଏ । ଏହା ଘନ ଓ ମଜବୁତ ହୋଇଯାଏ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବନ୍ଧାକୋବି

ସବୁଜ ପରିବା ମଧ୍ୟରୁ ବନ୍ଧାକୋବି ଆମ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ବନ୍ଧାକୋବି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ସଫା ରହିବା ସହ କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ବନ୍ଧାକୋବିକୁ ତରକାରି ବ୍ୟତୀତ ସାଲାଡ୍ କରି ମଧ୍ୟ ଖାଇ ପାରିବେ । ତାଜା ବନ୍ଧାକୋବିକୁ କାଟି ଲୁଣ, କଳାମରିଚ ଓ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ୨ ରୁ ୪ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂରେଇଯାଏ । ତଟକା ବନ୍ଧା କୋବି ରସରେ ଭିଟାମିନ୍ ୟୁ ନାମକ ଏକ ଦୁର୍ଲଭ ଭିଟାମିନ୍ ରହିଛି । ବନ୍ଧାକୋବି ରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟରେ ଘା ହୋଇଥିଲେ ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ ।

ଅଧିକ ତୈଳଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମସଲା ଯୁକ୍ତ କିମ୍ବା ଲବଣଯୁକ୍ତ

ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ କମ୍ ଖାଇବେ ସେତେ ଭଲ । ଚିନ୍ତା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।

ନିଜ ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ ରଖନ୍ତୁ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ତାଲିକାରେ ବ୍ୟାୟାମକୁ ସାମିଲ୍ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ କିଛି ସମୟ ଚାଲନ୍ତୁ । ସାଲାଡ୍, ସବୁଜ ପନିପରିବାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ ଅଧିକ ଖାଇବେ ତାହା ସେତେ ଭଲ ।

ତଟକା ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ । ଯଦି ମଧୁମେହ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ତେବେ ସୁଗାର ପରିମାଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖନ୍ତୁ ।

ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଖାଇବା ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ମିଠା

ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଭିଟାମିନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ହେଲେ ଅଧିକ ମିଠା ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ, ଏ କଥା ଏବେ ଏକ ନୂଆ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି । କେତେଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ମିଠା ଖାଇବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ତାହା ସାଧାରଣ କଥା । କିନ୍ତୁ ମିଠାକୁ କମ୍ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଯଦି ହଠାତ୍ ମିଠା ଜିନିଷ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ଦେଖାନ୍ତି, ତେବେ ଗବେଷଣା କହୁଛି ଯେ ଶରୀରରେ ଗ୍ଲୁକୋଜର ଅଭାବ ଅଛି । ଶରୀରରେ ଗ୍ଲୁକୋଜର ଅଭାବ ହେଲେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ମିଠା ଖାଇବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ । ଯଦି ଫ୍ରୁଟ ଆଲର୍ଜି ଥାଏ, ତେବେ ଏହାର ବିକଳ୍ପ ହେଉଛି ମହୁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଗ୍ଲୁକୋଜ ଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ନିଜ ଡାଏଟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ପାଳଙ୍ଗ ଜୁସ୍

ସାଧାରଣତଃ ପାଳଙ୍ଗ ତରକାରି କିମ୍ବା ପରଟା କରି ଖାଇବାକୁ ଲୋକେ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପାଳଙ୍ଗ ଜୁସ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ ।

କେମିତି ଖାଇବେ: ପାଳଙ୍ଗ ଜୁସ୍ ପତଳା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନଚେତ ଏହାର ଫାଇବର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ରାସାୟନିକ ତତ୍ତ୍ୱ: ପାଳଙ୍ଗରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ବି, ସି, ଇ, କେ ଓ ବି-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ଉତ୍ତମ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଏଥି ସହିତ ଏଥିରେ ମାଙ୍ଗାନିଜ, କ୍ୟାରୋଟିନ୍, ଆଇରନ, ଆୟୋଡିନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ, ପୋଟାସିୟମ, ସୋଡିୟମ, ଫସଫରସ ଓ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ରହିଛି ।

ପାଳଙ୍ଗରେ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଉତ୍ତମ ମାତ୍ରା ରହିଥାଏ, ପାଳଙ୍ଗ ଜୁସ୍ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଅସ୍ଥି ମଜଭୁତ ହୋଇଥାଏ ।

ପାଚନ କ୍ରିୟା ଉତ୍ତମ ହୋଇଥାଏ, ଫଳରେ ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାରକୁ ବାହାର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । କବଜ ଦୂର କରେ ।

ଯଦି ତ୍ୱଚା ସହିତ ଜଡିତ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ରହିଥାଏ ତେବେ ପାଳଙ୍ଗ ଜୁସ୍ ପିଇବା ଲାଭଦାୟକ । ପାଳଙ୍ଗ ଜୁସ୍ ତ୍ୱଚାକୁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କରିଥାଏ । କେଶ ପାଇଁ ଏହା ରାମବାଣ ପରି କାମ କରେ, କେଶକୁ ଉପୁଡିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ପାଳଙ୍ଗ ଜୁସ୍ ପିଇବାକୁ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ପାଳଙ୍ଗ ଜୁସ୍ ପିଇବା ଫଳରେ ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ଶରୀରରେ ଆଇରନ କମ୍ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

ଅଧ୍ୟୟନରେ କୁହାଯାଇଛି କି ପାଳଙ୍ଗରେ ଥିବା କ୍ୟାରୋଟିନ୍ ଓ କ୍ଲୋରୋଫିଲ୍ କ୍ୟାନସରରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଉତ୍ତମ ରହିଥାଏ ।

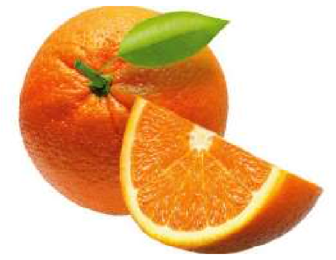
କିଡ଼ନୀ ଷ୍ଟୋନକୁ ଦୂର କରେ କମଳା

କମଳା ଖାଇବାକୁ କିଏ ବା ଭଲ ନ ପାଏ । କମଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ବି ଓ ସି କ୍ୟାଲସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ପୋଟାସିୟମ, ଫସଫରସ ଆଦି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ।

ତ୍ୱଚାକୁ ସୁନ୍ଦର କରେ: କମଳାରେ ଗଚ୍ଛିତ ଥିବା ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ତ୍ୱଚାକୁ ସୁନ୍ଦର କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟା କ୍ୟାରୋଟିନ୍ ଗୁଣ ତ୍ୱଚା ଶୁଷ୍କତାକୁ ଦୂର କରିବା ସହିତ ତ୍ୱଚାକୁ କୋମଳ କରିଥାଏ ।

କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ କମ୍: କମଳାରେ ଥିବା ଫାଇବର ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ କମ କରିବା ସହିତ ରକ୍ତଚାପ ଆଶଙ୍କା ଦୂର କରିଥାଏ ।

ଅର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଦୂରକରେ: ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ତଥା ଭିଟାମିନ୍ ସି'ର ଏକ ଉତ୍ତମ ସ୍ରୋତ ରହିଥିବା କାରଣରୁ ରୁମଟାଇଡ୍ ଓ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍



ତଥା ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ।

କିଡନୀ ଷ୍ଟୋନ ଦୂର: କମଳାରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ସି' କିଡନୀକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଏହା ମୂତ୍ରରେ ସାଇଟ୍ରେଟ୍ ସ୍ତର ବଢ଼ାଇବା ସହିତ କିଡନୀରେ ପଥୁରୀ ହେବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ ।

କ୍ୟାନସର ଦୂର କରେ: ଏଥିରେ ଥିବା ଜେକ୍ସାନ୍ଥିନ ଓ କ୍ୟାରୋଟିନୋଇଡ୍ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କ୍ୟାନସର କୋଷିକାକୁ ବଢ଼ିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । କମଳାରେ ଥିବା ଯୌଗିକ ଲିମୋନୋଇଡସ ଯାହାକି ମୁଖ କର୍କଟ, ସ୍ତନ କର୍କଟ, ଫୁସଫୁସ୍ କର୍କଟ, ତ୍ୱଚା କର୍କଟ, ପେଟ ତଥା ବୃହଦାନ୍ତ୍ର କ୍ୟାନସରକୁ ରୋକିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ରାମକଥା

ହଜାରେ ବର୍ଷ ପରେ ଅଯୋଧ୍ୟାରେ ଜଣେ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଘରେ ମୁଁ ଜନ୍ମ ହେଲି । ଜନ୍ମ ହେବା ପରଠାରୁ ସୀତାରାମଙ୍କୁ ମୁଁ ଭଲ ପାଇବାରେ ଲାଗିଲି । ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ଭକ୍ତି କରିବା ଜାଣିଗଲି । ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ମୋ ମନ ଉଚ୍ଛନ୍ନ ହେଲା । ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ ଭକ୍ତି କରିବା ପାଇଁ ମନ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ହେବାରେ ଲାଗିଲା । ମୋ ପିତା ମୋତେ ପାଠ ପଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଚେଷ୍ଟା କଲେ । ହେଲେ ପଢ଼ାପଢ଼ି କରିବା ପାଇଁ ମୋ ମନ ଆଦୌ ହେଉ ନ ଥିଲା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅକ୍ଷରରେ ମୋତେ ଶ୍ରୀରାମ ହିଁ ଦେଖା ଯାଉଥିଲେ ।

ଭକ୍ତିର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଭଗବାନଙ୍କର ସ୍ୱରୂପରେ ଆସକ୍ତି । ଲୌକିକ ରୂପରେ ଆସକ୍ତି ହେଉଛି ମାୟା । ପିଲାଟି ଦିନରୁ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ଠାରେ ମୋର ଆସକ୍ତି ଥିଲା । ମୁଁ ପାଠ ପଢ଼ି ପାରିଲି ନାହିଁ । ମୋ ପିତା ମାତାମାନେ ଶରୀର ତ୍ୟାଗ କଲେ । ଏଥର ମୁଁ ପୂରାପୁରି ଶ୍ରୀରାମଙ୍କର ହୋଇଗଲି । ଆସକ୍ତିର ସୂତାଖିଅ ଛିଡିଗଲା । ମୁଁ ଋଷିମାନଙ୍କ ଆଶ୍ରମକୁ ଯାଉଥିଲି, ସବୁବେଳେ ରାମନାମ ଜପ କରୁଥିଲି । ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରୁଥିଲି । ଥରେ ମୁଁ ମେରୁ ପର୍ବତକୁ ଯାଉଥିଲି । ସେଠାରେ ଲୋମଷ ମୁନି ରହୁଥିଲେ । ଲୋମଷ ଋଷି ମୋତେ ପାଖକୁ ଡାକିଲେ । ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ନିବେଦନ କଲି ମୋତେ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ କଥା କୁହନ୍ତୁ ।

ମହର୍ଷି ଲୋମଷ ମହାଜ୍ଞାନୀ । ସେ ଅଜ୍ଞକିଛି ରାମକଥା କହି ମୋତେ ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ କହିବାରେ ଲାଗିଲେ । ମୋତେ କିନ୍ତୁ ତାହା ଭଲ ଲାଗିଲା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଲୋମଷ ମୁନି ଧରିନେଇ ଥିଲେ ଯେ 'ମୁଁ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ପାଇବା ପାଇଁ ଅଧିକାରୀ । ଏପରି ଭାବି ମୋତେ ଉପଦେଶ ଦେଉଥିଲେ ।

ମୁଁ କହିଲି, ନିରଞ୍ଜନ ନିରାକାରଙ୍କ କଥା ଶୁଣିବାକୁ ମୋତେ ଭଲ ଲାଗୁନାହିଁ । ମୋତେ କେବଳ ମୋ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ କଥା କୁହନ୍ତୁ ।

ଲୋମଷ ଋଷିଙ୍କ ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନକୁ ମୁଁ ଖଣ୍ଡନ କରିବାରେ ଲାଗିଲି । ଜ୍ଞାନ ଅପେକ୍ଷା ଭକ୍ତି ହେଉଛି ଶ୍ରେଷ୍ଠ । ଏହିଭଳି ତାଙ୍କ ସହିତ ମୁଁ ଯୁକ୍ତି କରିବାରେ ଲାଗିଲେ । ମୋ କଥା, ମୋ ଯୁକ୍ତି ଶୁଣି ଲୋମଷ ଋଷି କ୍ରୋଧାନ୍ୱିତ ହୋଇଗଲେ । କ୍ରୋଧ ତ ଦ୍ୱୈତ ଯୋଗୁଁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଅଦ୍ୱୈତରେ କ୍ରୋଧ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବ ବା କିପରି ? ଆପଣ ଅଦ୍ୱୈତ କଥା କହୁଛନ୍ତି, ହେଲେ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୁମରେ ତ ଦ୍ୱୈତ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ରହିଛି । ଆପଣ ଶ୍ରୀରାମ କଥା କୁହନ୍ତୁ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ ପ୍ରେମ କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ହୃଦୟ ଦ୍ରବିତ ହୋଇଯିବ ।

ଏଥର ଋଷିଙ୍କର କ୍ରୋଧ ବଢ଼ିଗଲା । ସେ ମୋତେ ଅଭିଶାପ ଦେଲେ । କହିଲେ, ତୁ କୁଆ ଭଳି କହୁଛୁ, ତୁ କୁଆ ହୋଇଯା ।

ଏହି ହେତୁ ମୁଁ କୁଆ ହୋଇଯାଇଛି । ହେଲେ, ମୋତେ ଅଭିଶାପ ଦେଉଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଲୋମଷ ଋଷିଙ୍କ ପ୍ରତି ମୋର ସାମାନ୍ୟ ମାତ୍ର କୁଭାବ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ନାହିଁ । ମୋ ରାମ ଲୋମଷ ଋଷିଙ୍କ ଠାରେ ବି ଅଛନ୍ତି । ମୋର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ଲୋମଷ ଋଷି ମୋତେ ଏପରି କହିଛନ୍ତି । ଏପରି ଭାବ ମୋର ହୋଇଥିଲା । ମୁଁ ଋଷିଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କଲି ଆଉ କହିଲି, ମୁଁ କୁଆ ହୋଇଯାଏ ପଛେ, ମୋ ଭକ୍ତି ସବୁବେଳେ ରାମଙ୍କ ଠାରେ ରହୁ ଏତିକି କୃପା କରିବା ହୁଅନ୍ତୁ । ମୋତେ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ କଥା ଶୁଣାନ୍ତୁ । ମୁଁ ଯେପରି ଶ୍ରୀରାମଙ୍କର ଦର୍ଶନ ପାଇବି ସେପରି ଉପାୟ ବତାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ମହର୍ଷି ଲୋମଷଙ୍କର ହୃଦୟ ଦ୍ରବିତ ହୋଇଗଲା । ସେ ଭାବିଲେ, ମୁଁ ତାକୁ ଅଭିଶାପ ଦେଲି । ତେବେ ବି ସେ ମୋତେ ପ୍ରଣାମ କରୁଛି ।

ଭକ୍ତି ବିନା ଜ୍ଞାନ ସୁସ୍ଥିର ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଲୋମଷ ଋଷି ପଶ୍ଚାତାପ କଲେ । ଅଦ୍ୱୈତ କଥା କହୁଥିବା ବେଳେ କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବାରୁ ଅନୁତାପ କଲେ । କହିଲେ ଏହି ଜୀବ ଧନ୍ୟ ।

ମହର୍ଷି ମୋତେ ରାମ ମନ୍ତ୍ରର ଦୀକ୍ଷା ଦେଲେ । ଆଉ ମୋତେ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ କଥା ଶୁଣାଇଲେ । ମହର୍ଷି ଲୋମଷ କହିଲେ, ଶିବଙ୍କର କୃପାରେ ମୁଁ ତୋତେ ରାମ କଥା ଶୁଣାଇ ପାରିଛି । ଶିବ ହେଉଛନ୍ତି ସଦଗୁରୁ । ସମସ୍ତଙ୍କର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି ସଦାଶିବ । ଲୋମଷ ଋଷିଙ୍କୁ ଶିବ ଯେଉଁଭଳି ରାମ କଥା ଶୁଣାଇଥିଲେ ସେହି କଥା ସେ ମୋତେ ଶୁଣାଇଲେ ।

ଗରୁଡ଼ ପଚାରିଲେ, କେତେକ ଲୋକ ଜ୍ଞାନକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୋଲି କୁହନ୍ତି । କେତେକ ଭକ୍ତିକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ କୁହନ୍ତି ।

ଜ୍ଞାନରେ ଆଉ ଭକ୍ତିରେ ପ୍ରଭେଦ କ'ଣ ଅଛି - ମୋତେ ତାହା କୁହନ୍ତୁ ।

ସେତେବେଳେ କାକଭୁଶୁଣ୍ଡି ଗରୁଡ଼ଙ୍କୁ କହିଥିଲେ- 'ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସହିତ ଯିଏ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରେମ କରେ ସେ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ତାହାର ପ୍ରଭୁଙ୍କ ସ୍ୱରୂପର ଜ୍ଞାନ ହୋଇଥାଏ, ସେ କେବଳ ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରେମ କରି ପାରେ । ଜ୍ଞାନର ଫଳ ହେଉଛି ଭକ୍ତି । ଭକ୍ତିର ଅନ୍ତିମ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ଜ୍ଞାନ । ତତ୍ତ୍ୱ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ଜ୍ଞାନ ଆଉ ଭକ୍ତି ହେଉଛି ଏକ । ତେବେ ବି ଦୁହିଁଙ୍କ ଭିତରେ ଟିକିଏ ପ୍ରଭେଦ ଅଛି । ଏହି ଜୀବ ହେଉଛି ଚୈତନ୍ୟ । ମାୟା ହେଉଛି ଜଡ଼ । ଜଡ଼ ଆଉ ଚୈତନ୍ୟ ଦୁହିଁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗଣ୍ଠି ପଡିଯାଇଛି । ଜଡ଼ ଚୈତନ୍ୟକୁ ବାନ୍ଧିପାରେ ନାହିଁ । ଏହି ଗଣ୍ଠି ହେଉଛି ମିଥ୍ୟା, ତେବେ ବି ଏହି ମିଥ୍ୟା ଗଣ୍ଠି ଅତି ଦୁଃଖ ପ୍ରଦାନକାରୀ । ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭକ୍ତି କଲେ ଏହି ଗଣ୍ଠି ଫିଟିଯାଏ ।

ଜୀବ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଅଂଶ । ଆତ୍ମା ଆନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ । ସୁଖ ଦୁଃଖ ମନକୁ ହୋଇଥାଏ । ମନର କୌଣସି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସତ୍ତା ନାହିଁ । ସେ ଆତ୍ମାର ସତ୍ତା ନେଇ କାମ କରୁଥାଏ । ଆତ୍ମା ତ ସାକ୍ଷୀ ରୂପରେ ଥାଏ, ତେବେ ବି ମାୟା ହେତୁ ଅଜ୍ଞାନ ହେତୁ ଆତ୍ମା ସୁଖ ଦୁଃଖକୁ ନିଜ ଉପରେ ଆରୋପ କରିଥାଏ । ଜୀବ ତ ହେଉଛି ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ଅଂଶ, ଶୁଦ୍ଧ ଆଉ ଚୈତନ୍ୟ । ଯିଏ ରାଜାର ପୁଅ ତାକୁ ପୁଣି କିଏ ବାନ୍ଧି ପାରେ ? ଜୀବ ହେଉଛି ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ପୁଅ । ତାକୁ କେହି ବାନ୍ଧି ନାହାନ୍ତି । ବନ୍ଧନରେ ବି କୌଣସି ସତ୍ୟତା ନାହିଁ । ମାୟା ମିଥ୍ୟା ଜୀବକୁ କିପରି ବାନ୍ଧିପାରେ ? ଜୀବକୁ କେହି ବାନ୍ଧି ନାହାନ୍ତି । ଅଜ୍ଞାନ ହେତୁ ସେ ବନ୍ଧା ହୋଇଛି ବୋଲି କୁହେ ।

ସ୍ୱର୍ବେଦ

ଅନୁଭଓ୍ୱ ସହଜ ଉତ୍ଥାନ ମେଁ, ଧର ଅଧରା କେ ପାର ।

ଆସନ ଅଗମ ସୁଓ୍ୱାସ ହୈ, ସ୍ଥିର ଅଚଲ ଓ୍ୱିଚାର ॥୧୮॥

ଭାଷ୍ୟ - ପ୍ରକୃତି ଠାରୁ ଅସଙ୍ଗ ହୋଇ ଚେତନ ଆତ୍ମ-ବିକାଶ ଦ୍ୱାରା କ୍ଷର, ଅକ୍ଷର ପାର ଅଗମ ଆସନରେ ସ୍ଥିତ ହେବା ଯୋଗୁଁ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ନିଶ୍ଚଳ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।

ଜ୍ଞାନଶିଖା ପରଦିପ୍ତ ମେଁ, ଦଗ୍ୱ ଦଂସ ଖୁଲ ବାଟ ।

ଚେତନ ଶୁଦ୍ଧ ତାପ ମେଁ, ମିଲେ ମହାନନ୍ଦ ଘାଟ ॥୧୯॥

ଭାଷ୍ୟ – ଚେତନ ଜ୍ୟୋତି, ବ୍ରହ୍ମ-ପ୍ରଭା ପ୍ରକଟିତ ହେବା ଫଳରେ ଆତ୍ମାର ସମସ୍ତ ଶୁଭ ଅଶୁଭ କର୍ମ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ବନ୍ଦ ଚେତନ ପଥ ମିଳିଯାଏ ଏବଂ ଆତ୍ମାର ସମସ୍ତ ଶୁଭ ଅଶୁଭ କର୍ମ ଅମୃତ ପରମାନନ୍ଦଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାର ଭୂମି ମିଳିଯାଏ । ବୈଦିକ କୋଷ ନିଘଣ୍ଟୁରେ 'ଦଂସ' କର୍ମକୁ କୁହାଯାଏ । 'ଦଂସ' ବୈଦିକ ଶବ୍ଦ ଅଟେ ।

ଲୀଲା ଅଦ୍‌ଭୁତ ଅଗମ ହୈ,

ଅନୁଭଓ୍ୱ ଗମନ ଅଗାଧ ।

ସାହସ ବଲ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଦୟା, ମହା

ପ୍ରଲୟ କୋଇ ସାଧ ॥୨୦॥

ଭାଷ୍ୟ - ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗର ଅନୁଭବ ଯୋଗ ସମାଧି ଲୀଳା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟମୟ, ଅନୁଭବଗମ୍ୟ ଏବଂ ଅପାର ଅଟେ । ନିଜ ପରମପୁରୁଷାର୍ଥଙ୍କ ପ୍ରତାପ ଏବଂ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର କୃପାରୁ କୌଣସି ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ଅମର ଯୋଗୀ ମହାପ୍ରଳୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗ ସମାଧିରେ ରତ ରହିଥାନ୍ତି ।

ସୂକ୍ଷ୍ମ ସୋତ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ମେଁ, ଅର୍ଧ ମହାନନ୍ଦ ଧାର ।

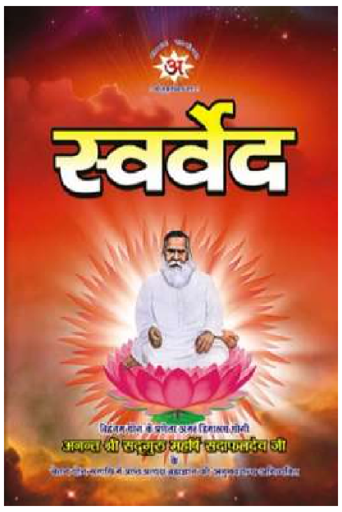
ମନ ମନସା ଭ୍ରମ ତ୍ୟାଗ ସେ, ଅନ୍ତର ପ୍ରକଟ ଅଧାର ॥୨୧॥

ଭାଷ୍ୟ - ଅନନ୍ତ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ଆନନ୍ଦସାଗର ଶବ୍ଦ ସତ୍‌ପୁରୁଷଙ୍କର ପ୍ରବାହ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ରୋତ ହୋଇ ନିମ୍ନକୁ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ । ସେହି ଅନ୍ତର ପ୍ରକଟ ଧାରର ଉଦ୍‌ଭବ ସ୍ଥଳକୁ ମନ ଏବଂ ତାହାର ସମସ୍ତ ଅଭିମାନ, ବାସନା ଏବଂ ଅଜ୍ଞାନତାକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତୁ ।

ତାର ଟୁଟ ନହିଁ ଭଜନ ମେଁ, ନିଶିଦିନ ଚାହ ଚଢ଼ନ୍ତ ।

ତୁମ ସେ ଇନ ସୁଖ ସିନ୍ଧୁ ସେ, ତାରକ ଧାରକ ଅନ୍ତ ॥୨୨॥

ଭାଷ୍ୟ – କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ରୂପେ ଲାଗିଥିଲେ ତାହା ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଭଜନ ହୋଇଥାଏ । ଭଜନରେ ଦିବାନିଶି ଗୁରୁ ପ୍ରଦେଶରେ ଉପରକୁ ଉଠିବା କ୍ରିୟା ସର୍ବଦା ଲାଗି ରହିଥାଏ



ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆତ୍ମା ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ସାଗର ପ୍ରଭୁଙ୍କର ସହିତ ତାରଣ ଏବଂ ଧାରଣ ଶକ୍ତିର ସମ୍ବନ୍ଧ ହୋଇ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ନ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଅର୍ଥାତ୍ ଭଜନ ସେତେବେଳେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ତିମ ଲକ୍ଷ୍ୟର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଯାଏ । ପୁରୁଷାର୍ଥୀ ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀ ଲଗାତାର ଅଭ୍ୟାସର ଗତିକୁ ବଢ଼ାଇବାରେ ପ୍ରୟାସ ଜାରି ରଖିଥାଏ, ସେଥିପାଇ ସେ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପୂରଣ କରିପାରେ । ଭଜନ ନିରନ୍ତର ହୋଇଥାଏ, ସେଥିରେ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଏହା ହିଁ ଭଜନର ସ୍ୱରୂପ ଅଟେ ।

ମହାଶୂନ୍ୟ କେ ଅନ୍ତ ମେଁ, ଶର୍ମ ସେନ୍ଦୁ ମୁଖି ଜ୍ଞାନ ।

ଶୀଶ ନିରନ୍ତର ଦୀଜିୟେ, ଅନ୍ତର ଅନୁଭବ ଧ୍ୟାନ ॥୨୩॥

ଭାଷ୍ୟ - ପରମାଣୁ ମଣ୍ଡଳକୁ ମହାଶୂନ୍ୟ କହନ୍ତି । ବୈଦିକ ପରିଭାଷାରେ ଏହାକୁ ଦହରାକାଶ କୁହାଯାଇଛି । ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗ ଅନୁଭବ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନୀ ଏହି ରହସ୍ୟକୁ ଜାଣନ୍ତି । ସେହି ଅନ୍ତରାକାଶର ପରିଶେଷରେ ସୁଖସାଗରର ଦ୍ୱାର ଅବସ୍ଥିତ । ତାହାକୁ ଜ୍ଞାନ କରି ନିଜକୁ ସେଥିରେ ସର୍ବକାଳ ପାଇଁ ସମର୍ପଣ କରି ଦିଅନ୍ତୁ, ତେବେ ଅନ୍ତରର ଅନୁଭବ ଏବଂ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଧ୍ୟାନ ହେବ । ଆତ୍ମସମର୍ପଣ କରୁଥିବା ପ୍ରଭୁଭକ୍ତ ହିଁ ଯୋଗ-ସମାଧିର ମହାନ୍ ସୁଖକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାନ୍ତି । ଯିଏ ଆତ୍ମସମର୍ପଣ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ଯାହାକୁ ସେହି ସୁଖସାଗରର ଦ୍ୱାରର ଜ୍ଞାନ ନାହିଁ ସେ ପରମ ସୁଖ ପରମାନନ୍ଦକୁ କେମିତି ପ୍ରାପ୍ତି କରି ପାରିବ ? ପ୍ରକୃତି ମଣ୍ଡଳରେ ମନର ଆଧାରରେ ଯେଉଁ ଆତ୍ମସମର୍ପଣ ହୁଏ, ତାହା ମନର ରଞ୍ଜନ ଏବଂ ମନର ଲୀଳା ମାତ୍ର ଅଟେ । ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗର ପ୍ରକାଶରେ ଦହରାକାଶର ଭେଦ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନରୁ ଆତ୍ମସମର୍ପଣ ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗର ପ୍ରତିଭା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ଫଳରେ ହିଁ ଯୋଗୀ ଅନ୍ତରାକାଶ ଭିତରେ ନିଜ ଆତ୍ମସମର୍ପଣକୁ ସମର୍ପଣ କରେ । ଯିଏ ନିଜକୁ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ନିକଟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମର୍ପଣ କରି ଏକ ଅନନ୍ୟ ଭାବରେ ସମର୍ପିତ ହୁଏ, ତାହାକୁ ପ୍ରଭୁ ବରଣ କରି ନିଜ ଜ୍ଞାନର ସ୍ରୋତରେ ପ୍ରବାହିତ କରି କୃତ୍ୟକୃତ୍ୟ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଆତ୍ମ ସମର୍ପିତ ଭକ୍ତ ହିଁ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଲାଭ କରିଥାଏ । ଏହା ଭକ୍ତିର ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପ ଅଟେ । ଭକ୍ତି ଆତ୍ମାରୁ ହୋଇଥାଏ, କର୍ମ, ମନ ଏବଂ ବାଣୀର ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ସାଧନାରୁ ନୁହେଁ । ପ୍ରଭୁ, ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ବାଣୀ ଏବଂ ବିଚାରର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରକୃତି ମନ, ବାଣୀର ଅବରାଧନ ଏବଂ ସାଧନରୁ ତାହାର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇ ନ ଥାଏ ଏବଂ ନା ଆତ୍ମସମର୍ପଣ ହୋଇଥାଏ । ଅତଏବ ଆଧ୍ୟାତ୍ମ ବିଦ୍ୟା ଅଭିଳାଷୀ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କ ଯୋଗ ବିଧାନ ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମସମର୍ପଣ ପୂର୍ବକ ପ୍ରଭୁ ଭକ୍ତିର ପରମ ଆନନ୍ଦକୁ ପ୍ରାପ୍ତକରି ଜୀବନକୁ କୃତକୃତ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଜୀବନର ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ସଫଳତା ଅଟେ ।

--୦୦--

ପାଇନ ନଟ୍ର ଉପକାରିତା

କିସମିସ୍, ବାଦାମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରଦ । ସେହିପରି ପାଇନ୍ ନଟ୍ ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ । ମୋନୋ ଅନସାଚୁରେଟେଡ ଫ୍ୟାଟ୍ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟରେ ଭରପୁର ପାଇନ ନଟରେ ବହୁ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ।

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୁର: ଏହା ପ୍ରୋଟିନ୍ର ସ୍ରୋତ । ଏଥିରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ମାତ୍ରା ବହୁ କମ୍ ଓ ଫ୍ୟାଟ୍ ଉଚ୍ଚ ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧, ବି-୨, ଭିଟାମିନ୍-ସି, ପୋଟାସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ଆଇରନ, ଜିଙ୍କ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ, ମ୍ୟାଙ୍ଗାନିଜ, କପର ଆଦି ରହିଥାଏ ।

ପ୍ରତିଦିନ ୫ ଟି ପାଇନ୍ ନଟ୍: ଏଥିରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । କିଛିଦିନ ଲଗାତର ଭାବେ ୫ଟି ପାଇନ ନଟ୍ ଖାଇଲେ ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ସକ୍ରିୟ ରହେ । ସ୍କିନ ପାଇଁ ବି ଲାଭଦାୟକ । ଛୋଟ ପିଲା ପ୍ରତିଦିନ ୨ ଟି ପାଇନ୍ ନଟ ଖାଇବା ଫଳରେ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ଅଧିକ ଖାଇଲେ କ୍ଷତିକାରକ ।

ଉପକାର: ଏଥିରେ ୯୦ ପ୍ରତିଶତ ଅସଂତୃପ୍ତ ଚର୍ବି ରହିଥାଏ, ଯାହାକି ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରେରଲ ସ୍ତରକୁ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ କରି ହାର୍ଟକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହୃଦରୋଗ ଆଶଙ୍କା ସାମାନ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଯାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ: ପାଇନ ନଟ ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଫଳରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ୩-୪ ଟି ନଟରୁ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ଲାଗି ବେଷ୍ଟ: ପାଇନ ନଟରେ ରହିଥିବା ଅସଂତୃପ୍ତ ଚର୍ବି ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ଲାଗି ହିତକର । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଫଳରେ ମଧୁମେହ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ ।

ପ୍ରୋଟିନ୍ ମିଳେ: ଭେଜିଟେରିଆନଙ୍କ ପ୍ରୋଟିନ ଅଭାବ ହେଉଥିଲେ ତାହାକୁ ପୂରଣ କରିବା ଲାଗି ପାଇନ ନଟ ଉପଯୋଗୀ ସ୍ରୋତ । ଏଥିରେ ଲାଇସିନ୍ ଓ ଏମିନୋ ଏସିଡ୍ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଯେଉଁ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରୋଟିନ୍ କମ ରହିଛି ଏମାନେ ପାଇନ ନଟ ଖାଇ ପାରିବେ ।

ଓଜନ କମ୍ କରେ: ଯେଉଁମାନେ ଓଜନ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଥାନ୍ତି ସେମାନେ ପାଇନ ନଟ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହା ଭୋକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଅତିରିକ୍ତ କ୍ୟାଲୋରୀରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ଶରୀରରେ ଅଧିକ ଚର୍ବି ଜମା ହୋଇ ରହି ନ ଥାଏ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ଇଜିପ୍ଟରେ କେତେଜଣ ବଇଦ ରୋଗୀର ଦାନ୍ତ ବିନ୍ଧାରେ ମୃତ ମୂଷାଙ୍କ ପେଷ୍ଟ ଲଗାଇଥାନ୍ତି । ସେଠାରେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ସହ ଯୁବପିଢ଼ୀ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ଚିକିତ୍ସା କରାଇବାରେ ଆଦୌ ଦ୍ୱିଧା ପ୍ରକାଶ କରୁ ନଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏପରି ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଚିକିତ୍ସା ଇଂଲଣ୍ଡର କେତୋଟି ଗ୍ରାମର ହୋଇଥାଏ ।
- ଚୀନରେ ପାଣିରେ ରହୁଥିବା ସାପକୁ ଧରି ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ କରାଯାଏ । ୧୯୦୦ ବେଳକୁ ସେଠାରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଆଜି ମଧ୍ୟ ଚାଲୁଛି । ସାପଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହୃତ କରି ଏକ ପ୍ରକାର ତେଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହି ତେଲ ମାଲିସରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଗଣ୍ଠି ବ୍ୟଥାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଏ ।
- ଅଷ୍ଟ୍ରେଲୀୟ ଚିକିତ୍ସକମାନେ କୁମ୍ଭୀର ମଳରୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଚିକିତ୍ସା କରିଥାନ୍ତି ।
- ଇଉରୋପର କେତୋଟି ପ୍ରାନ୍ତରେ ୧୬୦୦ ଶତାବ୍ଦୀରୁ ଏକ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇ ଆସୁଛି । ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶବର ହାଡ଼କୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଏକ ପାଉଡ଼ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଖଣ୍ଡିଆଖାବରା ସ୍ଥାନରେ ଏହାକୁ ଲଗାଇଲେ ଉପକାର ମିଳେ ବୋଲି ପ୍ରକାଶ । ଆଜି ମଧ୍ୟ ସେଠାରେ ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ଔଷଧ ଦୋକାନରେ ଏହି ପାଉଡ଼ର ଉପଲବ୍ଧ ।
- ସେକ୍ସପିଅରଙ୍କ କନ୍ୟା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଶିକ୍ଷିତ ଥିଲେ ।
- ସେକ୍ସପିଅର୍ ଗଞ୍ଜେଇ ସେବନ କରୁଥିଲେ ।
- ତାଙ୍କର ଜନ୍ମ ଓ ମୃତ୍ୟୁ ଗୋଟିଏ ତାରିଖରେ ହୋଇଥିଲା । ଇଂରେଜୀ ଶବ୍ଦ You ର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ରୂପ 'u' ପ୍ରଥମେ ସେ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ ।

ଗୁଣକାରୀ କଲରା

ସ୍ୱାଦରେ ପିତା ଲାଗୁଥିଲେ ମଧ କଲରା ପରିବାଟି ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ହିତକାରୀ ବୋଲି ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । ଆୟୁର୍ବେଦ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଅଞ୍ଜଳି ସିଙ୍ଗ୍ଙ୍କ ମତରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ମଧ ଏଇ ପରିବାର ଉପଯୋଗିତା ରହିଛି । ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବିନ୍ଧା ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା ଭାବେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଶୀତଦିନେ ଏହି ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ଖୁବ୍ ଅଧିକ । ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ କଲରାକୁ ପୋଡି ତାହାକୁ ଭଲଭାବେ ଚକଟି ଏକ କପଡ଼ା ସାହାଯ୍ୟରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଆଣ୍ଠୁରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଖୁବ୍ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ।

ମୁଣ୍ଡ ଭୀଷଣ ବିନ୍ଧୁଥିଲେ କଲରା ପତ୍ରକୁ ବାଟି ମଥାରେ ଲଗାନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ମାଲିସ୍ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।

କଲରା ରସ ପିଇଲେ ତାହା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ସହ ହଜମ ଓ ପାଚନ କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ଶରୀର ପାଇଁ ହିତକର ପୋଇ

ପୋଇ ଶୀତଳ, ରୁଚିକର । ତରଳ ଝାଡ଼ା, ରକ୍ତହୀନତା ତଥା ରକ୍ତ କର୍କଟ ରୋଗରେ ଲଟା ପୋଇ ବିଶେଷ କାମରେ ଆସିଥାଏ ।

ରକ୍ତ ହୀନତା ଦୂର କରେ: ପୋଇରେ ପ୍ରଚୁର ଆଇରନ ରହିଛି, ଯାହାକି ରକ୍ତ ତିଆରି କରିବାର କ୍ଷମତା ରଖିଛି । ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ ଜଣାପଡିଛି ଆନେମିଆ ରୋଗୀ ପୋଇ ପତ୍ରକୁ ଖାଇବା ଫଳରେ ଖୁବ୍ କମ ଦିନରେ ସେମାନଙ୍କର ରକ୍ତର ଅଭାବ ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ବୃଦ୍ଧା ହେବାକୁ ଦିଏନି: ପୋଇରେ ରହିଥିବା ବିଟା କାରୋଟିନ୍, ଲ୍ୟୁଟିନ୍, ଜେକ୍ସାଥିନ ନାମକ ରାସାୟନିକ ତତ୍ତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ବୃଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥାରେ ପୋଇ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ତ୍ୱଚାରେ ଚମକ: ଶୀତଦିନିଆ ଲଟା ପୋଲରେ ରହିଥିବା ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଶରୀରରେ ଥିବା ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଝିଲିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହିତ ତ୍ୱଚାରେ ଚମକ ଆଣିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଅନ୍ୟ ଉପଚାର: ପୋଇରେ ଥିବା ଶୀତଳ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ପୋଡ଼ା ଘା'ରେ ପୋଇ ପତ୍ର ରସ ଏବଂ ଘିଅ ମିଶାଇ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ସେମାନଙ୍କୁ ପୋଇ ରାଇ ଓ ସନ୍ତୁଳା ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ।

ପୋଇ ମୂଳର ରସ ଖାଇବା ଫଳରେ ଆମାଶୟ ରୋଗ ଦୂର କରିବା ଲାଗିଥାଏ ।

କହିପାରିବେ କି ?

(୧) ରାମାୟଣ ଅନୁସାରେ ମହର୍ଷି ବାଲ୍ମୀକିଙ୍କ ଆଶ୍ରମ କେଉଁ ନଦୀ କୂଳରେ ଥିଲା ?
(୨) ଗଙ୍ଗାନଦୀ ବାଂଲାଦେଶରେ କେଉଁ ନାମରେ ଜଣାଯାଏ ?
(୩) ଭାରତୀୟ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କଂଗ୍ରେସର ପ୍ରଥମ ଅଧକ୍ଷ କିଏ ଥିଲେ ?
(୪) 'ଗ୍ରାଣ୍ଡ ଓଲ୍ଡ୍ ମ୍ୟାନ୍' ଭାବେ କିଏ ପରିଚିତ ?
(୫) 'ୱାର୍ ଆଣ୍ଡ ପିସ୍' ପୁସ୍ତକର ଲେଖକ କିଏ ?
(୬) ଦିଲ୍ଲୀସ୍ଥିତ ଲାଲ୍ ବାହାଦୁର ଶାସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସମାଧି ସ୍ଥଳର ନାମ କ'ଣ ?
(୭) ଭାରତର ପ୍ରଥମ ମହିଳା ରେଳ ଚାଳକଙ୍କ ନାମ କ'ଣ ?
(୮) ଫଟୋଗ୍ରାଫିରେ କେଉଁ ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ?
(୯) ରାମକୃଷ୍ଣ ମିଶନ୍ର ସ୍ଥାପନା କେବେ ହୋଇଥିଲା ?
(୧୦) ବିଶ୍ୱ ପରିବାର ଦିବସ କେବେ ପାଳନ କରାଯାଏ ?

JUMBLE WORDS

1) PMCASU	=	6) IGIDT	=
2) THWCA	=	7) FIDTR	=
3) SYHTA	=	8) MEETXP	=
4) SIMACO	=	9) COEJTB	=
5) CTALEK	=	10) HUGLC	=

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. ସ୍ୱାମୀ ଦୟାନନ୍ଦ, ୨. ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ, ୩. ଆଲୁମିନିୟମ୍ ଓ ନିକେଲ୍, ୪. ଜାନୁଆରୀ ୪, ୫. ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ, ୬.ବୁଧ ଓ ଶୁକ୍ର, ୭. ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, ୮. ପ୍ରଶାନ୍ତ ମହାସାଗର, ୯. ୧୯୪୯, ୧୦. ଇନ୍ଦ୍ରପ୍ରସ୍ଥ ।

Jumble Words ର ଉତ୍ତର :-

(1) FROWN (2) MOTION (3) ITALIC (4) YEAST (5) FLIRT (6) UNPACK (7) VELVET (8) VILLA (9) LIGHT (10) ENOUGH.

ଦୀପାବଳିର ମହତ୍ତ୍ୱ

ଭାରତୀୟ ଧର୍ମଧାରାରେ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି । ଭାଗବତ ଚିନ୍ତନ, ଦେବାଦେବୀ ଉପାସନା, ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପୟାଶ୍ରାଦ୍ଧ ଓ ପିଣ୍ଡଦାନ ନିମନ୍ତେ କାର୍ତ୍ତିକ ସର୍ବ ବରିଷ୍ଠ । ପବିତ୍ର କାର୍ତ୍ତିକ ମାସର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଦୀପାବଳି ଓ ଶ୍ୟାମାକାଳୀ ପୂଜା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୁଏ । ଅନ୍ଧକାର ଉପରେ ଆଲୋକର ବିଜୟ, ପାପ ଉପରେ ପୁଣ୍ୟର ବିଜୟ ବୋଲି ଦୀପାବଳିର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ରହିଛି ।

ଦୀପ ମନୁଷ୍ୟର ଆତ୍ମିକ ଜ୍ୟୋତି ତଥା ଉତ୍ତରଣର ପ୍ରତୀକ । ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତି ଦୀପକୁ ପାପର ବିନାଶ ରୂପେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆସନରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ କରିଛି । କୌଣସି ଶୁଭକାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଦୀପକୁ ପ୍ରଜ୍ୱଳନ କରାଯାଏ । ଦୀପ ଜଳାଇବା ଅର୍ଥ ଅଗ୍ନି ଦେବତାଙ୍କୁ ପୂଜାସ୍ଥଳକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିବା । ଦୀପ ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ଓ ସମୃଦ୍ଧିର ପ୍ରତୀକ । ତେଣୁ ଭାରତୀୟ ଜନମାନସରେ ଦୀପଦାନ ମହାପୁଣ୍ୟ ଭାବେ ସ୍ୱୀକୃତ । କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ଦୀପଦାନ କରୁଥିବା ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ଅସୀମ ପୁଣ୍ୟ ଅର୍ଜନ କରିଥାଏ ବୋଲି ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ।

ଦୀପାବଳି ପାଳନର ପୃଷ୍ଠଭାଗରେ ଅନେକ ପୌରାଣିକ ତଥା ଐତିହାସିକ ତଥ୍ୟ ରହିଛି । ତ୍ରେତୟା ଯୁଗରେ ପିତୃସତ୍ୟ ପାଳନ କରି ମର୍ଯ୍ୟାଦା ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ପତ୍ନୀ ସତୀ, ସୀତା, ଅନୁଜ ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କ ସହିତ ଚଉଦ ବର୍ଷ କାଳ ବନବାସ କରି କାର୍ତ୍ତିକ ଅମାବାସ୍ୟା ଦିନ ଅଯୋଧ୍ୟାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିଥିଲେ । ଅଯୋଧ୍ୟାବାସୀ ନିଜ ଦ୍ୱାରରେ ଦୀପ ଜାଳି ଓ ବାଣ ଫୁଟାଇ ରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଜଣାଇବା ସହିତ ସିଂହାସନରେ ଅଭିଷିକ୍ତ କରାଇଥିଲେ । ସେହିଦିନକୁ ସ୍ମରଣ କରି ବିଜୟର ପ୍ରତୀକ ଦୀପକୁ ଭାରତୀୟମାନେ ଜାଳିଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ଏକ ପୁରାଣ ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ କାର୍ତ୍ତିକ ଅମାବାସ୍ୟା ଦିନ ସୃଷ୍ଟିକର୍ତ୍ତା ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ

ସହ ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କର ବିବାହ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ପବିତ୍ର ତିଥିରେ ବାମନାବତାରୀ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁ ମହାଦାନୀ ବଳିଙ୍କୁ ଦାନ ମାଗିଥିଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ପାତାଳକୁ ପଠାଇଥିଲେ । ବିଷ୍ଣୁଙ୍କର ବିଚାରକୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅବିଚାର ବୋଲି ବିବେଚନା କରି ଗୋଟିଏ ଦିନ ପାଇଁ ବଳିଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ରାଜ୍ୟକୁ ଏହି ତିଥିରେ ଆଣିଥିଲେ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏଣୁ ପବିତ୍ର କାର୍ତ୍ତିକ ଅମାବାସ୍ୟା ଦିନ ଭାରତବାସୀ ଦୀପ ଜାଳି ପରମଦାନୀ ମହାରାଜା ବଳିଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରିଥାନ୍ତି । ପ୍ରବଳପ୍ରତାପୀ ନରକାସୁରକୁ ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣ ଏହି ତିଥିରେ ବିନାଶ କରି ଦେବତାମାନଙ୍କ ମନରେ ଆନନ୍ଦ ସଞ୍ଚାର କରିବା ସହ ଧରାକୁ ଉଶ୍ୱାସ କରିଥିଲେ । ତେଣୁ ଦେବତାମାନେ କୃତଜ୍ଞ ହୋଇ ସ୍ୱର୍ଗରେ ଦୀପଜାଳି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରିଥିଲେ । କୁହାଯାଏ ଏହି ଦିନ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରୁଥିବା ଅବିବାହିତା କନ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ଅଖଣ୍ଡ ସୌଭାଗ୍ୟବତୀ ହେବାର ବରଦାନ ମିଳିଥାଏ । ମୃତ୍ୟୁର ଦେବତା ଯମ ଦୀପାବଳି ଦିନ ଭଉଣୀ ଯମୁନାଙ୍କ ଘରକୁ ଆସିଥିଲେ । ନିଜ ହାତରେ ରୋଷେଇ କରି ଯମରାଜାଙ୍କୁ ଖୁଆଇ ଥିଲେ । ଭଗ୍ନୀପ୍ରେମରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇ ଯମ କହିଥିଲେ ଯେ, ଏହି ଦିନ ଯଦି କାହାର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ ତାକୁ ଯମଦଣ୍ଡ ଲାଗିବ ନାହିଁ । ଯିଏ ଏହି ଦିନ ନିଜ ଭଉଣୀ ଘରକୁ ଆସି ଭୋଜନ କରିବ ତା ଉପରେ ମୋର ଶୁଭ ଦୃଷ୍ଟି ପଡିବ । ତେଣୁ ଯମରାଜଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଦୀପାବଳି ଦିନ ଚଉଦଟି ସୁସଜ୍ଜିତ ଦୀପକୁ ଏକ ସୁସଜ୍ଜିତ ମଣ୍ଡପ ଉପରେ ସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଦିନ ଭଉଣୀ ଘରକୁ ଯିବାର ମଧ୍ୟ ଏକ ପରମ୍ପରା ରହିଛି । ଧନର ଦେବତା କୁବେର, ଦେବ ବୈଦ୍ୟ ଧନ୍ୱନ୍ତରୀଙ୍କୁ ଏହି ଦିନ ପୂଜା କରାଯାଏ । ରୂପାର ବାସନରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଓ ଗଣେଶଙ୍କୁ ପ୍ରସାଦ ଭୋଗ କଲେ ଦୀପାବଳି ଅବସରରେ ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । କାଞ୍ଚି ବିଜୟ ଅଭିଯାନରେ ଗଜପତି ଶ୍ରୀ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କୁ ଦୀପାବଳି ଦିନ ପୂଜା କରିଥିଲେ । ଦୀପାବଳି ଦିନ ମହାବୀର ଜୈନଙ୍କର ମହାନିର୍ବାଣ ହୋଇଥିବାରୁ ଜୈନ ଧର୍ମାବଲମ୍ବୀମାନେ ଏହି ଦିନକୁ ଦେବ ଦୀପାବଳି ଭାବରେ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ବୌଦ୍ଧମାନେ ଏହି ଦିନକୁ ତଥାଗତ ଶିଷ୍ୟଙ୍କର ପରିନିର୍ବାଣ ଭାବରେ ପାଳନ କରନ୍ତି । ଶିଖମାନଙ୍କର ଷଷ୍ଠଗୁରୁ ଗୋବିନ୍ଦଙ୍କ ସମେତ ପଚାଶ ଜଣ ହିନ୍ଦୁ ରାଜା ଦୀପାବଳି ଦିନ ଜାହାଙ୍ଗୀରଙ୍କ ଗୋୱାଲିୟର ଦୁର୍ଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଥିଲେ ।

ଦୀପାବଳି

ମହାଧର୍ମ ମାସ କାର୍ତ୍ତିକର ଏକ ବିଶେଷ ପର୍ବ ଦୀପାବଳି । ଏହା ଅନ୍ଧକାର ଉପରେ ଆଲୋକର ବିଜୟ ରୂପେ ବିଦିତ । ତେଣୁ ଏହା ଆଲୋକର ପର୍ବ । ଏହା ଭାରତ ଛଡ଼ା ପୃଥିବୀର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରେ ବିଭିନ୍ନ ରୂପରେ ପାଳିତ ହୁଏ । ଆଦିମାନବର ମନମଧ୍ୟରୁ ଏହାର ଉତ୍ପତ୍ତି । ଆଦିମାନବ ପୃଥିବୀ ଉପରେ ଅନିଷ୍ଟ କରୁଥିବା ଭୂତପ୍ରେତମାନଙ୍କର ରାତ୍ରିରେ ଭ୍ରମଣ ଭୟରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ନିଆଁ ଜାଳି ଏମାନଙ୍କୁ ତଡ଼ି ଦେଉଥିଲା । ଏହା ଏବେ ସମାଜର ସବୁସ୍ତରର ଲୋକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ମାନ ଲାଭ କରୁଛି । ଶିକ୍ଷିତ ଓ ସଭ୍ୟ ଲୋକେ ଅନ୍ଧକାର ଉପରେ ଆଲୋକର ବିଜୟ ରୂପେ ଏହାକୁ ପାଳନ କରୁଥିବାବେଳେ ନିମ୍ନସ୍ତରର ଲୋକେ ଭୟ ଓ ହତାଶାର ବିତାଡନ ନିମନ୍ତେ ଏହାର ଉତ୍ପତ୍ତି ବୋଲି ଧରି ନେଇଛନ୍ତି । ଖରାପ ଉପରେ ଭଲ, ଅଜ୍ଞାନ ଉପରେ ଜ୍ଞାନ ତଥା ନିରାଶା ଉପରେ ଆଶାର ବିଜୟର ପର୍ବ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ଦୀପାବଳି ସ୍ୱୀକୃତି ଲାଭ କରିଛି ।

ପୁରାଣ କହେ, ମହାପ୍ରତାପୀ ନାରକାସୁରର ଅତ୍ୟାଚାରରେ ପ୍ରପୀଡିତ ହୋଇ ଦେବଗଣ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କର ଶରଣାପନ୍ନ ହେଲେ । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ବକୁଲାଞ୍ଜନ ପର୍ବତରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଗଜମର୍ମ ବିଦ୍ୟା ପାରଙ୍ଗମ ନାରକାସୁରର ପୁତ୍ର 'ଭଗଦତ୍ତ'କୁ ପ୍ରଥମେ ସଂହାର କଲେ । ତା'ପରେ କୁଟମାୟା ବିଶାରଦ ନାରକାକୁ ବିନାଶ କଲେ । ଦେବଗଣ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେଲେ ହେଁ ପୃଥିବୀ ଦେବୀଙ୍କ ବିନୟ ଅନୁରୋଧରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଭଗଦତ୍ତଙ୍କୁ ପୁନର୍ଜୀବନ ଦାନ ଦେଇ ସିଂହାସନାରୂଢ଼ କରାଇଲେ । ପୁନଶ୍ଚ ସେ ନାରକା ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦିନୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ଷୋଳସହସ୍ର ବନ୍ଦିନୀ କନ୍ୟାଙ୍କୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇ ଦ୍ୱାରକା ନଗରୀକୁ ପଠାଇଦେଲେ । ସବୁରି ମୁଖରେ ଆନନ୍ଦର ଢ଼େଉ ଖେଳିଗଲା । ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେଲା । ତେଣୁ ନାରକାସୁର ବିନାଶ ତିଥି ଦୀପାବଳି ନାରକାସ୍ୱବ ନାମରେ ମଧ୍ୟ ନାମିତ ।

ନାରକା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଲୋକେ ଖଡଗଦାରେ ଜଳନ୍ତା କାଉଁରିଆ କାଠିର ଆଲୋକରେ ତାକୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିବା ସହିତ ତା'ର ପୁତ୍ର ଭଗଦତ୍ତର ସିଂହାସନାରୋହଣକୁ ଆନନ୍ଦରେ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାନ୍ତି । ଏହି ଗୋମୟ ପରେ ସାର ରୂପେ କୃଷିକ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇ କ୍ଷେତର ଉର୍ବରତା ବଢ଼ାଏ ବୋଲି ଧାରଣା । ଗୋବରଗଦା ନାରକାସୁରର ରୂପକଳ୍ପ । କାଉଁରିଆ କାଠି ଶରତ ଶେଷରେ ଗାଁ ଗଣ୍ଡାରେ ସହଜ ଲଭ୍ୟ ଅଗ୍ନି ଭୋଜ୍ୟବସ୍ତୁ । ଗ୍ରାମ୍ୟ କୃଷି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୋମୟ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ସାର । ତେଣୁ ଏହାର ପୃଷ୍ଠଦେଶରେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉର୍ବରତା ଜନିତ କୃଷି ଉନ୍ନତି ଭାବନା ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ।

କେତେକଙ୍କ ମତରେ ନାରକାସୁର ଅନ୍ଧକାରର କଳ୍ପନା । ନରକ ପାପ ତଥା ଅନ୍ଧକାରର ପ୍ରତୀକ । ଆମ ଭାବନାରେ ସ୍ୱର୍ଗ ପୁଣ୍ୟ ଆଲୋକ ତଥା ମୁକ୍ତିର ଦ୍ୟୋତକ । ତେଣୁ ନରକର କଳ୍ପନା ମୂଳରେ ଜୀବସୃଷ୍ଟିର ସ୍ମରଣାତୀତ ଆଦ୍ୟ ଅନ୍ଧକାର ଭାବ ନିହିତ । କ୍ରମେ ଆଲୋକ ରେଖା ଦେଖାଗଲା ଅର୍ଥାତ୍ ଜୀବସୃଷ୍ଟିର ସଞ୍ଚାର ହେଲା । ନାରକାସୁର ରୂପୀ ଅନ୍ଧକାର ପରାଜିତ ହେଲା, ଆଲୋକରୂପୀ ନବଜୀବନ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା । ପୃଥ୍ୱୀଦେବୀ ଆଶ୍ୱସ୍ତ ହେଲେ ଅର୍ଥାତ ଜୀବସୃଷ୍ଟିରେ ପୃଥିବୀ ବକ୍ଷ ସ୍ଫୀତ ହେଲା । ନାରାକାସୁର ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦିନୀ ଷୋଳସହସ୍ର କନ୍ୟା ମୁକ୍ତି ପାଇ ଦ୍ୱାରକାକୁ ଗଲେ ଅର୍ଥାତ ଅନ୍ଧକାରରୁ ସୁନ୍ଦର ଅଗଣିତ ଜୀବ ଦ୍ୱାରକା ଅର୍ଥାତ୍ ଆଲୋକମାର୍ଗ ବା ଜୀବନର ନୂତନ ଆଲୋକ ଦେଖିଲେ ।

କର୍ମର ରହସ୍ୟ

ଗୋପୀନାଥ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ

ଭଗବତ୍ କୃପା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଜ୍ଞାନାଭିମାନ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଜ୍ଞାନ, କର୍ମ ଏବଂ ଭକ୍ତି ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀ ଭାବେ ଜଡିତ । କର୍ମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ନ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟ କୌଣସି କର୍ମ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଭକ୍ତି ବିନା ସମସ୍ତ ସାଧନା ବୃଥା ଅଟେ । କର୍ମ ପ୍ରତି ନିଷ୍ଠା ଭକ୍ତି ନ ରହିଲେ ମନୁଷ୍ୟର କୌଣସି କର୍ମ ସୁଚାରୁ ରୂପେ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ବିନା କର୍ମରେ ମନୁଷ୍ୟ କ୍ଷଣେ ମାତ୍ର ତିଷ୍ଠି ରହି ପାରିବ ନାହିଁ । ଏହି କର୍ମ ଭୂମିରେ ସ୍ୱୟଂ ଭଗବାନ ଅବତୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ସାଂସାରିକ ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ କର୍ମ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ । ଜଣେ ସନ୍ୟାସୀ ମଧ୍ୟ ସଂସାରରେ କର୍ମ କରୁଛି ଏବଂ ଜଣେ ଗୃହୀ ମଧ୍ୟ ସଂସାରରେ କର୍ମ କରୁଛି । କିନ୍ତୁ ଉଭୟଙ୍କ କର୍ମ ସଂପାଦନାରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅଛି । ସଂସାରୀ ନିଜକୁ କର୍ମର କର୍ତ୍ତାବୋଲି ଭାବି ଫଳ ଆଶାରଖି କର୍ମ କରି ଚାଲେ । ଯଦି ସେ କର୍ମର ସୁଫଳ ନ ପାଇଲା ତେବେ ସେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ନିନ୍ଦା କରେ ଏବଂ ଦୁଃଖିତ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ତାର ଆଧାତ୍ମିକ ସାଧନାରେ ବିଘ୍ନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଜଣେ ସନ୍ୟାସୀ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୟ ଭାବ ପରିହାର କରି ଫଳ ଆଶା ନ କରି କର୍ମ କରିବା ଦ୍ୱାରା, ମୋର ଜନ୍ମ, ଜନ୍ମାନ୍ତର ସଂସ୍କାର ନଷ୍ଟ ହେଉଛି ବୋଲି ଭାବନା ରଖି କର୍ମକୁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାର କର୍ମ ପୂଜାରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସେ ସଦାବେଳେ ଆନନ୍ଦିତ ଥାଏ । ସମର୍ପଣ ଭାବ ଉଦୟ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଗବତ୍ କୃପା ଅସମ୍ଭବ ଅଟେ ।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସଦଗୁରୁ ଅର୍ଜୁନ କହନ୍ତି କର୍ତ୍ତବ୍ୟନାମରେ ସତ୍ୟର ହତ୍ୟା କର ନାହିଁ । ବିରକ୍ତି ଭାବ ପ୍ରକାଶ କରି କେବଳ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କର୍ମ କରୁଛି ବୋଲି କହି ଦେଲେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କର୍ମରେ ସତ୍ୟର ହତ୍ୟା ହେବ । ତୁମେ ଯାହାର ସେବା କରୁଛ ତାକୁ ଭଗବାନ ସ୍ୱରୂପ ବୋଲି ଭାବି ନମ୍ର ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ଯଦି ତୁମେ ତାହାରି ମାଧ୍ୟମରେ ଭଗବାନଙ୍କ ସେବା କରୁଛି ବୋଲି ଭାବିବ ତେବେ ତାହା ପ୍ରକୃତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କର୍ମ ହେବ । ଯେଉଁମାନେ ସରକାରୀ କର୍ମରେ ନିୟୋଜିତ ହୋଇଛନ୍ତି ସେମାନେ ଯଦି ଲୋକଙ୍କୁ ହଇରାଣ ହରକତ କରନ୍ତି ତବେ ତାହା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କର୍ମ ହେବ ନାହିଁ । ତାହା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କର୍ମ ନାମରେ ସତ୍ୟର ହତ୍ୟା ହେବ ।

ନବ ପ୍ରଶାସନିକ କଲୋନୀ,
ପ୍ରଧାନପଡ଼ା, ସମ୍ବଲପୁର

ବ୍ୟାଟେରି ଚାଳିତ ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ ଯାନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଟିକସ ମୁକ୍ତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର: ଯାନବାହନ ଜନିତ ପ୍ରଦୂଷଣକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ରାଜ୍ୟ ସରକାର ବ୍ୟାଟେରିଚାଳିତ ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ ଯାନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି କ୍ରମରେ ଇ- ଭେହିକଲ ପ୍ରତି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରିବା ଲାଗି ରାଜ୍ୟ ସରକାର ମୋଟର ଯାନ ଟିକସ ଏବଂ ରେଜିଷ୍ଟ୍ରେଶନ ଫି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଛାଡ଼ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶା ମୋଟର ଯାନ ଟିକସ ଆଇନ ୧୯୭୫ ର ଧାରା ୧୫ର ସବ୍‌ସେକ୍ସନ (୧) ଅନୁଯାୟୀ ଏହି ଟିକସ ଛାଡ଼ କରାଯାଇଛି । ଏ ନେଇ ରାଜ୍ୟ ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ପରିବହନ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଗେଜେଟ୍ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି । ତଦନୁଯାୟୀ ୨୦୨୫ ମାର୍ଚ୍ଚ ୩୧ ସୁଦ୍ଧା ଯେଉଁମାନେ ବ୍ୟାଟେରି ଚାଳିତ ଯାନ କିଣିବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଟିକସ ଦେବାକୁ ପଡିବ ନାହିଁ ।

ପେଟ୍ରୋଲ, ଡିଜେଲ, କୋଇଲା ଭଳି ଇନ୍ଧନ ବ୍ୟବହାରକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ଉପରେ ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଛି । ଭାରତ ସରକାର ମଧ ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ ଯାନବାହନ ଚଳାଚଳକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ନେଇ ପଦକ୍ଷେପ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଇତି ମଧରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ନ୍ୟାଶନାଲ ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ ମୋବିଲିଟି ପ୍ଲାନ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ୨୦୩୦ ସୁଦ୍ଧା ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ହାର ୩୫% ତଳକୁ ଖସାଇବାକୁ ଯୋଜନା ରଖାଯାଇଛି । ସହରାଞ୍ଚଳ ପ୍ରଦୂଷଣ ରୋକିବାକୁ ନିଜର ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ ପଲିସି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାକୁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ରାଜ୍ୟ ଓ କେନ୍ଦ୍ର ଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି । କର୍ଣ୍ଣାଟକ, ଦିଲ୍ଲୀ, ତାମିଲନାଡୁ, ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଭଳି କେତେକ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଇ ଯାନ ନୀତି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ମଧ ଯାନବାହନ ପ୍ରଦୂଷଣ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଇ ଯାନ ନୀତି (ଇ ଭେହିକିଲ ପଲିସି) ୨୦୨୧ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିଛନ୍ତି । ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ପରିହବନ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଏହି ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ୨୦୨୧ ଅଗଷ୍ଟ ୨୭ ରେ ରାଜ୍ୟ କ୍ୟାବିନେଟ୍ ଅନୁମୋଦନ କରିଥିଲା । ଆସନ୍ତା ୪ ବର୍ଷ ମଧରେ ଯେଉଁମାନେ ଇ- ଯାନ କିଣିବେ ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ଟିକସ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସରକାର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ରାଶି ମଧ ପ୍ରଦାନ କରିବେ ।

୨୦୨୫ ସୁଦ୍ଧା ରାଜ୍ୟରେ ସମୁଦାୟ ଯାନବାହନ ମଧରୁ ୨୦% ଇ ଯାନ ପଞ୍ଜୀକୃତ କରିବାକୁ ସରକାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛନ୍ତି । ଏହି ନୂତନ ନୀତିରେ ଇ ଯାନ ନିର୍ମାତା ଏବଂ ବ୍ୟାଟେରି ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ କମ୍ପାନୀକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗବେଷଣା, ଡ୍ରାଇଭିଂ, ବିକ୍ରି, ସର୍ଭିସିଂ, ମାନୁଫ୍ୟାକ୍ଚରିଂ ଏବଂ ଚାର୍ଜିଂ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ମଧ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯିବ । କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କର ଫେମ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଫେଜ- ୨ ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ ଆର୍ଥିକ ରିହାତି ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ । ଦୁଇଚକିଆ ଯାନ ପାଇଁ ୧୫ ହଜାର, ତିନିଚକିଆ ପାଇଁ ୧୨ ହଜାର ଏବଂ ଚାରି ଚକିଆ ଯାନ ପାଇଁ ୧ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବ୍‌ସିଡି ମିଳିବ । ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀ ଇ ଯାନ କିଣିରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ସୁଧବିହୀନ ଋଣ ଯୋଗାଇ ଦେବେ । ସେହିପରି ବସଗୁଡିକୁ ୧୦% ସବସିଡି ସହିତ ୪ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଡ଼୍ ଟ୍ୟାକ୍ସ ଓ ପଞ୍ଜୀକରଣ ଫି ଛାଡ଼ କରାଯିବ ।

ରାଜ୍ୟରେ ମୋଟ ଯାନ ମଧରୁ ୮୨% ଦୁଇଚକିଆ ଥିବାବେଳେ ହାଲୁକା ଯାନ ୭%, ୩ ଚକିଆ ୩.୦୬%, ମାଲ ପରିବହନକାରୀ ଯାନ ୨.୮୫%, ଟ୍ରାକ୍ଟର ୨.୨୮%, ଟ୍ରେଲର ୧.୭୮%, ବସ୍ ୦.୧୯% ଚଳାଚଳ କରୁଛି । ତୈଳ ଦର ବଢୁଥିବାରୁ ଇ ଯାନ ପ୍ରତି ଲୋକମାନଙ୍କର ଆଗ୍ରହ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ରୋଡ୍ ଟ୍ୟାକ୍ସ ଓ ପଞ୍ଜୀକରଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଛାଡ଼ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ରାଶି ବାବଦ ଅର୍ଥ ଦେବାକୁ ପରିବହନ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଅର୍ଥ ବିଭାଗର ଅନୁମତି ଲୋଡାଯାଇଛି ।

ରଙ୍ଗୀନ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ୍ୟ ଅନ୍ତାକ୍ଷରୀ

ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର : ବୀରମହାରାଜପୁର ସହର ଉପକଣ୍ଠ ବାଘମାରି ଗଜଲକ୍ଷ୍ମୀ ପୂଜା ଦ୍ୱାଦଶ ବର୍ଷ ପୁର୍ତ୍ତି ଅବସରରେ ଏକ ଭାବ ଭକ୍ତି ର ରଙ୍ଗୀନ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ଅନ୍ତାକ୍ଷରୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ୧୪ ଜଣ ଗୁରୁ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ । ପାଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଏହି ଅନ୍ତାକ୍ଷରୀରେ ପ୍ରଥମେ ଅନ୍ତାକ୍ଷରୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଶବ୍ଦ ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ତୃତୀୟ ରେ ଧୁନ, ଚତୁର୍ଥରେ ତାଳ ଓ ପଞ୍ଚମରେ ରିମିକ୍ସ୍ ବା ଦୋହା ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଭେଡେନ ବ୍ଲକ ଗଣ୍ଡିଆପାଲିର ଗୁରୁ ରାଜେନ୍ଦ୍ର ବେହେରା ମୁଖ୍ୟ ବିଚାରକ, ଗୁରୁ ପ୍ରମୋଦ ପୁର୍ଣ୍ଣାନନ୍ଦ ଦାସ, କବି ଦ୍ୱିତୀ କୃଷ୍ଣ ପଣ୍ଡା, ବାୟକ ଗୁରୁ ନିଗମାନନ୍ଦ ବେହେରା ବିଚାରକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହ କରିଥିଲେ । ଦୁଇଟି ଦଳ ଯଥା ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ଦଳର ଦଳପତି ଭାବରେ ଗୁରୁ କରମଚାନ୍ଦ ମହାନ୍ତିଙ୍କ ଦଳରେ ଗୁରୁ ରାଧେଶ୍ୟାମ ସାହୁ, ଗୁରୁ ଦାଶରଥି ହୋତା, ଗୁରୁ ଗୋପାଳ ରାଉତ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ । ନଦିଆ ଦଳର ଦଳପତି ଭାବରେ ଗୁରୁ କ୍ଷେତ୍ର ମଣି ବାଘ ସେମାନଙ୍କ ସହଯୋଗୀ ଭାବରେ ଗୁରୁ ଶାନ୍ତନୁ ମହାକୁଡ଼, ଗୁରୁ ରଞ୍ଜନ କୁମାର ପଧାନ, ଗୁରୁ ମଧୁସୂଦନ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ । ସଙ୍କିର୍ତ୍ତନ୍ୟ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଦଳପତି ମାନେ ତାଙ୍କର ସହଯୋଗୀ ଚୟନ କଲାପରେ ରଙ୍ଗୀନ ସଙ୍କୀର୍ତ୍ତନ ଅନ୍ତାକ୍ଷରୀ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏମାନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ମୃଦଙ୍ଗ ଗୁରୁ ଭାବରେ ପୁରନ୍ଦର ଭୁଏ ଓ ବିଶ୍ୱନାଥ କୁରକୁରିଆ କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲାଇ ଥିଲେ । ଝୁମକା ଓ ଗିନିରେ ରବିନାରାୟଣ ଡାଙ୍ଗ ଓ ଗୌତମ ଦେହୁରି ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଏହି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ପରିଷଦର ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଭାରୀ ଯୁଗଳ କିଶୋର ମିଶ୍ର । ଏହି ଅବସରରେ ବାଘମାରି ଗଜଲକ୍ଷ୍ମୀ ପୂଜା କମିଟି ତରଫରୁ ସମସ୍ତ ଗୁରୁମାନଙ୍କୁ ଉପଢୌକନ ଓ ମାନପତ୍ର ଦେଇ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । ପୂଜା କମିଟି ତରଫରୁ ବରିଷ୍ଟ ସଦସ୍ୟ ପଠାଣି ଶ୍ରୀ ଚନ୍ଦନ, ମାର୍କଣ୍ଡେୟ ମିଶ୍ର, ଭୁବନ ଖଣ୍ଡଗିରୀ,ବିଘ୍ନ ରାଜ ପଧାନ, ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କୁମାର ପାତ୍ର, ଶଙ୍କର ମେହେର, ସୋମନାଥ ମିଶ୍ର, ଯୁଗେଶ୍ୱର ଝାଙ୍କର, ଛବି ଗେଜଙ୍କ ସହିତ କମିଟିର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ବୀରମହାରାଜପୁର ବ୍ଲକରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ରମ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା ।

ଦୁର୍ନୀତି ନିବାରଣ ସପ୍ତାହ ପାଳିତ

ସମ୍ବଲପୁର : ଦୁର୍ନୀତି ନିବାରଣ ସଚେତନତା ସପ୍ତାହ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ବଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ଜିଲ୍ଲା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଠାରୁ ଏକ ର୍‍ୟାଲି ବାହାରି ଗୋଲବଜାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିକ୍ରମା କରିଥିଲା । ଭିଜିଲାନ୍ସ ଏସ.ପି ସାରା ଶର୍ମାଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଅତିରିକ୍ତ ଏସ୍.ପି ଦିବ୍ୟନାରାୟଣ ଦାସ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ବୁଢ଼ାରଜା ଠାରେ ଅଦୃଶ୍ୟ ନାଟ୍ୟ ଆଶ୍ରମ ପକ୍ଷରୁ ଏକ ପଥପ୍ରାନ୍ତ ନାଟକ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇଥିଲା । ଅତିଶ କୁମାର ଶତପଥୀଙ୍କ ରଚିତ ତଥା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ନାଟକରେ ପ୍ଲାବନ ମିଶ୍ର, ନରେନ୍ଦ୍ର ବେହେରା, ଆଦିତ୍ୟ ସାହା, ଆକାଂକ୍ଷା ଉନସନା, ପ୍ରସନ୍ନ ପଣ୍ଡା, ସୁବ୍ରତ ଅମାତ, ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ଶୁଭମ ମେହେର, ଘନ ମେହେର ପ୍ରମୁଖ ଅଭିନୟ କରିଥିଲେ ।

ଡକ୍ଟର ନବୀନ କୁମାର ସାହୁଙ୍କ ଜନ୍ମ ଶତବାର୍ଷିକୀ ଆଲୋଚନାଚକ୍ର ଅନୁଷ୍ଠିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର : କେନ୍ଦ୍ର ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମି ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ୱେବଲାଇନ୍ ସାହିତ୍ୟମାଳା ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବିଶିଷ୍ଟ ଐତିହାସିକ ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ନବୀନ କୁମାର ସାହୁଙ୍କ ଜନ୍ମ ଶତବାର୍ଷିକୀ ଆଲୋଚନାଚକ୍ର ନଭ ସଞ୍ଚାର ମାଧମରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମିର ଓଡ଼ିଆ ଉପଦେଷ୍ଟା ମଣ୍ଡଳୀର ଆବାହକ ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ବିଜୟାନନ୍ଦ ସିଂହଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଏକାଡେମିର ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ କୋଲକାତାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧିକାରୀ ଡକ୍ଟର ମିହିର କୁମାର ସାହୁ ସଞ୍ଚାଳନ କରିଥିଲେ ।

ଉତ୍କଳ ସଂସ୍କୃତି ବିଶ୍ୱ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଅମିୟ କୁମାର ପଟ୍ଟନାୟକ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ଡକ୍ଟର ନବୀନ କୁମାର ସାହୁଙ୍କ ଗବେଷଣା ପଦ୍ଧତି ଓ ତାଙ୍କର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ସଂପର୍କରେ ବକ୍ତବ୍ୟ ଦେଇ ତାଙ୍କୁ ଜଣେ ମୌଳିକ ଗବେଷକ ଭାବେ ଅଭିହିତ କରିଥିଲେ । ଆଲୋଚକ ଭାବେ ଡକ୍ଟର ସାହୁଙ୍କ ପୁତ୍ର ଡକ୍ଟର ବିନୋଦାନନ୍ଦ ସାହୁ ଯୋଗଦେଇ ତାଙ୍କର ଜନ୍ମ, ଜୀବନୀ, ଶିକ୍ଷା ଓ କର୍ମମୟ ଜୀବନ ତଥା ଜାତି ପାଇଁ ଥିବା ଅବଦାନ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ପ୍ରୀତିଶ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଡକ୍ଟର ନବୀନ କୁମାର ସାହୁଙ୍କ ବହୁମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତଥା ମୌଳିକ ଗବେଷଣା ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । ସାହିତ୍ୟ ଅକାଦେମିର ଓଡ଼ିଆ ଉପଦେଷ୍ଟାମଣ୍ଡଳୀର ଅନ୍ୟତମ ସଦସ୍ୟ ତଥା ସମ୍ବଲପୁର ସ୍ଥିତ ନେତାଜୀ ସୁଭାଷ ଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷ ସରକାରୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧକ୍ଷ ଡକ୍ଟର ଶ୍ୟାମ ଭୋଇ ଅନ୍ୟତମ ଆଲୋଚକ ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ଡକ୍ଟର ସାହୁଙ୍କ ପ୍ରବନ୍ଧଗୁଡିକ ସଂପର୍କରେ ବ୍ୟାପକ ତଥା ଏକ ସାରଗର୍ଭକ ବକ୍ତବ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ ।

ବିଦ୍ୟାଭୂଷଣ ସଂସ୍କୃତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ବଲାଙ୍ଗୀରର ପୁରାତନ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ବନ୍ଧୁମିଳନ

ବଲାଙ୍ଗୀର : ଗଇଁତଲା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ୧୯୯୬ (ଶାସ୍ତ୍ରୀ ଅନ୍ତିମ ବର୍ଷ) ପୁରାତନ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ବନ୍ଧୁମିଳନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ପ୍ରାୟ ଆଠଟି ଜିଲ୍ଲାର ପୁରାତନ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏଥିରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ବନ୍ଧୁମିଳନ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଡିସେମ୍ବର ମାସରେ ପାଳନ କରିବାକୁ ବୈଠକରେ ସ୍ଥିର ହୋଇଥିଲା । ଶେଷରେ ୨୫ ବର୍ଷ ବ୍ୟବଧାନର ଅନୁଭୂତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପୁରାତନ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ନିଜ ନିଜ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ ବିଦ୍ୟାଭୂଷଣ ସଂସ୍କୃତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ ଅଧକ୍ଷ ଚକ୍ରପାଣି ମହାପାତ୍ର, ଅଧାପକ ରମାକାନ୍ତ ମିଶ୍ର, ପୂର୍ବର୍ତନ ଛାତ୍ର ଶ୍ରୀବସ୍ତ ମେହେର, ଅଭୟ ମିଶ୍ର ଏବଂ ପଦ୍ମନାଭ ମିଶ୍ରଙ୍କର ଅମର ଆତ୍ମାର ସଦଗତି ପାଇଁ ଏକ ମିନିଟ୍ ନିରବ ପ୍ରାର୍ଥନା କରାଯାଇଥିଲା ।

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 ମାଧମରେ 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		

ଏମ.ସି.ଏଲରେ ସତର୍କତା ଜାଗ୍ରତ ସପ୍ତାହ ପାଳିତ

ବୁର୍ଲା : ଏମ୍‌ସିଏଲର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସମେତ ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଏୱାରନେସ୍ ସପ୍ତାହ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । କମ୍ପାନୀର ଅଧକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ପି.କେ. ସିହ୍ନା ଭିଡିଓ କଫଫଂରେନ୍ସ ମାଧମରେ ଏମସିଏଲ୍ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ସତ୍ୟନିଷ୍ଠା ପ୍ରତିଜ୍ଞାର ଶପଥ ପାଠ କରାଇଥିଲେ । ଏହି ଶପଥ ପାଠ ସମାରୋହରେ କମ୍ପାନୀର ବୈଷୟିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ବବନ ସିଂ ଓ ମୁଖ୍ୟ ସତର୍କତା ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଣବ କୁମାର ପଟେଲ ବିଶିଷ୍ଟ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଶ୍ରୀ ସିଂହ ସତର୍କତା ଜାଗ୍ରତ ରଥକୁ ସବୁଜ ପତାକା ଦେଖାଇ ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିବା ସାଙ୍ଗକୁ ସେଲଫି ପଏଣ୍ଟ କୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଆୟୋଜିତ ଏକ ଆଲୋଚନାଚକ୍ରରେ ମଧ ଶ୍ରୀ ସିଂ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଏବଂ ବୀର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ବଂଶୀଧର ମାଝୀ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଓ ମୁଖ୍ୟ ସତର୍କତା ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଣବ କୁମାର ପଟେଲ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସତର୍କତା ବିଭାଗର ମହାପ୍ରବନ୍ଧକ ସୁଶୀଲ କୁମାର ଶୁକ୍ଲା ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ସେହିପରି ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏମସିଏଲର ସତର୍କତା ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଏକ ସଚେତନତା ସଭା ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ସଂଜୀବ ମିତ୍ତଲ ସତ୍ୟନିଷ୍ଠା ପ୍ରତିଜ୍ଞାର ଶପଥ ପାଠ କରାଇଥିଲେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧରେ କୁଳସଚିବ ନୃପରାଜ ସାହୁ, ପି.ଜି. କାଉନସିଲ ଅଧକ୍ଷ ପ୍ରଫେସର ସଞ୍ଜୟ ସାହୁ ଓ ଏମ୍.ସି.ଏଲ ସତର୍କତା ବିଭାଗର ମହା ପ୍ରବନ୍ଧକ ସୁଶୀଲ ଶୁକ୍ଲା ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ସ୍ୱର୍ଗତ ଅନସୂୟା ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ଦିଆଯିବ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ

ସମ୍ବଲପୁର : ସ୍ଥାନୀୟ ନେତାଜୀ ସୁଭାଷ ଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷ ସରକାରୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ ଅଧକ୍ଷ ସ୍ୱର୍ଗତା ଅନୁସୟା ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ଆସନ୍ତା ଶିକ୍ଷାବର୍ଷରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଓଡ଼ିଆ ସମ୍ମାନ ସ୍ନାତକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣପଦକ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ । ସ୍ୱର୍ଗତ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ତଥା ସମ୍ବଲପୁର ଆଞ୍ଚଳିକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟର ପ୍ରାକ୍ତନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡକ୍ଟର ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧକ୍ଷ ଡକ୍ଟର ଶ୍ୟାମ ଭୋଇଙ୍କୁ ପଚାଶ ହଜାର ଟଙ୍କାର ଏକ ଚେକ୍ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧକ୍ଷ ଡକ୍ଟର ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ଦାଶ, ଡକ୍ଟର ରଘୁମଣି ନାଏକ, ବୀରେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ଦୀକ୍ଷିତ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଡକ୍ଟର ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ଇଚ୍ଛାନୁଯାୟୀ ଉକ୍ତ ଟଙ୍କା ବ୍ୟାଙ୍କରେ ଫିକ୍ସ ଡିପୋଜିଟ୍ ହେବ ଏବଂ ତା'ର ସୁଧ ଟଙ୍କାରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଓଡ଼ିଆ ସମ୍ମାନ ସ୍ନାତକ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ ।

ଏମ୍.ସି.ଏଲ୍‌କୁ କେନ୍ଦ୍ର କୋଇଲା ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା

ଭୁବନେଶ୍ୱର : ଉତ୍ପାଦନ ଓ କୋଇଲା ପ୍ରେରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏମ୍.ସି.ଏଲ୍‌ର ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଭୂମିକାକୁ କେନ୍ଦ୍ର କୋଇଲା ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ପ୍ରହଲ୍ଲାଦ ଯୋଶୀ ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି । ନିକଟରେ ଏମ୍.ସି.ଏଲ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ୬ ଲକ୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଟନ୍ କୋଇଲା ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କୁ ପଠାଇ ରେକର୍ଡ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା । ଏଥିପାଇଁ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଯୋଶୀ ଏମ୍.ସି.ଏଲର ସିଏମଡି ପଦବୀର ଅତିରିକ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ଏନ୍.ସି.ଏଲର ସି.ଏମ୍.ଡି ଶ୍ରୀ ପି.କେ ସିହ୍ନାଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱର ଭୂୟସୀ ପ୍ରଶଂସା କରି କୋଇଲା ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରଶଂସା ପତ୍ର ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଆକାଶବାଣୀ ଆଞ୍ଚଳିକ ସମ୍ବାଦ ପକ୍ଷରୁ ସତର୍କତା ସଚେତନତା ସପ୍ତାହ

ସମ୍ବଲପୁର: ଆକାଶ ବାଣୀ ସମ୍ବଲପୁର କେନ୍ଦ୍ରର ଆଞ୍ଚଳିକ ସମ୍ବାଦ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଦୁର୍ନୀତି ନିବାରଣ ସଚେତନତା ସପ୍ତାହ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏ ଅବସରରେ ବିଭାଗର ମୁଖ୍ୟ ଡକ୍ଟର ସତ୍ୟନାରାୟଣ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କର୍ମଚାରୀମାନେ ସତ୍ୟନିଷ୍ଠା ପ୍ରତିଜ୍ଞାର ଶପଥ ପାଠ କରିଥିଲେ । ଆକାଶବାଣୀ କେନ୍ଦ୍ରର ହିନ୍ଦୀ ବିଭାଗ ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ କ୍ଷେତ୍ରମଣି ବିଭାର ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଶପଥ ପାଠ କରାଇଥିଲେ ।

ରେଳବାଇ ସୁରକ୍ଷା ବଳର ବଡ଼ି ବିଲ୍ଡିଂ ପ୍ରତିଯୋଗିତା

ସମ୍ବଲପୁର : ସର୍ବଭାରତୀୟ ରେଳବାଇ ସୁରକ୍ଷା ବଳର ବଡି ବିଲ୍ଡିଂ ପ୍ରତୀଯୋଗିତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ପୂର୍ବ ତଟ, ଦକ୍ଷିଣ ପୂର୍ବ ମଧ ରେଳପଥ, ପୂର୍ବ ରେଳପଥ, କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ରେଳପଥ, ପଶ୍ଚିମ ରେଳପଥ, ନର୍ଥ ଫ୍ରଣ୍ଟିୟର ରେଳପଥ, ୭ ବିଏନ୍ ଆର୍‌ପିଏସ୍‌ଏଫ, ବିଏନ୍ ଆପିଏମ୍‌ଏଫ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜାଗାରୁ ପ୍ରତିଯୋଗୀ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ସମ୍ବଲପୁର ରେଳ ମଣ୍ଡଳ ପ୍ରବନ୍ଧକ ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେଇ ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗରେ କୃତିତ୍ୱ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରିଥିଲେ । ସମ୍ବଲପୁର ଡ଼ିଏସ୍‌ସି ଅନୁପ ଗୋରିଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବି.ବହିଦାର, କିଶୋର ମିଶ୍ର, ଡୋଲାମଣି ମେହେର, ଶିଶିର ବହିଦାର ଏବଂ ସୁଜିତ ମହାନ୍ତି ବିଚାରକ ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସୋମନାଥ ପଟ୍ଟନାୟକ ଷ୍ଟେଜ ମାର୍ଶାଲ କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲାଇଥିଲେ ।

ଜାତୀୟ ସୁଟିଂ ଚାମ୍ପିଅନସିପରେ ଏମ୍.ସି.ଏଲ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପୁଅଙ୍କ କୃତିତ୍ୱ

ବୁର୍ଲା: ଅହମ୍ମଦାବାଦରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସର୍ବଭାରତୀୟ ଜିଭି ମାଭାଲକର ସୁଟିଂ ଚାମ୍ପିଅନସିପରେ ଏମସିଏଲର ନିର୍ମାଣ ବିଭାଗର ବରିଷ୍ଠ ସହାୟକ ଏମ୍.ଏସ୍. ରେଡ୍ଡିଙ୍କ ପୁଅ ଏମ୍.ବିଦ୍ୟାସାଗର ରେଡ୍ଡୀ କାଂସ୍ୟ ପଦକ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ଇନ୍ଦୋରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏନସିସି କ୍ୟାମ୍ପରେ ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରି ବନ୍ଧୁକ ଚାଳନାରେ ୭ଟି କାଂସ୍ୟ ପଦକ ହାସଲ କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ଅହମ୍ମଦାବାଦରେ ତାଙ୍କର କୃତିତ୍ୱ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି । ବିଦ୍ୟାସାଗର ଭିସୁଟର ଛାତ୍ର ଅଟନ୍ତି ।

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