ସାପ୍ତାହିକ ସ୍ୱୀକାର
Postal Regd. No.: SBP/RN-01/2022-2024
The Sweekar ସ୍ୱୀକାର
www.sweekarweekly.com
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ✓ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା
RNI No. 66443/94
Vol.26 | Issue - 36 | 04 - 10 September 2022 | Sambalpur | Page- 8 | Invitation Price Rs.10

Please Like & Subscribe
YouTube Channel of
SWEEKAR WEEKLY

ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ପୁରପଲ୍ଲୀରେ ମହାସମାରୋହରେ 'ନୂଆଁଖାଇ' ପାଳିତ

ସମ୍ବଲପୁର : ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ପୁରପଲ୍ଲୀରେ ଆନନ୍ଦ ଉଲ୍ଲାସର ସହ ଘରେ ଘରେ ନୂଆଁଖାଇ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳର ଅଧିଷ୍ଠାତ୍ରୀ ଦେବୀ ମାନଙ୍କୁ ନବାନ୍ନ ଲାଗି ହେବାପରେ ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କ ଘରେ ନିଜ ନିଜ ଇଷ୍ଟ ଦେବାଦେବୀଙ୍କ ନିକଟରେ ନବାନ୍ନ ଲାଗି କରିବା ସହ ଘରର ବରିଷ୍ଠ ସଦସ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନବାନ୍ନ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ସମସ୍ତେ ନବାନ୍ନ ଭକ୍ଷଣ କରିବା ପରେ ବୟସ୍କଙ୍କୁ ଜୁହାର୍ ହୋଇ ଆଶୀର୍ବାଦ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।

ସମ୍ବଲପୁରରେ ଅଧିଷ୍ଠାତ୍ରୀ ଦେବୀ ମାଁ ସମଲେଶ୍ୱରୀଙ୍କ ଠାରେ ନବାନ୍ନ ଅର୍ପଣ ଲାଗି ଭୋର୍‌ରୁ ଉପକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଭୋର୍ ସାଢ଼େ ୪ଟାରେ ମନ୍ଦିରରେ ପ୍ରାତଃ ପୂଜା ନୀତି ପରେ ଗମ୍ଭୀରା ଓ ପାର୍ଶ୍ୱ ଦେବା-ଦେବୀଙ୍କ ନିକଟରେ ନବାନ୍ନ ବିଧି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ମନ୍ଦିର ପରିସରରେ ସାଢ଼େ ୮ଟାରେ ପୂଜକ ଝୋଟି ଆଙ୍କିଥିଲେ । ଭାଦ୍ରବ ଶୁକ୍ଳପକ୍ଷ ପଞ୍ଚମୀ ତିଥି ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ ଟା ୫୬ ରୁ ୧୧ ଟା ୧୦ଟା ସମୟରେ ମୁଖ୍ୟପୂଜକ ଅମ୍ବିକା ରାୟଙ୍କ ସହ ପୂଜକ ଗଙ୍ଗାଧର ରାୟ ଓ ପ୍ରଶାନ୍ତ ରାୟଙ୍କ ଘରୁ ତଥା ଝାଡ୍ରୁଆପଡ଼ାର ବେହେରା ପରିବାରରୁ ଦେବୀଙ୍କ ପାଇଁ ନବାନ୍ନ ଭୋଗ ଆସିଥିଲା । ପରେ ମୁଖ୍ୟପୂଜକ ଅମ୍ବିକାଙ୍କ ସହ ପ୍ରାୟ ୧୫ ଜଣ ପୂଜକ ଗମ୍ଭୀରା ଭିତରକୁ ଯାଇ ନବାନ୍ନ ଅର୍ପଣର ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିଥିଲେ । ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଲଗ୍ନ ମଧରେ ଦେବୀଙ୍କୁ ନୂଆ ଚାଉଳ, କ୍ଷୀରି, ପିଠା, ସାରୁ ସାଗ ଆଦି ଭୋଗ ଲାଗି ହୋଇଥିଲା । ଗମ୍ଭୀରା ଭିତରୁ ପୂଜକମାନେ ବାହାରି ୧୧୫ ପାର୍ଶ୍ୱ ଦେବାଦେବୀଙ୍କୁ ନବାନ୍ନ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଏହା ପରେ ବଡ଼ବଜାର ଘିକୁଣ୍ଡି ମନ୍ଦିର ଓ ସୁନାରିପଡ଼ାର ହନୁମାନ ମନ୍ଦିରରେ ମଧ ନବାନ୍ନ ଲାଗି କରିଥିଲେ । ସମସ୍ତ ପାର୍ଶ୍ୱଦେବଦେବୀଙ୍କ ନବାନ୍ନ ଲାଗି ପରେ ମାଁଙ୍କ ମହାଆଳତୀ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଏହି ଅବସରରେ ସମ୍ବଲପୁର ସହରରେ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପକ୍ଷରୁ ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟଘାଟ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟ୍‌ଘାଟ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାନଙ୍କରେ ସମ୍ବଲପୁରୀ ଲୋକଗୀତ, ଲୋକନୃତ୍ୟ, ଲୋକବାଦ୍ୟରେ ସୁସଜ୍ଜିତ ମଞ୍ଚ ଦୁଲୁକି ଉଠିଥିଲା । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କଳାକାରଙ୍କ

ରସରକେଲି, ମାଏଲାଜଡ଼, ଡାଲଖାଇ, ଚୁଟକୁଚୁଟା ପ୍ରଭୃତି ନୃତ୍ୟରେ ଦର୍ଶକ ଝୁମି ଉଠିଥିଲେ ।

ଓଡ଼ିଶା ସାଂସ୍କୃତିକ ସମାଜ ସଭାପତି ଅଶୋକ କୁମାର ମିଶ୍ରଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଝାଡ୍ରୁଆପଡ଼ା ଆରଣ୍ୟକ ମଞ୍ଚଠାରେ ଉତ୍ସବ ହୋଇଥିଲା । ରାଜ୍ୟ ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା ଜୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ର ମୁଖ୍ୟଅତିଥି, ରେଙ୍ଗାଲି ବିଧାୟକ ନାଉରୀ ନାଏକ, ଉତ୍ତରାଞ୍ଚଳ ରାଜସ୍ୱ ଆୟୁକ୍ତ ଡକ୍ଟର ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦଳେଇ, ସିନେମା ପ୍ରଯୋଜକ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରସନଜିତ ମିଶ୍ର ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ଚାଷ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅବଦାନ ଲାଗି ଚାଷୀ ସୁଶାନ୍ତ ନାଏକ ଓ ରାଜନୈତିକ ତଥା କ୍ରୀଡ଼ା ସଂଗଠକ ସଂଗ୍ରାମ କେଶରୀ ସାହାଣୀଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଅଶୋକ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ସର୍ବଧର୍ମ ପ୍ରାର୍ଥନା ସଭା ହୋଇଥିଲା । ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଡକ୍ଟର ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ପଣ୍ଡା ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ସେହିପରି ସମଲେଶ୍ୱରୀ ଯୁବକ ସଂଘ ଆୟୋଜନରେ ସମଲେଇ ମଣ୍ଡପଠାରେ ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟ୍‌ଘାଟ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହୋଇଥିଲା । ସଂସ୍କୃତି ଗବେଷକ ଡକ୍ଟର ଶ୍ୟାମ ସୁନ୍ଦର ଧରଙ୍କ ସଂଯୋଜନା ଓ ଶିକ୍ଷାବିତ ପ୍ରଫେସର ଆଦିତ୍ୟ ପ୍ରସାଦ ପାଢ଼ୀଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ଉତ୍ସବରେ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲାପାଳ ଅନନ୍ୟା ଦାସ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି, ସମଲେଶ୍ୱରୀ ଟ୍ରଷ୍ଟବୋର୍ଡ ସଭାପତି ସଞ୍ଜୟ କୁମାର ବାବୁ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଓ ଡକ୍ଟର ଦ୍ୱାରିକା ନାଥ ନାୟକ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ବକ୍ତବ୍ୟ ରଖିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅବଦାନ ପାଇଁ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ପଦ୍ମିନୀ ଦୋରା, ସାମାଜିକ କର୍ମୀ ଡାକ୍ତର ଶଙ୍କର ରାମଚନ୍ଦାନୀ, କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ ପ୍ରମୋଦ ଭଗତ ଓ ଫୁଟବଲ ଖେଳାଳି ସମ୍ମାନିତ ସଦାଶିବ ପୁରୋହିତଙ୍କୁ କରାଯାଇଥିଲା । ସଭାପତି ମଧୁସୂଦନ ରାଏ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ । 'କହର' ସାଂସ୍କୃତିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ବାଗଙ୍କ ପରିଚାଳନାରେ ନୃତ୍ୟଗୀତ ଆସର ହୋଇଥିଲା ।

ଚିତ୍ରୋତ୍ପଳା ଯୁବକ ସଂଘ ଓ ଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣ ସାଂସ୍କୃତିକ ସଂସଦ ଆୟୋଜନରେ ନନ୍ଦପଡ଼ା କଲ୍ୟାଣ ମଣ୍ଡପଠାରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହୋଇଥିଲା । ଯୁବକ ସଂଘ ସଭାପତି ଜିତେନ୍ଦ୍ର ନନ୍ଦଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା ଜୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ର ମୁଖ୍ୟଅତିଥି, ରେଙ୍ଗାଲି ବିଧାୟକ ନାଉରୀ ନାଏକ, ଜିଲା ଓକିଲ ସଂଘ ସଭାପତି ସୁରେଶ୍ୱର ମିଶ୍ର ଓ ମହିଳା କଲେଜର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧକ୍ଷ ଡକ୍ଟର ଶଶାଙ୍କ ଶେଖର ନନ୍ଦ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରଭୁଦତ୍ତ ପଣ୍ଡା ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସୂଚନା ଓ ଅତିଥି ସ୍ୱାଗତ କରିଥିଲେ । ରାମାସିସ ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ନୃତ୍ୟ, ଗୀତ ଓ ନାଟକ ପରିବେଷିତ ହୋଇଥିଲା ।

ନୂଆଁଖାଇ-୨୦୨୨ ଅବସରରେ
ମାନ୍ୟବର ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କ ବାର୍ତ୍ତା

ସୁଖ, ଶାନ୍ତି, ମୈତ୍ରୀ ଓ ଆନନ୍ଦର ପବିତ୍ର ପରମ୍ପରା ଓ ପର୍ବ 'ନୂଆଁଖାଇ' ପାଳନ ଅବସରରେ ମୁଁ ରାଜ୍ୟବାସୀଙ୍କୁ ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଓ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଉଛି । ଏହା ଏକ କୃଷିଭିତ୍ତିକ ପର୍ବ, ମୁଁ ରାଜ୍ୟର କୃଷକ ଭାଇଭଉଣୀମାନଙ୍କର ସୁଖ ଓ ସମୃଦ୍ଧି କାମନା କରିବା ସହ କୃଷିକ୍ଷେତ୍ରରେ ଓଡ଼ିଶାକୁ ଏକ ଅଗ୍ରଣୀ ଓ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ରାଜ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିବାକୁ ଆହ୍ୱାନ ଜଣାଉଛି ।

ଗଣେଶୀ ଲାଲ
(ଗଣେଶୀ ଲାଲ)
ମାନ୍ୟବର ରାଜ୍ୟପାଳ, ଓଡ଼ିଶା

'ନୂଆଁଖାଇ' ଅବସରରେ
ବାର୍ତ୍ତା

ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ଗଣପର୍ବ 'ନୂଆଁଖାଇ' ଅବସରରେ ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କୁ ମୋର ଆନ୍ତରିକ ଅଭିନନ୍ଦନ ଓ ଶୁଭେଚ୍ଛା । ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଭାଇଚାରାର ଏ କୃଷିଭିତ୍ତିକ ଗଣପର୍ବ ସବୁ ବର୍ଷ ଭଳି ଚଳିତ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟ ମା'ସମଲେଶ୍ୱରୀଙ୍କ ଅପାର କରୁଣାରୁ ସୁଖ, ଶାନ୍ତି ଓ ସମୃଦ୍ଧି ଆଣିଦେଉ, ଏହା ମୋର ମା'ଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ।

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

ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ନୂଆଁଖାଇ ଜୁହାର

ନୂଆଁଖାଇ ଅବସରରୁ ଆପଣମାନଙ୍କେ ସମସ୍ତଙ୍କେ ମୋର ଜୁହାର ।
ମା' ସମଲେଶ୍ୱରୀ ସମସ୍ତଙ୍କେ ଭଲ୍‌ରେ ରଖୁନ୍ । ଏତ୍‌କି ପ୍ରାର୍ଥନା ।

ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ
(ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ)

ଆଜିର ସମ୍ପାଦକୀୟ - ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଦୁଷ୍ପରିଣାମ
ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ :- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭ ମୁଗ, ଲାଭକାରୀ ଅପରାଜିତା

ଗ୍ରାମବାସୀ ଏକାଠି ପାଳନ କଲେ ନୂଆଁଖାଇ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମୟର ତାଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ସୁଅରେ ଆଧୁନିକତା ଛାପରେ ଗାଁ ଗାଁରେ ହିଂସା, ଦ୍ୱେଷ, ଅହଂକାର ବଢ଼ି ଚାଲୁଥିବା ବେଳେ କେତେକ ଗାଁରେ ଗ୍ରାମବାସୀମାନେ ଏକାଠି ସାମୂହିକ ନୂଆଁଖାଇ ପାଳନ କରି ଭାଇଚାରା, ଏକତା, ସଦ୍‌ଭାବନା ଓ ସଂହତିର ଅନନ୍ୟ ଉଦାହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି ।

ସୁନ୍ଦରଗଡ ଜିଲା ଲେଫ୍ରିପଡ଼ା ବ୍ଲକର ଝୁରିମାଲ ଗାଁର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ପବିତ୍ର ନୂଆଖାଇ ସକାଳ ୧୦ଟା ୪୫ରେ ଗ୍ରାମର ଆରାଧ ଦେବତା ସଂକଟମୋଚନ ହନୁମାନବୀରଙ୍କ ମନ୍ଦିରରେ ନବାନ୍ନ ଅର୍ପଣ ପରେ ଗ୍ରାମର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ନିଜ ଇଷ୍ଟଦେବାଦେବୀଙ୍କୁ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ଗ୍ରାମର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାରରୁ ଆବାଳ ବୃଦ୍ଧବନିତା ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ ନବାନ୍ନ ଭକ୍ଷଣ କରି ସାମୂହିକ ଭାବରେ ନୂଆଖାଇ ପାଳନ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଝୁରିମାଲ ବନ ସୁରକ୍ଷା ସମିତି, ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ 'ସେବକ' ଓ ଜୟ ବଜରଙ୍ଗ କ୍ଲବର ମିଳିତ ଉଦ୍ୟମରେ ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟଘାଟ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ବିଲୁପ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ପୁରାତନ ଖେଳ ପୁଚି ଖେଳ, ଶଙ୍ଖ ଫୁଙ୍କା, ହୁଳହୁଳି, ବାଡିଘିଚା ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲା ପରିଷଦ ଅଧକ୍ଷା' କୁନ୍ତୀ ପ୍ରଧାନ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ବିଧାୟିକା କୁସୁମ ଟେଟେ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଅନ୍ୟତମ ଅତିଥିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଝୁରିମାଲ ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତର ସମିତି ସଭ୍ୟ ଦୀପକ ପଟେଲ, ଗ୍ରାମର ଗଉଡ଼ିଆ ଜନ୍ମେଜୟ ପଟେଲ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦାନ କରିଥିଲେ ।

ସେହିପରି ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ରେଙ୍ଗାଲି ବ୍ଲକର ଗୋଲାମାଳ ଗ୍ରାମରେ ଜାତି, ବର୍ଣ୍ଣ, ଧର୍ମ ନିର୍ବିଶେଷରେ ସମସ୍ତେ ଏକ ହୋଇ ସବୁ ମତଭେଦକୁ ଭୁଲି ଗାଁ ସମଲେଶ୍ୱରୀ ମନ୍ଦିର ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ସମସ୍ତେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ ନବାନ୍ନ ଭକ୍ଷଣ କରିଛନ୍ତି । ଧାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ଘରେ ନିଜର ଇଷ୍ଟ ଦେବୀଙ୍କୁ ପୂଜା କରି ସାରିବା ପରେ ଗାଁ ସମଲେଶ୍ୱରୀ ମନ୍ଦିରରେ ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ହୋଇ ମନ୍ଦିରରେ ନବାନ୍ନ ପୂଜା କରାଯିବା ପରେ ଗାଁର ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି ସୌକିଲାଲ ସାହୁ, ରଞ୍ଜିତ ସାହୁ, ସଚିତା ବିଶ୍ୱାଳ, ରୁପିନ୍ଦ୍ର ସାହୁ, ସନ୍ତୋଷ ବିଶ୍ୱାଳ, ଦୀନବନ୍ଧୁ ବାରିକ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନବାନ୍ନ ଦେଇଥିଲେ । ନବାନ୍ନ ଖାଇ ଗ୍ରାମବାସୀ ପରସ୍ପରକୁ ନୂଆଁଖାଇ ଜୁହାର ଜଣାଇଥିଲେ । ଗାଁର ଝିଅ ବୋହୂମାନେ ଏକାଠି ହୋଇ ପିଠାପଣା ତିଆରି କରିବା ସହ ଗ୍ରାମବାସୀ ଭାତ, ଡାଲି, ତରକାରୀ, କ୍ଷୀରି ରୋଷେଇ କରିଥିଲେ । ଏ ଅବସରରେ ଗାଁର ପୁରୁଖା ବ୍ୟକ୍ତି ହୃଷୀକେଶ ସାହୁ, ହରିହର ପଧାନ, ଜୟଦ୍ରଥ ଖମାରୀ, ସୁଶୀଳା ସାହୁ, କିଶୋରୀ ଖମାରି, ବିନୋଦିନୀ ଖମାରିଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ମାନେଶ୍ୱର ବ୍ଲକ ବଡେମୁରା ପଞ୍ଚାୟତର ଖୁଣ୍ଟି ଗାଁର ପଣ୍ଡା ପରିବାରର ୫ଟି ପିଢ଼ୀର ସଦସ୍ୟମାନେ ୪୦ ବର୍ଷ ପରେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ ୭୦ ଜଣ ସଦସ୍ୟ ଏକାଠି ନୂଆଁ ଖାଇଛନ୍ତି । ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ସଦସ୍ୟ ପଦ୍ମାଳୟା ପଣ୍ଡା ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟନାରାୟଣ ପଣ୍ଡା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନୂଆଁ ଚାଉଳ ଦେଇଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନରେ ପ୍ରଶାନ୍ତ ପଣ୍ଡା, ଶ୍ରୀବତ୍ସ ପଣ୍ଡା, ହେମନ୍ତ ପଣ୍ଡା ଓ ପ୍ରସୁନ ପଣ୍ଡା ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ନେଇଥିଲେ ।

ସେହିପରି ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ମାନେଶ୍ୱର ବ୍ଲକର ପୁଡ଼ାପଡ଼ା ଗ୍ରାମର ୫୦ ପରିବାରର ପାଖାପାଖି ୩୦୦ ଲୋକ ଏକାଠି ବସି ନୂଆଁ ଖାଇଥିଲେ ।

ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଗାଇସିଲେଟ ବ୍ଲକ ଗନିଆପାଲି ପଞ୍ଚାୟତ ମଲମୁଣ୍ଡା ଗ୍ରାମର ଶତାଧିକ ଶୁଣ୍ଡି ପରିବାର ସାମୂହିକ ନୂଆ ଖାଇଛନ୍ତି । ପୂର୍ବ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଲଗ୍ନରେ ନିଜ ଇଷ୍ଟଦେବୀଙ୍କୁ ନୂଆ ଚୁରା ଲଗାଇବା ପରେ ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ନୂଆ ଖାଇଥିଲେ । ପରେ ନିଜ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଜୁହାର ଭେଟ ହୋଇଥିଲେ । ଗତ ୧୦ବର୍ଷ ହେବ ମଲମୁଣ୍ଡାରେ ସାମୁହିକ ନୂଆଁଖାଇ ପାଳନ କରାଯାଉଛି । ଏଥିରେ ଜଗତ ବେହେରା ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରିଥିବା ବେଳେ ତୁଳସୀରାମ ବେହେରା, ଭଗତ ବେହେରା, ଭୁବନ ବେହେରା, ଗୋପ ବେହେରା, ପ୍ରେମମାନ୍ଦ ବେହେରା, ଅକ୍ଷୟ ବେହେରା, ସୁଶାନ୍ତ ବେହେରା, ବିଜୟ ବେହେରା ଓ ବ୍ୟାସ ବେହେରା ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ନେତୃତ୍ୱ ନେଇଥିଲେ ।

ବେଲପାହାଡ଼ ପୌର ପରିଷଦରେ ସ୍ୱାୟତ୍ତ ଶାସନ ଦିବସ

ବେଲପାହାଡ : ବେଲପାହାଡ଼ ପୌର ପରିଷଦ ପକ୍ଷରୁ ସର୍ବ ଭାରତୀୟ ସ୍ୱାୟତ୍ତ ଶାସନ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଛି । ନଗରପାଳ ନିମାଇଁ ଚରଣ ପଣ୍ଡା ଜାତୀୟ ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ କରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଆୟୋଜିତ ସଭାରେ ଜିଲ୍ଲା, ରାଜ୍ୟ ତଥା ଜାତୀୟସ୍ତରରେ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରି ଅଞ୍ଚଳ ପାଇଁ ଗୌରବ ଆଣିଥିବା କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ କିରନ ଭଇଁସାଲ, ସୁନିଧି ପଟ୍ଟନାୟକ, ସୁବ୍ରତ ପାଣ୍ଡେ, ଶୁଭମ ରାଜ ବାଗ ଓ ଅଭିଷେକ ନାଏକ, କ୍ରିକେଟରେ କମଲେଶ ଶର୍ମା, କିରନ ସାହୁ, ଶୁଭମ ଦୁବେ, ମହମ୍ମଦ ଶାହ, ଆରମାନ ଓ ଅନୁରାଗ ସିଂଦେଓ, ଆଇ କ୍ୟୁ ଟେଷ୍ଟ ରେ ଇଣ୍ଡିଆ ବୁକ୍ ଅଫ ରେକର୍ଡ଼ରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ଏସିଆ ବୁକ୍ ଅଫ୍ ରେକର୍ଡ଼ରେ ମନୋନୀତ ବେଲପାହାଡ଼ର କୁନି ପ୍ରତିଭା ରୁଦ୍ରାଂଶ ଦାଶଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୌର କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ବିକାଶ ଭୋଇ, ଉପାଧକ୍ଷା ରୀନା ସୁନା, ସମସ୍ତ କାଉନସିଲର, ମୁଖ୍ୟ ସହାୟକ ଗୋବିନ୍ଦଚନ୍ଦ୍ର ଗୁରୁ, ଆଇସିଏଚ୍‌ଓ ମେଡିକାଲ ଅଫିସର ଡା. ଦିଲୀପ ନାଏକ, ଏମଇ ସଂଗୀତା ମାଧୁରୀ ତିର୍କୀ, ସୁଶାନ୍ତ ପଟେଲ, ଏନଓ ଏସଡବ୍ଲ୍ୟୁଏମ ଗୁରୁଦେବ ପ୍ରଧାନ, ସିଓ ନିଲୁ ହଂସା, ଶୈଳେଶ ବହିଦାର, ଦୁର୍ଗାପ୍ରସାଦ ପ୍ରଧାନ, ମହେଶ ବିଶ୍ୱାଳ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହାପରେ ଶ୍ରୀ ପଣ୍ଡା ବେଲପାହାଡ଼ ଫାଟକ ନିକଟରେ ୬୬ଟି ଦୋକାନ ବିଶିଷ୍ଟ ୨୨ଟି ଭେଣ୍ଡିଂ ଜୋନ, ୬ ନମ୍ବର ୱାର୍ଡ଼ରେ ଛୋଟ ଉଦ୍ୟାନ, ୩ରେ ଶିଶୁ ଉଦ୍ୟାନର ଶିଳାନ୍ୟାସ କରିଥିଲେ ।

ରାଜ୍ୟ ରାଙ୍କିଂ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନରେ ଅୟକଙ୍କ ଚମକ

ସମ୍ବଲପୁର : ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ ସଂଘ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ କଟକର ଜବାହର ଇନ୍‌ଡୋର୍ ଷ୍ଟାଡିୟମ୍‌ରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ୯, ୧୧ ଓ ୧୩ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ସମ୍ବଲପୁରର ଅୟଙ୍କ ସାହୁ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ସଫଳତା ଲାଭ କରିଛନ୍ତି । ସେ ୧୧ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବର୍ଗରେ ଏକକ ଚାମ୍ପିଅନ୍ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ୧୩ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସ ବର୍ଗର ଏକକ ଓ ଯୁଗଳ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ରନର୍ସ ଅପ୍ ହୋଇ ସମ୍ବଲପୁର ପାଇଁ ଗୌରବ ଆଣିଛନ୍ତି । ଏହି ୩ ଦିନିଆ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ରାଜ୍ୟର ୨୦୦ରୁ ଅଧିକ ପ୍ରତିଯୋଗୀ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ । ଅୟଙ୍କ ସାହୁ ସମ୍ବଲପୁର ସହଯୋଗ ନଗର ନିବାସୀ ରାକେଶ ସାହୁ ଏବଂ ସୁନିତା ସାହୁଙ୍କ ପୁଅ ଅଟନ୍ତି । ସେ ନିଜ ପିତା ରାକେଶ ସାହୁଙ୍କଠାରୁ ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନେଉଛନ୍ତି ।

ପୌର ପରିଷଦ, ବେଲପାହାଡ଼

ସର୍ବଭାରତୀୟ ସ୍ୱାୟତ୍ତ ଶାସନ ଦିବସ - ୨୦୨୨ ଏବଂ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ମହାନ ଗଣ ପର୍ବ "ନୂଆଁଖାଇ" ପାଳନ ଅବସରରେ ବେଲପାହାଡ଼ ପୌର ପରିଷଦ ତରଫରୁ ସମସ୍ତ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଅନେକ ଅନେକ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଉଛୁଁ ।

ପୌର ପରିଷଦର ପରିକଳ୍ପିତ ଯୋଜନାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା:

୧. ପୌରବାସୀଙ୍କୁ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ ପ୍ରକଳ୍ପ ପ୍ରଗତି ପଥେ ।

୨. ନୂତନ ଶ୍ମଶାନ ଘାଟର ନିର୍ମାଣ ପ୍ରଗତି ପଥେ ।

୩. ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ସୁପରିଚାଳନା ଘରକୁ ଘର ପୃଥକୀକରଣ ଆବର୍ଜନା ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇ ସଂପଦ କେନ୍ଦ୍ର କାତୁପଡ଼ା ୱା.ନ.୧୧ ଠାରେ ଜୈବିକ ଖତ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ ।

୪. ସ୍ମାର୍ଟ ପାର୍କର ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଗତି ପଥେ ।

୫. ସମଡ଼ା କଁଟା ଓ ବଡ଼ କଁଟାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକରଣ ଓ ନୌକା ବିହାର ପ୍ରକଳ୍ପ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ।

ପୌରବାସୀଙ୍କୁ ନିବେଦନ:

- ସମସ୍ତ ବ୍ୟବସାୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନମାନଙ୍କରେ ନାମ ଫଳକଗୁଡିକୁ ଓଡ଼ିଶା ଭାଷାରେ ଲେଖନ୍ତୁ ।
- ପୌର ପରିଷଦର ଦେୟ ଯଥା ସମୟରେ ପୈଠ କରନ୍ତୁ ।
- ସର୍ବସାଧାରଣ ରାସ୍ତା ଏବଂ ନାଳ ଉପରେ ନିର୍ମାଣ ସାମଗ୍ରୀ ଯଥା: ଇଟା, ବାଲି ରଖି ରାସ୍ତା ଓ ନାଳ ଅବରୋଧ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଗୃହପାଳିତ ପଶୁମାନଙ୍କୁ ରାସ୍ତା ଉପରେ ଏଣେ ତେଣେ ବୁଲିବାକୁ ଛାଡନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁର ସୁପରିଚାଳନା ନିମନ୍ତେ ପୌର ପରିଷଦକୁ ସହଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।
- ଏକକାଳୀନ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ପଲିଥିନର ବ୍ୟବହାର ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ ।
- ପୌର ପରିଷଦର ସମ୍ପତ୍ତି ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ପତ୍ତି, ଏଣୁ ଏହାର ସୁରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

ଶ୍ରୀ ବିକାଶ କୁମାର ଭୋଇ (ଓ.ଆର୍.ଏସ)	ଶ୍ରୀମତୀ ରୀନା ସୁନା	ଶ୍ରୀ ନିମାଇଁ ଚରଣ ପଣ୍ଡା (ବୁଲୁ)
ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ	ଉପାଧକ୍ଷା	ଅଧକ୍ଷ
ପୌର ପରିଷଦ, ବେଲପାହାଡ଼	ଏବଂ	ପୌର ପରିଷଦ, ବେଲପାହାଡ଼

ଏବଂ ପରିଷଦର ସମସ୍ତ ସଭ୍ୟ, ସଭ୍ୟାବୃନ୍ଦ

ସମସ୍ତ ପୌର କର୍ମଚାରୀ ବୃନ୍ଦ

ବିଜୁ ମହିଳା ଜନତା ଦଳର ପୁର୍ନବିନ୍ୟାସ

ଭୁବନେଶ୍ୱର : ବିଜେଡି ସଭାପତି ତଥା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଅନୁମୋଦନକ୍ରମେ ବିଜୁ ମହିଳା ଜନତା ଦଳର ରାଜ୍ୟ, ଜିଲ୍ଲା ଓ ଜୋନ୍ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ନାମ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ବିଜେଡି ସଂଗଠନ ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରଣବ ପ୍ରକାଶ ଦାସ ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ବିଧିବଦ୍ଧ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ନବନିଯୁକ୍ତ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ସୂଚୀରେ ୨୩ ଜଣ ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ ନାମ ରହିଛି । ସାଂସଦ, ପୂର୍ବତନ ସାଂସଦ, ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟିକା ଓ ବର୍ତ୍ତମାନର ବିଧାୟିକାଙ୍କୁ ଏଥିରେ ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଇଛି । ସେହିପରି ୩ ଜଣ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି, ଜଣେ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ, ୭ ଜୋନ୍ ସଭାପତିଙ୍କୁ ନିଯୁକ୍ତି ଦିଆଯାଇଛି । ଏଥିସହ ୧୮ ଜଣ ବରିଷ୍ଠ ଉପସଭାପତି, ୪୫ ଜଣ ଉପସଭାପତି, ୭୧ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ, ୮୦ ଜଣ ସମ୍ପାଦକ, ୩୩ ଯୁଗ୍ମ ସମ୍ପାଦକଙ୍କ ନାମ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ରାଜ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରିଣୀ କମିଟିରେ ୬୮ ଜଣ ସଦସ୍ୟ ରହିଛନ୍ତି ଏବଂ ୩୪ ଜଣ ସାଂଗଠନିକ ଜିଲ୍ଲା ନିମନ୍ତେ ସଭାପତିଙ୍କ ନାମ ଘୋଷଣା ହୋଇଛି । ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ବିଜୁ ମହିଳା ଜନତା ଦଳର ପରାମର୍ଶଦାତା ଭାବେ ସାଂସଦ ପ୍ରମିଳା ବିଶୋଇ, ସାଂସଦ ରାଜଶ୍ରୀ ମଲ୍ଲିକ୍, ସାଂସଦ ମଞ୍ଜୁଲତା ମଣ୍ଡଳ, ପୂର୍ବତନ ସାଂସଦ ସରୋଜିନୀ ହେମ୍ବ୍ରମ୍ ପୂର୍ବତନ ସାଂସଦ ରୀତା ତରାଇ, ପୂର୍ବତନ ସାଂସଦ ରେଣୁବାଳା ପ୍ରଧାନ, ସାଂସଦ ଶର୍ମିଷ୍ଠା ସେଠୀ, ସାଂସଦ ଚନ୍ଦ୍ରାଣୀ ମୁର୍ମୁ, ସାଂସଦ ମମତା ମହନ୍ତଙ୍କୁ ସ୍ଥାନିତ କରାଯାଇଛି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ବାସନ୍ତୀ ହେମ୍ବ୍ରମ୍, ରୀତା ସାହୁ, ପ୍ରମିଳା ବହିଦାର, ବିଧାୟିକା ପ୍ରଦ୍ମିନୀ ଦିଆନ, ବିଧାୟିକା ସାବିତ୍ରୀ ଅଗ୍ରୱାଲ, ବିଧାୟିକା ଲତିକା ପ୍ରଧାନ, ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟିକା ନନ୍ଦିନୀ ଦେବୀ, ବିଧାୟିକା ମଞ୍ଜୁଲତା ସ୍ୱାଇଁ, ବିଧାୟିକା ଅଳକା ମହାନ୍ତି, ବିଧାୟିକା ସୂର୍ଯ୍ୟମଣି ବୈଦ୍ୟ, ବିଧାୟିକା ମିନାକ୍ଷୀ ମହନ୍ତ, ବିଧାୟିକା ସୁନନ୍ଦା ଦାସ, ସୀମାରାଣୀ ନାୟକ, ମିନତି ବେହେରାଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶଦାତା ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ସୁବାସିନୀ ଜେନା, ସାଂସଦ ସୁଲତା ଦେଓ ଏବଂ ନିବେଦିତା ମହାନ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ଭାବରେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଛନ୍ତି ।

ଏନ୍‌ଏଲ୍‌ସି ପକ୍ଷରୁ ଖିଣ୍ଡାରେ ମେଗା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିବିର

ରେଙ୍ଗାଲି : ରେଙ୍ଗାଲି ବ୍ଲକ୍ ଖିଣ୍ଡାଠାରେ ଏନ୍‌ଏଲ୍‌ସି ପକ୍ଷରୁ ମେଗା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । କୋଇଲା ଖଣି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ଖିଣ୍ଡା ପଞ୍ଚାୟତର ପ୍ରାୟ ୪୦୦ଜଣ ଲୋକ ଚିକିତ୍ସିତ ହୋଇଥିଲେ । ଖିଣ୍ଡା ସରପଞ୍ଚ ସନ୍ଧ୍ୟାରାଣୀ ପ୍ରଧାନ ଓ ସମିତି ସଭ୍ୟ ଅନିତା ସିଂ ଫିତା କାଟି ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଏନ୍‌ଏଲ୍‌ସି ମାଇନ୍ସ ମେନେଜର ଅଭୟ ଭଗତ, ଏଚ୍‌ଆର ମୁଖ୍ୟ ନିରଜ କୁମାର ସିହ୍ନା, ଏଚ୍‌ଆର୍ ଜିଏମ ସୁବ୍ରତ ବିଶ୍ୱାଳ, ଭିଏସ୍‌ଏସ୍ ଶ୍ରମିକ ସଂଘର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ବାବୁଲୁ ରାଉତଙ୍କ ସମେତ ଏନ୍‌ଏଲ୍‌ସି କମ୍ପାନିର ଏଚ୍‌ଆର୍ ମାଇନିଙ୍ଗ୍ ଓ ପରଚେକ୍ ବିଭାଗର କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସହ ବହୁ ଗ୍ରାମବାସୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଗ୍ରାମ ସମୂହ ନୂଆଁଖାଇ ଏକତାର ବାର୍ତ୍ତା ଦେଲେ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲା ଯୁଯୁମୁରା ବ୍ଲକ ଡଙ୍ଗାପାଲ ଗ୍ରାମରେ ଚଳିତ ବର୍ଷ ନିଆରା ଢଙ୍ଗରେ ନୂଆଁଖାଇ ପର୍ବ ପାଳନ କରାଯାଇଛି । ଗ୍ରାମ ସମୂହ ଏକାଠି ନୂଆଁ ଖାଇ ଏକତାର ବାର୍ତ୍ତା ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ପର୍ବ ଗ୍ରାମର ୧୫୦ ପରିବାରର ପ୍ରାୟ ୭ଶହ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଏକାଠି କରିପାରିଛି । ଜାତି ଧର୍ମ ଭଳି ଭେଦଭାବକୁ ଭୁଲି ସମସ୍ତେ ଗ୍ରାମ ଯଜ୍ଞମଣ୍ଡପରେ ନୂଆ (ନବାନ୍ନ) ଖାଇଛନ୍ତି । ନାଚ ଗୀତ କରି ବେଶ୍ ଉତ୍ସାହର ସହ ପାଳନ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଡଙ୍ଗାପାଲ ଗ୍ରାମ ଉତ୍ସବମୁଖର ହୋଇଉଠିଥିଲା । ଯୁଯୁମୁରା ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି ସଭ୍ୟ ଜୟନ୍ତ ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି, କୋଭିଡ୍ କଟକଣା ଯୋଗୁ ୨ବର୍ଷ ହେଲା ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟଘାଟ ଧୁମ୍‌ଧାମରେ ପାଳନ ହେଉ ନ ଥିଲା । ଚଳିତବର୍ଷ ସମୂହ ଗ୍ରାମ ଏକାଠି ନୂଆଁ ଖାଇବାକୁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଥିଲା । ଯୁବକ, ମହିଳା, ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠଙ୍କଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ନିଆଯାଇଥିଲା । ସମସ୍ତେ ମଧ ରାଜି ହୋଇଥିଲେ । ଏହା ପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ମାତ୍ର ୪ଦିନରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ଏତେ ବଡ ଆୟୋଜନ ହୋଇପାରିଛି । ଗ୍ରାମର ସଭିଏଁ ଏକାଠି ହୋଇ ନବାନ୍ନ ଖାଇଥିଲେ । କ୍ଷୀରି, ପିଠା, ଅନ୍ନଭୋଗ ନୂଆଁ ଖାଇବା ପରେ ବଡମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସାନମାନେ ଆଶୀର୍ବାଦ ଭିକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ଗ୍ରାମର ଗୋପାଳ ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି, ଗ୍ରାମବାସୀ ଏକାଠି ନୂଆ ଖାଇବାରେ ବେଶ୍ ଉତ୍ସାହ ଲାଗୁଛି । ଏଭଳି ନିଆରା ପର୍ବ ପାଳନ କରି ଏକତାର ବାର୍ତ୍ତା ଦେବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରାଯାଉଛି ବୋଲି କହିଥିଲେ । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଗ୍ରାମବାସୀ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅନୁସାରେ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁରୁବାର ସକାଳେ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଗ୍ରାମର ମହିଳା ଓ ଏସ୍‌ଏଚ୍‌ଜି ସଦସ୍ୟାମାନେ ପିଠା, କ୍ଷୀରି ସହ ରୋଷେଇରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଯୁବକମାନେ ସଫେଇ କାମ କରିବା ସହ ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ ଯୋଗାଇ ଦେଇଥିଲେ । ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ଅନୁସାରେ ମାଁ ସମଲେଇଙ୍କ ପାଖରେ ନବାନ୍ନ ଲାଗି ହେବା ପରେ ଗ୍ରାମର ଇଷ୍ଟଦେବୀ ଓ ଅନ୍ୟ ଦେବଦେବୀଙ୍କ ପାଖରେ ଭୋଗ ଲାଗିଥିଲା । ପରେ ଯଜ୍ଞମଣ୍ଡପରେ ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ହୋଇ ନୂଆଁ ଖାଇଥିଲେ ।

ମହାନଗର ନିର୍ବାଚନ କରାଯିବାକୁ ଦାବି

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ମହାନଗର ନିର୍ବାଚନରେ ଅହେତୁକ ବିଳମ୍ବ ହେଉଥିବାରୁ ସହରବାସୀ ନାନା ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ତୁରନ୍ତ ମହାନଗର ନିର୍ବାଚନ କରାଯିବାକୁ ଶ୍ରମିକ ନେତା ରତିକାନ୍ତ ମହାନ୍ତି ଦାବି କରିଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ମହାନ୍ତି ଏ ବାବଦରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଏକ ପତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ବଲପୁର ଫ୍ଲାଓଭର ନିର୍ମାଣ ଶେଷ ହୋଇଥିବାରୁ ତାହା ତୁରନ୍ତ ଉଦଘାଟନ କରାଯିବାକୁ ମଧ ଦାବି କରିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଗତ ଦୁଇ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱହେବ ଖାଲି ପଡିଥିବା ଏସଡିଏ ପଦବୀ ଅଧକ୍ଷ ପୁରଣ କରାଯିବା, ଭିଏସଏସ ଷ୍ଟେଡିୟମର ଉନ୍ନୟନ ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଘୋଷଣା କରିଥିବା ୩ କୋଟି ଅନୁଦାନ ତୁରନ୍ତ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବା, ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ବିକାଶ ପରିଷଦର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯିବାକୁ ଶ୍ରୀ ମହାନ୍ତି ତାଙ୍କ ପତ୍ରରେ ଦାବି ଜଣାଇଛନ୍ତି ।

୯୦ ଜଣ ସଦସ୍ୟ ଏକାସାଙ୍ଗରେ ଖାଇଲେ ନୂଆଁଖାଇ

ସମ୍ବଲପୁର: ଘରେ ଘରେ ନୂଆଁଖାଇ ନିଜ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରଖିଥିବା ବେଳେ ସମ୍ବଲପୁର ସହରର ମୁଦିପଡ଼ାର ପରିବାର ଯୌଥ ପରିବାରର ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରା ସହିତ ଉତ୍ତର ଦାୟାଦମାନଙ୍କୁ ପରିଚିତ କରାଇବା ପାଇଁ ପରିବାରର ୯୦ଜଣ ସଦସ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଏକାଠି ନବାନ୍ନ ଭକ୍ଷଣ କରିଛନ୍ତି । ଅଧିଷ୍ଠାତ୍ରୀ ଦେବୀ ମା ସମଲେଶ୍ୱରୀ ମନ୍ଦିରରେ ନବାନ୍ନ ଲାଗି ହେବା ପରେ ସେଠାରୁ ପ୍ରସାଦ ଆଣି ପରିବାରର ବଡ଼ଭାଇ ରାଧେଶ୍ୟାମ କରଙ୍କ ବାସଭବନରେ ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ହୋଇଥିଲେ । ପରିବାରର ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠା ମହିଳା ରାଧା କର (୯୪) ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନବାନ୍ନ ବଣ୍ଟନ କରିବା ପାଇଁ କହିଥିଲେ । ତଦନୁଯାୟୀ ରାଧେଶ୍ୟାମ ଓ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ସମସ୍ତଙ୍କ ହାତରେ ନବାନ୍ନ ଦେବା ପରେ ସମସ୍ତେ ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ନୂଆଁ ଖାଇଥିଲେ । ଏହାପରେ ପରମ୍ପରା ଅନୁଯାୟୀ ଛୋଟମାନେ ବଡ଼ମାନଙ୍କୁ ମୁଣ୍ଡିଆ ମାରି ଆଶୀର୍ବାଦ ଭିକ୍ଷା କରିଥିଲେ ।

ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ସ୍ୱାୟତ୍ତ ଶାସନ ଦିବସ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ପୌର ପରିଷଦ ପକ୍ଷରୁ ସ୍ୱାୟତ୍ତ ଶାସନ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ଆୟୋଜିତ ଉତ୍ସବରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବ କିଶୋର ଦାସ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ କରିବା ସହ ସମବେତ ଜନତାଙ୍କୁ ସମ୍ବୋଧିତ କରିଥିଲେ ।

ପୌରାଧକ୍ଷା ରାନୀ ହାତୀ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସରୋଜ କୁମାର ସାମଲ, ଏସ.ପି ରାହୁଲ ଜୈନ, ଉପାଧକ୍ଷ ବେଣୁଗୋପାଳ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ପୂର୍ବ ନଗରପାଳ ହରିଶ ଗଣତ୍ରା ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ମୁକ୍ତା ଯୋଜନାରେ କାର୍ଯ୍ୟାଦେଶ ବଣ୍ଟନ ସହ ସଫେଇ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ବସ୍ତ୍ର ବଣ୍ଟନ, ୩୪ ଜଣ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଜାଗା ମିଶନ ଯୋଜନାରେ ଜମି ପଟ୍ଟା ବଣ୍ଟନ କରିଥିଲେ । ପୌର ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ମନୋଜ କୁମାର ତାଣ୍ଡି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରିଥିବା ବେଳେ ଏମଇ ମନୋଜ କୁମାର ପାତ୍ର ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ନୋଡାଲ ଅଫିସର ଦୀପକ ନାୟକ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ମାନେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସହାୟତା କରିଥିଲେ ।

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ପୌରପରିଷଦ

ପବିତ୍ର ସ୍ୱାୟତ୍ତ ଶାସନ ଦିବସ-୨୦୨୨ ଉପଲକ୍ଷେ ଝାରସୁଗୁଡା ପୌରପରିଷଦ ଆପଣଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ ଜଣାଉଛି

● ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଆବାସ ଯୋଜନାରେ ୧୫୪୦ଟି ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ନିମନ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟାଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ୫୯୩ଟି ଗୃହର ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲୁଅଛି ଓ ୬୪୯ଟି ଗୃହର ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଅଛି । ● ପୌରପରିଷଦର ସମସ୍ତ ରାସ୍ତା ୯୨୮୫ ଟି LED ଷ୍ଟ୍ରିଟଲାଇଟ ଦ୍ୱାରା ଆଲୋକୀକରଣ କରାଯାଇଅଛି । ● DAY-NULM ଯୋଜନାରେ ଅଦ୍ୟାବଧି ୪୬୩ ଜଣଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଋଣ ପ୍ରଦାନ କରି ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ କରାଯାଇଅଛି ଏବଂ ୩୪୨ଟି ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କୁ ଋଣ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଅଛି । ● ଜାତୀୟ ସାମାଜିକ ଯୋଜନା ମାଧ୍ୟମରେ ୧୧୧୯ ଜଣ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଏବଂ ମଧୁବାବୁ ପେନସନ ଯୋଜନା ମାଧ୍ୟମରେ ୪୯୬୯ ଜଣଙ୍କୁ ହିତାଧିକାରୀ ପେନସନ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଅଛି । ● ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ସହାୟତା ଯୋଜନାରେ ବର୍ଷ ୨୦୨୧-୨୨ରୁ ଅଦ୍ୟାବଧି ୩୩୦ ଜଣ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ୯ ଲକ୍ଷ ୯୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ସହାୟତାରାଶି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଅଛି । ● ଓଡ଼ିଶା ବସ୍ତି ବାସିନ୍ଦାଙ୍କ ଭୂମି ଅଧିକାର ଅଧିନିୟମ ୨୦୧୭ ଅନୁସାରେ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୂମିହୀନ ବସ୍ତିବାସିନ୍ଦା ପରିବାରଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ଜମି ଅଧିକାର ପ୍ରମାଣପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଅଛି । ● ଝାରସୁଗୁଡା ସହରକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖୋଲା ମଳତ୍ୟାଗ ସହର ଘୋଷଣା କରାଯାଇଅଛି । ● ୧୪.୯୪ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଉନ୍ନୟନ କାର୍ଯ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଟେଣ୍ଡର ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଅଛି । ● ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଦୁଇ ଗୋଟି (Micro Composting Plant) ଓ MRF (Material Recovery Facility) SHGମାନଙ୍କ ନିୟୋଜନରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରାଯାଇଛି । ଏହି ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଅଦ୍ୟାବଧି 20 ଟନ ଜୈବିକ (ମୋ ଖତ) ବିକ୍ରି କରାଯାଇଛି ଏବଂ ସେଥିରୁ ୪ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଆୟ ହୋଇଛି । ● ଗୋଟିଏ ୪୦ KLD Capacity ସେପଟେଜ ଟ୍ରିଟମେଣ୍ଟ ପ୍ଲାଣ୍ଟ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଅଛି । ● ୩୬ ଗୋଟି ବ୍ୟାଟେରୀ ଚାଳିତ ଯାନରେ SHG ର ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଚାଳକ ଭାବେ ନିୟୋଜିତ କରି ସହରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରୁ ଅଳିଆ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଉଅଛି । ● ମହିଳାମାନେ ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀଗୁଡିକ ମାଧ୍ୟମରେ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ପରିଚାଳନା, ସ୍ୱଚ୍ଛ ସାଥି ଭାବରେ ଘରକୁ ଘର ଭ୍ରମଣ କରି ବର୍ଜ୍ୟ ନିର୍ମଳ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଲୋକଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ବା କରିଥାରେ ଓ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କର୍ମତତ୍ପର ଅଭିଯାନ (MUKTA) ଯୋଜନାରେ ନିୟୋଜିତ ହୋଇ ରୋଜଗାର କରୁଅଛନ୍ତି । ● ଭୂତଳ ଜଳ ରିଚାର୍ଜ ନିମନ୍ତେ ୬୪୨ କୋଟି ବର୍ଷା ଜଳ ସଂରକ୍ଷଣ ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଅଛି । ● DMF ପାଣ୍ଠିରୁ ତଳିହାଟୋ ଓ ଖରସିମୁଣ୍ଡା ପୁଷ୍କରିଣୀର ପଙ୍କୋଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟ ୬୮ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ଅଟକଳରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଅଛି । ● UWEI ଓ MUKTA (ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କର୍ମ ତତ୍ପର ଅଭିଯାନ) ଯୋଜନାରେ ଅଦ୍ୟାବଧି ୫୨୬୦୬ଟି ଶ୍ରମ ଦିବସ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଅଛି । ● ସହରର ବୁରୋମାଲ ଶ୍ମଶାନଘାଟ ଠାରେ ୧.୩୧ କୋଟି ବ୍ୟୟରେ ଏକ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଗ୍ୟାସ ଚାଳିତ ଶ୍ମଶାନ ଘାଟର ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଅଛି । ● MUKTA ଯୋଜନାରେ ୨୪୬ ଗୋଟି ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଓ ୧୦ ଗୋଟି ବସ୍ତି ବାସିନ୍ଦା ସଂଘ Self Sustainable Programme ରେ ନିୟୋଜିତ ହୋଇ ରୋଜଗାର କରୁଅଛନ୍ତି ।

ପ୍ରଗତି ପଥେ :-

ଏକ କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟ ଅଟକଳରେ ସ୍ମାର୍ଟ ପାର୍କ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଅଛି । ● MUKTA ଯୋଜନାରେ ସହରାଞ୍ଚଳ ରାସ୍ତା ଉନ୍ନତିକରଣ ନିମନ୍ତେ ୮.୯୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ୪୬ ଟି କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲୁଅଛି । ● ୧୨ ଗୋଟି ମିଶନ ଶକ୍ତି ଗୃହ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲୁଅଛି । ● MUKTA ଯୋଜନାରେ ୧୬ ଗୋଟି ରାସ୍ତାକଡ Urinal, ୧୩ ଗୋଟି ମିନି ପାର୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲୁଅଛି ଏବଂ ୧୮ ଗୋଟି ସ୍ଥାନରେ ରାସ୍ତାକଡ Gym ନିମନ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟାଦେଶ ଦିଆଯାଇଅଛି ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯୋଜନା :-

● ଉଠା ଦୋକାନୀମାନଙ୍କୁ ଥଇଥାନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଭେଣ୍ଡିଙ୍ଗ ଜୋନ ନିର୍ମାଣ ନିମନ୍ତେ ସହରାଞ୍ଚଳ ଭିତ୍ତିଭୂମି ପାଇଁ ଟେଣ୍ଡର ଆହ୍ୱାନ କରାହୋଇଅଛି । ● ସରବାହାଲ ପୁଷ୍କରିଣୀ ଏକ ମଡେଲ ପୁଷ୍କରିଣୀ ସହ ଶିଶୁ ଉଦ୍ୟାନ, ମୁକ୍ତବ୍ୟାୟାମ ସରଞ୍ଜାମ, ନୌକାବିହାର ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ପାଖରୁ ୬.୨୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟ ଅଟକଳରେ DPR ଅନୁମୋଦନ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରେରଣ କରାଯାଇଅଛି । ● Urban Homeless ଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଉନ୍ନତ ସେବାକେନ୍ଦ୍ର ଅଟ୍ଟାଳିକା ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଉଛି । ● ବେରୋଜଗାର ଯୁବକ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ Market Complex ନିର୍ମାଣ ନିମନ୍ତେ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଅଛି ।

ଶ୍ରୀ ମନୋଜ କୁମାର ତାଣ୍ଡି	ଶ୍ରୀ ବେଣୁଗୋପାଳ ପାଣିଗ୍ରାହୀ	ଶ୍ରୀମତୀ ରାନୀ ହାତୀ
କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ	ଉପାଧକ୍ଷ	ଅଧକ୍ଷା
ଝାରସୁଗୁଡା ପୌରପରିଷଦ	ଝାରସୁଗୁଡା ପୌରପରିଷଦ	ଝାରସୁଗୁଡା ପୌରପରିଷଦ

ପରନିନ୍ଦା ଏକ କଳୁଷିତ ପ୍ରବୃତ୍ତି

ମନୁଷ୍ୟ ନିକଟରେ ଯେତେ ସବୁ ବଦଗୁଣ ରହିଛି ତହିଁ ମଧ୍ୟରେ ପରଚର୍ଚ୍ଚା ବା ପରନିନ୍ଦା ଅନ୍ୟତମ । ଏହି 'ପରନିନ୍ଦା' ମନୁଷ୍ୟର ଏକ କଳୁଷିତ ପ୍ରବୃତ୍ତି ବୋଲି ଧରି ନିଆ ଯାଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟର ଏହି କୁ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଜୀବ ହତ୍ୟା ଠାରୁ ମଧ ଅତି ଭୟଙ୍କର ହୋଇଥାଏ । ଏହି 'ପରନିନ୍ଦା' କରିବା ଦ୍ୱାରା ଯାହାର ଆମେ ନିନ୍ଦା କରୁଛୁ ତାହାର ଯଥେଷ୍ଟ ଉପକାର ହୁଏ ଏବଂ ନିନ୍ଦା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ଅନେକ କ୍ଷତି ହୁଏ । 'ପରନିନ୍ଦା' ର ଅର୍ଥ ହେଲା ଜଣକର କୌଣସି ଦୋଷ ତୃଟି ଦେଖିଲେ ତାହାକୁ ନେଇ ଅନ୍ୟ ନିକଟରେ ବଖାଣିବା । ଏହି ପରନିନ୍ଦା ମାଧ୍ୟମରେ ଅନ୍ୟର କିଛି କୁ ଲକ୍ଷଣ ବାହାର କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ନିନ୍ଦା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ ତାହା ସ୍ପର୍ଶ କରିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, କୌଣସି ଏକ କାଦୁଅ ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଢେଲାଟିଏ ଫୋପାଡିଲେ ସେହି କାଦୁଅରୁ କିଛି ଅଂଶ ଢେଲା ଫୋପାଡୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଉପରେ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ଆସି ପଡେ । ଠିକ୍ ସେହିଭଳି 'ପରନିନ୍ଦା' କଲେ ଅନ୍ୟର ଯେଉଁ ଦୋଷ ତୃଟିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ତାକୁ ଆମେ ନିନ୍ଦା କରୁଛୁ, ସେହି ଦୋଷ ତ୍ରୁଟିର କିଛି ଅଂଶ ଆସି ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଆମକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ । ଅତଏବ ଅନ୍ୟର କିଛି ଦୋଷ ତ୍ରୁଟି ଦେଖିଲେ ଯଦି ସମାଧାନ କରିବାର ଆମର ଇଚ୍ଛା ଥାଏ ତେବେ ତାକୁ ନିଜ ନିକଟକୁ ଡାକି, ତା ନିକଟରେ ତା'ର ସେ ସବୁ ଦୋଷ ତ୍ରୁଟିଗୁଡିକର ସଂଶୋଧନ କରି ଦେବା ବରଂ ଉଚିତ ହେବ । ଅନ୍ୟର ଯେଉଁ ଦୋଷ ତୃଟିକୁ ନେଇ ତାକୁ ଆମେ ନିନ୍ଦା କରୁଛୁ, ସେଭଳି କେତେ ଯେ, ଦୋଷ ତୃଟି ଆମ ନିକଟରେ ନାହିଁ ବୋଲି ଆମେ କହି ପାରିବା କି ? ତା' ଠାରୁ ଅଧିକ ଦୋଷ ତୃଟି ମଧ ଆମ ଠାରେ ଅଛି । ଥରେ ମହର୍ଷି ବଶିଷ୍ଠ ତାଙ୍କ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେବାକୁ ଯାଇ କହିଲେ, ଶିଷ୍ୟଗଣ । ସର୍ବଦା ପର ଆଖିର ଛୋଟ ତିଳଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଖ କିନ୍ତୁ ଆମ ଆଖିରେ ଯେ କଡି କାଠିଟିଏ ରହିଛି ତାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ନାହିଁ ।

ଆମ ସମାଜରେ ଏଭଳି କିଛି ନଷ୍ଟ ଚରିତ୍ରର ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କର କି, ନିତିଦିନିଆ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଲା, ପରର ଦୋଷ ତ୍ରୁଟିକୁ ସାଉଁଟିବା । ଆମେ ଯେଭଳି ପରର ଦୋଷ ତ୍ରୁଟିକୁ ଅତି କଡ଼ା ନଜରରେ ଦେଖୁଛୁ ଠିକ୍ ସେଭଳି ନିଜ ଦୋଷ ତ୍ରୁଟିକୁ କଡ଼ା ନଜରରେ ଦେଖିଲେ ଆମେ ଜଣେ ଜଣେ ଉତ୍ତମ ମଣିଷ ହୋଇ ପାରିବା । ପରର କୌଣସି ଦୋଷ ତୃଟି ଥାଉ କିମ୍ବା ନ ଥାଉ, ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଆମର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ମୁନି, ଋଷି ଏବଂ ମହାପୁରୁଷଗଣ ତାଙ୍କ ଉପଦେଶ ମାଧ୍ୟମରେ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି 'ପ୍ରଥମେ ନିଜ ଚରଖାରେ ତେଲ ଦେଇ ଶିଖ । ନିଜେ ଯେପରି ଜଣେ ଆଦର୍ଶ ମଣିଷଟିଏ ହୋଇ ପାରିବ । ସେ କଥାକୁ ପ୍ରଥମେ ଚିନ୍ତା କର । କିନ୍ତୁ ଆଜି ଆମେ କରୁଛୁ କ'ଣ ? ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ଉତ୍ତମ ମଣିଷଟିଏ ହେବା କଥା ଚିନ୍ତା ନ କରି କେବଳ ପରନିନ୍ଦା ଓ ପରଚର୍ଚ୍ଚା ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଚିତ୍ତ କଳୁଷିତ କରିବାରେ ଲାଗିଛୁ । ପରର ଦୋଷ ତ୍ରୁଟିକୁ ନେଇ ଅନ୍ୟ ଆଗରେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରିବାରେ ଲାଗିଛୁ । ଯେଉଁ ଦିନ ଆମେ ପରର ଦୋଷ ତ୍ରୁଟିକୁ ନ ସାଉଁଟି ଆମ ନିଜର ଦୋଷ ତ୍ରୁଟି ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିକ୍ଷେପ କରିବା ଏବଂ ତାହା ସୁଧାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା, ସେତେବେଳେ ଆମେ ଜାଣିବା ଯେ, ଆମର କୁ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ବଦଳି ଯାଇଛି । ସେ ଦିନ ହିଁ ସମାଜ ଆମକୁ ଜଣେ ଉତ୍ତମ ପୁରୁଷ ଭାବେ ସମ୍ବୋଧନ କରିବ । ଏହି ପରନିନ୍ଦା ବା ପରଚର୍ଚ୍ଚା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ଆତ୍ମା ଅପବିତ୍ର ହୋଇଥାଏ । ଚିର ମଳିନ ହୋଇଥାଏ ।

ଧର୍ମ ଅର୍ଜନ ପଥରେ ପରନିନ୍ଦା ମହାଶତ୍ରୁ ସଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ସମାଜରେ କେତେ ଅହଂକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି, ସେମାନେ ତାଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟରେ କହିଥାନ୍ତି, ମୁଁ ଯାହା କରୁଛି ତାହା ମୁଁ ଠିକ୍ ହିଁ କରୁଛି । ମୋର କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ନାହିଁ । ସବୁ ଦୋଷ ତୃଟି କେବଳ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର । ଏ ଭଳି ଭାବିବା ଏବଂ ଏଭଳି କହିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭୁଲ ଧାରଣା । ସଂସାରରେ ଏଭଳି କୌଣସି ଜୀବ ନାହିଁ, ଯାହାର କି କୌଣସି ଦୋଷ ତ୍ରୁଟି ନାହିଁ । ଦୋଷ ତୃଟି ଜଣେ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀର ଅଛି, ଜଣେ ମୂର୍ଖ ବ୍ୟକ୍ତିର ମଧ ଅଛି । ଜଣେ ରାଜାଙ୍କର ବି ଅଛି, ପ୍ରଜାମାନଙ୍କର ବି ଅଛି । ତେଣୁ ଆମେ ଏ ଦୋଷ ତ୍ରୁଟିକୁ ନେଇ ଏତେ ତର୍ଜମା କରିବା କାହିଁକି ? ଏଣୁ ପ୍ରଥମେ ଆମେ ନିଜ ଦୋଷ ତ୍ରୁଟିକୁ ସଜାଡିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରୟାସ କରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟର ଭଲ ଗୁଣଗୁଡିକର ଚର୍ଚ୍ଚା କରିବା । ସର୍ବଦା ଆମେ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ, କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଯଦି ଜଣକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଲୋଚନା କରୁଥାନ୍ତି ତାହା ଯଦି ଆମ ଦୃଷ୍ଟିରେ ପଡେ ତେବେ ବା ନିକଟକୁ ତାକୁ ଯାଇ ତାକୁ ଏଭଳି ଆଲୋଚନାରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିବା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଛଳରେ କହିବା । ଏଭଳି କଲେ ସମାଜରେ ଆମେ ଜଣେ ଆଦର୍ଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବେ ପରିଚିତ ହୋଇ ପାରିବା ।

ସତ୍ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କେବେ ନିନ୍ଦା କିମ୍ବା ପରଚର୍ଚ୍ଚା କରି ନ ଥାନ୍ତି ବରଂ ପରର କଥା ବୁଝି ସେ ଅନୁସାରେ ତାକୁ ଉଚିତ ମାର୍ଗ ଦେଖାଇ ଥାନ୍ତି । ସତ୍ ବ୍ୟକ୍ତିଗଣ 'ପରନିନ୍ଦା' ଓ 'ନିଜ ପ୍ରଶଂସା'କୁ ବିଷଧର ସର୍ପ ସଦୃଶ୍ୟ ମନେ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ନିଜ ନିନ୍ଦାକୁ ଅମୃତ ତୁଲ୍ୟ ମନେ କରିଥାନ୍ତି । ଆମେ ସର୍ବଦା ଭାବିବା ଉଚିତ ଯେ, ପରନିନ୍ଦା ବା ପରଚର୍ଚ୍ଚା କରି ଆମର କ'ଣ ବା ଲାଭ ହେଉଛି ? ଦିନେ ଜଣେ ଶିଷ୍ୟ ତାଙ୍କ ଗୁରୁଙ୍କ ନିକଟରେ ଆସି କହିଲା, ଗୁରୁଦେବ । ମୋର ଜଣେ ସହପାଠୀ ଆପଣଙ୍କୁ ଭାରି ନିନ୍ଦା କରୁଛି । ଶିଷ୍ୟ ଠାରୁ ଏ ପ୍ରକାର ବାକ୍ୟ ଶୁଣି ଗୁରୁ ଏକ ସ୍ମିତ ହସ ହସିଲେ । କହିଲେ ପ୍ରଭୁ ତା'ର ମଙ୍ଗଳ କରନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ଦିନେ ସେହି ନିନ୍ଦା କରୁଥିବା ଶିଷ୍ୟ ଆସି ଗୁରୁଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିଲା । ତାଙ୍କର ଚରଣ ଛୁଇଁ ପ୍ରଣାମ କଲା । ଗୁରୁ ତାକୁ ଅତି ଆଦର ସହକାରେ ନିଜ ଚରଣ ତଳୁ ଉଠାଇ ମଥା ଆଉଁସି ଦେଇ କହିଲେ, ବତ୍ସ ! ତୁମେ ସେ ଦିନ କି ଆନନ୍ଦ ମୋତେ ପ୍ରଦାନ ନ କରିଛ । ଶିଷ୍ୟ ଜଣକ ଗୁରୁଙ୍କ ଠାରୁ ଏ ପ୍ରକାର ବାକ୍ୟ ଶୁଣି ବିସ୍ମିତ ହେବାରେ ଲାଗିଲା ଏବଂ କହିଲା ଗୁରୁଦେବ । ମୁଁ ସେ ଦିନ ତ ଅନୁପସ୍ଥିତ ଥିଲି ? ଗୁରୁ କହିଲେ ଯେଉଁଦିନ ତମେ ତୁମର ସହପାଠୀ ନିକଟରେ ମୋର ପ୍ରବଳ ନିନ୍ଦା କରିଛ । ତା' ଦ୍ୱାରା ମୁଁ ମହାଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି ହେଲି । ଏହା ଶୁଣି ଶିଷ୍ୟ ଜଣକ ଚମକି ଉଠିଲା ଏବଂ ନିଜ ମଥା ତଳକୁ କରିବାରେ ଲାଗିଲା । ଗୁରୁ ପୁନରାୟ କହିଲେ, ମୋତେ ନିନ୍ଦା କରିବାରୁ ମୋର ଅନେକ ଲାଭ ହେଲା କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ନିନ୍ଦା କରି ତୁମର କ'ଣ ବା ଉପକାର ହେଲା ? ଆମକୁ ସର୍ବଦା ଭାବିବା ଉଚିତ ଯେ, ପରନିନ୍ଦା କରି ଆମର କ'ଣ ଲାଭ ହେଉଛି । ଯାହାର ଦୋଷ ତ୍ରୁଟି ଯେତେ ବେଶୀ ସେ ହିଁ, ସେତିକି ପରନିନ୍ଦା ବା ପରଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଲିପ୍ତ ରହିଥାଏ । ମହାପୁରୁଷ ଓ ସାଧୁ ସନ୍ଥମାନଙ୍କୁ ସଦା ପର ନିନ୍ଦୁକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଦୁରେଇ ରହିବାକୁ ପଡିଥାଏ । ପରନିନ୍ଦୁକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଆମ ନିକଟରେ ପରର ନିନ୍ଦା ଓ ପର ନିକଟରେ ଆମର ନିନ୍ଦା କରିବା ଲାଗିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱଭାବ ହିଁ ସେହିପରି । 'ମାଛି' କୁ ଲୋକେ ଭୟ କରନ୍ତି କାହିଁକି ? ସେ' ତ ଅତି କ୍ଷୁଦ୍ର ଜୀବ । ଅଥଚ ତା ଭୟରେ ଜନସାଧାରଣ ଏତେ ଆତଙ୍କିତ କାହିଁକି ? ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି, ମାଛି ଅନ୍ୟର ଘା' କିମ୍ବା କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ବସେ, ମଇଳା ଉପରେ ବସେ । ସେହି ସବୁ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କର କିଛି ଅଂଶ ତା' ଗୋଡ଼ରେ ଲାଗିଥାଏ । ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ଆସି ଆମର ଶରୀର ଓ ଖାଦ୍ୟରେ ବସେ, ତା' ଦେହରେ ଲାଗିଥିବା ସେ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଆମ ଶରୀର ଓ ଖାଦ୍ୟରେ ଲାଗିଯାଏ, ଯା'ଫଳରେ କି ଆମ ଶରୀର ଓ ଖାଦ୍ୟ ବିଷାକ୍ତ ପାଲଟି ଯାଏ । ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ଆମେ ମାଛିକୁ ଘୃଣା ଓ ଭୟ କରିଥାଉ । ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ପରନିନ୍ଦୁକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଆନ୍ତି, ସେଠିକା ବାତାବରଣକୁ ସେମାନେ ମାଛି ତୁଲ୍ୟ ବିଷାକ୍ତ କରି ଦେଇଥାନ୍ତି । ସୁତରାଂ ପର ନିନ୍ଦୁକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଆମକୁ ସର୍ବଦା ଦୁରେଇ ରହିବା ଉଚିତ । ତା'ହେଲେ ଯାଇ ଆମେ ସୁସ୍ଥ ସମାଜଟିଏ ଗଠନ କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇ ପାରିବା ।

ଗ୍ରୀନ୍ ଟି'ରେ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି

ମଣିଷଙ୍କ ଠାରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଉଥିବା ଦେଖାଯାଉଛି । ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବାରୁ ଏପରି ସମସ୍ୟା ହେଉଥିବା ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି । ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଗବେଷକମାନେ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ପିଇବା ପାଇଁ କହିଛନ୍ତି । କାରଣ ଗ୍ରୀନ୍ ଟିରେ ଥିବା ରସାୟନ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଏହା ଜଣାପଡିଛି । ଚୀନ୍‌ର ଥର୍ଡ ମିଲିଟାରୀ ମେଡିକାଲ୍ ୟୁନିଭର୍ସିଟିର ଗବେଷକମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଗ୍ରୀନ୍ ଟି'ରେ ଥିବା ରସାୟନ ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷିକାକୁ ସକ୍ରିୟ କରି ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ଏବଂ ଶିଖିବାର ଦକ୍ଷତା ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ପିଇଲେ, ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଫେସର ୟୁନ୍ ବାଇ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଗ୍ରୀନ୍ ଟି' ହୃଦରୋଗ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଡ଼ିଜିଟାଲ ମଞ୍ଚରେ କ୍ରସୱାର୍ଡ ପଜଲ

ଡକ୍ଟର ପ୍ରଦୀପ ମହାପାତ୍ର
ପ୍ରାକ୍ତନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ସାମ୍ବାଦିକତା ବିଭାଗ
ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

ଇଂଲିଶ ଭାଷାରେ ଦକ୍ଷ, ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷିତ, ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ବର୍ଗର ଏକାଂଶ ସମସାମୟିକ ସମ୍ବାଦ ପଠନ ବିମୁଖ ହୋଇପଡୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚସହ ଯୋଡ଼ି ରଖିବା ନିମନ୍ତେ କ୍ରସୱାର୍ଡ ପଜଲ ଭଳି ବୌଦ୍ଧିକ ଖେଳରେ ନିମଜ୍ଜିରଖିବା ଉଦ୍ୟମ ମହାମାରୀ-ପର ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ପରିସରରେ ଅନ୍ୟତମ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ଧାରା । ଆନ୍ତର୍ଜାତିକସ୍ତରରେ ବୌଦ୍ଧିକ ଖେଳ ପ୍ରକାଶନରେ ମାର୍କିନ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚ 'ଦି ନିଉୟର୍କ ଟାଇମ୍ସ' ଅଗ୍ରଗଣ୍ୟ । ଏହାର ମୁଦ୍ରିତ ସଂସ୍କରଣ ତୁଳନାରେ ଡ଼ିଜିଟାଲ ସଂସ୍କରଣର ଗ୍ରାହକ ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ । କୁହାଯାଉଛି ଯେ ଡ଼ିଜିଟାଲ ସଂସ୍କରଣରେ ଉପଲବ୍ଧ ଭାଷାଜ୍ଞାନ ଖେଳ, ରନ୍ଧନ ପ୍ରତି ପାଠକମାନେ ଆକୃଷ୍ଟ । ଏପରିକି ସଂବାଦମଞ୍ଚ ପକ୍ଷରୁ ଡ଼ିଜିଟାଲ ମଞ୍ଚରେ କେବଳ ଖେଳ କିମ୍ବା ରନ୍ଧନ ସଂପର୍କୀତ ଲେଖା ନିମନ୍ତେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗ୍ରାହକ ଚାନ୍ଦା ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଛି ।

'ଦି ନିଉୟର୍କ ଟାଇମ୍ସ'ର ଭାଷାଜ୍ଞାନ ଖେଳ ପ୍ୟାକେଜ 'ଦି ଗେମ'ରେ 'ଦି କ୍ରସୱାର୍ଡ', 'ଦି ମିନିକ୍ରସୱାର୍ଡ', 'ୱାର୍ଡଲ', 'ସ୍ପେଲିଂ-ବି', 'ଲେଟର-ବକ୍ସଡ଼', 'ଟାଇଲ୍ସ' ଓ 'ଭେରଟକ୍ସ' ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଭାରତୀୟ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ଗ୍ରାହକ ଚାନ୍ଦାରେ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ ପାଇଁ ୫୦୦ ଟଙ୍କା ଦେୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ । ଅପରପକ୍ଷେ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚର ସମସ୍ତ ବିଭାଗର ଡିଜିଟାଲ ସଂସ୍କରଣ ଗ୍ରାହକ ଚାନ୍ଦା ବାର୍ଷିକ ଏକ ହଜାର ଟଙ୍କା ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇ ଥାଏ । ଭାରତର ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଉଚ୍ଚବର୍ଗର ଅନଲାଇନ ଉପଭୋକ୍ତା ସଂପ୍ରଦାୟରେ 'ଦି ନିଉୟର୍କ ଟାଇମ୍ସ'ର କ୍ରସୱାର୍ଡ ପଜଲ କ୍ରମଶଃ ଲୋକପ୍ରିୟତା ହାସଲ କରିଥିବା ପରିଲକ୍ଷିତ । ମହାମାରୀ-ପର ଅବସ୍ଥାରେ ସମ୍ବାଦ ବିମୁଖ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଏହିଭଳି ଅନଲାଇନ ଖେଳ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ହୋଇ ପଡୁଥିବା ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଏକ ନୂତନ ସମୀକରଣର ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । କ୍ରସୱାର୍ଡ ପଜଲର ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥଳ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା । ନିଉୟର୍କରୁ ପ୍ରକାଶିତ 'ଦି ନିଉୟର୍କ ୱାର୍ଲ୍ଡ'ରେ ପ୍ରଥମ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ପୂର୍ବାବସ୍ଥା ୧୯୧୩ରେ ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ କରିଥିଲା । 'ଦି ନିଉୟର୍କ ୱାର୍ଲ୍ଡ' ମାର୍କିନ ସାମ୍ବାଦିକତାରେ କାମଳ ସାମ୍ବାଦିକତା 'ୟେଲୋ ଜର୍ଣ୍ଣାଲିଜମ' ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ । ଖ୍ୟାତନାମା ପ୍ରକାଶକ ଜୋସେଫ ପୁଲିଜର ଏହି ଦୈନିକ ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ରଟିରେ ଚାଞ୍ଚଲ୍ୟକାରୀ ସମ୍ବାଦ, ଅପରାଧ ଓ କ୍ରୀଡ଼ା ସଂବାଦ ପ୍ରକାଶନକୁ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଦେଇ ଲୋକପ୍ରିୟତା ହାସଲ କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମରେ ସଫଳ ହୋଇଥିଲେ । ସମ୍ବାଦପତ୍ରଟି ୧୮୬୦ରୁ ୧୯୩୧ ଯାଏଁ ଦୀର୍ଘ ୭୧ ବର୍ଷ ଧରି ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ପୁଲିଜର ୧୮୮୩ରୁ ୧୯୧୧ ମୋଟ ୨୮ ବର୍ଷ ଧରି ପ୍ରକାଶକ ରହିଥିଲେ । ଶେଷରେ ୧୯୩୦ରେ ଏହାର ମାଲିକାନା ଅଧିଗ୍ରହଣ ହୋଇ 'ଟେଲିଗ୍ରାମ' ସମ୍ବାଦପତ୍ର ସହ ବିଲୀନ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ପୁଲିଜରଙ୍କ ଅମଳରେ 'ଦି ନିଉୟର୍କ ୱାର୍ଲ୍ଡ'ର ପ୍ରସାର ସଂଖ୍ୟା ସର୍ବାଧିକ ଦଶ ଲକ୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା । 'ଦି ନିଉୟର୍କ ୱାର୍ଲ୍ଡ'ରେ କ୍ରସୱାର୍ଡ ପଜଲ ପ୍ରକାଶନ ପୂର୍ବରୁ ୧୮୯୦ ବେଳକୁ କମିକ ଷ୍ଟ୍ରିପ ମଧ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହାର ପ୍ରସାର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧିରେ ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହୋଇ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ମାର୍କିନ, ବ୍ରିଟିଶ ଓ ୟୁରୋପୀୟ ସମ୍ବାଦପତ୍ର କାମଳ ସାମ୍ବାଦିକତାରେ ମନୋନିବେଶ କରିବା ସଙ୍ଗେ କ୍ରସୱାର୍ଡ ପଜଲ, କମିକ ଷ୍ଟ୍ରିପ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରକାଶନକୁ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଦେଇଥିଲେ । 'ଦି ନିଉୟର୍କ ୱାର୍ଲ୍ଡ' ଏହି ଅଣ-ସମ୍ବାଦ ଉପାଦଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ୟ ସମ୍ବାଦ ପତ୍ରମାନଙ୍କୁ ମୂଲ୍ୟ ବିନିମୟରେ ପୁନଃପ୍ରକାଶନ ନିମନ୍ତେ ଅନୁମତି 'ସିଣ୍ଡିକେଟ' ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥିଲା । ସମ୍ବାଦପତ୍ରରେ ସମ୍ବାଦ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ପଠନ ସାମଗ୍ରୀ ସ୍ଥାନିତ କରି ପାଠକବର୍ଗଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିବା ତଥା ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପଠନ ଅଭ୍ୟାସ ବଳବତ୍ତର ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ୟମ ଦୀର୍ଘ ଶହେ ବର୍ଷ ଧରି ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇ ଆସିଛି ।

କ୍ରସୱାର୍ଡ ପ୍ରକାଶନ କାଳରୁ ଯଦିଓ ଲୋକପ୍ରିୟତା ହାସଲ କରିଥିଲା, ତେବେ ସମାଲୋଚ଼ନା ମଧ ଜାରୀ ରହିଆସିଥିଲା । ବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଶକ ଶେଷ ଭାଗରେ ଲଣ୍ଡନ ଟାଇମ୍ସ ଆକଳନରେ ପ୍ରାୟ କୋଟିଏ ମାର୍କିନ ପାଠକ କ୍ରସୱାର୍ଡ ଖେଳରେ ଦୈନିକ ଅନ୍ୟୁନ ଅଧ ଘଣ୍ଟାଏ ବିତାଉଥିଲେ । ଏତଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେତିକି ଅଣ-ଉତ୍ପାଦ ସମୟ ବିନିଯୋଗ ହେଉଥିଲା, ତାହା ତତ୍କାଳୀନ ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ଦପ୍ତର ତଥା କଳ-କାରଖାନାରେ ଶ୍ରମିକ ଧର୍ମଘଟଠାରୁ ଢ଼େର ଅଧିକ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥିଲା । କ୍ରସୱାର୍ଡ ଖେଳକୁ ଏକ ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ 'ୱିଡ଼' ସହ ତୁଳନା କରାଯାଇ ଆଳସ୍ୟ ଓ ଅଣ-ସାମାଜିକ ଅଭ୍ୟାସ ରୂପେ ସମାଲୋଚ଼ିତ ହେଉଥିଲା ।

ସମ୍ବାଦପତ୍ରରେ ପ୍ରକାଶିତ କ୍ରସୱାର୍ଡ ଖେଳ କାରଣରୁ ପାରିବାରିକ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟ କ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ହେଉଥିବା ଦର୍ଶାଇ କୋର୍ଟ-କଚେରୀରେ ମକଦ୍ଦମା ଦାୟର ହେବା ଉଦାହରଣର ଅଭାବ ନ ଥିଲା । ଜଣେ ବ୍ରିଟିଶ ମହିଳା ତାଙ୍କରି ପତି ଦିନ ଏଗାରଟା ଯାଏଁ ଶୋଇବା ପଲଙ୍କରେ ପଡ଼ି କ୍ରସୱାର୍ଡ ଖେଳୁଥିବା ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରତିବାଦ କରି ନ୍ୟାୟାଳୟର ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହୋଇଥିଲେ । ଚିକିତ୍ସକମାନେ କ୍ରସୱାର୍ଡ ପଜଲରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବା ଅଭ୍ୟାସକୁ 'କ୍ରସୱାର୍ଡ ଇନସୋମେନିଆ' ଅଭିହିତ କରି ଏହାଦ୍ୱାରା ନିଦ୍ରାହାନୀ, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଓ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଥିବା ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ କ୍ରସୱାର୍ଡ ପଜଲ ବାରଣ କରାଯାଉଥିଲା । ମିଚିଗନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏଥିନିମନ୍ତେ ବିଧିବଦ୍ଧ ନୀତିନିୟମ ଲାଗୁ ହୋଇଥିଲା । ସମସ୍ତ ସମାଲୋଚ଼ନା ସତ୍ତ୍ୱେ କ୍ରସୱାର୍ଡ ପଜଲକୁ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପ୍ରକାଶକ ଓ ସମ୍ପାଦକମାନେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଆସିଥିଲେ । 'ଦି ନିଉୟର୍କ ଟାଇମ୍ସ'ରେ ୧୯୪୨ରେ କ୍ରସୱାର୍ଡ ପଜଲ ପ୍ରକାଶନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ସେହି ସମୟରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ଘନଘଟା, ପର୍ଲ ହାରବର ବନ୍ଦରରେ ବୋମାମାଡ଼ ଭଳି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣାମାନ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପୃଷ୍ଠା ମଣ୍ଡନ କରୁଥିଲେହେଁ କ୍ରସୱାର୍ଡ ପଜଲର ଲୋକପ୍ରିୟତାକୁ ଅଣଦେଖା କରାଯାଇ ପାରି ନ ଥିଲା । ଗଣମାଧ୍ୟମ ବିଶ୍ଳେଷକଙ୍କ ବିଚାରରେ ପ୍ରଥମ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ, ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ହେଉ ବା କରୋନା-ଭୂତାଣୁଜନିତ ମହାମାରୀ ଅବସରରେ ନକାରାତ୍ମକ ସମ୍ବାଦ ପ୍ରକାଶନରେ ଭରାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚ ପାଠକ ବର୍ଗରୁ ଅଧିକାଂଶ ସମସ୍ୟାବଳୀରୁ ଦୃଷ୍ଟି ଫେରାଇ ନେଉଥିବା ତଥା କ୍ରସୱାର୍ଡ ପଜଲ ଭଳି ବୌଦ୍ଧିକ ଖେଳରେ ମନୋନିବେଶ କରୁଥିବା ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ।

ବିକଶିତ ରାଷ୍ଟ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ମହାମାରୀ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାରୁ ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଡ଼ିଜିଟାଲ ମଞ୍ଚରେ ଆସ୍ଥାନ ଜମାଇସାରିଥିଲେ । ମୁଦ୍ରିତ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ତୁଳନାରେ ଡ଼ିଜିଟାଲ ମଞ୍ଚରେ କ୍ରସୱାର୍ଡ ପଜଲ ଭଳି ଖେଳ ପ୍ରକାଶନ ଓ ଖେଳିବା ଉଭୟଦିଗରୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇପାରିଥିଲା । ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଶକ ଆରମ୍ଭରୁ 'ସ୍କେବଲ' ଡ଼ିଜିଟାଲ ମଞ୍ଚରେ ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ କରିଥିଲା । 'ଦି ନିଉୟର୍କ ଟାଇମ୍ସ' ଭଳି ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚରେ ବୌଦ୍ଧିକ ଖେଳ ଲୋକପ୍ରିୟତା ହାସଲ କରି ସାରିଥିବା ସ୍ଥଳେ ମହାମାରୀ କାଳରେ ମାତ୍ରାଧିକ ନକାରାତ୍ମକ ସମ୍ବାଦରୁ ଦୃଷ୍ଟି ଫେରାଇବା ନିମନ୍ତେ ସମ୍ବାଦ ବିମୁଖ ପାଠକମାନଙ୍କ ପୃଷ୍ଠପୋଷକତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଲା । ଫଳରେ 'ଦି ନିଉୟର୍କ ଟାଇମ୍ସ' ୩୧ ଜାନୁୟାରୀ ୨୦୨୨ରେ 'ୱାର୍ଡଲ' ଅଧିଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଘୋଷଣା କରିଥିଲା । ଜୋସ ୱାର୍ଡଲଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିକଶିତ 'ୱାର୍ଡଲ' କ୍ରସୱାର୍ଡ ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୨୧ରେ ପ୍ରକାଶିତ ହେବା ମାତ୍ରେ ଲୋକାଦୃତ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ମାତ୍ର କେତେ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ତିନି ଲକ୍ଷ ଖେଳାଳୀଙ୍କ ଗହଣରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା । 'ୱାର୍ଡଲେ' ୨୦୨୨ ମଧ୍ୟଭାଗ ସୁଦ୍ଧା 'ଦି ଗେମ୍ସ'ର ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଆକର୍ଷକ ବୌଦ୍ଧିକ ଖେଳ ।

'ଦି ନିଉୟର୍କ ଟାଇମ୍ସ'ର ବୌଦ୍ଧିକ ଖେଳ ବିଭାଗ ସଂଯୋଜକ ଜୋସ ନାଇଟଙ୍କ ବିଚାରରେ ସମ୍ବାଦମଞ୍ଚଗୁଡ଼ିକ ଲୋକପ୍ରିୟତା ହରାଉଥିବା ଅବସରରେ ସମ୍ବାଦ ବିମୁଖ ପାଠକମାନଙ୍କୁ ଡ଼ିଜିଟାଲ ସମ୍ବାଦମଞ୍ଚକୁ ଆକର୍ଷିତ କରିବା ନିମନ୍ତେ କ୍ରସୱାର୍ଡ ପଜଲ ଭଳି ବିକଳ୍ପ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । 'ଦି ନିଉୟର୍କ ଟାଇମ୍ସ' ୨୦୨୭ ସୁଦ୍ଧା ଏକ କୋଟି ପଚାଶ ଲକ୍ଷ ଗ୍ରାହକ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଉଚ୍ଚମାନର ସମ୍ବାଦ ଓ ଅଭିମତ ପରିବେଷଣ ସଙ୍ଗେ ବିଭିନ୍ନ ଅଣ-ସମ୍ବାଦ ବିଭାଗଗୁଡ଼ିକର ଭିତ୍ତିଭୂମି ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଉଛି । ମୋଟ ଉପରେ ସମ୍ବାଦମଞ୍ଚଗୁଡ଼ିକୁ ରବିବାସରୀୟ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପଠନ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରଦାନ ନିମନ୍ତେ ଏହି ଭଳି ଉଦ୍ୟମ ଅଭିପ୍ରେତ । ଡ଼ିଜିଟାଲ ମଞ୍ଚରେ ଭୌଗୋଳିକ ସୀମାପାର ଆହରଣ ସୁଯୋଗ ଉପଲବ୍ଧ ହେତୁ ଭାରତୀୟ ପାଠକମାନେ 'ଦି ନିଉୟର୍କ ଟାଇମ୍ସ'ର ଗ୍ରାହକ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ହୋଇ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକସ୍ତରର ଖେଳ ଉପଭୋଗ କରିପାରୁଛନ୍ତି । ଏହି ପରିବେଶ ଦେଶୀୟ ଉଦ୍ୟମକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିପାରୁ ନାହିଁ । ଓଡ଼ିଶାରେ 'ଛାତ୍ରସାଥୀ' ଓ 'ସମ୍ବାଦ' ପ୍ରକାଶନୀ ପକ୍ଷରୁ ଭାଷାଜ୍ଞାନ ଓଡ଼ିଆ କ୍ରସୱାର୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତି ନିମନ୍ତେ ବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ଅଷ୍ଟମ ଓ ନବମ ଦଶକରେ ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଇଥିଲା । ତେବେ ତାହା ଲୋକପ୍ରିୟତା ହାସଲ ନ କରି ପାରିବା କାରଣରୁ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପରିବେଶରେ ସେହି ଦିଗରେ ପୁନଃଉଦ୍ୟମ ଆଶା କରାଯାଇନ ପାରେ ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ରକ୍ତ କର୍ଦମାକ୍ତ କୁରୁକ୍ଷେତ୍ରର ଯୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଙ୍ଗଣ । ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ଖାଲି ରାଶିରାଶି ଶବ, ହୃଦୟ ବିଦାରକ ଦୃଶ୍ୟ । ଯୁଦ୍ଧର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ- କୌରବ ପକ୍ଷର ମହାମହା ରଥୀ, ଯାହାଙ୍କୁ ନେଇ ମାନୀ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ଅହଂକାର, ଗର୍ବରେ ଫାଟି ପଡୁଥିଲେ କେହି ଜଣେ ହେଲେ ବଞ୍ଚି ରହିନାହାନ୍ତି, ଏପରି କି ପୁଅ ଲକ୍ଷ୍ମଣକୁମାର ମଧ । ଏକା ବଞ୍ଚି ରହିଛନ୍ତି ଯୁଦ୍ଧର ସୂତ୍ରଧର, 'ବିନା ଯୁଦ୍ଧ ସୂଚ୍ୟଗ୍ର ମେଦିନୀ ଦେବନାହିଁ ବୋଲି ଦମ୍ଭର ସହ କହିଥିବା କୁରୁ ଚୂଡ଼ାମଣି ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ । କ୍ଷତାକ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଅପେକ୍ଷା କରି ରହିଥାନ୍ତି । ଦୃଢ଼ ଆସ୍ଥା ଥିଲା ପିତାମହ ଭୀଷ୍ମ, କର୍ଣ୍ଣ, ଦ୍ରୋଣଙ୍କ ଉପରେ । ହେଲେ ପିତାମହ ଯୁଦ୍ଧ କରିବେ ନାହିଁ ସ୍ଥିର କରି ଶରଶଯ୍ୟାରେ ଶାୟିତ ହୋଇ ବରିନେଲେ ଇଚ୍ଛାମୃତ୍ୟୁ । ଦ୍ରୋଣ, କର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରମୁଖ ଯୁଦ୍ଧରେ ବୀରଗତି ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ । ଅଧୁରା ରହିଗଲା ପାଣ୍ଡବମାନଙ୍କୁ ନାଶ କରି ଏକଛତ୍ରାଧିପତି ସମ୍ରାଟ ହେବାର ନିଶା ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନଙ୍କର । ଏବେ ଭୀମର ଗଦାଘାତରେ ଭଗ୍ନଜାନୁ ହୋଇ ଅତି ଅସହାୟ ଭାବରେ ପଡ଼ି ରହିଥାନ୍ତି ମୃତ୍ୟୁ ଅପେକ୍ଷାରେ । ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଭାବରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ ଗୁରୁପୁତ୍ର ଅଶ୍ୱତ୍ଥାମା । କ୍ଷୋଭର ସହ କହିଥିଲେ- 'ମୋ ଉପରେ ଭରସା କଲେ ନାହିଁ । ଯଦି ଦିନକ ପାଇଁ ମୋତେ ସେନାପତିର ମୁକୁଟ ପିନ୍ଧାଇଥାନ୍ତେ, ତା'ହେଲେ ଯୁଦ୍ଧର ଗତିପଥ ବଦଳାଇଦେବା ଶକ୍ତି ମୋର ଥିଲା । ହେଲେ ମୋର ଶକ୍ତି ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରି ନଥିଲା । ଏବେ ତୁମର ଦୟନୀୟ ସ୍ଥିତି ଦେଖୁ ମୋର କ୍ରୋଧ ଶତଗୁଣରେ ବଢ଼ିଯାଇଛି । ମୁଁ ଶପଥ କରି କହୁଛି ନିଶ୍ଚୟ ଏହାର ପ୍ରତିଶୋଧ ନେବି । ପାଣ୍ଡବ ପାଞ୍ଚ ଭାଇଙ୍କର ମୁଣ୍ଡ କାଟି ଆଣିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ମୋର ଅଛି । ମୋର ପିତୃହତ୍ୟାକାରୀମାନଙ୍କ ନିଧନ ମୁଁ ଚାହେଁ କାୟମନୋବାକ୍ୟରେ । ସେମାନଙ୍କୁ ହତ୍ୟାକରି ତାଙ୍କର ମୁଣ୍ଡ ଆଣି ତୁମକୁ ଭେଟି ଦେବାକୁ ମୁଁ ପ୍ରତିଜ୍ଞାବଦ୍ଧ । ମୋ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖ । ମୋର ହୃଦୟ ଭିତରର ପ୍ରତିହିଂସାର ବହ୍ନି କେବଳ ସେଇମାନଙ୍କ ନିଧନରେ ହିଁ ନିର୍ବାପିତ ହେବ । ହେଲେ ମୋର ଗୋଟିଏ ଅନୁରୋଧ, ଅନ୍ତତଃ ମୋତେ ଅନ୍ତିମ ଯୁଦ୍ଧର ସେନାପତି ଭାବେ ବରଣ କରିନିଅନ୍ତୁ । ପାଣ୍ଡବମାନଙ୍କ ନିଧନ ନିମନ୍ତେ ତୁମର ବଳବତୀ ଇଚ୍ଛା ମୁଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବି, କଥା ଦେଉଛି ।' ତାହା ହିଁ କରିଥିଲେ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ । ରାତ୍ରିର ଘନଘୋର ଅନ୍ଧକାରରେ ଖୁବ୍ ସନ୍ତର୍ପଣରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥିଲେ ପାଣ୍ଡବ ଶିବିରରେ ଅଶ୍ୱତ୍ଥାମା ନିଦ୍ରିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଶାୟିତ ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କର ପାଞ୍ଚ ବାଳୁତ କୁମାରଙ୍କୁ ପାଣ୍ଡବ ପାଞ୍ଚଭାଇ ଭାବି ନିର୍ମମ ଭାବେ ହତ୍ୟାକରି ସେମାନଙ୍କର କଟାମୁଣ୍ଡ ଧରି ମହୋଲ୍ଲାସରେ ଫେରି ଆସିଥିଲେ ମୃତ୍ୟୁ ଅପେକ୍ଷାରେ ଥିବା ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନଙ୍କୁ ଚମକପ୍ରଦ ଖବର ଦେବାପାଇଁ । ହେଲେ ସେମାନେ ଯେ କୁରୁ ପାଣ୍ଡବବଂଶର ଶେଷସନ୍ତକ, ପାଞ୍ଚବାଳୁତ କୁମାର, ପାଣ୍ଡବ ପାଞ୍ଚଭାଇ ନୁହନ୍ତି, ଏହା ଦେଖିଲା ପରେ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ଦାରୁଣ ଦୁଃଖରେ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିଥିଲେ । ଆଖିରୁ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥିଲା ଅବିରତ ଅଶ୍ରୁଧାର । ସ୍ୱୀକାର କରିଥିଲେ ଅଶ୍ୱତ୍ଥାମାଙ୍କୁ । ପଶ୍ଚାତ୍ତାପ କରିଥିଲେ ତାଙ୍କ ଭଳି ଜଣେ ଅବିମୃଶ୍ୟକାରୀଙ୍କୁ ଯୁଦ୍ଧର ଶେଷ କ୍ଷଣରେ ସେନାପତି ଦାୟିତ୍ୱଦେଇ ପାଣ୍ଡବ ଶିବିରକୁ ପଠାଇ ଥିବାରୁ । ଏହା ଥିଲା ଅନ୍ତିମ ପଶ୍ଚାତ୍ତାପ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନଙ୍କର । ଅତିଶୟ ଦୁଃଖରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଇଥିଲା ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନଙ୍କର । ଆଉ ଚିରଞ୍ଜୀବୀ ଅଶ୍ୱତ୍ଥାମା- ଅକାରଣରେ ବାଳୁତକୁମାରଙ୍କୁ ହତ୍ୟାକରି ରାଶିରାଶି ଅତୃପ୍ତି ଅବଶୋଷ, ଦୁଃଖ, ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାକୁ ଛାତିରେ ଚାପି ରଖୁଥିଲେ କାଳକାଳକୁ ଅଶାନ୍ତ ଗ୍ରହ ସଦୃଶ ଘୁରି ବୁଲିବା ପାଇଁ । ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଗଲା ପିତୃହନ୍ତାଙ୍କୁ ଶାସ୍ତି ତଥା ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନଙ୍କୁ ନିପାଣ୍ଡବ ପୃଥ୍ୱୀ କରିବା ପାଇଁ ଦେଇଥିବା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ।

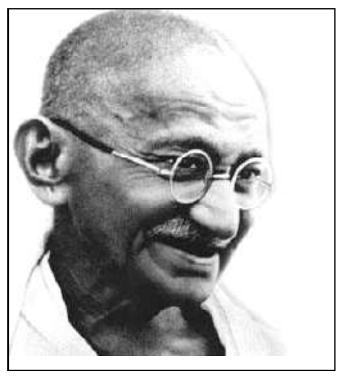
ବର୍ଷ ୨୬, ସଂଖ୍ୟା- ୩୬, ୦୪ - ୧୦ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୨

ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଦୁଷ୍ପରିଣାମ

ଚଳିତ ବର୍ଷ ବିଶ୍ୱ ଅର୍ଥନୀତିକୁ ଧ୍ୱସ୍ତବିଧ୍ୱସ୍ତ କରିଦେଇଛି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ । ପାକିସ୍ତାନରେ ବନ୍ୟା ଅନେକ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କୁ ବାସଚ୍ୟୁତ କରି ୧,୦୦୦ ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଜଣଙ୍କ ଜୀବନ ନେଇ ସାରିଲାଣି । ଚାଇନାରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ ଦେଶର ଅର୍ଥନୀତି ଓ ଯୋଗାଣ ଶୃଙ୍ଖଳକୁ ବହୁଳ ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଛି । ଆମେରିକାର ୱେଷ୍ଟ କୋଷ୍ଟରେ ୧,୨୦୦ ବର୍ଷର ରେକର୍ଡ ଭାଙ୍ଗିଛି ମହାମରୁଡ଼ି । ୟୁରୋପରେ କୋଇଲାଠୁ ନେଇ ଆଣବିକ ଶକ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡିକରେ କଞ୍ଚାମାଲ ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଅଚଳାବସ୍ଥା ଦେଖାଦେଲାଣି । ଆଗକୁ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର ପ୍ରଭାବ ବର୍ଷା ଓ ବନ୍ୟାବିପ୍ଳାତର ଭୟାବହତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ସରକାର, ବ୍ୟବସାୟିକ ସଂସ୍ଥା ଓ ଉପଭୋକ୍ତାମାନଙ୍କୁ ବହୁମୂଲ୍ୟ ଦେବାକୁ ପଡିବ ବୋଲି ଏକ ନୂଆ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡିଛି ।

ବନ୍ୟାରୁ ନେଇ ମରୁଡ଼ି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଳ ସମ୍ପର୍କିତ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ୨୦୨୨ ରୁ ୨୦୫୦ ମସିହା ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱ ବୈଶ୍ୱିକ ମୋଟ ଘରୋଇ ଉତ୍ପାଦ (ଜିଡିପି) ର ୫.୬ ଟ୍ରିଲିୟନ ଡଲାର କ୍ଷତି ସାଧନ କରିପାରେ ବୋଲି ପ୍ରଫେସନାଲ ସର୍ଭିସେସ୍ ଫାର୍ମ ଜିଏଚଡି ପକ୍ଷରୁ ଆକଳନ କରାଯାଇଛି । ବିଗତ ୫୦ ବର୍ଷରେ ହୋଇଥିବା ବିପର୍ଯ୍ୟୟଜନିତ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଠାରୁ ଏହି ପରିମାଣ ଢ଼େର ଅଧିକ । ୧୯୭୦ରୁ ୨୦୨୧ ମଧ୍ୟରେ ଘଟିଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ବିଶ୍ୱକୁ ୩.୬୪ ଟ୍ରିଲିୟନ ଡଲାର କ୍ଷତି ସହିବାକୁ ପଡ଼ିଥିବା ବିଶ୍ୱ ପାଣିପାଗ ସଙ୍ଗଠନ (ଡବ୍ଲ୍ୟୁଏମ୍ଓ) ତଥ୍ୟରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି । ଆଗାମୀ ବର୍ଷରେ କେବଳ ଆମେରିକା ୩.୭ ଟ୍ରିଲିୟନ ଡଲାର କ୍ଷତି ସହିବ ବୋଲି ଜିଡଚଡ଼ିର ପାଣିପାଗ ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଭବିଷ୍ୟବାଣୀ କରିଛନ୍ତି । ଗତ ଏପ୍ରିଲରେ ଆମେରିକାର ଅଫିସ୍ ଅଫ୍ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ ଆଣ୍ଡ ବଜେଟ ପକ୍ଷରୁ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ବିଶ୍ଳେଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ଯେ, ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ ୨୧୦୦ ମସିହା ସୁଦ୍ଧା ଆମେରିକୀୟ ବଜେଟର ବାର୍ଷିକ ୨ ଟ୍ରିଲିୟନ୍ ଡଲାର କ୍ଷତି ହେବ । ଜଳବାୟୁ ବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଏହି ନକାରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଏଭଳି ସମୟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି, ଯେତେବେଳେ କି ଆମେରିକା ଆଧୁନିକ ଇତିହାସରେ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସବୁଠୁ ଭୟଙ୍କର ଦୁଷ୍ପରିଣାମ ଭୋଗୁଛି । କେବଳ ୨୦୨୧ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଯୋଗୁଁ ବିଶ୍ୱର ୨୫୨ ବିଲିୟନ୍ ଡଲାର ଆର୍ଥିକ କ୍ଷତି ହୋଇଛି । ଏହି କ୍ଷତିର ପରିମାଣ ୨୦୨୦ ତୁଳନାରେ ୪୭% ଏବଂ ବିଗତ ଦୁଇ ଦଶନ୍ଧି ତୁଳନାରେ ହାରାହାରି ୬୬% ଅଧିକ ବୋଲି ସେଣ୍ଟର ଫର୍ ରିସର୍ଚ୍ଚ ଅନ୍ ଏପିଡେମିଓଲୋଜି ଅଫ୍ ଡିଜିଜେସ୍ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ଏମର୍ଜେନ୍ସି ଇଭେଣ୍ଟ ଡାଟାବେସ୍ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ଗତବର୍ଷ ମୋଟ ୪୩୨ଟି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ପ୍ରାକୃତିକ ଘଟଣା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା, ଯାହାକି ପ୍ରତିବର୍ଷର ହାରାହାରି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ତୁଳନାରେ ବହୁଗୁଣ ବୋଲି ଗତ ମାର୍ଚ୍ଚରେ ଗବେଷକମାନେ ମତ ଦେଇଥିଲେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ୨୦୨୧ରେ ୨୨୩ ବନ୍ୟାକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ରୂପେ ବର୍ଗୀକୃତ କରାଯାଇଥିଲା । ୨୦୦୧ରୁ ୨୦୨୦ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ବାର୍ଷିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସଂଖ୍ୟା ୧୬୩ ଥିଲା ।

ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ସଂଖ୍ୟା ଓ ଅବଧିରେ ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବଢ଼ିବା ଏକ ଟ୍ରେଣ୍ଡ୍ ପାଲଟିଗଲାଣି । ବିଗତ ୫୦ ବର୍ଷରେ ଜଳବାୟୁ ଓ ପାଣିପାଗ ସମ୍ପର୍କିତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ୪୦୦% ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ଗତ ସେପ୍ଟେମ୍ବରରେ ଡବ୍ଲ୍ୟୁଏମ୍ଓ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲା । ଏହି ଧାରା ଜାରି ରହିଲେ ଆଗକୁ ସ୍ଥିତି ଆହୁରି ଭୟାବହ ହେବ ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ସତର୍କ କରାଇଥିଲେ, ଯାହାକି ଏବେ ୟୁରୋପ ଓ ଉତ୍ତର ଆମେରିକାରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ, ମରୁଡ଼ି ଓ ବନାଗ୍ନି ରୂପରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ପାଣିପାଗ ସମ୍ପର୍କିତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟରୁ ଆର୍ଥିକ କ୍ଷତି ୧୯୭୦ ଦଶକରୁ ୨୦୧୯ ମଧ୍ୟରେ ୭ ଗୁଣ ବଢ଼ିଥିବା ଜାତିସଂଘ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି । ୧୯୭୦ରେ ବିଶ୍ୱର ଦୈନିକ କ୍ଷତି ୪୯ ନିୟୁତ ଡଲାର ଥିବାବେଳେ ୨୦୧୯ ବେଳକୁ ଏହାର ପରିମାଣ ୩୮୩ ନିୟୁତ ଡଲାରରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା ।



ଅଣୁ-ବୋମା
ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ

ପୃଥିବୀରେ ଏକାଧିକବାର ପ୍ରଳୟଙ୍କରୀ ପରିବର୍ତ୍ତନମାନ ଘଟିଛି । ମୁଁ କ'ଣ ତଥାପି ସତ୍ୟ ଓ ଅହିଂସାରେ ରହିଥିବା ମୋର ବିଶ୍ୱାସ ବିଷୟରେ ଅତୁଟ ରହିଛି ? ଅଣୁବୋମା ସେହି ବିଶ୍ୱାସକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣଭାବରେ ଖଣ୍ଡନ କରିଦେଇ ନାହିଁ କି ? ତାହା ଯେ କେବଳ ସେଭଳି କରିନାହିଁ ସେକଥା ନୁହେଁ, ମାତ୍ର ତାହା ମୋ'ଆଗରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ ପ୍ରମାଣ ମଧ କରିଦେଇ ଯାଇଛି ଯେ, ସେହି ଦୁହେଁ ହିଁ ହେଉଛନ୍ତି ଏହି ପୃଥିବୀରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ବଳଶାଳୀ ଶକ୍ତି । ଏହା ସାମନାରେ ଅଣୁବୋମାର ଆଦୌ କୌଣସି ସାମର୍ଥ୍ୟ ନାହିଁ । ପରସ୍ପରର ବିରୋଧ କରୁଥିବା ଏହି ଦୁଇଟି ଶକ୍ତି ଗୁଣରେ ପରସ୍ପର ଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ଭିନ୍ନ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ନୈତିକ ଓ ଆଧାତ୍ମିକ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ସ୍ଥୁଳ ଓ ଭୌତିକ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ଆରଟି ତୁଳନାରେ ଅନନ୍ତ ଗୁଣରେ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚ ସ୍ତରର । ଦ୍ୱିତୀୟଟିର ସ୍ୱଭାବତଃ ଏକ ଶେଷ ରହିଛି । ମାତ୍ର ଆତ୍ମାର ଶକ୍ତି ସର୍ବଦା ଅଭିବୃଦ୍ଧିଶୀଳ, ତେଣୁ ଅସୀମ । ଏହାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକାଶ ଘଟିଲେ ତାହା ପୃଥିବୀରେ ଅଜେୟ ହୋଇ ରହିବ । ଏକଥା କହିଲାବେଳେ ମୁଁ ଜାଣୁଛି ଯେ, ମୁଁ ଆଦୌ କୌଣସି ନୂତନ କଥା କହିନାହିଁ । ମୁଁ କେବଳ ବାସ୍ତବ ସ୍ଥିତିର ହିଁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରୁଛି । ପୁନଶ୍ଚ, ସେହି ଶକ୍ତି ପୁରୁଷ, ନାରୀ ଓ ଶିଶୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ଭିତରେ ରହିଛି ; କାହାର ଚମଡ଼ା କେଉଁ ରଙ୍ଗର, ତାହାର ନିର୍ବିଶେଷରେ ରହିଛି । କେବଳ, ଅନେକଙ୍କ ଭିତରେ ତାହା ସୁପ୍ତ ହୋଇ ରହିଛି । ମାତ୍ର, ବିଚାରଶୀଳ ଆତ୍ମପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ତାହାକୁ ଅବଶ୍ୟ ଜାଗ୍ରତ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଆହୁରି ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଏହି ସତ୍ୟକୁ ସ୍ୱୀକାର ନକଲେ ଏବଂ ତାହାର ଉପଲବ୍ଧି ଲାଗି ଆବଶ୍ୟକ ଉଦ୍ୟମ ନକଲେ, ଆପଣାର ବିଲୁପ୍ତି ଘଟାଇବା ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କୌଣସି ଗତି ନାହିଁ । ପ୍ରତିବେଶୀମାନେ ଅନୁସ୍ପନ୍ଦନ ଜଣାଉଛନ୍ତି କି ନାହିଁ, ସେଥିପ୍ରତି ଭ୍ରୂକ୍ଷେପ ନକରି ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଆତ୍ମ-ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଆପଣାକୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ କରାଇ ନେଉଥବ, ପ୍ରତିକାର କେବଳ ସେଇଥିରେ ନିହିତ ହୋଇ ରହିଛି । ଅଣୁବୋମା ଯାବତୀୟ ହିଂସାର ଚରମ ବ୍ୟର୍ଥତାକୁ ପ୍ରମାଣିତ କରିଦେଲା ନାହିଁ କି ?

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭ ମୁଗ

ମୁଗକୁ ଆମେ କେବଳ ଡାଲି ରୂପରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ ତାହା ନୁହେଁ ଗଜା ମୁଗ ତଥା ଛତୁଆ କରି ମଧ ଖାଇଥାଉ ଯାହାକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ ।

ମୁଗ ଏକ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଶସ୍ୟ । ମୁଗକୁ ଡାଲି କିମ୍ବା ଡାଲମା କରି ଖାଇଥାଉ । ମୁଗ ଡାଲିରେ ବହୁ ପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ୍ ରହିଛି ଯାହାକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରଦ । ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫାଇବର, ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟସ୍ ମାଙ୍ଗାନିଜ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଆଦି ବହୁ ଭିଟାମିନ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ଭରି ରହିଛି । ମୁଗ ଡାଲି ପ୍ରାୟ ୧ ହଜାର ବର୍ଷର ପାରମ୍ପରିକ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଆହାର । କେବଳ ଡାଲି ଭାବେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ ତାହା ନୁହେଁ, ଏହା ଗଜା ତଥା ଛତୁଆ ରୂପେ ଖିଆଯାଏ । ମୁଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ।

ତ୍ୱଚା ପାଇଁ: ମୁଗ ଡାଲି ତ୍ୱଚା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ମୁଗ ଡାଲି ଖାଇଲେ ତ୍ୱଚାର ଶୁଷ୍କତା, ଧଳା ଓ କଳା ଦାଗ ଧୀରେ ଧୀରେ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଫଳରେ ବୟସ ଅଧିକ ବୋଲି ମନେ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

କେଶ : ଏଥିରୁ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ କପର୍ ଥିବାରୁ କେଶ ମୂଳ ମଜଭୂତ ହୋଇଥାଏ ।

ମେଟାବଲିଜମ୍: ବହୁ ଲୋକ ମେଟାବଲିଜମ୍ କାରଣରୁ ବଦହଜମି ଓ ଜ୍ୱଳନର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ମୁଗ ଡାଲିରେ ଫାଇବର ରହିଥିବାରୁ ପାଚନ କ୍ରିୟା ଭଲ ରହିଥାଏ ।

କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ଲାଗି ଉତ୍ତମ: ମୁଗ ଡାଲି କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲକୁ ରୋକିବାରେ ସହାୟତା କରେ । ଏହା ହୃଦୟ, ଧମନୀ ଓ କୋଷିକାଗୁଡିକରେ ଜମା ହୋଇ ରହୁଥିବା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲକୁ କମ୍ କରିବା ସହିତ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଠିକ୍ ରଖିଥାଏ ।

ରକ୍ତଚାପ କମ୍ କରେ : ମୁଗ ଡାଲି ଫ୍ୟାଟ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଏଥିରେ ଥିବା ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ବ୍ଲଡ ପ୍ରେସରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଏହା ରକ୍ତରେ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମର ସ୍ତରକୁ ଠିକ୍ ରଖେ ।

ଅସ୍ଥି : ମୁଗ ଡାଲିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି, ଏହା ଅସ୍ଥିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ ।

ଛତୁଆ : ମୁଗ ଡାଲି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯେତିକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ, ଗଜା ମୁଗ ଓ ଛତୁଆ ସେତିକି ଶରୀର ପାଇଁ ହିତକାରୀ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ନିଉଟ୍ରିଏଣ୍ଟ ରହିଛି । ପିଲାଠାରୁ ବୃଦ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ମୁଗ ଛତୁଆ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଛତୁଆର ଫାଇଦା: ପ୍ରତିଦିନ ଜଳଖିଆରେ ୫୦ ଗ୍ରାମ ମୁଗ ଛତୁଆ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଋତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ତଥା ଗରମରେ ଛତୁଆ ଖାଇବା ଖୁବ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦ ।

ଛତୁଆ ଖାଇବା ଫଳରେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ମୁଗ ଛତୁଆ ଖାଇଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ରକ୍ତ ଶର୍କରା ମାତ୍ରା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ସୁସ୍ଥ ହୃତପିଣ୍ଡ ପାଇଁ ଦଳିଆ

ଦିନର ଆରମ୍ଭ ଯଦି ଗୋଟିଏ ଗିନା ଦଳିଆରୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, ତେବେ ହୃତପିଣ୍ଡ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ । ବ୍ରିଟେନ ସ୍ଥିତ ନ୍ୟୁ କ୍ୟାସଲ ୟୁନିଭର୍ସିଟିରେ ହୋଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଏହା ଜଣାପଡିଛି । ଗବେଷକମାନେ ମାନବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟର ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଆକଳନ କରିବାକୁ ଯାଇ ଏହି ନକ୍ଷର୍ସରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି । ଗବେଷକଙ୍କ ଅନୁସାରେ, ଦଳିଆ ଫାଇବର୍‌ର ଉତ୍ତମ ସ୍ରୋତ । ଏହି ଫାଇବର ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଏକ ଗାଢ଼ ଜେଲ୍ ଆକାରର ରୂପ ନେଇଥାଏ । ଯାହା ପେଟକୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁରିଲା ପୁରିଲା ଅନୁଭବ କରାଇଥାଏ । ଏହା ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ସୁଚାରୁ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିବା ସହ ଏନଜାଇମ ଉତ୍ପାଦନ ମଧ ବଢ଼ାଇଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏହା ବ୍ୟୁଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ସମେତ ଅନ୍ୟ ଅମ୍ଳର ନିର୍ମାଣ କରିଥାଏ । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ତନ୍ତ୍ରକୁ ମଜଭୁତ କରିବା ସହ ଭଲ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧିକରେ । ତେବେ ଗବେଷକଙ୍କ ଅନୁସାରେ, ଦଳିଆରେ ଚିନି ପରିବର୍ତ୍ତେ ମହୁର ଉପଯୋଗ ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ ରହିବ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ପିଜୁଳି

ଆମ ବାଡ଼ିବଗିଚାରେ ଏବଂ ବଜାରରେ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ପିଜୁଳି ମିଳିଥାଏ । ଛୋଟଠାରୁ ବଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ପିଜୁଳି ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପିଜୁଳିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି, ଲାଇକୋପେନି ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟରେ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ତେବେ ପିଜୁଳିରେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଫାଇବର ଏବଂ ଗ୍ଲାୟସେମିକ୍ ମାତ୍ରା ରହୁଥିବା କାରଣରୁ ଏହା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଉପକାରୀ । ପିଜୁଳିରେ ବହୁ ଗ୍ଲାୟସେମିକ୍ ମାତ୍ରା ରହୁଥିବାରୁ ହଠାତ୍ ଶର୍କରା ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରେ ନାହିଁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏଥିରେ ଫାଇବର ମାତ୍ରା ରହୁଥିବାରୁ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ ରହିଥାଏ ।

- ➢ ପିଜୁଳିରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ଫାଇବର ମାତ୍ରା ରହୁଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀରରେ ମେଟାବାଲିଜିମ୍ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ ଶରୀରର ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପିଜୁଳି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଭରି ଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ କ୍ୟାଲୋରି ବହୁତ୍ କମ୍ ରହିଥାଏ । କଞ୍ଚା ପିଜୁଳିରେ କଦଳି, ସେଓ, କମଳା ଏବଂ ଅଙ୍ଗୁର ତୁଳନାରେ କମ୍ ଶର୍କରା ମାତ୍ରା ଥାଏ ।
- ➢ ପିଜୁଳିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି' ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । କମଳାଠାରୁ ୪ ଗୁଣ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍ ସି' ରହିଛି । ଯାହାକି ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ଅର୍ଥାତ୍ ଇମ୍ୟୁନିଟ୍ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏଥିସହିତ ଶରୀରକୁ ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।
- ➢ ଅନ୍ୟ ଫଳ ତୁଳନାରେ ପିଜୁଳିରେ ଡାଏଟରି ଫାଇବର ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଯାହାକି ଶରୀର ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ୧୨ ପ୍ରତିଶତ ଖାଇବାକୁ ପୁରା କରିପାରିବ । ହଜମ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଏହା କୌଣସି ରାମବାଣ ଔଷଧ ଠାରୁ ମଧ କମ୍ ନୁହେଁ । ପିଜୁଳି ମଞ୍ଜି ପେଟକୁ ସଫା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

- ➢ ପିଜୁଳି ପତ୍ରରେ ଆଣ୍ଟି ଇନଫ୍ଲେମେଟାରି ଏବଂ ଆଣ୍ଟି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଗୁଣ ରହିଥାଏ । ଯାହାକି ଦାନ୍ତରେ ହୋଇଥିବା ସଂକ୍ରମଣ ଦୂର କରିବା ସହ ଜୀବାଣୁ ମାରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଦାନ୍ତ ବିନ୍ଧୁଥିଲେ ପିଜୁଳି ପତ୍ର ରସ ଦାନ୍ତ ଏବଂ ମାଢ଼ିରେ ମାଲିସ୍ କଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।
- ➢ ପିଜୁଳିରେ ଭିଟାମିନ୍ ୩ ଏବଂ 'ବି-୬' ରହିଛି । ଯାହାକି ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଭଲ ଭାବେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପିଜୁଳି ଖାଇଲେ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ ।
- ➢ ପିଜୁଳିରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ରହିଥାଏ । ଯାହାକି ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ପାଇଁ ଭଲ କାମ କରିଥାଏ । ପିଜୁଳି ଖାଇଲେ କେବଳ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଇଥାଏ ତାହା ନୁହେଁ ବରଂ ମୋତିୟାବିନ୍ଦୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଚକ୍ଷୁ ରୋଗରୁ ମଧ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

ଦେହକୁ ହିତ ମେଥି

ଆୟୁର୍ବେଦରେ ମେଥିର ବହୁ ହିତକାରୀ ଗୁଣର ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି । ଶରୀର ପାଇଁ ଏହାର ପତ୍ର ଏବଂ ଦାନା ଉଭୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପାଦେୟ । ମେଥିଚାରା ଦୁଇ ଫୁଟରୁ ୩ ଫୁଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼େ । ଏହାକୁ ବାଡ଼ିରେ ମଧ ଲଗାଯାଇ ପାରିବ । ମଧକ୍ଷେତ୍ର, ଦକ୍ଷିଣ ୟୁରୋପ ଓ ପଶ୍ଚିମ ଏସିଆରେ ଏହାର ଉତ୍ପାଦନ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ହୁଏ । ଏହାର ସଂସ୍କୃତ ନାମ ମେଥିକା । ହିନ୍ଦୀ, ବଙ୍ଗଳା, ଓଡ଼ିଆ, ପଞ୍ଜାବୀ, ଗୁଜୁରାଟୀ ଓ ମରାଠୀରେ ଏହାକୁ ମେଥି ଏବଂ ତେଲଗୁରେ ମେନ୍ତୁଲୁ, ତାମିଲରେ ବେଣ୍ଡୟମ, ଇଂରାଜୀରେ ଫେନୁଗ୍ରିକ କୁହାଯାଏ ।

ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ନିୟମିତ ମେଥି ଖାଇବାକୁ ଆୟୁର୍ବେଦରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ମେଥି ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ ପାଇଁ ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ ।

ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପ୍ରଭାବରୁ କମ୍ କରେ ।

ନିୟମିତ ମେଥି ଖାଇଲେ ହୃଦଘାତ ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୁଏ ।

ମେଥି ପାଚନତନ୍ତ୍ରକୁ ଦୃଢ଼ କରେ ଏବଂ ବଦହଜମି ଦୂର କରେ ।

ଏହାର ତେଲରେ କର୍କଟ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ରହିଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ।

ମେଥିରେ ଲେସିଥିନ ନାମକ ଏକ ବିରଳ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରିଥାଏ ।

ମେଥି ଦାନାର ଗଜା ଯକୃତ ବିକାର ଦୂର କରେ ।

କ୍ୟାନସରରୁ ରକ୍ଷା କରିବ ଚା' ପତ୍ରର ନାନୋପାର୍ଟିକିଲ୍ସ

ଚା' ପତ୍ରରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ନାନୋପାର୍ଟିକିଲ୍ସ ଫୁସଫୁସ୍ କ୍ୟାନସର କୋଷିକାର ବିକାଶକୁ ରୋକିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ । ଏଥିସହ ଏହା କ୍ୟାନସର କୋଷିକାକୁ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନଷ୍ଟ ମଧ କରି ପାରିବ । ଭାରତୀୟ ଏବଂ ବ୍ରିଟିଶ୍ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ଏକ ଦଳ ଗବେଷଣା ମାଧମରେ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଛନ୍ତି । ଆପ୍ଲାଏଡ୍ ନାନୋ ମ୍ୟାଟରିୟଲ୍ସ ଜର୍ଣ୍ଣାଲରେ ପ୍ରକାଶିତ ଗବେଷଣା ଅନୁସାରେ, ନାନୋପାର୍ଟିକିଲ୍ସର କ୍ୱାଣ୍ଟମ୍ ଡଟସ୍ ନାମକ ତତ୍ତ୍ୱ ଏହି ବିଭବରେ ସହାୟକ ହେବ । ବ୍ରିଟେନର ସ୍ୱାନସୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବୈଜ୍ଞାନିକ ସୁଧାଗର ପିଚାଇମୁଥୁଙ୍କ ମତରେ ଏହି କ୍ୱାଣ୍ଟମ ଡଟ୍ସ ସକ୍ରିୟ ରୂପରେ ଫୁସଫୁସ୍ କ୍ୟାନସର କୋଷିକାର ବିକାଶ ରୋକିବାରେ ଅଭୁତପୂର୍ବ ଦକ୍ଷତା ବହନ କରିଛି । କ୍ୱାଣ୍ଟମ୍ ଡଟ୍ସକୁ ରାସାୟନିକ ରୂପରେ ତିଆରି କରାଯାଇଥାଏ ଯାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ

ଜଟିଳ ଏବଂ ମହଙ୍ଗା । ଏହାର ଅନେକ ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବ ମଧ ରହିଛି । ଗବେଷକମାନେ କାଡମିୟମ୍ ସଲଫେଟ୍ ଏବଂ ସୋଡିୟମ୍ ସଲଫାଏଡ୍ ସହ ଚା' ପତ୍ରରୁ କଢ଼ାଯାଇଥିବା ରସର ମିଶ୍ରଣକୁ କ୍ୱାଣ୍ଟମ୍ ଡଟ୍ସ ତିଆରି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ ।

ପରେ ଏଥିରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଡଟ୍ସକୁ ଫୁସଫୁସ୍ କ୍ୟାନସର କୋଷିକା ଉପରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ । ଦେଖାଗଲା, ଚା' ପତ୍ରରୁ ଉତ୍ପାଦିତ କ୍ୱାଣ୍ଟମ୍ ଡଟ୍ ଫୁସଫୁସ୍ କ୍ୟାନସର କୋଷିକାର ବିକାଶକୁ ରୋକିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଥିଲା । କ୍ୟାନସର କୋଷିକାର ନାନୋପାରୋରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପରେ ଏହି ଡଟ୍ସ ସେଥିରୁ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଥିଲା । ଏହି ବିଧିକୁ ଅନୁଧାନ କରି ଏବେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କହିଛନ୍ତି, କ୍ୟାନସର ଉପଚାର ବିକାଶ ପାଇଁ କ୍ୱାଣ୍ଟମ୍ ଡଟ୍ସ ଆଶାଜନକ ସଫଳତା ପ୍ରଦାନ କରିବ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ

କୁହାଯାଏ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ହିଁ ସୁସ୍ଥ ମନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ନିବାସ ଥାଏ । କେବଳ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ପାଇଁ ଜରୁରୀ । ତାହା ନୁହେଁ, ନିୟମିତ ଭାବରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ମଧ ଜରୁରୀ । ଏକ ନୂତନ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ କିଛି କିଛି ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କ ଭଲ ଭାବରେ କାମ କରିବ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ଏକ ପରୀକ୍ଷା ମୂଷା ଉପରେ କରି ଏହା ଜାଣି ସାରିଛନ୍ତି ଯେ,

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ କିଛି କିଛି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏନ ଜିନ୍ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯାଏ ଯାହା ମସ୍ତିଷ୍କର ହିପପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍ ନାମକ ଅଂଶରେ ସ୍ଥିତ ନ୍ୟୁରାନ୍ସ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗସୂତ୍ରକୁ ଆହୁରି ଅଧିକ ମଜଭୁତ କରେ । ବ୍ରେନର ଏହି ଅଂଶ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଓ ଶିଖିବା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅଟେ । ପରୀକ୍ଷାରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ମୂଷାକୁ ୨ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଏକ ରନିଙ୍ଗ୍ ହ୍ୱିଲ ଉପରେ ରଖାଗଲା ଓ ଏହି ସମୟରେ ଏହାର ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଶୈଳୀକୁ ମପାଗଲା । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ କିଛି କିଛି ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର ହିପ୍‌ପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍ ରେଜିଅନରେ ସିନେପ୍ସେସ୍‌ର ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ଏହି ନିଷ୍କର୍ଷ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରାଯାଇଥିବା ସିଙ୍ଗଲ୍ ନ୍ୟୁରାନ୍ସରେ ହେଉଥିବା ଜିନର ବୃଦ୍ଧିର ବିଶ୍ଳେଷଣରୁ ବାହାର କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ପଶୁ ଓ ମଣିଷଙ୍କ ଉପରେ କରାଯାଇଥିବା ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ନିୟମିତ ଭାବରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିଲେ ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

ସର୍ବେଦ

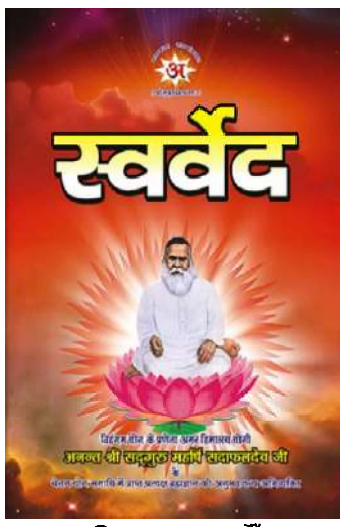
ମୌଁନେ ମାୟା ନହିଁ ତଜା, ମାୟା ମୁଝକୋ ତ୍ୟାଗ ।
ୟହୀ ହାଲ ସବ ଜଗତ କୀ, ମାୟା ମମତା ତ୍ୟାଗ ॥୪୫॥

ଭାଷ୍ୟ - ମୁଁ ସଂସାର ଭୋଗକୁ ତ୍ୟାଗ କରିପାରିବି ନାହିଁ, ବରଂ କର୍ମଭୋଗ ଅନୁସାରେ ସେହି ବିଷତୁଲ୍ୟ ମାୟା ସୁଖ ମୋ ଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇଗଲା । ବିଷୟ ବାସନାଦି ସୁଖରେ ପ୍ରଲୋଭିତ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦୁଃଖୀ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଭୋଗ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସଂସାର ସୁଖଭୋଗର ଇଚ୍ଛା ଏବଂ ମାୟା ସୁଖର ଆସକ୍ତିକୁ ଛାଡ଼ି ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କର ଭଜନ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରକୃତିର ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥ କର୍ମ ଅନୁସାରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରାକୃତିକ ଭୋଗ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି, ସେମାନେ କର୍ମ ସୃଷ୍ଟିର ଉପାର୍ଜନ କରି ଈଶ୍ୱରୀୟ ନିୟମ ଅନୁକୂଳ ସଂସାର ଭୋଗକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାନ୍ତି । ଅନୁଚିତ ଆଉ ଅବ୍ୟାବହାରିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥିର ଏବଂ ସୁଖ ପ୍ରଦାନକାରୀ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ବ୍ୟବହାର, ସମାଜ ସହିତସମ୍ବନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ବିବେକାନୁମୋଦିତ ଏବଂ ଧର୍ମ ଅନୁକୂଳ ହେବା ଉଚିତ ଆଉ ସଂସାର-ପଥକୁ ଆଦର୍ଶ ମନେ କରିବା ଉଚିତ । ମନମୁଖୀ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସଂସାରରେ ଅନେକ କଷ୍ଟ, ଅଶାନ୍ତି ଏବଂ ଉପଦ୍ରବ ହୋଇଥାଏ ଯାହା ଫଳରେ ମାନବ ଜୀବନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖମୟ ହୋଇ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ସ୍ୱଃନାକ ଆକାଶ କୋ, ରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ଭୀ ନାକ ।
ପରିଭାଷା ହୈ ସନ୍ତ କୀ, ଅନୁଗମ ଭେଦ ପିନାକ ॥୪୬॥

ଭାଷ୍ୟ - 'ସ୍ୱଃନାକ' ଆକାଶକୁ କହନ୍ତି । ଉତ୍ତର ଭେଦ ରହସ୍ୟରେ ଚାଲୁଥିବା ସନ୍ଥମାନଙ୍କର ପରିଭାଷାରେ ନାକକୁ ରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର କହନ୍ତି ।

ଦିଵ୍ୱ ପ୍ରକାଶ ମଣ୍ଡଳ କହେଁ, ପୀଠ ଉପରୀ ଭୂମି ।



ଉତ୍ତର ଦିଗ ପୃଷ୍ଟମ୍ କହେଁ, ସନ୍ତ ଵ୍ୱଚନ ପର ରୁମି ॥୪୭॥

ଭାଷ୍ୟ - ପୃଷ୍ଠ, ଉପର ଭୂମି, ପ୍ରକାଶ ମଣ୍ଡଳକୁ ଦିବ୍ୟ କହନ୍ତି ଆଉ ସନ୍ଥମାନଙ୍କର ବାଣୀ ଅନୁସାରେ ଉତ୍ତର ଦିଗକୁ ପୃଷ୍ଟମ୍ କହନ୍ତି ।

କ୍ଷିତି ଅଧ୍ୱା ଦିଵ୍ୱ ଜାନିୟେ, ସ୍ୱଃଧାମ ପର ଧାମ ।
ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ହୈ, ୟୋଗ ଭୂମି ସତ୍ୟ ନାମ ॥୪୮॥

ଭାଷ୍ୟ - ପୃଥ୍ୱୀ, ଅନ୍ତରୀକ୍ଷ, ଦିବ୍ୟ ଆଉ ସ୍ୱଃ - ଏ ସମସ୍ତ ଯୋଗର ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଭୂମି ଅଟନ୍ତି ଆଉ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଭୂମି ନିଃଶବ୍ଦ, ପରମ ପୁରୁଷଙ୍କର ଅଟେ ।

ହୃଦୟ କୋ ପୃଥିବୀ କହେଁ, ଅନ୍ତରୀକ୍ଷ ଭୁଵ ପାର ।
ଦିଵ୍ୱ ମଣ୍ଡଳ ଅକ୍ଷର ଗଜୈ, ସ୍ୱଃନାମ ସଵ୍ୱ ପାର ॥୪୯॥

ଭାଷ୍ୟ - ହୃଦୟକୁ ପୃଥିବୀ କହନ୍ତି ଏବଂ ତ୍ରିକୁଟୀ ଉପର କପାଳ ବିବରକୁ ଅନ୍ତରୀକ୍ଷ କହନ୍ତି । ଦିବ୍ୟ ମଣ୍ଡଳରେ ଅକ୍ଷର ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ । ସ୍ୱଃ ନାମ ସବୁ ନାମର ଉପରେ, ପରମ ପ୍ରକାଶମାନ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟାପ୍ତ ଅଟେ ।

ଦ୍ୟାଵ୍ୱା ପୃଥିଵ୍ୱୀ ରୋଦସୀ, ରଷିଵ୍ୱର ଵ୍ୱଚନ ଵ୍ୱିଧାନ ।
ପୃଥିଵ୍ୱୀ ୟହ ତନ ଜାନିୟେ, ମହାଶୂନ୍ୟ ଦ୍ୟୋମାନ ॥୫୦॥

ଭାଷ୍ୟ - ଋଷିମାନଙ୍କର ବାଣୀ ତଥା ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଦ୍ୟାବା ଅର୍ଥାତ୍ ପୃଥିବୀକୁ ରୋଦସୀ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଏହି ଶରୀରକୁ ପୃଥିବୀ ତଥା ମହାଶୂନ୍ୟକୁ ଦ୍ୟୋ କୁହାଯାଏ ।

ପିଣ୍ଡ ଔର ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ କେ, ଅନ୍ଦର ସକଲ ପସାର ।
ତୀନ ଲୋକ ଚୌଦହ ଭୁଵ୍ୱନ, ଜଡ଼ ମାୟା ଵ୍ୱିସ୍ତାର ॥୫୧॥

ଭାଷ୍ୟ - ପିଣ୍ଡ ଆଉ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଭିତରେ ସୃଷ୍ଟିର ସମସ୍ତ ବ୍ୟବହାର ନିହିତ । ତ୍ରିଲୋକ ଏବଂ ଚଉଦ ଭୁବନ, ଜଡ଼ ପ୍ରକୃତିର କାର୍ଯ୍ୟ ବିସ୍ତାର ଅଟନ୍ତି । ଜଡ଼ ଜଗତର ମୂଳ କାରଣ ପ୍ରକୃତି ଅଟେ ।

ମନ କେ ସୁଖ ମନ କର୍ମ କୋ, ମନ କା ଓଟ ହଜାର ।
ମନ ଵ୍ୱିନୋଦ ମନ ଭାଗଫଲ, ମନ ନାଟକ ହେୟ ସାର ॥୫୨॥

ଭାଷ୍ୟ - ମନର ସୁଖ, ତାହାର କର୍ମ ଏବଂ ତାହାର ଆବରଣ ହଜାର ହଜାର ସଂଖ୍ୟାରେ ରହିଛନ୍ତି । ମନର ବିନୋଦ ଏବଂ ତାହାର ମାନସିକ ବଗିଚାର ଫଳ ଏବଂ ତାହାର ସମସ୍ତ ବିନୋଦକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ଆତ୍ମା ଦ୍ୱାରା ପରମ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଉପାସନା କରନ୍ତୁ । ମନ ସହ ସହାବସ୍ଥାନରେ ଜୀବର କଲ୍ୟାଣ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

ବଡ଼େ ନିନ୍ଦକୀ ଜଗତ ମେଁ, ଵ୍ୱିଘ୍ନ ଉପଦ୍ରଵ୍ୱ ଜୋର ।
ବ୍ରହ୍ମଵ୍ୱେତ୍ତା ସ୍ୱଶକ୍ତି କୋ, ଵ୍ୱର୍ଦ୍ଧତ ଲାଖ କରୋର ॥୫୩॥

ଭାଷ୍ୟ - ବ୍ରହ୍ମ ଜ୍ଞାନୀର ନିନ୍ଦୁକମାନେ ଏ ସଂସାରରେ ବଳପୂର୍ବକ ଯେତିକି ବିଘ୍ନ ଆଉ ଉପଦ୍ରବ କରନ୍ତି ସେ ସେତିକି ନିଜ ଆତ୍ମବଳ ତଥା ଆତ୍ମଶକ୍ତିକୁ ଲକ୍ଷ ଏବଂ କୋଟି ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧିକରି ତେଜସ୍ୱୀ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

ଜେତେ ଜଗ ମେଁ ନିନ୍ଦକୀ, ଉତନା ଗୁଣା ସମ୍ଭାର ।
ସତ୍ୟ ଵ୍ୱାଣୀ କୀ ଶକ୍ତି କୋ, ସଂଗ୍ରହ କରେ ଅପାର ॥୫୪॥

ଭାଷ୍ୟ - ଜଗତରେ ଯେତେ ଗୁଣ ନିନ୍ଦୁକ ଥାଆନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି, ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନୀ ସେତେ ଗୁଣ ନିଜର ସତ୍ୟ ବାଣୀର ଶକ୍ତିକୁ ଏକତ୍ର କରି ନିଜର ତେଜ ଏବଂ ପ୍ରତାପକୁ ବଢ଼ାଇ ଚାଲିଥାନ୍ତି ।

ମନ କୋ ରୋକୋ ଵ୍ୱିଷୟ ସେ, ଜୋ ନହିଁ ମାନେ ହାର ।
ତବ ରୋକୋ ନିଜ ଦେହ କୋ, ମନମଥ ମାର ଵ୍ୱିଚାର ॥୫୫॥

ଭାଷ୍ୟ - ବିଷୟ ଭୋଗ ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହେଉଥିବା ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ମନ ବିବଶ ହୋଇ ବିଷୟ ସୁଖ ଭୋଗ କରିବାରୁ ନିବୃତ୍ତ ନ ହେବ ସେତେବେଳେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଆୟତ୍ତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ବିଷୟ ରାଗର ଇଚ୍ଛାକୁ ବିବେକ ଦ୍ୱାରା ଶାନ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଏହା ବେଦର ଉପଦେଶ ଅଟେ । ମାତ୍ର ବିବେକ ଏବଂ ବୈରାଗ୍ୟରୁ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରି ଏହା ଉପରେ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଠିଣ ଅଟେ ।

ଷଡ଼ାଙ୍ଗ ଔର ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ହୈ, ଅଧିକାରୀ କର ଦୋୟ ।
ସହଜ ୟୋଗ ଗୁରୁ ଗମ ମିଲୈ, ଭେଦ ଭେଦ ତତ୍ତ୍ୱ ସୋୟ ॥୫୬॥

ଭାଷ୍ୟ - ନେତି, ଧୌତି, ନୌଲି, ତ୍ରାଟକ ଏବଂ କପାଳଭାତି - ଏସବୁକୁ ଷଟ୍ କ୍ରିୟା କହନ୍ତି । ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ସମାଧି - ଏସବୁ ରାଜଯୋଗର ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଅଟନ୍ତି । ଏ ଦୁଇଟି ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଜିଜ୍ଞାସୁ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଆତ୍ମା ଆଉ ଶରୀରକୁ ପବିତ୍ର କରିବା ନିମନ୍ତେ ଏ ଦୁହେଁ ସାଧନ ଅଟନ୍ତି । କେବଳ ଅଧିକାରୀ ହିଁ ସହଜ ଯୋଗର ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନକୁ ଲାଭ କରନ୍ତି ଆଉ ବେଦର ଅନୁଭବ ତତ୍ତ୍ୱଭେଦକୁ ଜାଣନ୍ତି ।

ଜଲ ଷଟ କୀରିୟା ଭେଦ ସେ, ମଲ ସୁଦ୍ଧୀ ହୈ ଦେହ ।
ଅନ୍ତର ଅନ୍ତଃକରଣ କୀ, ସୁମିରନ ପୁରୁଷ ଵ୍ୱିଦେହ ॥୫୭॥

ଭାଷ୍ୟ - ଜଳ ପ୍ରୟୋଗ ଏବଂ ଷଟ୍ କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ମଳ ଶୁଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ଆଉ ଦେହ ପବିତ୍ର ତଥା କାନ୍ତିଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ବିଦେହ ପୁରୁଷଙ୍କର ସ୍ମରଣରୁ ଅନ୍ତଃକରଣ ପବିତ୍ର ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର ଏବଂ ଆତ୍ମା ଉଭୟଙ୍କର ପବିତ୍ରତା ନିମନ୍ତେ ଯୋଗ ବିଧାନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବା ଉଚିତ ।

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନସର୍‌ରୁ ରକ୍ଷାକରେ ଗାଜର

ଷ୍ଟେଟ୍ ୟୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ନ୍ୟୁୟର୍କର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣା ଅନୁସାରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଟା କ୍ୟାରୋଟିନ ଅଧିକ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ଅନ୍ୟଲୋକଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନସର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଦେଖାଯାଏ । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଥର ଗାଜର୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଫୁସଫୁସ୍ କ୍ୟାନସର ଆଶଙ୍କା ୬୦ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଗାଜରରେ ମହଜୁଦ୍ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ କ୍ୟାନସର ରୋକିବାରେ ଏବଂ ତାହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଯୋଗୁଁ କ୍ୟାନସର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ଅନିୟମିତତା ସାଙ୍ଗକୁ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଜଙ୍କଫୁଡର ସେବନ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଗାଜରକୁ ସାମିଲ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗଠାରୁ ଦୁରେଇ ରହିବା ସମ୍ଭବପର ହୋଇପାରିବ ।

ଲାଭକାରୀ ଅପରାଜିତା

କୃଷ୍ଣ ଅପରାଜିତା ଫୁଲ ଶନିଗ୍ରହଙ୍କ ପ୍ରିୟ ବୋଲି ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ତେଣୁ ଏହି ଫୁଲରେ ଶନିଙ୍କର ପୂଜା କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରକୃତରେ ଅପରାଜିତାର ଅନେକ ଉପକାରିତା ରହିଛି । ଉଭୟ ଶ୍ୱେତ ଓ କୃଷ୍ଣ ଅପରାଜିତା ବିଭିନ୍ନରୋଗକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିଥାଏ । ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଅପରାଜିତା ଏକ ଔଷଧୀୟ ବୃକ୍ଷ ଭାବେ ବୈଦ୍ୟଶାସ୍ତ୍ରରେ ସ୍ଥାନ ପାଇ ଆସିଛି ।

ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ଦୂର ପାଇଁ ଅପରାଜିତାର ମୂଳକୁ ଜୁସ୍ କରି ସେଥିରେ ଦୁଗ୍ଧ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ ।

ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଏହାର ମୂଳର ରସ ସହିତ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଆଯାଏ ।

ମାଇଗ୍ରେନ୍ ବା ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଦୂର ପାଇଁ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଣାଳୀ ହେଲା, ଅପରାଜିତାର ମୂଳକୁ ଭଲ ଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରି ତାକୁ ବାଟି ସେଥିରୁ ରସ ବାହାର କରନ୍ତୁ ଟିକେ ପାଣି ବି ସେଥିରେ ମିଶାନ୍ତୁ । ଉଭୟ ନାକରେ ତିନି ଚାରି ଟୋପ ଲେଖାଁ ପକାନ୍ତୁ ।

ବାରମ୍ବାର ଜ୍ୱର ଆସୁଥିଲେ ଏହାର ଚେରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କ୍ୱାଥ ଗୋଟେରୁ ଦୁଇ ଚାମଚ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର କିଛିଦିନ ପାଇଁ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

ଗଳା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିଲେ ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପଇବା ପାଇଁ ଅପରାଜିତା ପତ୍ର ସହିତ ପିଜୁଳି

ପତ୍ରକୁ ସିଝାଇ ସେହି ପାଣିରେ ଗାର୍ଗ୍‌ଲିଙ୍ଗ୍ ବା ତଣ୍ଟିକୁ ଘଡ଼ଘଡ଼ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଟନ୍‌ସିଲିଟିଜ୍ ଭଲ କରିଥାଏ ।

ଅପରାଜିତାର ମଞ୍ଜିକୁ ଚୁନା କରି ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଏହା ପାଣିରେ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପେଟଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଫାଇଲେରିଆ ରୋଗୀମାନେ ଏହାର ମୂଳ ଏବଂ ମଞ୍ଜିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଏକ ଚାମଚ ଲେଖା ପାଣି ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟହ ସେବନ କରି ପାରିବେ ।

ପ୍ରକୃତିର ଦାନ ପାନମହୁରୀ

ପାନମହୁରୀରେ ଏପରି ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ଯାହା ମଣିଷର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଏଥିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ, ସୋଡିୟମ, ପଟାସିୟମ, ଲୌହ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଖଣିଜ ଲବଣ ରହିଛି । ଏହା ସହ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଏ' ଓ ସି' ତନ୍ତୁ ରହିବା ସହ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ସ ଗୁଣରେ ଭରପୂର । ସ୍ୱଭାବରେ ପାନମହୁରୀ ଶୀତଳ । ଏହା ମୁଖବାସ ହେବା ସହ ଏକ ଭଲ ଔଷଧ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆୟୁର୍ବେଦ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ, ବାଦାମ, ପାନମହୁରୀ ଏବଂ ମିଶ୍ରି ସମାନ ପରିମାଣରେ ନେଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ଏବଂ ଦ୍ୱିପ୍ରହର ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ଅଳ୍ପଅଳ୍ପ ସେବନ କଲେ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । ବାତ, ପିତ୍ତ ଏବଂ କଫ ତ୍ରିଦୋଷ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି

ରଖିପାରେ ପାନମହୁରୀ । ଖାଲି ପେଟରେ ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର ହେବା ସହ ତ୍ୱଚା ଉଜ୍ୱଳ ହୁଏ । ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ସମସ୍ୟା, ବଦହଜମି, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଏସିଡିଟି ତଥା ଅତ୍ୟଧିକ ଶୋଷ ଲାଗିବା ଭଳି ସମସ୍ୟାରେ ପାନମହୁରୀ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଏହା ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଦେବା ସହ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟରଲ କମାଏ । ପାନମହୁରୀ ସିଝା ପାଣି ତଥା ଏହାକୁ ସୁପରେ ପିଇଲେ ପେଟ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । ଏହା ମଧ ଓଜନ କମାଇବାରେ ସହାୟକ । ପାନମହୁରୀ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଚା'ରେ ପକାଇଲେ ସ୍ୱାଦ ଏବଂ ଗୁଣବତ୍ତା ବଢ଼ିଯାଏ । ତେବେ ପାନମହୁରୀକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଭାଜିଲେ ବା ସିଝାଇଲେ ଏହାର ଗୁଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ହାଲକା ଭାଜିବା ଉଚିତ ।

ସାଧନାର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ- ଏକାନ୍ତ

ଏକାନ୍ତବାସ ସାଧନାର ଏକ ଅଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ । ଏକାନ୍ତରେ ଆମେ ବାସ୍ତବରେ ଯାହା, ତାହା ହିଁ ହୋଇଥାଉ । ଆମର ବାସ୍ତବିକ ସ୍ୱରୂପ ସହିତ ଆମର ପରିଚୟ ହୋଇଥାଏ । ଏକାନ୍ତବାସ ଦୁନିଆ ଠାରୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇଯିବାର ନାମ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ସ୍ୱୟଂ ମଧରେ ବୁଡ଼ିବା, ସ୍ୱୟଂକୁ ଜାଣିବା, ସ୍ୱୟଂକୁ ଖୋଜିବା ଓ ସନ୍ଧାନ କରିବାର ଏକ ସୁଯୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସନ୍ଧାନରେ ସ୍ୱୟଂର ମୂଳ ଉଦ୍‌ଗମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବାର ଯାତ୍ରାରେ କେବେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଭଲ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ତ କେବେ ମନ୍ଦ ଅନୁଭବ ଗୁଡିକ ସହିତ ତା'ର ସାମନାସାମନି ହୋଇଥାଏ ।

ଯେପରି ଭୂମିକୁ ଖୋଳିଲା ବେଳେ ସେଥିରୁ ମାଟି, ଗୋଡି, ପଥର, ପୋକଜୋକ, ପୋତାଧନ, ଖଣିଜ ସମ୍ପଦ ଓ ଜଳ କିଛି ବି ବାହାରି ପାରେ, ସେହିପରି ଯେବେ ଆମେ ଏକାନ୍ତରେ ସ୍ୱୟଂ ମଧରେ ବୁଡ଼ିଥାଉ, ନିଜକୁ ନିଜେ ଖୋଜିଥାଉ ତ ଆମ ଚିତ୍ତର ପରସ୍ତଗୁଡିକ ଖୋଲିଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରସ୍ତ ଏକ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅନୁଭବ ଆମକୁ ଦେଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଚିତ୍ତର ଏହି ପରସ୍ତଗୁଡିକ ପରିଷ୍କୃତ ହୋଇଯାଏ, ସ୍ୱଚ୍ଛ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଶେଷରେ ଆମ ହିତ ଆମର ସାକ୍ଷାତକାର ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱୟଂ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବାର ଏହି ଯାତ୍ରା ବିଷୟରେ ପଢ଼ିବାକୁ ଯେତେ ସହଜ ଲାଗେ ପ୍ରକୃତ ଯାତ୍ରା ସେତେ ସହଜ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ସ୍ୱୟଂ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବାର ସମୟାବଧି ମଧ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଇ ନ ଥାଏ । କେତେ ଥର ଏଥି ପାଇଁ ଲାଗୁଥିବା ସମୟ କମ୍ ହୋଇପାରେ ତ କେତେ ଥର ଏଥିରେ ଜନ୍ମ ଜନ୍ମାନ୍ତର ବି ଲାଗିଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ କି ସାଧକ ଜୀବନରେ ଯେ କୌଣସି ସାଧନାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ । ଆମର ଋଷି ମୁନିମାନେ ଯେବେ ବି କୌଣସି ଗମ୍ଭୀର ସାଧନା କରିବାକୁ ଯାଉଥିଲେ ତ ସେମାନେ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଏକାନ୍ତରେ ରହୁଥିଲେ । ଏକାନ୍ତରେ ରହିବା, ଏକାନ୍ତ ସେବନ କରିବା ସେମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗୁଥିଲା କାରଣ ଏକାନ୍ତରେ ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱୟଂକୁ ଉପଲବ୍ଧ କରିପାରେ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱୟଂର ଯେତେ ନିକଟରେ ଥାଏ, ସେ ଗହଳିରେ ଥିଲେ ମଧ ଏକାନ୍ତରେ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱୟଂ ଠାରୁ ଯେତେ ଦୂରରେ ଥାଏ, ସେ ଏକାନ୍ତରେ ରହିଲେ ମଧ ଏକାନ୍ତରେ ନ ଥାଏ, ବରଂ ତା'ର ମନ ସଂସାରରେ ଭ୍ରମଣ କରୁଥାଏ । ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମ ସମୟରେ ଇଂରେଜମାନେ ସ୍ୱାଧୀନତା ପାଇଁ ସଂଘର୍ଷ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଜେଲରେ ବନ୍ଦୀ କରି ଦେଉଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କୁ କଠୋର ଦଣ୍ଡ ଦେବା ପାଇଁ

ଏଭଳି ଜେଲରେ ବନ୍ଦୀ କରି ଦେଉଥିଲେ ଯେପରି ସେମାନେ ପରସ୍ପର ମଧରେ ମିଶି ପାରିବେ ନାହିଁ, କେହି କାହାରିକୁ ଦେଖି ପାରିବେ ନାହିଁ ଓ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଏକ ପ୍ରକାରେ ସେହି ଜେଲ ଗୁଡିକରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଏକାକୀ ରଖାଯାଉ ଥିଲା ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଦିନ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ବରଂ କେତେ କେତେ ଦିନ ଧରି ସେମାନଙ୍କୁ ଏପରି ରଖା ଯାଉଥିଲା । ସେଠାରେ ସେମାନଙ୍କ ସକାଶେ କରିବା ପାଇଁ କିଛି କାମ ନ ଥିଲା କିଛି ସୁବିଧା ନ ଥିଲା ଏବଂ କେବେ କେବେ ତ ସେମାନଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଯାତନା ବି ଦିଆଯାଉଥିଲା । ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିଲା, ସେହି ଜେଲରେ ଥିବା ମଶା ଓ ଅନ୍ୟ ପୋକଜୋକ ସେମାନଙ୍କୁ କାମୁଡି ଦେଉଥିଲେ ।

ସେହି ନିଃସଙ୍ଗତାର ଦୀର୍ଘ ଅବଧିକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପରେ ଯେବେ ଲୋକେ ସେଠାରୁ ମୁକ୍ତ ହେଉଥିଲେ, ତ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ, ପତଳା, ରୋଗୀ ଓ କେବେ କେବେ ତ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ହୋଇ ଯାଉଥିଲେ ।

ସ୍ୱୟଂ ଠାରୁ ପଳାୟନ କରିଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସୁସ୍ଥ କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ତଥ୍ୟକୁ ନ ଦେଖିବା ସେଥିରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ନୁହେଁ । ଯିଏ ନିତାନ୍ତ ନିଃସଙ୍ଗତାରେ ସୁସ୍ଥ ଓ ସନ୍ତୁଳିତ ନୁହେଁ, ସେ ଏକ ପ୍ରକାରେ ଧୋକାରେ ଥାଏ । ତା'ର ଏହି ଆତ୍ମ ବଞ୍ଚନ କେବେ ନା କେବେ ଖଣ୍ଡିତ ହେବ ଏବଂ ଯାହା ତା' ଭିତରେ ଅଛି, ତାହାକୁ ସେ ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ଯଦି ଏହା ଆପେ ଆପେ ହୋଇଯାଏ ତ କେବେ କେବେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଏ । ଆମ ଭିତରେ ଯାହା ଦମିତ ଅଛି, ତାହା କେବେ ନା କେବେ ବିସ୍ଫୋଟିତ ହେବ । ତେଣୁକରି ପୂର୍ବରୁ ହିଁ କାହିଁକି ନିଜେ ନିଜର ସମୀପକୁ ଯିବା ନାହିଁ ଏବଂ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ସେବନ କରିବା ନାହିଁ ।

ଏକାନ୍ତରେ ଯେବେ ଚିତ୍ତର ଅନ୍ତର୍ମନର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ପରସ୍ତ ଖୋଲିଥାଏ ତ ଏହି ଅନ୍ତର୍ଜଗତର ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଅଦ୍‌ଭୁତ ସତ୍ୟ ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିଚୟ ହୋଇଥାଏ । ଗଭୀରତାରେ, ଆନ୍ତରିକତାରେ, କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ଏକାକୀ ଥିବା କଥା ଜ୍ଞାତ ହୋଇଥାଏ । ଏକାକୀପଣ ବା ନିଃସଙ୍ଗତାର ଘେର ମଧରେ ସ୍ୱୟଂ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ବିରାଜମାନ, ତାହାର ପରିଚୟ ହେବା ମାତ୍ରେ ଭୟର ସ୍ଥାନ ଅଭୟ ଓ ଆନନ୍ଦ ଗ୍ରହଣ କରିନିଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକାକୀ ହିଁ ଏହି ସଂସାରକୁ ଆସେ ଓ ଏକାକୀ ଏ ସଂସାରରୁ ବିଦା ହୋଇଯାଏ, ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ଏକାକୀ ହିଁ ସେ ନିଜର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯାତ୍ରା ପ୍ରାରମ୍ଭ କରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏ ସଂସାରରେ ଜନ୍ମ ନେବା ମାତ୍ରେ ସେ ନିଜର ପୂର୍ବ ସ୍ମୃତିଗୁଡିକୁ ହରାଇ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ନୂଆ ଦୁନିଆକୁ ଆସିବା ମାତ୍ରେ ପୁନଶ୍ଚ ସଂସାରର ଚାକଚକ୍ୟରେ ସ୍ୱୟଂକୁ ଭୁଲିଯାଏ, ସ୍ୱୟଂ ଠାରୁ ଦୁରେଇ ଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକାନ୍ତ ସେବନ କରିଥାଏ, ନିଜ ଭିତରକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଯେତେବେଳେ ସେ ନିଜେ ନିଜକୁ ପାଇନିଏ, ନିଜର ସ୍ରୋତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚି ଯାଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ନିଜର ଆତ୍ମତେଜ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ନିଃସଙ୍ଗତା ଠାରୁ ପଳାୟନ କରିବା ନୁହେଁ, ବରଂ ନିଜ ଭିତରେ ବୁଡ଼ିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ଏବଂ ଏହା ଏକାନ୍ତ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମ୍ଭବ । ଏହି ଏକାନ୍ତ ସେବନ ହିଁ ସାଧନାର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ଅଟେ ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ପପୁ ରାଜୁକୁ: ସାଙ୍ଗ, ମତେ କିଛି ଟଙ୍କା ଦରକାର । ଟିକେ ଧାର ଦେଇଥା ।
ରାଜୁ: ମୋ ପାଖରେ ବି ଟଙ୍କା ନାହିଁ ।
ପପୁ: ତୁ ବୁଝୁନୁ କାହିଁକି ? ମୋର ଟଙ୍କା ନିହାତି ଦରକାର ।
ରାଜୁ: ତା ହେଲେ ମୁଁ ଗୋଟେ ମନ୍ତ୍ର ଜାଣିଛି, ତାକୁ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବୁ ଟଙ୍କା ଆପେ ଆସିବ ।
ପପୁ: ସତ ନା କ'ଣ ?
ରାଜୁ: ହଁ ।
ପପୁ: କହିଲୁ ସେ ମନ୍ତ୍ର ।
ରାଜୁ: ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ବସି କହିବୁ, ଭଗବାନଙ୍କ ନାଁରେ କିଛି ଦେଇ ଦିଅ ବାବୁ ।

× × × ×

ଶିକ୍ଷକ ଗୋପୀକୁ: ଶ୍ରେଣୀରେ ଝଗଡ଼ା କାହିଁକି କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ?
ଗୋପୀ: କାରଣ କିଏ ଜାଣିଛି ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ଆମକୁ କାହା ପଛରେ ବସିବାକୁ ହେବ ।

× × × ×

ଟ୍ରେନରେ ଗଲାବେଳେ ସ୍ତ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ଜୋରରେ ଶୋଷ ଲାଗିଲାଣି ଟିକେ ପାଣି ତ ଆଣିଦିଅ ।
ସ୍ୱାମୀ: ପାଣି କ'ଣ ତମେ କହିଲେ ସିଙ୍ଗଡ଼ା, ବରା, ଆଳୁଚପ ବି ଆଣିଦେବି ।
ସ୍ତ୍ରୀ: ଆରେ ତମେ କେତେ ଭଲ, ମୁଁ ଖାଲି ତମକୁ ଭୁଲ୍ ବୁଝୁଥିଲି । ଏଇ ଖାଇବା ଜିନିଷ କଥା ଶୁଣି ମୋ ପାଟିରୁ ଲାଳ ବୋହି ଗଲାଣି ।
ସ୍ୱାମୀ: ଲାଳ ବୋହିଲାଣି ତ ସେଇ ପାଣିରେ ନିଜର ଶୋଷ ମେଣ୍ଟେଇ ନିଅ ।

× × ×

ସଞ୍ଜୟ ତୃତୀୟଥର ଡ୍ରାଇଭିଂ ଲାଇସେନ୍ସ ପାଇଁ ଇଣ୍ଟରଭ୍ୟୁ ଦେବାକୁ ଗଲା ।
ଅଫିସର: ଯଦି ଗୋଟିଏ ପଟେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଅନ୍ୟପଟେ ଆପଣଙ୍କ ଭାଇ ଥିବେ କାହାକୁ ପ୍ରଥମେ ମାରିବେ ?
ସଞ୍ଜନା: ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ।
ଅଫିସର: ମ୍ୟାଡମ ଆପଣଙ୍କୁ ତୃତୀୟ ଥର ପାଇଁ କହୁଛି ବ୍ରେକ୍ ମାରିବେ ।

ଲେଉଟିଆ ଶାଗର ଉପକାରିତା

ଖରା ଦିନେ ଲେଉଟିଆ ଶାଗ ଭଜା ଓ ପଖାଳ ଭାତର ମଜା ନିଆରା । ଗାଁ ଗହଳିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଓଡ଼ିଆ ଘରର ବାରିପଟେ କୋଶଳା ଶାଗ କିଆରି ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଶାଗକୁ ଯେତେ ତୋଳିଲେ ସେତେ ବଢ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ କଥାରେ ଅଛି ଲେଉଟିଆ ପଟାଳି କାଟି ଖାଇବା । ଶାଗ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ।

ଏହାକୁ ଚାଇନୀଜ୍ ପାଲକ୍ ମଧ କୁହାଯାଏ । ଏହା ନାଲି ଓ ସବୁଜ ରଙ୍ଗରେ ଉପଲବ୍ଧ । ଏଥିରେ ବହୁ ପୋଷକତତ୍ୱ, ଆଇରନ, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ମଧ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ରହିଛି ।

କେଶ : ଯଦି କେଶ ବହୁତ ଝଡୁଛି କିମ୍ବା ସମୟ ପୂର୍ବରୁ କେଶ ପାଚି ଯାଉଛି, ତେବେ ଲେଉଟିଆ ଶାଗ କେଶ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଲେଉଟିଆ ଶାଗରେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିଛି ।

ମୁଖ ରୋଗ : ସମ୍ପ୍ରତି ମୁଖରୋଗ ସମସ୍ୟା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ମୁଖ ଅଲସର, ମୁଖ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ, ଦାନ୍ତ ମୂଳରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିବା, ପାଇରିଆ ପାଇଁ ଲେଉଟିଆ ଶାଗକୁ ଖାଇଲେ ମୁଖ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଚର୍ମ : ଲେଉଟିଆ ଶାଗରେ ପୋଷକ ତତ୍ୱ ରହିଛି । ଇନଫେକସନ୍, ଏକ୍‌ଜିମା, କୁଣ୍ଡିଆ

ଆଦି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ଲାଗି ଲେଉଟିଆ ଶାଗ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ରକ୍ତହୀନତା : ଆଇରନ କମ ହେଲେ ରକ୍ତହୀନତା ହୋଇଥାଏ । ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ରକ୍ତହୀନତା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଶରୀରରେ ରକ୍ତ କମି ଯାଉଥିଲେ ରୋଗୀ ଲେଉଟିଆ ଶାଗ ଖାଇବା ଉଚିତ । କାହିଁକି ନା ଲେଉଟିଆ ଶାଗରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଆଇରନ ରହିଛି ।

ଉତ୍ତମ ପାଚନ କ୍ରିୟା : ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଥିବାରୁ ପେଟ ସହିତ ଜଡିତ ସମସ୍ୟା ଯେପରି ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଗ୍ୟାସ ବଦହଜମୀ ଆଦିରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

ମଧୁମେହ : ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜଣାପଡିଛି କି ଲେଉଟିଆ ଶାଗ ମଧୁମେହକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ । ରକ୍ତ ଶର୍କରା ମାତ୍ରା ବଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ବହୁ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜି ଥାଏ । ତେଣୁ ଲେଉଟିଆ ଶାଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଶର୍କରା ମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ପାଇଁ : ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ଲେଉଟିଆ ଶାଗକୁ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ଆଇରନ ଥିବାରୁ ମା' ଓ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପାଦେୟ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ନିୟମିତ ଲେଉଟିଆ ଶାଗ ଖାଇଲେ ଶିଶୁର କେଶ ଘନ ଓ କଳା ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରେମ ହିଁ ସୃଷ୍ଟିର ସୃଜନାତ୍ମକ ଉର୍ଜାଃ

ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ଏହି ସୃଷ୍ଟି ପ୍ରେମ ବିନା ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ପ୍ରେମ ପ୍ରକୃତିର କ'ଣ କଣରେ ସନ୍ନିବେଶିତ, ପ୍ରେମ ଯୋଗୁଁ ଏହି ପ୍ରକୃତିରେ ଜୀବନ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିଛି । ପ୍ରେମ କାରଣରୁ ଆମେ ପରସ୍ପର ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇ ରହିଛୁ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ପ୍ରେମ କମ୍ ପଡିଯାଏ, ପୃଥକ୍ ହୋଇଯାଏ, ତ ବିନାଶକାରୀ, ବିଧ୍ୱଂସକ ଘଟଣାଗୁଡିକ ଘଟିତ ହେବାରେ ଲାଗେ । ପ୍ରେମର ଆହ୍ୱାନ ଯୋଗୁଁ ପ୍ରକୃତି ଏତେ ସମୃଦ୍ଧ, ସୁନ୍ଦର ମନମୋହକ ଏବଂ ଶୃଙ୍ଗାରିତ, ପ୍ରେମରୁ ପୃଥକ୍ ହେବା କ୍ଷଣି ପ୍ରକୃତି ମଧ ନିଜର ଭୟାନକ ରୂପ ପ୍ରକଟ କରିଥାଏ । ପ୍ରେମରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ପ୍ରକୃତି ପୋଷଣ କରିଥାଏ, ସଂରକ୍ଷଣ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରେମରୁ ଅଲଗା ହେବା ପରେ ସେହି ପ୍ରକୃତି ଭଳିକି ଭଳି ବିନାଶ ରଚିଥାଏ, ବିଧ୍ୱଂସ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରେମ କ'ଣ ? ପ୍ରେମ ବାସ୍ତବରେ ଏହି ସୃଷ୍ଟି ମଧରେ ନିହିତ ସୃଜନାତ୍ମକ ଉର୍ଜାଃର ନାମ ଅଟେ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ସମସ୍ତେ ପରସ୍ପର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅଟନ୍ତି । ଯେହେତୁ ପ୍ରକୃତି ମଧରେ ମନୁଷ୍ୟ, ପଶୁପକ୍ଷୀ, ବୃକ୍ଷ ବନସ୍ପତି ସମସ୍ତେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, ସେଥିପାଇଁ ଏମାନଙ୍କ ମଧରେ ପ୍ରେମ କୌଣସି ନା କୌଣସି ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏ । ପ୍ରକୃତିରେ ପ୍ରେମ ଏକ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଟେ, ଏହା ବିନା ଜୀବନ ଅସମ୍ଭବ, ବଂଶବୃଦ୍ଧି ଅସମ୍ଭବ । ପଶୁପକ୍ଷୀ ପରସ୍ପରକୁ ପ୍ରେମ କରନ୍ତି, ଯଥା ପଶୁମାନେ ନିଜ ପ୍ରେମର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି କରିବା ସମୟରେ ପରସ୍ପରକୁ ଚାଟନ୍ତି, ଶୁଂଘନ୍ତି, ସାଙ୍ଗ ହୋଇ ଖେଳନ୍ତି, ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି, ସମୂହରେ ପ୍ରେମ ପୂର୍ବକ ବାସ କରନ୍ତି, ନିଜର ବାଣୀ ଦ୍ୱାରା ପରସ୍ପରକୁ ଡାକନ୍ତି, ପରସ୍ପରକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଚିହ୍ନିଥାନ୍ତି ଏବଂ ନିଜର କୌଣସି ସାଥୀର ବିୟୋଗ ହୋଇଗଲେ ଦୁଃଖୀ ମଧ ହୋଇଥାନ୍ତି । ପଶୁପକ୍ଷୀ ପ୍ରେମବଶତଃ ନିଜର ପିଲାମାନଙ୍କର ବହୁତ ଧାନ ରଖନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଆହାର ଦିଅନ୍ତି, ସୁରକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତି । ଗାଈ ମଇଁଷି ଯଦି ନିଜର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦୁଧ ପିଆନ୍ତି ତ ପକ୍ଷୀମାନେ ନିଜର ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ନିଜ ଥଣ୍ଟରେ ଦାନା ଆଣି ସେମାନଙ୍କ ମୁଖରେ ଦିଅନ୍ତି, ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖୁସି ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ ମଧୁର ଶବ୍ଦ ମାଧମରେ ତାହାର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି କରିଥାନ୍ତି ।

ପ୍ରେମାଭିବ୍ୟକ୍ତିରେ ହିଁ କୋଇଲି ନିଜର ମଧୁର ସ୍ୱର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକୃତିରେ ମଧୁରତା ଗୋଳିଦିଏ, ଯାହା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଶୁଣିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ଚାତକ ପ୍ରେମବଶତଃ ବର୍ଷାର ପ୍ରଥମ ବୁନ୍ଦାକୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷା କରିଥାଏ ଏବଂ କେବଳ ସ୍ୱାତି ନକ୍ଷତ୍ରର ଜଳ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ମଧ ନିଜର ଏହି ପ୍ରେମର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ କରିଥାଏ । କେତେବେଳେ ତା'ର

ପ୍ରେମ ଆସକ୍ତିର ରୂପ ନିଏ, ତ କେତେବେଳେ ଭକ୍ତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଏ, କେତେବେଳେ ପ୍ରେମର ସ୍ୱର ତା'ର ପ୍ରାର୍ଥନାରେ ଫୁଟିଉଠେ ତ ପୁଣି କେବେ କବିତା କିମ୍ବା ଗୀତ ମାଧମରେ ସେ ନିଜ ପ୍ରେମର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି କରିଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରେମବଶତଃ ପରିବାର ଓ ସମାଜରେ ବାନ୍ଧିହୋଇ ରହେ ଏବଂ ପ୍ରେମବଶତଃ ସେ ପ୍ରକୃତିର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉଠି ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇ ଯତ୍ନବାନ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ଦୁନିଆରେ ରହି ମନୁଷ୍ୟକୁ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ଯେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧରେ ରହିବା ସତ୍ତ୍ୱେ କେଉଁଠି ନା କେଉଁଠି ସେ ନିଃସଙ୍ଗ ଅଟେ । ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ରଖିବାକୁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରେ, ପରିବାର ଓ ସମାଜ ତା'ର ଏହି ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂର୍ତ୍ତି କରିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଏମାନଙ୍କ ଠାରୁ କିଛି ନେଇଥାଏ ଏବଂ ଏମାନଙ୍କୁ କିଛି ଦେବା ପାଇଁ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ମାନିଥାଏ । ଏଠାରେ ତା'ର ବିକାଶ କେତେକ ସ୍ତରରେ ଏକସଙ୍ଗେ ହୋଇଥାଏ । ଯଦିଓ ମାନବ ପ୍ରକୃତିର ଏକ ଅଂଶ, ତଥାପି ମଧ ସେ ପ୍ରକୃତି ଠାରୁ ଉପରକୁ ଉଠିବା ପାଇଁ, ନିଜକୁ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ନୂଆ ନୂଆ ଆୟାମ ରଚିଥାଏ ।

କୌଣସି ରଚନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାହା ସହିତ ତାଦାତ୍ମ୍ୟ ସ୍ଥାପନ କରିଥାଏ, ତାହାଦ୍ୱାରା ସେ ବାହାରର ଦୁନିଆ ସହିତ ଯୋଡି ହୋଇଥାଏ । ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୋଡି ହୋଇ ରହିବାକୁ ଚାହେଁ, ସେମାନଙ୍କୁ କିଛି ଦେବାକୁ ଚାହେଁ ଓ ବଦଳରେ କିଛି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାକୁ ମଧ ଚାହେଁ ଏବଂ ଏସବୁ କେବଳ ପ୍ରେମ ମାଧମରେ ହିଁ ସମ୍ଭବ ଅଟେ । ପ୍ରେମ ବିନା ମନୁଷ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଦିନ ବି ଆନନ୍ଦରେ ରହିପାରେ ନାହିଁ ।

ପ୍ରେମ ଏକ ପ୍ରକାରେ 'ସ୍ୱୟଂ'ର ବିସ୍ତାର ଅଟେ । ଏଥିରେ ଆମେ ପ୍ରଥମେ 'ସେ' ପୁଣି 'ସମସ୍ତେ' ହେବାରେ ଲାଗୁ । ଅନ୍ୟକୁ କିଛି 'ଦେବା'ର ନାମ ପ୍ରେମ ଅଟେ, ଅନ୍ୟ ଠାରୁ କିଛି 'ନେବା' ପ୍ରେମ ନୁହେଁ, କାରଣ 'ଦେବା'ରେ ପରମ ଆନନ୍ଦ ଥାଏ । ପ୍ରେମ ସୃଜନ ଅଟେ, କୌଣସି ଜିନିଷ ପ୍ରଥମେ ନିଜର ଭିତରେ, ତାପରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଭିତରେ ସୃଷ୍ଟି କରିବା, ତାହାକୁ ବିସ୍ତାର କରିବା ହିଁ ସୃଜନ ଅଟେ । ମାଳୀ ଯେତେବେଳେ ନିଜ ଫୁଲଗଛଗୁଡିକର ଦେଖାରଖା କରେ, ସେଗୁଡିକର ଧାନ ରଖେ, ମା' ଯେତେବେଳେ ନିଜ ସନ୍ତାନର ଦେଖାଶୁଣା କରେ, ପ୍ରତିକ୍ଷଣ ତା'ର ଧାନ ରଖେ, ତାହା ପ୍ରେମ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ଏ ଦୁହେଁ ପ୍ରତିବଦଳରେ କିଛି ହେଲେ ମାଗନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରସ୍ଫୁଟିତ ହେବା, ବିକଶିତ ହେବା ହିଁ ସେମାନଙ୍କର ନିଜର ପ୍ରସ୍ଫୁଟିତ ହେବା, ବିକାଶିତ ହେବା ହୋଇଥାଏ । ଯେବେ କିଏ କାହାକୁ ପ୍ରେମ କରେ, ତା' ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିର ମନରେ ଏକ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ରହେ, ସେହି କିସମର ଦାୟିତ୍ୱ ସେ ନିଜ ପାଇଁ ନିଜ ଭିତରେ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ ।

ମା' ସନ୍ତାନକୁ ନିଜ ଠାରୁ ପୃଥକ୍ ମନେକରେ ନାହିଁ, ତାକୁ ପର ବୋଲି ଭାବେ ନାହିଁ । ଦୁଇ ଜଣ ପ୍ରେମୀ ଯୁଗଳଙ୍କ ମଧରେ କୌଣସି 'ଦ୍ୱିତୀୟ' ତତ୍ତ୍ୱ ରହି ନ ଥାଏ, ଉଭୟ ନିଜକୁ ଏକ ବୋଲି ଭାବିଥାନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାର ପ୍ରେମ ହେବା ପରେ ପୃଥକତା ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ତତ୍ତ୍ୱର ହିଁ ବିସ୍ତାର ହେବାରେ ଲାଗେ । ଯଦି କୌଣସି ସମାଜରେ, ପରିବାରରେ ପ୍ରେମର ଭାବନା ପୋଷିତ ହେବାରେ ଲାଗେ, ତେବେ ସେଠାରେ ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ସୁଖର ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରେମ ଓ ସହକାରରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବାର ହିଁ ଧରିତ୍ରୀର ସ୍ୱର୍ଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ସହିତ ପ୍ରେମ କରିବା ଭଲ କଥା, କିନ୍ତୁ ଏହାର ଆରମ୍ଭ ନିଜର ଆତ୍ମୀୟଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରେମ କରିବାକୁ ହିଁ ହେବା ଉଚିତ । ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ମନୁଷ୍ୟକୁ ପ୍ରେମ କରିପାରେ ନାହିଁ, ସେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ପ୍ରେମ କିପରି କରି ପାରିବ ? ସେହି ଈଶ୍ୱର ହିଁ ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରେ ଏହି ସୃଷ୍ଟିରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ଅଛନ୍ତି, ମନୁଷ୍ୟ- ପଶୁ ପକ୍ଷୀ ଓ ବୃକ୍ଷଗୁଡିକରେ ପ୍ରକାରାନ୍ତରରେ ସେ ହିଁ ତ ରହିଥାନ୍ତି । ଧର୍ମ ନାମରେ, ଜାତି ନାମରେ ଲୋକମାନେ ବଡ଼ ନିର୍ଦୟ ଭାବରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମାରିଥାନ୍ତି, ବସ୍ତି ଜଳାଇଥାନ୍ତି, ଆତଙ୍କବାଦ ଖେଳାଇଥାନ୍ତି, ଦଙ୍ଗା କରିଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ପ୍ରେମ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ଈଶ୍ୱରୀୟ ଅଂଶ ବିଶେଷଙ୍କ ପ୍ରତି ଏପରି କରି ପାରିବା କିପରି ସମ୍ଭବ ହେବ ?

ଯେତେବେଳେ ଆମେ ବାସ୍ତବ ଅର୍ଥରେ ପ୍ରେମ କରୁ, ସେତେବେଳେ ଜାଣିପାରୁ ଯେ ଜୀବନ କ'ଣ ? ଯଦି କେହି ପଚାରେ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନର ସର୍ବୋତ୍ତମ କ୍ଷଣ କ'ଣ ? ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ ସେହି କ୍ଷଣକୁ ସ୍ମରଣ କରିବ, ଯେବେ ତାକୁ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ପ୍ରେମ, ଆତ୍ମୀୟତା, ସମ୍ମାନ ମିଳିଥିବ । ଏହି ସୁଖଦ କ୍ଷଣରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱୟଂକୁ 'ହଜାଇ' ଦିଏ କେଉଁଠାରେ ବିଲୀନ ହୋଇଯାଏ, କାହା ସହିତ ଏକାକାର ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ତାକୁ ସମୟର ଧାନ ରହେ ନାହିଁ, ସେ ଆନନ୍ଦରେ ମସଗୁଲ ହୋଇଯାଏ ସେହି ସମୟ ତା' ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ କ୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତାହାକୁ ସେ ବାରମ୍ବାର ପାଇବାକୁ ଚାହିଁଥାଏ । ଜୀବନର ସର୍ବୋତ୍ତମ କ୍ଷଣର ସ୍ମରଣରେ ମଧ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି କ୍ଷଣ ପାଇଁ ଅଟକିଯାଏ ଏବଂ ନିଜେ ସେହି ସ୍ମୃତିରେ କେଉଁଠି ବିଲୀନ ହୋଇଯାଏ ।

ଯେପରି କୌଣସି କୃତ୍ୟ ହିଁ କୃତିକାରକୁ ସାର୍ଥକତା ପ୍ରଦାନ କରେ, ମା' ନିଜର ସନ୍ତାନକୁ ଏବଂ କୌଣସି ସୃଜନକର୍ତ୍ତା ନିଜର ସୃଜନକୁ ଦେଖି ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ତାହା ଅତୁଳନୀୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ପ୍ରେମରେ ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ ଅନ୍ୟକୁ ରଚନା କରେ ନାହିଁ, ବରଂ ସ୍ୱୟଂକୁ ହିଁ ରଚନା କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଶବ୍ଦରେ କହିଲେ ପ୍ରେମରେ କୌଣସି ଦ୍ୱିତୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ନ ଥାଏ । ସଚ୍ଚା ପ୍ରେମରେ ଆପଣ ହିଁ ଅଟନ୍ତି, ଆପଣ ହିଁ କୁମ୍ଭାର ଏବଂ ନିଜର ଘଡି ମଧ ଆପଣଙ୍କୁ ସ୍ୱୟଂ ହିଁ ତିଆରି କରିବାକୁ ହେବ । ତେବେଯାଇ ଆପଣ ନିଜର ତୃଷା ମେଣ୍ଟାଇ ପାରିବେ । ଏଥିରେ ଆପଣଙ୍କୁ କେବଳ ଘଡିର ନିର୍ମାଣ କରିବାର ଅଛି, ବର୍ଷାର ନୁହେଁ, ତାହା ତ ଏହି ସମୟରେ ପ୍ରେମବୃଷ୍ଟି ରୂପରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ପ୍ରେମ ସୃଷ୍ଟିର ସର୍ବାଧିକ ସୃଜନାତ୍ମକ ଉର୍ଜାଃ ଅଟେ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ୧୮୬୫ ମସିହାରେ ତରଳ ସାବୁନ ବା ଲିକ୍ୱିଡ ସୋପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ ଆମେରିକାର ନାଗରିକ ଓ୍ୱିଲିୟମ ସେଫାର୍ଡ ।
- ଇଂଲଣ୍ଡରେ ୧୭୧୨ ମସିହାରେ ସାବୁନ ଉପରେ ଲାଗିଥିବା ଟ୍ୟାକ୍ସ, ୧୮୩୫ ରେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରାଯାଇଥିଲା ।
- ୨୦୦୨ ମସିହାରେ ବ୍ରିଟେନରେ ସାବୁନ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥିବା ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ୫୯୫ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା ।
- ଆମେରିକାର ଗ୍ୟାଙ୍ଗଷ୍ଟର ତଥା ଠକ ସୋପି ସ୍ମିଥ୍ ସାବୁନ ନାମ ଅନୁସାରେ ତା'ର ନାମ ରଖିବାର କାରଣ ସେ ପ୍ରଥମେ କେବଳ ସାବୁନ ତସ୍କରୀ କରୁଥିଲା ।
- ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରଥମେ ବେବିଲୋନ ସଭ୍ୟତାର ଲୋକମାନେ ସାବୁନର ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ ।
- ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ୨୮୦୦ ସମୟରୁ ।
- ୧୭୬୪ ରେ ଭାରତର ବମ୍ବେଠାରେ ବ୍ରିଟିଶ ଇଷ୍ଟ ଇଣ୍ଡିଆ କମ୍ପାନୀ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଥମ ଥର ଡାକଘର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇଥିଲା ।
- ୧ ଅକ୍ଟୋବର, ୧୮୫୪ ରେ ସର୍ବଭାରତୀୟ ସ୍ତରରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଡାକ ଟିକଟ ଜାରି କରାଯାଇଥିଲା । ସ୍ୱାଧୀନ ଭାରତରେ ପ୍ରଥମେ ୨୧ ନଭେମ୍ବର, ୧୯୪୭ ରେ ଡାକ ଟିକଟ ଜାରି କରାଗଲା ।
- ୧୫ ଅଗଷ୍ଟ,, ୧୯୭୨ ରେ ପୋଷ୍ଟଲରେ ପିନକୋଡ ଓ ୧୮୮୦ ରେ ପ୍ରଥମେ ମନିଅର୍ଡର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ।

ଟମାଟୋ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ

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

ଅଧିକ ଟମାଟୋ ଖାଇଲେ ତାହା ବୃକକ୍ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡିଛି ।

ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଟମାଟୋର ବ୍ୟବହାର ତରକାରିରେ କଲେ ତାହା ହଜମ ନ ହେବା ସହ ମୂତ୍ର ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ାଇଥାଏ । ବୟସ୍କ ଲୋକେ ଅଧିକ ଟମାଟୋ ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କ ଅଣ୍ଟା, ଗୋଡ଼ ବିନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ । ଟମାଟୋ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମାଇଗ୍ରେନ୍ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜୁଥିବାର ପ୍ରକାଶ । ଏଣୁ ଟମାଟୋ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ ।

କହିପାରିବେ କି ?

(୧) 'ନ୍ୟାସନାଲ ରାଇସ୍ ରିସର୍ଚ୍ଚ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍' କେଉଁଠାରେ ଅବସ୍ଥିତ ?
(୨) ଭାରତର କାହାକୁ 'ଶ୍ୱେତ ବିପ୍ଳବ'ର ଜନକ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ?
(୩) ଡଃ.ଏମ୍.ଏସ୍ ସ୍ୱାମୀନାଥନ୍ କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ର ସହ ଜଡିତ ?
(୪) ଗାନିମେଡ କେଉଁ ଗ୍ରହର ଚନ୍ଦ୍ର ?
(୫) କେଉଁ ରସାୟନର ସଙ୍କେତ 'କେ' ?
(୬) ସବୁଠାରୁ ଦ୍ରୁତଗାମୀ ସ୍ଥଳଚର ପଶୁ କିଏ ?
(୭) ସୌରମଣ୍ଡଳର ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତପ୍ତ ଗ୍ରହ କିଏ ?
(୮) ପାଶ୍ଚରାଇଜେସନ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟା କେଉଁ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ଫରାସୀ ମାଇକ୍ରୋବାୟୋଲୋଜିଷ୍ଟଙ୍କ ନାମାନୁସାରେ ହୋଇଛି ?
(୯) 'ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ପୁରସ୍କାର' କେଉଁ ମସିହାରୁ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିଲା ?
(୧୦) 'ଦ୍ରୋଣାଚାର୍ଯ୍ୟ ପୁରସ୍କାର' କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ର ସହ ସଂପୃକ୍ତ ?

JUMBLE WORDS

1) SSSYA	=	6) NMISU	=
2) INFLA	=	7) OBBANO	=
3) RMWARO	=	8) FDEATE	=
4) LTELAR	=	9) ELTFE	=
5) WAAER	=	10) MYLIS	=

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.କେରଳ, ୨.କର୍ଣ୍ଣାଟକ, ୩.ଅରୁଣାଚଳ ପ୍ରଦେଶ, ୪.ମଧ ପ୍ରଦେଶ, ୫.ଏହା ଏଫଇ ୨ ଓ ୩, ୩ ଏଚ୍ ୨ ଓ ଏବଂ ଏଫଇଓର ଏକ ମିଶ୍ରଣ, ୬.କ୍ୟାଲସିୟମ୍,ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଏବଂ ଆଇରନ, ୭.କ୍ୱାଣ୍ଟମ୍ ନମ୍ବର, ୮.ଇନ୍‌ଫ୍ରାରେଡ୍ ରଶ୍ମି, ୯.ଏକ୍ସଚେଞ୍ଜ ଫୋର୍ସ, ୧୦. ଦ୍ୱିତୀୟ ।

Jumble Words ର ଉତ୍ତର :-

(1) EXOTIC (2) LAZIER (3) WHINE (4) LIMIT (5) SUGARY
(6) FATHER (7) EXPEL (8) NERVY (9) HAIRDO (10) FONDUE

ପରିବାରର ଗୁରୁତ୍ୱ

ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ଏକ ସଂସ୍ଥା ରୂପେ ପରିବାରର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଦେବୀ ଦେବତାମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଋଷି-ମୁନିମାନଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏବଂ ରାଜା ମହାରାଜାମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଅସୁର ରାକ୍ଷସମାନଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କର ପରିବାର ଥିବାର ଉଲ୍ଲେଖ ଭାରତୀୟ ଇତିହାସ ଆଖ୍ୟାନଗୁଡିକରେ ମିଳେ । ଭାରତୀୟ ଚିନ୍ତନରେ ପାରିବାରିକ ସଂସ୍କୃତିର ଏତେ ଅଧିକ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ଯେ ଆମ ଏଠାକାର ଚିନ୍ତକ ବିଚାରକ, 'ବସୁଧୈବ କୁଟୁମ୍ବକମ୍' ଭଳି ଉଦ୍‌ଘୋଷ ଦେଇ ପାରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇ ପାରିଲେ । ଯେଉଁ ଦେଶରେ ଏକ ସଂସ୍ଥା ରୂପେ ପରିବାରର ଏତେ ଅଧିକ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି, ସେଠାରେ ଯଦି ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆମେ ବିଘଟିତ ପରିବାର ଗୁଡିକର ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳା ଦେଖିବା, ପରିବାର ଗୁଡିକୁ ନିୟମିତ ରୂପେ ଭାଙ୍ଗି ଯାଉଥିବା ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇ ଯାଉଥିବାର ଦେଖିବା ତ ଦୁଃଖ ଓ ବିଷାଦ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ବିଗତ ଦଶକର ଗବେଷଣା ଲବ୍ଧ ତଥ୍ୟଗୁଡିକ ଉପରେ ଏକ ଦୃଷ୍ଟିପାତ କଲେ ଆମେ ପାଇବା ଯେ ଭାରତରେ ପ୍ରାୟ ୧.୫ କୋଟି ବିବାହର ପରିଣତି ଛାଡ଼ପତ୍ର ରୂପେ ହୋଇଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରାୟ ୨.୫ କୋଟି ଦମ୍ପତି ଆଧିକାରିକ ରୂପେ ବା ବୈଧାନିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଛାଡ଼ପତ୍ର ତ ଦେଇ ନାହାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଏବେ ଏକାଠି ମଧ ରହୁ ନାହାନ୍ତି । ଯଦ୍ୟପି ଛାଡ଼ପତ୍ରର ଏହି ହାର ଉତ୍ତର ପୂର୍ବ ରାଜ୍ୟଗୁଡିକରେ ସର୍ବାଧିକ, ଯେଉଁଥିରେ ମିଜୋରାମ ପୁରା ଭାରତରେ ୪.୦୮% ହାରରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ଏବଂ ନାଗାଲାଣ୍ଡ ୨.୨% ହାରରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ଅଛି ତଥାପି ବଡ଼ ରାଜ୍ୟଗୁଡିକ ମଧରେ ଗୁଜରାଟ, ଆସାମ, ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗରେ ମଧ ସ୍ଥିତି ଧୀରେ ଧୀରେ ବିଷମ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି ।

ବୈଶ୍ୱିକ ସ୍ତରରେ ଏହି ପରିସଂଖ୍ୟାନ ଆହୁରି ଅଧିକ ଦୟନୀୟ କୁହାଯାଇପାରେ । ଆମେରିକାରେ ପ୍ରତି ୨ ମିନିଟରେ ଗୋଟିଏ ବୈବାହିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ଛାଡ଼ପତ୍ର ରୂପେ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଆଜକୁ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ପୂର୍ବର ପରିସଂଖ୍ୟାନ ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଆମେରିକାରେ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାୟ ୩୧୧୭ ଏବଂ ପ୍ରତି ମାସରେ ୯୪,୮୦୦ ଛାଡ଼ପତ୍ର ଘଟଣା ଘଟିଥାଏ । ସେଠାକାର ପ୍ରାୟ ୫୦% ବିବାହ ଛାଡ଼ପତ୍ରରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ, ଯାହା ମଧରୁ ପ୍ରଥମ ବିବାହରେ ଏହି ହାର ପ୍ରାୟ ୪୧% ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ବିବାହରେ ୬୦% ତଥା ତୃତୀୟ ବିବାହରେ ୭୩% ଅଟେ ।

ଦୁଃଖର କଥା ଯେ ଅଧିକାଂଶ ଛାଡ଼ପତ୍ର ୩୦ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ଦମ୍ପତିଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ସ୍ପଷ୍ଟ କଥା ହେଲା, ଏହି ଦମ୍ପତିମାନେ ଜୀବନର ତିରିଶତମ ବସନ୍ତ ଦେଖିବା ପୂର୍ବରୁ ଛାଡ଼ପତ୍ର ଏବଂ ଅବସାଦର ଦଂଶନ ସହ୍ୟ କରି ସାରିଛନ୍ତି, ତେଣୁ ଏମାନେ ଜୀବନ ସାରା ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡିକୁ ଶଙ୍କା ଓ ସନ୍ଦେହ ଦୃଷ୍ଟିରେ ହିଁ ଦେଖିବେ ଏବଂ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ତଥା ଆନନ୍ଦର ଅଭାବ ଏମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବ ।

ଭାରତୀୟ ଚିନ୍ତନ ଅନୁସାରେ ପରିବାରର ଅର୍ଥ ଏକ ପବିତ୍ର ବନ୍ଧନ । ଯେଉଁଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସମୁଦାୟ କେବଳ ଏକାଠି ରହନ୍ତି ନାହିଁ, ବରଂ ପରସ୍ପର ସହିତ ଆତ୍ମୀୟତାର ସୂତ୍ରରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ତଥା ଅଧିକାରର ଆଚାର ସଂହିତାର ମଧ ପରିପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ଏ ପ୍ରକାର ଜନ ସଂଗଠନ ଯେଉଁଠି ଗଠନ ହେଉଥିବ, ତାକୁ ନିଃସଂକୋଚରେ ପରିବାର କୁହାଯାଇ ପାରେ । ଭାରତୀୟ ବିଚାରକମାନେ ପରିବାରକୁ କେବଳ କୁଟୁମ୍ବ ବା ବୈବାହିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୀମିତ ନ ମାନି ତାହାକୁ ଏକ ବୈଶ୍ୱିକ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ ବିଚାର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ।

ଆଜି ଯଦି ଭାଙ୍ଗି ଯାଉଥିବା ଏହି ବୈବାହିକ ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡିକର ମୂଳ କାରଣକୁ ଯିବା ତ ଏଗୁଡିକ ଭାଙ୍ଗିଯିବାର ମୂଳ କାରଣ ପାରିବାରିକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଆସିଥିବା କ୍ଷୁଦ୍ରତା ଓ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା ବୋଲି ପାଇବା । ପାରିବାରିକ ଦୃଷ୍ଟି ଯେତେ ଛୋଟ ଓ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ, ସେଥିରେ ସେତେ ପୀଡା ଓ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବ୍ୟାପିବାରେ ଲାଗେ । ସମ୍ବନ୍ଧ ବୋଝରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ପାରସ୍ପରିକ ସହଯୋଗର ସ୍ଥାନ ବୈମନସ୍ୟ ଓ ବିରୋଧାଭାସ ଗ୍ରହଣ କରିନିଏ । ତେଣୁକରି ଭାରତୀୟ ଜ୍ଞାନ ପରମ୍ପରାରେ ପରିବାର ଭଳି ଭାବକୁ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପକ ରୂପେ ଦେବାର ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଛି, କାରଣ ଏହାକୁ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ଓ ସମାଜର ହିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଯଦି ପାରିବାରିକ ସମ୍ବନ୍ଧର ଆଧାର ମୋହ ହୁଏ, ତେବେ ତଦ୍ୱାରା ମଧ କାହାର ଭଲ ହୋଇ ପାରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କେବଳ ପ୍ରତିଭାମାନେ କୁଣ୍ଠିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ପକ୍ଷପାତର ଭାବନା ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଠାରୁ ବିଭାଜନର ପୃଷ୍ଠଭୂମି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ଆରମ୍ଭରୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଫାଟ ହିଁ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ସେଗୁଡିକ ବଡ଼ ଖାଇରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ ।

ଏହାକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ପ୍ରେମ, ସହକାର, ବିଶ୍ୱାସ ଓ ସହଯୋଗକୁ ବୈବାହିକ ସମ୍ବନ୍ଧର ଆଧାର କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ମନରେ ଭାବନା ନ ଥିଲେ ସେଗୁଡିକର ପ୍ରଦର୍ଶନ ବେଶୀ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିପାରେ ନାହିଁ । ବସ୍ତୁଗୁଡିକୁ ଲୁଚାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଭାବନାକୁ ଲୁଚାଇବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁକରି ପାରିବାରିକତାକୁ ଓ ପରିବାରଗୁଡିକୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ସେଥିପାଇଁ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ପ୍ରେମ ଓ ସହକାରରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବନା ରହିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ପତି ପତ୍ନୀଙ୍କ ବୈବାହିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ଉପରେ ତ ଲାଗୁ ହୋଇଥାଏ । ଆତ୍ମୀୟତା, ଆପଣାପଣ ଏବଂ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥ ପ୍ରେମ ହିଁ ସେହି ଆଧାର, ଯାହାର ଆଧାରରେ ପାରିବାରିକତାର ଭାବକୁ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରଖି ପାରିବା ସମ୍ଭବ ହେବ । ପରିବାରଗୁଡିକୁ ଜୀବନ୍ତ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ ନିଜର ପରର ଭେଦ ଭୁଲିଯିବାକୁ ହେବ । ବିବାହ ପରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପରିବାରର କନ୍ୟା ଆମ ପରିବାରର ଅଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ, ତା' ସହିତ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଭେଦଭାବ ପାରିବାରିକ ବିଘଟନକୁ ହିଁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥାଏ । ତା' ସହିତ ପ୍ରକୃତ ଆତ୍ମୀୟତା ଏକ ଦୀର୍ଘ ଓ ଘନିଷ୍ଠ ପାରିବାରିକ ସମ୍ବନ୍ଧର ଆଧାର କୁହାଯାଇ ପାରେ । ଏକ ପକ୍ଷରେ ପରିବାର ଗୁଡିକରେ ଏଭଳି ବିଘଟନ ଭରା ବ୍ୟବହାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଥିବା ବେଳେ କିଛି ପରିବାର ଅତିଶୟ ମୋହରେ ଗ୍ରସ୍ତ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଶାସ୍ତ୍ର ମୋହକୁ ବିଷତୁଲ୍ୟ ମାନିଛି । ତାହା ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବା ଜଣକୁ ନୁହେଁ, ଅନେକଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ଦେଇଥାଏ । ଆତ୍ମୀୟତା ଓ ସଂଗଠନର ମୂଳରେ ମୋହର କୁରାଢ଼ି ହିଁ ଆଘାତ କରିଥାଏ । ପ୍ରେମ ବିକାଶ ଚାହେଁ ତ ମୋହ ଆଧିପତ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱାସ କରେ । ତେଣୁ ପରିବାରଗୁଡିକୁ ପୋଷଣ ଦେବାକୁ ହେଲେ ମୋହ ତ୍ୟାଗ କରି ପ୍ରେମକୁ ଆଧାର କରିବା ଜରୁରୀ । ପରିବାରଗୁଡିକରେ ସମାନତାକୁ ଆଧାର କରିବା ସେମାନଙ୍କ ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ନିମନ୍ତେ ବହୁତ ଜରୁରୀ । ପରିବାରରେ ସବୁ ସଦସ୍ୟ ରୋଜଗାର କରନ୍ତି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ତଦ୍ୱାରା ପରିବାରରେ ତା'ର ଅଧିକାର କମ୍ ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ । ପରିବାରର ଯେଉଁ ସଦସ୍ୟମାନେ ରୋଜଗାର କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ମଧ ପାରିବାରିକ ସମ୍ପଦର ସମାନ ରୂପେ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତି । ଘରେ ଯଦି ପିଲା-ବୁଢ଼ା ଥାଆନ୍ତି, ବେମାର ଦୁର୍ବଳ କେହି ଥାଆନ୍ତି ତେବେ କ'ଣ ସେମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ପାଇଁ ମନା କରି ଦିଆଯାଏ ? ରୋଜଗାର କରୁଥିବା ସଦସ୍ୟମାନେ କେବେ ଦାବି କରନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ଆମେ ରୋଜଗାର କରୁଥିବାରୁ ଆମକୁ ହିଁ ସାଧନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ଅଧିକାର ଅଛି । 'ଜୋର ଯା'ର ମୁଲକ ତା'ର ଭଳି ନୀତି ପୁଞ୍ଜିବାଦୀ ରାଷ୍ଟ୍ରଗୁଡିକ ପାଇଁ ତ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ପରିବାରରେ ଏଭଳି ବିଚାରର କୌଣସି ଆଧାର ନାହିଁ । ତେଣୁ ଛଡ଼ାଇ ନେବାର ଭାବନା ସ୍ଥାନରେ ସମାନତା ଓ ସୌମ୍ୟତାକୁ ପରିବାର ସଞ୍ଚାଳନର ଆଧାର କରିବା ଦରକାର, ଅନ୍ୟଥା ଅସନ୍ତୋଷ ଜନ୍ମ ନିଏ ଏବଂ ବିଘଟନକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥାଏ । ପରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କୌଣସି ତନ୍ତ୍ର ଠାରୁ କମ୍ ନୁହେଁ । ତାହାକୁ ଚଳାଇବାରେ ପରିବାରର ମୁଖିଆଙ୍କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କୁଶଳତା ଆପଣେଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ସେ ପ୍ରବନ୍ଧନରେ ପି ଏଚ.ଡି. କରି ନ ଥିଲେ ମଧ ପରିବାରର ସଞ୍ଚାଳନ କୌଣସି କୁଶଳ ପ୍ରବନ୍ଧନର ସ୍ତର ଠାରୁ ନିମ୍ନ ସ୍ତରର କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଜଣେ ପ୍ରବନ୍ଧକ ବା ପ୍ରଶାସକଙ୍କୁ ଅର୍ଜନ, ସଂଚୟ, ସଂରକ୍ଷଣ, ଅଭିବର୍ଦ୍ଧନ ଭଳି ସମସ୍ତ ପକ୍ଷକୁ ଦେଖି ନୀତିନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ, ସେହିପରି ପରିବାରର ସଞ୍ଚାଳନ ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ନିୟମନରେ ଏସବୁ ପକ୍ଷ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରଖିବାକୁ ପଡିବ । ଏହାର ଅଭାବରେ ପରିବାର ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ଓ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇଯାଏ । ପରିବାରକୁ ଚଳାଇବା ପାଇଁ ଏଭଳି ଏକ କୁଶଳ ପ୍ରଶାସନଯୁକ୍ତ ଦୂରଦର୍ଶିତା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ସମସ୍ତ ସଦ୍ୟଙ୍କ ସର୍ବତୋମୁଖୀ ବିକାଶର ସମୁଚିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଥାଏ । ଏପରି ହେଲେ ବିଘଟନକାରୀ ଭାବେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବାର ସାମାନ୍ୟ ମାତ୍ର ସୁଯୋଗ ମିଳିପାରେ ନାହିଁ ।

ପାରିବାରିକତାକୁ ଏଭଳି ଏକ ଦର୍ଶନ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ଯେଉଁଥିରେ କେବଳ ଗୃହସ୍ଥ ହିଁ ନୁହନ୍ତି, ବରଂ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧ ବିଚ୍ଛେଦ ହୋଇଯାଇଛି, ସେମାନେ ମଧ ତାହାର ଅଙ୍ଗ ହେବା ପାଇଁ ତତ୍ପରତା ଦେଖାନ୍ତୁ । ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧରେ ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଏବଂ ଉତ୍ତରଦାୟିତ୍ୱ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ, ସେମାନଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଅପେକ୍ଷାଗୁଡିକ ମଧ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଏପରି ହେଲେ ମଧ ସେମାନେ ଅଲଗା ଅଲଗା ହୋଇଯାନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ମଧରେ ସହି ଓ ସମୁଚିତ ତାଳମେଳ ରଖିବା, ଦେଖିବାକୁ ଛୋଟ, କିନ୍ତୁ ବସ୍ତୁତଃ ଏକ ବହୁତ ବଡ଼ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ ।

ଏହାକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ କୁଶଳତାର ସହିତ ସମ୍ପନ୍ନ କରିବା ପାଇଁ ପରିବାର ସଞ୍ଚାଳକଙ୍କ ମଧରେ ଦୂରଦର୍ଶିତା, ନିଃସ୍ପୃହତା ଓ ମମତା ସବୁର ସବୁଚିତ ଅଂଶ ରହିବା ଜରୁରୀ । ଯେଉଁ ପରିବାରରେ ଏଭଳି ଭାବ ଉପସ୍ଥିତ ରହିବ, ସେଠାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବେ, ଉତ୍ତମ ମନୁଷ୍ୟ ହେବେ ଏବଂ ପ୍ରଗତିର ଶିଖରକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବେ । ପଶୁମାନଙ୍କୁ ଯନ୍ତାରେ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ସେମାନେ ମଧ ସାଙ୍ଗରେ ରହିବା ଶିଖିଯାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ତଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଶାନ୍ତି ଆସିଯାଏ ନାହିଁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଗତିର ଦ୍ୱାର ଖୋଲିଯାଏ ନାହିଁ । ଯଦି ଉପରୋକ୍ତ ଭାବର ସହିତ ପରିବାରଗୁଡିକୁ ଚଳାଇବାର ପ୍ରଯତ୍ନ କରାଯାଏ ତେବେ ତଦ୍ଧାରା ଦୁର୍ଗତିର ସମ୍ଭାବନା ତ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ପରାସ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ତା ସହିତ ସମସ୍ତଙ୍କର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ପ୍ରଗତି ମଧ ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇପାରେ । ଏଭଳି ପରିବାର ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଆଦର୍ଶ ଉଦାହରଣ ରୂପେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଜିର ଏହି ଯୁଗରେ ଯେଉଁଠି ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାର ସମାପ୍ତ ହେବା ଦିଗରେ ପାଦ ବଢ଼ାଇଛି, ଏକଳ ପରିବାରଗୁଡିକ ମଧରେ ସଂଘର୍ଷ ଓ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଯାଉଛି, ସେଠାରେ ଆତ୍ମୀୟତାର ବ୍ୟାପକ ବିସ୍ତାର, ପରସ୍ପର ସ୍ନେହ, ସହଯୋଗ, ସଦାଚାର ଓ ବିଶ୍ୱାସର ପୁର୍ନସ୍ଥାପନ ହିଁ ସେଗୁଡିକୁ ଭାଙ୍ଗିଯିବାରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରେ । ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କେବଳ ବୈବାହିକ ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡିକର ମୂଳଦୁଆକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାରେ ସଫଳ ହେବ ନାହିଁ, ବରଂ ସତ କଥା ହେଲା ଏହି ସୂତ୍ର ସହଜରେ ଏକ ବିଶ୍ୱ ପରିବାରର ମୂଳଦୁଆ ରଖିପାରେ । ଯଦି ବୈଶ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବି ପରିବାର ସଂସ୍ଥା ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ହୁଏ, ତେବେ ସେଠାରେ ମଧ ବ୍ୟକ୍ତିବାଦୀ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା ସ୍ଥାନରେ ବସୁଧୈବ କୁଟୁମ୍ବକମ୍' ଭଳି ଆତ୍ମୀୟତାର ଭାବନାକୁ ହିଁ ସ୍ଥାନ ଓ ମହତ୍ତ୍ୱ ଦେବାକୁ ହେବ । ଜାତି, ଧର୍ମ, ଭାଷା, ପ୍ରାନ୍ତ, ସମ୍ପ୍ରଦାୟ, ବର୍ଗ ଆଦି ଆଧାରରେ ଯେପରି ଭାବରେ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତାର ନିର୍ଲଜ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଏବେ ଚାଲିଛି, ତଦ୍ୱାରା ଦେଶ ଓ ସମାଜକୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇଯିବାରେ କେତେ ସମୟ ଲାଗିବ ? ଯୁଦ୍ଧ, ବିଚ୍ଛିନ୍ନତାବାଦ ଓ ଆତଙ୍କବାଦ ମଧ ଏ ପ୍ରକାର ପୃଷ୍ଠଭୂମି ଉପରେ ଠିଆ ହୋଇଥାଏ ।

ପରିବାରଗୁଡିକୁ ଠିଆ କରାଇବାରେ ଯେଉଁ ସବୁ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଆଧାର ମନେ କରାଯାଇଛି, ସେହି ତତ୍ତ୍ୱ ବିଶ୍ୱକୁ ମଧ ଏକରୂପତା ଦେବାର ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିପାରେ । ପରିବାରର ଯଦି ଆତ୍ମୀୟତା ମୁଖ୍ୟ ଆଧାର ତ ବୈଶ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ତାହାର ନାମ ସାମୂହିକତା ଓ ସହକାରିତା ହୋଇଯାଏ । ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାର୍ଥୀ ଓ ନିଷ୍ଠୁର କରିଦିଏ ତ ଅନୁଦାରତା, ଦେଶଗୁଡିକୁ ପରସ୍ପର ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ତେଜିତ ଥାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପୀଡ଼ା ବୁଝି ନ ପାରିବାର ଭାବ ହିଁ ଏପରି ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥାଏ, ଯାହାକୁ ପାଶବିକ କୁହାଯାଇପାରେ ।

ଯେଉଁ ଆଦର୍ଶଗୁଡିକ ଉପରେ ସୁଖୀ ପରିବାରର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥାଏ ସେଗୁଡିକୁ ଭୁଲିଗଲେ ବ୍ୟକ୍ତି, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ପତିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସମାଜ ମଧ ବିଘଟିତ ଓ ବିଶୃଙ୍ଖଳ ହୋଇଥାଏ । ସଂକ୍ଷେପରେ କହିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକାକୀ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏକ ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ଏକକ ଅଟେ । ତା'ର ଉନ୍ନତି ଓ ଉତ୍ଥାନ ଯେଉଁ ସବୁ ସଦ୍‌ଗୁଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ, ସେଗୁଡିକ ସୁଖୀ ପରିବାର, ସୁସଂସ୍କୃତ ପରିବାରରେ ମିଳିପାରେ, ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରେ କହିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପତନ ବା ଉତ୍ଥାନ ଯେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରତିଫଳ ଅଟେ ସେଗୁଡିକ ତା'ର ପରିବାରରୁ ମିଳିଥିବା ବାତାବରଣର ଦାନ ଅଟେ ।

ପରିବାର ସୁଖୀ ଓ ସଂସ୍କାରୀ ହେଲେ ଆନନ୍ଦ, ଉଲ୍ଲାସ, ସନ୍ତୋଷରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ଥିତି ଗୁଡିକର ନିର୍ମାଣ କରିଥାଏ । ତନ୍ମଧରେ ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ନିଜ ନିଜର ବିକାଶର ମାର୍ଗ ପ୍ରଶସ୍ତ କରନ୍ତି । ପତି ପତ୍ନୀ ପରସ୍ପର ସୁଖୀ ରହନ୍ତି, ପିଲାମାନେ, ମାତାପିତାଙ୍କ ସଂରକ୍ଷଣରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ଘରର ବଡ଼ମାନେ ସମ୍ମାନିତ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ଭାଇ ଭାଇ ଓ ଭଉଣୀ ଭଉଣୀର ସମ୍ପର୍କ ପରସ୍ପରର ବିକାଶରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ସମସ୍ତଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା, ସଂରକ୍ଷଣ, ପୋଷଣ, ପ୍ରଗତି, ସହଯୋଗର ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ, ତା' ସହିତ ସେଠାରେ ଅନୁଶାସନ, ଉତ୍ତରଦାୟିତ୍ୱ ଓ ଶିଷ୍ଟାଚାର ନିର୍ବହନର ଏଭଳି ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିର୍ମିତ ହୋଇଥାଏ, ଯଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ମହାମାନବଙ୍କ ମଧରେ ନିଜର ଗଣନା କରାଇ ପାରିବାର ସ୍ଥିତିରେ ଥାଏ । ବଡ଼ ରୂପରେ ଯାହାକୁ ସଭ୍ୟତା ଓ ସଂସ୍କୃତିର ନାମ ଦିଆଯାଏ, ତାହାର ଆରମ୍ଭ ପରିବାରର ପାଠଶାଳାରୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଜିର ବିଷାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯେଉଁଠି ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ବୈବାହିକ ସମ୍ବନ୍ଧ, ବିଚ୍ଛେଦର ରାସ୍ତାରେ ଚାଲିଛି, ସେଠାରେ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିର ଏହି ସୂତ୍ରଗୁଡିକୁ ବୋଧ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା କେବଳ ପରିବାର ଗୁଡିକ ନୁହେଁ ବରଂ ସମଗ୍ର ବୈଶ୍ୱିକ ସମୁଦାୟର ରହିଛି । ଯଦି ଏହି ସୂତ୍ରଗୁଡିକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରାଯାଇ ପାରିବ ତ ପରିବାର ଏଭଳି ଏକ ସୁରମ୍ୟ ଉଦ୍ୟାନରେ ପରିଣତ ହୋଇଯିବ, ଯାହାର ଅନୁପମ ଶୋଭା ଓ ସୁଷମା କେବଳ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗର୍ବ ଗୌରବର ଆଧାର ହେବ ନାହିଁ ବରଂ ତାହା ଏକ ବୈଶ୍ୱିକ ପ୍ରଗତିର ସ୍ଥାପନାର ମୂଳଦୁଆ ବି ରଖୁଥିବା ଦେଖାଯିବ ।

ଦୈନିକ ଜୀବନରେ ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ଚାହେଁ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ଯୋଗ ଓ ଯୌଗିକ ଜୀବନଶୈଳୀ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିଥାଏ । କେବେ ନିଜର ଅବହେଳା ଓ ଆଳସ୍ୟ ଏବଂ କେବେ ବ୍ୟସ୍ତତା ଯୋଗୁଁ ତା'ର ଏହି ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଚାକିରିର ବୋଝ, ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୟନ ଜାଗରଣ ନ ହୋଇ ପାରିବା, ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ଖୋଲା ସ୍ଥାନର ଅଭାବ, ପାରିବାରିକ ଦାୟିତ୍ୱ ଆଦି କାରଣରୁ କେତେ ଥର ଆମେ ଚାହିଁଲେ ମଧ ଯୋଗାସନ କରିବା ପାଇଁ, ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସା ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଅଲଗା କରି ସମୟ ବାହାର କରି ପାରି ନ ଥାଉ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଶରୀର ବେମାର ହେବାରେ ଲାଗେ, ତା ସହିତ ମନ ଭିତରେ ନିରାଶା ଆସେ ଯେ ବୋଧହୁଏ ଆମେ ଯୋଗ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ନୋହୁଁ ବା ଯୋଗ ଆମ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ ।

ଯୋଗର ବାସ୍ତବିକ ସ୍ୱରୂପକୁ ବୁଝାଯାଉ, ତାହେଲେ ଆପଣ ଜାଣି ପାରିବେ ଯେ ବାସ୍ତବରେ ଏହା ଅଲଗା କରି କିଛି କରିବା କରେଇବାର ବିଦ୍ୟା ନୁହେଁ । ଏହା ତ ସ୍ୱୟଂ ଏକ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅଟେ । ଯେଉଁ ସବୁ କ୍ରିୟାକଳାପ ଆମେ ଦୈନିକ ଜୀବନରେ କରିଥାଉ, ଯଦି ସେଗୁଡିକୁ କରିବା ପ୍ରତି ସାମାନ୍ୟ ଜାଗରୂକତା ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ, ଜୀବନରେ ସାମାନ୍ୟ ସନ୍ତୁଳନ ସ୍ଥାପନ କରାଯିବ ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦୈନିକ ଗତିବିଧି ଯୋଗ ହୋଇଯିବ । ଯଦି ଚିକିତ୍ସା ରୂପେ ଆମେ ଏହାକୁ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛେ ତ ସକାଳୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସାର ଅନେକ ବିଧିକୁ ଅତିରିକ୍ତ ସମୟ ଦେବା ବିନା ଗ୍ରହଣ କରାଯିବା ସମ୍ଭବ ।

ସକାଳୁ ଯେବେ ଆମେ ଉଠିଥାଉ ତ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସ୍ମରଣ ବନ୍ଦନ କରିବା ଦରକାର । ତାଙ୍କୁ ସେଇ ଦିନଟି ପାଇଁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେବା ଉଚିତ । ଆଜିର ଦିନରେ ଯେଉଁ ଶୁଭ ସଂକଳ୍ପ ଆମେ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛେ, ତାହାକୁ ଗହଣ କରିବା ଓ ଯାହା ବର୍ଜନୀୟ ତାହାକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ବିଷୟରେ କିଛି କ୍ଷଣ ଚିନ୍ତା କରିବା ଦରକାର । ଇଏ ହେଲା ପ୍ରାର୍ଥନା ଚିକିତ୍ସା । ଜାଗରଣ ସହିତ ପ୍ରଭୁ ସ୍ମରଣ ଓ ଶୁଭ ସଂକଳ୍ପ ସହିତ ପ୍ରତିଫଳ ଆମକୁ ପ୍ରସନ୍ନତା, ଉର୍ଜାଃ ଓ ଉତ୍ସାହ ରୂପେ ମିଳିବ । ଏହା ପରେ ବିଛଣାରୁ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇବା ସମୟରେ ବାମ ବା ଡାହାଣ ସ୍ୱର ଅନୁସାରେ ପୃଥିବୀ ଉପରେ ପାଦ ରଖିବା ଦରକାର । ଯେଉଁ ନାକ ବାଟେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ସ୍ୱର ଚାଲୁଛି, ସେହି ପାଦକୁ ଭୂମି ଉପରେ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱର ଚିକିତ୍ସା ଓ ସ୍ପର୍ଶ ଚିକିତ୍ସାର ଲାଭ ମିଳିଯାଏ ।

ଏହା ପରେ ଉଷାପାନ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାତଃ କାଳରେ ଉଷୁମ ଜଳ ପାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜଳ ଚିକିତ୍ସାର ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ତଥା ପେଟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବେମାରିଗୁଡିକରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିବ । ସ୍ନାନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଯଦି କିଛି ସମୟ ଶରୀରର ସନ୍ଧି ସ୍ଥାନ, ପାଦ ତଳିପା, କଚଟି ତଥା ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଟିକେ ଜୋର ଦେଇ ତେଲ ମାଲିସ କରାଯାଇ ପାରିବ ତ ମାଲିସ୍ ଚିକିତ୍ସାର ତ୍ୱରିତ ଲାଭ ମିଳିବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଠିକ୍ ରୂପେ ଶରୀରରେ ରକ୍ତର ସଞ୍ଚାଳନ ହେବ, ଯାହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରିବ । ସ୍ନାନ ପରେ କିଛି ସମୟ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ବା ପ୍ରଜ୍ଞାଯୋଗ କରି ପାରିଲେ ଦିନ ସାରା କ୍ରିୟାଶୀଳ ରହି ହେବ । ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ଭିତରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ବା ପ୍ରଜ୍ଞାଯୋଗର ଅନେକ କ୍ରମକୁ ଦୋହରାଯାଇ ପାରିବ । ଏଥିରେ ଅନେକ ଆସନର ସୁନ୍ଦର ସମନ୍ୱୟ ରହିଛି, ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସକାଶେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ହିତକାରୀ । ଏଥିରେ ଯୋଗାସନ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଯାଏ ।

ଏହା ପରେ ନିୟମିତ ରୂପେ କିଛି ସମୟ ମନ୍ତ୍ରଜପ କରିବା ଦରକାର । ଅଳ୍ପ ସମୟ କରନ୍ତୁ ପଛକେ, ଭାବନାର ତଲ୍ଲୀନତା ତଥା ଏକାଗ୍ରତା ଦ୍ୱାରା ନିୟମିତ ରୂପେ କରାଯାଇଥିବା ଜପ ଅନେକ ଗୁଣ ଫଳ ପ୍ରଦାନକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ମନ୍ତ୍ରଜପ, ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ଆନ୍ତରିକ ଶାନ୍ତି, ସ୍ଥିରତା ତଥା ଭାବନାତ୍ମକ ତୃପ୍ତି ଲାଗି ରହେ, ଯାହା ଆଗକୁ ଦୈନିକ କ୍ରିୟାକଳାପ, କାର୍ଯ୍ୟ, ସମ୍ପର୍କ ଆଦିରେ ନିଜର ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ନ ପକାଇ ରହିବ ନାହିଁ । ଶେଷରେ ଓଁ ଉଚ୍ଚାରଣ ଦ୍ୱାରା ନାଦ ଚିକିତ୍ସା, ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବଙ୍କୁ ଅର୍ଘ୍ୟ ଅର୍ପଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ସହଜରେ ହୋଇଯାଏ । ସ୍ନାନ ଧ୍ୟାନାଦି ପରେ ହାଲୁକା, ପୌଷ୍ଟିକ ଓ ସନ୍ତୁଳିତ ସ୍ୱଳ୍ପାହାର ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । ସୁପାଚ୍ୟ, ଋତୁ ଅନୁକୂଳ ଏବଂ ନିଜର ବୟସ ଓ ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥା ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଆହାର ଚିକିତ୍ସା କରି ପାରିବା ।

ଏବେ ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱଗୁଡିକର ନିର୍ବାହ ହେତୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ପାଳି ଆସେ । ଆମେ ଯେକୌଣସି ସ୍ଥିତିରେ ଥିଲେ ମଧ ଯଥା ଗୃହସ୍ଥ, ଚାକିରିଆ, କୃଷକ, ବ୍ୟବସାୟୀ ବା ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୂପେ ଆମକୁ ନିଜ କର୍ତ୍ତବ୍ୟର ନିର୍ବାହ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମନୋଯୋଗ, ସଚ୍ଚୋଟତା, ସମର୍ପଣ ଓ ଶ୍ରମଶୀଳତାର ସହିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ବି ଆମେ ଆସକ୍ତି ଓ ଅହଂକାରର ତ୍ୟାଗ କରି ପାରିବା, ନିଷ୍କାମ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ତ ଏହାକୁ କର୍ମଯୋଗର ମାର୍ଗ କୁହାଯିବ । ଯିଏ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥ କର୍ମ ଓ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥ ସେବାର ବିଦ୍ୟା ଗ୍ରହଣ କରିନିଏ, ସେ ଜନ୍ମ ଜନ୍ମାନ୍ତରର ସଂସ୍କାରଗୁଡିକର ଚିକିତ୍ସା କରିପାରେ । ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସାଗୁଡିକ ମଧରେ ଏହା ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ, ସର୍ବୋପରି ଅଟେ । ଜୀବନରେ ଆସୁଥିବା ସୁଖ-ଦୁଃଖକୁ ସମଭାବରେ ସହ୍ୟ କରିବା, ଶୀତ-ଉଷ୍ମ, ହାନି-ଲାଭ, ଜୟ-ପରାଜୟ, ମାନ-ଅପମାନ ଆଦିରେ ନିସ୍ପୃହ ରହିବା ହିଁ ବାସ୍ତବିକ ଯୋଗ, ପ୍ରକୃତ ତପ ଅଟେ । ଯିଏ ତପ ଓ ଯୋଗର ଏହି ବିଦ୍ୟାକୁ ଆପଣାଏ ସେ ଯୋଗର ଶିଖରକୁ ଛୁଇଁପାରେ, ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରେ ।

ଶେଷରେ ଶୟନ ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ସମସ୍ତ କର୍ମ, ଭାବକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କରିଦେବା ଉଚିତ । ଶୟନ ପୂର୍ବରୁ କେବଳ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ, ଜଗନ୍ମାତାଙ୍କ କୋଳରେ ମିଶିଯିବାର ଭାବ ରହିଲେ ଅବଚେତନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଥାଏ, ଭାବନାର ଶୋଧନ ହୋଇଥାଏ ତଥା ଚିନ୍ତନ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଏ ପ୍ରକାର ଜୀବନଶୈଳୀ ଯଦି ଆମେ ଗ୍ରହଣ କରିନେବା ତେବେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗର, ସମସ୍ତ ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରତିଫଳ ପାଇ ପାରିବା ତଥା ନିଜର ସାରା ଦିନକୁ, ଜୀବନକୁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ରିୟାକଳାପକୁ ଭାବ ଓ ବିଚାରକୁ ଯୋଗମୟ କରି ପାରିବା ।

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

ଦୟାମଣି ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମରେ ନୂଆଁଖାଇ ପାଳିତ

ସମ୍ବଲପୁର : ଦୁର୍ଗାପାଲି ସ୍ଥିତ ଦୟାମଣି ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମରେ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ଗଣପର୍ବ ନୂଆଁଖାଇ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ପରିବାରବର୍ଗ ଓ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଇ ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମରେ ଆଶ୍ରୟ ନେଇଥିବା ଅନ୍ତେବାସୀ ମାନେ ଯେପରି ଏକାକୀ ଓ ଅସହାୟ ନ ମଣିବେ, ତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଆଶ୍ରମ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆୟୋଜନ କରିଥିଲେ । ସକାଳୁ ଅନ୍ତେବାସୀ ମାନେ ନୂତନ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରି ନବାନ୍ନ ଭକ୍ଷଣ କରିବା ପରେ ସାନମାନେ ବଡ଼ମାନଙ୍କୁ ମୁଣ୍ଡିଆ ମାରି ଆଶୀର୍ବାଦ ନେଇଥିଲେ । ମଧାହ୍ନ ଭୋଜନ ବେଳେ ଅନ୍ତେବାସୀ ମାନଙ୍କୁ କାକରା, ମଣ୍ଡା ପିଠା, ରସବରା ଓ ରସଗୋଲା ଭଳି ପାରମ୍ପରିକ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପରସା ଯାଇଥିଲା । ଏହି ଅବସରରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ 'ସହଯୋଗ' ପକ୍ଷରୁ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିବିରର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଭେଷଜ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ଭବାନୀ ଶଙ୍କର ବେହେରା, ଶଲ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ରୋହିତ ଗୋହିଲ ଓ ଅସ୍ଥିଶଲ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ଲବ କୁମାର ନାଏକ ଅନ୍ତେବାସୀ ମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରିଥିବା ବେଳେ କ୍ଷିତୀଶ ନାଏକ, ରାମ ଶର୍ମା ଓ ବାବାଜୀ ପଟ୍ଟନାୟକ ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଆଶ୍ରମର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାରିକା ପୂର୍ବତନ ରାଜ୍ୟସଭା ସାଂସଦ ସୁଶ୍ରୀ ପ୍ରମିଳା ବହିଦାର, ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର, ବିଜୁ ମହିଳା ଜନତା ଦଳର ସମ୍ବଲପୁର ଜୋନ ସଭାପତି ସିପ୍ରା ମହାନ୍ତି, ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ଚିକିତ୍ସିକା କଉିକା ବହିଦାର, କବି ପ୍ରମୋଦ ଦାଶ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ସିଦ୍ଧି ବିନାୟକ କମିଟିର ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର

ସମ୍ବଲପୁର : ସିଦ୍ଧି ବିନାୟକ କମିଟି ପକ୍ଷରୁ ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରେସ୍ କ୍ଲବ ଠାରେ ଏକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା ତଥା ସମ୍ବଲପୁର ବିଧାୟକ ଜୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ର ଏହି ଶିବିରକୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଏଥିରେ ୫୧ ୟୁନିଟ୍ ରକ୍ତ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇଥିଲା ।

'ମାୟା ଦର୍ପଣ' ଅର୍ନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଫିଲ୍ମ ମହୋତ୍ସବରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେବ

ଭୁବନେଶ୍ୱର: ପ୍ରଖ୍ୟାତ ଓଡିଶୀ ନୃତ୍ୟଶିଳ୍ପୀ ଓ ଗୁରୁ ତଥା ଅଭିନେତ୍ରୀ ପ୍ରତିଭା ପଣ୍ଡାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ଦ୍ୱିଭାଷିକ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ମାୟା ଦର୍ପଣ'ର ହିନ୍ଦୀ ସଂସ୍କରଣ ମୁମ୍ବାଇ ଅର୍ନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଫିଲ୍ମ ମହୋତ୍ସବରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେବାର ଯୋଗ୍ୟତା ଅର୍ଜନ କରିଛି । ଗତ ଚାରି ଦଶନ୍ଧି ଧରି ହିନ୍ଦୀ ଭାଷାରେ ସୃଜନଶୀଳ ସାହିତ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ତଥା ୟୁକୋ ବ୍ୟାଙ୍କର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ହିନ୍ଦୀ ଅଧିକାରୀ ସମ୍ବଲପୁର ସହରର ମୂଳ ବାସିନ୍ଦା ଉଦୟନ ସୂପକାର ହିନ୍ଦୀ ଭାଷାରେ ଏହାର ସଂଳାପ ଓ ଗୀତ ଲେଖିଛନ୍ତି । ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଏକ ବିଧବା ନାରୀର ସଂଘର୍ଷ, ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ ର ସଜୀବ ଚିତ୍ରଣ କରିଛନ୍ତି ଯୁବ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ରାଜୀବ ମହାନ୍ତି ।

ବିଜୁ ମହିଳା ଜନତା ଦଳର ନୂତନ ପଦାଧିକାରୀ

ସମ୍ବଲପୁର : ଆଡ଼ଭୋକେଟ୍ ବନ୍ଦିତା ମିଶ୍ର ପୁଣି ବିଜେଡିର ମହିଳା ଜିଲ୍ଲା ସଭାନେତ୍ରୀ ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଉଷା ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ଜିଲ୍ଲା ମହିଳା ବିଜେଡିର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାନେତ୍ରୀ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ହୀରାକୁଦ ଏନ.ଏ.ସି.ର ପୂର୍ବତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ଶ୍ରୀମତୀ ସିପ୍ରା ମହାନ୍ତିଙ୍କୁ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼, ରାଉରକେଲା, ଝାରସୁଗୁଡ଼ା, ସମ୍ବଲପୁର, ଦେବଗଡ଼, ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାକୁ ନେଇ ଗଠିତ ସମ୍ବଲପୁର ଜୋନ୍‌ର ସଭାନେତ୍ରୀ କରାଯାଇଛି । ଏହାଛଡ଼ା ପୂର୍ବତନ ସାଂସଦ ପ୍ରମିଳା ବହିଦାରଙ୍କୁ ରାଜ୍ୟ ଟିମ୍‌ରେ ଉପଦେଷ୍ଟା ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି ଦିଆଯାଇଛି ।

ADITYA BIRLA
HINDALCO
Aditya Aluminium
(A Unit of Hindalco Industries Ltd.)

The Flagship Unit of Hindalco Industries Ltd., having its Smelter and Captive Power Plants in Odisha, the Land of the Sun Temple.

Aditya means Sun, the Primal source of Light and Energy

Registered Office
Ahura Centre,1st Floor,B Wing,
Mahakali Caves Road
Andheri (East), Mumbai- 400093
Tel: (91-22) 66917000,Fax: (91-22) 66917001

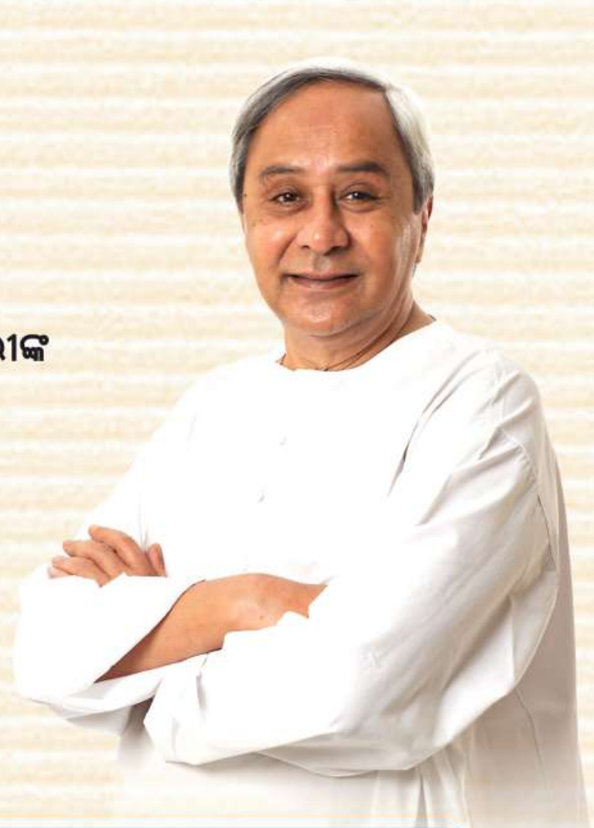
Aditya Aluminium
At/ Po.- Lapanga
Dist- Sambalpur
Odisha -768212
Tel.: 0663-2536247, Fax : 0663-2536499

75 Azadi Ka Amrit Mahotsav
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ସ୍ୱାଧୀନତାର ଉଚ୍ଛ୍ୱାସ
୭୬ତମ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ

ଓଡ଼ିଶା
ସବୁଦିନେ ଆଗରେ । ସେତେବେଳେ ବି ଆଉ ଆଜି ବି ।
'ସିପାହୀ ବିଦ୍ରୋହ'ର ୪୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ଦେଶର ପ୍ରଥମ ସଶସ୍ତ୍ର ସଂଗ୍ରାମ **'ପାଇକ ବିଦ୍ରୋହ'**।
୧୯୩୦ ମସିହା **'ଲବଣ ସତ୍ୟାଗ୍ରହ'**ରେ ବି ଆଗଭର ହୋଇ ଆଗକୁ ବାହାରି ଆସିଥିଲେ **ରମା ଦେବୀ** ଆଉ **ମାଳତୀ ଚୌଧୁରୀଙ୍କ** ଭଳି ମହିଳା । **୧ ଏପ୍ରିଲ୍ ୧୯୩୬** ମସିହାରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାଷାଭିତ୍ତିକ ରାଜ୍ୟ ଭାବରେ ମାନ୍ୟତା ପାଇବାରେ ଓଡ଼ିଶା ହିଁ ପ୍ରଥମ ରାଜ୍ୟ ।
ଆଜି ବି ଓଡ଼ିଶା ଅନେକ କଥାରେ ପ୍ରଥମ।

ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କ ପ୍ରିୟ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ **ଶ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ**ଙ୍କ ଦୁଇ ଦଶନ୍ଧିରୁ ଅଧିକ ଲୋକାଭିମୂଖୀ ଶାସନ କାଳରେ ଓଡ଼ିଶା ଆଜି **ମହିଳା ସଶକ୍ତିକରଣ, ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା, ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା** ଏମିତି ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଗରେ।
'5T' ଆଣିଛି ବ୍ୟାପକ ଶାସନ ସଂସ୍କାର ଆଉ **'ମୋ ସରକାର'** ଯୋଗୁଁ ଜନସାଧାରଣ ଆଜି ସରକାରଙ୍କ ନିକଟତର ଏବଂ ସରକାର ଲୋକଙ୍କ ନିକଟତର । ସବୁଥିରେ **ଓଡ଼ିଶା** ଆଜି ସମଗ୍ର ଦେଶରେ ଅଗ୍ରଣୀ ଏବଂ ଅନୁକରଣୀୟ । ସରକାରୀ ସେବା ପାଇବାରେ ମିଳିଛି ସ୍ୱାଛନ୍ଦ୍ୟ ଆଉ ସ୍ୱାଧୀନତା । ଆମେ ବିକାଶର ଏହି ନବପର୍ବରେ ଆଜି ସଗୌରବେ ପାଳନ କରୁଛୁ **'ସ୍ୱାଧୀନତାର ଉଚ୍ଛ୍ୱାସ'** ସ୍ୱାଧୀନତାର ୭୫ବର୍ଷର ପୂର୍ତ୍ତି ଅବସରରେ।



୧୫ ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୨ ରୁ ୨ ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୨୨
ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ସୂଚନା ଓ ଲୋକସମ୍ପର୍କ ବିଭାଗ
- ସ୍ୱାଧୀନତାର ୭୫ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ରାଜ୍ୟ ଏବଂ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରରେ ମହାସମାରୋହରେ ପାଳନ।
- ଅଗଷ୍ଟ ୧୫ରୁ ଅକ୍ଟୋବର ୨ **'ଅହିଂସା ରଥ'**ର ଓଡ଼ିଶା ପରିକ୍ରମା ଏବଂ ଅହିଂସାର ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରଚାର।
- ଉତ୍କଳ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ରିଭ୍ୟୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରକାଶନ।
- ଗାନ୍ଧୀ ସ୍ମୃତିପୀଠ, ତେଲେଙ୍ଗାପେଣ୍ଠରେ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସ୍ମୃତି ସଭା।

ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ଓ ନଗର ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗ
- ସମସ୍ତ ସହରାଞ୍ଚଳ, ବସ୍ତି ତଥା ଅଣବସ୍ତି ଅଞ୍ଚଳରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂପର୍କିତ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂପର୍କିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା, ମାରାଥନ୍,
- ସେମିନାର୍, ସିଂପୋଜିୟମ, ପରିସର ସଫେଇ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମନୋଜ୍ଞ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ।

ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା, ସାହିତ୍ୟ ଓ ସଂସ୍କୃତି ବିଭାଗ
- ବିଭାଗ ତରଫରୁ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ସଂଗ୍ରହାଳୟରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂପର୍କିତ ସେମିନାର, କଳାକୃତି ପ୍ରଦର୍ଶନ, କବିତା ପାଠୋତ୍ସବ ଏବଂ ଚିତ୍ରକଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ।
- ବିଭିନ୍ନ ଏକାଡେମୀ ମାନଙ୍କ ତରଫରୁ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂପର୍କିତ ଭବ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ।

ସୂଚନା ଓ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଭାଗ
- ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଓଡ଼ିଶା ଓ ମହାତ୍ମାଙ୍କ ସଂପର୍କିତ ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରଚାର ଓ ପ୍ରସାର।

ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ବିଭାଗ
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଞ୍ଚାୟତରେ ସଂଗ୍ରାମୀ ଓ ଶହୀଦ ମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଜାତୀୟ ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗ୍ରାମସଭା, ଶହୀଦ ଓ ସଂଗ୍ରାମୀ ପରିବାରଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା, ଗାନ୍ଧୀ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳନ।

ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ
- ବୃକ୍ଷ ରୋପଣ, ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମ ଉପରେ ପୋଷ୍ଟର, ଫ୍ୟାନ୍ସିଡ୍ରେସ୍, ଦେଶାତ୍ମବୋଧକ ସଙ୍ଗୀତ ପ୍ରତିଯୋଗିତା, ପରିବେଶ ସଫେଇ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ।

ସୂଚନା ଓ ଲୋକସମ୍ପର୍କ ବିଭାଗ

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