ସାପ୍ତାହିକ
ସ୍ୱୀକାର
Postal Regd. No.: SBP/RN-01/2022-2024
The Sweekar स्वीकार
www.sweekarweekly.com
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ସ୍ୱ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା
RNI No. 66443/94
Vol.27 | Issue - 19 | 7 - 13 May 2023 | Sambalpur | Page- 8 | Invitation Price Rs.10

ମାନ୍ୟବର ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କ ବାର୍ତ୍ତା

'ମଇ ଦିବସ' ଅବସରରେ ମୁଁ ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ଶ୍ରମିକ ଭାଇଭଉଣୀମାନଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଓ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଉଛି ।

ନିଜ ନିଜ ପରିସରରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଷ୍ଠାପର ଭାବେ କର୍ମ କରି ନିଜ ପାଇଁ ତଥା ରାଜ୍ୟ ପାଇଁ ଗର୍ବ ଓ ଗୌରବର କାରଣ ହେବା ନିମନ୍ତେ ମୁଁ ଆହ୍ୱାନ ଜଣାଉଛି ।

(ଗଣେଶୀ ଲାଲ)
ମାନ୍ୟବର ରାଜ୍ୟପାଳ, ଓଡ଼ିଶା

ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ବାର୍ତ୍ତା

ମଇ ୧ ତାରିଖ 'ଶ୍ରମିକ ଦିବସ' ଉପଲକ୍ଷେ ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ଶ୍ରମିକ ଭାଇଭଉଣୀମାନଙ୍କୁ ମୋର ଆନ୍ତରିକ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଓ ଅଭିନନ୍ଦନ ।

ରାଜ୍ୟର ସମୃଦ୍ଧି ଓ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶରେ ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କର ଶ୍ରମ, ନିଷ୍ଠା ଓ ପ୍ରତିବଦ୍ଧତାକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଉଛି ।

ଏହି ଅବସରରେ ଶ୍ରମିକ ଭାଇଭଉଣୀମାନଙ୍କର ସୁଖ, ସମୃଦ୍ଧି ଓ କଲ୍ୟାଣ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଛି ।

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

ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ମଇ ଦିବସ ଅବସରରେ ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଶୁଭେଚ୍ଛା

ଶ୍ରମିକମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ରାଷ୍ଟ୍ରର ଶକ୍ତି । ରାଷ୍ଟ୍ର ନିର୍ମାଣରେ ସେମାନଙ୍କ ଭୂମିକାକୁ ଆମେ ସର୍ବଦା ଶ୍ରଦ୍ଧାର ସହ ସ୍ମରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମଇ ଦିବସ ଅବସରରେ ଆମର ଶ୍ରମିକ ଭାଇଭଉଣୀମାନଙ୍କୁ ମୋର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଉଛି ଏବଂ ଶ୍ରମିକ ଓ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାରର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସୁଯୋଗ ନେବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରୁଛି ।

ଶ୍ରମିକ କଲ୍ୟାଣ ହିଁ ରାଷ୍ଟ୍ରର କଲ୍ୟାଣ ।

ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ
(ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ)

କୋଭିଡ୍ ଆଉ ଜରୁରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ : ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର : କରୋନା ବା କୋଭିଡ୍ -୧୯ ଆଉ ବିଶ୍ୱ ଜରୁରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଭାବେ ପରିଗଣିତ ହେବ ନହିଁ ବୋଲି ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଘୋଷଣା କରିଛି । ୨୦୧୯ ମସିହା ଶେଷ ବେଳକୁ ଚୀନ୍‌ରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ପରେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଅନ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟାପିଥିଲା । ୨୦୨୦ ମସିହା ଜାନୁଆରି ୩୦ ତାରିଖରେ 'ହୁ' ଏହାକୁ ବିଶ୍ୱ ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଓ ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୧ ରେ ମହାମାରୀ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରିଥିଲା ।

ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ୭୬୪ ମିଲିଅନ୍ ଲୋକ କରୋନାରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିଲେ । ଏଥିରେ ୭ ମିଲିଅନରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲେ । ଭାରତରରେ ୪.୪ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୫୩୧୬୪୨ ଜଣ ଏଥିରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିବା ସରକାରୀ ଭାବେ କୁହାଯାଇଛି ।

ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନର ମହାନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଟେଡ୍ରସ୍ ଆଧନମ ଘେବ୍ରିଏସସ୍ କହିଛନ୍ତି କୋଭିଡ୍ ଆଉ ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଭାବେ ପରିଗଣିତ ହେବ ନାହିଁ । ମାତ୍ର କୋଭିଡ୍ ଏବେ ଶେଷ ହୋଇନାହିଁ । ନୂଆ ପ୍ରଜାତିର ଭୟ ଏବେ ବି ରହିଛି । ଯଦି କୋଭିଡ୍ ପୁଣିଥରେ ଏଭଳି ସଂକଟ ଆଣେ ତାହେଲେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହାର ପୁନଃ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରାଯିବ । ବିଗତ ୧ ବର୍ଷ ଧରି କୋଭିଡ୍ ସଂକ୍ରମଣ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ବିଶ୍ୱର ବହୁ ଦେଶରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଥିତି ଫେରି ଆସିଲାଣି । ମାତ୍ର କୋଭିଡ୍ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବଦଳାଇ ଦେଇଛି । ଏହା ଯୋଗୁଁ ଲକ୍ଷାଧିକ ଲୋକ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ସୀମାରେଖା ତଳକୁ ପଳାଇଥିବା ସେ କହିଛନ୍ତି ।

ଉଲ୍ଲେଖ ଯେ ୨୦୨୦ ମସିହା ଜାନୁଆରି ୨୦ ତାରିଖରେ ଭାରତରେ ପ୍ରଥମ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିଲା । ସେହିପରି ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୫ ତାରିଖରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରଥମ କରୋନା ରୋଗୀଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥିଲା । ଆକ୍ରାନ୍ତ ଜଣକ ରାଜଧାନୀର ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସେ ଇଟାଲୀରୁ ନିଜ ଘରକୁ ଫେରିଥିଲେ ।

୭ ପୃଷ୍ଠାରେ..

ବହୁରୋଗ ଲାଗି ବରଦାନ ତେଜପତ୍ର

ଶରୀର ପାଇଁ ପାଣିସିଙ୍ଗଡ଼ା

ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ କିସ୍‌ମିସ୍

ସୋରିଷ ତେଲ ମାଲିସର ଉପକାରିତା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଝୁଡଙ୍ଗ

ବାଦାମର ଉପକାରିତା

ତିନି ଛାତ୍ରଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ଚନ୍ଦ୍ରିକା ସେବା ଟ୍ରଷ୍ଟ ପକ୍ଷରୁ ମେଗା ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର

ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର: ଗତ ମାର୍ଚ୍ଚ ମାସ ୨୨ ତାରିଖରେ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲା ସରଧାପାଲି ବିଦ୍ୟାଳୟ ଆଗରେ ହୋଇଥିବା ମର୍ମନ୍ତୁଦ ସଡକ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିବା ତିନି ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଦେବା ପାଇଁ ଚନ୍ଦ୍ରିକା ସେବା ଟ୍ରଷ୍ଟ ପକ୍ଷରୁ ଏକ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିରର ଆୟୋଜନ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଶିବିରରେ ମୋଟ ୨୦୭ ୟୁନିଟ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ ହୋଇଥିଲା । ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷୀ ଅଧିକ୍ଷକ ଅମରେଶ ପଣ୍ଡା ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ନିଶି ପୁନମ ମିଞ୍ଜ, ଜିଲ୍ଲା ପରିବହନ ଅଧିକାରୀ ଅକ୍ଷୟ ଜେନା, ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଧିକାରୀ ଡାକ୍ତର ବିଶ୍ୱ ରଞ୍ଜନ ପତି, ବିରମହାରାଜପୁର ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅଶୋକ ଭୋଇ, ସମାଜସେବୀ ଶ୍ରୀବସ୍ତ ମଲ୍ଲିକ ପ୍ରମୁଖ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ଏହି ଶିବିରକୁ ଉଦଘାଟନ କରିଥିଲେ । ପ୍ରଥମେ ତିନି ଛାତ୍ରଙ୍କ ଅମର ଆତ୍ମାର ସଦଗତି ନିମନ୍ତେ ଦୁଇ ମିନିଟ ନୀରବ ପ୍ରାର୍ଥନା କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ତିନି ଛାତ୍ରଙ୍କ ପରିବାର ଲୋକ ଓ ଗ୍ରାମବାସୀ ମଧ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଚନ୍ଦ୍ରିକା ସେବା ଟ୍ରଷ୍ଟର ସଭାପତି ବଣ୍ଟୁ ଅଗ୍ରୱାଲଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଆୟୋଜିତ ସଭାକୁ ସଂଗୀତଜ୍ଞ ଶାଶ୍ୱତ ତ୍ରିପାଠୀ ପରିଚାଳନା କରିଥିବା ବେଳେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସମ୍ପାଦକ ନାରାୟଣ ରଥ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଅତିଥିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚନ୍ଦ୍ରିକା ସେବା ଟ୍ରଷ୍ଟର ବିଧିବଦ୍ଧ ଶୁଭାରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଟ୍ରଷ୍ଟ ପକ୍ଷରୁ ଆସନ୍ତା ୧୪ ତାରିଖ ଠାରୁ ପ୍ରତି ରବିବାର ଦିନ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ପରିସରରେ ରୋଗୀ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମାଗଣା ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ରକ୍ତଦାନ ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ ମନୋଜ ପଣ୍ଡା, ରାମନାରାୟଣ ଦାସ ଓ ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ପୁଜାରୀ ଯୋଗଦେଇ ରକ୍ତଦାତାଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥିଲେ । ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହରେ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ରକ୍ତ ଭଣ୍ଡାର ସମେତ ବଲାଙ୍ଗିର ଭିମଭୋଇ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ବୁର୍ଲା ବୀର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏ ମେଡିକାଲ ରକ୍ତ ଭଣ୍ଡାର ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ । ବୁର୍ଲାରୁ ଆସିଥିବା ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ ଦଳରେ ଡା ସଂଗ୍ରାମ ପରିଡା, ଦେବାଶିଷ ମିଶ୍ର, ଲାଲୁ ବିଶ୍ୱାସ, ଜନକ ବେହେରା, ପ୍ରହଲ୍ଲାଦ ବଢେଇ ସାମିଲ ଥିବାବେଳେ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଦଳରେ ଡାକ୍ତର ସରୋଜ ପଟେଲ, ଟିଟୁ ଭୋଇ, ଜଗତ ଦରୁଓ୍ୱାନ, ଯୁଧିଷ୍ଠିର ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ସାମିଲ ଥିଲେ । ଟ୍ରଷ୍ଟର ସଦସ୍ୟ ସନ୍ତୋଷ ମିଶ୍ର, ଦେବାଶିଷ ପଟ୍ଟନାୟକ, ସଞ୍ଜୟ ସାହୁ, ସତ୍ୟବ୍ରତ ପଧାନ, ସନ୍ତୋଷିନି ନନ୍ଦ, ଦୀପା ଅଗ୍ରୱାଲ, ଜୟନ୍ତି ରଥ ପ୍ରମୁଖଙ୍କ ସହ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ଭାରତ ସଂସ୍କୃତି ସହିତ ଜଡିତ ରୋଚକ ତଥ୍ୟ

ଦୁଇ ପକ୍ଷ: କୃଷ୍ଣ ପକ୍ଷ, ଶୁକ୍ଳ ପକ୍ଷ ।

ତିନି ଋଣ: ଦେବ ଋଣ, ପିତୃ ଋଣ, ଋଷି ଋଣ ।

ଚାରି ଯୁଗ: ସତ୍ୟ ଯୁଗ, ତ୍ରେତୟା ଯୁଗ, ଦ୍ୱାପର ଯୁଗ, କଳି ଯୁଗ ।

ଚାରି ଧାମ: ଦ୍ୱାରିକା, ବଦ୍ରିନାଥ, ଜଗନ୍ନାଥ, ରାମେଶ୍ୱରମ୍ ।

ଚାରି ପୀଠ :- ଶାରଦା ପୀଠ (ଦ୍ୱାରିକା, ଗୁଜୁରାଟ), ଜ୍ୟୋତିଷ ପୀଠ (ଯୋଶୀମଠ, ବଦ୍ରିଧାମ, ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ), ଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ପୀଠ (ଜଗନ୍ନାଥ, ପୁରୀ, ଓଡ଼ିଶା), ଶୃଙ୍ଗେରୀ ଶାରଦା ପୀଠ (ଶୃଙ୍ଗେରୀ, କର୍ଣ୍ଣାଟକ) ।

ଚାରି ବେଦ: ଋକବେଦ, ଅଥର୍ବବେଦ, ଯଜୁର୍ବେଦ, ସାମ ବେଦ ।

ଚାରି ଆଶ୍ରମ: ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ, ଗୃହସ୍ଥ, ବାନପ୍ରସ୍ଥ, ସନ୍ୟାସ ।

ଚାରି ଅନ୍ତ: ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ, ଅହଙ୍କାର ।

ପଞ୍ଚ ଅମୃତ: ଗାଈ ଘିଅ, ଗାଈ ଦୁଗ୍ଧ, ଦହି, ଗୋମୂତ୍ର, ଗୋବର ।

ପଞ୍ଚ ଦେବତା: ଗଣେଶ, ବିଷ୍ଣୁ, ଶିବ, ଦେବୀ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ।

ପଞ୍ଚ ତତ୍ତ୍ୱ: ପୃଥିବୀ, ଜଳ, ଅଗ୍ନି, ବାୟୁ, ଆକାଶ ।

ଛଅ ଦର୍ଶନ: ବୈଶେଷିକ, ନ୍ୟାୟ, ସାଂଖ୍ୟ, ଯୋଗ, ପୂର୍ବ ମିମାଂସା, ଦକ୍ଷିଣ ମିମାଂସା ।

ସପ୍ତ ଋଷି: ବିଶ୍ୱାମିତ୍ର, ଜମଦଗ୍ନି, ଭରଦ୍ୱାଜ, ଗୌତମ, ଅତ୍ରି, ବଶିଷ୍ଠ, କଶ୍ୟପ ।

ସପ୍ତ ପୁର: ଅଯୋଧ୍ୟା ପୁର, ମଥୁରା ପୁର, ମାୟା ପୁର (ହରିଦ୍ୱାର), କାଶୀ, କାଞ୍ଚି (ଶିନ କାଞ୍ଚି-ବିଷ୍ଣୁ କାଞ୍ଚି), ଅବନ୍ତିକା, ଦ୍ୱାରିକା ପୁର ।

ଅଷ୍ଟ ଯୋଗ: ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ, ସମାଧି ।

ଅଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ମୀ: ଆଦ୍ୟ, ବିଧା, ସୌଭାଗ୍ୟ, ଅମୃତ, କାମ, ସତ୍ୟ, ଭୋଗ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ ।

ନବ ଦୁର୍ଗା:- ଶୈଳି ପୁତ୍ରୀ, ବ୍ରହ୍ମଚାରିଣୀ, ଚନ୍ଦ୍ରଘଣ୍ଟା, କୁଷ୍ମାଣ୍ଡ, ସ୍କନ୍ଦମାତା, କାତ୍ୟାୟିନୀ, କାଳରାତ୍ରୀ, ମହାଗୌରୀ, ସିଦ୍ଧିଦାତ୍ରୀ ।

ଦଶ ଦିଗ: ପୂର୍ବ, ପଶ୍ଚିମ, ଉତ୍ତର, ଦକ୍ଷିଣ, ଐଶ୍ୱନ୍ୟ, ନୈରୁତ, ବାୟୁ, ଅଗ୍ନି, ଆକାଶ, ପାତାଳ ।

ଏଗାର ଅବତାର: ମତ୍ସ୍ୟ, କଛପ, ବରାହ, ନୃସିଂହ, ବାମନ, ପର୍ଶୁରାମ, ଶ୍ରୀରାମ, କୃଷ୍ଣ, ବଳରାମ, ବୁଦ୍ଧ, କଲକୀ ।

ବାର ମାସ: ଚୈତ୍ର, ବୈଶାଖ, ଜ୍ୟେଷ୍ଠ, ଆଷାଢ଼, ଶ୍ରାବଣ, ଭାଦ୍ରବ, ଆଶ୍ୱିନ, କାର୍ତ୍ତିକ, ମାର୍ଗଶୀର, ପୌଷ, ମାଘ, ଫାଲଗୁନ ।

ବାର ରାଶି: ମେଷ, ବୃଷ, ମିଥୁନ, କର୍କଟ, ସିଂହ, କନ୍ୟା, ତୁଳା, ବୃଶ୍ଚିକ, ଧନୁ, ମକର, କୁମ୍ଭ, ମୀନ ।

ବାର ଜ୍ୟୋତ୍ରିର୍ଲିଙ୍ଗ: ସୋମନାଥ, ମଲିକାର୍ଜୁନ, ମହାକାଳ, ଓମକାରେଶ୍ୱର, ବୈଦ୍ୟନାଥ, ରାମେଶ୍ୱରମ, ବିଶ୍ୱନାଥ, ତ୍ରୈମ୍ବେକେଶ୍ୱର, କେଦାରନାଥ, ଘୁଷ୍ମନେଶ୍ୱର, ଭିମାଶଙ୍କର, ନଗେଶ୍ୱର ।

ପନ୍ଦର ତିଥି: ପ୍ରତିପଦା, ଦ୍ୱିତୀୟା, ତୃତୀୟା, ଚତୁର୍ଥୀ, ପଞ୍ଚମୀ, ଷଷ୍ଠୀ, ସପ୍ତମୀ, ଅଷ୍ଟମୀ, ନବମୀ, ଦଶମୀ, ଏକାଦଶୀ, ଦ୍ୱାଦଶୀ, ତ୍ରୟୋଦଶୀ, ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ, ପୂର୍ଣ୍ଣିମା/ଅମାବାସ୍ୟା ।

ଉଣେଇଶି ସ୍ମୃତି: ମନୁ, ବିଷ୍ଣୁ, ଅତ୍ରି, ହାରିତ, ଯଜ୍ଞବଲକ୍ୟ, ଉଶନା, ଅଙ୍ଗିରା, ଯମ, ଆପସ୍ତମ୍ବ, ସର୍ବତ, କନ୍ୟାୟନ, ବୃହସ୍ପତି, ପରାଶର, ବ୍ୟାସ, ସାଂଖ୍ୟ, ଲିକ୍ଷିତ, ଦକ୍ଷ, ଶତାତପ, ବଶିଷ୍ଠ ।

ଦୁନିଆର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବ୍ରାହ୍ମଣ, ସବୁଠୁ ବଡ ଯୋଦ୍ଧା-ଭଗବାନ ପର୍ଶୁରାମ, ସବୁଠୁ ବଡ ପଣ୍ଡିତ-ଲଙ୍କାପତି, ରାବଣ । ସବୁଠୁ ବଡ ଇତିହାସକାର-ମହର୍ଷି ବେଦବ୍ୟାସ, ସବୁଠୁ ବଡ଼ ରଜନୀତିଜ୍ଞ-ବିଷ୍ଣୁଗୁପ୍ତ ଚାଣକ୍ୟ, ସବୁଠୁ ବଡ଼ ପରୀକ୍ଷକ-ମହର୍ଷି ଭୃଗୁ, ସବୁଠୁ ବଡ଼ ଦାନୀ-ମହର୍ଷି ଦଧିଚୀ, ସବୁଠୁ ବଡ କ୍ରୋଧି-ଦୁର୍ବାସା ମୁନି, ସବୁଠୁ ବଡ ଶାନ୍ତ-ମହର୍ଷି ବଶିଷ୍ଠ, ସବୁଠୁ ବଡ ଗଣିତଜ୍ଞ-ଶ୍ରୀମାନ ଆର୍ଯ୍ୟଭଟ୍ଟ, ସବୁଠୁ ବଡ଼ ଗରିବ-ବନ୍ଧୁ ସୁଦାମା ।

ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍‌ଗୀତାର ଶାଶ୍ୱତ ସନ୍ଦେଶ

ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍‌ଗୀତା, ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ମୁଖରୁ ନିଃସୃତ ସେହି ଅମର ସନ୍ଦେଶ ଅଟେ, ଯାହାକୁ ଶୁଣି କୁରୁକ୍ଷେତ୍ରର ରଣକ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ମୋହଗ୍ରସ୍ତ ଏବଂ କିଂକର୍ତ୍ତବ୍ୟବିମୂଢ଼ ଅର୍ଜୁନ ଅବସାଦରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଧର୍ମଯୁଦ୍ଧ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ଠିକ୍ ଏହିପରି ଗୀତାର ସନ୍ଦେଶ ଆଜି ମଧ ସେତିକି ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ, ଯେତେବେଳେ ଅଗଣିତ ଅର୍ଜୁନ ପ୍ରତିଦିନ ଜୀବନର ରଣକ୍ଷେତ୍ରର ଆହ୍ୱାନଗୁଡ଼ିକ ଠାରୁ ପଳାୟନ କରି ହତାଶା-ନିରାଶା ପୂର୍ଣ୍ଣ କୁଣ୍ଠିତ ଜୀବନ ଜିଇବା ପାଇଁ ଅଭିଶପ୍ତ ଅଟନ୍ତି । ବାସ୍ତବରେ ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍‌ଗୀତାରେ ଭାରତୀୟ ଧର୍ମ-ଅଧାତ୍ମର ସାର ସମାହିତ ।

କେବଳ ଭାରତ ହିଁ ନୁହେଁ, ସାରା ବିଶ୍ୱର ବିଚାରକ ଓ ମନୀଷୀ ଏହାର ଶାଶ୍ୱତ ସନ୍ଦେଶ ଏବଂ ସାର୍ବଭୌମ ସ୍ୱରୂପରେ ଅଭିଭୂତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏଠାରେ ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍‌ଗୀତାରେ ନିହିତ କାଳଜୟୀ ଶିକ୍ଷା-ସନ୍ଦେଶ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଛି, ଯାହା ଆଜି ମଧ ଏହାକୁ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ କରିଥାଏ-

ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍ ଗୀତାରେ ବିଷାଦ ମଧ ଯୋଗ ହୋଇଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଜୀବନର ଦୁଃଖ-ସନ୍ତାପ ଓ ଆହ୍ୱାନ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାଙ୍ଗି ଯାଏ, ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଗୀତାର ଜ୍ଞାନ ଯଦି ସାଙ୍ଗରେ ଅଛି ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାହାକୁ ଜୀବନ ଉତ୍କର୍ଷର ଶିଢ଼ି କରିଦିଏ । ଜୀବନର ଦୁଃଖ ଓ ତାପ ଏଠାରେ ତପ ଓ ଯୋଗର ମାଧମ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଆହ୍ୱାନଗୁଡ଼ିକ ଜୀବନରେ ପ୍ରଗତିର ସୁଯୋଗ ହୋଇଯାଏ । ଗୀତାର ପ୍ରଥମ ଅଧାୟ ବିଷାଦ ଯୋଗରେ ଏହି ସତ୍ୟ ଉଜାଗର ହୋଇଥାଏ । ସଚେତନ ସ୍ଥିତିରେ ଜୀବନର ଏଭଳି କ୍ଷଣ ଆତ୍ମଜାଗରଣ, ଆତ୍ମବୋଧର ସୁଅବସର ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ବାସ୍ତବରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱୟଂକୁ ଶରୀର-ମନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୀମିତ ଅସ୍ତିତ୍ୱ ମାନି ଏକ ବନ୍ଦୀ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ଅଭିଶପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ନିଜର ଅଜର-ଅମର-ଅବିନାଶୀ ଅସ୍ତିତ୍ୱର ହାଲୁକା ବୋଧ ଜୀବନର ଅନନ୍ତ ସମ୍ଭାବନାର ଦ୍ୱାର ଖୋଲିଦିଏ । ମନର ସୀମା ଅସୀମ ହୋଇଯାଏ, ଜୀବନର ସଂଘର୍ଷ ନ୍ୟୁନ ପ୍ରତୀତ ହୋଇଥାଏ ଓ ତାହା ଉତ୍କର୍ଷର ସାଧନ ହୋଇଯାଏ । ଗୀତାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧାୟ କିଛି ଏହିପରି ସନ୍ଦେଶ ଦେଇଥାଏ । ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍‌ଗୀତା ସ୍ୱଧର୍ମର ବୋଧ ମଧ ଦେଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱୟଂକୁ ଯେତକି ଜାଣିଥାଏ, ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସେତିକି ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ସ୍ୱଧର୍ମର ବୋଧ ହୋଇଥାଏ । ଗୀତାରେ ସ୍ୱଧର୍ମକୁ ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି ।

ସ୍ୱଧର୍ମରେ ମରିବା ମଧ ଉତ୍ତମ କୁହାଯାଇଛି । ସ୍ୱଧର୍ମ ସହିତ ଜୀବନ ଏକ ସୃଜନ ପର୍ବ ହୋଇଯାଏ, ଯାହାକୁ ପୂରା କରିବାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏତେ ମସଗୁଲ-ମଗ୍ନ ହୋଇଯାଏ ଯେ ତା' ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବୈଭବ-ସମ୍ପଦ ତଥା ସାଂସାରିକ ଚାକଚକ୍ୟର ଅଧିକ ମହତ୍ତ୍ୱ ନ ଥାଏ । ଏହା ସହିତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟନିଷ୍ଠା ଜୀବନର ଅଙ୍ଗ ପାଲଟିଯାଏ । ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କର୍ମ ପ୍ରତି ଏକାଗ୍ରତାର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । କର୍ମର ଫଳ ପ୍ରତି ଧାନ ରହିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଚିନ୍ତା ରହେ ନାହିଁ । କାରଣ ଚିନ୍ତା ମନର ଏକାଗ୍ରତା-ସ୍ଥିରତାକୁ ଭଙ୍ଗ କରିଥାଏ ତଥା କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତାରେ ବାଧା ସାଜିଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଏକାଗ୍ର ଚିତ୍ତରେ କରାଯାଇଥିବା କର୍ମ ସମୟ ଅନୁସାରେ ଫଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଗୀତାରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଫଳର ଚିନ୍ତା ବିନା କର୍ମର ମର୍ମ ସେତେବେଳେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବୁଝି ହୋଇଥାଏ !

ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍‌ଗୀତା ଜୀବନରେ ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞତାର ଆଦର୍ଶ ପ୍ରତିପାଦନ କରିଥାଏ, ଯାହା ସକଳ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉଠି ବଞ୍ଚିବାର ରାସ୍ତା ଦେଖାଏ । ଜୀବନରେ ସୁଖର ଇଚ୍ଛା ଯେତେ ରହିବ, ସେହି ଅନୁପାତରେ ଦୁଃଖର ଅନୁଭବ ହେବ । ଯେଉଁଠି ଯେତେ ରାଗ-ଆସକ୍ତି ରହିବ, ସେତିକି ତାହା ଛିନ୍ନ ହୋଇଯିବାର ଭୟ ରହିବ । ଏଥିରୁ ପାର ହେବା ପାଇଁ ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍‌ଗୀତା ଉଭୟ ମଧ୍ୟରେ ସମଭାବ ରଖି ଜୀବନଯାପନ କରିବାର ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ, ଯଦ୍ୱାରା ଜୀବନରେ ଶାନ୍ତି-ସ୍ଥିରତା ଓ ନିତାର ଭାବ ଲାଗି ରହେ । ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍ ଗୀତା ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମଧମ ମାର୍ଗର ଅନୁସରଣ ଉପରେ ଜୋର୍ ଦେଇଥାଏ । ଆହାର-ବିହାରରୁ ନେଇ ବିଚାର-ବ୍ୟବହାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅତିରୁ ବର୍ଷବାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଏକ ସଂଯତ ଜୀବନଶୈଳୀର ପ୍ରତିପାଦନ କରିଥାଏ ।

ଅତିବାଦୀଙ୍କ ପାଇଁ ଗୀତାକାରଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଯୋଗ, ଅଧାତ୍ମ ଓ ମନର ଶାନ୍ତି ଦୁଷ୍କର କୁହାଯାଇଛି । ତନୁ-ମନର ସନ୍ତୁଳନ ଜୀବନର ସୁଖ-ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଅଭୀଷ୍ଟ କୁହାଯାଇଛି । ଇନ୍ଦ୍ରିୟନିଗ୍ରହ ସହିତ ମନକୁ ମିତ୍ର କରିବାର ସନ୍ଦେଶ ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍‌ଗୀତାର ଅନ୍ୟ ଏକ ବିଶେଷତା, ଯାହା ମାନବୀୟ ପ୍ରକୃତିର ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଗଭୀରତାକୁ ବୁଝି ବ୍ୟକ୍ତିର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିଥାଏ । ମନର ସ୍ଥିରତାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ସ୍ତରରେ ନିଗ୍ରହର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଏ । ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ମନକୁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ମିତ୍ର ଓ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ମନକୁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶତ୍ରୁ ଘୋଷଣା କରିଥାଏ ।

ମନକୁ ସାଧିବା ପାଇଁ ଗୀତ ଅଭ୍ୟାସଯୋଗର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଏ । ଏହା କର୍ମକୌଶଳ ସହିତ ନିଷ୍କାମ କର୍ମର ପ୍ରତିପାଦନ କରି ଜୀବନର ସନ୍ତୁଳନ-ସମତା ଓ କର୍ମକୌଶଳ ରୂପେ ଯୋଗକୁ ପରିଭାଷିତ କରିଥାଏ । ଏହା ସହିତ କୌଣସି ଅଧିକ ଆଶା-ଅପେକ୍ଷା ବିନା କର୍ମର ପ୍ରତିପାଦନ କରିଥାଏ; କାରଣ ଅନାବଶ୍ୟକ ଆଶା- ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରାୟ ଅପେକ୍ଷିତ ପରିଣାମ ନ ମିଳିବା ଯୋଗୁଁ ନିରାଶା-ଉଦ୍‌ବେଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ପୁଣି ନିଷ୍କାମ କର୍ମ ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାର ସିଧା ସମ୍ବନ୍ଧ ଭାବ-ପରିଷ୍କାର ସହିତ ରହିଛି । କର୍ମଯୋଗ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥିଲେ ମଧ ଗୀତାର ବଳ ଭକ୍ତି ଉପରେ ରହିଛି, କାରଣ ବିରାଟ ପ୍ରତି ସମର୍ପଣ ସହିତ ହିଁ କର୍ମଫଳର ତ୍ୟାଗ ସରଳ-ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଆତ୍ମଚିନ୍ତନ-ମନନ ସହିତ ଆତ୍ମତତ୍ତ୍ୱର ଗଭୀରତାରେ ଯୋଗସାଧକ ଅବତରଣ କରିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ନିଷ୍କାମ କର୍ମର ମହତ୍ତ୍ୱ ବୁଝି ହୋଇଥାଏ । କ୍ରମଶଃ ବିରାଟ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହେବାର ଭାବ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଭକ୍ତିଯୋଗ ସହିତ ଏହି ଭାବ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଦିଗରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଥାଏ । ପାପୀରୁ ପାପୀ ପାଇଁ ମଧ ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍‌ଗୀତା ଆଶାର କିରଣ ନେଇ ଆସିଥାଏ । ଏହା ଅନୁସାରେ ଶୁଭକର୍ମର ଫଳ କେବେ ନିଷ୍ଫଳ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ପୁଣ୍ୟକୁ ମହାନ୍ ଫଳଦାୟୀ ମନେ କରାଯାଏ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଅଳ୍ପ ସ୍ମରଣ ଭଜନ ନିଜର ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଇଥାଏ ।

ଯଦି ଅସ୍ତିତ୍ୱର କୌଣସି କୋଣରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା-ନିଷ୍ଠାର ଅଙ୍କୁରଣ ହୋଇଯାଏ ତ ଜୀବନର ପରମ ସୌଭାଗ୍ୟର ଉଦୟ ହୋଇଥାଏ । ଗୀତାକାରଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ପାପୀରୁ ବଳି ପାପୀର ଉଦ୍ଧାରର ମାର୍ଗ ଖୋଲିଯାଏ । ଈଶ୍ୱରଭକ୍ତ କେବେହେଲେ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେଉଁଠି ଅର୍ଜୁନ ଅଛନ୍ତି, ସେଠାରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଥାଆନ୍ତି ତଥା ସେଠାରେ ବିଜୟଶ୍ରୀ ଥାଏ ।

ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍‌ଗୀତା ଅନୁସାରେ ଯେଉଁଠି ଜଣେ ଶିଷ୍ୟ-ସାଧକର ଶ୍ରଦ୍ଧା-ଅଭୀପ୍ସା ଜାଗ୍ରତ ଥାଏ, ସେଠାରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତି-ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଉପଲବ୍ଧ ଏବଂ ଯେଉଁଠି ଈଶ୍ୱରୀୟ କୃପା ସାଙ୍ଗରେ ଥାଏ, ସେଠାରେ ବିଜୟଶ୍ରୀ ସୁନିଶ୍ଚିତ ।

ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଜୀବନର ରଣକ୍ଷେତ୍ର ପଳାୟନ ପରି ବର୍ତ୍ତେ ଧର୍ମ ଯୁଦ୍ଧର କ୍ଷେତ୍ର ପାଲଟିଯାଏ ଏବଂ ଆହ୍ୱାନଗୁଡ଼ିକ ଉତ୍ଥାନର ଅବସର ତଥା ଜୀବନ ସୃଜନ ଓ ଆନନ୍ଦର ଉତ୍ସବ ହୋଇଯାଏ ।

ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ଦିଗରେ ଜୀବନର ମାର୍ଗ

ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ମିତ୍ରଭାନୁ ଗୌନ୍ତିଆ

ବିଶ୍ୱକେ କର ଟାନ୍,
ବିଶ୍ୱ କଲା ଦାନ୍, ମହାଶକ୍ତିମାନ
ତତେ ଭି ଅମୃତ ସନ୍ତାନ୍,
ଗଢିଛେ ନିଦାନ, ଖଜିଁଛେ ବିଧାନ,
ନାଇଁ ବନ ସଏତାନ୍,
ବିଶ୍ୱକେ କର ଟାନ୍ ।
କରିଛେ ଭିଆନ୍, ଦେଇଛେ ଧିଆନ୍,
କରୁଥା ଟିକେ ଗିଆନ୍,
ତୁଇଁ ବିଶ୍ୱସାରା, ଖେପି ମହୁଝରା,
କରିଛେ ତତେ ସିଆନ୍,
ରଖିଦେ ତୁଇଁ ମାନ୍ ।
ସୁନା ବିଶ୍ୱ ଦେଖ, ରଖ୍ ତାର ଟେକ,
ନାଇଁ କର ତାକେ ଚୁନା,
ଗୁଲା ବାରୁଦର ଗନ୍ଧ ଥର ହର୍,
ବିଶ୍ୱ ହେଇଯିବା ଛିନା,
ନାଇଁ ପାଉ କାହିଁ ଠାନ୍ ।
ନାଇଁ ଥିବେ ଇନେ, କାହିଁ କେହି ଝନେ,
ବୁଡିଯିବା ଜୀବ ସତା,
କୁଟି ବଛରର, ବିଶ୍ୱ ଜଗତର
ନାଇଁ ପାଇପାରୁ ପତା,
ଶୁନାଲି କାନେ କାନ୍ ।
ବିଶ୍ୱକେ କର ଟାନ୍ ।

ବିଶ୍ୱକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ହିଁ ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ରକ୍ଷା କରିବା । ସେଥିପାଇଁ ଯୁବ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ପ୍ରବଳ କଷ୍ଟ କରିବାକୁ ପଡିବ । ଭାରତର ମହାନ୍ ସଂସ୍କୃତି କହେ- ବସୁଧୈବ କୁଟୁମ୍ବକଂ । ଏହି ବହୁମୂଲ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ଆଜି ଭାରତକୁ ବିଶ୍ୱଗୁରୁର ସ୍ଥାନ ଦେଇଛି । ଭାରତ ବିଶ୍ୱର ସବୁ ଦେଶସହ ବନ୍ଧୁତା ରଖେ । ଆମେ ଗୋଟିଏ ଗର୍ଭରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ଭାଇ ଭଉଣୀ ପରି ଚଳିବାକୁ ହେବ । ଭାଇ ଭଉଣୀଙ୍କ ସଂପର୍କକୁ ସୁଦୃଢ ଏବଂ ସ୍ଥାୟୀ କରିବା ପାଇଁ ପଶ୍ଚିମ ଓଡିଶାରେ ପାଳିତ ହୁଏ ଭାଇଜୀଉଁଟିଆ ଓଷା । ଦେଢ ଦିନ ନିର୍ଜଳା ଉପବାସ କରି ଭଉଣୀମାନେ ଭାଇମାନଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ କାମନା କରନ୍ତି । ଏପରି ଏକ ମନୋଭାବ ଏବଂ ମଙ୍ଗଳ କାମନାଦ୍ୱାରା ବିଶ୍ୱରେ ଏକ ସ୍ଥାୟୀ ଭାତୃତ୍ୱ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ, ସାରା ବିଶ୍ୱ ମଧୁମୟ ହେବ ।

ସ୍ୱଭାବ କବି ସେଥିପାଇଁ ଲେଖିଥିଲେ-

ବିଶ୍ୱ ଦେଖ ମଧୁମୟରେ ଜୀବନ,
ବିଶ୍ୱ ଦେଖ ମଧୁମୟ,
ମଧୁର ଝରଣ କରିବ ହରଣ,
ତୋ ମରଣ ପାପ ଭୟରେ ଜୀବନ,
ବିଶ୍ୱ ଦେଖ ମଧୁମୟ

ଆଜି କିନ୍ତୁ କଥା ଓଲଟା । ସବୁକିଛି ବିଷମୟ ହେବାରେ ଲାଗିଛି ।

ବିଶ୍ୱ ମଧୁମୟ କଲେ ହେବା ଜୟ
ଛାଡି ବିଷମୟ ଧାରା,
ଅମୃତ ସେଇଟା, ଝରୁ ମିଠା କଥା,
ରହୁ ଭାଇ ଭାଇ ଚାରା,
ବିଶ୍ୱକେ ଉଧରି, ଅମୃତ ସୁଧରି,
ହିଂସା କେହି ନାଇଁ କରୁ,
ବିଶେ ଅମୃତ ଝରୁ ।

ବିଶ୍ୱରେ ଅମୃତ ଝରିବା ପାଇଁ ଦେଶ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଧୁତା ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ପଡିବ, ପ୍ରତି ଦେଶକୁ ଯିବାକୁ ପଡିବ । ଆଦିବାସୀ ଭାଇମାନଙ୍କ ଭାଷାରେ ଆଏଲେ ଗଲେ ବନ୍ଧୁ । ସେଥିପାଇଁ ଦେଶର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ, ରାଜ୍ୟର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶକୁ ଗସ୍ତ କରି ବନ୍ଧୁତା ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତି ।

ବିଶ୍ୱ ସାରା ଗତି ଗୁଟେନ ଧାରାଥି,
ସୂରୁଜ ଜହକି ଜନ୍ତୁ,
ଯାହାଟା କରମ ରଖିଯେ ଧରମ ଭାବେ
ବାନ୍ଧି ସତପନ,
ଗ୍ରହ ନକ୍ଷତର ଲେଖି ବେହେତର
ଚଲେଇ ସାରା ମହି
ବିଶ୍ୱକେ ନେଇଯା ମୁହି ।

ବିଶ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି କଲା ସମୟରେ ମହାଶକ୍ତିମାନ ପୃଥିବୀର ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ, ନଦୀ, ନାଳ, ଝରଣା, ପାହାଡ଼, ପର୍ବତ,ଜଳ, ଜଙ୍ଗଲ, ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ, ସରୀସୃପ, କୀଟ, ପତଙ୍ଗ ଆଦି ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ରକ୍ଷା କରିବା ହିଁ ବିଶ୍ୱ ବାସୀଙ୍କର ପରମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ପରିବେଶ ଯୋଗୁଁ ବିଶ୍ୱରେ ତାପମାତ୍ରା ବଢିବାରେ ଲାଗିଛି ।

ବାୟୁ, ଜଳ, ତାର ଛନ୍ଦରେ ଚାଲିଥିବା ଯାଏ, ସବୁ ଠିକ ଚାଲିଥାଏ । ପରିବେଶ ଜନିତ ଅନିୟମିତା ଯୋଗୁଁ ଛନ୍ଦରେ ସାମାନ୍ୟ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟିଲେ ମହାବାତ୍ୟା, ପ୍ରଳୟଙ୍କାରୀ ବନ୍ୟା, ସୁନାମୀ ମଣିଷ ଜାତିକୁ ଧ୍ୱଂସ କରେ । ଜଙ୍ଗଲ ହିଁ ପରିବେଶର ସୁରକ୍ଷା କବଚ । ଜଙ୍ଗଲର ସୁରକ୍ଷା ବିଶ୍ୱବାସୀଙ୍କ ହାତରେ ।

୧୯୮୭ ମସିହାରେ ସାମାଜିକ ବନୀକରଣ ବିଭାଗ ଏବଂ ସ୍ୱିଡେନ୍ ସରକାରଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଏକ ପରିବେଶ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗାଁ ଗାଁରେ କରାଯାଇଥିଲା । ମୋର ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ଗୀତିନାଟ୍ୟ ଝାରବନିଆ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଇଥିଲା । ବୃକ୍ଷ ରୋପଣ ଏବଂ ଜଙ୍ଗଲ ସୁରକ୍ଷା ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିଲା । ଜନ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ଦିଗରେ ଏହାର ମହାର୍ଘ ଅବଦାନ ପାଇଁ ୧୯୯୦ ମସିହାରେ, ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ପ୍ରିୟଦର୍ଶନୀ ବୃକ୍ଷମିତ୍ର ଜାତୀୟ ସମ୍ମାନରେ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଝାରବନିଆଁର ପଦେ ହେଲା
ମେରୁ ଟରଲିଲେ ସପତ ସାଗର,
କଲେ ଭରି ନିସ୍ତେ ଲଂଘିଯିବା କୂଳ,
ଜଳେ ନାଶ ଯେହେ ଦୁଆରିକାପୁର,
ଜାନୁ ଜାନୁ ମହୀ ଯିବା ରସା ତଲ ।
ଝାରବାନିଆଁ ଯେ ଗୁଟେନ ଯନ୍ତର,
ଯେତେ ବିଷ୍ଟୁ ପୁରଥି କରିକେ ନିସ୍ତାର ।
ଯେନ୍‌ହେ ଥୁସି ଗଛ ମେଲି ଯେ ପତର,
ସଫା ହେସି ଏକା ଅଙ୍ଗାରକାମଲ ।

ଆଦିବାସୀମାନଙ୍କର ଜଙ୍ଗଲ ସହିତ ସଂପର୍କ ଖୁବ ନିବିଡ । ଜଙ୍ଗଲରୁ ସେମାନେ ଅନ୍ନ, ବାସ, ବସନ, ଔଷଧ ସବୁକିଛି ପାଆନ୍ତି । ଜଙ୍ଗଲ, ପାହାଡ଼, ପର୍ବତ, ନଦୀ ଝରଣା, ଗଛ, ମାଟି, ପଥରକୁ ସେମାନେ ପୂଜା କରନ୍ତି । ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକ ନ ପଡିଲେ ସେମାନେ ଗଛ କାଟନ୍ତି ନାହିଁ । ଜଙ୍ଗଲକୁ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି ଶିକ୍ଷିତ ସମାଜ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟ ଆସିଛି ଜଙ୍ଗଲର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ଦିଗରେ ସଚେତନ ହେବା ।

ଉଜୁଡା ଜଙ୍ଗଲକୁ ସଜାଡିବା ।

ନୂତନ ଜଙ୍ଗଲ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।

ରାସ୍ତା କଡ, ଜମି ହିଡ, ପତିତ ଜମିରେ ବୃକ୍ଷ ରୋପଣ କରିବା ।

ଘରର ଚାହିଦା ପାଇଁ ଗଛ ଚାଷ କରିବା ।

ଜନ୍ମଦିନ, ବିବାହ, ମାଙ୍ଗଳିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ସମୟରେ ସ୍ମାରକୀ ବୃକ୍ଷ ରୋପଣ କରିବା ।

ସେହିପରି ଜଳ ହିଁ ଜୀବନ । ସ୍ୱଚ୍ଛ ନିର୍ମଳ ଜଳର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ପାଇଁ ନିହାତି ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପଡିବ । ଈଶ୍ୱର ଯଥେଷ୍ଟ ଜଳ ପୃଥିବୀକୁ ଦେଇଛନ୍ତି । ଜଳର ଅପବ୍ୟୟ ନ କରି ସଂଚୟ କରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପଡିବ ।

ଜଳ ପରି ବାୟୁର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ମଧ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ପ୍ରଦୂଷଣକୁ ରୋକିବାପାଇଁ ସବୁ ପ୍ରକାର ଉଦ୍ୟମ କରିବାକୁ ପଡିବ । ନୀରୋଗ ରହିବାପାଇଁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ବାୟୁ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଜଳ, ବାୟୁର ପ୍ରଦୂଷଣ କୃଷି କ୍ଷେତ୍ରକୁ ମଧ ରୋଗିଣା କରି ଦଉଛି । ଚାଷୀ ରୋଗ ପୋକ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଛି । ତାହା ହେଉଯାଉଛି ପଖାଳ ଖୁରିଥି ମହୁରା (ପଖାଳ କଂସାରେ ବିଷ) । ମୋ ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ଏହି ସଂପର୍କିତ ସଂଗୀତ ରୂପକ ୨୦୧୦ ମସିହାରେ ଆକାଶବାଣୀ ଜାତୀୟ ପୁରସ୍କାର ପାଇଛି ।

ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱକୁ ନେଇ ମୋର ବିଭିନ୍ନ ସଂଗୀତ ରୂପକ ଯେପରିକି ରକ୍ଷା କବଚ, ଝିଇ ରତନ, ଗାଁ ଆମର ମାଁ, ଜାଇଁ ଥିଲେ ଜୀବକା ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ପୁରସ୍କୃତ ହୋଇଛି ।

ସେହିପରି ମାଁଠାରୁ ଶିଖିଥିବା ମାତୃଭାଷାର ବି ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ନିହାତି ଦରକାର । ମାତୃଭାଷା ପ୍ରତି ମମତା ଏବଂ ତାର ଉନ୍ନତି ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ ପାଇଁ ଏକ ଆହ୍ୱାନ । ସ୍ୱଭାବ କବି ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ଲେଖିଛନ୍ତି-

ମାତୃଭୂମି, ମାତୃଭାଷାରେ ମମତା ଯା ହୃଦେ
ଜନମି ନାହିଁ,
ତାକୁ ଯଦି ଜ୍ଞାନୀ ଗଣରେ ଗଣିବା ଅଜ୍ଞାନ
ରହିବେ କାହିଁ ?

ମୋର ମାତୃଭାଷା ହେଲା ସମ୍ବଲପୁରୀ । ୧୯୫୭ ମସିହାରୁ ମୁଁ ସାହିତ୍ୟ ସାଧନା କରି ଆସୁଛି । ମୋର ସାହିତ୍ୟ ରଚନା, ଉଭୟ ଓଡିଆ ଏବଂ ସମ୍ବଲପୁରୀ ଭାଷାରେ । ୧୯୬୩ ମସିହାରେ ଆକାଶବାଣୀ, ସମ୍ବଲପୁର କେନ୍ଦ୍ର ଜନ୍ମ ନେଲା ପରେ ସମ୍ବଲପୁରୀ ଭାଷାରେ ମୋର ଅନେକ ଗୀତି କବିତା, ଗୀତିନାଟ୍ୟ, ନାଟକ ପ୍ରସାରିତ ହେଲା । ୧୯୭୮ ମସିହାରେ ମୋର ଗୀତ ରଙ୍ଗବତୀ, ବିଶେଷ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଆଦୃତ ହେଲା ।

ସମସ୍ତ ସୃଷ୍ଟି ସମୂହର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ରହିଛି । କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ଆଚରଣ, ଭୟାଭୟ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏଥିରେ ବିଶ୍ୱ ଦୋହଲି ଯାଏ, ମଣିଷର ଜୀବନ ଧାରା ବି ଦୋହଲି ଯାଏ ।

ତେଣୁ ଆମେ ସମସ୍ତ ବିଶ୍ୱବାସୀ ସତର୍କ ହୋଇ ବିଶ୍ୱର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ପାଇଁ ଜୀବନ ମାର୍ଗକୁ ସହଜ ଓ ସରଳ କରିବା ।

(ଭୁବନେଶ୍ୱରର କିଟ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ଆୟୋଜିତ ୟୁଥ୍ -୨୦ କନସଲଟେନସନ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପଠିତ ଲେଖାର ଉଦ୍ଧୃତାଂଶ)

ମେଦ ବୃଦ୍ଧି

ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ଆଜିକାଲି ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ପାଲଟି ଗଲାଣି ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟପେୟ, ଜୀବନଶୈଳୀ ଆଦି ଏଥିଲାଗି ଅନେକାଂଶରେ ଦାୟୀ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଓଜନ ସନ୍ତୁଳିତ ନ ରହିଲା ତେବେ ତାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଆଉ କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ପରୋକ୍ଷରେ ଡାକିଆଣିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଥାଇରଏଡ୍ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ ଓଜନ ବଢ଼ିବାର ଆଶଙ୍କାକୁ ଏଡାଇ ଦିଆଯାଇ ନ ପାରେ । ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଥାଇରଏଡ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ତେବେ ନିଜ ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ

ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ । ନିଜ ଜୀବନଶୈଳୀ ଯେପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରିବ ସେନେଇ ଯତ୍ନବାନ୍ ହୁଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ କିଛି ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଯାହା ଓଜନ ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ହେବ । ତା'ସହ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଓଜନ କେତେ ଅଛି ତାହା ଚେକ୍ କରିନେବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଔଷଧ ପରି କାମକରେ କୋଳାଏ ରସୁଣ

ରସୁଣ ସମସ୍ତଙ୍କ ରୋଷେଇ ଘରେ ନିଶ୍ଚୟ ଥିବ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ବିଷୟରେ ଆପଣ କେତେ ଜାଣନ୍ତି ? ୧୦୦ଗ୍ରାମ୍ ରସୁଣରୁ ପ୍ରାୟ ୧୫୦ କ୍ୟାଲୋରି ମିଳିଥାଏ । ରସୁଣ ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧, ବି-୨, ବି-୩, ବି-୬, ଫଲେଟ୍, ଭିଟାମିନ୍ ସି, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଲୌହ, ମ୍ୟାଗନେସିୟମ, ମାଙ୍ଗାନିଜ, ପୋଟାସିୟମ, ସୋଡିୟମ ଓ ଦସ୍ତାରେ ସମୃଦ୍ଧ ।

ରକ୍ତ ଶୋଧକ: ଦେହରେ ବ୍ରଣ ବାହାରୁ ଥିଲେ ରକ୍ତକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୨ କୋଳା ରସୁଣ ଖାଇ ହାଲକା ଗରମ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ସାରା ଦିନ ଭରପୂର ପାଣି ପିଇବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ । ରସୁଣ ପେଟକୁ ସଫା କରିବା ସହ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାରକୁ ବାହାର କରିଥାଏ ।

ଥଣ୍ଡା ଓ ଫ୍ଲୁ: ନିୟମିତ ୨/୩ ଟି କଞ୍ଚା ରସୁଣ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଥଣ୍ଡା ଓ ଫ୍ଲୁରୁ ରକ୍ଷା ପାଇ ପାରିବେ । ତା' ସହିତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ମଧ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ହୃଦଘାତରୁ ରକ୍ଷା କରେ: ନିୟମିତ ରସୁଣ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏଲିସିନର ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ସ୍ତର କମ୍ ରହିଥାଏ । ଏଥି ସହିତ ରକ୍ତଚାପ ଓ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ମଧ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରହେ ।

ରସୁଣ ଫଙ୍ଗାଲ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ, ତା'ସହ ଏଗଜିମାରୁ ମଧ ରସୁଣ ତ୍ୱଚାକୁ ଲୋଚାକଚା ହେବାର ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ସେଦିନ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ସେବାରେ ମଗ୍ନ ଥାନ୍ତି ଭକ୍ତଶ୍ରେଷ୍ଠ ହନୁମାନ । ଖୋଦ୍ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଗାଲରେ କେହି ଚାପୁଡ଼ା ମାରିଥିବାର ଆଙ୍ଗୁଠି ଚିହ୍ନ ଦେଖି ହନୁମାନ ତଟସ୍ଥ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ । ଯାହାଙ୍କର ଅତୁଳନୀୟ ବଳବିକ୍ରମ ନିକଟରେ ଦେବଗଣ ମଧ ହାର ମାନନ୍ତି, ପୁଣି ଯାହାଙ୍କର ରକ୍ଷାକର୍ତ୍ତା ଭାବରେ ତାଙ୍କ ଭଳି (ହନୁମାନ) ସେବକ ସଦାସର୍ବଦା ପାଖେପାଖେ ରହିଛନ୍ତି ଛାଇ ଭଳି ତାଙ୍କୁ କିଏ ବା ଏଭଳି ଆଘାତ ଦେଇପାରେ ?

ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ପଚାରିଥିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଚିବୁକରେ ଏ ଚିହ୍ନ କିପରି ହେଲା ? ମୋର ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଦେହରେ କେଉଁ ପାଷାଣ୍ଡ ହାତ ଦେଇଛି । ଖାଲି ତା'ର ନାମ କୁହନ୍ତୁ, ମୁଁ ଏଇ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ତାକୁ କଠୋର ଦଣ୍ଡଦେବି । ହନୁମାନଙ୍କ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ଅବସ୍ଥା ଲକ୍ଷ୍ୟକରି ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀରାମ ଏହାକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ନେଇ ଏଡ଼ାଇ ଯାଇଥିଲେ । ପ୍ରଭୁଭକ୍ତ ହନୁମାନ କିନ୍ତୁ ନଛୋଡ଼ବନ୍ଧା । ବାଧ ହୋଇ ସତକଥା କହିଥିଲେ ତୁମେ ହିଁ ଏହି ଆଘାତ ଦେଇଛ, ଆଉ କିଏ କାହିଁକି ଦେବ ?

ହନୁମାନ ପ୍ରଭୁଙ୍କଠାରୁ ଏହା ଶୁଣି ସ୍ତବ୍ଧ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ । ସେ ନିଶ୍ଚିତ ଥିଲେ ଯେ ପ୍ରଭୁ ପରିହାସରେ ଏହା କହିବେ ନାହିଁ କି ମିଥ୍ୟା କହିବେ ନାହିଁ । ଭୟାତୁର ହୋଇ ପଚାରିଥିଲେ- ଏଭଳି ସାଂଘାତିକ ଅପରାଧ ମୁଁ କେତେବେଳେ ବା କଲି ଜାଣିପାରୁନି ପ୍ରଭୁ ! ଏହାର ସରଳ ଉତ୍ତର ଦେଇ କହିଥିଲେ- ତୁମେ ମୋତେ କେବଳ ନାମ ପଚାରିଲ, ମୁଁ ନାଁ କହିଦେଲି ।

କେତେବେଳେ, କେଉଁଠି, ଏହାର ପୃଷ୍ଠଭୂମି, ଏଭଳି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବା କ'ଣ ଦରକାର ? ସେସବୁ ଅନ୍ତତଃ ଭୁଲିଯାଅ । ହନୁମାନ ଜାଣତରେ ଏଭଳି କିଛି କରି ନ ଥିଲେ । ସ୍ଥିର ହୋଇ ପାରିଲେନି । ଆକୁଳ ବିକଳ ହୋଇ କହିଥିଲେ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ସବିଶେଷ କହିବାକୁ । ପ୍ରଭୁ ଚାହୁଁ ନଥିଲେ ବି ସେବକ-ଭକ୍ତର ମନୋବେଦନା ଜାଣି ତାଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱସ୍ତ କରି କହିଥିଲେ- ଆଜିର ଘଟଣା ମନେ ପକାଅ । ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଲା ସେଦିନ ସକାଳେ ଜଣେ ବ୍ରାହ୍ମଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଶୌଚ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ନାମ ଜପ କରୁଥିବା ଦେଖି ଭୟଙ୍କର ରାଗିଯାଇ ହନୁମାନ ଶକ୍ତ ଚାପୁଡ଼ା ଦେଇଥିଲେ ତା ଗାଲରେ । ଏହାର ଅବତାରଣା କରି ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀରାମ କହିଥିଲେ – 'କୁହ ତ ତୁମ ଭଳି ଜଣେ ଅମିତ ବଳଶାଳୀ, ଯେଉଁ ଚାପୁଡ଼ା ଦେଇ ସେଥିରେ ସେ ବଞ୍ଚି ଥାଆନ୍ତା ତ ? ସେହି ଆଘାତରେ ସେ ମରିଯାଇଥାନ୍ତା ଓ ତୁମକୁ ବ୍ରହ୍ମହତ୍ୟା ପାତକ ଲାଗିଥାନ୍ତା । ସେଥିରୁ ତୁମକୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବା ପାଇଁ ସେହି ଆଘାତକୁ ମୁଁ ସହିନେଲି ମୋର ଗାଲ ଦେଖାଇ । ମୋର ସବୁଠୁ ପ୍ରିୟଭକ୍ତ ବ୍ରହ୍ମହତ୍ୟା ଭଳି ମହାପାତକ ଭୋଗୁ- ଏହା ମୁଁ କେବେ ବି ଚାହେଁନି । ମନେରଖ, ଯେ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ଯିଏ ବି ମୋର ନାମ ଜପ କରିପାରେ, ଏଥିରେ କିଛି ବାଧା ନାହିଁ । ଆଉ ମୋର ନାମ ଜପକାରୀର ବ୍ରହ୍ମାସ୍ତ୍ର, ଏପରିକି ଦେବରାଜ ଇନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ବଜ୍ର ମଧ କିଛିକ୍ଷତି କରିପାରିବିନି । ଏବେଠାରୁ ମୋର ନାମଜପୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି (ଶ୍ରୀରାମ ଭକ୍ତ)ର ତୁମେ ରକ୍ଷକ ହୋଇ ସେମାନଙ୍କୁ ବିପତ୍ତିରୁ ଉଦ୍ଧାର କର । ଏହା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଅଧିକ ବନ୍ଦନୀୟ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇପାରିବ ।' କପି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହନୁମାନ ନିଜ ଭୁଲ ବୁଝିପାରି ପଶ୍ଚାତ୍ତାପ କରିଥିଲେ ।

ବର୍ଷ ୨୭, ସଂଖ୍ୟା- ୧୯, ୭ - ୧୩ ମଇ ୨୦୨୩

ପରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସଂରକ୍ଷଣ ହେଉ

ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ପରିବାରର ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସମାଜର କଡି ରୂପରେ ସର୍ବଦା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲାଇ ଆସିଛି । ଜୀବନର ଚାରି ଆଶ୍ରମର ବିଭାଜନ ସମୟରୁ ଗୃହସ୍ଥ ଆଶ୍ରମ ହିଁ ଅନ୍ୟ ତିନୋଟି ଆଶ୍ରମର ଆଶ୍ରୟ ରହି ଆସିଛି । ଏକ ସଦ୍‌ଗୃହସ୍ଥର ଘରୁ ହିଁ ନୈଷ୍ଠିକ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିଲେ, ଯେଉଁମାନେ ଗୁରୁକୁଳର ଶୋଭା ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିଲେ ।

ଏକ ସୁଗଠିତ ଗୃହସ୍ଥ ହିଁ ପାରିବାରିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପରେ ବାନପ୍ରସ୍ଥ ଆଶ୍ରମରେ ପ୍ରବେଶ କରି ସମାଜ ସେବା ପାଇଁ ଅର୍ପିତ ହେଉଥିଲା ଏବଂ ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନଙ୍କ ଭରଣ-ପୋଷଣ ଓ ସଂରକ୍ଷଣର ସଶକ୍ତ ଆଧାର ଗୃହସ୍ଥ ହିଁ ଥିଲା ।

ଏହି ପ୍ରକାର ପରିବାର ତିନି ଆଶ୍ରମର କେନ୍ଦ୍ର ରୂପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲା ଏବଂ ଏହାକୁ ସର୍ବଦା ନରରତ୍ନଙ୍କ ଉର୍ବର ଖଣି ରୂପେ ଦେଖା ଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଭୌତିକବାଦୀ, ବଜାରବାଦ ପ୍ରଧାନ ଯୁଗରେ ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥାର ମୂଳ ଦୋହଲି ଯାଉଛି, ଏହାର ଶତାବ୍ଦୀ ଶତାବ୍ଦୀ ପୁରୁଣା ସଂଗଠନ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇଯାଉଛି ଏବଂ ଏକଲା ପରିବାରଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଚଳନ ତୀବ୍ର ଗତିରେ ଚାଲିଛି । ଏହା ସହିତ ସମାଜରେ ସେହି ଭାବନାତ୍ମକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ଆଧାର ମଧ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଉଛି, ଯାହାର ଆଧାରରେ ପରିବାରଗୁଡ଼ିକ ଏକ ସଶକ୍ତ ସମାଜ ଏବଂ ରାଷ୍ଟ୍ରର ମୂଳଦୁଆ ସ୍ଥାପନ କରୁଥିଲା ।

ଆଜି ପରିବାର ଭାଙ୍ଗି ଛିନ୍ନଭିନ୍ନ ହୋଇଯିବା ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ ପାଲଟି ଯାଇଛି । ଏକ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଓ ସଂସ୍କାରହୀନ ପରିବାର ଠାରୁ ଏକ ସଭ୍ୟ ଓ ସଶକ୍ତ ସମାଜର କଳ୍ପନା କରାଯାଇ ନ ପାରେ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ମଧ ପାରିବାରିକ ସଂପର୍କ ଗୁଡ଼ିକର ଆଧାରରେ ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭାବ ସିଞ୍ଚନ ହୋଇଥାଏ, ତାକୁ ଭାବନାତ୍ମକ ପୋଷଣ ମିଳିଥାଏ ତଥା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ସ୍ୱୟଂ ଅମୂଲ୍ୟ ଅଟେ । ଏହାକୁ କୌଣସି ସଂସାର-ବଜାରରେ କିଣାଯାଇ ନ ପାରେ ।

ମାତା-ପିତା, ଭାଇ-ଭଉଣୀ, ଅଜା-ଆଈ, ଜେଜେବାପା-ଜେଜେମା, ପୁଅ-ଝିଅ, କକା-ବଡ଼ବାପା, ମାମୁ-ମାଇଁ ଭଳି ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡ଼ିକ ରୂପେ ସଂପର୍କର ପ୍ରଗାଢ଼ତା ସମଗ୍ର କୁଟୁମ୍ବକୁ ପରସ୍ପର ମଧରେ ଯୋଡୁଥିଲା । ପରସ୍ପରର ଏହି ସୁମଧୁର ସମ୍ବନ୍ଧ ଜୀବନର ଅମୂଲ୍ୟ ଥାତି ପରି ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ସାଧାରଣ ଅବସରରେ ଜୀବନର ଧନ୍ୟତାର ଅନୁଭବ କରାଇଥାଏ ଏବଂ ବିକଟ ସମୟରେ ସଶକ୍ତ ସମ୍ବଳ ରୂପରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପରିବାରର ସଠିକ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ବଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଉନ୍ନତିର ଶିଖର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚି ଯାଏ । ଯଦ୍ୟପି ପରିବାରରୁ ଏପରି ସହଯୋଗ ମିଳି ନ ପାରିବା କାରଣରୁ ଜୀବନରେ ଏକ ଭାରୀ ଶୂନ୍ୟତାର ଭାବ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନ୍ତଃକରଣକୁ ଜୀବନ ତମାମ କଷ୍ଟ ଦେଇଥାଏ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିର ନିର୍ମାଣରେ ପରିବାରର ଭୂମିକା ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ପରିବାର ହିଁ ଢାଲ ପରି ଶିଶୁର ରକ୍ଷା କରିଥାଏ, ତା'ର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉଚିତ ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକୁ ପୂରଣ କରିଥାଏ । କିଶୋରାବସ୍ଥାର ସଂବେଦନଶୀଳ ସ୍ଥିତିରେ ପରିବାର ତା'ର ଆନ୍ତରିକ ଉତ୍‌ଥାନ ପତନ ଭରା ସ୍ଥିତିକୁ ବୁଝି ତାକୁ ଭାବନାତ୍ମକ ସହଯୋଗ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ତା'ର ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ ।

ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ଜୀବନର ଉପଯୁକ୍ତ ନିର୍ଣ୍ଣୟରେ ପରିବାରର ପୂରା ସହଯୋଗ ରହିଥାଏ ଏବଂ କେତେକ ବିଷୟ ଉପରେ ସମ୍ମତ ନ ହେଲେ ମଧ ତାହାର ହିତରେ ବୁଝାମଣା କରିବା ଓ ସମର୍ଥନ କରିବା କଥା ଶିଖାଇ ଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ମୋଡ଼ରେ ପରିବାରର ସହଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଏପରି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରକୃତରେ ଜୀବନରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଉତ୍କର୍ଷର ଯେଉଁ ଶିଖରଗୁଡ଼ିକୁ ଛୁଇଁଥାଏ, ସେଥିରେ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କର ତ୍ୟାଗ-ବଳିଦାନ, ସହଯୋଗ-ସହକାର ଓ ଶୁଭକାମନାଗୁଡ଼ିକର ବହୁତ ବଡ଼ ଯୋଗଦାନ ଥାଏ ।

ପ୍ରସିଦ୍ଧ ସମାଜଶାସ୍ତ୍ରୀ ହେଲେନ ବୋସା ନିଜର ପୁସ୍ତକ 'ଦି ଫ୍ୟାମିଲି'ରେ ଲେଖୁଛନ୍ତି - ପରିବାର ବିନା ସଂସାର ସେହିପରି ହେବ, ଯେପରି ସୂର୍ଯ୍ୟ ମେଘ ଦ୍ୱାରା ଢାଙ୍କି ହୋଇ ପାରେ, କିନ୍ତୁ ତାହାର ଆଭା କେବେ ସମାପ୍ତ ହୋଇ ନ ପାରେ । ସେହିପରି କୁଟୁମ୍ବ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ପ୍ରାଚୀରକୁ ନିଜର ଆଚରଣ ଦ୍ୱାରା କେହି ଦୋହଲାଇ ପାରେ, ପରନ୍ତୁ ତାହାର ମହତ୍ତ୍ୱ କେବେ ସମାପ୍ତ ହୋଇ ନ ପାରେ । ବାସ୍ତବରେ ପରିବାର ସଂସ୍କାର, ପରିଷ୍କାର, ସମ୍ବେଦନାଗୁଡ଼ିକର ଭଣ୍ଡାର ଅଟେ ।

ପରିବାର ମଧରେ ରହି ହିଁ ପିଲାମାନଙ୍କର ସେହି ଗହନତମ ଭାବନାତ୍ମକ ସିଞ୍ଚନ ହୋଇଥାଏ, ସେଥିରୁ ସବଳ ସଂସ୍କାର ମିଳିଥାଏ, ଯାହା ଜୀବନ ତମାମ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନକୁ ସମ୍ଭାଳି ଥାଏ, ରକ୍ଷାକବଚ ଭଳି ଜୀବନର ବିକଟ ପରିସ୍ଥିତି ଗୁଡ଼ିକରେ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ଏବଂ ମିଳି ମିଶି ଜୀବନଯାପନ କରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ ଏକ ସାର୍ଥକ ଜୀବନର ପ୍ରେରକ ଦିଶାବୋଧ ଦେଇଥାଏ । ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତା ଏଥିପାଇଁ ରହିଛି ; କାରଣ ପେଟ-ପ୍ରଜନନର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରା ହେବା ପରେ ବି ତା'ର ଜୀବନ ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଥାଏ ।

ଭାବନାତ୍ମକ ସିଞ୍ଚନ ବିନା ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ବୋଧ ପରିବାରରୁ ହିଁ ମିଳିଥାଏ । ପରିବାରରେ ହିଁ ପିଲାମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଭାବୀ ଜୀବନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ଏକ ନର୍ସରୀ ଭଳି ପରିବାର ପିଲାମାନଙ୍କର ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥାଏ, ଯେଉଁଠି କୁଶଳ ମାତା-ପିତା ଏବଂ ଅଭିଭାବକ ଅଗଠିତ ଶିଶୁକୁ ମନମୁତାବକ ରୂପ ଦେଇ ସୁଗଠିତ ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ବୀଜରୋପଣ କରିଥାନ୍ତି ।

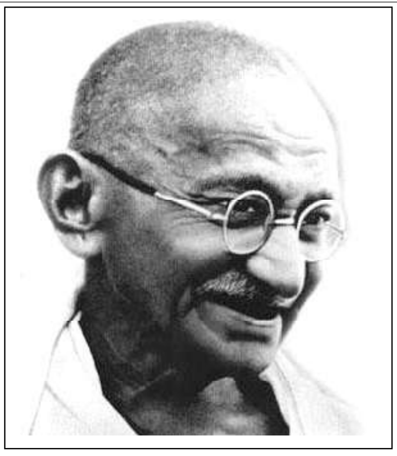
ଆଜିର ଭୌତିକତା ପ୍ରଧାନ ଯୁଗରେ ଯେତେବେଳେ କି ସ୍ୱାର୍ଥର ମାତ୍ରା ଚରମ ସୀମାରେ ପହଞ୍ଚିଛି, ବ୍ୟକ୍ତିବାଦ ନିଜର ଚରମରେ ରହିଛି, ପରିବାର ଭାବ ଏହି ବିକୃତିର ନିରାକରଣ କରି ପାରିବ । ସମ୍ବଳ ଯଦି ନୀତିଯୁକ୍ତ ହେବ ନାହିଁ, ତେବେ ଅର୍ଜନ କରାଯାଇଥିବା ସମୃଦ୍ଧି, ନାମ- ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ତଥା ସୁଖ-ସାଧନ ଫଳଦାୟୀ ହେବ ନାହିଁ । କାରଣ ସେପରି ସମ୍ବଳ ଦ୍ୱାରା ସୁଖ-ଶାନ୍ତି ଓ ପରଲୋକର କଲ୍ୟାଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହା ସେତେବେଳେ ସମ୍ଭବ ହେବ, ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସଂସ୍କାର ରହିବ, ଯାହା ନୀତିଯୁକ୍ତ ଜୀବନକୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଦେଉଥିବ । ପରିବାର ରୂପୀ ପାଠଶାଳାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ଛାଞ୍ଚରେ ଢାଳି ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁଠି ସେ ନୀତି, ଧର୍ମ ଓ ଔଚିତ୍ୟକୁ ଜନ୍ମଗୁଟି ପରି ପାନ କରି ଚରିତ୍ରବାନ୍, ନୀତିବାନ୍ ହୋଇଥାଏ ଓ ସଭ୍ୟ ସମାଜର ନିର୍ମାଣ କରିଥାଏ ।

ଆଜିର ସଂକୁଚିତ ହୋଇ ଚାଲିଥିବା ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ଯେତେବେଳେ ଏକକ ପରିବାରଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ହେବାରେ ଲାଗିଛି, ଏକତା ଓ ପାରସ୍ପରିକ ସାମଂଜସ୍ୟର ତାର ଢିଲା ହେବାରେ ଲାଗିଛି, ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାର୍ଥପରତା ଏବଂ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅହଂକାର ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରିବାରେ ଲାଗିଛି ; ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ପରିବାର ରୂପୀ ସଂସ୍ଥା ମାଧମରେ ପରିଷ୍କୃତ ଓ ବିକଶିତ ହୋଇ ବାହାରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିବେକଶୀଳ ଏବଂ ସୁଦୃଢ଼ ବ୍ୟକ୍ତିର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ସେ ପରିବାରଭାବକୁ କାଏମ ରଖିବାରେ ନିଜର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରୁ, ଯଦ୍ୱାରା ପରିବାର ମଧରେ ପରସ୍ପର ଘନିଷ୍ଠତା, ସହକାରିତାର ଭାବ ସୁଦୃଢ଼ ହୋଇ ପାରିବ ତଥା ଶାଳୀନତା ସହିତ ସ୍ନେହ ସଂସ୍କାରର ବାତାବରଣ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ପାରିବ, ଯାହାର ଆଧାରରେ ଏକ ସଭ୍ୟ-ସୁସଂସ୍କୃତ ସମାଜର ପରିକଳ୍ପନା ସାକାର ହୋଇ ପାରିବ ।

ବିପକ୍ଷ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ



ମତରେ ପ୍ରଭେଦ ରହିପାରେ, ମାତ୍ର ତା'ବୋଲି ଶତ୍ରୁତା ରହିବ କାହିଁକି ? ଯଦି ମୁଁ ସେପରି କରୁଥାନ୍ତି, ତେବେ ମୁଁ ଏବଂ ମୋ'ର ପତ୍ନୀ ପରସ୍ପରର ଶତ୍ରୁ ହୋଇ ହିଁ ରହିଥାନ୍ତୁ । ମୋ' ନଜରରେ ପୃଥିବୀରେ ଏପରି ଦୁଇଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମଧ ମୁଁ ଦେଖୁନାହିଁ, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ମଧରେ କି ଆଦୌ କୌଣସି ମତ ପାର୍ଥକ୍ୟ ନାହିଁ । ଯେହେତୁ ମୁଁ ଭଗବଦ୍‌ଗୀତାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ପାଳନ କରିଥାଏ, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ସହିତ ମୋ'ର କୌଣସି ମତଭେଦ ରହିଛି, ମୋ'ର ଅତି ନିକଟ ଓ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ସଦୃଶ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ମଧ ସମାନ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଭାବ ରଖିବାଲାଗି ମୁଁ ସର୍ବଦା ଚେଷ୍ଟା କରିଛି ।

ମୁଁ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଆଦର୍ଶ ଓ ନୀତିର ବିରୋଧ କରିଥାଏ, ସେମାନେ ମଧ ସାଧାରଣତଃ ମୋ' ପ୍ରତି ସ୍ନେହ ଓ ଆସ୍ଥା ରଖିଥାନ୍ତି । ତାହା ମୋତେ ନିରନ୍ତର ଅତୀବ ସନ୍ତୋଷ ଦେଇଥାଏ, ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାର ଅଧିବାସୀମାନେ ମଧ ବ୍ୟକ୍ତିଗତଭାବରେ ମୋତେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ମୋତେ ବନ୍ଧୁପରି ଦେଖୁଥିଲେ ।

ବ୍ରିଟିଶ୍ ନୀତି ଓ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ମୁଁ ନିନ୍ଦା କରୁଥିଲେ ମଧ ସହସ୍ର ସହସ୍ର ଇଂରେଜ ନରନାରୀ ମୋ' ପ୍ରତି ସ୍ନେହଭାବ ପୋଷଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ଆଧୁନିକ ବସ୍ତୁବାଦୀ ସଭ୍ୟତାକୁ ମୁଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ନିନ୍ଦା କରୁଥିଲେ ମଧ ଇଉରୋପ ଓ ଆମେରିକାରେ ମୋ ବନ୍ଧୁବୃତ୍ତଟିର ଆକାର ଶତ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହାକୁ ମଧ ଅହିଂସାର ଏକ ବିଜୟ ବୋଲି କୁହାଯିବ ।

ଜୀବନ ଥିବା କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ମୁଁ ଜାଣିଶୁଣି ଆଘାତ କରିପାରିବି ନାହିଁ, ମୋ'ରି ପରି ଅନ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆଘାତ ଦେବାର ତ କୌଣସି ପ୍ରଶ୍ନ ହିଁ ଉଠୁନାହିଁ । ମୋ' ପ୍ରତି ସେମାନେ ବଡ଼ରୁ ଆହୁରି ବଡ଼ ଯେତେ ଅନାଚରଣ କଲେ ମଧ ମୁଁ ତାହା କଦାପି କରିବି ନାହିଁ ।

ଗତ ପଚାଶ ବର୍ଷ ଭିତରେ ମୁଁ ଏପରି ଗୋଟିଏ ମଧ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛି ଯାହାକି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଅଥବା କୌଣସି ଗୋଷ୍ଠୀର ବିରୋଧୀ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି, କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି କଦାପି ସେପରି ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ବାହାର କରି ଦେଖାଇ ଦେଇ ପାରିବନାହିଁ । ଆଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ମୋ'ର ଜଣେ ଶତ୍ରୁ ବୋଲି ମୁଁ କେବେହେଲେ ଭାବିନାହିଁ । ମୋ'ର ଧର୍ମ ମୋ'ଠାରୁ ତାହାହିଁ ଦାବି କରୁଛି । ଜୀବନ ଥିବା କୌଣସି ବସ୍ତୁର ମୁଁ କଦାପି ଅମଙ୍ଗଳ କାମନା କରି ପାରିବି ନାହିଁ ।

ମୁଁ ଜଣେ ମହାତ୍ମା ବୋଲି ଆଦୌ ଅନୁଭବ କରୁନାହିଁ । ମାତ୍ର, ମୁଁ ଯେ ଭଗବାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟ ସାମାନ୍ୟ ଜୀବମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଜଣେ, ମୁଁ ସେକଥା ଅବଶ୍ୟ ଜାଣିଛି ।

ଏହି ପଦବୀଟି ମୋତେ ଗଭୀରଭାବରେ ଦୁଃଖ ଦେଇଛି । ମୋ'ର ଏପରି ଗୋଟିଏ ମଧ ମୁହୂର୍ତ୍ତର କଥା ମନେପଡୁନାହିଁ, ଯେତେବେଳେ କି ତାହା ମୋତେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ତୃପ୍ତ କରିଛି ।

ମୋ'ର ଏହି ମହାତ୍ମା ପଦର କୌଣସି ମୂଲ୍ୟ ନାହିଁ । ମୋ'ର ବାହ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକ, ଏବଂ ମୋ'ର ରାଜନୀତି ସକାଶେ ମୋତେ ସମସ୍ତେ ମହାତ୍ମା ବୋଲି କହୁଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ସେଗୁଡ଼ିକ ମୋ' ଜୀବନରେ ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ରାତିକ୍ଷୁଦ୍ର ଅଂଶ ତେଣୁ ତାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅସ୍ଥାୟୀ । ଅପର ପକ୍ଷରେ, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକର ଏକ ଚିରନ୍ତନ ମୂଲ୍ୟ ରହିଛି, ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ସତ୍ୟ, ଅହିଂସା ଓ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ମୁଁ ସର୍ବଦା ଦେଇଥିବା ଗୁରୁତ୍ୱ ଏବଂ ତାହାହିଁ ହେଉଛି ମୋ' ଜୀବନର ପ୍ରକୃତ ଅଂଶ । ସେହି ଅଂଶଟି ଯେତେ କ୍ଷୁଦ୍ର ହୋଇଥାଉ ପଛକେ, ତାହାକୁ କଦାପି ତୁଚ୍ଛ ବୋଲି ଭାବିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତାହାହିଁ ମୋ'ର ସବୁ, ମୋ' ଜୀବନର ଯେଉଁସବୁ ବିଫଳତା ତଥା ମୋହଭଙ୍ଗ ମୋତେ ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର କରି ନେବାରେ ପାହାଚ ହୋଇ ରହିଛନ୍ତି, ମୁଁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମୂଲ୍ୟ ଦେଇଥାଏ ।

ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ବିଶେଷରେ କେତେ କେତେ ନୀରବ, ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଏବଂ ଅକଳୁଷିତ କର୍ମୀଙ୍କର ଅବିରତ ଶ୍ରମ ଏବଂ ସତ୍ୟ ଉପରେ ହିଁ ଯେ ମୋ'ର ତଥାକଥିତ ବଡ଼ ହେବା କେତେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ନିର୍ଭର କରି ରହିଛି, ପୃଥିବୀ ସେ ବିଷୟରେ କେତେ କମ୍ ଜାଣିଛି ।

ମୋ' 'ମହାତ୍ମାପଣ' ଆପେକ୍ଷା ସତ୍ୟ ହେଉଛି ମୋ ଲାଗି ଅନନ୍ତ ଗୁଣରେ ଅଧିକ ପ୍ରିୟ । ମହାତ୍ମାପଣ ତ ତୁଚ୍ଛା ଗୋଟିଏ ବୋଝ, ମୋର ଅପୂର୍ଣ୍ଣତା ଏବଂ ମୋର ନଗଣ୍ୟତାକୁ ମୁଁ ଜାଣିଥିବାରୁ ତାହାହିଁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋତେ ସେହି ମହାତ୍ମାପଣର ଉପଦ୍ରବରୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖି ଆସିଛି ।

ହାର୍ଟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ମାନସିକତା

ଶରୀରର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରମୁଖ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ -ଅଙ୍ଗ ହେଉଛି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ବା ହାର୍ଟ । ଏହା ଯଦି କାମ କରିବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ ତେବେ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାଆନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନର ଧାଁଧପଡ଼ ଜୀବନରେ ଆମର ମାନସିକତା ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛି । ଏହାକୁ ସକାରାତ୍ମକ ରଖିବା ଦରକାର । ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମାନସିକତା ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ନକାରାତ୍ମକ ରହେ, ତେବେ ତାହାର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ହାର୍ଟ ଉପରେ ପଡିଥାଏ । ଏପରି କି ହୃଦ୍‌ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ନିକଟରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ସିଡ୍‌ନୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ବିଶେଷଭାବରେ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ସେମାନେ ହୃଦ୍‌ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥିଲେ । ତେଣୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଅବସାଦ ଏବଂ ଟେନସନଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ନିହାତି ଦରକାର । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମାନସିକତା ଅସନ୍ତୁଳିତ ରହୁଛି ସେମାନେ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଦରକାର ବୋଲି ଉକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଆଙ୍ଗୁଠି ଫୁଟାଇବା ହେଇ ପାରେ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍‌ର କାରଣ

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବେଳେବେଳେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଫୁଟାଇ ଥାଆନ୍ତି । ସମୟକ୍ରମେ ଯଦି ଏହା ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ତାହା ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଭଳି ଅସ୍ଥି ସମସ୍ୟାର କାରଣ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ସତର୍କ କରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ୟୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ କାଲିଫର୍ନିଆର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ସମୟ ଆଙ୍ଗୁଠି ଫୁଟାନ୍ତି, ତେବେ ସେ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ପରି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଏହି ସର୍ଭେ ପରିସରଭୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧରୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆଙ୍ଗୁଠି ଫୁଟାଇବା ଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଥିଲା ସେମାନଙ୍କ ମଧରୁ ପ୍ରାୟ ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ତେଣୁ ଏଭଳି ଅଭ୍ୟାସରୁ ବିରତ ରହିବା ସହ ଆଇରନ୍, ପୋଟାସିୟମ୍ ଏବଂ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ସେମାନେ କହିଛନ୍ତି ।

ସ୍ୱର୍ବେଦ

ଶସ୍ତ୍ର ୱିଚ୍ଛେଦନ ନହିଁ କରେ,
ଅଗିନ ନ ଜାରେ ସୋୟ ।
ମାରୁତ ତାହି ନ ସୋଖଇ, ଅମୃତ
ଚେତନ ସୋୟ ।।୧୬।।

ଭାଷ୍ୟ - ଜଡ଼ ପଦାର୍ଥ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଚେତନ ପଦାର୍ଥ ଏକ ରୂପରେ ରହିଥାଏ । ସୁତରାଂ ଚେତନ ଆତ୍ମାକୁ ଶସ୍ତ୍ର ନଷ୍ଟ କରିପାରେ ନାହିଁ, ନା ଅଗ୍ନି ଜାଳିପାରେ, ନା ବାୟୁ ଶୁଖାଇ ପାରେ । ସେହି ଅମୃତ ଚେତନ ଆତ୍ମା ନିତ୍ୟ ଅଟେ ।

ଜଡ଼ ଚେତନ କେ ଯୋଗ ସେ,
ଗ୍ରନ୍ଥି ବନୀ ଅଜ୍ଞାନ ।
ଝୁଠ ଦେହ ଅଭିମାନ ହୈ,
ଚେତନ ରୂପ ମହାନ ।।୧୭।।

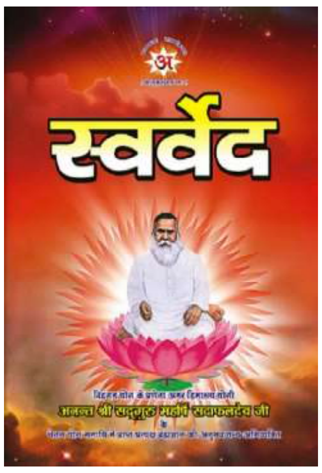
ଭାଷ୍ୟ - ପ୍ରକୃତି ସହ ଆତ୍ମାର ସମ୍ବନ୍ଧ ହେତୁ ଅଜ୍ଞାନର ଗଣ୍ଠି ପଡ଼ିଛି । ଆତ୍ମା ମୋହାବିଷ୍ଟ ହୋଇ ଶରୀର ସହ ମମତ୍ୱ ରଖେ, ମାତ୍ର ଏହି ଦେହାଭିମାନ ମିଛ ହୋଇଥିବାରୁ ଅସ୍ଥିର ମଧ୍ୟ ଅଟେ । ଆତ୍ମାର ଶୁଦ୍ଧ ମହାନ୍ ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରକୃତିର ତ୍ରିଗୁଣରୁ ଶୂନ୍ୟ ଅଟେ । ଆତ୍ମା ଜଡ଼, ପ୍ରକୃତି ସଂଘାତରହିତ ଚେତନ ଅମୃତ ଅଟେ ।

ତ୍ୟାଗ ଦେହ ଅଭିମାନ କୋ, ଦୁଖ
କା ଭାଜନ ଦେହ ।
ଦେହ ବନ୍ଧ କା କୋଟ ହୈ, ମଲ
ବୀରଜ ରଜ ଏହ ।।୧୮।।

ଭାଷ୍ୟ - ଦୁଃଖ ଭୋଗର ସ୍ଥାନ ଶରୀର ଅଟେ । କର୍ମ, ଭୋଗ ଏବଂ ବାସନା ରୁ ହିଁ ଜୀବର ଆତଯାତ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଦେହର ଅଭିମାନକୁ ତ୍ୟାଗକରି ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବା ଉଚିତ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇପାରିବ । ଦେହ ସମସ୍ତ ଦୁଃଖ ବନ୍ଧନର ଦୁର୍ଗ ଅଟେ ଆଉ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷଙ୍କର ମୈଥୁନ ସଂଯୋଗରୁ ସୃଷ୍ଟ ମଳ ମୂତ୍ରର ଏହି ଶରୀର ଅଶୁଦ୍ଧ ଅଟେ ।

ଦେହୀ ଦେହ ସେ ଅଲଗ ହୈ,
ଦେହ ୱିକାର ସ୍ୱରୂପ ।
ଜୀୱ ଶତ୍ରୁ ତନ ମେଁ ବସେ, ଜିୱ
ଭ୍ରମ ନାନା ରୂପ ।।୧୯।।

ଭାଷ୍ୟ - ଜୀବାତ୍ମା ସମଗ୍ର ଶରୀରରୁ ଭିନ୍ନ ଅଟେ । ଦେହ ସଂଘାତ ପ୍ରକୃତିର ବିକାର ଅଟେ । ଜୀବରୂପୀ ଶତ୍ରୁ ଏହି ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଅଜ୍ଞାନତାବଶତଃ ଅନେକ ସ୍ୱରୂପକୁ ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଜୀବାତ୍ମା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଏହି ଶରୀରର



ହ୍ରାସ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ଓ ଶରୀରର ନାନାଦି ଅବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରରୁ ଆତ୍ମା ଅଲଗା ହୋଇଯିବା ପରେ ମୃତ୍ୟୁ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ଦୋହାରେ ଆତ୍ମାକୁ ଏହି ଶରୀରର ଶତ୍ରୁ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି ।

ତ୍ୟାଗ ଦେହ ନିଜ ରୂପ ରହ,
ସୁମୋରୋ ପୁରୁଷ ୱିଦେହ ।
ଜନ୍ମ ମରଣ ଫନ୍ଦା କଟେ, ଜୀୱନ
ମୁକ୍ତ ୱିଦେହ ।।୨୦।।

ଭାଷ୍ୟ - ଶରୀରକୁ ଯୋଗ ଯୁକ୍ତିରେ ତ୍ୟାଗକରି ନିଜ ଚେତନ ସ୍ୱରୂପରେ ଅବ୍ୟକ୍ତ ପରମ ପୁରୁଷଙ୍କର ସ୍ମରଣ କରନ୍ତୁ, ଯାହା ଫଳରେ ଜନ୍ମ ମରଣର ବନ୍ଧନ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତି ତଥା ପରମାନନ୍ଦର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇପାରିବ ।

କୌନ ମରେ କୋ ଜିୱତ ହୈ,
ୟହ କୈସା ଅଜ୍ଞାନ ।
ଜନମ ମରଣ ସେ ରହିତ ହୈ,
ଚେତନ ଜୀୱ ସମାନ ।।୨୧।।

ଭାଷ୍ୟ - କିଏ ମରେ ଆଉ କିଏ ଜନ୍ମ ନିଏ ? ଜନ୍ମ ଆଉ ମୃତ୍ୟୁ - ପ୍ରକୃତିର ଏହି ଧର୍ମରୁ ଆତ୍ମା ମୁକ୍ତ ଅଟେ । ଏହାର ଜନ୍ମ ଆଉ ମରଣ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରିବା ଅଜ୍ଞାନତା ଅଟେ । ଏହା ନିତ୍ୟ, ଚେତନ ଏବଂ କୂଟସ୍ଥ ଅଟେ ।

ଜରା ଯୁୱା ବାଲକ ବନେ, ଜଡ଼
ମାୟା କର ରୂପ ।
ତୁମ ତୋ ଏକ ସ୍ୱରୂପ ହୋ,
ଚେତନ ଧର୍ମ ଅନୂପ ।।୨୨।।

ଭାଷ୍ୟ - ବାଳକ, ଯୁବକ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥା - ଏହା ଶରୀରର ଧର୍ମ ଅଟେ ଯାହା ଜଡ଼ ପ୍ରକୃତି ସମାନ ଅଟେ । ତୁମେ ନିତ୍ୟ ଚେତନସ୍ୱରୂପ ଅଟ । ଶରୀର ସଂଘାତରୁ ଭିନ୍ନ ଆତ୍ମା ଶୁଦ୍ଧ ଚେତନ ସ୍ୱରୂପ ଅଟେ ।

ଦେହୀ ଦେହ ସମ୍ବନ୍ଧ ମେଁ, ଦୁଖ
ସୁଖ କର୍ମ କମାୟ ।
ଦେହୀ ଦେହ ଅସଙ୍ଗ ମେଁ,
ଚେତନ ଗୁଣ କ୍ରିୟ ଆୟ ।।୨୩।।

ଭାଷ୍ୟ - ଆତ୍ମା, ଦେହର ସମ୍ବନ୍ଧରୁ କର୍ମମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦୁଃଖ ସୁଖକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ ଆଉ ସେଥିରୁ ଭିନ୍ନ ହେବାପରେ ନିଜର ଚେତନ ଗୁଣ ଆଉ କର୍ମକୁ ପ୍ରାପ୍ତକରି ନିଜ ସ୍ୱରୂପରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇଯାଏ ।

ତ୍ରିଗୁଣାତ୍ମିକ ଜଡ଼ ପ୍ରକୃତି ହୈ,
ଚେତନ ଚେତନ ଭାୱ ।
ଦୋନୋଁ ଅଲଗ ତଟସ୍ଥ ହୈଁ, କର୍ମ
ନ ପ୍ରାଦୁର୍ଭାୱ ।।୨୪।।

ଭାଷ୍ୟ - ଜଡ଼ ପ୍ରକୃତିର ସତ୍ୱ, ରଜ, ତମ - ଏ ତିନି ଗୁଣ ଅଛନ୍ତି ଓ ଚେତନ ଆତ୍ମାର ସତ୍ ଚିତ୍ ଯାହା ଚେତନ ଗୁଣ ଅଟନ୍ତି । ଦୁହେଁ ଅଲଗା ଏବଂ ଭିନ୍ନ ତଥା ବିଜାତୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଟନ୍ତି । ଦୁହିଙ୍କର କର୍ମ, ଗୁଣ ଏବଂ ସ୍ୱଭାବ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ । ଜଡ଼ ଚେତନ ଦୁଇ ପଦାର୍ଥ ଏକତ୍ର ମିଳନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଜ୍ଞାନ, ମୋହରୁ ଦୁହିଙ୍କର ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି, ଯାହା ଅନିତ୍ୟ ଅଟେ । ପ୍ରକୃତି ଆଉ ଆତ୍ମା ଦୁହେଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁ ଅଟନ୍ତି ।

ଜଡ଼ ଚେତନ କୀ ଗ୍ରନ୍ଥି ମେଁ,
ତ୍ରିଗୁଣ ଭାୱ ଜିୱ ଆୱ ।
ଗୁଣନ ଭାୱମୟ କର୍ମ ହୈ, କର୍ମ
ତ୍ରିଗୁଣ କର ୱାୱ ।।୨୫।।

ଭାଷ୍ୟ - ଆତ୍ମାକୁ ପ୍ରକୃତି ସମ୍ବନ୍ଧରୁ ତାହାର ତ୍ରିଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ଭାବ ଆସିଥାଏ ଆଉ ସେହି ତ୍ରିଗୁଣର ଭାବ-ଅନୁକୂଳ କର୍ମ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତ୍ରିଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ଅନୁସାରେ ହିଁ ଜୀବ କର୍ମ କରିଥାଏ ।

କର୍ମ କା କରତା ଜୀୱ ହୈ, କର୍ମ
ଗୁଣନ ସେ ହୋୟ ।
କରତା ସୋ ଭୋଗତା ବନେ,
ସଂସୃତ ଦୁଖ ସହ ସୋୟ ।।୨୬।।

ଭାଷ୍ୟ - କର୍ମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ଜୀବ ଅଟେ ଆଉ କର୍ମ ତ୍ରିଗୁଣମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଜୀବାତ୍ମା ସଂସାର ଦୁଃଖକୁ ସହ୍ୟକରି ସେହି କର୍ମଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଭୋଗ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରକୃତ ତ୍ୟାଗ ନିଜ ରୂପ ମେଁ, ତବ
ଭୟ ତ୍ରିଗୁଣ ଅଭାୱ ।
କରତା ଭୋଗତା କୌନ ହୈ,
ଚେତନ ରୂପ ପ୍ରଭାୱ ।।୨୭।।

ଭାଷ୍ୟ - ଚେତନ ଶୁଦ୍ଧ ରୂପରେ ଆସି ପ୍ରକୃତିକୁ ତ୍ୟାଗ କରିଦେବା ପରେ ତ୍ରିଗୁଣମାନଙ୍କର ଅଭାବ ହୋଇଯାଏ । ଚେତନ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପର ପ୍ରକଟ ହେବା ପରେ କର୍ତ୍ତା ଆଉ ଭୋକ୍ତା କିଏ ? ଆତ୍ମା ପ୍ରକୃତି ସଂଘାତକୁ ଛାଡ଼ି ଯେତେବେଳେ ନିଜ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପରେ ଆସେ, ସେତେବେଳେ ତ୍ରିଗୁଣର ଅଭାବରେ କର୍ମ ଓ ତାହାର କର୍ତ୍ତା ଅବା ଭୋକ୍ତା ନ ଥାଏ । ପ୍ରକୃତି ଆତ୍ମଚେଷ୍ଟାରେ ସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେହି ଅସଙ୍ଗ ଅବସ୍ଥାରେ ଯୋଗୀ ନିର୍ଲିପ୍ତ ହୋଇ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ପରମାନନ୍ଦସ୍ୱରୂପ ମହାନ୍ ସୁଖରେ ବିଚରଣ କରିଥାଏ ।

ଅଭିମାନୀ ଜ ଡ଼ ଦେହ କା,
ବର୍ଣ୍ଣାଶ୍ରମ ଭୟ ଆୟ ।
ନାନା କର୍ମ ୱିଡମ୍ବନା, ବନ୍ଧନ
ଜୀୱ ସମାୟ ।।୨୮।।

ଭାଷ୍ୟ - ଏହି ଜଡ଼ ଶରୀରର ଅଭିମାନୀ ଜୀବ ବର୍ଣ୍ଣାଶ୍ରମର ଭୟରେ ନାନା କର୍ମର ଆଡ଼ମ୍ବରରେ ବନ୍ଧନରେ ପଡ଼ି ଯାବତୀୟ ଦୁଃଖ ଲାଭ କରିଥାଏ ।

ଦେହ ତ୍ୟାଗ ଦୁଖ ଜାନକର,
ଆୱୋ ଆପନ ରୂପ ।
ତ୍ରିଗୁଣ ଧର୍ମ ସେ ଅଲଗ ହୈ,
ଚେତନ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପ ।।୨୯।।

ଭାଷ୍ୟ - ଏହି ଶରୀରକୁ ଦୁଃଖମୟ ଜାଣି ଯୋଗଯୁକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ତ୍ୟାଗକରି ନିଜ ଚେତନ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପକୁ ଆସନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କର ଚେତନ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପ ତ୍ରିଗୁଣମାନଙ୍କର ଧର୍ମରୁ ଭିନ୍ନ ଅଟେ ।

ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁ ଚେତନ ନହୀଁ, ୟହ
ଭ୍ରମ ଦେହ ସମ୍ବନ୍ଧ ।
କର୍ମ ଭୋଗ ଗୁଣ ଫନ୍ଦ ହୈ, ଜଗ
ଭଟକତ ଜିୱ ଅନ୍ଧ ।।୩୦।।

ଭାଷ୍ୟ - ଚେତନର ଜନ୍ମ ମରଣ ଆଦୌ ନ ଥାଏ । ଦେହ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହେବା କାରଣରୁ ଭ୍ରମ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ ଆଉ ସେହି ଭ୍ରମରେ ଜ୍ଞାନହୀନ ଜୀବ କର୍ମ, ଗୁଣ ଏବଂ ଭୋଗର ବନ୍ଧନରେ ପଡ଼ି ସଂସାର ଚକ୍ରରେ ଘାଣ୍ଟି ହୁଏ ।

ତୁମ କରତା ହୈ କର୍ମ କା, କର୍ମ
ସେ ପାୱୋ ଦେହ ।
ନହୀଁ ଦେହ ନହିଁ କର୍ମ ହୈ, ଜନ୍ମ
ମରଣ କିମି ଲେହ ।।୩୧।।

ଭାଷ୍ୟ - ତୁମେ କର୍ମର କର୍ତ୍ତା ଅଟ ଆଉ କର୍ମରୁ ହିଁ ଶରୀର ଲାଭ କରିଛ । ଯେବେ କର୍ମ ନାହିଁ, ତେବେ ଦେହ ମଧ୍ୟ ନାହିଁ, ପୁଣି ଜନ୍ମ ମରଣକୁ କେମିତି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ? କର୍ମ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଶରୀର ପ୍ରାପ୍ତହୁଏ ଆଉ ଶରୀର ଲାଭ କରିବା ପରେ ଜନ୍ମ ମରଣ ଦୁଃଖକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏସବୁର କାରଣ କର୍ମ ଅଟେ । ଏହା ଏହି ଦୋହାର ଅଭିପ୍ରାୟ ଅଟେ ।

ବହୁରୋଗ ଲାଗି ବରଦାନ ତେଜପତ୍ର

ତେଜପତ୍ରରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଓ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ରହିଛି । ଔଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ଭରପୁର ତେଜପତ୍ର କ୍ୟାନ୍ସର ପରି ଘାତକ ରୋଗରେ ମଧ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଓ ସି ମିଳିଥାଏ: ତେଜପତ୍ର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବହୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଓ ସି ସହିତ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ ମଧ ରହିଛି । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପେଟ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ ତେଜପତ୍ର ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ହେବ । ଆପଣ ଏହାକୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ମସଲା ରୂପରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଅବସାଦ ଦୂର ହୋଇଥାଏ : ତେଜପତ୍ର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅବସାଦ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗରେ ମଧ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଟାଇପ୍ ୨ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗରେ ପୀଡିତ ସେମାନେ ତେଜପତ୍ର ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟରେ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ । ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ ସ୍ତର କମିଯିବ ଓ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ମଧ ହ୍ରାସ ଘଟିବ ।

କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା : ଆପଣଙ୍କର କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ କିମ୍ବା ଏସିଡିଟି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ତେଜପତ୍ର ଖାଆନ୍ତୁ । କିଛି ଦିନ ମଧରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଲାଘବ ହେବା ଅନୁଭବ କରିବେ । ଏକ ମସଲା ଭାବରେ ତେଜପତ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଲାଭଦାୟକ । ପେଟରେ କୃମି ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟାଥିଲେ ଏହା ଔଷଧ ପରି କାମ କରିଥାଏ ।

ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ କିସ୍‌ମିସ୍

ଆମର ପାଚନ କ୍ରିୟା ସବୁବେଳେ ସକ୍ରିୟ ରହିବା ଦରକାର । ଏଥିରେ କିସ୍‌ମିସ୍‌ର ମଧ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଏହାବ୍ୟତୀତ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ପରି ସମସ୍ୟାର ମଧ ଏହା କେତେକାଂଶରେ ସମାଧାନ କରିଥାଏ । କିସ୍‌ମିସ୍ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରିଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ଓଜନ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଟୋକିଓ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, କିସ୍‌ମିସ୍ ସୁଗାର ସ୍ତରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖୁଥାଏ । ଏହାର ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ରହିଛି, ଯାହା ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଏଥିରେ ପଲିଫେନୋଲ୍ ନାମକ ଏକ ପିଗ୍‌ମେଣ୍ଟ ରହିଛି ଯାହା ଆଖିତଳ କଳାଦାଗକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଶରୀରରେ ଆଇରନ୍ ପରିମାଣକୁ ମଧ ଏହା କେତେକାଂଶରେ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ । କିସ୍‌ମିସ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଲୋହିତ ରକ୍ତକଣିକା ହୁଏ । ପାଣିରେ ବତୁରିଥିବା କିସ୍‌ମିସ୍‌କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ଏହା ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ସୃଷ୍ଟିକରେ ଯାହା ଆଣ୍ଠୁ, ଗଣ୍ଠି ଓ ହାଡ଼କୁ ମଜଭୁତ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶରୀର ପାଇଁ ପାଣିସିଙ୍ଗଡ଼ା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ଫଳଟିଏ ପାଣିସିଙ୍ଗଡ଼ା । ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୂର ଏହି ଫଳଟି ବହୁ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଔଷଧ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ଆସୁଛି । ଡାଇରିଆ ଏବଂ ପତଳା ଝାଡ଼ା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାକୁ ଖାଇବା ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ସିଙ୍ଗଡ଼ାକୁ କଞ୍ଚା ଖାଇବା କିମ୍ବା ଏହାର ଜୁସ୍ ଭାବେ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ କ୍ଷତିକାରକ ବିଷାକ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱ ବାହାରିଯାଏ ।

ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅସମୟରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା କୁଞ୍ଚନ, ଏକ୍‌ଜିମା ପରି ସମସ୍ୟା ରୋକାଯାଇ ପାରେ । ଏହା ତ୍ୱଚାକୁ କ୍ଷତିକାରକ ଅତିବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମିରୁ ବି ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ପାଣିସିଙ୍ଗଡ଼ାର ଚୋପା ବାହାରକରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ତାକୁ ପାଣି ସହିତ ବାଟ ପେଷ୍ଟ କରିବା ପରେ ଫୁଲିଥିବା ତ୍ୱଚାରେ ଲଗାଇଲେ ଫୁଲା ଦୂର ହୋଇପାରିବ ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ସ୍ତ୍ରୀ– ମୁଁ ସବୁଦିନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ପୂଜା କରୁଛି । କେଉଁଦିନ କେଜାଣି ଟିକେ ଦର୍ଶନ ଦେବେ ?
ସ୍ୱାମୀ– ଯେଉଁଦିନ ତୁମେ ମୀରା ବାଈ ସାଜି ବିଷପାନ କରିବ, ସେଇଦିନ...

× × ×

ଯୁବକ ଜଣେ ଯୁବତୀଙ୍କୁ ଦେଖି :
ଶବ୍ଦ ତୋର, ଗୀତ ମୋର ଗଜଲ ଗୋଟେ ଗାଇବି କି ?
ଯୁବତୀ : ହାତ ମୋର, ଗାଲ ତୋର କାନ ମୂଳରେ ବଜେଇବି କି ?

× × × × ×

ପୁଅ ମା'କୁ : ମୁଁ ସଫଳ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଛି କ'ଣ କରିବି ।
ମା' : ପ୍ରଥମେ ଗୋଟେ ପଥର ଆଣେ । ଆଉ ଏଇ ମୋବାଇଲକୁ ଭାଙ୍ଗି ଚୁରମାର୍ କରେ । ତା'ପରେ
ଯାଇ ସଫଳ ହେବୁ ।

× × × × ×

ପଡ଼ୋଶୀ : ଆଚ୍ଛା ଭଉଣୀ କହିଲ, ଭିଟାମିନ ସି, ଜିଙ୍କ୍ ଖାଇବା ପରେ ତୁମ୍ଭର ଇମ୍ୟୁନିଟି କେତେ ବଢିଛି ?
ମହିଳା : ବହୁତ ବଢ଼ିଛି ।
ପଡ଼ୋଶୀ : ତୁମେ କେମିତି ଜାଣିଲ ?
ମହିଳା : ଆଗରୁ ମୋ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସହିତ ୫ ମିନିଟ୍ ଝଗଡ଼ା କଲେ ଥକି ପଡୁଥିଲି ।
ହେଲେ ଏବେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ଝଗଡ଼ା କରିପାରୁଛି ।

× × × ×

ସ୍ତ୍ରୀ : ଆମ ବାହାଘର କରିଥିବା ପଣ୍ଡିତ ଆଉ ନାହାନ୍ତି । ଉପରକୁ ଚାଲିଗଲେ ।
ସ୍ୱାମୀ : ଠିକ୍ ହେଇଛି । ଦିନେ ନା ଦିନେ ତ ତାଙ୍କୁ କର୍ମ ଫଳ ଭୋଗିବାର ହିଁ ଥିଲା ।

× × × × ×

ସୋନୁ : ସାଙ୍ଗ, ମୁଁ ଯାହା ବି କାମ ଆରମ୍ଭ କରୁଛି ମୋ ସ୍ତ୍ରୀ ମଝିକୁ ଆସିଯାଉଛି ।
ମୋନୁ : ତା'ହେଲେ ତୁ ଟ୍ରକ ଚଲେଇବା ଆରମ୍ଭ କର ।

× × × × × ×

ହରିଶ : ତୋ ଆଖି କ'ଣ ପାଇଁ ଫୁଲିଛି ?
ପପୁ : ଜାଲି ସାର ଜନ୍ମଦିନ ପାଇଁ କେକ ନେଇ ଆସିଥିଲି ।
ହରିଶ : ହେଲେ ଆଖି ଫୁଲିବାର କାରଣ କ'ଣ ?
ପପୁ : ମୋର ସ୍ତ୍ରୀର ନାମ ତପସ୍ୟା । ହେଲେ ଦୋକାନୀ ହାପି ବର୍ଥଡେ ସମସ୍ୟା ଲେଖି ଦେଇଥିଲା ।

ବାଦାମର ଉପକାରିତା

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

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

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

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

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

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

ବାଦାମରେ ଅନସାଚୁରେଟେଡ ଫ୍ୟାଟ ଏସିଡ ରହିଥାଏ । ଯାହାକି ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲକୁ କମ କରି ଭଲ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ଯାହା କେଶକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଓମେଗା ୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍

ଅଧିକ ରହିଛି ଯାହା ସ୍କାପକୁ ମଜବୁତ କରିବା ସହିତ କେଶକୁ ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ପୁରୁଷଙ୍କ ଚନ୍ଦାପଣକୁ ଦୂର କରି ସୁସ୍ଥ କେଶକୁ ବିକଶିତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଓଜନ କମ କରିବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଏଥିରେ ପ୍ରୋଟିନ ଫାଇବର ରହିଥାଏ । ଏହି ଦୁଇଟି ତତ୍ତ୍ୱ ଭୋକକୁ କମ କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ମଝିରେ ବାଦାମ ଖାଇଲେ ଆପଣଙ୍କ ଭୋକ କମିବା ସହିତ ଓଜନ କମାଇବାରେ ସହାୟତା କରେ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ରୂପେ ଅଳ୍ପ ବାଦାମ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ବାଦାମରେ ଗଚ୍ଛିତ ଥିବା ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ତ୍ୱଚାର ଲାଳିମାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇବର ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଓ ଆବର୍ଜନାକୁ ବାହାର କରି ଦେଇଥାଏ । ଶରୀର ଭିତରେ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ଏହାର ବାହାର କରି ଦେଇଥାଏ । ନିୟମିତ ରୂପରେ ବାଦାମ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସୁସ୍ଥ ତ୍ୱଚା ପାଇବାକୁ ଏହା ଖୋରାକ ଯୋଗାଇଥାଏ । ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମରେ ଭରପୁର ବାଦାମ ଆମର ତାନ୍ତ୍ରିକ ତନ୍ତ୍ର ମାଂସପେଶୀ ଓ ରକ୍ତ ବାହିକାକୁ ସୁସ୍ଥ କରି ତ୍ୱଚା ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଯାହା ଏକ ଯୁବ ଓ ସୁସ୍ଥ ତ୍ୱଚା ଦେଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟା କ୍ୟାରୋଟିନ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ତ୍ୱଚାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ଖୁବ୍ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ।

ସୋରିଷ ତେଲ ମାଲିସର ଉପକାରିତା

କିଛି ବର୍ଷ ତଳେ ଆମ ଭାରତୀୟ ରୋଷେଇ ଘରେ ସୋରିଷ ତେଲର ସ୍ଥାନ ବେଶ୍ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଥିଲା । ଏବେ କିନ୍ତୁ ଲୋକେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନ ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରନ୍ଧା ତେଲ ପଛରେ ଧାଉଁଛନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ନିୟମିତ ସୋରିଷ ତେଲ ରନ୍ଧା ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକାରୀ । ଏହାର ମାଲିସ ନିୟମିତ ତ୍ୱଚାରେ କଲେ ମଧ ଅନେକ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ।

ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ନିୟମିତ ସୋରିଷ ତେଲକୁ ହାଲୁକା ଉଷୁମ କରି ପାଦତଳେ ମାଲିସ କଲେ ଭଲ ନିଦ ହେବ । ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ । ନିଶାସେବନ, ଧୂମପାନ ଅଧିକ କଲେ ଆଖିର ଜ୍ୟୋତି ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ । ଏଥିରୁ

ବର୍ତ୍ତିବାକୁ ହେଲେ ସୋରିଷ ତେଲ ମହୌଷଧି ।

ସୋରିଷ ତେଲ ନିୟମିତ ପୂରା ଶରୀରରେ ମାଲିସ କଲେ ଆମର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଉତ୍ତମ ଭାବେ ହୋଇଥାଏ ।

ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ସୋରିଷ ତେଲ ପାଦ ତଳେ ମାଲିସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିବା ସହ ଓଜନକୁ ମଧ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ମାନସିକ ଚାପ, ଅବସାଦ ଓ ନିଦ୍ରାହୀନତାରୁ ବର୍ତ୍ତିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ୧ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୋରିଷ ତେଲ ପାଦ ତଳେ ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ ।

ସପ୍ତାହରେ ୨-୩ ଦିନଥର ଏଇ ଉପାୟ କରନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ନିଶ୍ଚୟ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରିବେ । ବଡ଼ କୁଣ୍ଡରେ ଉଷୁମ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତି କରି ସେଥିରେ ୨-୩ ଚାମଚ ସୋରିଷ ତେଲ ପକାନ୍ତୁ । ସେହି ପାଣିରେ ପାଦ ୨୦ ମିନିଟ୍ ବୁଡ଼ାଇ ପରେ ଭଲଭାବେ ପୋଛିନେବେ । ସୁନିଦ୍ରା ନିମନ୍ତେ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଝୁଡଙ୍ଗ

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

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

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

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

ଲାଭକାରୀ ଲାଉ

ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରେ ବାଡିରେ ଲାଉ ଫଳେ । ସାହି ପଡିଶାରେ ବଣ୍ଟାଯାଉଥିବା ପରିବା ମଧରୁ ଏହା ଗୋଟିଏ । ତେବେ, ଏହି ପରିବା ଯେ ଅନେକ ଗୁଣକାରୀ ଉପାଦାନରେ ସମୃଦ୍ଧ, ତାହା ହୁଏତ ଅନେକଙ୍କୁ ଜଣା ନ ଥିବ । ଉଭୟ ଲାଉ ତରକାରି କିମ୍ବା କଞ୍ଚା ଲାଉର ରସ ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ । ଏଥିରେ ଲେକ୍ଟିନ ନାମକ ଏକ ପୁଷ୍ଟିସାର ରହିଛି ଯାହା କର୍କଟ ରୋଗ ଆଶଙ୍କାକୁ କମାଇଦିଏ ।

ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଏହା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇ ସାରିଛି । ଏଥିରେ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରି ଏବଂ ଅଧିକ ତନ୍ତୁ ଥିବାରୁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ନିୟମିତ ଲାଉ ରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ କମିଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି.କେ. ଓ କାଲସିୟମ୍ ରହିଛି ଏବଂ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସାରେ ମଧ ଲାଉର ବ୍ୟବହାର ଗ୍ରହଣୀୟ । ଏକ କପ୍ ଲାଉ ରସରେ ଏକ ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁ ରସ ଓ ଚିମୁଟେ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଫେଣ୍ଟି ନିୟମିତ କିଛି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଅନ୍ତୁ, ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ବୃକ୍କ ସୁସ୍ଥ ରହିବ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ସବୁଠାରୁ ଚତୁର ତଥା ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାଈ ହାତୀ ହିଁ ହାତୀ ଗୋଠର ମାର୍ଗ ଦର୍ଶକ ହୋଇଥାଏ ।
- ପୁରୁଷ ହାତୀମାନେ ୧୨ ବର୍ଷର ହୋଇଯିବା ପରେ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ ଗୋଠ ଛାଡି ପଳାଇ ଯାଇ ପାରନ୍ତି । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୁଢ଼ା ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏମାନେ ନିଜର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗୋଠ କରି ସ୍ୱାଧୀନ ଜୀବନ ବଞ୍ଚନ୍ତି ।
- ହାତୀ ଦୈନିକ ୨ ରୁ ୩ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ସମୟଗୁଡିକୁ ଏମାନେ କେବଳ ଖାଇବାରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।
- ଯୁବା ହାତୀ ସେମାନଙ୍କ ଲମ୍ବା ନାକକୁ ମଣିଷଙ୍କ ଭଳି ସୁଁ ସୁଁ କରନ୍ତି । ଏଭଳି କରି ସେମାନେ ଆରାମ ପାଆନ୍ତି ।
- ହାତୀ ଚର୍ମର ମୋଟେଇ ଏକ ଇଞ୍ଚ ।
- ହାତୀମାନେ ପରସ୍ପର ସହ ଯୋଗାଯୋଗ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଭୂଇଁରେ ପାଦ କଚାଡି ଏକ ପ୍ରକାର ଶବ୍ଦ ତରଙ୍ଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ।
- ହାତୀଗୋଠରୁ କୌଣସି ହାତୀ ହଜିଗଲେ କି ମରିଗଲେ ଏମାନେ ନିଜ ଭିତରେ ସମାଧୀ ଉତ୍ସବ ପାଳନ କରନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ଏକତ୍ର ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ନିରବରେ ଠିଆ ହୋଇ ରହନ୍ତି ।
- ଗୋଟିଏ ହାତୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ୧୫୦ କି.ଗ୍ରା ଡାଳପତ୍ର ଖାଇଥାଏ ।
- ହାତୀର ଜନ୍ମରୁ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୬ ରୁ ୭ ଥର ଦାନ୍ତ ଉଠିଥାଏ ।
- ନିଜକୁ ଶୀତଳ ରଖିବା ପାଇଁ ହାତୀ କାନ ହଲାଇଥାଏ ।

କହିପାରିବେ କି ?

(୧) ବିଶ୍ୱର ସର୍ବାଧିକ ଆଖୁ କେଉଁ ଦେଶରେ ଉତ୍ପାଦନ ହୁଏ ?
(୨) ଆଖୁ ଚାଷ କେବେ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ?
(୩) ଆଖୁର ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ କ'ଣ ?
(୪) ଆଖୁର ସର୍ବମୋଟ କେତୋଟି ପ୍ରଜାତି ଅଛି ?
(୫) ଭାରତର ଦୀର୍ଘତମ ନଦୀର ନାମ କ'ଣ ?
(୬) ଭାରତର ବୃହତ୍ତମ ଡେଲ୍ଟାର ନାମ କ'ଣ ?
(୭) ଭାରତର ଦୀର୍ଘତମ ରୋଡ଼ କେଉଁଟି ?
(୮) ଭାରତର ବୃହତ୍ତମ ମରୁଭୂମିର ନାମ କ'ଣ ?
(୯) ଭାରତର ଦୀର୍ଘତମ ଡ୍ୟାମ୍‌ର ନାମ କ'ଣ ?
(୧୦) ଭାରତର ବୃହତ୍ତମ ଗୁରୁଦ୍ୱାରା କେଉଁଠାରେ ଅଛି ?

JUMBLE WORDS

1) HECCK	=	6) CDYIE	=
2) CLAKF	=	7) SSHAQU	=
3) RPXIEE	=	8) TLUTED	=
4) SKONEP	=	9) SIPOE	=
5) NAFIT	=	10) SOLSF	=

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 :-

୧.୧୮୫୭, ୨.୧୯୯୮-୧୧ ମେ, ୩.ଉର୍ମିଳା, ୪.ସୂର୍ଯ୍ୟ, ୫.ଶିବ, ୬.ପୁଲସ୍ତ୍ୟ ଋଷି, ୭.ଭୀମଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ, ୮.ଅଙ୍ଗଦ, ୯.ସରଯୁ, ୧୦.ଲକ୍ଷ୍ମଣ ।

Jumble Words ର ଉତ୍ତର **:-**

(1) CAMERA (2) STENCH (3) CRAWL (4) WOOZY (5) INTENT (6) SMOOTH (7) HAVOC (8) LEMUR (9) SUMMER (10) WINDOW

ଆଇଆଇସି ଉଦ୍‌ଘାଟନର ଏକ ବର୍ଷ ପରେ ମଧ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉ ନାହିଁ

ସମ୍ବଲପୁର: ସମାଜରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଅସହାୟ ଲୋକଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ଥଇଥାନ କରିବା ସହ ଆଶ୍ରୟ ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ଗତ ୨୦୨୨ ଜାନୁଆରୀ ୧୯ ତାରିଖରେ ଉଦ୍‌ଘାଟନ ହୋଇଥିଲା ସମନ୍ୱିତ ଭିତିଭୂମି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ (ଆଇଆଇସି)। ୨୫ କୋଟି ୪୩ ଲକ୍ଷ ୬୨ ହଜାର ଟଙ୍କାରେ ନିର୍ମାଣ ହେଇଥିବା ଏହି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସର ଉଦ୍‌ଘାଟନକୁ ଇତି ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ସମୟ ବିତିଲାଣି। କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କାରେ ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥିବା ରାଜ ପ୍ରାସାଦ ସଦୃଶ୍ୟ ଏହି କୋଠାରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେହି ଆଶ୍ରୟ ପାଇ ନାହାଁନ୍ତି। ଯେଉଁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନେଇ ଏହା ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥିଲା ତାହା ମଧ ପୂରଣ ହୋଇନାହିଁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନା ପାଇଁ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରସ୍ତାବ ସରକାରୀ ଅନୁମୋଦନକୁ ଅପେକ୍ଷା କରିଛି। ବହୁ ଆଡମ୍ବର ଲଘୁ କ୍ରିୟା ଭଳି ରାଜ ପ୍ରାସାଦ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଶ୍ରୟ ନେବାକୁ ଥିବା ଅସହାୟଙ୍କଙ୍କ ଆଗମନକୁ ଅପେକ୍ଷା କରିଛି। ଅସହାୟ ମଧ ସେମାନେ ଭୋଗୁଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଲାଘବ ପାଇଁ ରାଜ ପ୍ରାସାଦର ଫାଟକ ଖୋଲିବାକୁ ଅପେକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି। ତେବେ ସରକାରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇ ରହିଥିବା ଏହି କେନ୍ଦ୍ର ଅସହାୟଙ୍କଙ୍କ ପାଇଁ କେବେ ତାର ରୁଦ୍ଧ ଦ୍ୱାର ଉନ୍ମୁକ୍ତ କରିବ ଦେଖିବାକୁ ବାକି ରହିଛି ବୋଲି ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ମହଲରେ ଚର୍ଚ୍ଚା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି।

ଏହି କେନ୍ଦ୍ରରେ ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମ, ଅସହାୟଙ୍କୁ ଥଇଥାନ ଓ ୩ଟି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିଦ୍ୟାଳୟ ଯଥା ମାନସିକ ଅନଗ୍ରସର, ମୂକବଧିର ଓ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିହୀନଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାକୁ ଗତ ୨୦୨୨ ଅଗଷ୍ଟ ମାସରେ ସରକାରଙ୍କୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ପଠାଯାଇଥିଲା। ତେବେ ଏହି ପ୍ରସ୍ତାବ ଉଦ୍‌ଘାଟନର ପ୍ରାୟ ୧୪ ମାସ ହେଲା ଅନୁମୋଦନ ଅପେକ୍ଷାରେ ରହିଛି। ଉଦ୍‌ଘାଟନ ସମୟରେ ଏଠାରେ ଭିକ୍ଷୁକ ମୁକ୍ତ ସମ୍ବଲପୁର ପାଇଁ ଚାଲିଥିବା ଯୋଜନାରେ କିଛି ଭୃକ୍ଷୁକଙ୍କୁ ଆଣି ଥଇଥାନ କରାଯାଇଥିଲା। ତେବେ ପରିଚାଳନା ସଂସ୍ଥାର ଦାୟିତ୍ୱହୀନତା ଯୋଗୁଁ କିଛି ମାସ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଅଭିଯୋଗ ଓ ପରିଚାଳନାଗତ ତ୍ରୁଟି ପଦାରେ ପଡିଥିଲା। ଏହାକୁ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ମହଲରେ ତୁମ୍ଭିତୋଫାନ ହେବାପରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନ୍ୟତ୍ର ଏକ ଭଡ଼ାଘରେ ଭିକ୍ଷୁକ ଥଇଥାନ କେନ୍ଦ୍ର ପରିଚାଳିତ ହେଉଛି।

ସୂଚନା ଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଗତ ୨୦୧୭ ମସିହା ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୯ ତାରିଖ ସମ୍ବଲପୁରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ସମାବେଶରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପର ଶିଳାନ୍ୟାସ କରିଥିଲେ। ମହାନଗର ନିଗମ ୱାର୍ଡ ନମ୍ବର-୧ ଅନ୍ତର୍ଗତ ବୈଜାମୁଣ୍ଡା ଗ୍ରାମ ନିକଟରେ ଏହି ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଦ୍ୱିତଳ କୋଠା ନିର୍ମାଣ ହୋଇଛି। ସେଠାରେ ଜିଲ୍ଲାରେ ଥିବା ଅସହାୟ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ, ବୃଦ୍ଧ ବୃଦ୍ଧା, ଭିକ୍ଷୁକ, କିନ୍ନରଙ୍କୁ ଥଇଥାନ କରାଯିବା ସହ ସେମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସୁବିଧା ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବା, ଉନ୍ନତ ମାନର ରହଣି ଓ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସହ ମନୋରଞ୍ଜନ ଓ ଖେଳକୁଦ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସରଞ୍ଜାମ ସହ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ଓ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପଲବ୍ଧ ହେବ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥିଲା। ବର୍ତ୍ତମାନ ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ଉଦ୍ଧାର ହେଉଥିବା ଅସହାୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଥଇଥାନ କରିବା ନେଇ ସମସ୍ୟା ରହିଛି। ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ହେଉଥିବା ଲୋକେ ଓ ଭିକ୍ଷାବୃତ୍ତି କରି ବଞ୍ଚିବାକୁ ବାଧ ରାସ୍ତା କଡରେ କିମ୍ବା ଗଛ ମୂଳେ ଆଶ୍ରୟ ନେବାକୁ ବାଧ ହେଉଛନ୍ତି। ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ସହ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସେବା ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ସମନ୍ୱିତ ଭିତିଭୂମି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସର କଳ୍ପନା କରାଯାଇଥିଲା, ଯାହା ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ସଫଳ ରୂପ ନେଇପାରିନି।

ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଢାଞ୍ଚାରେ ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥିବା ଏହି କୋଠା କୌଣସି ରାଜ ଉଆସ ଠାରୁ କମ୍ ନୁହେଁ। କୋଠାରେ ରହିବା ପାଇଁ ମୋଟ ୧୫୬ଟି କୋଠରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଛି। ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରୋଷେଇ ଘର ସହ, ଅନ୍ତେବାସୀଙ୍କ ମନୋରଞ୍ଜନ ପାଇଁ କୋଠାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି। ଜରୁରିକାଳୀନ ସମୟରେ ଯେଉଁଭଳି କୌଣସି ସମସ୍ୟା ନହୁଏ ଏନେଇ ପ୍ରବେଶ ଓ ପ୍ରସ୍ଥାନ ପାଇଁ ଅନେକ ରାସ୍ତା ନିର୍ମାଣ ହୋଇଛି। ଉକ୍ତ କୋଠାକୁ ଲାଗି ଆଉ ୮ ଏକଡ଼ ଜମି ସଂରକ୍ଷିତ ରହିଛି। ସେଠାରେ ଖେଳ ପଡ଼ିଆ ସହ ଭିନ୍ନକ୍ଷମଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍କୁଲ, ଅନ୍ତେବାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ତାଲିମ କେନ୍ଦ୍ର ଖୋଲିବାର ମଧ ପ୍ରସ୍ତାବ ରହିଛି ବୋଲି ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି।

ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଆଲୋଚନା ଚକ୍ର

ସମ୍ବଲପୁର: ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ବିଭାଗ ଏବଂ ଓଡିଶା ସେଣ୍ଟର ଫର ଜେରିଆଟ୍ରିକ୍ସ ଏବଂ ଜେରୋଣ୍ଟୋଲୋଜିର ମିଳିତ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଏକ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ୱେବିନାର୍ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା। ଏଥିରେ ଆମେରିକାର ବୋଷ୍ଟନ୍ ସ୍ଥିତ ସଫୋକ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରାଧାପିକା ଡକ୍ଟର ସୁକନ୍ୟା ରାୟ ଏବଂ ଆମେରିକାର ମାଇକ୍ରୋସଫ୍ଟ କ୍ଲାଉଡ୍ ସାର୍ଟିଫାଏଡ୍ ସଲ୍ୟୁସନ୍ ଆର୍କିଟେକ୍ଟ ଓ ପରାମର୍ଶଦାତା ଇଞ୍ଜିନିୟର ବିକ୍ରମ ରାୟ ଯୋଗଦେଇ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟା କିପରି ବୟୋବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କ କଲ୍ୟାଣ ଦିଗରେ ବିନିଯୋଗ ହୋଇ ପାରିବ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ। ଏହି ଅଧିବେଶନକୁ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଏନ୍. ନାଗରାଜୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ବିଭାଗର ମୁଖ୍ୟ ଡକ୍ଟର ସଂଯୁକ୍ତା ପାଢ଼ୀ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ। ଅଧିବେଶନରେ ରେଜିଷ୍ଟ୍ରାର ଶ୍ରୀମତୀ ଯୁଗଳେଶ୍ୱରୀ ଦାଶ, ଡେପୁଟି ରେଜିଷ୍ଟ୍ରାର ଡକ୍ଟର ଉମା ଚରଣ ପତି, ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦର ଅଧକ୍ଷ ପ୍ରଫେସର ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ଦାସ, ଆଇ.କ୍ୟୁ.ଏ.ସି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡକ୍ଟର ଅଲେଖ ସୂତାର, ଡିନ୍ ରିସର୍ଚ୍ଚ ପ୍ରଫେସର ଜ୍ଞାନ ରଞ୍ଜନ ସ୍ୱାଇଁ, ଓ.ସି.ଜି.ଜି ସଂଯୋଜକ ଡକ୍ଟର ମୋନାଲିସା ମହାପାତ୍ର, ବିଶ୍ୱ ଜେରୋଣ୍ଟୋଲୋଜି ବୋର୍ଡ଼ ର ପ୍ରାକ୍ତନ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଫେସର ରିଓ ତାକାହାସି, ପ୍ରାକ୍ତନ ପ୍ରଫେସର ଶାନ୍ତା ମିଶ୍ର, ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ମୁଖ୍ୟ, ଅଧାପକ-ଅଧାପିକା, ଗବେଷକ-ଗବେଷିକା, ଛାତ୍ର-ଛାତ୍ରୀ ଏବଂ ଦେଶ ବିଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳର ପ୍ରତିନିଧିମାନେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ବିଭାଗର ଅଧାପିକା ଡକ୍ଟର ରୂପଶ୍ରୀ ଗୋସ୍ୱାମୀ, ଶ୍ରୀମତୀ ପୁଷ୍ପା ହେମ୍ବ୍ରମ୍ ଏବଂ ଅଧାପକ ଶ୍ରୀ ସୁଧାଂଶୁ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ରହିଥିଲେ। ଶ୍ରୀ ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ସାହୁ, ଶ୍ରୀ ସୁଶୀଲ୍ କୁମାର ସାହୁ, ଶ୍ରୀ ଆଶିଷ ପଟେଲ୍ ଏବଂ ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରିୟଙ୍କା ସ୍ୱାଇଁ ବୈଷୟିକ ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଶେଷରେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ବିଭାଗର ଅଧାପିକା ଡକ୍ଟର ରୂପଶ୍ରୀ ବ୍ରହ୍ମକୁମାରୀ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସୁଶ୍ରୀ ସଙ୍ଗୀତା ବେହେରା ସହଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ।

ପୁଲିସ୍ ଓ ଜେଏସଡବ୍ଲୁ ପକ୍ଷରୁ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ପୁଲିସ୍ ଏବଂ ଠେଲକୋଲୋଇର ଜେଏସଡବ୍ଲ୍ୟୁ/ ଭୂଷଣର ମିଳିତ ଉଦ୍ୟମରେ ଆୟୋଜିତ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିରରେ ୧୫୫ ୟୁନିଟ୍ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥିଲା। ଶିବିରକୁ ମିଳିତ ଭାବରେ ଜୟ ପ୍ରକାଶ ସିଂ (ଭି ପି ଏଚଆର୍ ଏଣ୍ଡ ଏଡମିନ୍) ଏବଂ ଆଇଆଇସି ବିଭୂତି ଭୂଷଣ ଦଲେଇ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିବା ବେଳେ ଡାକ୍ତର ସୁଧାମୟ ନାୟକ, ଶ୍ରେୟଂଶ ଝା (ଏଜିଏମ) ଡାକ୍ତର ରବିଶଙ୍କର ଚୌଧୁରୀ, ଡାକ୍ତର ଅଞ୍ଜଳ ମିଶ୍ର, ଡାକ୍ତର ଟେକଚାନ୍ଦ ପଟେଲ, ଶିବ ସିଂହ ରକ୍ଷବତ୍ ଏବଂ ବି.ବି ସିଂ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ଶିବିରକୁ ବୁର୍ଲା ରକ୍ତ ଭଣ୍ଡାରର ଦେବାଶିଷ ମିଶ୍ର, ମଞ୍ଜୁ ପ୍ରଧାନ, ଲାଲୁ ବିଶ୍ୱାସ, ପଦ୍ମିନୀ ଶତପଥୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କର୍ମଚାରୀ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ। ହାବିଲଦାର ଏବଂ କନେଷ୍ଟବଳ ଶାଖା ସଂଘ ସଭାପତି ରାମଦାସ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଶିବିର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାଧୀନ ଛତର, ସସ୍ମିତା ମିଶ୍ର, ସନ୍ଧ୍ୟା ପାଲ ଏବଂ ରେଣୁ ତିର୍କି ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ। ପ୍ରବଳ ଖରା ସତ୍ତ୍ୱେ ଜେଏସଡବ୍ଲୁର କର୍ମଚାରୀମାନେ ରକ୍ତଦାନ କରିଥିଲେ। ରକ୍ତଦାତାଙ୍କୁ ମାନପତ୍ର ଦେଇ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା।

ବିଶ୍ୱମ୍ଭର ବହିଦାରଙ୍କ ପରଲୋକ

ସମ୍ବଲପୁର: ସମ୍ବଲପୁର ମୁଦିପଡ଼ା ସ୍ଥିତ ବୁଲେଟ ବ୍ୟାୟାମଶାଳାର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା, ବଡି ବିଲଡିଙ୍ଗ, ୱେଟ ଲିଫଟିଙ୍ଗ, ମଲ୍ଲଯୁଦ୍ଧ ଆଦି କ୍ରୀଡ଼ା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏବଂ ଜଣେ ବିଚାରକ ଭାବରେ ସର୍ବଭାରତୀୟ ସ୍ତରରେ ଏବଂ ସମଗ୍ର ଏସିଆରେ ସୁନାମ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ପହେଲମାନ ବିଶ୍ୱମ୍ଭର ବହିଦାରଙ୍କ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଅବସ୍ଥାରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପରଲୋକ ହୋଇଯାଇଛି। ମୃତ୍ୟୁ ବେଳକୁ ତାଙ୍କୁ ୭୪ ବର୍ଷ ବୟସ ହେଉଥିଲା। ସେ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ଉଷା, ତିନି ପୁଅ ସୁଧର, ସମିର ଓ ଶିଶିରଙ୍କୁ ଛାଡି ଯାଇଛନ୍ତି। ସମ୍ବଲପୁର ପୌରପରିଷଦରେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଚାକିରୀ କରିବା ପରେ ବୁର୍ଲା ଏନ୍.ଏ.ସିରୁ ସେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସହିତ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ। ଜୀବନର ସାୟାହ୍ନରେ ପ୍ରଜାପିତା ବ୍ରହ୍ମା କୁମାରୀ ଈଶ୍ୱରୀୟ ବିଶ୍ୱ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଜଣେ ସାଧକ ଭାବରେ ନିଜକୁ ସମର୍ପଣ କରି ଦେଇଥିଲେ। ତାଙ୍କର ବଡ଼ପୁଅ ସୁଧର ରଞ୍ଜନ ବହିଦାର ବଜରଙ୍ଗ ଦଳ ଓଡ଼ିଶା (ପଶ୍ଚିମ)ର ପ୍ରାନ୍ତ ସଂଯୋଜକ ଅଛନ୍ତି।

ଶିକ୍ଷକ ବାଙ୍କନିଧି ଶତ୍ରୁଶଲ୍ୟଙ୍କ ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରାଦ୍ଧବାର୍ଷିକୀ

ସମ୍ବଲପୁର: ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ବେହେରା ଜିଲ୍ଲା ସ୍କୁଲର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଆଦର୍ଶ ଶିକ୍ଷକ ବାଙ୍କନିଧି ଶତ୍ରୁଶଲ୍ୟଙ୍କର ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରାଦ୍ଧବାର୍ଷିକୀ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏହି ଅବସରରେ ଅରବିନ୍ଦ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ସ୍ମୃତି ସଭାରେ ପୂର୍ବତନ ସାଂସଦ ଭବାନୀଶଙ୍କର ହୋତା, ପୂର୍ବତନ ସହକର୍ମୀ ଶିକ୍ଷକ ରଘୁନାଥ ପୂଜାରୀ ଓ ଜିଲ୍ଲାସ୍କୁଲ ଛାତ୍ର ସଂସଦ ପ୍ରତିନିଧି ଡାକ୍ତର ଅରବିନ୍ଦ ଶତପଥୀ ଓ ଅଧାପକ ଡକ୍ଟର ଦିଲ୍ଲୀପ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରସାର ଭାରତୀ ଅଧିକାରୀ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ପଣ୍ଡା ଯୋଗଦେଇ ସ୍ୱର୍ଗତ ଶତ୍ରୁଶଲ୍ୟଙ୍କର ଶିକ୍ଷକତାର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରି ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ। ଏହି ଅବସରରେ ପ୍ରକାଶିତ ସ୍ମରଣିକା 'ଶ୍ରଦ୍ଧାର୍ପଣ' ଲୋକାର୍ପିତ ହୋଇଥିଲା। ଗୌରିଦାସ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ସଭାରେ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଶତ୍ରୁଶଲ୍ୟ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ।

ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲାର ୪୩ ଗୋଟି ୫ଟି ରୂପାନ୍ତରଣ ହାଇସ୍କୁଲର ଲୋକାର୍ପଣ

ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର: ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲାର ସମସ୍ତ ଛଅଗୋଟି ବ୍ଲକର ୪୩ଟି ୫ଟି ରୂପାନ୍ତରଣ ହାଇସ୍କୁଲର ଲୋକାର୍ପଣ କରିଛନ୍ତି। ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଜିଲ୍ଲାର ୧୧ଟି ୫ଟି ହାଇସ୍କୁଲ ଲୋକାର୍ପିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ବ୍ଲକରେ ୪୧ଟି ୫ଟି ହାଇସ୍କୁଲ ରୂପାନ୍ତରଣର ଲୋକାର୍ପଣ ହୋଇସାରିଛି। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭିଡିଓ କନଫରେନ୍ସ ଜରିଆରେ ସୋନପୁର ବ୍ଲକ ସାଗରପାଲି ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ହାଇସ୍କୁଲ ପରିସରରେ ଆୟୋଜିତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ୪୩ଗୋଟି ୫ଟି ରୂପାନ୍ତରଣ ହାଇସ୍କୁଲର ଲୋକାର୍ପଣ କରିଛନ୍ତି। ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନାରାୟଣ ଦାଶଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ସମାରୋହରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥିଭାବେ ରାଜ୍ୟ ଅର୍ଥ ଓ ସଂସଦୀୟ ବ୍ୟାପାର, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରୀ ନିରଞ୍ଜନ ପୂଜାରୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଅନ୍ୟତମ ଅତିଥିଭାବେ ବିଧାୟକ ବୀରମହାରାଜପୁର ପଦ୍ମନାଭ ବେହେରା ଯୋଗଦେଇ ଥିବାବେଳେ ସାଗରପାଲି ହାଇସ୍କୁଲର ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀ ଛାତ୍ରୀ କୁମାରୀ ବର୍ଷା ସାହୁ ୫ଟି ହାଇସ୍କୁଲ ରୂପାନ୍ତରଣରେ ନିଜର ଅନୁଭୂତି ସହ ଭବିଷ୍ୟତ ଗଠନର ଇଚ୍ଛାକୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ୫ଟି ସଚିବଙ୍କ ସହ ଭାବବିନିମୟ କରି ଖୁସିବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ। ଜିଲ୍ଲା ୫ଟି ନୋଡାଲ ଅଧିକାରୀ ଅଭିଳାଷ ପୁରୋହିତଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ସମାରୋହ ରେ ଜିଲ୍ଲାପରିଷଦ ଅଧକ୍ଷା ଶ୍ରୀମତୀ ସୁପାର ଠେଲା, ସମସ୍ତ ବ୍ଲକର ଅଧକ୍ଷ ଅଧକ୍ଷା, ନେତୃ ସ୍ଥାନୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ, ସମସ୍ତ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ଅଧିକାରୀ, ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକ, ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ସମେତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଅଭିଭାବକ ବୃନ୍ଦ, ବିଭିନ୍ନ ହାଇସ୍କୁଲର ପରିଚାଳନା କମିଟି କର୍ମ କର୍ତ୍ତା ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ।

ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ସୂଚନା

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

Subscription Rate of The Sweekar

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

Advertisement Tariff of The Sweekar

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

Colour Advertisement - 100% Extra

ନୃସିଂହ ଗୁରୁ ସ୍ମୃତି ସମିତି ପକ୍ଷରୁ 'ସମାଜରେ ଗାନ୍ଧିବାଦର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା' ଶୀର୍ଷକ ଆଲୋଚନାଚକ୍ର

ସମ୍ବଲପୁର : ଗାନ୍ଧିବାଦର ବ୍ୟବହାରିକ ଦିଗକୁ ଶିକ୍ଷା, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ତଥା ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ପ୍ରୟୋଗର ଯଥେଷ୍ଟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ବୋଲି ଆଇଆଇଏମ୍‌ର ସହକାରୀ ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ସୁଜିତ କୁମାର ପୃଷେଠ କହିଛନ୍ତି ।

ନୃସିଂହ ଗୁରୁ ସ୍ମୃତି ସମିତି ପକ୍ଷରୁ 'ସମାଜରେ ଗାନ୍ଧିବାଦର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା' ଶୀର୍ଷକ ଆଲୋଚନାଚକ୍ରରେ ମୁଖ୍ୟ ଆଲୋଚକ ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇ ଡକ୍ଟର ପୃଷେଠ କହିଥିଲେ ଯେ, ସାମ୍ପ୍ରତିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଗାନ୍ଧିବାଦର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ଆହୁରି ବଢ଼ିଯାଇଛି । ଗାନ୍ଧିବାଦକୁ ଅନୁସରଣ କଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ଦେଶ ଓ ସମଗ୍ର ମାନବ ସମାଜର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ହୋଇ ପାରିବ । ଗାନ୍ଧିଜୀ ତାଙ୍କର ନୀତି ଓ ଆଦର୍ଶ ବଳରେ ସାଧାରଣ ମାନବରୁ ମହାମାନବ ହୋଇପାରିଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଜୀବନଯାତ୍ରା ମଧ ଅନନ୍ୟ ଥିଲା । ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାରେ ତିନୋଟି ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ କ୍ଲବର ସ୍ଥାପନା, ଦେଶ ଦ୍ରୋହ ମାମଲାରେ ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ କାଳଜୟୀ ବକ୍ତବ୍ୟ ତଥା ଆର୍ଥିକ ବୈଷମ୍ୟ ଉପରେ ତାଙ୍କର ଆଲୋଚନା ଚିର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ବୋଲି ଡକ୍ଟର ପୃଷେଠ କହିଥିଲେ ।

ସ୍ମୃତି ସମିତିର ସଭାପତି ପ୍ରଫେସର ଆଦିତ୍ୟ ପ୍ରସାଦ ପାଢ଼ୀଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ଆଲୋଚନାଚକ୍ରରେ ଶିକ୍ଷାବିତ ଅରବିନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର, ପୂର୍ବତନ ସାଂସଦ ଭବାନୀ ଶଙ୍କର ହୋତା ପ୍ରମୁଖ ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ଜୀବନାଦର୍ଶ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ସ୍ମୃତି ସମିତିର ସମ୍ପାଦକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଓ ଅତିଥି ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିବେବେଳେ ଶେଷରେ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷାମଣ୍ଡଳାଧୀଶ ଗିରିଧାରୀ ହୋତା ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରଫେସର ଦୁର୍ଗା ମାଧବ ମିଶ୍ର, ପ୍ରଫେସର କାମଦେବ ସାହୁ, ପ୍ରଫେସର ସେବକ ତ୍ରିପାଠୀ, ପ୍ରଫେସର ବିଷ୍ଣୁପ୍ରିୟା ହୋତା, ପ୍ରଫେସର ଶଙ୍କର ପ୍ରସାଦ ପତି, ପ୍ରଫେସର ମୀନକେତନ ପାଠୀ, ଲାଲା ଲଜପତ ରାୟ ଆଇନ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧକ୍ଷ ଡକ୍ଟର ବିଜୟାନନ୍ଦ ବେହେରା, ଅଧାପକ ଡକ୍ଟର ଶ୍ୟାମ ଭୋଇ, ଡକ୍ଟର ବିଶ୍ୱମୋହନ ଜେନା, ସତ୍ୟନାରାୟଣ ଠାକୁର, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ଜଜ୍ ଗୋପରଞ୍ଜନ ଦୁବେ, ଆଇନଜୀବୀ ଦୀନଦୟାଲ ଅଗ୍ରୱାଲ, ଶ୍ରମିକ ନେତା ରତିକାନ୍ତ ମହାନ୍ତି ପ୍ରମୁଖଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଶିକ୍ଷାବିତ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

'ସମ୍ବଲ'ର ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର

ସମ୍ବଲପୁର: ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ ଯୋଗୁଁ ଉଭୟ ବୁର୍ଲା ଓ ସମ୍ବଲପୁର ରକ୍ତ ଭଣ୍ଡାରରେ ରକ୍ତର ଘୋର ଅଭାବ ଦେଖା ଦେଇଥିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ 'ସମ୍ବଲ' ପରିବାର ଦ୍ୱାରା ହାଉସିଂ ବୋର୍ଡ କଲୋନୀସ୍ଥିତ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଏକ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ୫୨ ୟୁନିଟ୍ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥିଲା । ଶିବିରକୁ ଏସଡିପିଓ ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ସାହୁ ଓ ଟାଉନ ଆଇଆଇସି ପ୍ରକାଶ କର୍ଣ୍ଣ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ସମ୍ବଲର ଉପଦେଷ୍ଟା ଡାକ୍ତର ରାସେଶ୍ୱରୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ଡାକ୍ତର କବୀର ଦାସ ପୁରୋହିତ, ଉଦ୍ଧବ ମହାପାତ୍ର, ପଞ୍ଚାନନ ତ୍ରିପାଠୀ, ହେମନ୍ତ ମିଶ୍ର, ପ୍ରତାପ କର, ଜଗବନ୍ଧୁ ବେହେରା, ହରି ସାମନ୍ତରାୟ, ଡିସି ସାମନ୍ତରାୟ, କାଳିଦାସ ପଣ୍ଡା ସଭାପତି ଶଙ୍କର ପ୍ରସାଦ ପତି, ସମ୍ପାଦକ, ସୁବ୍ରତ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ସଂଯୋଜକ ରାମ ଦାସ ପଣ୍ଡା, ଅନିଲ ପରିଡ଼ା, ରାଜେନ୍ଦ୍ର ଦାସ, ଦିଲିପ ବୋଷ, ହିମାଂଶୁ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ପ୍ରକାଶ କୁମାର ପ୍ରଧାନ, ମୁକେଶ ବିଶି, ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ପାତ୍ର ଓ ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ରକ୍ତ ଭଣ୍ଡାରର ଡାକ୍ତର କନ୍ତ୍ରେସ କକ୍କଡ, ସନ୍ତୋଷ ଗଉଡ, କର୍ମଦେବ ପଟେଲ, ତାପସ ନାୟକ ଓ ଗଣେଶ ସେଠ୍ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରିଥିଲେ । ସମସ୍ତ ରକ୍ତଦାତାଙ୍କୁ ମାନପତ୍ର ଦେଇ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ସତ୍ୟବାବା ୬୦ ବର୍ଷରେ ପଦାର୍ପଣ କଲେ

ବୃନ୍ଦାବନ : ଅଖିଳ ଭାରତୀୟ ମାଧ୍ୱ ଗୌଡ଼େଶ୍ୱର ମହାସଭା ତଥା ଶ୍ରୀଧାମ ବୃନ୍ଦାବନର ଚତୁର୍ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ବିରକ୍ତ ବୈଷ୍ଣବ ପରିଷଦର ଅଧକ୍ଷ ବୃନ୍ଦାବନ ନିବାସୀ ମହାମଣ୍ଡଳେଶ୍ୱର ଶ୍ରୀ ମହନ୍ତ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଦାସ ଶାସ୍ତ୍ରୀ (ସତ୍ୟ ବାବା) ଗତ ବୁଦ୍ଧପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଦିନ ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପଦାର୍ପଣ କରିଛନ୍ତି । ଏ ଅବସରରେ ତାଙ୍କୁ ବୃନ୍ଦାବନର ବହୁ ସାଧୁସନ୍ଥ ତଥା ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ତାଙ୍କର ଶିଷ୍ୟଗଣ ତାଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ କାମନା କରିଥିଲେ ।

ବିଶ୍ୱାତ୍ମା ଚେତନା ପରିଷଦର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ପାଳିତ

ସମ୍ବଲପୁର: ବୁଦ୍ଧଙ୍କ ନୀତି ଆଦର୍ଶର ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ରହିଛି ବୋଲି ପରମହଂସ ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟପ୍ରଜ୍ଞାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ କହିଛନ୍ତି ।

ବିଶ୍ୱାତ୍ମ ଚେତନା ପରିଷଦର ସମ୍ବଲପୁର ଶାଖାର ୩୧ତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ଉତ୍ସବରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗଦେଇ ସତ୍ୟପ୍ରଜ୍ଞାନନ୍ଦ କହିଥିଲେ ଯେ, ବୁଦ୍ଧଙ୍କୁ ନେଇ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିବାଦ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ମଣିଷକୁ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱ ଶିଖାଇବା ଥିଲା ଗୌତମ ବୁଦ୍ଧଙ୍କ ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ । ସେ ସମାଜରେ ଥିବା ଜାତିଭେଦକୁ ଦୂର କରି ସମାନତା ଓ ମାନବତା ରଖିବାକୁ ସର୍ବଦା ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିଲେ । ସମସ୍ତେ ବୁଦ୍ଧଙ୍କ ମାର୍ଗ ଅନୁସରଣ କଲେ ସମାଜରେ ଶାନ୍ତି ଓ ଭାଇଚାରା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ପାରିବ ବୋଲି ସେ କହିଥିଲେ ।

ଉତ୍ସବ ଆରମ୍ଭରେ ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟ ବେଦାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ଉଦବୋଧନ ଦେଇ ଥିଲେ । ପରିଷଦର ସ୍ଥାନୀୟ ଶାଖାର ସଭାପତି ପରମେଶ୍ୱର ଦାଶ ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇଥିବା ବେଳେ ଶ୍ରୀମତୀ ଦେବଯାନୀ ମିଶ୍ର ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ପୂର୍ବରୁ ସକାଳବେଳା ରୁଦ୍ରାଭିଷେକ ଓ ଗୁରୁ ପୂଜନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ରୁଦ୍ରାଭିଷେକରେ ଡାକ୍ତର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା ଓ ତାଙ୍କର ଧର୍ମପତ୍ନୀ ଅଧାପିକା ଶ୍ରୀଲତା ମିଶ୍ର କର୍ତ୍ତା ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିଥିଲେ । ବରଗଡ଼ର ପଣ୍ଡିତ ଦୀପକ ଦାଶ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରିଥିଲେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନରେ ବିମଳ ପାଣ୍ଡିଆ, ସସ୍ମିତ କୁମାର, ନଳିନୀ ବାବୁ, ମଧୁସୁଦନ ମହାନ୍ତି, ସରୋଜ ମହାପାତ୍ର ଓ ମୋହନ ସେଠ୍ ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଏହି ଉତ୍ସବରେ ଛତିଶଗଡ଼, ରାୟଗଡ଼ର ଶ୍ରୀ ସୁରେଶ ଶର୍ମା, ଝାରସୁଗୁଡ଼ାର ଅଜୟ ଶର୍ମା ଓ ସନ୍ତୋଷ ଅଗ୍ରୱାଲ, ରାଉରକେଲା ଓ ବଲାଙ୍ଗୀର ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ଭକ୍ତମାନେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଭାଗିରଥୀ ପଟ୍ଟନାୟକ ସ୍ମାରକୀ ବକ୍ତୃତା

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ପବ୍ଲିକ ଲାଇବ୍ରେରି ଠାରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଭାଗିରଥୀ ପଟ୍ଟନାୟକ ସ୍ମାରକୀ ବକ୍ତୃତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ପ୍ରଫେସର୍ ଆଦିତ୍ୟ ପ୍ରସାଦ ପାଢ଼ୀଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ସଭାରେ ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଅମିୟ ରଥ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଦିଲ୍ଲୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଫେସର ନିଖିଳ ରାଜପୁତ ଅନ୍‌ଲାଇନ୍‌ରେ ଆର୍ଟିଫିସି-ଆଲ ଇଣ୍ଟିଲିଜେନ୍ସ ବାବଦରେ ଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରଫେସର ଶଙ୍କର ପ୍ରସାଦ ପତି ଅତିଥି ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ବେଳେ ସଭ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ରଘୁନାଥ ମିଶ୍ର ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ପ୍ରଫେସର ରଥଙ୍କୁ ଲାଇବ୍ରେରି ପକ୍ଷରୁ ମାନପତ୍ର ସହ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରଫେସର ମୀନକେତନ ପାଠୀ ଓ ପ୍ରଫେସର କାମଦେବ ସାହୁ ଅତିଥିଙ୍କ ମାନପତ୍ର ପାଠ କରିଥିଲେ । ଯୁଗ୍ମ ସମ୍ପାଦକ ରାଜେନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ । ପରିଚାଳନାରେ ଅଭିନନ୍ଦନ ତ୍ରିପାଠୀ ଓ ଦେବାଶିଷ ମିଶ୍ର ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

Printed, Published and Owned by Hemanta Kumar Mahapatra, Printed at Impressions Press, Sambalpur, Office Phone: 0663- 2950945
e-mail: hemantamahapatra@yahoo.com Editor : Hemanta Kumar Mahapatra