ସ୍ୱୀକାର
17 - 23 August 2025
ପୃଷ୍ଠା ୮

ସାପ୍ତାହିକ ସ୍ୱୀକାର
Postal Regd. No.: SBP/14/2025-2027
The Sweekar ସ୍ୱୀକାର
www.sweekarweekly.com
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ୰ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା
RNI No. 66443/94
Vol.29 | Issue - 33 | 17 - 23 August 2025 | Sambalpur | Pages- 8 | Invitation Price Rs.10

ଜୟହିନ୍ଦ୍ କ୍ଲବର ଫୁଟବଲ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟରେ ସରବାହାଲ ଦଳ ବିଜୟୀ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ସ୍ଥାନୀୟ ମନ ମୋହନ ସ୍କୁଲ ପଡିଆ ଠାରେ ଜୟ ହିନ୍ଦ୍ କ୍ଲବ୍ ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ଚାଲିଥିବା ଦ୍ୱାଦଶ ଲିଗ୍ କମ୍ ଫୁଟବଲ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ କୁଚିଣ୍ଡା ବି.ଏସ.ପି ଦଳକୁ ୩- ୦ ଗୋଲରେ ପରାଜିତ କରି ସରବାହାଲ ଦଳ ଚମ୍ପିୟାନ ହୋଇଛି । ଉଦ୍‌ଯାପନୀ ଉତ୍ସବରେ ବିଧାୟକ ଟଙ୍କଧର ତ୍ରିପାଠୀ ଓ ଜୟ ନାରାୟଣ ମିଶ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଓ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ବିଜେତା ଦଳକୁ ୩୧ ହଜାର ଓ ଟ୍ରଫି ଉପ ବିଜେତା ଦଳକୁ ୨୫ ହଜାର ଟଙ୍କା ସହ ଟ୍ରଫି ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଆସନ୍ତା ଏକ ବର୍ଷ ମଧରେ ଏହି ଫୁଟବଲ୍ ପଡିଆ ଉନ୍ନତିକରଣ ପାଇଁ ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ତ୍ରିପାଠୀ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇ ଥିଲେ । ଜୟ ହିନ୍ଦ୍ କ୍ଲବ୍‌ର ସମ୍ପାଦକ ମୋହନ ମିଶ୍ର ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ ।

ବରଗଡ ଜେଲ୍‌ର ଅନ୍ତେବାସୀମାନଙ୍କ ଲିଖିତ ପୁସ୍ତକ ଉନ୍ମୋଚିତ

ବରଗଡ଼ : ବରଗଡ ଜିଲ୍ଲା କାରାଗାରରେ ୭୯ତମ ସ୍ୱାଧିନତା ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଅଛି । ଏହି ଅବସରରେ ବରଗଡ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ ଆଦିତ୍ୟ ଗୋୟଲ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି, ଏସ୍.ପି ପ୍ରହଲ୍ଲାଦ ସହାୟ ମୀନା, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ମଧୁଛନ୍ଦା ସାହୁ, ଜିଲ୍ଲା ସୂଚନା ଓ ଲୋକସମ୍ପର୍କ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରହଲ୍ଲାଦ ଖୋସଲା ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଡକ୍ଟର ସଂଗୀତ ପଣ୍ଡା ଷଡ଼ଙ୍ଗୀଙ୍କ ସମ୍ପାଦନାରେ କାରାଗାର ଅନ୍ତେବାସୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ 'ସଁସକାର' ପୁସ୍ତକ ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇଥିଲା । ପରେ ଅନ୍ତେବାସୀ ମାନେ ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍କୃତି କର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିବେଷଣ କରିଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲା କାରାଗାର ସୁପରିଣ୍ଟେଡେଣ୍ଟ ଶଳମାନ କୁଜୁର ଓ ଅନ୍ତେବାସୀ ଅମିତ ଦାଶ ସମସ୍ତ କର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।

କାଳିବାଡ଼ି ଟ୍ରଷ୍ଟ ସଭାପତିଙ୍କ ବିୟୋଗ

ସମ୍ବଲପୁର : କାଳିବାଡ଼ି ଟ୍ରଷ୍ଟ କମିଟିର ସଭାପତି ଅନିଲ କୁମାର ମିତ୍ରଙ୍କ ପରଲୋକ ହୋଇଯାଇଛି । ମୃତ୍ୟୁ ବେଳକୁ ତାଙ୍କୁ ୮୩ ବର୍ଷ ହୋଇଥିଲା ।

ପରିବହନ ବିଭାଗର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ସ୍ୱର୍ଗତ ମିତ୍ର ଜଣେ ମିଷ୍ଟଭାଷୀ, ମେଳାପୀ ଓ ଦକ୍ଷ ସଙ୍ଗଠକ ଥିଲେ । ରାଜଘାଟରେ ତାଙ୍କ ପୁତ୍ର ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ ସ୍ଥିତ ଗେଲେକ୍ସି କମ୍ପ୍ୟୁଟରର ମାଲିକ ତଥା ଜଣାଶୁଣା ଡିଜାଇନର ଗୌରାଙ୍ଗ ମିତ୍ର ମୁଖାଗ୍ନି ଦେଇଥିଲେ । ତାଙ୍କ ବିୟୋଗରେ ସ୍ଥାନୀୟ ବଙ୍ଗାଳୀ ସମାଜ, କାଳିବାଡ଼ିର ସଦସ୍ୟ ଓ ଜଣାଶୁଣା ମହଲରେ ଶୋକ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ।

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଭେଟିଲେ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ବିଧାୟକ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ବିଧାୟକ ଟଙ୍କଧର ତ୍ରିପାଠୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀଙ୍କୁ ଭେଟି ଅଞ୍ଚଳର ବିକାଶ ନେଇ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି । ସୁନ୍ଦରଗଡର ଭସ୍ମା ସ୍ଥିତ ଇବ ନଦୀସେତୁ ଝାରସୁଗୁଡାର ଖେରୁଆଲ ଇବ ନଦୀ ସେତୁ ସଂଯୋଗ କରୁଥିବା ଇବ୍ ନଦୀ କୂଳରେ ଏକ ରିଙ୍ଗ ରୋଡ଼ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ଏକ ଚିଠି ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହିତ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଶ୍ରୀ ତ୍ରିପାଠୀ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି ।

ସାପ୍ତାହିକ
Postal Regd. No.: SBP/14/2025-2027
ସ୍ୱୀକାର
The Sweekar स्वीकार
www.sweekarweekly.com
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ୮ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା
RNI No. 66443/94
Vol.29 | Issue - 33 | 17 - 23 August 2025 | Sambalpur | Pages- 8 | Invitation Price Rs.10

ସମ୍ବଲପୁରରେ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ପାଳିତ

ସମ୍ବଲପୁର : ସ୍ଥାନୀୟ ରିଜର୍ଭ ପୁଲିସ୍ ପଡିଆରେ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ରାଜସ୍ୱ ଓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା ବିଭାଗ ମନ୍ତ୍ରୀ ସୁରେଶ ପୂଜାରୀ ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗଦେଇ ଜାତୀୟ ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ କରି ପ୍ୟାରେଡରେ ଅଭିବାଦନ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ପୂଜାରୀ 'ଉତ୍ସର୍ଗ' ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିରରେ ମଧ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଶିବିରରେ ମୋଟ୍ ୧୪୨ ୟୁନିଟ୍ ରକ୍ତ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇଥିଲା । ସେହିପରି ଶ୍ରୀ ପୂଜାରୀ ଜିଲ୍ଲା ସଦର ମହକୁମାର ହାସ୍ପାତାଲ ପରିଦର୍ଶନ କରି ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଫଳ ବଣ୍ଟନ କରିଥିଲେ । ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହିତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସିଦ୍ଧେଶ୍ୱର ବଳିରାମ ବୋନ୍ଦର, ଆରକ୍ଷୀ ଅଧିକ୍ଷକ ଶ୍ରୀ ମୁକେଶ କୁମାର ଭାମୁ, ସମ୍ବଲପୁର ମହାନଗର ନିଗମର ଆୟୁକ୍ତ ଶ୍ରୀ ରେହାନ କ୍ଷେତ୍ରୀ, ଆଇଏଏସ୍ ପ୍ରବେସନର ଶୁଭ୍ରା ପଣ୍ଡା ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ସମ୍ବଲପୁରରେ ୨୪ ଘଣ୍ଟିଆ ଜଳ ଯୋଗାଣ ହେବ

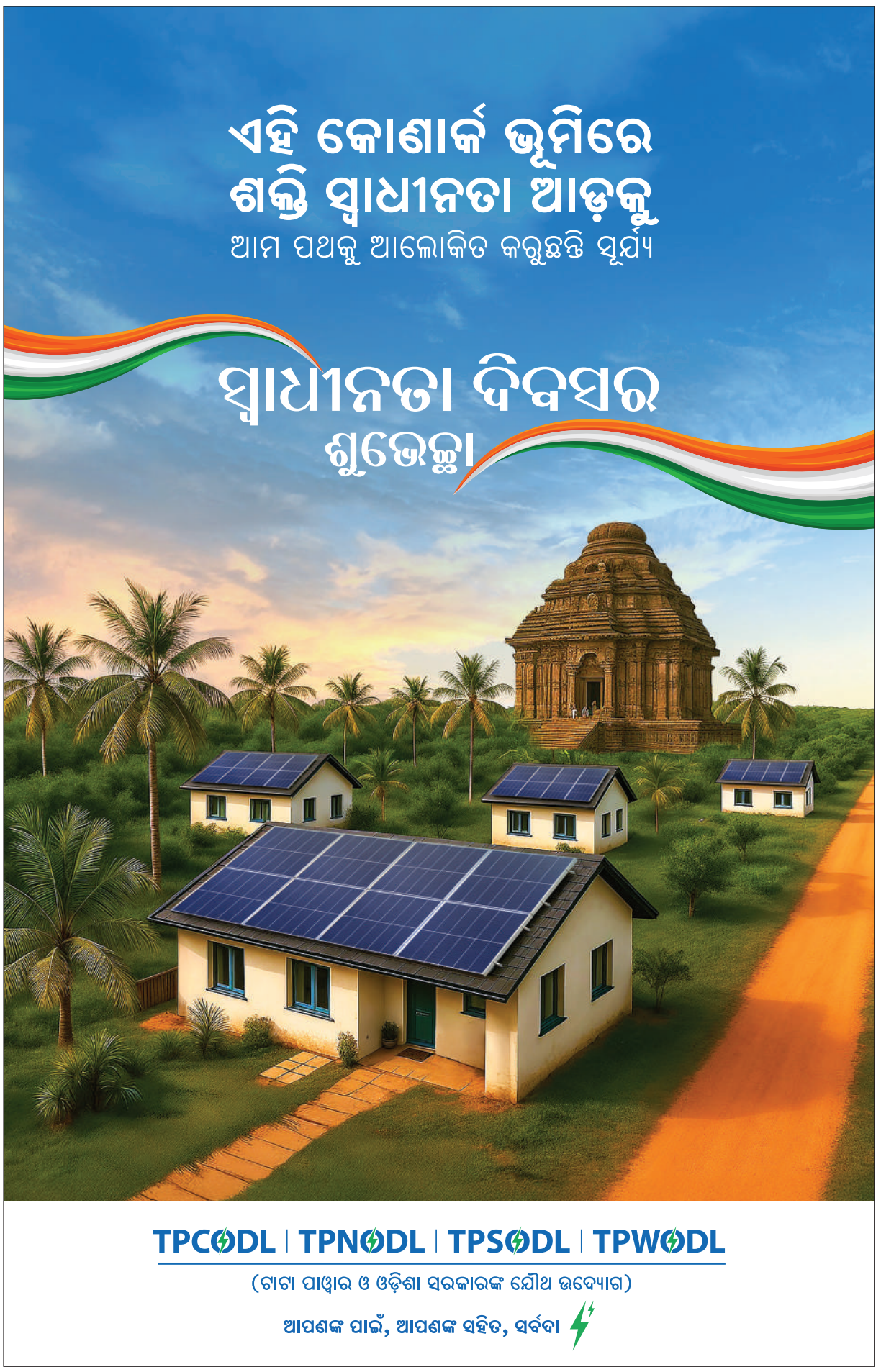
ଭୁବନେଶ୍ୱର: ସମ୍ବଲପୁର ମହାନଗର ନିଗମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଜନସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ୪.୫ଲକ୍ଷ ଥିବାବେଳେ ୨୦୪୩ ସୁଦ୍ଧା ଏହା ୭ଲକ୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିବ । ହେଲେ ଏବେ ୱାଟ୍ ପକ୍ଷରୁ ଯେତିକି ଜଳ ଯୋଗାଣ ହେଉଛି ସେଥିରେ ସହରାବାସୀଙ୍କୁ ୨୪ଘଣ୍ଟା ଜଳଯୋଗାଣ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ସମ୍ବଲପୁର, ବୁର୍ଲା ଓ ହୀରାକୁଦ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ସମସ୍ତ ପରିବାରକୁ ୨୪ଘଣ୍ଟିଆ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁବିଧା ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ କ୍ୟାବିନେଟ୍ ୩୮୨,୪୦,୨୮,୫୫୮ଟଙ୍କାର ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ଅନୁମୋଦନ କରିଛି । ମେସର୍ସ ଇଗଲ୍ ଇନଫ୍ରା ଇଣ୍ଡିଆ ଲିମିଟେଡ୍ ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପର ଟେଣ୍ଡର ପାଇଥିବାବେଳେ ଅଗଷ୍ଟ ୩୧, ୨୦୨୭ ସୁଦ୍ଧା ଏହାକୁ ସାରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛି । ଏହାପରେ ୫ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାର ପରିଚାଳନା ଓ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ କରିବ ।

ବରଗଡରେ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରୀୟ ୭୯ତମ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ପାଳିତ

ବରଗଡ଼: ସ୍ଥାନୀୟ ଜର୍ଜ ହାଇସ୍କୁଲ ପଡିଆ ଠାରେ ୭୯ତମ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରୀୟ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ ଆଦିତ୍ୟ ଗୋୟଲ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ଜାତୀୟ ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ କରିବା ସହ ସମ୍ମିଳିତ ପ୍ୟାରେଡ଼ରେ ଅଭିବାଦନ ଗ୍ରହଣ କରି ଉଦ୍‌ବୋଧନ ଦେଇଥିଲେ । ସମାରୋହରେ ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ଭାଗବତ ପ୍ରଧାନ, ଅପରେସନ ସିନ୍ଦୁରର ସଫଳତାରରେ ଭାଗିଦାର ଥିବା ସଶସ୍ତ୍ର ସୀମାବଳରେ ଇନ୍ସପେକ୍ଟର ଜିଡ଼ି ଶ୍ରୀ ସୁମନ୍ତ ସାହୁଙ୍କ ପରିବାର ବର୍ଗ, ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ନିଜ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗଦାନ କରିଥିବା ସ୍ୱର୍ଗତ ଗଙ୍ଗାଧର ପ୍ରଧାନ ଓ ଚମ୍ପାବତୀ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଏବଂ ଇଣ୍ଡିଆ ବୁକ ରେକର୍ଡ ଧାରୀ ସ୍ମୃତିସାଲୋମ ଭୋସାଗରଙ୍କ ସମେତ ୭ ଜଣ ଜାତୀୟ ତଥା ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ପୁରସ୍କୃତ କ୍ରୀଡାବିତଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା କରଯାଇଥିଲା । ନକ୍ସଲ ଅପରେସନରେ ସହୀଦ ହୋଇଥିବା ସିଆରପିଏଫ ଯବାନ ସ୍ୱର୍ଗତ ପଦ୍ମଲୋଚନ ମାଝୀଙ୍କ ମା ଶ୍ରୀମତୀ ଶର୍ମିଲା ମାଝୀଙ୍କୁ ଚାରି ଡେସିମିଲ ଜମି ପଟ୍ଟା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷୀ ଅଧିକ୍ଷକ ଶ୍ରୀ ପ୍ରହଲ୍ଲାଦ ସହାୟ ମିନା ମଧ ଉତ୍ସବରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲା ସୂଚନା ଓ ଲୋକସମ୍ପର୍କ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରହଲ୍ଲାଦ ଖୋସଲାଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଥିଲା ।

ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ୭୯ ତମ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ପାଳିତ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା: ସ୍ଥାନୀୟ ମନମୋହନ ଏମ୍.ଇ ସ୍କୁଲ ପରେଡ଼ ପଡ଼ିଆରେ ଆୟୋଜିତ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ୭୯ ତମ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସରେ ମିଳିତ ପରେଡ଼ରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ କୁନାଲ ମୋତିରମ ଚୌହାନ ଜାତୀୟ ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ କରି ଅଭିବାଦନ ଗ୍ରହଣ କରି ଆଗାମୀ ଦିନରେ ସ୍ୱାଧୀନତାର ଲାଭ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜନ-ସାଧାରଣଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି ବୋଲି କହିବା ସହ ଜିଲ୍ଲାକୁ ଏକ ବିକଶିତ ଜିଲ୍ଲା ଗଠନ କରିବାକୁ ସରକାର ପ୍ରତିବଦ୍ଧ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ରିଜର୍ଭ ପୋଲିସ ବାହିନୀ, ୨ୟ ବାଟାଲିଅନର ଯବାନଙ୍କ ସହ ବିଭିନ୍ନ କଲେଜ ଓ ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ପରେଡ଼ରେ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ । ଏସ୍.ପି ସ୍ମିଥ ପି. ପାରମାର ମଧ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର କୃତୀ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଇଥିଲା ।



ସଂଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ଅବନତି ଓ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ସ୍ମୃତିହାନୀ

ଡକ୍ଟର ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ପଣ୍ଡା

ଅନୁସନ୍ଧାନ ଆଧାରିତ ପରିସଂଖ୍ୟାନ ଅନୁସାରେ ୨୦୧୫ ସୁଦ୍ଧା ପୃଥିବୀର ୪୭ ବିଲିୟନ ଲୋକ ସଂଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ଅବନତି ଓ ପ୍ରଗତିଶୀକ ସ୍ମୃତିହାନୀର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିଲେ । ଏହି ସାଂଖ୍ୟ ୨୦୩୦ ବେଳକୁ ୭୫ ମିଲିୟନ ଓ ୨୦୫୦ ସୁଦ୍ଧା ୧୩୬ ମିଲିୟନକୁ ଛୁଇଁବାର ଆକଳନ କରାଯାଇଅଛି । ତେବେ ଏହା କଣ ଓ କାହିଁକି ହୁଏ ? କେଉଁମାନେ ଏହାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି ? ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ସବୁ କଣ କଣ ? କଣ କଲେ ଏହା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇ ପାରିବ ? ମଣିଷର ଶରୀର ଗଠନ ଓ ଶାରୀରିକ କର୍ମବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଳ୍ପକିଛି ଜାଣିଲେ ଏହା ବୁଝିବାକୁ ସହଜହେବ । ବିଶେଷକରି ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ।

ମଣିଷ ଶରୀରର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସ୍ନାୟୁ ତନ୍ତ୍ର ମୁଖ୍ୟତଃ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସୁଷୁମ୍ନାକୁ ନେଇ ଗଠିତ । ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ଆଚ୍ଛାଦିତ ସ୍ନାୟୁମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଓ ସ୍ନାୟୁମାନଙ୍କ ଠାରୁ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ବିଭିନ୍ନ ବାର୍ତ୍ତା ନେବା ଆଣିବାର କାର୍ଯ୍ୟ ସୁଷୁମ୍ନା କରିଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ସର୍କସର ରିଙ୍ଗ ମାଷ୍ଟର ଭଳି । ତା'ରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ସବୁ କାମ ହୁଏ । ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦ୍ୱାରା ସଂଚାଳିତ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ ।

ମଣିଷ ମସ୍ତିଷ୍କର ଉଚ୍ଚକ୍ରମ କାର୍ଯ୍ୟ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର । ଅନୁଭୂତିଜନିତ ଓ ବ୍ୟାବହାରିକ । ଚେତନା, ବୌଦ୍ଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ, ଅଭିବିନ୍ୟାଶ, ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି, ଏକାଗ୍ରତା, ଜଟିଳ ଧାରଣା, ଭାଷା ଓ ଭାଷଣ, ବିଚାରବିମର୍ଷ, ଯୋଜନା ଏବଂ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଆଦି ଅନୁଭୂତିଜନିତ କାର୍ଯ୍ୟ । ସଜ୍ଞାନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବ୍ୟବହାର କୁହାଯାଏ । ବ୍ୟବହାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ । ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବ୍ୟବହାରର ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଲକ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୈଳୀ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ସଚେତନତା ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ସଚେତନତା ଚେତନ ମଣିଷର ଦୁଇଟି ଅବସ୍ଥା । ସମାନ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ମଣିଷ ସଚେତନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ସଚେତନାବସ୍ଥାରେ ମଣିଷ ଅଚେତନ, ଅବଚେତନ କିମ୍ବା ସ୍ତବ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ରୁହେ । ଚେତନାର ଅଭାବକୁ ଅଚେତନ କୁହାଯାଏ । ପୂର୍ଣ୍ଣଚେତନ କିମ୍ବା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଚେତନର ଅଭାବ ଅବଚେତନ ଅଟେ । ଚେତନ ଥାଇ ଅଚେତନ ଭଳି ପ୍ରତୀୟମାନ ହେଲେ ମଣିଷ ସ୍ତବ୍ଧ ହୁଏ । ମୂକ ପାଲଟି ଯାଏ । ପରିବର୍ତ୍ତିତ ସଚେତନାବସ୍ଥା ଶାରୀରିକ ରୋଗନୈଦାନିକ ହୋଇପାରେ । ଯକୃତ, ବୃକକଜନିତ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ଥିଲେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ସଚେତନାବସ୍ଥା ଦେଖାଦିଏ । ନିଶା କିମ୍ବା ଉତ୍ତ୍ୱ ସେବନ, ଔଷଧର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା , ମାନସିକ ବିକାର ଓ ଭ୍ରମ, ଅବସାଦ ଇତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ସଚେତନାବସ୍ଥା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଅଭିବିନ୍ୟାସ ସ୍ଥାନ, କାଳ ଏବଂ ପାତ୍ର ସହ ସମ୍ପର୍କିତ । ସ୍ଥାନସମ୍ବନ୍ଧୀ ଅଭିବିନ୍ୟାସକୁ ସ୍ଥିତିଭ୍ରାନ୍ତି କୁହାଯାଏ । ସ୍ଥିତିଭ୍ରାନ୍ତ ମଣିଷ କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଅଛି ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ । ଘରେ ଥାଇ ହସ୍ପିଟାଲରେ, ମନ୍ଦିରରେ ଥାଇ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ, ପୁଅ ଘରେ ଥାଇ ଝିଅ ଘରେ ଅଛି ବୋଲି ତାର ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ହୁଏ । କାଳସମ୍ବନ୍ଧୀ ଅଭିବିନ୍ୟାସରେ ସମୟ ଜ୍ଞାନ ରହେନାହିଁ । ମଣିଷ ଦିନକୁ ରାତି ଭାବେ । ଅପରାହ୍ନକୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ବୋଲି ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ହୁଏ । ପାତ୍ରସମ୍ବନ୍ଧୀ ଅଭିବିନ୍ୟାସରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ନିଜର ପୁଅ,ଝିଅ, ସ୍ତ୍ରୀକୁ ସେ ଚିହ୍ନି ପାରେନାହିଁ । ନିକଟ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କୁ ଜାଣି ପାରେନାହିଁ । ଏପରି ସ୍ଥିତି କିନ୍ତୁ ସ୍ଥାୟୀ ନୁହେଁ । ସାମୟିକ ଅଟେ । ତାକୁ ମନେ ପକେଇଦେଲେ ସମାନ୍ୟାବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସେ । ଏହା ହେଲ୍ୟୁସିନେସନ ନୁହେଁ । ଅଭିବିନ୍ୟାସୀ ମଣିଷ, ମଣିଷକୁ ମଣିଷ ବୋଲି ଚିହ୍ନିପାରେ । କିନ୍ତୁ ତାର ଅସଲ ପରିଚୟ ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ । ଦଉଡିକୁ ଦଉଡି ବୋଲି ଜାଣିପାରେ । ଦଉଡିକୁ ସାପ କୁହେନାହିଁ କିମ୍ବା ପ୍ରସାଦକୁ ବିଛା ଭାବେନାହିଁ ଯାହା ହାଲ୍ୟୁସିନେସନର ଲକ୍ଷଣ । ମଣିଷ ମସ୍ତିଷ୍କର ତୃତୀୟ ଉଚ୍ଚକ୍ରମ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଲା ଧ୍ୟାନ କିମ୍ବା ଏକାଗ୍ରତା । ଧ୍ୟାନ ଅବଧି ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ମଣିଷର ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ମୃତି ମଧ୍ୟ ଦୀର୍ଘକାଳିକ କିମ୍ବା ସ୍ୱଳ୍ପାବଧି ହୋଇପାରେ । ସଂଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ଅବନତି ଓ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ସ୍ମୃତିହାନୀରେ ଏକାଗ୍ରତା ଓ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ତାହା ସବୁଦିନ ପାଇଁ ନୁହେଁ । ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଚାଲିଗଲେ ତାକୁ ସ୍ମୃତିଲୋପ କୁହାଯାଏ । ବୌଦ୍ଧିକ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଧ୍ରରେ ଧ୍ରରେ ଅବକ୍ଷୟ ଘଟି ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡିଲେ ତାକୁ ମେଡିକାଲ ଭାଷାରେ ଡ଼ିମେନସିଆ କୁହାଯାଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଲୋକେ ଡ଼ିମେନସିଆ ଓ ଏଲଜାଇମରସ ଉଭୟ ସମାନ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏଦୁଇଟି ସମାନ ନୁହଁ, ଅଲଗାଅଲଗା । ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ । ଡ଼ିମେନସିଆ ଏକ ରୋଗ ନୁହେଁ । ଏହା ସଂଜ୍ଞାନାତ୍ମକ କ୍ଷମତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଲକ୍ଷଣ ସବୁ । ଏଲଜାଇମର୍ସ କିନ୍ତୁ ଏକ ରୋଗ । ଏହା ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର ଡ଼ିମେନସିଆ ଯାହା ସଂଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ଅବନତି ଓ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ସ୍ମୃତିହାନୀ ଘଟାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର ଏକ କିମ୍ବା ଏକାଧିକ ଉଚ୍ଚକ୍ରମ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହେଲେ ଏହା ହୋଇଥାଏ । ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି, ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ସଠିକ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେବାର ଅକ୍ଷମତା ଦେଖାଦେଲେ ଏହା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ଦେଖୁ କେତେକ ଲୋକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟହୀନ ଭାବେ ବିନା କାରରଣରେ ଏଣେତେଣେ ବୁଲୁଥାନ୍ତି । ନିଖୋଜ ହେବାର ଖବର ମଧ୍ୟ ଆମେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଥାଉ । କେତେକେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନକୁ ବାରମ୍ବାର ପଚାରିଥାନ୍ତି । ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାମ ସମାପ୍ତ କରିବାକୁ ଆବଶ୍ୟକତାପେକ୍ଷା ଅତ୍ୟଧିକ ସମୟ ନିଅନ୍ତି । ଦୋକାନବଜାର, ମନ୍ଦିର, ବେଙ୍କ ଯିବାପାଇଁ ମନସ୍ଥ କରି ପରେ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିବାର ସମୟ ଦେଇ ମନେରଖି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଆତ୍ମୀୟ ସ୍ୱଜନ, ପରିବାର ପରିଜନ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ପରିଚିତ ଲୋକଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ନିଜ ମନର ଭାବ ଭାଷାରେ ବ୍ୟକ୍ତ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଳ୍ପସମୟ ପୂର୍ବରୁ କରିଥିବା କଥାବାର୍ତ୍ତା ପାଶୋରି ଦିଅନ୍ତି । ସ୍ଥାନ ଓ ଜିନିଷପତ୍ରର ନାଁ ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତି । ନୂଆ କାମ କରିବାକୁ ଅନାଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ତାଙ୍କର ସମୟ ଜ୍ଞାନ ରହେନାହିଁ । ହିସାବକିତାବ କରିବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଗୋଟିଏ କାମକୁ ବାରମ୍ବାର କରନ୍ତି । ଏକାସଙ୍ଗେ ଏକାଧିକ କାମ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଜିନିଷପତ୍ର ଭୁଲ ସ୍ଥାନରେ ରଖି ପରେ ମନେ ପକାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଚାଲିବା, ଖାଇବା ଶୌଚାଦି କାମ ପାଇଁ ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ନ୍ତି । ନିଜେ ପିନ୍ଧିଥିବା ବସ୍ତ୍ର ବଦଳାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଜାଣତରେ ଅବେଳ ଓ ଅଜାଗାରେ ଝାଡା ପରିଶ୍ରା କରିଦିଅନ୍ତି । ଏସବୁ ସଂଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ଅବନତି ଓ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ସ୍ମୃତିହାନିର କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ।

ଏହାର ପ୍ରକୃତ କାରଣ ଏବେ ସୁଦ୍ଧା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ଜଣା ପଡ଼ିନାହିଁ । ଏହା ବଂଶଗତ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖେ ଯଦି ସମ୍ପୃକ୍ତ ଜିନ ଥାଏ ତେବେ ତାର ସଂଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ଅବନତି ଓ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ସ୍ମୃତିହାନୀ ଘଟେ । ବୟସ ବଢିବା ସହିତ ଏହା ମଧ୍ୟ ବଢେ । ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ ହୋଇଥିବାରୁ ରକ୍ତ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ପାଖେ ଅନୁରୂପ ଲକ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ।

ମୁଣ୍ଡରେ ଆଘାତ ଲାଗିଥିଲେ, ଚାପ କିମ୍ବା ଅବସାଦରେ ଥିଲେ, ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ବ୍ୟାୟାମ କରୁ ନ ଥିଲେ ଏହା ହେବାର ଅଧିକ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ମନକଥା ଅପ୍ରକାଶ୍ୟ ରଖିବା ଏହାର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ । ଅତ୍ୟଧିକ ମୋବାଇଲର ବ୍ୟବହାର, ନିୟମିତ ବେଶୀ ସମୟଧରି ଟିଭି ଦେଖିବା, ନିରନ୍ତର କମ୍ପ୍ୟୁଟର କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଏହି ବିଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେବାର ସମ୍ଭାବନା ଯଥେଷ୍ଟ ଥାଏ । ଏହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତିକାର ଯଦିଓ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ତଥାପି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ନିୟମିତ ଔଷଧ ସେବନ କଲେ ଏହା ବଢିବାର ଆଶଙ୍କା କମ ଥାଏ । ନିୟମିତ ଧ୍ୟାନ, ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମାଦି ଉପଯୋଗୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ । ବଗିଚା କାମ, ଘର କାମ, ପ୍ରାତଃ ଓ ସାନ୍ଧ୍ୟ ଭ୍ରମଣ, ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ଏହାର ମାତ୍ରା କମ କରାଯାଇ ପାରିବ । ସେହିପରି ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ତାଜା ଓ କ୍ରିୟାଶୀଳ ରଖିବାପାଇଁ ପଠନ, ଚେସ, କ୍ରସ ୱାର୍ଡ, ପଜଲଗେମ ଭଳି ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇପାରେ । ଯଥା ସମୟରେ ସୁଷମ ଓ ସନ୍ତୁଳିତ ଭୋଜନ, ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବାଧାରହିତ ନିଦ୍ରା ଓ ସାମାଜିକ ସମ୍ବନ୍ଧାଦି ଏହାକୁ କମେଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସିଗାରେଟ ଓ ଅନ୍ୟ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିଲେ ଏଥିରୁ ବର୍ତ୍ତିହେବ । ଗାଡ଼ିଚଲେଇଲା ବେଳେ ହେଲମେଟ, ସିଟ ବେଲ୍ଟ ଆଦିର ବ୍ୟବହାର କଲେ ମୁଣ୍ଡରେ ଆଘାତ ଲାଗିବାର କ୍ଷୀଣ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ଯାହା ପରୋକ୍ଷରେ ଏହାକୁ ଅନେକ ମାତ୍ରାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେଲେ ସଂଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ଅବନତି ଓ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ସ୍ମୃତିଲୋପରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିସ୍ତାର ନମିଳିଲେ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିହେବ ।

ପ୍ରାକ୍ତନ ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ,
ସମ୍ବଲପୁର

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

- ସଂସାର ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରମିକ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସମ୍ମାନସ୍ପଦ ବ୍ୟକ୍ତି । ଯେଉଁ ଲୋକ ପରିଶ୍ରମ କରେ ନାହିଁ, ସେ ହେଉଛି ବଡ ଅପରାଧୀ । କର୍ମ ହିଁ ଜୀବନକୁ ପ୍ରକୃତ ଶକ୍ତି ଦିଏ – କର୍ମକୁଣ୍ଠା ହେଉଛି ଜୀବନର ଦୁର୍ବଳତା । କର୍ମ ଉପରେ ଆମର ଅକ୍ତିଆର ଅଛି, ପରିଣାମ ତ ଭଗବାନଙ୍କ ହାତରେ । ତେଣୁ ଫଳର ଆଶା ନ ରଖି କର୍ମ କରି ଚାଲନ୍ତୁ ସୁଫଳ ନିଶ୍ଚୟ ମିଳିବ ଏଥିରେ ଟିକେ ହେଲେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପରାମର୍ଶ ସୁଲୁସୁଲିଆ ପବନ ଭଳି କାମ କରେ ଗୁଡାଏ ପରାମର୍ଶ ବାତ୍ୟା ସଙ୍ଗେ ସମାନ ।
- ଯେଉଁ ଲୋକ କେବେହେଲେ ବିପଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ନାହିଁ, ସେ ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥରେ ଦୁଃଖୀ.. ! କାରଣ ଜୀବନର ସ୍ୱାଦ ସେ ଚାଖିପାରି ନାହିଁ । ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ମିଳିମିଶି ଚଳିବାର ଗୁଣ ଯିଏ ହାସଲ କରିଛି, ତା'ଠାରୁ ବଳି ସୁଖୀ ଆଉ ଏ ସଂସାରରେ କେହି ନାହାଁନ୍ତି । କ୍ରୋଧ ଏଭଳି ଏକ ଅସ୍ତ୍ର ଯେ, ତାହା ଶତ୍ରୁର ଯେତେ ଅନିଷ୍ଟ ନ କରେ ନିଜର ତାଠାରୁ ଅଧିକ ଅନିଷ୍ଟ କରେ ।
- ବିପଦ ଆସୁଛି ବୋଲି ଯିଏ ନିଜକୁ ଭୟଭୀତ ମନେ କରି ଲୁଚି ଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥାଏ, ସେ ବିପଦର କୁଫଳ ଦୁଇଥର ଭୋଗ କରିବାକୁ ବାଧ ହୁଏ । ତେଣୁ ବିପଦକୁ ଭୟ ନ କରି ଛାତି ଦେଖେଇ ସାମ୍ନା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ତୁମର ଜ୍ଞାନ ଲାଭ ପାଇଁ ପିପାସା ରହିଛି, ତା' ହେଲେ ପରିଶ୍ରମ କର । ଯଦି ଭୋଜନ କରିବା ପାଇଁ ଆକାଂକ୍ଷା ରହିଛି ତା'ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପରିଶ୍ରମ କର । ଯଦି ତୁମେ ଆନନ୍ଦର ଅଭିଳାଷୀ ତେବେ ବି ପରିଶ୍ରମ କର । ପୁରୁଷାର୍ଥ ହିଁ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ।
- ଯାହା ବାସ୍ତବ ନୁହେଁ, ସେ ବିଷୟରେ ଭୟ କର ନାହିଁ କିମ୍ବା କେବେ ହେବ ନାହିଁ । ବାସ୍ତବ କ'ଣ, ଏହା ସର୍ବଦା ଥିଲା ଏବଂ କେବେ ବି ନଷ୍ଟ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ଭଗବାନ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ହୃଦୟରେ ବାସ କରନ୍ତି, ଏବଂ ତାଙ୍କର ଭ୍ରମର ଶକ୍ତି ସହିତ, ସେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ପାତ୍ର ପରି ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କରନ୍ତି ।
- ମହାନ ପୁରୁଷ ଯେଉଁମାନେ - ଯାହା ଆଚରଣର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସେମାନେ ଯାହା କରନ୍ତି, ଅନ୍ୟ ମଣିଷ (ସାଧାରଣ ମଣିଷ) ମଧ୍ୟ ସମାନ ଆଚରଣ କରନ୍ତି, ସମାନ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ସେ (ସର୍ବୋଚ୍ଚ ବ୍ୟକ୍ତି) ଯିଏ ପ୍ରମାଣ କିମ୍ବା ଉଦାହରଣ ଉପସ୍ଥାପନ କରନ୍ତି, ସମସ୍ତ ମାନବ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ତାଙ୍କୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ।
- ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଜଗତରେ, କଳ୍ପନା ହେଉଛି ସୁଖର ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷ ଯାହା ଦୁଃଖର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ମନ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧି କାର୍ଯ୍ୟର ବାସସ୍ଥାନ କୁହାଯାଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ମନ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ, ଜ୍ଞାନକୁ ଆବୃତ କରେ ଏବଂ ମଣିଷକୁ ବିଭ୍ରାନ୍ତ କରେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ଅଖରୋଟ୍

ଅଖରୋଟ୍ କେବଳ ହୃତପିଣ୍ଡ ପାଇଁ ହିତକର ନୁହେଁ, ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଭଲ । ବୟସ୍କଙ୍କ ବୋଧଶକ୍ତି ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରଖିବାରେ ଅଖରୋଟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ବୋଲି ସଦ୍ୟ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡିଛି । ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ ପୌଢ଼ାବସ୍ଥାରେ ଅଖରୋଟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଧୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପତନ ଧୀମା ହୋଇପାରେ । ଆମେରିକୀୟ ପତ୍ରିକା କ୍ଲିନିକାଲ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନରେ ଅଧ୍ୟୟନଟି ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଲା, ଦୁଇ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଅଖରୋଟ ଖାଇଥିବା ବୟସ୍କଙ୍କ ସ୍ମୃତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଅଳ୍ପ ପ୍ରଭାବ ପଡିଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ବୟସ୍କମାନେ ଧୂମପାନ କରିଥିଲେ ଏବଂ ସ୍ନାୟବିକ ପରୀକ୍ଷାରେ ଦୁର୍ବଳ ଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ଅଖରୋଟର ପ୍ରଭାବ ବହୁତ ଭଲ ଜଣାପଡିଲା । ଏହି ଫଳାଫଳ ସେତେ ବଡ଼ ଧରଣର ନ ଥିଲା, କିନ୍ତୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଏ ନେଇ ଗବେଷଣା କରାଗଲେ ଆହୁରି ଭଲ ନିଷ୍କର୍ଷ ବାହାରିବ ବୋଲି ଏହାର ଅଧ୍ୟୟନକର୍ତ୍ତା ଆମେରିକାର ଲୋମା ଲିଣ୍ଡା ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ଜୋନ ସାବେଟ୍ କହିଛନ୍ତି । ଗବେଷକମାନେ ଲୋମା ଲିଣ୍ଡା, କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ, ଆମେରିକା, ବାର୍ସେଲୋନା, କାଟାଲୋନିଆ ଓ ସ୍ପେନର ପ୍ରାୟ ୬୪୦ ବୟସ୍କଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଦଳକୁ ୨ ବର୍ଷ ଧରି ଅଖରୋଟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଅନ୍ୟ ଦଳକୁ ଅଖରୋଟ ଠାରୁ ଦୁରରେ ରଖାଗଲା । ଅଖରୋଟରେ ଓମେଗା -୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଓ ପଲିଫେନଲ ରହିଛି, ଯାହା ଧୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପତନ ପାଇଁ ଦାୟୀ ଅବସାଦ, ଚାପ ଆଦିଠୁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦୁରରେ ରଖେ ବୋଲି ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି । ବୋଧଶକ୍ତି ଉପରେ ଅଖରୋଟର ପ୍ରଭାବ ସମ୍ପର୍କିତ ଏହି ପରୀକ୍ଷା ବେଶ ସନ୍ତୁଳିତ ଓ ସଠିକ୍ ବୋଲି ଅଧ୍ୟୟନର ଗବେଷକମାନେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି । ଅଖରୋଟର କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ହ୍ରାସକାରୀ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସକରେ ବୋଲି ଅଧ୍ୟୟନରେ ସାମିଲ ଗବେଷକମାନେ ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ ।

ବର୍ଷ ୭୯, ସଂଖ୍ୟା - ୩୩, ୧୭ - ୨୩ ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୫

ନ୍ୟାୟ ଠିକ୍ ଜାଗାରେ ପହଞ୍ଚୁ

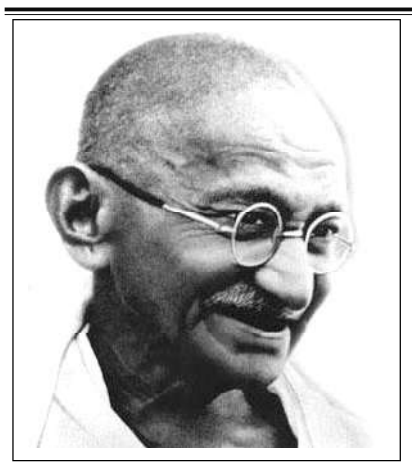
ଓଡ଼ିଶାରେ ମାସକ ଭିତରେ ଚାରିଜଣ ଝିଅ ପୋଡ଼ିହୋଇ ମରିବା ପରେ ସରକାର କହୁଛନ୍ତି ଦୋଷୀଙ୍କୁ କଠୋରରୁ କଠୋର ଦଣ୍ଡ ଦିଆଯିବ, ପୋଲିସ କହୁଛି ନିରପେକ୍ଷ ତଦନ୍ତ ହେବ । ଏଇଭଳି ଲୋମହର୍ଷଣକାରୀ ଘଟଣା ଓଡ଼ିଶାରେ ନୂଆ ନୁହେଁ । ଅତୀତ ଛବିରାଣୀ, ଅଞ୍ଜନା, ପରୀ, ପିହୁ, ମମିତା, ଇତିଶ୍ରୀ, ବେବିନା, ସସ୍ମିତା, ରୁଚିକା, ସ୍ମିତାରାଣୀ, ମାଧବୀଲତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଜନ ମାନସରୁ ଉଭେଇ ଯାଇଛି । ଏହିସବୁ ଘଟଣା ସାରା ଓଡ଼ିଶା କାହିଁକି, ଭାରତରେ ଚର୍ଚ୍ଚାର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ପାଲଟିଥିଲା । ଏବେ ସେହିଭଳି ଏକ ମର୍ମନ୍ତୁଦ ଘଟଣା ଆମ ହୃଦୟକୁ ବିଦାରିତ କରିପକାଉଛି । ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଗୋଷ୍ଠୀ ଚିନ୍ତା କରିବା କଥା ଜଣକ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ଆଉ ଏଭଳି ଘଟଣାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ନ ହେଉ । କିନ୍ତୁ କାହିଁକି ଏକାଧିକ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଲା ? ଏହାର ନିରାକରଣ ଦିଗରେ ଯଦି ଚିନ୍ତା କରାଯାଇ ପାରିଥାଆନ୍ତା ତେବେ ଆଜି ଏଭଳି ମର୍ମନ୍ତୁଦ ଘଟଣା ଘଟି ନ ଥାଆନ୍ତା । ଆମ୍ଭେମାନେ ଗୋଟିଏ ପଟେ ଆଇନ ଓ ଆଇନର ରକ୍ଷକ, ଅନ୍ୟପଟେ ଆଜିର ସମାଜରେ ବଡ଼ପଣିଆ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ମଣିଷପଣିଆର ଅଭାବ । ଭାବ ଓ ସମ୍ବେଦନାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ଏହି ରୀତିନୀତିକୁ ବୁଝନ୍ତି । ଆମ ସମାଜରେ ଉଦ୍ଦୀପ୍ତ ବାସନା, ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ତୃଷ୍ଣା ବହନ କରିଚାଲୁଥିବା ଗୋଟିଏ ବଡ଼ମଣିଷ ସମାଜ ରହିଛି । ସେମାନେ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି ଶକ୍ତି ଆହରଣ କରି ଭଦ୍ରମୁଖା ତଳେ ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି । ଏହିଭଳି ଗୋଟିଏ ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶାସନ, ପ୍ରଶାସନ, ରାଜନୀତି ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ବହୁ ଦିନରୁ ପ୍ରତିପତ୍ତି ବିସ୍ତାର କରିଆସିଛନ୍ତି । ଏମାନେ ସବୁପ୍ରକାର ବେଆଇନ କାର୍ଯ୍ୟ, ପ୍ରତିଶୋଧର ବାଟ ତିଆରି କରିଥାଆନ୍ତି । ଦୁର୍ନୀତି କିପରି କରାହୁଏ ଏମାନେ ତା'ର କୌଶଳ ତିଆରି କରି ଶୋଷକମାନଙ୍କୁ ବାଟ ବତାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଏମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ଅଦୃଶ୍ୟ ଇଲାକାର ଅଦୃଶ୍ୟ ରାଜା । ଅଦ୍ୟାବଧି ଏମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଆଇନ ଯାଇ ପାରିନାହିଁ, କି ସ୍ପର୍ଶ କରିପାରି ନାହିଁ ।

ଦିନେ ଏଇ ମାଟିରେ ମହାତ୍ମା ଜଣେ ରାମ ରାଜ୍ୟର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥିଲେ, ଯେଉଁ ରାଜ୍ୟରେ ନାରୀଟିଏ ରାତି ଅଧରେ ଏକୁଟିଆ କରିପାରିବ ଚଳପ୍ରଚଳ ସେ ସ୍ୱପ୍ନ ତାଙ୍କର ରହିଗଲା ସ୍ୱପ୍ନ ହୋଇ । ଆଜି ସବୁଠି ରାବଣର ରାଜୁତି, କଂସର ଅଟ୍ଟହାସ୍ୟ ଓ ଦୁଃଶାସନର ଅଶ୍ଳୀଳ ଟିପ୍ପଣୀ । ଆଜି ନିତିଦିନ ସୀତାଙ୍କର ହୁଏ ଅପହରଣ, ନିତି କେଉଁଠି ନା କେଉଁଠି ଦେବକୀଟିଏ ହୁଏ ନିର୍ଯାତନାର ଶିକାର, ପ୍ରତିଦିନ ଦ୍ରୌପଦୀଟିଏର ହୁଏ ବସ୍ତ୍ରହରଣ । ଏସବୁ ଦେଖି ଦେଖି ଏ ମାଟି ହୋଇଯାଇଚି ବନ୍ଧ୍ୟା, ଏଠି ଆଉ ରାମକୃଷ୍ଣଙ୍କ ପରି ଅବତାର ଜନ୍ମ ନେଉନାହାନ୍ତି । ବରଂ ଆଜି ସବୁ ଜାଣି ବି ପୁରୁଷମାନେ ଧୃତରାଷ୍ଟ୍ର ଓ ନାରୀମାନେ ଗାନ୍ଧାରୀ ସାଜି, ସବୁ ଅଘଟଣକୁ ଦେଖି ନ ଦେଖିବାର ଛଳନା କରିବାକୁ ଭଲପାଆନ୍ତି ।

ଦୁଃଖର କଥା ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ନାରୀ ସତ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା – କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ବେଳେ ସମାଜରେ ନିର୍ଯାତନାର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଆମ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦାୟୀ ନୁହେଁ ତ ? ସରକାର କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରି ଦୋଷୀକୁ ଧରିଦେଇ ପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏପରି ଯେ ଆଉ ନ ହେବ ସେଥିପାଇଁ ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ଦେଇ ପାରିବେ କି ? ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ସତ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିପାରିବେ କି ? ଆଜି ଆମ ସମାଜରେ ସତ୍ୟର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ ବିବେକୀମାନେ ଉଦ୍ୟମ କରୁଛନ୍ତି କିନ୍ତୁ ତାହା ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇ ପାରୁ ନାହିଁ କାହିଁକି ?

ଆମ ଆଇନରେ ଅଛି 'ହଜାରେ ଦୋଷୀ ବରଂ ଖସି ଯାଆନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ଜଣେ ହେଲେ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ଦଣ୍ଡ ନ ପାଆନ୍ତୁ' । ତେବେ ଏହି ଆଇନର ପରିବର୍ତ୍ତନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏଭଳି ଏକ ସନ୍ଦେହାତ୍ମକ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ଏବେ ଆଇନରେ ରହ ଚନରେ ସୃଷ୍ଟି ନ ହେବା ପାଇଁ ଆଇନ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ନିଜ ଗବେଷଣା ଦ୍ୱାରା ସାବ୍ୟସ୍ତ କରି ଆଉ ଏକ ନୂତନ ଆଇନ ବା ଜନତାଙ୍କ ପାଇଁ ଆଶା ଭରସା ଯଦି ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତେ ତେବେ ସମାଜରେ ଠିକ୍ ନ୍ୟାୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇପାରନ୍ତା । ଆଉ ଏକ ଆଇନଗତ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ରହିଛି, ତା'ହେଲା ହତ୍ୟା, ବଳାତ୍କାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିହୁନେ ଦଣ୍ଡ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆଇନରେ ନାହିଁ । ଏହା 'ଆଇ ୱିଟ୍‌ନେସ୍ ବା ସ୍ୱଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖୁଥିବା ସାକ୍ଷୀ ବିଗତ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଆବଶ୍ୟକ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଏବେ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ଚରିତ୍ର ଯେତେବେଳେ ବଦଳି ଯାଇଛି, ଯାବତୀୟ କୁକର୍ମକୁ ଚାପିଦିଆଯିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିଏ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଗଲେଣି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରାଜନୀତି ଯେତେବେଳେ ନିଜ ଦଳ ଓ ଦଳୀୟ କର୍ମୀଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ କାମ କରୁଥିବା ଦେଖାଗଲାଣି, ସେତେବେଳେ ଜଣେ ବଳାତ୍କାରୀ ଯଦି ତାଙ୍କ ଦଳର ହୋଇଥିବେ ତେବେ ସେମାନେ ତା' ପଛରେ ଏକ ଶକ୍ତିରୂପେ ଠିଆ ହେବେ ନାହିଁ କି ? ଏପରି କ'ଣ ଓଡ଼ିଶା କାହିଁକି ସାରା ଭାରତବର୍ଷରେ ଉଦାହରଣର ଅଭାବ ରହିଛି ? ଅତୀତରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ମମିତା ମେହେରଙ୍କ ଭଳି ଲୋମଟାଙ୍କୁରା ଘଟଣାରେ ଅଦୃଶ୍ୟ ଶକ୍ତିମାନେ କ'ଣ କେହି ଦଣ୍ଡ ପାଇଲେ ? ଏଠାରେ ଅନୁଭୂତ ହେଲା ଯେ ନ୍ୟାୟିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଅଭାବନୀୟ ସ୍ଥିତି ଲାଗି ରହିଛି ।

ଆମେ ଜାଣୁ ଆମ ଦେଶରେ ବିଚାରପତିମାନେ ଆଇନରେ ବନ୍ଧା । ସେମାନେ ପ୍ରକୃତରେ ଦୋଷୀ କିଏ ଜାଣୁଥିଲେ ହେଁ ତାଙ୍କୁ ବିନା ସାକ୍ଷୀ ପ୍ରମାଣରେ କାଠଗଡ଼ାରେ ଠିଆ କରାଇବା କ୍ଷମତା ବା ସ୍ୱାଧୀନତା ସମ୍ବିଧାନରେ ଦିଆଯାଇ ନାହିଁ । ଏବେ ବେଳ ଆସିଛି ଭାରତ ସରକାର ୧୮୬୦ର ଆଇନକୁ ଯେଭଳି ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଚାଲିଛନ୍ତି ସେହିଭଳି ସମ୍ବିଧାନରେ ପୂର୍ବା ନ୍ୟାୟିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ କରିବା ପାଇଁ ଅପରାଧ ଆଉ ବୃଦ୍ଧି ନ ଘଟିବା ଲାଗି ସମ୍ବିଧାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ କରି ଆଇନର ଧାରାରେ ଏଥିପାଇଁ ସଂଯୁକ୍ତ କରାଯାଇ ପାରିବ । ମୋଟ ଉପରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ତାଟିତଳେ ରହି ଗୁଳି ମାରୁଥିବା, ହିଂସାକୁ ଭିଆଉଥିବା, ସମର୍ଥନ ଓ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ମୁଖା ଖୋଲିଦେବା ପାଇଁ ସିଏ ଯିଏ ହେଉନା କାହିଁକି ତାଙ୍କୁ ଯେତେବେଳେ ଆଇନର କାଠଗଡ଼ାକୁ ଅଣାଯାଇପାରିବ ସେତେବେଳେ ସବୁଠି ନ୍ୟାୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇପାରିବ । ଆମେ ଦେଖୁଛେ ଆମ ଦେଶରେ ନ୍ୟାୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ ବହୁ ମହିଳା, ଯୁବକ, ସାମ୍ବାଦିକ, ସାମାଜିକ କର୍ମୀ, ମାନବାଧିକାର କର୍ମୀ ରାଜନୈତିକ ଆକ୍ରୋଶର ଶିକାର ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ଜଣାପଡ଼େନି । ଏଭଳି ଏକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୁଅନ୍ତା ଯେଉଁଥରେ ହିଂସା ଭିଆଉଥିବା ଅଦୃଶ୍ୟ ଶକ୍ତିକୁ ସହଜରେ ଦୋଷୀ ବୋଲି ସାବ୍ୟସ୍ତ କରଯାଇ ପାରନ୍ତା । ଦେଖନ୍ତୁ ହିଂସା, ଅପରାଧ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟର ଅନୁସନ୍ଧାନ କରି ନ୍ୟାୟ ଦେବା ପାଇଁ ଆମ ଦେଶରେ ପୋଲିସ ବିଭାଗ, କ୍ରାଇମ ବ୍ରାଞ୍ଚ ବିଭାଗ, ଆହୁରି ଅନେକ ବିଭାଗ ଗଠନ କରାଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ଏମାନେ କ'ଣ ମାନବିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କରି ନିରପେକ୍ଷ ନା ଅନୁରକ୍ତ ହୋଇ ଥାଆନ୍ତି ? କିନ୍ତୁ ତ୍ୱରିତ ଦଣ୍ଡଦେବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦିଗରେ ଆଇନର ବାଟ ସିଧା ନ ଥାଏ । ତେବେ ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଆଇନର ଉପଧାରାଗୁଡିକ ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ କରୁ ନାହିଁ କି ? ବାସ୍ତବରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ଦଣ୍ଡ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତମୂଳକ ହୋଇ ପାରୁ ନ ଥିବାରୁ ତାହା ଅପରାଧୀଙ୍କୁ ସଚେତନ କରି ପାରୁନାହିଁ । ଜନଚରିତ୍ର ଏଭଳି ହୋଇ ଯାଇଛି ଯେ ତାହା ବଦଳାଇବା ଖୁବ୍ କଷ୍ଟକର । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥିବା ସମସ୍ୟା, ଅବାଞ୍ଛନୀୟତା, ବିଡ଼ମ୍ବନା ଏଥିପାଇଁ ଦୋଷ କାହାକୁ ଦେବା ? ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷବାଦ ପୃଷ୍ଠଭୂମିରେ ଜନ୍ମ ନେଇଥିବା ଭୌତିକବାଦ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟର ଉପଯୋଗିତା ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ମାନିବା ପାଇଁ ରାଜି ନୁହେଁ । ଆଇନ ଅଛି କିନ୍ତୁ ସେ ଅଦୃଶ୍ୟ ଶକ୍ତିକୁ ଭେଦ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଦଣ୍ଡିତ କରି ପାରୁନାହିଁ । ଏଠି ବିଷକୁ ଅମୃତ ମାନ୍ୟତା, କ୍ଷତିକୁ ଲାଭ ବୋଲି ମନେକରି ତାକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ଲାଳାୟିତ । ଯାହାଫଳରେ ଆଇନ ଆଖ୍ୟାରେ ଲୁହ ନୁହେଁ ତା' ପରିବର୍ତ୍ତେ ଲହୁ ଝରୁଛି । ନ୍ୟାୟକୁ ଠିକ୍ ଏବଂ ଅଦୃଶ୍ୟ ଜାଗାରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ, ଆଇନ ବିଶାରଦ ଓ ଆଇନ ଗବେଷକମାନେ ଗବେଷଣା ଉପଲବ୍ଧ ଜ୍ଞାନକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବା ଉଚିତ ।



ଟ୍ରଷ୍ଟୀ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ପ୍ରୟୋଗ ଯୋଗ୍ୟ ସୂତ୍ର

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ

ବର୍ତ୍ତମାନର ପୁଞ୍ଜିବାଦୀ ସମାଜ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ କିପରି ଏକ ସମତାଭିତ୍ତିକ ସମାଜକୁ ବଦଳାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ, ଟ୍ରଷ୍ଟୀବ୍ୟବସ୍ଥା ସେଥିପାଇଁ ଏକ ଉପାୟ ସୂତ୍ର ଯୋଗାଇ ଦେଉଛି । ପୁଞ୍ଜିବାଦ ଲାଗି ତାହା ଆଦୌ କୌଣସି ଅବକାଶ ରଖିବ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନର ମାଲିକ ଶ୍ରେଣୀଙ୍କୁ ଆପଣାର ସଂସ୍କାର ଲାଗି ଏକ ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିବ । ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରକୃତି ଯେ କେବେହେଲେ ପରିଶୋଧିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନାର ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଏ ନାହିଁ, ଏହା ସେହି ବିଶ୍ୱାସଟି ଉପରେ ଆଧାରିତ ହୋଇ ରହିଛି ।

ଆପଣାର କଲ୍ୟାଣ ନିମନ୍ତେ ସମାଜ ସମ୍ପତ୍ତିରେ ଯେତିକି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମାଲିକାନା ରହୁ ବୋଲି ଅନୁମତି ଦେବ, କେବଳ ସେତିକି ବ୍ୟତୀତ ଏହା ସମ୍ପତ୍ତି ଉପରେ ଆଉ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମାଲିକାନା ରହୁ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରୁ ନାହିଁ । ମାଲିକାନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରି ରଖିବା ପାଇଁ ତଥା ଧନର ବ୍ୟବହାରକୁ ଆଇନ ଦ୍ୱାରା ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରାଇଦେବା ପାଇଁ ଏହା ତଥାପି ଅବକାଶ ରଖୁଛି ।

ଏହିପରି ଭାବରେ ରାଷ୍ଟ୍ରଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଟ୍ରଷ୍ଟୀ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସ୍ୱାର୍ଥଗତ ସନ୍ତୋଷ ବିଧାନ ପାଇଁ ଅଥବା ସାମାଜିକ ସ୍ୱାର୍ଥ ପ୍ରତି କୌଣସି ଦୃଷ୍ଟି ନ ଦେଇ ନିଜର ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ପାଖରେ ରଖିବାକୁ ଅଥବା ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଆଦୌ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିବ ନାହିଁ ।

ଏକ ସମୁଚିତ ସର୍ବନିମ୍ନ ମଜୁରି ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିଦେବା ଲାଗି ଯେପରି ପ୍ରସ୍ତାବ କରାଯିବ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ସମାଜର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସର୍ବାଧିକ କେତେ ଆୟ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯିବ, ସେଥିଲାଗି ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସୀମା ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିଦେବା ଉଚିତ ହେବ । ଏହି ସର୍ବନିମ୍ନ ଏବଂ ସର୍ବାଧିକ ମଧ୍ୟରେ ରହୁଥିବା ଅନ୍ତରଟି ବିବେକ ସମର୍ଥିତ ଏବଂ ନ୍ୟାୟୋଚିତ ହୋଇଥିବ ଓ ପାର୍ଥକ୍ୟଟିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବିଲୁପ୍ତ କରିଦେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ତାହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବଦଳାଇ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇ ପାରୁଥିବ ।

ଗାନ୍ଧୀବାଦୀ ଅର୍ଥନୈତିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅନୁସାରେ ସମାଜର ଆବଶ୍ୟକତା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସକଳ ଉତ୍ପାଦନର ଧରଣ ଓ ପରିମାଣର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ହେବ ଏବଂ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଖିଆଲ ଅଥବା ଲୋଭଦ୍ୱାରା ପ୍ରେରିତ ହୋଇ ତାହା କଦାପି କରାଯିବ ନାହିଁ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭକାରୀ କେତେ ଜିନିଷ

ହଳଦୀ ମସଲାର ଗୁଣକୁ ନେଇ ଗଠିତ । ଏଥିରେ କୁରକୁମିନ ନାମକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଅଛି । ଦୀର୍ଘ ଦିନର ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଏହି ହଳଦି ଦୂର କରେ । ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ହଳଦୀ ଓ କ୍ଷୀରକୁ ଫୁଟାଇ ପରେ ତାକୁ ଥଣ୍ଡା କରି ତାହାକୁ ପାନ କଲେ ଓଷ୍ଟିୟୋପୋରସିସ୍ ଭଳି ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ସକାଳ ସମୟରେ ଏକ ଚାମଚ ହଳଦୀକୁ ଗିଲାସେ କ୍ଷୀର ସହ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ରୋଗରୁ ଉପଶମ ମିଳେ ।

ଅଳ୍ପ ହଳଦୀ, ଲୁଣ ଓ ସୋରିଷ ତେଲକୁ ପ୍ରଥମେ ମିଶାଅ । ଦାନ୍ତ ଏବଂ ମାଢ଼ିକୁ ମଜବୁତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ନେଇ ବ୍ରଶିଂ କରି କଞ୍ଚା ହଳଦୀକୁ ପେଶୀ ଏହାକୁ ଦାନ୍ତରେ ଘଶିଲେ ଆରାମ ମଧ୍ୟ ମିଳେ । କଞ୍ଚା ହଳଦୀର କଷା ଅଂଶକୁ ମାଲିଶ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବିନ୍ଧା ଦୂର ହେବା ସହ ଦାନ୍ତ ମୁଳରେ ଥିବା କୀଟାଣୁର ମଧ୍ୟ ଅବସାନ ଘଟେ ।

ଏକ ଗିଲାସ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ କିଛି ହଳଦୀ ମିଶାଇ କୁଳି କରିବା ଦ୍ୱାରା ପାଟି ଧରାରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । ହଳଦୀ କ୍ଷତ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ ଏକ ଗିଲାସ କ୍ଷୀରରେ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରୁ ବୋହୁଥିବା ରକ୍ତ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ମାଡ଼ ହେଲେ ପାଣି ଓ ହଳଦୀର ଲେପକୁ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆରାମ ମିଳେ । ଅଧା ଲିଟର ଗରମ ପାଣି, ଅଧାଚାମଚ ଲୁଣ, ଏକ ଚାମଚ ହଳଦୀକୁ ମିଶାଇ ଏହାକୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ପୁଣି ତାକୁ ଚିପୁଡି କ୍ଷତ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ସେକ ଦେଲେ ଆରାମ ଲାଗେ ।

ଅଦା : ଏହା କ୍ୟାନସରକୁ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ରେଡିକଲକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ସହ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏହା

ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଦୂର କରେ ଏବଂ ଏଥିରେ କପର ଓ ମୈଗ୍ନୀଜ ଥାଏ । ଆଣ୍ଠୁ, ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପଶମ ପାଇଁ ଅଦା ଜୁସ୍ ପିଇବା ଭଲ । ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାଯାଉଛି ଯେ ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ଅଦା ଜୁସ୍ ପାନ କରନ୍ତି ସେମାନେ କଦାପି କୌଣସି ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଶିକାର ହୋଇ ନ ଥାନ୍ତି । ଦାନ୍ତ ବଥା ଓ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥାରୁ ମଧ୍ୟ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଉପଶମ ମିଳେ ।

ଡାଳଚିନି : ଡାଲଚିନି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା କେବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପଶମ ମିଳେ ନାହିଁ ବରଂ ଏହା ଦ୍ୱାରା ବେକ୍ଟେରିଆଲ ଇନଫେକସନରୁ ମଧ୍ୟ ତ୍ରାହି ମିଳେ । ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ସହ ଅଳ୍ପ ଡାଲଚିନି ପାଉଡର ମିଶାଇ ଦାନ୍ତରେ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ କିମ୍ବା ତିନି ଥର ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର ହୁଏ । ଏହାର ପାଉଡରରେ କିଛି ପାଣି ମିଶାଇ ସେହି ମିଶ୍ରଣକୁ ପେଷ୍ଟ କରି ମଥାରେ ଲଗାଇଲେ ଥଣ୍ଡା ଜନିତ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାରୁ ଉପଶମ ମିଳେ । ମହୁ ସହ ଡାଲଚିନି ପାଉଡର ମିଶାଇ ପାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ସହ ଅଳ୍ପ ଡାଲଚିନି ପାଉଡର ମିଶାଇ ପିଇଲେ ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଏସିଡିଟିରୁ ଆରାମ ମିଳେ । ଉଷୁମ ପାଣିରେ କିଛି ଡାଲଚିନି ପାଉଡର ଏବଂ ମହୁ ମିଶାଇ କଷ୍ଟ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ମାଲିଶ କଲେ ଉପଶମ ମିଳେ ।

ଚେରି : ଚେରି କଷ୍ଟକୁ କମ୍ କରେ । ବିଭିନ୍ନ ସୂତ୍ରରୁ ଏହା ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ପ୍ରତିଦିନ ୪ କିମ୍ବା ୫ ଟି ଚେରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପଶମ ମିଳେ । ଚେରିରେ ମେଲାଟୋନିନ ନାମକ ଏକ ତତ୍ତ୍ୱର ପରିମାଣ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଅଛି । ଯାହାକି ଆମ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଚେରିରେ ଏଥୋସାଇନିନ ନାମକ ଏକ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ପିଗମେଣ୍ଟ ମିଳେ । ଏହା ଏଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ଭଳି କାମ କରେ । ଭିଟାମିନ୍ ସି' ଓ ଏଥୋସାଇନିନ ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ ମିଳୁଥିବା କୋଲାଜେନ ମଜବୁତ ହୁଏ ।

ସ୍ୱର୍ବେଦ

ସିଦ୍ଧି ଓ୍ୱିଭୂତୀ ଚାହତେ, ଜଗ ସେ ଚାହତ ମାନ ।
ଅନ୍ଧ ଯୋଗ କ୍ୟା କରି ସକେ, ଯହ ଯମ କେ ମେହମାନ ॥୩୪॥

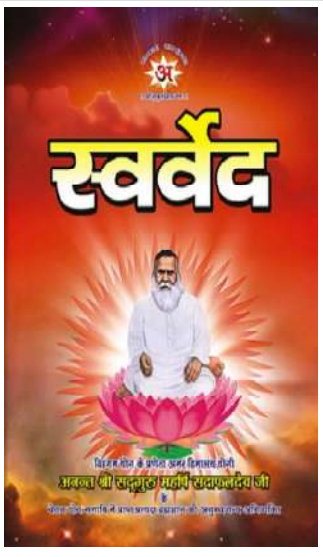
ଭାଷ୍ୟ - ସିଦ୍ଧି ବିଭୂତିର ଇଚ୍ଛାକାରୀ ସଂସାରରେ ମାନ ଏବଂ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଚାହାନ୍ତି, ସେମାନେ ଜ୍ଞାନ-ଚକ୍ଷୁହୀନ ଯୋଗ କଣ କରିପାରିବେ ? ସେମାନେ ତ କାଳର ଅତିଥି ଅର୍ଥାତ୍ କାଳଚକ୍ରରେ ପଡ଼ି ଜନ୍ମ ମରଣ ଦୁଃଖକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

କୋଇ ଚାଁଚାରି କୋଇ ଭୂଚରୀ, କୋଇ ଅଗୋଚରି ସାଧ ।
କୋଇ ଉନ୍ମନି କୋଇ ଖେଚରୀ, ମନ ମୁଦ୍ରା ରତ ବାଧ ॥୩୫॥

ଭାଷ୍ୟ - କିଏ ଚାଁଚରି, କିଏ ଭୂଚରି ତ କିଏ ଅଗୋଚରୀର ସାଧନା କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ କେହି କେହି ଉନ୍ମୁନି ତଥା ଖେଚରି ମୁଦ୍ରାରେ ରତ ରହି ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାନ୍ତି ।

ଦର୍ଶନ ପାଁଚୋ ତତ୍ତ୍ୱ କା, କୋଇ ଭୂଲେ ଅଜ୍ଞାନ ।
ଯୋଗ ରହସ୍ୟ ଓ୍ୱିଚିତ୍ର ହୈଁ, ସମଝେଁ ସନ୍ତ ସୁଜାନ ॥୩୬॥

ଭାଷ୍ୟ - କେହି ଭୁଲିଯାଇ ନିଜର ଅଜ୍ଞାନତାରୁ ପାଞ୍ଚ ତତ୍ତ୍ୱର ଦର୍ଶନ କରିଥାଏ । ଏହି ଯୋଗର ମର୍ମଭେଦ ବିଚିତ୍ର ଅଟେ, ଯାହାକୁ କେବଳ ବିବେକୀ ସନ୍ତ ଜାଣନ୍ତି ।



ସହଜ ଯୋଗ ଏକ ଯୋଗ ହୈଁ, ସବ ଯୋଗନ ଶିରତାଜ ।
ପ୍ରକୃତି ଅସଙ୍ଗ ଉଡ଼ାଓ୍ୱ ହୈଁ, ପିପିଲ କପିଲ ଗତି ତ୍ୟାଜ ॥୩୭॥

ଭାଷ୍ୟ - ସହଜ ଯୋଗ ଏକ ଅଦ୍ୱିତୀୟ ଯୋଗ ଅଟେ, ଯାହା ସମସ୍ତ ଯୋଗୀଜନଙ୍କର ଶିରୋମଣି ଅଟେ । ପିପିଲ ଏବଂ କପିଳଗତିକୁ ଛାଡ଼ି ପ୍ରକୃତିରୁ ଭିନ୍ନ ହୋଇ ପକ୍ଷୀ ସମାନ ଯାହାର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗମନ ଅଛି ।

ପ୍ରକୃତି ପାର ସପୂଥ ଚଲେ, ପୁରୁଷ ଅକ୍ଷରାତୀତ ।
ଅନ୍ତର ଅନୁଭଓ୍ୱ ଗମନ ହୈଁ, ଚେତନ ଚେତନ ହୀତ ॥୩୮॥

ଭାଷ୍ୟ - ପରମ ପୁରୁଷ ଅକ୍ଷରାତୀତ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରକୃତିପାର ପ୍ରଭୁପ୍ରାପ୍ତିର ସତ୍ ମାର୍ଗ ଅଟେ । ଏହି ସନ୍ମାର୍ଗ ଅନ୍ତର ଅନୁଭବଗମନର ଅଟେ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଚେତନ ସହିତ ଚେତନର ସମ୍ବନ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।

ଗୋ ମନ ପ୍ରଜ୍ଞା ଗମ ନହୀଁ, ପ୍ରାଣ ନ କର ସଂଚାର ।
କୁମ୍ଭକ ଘଟ କା ଖୋଲ ହୈଁ, ଦୁର୍ଲଭ ଗମ କର ତାର ॥୩୯॥

ଭାଷ୍ୟ - ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ମନ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିର ଗମ୍ୟ ନାହିଁ, ନା ପ୍ରାଣର ସଂଚାର ଅଛି, ନା ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣର ନିରୋଧ ଅଛି । ଏହି ଚେତନ ପଥର ଗମନ ଆଉ ନିରନ୍ତର ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଭକ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ଲଭ ଅଟେ । ଏକ ତାର ନିରନ୍ତର ସହଜ ଭକ୍ତି ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗରେ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରକୃତିର ପରିଣାମ, ବିକାରରେ ଏକ ପ୍ରକାରର ଚେତନ ସହଜ ଭକ୍ତି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

କୁମ୍ଭକ ହଠଯୋଗୀ କରେଁ, ମୁର୍ଦ୍ଧା ତାରୀ ଲାୟ ।
ଯୋଗ ରହସ୍ୟ ନ ଜାନହୀଁ, ଗୁରୁ ବିନୁ ଭଟକା ଖାୟ ॥୪୦॥

ଭାଷ୍ୟ - ହଠଯୋଗୀ କୁମ୍ଭକ କରି ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ ମୁର୍ଦ୍ଧା କିମ୍ବା ବ୍ରହ୍ମଣ୍ଡରେ ଅବରୋଧ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ଥିର ରହିଥାନ୍ତି । ସେ ଯୋଗର ବାସ୍ତବିକ ଭେଦକୁ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ସେ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ବିନା ଅଜ୍ଞାନ ଅନ୍ଧକାରରେ ପଡ଼ି ପ୍ରକୃତିର ଜାଲରେ ଫଂଶି ରହିଥାନ୍ତି ।

ଡୂବୋ ପ୍ରକୃତି ସମୁଦ୍ର ମେଁ, ଅନ୍ତର ପହୁଁଚ ପତାଲ ।
ଫିର ଗମ ନିକଲ ଅକାଶ କୋ, ଚେତନ ସୁରତି ସଂଭାଲ ॥୪୧॥

ଭାଷ୍ୟ - ଅଧଃ ପ୍ରକୃତିର ସମୁଦ୍ରରେ ବୁଡ଼ି ଭିତର ଅନ୍ତରୀକ୍ଷରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଆନ୍ତୁ ଆଉ ପୁଣି ସେଇଠାରୁ ଗମନ କରି ଆକାଶକୁ ଚାଲି ଆସନ୍ତୁ ଏବଂ ଚେତନ ସୁରତିକୁ ସମ୍ଭାଳି ଶବ୍ଦଲୋକରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତୁ ।

ଶୁନ୍ୟ ଅରଷଠ କା ଗମ କରୋ, ଅକ୍ଷର ଅଜପା ତାର ।
ସୁରତି ଉଡ଼ାନୀ ଶିଖର କୋ, ନିଃଅକ୍ଷର ସବ ପାର ॥୪୨॥

ଭାଷ୍ୟ - ଶୂନ୍ୟ ଅରଷଠର ଜ୍ଞାନ କରି ମକରତାରରୁ ଅଜପା ଅକ୍ଷରକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସୁରତି ଦ୍ୱାରା ଉଡ଼ି ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଶିଖରରେ ନିଃଅକ୍ଷର ସାରଶବ୍ଦଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତୁ ।

ତତ୍ତ୍ୱ ଭିନ୍ନ ନିଃ ତତ୍ତ୍ୱ ହୈଁ, ମନ ଓ୍ୱ ପଓ୍ୱନ ସେ ନ୍ୟାର ।
ନାଦ ଓ୍ୱିନ୍ଦ ଅନହଦ ପରେ, ସତ୍ୟ ଶବ୍ଦ ନିରଧାର ॥୪୩॥

ଭାଷ୍ୟ - ତତ୍ତ୍ୱରୁ ଭିନ୍ନ ନିଃତତ୍ତ୍ୱ ମନ ତଥା ପବନରୁ ଅଲଗା, ନାଦ ବିନ୍ଦ ଅନହଦରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ, ଶୁଦ୍ଧ ଚିଦାକାଶ ନିରାଧାରରେ ସାରଶବ୍ଦ ବିଦ୍ୟମାନ ।

ଦେହ ପାଇଁ ଭଲ ସେଓ

ଇଂରାଜୀରେ ଏକ ଢ଼ଗ ଅଛି 'ଓ୍ୱାନ୍ ଏପଲ ଏ ଡେ, କିପସ ଦ ଡକ୍ଟର ଆୱେ' ଅର୍ଥାତ୍ ଗୋଟିଏ ସେଓ ଖାଅ ଓ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦୁରରେ ରଖ । ଭିଟାମିନ୍, ଖଣିଜ ତଥା ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଯାବତୀୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୁର ଏହି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଫଳ ସେଓ ପ୍ରାଣୀଜଗତ ପ୍ରତି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଅନ୍ୟତମ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବଦାନ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ -ଏ, ଭିଟାମିନ୍ -ସି, ଇ, କେ, ବି- ୧, ବି- ୬, ଖଣିଜ ପୋଟାସିଅମ, କ୍ୟାଲସିଅମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଅମ, ଲୌହ, ସୋଡିୟମ ପ୍ରଭୃତି ସହ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିଥାଏ । ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ ଏହା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୁଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ଉତ୍ତମ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ପଡୁଥିବା ବୟସର ପ୍ରଭାବ ହ୍ରାସ କରେ । ଏଥିରେ ଥିବା କ୍ୱାରସିଟିନ୍ କୋଷକୁ କବଚ ପରି ରକ୍ଷାକରେ । ନିୟମିତ ଖାଇଲେ କର୍କଟ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଏ । ମଧୁମେହ ଟାଇପ୍- ୨ ର ଆଶଙ୍କା ପ୍ରତିହତ କରେ । ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲର ମାତ୍ରା ସ୍ୱାଭାବିକ କରେ । ଯକୃତ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ଏବଂ ରୋଗ ଓ ସଂକ୍ରମଣରୁ

ରକ୍ଷା କରେ ।

ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ିକୁ ମଜଭୁତ କରେ । ଅନାବଶ୍ୟକ ଓଜନ ବଢ଼ିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ଝାଡା, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଏବଂ ଦାନ୍ତ ବ୍ୟଥା ଦୂର କରେ । ମୁହଁରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ଭାଙ୍ଗ ଓ ଦାଗକୁ ହଟାଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର କରେ ଏବଂ ନୂତନ କୋଷିକା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

କହିବ ମଧୁର ବଚନ...

ଡକ୍ଟର ଧୀରେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ନାୟକ

ମଣିଷ ଜଣେ ସେତେବେଳେ ଏକ ସତ୍ୟ ମଣିଷ ଭାବେ ଚିହ୍ନିତ ହୁଏ, ଯେତେବେଳେ ସେ ତାଙ୍କର ଶବ୍ଦ, ବ୍ୟବହାର ଓ ବାଣୀ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ହୃଦୟକୁ ଛୁଇଁପାରିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଗୀତାରେ କୁହାଯାଇଛି: 'ମଧୁରମ୍ ପ୍ରଭାଷେତ' – ଅର୍ଥାତ ମଧୁର ବାଣୀ ଦେଇ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦ ଦିଅ । 'କହିବ ମଧୁର ବଚନ' କେବଳ ଏକ ନୀତିବାଚନ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହାଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ।

ମଧୁର ବଚନରେ ଏମିତି ଶକ୍ତି ଅଛି ଯାହା ଦ୍ୱାରା ହୃଦୟ ଜିତିପାରିବା, ଦୁଃଖ ହ୍ରାସ କରିପାରିବା ଓ ଶତ୍ରୁକୁ ମଧ୍ୟ ବନ୍ଧୁ କରିପାରିବା ସମ୍ଭବ । ଯେଉଁମାନେ ମଧୁର ଭାଷାରେ କଥା କହନ୍ତି, ସେମାନେ ସମାଜରେ ସମ୍ମାନ ଓ ଆଦର ପାଆନ୍ତି ।

ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମଧୁର ବାଚନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦରକାର । ପରିବାର, ବନ୍ଧୁ, , କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳ- ଯେଉଁଠି ନିଜର କଥା ମାନବିକ ଓ ଭଦ୍ର ଭାବରେ ରଖାଯାଏ, ସେଠି ସଦା ଶାନ୍ତି ଓ ଏକତା ରହେ । ମଧୁର ବଚନ କେବଳ ଏକ ସଂସ୍କାର ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ଏକ ଶକ୍ତି, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ଏକ ଭଲ ନାଗରିକ, ସନ୍ତାନ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଓ ମନୁଷ୍ୟ ଭାବେଗଢ଼ିଉଠିପାରେ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜୀବନରେ ଏହି ମଧୁର ବଚନର ପ୍ରୟୋଗ କରି ଏକ ଶାନ୍ତିମୟ, ପ୍ରେମମୟ ଓ ଉନ୍ନତ ସମାଜ ଗଢ଼ିବାରେ ସହାୟକ ହେବ ।

'ମଧୁର ବଚନ'ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି - ଏମିତି କଥା, ଯାହା ଶୁଣିଲେ ମନ ପ୍ରସନ୍ନ ହୁଏ, ହୃଦୟ ସାନ୍ତ୍ୱନା ପାଏ, ଓ ଦୁଃଖ କମିଯାଏ । ଏହି ବଚନ ହୁଏ ବ୍ୟବହାରର ଆଇନା । ଏହା ଶାନ୍ତି ଓ ପ୍ରେମର ବାତାବରଣ ତିଆରି କରେ । ଯେଉଁମାନେ ମଧୁର ଭାଷାରେ କଥା କହନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସମାଜର ଗଭୀର ସମ୍ମାନ ଥାଏ ।

ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଧର୍ମ ମଧୁର ବାଚନର ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି । ହିନ୍ଦୁଧର୍ମରେ ମନ୍ତ୍ର, ଗୀତା, ଓ ଉପନିଷଦରେ ଏହି ବିଷୟ ଉପରେ ଜୋର ଦିଆଯାଇଛି । ବୁଦ୍ଧ ଓ ମହାବୀର ମଧ୍ୟ ମୌନତା ଓ ମଧୁରତାକୁ ଅନୁସରଣ କରି ଲୋକମାନେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାକୁ ଶିଖାଇଛନ୍ତି । ଭଗବତ ଗୀତାରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ଯୁଦ୍ଧ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ଭାବରେ ମଧୁର କଥା କହି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଦେଇଥିଲେ, ତାହା ସାଧାରଣ ଶବ୍ଦ ନୁହେଁ - ତାହା ଜୀବନ ଶିକ୍ଷା ଓ ଧାନର ଆଧାର ।ଯେଉଁମାନେ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଗଳ୍ପ କହନ୍ତି, ଭଲ ଭାବରେ ଶିଖାନ୍ତି, ସେମାନେ ମଧୁର ବାଣୀର ଜୀବନ୍ତ ଉଦାହରଣ ।ଯେଉଁଠି ଶିକ୍ଷକ ମଧୁର ଶବ୍ଦରେ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ସମ୍ବୋଧନ କରନ୍ତି, ସେଠି ଶିକ୍ଷା ମାନସିକ ଭାବେ ଗାଢ଼ ହୁଏ ।

ମଧୁର ବାଚନ ଜୀବନରେ ଅନେକ ଦ୍ୱାର ଖୋଲିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଏକ ଅନ୍ୟ ମଣିଷ ଓ ତାଙ୍କର ମନକୁ ଜିତିହେବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ବ୍ୟବସାୟ, ଶିକ୍ଷା, ସମ୍ପର୍କ, ଓ ନିତି-ନୀତିରେ ଯେଉଁଠି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧୁର ବାଚନ ଦେଇ ଆଗକୁ ବଢ଼େ, ସେଠି ସଫଳତା ସହଜ ହୁଏ ।

ମଧୁରଂ ବଦନଂ କୁର୍ଯ୍ୟାତ୍, ସତ୍ୟଂ ବଦତୁ ସଦା ନରଃ ।
ପ୍ରିୟଂ ଚ ନ୍ନୈ ବକ୍ତବ୍ୟଂ, ଯଦସତ୍ୟଂ କଥଂ ଚନ ?

ଅର୍ଥାତ୍: ମଣିଷ ସଦା ସତ୍ୟ କହିବା ଉଚିତ, ଏବଂ ଏହି ସତ୍ୟ କଥାକୁ ମଧୁର ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଦରକାର । କିନ୍ତୁ ଯଦି କୌଣସି କଥା ମଧୁର ଲାଗେ କିନ୍ତୁ ସେଥିରେ ସତ୍ୟତା ନାହିଁ, ତେବେ ଏମିତି କଥା କହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ସତ୍ୟଂ ବ୍ରୂୟାତ୍ ପ୍ରିୟଂ ବ୍ରୂୟାତ୍, ନ ବ୍ରୂୟାତ୍ ସତ୍ୟମପ୍ରିୟମ୍ ।

ପ୍ରିୟଂ ଚ ନାନୃତଂ ବ୍ରୂୟାତ୍, ଏଷ ଧର୍ମଃ ସନାତନଃ ?

ଅର୍ଥାତ୍: ସତ୍ୟ କହିବା ଉଚିତ, କିନ୍ତୁ ସେଥିରେ ମଧୁରତା ଥିବା ଦରକାର । ଯଦି କୌଣସି ସତ୍ୟ କଥା ଅପ୍ରିୟ (କଠୋର) ହୁଏ, ତେବେ ଏହିପରି କଥାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଚାଲିବା ଉଚିତ । ଏକ ମାନବୀୟ ଗୁଣ ହେଉଛି- ମଧୁର କଥା କହିବା, କିନ୍ତୁ କେବେ ମିଥ୍ୟା କହିବା ନୁହେଁ । ଏହି ହେଉଛି ସନାତନ ଧର୍ମର ନୀତି ।

ମଧୁର ବାଚନ ମାନବୀୟ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରି ବାଣୀ ଦ୍ୱାରା ହୃଦୟ ବିଜୟ କରିଥାଏ ।ଠ

ବୁଦ୍ଧ ଦେବ: ନିଜ ବାଣୀରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ- 'ସତ୍ୟ କହ, କିନ୍ତୁ ମଧୁର ଭାବେ କହ । 'କ୍ରିଷ୍ଟ: ପ୍ରେମ ଓ ଦୟାର ବାଣୀ ଦେଇ ମାନବତାର ପ୍ରତୀକ ହୋଇଥିଲେ । ମହାବୀର: ମୌନ ଓ ମଧୁରତା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନ ଗଢ଼ିବା ପାଠ ପଢ଼ାଇଥିଲେ ।

ମଧୁର ବାଚନ ଏକ ଶିଳ୍ପ ଓ ଏକ ଶିକ୍ଷା- ଯାହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ ଓ ନିଷ୍ଠାରେ ଆତ୍ମସାତ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଆମ ଦେଶ, ସମାଜ ଓ ପରିବାରରେ ଯଦି ସମସ୍ତେ ମଧୁର କଥା କହନ୍ତି, ତେବେ ଏକ ପ୍ରେମମୟ, ସହଯୋଗମୟ ଓ ଶାନ୍ତିମୟ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ।

ଅଧ୍ୟକ୍ଷ,
ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଡିଗ୍ରୀ ମହା ବିଦ୍ୟାଳୟ ,
ବିନିକା, ମୋ.ନଂ: ୯୯୩୭୮୦୨୫୭୫

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ଥରେ ସ୍ତ୍ରୀ ତା' ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ମୋବାଇଲ ଚେକ୍ କରୁଥାଏ । କଣ୍ଟାକ୍ଟରେ ଦେଖିଲେ କାହା ନମ୍ବର 'ଆଖୋଁକା ଇଲାଜ', କାହା ନମ୍ବର ହୋଠୋଁ କା ଇଲାଜ', ପୁଣି କାହା ନମ୍ବର 'ଦିଲ୍ କା ଇଲାଜ୍' ନାଁରେ ସେଭ୍ ହେଇଛି ।

ସ୍ତ୍ରୀ ଯେବେ ନିଜ ନମ୍ବର ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ଫୋନରେ ଡାଏଲ କଲେ । ନାଁ ଆସିଲା - 'ଲା ଇଲାଜ୍' ।

× × × ×

ନରେଶ ଏକ ବଡ଼ ସମସ୍ୟାରେ ପଡିବା ପରେ ମାନସକୁ: ଯଦି ମୁଁ ପିଲାଦିନେ ମା' କଥା ଶୁଣିଥାନ୍ତି ତେବେ ଆଜି ଏଭଳି ସମସ୍ୟାରେ ପଡି ନ ଥାଆନ୍ତି ।

ମାନସ: ତୋ ମା' କ'ଣ କହୁଥିଲେ କି ?

ନରେଶ: କଥା ତ ଶୁଣିନି କେମିତି କହିବି କ'ଣ କହୁଥିଲେ ବୋଲି ।

× × × ×

ଜଣେ ସୁନ୍ଦରୀ ଯୁବତୀ ଏକ କମ୍ପାନୀରେ ଇଣ୍ଟରଭ୍ୟୁ ଦେଇ ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଠିକ୍ ଠିକ୍ ଦେଲା ପରେ ବି ତାଙ୍କୁ ଚାକିରିରେ ନିଯୁକ୍ତି କରାଗଲାନି । ସେଥିପାଇଁ ଯୁବତୀ, ଆଜ୍ଞା ଏହି ଚାକିରି ପାଇଁ ମତେ କାହିଁକି ଚୟନ କରାଗଲାନି ?

ଚୟନକର୍ତ୍ତା: କାରଣ ଆପଣ ବହୁତ ସୁନ୍ଦର । ଆପଣଙ୍କୁ ଚୟନ କରିଥିଲେ ଅଫିସ୍‌ରେ କାମ କମ୍ ଓ ଆପଣଙ୍କୁ ଚାହିଁବା ଅଧିକ ହୋଇ ଥାଆନ୍ତା ।

× × × ×

ଜଣେ ମହିଳା ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ମୋବାଇଲ ଦୋକାନକୁ ଗଲେ ।

ଦୋକାନୀ: କ'ଣ ହେଲା ?

ମହିଳା: ମୋ ମୋବାଇଲରେ କାହିଁକି ନେଟୱାର୍କ ଆସୁନି ଦେଖିଲ ଭାଇନା ।

ଦୋକାନୀ: ମାଡାମ୍, ଇଏ ଖରାପ ପାଗ ପାଇଁ ଏମିତି ହୋଇଛି ।

ମହିଳା: ଏଇ ନିଅ ୫୦୦ ଟଙ୍କା, ଭଲ ପାଗ କରିଦିଅ ।

× × × ×

ଜଣେ ପାଗଳ ଆଇନାରେ ତା' ମୁହଁ ଦେଖୁଥାଏ ।

ନିଜକୁ ଆଇନାରେ ଦେଖିକି କହିଲା: ଯାକୁ ମୁଁ କେଉଁଠି ଦେଖିଛି । ବହୁତ ଭାବିଲା ପରେ କହିଲା- ଧେ' ତେରିକି ଏଇ ତ ସେଇ ବ୍ୟକ୍ତି ଯିଏ ସେଦିନ ମୋ ସହିତ ମିଶି ଚୁଟି କାଟୁଥିଲା ।

× × × ×

ରମନ୍ ତା' ସାଙ୍ଗ ଅମନକୁ କହିଲା: ଜାଣିଚୁ ସାଙ୍ଗ କେବେ ଭାବିଚୁ ସବୁ ମେଡିସିନ୍ ଷ୍ଟ୍ରିପରେ କାହିଁକି ୧୦ ଟା ଟାବଲେଟ୍ ଥାଏ ।

ଅମନ୍: ଜଣା ନାହିଁ ।

ରମନ୍: ତୋ ଜାଣିବା ଲାଗି କହିଦେଉଛି ୧୦ ଟାବଲେଟ୍ ପ୍ରଥା ସେବେଠୁ ଆରମ୍ଭ ଯେବେଠାରୁ ଲଙ୍କା ଅଧିପତି ରାବଣଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧୁଥିଲା ।

ବାଇଗଣର ଉପକାରିତା

ବାଇଗଣରେ ବହୁ ଭିଟାମିନ୍ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମିନେରାଲ, ଫାଇବର ସହ ଅତ୍ୟଧିକ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ମିଳିଥାଏ । ଯାହା ବ୍ରଣ ଭଳି ଚର୍ମ ହାନୀକାରକ ରୋଗକୁ ମଧ କମାଇଥାଏ ।

ଏହା ଚର୍ମକୁ ମଇଶ୍ଚର ରଖିବାରେ ଉପାଦେୟ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ କିମ୍ବା କେଶ ଡ୍ରାଏ ଅଛି ତେବେ ବାଇଗଣକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏଥିରେ ଆଇରନ, କ୍ୟାଲସିୟମ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧୁମେହ ଏବଂ ହୃଦରୋଗ ଭଳି ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ଆର୍ଥାୟନିସ ଅଧିକ ଥାଏ । ଯାହା ବୟସ ବଢ଼ିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।

ଏଥିରେ ଫାଇବର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ଭିଟାମିନ୍‌ରେ ଭରପୁର ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ପେଟ ସଫା ହେବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଅତ୍ୟଧିକ ପାଣି ରହିଥିବାରୁ ଏହା ତ୍ୱଚାକୁ ହାଇଡ୍ରେଟ କରିଥାଏ । ସେହିପରି ଏହା କଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ସ୍ତରକୁ କମାଇଥାଏ । କାରଣ ଏଥିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ମ୍ୟାଗନେସିୟମ ରହିଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଥିବାରୁ ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ସବୁଠାରୁ ବାଇଗଣର ଭଲ ଗୁଣ ହେଉଛି ଯଦି ଆପଣ ସିଗାରେଟ୍ ଛାଡିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତାହାହେଲେ ବାଇଗଣ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତୁ । କାରଣ ଏଥିରେ ଥିବା ନିକୋଟିନର ମାତ୍ରା ସୀମିତ ରହିଥାଏ ।

ବାଇଗଣର ରସ ଦାନ୍ତ ବଥାଉଥିଲେ ଏହା ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଚର୍ବିକୁ ଜଳେଇ କ୍ୟାଲୋରୀକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର ଭୋକ ହୋଇ ନ ଥାଏ । କାରଣ ଫାଇବର ଦ୍ୱାରା ପେଟପୁରା ହୋଇଥାଏ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରର ଓଜନ ମଧ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ଭୋଜନର ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ଅଧା ସିଝା ବାଇଗଣ ସାଙ୍ଗରେ ସାଲାଡ଼ ଏବଂ ସବୁଜ ପରିବାକୁ ଯଦି ସେବନ କରାଯାଏ ତ ଧିରେ ଧିରେ ଆମ ଶରୀରର ଓଜନ କମିବାକୁ ଲାଗିଥାଏ ।

ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ଦୂର କରେ ଭେଣ୍ଡି ଜୁସ୍

ପିଲା ଦିନରୁ ଆମେ ପଢ଼ି ଆସିଛେ ଭେଣ୍ଡି ଗୋଟିଏ ଭଲ ପରିବା । ଭେଣ୍ଡିର ତରକାରୀ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଭଜା ଆଦି ଯେତିକି ସୁଆଦିଆ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ ରହିଛି ।

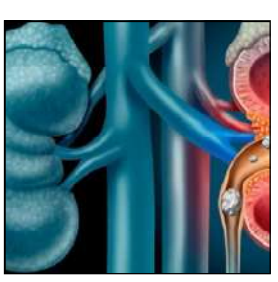
ଭେଣ୍ଡିରେ ପ୍ରଚୁର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି' ଓ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମର କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ, ଫୋଲେଟ, ଫାଇବରର ଉତ୍ତମ ସ୍ରୋତ ରହିଛି । ଶ୍ୱାସ ରୋଗୀମାନେ ଭେଣ୍ଡି ଖାଇବା ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଭେଣ୍ଡି ଇମ୍ୟୁନି ସିଷ୍ଟମକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ସ୍ତର କମ୍ କରିବାରେ ଭେଣ୍ଡି ସହାୟକ ହୁଏ । ବ୍ଲଡ ସୁଗାର ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଭେଣ୍ଡି ଖାଇବା ଖୁବ୍ ଭଲ । ବିଶେଷକରି ଭେଣ୍ଡି ଜୁସ୍ ପିଇବା ବହୁତ ଭଲ । କିଡନୀ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭେଣ୍ଡି ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ପରିବାଟିଏ । ଓଜନ କମ୍ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଭେଣ୍ଡି ଜୁସ୍ ନିହାତି ପିଅନ୍ତୁ । ଅପଚ ବା ବଦହଜମି ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଭେଣ୍ଡି ଜୁସ୍ ପିଇବାକୁ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଓଜନ କମାଏ ନାସପାତି

ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ନାସପାତି ଖାଇଲେ ଓଜନ ହ୍ରାସ ଘଟିଥାଏ । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଶରୀରରେ ୩୫ ପ୍ରତିଶତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମେଦ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ବୋଲି ଲୁସିୟାନା ଷ୍ଟେଟ ୟୁନିଭର୍ସିଟିର ଗବେଷକମାନେ ୨୦୦୧ ରୁ ୨୦୧୦ ମସିହା ମଧରେ କରିଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହୋଇଛନ୍ତି । ବିଶେଷ କରି ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ଏହି ଗବେଷଣା କରାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରତିଦିନ ନାସପାତି ଖାଉଥିବା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଖାଦ୍ୟ, ପାଚନ, ପୋଷକ, ତତ୍ତ୍ୱର ଗୁଣ ଓ ହୃଦ୍ ସମ୍ପର୍କିତ ରୋଗର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ ନାସପାତିରେ ଶରୀରରୁ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାର ଗୁଣ ରହିଛି । ନାସପାତି ଫ୍ୟାଟ୍, କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ଓ ସୋଡିୟମ୍ ଫ୍ରି ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ।

କିଡନୀ ଷ୍ଟୋନର ଘରୋଇ ଉପଚାର

ଡିହାଇଡ୍ରେଶନ କିଡନୀ ଷ୍ଟୋନର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଦିନକୁ ଅତିକମ୍‌ରେ ୮-୧୨ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ । ୟୁରିନ୍ ରଙ୍ଗରୁ ଡିହାଇଡ୍ରେଶନ ଯାଞ୍ଚ କରାଯାଇପାରେ । ଲଗାତର ଅଧିକ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗ ୟୁରିନ୍ ହେଲେ ଡିହାଇଡ୍ରେଶନ ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ ।



ଲେମ୍ବୁ ରସ ଓ ଅଲିଭ୍ ତେଲ ମିଶାଇ ପିଇପାରିବେ । ଲେମ୍ବୁ ରସ ଷ୍ଟୋନ କମ୍ କରିବାରେ ଓ ଅଲିଭ୍ ତେଲ ଏହାକୁ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ନିୟମିତ ଅଙ୍ଗୁର ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୂର ଥିବାରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅଭାବ ରୋକିଥାଏ ।

ତୁଳସୀରେ ଥିବା ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ଷ୍ଟୋନ ଛୋଟ କରିବା ସହ ଦରଜ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏଥି ସହ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଓ ଆଣ୍ଟିଇନ୍ଫ୍ଲେମେଟ୍ରି ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ହେଲେ ତୁଳସୀର ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର ଲୋ ବ୍ଲଡ ସୁଗର ଲୋ ବ୍ଲଡ ପ୍ରେସର ଆଶଙ୍କା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

ସେଓ ରସ ଓ ଭିନେଗାରରେ ସିଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଥାଏ ଯାହା କିଡନୀ ଷ୍ଟୋନ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡରେ ପରିଣତ କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ପରିଣାମ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ଲିଚୁ

ଲିଚୁ ହେଉଛି ଏକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ ରସାଳ ଫଳ । ଏହା ପାଟିକୁ ସୁଆଦିଆ ଲାଗିବା ସହିତ, ଏଥିରେ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ମଧ ଭରି ରହିଛି । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗରୁ ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଭିଟାମିନ୍ 'ବି-୬' ପୋଟାସିୟମ, ଫସଫରସ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଭଳି ଅନେକ ପୋଷାକ ତତ୍ତ୍ୱ ଭରି ରହିଥାଏ । ଖରାଦିନରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ଏହି କୋଳିକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ମଧ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଲିଚୁରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ -ସି' ରହିଛି । ପ୍ରତିଦିନ ଲିଚୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ତ୍ୱଚାରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ଆସିଥାଏ । ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ । ହାଡକୁ ମଜଭୁତ କରିବା ପାଇଁ ଲିଚୁ ଖାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଲିଚୁରେ କଳ ଓ ଫାଇବର ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ମିଳିଥାଏ । ଓଜନ କମ୍ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇ ପାରିବେ । କାରଣ ଏହାକୁ ଖାଇବା ପରେ ଭୋକ ଲାଗି ନ ଥାଏ ।

ଲାଭକାରୀ ରସୁଣ

ରସୁଣରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଆଣ୍ଟି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ, ଆଣ୍ଟି ଭାଇରାଲ, ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଓ ଆଣ୍ଟି ଫଙ୍ଗାଲ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଉପଶମ କରିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ୬୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ରସୁଣ ଖାଇଲେ କୋଲେଷ୍ଟୋରଲ ସ୍ତର ଠିକ୍ ରହିଥାଏ । ଚର୍ମରୋଗ ସୁରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଗୁଣ ଥିବାରୁ ଦାନ୍ତ ବିନ୍ଧା ଦୂର କରେ । ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ବଢ଼ାଇ ଇନସୁଲିନ୍ ସ୍ତରକୁ ଠିକ୍ ରଖେ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ରସୁଣ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ପ୍ରସିଦ୍ଧ ପୁସ୍ତକ 'ଉଇ ଦ ପିପୁଲ'ର ଲେଖକ ହେଉଛନ୍ତି ନନି ପାଲକିୱାଲା ।
- ଫରାସୀପ୍ରସିଦ୍ଧ ଔପନ୍ୟାସିକା ଏମିଲି ଜୋଲାଙ୍କ ପୁରାନାମ ଏମିଲି ଏଡ଼ୱାର୍ଡ ଆଣ୍ଟୋନି ଜୋଲା ।
- ଇଂରେଜ ଔପନ୍ୟାସିକ ତଥା କବି ଥୋମାସ୍ ହାର୍ଡିଙ୍କ ଜନ୍ମ ଜୁନ୍ ୨ ତାରିଖ ୧୮୪୦ ମସିହାରେ ଇଂଲଣ୍ଡର ଷ୍ଟାନ୍ସଫୋର୍ଡ ଠାରେ ହୋଇଥିଲା ।
- ଏରିକ୍‌ଆର୍ଥରବ୍ଲେୟାରଙ୍କ ପେନ୍ ନେମ୍ (କଲମ୍ ନାମ) ଜର୍ଜ ଓରୱେଲ ।
- ସ୍କଟିସ୍ ଔପନ୍ୟାସିକ ସାର ୱାଲଟର ସ୍କଟ୍‌ଙ୍କ ଜନ୍ମ ଅଗଷ୍ଟ ୧୫, ୧୭୭୧ ମସିହାରେ ଏଡିନବର୍ଗ ଠାରେ ହୋଇଥିଲା ।
- ମୁନ୍‌ସି ପ୍ରେମଚାନ୍ଦ ଭାବେ ଜଣାଶୁଣା ଭାରତୀୟ ଔପନ୍ୟାସିକ ପ୍ରେମଚନ୍ଦଙ୍କ ପ୍ରକୃତ ନାମ ଧନପତ ରାୟ ।
- ଫରବିଡ଼େନ୍ ଭର୍ସେସ୍‌ର ଲେଖକ ଆରବୀୟ କବି ଅବୁ ନୁୱାସ୍ ଅଲ୍ ହସନ ଇବନ୍ ହନି ଏଲ୍ ହକ୍ଲାନି ।
- ପ୍ରସିଦ୍ଧ ବାଂଲାଦେଶୀ ଲେଖିବା ତସଲିମା ନାସାରିନ୍ ପେଶାରେ ଜଣେ ଡାକ୍ତର ।
- ସୌର ମଣ୍ଡଳର ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଶକ୍ତିକୁ ମହାକର୍ଷଣ ଶକ୍ତି କୁହନ୍ତି ।
- ଉପଗ୍ରହ ଚନ୍ଦ୍ରର ନିଜର ଆଲୋକ ନାହିଁ ସେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଲୋକରେ ଆଲୋକିତ ।
- ସୂର୍ଯ୍ୟ ଓ ଚନ୍ଦ୍ର ମଧରେ ପୃଥିବୀ ରହିଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟପରାଗ ହୁଏ ।

କହିପାରିବେ କି ?

୧) ଭାରତର ପ୍ରଥମ ଚନ୍ଦନକାଠ ସଂଗ୍ରହାଳୟ କେଉଁଠାରେ ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ ଚାଲିଛି ?

(୨) କରୋନା କାଳରେ ସୋନୁ ସୁଦ୍ କେଉଁ କାମ ପାଇଁ ସାରା ଦେଶରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଛନ୍ତି ?

(୩) ଏମ୍ ଚିନ୍ନାସ୍ୱାମୀ ଷ୍ଟାଡିୟମ୍ କେଉଁଠାରେ ରହିଛି ?

(୪) ଲଙ୍କାରେ ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର କେତେ ଦିନ ଥିଲେ ?

(୫) ଶ୍ରୀରାମ ଚରିତ ମାନସରେ କେତୋଟି ଶ୍ଳୋକ ରହିଛି ?

(୬) ଶ୍ରୀରାମ ଚରିତ ମାନସରେ କେତୋଟି ଚୌପାଇ ଅଛି ?

(୭) ଶ୍ରୀରାମ ଚରିତ ମାନସରେ ଦୋହା ସଂଖ୍ୟା କେତେ ?

(୮) ଶ୍ରୀରାମ ଚରିତ ମାନସ ରଚନା କଳାବେଳକୁ ତୁଳସୀ ଦାସଙ୍କର ବୟସ କେତେ ହୋଇଥିଲା ?

(୧୦) କେତେ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସୀତା ମହାରାଣୀ ହୋଇଥିଲେ ?

JUMBLE WORDS

1) NOREDY	=	6) GRHITB	=
2) TORESE	=	7) CLUKY	=
3) LRIGL	=	8) RDONC	=
4) NRUKT	=	9) LOTIVE	=
5) DYBOON	=	10) VIRHET	=

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.ମାର୍ଚ୍ଚ-୨୨, ୨. ଅଭିନୟ, ୩. ଲର୍ଡ କର୍ଜନ, ୪.ସରୋଜିନୀ ନାଇଡୁ, ୫.ବିରୋଧୀ ଦଳର ନେତା, ୬. ଆଟର୍ଣ୍ଣି ଜେନେରାଲ, ୭. ମଣିପୁର, ୮. ଲେନେକ୍, ୯. ଦିଲ୍ଲୀ, ୧୦. ପେଚା ।

Jumble Words ର ଉତ୍ତର :-

(1) MILKY (2) OUNCE (3) ABRUPT (4) GRASSY (5) FABLE (6) OFFER (7) VACUUM (8) SHRUNK (9) CREST (10) KNACK.

ଏମ୍.ସି.ଏଲ୍‌ରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ପାଳିତ

ବୁର୍ଲା: ଏମ୍.ସି.ଏଲ୍‌ରେ ୭୯ତମ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ମହାସମାରୋହରେ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ କମ୍ପାନିର ସି.ଏମ୍.ଡି ଉଦୟ ଅନନ୍ତ କାଓଲେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ଜାତୀୟ ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ କରିବା ସାଙ୍ଗକୁ ପ୍ୟାରେଡରେ ଅଭିବାଦନ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଗତ ୨୦୨୪ ବର୍ଷର ଦଶମ ଏବଂ ଦ୍ୱାଦଶ ଶ୍ରେଣୀର ମେଧାବୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପୁରସ୍କାର ଦିଆଯାଇଥିଲା । ସେହିପରି ସି.ଏମ୍.ଡି ଶ୍ରୀ କାଓଲେ, କମ୍ପାନୀର କାର୍ମିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ କେଶବ ରାଓ ମୁଖ୍ୟ ସତର୍କତା ଅଧିକାରୀ ପ୍ରଣବ ପଟେଲଙ୍କ ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ବୃକ୍ଷରୋପଣ କରିଥିଲେ । ଉତ୍ସବରେ ଆୟୋଜିତ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର କଳାକାରମାନଙ୍କୁ ଜାଗୃତି ମହିଳା ମଣ୍ଡଳର ଉପସଭାନେତ୍ରୀ ଅଳ୍ପନା ଶୁକ୍ଳା ରାଓ ଏବଂ ଆରତୀ ବୋରା ପୁରସ୍କାର ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ୟାରେଡରେ ସୁରକ୍ଷା କର୍ମଚାରୀ, ଏନ୍‌ସିସି, ସ୍କାଉଡ୍ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ସ୍କୁଲର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।

ଦୟାମଣି ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ

ସମ୍ବଲପୁର : ଦୁର୍ଗାପାଲିରେ ଥିବା ଦୟାମଣି ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଉତ୍ସବରେ ଡାକ୍ତର ମହେନ୍ଦ୍ର ନନ୍ଦ ଯୋଗ ଦେଇ ଜାତୀୟ ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ କରିଥିଲେ । ଆଶ୍ରମର ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ପୂର୍ବତନ ରାଜ୍ୟସଭା ସାଂସଦ ପ୍ରମିଳା ବହିଦାର ଓ ଡାକ୍ତର ଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣ ରଥ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ଉଦବୋଧନ ଦେଇଥିଲେ । ସାଂସଦ ପ୍ରମିଳା ବହିଦାରଙ୍କ ତରଫରୁ ଅନ୍ତେବାସୀମାନଙ୍କୁ

ବସ୍ତ୍ର ଓ ମିଠା ବଣ୍ଟନ କରାଯାଇଥିଲା । ଉତ୍ସବରେ ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମର ସଂପାଦକ ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ଡାକ୍ତର ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାନୀ, ବେଣୁଧର ତ୍ରିପାଠୀ, ଡାକ୍ତର ଶୋଭାଙ୍ଗିନୀ ନାଏକ, ଅଶୋକ କୁମାର ସେନାପତି, ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ଦୋରା, ସୂର୍ଯ୍ୟ ପଣ୍ଡା, ପାର୍ଥସାରଥୀ ଦାନୀ, ବ୍ରହ୍ମକୁମାରୀ ତପସ୍ୱିନୀ, ସ୍ନିଗ୍ଧାଶ୍ରୀ ବହିଦାର, ଆର୍ତ୍ତତ୍ରାଣ ପଟ୍ଟନାୟକ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ରାଜସ୍ୱମନ୍ତ୍ରୀ ସୁରେଶ ପୂଜାରୀ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମ ପରିଦର୍ଶନ କରି ଅନ୍ତେବାସୀମାନଙ୍କୁ ଫଳ ବଣ୍ଟନ କରିବା ସାଙ୍ଗକୁ ଦୁଇ ଜଣ ବୃଦ୍ଧାଙ୍କୁ ଶ୍ରବଣ ଯନ୍ତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ।

सत्यमेव जयते

ପବିତ୍ର ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ - ୨୦୨୫ ଅବସରରେ
ମାନ୍ୟବର ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କ ବାର୍ତ୍ତା

ପବିତ୍ର ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ଅବସରରେ ମୁଁ ରାଜ୍ୟବାସୀ ଭାଇଭଉଣୀମାନଙ୍କୁ ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଅଭିନନ୍ଦନ ଓ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଉଛି ।

ଓଡ଼ିଶାକୁ ଦେଶର ଏକ ବିକଶିତ ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ରାଜ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ମିଳିମିଶି ନିଷ୍ଠାପର ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ମୁଁ ଆହ୍ୱାନ ଜଣାଉଛି ।

(ହରି ବାବୁ କମ୍ଭମ୍‌ପାଟି)

ଓଡ଼ିଶା ଶାସନ

୭୯ତମ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ
ଅବସରରେ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଶୁଭେଚ୍ଛା

ପବିତ୍ର ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ଅବସରରେ ରାଜ୍ୟବାସୀ ଭାଇଭଉଣୀ ମାନଙ୍କୁ ମୋର ଆନ୍ତରିକ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଓ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଉଛି ।

ଆସନ୍ତୁ, ସମୃଦ୍ଧ ଓଡ଼ିଶା ଏବଂ ବିକଶିତ ଭାରତ ଗଠନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସହିତ ରାଜ୍ୟ ଓ ଦେଶର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ଦିଗରେ ସମସ୍ତେ ସଂକଳ୍ପବଦ୍ଧ ହୋଇ କାମ କରିବା ।

(ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ)
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

Printed, Published and Owned by Hemanta Kumar Mahapatra, Printed at Impressions Press,Sambalpur, Office Phone: 9437348018
e-mail: hemantamahapatra@yahoo.com Editor : Hemanta Kumar Mahapatra