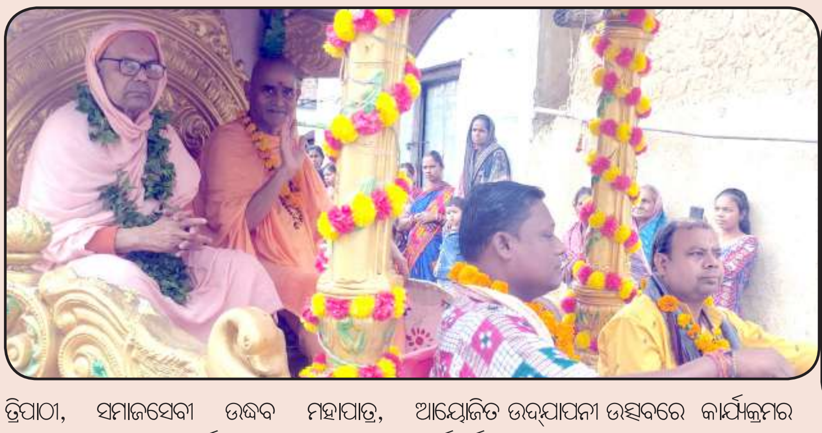
ସାପ୍ତାହିକ
ସ୍ୱୀକାର
The Sweekar ସ୍ୱୀକାର
www.sweekarweekly.com
Postal Regd. No.: SBP/14/2025-2027
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ସ୍ୱ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା
RNI No. 66443/94
Vol.29 | Issue - 44 | 2 - 8 November 2025 | Sambalpur | Pages- 8 | Invitation Price Rs.10

ଭୁଦୁବାହାଲରେ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ସୁରଭି ଯଜ୍ଞ ଏବଂ ଗୋପାଷ୍ଟମୀ ମହୋତ୍ସବ

ବରଗଡ଼: ବିଶ୍ୱାତ୍ମ ଚେତନା ପରିଷଦ ତରଫରୁ ଭୁଦୁବାହାଲର ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ୱାତ୍ମିକା ଗୋଶାଳାର ଆନନ୍ଦ କୁଞ୍ଜ ଆଶ୍ରମ ଠାରେ ତିନିଦିନ ବ୍ୟାପୀ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ସୁରଭି ଯଜ୍ଞ ଏବଂ ଗୋପାଷ୍ଟମୀ ମହୋତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବିଶ୍ୱାତ୍ମ ଚେତନା ପରିଷଦ ତଥା ଗୋଶାଳାର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ପରମହଂସ ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟପ୍ରଜ୍ଞାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଭବ୍ୟ ଆଧାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ ସଂଘ, ଋଷିକେଶର ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ସ୍ୱାମୀ ନିର୍ଲିପ୍ତାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ ।

ଏହି ଅବସରରେ ସ୍ୱାମୀ ତେଜୋମୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ, ସ୍ୱାମୀ ନିତ୍ୟବୁଦ୍ଧାନନ୍ଦ ଅବଧୂତ ମହାରାଜ, ଋଷିକେଶରୁ ଆସିଥିବା ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟକାମାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ, ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟପ୍ରେମାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ, ବାବା ଶ୍ୟାମାନନ୍ଦ ଦାସଜୀ, ବାବା ଅଯୋଧ୍ୟା ଦାସଜୀ, ସ୍ୱାମୀ ପ୍ରଣବାନନ୍ଦ, ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟସ୍ୱରୂପାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ, ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଭଗବାନ ଦେବ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ସହସ୍ରାଧିକ ଭକ୍ତ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ 'ଗୋ ସୁରକ୍ଷା ଆମରି ଦୀକ୍ଷା' ସଂଦର୍ଭରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଆଖପାଖ ଗ୍ରାମର ହଜାର ହଜାର ମହିଳା ତଥା ଭକ୍ତମାନେ କଳସ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିବସରେ ସାଧୁସନ୍ଥଙ୍କ ଗହଣରେ ସମ୍ବଲପୁରର ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର, ଏସ୍.ସି.ଇ.ଆର୍.ଟିର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରଫେସର ସେବକ



ତ୍ରିପାଠୀ, ସମାଜସେବୀ ଉଦ୍ଧବ ମହାପାତ୍ର, କଳାହାଣ୍ଡିର ସରୋଜ ଶର୍ମା ପ୍ରମୁଖ ଅତିଥିଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ଏହି ଅବସରରେ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକ ରୂପାନନ୍ଦ ସାହୁଙ୍କ ରଚିତ ପୁସ୍ତକ 'ଆନନ୍ଦ କୁଞ୍ଜ ଅନୁଭୂତି ଓ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଚେତନା' ଅତିଥିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇଥିଲା । ସାନ୍ଧ୍ୟ ଅଧିବେଶନରେ ବରଗଡ଼ ସାଂସଦ ପ୍ରଦୀପ ପୁରୋହିତ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଓ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଜାଗୃତି ରଥ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ବିଶ୍ୱାତ୍ମିକା ଗୋଶାଳା କମିଟିର ସଂପାଦକ ସୁଦାମ ଡ଼ନସନାଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଆୟୋଜିତ ଉଦ୍‌ଯାପନୀ ଉତ୍ସବରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ପରମହଂସ ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟପ୍ରଜ୍ଞାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ, ସ୍ୱାମୀ ପ୍ରଣବାନନ୍ଦ, ରମଣ ଦାସ, ଅଯୋଧ୍ୟା ଦାଶ, ସତ୍ୟ ସ୍ୱରୂପା ନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ, ମାଁ ଶ୍ରଦ୍ଧାମୂର୍ତ୍ତୀ, ଜ୍ଞାନମୂର୍ତ୍ତୀ, ଗୁରୁଭକ୍ତି ଓ ପୂଜା ପ୍ରମୁଖ ଗୋ ମାହାତ୍ମ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରବଚନ ଦେଇଥିଲେ । ସସ୍ମିତ କୁମାର ଏବଂ ତାଙ୍କ ସହଯୋଗୀମାନେ ଭଜନ ଓ କୀର୍ତ୍ତନ ପରିବେଷଣ କରିଥିଲେ ।

ତିନିଦିନ ବ୍ୟାପୀ ଚାଲିଥିବା ଯଜ୍ଞର ଏହି ଅବସରରେ ପୂର୍ଣ୍ଣାହୂତି ହୋଇଥିଲା । ରାଜୀବ ପୁରୋହିତ ଏଥିରେ ଯଜ୍ଞାଚାର୍ଯ୍ୟ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିଥିଲେ । ଗୋପାଷ୍ଟମୀ ଅବସରରେ ଠାକୁରଙ୍କୁ ଛପନ ଭୋଗ ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଥିଲା । ବିଜେପୁର ବିଧାୟକ ସନତ ଗଡ଼ତିଆ, ବିଜେପୁର ବ୍ଲକ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଜୟକୃଷ୍ଣ ଡ଼ନସନା ଏବଂ ଗାଇସିଲେଟ୍ ବ୍ଲକ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଣୟ କୁମାର ସାହୁ ଉଦ୍‌ଯାପନୀ ଉତ୍ସବରେ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ପଦ୍ମପୁରର ଏଲ୍.ଏନ୍. କନଷ୍ଟ୍ରକ୍‌ସନର ମାଲିକ ସୁରେଶ ଅଗ୍ରୱାଲ ତାଙ୍କର ମାଁ କିରଣ ଦେବୀଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ନିର୍ମାଣ କରିଥିବା ମଣ୍ଡପ ଏବଂ ଦାନ କରିଥିବା ୱାଟର କୁଲରକୁ ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟପ୍ରଜ୍ଞାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ସଂଜୀବ ଅଗ୍ରୱାଲ, ସଂଜୀବ ସାହୁ, ପଦ୍ମିନୀ ଡନସନା ପ୍ରମୁଖଙ୍କ ସମେତ ବିଶ୍ୱାତ୍ମିକା ଗୋଶାଳା କମିଟିର ସମସ୍ତ ସଭ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସକ୍ରିୟ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ଏସ୍ଏମ୍ସି ଏବଂ ଅଏଲ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ମଧ୍ୟରେ ଏମ୍ଓୟୁ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ମହାନଗର ନିଗମରେ କମ୍ପ୍ରେସଡ୍ ବାୟୋ ଗ୍ୟାସ୍ ପ୍ଲାଣ୍ଟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ନେଇ ସମ୍ବଲପୁର ମହାନଗର ନିଗମ ଏବଂ ଅଏଲ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଲିମିଟେଡ୍ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଏମ୍ଓୟୁ ସ୍ୱାକ୍ଷର ହୋଇଛି । ଏମ୍ଓୟୁ ସ୍ୱାକ୍ଷର ବେଳେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସିଦ୍ଧେଶ୍ୱର ବଳିରାମ ବୋନ୍ଦର, ଏସ୍ଏମ୍ସି ଆୟୁକ୍ତ ରେହାନ ଖେତ୍ରି, ଅଏଲ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଲିମିଟେଡ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ (ବ୍ୟବସାୟ ଉନ୍ନୟନ) ଶାନ୍ତନୁ ସୈକିଆ, ଅଏଲ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଲିମିଟେଡ୍‌ର ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀ ରାଜୀବ ତାମୁଲିଆ, ଅତିରିକ୍ତ ଆୟୁକ୍ତ ସରୋଜିନୀ କୁଲ୍ଲୁ, ଡେପୁଟି ଆୟୁକ୍ତ ସୁଶାନ୍ତ ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ସମ୍ବଲପୁର ମହାନଗରରେ ମୋଟ ୪୧ଟି ୱାର୍ଡ ରହିଛି । ୪୧ଟି ୱାର୍ଡରେ ପ୍ରାୟ ୯୬ ହଜାର ୬୧୯ଟି ପରିବାର ବସବାସ କରୁଛନ୍ତି । ଯାହାର ଜନସଂଖ୍ୟା ୪ ଲକ୍ଷ ୪୩ ହଜାର ୩୦ ଜଣ ହେବ । ସମ୍ବଲପୁର ସହରରୁ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାୟ ୧୯୬ ଟନ୍ ଆବର୍ଜନା ସଂଗ୍ରହ ହେଉଛି । ଯାହାର ସଠିକ୍ ଓ ପରିବେଶ ଅନୁକୂଳ ପରିଚାଳନା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଏହି ଏହି ପ୍ଲାଣ୍ଟ ମାଧ୍ୟମରେ ଘରୁ ବାହାରୁଥିବା ଆବର୍ଜନା, କୃଷି ଅବଶେଷ ଭଳି ଜୈବ ଅବଶିଷ୍ଟକୁ ଉଚ୍ଚ ଶୁଦ୍ଧତାର ବାୟୋଗ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରାଯିବ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅନାଇରୋବିକ୍ ଡାଇଜେଷନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଆବର୍ଜନା ପରିଚାଳନା କରି ବିଶୁଦ୍ଧ କାର୍ବନ୍ ଡାଇଅକ୍ସାଇଡ୍ ଓ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ ସଲଫାଇଡ୍ ଭଳି ଅଶୁଦ୍ଧିକୁ ସଫା କରାଯାଏ । ଅନ୍ତିମ ଉତ୍ପାଦ ସିବିଜିରେ ୯୦%ରୁ ଅଧିକ ମିଥେନ୍ ଥାଏ । ଏହା କମ୍ପ୍ରେସଡ୍ ନ୍ୟାଚୁରାଲ୍ ଗ୍ୟାସ (ସିଏନ୍‌ଜି)ର ଏକ ଶୁଦ୍ଧ ଓ କ୍ଷମତାଶାଳୀ ବିକଳ୍ପ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରିବ ବୋଲି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଲେ ସହରରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଆବର୍ଜନା ଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାର ମଧ୍ୟ ସମାଧାନ ହୋଇପାରିବ । ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ବଲପୁର ମହାନଗର ନିଗମ ଏକ ସ୍ୱଚ୍ଛ, ସବୁଜ, ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ଆବର୍ଜନା ମୁକ୍ତ ସହରରେ ପରିଣିତ ହେବ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି ବର୍ତ୍ତମାନ ମହାନଗର ନିଗମ ୱାର୍ଡ ନମ୍ବର-୨ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଆ.କଟାପାଲିରେ ଥିବା ବହୁ ପୁରୁଣା ଡମ୍ପିଂ ୟାର୍ଡ ଉଠିବ । ୮ କୋଟି ଟଙ୍କାରେ ମାନେଶ୍ୱର ନିକଟରେ ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବ । ସହରକୁ ଏବେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଡମ୍ପିଂ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରାଯାଉଛି । ସମସ୍ତ ବର୍ଜ୍ୟକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ରଖି ଏହାକୁ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରାଯାଉଛି । ପ୍ରତି ଘରୁ ସଂଗୃହୀତ ହେଉଥିବା ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ୨ ପ୍ରକାର ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଛି । ମାଇକ୍ରୋ କମ୍ପୋଷ୍ଟିଂ ସେଣ୍ଟର(ଏମସିସି) ଓ ମେଟେରିଆଲ୍ ରିକୋଭରି ଫାସିଲିଟି (ଏମଆରଏଫ) । ଓଦା ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁକୁ ଏମ୍‌ସିସିରେ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରାଯାଇ ଜୈବିକ ଖତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଶୁଷ୍କ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁକୁ ଏମଆରଏଫରେ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରାଯାଉଛି । ଆଉ ଏମଆରଏଫରେ ଶୁଷ୍କ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁରୁ ଆଂଶିକ ଭାବେ ପୁନଃବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ପୃଥକ କରି ରିସାଇକିଲ୍ କରାଯାଉଛି । ସେହିପରି ବର୍ଜ୍ୟଜଳ ବିଶୋଧନ ପାଇଁ ସ୍ୱିୱେଜ୍ ଟ୍ରିଟମେଣ୍ଟ ପ୍ଲାଣ୍ଟ ଥିବା ବେଳେ ମଳପଙ୍କ ପାଇଁ ସେପଟେଜ୍ ଟ୍ରିଟମେଣ୍ଟ ପ୍ଲାଣ୍ଟ ରହିଛି । ତେଣୁ ସହରରେ ଥିବା ପୁରୁଣା ଡମ୍ପିଂକୁ ମାଇନିଂ କରି ରିସାଇକିଲ୍ କରି ସହରକୁ ସବୁଜ ସୁନ୍ଦର କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ ହେଉଛି ।

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା କ୍ରୀଡ଼ା ସଂଘର ନୂତନ କର୍ମକର୍ତ୍ତା

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ଜିଲ୍ଲା କ୍ରୀଡ଼ା ସଂଘର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ରୂପେ ତାପସ ରାୟ ଚୌଧୁରୀ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ନିକଟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସଂଘ ନିର୍ବାଚନରେ ବିଜୟ ବେହେରା ସାଧାରଣ ସଂପାଦକ, ବିଜୟ କୁମାର ଦାଶ, ବ୍ରିଜେଶ କୁମାର ଶର୍ମା ଏବଂ ସନ୍ଦୀପ କୁମାର ଅଓସ୍ଥି ଉପ ସଭାପତି, କେ ଜଗନ୍ନାଥ ରାଓ ଯୁଗ୍ମ ସଂପାଦକ, ପ୍ରଜ୍ୱଳ କୁମାର ପଟେଲ କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଫୁଟବଲ ପାଇଁ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ମାଳି, ତୀରନ୍ଦାଜ ପାଇଁ ସୁଜିତ କୁଜୁର ଏବଂ ବାସ୍କେଟ ବଲ ପାଇଁ ମାନସ ରଞ୍ଜନ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ଆଥଲେଟିକ୍‌ରେ କମ୍ପୋଡର ବେହେରା, ଭଲିବଲରେ ବିଷ୍ଣୁଚରଣ ନାଏକ, ଇନଡୋର ଗେମ ପାଇଁ ପ୍ରତିଭା ମହାପାତ୍ର, ଖୋ ଖୋ ଓ କବାଡ଼ି ପାଇଁ ମନୋଜ କୁମାର ଦାସ ନିର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । କାଉନସିଲ ସଦସ୍ୟ ଭାବେ ଶରତ କୁମାର ତ୍ରିପାଠୀ, ପି ରାଜେଶ୍ୱର ରାଓ, ମନୋଜ କୁମାର ପଟେଲ, ପ୍ରଶାନ୍ତ ଜେନା, ଗିରିଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଜୟପୁରିଆ ଏବଂ ରାଜେଶ କୁମାର ପଟେଲ ନିର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ସମ୍ବଲପୁରରେ ଦୁର୍ନୀତି ନିବାରଣ ସଚେତନତା ସପ୍ତାହ

ସମ୍ବଲପୁର : ଦୁର୍ନୀତି ନିବାରଣ ସଚେତନତା ସପ୍ତାହ ପାଳନ ଅବସରରେ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ଏବଂ ଭିଜିଲାନ୍ସ ବିଭାଗର ମିଳିତ ସହଯୋଗରେ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସିଦ୍ଧେଶ୍ୱର ବଳୀରାମ ବୋନ୍ଦର, ଆରକ୍ଷୀ ଅଧିକ୍ଷକ ମୁକେଶ ଭାମୁ, ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଆଇନ ବିଭାଗ ସହାୟକ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡ. ପ୍ରୟାସ ଡ଼ନସନା, ସମ୍ବଲପୁର ଖଣ୍ଡ ଦୁର୍ନୀତି ନିବାରଣ ବିଭାଗ ଏସ୍.ପି ପ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନ କୁମାର ଦ୍ୱିବେଦୀ, ଆଇଏଏସ୍ ପ୍ରବେସନର ଶୁଭ୍ରା ପଣ୍ଡା ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

'ସାହାସପୁରର ଗିରି ଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ପୀଠ'

ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମାଝୀ

ପିଲାଟି ଦିନରୁ ସମ୍ବଲପୁର ସହର ଓ ଏହାର ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏକ ଆଧାତ୍ମିକ ପରିବେଶରେ ସମୟ କଟେଇବା ସୌଭାଗ୍ୟ ଆମେ ପାଇ ପାରିଛୁ । ପୁରୁଣା ସହରରେ ଚୌହାଣ ରାଜାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ଅନେକ ମନ୍ଦିର ଓ ମଠ ରହିଛି ଏବଂ ଏହାର ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି ଏହି ସବୁ ମନ୍ଦିର ଦେବୀ, ଶିବ, ଜଗନ୍ନାଥ, ବିଷ୍ଣୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେବାଦେବୀଙ୍କୁ ସମର୍ପିତ ହୋଇଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଭକ୍ତଗଣ କୌଣସି ବାରଣ ନ କରି ସମସ୍ତ ମନ୍ଦିର ପରିଦର୍ଶନ କରନ୍ତି । ନୂତନ ସହରରେ ମଧ୍ୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅନେକ ମନ୍ଦିର ନିର୍ମିତ ହୋଇଛି । କେବଳ ସମ୍ବଲପୁର ସହର କାହିଁକି, ସହରରୁ ତିରିଶ ପଇଁତିରିଶ କିଲୋମିଟର ପରିଧି ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ନୂଆଁ ଓ ପୁରୁଣା ମନ୍ଦିର ନିର୍ମିତ ହୋଇଛି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମାନେଶ୍ୱରର ମାନଧାତା ବାବା ମନ୍ଦିର, ହୁମା ବିମଳେଶ୍ୱର ମନ୍ଦିର, ମୁକ୍ତେଶ୍ୱର ମନ୍ଦିର, ସରଣ୍ଡା ବିଶ୍ୱେଶ୍ୱର ମନ୍ଦିର ଏବଂ ଘଣ୍ଟେଶ୍ୱରୀ ମନ୍ଦିର ହେଉଛି ପ୍ରମୁଖ । ଏହି ସବୁ ସ୍ଥାନମାନଙ୍କର ଆଧାତ୍ମିକ ପରିବେଶ ଓ ବର୍ଷତମାମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ଓ ଧର୍ମୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆମ ପିଲାଙ୍କ ମନରେ ଭଗବାନ ଓ ଆଧାତ୍ମିକତା ପ୍ରତି ଏକ ଗଭୀର ଆସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରି ପାରିଛି । କହିବାକୁ ଗଲେ ମଣିଷ ହୋଇ ବଢ଼ିବାରେ ଏହା ଆମକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ମାର୍ଗ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛି ।

ସମ୍ବଲପୁର ସହରରୁ ପ୍ରାୟ କୋଡିଏ କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ସମ୍ବଲପୁର - ସୋନପୁର ରାଜପଥରେ ସାହାସପୁର ଠାରେ ଶୋଭା ପାଉଛି ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଗିରିଗୋବର୍ଦ୍ଧନଙ୍କ ସୁନ୍ଦର ଓ ଭବ୍ୟ ମନ୍ଦିର । ରାଜପଥ କଡ଼ରେ ଛୋଟିଆ ଏକ ପାହାଡ଼ରେ ନିର୍ମିତ ହୋଇଛି ଏହି ମନ୍ଦିର । ମନ୍ଦିରର ଉଚ୍ଚତା ପଞ୍ଚଷଠୀ ଫୁଟ ହେବ ଏବଂ ରାଜପଥ କଡ଼ରୁ ମନ୍ଦିର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲମ୍ବି ଯାଇଛି ଏକଶହ ଆଠ ପାହାଚ ।

ଗିରିଗୋବର୍ଦ୍ଧନ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ- ଗିରିଗୋବର୍ଦ୍ଧନ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ସଂପର୍କରେ ପ୍ରାୟ ସଭିଏଁ ଊଣା ଅଧିକେ ଜାଣନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଦେବରାଜ ଇନ୍ଦ୍ର ବୃନ୍ଦାବନର ବାସିନ୍ଦାଙ୍କ ଉପରେ ଭୀଷଣ ରାଗି ଯାଇ ଘଡ଼ଘଡି ସହ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ଏବଂ ଯମୁନା ନଦୀରେ ବନ୍ୟା ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କଲେ ପ୍ରଭୁ କୃଷ୍ଣ ନିଜ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଗିରିଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ପାହାଡ଼କୁ ଟେକି ଲୋକଙ୍କୁ ଆଶ୍ରୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ପରେ ଇନ୍ଦ୍ର ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିଥିଲେ ଯେ, କୃଷ୍ଣ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ଅବତାର ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେହି ନୁହଁନ୍ତି, ତାଙ୍କ ରାଗ ଶାନ୍ତ ହେଲା ଓ ସେ କ୍ଷମା ପ୍ରାର୍ଥନା କରିଥିଲେ । ସେହିଦିନ ଠାରୁ କୃଷ୍ଣ ଗିରିଗୋବର୍ଦ୍ଧନଧାରୀ ଭାବରେ ପୂଜା ପାଇ ଆସୁଛନ୍ତି । ସମଗ୍ର ଦେଶରେ ତାଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ପାହାଡ଼ ଉପରେ ମନ୍ଦିର ନିର୍ମିତ ହୋଇଛି । ଏହି କିମ୍ବଦନ୍ତୀରୁ ପ୍ରଭୁ କୃଷ୍ଣଙ୍କ ଅଲୌକିକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ଅଗାଢ଼ ସ୍ନେହ ସଂପର୍କରେ ଜଣାପଡ଼େ । ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ, ଯେତେବେଳେ ମଣିଷ ଅସହାୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଡାକ ଦେଲେ ସେ ସହାୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଶ୍ରୀମଦ ଭାଗବତରେ ଏହି କିମ୍ବଦନ୍ତୀର ସୁନ୍ଦର ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି ।

ସାହାସପୁର ପୀଠର ପୃଷ୍ଠଭୂମି: ସାହାସପୁର ଗ୍ରାମରୁ ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚ କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ଅବସ୍ଥିତ ହଳଦୀ ମଠ । ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶରେ ଶୋଭା ପାଉଥିବା ଏହି ମଠ ଧମା ଅଞ୍ଚଳରେ ଏକ ଆଧାତ୍ମିକ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରି ପାରିଛି ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ମଠର ଇତିହାସ ଅତୀବ ପୁରୁଣା । ବହୁ ପୁରାତନକାଳରୁ ଏହି ଗିରିଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ପୂଜାର ପରମ୍ପରା ରହିଥିଲା । ସତାନବେ ବର୍ଷ ଆଗରୁ ସାହାସପୁରର ବାସୀନ୍ଦା ହଳଦୀ ମଠରୁ ଏହି ପରମ୍ପରା ନିଜ ଗ୍ରାମକୁ ଆଣି ଗିରିଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ପୂଜାର ଆୟମାରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ସେ ସମୟରେ ସାହାସପୁରର ପାହାଡ଼ ଉପରେ କୌଣସି ମନ୍ଦିର ନ ଥିଲା । ତେଣୁ ଗ୍ରାମବାସୀମାନେ ପାହାଡ଼ ଶୀର୍ଷରେ ଏକ ପତାକା ବାନ୍ଧି ଗ୍ରାମରେ ପୂଜା ଓ ପର୍ବର ଆୟୋଜନ କରୁଥିଲେ । ଗିରିଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ମନ୍ଦିର- ସାହାସପୁର ଠାରେ ଗିରିଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ମନ୍ଦିରର ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ୨୦୦୭ ମସିହାରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ଏହା ଏଯାବତ୍ ନିର୍ମାଣାଧୀନ ରହିଛି । ଓଡ଼ିଶାର ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରୁ ଶିଳ୍ପୀ ଓ କାରିଗର ମାନେ ଆସି ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣ ସମୟର ଏକ ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି ସାହାସପୁର ଓ ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳର ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ରମଦାନ । ଗର୍ଭଗୃହ ଓ ମଣ୍ଡପ ରହିଥିବା ଏହି ମନ୍ଦିରର ଉଚ୍ଚତା ପଞ୍ଚଷଠୀ ଫୁଟ ହେବ । ଧଳା ରଙ୍ଗର ଏହି ମନ୍ଦିରରେ ପ୍ରସ୍ତର ଖୋଦିତ କାରୁକାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସାଜସଜ୍ଜା ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମନ୍ଦିର କାର୍ଯ୍ୟ ଏଯାବତ୍ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇନାହିଁ । ମନ୍ଦିରରେ ଗିରିଗୋବର୍ଦ୍ଧନଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରତିମା ସହ ଶିବ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ, ଗଣେଶ ଓ ହନୁମାନ ପାର୍ଶ୍ୱଦେବତା ଭାବରେ ଶୋଭା ବର୍ଦ୍ଧନ କରିବେ ।

ଗିରି ଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ପୂଜା: ସାହାସପୁରର ଗିରିଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ପୂଜା ସତାନବେ ବର୍ଷରେ ପଦାର୍ପଣ କରିଛି । ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏହି ଅବସରରେ ଲୋକଙ୍କ ମନୋରଞ୍ଜନ ପାଇଁ ଅପେରା, ଅର୍କେଷ୍ଟ୍ରା, ଦଣ୍ଡ, ହାସ୍ୟ କବିତା ଆସର ଓ ମହିଳା କୀର୍ତ୍ତନ ଇତ୍ୟାଦି ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରାରମ୍ଭରୁ ସଂଚାର କଳାକୁ ବଞ୍ଚେଇ ରଖିବାରେ ଏହା ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଛି । ଏହି ଅବସରରେ ମନ୍ଦିରରେ ରାତିସାରା ଭାଗବତ ଓ ପାରାୟଣ ଭଳି ଧର୍ମୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରତିବର୍ଷ ଅନ୍ନକୋଟ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୁଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରାୟ ପଚାଶ ହଜାର ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରସାଦ ସେବନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୁଏ ।

ଏତେ ଲୋକଙ୍କ ଏକତ୍ରୀକରଣ ଓ ପ୍ରସାଦ ସେବନ ଏ ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକତା ଆଣି ପାରିଛି । ଜାତି ବର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ବିଶେଷରେ ଲୋକେ ଏକାଠି ବସି ପ୍ରସାଦ ସେବନ କରନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଦିନ ପାଇଁ ଗିରିଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ପୂଜାର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଏହି ଅବସରରେ ଏକ ଛୋଟିଆ ବଜାର ସହିତ ଲୋକଙ୍କ ସମାଗମରେ ସାହାସପୁର ଉତ୍ସବମୁଖର ହୋଇଉଠେ ।

ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଓ ପରିବେଶ: ମନ୍ଦିର ଥିବା ପାହାଡ଼ ଚାରିପଟେ ବୃକ୍ଷ, ସବୁଜିମା ଓ ସବୁଜ ଶସ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ର ରହିଛି । ଅଳ୍ପ ଦୂରରେ ମନ୍ଦିର ପଛପଟେ ମହାନଦୀ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଛି । ଆଖପାଖରେ ଥିବା ହଳଦୀ ମଠ, ଧମାର ମାଁ ଝାଡେଶ୍ୱରୀ ମନ୍ଦିର, ହୁମାର ବାବା ବିମଳେଶ୍ୱର ମନ୍ଦିର ଓ ଅର୍ଡାର ଦୁର୍ଗାଦଧିବାମନ ମନ୍ଦିର ଏ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏକ ଆଧାତ୍ମିକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଗିରିଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ପାହାଡ଼ରେ ଥିବା ଭୀମପାଦ ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିଥାଏ । ଲୋକଶ୍ରୁତି କହେ ପାଣ୍ଡବ ମାନେ ବନବାସ ସମୟରେ ଏ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଆସିଥିଲେ ଏବଂ ଭୀମ ଏହି ପାହାଡ଼କୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କ ପାଦଚିହ୍ନ ଛାଡି ଯାଇଛନ୍ତି ।

ପୀଠ ଓ ପୂଜା ପରିଚାଳନା: ଏକ ସ୍ଥାନୀୟ କମିଟୀ ଦ୍ୱାରା ମନ୍ଦିରର ପରିଚାଳନା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପୂଜାର ଆୟୋଜନ ସାହାସପୁର ଓ ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳରୁ ଆଦାୟ ହେଉଥିବା ଚାନ୍ଦା ଓ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁମାନଙ୍କ ଦାନ ଉପରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଜଣେ କମିଟି ସଦସ୍ୟଙ୍କ କହିବା ଅନୁଯାୟୀ ମନ୍ଦିରଟି ଏଯାବତ୍ ସରକାରଙ୍କ ରେକର୍ଡକୁ ଆସିନାହିଁ । ମନ୍ଦିରର ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ସହ ଏହାର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଉତ୍ସବ ମଧ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠିତ କରିବାର ଯୋଜନା ରହିଛି । ଯେହେତୁ ଉଭୟ ପ୍ରତିମା ଓ ମନ୍ଦିରର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇ ପାରିନାହିଁ । ପୂଜା ସମୟରେ ସାମୟିକ ଭାବରେ ଗିରିଗୋବର୍ଦ୍ଧନଙ୍କ ପ୍ରତିମା ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇ ପୂଜା ସରିବା ମାତ୍ରେ ଏହାର ବିସର୍ଜନ କରାହୁଏ ।

ଭବିଷ୍ୟତ ଯୋଜନା: ସ୍ଥାନୀୟ କମିଟୀ ହିଁ ମନ୍ଦିର, ଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ପୂଜା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପର୍ବପର୍ବାଣୀର ଆୟୋଜନ ନିଜସ୍ୱ ବଳରେ କରିଥାଏ । ଯେହେତୁ ମନ୍ଦିରର ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଉତ୍ସବ ମଧ୍ୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାର ଅଛି । ଏଥିପାଇଁ କମିଟିକୁ ଅର୍ଥର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ଯାହାକି ଚାନ୍ଦା, ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଦାନ ଓ ଆଜୀବନ ସଦସ୍ୟତା ଦେୟ ମାଧ୍ୟମରେ କରାଯାଇ ପାରିବ ବୋଲି କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଆଶା କରନ୍ତି । ଯେହେତୁ ସରକାର ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଧର୍ମପୀଠ ଗୁଡିକୁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି ଏଭଳି ସହାୟତା ପାଇଁ ସେମାନେ ଆଶାୟୀ ଅଛନ୍ତି ।

ଦୀର୍ଘ ସତାନବେ ବର୍ଷ ଧରି ଏଭଳି ଏକ ପୂଜାର ଆୟୋଜନ କରିବା ଏକ ଗ୍ରାମ ଓ ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ସହଜ ସାଧ୍ୟ ନୁହେଁ । ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଏ ଅଞ୍ଚଳରେ ଯେଉଁ ଶୀତଳ ଷଷ୍ଠୀ, ଧନୁଯାତ୍ରା ଓ ଗିରି ଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ପୂଜା ଭଳି ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ଓ ଯାନିଯାତ୍ରାର ଆୟୋଜନ କରାଯାଉଛି ଏହାର ଆୟୋଜକଗଣ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଧନ୍ୟବାଦର ପାତ୍ର । ସାହାସପୁରର ଗିରିଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ପୂଜା ଆଉ କିଛି ସମୟ ପରେ ଶହେ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି କରିବ । ଏତେ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ଲୋକପ୍ରିୟତା ହାସଲ କରିଛି । ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହିତ ସାହାସପୁରର ଗିରିଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ପୂଜା ଯେ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାର ଏ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏକ ଆଧାତ୍ମିକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରି ପାରିଛି ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହର ଅବକାଶ ନାହିଁ ।

ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ସହାୟକ କେନ୍ଦ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଆକାଶବାଣୀ
ଧନୁପାଲି, ସମ୍ବଲପୁର

ମହାଭାରତ ଆଦି ପର୍ବ : ଦେବବ୍ରତ ଜନ୍ମ ବୃତ୍ତାନ୍ତ

ଡକ୍ଟର ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ପଣ୍ଡା

ମହର୍ଷି ମହାଭାଷ ସ୍ୱର୍ଗଲୋକରେ ଅବସ୍ଥାନ କାଳରେ ଦେବୀ ଗଙ୍ଗାଙ୍କ ରୂପଯୌବନରେ ମୋହିତ ହୋଇ ପୂର୍ବାର୍ଜିତ ପୁଣ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିଥିଲେ । ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ତାଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁଲୋକରେ ହସ୍ତିନାପୁର ରାଜବଂଶର ପ୍ରଜା ବତ୍ସଳ ଧର୍ମ ଅନୁରାଗୀ ପ୍ରବଳ ପ୍ରତାପୀ ରଜା ପ୍ରତୀପଙ୍କ ପୁତ୍ର ରୂପେ ଜନ୍ମ ନେବାକୁ ହେଲା । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ପୁତ୍ର ଲାଭ କରି ରାଜା ପ୍ରତୀପ ଅଶେଷ ଆନନ୍ଦିତ ଥିଲେ । କୁଳ ଶାନ୍ତ ହେବା ସମୟରେ ପୁତ୍ର ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବାରୁ ତାଙ୍କ ନାମକରଣ କଲେ ଶାନ୍ତନୁ । ଏହା ପୂର୍ବ ଆଲେଖ୍ୟରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ।

ରାଜପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଶାନ୍ତନୁ ଚନ୍ଦ୍ରକଳା ଭଳି ବଢିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଦେଖୁ ଦେଖୁ ଯୌବନାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ । ବିବାହ ବୟସ ଅସିଲା । ପିତା ପ୍ରତୀପ ପୁଅକୁ ବୁଝାଇ କହିଲେ, ତୁମ ନିକଟକୁ ଏକ ନାରୀ ପୁତ୍ର ଅଭିଳାଷା ନେଇ ଆସିବ । ବିନା ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାରେ ତାର ଇଚ୍ଛା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ତୁମ ସ୍ତ୍ରୀ ହୋଇ ଯେତେଯାହା ଅନର୍ଥ କଲେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ କିଛିବି କହିବନି । ଶାନ୍ତନୁ ଥିଲେ ପିତୃଭକ୍ତ । ସେ ପିତାଙ୍କ କଥା ସ୍ୱୀକାର କଲେ । ରାଜା ପ୍ରତୀପ ଖୁସିରେ ଶାନ୍ତନୁଙ୍କୁ ରାଜ ସିଂହାସନ ଅର୍ପଣ କରି ନିଶ୍ଚିନ୍ତରେ ତପସ୍ୟା କରିବାକୁ ବନଗମନ କଲେ ।

କିଛିଦିନ ଉପରାନ୍ତେ ଶିକାର ଖେଳୁ ଖେଳୁ ଶାନ୍ତନୁ ଗଙ୍ଗା ନଦୀ ତଟରେ ପହଞ୍ଚିଲେ । ହଠାତ ନଦୀକୂଳରେ ଜଣେ ସୁନ୍ଦରୀ ଯୁବତୀଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କ ଭେଟ ହେଲା । ତାଙ୍କ ରୂପରେ ମୋହିତ ଶାନ୍ତନୁ ବିବାହ ପ୍ରସ୍ତାବ ବାଢିଲେ । ସୁନ୍ଦରୀ ଯୁବତୀ ସର୍ତ୍ତମୂଳକ ବିବାହ ପାଇଁ ସମ୍ମତି ଜଣେଇଲେ । ବିବାହ ପରେ ମୁଁ ଯାହାବି କରେ ଆପଣ ସେଥିରେ ଆଦୌ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରିବେ ନହିଁ । ଦଖଲ ଦେବେ ନହିଁ । ଯେଉଁଦିନ ମୋ କାମରେ ଆପଣ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରିବେ ସେହିଦିନ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ ମୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ତ୍ୟାଗ କରିବି । ତରୁଣୀଙ୍କ କଥା ଶୁଣି ଶାନ୍ତନୁଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ପିତାଙ୍କ କଥା ସ୍ମରଣ ହେଲା । ପିତାଙ୍କ ଆଜ୍ଞା ଅନୁସାରେ ସେ ତରୁଣୀଙ୍କ କଥାରେ ରାଜି ହେଲେ । ତାଙ୍କ ସର୍ତ୍ତାନୁଯାୟୀ ବିବାହ କରିବାକୁ ସ୍ୱୀକାର କଲେ । ସହମତି ଜଣେଇଲେ । ଦେବୀ ଗଙ୍ଗା ଶାନ୍ତନୁଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ରୂପେ ହସ୍ତିନାପୁର ଆସିଲେ । ସୁଖରେ କାଳାତିପାତ କଲେ । କାଳକ୍ରମେ ତାଙ୍କ ଗର୍ଭରୁ ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ସାତଟି ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ନେଲେ । ଦେବୀ ଗଙ୍ଗା ସବୁ ପୁତ୍ରଙ୍କୁ ଜନ୍ମ ହେବାକ୍ଷଣି ନିଜ ଜଳରେ ଭସାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଏସବୁ ଶାନ୍ତନୁଙ୍କୁ ଠିକ ଲାଗୁ ନ ଥାଏ । ହେଲେ ସର୍ତ୍ତରେ ବନ୍ଧା ସିଏ । ଏପଟେ ପାଟି ଖୋଲିଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ତାଙ୍କୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାର ଭୟ । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ଅଷ୍ଟମ ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କରି ତାକୁ ଗଙ୍ଗା ନଦୀ ଜଳରେ ଭସାଇବାକୁ ଗଲାବେଳେ ଶାନ୍ତନୁ ସହ୍ୟ କରି ପାରିଲେ ନାହିଁ । ଉତକ୍ଷିପ୍ତ ରାଜନ କହିଲେ, ତୁମେ କି ପ୍ରକାର ସ୍ତ୍ରୀ ? ନିଜ ଜନ୍ମିତ ପୁତ୍ରଙ୍କୁ ନିଜ ହାତରେ ହତ୍ୟା କରୁଛ ? ଗଙ୍ଗା କହିଲେ, ତୁମେ ତମର ସର୍ତ୍ତ ଭାଙ୍ଗିଛ । ତେଣୁ ମୁଁ ତମ ସହିତ ଆଉ ରହି ପାରିବି ନାହିଁ । ନିଜ ପରିଚୟ ଦେଇ କହିଲେ, ମୁଁ ଦେବୀ ଗଙ୍ଗା । ତାଙ୍କ ଗର୍ଭରୁ ଜନ୍ମିତ ସମସ୍ତ ପୁତ୍ର ବସୁ ଥିଲେ ଯାହାଙ୍କୁ ମହର୍ଷି ବଶିଷ୍ଠଙ୍କ ଅଭିଶାପରୁ ମନୁଷ୍ୟ ଯୋନିରେ ଜନ୍ମ ନେବାକୁ ପଡିଥିଲା । ଏକଦା ଅଷ୍ଟବସୁ ସପତ୍ନୀକ ଭ୍ରମଣ କରୁକରୁ ମହର୍ଷି ବଶିଷ୍ଠଙ୍କ ଆଶ୍ରମରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ । ଦ୍ୟୁ ନାମକ ବସୁ ନିଜ ପତ୍ନୀଙ୍କ ଇଛା ପୂରଣ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ବସୁଙ୍କ ସହାୟତାରେ ବଶିଷ୍ଠଙ୍କ ଆଶ୍ରମରୁ ତାଙ୍କ ଦିବ୍ୟ ଧେନୁ ନନ୍ଦିନୀର ଅପହରଣ କରିଥିଲେ । ମହର୍ଷି ବଶିଷ୍ଠ ନିଜର ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ବଳରେ ସମସ୍ତ ଘଟଣା ଜାଣି ପାରିଲେ । କ୍ରୋଧିତ ମହର୍ଷି ଯେଉଁ ବସୁ ମୋର ପ୍ରିୟ ନନ୍ଦିନୀର ଅପହରଣ କରିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଜନ୍ମ ମନୁଷ୍ୟ ଯୋନିରେ ହେଉ କହି ଅଭିଶାପ ଦେଲେ । ଏହା ଶୁଣି ଅଷ୍ଟବସୁ କ୍ଷମା ଯାଚନା କଲେ । ଦୟାଳୁ ମହର୍ଷି ନିଜ ଅଭିଶାପ କମ କରି କହିଲେ ସାତ ବସୁ ଜନ୍ମ ନେବା ପରେ ତୁରନ୍ତ ମୁକ୍ତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବେ । ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱରୂପକୁ ଫେରି ପାଇବେ । କିନ୍ତୁ ଦ୍ୟୁ ନାମକ ବସୁ ଯିଏ ମୁଖ୍ୟ ଆରୋପି ତାକୁ ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁଲୋକରେ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଆମର ଅଷ୍ଟମ ପୁତ୍ର ସେହି ବସୁ ଯିଏ ଚିରକାଳ ଯାଏ ମୃତ୍ୟୁଲୋକରେ ରହିବ । ଏହା କହି ଦେବୀ ଗଙ୍ଗା ନିଜ ପୁତ୍ର ସହିତ ଆନ୍ତର୍ଦ୍ଧାନ ହୋଇଗଲେ ।

ଦେବୀ, ଦେବତା ଓ ସିଦ୍ଧ ପୁରୁଷ ମୋହର ଅଧିନ ନୁହନ୍ତି । ଦେବୀ ଗଙ୍ଗା ନିଜର ଇପ୍ସିତ କାର୍ଯ୍ୟ ପୂରଣ ପରେ ସ୍ୱର୍ଗଲୋକକୁ ଚାଲିଗଲେ । କିନ୍ତୁ ରଜା ଶାନ୍ତନୁ ଥିଲେ ମଣିଷ । ଗଙ୍ଗାଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ସେ ଭାଙ୍ଗି ପଡିଲେ । ଉଦାସ ରହିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଚେଷ୍ଟା କରିବି ତାଙ୍କୁ ଭୁଲି ପାରୁ ନ ଥାନ୍ତି । ମୋହ ବଶତଃ ପ୍ରାୟତଃ ଗଙ୍ଗା କୂଳକୁ ଯାଆନ୍ତି । ଜଳ ପ୍ରବାହ ନିରେଖନ୍ତି । ଗଙ୍ଗା ଜଳରେ ନିଜ ପତ୍ନୀଙ୍କ ସତ୍ତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଇତ୍ୟବସରରେ ଏମିତି ଅନେକ ଦିନ ଅତିବାହିତ ହୋଇ ଚାଲିଲା । ଶାନ୍ତନୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ବିବାହ ମଧ କରୁନ ଥାନ୍ତି । ରାଜ୍ୟରେ ଭାଳେଣି ପଡିଲା । ପ୍ରଜା କୁଳ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହେଲେ । ଶାନ୍ତନୁଙ୍କ ଅନ୍ତେ କୁରୁ ବଂଶର ଦୀପଶିଖା ଚିରକାଳ ଲିଭିବାର ଭୟ ତାଙ୍କୁ ଲାଗି ରହିଥାଏ ।

ଦିନକର ଘଟଣା । ରାଜା ଶାନ୍ତନୁ ସବୁଦିନ ଭଳି ଗଙ୍ଗା ନଦୀ ତଟରେ ପହଞ୍ଚିଲେ । ଦେଖିଲେ ନଦୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୁଖିଲା ପଡିଛି । ଜଳ ପ୍ରବାହ ନାହିଁ । ତାଙ୍କୁ କିଛି ବୁଝା ପଡୁ ନ ଥାଏ । କାରଣ ଜାଣିବାକୁ ଜଳଧାରାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଚାଲିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଅଳ୍ପ ବାଟ ଅତିକ୍ରାନ୍ତ ପରେ ଦେଖିଲେ ଜଣେ ତେଜସ୍ୱୀ ବାଳକ ନିଜ ଧନୁରେ ଦିବ୍ୟ ଅସ୍ତ୍ର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛି । ନିଜ ବାଣ ପ୍ରଭାବରେ ଗଙ୍ଗାର ଜଳଧାରା ବନ୍ଦ କରିଦେଇଛି । ରାଜା ଶାନ୍ତନୁ ଭୀଷଣ କ୍ରୋଧିତ ହେଲେ । ବାଳକକୁ ନିଜ ପତ୍ନୀର ହତ୍ୟାକାରୀ ଭାବିଲେ । ପ୍ରତିଶୋଧ ପରାୟଣ ଶାନ୍ତନୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ନ୍ତେ ବାଳକଟି ଆନ୍ତର୍ଦ୍ଧ୍ୟାନ ହୋଇଗଲା । ଗଙ୍ଗା ଜଳ ପୁନଃ ପ୍ରବାହିତ ହେବାକୁ ଲାଗିଲା । ଶାନ୍ତନୁଙ୍କ ମନରେ ସଂଶୟ ଉପୁଜିଲା । ସେହି ତେଜସ୍ୱୀ ବାଳକ କାଳେ ତାଙ୍କ ପୁତ୍ର ଅଷ୍ଟମ ବସୁ ନୁହେଁ ତ ? ନଦୀ ତଟରେ ବସି ସେ ଦେବୀ ଗଙ୍ଗାଙ୍କୁ ସ୍ତୁତି କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଦେବୀ ଗଙ୍ଗା ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇ ପୁତ୍ର ସହ ମନୁଷ୍ୟ ରୂପରେ ପ୍ରକଟ ହୋଇ କହିଲେ ଇଏ ଆପଣଙ୍କ ଅଷ୍ଟମ ପୁତ୍ର ଦେବବ୍ରତ ଯିଏ ମୋ ଗର୍ଭରୁ ଜନ୍ମିତ । ଆପଣଙ୍କ ଏହି ପୁତ୍ର ଦେବଗୁରୁ ବୃହସ୍ପତି ଏବଂ ଦୈତ୍ୟଗୁରୁ ଶୁକ୍ରାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ପରି ଜ୍ଞାନୀ । ଦେବରାଜ ଇନ୍ଦ୍ର ସମ ଧନୁର୍ଦ୍ଧର । ସମସ୍ତ ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ରଜ୍ଞାତା ଯାହା ଭଗବାନ ପର୍ଶୁରାମଙ୍କ ଜ୍ଞାତ । ଆପଣ ନିଜ ପୁତ୍ରକୁ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତୁ । ନିଜ ସାଥୀରେ ନିଅନ୍ତୁ । ପୁତ୍ର ଦେବବ୍ରତଙ୍କୁ ଶାନ୍ତନୁଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ କରି ଦେବୀ ଗଙ୍ଗା ପୁନଃ ଆନ୍ତର୍ଦ୍ଧ୍ୟାନ ହୋଇଗଲେ । ପୁତ୍ର ସହ ପ୍ରସନ୍ନ ଚିତ୍ତରେ ଶାନ୍ତନୁ ହସ୍ତିନାପୁର ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କଲେ । ଦେବବ୍ରତଙ୍କ ଆଗମନରେ ପ୍ରଜା ବର୍ଗ ଖୁସି ହେଲେ । ଦେବବ୍ରତଙ୍କ ସହିତ ଦିନ କାଟି ଶାନ୍ତନୁ ଗଙ୍ଗାଙ୍କ ମୋହମୁକ୍ତ ହେଲେ । ପ୍ରସନ୍ନତା ପୂର୍ବକ ପୂର୍ବ ଭଳି ରାଜକାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ଭାଳିଲେ ।

କିଛି କାଳ ଅନ୍ତେ ଶାନ୍ତନୁ ପୁତ୍ର ଦେବବ୍ରତାଙ୍କୁ ଯୁବରାଜ ଘୋଷିତ କଲେ । ସଦାଚାର ଓ ପରାକ୍ରମ ଯୋଗୁଁ ସତ୍ୟବ୍ରତ ପ୍ରଥମରୁ ପ୍ରଜାଙ୍କ ପ୍ରିୟ ଥିଲେ । ହସ୍ତିନାପୁର ଯୁବରାଜ ଗଙ୍ଗାପୁତ୍ର ପ୍ରିୟବ୍ରତ ନିଜ ସ୍ତରରେ ରାଜ୍ୟର ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ କୁଶଳତାର ସହିତ ସମ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ ।

ପ୍ରାକ୍ତନ ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ,
ସମ୍ବଲପୁର

ଈଶ୍ୱର ସର୍ବଶକ୍ତିଶାଳୀ

ଈଶ୍ୱର ତତ୍ତ୍ୱ ଏଭଳି ଏକ ଗୁଣ-ଗରିମା ବିକଶିତ କରିବାରେ ସମର୍ଥ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଲୁକ୍କାୟିତ ଥିବା ପ୍ରତିଭା ବିକଶିତ ହୋଇ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକାଶ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇଥାଏ । ଈଶ୍ୱର ନିଜର ଇଚ୍ଛାକୁ ଆମ ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି– ଏହି ରୂପରେ ଜୀବନକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । ସେ ଆମ ଭିତରେ ବିଦ୍ୟମାନ ସବୁ ପ୍ରକାର କଳୁଷ-କଲ୍ମଷକୁ ନାଶ କରି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଜୀବନଯାପନର ପ୍ରେରଣା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି ।

ଏପରି ଈଶ୍ୱର କେବେହେଲେ ଆମ ପ୍ରତି ବିମୁଖ ହୋଇ ନ ପାରନ୍ତି, ଯାହାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାର କଠିନତାକୁ ପାର କରି ଜୀବନକୁ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥାଏ । ଆମେ ତାଙ୍କ ଅନୁସାରେ ସ୍ୱୟଂକୁ ସୁଗଠିତ କରିବା ଜୀବନ ସାଧନା ଅଟେ । ଯିଏ ଏପରି କରିପାରେ, ତାକୁ କୌଣସି ଜିନିଷର ଅଭାବ କଷ୍ଟ ଦିଏ ନାହିଁ । ତା'ର ଜୀବନ ସର୍ବଦା ପ୍ରକାଶ ପଥରେ ଚାଲି ମହାନ୍ ଉତ୍କର୍ଷକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ ।

ଯିଏ ନିଜ ଭିତରୁ ସମସ୍ତ ବିକାରକୁ ସମାପ୍ତ କରିଦେଇଛି, ଯିଏ ଏ ସଂସାରର ବନ୍ଧନରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ନିଜର ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଗତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିନେଇଛି– ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଧନ୍ୟ । ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଦତ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଚାଲିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳି ପାରିଲେ ଆମର ଜୀବନ ମହାନ୍ ହେବ । ଆମେ ସେହି ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ହିଁ ଧାରଣ କରିବା, ସର୍ବଦା ତାଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଚାଲିବା ତଥା ତାଙ୍କ ଠାରୁ କେବେ ବି ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହେବାର ପ୍ରୟାସ କରିବା ନାହିଁ । ଆମର ଆତ୍ମା ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ସ୍ୱୀକାର କରି ପାରିବ, ଯେତେବେଳେ ଆମେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରତି ସମର୍ପିତ ହେବା । ତାଙ୍କୁ ନିଜ ଭିତରେ ପ୍ରବାହିତ ହେବାକୁ ଦେବା । ସେ ଯାହା କିଛି କରାଇବାକୁ ଚାହିଁବେ, ତାଙ୍କ ମାର୍ଗର ଅବଲମ୍ବନ କରି ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା । ଈଶ୍ୱର ଆମ ସାଙ୍ଗରେ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ କୌଣସି ଦୁଃଖ- ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ଫସିବା ନାହିଁ ।

ଆମର ଜୀବନ ସ୍ୱତଃ ସେହି ପ୍ରକାଶକୁ ଉତ୍ସଜିତ କରିବ, ଯାହା ପରେ ଆମକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ବି ଏହି ସଂସାରର ପରାଧୀନ ହୋଇ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଯିଏ ଏହାକୁ ବୁଝିଯାଏ, ତାକୁ ନିଜର ଦୁଃଖୀ କୁଟା ସମାନ ଲାଗେ ତଥା ବିଶ୍ୱ ସମୁଦାୟରେ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ନିଜର ହିଁ ଆତ୍ମପ୍ରେରଣାର ଦର୍ଶନ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଯିଏ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ନିଜର ସହଚର କରି ତାଙ୍କରି ଅନୁରୂପ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ପଣ କରିନେଇଛି, ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରକୃତରେ ଧନ୍ୟ । ଆମ ଭିତରେ ଯେତେବେଳେ ଏକ ଆତୁରତା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, କେବଳ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସେବାରେ ସ୍ୱୟଂକୁ ଲଗାଇବାର ବ୍ୟାକୁଳତା ରହେ, ସେତେବେଳେ ଆମର ଜୀବନ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରାପ୍ତିର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ପୂରଣ କରିପାରେ ।

ଆମେ ଏପରି କରିନେଲେ ସେହି ସର୍ବଶକ୍ତିଶାଳୀ ସତ୍ତା ନିଜର ଏକାଧିକ ପତ୍ୟରେ ଆମର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନକୁ ନେଇ ଏକ ନୂତନ ରୂପ-ରଙ୍ଗରେ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେବେ । ସେତେବେଳେ ସେ ଏକ କଳ୍ପନା ନାହିଁ, ବରଂ ଯଥାର୍ଥରେ ଆମକୁ ପରିଚାଳିତ କରୁଥିବା ପ୍ରେରଣା ହୋଇଯିବେ । ଏହାକୁ ଈଶ୍ୱର ସମର୍ପଣ କହନ୍ତି । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମତଭାବ ଗୁଡ଼ିକରେ ବଞ୍ଚିଥାଉ, ଆମ ଭିତରେ ଜୀବନକୁ ଉନ୍ନତ କରାଇବାର ପ୍ରେରଣା ନ ଥାଏ ତଥା ଆମେ ଅନ୍ଧକାରରେ ଘେରି ହୋଇ ଏ ସଂସାରର କବଳରେ ଫସି ରହିଥାଉ, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମହାନ୍ ଉତ୍କର୍ଷର ପଥ ପ୍ରଶସ୍ତ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ନିଜର ସମସ୍ତ ବୃତ୍ତିକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସମର୍ପି ଦିଅନ୍ତୁ, ତାଙ୍କୁ ହିଁ ନିଜ ଭିତରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ତଥା ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଭବିଷ୍ୟତକୁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କରାଇବା ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ଏପରି କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଗଲେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଶକ୍ତି ସ୍ୱତଃ ଆପଣଙ୍କ ଭିତରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଲାଗିବ ଏବଂ ମାର୍ଗରେ କୌଣସି ଅବରୋଧ ରହିବ ନାହିଁ । ଏହା ଈଶ୍ୱର କୃପା ଅଟେ ।

ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣର ଲାଭ

ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ଚାଲିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ହିତକାରୀ । ନିୟମିତ ଭ୍ରମଣରେ ଯାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମଧୁମେହ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରହୁଥିବାବେଳେ ରକ୍ତଚାପ ମଧ କମ୍ ରହେ ।

ବାହାରେ ଭ୍ରମଣ କଲେ ଆମ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିବା ସହ ସକାଳବେଳା ଚାଲିବାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ମଧ ଶରୀରକୁ ଭିଟାମିନ୍ ଡି ଯୋଗାଇଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଖାଇବା ସହ ନିୟମିତ ଚାଲିଲେ ୧-୨ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଓଜନ କମିବା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ମେଦବହୁଳ ରୋଗୀ ଏଇ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ । ହୃଦରୋଗୀମାନେ ମଧ ନିୟମିତ ପ୍ରାତଃ ସାନ୍ଧ୍ୟ ଭ୍ରମଣ କରିବା ଭଲ । ଏହା ସେମାନଙ୍କ ହୃଦଯନ୍ତ୍ର ଉପରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତେବେ ହୃଦରୋଗୀମାନେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ସମୟ ଅନୁସାରେ ଭ୍ରମଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । କ୍ଷିପ୍ର ଗତିରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଚାଲିଲେ ଆମ ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଚାଲିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା କୌଣସି ଔଷଧ ସେବନ ଠାରୁ କମ୍ ନୁହେଁ ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଭ୍ରମ ହେଉଛି ମୋହ । ଅସ୍ଥାୟୀ ସ୍ୱାର୍ଥ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବନାରେ ଭରି ରହିଥିବା ଭ୍ରମ ହିଁ ଆସକ୍ତି । ମୋହ ସମୟ ସହିତ ହ୍ରାସପାଏ ଅଥବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ । ଯେତେବେଳେ ସ୍ୱାର୍ଥ ପୂରଣ ହୁଏନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ମୋହ ଭଙ୍ଗ ହୁଏ । ଆସକ୍ତି ସ୍ୱାର୍ଥପର ଏବଂ କ୍ଷଣ ଭଙ୍ଗୁର । 'ମୋହ'ର ଭାବନା ଲାଳସା । ମୋହରେ ଭୟ ଥାଏ । ଥରେ ଜଣେ ରାଜା ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡ଼ିଲେ । ରାଜ୍ୟର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ତାଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କଲେ, କିନ୍ତୁ କୌଣସି ସଫଳ ପାଇପାରିଲେ ନାହିଁ । ତା'ପରେ ଦିନେ ଦୂର ଦେଶରୁ ଜଣେ ସାଧୁ ରାଜପ୍ରାସାଦରେ ଆସି ପହଞ୍ଚିଲେ । ରାଜାଙ୍କୁ ଦେଖି କହିଲେ - ରାଜନ୍ ! ଆପଣଙ୍କର ରୋଗ ଶାରୀରିକ ନୁହେଁ, ମାନସିକ । ରାଜା ସ୍ୱୀକାର କଲେ ଏବଂ କହିଲେ- ମୁଁ ସର୍ବଦା ଚିନ୍ତା, ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଏବଂ ଅବସାଦରେ ରହୁଅଛି । ସେ ସାଧୁଙ୍କୁ ଏହି ମାନସିକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କଲେ । ସାଧୁ ହସି କହିଲେ- ରାଜନ ! ଯଦି ଆପଣ ପ୍ରକୃତରେ ସୁସ୍ଥ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ତୁମର ରାଜପରିଷଦଙ୍କୁ ଆଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ ସେମାନେ ଏପରି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଖୋଜି ଆଣନ୍ତୁ ଯିଏ ସଫଳ, ସମୃଦ୍ଧ ଏବଂ ଶାନ୍ତଚିତ୍ତ ହୋଇଥିବ । ଯେତେବେଳେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଆପଣଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ, ଆପଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଯିବେ । ରାଜା ମନ୍ତ୍ରୀପରିଷଦ ଏବଂ ସୈନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗ ପଠାଇଲେ, କିନ୍ତୁ ଏପରି ସର୍ବଗୁଣ ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପାଇଲେନାହିଁ । କିଏ ସଫଳତାର ଅହଂକାରରେ ବୁଡ଼ି ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଧନପ୍ରାପ୍ତିରେ ଅଶାନ୍ତ । ଏମିତି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସେମାନେ ପାଇଲେନାହିଁ, ଯିଏ ଭିତରେ ଶାନ୍ତ ଶିଷ୍ଟ ଓ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଥିବ । ରାଜାଙ୍କ ନିରାଶା ଦେଖି ସାଧୁ କହିଲେ- ରାଜନ୍ ! ମୁଁ ଜାଣିଥିଲି ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପାଇବା ଭାରି କଷ୍ଟକର । ସଫଳତା ଏବଂ ଶାନ୍ତି ଏକାଠି ପାଇପାରିବେ ନାହିଁ । ଯଦି ତୁମେ ସମୃଦ୍ଧିର ପଥ ବାଛିବ, ତେବେ ତୁମକୁ ଭୋଗ ବିଳାସ ଘେରି ରହିବ । ଯଦି ତୁମେ ଶାନ୍ତିର ପଥ ବାଛିବ, ତେବେ ତୁମେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସାନ୍ନିଧ୍ୟ ଲାଭ କରିବ । ରାଜା ଏକ ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଇ ବିଚାର କଲେ: ଧନ ଶରୀରକୁ ସୁଖ ଦେଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ମନକୁ ନୁହେଁ । ସେହି ଦିନଠାରୁ ସେ ଧନକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ଶାନ୍ତିର ପଥ ଅନୁସରଣ କଲେ । ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତାଙ୍କର ମନ ହାଲୁକା ହୋଇଗଲା, ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କଲେ । ତାଙ୍କର ମୋହ ଭଙ୍ଗ ହେଲା । ବାସ୍ତବରେ, ପ୍ରକୃତ ଶାନ୍ତି ବାହ୍ୟ ସମ୍ପତ୍ତିରେ ନୁହେଁ । ବରଂ ଅନ୍ତର୍ମନ ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

ବର୍ଷ ୨୯, ସଂଖ୍ୟା - ୪୪, ୨ - ୮ ନଭେମ୍ବର ୨୦୨୫

ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମର କୁପ୍ରଭାବ

ନିକଟ ଅତୀତରେ ଶ୍ରୀଲଙ୍କା, ବାଂଲାଦେଶ ଓ ନେପାଳରେ ଘଟିଥିବା ରାଜନୈତିକ ଅସ୍ଥିରତା ଓ ଶାସନ ପରିବର୍ତ୍ତନର ପ୍ରେକ୍ଷାପଟକୁ ଯଦି ଗଭୀର ଭାବରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଏ ତେବେ ବହୁଳ ଭାବରେ ପ୍ରଚାରିତ ଓ ପ୍ରସାରିତ ଡିପ୍ ଷ୍ଟେଟ୍ ବା ରାଷ୍ଟ୍ରଭିତରେ ଗୋପନୀୟ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଏକ ଅଦୃଶ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଭୂମିକା ବିଶେଷ ଭାବରେ ପରିଦୃଶ୍ୟ ହୁଏ । ଏହି ଅଦୃଶ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରର ସୃଷ୍ଟି ଅତି ପ୍ରାଚୀନ ନୁହେଁ । ୧୯୯୦ ଦଶକରେ ତୁର୍କୀରେ ଏ ଅବବୋଧର ଉଦ୍ଭବ ଘଟିଥିଲା । ଯେଉଁଠିରେ ଶାସକ ବା ସରକାରଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ନଥିବା କିଛି ଗୋଷ୍ଠୀ ବିଶେଷ କରି ସରକାରଙ୍କ ଅଧୀନରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା କିଛି ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀ, ସେନାରେ ଥିବା କିଛି ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଅଧିକାରୀ, ଗୁଇନ୍ଦା ସଂସ୍ଥାର କର୍ମଚାରୀମାନେ ମିଶି ସରକାରଙ୍କୁ ଅସ୍ଥିର କିମ୍ବା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି । ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ କିମ୍ବା ସେ ଦେଶରେ ପ୍ରଚଳିତ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ଯେହେତୁ ସେମାନଙ୍କ ବିଜୟର ସମ୍ଭାବନା ଆଦୌ ନଥାଏ, ତେଣୁ ଏଭଳି ଏକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମାଧ୍ୟମରେ ଶାସନକୁ କରାୟତ କରିବାର ପ୍ରୟାସ ସେମାନେ କରିଥାନ୍ତି । ଶ୍ରୀଲଙ୍କା, ବାଂଲାଦେଶ ଓ ନେପାଳର ସଫଳତା ଏହି ଅଦୃଶ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରର ନାୟକମାନଙ୍କୁ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଅଛି ଅନ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଏହାକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ।

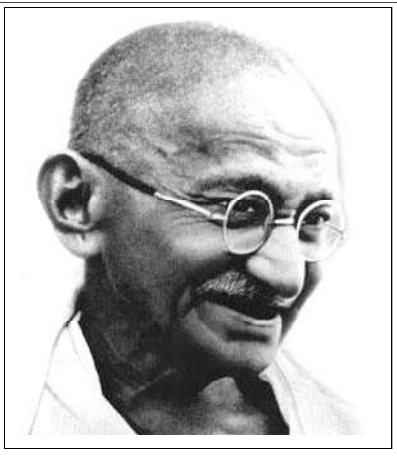
ଏହି ଅଦୃଶ୍ୟ ବା ଗହନ ରାଜ୍ୟର ନାୟକମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଆୟୁଧ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ । ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ ଏବେ ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚଶହ କୋଟି ଲୋକ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମର ବ୍ୟବହାରକାରୀ, ଯାହା ବିଶ୍ୱର ମୋଟ ଜନସଂଖ୍ୟାର ଷାଠିଏ ପ୍ରତିଶତ । ଯେହେତୁ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ଏକ ଜାଲତନ୍ତ୍ର ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ ତେଣୁ ଏହାର ପହଞ୍ଚ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ଓ କ୍ଷିପ୍ର । ପୃଥିବୀର କୋଣ ଅନୁକୋଣରେ ଘଟୁଥିବା ଘଟଣା ନିମିଷକ ମଧ୍ୟରେ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରସାରିତ ଓ ପ୍ରଚାରିତ ହୋଇଯାଏ । ଏଥିରେ ପୁଣି ସ୍ପର୍ଶକାତର ଓ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଘଟଣାର ପ୍ରସାର ଅତି କ୍ଷିପ୍ର ଓ ବ୍ୟାପକ ସଂଚରଣଶୀଳ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅଦୃଶ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରର ନାୟକମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ । ମୁଖ୍ୟତଃ ସେମାନଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଥାଆନ୍ତି ଦୁଇପ୍ରକାର ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ ଯଥା- ୧୯୮୧ ମସିହାରୁ ୧୯୯୬ ମସିହା ମଧ୍ୟରେ ଜନ୍ମିତ ଜେନ୍ ୱାଇ ଏବଂ ୧୯୯୭ ରୁ ୨୦୧୨ ମସିହା ମଧ୍ୟରେ ଜନ୍ମିତ ଜେନ୍ ଜି । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଏହି ଦୁଇଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ କର୍ମ ସଂସ୍ଥାନ କିମ୍ବା ବେକାର ସମସ୍ୟାଜନୀତ ଅସନ୍ତୋଷ ସର୍ବାଧିକ । ସେମାନଙ୍କ ମନୋସ୍ଥିତିରେ ଭରି ରହିଛି ବିଦ୍ରୋହରର ବାରୁଦ ଯାହାକୁ ସହଜରେ ବିସ୍ଫୋରଣ କରାଯାଇପାରେ । ଏହି ମନୋସ୍ଥିତିର ଫାଇଦା ନେଉଛନ୍ତି ଅଦୃଶ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଆତ୍ମା ଓ ଅସଫଳ ନାୟକମାନେ । ଯାହାର ସଦ୍ୟ ଉଦାହରଣ ନେପାଳ । ନଚେତ୍ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ସୁବିଧାର ସାମୟିକ ଅପସାରଣରେ ହନୁମାନଙ୍କ ଲଙ୍କାଦହନ ପରି ନେପାଳର ଯୁବକମାନେ ନେପାଳ ଦହନ କରିବାକୁ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଥାଆନ୍ତେ କି ? ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଗୁଜବ ପ୍ରସାର ଦ୍ୱାରା ଦଙ୍ଗାସ୍ଥିତି ଉପୁଜିବାର ଆଶଙ୍କା ଥିଲେ ପ୍ରତିଷେଧାତ୍ମକ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ଶାସନ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ସରକାର ନିଷେଧାଦେଶ, କର୍ଫ୍ୟୁ ଇତ୍ୟାଦି ଜାରି କରିଥାଆନ୍ତି । ଏବେ ଯେହେତୁ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଗୁଜବର ପ୍ରସାର ଖୁବ୍ କ୍ଷିପ୍ର ବେଗରେ ହୋଇ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ଦଙ୍ଗା ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରୁଅଛି, ତେଣୁ ଶାସନ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ସରକାର ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ବନ୍ଦ କରିବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଯାହା ନେପାଳରେ କରାଯାଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ସେଠାରେ ଅଦୃଶ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଶକ୍ତି ଏତେ ବ୍ୟାପକ ଓ ପ୍ରଖର ଥିଲା ଯେ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ବନ୍ଦ ସତ୍ତ୍ୱେ ସେମାନେ ନେପାଳରେ ଲଙ୍କାକାଣ୍ଡ ଭିଆଇବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥିଲେ । ଏଥିରୁ ଅନୁମାନ କରାଯାଇପାରେ, ଅଦୃଶ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଅର୍ଥବଳ ଓ ଚେରର ଗଭୀରତା କେତେ ? କେବଳ ସେତିକି ନୁହଁ ଶାସକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହ ନିଜ ପସନ୍ଦାନୁଯାୟୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଶାସନଗାଦି ଦେବାରେ ସେମାନେ ସମର୍ଥ ବି ।

ଆମ ଦେଶ ଭାରତବର୍ଷରେ ମଧ୍ୟ ସେହି ଅଦୃଶ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଶକ୍ତି ସକ୍ରିୟ । ଶାସନ କ୍ଷମତାକୁ ଯେନତେନ ଉପାୟରେ ଆସିବାକୁ ଛଟପଟ ହେଉଥିବା ସେହି ଶକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରୁଛି ଯେ ଦୁର୍ବଳ ନେତୃତ୍ୱ ଓ ସଂଗଠନ ନେଇ ସେମାନେ ପୁନଃ କ୍ଷମତା ପାଇବା ସମ୍ଭବ ନୁହଁ, ଦେଶକୁ ଅସ୍ଥିର କରି କ୍ଷମତା ହାସଲ ମାର୍ଗକୁ ସେମାନେ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଆଗରେ ନେପାଳ ଏବେ ଆଦର୍ଶ ଓ ଜେନ୍ ଜିଙ୍କ ଶକ୍ତି ଭରସା । ବାଂଲାଦେଶର ସରକାର ଯେପରି ଗାଦିଚ୍ୟୁତ ହେଲା, କେତେକ ରାଜନୀତିକ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଠିକ୍ ସେମିତି କିଛି ନାଟକ ଅଭିନୀତ ହୋଇଛି ଭାରତରେ । ଗୋଟିଏ ମିଥ୍ୟାକୁ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରଚାର କଲେ ତିନି ଡ଼ରେ ଛେଳି କୁକୁର ନ୍ୟାୟରେ ଲୋକେ ଏ ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେବେ ବୋଲି ଯେଉଁ ପ୍ରତ୍ୟୟଟି ଥିଲା ବୁଦ୍ଧ, ମହାବୀର ଓ ଅଶୋକଙ୍କ ମାଟିରେ ତା'ର ଚେର ମୂଳ ଧରିଲାନି ।

ବିଶ୍ୱରେ ଏମିତି କୌଣସି ଦେଶ ନାହିଁ ଯେଉଁଠାରେ ଭୋଟ ସର୍ବସ୍ୱ ରାଜନୀତି କରିବାକୁ ଦେଶର ଶାନ୍ତି, ସଂହତି ଓ ସୁରକ୍ଷାକୁ ବିପନ୍ନ କରି ଅନୁପ୍ରବେଶକାରୀଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାକୁ ଶାସନ ଭିନ୍ନମତ ରାଜନୈତିକ ଦଳମାନେ ଆଗୁସାର ହେବାର ।

ଭାରତ ବିରୋଧରେ ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କ ଶୁଳ୍କ ଯୁଦ୍ଧ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅଦୃଶ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଚାପର ପରିଣାମ । ଆମେରିକାର ବିଭିନ୍ନ ବହୁରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କମ୍ପାନି ଏକଶହ ଚାଳିଶ କୋଟି ବିଶିଷ୍ଟ ଜନସଂଖ୍ୟାର ଦେଶ ଭାରତର ବିଶାଳ ବଜାରରେ ଅନୁପ୍ରବେଶର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ରଖିଥିଲା । ସେମାନଙ୍କ ମୂଳଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିଲା ଭାରତର କୃଷି ଉତ୍ପାଦନ ଓ ଦୁଗ୍ଧ ଉତ୍ପାଦନ ବଜାର । ସେଠାରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଭାରତର ଏକ ବୃହତ ଜନସଂଖ୍ୟା ନିର୍ଭର କରୁଥିବା କୃଷି କ୍ଷେତ୍ରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ସହ ମନଇଚ୍ଛା ମୁନାଫା କମାଇବା । ମୂଳତଃ ବ୍ୟବସାୟର ପୃଷ୍ଠଭୂମିରୁ ରାଜନୀତିକୁ ଆସିଥିବା ଟ୍ରମ୍ପ ଏହି ଅଦୃଶ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଶକ୍ତି ଓ ପରାମର୍ଶକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ପୁନଶ୍ଚ ଆମେରିକାକୁ ମହାନ୍ କରିବାର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖି ଅବିଚାରିତ ଭାବେ ଶୁଳ୍କର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧିକଲେ । ମାତ୍ର ଭାରତର ଶାସକ ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କ ଏକପାଖିଆ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିକଟରେ ମୁଣ୍ଡ ନ ନୁଆଇଁ ଆତ୍ମନିର୍ଭର ଭାରତ ଗଠନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କ ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କଲେ । କେବଳ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କଲେ ନାହିଁ ରପ୍ତାନି ଓ ଆମଦାନୀର ବିକଳ୍ପ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କଲେ । ଏଥିରେ ବାହାର ଦେଶର ଅଦୃଶ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଶକ୍ତି ପରାଭୂତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଆମ ଦେଶର ଅଦୃଶ୍ୟ ଶକ୍ତି ଏହାକୁ ଏକ ମଉକା ଭାବି ଦୁର୍ବଳ ନେତୃତ୍ୱର ଦ୍ୱାହି ଦେଇ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ଦେଶର ବୈଦେଶିକ ନୀତି ବିରୋଧରେ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ କଲେ । ତାଙ୍କର ଏହି ସ୍ୱରକୁ ମୁଖର କରିବାରେ ମୁଖରିତ ହୋଇଥିଲା ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ । ମାତ୍ର ଜଳର ସ୍ୱୟଂ ବିଶୋଧନ ଶକ୍ତି ପରି ଆମ ନେତୃତ୍ୱର ନିରବତା ଅଚିରେ ଏ ସ୍ୱରକୁ ନିରବ କରିଦେଲା ।

ସଂପ୍ରତି ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ଅଦୃଶ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ର ଶକ୍ତିର ବୋଲକରା ମାଧ୍ୟମ ହୋଇ ଏକ ଅଳିଆ ଗଦାରେ ପରିଣତ ହୋଇଅଛି । ଏହାକୁ ସଂଚାର ସୂଚନା ଓ ପ୍ରସାରଣ ନିୟମ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରି ଏହା ଉପରେ ଆଇନଗତ ଅଙ୍କୁଶ ଲଗାଇବାର ସମୟ ଏବେ ଉପଗତ । ବେଳ ଥାଉ ଥାଉ ବନ୍ଧ ନ ବାନ୍ଧିଲେ ଦିନେ ହୁଏତ ଭାରତକୁ ପଡ଼ୋଶୀ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଦଶା ଆଡ଼କୁ ଏହି ଅଦୃଶ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ର ଶକ୍ତି ଟାଣିନେବେ ।



ସଂଜ୍ଞା

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ

ଆମର ଭାବନା ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ନ ଆସିଛି, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟା ଆଦୌ ସମ୍ଭବ ହେବ ନାହିଁ । ଅନଭିପ୍ରେତ ଭାବନା ହେଉଛି ମନର ଗୋଟିଏ ପ୍ରବୃତ୍ତି, ତେଣୁ ଭାବନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ମଧ୍ୟରେ ରଖିବା ପ୍ରକୃତରେ ସେହି ମନ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଅର୍ଜନ କରିବାକୁ ବୁଝାଇବ, ଯାହାକି ବାୟୁ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଅର୍ଜନ କରିବାଠାରୁ ଅଧିକ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ । ତଥାପି, ଆମ ଭିତରେ ସେହି ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତି ହିଁ ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାକୁ ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ କରିଥାଏ । ଏହା ଏକ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ବ୍ୟାପାର ବୋଲି, ଏହାକୁ ଅସମ୍ଭବ ବୋଲି ଯେପରି କେହି ନଭାବନ୍ତି । ଏହା ହେଉଛି ଉଚ୍ଚତମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ଏଥିରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବାର ଆଦୌ କିଛି ନାହିଁ ଯେ ଏହାର ଉପଲବ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ଆମର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ପ୍ରୟାସର ହିଁ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ଅନ୍ୟ ଯାବତୀୟ ବ୍ରତ ପରି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତକୁ ମଧ୍ୟ ଭାବନାରେ, ବାକ୍ୟରେ ଏବଂ କର୍ମରେ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ । ଗୀତାରେ ଆମକୁ କୁହାଯାଇଛି ତଥା ଆମ ଅଭିଜ୍ଞତା ମଧ୍ୟ ସେହି କଥାଟିର ସମର୍ଥନ କରୁଛି ଯେ ଯେଉଁ ନିର୍ବୋଧ ବ୍ୟକ୍ତି ଆପଣାର ଶରୀରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥିବା ପରି ମନେ ହେଉଛି ଅଥଚ ଯିଏ ଆପଣାର ମନ ଭିତରେ ନାନା ଦୁଷ୍ଟ ଭାବନାକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେବାରେ ଲାଗିଛି, ସିଏ ପ୍ରକୃତରେ ଏକ ବ୍ୟର୍ଥଚେଷ୍ଟା କରିବାରେ ଲାଗିଛି । ମନକୁ ହୁଗୁଳା କରି ଛାଡି ଦିଆଯାଉଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀରକୁ ଦବାଇ ରଖିବା କ୍ଷତିକାରକ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ମନ ଯଦି ଏଣେତେଣେ ବୁଲିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ତେବେ ଶୀଘ୍ର ହେଉ ଅଥବା ବିଳମ୍ବରେ ହେଉ, ଶରୀର ମଧ୍ୟ ସେଠାକୁ ଯିବାଲାଗି ଅବଶ୍ୟ ବାଧ୍ୟ ହେବ ।

ଅଶୁଦ୍ଧ ନାନା ଭାବନାକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେବାଲାଗି ମନକୁ ଅନୁମତି ଦେବା ଗୋଟିଏ କଥା । ମାତ୍ର ଆମର ଇଚ୍ଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ତାହାକୁ ସେହି ଭାବନାଗୁଡିକ ଭିତରେ ଉଡି ବୁଲିବାକୁ ଦେବା ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ କଥା । ମନ ସହିତ ତା'ର ଏହିସବୁ ଦୁଷ୍ଟ ଉଡି ବୁଲିବା ସହିତ ଯଦି ଆମେ ଅସହଯୋଗ କରିପାରିବା ତେବେ ଆମର ବିଜୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ ।

ବହୁ ହିତକାରୀ ନିମ୍ବଫଳ

ନିମ୍ବ ଗଛ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅନେକ ରୋଗର ନିବାରଣ ଦିଗରେ ସହାୟକ । ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ନିମ୍ବର ବ୍ୟବହାର ବହୁ ପୁରାତନ କାଳରୁ ହୋଇଆସୁଛି । ଖରାଦିନେ ନିମ୍ବ ବ୍ୟବହାରରେ ରହିଛି ଭିନ୍ନ ମହତ୍ତ୍ୱ । ଆୟୁର୍ବେଦରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ସ୍ଥାନକୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଛି । ନିମ୍ବ ଅନେକ ରୋଗର ନିରାକରଣ ଦିଗରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଲୋକେ ଅସହ୍ୟ ଗରମରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ନିମ୍ବ ଗଛ ତଳେ ବସି ଶରୀରକୁ ଶୀତଳ କରିଥାନ୍ତି । ଏମିତିରେ ତ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ନିମ୍ବର ଅନେକ ଫାଇଦା ରହିଛି, କିନ୍ତୁ ଏହାର ଫଳ ଯେ ଆହୁରି ଲାଭଦାୟକ ଏହା କ୍ୱଚିତ ଲୋକଙ୍କୁ ଜଣାଥିବ । ନିମ୍ବ ବାଜରେ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଭରପୂର ରହିଛି । ନିମ୍ବ ବାଜ ଏବଂ ପତ୍ରରୁ ତିଆରି ଚା' ପିଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବେଶ୍ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ । କିଡନୀ ଏବଂ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ସହ ଜଡିତ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ନିମିଷକେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଚା' ପିଇବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ରୋଗ ଦୂର କରିବା ବେଶ୍ ସହଜ । ନିମ୍ବ ବାଜ କେଶ ସହ ଜଡିତ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷାକରେ । ଯଦି କେଶ ବାରମ୍ବାର ଝଡୁଥାଏ, ତେବେ ନିମ୍ବ ଫଳକୁ ବାଟି କେଶ ମୂଳରେ ଲଗାଇଲେ ତୁରନ୍ତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହେବ । ନିମ୍ବ ଫଳରେ ଆଣ୍ଟି ପାରାସିଟିକ୍, ଆଣ୍ଟି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ୍, ଆଣ୍ଟି ଫଙ୍ଗଲ୍ ଭଳି ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଯାହା କେଶକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାକରେ । ଏହାଛଡ଼ା ନିମ୍ବ ଫଳରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ୍‌ସି ଏବଂ କେରୋଟିନ୍ ଭଳି ତତ୍ତ୍ୱ ସାମିଲ ରହିଛି । ନିମ୍ବ ଫଳରୁ ତିଆରି ତେଲରେ ଆଣ୍ଟି ଏଜିଙ୍ଗ୍ ଏବଂ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ଭରି ରହିଥାଏ, ଯାହା ବୟସ ବୃଦ୍ଧିକୁ ଲୁଚାଇବା ସହ ତ୍ୱଚାର ଚମକ୍ ବଜାୟ ରଖେ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ନିମ୍ବ ଫଳକୁ ବାଟି ଘର ଚାରିଆଡ଼ ଛିଞ୍ଚିଲେ ମଶାଙ୍କ ପ୍ରଭାବ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ଗୋଲମରିଚ

ରୋଷେଇ ଘରେ ସବୁବେଳେ ମହଜୁଦ ଗୋଲ ମରିଚ କେବଳ ଏକ ମସଲା ସାମଗ୍ରୀ ନୁହେଁ, ଔଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ଭରପୁର । ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁସାରେ, ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଉଷୁମ ପାଣି ସହ ଗୋଲ ମରିଚ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବଢ଼େ । କଫ, ପିତ୍ତ ଓ ବାୟୁ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖେ । ଗୋଲ ମରିଚ ଓ ଉଷୁମ ପାଣି ଶରୀରରେ ଅତିରିକ୍ତ ଚର୍ବି ହ୍ରାସ କରେ । କ୍ୟାଲୋରି ହ୍ରାସ କରି ଓଜନ କମାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ କ୍ଷୀରରେ ଗୋଲ ମରିଚ ମିଶାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆରାମ ମିଳେ । ଗ୍ୟାସ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରେ । ଉଷୁମ ପାଣି ସହିତ ଏହାକୁ ସେବନ କଲେ ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅଭାବ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଏସିଡିଟି ସମସ୍ୟା ଦୂର କରେ । ରକ୍ତଚାପ କମାଏ । ଏହାର ଆଣ୍ଟି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ୍ ଗୁଣ ସଂକ୍ରମଣରୁ ଦୂରରେ ରଖେ । ସମାନ ମାତ୍ରାରେ ଲୁଣ ଓ ଗୋଲ ମରିଚ ମିଶ୍ରଣକୁ ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ିରେ ଘଷିଲେ ବିନ୍ଧା ଓ ଫୁଲା ଆଦିରୁ ରକ୍ଷାମିଳେ । ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ । ପାର୍କିନସନ୍ସ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଥିବା ଗବେଷକମାନେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି । ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧିରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ବହନ କରେ । ଗୋଲ ମରିଚକୁ ଶୁଙ୍ଘିବା ଦ୍ୱାରା ଧୂମପାନ ଛାଡ଼ିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରେ । ତ୍ୱଚାରେ ବୟସ ଛାପ ହ୍ରାସକରେ । ଛଉ ଚିକିତ୍ସାରେ ମଧ୍ୟ ଫଳପ୍ରଦ ।

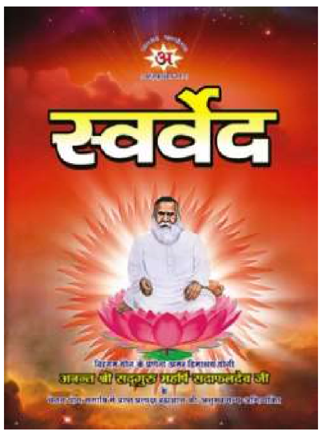
ସର୍ବେଦ

ଅଜ ସୁକୃତ ଋଷି ଏକ ହେଁ, ଅର୍ପିତ ଜଗହିତ ମାନ ।
ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା ଗୁରୁ ଆଦି ହେଁ, ଜା ମହଁ ଦେଓ ମହାନ ॥୪୦॥

ଭାଷ୍ୟ - ଅଜ ସୁକୃତ ଋଷି ଏକ ଅଟନ୍ତି ଯିଏ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସଂସାରର ଜୀବମାନଙ୍କର କଲ୍ୟାଣ ହେତୁ ଅର୍ପିତ କରାଯାଇଛି, ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ଆଦି ଗୁରୁ ଅଟନ୍ତି ଏବଂ ମୋର ମହାନ୍ ଦେବତା ଅଟନ୍ତି ।

ଲକ୍ଷଣ ଲକ୍ଷିତ ଲକ୍ଷ ମେଁ, ଗୁରୁଗମ ଭେଦ ଅନାମ ।
ପରମ ଦେଓ ଅସ୍ମମ୍ ହେଁ, ଉପଦେଶ ଓ ସତ୍ୟ ନାମ ॥୪୧॥

ଭାଷ୍ୟ - ନିଃଶବ୍ଦ, ପରମ ପୁରୁଷ, ସତ୍ୟନାମ ସ୍ୱୟଂ ଅଟନ୍ତି ।



ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଭେଦମାର୍ଗରେ ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣଯୁକ୍ତ ସେହି ପରମ ଅକ୍ଷର, ପରମଦେବ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

ଅମର ମୃତ୍ୟୁ ଜେହି ଆଶ୍ରିତା, ମଧ୍ୟ ମହାନ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ।
ପୁରୁଷ ଦେହ ନାଡ଼ୀ ବନେ, ସିନ୍ଧୁ ଅକାଶପ ମାଣ୍ଡ ॥୪୨॥

ଭାଷ୍ୟ - ଅମର, ମୃତ୍ୟୁ ଏବଂ ସମସ୍ତ ମହାନ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଯାହାର ଆଶ୍ରିତ । ସମୁଦ୍ର ଓ ଆକାଶ ପୁରୁଷର ଶରୀରରେ ନାଡ଼ୀ ସମାନ ସ୍ଥିତ ଅଛନ୍ତି ।

ସବ ଅଧାର ଅସ୍ମମ୍ ହେଁ, ଅନ୍ତରଯାମୀ ଦେଓ ।
ସୁମିରନ ଭଜନ ଧ୍ୟାନ ସେ, ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଜନ ଉର ସେଓ ॥୪୩॥

ଭାଷ୍ୟ - ସମସ୍ତଙ୍କର ଆଧାର ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀ ପରମଦେବ ସ୍ୱୟଂ ଅଟନ୍ତି । ସଦ୍‌ଗୁରୁ ହଂସ ସ୍ମରଣ ଏବଂ ଭଜନ ବିଧାନ ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମାରୁ ତାଙ୍କର ଉପାସନା କରିଥାନ୍ତି ।

ଜିସକେ ରୂପ ଓ୍ୱିରାଟ ମେଁ, ମୁଖ୍ୟ ଦିଶା ଏଓ୍ୱଁ ଜାନ ।
ନାଡ଼ି ସମନ ଓ୍ୱିରାଜତୀ, ଓ୍ୱିଶ୍ୱ ସ୍ୱରୂପ ମହାନ ॥୪୪॥

ଭାଷ୍ୟ - ଯାହାର ବିରାଟ ରୂପରେ ମୁଖ୍ୟ ଦିଗ, ମୁଖ୍ୟ ନାଡ଼ିମାନଙ୍କ ସମାନ ବିରାଜମାନ କରେ ଏବଂ ଯାହା ଭିତରେ ମହାନ୍ ବିଶ୍ୱର ସ୍ୱରୂପ ସ୍ଥିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଉପଦେଶ ଅସ୍ମମ୍ ହେଁ, ଅନ୍ତର ଜଗତ ଅପାର ।
ଅମିତ ଅନନ୍ତ ଅସୀମ ହେଁ, ଉମଡ଼ତ ଅମୃତ ଧାର ॥୪୫॥

ଭାଷ୍ୟ - ଅନ୍ତର ଜଗତରେ ଅମୃତ ଧାର ପ୍ରବାହିତ ହେଉଅଛି, ସେହି ଅସୀମ, ଅପାର ଏବଂ ଅନନ୍ତ ଅଟେ । ତାହାକୁ ସ୍ୱୟଂ କହନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ସ୍ୱୟଂର ଉପଦେଶ ଅଟେ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବ ଦହି

ଯେତେବେଳେ ଧମନୀ ଉପରେ ରକ୍ତର ପ୍ରଭାବ ସାମାନ୍ୟରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସ୍ଥିତି ଉପୁଜିଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଯୋଗୁଁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ସଠିକ୍ ଭାବେ ହୋଇ ପାରି ନ ଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଲୋକେ ଅନ୍ୟ ରୋଗର କରାଳକୁ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଯାନ୍ତି । କେବେକେବେ ମଣିଷ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖକୁ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଯାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରେ ପୀଡ଼ିତ ରୋଗୀଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡିଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଯୋଗୁଁ ଚିନ୍ତିତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଦହି ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହେବ । ଦହି ରକ୍ତରେ ନିର୍ମିତ ହେଉଥିବା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରାଲର ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ । ଯଦ୍ୱାରା ଶିରା ପ୍ରଶିରାରେ ରକ୍ତପ୍ରବାହ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପଡିବ ନାହିଁ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ସଠିକ୍ ରହିବ । ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଦହି ସେବନ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ

ମଧ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ନିଜ କ୍ୟାଲୋରୀର ମାତ୍ରାରେ ଅତିକମରେ ଦୁଇ ପ୍ରତିଶତ ଦହିରୁ ହାସଲ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜ୍ନ ହେବା ଆଶଙ୍କା ୩୧ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାନ୍ତୁ

ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ମନୁଷ୍ୟର ଏପରି ଏକ ମୌଳିକ ବିଶେଷତା, ଯାହା ବଳରେ ସେ ସ୍ୱୟଂ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସ୍ଥାପନ କରିପାରେ ଏବଂ ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିପାରେ । ଏହାରି ବଳରେ ସେ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳିକ ଆକର୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସ୍ଥାପିତ କରି ନିଜର ଦୀର୍ଘକାଳିକ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରେ । ଏଣୁ ଏହାକୁ ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ ବା ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇପାରେ, ଯାହାର ଅନ୍ତର୍ଗତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବିଚାର, ଭାବ ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ସାଧୁଥାଏ ଏବଂ ନିଜର ଉଚ୍ଚତର ଧ୍ୟେୟକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଆଳସ୍ୟ, ବିଳାସିତା ଓ ମାନସିକ ପ୍ରମାଦ ତଥା ଭୋଗ ବୃତ୍ତିକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାର ସାହସ କରିପାରେ ।

ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ଲାଭ ଅଗଣିତ । ଏହା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ମନର ବିକ୍ଷୁରଣକୁ ରୋକି ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକାଗ୍ରତାର ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଛୋଟ-ବଡ଼ ଆନ୍ତରିକ ଦୁର୍ବଳତାଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ବିଜୟ ପାଇଥାଏ । ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବଳରେ ନିଃସନ୍ଦେହ ରୂପେ ବ୍ୟକ୍ତି ସତ୍ ମାର୍ଗରେ ଚାଲିଥାଏ, ସତ୍ୟ ଚିନ୍ତନର ଆଶ୍ରୟ ନେଇଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଆତ୍ମସମ୍ମାନର ଭାବ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ, ଯାହା କ୍ରମଶଃ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିଥାଏ ।

ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଚାପର ସାମନା କରିବା ଏବଂ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱଗୁଡ଼ିକରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାର କ୍ଷମତା ଅଧିକ ଥାଏ । ପରସ୍ପର ସମ୍ବନ୍ଧ ସାମଂଜସ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ନିଜ ଅନୁରୂପ ଗଢ଼ିଥାଏ । ସାରାଂଶରେ କହିଲେ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଏକ ସଫଳ, ସୁଖୀ ଓ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଜୀବନର ଆଧାର ହୋଇଥାଏ । ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ କିପରି ବିକଶିତ କରିବା– ଏହା ଏକ ଯକ୍ଷପ୍ରଶ୍ନ, ଯାହାର ଅନେକ ପକ୍ଷ ରହିଛି । ଏହାର ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପକ୍ଷ ହେଉଛି ଆତ୍ମାନୁଶାସନ ।

ଯେପରି ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ, ଶାରୀରିକ ସୌଷ୍ଠବ ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ, ସେହିପରି ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ବିକାଶ ପାଇଁ ମାନସିକ ବ୍ୟାୟାମର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ଯାହାର ଆଧାର ହେଉଛି ସଂଯମିତ ଓ ଅନୁଶାସିତ ଜୀବନଶୈଳୀ । ନିଜର ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରି ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରେ ।

ସ୍ୱାଦେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ନ ଦେଇ ପୌଷ୍ଟିକ ଓ ହିତକାରୀ ଆହାର ସେବନ ଯେଉଁଠି ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ, ସେଠାରେ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ସୁଦୃଢ଼ କରିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଉଚିତ ଶ୍ରମ, ନିତ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ, ଉତ୍ତମ ନିଦ ଏହାକୁ ପୁଷ୍ଟ କରିଥାଏ ।

ଏହାର ବିପରୀତ ସ୍ୱାଦ ଲୋଲୁପତା, ଦିନ ତମାମ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ, ଫାଷ୍ଟଫୁଡ ଉପରେ ନିର୍ଭରତା ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ । ସାର ରୂପେ କହିଲେ ଏକ ଅଳସୁଆ, ବିଳାସୀ ଓ ଭୋଗ ପ୍ରଧାନ ଜୀବନ ସହିତ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ବିକାଶର କଳ୍ପନା କରାଯାଇ ନ ପାରେ ।

ଏକ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ସମୟର ନିୟୋଜନ ହେଉଛି ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବିକାଶର ଦ୍ୱିତୀୟ ଆଧାର । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୋଇବା, ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉଠିବା ଯାହାର ଅଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ । ପ୍ରାତଃ ଆତ୍ମବୋଧ ସହିତ ଦିନଯାକର କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ, ଏହାର ସାଙ୍ଗୋପାଙ୍ଗ ନିର୍ବହନ, ସଜାଗ ହୋଇ ପୂରା ତତ୍ପରତା ପୂର୍ବକ ଅନୁପାଳନ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ମଜଭୁତ କରିଥାଏ ।

ଏକ ସଜାଗ, ସନ୍ତୁଳିତ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ଏ ସନ୍ଦର୍ଭରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ବିପରୀତ ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଏବଂ ମନମୁଖୀ ଆଚରଣ ଆଧାରରେ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବିକାଶର ଆଶା କରିବା ବ୍ୟର୍ଥ । ନିଜର ବାଣୀ– ବ୍ୟବହାରରେ ସଂଯମ, ସହିଷ୍ଣୁତା ଓ ଉଦାରତାର ଅଭ୍ୟାସ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ବ୍ୟାୟାମ ଅଟେ ।

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତ୍ୟକ୍ତ କରିବା ଯୋଗୁଁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ଅବସର ଆସିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ବ୍ୟବହାର ଓ ବାଣୀକୁ ସଂଯତ ରଖିବା, ସହି ଓ ସିଧା କଥା କହିବା, ନିଜର ଆଚରଣ- ବ୍ୟବହାରର ଗରିମାକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିଥାଏ, ନୈତିକ ବଳକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ଏହାର ବିପରୀତ ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାରେ ରାଗିବା, ଅନାବଶ୍ୟକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା, ପ୍ରତିଶୋଧର ଭାବ ଏବଂ ବିରକ୍ତ ହୋଇ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଦୁର୍ବଳ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ହାଲୁକା ପ୍ରମାଣିତ କରେ ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରଭାବକୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।

ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ବିକାଶ ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯାହାକୁ ଆମେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡରେ ବାଣ୍ଟି ନିୟମିତ ରୂପେ ହାସଲ କରି ପାରିବା । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ପ୍ରଗତିକୁ ମାପି ପାରିବା ତ ଉତ୍ସାହ ବଢ଼ିଥାଏ, ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ନିରନ୍ତର ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହାର ବିପରୀତ ଯେତେବେଳେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କାଳ୍ପନିକ ଓ ଅଯଥାର୍ଥବାଦୀ ହୋଇଥାଏ, ତ ଏହାର କ୍ରିୟାନ୍ୱୟନ ଅଭାବରେ ଆଶା-ଉତ୍ସାହର ସଂଚାର ହୁଏ ନାହିଁ । ମନୋବଳ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ, ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ମନର ଇଚ୍ଛା ସ୍ୱପ୍ନରେ ହିଁ ପ୍ରାଣ ଛାଡ଼ିଦିଏ ଏବଂ ଜୀବନ ନି ରାଶା – ହତାଶାର ଅନ୍ଧାର ରେ ହଜି ଯାଏ ଯେତେବେଳେ କି ସ୍ପଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ଏହି ବିପଦରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ କଠୋରତା ମଧ୍ୟ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଥାଏ । ମନର ଗ୍ରନ୍ଥି, କୁଣ୍ଠା, ଅପରାଧ ବୋଧ ସ୍ୱୟଂକୁ କ୍ଷମା ନ କରି ପାରିବାର ଭାବ ମନୋବଳ ଭାଙ୍ଗିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଣୁ ସ୍ୱୟଂର ଯଥାର୍ଥକୁ ବୁଝନ୍ତୁ ଏବଂ ସମଗ୍ର ରୂପରେ ସ୍ୱୟଂକୁ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତୁ । ଯେଉଁଠି ଠିଆ ହୋଇଛନ୍ତି, ସେଠାରୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ନ୍ତୁ । ନିଜର ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରତି ସାହସୀ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଓ ଉଦାର ଭାବ ରଖନ୍ତୁ । ଯେଉଁଠି ନିଜର ପୁରୁଷାର୍ଥ କାମ କରେ ନାହିଁ, ସେଠାରେ ଦୈବୀ ସହାୟତା ନେବାକୁ ଭୁଲ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ସହିତ ପ୍ରଲୋଭନ ପ୍ରତି ସାବଧାନ ରହନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଟିକିଏ ଯଦି ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦିଅନ୍ତି ତ ଆପଣଙ୍କ ଦୀର୍ଘକାଳିକ ଶ୍ରମ କ୍ଷଣକ ମଧ୍ୟରେ ଧୂଳିସାତ୍ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଯଦି ଭୁଲ ହୋଇଯାଏ ତ ହତୋତ୍ସାହିତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୁଲରୁ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରି ଦୁଇ ଗୁଣ ସଂକଳ୍ପ ପୂର୍ବକ ଆଗକୁ ବଢ଼ନ୍ତୁ ।

ଛୋଟ ଛୋଟ ଉପଲବ୍ଧିଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ନିଜକୁ ସାବାସୀ ଦିଅନ୍ତୁ, ପୁରସ୍କୃତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ କ୍ରମିକ ରୂପେ ସୁଦୃଢ଼ କରି ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକୁ ସୁଧାରିବା ଦିଗରେ ଏହାର ନିୟୋଜନ କରନ୍ତୁ ତଥା ମନ ମୁତାବକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ରୂପାକାର ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅବଲମ୍ବନ ବହୁତ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆଦର୍ଶ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୁଅନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ- ସଙ୍ଗକୁ ଜୀବନର ଅଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ କରନ୍ତୁ, ଯାହା ଗହନତମ ସ୍ତରରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିଷ୍କାର ସମ୍ଭବ କରିଥାଏ ଏବଂ ଅସ୍ତିତ୍ୱର ପରମ ସତ୍ୟ ସହିତ ଯୋଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବିକାଶର ଅସୀମ ସମ୍ଭାବନାଗୁଡ଼ିକର ଦ୍ୱାର ମଧ୍ୟ ଖୋଲିଯାଏ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଓଢ଼େଇ ହୋଇଥିବା ନୈତିକତା ବଦଳରେ ଆତ୍ମାନୁଶାସନର ମହତ୍ତ୍ୱ ବୁଝାପଡ଼େ ବିବେକର ଜାଗରଣ ସହିତ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବିକାଶର ଚାବି ହାତକୁ ଆସିଯାଏ ।

ସଂକ୍ଷେପରେ ଜୀବନ, ସନ୍ତୁଳନର ନାମ ଅଟେ, ଯାହା ସୁଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଆଧାରରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଏକତରଫା ବିକାଶ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ପ୍ରତୀକ ନୁହେଁ । ମନର ଇଚ୍ଛା, କାମନା ଓ ମହତ୍ତ୍ୱକାଂକ୍ଷା ଗୁଡ଼ିକର ହାତର ଖେଳନା ହୋଇ ବଞ୍ଚିବା ଦୁର୍ବଳ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ଚିହ୍ନ; କାରଣ ଯେଉଁଠି ମନର ଶାନ୍ତି, ସ୍ଥିରତା ଓ ପ୍ରସନ୍ନତା ନାହିଁ, ସେଠାରେ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ଏକାଙ୍ଗୀ କୁହାଯିବ ଏବଂ ଜୀବନର ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ଉତ୍କର୍ଷର ମାର୍ଗ ମଧ୍ୟ ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଯିବ । ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ସମ୍ୟକ୍ ବିକାଶ ହିଁ ଜୀବନର ଏହି ବିପଦରୁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉଦ୍ଧାର କରିଥାଏ ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ପିଲାଟିଏ ଥାନା ସାମ୍ନାରେ ଝାଡ଼ା କରୁଥିଲା, ଏହାକୁ ଦେଖି ପୋଲିସବାବୁ ଜଣକ ପିଲାଟିକୁ ଥାନାକୁ ଉଠାଇ ନେଲେ । ଥାନାରେ ପହଞ୍ଚି ପିଲାଟି କହିଲା ।

– ମୁଁ ଝାଡ଼ା କରୁଥିଲି ବୋଲି ପ୍ରମାଣ ସେଠୁ ଉଠାଇ ଆଣ ନ ହେଲେ ମୁଁ ତ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷରେ ଖଲାସ ହୋଇଯିବି ।

× × × ×

ଜଣେ କଂସେଇ ଛେଳିକୁ ନେଇ ଯାଉଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ ଛେଳିଟି ଜୋର୍‌ରେ ରଡି ଛାଡିବାରୁ ସେ ରାସ୍ତାରେ ପିଲାଟିଏ ଯାଉଥିଲା ଆଉ କଂସେଇକୁ ଯାଇ ପଚାରିଲା – ଭାଇ ଛେଳିକାହିଁକିରଡ଼ି ଛାଡୁଛି ?

କଂସେଇ କହିଲା– ମୁଁ ତାକୁ କାଟିବାକୁ ନେଉଛି ତ ସେଥି ପାଇଁ ।

ପିଲା: ମୁଁ ଭାବିଲି ତାକୁ ସ୍କୁଲ୍ ନେଇ ଯାଉଛ !

× × × ×

ଶିକ୍ଷକ: କହିଲୁ ପପୁ ତାଜମହଲ କିଏ ନିର୍ମାଣ କରିଛନ୍ତି ?

ପପୁ: ସାର୍, ମମି ।

ଶିକ୍ଷକ: କେମିତି ?

ପପୁ; ସେଇ କଥା ତ, ସେ କୁହେ ମୁଁ ସବୁ କରିଛି ।

× × × ×

ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟରେ ୱେଟର ମହିଳାଙ୍କୁ: ମ୍ୟାଡାମ, ଏଇ ପିଜ୍ଜାକୁ ୪ ପିସ୍ କରିବି ନା ୮ ପିସ୍ କରିବି ?

ମହିଳା: ୪ ପିସ୍ କରିଦିଅ । ଆଠ ପିସ୍ କିଏ ଖାଇବ ? ମୁଁ ତ ଡାଏଟିଂ କରୁଛି ।

× × × ×

ମନୋଜ ପପୁକୁ: ଶାଳୀ ଅଧା ଘରବାଲିର ଅର୍ଥ କ'ଣ କିରେ ?

ପପୁ: ଇଏ ହେଉଛି ଏମିତି ଏକ ସ୍କିମ୍ ଯାହା ବାହାଘର ପୂର୍ବରୁ ବରକୁ କୁହାଯାଏ । ହେଲେ କେବେ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ ।

× × × ×

ଗୋବିନ୍ଦ ବ୍ୟାଙ୍କକୁ ଯାଇ: ମୁଁ ଗୋଟେ ଜଏଣ୍ଟ ଆକାଉଣ୍ଟ ଖୋଲିବାକୁ ଚାହୁଁଛି ।

ବ୍ୟାଙ୍କ କର୍ମଚାରୀ: ହଉ ଠିକ୍ ଅଛି । ତେବେ କାହା ସହିତ ଜଏଣ୍ଟ ଆକାଉଣ୍ଟ ଖୋଲିବେ ?

ଗୋବିନ୍ଦ: ଯାହା ଆକାଉଣ୍ଟରେ ବେଶି ବ୍ୟାଙ୍କ ବାଲାନ୍ସ ଥିବ ।

× × × ×

ମାମା ରୋଜିକୁ: ମୋ ପାଖରେ ଗାଡି ଅଛି, ବଡ଼ ଘର ଅଛି, ବ୍ୟାଙ୍କ ବାଲାନ୍ସ ଅଛି । ତୋ ପାଖରେ କ'ଣ ଅଛି ?

ରୋଜି : ମୋ ପାଖରେ ୨୦ ବର୍ଷ ତଳେ ବାହାଘର ସମୟରେ ସିଲେଇ କରିଥିବା ସଲୱାର କମିଜ ଅଛି, ଯାହାକି ଏବେ ବି ମତେ ଫିଟ୍ ହେଉଛି ।

× × × ×

ଘରେ ବସି ରାଜୁ ଟିଭି ଦେଖୁଥାଏ । ଏତିକିବେଳେ ବାହାରୁ ଶୁଭିଲା - ୪୦୦ ଟଙ୍କାରେ ଜୀବନସାରା ବସିକି ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଏହା ଶୁଣି ରାଜୁ ଭାବିଲା ମାତ୍ର ୪୦୦ ଟଙ୍କାରେ ଆଜୀବନ ବସିକି ଖାଇବି । ଭାରି ଭଲ କଥା ତ । ଆଉ ଖୁସି ହେଇକି ବାହାରକୁ ଗଲା । ଦେଖିଲା ଜଣେ ଲୋକ ଚେୟାର ବିକ୍ରି କରୁଛି ।

ମହୁଲର ଉପକାରିତା

ମହୁଆ, ମୋହା, ମଧୁକା, ଇଲୁପ୍ପାଇ, ମଡୁରଗମ, ମାଭାଗାମୀ, କୁଲିଙ୍ଗମ୍, ଟିଁନିାମ୍ ମୋଆରା ପରି ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ଭାଷାରେ ମହୁଲ ବୃକ୍ଷର ଏପରି ପୃଥକ ନାମ ରହିଛି । ଓଡ଼ିଶା ସମେତ ଝାଡଖଣ୍ଡ, ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ, ବିହାର, କେରଳ ଓ ଗୁଜୁରାଟର ଜଙ୍ଗଲଗୁଡିକରେ ଏହି ବୃକ୍ଷ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । କେବଳ ଜଙ୍ଗଲ କାହିଁକି ଛାଇ ପାଇଁ ଏହାକୁ ବାଡିବଗିଚା, ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ମଧ ଲଗାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଗଛଟି ବାରରୁ ପନ୍ଦର ମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ି ପାରେ । ଏହାର କାଠ ବେଶ୍ ମଜଭୁତ । ମହୁଲର ଫୁଲ ମିଠା ଲାଗିଥାଏ । ମହୁଲରୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ମହୁଲି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ମହୁଲକୁ ରାନ୍ଧି ଖିଆଯାଏ । ମହୁଲ ମଞ୍ଜିରୁ ତେଲ ବାହାର କରାଯାଇ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ମହୁଲ ଫୁଲର ବାସ୍ନା ମନକୁ ଆହ୍ଲାଦିତ କରେ । ଏହି ବୃକ୍ଷର ପତ୍ର, ଛାଲି, ଫୁଲ, ମଞ୍ଜିରେ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫଂକୁ ଏହା ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ ।

ପିପ୍ପଳି, ବଚ, ଗୋଲମରିଚ, ମହୁ ଏବଂ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ପାଣିରେ ମିଶାଇ

ନାକପଟେ ନେବା ଦ୍ୱାରା ଅପସ୍ମାର, ଉନ୍ମାଦ, ସନ୍ନିପାତ ଆଦି ରୋଗରେ ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ ।

ମହୁଲର ଛାଲି ପୁରୁଷର ଧାତୁ ପୁଷ୍ଟିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଛାଲିର ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଗାଈ କ୍ଷୀରରେ ଚିନି ମିଶାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।

ଛେଳି କ୍ଷୀରରେ ମହୁଲ ଫୁଲକୁ ସିଝାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ ।

ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ କରିଥିବା ମହିଳାଙ୍କର କ୍ଷୀର ହେଉ ନ ଥିଲେ ପ୍ରତ୍ୟହ ସକାଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମହୁଲ ଫୁଲର ରସ ଚାରି ଚାମଚ ଲେଖା ତାଙ୍କୁ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଦରକାର ।

ପାଟି ଓ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡୁଥିଲେ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ ଚାମଚ ଲେଖା ମହୁଲ ଫୁଲର ରସ ପିଇଲେ ରକ୍ତପଡିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ । ମହୁଲ ଫୁଲର କାଢ଼ା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ସକାଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇଥର ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା କାଶ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଆହୁରି ମଧ ମହୁଲ ପତ୍ରରୁ କାଢ଼ା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରୋଗୀକୁ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଦ୍ୱାରା କାଶ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଗ୍ୟାସ୍ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ମହୁଲର ପତ୍ର ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଏହାର ପତ୍ରକୁ ଗରମ କରି ବାୟୁଜନିତ କାରଣରୁ ପୀଡା ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

ଅର୍ଶରୋଗ ପାଇଁ ଲବଣୀବିହୀନ କ୍ଷୀର ସହ ମହୁଲ ଫୁଲର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ବାରମ୍ବାର ହାକୁଟି ଉଠୁଥିଲେ ମହୁଲ ଫୁଲର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ଚାମଚ ଲେଖା ଦିନକୁ ତିନିଥର ମହୁ ସହିତ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ହାକୁଟି କମିଯିବ ।

ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ଥିଲେ ୫୦ ଗ୍ରାମ ମହୁଲ ଫୁଲକୁ ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ କ୍ଷୀରରେ ଫୁଟାଇ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର ହୁଏ ।

ମହୁଲ ଫୁଲରେ ଅଣ୍ଡକୋଷକୁ ସେକିବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ଫୁଲା ଥିଲେ କିମ୍ବା ସେଥିରେ ଜ୍ୱଳନ ହେଉଥିଲେ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ । ସେହିପରି ତାଜା ମହୁଲ ଫୁଲକୁ ପାଣିରେ ପକାଇ ତାକୁ ଫୁଟାନ୍ତୁ ସେଥିରୁ ବାହାରୁଥିବା ବାମ୍ପରେ ଅଣ୍ଡକୋଷକୁ ସେକିଲେ ଏକଶିରାର ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ ।

ଦାନ୍ତମାଢ଼ି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଦାନ୍ତ ହଲୁଥିଲେ ମହୁଲ ଡାଳର ଦାନ୍ତକାଠି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ତିନି ଚାରିଦିନ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ମଜଭୁତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମାଢ଼ିରୁ ରକ୍ତ ପଡିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

୨୦ ରୁ ୪୦ ମି.ଲି ମହୁଲ ଫୁଲର କାଢ଼ା ଦୈନିକ ଦୁଇରୁ ତିନି ଥର ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜ୍ୱରରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ଆହୁରି ମଧ ଏହା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ । କୌଣସି କାରଣରୁ ଗଳା ବସି ଯାଇଥିଲେ ମହୁଲର ମଞ୍ଜିକୁ ପାଣିରେ ଘୋରି ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଗଳା ଖୋଲିଯାଇଥାଏ ।

ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ସମସ୍ୟା ହେଉ ବା ପବନ ଅଟକିବା ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଶରୀରର କୌଣସି ଅଂଶରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିଲେ ମହୁଲ ତେଲକୁ କିଛିଦିନ ପାଇଁ ନିୟମିତ ଭାବେ ମାଲିସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥିଲେ ମହୁଲ ତେଲକୁ ଶରୀରରେ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ ଆରାମ ମିଳିବ ।

ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି ସୃଷ୍ଟିକରେ ଗାଜର

ଗାଜରରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଭରିରହିଛି । ସବୁଠାରୁ ଖାସ୍ କଥା ହେଲା, ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ତାହା ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଟିବଡି ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ମଧ ରହିଛି । ଗାଜରରେ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ଥିବାରୁ ତାହାକୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ସହ ଜଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରିପାରିବେ । ଏହା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବା ସହ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖେ । ଓଜନକୁ ଏହା ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ କାରଣ ଏଥିରେ ଫାଇବର୍ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । କଞ୍ଚାଗାଜର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ସୁରା ଓ ଧୂଆଁପତ୍ର ତୁଳନାରେ ଗଞ୍ଜେଇ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ କ୍ଷତିକାରକ । ଏକାଧିକ ଗବେଷଣା ଓ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଏହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ପ୍ରମାଣିତ ।
- ମାତ୍ର ନଅ ପ୍ରତିଶତ ଗଞ୍ଜେଇ ସେବନକାରୀ, ଏହାର କୁ ପ୍ରଭାବର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି ।
- ଆମେରିକାର ଅନେକ ପ୍ରଦେଶରେ ଗଞ୍ଜେଇ ସେବନ ଓ ବିକ୍ରି ଅପରାଧ ପଦବାଚ୍ୟ । ପ୍ରତି ବର୍ଷ ସେଠାରେ ଏହି ଅପରାଧରେ ପ୍ରାୟ ଆଠ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ଗିରଫ ହେଉଥିବା ପ୍ରକାଶ ।
- ଉତ୍ତର କୋରିଆ ଓ ଉରୁଗୁଏରେ ଗଞ୍ଜେଇର ବ୍ୟବହାର ଆଇନ ଅନୁମୋଦିତ ।
- ଗଞ୍ଜେଇରେ ଥିବା ଏକ ଉପାଦାନ କର୍କଟ କୋଷକୁ ବ୍ୟାପିବାକୁ ଦିଏନାହିଁ ।
- ଜର୍ଜ୍ ୱାସିଂଟନ୍ ଗଞ୍ଜେଇ ଚାଷ କରୁଥିଲେ ।
- ଚାଇନାରେ ୪୭୦୦ ବର୍ଷ ତଳେ ଗଞ୍ଜେଇ ଚାଷ କରାଯାଉଥିଲ ।
- ଭୁଟାନରେ ଏକଦା ଘୁଷୁରିଙ୍କୁ କଞ୍ଚା ଗଞ୍ଜେଇ ପତ୍ର ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଉଥିଲା ।
- ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ମାଧମରେ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ବିକ୍ରି ହୋଇଥିବା ଜିନିଷ ଥିଲା ଗଞ୍ଜେଇ ।
- ୧୯୭୧ ରେ 'ଏମ୍ଆଇଟି'ର ଛାତ୍ରଙ୍କଠାରୁ 'ଷ୍ଟାନ୍‌ପୋର୍ଡ'ର ଛାତ୍ରମାନେ ତାହା କିଣିଥିଲେ ।
- କାମ୍ବୋଡିଆରେ ମ୍ୟାମଡୋନାଲ୍ଡ ଏବେ ବି ପ୍ରବେଶ କରିପାରି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏହି ଦେଶରେ ମ୍ୟାକଡୋନାଲ୍ଡର ଗୋଟିଏ ବି ଆଉଟଲେଟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ନାହିଁ ।

ଭିଜା ଅଖରୋଟର ଲାଭ

ଡ୍ରାଏଫ୍ରୁଟ୍ସ ନିୟମିତ ଭାବେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକାରୀ । ଆଜିକାଲି ସପିଙ୍ଗ୍ ମଲର ଫୁଡ୍ ଜୋନ, ବିଭିନ୍ନ ଫୁଡ୍ ଷ୍ଟୋର ଓ ଅନ ଲାଇନରେ ମଧ ଏସବୁ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି । ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଅଖରୋଟ (ଏକ ପ୍ରକାର ଡ୍ରାଏଫ୍ରୁଟସ୍) ପ୍ରତ୍ୟହ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିବା ସହ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ ।

କ୍ୟାଲସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ଲୌହ ଭରପୁର ଅଖରୋଟକୁ ରାତିରୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖି ସକାଳୁ ଖାଆନ୍ତୁ । ଭିଜା ଅଖରୋଟ ଖାଇଲେ ଶରୀରର ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ବଢ଼ିବା ସହ ପେଟର ଅତିରିକ୍ତ ଚର୍ବି ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ନିୟମିତ ୧ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏପରି ଖାଇଲେ ଓଜନ କମ୍ ହେଉଥିବାର ବିଭିନ୍ନ ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ପ୍ରକାଶ । ନିଦ୍ରାହୀନତା ସମସ୍ୟା ଥିଲେ, ଦୈନିକ ସକାଳ ଜଳଖିଆରେ ଭିଜା ଅଖରୋଟ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଥିବା ମେଲାଟୋନିନ୍ ନାମକ ତତ୍ତ୍ୱ ଭଳି ନିଦ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ସହାୟକ ।

ଚିଡଚିଡାପଣ କିମ୍ବା ବିରକ୍ତ ଲାଗୁଥିଲେ ଭିଜା ଅଖରୋଟ ୨-୩ ମାସ ଖାଇଲେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଜାଣି ପାରିବେ । ଡ୍ରାଏଫ୍ରୁଟସରେ ଥିବା ଓମେଗା ଥ୍ରୀ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ପ୍ରଭାବରେ ଆମ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିର ମଧ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ।

୪୦ ବର୍ଷ ପରେ ଉଭୟ ମହିଳା ଓ ପୁରୁଷ ସପ୍ତାହକୁ ଅନ୍ତତଃ ୫-୬ ଦିନ ଅଖରୋଟ ଖାଇବା ଉଚିତ । କାରଣ ଏହା ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ଭୋଜନ ପରର ନିୟମ

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ରହିଥାଏ, ନିୟମିତ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟପେୟ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଠିକ୍ ରହିଥାଏ । ଭୋଜନର ପରର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନେଇ ନିକଟରେ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଇଛି, ଯେଉଁଥିରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଭୋଜନ ପରେ କେଉଁ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ଯଦ୍ୱାରା କୌଣସି ପ୍ରକାରର ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ ।

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ କରିବା ପରେ ତୁରନ୍ତ ଶୋଇବାକୁ ଡାକ୍ତରମାନେ ମନା କରିଥାନ୍ତି । କାରଣ ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଭୋଜନ କରିବାର ଅତିକମରେ ଦେଢ଼ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଶୋଇବା ଉଚିତ । ଅନେକ ଲୋକ ଭୋଜନ କରିବା ପରେ କିମ୍ବା ରାତ୍ରିବେଳା ସ୍ନାନ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଭୋଜନ କରିବାର ୩୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ହିଁ ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି, ଭୋଜନ ପରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଧୂମପାନ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ବହୁତ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ ।

ଭୋଜନର ତୁରନ୍ତ ପରେ ଚଲାବୁଲା କରିବା ଅନୁଚିତ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଭୋଜନ କରିବାର ପ୍ରାୟ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଉଚିତ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତରେ ଆଉ ଖାଦ୍ୟ ଜମି ରହିବ ନାହିଁ ।

କହିପାରିବେ କି ?

୧) ମହାଭାରତରେ ଜୟଦ୍ରଥଙ୍କୁ କିଏ ହତ୍ୟା କରିଥିଲେ ?
(୨) କାମଦେବଙ୍କ ବାହାନ କିଏ ?
(୩) କଂସ ପତ୍ନୀଙ୍କ ନାମ କ'ଣ ?
(୪) ସାଗର ମନ୍ଥନ ହୋଇଥିବା ସମୁଦ୍ରର ନାମ କ'ଣ ?
(୫) ରାଣୀ କୈକେୟୀଙ୍କ ପ୍ରିୟ ଦାସୀ କିଏ ?
(୬) ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ଡେଙ୍ଗା ପଶୁ କିଏ ?
(୭) କାରଗିଲ ଭାରତର କେଉଁ କେନ୍ଦ୍ର ଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ରହିଛି ?
(୮) ଭାରତର ଲୌହମାନବ କାହାକୁ କୁହାଯାଏ ?
(୯) ଜାଲିଆନାୱାଲାବାଗ୍ କେଉଁ ସହରରେ ଅବସ୍ଥିତ ?
(୧୦) ଜୟ ଯବାନ୍, ଜୟ କିଷାନ ଆହ୍ୱାନ କିଏ ଦେଇଥିଲେ ?

JUMBLE WORDS

1) GSTIH	=	6) SYOBS	=
2) EHDAA	=	7) REKLEN	=
3) WORGHT	=	8) ANIDUS	=
4) ANBTET	=	9) NITGA	=
5) IMNUS	=	10) NHIKT	=

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. ଅଗଷ୍ଟ ୩୦ , ୨. ବିଲିୟାର୍ଡ୍ସ, ୩. ଭିଟାମିନ୍ -ସି', ୪. ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ, ୫. ୧୯୮୬, ୬. ବୀଣା, ୭. ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ, ୮. କର୍ଣ୍ଣାଟକ , ୯. ବାଲ୍ମୀକି, ୧୦. ବିଲ୍ କ୍ଲିଣ୍ଟନ୍ ।

Jumble Words ର ଉତ୍ତର **:-**

(1) LIKELY (2) BELONG (3) IRONY (4) WAIVE (5) PURSUE (6) HUMANE (7) TROLL (8) BENCH (9) IGUANA (10) EATERY

ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ଘାତକ ହେଉଛି ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ବିଶ୍ୱ ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ଦିନକୁ ଦିନ ଘାତକ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । କେବଳ ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ ୧୯୯୦ ଦଶକ ପରଠାରୁ ୨୩% ବଢ଼ିଛି । ୨୦୧୨ରୁ ୨୦୨୧ ଭିତରେ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ଯୋଗୁଁ ପ୍ରାୟ ୫ ଲକ୍ଷ ୫୦ ହଜାର ଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଅର୍ଥାତ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ଜଣଙ୍କ ଜୀବନ ଯାଉଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଉପରେ ଲାନସେଟ ସଦ୍ୟ ଜାରି କରିଥିବା ରିପୋର୍ଟରେ ଏହା ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

ଭାରତ ଭଳି ଦେଶରେ ଏବେ ତାପମାତ୍ରା ୪୫ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସ୍ ଉପରକୁ ଯିବା ସାଧାରଣ କଥା ହୋଇଯାଇଛି । ଭାରତରେ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ମଧ ଚିନ୍ତା ବଢ଼ାଇବା ଭଳି । ଲାନସେଟ୍ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ୨୦୨୨ରେ ୧୭ ଲକ୍ଷ ୨୦ ହଜାର ଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣଜନିତ, ଯାହା କି ୨୦୧୦ ତୁଳନାରେ ପ୍ରାୟ ୩୮% ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ।

୧୯୯୦ ଦଶକ ତୁଳନାରେ ୨୦୨୪ରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାରତୀୟ ଅତିରିକ୍ତ ୩୬୬ ଘଣ୍ଟାର ଭୀଷଣ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହର ସାମ୍ନା କରିଛନ୍ତି । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ ଯୋଗୁଁ ଶ୍ରମ କାର୍ଯ୍ୟ ଲାଗି ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଶ୍ରମ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରୁ ଭାରତ ପ୍ରାୟ ୨୪୭ ଅରବ ଘଣ୍ଟା ହରାଇଛି । ଏଥିଯୋଗୁଁ ଦେଶକୁ ପ୍ରାୟ ୧୯୪ ଅରବ ଡଲାର ଆୟ ହରାଇବାକୁ ପଡ଼ିଛି । ୨୦୨୦ରୁ ୨୦୨୪ ମଧ୍ୟରେ ଭାରତରେ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ଭିତରେ ହାରାହାରି ୧୦,୨୦୦ ଲୋକ ବନାଗ୍ନି ନିଆଁ ଏବଂ ଧୂଆଁରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଛନ୍ତି । ଲୋକେ ଭୟଙ୍କର ମରୁଡ଼ିର ସାମ୍ନା କରିଛନ୍ତି ।

ସେହିପରି ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଡେଙ୍ଗୁ ଭଳି ରୋଗକୁ ବ୍ୟାପକ କରିଛି । ୧୯୫୦ ଦଶକ ତୁଳନାରେ ଡେଙ୍ଗୁ ସଂକ୍ରମଣ ପାଖାପାଖି ଦୁଇଗୁଣ ହୋଇଛି । ସମୁଦ୍ରତଟ ଭିବ୍ରିଓ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ବଂଶବୃଦ୍ଧି ଲାଗି ଅନୁକୂଳ ହୋଇଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଜଳଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ୪୭% ବଢ଼ିଛି । ସମୁଦ୍ର ଜଳସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ୧୮ ନିୟୁତରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଏବେ ସମୁଦ୍ରପତ୍ତନଠାରୁ ମାତ୍ର ୧ ମିଟର ଦୂରତାରେ ବାସ କରୁଛନ୍ତି । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ଭାରତ ୨୦୨୩ରେ ଜୀବାଶ୍ମ ଇନ୍ଧନ ସବସିଡି ଉପରେ ୪୮.୫ ବିଲିୟନ ଡଲାର ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଛି । ଏବେ ବି ଦେଶର ୭୨% ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଚାହିଦା ଏବଂ ମୋଟ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଣର ୫୦% କୋଇଲା ଦ୍ୱାରା ପୂରଣ ହେଉଛି । କେବଳ ୨୦୨୨ରେ ଭାରତରେ ଜୀବାଶ୍ମ ଇନ୍ଧନ ମୋଟ ପ୍ରଦୂଷଣଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧା ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୋଇଛି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ୩ ଲକ୍ଷ ୯୪ ହଜାର କେବଳ କୋଇଲା ଇନ୍ଧନ ବ୍ୟବହାର ଜନିତ ।

୭୧ ଅନୁଷ୍ଠାନର ୧୨୮ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହି ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ସେମାନେ ଅଲଗା ଅଲଗା ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଥିଲେ । କିପରି ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ବନ୍ୟା, ବାତ୍ୟା, ମରୁଡ଼ି, ଜଙ୍ଗଲ ନିଆଁ ଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ୁଛି, ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବ୍ୟାପୁଛି ଏବଂ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନ ଯାଉଛି ତାହା ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି । ଏଥିସହ ବେଶୀ ବିଳମ୍ବ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ତୁରନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ--କେନ୍ଦ୍ରିତ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବା ଲାଗି ରିପୋର୍ଟରେ ଅପିଲ କରାଯାଇଛି । ନଚେତ ଆଗକୁ ବେଶ ଭୟଙ୍କର ସ୍ଥିତିର ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଚେତାଉଛନ୍ତି । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନ (ଡବ୍ଲ୍ୟୁଏଚ୍‌ଓ) ସହଯୋଗରେ ୟୁନିଭର୍ସିଟି କଲେଜ ଲଣ୍ଡନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ରିପୋର୍ଟରେ ଜଣାପଡ଼ିଛି, ୨୦୨୦ରୁ ୨୦୨୪ ମଧ୍ୟରେ ଲୋକେ ୮୪% ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହଜନିତ ଦିନ ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି । ମାନବ ଜନିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯୋଗୁଁ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଧିକ ଘାତକ ହେଉଛି । ଗ୍ରୀନହାଉସ ଗ୍ୟାସ୍ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ । ୨୦୨୪ରେ ହାରାହାରି ବାର୍ଷିକ ତାପମାତ୍ରା ପ୍ରଥମ ଥର ଔଦ୍ୟୋଗିକ ଯୁଗ ତୁଳନାରେ ୧.୫ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସ ଅଧିକ ହୋଇଯାଇଛି । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଭାବ ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ପଡ଼ୁଛି । ୨୦୨୪ରେ ଜଣେ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ହାରାହାରି ୧୬ ଦିନ ଭୟଙ୍କର ଗ୍ରୀଷ୍ମର ସାମ୍ନା କରିବାକୁ -ପଡ଼ିଛି । ପିଲା ଏବଂ ବୟସ୍କ ହାରାହାରି ୨୦ ଦିନ ଭୀଷଣ ଗ୍ରୀଷ୍ମର ସାମ୍ନା କରିଛନ୍ତି । ଏହା ଗତ ୨୦ ବର୍ଷ ତୁଳନାରେ ହାରାହାରି ୪ ଗୁଣ ଅଧିକ । ଦୁନିଆର ୬୪% ଭାଗରେ ୧୯୬୧-୯୦ ଏବଂ ୨୦୧୫-୨୪ ଭିତରେ ଭୀଷଣ ବର୍ଷା ହୋଇଥିବା ଦିନ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିଛି । ଏଥିଯୋଗୁଁ ଭୂସ୍ଖଳନ ଏବଂ ବନ୍ୟା ଭଳି ଘଟଣା ମଧ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ୨୦୨୪ରେ ୬୧% ବୈଶ୍ୱିକ ଭୂମିକ୍ଷେତ୍ରରେ ମରୁଡ଼ି ପଡ଼ିଛି, ଯାହା କି ୧୯୫୦ ମସିହାଠାରୁ ଅଧିକ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ଖାଦ୍ୟ, ପାଣି, ସଫେଇ, ଆର୍ଥିକ ସଂସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକ ଘୋର ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଗରମ ଏବଂ ମରୁଡ଼ି ଯୋଗୁଁ ବନାଗ୍ନି ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିଛି । ୨୦୨୪ରେ ଜଙ୍ଗଲ ନିଆଁ ଏବଂ ଧୂଆଁ ଯୋଗୁଁ ୧ଲକ୍ଷ ୫୪ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଏଥସହ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବା ବିପଦ ମଧ ବଢ଼ୁଛି । ଡେଙ୍ଗୁ, ମଶା ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ସେହିପରି ୨୦୨୩ରେ ସରକାରଗୁଡ଼ିକ ମୋଟ ୯୫୬ ଅରବ ଡଲାର ଜୀବାଶ୍ମ ଇନ୍ଧନ ଉପରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଛନ୍ତି, ଯାହା କି ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଜନିତ ପ୍ରଭାବ କମ୍ କରିବା ଲାଗି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଦେଶଗୁଡ଼ିକୁ ଦିଆଯିବାକୁ ଥିବା ଅର୍ଥ ତୁଳନାରେ ୩ ଗୁଣ ଅଧିକ । ୧୫ ଦେଶ ନିଜ ପୁରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜେଟରୁ ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ଜୀବାଶ୍ମ ଇନ୍ଧନ ଉପରେ କରିଛନ୍ତି ଯାହା କି ଚିନ୍ତାଜନକ ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

କପାସିରାରେ ଇଲା ପଣ୍ଡାଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳିତ

ବରଗଡ଼ : ପାକ୍ଷିକ ପତ୍ରିକା 'କୋଶଳ ଟାଇମ୍' ଏବଂ ଇଲା ପଣ୍ଡା ମହିଳା ସମିତି ତରଫରୁ କପାଶିରାରେ ପୂର୍ବତନ ରାଜ୍ୟସଭା ସାଂସଦ ଇଲା ପଣ୍ଡାଙ୍କ ୯୩ ତମ ଜନ୍ମ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରାକ୍ତନ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଆଦିତ୍ୟ ପ୍ରସାଦ ପାଢ଼ୀ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି, ଅଭିନେତ୍ରୀ ତପସ୍ୱିନୀ ଗୁରୁ, ନାରୀ କବି ମାନସୀ ପଣ୍ଡା, ସାଇ ପ୍ରସାଦ ତ୍ରିପାଠୀ, ସଙ୍ଗୀତଜ୍ଞ ବିଭୂତି ପଟ୍ଟନାୟକ, ରୀତା ପ୍ରଧାନ ପ୍ରମୁଖ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । କୋଶଳ ଟାଇମ୍ ସମ୍ପାଦକ ସଞ୍ଜୀବ ମହାପାତ୍ର ଅତିଥିମାନଙ୍କ ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଝାରସୁଗୁଡ଼ା କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ଓ ଗୁରୁଚରଣ ଭଗବତୀ ନାଟ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନର ହୃଷୀକେଶ ସାହୁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସଙ୍ଗୀତଗାନ କରିଥିଲେ । ଇଲା ପଣ୍ଡା ମହିଳା ସମିତିର ଉଦ୍ୟୋକ୍ତା ତଥା ରାଜ୍ୟପାଳ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ବୈଷ୍ଣବ ଭୋଇ ଇଲା ପଣ୍ଡାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ନାରୀ କବି ମାନସୀ ପଣ୍ଡା ଇଲା ପଣ୍ଡାଙ୍କ ଶିକ୍ଷା, ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ତାଙ୍କ ପିତା ପ୍ରଫେସର ଘନଶ୍ୟାମ ଦାଶଙ୍କ ବିଷୟରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ ଓ ଭୁକ୍ତା +୩ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ କଲେଜର ଛାତ୍ରୀ ଅନୁପମା ଭୁଏ ଓଡ଼ିଶୀ ନୃତ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ବିଭୂତି ପଟ୍ଟନାୟକ ସମ୍ବଲପୁରୀ ଗୀତ ଗାନ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଛତିଶଗଡ଼ କାନ୍ଦ୍ରପାଲିର ଅନୀତା ନାଏକ, ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ସଞ୍ଚାର କଳାକାର ବସନ୍ତ ଗଣ୍ଡ, ବାସୁଦେବ ପଶାଏତ, ମହିଳା କଳାକାର ହେମନ୍ତ ବାଗ, ପାର୍ବତୀ ଦାସ, ବଲାଙ୍ଗିରର ସାହିତ୍ୟାଚାର୍ଯ୍ୟ ବର୍ଷିୟାନ୍ ସଞ୍ଚାର କଳାକାର କ୍ଷମାନିଧି ସାହୁ, ସମଗ୍ର ଓଡ଼ିଶାରେ ବାଉଁଶ କଳା କାରିଗରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୁନାମ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ମହିଳା ସରୋଜିନୀ ପାଣ୍ଡେ, ଦୃଷ୍ଟିହୀନ ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ଛତିଶଗଡ଼ ମୁହିରର ଭାଗବତ ପ୍ରବଚିକା ଜନନୀ ସାହୁ ଏବଂ ଛତିଶଗଡ଼ ସିହା ପୁର୍ଶୌର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ଗାୟିକା ଇନ୍ଦୁ ଗୁପ୍ତା, ପଦ୍ମପୁରର ଯୁବ ଓଡ଼ିଶୀ କଣ୍ଠ ଶିଳ୍ପୀ ଆରିୟା ଆଦ୍ୟାଶକ୍ତି ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କ ଉତ୍ତରୀୟ ଏବଂ ଇଲା ପଣ୍ଡାଙ୍କ ସ୍ମୃତି ଫଳକ ପ୍ରଦାନ କରି ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଶେଷରେ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷକ କିଶୋର ପ୍ରଧାନ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

୬ ନଭେମ୍ବରରେ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ରବିଶଙ୍କର ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଆସିବେ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ଆସନ୍ତା ୬ ତାରିଖ ଦିନ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଗୁରୁ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ରବିଶଙ୍କର ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଗସ୍ତରେ ଆସୁଛନ୍ତି । ସେ ସହରର ମନମୋହନ ସ୍କୁଲ ପଡ଼ିଆରେ ଅପରାହ୍ଣରେ ମହା ସତ୍ସଙ୍ଗରେ ଯୋଗ ଦେବେ । ଏଥିପାଇଁ ଆୟୋଜକ ଆର୍ଟ ଅଫ ଲିଭିଂ ସଂସ୍ଥା ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଜୋରଦାର କରାଯାଉଛି । ୬ ତାରିଖ ଦିନ ଏକ ବିଶେଷ ବିମାନ ଯୋଗେ ଶ୍ରୀ ରବି ଶଙ୍କର ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ବୀର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏ ବିମାନବନ୍ଦର ଠାରେ ପୂର୍ବାହ୍ଣ ୧୧ ଟାରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଠାରେ ଏକ ଅବସ୍ଥାନ କରିବେ । ସେଠାରେ ବହୁ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରହିଛି । ଅପରାହ୍ଣରେ ହେବାକୁ ଥିବା ମହା ସତ୍ସଙ୍ଗରେ ଏକ ହଜାର ବର୍ଷ ପୁରୁଣା ସୋମନାଥ ଜ୍ୟୋତିର୍ଲିଙ୍ଗର ବାସ୍ତବିକ ଶିବ ଲିଙ୍ଗର ଲୋକଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରାଇବେ । ମହା ସତ୍ସଙ୍ଗରେ ପ୍ରାୟ ଆଠ ହଜାର ଭକ୍ତଙ୍କ ସମାଗମ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

କ୍ଷତିପୂରଣ ଆଦାୟରେ ବିଫଳତା ଯୋଗୁଁ ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ଉପରେ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ କ୍ଷୁବ୍ଧ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ଓଡ଼ିଶାରେ ଖଣି ଖନନ ନିୟମଗୁଡ଼ିକୁ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିଥିବା ଲିଜଧାରୀଙ୍କ ଠାରୁ ୨,୭୪୫ କୋଟି ଟଙ୍କାର କ୍ଷତିପୂରଣ ଆଦାୟ କରିବାରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ବିଫଳତାକୁ ନେଇ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ଅସନ୍ତୋଷ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ଲିଜଧାରୀମାନେ ଯେପରି ସରକାରୀ ରାଜସ୍ୱ ଫାଙ୍କି ନ ପାରିବେ ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା । ପାଇଁ ଜଷ୍ଟିସ୍ ଦୀପଙ୍କର ଦତ୍ତା ଏବଂ ଅଗୁଷ୍ଟାଇନ୍ ଜର୍ଜ ମସିହଙ୍କ ଖଣ୍ଡପୀଠ ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ମାମଲା ପରିଚାଳନା କରୁଥିବା ଆଡ଼ଭୋକେଟ ଜେନେରାଲ (ଏଜି) ପୀତାମ୍ବର ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । କେନ୍ଦୁଝର, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଓ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲାରେ ବେଆଇନ ଖଣି ଖନନ ନେଇ ଲିଜଧାରୀଙ୍କ ଠାରୁ ୨,୭୪୫ କୋଟି ଟଙ୍କାର କ୍ଷତିପୂରଣ ଆଦାୟ କରିବାକୁ ୨୦୧୭ରେ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ । ଏହାସତ୍ତ୍ୱେ ରାଜ୍ୟ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଓ ଲିଜଧାରୀଙ୍କ ସୁଲାସୂତ୍ରତା ଯୋଗୁଁ ଏହି ଅର୍ଥ ଆଦାୟ ହୋଇପାରି ନ ଥିବା ଦର୍ଶାଇ ଏନଜିଓ କମନ୍ କଜ୍ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହୋଇଛି । ଶୁଣାଣି ବେଳେ ଆବେଦନକାରୀଙ୍କ ଓକିଲ ପ୍ରଶାନ୍ତ ଭୂଷଣ କହିଥିଲେ, ଖଣି କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକଠାରୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ବହୁ କୋଟି ଟଙ୍କାର ବକେୟା ଆଦାୟ କରନ୍ତୁ ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ସହ ଅନେକ ରାୟ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ତେବେ ଖଣି ଖନନକାରୀ ସଂସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକ ଟାଳଟୁଳ ନୀତି ଆପଣାଇଥିବା ସମ୍ପର୍କରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ନିକଟରେ ଏନେଇ ଦାଖଲ କରିଥିବା ଷ୍ଟାଟସ୍ ରିପୋର୍ଟରୁ ପ୍ରଘଟ ହୋଇଛି । ୨୦୧୭ ଡିସେମ୍ବର ୩୧ ସୁଦ୍ଧା ୨,୭୪୫ କୋଟି ଟଙ୍କାର ବକେୟା (ସୁଧକୁ ବାଦ୍ ଦେଇ) ପଇଠ ହୋଇଯିବା ଉଚିତ ଥିଲା । ସୁଧକୁ ମିଶାଇଲେ ଏହା ପ୍ରାୟ ଦୁଇଗୁଣା ହୋଇଯିବ ବୋଲି ପ୍ରଶାନ୍ତ ଭୂଷଣ କହିଥିଲେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ଓଡ଼ିଶାର ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ଆଡଭୋକେଟ ଜେନେରାଲ ଖଣ୍ଡପୀଠଙ୍କୁ ସମୟ ମାଗିଛନ୍ତି । ଯାହା ଆଇନଗତ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ, ସେସବୁ ନିଆଯିବ ବୋଲି ଏଜି କହିଛନ୍ତି । ତେବେ ଖିଲାପକାରୀଙ୍କ ଠାରୁ ବକେୟା ଆଦାୟ ନେଇ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଏଜି ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବେ ବୋଲି କହିଥିବା ଖଣ୍ଡପୀଠ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ଖିଲାପକାରୀଙ୍କ ଠାରୁ ବକେୟା ଆଦାୟ ନେଇ ଯେଉଁ ପଦ୍ଧତି ଆପଣାଇଛନ୍ତି ତାକୁ ନେଇ ଆମେ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ବୋଲି ଖଣ୍ଡପୀଠ କହିଛନ୍ତି । ଏହା ଉପରେ ଡିସେମ୍ବର ୧ ସୁଦ୍ଧା ଷ୍ଟାଟସ୍ ରିପୋର୍ଟ ଦାଖଲ କରିବା ପାଇଁ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କୁ ସମୟ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ୮ ସପ୍ତାହ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଡିସେମ୍ବର ୩ରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶୁଣାଣି କରାଯିବ ।

ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ସୂଚନା

ସାପ୍ତାହିକ 'ସ୍ୱୀକାର' ନେବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ଗ୍ରାହକମାନେ ତାଙ୍କର ଦେୟ କାନାରା ବ୍ୟାଙ୍କ ସମ୍ବଲପୁର ଶାଖାର ଏକାଉଣ୍ଟ ନମ୍ବର ୦୧୮୫୨୦୧୦୨୧୫୩୮, ଆଇଏଫସି କୋଡ- ସିଏନ୍‌ଆର୍‌ବି ୦୦୦୦୧୮୫ ରେ ଏନଇଏଫଟି, ଆରଟିଜିଏସ୍ 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

'ଉଡ଼ାନ୍'ର ଅଷ୍ଟମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ

ଦିଶା- 2025

'ଲେଖକ ଓ କଳାକାର ପରସ୍ପର ପରିପୂରକ': ମିତ୍ରଭାନୁ ଗୌନ୍ତିଆ

ସମ୍ବଲପୁର: ଲେଖକ ଓ କଳାକାର ପରସ୍ପର ପରିପୂରକ। କଳାକାରମାନଙ୍କ ନିରଳସ ସାଧନା ପାଇଁ ଆଜି ଆମ ଲୋକସାହିତ୍ୟ ବିଶ୍ୱ ଦରବାରରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିଛି ବୋଲି ପ୍ରସିଦ୍ଧ ରଙ୍ଗବତି ଗୀତର ଗୀତିକାର ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ମିତ୍ରଭାନୁ ଗୌନ୍ତିଆ କହିଛନ୍ତି।

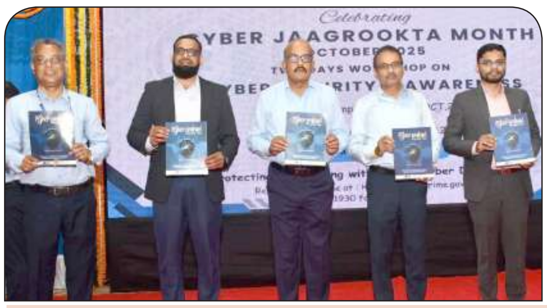
ସମ୍ବଲପୁରର ଅଗ୍ରଣୀ ନୃତ୍ୟଗୀତ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସଂସ୍ଥା 'ଉଡାନ'ର ଅଷ୍ଟମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇ ଶ୍ରୀ ଗୌନ୍ତିଆ କହିଥିଲେ ଯେ, ସମ୍ବଲପୁରୀ କଳା ଓ ସଂସ୍କୃତିର ସୁରକ୍ଷା ଲାଗି ଯେଉଁମାନେ ଉଦ୍ୟମ କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ପ୍ରଶଂସାର ପାତ୍ର। କୁନି କୁନି ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ ସମ୍ବଲପୁରୀ କଳାର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଇ ଏହାର ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା 'ଉଡାନ' ଅନୁଷ୍ଠାନକୁ ସେ ସାଧୁବାଦ ଜଣାଇଥିଲେ।

ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରେକ୍ଷାଳୟ ଠାରେ ମୀମାଂସା ରଥ ଓ ଉମାଶଙ୍କର ଦାଶଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ଗୁରୁ ରତନ ପୂଜାରୀ, କଣ୍ଠଶିଳ୍ପିନୀ ପଦ୍ମିନୀ ଦୋରା ଏବଂ ଅନୁଷ୍ଠାନର ପରାମର୍ଶଦାତା ବୋର୍ଡର ଅଧକ୍ଷ ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ପ୍ରମୁଖ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇ 'ଉଡାନ' ଅନୁଷ୍ଠାନର କାମକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ସହ ଏହାର ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଉନ୍ନତି କାମନା କରିଥିଲେ। ଅନୁଷ୍ଠାନର ଅଧକ୍ଷ ରମେଶ ଶାହା ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇଥିବାବେଳେ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ତମନ୍ନା ସାମନ୍ତରାୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବାବଦରେ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ଅନୁଷ୍ଠାନର ଆଇନ ପରାମର୍ଶ-ଦାତା ବନ୍ଦିତାରାଣୀ ମିଶ୍ର ପ୍ରମୁଖ ଏଥିରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଏହି ଅବସରରେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ପ୍ରଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅନନ୍ୟା ସେଠ, ଶିବାନୀ ବଡ଼ପଣ୍ଡା, ଆହାନା ପୁରୋହିତ, ପ୍ରତୀକ୍ଷା ଦାସ, ସମୃଦ୍ଧି ସାହୁ, ପ୍ରିସା ମିଶ୍ର, ଅଂଶିକା ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କୁ 'ଉଡାନ ଏଚିଭର୍ସ ୨୦୨୫' ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା। ପରେ ୩୦୦ ଶହରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଛାତ୍ର-ଛାତ୍ରୀ ସମ୍ବଲପୁରୀ, କଥକ, ଓଡିଶୀ, ଭାରତନାଟ୍ୟମ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗରେ ୭ ଘଣ୍ଟା ଧରି ନୃତ୍ୟ ପରିବେଷଣ କରିଥିଲେ।

ଲେଡିଲୁଇସ୍ ବାଳିକା ଉଚ୍ଚବିଦ୍ୟାଳୟର ୧୯୭୫ ବ୍ୟାଚ୍ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ବନ୍ଧୁମିଳନ

ସମ୍ବଲପୁର : ସ୍ଥାନୀୟ ଲେଡିଲୁଇସ୍ ବାଳିକା ଉଚ୍ଚବିଦ୍ୟାଳୟର ୧୯୭୫ ବ୍ୟାଚ୍‌ର ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଏକ ବନ୍ଧୁ ମିଳନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି। ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରତିଭାରାଣୀ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଏବଂ ବିଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ଭକ୍ତପ୍ରସାଦ ନନ୍ଦ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ବିଦ୍ୟାଳୟର ପୁରାତନ ଛାତ୍ରୀ ତଥା କେତେକ ଦିବଙ୍ଗତ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ୨ ମିନିଟ୍ ନିରବ ପ୍ରାର୍ଥନା କରାଯାଇଥିଲା। ପୁରାତନ ଛାତ୍ରୀମାନେ ନିଜସ୍ୱ ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ ପରେ କ୍ୟାକ୍ କାଟିବା ସାଙ୍ଗକୁ ବିଭିନ୍ନ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିବେଷଣ କରିଥିଲେ। ବରଗଡ଼, ବଲାଙ୍ଗୀର, ସମ୍ବଲପୁର, କଟକ, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଝାରସୁଗୁଡ଼ା, ଦେବଗଡ଼ ତଥା ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା ପୁରାତନ ଛାତ୍ରୀମାନେ ଆସନ୍ତା ଦିନରେ ନିଜ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଉନ୍ନତି ନିମନ୍ତେ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ନିରୂପମା ଦାଶ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ। ସଭା ଆୟୋଜନ ତଥା ପରିଚାଳନାରେ ବନ୍ଦିତା ପୂଜାରୀ, ଜ୍ୟୋତି ଶର୍ମା, ଚିନ୍ମୟୀ ମିଶ୍ର, ପୁଷ୍ପାରାଣୀ ମିଶ୍ର, ସୁପ୍ରଭା ପ୍ରଧାନ, ପଙ୍କଜିନୀ ପଣ୍ଡା ପ୍ରମୁଖ ମୁଖ୍ୟଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ।

ଏମ୍‌ସିଏଲ୍‌ରେ ଦୁର୍ନୀତି ନିବାରଣ ସଚେତନତା ସପ୍ତାହ



ବୁର୍ଲା : ଏମ୍‌ସିଏଲ୍ ପକ୍ଷରୁ ଦୁର୍ନୀତି ନିବାରଣ ସଚେତନତା ସପ୍ତାହ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏହି ଅବସରରେ କମ୍ପାନୀର ମୁଖ୍ୟ ସତର୍କତା ଅଧିକାରୀ ପ୍ରଣବ କୁମାର ପଟେଲ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଏସ୍.କେ. ଝାଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଅଧିକାରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ସତ୍ୟନିଷ୍ଠାର ଶପଥ ପାଠ କରାଇଥିଲେ। ସେହିପରି ମହିଳା କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସତର୍କତା ରଥକୁ ସବୁଜ ପତାକା ଦେଖାଇ ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ଏହି ରଥ ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳରେ ପରିକ୍ରମା କରି ଦୁର୍ନୀତି ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା। ସପ୍ତାହବ୍ୟାପୀ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଧ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା।

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