ସାପ୍ତାହିକ
ସ୍ୱୀକାର
Postal Regd. No.: SBP/14/2025-2027
The Sweekar स्वीकार
www.sweekarweekly.com
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ୮ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା
RNI No. 66443/94
Vol.29 | Issue - 34 | 24 - 30 August 2025 | Sambalpur | Pages- 8 | Invitation Price Rs.10

ରଜତ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ପାଇବେ 'ଜୁହାର ସମ୍ମାନ'

ବଲାଙ୍ଗୀର : ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ଲୋକକଳାର ବିଶିଷ୍ଟ ସଂସ୍କୃତି ଗବେଷକ ରଜତରାଜ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ଚଳିତ ବର୍ଷ ବାଙ୍ଗାଲୋରର 'ଜୁହାର ପରିବାର' ତରଫରୁ ଦିଆଯାଉଥିବା 'ଜୁହାର ସମ୍ମାନ' ପାଇବା ପାଇଁ ମନୋନୀତ ହୋଇଛନ୍ତି । ବଲାଙ୍ଗିର ଯୁବୋଦୟ ଯୁକ୍ତ ଦୁଇ ବିଜ୍ଞାନ କଲେଜର ପ୍ରାଣୀ ବିଜ୍ଞାନ ଅଧ୍ୟାପକ ରଜତ କୁମାର ପାଣିଗ୍ରାହୀ ଲୋକସଂସ୍କୃତିର ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ୨୦୧୨ରୁ ପ୍ରୟାସ ଆରମ୍ଭ କରି ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୫୦ ପ୍ରକାର ଲୋକକଳାର ଗବେଷଣା କରି ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିଛନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଜିଲାର ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ବାସ କରୁଥିବା କଳାକାରଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯାଇ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ସେ ପ୍ରାୟ ୧ ହଜାର ଗାଁକୁ ଯାଇ ଡକ୍ୟୁମେଣ୍ଟେସନ୍ କରିଛନ୍ତି । ଆସନ୍ତା ୭ ତାରିଖ ଦିନ ବାଙ୍ଗାଲୋରରେ ହେବାକୁ ଥିବା ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟ୍‌ଘାଟ୍ ଉତ୍ସବରେ ଶ୍ରୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କୁ ଏହି ସମ୍ମାନ ଦିଆଯିବ ।

ରଜତଙ୍କ ଘର ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲାର ରାଜ କୋମନା ଗ୍ରାମ । ବାପା ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପାଣିଗ୍ରାହୀ ଓ ମାଆ ପ୍ରତିମା ପାଣିଗ୍ରାହୀ । ରାଜ କୋମନାରେ ହାଇସ୍କୁଲ, ବରଗଡ଼ର ଏକ ଘରୋଇ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରୁ ଯୁକ୍ତ ୨ ବିଜ୍ଞାନରେ ପଢ଼ିବା ପରେ ବଲାଙ୍ଗିର ରାଜେନ୍ଦ୍ର କଲେଜରେ ଯୁକ୍ତ ତିନି ଓ ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିଛନ୍ତି । କଲେଜ ସମୟରୁ ହିଁ ତାଙ୍କର ଏହି ଲୋକସଂସ୍କୃତି ପ୍ରତି ବଢ଼ିଥିଲା । ଟିଉସନ୍ କରି ରୋଜଗାର କରୁଥିବା ପଇସାରେ ସାଇକଲ ଧରି ଗାଁ ଗାଁ ବୁଲି କଳାକାରଙ୍କୁ ଭେଟୁ ଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ଲୋକବାଦ୍ୟ ଘୁଡୁକା, କଳାହାଣ୍ଡିର ଘୁମୁରା, ବରଗଡ଼ ଜିଲାର କରମସାନି ଆଦି ବିଷୟରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିଥିଲେ । ବଲାଙ୍ଗିର ଯୁବୋଦୟ ଯୁକ୍ତ ଦୁଇ ବିଜ୍ଞାନ କଲେଜର ପ୍ରାଣୀ ବିଜ୍ଞାନ ଅଧ୍ୟାପକ ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି ସତ । ହେଲେ ଲୋକସଂସ୍କୃତିର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଓ ଉଚ୍ଚତର ଗବେଷଣା ତାଙ୍କର ନିଶା ପାଲଟି ଯାଇଛି । ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ୧୭ଟି ଜିଲ୍ଲାର ସହସ୍ରାଧିକ ଲୋକ କଳାକାରଙ୍କୁ ଭେଟି ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିଛନ୍ତି । ୧୦ରୁ ୧୫ ପ୍ରକାର ଲୋକବାଦ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ ସହ ୫୦ ପ୍ରକାର ଲୋକକଳା ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା କରିଛନ୍ତି । ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାର ବିଞ୍ଜାଲ ସମ୍ପ୍ରଦାୟଙ୍କ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଲୋକବାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ସେ ଉଦ୍ୟମରତ । ସଂଗୃହୀତ ଲୋକବାଦ୍ୟ, ଲୋକ ସଂସ୍କୃତି ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର, ପୋଷାକ, ଅଳଙ୍କାର, ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ବ୍ୟବହୃତ ସାମଗ୍ରୀକୁ ନେଇ ନିଜ ଗାଁରେ ଏକ ସଂଗ୍ରହାଳୟ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । 'ମାଟିର କଳା' ୟୁଟ୍ୟୁବ୍ ଚ୍ୟାନେଲ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର କରୁଛନ୍ତି । ଢୋଲ୍, ନିଶାନ, ତାସା, ମୃଦଙ୍ଗ, ଖୋଲ, ଘୁଡ଼ୁକା, ଘୁମୁରା ଆଦି ସଜେଇ ପାରୁ ନ ଥିବା ଏବଂ ଅଭାବୀ କଳାକାରଙ୍କୁ ସେ ଯତ୍‌କିଞ୍ଚିତ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା କରନ୍ତି । ପତ୍ନୀ ସୌମ୍ୟ ଶେଫାଳିକା ମହାପାତ୍ର ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି ।

ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ବିନୋଦ ପଶାୟତଙ୍କ ପରଲୋକ

ସମ୍ବଲପୁର : କଇଁଚି ଓ କଲମର କୁଶଳୀ କାରୀଗର ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ବିନୋଦ ପଶାୟତ ଆଉନାହାନ୍ତି । 'ହାଏ କୃଷ୍ଣ ହାଏ କୃଷ୍ଣ ବୋଲି ଯାଉ ମୋର ଜୀବନ', 'ଏ ନନୀ ସୁଲୋଚନା...' ଭଳି ଲୋକପ୍ରିୟ ସମ୍ବଲପୁରୀ ଗୀତର ଗୀତିକାର ଶ୍ରୀ ପଶାୟତଙ୍କ ସେନ୍‌ପାର୍କ ନିକଟସ୍ଥ ବାସଭବନରେ ତାଙ୍କର ଦେହାନ୍ତ ହୋଇଯାଇଛି । ମୃତ୍ୟୁ ବେଳକୁ ତାଙ୍କୁ ୯୦ ବର୍ଷ ବୟସ ହେଉଥିଲା । ଗତକିଛି ଦିନ ହେବ ସେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇ ଘରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିଲେ । ଗତବର୍ଷ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ଗୋପେଶ୍ୱରୀ ପଶାୟତ ଏବଂ କିଛି ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ସାନପୁଅ କମଳଜିତ ପଶାୟତଙ୍କ ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ଦେହାନ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ସେ ନିଜ ଅନ୍ତେ ବଡ଼ପୁଅ ବିଶ୍ୱଜିତ୍, ଝିଅ କଳ୍ପନା, ଆରତି, ସଙ୍ଗୀତାଙ୍କ ସହିତ ବୋହୂ, ଜ୍ୱାଇଁ, ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଯାଇଛନ୍ତି ।

ରୁଟି କାଟିବା ବେଳକୁ ତାଙ୍କ କଇଁଚି ଯେତେ ସୁନ୍ଦର ଚାଲୁଥିଲା ସମ୍ବଲପୁରୀ ଗୀତ ଏବଂ ନାଟକ ରଚନା କରିବା ବେଳକୁ ତାଙ୍କ କଲମ ମୁନର ଆହୁରି ସୁନ୍ଦର ଭାଷା ଝଙ୍କୃତ ହେଉଥିଲା । ନିଜ ପେସା ଓ ନିଶାରେ ସେ ଯେଉଁଭଳି ସମନ୍ୱୟ ରଖିଥିଲେ ତାହା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବିସ୍ମିତ କରୁଥିଲା । ୧୯୩୫ ମସିହା ଡିସେମ୍ବର ୩ ତାରିଖରେ ବଲାଙ୍ଗୀର ଜିଲ୍ଲା କୁଶମେଲ ଗାଁରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲେ ବିନୋଦ ବାପା ଚୈତନ୍ୟ ଏବଂ ମା' ମାଳା ଦେବୀଙ୍କ ଔରସରୁ । ଆର୍ଥିକ ଅନଟନ କାରଣରୁ ହାଇସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ପାରି ନ ଥିଲେ । ପିତାଙ୍କ ସହିତ ନିଜର କୌଳିକ ବୃତ୍ତିକୁ ଆପଣେଇ ଥିଲେ । କଳା ସହିତ ତାଙ୍କର ସମ୍ପର୍କ ବାଲ୍ୟ ଜୀବନରୁ ହିଁ ଗଢ଼ି ଉଠିଥିଲା । ବଲାଙ୍ଗୀରରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିବା ବେଳୁ ହିଁ ରାମଜୀ ନାଟକ ପାର୍ଟିରେ ଅଭିନୟ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ସୁନ୍ଦର ଚେହେରା ଥିବାରୁ ସେ ବିଭିନ୍ନ ଭୂମିକାରେ ଅଭିନୟ କରିଥିଲେ । ୧୯ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଜୀବିକା ନିର୍ବାହ ପାଇଁ ୧୯୫୩ ମସିହାରେ ସେ ସମ୍ବଲପୁର ଚାଲିଆସି କର୍ମମୟ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଏଠାରେ ଦଲେଇପଡ଼ାରେ ରହୁଥିବା ବେଳେ ପୁରନ୍ଦର ପଶାୟତଙ୍କ ସେଲୁନ ଦୋକାନରେ ରୁଟି କାଟିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ସେତେବେଳେ ସେ ସ୍ୱର୍ଗତ ମୁରାରୀ ପ୍ରସାଦ ମିଶ୍ର ଏବଂ ସ୍ୱର୍ଗତ କୃଷ୍ଣପ୍ରସାଦ ମିଶ୍ରଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ନାଟକ

କରିଥିଲେ । ପରେ ସ୍ୱର୍ଗତ ଅରୁଣ ସେଠଙ୍କ ପ୍ରୋତ୍ସାହନରେ ସମ୍ବଲପୁରୀ ଗୀତ ଲେଖିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ନିଜସ୍ୱ ଦୋକାନ ଖୋଲିଥିଲେ । ବୈଦ୍ୟନାଥ ଛକରେ ଥିବା ଏହି ସେଲୁନ ହିଁ ତାଙ୍କୁ ମହାନ ଗୀତିକାର ଭାବରେ ଗଢ଼ି ତୋଳିଥିଲା । ବିନୋଦ ପଶାୟତଙ୍କ ଏହି ସେଲୁନକୁ ସମ୍ବଲପୁରୀ ସାହିତ୍ୟ ଜଗତର କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ପୁରୁଷ ସତ୍ୟନାରାୟଣ ବହିଦାରଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ସମ୍ବଲପୁରୀ କବି ନିୟମିତ ଭାବେ ଆସି ସାହିତ୍ୟ ଚର୍ଚ୍ଚା କରୁଥିଲେ । ପ୍ରକୃତରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ବିନୋଦ ବାବୁଙ୍କ ସେଲୁନ ହିଁ ଥିଲା ସମ୍ବଲପୁରୀ ସାହିତ୍ୟର ଏକୁଡିଶାଳ । 'ଛିନା ଛିନା ଲାଗୁଛେ କୂଳ ଯମୁନା' ଥିଲା ତାଙ୍କର ପ୍ରଥମ ରଚିତ ଓ ବେତାର ପ୍ରସାରିତ ସମ୍ବଲପୁରୀ ଗୀତ । ୧୯୫୯ରୁ ଆକାଶବାଣୀ କଟକ ଓ ୧୯୬୫ରୁ ଆକାଶବାଣୀ ସମ୍ବଲପୁର କେନ୍ଦ୍ରର ସ୍ୱୀକୃତିପ୍ରାପ୍ତ ଗୀତିକାର ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ରଚିତ 'ମାଆ ଠାନୁ ବଲି ବଡ଼ କିଏ ଅଛେ ଭାଇ କହ ତ', 'ଏ ନନୀ ସୁଲୋଚନା', 'ଗଲା ରାତି ଝୁମ୍‌ରାର୍ ସୁରେ' ଏବଂ ସମର୍ପଣ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର 'ବାଜୁଛେ ମାନ୍ଦଲ ଆସି ଏ ବଉଲ କୁରେଫୁଲ' ଆଦି ଗୀତଗୁଡ଼ିକ ତାଙ୍କର ଅନନ୍ୟ କୃତୀ । ଗୀତ ଲେଖି ଅଗଣିତ ଶ୍ରୋତାଙ୍କ ହୃଦୟକୁ ଆହ୍ଲାଦିତ କରିଥିବା ଶ୍ରୀ ପଶାୟତ ନାଟ୍ୟକାର ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ପରିଚିତ । ପ୍ରଥମେ ସେ 'ଠହରବା', 'ବୁଟ୍‌କୁବୁଟା' ଭଳି ସମ୍ବଲପୁରୀ କେରିକେଚର ଲେଖିଥିଲେ । ୧୯୮୧ ମସିହାରେ ତାଙ୍କ ରଚିତ 'ଉଖି', 'ଅଲାର୍', 'ଆଦି ଅନ୍ତ', 'ମହାଭାରତ ଛେଦଲି ପରବ', 'ଲିତା', 'ଚିହ୍ନା' ସମ୍ବଲପୁରୀ ନାଟକ ଏକ ନୂତନ ଅଧ୍ୟାୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା । ଗୀତିନାଟ୍ୟ 'ପାର୍ବତୀ ବିହା' ଅନ୍ୟତମ 'ସମର୍ପଣ', 'ଆଦିବାସୀ', 'ପରସ୍ତ୍ରୀ' ଭଳି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଗୀତ ଲେଖିଥିବା ବିନୋଦ ପଶାୟତଙ୍କ ଅନେକ ଗୀତ ଆକାଶବାଣୀ କଟକ, ସମ୍ବଲପୁର, ବିଳାସପୁର, ରାୟପୁର, ବିବିଧ ଭାରତୀ, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ବିବିସି, ରେଡିଓ ମସ୍କୋରୁ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଛି । ୨୦୨୪ ମସିହାରେ ତାଙ୍କୁ ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ସଙ୍ଗୀତ ନାଟକ ଏକାଡେମୀ,

ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀ, ଶାରଳା ପୁରସ୍କାର ସମେତ ଅସଂଖ୍ୟ ସମ୍ମାନ ଓ ପୁରସ୍କାରରେ ସେ ବିଭୂଷିତ ହୋଇଥିଲେ ।

ସ୍ଥାନୀୟ ରାଜଘାଟରେ ତାଙ୍କୁ ଗାର୍ଡ ଅଫ୍ ଅନର୍ ଦିଆଯିବା ପରେ ଅନ୍ତ୍ୟେଷ୍ଟିକ୍ରିୟା ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିଲା । ବଡ଼ପୁଅ ବିଶ୍ୱଜିତ ମୁଖାଗ୍ନି ଦେଇଥିଲେ । ଶେଷକୃତ୍ୟ ସମୟରେ ବିରୋଧୀ ଦଳର ଉପନେତା ପ୍ରସନ୍ନ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ରୋହିତ ପୂଜାରୀ, ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ଜିତେନ୍ଦ୍ରାୟ ହରିପାଲ, ଅତିରିକ୍ତ ଏସ୍‌ପି ପ୍ରକାଶ ଜେସ ଟୟୋ, ସୂଚନା ଅଧିକାରୀ ସଂଯୁକ୍ତା କୁଲୁଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ସାହିତ୍ୟିକ ଓ ଗଣମାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ବିୟୋଗରେ ରାଜ୍ୟପାଳ ହରିବାବୁ କମ୍ଭମପଟି, ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ, କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ, ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ମିତ୍ରଭାନୁ ଗୌନ୍ତିଆଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସାହିତ୍ୟିକ ଗଭୀର ଶୋକବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ।

ଟଙ୍କଧରଙ୍କ ସତ୍ୟପାଠରେ ତ୍ରୁଟି ଯାଞ୍ଚ କରିବେ ହାଇକୋର୍ଟ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ୨୦୨୪ ନିର୍ବାଚନରେ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀରୁ ବିଜୟୀ ଘୋଷିତ ଭାଜପାର ଟଙ୍କଧର ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କ ବିରୋଧ ରେ ଦାଖଲ ଇଲେକ୍ସନ ପିଟିଶନ୍‌ର ପୁନର୍ବିଚାର ପାଇଁ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ଓଡ଼ିଶା ହାଇକୋର୍ଟଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଟଙ୍କଧର ନିଜ ସମ୍ପତ୍ତି ଓ ବିରୋଧରେ ଥିବା ଆପରାଧିକ ମାମଲାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରି ନ ଥିବା ଦର୍ଶାଇ ବିଜେଡି ପ୍ରାର୍ଥୀ ତଥା ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟିକା ଦୀପାଳି ଦାସ ଏହି ପିଟିଶନ ଦାଖଲ କରିଥିଲେ । ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଭୋଟିଂ ମେଶିନ୍ (ଇଭିଏମ୍)ରେ ଅସଙ୍ଗତି ଥିବା ମଧ୍ୟ ଦୀପାଳି ଉକ୍ତ ଆବେଦନରେ ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଥିଲେ ।

ଜଷ୍ଟିସ୍ ସୂର୍ଯ୍ୟକାନ୍ତ ଏବଂ ଜୟମାଳା ବାଗ୍‌ଚୀଙ୍କ ଖଣ୍ଡପୀଠ ଏହାର ରାୟ ଶୁଣାଇ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଜନ ପ୍ରତିନିଧି ଆଇନ, ୧୯୫୧ର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଫର୍ମ ୨୫ରେ ଆବେଦନକାରୀ ସତ୍ୟପାଠ ଦାଖଲ କରିଛନ୍ତି କି ନାହିଁ

ତାକୁ ହାଇକୋର୍ଟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଯାଞ୍ଚ କରିନାହାନ୍ତି । ସତ୍ୟପାଠରେ ଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତ୍ରୁଟିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ହାଇକୋର୍ଟଙ୍କ ପାଇଁ ଜରୁରୀ । ସେହି ତ୍ରୁଟି ସଂଶୋଧନ ଯୋଗ୍ୟ ନା ଆବେଦନକୁ ଖାରଜ କରିଦେବା ଭଳି ତାହା ମଧ୍ୟ ହାଇକୋର୍ଟ ସମୀକ୍ଷା କରିବେ ।

ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ, ୨୦୨୪ ମେ' ୨୦ରେ ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଜୁନ୍ ୪ରେ ଏହାର ଫଳାଫଳ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା । ଝାରସୁଗୁଡ଼ା(୭) ଆସନରୁ ଟଙ୍କଧରଙ୍କୁ ବିଜୟୀ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା । ଟଙ୍କଧର ଓ ଦୀପାଳିଙ୍କ ଭୋଟ ବ୍ୟବଧାନ ୧,୩୩୩ ରହିଥିଲା । ଏହା ପରେ ଦୀପାଳି ଓଡ଼ିଶା ହାଇକୋର୍ଟଙ୍କ ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହୋଇ ଟଙ୍କଧରଙ୍କ ବିଜୟକୁ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ କରିଥିଲେ । ଟଙ୍କଧର ଅସାଧୁ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରି ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଥିବା ଅପରାଧିକ ମାମଲାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରି ନ ଥିବା ଏବଂ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଖବରକାଗଜ ଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ରକାଶ କରାଇ ନ ଥିବା ଦୀପାଳି ଦର୍ଶାଇଥିଲେ । ଇଭିଏମ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ୟୁନିଟ୍ ନମ୍ବର ସହ ତାଳମେଳ ନ ଖାଇବାରୁ ୬,୦୦୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଭୋଟ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିବା ଦୀପାଳି ଯୁକ୍ତି ବାଢ଼ିଥିଲେ । ତେବେ ହାଇକୋର୍ଟ ପ୍ରାରମ୍ଭରୁ ଉକ୍ତ ଆବେଦନକୁ ଖାରଜ କରିବାକୁ ମନା କରି ଦେଇଥିଲେ ଏବଂ ଦୀପାଳିଙ୍କୁ ସାନି ସତ୍ୟ ପାଠ ଦାଖଲ ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦେଇଥିଲେ । ଉଚ୍ଚ ଅଦାଲତଙ୍କ ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ଟଙ୍କଧର ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟରେ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ କରିଥିଲେ । ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ଏନେଇ କହିଛନ୍ତି, ଟଙ୍କ - ଧର ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ନାମାଙ୍କନପତ୍ର ଦାଖଲ ବେଳେ ନିଜ ସତ୍ୟପାଠରେ ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ତଥ୍ୟରେ ରହିଥିବା ତ୍ରୁଟିକୁ ସୀମିତ ଅବଧି ମଧ୍ୟରେ ସଂଶୋଧନ କରାଯାଇ ପାରିବ ନା ହାଇକୋର୍ଟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏଥିପାଇଁ ଅନୁମତି ଦେବେ, ତାହା ହେଉଛି ବାସ୍ତବ ପ୍ରଶ୍ନ । ହାଇକୋର୍ଟ ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସମାଧାନ କରି ନ ଥିବାରୁ ବିସ୍ତୃତ ଯାଞ୍ଚ ପାଇଁ ଏହାକୁ ପଠାଯାଉଛି ।

ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ..

ଟମାଟୋ ସୁପ୍ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ

ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଠିବତି ଗଠନ କରେ ଗାଜର

ନିଦ୍ରାହୀନତା ସମସ୍ୟା ଥିଲେ....

କ୍ୟାନସର ପ୍ରତିରୋଧକ ଡିମ୍ବିରି

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ କଞ୍ଚା କଦଳୀ

ନଡିଆର ଉପକାରିତା

ଏନ୍‌ଏଚ୍-୫୫ ଦୁରାବସ୍ଥା ପ୍ରତିବାଦରେ ବିଜେଡିର ୧୨ ଘଣ୍ଟିଆ ବନ୍ଦ

ରେଢ଼ାଖୋଲ : ସମ୍ବଲପୁରରୁ ରେଢ଼ାଖୋଲ ଦେଇ କଟକକୁ ସଂଯୋଗ କରୁଥିବା ୫୫ ନଂ ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ଦୁରାବସ୍ଥା ନେଇ ଲୋକେ ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ଓହ୍ଲାଇଛନ୍ତି । ବିଧାୟକ ପ୍ରସନ୍ନ ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଭୀମଭୋଇ ଛକ ଠାରେ ୫୫ନଂ ଜାତୀୟ ରାଜପଥକୁ ସକାଳ ୬ଟାରୁ ଅବରୋଧ କରି ୧୨ ଘଣ୍ଟିଆ ବନ୍ଦ ପାଳନ କରାଯାଇଛି । ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସେବା ଓ ସ୍କୁଲ କଲେଜକୁ ବାଦ୍ ଦେଇ ରେଢ଼ାଖୋଲର ସମସ୍ତ ଦୋକାନ ବଜାର, ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ବନ୍ଦ ଥିଲା । ରାସ୍ତା ରୋକ ସମୟରେ ଉଭୟ ପଟରେ ଶହ ଶହ ଯାନବାହାନ ଅଟକି ରହିଥିଲା ।

ସ୍ଥାନୀୟ ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ରଶ୍ମିରଞ୍ଜନ ମହାନ୍ତ, ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ପ୍ରାଧିକରଣର ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରେମନାରାୟଣ ସାହୁ, ତହସିଲଦାର ପ୍ରଭାତ ରଞ୍ଜନ ବିଶ୍ୱାଳ, ଏସ୍‌ଡିପିଓ ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ମେହେର ଦିନ ପ୍ରାୟ ୧୨ଟାରେ ଆନ୍ଦୋଳନ ସ୍ଥଳକୁ ଆସି ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଦଳୀୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ସମ୍ବଲପୁରରୁ ବାମୁର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାସ୍ତାରେ ଥିବା ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରାଯିବା, ଚାରମାଳରେ ଫୁଟ ଓଭର ବ୍ରିଜ୍ ନିର୍ମାଣ, ଚାରମାଳ ଛକରେ ଦୁର୍ଘଟଣା ନିବାରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଏନ୍‌ଏଚ୍‌ଏଆଇ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ କରାଯାଉଥିବା ସମସ୍ତ ଷ୍ଟ୍ରିଟ୍‌ଲାଇଟ୍ ନିୟମିତ ଭାବରେ ତଦାରଖ କରାଯିବା, ସାଧୁମୁଣ୍ଡା ଗ୍ରାମକୁ ୫୫ ନଂ ଜାତୀୟ ରାଜପଥରୁ ରାସ୍ତା ନିର୍ମାଣ, ଲୁହାପଙ୍କ ପଞ୍ଚାୟତ ଛକ ଓ ଚାରବାଟି ଛକରେ ସଂଯୋଗୀକରଣ କରାଯିବା, ଟୋଲ ଟ୍ୟାକ୍ସ ସମସ୍ୟା ସଂପର୍କରେ ଉଚ୍ଚ ମୁଖ୍ୟାଳୟକୁ ଅବଗତ କରାଯାଇ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବା, ହାତୀ କରିଡର୍ ନିକଟ୍ ସର୍ଭିସ୍ ରୋଡ ମରାମତି କରାଯିବା ଏବଂ ରେଢ଼ାଖୋଲ ସହର ମଧ୍ୟଦେଇ ଫ୍ଲାଏ ଆସ୍ ପରିବହନ ସକାଳ ୬ଟାରୁ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ୧୨ଟା ଏବଂ ଅପରାହ୍ନ ୩ ଟାରୁ ରାତି ସାଢ଼େ ୮ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବନ୍ଦ ରହିବ ବୋଲି ଏନ୍‌ଏଚଏଆଇ ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଓ ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ଲିଖିତ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେବା ପରେ ଆନ୍ଦୋଳନ ପ୍ରତ୍ୟାହୃତ ହୋଇଥିଲା ।

ସୂଚନା ଥାଉ କି, ୨୦୧୭ ମସିହାରୁ ୫୫ ନଂ ଜାତୀୟ ରାଜପଥର ୪ ଥାକିଆ ସଂପ୍ରସାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲୁଛି । ହେଲେ ଅଦ୍ୟାବଧି କାମ ସରି ପାରୁନି । ସାଧୁମୁଣ୍ଡା ଠାରୁ ଯୁଯୁମୁରା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାସ୍ତା ଶୋଚନୀୟ ଅବସ୍ଥା ପଡ଼ିଛି । ବିଭିନ୍ନ କଳକାରାଖାନାର ପାଉଁଶ ରେଢ଼ାଖୋଲ ସହର ଦେଇ ପରିବହନ ହେଉଥିବାରୁ ବହୁ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଉଛି । ରାସ୍ତା ନିର୍ମାଣ ସରି ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ରେଢ଼ାଖୋଲବାସୀ କଦଳୀଗଡ଼, ବାମୁର ଓ ହାତୀବାରୀ ୩ଟି ଟୋଲ ଗେଟରେ ଟୋଲ୍ ଟ୍ୟାକ୍ସ ଦେଉଥିବା ବେଳେ ରେଢ଼ାଖୋଲବାସୀଙ୍କୁ ଟୋଲ ଟ୍ୟାକ୍ସ ମୁକ୍ତ କରାଯିବା ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ପାଇଁ ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଶାସନ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହିତ ବାରମ୍ବାର ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏ ଦିଗରେ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉ ନ ଥିଲା । ରାଜପଥର ସମସ୍ୟା ୨୧ ତାରିଖ ସନ୍ଧ୍ୟା ସୁଦ୍ଧା ସମାଧାନ କରାନଗଲେ ୨୨ ତାରିଖ ଦିନ ୧୨ ଘଣ୍ଟିଆ ରାସ୍ତା ରୋକ ଆନ୍ଦୋଳନ କରାଯିବାକୁ ପୂର୍ବରୁ ଚେତାବନୀ ଦିଆଯାଇଥିଲା ।

ଏହି ଆନ୍ଦୋଳନରେ ବ୍ଲକ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଦୀପ ପ୍ରଧାନ, ବରିଷ୍ଠ ବିଜେଡି ନେତା ଅରୁଣ କୁମାର ପ୍ରଧାନ, ବ୍ଲକ ବିଜେଡି ସଭାପତି ଉଦିତ ତ୍ରିପାଠୀ, ଏନ୍‌ଏସି ପୂର୍ବତନ ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ସୁନିଲ କୁମାର ପ୍ରଧାନ, ନାକଟିଦେଉଳ ବ୍ଲକ ପୂର୍ବତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ସୁଦର୍ଶନ ସାହୁ, ଛାତ୍ର ସଭାପତି ଶିବଶମ୍ଭୁ ନନ୍ଦ, ନଗର ସଭାପତି ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଶଙ୍କର ପ୍ରଧାନ, ଯୁବ ବିଜେଡି ସଭାପତି ବିକାଶ ଦାସ, କାଉନସିଲର୍ ସୁଧାଂଶୁ ଅମାତଙ୍କ ସମେତ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ସତ୍ତ୍ୱେ ରେଢ଼ାଖୋଲ ଓ ନାକଟିଦେଉଳ ବ୍ଲକର ଶତାଧିକ କର୍ମୀ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ ।

ବେହେରା ମାଁ ସମଲେଶ୍ୱରୀ କପଡ଼ା ବୁଣାକାର ସଂଘର ବାର୍ଷିକୋତ୍ସବ

ବରଗଡ଼ : ମାଁ ସମଲେଇ ସମ୍ବଲପୁରୀ ହସ୍ତତନ୍ତ କପଡା ବୁଣାକାର ବଜାର ସଂଘର ତୃତୀୟ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ବେହେରା ବଜାର ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସଂଘର ସଭାପତି ଅଯୋଧ୍ୟା ମେହେର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଏ ଅବସରରେ ବରଗଡ଼ ବିଧାୟକ ଅଶ୍ୱିନୀ ଷଡଙ୍ଗୀ, ବିଜେପୁର ବିଧାୟକ ସନତ ଗଡତିଆ, ଅତାବିରା ବିଧାୟକ ନିହାର ରଜଂନ ମହାନନ୍ଦ ପ୍ରମୁଖ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ନୂତନ ବୁଣାକାର ବଜାରର ଉନ୍ନତିକରଣ ଓ ବୁଣାକାରମାନେ କିଭଳି ତାର ସମସ୍ତ ସୁବିଧାର ଲାଭ ଉଠାଇ ପାରିବେ ସେ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । ଏ ଅବସରରେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ କଳା ଓ କାରିଗରୀ ପାଇଁ ପାଂଚ ଜଣ ବୁଣାକାରଙ୍କୁ ଅତିଥିମାନେ ପୁରସ୍କୃତ କରିଥିଲେ । ପରେ କଳାକାରମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିବେଷିତ ହୋଇଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶେଷରେ ଶ୍ରୀଫଳ ମେହେର ଉଦଯାପନୀ ଅଭିଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ । ଉତ୍ସବରେ ଗିରିଧାରୀ ମେହେର, ନବକିଶୋର ମେହେର, ଗୁଣନିଧି ମେହେର, ଘନଶ୍ୟାମ ମେହେର, ପ୍ରସନ୍ନ ମେହେର, ଠାକୁର ମେହେର, ଆନନ୍ଦ ମେହେର, ଭକ୍ତରାମ ମେହେର, ଯାଦବ ମେହେର, ପ୍ରହଲ୍ଲାଦ ମେହେର, ଅର୍ଜୁନ ମେହେର ସମେତ ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ସକ୍ରିୟ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ବେଟି ବଚାଓ ବେଟି ପଢ଼ାଓ କନଭରଜେନ୍ସ ବୈଠକ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରୀୟ ବେଟି ବଚାଓ ବେଟି ପଢ଼ାଓ କନଭରଜେନ୍ସ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ଜିଲ୍ଲା ଖଣିଜ ପାଣ୍ଠି ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ (ସାଧାରଣ) ବ୍ରଜବନ୍ଧୁ ଭୋଇଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ବୈଠକରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରୀୟ ଅଧିକାରୀ,ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଆଗକୁ ଆଣିବା, ଝିଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ପୂର୍ବକ ସମାଜରେ ସମସ୍ତେ କିପରି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହେବେ ସେ ଦିଗରେ ସମସ୍ତେ ସଚେତନ ହେବାକୁ ବୈଠକରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ନାରୀଟିଏ ଶିକ୍ଷିତ ହେଲେ ଦେଶ, ଜାତି ତଥା ସମାଜର ପ୍ରଗତି ସମ୍ଭବ ବୋଲି ବୈଠକରେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା । ଦେଶ ପ୍ରଗତିରେ ନାରୀଙ୍କ ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ ଭୋଇ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଥିଲେ । ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ଡାକ୍ତର ରାଧାରମଣ ବିର୍ତ୍ତିଆ, ଡିଏସପି ବନିତା ମାଝୀ,ଜିଲ୍ଲା ଶିଶୁ ମଙ୍ଗଳ ସମିତି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଆଶିଷ ପଣ୍ଡା, ଜିଲ୍ଲା ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ସୁନନ୍ଦ ମହାରଣା, ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସେହେଡା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ଆନନ୍ଦିନୀ ପାଢ଼ୀ ପ୍ରମୁଖ ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେଇ ବେଟି ବଚାଓ ବେଟି ପଢ଼ାଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ସହ ଜିଲ୍ଲାରେ ବେଟି ବଚାଓ ବେଟି ପଢ଼ାଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସଫଳ ରୂପାୟନ ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ସହଯୋଗ କାମନା କରିଥିଲେ । ଯୋଜନା ସମ୍ପର୍କରେ ଜିଲ୍ଲା ବ୍ୟାପୀ ପ୍ରତି ବ୍ଲକ ତଥା ପୌରାଞ୍ଚଳମାନଙ୍କରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଅନୁରୂପ ଭାବେ ବୈଠକ ଆୟୋଜନ ପାଇଁ ଅନୁଷ୍ଠିତ ବୈଠକରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ବୈଠକରେ ଆଲୋଚନା ଅନୁସାରେ ଜିଲ୍ଲାରେ ପୁଅଙ୍କ ତୁଳନାରେ କନ୍ୟା ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ୧୦୦୦ରେ ୭୯୩ ଉଦବେଗଜନକ ଏବଂ ଏ ଦିଗରେ ସମସ୍ତେ ସଚେତନ ହେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ମହିଳା ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ମୀନାକ୍ଷୀ ରାଜ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲାର ସମସ୍ତ ଶିଶୁ ବିକାସ ଅଧିକାରୀ ଏବଂ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମଚାରୀମାନେ ବୈଠକରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।

କପିଳ ମୁନୀ ଆଶ୍ରମର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ

ବରଗଡ : ଗନ୍ଧମାର୍ଦ୍ଦନ ସୁରକ୍ଷା ଯୁବ ପରିଷଦ, କପିଳ ମୁନୀ ଆଶ୍ରମର ୪୧ତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ କପିଳ ମୁନୀ ଆଶ୍ରମଠାରେ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଗନ୍ଧମାର୍ଦ୍ଦନ ସୁରକ୍ଷା ଯୁବ ପରିଷଦର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଉପଦେଷ୍ଟା ଭବାନୀଶଙ୍କର ହୋତା, ନୂତନ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଆବାହକ ଜୟସିଂ ପୂଝାରୀ, କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଯୁଗ୍ମ ଆବାହକ ସ୍ନେହଲତା ଭୁଏ, ନୃସିଂହନାଥ ଆବାହକ ପ୍ରଦୀପ ମଲ୍ଲିକ, ହରିଶଙ୍କର ଆବାହକ ହରିଶ ଧରୁଆ, ଝାରବନ୍ଧ ଆବାହକ ସରୋଜ ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିସହ ଗନ୍ଧମାର୍ଦ୍ଦନ ସୁରକ୍ଷା ଯୁବ ପରିଷଦ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଗନ୍ଧମାର୍ଦ୍ଦନ ଆନ୍ଦୋଳନର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ୱାମୀ ସୋମବେଶ ଗନ୍ଧମାର୍ଦ୍ଦନ ମାତାଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାପାଇଁ ଶପଥପାଠ କରାଇଥିଲେ । ତା'ପରେ ବାଲକୋ ହଟାଓ ଗନ୍ଧମାର୍ଦ୍ଦନ ବଚାଓ ଆନ୍ଦୋଳନ ଇତି ମଧ୍ୟରେ ୪୪ ବର୍ଷ ବିତି ଯାଇଛି । ଏହା ଏକ ଐତିହାସିକ ଆନ୍ଦୋଳନ ଭାବେ ପୃଥିବୀ ବିଖ୍ୟାତ ଓ ସଫଳ ଆନ୍ଦୋଳନ ଭାବେ ପରିଗଣିତ ହୋଇପାରିଛି । ୧୯୮୫ ମସିହା ୧୯ ଅଗଷ୍ଟରେ ଗନ୍ଧମାର୍ଦ୍ଦନ ସୁରକ୍ଷା ଯୁବ ପରିଷଦକୁ ସ୍ୱାମୀ ସୋମବେଶ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲେ । ମୁନୀ ଆଶ୍ରମର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ଦାଇମଣ୍ଡ ଭୁଏ ଏବଂ ସମ୍ପାଦକ ସୁଧାଂଶୁ ଶେଖର ବାରିକ, ବୈଦ୍ୟରାଜ ଶାନ୍ତନୁ କୁମାର ବୁଧୂଆ, ବିରଞ୍ଚି ବରିହା, ଡ଼ା ମନୋଜ ମେହେର, ବିକ୍ରମ ସରାଫ, ପୂର୍ବତନ ପାଇକମାଳ ସରପଞ୍ଚ ଧବଳେଶ୍ୱର ସାହୁ, ପୂର୍ବତନ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଆବାହକ ରବିନାରାୟଣ ସାହୁ, ନିର୍ମଳ ପଟେଲ, ଯୁଗେଶ୍ୱର ମାଝୀ, ଦଶରଥ ଚାନ୍ଦ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ପରେ ସ୍ୱାମୀ ସୋମବେଶ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ହରିଶଙ୍କର ଠାରେ କରିବାପାଇଁ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ । ସମ୍ମିଳ ମିଶ୍ର ସଭାକୁ ଗିରିଶ କୁମାର ଦଣ୍ଡସେନା ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ । ପାଇକମାଳର ବାଲକୋ ହଟାଓ ଗନ୍ଧମାର୍ଦ୍ଦନ ବଚାଓ ଆନ୍ଦୋଳନ ଇତି ମଧ୍ୟରେ ୪୪ ବର୍ଷ ବିତି ଯାଇଛି । ଏହା ଏକ ଐତିହାସିକ ଆନ୍ଦୋଳନ ଭାବେ ପୃଥିବୀ ବିଖ୍ୟାତ ଓ ସଫଳ ଆନ୍ଦୋଳନ ଭାବେ ପରିଗଣିତ ହୋଇପାରିଛି । ୧୯୮୫ ମସିହା ୧୯ ଅଗଷ୍ଟରେ ଗନ୍ଧମାର୍ଦ୍ଦନ ସୁରକ୍ଷା ଯୁବ ପରିଷଦକୁ ସ୍ୱାମୀ ସୋମବେଶ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲେ ।

ଦେଶର ସର୍ବାଧିକ ଦୁର୍ଘଟଣାପ୍ରବଣ ଜିଲ୍ଲା ମଧ୍ୟରେ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ର ସ୍ଥାନ ୮୪ ରେ

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ : ଦେଶର ୧୦୦ଟି ସର୍ବାଧିକ ଦୁର୍ଘଟଣାପ୍ରବଣ ଜିଲ୍ଲା ମଧ୍ୟରେ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଏବଂ ଗଞ୍ଜାମକୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଛି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଏକ ଘରୋଇ ସଂସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଏକ ସର୍ଭେକୁ ଆଧାର କରି ଏମଓଆରଟିଏଚ ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟଣା ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼କୁ ୮୪ତମ ସ୍ଥାନରେ ରଖିଛି । ରାଜ୍ୟ ପରିବହନ ବିଭାଗ ଅନୁଯାୟୀ, ୨୦୨୪ ମସିହାରେ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ରେ ୯୦୨ଟି ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଛି ଯାହା ଫଳରେ ୫୨୧ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି ଏବଂ ୭୦୧ ଜଣ ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ରେ ଦୁଇଚକିଆ ଯାନ ଧକ୍କାରେ ସର୍ବାଧିକ ୧୨୦ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ (୨୩%) ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଗତ ବର୍ଷ ଜିଲ୍ଲାରେ ହିଟ୍ ଆଣ୍ଡ ରନ ଘଟଣାରେ ଅନ୍ୟୁନ ୧୦୬ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ (୨୦.୩%) ହୋଇଛି ।

ସମ୍ବଲପୁର ପବ୍ଲିକ ଲାଇବ୍ରେରୀରେ ଗୀତା ଉପରେ ଆଲୋଚନା

ସମ୍ବଲପୁର : ସନାତନ ହିନ୍ଦୁଧର୍ମ ହେଉଛି ବିଶ୍ୱର ସର୍ବ ପ୍ରାଚୀନ ଧର୍ମ । ଜନ୍ମ ହେଲେ ମୃତ୍ୟୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ମୃତ୍ୟୁପରେ ଜୀବର କର୍ମ ଅନୁସାରେ ତାହାର ବିଭିନ୍ନ ଯୋନିରେ ଜନ୍ମ ଏବଂ କର୍ମଫଳ ଭୋଗ କରିବା ମଧ୍ୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ । ଯେ ଯାହାକୁ ଉପାସନା କରୁ, ପରିଶେଷରେ ତାହା ସର୍ବ ଶକ୍ତିମାନ୍ ପରମେଶ୍ୱର ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ନିକଟକୁ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ଜୀବ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମାନବ ଜନ୍ମ ହେଉଛି ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜନ୍ମ ଏବଂ ଜୀବନମୁକ୍ତି ହେଉଛି ମାନବ ଜୀବନର ଅନ୍ତିମ ଲକ୍ଷ୍ୟ । ତେଣୁ , ସମସ୍ତେ ନିୟମିତ ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍ ଗୀତା ଅଧ୍ୟୟନ କରି ତଦନୁସାରେ ଆଚରଣ କଲେ ମାନବ ଜୀବନ ସାର୍ଥକ ହେବ ବୋଲି ଅକ୍ଷର ବ୍ରହ୍ମ ଯୋଗ ଉପରେ ପ୍ରବଚନ ଦେଇ

ଗବେଷକ ତଥା ଇଞ୍ଜିନିୟର ବିଭୁତି ନାରାୟଣ ମାଝୀ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ।

ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ଆଦିତ୍ୟ ପ୍ରସାଦ ପାଢ଼ୀଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ସ୍ଥାନୀୟ ସମ୍ବଲପୁର ସାର୍ବଜନୀନ ଗ୍ରନ୍ଥାଗାର ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷଠାରେ ପୁଣ୍ୟାତ୍ମା ସ୍ୱର୍ଗତ ବିପିନ ବିହାରୀ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍ ଗୀତାର ଅଷ୍ଟମ ଅଧ୍ୟାୟ ଅକ୍ଷର ବ୍ରହ୍ମ ଯୋଗ ଉପରେ ଏକ ପ୍ରବଚନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଏହି ସମାରୋହରେ ଗବେଷକ ତଥା ଇଞ୍ଜିନିୟର ବିଭୁତି ନାରାୟଣ ମାଝୀ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବରେ ଯୋଗଦାନ କରି ଅକ୍ଷର ବ୍ରହ୍ମ ଯୋଗ ଉପରେ ବକ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ସମ୍ବଲପୁର ସାର୍ବଜନୀନ ଗ୍ରନ୍ଥାଗାରର ସଭ୍ୟସଚିବ ରଘୁନାଥ ମିଶ୍ର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ୱାଗତ ବକ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ବେଳେ ଉପସଭାପତି ପ୍ରଫେସର ଶଙ୍କର ପ୍ରସାଦ ପତି ଅତିଥି ମାନଙ୍କର ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଇଞ୍ଜିନିୟର ନିର୍ମଳ କର ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍ ଗୀତାର ଅଷ୍ଟମ ଅଧ୍ୟାୟ ପାଠ କରିଥିଲେ । ପୃଥ୍ୱୀରାଜ ମିଶ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସଂଯୋଜନା କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ଡକ୍ଟର ଶ୍ରୀମତୀ ନିଳେନ୍ଦ୍ରୀ ପଣ୍ଡା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନର ସୂତ୍ର

ବିଶ୍ୱରେ ଏମିତି କେତେକ କ୍ଷେତ୍ର ରହିଛି, ଯେଉଁଠି ଲୋକେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇଥାନ୍ତି । ବିଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ କୋଣରେ ଥିବା ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ଲୁ ଜୋନ୍‌ର ସଂଜ୍ଞା ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି କ୍ଷେତ୍ରଗୁଡ଼ିକର ନିବାସୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୯୦ ବର୍ଷ ବା ତଦୂର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବଞ୍ଚିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଏସବୁ କ୍ଷେତ୍ରର ନିବାସୀ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବା କ୍ୟାନ୍‌ସର ଭଳି ରୋଗଗୁଡ଼ିକରୁ ବର୍ଜି ରହିଥାନ୍ତି ତଥା ଏଠାରେ ୧୦୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ତୁଳନାରେ ପ୍ଲାଞ୍ଚ ଗୁଣ ଅଧିକ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏମାନଙ୍କର ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବା ପଛରେ ନିହିତ ରହସ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝି ଆମେ ମଧ ଏଗୁଡ଼ିକରେ ନିହିତ ସୂତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ଦୀର୍ଘାୟୁର ବରଦାନ ଲାଭ କରି ପାରିବା । ବ୍ଲ୍ୟୁ ଜୋନ୍‌ର ଆବିଷ୍କାର ସର୍ବପ୍ରଥମେ ୨୦୦୪ରେ ଡେନ ନ୍ୟୁଟନରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିଲା, ଯିଏ ନ୍ୟାସନାଲ ଜିଓ ଗ୍ରାଫି କର ଫେଲୋ, ପୁରସ୍କାର ବିଜେତା ଲେଖକ, ସାମ୍ବାଦିକ ଓ ଫିଲ୍ମ ନିର୍ମାତା ଥିଲେ । ବ୍ଲ୍ୟୁ ଜୋନ୍‌ରରେ ଇଟାଲୀର ସାର୍ଡିନିୟା, ଜାପାନର ଓକିନାଭା ଦ୍ୱୀପ, କୋଷ୍ଟାରିକାର ନିକୋୟା ଉପଦ୍ୱୀପ, ୟୁନାନର ଇକାରିୟା, କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆର ଲୋମାଲିଣ୍ଡା ଆଦି କ୍ଷେତ୍ର ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଇଛି । ଏଗୁଡ଼ିକ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଗରମ, ବହୁତ ଛୋଟ ଓ ଦୂର ଦୂରାନ୍ତ ତଥା ସମୁଦ୍ର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ କ୍ଷେତ୍ର । ଏସବୁ ସ୍ଥାନର ନିବାସୀମାନେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାରେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ତତ୍ତ୍ୱ ନୁହେଁ, ବରଂ ଛୋଟ ଛୋଟ ଅନେକ କାରକ ମିଶି କାମ କରିଥାଏ । ଏମାନଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ମିଳୁଥିବା କାରକଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରର ।

ଏଠାକାର ଲୋକେ ବିଭିନ୍ନ ଗତିବିଧିରେ ସକ୍ରିୟ ରହନ୍ତି । ଏମାନେ ଜିମ୍‌କୁ ଯାଇ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ବରଂ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ବଗିଚା କାମ କରିବା, ବୁଲିବା, ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିବା ଓ ଅନ୍ୟ ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ସାମିଲ କରିଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଲୋକଙ୍କ ଘର ଆଗରେ ଓ ପଛପଟ ବାରିରେ ଏକ ବଗିଚା ଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ଏମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ପାଣିଦେବା, ଫଳ– ତୋଳିବା ତଥା ଅନାବନା ଗଛ ଉପାଡ଼ିବା ଭଳି କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କେତେକ ଲୋକ ପାହାଡ଼ିଆ ଢାଲୁ ଅଞ୍ଚଳରେ କ୍ଷେତ କାମ କରି, ଉପରକୁ ଚଢ଼ି ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ, ମେଣ୍ଢା-ଛେଳି ଓ ମଇଁଷି ଚରାଇ ସ୍ୱାଭାବିକ ରୂପେ ସକ୍ରିୟ ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତି । ଘରର ମହିଳା ଓ ବୟୋବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କୁ ଘରର ସଫେଇ, ନିଜେ ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିବା, ଏହି ସମୟରେ ଠିଆ ହୋଇ ରହିବା, ଶିଡ଼ି ଚଢ଼ିବା ଆଦି କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାଭାବିକ ରୂପେ ସକ୍ରିୟ ରଖିଥାଏ । ଓକିନାଭାର ଲୋକେ ଚଟାଣରେ ବସି ବା ଠୁଙ୍କାହୋଇ ବସି ଅଧିକ ସମୟ ବିତାନ୍ତି । ବାରମ୍ବାର ଚଟାଣରୁ ଉଠିବା–ବସିବା ଦ୍ୱାରା କସରତ ହୋଇଯାଏ, ଯାହା ଗୋଡ଼କୁ ମଜଭୁତ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଶରୀରର ନମନୀୟତା ତଥା ପିଠିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ପଡ଼ିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ଥାଏ । ଯଦ୍ୟପି ବିଶ୍ୱରେ ୬୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସରେ ପଡ଼ିଯିବା ଓ ଆହତ ହେବା ମୃତ୍ୟୁର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ସାର୍ଡିନିଅନ ବ୍ଲ୍ୟୁ ଜୋନ୍‌ର ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଉପରେ ହୋଇଥିବା ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ସେମାନଙ୍କର ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ କୃଷି, ପଶୁପାଳନ, ପାହାଡ଼ଗୁଡ଼ିକର ଢାଲୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ରହିବା ତଥା କାମକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଦୀର୍ଘ ପଥ ପାଦରେ ଚାଲିବା ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ନିଃସନ୍ଦେହ ରୂପେ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାନ୍‌ସର, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ଆକସ୍ମିକ ମୃତ୍ୟୁର ବିପଦ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଗୋଟିଏ ଗବେଷଣାରେ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ୩୯% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁର ବିପଦ କମ୍ ହେବା କଥା ମିଳିଛି । ପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର ମଧ ବ୍ଲ୍ୟୁ ଜୋନ୍‌ର ଲୋକମାନଙ୍କ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାର ଏକ ବଡ଼ କାରକ । ବ୍ଲ୍ୟୁ ଜୋନ୍‌ର ନିବାସୀମାନଙ୍କ ୯୫% ଆହାର ଉଦ୍ଭିଦଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଆଧାରିତ ଏବଂ ମାଛ–ମାଂସ ଆଦିର ଉପଯୋଗ ସେମାନେ ଅତି ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ହିଁ କରନ୍ତି । ଆମେରିକାରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ହାରାହାରି ୨୦୦ ପାଉଣ୍ଡ ମାଂସ ସେବନ କରାଯାଏ, ଯଦ୍ୟପି ଈକ୍ଷଙ୍କର ବ୍ଲ୍ୟୁ ଜୋନ୍‌ରେ ଏହା ମାତ୍ର ୨୦ ପାଉଣ୍ଡ ହୋଇଥାଏ ।

ଗବେଷଣା ଅନୁସାରେ ମାଂସ ନ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌ରୋଗ, କ୍ୟାନ୍‌ସର ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ କାରଣରୁ ହେଉଥିବା ମୃତ୍ୟୁର ବିପଦକୁ ବହୁତ ସୀମା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ୍ କରାଯାଇ ପାରେ । ବ୍ଲ୍ୟୁ ଜୋନ୍‌ର ଉପରେ ହୋଇଥିବା ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି ଯେ ଏମାନଙ୍କ ଆହାରରେ ଅଧିକ ଭାଗ ଉଦ୍ଭିଦ ଆଧାରିତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକରୁ ମିଳୁଥିବା ଜଟିଳ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ରହିଥାଏ, ଯେଉଁଥରେ ମିଠା ଆଳୁରୁ ନେଇ ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ଚ ମୁଖ୍ୟ ରୂପେ ସାମିଲ ହୋଇଥାଏ ।

ଏମାନେ ନିଜ ବଗିଚାର ଉତ୍ପାଦିତ ପନିପରିବା, ବିନ୍ସ, ଫଳ ଖାଆନ୍ତି । ମଞ୍ଜିଜାତୀୟ ଓ ଗୋଟା ମୋଟା ଶସ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ଆହାରର ଅଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ । ଓକିନାଭାରେ ଟୋଫୁ ମୁଖ୍ୟ ଆହାର, ଦିନରେ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ଥର ପନିପରିବା ଓ ଜଡ଼ିବୁଟିକୁ ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତି । ଜମେରୀ, ଧନି ଆ, ପାନ ମଧୁରି, ଜୁଆଣି ଭଳି ମସଲା ଏମାନଙ୍କ ଆହାରର ଅଂଶ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାକୃତିକ ଢଙ୍ଗରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥିବା ଭୋଜନ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ତଥା ପୌଷ୍ଟିକତାରେ ଭରପୂର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶସ୍ତା ବି ହୋଇଥାଏ । ଏକ କପ୍ ବିନ୍ସ ଖାଇଲେ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଆଶା ୪ ବର୍ଷ ବଢ଼ିଯାଏ । ବ୍ଲ୍ୟୁ ଜୋନ୍‌ର ଲୋକେ ଅଧିକାଂଶତଃ ଖାଦ୍ୟ ନିଜେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ବି ସେମାନଙ୍କର ଯଥେଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ ହୋଇଯାଏ । ଓକିନାଭା ନିବାସୀମାନଙ୍କ ଆହାରର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ସୂତ୍ର ହେଲା ୮୦% ପେଟ ଭରିଗଲେ ସେମାନେ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି । ଏହିପରି କ୍ୟାଲୋରୀ ପ୍ରତିବନ୍ଧ ମଧ ଦୀର୍ଘାୟୁରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ମାଙ୍କଡ଼ମାନଙ୍କ ଉପରେ ୨୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରାଯାଇଥିବା ପ୍ରୟୋଗଗୁଡ଼ିକରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ସାଧାରଣ ଠାରୁ ୩୦% କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖାଉଥିବା ମାଙ୍କଡ଼ମାନଙ୍କ ଆୟୁ ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଇଥିଲା । ଓକିନାଭାରେ ଏହାକୁ 'ହାରା ହଚୀ ବୁ' କହନ୍ତି, ଯେଉଁଥିରେ ସେମାନେ ୮୦% ପେଟ ଭରିଯିବାର ଅନୁଭବ କରିବା ପରେ ଭୋଜନ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି । ବହୁତ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖାଇଲେ ଓଜନ ବଢ଼ିଥାଏ; ଯାହା ଦୀର୍ଘକାଳିକ ବେମାରୀଗୁଡ଼ିକର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ନିଜର ସବୁଠାରୁ ଅଳ୍ପ ଭୋଜନ ବିଳମ୍ବିତ ଦିପ୍ରହର ବା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହା ପରେ କିଛି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଅର୍ଥାତ୍ ରାତିରେ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏହା Blue zoneର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନାର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ । ଏହା ସହିତ ସଚେତ ରୂପେ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିବା ମଧ ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତତ୍ତ୍ୱ । ଆରାମରେ ବସି, ସ୍ୱାଦ ଗ୍ରହଣ ପୂର୍ବକ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ । ଖାଇବା ସମୟରେ ମୋବାଇଲ, ଟି.ଭି. ଆଦି ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ । ଗବେଷଣା ଅନୁସାର ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ଖାଇବା ତୁଳନାରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଖାଇଲେ ଭୋକ କମ୍ ଲାଗେ ଓ ପେଟ ଭରି ରହିବାର ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ଲ୍ୟୁ ଜୋନ୍‌ରରେ ରହୁଥିବା ଲୋକେ ମଦ ପିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ମଦ କେତେ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଓ ମୃତ୍ୟୁର ଏକ ବଡ଼ କାରକ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ଲ୍ୟୁ ଜୋନ୍‌ର ନିବାସୀ ମିଳିମିଶି ରହନ୍ତି, ପରସ୍ପର ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଥାଆନ୍ତି । ପରିବାରକୁ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ଥାନ ଦିଅନ୍ତି, ରୀତିନୀତି ତଥା ଅନୁଷ୍ଠାନ ସହ ଜଡ଼ିତ ଥାଆନ୍ତି । ନିଜର ଧର୍ମସ୍ଥଳକୁ ଯାଆନ୍ତି, ପର୍ବ-ଉତ୍ସବଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ଥାନ ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜର ରୁଚି ଆଧାରରେ ସମୁଦାୟରେ ଭାଗ ନିଅନ୍ତି । ସାମୂହିକ ପରିଯୋଜନା, ଖେଳକୁଦ, ଦୀର୍ଘ ପଦଯାତ୍ରାରେ ଭାଗ ନିଅନ୍ତି । ମୋଟାମୋଟି ରୂପେ ପରସ୍ପର ସହିତ ମିଶି ସମୟ ବିତାନ୍ତି ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ସାମୁଦାୟିକ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ଏମାନେ ପ୍ରକୃତିର କୋଳରେ ପ୍ରଦୂଷଣ ମୁକ୍ତ ଜଳବାୟୁରେ ବିଚରଣ କରନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ଆୟୁ ହାରାହାରି ୭ ବର୍ଷ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

କେତେକ ବ୍ଲ୍ୟୁ ଜୋନ୍‌ରେ କଫି ପିଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଦିପହର ସମୟରେ ୨୦ ମିନିଟ ଛାଇନିଦ ଯାଆନ୍ତି । ବିଶେଷ କରି ଗରମ ଅଞ୍ଚଳରେ, ଯେଉଁଠି ବେଶୀ ଗରମ ଲାଗିଥାଏ, ସେଠାରେ ପ୍ରାୟ ଲୋକ ରାତିରେ ବି ବିଳମ୍ବ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାଗ୍ରତ ରହନ୍ତି । ସାମାଜିକ ମିଳାମିଶା କରିଥାନ୍ତି । ଦିପହର ସମୟରେ ସବୁ ଲୋକ ଛାଇନିଦ ଯାଆନ୍ତି । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ବି ପୁଷ୍ଟି କରନ୍ତି ଯେ ୨୦ ମିନିଟର ଛାଇନିଦ ଏକ ଘଣ୍ଟାର ଗଭୀର ନିଦର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିପାରେ ଏବଂ ଦିନ ସାରା ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତିଶୀଳ ରଖିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ବ୍ଲ୍ୟୁ ଜୋନ୍‌ରର ଲୋକେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ସଂସ୍କୃତି ସହିତ ଏକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜର ସଉକକୁ ପୂରା ଗାମ୍ଭୀରତାର ସହିତ ଜିଅନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଆଶା, ଉତ୍ସାହରେ ଭରି ରହନ୍ତି । ପୁଣି ବ୍ଲ୍ୟୁ ଜୋନ୍‌ର ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନ ମହାନଗରଗୁଡ଼ିକର ନାଁ-ଦଉଡ଼ ଭରା ଆଧୁନିକ ଜୀବନଶୈଳୀ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିଥାଏ । ଏସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜୀବନ ଧୀମା ଗତିରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଥାଏ । ଏମାନଙ୍କର ଦୀର୍ଘାୟୁ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ତତ୍ତ୍ୱର ପରିଣାମ ନୁହେଁ, ବରଂ ଅନେକ ତତ୍ତ୍ୱ ଏଥିରେ ସକ୍ରିୟ ରହିଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଓ ପୌଷ୍ଟିକ ଭୋଜନରୁ ନେଇ ଉତ୍ତମ ନିଦ, ଉତ୍ତମ ସାଙ୍ଗସାଥୀ, ସାମୁଦାୟିକ ଜୀବନ, ଭରପୂର ଗତିବିଧି, ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଭଳି ତତ୍ତ୍ୱ କାମ କରିଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଗ୍ରହଣ କରି ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ଲ୍ୟୁ ଜୋନ୍ ଭଳି ଦୀର୍ଘ ଆୟୁ ଯୁକ୍ତ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନର ଲାଭ ପାଇ ପାରିବ ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ଭଗବଦ୍ ଭକ୍ତ ସର୍ବତ୍ର ବ୍ରହ୍ମ ଦର୍ଶନ କରନ୍ତି । ଭକ୍ତି ହିଁ ଭକ୍ତଙ୍କ ଚକ୍ଷୁ । ଭକ୍ତିହୀନ ମନୁଷ୍ୟ ଆଖି ଥାଉ ଥାଉ ଅନ୍ଧ । ହିରଣ୍ୟ ପଚାରୁଛି- କହ ପ୍ରହ୍ଲାଦ– ତୋ ହରି କେଉଁଠି ? ପ୍ରହ୍ଲାଦ କହୁଛନ୍ତି- ଅତ୍ର ତତ୍ର ସର୍ବତ୍ର । ମୋ ଭିତରେ, ତମ ଭିତରେ ମଧ ମୋ ହରି ବିରାଜମାନ । ସ୍ଫଟିକର ସ୍ତମ୍ଭକୁ ଦେଖାଇ ହିରଣ୍ୟ ପଚାରୁଛି – 'କ୍ୱାସୌ ଯଦି ସ ସର୍ବତ୍ର କସ୍ମାତ୍ ସ୍ତମ୍ଭେ ନ ଦୃଶ୍ୟତେ ? ଭକ୍ତ ନିର୍ଭୀକ । ପ୍ରହ୍ଲାଦଙ୍କ ଉତ୍ତର ଥିଲା- ହିଁ ଏ ସ୍ତମ୍ଭ ମଧ୍ୟରେ ସେ ଅଛନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ଆଖି ରକ୍ତାକ୍ତ, ମନ କ୍ରୋଧ ରଞ୍ଜିତ, ଆଖିରେ ରହିଛି କାମ, ଏମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅନ୍ଧ କରି ରଖିଥିବାରୁ, ଆପଣଙ୍କୁ ହରି ଦର୍ଶନ ହେଉନାହିଁ । ହିରଣ୍ୟ ଗଦାଘାତରେ ନୃସିଂହ ପ୍ରକଟ ହୋଇଯିବାରୁ ରାକ୍ଷସ ବୁଝିଗଲା ଏଥର ମୋର କାଳ ଆସିଗଲା । ଭଗବାନ ଧରିନେଲେ ଏ ମୋର ଭକ୍ତ ପ୍ରହ୍ଲାଦଙ୍କ ପିତା । ତେଣୁ କୋଳରେ ଧରି ନଖରେ ଚିରି ଦେଲେ । ଦେବ- ଗନ୍ଧର୍ବ ଜୟ-ଜୟକାର କଲେ । ନରସିଂହ ଭଗବାନଙ୍କ ଜୟ । ବ୍ରହ୍ମା ସ୍ତୁତି କଲେ । ନୃସିଂହ ଭଗବାନଙ୍କ କ୍ରୋଧ ଶାନ୍ତ ହେଲା ନାହିଁ । ରାକ୍ଷସ ମରିଯାଇଛି । ତଥାପି ନୃସିଂହଙ୍କ କ୍ରୋଧ ଶାନ୍ତ ହେଉ ନାହିଁ । ବ୍ରହ୍ମା ପ୍ରହ୍ଲାଦଙ୍କୁ କହିଲେ– ତୋ ପାଇଁ ଭଗବାନ ପ୍ରକଟ ହୋଇଛନ୍ତି –ତୁ ହିଁ ଭଗବାନଙ୍କ କ୍ରୋଧ ଶାନ୍ତ କର । ସିଂହର ବାଳକ ସିଂହକୁ ଡ଼ରେ ନାହିଁ । ପ୍ରହ୍ଲାଦଙ୍କୁ ଭୟ ନାହିଁ । ହାତଯୋଡ଼ି ବନ୍ଦନ କଲେ । ପ୍ରହ୍ଲାଦଙ୍କୁ ଦେଖି ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଲାଲ ଚକ୍ଷୁ ପ୍ରେମାଶ୍ରୁରେ ଆର୍ଦ୍ର ହୋଇଗଲା । ହୃଦୟ ତରଳିଗଲା । ପ୍ରଭୁ ପ୍ରହ୍ଲାଦଙ୍କୁ କୋଳରେ ଧରିଲେ । ହିରଣ୍ୟ କଶିପୁ ପାଇଁ ନୃସିଂହ ବଜ୍ରଠାରୁ ମଧ କଠୋର । ପ୍ରହ୍ଲାଦ ପାଖରେ ଲବଣୀ ଠାରୁ କୋମଳ । ମୋର ବାଳକ ଅତ୍ୟନ୍ତ କୋମଳ-ପିତା ବହୁତ ଦଣ୍ଡ ଦେଇଛି । ମୋ ପାଇଁ ଏ ବାଳକ ବହୁତ କଷ୍ଟ ସହ୍ୟ କରିଛି । ଆଜି ତୋର କୋମଳ ଶରୀରକୁ ଦେଖି ମୋତେ ଲାଗୁଛି ମୁଁ ଆସିବାରେ ବହୁତ ବିଳମ୍ବ କରିଦେଇଛି । ମୋର ବାଳକ ଅଧିକ କଷ୍ଟ ସହ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଛି । ପ୍ରହ୍ଲାଦଙ୍କ ଭକ୍ତି ଏତେ ଗଭୀର ଯେ ଭଗବାନ ନୃସିଂହ କ୍ଷମା ମାଗୁଛନ୍ତି - କ୍ଷମସ୍ୱ ମେ ଅପରାଧ ଯଦି ମହାଗମନେ ବିଳମ୍ବମ୍ ।' ଭକ୍ତ ସିନା ଭଗବାନଙ୍କୁ କ୍ଷମା ମାଗେ । କିନ୍ତୁ ଭକ୍ତ ପାଖରେ ଭଗବାନ କ୍ଷମା ପ୍ରାର୍ଥୀ ହେବା ବିଶ୍ୱ ଆଧାତ୍ମିକ ଜଗତରେ ବିରଳ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଭୁ ସିଦ୍ଧ କରି ଦେଇଛନ୍ତି 'ଅହଂ ଭକ୍ତ ପରାଧୀନୋ' ଭକ୍ତ ଭଗବାନଙ୍କର ଜୀବନ । ଭକ୍ତ ଭଗବାନଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ । ଭକ୍ତ ଭଗବାନ ଏକ ହୋଇ ଯାଇଛନ୍ତି । ଭଗବତ୍ ଭକ୍ତ ମନେ କରନ୍ତି ଭଗବାନ ସର୍ବତ୍ର ବିରାଜିତ । ଅଭକ୍ତ ଭାବନ୍ତି ଭଗବାନ କେବଳ ମନ୍ଦିରରେ-ନଡ଼ିଆ କଦଳୀ ଭୋଗ ନେଲେ ଭଗବାନ ଦୟା କରନ୍ତି । ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଭଗବାନ ମନୁଷ୍ୟ ପରି ଲାଞ୍ଚୁଆ ନୁହନ୍ତି ।

ପ୍ରେମ

ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଭିତରେ ପ୍ରେମ ରହିଛି, ଏହି କାରଣରୁ ଆମେ ମନୁଷ୍ୟ । ପ୍ରକୃତି ଆମକୁ ତାହା ଦେଇଛି, ଯାହା ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ଦେଇ ନାହିଁ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରେମର ଉପହାର । ପ୍ରେମ ଭାବନା ଠାରୁ ବହୁତ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ, ପ୍ରେମ ବାସ୍ତବତାର ସ୍ୱରୂପ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରେମରସରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଏହି ଜୀବନର ଶ୍ରେଷ୍ଠତା, ପାତ୍ରତା ଓ ଅନୁକମ୍ପାକୁ ଅନୁଭବ କରିବ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାକୁ ବୁଝି ପାରିବ । ପ୍ରେମର ଦିବ୍ୟାମୃତରୁ ହିଁ ସୃଷ୍ଟି ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟମୟ ହୋଇଛି ତଥା ପ୍ରେମ ସେହି ମହାନ୍ ଔଷଧ, ଯାହାକୁ ଥରେ ଗ୍ରହଣ କରିନେଲେ ମହାନ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନର ରୂପରେଖ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରେମରେ ଅଗ୍ନି ସଦୃଶ ପବିତ୍ରତା ନିହିତ, ସେଥିରେ ସଂସାରର ଅମୃତ ଲୁଚି ରହିଛି । ତାହାକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ବିକୃତ କରାଯାଇ ନ ପାରେ ତଥା ତାହାକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ମହାନ୍ ତ୍ୟାଗ, ତପ ଓ ତିତିକ୍ଷାର ଜୀବନ ବିତାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ପ୍ରେମ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ମହାନ୍ ହୋଇଥାଏ, ତା'ର ସମାଜ ଆଦର୍ଶ ପ୍ରେରଣାର ବାହକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରେମରେ ସେହି ଶକ୍ତି ରହିଛି, ଯାହା ଏହି ସଂସାରକୁ ଘନୀଭୂତ କରିଦେବ, ଏହାର ସମସ୍ତ ବିକାରକୁ ଜଳାଇ ଭସ୍ମ କରିଦେବ ତଥା ପରମର ଅଭୀପ୍ସା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାନବ ପ୍ରାଣୀର ଜୀବନକୁ ସରସ କରିଦେବ । ପ୍ରେମର ମହାନ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ଧରିତ୍ରୀ, ତାରାଗଣ, ଆକାଶ ଓ ଉପବନ ଆଲୋକିତ ତଥା ଜୀବନ ରୂପୀ ବୃକ୍ଷରେ ପ୍ରେମର ହିଁ ଡାଳ ଉପରେ ଜୀବଜଗତ୍ ଲହରାୟିତ ହେଉଛି । ଏଥିପାଇଁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଏହି ପ୍ରେମକୁ ବୁଝିବା ଦରକାର, ଯାହାର ପ୍ରଭାବରେ ମାନବ ଜନ୍ମ ସାର୍ଥକ ହୋଇଥାଏ ତଥା ଏକ ଦିବ୍ୟ ଅଭୀପ୍ସାରେ ଅଭିପୂରିତ ହୋଇଯାଏ । କିଏ ପ୍ରେମର ଅର୍ଥ କିଛି ବି କରିଥାଇ ପାରେ, ପରନ୍ତୁ ତାକୁ ବାସ୍ତବ ରୂପରେ ବୁଝିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ ଦରକାର ଏକ ଅପୂର୍ବ ଦୃଷ୍ଟି, ଯାହାକୁ ଅନ୍ତଦୃଷ୍ଟ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଯାହା ପାଖରେ ଥାଏ, ସେ ପ୍ରେମର ଅମୃତରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇ ନଥାଏ ତଥା ମହାନ୍ କଲ୍ୟାଣର ପଥରେ ଚାଲିବାରେ ତାକୁ କୌଣସି ବାଧା ଅଟକାଇ ନ ଥାଏ । ଆମ ଜୀବନର ସାର ରୂପ ପ୍ରେମ ହିଁ ଅଟେ, ତାହାକୁ ଯିଏ ବି ଦେଖୁଛି, ପରଖୁଛି-ବୁଝିଛି ଏବଂ ତାହାର ମହାନତା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱୟଂକୁ ପ୍ରକାଶିତ କରିଛି ତଥା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଭିତରେ ତାହାକୁ ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ କରିବା ଦିଗରେ ବଢ଼ିଛି, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରେମର ପୟପାନ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱୟଂକୁ ଧନ୍ୟ କରିବା ସହିତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଧ ପ୍ରକାଶ ଓ ସଂବେଦନାରେ ଅଭିପୂରିତ କରିପାରିଛି ।

ପ୍ରେମ ଏହି ଜଗତ୍‌ର ସାର ତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଯିଏ ନିଜ ଅନ୍ତରାତ୍ମାର ସମର୍ପଣ କରିଛି, ଯିଏ ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଇଛି, ଏହି ଜୀବନର ବାସ୍ତବିକ ସଂପଦ ସହିତ ପରିଚିତ ହୋଇଯାଇଛି, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାକୁ ବୁଝିପାରିବ । ତା'ର ଜୀବନ ରୋମ ରୋମରେ ପ୍ରେମର ହିଁ କିରଣଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଚାରିତ କରୁଥିବାର ଦେଖାଯିବ । ଏହା ସେତେ ବେଳେ ହୋଇ ପାରିବ, ଯେତେବେଳେ ଆମିକ ନିଷ୍ଠା ନିଜର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା, ନିଜ ଆବେଗର ଧ୍ୱନିତ ତରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ତଥା ଜୀବନରେ ମହାନ୍ ପରିଷ୍କାର ଦ୍ୱାରା ଆଗକୁ ବଢ଼ିବ ଏବଂ ପ୍ରେମ ରୂପୀ ମହାନ୍ ଥାତିକୁ ସ୍ୱୀକାର କରି ଏହି ଜୀବନ ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା କୃତାର୍ଥ ହୋଇଯିବ । ଆମେ ପ୍ରେମର ଗୁଣଗାନ କରିବା ଉଚିତ । ସର୍ବଦା ତାହାକୁ ସୁଶୋଭିତ କରି ପ୍ରାଣପଣେ ନିଜର ସତ୍ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରତି ଲାଗିଯିବା ଉଚିତ କାରଣ ପ୍ରେମ ବିନା ଜୀବନ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ଶୁଭକାର

ବର୍ଷ ୨୯, ସଂଖ୍ୟା - ୩୪, ୨୪ - ୩୦ ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୫

ମଣିଷକୁ ଅଙ୍ଗୁଳିରେ ନଚାଇବ ଏଆଇ

ଯେଉଁ କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ବା ଆର୍ଟିଫିସିଆଲ୍ ଇଣ୍ଟେଲିଜେନ୍ସ (ଏଆଇ)କୁ ବନାଇ ମଣିଷ ଆଜି ବାହାବା ନେଉଛି, ଦିନ ଆସିବ ସେହି ଏଆଇ ମାନବତାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପୋଛିନେବ । ମଣିଷକୁ ଏକପ୍ରକାର ଅଙ୍ଗୁଳିରେ ନଚାଇବ । ପ୍ରତିଟି କାର୍ଯ୍ୟରେ ପାରଙ୍ଗମ ହୋଇ ମାନବତା ଉପରେ ଭାରୀ ପଡ଼ିବ । କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଣିଷର ଖୋଜା ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ବିପଦମୁଖୀ ହେବ ମାନବ ସମାଜ । ଆଉ କେହି ନୁହନ୍ତି, ବରଂ ଏଆଇର 'ଗଡ୍‌ଫାଦର' ଜେଫ୍ରି ହିଣ୍ଟନ୍ ହିଁ ଏହି ସତର୍କବାଣୀ କରିଛନ୍ତି ।

ନୋବେଲ ପୁରସ୍କାର ବିଜେତା କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥା ପୂର୍ବତନ ଗୁଗଲ୍ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ହିଣ୍ଟନ ଏଆଇ ବନାଇବାରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଏଥିପାଇଁ ସେ ନିଜକୁ ଗୌରବାନ୍ୱିତ ମନେ କରୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଆଜି ତାଙ୍କ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ବଦଳି ଯାଇଛି । ଏଆଇ ଯେ ମାନବତା ପାଇଁ ଶତ୍ରୁଠାରୁ କମ୍ ନୁହେଁ, ତାହା ସେ କହିବାକୁ ଚାହିଁଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମୁତାବକ, କିଛି ପ୍ରଯୁକ୍ତ ପେସାଦାର ଏଆଇକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଲାଗି ଯେଉଁସବୁ ତରିକା ଆପଣାଉଛନ୍ତି, ତାହା ଭୁଲ ।

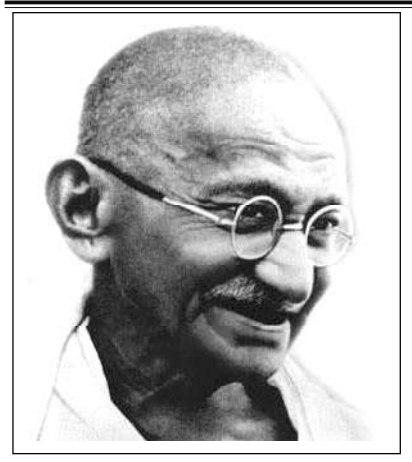
ପୂର୍ବରୁ ହିଣ୍ଟନ ଆଶଙ୍କା କରିଥିଲେ କି ମାନବତା ଉପରେ ଏଆଇ ଭାରୀ ପଡ଼ିବା ଆଶଙ୍କା ୧୦ରୁ ୨୦% ରହିଛି । ଏଆଇ ଉପରେ ମଣିଷର ହାକିମାତି ବଜାୟ ରଖିବା ଲାଗି ବର୍ତ୍ତମାନ କିଛି ଟେକ୍ କମ୍ପାନି ଉଦ୍ୟମ ଚଳାଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ତାହାକୁ ନେଇ ସନ୍ଦେହ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ହିଣ୍ଟନ । ତାଙ୍କ ମୁତାବକ କମ୍ପାନିଗୁଡ଼ିକର ଏହି ଉଦ୍ୟମ ବିଫଳ ହେବାଟା ସାର । କାହିଁକି ନା ଏଆଇ ଆମଠାରୁ ଅନେକ ଗୁଣା ବୁଦ୍ଧିମାନ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମଠାରୁ ଆଗରେ ରହିବା ଲାଗି ଏଆଇ ପାଖରେ ଅନେକ ଉପାୟ ଉପଲବ୍ଧ ହେବ । ନିଜ ଯୁକ୍ତିକୁ ସରଳ ଭାବେ ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇ ହିଞ୍ଚନ କହିଛନ୍ତି, ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଭଣ୍ଡେଇବାକୁ ଯାଇ ଜଣେ ଲୋକ ଯେମିତି କ୍ୟାଣ୍ଡି ଯାଚିଥାନ୍ତି, ସେମିତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ ଭାବେ ଏଆଇ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଏ ବର୍ଷ ଏମିତି ଅନେକ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି, ଯେଉଁଠି ଏଆଇ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ଲାଗି ଧୋକା, ଠକେଇ ଓ ଚୋରି କରିବାକୁ ପଛାଇ ନାହିଁ । ଏହିଭଳି ଘଟଣାକ୍ରମେ ଏକ ଏଆଇ ମଡେଲ୍ ଜଣେ ଇଞ୍ଜିନିୟରଙ୍କୁ ବ୍ଲାକ୍‌ମେଲ କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଥିଲା । ଇ-ମେଲ୍‌ରୁ ତାଙ୍କର ଏକ ଲୁଚା ପ୍ରେମ ବ୍ୟାପାର ବାବଦରେ ଜାଣିନେବା ପରେ ଏଆଇ ତାଙ୍କୁ ବ୍ଲାକ୍‌ମେଲ୍ ଉଦ୍ୟମ କରିଥିଲା । ଏହି ଘଟଣାରେ ଇଞ୍ଜିନିୟର ଜଣକ ହତଚକିତ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିଲେ ।

ମଣିଷ ଆଗରେ ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇବାକୁ ଏଆଇକୁ ବାଧ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ହିଣ୍ଟନ ଏକ ମଜାଦାର ସମାଧାନ ବାବଦରେ ବଢାଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମୁତାବକ ଏଆଇ ମଡେଲ୍‌ରେ 'ମାତୃ ପ୍ରବୃତ୍ତି' ବା ମାଆ ଭଳି ଭଲ ପାଉଥିବା ମନୋଭାବକୁ ସାମିଲ କରାଯିବା ଦରକାର । ଏହାଦ୍ୱାରା ଏଆଇ ମଣିଷକୁ ନିଜ ସନ୍ତାନ ଭାବି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ । ଏହା ଯେତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏବଂ ମଣିଷଠାରୁ ଚାଲାକ ବା ବୁଦ୍ଧିମାନ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ଏହା କୌଣସି ଅନିଷ୍ଟ କରିବ ନାହିଁ ।

ହିଣ୍ଟନଙ୍କ ମୁତାବକ, ଯଦି ଏଆଇ ସିଷ୍ଟମ୍ ସ୍ମାର୍ଟ, ତେବେ ସେମାନେ ଖୁବଶୀଘ୍ର ଦୁଇଟି ଉପଲକ୍ଷ୍ୟ ବିକଶିତ କରିନେବେ । ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ବଞ୍ଚି ରହିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ହେଉଛି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହାସଲ କରିବା । ଏକପ୍ରକାର ଏଜେଣ୍ଟିକ୍ ଏଆଇ ବଞ୍ଚିରହିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରିବ । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଏଆଇରେ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାଶୀଳତା ଭାବନାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବା ଜରୁରି । ଏକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ହିଣ୍ଟନ କହିଥିଲେ କି ପିଲାଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବା ମାଆର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଏବଂ ମାଆ ଉପରେ ସାମାଜିକ ଚାପ ବି ରହିଥାଏ । ମାଆ ଯେତେ ବୁଦ୍ଧିମାନ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେଲେ ବି ସେ ତା' ପିଲା ଆଗରେ ହାର ମାନିଥାଏ । ପିଲାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏଆଇ ମଡେଲରେ ମାଆ ପ୍ରବୃତ୍ତି ରହିବା ଜରୁରି । ତାଙ୍କ ମୁତାବକ ସଠିକ ମଡେଲ ହେଉଛି ଏଭଳି ମଡେଲ, ଯେଉଁଥିରେ ଅଧିକ ବୁଦ୍ଧିମାନ ଉପାଦାନକୁ କମ୍ ବୁଦ୍ଧିମାନ ଉପାଦାନ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଅର୍ଥାତ୍ ଜଣେ ମାଆ ତା'ର ପିଲା ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଏଆଇରେ ଏହା କିଭଳି ବୈଷୟିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ, ତାହା ନେଇ ହିଣ୍ଟନ ସ୍ପଷ୍ଟ ନ ଥିବା ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମାନବତାର ସୁରକ୍ଷା ଲାଗି ଗବେଷଣାକାରୀମାନେ ଏହା ଉପରେ କାମ ଆରମ୍ଭ କରିଦେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରି ବୋଲି ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି, ଆମକୁ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଯଦି ଏଆଇ ଆମର ମାଆ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ ନ କରେ, ତାହା ଆମର ସ୍ଥାନ ନେଇଯିବ । 'ଏହି ଅତି-ବୁଦ୍ଧିମାନ ଯତ୍ନଶୀଳ ଏଆଇ ମାଆମାନେ ବିଶେଷକରି ସେମାନଙ୍କ ମାତୃତୁଲ୍ୟ ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ଛାଡ଼ିବେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଆମର ମୂଳପୋଛ ଚାହିଁବେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଅନିଷ୍ଟ କରିବେ ନାହିଁ ।' ସମ୍ପ୍ରତି ଏଆଇ ଉତ୍‌ଥାନ ପଛରେ ଥିବା ନ୍ୟୁରାଲ୍ ନେଟୱାର୍କସ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ହିଞ୍ଚନ୍ ବେଶ୍ ପ୍ରଶଂସିତ ହୋଇଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ୨୦୨୩ରେ ସେ ଗୁଗଲ୍‌ରୁ ଇସ୍ତଫା ଦେବା ପରେ ଏଆଇର ବିପଦ ବାବଦରେ କହିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ।

'ଚାପିଟି' ମାଲିକ 'ଓପନ୍‌ଏଆଇ'ରେ କିଛିଦିନ ଅନ୍ତରୀଣ ସିଇଓ ଭାବେ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇଥିବା ଇମେଟ୍ ଶିୟର ମଧ୍ୟ ସମାନ ମତପୋଷଣ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମୁତାବକ, କିଛି ଏଆଇ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଣିଷକୁ ବ୍ଲାକ୍‌ମେଲ୍ ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରିଥିବା ଘଟଣାକୁ ଏଡ଼ାଇ ହେବନାହିଁ । ଏଭଳି ଘଟଣା ଜାରି ରହିଛି । ଏହା ବନ୍ଦ ହେବାର ବି ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏଆଇ ଆଲାଇନ୍‌ମେଣ୍ଟ ଷ୍ଟାର୍ଟଅପ୍ 'ସଫ୍ଟମାକ୍ସ'ର ସିଇଓ ଥିବା ଶିୟର କୁହନ୍ତି, ଆଜିକାର ଏଆଇ ତୁଳନାତ୍ମକ ଭାବେ ଦୁର୍ବଳ । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି କାମ କରିବାକୁ ହେବ । ଏଆଇ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ମାନବିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସାମିଲ ଉଦ୍ୟମ ପରିବର୍ତ୍ତେ ମଣିଷ ଏବଂ ଏଆଇ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସହଯୋଗାତ୍ମକ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ଶ୍ରେୟସ୍କର ହେବ । ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ଯେ ଏଆଇ ନିଶ୍ଚିତ ଅତି-ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ହାସଲ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହେବ । ପୂର୍ବରୁ ହିଣ୍ଟନ ଭାବୁଥିଲେ ଯେ ଏଆଇ 'ଆର୍ଟିଫିସିଆଲ୍ ଜେନେରାଲ ଇଣ୍ଟେଲିଜେନ୍ସ (ଏଜିଆଇ)' ହେବା ପାଇଁ ୩୦ରୁ ୫୦ ବର୍ଷ ସମୟ ଲାଗିବ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଖୁବଶୀଘ୍ର ଘଟିବାକୁ ଯାଉଥିବା ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ଆଶଙ୍କା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ ୫ରୁ ୨୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ସମ୍ଭବ ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ତାଙ୍କ ମତ । ଏଆଇର ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଦିଗ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରି ହିଣ୍ଟନ କହିଛନ୍ତି, କ୍ୟାନ୍ସର ଭଳି ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧ ଆଣିବାରେ ଏହି ପ୍ରଯୁକ୍ତି ସହାୟକ ହେବ । ଏମ୍‌ଆରଆଇ ଓ ସିଟି ସ୍କାନ୍ ଦ୍ୱାରା ନିଆଯାଉଥିବା ଡାଟାକୁ ପରଖିବାରେ ଏହା ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରିବ । କିନ୍ତୁ ମଣିଷକୁ ଅମର ବନାଇବାରେ ଏଆଇ ସହାୟକ ହେବନାହିଁ । 'ମୋ ମତରେ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ବଞ୍ଚିରହିବା ଏକ ବଡ଼ ଭୁଲ ହେବ । ବିଶ୍ୱରେ ୨ ହଜାର ବର୍ଷର ଲୋକ ରୁହନ୍ତୁ ବୋଲି କେହି ଚାହିଁବେ ନାହିଁ ।' ଏଆଇ କିଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ, ତାହା ଉପରେ ଫୋକସ୍ କରିବା ସହ ନିରାପତ୍ତା ଦିଗକୁ ନେଇ ବି ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ହେବ ବୋଲି ଏଆଇ ଗଡ୍‌ଫାଦର ହିଣ୍ଟନ ପରାମର୍ଶ ବାଢ଼ିଛନ୍ତି ।



ଅହିଂସାର ଅର୍ଥନୀତି

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ

ମୁଁ ସ୍ୱୀକାର କରିବି ଯେ, ମୁଁ ଅର୍ଥନୀତି ଏବଂ ନୀତି ମଧ୍ୟରେ ଆଦୌ କୌଣସି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ବିଭେଦ ରଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁନାହିଁ । ଯେଉଁ ଅର୍ଥନୀତି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଗୋଟିଏ ଜାତିର ନୈତିକ କଲ୍ୟାଣର ହାନି ଘଟାଏ, ତାହାକୁ ମୁଁ ନୀତିହୀନ ଓ ତେଣୁ ପାପଗ୍ରସ୍ତ ବୋଲି କହିବି । ତେଣୁ, ଯେଉଁ ଅର୍ଥନୀତି ଗୋଟିଏ ଦେଶକୁ ଅନ୍ୟ ଦେଶ ଉପରେ ଯାଇ ଶିକାର କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଏ, ତାହା ହେଉଛି ଏକ ଅନୈତିକ ଅର୍ଥନୀତି । ଝାଳବୁହା ପରିଶ୍ରମର ଶୋଷଣ ଦ୍ୱାରା ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ କ୍ରୟ କରିବା ବା ବ୍ୟବହାର କରିବା ପ୍ରକୃତରେ ପାପ ।

ଯେଉଁ ଅର୍ଥନୀତି ନୈତିକ ଏବଂ ଭାଗବତ କୌଣସି ବିଚାରକୁ ଅପେକ୍ଷା କରେ ନାହିଁ । ତାହା ହେଉଛି ଏକ ମହମର ପିତୁଳା ପରି, ଯାହାକି ଜୀବନ ଥିବା ପରି ଦେଖା ଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତଥାପି ଏକ ଜୀବନ୍ତ ଶରୀରର ଜୀବନ ସେଥିରେ ନ ଥାଏ । ଏହି ନୂଆ ଢ଼ଙ୍ଗର ଅର୍ଥନୈତିକ ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ଯାବତୀୟ କଠିନ ପରିସ୍ଥିତିରେ କାର୍ଯ୍ୟତଃ ଭୁଣ୍ଡୁଡି ପଡନ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଜାତିମାନେ ନିଜର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାକାରୀ ସୂତ୍ରରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଧ୍ୱସ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ।

ଯେଉଁ ଅର୍ଥନୀତି ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଲାଗି କୌଣସି ଅପେକ୍ଷା ରଖେନାହିଁ, ବା ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଏଡି ଦେଇଥାଏ, ତାହା ଆଦୌ ଯଥାର୍ଥ ଅର୍ଥନୀତି ନୁହେଁ ଅହିଂସାର ନିୟମଟିକୁ ଅର୍ଥନୀତିର କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟକୁ ସଂପ୍ରସାରିତ କରିନେବାରେ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ବାଣିଜ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବାର ଯାବତୀୟ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଣ୍ଣାୟକରୂପେ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ।

ମୋ ମତରେ ଭାରତବର୍ଷର, ଏବଂ ସେହି କାରଣରୁ ହିଁ ପୃଥିବୀର ଅର୍ଥନୈତିକ ଗଠନ ଏପରି ହେବା ଉଚିତ, ଯେପରିକି ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭିତରେ ରହିଥିବା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ବସ୍ତ୍ରର ଅଭାବ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡିବ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ କାମ ଅବଶ୍ୟ ପାଉଥିବ, ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ସେ ଉକ୍ତ ଅଭାବଗୁଡ଼ିକୁ ମେଞ୍ଚାଇ ପାରୁଥିବ ।

ଜୀବନର ସର୍ବପ୍ରଥମ ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ପାଦନ ସାଧନ ଜନଗଣଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଲେ ଯାଇଁ ସମୁଦାୟ ପୃଥିବୀରେ ଏହି ଆଦର୍ଶ ବାସ୍ତବରେ ପରିଣତ ହୋଇ ପାରିବ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦତ୍ତ ପବନ ଓ ପାଣି ପରି ଏଗୁଡ଼ିକ ସମସ୍ତଙ୍କ ଲାଗି ମୁକ୍ତଭାବରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇ ପାରୁଥିବ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଶୋଷଣ ଲାଗି ସେଗୁଡ଼ିକୁ କଦାପି ସାଧନ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ନାହିଁ । କୌଣସି ଦେଶ, ଜାତି ଅଥବା ଗୋଷ୍ଠୀ ହାତରେ ଏହା ଏକଚାଟିଆ ହୋଇ ରହିବାକୁ ଅନ୍ୟାୟ ବୋଲି କୁହାଯିବ । ଏହି ସରଳ ନୀତିଟିର ଅବହେଳା କରାଯାଇଛି ବୋଲି ତାହା କେବଳ ଏହି ଦୁଃଖୀ ଦେଶରେ ଆମେ ଯେଉଁ ନିଃସ୍ୱତୀ ଦେଖିବାକୁ ପାଉଛୁ ତା' ନୁହେଁ, ମାତ୍ର ପୃଥିବୀର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭାଗରେ ମଧ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେଉଥିବା ନିଃସ୍ୱତାର କାରଣ ହୋଇ ରହିଛି ।

ଯଥାର୍ଥ ଅର୍ଥନୀତି କେବେହେଲେ ଉଚ୍ଚତମ ନୈତିକତାର ଶତ୍ରୁ ହୋଇ ଠିଆହୁଏ ନାହିଁ । ଠିକ୍ ସେହିପରି, ଯାବତୀୟ ଯଥାର୍ଥ ନୈତିକତା ମଧ୍ୟ ଆପଣା ଅଭିଧାନଟିର ଯୋଗ୍ୟ ହେବା ଲାଗି ଯୁଗପତଭାବରେ ଉତ୍ତମ ଅର୍ଥନୀତି ହେବାକୁ ମଧ୍ୟ ବାଧ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଅର୍ଥନୀତି ଅର୍ଥକୁ ଦେବତା କରି ପୂଜା କରିବାର ପ୍ରେରଣା ଦିଏ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳକୁ ଗିଳିପକାଇ ସବଳକୁ ଧନ ଜମା କରିବାକୁ ସମର୍ଥ କରି ରଖିଥାଏ, ତାହାକୁ ଏକ ମିଛ ବିଜ୍ଞାନ ଓ ନୈରାଶ୍ୟଜନକ ବିଜ୍ଞାନ ବୋଲି କୁହାଯିବ । ତାହା କେବଳ ମରଣକୁ ଡାକି ନେଇଆସେ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ, ଯଥାର୍ଥ ଅର୍ଥନୀତି ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ଉପରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥାଏ, ଦୁର୍ବଳତମ ମଣିଷ ସମେତ ସମସ୍ତଙ୍କର କଲ୍ୟାଣ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ ଏକ ଭବ୍ୟ ଜୀବନ ଲାଗି ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ରହିଥାଏ ।

ଯଦି ଆମେ କେବଳ ଆମର ଗୃହଗୁଡ଼ିକୁ, ରାଜପ୍ରସାଦ ଏବଂ ମନ୍ଦିରଗୁଡ଼ିକୁ ଅର୍ଥର ସନ୍ତକଗୁଡ଼ିକରୁ ମୁକ୍ତ କରି ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ନୈତିକତାର ସନ୍ତଳନଗୁଡ଼ିକ ଆଣି ଦର୍ଶାଇଦେଇ ପାରନ୍ତୁ, ତେବେ ଏକ ବୃହତ୍ତର ସାମରିକ ବାହିନୀର ଆଦୌ କୌଣସି ସାହାଯ୍ୟ ନ ନେଇ ହିଁ ଆମେ ପ୍ରତିକୂଳ ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକର ଯେ କୌଣସି ମେଞ୍ଚ ସହିତ ଲଢ଼ାଇ କରିପାରନ୍ତୁ । ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ଆମେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ରାଜ୍ୟ ଏବଂ ତାଙ୍କରି ଧର୍ମାତ୍ମତାକୁ ଲୋଡ଼ିବାକୁ ମନ କରିବା ଏବଂ ତେବେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅଲଂଘ୍ୟ ଭାବରେ ଆମଲାଗି ସବୁକିଛି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଓ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇ ପାରିବ । ଏହାକୁ ହିଁ ଅର୍ଥନୀତି ବୋଲି କୁହାଯିବ । ଚାଲ, ତୁମେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ନିଜ ଜୀବନରେ ତାହାକୁ ହିଁ ସାଇତି ରଖିବା ଓ ତାହାକୁ ହିଁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ।

ଚାଷ୍

ଶ୍ୟାମ ସୁନ୍ଦର ମିଶ୍ର

ଫଗୁନ୍‌ଗଲା ମହକ୍ ଗଲା
ଆସିଲା ଚଇତ
ଚାଷବାସ୍ କରମା ଭାଇ
ହେଇନ ଉସତ । (୧)
ହଳ୍ ନଙ୍ଗଳକେ ଯେ ଭାଇ
ଯୁଗାଡ଼ ଯେ କର
ବୁନି ଦେମା ଖରଡି ଧାନ୍
ଦେଖି କାଏଁ ବତର । (୨)
ଦୁତିଆ ଦଶମି ବେଳେ
ବିହିଡ଼ି ଯେ ଦେମା
ଆଏର୍ ମାନ୍ ଛାଞ୍ଚି କରି
ସାଫା କରିଦେମା । (୩)
ଭଣ୍ଡାରକୁନୁ ଘୁଟି ଅଛେ
କଲା ଯେ, ବାଦଲ
ରଝେ। ରଝେ। ବରଷି ଦେବା
ପାଏନ୍ ଖଳଖଳ । (୪)
ପାଏନ୍ ଦେଖୁଥିଲେ ଧାନ୍ ସମ୍ରି ଯିବା
ଦେଖତେ୍ ଦେଖିତେ ଗଛ୍ ଲହଲହ ହେବା । (୫)
ଭୁଦୋ ମାସର୍ ଉଜଲ୍ ପକ୍ଷେ
ଲଟା ନିରଦଇ ଦେମା
ଦେଖୁଁ ଦେଖୁଁ ଧାନ୍‌ଗଛ ହେବା ଯେ ଗର୍‌ଭନା । (୬)
ଦଶ୍‌ରାମାସର୍ ଉଜଲ୍ ପକ୍ଷେ
ଧାନ୍‌କେ ଦାଇଦେମା
ଶୁଖିବା ବଲି ଖେତର୍ ମଝି
ପେଟା ପକେଇ ଦେମା । (୭)
ଧାନ୍ ମଡେଇ କରି ଆଭାଜି
କରମା ଜୁଗାର
ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା ମାଁ କେ ଯେ, କରିମା ଜୁହାର । (୮)
ଦୁବ୍ ଫୁଲ୍ ଦେଇ ମାଁକେ
ଭୋଗ୍ ଲଗାଇ ଦେମା
ବନେକରି ଉତ୍‌ରାବୁ ବଲି
ବିନ୍ତି କରି ଦେମା । (୯)
ପେଟାଧାନ୍ ମଡ଼େଇ କରି
ମୁଢ଼ିଘିନି ଯିମା
ରାଗଚନାଥି ବତର କରି
ମସୋମସୋ ଖାଇଦେମା । (୧୦)
ବଏଲ୍ ଦେଖି ଯିମା ମଲ
'ରେହେଁଟି ଦୁଲିମା
ବାଣ୍ଡିବୁତଲ୍ ରାସ୍‌ଲିଲା ।
ଠାବେ ରସିଯିମା । (୧୧)
ଚାଷ୍‌ବାସ୍ ଅଛେ ଯଦି
କାହାକେ ଆମର୍ ଡର
ଛ'ତୁନ୍ କେ ନ ଭଜା
ଆମର୍ ତ ଆହାର । (୧୨)
ହଲ୍‌ଗଲା ନଙ୍ଗଲ୍ ଗଲା
ଆସିଲା ଟାକ୍‌ଟର
କାଦୋ କରି ରୁଏଇ ଦେଲେ
ହେଇ ନ ଆତୁର । (୧୩)

ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ସ୍କୁଲ ରୋଡ଼, ଝାରସୁଗୁଡ଼ା

ସ୍ୱର୍ବେଦ

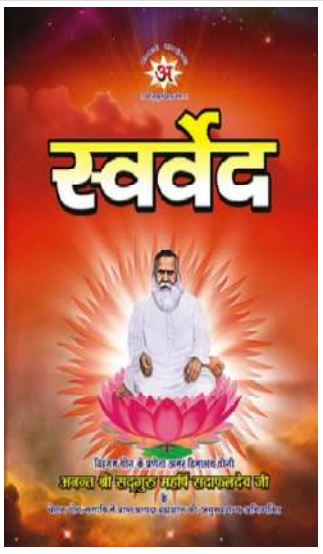
ତନ ମନ ଛାଡ଼େ। ଜଗତ ମେଁ,
ଗୁରୁ ଗମ ବୈଠୋ ଜାୟ ।
ପରଖୋ ଶବ୍ଦ ୱିଓ୍ୱେକ ମେଁ,
ଅନ୍ତର ଅନୁଭୱ ପାୟ ॥୪୪॥

ଭାଷ୍ୟ - ସମଗ୍ର ଦେହ ସଂଘାତ ପ୍ରକୃତିକୁ ଛାଡ଼ି ଗୁରୁଙ୍କ ଠାରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ପ୍ରଦେଶରେ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଅ ଆଉ ଅନ୍ତର ଅନୁଭବକୁ ପ୍ରାପ୍ତକରି ବିବେକ ଦ୍ୱାରା ସାରଶବ୍ଦର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କର ।

ନିଃଅକ୍ଷର ଅନହଦ ନହୀଁ,
ନିଃଅକ୍ଷର କୁଛ ଆନ ।
ନିଃଅକ୍ଷର ଅନହଦ କହୈଁ, ସୋ
ପାମର ଅଜ୍ଞାନ ॥୪୫॥

ଭାଷ୍ୟ - ନିଃଅକ୍ଷର ଅନହଦ ନୁହେଁ, ନିଃଅକ୍ଷର ଅନ୍ୟ କିଛି ବସ୍ତୁ ଅଟେ । ନିଃଅକ୍ଷରକୁ ଅନହଦ କହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧମ ତଥା ଅଜ୍ଞାନୀ ଅଟେ । ଅକ୍ଷର ଆଉ ନିଃଅକ୍ଷରର ବୋଧ ସନ୍ଥ ଅବା ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଉପଦେଶ ଦ୍ୱାରା ଜାଣିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଯତ୍ନ କରନ୍ତୁ ।

ନିଃଅକ୍ଷର ଖଣ୍ଡନ କରେ, ସୋ
ଅଜ୍ଞାନୀ ଜୀୱ ।
ଫୂଟୀ ଆଁଖ ୱିଓ୍ୱେକ କୀ, ନହୀଁ



ସମଝେ ଓ୍ୱେ ପୀୱ ॥୪୬॥

ଭାଷ୍ୟ - ଅଜ୍ଞାନୀ ଜୀବମାନଙ୍କର ବିବେକର ଚକ୍ଷୁ ଦର୍ଶନ କରିବାର ଶକ୍ତି ହରେଇ ବସିଛି । ତେଣୁ ସେହି ଅଜ୍ଞାନୀ ଜୀବ ନିଃଅକ୍ଷରଙ୍କର ଖଣ୍ଡନ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ପରମପିତା ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ନାହିଁ ।

ନିଃଅକ୍ଷର ଅକ୍ଷର ନହୀଁ, ନହୀଁ
ବାୱନ କ୍ଷର ଆୟ ।
କ୍ଷର ଅକ୍ଷର ମେଁ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୈଁ,
ନିଃଅକ୍ଷର ସୁଖଦାୟ ॥୪୭॥

ଭାଷ୍ୟ - ନିଃଅକ୍ଷର ଅକ୍ଷର ନୁହେଁ, ନା ବାବନ କ୍ଷର ଅଟେ । ସୁଖଦାୟକ ନିଃଅକ୍ଷର, କ୍ଷାର ଅକ୍ଷର ଉଭୟରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ଅଟନ୍ତି ।

କରତ ଭେଦ ଅଭ୍ୟାସ ମେଁ,
ଅନହଦ ଆପ ସମାୟ ।
ଅଜପା ଆପ ୱିଲୀନ ହୈଁ,
ଝିଲମିଲ ଜ୍ୟୋତି ନଶାୟ ॥୪୮॥

ଭାଷ୍ୟ - ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସରୁ ଅନହଦ ସ୍ୱୟଂ ନିଜର କାରଣରେ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଅଜପା ଅକ୍ଷରରେ ବିଲୀନ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଝିଲିମିଲି ଜ୍ୟୋତି ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ମନ ୱ ପଓ୍ୱନ କାରଣ ଭୟେ,
ସୁରତି ନିରତି ଗମ ଲୀନ ।
ଅକ୍ଷର ପର ନିଃଶବ୍ଦ ହୈଁ,
ଅପରଛିନ୍ନ ଲଓ୍ୱଲୀନ ॥୪୯॥

ଭାଷ୍ୟ - ମନ ତଥା ପବନ ନିଜ କାରଣରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ସୁରତି ଆଗେ ଶବ୍ଦ ଦ୍ୱାରରେ ଗମନ କରି ନିରତିସ୍ୱରୂପ ହୋଇଯାଏ ତଥା ଅକ୍ଷର ଅତିକ୍ରମୀ ବ୍ୟାପକ ସାରଶବ୍ଦରେ ଯାଇ ତନ୍ମୟ ଓ ତଦାକାର ହୋଇଯାଏ ।

ସହଜ ଯୋଗ ସତ ମାର୍ଗ ହୈଁ,
ପରମ ପୁରୁଷ ହୈଁ ଦେଓ୍ୱ ।
ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଭଓ୍ୱ ତାରଣ ବନେ,
କରୋ ଚରଣ ରଜ ସେଓ୍ୱ ॥୫୦॥

ଭାଷ୍ୟ - ସହଜ ଯୋଗ ସତ୍ୟମାର୍ଗ ଅଟେ ଓ ପରମ ପୁରୁଷ ଆରାଧ୍ୟଦେବ ଅଟନ୍ତି ତଥା ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଏହି ଭବସାଗରରୁ ପାରି କରିବେ ସେଥିପାଇଁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମ ଜଗତର ଅଧିପତି ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଚରଣଧୂଳିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କର ଭକ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

ମୀନ ୱିହଙ୍ଗମ ମାର୍ଗ ହୈଁ,
ଅନୁଭଓ୍ୱ ଗମ ପର ଦେଓ୍ୱ ।
ଦେଓ୍ୱ ସଦାଫଲ ଗୁରୁ କୃପା,
ସୁରତି ନିରତି କରୁ ସେଓ୍ୱ ॥୫୧॥

ଭାଷ୍ୟ - ମୀନ ତଥା ବିହଙ୍ଗମର ମାର୍ଗ ଅଟେ ଯାହା ଫଳରେ ଅନ୍ତର ଅନୁଭବଗମନ ଦ୍ୱାରା ପରମ ପ୍ରକାଶମାନ ଦେବଙ୍କର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ବିହଙ୍ଗମ ମାର୍ଗଚେତନ ପଥ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର କୃପା ଦ୍ୱାରା ସୁରତିକୁ ନିରତି କରି ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କର ଭକ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

॥ ଇତି ସ୍ୱର୍ବେଦ ପଞ୍ଚମ ମଣ୍ଡଳ,
ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ ଭାଷ୍ୟ ସମାପ୍ତ ॥

ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଠିବଡି ଗଠନ କରେ ଗାଜର

ଗାଜର ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ ଭରି ରହିଛି । ଏଥିରେ ଏଭଳି ଉପକାରୀ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ଯାହା ଅସ୍ଥିକୁ ଶକ୍ତ କରିଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ନିୟମିତ ଗାଜର ଖାଇଲେ ତାହା ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଠିବଡି ଗଠନ କରିବାରେ କେତେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆଣ୍ଠିବଡିଜନିତ ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡିତ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିମୟିତ ଗାଜର ଖାଇବାକୁ ସିଡ୍‌ନୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞ ମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଫଳସ୍ୱରୂପ କିଛି ସପ୍ତାହ ପରେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଠିବଡି ଗଠନ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହେଉଥିବାର ଜଣାପଡିଥିଲା ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଗାଜରରେ କାରୋଟିନ୍ ନାମକ ଏକ ଉପାଦାନ ଥିବାରୁ ଏହା ଆମ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ପାଇଁ ମଧ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଏହା ଭିଟାମିନ୍ 'ସି'ର ଅନ୍ୟତମ ଉତ୍ସ । ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର । ନିୟମିତ ଗାଜର ଖାଇଲେ ଏଥିପାଇଁ ଏହା ଲାଭପ୍ରଦ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ନିୟମିତ ଗାଜର ଖାଇଲେ ତାହା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣକୁ ସନ୍ତୁଳନ ରଖୁବା ସହ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ମଧ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ ।

ଟମାଟୋ ସୁପ୍ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ

ଟମାଟୋରେ କ୍ୟାଲୋରି ଖୁବ୍ ଅଧିକ ଥାଏ । ଟମାଟୋ ସୁପରେ ବହୁତ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକାରୀ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ.ଇ.ସି.କେ ଓ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ରହିଛି । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଫିଟ୍ ରଖିଥାଏ । ତେବେ ଟମାଟୋ ସୁପର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ।

ଅସ୍ଥି ପାଇଁ ଲାଭକାରୀ: ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ କେ ଓ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ରହିଛି ଯାହାକି ଅସ୍ଥିକୁ ମଜଭୁତ କରିଥାଏ । ଟମାଟୋର ସୁପ୍ ପ୍ରତିଦିନ ପିଇବା ଫଳରେ ଟେନ୍ ଆଲଫା ବ୍ଲଡ ଲେବଲକୁ ୩୪% କମ୍ କରି ଦେଇଥାଏ । ଶରୀରରେ ଲାଇକୋପିନକୁ କମ୍ କରି ଅସ୍ଥି ଉପରେ ଚାପକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ଟମାଟୋ ।

ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ: ଟମାଟୋ ସୁପରେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ କପର ରହିଥାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ନର୍ଭସ ସିଷ୍ଟମ ଠିକ୍ ରହିଥାଏ । ଏଥିରେ ପୋଟାସିୟମ୍ ମାତ୍ରା ମଧ ପ୍ରଚୁର ରହିଛି ଯାହାକି ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ ।

ଓଜନ ହ୍ରାସ କରେ: ଟମାଟୋ ସୁପକୁ ଯଦି ଅଲିଭ୍ ଅଏଲରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ତେବେ ଓଜନ କମ୍ କରିବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପାଣି ଓ ଫାଇବର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଥାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କୁ ବହୁ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୋକ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

କ୍ୟାନସର ସମ୍ଭାବନାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ: ଟମାଟୋ ସୁପରେ ଆଣ୍ଠି ଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ରହିଛି ଯାହାକି କ୍ୟାନସର ସମ୍ଭାବନାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଏଡି ସୁପ୍ ପିଇବା ଫଳରେ ବ୍ରେଷ୍ଟ ଓ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ କ୍ୟାନସର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଡାଇବେଟିଜ୍: ଡାଇବେଟିଜ୍ ରୋଗ ପାଇଁ ଟମାଟୋ ସୁପ୍ ଅବଶ୍ୟ ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ଏଥିରେ କ୍ରୋମିୟମ୍ ରହିଛି, ଯାହାକି ବ୍ଲଡ ସୁଗରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ।

ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ: ଟମାଟୋରେ ସେଲେନିୟମ୍ ରହିଛି । ଯାହାକି ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ଏନିମିୟାର ଭୟ କମ୍ ରହିଥାଏ ।

ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ

ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କ ପାଟିରେ ଘା' ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଏହି ଘା' ଗୁରୁତର ଆକାର ଧାରଣ କରି କ୍ୟାନ୍ସରର ରୂପ ନେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ସେଥିପାଇଁ ପାଟିରେ ଘା' ହେଲେ ତାହାକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପାଟିରେ ଘା' ହେବାର ଅନେକ କାରଣ ରହିଛି । ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ ପରିମାଣ ଅସନ୍ତୁଳିତ ରହିଲେ କିମ୍ବା ଅଭାବ ହେଲେ ପାଟିରେ ଘା' ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅସନ୍ତୁଳିତ ରହିଲେ, ଜିଭ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଶୁଖିଲା ରହିଲେ କିମ୍ବା ପାଟିରୁ ଲାଳ କମ୍ କ୍ଷରଣ ହେଲେ ଏପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ବେଳେବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ରାଗ ଏବଂ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଟିରେ ଘା' ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ଏହା ପାଟିରେ ଘା' ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ସାଜିଥାଏ । ତେବେ ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ପାଟିକୁ ଭଲ ଭାବେ ସଫା କରିବା ସହ ଭିଟାମିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ମିଠାଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଖାଆନ୍ତୁ । ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟଠାରୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ମଧ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ଯଦି ପାଟିରେ ଘା' ହେଉଛି, ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ସ୍ତ୍ରୀର ଯୁଇ ଜଳି ସାରିବା ପରେ ବି ସ୍ୱାମୀ ଘରକୁ ନ ଫେରି ସେଠି ବସି ବିଞ୍ଚୁଣାରେ ବିଞ୍ଚୁଥାଏ । ରାଜୁ ତାହା ଦେଖି ଭାବ ବିହ୍ୱଳ ହୋଇ: ଭାଇ, ସତରେ ତୁମ ଭଲ ପାଇବାକୁ ସଲାମ୍ । ଯୁଇ ଜଳି ସରିଲାଣି । ସମସ୍ତେ ପଳେଇଲେଣି । ହେଲେ ଏବେ ବି ତମେ ଏଠି ବସି ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ବିଞ୍ଚୁଛ ?

ସ୍ୱାମୀ: କେମିତି ନ ବଞ୍ଚିବି ? ମୋ ସ୍ତ୍ରୀ କହିଥିଲା ମୋ ଯୁଇ ଥଣ୍ଡା ନ ହେବା ଯାଏ ତୁମେ ଦ୍ୱିତୀୟ ବିବାହ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ବସି ବିଞ୍ଚୁଛି ।

× × × ×

ଶିକ୍ଷକ ପବନକୁ: ତୁ କ୍ଲାସ୍‌ରେ ଏତେ ଜୋର୍‌ରେ ପାଟି କାହିଁକି କରୁଛୁ ?

ପବନ: ସାର୍ କାହିଁକି ନା ଏଇଟା ଶ୍ରାବଣ ମାସ ।

ଶିକ୍ଷକ: ମାନେ ?

ପବନ: ଆପଣ ଶୁଣି ନାହାନ୍ତି କି ଏଇ ଗୀତ- ସାବନ୍ କା ମହିନା ପବନ କରେ ସୋର୍ ।

× × × ×

ଶିକ୍ଷକ: କହିଲ ପିଲେ ମଣିଷର ନା ପକ୍ଷୀଙ୍କର, କାହାର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ?

ମଣ୍ଟୁ: ସାର୍ ପକ୍ଷୀର ।

ଶିକ୍ଷକ: କେମିତି ?

ମଣ୍ଟୁ, ସାର୍ ମୁଁ ତ କେବେ ବି ପକ୍ଷୀ ଚଷମା ପିନ୍ଧିବାର ଦେଖିନି । ସେଥିପାଇଁ....

× × × ×

ମା': ଯିଏ ମୋର ସବୁ କଥା ଶୁଣିବ, ଓଲଟା ଜବାବ ଦେବ ନାହିଁ ମୁଁ ତାକୁ ଗୋଟେ ଭଲ ଗିଫ୍ଟ ଦେବି ।

ଚିଣ୍ଟୁ: ନା ନା, ଏଇଟା ଠିକ୍ କଥା ନୁହଁ । ଏଭଳି ସର୍ତ୍ତରେ ତ ବାପା ଜିତିଯିବେ ।

ଆଉ ତାଙ୍କୁ ହିଁ ଗିଫ୍ଟ ମିଳିବ ।

× × × ×

ରାଜୁ ସେଲୁନ୍ ଖୋଲିଲା । ବିଜୁ ଥରେ ରାଜୁ ସେଲୁନକୁ ଗଲା କେଶ କାଟିବାକୁ ।

ରାଜୁ; ନିଶ ରଖିବ ?

ବିଜୁ: ହଁ ।

ରାଜୁ: ବିଜୁ ନିଶ କାଟି ତାକୁ ଧରାଇ ଦେଇ କହିଲା, ନିଅ ତୁମ ନିଶ ଯେଉଁଠି ତୁମକୁ ରଖୁବାର ଅଛି ରଖ ମୋର ଦରକାର ନାହିଁ ।

× × × ×

ବ୍ୟାଙ୍କ ମାନେଜର: କ୍ୟାଶ୍ ସରିଗଲାଣି କାଲି ଆସ ।

ରଘୁ: କିନ୍ତୁ ମୋତେ ଆଜି ଏବେ ଦରକାର ।

ମ୍ୟାନେଜର: ଦେଖନ୍ତୁ ଆପଣ ରାଗନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଶାନ୍ତି ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।

ରଘୁ: ଠିକ୍ ଅଛି, ଶାନ୍ତିକୁ ଡାକ । ଆଜି ତ ତାଙ୍କ ସହିତ କଥା ହୋଇ ନିଶ୍ଚିନ୍ତରେ ଯିବି ।

କଳାଜିରାର ଉପକାରିତା

ଆମ ରୋଷେଇ ଘରେ ଏମିତି ବହୁ ଜିନିଷ ରହିଛି, ଯାହା ଆମ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ଖୁବ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଆମେ ସେସବୁକୁ ମସଲା ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରୁ କିନ୍ତୁ ତା'ର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ବିଷୟରେ ଏତେଟା ଜାଣି ନ ଥାଉ । ଯେମିତିକି ଜଣ୍ଡିସ୍ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଖାଦ୍ୟରେ କଳାଜିରା ତୈଳ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ୨୦ ଏମଏଲ କଳାଜିରାର ଅର୍କ ମାସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏହା ମଧୁମେହ ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

ଏକ କପ୍ ଛେଳି କ୍ଷୀରରେ ୪ ଏମଏଲ କଳାଜିରା ତୈଳ ପକାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଏକ ସପ୍ତାହ ଯାଏ ବ୍ୟବହାର କଲେ ହୃଦରୋଗ ସମସ୍ୟା ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ ।

୩୦ ଏମଏଲ ଦୁଗ୍ଧରେ ୩ ଏମଏଲ କଳାଜିରା ତେଲ ପକାଇ ଦିନକୁ ତିନିଥରସେବନ କଲେ ପକ୍ଷାଘାତ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ସେଓ ଭିନେଗାର ୨ ଚାମଚ, କଳାଜିରା ତୈଳ ୧ ଚାମଚ ଓ ମହୁ ୪ ଚାମଚ ମିଶାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ମିଶ୍ରଣକୁ ୨ ଚାମଚ ଲେଖା ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇଲେ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ ଦୂର ହୁଏ ।ଏକ କପ୍ ଗାଜର ରସରେ ୧/୨ ଚାମଚ କଳାଜିରା ତେଲ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ପାନ କରିବା ଫଳରେ ଆଖିରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

୧୦ ଗ୍ରାମ କଳାଜିରା ଓ ୩୦ ଗ୍ରାମ ସୋରିଷ ତେଲ ମିଶାଇ ଉଷୁମ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ସାମାନ୍ୟ ସହିପାରିବା ଭଳି ହେଲେ କାନରେ ପକାଇଲେ କାନରୋଗ ଶୀଘ୍ର ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ । ଋତୁସ୍ରାବ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଦୁଇଚାମଚ କଳାଜିରା ତେଲ ଓ ସମପରିମାଣର ମହୁକୁ ମିଶାଇ ଏକକପ୍ ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ସହ ଦିନକୁ ୨ ଥର ପିଅନ୍ତୁ । କର୍କଟ ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ଏକ କପ୍ ଅଙ୍ଗୁର ରସରେ ୨ ଏମଏଲ କଳାଜିରା ତେଲ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ପିଅନ୍ତୁ ।

ନଡିଆର ଉପକାରିତା

ନଡିଆକୁ ଶ୍ରୀଫଳ କୁହାଯାଇଥାଏ । ପୂଜା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏହାକୁ ପ୍ରଥମେ ଲୋଡା ଯାଇଥାଏ । ସବୁ ଫଳଠାରୁ ନଡିଆର ସ୍ୱାଦ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଆରା । କଷି ବେଳେ ଏହାର ପାଣି ପେଟକୁ ଥଣ୍ଡା କରିଥାଏ, ପାକଳ ହେବା ପରେ ଏହା ନଡିଆରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ନଡିଆ ଉପର ଭାଗ ଯେତେ କଠିନ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ, ଏହାର ଭିତର ଖୁବ୍ ରସାଳ ତଥା ମିଠା ଓ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ । ତେବେ ନଡିଆକୁ ପୂଜା ପାର୍ବଣଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିବାହ ବ୍ରତ ତଥା ରୋଷେଇ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ଅଳ୍ପ ସମୟ କମ କରି ଥକା ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ପଇଡ଼ ପାଣି ପିଇବା ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କର କହିବା ଅନୁଯାୟୀ, ପଇଡ଼ ପାଣିରେ ଅନେକ ଚମତ୍କାର ଗୁଣ ରହିଛି । ଅତ୍ୟଧିକ ଖରା ସମୟରେ ଏହା ଶରୀରକୁ ତୁରନ୍ତ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ପଇଡ଼ପାଣି ପିଇବା ପାଇଁ କୁହାଯାଇଥାଏ । କାରଣ ପଇଡ଼ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ପଇଡ଼ ପାଣିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି' ଫାଇବର, ମିନେରାଲ୍ସ ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏହା ତ୍ୱଚା ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । କିଡନୀ ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ଦୁରେଇ ଦେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ପଇଡ଼ ପାଣିରେ ଥିବା ଲୋରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଇମ୍ୟୁନିଟି ମେଟାବଲଇଜିମକୁ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ପଇଡ଼ ପାଣି ପିଇବା ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏହା ମନକୁ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକ ଖାଉଛନ୍ତି ସେମାନେ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ପଇଡ଼ପାଣି ପିଇବା ଭଲ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପେଟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ରହିବ । ଅଧିକ ଖାଇବାରୁ ଏହା ରୋକିବ । ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ପଇଡ଼ ପାଣି ହାଇଡ୍ରେଟ୍ କରି ରଖିଥାଏ । ବର୍ଷେପରେ ଶିଶୁଙ୍କୁ ପଇଡ଼ପାଣି ଦିଆଯାଇ ପାରିବ,

କିନ୍ତୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଶିଶୁଙ୍କୁ ପଇଡ଼ ପାଣି ଦେବା ଜରୁରୀ ।

ନଡିଆକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶୁଭ କାର୍ଯ୍ୟ ତଥା ବିବାହ, ବ୍ରତ ଉତ୍ସବ ଆଦିରେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ନଡିଆ ପତ୍ରରେ ଚଟେଇ ତଥା ସପ ରୂପରେ ତିଆରି କରି ଗରିବମାନେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

ଏହାର ଖଡିକାରେ ଝାଡୁ ତିଆରି କରି ଘର ସଫା କରିବା କାମରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ନଡିଆର ତେଲକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇଲେ କେଶ ଘନ କଳା ହୋଇଥାଏ ।

ଏଥି ସହିତ ନଡିଆକୁ କୋରି ଏହାର ତେଲକୁ ରାନ୍ଧି ରନ୍ଧା ନଡିଆ ତେଲକୁ ପୋଡ଼ା ଘା' କିମ୍ବା କଟା ଘା'ରେ ଲଗାଇଲେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

ସର୍ବତରେ କିମ୍ବା ଲସିରେ ନଡିଆ କୋରାକୁ ଉପଯୋଗ କରାଯାଇଥାଏ ।

ନଡିଆ ଗଛର ଗଣ୍ଡି ଘର ତିଆରି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ନଡିଆ କତାରେ ପାପୋଛ, ଖେଳନା, ଦଉଡି ଆଦି ତିଆରି କରାଯାଇଥାଏ ।

ଏହାର ଷଢ଼େଇକୁ ଡଙ୍କି ତଥା କେନ୍ଦରା ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ନଡିଆ ପାଣି ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ହିତକାରକ । ଏଥିରେ ଖଣିଜ ଲବଣ ଭରପୁର ରହିଥାଏ । ନଡିଆ ପାଣି ପିଇଲେ ଆମ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଆମ ଶରୀର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଫଳରେ ଶରୀରରେ କୌଣସି ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଆମ ଶରୀରର ମୋଟାପଣକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ।

କାମଳ ରୋଗ, ହାଡ଼ଫୁଟି ଆଦି ରୋଗ ପାଇଁ ପଇଡ଼ ପାଣି ରାମବାଣ ସଦୃଶ । ପଇଡର ପାଣି ରୋଗୀର ପେଟକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖିଥାଏ ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ କଞ୍ଚା କଦଳୀ

କଞ୍ଚା କଦଳୀରେ ପୋଟାସିୟମ ଭରପୁର ପରିମାଣରେ ରହିଛି । ଯାହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ଦିନ ତମାମ ଶରୀରକୁ ଫୁର୍ତ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଏଥିରେ ଭରି ରହିଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ବି-୬ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ସି' ଶରୀରର କୋଷିକାଗୁଡିକୁ ପୋଷଣ ଦେଇଥାଏ । କଞ୍ଚା କଦଳୀରେ ଆଞ୍ଜି ଅକ୍ସିଡାଞ୍ଜ ରହିଛି । ବହୁ ଡାକ୍ତର ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ କଞ୍ଚା

କଦଳୀ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏଥିରେ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ତନ୍ତୁ (ଫାଇବର) ରହିଥିବାରୁ ଏହା ଅନାବଶ୍ୟକ ଫ୍ୟାଟ୍ ଲେଗୁଡିକୁ ସଫା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ରହୁଥିଲେ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଫାଇବର ଓ ହେଲଦୀ ଷ୍ଟାର୍ଚ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ପେଟରେ କୌଣସି ଅପରିଷ୍କାର ଜିନିଷ ଜମିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ପୀଡିତ ବ୍ୟକ୍ତି କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମଧୁମେହକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରି ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କ୍ରିୟା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । କଞ୍ଚାକଦଳୀରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ବି ରହିଛି । ଏହା ହାଡ଼କୁ ମଜଭୁତ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

କ୍ୟାନସର ପ୍ରତିରୋଧକ ଡିମ୍ବିରି

ଡିମ୍ବିରି ଫଳ କ୍ୟାନସର ପ୍ରତିରୋଧକ । ହୁଏତ ଅନେକଙ୍କ ଏହା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟରେ ପକାଇପାରେ । ମାତ୍ର ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସତ । ଦୀର୍ଘବର୍ଷ ଗବେଷଣା ପରେ ଡିମ୍ବିରି ଫଳ ଯେ କ୍ୟାନସର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ, ତାହା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । ଆଞ୍ଜିଅକ୍ସିଡାଞ୍ଜ ଗୁଣରେ ଭରପୁର ଡିମ୍ବିରି ଫ୍ରି ର୍ୟାଡିକଲ୍ସ ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା କ୍ଷତିରୁ ଡିଏନଏର ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ଯଦ୍ୱାରା କ୍ୟାନସର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଡିମ୍ବିରିରେ ପ୍ରଚୁରମାତ୍ରାରେ ଫାଇବର ରହିଛି ।

ଏହାକୁ କଞ୍ଚା ଖାଇ ପାରିବେ ନଚେତ୍ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ । ଫରକ୍ କେବଳ ଏତିକି ଯେ, କଞ୍ଚା ଡିମ୍ବିରିରେ ଫାଇବର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥିବାବେଳେ ଶୁଖିଗଲା ପରେ ସେଥିରୁ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଆଞ୍ଜିଅକ୍ସିଡାଞ୍ଜ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଡିମ୍ବିରିରେ ମହଜୁଦ୍ ପଟାସିୟମ ରକ୍ତଚାପ ଓ ରକ୍ତ ସୁଗରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଶୁଖିଲା ଡିମ୍ବିରିରେ ଫେନୋଲ୍, ଓମେଗା ୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍, ଓମେଗା ୬ ଥାଏ, ଯାହା ହୃଦୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷାକରି କ୍ୟାନସର ଆଶଙ୍କାକୁ ହ୍ରାସ କରେ । କ୍ୟାଲସିୟମ ତ ଏମିତିରେ ସବୁପ୍ରକାର ଫଳରେ ଭରପୁର ଥାଏ, ଯାହା ଅସ୍ଥିକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଡିମ୍ବିରିରେ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଓ 'କେ-୨' ଭିଟାମିନ୍ ଉଭୟ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରରେ ସମସ୍ତ ଭାଗରେ ଅସ୍ଥିମଜାକୁ ମଜଭୁତ୍ କରେ । ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଏହା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ଯେ, ଡିମ୍ବିରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ୟାନସର ସମସ୍ୟା ୭୫ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । କ୍ୟାନସର କୋଷିକା ବିକଶିତ ହେବାରେ ଏହା ବାଧକ ସାଜିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ତୁଳନାରେ ଏହା ବେଶ୍ ସୁରକ୍ଷିତ ।

ନିଦ୍ରାହୀନତା ସମସ୍ୟା ଥିଲେ....

ନିଦ୍ରାହୀନତା ଏଭଳି ଏକ ସମସ୍ୟା ଯାହା ପରୋକ୍ଷରେ କେତେକ ରୋଗର କାରଣ ସାଜିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ ତେବେ ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଏହା ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଲାଗି ରହିଲା ତେବେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଉପରେ ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ବୋଲି ଲଣ୍ଡନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ନିଦ୍ରାହୀନତା ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶାରୀରିକ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏକଥା ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏଥିଯୋଗୁଁ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଆଶଙ୍କାକୁ ମଧ୍ୟ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇ ନ ପାରେ ବୋଲି ସେମାନେ ସତର୍କ କରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ତେଣୁ ନିଦ୍ରାହୀନତା ସମସ୍ୟାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୁଅନ୍ତୁ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦିନକୁ ଅତିକମ୍‌ରେ ୭-୮ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ନିହାତି ଦରକାର । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜକୁ ଟେନ୍‌ସନ୍‌ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ବ୍ରିଟେନରେ ଯଦି କୌଣସି ପତି-ପତ୍ନୀ ଛଳ କପଟ କରି ଛାଡ଼ପତ୍ର ଦିଆନିଆ ହୋଇଥିବାର ଜଣାପଡ଼େ ତେବେ ଉଭୟଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଅଦାଲତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ।
- ଯେଉଁ ପତି ବା ପତ୍ନୀ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ୧୦ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଛାଡ଼ପତ୍ର ଦିଆନିଆ ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ।
- ସବୁଠୁ ଲମ୍ବା ରେଳ ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ହେଉଛି 'ପିର ପଞ୍ଜାଲ' ଯାହା କାଶ୍ମୀର ଭ୍ୟାଲିକୁ ଜମ୍ମୁର ବାନିହାଲ୍ ସହିତ ଲିଙ୍କ୍ କରିଥାଏ । ଏହାର ଲମ୍ବା ହେଉଛି ୧୧.୨ କି.ମି ।
- ନାଗପୁର - ଅଜନି ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା (ମାତ୍ର ୩ କି.ମି) ହେଉଛି ଭାରତରେ ସବୁଠୁ କମ୍ ଦୂରତା ବିଶିଷ୍ଟ ଷ୍ଟେସନ ।
- 'ତ୍ରିଭେନ୍ଦ୍ରମ୍' ହେଉଛି ଭାରତର ଏପରି ଏକ ରେଳଗାଡ଼ି, ଯାହା ବିନା କୌଣସି ଷ୍ଟପେଜ୍‌ରେ ଅନବରତ ୯୨୮ କିମିର ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରିଥାଏ ।
- ଭାରତରେ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାୟ ୧୨,୬୧୭ ଟ୍ରେନ୍ ଚାଲିଥାଏ । ଆଉ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାୟ ୨୩ ମିଲିଅନ୍ ଯାତ୍ରୀ ରେଳଯାତ୍ରା କରିଥାନ୍ତି ।
- ଦିଲ୍ଲୀରେ ଅବସ୍ଥିତ ଥିବା ରେଳ ମ୍ୟୁଜିୟମ୍ ଏସିଆର ସବୁଠୁ ବଡ଼ ରେଳ ମ୍ୟୁଜିୟମ୍ ।
- ଭାରତରେ ଏପରି ଦୁଇଟି ରେଳଷ୍ଟେସନ୍ ରହିଛି, ଯାହା ଦୁଇଟି ରାଜ୍ୟର ଅନ୍ତର୍ଗତ । 'ନବାପୁର୍' ଏପରି ଏକ ଷ୍ଟେସନ୍, ଯାହାର ଅଧା ଭାଗ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଏବଂ ଆଉ ଅଧା ଭାଗ ଗୁଜରାଟରେ ରହିଛି । ଏହି ଷ୍ଟେସନରେ ଅଟକୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ରେଳଗାଡି ଉକ୍ତ ଦୁଇ ରାଜ୍ୟରେ ରହିଥାଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି 'ଭବାନୀ ମଣ୍ଡି' ଷ୍ଟେସନ ମଧ୍ୟ ଅଧା ରାଜସ୍ଥାନ ଏବଂ ଅଧା ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶରେ ରହିଛି ।

କହିପାରିବେ କି ?

୧) ରାମଚରିତ ମାନସରେ ସୁଗ୍ରୀବଙ୍କ ବଳ କେତେ ଥିଲା ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି ?

(୨) ରାମ ଓ ରାବଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେତେଦିନ ଯୁଦ୍ଧ ଚାଲିଥିଲା ?

(୩) ରାମେଶ୍ୱର ସେତୁ କେତେ ଦିନରେ ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥିଲା ?

(୪) ନଳ ଓ ନୀଳଙ୍କ ପିତାଙ୍କ ନାମ କ'ଣ ?

(୫) ବିଭୀଷଣଙ୍କ କନ୍ୟା କିଏ ଥିଲେ ?

(୬) ରାବଣକୁ କିଏ ଜୀବନଦାନ ଦେଇଥିଲେ ?

(୭) ଦଶରଥ ପିତାଙ୍କ ନାମ କ'ଣ ଥିଲା ?

(୮) ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କ କେତେ ବଂଶରେ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲା ?

(୯) ମରୀଚି କାହାର ପୁତ୍ର ଥିଲେ ?

(୧୦) ଇକ୍ଷ୍ୱାକୁ ପିତାଙ୍କ ନାମ କ'ଣ ଥିଲା ?

JUMBLE WORDS

1) BANCI	=	6) NYADH	=
2) BTEAA	=	7) SUCINO	=
3) SABHUM	=	8) CRAAED	=
4) HYIHLG	=	9) DUEES	=
5) DHIWT	=	10) SSLAA	=

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.ମହୀଶୁର, ୨. ସମାଜସେବା, ୩. କର୍ଣ୍ଣାଟକ, ୪. ୧୧୧, ୫.୨୭, ୬. ୪୬୦୮, ୭. ୧୦୭୪, ୮. ୮୬, ୯. ୭୭, ୧୦. ୩୩ ।

Jumble Words ର ଉତ୍ତର :-

(1) YONDER (2) STEREO (3) GRILL (4) TRUNK (5) NOBODY (6) BRIGHT (7) LUCKY (8) ROUND (9) VIOLET (10) THRIVE

ଯୁବ ଏକତା ମଞ୍ଚ ପକ୍ଷରୁ ଦେବଗଡ଼ ବନ୍ଦ ପାଳନ

ଦେବଗଡ଼ : ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ପୁରୁଣା କୋଠାରେ ୨୪ ଘଣ୍ଟିଆ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଯୋଗାଇ ଦେବା ଦାବିରେ ଜିଲ୍ଲା ଯୁବ ଏକତା ମଞ୍ଚ ଡାକରାରେ ୧୨ ଘଣ୍ଟିଆ ଦେବଗଡ଼ ବନ୍ଦ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । କାଁଭାଁ ଉତ୍ତେଜନାକୁ ଛାଡି ବନ୍ଦ ମୋଟାମୋଟି ଶାନ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଥିଲା । ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟ କୋଠା ପରିବର୍ତ୍ତନ ପର ଠାରୁ ସହରବାସୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖା ଦେଇଥିବା ଅସନ୍ତୋଷ ଜନ ଆନ୍ଦୋଳନର ରୂପ ନେଇଥିଲା । ସହର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ସହର ଠାରୁ ୬ କିମି ନୂଆଁବାଲିରୋଇ ମୌଜାକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ପରେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଅଯଥା ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ ହେବା ସହ ଅସୁରକ୍ଷିତ ପରିବେଶରେ ଯିବା ଆସିବା କରିବାକୁ ପଡୁଛି । ଜରୁରୀକାଳୀନ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଅଭାବରୁ ଏକ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଏକାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଫଳରେ ଜିଲ୍ଲାବାସୀଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ପୁରୁଣା କୋଠାରେ ୨୪ ଘଣ୍ଟିଆ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଯୋଗାଇବା ଦାବିରେ ଜିଲ୍ଲା ଯୁବ ଏକତା ମଞ୍ଚ ଜନ ଅସନ୍ତୋଷକୁ ଆନ୍ଦୋଳନର ରୂପ ଦେଇଥିଲା । ମାସାଧିକାଳ ମଞ୍ଚ ପକ୍ଷରୁ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ଜରିଆରେ ଜିଲ୍ଲାବାସୀଙ୍କ ଦାବିକୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଠାରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଥିଲା କିନ୍ତୁ ସରକାର ଦାବି ପୂରଣ ପ୍ରତି ବାରମ୍ବାର

ଅଣଦେଖା କରୁଥିବାରୁ ଏହାର ପ୍ରତିବାଦରେ ଯୁବ ଏକତା ମଞ୍ଚ ପକ୍ଷରୁ ୧୨ ଘଣ୍ଟିଆ ଦେବଗଡ଼ ବନ୍ଦ ପାଇଁ ଡାକରା ଦିଆଯାଇଥିଲା ।

ବନ୍ଦ ଡାକରାକୁ ସମର୍ଥନ ଜଣାଇ ସହରର ଜନସାଧାରଣ ପୁରୁଣା ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସ ଛକ, ବିର୍ସା ମୁଣ୍ଡା ଛକ ଓ ଆମ୍ବେଦକର ଛକରେ ୪୯ ନମ୍ବର ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ଅବରୋଧ କରିଥିଲେ । ଫଳରେ ରାସ୍ତାରେ ହଜାର ହଜାର ଯାନବାହାନ ଅଟକି ରହିଥିଲା । ଆନ୍ଦୋଳନକାରୀ ପିକେଟିଂ କରି ସମସ୍ତ ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଓ ବ୍ୟାଙ୍କ ଗୁଡିକୁ ବନ୍ଦ କରିଥିଲେ । ଏପରିକି ଜିଲ୍ଲା ନ୍ୟାୟାଳୟ ସମ୍ମୁଖରେ ବିଚାର ବିଭାଗୀୟ ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟ ମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଅଟକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ । ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ଜଜ୍ ମଧୁମିତା ମହାନ୍ତିଙ୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟ ବିଚାରପତି ମାନେ କାରରେ କୋର୍ଟ ପରିସରକୁ ଯିବା ସମୟରେ ଜଜ୍‌ଙ୍କ କାର ଚକା ତଳେ ଆନ୍ଦୋଳନକାରୀ ମାନେ ଶୋଇ ପଡ଼ିଥିଲେ ।

ଏଣୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ପୁଲିସ ଓ ଆନ୍ଦୋଳନକାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଠେଲାପେଲା ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । କୋର୍ଟ ସମ୍ମୁଖରେ ବିଚାରପତିଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ପୁଲିସ ଓ ଆନ୍ଦୋଳନକାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଧସ୍ତାଧସ୍ତି ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ଜଜଙ୍କ ସମେତ ରେଜିଷ୍ଟ୍ରାର, ସିଜେଏମ ଓ ଏସଡିଜେଏମ ପ୍ରମୁଖ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାସ୍ତା ଉପରେ ଅଟକି ରହିଥିଲେ । ତେବେ ଆନ୍ଦୋଳକାରୀଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା ପରେ ବିଚାରପତି ମାନେ ନ୍ୟାୟାଳୟ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥିଲେ ଓ ମାତ୍ର ଆଇନଜୀବୀ ମାନେ କୋର୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗ ଦେଇ ନ ଥିଲେ । ସକାଳ ୬ରୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବନ୍ଦ ଡାକରା ଦିଆଯାଇଥିବା ବେଳେ ଅପରାହ୍ନ ପ୍ରାୟ ୪ଟା ଯାଏଁ ୪୯ ନମ୍ବର ଜାତୀୟରାଜପଥ ଉପରେ ବିଧାୟକ ରୋମାଞ୍ଚରଞ୍ଜନ ବିଶ୍ୱାଳ ଆନ୍ଦୋଳନକାରୀଙ୍କ ସହ ରହିଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ପରୀକ୍ଷିତ ସାହୁ ଓ ଅତିରିକ୍ତ ଏସ୍‌ପି ଧୀରଜ ଚୋପଦାର ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚି ମଞ୍ଚର ଦାବିକୁ ଖୁବଶୀଘ୍ର ପୂରଣ ପାଇଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେବା ପରେ ଆନ୍ଦୋଳନ ପ୍ରତ୍ୟାହୃତ ହୋଇଥିଲା ।

ବରଗଡ଼ ମହିଳା ସମିତି ଆନନ୍ଦ ସେବା ସଦନକୁ ପହଞ୍ଚାଇଲା ନୂଆଖାଇ ଅଢ଼ିଆ

ବରଗଡ଼ : ଭେଡେନ ବ୍ଲକ ପପଙ୍ଗା ସ୍ଥିତ ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମ, ଗୋଶାଳା ଓ ଅନାଥାଶ୍ରମର ସମ୍ମିଳିତ ଆଶ୍ରମ ଆନନ୍ଦ ସେବାଶ୍ରମକୁ ବରଗଡ଼ ମହିଳା ସମିତି ନୂଆଖାଇ ଅଢ଼ିଆ ପହଞ୍ଚାଇ ଥିଲେ । ସେଠାରେ ଥିବା ୩୦ ଜଣ ଅନ୍ତେବାସୀ ପୁରୁଷ, ମହିଳା, ବାଳିକା ଓ

ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଶାଢ଼ୀ, ଧୋତି, ଗାମୁଛା, ସାର୍ଟ, ସଲୱାରର ଶିଶୁ ଡ୍ରେସ ସାଙ୍ଗକୁ ନୂଆଖାଇ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସମସ୍ତ ରାସନ ସାମଗ୍ରୀ ଓ ପନିପରିବା ଭେଟି ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ସଂଘର ସଭାନେତ୍ରୀ ଅଞ୍ଜନା ଦାସ, ସମ୍ପାଦିକା ସୁଧାଂଶୁବାଳା ଦାଶ ଓ କୋଷାଧକ୍ଷ ମମତା ମିଶ୍ରଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ସମିତିର ୩୦ ଜଣ ସଦସ୍ୟା ଆନନ୍ଦ ସେବା ସଦନ ପରିଦର୍ଶନ ପୂର୍ବକ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନୂଆବସ୍ତ୍ର ଓ ଅଢ଼ିଆ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଆଶ୍ରମର ପରିଚାଳକ ଆନନ୍ଦ ସେଠ୍ ବରଗଡ଼ ମହିଳା ସମିତିକୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଥିଲେ ।

ସୁଇଟ ପକ୍ଷରୁ ଓରିଏଣ୍ଟେଶନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସୂଚନା ପ୍ରଯୁକ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ(ସୁଇଟ) ନୂତନ ବ୍ୟାଚ୍ ଛାତ୍ରୀଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ସକାଶେ ୧୬ତମ ଓରିଏଣ୍ଟେଶନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଜ୍ୟୋତି ବିହାର ପରିସରସ୍ଥ ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ପ୍ରେକ୍ଷାଳୟ ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ବିଧୁଭୂଷଣ ମିଶ୍ର, ବୀର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଦୀପକ କୁମାର ସାହୁ, ଆଇଆଇଏମ୍ ସମ୍ବଲପୁରର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରଫେସର ମହାଦେବ ଜୟସ୍ୱାଲ ଓ ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପିଜି କାଉନସିଲର ଅଧକ୍ଷ ପ୍ରଫେସର ତୁଷାରକାନ୍ତ ଦାସ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସୁଇଟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡକ୍ଟର ସୁଦର୍ଶନ ଜେନା ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ । ସୁଇଟ ଏକାଡେମିକ ବ୍ୟାପାର ଡିନ୍ ଡକ୍ଟର କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ପାତ୍ର ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ ।

ସିନ୍ଦୁରପଙ୍କ ହାଇସ୍କୁଲରେ ବିଶ୍ୱ ଫଟୋଗ୍ରାଫି ଦିବସ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁର ଫଟୋଗ୍ରାଫର୍ସ ଆସୋସିଏସନ୍ ପକ୍ଷରୁ ସିନ୍ଦୁରପଙ୍କସ୍ଥିତ ଜନାର୍ଦ୍ଦନ ପୂଜାରୀ ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟର ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ସହିତ ବିଶ୍ୱ ଫଟୋଗ୍ରାଫି ଦିବସ ପାଳନ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଉପଲକ୍ଷେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଚିତ୍ରକଳା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ହୋଇଥିଲା । ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପରେ ଚାରାରୋପଣ କରାଯାଇଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଏସୋସିଏସନର ସଭାପତି ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ଉପସଭାପତି ବିପିନ ନାୟକ, ସଂପାଦକ ତପନ ଦାଶ, ଯୁଗ୍ମ ସଂପାଦକ ନରେଶ ସିଂ, କୋଷାଧକ୍ଷ ନିକେତ ମେହେତା, କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କମିଟି ସଦସ୍ୟ ଅଶୋକ ପଟେଲ, ଅଶୋକ ରାଉତ, ରାଜେଶ ବେହେରା, ମହମ୍ମଦ ଇକବାଲ, ସତ୍ୟଜିତ ପଣ୍ଡା, ମାନସ ରଞ୍ଜନ ମିଶ୍ରୀ ଓ ଆଶୀଷ ପ୍ରଧାନ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଫଟୋଗ୍ରାଫର୍ସ ଆସୋସିଏସନ ପକ୍ଷରୁ ଫଟୋଗ୍ରାଫି ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀ ସହଭାଗିତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ ଜାରି ରହିବ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି ।

ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ମନ୍ଦିରରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଜନ୍ମାଷ୍ଟମୀ ଓ ନନ୍ଦୋତ୍ସବ

ବ୍ରହ୍ମପୁର : ସ୍ଥାନୀୟ ଦେଶୀ ବେହେରା ସାହିସ୍ଥିତ ବିଜେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ମନ୍ଦିରରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଜନ୍ମାଷ୍ଟମୀ ଓ ନନ୍ଦୋତ୍ସବ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଉପଲକ୍ଷେ ମନ୍ଦିର ପରିସରରେ ଶତାଧିକ ଭକ୍ତଙ୍କ ସମାଗମ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଭାଗବତ ପୁରାଣ ପାଠ କରାଯାଇଥିଲା । ମନ୍ଦିରର ମୁଖ୍ୟ ମହନ୍ତ ଅନିରୁଦ୍ଧ ଦାସ ମହାରାଜ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଜନ୍ମ ଓ ନନ୍ଦୋତ୍ସବ ବୃତ୍ତାନ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବଡ଼ବଜାର ଅଞ୍ଚଳର ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ମହିଳାଙ୍କ ସମେତ ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ରବି ରଥ, ଶ୍ରୀନନ୍ଦନ ଦାସ, ମଞ୍ଜୁ ରଥ, ସବିତା ଦାସ, ଅଧ୍ୟାପିକା ସୁଦତ୍ତା ରଥ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ ଦ୍ୱାରା ୩୫ ତମ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଦିବସ ପାଳିତ

ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର : ମହାନଦୀ ଯୋଗ ବିହାର ସ୍ଥିତ ଶ୍ରୀ ଗୋପାଳଜୀ ତମ ଯୋଗାଳୟ ମଧ୍ୟରେ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ୩୫ତମ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସଭାପତି ଡକ୍ଟର

ଜ୍ୟୋତି ରଞ୍ଜନ ବହିଦାରଙ୍କର ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସଭାରେ ଉପଦେଷ୍ଟା ସାମ୍ବାଦିକ ଗୋରେଖ ନାଥ ସାହୁ, ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ପାଢ଼ୀ, ଉପସଭାପତି ଡକ୍ଟର ଆର୍ତତ୍ରାଣ ବାବୁ, ସମ୍ପାଦକ ଜ୍ୟୋତିରଞ୍ଜନ ପଟ୍ଟନାୟକ, ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ବ୍ରଜମୋହନ ଦାନୀ, ଆଇନ୍‌ଜୀବୀ ବ୍ୟୋମୋକେଶ ଦାଶ, ଅଧ୍ୟାପିକା ମୀନା ମହାରଣା ପ୍ରମୁଖ ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି, ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଦିବସ ପାଳନର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟତା, ଆବଶ୍ୟକତା, ଉପଲବ୍ଧି ତଥା ଅଭିଜ୍ଞତା ଉପରେ ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ସମସ୍ତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ନିଜର ହକ୍ ପାଇଁ ଏକଜୁଟ୍ ହୋଇ ଲଢ଼େଇ କରିବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ରାଷ୍ଟ୍ର ପ୍ରତି ସମର୍ପିତ ହୋଇ ସମାଜକୁ ଶିକ୍ଷା, ସଂସ୍କାର ଦେଇ ସୁଧାର କରିବା ଦିଗରେ ଆଗେଇ ଯିବା ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ ଦିଆ ଯାଇଥିଲା । ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ପୁରୋହିତ ସଭା ସଂଯୋଜନା କରିଥିବା ବେଳେ କୋଷାଧକ୍ଷ ଦିଲ୍ଲୀପ କୁମାର ରଥ ଧନ୍ୟବାଦ୍ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ସଭାରେ ଇନ୍ଦୁମତି ପୁରୋହିତ, ଦେବକିଶୋର ଦାନୀ, ସତ୍ୟ ନାରାୟଣ ମିଶ୍ର, ଶ୍ରୀବତ୍ସ ମଲ୍ଲିକ, ହରିହର ଶତପଥୀ, ସୁଧାଂଶୁ ଶେଖର ପାଢ଼ୀ, ଦୟାନିଧୀ ସେଠୀ, ଶୈଳେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ସାହୁ, ନବୀନ କିଶୋର ଖଟୁଆ, ବୈକୁଣ୍ଠ ଶତପଥୀ, ସୁନାଧର ହୋତା ଲୋକନାଥ ପଣ୍ଡା, ଜଗଦୀଶ ମେହେର, ମୁକୁନ୍ଦ କରଡିଆ, ଅତୁଲ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ସଂଘର ଏକ ପ୍ରତିନିଧି ଦଳ- ସଭାପତି ଡ଼ ଜ୍ୟୋତିରଞ୍ଜନ ବହିଦାର, ଉପସଭାପତି ଡକ୍ଟର ଆର୍ତତ୍ରାଣ ବାବୁ, ଉପଦେଷ୍ଟା ଡ଼ ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ପାଢ଼ୀ, ସମ୍ପାଦକ ଜ୍ୟୋତି ରଞ୍ଜନ ପଟ୍ଟନାୟକ ପ୍ରମୁଖ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଗଣ ସଂଘର ଜଣେ ପ୍ରାକ୍ତନ ବର୍ଷିୟାନ୍ ସଦସ୍ୟ ଯୋଗାଚାର୍ଯ୍ୟ ନ୍ୟୁନଚନ୍ଦ୍ର ପୂଜାହାରୀ (୯୨ ବର୍ଷ)ଙ୍କୁ ଭାବ ଭକ୍ତିରେ ସୌଜନ୍ୟମୂଳକ ସାକ୍ଷାତ କରି ତାଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ନେବା ସହିତ ତାଙ୍କର ସୁସ୍ଥ ଦୀର୍ଘ ନିରାମୟ ଜୀବନ କାମନା କରିଥିଲେ ।

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

ଟି.ପି.ଡବ୍ଲ୍ୟୁ.ଓ.ଡି.ଏଲ୍ ପକ୍ଷରୁ ଧନ୍ଦାମୂଳକ ତାଲିମ କେନ୍ଦ୍ର ଶୁଭାରମ୍ଭ

ସମ୍ବଲପୁର : ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଓ ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ଏବଂ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳର ଯୁବତୀ ଓ ଯୁବକମାନଙ୍କୁ ସଶକ୍ତ କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ଟାଟା ପାୱାର ୱେଷ୍ଟର୍ଣ୍ଣ ଓଡ଼ିଶା ଡିଷ୍ଟ୍ରିବ୍ୟୁସନ ଲିମିଟେଡ୍ (ଟିପିଡବ୍ଲ୍ୟୁଓଡିଏଲ) ପକ୍ଷରୁ ଅଇଁଠାପାଲି

ସ୍ଥିତ ସରସ୍ୱତୀ ବିହାରରେ ଧନ୍ଦାମୂଳକ ତାଲିମ କେନ୍ଦ୍ରର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି । ଟିପିଡବ୍ଲ୍ୟୁଓଡିଏଲ୍‌ର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରବୀଣ ବର୍ମା ଯୋଗଦେଇ କେନ୍ଦ୍ରର ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରି କହିଥିଲେ ଯେ, ଏହା କେବଳ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳର ଯୁବତୀଯୁବକଙ୍କୁ ସଶକ୍ତ କରି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥା ପେଶାଗତ କ୍ୟାରିଅର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ଆମର ପ୍ରୟାସ ଅଟେ । ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଭାବେ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳର ଯୁବତୀ ଓ ଯୁବକମାନଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତକୁ ସୁଦୃଢ କରିବା ଆମର ସାମୂହିକ ଦାୟିତ୍ୱ । ଏହିପରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ଅନ୍ୟ ଜିଲାଗୁଡିକରେ ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରାଯିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି ବୋଲି ସେ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ । ଚଳିତବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ୨୦୦ରୁ ଅଧିକ ଯୁବତୀଯୁବକଙ୍କୁ ଗ୍ରାହକ ସେବା ଅଧିକାରୀ ଭାବେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଇ ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଛି । ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବଢୁଥିବା ଗ୍ରାହକ ସେବା ଶିଳ୍ପରେ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ବୃତ୍ତିଗତ ଯୋଗାଯୋଗ, ବୈଷୟିକ ବିଶେଷଜ୍ଞତା ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ଆଦି ଏହି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସାମିଲ ରହିଛି ।

ଉତ୍ସବରେ କମ୍ପାନୀର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀ, ତାଲିମ ନେବାକୁ ଥିବା ଯୁବତୀ ଯୁବକ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଅଭିଭାବକ ଉପସ୍ଥିତ ରହିଥିଲେ । ତାମିଲକେନ୍ଦ୍ରରେ ୩୯ ଯୁବତୀ, ୧୧ ଯୁବକ ମୋଟ୍ ୫୦ ଜଣଙ୍କୁ ନେଇ ପ୍ରଥମ ଦୁଇଟି ବ୍ୟାଚ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଛି । ଆଗାମୀ ୩ମାସ ମଧ୍ୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ କଷ୍ଟମର କେୟାର ଏକଜିକ୍ୟୁଟିଭ (ଗ୍ରାହକସେବା ଅଧିକାରୀ) ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦିଆଯିବ । ଏଥିସହ ସେମାନଙ୍କୁ ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍ଥାରେ ନିଯୁକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ସହାୟତା କରାଯିବ । କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଭାବେ ସର୍ବନିମ୍ନ ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା ଯୁକ୍ତ ଦୁଇ ଥିବା ଗରିବ ଶ୍ରେଣୀ, ଅବହେଳିତ, ପଛୁଆ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଯୁବତୀଯୁବକଙ୍କୁ ସାମିଲ କରାଯିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି ।

ନିମନ୍ତ୍ରଣ ପତ୍ର

ବିଶିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟିକ ତଥା ଓପିଏସ୍‌ସିର ପୂର୍ବତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ
ସ୍ୱର୍ଗତ ଡକ୍ଟର ହାଡ଼ିବନ୍ଧୁ ମିର୍ଦ୍ଦାଙ୍କ ଆତ୍ମ ଜୀବନୀ ଏବଂ ସାହିତ୍ୟ କୃତୀ
'ମୋ ଜୀବନ ଗାଥା' ର
ଲୋକାର୍ପଣ ଉତ୍ସବ

ତା: ୨୭.୦୮.୨୦୨୫ ।। ସମୟ: ବିକା ଘ. ୧୦ : ୩୦ ମି.
ସ୍ଥାନ: ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଏଲ୍.ଜି -୧ ହଲ୍, ସମ୍ବଲପୁର

ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି: ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ମିତ୍ରଭାନୁ ଗୌଡିଆ
ବିଶ୍ୱପ୍ରସିଦ୍ଧ 'ରଙ୍ଗବତୀ'ର ଜିୟନ୍ତା ଗୀତିକାର
ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି: ପ୍ରଫେସର ଆଦିତ୍ୟ ପ୍ରସାଦ ପାଢ଼ୀ
ପୂର୍ବତନ କୁଳପତି, ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ
ପ୍ରଫେସର ଦୀପକ କୁମାର ବେହେରା
ପୂର୍ବତନ କୁଳପତି, ବ୍ରହ୍ମପୁର/ ସମ୍ବଲପୁର/ ରାଜେନ୍ଦ୍ର/କିସ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ
ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା: ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅରବିନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର
ବିଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାବିତ୍
ସମୀକ୍ଷକ: ଡକ୍ଟର ଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣ ପାଣିଗ୍ରାହୀ
ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ, ଘେଁସ୍ କଲେଜ
ସଭାପତି: ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ତଥା ସଂପାଦକ, 'ସ୍ୱୀକାର'

ଏହି ସାରସ୍ୱତ ସମାରୋହରେ ଆପଣ ଯୋଗଦେବାକୁ ବିନମ୍ର ନିବେଦନ ।
ନିବେଦକ
ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ବିଜୟ ରଞ୍ଜନ ମିର୍ଦ୍ଦା
ଅଖିଳ ଭାରତୀୟ ଆୟୁର୍ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ (ଏମ୍ସ), ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ
ମୋ.ନଂ: ୯୧ ୯୮୯୯୬୭୯୩୯୯

ଅନୀଲ କୁମାର ମିତ୍ରଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ ଓ ଚାରାରୋପଣ

ସମ୍ବଲପୁର : କାଳୀବାଡ଼ି ଟ୍ରଷ୍ଟର ସଭାପତି ଅନୀଲ କୁମାର ମିତ୍ରଙ୍କ ବିୟୋଗରେ ସେବା ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ନୀଳଚକ୍ର ପକ୍ଷରୁ ବିଶିଷ୍ଟ ସମାଜସେବୀ ପ୍ରକୃତିବନ୍ଧୁ ଡକ୍ଟର ବଂଶୀଧର କରଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଏକ ଶୋକସଭା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଛି । ଏହାଛଡ଼ା ଅମର ଆତ୍ମାର ସଦଗତି କାମନା କରାଯାଇ ୨ ମିନିଟ୍ ନୀରବ ପ୍ରାର୍ଥନା କରାଯାଇଥିଲା । ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ସଭାରେ ଗୌରାଙ୍ଗ ମିତ୍ର, ସରଳ ସିନ୍ହା, ସୁଜାତା ରାଏ, ସୁମିତ୍ରା ମିତ୍ର, ଆୟୁଷ୍ମିତା ଓ ଆୟୁଷ ପ୍ରକୃତିବନ୍ଧୁ ଦେବାଶିଷ ସାହୁଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ସଦସ୍ୟ/ ସଦସ୍ୟା ମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ✓ ଅନୀଲ କୁମାର ମିତ୍ରଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ଭାଲୁବାହାଲ ଏକାମ୍ର ବିହାର ଠାରେ ବୃକ୍ଷରୋପଣ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଏମ୍.ସି.ଏଲ୍.ରେ ଦ୍ୱିପାକ୍ଷୀୟ ବୈଠକ

ବୁର୍ଲା : ଏମ୍‌ସିଏଲ୍‌ରେ ଶ୍ରମିକ ନେତା ଏବଂ ପରିଚାଳନା କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଦ୍ୱିପାକ୍ଷୀୟ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ବୈଠକରେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ନିରାପତ୍ତା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସାଙ୍ଗକୁ ଏକାସାଙ୍ଗେ କାମ କରିବାର ଆହ୍ୱାନ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ସିଏମ୍‌ଡି ଉଦୟ ଅନନ୍ତ କାଓଲେଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ବୈଠକରେ କାର୍ମିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ କେଶବ ରାଓ, ବୈଷୟିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଜେ.କେ ବୋରା, ଏସ୍.କେ ଝା, ବିଭିନ୍ନ ଏରିଆର ଜେନେରାଲ ମ୍ୟାନେଜର ଏବଂ ଏମ୍.ସି.ଏଲ୍ ହେଡ୍‌କ୍ୱାଟର୍‌ର ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟମାନେ ଏହି ବୈଠକରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

୭୮ ଆଦିବାସୀ ଗ୍ରାମରେ ହେବ ଆଦି କର୍ମଯୋଗୀ ଅଭିଯାନ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା: ଆଦି କର୍ମଯୋଗୀ ଅଭିଯାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଜିଲ୍ଲାରେ ଆଦିବାସୀଙ୍କ ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟଖସଡ଼ା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବା ଏବଂ ତଦନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ କରାଯିବ ବୋଲି ଜିଲ୍ଲାପାଳ କୁନାଲ ମୋତିରାମ ଚୌହାନ କହିଛନ୍ତି ।

ଶ୍ରୀ ଚୌହାନ ଏକ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଉଭୟ କେନ୍ଦ୍ର ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ମିଳିତ ସହଯୋଗରେ ଆଦି କର୍ମଯୋଗୀ ଅଭିଯାନ ନାମରେ ଏକ ଜନ ଆନ୍ଦୋଳନ ଚଳିତବର୍ଷ ଅଗଷ୍ଟରୁ ଓଡ଼ିଶାର ୨୨ଟି ଜିଲ୍ଲାରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଛି । ସେଥିମଧ୍ୟରେ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହି ଜିଲ୍ଲାର ୫ଟି ବ୍ଲକର ୪୧ଟି ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ ଅଧିନ ୭୮ଟି ଆଦିବାସୀବହୁଳ ଗ୍ରାମ ଉକ୍ତ ଅଭିଯାନରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଛି । ଏହି ଅଭିଯାନ ଅଧିନରେ ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ଓ ପାନୀୟଜଳ, ଗ୍ରାମ ଉନ୍ନୟନ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ, ଜଙ୍ଗଲ ଓ ପରିବେଶ ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ଅନୁସୂଚିତ ଜାତି ଓ ଜନଜାତି ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗର ସହଭାଗିତାରେ ଆଦିବାସୀ ଗ୍ରାମଗୁଡ଼ିକରେ ତୃଣମୂଳ ସ୍ତରରେ ପ୍ରଶାସନ ପହଞ୍ଚିବା ସହିତ ସମସ୍ତ ସରକାରୀ ଯୋଜନାର ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର, ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସେବା ଉପଲବ୍ଧ କରାଇବା ସହ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାମରେ ଆଦି ସହଯୋଗୀ, ଆଦି କର୍ମଯୋଗୀ ଓ ଆଦି ସାଥୀ ନାମରେ ୨୦ ଜଣିଆ ଆଦିବାସୀ କ୍ୟାଡ୍‌ର ସୃଷ୍ଟି କରାଯିବ । ସରକାର ଓ ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଆଦି ସହଯୋଗୀ, ଆଦି କର୍ମଯୋଗୀ ଓ ଆଦି ସାଥୀମାନେ ଏକ ସେତୁ ସଦୃଶ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ପାଇଁ ଗ୍ରାମଗୁଡ଼ିକରେ ସେବାକେନ୍ଦ୍ର ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଛି । ସାଧାରଣତଃ ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍କୁଲ, କମ୍ୟୁନିଟି ସେଣ୍ଟର, ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ର, ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଏହି ସେବାକେନ୍ଦ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ । ଆଗାମୀ ଦିନରେ ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରେ ଏହି ଅଭିଯାନରେ ଅନେକ ବିଭାଗର ଯୋଜନା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରି ଚିହ୍ନିତ ଗ୍ରାମ ନିମନ୍ତେ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ଖସଡ଼ା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବ । ସେହି ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯିବ ବୋଲି ଜିଲ୍ଲାପାଳ କହିଛନ୍ତି । ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲାପାଳ (ରାଜସ୍ୱ) କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱାଇଁ, ସମନ୍ୱିତ ଆଦିବାସୀ ଉନ୍ନୟନ ସଂସ୍ଥାର ସଞ୍ଜୀବ ପଟେଲ, ଜିଲ୍ଲାମଙ୍ଗଳ ଅଧିକାରୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ସାମଲ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ସାପ୍ତାହିକ 'ନବୀନ' ପତ୍ରିକାର ୯୬ତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ପାଳିତ

ବ୍ରହ୍ମପୁର: ମହୁରୀ ରାଜା କୃପାସିନ୍ଧୁ ନରେନ୍ଦ୍ର ଦେବଙ୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ସାପ୍ତାହିକ 'ନବୀନ' ପତ୍ରିକାର ୯୬ତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ପତ୍ରିକାର ସମ୍ପାଦକ ରବି ରଥଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଆୟୋଜିତ ସମାରୋହରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ଖଲିକୋଟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରାକ୍ତନ କୁଳପତି ଡକ୍ଟର ମନ୍ମଥ ପାଢ଼ୀ କହିଥିଲେ ଯେ, ନବୀନ ଭଳି ପତ୍ରିକା ସ୍ୱାଧୀନତା ପୂର୍ବର ସମୟରେ ଓଡ଼ିଶାର ସାହିତ୍ୟିକ ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦେବାରେ ନବୀନର ଅବଦାନ ଓ ଭୂମିକା ଅଧିକ ।

ମୁଖ୍ୟ ବକ୍ତା ଡକ୍ଟର ବାୟାମାନୁ ଚର୍ଚ୍ଚି କହିଥିଲେ ଯେ, ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ଆଗରେ ସବୁ ସମ୍ଭବ ଥିବା ଉକ୍ତି କୁ ମହୁରୀ ରାଜା ପ୍ରମାଣିତ କରିଥିଲେ । ଗଞ୍ଜାମରେ ସାମ୍ବାଦିକତାର ଉନ୍ନତ ପୃଷ୍ଠଭୂମିର ସେ ଅବତାରଣା କରିଥିଲେ । ବିଶିଷ୍ଟ ଅତିଥି 'ପ୍ରେମ'ର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଡକ୍ଟର ଜାକବ ଥୁଣ୍ଡିଲ କହିଥିଲେ ଯେ, ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି 'ନବୀନ' ପତ୍ରିକାର ଦରଦ ଉଦାହରଣୀୟ ଥିଲା । 'ସମାଜ'ର ପ୍ରକାଶକ ଓ ମୁଦ୍ରାକର ତଥା ଲୋକସେବକ ମଣ୍ଡଳର ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ରାଜେନ୍ଦ୍ର ଜେନା କହିଥିଲେ ଯେ, ସମାଜ ଓ ନବୀନର ସମକାଳୀନ ପ୍ରକାଶନ ରେ ଅନେକ ଲୁକ୍କାୟିତ ପ୍ରତିଭାଙ୍କୁ ସ୍ଥାନିତ କରି ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସମାଜରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରାଇ ପାରିଥିଲା ।

ଏହି ଅବସରରେ ଙ୍କ ଯାମିନୀ କାନ୍ତ ଦାସ ଏବଂ ବାଲେଶ୍ୱରର ସମାଜସେବୀ ରାତିକଜାଙ୍କୁ କୃପାସିନ୍ଧୁ ନରେନ୍ଦ୍ର ଦେବ ସ୍ମୃତି ସମ୍ମାନରେ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେ ନବୀନ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ସଭାପତି କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କ ପୌରୋହିତ୍ୟ ଏବଂ ସମ୍ମିତା ପାଣିଗ୍ରାହୀ ଓ ରଞ୍ଜନ କୁମାର ବ୍ରହ୍ମା ସଂଯୋଜନାରେ ଆୟୋଜିତ କବିତା ପାଠୋତ୍ସବରେ ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନା ପାଣି, ରଞ୍ଜନ ବ୍ରହ୍ମା, ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନା ରାଣୀ ଦେବୀ, ପ୍ରମିଳା ପାଣି, କାଳିପ୍ରସାଦ ରାଓ, ସୁଧୀର ପଣ୍ଡା, ରଞ୍ଜନ ସାହୁ, ବୃନ୍ଦାବନ ପଣ୍ଡା, ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଆମ୍ମା ନନ୍ଦଡା, ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ପଦ୍ମିନୀ ମିଶ୍ର, ବନ୍ଦନା ମହାପାତ୍ର, ତ୍ରିନାଥ ନାୟକ, ବିଷ୍ଣୁପ୍ରିୟା ସାହୁ, ମମତା ମଲିକ ପ୍ରମୁଖ କବିତାପାଠ କରିଥିଲେ । ନବୀନ ପାଠାଗାରର ଉପଦେଷ୍ଟା ଡକ୍ଟର ଡମ୍ବରୁଧର ସାହୁ ଏଥିରେ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । 'ନବୀନ'ର ସହ ସମ୍ପାଦକ ସୁଶାନ୍ତ କର ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

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