

ବିଶ୍ଵରେ ଭାରତର ସ୍ଥିତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିଛି ରଣନୀତିକ ସହଭାଗିତା: ପି.କେ ମିଶ୍ର

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ : ୨୦୪୭ ସୁଦ୍ଧା ଭାରତକୁ ଏକ ବିକଶିତ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ସଂସାର, କାର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷଣା ଓ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଆହୁାନକୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ରମୁଖ ସଦିବ ଚତ୍ଵର ପିକେ ମିଶ୍ର ବୋଧହୋଇଛନ୍ତି । ଭାରତ ଆର୍ଥିକ ଉଦ୍ଘୋଷଣା କେନ୍ଦ୍ର (ବି-ଆରସି) ଲାଗୁ କରିବା ପରେ ୬୮୮୮ କୋଟି ଡଲାରର ସମାବେଶରେ ଯୋଗ ଦେଇ ଚଳୁଥିବା ମିଶ୍ର କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଦର୍ଶିତ ଭୂ-ରାଜନୀତିକ ପ୍ରଭାବ, ରଣନୀତିକ



ପରଦେଶକୁ ପ୍ରଭାବ କରାଯାଇଛି । ତତ୍ଵର ମିଶ୍ର କହିଥିଲେ ଯେ, ୧୦୦ରୁ ଅଧିକ ଯୁଦ୍ଧିକର୍ମ ସହିତ ଭାରତର ବୃତ୍ତାନ୍ତ ସର୍ବଦୃଷ୍ଟରୁ ଉତ୍ତମ ଲକ୍ଷ୍ୟାତ୍ମକ ହେବ । ୨୦୨୪-୨୫ରେ ୧୮୫ ବିଲିୟନରୁ ଅଧିକ କାରବାର ଯୁଦ୍ଧିଆକରେ କରାଯାଇ ଏବଂ ୨୦୨୩ରୁ ୨୦୨୫ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୫୦୦ ବିନାମୁଦ୍ରା ଅଣ-କାରବାର ଲାଭ ହେବ । ସମସ୍ତ କଳବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଓ ସବୁଜ ହାତୀକୋଶର ମିଶନ ଭଳି ପରଦେଶ ନିଆ ଯାଉଛି । ଭାରତର ଯୁଦ୍ଧ ମୋଡ଼ରୁ ଉଦ୍ଘୋଷଣା ଏବଂ ଚଳୁଥିବା ପରମାଣୁ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟା ପାଇଁ ବେପାରୀ ଓ ବିକାଶ ସହାୟତା ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ୨୦୨୪ ସୁଦ୍ଧା ୧୦୦ ବିନାମୁଦ୍ରା ପରମାଣୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ପରମାଣୁ ଶକ୍ତି ନିୟମକ ବୋର୍ଡ଼ ଓ ବି-ଆରସି ସୁରକ୍ଷା ପରିଷଦର ଭୂମିକା ଉନ୍ନତ କରି ଦୁରାଣୀ ଶାସନକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ଉପରେ ତତ୍ଵର ମିଶ୍ର ଗୁରୁତ୍ଵରୋପ କରିଥିଲେ ।

ମୋଦି ବିଶ୍ଵର ସର୍ବାଧିକ ଲୋକପ୍ରିୟ ନେତା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ : ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଯୁଦ୍ଧିଆର ସବୁଠାରୁ ଲୋକପ୍ରିୟ ନେତା ଭାବେ ଗୌରବ ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି । ବିକଳେନ୍ଦ୍ର କଲେକ୍ଟରଙ୍କୁ କମ୍ପାନୀ ମଣ୍ଡଳ କର୍ମକୁ ପସରୁ କରାଯାଇଥିବା ସତ୍ତ୍ଵେତ ମୋଦି ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି



ଡୋନାଲ୍ଡ୍ ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କୁ ପଛରେ ପକାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ସତ୍ତ୍ଵେତେ ୭୫ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ମୋଦିଙ୍କୁ ପସନ କରିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ବିଦ୍ୟାୟ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛନ୍ତି ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡି କେ-ମୁଙ୍ଗ୍ । ତାଙ୍କୁ ୫୯ ପ୍ରତିଶତ ଭୋଟ ମିଳିଛି । ତାଙ୍କ ପଛକୁ ବିଦ୍ୟାୟ ସ୍ଥାନରେ ଆର୍ଜେଣ୍ଟିନା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି କାର୍ଲୋସ୍ ମିଲେଲ ରହିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ୫୭ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ସମର୍ଥନ କରୁଛନ୍ତି । ୨୦୨୨ ରହି ବେଶର ନେତାଙ୍କୁ ନେଇ ଲୁଲାଇ ୪୭ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ କରାଯାଇଥିଲା ।

ସେହିପରି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ନିର୍ବାଚିତ ହେବା ପରେ ୪୦୭୮ ଦିନ କାମ କରି କର୍ମରା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କୁ ୪୦୭୭ ଦିନ (ବେକର୍ଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି । ଗତ ୨୫ ତାରିଖ ଦିନ ସେ ଏହି ନୂଆ କର୍ତ୍ତବ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । କର୍ମରା ଗାନ୍ଧୀ ୧୯୬୭ ଜାନୁଆରୀ ୨୪ରୁ ୧୯୭୭ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୪ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ରମାଗତ ୪୦୭୭ ଦିନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଦାୟିତ୍ଵ ସମ୍ଭାଳିଥିଲେ । ୧୯୮୦ରେ ସେ ପୁନଃ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇ ତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ୧୯୮୪ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ ।

ଏକ ନିର୍ବାଚିତ ସରକାରର ସର୍ବୋଚ୍ଚ କାଳ ପ୍ରମାଣ ଭାବେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କୁ ବେକର୍ଡ଼ ରହିଛି । ତା' ହେଲା ପ୍ରଥମ ଭାରତୀୟ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ପରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ । ୨୦୦୧ରେ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଭାରତୀୟ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ଆସନ ହୋଇଥିଲେ । ୨୦୧୪, ମେ ୨୬ରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ଦାୟିତ୍ଵ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେ ଏହି ପଦରେ ରହିଥିଲେ । ମୋଦି ହେଉଛନ୍ତି ପ୍ରଥମ ପର ଚଳୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ପ୍ରଥମ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ତାଙ୍କ ନେତୃତ୍ଵରେ ବିକଳ ପିକେ ମିଶ୍ରର ୬୯ ଦିନ ନିର୍ବାଚନରେ ବିଜୟ ହାସଲ କରିଛି । ଏଥିରେ ୨୦୦୨, ୨୦୦୭ ଓ ୨୦୧୨ରେ ଭାରତୀୟ ନିର୍ବାଚନ ହେଇଛି । ୨୦୧୪, ୨୦୧୯ ଓ ୨୦୨୪ରେ ଭାରତୀୟ ବିକଳ ପିକେ ମିଶ୍ର ଲୋକସଭା ନିର୍ବାଚନ ଉପରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି ନେତୃତ୍ଵ ସମ୍ଭାଳି ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଥମ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ କରାଯାଇନାହିଁ ନେତୃତ୍ଵ ନିମନ୍ତେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅଞ୍ଚଳ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ରେକର୍ଡ଼ ରହିଛି ।

ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ଶ୍ରୀତ୍ରୀ ସୁରକ୍ଷାକୁ ସଶକ୍ତ କରିବ ଶକ୍ତିଶ୍ରୀ

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ୩୧ ଦିନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକ୍ଷ୍ମା ପ୍ରଦାନ କରିବେ ବାର୍ଷିକ କ୍ୟାମ୍ପ ସୁରକ୍ଷା ଗିରପାର୍ଟ
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଲାଗିବ ସ୍ଵସ୍ଵଚ୍ଛ କ୍ୟାମ୍ପରେ
- POSH (Prevention of Sexual Harassment) ଆଇନର ଅନୁଲୋଚନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବାସ୍ତବ୍ୟମାନ ହେବ
- ସମସ୍ତ ଶକ୍ତିଶ୍ରୀ ସାଥୀ, ଶକ୍ତିଶ୍ରୀ ସଂଯୋଜନା ଓ ଶକ୍ତି ଅପାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବାର୍ଷିକ ସକ-ନିବସାୟ ଶକ୍ତି ସୁରୁପଣ କର୍ମଶାଳା ଆୟୋଜିତ ହେବ



ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ସୁନିଶ୍ଚିତ ହେବ ଶ୍ରୀତ୍ରୀ ସୁରକ୍ଷା

ଶକ୍ତିଶ୍ରୀ



ଶ୍ରୀ ନନ୍ଦିନୀ ମୋହାପାତ୍ର  
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ



ଶ୍ରୀ ମୋହନ କୁମାର ମୋହାପାତ୍ର  
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

- ଶକ୍ତିଶ୍ରୀ ମୋବାଇଲ ଆପ୍ ସାରିବ ଶ୍ରୀତ୍ରୀଙ୍କ ସାଥୀ
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶ୍ରୀତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୁକ୍ଷ୍ମା, ଅଭିଯୋଗ ଏବଂ ୨୦୨ ସାହାଯ୍ୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବ
- ଗୋପନୀୟ ଭାବରେ ସିଧାସଳଖ ଅଭିଯୋଗ ପଞ୍ଜିକରଣ କରିପାରିବେ ଶ୍ରୀତ୍ରୀ
- ଶିକ୍ଷକ ଓ ଅଣଶିକ୍ଷକ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଗୁ ହେବ ସୁକ୍ଷ୍ମା କୋଡ୍ ଅପ୍ କର୍ମକୁ
- SAFE କ୍ୟାମ୍ପେନ ମାଧ୍ୟମରେ ବର୍ଷକୁ ଦୁଇ ଥର ଆତ୍ମରକ୍ଷା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଶିବିର, ମହିଳାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଅଧିକାର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସଚେତନତା କର୍ମଶାଳା
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ୩୧ ଦିନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁକ୍ଷ୍ମା ପ୍ରଦାନ କରିବେ ବାର୍ଷିକ କ୍ୟାମ୍ପ ସୁରକ୍ଷା ଗିରପାର୍ଟ
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଲାଗିବ ସ୍ଵସ୍ଵଚ୍ଛ କ୍ୟାମ୍ପରେ
- POSH (Prevention of Sexual Harassment) ଆଇନର ଅନୁଲୋଚନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବାସ୍ତବ୍ୟମାନ ହେବ
- ସମସ୍ତ ଶକ୍ତିଶ୍ରୀ ସାଥୀ, ଶକ୍ତିଶ୍ରୀ ସଂଯୋଜନା ଓ ଶକ୍ତି ଅପାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବାର୍ଷିକ ସକ-ନିବସାୟ ଶକ୍ତି ସୁରୁପଣ କର୍ମଶାଳା ଆୟୋଜିତ ହେବ

## ନୃସିଂହ ଗୁରୁ ସ୍ମୃତି ସମିତି ପକ୍ଷରୁ 'ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ଦ୍ରୁତ ଶିକ୍ଷାୟତନର ପ୍ରଭାବ' ଶୀର୍ଷକ ଆଲୋଚନାଚକ୍ର



ସମ୍ବଲପୁର : ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଗଢ଼ି ଉଠିଥିବାରୁ ଆଉ ନୂଆଁ କାରଖାନା ଖୋଲିବାକୁ ସରକାର ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସେହିପରି ରାଜ୍ୟରେ ନୂତନ ଖଣିଭିତ୍ତିକ କାରଖାନା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପ୍ରଦୂଷଣ ବିହୀନ ତଥା ନିୟୁତ୍ତ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ କାରଖାନା ଖୋଲିବା ଉପରେ

ଆଲୋଚନାଚକ୍ରକୁ ଉତ୍ତରାଞ୍ଚଳ ରାଜ୍ୟ ଆୟୁକ୍ତ ସଚିନ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ଯାଦବ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଉଦ୍‌ଘାଟନା ଉତ୍ସବରେ ଆଇଆଇଏମ୍ ସମ୍ବଲପୁରର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରଫେସର ମହାଦେଓ ଜୟସାଲ, ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ବିଦୁଭୂଷଣ ମିଶ୍ର,



ସରକାର ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରନ୍ତୁ ବୋଲି ନୃସିଂହ ଗୁରୁ ସ୍ମୃତି ସମିତି ତରଫରୁ ଅନୁଷ୍ଠିତ 'ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ଦ୍ରୁତ ଶିକ୍ଷାୟତନର ପ୍ରଭାବ' ଶୀର୍ଷକ ଆଲୋଚନାଚକ୍ରରେ ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ସ୍ମୃତି ସମିତିର ସଭାପତି ତଥା ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଆଦିତ୍ୟ ପ୍ରସାଦ ପାଢୀଙ୍କ ପୌରୋହିତ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି

ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ମୁକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଶ୍ୟାମ ସୁନ୍ଦର ପଟ୍ଟନାୟକ, ବୀର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଦୀପକ କୁମାର ସାହୁ ଓ ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଦୀପକ କୁମାର ବେହେରା ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ପୂର୍ବତନ ସାଂସଦ ଭବାନୀ

ଶଙ୍କର ହୋତା ଆଲୋଚନାଚକ୍ରର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଜ୍ଞାପନ କରିଥିବାବେଳେ ସ୍ମୃତି ସମିତିର ଉପ-ସଭାପତି ତଥା ଶିକ୍ଷାବିତ ଅରବିନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର ନୃସିଂହ ଗୁରୁଙ୍କ ଜୀବନୀ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଆଲୋଚନାଚକ୍ରର ପ୍ରଥମ ବୈଷୟିକ ଅଧିବେଶନକୁ ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଅର୍ଥନୀତି ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଫେସର ସଂଯୁକ୍ତା ଦାସ ସଂଯୋଜନା କରିଥିବା ବେଳେ ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ ଅଧ୍ୟାପକା ଡକ୍ଟର ଦୀପ୍ତିମୟୀ ଦାଶ, ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଅର୍ଥନୀତି ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ଡକ୍ଟର ଉମାଚରଣ ପତି, ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବାୟୋଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଓ ବାୟୋଇନଫର୍ମେଟିକ୍ସ ବିଭାଗ ପ୍ରଫେସର ଅମାୟ ପଟ୍ଟେଲ ପ୍ରମୁଖ

ଶିକ୍ଷାୟତନ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଉପରେ ବକ୍ତବ୍ୟ ରଖିଥିଲେ । ସେହିପରି ଆଦିତ୍ୟ ଆଲୁମିନିୟମର ପୂର୍ବତନ ଉପ-ସଭାପତି ଙ୍କ ସୁଶାନ୍ତ ଗୁରୁଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ହୋଇଥିବା ଦ୍ୱିତୀୟ ବୈଷୟିକ ଅଧିବେଶନରେ ଜେଏସଡବ୍ଲୁ ଷ୍ଟିଲର ଓଡ଼ିଶା ମୁଖ୍ୟ ଙ୍କ ଅଶୋଷ ପାଢୀ, ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ପ୍ରଦୂଷଣ ନିଗମ ବୋର୍ଡର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଆଞ୍ଚଳିକ ଅଧିକାରୀ ଡକ୍ଟର ହାଡିବନ୍ଧୁ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଗବେଷଣା ଅଧିକାରୀ ଡକ୍ଟର ଚନ୍ଦନ ସାହୁ, ଭିସୁଟ୍ରେ ପ୍ରଫେସର ରାଜେଶ ରୋଶନ ଦାସ, ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା ସମିତିର ଆବାହକ ସତ୍ୟନାରାୟଣ ରାଓ, ପରିବେଶ କର୍ମୀ ପିତାମ୍ବର ମିଶ୍ର, ପରିବେଶ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଫେସର ସଞ୍ଜୟ କୁମାର

ପଟ୍ଟନାୟକ ଏବଂ ସମ୍ବଲପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପରିବେଶ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଫେସର ମଳୟ କୁମାର ମହାନନ୍ଦ ଯୋଗ ଦେଇ ଆଲୋଚନାରେ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ । ଶେଷରେ ସ୍ମୃତି ସମିତିର ସମ୍ପାଦକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଲଳପତି ରାୟ ଆଇନ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡକ୍ଟର ବିଜୟାନନ୍ଦ ବେହେରା, ଜିଏମ୍ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ପୂର୍ବତନ ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ କାମଦେବ ସାହୁ, ଶିକ୍ଷାବିତ ରାଜେନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା, ସରୋଜ ମହାପାତ୍ର, ସ୍ତମ୍ଭକାର ବିମଳ ପାଣ୍ଡିଆ, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷାଧିକାରୀ ଡକ୍ଟର ପ୍ରମୋଦ ପଣ୍ଡା, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ବେଣୁଧର ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।



## ସାତାଙ୍କ ଗାପ



ରାମଚନ୍ଦ୍ର ଚନ୍ଦ୍ର ବର୍ଷ ବନବାସ ଗଲେ । ସାଙ୍ଗରେ ପତ୍ନୀ ସାତା ଓ ଅନୁଜ ଲକ୍ଷ୍ମଣ । ରାଜା ଦଶରଥ ପୁତ୍ର ବିଚ୍ଛେଦ ସହ୍ୟ କରିପାରିଲେନି । ଅବସାଦଯୁକ୍ତ ଅଭିଶପ୍ତ ଅଧୋଧାୟ ପତି । ଅସ୍ଥିର ମନ । ଅତ୍ୟୁତ ଆତ୍ମା । ଗଭୀର ଖେଦ । କନ୍ଦୁ ଅନୁଭୂତି । ଦୁଃଖ ଓ ଅନୁଶୋଚନା । ବିଲକ୍ଷଣ ମନୋଦଶା । ଦୁର୍ବଳ ଶରୀର । ଅସକ୍ରିୟ ରାଜକାର୍ଯ୍ୟ । ପ୍ରଜାପାଳନ । ସୁଖ, ସମ୍ପଦ ଭରପୁର ଶାନ୍ତ ଅଧୋଧା ଶ୍ରୀହୀନ । ନିରନ୍ତର ଉଚ୍ଚକୋଟିର ଚିକିତ୍ସା ଓ ଅନାବିକ ଯତ୍ନ ସତ୍ତ୍ୱେ ଶାୟାଶାୟା ହେଲେ ରାଜା ଦଶରଥ । ସତ୍ୟରେ ପରିଣତ ହେଲା ପୂର୍ବଜିତ ଅଭିଶାପ । ସଫାର ଛାଡ଼ିଲେ ରାଜା । ଇହଧାମ ତ୍ୟାଗକଲେ । ତାଙ୍କ ଚାରି ପୁଅ । ହେଲେ, ଜଣେବି ଉପସ୍ଥିତ ନଥିଲେ ମୃତ୍ୟୁଶଯ୍ୟା ନିକଟରେ । ପ୍ରାଣ ଗଲାବେଳେ ପାଣି ଦେବାକୁ । ଗଙ୍ଗୋଦକ ଓ ତୁଳସୀପତ୍ର ଅର୍ପଣ କରିବାକୁ । ରାମ ଓ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ବଶରେ । ଭରତ ଓ ଶତ୍ରୁଘ୍ନ ମାମୁଁ ଘରେ ।

ଅଧୋଧାରୁ ନିର୍ବାସିତ ପରେ ରାମଚନ୍ଦ୍ର, ସାତା ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ପ୍ରଥମେ ତମସା ନଦୀ ପାର ହୋଇ ଶୂଙ୍ଗବେରପୁର ପହଞ୍ଚିଲେ । ସେଠାରୁ ଗଙ୍ଗା ନଦୀ ପାର କରି ପ୍ରୟାଗରାଜ ଓ ପ୍ରୟାଗରାଜରୁ ଯମୁନା ଉତ୍ତରଣ କରି ବାଲ୍ମୀକି ଆଶ୍ରମରେ ଉପସ୍ଥିତ

ହେଲେ । ଋଷି ଭରଦ୍ୱାଜ ଏବଂ ମହର୍ଷି ବାଲ୍ମୀକିଙ୍କ ପରାମର୍ଶାନୁସାରେ ଭଗବାନ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ତାଙ୍କ ବନବାସାବଧୂର ଅଧିକାର ସମୟ ଚିତ୍ରକୁଟର ଘନ ଜଙ୍ଗଲରେ ଅତିବହିତ କରିଥିଲେ । ଏଗାର ବର୍ଷ ଏଗାର ମାସ ଏଗାର ଦିନ । ପବିତ୍ର ଚିତ୍ରକୁଟରେ ଅବସ୍ଥାନ କାଳରେ ଅଧୋଧାୟପତିଙ୍କ ପ୍ରମୁଖ ସାରଥୀ ସୁମନ୍ତଙ୍କ ଠାରୁ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ତାଙ୍କ ପିତୃନିଧନର ଶୋକ ସମ୍ଭାବ ଅବଗତ ହୋଇଥିଲେ । ପିତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ରାମ, ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଓ ସାତାଙ୍କୁ ଗଭୀର ଆତ୍ମାତ ଦେଇଥିଲା । ଶୋକସହସ୍ତ କରିଥିଲା । ମହାକିମ୍ପା ନଦୀତଟସ୍ଥ ରାମଦାଟରେ ସେ ତାଙ୍କ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ତର୍ପଣ କରି ପୁତ୍ରଧର୍ମ ପାଳନ କରିଥିଲେ । ରାମଦାଟ ଦଶରଥ ଘାଟ ନାମରେ ମଧ୍ୟ ପରିଚିତ ।

ହିନ୍ଦୁଧର୍ମାନୁସାରେ ଆଶ୍ୱିନ ମାସ ଅପରପକ୍ଷରେ ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କୁ ସନ୍ତୋଷ କରିବାକୁ ଶ୍ରାଦ୍ଧ କରାଯାଏ । ପରଲୋକଗତ ଆତ୍ମାଙ୍କ ସକାଶେ

## ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ପଣ୍ଡା

ତର୍ପଣ କରାଯାଏ । ପିଣ୍ଡଦାନ ହୁଏ । ଏହା ଏକ ବାର୍ଷିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ । ଶ୍ରାଦ୍ଧ ସହକାରେ ଏକର୍ମ କରାଯାଉଥିବାରୁ ଏହାର ନାମ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ପଡ଼ିଛି । ପିତରି ଅସକ୍ଷ୍ମ ହେଲେ ଅମଙ୍ଗଳ ହୁଏ । ନାନାଦି ଆନିଷ୍ଟ ଘଟେ । ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତି ଲାଗିରୁହେ । ଖ୍ୟାତି ବିଗିୟ ଶ୍ଵିତି ହୁଏ । ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମର ଏହା ଏକ ପୁରାତନ ପରମ୍ପରା । ରାମଚନ୍ଦ୍ର ଗୃହସ୍ଥି । ପିତା ଦଶରଥଙ୍କୁ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଅର୍ପଣ ଓ ତିଳ ତର୍ପଣ ତାଙ୍କର ଧର୍ମ । ସେ ଗୟା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଫାଲ୍‌ଗୁ ନଦୀ ତଟରେ ପିତୃପକ୍ଷାଦାନ ଆୟୋଜନ କଲେ । ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କ ଉପଦେଶାନୁସାରେ ବିଧି ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ ସଂଗ୍ରହ ନିମିତ୍ତ ନିକଟସ୍ଥ ନଗର ଅଭିମୁଖେ ଦିଭାଇ ପ୍ରସ୍ଥାନ କଲେ । ମାତା ସାତା ଫାଲ୍‌ଗୁନଦୀ ତଟସ୍ଥ ଏକ ବଟବୃକ୍ଷ ମୂଳେ ରାମ ଓ ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କୁ ଲେଉଟାଣିକୁ ଅପେକ୍ଷା କରି ରହିଲେ । ସମୟ ବିତିବାକୁ ଲାଗିଲା । ଦିଭାଇଙ୍କ ଫେରିବା ଉଚ୍ଛ୍ୱର ହେଉଥାଏ । ଶ୍ରାଦ୍ଧ ସମୟ ପାଖେଇ ଆସୁଥାଏ । ଠିକ ସମୟରେ ପିଣ୍ଡଦାନ ନହେଲେ ତାହା ବ୍ୟର୍ଥ ଯାଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ମାତା ସାତା ଯଥାସମୟରେ ପିଣ୍ଡଦାନ କରିବାକୁ ସେଥିଯୋଗୁଁ ମନସ୍ତୁ

କଲେ । କେତେକ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବେଳ ଉପସ୍ଥିତ ଜାଣି ଦଶରଥ ସଶରୀରେ ସାତାଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ ଦେଇ ପିଣ୍ଡ ଅର୍ପଣ ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିବା ବର୍ଣ୍ଣନ ମିଳେ । ତେବେ, ରାମଚନ୍ଦ୍ର ଓ ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କ ଫେରିବା ଉଚ୍ଛ୍ୱର ହେବାରୁ ସେଠି ଉପଲବ୍ଧ ସାମଗ୍ରୀକୁ ନେଇ ସାତା ତାଙ୍କ ଶୁଶୁରଙ୍କୁ ପିଣ୍ଡଦାନ କଲେ । କୁହାଯାଏ ଗୟା ତୀର୍ଥରେ ମାତା ସାତା ଦଶରଥଙ୍କୁ ବାଲି ପିଣ୍ଡ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଭକ୍ତି ଓ ଶ୍ରଦ୍ଧାରେ ଦଶରଥ ଅତ୍ୟନ୍ତ ତୃପ୍ତ ଏବଂ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥିଲେ ।

ପିଣ୍ଡଦାନ ଉତ୍ତରୁ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ଓ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ ନେଇ ଉପସ୍ଥିତ ହେଲେ । ମାତା ସାତା ବିଳମ୍ବ ହେବାରୁ ପିଣ୍ଡଦାନ କର୍ମ ସମାପନ କରିସାରିଥିବା କଥା କହିବାରୁ ରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ପରତେ ହେଲାନି । ରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମେଇବାକୁ ସାତା ଶୁଶୁରଙ୍କ ପିଣ୍ଡଦାନ ସମୟରେ ସେଠି ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ବ୍ରାହ୍ମଣ, ଫାଲ୍‌ଗୁନଦୀ, ଗୋମାତା, କୁଆ, ତୁଳସୀ ଓ ବଟବୃକ୍ଷଙ୍କୁ ପଚାରି ନିଜର ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କଲେ । ତାହାହିଁ ହେଲା । ରାମଚନ୍ଦ୍ର ଗୋଟିଗୋଟି କରି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ । ବିସ୍ମୟ, ବଟବୃକ୍ଷ

ବ୍ୟତୀତ ସମସ୍ତେ ଆମେ ଜାଣିନାହିଁ ନିଜ ନିଜ ପତିଙ୍କ ଦୀର୍ଘାୟ କାମନା କିମ୍ବା ଦେଖିନାହିଁ କହି ଉତ୍ତର ଦେଲେ । ପିଣ୍ଡଦାନ ପୂର୍ବରୁ ଏସମସ୍ତଙ୍କୁ ମାତା ସାତା ସାକ୍ଷୀ ରଖୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ସମାପରେ ତାଙ୍କ ତୁଣ୍ଡରୁ ଅସତ୍ୟ ବଚନ ଶୁଣି କ୍ରୋଧିତା ମାତା ସାତା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅଭିଶାପ ଦେଲେ । ସ୍ରୋତସ୍ନା ହେଲେବି ଫାଲ୍‌ଗୁ ସଦା ଶୁଷ୍କ ରହିବାର ଅଭିଶାପ ପାଇଲା । ଯେତେ ଦାନ ମିଳିଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ରାହ୍ମଣ କେବେ ସକ୍ଷ୍ମ ହେବନାହିଁ ଓ ଜୀବନସାରା ଦରିଦ୍ର ରହିବ । ଗାଈ ଯଦିଓ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ପୂଜନୀୟା ତଥାପି ସେ ଘରଘର ବୁଲି ଲୋକଙ୍କ ଉଚ୍ଛିଷ୍ଟ ସେବନ କରିବ । କୁଆ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଝଗଡ଼ା କରି ଖାଇବାକୁ ପାଇବ । ଏକା ଏକା ଖାଇଲେ ତାର ଯେତେ ପୁରୁବନି ଓ ତାର ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ ହେବ । ମିଥ୍ୟା କହିଥିବାରୁ ଗୟା ମାଟିରେ ତୁଳସୀ ଗଛ ଉଠିବନି । ତୁଳସୀ ଅଭିଶାପର ବଞ୍ଚିବା ସବୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ମିଳେନାହିଁ । ବର୍ଣ୍ଣନ ସବୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ମିଳେନାହିଁ । ରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ସତ କହିଥିଲା । ତେଣୁ ମାତା ସାତା ତା ଉପରେ ସକ୍ଷ୍ମ ହୋଇଥିଲେ । ଅଭିଶାପ ପରିବର୍ତ୍ତେ ବରଦାନ କରିଥିଲେ । ଦୀର୍ଘକାଳ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଆଶୀର୍ବାଦ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ପତିବ୍ରତା ସାମାନ୍ୟ ବଟବୃକ୍ଷ ମୂଳରେ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରି

ନିଜ ନିଜ ପତିଙ୍କ ଦୀର୍ଘାୟ କାମନା କରିବେ କହି ଆଶୀର୍ଷ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ମାତା ସାତାଙ୍କ ଅଭିଶାପର ଦୁଃସ୍ୱରିଣାମ କଳିଯୁଗରେ ମଧ୍ୟ ମିଥ୍ୟାବାଦୀ ଫାଲ୍‌ଗୁନଦୀ, ବ୍ରାହ୍ମଣ, ଗାଈ, କୁଆ ଓ ତୁଳସୀଙ୍କୁ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି । ଫାଲ୍‌ଗୁରେ ପାଣି ନାହିଁ । ସବୁବେଳେ ଶୁଖି । ବ୍ରାହ୍ମଣ ସଦାସର୍ବଦା ଅସକ୍ଷ୍ମ । ଦରିଦ୍ର । ଗୋମାତା ପୂଜନୀୟା । ମାତୃସ୍ମରୁପିଣୀ । ହେଲେ, ସମସ୍ତେ ଉଚ୍ଛିଷ୍ଟ ଦିଅନ୍ତି । କୁଆ ଏକା ଖାଇବା କେହି ଦେଖି ନ ଥିବେ । ଗଣ୍ଡଗୋଳ କରି ଖାଦ୍ୟ ଛତେଇ ଖାଇବାକୁଆର ପ୍ରକୃତି । ନିଜ ବନ୍ଧୁରେ ଏତେସବୁ ଲୁଚକତ ଦୃଷ୍ଟକ୍ତ ଦେଖି ମଧ୍ୟ ଆଜିର ମଣିଷ ବୁଝିବାକୁ ଅସମର୍ଥ । ମିଥ୍ୟା ପରେ ମିଥ୍ୟା କହିବାଲିଛି । ସତକହିବା ତୁଲିକୁ ଗଲାଣି । ଆଧୁନିକ ମଣିଷର ଶ୍ରାଦ୍ଧ, ପିଣ୍ଡଦାନ ଇତ୍ୟାଦିରେ ବିଶ୍ୱାସ ନାହିଁ । ନୀତି ନିୟମକୁ ଅବହେଳା, ବେଶାଡ଼ିର । ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠଙ୍କୁ ଅସମ୍ମାନ । ଅଧିକାଂଶ 'ସତ କହିବାକୁ ଜିଅଁତରିବି, ସତ କହି ପଛେ ମଲେ ମାରିବି' ସିଦ୍ଧାନ୍ତର ବିପକ୍ଷବାଦୀ ଯାହା ପତନର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ବଟବୃକ୍ଷ ଭଳି ମଣିଷ ସତ୍ୟସହ ହେଲେ ସଭ୍ୟତା ଓ ସଂସ୍କୃତି ଶକ୍ତିମାନ ହେବା ନିଶ୍ଚୟ ହେବ ।

ପ୍ରାକ୍ତନ ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ, ସମଲପୁର

## ସକାରାତ୍ମକ ବିଚାର ସହିତ ଜୀବନକୁ ଉଚ୍ଚତର ଦିଶା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ

ବିଚାରର ଶକ୍ତି ଅସୀମ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେପରି ବିଚାରକରେ, ସେପରି ହୋଇଯାଏ, କାରଣ ସେ ଯେପରି ବିଚାର କରେ, ସେହିପରି କର୍ମ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କ୍ରମଶଃ ସେ ସେହିପରି ହୋଇଯାଏ, କିନ୍ତୁ ବିଚାରର ସ୍ୱରୂପ ସୂକ୍ଷ୍ମ ହେବା କାରଣରୁ ସାଧାରଣତଃ ଏହାର ଶକ୍ତି ଓ ପ୍ରଭାବ ତୁରନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ନାହିଁ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ବିଚାର ଶକ୍ତିକୁ ଅଧିଆରେ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ନକାରାତ୍ମକ ଭଙ୍ଗରେ ଉପଯୋଗ କରି ପରେ ଏହାର ପରିଣାମ ଭୋଗନ୍ତି ।

ଗଭୀର ଆତ୍ମଚିନ୍ତନ ଓ ବିଶ୍ଳେଷଣ ପରେ ନକାରାତ୍ମକ ବିଚାର କିପରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଖଣ୍ଡିତ କରୁଛି, ସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ତରରେ କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ, ଅହଂକାର, ରାଗଦ୍ୱେଷ ଭଳି ବିକାର କିପରି ବ୍ୟକ୍ତିର ମହାନ ସମ୍ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ ବାଧ୍ୟତା କରୁଛି, ତାକୁ ଜଟିଳତା ମଧ୍ୟରେ ଫସାଇ ଦେଉଛି, ଯେଉଁଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ସମ୍ଭବ- ଏକଥା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ । ବିଚାରର ଏହି ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବକୁ ଗଭୀରତାରେ ବୁଝି ପାରିବା ଓ ଏଥିରୁ ବାହାରି ଆସିବାର ଇଚ୍ଛା ଏକ ବହୁତ ବଡ଼ କାର୍ଯ୍ୟ । ଏପରି ହେବା ଅର୍ଥ ଜୀବନର ଚାରି ମିଳିଯିବା ।

ବସ୍ତୁତଃ ବିଚାର କର୍ମର ବୀଜ ଆଉ ବ୍ୟବହାରର ପ୍ରେରକ ।

ଯେବେ ଆମେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଥାଉ ତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବିଚାର ଆମ ମନକୁ ଆସି ନ ଥାଏ ଏବଂ କୌଣସି ଅବାଞ୍ଛନୀୟ କର୍ମ ବି ଘଟି ନ ଥାଏ । ଏଣୁ କ୍ରିୟା ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ବିଚାରର ସଫଳ ଓ ନିଗ୍ରହ ଆବଶ୍ୟକ । ଶାସ୍ତ୍ରରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ମନ କିଛି ନୁହେଁ, ବରଂ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରବାହ ମାତ୍ର, ଯେପରି ନଦୀ କିଛି ନୁହେଁ ପାଣିର ପ୍ରବାହ ମାତ୍ର । ଯଦି ପାଣିକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରାଯିବ ତ ନଦୀ ସ୍ୱତଃ ନିର୍ମଳ ହୋଇଯିବ । ସେହିପରି ବିଚାରଗୁଡ଼ିକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ମାତ୍ର, ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ମାତ୍ର ମନ ଓ ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱତଃ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ନିର୍ମଳ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ ।

ଏହିପରି ଯଦି ବିଚାର ଉତ୍ତମ ହୁଏ ତ ଜୀବନ ପ୍ରସନ୍ନତା, ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆଶାରେ ପୂରିଯାଏ ଏବଂ ଯଦି ମନ ନକାରାତ୍ମକ, ନୀଚ ଓ ଦୁଃଖ ବିଚାରରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଥାଏ, ତେବେ ଜୀବନ ସତତ ଉଦବିଗ୍ନତା, ସକ୍ରାନ୍ତ ଓ ଦୁଃଖରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରହିବ ।

ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ମନ ଭଲ ଥିଲେ ଆମେ ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଖୁସିରେ ରହିଥାଉ ଏବଂ ମନ ଭଲ ନ ଥିଲେ ସମସ୍ତ ସୁବିଧା, ସୁନ୍ଦର ଓ ଅନୁକୂଳ ସ୍ଥାନ ମଧ୍ୟ ଆମକୁ କଷ୍ଟକର ଲାଗିଥାଏ । ଏହିପରି ଜୀବନରେ ବିଚାରର ଭୂମିକା ସ୍ପଷ୍ଟ । ଜୀବନରେ ସକ୍ଷମ, ଖୁସି ଓ ସନ୍ତୋଷ ଆଣିବା

ପାଇଁ ବିଚାରର ସଫଳ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ବିନା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କ୍ରିୟା ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହେବ ନାହିଁ । ଆମେ ଯେତେ ଧାର୍ମିକ କର୍ମକାଣ୍ଡ, ହଠାତ୍‌ଯୋଗ କ୍ରିୟା ଓ ଆସନ ପ୍ରାଣାୟାମ କଲେ ମଧ୍ୟ, ଯଦି ବିଚାରକୁ ପରିଷ୍କୃତ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବାର ବିଧିକୁ ବୁଝିବା ନାହିଁ, ଜାଣିବା ନାହିଁ ତ ଆମର ସମସ୍ତ ପ୍ରୟାସ ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ଓ ନ୍ୟୁନ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହେବ ତଥା ଜୀବନ ବାଞ୍ଛିତ ପ୍ରସନ୍ନତାକୁ ବଞ୍ଚିତ ରହିଯିବ ।

ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ କହୁଥିଲେ- 'ଏବେ ଆମେ ଗୋଟିଏ ମାଲକ ବି ଦୁଷ୍ଟିର ଦୁଷ୍ଟିର ଚାଲିପାରୁ ନାହିଁ ଏବଂ ହନୁମାନଙ୍କ ଭଳି ସମୁଦ୍ର ଲଂଘନ କରିବାର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଛେ, ଏହା କିପରି ସମ୍ଭବ । ଦିନ ସାରା ଆମେ ନିନ୍ଦା, ତୁରୁଲି, ପ୍ରପଞ୍ଚର ବିଚାରରେ ମଜ୍ଜି ରହୁ, ପାପକର୍ମରେ ଲିପ୍ତ ରହୁ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ବସି ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଚାହୁଁ, ଏହା କିପରି ସମ୍ଭବ ହେବ । ଧ୍ୟାନ ସକାଶେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଶାସନ ଓ ପବିତ୍ରତା ଅର୍ଜନ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ, ତାପରେ ଧ୍ୟାନ ଲାଗିଥାଏ, ଅନ୍ୟଥା ମନକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରିଆଡ଼ି ଦେଇଦେଲେ, ଏହା ମନକ୍ରାନ୍ତ ଆଚରଣ କରି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉଚ୍ଚତର ସ୍ଥିତିରେ ଆଣି ପକାଇ ଦିଏ, ଯେଉଁଥିରୁ ସ୍ଥିରତା ଏକାଗ୍ରତାର ଆଶା କରାଯାଇ ନ ପାରେ ।

ଏଣୁ ଜୀବନ ଉପରେ

ମନୋବାଞ୍ଛିତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଣିବା ପାଇଁ ଆମେ ନିଜର ବିଚାରଗୁଡ଼ିକୁ ସଫଳତା କରିବା ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ସକାରାତ୍ମକତା ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠତାର ସଂବାହକ କରିବା । ଯଦି ଆମେ ଏପରି ନ କରିବା, ଦିନ ସାରା ଟି.ଭି., ମୋବାଇଲ ଓ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଲାଗି ରହିବା, ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକୁ ମନରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇବା, ତେବେ ଏହା ଦ୍ୱାରା କିଛି ଉତ୍ତମ ହେବାର ଆଶା କରିପାରିବା ନାହିଁ ଏବଂ ଯଦି ଏପରି କରିବା, ତ ଏହା ଆମର ମୁଖିତା ହେବ ।

ବିଚାରଗୁଡ଼ିକର ନିଗ୍ରହ ସକାଶେ ତିନିଟି ତତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ବିଚାରଗୁଡ଼ିକର ପରିଶାମ, ବିଚାରଗୁଡ଼ିକର ଗୁଣବତ୍ତା ଓ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକର ଦିଶା । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରତି ସେକେଣ୍ଡରେ କେତେ ବିଚାର ଆମ ମନରେ ଉଠୁଛି ତାହା ଦେଖିବାକୁ ହେବ । ଯଦି ଏଗୁଡ଼ିକର ପରିଶାମ ଅତ୍ୟଧିକ ହେବ ତ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଆମେ ଚାପ, ଅବସାଦ, ଅନିଦ୍ରା, ସର୍ଦ୍ଦି, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଭଳି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକରେ ଗ୍ରସ୍ତ ରହିବା ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକର ଚରମ ସ୍ଥିତିରେ ବିକ୍ଷିପ୍ତତା ଦିଗରେ ଚାଣି ହୋଇଯିବ । ଏଣୁ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକର ପରିମାଣ କମ୍ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯାହା ଆମକୁ ଅଧିକ ଶାନ୍ତ, ସ୍ଥିର ଓ ଏକାଗ୍ର

କରିବ । ଏଥିପାଇଁ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକୁ ଦୃଷ୍ଟା ଭାବରେ ଅବଲୋକନ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସକୁ ଉପଯୋଗୀ ମନେ କରାଯାଏ, ଯଦ୍ୱାରା ବିଚାର କ୍ରମଶଃ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଗଭୀର ନିଦରେ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକର ଅଭାବ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଆମେ ସତେଜ ହୋଇଯାଉ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଆମର ବିଚାର ଯେମିତି କମ୍ ହେବ, ସେତିକି ଆମେ ଏକାଗ୍ର ହେବା ଏବଂ ମନ ଯେତେ ଶାନ୍ତ ହେବ, ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଜୀବନର ଗୁଣବତ୍ତା ସେତେ

ସୁନିଶ୍ଚିତ ହେବ । ଏଥିପାଇଁ ଦୁଇଟି ଜିନିଷ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଶାସନ ଓ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକର ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟୋଜନ । ସମୟ ସାରଣୀ ଅନୁରୂପ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କଲେ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକର ଅନୁଶାସନର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନେକ ସାମା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୂରଣ ହୋଇଯାଏ । ସ୍ପଷ୍ଟ, ସକାରାତ୍ମକ ଓ ରଚନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଲେ ମନ ଅନାବଶ୍ୟକ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକର ଭିତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଯାଏ ।

ଅବଶିଷ୍ଟ ଧର୍ମ ପୃଷ୍ଠାରେ

ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଇଚ୍ଛାନୁରୂପେ ଜୀବନ ଯାପନ କରି ମାନବ ଜନ୍ମକୁ ସଫଳ ଓ ସାର୍ଥକ କରିବାକୁ ହେଲେ ଛଅଟି ସୂତ୍ର ଅନିବାର୍ଯ୍ୟରୂପେ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ । ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ କମ୍ କରିବା । ନିଜପାଖେ ଥିବା ବସ୍ତୁକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ସମ୍ପତ୍ତି ଭାବି ନିଜକୁ କେବଳ ତାର ସଂରକ୍ଷକ ମନେ କରିବା ।

ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ଥିବା ସମସ୍ୟାକୁ ନ ଡରି ବିବେକ ଓ ସାହସର ସହ ତା'ର ସମାଧାନ କରିବା ତଥା ଯାହା ଚାଲି ହେଉନାହିଁ, ତାକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭ ଭୋଗ ଭାବି ଧୈର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ସହନ କରିବା । ପ୍ରଭୁଙ୍କ ସହିତ ଯୋଜିତ ହୋଇ ରହିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ରୂପେ ଭଜନ ସାଧନା କରିବା ।

ନିଜର କୁବିଚାର, ଦୁର୍ଗୁଣ ତଥା କୁଅଭ୍ୟାସର ନିବୃତ୍ତି ନିମନ୍ତେ ସତତ ପ୍ରାୟତ୍ନଶୀଳ ରହିବା । ଲୋକମଙ୍ଗଳମୂଳକ ପରମାର୍ଥ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସେବା ଭାବି କରିବା । ଯେଉଁମାନେ ଏହି ଛଅ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ମନେ ଯେତେ ପରିମାଣରେ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ସେତିକି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଭକ୍ତ । ତାଙ୍କପ୍ରତି ପରମାତ୍ମା ବି ସେତିକି ପ୍ରସନ୍ନ ରହନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ଏହି ଛଅଟି ସୂତ୍ରର ବିପରୀତ କାମ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ସେତିକି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଆଦେଶର ଅବ୍ୟାକରଣ ଓ କୋପଭାଜନ ହୋଇ ଦୁଃଖଭୋଗ କରନ୍ତି ।



## ସୂକ୍ଷ୍ମ

ବର୍ଷ ୨୯, ସଂଖ୍ୟା - ୩୦, ୨୨ ଜୁଲାଇ - ୨ ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୪

### ସିଦ୍ଧିଲ୍ ସୋସାଇଟି ନିରବ କାହିଁକି ?

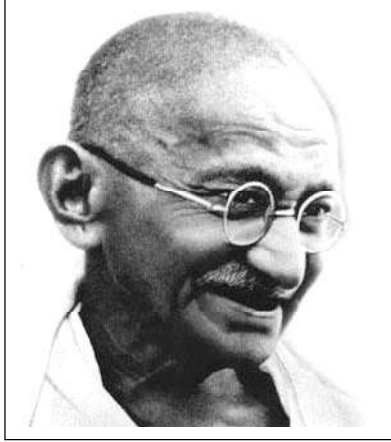
ଓଡ଼ିଶାରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇଟି ଛାତି ଅରାଇ ଦେବା ଭଳି ଘଟଣା ଘଟିଛି । ଗୋଟିଏ ଶନିବାର ଗୋଟିଏ ଘଟଣା ଘଟିଲା ବେଳକୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶନିବାର ଠିକ ସେହିଭଳି ଆଉ ଏକ ଘଟଣା ଘଟୁଛି । ଦୁଇଟି ଯାକ ଘଟଣାରେ ଦୁଇଜଣ ଝିଅଙ୍କୁ ଜାଲି ଦିଆଯାଇଛି । ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆଗରେ ପରାସ୍ତ ହୋଇ ନିଜର ସମ୍ମାନ ଓ ଇଚ୍ଛାତ ଲାଗି ଗୋଟିଏ ଘଟଣାରେ ଗୋଟିଏ ଝିଅ ନିଜକୁ ଜାଲି ଦେଉଛି ଓ ଅନ୍ୟ ଘଟଣାରେ କଲୁକ୍ଷିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବଦଳାଇବା ଅପରାଧ ମାନସିକଧାରୀ ଏକାଧିକ ଦୁର୍ଭୃତ ସର୍ବସମ୍ପତ୍ତିରେ ଗୋଟିଏ ଝିଅକୁ ରାସ୍ତାରୁ ଚେକି ନେଇ ଜାଲି ଦେଉଛନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ଏମିତି ୮ ଦିନରେ ଦୁଇ ଦୁଇଟି ଏଭଳି ଘଟଣା ଘଟିଥିବାର ଶୁଣାଯାଇନାହିଁ । ଜଳି ଯାଉଥିବା ଝିଅର ଯତ୍ନଶୀଳ କେତେ ଓ ତା'ର ପରିବାର ଉପରେ ଭାଙ୍ଗି ପଡୁଥିବା ଦୁଃଖର ପାହାଚ ଓଜନ କେତେ ତାହା ବୁଝିବାର ଶକ୍ତି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆମ ଭିତରେ ଆଉ ନାହିଁ । ଆମେ ସିଦ୍ଧିଲ୍ ସୋସାଇଟି କହିଥିବା ନାଗରିକ ସମାଜ ବା ସଭ୍ୟ ନାଗରିକମାନେ ମୃତ ଅବା ମୃତବତ । ଏଠି ସମସ୍ତେ ଯେମିତି କ୍ରିୟାଶୂନ୍ୟ - ଅଧର୍ମ ଓ ଅସହାୟ ।

ଦୁଇଟି ଯାକ ଘଟଣାକାଳ ୧୦ ଦିନର । ତା' ଭିତରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆଗରେ ହାରିଯାଇ ନିଜକୁ ଜାଲି ଦେଇଥିବା ଝିଅଟିର ପ୍ରାଣ ଚାଲି ଯାଇଛି ଓ ୮ ଦିନରେ ଜାଲି ଦିଆଯାଇଥିବା ଝିଅଟି ଏବେ ଜୀବନ ମୃତ୍ୟୁ ସହ ଲଢୁଛି । ଓଡ଼ିଶାର ଉଭୟ କ୍ଷମତାସାଧନ ରାଜନୈତିକ ଦଳ ଓ ବିରୋଧୀ ରାଜନୈତିକ ଦଳର ସଂଗଠନଗୁଡ଼ିକ ମୁଖର ଅଛନ୍ତି । ସାଭାବିକ ଭାବେ ବିରୋଧୀ ଭୂମିକାରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ରାଜନୈତିକ ଦଳ ଓ ତା'ର ଛାମୁଆ ସଂଗଠନ ଗୁଡ଼ିକ ଆରମ୍ଭରୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇଛନ୍ତି । ପ୍ରତିବାଦର ସ୍ଵର ତାହା କରିଛନ୍ତି । ନ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଲଢେଇକୁ ନୁଆଦିଲ୍ଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇଛନ୍ତି । ଶକ୍ତି ଓ ପ୍ରଭାବ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦୁର୍ବଳ ତଥା ସରଳ ସମସ୍ତ ବିରୋଧୀ ରାଜନୈତିକ ଦଳ ଏ ଲଢେଇରେ ଅଛନ୍ତି । ଶାସନ ସପକ୍ଷରେ ଥିବା ବା ସମାନ ରାଜନୈତିକ ବିଚାରରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖୁଥିବା ଅଖଳ ଭାରତୀୟ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ପରିଷଦ ବା ଏଭିଭିପି ଭଳି ସଂଗଠନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇ ନ୍ୟାୟ ଚାହୁଁଛି । ଏପରିକି ଶାସନରେ ଥିବା ରାଜନୈତିକ ଦଳର ରାଜ୍ୟ ସଭାପତିଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ନେତୃତ୍ୱମାନେ ଉଦ୍‌ବେଗ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ଘଟଣା ଘଟିବା ପରଠାରୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ, ବିରୋଧଦଳର ନେତା- ସମସ୍ତେ ତାଙ୍କର ଉଦ୍‌ବେଗ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ଘଟଣାର ପୀଡ଼ିତା ବାଲେଶ୍ୱର ଫକୀର ମୋହନ ସ୍ଵୟଂ ଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ରୀ ସୌମ୍ୟାଶ୍ରୀ ବିଶି ଯେତେବେଳେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏମ୍ବୁରେ ଚିକିତ୍ସାଧାନ ଥିଲେ ସେତେବେଳେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ, ବିଭିନ୍ନ ମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ବିଧାୟକମାନେ ଏକାଧିକବାର ଯାଇଛନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ଥିତି ବୁଝିବା ସହ ପରିବାରକୁ ଚେତାଇ ଧରିବାକୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦେଇଛନ୍ତି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ଦେଶର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଏବଂ ଓଡ଼ିଶାର ରାଜ୍ୟପାଳ ମଧ୍ୟ ପୀଡ଼ିତାଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ପର୍କରେ ବୁଝି- ପରିବାରକୁ ଭେଟି ବିପଦ ବେଳେ ଛିଡା ହେବାର ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିଛନ୍ତି । ଦୁଃଖ ଓ ପୀଡା ସମୟରେ କିଛି ନହେଲେ ବି ସମବେଦନା ଜଣାଇଛନ୍ତି ।

ରାଜନୈତିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବ୍ୟତୀତ ଦୁଇଟି ଯାକ ଘଟଣାରେ ସମାଜର ଯେଉଁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ପାଇବା କଥା ତାହା ପାଇ ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ ନାଗରିକ ସମାଜର ନେତୃତ୍ୱ ନେଇ ଆସିଛନ୍ତି - ଯେଉଁମାନେ କୌଣସି ରାଜନୈତିକ ଦଳ ସହ ସମ୍ପର୍କ ନରହି ସମାଜର ବିଭିନ୍ନ ଘଟଣାରେ ସ୍ଵର ଉତ୍ତୋଳନ କରିଛନ୍ତି ଓ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଲାଗି ଅନେକ ସମୟରେ ନ୍ୟାୟ ପ୍ରଦାନ ହେଉ ଅବା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଏକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରିଛି ସେମାନେ ସମସ୍ତେ କାହିଁକି କେଜାଣି ରୁପ ରହିଛନ୍ତି । ବିରୋଧୀ ରାଜନୈତିକ ଦଳ ଶୋଭାଯାତ୍ରା କରିଛି-ମହମବତୀ ଜଳାଇଛି- ଦୀପ ଦାନ କରିଛି- ଘେରାଉ କରିଛି ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ବନ୍ଦ କରି ଡାକରା ଦେଇ ସଫଳ ମଧ୍ୟ ହୋଇଛି । ଅତି ସାଧାରଣ ଲୋକ ଯେଉଁମାନେ କି ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ ଗୁଜରାଣ ଭିତରେ ସାମିତ ରହିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶା ବନ୍ଦ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ସମବେଦନା ଓ ସମର୍ଥନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ମାତ୍ର କ'ଣ ପାଇଁ ସମାଜର ନେତୃତ୍ୱ ନେବାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଘଟଣା ସମୟରେ ଆଗରେ ରହିଥିବା ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବରେ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ, ସାହିତ୍ୟିକ, କବି, କଳାକାର, କ୍ଳାତ୍ୱାବିତ, ସାମ୍ବାଦିକ, ଆଇନଜୀବୀ, ସଂଗଠକ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଗଣସଂଗଠନର କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାମାନେ ନିରବ ରହିଛନ୍ତି ତାହା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କରିଛି । ଏହା ପକ୍ଷ-ବିପକ୍ଷର କଥା ନୁହେଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୟରେ ସମାଜର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘଟଣାରେ ସିଦ୍ଧିଲ୍ ସୋସାଇଟିର ସ୍ଵର ଶୁଭିତା ଦରକାର ।

ଓଡ଼ିଶାରେ ପୂର୍ବରୁ ନାରୀ ନିର୍ଯାତନାର ବା ନାରୀଙ୍କ ପ୍ରତି ପାଶବିକ ଅତ୍ୟାଚାରର ଅନେକ ଘଟଣା ଘଟିଛି । ଅଶାନ୍ତତାରେ ଛବିରାଣୀ ମହାପାତ୍ର ବଳାହାର ଓ ହତ୍ୟା ଘଟଣାକୁ ଉଲ୍ଲେଖ କଲା ବେଳେ ସାଠିଏ ଦଶକରେ ଘଟିଥିବା ପିନୁବେନ ଘଟଣା କଥା କୁହାଯାଇଛି । ଓଡ଼ିଶାରେ ନାରୀ



ଏହି ସଂଜ୍ଞାଟି ଅନୁସାରେ କେତେଜଣ ପ୍ରକୃତରେ ଚୂଷ୍ଟି ହୋଇ ପାରିବେ, ତାହା ପ୍ରକୃତ ପ୍ରଶ୍ନ ଆଦୌ ନୁହେଁ । ଯଦି ସିଦ୍ଧାନ୍ତଟି ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଅନେକ ମନୁଷ୍ୟ ସେହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁସାରେ ଚଳୁଛନ୍ତି ବା ମାତ୍ର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାହା କରୁଛି ସେହି କଥାଟିର କୌଣସି ମୂଲ୍ୟ ନାହିଁ । ଏଇ ବିଷୟରେ ଆମର ହୃଦବୋଧ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ତାହା ହେଉଛି ଅସଲ କଥା । ଯଦି ତୁମେ ଅହିଂସାର ସିଦ୍ଧାନ୍ତଟିକୁ ଗ୍ରହଣ କରୁଥାଅ, ତେବେ ତୁମକୁ ସେହି ଅନୁସାରେ ବଞ୍ଚିବାଲାଗି ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ହେବ ତୁମେ ତଦ୍ୱାରା ସଫଳ ହେବ

### ବାସ୍ତବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ

କି ବିଫଳ ହେବ ସେ ବିଷୟରେ କୌଣସି ଚିନ୍ତା ନ ରଖି ତୁମେ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଏପରି ଆଦୌ କିଛିହେଲେ ନାହିଁ, ଯାହାକୁ କି ଆମର ବୁଦ୍ଧି ବୁଝି ପାରିବ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ଜୀବନରେ ବଞ୍ଚିପାରିବା ଯେ ପ୍ରକୃତରେ କଷ୍ଟକର, ସେକଥା ତୁମେ ଅବଶ୍ୟ କହିପାରିବ ।

ଅନେକ ପୁଞ୍ଜିମାଲିକ ମୋ' ସହିତ ବନ୍ଧୁର ସମ୍ପର୍କ ରଖୁଛନ୍ତି ଓ ମୋତେ ଯେ ଭୟ କରୁ ନାହାନ୍ତି, ସେକଥା କହିବାରେ ମୁଁ ଆଦୌ ଲଜିତ ନୁହେଁ । ସେମାନେ ଜାଣିଛନ୍ତି ଯେ, ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ପ୍ରଗତିଶୀଳୀ ସମାଜବାଦୀ ସହ ଏପରିକି କମ୍ୟୁନିଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ଯେତିକି ଲଜ୍ଜା କରୁଛି, ମୁଁ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ପରିମାଣରେ ପୁଞ୍ଜିବାଦର ବିଲୁପ୍ତ ଚାହୁଁଛି । ମାତ୍ର ଆମ ପକ୍ଷରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି, ଆମେ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିବା ଭାଷାରେ ମଧ୍ୟ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି ।

ଚୂଷ୍ଟି ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ମୋ' ର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ

ଆଦୌ ଏକ କାମଚଳା ପଦକ୍ଷେପ ନୁହେଁ, କୌଣସି ଛଦ୍ମାବରଣ ମଧ୍ୟ କଦାପି ନୁହେଁ । ମୋ'ର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ଯେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତଗୁଡ଼ିକ ମିଥ୍ୟା ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଯିବ ପଛକେ, ମାତ୍ର ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ତଥାପି ରହିଥିବ । ଏହା ପଛରେ ଧର୍ମ ଓ ଦର୍ଶନର ସମର୍ଥନ ରହିଛି । ସମ୍ପତ୍ତିର ମାଲିକମାନେ ଉକ୍ତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁସାରେ ଯେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ନାହାନ୍ତି, ତଦ୍ୱାରା ତାହା ଆଦୌ ମିଥ୍ୟା ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଯାଉ ନାହିଁ । ଏହା କେବଳ ଧନୀ ଶ୍ରେଣୀର ଦୁର୍ବଳତାକୁ ହିଁ ପ୍ରମାଣ କରି ଦେଉଛି । ଆଉ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅହିଂସା ସହିତ ସମ୍ପତ୍ତି ରକ୍ଷା କରୁନାହିଁ । ଅହିଂସାର ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସାରେ ମହା ଆଚରଣକାରୀ ଯଦି ତା'ର ମନ୍ଦଚିତ୍ତୁ ସଂଶୋଧନ ନ କରେ, ତେବେ ସେ ଆପେ ହିଁ ଆପଣାର ବିନାଶକୁ ଡାକି ଆଣିଥାଏ । କାରଣ, ଅହିଂସା ଅସହଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ତାକୁ ତା'ର ଭୁଲଟିକୁ ଦେଖାଇ ଦିଆଯାଏ ଅଥବା ସେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇ ରହିଯାଏ ।

### ସକାରାତ୍ମକ ବିଚାର ସହିତ... (ତୃତୀୟ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ)

ପରୀକ୍ଷା ଚାଲିଥିବା ଦିନ ଗୁଡ଼ିକରେ ମନ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ରହିଥାଏ । ଯାନବାହନ ଚଳାଇବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଆମର ବିଚାର ନିୟୋଜିତ ରହିଥାଏ । ଏହିପରି କର୍ତ୍ତବ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ହୋଇଗଲେ ଆମେ ସଜାଗ ହୋଇ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ନିଷ୍ଠା ପୂର୍ବକ ପାଳନ କରୁ ଓ ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରବାହରୁ ଦୂରେଇ ରହିଥାଉ ।


ଦ୍ୱିତୀୟରେ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକର ଗୁଣବତ୍ତା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଲୋକ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଯେପରି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆମେ ସଫଳ ରହିବା, ଆମର ସାଙ୍ଗ ସାଥୀ ଯେପରି ହେବେ, ଆମର ବିଚାର ସେହିପରି ନିର୍ମିତ ହେବ । କୁସଙ୍ଗଟିର ପରିଣାମ ସର୍ବଦା ବିଚାରଗୁଡ଼ିକୁ କଲୁକ୍ଷିତ କରିଥାଏ, ଯଦ୍ୟପି

ଉତ୍ତମ ଲୋକଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ଆମକୁ ଉଚିତ ମାର୍ଗରେ ପ୍ରେରିତ କରିଥାଏ, ମନ ସକାରାତ୍ମକ ବିଚାରରେ ଭରି ରହେ ଏବଂ ଆମେ ଜୀବନଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବାର ସକ୍ଷମ ଅନୁଭବ କରିଥାଉ । ମନ ଯେତେ ଶାନ୍ତ ହେବ, ବିଚାରଗୁଡ଼ିକର ଗୁଣବତ୍ତା ସେତେ ଉନ୍ନତ ହେବ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ତରରେ ଏହା କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ, ଅହଂକାର, ଈର୍ଷ୍ୟା, ଦ୍ୱେଷ ଭଳି ନକାରାତ୍ମକ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକର ପରିଶୋଧନ ସହିତ ହିଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁଥି ପାଇଁ ଜୀବନର ଉଚ୍ଚତର ଦିଶାଧାରା ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଜୀବନ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହେଲେ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକର ମୂଳରୁ ପରିଷ୍କାର ପ୍ରାରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକର ଦିଶା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ

ଆମର ବିଚାର ସଂସ୍କାର ଓ ପରିବେଶ ଅନୁରୂପ ନିର୍ମିତ ହେବାକୁ ବିବଶ ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକର ଦିଶା ଚଳମଳ ସ୍ଥିତିରେ ରହେ, କିନ୍ତୁ ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ସତସଙ୍ଗ ମିଳିଲେ ବା ସେମାନଙ୍କ ରଚିତ ସାହିତ୍ୟର ସାଧାୟ କଲେ ବିଚାର ଗୁଡ଼ିକର ଦିଶା ଓଲଟି ଯାଏ । ଏମାନଙ୍କ ଉଦ୍ଦିଗାମୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏବଂ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିବେକ ବୁଦ୍ଧି ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ, ମନକୁ ଆବଶ୍ୟକ ବୌଦ୍ଧିକ ଓ ଆତ୍ମିକ ଆହାର ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ଏହାରି ଅନୁରୂପ ସତତ ଚିନ୍ତନ, ମନନ ଓ ନିତିଧ୍ୟାନ ହେଲେ ଜୀବନ ଉନ୍ନତତର ପଥରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଥାଏ । ଏଣୁ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକୁ ଉଚ୍ଚତର ଦିଶା ଦେବା ପାଇଁ ଜୀବନରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଆଦର୍ଶ ରହିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ।

## ଦୂର କରନ୍ତୁ ନିଦ୍ରାହୀନତା ସମସ୍ୟା



ନିର୍ଯାତନାର ଲକ୍ଷଣ ତାଲିକା ରହିଛି ଏଭଳି ଘଟଣାରେ ଓଡ଼ିଶା କେବଳ ଏକମାତ୍ର ରାଜ୍ୟ ଭାବରେ ନୁହେଁ, ଭାରତ ବର୍ଷର ଅନେକ ରାଜ୍ୟର ସ୍ଥିତି ଏହିଭଳି ବା ଏହାଠାରୁ ଦୁର୍ଦ୍ଦିସ୍ତ । ସମାଜ କଲୁକ୍ଷିତ ହେବା ପରେ ଅପରାଧର ମାନସିକତାଧାରୀ ପଶୁବଳୀ ମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଯେତିକି ବଢ଼ୁଛି ନ୍ୟାୟ ଭିକ୍ଷା କରୁଥିବା ଅସହାୟ ପୀଡ଼ିତ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସେତେ ଅଧିକ ମୂଳ-ବଧୂର ପାଲଟୁଛି ।

ପ୍ରତିବାଦର ସ୍ଵର ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହିଁ ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ସମାଜକୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିପାରିବ ସେଥିରେ ସିଦ୍ଧିଲ୍ ସୋସାଇଟି ବା ନାଗରିକ ସମାଜର ଦାୟିତ୍ୱ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ରାଜନୈତିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ଆମେ ପକ୍ଷ ବା ବିପକ୍ଷ ଭାବରେ ଅଭିହିତ କରିପାରିବା । ଅତି ସହଜରେ ତାହାକୁ 'ରାଜନୀତି' କହି ସମାଲୋଚନା କରିପାରିବା କିନ୍ତୁ ନାଗରିକ ସମାଜର ସ୍ଵର ସବୁବେଳେ ନିରପେକ୍ଷ । ତାକୁ କେହି ରାଜନୀତିକରଣ

ବୋଲି କହିପାରିବେ ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକ ଭାବରେ ସମାଜରେ ଘଟୁଥିବା ଏଭଳି ଅଘଟଣା କାଳରେ ସ୍ଵର ଉତ୍ତୋଳନର ଦାୟିତ୍ୱ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଆମେ ତାହାକୁ ଭୁଲି ଯିବା ଉଚିତ ହେବନାହିଁ । ବିଶେଷକରି ନାଗରିକ ସମାଜକୁ ନେତୃତ୍ୱ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଓ ରାଜନୈତିକ ପରିଧି ବାହାରେ ଥିବା ଗଣ ସଂଗଠନମାନେ ତୁପ ରହିଯିବା ସମାଜ ପାଇଁ ଆଦୌ ଶୁଭଙ୍କର ନୁହେଁ ।

## ସର୍ବେଦ

ବ୍ରହ୍ମ ବିଦ୍ୟା ଅରୁ ଯୋଗ କା, ଆଦି ଗୁରୁ ହେଁ ସତ ।

ଓଡ଼ିଆ ଚାରି ଗୁଣ ଗାଓହୀ, ବୋଧୁତ ଭେଦ ଅନନ୍ତ ॥୧୦॥

ଭାଷ୍ୟ - ବ୍ରହ୍ମ ବିଦ୍ୟା ଆଉ ଯୋଗର ଆଦି ଗୁରୁ ସବୁ ଅଟନ୍ତି ଯାହାର ମହିମା ଚାରି ବେଦ ଗାନ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଯାହାର ମାର୍ଗ ଦ୍ଵାରା ଅନନ୍ତ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତି କରି ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନରେ ଜୀବନ ସବୁକୁ ହୋଇଯାଏ ।

ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ମତ ଭେଦ ସେ, ବନ ଗୟେ ଯୋଗ ଅନେକ ।

ଯୋଗ ସନାତନ ଏକ ହେଁ, ଅନ୍ତର ଗୁରୁ ଗମ ଟେକ ॥୧୧॥

ଭାଷ୍ୟ - ବିଭିନ୍ନ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ମଧ୍ୟରେ ମତଭେଦ ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । କିନ୍ତୁ ସନାତନ ଯୋଗ ଏକମାତ୍ର ଯୋଗ ଯାହା ଦ୍ଵାରା ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ଆଧାରରେ ଅନ୍ତର୍ଗମନ ହୋଇ ଲକ୍ଷ୍ୟର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।

ପୁରୁଷ ନିତ୍ୟ ଗୁରୁ ନିତ୍ୟ ହେଁ, ନିତ୍ୟ ଯୋଗ ଗମ ଜ୍ଞାନ ।

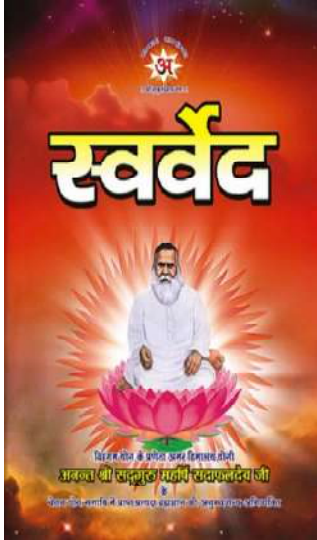
ସୃଷ୍ଟି ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଅନାଦି ହେଁ, ମହିମା ଯୋଗ ମହାନ ॥୧୨॥

ଭାଷ୍ୟ - ପୁରୁଷ ନିତ୍ୟ ଅଟନ୍ତି, ସଦ୍‌ଗୁରୁ ମଧ୍ୟ ନିତ୍ୟ ଅଟନ୍ତି ଆଉ ଯୋଗ ମଧ୍ୟ ନିତ୍ୟ ଅଟେ ଯେଉଁ ପଥରେ ଗମନ କଲେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ନିତ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମ ବିଦ୍ୟାର ଜ୍ଞାନ ସୃଷ୍ଟି ପ୍ରବାହରେ ନିତ୍ୟ ଅନାଦି ଗୁରୁ ଦ୍ଵାରା ଚାଲିଲେ ଅନାଦି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବ୍ରହ୍ମ ବିଦ୍ୟା ଚେତନ ଯୋଗର ମହିମା ମହିମା ରହିଛି ।

ଯୋଗ ଗୁରୁ ଜଗ ଏକ ହେଁ, ଚାର୍ଣ୍ଣେ ଯୁଗ ପରମାନ ।

ପରମ ପୁରୁଷ ଅର୍ପିତ କିୟେ, ମୁକ୍ତ ସ୍ଵାଧୀନ ଅମାନ ॥୧୩॥

ଭାଷ୍ୟ - ସଂସାରରେ ବ୍ରହ୍ମ ବିଦ୍ୟା ଯୋଗର ଗୁରୁ ଏକ ଅଟନ୍ତି, ଯିଏ ଚାରି ଯୁଗରେ ସଂସାରର ଜୀବମାନଙ୍କର ଉଦ୍ଧାର ନିମନ୍ତେ ପ୍ରକଟ ହୁଅନ୍ତି, ଯାହାର ପ୍ରମାଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ସେମାନେ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର, ମୁକ୍ତ ସ୍ଵଭାବର ସଦ୍‌ଗୁରୁ, ପରମ ପୁରୁଷ ଦ୍ଵାରା ଜଗତର କଲ୍ୟାଣ



ନିମନ୍ତେ ଅର୍ପିତ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ଯୋଗ ନ ଡ୍ରାଣା ସେ ବନେ, ଯୋଗ ନ ଆସନ ସାଧ ।

ଯୋଗ ନ ପ୍ରାଣାୟାମ ହେଁ, କୁମ୍ଭକ ଓଡ଼ିଆ ନ ସାଧ ॥୧୪॥

ଭାଷ୍ୟ - ଯୋଗ କେବଳ ଦାଣ୍ଡରେ ହୁଏ ନାହିଁ ଅଥବା ଯୋଗ ଆସନ ସିଦ୍ଧ କଲେ ହୋଇଥାଏ, କିମ୍ବା ନାନା ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଥବା କୁମ୍ଭକ କରିବା ଦ୍ଵାରା ହୋଇଥାଏ ।

ଯୋଗ ନ ମୁଦ୍ରା ସାଧୁୟେ, ଯୋଗ ନ ଅନନ୍ତ ଦାନ ।

ଯୋଗ ନ ଝିଲମିଲ ଜ୍ୟୋତି ହେଁ, ଯୋଗ ନହଁ ପ୍ରଖ୍ୟାନ ॥୧୫॥

ଭାଷ୍ୟ - ହଠାତ୍‌ ଯୋଗ ଆଉ ରାଜଯୋଗ ଦୁହିଁଙ୍କର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମୁଦ୍ରା ହୋଇଥାଏ, ସେହି ମୁଦ୍ରାଗୁଡ଼ିକର ସାଧନ ଯୋଗ ନୁହେଁ । ଯୋଗରେ ନା ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଅନନ୍ତକୁ ଶୁଣିବାର ଅଛି, ନା ଯୋଗ ଝିଲମିଲ ଜ୍ୟୋତିର ଦର୍ଶନ ଅଟେ, ନା ଯୋଗ ପ୍ରକୃତି ଆଉ ତାହାର ଦେହ ସଂସାରରୁ ପୃଥକ ଆତ୍ମାର ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ଅନଭବ ଅଟେ ।

ଯୋଗ ନ ବକ୍ତ ଅଧାର ମେଁ, ଯୋଗ ନ ଶୂନ୍ୟ ପସାର ।

ଯୋଗ ନ ଫୁଣା ଶୁଣୁଣ ମେଁ, ଶିଖା ନିକଟ ନହଁ ସାର ॥୧୬॥

ଭାଷ୍ୟ - ଯୋଗ ବକ୍ତର ଆଧାରରେ ହୋଇ ନ ଥାଏ, ନା ଶୂନ୍ୟରେ ବାହ୍ୟଦୃଷ୍ଟିର ପ୍ରସାରଣ କରିବା ଦ୍ଵାରା ହୋଇଥାଏ, ନା ବଂଶୀ ଶୁବଣ କରିବାରେ ଯୋଗ ହୋଇଥାଏ, ନା ମଞ୍ଚର ପୃଷ୍ଠଭାଗର

ଚୋଟି ନିକଟରେ ନିଜର ମୂଳାଧାର କଳ୍ପନା କରି ସ୍ଵରତିକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କଲେ ଯୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ପରମ ପୁରୁଷ ଅରୁ ଆତମା, ସହି ନିରନ୍ତର ଯୋଗ ।

ଜଡ଼ ମାୟା ବ୍ୟାପେ ନହଁ, କଭା ନ ହୋଇ ଓଡ଼ିଆ ॥୧୭॥

ଭାଷ୍ୟ - ପରଂ ବ୍ରହ୍ମ ଆଉ ଜୀବାତ୍ମାର ନିରନ୍ତର ସମ୍ପର୍କକୁ ଯୋଗ କହନ୍ତି, ଯେଉଁଠାରେ ଜଡ଼ ପ୍ରକୃତିର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ନାହିଁ ଓ ନା କେବେ ଦୁହିଁଙ୍କର ସମ୍ପର୍କ କଟିଥାଏ ।

ମେରୁତଂ ପର ବୈଠକର, ଯୋଗା ଚାରା ଲାୟ ।

ଦେହ ଭସ୍ମ ମାଟୀ ମିଲା, ତବ କହଁ ଯୋଗ ସମାୟ ॥୧୮॥

ଭାଷ୍ୟ - ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇ ଯୋଗୀ ଚେତନାରେ ସ୍ଥିରତା ଆଣିଥାଏ ଆଉ ଯେତେବେଳେ ଏହି ଶରୀର ଭସ୍ମହୋଇ ମାଟିରେ ମିଳେ ଯାଏ ସେତେବେଳେ ସେହି ଯୋଗ କେଉଁଠାରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ? ପ୍ରକୃତି ଆଧାରରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇ ଯୋଗ ହୋଇ ନ ଥାଏ, କାହିଁକି ନା ପ୍ରକୃତି ଏକରୂପରେ ନ ରହି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ବିନା ଆଧାରରେ ଯୋଗ କିପରି ହୋଇପାରିବ ? ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରକୃତି ଆଧାର ସହିତ ଯେତେବେଳେ ସମ୍ପର୍କ କଟିଯାଏ ଆଉ ଆତ୍ମା ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର, ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ପ୍ରଭୁପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଯୋଗର ସାଧନ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରକୃତି ଆଉ ପ୍ରକୃତି ମଣ୍ଡଳର ଯୋଗ ମନ ଏବଂ ପ୍ରାଣର ଆଧାରରେ ହୋଇଥାଏ ଯାହା ଆତ୍ମାର ବିଶୁଦ୍ଧ ଉନ୍ନତିର ସାଧନ ନୁହେଁ । ସେଥିପାଇଁ ଆତ୍ମାକୁ ବାସ୍ତବିକ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ସଦ୍‌ଗୁରୁ ବିଧାନ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରକୃତି ଓ ତାହାର ଦେହ ସଂସାରରୁ ପୃଥକ ହୋଇ ନିଜର ଶୁଦ୍ଧ ଚେତନ ସ୍ଵରୂପରେ ଯେଉଁ ସାଧନ ହୋଇଥାଏ, ତାହାର ଆତ୍ମାର କଲ୍ୟାଣର ହେତୁ ଭବ ଦୁଃଖ ବନ୍ଦନରୁ ମୁକ୍ତି ପ୍ରଦାନକାରୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଅନନ୍ତ ମେଁ ଲୌ ଲାୟ କର, ମନମୁଖ ଯୋଗେ ସତ ।

ଅନନ୍ତ ଶୂନ୍ୟ ସମାଭୟା, ତବ ଫିର କ୍ୟା ଗତି ଅନ୍ତ ॥୧୯॥

ଭାଷ୍ୟ - ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଅନନ୍ତର ସମସ୍ତ କ୍ଷର, ନାଶବାନ ଶବ୍ଦ ଅଛନ୍ତି ଯାହା ପ୍ରକୃତିମଣ୍ଡଳରେ କାନ ଦ୍ଵାରା ଶୁଣାଯାଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ କ୍ଷର ଅନନ୍ତରେ ପ୍ରେମ ଲଗାଇ ମନମୁଖୀ ସବୁ ଭ୍ରମିତ ହୋଇ ଯାଇଛନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଅନନ୍ତ ନିଜର ମୂଳକାରଣ ଶୂନ୍ୟରେ ଲୟ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ପୁଣି ପରିଶେଷରେ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି କେମିତି ହୋଇପାରିବ ? ସେଥିପାଇଁ କ୍ଷର ଅନନ୍ତକୁ ଛାଡ଼ି କ୍ଷର ଅକ୍ଷରପାର ନିଃଅକ୍ଷର, ପରମପୁରୁଷଙ୍କର ପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ସହଜ ଯୋଗର ସାଧନା କରନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ଵାରା ଆତ୍ମା ପ୍ରକୃତି ଫାଟରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଚେତନ ପରମାନନ୍ଦଙ୍କର ଉପଭୋଗ କରିବ ।

ଚକ୍ର ବୈଠ ଯୋଗା ବନେ, ବାଜ

ମନ୍ତ୍ର ଗହି ଲେୟ ।

ଚକ୍ର ନଷ୍ଟ ଆସନ ଗିରେ, ଅବ କହ ରହ ଗୟ ଧ୍ୟେୟ ॥୧୯॥

ଭାଷ୍ୟ - ଚକ୍ରରେ ଉପବିଷ୍ଣୁ ହୋଇ ବାଜମନ୍ତକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ଯୋଗର ସାଧନା କରି ଯୋଗୀ ହେବାରେ ଲାଗିଲେ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଚକ୍ର ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଆସନ ପତିତ ହେବାରେ ଲାଗିଲା, ସେତେବେଳେ ନିଜର ଧ୍ୟେୟ ସାଧ୍ୟ କେଉଁଠି ରହିଲା ? ଅର୍ଥାତ୍ ସାଧନ ଭୂମି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବା ପରେ ଧ୍ୟେୟର ଆରାଧନା କେମିତି ହୋଇ ପାରିବ ? ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରକୃତି ଆଧାରରେ ପରିଚାଳିତ ସମସ୍ତ ଯୋଗ ମନର ମଣ୍ଡଳରେ ରଞ୍ଜନ କରିଥାନ୍ତି । ଚେତନର ପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଚେତନ ଆଧାର ହେବା ବିଧେୟ । ଚେତନକୁ ଚେତନ ପ୍ରାପ୍ତ କରେ, ଜଡ଼ ଚେତନ ପଦାର୍ଥକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଦୁଇ ସ୍ଵଭାବର ଚେତନ ବସ୍ତୁରେ ହିଁ ସହଜ, ସ୍ଵାଭାବିକ ସମ୍ପର୍କ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଆତ୍ମା ଆଉ ପରଂ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଚେତନ ସହଜ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଵାଭାବିକ ଅଟେ ।

ଅନନ୍ତ ମେଁ ଲୌ ଲାୟ କର, ମନମୁଖ ଯୋଗେ ସତ ।

ଅନନ୍ତ ଶୂନ୍ୟ ସମାଭୟା, ତବ ଫିର କ୍ୟା ଗତି ଅନ୍ତ ॥୨୦॥

ଭାଷ୍ୟ - ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଅନନ୍ତର ସମସ୍ତ କ୍ଷର, ନାଶବାନ ଶବ୍ଦ ଅଛନ୍ତି ଯାହା ପ୍ରକୃତିମଣ୍ଡଳରେ କାନ ଦ୍ଵାରା ଶୁଣାଯାଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ କ୍ଷର ଅନନ୍ତରେ ପ୍ରେମ ଲଗାଇ ମନମୁଖୀ ସବୁ ଭ୍ରମିତ ହୋଇ ଯାଇଛନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଅନନ୍ତ ନିଜର ମୂଳକାରଣ ଶୂନ୍ୟରେ ଲୟ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ପୁଣି ପରିଶେଷରେ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି କେମିତି ହୋଇପାରିବ ? ସେଥିପାଇଁ କ୍ଷର ଅନନ୍ତକୁ ଛାଡ଼ି କ୍ଷର ଅକ୍ଷରପାର ନିଃଅକ୍ଷର, ପରମପୁରୁଷଙ୍କର ପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ସହଜ ଯୋଗର ସାଧନା କରନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ଵାରା ଆତ୍ମା ପ୍ରକୃତି ଫାଟରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଚେତନ ପରମାନନ୍ଦଙ୍କର ଉପଭୋଗ କରିବ ।

## ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ ଅମୃତଭଣ୍ଡା

ସାଧାରଣତଃ କୌଣସି ବି ରୋଗ ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଆଡ଼ଭାଙ୍ଗି କରିଥାନ୍ତି ରୁଟି ସବୁକା କିମ୍ବା ଭାତ ତାଲି ସବୁକା ଖାଇବାକୁ, ବିଶେଷକରି ଅମୃତଭଣ୍ଡା ସବୁକା ଖାଇବାକୁ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଦେହ ପାଇଁ କେତେ ଉପକାରୀ । କେଶଠୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସିନ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁ ପାଇଁ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ମହୋତ୍ସାଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସିନ୍ କୁ କୋମଳ କରେ: ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଭଲଭାବେ ବାଟି ବା ଗ୍ରାଭାଣ୍ଡ କରି ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ, ଏଥିରେ ରହିଥିବା ଏକଜାଲମ୍ବୁ ତ୍ରାଏ ସିନ୍ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରି ଦୂରକୁ ନରମ ଏବଂ କୋମଳ କରିଦେବ । ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ରହିଥିବା ତରୁ ମୁହଁରେ ଥିବା କଳା ଦାଗ ସମସ୍ୟା ଦୂରକରି ସିନ୍ କୁ ଚୋନି କରିଦେଇଥାଏ । ଏକଥା ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟ ଯେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଏବଂ ତା'ର ଚୋପାକୁ ଗ୍ରାଭାଣ୍ଡ କରି ମୁହଁରେ କିଛି ସମୟ ଲଗାଇ ଧୋଇଦେବା ଦ୍ଵାରା ସିନ୍ କର ଲୋଚାପଣ ଦୂର ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା କେମିକାଲ୍‌ଯୁକ୍ତ କ୍ରିମ୍ ଠାରୁ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଭଲ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି'

ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି ଯାହା ଚୋନିକୁ ହାଲୁକା କରିବା ସହିତ ସିନ୍ କୁ ଲାଲ୍‌ଚର ଚୋନି କରିଥାଏ । କେଶ ସମସ୍ୟା ଦୂରକରେ: ଅମୃତ ଭଣ୍ଡାରେ ରହିଛି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଫଲିକ ଏସିଡ୍, ଯାହା ହେୟାର



ଫଲିକଲ୍ ଯାହା ଆସିଥିବା ବୃତ୍ତ ସର୍କ୍ଚୁଲେସନକୁ ସୁନ୍ଦର କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହା କେଶ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ରୂପି ଦାଗ ସମସ୍ୟା ଦୂରକରି ସିନ୍ କୁ ଚୋନି କରିଦେଇଥାଏ । ଏକଥା ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟ ଯେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଏବଂ ତା'ର ଚୋପାକୁ ଗ୍ରାଭାଣ୍ଡ କରି ମୁହଁରେ କିଛି ସମୟ ଲଗାଇ ଧୋଇଦେବା ଦ୍ଵାରା ସିନ୍ କର ଲୋଚାପଣ ଦୂର ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା କେମିକାଲ୍‌ଯୁକ୍ତ କ୍ରିମ୍ ଠାରୁ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଭଲ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ରହିବ ଏବଂ ଗ୍ଲୋଜ୍ କରିବ ।

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଚା' ପିଇବାକୁ ଦୋକାନକୁ ଗଲେ ।

ସେଠାରେ ଦୋକାନୀକୁ ଚା' ମାଗିଲେ ।

ଦୋକାନୀ: ଭାଇ ଚା' ନିଅନ୍ତୁ ।

ବ୍ୟକ୍ତି: ଚା' ତ ଜମା ମିଠା ଲାଗୁନି ?

ଦୋକାନୀ: ଭାଇ, ଚିନି ସରିଯାଇଥିଲା । ମୁଁ ଗ୍ରୋସେରି ଦୋକାନରେ କହିକି ଆସିଛି ଚିନି ପଠେଇ ଦେବ ବୋଲି ।

ବ୍ୟକ୍ତି: (ଚା' ପିଇସାରି ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଦୋକାନୀକୁ ପଚାରିଲେ ) କେତେ ଟଙ୍କା ?

ଦୋକାନୀ ୧୦ ଟଙ୍କା ।

ବ୍ୟକ୍ତି: ନିଅ ତୁମ ୧୦ ଟଙ୍କା ।

ଦୋକାନୀ: ଭାଇନା, ଏକଟା ତ ଚିରା ନୋଟ୍ ଚଳିବ ନାହିଁ ।

ବ୍ୟକ୍ତି: ଭାଇ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନା ଅସଲି ୧୦ ଟଙ୍କା ବାଟରେ ଅଛି, ଆସିବାକୁ ଟିକେ ସମୟ ଲାଗିବ ।

× × × ×

ଶିକ୍ଷକ: ଚମ୍ପୁ, ତୁମେ ପାଠ ପଢ଼ାରେ ଟିକେ ଦୁର୍ବଳ, ମୁଁ ତୁମ ବୟସରେ ମ୍ୟାଥର ସବୁ ପ୍ରୋବ୍ଲେମ୍ ସହଜରେ ସମାଧାନ କରି ଦେଉଥିଲି ।

ଚମ୍ପୁ: ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଶିକ୍ଷକ ମିଳିଯାଇ ଥିବେ, ସମସ୍ତଙ୍କ ଭାଗ୍ୟ ଏତେ ଭଲ ହୋଇ ନ ଥାଏ ସାର୍ ।

× × × ×

ଭିକାରୀ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବାବୁ ମତେ ୧୦ ଟଙ୍କା ଦିଅନ୍ତୁ । ଦୁଇ ଦିନ ହେବ କିଛି ଖାଇନି ।

କ'ଣ ଟିକେ ଖାଇବି ।

ବ୍ୟକ୍ତି: ଲାଜ ଲାଗୁନି ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ଠିଆ ହୋଇ ଭିକ ମାଗୁଛୁ ?

ଭିକାରୀ: ତା'ହେଲେ କ'ଣ ଅର୍ପେ ସ୍ତ୍ରୀ ଖୋଲି ଦେୟାର ପକେଇ ବସି ଭିକ ମାଗିବି ?

× × × ×

ସ୍ତ୍ରୀ ସ୍ଵାମୀକୁ: ଜିମ୍ ଯାଅ । ଖାଇ ଖାଇ ପେଟ ବଢ଼ିଗଲାଣି ।

ସ୍ଵାମୀ: ପେଟ ତ ତୁମର ବି ବଢ଼ିଗଲାଣି ।

ସ୍ତ୍ରୀ: ମୁଁ ତ ମା' ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ସେଥି ପାଇଁ ପେଟ ବଡ଼ ହେଇଯାଇଛି ।

ସ୍ଵାମୀ: ମୁଁ ବି ତ ବାପା ହେବାକୁ ଯାଉଛି ନା ।

× × × ×

ଯୁବତୀ ବାବାଙ୍କୁ: ବାବା ମୋର ମନୋଜ ଓ ରାଜେଶ ନାମରେ ଦୁଇଜଣ ବୟସ୍କ ଅଛନ୍ତି । କହିଲେ ଦେଖ, ମୋର କାହା ସହ ବାହାଘର ହେବ । କିଏ ସେହି ଭାଗ୍ୟବାନ ?

ବାବା: ତୁମ ବାହାଘର ମନୋଜ ସହ ହେବ । ଆଉ ରାଜେଶ ହେବ ଭାଗ୍ୟବାନ ।

## ବହୁ ଲାଭକାରୀ ପଣସ

ବିଦେଶୀ ରାଜ୍ୟରେ ଫୁଡ଼୍ ଷ୍ଟୋରଗୁଡ଼ିକରେ ଫ୍ରେଜେନ୍ ପଣସ କଠା ଓ ପ୍ୟାକେଟ୍ ପାଚିଲା ପଣସ ମିଳେ, ଆମ ଦେଶରେ କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଗଲେ ମଧ୍ୟ ପଣସ ଗଛର ଭିତ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଉତ୍ତମ ପଣସ କଠା ଓ ପାଚିଲା ପଣସରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵ ଥିବାରୁ ରୁଚୁ ଅନୁସାରେ ଏସବୁ ଖାଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକାରୀ । ଆଖିଅକ୍ରିଡ଼ା ଚକ୍ର ଭରପୁର ଥିବା ପାଚିଲା ପଣସ ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ କର୍କଟ ପ୍ରତିରୋଧୀ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ନେଦରଲ୍ୟାଣ୍ଡର ଏକ କର୍କଟ ଆରୋଗ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ରୋଗୀଙ୍କୁ ସତେଜ ପାଚିଲା ପଣସ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ମତରେ ରୋଗୀମାନେ ନିୟମିତ ଏହି ଫଳଟି

ଖାଇଲେ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିବା ସହ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଭଲ ଭାବେ ହଜମ ହୁଏ ।

ଯକୃତ ପାଇଁ ଏହି ପାଚିଲା ଫଳର ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵ ଔଷଧ ଭାବେ କାମ କରେ । ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ମେଦବହୁଳ ରୋଗୀ, କର୍କଟ ରୋଗୀ, ହୃଦରୋଗୀମାନଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟବସ୍ଥା ସୁଧାରିବା ନିମନ୍ତେ ମଧ୍ୟ ପାଚିଲା ପଣସର ପ୍ରୋଟିନ୍ ଭଲ ଭାବେ କାମ କରେ ।

ଜୀବାନୀ ମହିଳାମାନେ ଦୂରା ଭଙ୍ଗା ଚର୍ଚ୍ଚିବା ପାଇଁ ଏହି ଫଳକୁ ଚିତୁ ଅନୁସାରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଖାଉଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି, ପାଚିଲା ପଣସର ତତ୍ତ୍ଵ ମାନସିକ ଚାପ, ଅବସାଦକୁ ମଧ୍ୟ କମ୍ କରେ । ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଭାବେ ଚେନ୍ନାଇର ଏକ କମ୍ପାନୀ ନିଜର ୨୦୦ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ନେଇ

ଏହି ଫଳର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥିଲା ।

ସପ୍ତାହରେ ୪ ଦିନ ସେମାନଙ୍କୁ ଦୃଢ଼ହର ଭୋଜନ ପରେ ଜଳଖିଆ ଭାବେ ଏହି ପାଚିଲା ପଣସ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଗଲା । ୫୫% ରୁ ଅଧିକ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ କମ୍ ହୋଇଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ।

ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଭରପୁର ପଣସ ଖାଇଲେ ଆଖିକୁ ମଧ୍ୟ ଜ୍ୟୋତି ମିଳୁଥିବାର ବିଶେଷଜ୍ଞ କହିଛନ୍ତି । ପୋଟାସିୟମର ଉତ୍ତମ ଭାବେ ଜଣାଯାଉଥିବା ପାଚିଲା ପଣସ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସହ ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ସ୍ତରକୁ କମ୍ କରେ । ଓଜନକୁ କମ୍ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ଲୋକେ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ପାଚିଲା ପଣସକୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।



## କଦଳୀର ଉପକାରଣ

କଞ୍ଚା ହେଉଛି ପାଚିଲା କଦଳୀ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । କେବଳ ଖାଇବାରେ ନୁହେଁ ବରଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ କରାଯାଇଥାଏ । ଚିପ୍ସ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମାଲପୁଆ ସବୁଥିରେ କଦଳୀ ବ୍ୟବହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି । ସେପରି ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ, ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟ ଧରଣର କଦଳୀରେ ପାଖାପାଖି ୧୧୮ ଗ୍ରାମ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଭରି ରହିଥାଏ । ଯଥା ଭିଟାମିନ୍ ବି-୬, ଭିଟାମିନ୍-ସି, ପଟାସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ମାଙ୍ଗାନିଜ,

କପର, ଫାଇବର, ପ୍ରୋଟିନ୍, ପ୍ୟାଟ ଇତ୍ୟାଦି । ତେଣୁ ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅନେକ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ପାଚିଲା ହେଉ କି କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଏମିତିକି ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ସମୟ ପେଟ ଭରି ହୋଇ ରହିଥାଏ ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ତେଜ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଆଉ ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ି ନ ଥାଏ ।

ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ସହିତ ହୃଦ୍‌ଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂରରେ ଦିଏ । ଏପରିକି ବୃକ୍କ କ୍‌ଲିନି କଦଳୀ



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ଖାଦ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ କଦଳୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା

ଆମେ ସୁସ୍ଥ ଓ ନାରୋଗ ରହିଥାଉ । ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟୟାମ କରୁଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଲାଗି ଏହା ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଗଠନ ଠିକ୍ ରହିବା ସହିତ ମଣିଷ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏହା ପେଟ ଥଣ୍ଡା ରଖିବା ସହ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଏକ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଆମିନୋଏସିଡ୍ ମାନସିକ ତାପହ୍ରାସ କରେ ।

## ବହୁ ଉପକାରୀ ଅଁଳା

ଅଁଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଏହା କେବଳ ଆମ ଶରୀରର ଇମ୍ୟୁନିଟିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ ସବୁ ରୋଗ ପାଇଁ ମହୋଷଧି ତୁଲ୍ୟ କାମ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଯଥା ଭିଟାମିନ୍ ସି, ଭିଟାମିନ୍ ଏ ବି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ, ପୋଟାସିୟମ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ଆଇରନ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଫାଇବର ଆଦି ରହିଛି ।



**ମଧୁମେହ ପାଇଁ ରାମବାଣୀ:** ଅଁଳା ତାଳବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ଦୂର କରିଥାଏ । ଅଁଳାରେ ଥିବା କ୍ଲୋମିୟମ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ଯାହାକି ଇନସୁଲିନ୍ ହର୍ମୋନ୍‌କୁ ମଜଭୂତ କରିବା ଓ ସୁଗାର ଲେଭଲକୁ କମ୍ପେଲ କରିଥାଏ । ତାଳବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ଅଁଳା ରସରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବା ଫଳରେ ଖୁବ୍ ଫଳ ପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।

**ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ:** ଅଁଳାରେ ଗଚ୍ଛିତ ଥିବା କ୍ଲୋମିୟମ୍ ବାଟା ବ୍ଲକର ପ୍ରଭାବକୁ କମ କରିଥାଏ, ଏହାଦ୍ୱାରା ହୃଦୟ ମଜଭୂତ ଓ ହେଲ୍‌ଦୀ ରହିଥାଏ । ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ, ଅଁଳା କୋଲେଷ୍ଟରଲ କମ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

**ତାଳଜେସନରେ ସହାୟତା:** ଖାଦ୍ୟକୁ ହଜମ

କରିବାରେ ଅଁଳା ଖୁବ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଫଳରେ କବଜ, ଖଟା ହାଜୁଟି ଓ ଗ୍ୟାସ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

**ଓଜନ କମ୍ କରେ:** ଅଁଳା ଶରୀରର ମେଟାବଲିଜମକୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାକୁ ଖାଇବା ଫଳରେ ଓଜନ କମ୍ ହେବାରେ ସହାୟତା ହୋଇଥାଏ ।

**ଇନଫେକସନ ଭୟ ଦୂର:** ଅଁଳା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଓ ଫଙ୍ଗାଲ ଇନଫେକସନ ସହ ଲଢ଼େଇ କରିବାର ଶକ୍ତି ରହିଛି ଏହା ଶରୀର ଇମ୍ୟୁନିଟିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ରୋଗ କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

**ଅସ୍ଥି ମଜବୁତ:** ଅଁଳାକୁ ଖାଇବା ଫଳରେ ଅସ୍ଥିକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର କ୍ୟାଲସିୟମ ରହିଛି । ଅସ୍ଥି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

**ଆଖି ପାଇଁ ଗୁଣକାରୀ:** ଅଁଳା ରସ ଆଖି ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଗୁଣକାରୀ । ଏହା ଆଖିର ଜ୍ୟୋତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମୋତିଆବିନ୍ଦୁକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରିଥାଏ ।

## ପୁଦିନାର ଘରେଇ ବ୍ୟବହାର

ପୁଦିନା ଓ ଅଦା ରସ ସହିତ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ କାଶ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ପୁଦିନା ପତ୍ରକୁ ଖାଲି କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ ନଡିଆ ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ହାଜୁଟି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଟନସିଲ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ପୁଦିନା ରସକୁ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଗାର୍ଗଲ କରନ୍ତୁ, ବେଶ ଆରାମ ମିଳିବ । ବାହାରେ ଅଧିକ ସମୟ ଖରାରେ ବୁଲିବା ଯୋଗୁଁ ଯଦି ପାଦ ତଳ ପୋତାଜଳା ହେଉଥାଏ, ତେବେ ପୁଦିନାକୁ ବାଟି ଫୁଜରେ ରଖିବା ପରେ ବାହାର କରି ଲଗାନ୍ତୁ । ଦହି କିମ୍ବା ଆମ୍ବର କଅଁଳିଆ ପତ୍ର ସହିତ ପୁଦିନାକୁ ବାଟି ପିଇଲେ ପେଟ ବିନ୍ଧା ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

୨ ଟି ଲବଙ୍ଗ ସହିତ ପୁଦିନା ପତ୍ର ଓ ଅଳ୍ପ ଜିରା ମିଶାଇ ବାଟି ପିଇଲେ ଅଶ୍ମୁଦାତରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ । ପୁଦିନା ସହିତ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଯକୃତ ସମସ୍ୟା ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।



## ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ⇒ ମଣିଷ ଜୀବନକାଳରେ ହାରାହାରି ୫୦ ଟନ୍ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥିବା ବେଳେ ୫୦,୦୦୦ ଲିଟର ଜଳ ପିଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।
- ⇒ ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା କିଡ଼ନୀ ଗୋଟିଏ ଫିଲଟର ଭଳି କାମ କରିଥାଏ । ଏହା ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍‌ରେ ପାଖାପାଖି ୧.୩ ଲିଟର ରକ୍ତ ଫିଲଟର କରିଥାଏ ।
- ⇒ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷ ଶୋଇଲାବେଳେ ୮ ମି.ମି. ବଢ଼ିଥାନ୍ତି ।
- ⇒ ମଣିଷର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସମୁଦାୟ ୩୦୦,୦୦୦ ମିଲିୟନ ରକ୍ତ କଣିକାକୁ ନେଇ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଏହି କଣିକାଗୁଡ଼ିକୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ଯୋଡ଼ି ରଖାଯାଏ, ତେବେ ଏହା ୨୪୦୦ କି.ମି. ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲମ୍ବିପାରିବ ।
- ⇒ ଜଣେ ମଣିଷ ତା'ର ଆଖିରେ ପାଖାପାଖି ୯୦ ପ୍ରତିଶତ ଘଟଣାକୁ ସାଇତି ରଖିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ ।
- ⇒ ପ୍ରତି ଆଙ୍ଗୁଳିର ନଖ ଛଅ ମାସ ସମୟ ଭିତରେ ମୂଳରୁ ଆଗା ଯାଏ ବଢ଼ିଥାଏ ।
- ⇒ ଆଖିରେ ଥିବା ମାସପେଶୀ ଦିନକୁ ୧୦୦,୦୦୦ ଥର ଗତି କରିଥାଏ । ଗୋଡ଼ର ମାସପେଶୀ ଯଦି ଏହି ମାତ୍ରାରେ ଚାଲେ, ତେବେ ଜଣେ ମଣିଷକୁ ଦିନକୁ ୮୦ କି.ମି. ଚାଲିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
- ⇒ ଆମକୁ ହଜମ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରାଉଥିବା ଏସିଡ୍ ଏତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଯେ ତାହା ଦସ୍ତାକୁ ମଧ୍ୟ ତରଳାଇ ଦେଇପାରିବ ।
- ⇒ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ଥିବା ରକ୍ତ କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକୁ ପୁନର୍ଜୀବିତ ହେବା ପାଇଁ ୬୦ ସେକେଣ୍ଡ ସମୟ ନେଇଥାନ୍ତି ।

## ପୁଷ୍ଟିସାରରେ ଭରପୁର ଶିମ୍ବ

ଶିମ୍ବ ଖାଇବାକୁ କେବଳ ସାଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ, ଏହା ମଧ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକର । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଏହି ଲଟା ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗିଥାଏ । ଶିମ୍ବ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇ ପାରିବ । ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଆଇରନ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଏଥିରେ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ଶିମ୍ବର ମଞ୍ଜି ପ୍ରୋଟିନରେ ଭରପୁର । ଶିମ୍ବରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଫାଇଦା ରହିଛି । ଏହା ରକ୍ତଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ମଧୁମେହ ପୀଡ଼ିତମାନେ ଶିମ୍ବକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିବା ଦରକାର ।

ଶିମ୍ବରେ ରହିଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଶରୀରର ଅନେକ ଉପକାରରେ ଆସିଥାଏ । ନଖ ଏବଂ କେଶକୁ ମଜଭୂତ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋଟିନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହି ପ୍ରୋଟିନ୍ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ମାସପେଶୀକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିଥାଏ । ଶିମ୍ବରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ମଟନରେ ଥିବା



ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅପେକ୍ଷା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିମ୍ବରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, ଭିଟାମିନ୍ ଓ ମିନେରାଲ ଆଦି ଭରପୁର ରହିଛି । ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ଠିକ୍ ରଖିବା ତଥା ହଜମ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଫାଇବର ମାତ୍ରା ଯଥେଷ୍ଟ ରହିବା ଦରକାର । ଶିମ୍ବରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଫାଇବର ରହିଛି । ଏଥିରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ କମ୍‌ଥାଏ । ଏହା ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଶିମ୍ବ ଖାଇଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ହୃଦରୋଗର ସମ୍ଭାବନା ପ୍ରାୟତଃ କମ୍ ରହିଥିଲା । କାରଣ ଏଥିରେ ଥିବା ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ହାର୍ଟ ବ୍ଲକେଜ୍ ହେବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ ।

ଶିମ୍ବ ରକ୍ତଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ସହ ଆଇରନ୍ ଉପଲବ୍ଧ । ରକ୍ତହୀନତା ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀ ଶିମ୍ବ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ସମସ୍ୟା ତା'ର ଦୂର ହୁଏ ।

## କହିପାରିବେ କି ?

- ୧) କିଏ ନାମ ଲିଙ୍ଗକୁ ଲାଲ କରିବି ?
- ୨) ଲିଙ୍ଗ ସ୍ତ୍ରୀର ରଙ୍ଗ କିପରି ?
- ୩) ଚୁପ୍‌ପେଷ୍ଟଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ କ'ଣ ଅଟନ୍ତି ?
- ୪) ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ କେଉଁଥିରେ ତିଆରି ?
- ୫) କେଉଁ ପ୍ରାଣୀର ବତକ ପରି ଥଣ୍ଡ ଥାଏ ?
- ୬) ଜଳର ଉପରିଭାଗରେ ଭାସୁଥିବା ବା ପହଁରୁଥିବା ଜୀବମାନଙ୍କୁ କ'ଣ କୁହାଯାଏ ?
- ୭) ଭାରତୀୟ ବନ୍ୟଜନ୍ତୁ ବୋର୍ଡ ନାମକ ସଂସ୍ଥା କେବେ ଗଠିତ ହୋଇଥିଲା ?
- ୮) ଉଦ୍ଭିଦର ଅନୁବଂଶୀୟ ପଦାର୍ଥ କ'ଣ ?
- ୯) କେଉଁ ଉଦ୍ଭିଦର ପୁଷ୍ଟିସାର ପ୍ରାଣୀ ପୁଷ୍ଟିସାର ସହ ତୁଳନୀୟ ?
- ୧୦) କେଉଁ ଜୀବର ଅନୁବଂଶୀୟ ପଦାର୍ଥ ଆର.ଏନ୍.ଏ ?

**JUMBLE WORDS**

1) DOVIE	=	6) TIYKT	=
2) LORDL	=	7) FLANIE	=
3) DMULED	=	8) DHENDI	=
4) TUAARM	=	9) RACYR	=
5) RUBLT	=	10) SUDEO	=

ଏହି ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ସଂପାଦକ, “ସ୍ୱାକାର”, ଲେବର କଲୋନୀ ମୁଦିପଡ଼ା, ସମ୍ବଲପୁର ଠିକଣାରେ ପଠାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ । ସମସ୍ତଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଆସନ୍ତା ସଂଖ୍ୟାରେ ଦିଆଯିବ ।

ଗତ ସଂଖ୍ୟାର କହିପାରିବେ କି ? ର ଉତ୍ତର :-  
 ୧. ଚିକିତ୍ସା, ୨. ମେସୋପୋଟାମିଆ, ୩. ୧୨ ଏପ୍ରିଲ, ୪. ୧୯୯୬, ୫. ନନ୍ଦ, ୬. ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ, ୭. ମହେଶ ଦାଶ, ୮. ୧୮୬୪, ୯. କୌଟିଲ୍ୟ, ୧୦. କପା ।

**Jumble Words** ର ଉତ୍ତର :-  
 (1) LLAMA (2) FRAUD (3) GOALIE (4) TANGLE (5) ABOUT (6) PLANK (7) PICKET (8) ACTUAL (9) QUEST (10) LOGIC

## ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆଖୁ

ଶରୀରର ଯେକୌଣସି ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଉ ନା କାହିଁକି, ପ୍ରତିଦିନ ଯଦି ଆଖୁ ଖାଇବେ, ତେବେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହିତ ଅନେକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମଧ୍ୟ ପାଇବେ । ଗଳଗଣ୍ଡ ହୋଇଥିଲେ ଆଖୁରସରେ ହରିଡ଼ା ଚୁର୍ଣ୍ଣକୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଗଳଗଣ୍ଡରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ସ୍ତନ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ମହିଳାମାନେ ଆଖୁ ଚେରକୁ ବାଟି କଞ୍ଚିରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ସ୍ତନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ ଆଖୁ ରସକୁ କପଡ଼ାରେ ଛାଣି ନସ୍ୟା ନେଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।



