ଯା ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ............

ନିରପେକ୍ଷ ଦୈନିକ ସମ୍ବାଦପତ୍ର

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhwani Pratidhwani

website : www.dhwanipratidhwani.net

email: pratidhwani.dhwani@gmail.com

ବାଲେଶ୍ୱର ❑ ଶନିବାର ୨୧ ଜୁନ୍ ୨୦୨୫ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-ଆଠ ■ Baleshwar ♦ SATURDAY 21 JUNE 2025

Vol.No. 36 ■ No.162 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019

ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି
ବିଷୁବ ସଂଖ୍ୟା
ସାଗରିକା
ଏବେଠାରୁ
ଡିଜିଟାଲ୍ ଫର୍ମାଟରେ ଉପଲବ୍ଧ...
website : sagarika.in.net

ଓଡ଼ିଶାକୁ ୧୯ ହଜାର କୋଟିର ପ୍ରକଳ୍ପ ଭେଟି ଦେଲେ ମୋଦି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦/୬ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟରେ ବିଜେପି ସରକାରକୁ ବର୍ଷେ ପୂରଣ ଅବସରରେ ଓଡ଼ିଶାକୁ ବଡ଼ ଭେଟି ଦେଲେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ । ୧୮ ହଜାର ୭୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ବିଭିନ୍ନ ଭିତ୍ତିଭୂମି ପ୍ରକଳ୍ପର ଶିଳାନ୍ୟାସ ଓ ଉଦଘାଟନ କରିଛନ୍ତି ପିଏମ୍ ମୋଦି । ୨ହଜାର ୭୫୦ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟର ରେଳ ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ରାଷ୍ଟ୍ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଉତ୍ସର୍ଗ କରାଯାଇଛି । ବୌଦ୍ଧରେ ପହଞ୍ଚିଛି ରେଳ ନେଟୱର୍କ । ୧୦୦ଟି ବ୍ୟାଟେରୀ ଚାଳିତ ବସର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିବା ସହ ଲକ୍ଷପତି ଦିଦିଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ । ରାଜ୍ୟରେ ମୋହନ ସରକାରଙ୍କ ପୁରୁଣା ସ୍ୱପ୍ନ । ରେଳ ମାନଚିତ୍ରରେ ସାମିଲ ହେଲା ବୌଦ୍ଧ । ରାଜ୍ୟରେ ବିଜେପି ସରକାରର ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଅବସରରେ ଓଡ଼ିଶାକୁ ବଡ଼ ଭେଟି ଦେଇଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ । ବିକଶିତ ଭାରତ-ବିକଶିତ ଓଡ଼ିଶା ସଂକଳ୍ପକୁ ସାକାର କରିବା ଦିଗରେ ନେଇଛନ୍ତି ଆଉ ଏକ ବଡ଼ ପଦକ୍ଷେପ । ରେଳ ନେଟୱର୍କ ସହ ସଂଯୋଗ ହୋଇଛି ବୌଦ୍ଧ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟାଳୟ । ବୌଦ୍ଧରୁ ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରକୁ ସିଧା ଗଡିଛି ଟ୍ରେନ୍। ଏହି ଅବସରରେ ପିଏମ୍ ମୋଦି ଓଡ଼ିଶାକୁ ଭେଟି ଦେଇଛନ୍ତି ଦୁଇଟି ନୂଆ ଟ୍ରେନ୍ । ବୌଦ୍ଧ- ଭୁବନେଶ୍ୱର ନ୍ୟୁ ଏବଂ ବୌଦ୍ଧ-ସମ୍ବଲପୁର ସାପ୍ତାହିକ

■ବିଜେଡି-କଂଗ୍ରେସକୁ ମୋଦିଙ୍କ ଭର୍ତ୍ସନା

■ଓଡ଼ିଶା ଆସିବାକୁ ଆମେରିକା ଗଲେନି ମୋଦି, ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କୁ କହିଲେ ଜଗନ୍ନାଥ ଧାମରୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ଅଛି

■ଲକ୍ଷପତି ଦିଦିଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କଲେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

■ଓଡ଼ିଶା ମାଟିରୁ ମାଓବାଦୀଙ୍କୁ ଚେତାବନୀ ଦେଲେ ମୋଦୀ: ମାଓମୁକ୍ତ ହେବ ଭାରତ

ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଅବସରରେ 'ଓଡ଼ିଶା ଭିଜନ୍ ୨୦୩୬ ଓ ୨୦୪୭ ପୁସ୍ତିକା ଉନ୍ମୋଚନ କରିଛନ୍ତି ପିଏମ୍ ମୋଦି । ପୂରଣ ହେଲା ଦଶନ୍ଧି ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍। ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା-ସମ୍ବଲପୁର ଭଳି ବ୍ୟସ୍ତତମ ରେଳ ସେକ୍ସନରେ ଟ୍ରାଫିକ ଭାର ହ୍ରାସ କରିବ ଏବଂ ଶିଳ୍ପ ଓ ଯାତ୍ରୀ ପରିବହନକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବ। ୧୩ଶହ ୭୫ କୋଟି ବ୍ୟୟରେ ନିର୍ମିତ ସୋନପୁର-ପୁରୁଣାକଟକ ମଧ୍ୟରେ ୭୩ କିଲୋମିଟର ଲମ୍ବା ନୂତନ ରେଳ ଲାଇନର ଉଦଘାଟନ ହୋଇଛି । ଏହି ରେଳ ଲାଇନ ୩୦୧ କିଲୋମିଟରର ଖୋର୍ଦ୍ଧା ରୋଡ-ବଲାଙ୍ଗିର ରେଳ ଲାଇନର ଏକ ଅଂଶ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ସରଳା ଓ ଶାସନ ମଧ୍ୟରେ ୨୫୦ କୋଟି ବ୍ୟୟରେ ନିର୍ମାଣ ହେବାକୁ ଥିବା ତୃତୀୟ ଓ ଚତୁର୍ଥ ରେଳ ଲାଇନର ଶିଳାନ୍ୟାସ କରିଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ । ମୋଟ ୨ହଜାର ୭୫୦ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟର ରେଳ ପ୍ରକଳ୍ପର ଶିଳାନ୍ୟାସ, ଉଦଘାଟନ କରିବା ସହ ରାଷ୍ଟ୍ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିଛନ୍ତି । ଭୁବନେଶ୍ୱର ଜନତା ମୈଦାନର ଭବ୍ୟ ସମାରୋହରେ ୧୦୫ଟି ପ୍ରକଳ୍ପର ଶିଳାନ୍ୟାସ ଓ ଉଦଘାଟନ କରିଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ । ୬୦ଟି ପ୍ରକଳ୍ପର ଶିଳାନ୍ୟାସ ଏବଂ ୪୫ ପ୍ରକଳ୍ପର ହୋଇଛି ଲୋକାର୍ପଣ । ମୋଟ୍ ୧୮ ହଜାର ୭୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଏସବୁ ପ୍ରକଳ୍ପ ବିକଶିତ ଓଡ଼ିଶା ଗଠନକୁ ନୂଆ ରୂପ ଦେବ । ଏହି ଅବସରରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଆୟୁଷ୍ମାନ ବୟୋବନ୍ଦନା ଯୋଜନାରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କୁ କାର୍ଡ ବାଣ୍ଟିବା ସହ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଅନ୍ତ୍ୟୋଦୟ ଯୋଜନାରେ ୫୦ ହଜାର ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟାଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟରେ ମୋହନ ସରକାରଙ୍କ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଅବସରରେ 'ଓଡ଼ିଶା ଭିଜନ୍ ୨୦୩୬ ଓ ୨୦୪୭ ପୁସ୍ତିକା ଉନ୍ମୋଚନ ହୋଇଛି । ଯେଉଁଥିରେ ରହିଛି ୨୦୩୬ ସୁଦ୍ଧା ଓଡିଶାକୁ ବିକଶିତ କରିବାର ନକ୍ସା। ୧୦୦ଟି ବ୍ୟାଟେରୀ ଚାଳିତ ବସର ବି ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି । ବରପୁତ୍ର ଐତିହ୍ୟ ଗ୍ରାମ ଯୋଜନାର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିବା ସହ ଗୋଦାବରୀଶ ମିଶ୍ର ଆଦର୍ଶ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପୁସ୍ତିକା ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇଛି । ୧୨୩ କୋଟି ବ୍ୟୟରେ ନିର୍ମାଣ ହେବାକୁ ଥିବା ଭଦ୍ରକର ନୂଆ ଜିଲ୍ଲା କାରାଗାରର ମଧ୍ୟ ଶିଳାନ୍ୟାସ ହୋଇଛି । ବର୍ଷକରେ ୧୭ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷପତି ଦିଦି ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥିବାରୁ ରାଜ୍ୟର ଲକ୍ଷପତି ଦିଦିଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ।

▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

ବିଷ୍ଣୁପଦ ସେଠୀଙ୍କ ଅଡୁଆ ବଢ଼ିଲା: ହଟିଲା ଅନ୍ତରୀଣ ସୁରକ୍ଷା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦/୬ (ନି.ପ୍ର): ଆଇଏଏସ ବିଷ୍ଣୁପଦ ସେଠୀଙ୍କ ଅଡୁଆ ବଢ଼ିଲା । ହାଇକୋର୍ଟରେ ବିଷ୍ଣୁପଦ କରିଥିବା ଆବେଦନ ଖାରଜ ହୋଇଛି । ୧୦ ଲକ୍ଷ ଲାଞ୍ଚ ଘଟଣାରେ ବିଷ୍ଣୁପଦଙ୍କ ଘରେ ରେଡ୍ କରିଥିଲା ସିବିଆଇ। ତେବେ ଏହାକୁ ହାଇକୋର୍ଟରେ ଚାଲେଞ୍ଜ କରିଥିଲେ ବିଷ୍ଣୁପଦ । ଗତ ମାର୍ଚ୍ଚ ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ଆଇଏଏସ୍ ବିଷ୍ଣୁପଦ ସେଠୀଙ୍କୁ ମିଳିଥିବା ଅନ୍ତରୀଣ ସୁରକ୍ଷାକୁ ବଳବତ୍ତର ରଖିଲେ ହାଇକୋର୍ଟ। ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ଓ ଝିଅଙ୍କ ବିରୋଧରେ କୌଣସି କଠୋର କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ ନକରିବାକୁ ହାଇକୋର୍ଟ ପୂର୍ବରୁ ଦେଇଥିବା ଅନ୍ତରୀଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଶୁଣାଣି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଳବତ୍ତର ରଖିଥିଲେ ।

▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ପାଇଁ ଦଶମୂଳ ମୋଦକ: ଶ୍ରୀଜିଉଙ୍କ ଶ୍ରୀଅଙ୍ଗରୁ ଓହ୍ଲାଇବ ତାତି

ପୁରୀ, ୨୦/୬ (ନି.ପ୍ର): ସ୍ନାନପୂର୍ଣ୍ଣିମା ପରଠାରୁ ଜ୍ୱରରେ ପଡିଥିବା ଶ୍ରୀବିଗ୍ରହଙ୍କ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ରାଜବୈଦ୍ୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି ଦଶମୂଳ ମୋଦକ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପାରମ୍ପରିକ ରୀତିନୀତି ସହ ରାଜବୈଦ୍ୟ ମାନେ ଦଶ ପ୍ରକାରର ଚେର ମୂଳିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି ଦଶମୂଳାରିଷ୍ଟ। ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୁଦ୍ଧପୂତ ଭାବେ ଏହି ଔଷଧକୁ ବୈଦ୍ୟମାନେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ଗାରଦକୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରିଛନ୍ତି । ଶାଳପର୍ଣ୍ଣ, ବେଲ, ଖଣିବଧୂ, ପାଟଳି, ଅଙ୍କରାନ୍ତି, ଗୋଖରା, ଲମ୍ବାଗୋଡି, ଗମ୍ଭାରୀ, ଫଣଫଣା, କୃଷ୍ଣପର୍ଣ୍ଣ, କୃଷ୍ଣଚୂଡ଼ା, ଲବଙ୍ଗ, ଦେଶୀଘିଅ, ମହୁ, ନବାତ, ଖୁଆ, ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ମିଶାଯାଇ

▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

ଆୟକର ବିଭାଗ କବ୍‌ଜାରେ ନବଙ୍କ ପୁଅ ବିଶାଳ ଦାସ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା, ୨୦/୬ (ନି.ପ୍ର): ଆୟକର ବିଭାଗ କବ୍‌ଜାରେ ବିଶାଲ ଦାସ । ନବ ଦାସଙ୍କ ପୁଅ ବିଶାଲଙ୍କୁ ପଚରାଉଚରା କରୁଛି ଆଇଟି । ଆୟକର ବିଭାଗର ଟିମ୍ ବିଶାଲଙ୍କୁ କୋଲକାତାରୁ ଆଣିଛି । ବିମାନ ଯୋଗେ ବିଶାଲଙ୍କୁ ଆଣିଛି ଆୟକର ଟିମ୍ । ଭୁବନେଶ୍ୱର ଆୟକର ଭବନରେ କରୁଛି ପଚରାଉଚରା । ସନ୍ଧ୍ୟା ଯାଏଁ କରିବେ ଜେରା । ଅଧିକ ତଦନ୍ତ ପାଇଁ ନେବେ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା । ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନରେ ତଦନ୍ତ କରୁଛି ଆୟକର ବିଭାଗର ଟିମ୍ । ଗତକାଲି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ କରିଥିଲା ଚଢ଼ଉ । ବିଶାଲଙ୍କୁ ପାଉ ନଥିଲା ଆୟକର ବିଭାଗ । ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ନବ ଦାସଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ଠିକଣାରେ ଆଜି ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନରେ ବି ଚାଲିଛି ଆୟକର ବିଭାଗର ଚଢ଼ାଉ । ଝାରସୁଗୁଡ଼ା, ସମ୍ବଲପୁର, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ସ୍ଥିତ ବିଭିନ୍ନ ଠିକଣାରେ ପହଞ୍ଚି ଛାନଭିନ୍ ଚଳାଇଛି ଆୟକର ବିଭାଗ । ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ସ୍ଥିତ ବାସ ଭବନରେ ଗତକାଲିଠାରୁ ଆଇଟି ରେଡ୍ ଜାରି ରହିଛି । ଏହି ଚଢ଼ାଉରେ ଆୟକର ବିଭାଗର ୧୦ ଜଣ ଅଧିକାରୀ ସାମିଲ ହୋଇଥିବା ଜଣାପଡିଛି । ସେପଟେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନରେ ସମ୍ବଲପୁରରେ ରେଡ ଜାରି ରହିଛି ।

▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

ବଢିଲା ଯୁକ୍ତି ନାମଲେଖା ଅବଧି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦/୬ (ନି.ପ୍ର): ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତି ୨୦୨୫-୨୬ ନାମଲେଖା ପାଇଁ ଅବଧି ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି। ଆସନ୍ତାକାଲି ଅର୍ଥାତ୍ ଜୁନ୍ ୨୧ ତାରିଖ ଅପରାହ୍ନ ୩ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାମଲେଖା ଅବଧି ବଢିଛି। ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ନାମଲେଖା ପାଇଁ ଟଙ୍କା ଜମା କରି ନ ଥିଲେ ବର୍ଦ୍ଧିତ ସମୟ ଭିତରେ କରିପାରିବେ। ଯଦି କଲେଜରେ ରିପୋର୍ଟ କରିପାରି ନାହାନ୍ତି ତେବେ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ। ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ମନୋନୀତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏହା କରିପାରିବେ।

କଟକରେ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ: ମାରିଦେଲେ ଭାଇ-ଭାଉଜ-ପୁତୁରା

କଟକ, ୨୦/୬ (ନି.ପ୍ର): ସମ୍ପତ୍ତି ପାଇଁ ଭାଇ ସାଜିଲା ବଇରୀ । ଭାଇ ରକ୍ତରେ ହୋଲି ଖେଳିଲା ସାନଭାଇ । କଟକ ବକ୍ସି ବଜାର ସିଡିଏ ମାର୍କେଟ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସରେ ଜଘନ୍ୟ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ ଘଟିଛି । ପୈତୃକ ସମ୍ପତ୍ତି ବିବାଦକୁ ନେଇ ଭାଇକୁ ହତ୍ୟା କରିଛନ୍ତି ଭାଇ, ଭାଉଜ ଓ ପୁତୁରା । ମୃତକ ହେଲେ ଅଶୋକ ବାରିକ । ଗତ ୨ ଦିନ ତଳେ ମାର୍କେଟ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସରୁ ଅଶୋକଙ୍କ ମୃତଦେହ ମିଳିଥିଲା। ତାଙ୍କୁ ଗଳାକାଟି ହତ୍ୟା କରାଯାଇଥିବା ଦେଖାଯାଇଥିଲା । କମିଶନରେଟ ପୋଲିସ ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ କରି ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡର ପର୍ଦ୍ଦାଫାସ କରିଛି । ହତ୍ୟାକାରୀ ଆଉ କେହି ନୁହନ୍ତି ନିଜ ରକ୍ତର ଭାଇ । ଘଟଣାରେ ପୋଲିସ ୩ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଛି । ଗିରଫ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲେ ମୃତକ ଅଶୋକ ବାରିକଙ୍କ ସାନ ଭାଇ ଉମେଶ ବାରିକ, ବଡ଼ ଭାଉଜ ସରସ୍ୱତୀ ସ୍ୱାଇଁ ଓ ପୁତୁରା ସ୍ୱୟଂପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀଚରଣ । ସମସ୍ତଙ୍କୁ କୋର୍ଟ ଚାଲାଣ କରିଛି ପୋଲିସ। ଏଥିରେ ସଂପୃକ୍ତ ଥିବା ଆଉ ଜଣେ ଅଭିଯୁକ୍ତକୁ ଖୋଜୁଛି କ୍ୟାଣ୍ଟନମେଣ୍ଟ ଥାନା ପୋଲିସ । ପୈତୃକ ସମ୍ପତ୍ତି ହଡପ କରିବା ଉଦ୍ୟମରେ ଅଭିଯୁକ୍ତମାନେ ଅଶୋକଙ୍କୁ ହତ୍ୟା କରିଥିବା ପୋଲିସ ସୂଚନା ଦେଇଛି। ରାଜ୍ୟରେ ଦିନକୁ ଦିନ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି ଅପରାଧିକ ଘଟଣା। କେଉଁଠି ହତ୍ୟା, ଆକ୍ରମଣ ତ ଆଉ କେଉଁଠି ଧର୍ଷଣ ।

ରାଜ୍ୟରେ ଖୋଲିଲା ସ୍କୁଲ: ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦/୬ (ନି.ପ୍ର): ସରିଲା ଖରାଛୁଟି, ଆଜି ରାଜ୍ୟରେ ଖୋଲିଲା ସ୍କୁଲ୍ । ଆଜି ପ୍ରଥମ କରି ସ୍କୁଲ ଯାଇଛନ୍ତି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ । ତେବେ ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ବ୍ୟାପୁଥିବାରୁ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ମନ୍ତ୍ରୀ । କ୍ୟାମ୍ପସ୍‌ରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ଯୋଗୁଁ ଯାଜପୁର, ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲାରେ ସ୍କୁଲ୍ ଛୁଟି ରହିଛି । ଏହି ଦୁଇ ଜିଲ୍ଲାରେ ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ସ୍ଥିତିକୁ ନଜରରେ ରଖି ସବୁ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନକୁ ଛୁଟି ଘୋଷଣା କରିଛି ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ । ଭଦ୍ରକରେ ୨୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ବନ୍ଦ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ଜିଲ୍ଲାପାଳ । ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର, ସମସ୍ତ ସ୍କୁଲ୍ ଓ କଲେଜ ବନ୍ଦ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ରହିଛି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଗସ୍ତ ପାଇଁ ଆଜି ଟ୍ୱିନ୍ ସିଟିରେ ସ୍କୁଲ୍ ବନ୍ଦ ରହିଛି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଗସ୍ତ ଲାଗି ଆଜି ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ କଟକ ମହାନଗର ନିଗମ ଅଞ୍ଚଳର ସବୁ ସ୍କୁଲ୍ ଛୁଟି। ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଉପଲକ୍ଷେ ରାଜ୍ୟ ସ୍ତରୀୟ ସମାବେଶ ହେବାକୁ ଥିବାରୁ ବିପୁଳ ଜନ ସମାଗମ ହେବ। ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିବା ଆଶଙ୍କା କରି ସ୍କୁଲ୍ ଛୁଟି ରଖିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଛି ।

ଇସ୍ରାଏଲ ଆକ୍ରମଣରେ ପରମାଣୁ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ: ଇରାନ କହିଲା ଜାରି ରହିବ ପ୍ରତି ଆକ୍ରମଣ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ,୨୦/୬ : ଇସ୍ରାଏଲ ଏବଂ ଇରାନ ମଧ୍ୟରେ ଚାଲିଛି ଘମାଘୋଟ ଲଢେଇ । ଦିନ ଦିନକୁ ଦିନ ଏହି ଦୁଇ ଦେଶର ଆକ୍ରମଣ ବଢିବାରେ ଲାଗିଛି । ଇରାନର ରାଜଧାନୀ ତେହରାନର ଗିଶା ଅଞ୍ଚଳରେ ଆଜି ଏକ ସାଙ୍ଘାତିକ ବିସ୍ଫୋରଣରେ ନ୍ୟୁକ୍ଲିୟର ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଜାତୀୟ ଗଣମାଧ୍ୟମ ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଇସ୍ରାଏଲ ଅଧିକାରୀ ଦାବି କରିଛନ୍ତି ଏହି ଆକ୍ରମଣ ଏସ୍ରାଏଲର ସେନା ଆଇଡିଏଫ୍ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଛି । ଏପଟେ ଇରାନର ବୈଦେଶିକ ମନ୍ତ୍ରୀ ଅବ୍ବାସ ଅରାଧଚୀ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଇସ୍ରାଏଲର ଆକ୍ରମଣ ଜାରି ରହିବ ପ୍ରତି ଆକ୍ରମଣ ମଧ୍ୟ ଜାରି ରହିବ । ଆମେରିକା ହେଉ କି କୌଣସି ଅନ୍ୟ ଦେଶ ସହ ଏହା ଉପରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇପାରିବନି । ବୈଦେଶିକ ମନ୍ତ୍ରୀ ଆହୁରି ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି ଯେ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶେଷକରି ଆମେ ଆମେରିକା ସହ କୌଣସି ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ଚାହୁଁନୁ । ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ଆମେରିକା ଆମ ସହ ସମ୍ପର୍କ କରୁଛି କିନ୍ତୁ ଆମେ ଚାହୁଁନୁ । ଆଲୋଚନା ଏବଂ କୁଟନୀତିର ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁନି ବୋଲି ସ୍ପଷ୍ଟ

▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

ବିଜେପି ସରକାରର ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଉତ୍ସବ : ବର୍ଷକର ସଫଳତା କହିଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

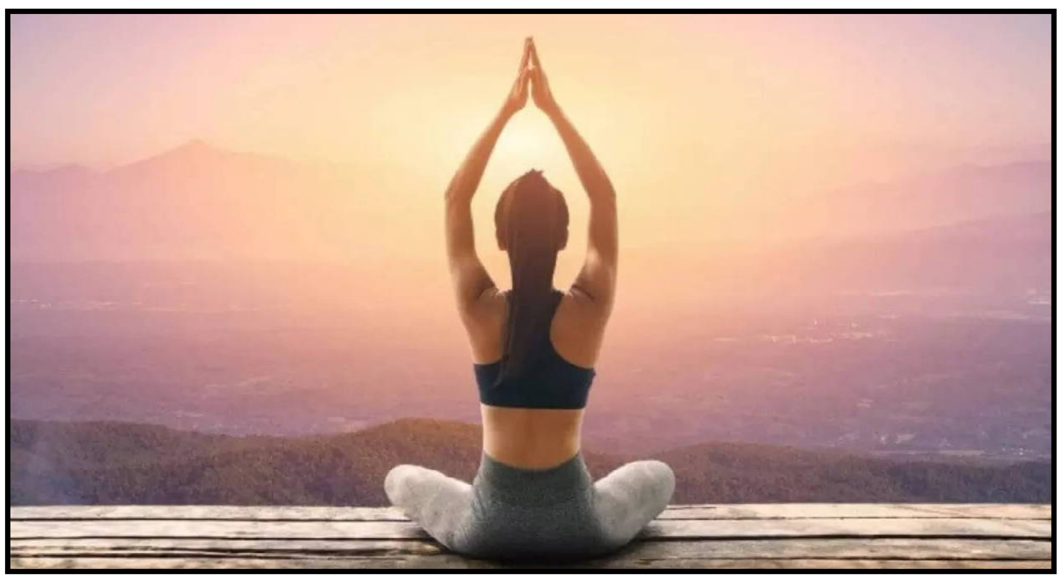
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦/୬ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶା ପାଇଁ ଆଜି ଗୌରବମୟ ମୁହୂର୍ତ୍ତ । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦିଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ବର୍ଷେ ଶାସନର ସୌଭାଗ୍ୟ ମିଳିଛି । ବର୍ଷକ ଭିତରେ ଅନେକ ଉପଲବ୍ଧି ମିଳିସାରିଛି । ଓଡ଼ିଶା ବିକାଶ ପାଇଁ ରୋଡ୍ ମ୍ୟାପ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛି । ସମସ୍ତ ୩୦ ଜିଲ୍ଲା ଗସ୍ତ କରି ଲୋକଙ୍କ ଦୁଃଖ ବୁଝିଛି । ରାଜ୍ୟରେ ୧୭ ଲକ୍ଷ 'ଲକ୍ଷପତି ଦିଦି' ସୃଷ୍ଟି କରି ସାରା ଦେଶରେ ଆମେ ପ୍ରଥମ ହୋଇପାରିଛୁ ।' ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଅବସରରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଆୟୋଜିତ ବିଶାଳ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଏହା କହିଛନ୍ତି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ମାଝୀ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ସମେତ ରାଜ୍ୟପାଳ, କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଜୁଏଲ ଓରାମ ଓ ମନ୍ତ୍ରୀମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ରହିଛନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦିଙ୍କ ପାଇଁ ଦେଶ ଆଜି ପୂରା ସୁରକ୍ଷିତ । ଭାରତ ବିଶ୍ୱର ଚତୁର୍ଥ ଅର୍ଥନୀତି ସମୃଦ୍ଧ ରାଷ୍ଟ୍ର ହୋଇପାରିଛି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ବର୍ଷେ ଶାସନର ସୌଭାଗ୍ୟ ମିଳିଛି। ଓଡ଼ିଶା ବିକାଶ ପାଇଁ ରୋଡ୍ ମ୍ୟାପ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛୁ । ଚାଷୀଙ୍କୁ ୮ ଶହ ଟଙ୍କା ବୋନସ ପ୍ରଦାନ କରିଛୁ। ବିକଶିତ ଗାଁ ଯୋଜନା, ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କାମଧେନୁ ଯୋଜନା ଲାଗୁ କରିଛୁ। ୨୮ ହଜାରରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଯୁବକ ଯୁବତୀଙ୍କୁ ନିଯୁକ୍ତି ଦେଇଛୁ । ଭିଜନ ଡକ୍ୟୁମେଣ୍ଟ ୨୦୩୬ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ସାରିଛୁ । ୨୦୩୬ ପାଇଁ ୩୬ଟି ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ସାରିଛୁ । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ବିକଶିତ ଓଡ଼ିଶା ସ୍ୱପ୍ନ ପୂରଣ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ଓଡ଼ିଶାକୁ ପୂର୍ବ ଭାରତର ଶିଳ୍ପ ହବ୍ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ମାଝୀ ।

ଏକ ପୃଥିବୀ, ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ

ହୃଷିକେଶ ପୁହାଣ

ଆଜିର ସମୟରେ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ବେଶ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ସହ ନିରୋଗ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଭାରତ ହେଉଛି ଯୋଗର ଉତ୍ପତ୍ତିସ୍ଥଳ। ଭାରତର ଯଶସ୍ୱୀ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ, ବିଶ୍ୱ ଯୋଗ ଦିବସ ଯାହାକୁ ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ ମଧ୍ୟ ସମ୍ମାନପୂର୍ବକ ଗ୍ରହଣ କରି ଏହାକୁ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ କରିପାରିଛି। ପ୍ରତିବର୍ଷ ପରି ଚଳିତ ବର୍ଷର ଯୋଗ ଦିବସର ବାର୍ତ୍ତା ରହିଛି 'ଏକ ପୃଥିବୀ, ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ'। ଆମର ଲୋକପ୍ରିୟ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରି କହିଛନ୍ତି ଯେ 'କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କଲ୍ୟାଣ ଉପରେ ନୁହେଁ ବରଂ ମାନବ ଜାତି ମଧ୍ୟରେ ଏକତା, ପରିବେଶଗତ ସମନ୍ୱୟ ଓ ବିଶ୍ୱ କଲ୍ୟାଣ ଉପରେ ଯୋଗ ହେଉଛି ଏକ ସାଂସ୍କୃତିକ ଐତିହ୍ୟର ଅନ୍ୟତମ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ।' ପୂର୍ବେ ଆଜୀବନ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଭାରତୀୟମାନେ ନିୟମିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଓ ଧ୍ୟାନ ଆଦି କରୁଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ଆଧୁନିକ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଏହା ସତ୍ତା ହରାଇଥିଲା। ହେଲେ ଆଜିକାଲିର ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଜୀବନରେ ପୁଣି ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ପୁରା ବିଶ୍ୱ ଉପଲବ୍ଧି କଲାଣି। ଏବେ ଭାରତୀୟ ଯୋଗଶୈଳୀ ସହ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଚିନ୍ତାଧାରା ସମ୍ମିଶ୍ରିତ ଯୋଗଶୈଳୀ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେଉଛି। ସେହିଭଳି କିଛି ଅଭିନବ, କୌତୁକିଆ ଓ ଅଜବ ଯୋଗଶୈଳୀ ସଂପର୍କରେ କିଛି କଥା ଲେଖୁଛୁ।

ଆଜିର ଯୁବପିଢ଼ି ଯୋଗର ନୂଆ ଦିଗକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି। ଡୋଗା ଓ ଗୋଟା ପରି ଅନେକ ନୂତନ ଶୈଳୀର ଯୋଗ ଏବେ ପ୍ରଚଳିତ ହେଉଛି। ଆମର ଦଉଡି ଯୋଗ, ଚକ ଯୋଗ, ବାଡ଼ି ଯୋଗ, ଚଉକି ଯୋଗ ବେଶ ଲୋକପ୍ରିୟ। ତେବେ ପାରମ୍ପରିକ ଆସନ ଅପେକ୍ଷା ବିଦେଶରୁ ଆସୁଥିବା ନୂଆ ନୂଆ ଆସନ ଆଜିର ଟ୍ରେଣ୍ଡ ପାଲଟିଗଲାଣି। ଯୋଗର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ତଥା ଆଧୁନିକ ରୂପକୁ ଆଜିର ଯୁବପିଢ଼ି ବେଶ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି। ବାଡ଼ି ଯୋଗରେ ବାଡ଼କୁ ଦୁଇବାହୁରେ ଧରି ଆସନ କରାଯାଉଥିବାରୁ ବାହୁ ମାଂସପେଶୀ ଦୃଢ ହୋଇଥାଏ। ସେହିପରି ଚକ ବା ହ୍ୱିଲ ଯୋଗରେ ଚକ ଉପରେ ପିଠି ମାରି ଶୋଇ, ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ରଖାଯାଏ ଓ ହାତକୁ ତଳକୁ ଖୋଲି କରି ରଖାଯାଏ। ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଇ ଆଗକୁ ପିଠିରେ ଠେଲିବା ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ପୁଣି ପଛକୁ ଫେରିବାକୁ ହୁଏ। ଏଥିରେ ଅଣ୍ଟା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ଏହିପରି ବହୁତ ଯୋଗ ଅଛି ଯାହା ଆଜିର ଜୀବନଶୈଳୀ ସମସ୍ୟାର ପ୍ରତିକାର କରୁଛି।



ଏରିଏଲ ଯୋଗଟି ହେଉଛି ଏବେ ଚଟାଣ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଘରର ସିଲିଂ ହୁକରୁ ବନ୍ଧା ଯାଇଥିବା ବେଲ୍ଟ କିମ୍ବା ଦୋଳିରେ ଝୁଲି ଅଭିନବ ଶୈଳୀର ଯୋଗଭ୍ୟାସ କରାଯାଉଛି। ପାରମ୍ପରିକ ଯୋଗମୁଦ୍ରା ସହ ଏଥିରେ ନୃତ୍ୟର ସମ୍ମିଶ୍ରଣ କରାଯାଇଛି। ଷ୍ଟାର ଇନଭର୍ସନ ପୋଜ, ଆଣ୍ଟି ଗ୍ରାଭିଟି ବାରିୟର ପୋଜ, କ୍ରସ ପୋଜିସନ ଓ ୱାନ୍ ଲେଗଡ଼ କିଙ୍ଗ ପିଜନ୍ ପୋଜ ଆଦି ଏହାର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ। ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ ପୁରା ଶରୀରର ଷ୍ଟ୍ରେଚିଂ ଓ ବେଣ୍ଡିଂ ହେଉଥିବାରୁ ମାଂସପେଶୀ ଓ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଶକ୍ତ ହୁଏ। ମେରୁଦଣ୍ଡ ଚାପମୁକ୍ତ ହେବା ସହ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଓ ହଜମ ଭଲ ହୋଇଥାଏ। ସେହିପରି ଡଗ୍ ଯୋଗ ବା ଡୋଗା ହେଉଛି ଡଗ୍ ଯୋଗ ବା ଡୋଗା କୁହାଯାଉଥିବା ଏହି ଯୋଗ କୁକୁର ସହ ମିଶି କରାଯାଏ। ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର। ଗୋଟିଏରେ କୁକୁରକୁ ସମ୍ପର୍କ ମଜଭୁତ ହୋଇଥାଏ। ଜନୈକା ଯୋଗ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ସୁଜି ଟିଟେଲମ୍ୟାନ ଏହାର ପରିକଳ୍ପନା କରିଥିଲେ। ଏହାର ମୁଦ୍ରାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଡାଉନୱାର୍ଡ଼ ଡଗ, କ୍ରିସେଣ୍ଟ ଲଙ୍ଗ, ହ୍ୱିଲବାରୋ ପୋଜ ଏବଂ ଫରୱାର୍ଡ଼ ଫୋଲ୍ଡ ଅନ୍ୟତମ। ଗ୍ଲୋ ଫ୍ଲୋ ଯୋଗ ହେଉଛି ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ କ୍ଲବ ଯିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ଏବଂ ତା ସହ ଯୋଗ କରି ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରହିବାର ଝୁଙ୍କ ଥାଏ ସେମାନେ ଏହି ଯୋଗ କରିପାରିବେ। ଗ୍ଲୋ ଓ ଫ୍ଲୋ ଏକ ମଜାଦାର ପ୍ରକ୍ରିୟା। ଗ୍ଲୋ ଯୋଗ ଏକ ଅନ୍ଧାର କୋଠରିରେ କରାଯାଏ। ଯୋଗ କରୁଥିବା ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା କୌତୁକିଆ ତଥା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ପରିଚ୍ଛଦ ଓ ଅଳଙ୍କାରରେ ସଜ୍ଜିତ ହୁଅନ୍ତି। ଏହାପରେ ନିୟନ ଆଲୋକରେ ଡିଜେର ତାଳେ ତାଳେ ବିଭିନ୍ନ ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି। କ୍ଲବ ପରିବେଶରେ ଯୋଗ ଏହାର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ। ସେହିପରି ଫ୍ଲୋ ବା ପ୍ରବାହ ଯୋଗରେ ମାନସିକ ଚାପ କମ ହୁଏ। ଏହାର କିଛି ମୁଦ୍ରା ମନ ପାଇଁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଶରୀରକୁ ସୁନ୍ଦର କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ଭନିଆସା ଫ୍ଲୋ ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ଅତି ଉତ୍ତମ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଭାସମାନ ଯୋଗ ହେଉଛି ଭୂମି ନୁହେଁ, ପାଣି ଉପରେ ଏକ ଭାସମାନ ଯୋଗ ଏବେ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେଉଛି। ପାଣିରେ ଏକ ପେନାଲ ବୋର୍ଡ଼ ଉପରେ ଏହି ଯୋଗ କରାଯାଏ। ସାଧାରଣ ଭାବେ ହ୍ରଦ ଓ ପୋଖରୀରେ ଏହି ଯୋଗ କରାଯାଉଥିବା ବେଳେ କେହି କେହି ସୁଇମିଂ ପୁଲରେ ବି କରନ୍ତି। ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କାଳରେ ନିଜ ଉପରେ ଓ ପେଡ଼ାଲ ବୋର୍ଡ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ। ହାୱାଇରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଏହି ଯୋଗ ଏକାସଙ୍ଗରେ ଏକାଧିକ ମାଂସପେଶୀକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ବାହୁ, କାନ୍ଧ ଏବଂ ପିଠିର ମାଂସପେଶୀରେ ଚାପ ପଡ଼େ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହା ଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ସମ୍ପ୍ରତି ଭାରତର ଶାଶ୍ୱତ ଯୌଗିକ ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ବା ମଡ଼ର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗ ରୂପରେ ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେବାରେ ଲାଗିଛି। ଏହି କ୍ରମରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥିବା କେତୋଟି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ହେଉଛି - ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଧ୍ୟାନ, ଯୋଗନିଦ୍ରା, ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ, ସମ୍ମୋହନ, ଟେଲିପାଥି, ଯଜ୍ଞୀୟ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି, ସିଦ୍ଧଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି, ରେକୀ, ପ୍ରାଣିକ ହିଲିଙ୍ଗ, ଆକ୍ୟୁପ୍ରେସର ଇତ୍ୟାଦି। ଏବେ ଆଧୁନିକ ବୈଜ୍ଞାନିକଗଣ ଏହିସବୁ ପଦ୍ଧତିରେ କି ସତ୍ୟତା ରହିଛି ଜାଣିବା ପାଇଁ ନିଜର ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଏବଂ ଉପକରଣ ଦ୍ୱାରା ତାହାର ଉପଯୋଗିତା ପରୀକ୍ଷା କରିବାରେ ଲାଗିପଡ଼ିଛନ୍ତି। ସେଥିରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସୁଫଳକୁ ଦେଖି ସେମାନେ ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠରେ ସ୍ୱୀକାର କରୁଛନ୍ତି - ଭାରତର ଯୌଗିକ ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା କେବଳ ମାନବର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ, ସାମଗ୍ରିକ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସମାଧାନ ହୋଇପାରିବ। ବହୁ ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନୀ ପରିଣାମରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଚକିତ ହୋଇ ଏବେ ବିଭିନ୍ନ ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଆଶାତୀତ ଫଳ ପାଉଛନ୍ତି। ଏଥିରେ ରୋଗୀକୁ ଯେମିତି ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳୁଛି, ସେମିତି ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ମିଳୁଛି। ଶରୀର ମନର ସନ୍ତୁଳନ, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ଆଦି ବହୁକଥା ଏହିସବୁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରୁଛି।

ଥାଇରୋ, ଆଲିକଣ୍ଟା,
ବାଲିକୁଦା, ଜଗତସିଂହପୁର-
୭୫୪୧୦୮,
ମୋ: ୭୦୦୮୪୩୮୯୫୯

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା ଓ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ

ଉମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପାତ୍ର

ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଚୈତନ୍ୟ ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ଏକ ସୁସମ୍ବନ୍ଧ ଧାର୍ମିକ ଶୃଙ୍ଖଳା ଯାହା ଚରମ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ପଥ ଦେଖାଇଥାଏ। ଭାରତରେ ସମସ୍ତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କ୍ଷେତ୍ରର ସାଧକ, ମହାପୁରୁଷ ଏବଂ ଜଣେ ଯେ କୌଣସି ଧର୍ମାବଲମ୍ବୀ ହୁଅନ୍ତୁ ଜାଗରଣ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ। ଆଉ କୈବଲ୍ୟ ପାଦ ମୋକ୍ଷ ବା ମୁକ୍ତି ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ। ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଯୋଗ ପଦ୍ଧତିକୁ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ। ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ତା'ର ମେରୁଦଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର ଠାରୁ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଷଟ୍ ଚକ୍ର

କିନ୍ତୁ ଯୋଗର ଶୃଙ୍ଖଳାକୁ ସମସ୍ତେ ମାନନ୍ତି। ଯୋଗର ମୌଳିକ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମିଳିତାବସ୍ଥା ଏବଂ ପ୍ରକୃତ ଆତ୍ମା ବା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ମିଳିତ ହେବାକୁ ଏହା ବୁଝାଇଥାଏ। ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ସେହି ମିଳନ ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ଏକ ଉପାୟ ବା ପଦ୍ଧତି। ମନ ମଧ୍ୟରେ ଚିନ୍ତା ତରଙ୍ଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ବା ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ନିରୋଧକୁ ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗର ସଂଜ୍ଞା ରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି। ଯୋଗସୂତ୍ରର ଚାରୋଟି ବିଭାଗ ବା ପାଦ ରହିଛି ତାହା ହେଲା ସମାଧି ପାଦ, ସାଧନା ପାଦ, ବିଭୁତି ପାଦ ଓ କୈବଲ୍ୟ ପାଦ। ସମାଧି ପାଦରେ ନିର୍ମଳ ଚୈତନ୍ୟ ବିଷୟ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି ଯାହାକୁ ଉଚ୍ଚଗୁଣସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଲାଭ କରିଥାନ୍ତି। ସାଧନା ପାଦରେ ଯୋଗର ନିୟମ ଓ ପଦ୍ଧତି ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି ଯାହାକୁ ସାଧାରଣରେ ସବୁ ସାଧକ ଓ ସାମାନ୍ୟ ଗୁଣସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନୁସରଣ କରିଥାନ୍ତି। ବିଭୁତି ପାଦ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଥ ବା ଅଲୌକିକ ଶକ୍ତିର ଅଛି। ସେହିପରି ନାଭି ଦେଶର ପଛପଟେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ସୁପ୍ତ ହୋଇ ରହିଥାଏ। କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଏହି ଷଡ଼ ଚକ୍ରକୁ ଭେଦ କରି ଅବଶେଷରେ ସହସ୍ର ଦଳ ବିଶିଷ୍ଟ ପଦ୍ମ ଠାରେ ଉପନୀତ ହୋଇ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସହିତ ମିଳିତ ହୁଏ। ଅର୍ଥାତ୍ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ ଏହା ହିଁ ଯୋଗର ସିଦ୍ଧି।

ଯୋଗସୂତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ପାଞ୍ଚଟି ଯମ ରହିଛି। ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି - ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ, ଅସ୍ତେୟ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଅପରିଗ୍ରହ। ପାଞ୍ଚଯମ ମଧ୍ୟରୁ ଅହିଂସାକୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଏ। ଅନ୍ୟ ଚାରି ଯମ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଅହିଂସା ଭାବକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାକୁ ହୁଏ। ଯେମିତି ଦେଖିଛନ୍ତି, ଅନୁମାନ କରିଛନ୍ତି ବା ଶୁଣିଛନ୍ତି ଠିକ୍ ସେମିତି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ ସତ୍ୟ କୁହାଯାଏ। ତେବେ ଏହାର ଆଉ ଏକ ସର୍ତ୍ତ ବି ଅଛି। ଏହି ସତ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର କେବଳ କଲ୍ୟାଣ ହିଁ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ମହାଭାରତରେ ହିତକାରୀ ସତ୍ୟକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି। ଧର୍ମର ପ୍ରତିକୂଳରେ ଯାଇ, ଅନ୍ୟାୟ ପୂର୍ବକ ବା ଚୋରି ଦ୍ୱାରା କାହାର କିଛି ହରଣ କରିବାକୁ ସ୍ତେୟ କୁହାଯାଏ। ଏହାର ବିପରୀତରେ ପର ଧନ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ନ ହେବା, ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ ନକରିବା କିମ୍ବା ଏହା ପାଇବାର ଇଚ୍ଛା ନରଖିବାକୁ ଅସ୍ତେୟ କୁହାଯାଏ। ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା ସଂଯମ ରକ୍ଷାକୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ କୁହାଯାଏ। ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ତୁଳନାରେ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ କାମ ଭାବନାକୁ ଅଧିକ ପ୍ରଲୁବ୍ଧ କରେ। ତେଣୁ ସବୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ ସଂଯମ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଚାରିଆଡ଼ୁ ଭୋଗ ବିଳାସକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପରିଗ୍ରହ କୁହାଯାଏ। ଏହାର ବିପରୀତରେ ଭୋଗବିଳାସକୁ ଗ୍ରହଣ ନକରିବାକୁ ଅପରିଗ୍ରହ କୁହାଯାଏ। ନିଜ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଧନସମ୍ପତ୍ତି ଏବଂ ଭୋଗ ସାମଗ୍ରୀ ସଂଚୟ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ପାପ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି।

ପବିତ୍ର ଓଁ ଶବ୍ଦ ଜପ କରିବା, ଶାସ୍ତ୍ର, ବେଦ, ଉପନିଷଦ, ଗୀତା ଆଦି ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟର ଅଂଶବିଶେଷ। ଏଥିରେ ନିଜର ଚରିତ୍ରର ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଏ। ଅର୍ଥାତ୍ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଏ ମୁଁ କିଏ। ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା, ପ୍ରେମ, ସମର୍ପଣ ଏବଂ ଭକ୍ତି ହିଁ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ। ଶରୀର, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ମନ, ପ୍ରାଣ, ଅନ୍ତଃକରଣ ଆଦିରେ କରାଯାଉଥିବା ସମସ୍ତ କର୍ମ ଏବଂ ଏହାର ପରିମାଣକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଅର୍ପିତ କରିଦେବ। ପ୍ରକୃତପକ୍ଷେ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ। ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀର ଧାର୍ଯ୍ୟ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସହଜରେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହିପାରେ ତାହାକୁ ଆସନ କୁହାଯାଏ। ସେ ଉପଯୁକ୍ତ ସୂତ୍ରରେ ଆସନର ପରିଭାଷା, ସମୟସୀମା ଏବଂ ଏହାର ଲାଭ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି। ଏହାର ସାର ହେଉଛି ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀରରେ ସ୍ଥିରତା, ମନରେ ସୁଖ ଅଛି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟିଏ ଆସନରେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ରୁହ। ଯେତେବେଳେ ସ୍ଥିରତା, ଅସ୍ଥିରତାରେ ଏବଂ ସୁଖ, ଦୁଃଖରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବାକୁ ଲାଗୁଛି ସେତେବେଳେ ଆସନ ବଦଳାଇନେବା ଉଚିତ। ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ଆମ ଶରୀର ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିର ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। କେତେବେଳେ ଆମ ହାତ ହଲୁଥାଏ ତ କେତେବେଳେ ଗୋଡ଼। ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସହ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିରତା ଆସେ। ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ମିଳେ, ସାଧକ ମନରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଆସେ ନାହିଁ। ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ମନ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷୟରୁ ଅଲଗା ହୋଇ କେବଳ ଧ୍ୟେୟ ବିଷୟରେ ସ୍ଥିର ହୁଏ। ଧ୍ୟାନ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଏକାଗ୍ର କରି ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରିବାର ଏକ ଅନନ୍ୟ ବିଦ୍ୟା। ଏହା ସାଧକ ଭିତରେ ଥିବା କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ, ରାଗ, ଦ୍ୱେଷ, ଅହଂକାର ଆଦି ବିକାରକୁ କ୍ଷୀଣ କରିଦିଏ। ସାଧକ ସାରା ଦିନ ସାଂସାରିକ ଜୀବନରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଭିତରେ ଥିବା ପରମ ଚେତନା ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇରୁହେ। ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ତା'ର ମେରୁଦଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର ଠାରୁ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଷଟ୍ ଚକ୍ର ଅଛି। ସେହିପରି ନାଭି ଦେଶର ପଛପଟେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ସୁପ୍ତ ହୋଇ ରହିଥାଏ। କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଏହି ଷଡ଼ ଚକ୍ରକୁ ଭେଦ କରି ଅବଶେଷରେ ସହସ୍ର ଦଳ ବିଶିଷ୍ଟ ପଦ୍ମ ଠାରେ ଉପନୀତ ହୋଇ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସହିତ ମିଳିତ ହୁଏ। ଅର୍ଥାତ୍ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ ଏହା ହିଁ ଯୋଗର ସିଦ୍ଧି।

+ପ୍ରତିରଦ୍ଧିକ ଓ ପ୍ରଫେସର,
ହେପାଟୋଲୋଜି ବିଭାଗ,
ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ରଭଞ୍ଜ ମେଡ଼ିକାଲ
କଲେଜ, କଟକ,
ମୋ: ୯୪୩୭୦୫୧୯୫୭

ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହେବା ହିଁ ଯୋଗ

ସୁରେଶ କୁମାର ନାୟକ

ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହେବା ହିଁ ଯୋଗ। ଏହା ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିଜ୍ଞାନ। ଯେଉଁ ବିଜ୍ଞାନ ଜୀବାତ୍ମା ଏବଂ ପରମାତ୍ମା ମିଳନର ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ। ଯୋଗର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି - ମନୁଷ୍ୟକୁ ପ୍ରକୃତିର ଦାସତ୍ୱରୁ ମୁକ୍ତ କରି ତାକୁ ନିଜ ସ୍ୱରୂପର ସାକ୍ଷାତକାର କରାଇବା। ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ ଲେଖିଛନ୍ତି - 'ବ୍ରହ୍ମଦର୍ଶନ କରିବା ଓ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନିବାସ କରିବା ହେଉଛି ଯୋଗସାଧନାର ସାରକଥା।' ଏବେ ଭାରତୀୟ ଯୋଗଦର୍ଶନ ଗିରିକନ୍ଦର ତଥା ପାହାଡ଼ ପର୍ବତର ଗୁମ୍ଫାରୁ ବାହାରି ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଛି। ଏହାର ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଅଲୌକିକତା ଦ୍ୱାରା ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପରି ବୈଜ୍ଞାନିକଗଣ ମଧ୍ୟ ଆକର୍ଷିତ ହେଉଛନ୍ତି। ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ କେବଳ ଯୋଗର ସ୍ଥୂଳ ଲାଭ ସହିତ ପରିଚିତ। ଯେଉଁଦିନ ଏହାର ସମସ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମଲାଭ ସହିତ ପରିଚିତ ହେବେ, ସେ ଦିନ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ ଏ ଦୁଇ ବିଜ୍ଞାନର ମିଳିତ ସହଯୋଗରେ ଏକ ନୂତନ ବିଶ୍ୱର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ହେବ ଏକଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ। ଏବେ ଏଇ ଯୋଗବିଜ୍ଞାନର ରେକୀ, ପ୍ରାଣିକ ହିଲିଙ୍ଗ ଭଳି କେତୋଟି ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ପଦ୍ଧତି ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଚହଳ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି।

କର୍ମଯୋଗ, ଜ୍ଞାନଯୋଗ, ଭକ୍ତିଯୋଗ, ଜପଯୋଗ, ରାଜଯୋଗ - ଏହି ଭଳି ଭାବେ ଯୋଗ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଅଛି। ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳୀଙ୍କ ଯୋଗସୂତ୍ରରେ ରାଜଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ତର୍ଜମା କରାଯାଇ ଯୋଗ ପଦ୍ଧତିକୁ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ଏବଂ ସାଧକଙ୍କର ଅଗ୍ରଗତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତାର ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତିପାଦିତ ହୋଇଛି। ରାଜଯୋଗ ହେଉଛି ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଏବଂ ଦୃଢ଼ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଭିତ୍ତିଭୂମି ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ତଥା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ମୌଳିକ ପ୍ରଣାଳୀ। ଏହା ଯମ, ନିୟମ ଆଦି ବହିରଙ୍ଗ ଯୋଗ (ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର) ଏବଂ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ଯୋଗ (ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ, ସମାଧି) ରୂପେ କ୍ରମବଦ୍ଧ ହୋଇଛି।

ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳୀଙ୍କ ମତରେ ଚିତ୍ତବୃତ୍ତିର ସଂଶୋଧନ ହେଉଛି ଯୋଗର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ। ସେହିକଥାକୁ ଉପନିଷଦ ଭାଷାରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି 'ପଶୁପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଦିବ୍ୟ ଆତ୍ମାର ସ୍ୱରୂପ ଦେବା ପ୍ରକ୍ରିୟାର ନାମ ଯୋଗ।' ମହର୍ଷି ଅରବିନ୍ଦ ଲେଖିଛନ୍ତି - 'ମନର ନିମ୍ନଗାମୀ ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗାମୀ ଦିଗ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ଯୋଗର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ।' ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ ଲେଖିଛନ୍ତି - 'ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗ ବା ମିଳନ ହିଁ ଜୀବନର ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ। ଯୋଗ ସକଳ ଦୁଃଖକଷ୍ଟ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଅଶାନ୍ତି ଦୂର କରେ। ଯୋଗ ଜନ୍ମମୃତ୍ୟୁ ରୂପକ ସଂସାର ଚକ୍ରରୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ। ଯୋଗଜ୍ଞାନ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଭିନ୍ନ ସିଦ୍ଧି ଓ ମୁକ୍ତି ପ୍ରଦାନକାରୀ ଅମରତ୍ୱର ଅମୃତପାନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଜଣେ ଯୋଗୀ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ।

ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ ଲେଖିଛନ୍ତି - ଯେଉଁମାନେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ସଂସାରର ବିଷୟସୁଖ କ୍ଷଣଭଙ୍ଗୁର, ଭ୍ରାନ୍ତ, ଅନ୍ତଃସାରଶୂନ୍ୟ ଓ ଅସାର, କେବଳ

ସେହିମାନେ ହିଁ ଯୋଗସାଧନା ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ। ଯୋଗମାର୍ଗର ସାଧକ ନମ୍ର, ସାଧୁ, ସରଳ, ଭଦ୍ର, ଶିଷ୍ଟ, ସହନଶୀଳ, କାରୁଣିକ ଓ ଦୟାଳୁ ହେବା ଉଚିତ। ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ଉତ୍ସାହ ଓ ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପବାଦ ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ଏହି ମାର୍ଗରେ ଗତି କରିପାରନ୍ତି। ଯିଏ ନିଜର ଆରାମ ଓ ସୁଖକୁ ଉପେକ୍ଷା କରି ସର୍ବଦା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ, ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଆଧ୍ୟାତ୍ମମାର୍ଗର ଜଣେ ପ୍ରକୃତ ଉନ୍ନତ ସାଧକ। ଯେଉଁ ସାଧକଙ୍କ ଠାରେ ପରଦୋଷ ଦର୍ଶନ କରିବାର ଆଗ୍ରହ ଥାଏ, ଯେ ଦୁର୍ନୀତିପରାୟଣ ଓ ଅସଂଯତ ସେ ସାଧନାରେ ଉନ୍ନତି କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଯାହାଙ୍କର ଗୁରୁବାକ୍ୟ ଏବଂ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଥାଏ ସେହି ହିଁ ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକାରୀ ସାଧକ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସର୍ବତ୍ର ଯୋଗ ପଦ୍ଧତିର ଆଲୋଚନା ହେଉଛି ଏବଂ ସେଥିରୁ ମିଳୁଥିବା ସ୍ଥୂଳଲାଭର ବିଶେଷ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଉଛି। ଯୋଗ ବିଷୟରେ କହିବାବାଲା ଲୋକ ଏବଂ ଶୁଣିବା ବାଲା ଲୋକ କମ ନାହାନ୍ତି। ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଯୋଗର ଆଦ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣମାଳା ନଜାଣି ଧ୍ୟାନ, ସମାଧି, ଚକ୍ରସାଧନ, କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣ ଆଦି କ୍ରିୟାରେ ହଠାତ୍ ହାତ ଦେଇଦେଉଛନ୍ତି। ଧ୍ୟାନ ହେଉଛି ଯୋଗସାଧନାର ସପ୍ତମ ସୋପାନ। ସେ ସୋପାନରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ସାଧକ ମୂଳରେ ଥିବା ଛଅଟି ପ୍ରାଥମିକ ସୋପାନ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳୀ ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଯମ ନିୟମ ଭଳି ଦୁଇଟି ସୋପାନ ରଖିଛନ୍ତି। ଯମ ନିୟମ ପରେ ଆସନ, ମୁଦ୍ରା, ବନ୍ଧ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ତାପରେ କାହିଁ କେତେ ଦୂରରେ ଯାଇ ଧ୍ୟାନ, ସମାଧି, କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣର କଥା। ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟମ, ଆସନ ବା ବିଭିନ୍ନ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚେତନାର ଅନ୍ୟତମ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ଧ୍ୟାନ। ଏ କଥା ସହଜରେ ବୁଝାଯାଏ ଯେ, ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ନିଜସ୍ୱ ଧାରା ରହିଥାଏ - କେହି କେହି ଭକ୍ତି ଦ୍ୱାରା, କେହି କେହି ସଙ୍ଗୀତ ମାଧ୍ୟମରେ, ଅନ୍ୟ କେହି ଶାସ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ କେହି ନିଷ୍କାମ କର୍ମ ଦ୍ୱାରା ପଥଗୁଡ଼ିକ ଅନେକ। ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପାଇଁ ଭଗବତ ଅନ୍ୱେଷଣ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ସେମାନେ ଏହି କଥାଟି ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ରୂପେ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ, ଧ୍ୟାନ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନୁହେଁ, ତେଣୁ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା କାଳ ମଧ୍ୟରେ ବାସିବା ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପାଇଁ ଯଥାର୍ଥ ନୁହେଁ ଧ୍ୟାନର ଗୁଣବତ୍ତା ବାସ୍ତବିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ଅଟେ। ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପଥ ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମ ଦେଇଯିବାକୁ ହୋଇଥାଏ ଅଥବା ଅତିକମ୍‌ରେ ଏହା ତାଙ୍କ ସାଧନାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ, ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ଯେ ସେମାନେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଧ୍ୟାନରେ ବସିବା ଉଚିତ।ଆଜିକାଲି ଯୋଗ ନାମରେ ଏମିତି ଅନେକ ଭ୍ରାନ୍ତି ପ୍ରଚଳିତ। ସେ ଭ୍ରାନ୍ତିରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା କେବଳ ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ, ବରଂ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ। ଯୋଗ ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଦ୍ୟା ଏବଂ ସାଧନା। ଏହାର ବାସ୍ତବ ରୂପକୁ ଜାଣି ଯୋଗ୍ୟ ସଦଗୁରୁଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ସାହାଯ୍ୟରେ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରୁ ଅସାଧାରଣ ହୋଇପାରେ।

ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଏସେଲ୍ସ ପବ୍ଲିକ ସ୍କୁଲ,
ସେକ୍ଟର-୯, ସିଡିଏ, କଟକ,
ମୋ : ୯୪୩୭୨୨୫୫୯୨

ସୁଆଦିଆ ଗୁପଚୁପରେ ହାନିକାରକ ରଙ୍ଗ: ହୋଇପାରେ କ୍ୟାନସର

ପାଟିକୁ ସୁଆଦିଆ, ଖାଇବାକୁ ଚଟପଟି। ଛୋଟଠୁ ବଡ଼, ମୁଖ୍ୟତଃ ଯୁବତୀମାନଙ୍କର ଏହା ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ। ଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରେ ଏହାର ନାଁ ଭିନ୍ନ କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାଦ ମନଲୋଭା। ଏହାର ଚଟପଟା ସ୍ୱାଦର ଦିୱାନା ସମସ୍ତେ । ମସଲା ଆଉ ଖଟା ପାଣିର ଅଦ୍ଭୁତ୍ ମିଶ୍ରଣ ହେଉଛି ଗୁପଚୁପ୍ ।

ହେଲେ ଏହି ଗୁପଚୁପ୍ ଅବା ଓଡ଼ିଶା ବାହାରେ ପାନିପୁରୀ କୁହାଯାଉଥିବା ଏହି ଖାଦ୍ୟକୁ ନେଇ ଏବେ ସନ୍ଦେହ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି। ଏପରିକି ଏହାକୁ ବେଶି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାନ୍ସର ବି ହୋଇପାରେ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞ ଚେତାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ।

କର୍ଣ୍ଣାଟକରୁ ଜାତୀୟ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଏଭଳି ତଥ୍ୟ ଆସିବା ପରେ ବଢ଼ିଛି ଲୋକଙ୍କ ଟେନସନ୍। କର୍ଣ୍ଣାଟକାର ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଓ ନିରାପତ୍ତା ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରୁ ୨୬୦ଟି ନମୁନାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା। ଯେଉଁଥିରୁ ୪୧ଟି ନମୁନାରେ କ୍ୟାନସର ଲକ୍ଷଣ ଥିବା କହିଛି କର୍ଣ୍ଣାଟକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ନିରାପତ୍ତା ବିଭାଗ। ତାସହ ୧୮ଟି ନମୁନାକୁ ଅତି ନିମ୍ନମାନର ବୋଲି କୁହାଯାଇଥିଲା। ମୁଖ୍ୟତଃ ଗୁପଚୁପ୍ ପାଣି ତଥା ସସ୍‌ରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ । କର୍ଣ୍ଣାଟକାର ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଓ ନିରାପତ୍ତା ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଯାଞ୍ଚ ବେଳେ ଏହି ସାଂଘାତିକ ତଥ୍ୟ ସାମନାକୁ ଆସିଛି। ଅଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା କ୍ୟାନସର ପରି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗକୁ ଡକରା ଦେଉଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ କହିଛନ୍ତି।

କୋବି ମାଞ୍ଚୁରିଆନ, କବାବରୁ କ୍ୟାନସର ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଜୀବାଣୁ ଠାବ ହେବା ପରେ ଏବେ ଗୁପଚୁପ୍‌ରୁ ବି ଏହା ଠାବ ହୋଇଛି। ଏହି ଖବର ପ୍ରଚାରିତ ହେବା ପରେ ଗୁପଚୁପ୍ ପ୍ରେମୀଙ୍କ ମନ ଖଟା ହୋଇ ଯାଇଛି। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ,ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର କର୍ଣ୍ଣାଟକା ସରକାର ଗୁପଚୁପ୍‌କୁ ବ୍ୟାନ୍ କରି ପାରନ୍ତି ବୋଲି ବି ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଛି।

ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ କ'ଣ ? କେଉଁ ଦୋଷ କାରଣରୁ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ହୋଇଥାଏ ?

ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଶବ୍ଦଟି ସହିତ ଆମେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ପରିଚିତ। ବେଳେ ବେଳେ ଆମେ ଖାଦ୍ୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନଖାଇ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଲେ କେହି କେହି ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ବୋଲି କହିଥା'ନ୍ତି। ତେବେ କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ଫୋପାଡ଼ିଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ଲାଗେ ନାହିଁ। ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ଲାଗିବା ପଛରେ ଆହୁରି ଅନେକ କାରଣ ରହିଛି। ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ଲାଗିଲେ ଦରିଦ୍ରତା ଆସିଥାଏ। ଯେତେ ଆୟ କଲେ ମଧ୍ୟ ନିଅଣ୍ଟ ପଡ଼େ। ତା'ହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କେଉଁ କେଉଁ କାରଣରୁ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ହୋଇଥାଏ। ସେ ସଂପର୍କରେ ବାସ୍ତୁବିଦ୍ ଡକ୍ଟର ମନୋଜ ଲେଙ୍କା କ'ଣ କହିଛନ୍ତି, ପଢ଼ନ୍ତୁ-

♦ ସ୍ତ୍ରୀ, ମାଆ, ଝିଅ ବା କୌଣସି ନାରୀଙ୍କୁ ଅପମାନିତ କରିବା, କଷ୍ଟ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ହେଇଥାଏ। କାରଣ ଏମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ମାଆ ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ପ୍ରତୀକ।

♦ ସକାଳୁ ଶୀଘ୍ର ନଉଠି ଡେରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଇ ରହିଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ହୋଇଥାଏ। ଯେଉଁମାନେ ବିଳମ୍ବିତ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାମ କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ସକାଳେ ଡେରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଇଲେ ଚଳିବ। କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ଶୀଘ୍ର ଶୋଇ ମଧ୍ୟ ସକାଳେ ଡେରିରେ ଉଠୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଭୁଲ୍ କରୁଛନ୍ତି।

♦ ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ କଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ହୋଇଥାଏ। ଆମେ ବଳକା ଖାଦ୍ୟକୁ ନଫୋପାଡ଼ି ଗାଈଗୋରୁ, କୁକୁର ଓ ପକ୍ଷୀଙ୍କୁ ଦେଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ଲାଗିବ ନାହିଁ।

♦ ଗୃହରେ ରାତିରେ ଅଇଁଠା ବାସନ ପକାଇ ରଖିଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ହୋଇଥାଏ।

♦ ମହାପ୍ରସାଦ, ତୁଳସୀ, ଶଙ୍ଖ, ବିଗ୍ରହ ଓ ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ପାଦରେ ସ୍ପର୍ଶ କଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ହୋଇଥାଏ।

♦ ରୋଷେଇ ପରେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଅର୍ପଣ ନକରି ସେବନ କଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ହୋଇଥାଏ।

♦ ନିଜ ମାଆ, ବାପା ଓ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ହତାଦାର କରିବା ସହିତ ଘରୁ ତଡ଼ିଦେଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ହୋଇଥାଏ।

♦ ଗୁରୁ, ଗୁରୁ ପତ୍ନୀ ସମ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ଅପମାନିତ କଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ଲାଗିଥାଏ।

ଘରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଛତୁର ଏହି ରେସିପି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଛତୁ, ବେସନ, ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ, ରସୁଣ କଟା, ପୋସ୍ତ ବଟା, ଜୀରା ବଟା, ପିଆଜ, ଅଦା, ଲଙ୍କା, ଲୁଣ, ଆଳୁ ଓ ତେଲ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଛତୁକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାଟି ତାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ପରେ ତାକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ସିଝି ଗଲା ପରେ ତାକୁ ଥଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ବେସନ, ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ, ରସୁଣ କଟା, ପୋସ୍ତ ବଟା, ଜିରା ବଟା, କଟା ପିଆଜ, କଟା ଅଦା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ, ସିଝା ଆଳୁ ଓ ତେଲ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଚକଟି ଦିଅନ୍ତୁ।

ପରେ କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ତେଲ ଗରମ ହେବା ପରେ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିଥିବା ପେଷ୍ଟରୁ ବରା ଆକାରରେ ଗଢନ୍ତୁ। ପରେ ତାକୁ ତେଲରେ ଛାଣନ୍ତୁ। ବରାର ଦୁଇ ପାଖ ହୋଇଗଲା ପରେ ତାକୁ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଛତୁ ବରା।

ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍‌କୁ ନେଇ ଆସିଲା ବଡ଼ ଖବର, ଜାଣନ୍ତୁ ଗବେଷଣାରୁ କ'ଣ ଜଣାପଡ଼ିଛି

ପ୍ରତିଦିନ ମଲ୍‌ଟିଭିଟାମିନ୍ ଖାଇଲେ କେହି ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବେ ନାହିଁ। ବରଂ ଏହା ଶୀଘ୍ର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିବାର ଆଶଙ୍କାକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇପାରେ। ଏକ ବଡ଼ ଗବେଷଣାରୁ ଏହା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଆମେରିକାର ମେରୀଲ୍ୟାଣ୍ଡ ସ୍ଥିତ ନ୍ୟାଶନାଲ କ୍ୟାନସର ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ପକ୍ଷରୁ ଏହି ଗବେଷଣା କରାଯାଇଥିଲା। ୩ ଲକ୍ଷ ୯୦ ହଜାର ୧୨୪ ଜଣ ସୁସ୍ଥ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କ ଆମେରିକୀୟଙ୍କୁ ନେଇ ଏହି ଗବେଷଣା କରାଯାଇଥିଲା। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହି ବଡ଼ଧରଣର ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ନଥିଲେ। ୨୦ରୁ ଅଧିକ ବର୍ଷ ଧରି ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ନଜର ରଖାଯାଇଥିଲା। ପ୍ରତିଦିନ ମଲ୍‌ଟିଭିଟାମିନ୍ ଖାଇଲେ ମୃତ୍ୟୁ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଏ ବୋଲି ଏହି ଗବେଷଣାରୁ ଗବେଷକମାନେ କୌଣସି ପ୍ରମାଣ ପାଇ ନଥିଲେ। ଓଲଟି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ମଲ୍‌ଟିଭିଟାମିନ ଖାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଆଶଙ୍କା ୪% ଅଧିକ ଥାଏ ବୋଲି ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି। ତେଣୁ ଗବେଷକମାନେ ଏଥିରେ ଉପନୀତ ହୋଇଥିଲେ ଯେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାର ମଲ୍‌ଟିଭିଟାମିନ୍ ସହାୟକ ହୋଇ ନଥାଏ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏହି ମଲ୍‌ଟିଭିଟାମିନ୍‌ର ବ୍ୟବସାୟ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି। କେବଳ ଆମେରିକାରେ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମଲ୍‌ଟିଭିଟାମିନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି। ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ବର୍ତ୍ତିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ମଲ୍‌ଟିଭିଟାମିନ ସେବନ କରନ୍ତି। ମଲ୍‌ଟିଭିଟାମିନ୍‌ର ଏତେ ଚାହିଦା ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଗବେଷକମାନେ ଏହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରିତା ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଛନ୍ତି ଓ ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ବୋଲି ଚେତାଇ ଦେଇଛନ୍ତି। ଗବେଷକମାନଙ୍କ କହିବାନୁଯାୟୀ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରୁ ଆମେ ପାଉଥିବା ବେଟା-କ୍ୟାରୋଟିନ୍ କ୍ୟାନ୍‌ସରରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ବେଟା-କ୍ୟାରୋଟିନ୍ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟଗୁଡ଼ିକ କ୍ୟାନସର ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଶଙ୍କାକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ। ସେହିପରି ଅନେକ ମଲ୍‌ଟିଭିଟାମିନ୍‌ରେ ଥିବା ଆଇରନ ଶରୀରରେ ଆଇରନର ମାତ୍ରାକୁ ଅଧିକ କରିଦେଇପାରେ। ଆଉ ଏହା ହୃଦରୋଗ, ଡାଇବେଟିସ୍ ଓ ଡିମେନଶିଆ ଭଳି ରୋଗର ଆଶଙ୍କାକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ।

ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ସୁଇଟ୍‌କର୍ଣ୍ଣ ସୁପ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଆମେରିକାନ ସୁଇଟ କର୍ଣ୍ଣ, ଗାଜର, ଫ୍ରେଞ୍ଚ ବିନ୍ସ, ପିଆଜ, ରସୁଣ, ତେଜପତ୍ର, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ବଟର, ଲୁଣ, ଧନିଆପତ୍ର, କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ଏକ ପ୍ୟାନ୍‌ରେ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ। ସେଥିରେ କଟା ହୋଇଥିବା, ଗାଜର, ଫ୍ରେଞ୍ଚ ବିନ୍ସ, କଟା ପିଆଜ, କଟା ରସୁଣ, ତେଜପତ୍ର, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ପକାନ୍ତୁ। ତାହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଫୁଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଏହାକୁ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଭେଜିଟେବୁଲ ଷ୍ଟକ୍ । ଆଉ ଏକ ପାତ୍ରରେ କିଛି ବଟର ନିଅନ୍ତୁ। ତାହା ଗରମ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ କିଛି ରସୁଣ ପକାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ଯାଇଥିବା ଗାଜର ଓ ଫ୍ରେଞ୍ଚ ବିନ୍ସ, ଗ୍ରୀନ ମଟର ପକାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଆମେରିକାନ ସୁଇଟ କର୍ଣ୍ଣ , ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, କିଛି ବଟା ହୋଇଥିବାକର୍ଣ୍ଣ ପକାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ହାଲକା ଭାଜନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଭେଜିଟେବୁଲ ଷ୍ଟକକୁ

ସେଥିରେ ପକାନ୍ତୁ। ଫୁଟିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ କଟା ଧନିଆପତ୍ର, ଅଳ୍ପ ଲୁଣ, କିଛି କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର ଘୋଳ ପକାନ୍ତୁ। ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ସୁଇଟ କର୍ଣ୍ଣ ସୁପ୍। ଶୀତ ଦିନରେ ସୁଇଟ କର୍ଣ୍ଣ ସୁପ୍ ପିଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ।

କଦଳୀ ଖାଇ ସାରିବା ପରେ କିମ୍ବା ପୂଜାରେ ଭୋଗ ଲଗେଇ ସାରିବା ପରେ ଆମେ କଦଳୀ ଚୋପାକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦେଇଥାଉ । ଅନେକ ଲୋକ ଏମିତି କରନ୍ତି । ଏହା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସ । ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି କଦଳୀ ଚୋପାରେ ବି ଅନେକ ଚମତ୍କାରିତା ଅଛି । ଯାହା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ ଭଲ ଏବଂ ଉପଯୋଗୀ । ତେବେ ଜାଣନ୍ତୁ କଣ ରହିଛି କଦଳୀ ଚୋପାର ଚମତ୍କାରିତା । ଆପଣଙ୍କ ସୁନ୍ଦର ତ୍ୱଚା ପାଇଁ ରାମବାଣ ଏହି କଦଳୀ ଚୋପା । କଦଳୀ ଚୋପାକୁ ଅନେକ ଖାଇସାରି ନଷ୍ଟ କରିଦେଉଥିବା ବେଳେ ଏହାର ଭିତର ଅଂଶକୁ ଧିରେଧିରେ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ମୁହଁର ଶୁଷ୍କଲାପଣକୁ ଏହା ଓଦାରଖେ ଏବଂ ମୁହଁର ଚମଡାକୁ ନରମ ରଖେ । କଦଳୀ ଚୋପାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ତାହା ମୁହଁରେ ଥିବା ନାଲି ଅଂଶକୁ ଦୂରକରେ । ଯଦି ଗରମ ପାଇଁ ବି ମୁଁ ଜଳାପୋଡା କରୁଛି ତେବେ ସେଥିରୁ ବି ଉପଶମ ଦେବ କଦଳୀ ଚୋପା ।

ଆଖିତଳ କଳାଦାଗ କଦଳୀ ଚୋପା ଦୂରକରେ । ୧୫ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ କଦଳୀ ଚୋପାକୁ ଆଖି ଉପରେ ରଖିଲେ ଏହା ଆଖିକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖିଥାଏ ଏବଂ ଶରୀରରେ ଯଦି କୌଣସି ସ୍ଥାନ କଟି ଯାଇଛି କିମ୍ବା ଆଞ୍ଚୁଡି ଯାଏ ତାହାରେ କଦଳୀ ଚୋପା ଲଗାନ୍ତୁ ଏହା ଔଷଧ ଭଳି କାମ କରିବ ।

ସକାଳୁ ସକାଳୁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁ ବୁନ୍ଦା ପକାଇ ସେବନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ କେତେ ହିତକାରକ ଜାଣନ୍ତୁ

ଯଦି ସକାଳର ଆରମ୍ଭ ଭଲରେ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ପୂରା ଦିନଟି ଭଲରେ କଟେ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଦିନର ଆରମ୍ଭ ଚା' ବା କଫିରୁ କରିଥାନ୍ତି । ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଆଦୌ ହିତକର ନୁହଁ । ଖାଲିପେଟରେ ଚା' କିମ୍ବା କଫି ପିଇବା ଯାହା ରୋଗକୁ କୁଣିଆ କରି ଘରକୁ ଡାକିବା ତାହା । ତେବେ ଚା', କଫି ବଦଳରେ ଆଉ କ'ଣ ସେବନ କରାଯାଇପାରିବ ପ୍ରଶ୍ନ କଲେ ଆମେ କହିବୁ ଲେମ୍ବୁପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ନା' ଆଜ୍ଞା ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁଚୁନା ପକାଇ ସେବନ କରିବାକୁ ଆମେ କହୁନୁ । କେବେ ଆପଣ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁର କିଛି ବୁନ୍ଦା ପକାଇ ପିଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଛନ୍ତି କି ? କିଛି ଲୋକ ଶୀତଦିନେ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁ ବୁନ୍ଦା ପକାଇ ପିଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ କି ନାହିଁ ବୋଲି ଭାବି ପିଇବାକୁ ଡ଼ରିଥାନ୍ତି । ଏହାର ସେବନ କରିବା ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ଆପଣ ଖାଲି ପେଟରେ ମଧ୍ୟ ପିଇପାରିବେ । ଯାହା ଶରୀରକୁ କୌଣସି କ୍ଷତି ପହଁଞ୍ଚାଇନଥାଏ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା, ଏହାକୁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ କ'ଣ ସବୁ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।

୧.ଲେମ୍ବୁରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି, ପଟାସିୟମ ଏବଂ ଆଇରନ ରହିଥାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ । ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁ ବୁନ୍ଦା ପକାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଥଣ୍ଡା, ଜ୍ୱର ଏବଂ କାଶ ହେବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଯାଇ ନ ଥାଏ ।

୨.ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁ ପକାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଥିବା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ପରିସ୍ରା ମାଧ୍ୟମରେ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ପାଚନ କ୍ରିୟା ମଜବୁତ୍ ହୋଇଥାଏ । ସକାଳ ସମୟରେ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁ ପକାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଅପଚ ବା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ।

୩.ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ପିଏଚ୍ ସ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଏହା ସହ ଶରୀରରେ ଥିବା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାରକୁ ବାହାର କରି ଯକୃତକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ ।

୪.ସକାଳୁ ଖାଲିପେଟରେ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ବଢ଼ିବା ସହ ଫ୍ୟାଟ୍ କମ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଭଳି ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇ ନ ଥାଏ ।

ଅମୃତ ବଚନ

ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ବିଷୟରେ ଭାବନା କରିବା ଦୁର୍ବଳତାର ପ୍ରତିଷେଧକ ନୁହେଁ। ଶକ୍ତିର ଭାବନା କରିବା ହେଉଛି ତାର ପ୍ରତିଷେଧକ। ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଶକ୍ତି ସର୍ବଦା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିଛି ବୋଲି ମାନବକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଅ।

ଭାରତୀୟ ଶ୍ରମ ବଜାରର ମିଶ୍ରିତ ସଙ୍କେତ: ମଇ ୨୦୨୫ ପିଏଲଏଫଏସ ରିପୋର୍ଟର ଏକ ବିଶ୍ଳେଷଣ

ଭାରତର ଅର୍ଥନୈତିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ଗତିପଥକୁ ଆକଳନ କରିବା ପାଇଁ ନିଯୁକ୍ତି ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ପରିସଂଖ୍ୟାନ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମାପଦଣ୍ଡ। ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ, ସାଂଖ୍ୟିକୀ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ୱୟନ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ସଦ୍ୟତମ ସାମୟିକ ଶ୍ରମଶକ୍ତି ସର୍ବେକ୍ଷଣ (ପିଏଲଏଫଏସ) ରିପୋର୍ଟ, ମଇ ୨୦୨୫, ଦେଶର ଶ୍ରମ ବଜାରର ଏକ ଚିନ୍ତାଜନକ ଏବଂ ମିଶ୍ରିତ ଚିତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରୁଛି । ଗୋଟିଏ ପଟେ କୃଷି କ୍ଷେତ୍ରରୁ ନିଯୁକ୍ତିର ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଦିଗକୁ ସୂଚାଉଥିବା ବେଳେ, ବେକାରୀ ହାରରେ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଶ୍ରମଶକ୍ତି ଅଂଶଗ୍ରହଣ ହାରରେ ବିଶେଷ କରି ମହିଳା ଏବଂ ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହ୍ରାସ, ନୀତି ନିର୍ଦ୍ଧାରକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଆହ୍ୱାନ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଏହି ମାସିକ ରିପୋର୍ଟ, ଯାହାକି ୨୦୨୫ ମସିହାରୁ ଗ୍ରାମୀଣ ଏବଂ ସହରାଞ୍ଚଳ ଉଭୟ ପାଇଁ ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି, ତାହା ଶ୍ରମ ବଜାରର ସାମୟିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବୁଝିବାରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରୁଛି ।

ମଇ ୨୦୨୫ର ପରିସଂଖ୍ୟାନ ଅନୁଯାୟୀ, ଦେଶରେ ସାମଗ୍ରିକ ବେକାରୀ ହାର ୫.୬%କୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି, ଯାହା ଏପ୍ରିଲ ମାସରେ ୫.୧% ଥିଲା । ଏହି ବୃଦ୍ଧି ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଏବଂ ସହରାଞ୍ଚଳ ଉଭୟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ ହେଉଛି ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ (୧୫-୨୯ ବର୍ଷ) ମଧ୍ୟରେ ବେକାରୀର ଚିତ୍ର ଅଧିକ ନିରାଶାଜନକ । ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଯୁବ ବେକାରୀ ହାର ଏପ୍ରିଲର ୧୨.୩%ରୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ମେ ମାସରେ ୧୩.୭%ରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ବେଳେ, ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଏହା ୧୭.୨%ରୁ ୧୭.୯%କୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଲିଙ୍ଗଗତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଦେଖିଲେ, ପୁରୁଷଙ୍କ ବେକାରୀ ହାର ୫.୬% ଥିବାବେଳେ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ, ୫.୮% ରହିଛି । ଏହି ସଂଖ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ପରିସଂଖ୍ୟାନ ନୁହେଁ, ବରଂ ଦେଶର ଯୁବ ଶକ୍ତି ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ଆମେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ଆହ୍ୱାନକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରୁଛି।

ବେକାରୀ ହାର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ, ଶ୍ରମଶକ୍ତି ଅଂଶଗ୍ରହଣ ହାର (**LFPR**)ରେ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଛି, ଯାହା ଏପ୍ରିଲର ୫୫.୬%ରୁ ଖସି ମଇ ମାସରେ ୫୪.୮%ରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଜନସଂଖ୍ୟାର ଏକ ବଡ଼ ଅଂଶ ନିଯୁକ୍ତି ବଜାରରୁ ବାହାରେ ରହିଛନ୍ତି ବା ସକ୍ରିୟ ଭାବେ କାମ ଖୋଜୁ ନାହାନ୍ତି । ଏହି ହ୍ରାସ ପଛରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଅଂଶଗ୍ରହଣରେ ହୋଇଥିବା ହ୍ରାସ ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ। ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ମହିଳା ଶ୍ରମଶକ୍ତି ଅଂଶଗ୍ରହଣ ହାର ୩୬.୯% ରହିଥିବା ବେଳେ, ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଏହା ମାତ୍ର ୨୩.୦% ରହିଛି । ସେହିପରି, ଶ୍ରମିକ-ଜନସଂଖ୍ୟା ଅନୁପାତ (**WPR**), ଯାହା ନିଯୁକ୍ତ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତିଶତକୁ ଦର୍ଶାଏ, ତାହା ମଧ୍ୟ ଏପ୍ରିଲର ୫୨.୮%ରୁ ମେ ମାସରେ ୫୧.୭%କୁ ଖସି ଆସିଛି। ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ, ଯାହା ସେମାନଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ସଶକ୍ତିକରଣ ଏବଂ ଅର୍ଥନୀତିରେ ସେମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ଅବଦାନ ଉପରେ ଏକ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି ।

ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକର କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲେ, ଋତୁକାଳୀନ ପ୍ରଭାବ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମନେହୁଏ । ରବି ଫସଲ ଅମଳ ଶେଷ ହେବା ପରେ କୃଷି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ କମିଯିବା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ପ୍ରାଥମିକ କ୍ଷେତ୍ର (କୃଷି)ରେ ନିଯୁକ୍ତି ଏପ୍ରିଲର ୪୫.୯%ରୁ ମଇ ମାସରେ ୪୩.୫%କୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି, ଏବଂ ଶ୍ରମଶକ୍ତି ଦ୍ୱିତୀୟକ ଓ ସେବା କ୍ଷେତ୍ର ଆଡ଼କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହୋଇଛି । ଏହା ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ସଙ୍କେତ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଏହି ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ ସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ଗୁଣାତ୍ମକ କି ନାହିଁ, ତାହା ଦେଖିବାକୁ ବାକି ରହିଲା । ଏଥିସହିତ, ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ବାହ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ହ୍ରାସ ଏବଂ କେତେକ ଗ୍ରାମୀଣ ପରିବାରରେ ମହିଳାମାନେ ଅଣ-ପାରିଶ୍ରମିକ ଘରୋଇ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଫେରିଯିବା ମଧ୍ୟ ମହିଳାଙ୍କ ଶ୍ରମ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ହ୍ରାସର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି।

ଏହି ସାମୟିକ ପରିସଂଖ୍ୟାନରୁ ଏକ ସ୍ଥାୟୀ ନିଷ୍କର୍ଷ ବାହାର କରିବା ଯଦିଓ ଶୀଘ୍ର ହେବ, ତଥାପି ଏହା କେତେକ ମୌଳିକ ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ସାମ୍ନାକୁ ଆଣୁଛି । ପ୍ରଥମତଃ, ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚ ବେକାରୀ ହାର ଏକ ଗଠନମୂଳକ ସମସ୍ୟା, ଯାହାକୁ କେବଳ ଋତୁକାଳୀନ ପ୍ରଭାବ କହି ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ଶିଳ୍ପର ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ଦୂର କରିବା ଏବଂ ଗୁଣାତ୍ମକ ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟଭିତ୍ତିକ ପଦକ୍ଷେପର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ଶ୍ରମ ବଜାରରେ ମହିଳାଙ୍କ ନିମ୍ନ ଏବଂ ହ୍ରାସ ପାଉଥିବା ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଅର୍ଥନୈତିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଚିନ୍ତାଜନକ । ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ, ସହାୟକ ଏବଂ ସମାନ ସୁଯୋଗଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ନ କଲେ, ଅର୍ଥନୈତିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ଭାବନାକୁ ହାସଲ କରିବା କଷ୍ଟକର ହେବ । କୃଷି ଉପରୁ ନିର୍ଭରଶୀଳତା କମାଇ ଅଣ-କୃଷି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ ନିଯୁକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିବା ହିଁ ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ସମାଧାନର ମାର୍ଗ । ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମାସିକ ପିଏଲଏଫଏସ ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରକାଶନ ଏକ ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ, କାରଣ ଏହା ନୀତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ପାଇଁ ତତ୍କାଳ ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଉଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ତଥ୍ୟକୁ ଆଧାର କରି ଦେଶର ଶ୍ରମ ବଜାରର ଗଠନମୂଳକ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଦୂର କରିବା ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସମୟ ଆସିଛି।

ରଚିପାରିବନି ମିଛ କାହାଣୀ

ଡାଃ ମନୋରଞ୍ଜନ ଦାଶ

ହେ ବନ୍ଧୁ ! କୁହନା ମୋତେ
ମିଛ କାହାଣୀ ରଚିବାକୁ ।
ଯେଉଁ କାହାଣୀ ହୃଦୟକୁ ଛୁଇଁବନି,
ଆତ୍ମାର କଥା କହିବନି,
ତାକୁ ମୁଁ ରଚିବି କେମିତି !
ସତ୍ୟ ଭିତରେ ଜୀବନକୁ ହଜେଇଚି,
ପ୍ରୀତି ଓଜାଡିଚି,
ଝାଳ ନିଗାଡିଚି,
କେତେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଚି,
ଆବେଗ ସାଉଁଟିଚି ।
ମୁଁ କିନ୍ତୁ ପାରିବିନି ବନ୍ଧୁ !
ମିଛ ସୃଜନ ରଚି ...
ମୁଁ ହୁଏ ପଛକେ ପ୍ରଶ୍ନାଚୀ ...
ମୋତେ ଶିଖାଅନା ମିଥ୍ୟା
ଚାତୁରୀର କଳା,
ତା' ଭାଙ୍ଗିଦେବ ମୋ ଭାବର
ପାରାବାର
ଓ ମନର ଅଗଣା ।
ମୁଁ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଛଟପଟ ହୋଇ
ସ୍ମୃତିକୁ ଚାଙ୍ଗୁଡିରେ ତୋଳିବ
କେମିତି ?
ମୋତେ ରହିବାକୁ ଦିଅ -
'ସଃ ହିତ ସାଧୟତି ଇତି ସାହିତ୍ୟ'ର
ବଳୟ ଭିତରେ...

+ ପ୍ରଭାବତୀ ନିଳୟମ୍, ବେଲତଳ,
ପଟ୍ଟାମୁଣ୍ଡାଇ ଜି : କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା
ମୋ :୯୪୩୭୩୧୭୭୨୨

ମୋ ଆଖିରେ ତୁ... (୪)

ମଧୁମିତା ମିଶ୍ର

(ପୂର୍ବ ପ୍ରକାଶିତ ଉତ୍ତାରୁ..)

ବାଇଶି ପାହାଚର ମାହାତ୍ମ୍ୟ ଯେତେ କହିଲେ ମଧ୍ୟ କେବେ ସରିବନି। କୁହାଯାଏ ବୈକୁଣ୍ଠକୁ ଯିବାକୁ ହେଲେ ବାଇଶି ପ୍ରକାର ତଳକୁ ପାର କରିବାକୁ ହୁଏ। ତା ପରେ ଯାଇ ବୈକୁଣ୍ଠବିହାରୀଙ୍କ ଦର୍ଶନ ହୁଏ। ଠିକ୍ ସେମିତି ତୋ ବାଇଶି ପାହାଚ ପାର କରିବା ପରେ ହିଁ ଯାଇ ତୋ ଦିବ୍ୟ ଦର୍ଶନ ଲାଭ କରିହୁଏ। ଏମିତିରେ ହେ ହରିବିଷ୍ଣୁ... ଯୁଗ ଯୁଗ ଧରି ଭକ୍ତମାନଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବା ପାଇଁ ଆଉ ଦୁନିଆରେ ଧର୍ମର ସ୍ଥାପନା କରିବା ପାଇଁ ତୁ ଚବିଶ ଥର ଧରାବକ୍ଷରେ ଅବତାର ନେଇଥିଲୁ। ତା ମଧ୍ୟରୁ ବାଇଶିଟି ଅବତାର ସର୍ବତ୍ର ବିଦିତ। ଆଉ ସେଥିପାଇଁ ବୋଧେ ତୋର ବାଇଶି ପାହାଚ ଅଛି। ବାଇଶି ପାହାଚ ମହିମା ସତରେ ଅନେକ। ସେଥିପାଇଁ ତ ପିତୃପୁରୁଷ ମଧ୍ୟ ଏହି ପାବନ ପାହାଚରେ ସେମାନଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଦେଲେ ପିଣ୍ଡ ପାଇ ପୁଣ୍ୟ ଲଭନ୍ତି। କୁହାଯାଏ ଏହି ବାଇଶି ପାହାଚରେ ପଡିଥିବା ଭକ୍ତଙ୍କ ପଦରେଣୁ ମୁଣ୍ଡରେ ମାରିଲେ ଜନ୍ମ ଜନ୍ମର ସମସ୍ତ ପାପ କ୍ଷୟ ହୁଏ। ଭକ୍ତମାନେ ସେଥିପାଇଁ ଗଡି ଗଡି ଯାଆନ୍ତି ଏହି ପବିତ୍ର ସ୍ଥାନରେ। ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଗଡ଼େଇ ଦେଇ ଗୁରୁଜନମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଆରୋଗ୍ୟ ଆଉ ଦୀର୍ଘଜୀବନ କାମନା କରନ୍ତି।

କେମିତି ହେବନି କହ ତ ଜଗା ଏହି ବାଇଶି ପାହାଚ ଏତେ ଚମତ୍କାରୀ ? ଏହି ପାହାଚ ଦେଇ ପରା ତୁ ବଡ଼ ଦେଉଳରୁ ଓହ୍ଲେଇ ଆସୁ ନନ୍ଦିଘୋଷ ରଥ ଉପରେ ଚଢିବା ପାଇଁ...!! ତୋ ରଥଯାତ୍ରାର ମହିମା କଣ ଶବ୍ଦରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିହେବ କି କାଳିଆ...!! ପତିତଜନଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବା ପାଇଁ... ସେମାନଙ୍କୁ ଟିକେ ଦର୍ଶନ ଦେବା ପାଇଁ ବରଷକୁ ଥରେ ରତ୍ନବେଦୀନିକଟରୁ ତୁ ସ୍ୱୟଂ ଆସିଥାଉ ରଥାରୂଢ଼ ହୋଇ ଜନ୍ମବେଦୀକୁ ଯିବାକୁ...!!

ଏହି ବିଶ୍ୱପ୍ରସିଦ୍ଧ ରଥଯାତ୍ରା ହିଁ ତ ତୋର ସବୁଠାରୁ ବିଶେଷ ପର୍ବରେ କାଳିଆ...!! ରାଣୀ ଗୁଣ୍ଡିଚାଙ୍କ ଭକ୍ତିରେ ପ୍ରୀତ ହୋଇ ତୁ ତାଙ୍କୁ ବରଦାନ ଦେଇଥିଲୁ... ବର୍ଷକୁ ଥରେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ଛାଡ଼ି ଯିବୁ ତୁ ଗୁଣ୍ଡିଚା ମନ୍ଦିରକୁ ଆଉ ସେହି ଯାତ୍ରା ଶ୍ରୀଗୁଣ୍ଡିଚା ରଥଯାତ୍ରା ନାମରେ ବିଖ୍ୟାତ ହେବ। ଭାଇଭଉଣୀ ସହିତ ତୁ ବଡଦାଣ୍ଡର ଶୋଭା ବଢେଇ ଦୌଡ଼ି ଆସୁ...!! ତୁ ଭଲ ରୂପେ ଜାଣିଛୁ ଯେ ତୋର ଅଣହିନ୍ଦୁ ଭକ୍ତମାନେ ପ୍ରବେଶ କରି ପାରନ୍ତିନି ବଡ଼ଦେଉଳ ଭିତରକୁ। କିନ୍ତୁ ତୋ ଦର୍ଶନ ଟିକେ ପାଇବା ପାଇଁ ସେମାନେ କେତେ ବ୍ୟାକୁଳ ହୋଇ ଅନେଇ ରହିଥାନ୍ତି... କେବଳ ଏଥିପାଇଁ ତୁ ରଥରେ ବସି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ ଦେଉ। କୁହାଯାଏ 'ରଥେ ତୁ ବାମନଂ ଦୃଷ୍ଟ୍ୱା ପୁନର୍ଜନ୍ମ ନ ଲଭ୍ୟତେ'। ଥରେ ତୋତେ ରଥ ଉପରେ ଦେଖିଦେଲେ ଆଉ ପୁନର୍ଜନ୍ମ ଚକ୍ରରେ ମଣିଷ ଘାଣ୍ଟି ହୁଏନି। ତେଣୁ ହେ କଳା ସାଆନ୍ତେ...ତିନି ରଥରେ ଚଢି ତିନି ଦିଅଁ ଚତୁର୍ଦ୍ଧା ମୂର୍ତ୍ତି ଜନ ସମୁଦ୍ର ଭିତରକୁ ଚାଲିଆସ ଆଷାଢ଼ ଶୁକ୍ଳ ଦ୍ୱିତୀୟା ଦିନ। ସେଦିନ ଅପୂର୍ବ ଶୋଭାରେ ସଜ୍ଜିତ ହୋଇ ଟାହିଆ ପିନ୍ଧି ଝୁଲି ଝୁଲି ଧାଡ଼ି ପହଣ୍ଡିରେ ଯେତେବେଳେ ତିନି ଠାକୁର ଜଗନ୍ମୋହନ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଅ... କୋଟି କୋଟି ଭକ୍ତଙ୍କ ଆଖି ଲୁହରେ ଭିଜିଯାଇଥାଏ...!! ହାତୀ ଝୁଲି ଝୁଲି ଆସିଲା ପରି ତୁ ଝୁଲି ଝୁଲି ଆସିଥାଉ। ସତେ ଯେମିତି ଛୋଟ ଶିଶୁଟି ନୂଆ ନୂଆ ଗୁରୁଣ୍ଡି ଚାଲିବା ଶିଖିଥାଏ ଠିକ୍ ସେହିପରି ଲାଗେ ଜଗା। ମୁଁ ଭାବେ ତୋର ଏହି ଅପୂର୍ବ ଚାଲିବା ଶୈଳୀ ଦ୍ୱାରା ତୁ ଜଗତକୁ ସନ୍ଦେଶ ଦେଉଛୁ ଯେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ସବୁବେଳେ ଛୋଟ ଛୁଆ ପରି କିଛି ନା କିଛି ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରୁଛୁ। ଏଣୁ ବଡ ବୋଲି ଗର୍ବ କରିବା ଅନାବଶ୍ୟକ।

ସେବାୟତ ମାନଂକ ଦେହରେ ଘଷି ହୋଇ... ସେମାନଙ୍କ କାନ୍ଧରେ ହାତରେ ଭରା ଦେଇ ତୁ ସତରେ ଦୌଡ଼ି ଦୌଡ଼ି ଆସୁ... ସତେ ଯେମିତି ଛୁଆମାନେ ନିଜ ମାତୁଳ ଗୃହକୁ ଦୌଡ଼ି ଯାଇ ଥାଆନ୍ତି...!! ତାଳଧ୍ୱଜ, ନନ୍ଦିଘୋଷ, ଦର୍ପଦଳନ ରଥ ତିନୋଟି ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ଆଗରେ ଅପେକ୍ଷା କରି ରହିଥାଏ।ସତେ ଯେମିତି ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ବାହନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିଥାଏ...!! ତୋ ଦେହରେ ସେନାପଟା ବନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ। ଆଉ ଏହି ସେନାପଟାକୁ ତୋର ରକ୍ଷାକବଚ ବୋଲି କୁହାଯାଏ।କି ମାନବୀୟ ଲୀଳାରେ କାଳିଆ..!!

ଅକ୍ଷୟତୃତୀୟା ଦିନ ତୋ ରଥକାମ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ବିଶ୍ୱକର୍ମା (ବଢେଇ) ମାନେ ଦିନରାତି ଧରି ଲାଗି ପଡନ୍ତି ତୋ ରଥ ତିଆରି କରିବାରେ। ରଥ ନିର୍ମାଣ ସହିତ ସାରଥୀ ଓ ଘୋଡା ମଧ୍ୟ ତିଆରି କରାଯାଇଥାଏ। ଆଜ୍ଞାମାଳ ବିଜେ ହେବା ପରେ ରଥ ବଡ ଦେଉଳ ଆଗରେ ଆସି ଲାଗି ଯାଇଥାଏ। ଆଉ ତା ପରେ ଅପେକ୍ଷା କରି ରହିଥାଏ ତୋ ଆସିବା ବାଟକୁ। ଚାରମାଳ ବନ୍ଧା ହେବା ପରେ ତା ଉପରେ ଚଢ଼ି ତୁ ରଥ ଉପରେ ବିରାଜମାନ ହେଉ। ଟାହିଆ ଖୋଲି ଦିଆଯାଏ। ଚାରମାଳ ଫିଟାଇ ଦିଆଯାଏ। ଆଉ ରଥ ଦଉଡ଼ି ଯୋଖି ଦିଆଯାଏ। ତା ପରେ ଭକତମାନଙ୍କୁ ଡାହୁକ ଡକା ଦିଏ... 'ଓ ଭକତେ...' ଆଉ ତା ପରେ ଘୋର ଘର୍ଘର ନାଦରେ ଗଡିଚାଲେ ତୋ ରଥ...ମାଉସୀମା ମନ୍ଦିର ଆଡ଼କୁ...!!

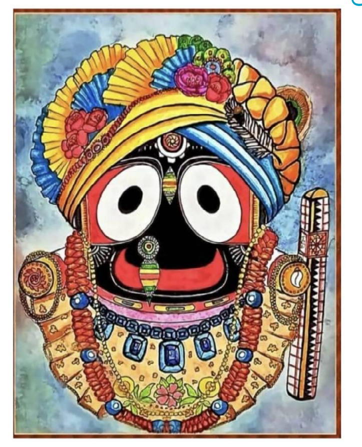
ତା ଆଗରୁ ଏକ ବିଶେଷ ନୀତି ସମ୍ପାଦିତ ହୁଏ। ଛେରା ପହଁରା ନୀତି।ତା ସହିତ ଯୋଡ଼ି ରହିଥିବା କାହାଣୀ ଆଜି ମଧ୍ୟ ଶୁଣିଲେ ଲୋମ ଟାଙ୍କୁରିଦିଏ...!!

ଗଜପତି ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଦେବ ନିଜ ଲାଗି ଏକ ପଦ୍ମିନୀ କନ୍ୟା ଖୋଜୁଥିବା ବେଳେ କାଞ୍ଚି ରାଜକୁମାରୀ ପଦ୍ମାବତୀ ହିଁ ସେଥିପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟା ବୋଲି ଶୁଣି ସର୍ବସମ୍ମତି କ୍ରମେ କାଞ୍ଚିରାଜାଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ସହିତ ବିବାହ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ପଠେଇ ଥିଲେ। କିନ୍ତୁ କାଞ୍ଚିରାଜ ନିଜ ଅହଙ୍କାରରେ ଗଜପତି ଛେରା ପହଁରା କରୁଥିବାରୁ ସେ ଜଣେ ଝାଡୁଦାର ବୋଲି କହି ନିଜ କନ୍ୟା ସହ ତାଙ୍କର ବିବାହ ପାଇଁ ସହମତି ପ୍ରକାଶ ନ କରିବାରୁ ଗଜପତି ଆଗପଛ ବିଚାର ନ କରି ଯୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ଆଗେଇ ଯାଇଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ପରାସ୍ତ ହୋଇ ଫେରି ଆସିଥିଲେ। ଅପମାନ ଆଉ ଦୁଃଖରେ ମ୍ରିୟମାଣ ହୋଇ ତୋ ଆଗରେ ନିଜର ଅସହାୟତାକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥିଲେ। ତୋ ରଥ ଉପରେ ଛେରା ପହଁରା କରୁଥିବାରୁ ସେ କଣ ନ୍ୟୁନ ହୋଇଗଲେ କି ବୋଲି କହି ଭାଙ୍ଗିପଡ଼ିଲେ। ଏହି ଘଟଣା ସମଗ୍ର ଓଡ଼ିଆ ଜାତିର... ଓଡ଼ିଆ ପରମ୍ପରାର ଅପମାନ ବୋଲି ସେ ନିଜକୁ ଧିକ୍କାର କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ। ସେତେବେଳେ ତୁ ତାଙ୍କୁ ଦ୍ୱିତୀୟଥର କାଞ୍ଚି ଅଭିଯାନରେ ବାହାରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲୁ। ସେ ପ୍ରାୟ ଭୁଲି ଯାଇଥିଲେ ନିଜର ଶୌର୍ଯ୍ୟକୁ...!! ପରାଜିତ ହେବା ପରେ ପୁନଃ କିପରି ନିଜକୁ ସେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପାରନ୍ତେ ଯୁଦ୍ଧ ପାଇଁ...!! ତେଣୁ ଅମଙ୍ଗ ହେଉଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ତୁ ତାଙ୍କୁ ଅଭୟ ଦେଇ ତାଙ୍କ ସହିତ ଯୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ଯିବୁ ବୋଲି ବଚନ ଦେଲୁ। ତୋ କଥା ଅଦ୍ଭୁତ କାଳିଆ...!! ଯାହା ମନରେ ଦମ୍ଭ ଆଣିବାକୁ ଚାହୁଁ ନିଶ୍ଚୟ ଆଣି ଦେଇପାରୁ। ଯେମିତି ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧରେ ଭାଙ୍ଗି ପଡିଥିବା ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ କର୍ମ କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେଇ ଗୀତାଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲୁ...!! ମହାରାଜ ଇନ୍ଦ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନଙ୍କ ଅଗାଧ ଭକ୍ତି କାରଣରୁ ପୁରୀର ଗଜପତି ମହାରାଜ ତୋର ପ୍ରଥମ ସେବକ ହିସାବରେ ଗଣା ଯାଆନ୍ତି। ଆଉ ତୁ ତାଙ୍କ ସହିତ ସିଧା ସଳଖ କଥାବାର୍ତ୍ତା ମଧ୍ୟ କରୁ। ସେଇ କାରଣରୁ ସେଦିନ ପୁରୁଷୋତ୍ତମଦେବଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଅଭୟ ବଚନ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲୁ।ସେ ତୋ କଥାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରି ପୁନଃ କାଞ୍ଚି ଅଭିଯାନରେ ବାହାରିଥିଲେ...!! କିନ୍ତୁ ମନରେ ଅଳ୍ପ ସଂଶୟ ଅବଶ୍ୟ ଥିଲା...ମହାପ୍ରଭୁ କଣ ସତରେ ତାଙ୍କ ସହିତ ଯୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ସ୍ୱୟଂ ଆସିବେ...!!

କଳା ଘୋଡା ଧଳା ଘୋଡ଼ା ଚଢ଼ି ବଳଭଦ୍ର ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ସହିତ ତୁ ନିଜେ ଆଗେଇ ଆସିଥିଲୁ ଯୋଦ୍ଧା ରୂପରେ। ପ୍ରବଳ ପ୍ରତାପୀ କଳିଙ୍ଗ ସେନାର ପ୍ରମୁଖ ସେନାନୀ ହୋଇ ଘୋଡା ଛୁଟେଇ ଆଗେଇ ଚାଲିଥିଲୁ।ବାଟରେ ପ୍ରତୀକ୍ଷା କରିଥିଲା ମାଣିକ ଗଉଡୁଣି...!! ନିଃସନ୍ତାନ ହୋଇଥିବାର ଦୁଃଖ ତାକୁ ଅଥୟ କରି ପକାଉଥିଲା। ତଥାପି ସେ ନିଜ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଆଉ ତୋ ପ୍ରତି ଥିବା ତା ଭକ୍ତିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଊଣା କରି ନ ଥିଲା। ପହଞ୍ଚି ଗଲୁ ତୁ ଭକତବତ୍ସଳ ସେଇଠି ଆଉ ତାକୁ 'ମା' ସମ୍ବୋଧନ କରି ତା ପାଖରୁ ଦହି ଟିକେ ମାଗିଲୁ ପିଇବା ପାଇଁ।

ଆତୁର ହୋଇ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିଲା ବୋଧେ ମାଣିକ... ଠିକ୍ ସେହିପରି... ଯେପରି ଅପେକ୍ଷା କରିଥିଲା ଶବରୀ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ତୋ ଆସିବା ବାଟକୁ...!! ଠିକ୍ ଯେମିତି ସେ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିଲା ତୁ କେବେ ଆସିବୁ ଆଉ କେବେ ତା ହାତରୁ ଫଳ ଖାଇ ତାକୁ ଧନ୍ୟ କରିବୁ...!! ମାତୃତ୍ୱର ଅପୂର୍ବ ମମତା ନେଇ ତା ଧନକୁ ଯେମିତି ଖଟା ପିତା କି କଷା ଖାଇବାକୁ ହେବନି ସେଇୟା ଭାବି ସବୁତକ ଫଳ ନିଜେ ଆଗ ଚାଖି ଦେଉଥିଲା ଆଉ ମିଠା ମିଠା ବାଛି ବଢେଇ ଦେଉଥିଲା ତୋ ପାଟିକୁ...!! ଭକତ ଭାବରେ ବନ୍ଧା ତୁ ଭାବଗ୍ରାହୀ ସେହି ଅଇଁଠା ଫଳସବୁ କେତେ ଖୁସିରେ ଖାଇ ଚାଲିଥିଲୁ ରେ...!! ତୋର ଏମିତି କାମରେ ଲକ୍ଷ୍ମଣ କେତେ ବିରକ୍ତ ହୋଇ ଚାଲିଥିଲେ .. ତ୍ରିଭୁବନ ପାଳକ ହୋଇ ତୁ ଶବରୀ ଅଇଁଠା ଖାଉଥିବା କଥା ତାଙ୍କୁ ବ୍ୟଥିତ କରି ଦେଉଥିଲା। କିନ୍ତୁ ତୁ...ଅବିଳମ୍ବେ ଦେଖେଇ ଦେଇଥିଲୁ ତୋ ଅଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରଭୁପଣ...!! ଯାହା ଭକ୍ତର ହୃଦୟ ନିସୃତ ଭାବ ଟିକକ ଛଡା ଆଉ କିଛି ବି ଖୋଜିନି।ଆଉ ଆଜି କେମିତି ଚୁପ୍ ରହିଥାନ୍ତୁ ତୁ ? ପଚଣ୍ଡ ଖରାରେ ତୋ ପାଟି ଶୁଖିଯାଉଥିବା ଦେଖି ମାଣିକ ବଢେଇ ଦେଲା ଘୋଳଦହି...!!

ସତ କହିବୁ ତ ଜଗା... ସେ ଦହି ଖାଇ



ତୁ ଗୋପ ଲଳନାଙ୍କୁ ମନେ ପକେଇ ଥିଲୁ ନା ? ସେମାନଙ୍କ ସ୍ନେହ ପରଶ ସହିତ ଲବଣୀ ଯେତେ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗୁଥିଲା ସେମିତି ତୋତେ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗିଲା ନା ସେହି ମାଣିକ ହାତର ଦହି...!! ଦହି ଖାଇ ତୁ ଚାଲି ଯିବାକୁ ବାହାରି ଥିଲୁ। କିନ୍ତୁ ଭକ୍ତ ମନ ତୋତେ କଣ ଏତେ ସହଜରେ ଯିବାକୁ ଦେଇଥାନ୍ତା କି ? ସେ ଚାହୁଁଥିଲା ତୁ ଆଉ କିଛି ସମୟ ତା ସହିତ ରହି ଥାଆନ୍ତୁ। ସେଥିପାଇଁ ତ ସେ କହିଦେଲା ଯେ ପାଉଣା ନ ପାଇଲେ ତୋତେ ଯିବାକୁ ଦେବନି। ତୁ ତ ଭକତ ଭାବରେ ବନ୍ଧାରେ କାଳିଆ। ଭକତ ପାଖରେ ବନ୍ଧା ପଡ଼ିବାକୁ ବହୁତ୍ ଭଲ ପାଉ। ଆଉ ସେଥିପାଇଁ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ପିନ୍ଧିଥିବା ରାଜ ମୁଦ୍ରିକା ଦେଇଦେଲୁ ମାଣିକକୁ। ଆଉ କହିଲୁ ସେହି ମୁଦି ଦେଖେଇବ ସେ ଓଡ଼ିଆ ଜାତିର ମଉଡମଣୀଙ୍କୁ। ସେ ହିଁ ସେହି ଦହିର ପ୍ରକୃତ ମୂଲ୍ୟ ତାକୁ ଦେଇଦେବେ !!

ସେଇୟା ହେଲା। ତୁ ପୁଣି ଘୋଡା ଛୁଟେଇ ଆଗକୁ ଚାଲିଗଲୁ। ପଛରେ ମଣିମା ତାଙ୍କ ଅନ୍ୟ ସୈନ୍ୟ ସାମନ୍ତ ସହିତ ଆସି ପହଁଚିଲେ ମାଣିକ ପାଖାପାଖି। ନିଜେ ଖୋଜି ହେଉଥିଲେ ବଡ ଠାକୁରଙ୍କୁ... ସେ ସତରେ ତାଙ୍କ ସହିତ କାଞ୍ଚିକୁ ଯିବେ ତ!! ଅଧା ରାସ୍ତାରେ ଅଟକାଇ ମାଣିକ ତାଙ୍କୁ ଦେଖେଇଥିଲା ତୋର ନାମାଙ୍କିତ ରତ୍ନ ମୁଦି!! ଆଉ ଦୁଇ କଳା ଧଳା ସୈନିକଙ୍କୁ ପିଏଇଥିବା ଦହି ବାବଦରେ ମାଗିଥିଲା କିଛି ଅର୍ଥ...!!

ଆଖିରୁ ଅନବରତ ଆନନ୍ଦାଶ୍ରୁ ବାହାରିଥିଲା ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଦେବଙ୍କର। ଧନ୍ୟ ତୁ ମାଣିକ... ତୁ ସ୍ୱୟଂ କାଳିଆ ବଳିଆ ଠାକୁରଙ୍କୁ ନିଜ ହାତରେ ଦହି ପିଏଇଛୁ କହି ତୁରନ୍ତ ତା ନାମରେ ସେହି ଗ୍ରାମର ନାମ ମାଣିକପାଟଣା ରଖି ଦେଇଥିଲେ। ଆଉ ତୋ ଅପାର କରୁଣାରୁ ସେ ମାତୃତ୍ୱର ଅମୀୟ ସ୍ପର୍ଶ ମଧ୍ୟ ପାଇଥିଲା ରେ କାଳିଆ...!!

ଧନ୍ୟ ତୁ ଆଉ ଧନ୍ୟ ତୋ ଭକ୍ତ ବତ୍ସଳତା...!! (କ୍ରମଶଃ)

+ ଭୁବନେଶ୍ୱର
ମୋ: ୯୪୩୮୪୭୦୮୦୭

ଯୋଗ ଦିବସର ଅନୁଚିନ୍ତା

ଡ. ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର

ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିର ଆମେ ସମାଜକୁ ଏକ ଅଭୂର୍ବ ଉପହାର ହେଉଛି 'ଯୋଗ' । ଯୋଗ ଶବ୍ଦଟି ସଂସ୍କୃତ ମୂଳ 'ଯୁକ୍ତ'ରୁ ହି ଆସିଅଛି । ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି 'ଯୋଡ଼ିବା' ଅଥବା 'ଏକତ୍ର କରିବା', ଯୋଗ ଏକ ପଦ୍ଧତି । ମାତ୍ର ଏବେର ସମାଜ ଯୋଗକୁ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିଛି । ମାତ୍ର ଯୋଗ ଏକ ମାଧ୍ୟମ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଶରୀର, ମନ ଓ ଆତ୍ମାକୁ ଏକତ୍ରିତ କରି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶାନ୍ତି ଲାଭ କରି ପାରିବ । ଏହା କେବଳ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ନୁହେଁ ବରଂ ଏକ ଜୀବନ ଦର୍ଶନ। ଏହି ଜୀବନ ଦର୍ଶନ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜ ସହିତ, ସମାଜ ସହିତ ଓ ସର୍ବପରି ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବାର ଏକ ସୁଗମ ମାର୍ଗଟିଏ ।

ମାତ୍ର ଆଜିର ସମାଜରେ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଯୋଗକୁ 'ଆସନ' ଓ 'ପ୍ରାଣାୟାମ'ର ସମଷ୍ଟି ବୋଲି ଧରି ନେଇଛନ୍ତି । 'ଆସନ' ଅର୍ଥାତ୍ (ଶାରୀରିକ ଅଭ୍ୟାସ) ଓ 'ପ୍ରାଣାୟାମ' ଅର୍ଥ (ଶ୍ୱାସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ) ବୋଲି ଜାଣନ୍ତି । ମାତ୍ର 'ଯୋଗ'ର ଅର୍ଥ ଏହାଠାରୁ ବହୁତ ଗଭୀର। ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର 'ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର' ସହ 'ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର'କୁ ଯୋଡ଼ିବାର ଏକ ମାର୍ଗ । ଶାସ୍ତ୍ରାନୁସାରେ 'ଯୋଗ' ହେଉଛି ଆତ୍ମା ସହ ପରମାତ୍ମା ସହିତ ମିଳନର ପଥ।

ଯୋଗର ଉତ୍ପତ୍ତି ଓ ବିକାଶ ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଭାରତରେ ହିଁ ହୋଇଥିଲା । 'ଋଗ୍ ବେଦ'ରେ ଯୋଗର ସଂକେତ ମିଳେ । ସେଠାରେ ଯୋଗକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନାର ଏକ ମାର୍ଗ ରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ଦ୍ୱିତୀୟ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଯୋଗକୁ ଏକ ସୁସଂଗଠିତ ପଦ୍ଧତି ଭାବେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲେ 'ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି' । ତାଙ୍କ ରଚିତ ଯୋଗର ମୂଳଗ୍ରନ୍ଥ ହେଉଛି 'ଯୋଗସୂତ୍ର' । ଯୋଗସୂତ୍ର ଗ୍ରନ୍ଥରେ ୧୯୬ଟି ସୂତ୍ର ସହ ଚାରୋଟି ପାଦ ରହିଛି । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥର ମୂଳ ସୂତ୍ର ହେଉଛି- ଯୋଗଶ୍ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ନିରୋଧ' । ଅର୍ଥାତ୍ 'ଯୋଗ ହେଉଛି ମନର ବିଚଳନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା । ପୁଣି ଚାରୋଟି ପାଦ ହେଉଛି ସମାଧି ପାଦ, ସାଧନା ପାଦ, ବିଭୂତି ପାଦ ଓ କୈବଲ୍ୟ ପାଦ । 'ସମାଧି ପାଦ' ହେଉଛି ସମାଧି ସ୍ତର ଓ ମନର ଗ୍ରନ୍ଥି ଯାହାକି ମନୁଷ୍ୟକୁ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତିର ପଥ ଦେଖାଇଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି (ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି । ଏହି ଆଠଟି ଅଙ୍ଗ ଏକତ୍ର ମନୁଷ୍ୟକୁ ଏକ ସୁସଂଗଠିତ ଜୀବନମାର୍ଗ ଦେଖାଇଥାଏ । ଏହା କେବଳ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନୁହେଁ, ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ମଧ୍ୟ ଆଣିଥାଏ । 'ବିଭୂତି ପାଦ' ହେଉଛି ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ ଅଲୌକିକ ଶକ୍ତି । ପୁଣି 'କୈବଲ୍ୟ ପାଦ' ହେଉଛି ମୁକ୍ତି ଓ ଆତ୍ମ- ଉପଲବ୍ଧିର ଚରମ ଅନୁଭୂତି।

ପ୍ରକୃତିରେ ଯୋଗ ହେଉଛି ମନର ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଅର୍ଥାତ୍ 'ଚିନ୍ତା' ଓ ଭାବନା'କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ପଦ୍ଧତି । ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ ସର୍ବଦା ଅସ୍ଥିର ରହିଥାଏ । 'ମନ' ଅତୀତ ଓ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଭ୍ରମଣ କରୁଥାଏ । ଯାହାକି ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତିର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ଯୋଗ ଏହି ଅସ୍ଥିରତାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସହ ମନକୁ ବର୍ତ୍ତମାନର ପରିସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟରେ ବାନ୍ଧି ରଖିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଆମର ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ଭଗବତ୍‌ଗୀତାରେ 'ଯୋଗ'କୁ ଏକ ବ୍ୟାପକ ଦୃଷ୍ଟି କୋଣରୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଅର୍ଜନକୁ ଯୋଗ ମାର୍ଗ ବୁଝାଇବା ବେଳେ ପ୍ରକୃତି ଓ ଜୀବନଶୈଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ସେ ଚାରି ପ୍ରକାରର 'ଯୋଗ' କଥା କହିଛନ୍ତି। ଯଥା- କର୍ମଯୋଗ, ଜ୍ଞାନ ଯୋଗ, ଭକ୍ତି ଯୋଗ ଓ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ । 'କର୍ମଯୋଗ'ରେ କର୍ମ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ମାତ୍ର ଫଳପ୍ରତି ଆସକ୍ତି ନାହିଁ । 'ଜ୍ଞାନ ଯୋଗ'ରେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପ (ଶରୀର) ଓ ଅନିତ୍ୟ ଜଗତରୁ ଅନ୍ତର ହେବାର ଚେଷ୍ଟା କରେ । 'ଭକ୍ତି ଯୋଗ'ରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରତି ସମର୍ପଣ, ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଭକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ । ଗୀତାରେ କୁହାଯାଇଛି ଏହି ମାର୍ଗଟି କୁଆଡ଼େ ସହଜମାର୍ଗ, 'ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ'ରେ ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରି ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଆତ୍ମ ସାକ୍ଷାତକାର କରିବା, ତେବେ 'ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଯୋଗ' ଓ 'ଆଧୁନିକ ଯୋଗ' ମଧ୍ୟରେ ମୁଖ୍ୟ ପାର୍ଥକ୍ୟ ହେଉଛି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ପଦ୍ଧତି, ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଯୋଗରେ ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିଲା ଆତ୍ମ ସାକ୍ଷାତକାର ଓ ମୋକ୍ଷଲାଭ । ସେଥିରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗ ଥିଲା ମୁଖ୍ୟ ଓ ଶାରୀରିକ ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲା ଏକ ମାଧ୍ୟମ ମାତ୍ର ।

ଆଜି କେବଳ ଭାରତରେ ନୁହେଁ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଯୋଗ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଛି। ଜାତିସଂଘ ୨୦୧୫ ମସିହା ଜୁନ୍ ମାସ ୨୧ ତାରିଖକୁ 'ଯୋଗ ଦିବସ' ଭାବେ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ସେହିଦିନ ଠାରୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଜୁନ୍ ୨୧ ତାରିଖକୁ 'ଯୋଗ ଦିବସ' ଭାବେ ବିଶ୍ୱରେ ସର୍ବତ୍ର ପାଳନ କରାଯାଉଛି । ଆଜିର ଯୋଗ ମୁଖ୍ୟତଃ 'ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ' ଓ 'ମାନସିକ ଶାନ୍ତି' ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହୋଇଛି । ତେଣୁ ଏବେ ବିଶ୍ୱବାସୀ ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ପଦ୍ମାସନ, ଭୁଜଙ୍ଗାସନ, ଗଡ଼ାସନ, ପ୍ରଜାପତି ଆସନ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟନମସ୍କାର ଆଦି ଶରୀରକୁ ନମନୀୟ ଓ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ସେହିପରି ପ୍ରାଣାୟାମ ଯଥା- ଅନୁଲୋମ- ବିଲୋମ, କପାଳଭାତି ଓ ଭ୍ରାମରି ଆଦି କ୍ରିୟା ମାନସିକ ଚାପ କମାଇ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସୁଗମ ତଥା ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଯୋଗରେ 'ଯମ' ଓ 'ନିୟମ' ଭଳି ନୈତିକ ନିୟମ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କାରଣ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସଚ୍ଚୋଟ ତଥା ନୈତିକ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । ଏଥିରେ 'ଅହିଂସା' ଏକ ମୌଳିକ ନୀତି,

ଯାହା କେବଳ ଶାରୀରିକ ହିଂସା ନୁହେଁ ବରଂ ମାନସିକ ଓ ବଚନ ଦ୍ୱାରା ବି ହିଂସାକୁ ନିଷେଧ ଓ ନିରୋଧ କରେ ।

ଯୋଗକୁ ଆପଣାଇଲେ ଆମକୁ କେବଳ ଲାଭ ହିଁ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଏଠାରେ କ୍ଷତିର ପ୍ରଶ୍ନ ନାହିଁ । ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ମୁଖ୍ୟତଃ ଆମର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ। ଶାରୀରିକ ଲାଭ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମ ହେଉଛି ଆସନ ମାଧ୍ୟମରେ ମାଂସପେଶୀ ମଜବୁତ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଶରୀରର ନମନୀୟତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶାସକ୍ରିୟା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେବା ସହ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ପୁଣି ନିୟମିତ ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମାଂସପେଶୀ ଦରଜ ଓ ମଧୁମେହ ଆଦି ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେବା ସହ ଆମର ରୋଗ ନିବାରଣ ଶକ୍ତି ବି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଲାଭ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଯେମିତି କି ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗ ହ୍ରାସ ପାଏ । ମନର ଏକାଗ୍ରତା ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଯୋଗ ଆମର ଆବେଗୀୟ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଲାଭକୁ ତ କହିହେବ ନାହିଁ । ଏହା ଅନୁଭବର ତଥା ଆତ୍ମଚେତନା କଥା, ତେବେ ମନରେ ଶାନ୍ତି ଆସିବା ସହ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କରେ ଉନ୍ନତି ଆସିଥାଏ ଓ ବନ୍ଧନ ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ ।

କେତେକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଏହା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ଯେ ଯୋଗ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯେମିତି ଆବଶ୍ୟକ ଠିକ୍ ସେମିତି ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା ପାଇଁ ବି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । ଯୋଗର ଲୋକପ୍ରିୟତା ବିଶ୍ୱରେ ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଯୋଗର ସଦ୍‌ଉପଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଏକ ସୁସ୍ଥ ତଥା ସନ୍ତୁଳିତ ସମାଜ ଗଠନ ଅବଶ୍ୟ ସମ୍ଭବ। କାରଣ ଯୋଗ କେବଳ ଏକ ଶାରୀରିକ ଅଭ୍ୟାସ ନୁହେଁ ଏହା ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଦର୍ଶନର ମୁକ୍ତିଦ୍ୱାର। ସେଥିପାଇଁ ତ ଆଜିର ପ୍ରଗତିବାଦୀ ବିଜ୍ଞାନ ଯୋଗକୁ ଆପଣାଉ କରିଛି ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ । ଆଜିର ଗ୍ରଗତିଶୀଳ ସମାଜ ପାଇଁ ପ୍ରକୃତରେ 'ଯୋଗ' ଏକ ଅମୂଲ୍ୟ ଉପହାର । ଯୋଗ କେବଳ ଆମର ରୁଗଣ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ନାହିଁ ବରଂ ଅଶାନ୍ତ ଓ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ମନକୁ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ଆମର ସୁପ୍ତ ମାନବିକତାକୁ ଜାଗ୍ରତ କରାଏ । ଆମର ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ର ସବୁ ପ୍ରାଚୀନ ଜ୍ଞାନର ଅମୂଲ୍ୟ ସମ୍ପଦ । ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ ସହ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ତଥା ସାର୍ଥକ ଜୀବନ ଯାପନ କରିପାରିବା । ତେଣୁ ଆସନ୍ତୁ, ଏହି ପବିତ୍ର ଯୋଗ ଦିବସରେ ଶପଥ ନେବା 'ଯୋଗ'କୁ ଆମ ଜୀବନର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗରୂପେ ଆପଣେଇବା, ନିରୋଗ ରହିବା, ଶାନ୍ତ ରହିବା ଏବଂ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା ।

+ ପ୍ରଜ୍ଞାନୀଡ଼
(ବସନ୍ତ ବିହାର),
ଶୋଭାରାମପୁର, ବାଲେଶ୍ୱର-
୭୫୬୦୦୧
ମୋ: ୮୮୯୫୮୮୮୪

କେମିତି କାଟିବା ଖରାଛୁଟି

ପ୍ରଣତି ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ମିଶ୍ର

ଆଜି ଶିବାଶିଷ, ଅର୍ପିତା, ଲିପୁନ୍ ଓ ତିତିକ୍ଷା ବହୁତ ଖୁସି । ସମସ୍ତେ ଭଲ ଫଳାଫଳ ସହିତ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିଲେ ।

ଚାରି ସାଙ୍ଗ ହାତରେ ପରୀକ୍ଷା ଫଳ ଧରି ଆଇସ୍କ୍ରିମ୍ ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ପରସ୍ପର ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୋଇ ଭାବୁଛନ୍ତି ଖରାଛୁଟି କେଉଁଠାରେ ଏବଂ କିପରି କାଟିବେ !

ଅର୍ପିତା ! ତୁମେ କେଉଁଠିକୁ ଯିବ ?' ଶିବାଶିଷ ପଚାରିଲା ।

'ମୋ ପାପା ଏବେ ଟୁର୍‌ରେ ଯାଇଛନ୍ତି, ସେ ଫେରିବା ମାତ୍ରେ ଆମେ ଯୋଜନା କରିବୁ' ଅର୍ପିତା କହିଲା ।

ଶିବାଶିଷ କହିଲା, ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଜାଣିନି' ଆମେ କୁଆଡେ ଯିବୁ ଲିପୁନ୍ କହିଲା, ତିତିକ୍ଷା ତୁମେ ଜାଣ... ମୁଁ କେଉଁଠିକୁ ଯାଉଛି !, 'ଏ ବର୍ଷ ଗାଁରେ ଜେଜେମା, କାକା ଏବଂ ପିଉସୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବି । ମୁଁ ସେଠାରେ ବହୁତ ଖେଳାଖେଳି କରେ । ଜେଜେମା ମୋତେ ବହୁତ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ଏବଂ କାକା ପ୍ରତିଦିନ ନୂଆ ଜିନିଷ ଦେଖାନ୍ତି । କେହି ମୋତେ କୌଣସି କଥା ମନା କରନ୍ତିନି ! ମୋ ପାଇଁ ଅନେକ ଜିନିଷ ତିଆରି ହୁଏ । ଲିପୁନ ବହୁତ ଖୁସିରେ କହୁଥାଏ । ମୋର ସେଠାରେ ଅନେକ ବନ୍ଧୁ ଅଛନ୍ତି । ଆମ ପଡୋଶୀ ପ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ମୋ ସହିତ ଖେଳେ ।

ଶିବାଶିଷ କହିଲା, ଛୁଟିଦିନରେ ମୁଁ ସମର କୋର୍ସ କରିବି । ନୂଆ ଜିନିଷ ତିଆରି କରିବାକୁ ମୋତେ ଭଲଲାଗେ । କିଛି ସମୟ ପରେ, ସମସ୍ତେ ପରସ୍ପରକୁ ବିଦାୟ ଦେଇ ନିଜ ନିଜ ଘରକୁ ଚାଲିଗଲେ ।

'ଲିପୁ, ତୁମର ଜିନିଷପତ୍ର ଠିକ୍ ଭାବରେ ପ୍ୟାକ୍ କର । ଆମେ କାଲି ଗାଁକୁ ଯାଉଛେ । କିଛି ଭୁଲି ଯାଅନା !' ମାଆ ତାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ କହିଲେ ।

ଗାଁରେ ପହଞ୍ଚିବା ମାତ୍ରେ ଲିପୁ ଦେଖିଲା ଏତେ ଫୁଲ ଗଛ ! ଜେଜେମାଙ୍କ ଘରେ ଶୁଆ ଶାରୀ, କପୋତ, ଏତେ ରଙ୍ଗୀନ ପକ୍ଷୀ , ସମସ୍ତେ ଜେଜେମାଙ୍କ ଘରେ ଅତିଥି ପରି ରହୁଥିଲେ ! ।

ଲିପୁ ! ତୁ ସେଠାରେ ଠିଆ ହୋଇ କଣ ଦେଖୁଛୁ! ମୋ ପାଖକୁ ଆସିବୁନି କି ?' - ଜେଜେମା ସ୍ନେହରେ ଡାକିଲେ । ଜେଜେମାଙ୍କ ପାଦ ଛୁଇଁ, ଲିପୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଖୁସିରେ ପଚାରିଲା, 'ଜେଜେମା ! ଆମ

ଘରେ ଏତେ ପକ୍ଷୀ !' 'ହଁ ଲିପୁ ଏହା ଏକ ଗୁପ୍ତ କଥା । ମୁଁ ତତେ ପରେ କହିବି ।' ଜେଜେମା ହସିଲେ ।

ପରଦିନ ସକାଳେ ପକ୍ଷୀଙ୍କ କିଚିରିମିଚିରି ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ଲିପୁର ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଲା । ସେ ଅଗଣାରେ ଦେଖିଲା ଜେଜେମା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଉଛନ୍ତି । ଲିପୁକୁ ଦେଖି ଜେଜେମା କହିଲେ- 'ଆସ ! ତୁ ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେ ଏବଂ କାଲିଠାରୁ ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ରଖିବା ଦାୟିତ୍ୱ ତୋର ।' 'ଠିକ୍ ଅଛି.. ଜେଜେମା'- ଲିପୁ ଖୁସିରେ ହୁ ମାରିଲା ।

ସନ୍ଧ୍ୟାରେ, ପ୍ରିୟା ଏବଂ ଲିପୁ କାକାଙ୍କ ସହିତ ବୁଲିବାକୁ ବାହାରିଗଲେ । ଗାଁର ସୁନ୍ଦର ରାସ୍ତା, ସବୁଜ ଫସଲ ଦେଇ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଲିପୁ ଅସ୍ତଗାମୀ ସୂର୍ଯ୍ୟକୁ ଦେଖି ବହୁତ ଖୁସି ହେଉଥାଏ । ରାସ୍ତାରେ, କାକା ତାଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଗଛ ଏବଂ ଫସଲ ଅମଳ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇ ଚାଲିଲେ । ଯେତେବେଳେ ତାକୁ ଶୋଷ ଲାଗିଲା, ପ୍ରିୟା ଥଣ୍ଡା ପାଣି ବୋତଲ ଧରାଇ ଦେଲା ଏବଂ ସମସ୍ତେ ପଥର ବେଞ୍ଚରେ ବସି ଆଖୁ ଖାଇଲେ ।

ପରଦିନ, ଲିପୁ ସକାଳେ ଉଠିବାକୁ ସାମାନ୍ୟ ବିଳମ୍ବ ହୋଇଗଲା । ଖୁଡୀ କହିଲେ- 'ଆସ ! ଲିପୁ ଜଳଖିଆ ଖାଇବ, ମୁଁ ତୁମ ପାଇଁ ଏବେ ଗରମ ଆଳୁ ପରଟା ଏବଂ ସୋୟାବିନ ତରକାରୀ କରିଛି । ଜଳଖିଆ ଖାଇସାରିବା ପରେ, ଲିପୁ କ୍ରିକେଟ୍ ବ୍ୟାଟ୍ ଧରି , ବ୍ୟାଗରେ ଗ୍ଲୋଭସ୍ ଏବଂ ପାଣି ବୋତଲ ରଖି ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ କ୍ରିକେଟ୍ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡକୁ ଧାଇଁଲା । ପଡିଆରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ବ୍ୟାଗ ଫିଙ୍ଗି ଖେଳରେ ଲାଗିଲା । ଘରେ, ଜେଜେମା ଟିକେ ଆଶ୍ୱସ୍ତ ଥିଲେ ଯେ ଲିପୁ ନିଶ୍ଚୟ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଦେଇଥିବ । କିନ୍ତୁ ଲିପୁ ଏଥିରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ନଥିଲା, ତେଣୁ ସେ ଭୁଲିଗଲା ଏବଂ ଖେଳିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଗଲା । ଖେଳୁଥିବା ସମୟରେ, ଗରମ ହେତୁ ବହୁତ ଶୋଷ ଲାଗିଲା ସେ ତା ବ୍ୟାଗ ଖୋଲିଲା । ଦେଖିଲା ଯେ ବ୍ୟାଗଟି ଫିଙ୍ଗି ଦେବାରୁ ପାଣି ବୋତଲଟି ଖୋଲି ପାଣି ଢଳିଯାଇଛି । ବିଚଳିତ ଏବଂ ଶୋଷିତ ହୋଇ, ଲିପୁ ଘରେ ପହଞ୍ଚି ଚିତ୍କାର କଲା - 'ମତେ ଯୋରରେ ଶୋଷ ଲାଗୁଛି ମା ! ଶିଘ୍ର ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଦିଅ ।'

ମା ଟିକେ ଦୂରରେ ଥିଲେ ତେଣୁ , ଜେଜେମା ଆସି ତାକୁ ଏକ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ଦେଇ ପଚାରିଲେ - ଆଜି ତୁ ଜେଜେମାଙ୍କ କାମ କରିଛୁ ! ତୁ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଇଛୁ, ନା ?' ଏହା ଶୁଣି ଲିପୁ ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ କରି କେବଳ 'ନା ଜେଜେମା' କହିପାରିଲା ।

ତା'ପରେ ପ୍ରିୟା ଆସି କହିଲା, ଚଢେଇ ମାନଙ୍କ ପାତ୍ର ଖାଲି ଥିବା ଦେଖି ସେ ସେଥିରେ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପାଣି ରଖିଦେଇଥିଲା । ଜେଜେମା ଲିପୁକୁ ଗାଳି ଦେଇ କହିଲେ, 'ଲିପୁ , ଏହି ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କୁ ତୁ ଏତେ ପସନ୍ଦ କରୁ, ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ଆମ ଘରକୁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଆସନ୍ତି । ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ବହୁତ ଶ୍ରଦ୍ଧାରେ ଖାଇବାକୁ ଦେଉ କାରଣ ଏମାନେ ସମସ୍ତେ ଆମ ପରିବେଶ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହି ଗରମରେ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଶୋଷିତ ହୁଅନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ପାଣି ମିଳେନି ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ତୁମ ପରି ଦୁଃଖ କରନ୍ତି । ଏହି ଶବ୍ଦହୀନ ପକ୍ଷୀମାନେ କିଛି କୁହନ୍ତି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଆମ ପରିବେଶର ବନ୍ଧୁ । ଯଦି ସେମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମର ଛୋଟ ପ୍ରୟାସ ଜାରି ରହେ, ତେବେ ଏହା ମାନବଜାତି ଏବଂ ପରିବେଶ ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ହେବ । ତୁମେ ନିଶ୍ଚୟ କାହାଣୀଟି ପଢ଼ିଥିବ ଯେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଝିଅ ପ୍ରତିଦିନ କାଉମାନଙ୍କୁ ଶସ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେଉଥିଲା, ପ୍ରତି ବଦଳରେ ସେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଉପହାର ଦେଉଥିଲେ, କେତେବେଳେ ମୁକ୍ତା, କଙ୍କଣ, ମୁଦ୍ରା, ମୂଲ୍ୟବାନ ଜିନିଷ ! ଏହି ପକ୍ଷୀମାନେ ଆମର ପ୍ରେମକୁ ଅନେକ ଥର ଫେରାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଭଲ ପାଇବା ଆମର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।' ଜେଜେମା ବୁଝାଇଲେ ।

'ହଁ ଜେଜେମା ! ଆଜି ମୁଁ ଜାଣିଲି ଯେ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ପାଣି ନ ପାଇଲେ କ'ଣ ହୁଏ । ଆଜିଠାରୁ, ମୁଁ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବି । ମୁଁ ମାଆଙ୍କୁ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପାତ୍ର ଆଣିବାକୁ କହିବି । ମୁଁ ସହରରେ ପକ୍ଷୀ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ମୋ ଘରକୁ ଡାକି ସେମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବି ।' ଜେଜେମା ଲିପୁକୁ ସ୍ନେହରେ କୁଣ୍ଢେଇ ପକାଇଲେ ।

ଛୁଟି ପରେ ଯେତେବେଳେ ଚାରି ବନ୍ଧୁ ଭେଟ ହେଲେ, ସମସ୍ତେ ସେମାନଙ୍କର କାହାଣୀ କହିଲେ ଯେ ସେମାନେ କିପରି ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଛୁଟି ବିତାଇଲେ ! ଲିପୁ ତାଙ୍କ ଜେଜେମା ଏବଂ ପକ୍ଷୀ ବନ୍ଧୁଙ୍କ କାହାଣୀ ମଧ୍ୟ କହିଲା । ପିଲାମାନେ ଖୁସିରେ କହିଲେ- ହଁ, ଏହା ବହୁତ ଭଲ କଥା । ଆମେ ସମସ୍ତେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଏହି କାମ ଆରମ୍ଭ କରିବା । ପକ୍ଷୀମାନେ ଆମ ଘରକୁ ଅତିଥି ଭାବରେ ଦଳବଦ୍ଧ ଭାବରେ ଆସିବେ । ବହୁତ ମଜା ହେବ । ସମସ୍ତଙ୍କ ମୁହଁରେ ହସ ଖେଳିଗଲା ।

+ନୟାଗଡ଼
ମୋ: ୯୪୩୭୬୪୨୯୪୭

ଆମ ଖାଦ୍ୟସାର

ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ଅଦାବର

ଛଅ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟସାର କଥା
ଶିଖିବା ଗୀତରେ ଗାଇ
ଖାଦ୍ୟସାରକୁ ଆହୁରି କହିଥା'ନ୍ତି
'ପୋଷକ' ବୋଲିକି ଭାଇ ।
ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର
ଜୀବସାର, ଧାତୁସାର
ଆଉ ଏକ ଅଛି ଜୀବନ ତା' ନାମ
ସେ ଅଟେ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ।
ପାଟିକୁ ମିଠା ଲାଗେ ଶ୍ୱେତସାର ଓ-
ମାଟି ତଳୁ ହୁଏ ଜନ୍ମ
ଦେହକୁ ଆମର ଯୋଗାଏ ଶକତି
ମନେରଖ ଶିଶୁଗଣ ।
ଛୁଇଁଲେ ହାତକୁ ତେଲିଆ ଲାଗେ ସେ
ନାମ ତା'ର ସ୍ନେହସାର
ଚରବି ବଢ଼ାଏ ଶକତି ଯୋଗାଏ
ଚିକ୍କଣ ରଖେ ଶରୀର ।
ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଟେ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର
ଡାଲି ଜାତୀୟ, ପ୍ରାଣୀଜ
ନଖ, ବାଳ, ସ୍ନାୟୁ, ଚର୍ମ ଗଢ଼େ ସିଏ
ପୂରାଏ ଶରୀର କ୍ଷୟ ।
ଜୀବସାର ନାମେ ଆଉ ଏକ ସାର
ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଛି
ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ,ବି,ସି,ଡି,ଇ,କେ' ବୋଲି
ନାମ ତାଙ୍କରି ରହିଛି ।
ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ
ଜୀବସାର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ
ଖାଦ୍ୟସାର ନଷ୍ଟ ହୁଏ ଜାଣ ପିଲେ
ସିଝାଇବ ନି ବହୁତ ।
ଚୂନ, ଲୌହ, ଗନ୍ଧକ ଆଦି ଥାଏଟି
ଧାତୁସାର ଆହାରରେ
ଶାଗ, ପରିବା, ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ,ପିଜୁଳି
କ୍ଷୀରରେ ଏ ସାର ମିଳେ ।
ଧାତୁସାର ଖାଦ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରଇ
ତିଆରି ହେବାକୁ ରକ୍ତ
ଆଉ ଏକ କାମ ରହିଛି ଏହାର
ଆମ ହାଡ଼ କରେ ଶକ୍ତ ।
ଷଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟସାର ଅତି ଦରକାର
'ଜଳ' ଅଟେ ତା'ର ନାମ
ଦୈନିକ ଚାରି ଲିଟର ଜଳ ପିଇ
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ କର ଯତନ ।
ବୟସ ଅନୁସାରେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟର
ଯେତିକି ଲୋଡ଼ା ଅଟଇ
'ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ' ସେ ଜାଣିରଖ ପିଲେ
ସୁସ୍ଥ,ସବଳ ରଖଇ ।।

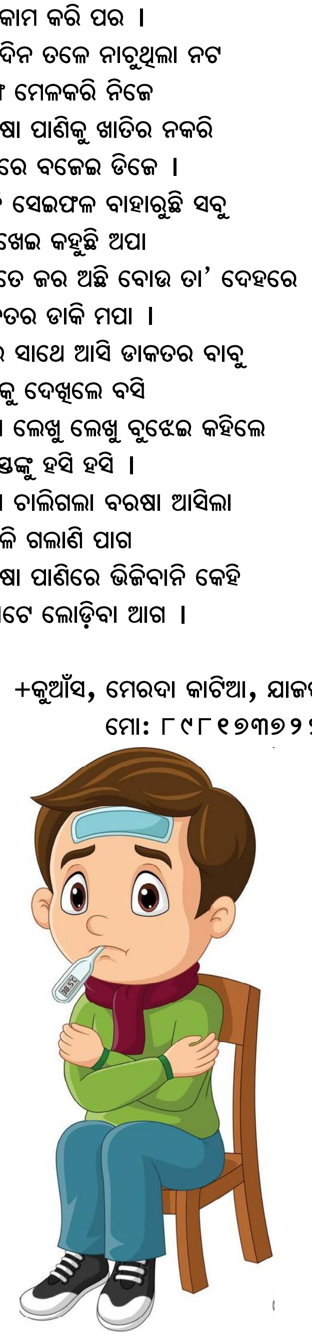
ବୀରମହାରାଜପୁର,ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର

ବଦଳି ଗଲାଣି ପାଗ

ଶିଶିର କୁମାର ପଣ୍ଡା

ନଟିଆ ଶୋଇଛି ଖଟିଆ ଉପରେ
ସଞ୍ଜ ବୁଡୁବୁଡୁ ଆସି
କାଲିଠାରୁ ସିଏ ବେଦମ ହେଲାଣି
ଏଇମିତି କାଶି କାଶି ।
ଦେହରେ ମୁଣ୍ଡରେ ତାତି ଖେଳୁଅଛି
ରାତିରୁ ହୋଇଛି ଜର
ଜଳପଟି ଦେଇ ବୋଉ ଜଗିଅଛି
ଘରକାମ କରି ପର ।
ଦୁଇଦିନ ତଳେ ନାଚୁଥିଲା ନଟ
ସାଙ୍ଗ ମେଳକରି ନିଜେ
ବରଷା ପାଣିକୁ ଖାତିର ନକରି
ଖୁସିରେ ବଜେଇ ଡିଜେ ।
ଆଜି ସେଇଫଳ ବାହାରୁଛି ସବୁ
ଦେଖେଇ କହୁଛି ଅପା
କେତେ ଜର ଅଛି ବୋଉ ତା' ଦେହରେ
ଡାକତର ଡାକି ମପା ।
ଭାଇ ସାଥେ ଆସି ଡାକତର ବାବୁ
ନଟକୁ ଦେଖିଲେ ବସି
ଚିଠା ଲେଖୁ ଲେଖୁ ବୁଝେଇ କହିଲେ
ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହସି ହସି ।
ଖରା ଚାଲିଗଲା ବରଷା ଆସିଲା
ବଦଳି ଗଲାଣି ପାଗ
ବରଷା ପାଣିରେ ଭିଜିବାନି କେହି
ଛତାଟେ ଲୋଡ଼ିବା ଆଗ ।

+କୁଆଁସ, ମେରଦା କାଟିଆ, ଯାଜପୁର
ମୋ: ୮୯୮୧୭୩୭୨୨୮



କେହି ବି ଛୋଟ ନୁହେଁ

ସୁବ୍ରତ ମଲ୍ଲିକ

ଚନ୍ଦ୍ରିକା ନାମକ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ଘନ ଜଙ୍ଗଲରେ ସବୁ ଜୀବଜନ୍ତୁ ଏକତ୍ର ବାସ କରୁଥିଲେ । ଜଙ୍ଗଲରେ ସବୁବେଳେ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ବିରାଜମାନ ଥିଲା, କାରଣ ବାଘ ରାଜା ନ୍ୟାୟ ପ୍ରିୟ ଥିଲା ଓ ନିରପେକ୍ଷ ମନୋଭାବ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ରଖୁଥିଲା । ବାଘ ରାଜାର କିନ୍ତୁ ଗୋଟେ ଖରାପ ଗୁଣ ଥିଲା । ସେ ନିଜ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତିକୁ ନେଇ ବହୁତ ଗର୍ବିତ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲା । ସେ ଭାବେ ଯଦି ଜଙ୍ଗଲରେ ରାଜ ସିଂହାସନକୁ ନେଇ ହେଉ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କଥାକୁ ନେଇ କେବେ ଗୃହଯୁଦ୍ଧ ହୁଏ, ତେବେ ତା'ର ଶକ୍ତି ଆଗରେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତେ ତୁଚ୍ଛ ପଡିଯିବେ । ବାଘ ରାଜା ରହୁଥିବା ଗୁମ୍ଫା ନିକଟରେ ଏକ ବୁଦା ମୂଳେ ଛୋଟ ବିଲେଇଟିଏ ରହୁଥିଲା । ସେ ଜନ୍ମରୁ ବହୁ ଚତୁର ଶ୍ରେଣୀର । ତା'ର ଭାରି ଇଚ୍ଛା ବାଘ ରାଜା ସହିତ ସାଙ୍ଗ ହେବ, ଟିକେ କଥା ହେବ । ସମସ୍ତେ ତାକୁ ଭଲ ପାଉଥିଲେ । ଶକ୍ତି ନ ଥିବା ଏ ଛୋଟ ବିଲେଇ ସହିତ କଥା ହେଲେ ଜଙ୍ଗଲର ଅନ୍ୟ ଜୀବଜନ୍ତୁ ଟାହିଟାପରା କରିବେ ବୋଲି ଭାବି ବାଘ ରାଜା କିନ୍ତୁ ତା'କୁ ବହୁତ ଘୃଣା କରୁଥିଲା ।

ଏହା ଭିତରେ ବର୍ଷା ଦିନ ଆସିଯାଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଦିନ ଜଙ୍ଗଲରେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ହେଲା । ବର୍ଷା ପ୍ରଭାବରେ ଗଛ ମୂଳରୁ ଉପୁଡ଼ି ପଡ଼ିଲା, ରାସ୍ତା ଘାଟ ଓଦା ଏବଂ ଖସଡ଼ା ହୋଇଗଲା । ବର୍ଷା ଛାଡିଲା ପରେ ବାଘ ରାଜା ରାଇଜ ଖବର ନେବା ପାଇଁ ଯାଉଥିବାବେଳେ ଅଚାନକ ପାଦ ଖସିଗଲା ଏବଂ ସେ ଏକ ଗଭୀର ଗାତରେ ପଡ଼ିଗଲା । ସେହି ଗାତରୁ ବାହାରିବା ପାଇଁ ଯେତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ମଧ୍ୟ ବାହାରିଲା ପାରିଲା ନାହିଁ । ନିଜ ଶାରୀରିକ ବଳଠାରୁ ନିରାଶ ହେବା ପରେ ଶେଷରେ ଜୋରରେ ଗର୍ଜନ କଲା, 'ମୋତେ ସାହାଯ୍ୟ କର ! ଏ ଗାତରୁ ଉଦ୍ଧାର କର । ଏଠାରେ କିଏ ଅଛ ?'

ପାଖରେ ଉଡୁଥିବା ଚିଲଟି ବାଘ ରାଜାର ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ସାରା ଜଙ୍ଗଲରେ ଖବର ପହଞ୍ଚାଇଦେଲା । ଆଗ ପଛ ହୋଇ ସବୁ ପଶୁପକ୍ଷୀ ସେଠାରେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ରୁଣ୍ଡ ହୋଇଗଲେ । ହାତୀଟିଏ ଆସି ଶୁଣ୍ଢ ବଢ଼ାଇଲା, କିନ୍ତୁ ଗାତଟି ବହୁତ ଗଭୀର ଥିବାରୁ ତା'ର ଶୁଣ୍ଢ ପାଇଲା ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ପଶୁପକ୍ଷୀମାନେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ସାଧ ମୁତାବକ ଚେଷ୍ଟା କଲେ, କିନ୍ତୁ କୌଣସି ନା କୌଣସି କାରଣରୁ ବିଫଳ ହେଲେ । ବାଘ ରାଜାର ସମସ୍ୟା ଆଗରେ ସମସ୍ତେ ନିଜକୁ ଅସହାୟ ମନେ କଲେ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଭିତରେ ସଭିଙ୍କର କୋଳାହଳ ବହୁତ ଜୋରରେ ଶୁଭୁଥିଲା ।

ଠିକ୍ ଏହି ସମୟରେ ସେହି ଛୋଟ ବିଲେଇଟି ଆସି ପହଞ୍ଚିଲା । ସେ କାହାକୁ କିଛି ନ କହି ନିଜ ଉପସ୍ଥିତ ବୁଦ୍ଧିର ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ଲାଗିଲା । ସେହି ଗାତ ନିକଟରେ ଥିବା ବରଗଛକୁ ଆଶ୍ରା କରି ଚଢ଼ିଥିବା ଏକ ଲମ୍ବା ଲତାକୁ ସେ ଛିଣ୍ଡାଇ ଆଣିଲା । ତା'ପରେ ସେହି ଲତାର ଗୋଟିଏ ମୁଣ୍ଡ ଗାତକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦେଇ ବାଘ ରାଜାକୁ ଜୋରରେ ଧରିବାକୁ କହିଲା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ମୁଣ୍ଡକୁ ସେଠାରେ ଥିବା ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କୁ ଧରାଇ ବଳ ମୁତାବକ ଟାଣିବାକୁ କହିଲା ।

ପ୍ରଥମେ ବାଘ ରାଜା ଭାବିଲା, 'ଏ ଛୋଟ ବିଲେଇ କ'ଣ ତା'କୁ ସତରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ?' କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟ ବି ଆଉ ସେତେବେଳକୁ ତା ପାଖରେ ନଥିଲା । ଇଚ୍ଛା ନ ଥିଲେ ବି ବାଧ୍ୟବଶତଃ ସେ ଲତାକୁ ଧରି ପକାଇଲା ଏବଂ ଉପସ୍ଥିତ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତେ ମିଶି ଲତାର ଆରମ୍ଭ ମୁଣ୍ଡକୁ ଟାଣିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ । କିଛି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ବାଘ ରାଜା ସହଜରେ ଗାତରୁ ବାହାରି ଆସିଲା ।

ଗାତରୁ ବାହାରି ଆସିବା କ୍ଷଣି ବାଘ ରାଜାର ହୃଦୟ ବରଫ ପରି ତରଳିଗଲା । କୃତଜ୍ଞତାର ସହିତ ଛୋଟ ବିଲେଇକୁ ଚାହିଁ କହିଲା, 'ମୋତେ କ୍ଷମା କରିବ, ମୁଁ ସବୁବେଳେ ତୁମ ଶରୀର ଆକାରକୁ ନେଇ ତୁମକୁ ଛୋଟ ବୋଲି ଭାବୁଥିଲି, ହେୟ ମନେ କରୁଥିଲି । ହେଲେ ଆଜି ଯେତେବେଳେ ଜଙ୍ଗଲର ବଡ଼ ବଡ଼ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଜୀବ ମୋତେ ସେ ଗାତରୁ ଉଦ୍ଧାର କରିପାରିଲେ ନାହିଁ, ତୁମେ କିନ୍ତୁ ନିଜ ଚତୁରତା ଦେଖାଇ ମୋ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କଲ । ଶୁଣିଥିଲି ବିପଦ ସମୟର ବନ୍ଧୁ ହିଁ ପ୍ରକୃତ ବନ୍ଧୁ । ତେଣୁ ଆଜିଠାରୁ ମୁଁ ତୁମକୁ ବନ୍ଧୁ ରୂପେ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ସହିତ ଜଙ୍ଗଲର ସୁବିଧା ଅସୁବିଧା ବୁଝିବା ପାଇଁ ମୋର ପରାମର୍ଶଦାତା ରୂପେ ନିଯୁକ୍ତି ଦେଲି ।"

ବାଘ ରାଜା ମୁହଁରୁ ଏତକ କଥା ଶୁଣି ଛୋଟ ବିଲେଇଟିର ଆନନ୍ଦର ସୀମା ରହିଲା ନାହିଁ । ତା'ର ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ କରିଥିବାରୁ ସେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଏଥିପାଇଁ ମନେମନେ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଲା ଓ ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ହିଁ ସେ ବାଘ ରାଜାର ପଛେ ପଛେ ଯିବାକୁ ଲାଗିଲା ।

କୋରୁଆ, ଅସୁରାଳୀ, ଭଦ୍ରକ
ମୋ: ୭୦୦୮୩୧୫୯୧୬

ସରିଗଲା ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଅବକାଶ

ନିରଞ୍ଜନ ସାହୁ

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଛୁଟି ସରିଗଲା
ସ୍କୁଲ ଖୋଲିଯିବ
ପାଠପଢା ପ୍ରତି ଜମା
ମନଟି ନ ଥିବ ।
ମନକୁ ମନେଇ ଧନ
ସ୍କୁଲ ଯିବା ଏବେ
ଲମ୍ବା ଛୁଟି ସରିଗଲା
ଜାଣିଥାଅ ତେବେ ।
ସାଙ୍ଗସାଥି ଯେତେ ଅଛ
ଛାଡିଦିଅ ଖେଳ
ଆସିଗଲା ଏବେ ପରା
ସ୍କୁଲ ଖୋଲା ବେଳ ।
ସେଠାରେ ଏକାଠି ହୋଇ
ଖୁସି ହେବ ଭାରି
ଖରାଦିନ ଛୁଟି ପରା
ହୋଇଗଲା ପାରି ।
ଖରାଛୁଟି କଟାଇଛ
କିଏ କେଉଁପରି
କଥା ହେବ ସାଙ୍ଗ ସାଥେ
କଥା ହୋଇକରି ।
କେମିତି କାଟିଲ ରଜ
କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବ
ଖୁସିବାସି ହୋଇ ସର୍ବେ
ଆପଣାଇ ନେବ ।
ଗୁରୁଜୀ ଗୁରୁମା ପଦେ
ନମସ୍କାର ହୋଇ
ଭୁଲିଯିବ ଖରାଦିନେ
ରହିଥିବା ଖୋଇ ।
ପ୍ରାର୍ଥନା ସରିବା ପରେ
ଶ୍ରେଣୀ ଗୃହେ ବସି
ପାଠପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବ
ହାତେ ଥିବ ମସୀ ।
ପୁସ୍ତକ ଖୋଲି ପଢିବ
ଖାତା ଦେହେ ଲେଖ
କଳାପଟା ପାଠ ସବୁ
ଭଲଭାବେ ଦେଖ ।
ଏପରି ଭାବରେ ହେବ
ନିତି ସ୍କୁଲ କାର୍ଯ୍ୟ
ସ୍କୁଲ ଖୋଲିବା ସମୟ
ହୋଇଅଛି ଧାର୍ଯ୍ୟ ।
ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର
ସ୍କୁଲ ଯିବ ଖୋଲି
ମନ ଊଣା କରିବନି
ଛୁଟି ଗଲା ବୋଲି ।

+ନିହଲ ପ୍ରସାଦ , ଗଁଦିଆ ପାଟଣା
ଢେଙ୍କାନାଳ: ୭୫୯୦୧୬
ମୋ : ୯୯୩୮୭୪୧୫୮୩

ଚାଲ ଯିବା ମିତ ପୁରୀ

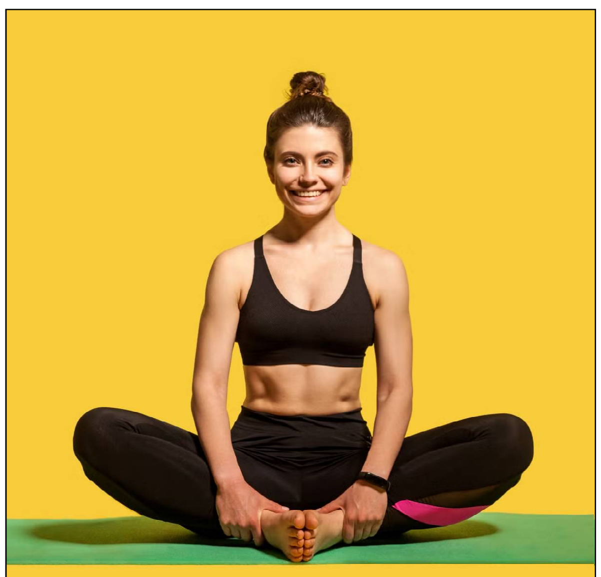
ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ଦାଶ

ଆଷାଢ ଆକାଶେ ମେଘ ଝଲମଲ
ଟିକେ ଖରା ଟିକେ ଛାଇ
ରଥ ଗଡିଯିବ ଗୁଣ୍ଡିଚା ମନ୍ଦିର
ନଅଦିନ ଯାତ ପାଇଁ ।
ପହଣ୍ଡିରେ ବିଜେ କରିବେ ଠାକୁର
ଭକତ ଅଛନ୍ତି ଚାହିଁ
ଦେଖିବେ ଆଖିରେ କାଳିଆ ବଳିଆ
ଭଉଣୀଯେ ଚାନ୍ଦମୁହିଁ ।
ଶରଧା ବାଲିରେ ଭକତଙ୍କ ଭିଡ
ଶୁଭୁଚି କାଳିଆ ଗୀତ
ବହୁଦୂରେ ଥାଇ ଡାକୁଚି ଭକତ
ଯାତ ଦେଖିଯିବା ମିତ ।
ସରଗର୍ ସୁଖ ଅଜାଡ଼ି ପଡ଼ିଛି
ସଭିଙ୍କର ମନ ଖୁସୀ
ଅଜାଙ୍କ ସାଥୀରେ ଦିଅଁ ଦେଖିବାକୁ
ଯିବେ କୁନି ଶଶୀ ଲୁସି ।
ଛୁଆଁ ଅଛୁଆଁର ଭେଦ ଭାବ ନାହିଁ
ସଭିଏଁ ଭକତ ତାର
ଭକତ ଦୁଃଖରେ କାଳିଆ ଆଖିରୁ
ଖଡିପଡେ ଲୁହଧାର ।
ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଜଗା ରଥଯାତ
ବରଷକେ ଥରେ ଆସେ
ସେଇ ରଥଯାତ ଦେଖିବା ପାଇଁକି
ଆଖିରେ ସପନ ଭାସେ ।
ନଅଦିନ ରହି ରତନବେଦୀକୁ
କାଳିଆ ଆସିବ ଫେରି
ସଜବାଜ ହେଇ ଚାଲଯିବା ପୁରୀ
ଟିକିଏ ନକରି ଡେରି ।

+କୁଞ୍ଜର -ସଙ୍ଗଲାଇ
ପିପିଲି -ପୁରୀ

ଯୋଗାସନ ଓ ମହିଳା

ଇତିଶ୍ରୀ ଅଲିଭା ଦିପ୍ତିମୟୀ ରାଉତ



ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସାର ବିବିଧ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସାଧାରଣ ପ୍ରଗତି ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଜି ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ରୋଗୀଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଦେଖାଯାଉଛି। ମଣିଷକୁ ନୀରୋଗ ଏବଂ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ କରି ରଖିବା ପାଇଁ ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ ବହୁ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଛି ଏବଂ କରାଯାଉଛି; କିନ୍ତୁ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏ ବାବଦରେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ସର୍ବମାନ୍ୟ ସର୍ବସୁଲଭ ସୂତ୍ର ହସ୍ତଗତ ହୋଇପାରିନାହିଁ। ଅତି ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ସେଥିପାଇଁ ଭାରତୀୟ ଯୋଗବିଦ୍ୟା ବିଶାରଦମାନେ ଏହି ସ୍ଥୂଳଚିକିତ୍ସା ପଛରେ ନଧାଇଁ କେମିତି ସବୁ ରୋଗର ସୂକ୍ଷ୍ମସ୍ତରରେ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇପାରିବ, ସେ ଦିଗରେ ଗହନ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିଥିଲେ। ଆଜିକାଲି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କହୁଛନ୍ତି ଦଶଭାଗ ରୋଗର କାରଣ ସ୍ଥୂଳଶରୀର ହେଲେ ବାକି ନବେ ଭାଗ ରୋଗର କାରଣ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର। ଅର୍ଥାତ୍ ଦୂଷିତମନ, ବିଚାର, ଭାବନା, କଳ୍ପନା ଇତ୍ୟାଦି। ଏକଥା ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ତଳେ ଆମର ଦିବ୍ୟଦ୍ରଷ୍ଟା ଯୋଗୀ ଋଷିମାନେ ଜାଣି ସେଥିପାଇଁ ରୋଗର ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରତିକାର ସ୍ଥୂଳ ସ୍ତରରେ ନ କରି ସୂକ୍ଷ୍ମସ୍ତରର ସିଦ୍ଧଶକ୍ତି ମିଳି ଯାଉଥିଲା। ତା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ କେବଳ ରୋଗ ନିବାରଣରେ ସଫଳ ହୋଇଥିଲେ ତାହା ନୁହେଁ, ବରଂ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଲାଭ କରୁଥିଲେ। ଭୋଗ ସହିତ ମୋକ୍ଷ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରୁଥିଲେ। ସେମାନେ ଜାଣିଥିଲେ ସ୍ଥୂଳଶକ୍ତି ଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମଶକ୍ତି ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଏବଂ ଉପଯୋଗୀ। ଏହା ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରେ ଯେମିତି ଲାଭ ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ, ସେମିତି ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀରରେ ଲାଭ ପହଞ୍ଚାଇ ଆତ୍ମୋତ୍ଥାନ ଦିଗରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ସ୍ଥୂଳ ଚିକିତ୍ସା ଅନୁସାରେ ରୋଗ ଅନେକ, ସେ ରୋଗର କାରଣ ମଧ୍ୟ ଅନେକ। ସେ ଚିକିତ୍ସା ଅନୁସାରେ ରୋଗ ନିରୂପଣ କରିବାକୁ ଅନେକ ବ୍ୟୟବହୁଳ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ରୋଗ ଭଲ କରିବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ବାହ୍ୟବସ୍ତୁର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ମାତ୍ର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଚିକିତ୍ସା ଅନୁସାରେ ରୋଗର କାରଣ ଏକ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ଏକ ହୋଇଥିବାରୁ ଏଥିରେ କୌଣସି ବାହ୍ୟବସ୍ତୁର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ। ରୋଗୀ ନିଜେ ପୁରୁଷାର୍ଥ କରି ଏଥିରୁ ଆଶାତୀତ ସୁଫଳ ଲାଭ କରିପାରେ।

ତେଲଲୁଣର ସଂସାର, ଘର ପରିବାର ଓ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଭିତରେ ପ୍ରାୟତଃ ମହିଳାମାନେ ଛନ୍ଦି ହୋଇଯାଇଥାନ୍ତି। ତେବେ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗାସନର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ଅନେକ ଚର୍ଚ୍ଚା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିଲେ ବି ବିଶ୍ୱ ଯୋଗ ଦିବସ ଅବସରରେ ଏହାର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କିଛି ଲେଖୁଛୁ। ବର୍ତ୍ତମାନର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଏବଂ ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନେକଙ୍କ ଠାରେ ବିଶେଷ କରି ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଲାଗି ମୁଖ୍ୟତଃ ଦାୟୀ। ଏମିତିରେ ଦୈନିକ କିଛି ସମୟ ଯୋଗ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ବରଦାନ ସଦୃଶ। ଏହା ଶରୀରର ପଞ୍ଚ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ସ୍ନାୟୁ ତନ୍ତ୍ର, ରକ୍ତନାଡ଼ି, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଆଦିକୁ ସୁଚାରୁରୂପେ ସଞ୍ଚାଳନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ବୌଦ୍ଧିକ ଏବଂ ଆତ୍ମିକ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରର ବିକାଶ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ। କର୍ମଜୀବୀ ହୁଅନ୍ତୁ ଅବା ଗୃହିଣୀ ଯୋଗ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଲାଗି ଉପକାରୀ। ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ଉପକାରିତା ସମ୍ପର୍କରେ....

ନିୟମିତ ଯୋଗାସନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ପଣ, ଅବସାଦ ଆଦି ଦୂର ହୋଇ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ। ଏହାର ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ହରମୋନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ବିଶେଷ କରି ଋତୁସ୍ରାବ ବିରତି ପରେ ହେଉଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଶରୀରରେ ନମନୀୟତା ଏବଂ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବାରୁ ଶାରୀରିକ ପୀଡ଼ା ବିଶେଷ କରି ପିଠି, ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି, ବେକ ଆଦି ସ୍ଥାନରେ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଯୋଗ କରିବା ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗମୁଦ୍ରା ଏବଂ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଯୋଗୁ ଶରୀରର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସୁଚାରୁରୂପେ ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ଶରୀରରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଏବଂ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଭଲ ହେବା ଯୋଗୁଁ ତ୍ୱଚା ଏବଂ ଅନ୍ତ ଅଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ। ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗାସନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି କରିବା ସହ ମଣିଷକୁ ନୀରୋଗ, ଗତିଶୀଳ, ଉତ୍ସାହୀ ଏବଂ ଖୁସି ରଖିଥାଏ। ସୁଚାରୁରୂପେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ସମ୍ପାଦନ କରିବାରେ ବି ଯୋଗାସନର ଭୂମିକା ରହିଛି। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଏବଂ ସହନଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଗୋଟେ ସ୍ଥାନରେ ଠିଆ ହୋଇ ରୋଷେଇ କରୁଛନ୍ତି, ବସି ଅଫିସରେ କାମ କରୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଗାଡ଼ି ଚଳାଉଛନ୍ତି ସେମାନେ ନିୟମିତ ଯୋଗ କରିବା ଜରୁରୀ। ବର୍ତ୍ତମାନ ମେଦ ବହୁଳତା ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କ ଲାଗି ଏକ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ପାଲଟିଛି। ଆଉ ଏଥିଯୋଗୁ ଡାଇବେଟିସ୍, ରକ୍ତଚାପ ଭଳି ସମସ୍ୟା କମାଇ ଫିଟ ରଖିବା ଲାଗି ଯୋଗାସନ ବେଶ ଉପକାରୀ। ଯୋଗାସନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହାର୍ଟ ଏବଂ ଧମନୀ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ। ଅପରପକ୍ଷେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଭଲ ଭାବେ ହେବା କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଶଙ୍କା କମିଥାଏ। ନିୟମିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କଲେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଏବଂ ପାଚନ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଏହା ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ମେଦ ହ୍ରାସ ଏବଂ ପତଳା ଶରୀରକୁ ବଳିଷ୍ଠ କରିଥାଏ। ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ଯୋଗାସନ ଫଳପ୍ରଦ। କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ ନିୟମିତ ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ତନକର୍କଟ ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ କମିଥାଏ। ଏହା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ। ନିଦ୍ରାହୀନତା ଭୋଗୁଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ଲାଗି ଏହା ଅତି ଉତ୍ତମ। ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଚର୍ମ ଚିକ୍କଣ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ରହିଥାଏ। କେଶ ମଜଭୁତ୍ ରହିଥାଏ। ଶରୀରର ଗଠନକୁ ଏହା ସୁଠାମ କରିଥାଏ।

ଜାଣିରଖନ୍ତୁ : ଯୋଗ କରିବାର ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ହେଉଛି ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟର ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ। ତେଣୁ ଦିନର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସମୟ ଅପେକ୍ଷା ଆପଣ ଯଦି ଏହି ଦେଢ଼ଘଣ୍ଟା ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଏହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲାଭ ଉଠାଇ ପାରିବେ। ଯୋଗ କେବଳ ଶାରୀରିକ ନୁହେଁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ତେଣୁ ଆଦୌ ତରତର ହୋଇ ଯୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯୋଗ କରିବା ସମୟରେ ମନକୁ ସ୍ଥିର ରଖନ୍ତୁ। ନଚେତ୍ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଲାଗି ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହେବା ବଦଳରେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ। ଯୋଗ କରିବାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଦିନ ଗୁଡ଼ିକରେ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ଏକାସଙ୍ଗେ ବହୁତ ଯୋଗାସନ ତାହା ପୁଣି ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ କରିଥାନ୍ତି। ହେଲେ ଯୋଗ କରିବାର ଶୀଘ୍ର ଫଳ ପାଇବା ଆଶାରେ ଏପରି କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। କାରଣ ସମସ୍ତଙ୍କ ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ। ତେଣୁ ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ଅଧିକ ଯୋଗ ଏକାଦିନେ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇପାରେ। ତେଣୁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଦିନ ଗୁଡ଼ିକରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଯୋଗାସନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସ ହେବା ପରେ ଏହା ସମୟସୀମା ବଢ଼ାନ୍ତୁ। ଯଦି ଆପଣ ଗର୍ଭବତୀ ତେବେ ପୂର୍ବରୁ କରୁଥିବା ଯୋଗାସନ ନ କରି ଏ ସମୟରେ କେଉଁ ଯୋଗ କରିବା ଦରକାର ଏକ୍ସପର୍ଟଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବାପରେ କରନ୍ତୁ। ଠିକ୍ ସେହିପରି ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏଥିପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯୋଗାସନ କେବେ ବେଡ୍, ସୋଫା ଭଳି ସୁବିଧାଜନକ ସ୍ଥାନରେ ବସି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହା ବଦଳରେ ଚଟାଣ ଉପରେ ଆସନ ବିଛାଇ ଯୋଗ କରନ୍ତୁ। ଯୋଗ କରିବା ଦିନ ଗୁଡ଼ିକରେ ଏହାର ଉପକାରିତା ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ତେଲ ମସଲାଯୁକ୍ତ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ଯୋଗାସନ କରିବାର କିଛି ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ୨ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଆଦୌ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।

+ସେକ୍ଟର-୬, ସିଡିଏ, କଟକ

ଯୋଗ ଚିତ୍ତ ବୃତ୍ତି ନିରୋଧ

ସୁଧାଂଶୁ ଶେଖର ଦ୍ୱିବେଦୀ

ଈଶ୍ୱର ସର୍ବବ୍ୟାପକ ପରନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟର ଆତ୍ମା କେବଳ ଶରୀରରେ ଅବସ୍ଥିତ। ଯେଉଁଠାରେ ଦୁହେଁ ଅବସ୍ଥିତ ଦୁହିଙ୍କ ମିଳନ ଚିରନ୍ତନ।

ଈଶ୍ୱର ସର୍ବତ୍ର ବ୍ୟାପକ ହେତୁ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ବି ବ୍ୟାପ୍ତ। ସେଥିପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ଏଭଳି ସ୍ଥାନ ଯେଉଁଠି ଆତ୍ମା ଏବଂ ପରମାତ୍ମାର ମିଳନ ହୋଇଥାଏ। ଭାରତୀୟ ପୁରାତନ ଗ୍ରନ୍ଥରେ କୁହାହୋଇଛି ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ପରମାତ୍ମାର ପୂଜା ସ୍ଥଳ। ଏହା ଯୋଗ ବିଦ୍ୟାର ସାରବସ୍ତୁ। ଆସନ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟମ ଯୋଗର ବହିଃରଙ୍ଗ ରୂପେ ସ୍ଥିତ, ଯାହା ଯୋଗ ସାଧନାରେ ସହାୟକ ହୋଇ ଥାଏ।ଯେମିତି ଆସନ ଶରୀରକୁ ନିରୋଗ ରଖିଥାଏ ସେମିତି ପ୍ରାଣାୟମ ମନର ଏକାଗ୍ରତାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ। ଯୋଗର ସମ୍ପର୍କ ଶରୀର, ମନ ଏବଂ ଆତ୍ମା ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ।

ପ୍ରକୃତି ମାନବମାତ୍ରକୁ ଏକାପରି ସୃଷ୍ଟି କରିଛି। ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଶରୀର, ମନ ଏବଂ ଆତ୍ମା ଦେଇଛି। ମନୁଷ୍ୟ ଯେଉଁଠାରେ ବି ଜନ୍ମ ହେଉ ହୁଏତ ସାଇବେରିଆର ଅତି ଶୀତ ହୋଇଥାଉ ବା ସାହାରାର ମରୁସ୍ଥଳ ହେଉ ମାନବ ଶରୀରର ତାପମାନ ସମସ୍ତ ସ୍ଥାନରେ +୩୭ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସ ରହିବ। ମନୁଷ୍ୟ ଆମେରିକାବାସୀ ହୋଇଥାଉ କି ଆଫ୍ରିକାବାସୀ କ୍ରୋଧର ଆବେଶରେ ରକ୍ତଚାପ ବଢିଥାଏ।ହୃଦୟର ଗତି ତୀବ୍ର ହୋଇଯାଏ।ନାଡୀ ଅତିଶୀଘ୍ର ଧପ୍ ଧପ୍ ହୁଏ ଏବଂ ମୁହଁ ଲାଲ ପଡ଼ିଯାଏ। ସେଇବେଳେ କୌଣସି ଔଷଧ ଅବା ରୋଗ ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡିବା ପୂର୍ବରୁ କାହାରି ବି ନାଗରିକତା ଏବଂ ଧାର୍ମିକ ଆସ୍ଥାର ଯାଞ୍ଚ ହୋଇନଥାଏ।ଠିକ୍ ସେହିପରି ଯୋଗକ୍ରିୟା ମାନବ ଶରୀର ଉପରେ ଅବିକଳ ସମାନ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ଯୋଗ ପଦ୍ଧତି ଧର୍ମନିରପେକ୍ଷ ତଥା ମାନବ ଶରୀର ନିମନ୍ତେ ହିତକାରୀ ଅଟେ। ଏହିଥିପାଇଁ ସଂଯୁକ୍ତ ରାଷ୍ଟ୍ରର ମିଳିତ ନିର୍ଣ୍ଣୟକ୍ରମେ ଜୁନ୍ ମାସ ୨୧ ତାରିଖକୁ ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ରୂପେ ପାଳନ କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆହୋଇଛି। ଯାହାକି ସର୍ବସମ୍ମତି ରୂପେ ୧୭୭ ଟି ଦେଶ ଦ୍ୱାରା ଅନୁମୋଦିତ।

୨୦୧୫ ମସହା ଜୁନ୍ ମାସ ୨୧ ତାରିଖରେ ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ଯୋଗ ଦିବସ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏକ ବିଶେଷ ବିଷୟବସ୍ତୁର ନମୁନା ଅନୁସାରେ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ ହୁଏ। ଯୋଗ ଏକ ବିସ୍ତୃତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ପରିଚିତ। ଯାହାର ଧ୍ୟେୟ ଆତ୍ମା ସହିତ ପରମାତ୍ମାର ମିଳନ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ପାତଞ୍ଜଳି ମହର୍ଷିଙ୍କ ଯୋଗ ଦର୍ଶନ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଆସନ ଉପରେ କେବଳ ୪ଟି ସୂତ୍ର ଅବସ୍ଥିତ। ଆସନର ପରିଭାଷା 'ସ୍ଥିରମ୍ ସୁଖମ୍ ଆସନମ୍' ଭାବେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଯେମିତି ନ୍ୟୁଟନ ଗଛରୁ ଖସୁଥିବା ସେଓ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଲଗାଇ ସଫଳ ହୋଇଥିଲେ। ସେହିପରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଲଗାଇଲେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଯୋଗାସନରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନୋଟି ଆସନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଥାଏ। ଯଥା- ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର, ଶୀର୍ଷାସନ ଏବଂ ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ। ଏହି ତିନୋଟି ଆସନ ସହାୟତାରେ ଶରୀରର ପ୍ରତିଟି ଅଙ୍ଗ-ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସୁଚାରୁ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବା ସହ ସୁଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ।

ବୈଦିକ ମତ ଅନୁସାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟର ଅର୍ଥ ଈଶ୍ୱର।ବେଦରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଅଗ୍ନି, ଇନ୍ଦ୍ର,ବିଷ୍ଣୁ ଆଦି କେତେ କେତେ ନାମରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ କରା ହୋଇଛି। ବେଦରେ ପ୍ରଯୁକ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ର, ବରୁଣ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ଆଦି ଦେବ ବା ଦେବତା ବାଚକ ଶବ୍ଦ ଯୋଗୁଁ ସମସ୍ତେ ପରୋକ୍ଷ ରୂପେ ସୂଚକ ଅଟନ୍ତି। ଦୃଶ୍ୟ ପଛରେ ଅଦୃଶ୍ୟ, ଶାନ୍ତ ପଛରେ ଅଶାନ୍ତ, ଅପରା ପଛରେ ପରା, ଦିବ୍ୟ ପଛରେ ଦିବ୍ୟତା ଭଳି ସର୍ବବ୍ୟାପକ ଏବଂ ସର୍ବ ଶକ୍ତିମାନର ସୂଚକ ହୋଇ ରହିଥାନ୍ତି। ସୂର୍ଯ୍ୟ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଶକ୍ତି ରୂପେ ଦେବତା ହୋଇ ପୂଜା ପାଆନ୍ତି। ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଏହା ଯେ ଦେବତା ଯାହା ଦେଇଥାନ୍ତି ଅର୍ଥାତ୍ ଚମକୁଥାନ୍ତି ଆମ ଧର୍ମ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଏହା ବି କୁହାଯାଇଛି ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଚନ୍ଦ୍ର,ତାରା,ଅଗ୍ନି ଆଦି ସମସ୍ତେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରକାଶରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାନ୍ତି।

ଯୋଗ ଶୁଦ୍ଧ ଧର୍ମର ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅଟେ। ଶରୀର ଓ ମନ ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଧନ ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସର ସମତ୍ୱ ଅଭ୍ୟାସର ଅଙ୍ଗ ଅଟେ। ଯୋଗ ହିଁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା, ଯୋଗ ହିଁ ଶୁଦ୍ଧ ଧର୍ମ। ଯୋଗ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍ଥିରତା ସହକାରେ ସୁଖପୂର୍ବକ ଏକ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବାକୁ ଆସନ କୁହାଯାଏ। ବିଭିନ୍ନପ୍ରକାର ଗବେଷଣାରୁ ନିଷ୍କର୍ଷ ମିଳିଛି ଧ୍ୟାନ କଲେ ମାନସିକ ଚିନ୍ତା, ଅବସାଦରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ। ଏହାଛଡା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କମିଯିବା, ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ସମତ୍ୱ ରହିବାରେ ଧ୍ୟାନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅନେକ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଯୋଗ ପଦ୍ଧତି ସାଧକ ଓ ସାଂସାରିକ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ। ପରନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଚଳିତ ସମୟରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ହଠଯୋଗ ପଦ୍ଧତିରେ ସଂଚାଳିତ ହେଉଛି। ହଠଯୋଗ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ପଶୁ-ପକ୍ଷୀଙ୍କ ଆକାରରେ ୮୪ଟି ଆସନ ବର୍ଣ୍ଣନା ହୋଇଛି। ସେସବୁ ଆସନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତି ଉପକାରୀ।

ଯୋଗ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ- ଲୌକିକ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ। ଲୌକିକ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଲଗାଇଲେ ଲୌକିକ ସିଦ୍ଧି ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରକୃତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରକୃତି ସହିତ ଜଡିତ କରିବା,ଏକାଗ୍ରତାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଉତ୍ପନ୍ନ ରୋଗକୁ ବହିଷ୍କାର କରିବା। ଶରୀର ମାତ୍ର ହାଡ଼-ମାଂସର ସମିଶ୍ରଣରେ ନିର୍ମିତ ହୋଇନାହିଁ। ଭୌତିକ ଶରୀର ଅତିରିକ୍ତ ଅନ୍ୟ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ସମାହିତ।ଶରୀରକୁ ତିନୋଟି ଶ୍ରେଣୀରେ ଭାଗ କରା ହୋଇଛି- ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର(ଭୌତିକ ଶରୀର) ମାନସିକ ଶରୀର(ମନ ଶରୀର) ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର (ଚେତନା ଶରୀର)। ଏହି ତିନୋଟି ଶରୀର ମନ ମାଧ୍ୟମରେ ଚେତନାରେ ସ୍ଥିତ ରହିବାକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା କୁହାଯାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଚିତ୍ତର ଶୁଦ୍ଧତା ନିହାତି ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ। ଚିତ୍ତର ଶୁଦ୍ଧତା କେବଳ ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ। ଯୋଗ ଚିତ୍ତ ବୃତ୍ତି ନିରୋଧ।

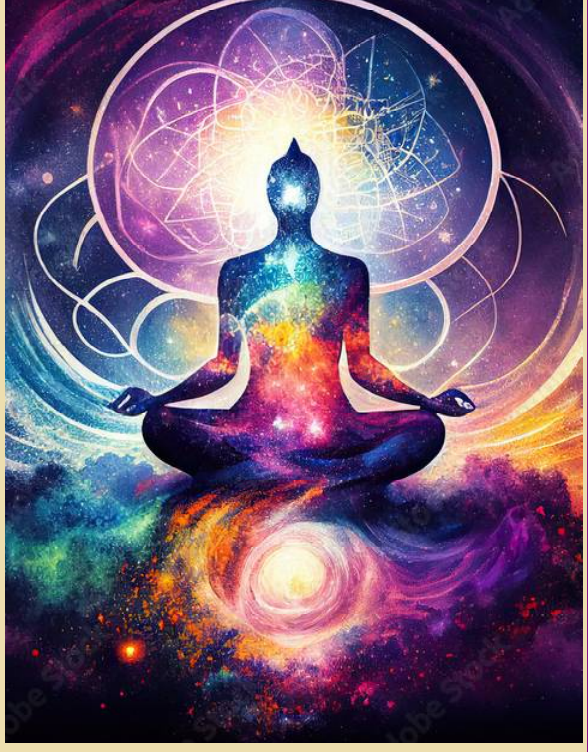
+ ବିସି-୭୪,ସଲ୍ଟ ଲେକ୍,
କୋଲକତା-୬୪
ମୋ-୯୬୮୧୩୭୩୫୧୨

ଚେତନା ବିକାଶରେ ଯୋଗ

ଡ଼ଃ. ଅରୁନ୍ଧତୀ ଦେବୀ

ଯୋଗ ମନୁଷ୍ୟର ଚେତନା ବିକାଶର ବିଜ୍ଞାନ ଅଟେ। ଯେଉଁଥିରେ ପଦାର୍ଥ, ଜୀବନ ଓ ଚେତନାର ସମନ୍ୱୟ ଥାଏ। ଭାରତୀୟ ପ୍ରାଚୀନତମ ଯୋଗ ପଦ୍ଧତି ଅନୁଯାୟୀ ମୂଳତଃ ଯୋଗ ହେଉଛି ୮୪ ପ୍ରକାରର। ତେବେ ତା'ମଧ୍ୟରୁ ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗ ହେଉଛି ବାରଟି। ତାହାହେଲା - ଜପଯୋଗ, ପ୍ରାଣଯୋଗ, ରାଜଯୋଗ, ହଟଯୋଗ, ଲୟଯୋଗ, ରଜୁଯୋଗ, ନାଦଯୋଗ, ଭକ୍ତିଯୋଗ, ଜ୍ଞାନଯୋଗ, କର୍ମଯୋଗ, ସ୍ୱରଯୋଗ, ମନ୍ତ୍ରଯୋଗ ଓ ତନ୍ତ୍ରଯୋଗ। ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରରୁ ଉପରୋକ୍ତ ଯୋଗର ପଦ୍ଧତି ପ୍ରଣୀତ। ରାଜଯୋଗ ହେଉଛି ଯୋଗ ମାନଙ୍କ ଭିତରେ ସବୁଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ଯୋଗ। ମନର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବୃତ୍ତିର ତରଙ୍ଗକୁ ସଂଯତ କରିଦେବା ହିଁ ରାଜଯୋଗର ଲକ୍ଷଣ। ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ରାଜଯୋଗକୁ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ। ଦୁଃଖଶୋକରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାର ରାଜମାର୍ଗ ହେଉଛି ଏହି ଯୋଗ। ଭାରତୀୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାଚୀନ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଭକ୍ତିଯୋଗ, ଜ୍ଞାନଯୋଗ ଓ କର୍ମଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇଛି। ଶ୍ରୀମଦ ଭଗବତ ଗୀତାତ ସ୍ୱୟଂ ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ର। ଜ୍ଞାନଯୋଗ ଅନୁସାରେ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସହିତ ଏକତ୍ର ଜ୍ଞାନ ହିଁ ମୁଖ୍ୟ। ବ୍ରହ୍ମ ଭାବରେ ସ୍ଥିତି ଲାଭ କରିବା ହିଁ ଜ୍ଞାନଯୋଗ ସାଧନାର ଲକ୍ଷ୍ୟ। କର୍ମ ହେଉଛି ବନ୍ଧନର କାରଣ। ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବା ସକାଶେ କର୍ମଯୋଗର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଏ। ନରନାରାୟଣଙ୍କ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର ସେବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିଷ୍କାମ କର୍ମଯୋଗ ବୋଲାଯାଏ। ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପିପାସୁଙ୍କ ମତରେ ଭଗବତ ପ୍ରାପ୍ତିର ସର୍ବାପେକ୍ଷା ସରଳ ଓ ସୁଗମ ମାର୍ଗ ହେଉଛି ଭକ୍ତିଯୋଗ। ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦଙ୍କ ଚିନ୍ତନରେ ନିର୍ମଳ ଓ ନିଷ୍କପଟ ଭାବେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଖୋଜିବା ହିଁ ଭକ୍ତିଯୋଗ ଅଟେ। 'ମନନାତ୍ ତ୍ରାୟତେ ଇତି ମନ୍ତ୍ର' ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହା ମନ ଭିତରେ ସବୁବେଳେ ଭାବି ଚାଲିଲେ ଜନ୍ମ-ମୃତ୍ୟୁର ଚକ୍ରରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ ତାହା ହିଁ ମନ୍ତ୍ର। ଜପ ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗ ଅଟେ। ଚିତ୍ତକୁ ଶାନ୍ତ ତଥା ମନକୁ ଏକାଗ୍ର ଓ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରିବା ପାଇଁ ଜପ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସରଳ ସାଧନା। ଜପର ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଯେଉଁ ପାଞ୍ଚୋଟି ନିୟମ ରହିଛି ତାହା ହେଉଛି - ବୈଖରୀ, ଉପାଂଶୁ, ମାନସିକ, ଲିଖିତ, ଅଜପା। ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମଧ୍ୟରେ ଲୟ ଯୋଗର ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ରହିଛି। ଜୀବନରେ ସୃଷ୍ଟି, ସ୍ଥିତି ଓ ଲୟ ତିନୋଟି କ୍ରିୟା ରହିଛି। ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ଭାଗ ସୃଷ୍ଟି ବାଲ୍ୟ ଓ କିଶୋର ବିତେ ଶିକ୍ଷା ଲାଭରେ। ପରିବାର ପ୍ରତିପୋଷଣ ପାଇଁ ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ ତାହା ହେଉଛି ମଧ୍ୟଭାଗ ସ୍ଥିତି ଓ ଅନ୍ତିମ ଭାଗ ଲୟ। ଅର୍ଥାତ୍ ସମସ୍ତେ ଏହି ସମୟରେ ଈଶ୍ୱର ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି। ତେବେ ପରିଶେଷରେ ସମସ୍ତ ଭୂମିକାକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ସ୍ୱରୂପରେ ସ୍ଥିତି ଲାଭ କରି ସେଥିରେ ଲୀନ ହେବା ହିଁ ଲୟ ଯୋଗ ଅଟେ। ହଟଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ 'ହ'ର ଅର୍ଥ ପିଙ୍ଗଳା ନାଡ଼ି ବା ପ୍ରାଣ ବାୟୁ। 'ଠ'ର ଅର୍ଥ କ୍ରୀଡ଼ାନାଡ଼ି ବା ଅପାନ ବାୟୁ। ଶରୀର ଓ ପ୍ରାଣ ଉପରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରିବା ହଟଯୋଗ ସାଧନାର ଲକ୍ଷ୍ୟ। ମନ୍ତ୍ରଯୋଗ ପରି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗ ହେଉଛି ତନ୍ତ୍ରଯୋଗ। ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ମନ୍ତ୍ର ସାଧନ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ହିଁ ତନ୍ତ୍ର କୁହାଯାଏ। ଯାହାର ମାର୍ଗ ହେଉଛି ବାମ ମାର୍ଗ। ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ଭୌତିକ ସିଦ୍ଧିର ମାର୍ଗ କୁହାଯାଏ। ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦଙ୍କ ମତରେ ସ୍ୱଧ୍ୟାୟ ବା ଶାସ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ ହେଉଛି କ୍ରିୟା ଯୋଗ। ଯାହାର ଉଦାହରଣ ହେଉଛି ଗୀତା। ଶାସ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ ହୃଦୟକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ କରେ ଏବଂ ମନରେ ଉଚ୍ଚ ପବିତ୍ର ଚିନ୍ତାଧାରା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଦିଏ। ସମସ୍ତ ଯୋଗର ସାରକଥା ରାଜଯୋଗ ନାମରେ ବା ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ନାମରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ଗ୍ରହଣୀୟ ହୋଇଛି। ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଚୈତନ୍ୟ ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ଏକ ସୁସମ୍ବନ୍ଧ ଧାର୍ମିକ ଶୃଙ୍ଖଳା ଯାହା ଚରମ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ପଥ ଦେଖାଇଥାଏ। ଭାରତରେ ସମସ୍ତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କ୍ଷେତ୍ରର ସାଧକ, ମହାପୁରୁଷ ଏବଂ ଜଣେ ଯେ କୌଣସି ଧର୍ମାବଲମ୍ବୀ ହୁଅନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ଯୋଗର ଶୃଙ୍ଖଳାକୁ ସମସ୍ତେ ମାନନ୍ତି। ଯୋଗର ମୌଳିକ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମିଳିତାବସ୍ଥା ଏବଂ ପ୍ରକୃତ ଆତ୍ମା ବା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ମିଳିତ ହେବାକୁ ଏହା ବୁଝାଇଥାଏ। ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ସେହି ମିଳନ ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ଏକ ଉପାୟ ବା ପଦ୍ଧତି। ମନ ମଧ୍ୟରେ ଚିନ୍ତା ତରଙ୍ଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ବା ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ନିରୋଧକୁ ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗର ସଂଜ୍ଞା ରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି। ଯୋଗସୂତ୍ରର ଚାରୋଟି ବିଭାଗ ବା ପାଦ ରହିଛି ତାହା ହେଲା ସମାଧି ପାଦ, ସାଧନା ପାଦ, ବିଭୁତି ପାଦ ଓ କୈବଲ୍ୟ ପାଦ। ସମାଧି ପାଦରେ ନିର୍ମଳ ଚୈତନ୍ୟ ବିଷୟ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି ଯାହାକୁ ଉଚ୍ଚଗୁଣସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଲାଭ କରିଥାନ୍ତି। ସାଧନା ପାଦରେ ଯୋଗର ନିୟମ ଓ ପଦ୍ଧତି ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି ଯାହାକୁ ସାଧାରଣରେ ସବୁ ସାଧକ ଓ ସାମାନ୍ୟ ଗୁଣସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନୁସରଣ କରିଥାନ୍ତି। ବିଭୁତି ପାଦ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଥ ବା ଅଲୌକିକ ଶକ୍ତିର ଜାଗରଣ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ। ଆଉ କୈବଲ୍ୟ ପାଦ ମୋକ୍ଷ ବା ମୁକ୍ତି ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ। ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଯୋଗ ପଦ୍ଧତିକୁ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ।

+ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା-ସମ୍ପାଦିକା, ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଅଶୋଭନୀୟତା ନିରୋଧ ଆନ୍ଦୋଳନ, କଟକ,
ଦୂରଭାଷ : ୯୯୩୭୧୭୨୮୧୦



ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ଏକ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଉପଲକ୍ଷେ ଆୟୋଜିତ ସମାବେଶରେ ବରପୁତ୍ର ଐତିହ୍ୟ ଗ୍ରାମ ଯୋଜନାର ଶୁଭାରମ୍ଭ

ବାଲେଶ୍ୱର , ୨୦/୬ (ନି.ପ୍ର): କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ୧୧ ବର୍ଷ ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ୧ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତିର ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସମାବେଶ ଅବସରରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ଥିତ ଜନତା ମଇଦାନ ରୁ ସିଧା ପ୍ରସାରଣ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଅଡିଟରିୟମ କକ୍ଷରେ ଆୟୋଜିତ ବରପୁତ୍ର ଐତିହ୍ୟ ଗ୍ରାମ କାର୍ଯକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଜିଲ୍ଲା ସଂସ୍କୃତି ଅଧିକାରୀ ମନସ୍ୱିନୀ ରାଉତ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରିଥିବାବେଳେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସୂର୍ଯ୍ୟବଂଶୀ ମୟୂର ବିକାଶ ସଭାପତିତ୍ୱ ରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଜିଲ୍ଲାପାଳ ତାଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟରେ ଐତିହାସିକ ଗ୍ରାମର ଗୁରୁତ୍ୱ ଏବଂ ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରୟାସ ବିଷୟରେ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ। ଏହାପରେ ଅତିରିକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଡ. ମଧୁସ୍ମିତା ସାମନ୍ତରାୟ ତାଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟରେ ବିକାଶ ମେଳା ଏବଂ ବିକାଶ ବାହନ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଏକ ଅଂଶ ବୋଲି ପ୍ରକାଶ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଗୃହ ଯୋଜନା, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ବୟ ବନ୍ଦନ ଯୋଜନା, ବରପୁତ୍ର ଐତିହ୍ୟ ଗ୍ରାମ ଯୋଜନା ଭଳି ସମାବେଶୀ ଶାସନ ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିଲେ। ଅନ୍ୟ ଅତିଥି ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଫକୀର ମୋହନ ସେନାପତି ସାହିତ୍ୟ ସଂସଦ ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ର ପାତ୍ର ଫକୀର ମୋହନଙ୍କ ଜୀବନୀ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାଙ୍କୁ ଗଳ୍ପ ସାହିତ୍ୟର ଜନକ ଏବଂ ଏକ ସମାଜ ସଂସ୍କାରକ ବୋଲି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥିଲେ ଏବଂ ମଲ୍ଲିକାଶପୁରକୁ ଏକ ବରପୁତ୍ର ଐତିହ୍ୟ ଗ୍ରାମ ଘୋଷଣା କରିବା ହେତୁ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନକୁ ଧନ୍ୟବାଦ୍ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ।ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଅନ୍ୟତମ ଅତିଥି ବାଲେଶ୍ୱର ପୌରପାଳିକା ଅଧକ୍ଷା ଶ୍ରୀମତୀ ସବିତା ସାହୁ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ସୁରକ୍ଷାରେ ଫକୀର ମୋହନଙ୍କ ଅବଦନତୁଲାନୀୟ ବୋଲି ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ। ପରିଶେଷରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଅଧକ୍ଷ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନାରାୟଣ ଚନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ କାଳ ଜୟୀ ଓଡିଆ ଭାଷା ସାହିତ୍ୟ ର ଜନକ ଏବଂ ବ୍ରିଟିଶ ଙ୍କ ଅତ୍ୟାଚାର ବିରୁଦ୍ଧରେ ଦୃଢ଼ ସ୍ୱର୍ ଉତାଳନ କରି ଲେଖା ମାଧ୍ୟମରେ ଜାଗ୍ରତ କରୁଥିଲେ। ପରି ଶେଷରେ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସମାବେଶ ରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ,ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ, ରାଜ୍ୟପାଳ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ରମବାବୁ କମ୍ଭମକଟି,ଉପ ମୁଖ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅନଙ୍ଗ ଉଦୟ ସିଂଦେଓ, ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରଭାତୀ ପରିଡା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବରେଣ୍ୟ ସାଂସଦ, ବିଧାୟକ ଗଣ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ। ଏହି ସମାବେଶରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଏକ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଉପଲକ୍ଷେ ସରକାର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ସେବା,ସୁଶାସନ ଓ ଗରିବ କଲ୍ୟାଣ ଯୋଜନାରେ ବିକଶିତ ଗାଁ ବିକଶିତ ଓଡ଼ିଶା -୨୦୩୬ ଭିଜନ ର ସଫଳ ରୂପାୟନ ସହିତ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଙ୍କ ଭିଜନ- ୨୦୪୭ ସାକାର ଓ କେନ୍ଦ୍ରର ସହାୟତା ,ସହୋଜୋଗ୍ରେ ଓଡ଼ିଶା ବିକାଶ ସମ୍ଭବ ବୋଲି ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ।ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଲୋକମାନଙ୍କ ସରକାର ଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା, ଜନ କଲ୍ୟାଣ ଯୋଜନା ଗୁଡିକ ସଫଳତା ନିମନ୍ତେ ଖୁବ୍ ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ। ସରକାର ଜନଜାତିୟ ଗୌରବ ଦିବସ ପାଳନ କରି ଧରତି ଆବା ବିର୍ସା ମୁଣ୍ଡା ଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ଭଳି ଲୋକଙ୍କ ଭରସା ଜିତି ପାରିଥିବା ଏଥି ସହିତ ପୂର୍ବ ଉଦୟ ଯୋଡିବା ଭଳି ବହୁ ବିକାଶଶୀଳ ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ବୋଲି ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ। ଏହି ସମାରୋହରେ ରାଜ୍ୟରେ ଲକ୍ଷାପତି ଦିଦି ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ମୋଦି ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିଥିଲେ।

ବର ଓ ଅଶ୍ୱତ୍ଥ ବୃକ୍ଷର ବାହାଘର କରି ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ବାର୍ତ୍ତା ଦେଲେ ପରିବେଶପ୍ରେମୀ

ନୀଳଗିରି, ୨୦/୬ (ନି.ପ୍ର): ବ୍ରାହ୍ମଣ ପଣ୍ଡିତଙ୍କର ବେଦପାଠ ,ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ, ତୁରୀ ମହୁରୀ ବାଜା, ଭଜନ କୀର୍ତ୍ତନ ଶବ୍ଦରେ କମ୍ପୁଛି ପରିବେଶ।ସମବେତ ହୋଇଛନ୍ତି ଗ୍ରାମବାସୀ।ହରିବୋଲ, ହୁଳହୁଳି ଓ ଶଙ୍ଖ ଧ୍ୱନିରେ ଫାଟିପଡୁଛି ପରିବେଶ। ବରକନ୍ୟାଙ୍କୁ ନେଇ ଚାଲିଛି ବିବାହ ଉତ୍ସବ।ଏଠି ବର ପୁଅ କି କନ୍ୟା କୌଣସି ଝିଅ ନୁହନ୍ତି। ଏହା ହେଉଛି ଏକ ନିଆରା ବାହାଘର। ଯେଉଁଠି ମନକୁ ମନ କି ହୃଦୟକୁ ହୃଦୟ ମିଶିନି ଏଠି ପରମ୍ପରା ,ବିଶ୍ୱାସ ଓ ପରିବେଶକୁ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ବିବାହ ବନ୍ଧନରେ ଯୋଡିହୋଇଛନ୍ତି ଦୁଇଟି ଗଛ। ଅଶ୍ୱତ୍ଥ ବୃକ୍ଷ ସାଜିଛି ବର ଓ କନ୍ୟା ସାଜିଛି ବରଗଛ। ଏ ଦୃଶ୍ୟ ହେଉଛି ନୀଳଗିରି ଉପଖଣ୍ଡ ଗାଙ୍ଗପୁରା ଗାଁର। ଗାଁର ପରମାନନ୍ଦ ମହାଲିକ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ପଞ୍ଚାଳୀ ମହାଲିକ ଶ୍ରଦ୍ଧାରେ ଲଗାଇଥିଲେ ଦୁଇଟି ବର ଓ ଅଶ୍ୱତ୍ଥ ଗଛ। ମାନସିକ କରିଥିଲେ ବଡହେଲେ ଉଭୟଙ୍କର ବିବାହ କରିବେ।ପାଣି ଦେଇ ଗଛଗୁଡିକୁ ଯତ୍ନର ସହ ବଡ କରିବାପରେ ଆଜି ଉଭୟଙ୍କୁ ବିବାହ ବନ୍ଧନରେ ବାନ୍ଧିଛନ୍ତି । ଫଳରେ ଗାଁରେ ଏକ ଭକ୍ତିମୟ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି। ସକାଳୁ ସକାଳୁ ଗାଁର ମହିଳାମାନେ ଗାଁ ପୋଖରୀରୁ ଜଳଆଣି ଗ୍ରାମମନ୍ଦିର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପଦଯାତ୍ରା କରିବାପରେ ବିବାହ ବେଦୀ ନିକଟକୁ ଆସିଥିଲେ। ସେଠାରେ ବୈଦିକ ରୀତିନୀତିରେ ବିବାହ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା।ମୁକୁଟ ବାନ୍ଧିବା, ନୂତନ ପୋଷାକ ପରିଧାନ କରାଇବା , ହଳଦି ଲଗାଇବା, କଉଡିଖେଳାଇବା, ବରକନ୍ୟାଙ୍କୁ ଗଇଁଠାଳ ପକାଇବା ଆଦି ବିଧି ଅନୁଯାୟୀ କରାଯାଇଥିଲା। ଶେଷରେ ବନ୍ଦାପନା କରାଯାଇ ବିବାହ ନୀତି ସମ୍ପନ୍ନ କରାଯାଇଥିଲା। ଶେଷରେ ଲୋକମାନେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଭୋଜି ଖାଇ ନିଆରା ବାହାଘର ଦେଖି ଖୁସି ମନାଇ ଘରକୁ ଫେରିଥିଲେ। ବେଧଡକ ଭାବରେ ଗଛ କଟାଯାଉଥିବାରୁ ପରିବେଶ ବିଗିଡିବା ସହ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି। ଫଳରେ ଗଛ ସହିତ ଗଛର ବାହାଘର କରି ପର ପିଢୀକୁ ପରିବେଶ ବଞ୍ଚାଇବାପାଇଁ ଏକ ଉଦାହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି ପରମାନନ୍ଦଙ୍କ ପରିବାର ସହିତ ଗ୍ରାମବାସୀ।

କୁଡୁମୀ ଛାତ୍ର ସେନାର ବୈଠକ ଡାକ ବଙ୍ଗଳାଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ

ବୈଶିଙ୍ଗା , ୨୦/୬ (ନି.ପ୍ର): ପ୍ରାୟତ ସବୁ ଜାତିଲୋକଙ୍କ ଇତିହାସ, ସଂସ୍କୃତି, ପରମ୍ପରା ବଞ୍ଚି ରହିଥିବା ବେଳେ କିଛି ଜାତି ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ୧୯୫୦ ମସିହାରେ ହୋଇଥିବା ଷଡଯନ୍ତ୍ର ବା ପ୍ରତାରଣାରର ଶିକାର ଆମ କୁଡୁମୀ ଜାତି ସହିତ ମଧ୍ୟ ହୋଇଛି। ସେଥିଲାଗି କୁଡୁମୀ ସେନା ଦୀର୍ଘ ୧୨ ବର୍ଷ ଧରି ଆନ୍ଦୋଳନ କରିଆସୁଛି। ଯେତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମ କୁଡୁମୀ ଜାତି କୁ ଆମ ଅଧିକାର ଫେରସ୍ତ ନ ମିଳିଛି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଆନ୍ଦୋଳନ ଜାରି ରହିବ, ଯୁବ ସାଥି ଏହି ଆନ୍ଦୋଳନରେ ଅଧିକ ସାମିଲ ହେବେ ଏବଂ ଆମ ଅଧିକାର,ଆମ ଇତିହାସ, ଆମ ସଂସ୍କୃତି, ଆମ ପରମ୍ପରା ବିଷୟରେ ଅବଗତ ରହିବେ। କୁଡୁମୀ ସେନା ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସଭାପତି ଛାତ୍ର ସେନା କୁ ସମ୍ବୋଧନ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ନିଶା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ,ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ର ରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଗକୁ ବଢିବା ପାଇଁ,ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସରୁ ଦୁରେଇ ରହିବା କୁ ଏବଂ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବ ପାଇଁ କହିଥିଲେ । ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଆନ୍ଦୋଳନ କୁ କିପରି ତୀବ୍ର କରାଯିବ ସେ ନେଇ ମଧ୍ୟ ବିସ୍ତୃତ ଭାବେ ଆଲୋଚନା କରାଗଲା। ଏହି ସଭାରେ କୁଡୁମୀ ସେନା ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସଭାପତି ଜୈମୁନୀ କୁମାର ମହାନ୍ତ ଙ୍କ ସହ ଝାରଖଣ୍ଡ କୁଡୁମୀ ସେନା ର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଲାଲଟୁ ମହାତ ମଧ୍ୟ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଏହି ସଭା ଯୁବ ନେତା ମାନଗୋବିନ୍ଦ ମହାନ୍ତଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱ ରେ ହେଇଥିଲା ଏଥିରେ କୁଡୁମୀ ସେନାର ବିବେକାନନ୍ଦ ମହାନ୍ତ, ସରୋଜ ମହାନ୍ତ, ମିଃଣ୍ଟୁ ମହାନ୍ତ, ଟୁକୁନ ମହାନ୍ତ, ହିମାଂଶୁ ମହାନ୍ତ, ନୁକୁ ମହାନ୍ତ, ଟିକିଲି ମହାନ୍ତ ଏବଂ କୁଡୁମୀ ଛାତ୍ରସେନାର ଲିପୁନ ମହାନ୍ତ, ରାଜୁ ମହାନ୍ତ, ଅଜୁ ମହାନ୍ତ, ଡେଭିଡ ମହାନ୍ତ, ତପନ ମହାନ୍ତ, କୃଷ୍ଣ ମହାନ୍ତ, ଦୀପକ ମହାନ୍ତ, ବିକାଶ ମହାନ୍ତ, ବିଶ୍ୱଜିତ ମହାନ୍ତ, ତୋଫାନ ମହାନ୍ତ, ମୋହନ ମହାନ୍ତ, ବିଜୁ ମହାନ୍ତ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ।

ଜିଲ୍ଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମିତି ପକ୍ଷରୁ ବିଶ୍ୱ ରକ୍ତ ଶିକୁଳି ସଚେତନତା ଦିବସ ପାଳିତ

ବାରିପଦା, ୨୦/୬ (ନି.ପ୍ର): ଆଜି ବାରିପଦା ଠାରେ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀ କିଶୋର କୁମାର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତା ରେ ବିଶ୍ୱ ରକ୍ତ ଶିକୁଳି ସଚେତନତା ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏହି ଅବସରରେ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ତରଫରୁ ଏକ ସଚେତନତା ସଭାର ମଧ ଆୟୋଜନ କରଯାଇଥିଲା। ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଦ୍ୟାଳୟ ର ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ ମାନେ ଓ ଆଶା କର୍ମୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଧିକାରୀ ରକ୍ତ ଶିକୁଳି ରୋଗର କାରଣ ଓ ଏଥିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ କି କି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଯାଏ ତଥା ଏହାର ଭୟାବହତା ଉପରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇଥିଲେ। ରକ୍ତ ଶିକୁଳି ରକ୍ତ ହୀନତା ଏକ ଅନୁବନ୍ସିକ ସ୍ଥିତି ଯେଉଁଥିରେ ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ ଅଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଆକାର ର ହୋଇଯାଆନ୍ତି। ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ। ଏହା ଏକ ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ବ୍ୟାଧି ଓ ଏଥି ପାଇଁ ଆଜୀବନ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଯଥା ରକ୍ତ ହୀନତା, ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ବ୍ୟଥା, ଥକାପଣ ଓ ଶରୀରରେ ବାରମ୍ବାର ଘା ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେବା ମାତ୍ରେ ଏହାକୁ ତିଳେ ମାତ୍ର ଅଣଦେଖା ନକରି ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ। ବିଶେଷ କରି ଶୁନ୍ୟ ରୁ ୪୦ ବର୍ଷର ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ସିକିଲ ସେଲ ରକ୍ତପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବା ଉଚିତ। ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ଗର୍ଭ ଧାରଣ ସମୟରେ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବା ସହ ଯଦି ଦମ୍ପତିଙ୍କର ରକ୍ତ ଶିକୁଳି ସମସ୍ୟା ଥାଏ, ତେବେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ପୀଡିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବାରୁ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ମଧ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବା ଉଚିତ ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିଲେ। କେବଳ ବ୍ୟାପକ ସଚେତନତା ଦ୍ୱାରା ଯାଞ୍ଚ ରେ ସୁଧାର ଆସିବ ଓ ଏହି ରୋଗର ବୋଝ ହ୍ରାସ ପାଇବ। ଏହି ଅବସରରେ ଡ ସୌମ୍ୟ ରଞ୍ଜନ ନାୟକ ରକ୍ତ ଶିକୁଳି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଓ ନିରାକରଣ ଉପରେ ବୁଝାଇଥିଲେ। ଡ ରଞ୍ଜନ ଭଣ୍ଡାରି, ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଜଣେ ରକ୍ତ ଶିକୁଳି ରୋଗୀ କିପରି ତାର ଚିକିତ୍ସା କରି ପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇଥିଲେ। ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜିଲ୍ଲା ଅତିରିକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ବିଜୟ କୁମାର ଦାସ, ଅତିରିକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ଘାସିରାମ ମୁର୍ମୁ, ଅତିରିକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ଶାନ୍ତନୁ ଦାସ, ଅତିରିକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ସୁନନ୍ଦା ମିଶ୍ର, ଡ। ସୌମ୍ୟ ରଂଜନ ନାୟକ, ଡ ରଂଜନା ଭଣ୍ଡାରି, ଜିଲ୍ଲା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧିକାରୀ ଅନିଲ କୁମାର ମହାନ୍ତି, ଜିଲ୍ଲା ସୂଚନା ଓ ଲୋକସଂପାର୍କ ଅଧିକାର ବିକାଶ ରଞ୍ଜନ ମହାନ୍ତି, ଡାକ୍ତର ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗର ବିଜ୍ଞାନ ପରିଦର୍ଶକ ଜ୍ଞାନ ରଞ୍ଜନ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ଭାରତୀ ଆରୁଖ, ଜିଲ୍ଲା ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯୋଗାଯୋଗ ଅଧିକାରୀ ଧନୁ ମୁର୍ମୁ, ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ।

ହାଇକୋର୍ଟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶର ୩ମାସ ବିତିଲା: ଶ୍ୟାମସୁନ୍ଦରପୁର ମହାରଣାସାହିରୁ ଜବରଦଖଲ ହଟିଲାନି

ଖଇରା, ୨୦/୬ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲା ଖଇରା ତହସିଲ ଅଧୀନ ଶ୍ୟାମସୁନ୍ଦରପୁର ଗ୍ରାମ ମହରଣା ସାହିରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସରକାରୀ ଯାଗାକୁ ମାଡିବସି ବେଆଇନ ନିର୍ମାଣ କରିଥିବା କାରଣରୁ ଗ୍ରାମବାସୀ ବହୁ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି । ଜରୁରୀ ସମୟରେ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ କି ଅଗ୍ନିଶମ ବିଭାଗ ଗାଡି ଗାଁ ଭିତରକୁ ପଶି ପାରୁନି। ହାଇକୋର୍ଟଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଶାସନ ଉଚ୍ଛେଦ ପାଇଁ କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରୁଛି । ଭୋଟବ୍ୟାଙ୍କ ହାତଛଡା ହେବା ଆଶାରେ ନେତା ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଉଚ୍ଛେଦକୁ ଅଟକାଇ ରଖିଛନ୍ତି । ଯଦି ରାଜସ୍ୱ ବିଭାଗ ଏହା ଉପରେ ଯଥାସମ୍ଭବ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ ନକରେ ତେବେ ଏହି ୨୦ ପରିବାର ପୁନଶ୍ଚ ଅଦାଲତକୁ ଯିବା ସହ ଧାରଣାରେ ବସିବାକୁ ଚେତାବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି । ସାହି ସମ୍ମୁଖରେ ଥିବା ସରକାରୀ ଯାଗା (ଖାତା ନମ୍ବର୧୮୩ ପ୍ଲଟ ନମ୍ବର୭୧୯)କୁ ଗୋଟିଏ ପରିବାର ଜବରଦଖଲ କରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବେଆଇନ ନିର୍ମାଣ କରିଥିଲେ । ଅଧିକାରୀ ଙ୍କ ନିକଟରେ ଗ୍ରାମବାସୀ ଅଭିଯୋଗ କରିବା ପରେ ଗଣ୍ଡିବେଡ ରାଜସ୍ୱ ନିରିକ୍ଷକ ଓ ଅମିନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମାପ କରାଯାଇ ଜବର ଦଖଲ ଉଚ୍ଛେଦ ପାଇଁ କ ଓ ଖ ଫର୍ମରେ ଜବଦଖଲକାରୀଙ୍କୁ ନୋଟିସ କରାଯାଇଥିଲା । ହେଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅଧିକାରୀ ଟାଳଟୁଳ ନିତି ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ପରେ ଗ୍ରାମବାସୀ ମାନେ ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟରେ ଆଶ୍ରୟ ନେଇଥିଲେ । ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟଳୟ ୨୦୨୫ ମସିହା ଜାନୁଆରୀ ୧୫ ତାରିଖ ରେ ଉକ୍ତ ଜନସ୍ୱାର୍ଥ ମାମଲା (ଡବ୍ଲୁ (ପି)୯୪୭ଅଫ୨୦୨୫) ର ବିଚାର କରି ୩ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଫଏସଲା କରିବାକୁ ଖଇରା ତହସିଲଦାରଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ । ତତକାଳିନ ତହସିଲଦାର ଗ ଫର୍ମରେ କେବଳ ନୋଟିସ କରିଥିଲେ ହେଁ ଜବରଦଖଲ ହଟାଇବାକୁ ପଛଘୁଞ୍ଚା ଦେଇଥିଲେ । ଏଥିରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବା ପରେ ପୁନଶ୍ଚ ନ୍ୟାୟ ଆଶାରେ ଗ୍ରାମବାସୀ ୨୦୨୫ ମସିହା ମେ ୧୩ତାରିଖରେ ଜିଲାପାଳଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ ଗୁହାରୀ କରିଥିଲେ । ହେଲେ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଶାସନ ଚୁପ ହୋଇରହିବା ନେଇ ବର୍ତ୍ତମାନର ସରକାରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପରେ ଗ୍ରାମବାସୀ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଛନ୍ତି । ଜବରଦଖଲ ଉଚ୍ଛେଦ ହେଉନଥିବାରୁ ବହୁ ସମୟରେ ଗ୍ରାମବାସୀ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ସେବା ପାଇବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହେଉଛନ୍ତି । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ବର୍ତ୍ତମାନର ତହସିଲଦାର ଅମିତ ରଞ୍ଜନ ହୋତାଙ୍କୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାରେ ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଉଚ୍ଛେଦ ପାଇଁ ଯେଉଁ ତାରିଖ ସ୍ଥିର ହୋଇଥିଲା ମହିଳା ପୋଲିସ ପହଞ୍ଚିନପାରିବାରୁ ସ୍ଥଗିତ ରହିଥିଲା । ଖୁବଶୀଘ୍ର ତାରିଖ ସ୍ଥିର କରାଯାଇ ଏହାକୁ ଉଚ୍ଛେଦ କରାଯିବ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ।

ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ....

ଓଡ଼ିଶାକୁ ୧୯ ହଜାର ...

ରାଜ୍ୟରେ ବିଜେପି ସରକାରର ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଅବସରରେ ଆଜି ଭୁବନେଶ୍ୱର ଜନତା ମଇଦାନରେ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି । ରାଜ୍ୟରେ ଡବଲ ଇଞ୍ଜିନ ସରକାରର ଫାଇଦା ଓ ଉପଲବ୍ଧି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ସହ ପୂର୍ବ ବିଜେଡି ସରକାରକୁ କଡ଼ା ଉର୍ସନା କରିଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ । ଦଶନ୍ଧି ଦଶନ୍ଧି ଧରି ଓଡ଼ିଶା ଅନେକ ସମସ୍ୟାରେ ଯୁଝି ହେଉଥିଲା । ଗରିବ, କୃଷକ କେହି ତାଙ୍କର ହକ୍ ପାଉନଥିଲେ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ବିଜେଡିକୁ ଟାର୍ଗେଟ କରି ମୋଦି କହିଥିଲେ ଯେ, ଭ୍ରଷ୍ଟାଚାର ଦ୍ୱାରା ଓଡ଼ିଶାର ଭିତ୍ତିଭୂମି ବେହାଲ୍ ଥିଲା । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଓଡ଼ିଶା ପଛରେ ପଡ଼ିଯାଇଥିଲା । ଏସବୁକୁ ଦୂର କରିବାକୁ ବିଜେପି ସରକାର ମଜବୁତର ସହ କାମ କରିଛି । ପୂର୍ବରୁ ଆଦିବାସୀକୁ ବାରମ୍ବାର ଉପେକ୍ଷା କରାଯାଉଥିଲା । ଲମ୍ବା ଶାସନ କରିଥିବା ଦଳ ଆଦିବାସୀଙ୍କୁ କିଛି ଦେଇ ନଥିଲା । ଆଦିବାସୀ ନକ୍ସଲବାଦ ହିଂସାରେ ଘାଣ୍ଟି ହେଉଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ବିଜେପି ସରକାର ଏହା ଦୂର କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଛି । ଆଜି ଆଦିବାସୀ ସମାଜକୁ ନକ୍ସଲବାଦରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳି ପାରିଛି । ଡବଲ ଇଞ୍ଜିନରେ ଓଡ଼ିଶାକୁ ଡବଲ୍ ବେନିଫିଟ୍ ମିଳିପାରିଛି । ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ସମାବେଶରେ ଜନତା ମଇଦାନ ମଞ୍ଚରୁ କଂଗ୍ରେସକୁ ବି ନିଶାନା କରିଥିଲେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି । କହିଥିଲେ, ''ସ୍ୱାଧୀନତା ପରେ ଲୋକେ କଂଗ୍ରେସ ଶାସନ ଦେଖିଥିଲେ । ସେତେବେଳେ ନା ସୁଶାସନ ଥିଲା, ନା ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନ ସହଜ ଥିଲା । ବିକାଶକୁ ଅଟକାଇବା, ଲଟକାଇବା, ଭଟକାଇବା ଚାଲିଥିଲା । କଂଗ୍ରେସ ଶାସନରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଦୁର୍ନୀତିର ପର୍ଦ୍ଦାଫାସ ହେଲା । ଏହା କଂଗ୍ରେସର ମଡେଲ ଥିଲା ।'' ଆଜି ଲୋକେ ବିଜେପିର ମଡେଲ ଦେଖୁଛନ୍ତି । ପୂର୍ବ ଭାରତର ଉଦାହରଣ ଦେଇ ଆସାମ ଓ ତ୍ରିପୁରା କଂଗ୍ରେସ ବେଳେ କଣ ଥିଲା । ବିଜେପି ଆସିଲା ପରେ ସ୍ଥିତି କଣ ହୋଇଛି ବୁଝାଇଲେ । ଆଗରୁ ଆସାମ ଓ ତ୍ରିପୁରାରେ ହିଂସା ପ୍ରପୀଡିତ ଥିଲା । ମୋତେ ଜଗନ୍ନାଥ ଧାମରୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ଅଛି । ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ମାଟି ଯିବା ଜରୁରୀ ବୋଲି ତାଙ୍କୁ କହିଲି । ମହାପ୍ରଭୁ ମୋତେ ଏଠାକୁ ଟାଣି ଆଣିଛନ୍ତି ବୋଲି ସମ୍ବୋଧନରେ କହିଛନ୍ତି ମୋଦି । ଲକ୍ଷପତି ଦିଦିଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କଲେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି । ଜନତା ମୈଦାନ ସଭାରେ ସମ୍ମାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଆସିଥିବା ଝାରସୁଗୁଡ଼ାର ଲକ୍ଷପତି ଦିଦି ଲୁସା ଗଣିକ୍ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ମୁଣ୍ଡିଆ ମାରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇ ପ୍ରତି ନମସ୍କାର ଜଣାଇଥିଲେ । ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ, ତାଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରିବା ପରେ ତାଙ୍କ ସହ ଷ୍ଟେଜ୍ ଉପରେ ହିଁ କିଛି ସମୟ କଥା ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି । ଲୁସା ଗଣିକ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଲଖନପୁର କୁମ୍ଭାରବାଙ୍ଗ ପଞ୍ଚାୟତର ବାସିନ୍ଦା । ସେ କୁକୁଡ଼ା ପାଳନ ଏବଂ କୃଷି ଦ୍ୱାରା ବାର୍ଷିକ ୧୨ ଲକ୍ଷ ୫୫ ହଜାର ଆୟ କରି ମହା ଲକ୍ଷପତି ଦିଦି ଭାବେ ପୁରସ୍କୃତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ସଞ୍ଜୁ ସ୍ୱାଇଁ ନାମକ ରଘୁରାଜପୁରର ଜଣେ ଲକ୍ଷପତି ଦିଦି, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଏକ ପଟ୍ଟଚିତ୍ର ଉପହାର ଦେଇଥିଲେ । ମାତ୍ର ଆଜି ବିଜେପି ସରକାର ଶାସନରେ ଏହି ରାଜ୍ୟଗୁଡିକ ଶାନ୍ତି ଓ ପ୍ରଗତିର ମଡେଲ ପାଲଟିଛନ୍ତି କହିଲେ ମୋଦି । ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଜନତା ମଇଦାନରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦିଙ୍କ ସମ୍ବୋଧନ । ମହାପ୍ରଭୁ ମୋତେ ଏଠାକୁ ଟାଣି ଆଣିଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶା ଆସିବା ପାଇଁ ମୁଁ ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କ ନିମନ୍ତ୍ରଣକୁ ମନା କଲି ବୋଲି କହିଲେ ମୋଦି । ଓଡ଼ିଶା ଆସିବା ପାଇଁ ଆମେରିକା ଗଲେନି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି । ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡୋନାଲ୍ଡ ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କ ନିମନ୍ତ୍ରଣକୁ ମନା କରିଦେଲେ । ଆମେରିକାଠୁ ଅଧିକ ଜରୁରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଧାମ ଯିବା ବୋଲି ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କୁ ଜଣାଇଥିଲେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ । ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତିରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଜନତା ମଇଦାନରେ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯୋଗ ଦେଇ ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କୁ ସମ୍ବୋଧନ କରିବା ଅବସରରେ ଏ କଥା କହିଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ମୁଁ କାନାଡ଼ା ଗସ୍ତରେ ଥିଲାବେଳେ ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡୋନାଲ୍ଡ ଟ୍ରମ୍ପ ମୋତେ ଫୋନ କରି ୱାସିଂଟନ ଆସିବାକୁ ସାଦର ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥିଲେ । କାନାଡା ଆସିଛନ୍ତି, ୱାସିଂଟନ ହୋଇ ଯିବେ । ସାଙ୍ଗ ହୋଇ ଖାଇବା, କଥା ହେବା କହିଥିଲେ । ହେଲେ ଓଡ଼ିଶା ଆସିବାର ଥିଲା ବୋଲି ମୁଁ ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କୁ ମନା କଲି । ମୋତେ ଜଗନ୍ନାଥ ଧାମରୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ଅଛି । ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ମାଟି ଯିବା ଜରୁରୀ ବୋଲି ତାଙ୍କୁ କହିଲି । ମହାପ୍ରଭୁ ମୋତେ ଏଠାକୁ ଟାଣି ଆଣିଛନ୍ତି ବୋଲି ସମ୍ବୋଧନରେ କହିଛନ୍ତି ମୋଦି । ଲକ୍ଷପତି ଦିଦିଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କଲେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି । ଜନତା ମୈଦାନ ସଭାରେ ସମ୍ମାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଆସିଥିବା ଝାରସୁଗୁଡ଼ାର ଲକ୍ଷପତି ଦିଦି ଲୁସା ଗଣିକ୍ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ମୁଣ୍ଡିଆ ମାରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇ ପ୍ରତି ନମସ୍କାର ଜଣାଇଥିଲେ । ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ, ତାଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରିବା ପରେ ତାଙ୍କ ସହ ଷ୍ଟେଜ୍ ଉପରେ ହିଁ କିଛି ସମୟ କଥା ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି । ଲୁସା ଗଣିକ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଲଖନପୁର କୁମ୍ଭାରବାଙ୍ଗ ପଞ୍ଚାୟତର ବାସିନ୍ଦା । ସେ କୁକୁଡ଼ା ପାଳନ ଏବଂ କୃଷି ଦ୍ୱାରା ବାର୍ଷିକ ୧୨ ଲକ୍ଷ ୫୫ ହଜାର ଆୟ କରି ମହା ଲକ୍ଷପତି ଦିଦି ଭାବେ ପୁରସ୍କୃତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ସଞ୍ଜୁ ସ୍ୱାଇଁ ନାମକ ରଘୁରାଜପୁରର ଜଣେ ଲକ୍ଷପତି ଦିଦି, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଏକ ପଟ୍ଟଚିତ୍ର ଉପହାର ଦେଇଥିଲେ । ଦେଶରୁ ମୂଳପୋଛ ହେବ ନକ୍ସଲବାଦ, ମାଓମୁକ୍ତ ହେବ ଭାରତ । ଆଦିବାସୀ ଇଲାକାରେ ହିଂସା ଘଟିବନି ବରଂ ବିକାଶର ନୂଆ ଗଙ୍ଗା ବହିବ । ଏହା ମୋଦୀର ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ବୋଲି କହି ପୁଣି ଥରେ ଓଡିଶାରୁ ମାଓବାଦୀଙ୍କୁ ଚେତାବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ । ସମୟ ଥିଲା ଦେଶରେ ମାଓ ହିଂସା ବଢିବାରେ ଲାଗିଥିଲା । ପ୍ରତଦିନ ମାଓବାଦୀଙ୍କ ବର୍ବରକାଣ୍ଡର ଖବର ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିଲା । କେଉଁଠି ଟିଫିନ ବୋମା ବିସ୍ଫୋରଣ ତ କେଉଁଠି ନିରୀହ ଲୋକଙ୍କୁ ଗୁଳି କରି କିମ୍ବା ଗଳା କାଟି ହତ୍ୟା କରାଯାଉଥିଲା । ହେଲେ ଏବେ ମାଓବାଦୀଙ୍କୁ ନିସ୍ତାର ଦେଉନାହାନ୍ତି ମୋଦୀ ସରକାର । ଗୋଡେଇ ଗୋଡେଇ ଜଣ ଜଣ କରି ମାଓବାଦୀଙ୍କୁ ନିପାତ କରାଯାଉଛି । ବନ୍ଧୁକ ଛାଡି ମୁଖ୍ୟ ସ୍ରୋତରେ ସାମିଲ ହେବାକୁ ଆହ୍ୱାନ ଦିଆଯାଉଥିବା ବେଳେ ମାଓବାଦୀଙ୍କ ଉପରେ କଠୋର ଆକ୍ସନ ଫଳରେ ଭୟରେ ଅନେକ ମାଓବାଦୀ ଆତ୍ମସମର୍ପଣ କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି ।

ବିଷ୍ଣୁପଦ ସେଠୀଙ୍କ ଅଡୁଆ ...

ବିଷ୍ଣୁପଦଙ୍କ ଆବେଦନ ଆଧାରରେ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଜବାବ ଦାଖଲ ହୋଇଥିଲା। ତେବେ ଏହି ଜବାବର ପ୍ରତିଜବାବ ଦାଖଲ କରିବାକୁ ବିଷ୍ଣୁପଦଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ସମୟ ମଗାଯାଇଥିଲା। ଆର୍ଥିକ ଅନିୟମିତତା ଅଭିଯୋଗରେ ଆଇଏଏସ୍ ବିଷ୍ଣୁପଦ ସେଠୀଙ୍କ ଘରେ ସିବିଆଇ ଚଢାଉ କରିବା ପରେ ସେ ହାଇକୋର୍ଟଙ୍କ ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହୋଇଥିଲେ। ସେ ଦର୍ଶାଇଥିଲେ, ବିନା ଏତଲାରେ ସିବିଆଇ ଅପଦସ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଚଢ଼ାଉ କରୁଛି। ଏହା ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କୁ ଏବଂ ତାଙ୍କ ପରିବାରକୁ ମାନସିକ ନିର୍ଯାତନା ମିଳୁଛି। ତେଣୁ ସେ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ଓ ଝିଅଙ୍କ ସହ ମିଶି ହାଇକୋର୍ଟଙ୍କ ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହୋଇଥିଲେ। ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ସିବିଆଇ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ସେ ଆବେଦନରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିଲେ। ମାମଲାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଶୁଣାଣିରେ ବିଷ୍ଣୁପଦ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ଓ ଝିଅଙ୍କ ବିରୋଧରେ କୌଣସି କଠୋର କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ ନକରିବାକୁ ହାଇକୋର୍ଟ ଅନ୍ତରୀଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ। ମାମଲା ଚାଲିଥିଲା ବେଳେ ହାଇକୋର୍ଟ ଏହି ଅନ୍ତରୀଣ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ମାମଲାର ଚୂଡାନ୍ତ ଶୁଣାଣି କରି ହାଇକୋର୍ଟ ଏହି ମାମଲାକୁ ଖାରଜ କରିଦେଇଛନ୍ତି । ଫଳରେ ତାଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଅନ୍ତରୀଣ ସୁରକ୍ଷା ଆପେ ଆପେ ରଦ୍ଦ ହୋଇଯାଇଛି ।

ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ପାଇଁ ଦଶମୂଳ...

ଏହି ମହୌଷଧି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି। ଆସନ୍ତାକାଲି ଏକାଦଶୀ ତିଥିରେ ଏହି ଔଷଧ ସେବନ ପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ହେବେ ଶ୍ରୀଜୀଉ । ଅଣସର ପଞ୍ଚମୀ ତିଥିରେ ଫୁଲୁରି ତେଲ ଓ ତା ପରଦିନ ଠାରୁ ତିନିଦିନ ଧରି ଓଷୁଅ ଲାଗି ହେବା ପରେ ଆଜି ଦଶମୀ ତିଥିରେ ଚକାବିଜେ ନୀତି । ସ୍ନାନପୂର୍ଣ୍ଣିମାରେ ସ୍ନାନ ପରେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡିଥିବା ଶ୍ରୀବିଗ୍ରହ ଏବେ ଦଇତାପତିଙ୍କ ଗୁପ୍ତ ଉପଚାର ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସୁସ୍ଥ ହେଉଛନ୍ତି। ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରୁ ଉଠି ବସିବେ ମହାପ୍ରଭୁ । ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଧୂପ ଓ ଭୋଗମଣ୍ଡପ ନୀତି ପରେ ଜୟବିଜୟ ଦ୍ୱାର ବନ୍ଦ କରାଯାଇ ବେହେରଣ ଦ୍ୱାର ଫିଟାଯିବା ସହ ଅନବସର ନୀତି ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି। ଶ୍ରୀଜିଉମାନଙ୍କୁ ଦଇତାପତି ଚକା ବିଜେ କରାଇବା ପରେ ଚକଟା ଓ ପଣା ଭୋଗ ଲାଗି କରାଯାଇ ଦଶମୀ ନୀତି ସମ୍ପର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛି । ଏକାଦଶୀ ତିଥିରେ ଦଶମୂଳମୋଦକ ସେବନ ପରେ, ଦ୍ୱାଦଶୀ ତିଥିରେ ଦଇତାପତି ମାନେ ଶ୍ରୀନଅରକୁ ଯାଇ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ସୁସ୍ଥତା ଖବର ଗଜପତି ମହାରାଜଙ୍କୁ ଦେବାର ପରମ୍ପରା ରହିଛି ।

ଆୟକର ବିଭାଗ କବ୍‌ଜାରେ...

ଆଜି ସକାଳୁ ପୁଣି ସମ୍ବଲପୁରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ନବ ଦାସଙ୍କ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଠିକଣାରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଞ୍ଚ କରୁଛି ଆୟକର ବିଭାଗ । ଆୟ ବହିର୍ଭୁତ ସମ୍ପତ୍ତି ଠୁଳ ଅଭିଯୋଗରେ ରେଡ ହେଉଥିବା ସୂଚନା ମିଳିଛି । ସମ୍ବଲପୁରର ମୋଡ଼ିପଡ଼ା ଠାରେ ଥିବା ପୁରୁଣା ବାସ ଭବନ, ହୋଟେଲ ମାଣ୍ଡାରିନ୍, ଭାଲୁପାଲି ସ୍ଥିତ ଏକ ବାରରେ ଏହି ରେଡ କରାଯାଉଛି । ଗତକାଲି ସକାଳ ୫ଟାରୁ ଏହି ରେଡ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଆଜି ମଧ୍ୟ ଜାରି ରହିଛି । ସେହିପରି ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ସ୍ଥିତ ସହଯୋଗୀଙ୍କ ଘରେ ବି ଜାରି ରହିଛି ଚଢ଼ାଉ । କୋଇଲା ଟ୍ରାନ୍ସପୋର୍ଟରେ ଆୟକର ଠକେଇ ନେଇ ଚାଲିଛି ଯାଞ୍ଚ । ନବଦାସଙ୍କ ବ୍ୟବସାୟୀ ସହଯୋଗୀ ସଞ୍ଜୟ ନନ୍ଦଙ୍କ ଟ୍ରାନ୍ସପୋର୍ଟ ଅଫିସରେ ଚଢ଼ାଉ କରାଯାଉଛି । ସଞ୍ଜୟ ନନ୍ଦଙ୍କ ମିସନରୋଡ଼ ସ୍ଥିତ ଅଫିସରେ ଆଜି ବି ଚଢ଼ାଉ କରୁଛି ଆୟକର ବିଭାଗ । କୋଇଲା ଟ୍ରାନ୍ସପୋର୍ଟର ଦସ୍ତାବିଜ ଯାଞ୍ଚ କରୁଛି ଆୟକର ବିଭାଗର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଟିମ୍ । ଆଜିଠୁ କିଛି ମାସ ପୂର୍ବରୁ ସଞ୍ଜୟଙ୍କ ଅଫିସରେ ଆୟକର ବିଭାଗ ରେଡ଼ କରିଥିବା ବେଳେ ଏବେ ପୁଣି ହଠାତ ଚଢ଼ାଉକୁ ନେଇ ଉଠିଛି ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ । କୁହାଯାଉଛି ନବଙ୍କ ପୁଅର ବେନାମୀ କମ୍ପାନୀରେ ରହିଛି ସଞ୍ଜୟଙ୍କ ଅନେକ କାରବାର । ଏସବୁର ପର୍ଦ୍ଦାଫାସ୍ ହେବ । କାରଣ ଆୟକର ବିଭାଗ କବ୍‌ଜାରେ ଏବେ ବିଶାଳ ଦାସ । ପଚରାଉଚରାରୁ ସବୁ ସମ୍ନାକୁ ଆସିବ ବୋଲି ଅଶା କରାଯାଉଛି । ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଉପରେ ବିଶାଳଙ୍କୁ ପଚରାଉଚରା କରିପାରେ ଆୟକର ବିଭାଗ ଟିମ୍ ।

ଇସ୍ରାଏଲ ଆକ୍ରମଣରେ...

କରିଛନ୍ତି ବୈଦେଶିକ ମନ୍ତ୍ରୀ । ତେବେ ଦୁଇ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ତିକ୍ତତା ଆହୁରି ବଢିବାରେ ଲାଗିଛି । ଇରାନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ମାସୁଦ ପେଜେସକିଆନ ଇସ୍ରାଏଲର ଆକ୍ରମଣକୁ ନେଇ କଡା ଚେତାବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି ଶାନ୍ତିର ଏକମାତ୍ର ରାସ୍ତା ଏସ୍ରାଏଲ ଆକ୍ରମଣକୁ ତୁରନ୍ତ ଏବଂ ବିନା ସର୍ତରେ ବନ୍ଦ କରାଯାଉ । ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି ଯଦି ଏସ୍ରାଏଲ ତରଫରୁ ଆକ୍ରମଣ ଜାରି ରହୁଛି ତେବେ ଇରାନ୍‌କୁ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ କଡା ଜବାବ ଦେବାକୁ ବାଧ ହେବ ।

ଶନିବାର, ଜୁନ୍ ୨୧, ୨୦୨୫

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

ପୃଷ୍ଠା

ହରିତ ଯୋଗର ଅଂଶ ଭାବେ ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ପକ୍ଷରୁ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଓ ବୃକ୍ଷ ରୋପଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ପାରାଦୀପ, ୨୦/୬ (ନି.ପ୍ର): ଆନ୍ତର୍ଯ୍ୟାତିୟ ଯୋଗ ଦିବସର 'ହରିତ ଯୋଗ' ଅଂଶ ଅନ୍ତର୍ଗତ ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ପ୍ରାଧିକରଣ ପକ୍ଷରୁ ମାଉସୀ ମା ମନ୍ଦିର ନିକଟସ୍ଥ ଯୋର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏକ ସ୍ୱଛତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ଗୋଲଡେନ ଜୁବିଲି ପାର୍କଠାରେ ଏକ ବୃକ୍ଷ ରୋପଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶୁକ୍ରବାର ଦିନ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଯାଇଛି । ମାଉସୀ ମା ମନ୍ଦିର ନିକଟସ୍ଥ ଯୋର ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଅଧିକ ମନୋରମ,ଆକର୍ଷଣୀୟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ସେଠାରେ ଗଦା ହୋଇଥିବା ଅଳିଆ ଓ ଆବର୍ଜନାକୁ ସଫା କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପି.ଏଲ.ହରନାଦଙ୍କ ସମେତ ବନ୍ଦର କର୍ମଚାରୀ, ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ପ୍ରମୁଖ ଏହି ସ୍ୱଛତା ଓ ବୃକ୍ଷ ରୋପଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦରର ସାମାଜିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପାରାଦୀପ ସାକ୍ଷରତା ସମିତି ଏବଂ ଆର୍ଟ ଅଫ ଲିଭିଙ୍ଗ ମିଳିତ ସହଯୋଗରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଫିସର୍ସ କ୍ଲବ ଠାରେ ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଯୋଗ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ସୂଚନାଥାଉକି, ଜୁନ ୨୧ ତାରିଖ ଶନିବାର ଦିନ ଆନ୍ତର୍ଯ୍ୟାତିୟ ଯୋଗ ଦିବସ ଉପଲକ୍ଷେ ପାରାଦୀପ ବନ୍ଦର ପକ୍ଷରୁ ସ୍ଥାନୀୟ ଗୋପବନ୍ଧୁ ଷ୍ଟାଡିଅମ ଠାରେ ଏକ ବୃହତ ଯୋଗ ଶିବିରର ଆୟୋଜନ କରାଯିବା ନେଇ ବନ୍ଦର ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ମିଳିଛି ।

ତାନଶ୍ରୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କ କବିତା ପୁସ୍ତକ ପୂର୍ବରାଗ ଲୋକାର୍ପିତ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୨୦/୬ (ନି.ପ୍ର): ଫକୀର ମୋହନ ସାହିତ୍ୟ ପରିଷଦରେ ଡ. ତାନଶ୍ରୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କ ପ୍ରଥମ କବିତା ପୁସ୍ତକ ପୂର୍ବରାଗ କବିତୀର୍ଥ ଶାନ୍ତିକାନନରେ ଲୋକାର୍ପିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସାହିତ୍ୟ ପରିଷଦର ସଭାପତି ଡ. ସୁବାସ ପାତ୍ର ଙ୍କ ପୌରୋହିତ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ଲୋକାର୍ପଣ ଉତ୍ସବରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଇଂ. ବିଜୟ ଚନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର ଯୋଗ ଦେଇ ପୁସ୍ତକକୁ ସମୀକ୍ଷା କରି କହି ଥିଲେ ଯେ ଜୀବନ ବଂଚିବା ପାଇଁ ପ୍ରେମ ପ୍ରଣୟର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସମ୍ମାନୀୟଅତିଥି ଡ. ରାଧା ରଞ୍ଜନ ପଟ୍ଟନାୟକ ପ୍ରଣୟ ଅନୁରାଗର ପରିପ୍ରକାଶ ପୂର୍ବରାଗ କବିତା ପୁସ୍ତକର ପଚାଶ ଗୋଟି କବିତାର ସୁନ୍ଦର ସମୀକ୍ଷା କରି ଶ୍ରୋତାଙ୍କୁ ବିମୁଗ୍ଧ କରି ଥିଲେ । ସୁବର୍ଣ୍ଣଶ୍ରୀ ପ୍ରକାଶ ନୀର ପ୍ରକାଶକ ଡ. କାଳୀ ପଦ ପଣ୍ଡା କବିଙ୍କ ସାରସ୍ୱତ ସାଧନା ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋକପାତ କରି ନିଜର ପ୍ରକାଶକୀୟ ଅନୁଭୂତି କହି ଥିଲେ । ଯୁଗ୍ମ ସମ୍ପାଦକ ରାଜେଶ କୁମାର ଗିରି ଅତିଥିବୃନ୍ଦଙ୍କୁ ମଞ୍ଚ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥିଲେ ଓ ସାହିତ୍ୟ ପରିଷଦ ସମ୍ପାଦକ ଡ. ରତ୍ନାକର ସିଂହ ପ୍ରାକ କଥନ କରିଥିଲେ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ତାନଶ୍ରୀଙ୍କ ଝିଅ ସୁଶ୍ରୀ ବାଗ୍ମୀତା ମହାପାତ୍ର ଦୀପ ପ୍ରଜ୍ୱଳନ ମନ୍ତ୍ର ଓ ଜଗନ୍ନାଥ ଭଜନ ଗାନ କରିଥିଲେ । ଯୁଗ୍ମ ସମ୍ପାଦିକା କଲ୍ୟାଣୀ ନନ୍ଦ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ କବିଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଆଡ଼ଭୋକେଟ ଶିବବ୍ରତ ମହାପାତ୍ର, ଭାଉଜ ମୃଣ୍ମୟୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ପ୍ରଧାନ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ନରେନ୍ଦ୍ର କୁମାରମହାନ୍ତି, ଡ. ଉପେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ପାତ୍ର, କାଞ୍ଚନ ବାଳା ପାତ୍ର, ନୀଳିମା ଦେ, ତପନ ରାୟ, ପଦ୍ମଲୋଚନ ଦତ୍ତ, ହରେକୃଷ୍ଣ ପଲେଇ, ଇଂ ଜଗଦୀଶ ମିଶ୍ର, ଆଡ଼ଭୋକେଟ ବିଜୟ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ପ୍ରଶାନ୍ତ ସାମଲ, ପ୍ରମୋଦ ପାଢ଼ୀ, କବି ଚିତ୍ରାରାଣୀ ପାତ୍ର, ସୁବ୍ରତା ମହାନ୍ତି, ତୃପ୍ତିରାଣୀପାତ୍ର, ଦେବାଶିଷ ସିଂ, ମଧୁସୂଦନ ମାଝୀ, ଶ୍ରୀରୂପା ମଞ୍ଜରୀ ସେନ ଓ ଶାନ୍ତି ଲତା ପଣ୍ଡା ପ୍ରମୁଖ ପୁସ୍ତକ ଲୋକାର୍ପଣ ଉତ୍ସବରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ପୂର୍ବରାଗ ପାଠକଙ୍କ ହୃଦୟକୁ ଛୁଇଁ ପାରିବ ବୋଲି ସମସ୍ତେ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଥିଲେ ।

ଛତିଶଗଡର କାଂକେରରେ ଗୁଳି ବିନିମୟରେ ମହିଳା ନକ୍ସଲ ନିହତ

କାଂକେର, ୨୦/୬ : ଛତିଶଗଡ଼ର କାଙ୍କେର ଜିଲ୍ଲାର ଛୋଟେବେଠିଆ ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ କୋଟରୀ ନଦୀ ପାର ଅମାଟୋଲା ଓ କଲପର ମଧ ସ୍ଥିତ ଜଙ୍ଗଲ ପାହାଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ହୋଇଥିବା ଗୁଳି ବିନିମୟରେ ଜଣେ ମହିଳା ନକ୍ସାଲ ନିହତ ହୋଇଛି । ତାର ମୃତଦେହ ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇଛି । ବସ୍ତର ଆଇଜି ସୁନ୍ଦରରାଜ ପି. ଏହି ଗୁଳି ବିନିମୟ ଘଟଣାର ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଛୋଟେବେଠିଆ ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଅମାଟୋଲା ଓ କଲପର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଜଙ୍ଗଲ ଓ ପାହାଡ଼ ଅଞ୍ଚଳରେ ରହି ରହି ଗୁଳିକାଣ୍ଡ ଚାଲିଛି । ଜଣେ ମହିଳା ନକ୍ସଲ ନିହତ ହୋଇଛି ।

ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଅବସରକାଳୀନ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା

ବାଲିଆପାଳ, ୨୦/୬ (ନି.ପ୍ର): ବାଲିଆପାଳ ବ୍ଲକ ଡଗରା ପଞ୍ଚାୟତ ଜାମତକୁଲା ପଦ୍ମଲୋଚନ ସରକାରୀ ଉ:ପ୍ରା ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ମନ୍ମଥ କୁମାର ବିଶ୍ୱାଳଙ୍କ ଅବସରକାଳୀନ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ସଭା ଜାମତକୁଲା ପଞ୍ଚମୀ ପଡିଆ ଠାରେ ପୂର୍ବାହ୍ନରେ ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକ ଶ୍ରୀନିବାସ ଗିରିଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଉକ୍ତ ସଭାରେ ଶିକ୍ଷକ ନିତାଇ ଚରଣ ରାଉଳ ଅତିଥି ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ପୂର୍ବତନ ବିଓ ସୁଧାଂଶୁ ଶେଖର ଜେନା, ମୁଖ୍ୟ ବକ୍ତା ପୂର୍ବତନ ବିଆରସିସି ପଞ୍ଚାନନ ପ୍ରଧାନ, ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଅତିରିକ୍ତ ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ନମିତା ପ୍ରଭା ସାମଲ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧ ପାତ୍ର ସମନ୍ୱୟ କମିଟି ର ପୁର୍ବତନ ସଭାପତି ଆଦିତ୍ୟ କୁମାର ରାଉତ, କାର୍ଯ୍ୟରତ ସଭାପତି ବିଶ୍ୱମ୍ଭର ପାତ୍ର, ସମ୍ପାଦକ ପୂର୍ଣ୍ଣେନ୍ଦୁ ଦାସ, ସମାଜସେବୀ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ଜେନା ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ୱାଳ ଙ୍କର ୩୫ ବର୍ଷ ଧରି ଶିକ୍ଷକତା ବୃତ୍ତି ବିଷୟରେ ଆଲେଚନା କରିବା ସହିତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟବୋଧ ,ସମାୟନୁବର୍ତ୍ତୀ, ମିଷ୍ଟଭାଷୀ ପରୋପକାରୀ ଏବଂ ଛାତ୍ର ବତ୍ସଳ ପାଇଁ ସେ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରିୟ ହୋଇପାରିଛନ୍ତି କହିଥିଲେ । ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ୱାଳ ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ଧରି ବାଲିଆପାଳ ବ୍ଲକରେ ଶିକ୍ଷକ ସମନ୍ୱୟର ସଭାପତି ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ରହି ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ମଧ ପ୍ରୀୟଭାଜନ ହୋଇପାରିଛନ୍ତି । ଏହି ଅବସରରେ ଶିକ୍ଷକ, ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ପରିଚାଳନା କମିଟି, ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ ଏବଂ ଗ୍ରାମବାସୀ ମାନେ ଉପସ୍ଥିତି ଥିଲେ । ଶୋକାକୁଳ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ବିଦାୟ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଦିଆଯାଉଥିଲା । ଶିକ୍ଷକ ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ଧନ୍ୟବାଦ୍ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ।

ଆସନ୍ତା ଚାରି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଦିଲ୍ଲୀରେ ମୌସୁମୀ କରିପାରେ ପ୍ରବେଶ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୦/୬ : ଆଗାମୀ ଚାରି ଦିନ ଅର୍ଥାତ୍ ଆସନ୍ତା ସପ୍ତାହରେ ଦିଲ୍ଲୀରେ ମୌସୁମୀ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ । ଦିଲ୍ଲୀ ଏବଂ ଆଖପାଖ ଅଂଚଳରେ ସାଧାରଣତଃ ମେଘୁଆ ଆକାଶ ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ଝିପିଝିପି ବର୍ଷା ଆଗାମୀ ଚାରି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ଏବଂ ଆର୍ଦ୍ର ରହିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି । ଶୁକ୍ରବାର ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ଦକ୍ଷିଣ-ପଶ୍ଚିମ ମୌସୁମୀ ବିହାର, ପୂର୍ବ ଉତର ପ୍ରଦେଶ ଏବଂ ମଧ ପ୍ରଦେଶର ଅବଶିଷ୍ଟ ଅଂଶ, ପଶ୍ଚିମ ଉତର ପ୍ରଦେଶର କିଛି ଅଂଶ, ଉତରାଖଣ୍ଡର ଅଧିକାଂଶ ଅଂଶ, ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶର ଅନେକ ଅଂଶ ଏବଂ ଲଦାଖର କିଛି ଅଂଶରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛି ।

ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖାରେ ପ୍ରବେଶ କଲା ପ୍ରଥମ ବନ୍ୟାଜଳ : ନଦୀକୂଳିଆ ବାସୀ ଆତଙ୍କିତ, ବନ୍ୟା ଆଶଙ୍କା

ଜଳେଶ୍ୱର (ନିପ୍ର) ଗତ ୪ଦିନ ଧରି ଲଘୁଚାପ ଜନିତ ଲଗାଣ ବର୍ଷା ଫଳରେ ୨୦୨୫ ମସିହା ର ଜୁନ ମାସ ୨୦ ତାରିଖରେ ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ନଦୀ ରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛି ପ୍ରଥମ ବନ୍ୟାଜଳ ।ନଦୀ ର ଉପର ମୁଣ୍ଡ ରେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ହେତୁ ବଢୁଛି ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ନଦୀର ଜଳସ୍ତର, ବନ୍ୟା ଆଶଙ୍କା ହେତୁ ନଦୀ କୂଳିଆ ଲୋକେ ଆତଙ୍କିତ ଅବସ୍ଥାରେ, ଏ ବର୍ଷ ର ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରଥମ ବନ୍ୟା । ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଜଳେଶ୍ୱର ବ୍ଲକ ଅନ୍ତର୍ଗତ ରାଜଘାଟ ଠାରେ ସତର୍କ ସଙ୍କେତ ୯.୪୫ ମିଟର ଥିବା ବେଳେ ଦିନ ୫ ଟା ସୁଦ୍ଧା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ସୁଦ୍ଧା ଜଳସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ସଂକେତ ଟପି ଯାଇ ୧୦.୬୦ ମିଟରରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଛି ଯାହାର ବିପଦ ସଂକେତ ୧୦.୩୬ ରହିଛି । ଲଘୁଚାପ ଜନିତ ଗତ ୪ ଦିନ ଧରି ବାଲେଶ୍ୱର ସମେତ ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ନଦୀର ଉପର ମୁଣ୍ଡରେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ହେବା ଫଳରେ ଏଭଳି ସ୍ଥିତି ଉପୁଜିଛି । ପଡୋଶୀ ରାଜ୍ୟ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ ଗାଲୁଡିହି ବ୍ୟାରେଜ ରେ ଗୁରୁବାର ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଛାଡ଼ିଚି ବନ୍ୟାଜଳ । ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଗାଲୁଡିହି ବ୍ୟେରାଜ୍ ଗୁରୁବାର ମଧାହ୍ନ ସମୟ ରେ ୨ ଲକ୍ଷ ୪୨ ହଜାର କ୍ୟୁସେକ ପାଣି ଛାଡ଼ିଥିବା ରୁ ବଢୁଛି ନଦୀର ଜଳସ୍ତର । ଯାହାଫଳରେ ନଦୀକୂଳିଆ ଗ୍ରାମ ମାକାଡିଆ, ମୁନିତୁନିଆ, ବେହେରା ସାହି, ଦକ୍ଷିଣ ପ୍ରହରାଜ ପୁର, ଗୁଆଗଡିଆ, ଶ୍ରୀରାମ ପୁର, ଶିଖର ପୁର, କୋଟସାହି, ରାୟା ରାମଚନ୍ଦ୍ରପୁର,ପଶ୍ଚିମ ବାର୍ଡ ପ୍ରମୁଖ ନଦୀ ଗାଁ ପାଣି ପଶିବା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ତେଣୁ ଜଳେଶ୍ୱର ପ୍ରଶାସନ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସହିତ ଜଳେଶ୍ୱର ବିଡିଓ ଗୌରାଙ୍ଗ ଚରଣ ଘୋଷ ପଂଚାୟତ ର ସମସ୍ତ ପିଇଓ ଙ୍କୁ ମଧ ସଜାଗ ରହିବା ସହିତ ଜରୁରୀ କାଳୀନ ସାମଗ୍ରୀ ରଖିବା ପାଇଁ କହିଛନ୍ତି ।

ବିବିସିସି ନୂତନ ବସ୍ତା ଶାଖା ପରିଚାଳକଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା

ବସ୍ତା,୨୦।୬(ନିପ୍ର): ବାଲେଶ୍ୱର ଭଦ୍ରକ କେନ୍ଦ୍ର ସମବାୟ ବ୍ୟାଙ୍କ ବସ୍ତା ଶାଖାରେ ନୂତନ ପରିଚାଳକ ଶିତିସ୍ମୀତା ଦଳେଇଙ୍କୁ ୧୨ଟି ସେବା ସମବାୟ ସମିତିର ସଭାପତି ସମ୍ପାଦକ ଓ ବ୍ୟାଙ୍କର ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ଉତ୍ତରୀୟ ଫୁଲତୋଡା ଦେଇ ସ୍ୱାଗତ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିଥିଲେ । ଏନେଇ ବ୍ୟାଙ୍କର ଅତିଥି ଭବନରେ ଏକ ସଭାର ଆୟୋଜନ ହୋଇଥିଲା । ହରିହର ମହାନ୍ତିଙ୍କ ତତ୍ୱାବଧାନରେ ଏକ ସଭାର ଆୟୋଜନ ହୋଇଥିଲା । ଆଗାମୀ ଦିନରେ ୧୨ଟି ସେବା ସମବାୟ ସମିତିରେ ଚାଷୀମାନେ ସେବା ସମବାୟ ସମିତି ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟାଙ୍କରୁ କୃଷି ଋଣ ନେଇ ସିଧାସଳଖ ଚାଷ କରି ଅଧିକ ଫସଲ ଉତ୍ପାଦନ କରି ବ୍ୟାଙ୍କ ଋଣ ପରିଶୋଧ କରି ପାରିବେ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚାଷୀଙ୍କୁ ବୀମା ଯୋଜନା ଯୋଗାଇଦେବା ସହିତ ବ୍ୟାଙ୍କ ଜରିଆରେ ବିଭିନ୍ନ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବା ସହିତ ଚାଷୀ ଓ ସମିତି ଗୁଡିକ ଅଗ୍ରଣୀ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ ବୋଲି ଶାଖା ପରିଚାଳକ ଶ୍ରୀମତୀ ଦଳେଇ କହିଥିଲେ । ଏହି ସଭାରେ ହରିହର ମହାନ୍ତି, ଶ୍ୟାମ ସୁନ୍ଦର ମାଝୀ , ସେକ୍ରେଟେରୀ ରତିକାନ୍ତ ବୁଗୁଡି, ଅନନ୍ତ ପାତ୍ର, ନିରଞ୍ଜନ ପାତ୍ର, ରାସ ବିହାରି ଦାସ, ଗୋପାଳ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ,ଜ୍ୟୋତି ଶଙ୍କର ଭୂୟାଁ, ସୃଷ୍ଟିଧର ପରିଡା ସମେତ ୧୨ଟି ସମବାୟ ସମିତିର ସମ୍ପାଦକ ଚାଷୀ ଓ ବ୍ୟାଙ୍କ କର୍ମଚାରୀ ଉପସ୍ଥିତଥିଲେ ।

B.I.T. POLYTECHNIC, BALASORE
(A Sister Concern of Samalpur ITI, Balasore)
Course Offers : Diploma Engg.
- Mechanical Engineering
- Electrical Engineering
- Civil Engineering
- E. & T.C. Engineering
- Comp. Sc. & Engineering

100% Placement

ITI Trade
- Electrician
- Welder
- Fitter
- R & AC

FREE Admission for SC / ST Students

Walk-In-Interview on Dated - 23.06.25 (Monday)
Faculty Recruitment
- Lecture in all above Branches.
- Lab Technician in all above Branches.
- Clerk & Hostel Superintendent.

Contact No.- 9861947995, 8270317712
Place of Interview- IET Samalpur, Balasore

ADMISSION OPEN-2025
MODERN I.T.I
TRADE :
FITTER & ELECTRICIAN
Affiliated to NCVT, Govt. of India, New Delhi
Stipend Facility for SC/ST/OBC Students
Special Concession for very poor & girl students
Sundari, P.O.-Sunhat, Balasore
9437485676, 8249839157, 9438214434

ବାଲେଶ୍ୱରରେ ୬ଷ୍ଠ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ନୀଳରକ୍ତ କଙ୍କଡ଼ା ଦିବସ ପାଳିତ

ବାଲେଶ୍ୱର , ୨୦/୬ (ନି.ପ୍ର): ଆଜି ବାଲେଶ୍ୱର ସହରର ଗୋପବନ୍ଧୁ ପାର୍କ ପରିସରରେ ନୀଳରକ୍ତ କଙ୍କଡ଼ା ଓ ସାମୁଦ୍ରିକ ଜୈବ ସୁରକ୍ଷା ମଞ୍ଚ ସହ ଏବିସି, ଅରଣ୍ୟକ୍, ମୁନ୍ କମ୍ୟୁନିକେସନ, ରେ ଅଫ୍ ହୋପସ୍, ଯୁବ ବିକାଶ ଓ ହେଲପିଙ୍ଗ ସୋସାଇଟିର ମିଳିତ ସହଯୋଗରେ ୬ଷ୍ଠ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ନୀଳରକ୍ତ କଙ୍କଡ଼ା ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହାର ସଭାକାର୍ଯ୍ୟକୁ ସୁରକ୍ଷା ମଞ୍ଚର ସଭାପତି ଶିଳ୍ପୀ କେଶୁଦାସ ପରିଚାଳନା କରିଥିବା ବେଳେ ଅରଣ୍ୟକର ମୁଖ୍ୟ ସୁଧାକର ସେଠୀ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଏବିସି ତରଫରୁ ଡ ଗୋବିନ୍ଦ ଚନ୍ଦ୍ର ବିଶ୍ୱାଳ ନୀଳରକ୍ତ କଙ୍କଡ଼ାର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିବା ବେଳେ ଗବେଷିକା ଉପାସନା ପଟ୍ଟନାୟକ ନୀଳରକ୍ତ କଙ୍କଡ଼ାର ସୁରକ୍ଷା ବିଷୟରେ କହିଥିଲେ । ସମୁଦ୍ର କୂଳରେ ମତ୍ସଜୀବୀ ମାନଙ୍କୁ ସଚେତକ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ବୋଲି ମୁନ କମ୍ୟୁନିକେସନ ତରଫରୁ ଅବନୀ ଜେନା ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିବା ବେଳେ ରାଜେନ୍ଦ୍ର ରାଉତ ସେବା ଫାଉଣ୍ଡେସନର ବିରୋଜ ରାଉତ, ଯୁବ ବିକାଶର ଅସୀତ ଦଳାଇ, ଶୁଭସ୍ମିତା ବିନ୍ଧାଣୀ, ରେ ଅଫ୍ ହୋପସ୍‌ର ସ୍ୱସ୍ତିକ ଦେ, ସସ୍ମିତା ମାଝି, ହେଲପିଙ୍ଗ ସୋସାଇଟିର ଜୀବନ ସଂଗ୍ରାମ ମିଶ୍ର ଯୋଗ ଦେଇ ନୀଳରକ୍ତ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ନିଜ ନିଜ ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିବେ ବୋଲି ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ସମସ୍ତ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ନୀଳରକ୍ତ କଙ୍କଡ଼ା ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ନୀଳରକ୍ତ ଅଭୟାରଣ୍ୟ ଓ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରୀୟ ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକରେ ନୀଳରକ୍ତ କଙ୍କଡ଼ା ବିଷୟ ସାମିଲ କରାଯାଉ ବୋଲି ଦାବୀ କରାଯାଇଛି । ଶେଷରେ ଆଗ୍ନେଶା ପଟ୍ଟନାୟକ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ।

DSPL-133

ଡ଼ାଇରିଆ ନିରାକରଣ ପାଇଁ କେତୋଟି ସାଧାରଣ ସତର୍କତା

୧. **ଅଧ ଘଣ୍ଟାଏ ଫୁଟାଯାଇ ଥଣ୍ଡା କରାଯାଇଥିବା ପାଣି** କିମ୍ବା ୧ ଲିଟର ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ ହାଲୋଜେନ୍ ବଟିକା ପକାଇ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପରେ ପିଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୨. ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପୂର୍ବରୁ, ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ଶୌଚ ହେବା ପରେ ସାବୁନ୍‌ରେ ଭଲଭାବେ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ ।

୩. କାହାର ଝାଡ଼ା / ବାନ୍ତି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ତୁରନ୍ତ ଓ.ଆର୍.ଏସ୍. ଦ୍ରବଣ ପିଆନ୍ତୁ ଓ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ନିଅନ୍ତୁ । ବିଳମ୍ବ କଲେ ବିପଦ ଅଛି ।

OIPR: 10003/13/0209/2526

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା

facebook.com/HFWOdisha
@HFWOdisha
http://www.health.odisha.gov.in/

❒ ସଂପାଦିକା : **ସୈରିନ୍ଧ୍ରୀ ସାହୁ**
❒ ପରିଚାଳକ ତଥା କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ସମ୍ପାଦକ: **ସୃଷ୍ଟିଧର ପରିଡ଼ା**

Printed, Published & owned by Sairindhree Sahoo and Printed & Published at Sagarika press, Jail Road, Balasore-756001, Phone No- (06782) 263704

❒ Editor: Sairindhree Sahoo
❒ Managing & Executive Editor : Srustidhar Parida