୧୭ଶ ବର୍ଷ ● ୧୨ଶ ସଂଖ୍ୟା ● ଜୁନ ୨୦୧୭

କାଳଜୟୀ	:	ଭକ୍ତ ସାଲବେଗ
ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆଲେଖ୍ୟ	:	ଏକା ତୋ ଭକତ ଜୀବନ
ବିଶେଷ ପ୍ରସଙ୍ଗ	:	ରଜପର୍ବ
ବିଶେଷ ପ୍ରସଙ୍ଗ	:	ଖାଦ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ପସନ୍ଦ, ଆମ ରୋଷେଇ
ଆଳାପ	:	ବିମୁଗ୍ଧା ଭୂମିକା
ସାହିତ୍ୟ	:	୩ଟି ଗଳ୍ପ, ୫ଟି କବିତା
ନିୟମିତ	:	ରାଶିଫଳ, ଆମ ରୋଷେଇ, ଘରକରଣା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଭାଗ।

କାଳଜୟୀ : ଭକ୍ତ ସାଲବେଗ

ପବିତ୍ର ରଥଯାତ୍ରା ଚଳିତ ମାସରେ। ଏହି ଅବସରରେ 'କାଳଜୟୀ' ସ୍ତମ୍ଭରେ ଉପସ୍ଥାପନା କରୁଛୁ ଭାବ ଭକ୍ତିର ମହାକବି ସାଲବେଗଙ୍କ ବିଷୟରେ କିଛି ଜଣା ଅଜଣା ତଥ୍ୟ ଏବଂ ତତ୍‌ସହିତ ଏହି ଭକ୍ତକବିଙ୍କର କତିପୟ - ଭକ୍ତି କବିତା, ଜଣାଣ, ଭଜନ ବା ପ୍ରାର୍ଥନା। ଏଥିସହିତ କବିଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି କଥନିକା ଏବଂ ସୁପରିଚିତ କବି ଓ ଆଲୋଚିକା ଡ. ମନୋରମା ବିଶ୍ୱାଳ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ରଚିତ 'ସାଲବେଗଙ୍କ କବିତା : ଓଡ଼ିଆ ଅସ୍ମିତା' ଶୀର୍ଷକ ଏକ ପ୍ରବନ୍ଧ ଉପସ୍ଥାପନ କରୁଛୁ। ଆଶା କରୁଛି, 'କାଦମ୍ବିନୀ'ର ପ୍ରିୟ ପାଠକ ପାଠିକା ଏହାକୁ ସାଦରେ ଗ୍ରହଣ କରିବେ। କେବଳ ଏହି ପାର୍ବଣ ଅବକାଶରେ ନୁହେଁ, କାଳକାଳ ଯାଏ ଭକ୍ତ ସାଲବେଗଙ୍କ କବିତା ଓଡ଼ିଆ ଭକ୍ତି କବିତା ଯଥାଯଥ ଭାବେ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ହୋଇ ଚାଲିବ ବୋଲି ମୁଁ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଛି। - **ସମ୍ପାଦିକା**

ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆଲେଖ୍ୟ : ଏକା ତୋ ଭକତ ଜୀବନ

ଲେଖକ : କ୍ଷୀରୋଦ ପରିଡ଼ା

ଏବେ ଆସୁଛି ନନ୍ଦିଘୋଷ ଯାତ୍ରା, ବଡ଼ଠାକୁର ବାହାରିବେ ରତ୍ନ ସିଂହାସନରୁ, ବିଜେ ହେବେ ସମବେତ ଭକ୍ତଗଣଙ୍କ ଗହଣ ଭିତରେ। ଭକ୍ତଙ୍କ ସମୁଦ୍ର, ଭକ୍ତିର ତରଙ୍ଗମାଳା। ବହମାନ ଆଧାତ୍ମିକ ନୌକାର ଭରସା ଟିକକ ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ବ୍ୟାକୁଳ। କିଛି ମୁହୂର୍ତ୍ତର ଦର୍ଶନ ପାଇଁ, ଧାଡ଼ିଏ ଆକୁତିମିନତି ଜଣାଇବା ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ଉଦଗ୍ରୀବ। ଜଣଜଣ କରି ଅଗଣିତ। ତାହାରି ଭିତରେ କିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର, ତାହାରି ଭିତରେ ସବୁ ପରିଚିତ, ସବୁ ଅପରିଚିତ - ପ୍ରଭୁଙ୍କର ସମସ୍ତେ ଚରଣାଶ୍ରିତ। କାଳକାଳଯାଏ ଅମ୍ଳାନ ରହିଛି ତାଙ୍କର ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ନିବେଦିତ କୀର୍ତ୍ତିଗାନ। ଲୌକିକ ଅଲୌକିକ ମହିମା ବର୍ଣ୍ଣନର କାହିଁ କେତେ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ସେ ସବୁ। ତେଣୁ ତ ସେମାନେ କାଳଜୟୀ, ସେମାନଙ୍କ ସମର୍ପଣ ଭାବର ମହିମା କାଳୋତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ। ଏମିତି କିଛି ଭକ୍ତଗଣଙ୍କ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନାକୁ ନେଇ ଏହି ଆଲେଖ୍ୟ।

ବିଶେଷ ପ୍ରସଙ୍ଗ : ରଜପର୍ବ

ଲେଖକ : ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ପରିଡ଼ା

ରଜପର୍ବ - ଓଡ଼ିଶାର କୃଷିଭିତ୍ତିକ ଜାତୀୟ ପର୍ବ। ଓଡ଼ିଶାର ଜନଜୀବନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଏହି ପର୍ବ ଆନନ୍ଦ ଉତ୍ସାହ ସହକାରେ ତିନିଦିନ ଧରି ପାଳିତ ହୋଇଥାଏ। ରଜଦୋଳି, ରଜପିଠା, ରଜପାନ, ରଜଖେଳ ପ୍ରଭୃତିର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ରହିଛି। ଏହାକୁ ନେଇ ଏକ ବିଶେଷ ଆଲେଖ୍ୟ।

ବିଶେଷ ପ୍ରସଙ୍ଗ : ଖାଦ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ପସନ୍ଦ

ସୁସ୍ଥ ନିରାମୟ ଜୀବନ ଜିଇବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ନିହାତି ଜରୁରୀ। ତା'ଠୁ ଅଧିକ ଜରୁରୀ ସୁଷମ ଓ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା। ତେବେ ଆଜିର ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ତଥା ଆଧୁନିକ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ଗୁଣାତ୍ମକ ଖାଦ୍ୟର ଭୂମିକା ଢେର୍ ବଢ଼ିଯାଇଛି। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛନ୍ତି। ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷରେ ଏହା ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ହେଉଛି। ଖାଦ୍ୟର ଭିନ୍ନତା ଓ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟକୁ ନେଇ 'କାଦମ୍ବିନୀ' ତା'ର ପାଠକ ପାଠିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରିବେଷଣ କରୁଛି ସମାଜର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ତଥା ସୁନାମ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱମାନଙ୍କ ପସନ୍ଦର ଖାଦ୍ୟ ଓ ତାହାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ। ପରିକଳ୍ପନା: **ଇତି ସାମନ୍ତ**

ଆମ ରୋଷେଇ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ରାଜ୍ୟ, ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟଠୁ ଭିନ୍ନ। କଳା, ସାହିତ୍ୟ, ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରା ଆଦିରେ ଭିନ୍ନତା ଓ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ। ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟର ଖାଦ୍ୟ ପରମ୍ପରା ମଧ ଅନେକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଭିନ୍ନ। ଏହି ଭିନ୍ନତା ହିଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରାଜ୍ୟକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ଦେଇଛି। ସେହିସବୁ ରାଜ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ କେତୋଟି ପ୍ରମୁଖ ରାଜ୍ୟର ନିଆରା ଖାଦ୍ୟ ପରମ୍ପରା ଓ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ନେଇ 'କାଦମ୍ବିନୀ'ର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପସ୍ଥାପନା।

ଆଳାପ: ଭୂମିକା ଦାଶ

ଓଡ଼ିଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଜଗତର ନୂଆ ଆବିଷ୍କାର ଭୂମିକା ଦାଶ। ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀର ଛାତ୍ରୀ ହେଲେ ବି 'ତୁ ମୋ ଲଭ୍ ଷ୍ଟୋରୀ' ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ନାୟକ ସ୍ୱରାଜଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କର ଜୀବନ୍ତ ଅଭିନୟ ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ବିମୁଗ୍ଧ କରିଛି। ନାୟିକା ଭାବେ ନିଜର ପ୍ରଥମ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଭୂମିକା ଯେପରି ନିଖୁଣ ଅଭିନୟ କରିଛନ୍ତି, ଜଣାପଡୁଛି ସେ ହେବେ ଓଡ଼ିଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ପାଇଁ ଲମ୍ବା ରାସ୍ତାର ସଫଳ ପଥିକ। ଏହାପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁ କଳାକାର ଭାବେ ସେ 'ରୁମୁକୁ ଝୁମାନା', 'ପାରିବେନି କେହି ଅଲଗା କରି', 'ଗପ ହେଲେ ବି ସତ' ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଅଭିନୟ କରି ନିଜ ପାଇଁ ସାଉଁଟି ସାରିଛନ୍ତି ଅନେକ ପ୍ରଶଂସା ଓ ପୁରସ୍କାର। ଓଡ଼ିଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଜଗତର ସଦ୍ୟତମ ଚୁଲ୍‌ବୁଲି ନାୟିକା ଭୂମିକା ଚଳିତ ଜୁନ୍ ମାସ 'କାଦମ୍ବିନୀ'ର ପ୍ରଚ୍ଛଦ ପୃଷ୍ଠା ମଣ୍ଡନ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ଅବସରରେ ତାଙ୍କ ସହିତ କିଛି ଆଳାପ। ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ସାକ୍ଷାତ: **କେଦାର ପୃଷ୍ଟି**

ଗଳ୍ପ: ସମନ୍ୱୟ
ଲେଖିକା : ମୌସୁମୀ ଦାସ

ହୋମୋସାପିଏନ୍ ବା ମଣିଷ ହିଁ ପୃଥିବୀର ଏକମାତ୍ର ପ୍ରାଣୀ, ଯାହାର ମସ୍ତିଷ୍କ ଏତେ ପ୍ରଖର ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଯିଏ ତିଆରି କରିଛି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ କଳା, ଭାସ୍କର୍ଯ୍ୟ, ବିଜ୍ଞାନ, ସାହିତ୍ୟ, ଭାଷା, ଧର୍ମ, ସଂସ୍କୃତି, ସଭ୍ୟତା ଏବଂ ଉନ୍ନତିର ପହଞ୍ଚିଛି ଚରମ ସୋପାନରେ, ଯଦି ସେଇ ମଣିଷ ହିଁ ଲୋପ ପାଇଯିବେ, ତେବେ କିଏ ପଢ଼ିବ ଏସବୁ ଗ୍ରନ୍ଥ? ମିତା ପଚାରିଲା ଅନ୍ୱୟଙ୍କୁ ଏକଥା।

ଗଳ୍ପ: ମହାନଗରୀର ମୁହଁ
ଲେଖକ: ବିରଜା ରାଉତରାୟ

ରାସ୍ତା ଆଲୁଅରୁ ଚେନାଏ ଆସି ବିଛାଡି ହୋଇପଡିଥାଏ ସେ ଛିଡା ହୋଇଥିବା ବାଲ୍‌କୋନି ଉପରେ। ଆଖିରେ ତିଆରି କରୁଥାଏ ଏକ କୃତ୍ରିମ ଜ୍ୟୋସ୍ନାମୟ ପରିବେଶର ଭ୍ରମ। ଉରିପଟରେ ମିଶାମିଶା ସହରୀ ଆଲୁଅ ଓ ଅନ୍ଧାର। ମଝିରେ ଜଳୁଥାଏ ରାସ୍ତାକଡର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ବତିଖୁଣ୍ଟ। ପୂର୍ଣ୍ଣିମାର କିରଣ ପରି ପୁଳାଏ ସଫେଦ ଆଲୁଅକୁ ଆଣି ଢାଳି ପକାଇଥିଲା ମିସେସ୍ ଚୌଧୁରୀଙ୍କ ତୋଫା ଗୋରା ଦେହ ଉପରେ। ସତସତିକା ନ ହେଲେ ବି, ଲାଗୁଥିଲେ କେଉଁ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ଟିଭି ସିରିୟଲର ଜ୍ୟୋସ୍ନାଧୌତା ନାୟିକାଟିଏ ପରି। ପ୍ରିୟତମାର ଅପେକ୍ଷାରେ ପ୍ରତୀକ୍ଷାମାଣ।

ଗଳ୍ପ: 'ଏ' ମାଇନସ୍ 'ବି'
ଲେଖକ: ଯଶୋବନ୍ତ ପ୍ରଧାନ

ଇଏ ବୋଧେ ମାୟା। ଏହାକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ରତିକାନ୍ତ କ'ଣ ନ କରିଛି। ତା' ହଷ୍ଟେଲକୁ ଯାଇଛି। ତା' ଗାଁକୁ ଯାଇଛି ତା' ସାଙ୍ଗ ଘରକୁ ଯାଇଛି। ପ୍ରେମରେ ପାଗଳ ହେଲେ ମଣିଷ ଏମିତି କରେ। ଲୁଚିଲୁଚି ବାହା ହେଇଗଲା ମାୟା। ରତିକାନ୍ତ କହିଥିଲା ମାୟା ମୁଁ ମରିଯିବି। ମାୟା କିଛି କହି ନ ଥିଲା। ସେଦିନ ବହୁତ କାନ୍ଦିଥିଲା ରତିକାନ୍ତ। ଶେଫାଳିନୀ କହିଥିଲା ତମେ ତା'ର ପିଛା ଛାଡ଼ି ଦିଅ। ପିଛା କିଏ କାହାର ଧରେ। ଇଏ ଗୋଟାଏ ମନର ସାମୟିକ ମୋହ।

କବିତା

ଏଥର କବିତାରେ ରହିଛି: ଆନନ୍ଦ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁଙ୍କ 'ଗଢ଼ିବା ଗୋଟେ ପୃଥିବୀ', ପ୍ରଜ୍ଞା ପ୍ରବର୍ତ୍ତିକା ଦାଶଙ୍କ 'ସ୍ତ୍ରୀ', ନିରାକାର ଦାସଙ୍କ 'ସଂସ୍କାର', ଧନଞ୍ଜୟ ସ୍ୱାଇଁଙ୍କ 'ତୁମେ ବଣକନିଅର ଫୁଲ' ଏବଂ ମିତୁ ମମତା ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ 'ବର୍ଷାର ଖବର'।

ଧାରାବାହିକ ଉପନ୍ୟାସ : ଜୀବନପାତ୍ର (ପଞ୍ଚଦଶ ଭାଗ)
ଲେଖକ : ରାମଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା

ଗୋଟିଏ କ୍ଷଣ; ବାସ୍ତବିକ ଗୋଟିଏ ପଲକରେ ଅଭିଭୂତ ହୋଇପଡ଼ିଲା ବୁଲୁ। ଅମାର ଘରର ମାଟି କାନ୍ଥ ଲିପା କିମ୍ବା ସାତ-ଆଠଜଣ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଅଗଣାରେ ବଡ଼ି ପାରୁଥିବାର ଦୃଶ୍ୟ ଜୀବନ୍ତ ହୋଇ ଉଠିଲା ତା' ଆଗରେ। ସେ ଏଇ ସବୁ ଦୃଶ୍ୟକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଭିଡ଼ି ଧରି ଜାକି ଧରନ୍ତା ଛାତିରେ। ନିଜ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସ୍ପନ୍ଦନକୁ, ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ସଞ୍ଚାଳନ କରନ୍ତା ଏଇ ସବୁ ଭିତରେ। ଏମାନେ ଉଠି ଆସନ୍ତେ ଅତୀତ ଭିତରୁ।

ଭ୍ରମଣ କାହାଣୀ : ମୋ ଝର୍କାରୁ ପୃଥିବୀ
ଲେଖିକା : ସୁସ୍ମିତା ବାଗ୍‌ଚୀ

ଭ୍ରମଣ କାହାଣୀ 'ମୋ ଝର୍କାରୁ ପୃଥିବୀ' ସୁଚରିତା ପତ୍ରିକାରେ ୧୯୯୧ରୁ ୧୯୯୩ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧାରାବାହିକ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଥିଲା। ପରେ ଏହାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ ଲେଖିବା କଥା ମୋତେ ଅନେକ ପାଠକ ପାଠିକା କହିଥିଲେ। ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ତାହା ଆଉ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରି ନ ଥିଲା। ମୋର ମନେହୁଏ ସବୁ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ଥାଏ। ଏବେ କଲମ ଧରିଲେ 'ମୋ ଝର୍କାରୁ ପୃଥିବୀ' ଲେଖିବା ପାଇଁ ନିଜ ଭିତରୁ ଏଭଳି ଆଗ୍ରହ ଆସୁଛି ଯେ, ତାକୁ ମୁଁ ଆଡ଼େଇ ଦେଇ ପାରୁନାହିଁ। ଆଶା କରୁଛି, ପ୍ରଥମ ଭାଗ ଭଳି 'କାଦମ୍ବିନୀ'ରେ ପ୍ରକାଶିତ ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗଟି ମଧ୍ୟ ପାଠକ ପାଠିକାଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗିବ। - ଲେଖିକା

ପୁସ୍ତକ ପରିକ୍ରମା

ଏଥର ପୁସ୍ତକ ପରିକ୍ରମାରେ ରହିଛି : ଉତ୍କଳୀୟ ସ୍ଥାପତ୍ୟ କଳା ଉପରେ ଇଂରାଜୀରେ ରଚିତ ଏହା ଏକ ଅନବଦ୍ୟ ଗବେଷଣାଧର୍ମୀ ପୁସ୍ତକ। ପୁସ୍ତକ ରଚନାର ଗବେଷକ ଓ ଗବେଷିକାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଛନ୍ତି ରେବେକା ପାତ୍ରୋ, ସବ୍ୟସାଚୀ ମହାନ୍ତି, ସୁକାନ୍ତ ମହାରଣା, ସୂର୍ଯ୍ୟକାନ୍ତ ମହାରଣା ଓ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣିମା ରାୟ। ପୁସ୍ତକଟିର ଅନ୍ୟ ଏକ ଗରିମାମୟ ବିଭାଗ ହେଉଛି ଫଟୋଗ୍ରାଫି ଓ ଡିଜାଇନ ଅଙ୍କନ। ଅଜିତ୍ ନାଏକଙ୍କ କଳାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟି ତାଙ୍କ ଫଟୋଗ୍ରାଫିରେ ଚମତ୍କାର ଭାବେ ପ୍ରକଟିତ ହୋଇଛି।

ମନୋରଞ୍ଜନ

ଏ ମାସର ମନୋରଞ୍ଜନ ପୃଷ୍ଠରେ ଅଛି ସପନର ପଥେ ପଥେ, ଟିକେ ଅନାଡ଼ି ପୂରା ଖିଲାଡ଼ି, ଅଭୟ, ସିଷ୍ଟର ଶ୍ରୀଦେବୀ, ରୋମିଓ ଜୁଲିଏଟ୍ ଏବଂ ତୁଳସୀ ଅପା।

ଆର୍ଟ ଅଫ୍ ଗିଭିଂ

ଦେବାରେ ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ଥାଏ, ତାହା ପାଇବାରେ ନ ଥାଏ। ଅର୍ଥାତ୍ ଭୋଗଠାରୁ ତ୍ୟାଗରେ ହିଁ ପ୍ରକୃତ ଖୁସୀ ଲୁଚି ରହିଥାଏ - ଏହା ପରମ ସତ୍ୟ ! ଆଉ ଏହାକୁ ବେଶ୍ ଭଲଭାବରେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିଛନ୍ତି ଓଡ଼ିଶାର ଅନ୍ୟତମ ବରପୁତ୍ର ଡ. ଅଚ୍ୟୁତ ସାମନ୍ତ। ନିଜ ଜୀବନରେ, ନିଜ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ବାରମ୍ବାର ଏହା ପ୍ରମାଣିତ କରିଚାଲିଛନ୍ତି ମଧ୍ୟ ସେ ! ଅନ୍ୟର ଦୁଃଖରେ ତରଳିଯିବା, ଆବଶ୍ୟକବେଳେ ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ଦୁଃଖୀରଙ୍କିଙ୍କ ସେବା କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଡ. ସାମନ୍ତଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଆଲୋକିତ ଦିଗ। ଖାସ୍ ସେଥିପାଇଁ ଅନେକେ ତାଙ୍କୁ ତ୍ୟାଗର ମୂର୍ତ୍ତିମନ୍ତ ପ୍ରତୀକଭାବେ ବିବେଚନା କରିଥାନ୍ତି। ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ କଥା ହେଉଛି, ନିଜର ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅଧିକ ବ୍ୟାପକ ତଥା ଲୋକାଭିମୁଖୀ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଚାରିବର୍ଷ ତଳେ ଅର୍ଥାତ୍ ୨୦୧୩ ମସିହା ମଇ ୧୭ ତାରିଖରେ ଡ. ସାମନ୍ତଙ୍କ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାରେ 'ଆର୍ଟ ଅଫ୍ ଗିଭିଂ' ଶୀର୍ଷକ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିଲା; ଯାହା ଏବେ ନିଜର କାୟା ବିସ୍ତାର କରିଛି। ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବେଶ୍ ସଫଳତାର ସହିତ ଆଗେଇ ଚାଲିଛି। ନିକଟରେ ଅର୍ଥାତ ମଇ ୧୭ରେ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି 'ଇଣ୍ଟରନ୍ୟାସ୍‌ନାଲ୍ ଆର୍ଟ ଅଫ୍ ଗିଭିଂ ଡେ'। ଡ. ଅଚ୍ୟୁତ ସାମନ୍ତଙ୍କ ମାନସ ଚିନ୍ତନ 'ଆର୍ଟ ଅଫ୍ ଗିଭିଂ' ସମ୍ପର୍କରେ ଓଡ଼ିଶାର ସର୍ବପ୍ରଥମ ମାସିକ ପାରିବାରିକ ପତ୍ରିକା 'କାଦମ୍ବିନୀ'ର ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପସ୍ଥାପନା।

ଚଳନ୍ତିକା

ଏ ମାସର ଚଳନ୍ତିକା ପୃଷ୍ଠାରେ ଅଛି; ଓଡ଼ିଶୀ ସଙ୍ଗୀତ ସନ୍ଧ୍ୟା, ନୃତ୍ୟମ୍ବଦା, ଓଏଫ୍‌ପିଏ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ସମ୍ମାନ, ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନୀ ସଙ୍ଗୀତ ସନ୍ଧ୍ୟା, 'ସୀତା ବିବାହ' ଚିତ୍ରନାଟ୍ୟ ଲୋକାର୍ପିତ, ଭାଷାନ୍ତର ଅନୁଭବ, ସୁରତରଙ୍ଗ ବାଦ୍ୟଶିଳ୍ପୀ ସମାରୋହ ଏବଂ ଇଟିକିଲି ମିଟିକିଲି ଉତ୍ସବ।

ରାଶିଫଳ ଓ ତିଥି-ବାର-ବେଳା

ଜୁନ୍ ମାସର ଭାଗ୍ୟଫଳ ସାଙ୍ଗକୁ ଜୁନ୍ ଓ ଜୁଲାଇ ମାସରେ ପଡୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣି, ଜନ୍ମତିଥି ଇତ୍ୟାଦି ରହିଛି।

ଘରକରଣା

ଏଥର ମଧ୍ୟ ଘରକରଣାରେ ରହିଛି କେତୋଟି ଘର ଉପଯୋଗୀ ଟିପ୍ସ।

ରୂପଚର୍ଯ୍ୟା

ଏଥର ମଧ୍ୟ ରୂପଚର୍ଯ୍ୟାରେ ରହିଛି କେତୋଟି ରୂପ ଉପଯୋଗୀ ଟିପ୍ସ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା : ନିଦ୍ରାହୀନତା ବା ଇନ୍‌ସୋମ୍ନିଆ

ଶୋଇବାକୁ ଗଲାବେଳେ ନିଦ ନ ଲାଗିବା ଓ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ବିଛଣାରେ ପଡ଼ିରହିବା ପରି ଏକ ବିରକ୍ତିକର ବା ଅଶାନ୍ତିମୂଳକ ଅବସ୍ଥାକୁ ନିଦ୍ରାହୀନତା ବା ଇନ୍‌ସୋମ୍ନିଆ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାକୁ ନିଦ୍ରାବ୍ୟାଘାତ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଥାଏ। ଏହା ଫଳରେ କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବା, ସ୍ପୃହାହୀନତା, ଏକାଗ୍ରତା ହରାଇବା, ବିଚଳିତ ଓ ଅନ୍ୟମନସ୍କ ହେବା ସହିତ କର୍ମବିମୁଖତା ପରି ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଆସିଥାଏ। ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ସମ୍ପ୍ରତି ଶତକଡ଼ା ୩୦ରୁ ୪୦ ଭାଗ ଲୋକ ଏପରି ଏକ ଦୁଃସ୍ଥିତିର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବୟସ୍କ ଓ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି, ମହିଳା, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଓ ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଭୋଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ରହିଛନ୍ତି। ଏହି ନିଦ୍ରାହୀନତା ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ। ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଏହା ମାନସିକ ଅବସାଦରୁ ମଧ୍ୟ ଘଟିଥାଏ। ସାଧାରଣତଃ ଏହି ନିଦ୍ରାହୀନତାକୁ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି, ଯଥା- ସାମୟିକ ଓ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ। ଏହା ଭିତରେ ରହିଛି ଯାତ୍ରାକାଳୀନ କ୍ଳାନ୍ତି, ବାରମ୍ବାର ସିଫ୍ଟ ବଦଳିରେ କାମକରିବା, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ, ନିଶାସେବନ, କିଶୋର ଅବସ୍ଥାର ବିଚଳିତ ଭାବ, ଗର୍ଭାବସ୍ଥା, ଋତୁସ୍ରାବକାଳୀନ ଅବସାଦ, ମାନସିକ ବିକାରଭାବ ଓ ସ୍ମୃତିହୀନତା ଭୋଗୁଥିବା ଅବସ୍ଥା ଓ କେତେକ ଧରଣର ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଇତ୍ୟାଦି।

■■■