



Sanginee

संगिनी

Smile... Stride... Scintillate

नालको  NALCO

जुलाई-सितम्बर 2020

ସମ୍ପାଦକୀୟ



Patron

Sridhar Patra, CMD

Editor-in-Chief

Sasmita Patra, President
NALCO Mahila Samiti

Editorial Board

Lina Mohapatra
Rosie Rath
Roshan Pandey

Co-ordinator

Shagufta Jabeen

Design Concept

Aswini Sutar

जुलाई-सितम्बर 2020

प्रकाशक

नालको महिला समिति के
संयुक्त प्रयास से
राजभाषा प्रकोष्ठ,
नेशनल एल्यूमिनियम कंपनी लिमिटेड
निगम कार्यालय, भुवनेश्वर

ସମସ୍ତ କଳ୍ପନା ଜନ୍ମନାକୁ ଭୁଲ ପ୍ରମାଣିତ କରି କରୋନା ତା'ର କାୟା ବିସ୍ତାରର ଗତିକୁ ଆହୁରି ତୀବ୍ର କରିଦେଇଛି । ଆଜି ଆମେ ସେ ଅନ୍ଧାରୀ ମଧ୍ୟଯୁଗରେ ବି ନାହାଁନ୍ତି ଯେ ଝୁଣା ଧୂପ ଦେଇ କରୋନା ମହାମାରୀର ପ୍ରକୋପକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାର ଅପଚେଷ୍ଟା କରିବା । ତାହେଲେ କ'ଣ ଏ ମହାମାରୀ ମାନବ ସଭ୍ୟତାକୁ ତା'ର କାଳ ବାହୁ ପ୍ରସାରିତ କରି କାରୁ କରିଦେବ ଏବଂ ଆମେ ରୁପସ୍ତମ୍ଭ ମୁକ ଦର୍ଶକ ହୋଇ ବସି ରହିଥିବା !! ତା'ର ଉତ୍ତର କେବଳ ନା ରେ ହିଁ ଶୁଭିବା ଦରକାର । ତେବେ ଉପାୟ ?

ହଁ ଉପାୟ ଅଛି । ପୃଥିବୀର ଅଧିକାଂଶ ଦେଶ ଏ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ ଉତ୍ତାବନ କରିବାରେ ଲାଗିପଡ଼ିଛନ୍ତି । ଭାରତ ବି ଏ ଯାତ୍ରାରେ ପଛରେ ନାହିଁ । ପୃଥିବୀରେ ଏହାର ଏକମାତ୍ର ପ୍ରତିଷେଧକ ବାହାରିବ ନାହିଁ, ଅନେକ ଉତ୍ତାବନ ଆସିବ । ଆଶାର କିରଣ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦୃଶ୍ୟମାନ । ରାତି ପାହିବାକୁ ବସିଲାଣି । ଆଉ ଗୋଟାଏ ଘଡ଼ି ଆମକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଆମେ ମଝି ଦରିଆରେ ଭାସୁଛନ୍ତି । ଉଦ୍ଧାରକାରୀ ଦଳ ଆମକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଦେଉଛନ୍ତି । ଆଶା ଓ ନିରାଶାର ବ୍ୟବଧାନ ଖୁବ୍ ସୂକ୍ଷ୍ମ । ଏଇ କେଇ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଆମକୁ ବଞ୍ଚାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ସମଗ୍ର ମାନବ ସମାଜକୁ । ଆଗେଇ ଆସନ୍ତୁ ଆପଣମାନେ । ଆମେ ପଣ ନେଇ ଲାଗି ପଡ଼ିବା । ଆମ ହାତରେ ଅନେକ ଶକ୍ତି ଅଛି ଏ ମାନବତାକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ । ତାହା ତ ଆମର 'ଶକ୍ତି' । ଆମ ହାତରେ ଅନେକ କ୍ଷମତା ଅଛି ସମାଜରେ ଜାଗରଣ କରିବା ପାଇଁ । ତେଣୁ ତ ଆମେ ଜାଗୃତି ।

ଆମ ଘରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟକୁ ଆମେ ଅଟକାଇ ଦେଇ ପାରିବା ବିନା କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାହାରକୁ ଯିବା ପାଇଁ । ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ଓ ବାରମ୍ବାର ହାତ ସାବୁନରେ ଧୋଇବାର ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବାରେ ବି ଆମର ଅବଦାନ ରହିବ । ବାରମ୍ବାର ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଜିନିଷ କିଣିବାର ବସ୍ତୁବାଦୀ ଅଭ୍ୟାସରୁ ବି ଆମେ ନିଜକୁ ନିଜେ ମୁକ୍ତ କରିବାର ଅଛି । ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ପାଇଁ ନିରୁପିତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନାୟ ଆମ ଘରର ତଳଣିରେ ସାମିଲ କରିବାର ଅଛି । ସ୍ବାବଲମ୍ବୀ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସଂସ୍କୃତି ଘରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଭିତରେ ସଂରକ୍ଷିତ କରିବାର ଅଛି । କେବଳ ଆମର ସଚେତନତା, ଆମ ଘର ନୁହେଁ, ଆମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର, ଆମ ପଡ଼ୋଶୀ, ଆମ ଗାଁ, ଆମ ସହର ଓ ଆମ ଦେଶକୁ ଏ ମହାମାରୀ କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ ।

ନାଲକୋ ମହିଳା ସମିତି ସବୁ ସମୟରେ ଏ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଗ୍ରସର ସାଜି ନେତୃତ୍ୱ ନେଇଛି । ଆଜି ବି ନେତୃତ୍ୱ ନେବାର ସମୟ । ତେବେ ସିନା ନାରୀ ଶକ୍ତିର ସଶକ୍ତିକରଣ ଏବଂ ସମାଜର ଜାଗରଣ ହେବା ସମ୍ଭବ ।

ବନ୍ଦେ ଉତ୍କଳ ଜନନୀ

ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ପାତ୍ର

संपादकिय



सभी कल्पनाओं को गलत प्रमाणित करते हुए कोरोना ने अपने काया विस्तार को तीव्र ही किया है। जो अबाध जारी है। आज के समय में हम ऐसे किसी आदि-कालीन युग में नहीं जी रहे हैं जिसमें कि किसी झाड़-फूँक के धुँ से इसे दूर करने की असफल चेष्टा की जाए। ऐसे में क्या यह महामारी अपने हाथों को फैलाकर मानव सभ्यता को अपनी गिरफ्त में ले लेगी और हम क्या इसके मूक दर्शक बने रहेंगे। इसका उत्तर केवल 'ना' में ही सुना जा सकता है। तो फिर इसका उपाय क्या है?

जी हाँ, उपाय है। पृथ्वी के बहुत सारे देश इसका टीका बनाने की चेष्टा कर रहे हैं। भारत भी इस प्रयास में पीछे नहीं है। ऐसा भी नहीं है कि पृथ्वी पर इसका केवल एक ही टीका बनाया जाएगा, इसके भी कई विकल्प उपलब्ध होंगे। आशा की किरण स्पष्ट दिखाई दे रही है। रात बीतने वाली है, हमें थोड़ा धीरज से इसकी प्रतीक्षा करने की आवश्यकता है। हम अभी बीच नदी में बह रहे हैं। बचाव दल हमें धीरज दे रहे हैं, आशा और निराशा का अंतर बड़ा ही सूक्ष्म है। ऐसे पल को स्वीकारते हुए ही हमें मानव समाज को बचाने का प्रयास करना होगा। हमें आगे आने की आवश्यकता है। हमें इसके लिए जी-जान से कोशिश करनी है। इस मानवता की रक्षा के लिए हममें असीम सामर्थ्य भी है और संभावना भी। यही हमारी ताकत है। समाज को जगाने की भी हममें बहुतेरी क्षमता है। और यही एक कारण भी है कि हम जागृत हैं।

अपने घर के प्रत्येक सदस्य को हम बाहर जाने से रोक सकते हैं। मास्क पहनाना और बारंबार साबुन से हाथ धोने का अभ्यास भी हमारा योगदान साबित होगा। बार-बार और अधिक वस्तुएँ खरीदने के वस्तुवादी चेष्टा से भी हमें, अपने-आप को रोकने की आवश्यकता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास करने के लिए भी स्वच्छ भोजन व पेय को अपने घर के खाद्य में शामिल करने की आवश्यकता है। आत्मनिर्भर होकर, घर के काम को घर के सभी सदस्यों द्वारा सहयोगिता से किये जाने की संस्कृति को विकसित करने की जरूरत है। केवल हमारी सचेतनता ही हमारे घर, परिवार, समाज, देश और मानव जाति को इस महामारी से बचा सकती है।

नालको महिला समिति ने हर समय इस प्रकार के काम में आगे बढ़कर नेतृत्व किया है। आज भी नेतृत्व करने का समय है। इसी से ही नारी जाति का सशक्तिकरण एवं समाज का जागरण मुमकिन हो सकेगा।

जय हिन्द

सस्मिता पात्रा

बेटे के शिक्षक के लिए एक पिता का पत्र

मैं जानता हूँ कि उसे सीखना है -

सभी लोग न्यायप्रिय नहीं होते, सभी लोग सच्चे नहीं होते। लेकिन उसे यह भी सिखाएँ कि जहाँ एक दुष्ट होता है, वहीं एक शूरवीर भी होता है। उसे यह भी सिखाएँ कि हर शत्रु की तुलना में एक मित्र भी होता है। अगर हो सके तो उसे ईर्ष्या से दूर रहना भी सिखाएँ। अगर पढ़ा सकें तो उसे किताबों के आश्चर्यचकित कर देने वाले खज़ाने के बारे में पढ़ाएँ। लेकिन उसे इतना समय भी दें कि वो आसमान में उड़ती चिड़िया के, धूप में उड़ती मधुमक्खियों के और हरे पर्वतों पर खिले फूलों के शाश्वत रहस्य के बारे में सोच सके। उसे स्कूल में यह भी सिखाएँ कि नक़ल करने से कहीं ज़्यादा सम्मानजनक है फ़ेल हो जाना। उसे अपने विचारों में विश्वास करना सिखाएँ। उसे विनम्र लोगों से विनम्र रहना और कठोर लोगों से कठोर व्यवहार करना सिखाएँ। मेरे बेटे को ऐसी ताक़त दें कि वह उस भीड़ का हिस्सा न बने जहाँ हर कोई गुटों में शामिल होने में लगा हो। उसे सिखाएँ कि वो सबकी सुने, लेकिन उसे यह भी बताएँ कि वह जो कुछ सुने उसे सच्चाई की छननी पर छाने और उसके बाद जो अच्छी चीज़ बचे उसे ग्रहण करे। अगर आप सिखा सकते हैं तो उसे सिखाएँ कि आँसू आना कोई शर्म की बात नहीं। उससे विनम्रता से ज़रूर पेश आएँ, पर हमेशा छाती से न लगाएँ क्योंकि आग में ही तपकर लोहा मज़बूत होता है। उसमें साहस आने दें, उसे उतावला न बनने दें और उसे बहादुर बनाएँ। उसे सिखाएँ कि वो अपने पर कैसे भरोसा करे क्योंकि तभी वह मानव जाति पर विश्वास कर पाएगा।



सस्मिता पात्रा
भुवनेश्वर

स्वतंत्रता

भारत एक स्वतंत्र देश है। हम आज भारत के स्वतंत्र नागरिक हैं। परतंत्रता क्या होती है, हमें मालूम ही नहीं क्योंकि हमने स्वतंत्र भारत में जन्म लिया है। हमने तो बस किस्से कहानियों में ही सुना और फिल्मों में गुलामी, स्वतंत्रता संग्राम आदि देखकर बड़े हुए। हमें उस संघर्ष का एहसास ही नहीं जो हमारे पूर्वजों ने आजादी के लिए झेले होंगे। शायद इसलिए हमें स्वतंत्रता की कद्र नहीं, इसलिए तो हमें जिस सभ्यता पर गर्व कर आगे बढ़ना और बढ़ाना चाहिए उसी सभ्यता, संस्कृति को त्याग कर हम आज पाश्चात्य संस्कृति की ओर झुकते चले जा रहे हैं। आज हम स्वदेशी से अधिक चाईनीज सामानों का उपयोग कर रहे हैं और अपने ही स्वाधीनता और अखंडता के प्रति लापरवाह हो चुके हैं।

आज हमारे युवा पाश्चात्य कपड़े, जूते, फोन आदि सामानों को अपने स्वदेशी उत्पादों से अधिक बेहतर और आरामदायक मानकर उनका उपयोग करते हैं और करने के लिए प्रस्तुत और प्रेरित रहते हैं।

हमारे युवा देश में उच्च शिक्षा प्राप्त कर विदेशों में नौकरियाँ करना चाहते हैं और यथासंभव वहीं के होकर बस जाना चाहते हैं। इन्हीं सब कारणों से हमारे देश की तरक्की न होकर दूसरे देशों की होती है। इन सब कारणों से हमारा देश पीछे रह जाता है। हमारी सरकार को प्रतिभा को देश में ही रोकने का यथासंभव प्रयत्न करना चाहिए।

आइए हम सब मिलकर अपनी संस्कृति सभ्यता और अपने देश की अखंडता को विश्व में फैलाने के लिए मिलकर प्रयास करें और सही मायनों में स्वतंत्र भारत के स्वतंत्र नागरिकों का सम्मान करते हुए एक नए स्वतंत्र भारत का निर्माण करें।

जय हिंद, जय भारत



प्रियंका पाल
अनुगुळ

हमे भी जीने दो

ये पृथ्वी तो बनी ही थी
जीने के लिए,
फिर क्यों उठा ये नारा,
हमे भी जीने दो।

जब धरती की प्रकृति पर
हुआ प्रदूषण का प्रहार,
तब वो चीख उठी,
हमें भी जीने दो।

जब हवा की निर्मलता,
हुई धुँएँ से बेहाल,
तो वो भी बोल पड़ी,
हमें भी जीने दो।

जब माँ के गर्भ में,
हुआ बेटियों पर प्रहार,
अजन्मी सिसकियों की भी यही पुकार,
हमें भी जीने दो।

जब पति की चिता में हुआ
पत्नी का दाह- संस्कार,
तब भी अबला नारी की थी यही
आवाज़,
हमें भी जीने दो।

दहेज प्रथा की अग्नि में,
जब जीवन जले हज़ार,
किसने सुनी उन आत्माओं की चिंघाड़,
हमें भी जीने दो।
ऊँच-नीच की मानसिकता ने किया,
कितनो को शर्मसार,
इतिहास के पन्नों पर भी यही सवाल,
हमें भी जीने दो।

रंगरूप तो थी ईश्वर की दी पहचान,
कैसे बना श्वेत काले से महान,
गोरों के अहम में दब कर कालों की
गुहार,
हमें भी जीने दो।



जीवन तो है सुख-दुख के साथ जीने का
नाम,
क्यों मनुष्य घबराकर स्वयं ही ले लेता
अपने प्राण,
नहीं सुनता वह अपनी ही साँसों की
पुकार,
हमें भी जीने दो।

करना है बस इतना ही बदलाव,
हम सब का हो ऐसा व्यवहार,
जियो और जीने दो का नारा हो साकार,
नहीं उठे ये सदा हमें भी जीने दो

आयशा अहद
दामनजोड़ी

इंतज़ार नागवार



उन्हें इंतज़ार पसंद नहीं,
मेरा जीवन एक प्रतीक्षा है।
सवरे के प्रकाश में
साँझ होने की आस
और झुटपुटा होने पर बढ़ती प्रतीक्षा।
आज ख़ास सैक्स बनाए हैं
वो जल्दी घर आवें
चाय पर हर रोज़ उनकी प्रतीक्षा।
एक मैसेज भेज कर
बार बार फ़ोन चेक करना
जवाब न आए शायद लेकिन प्रतीक्षा।
हफ्तों भूखे रहकर
कुछ वज़न घटाया है
कोई भी न टोके फिर भी प्रतीक्षा।
सरदर्द है बुखार है
हर कोई यह पूछे
कैसा अब हाल है इसकी प्रतीक्षा।
और अगर भूले से
फेशियल करवा लिया
कोई तो ध्यान दे ये इक प्रतीक्षा।
थके हो हारे हो
घर मगर पधारे हो
ज़रा मुस्कुराओगे बस ये प्रतीक्षा।
उन्हें इंतज़ार नागवार है,
मेरे जीवन का ये सार है।।

नादिरा ख़ान
दामनजोड़ी

जीत जीवन की



नन्हें-नन्हें पैर लेकर
धरती पर हम आए,
ठुमक ठुमक के, चलते चलते
बीते बचपन के खिलखिलाते रास्ते।

धीरे धीरे बड़े होकर,
देखें ख़्वाबों की उड़ानें,
ऊँचे-ऊँचे बादल जैसे, सपने ऊँचे-ऊँचे।

पहुँचने लगे जब, मंजिल पर हम
सच्चाई सामने आती है,
सपनों से कितना अलग ये
सच्चाई जीवन की लाती है।

कोई अपने सपनों को दबाता,
तो कोई आपकी मुस्कुराहट,
जैसे धीमी-धीमी हँसी के पीछे, छुपी है कोई आहट।

दिल से कहीं आवाज आती
होठों पे लेकिन चुप हो जाती,
क्यों दिल से पुकार आती है
“हमें भी जीने दो.....।”

बाधाएँ सारी तोड़, मंजिल की उड़ाने भरके,
खुद से ये बोल,
मुझे जीना है, और हम जिँगे,
मुस्कुराकर जिँगे
और सबके जीने की वजह हम बनेंगे।

समाज की सभी महिलाओं को समर्पित

करबी कादम्बिनी कर
भुवनेश्वर

मोनालिसा

“देखो यह आ गई पेंटिंग!”, मेरी मौसी ने ठहाका मारकर कहा। दरवाजे पर खड़ी लड़की मुस्करा दी। जाहिर है, ६ साल की उम्र में उसे अपने नाम और डा विंची के विश्व प्रसिद्ध कलात्मकता के करिश्मे के बीच की समानता का पता नहीं होगा। परंतु उसे इसी बात की खुशी थी कि किसी ने उसके बारे में कोई बात तो की।

असल में यह लड़की कुछ ही दिन पहले अपने माता-पिता सहित हमारे घर के बाहर बने कमरे में रहने आई थी। उसका शुभ नाम था 'मोनालिसा'। वह बहुत ही चंचल स्वभाव की थी। अपने घर से ज्यादा उसे हमारा घर भाता था। मैं जब पढ़ रही होती तो वह मेरे पास आकर खड़ी हो जाती थी और कागज को ध्यान से देखती रहती थी। उसकी माँ उससे कहती तू भी लिख वह ना मैं गर्दन हिलाती। फिर उसकी माँ पूछती, “तू खाती है?”। वह कहती, “हाँ, मैं खाती हूँ। फिर उसकी माँ डाँट कर कहती, “तो लिखते क्यों नहीं रे।” वह थोड़ी देर के लिए वहाँ से हटती फिर वहीं आ खड़ी होती। उस पर उसकी माँ की लताड़ का असर थोड़ी ही देर तक रहता था। उसके पिताजी बेरोजगार थे। माँ उनसे बाजार के काम करवा लेती थीं। जब भी वह बाजार जाते, मोनालिसा जरूर उनके साथ जाती। उसे अपने पिताजी और ददिहाल से बड़ा लगाव था। वह देखने में थी भी एकदम अपने पिता की प्रतिबिंब इसी।

वह परिवार देखने में तो सामान्य लगता था, परंतु था बड़े दुखों का मारा। जब वे लोग हमारे घर के बाहर बने कमरे में रहने आए थे, उनका सामान एक आँटो में आ गया था। एक पलंग, चंद-एक बर्तन, चावल रखने का डिब्बा और एक चादर में बंधे हुए कपड़े। इतनी गरीबी मैंने कभी अपनी आँखों से नहीं देखी थी। मोनालिसा की माँ को घर का कोई काम ठीक से नहीं आता था। उनका भी मन अपने घर में नहीं लगता था। माँ ने उन्हें पैसे दिए, ताकि वे जल्दी से अपना घर बनाएँ और जाएँ। मोनालिसा के पिताजी रोज़ सुबह किसी अज्ञात जगह जाते और देर रात को लौट कर आते। फिर मोनालिसा



की माँ ने अपने हाथों से ही ईंट-ईंट जमा कर अपना घर बनाया। उनके हाथों में बिवाइयाँ पड़ गई थी। वे घर बनाने में सफल रहीं। वे सपरिवार अपने घर चली गईं। एक महीने बाद खबर आई कि मोनालिसा के पिताजी की मौत की खबर आई। मोनालिसा ने अपनी माँ के खिलाफ गवाही दी और फिर उन्हें जेल भी जाना पड़ा। बाद में यह बात भी सुनने में आई कि मोनालिसा के पिता सुबह से रात तक शराब पिए रहते थे और एक दिन उसकी माँ ने तंग आकर उनकी शराब में जहर घोल दिया।

लॉकडाउन के बीच जब मैं अपने जूते साफ़ कर रही थी, मुझे मोनालिसा याद आ गई। एक दिन जब मेरी माँ पिताजी के एक दर्जन जोड़ी जूते चमका रही थीं, मोनालिसा ठुमकते हुए आई। वह बोली, “क्या इन्हें बेचोगी ?” माँ को पहले तो बड़ा अजीब लगा। फिर उनके विचार उसके शब्दों की गहराई तक पहुँचे। मोनालिसा ने जीवन में इतने सारे और इतने साफ जूते केवल जूते की दुकान में ही रखे देखे थे। आज इतने सारे मजदूर मीलों पैदल चलकर अपने घर तक का सफर तय कर रहे हैं। इधर हमारे जूते स्टैंड पर सजे लॉकडाउन के खत्म होने की प्रतीक्षा कर रहे हैं। उधर हमारे मजदूर भाई की इकलौती चप्पल घिसकर टूट गई है।

इर्मिन हबीब
दामनजोड़ी

'कोरोना' - बस भी करो ना

इतने अभिमानी न बने, किसी को छोटा ना समझें
एक छोटे कोरोना विषाणू ने, जड़ कर दिया जगत को
पृथ्वी घूम रही है, पर रुक गया संसार है।



सामाजिक गतिविधियाँ जरूरी हैं
कहकर जिन्होंने, अपनो के साथ समय बिताया नहीं
उनके ऊपर प्रकृति की विडंबना देखे
सामाजिक दूरी कर रहे हैं उन्हीं दोस्तों के साथ
क्या घट गया, क्या बढ़ गया सोचने की है ये बात।

प्रकृति ने बहुत समझया, रोई, गिड़गिड़ाई,
साम, दाम, दंड, भेद - सभी रूप अपनाई
जल-ध्वनि-वायू प्रदूषण आदि ना फैलाओ
प्लीज करोना, जुल्म करो ना मेरे नन्हे प्यारे जीव -
जन्तुओ पर
प्यारे-प्यारे रंग बिरंगे फूलों पर इतने जुल्म करो ना
पर नहीं हम इंसान हैं - कुछ भी कर सकते हैं।

पाप का घड़ा तो भरना ही था
देवताओ ने माता दुर्गा शक्ति का आर्चिभाव किया
तीन बूँद खून से, दानव के संहार के लिये
उसी तरह प्रकृति ने आकाश, पाताल एवं जल से एक
एक बूँद लेकर
उपन्न किया कोरोना विषाणू को
इंसान को इंसानियत समझाने के लिये।

सब घरों में हैं अपनो के साथ, परिवार खुश,
प्रदूषण कम, जीव-जन्तु आजाद, चारों तरफ शांत
वातावरण
सिर्फ सुनाई पड़ रही है पक्षियों की चहचहाहट
पत्तों की सर सरसराहट, यहाँ तक कि
तितलियों के पंखों की आवाज़।

हम जीत जायेंगे, इस गाज से
पर विनम्र विनती है - ना भूलें सीखी बातें इस
प्रलयकारी आपदा से
प्रण करें - समय, स्वच्छता और अपनापन
कायम रखें - कायम रखें।

संगीता अग्रवाला
अनगुळ

चिकित्सक प्राण-दाता

चिकित्सक हमारे प्राण-दाता। किसी ने सही कहा है, चिकित्सक हमारे प्राण दाता होते हैं। पूरे विश्व में चिकित्सक को प्राणदाता या धरती पर भगवान का प्रतिनिधि माना जाता है। यहाँ तक रामायण के समय में जब लक्ष्मण जी को शक्ति बाण लगा था तभी श्री राम जी ने सुषेण वैद्य को प्राण रक्षक कह कर सम्बोधित किया था। ईश्वर ने हमें जन्म देकर संसार में भेजा तो जरूर लेकिन हमारे सेहत की रक्षा करने का दायित्व चिकित्सक पर छोड़ गये।

चिकित्सक बनना अपने आप एक महान पेशा कहलाता है। डिग्री प्राप्त करते वक्त ये शपथ भी लेते हैं कि बिना कोई भेद-भाव से सभी मरीजों का उचित उपचार करेंगे। कई बार हमने यह अनुभव भी किया है कि चिकित्सक बहुत सहनशील होते हैं, उनकी बोली और व्यवहार इतनी अच्छी और मधुर होती है कि उनकी बातों से मरीज अपने दर्द भूलने लगते हैं।

चिकित्सक चाहे आयुर्वेदिक हो, या होम्योपैथिक हो या हो एलोपैथिक सभी अपने अपने जगह पर का अपना-अपना महत्वपूर्ण है। सभी अपने अपने काम को धर्म मानकर सही तरीके से निभाने की कोशिश में लगे रहते हैं और रोगी को हमेशा निरोग रखने में सफल होते हैं। लेकिन कुछ वर्षों से चिकित्सक के कार्य प्रणाली में काफी बदलाव आ गया। वर्तमान समय में ऐसे कई चिकित्सक हैं जो इस उपमा के हकदार नहीं होते हैं।

चिकित्सक का धर्म होता है चिकित्सा करना। मरीज धनी, गरीब, पुरुष, महिला, बच्चे या बूढ़े। इसकी परवाह नहीं होनी चाहिए। मरीज को अनावश्यक दवाई लेने की सलाह देने से अच्छा बल्कि रोगी को जहाँ तक आवश्यक है उतनी ही दवाई लेने की सलाह दे। टेस्ट भी जहाँ तक जरूरी हो वहीं तक सीमित होनी चाहिए। कई चिकित्सक निजी अस्पताल जिस तरह मरीज का ध्यान रखते हैं, इलाज करते हैं, ठीक उसी रहा सरकारी अस्पताल में भी इलाज होती तो शायद सरकारी अस्पताल जाने से कभी कोई पीछे नहीं हटते।

इसलिए हम चाहते हैं कि सभी चिकित्सक उपचार को पेशा नहीं बल्कि अपना धर्म समझे। पूरे देश में ऐसे बहुत कम चिकित्सक हैं जो गरीबों का निशुल्क सेवा करते। उदाहरण स्वरूप:

डॉ अभिजीत सोनवणे:

१५ अगस्त २०१५ में उन्होंने अपने जीवन पुणे के सड़क पर

जाने वाले भिखारियों के लिए समर्पित कर दिया। मुफ्त में इलाज और दवा की व्यवस्था करते थे।

डॉ मनोज कुमार :

वे १० साल पहले यूनाइटेड किंगडम छोड़कर अपने पैतृक शहर आ गए ताकि अपने शहर के लोगों का बिना कोई स्वार्थ एवं भेदभाव के सेवा कर सकें।

शीर्षक के महत्व को देखते हुए यह आवश्यक हो गया कि कोरोना वायरस के समय पर हमारे चिकित्सक के सेवाओं का मूल्यांकन होना चाहिए। कोरोना वायरस एक अति संक्रमणशील बीमारी है जिसका कोई इलाज नहीं है और इसने पूरे विश्व को अपने गिरफ्त में ले लिया है। लाखों लोग इस महामारी से अपना जान भी गँवा चुके हैं। यहाँ तक प्राणदाता भी मरीजों के प्राण बचाते बचाते अपने प्राण गँवा चुके। ऐसी विषम परिस्थिति में पूरे विश्व के स्वास्थ्य कर्मचारी और चिकित्सक ने अपनी जान की परवाह न करते हुए लोगों का इलाज किया है और इस दौरान लम्बे समय तक उनलोग अपने परिवार से दूर भी रहे। अतः निष्कर्ष यही है कि चिकित्सक प्राणदाता है इसमें कोई संदेह नहीं है।

इसीलिए चिकित्सक समुदाय, सरकार तथा समाज एकदूसरे को सहयोग करे और लोगों की रक्षा करें।

१ जुलाई को डाक्टर दिवस भी मनाया जाता है और हर साल की तरह इस साल भी मनाया गया है। कहते हैं कि कभी मुसीबत किसी से पूछ कर नहीं आती। प्रतिवर्ष भारत में कोई न कोई भयंकर रूप लेकर आती है जैसे डेंगू, स्वीनफ्लू और अभी कोविड-१९ यानि कोरोना। हमारे चिकित्सक भी अपनी तरफ से पूरी कोशिश कर रहे हैं कि मरीज भी जल्द से जल्द ठीक होकर अपने घर खुशी-खुशी वापस चला जाए।

चिकित्सक इस वास्तविक संसार के वास्तविक हीरो होते हैं जो जीवन की रक्षा करते हैं। अतः अंत में हमारे समस्त भारतवासियों के तरफ से सभी चिकित्सकों को हमारा शत-शत कोटि नमन।

अनुराधा पटनायक
विशाखपट्टणम

दादाजी की यादें

मेरे दादाजी गाँव के मिडल स्कूल में गणित के शिक्षक थे।उनका गणित किसी डिग्रीधारी इंजीनियर से कम न था। किसी भी प्रकार का प्रश्न हो, वे चुटकियों में उसका हल निकाल लेते थे। लेकिन इस बात का उन्हें ज़रा भी गुर्रर नहीं था। अगर उनसे कोई कठिन प्रश्न हल करने को कहता, तो वे उसे बड़े ही आसान तरीके से समझा देते थे।

दादाजी गणित के शिक्षक होते हुए भी दूसरे गणित के शिक्षकों की तरह गुस्सेवाले नहीं थे। वे बच्चों को बड़े प्यार से गणित समझाते थे, जिससे बच्चों के मन से गणित का भय चला जाता था। दादाजी की एक और विशेषता यह थी कि वे बहुत ही दयालु और कोमल स्वभाव के थे। गाँव में प्रायः सब उन्हें 'मास्टरजी' कहकर संबोधित करते थे।बड़े भी उनका बहुत सम्मान करते थे।

दादाजी का परिवार बड़ा था लेकिन आमदनी बहुत ही कम थी। उनकी तनख्वाह में दादी और नौ बच्चों का गुज़ारा बड़ी मुश्किल से होता था।उसपर, दादाजी थे बड़े दानवीर!कभी अगर बाज़ार से कुछ भाजी तरकारी लाने के लिए दादी ने कुछ पैसे देकर भेजा,तो दादाजी किसी ज़रूरत मंद को देकर खाली हाथ घर लौट जाते थे।तब दादी का गुस्से से लाल हुआ चेहरा देखकर बच्चों को कहानियाँ सुनाते और गाना गाकर दादी का मनुहार करने की कोशिश करते। दादी गुस्से से असहाय होकर रो पड़तीं और कहतीं, "कभी तो घर-गृहस्थी के बारे में सोचा करो,शाम के भूखे बच्चे सिर्फ चिवड़ा खाकर सो गए हैं।" दादाजी को बहुत बुरा लगता। वे दादी से वादा करते कि आगे से ऐसा नहीं होगा! लेकिन जैसे ही कोई उनके आगे हाथ फैलाता, वे उसे ना नहीं कर पाते। दादी उनके इस स्वभाव से परेशान थीं, पर दादाजी उन्हें समझाते कि, "तुम जितना दूसरों का भला करोगी, उनका आशीर्वाद हमारे बच्चों को मिलेगा।" दादी दादाजी की इस बात पर चुप हो जाती।

कभी बाज़ार से आम की टोकरी लाते वक़्त बच्चे रास्ते में, "मास्टरजी, आम दो ना," कहकर आम माँग लेते और घर तक आते आते टोकरी में सिर्फ ८-१० आम होते ! कभी देर शाम कोई घर आए तो उसे बिना रात का खाना खिलाये वापस नहीं जाने देते।दादी माँ मन ही मन कहती, "मुफ़लिसी में आटा गीला", पर कुछ न कुछ अच्छा ज़रूर बना देतीं।

ये सारी कहानियाँ मेरे पापा मुझे बचपन में सुनाया करते थे, और उनके साथ हम भी उनकी बचपन में खो जाते थे। पापा की सख्त हिदायत थी कि हम हर महीने अपनी खबर देकर एक चिट्ठी दादाजी को ज़रूर लिखें क्योंकि दादाजी अपने

पोते, पोतियों की चिट्ठियों का बड़ी बेसब्री से इंतज़ार करते थे और पढ़कर दादी को भी सुनाते थे।

हर साल गर्मियों की छुट्टी में हम दो हफ्तों के लिए गाँव जाते थे।दादाजी और दादी हमारे आने की राह देखते और जैसे ही हम वहाँ पहुँचते, हमें अपने पास बुलाकर बोलते, "बिटिया तू आ गई? "मैं उनके पावँ छूती और कहती,"जी दादाजी, मम्मी, पापा और छोटू भी आये हैं! दादाजी आशीर्वाद देते हुए हँस पड़ते।फिर हम दादी से मिलने पीछे के बगीचे में जाते। दादी को देखते ही मैं उनके गले से लिपट जाती और फिर पावँ छूकर आशीर्वाद लेती।

दादी के पास तो कहानियों का खज़ाना होता था! जैसे ही दोपहर का भोजन खत्म होता, हम सारे बच्चे, (क्योंकि ताऊजी और चाचा जी का परिवार भी गाँव आता था) उनसे अपने, पिताओं की बचपन की बातें सुनने की ज़िद करते, और दादी भी बड़े चाव से हमें सबकी बातें कहतीं।कभी, ताऊजी की शैतानियाँ, पापा की पढ़ाई के बीच चाचा जी से लड़ाई और बुआजी की चुहलबाजी के बारे में रोज एक नई कहानी सुनाती थीं।

एक बार, उन्होंने दादाजी का बच्चों के प्रति वात्सल्य की एक घटना सुनाई। दादाजी एकादशी का व्रत रखते थे। वे दिन भर कुछ नहीं खाते, सिर्फ शाम को एक बार छेना में केला और चीनी मिलाकर एक कटोरी भर खाते थे।उस दिन एकादशी को शाम की पूजा खत्म कर, वे जैसे ही खाने बैठे, चाचाजी जो कि ५-६ वर्ष के थे, उनके पास आकर बैठ गए और बोले, "बाबा, मैं भी ये खाऊँगा।" दादाजी बेटे के सर पर हाथ फेर कर बोले, "हाँ बेटा, ज़रूर खाओ। जितनी खा सकते हो, खाओ।" दादी के बार बार बुलाने पर भी चाचाजी वहाँ से टस से मस न हुए और दादाजी का आधे से ज़्यादा खाना खा गए! कहकर दादी हँस पड़ी।

उनकी बातें सुनकर हमें लगा, कितना निःस्वार्थ भाव था दादाजी का !! उन्होंने अपने से आगे हमेशा दूसरों के बारे में सोचा, ऐसे व्यक्ति के आगे मैं नतमस्तक हो जाती हूँ।

आज दादाजी, हमारे बीच नहीं हैं, पर उनकी सीख मैं हमेशा याद रखती हूँ।

शाश्वती महान्ति
भुवनेश्वर



पछतावा

"हेलो कौन?"

"सर मै स्नेहा बोल रही हूँ वेन्चुरा लिमिटेड से। क्या मेरी बात रोहन जी से हो रही है।"

"जी हाँ मै रोहन बोल रहा हूँ।"

"सर मेरी कंपनी शेयर मार्केट में सभी प्रकार के सेवा प्रदान करती है। अगर आप हमारे साथ डीमैट अकाउंट खोलते हैं तो हम आपको फ्री का फाइनेंशियल टिप्स देंगे।"

आवाज की मिठास एवं शेयर मार्केट के प्रति उत्सुकता ने रोहन को हाँ कहने पर मजबूर कर दिया था। यही वह पहला संवाद था जब रोहन और स्नेहा साथ आये। हमेशा फाइनेंशियल कॉन्फरेंस के नाम पे वे मिलते रहते। रोहन स्नेहा की खूबसूरती, मधुर आवाज, और चपलता का दीवाना हो गया था।

रोहन का स्नेहा के प्रति दीवानापन इतना बढ़ गया था कि उसने स्नेहा के कुत्तों के प्रति प्रेम को देखते हुए अपना वॉट्सएप्प प्रोफाइल फोटो भी एक विदेशी नस्ल के कुत्ते की रख ली। किन्तु बात अभी वहाँ तक नहीं पहुँची जहाँ से दोनो के जीवन के रास्ते एक हो जाने थे। मतलब स्नेहा अभी भी रोहन को बस एक अच्छा दोस्त मानती है।

घर पे रोहन की शादी की बात चल रही है। फ़ोन पे रोहन की माँ है।

"बेटा पूजा के पापा आये थे तुम्हारे और पूजा की शादी की बात करने के लिये।"

"माँ इतनी जल्दी क्या है।"

"बेटा जल्दी हमे नहीं पूजा के पापा को है। जब से पूजा ने SBI PO निकाला है उसके लिये ढेर सारे रिश्ते आ रहे हैं। सुन्दर तो वो है ही और अब उसमे गुण भी आ गया है।"

"माँ अभी कुछ दिन रुक जा, मैं तुम्हें बताता हूँ क्या करना है।"

"हम्म! जल्दी बताना मैं उन्हें ज्यादा दिन नहीं रोक सकती। तेरे पापा के दोस्त हैं इसलिये उनको झूठा दिलासा देना भी सही नहीं है।"

रोहन को लगता है कि मम्मी जल्दबाजी कर रही है। उसे खुद पूजा के बारे में पता करना चाहिये। रोहन अपने एक दोस्त को कॉल करता है जो कि पूजा के दूर का रिश्तेदार है।

"और मनोज कैसा चल रहा है BHEL में"

"सब ठीक है भाई तू बता, शादी कब कर रहा है।"

"जल्द ही करूँगा, तू पूजा को जानता है ना।"

"हाँ क्यों?" आश्चर्य से पूछते हुये।

"मेरी शादी की बात चल रही है।"

"पूजा के साथ!"

"हाँ।"

"पर उसका तो अपने कॉलेज फ्रेंड के साथ अफेयर था।"

"क्या बोलता है मनोज!"

"हाँ मैं सही बोल रहा हूँ। तभी तो उसके पापा अपना ट्रांसफर करा अनुगुल चले आये।"

मनोज से संवाद के बाद रोहन को लगा

कि शायद मनोज सही कह रहा है तभी तो पूजा के पापा इतने उत्सुक हैं मेरी और पूजा की शादी के लिये। पर मेरे लिये स्नेहा ही सही है।

रोहन अपनी माँ को बता देता है कि वो पूजा से शादी नहीं करना चाहता। रोहन की माँ भी पूजा के पापा को मना कर देती है।

दो हफ्ते बाद एक दिन शाम को स्नेहा रोहन को कॉल करती है।

"रोहन मुझे तुम्हें आज एक स्पेशल न्यूज़ देनी है।"

"क्या?"

"पापा ने मेरी शादी अपने एक दोस्त के बेटे से तय कर दी है।"

रोहन अचंभित और निराश मन से पूछता है "तुम्हारा क्या निर्णय है?"

"कुछ नहीं, बस पापा की खुशी मेरी खुशी। हाँ शादी से पहले एक बार आशीष से तुमको जरूर मिलना है। आखिर तुम मेरे बेस्ट फ्रेंड हो।"

रोहन रुंधे गले से "हाँ जरूर"

"चलो फिर बाद में बात करती हूँ। बहुत लोगों को बताना है।"

रोहन की हालत ऐसी हो गयी जैसे काटो तो खून नहीं। अपनी बर्बादी को एक खुशनुमा मोड़ देने का ख्याल कर उसने अपनी माँ को कॉल किया।

"माँ कहाँ हो काफी आवाज आ रही है।"

"अरे बेटा पूजा की सगाई है आज वहीं आयी हूँ।"

"किससे हो रही है पूजा की शादी?"

"कोई दूर का रिश्तेदार है। लड़का भेल में काम करता हूँ।"

"नाम क्या है उसका?" रोहन चौंकते हुये पूछता है।

"मनोज नाम है उसका।" माँ बताती है।

रोहन को लगा जैसे किसी ने पीठ में छुरा घोंप दिल को भेद दिया। रोहन निःशब्द है। क्योंकि अब उसके पास पछतावा के अलावा कुछ भी शेष नहीं है।

स्वाती तिवारी
अनुगुळ



ତୁମ ଇଚ୍ଛା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉ... ମହାବାହୁ

ଛୋଟ ବେଳୁ ଶୁଣି ଆସିଛି, ମନୁଷ୍ୟ ଏକ ସାମାଜିକ ପ୍ରାଣୀ । ଅନ୍ୟ ଜୀବ ଜନ୍ତୁ ଅପେକ୍ଷା, ମନୁଷ୍ୟର ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନତତ୍ତ୍ୱ ଅଧିକ । ପରିବାର, ସାଙ୍ଗ, ସାଥୀ ତଥା ସମାଜକୁ ନେଇ ତାର ଚଳଣି । ଅନ୍ୟର ବିପଦ ଆପଦରେ ତା, ନିକଟରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହିବା ତାର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବୋଲି ଆମେ ଉଣା ଅଧିକେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ ।

ମୋର ଜ୍ଞାତରେ, ମଣିଷ ମଧ୍ୟ ତାର ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ବନ୍ଧୁ, ବାନ୍ଧବ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଖୋଜେ । ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟର ମାନସିକତାକୁ ନେଇ କବି ଅରୁଣାଚାର୍ଯ୍ୟ, ତାଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଜଣାଣରେ ଲେଖିଛନ୍ତି ।

ଦିବସେ ମରଣ ହେବ, ଯମ ଦଣ୍ଡ ଆଉ ମୋତେ ନ ଦେବ
ହେ ରାଧା ଗୋବିନ୍ଦ, ଏହି ସୁଦୟା ମୋଠାରେ ଥିବ...

ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବ ମୋହରି ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱେ ଆସି ଥିବେଟି ଘେରି,
ହେ ରାଧା ଗୋବିନ୍ଦ, ଏହି ସୁଦୟା ଥିବଟି କରି...

ହେଲେ, ଆଜି ସାରା ବିଶ୍ୱ ଯେଉଁ ପରିସ୍ଥିତି ଦେଇ ଗତି କରୁଛି, ସେହି ସମୟରେ ସାମାଜିକ ଶବ୍ଦର ସଜ୍ଞା ବଦଳି ଗଲାଭଳି ମନେ ହେଉଛି । ଆଜି ଶବାଧାରରେ ପରିଜନ ଏକାଠି ହେବା ବାଧକ । ଆଉ ଯଦି କରୋନା ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ, ତା ହେଲେ, ସ୍ତ୍ରୀ, ସ୍ତ୍ରୀ, ପୁତ୍ର, କନ୍ୟା ସିଏ ଯିଏ ହେଉ ନା କାହିଁକି, ମରଣରାଜକୁ ଛୁଇଁ ବି ପାରିବ ନାହିଁ ।

ଓହୋ, କି କରୁଣ, ହୃଦୟ ବିଦାରକ ସ୍ଥିତି ।

ହେ ପ୍ରଭୁ, ତୁମରି ଇଚ୍ଛା ବିନା ଯଦି ଗଛରେ ପତ୍ରଟିଏ ମଧ୍ୟ ହଲେ ନାହିଁ, ତାହେଲେ, ଆଜିର ପରିସ୍ଥିତି କଣ ତୁମରି ଇଚ୍ଛା ?

ଆଉ ଯଦି ଏହା ତୁମରି ଇଚ୍ଛା, ତା ହେଲେ, ଏହା ପଛର ମହତ୍ତ୍ୱ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କଣ ?

ଦୁଷ୍ଟତାକୁ ବିନାଶ କରି, ପୁଣି କଣ ଧର୍ମର ସ୍ଥାପନା ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରୟାସ ?

ପ୍ରାଚୀନ ଆର୍ଯ୍ୟ ସମାଜ ଦିନେ ମିଥ୍ୟା, ମାୟାଜାଲରୁ ମୁକ୍ତିର ସନ୍ଧାନ ପଥରେ ଥିଲା । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚେତନାରେ ଉଦ୍ଭୂତ ହୋଇ ପରମାତ୍ମାରେ ମିଶିବାର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥିଲା । ଜୀବନ କହିଲେ, ସେ ବଞ୍ଚିବାର ଏକ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଭାବି ସାରିଛି । ତା ଭିତରେ ସେ ନିଜ ଆପଣା ଲୋକଙ୍କୁ ଭୁଲିଯାଇଛି ।

ନିଜର ପଦ, ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଓ ଧନର ଅମାପ ଲାଳସାରେ ପଡ଼ିରହି, ଫୋପାଡ଼ି ଦିଏ ତାକୁ ସୃଷ୍ଟି ଦେଇଥିବା ବୃକ୍ଷ ପିତାମାତାଙ୍କୁ । ପିତାମାତା ଦଦରା ନୌକାଟିଏ ଭଳି ଜୀବନ ସମୁଦ୍ରରେ ଉରୁରୁକୁ ହୋଇ ଆଶ୍ରା ଲୋଡ଼ନ୍ତି, ଆଶ୍ରୁ ବୁଜିବା ପୂର୍ବରୁ । ଗୁରୁଜନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆଦର ସମ୍ମାନ, ପରିବାରରେ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ସ୍ନେହ, ମମତାର ଅଭାବ ମଣିଷପଣିଆକୁ ପଛରେ ପକାଇ ଦେଇଛି ।



ବର୍ତ୍ତମାନର କରୁଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ତାର ମାନସିକତାର କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିପାରେ କି ?

ମଣିଷ ପୁଣି ତାର ହୁଡ଼ି ଯାଇଥିବା ବାଟକୁ ଫେରିବ କି ?

ରାଗ, ଦ୍ୱେଷ, ଗର୍ବ ଅହମିକାଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ରଖି, ସେ କ'ଣ ମଧୁର ସଂପର୍କର ଡୋରିରେ ପରସ୍ପର ବାନ୍ଧି ହୋଇ ସ୍ୱର୍ଗିୟ ସୁଖର ପରଶ ପାଇବ ?

ଆଜି ପିଲାବେଳର କବିତାରୁ ପଦେ ମନେ ପଡ଼ିଯାଏ ।

ବୈକୁଣ୍ଠ ସମାନ ଆହା ଅଟେ ସେହି ଘର,
ପରସ୍ପର ସ୍ନେହ ଯହିଁ ଥାଏ ନିରନ୍ତର ।

ହେ ପ୍ରଭୁ ଜଗନ୍ନାଥ, ତୁମର ଅପାର କରୁଣାର ମହନୀୟତାକୁ ଅନୁଭବ କରିହୁଏ । କରୋନା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନିଜ ନିଜ ପରିବାର ଓ ପରିଜନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ଦେଇଛି । ତାହିଲେ ମଧ୍ୟ କେହି କାହା ସଙ୍ଗେ ମିଶି ପାରୁନାହାନ୍ତି । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରଭୁ ! ତୁମେ ହିଁ ଏକମାତ୍ର ସାହା.... ଭରସା... ଓ ଦିଗ୍ ଦର୍ଶକ ।

ଏହି ଅତୁଟ ବିଶ୍ୱାସକୁ ତୁମ ଚରଣରେ ସମର୍ପି ଦେଇ, ଏତିକି କହିବି...

ତୁମ ଇଚ୍ଛା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉ...
ମହାବାହୁ, ତୁମ ଇଚ୍ଛା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉ...

କମଳ ସାହୁ
ଅନଗୁଳ

ଆଶା

ଦୁଃଖ ପରେ ଦିନେ ସୁଖ ବି ଆସିବ
ଦୁନିଆ ଉଠିବ ହସି
ମେଳା ମଉଛବ ଯାନି ଯାତରାରେ
ସର୍ବିଏ ହୋଇବେ ଖୁସି ।
ହସିବ ଏ ଧରା ହସିବ ସରଗ
ହସିବେ ଜଗତ ଜନ
ଯାଇ ଯୁଇ ମଧୁମାଳତୀ ବାସ୍ନାରେ
ପୁଲକିତ ହେବ ପ୍ରାଣ ।
ଆଶାର ପ୍ରଦୀପ ପ୍ରଜ୍ଜ୍ୱଳିତ ହେବ
ପୁରି ଉଠିବ ଅଗଣା
ଆମ୍ଭ ଡାଳରେ କୋଇଲିର ତାନ
ଭରିଦେବ କେତେ ସୁଷମା
ରୁଷୀ ଭାଇ ପୁଣି ଗୀତ ଗାଇ ଗାଇ
ବିଲରେ ବୁଣିବ ଧାନ
ମୁଗ ବିରି ପୁଣି ସୋରିଷ କ୍ଷେତ ଯେ
କିଣିନେବ କେତେ ମନ ।
କୁଆଁର ପୁନେଇଁ ରଜଦୋଳି ଗୀତ
ଆହା ଲାଗେ କେତେ ମଧୁର
ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ପୁଣି କ୍ଷେତରେ ହସିବ
ଦିଶିବ କି ମନୋହର ।
ଜଗତର ନାଥ ଜଗନ୍ନାଥ ସିଏ
ସାହା ଆମ କାଳେ କାଳେ



ହାତ ଧରି ପୁଣି ଉଠାଇ ନେବେ ତ
ବିପଦ ଆପଦ ବେଳେ ।
ନବ ଉନ୍ମାଦନା ଭରିଦେବ ମନେ
ଉଦୟ ସୂର୍ଯ୍ୟ କେତେ
ଅସୀମ ଶକ୍ତିର ଗନ୍ତାଘର ପରା
ମଣିଷ ଜୀବନ ସତେ ।
ପଛକୁ ନ ଚାହିଁ ଆଗକୁ ଦେଖିବା
ନେବାତ ଏଇ ଶପଥ
ସତ୍ୟ ଶିବ ସୁନ୍ଦର ଜୀବନ ଆମରି
ଫୁଲ ହୋଇ ପୁଣି ଫୁଟିବ ।
ସମୟତ ସିଏ ବହି ରୁଲିଯିବ
ଭରିଯିବ ସବୁ କ୍ଷତ
ଆସ ସବୁ ପୁଣି ମିଳିମିଶି
ଆମେ ଗାଇବା ଜୀବନ ସଙ୍ଗୀତ ।
ସକାଳେ ସଞ୍ଜେ ପ୍ରଣତି ଜଣାଇ
ଡାକୁଛୁ ହେ ଜଗତ ଠାକୁର
ବିପଦେ ଆପଦେ ତୁମେଁ ହି ଭରସା
ତୁମ ବାମା ଉଡୁ ପରଫର ।

ସୀମା ମିଶ୍ର
ଦାମନଯୋଡ଼ୀ

ଆଶୀର୍ବାଦର ସାଗର ବାପା



ଶିଶିର ପରି ମନ ତାଙ୍କ ସ୍ବଚ୍ଛ
ଆଶୀର୍ବାଦ ଝରୁଥାଏ ।
ଆକାଶ ପରିକା ବିଶାଳ ହୃଦୟ
ସଦା କ୍ଷମା ଭରିଥାଏ ।
ଖରା ବର୍ଷା ଶୀତ ଆମ ପାଇଁ ଗୀତ
ନିଜେ ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ସହି
ବିପଦେ ଆପଦେ ଉଦ୍ଧାର କରନ୍ତି
ଆମ ପିତୃଦେବ ସେହି ।
କୁନି କୁନି ପାଦ ଛାତିରେ ରଖି ସେ
ଜଗତେ ଶିଖାନ୍ତି ଗୁଣି ।
ଜଗତେ ଆମେ ପରିଚିତ ଆଜି
ତାଙ୍କରି ସନ୍ତାନ ବୋଲି ।
ନିଜେ ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ସହି ଆମ ମନେ
ଦେଇଥାନ୍ତି ହସ
କଥାରେ ତାଙ୍କର ଭରି ରହିଥାଏ
ସଫଳତାର ମନ୍ତ୍ର ।
ସେଇ ସଫଳତାର ମନ୍ତ୍ରକୁ
ଗୁଣି କରି ଆମେ
ଚଢ଼ିଛୁ ସଫଳତାର ଶୀର୍ଷକୁ
ତାଙ୍କରି ଆଖିରେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଆଜି
ଦେଖୁଲୁ ଏ ଦୁନିଆକୁ ।

ଶିଖା ନାୟକ
ଅନଗୁଳ

ଜୟ ଜଗନ୍ନାଥ



ଭାବିଥିଲିରେ କାଳିଆ ଦେଖିବାକୁ ତତେ
ନନ୍ଦିଘୋଷ ରଥ ଉପରେ,
ବଡ଼ କପଟିଆ ନାରୁଆ ନାଗର
କି ନାଟ ଲଗାଇ ଦେଲୁରେ ।
ସାରା ଜଗତକୁ କରିଲୁ ତୁ ବାୟା
ଭକ୍ତଙ୍କ ଆଖିରୁ ଲୁହ ଝରାଇ,
ଭାବ ବିନୋଦିଆ ଭାବକୁ ବୁଝି
ବଡ଼ ଦାଣ୍ଡେ ଦେଲୁ ରଥ ଗଡ଼ାଇ ।
କେମିତି ବସିଲୁ ବିନା ଭକତରେ
ଭାଇ ଭଉଣୀଙ୍କ ସାଥେ,
ଧନ୍ୟ ଧନ୍ୟ ତୋ'ର କପଟିଆ ପଣ
କିଏ ବୁଝିବ ଯେ ତୋତେ ।
ଭାବରେ ନିକଟ ଅଭାବକୁ ଦୂର
ଭକତ ବାନ୍ଧବ ହରି,
ଦାନବ ସଂହାରି ସାଧୁଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧରୁ
ହେ ମୋହନ ମୁରାରୀ ।
ଆଉ ସହିବାକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ତ ନାହିଁ ମୋର
ଆଶ୍ରୟ ତୋ ପାଦ ତଳ,
ଏ ଘୋର ବିପଦୁ ସାରା ଜଗତକୁ
ଚଞ୍ଚଳ ଉଦ୍ଧାର କର ।।
ଜୟ ଜଗନ୍ନାଥ...

ତଲିପ୍ରଭା ସାମଲ
ଦାମନଯୋଡ଼ି

ଯୋଗ - ଆଜିର ଆବଶ୍ୟକତା

ଯୁଗ ଯୁଗ ଧରି ମଣିଷ ଯୋଗକୁ ଯେଉଁ ମାନ୍ୟତା ଦେଇ ଆସିଛି ଆଜି ମଧ୍ୟ ତାର ମାନ୍ୟତା ଅଛି । ମୁନି ରଷିମାନେ ଏହାକୁ ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱ ଦେଇ ତାର ସ୍ଥାନକୁ ବଜାୟ ରଖିଛନ୍ତି । ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଶରୀର ଓ ମନ ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ସ୍ଥାପନ କରିଥାଏ । ଯୋଗ କେବଳ ବ୍ୟାୟାମ ମାତ୍ର ନୁହେଁ ବରଂ ନିଜ ସହିତ ବିଶ୍ୱ ଓ ପ୍ରକୃତିକୁ ଏକତ୍ର କରିବାର ପନ୍ଥା ଅଟେ । ଭାରତୀୟ ଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଏହି ଭାବଧାରା ଆଜି ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଆଦୃତ ଓ ପାଳିତ ମଧ୍ୟ । ଭାରତ ସୃଷ୍ଟି ଜଗତ ବନ୍ୟା ଯୋଗକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ ଧାରଣ କରି ସୁସ୍ଥ ଓ ନିରାମୟ ଜୀବନଯାପନ ଦିଗରେ ବ୍ରତୀ ହେବା ପାଇଁ ଆଜି ସାରା ବିଶ୍ୱବାସୀ ଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ବିଶିଷ୍ଟ ସଂସ୍କୃତ ଗବେଷକମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଯୋଗକୁ ଆଜି ଆମେ ଅନୁସରଣ କରି ଆସୁଅଛୁ । ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଆଜିର ସମାଜକୁ ମୋର ବାର୍ତ୍ତା - “ଯୋଗ କର-ସୁସ୍ଥ ରୁହ” ।

ଆଜିର ବ୍ୟସ୍ତ ବହୁଳ ଜୀବନରେ ଲୋକମାନେ ନିଜକୁ ମେସିନ୍ କରି ଦେଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର କାମର କୌଣସି ସମୟ ସୀମା ନାହିଁ । ନିଜର ପରିବାରକୁ ମଧ୍ୟ ସମୟ ଦେଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ନିଜର କର୍ମମୟ ଜୀବନ ତାପରେ ନିଜର ପରିବାରକୁ ସେମାନେ ଦେଖୁଛନ୍ତି । ନିଜ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ନିରୋଗ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଯୋଗର ମାଧ୍ୟମ ବହୁତ ଆବଶ୍ୟକତା ତାକୁ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଉ । ତାହେଲେ ମଣିଷ ସମାଜ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବ । ଯୋଗ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଆଦି ସମସ୍ତ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ମାନଙ୍କରେ ସ୍ଥାପିତ କରାଗଲାଣି । ପିଲାମାନେ ଏହାକୁ ଆଗ୍ରହର ସହିତ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦରକାର । ଯୋଗଶିକ୍ଷା ଏକ ଏମିତି ମାଧ୍ୟମ ଯାହା ଶରୀରକୁ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଅଙ୍ଗ ଗୋଟିଏ କେନ୍ଦ୍ର ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ସ୍ଥାୟୀ ଭାବରେ ରହିଥାଏ । ତାହା ହେଲା ଧ୍ୟାନ । ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରର ଅର୍ଦ୍ଧନିହିତ ଶକ୍ତିକୁ ବିକଶିତ କରିଥାଏ । ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆସନ ଅଛି ଯଥା-

ଭୂଜଙ୍ଗାସନ , ପଦ୍ମାସନ , ଗରୁଡାସନ , ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର , ଏମିତି ଆହୁରି ଅନେକ ଯୋଗାସନ ମାନ ଅଛି । ଏହି ଯୋଗାସନଗୁଡ଼ିକୁ ଆମେମାନେ ନିୟମିତ ଭାବରେ କଲେ ଆମର ଶରୀରର ରୋଗ ଦୂର ହେବା ସହିତ ଶରୀର ମନ , ପ୍ରାଣ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ରହିଥାଏ । ଅନାବଶ୍ୟକ ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଶରୀର ଗଠନ ସୁଦୃଢ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଆଜିକାଲିର ପରିବେଶ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଲୋକଙ୍କର ଆଚାର ବିଚାର ଜୀବନଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଣିଷକୁ ଆହୁରି ଦୁଃଖମୟ ଜୀବନ ଆଡକୁ ନେଇ ଯାଉଛି ତେଣୁ ସେଇ ଆଧୁନିକତାଠାରୁ ଦୂରେଇ ନିଜର ଆତ୍ମ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ବଳରେ ନିଜକୁ ନିରୋଗ ରଖିବାକୁ ଯଦି ଚେଷ୍ଟା କରିବା ତାହେଲେ ସମାଜରେ ତିଷ୍ଠି ରହିବା ସମ୍ଭବ ହେବ । ଯୋଗ ଆଜିକାଲି ମଣିଷର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତାକୁ ଦୂରଭୂତ କରି ତାକୁ ନିଜର ସାଧନା ଆଡକୁ ଅଗ୍ରଗତି କରାଇଥାଏ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଯୋଗକୁ ନିଜର ଚର୍ଯ୍ୟାମାନଙ୍କରେ ସାମିଲ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯୋଗ ରହିଲେ ଭୋଗ ନାଶ ହେବ । ଭୋଗ ରହିଲେ ଯୋଗ ନାଶ ହେବ । ଏହାର ଅର୍ଥକୁ ଅକ୍ଷରେ ଅକ୍ଷରେ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ନ ହେଲେ ଆମେ ବିଷାଦ ଆଡକୁ ଗତି କରିବା । ଲୋକମାନେ ମଦ , ମାଂସ , ଚୋରି , ତକାୟତି କରି ନିଜର ଜୀବନକୁ କଲୁଷିତ କରୁଛନ୍ତି । ସତ ମାର୍ଗକୁ ନଯାଇ ଅସତ ମାର୍ଗକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ସେଇ ଲୋକମାନେ ଭଲ ରାସ୍ତା ଆପଣେଇଲେ ତାଙ୍କର ଭବିଷ୍ୟତ ସୁଧୁରିଯିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସେଇ ଲୋକର ମନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ । ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ସୁଦୃଢ ରହିବ ।

ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ରହିବ । ଆଜିର ତାନ୍ତ୍ର ମଧ୍ୟ ରୋଗୀକୁ ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଭଲ କରୁଛନ୍ତି । ଯୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତିକୁ ଏବଂ ଅର୍ଦ୍ଧଶକ୍ତିକୁ । ଧ୍ୟାନଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ମନପ୍ରାଣ ଏକ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହୋଇ



ଉର୍ଜାଶକ୍ତି ବଢାଇ ଥାଏ । ରୋଗୀର ରୋଗ ଦ୍ଵାରା ଯୋଗକୁ ମାଧ୍ୟମ କରାଯାଇଛି ଆଜି ବିଶ୍ଵରେ ଯୋଗର ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର ଲାଭ କରିଛି । ଯୋଗ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାନୁଷ୍ଠାନରେ ଶିକ୍ଷାଦେଇ ସେମାନଙ୍କୁ ଯୋଗର ଉପକାରିତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜଣାଉଛନ୍ତି । ଆଜିକାଲିର ରୋଗ କୁ ଉପଶମ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ଦରକାର ବୋଲି ଯୋଗ ଗୁରୁମାନେ ପ୍ରଚାର କରୁଛନ୍ତି । ଯୋଗର ନିୟମ ମାନିଚଳିଲେ ଆମେ ଯୋଗର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିପାରିବା, ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଉଠି ନିତ୍ୟ କର୍ମ ସାରି ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ବସି ଆମେ ଯୋଗକୁ ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବା । ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଶାନ୍ତି ପାଇ ପାରିବା । ଯୋଗଦ୍ଵାରା କୁଣ୍ଡଳିନୀର ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚାଳନ ବଢିବ । ଲୋକଙ୍କ ମନରେ ତାମସିକ ଗୁଣ ଦୂର ହୋଇ ସାତ୍ଵିକ ଗୁଣ ଜାଗ୍ରତ ହେବ । ପ୍ରାଣ ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ହିଂସାର ପ୍ରଭାବ କମିବ । ଯୋଗ ଦ୍ଵାରା ମଣିଷର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି

ବଢିଥାଏ । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଆଜିର ଭୟାଭୟ ରୋଗ ଆମକୁ ଗ୍ରାସ କରିବାରେ ଚାଲିଛି । କରୋନା ଭୂତାଣୁ ଦ୍ଵାରା ଆଜି ସମଗ୍ର ଦେଶ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ବଢିବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହିଭଳି ଦୁଃଖଦ ଘଟି ସର୍ବି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଲୋକ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବା ଛଡା ଆଉ ଅନ୍ୟ କିଛି ପନ୍ଥା ନାହିଁ ।

ସ୍ଵାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ମଧ୍ୟ ଯୋଗ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ଵ ଦେଇଥିଲେ । ଯୋଗର ମାହାତ୍ମ୍ୟ ଉପରେ ଆଲୋକ ପାତ କରିଥିଲେ । ନିଜେ ଜଣେ ଯୋଗଗୁରୁ ସାଧକ ଥିଲେ । ନିଜ ଦେଶ ଛଡା ବାହାର ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର କରି ଯୋଗର ମାହାତ୍ମ୍ୟକୁ ବୁଝାଇ ଥିଲେ । ତେଣୁ ଆମେ ଏଥିରୁ ଅବଗତ ହେବା ଯୋଗ ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ କେତେ ମୂଲ୍ୟବାନ । ଯୋଗକୁ ଆମେ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ।

ମମତା ରାଉତ
ଅନୁଗୁଳ



FREEDOM

Once upon a time, there was a colourless tiger. All his bright golden and black colours became faded. His lack of colour made him so famous that the world's greatest painters had come to his zoo to try to put some colour on him. None of them succeeded, as the colours would always just drip down off his skin.

Then one crazy painter came and everybody started to laugh at him, because before him many great painters had come and could not succeed in putting colour on the tiger's body. After entering the tiger's cage, he began whispering in the tiger's ear and moving his dry brush up and down on the tiger's body. And to everyone's surprise, the tiger's skin started to take on colours and these were the most vivid colour any tiger had ever had. Then the painter spent a long time whispering to the animal and making slight adjustment to his painting. The result was truly beautiful.

Everyone wanted to know what the painter's secret was. He explained to them that he whispered in the tiger's ear that "In just few days, you will be free ". The tiger was so sad in captivity that he was losing his colour. At the prospect of

freedom, he was so happy that he was putting on colours.

Freedom gives happiness. In free life there is absence of constraints in choice or action. It also leads to enhanced expression of creativity, original thoughts, increased productivity and over all high quality of life. In a country like India, right to freedom is one of the fundamental rights guaranteed by the constitution. Still then, are we really free? Answer is 'no', because we are still captive to thoughts of discrimination, social systems and prejudice such as gender inequality, racism, cultural differences etc. Thus we do not have freedom and happiness in the society. We must fight to remove the perceivable characteristics in society. Then only we can bring true happiness. Like the change of body colours of the tiger, the colour of our society will change.



Lina Mohapatra
Bhubaneswar

Conservation of Nature : Water, Animal, Forest

Human species is the only living organism with super machine, the brain which thinks, learns, has ideas and innovations but only for themselves.

Today corona pandemic has engulfed the world with less care for itself. These viruses thrive in the wild animal's body and deep within beautiful forests, which is their natural habitat. We the human race and the outgrowing population, which is greater than those of other wild creatures surviving has started to cut trees, pollute air and water. We kill wild animals and other organisms for the protein conscious population by claiming false cures and benefits out of it. Due to which, these viruses lost their host and started to live in

the superhost, the human. It is not in the nature of a virus like corona to kill us.

I have a question, nature sets harricanes, supercyclones, floods and now corona. Is this enough to make us realize? Now self answering is important.

We know the solution but still forget, despite warning. It is high time to take action, to learn to live with nature and let her live.



Madhulika Rout
Angul

YOGA- Need of the day

"You cannot always control what goes on outside. But, you can always control what goes on inside."- Anonymous

'A Superstar commits suicide.'

'A 5-year old gang-raped.'

'A teenager commits suicide.'

These are some of the headlines in today's newspapers. What our grandfathers couldn't even think of is happening today. The world has become a mental hospital. What is wrong with everyone? Stress, anxiety, depression, mania, etc. are evident in every nook and corner of society. Is there a solution to all these? Or we must let them pop those harmful pills every single day of their lives.

The only solution that comes to my mind when we say 'Mental disorders' is YOGA.

Many can argue that our parents or our grandparents never did Yoga. Still, they are all fine. But, the age in which they lived and the age in which we are living is very much contrasting. They used to have relaxing Sundays with families. We are having hectic Sundays. They didn't worry about the likes and dislikes they got on Facebook or any other social media. We are competing for that. Earlier children studied to impress their parents and teachers. Today, teenagers compete to win a girlfriend or a boyfriend. Earlier women only had to take care of the home and family. Today, a woman ought to be Superhuman taking care of the job, home as well as family.

I must say Ambitions and Extravaganza are skyrocketing but Rationality and Love is sinking somewhere.

Yoga, the Saviour

Though little has been proved scientifically as to how meditation and yoga help in curing many incurable diseases, the Internet is loaded with all the success stories of the power of yoga and meditation. People have cured all sorts of mental disorders, stress, addiction, and even cancer through Yoga and Pranayam.

Here, I would like to throw a little light on the difference between Yoga and Pranayam according to the meaning of the terms.

Pranayam = Breath Control

Yoga = To Connect (Spiritual Connection)

While Pranayam is all about Physical Postures of the body and breath control, Yoga is all about Mind Control.

There are various techniques of Yoga or Meditation (to name a few) like

- Raajyog Meditation
- Vipassana Meditation
- Mindfulness Meditation
- Mantra Meditation
- Kundalini Yoga
- Zen Meditation

But, all of those meditations' aim is to Connect. Connect to the Highest, Connect to God, Connect to the Universal Consciousness, or even connect to the Self.

Mechanism of Yoga (How does it work) [Little bit of science]:

It works by a simple mechanism that when we connect to something very positive, highly energetic, elevated source, there is a transfer of positive energy to our body. Our mind's energy, neurons' structure gets changed and transformed and most importantly the stress hormones are reduced. It's just like washing our dirty clothes. All the negativity gets washed off to give us a clean mind. So, the root cause of most of the diseases today i.e. Stress gets reduced. Thus, we become free of all the disorders by Yoga and Pranayam.

It is now a scientifically proven fact that Yoga does help in healing. So, wait no longer. Get started. Get Yoga as a part of your daily morning routine to get that highly energetic euphoric feeling the whole day. Say bye-bye to stress and welcome a happier, healthier life because Yoga is truly the need of the day. It's aptly 'Yoga से हि होगा ।'



Sonal Maharana
Damanjodi

Vighna Haro Deva !

GANESH CHATURTHI

The rich Hindu pantheon of Gods and Goddesses is astounding; each persona harbours an ocean of divine qualities and powers. And the one worshipped before all is the most intriguing Lord Shri Ganeshji. This is one of the grandest pujas performed, where every family (irrespective of social status) prays before **Vighna Vinashak (Destroyer of Obstacles), Lord Ganapathi (The Wise One), Siddhi Vinayak (Harbinger of Success)**.

During these times of pain, chaos, fear and hopelessness, we need to regain power to face challenges and gain victory over negativity. Who can teach us better than our much-loved **Lord Ganesh**.

The belief that spirituality, meditation, value education etc. are not for the average person, is untrue. We definitely need to enhance our spiritual side if we aim to be successful in life.

The elephant-headed deity, Ganeshji, symbolises the beautiful qualities of a knowledgeable, spiritually enlightened person. For example:

Broad, wise intellect : Elephants are praised for their sharp memory and intelligence. A wise person understands the knowledge of the Self and Supreme Being. He or she understands what to imbibe, where to let go and move on, just as an elephant maintains its self-respect amidst all other creatures. The large elephant's head symbolizes a broad and wise intellect and maintains a stable and steady intellect when confronted with adverse situations.

Power to Discriminate : The elephant trunk can do anything from uprooting trees to picking up a needle. Similarly, a person aspiring to attain perfection should develop the power to uproot deep negative traits/attitudes and impure habits and weaknesses. Small things appear big in the elephant's vision. A wise person only sees greatness in simple things, and concentrates on other's specialties, rather than their weaknesses.

Power to Listen : Elephants' huge ears are most sensitive; a single ant caught in its ear can trouble it to death. We too need to know what to hear, imbibe, and what to be indifferent to. The one, who is wise of hearing knows the art of having patience to listen, to understand others and preserving worthwhile and beneficial things in ones intellect and discards unnecessary gossip.

Power to Accommodate and Merge : The elephants' large stomach signifies the art of not spreading gossip, negativity etc. The huge belly depicts one who always has an adjusting or accommodating nature like the ocean, which never complains in spite of any rubbish that the rivers dump into it.



Balancing spiritual and materialistic life- styles is no doubt the greatest challenge. But, armed and protected by 'spiritual weapons' given by God, one finds this impossible task made possible.

The 4 arms of Lord Ganesh symbolize these gifts...

Axe : Use spiritual knowledge to cut off attachments to old impure thoughts, deep-rooted weaknesses etc. Ganapati is also shown displaying one tusk, which symbolizes the protection, or a shield from evil influences through the direct link with the one Supreme Source.

Modak : Just as sweets are made after grinding, mixing, frying etc., a spiritual person can only attain his or her goal by over-coming a series of tests. Modak also signifies sweetness in thoughts, words and deeds - thereby bringing sweetness in relationships.

Blessing Hand : A wise person always shares vibrations of peace, happiness, and good wishes with others.

Lotus Seat : Symbol of purity.

Mouse: Known for its impulsive, unsteady, wavering and fickle nature, symbolizes the human Mind. It is the Mind that 'carries' us constantly from one thought to another and another... Therefore the mouse is known to be Shri Ganesh's vehicle – "Vaahan". The mind can be controlled only if it concentrates on taking healthy, pure, positive food-for-thought – as is symbolized by the "ladoo".

AS WE INVOKE LORD GANESHJI'S NAME THIS YEAR, MAY WE EXPERIENCE AND IMBIBE THE VIRTUES HE STANDS FOR AND WELCOME HOME TRUE SUCCESS!

Arpita Mishra
Damanjodi

Mental Health Matters

Recently, I have come across many posts on social media where people have posted and commented about the importance of having sound mental health. It really gives me immense pleasure and satisfaction that people are finally talking about mental health- a topic which had a lot of stigma attached to it earlier (probably still is, but at least we are talking about it). This is such a refreshing change as people are contributing in spreading awareness about the importance of mental health and how it matters!

However, some posts were truly shocking to me and spoke volumes about the amount of ignorance people still have about mental health. It is quite understandable that people want to express their views, opinions and feelings on social media which I feel is a great thing, but it is also very important to be kind and sensitive on virtual platforms.

It is really disheartening when we come across posts which say, 'suicide is a sin'. We must understand that by expressing such views we are showing utter disrespect not only to the person who has passed away but also to his/her family members. This statement hurt me to the core. I agree that suicide is not the solution to your concerns /problems and as a mental health professional I would never support this but at the same time we should be kind and empathetic enough to understand how much pain/anguish the person must have gone through before deciding to end his/her life. We have no idea about the depths of hopelessness, helplessness and worthlessness that the person must have felt before deciding to take their life. That is why it's so important to seek help in the initial stages from a mental health professional before the pain is aggravated and we fail to see any light at the end of the tunnel. It is very important to reach out and never forget that seeking help is always a sign of strength!

Further, there are posts which talk about religion /spirituality being the only solution to mental health concerns. Of course, I have nothing against any religion. I consider myself a very secular

person and have immense respect for all religions. In fact, I am a very spiritual person and believe in the Supreme Power. Spirituality has always given me a sense of peace and calmness. But there is no one size that fits all! where as mental health is concerned, this is not the only answer. What about people who are atheists? Are we going to force them to pray ? And, I have also come across many who are spiritual but still have mental health concerns. Let us not downplay the importance of mental health and mental health professionals who are trying to help and reach out to thousands of people out there by citing spirituality as the only solution . And we wonder why people hesitate to seek help!



Then there are posts talking about the present generation having more mental health concerns as compared to earlier generations, as the latter lived in close knit communities and joint families. There are two sides to this. Of course, it could be true. However, it is also possible that the low level of awareness about mental health was the reason why they never could really express themselves or reach out for help and instead suffered silently. In fact, during my practice I have come across many joint families with various mental health concerns. Hence, I believe, it's important to get our facts checked before posting anything about mental health as our posts have far reaching influence.

Social media is a great medium to use our freedom of speech but at the same time let us use this platform responsibly and diligently. Please think twice before you post anything about mental health on virtual platforms. Be kind. Be empathetic.

#Each life matters

#Mental health matters

#Time to break the stigma Love and peace to all!!

Padmaja Tripathy
Angul

Yoga Can Help Heal Mental Illness

The restricted travel, panic over the risk of infection, continuous flow of negative news and scarcity of day-to-day resources due to the corona pandemic are all adding to growing anxiety. Being confined to our homes can be mentally challenging. Besides staying connected to family and friends, and maintaining a healthy lifestyle, there is also one other thing that can help keep anxiety and mental health in check - yoga. Yoga has known to be beneficial since ages, and not just for weight loss, but also to keep the mind calm.

A mind running with negative thoughts over the uncertain future results, often results in sleepless nights which causes daytime fatigue. "Mental health is of utmost importance to see through these challenging times. Most people are not able to relax and forcibly try to relax which results in greater stress.

Anxiety/stress usually triggers the sympathetic nervous system which will have manifestations such as increased blood pressure, tensed muscles, lack of concentration, faster breathing.

During this crucial pandemic situation, Yoga and Pranayam can solve all these problems. Yoga helps to calm the stress level down. "Yoga is a great tool to reduce tension in muscles and joints, and this can, in turn, help relax the sympathetic system. There are many yoga poses which are excellent for managing blood pressure thereby reducing anxiety symptoms."

Why Yoga?

Yoga is an ancient art that connects the mind and body. It is an exercise that we perform by balancing the elements of our bodies. In addition, it helps us meditate and relax.

Yoga is more than just burning your calories and toning your muscles. It is a mind-body workout where you have strengthening and stretching poses along with deep breathing techniques to relax your mind and body.

Benefits of Yoga

Yoga has numerous benefits. You will get relief when you practice it regularly, as it keeps away the ailments from our mind and body. In addition, when we practice several asanas, Postures and pranayams, it strengthens our body and gives us a feeling of well-being and healthiness.

Yoga helps in sharpening our mind and improving our intelligence. We can achieve a higher level of concentration through yoga and also learn how to steady our emotions. It connects us to nature like never before and enhances our social well-being.



In addition, you can develop self-discipline and self-awareness from yoga if practiced regularly. You will gain a sense of power once you do it consistently and help you lead a healthy life free from any problems. Anyone can practice yoga no matter what your age is or whichever religion you follow.

Yoga is a great gift to mankind which helps us keep better and maintain our health. You also develop a higher patience level when you practice yoga which also helps in keeping the negative thoughts away. You get great mental clarity and better understanding.

Everyone must practice it to keep their health maintained and also benefit from it. It is the secret to living a healthy and long life without the use of medicines or any other shortcuts of any kind.

In short, yoga has several benefits-

- Yoga is very necessary and beneficial if it is practiced every day in the morning. It is a combined workout of the mind and body which enhances brain functions, reduces stress and rejuvenates your body and soul.
- Yoga is beneficial for the mental, physical and emotional development of children.
- In this world of fierce competition, yoga helps to reduce stress and tension.

Yoga During Quarantine

One of the best forms of physical, mental and spiritual practice, Yoga is best suited for this quarantine period. "Practice of yoga takes care of all these mental issues. Yoga along with breathing and meditation can be considered as an all-round exercise which will take care of our body, mind and soul. Yoga can help immensely in overcoming stress and anxiety."

Minakshi Patra
Bhubaneswar

Sanginee | 21

TOUCHING LIVES

भुवनेश्वर 'नालको महिला समिति' समाजसेवा में अग्रसर रहती है। इसी तरह अनुगुळ व दामनजोड़ी की नालको महिला समितियाँ भी आवास के समीपवर्ती इलाकों में सक्रियता से समाज-सेवा प्रदान करती हैं। इन सभी के सदप्रयास का उद्देश्य सभी समुदाय के प्रत्येक आयुवर्ग तक लाभ पहुँचाना है। यहाँ नालको महिला समिति के सदप्रयास की कुछ झलकियाँ प्रस्तुत की गई हैं।

भुवनेश्वर



कोविड योद्धाओं के समर्थन में 'बंदे उत्कल जननी' का गान



'विश्व पर्यावरण दिवस' के अवसर पर वृक्षारोपण



'विश्व पर्यावरण दिवस' के अवसर पर नालको महिला समिति की अध्यक्ष महोदय द्वारा वृक्षारोपण



कोविड जागरूकता अभियान



कोविड जागरूकता अभियान



प्रवासी मजदूरों को मास्क वितरण



स्थानीय मजदूरों को मास्क वितरण



स्थानीय मजदूरों को खाद्य सामग्री वितरण



प्रवासी मजदूरों को खाद्य सामग्री वितरण



लॉकडाउन के दौरान आयुक्तालय पुलिस को खाद्य सामग्री वितरण



प्रतिष्ठित अतिथि के साथ अविस्मरणीय क्षण



'नालको महिला समिति' की वेबसाइट का उद्घाटन



कोविड-१९ के दौरान 'मानसिक स्वास्थ्य संतुलन' आधारित वेबीनार

दामनजोड़ी



हैंड सैनिटाइज़र और मास्क का वितरण



हैंड सैनिटाइज़र और मास्क का वितरण



हैंड सैनिटाइज़र और मास्क का वितरण

'विश्व पर्यावरण दिवस' समारोह



'विश्व पर्यावरण दिवस' समारोह



'विश्व पर्यावरण दिवस' समारोह

अनुगुळ



'विश्व पर्यावरण दिवस' समारोह



'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' समारोह

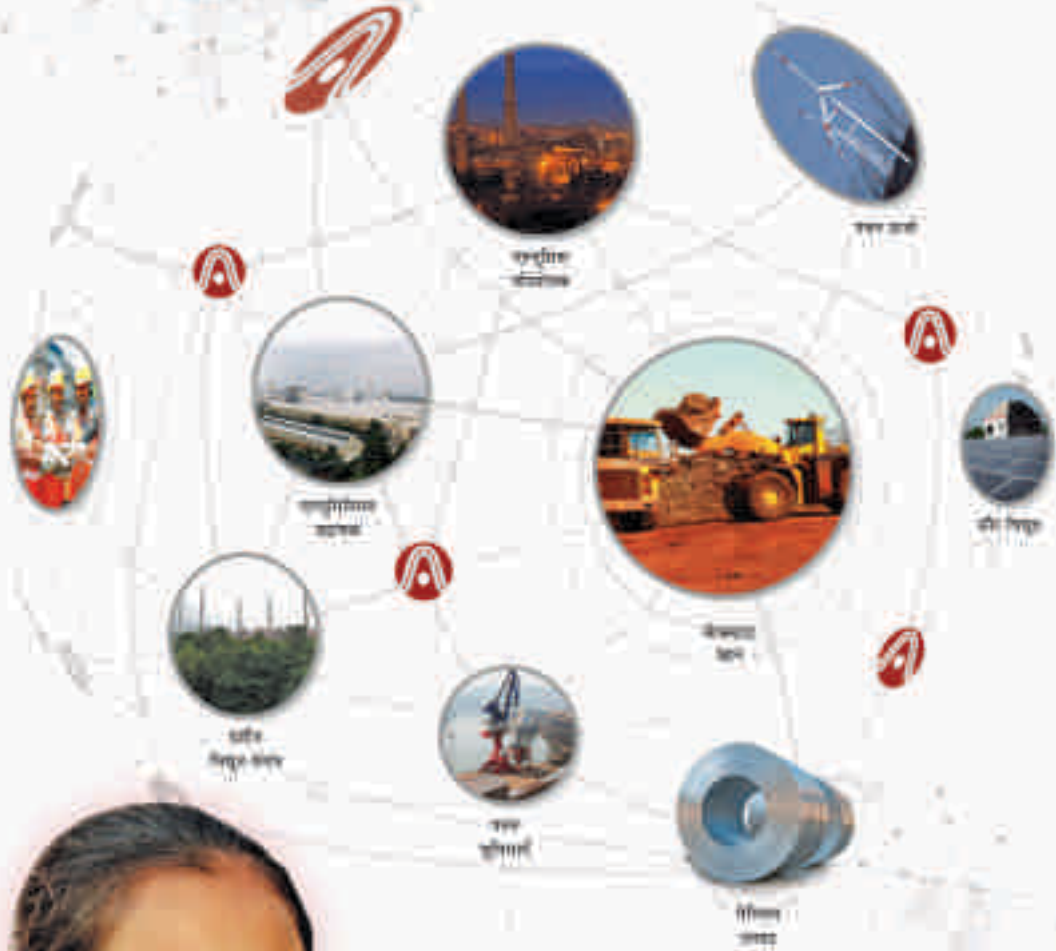
Readers are requested to send their write ups, suggestions and feedback to nmssangini@gmail.com in clear handwriting or soft copy before 30th September 2020. - Editor-in-Chief



नालको  NALCO

एक भारतीय लोक उद्यम

भारतीय सार वैश्विक प्रसार



भारत में प्रसार: एकीकृत प्रणालियाँ और अनुभविष्ठता सिद्धि में से एक, नालको के उत्पादन विभागात्मक, अनुभविष्ठता सिद्धि, अनुभविष्ठता सिद्धि, विद्युत उत्पादन से लेकर अनुभवक उत्पादों तक की सेवाएँ प्रसार प्रणालियों को एक साथ के साथ कर रहे हैं।

- ▲ विश्व में अनुभविष्ठता का निरन्तर प्रसार का उत्पादन
- ▲ विश्व में अनुभविष्ठता का निरन्तर प्रसार का उत्पादन
- ▲ विश्व में अनुभवक उत्पादों, विदेशों में उत्पादन करनेवाले केंद्रीय लोक उद्यम।



 @NALCO.India

 @CMOPALCO

 /nalcobharat

 www.nalcoindia.com