Sanginee

संगिनी

Smile... Stride... Scintillate

अप्रैल - जून 2023

नालको NALCO

Editor-in-Chief
Sasmita Patra, President
NALCO Mahila Samiti

Editorial Board
Shaswati Mohanty
Swayamprava Rath
Himanshu Rai

Co-ordinator
Kamana Singh

Design concept
Bibhu Prasad

April to June

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

संपादकीय

हमारा देश अनेकता में एकता के संदेश को विश्व भर में प्रचारित करते हुए विश्वगुरू के रूप में स्थापित हुआ है। जिसमें हमारे संस्कार, हमारे धर्म के साथ ही साथ हमारे आचरण एवं हमारी सोच की भी अत्यधिक भूमिका होती है। पिछले तिमाही के दौरान हम सबने कई लोक प्रिय लोकोत्सवों यथा – रथयात्रा, रज उत्सव, सावित्री अमावस्या, चैत्र पूर्णिमा जैसे पर्व को मनाया। वस्तुत: ये लोक उत्सव हमारे सम्पन्न इतिहास के साक्ष्य हैं, हमारे संस्कारों को एक पीढ़ी से दूसरे पीढ़ी तक पहुँचाने वाले वाहक हैं।

जिस प्रकार हमारे अंग – हाथ, पैर, मुख, त्वचा अलग-अलग हैं, किंतु सभी एक साथ मिलकर शरीर के लिए कार्य करते हैं, उसी प्रकार विभिन्न पर्व मिलकर हमारी आत्मा को संपूर्णता प्रदान करते हैं, जिसके केंद्र में मानवता है। हमारे प्रभु जगन्नाथ भी हम सबके बीच आकर लीला करते हैं, हमारे समान जीवन जीते हैं, सभी धर्मों, सभी सम्प्रदायों के बीच वास करते हैं, विचरण करते हैं, लीला बिखरते हैं।

हमारे पुराण के अनुसार भगवान ने स्वयं कहा है कि साल में एक बार वह अपने श्रीमंदिर से अपने जन्म स्थान जाना चाहते हैं, क्योंकि जन्म स्थान उन्हें बहुत प्रिय है और यहाँ रहना चाहते हैं। जहाँ से वे सात दिन बाद वापस आते हैं, जिसे हम बाहुड़ा यात्रा कहते हैं। तत्पश्चात भगवान अपने श्रीमंदिर में पुन: विराजमान होते हैं।

यह परंपरा हमारे सनातन वैदिक धर्म की बहुत ही अलग-सी परंपरा है। वैदिक परंपरा में जब हमारे मूल विग्रह मंदिर में, गर्भगृह में अपने सिंहासन पर प्रतिष्ठित हो जाते हैं, तब उनको वहां से हटाया नहीं जाता है। यहाँ जगन्नाथ जी सबके नाथ हैं। सबके नाथ का मतलब केवल पृथ्वी के लोगों के ही नाथ नहीं, बल्कि पूरे ब्रह्मांड के नाथ हैं। जगत के नाथ हैं। ऐसे में सबका अधिकार है, उनके दर्शन व उनकी कृपा प्राप्त करने की, ऐसे में यह असंभव है कि मूल विग्रह मंदिर के अंदर रहे। परंपरा को भंग करते हुए भगवान कहते हैं कि मैं स्वयं घर से निकलूंगा, ताकि ब्रह्मांड के जितने भी प्राणी हैं, यहाँ तक कि देवी-देवता भी मेरा दर्शन कर सकें। यह रथयात्रा का मूल उद्देश्य है तथा इन्हीं कारणों से आज रथयात्रा का पर्व भारत ही नहीं बल्कि पूरे विश्व भर में बड़े ही धूमधाम से मनाया जाता है।

वर्तमान अंक में हम नारी के मातृत्व रूप के साथ ही साथ, हमारे समाज की धूरी 'श्रमिक' को नमन करते हैं। योग के माध्यम से स्वयं के देखभाल की सबक लेते हुए सौदर्य को बनाए रखने हेतु घरेलू नुस्खे भी सीखते हैं, तो साथ ही पर्यावरण के प्रति सचेतन एवं संरक्षण के प्रति हमारे दायित्व से अवगत कराते हैं। प्रभु जगन्नाथ का वंदन करते हुए स्त्री के आत्म-विश्वास तथा बाल श्रम की चर्चा भी हैं। मुझे आशा है कि इस अंक से आप सभी निश्चित तौर पर लाभान्वित होंगे तथा अपने विचारों से हमारे संपादक मंडल को अवश्य अवगत करायेंगे।

संगिनी का यह वर्तमान अंक हम अपने नाथ की लैकिक लीला, जिससे हम सभी हाल ही में आह्लादित हुए हैं, को समर्पित करती हूँ तथा प्रभु के सम्मुख जगत कल्याण की कामना करती हूँ।

धन्यवाद

सस्मिता पात्रा

ସଂପାଦକୀୟ

ବିବିଧତା ମଧ୍ୟରେ ଏକତା, ଅନେକତା ମଧ୍ୟରେ ଐକ୍ୟର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରି ଆମ ଦେଶ ବିଶ୍ୱଦରବାରରେ ଗୁରୁର ମାନ୍ୟତା ସ୍ଥାପନ କରିଛି । ଆମ ସଂସ୍କାର, ଆମ ଧର୍ମ, ଆମ ଆଚରଣ, ଆମ ମାନସିକତା, ସର୍ବୋପରି ଆମ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଚିନ୍ତାଧାରାର ପ୍ରଶଂସା ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ରହିଛି । ବିଗତ ତିନିମାସ ଭିତରେ ଆମେ ସମସ୍ତେ କେତେ ଲୋକପ୍ରିୟ ଲୋକ ମହୋତ୍ସବ ପାଳନ କରିଛେ । ରଥଯାତ୍ରା, ରଜ ଉତ୍ସବ, ସାବିତ୍ରୀ ପୂଜା, ଚୈତ୍ର ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଇତ୍ୟାଦି ହର୍ଷ, ଉଲ୍ଲାସ ଓ ଉନ୍ମାଦର ସହ ପାଳନ କରିଛେ । ବାସ୍ତବରେ ଏହି ଲୋକ ମହୋତ୍ସବଗୁଡ଼ିକ ଆମ ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ଇତିହାସର ସାକ୍ଷୀ । ଏହି ଲୋକୋତ୍ସବ ଆମ ସୁସଂସ୍କାରକୁ ଏକ ପିଢ଼ିରୁ ପରପିଢ଼ିକୁ ଗଢ଼େଇ ନେବାର ଏକ ସୁନ୍ଦର ପରମ୍ପରା ।

ଆମ ହାତ, ଗୋଡ଼, ମୁଖ, ଚର୍ମ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହେଲେ ହେଁ ଶରୀର ପାଇଁ ମିଳିତ ଭାବରେ କାମ କରିଥାନ୍ତି । ସେହିଭଳି ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବ ମିଶି ଆମ ଆତ୍ମାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି ଯାହାର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ଆମ ମାନବିକତା । ଆମ ପ୍ରଭୁ ଜଗନ୍ନାଥ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧରି ଆମ ସହ ଲୀଳା କରନ୍ତି, ଆମ ଭଳି ମାନବ ଜୀବନ ବଞ୍ଚନ୍ତି । ସବୁ ଧର୍ମ, ବର୍ଣ୍ଣ, ନିର୍ବିଶେଷରେ ସମସ୍ତେ ଏକର ଉଦାହରଣ ଦେଇ ଆମ ସହ ବାସ କରନ୍ତି । ବିଚରଣ କରନ୍ତି । ଲୀଳାମୟଙ୍କର ଏ ଲୀଳା ବଡ଼ ଅଦ୍ଭୁତ ।

ଭଗବାନ ସ୍ୱୟଂ ଶ୍ରୀ ମନ୍ଦିରରୁ ବାହାରି ନିଜ ଜନ୍ମମାଟିକୁ ଯାଇଥାନ୍ତି । ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ପରି ସେ ବି ନିଜ ଜନ୍ମମାଟିକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଶତତ ବ୍ୟଗ୍ର ହୋଇ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଯାତ୍ରା କରନ୍ତି । ତା ପରେ ସେଠାରେ କିଛିଦିନ ରହି ପୁନଃ ନିଜ କର୍ମଭୂମିକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତି । ଯାହାକୁ ଆମେ ଗୁଣ୍ଡିଚା ଯାତ୍ରା କହିଥାଉ । ତା ପରେ ପ୍ରଭୁ ପୁନଃ ନିଜ ରତ୍ନସିଂହାସନରେ ବିରାଜମାନ ହୁଅନ୍ତି ।

ଏହି ପରମ୍ପରା ସନାତନ ଧର୍ମ ବିଦିତ, ପୁରାଣ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଏକ ଅତି ନିଆରା ପରମ୍ପରା । ବୈଦିକ ପରମ୍ପରା ଅନୁଯାଇ ଯେବେ ଆମ ମୂଳ ବିଗ୍ରହ ମନ୍ଦିରର ଗର୍ଭ ଗୃହରେ ନିଜ ସିଂହାସନରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୁଏ, ତାଙ୍କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରାଯାଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏକ ଚଳନ୍ତି ପ୍ରତିମାଙ୍କୁ ଚଳ ପ୍ରଚଳ କରାଯାଇଥାଏ । ଜଗତର ନାଥ ଜଗନ୍ନାଥ କେବଳ ଏକ ଭୂଲୋକର ନାଥ ନୁହନ୍ତି । ସେ ସମଗ୍ର ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ନାଥ । ଭୂଲୋକ, ବ୍ରହ୍ମଲୋକ, ନାଗ ଲୋକ, ପାତାଳ ଲୋକ ସବୁରି ନାଥ ଅଟନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କର ତାଙ୍କ ଦର୍ଶନର ଅଧିକାର ଅଛି । କୃପାଭିସିକ୍ତ ହୋଇ ଲୋଟି ପଡ଼ିବାର ଆନନ୍ଦ ଦେବା ପାଇଁ ଭଗବାନ ସ୍ୱୟଂ ତାଙ୍କ ରତ୍ନବେଦିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆସନ୍ତି ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଭକ୍ତଙ୍କୁ ଦର୍ଶନର ଆନନ୍ଦ ମଧୁରତା ଦେବା ପାଇଁ । ଏହା ହିଁ ଲୀଳାମୟ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ରଥଯାତ୍ରାର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଏହି କାରଣରୁ ରଥଯାତ୍ରା କେବଳ ଭାରତ କାହିଁକି ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱର କୋଣ ଅନୁକୋଣରେ ହର୍ଷ, ଉଲ୍ଲାସର ସହ ପାଳନ ହୋଇ ଆସୁଛି ।

ବର୍ତ୍ତମାନର ଏହି ତ୍ରୟ ମାସିକ ବିଶେଷାଙ୍କରେ ଆମେ ନାରୀର ମାତୃରୂପର ମହତ୍ତ୍ୱ, ସମାଜ ଗଠନରେ ତା'ର ଅବଦାନ, ଶ୍ରମିକ ଦିବସ ପାଳନରେ ଶ୍ରମିକଙ୍କ ଅବଦାନ, ଯୋଗ ଦିବସରେ ଆମର ଯୋଗଦାନ ତଥା ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବାରେ ଯୋଗର ଭୂମିକା ତଥା ଆମକୁ ନିରୋଗ ରହିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ଆମକୁ କି ମନ୍ତ୍ର ଶିକ୍ଷା ଦିଏ, ଆମ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କିପରି ସହାୟକ, ପରିବେଶର ସଚେତନତା ଓ ତାର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣରେ ଆମ ଦାୟିତ୍ୱ, ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ବନ୍ଦନା କରିବା ସହ ନାରୀର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ତଥା ବାଳାଶ୍ରମର ଚର୍ଚ୍ଚା ରହିଛି । ମୋର ଆଶା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ଏହି ବିଶେଷାଙ୍କଟି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ବିଦଗ୍ଧ ପାଠକଙ୍କ ପ୍ରୀତିଭାଜନ କରି ପାରିବ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଲୋଭାନ୍ୱିତ ଅଂକ ହେବ ।

ସଙ୍ଗିନୀର ଏହି ବିଶେଷାଙ୍କ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ଲୌକିକ ଲୀଳା ରଥଯାତ୍ରାର ଏକ ସାକ୍ଷୀ । ସେହି ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଚରଣ କମଳରେ ଏହାକୁ ଉତ୍ସର୍ଗ କରୁଛି । ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ନିକଟରେ ସମଗ୍ର ଜଗତର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ବିନୀତ ଭିକ୍ଷା କରୁଛି ।

ସସ୍ମିତା ପାତ୍ର

मातृ देवो भव

माँ यह एक अनमोल शब्द है, यह एक एहसास है। माँ यानि जन्म देने वाली एक स्त्री। माँ ममता की मूर्ति, जगत-जननी कहलाती है, क्योंकि वह न केवल बच्चों को जन्म देती है, बल्कि प्यार और सही परवरिश भी करती है। किसी भी जीव / प्राणी का अस्तित्व इस दुनिया में माँ के बिना असंभव है।

माँ यानी ममता। माँ का दिल हमेशा मातृत्व से भरा रहता है। माँ और बच्चे के बीच एक अटूट संबध होता है और वह इतना मजबूत होता है कि कोई इसे अलग करना चाहे तो भी ना कर पाए। माँ के लिए बच्चे ही उसकी दुनिया है। माँ के बिना बच्चा अधूरा होता है। माँ अपनी बच्चों की मन की बात आसानी से समझ जाती है और उसकी हर इच्छा को नि:स्वार्थ पूर्ण करती है। इसी तरह बच्चों की भी जिम्मेदारी होती है कि वे उनका पूरा ख्याल रखें।

माँ शब्द में एक मिठास होती है, जिसे सुनते ही हृदय पुलकित हो उठता है। जब बच्चा इस धरती पर जन्म लेता है तो पहले अपने आप को माँ के गोद मे पाता है। बोलना सीखने से पहले बच्चे के मुख से अनजाने मे ही पहला उच्चारण माँ का होता है जिसे सुनते ही माँ के आंखों मे ख़ुशी के आँसू भर आते है। क्योंकि मां अपने बच्चे को नौ महीने अपनी कोख में रखकर जन्म देती है। हर बच्चे को अपनी नए जीवन पाने पर ईश्वर का शुक्रगुजार होना चाहिए।

माँ के बिना जीवन अकल्पनीय है। माँ को भगवान का दर्जा दिया गया है। आप भगवान में विश्वास करें या ना करें, यह आप पर निर्भर करता है। मगर माँ की उपेक्षा कभी नहीं करनी चाहिए।

हर संतान के लिए माँ पहली गुरु होती है। बैठने के तरीके से लेकर चलने का तरीका, खाने का तरीका, बोलने का तरीका और बड़ों का आदर करना माँ अपने बच्चों को सिखाती है और इन्ही तौर तरीक़ों पर बच्चों का भविष्य आधारित होता है और उनकी सफलता के पीछे माँ का दिए हुए संस्कार ही होते हैं।

माँ मुझे आपने चलना सिखाया,
गिरकर संभलना भी सिखाया,
राह में आये मुश्क़िलों को
धैर्य से पार करना सीखाया।
मुझे अपनी मंजिल की
राह पर निडर होकर आगे बढ़ना सीखाया।

माँ मात्र शब्द ही नहीं बल्कि हमारे लिए पूरी दुनिया होती है। हर दुःख सुख मे हमारे साथ ही होती है। चाहे शारीरिक रूप से हो या मानसिक रूप से। व्यक्ति चाहे जितना भी बड़ा हो जाए, जब भी जीवन मे कभी दुःख का सामना करने की परिस्थिति आती है तो माँ को ही सबसे पहले याद करते हैं। व्यक्ति चाहे जितना धनी हो, लाखों पैसे वाला हो ,चाहे दुनिया की हर चीज़ वह खरीद लें लेकिन माँ को नही खरीद सकता क्योंकि माँ केवल माँ ही होती है। इसीलिए माँ को हमेशा सर आंखों पर रखना चाहिए। माँ हमे नया जीवन देती है, इसीलिए जीवनदायिनी भी कहलाती है।

माँ की दैनिक गतिविधियाँ अनगिनत है। सवेरे से लेकर रात तक वह अपने काम मे लगी रहती हैं। खाना बनाने से लेकर कपड़े धोना, बर्तन साफ करना, घर साफ रखना, बच्चों के लिए खाना बनाना, सारा घर का काम ख़त्म करके कार्यालय जाना अनगिनत काम से अपने आप को व्यस्त रखतीं है।

माँ एक जिम्मेदार नारी कहलाती हैं , क्योंकि बच्चों की सारी जिम्मेदारियाँ वह अकेली ही उठाती है। बच्चों की भलाई बुराई माँ के ऊपर निर्भर करती है। बच्चे कोई बुरी संगत में न पड़े, वे पढ़ाई में हमेशा अव्वल रहें, उनकी भविष्य उज्ज्वल रहे, दुनिया में उनका नाम रोशन करें, यही माँ का सपना होता है। इसीलिए बचपन से अक्सर उन्हे संत महापुरषों की कथाएं सुनाती है, जिससे उन के मन में भी उन महान व्यक्तियों जैसे बनने की प्रेरणा उनमे जागे।

माँ का यह भी दायित्व होता है कि कहीं उनके बच्चे उनकी अपार प्रेम का फायदा न उठा लें और गलत रास्ता न पकड़ लें। इसलिए उन्हे कभी-कभी बच्चों के प्रति कठोर भी होना चाहिए।

माँ का प्यार बड़े ही किस्मत वालों को ही प्राप्त है। माँ से बढ़कर दुनिया मे कोई नहीं होता। माँ के बारे में हम चाहे जितना लिखें, चाहे जितने भी हम उनके बारे में बोलें यह कम होगा। माँ अपने नि:स्वार्थ भाव से जिम्मेदारी निभाती

है। माँ की ममता आसमान से बढ़कर होती है। माँ केवल जन्मदात्री ही नही बल्कि भविष्य निर्मात्री भी होती है॥

माँ का प्यार और परवरिश अतुलनीय है। बच्चे चाहे एक हो या एक से ज्यादा सभी को एकसमान प्यार और परवरिश मिलती है। स्त्री चाहे जो भी रिश्ता निभाए जैसे पत्नी, बेटी, बहू आदि समाज उन्हे सम्मान देता है, मगर वह जब स्त्री जीवन में माँ बनती , माँ का रिश्ता निभाती है, तब सबसे ज्यादा सम्मान प्राप्त करती है। माँ संतान की रक्षा हेतु कई साहसी काम करने से पीछे नहीं हटती है। माँ को ईश्वर माना भी जाता है। माँ जीवन का आधार स्तंभ, शिक्षक व मार्गदर्शक होता है। वह बच्चों की प्रेरणा भी होती है। अपने बच्चों की सफलता के लिए हाथ जोड़कर भगवान से प्रार्थना करती है। बच्चों की सफलता पर सबसे पहले माँ खुश होती है।

माँ को बलिदान का प्रतीक माना जाता है। माँ की ममता अतुलनीय है। माँ के लिए मातृत्व एक वरदान है।

माँ शक्ति स्वरूपणी होती है। पुराणों मे देवी को माँ कहकर सम्बोधित किया है जैसे - माँ दुर्गे, माँ काली, माँ जगदम्बे इत्यादि। माँ का कोई धर्म नहीं होता। इसीलिए कहा जाता है कि

श्लोक - उपध्यायन दशाचार्य आचार्याणां शतम पिता
सहस्रं तू पितृन माता गौरवेणातिरिच्यते।

अर्थात दस उपाध्यायों से बढ़कर एक आचार्य होता है, सौ आचार्यों से बढ़कर पिता होता है और पिता से हजार गुणा बढ़कर माता गौरवमयी होती है। गीता में भी कहा गया है कि "जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गदपि गरीयसी।" अर्थात, जननी और जन्मभूमि स्वर्ग से भी बढ़कर है।

माँ जननी है, माँ भगवान है, माँ सबकुछ है।
माँ तुझे सलाम , तेरी मातृत्व को नमन।

अनुराधा पटनायक
दामनजोड़ी

तिपाइयाँ

प्रेम की मिट्टी रेत समान,
मुट्ठी भीचो गिरती जाए,
खोल दो मुट्ठी सब गिर जाए।

अधर्मी जीवन एक अपमान,
जग भर में वह धोखा खाए,
प्रभु से मिलकर वह लजाए।

निर्धन मानुष जग की शान,
जतन व कारज करता जाए,
बदले में बस अन्न ही पाए।

निर्लज्ज व्यक्ति वह हैवान,
मानव कहते ना बन पाए,
मानवता का ढोंग रचाए।

निर्धन रोगी एक अभिशाप,
दर-दर की वह ठोकर खाए,
कभी ना पूरी औषध पाए।

वृक्ष का जीवन एक सम्मान,
धूप-आँधी-बारिश सह जाए,
किंतु कभी अभियोग ना गाए।

धरती माता एक वरदान,
खोदी जाए, चीरी जाए।

पैर तले वह रौंदी जाए,
फिर भी अन्नपूर्णा कहलाए॥

नादिरा ख़ान
दामनजोड़ी

चलो क्यों ना.......!!

चलो क्यों ना, हम पहल करें,
स्वस्थ वातावरण की ओर,
चलो क्यों ना, हम सहज करें,
एक पौधा लगाने की ओर,
चलो क्यों ना, हम जागरूक करें,
हर घर को स्वच्छता की ओर,
चलो क्यों ना............

चलो क्यों ना, हम सोच बदलें,
आगे बढ़कर गंदगी हटाएँ,
चलो क्यों ना, हम समझ दिखाएँ,
पशु- पक्षी के जीवन संवारें,
चलो क्यों ना, हम बदलाव लाएँ,
जरूरत की चीजों से, प्लास्टिक हटाएँ,
चलो क्यों ना..........

चलो क्यों ना, हम सतर्क हो जाएँ,
विषम है परिस्थिति, इस धरा की,
जो बिखरता चला जा रहा,
सम्भलता नहीं दिख रहा,
ऐसी है कुछ स्थिति धरा की,
चलो क्यों ना एक प्रयास लाएँ,
चारो ओर से प्रदूषण घटाएँ,
जल वायु को निर्मल बनाएँ,
चलो क्यों ना..........

चलो क्यों ना हम बदलाव लाएँ,
एकाग्र हो के बेहतर बनाएँ,
उजड़ने को है प्रकृति हमारी,
बस एक मात्र है समाधान, सारी
हरियाली ही कद्र करे, पूरी चिंता हमारी,
चलो क्यों ना, उदासी में खुशहाली लाएँ,
कुछ यूँ सपने सजाएँ,
चलो .... चलो क्यों ना..........
एक ऐसा जहान बनाएँ।

स्वाति सुनीता महापात्र
अनुगुळ

मज़दूर

मैं मज़दूर हूँ,
इसका न मुझे कोई अफ़सोस,
मेहनत और मज़दूरी है मेरा ईमान,
मेरा कर्म, धर्म, मेरा स्वाभिमान।

सर्दी हो या वर्षा,
या फिर कड़कती धूप,
मेहनत से न मैं पीछे रहता,
कभी काम से न मैं डरता,
मिट्टी को मैं सोना बनाता,
कर्म पर पूर्ण निष्ठा रखता।

उद्योग, व्यापार, भवन-निर्माण,
कृषि, पुल या सड़क निर्माण,
देश के विकास में मेरा योगदान,
मेरे श्रम से है देश की पहचान॥

स्नेहा पाल
दामनजोड़ी

उड़ान

एक दिन एक नन्ही चिड़िया ने
भरना चाहा उड़ान,
छूना चाहा ये ज़मी,
आसमां ये सारा जहान,
किरण, मौसम, हवा सब थे
उसके अनुकूल,
जनकों का भी साथ था
कुछ भी न था उसके प्रतिकूल ,
फिर क्या था लाखों अरमानों के साथ
उसने शुरू किया उड़ना ,
श्वेत, नील, सतरंगी क्षितिज से
उसने शुरू किया जुड़ना,
किन्तु अनुभव के हथियार में
अभी न थे तेज धार,
कि जिससे पा सके वह अपनी
हर कठिनाईयों से पार,
पर मन तो बिल्कुल युवा था
क्योंकि बचपन ने यौवन की दहलीज को
तुरंत ही छुआ था,
इसलिए अभिमान में कोई कमी न थी
क्योंकि सच्चाई की परत जो
अभी जमी न थी ,
शुरूआत में ही उसने
छूनी चाही ऊँची चिनार
अतिविश्वास ने बना दिया था
उसे मानसिक बीमार ,
पर तने से ही टकराकर
वह गिर पड़ा गर्त में
अब बेचारा उड़ता क्या
वह तो डूबा था अपने ही शर्त में ,
पर ठोकर लगने से ही तो
प्राणी संभलता है ,
इसके बाद ही तो वह वास्तविकता के
साँचे में ढलता है ,
यह सोच वह फिर से लगा कोशिश करने
भूल के अपने आज को ,
क्योंकि उसने भी अब जान लिया था
ऊंची उड़ान के राज को।

स्वाति तिवारी
अनुगुळ

सौंदर्य परिचर्चा

कहते हैं कि सुंदरता देखने वालो की नज़रों में होती है। ऐसा भी कहा जाता है कि सृष्टि की सबसे ख़ूबसूरत करिश्मा नारी है, बनाने वाले ने पूरी कायनात में उसे सबसे बेहतरीन अदाकारी और नूर से भर दिया है, सौंदर्य एक नाज़ुक सा उपहार है, सुंदर होना तो आसान है, पर हमेशा ऐसे बने रहना थोड़ा मुश्किल है।

इन मुश्किलों को हम आसानी से दूर कर सकते हैं, अगर हम दादी नानी के सरल और सहज नुस्खों के लुफ्त उठा सकें, जो हमें हमेशा हर उम्र में हसीन रखेगा।

पर इससे पहले हमें जानना होगा कि बाहरी सुंदरता को बनाए रखने के लिए हम अंदर से स्वस्थ होना जरूरी है। यदि हमारा शरीर और मन स्वस्थ हो तो वो ख़ुद-ब-ख़ुद हमारे चेहरे पर झलकेगा।

आइए जानते हैं, शरीर और मन को कैसे स्वस्थ रखा जा सकता है।

मन को स्वस्थ रखने के लिए निम्न तथ्यों को दिनचर्या में अपनाना होगा –

1.सकारात्मक सोचें।
2.जीवन की छोटी-छोटी उपलब्धियों से खुश होना सीखें।
3. पार्क या बागीचे की सैर करें।
4. पेड़-पौधों, फूलों के बीच समय बीताएँ।
5. दोस्त बनाएँ।
6. बच्चों के समान हँसे, खिलखिलाएँ और खुशियाँ फैलाएँ।
7. अपनी सारी चिंताएँ ईश्वर पर छोड़ दें।

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए निम्न तथ्यों को दिनचर्या में अपनाना होगा –

1. योग करें, हल्की फुल्की कसरत करें।
2. दिन की शुरूआत गुनगुने पानी से करें, चाहे तो शहद और नीबू मिला लें।
3. ताँबे के बर्तन में रखा पानी लाभदायक होता है, दिन में 10-12 गिलास पानी जरूर पीएँ।
4. खाने के तुरंत बाद पानी ना पीएँ।
5. चमकदार चेहरे के लिए गाजर व चुकंदर का जूस, आँवला, पुदीना, अदरक का जूस, तरबूज पुदीना एवं नीबू का शरबत इत्यादि बहुत लाभदायक है।
6. अपने भोजन में कच्ची सब्जियाँ जैसे गाजर, मूली, चुकंदर, टमाटर, प्याज, अंकुरित मूँग व चना जरूर रखें।
7. फलों एवं हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें।
8. दही, सूखे मेवे एवं मछली खाएँ।
9. शाकाहारी लोग सोया, पनीर एवं दालों का सेवन करें।
10. संतुलित भोजन लें, जिसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा एवं विटामिन सही मात्रा में हों, शुद्ध घी एवं मक्खन थोड़ी मात्रा में खाएँ, ताजा भूना खाने से परहेज करें।

आशा करती हूँ कि ऊपर दी गयी जानकारी आपके लिए लाभदायक होगी। ख़ुद से प्यार करें, सकारात्मक रहना जरूरी है। क्योंकि सुंदरता अंदर से बाहर झलकती है। खुश रहिए, हँसते रहिए।

रश्मि साहू
दामनजोड़ी

बढ़ती उम्र में त्वचा की देख - रेख

उम्र बढ़ने के साथ - साथ त्वचा संबंधी समस्याएँ बढ़ती जाती है । 40-45 वर्ष की आयु के बाद त्वचा बहुत सख्त होती चली जाती है । क्योंकि इस आयु में तेलीय ग्रंथियों की सकियता समाप्त हो जाती है। इस कारण त्वचा पर रूखापन आ जाता है। त्वचा बेजान नज़र आने लगती है और दाग - धब्बे दिखाई पड़ने लगते हैं। इस बेजान त्वचा में जान डालने के लिए नियमित देखभाल की जरूरत है ।

हर्बल फेस मास्क

1. चिरौंजी, मसूर दाल पाउडर, दुध या दही तीनों एक-एक छोटा चम्मच मिलाकर लेप तैयार करेंगे, इसे 30 मिनट चेहरे पर लगाकर चेहरा धो लेंगे।
2. एक चम्मच दही, आधा चम्मच शहद, एक चम्मच आलू का रस, दो चम्मच मलाई को मिलाकर एक पेस्ट तैयार करे। सूखने पर धो लें।
3. कच्चे दूध में जायफल को थोड़े देर के लिए भिगों दे, उसका पेस्ट तैयार करे। उसे झुर्रियों पूरी रात लगाकर छोड़ दें, सुबह उठकर गुनगुने पानी से धो लें। सप्ताह में दो दिन ये जरूर करें।
4.ओट्स पाउडर २ चम्मच, दही एक चम्मच, शहद आधा चम्मच, एक छोटा चम्मच कॉफी पाउडर, चुटकी भर केसर हल्दी, विटाममन ई कैप्सूल, सभी का एक पेस्ट बनाएं और 30 मिनट तक रखे। आप देखेंगे कि आपकी त्वचा पूरी तरह चमकदार हो जाएगी।

बढ़ते उम्र की त्वचा हेतु सीरम घर बैठे कैसे तैयार करे –

चावल - 2 चम्मच, अलसी का बीज 2 चम्मच , विटाममन ई कैप्सूल- 2, ऐलोवेरा जैल 1 चम्मच, गिलिसरीन- 5 बूँद, शहद 1/2 चम्मच। चावल और अलसी के बीज को पानी में अच्छी तरह धो लें। उसके बाद एक ग्लास पानी में उबालें। उबालने वक्त ध्यान रखें कि ज्यादा गर्म ना हो। जब उबालने के बाद गाढ़ा हो जाए तो कपड़े की मदद से उसे छान लें। जब वह ठण्डा हो जाए तो बाँकी बचे सामग्री को उसमें अच्छी तरह मिला दें। उसके बाद एक कांच के बोतल में भरकर उसे फ्रीज में रखें। इसे रोजाना दो बार लगाएँ। ये सीरम 10 दिन तक ही उपयोग करे, उसके बाद फिर से बनाएँ।

अनिता सिंह
दामनजोड़ी

ଶ୍ରମିକ ଦିବସ

ଏଇ ମାନବ ଧରାଧାମରେ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ, ବସ୍ତ୍ର, ବାସଗୃହ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜିନିଷ ଆବଶ୍ୟକ କରେ। ଶ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଆମକୁ ଏସବୁ ଜିନିଷ ମିଳିବ। ଶ୍ରମ ବିନା କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ଆଳସ୍ୟ ପରାୟଣ ହୋଇ ଶ୍ରମ ପ୍ରତି ବିମୁଖତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କଲେ ଜୀବନର ଉନ୍ନତି ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ। କୌଣସି ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମକୁ ଘୃଣା କରିବା ଅନୁଚିତ। ଶ୍ରମର ଗୁରୁତ୍ୱ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ତାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ପ୍ରଦାନ କରିବା ଦରକାର। ଶ୍ରମ ହିଁ ସଫଳତାର ଚାବିକାଠି। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଶ୍ରମକୁ କିପରି ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଦିଆଯିବା ଜାଣିନାହିଁ ସେ ତାର ଜୀବନରେ ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ। ପରିଶ୍ରମ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାକୁ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଦାନ କରେ। ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଶ୍ରମଜନିତ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିଥାଏ । ପରିଶ୍ରମ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୁଏ। ଶ୍ରମ ବଳରେ ମାନବ ମାନସିକ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା ଲାଭ କରେ।

ସ୍ୱହସ୍ତରେ ସୁକର୍ମ କଲେ ତାହା ବ୍ୟକ୍ତିର ଚରିତ୍ରକୁ ମହିୟାନ କରେ। ଭଗବାନ ଦାନ କରିଥିବା ବଳିଷ୍ଠ ବାହୁବଳରେ ମହତ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ କରାଯାଇ ପାରିବ। ପୂର୍ବ କାଳରେ ଗୁରୁଶିଷ୍ୟର ପରମ୍ପରା ଥିଲା। ଗୁରୁମାନେ ନିଜ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟାର୍ଜନ ସହିତ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ଦେଉଥିଲେ ଯେମିତି ଗୋ ସେବା, ଗୋଚାରଣ, ଜାଳେଣି କାଠ ସଂଗ୍ରହ, ଫଳମୂଳ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଆଦି ଆହୁରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାମରେ ମଧ୍ୟ ଯୋଗଦେବାକୁ କୁହାଯାଉଥିଲା। ଏସବୁ ପାଇଁ ପର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ପଡୁନଥିଲା। ଜୀବନ ଗଠନରେ ଶ୍ରମର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅଧିକ। ପ୍ରଥମେ ଶ୍ରମିକ ତାର ପରିଶ୍ରମର ପାଉଣା କମ୍ ପାଉଥିଲା। ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କୁ ଅବହେଳା କରି ଦେଶ ଅଗ୍ରଗତି କରିପାରିବ ନାହିଁ। ସେମାନଙ୍କ ଶ୍ରମଦାନରେ ରାଷ୍ଟ୍ର ହୁଏ ସମୃଦ୍ଧିଶାଳୀ।

ଶ୍ରମିକ ତାର ଝାଳବୁହା ଶ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ଦେଶର ଭବିଷ୍ୟତ ତିଆରି କରିଥାଏ। ତାହା କୌଣସି ଶିଳ୍ପାଞ୍ଚଳ ହୋଇଥାଉ, କୌଣସି ନୂତନ ଜାଗାର ନିର୍ମାଣାଧୀନ ହୋଇଥାଉ। କୃଷିକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଉ, କୌଣସି ଖନନ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଉ ଅଥବା କୌଣସି ବିରାଟ ଭୂତଳ ପ୍ରାସାଦ ଖୋଳାଯାଇଥାଉ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଶ୍ରମିକ ହିଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ପ୍ରଥମେ ଶ୍ରମିକ ପରିଶ୍ରମର ପାଉଣା କମ୍ ପାଉଥିଲା। ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କୁ ଅବହେଳା କରି ଦେଶ ଅଗ୍ରଗତି କରିପାରିବ ନାହିଁ। ସେହିମାନଙ୍କ ଶ୍ରମଦାନରେ ରାଷ୍ଟ୍ର ସମୃଦ୍ଧିଶାଳୀ। ଶ୍ରମଜୀବୀ ତାର ନ୍ୟାଯ୍ୟ ପାଇବା ପାଇଁ ହକ୍‌ଦାର। ଶ୍ରମରେ ହିଁ ସୁନ୍ଦର ମାନବ ସଭ୍ୟତାର ସୃଷ୍ଟି ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥାଏ। ଶ୍ରମିକର ଝାଳବୁହା ପରିଶ୍ରମ ଓ ତ୍ୟାଗ ସଭ୍ୟ ସମାଜକୁ ପରିପୁଷ୍ଟ କରିଥାଏ। ଛୋଟିଆ କାମଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବଡ଼ବଡ଼ ଅଟ୍ଟାଳିକା ପ୍ରାସାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ରମିକର ହାତରେ ଆଜି ଜୀବନ୍ତ। କିନ୍ତୁ ଆଜିର ସଭ୍ୟସମାଜ ତାକୁ ଯେତିକି ଚିହ୍ନିବା କଥା ଚିହ୍ନି ପାରୁନାହାନ୍ତି। ତାର ବୁକୁଫଟା ଦୁଃଖ ଭାର ଲାଘବ ହୋଇନାହିଁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ। ଦୂରଦୂର ସହରକୁ ଶ୍ରମିକ ଦାଦନ ଖଟିବାକୁ ଯାଉଛି ସେଠି ମଧ୍ୟ ତାର ପାରିଶ୍ରମିକ ତୁଳନାରେ ଅର୍ଥ ପାଇ ପାରୁ ନାହିଁ। ଉପରିସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଯ୍ୟାତିତ ହୋଇ କଷ୍ଟ ପାଉଛି। ଛୋଟଛୋଟ ବାଳକମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ନେଇ ଶ୍ରମଦାନରେ ନିୟୋଜିତ କରାଯାଉଛି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ କାମରେ ଲଗାଇ ସେମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଯ୍ୟାତିତ କରାଯାଉଛି। ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ କେବଳ କଷ୍ଟ ହିଁ ଭରି ରହିଛି। ଆସ ସମସ୍ତେ ମିଳିମିଶି ତାଙ୍କ ଦୁଃଖକୁ ଲାଘବ କରିବା। ତାଙ୍କର ସୁଖ ଦୁଃଖରେ ସାମିଲ ହେବା। ବାଳଶ୍ରମକୁ ଉଚ୍ଛେଦ କରି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ଭବିଷ୍ୟତ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଇବା।

ଶ୍ରମିକ ମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା, ପ୍ରତି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଅବଦାନକୁ ଲୋକଜନରେ ସୂଚାଇବାକୁ ଶ୍ରମିକ ଦିବସ ପାଳନ କରି ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସମ୍ମାନ କରି ପୁରସ୍କାର ବିତରଣ କରି ଆନନ୍ଦ ଦେବା ଦରକାର। ସରକାର ତାଙ୍କ ପରିବାରକୁ ଭରଣ ପୋଷଣର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ଦରକାର। ତାଙ୍କ ପିଲାଙ୍କର ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଉନ୍ନତି ମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବା ଦରକାର। ଶ୍ରମିକ ତାର ପରିବାରର ଭରଣ ପୋଷଣ ପାଇଁ କଷ୍ଟ କରିଥାଏ। ତାର ପାରିଶ୍ରମିକ ତାକୁ ଠିକ୍ ଦିଆଯାଉ। ଦୁଃଖ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ପଡ଼ି ସେ ଅନ୍ୟର କାମ କରି ପଇସା ପାଇଥାଏ। ତାର ପରିବାର ହସିଉଠୁ ଭଲରେ ରୁହନ୍ତୁ। ଏହାହିଁ ଆମର ଆଶା ଓ କାମନା। ତାର ଶ୍ରମର ମୂଲ୍ୟ ତାକୁ ମିଳୁ। ଦେଶରୁ ବେକାରି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଯାଉ। ସମସ୍ତଙ୍କୁ କାମ ମିଳୁ। ଶ୍ରମିକର ଦାନ ଆମ ପାଇଁ ଅମୂଲ୍ୟ ତାର ମୂଲ୍ୟ ଆମେ ଶୁଝେଇ ପାରିବା ନାହିଁ। ଶ୍ରମିକଙ୍କୁ କୋଟି କୋଟି ଧନ୍ୟବାଦ। ଏ ସମାଜ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଚିର ଋଣୀ।

ମମତା ରାଉତ
ଅନୁଗୁଳ

ପିତୃଦିବସ

ପିତୃ ଦିବସ, ଆମ ଜୀବନରେ ପିତାଙ୍କ ଅବଦାନ ଏବଂ ପ୍ରଭାବକୁ ସମ୍ମାନ ଏବଂ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ପାଇଁ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ପାଳନ କରାଯାଏ। ଏହି ଦିବସ ହେଉଛି ପିତାଙ୍କୁ ପ୍ରେମ ଓ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାର ଦିନ। ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରାରେ ପିତାଙ୍କ ମହତ୍ୱ ଅତୁଳନୀୟ। ରାମାୟଣଠାରୁ ମହାଭାରତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ପିତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଚରମ ସମ୍ମାନର ବହୁତ ଉଦାହରଣ ରହିଛି। ପୃଥିବୀର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ପିତାଙ୍କ ଦିବସ ପାଳନ କରାଯାଏ। କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣତଃ ଜୁନ୍ ମାସର ତୃତୀୟ ରବିବାରରେ ପାଳନ କରାଯାଏ। ପିତୃଦିବସରେ ପ୍ରାୟତଃ ପିଲାମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉପହାର ମାଧମରେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରେମ ଓ କୃତଜ୍ଞତା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି। ବାପାମାନଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଥା'ନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏହି ଦିନ ଆସିଲେ ଆମ ବାପା, ଜେଜେବାପା ସବୁ ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବହୁତ ମନେ ପଡ଼ନ୍ତି।

ପିତା ଏକ ବିରାଟ ବୃକ୍ଷ ଯାହାର ଶାଖା ପ୍ରଶାଖାରେ ନୀଡ଼ ନିର୍ମାଣ କରି ସାରା ଜୀବନ ବିତେଇ ଦିଅନ୍ତି ସନ୍ତାନମାନେ। ସୁବ୍ୟବହାର, ସଂସ୍କାର, ଉତ୍ତମ ଆଚରଣ ଯାହାଙ୍କ ପାଇଁ, ସିଏ ହେଉଛନ୍ତି ବାପା। ଯାହାଙ୍କ ପାଇଁ ଆମେ ସଭ୍ୟ ହୋଇଛୁ, ମୁଣ୍ଡ ଟେକି ଆଜି ବାଟ ଚାଲୁଛେ, ସିଏ ହେଉଛନ୍ତି ବାପା। ପିତା ହିଁ ସ୍ୱର୍ଗ, ପିତା ହିଁ ଧର୍ମ, ପିତା ହିଁ ଦେବତା। ମା'ଙ୍କର ସବୁ ତ୍ୟାଗଠାରୁ କେଉଁ ଗୁଣରେ ବାପାଙ୍କର ତ୍ୟାଗ କମ୍ ନ ଥାଏ। ଶୌର୍ଯ୍ୟ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ମୂର୍ତ୍ତିମନ୍ତ ପ୍ରତୀକ ହେଉଛନ୍ତି ବାପା। ମା' ଆମକୁ ସ୍ନେହ ଦେଇଥିବାବେଳେ ବାପା ଆମକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ଓ ସଂସ୍କାର ଯାହା ସିଧାସଳଖ ଆମର ଚରିତ୍ର ଗଠନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ଆମେ ଆଜି ଯାହା ହୋଇଛୁ, ଆମ ବାପାଙ୍କର ଚରିତ୍ରର ପ୍ରଭାବ।

ଆମର ଭବିଷ୍ୟତ ନେଇ ସୁନେଲି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖି ଅକ୍ଳାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ କରି ଚାଲିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ହିଁ ବାପା। ଆମେ ସବୁବେଳେ ବାପାଙ୍କ ପାଇଁ ଗର୍ବ ଅନୁଭବ କରୁ। ଦୁନିଆ ଛାଡ଼ିଲେ ବି ସେ ମୋ ମନରେ ଅଛନ୍ତି ଓ ଥିବେ। ଏହି ପିତୃଦିବସରେ ମୋର ବାପାଙ୍କୁ କୋଟି କୋଟି ପ୍ରଣାମ।

ଆନନ୍ଦ ଉତ୍ସବ ବ୍ୟତୀତ ଏହି ପିତୃଦିବସ ଯେଉଁମାନେ ପିତାଙ୍କୁ ହରାଇଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ସ୍ମରଣର ଦିନ। ତାଙ୍କ ସ୍ମୃତିକୁ ସମ୍ମାନ କରିବା, ଏବଂ ଆମ ଜୀବନରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବକୁ ପାଳନ କରିବା ଏହା ଏକ ସୁଯୋଗ।

ପରିଶେଷରେ ପିତାଙ୍କ ଦିବସ ହେଉଛି ଏକ ଉତ୍ସବ ଯାହା ପିତାଙ୍କ ସମ୍ମାନ ପାଇଁ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ। ଏହି ଉତ୍ସବ ପାଳନ ଅବସରରେ ସମସ୍ତେ ମନେ ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଯେ କେବଳ ବସ୍ତୁ ଉପହାର ଓ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇବାରେ ଏହା ସୀମିତ ନ ରହି ପିତୃଦିବସର ପ୍ରକୃତ ମହତ୍ୱକୁ ଆମେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବା ଉଚିତ।

ସୁପ୍ରଭା ପଣ୍ଡା
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଏକ ନିଆରା ରଜପର୍ବର ଅନୁଭୂତି

ନାଲକୋ ମହିଳା ସମିତି ବିଷୟରେ କେବେ କେବେ କିଛି କିଛି ଶୁଣି ବହୁତ ଇଚ୍ଛା ହେଉଥିଲା କି ମୁଁ ବି ସେଠିକୁ ଯିବି। ମିଶିବି। ଯାହା ହେଉ ସେ ଦିନ ବିଳମ୍ବରେ ହେଉ ପଛେ ଆସିଲା। ମୁଁ ନାଲକୋ ଲେଡିସ୍ କ୍ଲବ୍‌ରେ ଯୋଗ ଦେଲି। ତା' ପରର ମୋର କିଛି ଅନୁଭୂତି ବିଷୟରେ କହୁଛି।

ଏନ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍ ଯିବି ମନରେ ବହୁତ ଉତ୍ସାହ ଆସୁଥାଏ। ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ମିଶିବି। କ'ଣ ସେଠି ହୁଏ, କ'ଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି କଥା ମନରେ ଉଙ୍କି ମାରୁଥାଏ। ସେ ଦିନ ଆସିଲା ମୁଁ ଏନ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍ ଗଲି ଯେଉଁ ଘରେ ଏନ୍‌ଏମଏସ୍‌ର କ୍ଲବ ହାଉସ ହୋଇଛି ସେଟା ମୋର ଅତି ପରିଚିତ ଘର ଥିଲା। ଆଗରୁ ମୁଁ ସେ ଘରକୁ ଅନେକ ଥର ଯାଇଛି। ସେଠି ପହଞ୍ଚି ଘର ଭିତରକୁ ଗଲାବେଳେ ମୋର ପୁରୁଣା କଥା ମନେ ପଡୁଥିଲା। ଭିତରେ ପଶି ଦେଖିଲି ଘରର ସାଜସଜ୍ଜା ବଦଳି ଯାଇଛି ଆଉ ମୋର ପୁରୁଣା ସାଙ୍ଗମାନେ ସେଠି ନାହାନ୍ତି। କିଛି ଚିହ୍ନା ମୁହଁ କିଛି ଅଚିହ୍ନା ମୁହଁ। ସମସ୍ତ ଏନ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍ ମେମ୍ବରଙ୍କ ସହ ମିଶିଲି। ନୂଆ ଯୋଗ ଦେଇଥିବାରୁ ମୋତେ ମୋର ପରିଚୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଲା। ବହୁତ ଭଲ ଲାଗିଲା। ଏନ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍‌ରେ ଯୋଗ ଦେବାର କିଛି ଦିନ ପରେ ପଖାଳ ଦିବସର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା। ଆମେ ସମସ୍ତେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ଅନୁସାରେ ଏନ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍ କ୍ଲବ ହାଉସରେ ପହଞ୍ଚିଲୁ। ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚି ଦେଖିଲି କ୍ଲବ୍ ହାଉସଟିକୁ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଗାଁ ଭଳି ସଜା ହୋଇଛି। ମହାପ୍ରଭୁ ଜଗନ୍ନାଥ, ସୁଭଦ୍ରା, ବଳଭଦ୍ରଙ୍କୁ ସ୍ଥାପନା କରାହୋଇଛି। ପ୍ରେସିଡେଣ୍ଟ୍ ମ୍ୟାମ୍‌ଙ୍କ ସହିତ ସମସ୍ତ ଏନ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍ କ୍ଲବ୍‌ର ମେମ୍ବରଙ୍କୁ ଫୁଲ ଏବଂ ହୁଳହୁଳି ଦେଇ ସ୍ୱାଗତ କରାହେଲା। ତା'ପରେ ପୂଜା ହେଲା। ବହୁତ ଭଲ ଲାଗୁଥାଏ। ସେ ଦୃଶ୍ୟ। ତା'ପରେ ଆମର ଆରମ୍ଭ ହେଲା କାଠି ଓ କଉଡ଼ି ଖେଳ। ମୁଁ ଆଗରୁ କେବେ ସେ ଖେଳ ଖେଳିନି କି ଶୁଣି ନ ଥିଲି। ଯାହା ହେଉ ସମସ୍ତଙ୍କଠୁ ଦେଖି ଓ ପଚାରି ବୁଝିଲି। ବହୁତ ମଜା ଲାଗିଲା। କିଛି ସମୟ ଧରି ସେ ଖେଳ ଖେଳିଲୁ। ଯୁକ୍ତି ତର୍କ ବି ହେଲା। କିନ୍ତୁ ବହୁତ ଭଲ ଲାଗିଲା।

ତା'ପରେ ପଖାଳ ଖିଆ ପର୍ବ ଆରମ୍ଭ ହେଲା। ବଡ଼ବଡ଼ ବେଲାରେ ଦହି ପଖାଳ, ଆଉ ୧୩/୧୪ ପ୍ରକାର ତରକାରି, ସେ ସବୁ ଦେଖି ମୋତେ ଲାଗୁଥିଲା ପଖାଳ ଦିବସ ନା ତରକାରି ଦିବସ, ବେଶ୍ ଖୁସିରେ ପଖାଳ ଖାଇଲୁ। ସେତେବେଳେ ମନ ହେଉଥାଏ ମୁଁ ବହୁତ ଡେରି କରିଦେଇଥିଲି ଏନ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍‌ରେ ମିଶିବା ପାଇଁ। ହୁଏତ ମୋର ସମୟ ଆସି ନ ଥିଲା। ଯାହା ହେଉ ବହୁତ ଭଲ ଲାଗୁଛି କିଛି ସମୟ ଏନ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍‌କୁ ଆସିଗଲା ପରେ।

ତା'ପରେ ଆଉ କିଛି ଦିନ ପରେ ଗଲୁ ସମାଜ ସେବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ। ଯାହା ମୁଁ ବହୁତ ଦିନରୁ ଭାବୁଥିଲି କିନ୍ତୁ ସୁଯୋଗ ପାଉ ନ ଥିଲି। ସମାଜ ସେବା କରିବା ଛୋଟ କାମ ନୁହେଁ ତାହା ମୁଁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିସାରିଥିଲି। ମାତ୍ର ମୋର ଇଚ୍ଛା ଆଉ ଭଗବାନଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦରୁ ସେ ସୁଯୋଗ ମୋତେ ଏନ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍ ଦେଇଦେଲା। ଦିନେ ହଠାତ୍ ଏନ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍‌ରୁ ଫୋନ୍ ଆସିଲା ଆସନ୍ତା କାଲି ଆମେ ମଶାରି ବାଣ୍ଟିବାକୁ ଯିବା। ମୁଁ ବହୁତ ଖୁସି ହୋଇଗଲି। ଆମେ କେତେଜଣ ମ୍ୟାଡାମ୍ ପ୍ରେସିଡେଣ୍ଟଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ମଶାରି ବାଣ୍ଟିବାକୁ ଗଲୁ। ପୁରା ନିପଟ ମଫସଲ ଜାଗା। ସେଠିକାର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଦେଖି ଲାଗୁଥିଲା ସବୁ କିଛି ଦେଇ ଦେବି, ତାଙ୍କର ସବୁ ଅଭାବ ମେଣ୍ଟେଇ ଦେବି। ପୁଣି ଭାବୁଥିଲି ଏମାନେ ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ କେମିତି ରହୁଛନ୍ତି? ଯାହା ହେଉ ମୋ ମନରେ ଥିବା ଆଶା ମୁଁ ଏନ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍ ଦ୍ୱାରା ମେଣ୍ଟେଇ ପାରିବି ବୋଲି ଆଶା କରୁଛି। ସେଠି ଆମେ ସବୁବେଳେ ନୂଆ ନୂଆ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିଥାଉ।

ଆଉ ଦିନକର କଥା ଆଗକୁ ରଜପର୍ବ ଆସୁଥାଏ। ଏନ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍‌ରୁ ଫୋନ୍ ଆସିଲା ଆମେ ଆଖପାଖରେ ଥିବା ଗୋଟିଏ ବସ୍ତିକୁ ଯିବା କିଛି ଲୁଗା ବାଣ୍ଟିବାକୁ। ସେଇ ଜାଗାକୁ ଯିବା ମୋ ପାଇଁ ପ୍ରଥମଥର ଥିଲା। ବସ୍ତି ବିଷୟରେ ଶୁଣିଛି କିନ୍ତୁ ସେଠି ଲୋକ ମୋତେ କେମିତି ରୁହନ୍ତି, କେମିତିକା ଘର ଗୁଡ଼ିକ ହୋଇଥିବା ଏସବୁ ଦେଖିବାକୁ ବହୁତ ଇଚ୍ଛା, ଯାହା ହେଉ ସେଠି ଯାଇ ଦେଖିଲି। ଏନ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍ ପାଇଁ ରଜ ଦୋଳିର ବହୁତ ସୁନ୍ଦର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିଲା। ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେକ୍ (ରଜକେକ୍) ଚକୋଲେଟ୍ ଇତ୍ୟାଦିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିଲା, ବହୁତ ଖୁସି ଲାଗୁଥିଲା, କେକ୍ କଟା ପରେ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ଲୁଗା ବାଣ୍ଟିବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ। ବହୁତ ଭଲ ଲାଗୁଥାଏ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କିଛି କିଛି ଦେଲା ବେଳେ। ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ ହେଉଥାଏ। ସେ ସବୁ ଜାଗାକୁ ଯାଇ କିଛି ଦେଲା ବେଳେ ଲାଗୁଥାଏ କେମିତି ଆହୁରି କିଛି ଦେଇ ଦେବା, ସେ ଲୋକମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକ ଆମେ ପୂରଣ କରି ପାରୁନୁ ଆହୁରି ଦେବା, ବେଶି ବେଶି ସାହାଯ୍ୟ କରିବା...

ଏନ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍‌ରେ ଯୋଗ ଦେଲାପରେ ମୋତେ ବହୁତ ଶିଖିବାକୁ ମିଳିଛି। ବହୁତ ଦିନର ଆଶା କିଛି ମାତ୍ରାରେ ପୂରଣ ହୋଇଛି। ବହୁତ ଭଲ ଭଲ କଥା ଜାଣିବାକୁ ପାଇଛି। ମୋର ଏନ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍‌ରେ ମିଶିବାର କିଛି ଦିନ ଭିତରେ ମୋର ସୁନ୍ଦର ସୁନ୍ଦର ଅନୁଭୂତିରୁ କିଛିଟା ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ବାଣ୍ଟିଲି। କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି ଯେ ଏପରି ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ରଜ ପର୍ବ ଯେ ପାଳନ କରି ହେବ ଆଗରୁ କେବେ ଭାବି ନ ଥିଲି। ମାନବ ସେବା ଯେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସେବା ଏହା ଏବେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅନୁଭବ କଲି।

ଏଲୋରା ମହାନ୍ତି
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମା'

ନିଶୂନ ପ୍ରହରେ
କାହାର ହୃଦ୍‌ଥରା କରୁଣ ଚିତ୍କାର
ନିମଗ୍ନ ଚେତନାକୁ ମୋର ଖିନ୍‌ଭିନ୍ କରି
ଭଙ୍ଗା ରସ ଥାଳି ହାତେ
ଅତିକ୍ରାନ୍ତ ବୟସର ଦେହଭାର ଟାଣି
ନିଷ୍ଠୁର ବାସ୍ତବତାର ଉନ୍ମୋଚନ କରି
ବାର ଦୁଆର ବୁଲୁଥିଲା
ଟଳମଳ ପାଦ ଟାଣି ଟାଣି।

ହଜେଇ ସାରିଛି ପରିଚିତ ଠିକଣାଟି ନିଜର
ରିକ୍ତ ଯୌବନ ଅପତ୍ୟଙ୍କ ଶ୍ରଦ୍ଧା, ସରାଗ
ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ନିଷ୍ଠୁର ପରଶ...
ଛିନ୍ନ କରିଛି ପ୍ରିୟଜନ ସମ୍ପର୍କର ଡୋର

ଦିନେ ଯାହାସବୁ ତା'ର ବୋଲି ଥିଲା
'ସୁଖର ସାମ୍ରାଜ୍ୟ'
ହସ୍ତାନ୍ତର କେବେ ଯେ ହୋଇଲା ?

ମୋ ଦୁଆରେ ସିଏ ଆସି ଉଭା,
ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇଲି ତତ୍‌କ୍ଷଣ
ଶ୍ଳଥଚର୍ମ, ଭାବହୀନ ମୁଖ
ଫିକା ଆଖିପତାରେ ଜମିଥିଲା
ନୈରାଶ୍ୟର ବାଦଲ।

ଘରଛଡ଼ା ସର୍ବହରାଠାରୁ ବି
ଅସହଣୀୟ ଥିଲା
ପ୍ରିୟଜନ ପ୍ରଦତ୍ତ ନିର୍ବାସନ ଦଣ୍ଡ

ଶ୍ରଦ୍ଧାହୀନ, ପ୍ରେମ ସ୍ନେହ ବିବର୍ଜିତ ଜୀବନ।
ପରସ୍ତ ପରସ୍ତ ସ୍ମୃତିର ଚାଦର ତଳୁ
କିଏ ଯେମିତି ଉଣ୍ଡୁଥିଲା ମୋତେ
ଭିଜାଇ ଦେଲି ନିରିମାଖି ଜନନୀକୁ
ମୋର ଶ୍ରଦ୍ଧା, ପ୍ରେମର ଗଭୀର ଆଶ୍ଳେଷେ
ଦୁନିଆର ସବୁ ନାରୀ
ଏମିତି ଏକ...
ଅତିକ୍ରାନ୍ତ ବୟସେ
ନିଜ 'ମାଆ ମୁହଁ ଭଳି
ଦିଶୁଥାନ୍ତି ବୋଧେ !

ଡ. ସ୍ୱାତୀ ଚାଟାର୍ଜୀ
ଦାମନଯୋଡ଼ି

Child Labour

The sight of Chotu running to fetch you a chai on a train platform or singing pardesi – pardesi and cleaning train compartment is a very common sight.

According to UNICEF there are 10.1million children employed in child labour in India.

India has been trying to combat this blight before it became a Republic. With passing of Employment of Children Act 1938, it was evident that even under extractive colonial regime, the use of children in productive process was anathema.

Post Independence the factories Act 1948 and the Mines Act 1952 banned the practice of using children below the age of 14 and 18 in productive process. The juvenile Justice of Children Act of 2000 made the employment of children a punishable offence.

Even after spending so much on these initiatives, we are yet to find a permanent solution to the problem. The root of the Child Labor problem is poverty and ignorance. People see their children as a helping hand for earning a little more, rather than helping them come up in the society. Poverty forces children out from schools and compel them to earn the much needed bread for their family.

Government is trying to keep the children in school through various initiatives like Mid Day Meal Scheme, which has ensured a meal a day for children and helped a lot in reducing dropping out of children from school.

Another law is the Right to Education which is also helping our country to reduce the menace of Child Labour.

A child working to earn bread for his/her family should not be acceptable in a civilized society. Let us try to spread a message against CHILD LABOUR and try to protect the childhood of such children.

Now, to be proactive about making child labour a visible issue, to initiate dialogues around it , to bring plausible solutions to the table and working towards them is required.

Also, report cases of child labor and help strengthen government efforts to conduct rescue operations, build evidences and engage children in education and help provide rehabilitation post rescue is what we civilians can do.

The slogan of "Beti Bachao, Beti Padhao", "Nalco's Ladli Scheme" are path breaking scheme in this direction and will play a vital role in reducing CHILD Labor, and promoting a larger initiative towards children.

PENCIL (Platform for Effective Enforcement for No Child Labour) is the government portal to complain about cases of child labor you come across.

Mrs Kalyani Taksande
Bhubaneswar

Physical Health of Women – Yoga

Physical health of women is most important and it needs immediate attention. As a wife and mother she is handling multiple tasks. Women today are beauty with brains. They are multi- talented. She is balancing her professional life with personal life very beautifully. Being a Homemaker is not an easy task. Cooking, feeding, cleaning and organising the house and other household chores under stressful environment makes her physically weak. In addition women bleed during menstruation and lose Haemoglobin and Iron.

Women today are more prone to diseases due to:

1. Hormonal Imbalance: Thyroid, PCOD, PMS & Harmful Symptoms of Menopause etc.
2. Poor Eating Habits: BP, Cholesterol, Obesity, Diabetes, Osteoporosis & Anaemia etc.
3. Lack of Relaxation: Back Pain, Knee Pain, Sciatica, Spondylitis, Varicose Veins & Insomnia etc.

What needs to be done?

1. Complete relaxation, good amount and quality of sleep.
2. Clear all unhealthy and poor eating and drinking habits.
3. Exercise or physical activity at least 30 mints a day.

Why Yoga is preferred:

1. It not only works on body and it also works on mind and soul.

2.It adds years to your life and life to years.

3.It is not simply an exercise routine; it's a way of life.

4.If you incorporate Yoga in your life, it improves energy, strength, self confidence & quality of life.

Benefits of Yoga:

They are endless. And some of them are:

1. Keeps mind healthy and strong.
2. Reduces stress, anxiety and promote relaxation.
3. It boots your immune system.
4. It helps to shape your body.
5. It heals headaches, fatigue and back pain.
6. Maintains the better health of muscles, joints & bones.
7. It improves flexibility, stamina, mobility and range of motion.
8. It increases happiness and well being and reduces depression.

According to Patanjali Yoga Sutra mental health of women is described as "Yogah Chitta Vritti Nirodhah". Which means yoga removes all your mental problems.

Women at any age and in any condition can start yoga.

How to start Yoga:

1. Choose a qualified teacher and inform if you have any medical condition.
2. Warm up before you hit the yoga mat.
3. Challenge your limits- Do as much as you can and give a little more stretch.
4. People who are overweight and not flexible can start with gentle practices.

People who are fit and flexible can directly practice Hatha Yoga.

5. After learning basic postures, slowly improve stretches and postures.
6. The more you spend; the more benefits you can get.
7. Smile and enjoy the stretches.

Guidelines to be followed for Yoga:

Before:

1. Find a clean environment for practice.
2. Wear loose and comfortable cotton clothes.
3. Must use Yoga mat.
4. Bowels & bladders should be emptied.

During:

1. Start with a prayer of your choice.
2. Do it slowly and relax in between.
3. Do not hold your body tight and hold your breath.
4. Inhale only through nostrils unless it is mentioned.
5. Do not be greedy and get disappointed. Yoga works slowly.

After:

1. Yoga session should end with shavasana and prayer of your choice.
2. Take bath only after 20 to 30 min. and food only after 15 to 20 min.

How to improve after starting:

1. Patience, commitment, consistency and repetition are the keys of success.
2. Increase the length of practice and days per week.
3. Attend Yoga Workshops, read and study more about Yoga.
4. Make Yoga friends and get involved in a community of Yoga.
5. Adopt a Yogic life style.

Yoga is fun to do. People compare yoga to natural medicine because of its healing properties and benefits; once you start you will get addicted to it.

Healthy Diet:

According to Bhagavad Gita, if you eat: "Thrice in a day you will be called Rogi, Twice in a day you will be called Bhogi, Once in a day you will be called Yogi". You decide what you want to be.

1. Eat in between sunrise to sunset; the digestive system is active during the day time.
2. Drink at least 10 to 12 glasses of water.
3. Eat fruits, vegetables, dry fruits & nuts; add seeds like flax, sesame, pumpkin, watermelon and sunflower to your diet.
4. Use pure oils like Groundnut, Mustard, Sesame, Olive and Pure Ghee.
5. Two spoons of Cow Ghee in a cup of hot milk before bed is recommended for Yoga practitioners for more flexibility.
6. Add millets and brown rice to your diet. 2023 is declared as International year of Millets. And Government is promoting millets and recommending us to consume daily.
7. Replace sugar with Jaggery, Honey & Dates.
8. Add more Protein, vitamins & minerals to your diet.
9. Avoid refined, processed and junk foods.

Practice Session

According to Patanjali Yoga Sutra, Asana is defined as "Sukham Sthiram Asanam". Which means The posture in which you are stable and comfortable is called Asana.

1. Sukshma Vyayama and Sthula Vyayama
2. Surya Namaskar
3. Standing, sitting and sleeping Asanas
4. Kapalabhati and Pranayama
5. Bandhas and Mudras
6. Yoga Nidra /Shavasana.

Dhanurasana: It is good to heal back pain and strengthens back and abdominal muscles and solves the problems of Digestion and chest.

Kakasana: It gives strength to the shoulders, arms, elbows and wrist and improves the power of concentration as it is a balancing pose.

Umarani Rudraraju
Damanjodi

MAHAPARV- RATH YATRA

Marvel at the gesture divine
The Lord of the Universe
descends sublime,
to be with His devotees
suppliant
once a year alongwith
His siblings, He the Benevolent.
Lord Balabhadra,
Lord Jagannath,
Devi Subhadra step out of the sanctum
sanctorum to their aunt's home,
delighted are the devout
who wait for a glimpse to
tide over life's gloom.

The eyes of Compassion and Empathy
see the ocean of faith singing His glory,
He raises His arms to bless all and sundry.
His majestic gait, oh, so appealing,
He reaches out to all spontaneously.

The three chariots roll down
the Grand road with grace,
iconising life's progress.
The world today is in dire
need of amity
has lessons profound to
learn from the holy Trinity.

Devotees from varied regions
with multiplicity of cultures, traditions,
languages merge here driven by devotion,
rendering Jagannath Puri as a microcosm
of the vast world.

The great festival-the Rath Yatra
enlivens every being to life noble
overflowing with the prayer of
surrender to the Supreme,
every sphere throbs-Jai Jagannath.

Sujata Pani
Bhubaneswar

Whispers of the Forest

Once upon a time, in a small village nestled at the edge of a lush forest, there lived a young woman named Shristi. Shristi had always felt a deep connection with nature and held a profound love for the environment. She believed that every living being, big or small, had a vital role to play in maintaining the delicate balance of the world.

One sunny morning, Shristi embarked on a journey into the heart of the forest. She walked along the winding path, the leaves whispering secrets and the gentle breeze caressing her face. As she ventured deeper, she noticed an unsettling change. The once vibrant and thriving forest seemed weary, its beauty fading. The trees stood tall but lacked the lush green foliage she remembered.

Determined to uncover the cause, Shristi sought the wisdom of an elderly woman, known as Lata Amma, who had spent her entire life within the embrace of the forest. The wise old woman welcomed Shristi and listened intently to her concerns.

"Dear Shristi," Lata Amma began, "the forest is suffering because we have forgotten our duty to protect it. Every day, trees are felled, animals lose their homes, and the delicate balance of nature is disrupted."

Shristi's heart ached with sadness. She couldn't bear to see the forest in such a state. She asked Lata Amma for guidance on how she could make a difference.

Lata Amma smiled, her eyes twinkling with wisdom. "You possess a gift, Shristi," she said. "You have the power to inspire change. Share your knowledge and passion with others, and together, we can restore the forest to its former glory."

With newfound determination, Shristi returned to the village. She gathered the women of the community, knowing that when women join hands, incredible things can happen. She shared stories of the forest's wonders, the importance of conservation, and the dire consequences of our actions.

The women listened attentively, their hearts opening to the plight of the environment. Inspired by Shristi's words, they formed a group called "Green Guardians." Each member pledged to contribute in their own way to conserve and protect the forest they held so dear.

The Green Guardians worked tirelessly, planting saplings, creating awareness campaigns, and organizing workshops to educate the community about sustainable living. They encouraged others to reduce waste, recycle, and adopt eco-friendly practices. Their collective effort was contagious, inspiring men, children, and even neighboring villages to join their cause.

As the years passed, the forest slowly began to heal. Birds returned to their nests, and the symphony of their songs once again filled the air. Wildflowers bloomed in vibrant colors, painting the forest floor with their delicate petals. The animals, once threatened, found safety and

solace within the protective arms of the rejuvenated forest.

Shristi and the Green Guardians celebrated their success but knew their work was far from over. They continued to spread their message, never faltering in their commitment to environmental conservation.

One day, a young girl named Leena approached Shristi with a twinkle in her eye. "I want to be a Green Guardian like you," she exclaimed.

Shristi embraced Leena and whispered, "You already are, my dear. Every person who cares for the environment and takes action to protect it is a guardian. Remember, the power lies within you to make a difference."

Leena joined Shristi and the Green Guardians, carrying the torch of conservation into the future. Together, they nurtured the forest, their love intertwining with the whispering leaves and the gentle breeze.

And so, Shristi's story became a legend, passed down through generations of women who believed in the power of unity and compassion. It taught them that no matter how daunting the task may seem, when women unite to protect and preserve the environment, they can bring about remarkable change and leave a legacy of love and sustainability for all to cherish.

As the whispers of the forest echoed in their hearts, the women knew that their story was far from over—it was just the beginning of a new chapter in their journey towards a greener, more harmonious world.

Meenakshi Choudhury
Bhubaneswar

A Short Anecdote during Lockdown

It was 5 pm and I was on my terrace watching the streets which were almost empty save a few pedestrians and young people strolling due the lockdown. I started to water my parched pots on the terrace garden, my evening ritual before the evening Puja...

"Papa, I want to have a cupcake," cried a voice loud and clear. I glanced down and saw a little girl of about 4 running after her father who was going to the corner shop to refill essential stuff for the home. The girl had probably run after her dad without informing her mother about it, because the next moment I saw the harried mother chasing the girl with a toddler in her arms!!

"Good thing there is a lockdown, otherwise a mishap would have surely occurred", I muttered. I gingerly glance at the family which is at the kirana store. Then I see the girl, all smiles; probably she got her cupcakes!!

I continue hydrating my plants and glance at the family surreptitiously, now and then.

I saw the girl gleefully holding her cupcakes, in a small bag and prancing down the lane. As she cornered our house, she took the

cupcakes, neatly peeled the wrapper with her tiny hands and to my utter amazement, gave the whole lot to a stray dog!!

I watched, pleasantly surprised at this gesture of kindness.

A girl of four, who wanted the cupcakes so badly, gave the whole lot to a hungry dog! And I must also admit that the parents watched the whole scene with amusement and least bit perturbed.

This is what humanity is all about, it brings out our innate goodness!! Charity had begun at home. God bless the child and her family.

Shaswati Mohanty
Bhubaneswar

Woman: The Surname is Confidence

Women all over the world are always conscious of their look and keep seeking validation from others about their appearance.

But we need to realize that though we need to do yoga and fitness workout and also follow some Beauty regime to maintain a healthy body and skin,but basically we need to develop a sense of confidence to accept ourselves,the way we are.

Women need to develop 3 types of confidence:

Emotional, Physical and Social.

1. Emotional confidence; to accept our mistakes and move forward; and learning from them to grow wiser.
2. Physical confidence; to accept ourselves the way we appear,and not compare ourselves to others and try to look a certain way. Accept the fact that many factors such as genetics,rate of metabolism, health conditions and many more define our body shape and our skin tone,so instead of trying to change yourself, own your shape and colour with total confidence, because Confidence is your best accessory and if you are well groomed and carry yourself with a positive attitude - then believe me,you are the most beautiful woman in the entire world.

   With this you gain

3. Social confidence; which helps you to interact with people in a better way and share your thoughts and experiences with a wider audience.

That according to me is Women Empowerment.

Rama Vedula
Damanjodi

TOUCHING LIVES

भुवनेश्वर

नालको महिला समिति की अध्यक्षा श्रीमती सस्मिता पात्रा, समस्त सदस्याओं के साथ सावित्री पूजा करते हुए

अपनी अध्यक्षा श्रीमती सस्मिता पात्रा के साथ ध्यान मग्न होकर हाऊजी खेलती हुईं नालको महिला समिति की सदस्याएँ

पर्यावरण दिवस के अवसर पर मंदिर परिसर में हरियाली को बढ़ावा देते हुए नालको महिला समिति की सदस्याओं के साथ अध्यक्षा श्रीमती सस्मिता पात्रा

ओडिशा के व्यंजनों के ज़ायके का लुत्फ़ उठाते हुए नालको महिला समिति की सदस्याएँ अपनी अध्यक्षा श्रीमती सस्मिता पात्रा के साथ

रज महोत्सव के पावन अवसर पर झूला का आनंद लेते हुए तथा ज़रूरुतमंदों के बीच वस्त्र वितरण करते हुए
नालको महिला समिति की अध्यक्षा श्रीमती सस्मिता पात्रा तथा सदस्याएँ

रज महोत्सव के अवसर पर छोटे बच्चों को केक खिलाने का सुखद अनुभव लेते हुए
नालको महिला समिति की अध्यक्षा श्रीमती सस्मिता पात्रा एवं सदस्याएँ

चंदका क्षेत्र के ग्रामीण अंचल में ज़रुरतमंदो के मध्य मच्छरदानी वितरित करते हुए
नालको महिला समिति की अध्यक्षा श्रीमती सस्मिता पात्रा एवं उपस्थित अन्य सदस्याएँ

अनुगुळ

उत्कल दिवस के अवसर पर नालको महिला समिति की अध्यक्षा श्रीमती सस्मिता पात्रा तथा नालको लेडीज क्लब, अनुगुळ की सदस्याओं द्वारा विद्यार्थियों को अध्ययन सामग्री का वितरण

नालको लेडिज क्लब की उपाध्यक्षा श्रीमती गीतांजली बेहेरा का अभिनन्दन करती हुईं नालको लेडीज क्लब, अनुगुळ की सदस्याएँ

नालको लेडिज क्लब की उपाध्यक्षा श्रीमती सस्मिता दास का स्वागत करती हुईं नालको लेडीज क्लब, अनुगुळ की सदस्याएँ

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योगाभ्यास करती हुईं नालको लेडीज क्लब, अनुगुळ की सदस्याएँ

नालको लेडीज क्लब, अनुगुळ की सदस्याओं द्वारा पर्यावरण दिवस पर विशेष कार्यक्रम का आयोजन

दामनजोड़ी

श्रीमती सस्मिता पात्रा, अध्यक्षा, नालको महिला समिति के साथ रज उत्सव मनाते हुए
नालको लेडिज क्लब, दामनजोड़ी की सदस्याएँ

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योगाभ्यास करती हुईं
नालको लेडीज क्लब, दामनजोड़ी की सदस्याएँ

हीरा पंचमी के अवसर पर नालको लेडीज क्लब, दामनजोड़ी द्वारा
प्रायोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम की झलक

नालको लेडिज क्लब, दामनजोड़ी द्वारा
वार्षिक क्रीड़ा पुरस्कार का वितरण

नालको लेडीज क्लब, दामनजोड़ी द्वारा
मेहंदी प्रतियोगिता का आयोजन

Readers are requested to send their write ups, suggestions and feedback to nmssangini@gmail.com in clear handwriting or soft copy before 31st August 2023 - Editor-in-Chief

नालको NALCO

National Aluminium Company Limited

Born in ODISHA..
Grown in ODISHA..
Globally Represents ODISHA...

No. 1 Lowest Cost Producer of Alumina in World

No. 1 Lowest Cost Producer of Bauxite in World

2nd Highest Net Foreign Exchange Earning CPSE in the Country

NALCO

THE INDUSTRIAL KONARK OF ODISHA

Designed and printed by sanket