



# ଭେଜ ପନ୍ଦିତାରମ

ସାମଗ୍ରୀ : ଡକ୍ଟର ବାଚର , ଗାଳିର , ଧନୀଆ ପତ୍ର , କଜା ଅଥା , ରିପାଇନ୍ ଲେଲେ , କଜା ପିଆକ , ବକ୍ଷ କୋଇ , ଦୁର୍ଲିଙ୍ଗୀ ପତ୍ର , କଞ୍ଚା , ଲୁଣ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳା : ଏହି ରେଷିଟ ଟିଆରି କରିବା ଲାଗି ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଏକ କାତ ପାତ୍ରରେ ଡକ୍ଟର ବାଚର ତଳକୁ । ଏହାପରେ ରିଆକ , ଗାଳିର , ଧନୀଆ ପତ୍ର , ପୁନିକା ପତ୍ର , ଅବା , ଅଗା , କଞ୍ଚାଲକ୍ଷ , ବକ୍ଷ କୋଇ ଓ ଲୁଣ ପଳକ ଲାଗେ ଭାବେ ନିଶଚ ଦିଅନ୍ତିଃକୁ ଆପଣ ଏଠିବେ କାମ ମଧ୍ୟ ମଧ୍ୟ ପଳକାଳିରେ । ସମୟ ସମଗ୍ରୀ କାମରେ ଭାବେ ନିଶଚ ସାରିବା ପରେ ଏହାକୁ ୧୯ ୪ ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ଅଳଗା ରଖି ଦିଅନ୍ତି । ଯାହାପାଇଲେ ଏହା ଭଲ ଭାବେ ପର୍ମେଟ ହୋଇପାରିବ । ବ୍ୟାକର ଅପିକ ମୋଟା ଫୋରିମାର୍କଟିଲେ ଏଠିରେ ଆଛ ଯାଇ ନିଶଚାଳାପାରିବ । ବ୍ୟାକର ଏହାପରେ ପରିଯାନନ ମେକରନେ ଆଛ ରିପାଇନ୍ ଲେଲ ଦିଅନ୍ତି । ବ୍ୟାକର ତଳକୁ । ଏହି କଞ୍ଚେନକୁ ତାଳିଶର ଘୋଡ଼ାର ମଧ୍ୟମ ଭାରତୀୟ ଗରମ କରିବୁ କିମ୍ବା ସମ୍ପର୍କ ଏହାକୁ ଲେବାର ଅନ୍ଦରପାରିବୁ ମଧ୍ୟ ବିଦେଶକୁ ଦିଅନ୍ତି । ପରିଯାନନ ନ ଫୂଲିବା ଯାଏ ଏହାକୁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ଦିଅନ୍ତି । ହୁଣ କିମ୍ବା ଗରମରେ ପରିଯାନମକୁ ପ୍ଲେଟକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ନିଜ ପ୍ରସର ଚଣଣା ସହିତ ଆଶାକୁ ଏବଂ ଝୁଅନ୍ତି ।



# ଶୁଭ ସମୟର ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନା

ଆମେ ସବୁଖାନ ହେଉଥିବା  
କଟିଲି ସ୍ଥାପ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ ଛିକିତ୍ସା  
ମଧ୍ୟରୁ ଦୂରପାଇ ଅନ୍ୟଚମାନରୁଷ୍ୱ  
ବର୍ବଦା ସୁଶ୍ରୁତୀ ପାଇଁ ବ୍ୟେଷ  
ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ତାକୁ  
ମିଳି ନ ଥାଏ । କେତେବେଳେ  
ସୁଶ୍ରୁତ କେତେବେଳେ ଦୂରଶ୍ଵର  
ଗୋଟିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯଦି  
ଆପଣ ଦୀର୍ଘବିର ଦିନ ଦୂରଶ୍ଵର ବା  
ଶକ୍ତାପ୍ର ସମୟ ଦେଇ କିମ୍ବା  
ଏହାପରେ ଏକ ଲକ୍ଷ ସମୟ  
ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ ଅପେକ୍ଷା  
କରିଥାଏ । ତେବେ ଆସୁଛୁ  
କାଣିବା ଆପଣଙ୍କ ଭଲ ସମୟ  
ଆସିବା ପ୍ରଭାବ ଭଗବାନ କେନିତି

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଶୁଭ ସଙ୍କେତ  
ହୋଇଥାଏ ।  
ସକାଳୁ କୌଣସି  
କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାହାରିବା ସମୟରେ  
ଦୂର୍ବୁଧୀ ଆଶା ଜାଲ ଦୂର୍ଶୁଦ୍ଧିବା  
ଦେଖିଲେ, ଏହା ଭଲ ସମୟ ।  
ଆଗମନର ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ  
କରିଥାଏ । ସେହିପରି ମନ୍ଦିରରେ



ପୂଜା କରୁଥିବା ସମୟରେ  
ଠାକୁରୁ ଅର୍ପଣ କାହାଯାଇଥିବା  
ଫୁଲ ହୋଇ ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ  
କିମା ସାମ୍ନାରେ ପଢ଼ି ଯାଏ  
ଚେବେ ଶୁଣ ସମୟ ଆଗତ  
ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ ।  
ଏହାଦ୍ୱାରା ଉଗନ ଆପଣଙ୍କ  
ସମେତ ସମ୍ବନ୍ଧ ହେବାରୁ ।

ଶୁଦ୍ଧ କମ୍ ଲୋକ ଥୁବେ,  
 ଯେତେହାନେ କେବେହେଲେ  
 କୌଣସି ତୀର୍ଥୀସୂଳୀଙ୍କ  
 ଯାଇନଥୁବେ । ବିଶ୍ଵ ପ୍ରତ୍ୟେକ  
 ଧର୍ମରେ ତୀର୍ଥ ଭୁମଶ ପୃତି  
 ମୁଣ୍ଡହାରୋପ କରାଯାଇଛି ।  
 ସାଧାରଣତଃ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମୁଣ୍ଡ  
 ଥାମ୍ ସ୍ଵାନୁକ୍ତ ଅମେ ଦାର୍ଢ ଯାତ୍ରା  
 କରିଥାଏ । ତୀର୍ଥ ଯାତ୍ରା ଦ୍ୱାରା  
 ମନ୍ଦିର୍ୟ ଲଶ୍ଚରକ ନିଜଚରତର  
 ହେବା ଲାଗି ପ୍ରାୟସ କରିଥାଏ ।  
 ଗରାର ବିଶ୍ଵାସ ଏବଂ ଆୟୁ  
 ସହି ଅନନ୍ତରୁ ଅନେକ ତୀର୍ଥ  
 ଯାତ୍ରା କରିଥାଏ । ଏହି ଦୃଢ଼  
 ବିଶ୍ଵାସ କରାଯାଇ ଯେତେକେଷ୍ଟ  
 ହେବେ ପଛେ ତୀର୍ଥୀସୂଳୀ  
 ଅଭିମୁଖେ ଯାତ୍ରା କରିବାର  
 ପରମାଣ ରହିଛି । ଭାଗତରେ  
 କେହିଁ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ତୀର୍ଥ  
 ଭୁମଶ ପରମଗା ପ୍ରବନ୍ଧିତ  
 ହୋଇଆୟୁଣ୍ଟି । ତେବେ ଏହି  
 ତୀର୍ଥ ବିମଶ ଲାହିରି



କରାଯାଇଥାଏ ? ଧର୍ମଶାସନେ  
ତାର୍ଥ୍ୟ ଯାହା ପ୍ରତି ଏବେ ବୁଝି  
କାହିଁକି ଦିଆଯାଇଛି ? ଏହାର  
ଉତ୍ତର ଖୋଜିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ  
କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବବାକୁ  
ପଢ଼ିବି ।

ଉପ୍ରୟୁକ୍ତ ଫଳ ପାଇନଥିବା ଅନୁଭବ  
କରେ, ସେ ହତାଶ ହୋଇପାରେ ।  
୧ ମୁଣ୍ଡି କେବେ କେବେ କର୍ମ  
ଅନୂଯାୟୀ ଉପ୍ରୟୁକ୍ତ ଫଳ ପାଇବା  
ପରେ ମନୀଷ ଅଧିକ ଫଳ ପାଇବା  
ଲାଗି ପ୍ରତ୍ୟେକ କରିଥାଏ । ଏହି  
ପ୍ରବେଶ୍ମ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଜ୍ଞାନ କର  
ଦେଇଥାଏ । ଏହି ଜ୍ଞାନ ମାନୁଷଙ୍କ  
ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ତା'ଙ୍କୁ  
ଦୂର୍ବଳ କରିଦି ଏ । ଏଇଲି  
ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନ  
ଦିଗଭରା ହୋଇଯାଇଥାଏ ।  
ଦିଗଭରୁସ ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନ  
ଉପ୍ରୟୁକ୍ତ ଶରଣାପଦ୍ମ ହେବା  
ଦ୍ୱାରା ବାକି ଆଧୀଶାଏ ।  
ସେଥୀରୁ ତାର୍ଥିତ କରିବାର  
ପରିମାଣ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ  
ପ୍ରତିକିଳି ହୋଇ ଆସିଛି ।  
ଆସାରିକି କର୍ମ ଜଞ୍ଜାଳରେ ଲିପ୍ତ  
ହୋଇ ଜ୍ଞାନ ହୋଇପଢ଼ିଥିବା  
ମନୁଷ୍ୟ ତାର୍ଥିଯାତ୍ମକ ମାନୁଷଙ୍କ  
ଶାତି ପାପି କରିଥାଏ । ଏହି ଶାତି

# ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ ପ୍ରସନ୍ନ କରିବାର ଉପାୟ

ବୁଧବାର ଦିନ ବିଧି ବିଧାନ ଅନୁଯାୟୀ ଭଗବାନ ଗଣେଶଙ୍କ ପୂଜା କରାଯାଇଥାଏ । ବୁଧବାର ଦିନ ଭଗବାନ ଗଣେଶଙ୍କ ବିଧାନ ଅନୁଯାୟୀ ପୂଜା କଲେ ଭଗବାନ ଗଣେଶ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇ ଭକ୍ତ ସଙ୍ଗ ଦୂର କରିଥାନ୍ତି ଓ ମନେସ୍ଥମନ୍ତ୍ର ପୂରଣ କରିଥାନ୍ତି । ତୁମ ଧର୍ମରେ ଯେବେଳେଇ ଶୁଣ କାହିଁ କରିବା ପୂର୍ବ ଗଣେଶଙ୍କ ଆରାଧନ କରାଯାଇଥାଏ । ଗଣେଶ କିଛି-କିଛି ଦାତା ଓ ଶୁଣ-ଲାଚ ପ୍ରଦାତା । ଗଣେଶ ଉଚ୍ଛବ୍ର ବାଧା ବିଦ୍ଵା, ସଙ୍ଗଚ, ରୋଗ ଦୋଷ ତଥା ଦରିଦ୍ରତା ଦୂର କରିଥାନ୍ତି । ଦିନ୍ତିର ରହିଛି ସେ ବୁଧବାର ଦିନ ସେଇତାର ମନରେ ଗଣେଶଙ୍କ ଆରାଧନ କଲେ ଓ ମନ ଜପ କଲେ ସମୟା ସମାଧାନ ହୋଇଥାଏ । ଗଣେଶ ଅମଙ୍ଗଳ ଦୂର କରିଥାନ୍ତି । ଯାହା ଉପରେ ଭଗବାନ ଗଣେଶ କୃପା କରନ୍ତି ସେଥାର ଜାନନର ସମୟ ବାଧା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଗଣେଶ ପାଦେ ଶାପ୍ରାଣ ଯାମାଣି ପାଦେ ଶାପ୍ରାଣ ମନ୍ୟ ଯାହାଥାନ୍ତି । ଶାପ୍ରାଣ କିଛି ସରଳ ଉପାୟ ରହିଛି ଯାହା ଦୂରା ଗଣେଶ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି ।



୪. ଗଣେଶଙ୍କ ପ୍ରିୟ ନାଲି ଯିତ୍ରୁଳୁ  
ଗଣେଶଙ୍କ ନାଲି ସିଦ୍ଧୁ ବହୁର  
ପଥର । ଗଣେଶଙ୍କ ପ୍ରସନ୍ନ କରିବା  
ସିଦ୍ଧୁରେ ତିଳକ ରଖୁ । ଗଣେଶଙ୍କ  
ତିଳକ କରିବା ପାରେ ଜିମ ମାତ୍ରରେ  
ମଧ୍ୟ ତିଳକ ଲଗାଇଁ । ଏଥାଦୀର  
ଗଣେଶଙ୍କ କୃପା ପ୍ରାୟ ହେବାବାବ  
ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା ଓ ବିଷ ଦୂର  
ହୋଇଥାଏ । ଗଣେଶଙ୍କ ଯିତ୍ରୁଳୁ  
ଅର୍ଥଶ କଳାବେଳେ ଏହି ମା  
କୁହୁକୁ ଯିତ୍ରୁଳୁ ଗୋଟିମା ପରିଚାଳନ  
ବୋଲିଗାନ୍ମ ସୁରକ୍ଷାର୍ଜନନ । ଶୁଭବିନ୍ଦୁ  
କାମାଦ୍ୟ ରେଣ୍ଡ ସିଦ୍ଧୁର  
ପ୍ରତିକାଳେତାମ୍ୟ ରେଣ୍ଡ ଗଣତାନ୍ତର  
କେ ।

ପେରିଆସିଲେ । ଏହି ସମୟରେ  
ଧୂତରାଷ୍ଟ୍ର, ଗାନ୍ଧାରୀ ଓ  
ଦୂର୍ଯ୍ୟାଧନ ମିଶି ବାସୁଦେବଙ୍କ  
ବୋନଙ୍କ ରାଜବନରେ ଅତିଥି  
ହେବା ଲାଗି ନିମଣ୍ଡଳ କଲେ ।  
ମାତ୍ର ପାଞ୍ଚବଙ୍କ ଦୂତ ହୋଇ  
ଆଥିବାରୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଏଥପାଇଁ  
ମନକାଳେ । ପ୍ରକୃତରେ ସେ  
ବିଦୃରଙ୍ଗ ଘରେ ରହିବାକୁ  
ଚାହୁଁଥିଲେ । କୃଷ୍ଣ ମଧ୍ୟ ସୂର  
ଶୁଣି ବିଦୃରଙ୍ଗ ପଢ଼ୀ ଉଚିତରେ  
ତଳାନ ହୋଇଗଲେ । କୃଷ୍ଣଙ୍କ  
ଅତିଥି ରୂପେ ପାଇ ସେ ନିକଳୁ  
ଧନେ ମନେ କଲେ । ଶେଷରେ

ଉକ୍ତର ଶୁଣୁଳା ଶାଗରେ  
ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେଲେ ଉଚବାନ





## ପ୍ରତିରକ୍ଷାରେ ଆଡ଼ନିର୍ଭରଣୀଳ

ପ୍ରତିରକ୍ଷା ସାମଗ୍ରୀ ଉପାଦନରେ ମଧ୍ୟ ଚାନ୍ ଓ ଆମେରକା ଏପରକ  
ରକ୍ଷିଆ ମଧ୍ୟ ଆଡ଼ନିର୍ଭରଣୀଳ । ଭାରତ ଏସବୁ ସାମଗ୍ରୀ ଆମଦାନୀ  
ବାବଦରେ ବିପୁଲ ବୈଦେଶିକ ମୁହଁ ବ୍ୟୟ କରୁଛି । ଏବେ ନରେତ୍ର  
ମୋଦିଙ୍କ ନେତୃତ୍ଵରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଅଥର୍ ନିଷ୍ଠାର ପାଇବାକୁ ଚିନ୍ତା  
କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ତଦନୁୟାୟୀ ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ବହୁ  
ବର୍ଷ ତଳୁ ହେବାର ଥିଲା । ପ୍ରତିରକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଡ଼ନିର୍ଭରଣୀଳ ଭାରତ  
ଗଠନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଗକୁ ଭାରତୀୟ ଅର୍ଥନାତିରେ ଗୋମ ଚେଞ୍ଚର ହୋଇପାରେ ।  
ଏହା ଉଭୟ ବୈଦେଶିକ ମୁହଁରେ ଉପାର୍ଜନ ସହ ଭାରତର ପ୍ରତିରକ୍ଷା  
ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବ । ଜତିମଧ୍ୟରେ ଭାରତୀୟ ବାୟୁସେନା ଆଉ କିଛି  
ଲତ୍ତୁଆ ବିମାନ କିଶିବାକୁ ଯାଉଛି । ପ୍ରତିରକ୍ଷା ସଂକ୍ଲାଷ୍ଟୀୟ କ୍ୟାବିନେଟ  
କମିଟି ଏହାକୁ ଅନୁମୋଦନ କରିଛି । ଏଥରେ କେବଳ ହାଲ ନୁହେଁ,  
ଅନେକ ଭାରତୀୟ ଶିଳ୍ପ ସଂସ୍ଥା ଉପକୃତ ହେବେ । ପ୍ରତିରକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ  
ଆଡ଼ନିର୍ଭରଣୀଳତା ଦିଗରେ ଏହା ଆଉ ଏକ ମହତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ ହେବ ।  
କେନ୍ଦ୍ରରେ ନରେତ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ନେତୃତ୍ଵରେ ବିଜେପି କ୍ଷମତାକୁ ଆସିବା  
ପରେ ଭାରତ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳି ହୋଇଛି, ଏହାକୁ  
ସ୍ବାକ୍ଷର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଆମେରିକା, ରୂପ୍ତ ଏବଂ ଫ୍ରାନ୍ସ ଭଲି ଦେଶରୁ  
ଭାରତ ବହୁ ଶକ୍ତିଶାଳି ପ୍ରତିରକ୍ଷା ସାମଗ୍ରୀ କ୍ରୟ କରିଛି, ଆଉ କିଛି କ୍ରୟ  
କରିବାକୁ କୁଣ୍ଡି ସ୍ଵାକ୍ଷର କରିଛି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦିଙ୍କ ସଫଳ ବୈଦେଶିକ  
ନାତି ଏବଂ କୃତନାତି ବଳରେ ଏହା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ହୋଇପାରିଛି । ଏବେ ଭାରତ  
ଆଉ ପାକିଷ୍ତାନକୁ ନିଜର ପ୍ରତିଦ୍ୱାରି ଭାବେ ବିଚାର କରୁନି । ଏବେ ଚାନ୍  
ହେଉଛି ଭାରତର ଟାରେଟ । ଭାରତ ତୁଳନାରେ ଚାନ୍ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ  
ବହୁ ଆଗରେ । ତେଣୁ ଚାନ୍ ସହ ସମ୍ବାଦ୍ୟ ସାମରିକ ମୁକାବିଲାକୁ ଭାରତ  
ସର୍ବାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛି । ଯାହା ୪୦ ବର୍ଷ ତଳୁ କରିବାର ଥିଲା ତାହା  
ଏବେ ହେଉଛି । ତେଣୁ ଚାନ୍ ସହ ସମକଷ ହେବାକୁ ଭାରତକୁ ଆହୁରି  
୪୦ ବର୍ଷ ଲାଗିଯିବ । ଯାହା ବି ହେଉ ଏବେ ଅଭିଭାବ ପକ୍ଷେ ଚାନ୍ର  
ମୁକାବିଲା ନିମନ୍ତେ ଭାରତୀୟ ସେନାର ମନୋବଳ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । କେବଳ  
ଚାନ୍ ନୁହେଁ, ଭିକ୍ଷ୍ୟତରେ ଯଦି କେବେ ଚାନ୍ ଏବଂ ପାକିଷ୍ତାନ ମିଳିତ  
ଭାବେ ଭାରତ ସହ ଯୁଦ୍ଧରେ ଅବତାର୍ଣ୍ଣ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ଏହାର ମୁକାବିଲା  
ନିମନ୍ତେ ଭାରତୀୟ ସେନା ପ୍ରସ୍ତୁତ ବୋଲି ସେନା ମୁଖ୍ୟ କହିଲୁଛନ୍ତି ।  
ମନମୋହନ ସିଂହଙ୍କ ଶାସନ କାଳରେ ଭାରତ ଫ୍ରାନ୍ସରୁ ରାଫେଲ ବିମାନ  
କିଶିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଏହା ଅଟକି  
ରହିଥିଲା । ନିଷ୍ପତ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇପାରୁନଥିଲା । ନରେତ୍ର ମୋଦି କ୍ଷମତାକୁ  
ଆସିବା ପରେ ଏହାକୁ ତଙ୍କାଳ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଗଲା । ଫ୍ରାନ୍ସରୁ ଭାରତ  
ନାଟି ରାଫେଲ ବିମାନ କ୍ରୟ କରିଛି । ଏଲାଏସିରେ ଏବେ ରାଫେଲ  
ମୁତ୍ୟନ ହୋଇଛି । ଏହା ସହିତ ଆମେରିକାରୁ ମଧ୍ୟ ଭାରତ ଶକ୍ତିଶାଳି  
ହେଲିକପୁର, ମିଶାଲା ସିଷ୍ଟମ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସ୍ତରାଷ୍ଟ କ୍ରୟ କରିଛି । ଏବେ  
ନିକଟରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି ଆମେରିକା ଗଞ୍ଜରେ ଯାଇଥିବା ବେଳେ  
ଉଭୟ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସାମରିକ ରୂପି ହୋଇଛି । ଏହି  
ରୂପି ଅନୁୟାୟୀ ଭାରତ ଆମେରିକାରୁ ପ୍ରିତେଗର ଭୋନ କ୍ରୟ କରିବ ।  
ସେହିପରି ଫ୍ରାନ୍ସ ସହ ମଧ୍ୟ ଭାରତ ସାମରିକ ରୂପି କରିଛି ।

# ବାଣୀକ୍ୟର ଗତିରୋଧ

ପ୍ରଦୂଷଣ କୁଟୀର ଧାର

ଚଳିତ ରମ୍ବ, ହୁଏ ପାଉଥାର ସୃତି ଶକ୍ତି, କର୍ଜଟ ଓ  
ହୃଦଗୋଗର ଉପର ସହ ବାର୍ଷିକ୍ୟର ସ୍ଵର୍ଗ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ  
ଜୀବନରେ ଅବସମ୍ଭାବୀ। ଯେଉଁଥିରୁ ବର୍ଷବା ଅସମବ  
ନିଶ୍ଚଯ। ଥଥପି ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ଧରି ମାନବ ଚେଷ୍ଟା  
କରି ଆସୁଛି ଏହି ବାର୍ଷିକ୍ୟକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ପାଇଁ। ଆମ  
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଆହାରର ମାତ୍ରାଧିକ ପ୍ରଭାବ ବାର୍ଷିକ୍ୟର  
ଆଗମନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ରଖିବି ବୋଲି ଗବେଷଣାରୁ  
ଜାଣାପଡ଼ିଛି। ଜଣେ ବୟକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ ଆହାରରେ  
ବାର୍ଷିକ୍ୟର ପ୍ରଭାବକୁ କିଛିଟା ପ୍ରତିହତ କରିପାରିବ ବୋଲି  
ଗବେଷକମାନେ ମତ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କଲେଣି। ଆମ  
ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ପୃଷ୍ଠାପାର ବା ପ୍ରେଟିନ ଆମ ମଧ୍ୟରେ  
ବୃଦ୍ଧାବମ୍ବାର ସଙ୍କେତ ଗୁଡ଼ିକୁ ଆଣିବାରେ ସହାୟକ  
ହୋଇଥାଏ ବୋଲି କିଛି ଦିନ ତଳେ କୋଳକାତା  
ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଜନେନ୍ଦ୍ରିକ ବାୟୋକେମେଣ୍ଟ୍ ବିଭାଗର  
ପ୍ରଫେସର ମିଶାଳକାନ୍ତି ପୋଦାର ନିଜ ଗବେଷଣାରୁ  
ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି। ଏହି ଖବର ନିକଟରେ ଲକ୍ଷରମେଟରେ  
ସରିଶେଷ ମୂଳ୍ୟରେ କ୍ରେଟ ହୋଇଛି। ପୋଦାର ହେଉଛନ୍ତି ପ୍ରଥମ  
ବୈଜ୍ଞାନିକ ଯିଏ ହେଉଛନ୍ତି ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରେଟିନ,  
ଆମ ହରମୋନ, ସ୍ଥାଯୁତତ୍ତ୍ଵ ତଥା ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି  
ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ନିବିଢ଼ ଗୁଡ଼ ସମ୍ପକ୍ତ ସୂଚାଇ ପାଇଛନ୍ତି  
ବୈଜ୍ଞାନିକ ଭାବରେ। ତାଙ୍କ ଗବେଷଣାରଳିଷ୍ଟ ତଥ୍ୟ ସୂଚାଟ  
କରୁଛି କି ଯେ ଖାଦ୍ୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରେଟିନର ଅବସ୍ଥାତି  
ବାର୍ଷିକ୍ୟର ସଙ୍କେତ ଗୁଡ଼ିକର ହୃତ ଆଗମନରେ ସହାୟକ  
ହୁଏ। ଜାବିତ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଦେହ ଉପରେ ପ୍ରେଟିନର  
ପ୍ରଭାବ ବିଚିତ୍ର। ପରାମାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ  
ପରିମାଣର ପ୍ରେଟିନ ତରୁଣ ମୂଷା ମାନଙ୍କ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ  
ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ବୟକ୍ତ ମୂଷା ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ  
ଆହାରରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ପ୍ରେଟିନ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ  
ଶକ୍ତିକୁ ହୁଏ କରାଏ। କିଛି ମୂଷାକୁ ଅଳଗା ଅଳଗା ଭାବରେ  
ମାତ୍ରାଧିକ ପ୍ରେଟିନ, ସର୍ବଳିତ ପ୍ରେଟିନ ଓ ଅଛ ପ୍ରେଟିନ  
ସମ୍ମଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଦେଇ କିଛି ଦିନ ରଖାଯାଇଥିଲା। ତାହାପରେ  
ସେ ମୂଷା ମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଥିବା କର୍ତ୍ତକଷେତ୍ରେ ନାମକ  
ଆତ୍ମନାଳ ହରମୋନର ମାତ୍ରାକୁ ଅନୁଧାନ କରାଯାଇଥିଲା।  
ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ୍ୟାଗ୍ୟ ଯେ ସନ୍ଧ୍ୟାଯାମୀ ପ୍ରାଣୀ ମାନଙ୍କ  
କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହ  
ଦେହରେ କର୍ତ୍ତକଷେତ୍ରେ ମାତ୍ରା ହୁଏ ପାଏ ଓ ରୋଗ

ହରମୋନର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଅନୁଧାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା  
ଯେ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ ଖାରଥିବା ବୟସ ମୂଳାମନଙ୍କ  
ଦେହରେ କର୍ତ୍ତକଷେତ୍ରରେ ମାତ୍ରା ଥିଲା ସର୍ବାଧିକ ।  
ପୋଦାର କହିଛନ୍ତି ଦେହର କର୍ତ୍ତକଷେତ୍ରରେ ମାତ୍ରା  
ମନ୍ତ୍ରିଷ୍ଠରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ମଧ୍ୟ ଦର୍ଶାଏ ।  
କର୍ତ୍ତକଷେତ୍ରରେ କର୍ତ୍ତକଷେତ୍ରର କର୍ତ୍ତକଷେତ୍ରର ହାଇପୋଆଲାମସ  
ନିଯମର କରେ । ମାନସିକ ଚାପ ଓ ପରିଶ୍ରମ ବୃଦ୍ଧି  
ପାଇଲେ ହାଇପୋଆଲାମସ ମନ୍ତ୍ରିଷ୍ଠରେ ଅବସ୍ଥା ତ  
ପିମ୍ୟାରି ଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରକାର ହରମୋନ  
କରଣ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିବ ଯାହା ଆମର ଆତ୍ମନାଲ  
ଗ୍ରହିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଏହାପରେ ଆତ୍ମନାଲ ଗ୍ରହି  
କର୍ତ୍ତକଷେତ୍ରରେ କରଣ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିବା । ତେଣୁ  
ଏହା ନିର୍ଦ୍ଦିତ ଯେ ବୟସ ଲୋକମାନେ ମାତ୍ରାଧିକ  
ପ୍ରୋଟିନ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଗୋଟିଏ ପ୍ରତିରୋଧକ  
ଶକ୍ତି କମାଇ ଚାଲନ୍ତି । ପ୍ରଫେସର ପୋଦାର ମନ୍ତ୍ରିଷ୍ଠରେ  
ଥିବା ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି ରସାୟନ ଯଥା ଗାବା ଓ ଗୁର୍ଗମେରରେ  
ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ମଧ୍ୟ ଅନୁଧାନ କରିଥିଲେ । ଏହି  
ଦୁଇ ରସାୟନର ପରିମାଣ ବନ୍ଦସ ସହ ପରିବର୍ତ୍ତତ ହୁଏ  
ଓ ଏହି ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ମନ୍ତ୍ରିଷ୍ଠ ମଧ୍ୟରେ ସଂଚାର  
ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ସହାୟତା କରନ୍ତି । ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଗୁହଣ  
କରୁଥିବା ବୟସ ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନ୍ତ୍ରିଷ୍ଠରେ ଗୋବାର  
ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଓ ଏହା ସହ ଗୋଟିଏ ପ୍ରତିରୋଧକ  
ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ସେହିଭିତ୍ତି କାମ ପ୍ରୋଟିନ ଥିବା  
ଖାଦ୍ୟ ବୟସ ଜୀବଜନ୍ମମାନଙ୍କ ମନ୍ତ୍ରିଷ୍ଠରେ ଗୁର୍ଗମେରର  
କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ହ୍ରାସକରେ ଏବଂ ବାର୍କିଜ୍ୟର ସଂକେତ  
ଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂରେଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଅଥବା ଏହା  
ସ୍ଵର୍ଗ ଯେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି, ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ଓ ଖାଦ୍ୟରେ  
ପ୍ରୋଟିନର ମାତ୍ରା ଅଞ୍ଜାଞ୍ଜା ଭାବେ ଜାଗିତ କୁହାନ୍ତି  
ପ୍ରଫେସର ପୋଦାର । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯାଏ ସେ ଜୀବଜନ୍ମ  
ମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିଜ ପରାକ୍ରା ଗୁଡ଼ିକୁ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ  
ମାନବ ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଠିକ ଏକା ପ୍ରକାର  
ଦେଖାଯିବ ବୋଲି ଦୃଢ଼ ନିର୍ଣ୍ଣିତ । ଭିକ୍ଷ୍ୟତରେ ମଣିଷଙ୍କୁ  
ନେଇ ସେ ଏହି ଅନୁଧାନ ମଧ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଯାଉଛନ୍ତି ।  
କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ବି ପ୍ରଫେସର ପୋଦାର କୁହାନ୍ତି, ବୟସ

ପ୍ରାଚୀକାଳରେ ହୁଏତ ସେଇଥିପାଇଁ ବାନପାଇଁ  
ପାରିବେ ।

ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ବଯସ୍କ ଲୋକମାନେ ଶାକାହାରୀ  
କିମ୍ବା ଫଳାହାରୀ ହେଉଥିଲେ । ପୋଦାରଙ୍କ ମତରେ  
ଆମିଷରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ ବାର୍ଷିକ୍ୟର ସଙ୍କେତ ଗୁଡ଼ିକୁ  
ଉଜ୍ଜାଗର କରିବାରେ ଅଧିକ ସହାୟକ ହୁଏ ଏବଂ  
ଏହା ହୁଏତ ବଯସ୍କ ମାନଙ୍କ ଗୋଟିଏ ପ୍ରତିରୋଧକ  
ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ କରାଏ । ଆମେ ଆମିଷ ଓ ନିରାମିଷ ଦୂରଟି  
ଯାକ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ରୋତରୁ ପ୍ରୋଟିନ ପାର । ମାଛ, ମାସ,  
ଅଣ୍ଠା, କ୍ଷାର, ତାଳି, ସୋୟବିନ ଇତ୍ୟଦିରୁ ପ୍ରୋଟିନ  
ମିଳେ । ବିଜ୍ଞାନାମାନଙ୍କ ମତରେ ବଯସ୍କ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ  
ମାସ ଓ ଅଣ୍ଠା ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ । ତେଣୁ  
ଆମିଷ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଣ ହେଉଥିବା ବଯସ୍କମାନେ ମାସ  
ଓ ଅଣ୍ଠା ସ୍ଥାନରେ ମାଛ ଖାଇବା ଉଚିତ । ମାଛରେ  
ଓମେଗା-୩୧ ପ୍ରୋଟି ଏସିତି ଥିବା ହେତୁ ଏହା  
ହୃଦଗ୍ରୋଗର କାରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବାରେ  
ସହାୟକ ହୁଏ ଓରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ କିଛି  
ପରିମାଣରେ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ  
କମ ପ୍ରୋଟିନ ଥିବା ଅଧିକା ଶାକସବଜି ମୁକ୍ତ ଆହାର  
ବଯସ୍କ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଅନୁକୂଳ ।  
ଆମେରିକାର ଜନଶକ୍ତିରୁୟଗ ଅପି ଏକଂ ଏଣ୍ଟ  
ଲଙ୍ଘିତିରିତ ଗବେଷଣା ଅନୁଯାୟୀ ବାର୍ଷିକ୍ୟ ଉପମାତ୍ର  
ହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ସକାଗୁ ନ ହେଲେ ମାନସିକ  
ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଏ । ଏହି ସଂସ୍ଥାନ ବଯସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କୁ  
ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ଆମିଷର ମାତ୍ରା କମାଇ ଅଧିକ ଫଳ  
ଓ ପରିବା ଖାଇବା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦିଏ । ପ୍ରଫେସର  
ପୋଦାର ମଧ୍ୟ କୁହୁଟି ସେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯାଏ ମଣିଷଙ୍କୁ  
ନେଇ ପରାକ୍ରାନ୍ତ କରିନିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାଯୀ ଦୂର୍ବଳତା  
ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବଯସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟରେ  
ପ୍ରୋଟିନର ମାତ୍ରା କମାଇବା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦିଅନ୍ତି ।  
ପୋର୍ଦ୍ଦାରଙ୍କ ଗବେଷଣା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲା ପରେ ହୁଏତ  
ସାରା ବିଶ୍ୱର ପଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନାମାନେ ବଯସ୍କ ମାନଙ୍କୁ  
ପ୍ରୋଟିନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଉପଦେଶ  
ଦେବେ ।

# ଜୀବକ୍ଷେତ୍ର ଓ ମାନବ ସମାଜ ପାଇଁ ଜଳର ଉପଯୋଗିତା

॥ ଅନ୍ତ୍ୟାମୀ ପକ୍ଷନାୟକ ॥

ଜଳ ଯୋଗାଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ତାହା କର୍ମ୍ୟକ୍ଷମ ଅବସ୍ଥାରେ ନାହିଁ । ପାଇଁ ଖୋଲିଲେ ପାଣି ବଦଳରେ ସ୍ଵ ସ୍ଵ ହୋଇ ପବନ ବାହାରୁଛି । ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ଗାଁରେ ପାନୀୟ ଜଳର ମୁଖ୍ୟ ଉଷ୍ଣ କୁଆ ଗୁଡ଼ିକ ଶିଖିବା ଫଳରେ ସମସ୍ତ୍ୟ ଦେଖାଦେଉଛି । ପାନୀୟ ପୂରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଫଳତାର ସୂଚନା ଦେଉନାହିଁ, ସାମଗ୍ରୀକ ଭାବେ ବିକାଶ ଓ ପ୍ରଗତି ନେଇ ଦାବି କେତେ ଫର୍ମା ଓ ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ତାହାର ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟକଳକ ଇଞ୍ଜିଟ ।

କୁଣ୍ଡଳଦା ପାନାମ ସମସ୍ୟା ତଥା ଜୀବଜଗନ୍ନ ପାନାମ ଜଳର ଏ ଉଚ୍ଛବ ସମସ୍ୟା ଭିତରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନାମ ଜଳ ଏ ଉଚ୍ଛବ ସମସ୍ୟା ଲୁଚି ଯାଉଛି । କିନ୍ତୁ ପାନାମ ଜଳ ସମସ୍ୟା ଠାରୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ପାନାମ ଜଳ ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଗୁରୁତର, ଯାହାଫଳରେ ବିପଞ୍ଚନକ ସ୍ଥାପ୍ତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେବା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।

ନେବେ ନିର୍ମିତ ବର୍ଷ ଦେଖା ଦେଲଥବା ଏ ଆଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ପାଇଁ ନିଷ୍ଠା ଓ ଆନ୍ତରିକତାର ସହ ଦରାନ୍ତି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆୟିବା ଏକାନ୍ତ ଜୀବରା । ପାନାମ ଜଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନେଇ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଭିଜନ୍ତୁ ୨୦୨୩ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଯୋଜନା ଅଧୀନରେ ରାଜ୍ୟର ସବୁ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଫ୍ଲେରୋସିସ୍ ମାତ୍ର ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନାମ ଜଳ ଯୋଗାଣର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି ।

ପ୍ରତିକାଳିକ ମହିନେ ଏକ ବ୍ୟାପକ ପରିଵର୍ତ୍ତନ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲା । ଯେତେବେଳେ ମହିନେ ଏକ ବ୍ୟାପକ ପରିଵର୍ତ୍ତନ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲା । ଯେତେବେଳେ ମହିନେ ଏକ ବ୍ୟାପକ ପରିଵର୍ତ୍ତନ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲା ।

ଜଳ ସମସ୍ୟାକୁ ସାଥାରେ ନେଇ ଆସେ । ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏହାର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ଘୋଷଣା କରାଯାଏ, ଅଥବା ପରବର୍ତ୍ତୀ ବର୍ଷ ପୂର୍ବ ସମସ୍ୟାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ହୁଏ । ବିଡ଼ମ୍ବନାର ବିଷୟ ହେଲା, ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ ପାଇଁ ଅନେକ ଯୋଜନା ବାଲିଥିବା ଦାବି କରାଯାଉଛି, କିନ୍ତୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତ ସ୍ଥିତି ଅଧିକ ବିଗଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଏ ସନ୍ଦର୍ଭରେ ଜନଗଣନା ରିପୋର୍ଟର ତଥ୍ୟକୁ ଉଭାର ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଦ୍‌ବାନତା ଫଳରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଳ ନେଇ ସଦେହ ଦେଖାଦେଇଛି । ଏହାର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଉପଯୋଗ ଅର୍ଥ କରିଶିବା ପାନୀୟ ଜଳ, ପରିମଳ ପାଇଁ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ୨,୩୪୫ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଅନୁବାନ ମଞ୍ଚରୁ କରିଥିଲେ ସୁନ୍ଦର ଏହାର ବିନିଯୋଗ ଆବୋ ଉପାଦାନକର ନୁହେଁ । ଯାଏପ୍ରତିକ ପାନୀୟ ଜଳ ସମସ୍ୟାର ମୂଳାବିଲା ସରକାରୀ କଳ ପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ଆହାନ । ଏଥିପାଇଁ ଉଭୟ ସ୍ଵଜ୍ଞମିଆଦୀ ଏବଂ ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ପଦକ୍ଷେପ

କରାଯାଇପାରେ । ପାନୀୟ ଜଳ ସ୍ଥିତି ନେଇ  
୧୦୦୧ ଏବଂ ୨୦୨୦ ଜନଶର୍ମନା ରିପୋର୍ଟର  
ଡୁଲନାହକୁ ବିଶ୍ୱାସଣ କଲେ ସ୍ଥିତିରେ ଅବନିତି ସ୍ଵଷ୍ଟ  
ଜଳାପଦ୍ଧତି । ଦଶବର୍ଷ ତଳେ ରାଜ୍ୟର ୩୦.୮  
ପ୍ରତିଶତ ପରିବାରକୁ ନିଜ ଘରଠାରୁ ୪୦୦ ମିଟରରୁ  
ଅଧିକ ଦୂରକୁ ଯାଇ ପାଣି ଆଣିବାକୁ ପଡ଼ୁଥିଲା ।  
୨୦୨୧ ବେଳକୁ ନିଜ ଘରୁ ୪୦୦ ମିଟରରୁ  
ଅଧିକ ଦୂର ଯାଇ ପାଣି ଆଣୁଥିବା ପରିବାରଙ୍କ ଭାଗ  
୩୪.୪ ପ୍ରତିଶତକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ବି  
ରାଜ୍ୟର ମାତ୍ର ୨୨.୪ ପ୍ରତିଶତ ପରିବାର ପାଇଁ  
ନିଜ ଘର ପରିସରରେ ପାନୀୟ ଜଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା  
ଥିବା ବେଳେ ଅବଶିଷ୍ଟ ୭୭ ପ୍ରତିଶତ ପରିବାରକୁ  
ପାଣି ପାଇଁ ଘରୁ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ପଢ଼େ । ଖୋଦ  
ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଡିଥ୍ୟ ଅନୁୟାୟୀ ୪୭ ହଜାର  
୩୩୨୬ ଗ୍ରାମ ଅଞ୍ଚଳରେ ମୋଟ ୧୬୯୫ ମଧ୍ୟରେ  
୧୨୮୮ ରି ଜନବସତି ମଧ୍ୟରୁ ୮୧.୮୧ ରି  
ଜନବସତି ପାଇଁ ପାନୀୟ ଜଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା  
କରାଯାଇଛି । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା ବର୍ଷମାନ ବି  
ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ଜନବସତି ଜଳ କିଣ୍ଟ । ଏହାରେ  
ରାଜ୍ୟର ପାନୀୟ ଜଳ ସମସ୍ୟାର ଉକ୍ତଗ୍ରୁହର ଦୁଃଖର ଚିତ୍ର  
ପ୍ରଦାନ କରୁଛି । ଯଦି ସାଧାରଣ ଭାବେ  
ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣର ସ୍ଥିତି ଏହା, ଗ୍ରାସ୍ତରେ  
ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଗୁରୁତର ହେବା ସ୍ଥାବିକ । ଏହା  
କେବଳ ପାନୀୟ ଜଳ ଭଳି ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା

2018-2019  
2019-2020  
2020-2021  
2021-2022

# ମାନବିକତା ଓ ପରମ ଧର୍ମ

କେବଳ କାହାରେ କାହାରେ ?

କୁ ଅଧିନଦୟା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଦୟାର ବାର୍ଷିକ ସମ୍ବଲିନୀରେ କୌଣସି ନିତିକିଞ୍ଚ ଆଳାପ ହୁଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା କୌଣସି ବିଦ୍ରୋହମୂଳକ ପାଶଶ କରାଯାଏ ନାହିଁ । ଅନେକ ହିନ୍ଦୁ, ମୁସଲମାନ, ଥା ଖ୍ରୀ ଧର୍ମାବଳୟୀ ଏଥରେ ଯୋଗଦେଇ ଧର୍ମ ଚର୍ଚା ଆନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ବିଦ୍ୟାନ ନିଜର ମଧ୍ୟ ପ୍ରବାନ କରନ୍ତି । ଯଦ୍ବାରା ଜାତି, ଧର୍ମ, ବର୍ଷ

କଳିତ ବର୍ଷ ୪୦ଦିନ ବାର୍ଷିକ ସବ୍ରଧିମ ଶାନ୍ତି ସମ୍ମନନୀ,କେରଙ୍ଗ ମେ ୧୩-୧୪ ତାରିଖ (ଶନିବାର ଓ ଶନିବାର ଦିନରେ ) ୨୦୦୫ ମେୟରେ ଆଣ୍ଟିଂ ହୋଟ୍ଲେ

ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମହାଶ୍ଵରା ପରିବାରଙ୍କ ସୁର୍କ୍ଷା ଦେଖାଇଲାଏ ଏଥି ବର୍ଷାକୁ  
ହିତ ଧରି ମାନବିକତାକୁ ମଣିତ କରାଇ ଏକ ନୂତନ  
ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଇଥାଏ ।  
ହମଦୀଏ ସଂପ୍ରଦାୟର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ହଜରତ ମିର୍ଜା ଗୁଲାମ  
(୧୮୩୪-୧୯୦୮) ପ୍ରତ୍ୟେକ ଧର୍ମଶ୍ରଦ୍ଧା ମଧ୍ୟରେ  
ଉଦ୍‌ବିଷ୍ୟବାଣୀ ଅନୁଯାୟୀ ଏ ସୁଧାରେ ସ୍ଵର୍ଯ୍ୟକୁ ଛିନ୍ନ ଭାତାଙ୍କ  
କଳନ୍ତି ଅବତାର, ଖ୍ୟାତ ଧର୍ମବଳମୀମାନଙ୍କ ନିମିତ୍ତେ  
ଓତ୍ଥା ମୁସଲମାନମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଜମାମ ମୋହେବା ହେବାର  
ପରିବାରଙ୍କ ଜୀବନରେ ଉଦ୍‌ବିଷ୍ୟବାଣୀ ଅନୁଯାୟୀ ଏକ ନୂତନ  
ବିଶିଷ୍ଟ ମୌଳିକା, ଧର୍ମବିତ୍ତ, ବୃଦ୍ଧିଜୀବୀ ଦଥା ଶିକ୍ଷାବିତ୍ତ, ଜାତି,  
ଧର୍ମ, ବର୍ଷା ନିର୍ବିଶେଷରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରି ସର୍ବ ଶକ୍ତିମାନଙ୍କ  
ଅଲ୍ଲାଙ୍କ ଅନ୍ତିତ୍ବ, ମାନବ ଜନ୍ମର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, ବିଶ୍ୱରେ ସ୍ଥାଯି  
ଶାନ୍ତି, ଭାବୁତାବ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ ଧର୍ମର ଭୂମିକା, ଜୟଲାମ ଏକା  
ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଧର୍ମ, ଜେହାଦର ବାସ୍ତବିକତା, ନାରୀର ସୁରକ୍ଷା ଓ  
ସନ୍ନାନ, ସୁଖ ବୈବାହିକ ଜୀବନର ବାସ୍ତବିକତା, ଜୟଲାମିକା

କରିଛନ୍ତି । ସେହି ମହାନ ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହ ଆଜି ହି ସମ୍ବନ୍ଧ । ତେଣୁ ତାହାଙ୍କ ଶରଣ ବିନା ଦୂରିତାରୁ ଅଶାନ୍ତି ଜଳିତା ଲୁପ୍ତ ହେବା ଥିଥିବ । ସେ ହେଉଛୁଁ ଏ ଯୁଗରେ ମିତ୍ରୀ ଓ ପ୍ରତିର ଅବତାର । ପରିଷ୍ଵରର ଧର୍ମ ବିଦାଦକୁ ବାର କରି ବିଶ୍ଵାସି ପ୍ରତିଷ୍ଠା ନିମନ୍ତେ ସେ ଅନେକ ସୁନ୍ଦର ବିଶ୍ଵାସାଳୁ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ।

ଏ କୁହନ୍ତି; ‘ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁନ୍ଦର, ଶକ୍ତିପ୍ରଦ ଓ ପାରିଷ୍ଵରିକ ବର ଉଚ୍ଚି ପ୍ଲାନେକାରୀ ତଥା ନୈତିକ ଚିନ୍ତା ଧାରର କେବାରୀ ସିଂହାନ୍ତ ଯେ ଆମେ ଉଚ୍ଚ ସମସ୍ତ ଅବତାରଙ୍କୁ ନାମେ ଏହି ସଂସାର ଉଚିତରେ ଆବିର୍ଭୃତ ହୋଇଛନ୍ତି, ସେ ବର୍ଷରେ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାନ୍ତୁ ବା ପାରିସ୍ୟ ଅଥବା ଚାନ୍ଦିନ୍ୟ କୌଣସି ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ଆବିର୍ଭାବ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ପରଦା, ସମାଜ ସୁଧାର ତଥା ଅହମଦାୟା ମୁସଲିମ ସଂପ୍ରଦାୟର ବିଶ୍ଵାଳୁ କି ଦେଲା ? କାହିଁକି ଏ ବିପ୍ରାୟ ? ସର୍କାରେ ତାତ୍କାଳିକ ଉଦ୍ବୋଧନ ଦେବେ । ଏହି ସମ୍ବିଳନୀରେ ଯୋଗ ଦେଉଥିବା ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ଉଚ୍ଚକ ନିମିଁ ‘ ଅହମଦାୟା ମୁସଲିମ ସଂପ୍ରଦାୟର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ହଜରତ ମିର୍ଜା ଗୁଲାମ ଅହମଦ : ପ୍ରାର୍ଥନା କରି କୁହନ୍ତି; ‘ସର୍ବଶେଷରେ ମୁଁ ଦୂଆ କରୁଛି ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ ଅଲ୍ଲାହଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପାଲିତ ଏହି ସମ୍ବିଳନୀ ନିମନ୍ତେ ଯାତ୍ରା କରନ୍ତି, ଅଲ୍ଲାହ ସେମାନଙ୍କ ସହାୟ ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଅତୁଳନୀୟ ବଦଳା ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିଜକିମ୍ବା ଅନୁକଳା ବୃକ୍ଷି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ତ ମନସ୍ଥାନଙ୍କର ପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତୁ । ଅଲ୍ଲାହ ଏହି ଯାତ୍ରାର ସମାପ୍ତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନଙ୍କର ଯନ୍ମବାନ ହୁଅନ୍ତୁ ।’

ମଙ୍ଗଳବାଗ, କଟକ ମୋ: ୯୧୯୯୯୪୦୫୩







