ସାପ୍ତାହିକ
Postal Regd. No.: SBP/14/2019-2021
ସ୍ୱୀକାର
The Sweekar ସ୍ୱୀକାର
www.sweekarweekly.com
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ୰ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା
RNI No. 66443/94

Vol.25 | Issue - 45 | 12 - 18 December 2021 | Sambalpur | Page-12 | Invitation Price Rs.10

ବେଦାନ୍ତ ଆଲୁମିନିୟମର ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ଶକ୍ତ ଧକ୍କା

ସମ୍ବଲପୁର: ଝାରସୁଗୁଡ଼ାର ଭୁର୍କାମୁଣ୍ଡା ସ୍ଥିତ ବେଦାନ୍ତ ସ୍ମେଲଟରର ପ୍ଲାଣ୍ଟକୁ ପାଉଁଶ ପ୍ରଦୂଷଣ କରି ଚାଷ ଓ ଜନଜୀବନକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇବା ଏବେ ବେଦାନ୍ତ କମ୍ପାନୀ ପାଇଁ ମହଙ୍ଗା ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଛି । ପ୍ଲାଣ୍ଟର ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ଲାଗି ପ୍ରସ୍ତାବିତ ୧୨୪୦ କୋଟିର ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ଶକ୍ତ ଧକ୍କା ଲାଗିଛି । ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ନିମନ୍ତେ କେନ୍ଦ୍ର ପରିବେଶ, ଜଙ୍ଗଲ ଓ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଭାଗ ତରଫରୁ ବେଦାନ୍ତକୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିବେଶ ମଞ୍ଜୁରୀ ମିଳିପାରି ନାହିଁ । କମ୍ପାନୀ ବିରୋଧରେ ପରିବେଶ ନିୟମ ଉଲଂଘନ ସମ୍ପର୍କିତ ଏକ ମାମଲା ଏନଜିଟିରେ ବିଚାରାଧୀନ ଥିବା ବେଳେ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ପ୍ରକଳ୍ପ ମଞ୍ଜୁରୀ ସକାଶେ ଆବେଦନ କଲାବେଳେ ବେଦାନ୍ତ ଏହି ତଥ୍ୟକୁ ଦର୍ଶାଇ ନ ଥିଲା । ଏଥି ପାଇଁ ବିଭାଗର ଏକ ବିଶେଷଜ୍ଞ କମିଟି ବେଦାନ୍ତ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କୁ କୈଫିୟତ ମାଗିଛନ୍ତି ଓ ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଗତ ଅଗଷ୍ଟ ମାସରେ ମଧ ଏହି ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ପ୍ରକଳ୍ପ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ କମ୍ପାନୀକୁ ଅନୁମତି ମିଳି ନ ଥିଲା । ସ୍ମେଲଟର ପ୍ଲାଣ୍ଟର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷମତା ୧.୬ ମେଟ୍ରିକ ଟନରୁ ୧.୮ ମେଟ୍ରିକ ଟନକୁ ବୃଦ୍ଧି ସକାଶେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିବେଶ ମଞ୍ଜୁରୀ ପାଇବାରେ କମ୍ପାନୀକୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ପାଇଁ ନିରାଶ ହେବାକୁ ପଡିଛି ଓ ବେଦାନ୍ତ କମ୍ପାନୀ ଝାରସୁଗୁଡା ସହର ତଥା ଏହାର ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳରେ ଉଡ଼ନ୍ତା ପାଉଁଶ ଇତସ୍ତତଃ ପକାଉ ଥିବାରୁ ଚାଷଜମି କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ସାଙ୍ଗକୁ ଜଳାଶୟ ଗୁଡିକ ଦୂଷିତ ହେଉଛି ଓ ଏଭଳି ଅଭିଯୋଗ କରି ଝାରସୁଗୁଡା ଜୁନାରୀମୁଣ୍ଡା ମୌଜାର

ସତ୍ୟନାରାୟଣ ରାଓ

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଗତ ଅପ୍ରେଲ ମାସରେ କୋଲକାତା ସ୍ଥିତ ଏନଜିଟି ପୂର୍ବ ଜୋନ ବେଞ୍ଚର ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହାଇଥିଲେ । ତେବେ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ପ୍ରକଳ୍ପର ପରିବେଶ ମଞ୍ଜୁରୀ ପାଇଁ ଆବେଦନ କରିବା ସମୟରେ କମ୍ପାନୀ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଏନଜିଟିରେ ବିଚାରାଧୀନ ଥିବା ମାମଲା ସମ୍ପର୍କରେ କୌଣସି ତଥ୍ୟ ଦାଖଲ କରି ନ ଥିଲେ । ଦୀର୍ଘ ଦିନରୁ ବେଦାନ୍ତର ପାଉଁଶ ପ୍ରଦୂଷଣ ବିରୋଧରେ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ କରୁଥିବା ଝାରସୁଗୁଡାର ଆଞ୍ଚଳିକ ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା ସଂଘର ସଭାପତି ସତ୍ୟନାରାୟଣ ରାଓ କମ୍ପାନୀ ବିରାଧରେ ଏନଜିଟିରେ ଏକ ମାମଲା ବିଚାରାଧୀନ ଥିବା କେନ୍ଦ୍ର ପରିବେଶ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ଗତ ନଭେମ୍ବର ୧୨ ତାରିଖରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଇଏସି ମିଟିଂରେ ଏହାକୁ ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଇ କମ୍ପାନୀ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କୁ କୈଫିୟତ ମଗାଯାଇଛି । ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ପରିବେଶ ୱେବ୍‌ସାଇଟରେ ଅପଲୋଡ ହୋଇଥିବା ଉକ୍ତ ମିଟିଂର ମିନିଟ୍‌ସରୁ ଏହା ଜଣାପଡିଛି । ଏହାଛଡା ବେଦାନ୍ତ ଆଲୁମିନିୟମରୁ ବାହାରୁଥିବା ୮୫୦୦୦ ମେଟ୍ରିକ ଟନ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ପରିଚାଳନା ଯୋଜନା ସମ୍ପର୍କରେ କମ୍ପାନୀକୁ ଜବାବ ତଲବ କରିବା ପାଇଁ ଇଏସି ପକ୍ଷରୁ ପରିବେଶ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟକୁ ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଛ । ପୂର୍ବରୁ ଗତ ଅଗଷ୍ଟ ମାସରେ ମଧ ବେଦାନ୍ତ କମ୍ପାନୀ ପରିବେଶ ନିୟମକୁ ଉଲଂଘନ କରୁଥିବା ଦର୍ଶାଇ ଏହି ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇ ଥିଲା । ଫଳରେ ପରିବେଶ ନିୟମକୁ ଉଲଂଘନ କରି ଆଖ ପାଖର ଗ୍ରାମବାସିଙ୍କ ଜୀବନକୁ ଦୁର୍ବିସହ କରି ଦେଇଥିବା ବେଦାନ୍ତ କମ୍ପାନୀର ଏହି ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ପ୍ରକଳ୍ପ ଏବେ ଅନିଶ୍ଚିତତା ଭିତରକୁ ଠେଲି ହୋଇ ଯାଇଛି ।

To,

1- The Chairman & member's of Expert Appraisal Committee (Industry-1),Indira Paryavaran Bhawan, Jor Bagh Road,Ali Gang, New Delhi-110003.
2- Hon'ble Mr.Prakash javedkar, minister of Environment forest and climate change govt. Of India.

Sub:- Request for cancel and reject the public hearing which was stage with a conspiracy inspite of High court of Odisha direction in the period of full swing pandemic COVID-19 corona situation only to obtain the Environment clearance for Expansion of Aluminium Smelter Capacity from 16 LTPA to 18 LTPA with back door by M/S VEDANTA LIMITED ,At- Bhurkamunda,Post – Kalimandir Road, District-JHARSUGUDA ,(Odisha) and conduct a special latest physical verification by Expert Appraisal Committee (Industry-1)and moef team about total project to ascertain the reality of the hidden agenda of the black listed M/S Vedanta Aluminium limited , Jharsuguda.

Respected Sir,

On behalf of a registered environmental organisation namely 'ANCHALIK PARIBESH SURAKHYA SANGH' Jharsuguda working for conservation of forest and Environment from last 12 year's and now draw your attention about the wonderful conspiracy public hearing dt.30/09/2020 for expansion of Vedanta Aluminium limited , JHARSUGUDA , inspite of High court of Odisha direction.

1-That, Jharsuguda district is completely under the grip of Corona and public facing terrible condition lack of proper treatment and strict guidelines fixed by central and state government when the public hearing was conducted by state pollution control board and district administration with round round foul game only to obtain the environment clearance from ministry of Environment forest and climate change government of India and only maintain the formalities .

2-The pollution condition of Jharsuguda district is alarming situation due to overburden industrialisation, the environment of the district unable to afford the load of extra expansion of existing plants or any other new industry and our jharsuguda district already recorded as a most polluted city in India and latest forest growth of JHARSUGUDA is only 14% instead of actual 35% according to the population ratio.

3-That, the side effects of illegal waste and coal fly Ash of Vedanta reflected in every where in entire district and causes of different disease ,so we pray and raised this issue in ministry of environment forest and climate change not to allow any clearance from the ministry to expansion or extension for the largest interest of the said district.

4-That, on dt. 29/9/2020 High court of Odisha stay the public hearing and this news spread largely in print and electronic media, most of the inhabitants of the locality confirm about cancellation of public hearing but the said black listed Vedanta Aluminium LIMITED tactfully once again entry in High court on dt.30/9/2020 around 3 p.m. and got a controversial order which was first case in the public hearing matter in India .

5-That, the Vedanta Aluminium LIMITED failed to maintain the guidelines of moef which was fixed in first public hearing which was held on 2008 .

6-That, the Vedanta Aluminium LIMITED not maintain the proper guidelines of Ash management and overlook entire norms and conditions of moef from beginning . The company killed thousands acare of natural jungle in kurebaga, katikela,sibrampur,kumuda pali,siriapali, kali bahal, permanpur,sodamal and junanimunda having without forest diversion in gun point with the support of local political mafia's .

So, therefore we pray your good office to look into the serious matters and not to allow any environment clearance in the name of Vedanta Aluminium LIMITED for extension and conduct a latest physical verification of Vedanta Aluminium LIMITED Jharsuguda by high level committee along with appraisal committee (Industry-1) of moef government of India.

Your's faithfully

Satyanarayan Rao,(president)

Anchalik paribesh surakhya Sangh

Date:-14/11/2021

Some Abstract of the Minutes of the Meeting of EAC held on 11-12th November, 2021

Observations of the Committee

48.13.16 The EAC noted the following:

i. The land proposed for the project activity is not contagious which needs to be revisited and layout to be modified.
ii. No information has been furnished by the proponent regarding the land acquisition details of 5.6 ha Government land.
iii. No tangible action plan has been submitted for gradual phase out ground water abstraction of 1230 KLD.
iv. Project specific Hazard Analysis and Risk Assessment has not been carried out.
v. Budget proposed for environment protection measures needs to be revisited and enhanced.
vi. Action plan submitted to address the issues raised during public hearing is not as per the MoEF&CC O.M. dated 30/09/2020. PP need to submit the revised action plan.
vii. Type of submerged Arc Furnace has not been specified.
viii. The products envisaged under the Ferro Alloys Plant have not been submitted.
ix. Action plan submitted for solid and hazardous waste utilization is not satisfactory.
x. PP proposed to use SAF slag for land filling, land filling shall not be permitted.
xi. Project benefits have not been quantified in EIA / EMP report.
xii. Chapter 11 of EIA report is not as per appendix III of EIA notification, 2006.

Recommendations of the Committee

48.13.17 In view of the foregoing and after deliberations, the Committee recommended to return the proposal in its present form to address the shortcomings enumerated at para no. 48.13.16 above.

48.14 Proposed Expansion of Aluminium Smelter Production Capacity from 16 LTPA to 18 LTPA without increasing the CPP capacity of 1215 MW by **M/s. Vedanta Limited** located at Village- Bhurkamunda, PO Kalimandir, **District Jharsuguda, Odisha** - [Online Proposal No. IA/OR/IND/236646/2017, File No. IA-J-11011/29/2007-IA-II(I)] – **Environment Clearance– regarding**

48.14.1 M/s Vedanta Limited, Jharsuguda has made an online application vide proposal no. IA/OR/IND/236646/2017 dated 03/11/2021 along with copy of revised EIA/EMP report and Form–2 seeking Environment Clearance (EC) under the provisions of the EIA Notification, 2006 for the project mentioned above. The proposed project activity is listed at schedule no. 3(a) Metallurgical industries (ferrous & nonferrous) under Category "A" of the schedule of the EIA Notification, 2006 and is appraised at the Central level.

Details submitted by Project proponent

48.14.2 The details of the ToR are furnished as below:

Date of application	Consideration	Details	Date of accord
03/11/2017	26th meeting held during 11-13th Dec 2017.	Terms of Reference (ToR) granted.	20/12/2017

Observations of the Committee during 12 – 13th August, 2021 meeting:

The Committee observed the following:

i. The 16 LTPA smelter with 1215 MW CPP is in operation since 2008. The 2400 MW coal based TPP established through separate EC adjacent to the smelter complex is in operation since 2010.
ii. No tangible effort has been taken by the proponent to comply with the following EC conditions even after the lapse of 13 years of operation.
 - The fluoride consumption in the Smelter Plant is presently at 10.78 Kg/T Al, which is not in compliance to Charter on Corporate Responsibility for Environment Protection (CREP) guideline. Fluoride consumption shall be brought down to CREP standards of less than 10 kg/t.
 - Utilization of spent pot lining waste by the cement and steel industries are yet to be implemented.
 - Wastewater is being discharged outside the plant premises during monsoon season.
 - Project proponent has only achieved green belt development in 27% of the total area as against the 33% requirement.
 - Rain water harvesting has not been carried out at the site by stating that the ground water table is high in the area and establishment of rain water harvesting structures may lead to flooding in the area.
 - Prior permission from the State Forest Department regarding impact of the existing project has been obtained till date.

 In addition to the above, PP also yet to comply with the following:
 - Significant quantity of legacy ash stocks is still stored in the ash pond located at three different locations in the vicinity of the project site. No effort has been taken to quantify the legacy ash stocks and utilize the same.
 - SLF is provided inside the smelter complex. SLF is being implemented in two phases. Phase I of 5000 m^3 capacity started in 2010 was capped in Sept 2013. Phase II of SLF is now in operation. It started in May 2014 and has 5285 m^3 space. No details of the material filled in SLF or the capacity available were provided. No information on plan for post expansion of SLF capacity, once the Phase II site is filled shall be furnished.
 - There are three ash ponds sites in operation and PP has proposed to acquire large area for ash disposal in spite of new Fly Ash notification to utilize 100 % ash. Further, PP mentioned that they were utilizing 100 % Fly ash since 2018 and the pond ash shall be liquidated in next five years. In view of this, seeking additional land for ash disposal found to be not justifiable.

iii. Kharkhari Nala passes in between the boundary of smelter-1 and smelter-2 and joins Bheden River towards southwest of plant premises. The HFL of Kharkhari Nala is 192.5 m, above mean sea level near confluence of Kharkhari Nala with Bheden river and as per the hydrogeology study conducted, the site comes under no risk zone as the elevation at plant site ranges between 198 – 216 m above mean sea level.
iv. Plantation all along the periphery of the project site is hardly visible from the KML file and photographs made available by the proponent.
v. EMP cost of 77.3 Cr for a CAPEX of 1240 Cr in Aluminium Smelter is far less (6.2%) than the World benchmarks of 15-20 % of CAPEX on Environment Management.
vi. Performance monitoring of Pollution Control Devices is not included in monitoring schedule.
vii. EMP budget in Table 8.25 is generic and not monitorable. The table shall be resubmitted.
viii. Mitigation measures given in Table 10.2 are generic and not quantified. The 6.2 % of CAPEX cost towards mitigation measures seems to be adhoc as stated in the document.
ix. Baseline data collected by the consultant organizations (M/s. Vimta Labs and M/s. Global tech) are not comparable.
x. As per Ministry's O.M. No. J-11015/286/2007-IA.II(I) dated 7/2/2020, any specific non-compliance singled out while the project is being appraised by the EAC, the concerned sector shall issue Show Cause Notice

Recommendations of the Committee during 12 – 13th August, 2021 meeting:

48.14.21 In view of the foregoing and after detailed deliberations, the Committee recommended the following:

i. Show Cause Notice shall be issued to the proponent for not complying with the conditions prescribed in the EC letter dated 11/6/2008.
ii. Proposal to be returned in its present form and the same would be considered by the EAC after the compliance to the existing EC conditions has been achieved by the Project Proponent.

48.14.22 The project proponent has submitted the revised application vide proposal no. IA/OR/IND/236646/2017 dated 03/11/2021 and the proposal is placed before the REAC (Industry-I) in its 48th meeting held on 11 – 12th November, 2021.

48.14.23 The Ministry as well as the EAC members was in receipt of a public representation alleging that the unit is disposing of the fly ash in the nearby agricultural fields and causing pollution. In this regard, a case bearing no. 10/2021 is pending before the Hon'ble NGT, Eastern Zone.

48.14.24 The observations and recommendations of the committee is as follows:

Observations of the Committee

48.14.25 The Committee observed the following:

i. BOD in Surface Water quality has been indicated as 0.8 to 1.6 mg/l, the method used for analysis the BOD shall be furnished.
ii. EAC noted that the public representation mentioned at para 48.14.23 quoted a NGT court case (O.A. 10/2021/EZ) National Green Tribunal Eastern Zone Bench, Kolkata. The case is arising out of disposal of fly ash in the nearby agricultural land by the proponent causing damaging on the agricultural land. As per the Hon'ble NGT Order dated 2/09/2021, the inspection report filed by the Odisha State Pollution Control Board shows several violations of Consent conditions. In this regard, the Hon'ble NGT directed to file an affidavit inter-alia the Environmental Compensation assessed on account of damage caused to the environment.
iii. PP did not provide the information of said court case in Form 2 application and also not disclosed during the presentation. EAC opined to seek an explanation from the PP in this regard.
iv. Project proponent has undertaken a study on the impact of the project on nearby agricultural fields.
v. Show Cause Notice was issued to the unit 1/09/2021 and as per the reply furnished, the unit is yet to comply with the following. Further, MoEF&CC is yet to take final view on the SCN issued to the unit.
 a. Current fluoride emission is at 10.78 Kg/T Al production and sought time till December 2021 to achieve reduced level.
 b. SPL refractory stock is 85,108 MT which is being stored in covered sheds as there is no mechanism is in place for disposal of SPL refractory stock.
 c. Ash stock of 124 Lakh Metric Ton is unutilized and sought additional time for its liquidation by 31/03/2027.
 d. Only one Roof Top Rainwater Harvesting (RTRW) has been commissioned and 6-RTRH, the construction activities are reported to be under progress.
 e. Green belt development covering 33% of the project area will be achieved by Dec, 2021.

Recommendations of the Committee

In view of the foregoing and after detailed deliberation, the committee recommended to defer the proposal and sought for following additional information.

i. Ministry may forward the public representation to the project proponent. PP shall submit the point wise reply to the said public representation received on 12/11/2021 along with the requisite supporting documents. The details of environmental compensation made if any, shall also be submitted.
ii. Project proponent shall explain the reasons for not disclosing the court case details in Form 2 application (or) during the EAC presentation.
iii. PP shall submit the recommendation of interim report on impact of project on the crop by the plant and action plan to mitigate the impact on crop damage shall be submitted.
iv. PP shall submit the action plan for the liquidation 85000 MT SPL refractory waste inter-alia standard operating procedure for disposal of the same.
v. BOD in Surface Water quality samples have been reported as 0.8 to 1.6 mg/l, the method used for analysis the BOD parameter shall be furnished.

ଅଧିକ କୋଇଲା ଉତ୍ତୋଳନ ଓ ପରିବେଶ ଆଇନର ଉଲ୍ଲଂଘନ ପାଇଁ ହିଣ୍ଡାଲକୋକୁ ସାଢ଼େ ୭ କୋଟି ଜରିମାନା

ସମ୍ବଲପୁର: ରେଙ୍ଗାଲି ବ୍ଲକ ତଲାବିରା -୧ ଓ କୋଇଲା ଖଣି ପରିଚାଳନା କରୁଥିବା ହିଣ୍ଡାଲକୋ ଓ ଛତିଶଗଡ଼ର ରାୟପୁର ଏନରଜେନ ଲିମିଟେଡକୁ ଜାତୀୟ ଗ୍ରୀନ୍ ଟ୍ରିବ୍ୟୁନାଲ (ଏନଜିଟି) ଦଣ୍ଡିତ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଦୁଇ କମ୍ପାନୀ ତଲାବିରା ଖଣିରୁ ଅନୁମତି ଠାରୁ ଅଧିକ କୋଇଲା ଉତ୍ତୋଳନ କରିବା ସହ ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟମକୁ ଖୋଲାଖୋଲି ଉଲ୍ଲଂଘନ କରୁଥିଲେ । ଉଭୟ ସଂସ୍ଥାକୁ ୧୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଜରିମାନା ଅର୍ଥ ଦେବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ହୋଇଛି । ଏନ୍‌ଜିଟି ଅଧକ୍ଷ ଆଦର୍ଶ କୁମାର ଗୋୟଲଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ୫ ଜଣିଆ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବେଞ୍ଚ ଉପରୋକ୍ତ ଆଦେଶ ଦେଇଥିବା ବେଳେ ହିଣ୍ଡାଲକୋ ସର୍ବାଧିକ ୭୫ ପ୍ରତିଶତ ଜରିମାନା ଦାଖଲ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ହୋଇଛି ।

ହିଣ୍ଡାଲକୋ ତଲାବିରା ଖଣି ଖନନ ବେଳେ ହୀରାକୁଦ ଜଳଭଣ୍ଡାର ଜମିକୁ ବେଆଇନ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲା । ଏଥି ସହିତ ପ୍ରତିବେଶ ଓ ଜଳଭଣ୍ଡାର ଜମିକୁ ପ୍ରଦୂଷିତ କରି ଅଞ୍ଚଳର ପରିବେଶ ସନ୍ତୁଳନକୁ ବିଗାଡ଼ୁ ଥିଲା । ଏପରିକି ଅନୁମୋଦିତ କ୍ଷମତାରୁ ଅଧିକ କୋଇଲା ଉତ୍ତୋଳନ କରିବା ନେଇ ବାରମ୍ବାର ଅଭିଯୋଗ ହୋଇ ଆସୁଥିଲା । ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାପାଳ, ଏସପି, ଭିଜିଲାନ୍ସ ଓ ଡିଡିଏମଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଅଭିଯୋଗ ପରେ କୌଣସି ଫଳ ମିଳି ନ ଥିଲା ।

(ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ୧୧ପୃଷ୍ଠାରେ)

ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ..

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ଲେମ୍ବୁ

ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଜରୁରୀ ପାଣି

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖଜୁରୀ

ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ ଖଇ

ମହୁର ଉପକାରିତା

ଅଧାରୁ ବନ୍ଦ ହେଲା ବିଧାନସଭା ଶୀତ ଅଧିବେଶନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର : ଚଳିତ ମାସ ୩୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବାକୁ ଥିବା ବିଧାନସଭାର ଶୀତ ଅଧିବେଶନ ମାତ୍ର ୯ ଦିନ ଚାଲି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଛି । ୯ ଦିନରେ ବି ଗୃହ ୨ ଘଣ୍ଟା ଚାଲିନି । ମମିତା ମେହେର ହତ୍ୟା ଘଟଣାରେ ଗୃହ ରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଦିବ୍ୟଶଙ୍କର ମିଶ୍ରଙ୍କ ବହିଷ୍କାର ଓ ଗିରଫ ସହ ସିବିଆଇ ତଦନ୍ତ ଦାବିରେ ବିରୋଧୀ ବିଜେପି ଓ କଂଗ୍ରେସ ସଭ୍ୟଙ୍କ ହଙ୍ଗଗୋଳ ଏବଂ ଗୃହ ଭିତରେ ଓ ବାହାରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରତି ବୈମାତୃକ ମନୋଭାବ ଓ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀର ଦରବୃଦ୍ଧି ପ୍ରତିବାଦରେ ଶାସକ ବିଜେଡି ସଭ୍ୟଙ୍କ ବିକ୍ଷୋଭ, ପ୍ରତିବାଦ ଓ ଗାନ୍ଧୀମୂର୍ତ୍ତି ତଳେ ଧାରଣା ଗୃହକୁ ଅଚଳ କରିଥିଲା । ବାଚସ୍ପତି ଡକ୍ଟର ସୂର୍ଯ୍ୟନାରାୟଣ ପାତ୍ର ମଧ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦେଖି ଗୃହ ଚଳାଇବାକୁ ସେ ନାଚାର ବୋଲି କହି ହାତ ଟେକି ଦେଇଥିଲେ । ଦୈନିକ ଗୃହରେ ହଙ୍ଗଗୋଳକୁ ଦେଖି ବାଚସ୍ପତି ବିଧାନସଭାର ଚଳିତ ଅଧିବେଶନକୁ ୧୭ଟି କାର୍ଯ୍ୟଦିବସ ତଥା ୨୨ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଅନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଲତବୀ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ।

ବିରୋଧୀମାନେ କେତେବେଳେ ଗୃହରେ ଗଙ୍ଗାଜଳ, ଗୋବରପାଣି ଫିଙ୍ଗିଥିଲେ ତ ଆଉ କେତେବେଳେ ଘଣ୍ଟ, ଘଣ୍ଟି ମାଡ଼ କରିବା ସହ ପୋଷ୍ଟର ବ୍ୟାନର ଫିଙ୍ଗି ପ୍ରତିବାଦ କରିଥିଲେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବିରୋଧୀଙ୍କୁ ଜବାବ ଦେବା ପାଇଁ ଶାସକ ଦଳ ପକ୍ଷରୁ କେନ୍ଦ୍ରର ଅବହେଳା, ପାଇକ ବିଦ୍ରୋହକୁ ପ୍ରଥମ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମ ମାନ୍ୟତା, ଗ୍ୟାସଦର ବୃଦ୍ଧି ଭଳି ପ୍ରସଙ୍ଗ ଉତ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ଗୃହର ଶେଷ ଅଧିବେଶନରେ ମଧ ବିଜେପି ଓ କଂଗ୍ରେସ ସଭ୍ୟମାନେ ଘଣ୍ଟାମାଡ଼ କରି ଗୃହକୁ ହୁଲସ୍ଥୁଲ କରିଥିଲେ । ହଙ୍ଗଗୋଳ ଭିତରେ ୪୦ଟି ବିଭାଗର ଅତିରିକ୍ତ ୧୯ ହଜାର ୮୩୩ କୋଟିର ବ୍ୟୟମଞ୍ଜୁରୀ ବିଧେୟକ ପାରିତ ହୋଇଥିଲା । ବାଚସ୍ପତିଙ୍କ ମନୋମୁଖି ଗୃହ ପରିଚାଳନାରେ ଅସନ୍ତୋଷ ବ୍ୟକ୍ତ କରି କଂଗ୍ରେସ ଓ ବିଜେପି କକ୍ଷତ୍ୟାଗ କରି ଗାନ୍ଧୀ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ତଳେ ଧାରଣା ଦେଇଥିଲେ । କରୋନା ମହାମାରୀର ତୃତୀୟ ଲହର ଆଶଙ୍କା ଥିବାରୁ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଅଧିବେଶନକୁ ୧୭ ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟଦିବସ ପୂର୍ବରୁ ବନ୍ଦ କରି ଦିଆଯାଇଛି । ୯ ଦିନ ଧରି ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ଅଧିବେଶନରେ ୨ ଘଣ୍ଟା ଗୃହ ଚାଲିପାରିଲା ନାହିଁ । ଗୃହରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ବି ମୁଲତବି ଆଲୋଚନା ହୋଇପାରି ନାହିଁ । ତାରକାପୂର୍ଣ୍ଣ ୭୮୬ ଟି ପ୍ରଶ୍ନ ସରକାର ଗ୍ରହଣ କରିଥିବାବେଳେ ୧୦୮୨ ଟି ଅଣତାରକା ପ୍ରଶ୍ନ ଆସିଥିଲା । ୩୫ ଟି କାଗଜ ଉପସ୍ଥାପନ ହେବା ସହ ୧ ଟି ବିଲ୍ ଉପସ୍ଥାପିତ ହୋଇଛି । ପାଇକ ବିଦ୍ରୋହକୁ ଭାରତର ପ୍ରଥମ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମ ମାନ୍ୟତା ଦେବା ଲାଗି ଆସିଥିବା ସଂକଳ୍ପ ନାମା ଗୃହୀତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ମହାଲେଖାକାରଙ୍କ ତିନୋଟି ବିବରଣୀ ଉପସ୍ଥାପିତ ହୋଇଛି । ଏହାବାଦ୍ ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ଓ ପାନୀୟଜଳ ଯୋଗାଣ ବିଭାଗର ଅତିରିକ୍ତ ଖର୍ଚ୍ଚ ଦାବି ଉପରେ ଗୃହରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଛି । ବ୍ୟୟ ମଞ୍ଜୁରୀ ବିଧେୟକ ପାରିତ ବେଳେ ବିରୋଧୀ ବିଜେପି ଏବଂ କଂଗ୍ରେସ ବାଚସ୍ପତିଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅସନ୍ତୋଷ ବ୍ୟକ୍ତ କରି ପୋଡିୟମକୁ ଘଣ୍ଟ ବାଡିରେ ପିଟିବା ସହିତ ପୋଷ୍ଟର ବ୍ୟାନର ଫିଙ୍ଗି ପ୍ରତିବାଦ ଜଣାଇଥିଲେ । ବିନା ବିରୋଧରେ ୧୯ ହଜାର ୮୩୩ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଅତିରିକ୍ତ ବ୍ୟୟମଞ୍ଜୁରୀ ବିଲ୍ ପାରିତ ହୋଇଥିଲା ।

ସରକାରୀଦଳ ମୁଖ୍ୟ ସଚେତକ ପ୍ରମିଳା ମଲ୍ଲିକ ଗୃହର କାର୍ଯ୍ୟ ନ ଥିବା ଦର୍ଶାଇ ଅନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟକାଳ ପାଇଁ ମୁଲତବି ଘୋଷଣା କରିବା ଲାଗି ପ୍ରସ୍ତାବ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ଏହାକୁ ବିଧାୟକ ଶଶିଭୂଷଣ ବେହେରା ଓ ଅଶ୍ୱିନୀ ପାତ୍ର ସମର୍ଥନ କରି କରୋନାର ନୂଆ ଭୂତାଣୁ ଓମିକ୍ରନ୍‌ର ଭୟାବହତାକୁ ନେଇ ଏବଂ ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ ନ ଥିବାରୁ ଗୃହ ବନ୍ଦ କରିବା ଲାଗି ଆସିଥିବା ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ସମର୍ଥନ ଜଣାଇଥିଲେ । ବାଚସ୍ପତି ସୂର୍ଯ୍ୟନାରାୟଣ ପାତ୍ର ଶୀତକାଳୀନ ଅଧିବେଶନକୁ ଅନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟକାଳ ପାଇଁ ମୁଲତବି ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ ।

ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ନିରଞ୍ଜନ ପୂଜାରୀ କହିଥିଲେ ଯେ, ଏହି ପବିତ୍ର ଗୃହରେ ୧୯ ହଜାର ୮୩୩ କୋଟି ୧୩ ଲକ୍ଷ ୩୧ ହଜାର ଟଙ୍କାର ଅତିରିକ୍ତ ବ୍ୟୟବରାଦ ପାଇଁ ବ୍ୟୟ ମଞ୍ଜୁରୀ ବିଧେୟକ ଏହି ଗୃହର ଅନୁମୋଦନ ନିମନ୍ତେ ଉପସ୍ଥାପନା କରୁଛି । ଏହି ଗୃହର ମଞ୍ଜୁରୀ ମିଳିଲେ, ଏହି ଅର୍ଥ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଜନକଲ୍ୟାଣ ଓ ଉନ୍ନୟନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ବିନିଯୋଗ କରାଯିବ । ଏ ଅବସରରେ ଉଭୟ ଶାସକ ଓ ବିରୋଧୀ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନେ ଅନେକ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଆଲୋଚନାରେ ସଦସ୍ୟମାନେ କେତେକ ପ୍ରଶ୍ନ ଉତ୍ଥାପନ କରିଛନ୍ତି ଓ କେତେକ ଗଠନମୂଳକ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଚଳିତ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷ ଲାଗି ୧ ଲକ୍ଷ ୭୦ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କାର ବାର୍ଷିକ ବଜେଟ୍ ବିଧାନସଭାରେ ଉପସ୍ଥାପିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ୨୫,୭୮୮ କୋଟି ଟଙ୍କାର ପୁଞ୍ଜି ଖର୍ଚ୍ଚ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହି ରୂପାନ୍ତରଣକାରୀ ବଜେଟ୍ ଏକ ନୂଆ ଓଡ଼ିଶା ନିର୍ମାଣର ରୂପରେଖ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲା । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୂତନ ଚିକିତ୍ସା ଭିତ୍ତିଭୂମି ନିର୍ମାଣ, କୃଷକମାନଙ୍କର ଆୟ ବୃଦ୍ଧି, ଶିକ୍ଷା ଓ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ବୃଦ୍ଧି, ଗ୍ରାମୀଣ ଏବଂ ସହରାଞ୍ଚଳ ଓଡ଼ିଶାର ରୂପାନ୍ତର ଉପରେ ବାର୍ଷିକ ବଜେଟ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଥିଲା । କରୋନା ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ସରକାର ୨୦୨୦-୨୧ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ବିପୁଳ ପାଣ୍ଠି ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ବିଲ୍ ପ୍ରସ୍ତାବ ଅନୁସାରେ ଚଳିତ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ରାଜ୍ୟର ମୋଟ୍ ଘରୋଇ ଉତ୍ପାଦର ୫ ପ୍ରତିଶତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଋଣ କରିପାରିବେ । ପୂର୍ବରୁ ଏହା ୩.୫ ପ୍ରତିଶତ ଭିତରେ ଥିବାବେଳେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ୩ ପ୍ରତିଶତ ଋଣ କରିଥିଲେ । ଏବେ ଏହି ବିଲ୍ ପାରିତ ହେଲେ ଜିଏସଟି କ୍ଷତିପୂରଣ ବାବଦ ପାଣ୍ଠି ଭରଣା କରିବାକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଋଣ କରିପାରିବେ । ଏହାକୁ ବାଦ୍ ଦେଇ ପୁଞ୍ଜି ବ୍ୟୟ ବାବଦକୁ ୫୦ ବର୍ଷ ପାଇଁ ସୁଧ ମୁକ୍ତ ଋଣ, ମଧ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ପାଇପାରିବେ । ସମାଜର ବଞ୍ଚିତ ବର୍ଗଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିରାପତ୍ତାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ଦିଗରେ ବିଜୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଲ୍ୟାଣ ଯୋଜନା ଚିକିତ୍ସା ଜନିତ ଆର୍ଥିକ ଚିନ୍ତା ଦୂର କରି ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଖୁସି ଭରୁଛି । ଏହି ଯୋଜନାରେ ୯୬ ଲକ୍ଷ ହିତାଧିକାରୀ ପରିବାରଙ୍କୁ ଯୋଡାଯିବ ।

ମୋ ସ୍କୁଲ ଅଭିଯାନରେ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ସ୍କୁଲ ଗୁଡିକର ରୂପାନ୍ତର ଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତ ଗଠନ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଭାବେ ଗଢ଼ିବା ଲାଗି ଅନେକ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବେ ବୋଲି ସେ କହିଥିଲେ ନଭେମ୍ବର ୩୦ ସୁଦ୍ଧା 'ମୋ ସ୍କୁଲ ଅଭିଯାନ' ମାଧ୍ୟମରେ ରାଜ୍ୟର ୩୩ ହଜାର ୭୬୪ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଭିତ୍ତିଭୂମି ବିକାଶ କରାଯାଇଛି । ନିଜ ନିଜ ବିଦ୍ୟାଳୟର ବିକାଶ ପାଇଁ ପୁରାତନ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏବଂ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକେ ୧୩୫.୪୬ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ଏହିପରି ଶିକ୍ଷା, କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ର ପାଇଁ ମୋଟ ୧ ହଜାର ୩୧୧.୧୭ କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟବରାଦ କରାଯାଇଛି । ଗ୍ରାମୀଣ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ, କର୍ମ ନିଯୁକ୍ତି, ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ ଓ ଗ୍ରାମ୍ୟ ଭିତ୍ତିଭୂମି ବିକାଶ ପାଇଁ ମୋଟ ୩ ହଜାର ୯୧୧.୮୧ କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟବରାଦ କରାଯାଇଛି । କୃଷକ କଲ୍ୟାଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ 'କାଳିଆ' ନିମନ୍ତେ ୨୭.୮୫ କୋଟି ଟଙ୍କା ତଥା ଶସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ପରିଚାଳନା ନିମନ୍ତେ ୮୪.୬୮ କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟବରାଦ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରଶାସନିକ ବ୍ୟୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୋଟ ୪୫୭୭ କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟବରାଦ କରାଯାଇଛି । ଋଣ ଭରଣା ପାଇଁ ଉର୍ଦ୍ଧଷ୍ଟ କନସୋଲିଡେଟେଡ ସିଙ୍କିଂ ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟବରାଦ କରାଯାଇଛି । ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା ପାଣ୍ଠି ନିମନ୍ତେ ୧୬୮୨ କୋଟି ଟଙ୍କା ଏବଂ ସ୍ଥାନୀୟ ନିକାୟ ସଂସ୍ଥାକୁ ଅର୍ଥ ହସ୍ତାନ୍ତର ପାଇଁ ୬ କୋଟି ଟଙ୍କା ରହିଛି । ଏ ବର୍ଷ ରାଜ୍ୟ ସମ୍ବଳ ସଂଗ୍ରହ ନେଇ ଧାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରିବ । ଚଳିତ ବର୍ଷ ଅକ୍ଟୋବର ଶେଷସୁଦ୍ଧା ରାଜ୍ୟର ନିଜସ୍ୱ ରାଜସ୍ୱ ସଂଗ୍ରହ ଗତବର୍ଷ ଅକ୍ଟୋବର ସୁଦ୍ଧା ଆଦାୟ ତୁଳନାରେ ପ୍ରାୟ ୮୭ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି । ଅର୍ଥନୀତିରେ ସୁଧାର ତଥା ଖଣି ରାଜସ୍ୱ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମୟୋପଯୋଗୀ ସଂସ୍କାର ଯୋଗୁଁ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି । ତେଣୁ ଉକ୍ତ ବିଧେୟକ ବିଚାରକୁ ନେବାକୁ ଶ୍ରୀ ପୂଜାରୀ ଗୃହକୁ ଅନୁରୋଧ କରିବା ପରେ ବାଚସ୍ପତି ଡକ୍ଟର ସୂର୍ଯ୍ୟନାରାୟଣ ପାତ୍ର ବିଲକୁ ପାରିତ କରିଥିଲେ ।

ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦର୍ଲିପାଲି ପାୱାରପ୍ଲାଣ୍ଟ ଦେଶରେ ସପ୍ତମ

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ : ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏନଟିପିସି ଦର୍ଲିପାଲି ବୃହତ ତାପଜ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରକଳ୍ପ ଦେଶର ସପ୍ତମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି । ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଲେଫ୍ରିପଡ଼ା ବ୍ଲକ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଦର୍ଲିପାଲି ଠାରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଏହି ତାପଜ ପ୍ରକଳ୍ପର ଦୁଇଟି ୟୁନିଟ୍ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ୟୁନିଟ୍ ଗତ ୨୦୨୦ ମାର୍ଚ୍ଚ ପହିଲାରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ୟୁନିଟ୍ ଗତ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ପହିଲାରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ୧୬୦୦ ମେଗାୱାଟ ବିଶିଷ୍ଟ ଏହି ତାପଜ ବିଦ୍ୟୁତ୍ କେନ୍ଦ୍ରରୁ ଉତ୍ପାଦିତ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ମଧ୍ୟରୁ ୫୮.୦୮ ପ୍ରତିଶତ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଓଡ଼ିଶାକୁ ବିତରଣ ହେଉଛି ବୋଲି ପ୍ରକଳ୍ପର ଚିଫ୍ ଜେନେରାଲ ମ୍ୟାନେଜର ଅଭୟ କୁମାର ସାମାୟିଆର ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ସମାୟିଆର କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ତାପଜ ବିଦ୍ୟୁତ୍ କେନ୍ଦ୍ର ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏନଟିପିସି ତୁଲିଙ୍ଗା ଏବଂ ସ୍ଥାନୀୟ ଏମସିଏଲ କୋଇଲା ଖଣିରୁ କୋଇଲା ଏବଂ ହୀରାକୁଦରୁ ପାଣି ଆସୁଛି । ଗୋଷ୍ଠୀ ଉନ୍ନୟନ ସକାଶେ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ ରାସ୍ତାଘାଟ, ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ମହିଳା ଗୋଷ୍ଠୀ ଏବଂ ବେକାର ଯୁବତୀଯୁବକଙ୍କୁ ଧନ୍ଦାମୂଳକ ତାଲିମ ପ୍ରଦାନ ସହିତ ସିଏସଆର ଦ୍ୱାରା ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ୪୧୭ କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟ ଅଟକଳରେ ଏନଟିପିସି ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଏବଂ ହସ୍ପିଟାଲ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରକଳ୍ପ ପରିସର ସମେତ ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳରେ ବୃକ୍ଷରୋପଣ, ସ୍ଥାନୀୟ ଯୁବତୀଯୁବକ ମାନଙ୍କୁ ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ, ଦର୍ଲିପାଲି ଠାରେ ଏକ ପଲିଟେକନିକ୍ କଲେଜ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲିଛି ।

ବରଗଡ଼ ଧନୁଯାତ୍ରା ସ୍ଥଗିତ

ବରଗଡ଼ : କରୋନା ମହାମାରୀ ଓ ସରକାରଙ୍କ କଟକଣା ଯୋଗୁଁ ୨୦୨୨ ଜାନୁଆରୀରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ବରଗଡ଼ ଧନୁଯାତ୍ରାକୁ ସ୍ଥଗିତ ରଖା ଯାଇଛି । ଧନୁଯାତ୍ରା ମହୋତ୍ସବର କାର୍ଯ୍ୟକାରିଣୀ ସମିତିର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୈଠକରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିବା ନିଷ୍ପତ୍ତି ଅନୁସାରେ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ଏହି ଘୋଷଣା କରିଛି । ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲେ ମଧ ଗହଳି ହେଲେ ସଂକ୍ରମଣ ପୁଣି ବ୍ୟାପିବା, ସମ୍ଭାବନା ସବୁବେଳେ ରହିଛି । ଧନୁଯାତ୍ରାରେ ୧୧ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କ ସମାଗମ ହେଉଥିବାରୁ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ପୁଣି ବ୍ୟାପିଯିବା ଆଶଙ୍କା ଅଛି । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଧନୁଯାତ୍ରା ଆୟୋଜନ ନ କରିବାକୁ ଏହି ବୈଠକରେ ସର୍ବସମ୍ମତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି । ଆଗାମୀ ଧନୁଯାତ୍ରା ୨୦୨୨ ଜାନୁଆରୀରେ ହେବାର ଥିଲା । ତେବେ ଜାନୁଆରୀ ମାସର ମାର୍ଗଦର୍ଶିକାରେ ଯଦି ଯାତ୍ରା ଆୟୋଜନ ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦିଆ ଯାଇଥିବ ତାହା ହେଲେ ଧନୁଯାତ୍ରା ଆୟୋଜନ ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରାଯାଇପାରେ ବୋଲି ଜିଲ୍ଲାପାଳ କହିଛନ୍ତି । ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ବୃହତ୍ତର ସ୍ୱାର୍ଥ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସେ ଏ ଦିଗରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହଯୋଗ କାମନା କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରକାଶଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଶେଷ ଥର ପାଇଁ ୨୦୧୯ ମସିହାରେ ଧନୁଯାତ୍ରା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । କରୋନା କଟକଣା ଯୋଗୁଁ ୨୦୨୧ ଧନୁଯାତ୍ରା ବାତିଲ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୨୦୨୨ ଧନୁଯାତ୍ରାକୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ନିଷ୍ପତ୍ତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥଗିତ ରଖାଯାଇଛି ।

ଭାଗବତ /// ଜରାସନ୍ଧ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଓ ଦ୍ୱାରିକାପୁରୀ ନିର୍ମାଣ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁଇଟି ସଂକଳ୍ପ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରଥମ, ପାପକର୍ମରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ, ଦ୍ୱିତୀୟରେ ସତକର୍ମରେ ଲିପ୍ତ ରହିବା ପାଇଁ ।

ଏକୋଇଶ ହଜାର ଜପ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଏ । କାରଣ ମଣିଷ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦିନରେ ୨୧,୬୦୦ ଥର ଶ୍ୱାସ ନିଏ । ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶ୍ୱାସୋଚ୍ଛ୍ୱାସ ସହିତ ଭଗବାନଙ୍କ ନାମ ଜପ କରୁଥିବା ଉଚିତ । ଏପରି କରୁଥିଲେ ଜରାସନ୍ଧର ଭୟ ଆଦୌ ରହେ ନାହିଁ ।

କାଳଯବନକୁ ନାଶ କରିବା କଥା, କିନ୍ତୁ କୃଷ୍ଣ ତାକୁ ସ୍ୱୟଂ ବଧ କରି ନ ଥିଲେ । କାଳଯବନ ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କ ଠାରୁ ଯେଉଁ ବରଲାଭ କରିଥିଲା ତାହା ଫଳରେ ତାର ମୃତ୍ୟୁ କୌଣସି ଯାଦବ ହାତରେ ହେବ ନାହିଁ । କାଳଯବନର ମୃତ୍ୟୁଭେଦ କୃଷ୍ଣ ଜାଣିଥିଲେ । ତେଣୁ କାଳଯବନ ଆକ୍ରମଣ କରିବା ଜାଣି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଲୁଚିଛପି ପ୍ରବର୍ଷଣ ଗିରିର ସେହି ଗୁମ୍ଫାକୁ ପଳାଇ ଆସିଥିଲେ ଯେଉଁ ଗୁମ୍ଫାରେ ରାଜା ମୁଚୁକୁନ୍ଦ ତପସ୍ୟା କରୁଥିଲେ । କୃଷ୍ଣ ସେହି ଗୁମ୍ଫା ଭିତରେ ଅନ୍ଧକାର କୋଣରେ ଲୁଚିଗଲେ । କାଳଯବନ ଗୁମ୍ଫା ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରି ମୁଚୁକୁନ୍ଦଙ୍କୁ କୃଷ୍ଣ ବୋଲି ଭାବି ଗୋଇଠା ମାରିଲା । ମୁଚୁକୁନ୍ଦ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ତପସ୍ୟା କରୁଥିଲେ । ସେ ଆଖି ଖୋଲିଲେ । ତାଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି କାଳଯବନ

ଉପରେ ପଡ଼ିଲା । କାଳଯବନ ତତକାଳ ଜଳି ଭସ୍ମ ହୋଇଗଲା ।

ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ ଜପ କରୁଥିବା ଲୋକକୁ କାଳ ମାରିପାରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏପରି ସାଧକଙ୍କ କୋପ ଦୃଷ୍ଟି କାଳ ଉପରେ ପଡିଲେ କାଳ ବି ଜଳି ଧ୍ୱଂସ ହୋଇଯାଏ । ମୁଚୁକୁନ୍ଦ ଜାଣିଗଲେ ଯେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ତାଙ୍କ ଗୁମ୍ଫା ଭିତରକୁ ଆସିଛନ୍ତି । ସେ କୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ସ୍ତୁତି କରିବାରେ ଲାଗିଲେ ।

ଜୀବଙ୍କୁ ମନୁଷ୍ୟ ଦେହ ମିଳିଛି । କିନ୍ତୁ ବିଷୟାସକ୍ତ ହୋଇଯାଇ ଥିବାରୁ ସେ ଭଗବାନଙ୍କର ଚରଣାରବିନ୍ଦର ସେବା କରେ ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟ ସତରେ କେଡ଼େ ପ୍ରମାଦୀ ? ଜୀବର ସ୍ଥିତି ତ ସର୍ପ ମୁହଁରେ ପଡିଥିବା ମଣ୍ଡୁକ ଭଳି । ସର୍ପ ମୁହଁରେ ପଡ଼ିଥିବା ବେଙ୍ଗ ତା ନିଜ ମୃତ୍ୟୁ ନିମନ୍ତେ ଚିନ୍ତା ନ କରି ତା ସାମନାରେ ଉଡିଯାଉଥିବା କଙ୍କିକୁ ଧରି ଗିଳି ଦେବା ପାଇଁ ଜିଭ ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ । ମଣିଷ ସେହି ଭଳି କାଳର କରାଳ ଗ୍ରାସରେ ପଡିଛି, ତେବେ ବି ସେ ବିଷୟାସକ୍ତି ଛାଡୁନାହିଁ ।

ପଚାଶ ବର୍ଷ ବୟସ ହୋଇଯିବା ମାତ୍ରେ ଆମେ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଆମେ କାଳ ମୁହଁରେ ଅଧା ପଶିଯାଇଛେ । କାଳ ସବୁବେଳେ ସାବଧାନ ଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ କିନ୍ତୁ ସବୁ ସମୟରେ ଅସାବଧାନ ଥାଏ । ସତସଙ୍ଗ ବିନା ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ସୁଖ, ଶାନ୍ତିର ବଳିଷ୍ଠ ଆଧାର - ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମ

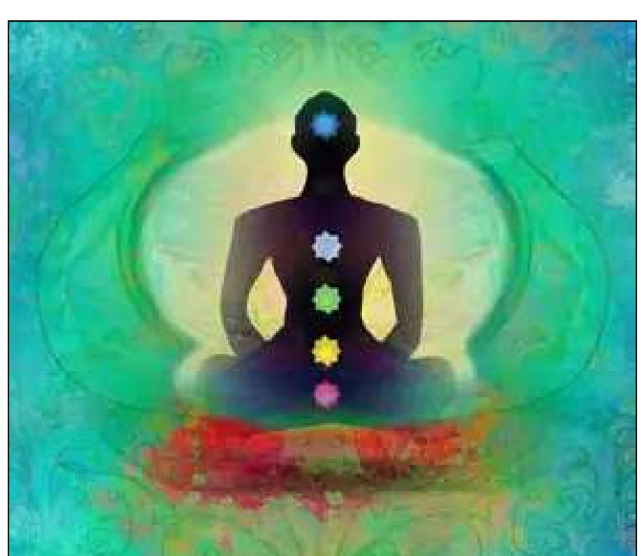
ଆତ୍ମସଂଯମ ସ୍ୱର୍ଗର ଦ୍ୱାର । ବ୍ୟକ୍ତି ହେଉ ବା ପରିବାର ଅଥବା ସମାଜ, ସଂଯମ ହିଁ ସୁଖ ଓ ଶାନ୍ତିର ଆଧାର । ଜୀବନରେ ସୁଖ- ଶାନ୍ତି ଅଭାବର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଅସଂଯମ । ସମାଜରେ ବ୍ୟାପିଥିବା ହିଂସା, ଅପରାଧ, ବଳାତ୍କାର, ରୋଗ, ଶୋଷଣ ଓ ଦୁଃଖର ମୂଳ କାରଣ ଆତ୍ମସଂଯମର ଅଭାବ ଅଟେ । ବସ୍ତୁତଃ ଆତ୍ମସଂଯମ ପୂଣ୍ୟାର୍ଜନର ପ୍ରଥମ ଶିଢ଼ି ଏବଂ ଏହି ଯାତ୍ରାରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମ ପ୍ରଥମ ଅଟେ, ଯାହାର ପ୍ରାୟ ଅବହେଳା ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହେଉଛି ପ୍ରଲୋଭନର ମୋହକ ଓ ମାୟାବୀ ଆକର୍ଷଣ, ଯାହା ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଲୋଭ ଦେଖାଏ, ଆକର୍ଷଣ କରେ, ପୁଣି ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ନାଗପାଶ ହୋଇ ବାନ୍ଧିନିଏ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସାରସ୍ୱତ୍ୱ ଚିପୁଡ଼ି ଦେଇ ହିଁ ଦମ୍ ନିଏ ।

ପ୍ରଲୋଭନର ମୋହକ ଆକର୍ଷଣ ନାନା ରୂପରେ ସାଧକକୁ ଠକିବା ଓ ପଥଭ୍ରଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଆସିଥାଏ । ଜୀବନରେ ଆସୁଥିବା ପ୍ରଲୋଭନଗୁଡିକର ମାୟାବୀ ସୃଷ୍ଟି ଏତେ ମନମୋହକ ଓ ଲୋଭନୀୟ ହୋଇଥାଏ ଯେ କ୍ଷଣିକ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିବେକ ବୁଦ୍ଧି ପଙ୍ଗୁ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଏଗୁଡିକର ପୁଷ୍ପିତ ଓ ମାଦକ ପ୍ରହାରରେ ଚିତ୍ତ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ହୋଇ ଉଠେ, ବ୍ୟକ୍ତି ଅଦୂରଦର୍ଶୀ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେଇଥାଏ । ସମସ୍ତ ନୈତିକତା, ବ୍ରତ ସଂକଳ୍ପ, ଉତ୍ତମ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, ପବିତ୍ର ଭାବ ଆଦି କ୍ଷଣଭଙ୍ଗୁର ସୁଖ ସମ୍ମୁଖରେ ପରାଜିତ ହୋଇଯାଏ । ଶେଷରେ ଏଥିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ହାନି, କଷ୍ଟ, ପାପ, ସନ୍ତାପ, ଅପମାନ ଓ ଅପ୍ରତିଷ୍ଠାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦଗ୍ଧ ହୋଇଯାଏ । ଯଦି କେବେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏଗୁଡିକର ଦୁଷ୍ପରିଣାମକୁ ଦେଖି କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସମ୍ଭାଳିଯାଏ, ତେବେ ପ୍ରଲୋଭନ ନିଜର ଅନ୍ୟ ରୂପ ଧରି ପୁଣି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜର ନାଶପାଶରେ ବାନ୍ଧିନିଏ ଏବଂ ତାକୁ ସାଧନା ପଥରୁ ସ୍ଖଳିତ କରିଦିଏ ।

ସୁଖର ଅନ୍ୱେଷଣରେ ଭ୍ରମିତ ହେଉଥିବା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଲୋଲୁପ ଲୋକେ ଏବଂ ନୈତିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦୁର୍ବଳ ଚରିତ୍ର ଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁଠି ସହଜରେ ପ୍ରଲୋଭନର ଶିକାର ହୋଇଯାନ୍ତି, ସେଠାରେ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ମଧ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଲୋଭନ ଗୁଡିକର ଆହ୍ୱାନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡିଥାଏ । ଏପରିକି ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବୁଦ୍ଧି ଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୂଷିତ ବାତାବରଣର ପ୍ରଭାବରେ ପ୍ରଲୋଭନର ବନ୍ଧନରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇଯିବା ଦେଖାଯାଏ ।

ଅବିଦ୍ୟା, କ୍ଷଣିକ ଭାବାବେଶ ଓ ଅଦୂରଦର୍ଶିତା କାରଣରୁ ପ୍ରଲୋଭନରେ ରମଣୀୟତାର ମିଥ୍ୟା ବୋଧ ହୋଇଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଚିତ୍ତରେ ଚେରମାଡ଼ି ବସିଥିବା କୁସଂସ୍କାର ହିଁ ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ବାହ୍ୟ ପ୍ରଲୋଭନର ଲୋଭ ସମ୍ବରଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ରୂପେ ଏହା ପଛରେ ଦୁଇଟି ତତ୍ତ୍ୱ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ହେଉଛି ଉତ୍ସୁକତା ଓ ଦୂରତା । ଦୂରତା ଯୋଗୁଁ ଅନାବଶ୍ୟକ ଆକର୍ଷଣ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଷୟାସକ୍ତ ଉତ୍ସୁକତାବଶତଃ ଏଥିରେ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଏ । ଖ୍ରୀଷ୍ଟିଆନ ଧର୍ମର ଆଦିପୁରୁଷ ଆଦାମ ସ୍ୱର୍ଗରୁ ପତିତ ହେବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଏହି ଉତ୍ସୁକତା ଭାବ ଥିଲା, ଯେତେବେଳେ ସେ ପାପ ଫଳକୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ଉତ୍ସୁକତା ବଶତଃ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହେଲେ ଓ ସ୍ୱର୍ଗରୁ ତଳେ ଆସି ପଡ଼ିଗଲେ । ଏହି ଉତ୍ସୁକତା ଓ ଦୂରତା, ସଂସାରରେ ରହି ପାପ ପ୍ରଲୋଭନ ଗୁଡିକର ଆକର୍ଷଣରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଲିପ୍ତ ହେବାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ବାସ୍ତବରେ ରମଣୀୟତା କୌଣସି ବାହ୍ୟ ଜଗତର ବସ୍ତୁରେ ନ ଥାଏ, ବରଂ ଆମ ନିଜ କଳ୍ପନା ଓ ଉତ୍ସୁକତା ଭାବନାର ପ୍ରତିଚ୍ଛାୟା ମାତ୍ର ହୋଇଥାଏ । ମନର କୌଣସି ଗୁପ୍ତ ଅତୃପ୍ତ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରଲୋଭନର ରୂପ ଧାରଣ କରିନିଏ ଏବଂ ବିବେକର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ



ଢିଲା ହେବା ମାତ୍ରେ ମନ ବିପଥରେ ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ । ତମ ରଜ ଗୁଣ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଲୋଲୁପତା, ବେମାରି, ପ୍ରମାଦ ଭଳି ଆବରଣ କାରଣରୁ ବୁଦ୍ଧି ଓ ବୋଧଶକ୍ତି ପଙ୍ଗୁ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପତନ ଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଏ । ଏଣୁ ମନ ଉପରେ ସତର୍କତାର ସହିତ କଡ଼ା ନଜର ରଖିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ଯେମିତି ସେ ପ୍ରଲୋଭନ ସାମନାରେ ପଥଭ୍ରଷ୍ଟ ବା ଭ୍ରମିତ ହେବ ନାହିଁ ।

ଯେପରି ଯୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରତିପକ୍ଷର ଚାଲ ଉପରେ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ନଜର ରଖାଯାଏ, ସେହିପରି ମନ ରୂପୀ ଚଞ୍ଚଳ ଶତ୍ରୁ ଉପରେ ତୀବ୍ର ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବାକୁ ପଡ଼େ ଏବଂ ବିବେକକୁ ସର୍ବଦା ଜାଗ୍ରତ ରଖିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁଠି ମନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଜନିତ ପ୍ରଲୋଭନ ଦିଗରେ ଟାଣି ହେବାରେ ଲାଗେ ତ ତାକୁ ତତ୍କାଳ ବିପରୀତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇ ତାହାର ଉଚ୍ଛୃଙ୍ଖଳତାକୁ ରୋକିଦେବା ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ । ନିଃସନ୍ଦେହ ଆମର ଅଗଠିତ ମନ ଆମର ବଡ଼ ବଳବାନ୍ ଶତ୍ରୁ । ବାସନା ଓ କୁବିଚାରର ମାୟା ଏହା ଉପରେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବଡ଼ ବଡ଼ ସଂଯମୀ ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ସ୍ୱୟଂ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇ ବସନ୍ତି ଓ ପଥଭ୍ରଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି ।

ସାଧନାର ଇତିହାସ ଏପରି ଅଗଣିତ ଲୋମହର୍ଷକ ଉଦାହରଣର ସାକ୍ଷୀ । ବସ୍ତୁତଃ ମନକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଷ୍କର କୃତ୍ୟ, କିନ୍ତୁ ତା ସହିତ ଏହି ସାଧନା ସମରର ଏହା ମଧ ଏକ ସତ୍ୟ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଦୃଢ଼ତାପୂର୍ବକ ନିଜର ଆତ୍ମିକ ଉନ୍ନତିର ଧ୍ୟେୟକୁ ନେଇ କୃତସଂକଳ୍ପ ହୋଇଯାଏ, ନିଜ ଆଦର୍ଶରେ ଅଟଳ ରହେ ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରିତ ରଖେ, ତେବେ ମନର ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ବାସନାର ଅବିଜିତ କ୍ଷେତ୍ର ନିଜ ଅଧିକାରକୁ ଆସିବାରେ ଲାଗେ ।

ଏହାର ସାମାନ୍ୟ ମାତ୍ର ଚଞ୍ଚଳତାରେ ବିପଥଗାମୀ ହୋଇଗଲେ ମନୁଷ୍ୟର ଚରିତ୍ର, ଆଦର୍ଶ, ସଂଯମ, ନୈତିକ ଦୃଢ଼ତା, ଧର୍ମ ସବୁ କିଛି ନଷ୍ଟଭ୍ରଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଅଥଚ ଏହାର ବିପରୀତ ମନକୁ ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚୟ କରି ସ୍ଥିର ରଖିଲେ ଏବଂ ସେ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଏକାଗ୍ର ରଖିଲେ ମୁମୁକ୍ଷୁର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ପ୍ରବଳ ହୋଇଥାଏ । ବାସ୍ତବରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡିକର ସୁଖ ଦୁଃଖସ୍ୱରୂପ ଅଟେ । ଏହା ଅସ୍ଥିର ଓ କ୍ଷଣିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଆଭାସିତ ହେଉଥିବା ଆନନ୍ଦ ଏକ ଆବରଣ ମାତ୍ର, ଯାହାର ପୂର୍ତ୍ତି ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କେଜାଣି କେତେ କୁଚକ୍ର, କୁଟିଳ ରୀତିର ଅବଲମ୍ବନ ନେବାକୁ ପଡିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ତୃପ୍ତ କରୁ କରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଦ୍ୱିତୀୟ, ତୃତୀୟ ଓ କେଜାଣି କେତେ କୁଚେଷ୍ଟାରେ ଲିପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଭୋଗୀ ପାପ ପଙ୍କରେ ଗଭୀର ଭାବରେ ବୁଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ଜୀବନ ସାଂସାରିକ ତାପ ସନ୍ତାପର ଅଗ୍ନିରେ ଦଗ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସୁଖର କ୍ରୀତଦାସ ହୋଇ ଜୀବନର ଶାନ୍ତି ହରାଇ ବସେ । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ସାଂସାରିକ ଉତ୍କର୍ଷ ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଧାତ୍ମିକ ସମ୍ଭାବନାଗୁଡିକରୁ ବି ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଯାଏ । ଶ୍ରୀମଦ୍‌ଭଗବଦ୍ ଗୀତାରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କହିଛନ୍ତି- ମନକୁ ସଂଯମିତ କରୁ ନ ଥିବା ପୁରୁଷ ପାଇଁ ଯୋଗ ଦୁଷ୍ପ୍ରାପ୍ୟ । ସ୍ୱାଧୀନ ମନ ବିଶିଷ୍ଟ ପ୍ରଯତ୍ନଶୀଳ ପୁରୁଷ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଯୋଗ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ତା'ର ଇଷ୍ଟସିଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଗୀତା ୬/୨୬ରେ ସେ ଏହି ଚଞ୍ଚଳ ମନକୁ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଠାରେ ନିରୁଦ୍ଧ କରିବାର ଆଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି- ଏହି ଅସ୍ଥିର ଓ ଚଞ୍ଚଳ ମନ, ଯେଉଁ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ସଂସାରକୁ ଯାଏ, ତାକୁ ସେଥିରୁ ହଟାଇ ବାରମ୍ବାର ଆତ୍ମାରେ ଲଗାଯାଉ । ସଂସାର ବିଷୟଗୁଡିକର ବିପରୀତ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ଯେଉଁ ସ୍ୱରୂପ ବିଶେଷ ଆକର୍ଷକ ଲାଗିବ ମନ, ବୁଦ୍ଧିକୁ ସେଥିରେ ଏକାଗ୍ର କରିବାର ସତତ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥାଅ । ବୈରାଗ୍ୟ ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଚିନ୍ତନର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ପ୍ରଲୋଭନରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳି ପାରିବ । ଏହି ସତ୍ୟ ହୃଦୟଙ୍ଗମ ହେଲେ ସାଧକ ପୁଣି ସଚ୍ଚିନ୍ତନକୁ ଛାଡେ ନାହିଁ ଏବଂ ସତତ ଅଭ୍ୟାସର ଅବଲମ୍ବନ ନେଇ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡିକୁ ଓ ମନକୁ ସାଧିଥାଏ ଏବଂ ଆତ୍ମସିଦ୍ଧିର ମାର୍ଗରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଥାଏ ।

ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ଗଣମାଧ୍ୟମ ସୂତ୍ର ଚୟନ

ଡକ୍ଟର ପ୍ରଦୀପ ମହାପାତ୍ର

ପ୍ରାକ୍ତନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ସାମ୍ବାଦିକତା ବିଭାଗ

ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

ମହାମାରୀ-ପର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପରିବେଶ 'ନ୍ୟୁ-ନରମଲ'ରେ ବିଶ୍ୱସନୀୟ ସମ୍ବାଦ ସୂତ୍ର ଚୟନ ବିଶ୍ୱବାସୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀ ତୃତୀୟ ଦଶକ ଆଦ୍ୟ ଭାଗରେ ଯୋଗାଯୋଗ ଓ ଗଣମାଧ୍ୟମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟାପ୍ତି ତଥା ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ଲୋକସଂଖ୍ୟା ଦୈନିକ ହାରାହାରି ଚାରିରୁ ଛଅଘଣ୍ଟା ଯାଏଁ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ସଂପୃକ୍ତ ରହୁଥାନ୍ତି । ମାନବ ସଭ୍ୟତା ବିକାଶ ଇତିହାସରେ ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱେ ନିର୍ଭର ଯୋଗ୍ୟ ଗଣମାଧ୍ୟମ ସୂତ୍ର ଚୟନରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଏକ ବିଡ଼ମ୍ବନା ।

ଫରାସୀ ଗଣମାଧ୍ୟମ ସମୀକ୍ଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ 'ରିପୋର୍ଟର୍ସ ଉଇଥଆଉଟ ବୋର୍ଡ଼ରର୍ସ' ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ 'ୱାର୍ଲଡ଼ ପ୍ରେସ ଫ୍ରିଡ଼ମ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ୨୦୨୧' ଅନୁଯାୟୀ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସ୍ତରରେ ଗଣମାଧ୍ୟମ ପରିବେଶ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇ ଥିବା ୧୮୦ ଗୋଟି ରାଷ୍ଟ୍ର ମଧ୍ୟରୁ ୭୩ ପ୍ରତିଶତ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ସମ୍ବାଦ ପରିବେଷଣରେ ସରକାରୀ କଟକଣା ଜାରୀ ରହିଛି । ଏହି ସବୁ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ବିପନ୍ନ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବା ସ୍ଥଳେ ସମ୍ବାଦ ସରବରାହ ଯାଞ୍ଚ 'ସେନସର' ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ଲାଗୁ କରାଯାଉଥିବା ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଛି ।

ବ୍ରିଟେନ କେନ୍ଦ୍ରୀକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ବିକାଶ ସଂଗଠନ 'ଥମସନ ରଏଟର୍ସ ଫାଉଣ୍ଡେସନ'ର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଅଣ୍ଟେନିଓ ଜାପୁଲା ସମସାମୟିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ପରିବେଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଆଠଗୋଟି ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଚିହ୍ନଟ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କରି ମତରେ ପ୍ରଥମତଃ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ଗଣମାଧ୍ୟମର ସ୍ୱାଧୀନତା କ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ଓ ଯାଞ୍ଚ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଠକୀୟ ବିଶ୍ୱସନୀୟତା ହ୍ରାସ ନିମନ୍ତେ ଦାୟୀ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ଏହି କାରଣରୁ ମୂଳସ୍ରୋତ 'ମେଇନ ଷ୍ଟ୍ରୀମ' ଗଣମାଧ୍ୟମ ଗୁଡ଼ିକର ପାରମ୍ପରିକ ବ୍ୟାବସାୟିକ ମଡ଼େଲ ଅକାମୀ ହୋଇପଡୁଛି ।

ତୃତୀୟତଃ, ଗଣମାଧ୍ୟମ ମଞ୍ଚଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟାବସାୟିକ ସ୍ତରରେ କ୍ଷତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ଚତୁର୍ଥତଃ, ସେହି ହେତୁ ସମ୍ପାଦକୀୟ ସ୍ୱାଧୀନତା ବଜାୟ ରଖିବା ତଥା ଗୁଣବତ୍ତା ବିକାଶ ସଂଭବ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ । ପଞ୍ଚମତଃ, ଅଭାବଗ୍ରସ୍ତ ଗଣମାଧ୍ୟମ ମଞ୍ଚଗୁଡ଼ିକ ନିଜକୁ କୌଣସି ମତେ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାଚାରୀ ପ୍ରଶାସକ, ସରକାରୀ କଳ କିମ୍ବା ସ୍ୱାର୍ଥପରଙ୍କ ସହାୟତା ଲୋଡ଼ିବାକୁ ବାଧ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି ପରିସ୍ଥିତି ମଧ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚର ସ୍ୱାଧୀନତାକୁ ବିପନ୍ନ କରେ ।

ଷଷ୍ଠରେ ବୈଷୟିକ ପ୍ରଗତି ସୃଷ୍ଟ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆର ପ୍ରସାର ପରେ ସାଧାରଣ ପାଠକଙ୍କ ପାରମ୍ପରିକ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚ ଗୁଡ଼ିକରୁ ଅପସାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜାରି ରହିଛି । ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରାୟ ୩୧ ପ୍ରତିଶତ ଉପଭୋକ୍ତା ୨୦୨୧ ସୁଦ୍ଧା ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରୁ ସମ୍ବାଦ ଆହରଣ କରୁଥିବା ହିସାବ କରାଯାଏ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ହେଲା ଅନଲାଇନ ସମ୍ବାଦ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୭୨ ପ୍ରତିଶତ କୌଣସି ସମ୍ବାଦ ୱେବସାଇଟ ବା ଆପ୍ଲିକେସନରୁ ସମ୍ବାଦ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଅର୍ଥାତ ଏମାନେ କୌଣସି ସଂଗଠିତ 'ଅର୍ଗାନାଇଜ୍' ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚର ଧାର ମାଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ ।

ସପ୍ତମରେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ଅସତ୍ୟ, ଗୁଜବ, ଅତିରଞ୍ଜିତ, ସ୍ୱାର୍ଥ ପ୍ରଣୋଦିତ ଓ ନିମ୍ନମାନର ସମ୍ବାଦ ବାହକ ହେଉଥିବା ହେତୁ ସମଗ୍ର ଗଣମାଧ୍ୟମ ଉପତ୍ୟକା ପ୍ରଦୂଷିତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଇଣ୍ଟରନେଟର ବ୍ୟାପ୍ତି ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ବ୍ୟବହାର ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସମ୍ବାଦ ପ୍ରସାରଣରେ ବିଘଟନ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି । ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ ମଧ ସମାଧାନର ରାସ୍ତା ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଉନାହିଁ ।

ଅଷ୍ଟମରେ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ଓ ଟେଲିଭିଜନ ଭଳି ପାରମ୍ପରିକ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚଗୁଡ଼ିକ ବୈଷୟିକ ପରିବେଶ ତଥା ପାଠକୀୟ ଆଦୃତି ସହ ତାଳ ଦେଇ ଅନଲାଇନ ସମ୍ବାଦ ପ୍ରକାଶନରେ ପହଞ୍ଚୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ବିଫଳତାର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ଏହି ନୂତନ ମାଧ୍ୟମ ନିମନ୍ତେ ଆଗ୍ରହ, ଦୂରଦୃଷ୍ଟି ଓ ନିବେଶ ତିନିଗୋଟି ଦିଗରୁ ଅବହେଳା ମୂଳରୁ ମୂଳସ୍ରୋତର ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚଗୁଡ଼ିକର ଡିଜିଟାଲ ଅବତାରକୁ ମଳିନ କରିପକାଉଛି ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଚେଷ୍ଟା ସତ୍ତ୍ୱେ ପାଠକୀୟ ଆଦୃତି ଲାଭ ଆଶା ବୃଥାରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ହେବା ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ।

ରଏଟର୍ସ ଫାଉଣ୍ଡେସନର ଅଧକ୍ଷ 'ଏଡ଼େଲମେନ ଟ୍ରଷ୍ଟ ବେରାମିଟର ୨୦୨୧'ର ତଥ୍ୟ ଉଦ୍ଧାର କରି ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ ମହାମାରୀ-ପର ଅବସ୍ଥାରେ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସ୍ତରରେ ୨୮ ଗୋଟି ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଆୟୋଜିତ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ୫୯ ପ୍ରତିଶତ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତ, ଆର୍ଥିକ ଦିଗରୁ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ଓ ସମକାଳୀନ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ରୁଚି ରଖୁଥିବା ପାଠକ ସମ୍ବାଦିକମାନେ ଜ୍ଞାତସାରରେ ପ୍ରଚଳିତ ଗଣମାଧ୍ୟମ ମଞ୍ଚଗୁଡ଼ିକରେ ଅସତ୍ୟ ସମ୍ବାଦ ପରିବେଷଣ କରୁଥିବା ଅଭିଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି ।

'ଏଡ଼େଲମେନ ଟ୍ରଷ୍ଟ ବେରାମିଟର' ପକ୍ଷରୁ ବିଗତ ୨୦ ବର୍ଷ ଧରି ଜନସାଧାରଣରେ ବିଶ୍ୱସନୀୟତା ସଂପର୍କରେ ଅଧ୍ୟୟନ ଜାରୀ ରହିଛି । ସଂସ୍ଥା ପକ୍ଷରୁ ସର୍ବେକ୍ଷଣଭିତ୍ତିକ ବାର୍ଷିକ ବିବରଣୀ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାଏ । ସର୍ବଶେଷ ୨୦୨୧ ରିପୋର୍ଟରେ ୫୭ ପ୍ରତିଶତ ଜନସାଧାରଣ ସରକାର କର୍ମଚାରୀ, ରାଜନେତା ଏବଂ ୫୬ ପ୍ରତିଶତ ଜନସାଧାରଣ ବ୍ୟବସାୟ ନେତୃବର୍ଗ ବିଭ୍ରାନ୍ତିକର ସମ୍ବାଦ ପରିବେଷଣରେ ଅଂଶୀଦାର ଥିବା ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ସେହିପରି ୫୩ ପ୍ରତିଶତ ପାରମ୍ପରିକ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚ ଓ ୩୫ ପ୍ରତିଶତ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖୁଥିବା ଜଣାଯାଏ ।

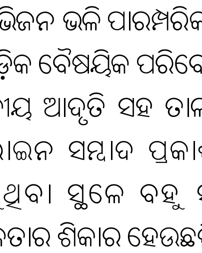
ସମ୍ବାଦ ଗ୍ରହୀତାଙ୍କ ଆଚରଣ ମଧ ସମ୍ବାଦ ସରବରାହରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏଡ଼େଲମେନ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତି ଚାରିଜଣରେ ମାତ୍ର ଜଣେ ସମ୍ବାଦ-ସ୍ୱଚ୍ଛତା 'ଇନଫର ମେସନ ହାଇଜିନ' ଦିଗରେ ଆଗ୍ରହୀ ଥିବା ଦର୍ଶାଯାଇଛି । ସମ୍ବାଦ-ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅର୍ଥ ନିୟମିତ ସମ୍ବାଦ ଆହରଣ, ପକ୍ଷଭୁକ୍ତ ସମ୍ବାଦ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜକୁ ସଂଯତ ରଖିବା, ସମ୍ବାଦ ଯାଞ୍ଚ ଓ ଅସମର୍ଥିତ ସମ୍ବାଦ ପୁନଃ ପ୍ରସାରଣରୁ କ୍ଷାନ୍ତ ରହିବାକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପରିବେଶରେ ସମ୍ବାଦ ସରବରାହ ବୃତ୍ତିଧାରୀଙ୍କ ପରିଧିରୁ ସଂପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ସର୍ବସାଧାରଣରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ଅବସରରେ ସମ୍ବାଦ-ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଆଚରଣ କୌଣସି ଭୌଗୋଳିକ ପରିବେଶରେ ସାମ୍ବାଦିକତା ଗୁଣବତ୍ତାରେ ଅଂଶୀଦାର ।

ରଏଟରର୍ସ ଫାଉଣ୍ଡେସନର ଅଧକ୍ଷ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚଗୁଡ଼ିକୁ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁରୁ ବର୍ତ୍ତିଯିବା ନିମନ୍ତେ ଅଭିନବ ବ୍ୟାବସାୟିକ ମଡ଼େଲ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ ସପକ୍ଷରେ ମତ ରଖିଥିଲେ । ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚର ଆୟ ଉପଭୋକ୍ତାକେନ୍ଦ୍ରୀକ ହେଲେ ବହୁ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ । ଗୁଣାତ୍ମକ ସାମ୍ବାଦିକତା ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରିବ ଏବଂ ଗ୍ରାହକ ଆର୍ଥିକ ସହଯୋଗ ଦେଲେ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚଗୁଡ଼ିକର ପରମୁଖା ପେକ୍ଷିତା ନୀତି ପ୍ରତ୍ୟାହାର ସମ୍ଭବ । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏଭଳି ପଦକ୍ଷେପର ସଫଳତାକୁ ନେଇ ସଂଶୟ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିଲେ ହେଁ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସ୍ତରରେ ଉଦାହରଣ ଗୁଡ଼ିକରୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ଶିଖିବା ଅଛି । ଫିଲିପାଇନସ୍‌ର ନୋବେଲ ବିଜୟୀ ମୋରିଆ ରେସାଙ୍କ 'ରୋପଲର' ସଫଳତା ସଂପର୍କରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିଲେ ।

ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚ ପ୍ରୟୋଜନା ନିମନ୍ତେ ତୁରନ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ଜରୁରୀ । ସମ୍ବାଦ ମଞ୍ଚଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ୱାଧୀନ 'ଇଣ୍ଡିପେଣ୍ଡେଣ୍ଟ' ବହୁବାଦୀ 'ପ୍ଲୁରାଲ' ଏବଂ ଗ୍ରହଣୀୟ 'ଏସେସବଲ' ଗଢ଼ି ତାଳିବା ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ୟମ ନିବେଶ, ଶ୍ରମ ଓ ସମୟ ତୁଳନାରେ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅଧିକ । ସାମ୍ବାଦିକତାର ଗୁଣାତ୍ମକ ବିକାଶ ଜନହିତରେ ଗଣତନ୍ତ୍ର ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ଏଦିଗରେ ଉଦ୍ୟମ ପ୍ରାଥମିକତା ଦାବି କରିଥାଏ ।

ପାଚନ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରେ ଡାଳିମ୍ବ ଚୋପା

ଡାଳିମ୍ବ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ହିତକର । ତେବେ ଏହାର ଚୋପାରେ ମଧ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ପାଚନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଖାଇବାର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଡାଳିମ୍ବ ଚୋପା ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଡାଳିମ୍ବ ଚୋପା ଖୁଖୁଲା କାଶରୁ ଉପଶମ ଦେଇଥାଏ । ଡାଳିମ୍ବ ଚୋପା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚା' କିମ୍ବା ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଏହାର ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ଡାଳିମ୍ବ ଚୋପାରେ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଓ ଫେନୋଲିକ୍ସ ଆଦି ପୋଷକ ଗୁଣ ରହିଛି । ଡାଳିମ୍ବରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ତତ୍ତ୍ୱ ଚର୍ମଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରେ । ଡାଇରିଆ କିମ୍ବା ପେଟ ଖରାପ ହେଲେ ଏହାକୁ ସେବନ କଲେ କେତେକାଂଶରେ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ । ଡାଳିମ୍ବରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟି ଇନଫ୍ଲାମେଟୋରି ଗୁଣ କ୍ୟାନସରରୁ ଉପଶମ ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ବୋଲି ଲଣ୍ଡନ ୟୁନିଭର୍ସିଟିର କ୍ୟାନସର ବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ସର୍ଭେରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।



ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ଜୀବ ପାଖରେ ପୂର୍ବ ଜନ୍ମ ବିହିତ ଅନନ୍ତ ପାପରାଶିର ସଂସ୍କାର ରହିଛି । କୁତ୍ସିତ ସଂସ୍କାର ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମ ଭାବନା ଅଭିଭୂତ ରହନ୍ତି । ଅତଏବ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ପାପରାଶିର ଶମନ କରିବା ପାଇଁ କୃଚ୍ଛ୍ରଚାନ୍ଦ୍ରାୟଣ ଅଗ୍ନିଷ୍ଟୋମ ଆଦିର ଅନୁଷ୍ଠାନ କରି ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ କରାଯାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ସ୍ୱଳ୍ପ ଏବଂ ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ ଅନେକାନେକ ହୋଇଥାଏ । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ କିଭଳି କାମ ଚାଲିବ ? ମାନବ ଜୀବନ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯିବ କିନ୍ତୁ ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ ପୂରା ହେବ ନାହିଁ । ଅତଃ ନିଷ୍ପାପ ଜୀବ ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ ଧର୍ମକୁ ଛାଡ଼ି ସେହି ଦୀନବନ୍ଧୁଙ୍କ ଶରଣାପନ୍ନ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଜ୍ଞାନ ଯୋଗରେ ସାଧକ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାତ୍ମାଙ୍କୁ ପ୍ରକୃତି ବିଯୁକ୍ତ, ଅପରିଣାମୀ ଏବଂ ଜ୍ଞାନମୟ ଦେଖିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏହି ସ୍ଥିତିର ଲାଭ ଦେହଧାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୁଃସାଧ ଅଟେ । ଅତଏବ ଜୀବ ଜ୍ଞାନ ଯୋଗରୂପୀ ଧର୍ମକୁ ଛାଡି ଦେଇ ଶରଣାଗତର ଅବଲମ୍ବନ କରିଥାଏ ସାଧକ ଜୀବର ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେହ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପ୍ରାକୃତ ଗୁଣ ଏବଂ କର୍ମର ସ୍ୱରୂପତଃ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ନ ପାରେ, ଅତଃ ତାକୁ ଦେହଧାରଣାବଧି ଯଜ୍ଞ, ଦାନ, ତପରେ ନିରତ ରହିବା ଉଚିତ । କିନ୍ତୁ ଏକଥା ସ୍ମରଣ କରିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଯଜ୍ଞାଦି କରିବା ସମୟରେ ଯଦି ତା' ଠାରେ ଫଳାସକ୍ତି ରହିଥାଏ ତେବେ ପରମ କଲ୍ୟାଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆସକ୍ତିର ତ୍ୟାଗ ହିଁ ବାସ୍ତବିକ ତ୍ୟାଗ । ଶରଣାଗତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଲୌକିକ ଧର୍ମର ତ୍ୟାଗର ଯେଉଁ ଚର୍ଚ୍ଚା ହୋଇଥାଏ ତାହା ଫଳରେ ଆସକ୍ତିର ତ୍ୟାଗ ହିଁ ଅଟେ । ଅର୍ଥାତ୍ ଫଳାସକ୍ତି ପରି ତ୍ୟାଗ ନ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରଣାଗତି ମୂଲ୍ୟହୀନ ହୋଇଥାଏ । ଜ୍ଞାନ ଯୋଗ ପରେ ଦେଖନ୍ତୁ ଭକ୍ତି ଯୋଗ ଭକ୍ତି ଯୋଗର ଏତେ ଅଙ୍ଗ ଉପାଙ୍ଗ ରହିଛି ଯେ, ଭଗବଦ୍ ବିରହ ବ୍ୟାକୁଳ ଭକ୍ତ ଭକ୍ତି ଯୋଗ ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷିତ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସାଧନାକୁ ଦୁରୂହ ଭାବିଥାନ୍ତି ଜୀବ ପାଇଁ ଏହି ଦୁରୂହତାର ଅବଜ୍ଞାକୁ ଦୂର କରି ଶ୍ରୀ ଭଗବାନ ଆଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି, ଶୋକ କର ନାହିଁ ଯେ ମୁଁ କର୍ମଯୋଗ, ଜ୍ଞାନ ଯୋଗ ଏବଂ ଭକ୍ତି ଯୋଗ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ମଧ ଯୋଗର ଅବଲମ୍ବନ କରିପାରିଲି ନାହିଁ । ହେ ଭକ୍ତ, ମୋର ଶରୀର ଗ୍ରହଣ କରି ନେବେ ତ ମୁଁ ତୁମକୁ ସମସ୍ତ ପାପ ପ୍ରପଞ୍ଚରୁ ମୁକ୍ତ କରିଦେବି । ସର୍ବ ଧର୍ମାନ୍ ପରିତ୍ୟଜ୍ୟ ମାମେକଂ ଶରଣଂ ବ୍ରଜ, ଅହଂତ୍ୱ ସର୍ବପାପେଭ୍ୟୋ ମୋକ୍ଷୟିଷ୍ୟାମି ମାଶୁଚଃ । ଏହାଠାରୁ ଭକ୍ତି ପାଇଁ ଆଶ୍ୱାସନାର କଥା ଆଉ କ'ଣ ଥାଇପାରେ ? ଶରଣାଗତିର ମହିମାରେ ମୁଗ୍ଧ ହୋଇ ସମସ୍ତ ଧର୍ମାତ୍ମା କର୍ମଯୋଗୀ, ଜ୍ଞାନଯୋଗୀ, ଭକ୍ତିଯୋଗୀ, ଭକ୍ତି ଜ୍ଞାନୀ ଏହାକୁ ଆପଣେଇ ନେଇଛନ୍ତି । କର୍ମଯୋଗୀ ମାନବ କର୍ମକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ନାହାନ୍ତି । ସ୍ୱରୂପତଃ ଫଳକୁ ଭଗବତ୍ ସମର୍ପଣ କରିଛନ୍ତି । ଫଳାସକ୍ତି ତ୍ୟାଗ କରି ସମର୍ପଣ ମନ୍ତ୍ରରେ ଦୀକ୍ଷିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଜ୍ଞାନବାଦୀମାନେ ଜ୍ଞାନ ଚର୍ଚ୍ଚା ଛାଡି ନାହାନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଶରଣାଗତ ହିଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଜ୍ଞାନ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି । ଭକ୍ତିବାଦୀମାନେ ଭକ୍ତିକୁ ଛାଡି ନାହାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଶରଣାଗତିକୁ ଭକ୍ତିର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅଙ୍ଗ ମାନି ନେଇଛନ୍ତି ।

ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞର ଲକ୍ଷଣ

ମୋକ୍ଷ, ମୁକ୍ତି, ଆତ୍ମଦର୍ଶନ, ଆତ୍ମସାକ୍ଷାତକାର, ଈଶ୍ୱର ସାକ୍ଷାତକାରକୁ ହିଁ ଜୀବନର ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ମନେ କରାଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରାପ୍ତି ହିଁ ଜୀବନର ଚରମ ଉପଲବ୍ଧି । ବସ୍ତୁତଃ ଏହା ପରମ ଆନନ୍ଦର ଉପଲବ୍ଧି ଅଟେ । ସଂସାରର କୌଣସି ବି ସାଧନ ଆମକୁ ଏହି ପରମ ଆନନ୍ଦ ଦେଇ ନ ପାରେ, କାରଣ ଏହି ଆନନ୍ଦ ଶରୀରଗତ ନୁହେଁ, ବିଷୟଗତ ନୁହେଁ, ପଦାର୍ଥଗତ ନୁହେଁ ଆଉ ଏଥିପାଇଁ କ୍ଷଣଭଙ୍ଗୁର ନୁହେଁ । ଆତ୍ମା ପରମାତ୍ମାରୁ ନିଃସୃତ ଏହି ଆନନ୍ଦ ଆତ୍ମଗତ, ପରମାତ୍ମଗତ, ଶାଶ୍ୱତ ଅଟେ । ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି ଯେ, ଏହାର ପ୍ରାପ୍ତିର ସାଧନ କ'ଣ ? ଏହାକୁ କିପରି ପ୍ରାପ୍ତି କରାଯାଇ ପାରିବ ? ଶାସ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ଏହି ପରମ ଆନନ୍ଦର, ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ପ୍ରାପ୍ତିର ବିଭିନ୍ନ ସାଧନ କଥା କୁହାଯାଇଛି । ଜ୍ଞାନଯୋଗ, କର୍ମଯୋଗ, ଭକ୍ତିଯୋଗ, ରାଜଯୋଗ, ମନ୍ତ୍ରଯୋଗ, ହଠଯୋଗ ଆଦି ପରମ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତିର ବିଭିନ୍ନ ସାଧନ, ମାର୍ଗ, ଉପାୟ ଅଟେ । ନିଜର ରୁଚି ଓ ପ୍ରକୃତି ଅନୁସାରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ସାଧନ, ଉପାୟ, ମାର୍ଗର ଅବଲମ୍ବନ, ଅନୁଗମନ, ଅନୁସରଣ କରି ଆମେ ସେହି ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ, ପରମ ଆନନ୍ଦକୁ ପାଇ ପାରିବା । ଋଷି, ମୁନି, ଯୋଗୀ ଆଦି ସମସ୍ତେ ଏହି ସାଧନଗୁଡ଼ିକ ସାହାଯ୍ୟରେ ମାନବ ଜୀବନର ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଲାଭ କରିଥିଲେ, ପରମ ଆନନ୍ଦକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିଲେ ।

ଏହି ଯୋଗ ସାଧନଗୁଡ଼ିକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ ନିର୍ମଳ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ତା'ର ଆତ୍ମରେ ହିଁ ପରମାତ୍ମା ପ୍ରକଟ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଆତ୍ମାରେ ପରମାତ୍ମା ପ୍ରକଟ ହେବା ମାତ୍ରେ ସାଧକକୁ ସର୍ବତ୍ର ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଦର୍ଶନ ହେବାରେ ଲାଗେ । ତାକୁ ପ୍ରତିକ୍ଷଣ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିର ଅନୁଭୂତି ହେବାରେ ଲାଗେ । ପରମାତ୍ମା ପ୍ରକଟ ହେବା ମାତ୍ରେ ସାଧକର ପ୍ରକୃତି ବଦଳିଯାଏ । ତା'ର ସ୍ୱଭାବ ବଦଳିଯାଏ । ଯେବେ ସ୍ୱଭାବର କଥା ଉଠେ ତ ଜିଜ୍ଞାସା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ଯେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କିପରି କହେ ? କିପରି ବ୍ୟବହାର କରେ ? ସେ କିପରି ଦେଖାଯାଏ ? ସେ କିପରି ଚାଲିଥାଏ ? ଏପରି କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ଅଧ୍ୟାତ୍ମପ୍ରେମୀ, ଜିଜ୍ଞାସୁଙ୍କ ମନରେ ସହଜରେ ଉଠିଥାଏ ।

ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ମନରେ କିଛି ଏହିପରି ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିଥିଲା, ସେଥିପାଇଁ ଅର୍ଜୁନ ଗୀତାରେ ଭଗବାନଙ୍କୁ କିଛି ଏହିପରି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଲେ ଏବଂ ଭଗବାନ ସେହି ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ବି ଦେଲେ । ଅର୍ଜୁନ କହିଲେ ହେ କେଶବ ! ସମାଧିରେ ସ୍ଥିତ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥିର ବୁଦ୍ଧି ପୁରୁଷର ଲକ୍ଷଣ କ'ଣ ? ସେ କିପରି କହେ, କିପରି ବସେ ଓ କିପରି ଚାଲିଥାଏ ?

ଶ୍ରୀଭଗବାନ କହିଲେ - ହେ ଅର୍ଜୁନ ! ଯେଉଁ ସମୟରେ ଏହି ପୁରୁଷ ମନରେ ଥିବା ସମସ୍ତ କାମନାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ତ୍ୟାଗ କରିଦିଏ ଏବଂ ଆତ୍ମା ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମାରେ ହିଁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ତାକୁ ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞ କୁହାଯାଏ । ଦୁଃଖ ପ୍ରାପ୍ତି ହେଲେ ତା'ର ମନରେ ଉଦବେଗ ହୋଇ ନ ଥାଏ, ସୁଖ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ମଧ୍ୟ ସେ ସର୍ବଥା ନିଃସ୍ପୃହ ହୋଇଥାଏ । ତା'ର ରାଗ ଦ୍ୱେଷ, ଭୟ, କ୍ରୋଧ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

ସେ ଶୁଭ ବା ଅଶୁଭ ବସ୍ତୁ ପାଇ ନା ହର୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ନା ଦୁଃଖୀ ହୋଇଥାଏ । ଯେପରି କଇଁଛ ଚାରିଆଡୁ ନିଜର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ସଂକୁଚିତ କରିନିଏ, ସେହିପରି ସେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ବିଷୟ ଠାରୁ ନିଜର ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ସବୁ ପ୍ରକାରେ ହଟାଇ ନିଏ । ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସାକ୍ଷାତକାର କରିନେବା ପରେ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ତା'ର ଆସକ୍ତି ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଭଗବାନ ଆଗକୁ କହିଲେ - 'ତେଣୁକରି ହେ ଅର୍ଜୁନ ! ସାଧକ ନିଜର ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ବଶରେ କରି ମୋର ପରାୟଣ ହୋଇ ଧ୍ୟାନରେ ବସୁ, କାରଣ ଯେଉଁ ପୁରୁଷର ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ବଶରେ ଥାଏ, ତା'ର ବୁଦ୍ଧି ସ୍ଥିର ହୋଇପାରେ । ବିଷୟଗୁଡ଼ିକର ଚିନ୍ତନ କରୁଥିବା ପୁରୁଷର ସେହି ବିଷୟଗୁଡ଼ିକରେ ଆସକ୍ତି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେହି ବିଷୟ ଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରାପ୍ତିରେ ବାଧା ଉପୁଜିଲେ ସେ କ୍ରୋଧିତ ହୋଇ ଉଠେ । ପୁଣି କ୍ରୋଧରୁ ତା'ର ମଧ୍ୟରେ ମୂଢ଼ ଭାବ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ମୂଢ଼ ଭାବ ଯୋଗୁଁ ସ୍ମୃତିରେ ଭ୍ରମ ହୋଇଯାଏ, ସ୍ମୃତିରେ ଭ୍ରମ ହେଲେ ବୁଦ୍ଧି ଅର୍ଥାତ୍ ଜ୍ଞାନଶକ୍ତିର ନାଶ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧି ଓ ଜ୍ଞାନଶକ୍ତି ନାଶ ହୋଇଯିବା ଦ୍ୱାରା ସେହି ପୁରୁଷ ନିଜ ସ୍ଥିତିରୁ ତଳକୁ ଖସିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ସାଧକ ନିଜ ଅନ୍ତଃକରଣକୁ ନିଜର ଅଧୀନ କରିଛି, ନିଜ ବଶରେ କରିଛି ଓ ରାଗ ଦ୍ୱେଷ ରହିତ ହୋଇଯାଇଛି, ସେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିଷୟଗୁଡ଼ିକରେ ବିଚରଣ କରି ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତଃକରଣର ପ୍ରସନ୍ନତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଅନ୍ତଃକରଣର ପ୍ରସନ୍ନତା ହେବା ମାତ୍ରେ ତା'ର ସମସ୍ତ ଦୁଃଖର ନାଶ ହୋଇଯାଏ । ପୁଣି ସେହି ପ୍ରସନ୍ନଚିତ୍ତ ଯୁକ୍ତ ପୁରୁଷର ବୁଦ୍ଧି ସବୁଆଡୁ ହଟିଯାଇ ଶୀଘ୍ର ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ । ଭଗବାନ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ଏହାର ଆଗକୁ କହିଲେ ହେ ମହାବାହୁ ! ଯେଉଁ ପୁରୁଷର ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ସେଗୁଡ଼ିକର ବିଷୟଗୁଡ଼ିକରୁ ସବୁ ପ୍ରକାରେ ନିଗ୍ରହ କରାଯାଇଛି ତା'ର ବୁଦ୍ଧି ସ୍ଥିର ଏବଂ ଯାହାର ବୁଦ୍ଧି ସ୍ଥିର, ସେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଧ୍ୟାନରେ ଅବତରଣ କରିପାରେ, ବୁଡ଼ିପାରେ, ସମାପ୍ତ ହୋଇପାରେ । ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ସକାଶେ ଯାହା ରାତ୍ରି ସମାନ, ତାହା ନିତ୍ୟ ଜ୍ଞାନସ୍ୱରୂପ ଓ ପରମାନନ୍ଦ, ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଦିବସ ସମାନ । ଯେଉଁ ନାଶବାନ୍ ଓ ସାଂସାରିକ ସୁଖ ପ୍ରାପ୍ତି ହେତୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀ ଜାଗ୍ରତ ହୁଅନ୍ତି, ତାହା ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଜାଣିଥିବା ମୁନି, ଋଷି, ସାଧକମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ରାତ୍ରି ସମାନ ।

ଯେପରି ବିଭିନ୍ନ ନଦୀଗୁଡ଼ିକର ଜଳ ସବୁଆଡୁ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅଚଳ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ବିଶିଷ୍ଟ ସମୁଦ୍ରରେ ତାହାକୁ ବିଚଳିତ ନ କରି ସେଥିରେ ସମ୍ମିଳିତ ହୋଇଯାନ୍ତି, ସେହିପରି ସବୁ ପ୍ରକାର ଭୋଗ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞ ପୁରୁଷକୁ ବିଚଳିତ ନ କରି ତା' ମାଧ୍ୟମରେ ସମାହିତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ସେହି ପୁରୁଷ ପରମ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଭୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ଚାହୁଁଥିବା ପୁରୁଷ ନୁହେଁ । ଯେଉଁ ପୁରୁଷ ସମସ୍ତ କାମନା ତ୍ୟାଗ କରି ମମତାରହିତ, ଅହଂକାରରହିତ ଆସକ୍ତିରହିତ ହୋଇ ବିଚରଣ କରେ, ସେ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଅର୍ଜୁନଙ୍କର ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଇ ତାଙ୍କ ଜିଜ୍ଞାସାଗୁଡ଼ିକୁ ଶାନ୍ତ କରି ଶେଷରେ ଭଗବାନ କହିଲେ- 'ହେ ଅର୍ଜୁନ ! ଏହା ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ପୁରୁଷର ସ୍ଥିତି । ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଯୋଗୀ କେବେହେଲେ ମୋହିତ, ଆସକ୍ତ, ଅମୁକ୍ତ, ବନ୍ଧନଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ସେ ତ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେହି ବ୍ରାହ୍ମୀ ସ୍ଥିତିରେ ରହି ଶେଷ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ସେହି ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦ, ପରମାନନ୍ଦଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

ଦେବଭୂମି ଭାରତର ମହାନ୍ ଆଧାତ୍ମିକ ପରମ୍ପରାରେ ଏଭଳି ସାଧକ, ଯୋଗୀ, ଋଷିମାନଙ୍କର ଏକ ଦୀର୍ଘ ଶୃଙ୍ଖଳା ରହିଛି, ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ଯୋଗ ସାଧନା ବଳରେ ସେହି ବ୍ରାହ୍ମୀ ସ୍ଥିତି, ପରମାନନ୍ଦ, ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିଲେ । ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରଶ୍ନ, ସମସ୍ତ ସାଧକଙ୍କର ପ୍ରଶ୍ନ ଏବଂ ଭଗବାନ କୃଷ୍ଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଉଥିବା ସେହି ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଅଟେ । ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ଜିଜ୍ଞାସା ଆମର ହିଁ ଜିଜ୍ଞାସା, ସାଧକମାନଙ୍କର ଜିଜ୍ଞାସା ଅଟେ ଏବଂ ଭଗବାନ କୃଷ୍ଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସେହି ଜିଜ୍ଞାସାଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ ଆମ ଜିଜ୍ଞାସାଗୁଡ଼ିକର ହିଁ ସମାଧାନ ଅଟେ । ଆମେ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିବା ଯେ ଏବେ ଆମ ମନରୁ ଶଙ୍କା, ଆଶଙ୍କାଗୁଡ଼ିକର ବାଦଲ ଅପସରି ଯାଇଛି । ଏବେ ଆମକୁ ମଧ୍ୟ ସେହି ବ୍ରାହ୍ମୀ ସ୍ଥିତି, ପରମାନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି ହେତୁ ନିଜର ସାଧନାକୁ ତୀବ୍ରରୁ ତୀବ୍ରତର କରିଦେବା ଉଚିତ । ସାଧନାରେ ସଂଯମ ଓ ନିୟମିତତା ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ଯଦି ଏପରି ହୋଇ ପାରିଲା ତେବେ ଆମ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେହି ପରମାନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତିର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦୂର ନୁହେଁ, ବହୁତ ଦୂର ନୁହେଁ । କେବଳ ସେହି ଦିଗରେ ଆମେ ଅହର୍ନିଶ ବଢ଼ି ଚାଲିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଉପକାରୀ ସଜନା ଶାଗ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ହେଉଛି ସଜନା ଶାଗ । ଏଥିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ, ପୋଟାସିୟମ, ଆଇରନ ସମେତ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ସି ଏବଂ ଇ ଭରି ରହିଛି । ସଜନା ଶାଗ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଏବଂ ୟୁରିନରେ ଶର୍କରା ଆଉ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପରିମାଣକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ରକ୍ତଚାପ କେତେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେବା ସହ ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

ଯଦି ଆପଣ ଯକ୍ଷ୍ମାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ, ତେବେ ପ୍ରତିଦିନ ସଜନା ଶାଗରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତାହା ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଲିଭର ସେଲକୁ ନଷ୍ଟ ହେବାକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଏଥିରେ ଫସଫରସ ଓ କ୍ୟାଲସିୟମ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ଅସ୍ଥିକୁ ମଜଭୁତ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ ହେବାରୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଦେଇ ନ ଥାଏ ।

ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଶରୀରର ଚର୍ବି ଅଂଶକୁ ଏହା ଅନେକାଂଶରେ କମାଇଥାଏ ।

ଯେହେତୁ ଏହାର ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ରହିଛି, ଏହା କେଶ ମୂଳକୁ ଦୃଢ଼ ରଖିବା ସହ ତ୍ୱଚାକୁ ଔଜ୍ଜ୍ୱଲ୍ୟତା ପ୍ରଦାନ କରେ ।

ଭିଟାମିନ୍‌ସ ଓ ମିନେରାଲ୍‌ସ ଏଥିରେ ଭରି ରହିଥିବାରୁ ଏହା ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହେବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଏଥି ସହ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ଚେନ୍ ଚୋରି ହୋଇଥିବା ମହିଳା ପେପର ପଢ଼ିବା ସମୟରେ ମନ ଦୁଃଖ କରିଥାନ୍ତି ।
ଏହା ଦେଖି ସ୍ୱାମୀ : ମନ କାହିଁକି ଦୁଃଖ କରୁଛ ? ପୋଲିସ କହିଛନ୍ତି ଚୋରକୁ ଶୀଘ୍ର ଧରି ତମକୁ ଚେନ୍ ଫେରେଇ ଦେବେ ।
ସ୍ତ୍ରୀ : ମୁଁ ମନ ଦୁଃଖ ସେଥିପାଇଁ କରିନି ।
ସ୍ୱାମୀ : ତା' ହେଲେ ଆଉ କୋଉଥିପାଇଁ ମନ ଦୁଃଖ ?
ସ୍ତ୍ରୀ : ଦେଖିନ ପେପରରେ କେମିତି ଲେଖିଛନ୍ତି ବୃଦ୍ଧାଙ୍କ ଠାରୁ ଲୁଟେରା ଚେନ୍ ଛଡ଼େଇ ନେଇଗଲେ ।
ମୁଁ କ'ଣ ବୃଦ୍ଧା ?

× × × ×

ଚାକରାଣୀ ମାଲିକାଣୀଙ୍କୁ : ମା' ଆପଣଙ୍କ ପୁଅ ମଶା ଖାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ।
ମାଲିକାଣୀ : କ'ଣ ? ତା'ର କିଛି ହେବନି ତ !
ଚାକରାଣୀ : ନାଇଁ କିଛି ହବନି । ମୁଁ ପରା ବୁଦ୍ଧି କରି ଅଲ୍ ଆଉଟ୍ ପିଆଇ ଦେଇଛି ।

× × ×

ପପୁ : ମଦ ପିଇ ଗାଡି ଚଳାଉଥିଲା । ହଠାତ୍ ଗାଡି ଏକ ଖମ୍ବ ସହ ବାଡେଇ ହୋଇଗଲା ।
ପୋଲିସ୍ ଆସି : ବାହାରକୁ ବାହାର..
ମଦୁଆ : କ୍ଷମା କରିଦିଅନ୍ତୁ ଆଜ୍ଞା ।
ଏମିତି ଭୁଲ ଆଉ କେବେ ହେବନି ।
ପୋଲିସ : ମଦ ପିଇ ଗାଡି ଚଳାଉଛୁ, ଆଁ କର ।
ମଦୁଆ : ଆଜ୍ଞା, ପୂର୍ବରୁ ବହୁତ ପିଇଛି । ଆଉ ପିଆନ୍ତୁନି ।

× × × ×

ପ୍ରେମିକ ପ୍ରେମିକାକୁ ନିଜ ଗାଡିରେ ବସାଇ ନେଇ ଯାଉଥିଲା...
ପ୍ରେମିକା : ଆମେ କେଉଁଠାକୁ ଯାଉଛେ ?
ପ୍ରେମିକ : ଲଙ୍ଗ୍ ଡ୍ରାଇଭରେ..
ପ୍ରେମିକ : ଓହଃ ଆଗରୁ କାହିଁକି କହିଲନି ।
ପ୍ରେମିକ : ମୁଁ ବି ଏବେ ଜାଣିଲି
ପ୍ରେମିକା : କେମିତି ?
ପ୍ରେମିକ : ବ୍ରେକ୍ ଫେଲ୍ ହେବାରୁ ।

× × × × × ×

ପୁଅ : କ'ଣ କରୁଛ ଜାନୁ ?
ଝିଅ : କିଛି ନାହିଁ, ନେଟ୍‌ରେ ବସିଛି ।
ପୁଣି : ସେଥିପାଇଁ ନେଟ୍ ସ୍ଲୋ ଚାଲୁଛି ।

× × × × × ×

ଘଡିଡିଟର୍ଜେଣ୍ଟ : ପେହେଲେ ଇସ୍ତେମାଲ କରେଁ ଫିର୍ ବିଶ୍ୱାସ କରେଁ ।
ରାମ : ଜୀବନ ଘଡି ଡିଟର୍ଜେଣ୍ଟ ଠାରୁ ବି ଅଧିକ ବଳି ଗଲାଣି ।
ଶ୍ୟାମ : କେମିତି
ରାମ : ଲୋକେ ଇସ୍ତେମାଲ ତ କରୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବିଶ୍ୱାସ କରୁ ନାହାନ୍ତି ।

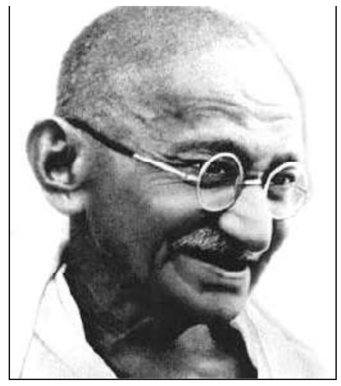
ବର୍ଷ ୨୫, ସଂଖ୍ୟା-୪୫, ୧୨ - ୧୮ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୧

ଚିଠିରେ ସୀମିତ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ହାଇକୋର୍ଟ ବେଞ୍ଚ

ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ହାଇକୋର୍ଟ ବେଞ୍ଚ ସ୍ଥାପନ ଦାବିକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ରାଜ୍ୟ ଓ କେନ୍ଦ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଗତ ୩୦ ବର୍ଷ ହେଲା କେବଳ ଚିଠି ଖେଳ ଚାଲିଛି । ଦୁଇ ପକ୍ଷ କେବଳ ଚିଠି ଦିଆନିଆରେ ସୀମିତ ରହି ଯାଇଥିବାରୁ ବେଞ୍ଚ ସ୍ୱପ୍ନ ସାକାର ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ ବୋଲି ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ଓକିଲ ସମୂହ ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି । ଗତ ତିନି ଦଶନ୍ଧିରେ କେନ୍ଦ୍ର, ରାଜ୍ୟ ଓ ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟ ମଧ୍ୟରେ ୧୩ ଥର ଚିଠି ଆଦାନପ୍ରଦାନ ହୋଇଥିଲେ ମଧ ଫଳ ଶୂନ । ୧୯୯୦ ଡିସେମ୍ବର ୧୧ ତାରିଖରେ ଓଡ଼ିଶାର ତତ୍କାଳୀନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟରେ ରେଜିଷ୍ଟ୍ରାରଙ୍କୁ ଲେଖିଥିବା ଚିଠିକୁ ହାଇକୋର୍ଟ ବେଞ୍ଚକୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରଥମ ସବୁଜ ସଙ୍କେତ ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଉଛି । ପ୍ରାୟ ୩୦୦ କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟ ଥିବାରୁ ଅର୍ଥନୈତିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପଛୁଆ ପଶ୍ଚିମାଞ୍ଚଳବାସୀଙ୍କୁ ନ୍ୟାୟ ପାଇଁ 'ଅର୍ଥହାନୀ, ପ୍ରାଣପୀଡ଼ା, ଭୋଗିବାକୁ ପଡୁଛି । ତେଣୁ ଏହି ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକଙ୍କୁ ନ୍ୟାୟ ପାଇଁ ସମାଧାନ ଅଧିକାର ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ 'ସମ୍ବଲପୁର'ରେ ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟର ଏକ ବେଞ୍ଚ ସ୍ଥାପନ ଜରୁରି । ରେଜିଷ୍ଟ୍ରାର ମୁଖ୍ୟ ବିଚାରପତିଙ୍କୁ ଏ ଦିଗରେ ଅବଗତ କରାଇ ଭିତ୍ତିଭୂମି ଓ ଆର୍ଥିକ ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ପର୍କରେ ପରାମର୍ଶ ଦେଲେ ବେଞ୍ଚ ସ୍ଥାପନ ଦିଗରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଜଣାଇଥିଲେ । ତେଣୁ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାବାସୀ ତ୍ୱରିତ ନ୍ୟାୟରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଉଥିବା କଥା ତତ୍କାଳୀନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ବିଜୁବାବୁ ୩୦ ବର୍ଷ ତଳେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରି ସାରିଥିଲେ । ପିତାଙ୍କ ପଦାଙ୍କ ଅନୁସରଣ କରି ବର୍ତ୍ତମାନର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ମଧ ଏହାର ୧୭ ବର୍ଷ ପରେ ୨୦୦୭ ମସିହାରେ ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟ ମୁଖ୍ୟ ବିଚାରପତିଙ୍କୁ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ବେଞ୍ଚ ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ ଚିଠି ଲେଖିଥିଲେ । ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ହାଇକୋର୍ଟ ବେଞ୍ଚ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପୁଣି ୨୦୧୩ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୮ ତରିଖରେ କେନ୍ଦ୍ର ଆଇନ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖିଥିଲେ । ଆଇନମନ୍ତ୍ରୀ ଅକ୍ଟୋବର ୧୫ରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଏହାର ଲିଖିତ ଉତ୍ତର ଦେଇ ବିସ୍ତୃତ ତଥ୍ୟ ସମ୍ବଳିତ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ପ୍ରସ୍ତାବ ପଠାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । ତା' ପରଠୁ ଦୁହିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୮ ଥର ଚିଠି ଦିଆନିଆ ହୋଇଛି । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଯେତେଥର ବେଞ୍ଚ କଥା ଉଠାଇଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ସେତେ ଥର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ପ୍ରସ୍ତାବ କଥା କହିଛନ୍ତି । ବେଞ୍ଚ ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ ଯାହା ଭିତ୍ତିଭୂମି ଓ ଖର୍ଚ୍ଚ ଦରକାର, ରାଜ୍ୟ ସରକାର ସବୁ ବହନ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ସମ୍ମତି ଜଣାଇ ସାରିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କେବଳ 'ସମ୍ମତି' ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ, ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦରକାର ବୋଲି କେନ୍ଦ୍ର ଆଇନମନ୍ତ୍ରୀ କହି ଆସୁଛନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ୨୦୧୯ ମସିହାରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ସହଯୋଗୀ ମନୋଭାବ ପୋଷଣ କରି ଏ ଦିଗରେ ଗୋଟିଏ ପାଦ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଥିଲେ । ସେହି ବର୍ଷ ଅଗଷ୍ଟ ୧୮ ତାରିଖରେ ରାଜ୍ୟ ଗୃହ ବିଭାଗ ଏକ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରି ହାଇକୋର୍ଟ ବେଞ୍ଚ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଏକ ୬ ଜଣିଆ ଉଚ୍ଚ କ୍ଷମତା ସମ୍ପନ୍ନ କମିଟି ଗଠନ କରିଥିଲେ । ଉନ୍ନୟନ ଆୟୁକ୍ତଙ୍କୁ ଏହି କମିଟିର ମୁଖ୍ୟ ଓ ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ଗୃହ ବିଭାଗର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସଚିବଙ୍କୁ ଆବାହକ ନିଯୁକ୍ତ କରି ଗୃହ ଅର୍ଥ, ରାଜସ୍ୱ ଓ ଆଇନ ବିଭାଗର ୪ ସଚିବଙ୍କୁ ଏହି କମିଟିରେ ସଦସ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ଏ ଦିଗରେ ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ପାଇଁ ବଜେଟରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ କରାଯାଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଏହାର କିଛି ଲାଭ ହୋଇନାହିଁ । ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶରେ ବେଞ୍ଚ କଥା ସଂସଦରେ ମଧ ଅନେକ ଥର ଉଠିଛି । ଅଞ୍ଚଳର ଦୁଇଜଣ ସାଂସଦ ସଂସଦରେ ଅନେକ ଥର ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କେନ୍ଦ୍ର ଆଇନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସମାନ ଉତ୍ତର ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ଚିଠି ନ ଲେଖି ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ପ୍ରସ୍ତାବ ଉଠାନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କୌଣସି ରାଜ୍ୟରେ ବେଞ୍ଚ ସ୍ଥାପନ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସେହି ରାଜ୍ୟର ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟର 'ମତ' ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଓଡ଼ିଶା ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟ ମୁଖ୍ୟ ବିଚାରପତିଙ୍କୁ ଓଡ଼ିଶା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଥରେ ଓ କେନ୍ଦ୍ର ଆଇନମନ୍ତ୍ରୀ ୩ ଥର ଚିଠି ଲେଖିଛନ୍ତି । ଏହିପରି ଉଭୟ ସରକାର ରାଜ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟଙ୍କୁ ୪ ଥର ଚିଠି ଲେଖିଛନ୍ତି । ମାମଲା ଏହି ବିନ୍ଦୁରେ ଅଟକିଛି, ଆଗକୁ ବଢ଼ି ପାରୁନାହିଁ । ସାରା ପ୍ରସଙ୍ଗ କେନ୍ଦ୍ର, ରାଜ୍ୟ ଓ ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟ ପରିଧି ଭିତରେ ଘୁରୁଛି । କିନ୍ତୁ ସମାଧାନର ବାଟ ପାଉନାହିଁ । ଏହି ଅଚଳାବସ୍ଥାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ କ୍ରିୟାନୁଷ୍ଠାନ କମିଟି (ସିଏସି) ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବେଞ୍ଚକୁ ଭେଟିଥିଲା । ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ବେଞ୍ଚ ପ୍ରତିଷ୍ଠାର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଯଥାର୍ଥତା ବାବଦରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବେଞ୍ଚ ଆଗରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରା ଯାଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଏହାର ୩ ବର୍ଷ ପରେ ମଧ ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟଙ୍କ ରିପୋର୍ଟ ଆସିନାହିଁ । କେନ୍ଦ୍ର ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଆନ୍ତରିକତାର ସହ ଉଦ୍ୟମ ନ କଲେ କୌଣସି ରାଜ୍ୟରେ ବେଞ୍ଚ ସ୍ଥାପନ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ବେଞ୍ଚ ଦାବି ପୂରଣ ନ କରି ଅଞ୍ଚଳବାସୀଙ୍କ ଆବେଗ ସହିତ ଖେଳା ଯାଉଛି ବୋଲି ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଧାରଣା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି ।

ଜୀବନର ଚକ୍ର

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ



ମନର ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ତୁମେ ସୂତା କାଟିବା ଆରମ୍ଭ କର । ଚରଖାର ସଙ୍ଗୀତ ତୁମ ଆତ୍ମାଲାଗି ମଲମ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ । ମୁଁ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଛି ଯେ, ଆମେ କାଟୁଥିବା ସୂତା ଆମ ଜୀବନର ଛିଣ୍ଡି ଯାଇଥିବା ଟାଣି ଓ ଭରଣିକୁ ପୁନର୍ବାର ଯୋଡ଼ିଦେଇ ପାରିବ । ଚରଖା ହେଉଛି ଅହିଂସାର ପ୍ରତୀକ ଏବଂ ଜୀବନ ଯଦି ଯଥାର୍ଥ ଜୀବନ ହେବାକୁ ହୁଏ, ତାହାକୁ ଅହିଂସା ଉପରେ ହିଁ ଆଧାରିତ ହୋଇ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଚରଖାକୁ ମାଧମ କରି କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଶାନ୍ତିର ସମ୍ରାଟ ଅଶୋକଙ୍କର ନାମକୁ ସ୍ମରଣ କରିବେ । ଅଶୋକ ଏକ ସାମ୍ରାଜ୍ୟର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲେ, ମାତ୍ର ପରିଶେଷରେ, ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ହୃଦୟର ଅବିବାଦିତ ସମ୍ରାଟ ହେବାଲାଗି କ୍ଷମତାର ସକଳ ବ୍ୟସନ ଏବଂ ଆଡ଼ମ୍ବରକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିଥିଲେ ଓ ସେତେବେଳେ ବିଦିତ ସକଳ ଧର୍ମର ପ୍ରତିନିଧି ହୋଇଥିଲେ । କରୁଣା ଏବଂ ପ୍ରେମର ସେହି ଜୀବନ୍ତ ଭଣ୍ଡାର ସହିତ ଯେଉଁ ଧର୍ମଚକ୍ରର କଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି, ଚରଖା ମଧ୍ୟରେ ତାହାର ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବାକୁ ହିଁ ଆମେ ଚରଖାର ଏକ ସମୁଚିତ ବ୍ୟାଖ୍ୟା ବୋଲି କହିପାରିବା ।

ଚରଖାର ଏହିଭଳି ବ୍ୟାଖ୍ୟା କଲେ ମାନବସମାଜର କୋଟି କୋଟି ଲୋକଙ୍କର ଜୀବନରେ ତାହାର ମହତ୍ତ୍ୱ ଆହୁରି ଅଧିକ ବଢ଼ିଯିବ । ଅଶୋକ ଚକ୍ର ସହିତ ଏହାର ତୁଳନା କରିବା ଏବଂ ସେହିଠାରୁ ହିଁ ପ୍ରେରଣାଟିକୁ ଆହରଣ କରିବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ବାହାରକୁ କୌଣସି ମହତ୍ତ୍ୱ ଆଦୌ ନ ଥିଲାପରି ଦିଶୁଥିବା ଚରଖା ଭିତରେ ପ୍ରେମରୂପୀ ଦିବ୍ୟବିଧାନର ସେହି ନିତ୍ୟ ଆବର୍ତ୍ତିତ ଚକ୍ରଟିକୁ ପାଳନ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ।

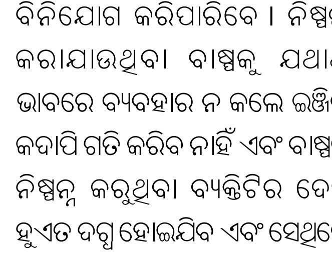
ଆଶ୍ରମ ପ୍ରାର୍ଥନାରେ ସୂତା କାଟିବା ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ହୋଇଗଲାଣି । ଏକ ଯଜ୍ଞରୂପେ ସୂତା କଟାର କଳ୍ପନାକୁ ଭଗବତକଳ୍ପନା ସହିତ ଯୋଡ଼ି ଦିଆଯାଇଛି, କାରଣ ଆମେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଛୁ ଯେ, ଚରଖାରେ ତଥା ଚରଖା ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରୁଥିବା ସବୁକିଛିରେ ଦରିଦ୍ରମାନଙ୍କର ମୁକ୍ତି ନିହିତ ହୋଇ ରହିଛି । ମୁଁ ଦାବି କରୁଛି ଯେ, ହାତରେ ସୂତା କାଟିବା ପଛରେ ନିହିତ ହୋଇ ରହିଥିବା ଯାବତୀୟ ବିଷୟର ପୂର୍ଣ୍ଣଜ୍ଞାନ ସହିତ ତାହାକୁ ସର୍ବଜନୀନ କରିପାରିଲେ ହିଁ ଏଡ଼େ ବୃହତ୍ ଓ ବିବିଧ ଭାରତଭଳି ଏହି ଉପମହାଦେଶରେ ଜଡ଼ତା ଉପରେ ବିଜୟ ହାସଲ କରିବା ସମ୍ଭବ ହେବ । ମୁଁ ଚରଖାକୁ କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥ ସୂର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ତୁଳନା କରିଛି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗ୍ରାମୋଦ୍ୟୋଗକୁ ସୌରମଣ୍ଡଳର ଅନ୍ୟ ଏକାଧିକ ତାରାପୁଞ୍ଜ ସହିତ ତୁଳନା କରିଛି । ସୂର୍ଯ୍ୟ ଏହି ତାରାପୁଞ୍ଜମାନଙ୍କୁ ଆଲୋକ ଦିଏ, ଉତ୍ତାପ ଦିଏ, ଜୀବନ ପ୍ରଦାନ କରି ରଖିଥାଏ । ଏଇଟି ବ୍ୟତୀତ ସେଗୁଡିକର ଅସ୍ତିତ୍ୱ କଦାପି ସମ୍ଭବ ହେବନାହିଁ ।

ଠିକ୍ ଯେମିତି ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଖାଇବା ଉଚିତ, ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ ଓ ଲୁଗା ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ, ସେହିପରି ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ନିଜେ ସୂତା କାଟିବା ମଧ ଉଚିତ ।

ମୁଁ ଜଣେ କର୍ମଯୋଗୀ ବା ଆଉ କେଉଁ ଯୋଗୀ, ମୁଁ ସେକଥା ଜାଣିନାହିଁ । ମାତ୍ର ମୁଁ ଅବଶ୍ୟ ଜାଣେ ଯେ, କର୍ମ ବିନା ମୁଁ ବଞ୍ଚି ମଧ ପାରିବି ନାହିଁ । ମୁଁ ଅରଟରେ ସୂତା କାଟୁଥିବି ଓ ମୋ'ର ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯିବ ବୋଲି ମୁଁ ଆକାଂକ୍ଷା ରଖିଛି, ଯଦି କୌଣସି ଏକ ସାଧନ ମାଧମରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିବାକୁ ଚାହେଁ, ତେବେ ଚରଖା ମାଧମରେ ତାହା କାହିଁକି ହୋଇ ନ ପାରିବ ? ଗୀତାରେ ଭଗବାନ କହିଛନ୍ତି ଯିଏ ମୋ'ର ଉପାସନା କରୁଥାଏ, ମୁଁ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଯଥାର୍ଥ ପଥରେ ପରିଚାଳିତ କରିନିଏ ଓ ତା'ର ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡିକୁ ମଧ ପୂରଣ କରେ । ଯଦି ଭାରତର ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାରୀ ଚରଖାରେ ସୂତା କାଟିପାରିବ, ତେବେ ଏକ ନୀରବ ବିପ୍ଳବ ସୁନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସୃଷ୍ଟ ହେବ ଏବଂ ଜଣେ ଜବାହରଲାଲ ନେହରୁ ତାହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିନିଯୋଗ କରିପାରିବେ । ନିଷ୍ପନ୍ନ କରାଯାଉଥିବା ବାଷ୍ପକୁ ଯଥାର୍ଥ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର ନ କଲେ ଇଞ୍ଜିନ୍ କଦାପି ଗତି କରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ବାଷ୍ପକୁ ନିଷ୍ପନ୍ନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ଦେହ ହୁଏତ ଦଗ୍ଧ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ସେଥିରେ ତାହାର ମୃତ୍ୟୁ ମଧ ଘଟିପାରିବ ।

ଚରଖାର ଏକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅଧ୍ୟୟନ ଆମକୁ ସମାଜଶାସ୍ତ୍ର ପାଖରେ ଯାଇ ପହଞ୍ଚାଇ ଦେବ । ଚରଖା ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିବିଧ ବିଜ୍ଞାନର ଏକ ଗଭୀର ଅଧ୍ୟୟନ ନକଲେ ଭାରତବର୍ଷର ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଚରଖା ଆମ ହାତରେ କଦାପି ଏକ ଶକ୍ତିରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ସେତେବେଳେ ଯେ ତାହା କେବଳ ଭାରତବର୍ଷକୁ ସ୍ୱାଧୀନ କରିବ ତା' ନୁହେଁ, ସାରା ପୃଥିବୀ ନିମନ୍ତେ ମଧ ବାଟ ଦେଖାଇଦେବ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ଲେମ୍ବୁ



ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏମିତି କେତେକ ଫଳ ରହିଛି, ଯାହା କି ଆମ ସହ ଅତି ପରିଚିତ ଏବଂ ଅତି ଦରକାରୀ । ସେଥିମଧରୁ ଲେମ୍ବୁର ବ୍ୟବହାର ବହୁ ପ୍ରାଚୀନ । ବିଭିନ୍ନ ପୂଜା ଓ ଦେବ କାର୍ଯ୍ୟ, ନୂତନ ବାସ ଗୃହରେ ପ୍ରବେଶ ବେଳେ, ଯାନବାହନ ଆଦିର ପୂଜା ତଥା ଯେ କୌଣସି ଶୁଭ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ଲେମ୍ବୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ ଅମୃତ ତୁଲ୍ୟ ଉପକାରରେ ଆସିଥାଏ । ଲେମ୍ବୁରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଓ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ରହିଛି, ଯାହା ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ ଅତି ଉପକାରୀ । ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଲେମ୍ବୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ତା ସହ ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର କରିବା, ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରାଇବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଏକ ଫାଳ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସେବନ କଲେ ମୋଟାପଣ ହ୍ରାସରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ନିୟମିତ ଲେମ୍ବୁ ଖାଇଲେ ତାହା ହୃଦରୋଗ ଆଶଙ୍କାକୁ ଅନେକାଂଶରେ ଦୂର କରିଥାଏ । ତା' ସହ କିଡନୀରେ ଷ୍ଟୋନ ସୃଷ୍ଟିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ଲେମ୍ବୁ । ଲେମ୍ବୁକୁ ଖାଦ୍ୟ ସହ, ପାଣିରେ ଚିପୁଡି, ଗ୍ରୀନ ଟି କିମ୍ବା ଲେମନ ଟି କରି ସେବନ କରିପାରିବା । ସାମ୍ପ୍ରତିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ 'କୋଭିଡ୍ -୧୯' ପ୍ରକୋପ ରହିଛି । ଯେହେତୁ ଲେମ୍ବୁ ରସ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ, ତେଣୁ ଏହାକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରିବା ଜରୁରୀ । ଲେମ୍ବୁ ରସକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରେ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭୂତାଣୁଜନିତ ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହେବ । ହେଲେ ମାତ୍ରାଧିକ ଲେମ୍ବୁ ରସ ସେବନ କରିବା ଅନୁଚିତ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଛାତି ଜ୍ୱାଳା, ବାନ୍ତି, ଓଟାର ଲାଗିବା ସହ ଆମାଶୟ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଦିନରେ ଅତିବେଶିରେ ୨ ଗୋଟି ଲେମ୍ବୁ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଲେମ୍ବୁକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଖାଇବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ, ଯଦ୍ୱାରା ଆମେ ସୁସ୍ଥ, ନୀରୋଗ ଜୀବନଯାପନ ବିତାଇ ପାରିବା ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖଜୁରୀ

ଖଜୁରୀ ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଜାତିର ରହିଛି । ବିଶେଷ କରି ଦେଶୀ ଖଜୁରୀ ଓ ବିଦେଶୀ ଖଜୁରୀ । ଦେଶୀ ଖଜୁରିରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କୋଳିରେ ବଡ଼ ମଞ୍ଜି ଥିବା ବେଳେ ବିଦେଶୀ ଖଜୁରୀରେ ରସ ଅଧିକ ଓ ମଞ୍ଜି ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ । ଖଜୁରୀରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି ।

ଖଜୁରୀ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୁର । ଏଥିରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ୭୪.୯୭ ଗ୍ରାମ, ପ୍ରୋଟିନ୍ ୧.୮୧ ଗ୍ରାମ, ଫ୍ୟାଟ ୦.୧୫ ଗ୍ରାମ, କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ୦ ଗ୍ରାମ, ଫାଇବର ୬.୭ ଗ୍ରାମ, ଭିଟାମିନ୍ ଏ' ଥିବା ସହିତ ଭିଟାମିନ୍ କେ ୨.୭ ମିଲି ଗ୍ରାମ, ସୋଡିୟମ ୧ ମିଲି ଗ୍ରାମ,ପୋଟାସିୟମ ୬୯୬ ମିଲିଗ୍ରାମ, କ୍ୟାଲସିୟମ ୬୪ ମିଲି ଗ୍ରାମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ୫୪ ମିଲି ଗ୍ରାମ, ଆଇରନ ୦.୯୦ ମିଲି ଗ୍ରାମ ରହିଛି ।

ହୃଦ୍ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରେ : ହୃଦୟ ସୁସ୍ଥ ରହିଲେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହେ । ଖଜୁରୀକୁ ରାତିରେ ଭିଜାଇ ସକାଳେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦୟକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ପୋଟାସିୟମ ହୃଦ୍ ସମ୍ପର୍କିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ସପ୍ତାହକୁ ୨ ଟି ଖଜୁରୀ ନିଶ୍ଚିତ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର: ଶରୀରରେ ଲାଲ ରକ୍ତ କଣିକା କମ ହୋଇଗଲେ ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖା ଦିଏ । ଖଜୁରୀରେ ଆଇରନ ଅଧିକ, ଯାହାକି ରକ୍ତର ମାତ୍ରାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ମାତ୍ରାକୁ ମଧ ସଠିକ୍ ରଖିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗୀ ନିତିଦିନ ଖଜୁରୀ ଖାଇବା ଦରକାର ।

କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଭଲ କରେ: ଖଜୁରୀରେ ଥିବା ଫାଇବର ଶରୀରରେ ସହଜରେ ମିଶିଯାଏ । ଏହା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ରାତିରେ ଭିଜା ଯାଇଥିବା ଖଜୁରୀକୁ ସକାଳୁ ଖାଲିପେଟରେ ଖାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାର ପାଣିକୁ ମଧ ପିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ଗୋଟିଏ ଖଜୁରି ଖାଇଲେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ : ଯେଉଁ ଲୋକଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ ଖଜୁରି ସେମାନଙ୍କ ଲାଗି ହିତକର । ଏଥିରେ ରହିଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ୪-୫ ଟି ଖଜୁରୀ କ୍ଷୀର ସହିତ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଉପକାରୀ: ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ପ୍ରତିଦିନ ଖଜୁରି ଖାଇବା ଦରକାର । ଏଥି ସହିତ ଖଜୁରୀ ଉଭୟ ଶିଶୁ ଓ ମା' ପାଇଁ ଉପକାରୀ ।

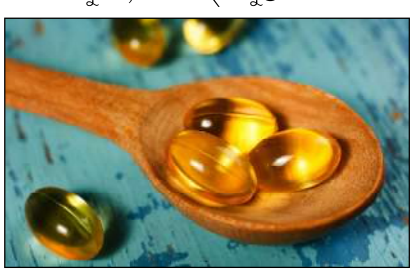
ଅନ୍ଧାରକଣା ଦୂର: ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗୀ ଖଜୁରୀ ପତ୍ରକୁ ବାଟି ଆଖି ପତାରେ ଲଗାନ୍ତୁ ଓ ନିୟମିତ ଖଜୁରୀ ଖାଆନ୍ତୁ । ଖଜୁରୀ ଆଖି ରୋଗ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଖଜୁରୀରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ' ରହିଥିବା ହେତୁ ଏହା ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ।

କ୍ୟାଲସିୟମ ଅଭାବ ଦୂର କରେ : ଖଜୁରୀରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବା ଫଳରେ ଅବସାଦ ଅସ୍ଥି ଦୁର୍ବଳତା ଓ ଜଡ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଶୀତ ଦିନେ ଖଜୁରୀ ଖାଇବା ଫଳରେ ଥଣ୍ଡା କାଶ ଚିନ୍ତା ରହି ନ ଥାଏ ।

କୋଲେଷ୍ଟେରଲ : ଖଜୁରୀ ଖାଇବା ଫଳରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ ।

ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡି'

ଭିଟାମିନ୍ ଡି'ର ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଶରୀରରେ ଯଦି ଏହାର ପରିମାଣ ସନ୍ତୁଳିତ ରହେ ତେବେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅପରପକ୍ଷରେ ଜଣେ ମାନସିକ ରୋଗୀ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ ଡି ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ସେରୋଟୋନିକ୍ ନାମକ ରାସାୟନିକ ସ୍ତର ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ । ଆମେରିକାସ୍ଥିତ ୟୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ କାଲିଫର୍ନିଆର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶଲ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ 'ସେରୋଟୋନିକ୍ ସ୍ତର ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଡି' ଶୀର୍ଷକ ବିଷୟକୁ ନେଇ କରିଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଏକଥା ଜାଣି ପାରିଛନ୍ତି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଭିଟାମିନ୍ ଡିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା



ସହ ଜଣେ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଉଛନ୍ତି । ଶରୀରରେ ଏହାର ପରିମାଣ କମିଗଲେ ଅସ୍ଥି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ପରିମାଣ କମିଯାଏ । ଅପରପକ୍ଷରେ ହାର୍ଟ ଆଟାକ, କିଡନୀରେ ଷ୍ଟୋନ ଆଶଙ୍କା ମଧ ରହିଛି । ତେଣୁ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ କିପରି ଆମ ଶରୀରରେ ସନ୍ତୁଳିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବ ସେ ନେଇ ଆମେ ସଚେତନ ରହିବା ଦରକାର । ଭିଟାମିନ୍ ଡି'ର ପ୍ରମୁଖ ଉତ୍ସ ହେଉଛି ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ ସମୟରେ ଯଦି ଆମେ କିଛି ସମୟ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁ ତାହା ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଅପରପକ୍ଷରେ କଡ୍ ଲିଭର ଅଏଲ, ସୋୟାଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଛତୁରେ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ଭରି ରହିଛି ।

ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଜରୁରୀ ପାଣି

ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସାଙ୍ଗକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବି ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏମିତିରେ ତ ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଲୋକେ ବ୍ୟାୟାମ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଜିମ୍‌ଠୁ ନେଇ ଡାଏଟ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ମଧ କରିଥାନ୍ତି । ଏହାସତ୍ତ୍ୱେ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଓଜନ ହ୍ରାସ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ସହଜରେ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରି ପାରିବେ ।

କାହିଁକି ଜରୁରୀ ପାଣି ?: ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ଦିନକୁ ଅତିକମ୍‌ରେ ୧୦-୧୨ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇବା ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ପାଣି ପିଇବା ତା'ଠୁ ଅଧିକ ଜରୁରୀ । ପାଣିରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ମାତ୍ରା ଆଦୌ ନ ଥାଏ, ଯଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଗ୍ରହଣରୁ ବର୍ତ୍ତିପାରିବେ । ଏହାସହ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପାଣି ପିଇଲେ କ୍ୟାଲୋରୀ ବର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଭୋକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିଥାଏ ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟୋରଲ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ ।

ନିଜକୁ ରଖନ୍ତୁ ହାଇଡ୍ରେଟେଡ୍: ପାଣି କ୍ୟାଲୋରୀ ବର୍ଣ୍ଣ କରିବା ସହ ଶରୀରକୁ ଡିଟକ୍ସ ମଧ କରିଥାଏ । ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ଟକ୍ସିନ୍ ପରିସ୍ରା ରାସ୍ତା ଦେଇ ବାହାରିଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଚନ କ୍ରିୟା ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ସଠିକ୍ ଢଙ୍ଗରେ କାମ କରିଥାଏ । ଯଦିଓ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କିଛି ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ, ତଥାପି ଅଭ୍ୟାସ ଜାରି ରଖିଲେ ଲାଭପ୍ରଦ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

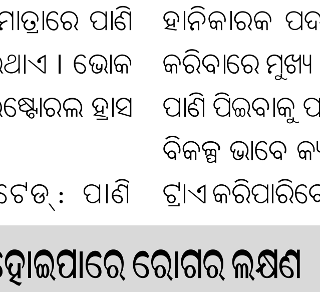
ପାଣିର ବିକଳ୍ପ: ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଯୁକ୍ତ ସଫ୍ଟ କିମ୍ବା କୋଲ୍ଡ ଡ୍ରିଙ୍କସ୍ ପରିବର୍ତ୍ତେ ପାଣି ପିଇବା ଜରୁରୀ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବଢ଼ି ନ ଥାଏ । କୋଲ୍ଡ ଡ୍ରିଙ୍କସରେ ଶର୍କରା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ହାନିକାରକ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ ଯାହା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଯଦି ପାଣି ପିଇବାକୁ ପସନ୍ଦ ନ ଥାଏ, ତେବେ ଏହାର ବିକଳ୍ପ ଭାବେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଫ୍ରି ଫ୍ଲେଭର୍ଡ ୱାଟର ଟ୍ରାଏ କରିପାରିବେ । ଚାହିଁଲେ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି, ଖଟା ଫଳ କିମ୍ବା ପୁଦିନା ମିଶାଇ ମଧ ପିଇ ପାରିବେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପଇଡ ପାଣି, ନଡ଼ିଆ ପାଣି, ଭେଜେଟେବେଲ୍ ଜୁସ୍, ଡିଟକ୍ସ ଡ୍ରିଙ୍କ୍ ମଧ ଡାଏଟରେ ସାମିଲ କରି ପାରିବେ ।

ପାଣିର ଅଭାବ ପୂରା କରିବ ଆହାର: ଯଦି ଆପଣ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାଣି ପିଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି ତେବେ ଏହାର ଅଭାବକୁ ଆହାର ଜରିଆରେ ପୂରା କରି ପାରିବେ । ଡାଏଟରେ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ, ଯେଉଁଥିରେ ପାଣିର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଥିବ । ସାଲାଡ଼ରେ ୯୫% ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଥାଏ । ଏହାକୁ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପାଳଙ୍ଗ, ଲେମ୍ବୁ, ଚା' କଫି, ଟମାଟର, ଷ୍ଟ୍ରବେରୀ ଏବଂ ଅଙ୍ଗୁରରେ ମଧ ଭରପୁର ପାଣି ଥାଏ ।

ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ : ଗବେଷଣା ଅନୁସାରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଭୋଜନରେ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଅତିକମ୍‌ରେ ୨ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ୩ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଭଳି କରିବା ଦ୍ୱାରା ୨ କିଲୋ ଓଜନ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଭୋଜନର ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ପାଣି ପିଇବା ହଜମ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

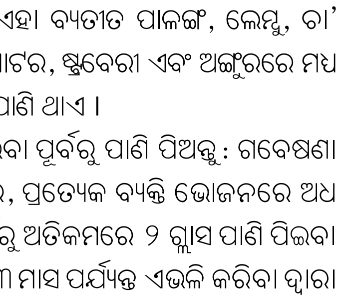
ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବୋହିବା ହୋଇପାରେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ

କେତେକଙ୍କ ଶରୀରରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବାହାରିଥାଏ । ଏହା କିଛି ରୋଗର କାରଣ ବୋଲି ଜଣାପଡିଛି । ଶରୀର ଭିତରେ ଯଦି ଇନଫେକଶନ ରହିଲା ତେବେ ଝାଳ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ବାହାରି ଥାଏ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ବୋନ୍ ଇନଫେକଶନ୍ କିମ୍ବା ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ଇନ ଇନଫେକଶନ ଯୋଗୁଁ ମଧ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରିଥାଏ । ତେବେ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଜଟିଳ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ହୃଦଜନିତ ସମସ୍ୟାର ଅନ୍ୟତମ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ହଠାତ୍ ପ୍ରବଳ ଝାଳ ବୋହିବା । ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ଅସନ୍ତୁଳନ ଦେଖା ଦେଲେ ପ୍ରବଳ ଝାଳ ବାହାରି ଥାଏ । ସବୁବେଳେ ଟେନସନରେ ରହିଲେ ମନରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଭୟ ଜାତ ହେଲେ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବୋହି ଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଆମ ଶରୀରରେ ହରମୋନ ସ୍ତରରେ ଅସନ୍ତୁଳନ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଝାଳ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡିକ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠନ୍ତି, ଯାହା ଫଳରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବାହାରିଥାଏ ।



ମଧୁମେହର ମହୌଷଧି ତେଜପତ୍ର

ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା, ତେଜପତ୍ର କେବଳ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଉଛି, ତେଜପତ୍ରରେ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଭରପୁର ହୋଇ ରହିଛି । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, କପର୍, ପଟାସିୟମ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ସେଲୋନିୟମ୍ ଓ ଆଇରନ୍ ଭରପୁର ରହିଛି । ଏ ସମସ୍ତ ଭିଟାମିନ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍ ମଣିଷ ଶରୀରକୁ ସୁଚାରୁରୂପେ ସଞ୍ଚାଳନ ନିମନ୍ତେ ଜରୁରୀ । କିନ୍ତୁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା, ଏହି ତେଜପତ୍ରରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମଧୁମେହ ଭଳି ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ରୋଗକୁ ଭଲ କରିବାରେ ରାମବାଣ ପରି କାମ କରିଥାଏ । ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ହେଉ ବା ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ, ମଧୁମେହର

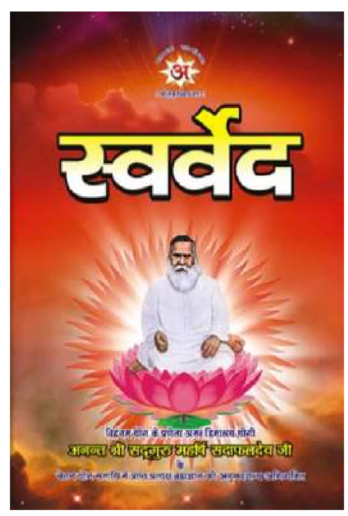


ଶିକାର ହୋଇଥାଉ । ଯଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗିବାକୁ ପଡେ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ତେଜପତ୍ରର ଉପଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ମଧୁମେହକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିହେବ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଅବା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ତେଜପତ୍ର ପକାଇ ପିଇଲେ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ଅନିୟମିତ ଓ ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ପେଟର ପଥରୀ ରୋଗକୁ ମଧ ତେଜପତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଭଲ କରିହେବ ।

ରାମକଥା

ହନୁମାନ ଭାବିଲେ- 'ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ଭଗବାନଙ୍କ ପାଦରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଥିଲି । ଏଣିକି ମୁଖାରବିନ୍ଦରେ ଦୃଷ୍ଟିରଖିବାକୁ ପଡିବ । କାରଣ ସୀତାମାତା କହିଛନ୍ତି, ହାଇ ଆସିଲେ ଚୁଟକି ମାରିବାକୁ । ଏଣୁ ଚରଣରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଲେ ପ୍ରଭୁ କେତେବେଳେ ହାଇ ମାରିବେ ତ ଜାଣିହେବ ନାହିଁ । ମୁହଁ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବାକୁ ହେବ । ଏପରି ଭାବି ହନୁମାନ ମୁହଁ ଉଠାଇ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଚାହିଁବାରେ ଲାଗିଲେ । ଶ୍ରୀରାମଙ୍କର ମୁଖାରବିନ୍ଦ ଅତି ମଙ୍ଗଳମୟ ଓ ପରମ ସୁନ୍ଦର । ହନୁମାନଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ଲାଗିଲା । ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଯେତେ ଦେଖିଲେ ବି ତୃପ୍ତି ଆସେ ନାହିଁ । ଦର୍ଶନରେ ଯିଏ ତୃପ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ଦର୍ଶନରେ ଯାହାର ମନ ପୂରିଯାଏ, ସେ ବୈଷ୍ଣବ ନୁହେଁ । ହନୁମାନ ଅପଲକ ନୟନରେ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ମୁଖକୁ ଚାହିଁବାରେ ଲାଗିଥିଲେ ହାଇ ଆସିବା କ୍ଷଣି ଚୁଟକି ମାରିବା ପାଇଁ ତତ୍ପର ରହିଥିଲେ । ଦରବାରରେ ବସିଥିଲା ବେଳେ ସିନା ସେ ମୁହଁ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥିର ରଖିପାରିବେ, ଚାଲବୁଲ କରିବା ବେଳେ ବି ତ ହାଇ ଆସେ, ସେତେବେଳେ ସେ ଜାଣିବେ କିପରି । ଏଣୁ ଶ୍ରୀରାମ ଚାଲବୁଲ କରିବା ବେଳେ ହନୁମାନ ଦୁଇହାତ ଯୋଡ଼ି ତାଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଚାହିଁ ଚାହିଁ ସମ୍ମୁଖ ଭାଗରେ ପଛେଇ ପଛେଇ ଚାଲୁଥାଆନ୍ତି । ଶ୍ରୀରାମ ଘର ଭିତରେ ପଶିଲେ, ଭୋଜନ ପାଇଁ ବସିଲେ ବି ହନୁମାନ ତାଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ବସି ମୁଖାରବିନ୍ଦକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଆନ୍ତି । ସୀତାମାତ ପରସିବାକୁ ଆସି କୁହନ୍ତି ହନୁମାନ । ଏଥର ତୁମେ ଯାଅ । ସେତେବେଳେ ହନୁମାନ କୁହନ୍ତି ଭୋଜନ କରିବା ବେଳେ ଯଦି ହାଇ ଆସେ ତେବେ ସେତେବେଳେ ଚୁଟ୍‌କି କିଏ ମାରିବ ? ମୁଁ କିମିତି ଚାଲିଯିବି ? ସୀତା ବିଚାରୀ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ି ମନେ ମନେ ଭାବିଲେ, ମୁଁ କାହିଁକି ଏଇ ସେବା ଯାକୁ ଦେଲି ? ହନୁମାନ ଦିନ ତମାମ ଏପରି ଲୀଳା କରିବାରେ ଲାଗିଲେ । ସୀତା ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ସହିତ ଏକାନ୍ତରେ ବସି କିଛି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତେ, ସେଥିପାଇଁ ଟିକିଏ ବି ସୁଯୋଗ ପାଇପାରିଲେ ନାହିଁ । ହନୁମାନ ତ ସବୁବେଳେ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ହାତଯୋଡ଼ି ଉପସ୍ଥିତ ଥାଆନ୍ତି । ସୀତା ତାଙ୍କୁ ଚାଲିଯିବା ପାଇଁ କହିଲେ ହନୁମାନ କହୁଥାଆନ୍ତି, ମୁଁ ଚାଲିଯିବି କିମିତି ? ଆପଣ ନିଜେ ମୋତେ ଏହି ସେବାର ସୁଯୋଗ ତ ଦେଇଛନ୍ତି । କେତେବେଳେ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ହାଇ ମାଡ଼ିବ କିଏ କହିପାରିବ ? ଏଇ ସମୟରେ ହନୁମାନ ଚୁଟକି ମାରିଲେ । ଦେଖିଲା ବେଳକୁ ଶ୍ରୀରାମ ହାଇ ମାରୁଛନ୍ତି । ହନୁମାନ କହିଲେ ଦେଖନ୍ତୁ, ଦେଖନ୍ତୁ ମାତା । କହିହେବ, କେତେବେଳେ ପ୍ରଭୁ ହାଇ ମାରିବେ । ତେଣୁ ମୁଁ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଆଡ଼େ ଯିବି ନାହିଁ ।

ସ୍ୱର୍ବେଦ



ସ୍ଥୂଳ ଦେହ ଓ୍ୱିସ୍ମରଣ ମେଁ, ସ୍ଥୂଳ ଦେହ କର ତ୍ୟାଗ ।

ପ୍ରାଣ ବୁଦ୍ଧି ମନ ଛୁଟତେ, ଜାନ ସୂକ୍ଷ୍ମ ତନ ତ୍ୟାଗ ॥୦୧॥

ଭାଷ୍ୟ - ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀ ଠାରେ ଆତ୍ମିକ ଶକ୍ତି ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବା ଫଳରେ ଏହି ପାର୍ଥିବ ଜଡ଼ ଶରୀର ପ୍ରତୀତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି ଜଡ଼ ଶରୀରରେ ଭାବର ସ୍ମରଣ ନ ହେବା ଯୋଗୁଁ ଏହି ଶରୀରର ବାହ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧ କ୍ରିୟା ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଆତ୍ମା ବାହ୍ୟ ଜଗତରୁ ଛିନ୍ନ ହୋଇ ନିଜ ଚେତନା ଭିତରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ସହ ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥାପନ କରେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରର ଚେତନତ୍ୱ ନ ହେବା ଫଳରେ ଏହାର ତ୍ୟାଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଏହି ଦୋହାରେ କୁହାଯାଇଛି । ଏହି ଶରୀରରୁ ହିଁ ପରମପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରାପ୍ତି ଏବଂ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗ ବିଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା କ୍ରମଶଃ ଆତ୍ମା ପ୍ରକୃତିର ସମ୍ବନ୍ଧକୁ ତ୍ୟାଗକରି ନିଜ ସ୍ୱରୂପରେ ଆସିଯାଏ ଏବଂ ନିଜ ଚେତନ ସ୍ୱରୂପରେ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଭକ୍ତି କରି ପରମାନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରେ । ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା କ୍ରମଶଃ ପ୍ରକୃତିକୁ ତ୍ୟାଗ ଏବଂ ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଆତ୍ମିକ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ଏବଂ ପରମରେ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଣ, ମନ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧି ଠାରୁ ସମ୍ବନ୍ଧ ଛାଡ଼ିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ମଧ୍ୟ ତ୍ୟାଗ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରାଣ, ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ମନରୁ ହିଁ ବିଷୟ ପ୍ରପଞ୍ଚ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ବ୍ୟବହାର ଚାଲେ । ସେଥିପାଇଁ ଯୋଗ ସାଧନାରେ ଆତ୍ମିକ ଚେତନା ଯେତେବେଳେ ଏସବୁରୁ ଛିନ୍ନ ହୋଇ ଆଗକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପ୍ରଦେଶରେ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ମଧ୍ୟ ତ୍ୟାଗ ହୋଇଯାଏ । ଦଶ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ପଂଚ ପ୍ରାଣ, ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ ଏବଂ ଅହଙ୍କାର - ଏହି ଉଣେଇଶ ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକର ଦେହକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର କୁହାଯାଏ । ଅତଏବ ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ ଏବଂ ଅହଙ୍କାର, ମନ ଏବଂ ପ୍ରାଣରୁ ଆତ୍ମିକ ଚେତନାର ସମ୍ପର୍କ ତୁଟିବା ମାତ୍ରକେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ତ୍ୟାଗ ହୋଇଯାଏ, ଏହା ଜାଣିବା ବିଧେୟ । ଏହା ଏହି ଦୋହାର ଅଭିପ୍ରାୟ ଅଟେ ।

ସତ ରଜ ତମ କା ତ୍ୟାଗ ମେଁ, କାରଣ ଦେହ ଅଭାଓ୍ୱ ।

ପୃଥକ ରୂପ ଚେତନ ରହେ, ରୋକ ପ୍ରବୃତ୍ତି ପ୍ରଭାଓ୍ୱ ॥୦୨॥

ଭାଷ୍ୟ - ଯେତେବେଳେ ଆତ୍ମାରୁ ପ୍ରକୃତିର ତ୍ରିଗୁଣ ସମ୍ବନ୍ଧ ଛାଡ଼ିଯାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଏଗୁଡ଼ିକର ତିରୋଭାବ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ କାରଣ ଶରୀରର ଅଭାବ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରକୃତି ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ହିଁ ପ୍ରକୃତିର ତ୍ରିଗୁଣର ବ୍ୟବହାର ହେବା ଯୋଗୁଁ ଆତ୍ମାର ବାହ୍ୟ ପ୍ରେରଣ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହି ତ୍ରିଗୁଣର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରୁ ଜୀବନ ପ୍ରକୃତି-ପ୍ରବାହରେ ପ୍ରବହମାନ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଯେତେବେଳେ ଯୋଗୀ ଠାରେ ତ୍ରିଗୁଣର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ, ସେତେବେଳେ ସେହି ତ୍ରିଗୁଣାତୀତ ଯୋଗୀ ତ୍ରିଗୁଣର ଅଭାବରୁ କାରଣ-ଶରୀର ତ୍ୟାଗ କରିଦିଏ । କାରଣ-ଶରୀରର ଅଭାବ ହେବା ଫଳରେ ଆତ୍ମିକ ଶକ୍ତିର ବାହ୍ୟ ପ୍ରବାହ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଆତ୍ମା ପ୍ରକୃତି ଠାରୁ ପୃଥକ୍ ହୋଇ ନିଜ ଚେତନ ସ୍ୱରୂପକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରେ । ଆତ୍ମା ଏବଂ ପ୍ରକୃତିର ସମ୍ବନ୍ଧକୁ ପ୍ରକୃତି ଶରୀର କହନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଯୋଗୀର ପ୍ରବଳ ପୁରୁଷାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମା ଠାରୁ ପ୍ରକୃତିର ତ୍ରିଗୁଣ ସମ୍ବନ୍ଧ ଛାଡ଼ିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଆତ୍ମା ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପକୁ ଆସି ତେଜସ୍ୱୀ ଏବଂ ବଳବାନ ହୋଇଯାଏ । ସେହି ଆତ୍ମିକ ପ୍ରଭାବରୁ ପ୍ରକୃତି ପ୍ରବାହ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ଆତ୍ମାର ଶକ୍ତି ନିଜ ଚେତନ ଭକ୍ତିରେ ପବିତ୍ର ରୂପରେ ଅଗ୍ରଶୀଳ ହୋଇ ଶୁଦ୍ଧ ଆନନ୍ଦର ଉପଲବ୍ଧି କରିଥାଏ ।

ଆଳସ ନିଦ୍ରା ହୈ ନହିଁ, ପ୍ରକୃତି ଜଡ଼ତ୍ୱ ଅଭାଓ୍ୱ ।

ସମ ଚେତନ ପରକାଶ ହୈ, କାରଣ ଜାନ ସଜାଓ୍ୱ ॥୦୩॥

ଭାଷ୍ୟ - ଆତ୍ମା ଠାରୁ ଜଡ଼ ପ୍ରକୃତିର ଅଭାବ ହୋଇଯିବା ଫଳରେ ଆଳସ୍ୟ ଏବଂ ନିଦ୍ରାର ନିତାନ୍ତ ଅଭାବ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଆତ୍ମା ନିଜ ଚେତନ ସ୍ୱରୂପରେ ବିରାଜମାନ ହୋଇଯାଏ । ଏହା କାରଣ ଶରୀରର ଅଭାବର ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଜାଣନ୍ତୁ । ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗ ସମାଧିରେ ଯେତେବେଳେ ତ୍ରିଗୁଣର ଅଭାବ ହୋଇଯିବ, ସେତେବେଳେ ଯୋଗୀ ନିଜ ଅଖଣ୍ଡ ସମାଧିରେ ଚିରକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥିର ହୋଇ ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦ, ପରମସୁଖକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବ । ପ୍ରକୃତିର ଅଭାବ ହେବା ଯୋଗୁଁ ଯୋଗ ଏବଂ ସମାଧି ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରକୃତି ମଣ୍ଡଳରେ ଜଡ଼ସମାଧି, ଜ୍ଞାନହୀନ ଅବସ୍ଥାରେ ହୋଇଥାଏ, ପରନ୍ତୁ ଚେତନ ସମାଧି ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ଆତ୍ମା ନିଜ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ଚିନ୍ମୟ ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦ ସୁଖର ଉପଭୋଗ କରିଥାଏ । ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗୀର ଜ୍ଞାନ-ଧାରଣା ଯେତେବେଳେ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ଦିନକୁ ଦିନ ଜ୍ଞାନମୟ ପ୍ରଦୀପ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗେ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରିଥାଏ । ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗୀ ସର୍ବଦା ଯୋଗଦଶାରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ କୁମ୍ଭକ କରୁଥିବା ହଠଯୋଗୀ ଯେତେ ଡେରି ଯାଏଁ ପ୍ରାଣ ଏବଂ ମନକୁ ସ୍ଥିର ରଖିଥାନ୍ତି, ସେତିକି ଡେରି ଯାଏଁ ସେମାନଙ୍କର ସମାଧି ଚାଲିଥାଏ, ପୁଣି ସେମାନେ ବାହ୍ୟ ପ୍ରକୃତି ପ୍ରବାହକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତି । ପରନ୍ତୁ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗୀ ସର୍ବଦା ବିରାଜଧାମର ଅବିରଳ ଚେତନା ଧାରାରେ ସ୍ନାନ କରି ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦ-ରସର ଆସ୍ୱାଦନ କରନ୍ତି । ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗୀ ସର୍ବଦା ସୁଷୁମ୍ନାର ଶଯ୍ୟାରେ ଶୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର ଅନ୍ତଃ ପ୍ରବାହ ସର୍ବଦା ପ୍ରବହମାନ ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ବୈଦିକ, ଅନୁଭବ-ପଥ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗ ଅଟେ, ଯେଉଁଠାରେ ଆତ୍ମାର ପ୍ରକୃତି ଆଧାର ଛାଡ଼ିଯାଏ । ପ୍ରକୃତି ଆଧାର ଛାଡ଼ିଯିବା ଯୋଗୁଁ ହିଁ ସମାଧି ଅଥବା ପ୍ରଭୁଭକ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ସାଧନା ଚାଲିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ବୈଦିକ ଅନୁଭବ-ପଥ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗ ଅଟେ ଯେଉଁଠାରେ ଆତ୍ମାର ପ୍ରକୃତି ଆଧାର ଛାଡ଼ିଯାଏ । ପ୍ରକୃତି ଆଧାର ଛାଡ଼ିଯିବା ଫଳରେ ହିଁ ସମାଧି ଅଥବା ପ୍ରଭୁଭକ୍ତିର ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ସାଧନା ଚାଲିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ଦୋହାରେ ନିଦ୍ରା ଏବଂ ଆଳସ୍ୟର ଅଭାବ ସମ୍ପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ସମାଧି ଅତିରିକ୍ତ ଅନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ କିଛି ସମୟରେ ହିଁ ଯୋଗୀ ନିଦ୍ରାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ସର୍ବଦା ଅନ୍ତର୍ମନରେ ପ୍ରଭୁଭକ୍ତି ନିମନ୍ତେ ତତ୍ପର ରହିଥାଏ । ସମାଧିରେ ପ୍ରକୃତି ପ୍ରବାହ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଆତ୍ମା ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମର ଶୁଦ୍ଧ ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗୀଜନ ନିଜ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗ ସମାଧିରେ ଚିରକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥିର ହୋଇ ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦ ସୁଖର ଉପଭୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ଷଡ଼ମାସ ସମାଧିରେ ରହୁଥିବା ଯୋଗୀଗଣଙ୍କ ନାମ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳେ ଏବଂ ଯୋଗୀ ଦୃଢ଼ାସନ ହୋଇ ହିଁ ଅଖଣ୍ଡ ସମାଧିରେ ପବିତ୍ର ପରମାନନ୍ଦ, ମହାସୁଖକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହି (୨,୩) ଦୁଇଟି ଦୋହାରେ କାରଣ ଶରୀରର ତ୍ୟାଗର ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇଛି । କାରଣ ଶରୀରର ତ୍ୟାଗ ଯୋଗୁଁ ଆତ୍ମା ପ୍ରକୃତିକୁ ତ୍ୟାଗକରି ନିଜ ଚେତନ ସ୍ୱରୂପକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ସ୍ଥିର ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଶରୀର ଭାବର ଲକ୍ଷଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଏହି ପଦରେ କୁହାଯାଇଛି । କାରଣ ଶରୀର ଉପରାନ୍ତ ଆଉ ଦୁଇଟି ଶରୀର ପ୍ରକୃତିରେ ବିଦ୍ୟମାନ, ଯାହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦୋହାରେ କରାଯାଇଛି ।

ସଂସ୍କାର ସଂସାର କା, କେଓ୍ୱଲ ହୈ ନିର୍ମୂଳ ।

ତ୍ୟାଗ ମହା କାରଣ ଭୟା, ଜାନ ସକଲ ଭ୍ରମ ମୂଲ ॥୦୪॥

ଭାଷ୍ୟ - ପ୍ରକୃତିର ସଂସ୍କାର ବାସନା ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆତ୍ମାରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାସ୍ତବିକ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯୋଗର ବିଶିଷ୍ଟ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଜ୍ଞାନ, ଭ୍ରମ-ସଂସ୍କାରର ନିତାନ୍ତ ଅଭାବ ହୋଇଯାଏ । ସଂସାରର ସଂସ୍କାର ନିର୍ମୂଳ ଏବଂ କ୍ଷୟ ହେବା ଫଳରେ ମହାକାରଣ ଦେହର ଅଭାବ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରକୃତି ଭୋଗର ଦୃଢ଼ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଜାତ ହେବା ଅବସ୍ଥାକୁ ମହାକାରଣ ଦେହ କହନ୍ତି । ମହାକାରଣ ଦେହରେ ଆତ୍ମାକୁ ପ୍ରକୃତି ଭୋଗର ଇଚ୍ଛା ଦୃଢ଼ ବଳବତୀ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଆତ୍ମାର ବାହ୍ୟ ପ୍ରବାହ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଯେତେବେଳେ ଯୋଗର ଉଚ୍ଚ ଭୂମିକୁ ଯୋଗୀ ପହଞ୍ଚିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ପ୍ରକୃତି ଭୋଗର ସଂସ୍କାର, ଯାହାର କାରଣ ଆତ୍ମା ଜଗତକୁ ଆସି ଅନେକ କଷ୍ଟ, ଦୁଃଖ ତଥା ପରିତାପ ଆଦିକୁ ସହନ କରିବାରେ ଲାଗେ, ସେହି ସଂସାରର ସଂସ୍କାର ନିତାନ୍ତ ଭାବରେ କ୍ଷୟ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ମହାକାରଣ ଦେହ ତ୍ୟାଗ ହୋଇଯାଏ । ଭୋଗ ଇଚ୍ଛା ହେବା ଫଳରେ ଜୀବ ସହିତ ମାୟାର ସମ୍ବନ୍ଧ ହୋଇଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରକୃତିର ଭୋଗ ଇଚ୍ଛା ମୂଳକାରଣ ସଂସ୍କାରର କ୍ଷୟ ହେବା ଯୋଗୁଁ ହିଁ ଆତ୍ମା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ । ସୁତରାଂ ସଂସାରର ମୂଳକାରଣ ସଂସ୍କାରର କ୍ଷୟ ହେବା ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ଏହି ଦୋହାରେ କରାଯାଇଛି । ଏହାକୁ ମହାକାରଣ ଦେହର ତ୍ୟାଗ ବୋଲି ଜାଣନ୍ତୁ । ବିନା ମହାକାରଣ ଦେହତ୍ୟାଗ କରି ଆତ୍ମା କଦାପି ଅଗ୍ରସର ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ପ୍ରକୃତିର ପ୍ରବାହ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମହାକାରଣ ଦେହର ତ୍ୟାଗ କରିବା ଫଳରେ ହୋଇଥାଏ । ବାଚକ ଜ୍ଞାନ ଅଥବା ବାହ୍ୟ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଯୋଗୁଁ ନୁହେଁ, ସେଥିପାଇଁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସଂସ୍କାର-ବାସନାର କ୍ଷୟ କରି ହିଁ ଯୋଗୀ ଆଧ୍ୟାତ୍ମର ଉଚ୍ଚ ଶୀର୍ଷକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ । ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗର ସାଧନା-ମାର୍ଗରୁ ହିଁ ସଂସାରର ସଂସ୍କାର-ବନ୍ଧନ ଛିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହାର କ୍ଷୟରୁ ମାୟାବନ୍ଧନର ନିବୃତ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।

ମହୁର ଉପକାରିତା

ମହୁ ଏକ ମିଠା ଏବଂ ଅଠାଳିଆ ତରଳ ପଦାର୍ଥ । ଏହା ଶର୍କରାର ଏକ ଉତ୍ତମ ସ୍ରୋତ । ଏହାର ପ୍ରସ୍ତୁତିପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରାକୃତିକ ହୋଇଥିବାରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମହୌଷଧି ତୁଲ୍ୟ । ମହୁରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ବି, ସି, ଆଇରନ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ସୋଡିୟମ, ଫସ୍ଫରସ ରହିଥାଏ । ନିୟମିତ ମହୁ ଖାଇଲେ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ପ୍ରଖର କରିବା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

ମହୁକୁ ଦୀର୍ଘବର୍ଷ ରଖିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଖରାପ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଉତ୍ପାଦ ଯାହାର ପ୍ରସ୍ତୁତି କୀଟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ।

ଅନେକ ଲୋକ ଚିନି ପରିବର୍ତ୍ତେ ମହୁ ମିଶ୍ରିତ କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।

ମଧୁର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଚିନି ଏକ ଉତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ ରୂପେ ମହୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କ ମୁହଁ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ମା' ମାନେ ମହୁ କନାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

କୁହାଯାଏ, ମହୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ବୁଦ୍ଧିବାନ, ବଳବାନ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଏବଂ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୁଏ ।

ଶୀତଦିନରେ ପ୍ରାୟତଃ ଲୋକଙ୍କ ପାଦ ଫାଟିଥାଏ । ଫାଟିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ମହୁ ଲେପ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏଥିରୁ ଉପଶମ ମିଳେ ।

ମହୁ ଏକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ଉପାଦାନ ହୋଇଥିବାରୁ ବିୟୁଟି କମ୍ପାନୀ ସାବୁନ, ଫେସ କ୍ରିମ ବଡିଲୋସନ ପରି ଉତ୍ପାଦରେ ମହୁର ବିଶେଷ ଉପଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି ।

ଖରାଦିନେ ପ୍ରାୟତଃ ଲୋକ ଲେମ୍ବୁ ପାଣିରେ ଚିନି ପରିବର୍ତ୍ତେ ମହୁର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏହା ସରବତର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇବା ସହିତ ମୋଟାପଣ ଦୂର କରେ ।

କଫ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ ପରି ଥଣ୍ଡା ସମସ୍ୟାର ଉପଚାର ପାଇଁ ମହୁ ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରଦ । ଅଦା ରସ ସହ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କାଶରୁ ଆରାମ ମିଳେ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ମହୁର ବ୍ୟବହାର ବିଶେଷତଃ ଫଳପ୍ରଦ ।

ନିୟମିତ ମହୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରୁ ବିଷାକ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ ।

ପ୍ରତିଦିନ ମହୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ହାଲକା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ମହୁରେ ଉପଲବ୍ଧ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ତ୍ୱଚା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ରୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପଚାର ।

ମହୁରେ ଆଣ୍ଟି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିୟାଲ ଏବଂ ଆଣ୍ଟି ମାଇକ୍ରୋବିୟଲ ପରି କିଛି ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାଦାନ ରହିଛି ଯାହା ଜୀବାଣୁ ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିବା ସହିତ ଘା', କଟାଦାଗ, ପୋଡା ଦାଗକୁ ଦୂର କରେ ।

ଏଥିସହ ଘା' ସଫା କରିବା, ଗନ୍ଧ ଏବଂ ପୂଜକୁ ଦୂର କରିବା ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିବାରଣ ପାଇଁ ଭାରତୀୟ ଗୃହିଣୀ ମହୁର ବେଶ୍ ଉପଯୋଗ କରନ୍ତି ।

ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ, ଯାହା କ୍ୟାନ୍ସର କୋଷିକା ଉପରେ ରୋକ୍ ଲଗାଇଥାଏ ।

ଏହାର ଔଷଧୀୟ ଉପାଦାନ ଆଖିର କୋଷିକାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ସହିତ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ସମସ୍ୟା ହେବାକୁ ଦେଇ ନ ଥାଏ ।

ମହୁ ତ୍ୱଚାର ନମନିୟତା ବଜାୟ ରଖିବା ବେଳେ ନାଲି ବ୍ରଣକୁ ଦୂର କରେ ।

ମହୁ ଶରୀରର ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବଜାୟ ରଖିବା ବେଳେ ତ୍ୱଚାର କୋଷିକାକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଏ । ସୁସ୍ଥ କେଶ ପାଇଁ ମଧ ମହୁ ଲାଭଦାୟକ । ଅଲିଭ ଅଏଲ୍ ସହ ମହୁ ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ମାଲିସ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା କେଶ ଘନ, ଲମ୍ବା ଏବଂ କଳା ହୋଇଥାଏ । ଏହା କେଶ ଝଡ଼ିବାକୁ ଦେଇ ନ ଥାଏ ।

ଓଠର ପ୍ରାକୃତିକ ରଙ୍ଗ ଫେରାଇଥାଏ ମହୁ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ଦିନ ଅପେକ୍ଷା ରାତି ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ଥାଏ ।
- ଜନ୍ମ ପରେ ନାକ, କାନର ଆକାର ବଢ଼ିଥାଏ, ଆଖିର ଆକାର ସ୍ଥିର ରହେ ।
- ଜିଭ ସର୍ବାଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ମାଂସପେଶୀ ଓ ମାଢ଼ି ଅସ୍ଥି ସବୁଠୁ ଟାଣ ।
- ପୁରୁଷ ଶରୀରର ଆନୁମାନିକ ରକ୍ତ ପରିମାଣ ୬.୮ ଲିଟର୍ ଓ ମହିଳାଙ୍କର ପାଞ୍ଚ ଲିଟର ।
- ରକ୍ତପ୍ରବାହ ହେଉ ନ ଥିବା ଏକ ମାତ୍ର ଅଙ୍ଗ ଆଖିର କର୍ନିଆ, ଏହା ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ଅମ୍ଳଜାନ ନିଏ ।
- ପୁରୁଷଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମହିଳାଙ୍କ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଅଧିକ କ୍ଷିପ୍ର, ଆଘ୍ରାଣ ଶକ୍ତି ବି ଅଧିକ ।
- ପ୍ରତି ମିନିଟରେ ତିନି ଶହ ନିୟୁତ କୋଷ ଶରୀରରେ ସମାଧି ନିଅନ୍ତି ଏବଂ ଦିନକୁ ତିନି ଶହ କୋଟି ନୂଆ କୋଷ ଜନ୍ମ ହୁଅନ୍ତି ।
- ଶରୀରର ସମୁଦାୟ ଅସ୍ଥିର ଅଧା ରହିଛି କେବଳ ହାତ ଓ ପାଦରେ ।
- ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ମଣିଷର ଜିଭରୁ ଝରୁଥିବା ସମୁଦାୟ ଲାଳ ଦୁଇଟି ସନ୍ତରଣ କୁଣ୍ଡ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ।
- ଦଶ ବର୍ଷରେ ଥରେ କଙ୍କାଳର ଗଠନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସ୍ୱତଃପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ।
- ହୀରାକୁଦ ପୃଥିବୀର ଦୀର୍ଘତମ ଡ୍ୟାମ୍ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏସିଆର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କୃତ୍ରିମ ହ୍ରଦ ।

ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ ଖଇ

ଧାନଭଜା ହୋଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଥିବା ଖଇ ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ ସାଧାରଣ । ତେବେ ଏହା ପୁଷ୍ଟିକର ଗୁଣରେ ଭରପୁର ଏବଂ ଏହାର ବିବିଧ ଉପକାରିତା ରହିଛି ।

ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଉଥିବା କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ସ ଖଇରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ରହିଛି । ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଖଇରେ ମଧ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ତନ୍ତୁ ଅଂଶ ଥିବାରୁ ଏହା ହଜମକ୍ରିୟା ଠିକ୍ ରଖିବା ସହ ଶରୀରର ଅତିରିକ୍ତ ମେଦହ୍ରାସ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ମଧ ଉପଶମ କରେ ।

ଖଇ କ୍ଷାରୀୟଗୁଣଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ବୃକ୍‌କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ।

ଖଇ ଖାଇଲେ ଭୋକ କମିଯାଏ । ତେଣୁ ଓଜନ କମାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଖଇ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଉପବାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଭଲ ବିକଳ୍ପ ହୋଇପାରିବ ।

ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ଡି' ଖଇରେ ରହିଛି । ଏହାକୁ କ୍ଷୀରରେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅସ୍ଥି ସଶକ୍ତ ହୁଏ ।

ଦିନକୁ ୩ ରୁ ୪ ଟାଟିଆ ଖଇ ଖାଇପାରିବେ । ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ବାରଣ କରାଯାଇଛି ।

ଖଇରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିବା ପରେ ସେଥିରେ ହାଲକା ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ଏବଂ ଡ୍ରାଏଫ୍ରୁଟସ୍ ମିଶାଇ କ୍ଷୀରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ ।

ଏହା ବେଶ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଉପକାରୀ । ତେବେ ଖଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କେତେଜଣଙ୍କର ଆଲର୍ଜି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିନେବା ଜରୁରୀ ।

କହିପାରିବେ କି ?

୧) ବିରଜୁ ମହାରାଜଙ୍କର କେଉଁ ନୃତ୍ୟ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି ?
(୨) 'କ୍ରିକେଟ୍ ଆଜ୍ ଆଇ ସି ଇଟ୍' ପୁସ୍ତକର ରଚୟିତା କିଏ ?
(୩) ସେଲୁଲାର୍ ଜେଲ୍ କେଉଁଠାରେ ଅଛି ?
(୪) ନିକଟରେ ହିମାଳୟନ୍ ବାୟୋରିସୋର୍ସ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ହିମାଳୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେଉଁ ଚାଷ ଆରମ୍ଭ କରିଛି ?
(୫) ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମୁଦ୍ରା ପାଣ୍ଠିର ସ୍ଥାପନା କେବେ କରାଯାଇଥିଲା ?
(୬) ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ କୃଷି ସଂଗଠନର ମୁଖ୍ୟାଳୟ କେଉଁଠାରେ ଅଛି ?
(୭) ରାଜା ଦଶରଥଙ୍କ ପିତାଙ୍କ ନାମ କ'ଣ ଥିଲା ?
(୮) ଆମେରିକାରେ ଗୃହଯୁଦ୍ଧ ପରେ କେଉଁ ପ୍ରଥାର ଅନ୍ତ ଘଟିଥିଲା ?
(୯) କେଉଁ ପ୍ରକାର କୋଇଲାରେ କାର୍ବନ୍ ମାତ୍ରା ସର୍ବାଧିକ ଥାଏ ?
(୧୦) ଜର୍ମାନ୍ ସିଲଭର୍‌ରେ କେଉଁ ତିନୋଟି ଧାତୁର ମିଶ୍ରଣ ଘଟିଥାଏ ?

JUMBLE WORDS

1) XTROVE	=	6) UUTFER	=
2) TANUMU	=	7) LORED	=
3) ONGIG	=	8) CKONK	=
4) GOYFG	=	9) SLOFIS	=
5) BRUYGB	=	10) ECCTAN	=

ଏହି ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ସଂପାଦକ, "ସ୍ୱୀକାର", ଲେବର କଲୋନୀ ମୁଦିପଡ଼ା, ସମ୍ବଲପୁରଙ୍କ ଠିକଣାରେ ପଠାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ । ସମସ୍ତଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଆସନ୍ତା ସଂଖ୍ୟାରେ ଦିଆଯିବ ।

ଗତ ସଂଖ୍ୟାର କହିପାରିବେ କି ? ର ଉତ୍ତର :-

୧.ଧର୍ମପାଳ, ୨.କେରଳ, ୩. କର୍ଣ୍ଣାଟକ, ୪. ମସ୍ତିଷ୍କ, ୫. ୧୨୦ ଦିନ, ୬. ୨୨ ଡିସେମ୍ବର, ୭. କର୍ଣ୍ଣାଟକ, ୮.କଲିକତା, ୯. ୧୯୦୬, ୧୦. ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ ।

Jumble Words **ର ଉତ୍ତର :-**

(1) JIFFY (2) MOUTH (3) MIRROR (4) SPRUCE (5) MUNCH
(6) PEACE (7) HAGGLE (8) AVATAR (9) LYRIC (10) MESSY.

ଗୁରୁଙ୍କୁ ଅର୍ପିତ ଶ୍ରଦ୍ଧା ସୁମନ

ଗୁରୁର୍ବ୍ରହ୍ମା ଗୁରୁର୍ବିଷ୍ଣୁଃ ଗୁରୁର୍ଦେବୋ ମହେଶ୍ୱରଃ ।
ଗୁରୁରେବ ପରବ୍ରହ୍ମ ତସ୍ମୈ ଶ୍ରୀଗୁରବେ ନମଃ ।

ଗୁରୁଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କ ରୂପେ ସୃଜନକର୍ତ୍ତା, ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ରୂପେ ପାଳନକର୍ତ୍ତା ଓ ଶିବଙ୍କ ରୂପେ ନ୍ୟାୟକର୍ତ୍ତା ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଏ । ଗୁରୁ ସିଏ, ଯିଏ କର୍ତ୍ତବ୍ୟପଥର ସତପ୍ରେରଣା ପ୍ରଦାନ କରି ଶିଷ୍ୟକୁ ପରମ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ କରାନ୍ତି । କେବଳ ଏହି ଗୋଟିଏ ଶ୍ଳୋକ 'ଗୁରୁ' ଶବ୍ଦର ମହତ୍ତ୍ୱକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ । ଏକ ସର୍ବୋପରି ବିଶେଷତା ହେଉଛି 'ଗୁରୁ ଶିଷ୍ୟ ପରମ୍ପରା ।' ଅନାଦି କାଳରୁ ଚାଲି ଆସୁଥିବା ଏହି ଗୁରୁ ଶିଷ୍ୟ ପରମ୍ପରା ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିର ଅତି ଉତ୍ତମ ଥାତି ।

ଗୁରୁ ଗୁ ଶବ୍ଦସ୍ତୁ ଅନ୍ଧକାରଃ ସ୍ୟାତ ରୁ ଶବ୍ଦସ୍ତନ୍ନିରୋଧକଃ ।
ଅନ୍ଧକାର ନିରୋଧତ୍ୱାତ୍ ଗୁରୁଃ ଇତି
ଅଭିଧୀୟତେ ।

'ଗୁ' ଅର୍ଥାତ୍ ଅଜ୍ଞାନ ରୂପୀ ଅନ୍ଧକାର ଏବଂ 'ରୁ' ଅର୍ଥାତ୍ ଅନ୍ଧକାରର ନାଶକାରୀ ଜ୍ଞାନ ରୂପୀ ତେଜ । ଏଣୁ ଗୁରୁ ଅର୍ଥାତ୍ ଅଜ୍ଞାନ ରୂପୀ ଅନ୍ଧକାରର ନଷ୍ଟକାରୀ ।

ଗୁରୁକୃପା ଶବ୍ଦରେ 'କୃପା' ଶବ୍ଦ 'କୃପ' ଧାତୁରୁ ନିର୍ମିତ । କୃପା ମାନେ ଦୟା, ଅନୁଗ୍ରହ ଅଥବା ପ୍ରସାଦ । ଗୁରୁକୃପା ମାଧ୍ୟମରେ ଜୀବ ଓ ଶିବର ସଙ୍ଗମକୁ ଗୁରୁକୃପା ଯୋଗ କହନ୍ତି । ଗୁରୁକୃପା ଯୋଗରେ ସାଧକ ଯୋଗମାର୍ଗରେ ସାଧନା କରିବାରେ ସମୟ ନଷ୍ଟ ନ କରି ଅର୍ଥାତ୍ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ମାର୍ଗକୁ ଛାଡି ଗୁରୁକୃପା କିପରି ଶୀଘ୍ର ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ତାହା ଶିଖିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଏହି ମାର୍ଗ ଦ୍ୱାରା ସହଜରେ ଶୀଘ୍ର ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ । ଗୁରୁପ୍ରାପ୍ତି ଓ ଗୁରୁକୃପା ପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ତୀବ୍ର ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱ ଅଥବା ଗୁରୁପ୍ରାପ୍ତିର ତୀବ୍ର ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଏହିଗୋଟିଏ ଗୁଣ କାରଣରୁ ଗୁରୁପ୍ରାପ୍ତି ଶୀଘ୍ର ହୋଇଥାଏ, ସେହି ଗୁରୁକୃପା ସର୍ବଦା କାଏମ ରହିଥାଏ ।

ଗୁରୁ ମୋତେ ନିଜର କହନ୍ତୁ, ମୋ ଉପରେ ତାଙ୍କର କୃପାଦୃଷ୍ଟି ରହୁ, ଦିନରାତି ମୁଁ କ'ଣ କଲେ ସେ ପ୍ରସନ୍ନ ହେବେ ତାହାର ଧ୍ୟାନ ରଖିବି ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପ୍ରୟତ୍ନ କରିବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଥମ ତିନି ଯୁଗ ତୁଳନାରେ କଳିଯୁଗରେ ଗୁରୁପ୍ରାପ୍ତି ଓ ଗୁରୁକୃପା ମିଳିବା କଠିନ ନୁହେଁ । ଏଠାରେ ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଯୋଗ୍ୟ କଥା ହେଉଛି ଗୁରୁକୃପା ବିନା ଗୁରୁପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଭବିଷ୍ୟତରେ କିଏ ତାଙ୍କର ଶିଷ୍ୟ ହେବ, ଏହା ଗୁରୁଙ୍କୁ ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ଜ୍ଞାତ ହୋଇଥାଏ ।

ଗୁରୁ ଗୋବିନ୍ଦ ଦୋଉ ଖଡେ, କା କେ ଲାଗୁଁ ପାଁୟ ।
ବଲହାରୀ ଗୁରୁ ଆପନେ, ଜିନ ଗୋବିନ୍ଦ ଦିୟା ମିଲାୟ ।

ଗୁରୁଙ୍କ ଲୌକିକ ବ୍ୟାଖ୍ୟା ହେଉଛି ସେ ଶିଷ୍ୟକୁ ସଦଗୁଣୀ କରିଦିଅନ୍ତି, ତାକୁ ସଦମାର୍ଗରେ ଚାଲିବାର ପ୍ରେରଣା ଦିଅନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିଲେ ସଚ୍ଚା ଗୁରୁ ସିଏ, ଯିଏ ଶିଷ୍ୟକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହେବାର ସଠିକ୍ ରାସ୍ତା ବତାନ୍ତି, ତା' ସହିତ ନିଜ ସମାନ ଶୁଦ୍ଧ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଏହାର ଅର୍ଥ ଗୁରୁଙ୍କ ପରି କେହି ହୋଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ସେ ଲୁହାକୁ ନିଜର ପରଶମଣିର ସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ସୁବର୍ଣ୍ଣ କରିଦିଅନ୍ତି, ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାଖ୍ୟା ସାଂସାରିକ ରୂପେ ଠିକ୍, କିନ୍ତୁ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ କହିଥାଏ, ଯେ ପରଶମଣି ନିଜର ସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବି ପରଶମଣି କରିଦିଏ ।

ଜୈନ ଧର୍ମରେ ଗୁରୁତତ୍ତ୍ୱ ସର୍ବୋତ୍ତମ, ଯାହାଙ୍କ ସାଧନା ଓ ଚର୍ଚ୍ଚା ଉତ୍ତମ, ଯାହାଙ୍କ ଜୀବନରେ ହିଂସାଦି, ପାପ କ୍ଲେଶ ମଧ୍ୟ ନାହିଁ । ସେ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ସଂଯମ ପାଳନ କରନ୍ତି, ନିଜ କର୍ମ ପ୍ରତି ନିଷ୍ଠାବାନ, ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଜିଜ୍ଞାସାର ଆଦର କରନ୍ତି । ସେହିଁ ଆମର ଆରାଧ୍ୟ ଗୁରୁ ହୋଇଥାନ୍ତି, ଯାହାଙ୍କ କଥା ଓ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ ମାତ୍ର ଅନ୍ତର ନ ଥାଏ ସେହି ମହାପୁରୁଷ ସଚ୍ଚା ଗୁରୁ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଗୁକାରସ୍ତ୍ୱନ୍ଧକାରଶ୍ଚ ରୁକାରସ୍ତେଜ ଉଚ୍ୟତେ ।
ଅଜ୍ଞାନଗ୍ରାସକଂ ବ୍ରହ୍ମ ଗୁରୁରେବ ନ ସଂଶୟଃ ।

'ଗୁ' ନାମ ଅନ୍ଧକାର ବାଚକ ଏବଂ 'ରୁ' ନାମ ପ୍ରକାଶ ବାଚକ, ସେଥିପାଇଁ ଯିଏ ଅଜ୍ଞାନ ରୂପୀ ଅନ୍ଧକାରକୁ ସମାପ୍ତ କରି ଦିଅନ୍ତି, ତାଙ୍କର ନାମ ଗୁରୁ ଅଟେ ।

ପ୍ରଜ୍ଞା ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଗୁଣର ଏବଂ ପ୍ରୀତି ଦ୍ୱାରା ସଗୁଣର ଜ୍ଞାନ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବଦଶାର ଆରମ୍ଭରେ ହିଁ ମୁଁ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଏପରି ଭ୍ରମ ହୋଇଥାଏ । ଆଗକୁ ଶାସ୍ତ୍ରାଭ୍ୟାସ କଲେ ବୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ବୁଝି ହୋଇଥାଏଯେ ମୁଁ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ନୁହେଁ, ପୁଣି ଏହି ଭ୍ରମ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ଯେ ମୁଁ ଯଦି ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ନୁହେଁ ତ ମୋତେ ସେପରି ଅନୁଭୂତି କାହିଁକି ହେଉ ନାହିଁ । ଏହି ଭ୍ରମ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁକୃପାରୁ ହିଁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଗୁରୁଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରେମର ସ୍ପର୍ଶ ସତସଙ୍ଗ ଓ ସଗୁଣ ପ୍ରତି ଭକ୍ତିରୁ ହୋଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଶ୍ରୀଗୁରୁ କୃପାରୁ ପ୍ରେମର ପ୍ରୀତିରେ ରୂପାନ୍ତରଣ ହୋଇଥାଏ, ଫଳରେ ସଗୁଣର ଆକାର ହିଁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ସଗୁଣ ଭକ୍ତି ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ତାହା ହେଉଛି ସାକ୍ଷାତ୍ ସଗୁଣର ସାକ୍ଷାତକାର ହୋଇଥାଏ, ତ ସେହି କ୍ଷଣି ନିର୍ଗୁଣର ଜ୍ଞାନ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ମୁଁ ବ୍ରହ୍ମ ଅଟେ'ର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସମସ୍ତ ସନ୍ଥ ନିର୍ଗୁଣକୁ ବାଚ୍ୟାଂଶ ଓ ସଗୁଣକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟାଂଶ ମାନିଛନ୍ତି । ବାଚ୍ୟାଂଶ ଅର୍ଥାତ୍ ବାଚ ଦ୍ୱାରା କୁହାଯାଉଥିବା ବିଷୟ ଯେତେବେଳେ କି ଲକ୍ଷ୍ୟାଂଶ ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହାର ପ୍ରାପ୍ତି ହେତୁ ପ୍ରୟତ୍ନ କରିବା, ତାହା ହେଉଛି ସେହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ବା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଅଂଶ । ସତସଙ୍ଗ ପ୍ରାପ୍ତ ନ ହେବା କାରଣରୁ କେବେ କେବେ ବିଦ୍ୱାନମାନଙ୍କୁ ଏକଥା ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଯେପରି ଆମେ ନଦୀର ଜଳକୁ ଲହରୀ ବିନା ଜାଣି ପାରିବା ନାହିଁ, ଯେପରି ଆମେ ଦୃଷ୍ଟି ବିନା ଆଖିକୁ ଜାଣି ପାରିବା ନାହିଁ, ଯେପରି ଧ୍ରୁବତାରାକୁ ଆକାଶ ବିନା ଆମେ ବୁଝି ପାରିବା ନାହିଁ, ସେହିପରି ଗୁରୁ ବିନା ଆମେ ମାନବୀୟ ଜୀବନର ଉନ୍ନତିକୁ ବୁଝି ପାରିବା ନାହିଁ । ଜ୍ଞାନ, ଧ୍ୟାନ, ଚେତନା, ଚିନ୍ତନ, ସଂସ୍କାର, ବିଚାର, ଦେଶ ପରିବେଶ ଓ ବିଶ୍ୱକୁ ଜାଣିବା, ଭକ୍ତି, ତଥା ମୁକ୍ତିକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଗୁରୁଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ସ୍କନ୍ଦ ପୁରାଣର ଗୁରୁଗୀତା ଭାଗର ବର୍ଣ୍ଣନ କରି କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଗୁରୁ ମହିମାର ଦାତା ମହିମାର ସନ୍ଦେଶବାହକ, ଚେତନାର ସାରଥି, ସଂସ୍କାରଗୁଡିକର ସଂବାହକ, ପ୍ରେମର ପ୍ରତିନିଧି ଓ ନୀତିର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେ କୁରୀତିଗୁଡ଼ିକୁ ହଟାଇ ସୁନୀତି ଓ ସଂସ୍କାର ଆଣନ୍ତି । ଗୁରୁପ୍ରଦତ୍ତ ଜ୍ଞାନ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସର୍ବତୋଭାବେ ବିକଶିତ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରଖ୍ୟାତ ବିଚାରକ କୌଟିଲ୍ୟ ଚାଣକ୍ୟ ନୀତି ଦର୍ପଣର ୧୫ ଅଧ୍ୟାୟର ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ଳୋକରେ କହିଛନ୍ତି ଗୁରୁ ଶିଷ୍ୟକୁ ସଫଳତାର ସୁଖୀ ପିଅନ୍ତି, ଗୁରୁ ଶିଷ୍ୟର ପ୍ରସିଦ୍ଧିର ପତାକା ଉଡ଼ାଇ ଥାଆନ୍ତି, ଗୁରୁ ଶିଷ୍ୟକୁ ଅମରତ୍ୱର ମାର୍ଗ ଦେଖାନ୍ତି ଏବଂ ଗୁରୁ ମୁକ୍ତିର ମହିମା ସହିତ ଶିଷ୍ୟର ସାକ୍ଷାତକାର କରାଇଥାନ୍ତି ।

ଗୁରୁ ଏକ ପକ୍ଷରେ ଶକ୍ତିର ସ୍ରୋତ ତ ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଭକ୍ତିର ଆଧାର, ପୁଣି ତୃତୀୟ ପକ୍ଷରେ ମୁକ୍ତିର ମନ୍ତ୍ରଦାତା । ସଦଗୁରୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରଦତ୍ତ ବରଦାନ ଅଟନ୍ତି ।

ଯୁଗ ବର୍ଣ୍ଣନା

ଗୋପୀନାଥ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ

ଏ ସୃଷ୍ଟି ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ । ଏ ସୃଷ୍ଟିରେ ଅହରହ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଚାଲିଛି । ଯେଉଁ ସମୟରେ ସମସ୍ତେ ଧାର୍ମିକ, ସତ୍ୟନିଷ୍ଠ ଥିଲେ, ସେହି ସମୟକୁ ସତ୍ୟଯୁଗ କହନ୍ତି । ଆସ୍ତେ, ଆସ୍ତେ ସତ୍ୟର ମାତ୍ରା କମିବାକୁ ଲାଗିଲା । ଯେଉଁ ସମୟରେ ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ବା ତିନିଭାଗ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣୀ ଏବଂ ଏକଭାଗ ଅସତ୍ୟ ମାର୍ଗ ହେଲେ ସେହି ସମୟକୁ ତ୍ରେତୟା ଯୁଗ କହନ୍ତି । ଯେଉଁ ସମୟରେ ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଲୋକ ବେଧର୍ମୀ ହେଲେ ସେହି ସମୟକୁ ଦ୍ୱାପର ଯୁଗ କହନ୍ତି । ଯେଉଁ ସମୟରେ ତିନିଭାଗ ବେଧର୍ମୀ ବା ଅସତ୍ୟ ମାର୍ଗ ଏବଂ ଏକ ଭାଗ ସତ୍ୟନିଷ୍ଠ ହେଲେ ସେହି ସମୟକୁ କଳି ଯୁଗ କହନ୍ତି । କଳିଯୁଗରେ ଯଥାର୍ଥ ଧର୍ମର ପାଳନ ନ କରି ଧାର୍ମିକ ହେବାର ଛଳନା ଅନେକ ଲୋକ କରିଥାନ୍ତି ବୋଲି ସ୍ୱାମୀ ସତ୍ୟପ୍ରଜ୍ଞାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ କହନ୍ତି । ଗୁରୁ ଅର୍ଜୁନ କହନ୍ତି- ଧର୍ମର ଧ୍ୱଜା ଉଡାଇଲେ ଧାର୍ମିକ ନୁହ ଧର୍ମ ପାଳନ କଲେ ଧାର୍ମିକ । କଳି ଯୁଗର ଲକ୍ଷଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଶାସ୍ତ୍ର କହେ ।

ଧର୍ମ ସଙ୍କୁଚିତଂ ତପୋବିର ହିତଂ ସତ୍ୟଂ ଚ ଦୂରଂ ଗତଂ ।

ଲୋକାଃ ଧର୍ମହତାଃ ଦ୍ୱିଜାଶ୍ଚ ଲୁଭିତାଃ

ନାରୀ ବଶା ମାନବାଃ ।
ନିର୍ବିୟା ପୃଥିବୀ ନିରୌଷଧବ ରସାଃ ନିଚାଂ ମହତ୍ତ୍ୱଂ ଗତାଃ ।
ଭୂପାଳାଃ ନିଜ ଧର୍ମ କର୍ମ ରହିତାଃ ବିପ୍ରାଃ କୁ ମାର୍ଗଂ ଗତାଃ ।

ଯେହେତୁ କଳିଯୁଗରେ ତିନିଭାଗ ଲୋକ ଅସତ୍ୟକୁ ଆବୋରିବେ କଳିଯୁଗରେ ତମୋଗୁଣୀ ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇ ଧର୍ମ, କର୍ମ ରହିବ ନାହିଁ । କେହି ଦୈବୀ ଗୁଣୀ ନ ଥିବାରୁ ଧର୍ମ ସଂକୁଚିତ ହୋଇ ଏକ ଭାଗ ଲୋକଙ୍କ ଠାରେ ଧର୍ମ ରହିବ । ଯାହାକି ପୃଥିବୀକୁ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରି ପାରିବ ନାହିଁ । କାହିଁକିନା ସତ୍ୟଯୁଗରେ ଲୋକେ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷା କରୁଥିଲେ । ଦୈବୀ ଗୁଣ ପାଳନ କରି ଦେବତା ହେଉଥିଲେ । ଧର୍ମର ଚାରିପାଦ ତପ, ଧ୍ୟାନ, ଜପ, ନାମ ଥିଲା । ତ୍ରେତୟାରେ ଧ୍ୟାନ କ୍ଷୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲା । ଦ୍ୱାପରରେ ଧ୍ୟାନ, ତପ କ୍ଷୟ ହେଲା । କିନ୍ତୁ କଳି ଯୁଗରେ ଧ୍ୟାନ, ତପ, ଜପ, କ୍ଷୟ ଯାଇ ଏକ ଭାଗ ଲୋକ ସକାମ ପୂଜାରେ ଲିପ୍ତ ରହିଲେ । ଦେବତାମାନଙ୍କ ଗୁଣକୁ କେହି ଗ୍ରହଣ କଲେ ନହିଁ । ଫଳରେ ସତ୍ୟ ଦୂରେଇ ଯାଇ ଅନ୍ୟାୟ ଅତ୍ୟାଚାର ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗିଲା । ଲୋକମାନେ ଅସତ୍ୟମାର୍ଗୀ ହେଲେ । ବ୍ରାହ୍ମଣ ମାନେ ଅର୍ଥ ଲୋଭୀ ହେଲେ । ପୁରୁଷମାନେ ନାରୀ ମାନଙ୍କର ବଶତା ସ୍ୱୀକାର କଲେ । ଏଣୁ ପରିବାରରେ ଗୁରୁଜନମାନେ ଉପେକ୍ଷିତ ହେଲେ । ଫଳରେ ଶସ୍ୟ, ଶ୍ୟାମଳା ପୃଥିବୀ ଶ୍ରୀହୀନ ହୋଇଗଲା । ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଦୈବୀଗୁଣ ଧାରଣ କରି ନିଜର ସ୍ୱରୂପକୁ ବା ନିଜକୁ ଜାଣିବା ଉଚିତ । ଯାହାକି ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ଅଟେ । ଦିବ୍ୟ ଦର୍ଶନ କହେ 'ଭଗବାନ ନିଜ ଭିତରେ କିପରି ଆତ୍ମା ଭାବରେ ବିରାଜମାନ କରିଛନ୍ତି ତାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ହେଉଛି ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ।

ପଧାନପଡ଼ା, ସମ୍ବଲପୁର

ଚିନି ବହୁ ରୋଗର କାରଣ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାରତୀୟ ବର୍ଷକ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୨୦ କିଲୋଗ୍ରାମ ଚିନି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଚିନିର ମିଠା ସ୍ୱାଦ କୌଣସି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରଭାବଠାରୁ କମ୍ ନୁହେଁ । ମାତ୍ରାଧିକ ଚିନି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ ଯାହା ମଧ୍ୟରେ ଟାଇପ୍ ୨ ମଧୁମେହ ଅନ୍ୟତମ । ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ଅଧିକ ଚିନି ଖାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଇନସୁଲିନ ପରିମାଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହେନାହିଁ । ଫଳରେ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ଭାରତରେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଏତେ ବଢ଼ିଯାଇଛି ଯେ ଏହାକୁ ମଧୁମେହର ରାଜଧାନୀ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି । ଚୀନ୍ ପରେ ଭାରତରେ ଟାଇପ୍ ୨ ଡାଇବେଟିସ୍‌ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସର୍ବାଧିକ । ୨୦୪୫ ବେଳକୁ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ି ୧୫.୧ କୋଟିରେ ପହଞ୍ଚିବ ବୋଲି ଆଶଙ୍କା କରାଯାଉଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁସାରେ, ଚିନି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଡୋପାମାଇନ ବା ଖୁସି ଅନୁଭବ କରାଉଥିବା ହରମୋନ ଅଧିକ କ୍ଷରଣ ହୋଇଥାଏ । ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ କେଚପ୍, ଦହି, ପେଷ୍ଟ୍ରି ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍ପାଦ ପ୍ରତି ଗ୍ରାହକଙ୍କ ଆଗ୍ରହ ବଢ଼ାଇବା ଲାଗି ଏଥିରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଚିନି ମିଶାଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଡୋପାମାଇନ ମାତ୍ରାଧିକ କ୍ଷରଣ ହୋଇ ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ସମ୍ବେଦନଶୂନ୍ୟ କରିଦିଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ଡୋପାମାଇନ କ୍ଷରଣ ଯୋଗୁଁ ଖୁସି ଭାବନା କେବଳ ୧୫ ରୁ ୪୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହୁଥିବା ବେଳେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅବସାଦ, ଚିନ୍ତା, ଡିମେନସିଆ ଏପରିକି ଆଲଜାଇମରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ । ମାତ୍ରାଧିକ ଚିନି ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ମାନ୍ଦା କରିବା ସହ ଶିଖିବା କ୍ଷମତା କମାଇଦିଏ । ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଧଳା ଚିନି ହଜମକ୍ରିୟା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତିକାରକ । ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ଲୋକେ ଚିନି ବଦଳରେ ଆଖୁରସ କିମ୍ବା ଗୁଡ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ଏବେ ଚିନି ବଦଳରେ ମିଠା ସ୍ୱାଦ ପାଇବା ଲାଗି ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁରକ୍ଷିତ ବୋଲି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ।

ଭାରତୀୟ ଚିତ୍ର ସାଧନା ତରଫରୁ ସର୍ଟ ଫିଲ୍ମ ୱାର୍କସପ

ସମ୍ବଲପୁର: ଭାରତୀୟ ଚିତ୍ର ସାଧନା ଓଡ଼ିଶା ପଶ୍ଚିମ ପ୍ରାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ସର୍ଟ ଫିଲ୍ମ ୱାର୍କସପ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଓଡ଼ିଶା ପଶ୍ଚିମ ପ୍ରାନ୍ତର ସଂଘ ଚାଳକ ବିପିନ ବିହାରୀ ନନ୍ଦ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅଭିଭାଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ରାୟପୁର ବନି କପୁର ଫିଲ୍ମ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରୁ ଆସିଥିବା ଶିକ୍ଷକ ଅଙ୍କିତ କୁମାର ମିଶ୍ର ଓ ଦିଗାମ୍ବର ସିଂ ପଟ୍ଟା ଏବଂ ସମ୍ବଲପୁରୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ପ୍ରଯୋଜକ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ମାନ ଭଞ୍ଜନ ନାୟକଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଦିଆଯାଇଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଫିଲ୍ମ ନିର୍ମାଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଥିଓରୀ 'ପର୍ସ' ନାମକ ଏକ ଶର୍ଟ ଫିଲ୍ମର ଶୁଟିଂ ନିକଟ ପାର୍କରେ କରାଯାଇଥିଲା । ଉପସ୍ଥିତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୫ ଜଣ ଏଥିରେ ଅଭିନୟ କରିଥିଲେ । ଫିଲ୍ମ ଏପ୍ରେସିଏସନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରେ ୩ ଟି ଶର୍ଟ ଫିଲ୍ମ ଦେଖା ଯାଇଥିଲା । ତାପରେ ସେହି ଫିଲ୍ମ ମାନଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଉପରେ ଚର୍ଚ୍ଚା ହୋଇଥିଲା । ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମାନଙ୍କ ପରିଚୟ ପରେ ସୁଟିଂ ହୋଇଥିବା ଫିଲ୍ମ ଏଡିଟ କରି ପ୍ରାଜେକଟରରେ ଦେଖା ହୋଇଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଫିଲ୍ମ କଳାକାର, ୟୁଟ୍ୟୁବର, ପେଜ ଏଡ଼ମିନ, ଆକାଶବାଣୀ କଳାକାର, ପ୍ରଡକ୍ସନ ହାଉସ ଓନର, ଫିଲ୍ମ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଏଡିଟର ପ୍ରମୁଖ ୧୦୫ ଜଣ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଆସନ୍ତା ଫେବୃଆରୀ ୧୮ ରୁ ୨୦ ଭାପାଳ ରେ ହେବାକୁ ଥିବା ଭାରତୀୟ ଚିତ୍ର ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ଆୟୋଜିତ ଫିଲ୍ମ ଫେଷ୍ଟିଭାଲ ବିଷୟ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୭ ଟି ଫିଲ୍ମ ଓଡିଶା ପଶ୍ଚିମ ପ୍ରାନ୍ତରୁ ପଠାଯାଇଛି । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପରିଚାଳନା ପାଣିନୀ ପ୍ରାଜ୍ଞ କରିଥିଲେ । ଏଥିରେ ଆଲବମ୍ କଳାକାର ପ୍ରମୋଦ ମହାପାତ୍ର, ସମ୍ବଲପୁର ଫିଲ୍ମ ଫେଷ୍ଟିଭାଲର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ନାରାୟଣ ଅଗ୍ରୱାଲ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ୱୟଂସେବକ ସଂଘ ସହ ପ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରଚାର ପ୍ରମୁଖ ଶଙ୍କର ପଣ୍ଡା, ପ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରଚାର ପ୍ରମୁଖ ମହେଶ୍ୱର ବେହେରା ଏବଂ ସହପ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରଚାର ପ୍ରମୁଖ ସୁଜୟ ସାଥୁଆ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସହ ସଂଯୋଜକ ଶାନ୍ତନୁ ହାତା ସଦସ୍ୟ - ସଞ୍ଜୀବ ସାହୁ, ଟିକେଶ୍ୱର ପ୍ରଧାନ, କୁନୁ ଡନସେନା, ଆଶିଷ ପଣ୍ଡା, ବନମାଳୀ, କାହ୍ନୁ ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ସମ୍ବଲପୁରୀ 'ଝରନ' ପତ୍ରିକା ସମଲେଇ ମନ୍ଦିରରେ ଉନ୍ମୋଚିତ

ସମ୍ବଲପୁର: ସମ୍ବଲପୁରୀ ଭାଷାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିବା 'ସମ୍ବଲପୁରୀ ଝରନ' ପତ୍ରିକା ର ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂଖ୍ୟା ସମଲେଇ ମନ୍ଦିରରେ ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସମ୍ବଲପୁରୀ ଗବେଷକ ମୁକ୍ତକଣ୍ଠ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଉନ୍ମୋଚନ ଉତ୍ସବରେ ବିଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାବିତ ସୁଦର୍ଶନ ପୁଜାରୀ, ଡକ୍ଟର ଶ୍ୟାମ ସୁନ୍ଦର ଧର, ଗବେଷକ ଡକ୍ଟର ଶଶାଙ୍କ ଶେଖର ପଣ୍ଡା, କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ପତି, ସଂଜୟ ସୂପକାର, ଜୟକୃଷ୍ଣ ବେହେରା, ପଂକଜିନୀ ମେହେର, ଅଶୋକ ମିଶ୍ର, ସବ୍ୟସାଚୀ ମିଶ୍ର ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଉତ୍ସବରେ 'ସମ୍ବଲପୁରୀ ଝରନ'ର ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ଦେବାର୍ଚ୍ଚନ ଠାକୁର ପତ୍ରିକା ପ୍ରକାଶନର ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ପାଠକୀୟ ସମର୍ଥନ ଉପରେ ନିଜର ମତ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ସହ ସମ୍ପାଦକ କାଳିନ୍ଦୀ ପ୍ରତାପ ସିଂହ ଅତିଥିମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରିବା ସହ ଗତ ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରକାଶନର ଅଭିଜ୍ଞତା ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ପତ୍ରିକାର ପରିଚାଳନା ସମ୍ପାଦକ ଭବାନୀଶ ଭୋଇ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ହାବିଲଦାର କନଷ୍ଟେବଲ ସଂଘର ଶପଥ ପାଠ

ସମ୍ବଲପୁର : ଓଡିଶା ପୁଲିସ ହାବିଲଦାର ଓ କନଷ୍ଟେବଲ ଶାଖା ସଂଘ ସମ୍ବଲପୁରର ନବ ନିର୍ବାଚିତ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଶପଥ ପାଠ କରାଯାଇଥିଲା । ଉତ୍ସବରେ ଅତିରିକ୍ତ ଆରକ୍ଷୀ ଅଧିକ୍ଷକ ଅଟେକୋ କୁଜୁର ସମସ୍ତ ବିଜୟୀ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରାଇଥିଲେ । ରାମଦାଶ ପଣ୍ଡା ସଭାପତି, ଅରୁଣ ମାଝୀ ଉପସଭାତି, ତୁସାନ୍ତ କୁମାର ସାହୁ ସମ୍ପାଦକ, ଗଜେନ୍ଦ୍ର ମାଝୀ କୋଷାଧକ୍ଷ, ସୁଶାନ୍ତ ନାୟକ ଓ ରବୀନ୍ଦ୍ର ଖଡ଼ିଆ ସମ୍ପାଦକ ଏବଂ ସତ୍ୟନାରାୟଣ ଓରାମ, ବରୁଣ ରାଉତ, ଜୟନ୍ତ କୁମାର କାଲୋ, ସମ୍ମିତ ସନମ ପୁରୋହିତ ଏବଂ କୌଶିକ ବିଶ୍ୱାଳ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭ୍ୟ ଭାବରେ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ସର୍ବ ସମ୍ମତିକ୍ରମେ ସୁନ୍ଦରଲାଲ ବେହେରାଙ୍କୁ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ କାର୍ଯକାରୀ ସଭ୍ୟ ଭାବରେ ମନୋନୀତ କରାଯାଇଥିଲା । ଦୁଇଜଣ ପୂର୍ବତନ ସଭାପତି ନିଗମାନନ୍ଦ ନାୟକ ଏବଂ ସୁଶାନ୍ତ ବେହେରାଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଜିଲ୍ଲାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥାନା ଫାଣ୍ଡିରୁ ଜଣେ ଜଣେ ଉତ୍ସବରେ ଯୋଗଦାନ କରିଥିଲେ । ଏଥିରେ ଜିଲ୍ଲା ପୁଲିସ ଫୋର୍ସର କିପରି ଉନ୍ନତି ହେବ ସେନେଇ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଡିଆଇଜି ଡିଏସପି ଜେମ୍ସ ସାମଦ ସହଯୋଗ କରିଥିବା ବେଳେ ଶେଷରେ ଯୁଗ୍ମ ସମ୍ପାଦକ ସୁଶାନ୍ତ ନାୟକ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ ।

ଅଧିକ କୋଇଲା ଉତ୍ତୋଳନ.... (ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ)

ପରିବେଶକର୍ମୀ ସୁବାସ ମହାପାତ୍ର ସାମାଜିକ କର୍ମୀ ହେମନ୍ତ ରାଉତ ଓ ମନବୋଧ ବିଶ୍ୱାଳ ଜାତୀୟ ଗ୍ରୀନ୍ ଟ୍ରିବ୍ୟୁନାଲର ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହୋଇଥିଲେ । ୨୦୧୬ ମସିହାରେ ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ମାମଲା ଦାୟର କରିଥିଲେ । କୋଭିଡ କଟକଣା ପାଇଁ କୋର୍ଟ ବନ୍ଦ ଥିବାବେଳେ ଏହାର ବିଚାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବେଞ୍ଚରେ କରାଯାଇଥିଲା । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବେଞ୍ଚ ଏହାର ବିଚାରକରି ଗତ ମାସ ୨୯ ତାରିଖରେ ୧୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଜରିମାନା ଆଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ହିଣ୍ଡାଲକୋକୁ ୭୫ ପ୍ରତିଶତ ଅର୍ଥାତ୍ ୭.୫ କୋଟି ଏବଂ ରାୟପୁର ଏନରଜେନ୍ ଲିମିଟେଡ କମ୍ପାନୀକୁ ୨୫ ପ୍ରତିଶତ ଅର୍ଥାତ୍ ୨.୫ କୋଟି ଟଙ୍କା ଜରିମାନା ଆଦେଶ ହୋଇଛି । ସ୍ଥାନୀୟ ୮ଟି ଗ୍ରାମରେ କୋଇଲା ଉତ୍ତୋଳନର ଟନ୍ ପିଛା ୧୦ ଟଙ୍କା ହାରରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ନ ଥିବା ପରିବେଶ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କ୍ଷତି ପାଇଁ ୧୦ କୋଟିର ଜରିମାନା ଆଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । କାରଣ ପ୍ରଥମେ ୨୦୦୩/୦୪ ମସିହାରୁ ହିଣ୍ଡାଲକୋ ୧୦ ବର୍ଷ କୋଇଲା ଉତ୍ତୋଳନ କରିବା ପରେ ୨୦୧୪ ରେ ରାୟପୁର ଏନରଜେନ ଲିମିଟେଡ ହାତକୁ ଯାଇଥିଲା । ଏନଜିଟିଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ୍ରମେ ୬ ଜଣିଆ ବିଶେଷଜ୍ଞ କମିଟି ଗଠନ କରି ପରିବେଶ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ରିପୋର୍ଟ ଦାଖଲ କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଛି ।

ହେଲିକେପ୍ଟର ଦୁର୍ଘଟଣାର ସହିଦଙ୍କ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି

ସମ୍ବଲପୁର : ସ୍ଥାନୀୟ ମ୍ୟୁନିସିପାଲିଟି ହାଇସ୍କୁଲ ପୁରାତନ ଛାତ୍ର ସଂଘ ତରଫରୁ ହେଲିକେପ୍ଟର ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ସହିଦ ହୋଇଥିବା ଭାରତୀୟ ସେନାର ସିଡିଏସ ଜେନେରାଲ ବିପିନ ରାୱତଙ୍କ ସମେତ ସମସ୍ତ ସହିଦଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଜ୍ଞାପନ କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଡାକ୍ତର ଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣ ରଥ, ଡକ୍ଟର ଶ୍ୟାମ ସୁନ୍ଦର ଧର, ସୂର୍ଯ୍ୟ ପଟ୍ଟନାୟକ, ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ପଟେଲ, ମାହେଶ୍ୱରୀ ପ୍ରସାଦ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ଛେଦିଲାଲ ଅଗ୍ରୱାଲ, ଅଶୋକ ପଟେଲ, ଜଗବନ୍ଧୁ ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ସହୀଦଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଜ୍ଞାପନ କରିଥିଲେ ।

ସାରସ୍ୱତ କଲୋନୀରେ ସତ୍ୟ ସାଇଙ୍କର ମନ୍ଦିର ପ୍ରତିଷ୍ଠା

ସମ୍ବଲପୁର: ସ୍ଥାନୀୟ ସାରସ୍ୱତ କଲୋନୀରେ ସତ୍ୟ ସାଇ ବାବାଙ୍କ ମନ୍ଦିର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇଯାଇଛି । ଶ୍ରୀ ଦେବରାଜ ସ୍ୱାଇଁ ଚାକିରୀ ଜୀବନରେ ଅର୍ଜିତ ସମସ୍ତ ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ବିନିଯୋଗ କରି ଚାରଭାଟି ନିକଟ ସାରସ୍ୱତ କଲୋନୀରେ ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣ କରିଛନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟ କର୍ତ୍ତା ଭାବରେ ଦେବରାଜ ସ୍ୱାଇଁ, ପ୍ରଭାତ ନଳିନୀ, ଚିନ୍ତା ମଣି ଷଡଂଗୀ, ତୃପ୍ତିମୟୀ ପଣ୍ଡା, ସୁମନ୍ତ ପଣ୍ଡା, ସୁନେଲୀ ଶୁଭଦର୍ଶିନି, ରାକେଶ ପ୍ରଧାନ, ସବିତା ସ୍ୱାଇଁ, ସର୍ବେଶ୍ୱର ସ୍ୱାଇଁ କର୍ତ୍ତା ଭାବେ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିଥିଲେ । ପୁଜକ ପଣ୍ଡିତ ଶୈଳେନ୍ଦ୍ର ପୁଜାରୀଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ହୋମଯଜ୍ଞ ହୋଇଥିଲା । ସତ୍ୟସାଇ ସେବା ସଂଗଠନର ବରିଷ୍ଠ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ବସନ୍ତ କୁମାର ନାଥ, ଇଂ. ସଚିଦାନନ୍ଦ ନାୟକ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ସଭାପତି ନାରାୟଣ ପ୍ରସାଦ ସରଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତରେ ମନ୍ଦିର ଉଦ୍‌ଘାଟନ ହୋଇଥିଲା ।

ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ସୂଚନା

ସାପ୍ତାହିକ 'ସ୍ୱୀକାର' ନେବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ଗ୍ରାହକମାନେ ତାଙ୍କର ଦେୟ କାନାରା ବ୍ୟାଙ୍କ ସମ୍ବଲପୁର ଶାଖାର ଏକାଉଣ୍ଟ ନମ୍ବର ୦୧୮୫୨୦୧୦୨୧୫୩୮, ଆଇଏଫସି କୋଡ- ସିଏନ୍ଆର୍ବି ୦୦୦୦୧୮୫ ରେ ଏନଇଏଫଟି, ଆରଟିଜିଏସ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଜମା କରି ପାରିବେ ।

Subscription Rate of The Sweekar

Life Member	-	Rs.5000.00
Annual	-	Rs. 500.00
Half-yearly	-	Rs. 250.00
Quarterly	-	Rs. 120.00

Advertisement Tariff of The Sweekar

Full Page	-	Rs. 2,00,000.00
Half Page	-	Rs. 1,00,000.00
Quarter Page	-	Rs. 50,000.00

Colour Advertisement - 100% Extra

ସ୍ୱୀକାର
12 - 18 December 2021

ହୀରାକୁଦ ଜଳଭଣ୍ଡାରକୁ ଜଳଧାରା ପ୍ରବାହ କମୁଛି

ଭୁବନେଶ୍ୱର: ମହାନଦୀରେ ଜଳ ପ୍ରବାହକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଛତିଶଗଡ଼ ସରକାର ପାଖାପାଖି ୫୧୬ ଟି ଚେକ ଡ୍ୟାମ ନିର୍ମାଣ କରିଛନ୍ତି। ଏହାଦ୍ୱାରା ବାସ୍ତବରେ ଅଣମୌସୁମୀ ସମୟରେ ହୀରାକୁଦ ଠାରେ ମହାନଦୀ ଜଳ ପ୍ରବାହ କମିଛି ବୋଲି ରାଜ୍ୟ ଜଳସମ୍ପଦ ମନ୍ତ୍ରୀ ରଘୁନନ୍ଦନ ଦାସ କହିଛନ୍ତି। ବିଧାୟକ ତାରାପ୍ରସାଦ ବାହିନୀପତିଙ୍କ ଏକ ଅଣତାରକା ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତରରେ ଶ୍ରୀ ଦାସ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ମହାନଦୀର ଉପରମୁଣ୍ଡରେ ଛତିଶଗଡ଼ ସରକାର ୮ଟି ବୃହତ୍ ଏବଂ ୨୯ଟି ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ନଦୀବନ୍ଧ ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ମାଣ କରିଛନ୍ତି। ସେହିପରି ୪ଟି ବୃହତ୍ ଏବଂ ୩ଟି ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ପ୍ରକଳ୍ପ ବର୍ତ୍ତମାନ ନିର୍ମାଣାଧୀନ ଅଛି।

ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ହୀରାକୁଦ ଜଳଭଣ୍ଡାରକୁ ୨ ମିଲିୟନ ଏକର ଫୁଟ ଅଣମୌସୁମୀ ଜଳ ପ୍ରଭାବ ଆସିବାକୁ ଥିବାବେଳେ ଗତ ୧୯୯୨ ମସିହାରୁ ୨୦୦୪-୦୫ ମଧ୍ୟରେ ହାରାହାରି ୪ ପ୍ରତିଶତ ଜଳ ପ୍ରବାହ କମିଛି। ସେହିପରି ୨୦୦୫-୦୬ରୁ ୨୦୧୫-୧୬ ମଧ୍ୟରେ ୩୭ ପ୍ରତିଶତ ଜଳ ପ୍ରବାହ କମିଛି। ଏହାପରଠାରୁ ପରିସ୍ଥିତି ଆହୁରି ଗମ୍ଭୀର ହେବା ସହ ବିଗତ ବର୍ଷ ଯଥା ୨୦୧୬-୧୭, ୨୦୧୭-୧୮, ୨୦୧୮-୧୯ ଏବଂ ୨୦୧୯-୨୦ ମସିହାରେ ଅଣମୌସୁମୀ ସମୟରେ ଯଥାକ୍ରମେ ୬୫, ୬୧, ୫୭ ଏବଂ ୩ ପ୍ରତିଶତ ଜଳ ପ୍ରବାହ କମିଛି। ମହାନଦୀ ଉପରେ ଥିବା ହୀରାକୁଦ ଜଳଭଣ୍ଡାରକୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ମହାନଦୀର ଛତିଶଗଡ଼ ଅବବାହିକାରୁ ଆସୁଥିବା ଜଳର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବାରୁ ହୀରାକୁଦ ବନ୍ଧ ଯୋଜନାରେ ଜଳ ସେଚନ, ବିଦ୍ୟୁତଉତ୍ପାଦନ, ଶିଳ୍ପ ଭିତ୍ତିକ ଜଳ ଯୋଗାଣ ଓ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ ଅସୁବିଧା ହେବ। ବିଶେଷକରି ମହାନଦୀର ତ୍ରିକୋଣ ଭୂମି ଅଞ୍ଚଳର ଜଳ ସେଚନ ଓ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ ମଧ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବ।

ମା' ଶ୍ୟାମଳା ମନ୍ଦିର ପାଇଁ ଭୂମି ପୂଜନ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଉପକଣ୍ଠସ୍ଥ ସୁନାରୀମୁଣ୍ଡା ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବେଦାନ୍ତ ରୋଡ୍‌ରେ ଥିବା ପାଟଣେଶ୍ୱରୀ ମନ୍ଦିର ପରିସରରେ ମା' ଶ୍ୟାମଳା ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣ ଲାଗି ଭୂମି ପୂଜା ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଯାଇଛି। ବିଶାଖାପାଟଣା ସ୍ଥିତ ପେଣ୍ଡୁର୍ଥି ସାରଦା ପୀଠର ସ୍ୱରୂପାନନ୍ଦେନ୍ଦ୍ର ସରସ୍ୱତୀ ମହାସ୍ୱାମୀ ଏହି ଭୂମି ପୂଜନ ଉତ୍ସବରେ ଯୋଗ ଦେଇ ଭୂମି ପୂଜନ କରିଥିଲେ। ଏହି ଭୂମି ପୂଜନ ଉତ୍ସବରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବ କିଶୋର ଦାସଙ୍କ ପୁଅ ବିଶାଳ ଦାସ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଧର୍ମପତ୍ନୀ କର୍ତ୍ତା ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିଥିଲେ।

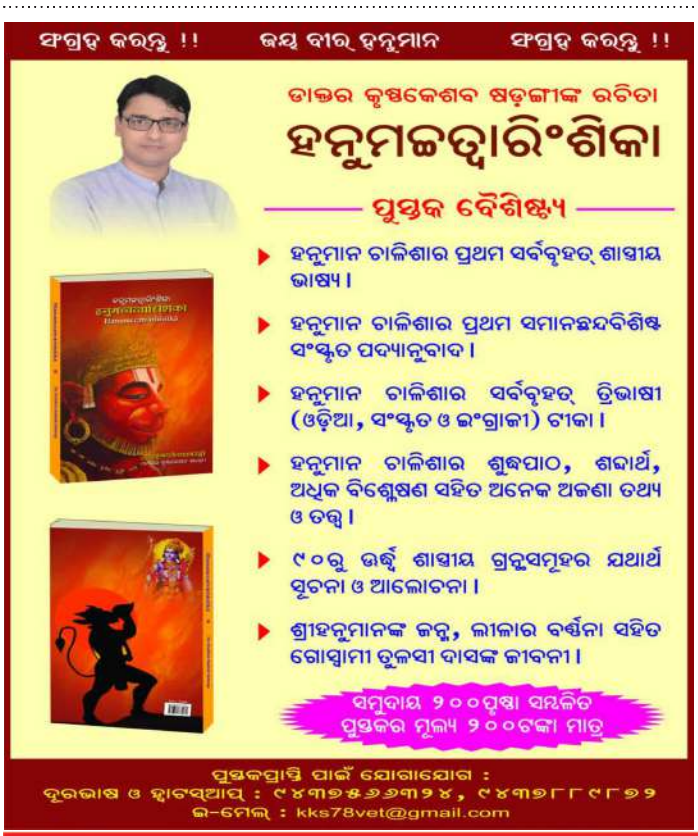
ସମ୍ବଲପୁର ମହାନ୍ତିପଡ଼ାର ମାତା ମଠରେ ଭାଗବତ ସପ୍ତାହ

ସମ୍ବଲପୁର : ସ୍ଥାନୀୟ ମହାନ୍ତିପଡା ସ୍ଥିତ ନିତାଇ ଗୌର ମଠ (ମାତା ମଠ) ଠାରେ ଶ୍ରୀମଦ ଭାଗବତ ସପ୍ତାହ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ଏଥିରେ ବୃନ୍ଦାବନର ଚତୁର୍ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ବିରକ୍ତ ବୈଷ୍ଣବ ପରିଷଦ ତଥା ଅଖିଳ ଭାରତୀୟ ମାଧ୍ୱ ଗୌଡ଼େଶ୍ୱର ମହାସଭାର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ମହାମଣ୍ଡଳେଶ୍ୱର ମହନ୍ତ ଶ୍ରୀ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଶାସ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତ୍ୟହ ଅପରାହ୍ନ ୩ଟାରୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରବଚନ ଦେଉଛନ୍ତି। ମଠର ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ସୁଶ୍ରୀ ପ୍ରମିଳା ବହିଦାରଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଆଧାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସହଯୋଗ ନଗର ବାସିନ୍ଦା ଶ୍ରୀମତୀ କମଳିନୀ ପାଣ୍ଡିଆ କର୍ତ୍ତା ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଉଛନ୍ତି। ଏହା ଆସନ୍ତା ୧୪ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବ। ଏଥିରେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ଭକ୍ତ ଯୋଗ ଦେଉଛନ୍ତି।

ସମଲେଶ୍ୱରୀ ସାହିତ୍ୟ ସଂସଦର ସନକ୍ଷତ୍ର ଦିବସ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା: କୋଲାବିରା ସ୍ଥିତ ସମଲେଶ୍ୱରୀ ସାହିତ୍ୟ ସଂସଦର ଅଷ୍ଟମ ସନକ୍ଷତ୍ର ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଛି। ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷୀ ଅଧୀକ୍ଷକ ବିକାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଉଦଘାଟନ କରିଥିଲେ। ସଂସଦର

ସଭାପତି ପ୍ରଜ୍ଞାସୌରଭ ଶୋଭା ଚନ୍ଦ୍ର ନାଏକଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଆୟୋଜିତ ପ୍ରଥମ ଅଧିବେଶନରେ ବାମଣ୍ଡା ସାହିତ୍ୟ ସଂସଦର ସଭାପତି ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ପ୍ରାକ୍ତନ ସଦସ୍ୟା ମନ୍ଦାକିନୀ ଶତପଥି ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି, ଡକ୍ଟର ଗୌରୀଦାସ ପ୍ରଧାନ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ସଂଗ୍ରାମ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନିମନ୍ତ୍ରିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ଆମଦେଶ ଯେତେ ଆଧୁନିକତାରେ ଅଗ୍ରସର ହେଉଛି, ତଦନୁରୂପ ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟ ଅଗ୍ରସର ହେଉନାହିଁ ବୋଲି କହିଥିଲେ। ସଂସଦର ପକ୍ଷରୁ ଆରକ୍ଷୀ ଅଧୀକ୍ଷକ ବିକାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସଙ୍କୁ 'ସେବାନିଧି ସମ୍ମାନ', ପଣ୍ଡିତ ସଂଗ୍ରାମ ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ 'ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବାଣୀ ସାଧକ', ଡକ୍ଟର ଗୌରୀଦାସ ପଧାନଙ୍କୁ 'ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରାବନ୍ଧିକ', ମନ୍ଦାକିନୀ ଶତପଥିଙ୍କୁ 'ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସାରସ୍ୱତ ସମ୍ମାନ', ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ମହାପାତ୍ରଙ୍କୁ 'ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସଂଗଠକ ସମ୍ମାନ' ଏବଂ ଶୋଭାଚନ୍ଦ୍ର ନାଏକଙ୍କୁ 'ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସାରସ୍ୱତ ସମ୍ମାନ'ରେ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା। ସଂସଦର କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ସଚ୍ଚିନ୍ଦ୍ର ପଟେଲ, ସରୋଜ କୁମାର ଟଣକାର, ଲଳିନ୍ଦ୍ର ଗୋଖିରା, ଅଶୋକ କୁମାର ବେହେରା, ସ୍ୱର ଝଙ୍କାର ସାହିତ୍ୟ ସଂସଦର ସମ୍ପାଦକ ପିଙ୍କୁ ଦାସ, ଚିନ୍ମୟ ବହିଦାର, ଦିଲୀପ ସେନାପତି, ଭୀଷ୍ମଦେବ ପଟେଲ, ପ୍ରେମସାଗର ଦେହେରିଆ ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରିଥିବା ବେଳେ ପଣ୍ଡିତ ତ୍ରୈଲୋକ୍ୟନାଥ ମହାପାତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଂଯୋଜନା କରିଥିଲେ। ଅଭିମନ୍ୟୁ ପଟେଲ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ।



Printed, Published and Owned by Hemanta Kumar Mahapatra, Printed at Impressions Press, Sambalpur, Office Phone: 0663-2400945
e-mail: hemantamahapatra@yahoo.com Editor : Hemanta Kumar Mahapatra