



ଆଜିକାଲି



ସ୍ତବ ସମାଜ ପାଇଁ ସତର୍କତା

ରାଜ୍ୟରେ ଚୋରା ନିଶା କାରବାର ନୂଆ ଘଟଣା ନୁହେଁ । ପ୍ରତିଦିନ କୌଣସି ନା କୌଣସି ଅଞ୍ଚଳରେ ଚୋରା ମଦ, ଗଂଜେଇ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ କାରବାର ପୋଲିସ୍ ହାତରେ ପଡ଼ି ଚୋରା ବେପାରୀ ଗିରଫ ହୋଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଗତ କିଛି ମାସ ଧରି ଆଉ ଏକ ସାଂଘାତିକ ଖବର ରାଜ୍ୟକୁ ଏକପ୍ରକାର ବିଚଳିତ କରି ଦେଇଛି । ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ବ୍ରାଉନସୁଗାର କାରବାର କୋରା ଧରିଥିବା ବେଳେ ଏବେ ଓଡ଼ିଶା ଏହାର ପେଣ୍ଠାସ୍ଥଳୀ ପାଲଟିଛି କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ବିଶେଷ କରି କରୋନା ପରଠାରୁ ବ୍ରାଉନସୁଗାର କାରବାର ସାରା ରାଜ୍ୟର କୋଣ ଅନୁକୋଣରେ ବିକ୍ରି ହୋଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇ ଆସୁଛି । ଗତକିଛି ଦିନ ଧରି ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ୩/୪ ଦିନ ଭିତରେ ଲକ୍ଷଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ବ୍ରାଉନସୁଗାର ଜବତ ହୋଇ ଚୋରା ବେପାରୀ ଯାହା ବିଶ୍ୱରେ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆସିଛି । ଅଲୋଚନା ପାସରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ବେହୁକୋଟିରୁ ତୁର କୋଟି ଚୋରା ବ୍ରାଉନ ସୁଗାର ଧରିଥିବା ବେଳେ ୭ ଜଣ ବେପାରୀକୁ ଗିରଫ କରିବାରେ ପୋଲିସ୍ ସଫଳ ହୋଇଛି । ଏଥି ସହ ସଂପୃକ୍ତ ବେପାରୀଙ୍କ ନିକଟରୁ ନଗଦ ୨୦ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଟଙ୍କା ଓ ଅଳଙ୍କାର ଜବତ କରିଛନ୍ତି । ପୋଲିସ୍ ପୁରୀର ଅନୁଯାୟୀ ଦିନକ ମଧ୍ୟରେ ଜଗତସିଂହପୁର ସର୍ବାଧିକ ୭ ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଚୋରା ବ୍ରାଉନସୁଗାର କାରବାରରେ ୫ ଜଣ ଯାଜପୁରରେ ୩ ଜଣ ଓ ଡେ଼ଙ୍କାନାଳରେ ୨ ଜଣଙ୍କୁ ପୋଲିସ୍ ଗିରଫ କରିଛି । ଏହି କିଲ୍ଲା ମାନଙ୍କରେ ପୋଲିସ୍ ଏକ ସଂଗେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଚଢ଼ାଉ କରି କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କାର ବ୍ରାଉନସୁଗାର ଜବତ କରିବା ସହ ଏହି ଚଢ଼ାଉ ଆହୁରି କୋରଦାର ହୋଇଛି । ଯାହା ଖବର ମିଳୁଛି ବାଲେଶ୍ୱର କିଲ୍ଲାର ଜଳେଶ୍ୱର ହେଉଛି ବ୍ରାଉନସୁଗାରର ପେଣ୍ଠାସ୍ଥଳୀ । ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ବିଶେଷ କରି ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗରୁ ଚୋରା ବ୍ରାଉନ ସୁଗାର ବାଲେଶ୍ୱର ସୀମା ଅତିକ୍ରମ କରି ଜଳେଶ୍ୱରରେ ପହଂଚିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେଠାରୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କାର ଚୋରା ବ୍ରାଉନସୁଗାର ପଠାଯାଇଥାଏ । ଏ ଖବର ପାଇବା ପରେ ସାମାଜିକ ଅଂଳ ଓ ବିଭିନ୍ନ କିଲ୍ଲାର କେଉଁଠି ଚୋରା ବ୍ରାଉନସୁଗାର ବିକ୍ରି ହେଉଛି ଏ ନେଇ ପୋଲିସ୍ ଜାଣିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଛି । ଏହାର କ୍ଳମତ ଉଦ୍ଧାରଣ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ଦିନରେ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା ମୂଲ୍ୟର ଚୋରା ବ୍ରାଉନସୁଗାର ଜବତ ଓ ଚୋରା ବେପାରୀକୁ ଗିରଫ ବିଶେଷ କରି ବାଲେଶ୍ୱର, ଭଦ୍ରକ, ପୁରୀ, ଯାଜପୁର, ଜଗତସିଂହପୁର ପ୍ରଭୃତି କିଲ୍ଲାର ବ୍ରାଉନସୁଗାର କାରବାର ବଢ଼ିବିକି ଚାଲିଛି । ଫଳରେ ସ୍ତବପିତୃ ଏହାର ଶାନ୍ତି ହେଉଛନ୍ତି । ବିଶେଷ କରି ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ ପଢୁଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ନିଶା ପାଇଁ ବ୍ରାଉନସୁଗାରକୁ ଆପଣେଇ ନେଇଛନ୍ତି । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପୋଲିସ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ଯେଉଁ ଚଢ଼ାଉ ଚୋରାବାର ହେଉଛି ତାହାକୁ ଅଧିକ ଭାବରେ କଠାକଠି କଲେ ବ୍ରାଉନସୁଗାର ଚୋରା ବେପାରୀ ମାନେ ସାଧ୍ୟତା ହୋଇ ପାରନ୍ତି ବୋଲି ଆମେ ଆଶା କରୁଛୁ । ଯଦି ଜଳେଶ୍ୱର ଏହାର ମୁଖପେଣ୍ଠା ହୋଇଛି ତେବେ ବହୁ ଚୋରା ବେପାରୀ ଏହି କାରବାରରେ ସଂପୃକ୍ତ ଥିବା କୁହାଯାଉଛି । ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ସାମାଜିକ ଯଦି ପୋଲିସ୍ ସମ୍ପର୍କ ଚଢ଼ାଉ କରାଯାଏ ତାହେଲେ ନିଶିତ ଭାବେ ଚୋରା ବେପାରୀ ମାନେ ହୁସିଆର ହୋଇଯିବେ । ଆମେ ଆଶା କରୁଛୁ ସ୍ତବପିତୃଙ୍କ ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ କେବଳ ପୋଲିସ୍ ନୁହେଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରାଜ୍ୟବାସୀ ଓ ପରିବାର ଏବେଠୁ ସତର୍କ ରହିବା ଉଚିତ । ଗୋଟିଏ ପଟେ ଚୋରା ବ୍ରାଉନସୁଗାର ଯୋଗାଣ ବଢ଼ିଥିବା ବେଳେ ପ୍ରତିଦିନ ଦେଶକୁ ଆସୁଛି ହଜାର ହଜାର କିଲୋଗ୍ରାମ ଡ୍ରଗ୍ସ । ଏହା ଆମେ କହୁନାହିଁ । ଜଣେ ପୂର୍ବତନ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ସୁବୋଧକାନ୍ତ ସହାୟ ଏ ନେଇ ମୁହଁ ଖୋଲିଛନ୍ତି । କେବଳ ଆଫଗାନିସ୍ତାନରୁ ଭଟି ମଧ୍ୟରେ ୨୧ ହଜାର କୋଟି ହିରୋଇନ୍ ଆସିଥିବା ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଯଦି ଏହା ସତ୍ୟ ହୁଏ ନିଶିତ ଭାବେ ସାଂଘାତିକ । କାରଣ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ହେରୋଇନ୍ କାରବାରରେ ଆଫଗାନିସ୍ତାନ ପ୍ରଥମେ ରହିଛି । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସମସ୍ତ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏବେଠୁ ସତର୍କ ହେବା ଉଚିତ ।

ଆମ କୁନି କୁନି କଳିକା ମାନଙ୍କ ସାମଗ୍ରୀକ ଉନ୍ନତି ନିମିତ୍ତ ସରକାରୀ ଭାବେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ । ଆଜିର ଶିଶୁ କାଳିର ଏକ ଉତ୍କଳ ସକାଳର ସମୁଦ୍ଧ ଆଲୋକ । ପିଲାମାନଙ୍କ ଏହି ମନୋଭାବକୁ କେବଳ ଦାୟିତ୍ୱ ମାଆ ମାନଙ୍କ ଉପରେ ଲଦି ଦେଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ ଏଥିରେ ପିଲାଟିର ବାପାଙ୍କର ଦିଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି । ତା ସହିତ ପରିବାରରେ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ, ତିନି ବର୍ଷରୁ କମ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଳନରେ ଉତ୍ତମ ପିତାମାତାଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ସହ ସେମାନଙ୍କ ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ଭିତ୍ତିକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ଓ ମୁଖ୍ୟ ବିକାଶକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବ । ଏଥିପାଇଁ ଗତ ଶିଶୁ ଦିବସ ଅବସରରେ ଆମ କୁନିପିଲା ଯୋଜନାର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶୁକ୍ ବାଟିରେ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ ଚାଲି ଚାଲି ଶାଣା କହିଛନ୍ତି, ଶିଶୁମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ଦେଶର ଶକ୍ତି ଓ ପ୍ରଗତିର ପୁରୁଧର । ଶିଶୁଙ୍କ କାଳକୁ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ ଉଚିତ ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଓ ପରିବେଶ ପ୍ରଦାନ କରାଗଲେ ସେମାନେ ଭଲ ନାଗରିକ ହୋଇପାରିବେ । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଏହି ବିବରଣୀକୁ ଅନୁସରଣ କରି ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଆଜି ଶିଶୁ ଦିବସରେ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଛି 'ଆମ କୁନିପିଲା' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ । ବର୍ତ୍ତମାନର ଧାର୍ଯ୍ୟ ଧରଣ ଜୀବନକୁ ଦେଖିଲେ ଏବଂ ଅନେକ ଅଭାବୀ ପରିବାରର ପିଲାମାନଙ୍କ ଜୀବନ ଚିତ୍ରକୁ ଦେଖିଲେ ଜଣାଯାଏ ପିଲାମାନଙ୍କର ମନୋଭାବ ଠାରୁ ଆର୍ଥିକ, ସାମାଜିକ ଠାରୁ ଶିକ୍ଷା ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ଆଜି ବି ଅପହଂଚ । ବର୍ଷମାନୁ ପରି ଅନେକ ପ୍ରତିଭାବାନ କଳିକାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟର ସୌକନ୍ୟକୁ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ଆଣିପାରୁନାହାଁନ୍ତି । ପିଲାମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବିକଶିତ ବୌଦ୍ଧିକ କ୍ଷେତ୍ର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ର ଏ ସବୁର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିନ୍ତନ ଭିତରେ ପିଲାଟିର ପ୍ରାଥମିକ ଅଗ୍ରଣୀ ବିକାଶ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ପିଲାମାନେ ବିଶେଷକରି ଗ୍ରାମୀଂଚଳରେ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୋଇନଥାନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶାର ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ସରକାର ଶିଶୁ ଶିକ୍ଷା ଓ ପିଲାମାନଙ୍କ ସର୍ବବିଧି ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ସର୍ବଜନୀନ ବିକଶିତ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରୁଛନ୍ତି । ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ଠାରୁ ଉଚ୍ଚତର ଶିକ୍ଷା ଅନେକ କିଛି

ଶିଶୁ ସୃଜନୀ, ଶକ୍ତି ଓ ପ୍ରଗତି : ଆମ କୁନି ପିଲା

◆ ମଣସିନୀ ପଟ୍ଟନାୟକ



ଯୋଜନା ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ରହିଛି ଏହାର ସୁଫଳ ଅନେକ ପିଲା ପାଠକ୍ଷତ୍ର ଓ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନର ଅନୁଭୂତି ବାଟି ଯଥାର୍ଥ ବାଟରେ ଆଗେଇ ସେମାନେ ନିଜର ପ୍ରତିଭାର ବିକାଶ କରିପାରୁଛନ୍ତି । ପିତାମାତା ଓ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କୁ ଶିଶୁର ପ୍ରାଥମିକ ବର୍ଷ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ କରେଇବା, ପରିବାରର ପୁରୁଷ ମାନଙ୍କୁ ଶିଶୁ ଯତ୍ନରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ କରିବା । କମ ମୂଲ୍ୟର ପରିବେଶ ଅନୁକୂଳ ସାମଗ୍ରୀ ଓ ଖେଳଣା ସହିତ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ ନିୟୋଜିତ କରିବା । ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି କର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଖେଳଣା, ଗପ ଏବଂ ସ୍ତବପଠା କତା, ଭଲ ପାଠକା, ଖର୍ଣ୍ଣ ଓ ଖେଳ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବେଶ ଦେବା ସହ ସେମାନଙ୍କୁ ସକ୍ରିୟ କରାଇବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଏହି ଅଭିଯାନରେ ସାମାଜିକ ଆଚରଣ ଯୋଗାଯୋଗ ସାମଗ୍ରୀ ଦ୍ୱାରା ପିତାମାତା, ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ

ତଥା ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ିକର୍ମୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତାକୁ ଆହୁରି ପ୍ରଭାବଶାଳୀ କରାଯାଇପାରିବ । ଏକ ଉତ୍ସାହଜନକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରି ପିତାମାତାଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଘରେ ହିଁ ଆନନ୍ଦ ଦାୟକ ଶିଶୁ ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଶିକ୍ଷଣକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ 'ଆମ କୁନି ପିଲା' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ପୁରୁତ୍ୱ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସୂଚନାତ୍ମକ ସାମଗ୍ରୀ ଯଥା ଦା ବିକାଶ ପତ୍ର, କୁନି କ୍ୟାଲେଣ୍ଡର, ଆମ କୁନି ପିଲା ବହି, ସ୍ତବ ଲାଳନ ପାଳନ, ହାଣ୍ଡ ବୁକ୍ ଓ ଆମ କୁନି ପିଲା ଟଏ କିଟ୍ ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଆମେମାନେ ଜାଣିଛେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ପ୍ରତି ଓ ହଜାର ଦିନ ହେଉଛି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ । ଏହି ପ୍ରଥମ ହଜାର ଦିନରେ ଶିଶୁଙ୍କ ମସିହର ବିକାଶ ଓ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମୂଳଦୁଆ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍କଳ ମା ଓ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ଓ ପୁଷିକର ଯୋଗ୍ୟ ଉପରେ ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କର ସର୍ବବିଶ୍ୱ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଭିତ୍ତିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସରକାରଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନା ସହ ମିଶନ ଶକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସହଭାଗିତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ । ସହରୀ*କ, ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମିଶନ ହେଉ ବା ମିଶନ ଶକ୍ତିର କ୍ରାନ୍ତିକାରୀ ଯୋଜନା । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆଗେଇ ନେବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ସୃଜନ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ିର ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଥମ ସ୍ତର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ପିଲାମାନଙ୍କର ବିକାଶ କରିବା ଓ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ପାଠପ୍ରତି, ସମାଜ ପ୍ରତି ଓ ପରିବାର ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧକୁ ବଢ଼ାଇବା ମଧ୍ୟ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଶିକ୍ଷା । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା ସହ ସେମାନଙ୍କୁ କୁପୋଷଣ ମୁକ୍ତ କରିବା ଏକ ବଡ଼ ଦାୟିତ୍ୱ ଏବଂ ଏହା ରାଷ୍ଟ୍ର ଦାୟିତ୍ୱ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସାମାଜିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟିତ୍ୱ । ସରକାରଙ୍କ ଆମ କୁନି ପିଲା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି । ଆସନ୍ତୁ ଆମ କୁନି କଳିକା ମାନଙ୍କୁ ସମାଜର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିମଣରେ ସାମିଲ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଆଗେଇ ନେବା । ଅଧିକା, ନାଳଦା ପବ୍ଲିକ ସ୍କୁଲ, ସେକ୍ଟର-୮, ସିଡିଏ, କଟକ, ଇ-ମେଲ : jasaswinipattanaik78@gmail.com

ଧୈର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ପ୍ରକୃତ ଜ୍ଞାନ

◆ ଅଲକ୍ଷ ଚନ୍ଦ୍ର ସାମଲ, ଓଏଫଏସ୍-୧ (ଏସ୍.ବି.)



ଆମ ନିତିବିନିଆ ଜୀବନରେ ଭିତରେ ଆମେ ଅନେକ ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ ହୋଇପଡ଼ୁ କିଛି ଘଟଣାବଳୀକୁ ନେଇ । ଯେଉଁଥିରୁ ଆମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିନଥାଏ । ଏହି ଧୈର୍ଯ୍ୟ ପରାୟଣତା ହିଁ ଆମ ମାନଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏକ ବଡ଼ ସାଧନାର ପ୍ରତୀକ ଏହାକୁ ଆମେ ନଜର ଅନ୍ତର କରିଥାଉ । ଧୈର୍ଯ୍ୟ କମ ହୋଇଯାଇଥାଏ ସେତିକିବେଳେ ଯେଉଁ ସମୟରେ ଆମେମାନେ ନିଜ ଜୀବନର ବାସ୍ତବ ଉପଲବ୍ଧିକୁ ଅନୁଭବ କରି ପାରିନଥାଉ । ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନ ଭିତରେ ଆମକୁ ଜୀବନ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଭିତରେ ଅନେକ ଘଟଣାବଳୀ ଆମ ଧୈର୍ଯ୍ୟକୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ କରିଦେଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଆମେ ବୁଝିପାରିନଥାଉ ଯେ ଏହି ଧୈର୍ଯ୍ୟ ବା ସହନଶୀଳତା ବାସ୍ତବରେ ଆମମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନ । ଏହି ସାଧନର ଶକ୍ତି ଆମମାନଙ୍କୁ ଆମ ନିଶିତ ସଫଳତାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ପହଂଚାଇବା ପାଇଁ ରାସ୍ତା ଦେଖାଇଥାଏ । ଏହି ମର୍ଗରେ ମହାତ୍ମା ବୁଦ୍ଧଙ୍କ ଏକ ବାଣୀର ଆଲୋଚନା ଏଠାରେ ରଖୁଛୁ । ଅଧିକ ମହାତ୍ମା ବୁଦ୍ଧ ଏକ ସଭାକୁ ଆସିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ପ୍ରବଚନ ଶୁଣିବାକୁ ସେଠାରେ ବହୁତ ଲୋକ ଏକାଠି ହୋଇଥିଲେ । ମାତ୍ର ବୁଦ୍ଧଦେବ ସେଠାକୁ ଆସି କିଛି ନକହି ଫେରିଗଲେ । ଏହା ଦେଖି ଲୋକମାନେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଗଲେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ଯେତେବେଳେ ବୁଦ୍ଧ ଦେବ ଆସି ସଭାରେ ପହଂଚିଲେ ଦେଖିଲେ ସଭାରେ କମ୍ ଲୋକ ଆସିଛନ୍ତି । ସେ ଦିନ ମଧ୍ୟ ବୁଦ୍ଧ କିଛି ନକହି ଚାଲିଗଲେ । ଅତିମ ଦିନ ସିଏ ଯେତେବେଳେ ସଭାରେ ପହଂଚିଲେ । ସେଠାରେ ମାତ୍ର ୫୦ ଜଣ ଲୋକ ଥିଲେ । ବୁଦ୍ଧ ଏପେଟ ସେପଟ କିଛି ସମସ୍ତ ଦେଖିଲେ ଓ କିଛି ନକହି ଚାଲିଗଲେ । ଏମିତି ଦିନ ଗଢ଼ି ଚାଲିଲା । ଆଉ ତାଙ୍କ ଉଚ୍ଚମାନଙ୍କ

ସ୍ୱପ୍ନ ଦୋଷରୁ ବର୍ତ୍ତବାର ଉପାୟ

◆ ଶୋଭାବତ୍ ପୂର୍ବରୁ ନିଜକୁ ହାଲୁକା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯୋଗ ବା ପ୍ରାଣାୟାମ ହେଉଛି ଉପଯୁକ୍ତ ଉପାୟ ।

- ◆ ହର୍ବାଲ ଚା' ମଧ୍ୟ ସଫଳତା ସହାୟ ହୁଏ ।
- ◆ ହାଲୁକାଫୁଲକା ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରନ୍ତି ।
- ◆ ମନ ଭିତରେ ବସା ବାନ୍ଧିଥିବା ଉତ୍ତମ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଭୁଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ମନ ଭୁଲାଇବାକୁ ନିଜକୁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାମରେ ନିୟୋଜିତ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ଶୋଭାବତ୍ ପୂର୍ବରୁ ଭୟଭୀତ ହେବା ପରି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁନାହିଁ ।
- ◆ ରାତିରେ କ୍ଷୀର ଅଥବା ସ୍ୱପ୍ନ ଆହାର ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଏବଂ ଟ୍ରିପ୍ଟୋଫେନର ମାତ୍ରାକୁ ବୃଦ୍ଧ ରଖେ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ରିଲାକ୍ସ କରିବାରେ ସହାୟ ହୁଏ ।
- ◆ ଗୁରୁପାକ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁନାହିଁ । କାରଣ ଏହା ଗ୍ୟାସ୍ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହ ଖରାପ ଭାବନାରେ ମନକୁ ଭାରାଭାର କରେ ।
- ◆ ଚା' ଏବଂ କଫି ସେବନର ପରିମାଣକୁ ସ୍ଥିର ରଖନ୍ତୁ । ଅତ୍ୟଧିକ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଏଥିରେ ଥିବା ନିକୋଟିନ୍ ନିଦକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।
- ◆ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରନ୍ତୁନାହିଁ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ କରିବା ସହ ଦେହମନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ । ଫଳରେ ବିଭିନ୍ନ ଭୟ ମନକୁ ଆହୁତ କରେ ।
- ◆ ଯଦି ଶୋଭାବତ୍ ସମୟରେ କୌଣସି ଖରାପ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଛନ୍ତି, ତେବେ ସକାଳେ ଉଠିବାପାଇଁ ସହାୟ ଏକ କାଗଜରେ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କାଗଜକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ, ଏହା କେତେ ମାତ୍ରାରେ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ ସହ କଢ଼ିତ ଅଛି ।
- ◆ ଶୋଭାବତ୍ ପୂର୍ବରୁ ମନ ମଧ୍ୟକୁ ନକରାମୂଳ ଭାବନା ଆସିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ସାହିତ୍ୟ ଏବଂ ଧାର୍ମିକ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ନ୍ତୁ । ଏହିପରି ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ ଦ୍ୱାରା ଦେଖିବେ ଆପଣଙ୍କ ମନ ଭିତରୁ ଭୟ ଧାରଣ ଧାରଣ ହୁଏନାହିଁ । କେବଳ ଶାନ୍ତିରାଜ କାହିଁକି, ମାନସିକଭାବେ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ନିରାମୟ ରହିବେ ।

ତୀର୍ଥାତ୍ମକ କହିଲେ କହିବ କହୁଛି

ବର୍ତ୍ତମାନ ପୂଣ୍ୟ ପବିତ୍ର କାର୍ତ୍ତିକ ମାସ ଉଲ୍ଲିଖିତ ଲୋକମାନେ ଧର୍ମ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜର ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରୁଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି । ପ୍ରାଚୀନ ସ୍ଥାନ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମନ୍ଦିର ଯିବା ଏବଂ ସାହିତ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ କରିଆରେ ଯେଉଁ ଜୀବନଧାରଣା ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରୁଛନ୍ତି ତାହା ଦେଖି ମର୍ଯ୍ୟାଦାଜନକ । କିନ୍ତୁ ଏହା ନୀତି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଯଦି ଠିକ୍ କିନ୍ତୁ ମଣିଷର ମାନସିକତାକୁ ନେଇ ସେମାନେ କେତେଦୂର ଏହାକୁ ସଫଳ ରୂପେ ପରିଚ୍ଛଳନା କରୁଛନ୍ତି ତାହାହିଁ ଜାଣିବାର କଥା । କୁହାଯାଏ ମନ ପବିତ୍ର ହେଲେ ଗୋବରଗାଡ଼ିଆ ଗଂଗା । କିନ୍ତୁ ଉପରଠାରେଆ ଭାବେ ମନକୁ ପବିତ୍ର ରଖି ଯଦି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମେ ଅଧିକାର ବା ଅନିୟମ କାମ କରିବା ତାହାଲେ ଧାର୍ମିକ ଶୈଳୀର ଏ କର୍ମ ବୋଲି ଆମେ କିପରି ଭାବେ ବିବେଚନା କରିପାରିବା । କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖିଲା ପରେ ହୃଦବୋଧ ହେଲା ଯେ, ସେମାନେ କେବଳ ପରିବାର ତଥା ଅନ୍ୟକୁ ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ସତେ ଯେପରି ବକ ଧର୍ମ ପାଳନ କରୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଧର୍ମ ନାମରେ ସେମାନେ କେତେ ଯେ ଅନିତି କାମ କରୁଛନ୍ତି ତାହା ଜାଣିପାରୁ ନାହାଁନ୍ତି । ସକାଳୁ ସକାଳୁ ପବିତ୍ରତା ନାମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଯେପରି ତୁଳନା କରୁଛନ୍ତି ତାହା ଦେଖିଲେ ବାସ୍ତବରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗେ । ଜନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିଜର ସଂପର୍କାତ୍ମକ ଠାରୁ ଯାହା ଶୁଣିଛି ତାହା ଯେତିକି କଷ୍ଟଦାୟକ ହୃଦବୋଧ ହେଲା ବାସ୍ତବରେ ମଣିଷ କେଉଁ ଉପାଦାନରେ ଗଢ଼ା ବୋଲି ଭଗବାନଙ୍କ ଉପରେ କ୍ଷୋଭ ଆସିଲା । ହାଏତେ ବିଧାତା ଏ ବିଚିତ୍ର ଦୁନିଆରେ ଚୋର ବିଚିତ୍ର ନୀତି ମୋର ବିବେକକୁ ଯେପରି ଖୁନଭିନ୍ନ କରି ଦେଉଛି । ସେଇ ବ୍ୟକ୍ତି ପଢ଼ାକାର ଭାଇ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ତାଙ୍କ ଭଉଣୀଙ୍କ ଘରକୁ ଆସିଥିଲେ ଅବଶ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତି ଖପରେ । ସେମିତି କିଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ଭଉଣୀ ଘରେ ରହିବାର ଚାକର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନଥିଲା । ନିଜ ମନକୁ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ କରିବା ପାଇଁ ଯଦି ସେ ଭଉଣୀ ଘରକୁ ଆସିଥିଲେ କିନ୍ତୁ ନିଜେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନରେ ରହିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଯେ ଯେ ଅନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନରେ ରହିଛନ୍ତି ତାହାହିଁ କ୍ଷୋଭର ବିଷୟ । ଭିଶୋଭର ଚାରିପ ମୋ ଘରକୁ ଆସିଲେ ଘରରେ ରୁହ । ଆମେ ଯେଉଁକି ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଅଭିବାହିତ କରୁଛେ ସେପରି କର । ସମ୍ପ୍ରାହର ବୁଦ୍ଧ ଦିନ ମହନକୁତ ରହିବା ରହିବା ସହ ଏକବେଳା ଅନୁ ଖାଲ ଆଶ୍ରମ ଜୀବନ ବିଚେରଣ ପରି ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସେ ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଣି ବିନା ଲୁଣ, ବିନା ତିନି, ମିଛ କହିବ ନାହିଁ, କାହାରିକୁ ରାଗିବ ନାହିଁ, କାହାରିକୁ ମାରିବ ନାହିଁ, ସକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ସମସ୍ତ କର୍ମ ସାରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏପରି ଅନେକ କିଛି କାଳଦା କଟକଣା ଭିଶୋଭର ଚାକର ସୁଖରୁ ରୂପେ ମଧୁର ସଂପର୍କାତ୍ମକ ଦୁଃଖ ଦେଲେ । ବିଚରା ଭଉଣୀ କରିବେ ଅବା କଣ । ଭାଇଟି ତାଙ୍କର ଆସିଥିଲା ଭଲ-ମନ୍ଦ ଚିକେ କରି ଖୋଇଆଥାନ୍ତା । ମାଛ, ଚିକେନ ବା ଆମିଷ ଚିକେ ହୋଇଆଥାନ୍ତା । ଭଲ ଏ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସ ଯେ, ସବୁ କଥାରେ କେବଳ କଢ଼ା ଚାରିଦ । ଏଥିରୁ ଅନୁମେୟ ହୁଏ ଯେ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସ କଣ ଏପରି ଧର୍ମ ମାସରେ ସେହି ମାସରେ ଆମେ ସବୁ କିଛି ନୀତି ନିୟମ ମାନି ନେଲେ ମଣିଷ ଯେ ମୁକ୍ତି ପାଇଯିବ ଏହା କଣ ହୁଏନାହିଁ । କି ? ନିଜେ ପଛେ ନ ଖାଅ କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟର ଆତ୍ମାକୁ କଷ୍ଟ ଦେବା ଭଳି କାମ କମାକୁ କରିବା କଥା ନୁହେଁ । ଜଗଜଗ ଉତ୍କଳୁ ଆମେ ମାନି ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏତିକି କେବଳ ଆମେ ଜାଣିଛୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷଙ୍କ ଭିତରେ ଆତ୍ମା ନାରାୟଣ ଅଛି । ତେଣୁ ସେଇ ନାରାୟଣଙ୍କୁ ଆମେ ସଠିକ୍ ରୂପେ ପୂଜା କରିପାରିବା ତାହାଲେ ନିହାତି ପରମପୂଜ୍ୟ ଠାରୁ ଆମେ ଆଶିର୍ବାଦ ପାଇପାରିବା । ଏ ଲୋକ ଦେଖାଶିଆ ଅଥଥା ଧର୍ମ କାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରହସନ କାହିଁକି ?

ପୁଷ୍ପକ ବିମାନ ଗଢ଼ିଥିଲେ ଦେବଶିଳ୍ପୀ ବିଶ୍ୱକର୍ମା

ଦେବତାମାନଙ୍କ ଉତ୍ତମ ବିମାନ ମଧ୍ୟରେ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ଆଦର ପୁଷ୍ପକ ବିମାନର ହେଉଥିଲା । ଏହି ବିମାନର ଗଠନ ଏବଂ ଉଡ଼ିବାର ଶୈଳୀ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚମତ୍କାର ଥିଲା । ହୀରା, ମୋତି, ମାଣିକରେ ଖଚିତ ପୁଷ୍ପକ ବିମାନର ମହିମା ଆଜି ମଧ୍ୟ ଅନେକଙ୍କୁ ରୋମାଂଚିତ କରିଥାଏ । ଦେବଶିଳ୍ପୀ ବିଶ୍ୱକର୍ମା ପୁଷ୍ପକ ବିମାନର ନିର୍ମାଣ କରିଥିଲେ । ଲଙ୍କାଧୀଶ ରାବଣର ସାବତ ଭ୍ରାତା ଧନପତି କୁବେରଙ୍କ ପାଇଁ ସେ ଏହି ବିମାନ ଗଢ଼ିଥିଲେ । ହେଲେ କୁବେରଙ୍କୁ ଯୁଦ୍ଧରେ ପରାସ୍ତ କରି ରାବଣ ପୁଷ୍ପକ ବିମାନ ହାତେଇ ନେଇଥିଲା । ବାଲୁକା ରାମାୟଣରେ ତିନୋଟି ସ୍ଥାନରେ ପୁଷ୍ପକ ବିମାନ ସମ୍ପର୍କରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ପ୍ରଥମତଃ ରାବଣ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ବେଶ ଧାରଣ କରିବା ସମୟରେ ଏହି ବିମାନରେ ଦେବୀ ସୀତାଙ୍କୁ ହରଣ କରି ନେଇଥିଲା । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ସମୁଦ୍ର ଲଘନ କରି ବୀର ହନୁମାନ ଲଙ୍କାରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପରେ ପୁଷ୍ପକ ବିମାନ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥିଲେ । ତିନିତମ ପ୍ରକାରର



ମୂଲ୍ୟବାନ ରତ୍ନରେ ଖଚିତ ପୁଷ୍ପକ ବିମାନର ପ୍ରଶଂସାରେ ମହାକବି ହନୁମାନ ଅତି ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ଶ୍ଳୋକ ରଚନା କରିଥିଲେ । ତୃତୀୟତଃ ରାବଣର ବଧ କରିବା ପରେ ରାମ, ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଏବଂ ମାତା ସୀତାଙ୍କୁ ପୁଷ୍ପକ ବିମାନରେ ବସାଇ ବିଭୀଷଣ ଅଧୋଧାରେ ପହଂଚାଇଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ପୁଷ୍ପକ ବିମାନର ଅଦ୍ୱିତୀୟତା ସମ୍ପର୍କରେ ବିଭୀଷଣ ଭଗବାନ ରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଆଗରେ ବଖାଣି ଥିଲେ । ଏହି ବିମାନରେ ବୈକୁଣ୍ଠ ନାମକ ଅତି ମୂଲ୍ୟବାନ ମଣି ଖଚିତ ହୋଇଥିଲା । ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ରୂପାରେ ନିର୍ମିତ ପୁଷ୍ପକ ବିମାନରେ ଗୁପ୍ତ ଗୁହ୍ୟ ସବୁ ରହିଥିଲା । ଯାହା ନକ୍ଷତ୍ର ସମାନ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦିଶୁଥିଲା । ସୁମେରୁ ପର୍ବତ ଭଳି ଉଚ୍ଚ ପୁଷ୍ପକ ବିମାନରେ ସୁସଜ୍ଜିତ କୋଠରୀ ସବୁ ମଧ୍ୟ ରହିଥିଲା ।

ଶୋଇବା ସମୟରେ ଏସବୁ ଜିନିଷ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଅନେକ ସମୟରେ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ ରାତିରେ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ କେହି କେହି ନିଦ ବଚିକାର ସାହାଯ୍ୟ ବି ନିଅନ୍ତି । ନିଦ ନ ହେଲେ ତାନ୍ତ୍ରରକ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ବେଳେବେଳେ ଦେଖାଯାଏ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ନଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ତାଙ୍କୁ ରାତିରେ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘରର ବାସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଗୁରୁ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । କିଛି ବାସ୍ତୁବୋଧ ଯୋଗୁ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ସେଥିପାଇଁ କୌଣସି ବାସ୍ତୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପରାମର୍ଶ ନେଲେ ଭଲ । ତେବେ ରାତିରେ ଶୋଇବା ବେଳେ କିଛି ବସ୍ତୁକୁ ନିକଟରେ ରଖନ୍ତୁ । କାରଣ ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ନିଦ୍ରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରନ୍ତି । ତା'ହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ସେହି ସବୁ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ କାଣି ନେବା ।



- ଶୋଇବା ବେଳେ ଭୁଲରେ ବି ନିଜ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଔଷଧି ତଳିଆ ପାଖରେ ରଖି ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଖଟ ପାଖରେ ପାଣି ପାତ୍ର ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଚନ୍ଦ୍ରମା ଜନିତ ଦୋଷ ଲାଗିଥାଏ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବୋଧ ରପୂତି ହୋଇଥାଏ ।
- ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଖଟ ପାଖରେ ଚପଳ ରଖିବା ମଧ୍ୟ ଅନୁଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନକରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।
- ଶୋଇବା ସମୟରେ ପାଖରେ କୌଣସି ଝରି ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ମୋବାଇଲ, ଲାପଟପ୍ ଆଦି ମଧ୍ୟ ଖଟ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ତେଲ ବୋତଲ ପାଖରେ ରଖି ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କଷ୍ଟକାରୀ କ୍ୱାସି କରାଯାଇ ପଡ଼ିପାରେ ।
- ଶୋଇବା ସମୟରେ ପାଖରେ ଆଇନା ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗ ବିଧାଏ ଏବଂ ଦୀର୍ଘକାଳ କଳହ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଇ-ସିଗାରେଟ୍‌ରୁ ବିଘ୍ନୋରଣ

ଯଦି ଆପଣ ସିଗାରେଟ୍‌ରୁ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ଇ-ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣୁଛନ୍ତି ତେବେ ସାବଧାନ ହେଇଯାଆନ୍ତୁ । ଏହି ସିଗାରେଟ୍ ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁରେ ବିଘ୍ନୋରଣ ହୋଇପାରେ । ଏହିଝବର ଆପଣଙ୍କୁ ଭୟଭୀତ କରାଇବା ପାଇଁ କୁହେଁ, ଆପଣଙ୍କୁ ସଜାଣ କରିବାକୁ କୁହାଯାଉଛି । ଏପରି ଏକ ଘଟଣା ଆମେରିକାର ଉତ୍ତର ସହରେ ହୋଇଛି । ଏକ ୧୭ ବର୍ଷୀୟ ପିଲା ଇ-ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣୁଥିବା ସମୟରେ ଏହାର ବିଘ୍ନୋରଣ ହୋଇଗଲା । ଏହି ବିଘ୍ନୋରଣ ଏତେ ଜୋରରେ ହୋଇଛି ଯେ ତା'ର ମୁହଁ ଫାଟିଯାଇଛି । କେତେକ ଦାଢ଼ ଭାଙ୍ଗିଗଲା ଓ ମାଡ଼ି ମଧ୍ୟ ଆଘାତ ପାଇଛି । ସେ ଗମ୍ଭୀର ରୂପରେ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି । ଘଟଣାର ଦୁଇଦିନ ପରେ ତାକୁ ହସ୍ପିଟାଲ ନିଆଗଲା । ସେଠାରେ ତାର ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଡାକ୍ତର ନେଟି ରସେଲ୍ କହିଛନ୍ତି ଯେ ତା ମୁହଁରେ ଗଭୀର ଆଘାତ ଲାଗିଛି । ୬



ସପ୍ତାହ ପରେ ମଧ୍ୟ ସେ ମୁହଁ ଭଲ ଭାବରେ ଖୋଲି ପାରୁନାହିଁ । ଆମେରିକାରେ ଟେକସାସରେ ଏକ ୨୪ ବର୍ଷୀୟ ଯୁବକର ମୁହଁ ସାମ୍ନାରେ ଇ-ସିଗାରେଟ୍‌ର ବିଘ୍ନୋରଣ ହେବା ଯୋଗୁଁ ତା'ର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଇଛି । ତା'ର ଗଭୀର ଏକ ମୁଖ୍ୟସ୍ନାୟୁ ଫାଟି ଯାଇଥିବାରୁ ତା'ର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା ।

କେବେ କେମିତି ଖାଇବା ବା ଗ୍ୟାସ୍ କାରଣରୁ ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ କଥା । କିନ୍ତୁ ବିନା କାରଣରୁ ପେଟର କୌଣସି ବିଶେଷ ଭାଗରେ ଯଦି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥାଏ । ତେବେ ଏହା କୌଣସି ବେମାରୀ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରୁଥିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ଜାଣନ୍ତୁ ପେଟରେ ଅଲଗା ଅଲଗା ଭାଗର ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣାର କାରଣ କଣ ହୋଇପାରେ ।

ପେଟରେ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣାର ୫ଟି କାରଣ



- ୧) ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ : ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପେଟର ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ସତର୍କ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ଏହା କିଡ୍‌ନୀ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ରୋଗ ବା କିଡ୍‌ନୀ ଷ୍ଟୋନ୍ ହେବାର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଏହିଫ୍ଟିରେ ଅଧିକ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ଓ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ୨) ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ : ପେଟର ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଯଦି ଯନ୍ତ୍ରଣା ସବୁବେଳେ ହେଉଥାଏ, ତେବେ ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ସମସ୍ୟାରେ ପକାଇଥିବ । ଡାହାଣପାର୍ଶ୍ୱର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଥିବାର ଦର୍ଶାଇଥାଏ । ଏହା ବିଶେଷ କରି ଆପେକ୍ଷିକାଭାବରେ କାରଣରୁ ହୋଇପାରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଡାକ୍ତରୀ ଯଦି ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥାଏ ତେବେ ଏହା ଗର୍ଭଗ୍ରସ୍ତ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।
- ୩) ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ : ପେଟର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅଲଗା ଆଡ଼କୁ ଗତି କରୁଥିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଗ୍ୟାସ୍ ଓ ଅମ୍ଳ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଏହିଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଇପାରେ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶନିଅନ୍ତୁ ।
- ୪) ତଳ ପାର୍ଶ୍ୱରେ : ପେଟର ତଳ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ମୃତ୍ୟୁଶୟ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଇପାରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହା ମୂତ୍ରନଳୀରେ ସଂକ୍ରମଣ ବା ସିଷ୍ଟର କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ହେଉଥିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ମହିଳାମାନଙ୍କର ମାସିକ ଧର୍ମ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ପେଟର ତଳ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ।

ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଜରୁରୀ ପାଣି

ସ୍ୱସ୍ଥ ରହିବାକୁ ଦିନକୁ ଅତିକମରେ ୧୦-୧୨ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଇବା ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ପାଣି ପିଇବା ତା'ରୁ ଅଧିକ ଜରୁରୀ । ପାଣିରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ମାତ୍ରା ଆଦୌ ନଥାଏ; ଯଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଗ୍ରହଣରୁ ବର୍ତ୍ତିପାରିବେ । ଏହାସହ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପାଣି ପିଇଲେ କ୍ୟାଲୋରୀ ବର୍ଷ ହୋଇଥାଏ । ଭୋକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିଥାଏ ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ନିଜକୁ ରଖନ୍ତୁ ହାଇଡ୍ରେଟେଡ୍ ପାଣି କ୍ୟାଲୋରୀ ବର୍ଷ କରିବା ସହ ଶରୀରକୁ ଡିଟକ୍ସ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ । ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ଚକ୍ରିୟ ପରିସ୍ରା ରାସ୍ତା ଦେଇ ବାହାରିଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଚନ କ୍ରିୟା ଏବଂ ମାଂସପେଣା ସଠିକ୍ ଭାବରେ କାମ କରିଥାଏ । ଯଦିଓ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କିଛି ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ; ତଥାପି ଅଭ୍ୟାସ କାରି ରଖିଲେ ଲାଭପ୍ରଦ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପାଣିର ବିକଳ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀଗୁଡ଼ିକ ସଫୁ କିମ୍ବା କୋଲ୍ଡ ଡ୍ରିଙ୍କ୍‌ସ୍ ପରିବର୍ତ୍ତେ ପାଣି ପିଇବା ଜରୁରୀ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବଢ଼ିନଥାଏ । କୋଲ୍ଡ ଡ୍ରିଙ୍କ୍‌ସ୍‌ରେ ଶର୍କରା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ହାନିକାରକ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ,



ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସାଜକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବି ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏମିତିରେ ତ ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଲୋକେ ବ୍ୟାୟାମ, ପ୍ରାଣାୟାମ, କିମ୍ବଦ୍ୱ ନେଇ ଡାଏଟ୍ କଂଟ୍ରୋଲ୍ ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଏହାସତ୍ତ୍ୱେ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଓଜନ ହ୍ରାସ ହୋଇନଥାଏ । ଏପରିସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ସହଜରେ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିପାରିବେ । କାହିଁକି ଜରୁରୀ ପାଣି ?

ଯାହା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଯଦି ପାଣି ପିଇବାକୁ ପସନ୍ଦ ନଥାଏ, ତେବେ ଏହାର ବିକଳ ଭାବେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଫ୍ରି ଫ୍ରେଜ୍‌ଡ୍ ଡ୍ରାଗର୍ ଗ୍ରାସ କରିପାରିବେ । ଗର୍ହିଲେ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି, ଖଟା ଫଳ କିମ୍ବା ପୂର୍ବନା ମିଶାଇ ମଧ୍ୟ ପିଇପାରିବେ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ପଇତ୍ ପାଣି, ନଡ଼ିଆ ପାଣି, ଭେଜେଟେବଲ୍ ଲୁସୁ, ଡିଟକ୍ ଡ୍ରିଙ୍କ୍ ମଧ୍ୟ ତାପତ୍ରରେ ସାମିଲ କରିପାରିବେ । ପାଣିର ଅଭାବ ସ୍ତବେରା ଏବଂ ଅଲୁରରେ ମଧ୍ୟ ଭରପୂର ପାଣି ଥାଏ । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ଗବେଷଣା ଅନୁସାରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଭୋଜନର ଅଧ ଘଂଟା ପୂର୍ବରୁ ଅତିକମରେ ୨ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ୩ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଭଳି କରିବା ଦ୍ୱାରା ୨ କିଲୋ ଓଜନ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଭୋଜନର ଅଧଂ ପରେ ପାଣିପିଇଲେ ହଜମ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ଅଧିକ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ହୋଇପାରେ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ

ଅଣ୍ଡାରୁ ଆବଶ୍ୟକ ଭିତାମିନ ଓ ମିନେରାଲ୍‌ସ ମିଳେ । ସେଥିପାଇଁ ଅଣ୍ଡାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଅଣ୍ଡାରୁ ଶରୀରକୁ ସମସ୍ତ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ମିଳେ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ସତର୍କ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସେଥିପାଇଁଲୋକମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଅଣ୍ଡାକୁ ଖାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି ? ଅଣ୍ଡାକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ଏହା ହୃଦୟରୋଗ ସହିତ ଅନ୍ୟ ବେମାରୀକୁ ମଧ୍ୟ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଅଣ୍ଡାର ଅଧିକ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ କ୍ୟାନ୍‌ସର ପରି ରୋଗର ମଧ୍ୟ ବିପଦରେ ପକାଇଥାଏ । ଦିନକୁ ୨ କିମ୍ବା ୩ଟି ଅଧିକ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ହାଇବ୍‌କୋଲେସ୍ଟ୍ରୋଲ୍, ହାଇବ୍‌ବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେସର, ହାଇବ୍‌ବ୍ଲଡ୍ ଷୁଗର, ହାଇବ୍‌ବ୍ଲଡ୍ ଚୋଲେସ୍ଟେରଲ୍ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହେବା କାରଣରୁ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ହାନିକାରକ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

