

‘ପ୍ରଥମ ଜନ୍ମରେ ମୁହିଁ ହେଲି କାଳିଦାସ....’

ହୋଇପାରିଥୁଲେ । ତେଣୁ ସେ ନିଜକୁ ‘ଶାରଳାଦାସ’ କହୁଥୁଲେ । ଶାରଳାଙ୍କ ଦାସରୁ ସାରଳାଦାସ । କୁଷ୍ଟ କର୍ମ ଥିଲା ତାଙ୍କର କୋଳିକ ବୃତ୍ତି । ସେ ଓଡ଼ିଆ ମହାଭାରତର ଚରଣିତା, ବିଲଙ୍କ ରାମାୟଣ ଓ ଚଣ୍ଡୀ ପୂରାଣ ତାଙ୍କର ଅନ୍ୟ ଦୂରିତ ପ୍ରସିଦ୍ଧ କୃତି । ବ୍ୟାସଦେବ ରଚିତ ମହାଭାରତକୁ ସେ ନିଜସ୍ଵ କହନା ଦ୍ୱାରା ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ପ୍ରାଣବନ୍ତ କରିଥୁଲେ ।

ପଞ୍ଚଦଶ ଶତାବୀରେ କପିଲେନ୍ଦ୍ର  
ଦେବଙ୍କ ରାଜତ୍ତ ସମୟ ତଥା ୧୯୨୯ ମସିହା ମାର୍ଗଶୀର ମାସ ବିଛା କୁଷ୍ଟ ପ୍ରତିପଦା ତିଥୁରେ ପିତା ଯଶୋଦତ ମାତା ତୁଳସୀ ୧ ଦେବୀଙ୍କ କୋଳ ମଣ୍ଡନ କରିଥୁଲେ ସିଦ୍ଧେଶ୍ୱର ପରିଦ୍ଧା । ଯାହା ଅଧୁନା ଓଡ଼ିଶାର ଜଗତର୍ଥିହପୁର ଜିଲ୍ଲା ତିର୍ରୋଲ ଅନ୍ତର୍ଗତ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ମା’ଶାରଳା ଠାକୁରାଣୀଙ୍କ ଅନୁଗ୍ରହର ନିଜ ସାଧନା ପାଠୀ ତେଜୁଳିପଦା ଗ୍ରାମର ମୁନିଗୋଷାଇଁ ପାଠୀରେ ଅନେକ କାଳଜୟ ଗ୍ରନ୍ଥ ରଚନା କରି ଆଦିକବି ସାରଳା ଦାସ ନାମରେ ପରିଚିତ ହୋଇ ପାରିଥୁଲେ ।

A painting of a sage, likely Narada Muni, sitting cross-legged and playing a veena. He has a tilak on his forehead and a small white bird on his left shoulder. He is wearing an orange vest over a yellow and red patterned cloth.

ସମ୍ବନ୍ଧ ନ ଥିଲା । ସେତେବେଳେ ସଂସ୍କୃତ  
ଶିକ୍ଷା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଥିଲା ।  
ଯାହାପଳକରେ ପଣ୍ଡିତମାନେ ସଂସ୍କୃତ ଶିକ୍ଷା  
ଲାଭ କରି ପୁରାଣ ପାଠ କରୁଥିଲେ ।  
ତେଣୁ ସାରଳା ଦାସ ଅନୁପ୍ରାଣୀତ ହୋଇ  
ଜ୍ଞାନି ପଣ୍ଡିତ ମାନଙ୍କ ସହ ମିଶିବାର

ମୁଁଗେ ପାଉଥୁଲେ ଓ ନିକଟରୁ ଗ୍ରାମ  
ଚାଶାଳୀରେ ପାଠ ପଡ଼ିଥୁଲେ । ଅପର  
ପକ୍ଷରେ ଜନଶ୍ରୁତିରୁ ଜଣାଯାଏ ସାରଳୀ  
ଦାସ ଜାତସ୍ଵର ଥୁଲେ । ‘ପ୍ରଥମ ଜନରେ  
ମୁହଁ ହେଲି କାଳିଦାସ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଜନମେ  
ମୁହଁ ମହା କାଳଧୂର୍ମ, ତୃତୀୟ ଜନମେ  
ମୁହଁ ସାରଳା ଦାସ କବି, ଏ ମଣିଧି

ମଣ୍ଡଳେ ଆଉ ଜନମ ଲଭିବି ।  
ଅପରାଷ୍ଟରେ ସମାଜରେ  
ସଂସ୍କୃତ ଭାଷା ଶିର୍ଷ ସୋପାନରେ  
ପହଞ୍ଚିଥିଲା ସତ କିନ୍ତୁ, ସାଧାରଣ ଜନତା  
ସଂସ୍କୃତ ଭାଷାର ବୋଧଗମ୍ୟୁ ବଞ୍ଚିତ  
ଥିଲେ । ଏହି ଭାଷା ବୈଷମ୍ୟତାକୁ ଦୂର  
କରିବାକୁ ଯାଇ ସିଦ୍ଧେଶ୍ୱର ଖଙ୍ଗଡ଼ିର  
ଅଧ୍ୟଷ୍ଠାତ୍ରୀ ୧ ଦେବୀ ମା'ଶାରଳାକୁ  
ଆରଧନା କରି ଲେଖନୀ ୩ ତାଳପତ୍ର  
ଖୋଦା ଧରି ନିର୍ଭିକ ବୋଧଗମ୍ୟ  
ହେଲାଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । ଯାହାକୁ

କରିପାରିବେ । ସାରଳା ଦାସ ଯେଉଁ  
କାବ୍ୟ କରିବା ରଚନା କରିଥିଲେ  
ସେଥିରେ ଥିଲା ରାମାୟଣ, ମହାଭାରତ  
ଓ ଭାଗବତ ସେ ବାରମ୍ବାର କହିଛନ୍ତି -  
'ସେ ଦେବୀ ପ୍ରସନ୍ନେ କହିଲେ ଆଦିଗ୍ରୂହ,  
ଆଦେୟ ରାମାୟଣ, ଦ୍ଵିତୀୟ  
ମହାଭାରତ, ତୃତୀୟ ପୁଣି ମୁଁ ଲେଖିଲି  
ଭାଗବତ, ମୁଖ୍ୟ ଅଞ୍ଜାନ ମୁହିଁ ଅଗର  
ଅପଣିତ ।'

ପୂରାଶକାର ସାରଳା ଦାସ ଓଡ଼ିଆ  
ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ, ପୌରାଣିକ ସାହିତ୍ୟକ  
ଜଗତରେ ଏକ ବଳିଷ୍ଠ ଉନ୍ନତିଭୂମି ପ୍ରତିଷ୍ଠା  
କରିଥିଲେ । ସେଥିପାଇଁ ସେ ହେଲେ  
ଆଦି କବି । ଯେଉଁ କଥା ବନ୍ଧୁ ତାହା  
ଗ୍ରନ୍ତରେ ଭାଷା ଅତି ସରଳ ଓ  
ସର୍ବଜନବୋଧ । ଯେଉଁ ସବୁ ଗ୍ରନ୍ତ ସେ  
ରଚନା କରିଯାଇଛନ୍ତି, ସେଥିମଧ୍ୟରୁ  
'ସାରଳା ମହାଭାରତ' ବୃଦ୍ଧମା ।  
ମହାଭାରତରେ ସେ ୧୮ ଟି ପର୍ବ ବର୍ଣ୍ଣିତ  
କରିଯାଇଛନ୍ତି । ସେଥି ମଧ୍ୟରେ ଓଡ଼ିଶାର  
ସବୁଦି ଗଞ୍ଜୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ତାର  
ଡୋଗୋଳିକ ଅବସ୍ଥା ସହ ମଠ ମନ୍ଦିର,  
ଧର୍ମଧୀରୀ ୧୦ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ବିଭବକୁ ସ୍ଥାନ  
ଦେବାରେ ସେ ଭୁଲି ନାହାଁଛନ୍ତି ।  
ମହାଭାରତରେ ମଧ୍ୟ, ସେ ପ୍ରବନ୍ଧନ,  
ନାଟିକଥା ଓ ଲୋକ କଥାକୁ ପ୍ରାଧନ୍ୟତା  
ଦେଇଛନ୍ତି ।

ମା' ଶାରକାଙ୍କ ଦେବ କୃପାରୁ ତାଙ୍କର  
କବିତ୍ତ ଉଦୟ ହୋଇଥିଲା ବୋଲି ସେ  
ତାଙ୍କ ରଚିତ ଗ୍ରନ୍ତ ମାନଙ୍କରେ କହିଛନ୍ତି  
- 'ସେ ଯାହା ଭାବୁରେ କହେ ତାହା ମୁଁ  
ଲେଖଇ, ମୁଖ୍ୟ ଅପଣିତ ମୋର ଶାସ୍ତ୍ର  
ଆନ ନାହିଁ' ଆଜି ଆଦିକବିଙ୍କର ପବିତ୍ର  
ଶ୍ରାଦ୍ଧୋସ୍ତବ ପ୍ରତିବର୍ଷ ମାଘ ସପ୍ତମୀ  
ତିଥିରେ ପାଳନ କରାଯାଏ । ଯେଉଁ  
ମାଟିରେ ସାଧନା କରି ଆଦିକବି ତାଙ୍କର  
ଲେଖନୀ ଚାଲନା କରି 'ମହାଭାଗତ'  
ଉଳି ଅପୂର୍ବ ଗ୍ରନ୍ତ ରଚନା କରିଯାଇଛନ୍ତି  
ତାଙ୍କର କୃତି ପାଇଁ ଆଜି ଓଡ଼ିଆ ଜାତି  
ଗର୍ବିତ । କବିଙ୍କର ବଂଶଧରମାନେ ତାଙ୍କ  
ସାଧନାପାଠ 'ମୁନି ଗୋଷାର୍ଜ ମଠ'ରେ  
୧୪୯୫ ମସିହା ମାଘ ଶୁକ୍ଳ ସପ୍ତମୀ ତିଥି  
ଦିନରୁ ମହାପ୍ରୟାଣ ଦିବସ ପିଣ୍ଡଦାନ  
କରି ଆସୁଛନ୍ତି । ସେହି ମହାନ କବିଙ୍କର  
ପୂର୍ଣ୍ଣ୍ୟ ତିଥିରେ ଅଧମ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଶାମ ସହ  
ଶ୍ରୀଜାଞ୍ଜଳି ଝାପନ କରୁଛି । ପ୍ରତିଟି  
ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ଭିତରେ ମୁହଁ ସଞ୍ଚାର ଯଳିତାର  
ଆଲୋକବର୍ତ୍ତକା ପରି ପ୍ରତି କ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରତି  
ମୁହଁର୍ରରେ ତାଙ୍କ ଦିବ୍ୟ ଆଶୀର୍ବାଦର  
କୃପା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଉପରେ ଝରିପାରୁ  
ଏହା ହିଁ ପ୍ରାର୍ଥନା ।

ଅବସରପ୍ୟାସ ପ୍ରଶାସନିକ  
ଅଧ୍ୟକ୍ଷାରୀ  
ଡେକ୍ଲିପଦା, ଝଙ୍ଗଡ଼,  
ଜଗତିଂହପୁର,  
ମୋ : ୯୪୩୭୩୧୭୧୭୭

# ବନ୍ଧୁବାର କଳା

## ହେମନ୍ତ କୁମାର ପରିଷ୍ଠା

ବାର ଦୁଃଖପୂଣ୍ଡି । ଜୀବନ  
ଜଞ୍ଚାଳରେ ଭରା । ଜନ୍ମ, ଜରା, ମୃତ୍ୟୁ  
ସର୍ବତ୍ର ଦୁଃଖ ହଁ ଦୁଃଖ । ମାତୃଗର୍ଭର  
ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅକଥନୀୟ । ଜରା ଦୁଃଖ ଠାରୁ  
ଦୁଃଖ ନାହିଁ । ମୃତ୍ୟୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆହୁରି  
ଉଯଙ୍ଗକର । ଅଛେ ବହୁତେ ଏହି  
ଅନୁଭବ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଜର ଅଛି ।  
ଆମର ପୁରାଣ ଶାସ୍ତ୍ର ତଥା ଅନୁଭବୀ  
ସାଧୁସ୍ନମାନେ ଏହା ପ୍ରକାଶ  
କରିଛନ୍ତି । ଜାବ ଆସିଛି ଦିନେ ସବୁ  
ଛାଡ଼ି ସ୍ଵଧାମକୁ ଫେରିଯିବ । ତଥାପି  
ଏହି ନିତ୍ୟ ପରିବର୍ଗନଶୀଳ  
ମାନୁଷଙ୍କ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରରେ ପାହାଡ଼ି

ମାନସକ ସଂଘାତକୁ ଦୁଷ୍ଟପାରବା  
ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ ଏହା ତାଳଗଛକୁ  
ଖୟି ପଡ଼ିବା ଭଲି ଅବସ୍ଥା ଖାଲି ଏତିକ  
ନୁହେଁ, ତାଙ୍କ ଜୀବନ ଦେଇ  
ବହିଯାଇଥିବା ଯେତେସବୁ ଜଞ୍ଚାଳର  
ଝଞ୍ଚାକୁ ଦୃଢ଼ତାର ସହ ସହିନେଇ ସେ  
ସଂସାରକୁ ମର୍ଯ୍ୟାଦାର ଯେଉଁ ପରାକାଶ୍ଚ  
ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି ତାହା ଅନ୍ୟା  
ମାନବୀୟ ବୋଧଗମ୍ୟର ବାହାରେ  
ଜିଶ୍ଵରାୟ ଚେତନାର ପରମ ପରାକାଶ୍ଚ  
ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟତ୍ର ଏହା ସମ୍ବନ୍ଧ  
ନୁହେଁ। ଜୀବନରେ ପାତ୍ରାର ପାହାଡ଼କୁ  
ମୌର୍ଯ୍ୟର ପିଠି ପରି ମେ ମାରୁ

ବଦାୟ ନେଲେ । ଜୀବନର ସମ୍ବନ୍ଧ  
ଜଞ୍ଚାଳକୁ ଆସୁଲା ଆସୁଲା କରି ପି  
ଯାଇ ସୃଷ୍ଟିକୁ ସୁନ୍ଦର ମଧ୍ୟର ପ୍ରେମାନନ୍ଦ  
ଲାଭର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଇ ସେ ସାମାଜିକ  
ବିଶ୍ଵାସାଙ୍କୁ ବଞ୍ଚିବାର କଳା ଶିଖାଇ  
ଦେଇଗଲେ । ତେଣୁ ତାଙ୍କର ସାମଗ୍ରୀ  
ଜୀବନରତ୍ୟାକୁ ଆକଳନ କରି ସମ୍ବନ୍ଧ  
ତାଙ୍କ ଲାଲା ପୁରୁଷୋତ୍ତମ କହି ବନ୍ଦ  
କରୁଛି ।

ମର୍ତ୍ତ୍ୟରେ ଅବତାର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥୁ  
ଅନେକ ମହାମାନବ ଆପଣା ଆଦିତ  
ଜୀବନରତ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ସମାଜକୁ ବଞ୍ଚିବା  
ହୋଇଥିଲା ମେହିମାନବି । କେବଳ

ଏହାରେ ଏହାର ଏହା ତେ ମାନବ  
ସମାଜକୁ ବଞ୍ଚିବାର କଳା ଶିକ୍ଷା  
ଦେଇଯାଇଛନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସମାଜ ତାଙ୍କୁ  
ମର୍ଯ୍ୟାଦା ପୁରୁଷୋତ୍ତମ କହି ସନ୍ଧାନ  
କରୁଛି ।

ଉଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଜନ୍ମରୁ ମୃତ୍ୟୁ  
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖର ପାହାଡ଼ ପରେ ପାହାଡ଼  
ଅତିକ୍ରମ କରି କରି ଚାଲିଛନ୍ତି । ଯେତେ  
ଦୁଃଖ ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ ଲେଖା ଯାଇଛି,  
ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ ତାହା ଅସହ୍ୟ ।  
ତଥାପି ସକଳ ପ୍ରତିକୂଳ ଅବସ୍ଥାରେ ମୁ  
ତାଙ୍କ ରଙ୍ଗ ଅଧରରୁ ହସ ଲିଖି ନାହିଁ ।  
ଦୁଃଖ ପିଲ ସୁଖ ବାଞ୍ଚିବାର ଯେଉଁ  
ମାଧୁୟ୍ୟମୟ କଳା ସେ ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ  
ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି ତା'ର ତୁଳନା ନାହିଁ ।  
ଅଜ୍ଞ୍ଞ ଦୁଃଖ ଉତ୍ତରେ ସେ ଅଫ୍ରୁଦ୍ଧ  
ସୁଖଶାନ୍ତି ଆନନ୍ଦର ଏକ ଅନ୍ତ ପ୍ରକାହ ।  
ଲୋକେ ତାଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦ ମୁରଁ କହି ଅର୍ଜକା  
କଳା ଶାସା ଦେଇଯାଇଛନ୍ତା । କେବେ  
ଉଗବାନ ହୁଅନ୍ତୁ ଅଥବା ଉପନିଷଦ  
ପୁରାଣ ଆଦି ଶାସନମାନେ ହୁଅନ୍ତୁ  
ସବୁଥୁରେ ମାନବ ସମାଜ ପାଇଁ ବଞ୍ଚିବାର  
କଳା ଶିକ୍ଷା ଭରି ରହିଛି । ଉଗବାନ ସ୍ଵା  
ତାଙ୍କ ଶ୍ରୀମୁଖ ନିସ୍ତବ୍ଧ ଗାତା ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଅନ୍ୟା  
ଅନ୍ୟ ଭାବେ ମରିଷକୁ ବଞ୍ଚାର କଳା ଶିକ୍ଷା  
ଦେଇଛନ୍ତି । ଗାତାର ତେର ଅଧ୍ୟାୟ  
ପ୍ରକୃତିର ସ୍ଵରୂପ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ଅତିସ୍ମୃଦ୍ଧ  
ଭାବେ ଉଗବାନ ସେଥିରୁ ନିବୃତ୍ତି  
ହେବାର ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି  
ଅମାନିଦି, ଅଦାନିକିତା, ଅହିଂସା, କ୍ଷମତା  
ସରଳତା, ନିଷାର ସହିତ ଗୁରୁଷେବା  
ବାହ୍ୟ ଅଭ୍ୟନ୍ତର ଉତ୍ତର ଶୁଦ୍ଧି, ସ୍ମୃତି  
ଶୌର୍ଯ୍ୟ ବା ସହିସ୍ତୁତା, ମନନିଗ୍ରହ  
ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ବିଷୟରୁ ବୈରାଗ୍ୟ  
ଅହଂକାରରହିତ ହେବା, ଜନ୍ମମୃତ୍ୟୁ  
ଜରା ବ୍ୟାଧରେ କବଳିତ ଶରୀର ପ୍ରାଣ

କରୁଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଜନ୍ମକମ୍ପ ସବୁ ମଧୁର ।  
ଏପରିକି ତାଙ୍କ ଦାକ୍ତି ମୁଗ୍ଗ ମଧୁର ବୋଲି  
ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ତାଙ୍କର ଚାଳିଚଳଣ,  
ଆଚରଣ, ଉଚାରଣ, ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ  
ସବୁଥୁରେ ଅମୃତ ଆନନ୍ଦର ପ୍ଲାବନ  
ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ବିଶ୍ୱ ସୃଷ୍ଟିରେ ତାଙ୍କୁ  
ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବରେ ପୁରୁଷୋଦୟ  
ରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଇଛି । ନିଜ  
ଜଞ୍ଚାରେ ବିଷ୍ଵାର କରାଇଥିବା ବିଶାଳ  
ଯାଦବ ବଂଶକୁ ଆପଣା ଦେହାଡ଼ରେ  
ଧ୍ୟସ କରି ଶେଷରେ ଜରା ଶବରର  
ଶରାଘାତରେ ସ୍ଵଧାମ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ଜନ  
କଲେ । ମନରେ ଶୋଚନା ନାହିଁ କିମ୍ବା  
ଅନୁଶୋଚନା ମୁଗ୍ଗ ନାହିଁ । ଶେଷମୁହୂର୍ତ୍ତରେ  
ମୁଗ୍ଗ ସେ ତାଙ୍କ ପ୍ରିୟ ସଂଘାରରୁ ପ୍ରଶାନ୍ତ  
ମୁଖମଣ୍ଡଳର ଶାନ୍ତ ମଧୁର ଶେଷ ହସରେ

ଯାହାଦ୍ୱାରା ତାକୁ ଆଉ ଦୁଃଖ,  
ଶୋକ, ତାପ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିବ  
ନାହିଁ । ସର୍ବତ୍ର ସର୍ବକାଳରେ ଆନନ୍ଦ  
ହିଁ ଆନନ୍ଦ ଉପଲବ୍ଧ ହେବ ।

ସମସ୍ତ ଶାସ୍ତ୍ର ସାରମର୍ମକୁ  
ଉଗବାନ ତାଙ୍କ ମୁଖନିସ୍ତୃତ ବାଣୀ  
ଶ୍ରୀମଦ୍, ଉଗବଦ୍, ଗାତାର ନିର୍ଯ୍ୟାସ

ଉବେ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ।  
 “ସର୍ବଧର୍ମାନ୍, ପରିଚ୍ୟକ୍ୟ  
 ମାମେକଂ ଶରଣ ବ୍ରଜ ।  
 ଅ ହ ° ତ୍ୱ ।  
 ସର୍ବପାପେତ୍ରୋ ମୋକ୍ଷଯିଷ୍ୟାମି ମା  
 ଶୁଚ ॥” (ଗାତ୍ର-୧୮/୨୭)

ଅଥାର ସ୍ବଦୁଧମର ଆଶ୍ରୟ ଛାଡ଼ି  
ତୁମେ କେବଳ ମୋର ଶରଣକୁ  
ଆସିଯାଅ । ମୁଁ ତୁମଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ପାପରୁ  
ମୁକ୍ତ କରିଦେବି । ଚିନ୍ତା କରନାହିଁ ।  
ଶରଣାଗତି ହଁ ଗାତାର ସାର । ଏହା  
ସାରା ମାନବ ଜାତି ପାଇଁ  
ଉଗବାନଙ୍କର ସବିଶେଷ ବରଦାନ ।  
ଉଯଙ୍କର ଯୁଦ୍ଧଶ୍ରେଷ୍ଠରେ ଉଗବାନ  
ତାଙ୍କ ଶୋକାତୁର ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ସଖା  
ଅଞ୍ଚୁନଙ୍କୁ ଗାତା ଶୁଶ୍ରାଵ ଥୁଲେ ।  
ଗାତାର ଉପଦେଶ ପ୍ରଭାବରେ ଅଞ୍ଚୁନ  
ବିଷାଦଗୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପ୍ରସାଦ ପ୍ରାୟ  
ହୋଇଥିଲେ ।

ବ୍ୟାକରଣ ପରିଚୟ ହେଉଛି କିଭଳି  
ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରସାଦ ପ୍ରାସ୍ତ ହୋଇ  
ଆମୟମୟ ଜୀବନଯାପନ କରିବେ ।  
ସତ୍ୟଦ୍ରଷ୍ଟା ମୁନିରାଶି ମାନେ ତାଙ୍କ  
ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ବଳରେ ବହୁ ଅନୁସାଧାନରୁ  
ଅନୁଭବ କଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ବଦଳିଲେ  
ସମାଜ ବଦଳିବ । ଏକ ସୁସ୍ଥ ସୁନ୍ଦର  
ସ୍ଵାବଳମ୍ବୀ ସମାଜ କେବଳ ଶାନ୍ତ  
ସୁଯୋଗ ବିଶ୍ୱ ନିର୍ମାଣରେ ସହାୟକ  
ହୋଇପାରିବ । ସେମାନେ ମାନବର  
ଜୀବନ କାଳକୁ ହାରାହାରି ଶହେବର୍ଷ  
ଆକଳନ କରି ତାକୁ ଚାରିଗୋଡ଼ି  
ଆଶ୍ରମରେ ବିଭାଜନ କରିଛନ୍ତି ।  
ସେବକୁ ହେଲେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଶ୍ରମ,  
ଗାର୍ହ୍ୟସ୍ଵାଶ୍ରମ, ବାନପ୍ରସ୍ଵାଶ୍ରମ ଓ  
ସନ୍ନ୍ୟାସ ଆଶ୍ରମ । ଏକ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ  
ଜୀବନର ପରିଭାଷା ଏହି ଆଶ୍ରମ  
ସବୁରେ ଲିଖି ବନ୍ଦ ହୋଇଛି ।  
ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଶ୍ରମ ହେଉଛି ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ  
ଜୀବନ । ଏହା ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ବ । ଗାର୍ହ୍ୟସ୍ଵ  
ଜୀବନ ହେଉଛି ପ୍ରୟୋଗ ପର୍ବ ।  
ବାନପ୍ରସ୍ଵାଶ୍ରମ ହେଉଛି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ  
ପର୍ବ ଏବଂ ସନ୍ନ୍ୟାସାଶ୍ରମ ହେଉଛି  
ସତ୍ୟର ଅନୁଭବ ବା ଆତ୍ମ ଉପଳବ୍ଦି  
ପର୍ବ । ଧୀରେ ଧୀରେ ବୃକ୍ଷ ପରିବର୍ତ୍ତତ  
ହୋଇ ପରିଶୋଭବାନ ହେବା ସହ  
ଜଗତ ହିତରେ ସମର୍ପିତ ହେଲାପରି  
ଆମ ଜୀବନ କଳାତ୍ମକ ହୋଇ  
ସଂସାରର ଶୋଭା ବର୍ଣ୍ଣନ ସହିତ ହିତ  
ସାଧନରେ ରତ ରହିଲେ ସରଳ ଓ  
ସାର୍ଥକ ହୋଇପାରିବ ।

ତ, ସେକ୍ଟର-୧୦, ସଡ଼ିଆ, କଟକ,  
ମୋ- ୮୭୩୧୦୭୧୨୭

# ମହାସାଗରକୁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ପଠାଉଛନ୍ତି ନଦୀମାନେ

## ଅଳେଖ ଚନ୍ଦ୍ର ସାମଲ

ସମ୍ବଗ୍ର ବ୍ରାହ୍ମାଣ୍ଡ ଉତ୍ତରେ ମହାସାଗରର ଗୁରୁତ୍ୱ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଭଲ ଭାବେ ଜୀବିଛେ । ତେବେ ଅନେକ ହୃଦୟ ଜାଣିକି ଆଶ୍ରଯ୍ୟ ହେବେ ନଦୀମାନେ ହଁ ମହାସାଗରକୁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ପଠାଉଛନ୍ତି । ଗବେଷକମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ମହାସାଗରର ପ୍ରଦୂଷଣ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଦାୟୀ ୧୦ଟି ନଦୀ । ଏହି ନଦୀମାନଙ୍କର ଆବର୍ଜନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସାମୁଦ୍ରିକ ପ୍ରଦୂଷଣ ରୋକିବା ଦିଗରେ ନାଟକୀୟ ପରିଶାମ ଦେବ । ପୂର୍ବରୁ ହୋଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ପ୍ରତିବର୍ଷ ନଦୀ ଦେଇ ସମୁଦ୍ରକୁ ୧.୧୫-୨.୪୧ ମିଲିଯନ ମେଟ୍ରିକ ଟନ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଆବର୍ଜନା ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଏ ମଧ୍ୟରୁ ୭୭ ପ୍ରତିଶତ ଆସିଥାଏ ୨୦ଟି ପ୍ରଦୂଷିତ ନଦୀରୁ । ତେବେ ଅଧିକ ସଠିକ ଅଧ୍ୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ସାମୁଦ୍ରିକ ପ୍ରଦୂଷଣରେ ନଦୀର ଭୂମିକା ଆହୁରି ଅଧିକ । ତେବେ ୨୦ଟି ନୂହେଁ ବରଂ ୧୦ଟି ନଦୀ ସାମୁଦ୍ରିକ ପ୍ରଦୂଷଣର ମୁଖ୍ୟ ଖଳନାୟିକା । ଏ ସବୁ ନଦୀ ମଧ୍ୟରେ ପୂର୍ବ ଏଥିଆରୁ ରହିଛି ଯାଇଜେ, ପାଇଁ ନଦୀ, ହାଇ ହେ, ପର୍ଲ, ଆମୁର, ମେକଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦି ନଦୀ । ଦକ୍ଷିଣ ଏଥିଆରୁ ସିନ୍ଧୁ ନଦୀ ଏବଂ ଗଜା ସବୁଠାରୁ ପ୍ରଦୂଷିତ ନଦୀ । ଆପ୍ରିକା ମହାଦେଶର ନାଇଜର ଏବଂ ନାଇଲ ନଦୀ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଆବର୍ଜନା ଆଶ୍ରୁ ମହାସାଗରକୁ । ଅଧ୍ୟନରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଛି ମହାସାଗରକୁ ଆସୁଥିବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ କର୍ଜ୍ୟ କିଛି ସାମିତ ଉତ୍ସର୍ଗ ଆସୁଛି । ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି ସବୁ ଉତ୍ସର୍ଗ କର୍ଜ୍ୟ ପରିଚାଳନା ଦ୍ୱାରା ସାମୁଦ୍ରିକ ପ୍ରଦୂଷଣକୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ପ୍ରତିହତ କରାଯାଇପାରିବ । ଏଷବୁ ଉପରୋକ୍ତ ନଦୀ ଗୁଡ଼ିକରେ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ କର୍ଜ୍ୟକୁ ଅଟକାଯାଇପାରିଲେ ନଦୀରୁ ମହାସାଗରକୁ ଯାଉଥିବା ଆବର୍ଜନାକୁ ୪୫ ପ୍ରତିଶତ କମ ହେବା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଏହି କଣିକା ସବୁ ପାଇସୁ ଅଳଗା ହୁଅଛି ନାହିଁ । ସେମିତି ଦୈନିକ ଆମ ପୋଷାକପତ୍ର ସପା ହେବା ସମୟରେ ସିନ୍ଦ୍ରିୟର କପଢାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ, କଣିକା ବାହାରି ପାଇଁରେ ମିଶୁଛି । ପ୍ଲାଷ୍ଟିକର ମୂଳସ୍ଵରୂପ ହେଉଛି ମର୍ତ୍ତ୍ତଳ ବା ମରମେଡ଼େ ଟି ଥର । ଏଗୁଡ଼ିକର ଆକାର ୪ ମିଲିମିଟର ଓ ଆକାର ସିଲିଣ୍ଡରାକୃତି । ଏହା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ସାମଗ୍ରୀ ଚିଆରି ପାଇଁ ବ୍ୟବହତ ହୁଏ । ପ୍ରତିବର୍ଷ ଆମେରିକାରେ ୭୦ ବିଲିଯନ ପାଇୟ ମଟ୍ଟିଲ ଉପାଦାନ ହୁଏ । ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଗୋଟିଏ ସ୍ଲାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଲାନକୁ ପଠାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ଅନେକ ସମୟରେ ଜାହଜରେ ପରିବହନ ହେବା ସମୟରେ ଏହା ସମୁଦ୍ରରେ ମିଶେ । କ୍ରକରେ ପରିବହନ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଠିକ ଏହା ଘରିଥାଏ । ଏହି ସାମଗ୍ରୀ ଥରେ ପଡ଼ିଗଲେ ସପା କରିବା ପ୍ରାୟତଃ ଅସମ୍ଭବ । ବ୍ରିଟେନ୍ର ଟାଙ୍କ ପ୍ରତିଶତ ବେଳାଭୂମିରେ ମର୍ତ୍ତ୍ତଳ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । କର୍ଜ୍ୟ ପରିଚାଳନାର ଅଭାବ ହଁ ମହାସାଗରାୟ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ପ୍ରଦୂଷଣର ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା । ୧୯୫୦ ମନ୍ଦିରାରୁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ପୁନଃଚକଣ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲେ ମାତ୍ର ୯ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ହଁ ପୁନଃ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ଅନ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମାତି ଓ ପାଣିରେ ମିଶି ରହୁଛି । ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ସମସ୍ୟାର ମୂଳକୁ ଜାଣିବାକୁ ହେବ ଓ ତଦନ୍ତ୍ୟାମ୍ଭାୟ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ହେବ ବୋଲି ଲୁଣ୍ଠା କାଷେନ କହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ପ୍ରତି ଦେଶର ସରକାରଙ୍କ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏ ଦିଗରେ ସବୁଠାରୁ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛନ୍ତି କୋଷାରିକା ସରକାର । ୨୦୧୨ ମନ୍ଦିରା ସୁନ୍ଦର ଦେଶରେ ସମସ୍ୟା ଉପକାରୀଙ୍କୁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକର ବ୍ୟବହାର ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ସରକାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କାରି କରିଛନ୍ତି । ହାତରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଥିବାରୁ ଏହାର ବିକଷ ଖୋଜିବା ପାଇଁ ଆଶ୍ରୁଆ କୁହାସାଇଛି ।

କରାଯାଇପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଏଥୁପାଇଁ ବ୍ୟାପକ ସଚେତନତା ଏବଂ ଦୃଢ଼ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଲୋଡ଼ା । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କେଉଁ ପ୍ରରଥ ଆରମ୍ଭ କରାଯିବ ତାହା ମଧ୍ୟ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁର ହୋଇପାରିନାହିଁ । ସାମୁଦ୍ରିକ ପ୍ରଦୂଷଣ ଉପରେ ଗବେଷଣା କରୁଥିବା ଢେଲ ଏଲେନ ମାକାର୍ଥର ଫାଉସ୍ଟେନ ପକ୍ଷରୁ କୁହାୟାଇଛି ୨୦୪୦ ମସିହା ବେଳକୁ ସମୁଦ୍ରରେ ମାଛ ଯେତିକି ଥିବେ ତା ଠାରୁ ବେଶା ଥିବ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଆବର୍ଜନା । ସାମୁଦ୍ରିକ ଜୀବଜଗତ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଆବର୍ଜନା ଦ୍ୱାରା ନକାରାତ୍ତକ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବପିତ ହେଉଛି । ଜଳଚର ଜୀବମାନେ ଭାସୁଥିବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଆବର୍ଜନା ମଧ୍ୟରେ ଶୁଦ୍ଧିର ହୋଇ କିମ୍ବା ଅଶିଳ୍ପୀଏ ହୋଇ ପ୍ରାଣ ହରାଉଛନ୍ତି । ଅନେକ ଜୀବ ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ଭାବି ଢୋକି ନେଉଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଶାଳୀ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ପ୍ରବେଶ କରୁଛି । ଫଳର ସାମୁଦ୍ରିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବର୍ଷକୁ ପ୍ରାୟ ୧୧ ହଜାର ସୂଚ୍ନା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଭକ୍ଷଣ କରୁଛନ୍ତି । ତା ହେଲେ ଆମେ ଜୀବାବ ଉଛିତ ନଦୀରୁ ମହାସାଗରକୁ ଯାଉଥିବା ଏ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଆସୁଛି କେଉଁଠୁ । ପରିବେଶ ସନ୍ତୁଳନ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ସଂଗଠନ ଗ୍ରାନ୍‌ପିସର ବ୍ରିଟିଶ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଲୁଜସା କାଷୋନଙ୍କ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁୟାୟୀ ମହାସାଗରକୁ ଯାଉଥିବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବର୍ଜିଯ ମୁଖ୍ୟ ଉପରେ ତିନୋଟି ଯଥା ଘରୋଇ ବର୍ଜି, ନର୍ଦ୍ଦମା ଓ ଶିଳ୍ପ ବର୍ଜି । ଆମେ ଘରୋଇ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବର୍ଜିଯିନ୍ ନିଜ ସୁବିଧାରେ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଉ । ଏ ମଧ୍ୟରେ ଥାଏ ପଲିଥୁନ, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ପାଣିବୋତଳ, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଡ୍ରବା ଇତ୍ୟାଦି । ଏଗୁଡ଼ିକ କିନ୍ତୁ ପୁନଃଚକ୍ର ହେବା ପାଇଁ ଯାଇ ନପାରି ଏଣେତେଣେ ପଡ଼ିଗରେ । ଅଧିକ ପବନରେ ଉତ୍ତି ନଦୀ ବା ନର୍ଦମାରେ ପଡ଼େ, ନଚେତ ବଞ୍ଚାରେ ବୋଟି ନଦୀକୁ ଯାଏ । ଆମେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକର ମାତ୍ର ୭ ପ୍ରତିଶତ ହିଁ ପୁନଃଚକ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ୬ ଶତ ଯେକୌଣସି ରାଷ୍ଟ୍ର ଦେଇ ନଦୀ ଓ ମହାସାଗରରେ ପହେଞ୍ଚ । କେବଳ ଘରୋଇ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବର୍ଜି ନୁହେଁ ବେଳାତ୍ମି, ପାର୍କ ଓ ରାଷ୍ଟ୍ରକଢ଼ରେ ଗଦା ହେଉଥିବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଆବର୍ଜନା ମଧ୍ୟ ସେଠାକ ଯାଏ ।

ନର୍ଦ୍ଧା ଦେଇ ନାମେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଯାଏ ନଦୀକୁ, ସେଠାରୁ ଜଣ୍ଣୋନେସିଆ, ପିଲିପାଇନ୍ଦ୍ର, ଥାଇଲାଣ୍ଡ ଏବଂ ଭିଏତନାମ ସମୁଦ୍ରକୁ। କଷମେଟିକ ଓ ଝିନ କେଯାର ଉପାଦ ଗୁଡ଼ିକରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଆବର୍ଜନା ସମୁଦ୍ରକୁ ଛାଡ଼ିଛନ୍ତି । ଯାଇଜେ ସୁଶ୍ରାତିଶ୍ରୀ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ କଣିକା ଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ କୁମେ ଡ୍ରେନରେ ନଦୀ ପ୍ରତିବର୍ଷ ସମୁଦ୍ରକୁ ୨୨୭ ମିଲିଯନ ପାରିଷ୍ଠ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଛାଡ଼ିଥିବା ମିଶେ । ଏପରିକି ଝାରେ ଟିଚେମେଞ୍ଚ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକେ ପ୍ରକଳ୍ପିତାକରଣ ବେଳେ ଗଜାନଦୀ ୧.୨ ବିଲିଯନ (ଅବଶିଷ୍ଟ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଗଜାନଦୀ ୧ରେ)

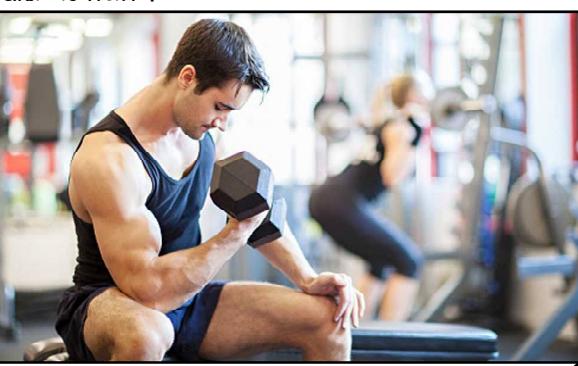




♣ ବାଲେଶ୍ୱର ♣ ବୁଧବାର, ୦୫ ଫେବୃଆରୀ, ୨୦୨୫

## ବ୍ୟାସମର ଆବଶ୍ୟକତା

କାନ୍ଦା ବିଶ୍ୱ ବିଦ୍ୟାକୟର ଗବେଷଣକ ତେତି ହୁଏଇ ଚବ୍ରଷ ଗବେଷଣା କରିବା ପରେ ରଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଛି ଯେ, ବ୍ୟାସ ଲୋକେ ଦୈନିକ ଅତି କମରେ ୧୫ମିନିଟ ବ୍ୟାସମାନ କରିଛୁ । ଏହା ସେମାନଙ୍କ ବାର୍ଷିକ ଅନ୍ୟତମ ରହସ୍ୟ । ୫୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟାସ କମରେ ୨୨ଲାଗ ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ଏହି ଗବେଷଣା ତେତି କରିଥିଲେ । ଯେଉଁ ବ୍ୟାସମାନେ ନିଯମିତ ୧୫ମିନିଟ ନିଯମିତ ୨୦ମିନିଟ ବ୍ୟାସମାନ କରୁଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୩୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ଲୋକେ ସୁସ୍ଥିତବନ ଓ ନିରୋଗ ଅଛନ୍ତି । ତେତି ଏହି ଗବେଷଣା କରିବା ପରେ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗିକାଳୀ ବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଉପରେ ବ୍ୟାସମାନ କରିବା ଉପରେ ବ୍ୟାସମାନ କରିବା ପରେ ବ୍ୟାସମାନ କରିବା ପରେ ବ୍ୟାସମାନ କରିବା ପରେ ବ୍ୟାସମାନ କରିବା ।



## ସ୍ଵାର୍ତ୍ତପୋନ୍ନ ଖରାପ ହୃଦୟ ପତର କାରଣ

ସ୍ଵାର୍ତ୍ତପୋନ୍ନ ଗରମ ହୋଇଲେ ତୁରନ୍ତ ଫୋନ ବ୍ୟାସ କରିବେବା ଉଚିତ । ତେବେ ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ବାର୍ତ୍ତାକାରୀ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଫୋନ ହେତୁଥିବାର ରଥ୍ୟ ନିଲାଇ । ଯାହାରୁ ଧରି ଫୋନରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାର ଅଥାବାରୁ ଦୂରଗତ ରହିବା ଉଚିତ । ଜଗ୍ରୂରା ରଥ୍ୟ ଦେବା ନିମନ୍ତେ ନିର୍ମିତ ହୋଇଥିବା ସ୍ଵାର୍ତ୍ତପୋନ୍ନ ଅନ୍ତର୍ବାସିକ ବ୍ୟକ୍ତିକାର କରିବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହୋଇବାକି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଵାର୍ତ୍ତପୋନ୍ନ ଏହିତି କାର୍ତ୍ତ ସହ ବ୍ୟକ୍ତିକାର କରିବା ଉଚିତ । ଏପରି କଳେ ସ୍ଵାର୍ତ୍ତପୋନ୍ନ ହୋଇବା ହେତୁ ଏହା କରିବାର ଅନ୍ୟତମ ଦୂରଗତ ରହିବା ଉଚିତ ।

ସ୍ଵାର୍ତ୍ତପୋନ୍ନ ହୋଇଲେ ତୁରନ୍ତ ଫୋନ ବ୍ୟାସ କରିବାର ଉଚିତ ।

ଯେଉଁ ସମୟରେ ବୋଗାକୁ ଉପରୁକୁ ବିକିଷ୍ଟ କରାନଗରେ ଅନେକେ ମୃମ୍ଭୁଷଣରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ମାନସିକ ତାପ ସହିତ ଉପ ରହିବାପ ଉପ ମାତ୍ରାରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ (ତାଲବେଟିପ) ବୋଗ, ମୂମପାନ ଆଦି ହୃଦରୋଗଙ୍କ ସହିତରେ ଆମନ୍ତରଣ କରିଥାଏ । ମରିଷ ପ୍ରାୟ କଲେ ନିଜ ଜଳା ଶିକ୍ଷିକୁ ହବାର ମାତ୍ରା ଓ କରିବାପ ବଢ଼ିଥାଏ । ଫଳରେ ଏହା ପ୍ରାକାରର ବୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବା ହୁଏ । ହୃଦୀର୍ପତ୍ର ଧରନାରେ କରି ପ୍ରାକାରର ବୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବା, ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହୃଦରୋଗଙ୍କ ନିଯମଣିକା କରିଥାଏ ।

ହେବି ସମୟରେ ବୋଗାକୁ ଉପରୁକୁ ବିକିଷ୍ଟ କରାନଗରେ ଅନେକେ ମୃମ୍ଭୁଷଣରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ମାନସିକ ତାପ ସହିତ ଉପ ରହିବାପ ଉପ ମାତ୍ରାରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ବୋଗ, ମୂମପାନ ଆଦି ହୃଦରୋଗଙ୍କ ସହିତରେ ଆମନ୍ତରଣ କରିଥାଏ । ମରିଷ ପ୍ରାୟ କଲେ ନିଜ ଜଳା ଶିକ୍ଷିକୁ ହବାର ମାତ୍ରା ଓ କରିବାପ ବଢ଼ିଥାଏ । ଫଳରେ ଏହା ପ୍ରାକାରର ବୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବା ହୁଏ । ହୃଦୀର୍ପତ୍ର ଧରନାରେ କରି ପ୍ରାକାରର ବୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବା, ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହୃଦରୋଗଙ୍କ ନିଯମଣିକା କରିଥାଏ ।

ହେବି ସମୟରେ ବୋଗାକୁ ଉପରୁକୁ ବିକିଷ୍ଟ କରାନଗରେ ଅନେକେ ମୃମ୍ଭୁଷଣରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ମାନସିକ ତାପ ସହିତ ଉପ ରହିବାପ ଉପ ମାତ୍ରାରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ବୋଗ, ମୂମପାନ ଆଦି ହୃଦରୋଗଙ୍କ ସହିତରେ ଆମନ୍ତରଣ କରିଥାଏ । ମରିଷ ପ୍ରାୟ କଲେ ନିଜ ଜଳା ଶିକ୍ଷିକୁ ହବାର ମାତ୍ରା ଓ କରିବାପ ବଢ଼ିଥାଏ । ଫଳରେ ଏହା ପ୍ରାକାରର ବୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବା, ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହୃଦରୋଗଙ୍କ ନିଯମଣିକା କରିଥାଏ ।

ହେବି ସମୟରେ ବୋଗାକୁ ଉପରୁକୁ ବିକିଷ୍ଟ କରାନଗରେ ଅନେକେ ମୃମ୍ଭୁଷଣରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ମାନସିକ ତାପ ସହିତ ଉପ ରହିବାପ ଉପ ମାତ୍ରାରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ବୋଗ, ମୂମପାନ ଆଦି ହୃଦରୋଗଙ୍କ ସହିତରେ ଆମନ୍ତରଣ କରିଥାଏ । ମରିଷ ପ୍ରାୟ କଲେ ନିଜ ଜଳା ଶିକ୍ଷିକୁ ହବାର ମାତ୍ରା ଓ କରିବାପ ବଢ଼ିଥାଏ । ଫଳରେ ଏହା ପ୍ରାକାରର ବୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବା, ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହୃଦରୋଗଙ୍କ ନିଯମଣିକା କରିଥାଏ ।

ହେବି ସମୟରେ ବୋଗାକୁ ଉପରୁକୁ ବିକିଷ୍ଟ କରାନଗରେ ଅନେକେ ମୃମ୍ଭୁଷଣରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ମାନସିକ ତାପ ସହିତ ଉପ ରହିବାପ ଉପ ମାତ୍ରାରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ବୋଗ, ମୂମପାନ ଆଦି ହୃଦରୋଗଙ୍କ ସହିତରେ ଆମନ୍ତରଣ କରିଥାଏ । ମରିଷ ପ୍ରାୟ କଲେ ନିଜ ଜଳା ଶିକ୍ଷିକୁ ହବାର ମାତ୍ରା ଓ କରିବାପ ବଢ଼ିଥାଏ । ଫଳରେ ଏହା ପ୍ରାକାରର ବୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବା, ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହୃଦରୋଗଙ୍କ ନିଯମଣିକା କରିଥାଏ ।

ହେବି ସମୟରେ ବୋଗାକୁ ଉପରୁକୁ ବିକିଷ୍ଟ କରାନଗରେ ଅନେକେ ମୃମ୍ଭୁଷଣରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ମାନସିକ ତାପ ସହିତ ଉପ ରହିବାପ ଉପ ମାତ୍ରାରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ବୋଗ, ମୂମପାନ ଆଦି ହୃଦରୋଗଙ୍କ ସହିତରେ ଆମନ୍ତରଣ କରିଥାଏ । ମରିଷ ପ୍ରାୟ କଲେ ନିଜ ଜଳା ଶିକ୍ଷିକୁ ହବାର ମାତ୍ରା ଓ କରିବାପ ବଢ଼ିଥାଏ । ଫଳରେ ଏହା ପ୍ରାକାରର ବୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବା, ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହୃଦରୋଗଙ୍କ ନିଯମଣିକା କରିଥାଏ ।

ହେବି ସମୟରେ ବୋଗାକୁ ଉପରୁକୁ ବିକିଷ୍ଟ କରାନଗରେ ଅନେକେ ମୃମ୍ଭୁଷଣରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ମାନସିକ ତାପ ସହିତ ଉପ ରହିବାପ ଉପ ମାତ୍ରାରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ବୋଗ, ମୂମପାନ ଆଦି ହୃଦରୋଗଙ୍କ ସହିତରେ ଆମନ୍ତରଣ କରିଥାଏ । ମରିଷ ପ୍ରାୟ କଲେ ନିଜ ଜଳା ଶିକ୍ଷିକୁ ହବାର ମାତ୍ରା ଓ କରିବାପ ବଢ଼ିଥାଏ । ଫଳରେ ଏହା ପ୍ରାକାରର ବୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବା, ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହୃଦରୋଗଙ୍କ ନିଯମଣିକା କରିଥାଏ ।

ହେବି ସମୟରେ ବୋଗାକୁ ଉପରୁକୁ ବିକିଷ୍ଟ କରାନଗରେ ଅନେକେ ମୃମ୍ଭୁଷଣରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ମାନସିକ ତାପ ସହିତ ଉପ ରହିବାପ ଉପ ମାତ୍ରାରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ବୋଗ, ମୂମପାନ ଆଦି ହୃଦରୋଗଙ୍କ ସହିତରେ ଆମନ୍ତରଣ କର





