



କ୍ଷତ୍ରିୟ

email: pratidhwani.dhwani@gmail.com

website : sagarika.in.net

CMYK

ଗୋଟିଓର କୋଆରିନ୍ ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ଗବେଷକଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ହୋଇଥିବା ଏକ ସତ୍ୟ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ, ଯେଉଁମାନେ ସକାଳେ ଜଳଖିଆରେ ଆରସ୍ତୁନ୍ ଖାଆନ୍ତି, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସମାନେ ଅଧିକ ସ୍ଵାର୍ତ୍ତ । ମନକୁ କାଗ୍ରତ କରିବାରେ ଆଇସ୍‌ଟୁରନ୍ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ସକାଳେ ବିଛଣା ଛାଡ଼ିବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଆଇସ୍‌ଟୁରନ୍ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ମଣିଷକୁ ଏକ ପ୍ରକାର ଝଟକା ଲାଗେ । ଫଳରେ ଏହା ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଗବେଷକ ଦକ୍ଷତା ବଢ଼ିଥାଏ । ମଣିଷକୁ ତାହା ସେହି ଝରକେ ନେଇଯାଏ ଯାହା ଦିନସାରା ଜଣକୁ ସତର୍କ ରଖେ । ଏଭଳି ଏକ ଅସାଧାରଣ ଅଧ୍ୟୟନକୁ ପ୍ରମାଣ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ଗବେଷକମାନେ କିଛି ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । କେତେକ ପ୍ରିତିଯୋଗୀଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରିଥିଲେ । ଗୋଟିଏ ଦଳକୁ ସକାଳେ ଉଠିବା ମାତ୍ରେ ଆଇସ୍‌ଟୁରନ୍ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଗଲା । ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ, ସକାଳେ ଆଇସ୍‌ଟୁରନ୍ ଖାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଦିନସାରା ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ଦଳଠାରେ ସେଭଳି କିଛି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲାନାହିଁ । ମଣିଷ ଉପରେ ଏହାର ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ୁଥିବାକୁ ଅଣ୍ଡା ଆଖଣା ଦେଖାଦେଇପାରେ ବୋଲି କି ଗବେଷକ ଏହି ଅଧ୍ୟୟନକୁ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜ କରିଛନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ମାତ୍ରାଧିକ ସର୍ବନା ଶରୀର ପାଇଁ ହାନିକାରକ ବୋଲି କେତେକ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ବାଲେଶ୍ୱର

୨୮ ମଇ ୨୦୨୫, ବୁଧବାର

ଅମୃତ ବରଦ

ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ବିଷୟରେ ଭାବନା କରିବା
 ଦୁର୍ବଳତାର ପ୍ରତିଷେଧକ ନୁହେଁ । ଶକ୍ତିର ଭାବନା କରିବା
 ହେଉଛି ତାର ପ୍ରତିଷେଧକ । ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଶକ୍ତି ସର୍ବଦା
 ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିଛି ବୋଲି ମାନବଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଅ ।

ମୁକ୍ତ ବାଣିଜ୍ୟ ରୁକ୍ତି ଏବଂ ଭାରତୀୟ
କୃଷି ବାଣିଜ୍ୟର ଭବିଷ୍ୟତ (୧)

ବିଶ୍ୱ ଅର୍ଥନୀତିର ବର୍ତ୍ତମାନର ପରିଦୃଶ୍ୟରେ, ମୁକ୍ତ ବାଣିଜ୍ୟ ଚୁକ୍ତି (Free Trade Agreements - FTAs) ଗୁଡ଼ିକ ଦେଶମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବାଣିଜ୍ୟ ଏବଂ ଅର୍ଥନୈତିକ ସମ୍ପର୍କକୁ ଗଭୀର କରିବାର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ମାଧ୍ୟମ ଭାବରେ ଉଦ୍ଭାବ ହୋଇଛନ୍ତି । ଭାରତ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା, ଯୁରୋପୀୟ ସଂଘ ଏବଂ ଯୁକ୍ତରାଜ୍ୟ ଭଳି ବିଶ୍ୱର କେତେକ ବୃହତ୍ତମ ଅର୍ଥନୀତି ସହିତ ଏଭଳି ଚୁକ୍ତି ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ । ଏହି ଚୁକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଭାରତର ସାମଗ୍ରିକ ଅର୍ଥନୀତି ପାଇଁ ଅନେକ ସୁଯୋଗ ଆଣିପାରିବ, କିନ୍ତୁ ଏହାର ସବୁଠାରୁ ସମ୍ଭବଦନଶୀଳ କ୍ଷେତ୍ର, ଅର୍ଥାତ୍ ବୃଦ୍ଧି ବାଣିଜ୍ୟ ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗଭୀର ଏବଂ ଜଟିଳ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଭାରତର ଅର୍ଥନୀତିରେ କୃଷିର ମହତ୍ତ୍ୱକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖିବା, ଏହି FTAs ର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ଏବଂ କୁଫଳ ଉପରେ ଏକ ବିସ୍ତୃତ ଏବଂ ବାସ୍ତବବାଦୀ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଭାରତର କୃଷି ରସାୟନ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାର ଆମଦାନୀ ଠାରୁ ଅଧିକ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ, ଏହି ବାଣିଜ୍ୟ ବଳକା କ୍ରମଶଃ ହ୍ରାସ ପାଉଛି । ୨୦୨୪-୨୫ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ଭାରତର କୃଷି ରସାୟନ ୬.୪% ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ୫୧.୯ ବିଲିୟନ ଡଲାରରେ ପହଞ୍ଚିଛି, ଯାହା ପୂର୍ବ ବର୍ଷ ୪୮.୮ ବିଲିୟନ ଡଲାର ଥିଲା । ଏହା ସମଗ୍ର ଦ୍ରବ୍ୟ ରସାୟନର ୦.୧% ବୃଦ୍ଧି ଚୁକ୍ତନାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ । କିନ୍ତୁ, ଆମଦାନୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚିତ୍ରଟି ଭିନ୍ନ । ୨୦୨୩-୨୪ ଚୁକ୍ତନାରେ ୨୦୨୪-୨୫ ରେ ସମୁଦାୟ ବାଣିଜ୍ୟ ଆମଦାନୀ ୬.୨% ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବାବେଳେ, କୃଷିଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟର ଆମଦାନୀ ୧୭.୨% ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ୩୨.୯ ବିଲିୟନ ଡଲାରରୁ ୩୮.୫ ବିଲିୟନ ଡଲାରରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଏକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟାବଳୀ ଧାରାକୁ ଦେଖିଲେ, ୨୦୧୩-୧୪ ରୁ ୨୦୧୯-୨୦ ମଧ୍ୟରେ ଭାରତର କୃଷି ଆମଦାନୀ ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲା, ଯାହା ପରେ ପୁନରୁଦ୍ଧାର ହୋଇ ୨୦୨୨-୨୩ ରେ ୫୩% ବୃଦ୍ଧି ବିଲିୟନ ଡଲାରରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା । ସମୁଦାୟ ଭାବେ, ୨୦୧୩-୧୪ ରେ ୪୩.୩ ବିଲିୟନ ଡଲାରରୁ ୨୦୨୪-୨୫ ରେ ୫୧.୯ ବିଲିୟନ ଡଲାରକୁ ବୃଦ୍ଧି ମାତ୍ର ୨୦% ରହିଛି । ଏହାର ବିପରୀତରେ, ଆମଦାନୀ ୨୦୧୩-୧୪ ରେ ୧୫.୫ ବିଲିୟନ ଡଲାରରୁ ୨୦୨୪-୨୫ ରେ ୩୮.୫ ବିଲିୟନ ଡଲାରକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି, ଯାହା ୧୪୮% ର ଏକ ଚିତ୍ତାଜନକ ବୃଦ୍ଧି । ଫଳସ୍ୱରୂପ, ଭାରତର କୃଷି ବାଣିଜ୍ୟ ବଳକା ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ୨୭.୭ ବିଲିୟନ ଡଲାରରୁ ଅଧାରୁ ଅଧିକ ହ୍ରାସ ପାଇ ୧୩.୪ ବିଲିୟନ ଡଲାରରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଏହି ପରିସଂଖ୍ୟାନଗୁଡ଼ିକ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଦର୍ଶାଉଛି ଯେ ଭାରତର କୃଷି ବାଣିଜ୍ୟ ଏକ ସଙ୍କଟଜନକ ମୋଡ୍ରେ ଅଛି, ଯେଉଁଠାରେ ଆମଦାନୀର ବୃଦ୍ଧି ରସାୟନକୁ ଅତିକ୍ରମ କରୁଛି । ଭାରତର ଶୀର୍ଷ କୃଷି ରସାୟନ ଦ୍ରବ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସାମୁଦ୍ରିକ ଉତ୍ପାଦ ପ୍ରତିମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି, ଯାହା ୨୦୨୨-୨୩ ରେ ୮.୧ ବିଲିୟନ ଡଲାରରୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦୁଇ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ୭.୪ ବିଲିୟନ ଡଲାରକୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ଭାରତରୁ ସାମୁଦ୍ରିକ ରସାୟନ ମୁଖ୍ୟତଃ ଯୁଏସ୍ (୩୫%), ଚୀନ (୨୦%) ଏବଂ ଇଣ୍ଡୋ (୧୫%) କୁ ହୋଇଥାଏ । ଯୁଏସ୍ କୁ ରସାୟନ ହେଉଥିବା ଫ୍ରୋଜେନ୍ ଶ୍ରେଣି ଉପରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ୧୭.୭% ଶୁଳ୍କ ଲାଗୁ ହେଉଛି, ଯେଉଁଥିରେ ଡୋନାଲ୍ଡ ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲଗାଯାଉଥିବା ୧୦% ବେସଲାଇନ୍ ଟାରିଫ୍ ସାମିଲ । ଯଦି ଏହା ୨୭% କୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଏ, ତେବେ ଭାରତୀୟ ରସାୟନ ଆହୁରି ପ୍ରଭାବିତ ହେବ । ତାହାକି କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଅଣ-ବାସ୍ତୁମତା ଏବଂ ବାସ୍ତୁମତା ଉଭୟ ପ୍ରକାରର ତାହାକି ରସାୟନ ୨୦୨୪-୨୫ ରେ ରେକର୍ଡ୍ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ୧୪.୧ ନିୟୁତ ଟନ ଅଣ-ବାସ୍ତୁମତା ଏବଂ ୬.୧ ନିୟୁତ ଟନ ବାସ୍ତୁମତା ତାହାକି ରସାୟନର ମୂଲ୍ୟ ୧୨.୫ ବିଲିୟନ ଡଲାର ଥିଲା । ବାସ୍ତୁମତା ତାହାକି ମୁଖ୍ୟତଃ ପଶିମ ସିଏଆର୍ସ ଯାହାହେଉଥିବାବେଳେ, ଅଣ-ବାସ୍ତୁମତା ତାହାକି ଆଫ୍ରିକାକୁ ରସାୟନ ହୋଇଥାଏ । ତାହାକି ବ୍ୟତୀତ, ମସଲା, ତମାକୁ, କଫି ଏବଂ ଫଳ ଓ ପରିପରିବା (ଉଭୟ ସତେକ ଓ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ) ର ରସାୟନ ଗତ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ନୂତନ ଉଚ୍ଚତା ଛୁଇଁଛି । ବ୍ରାଜିଲରେ ମରୁଡ଼ି ଏବଂ ଭିଏଟନାମରେ ଝଡ଼ ଯୋଗୁଁ କଫିର ବିଶ୍ୱ ଷ୍ଟକ୍ ୨୫ ବର୍ଷର ସର୍ବନିମ୍ନ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିବା ଭାରତୀୟ କଫି ରସାୟନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଛି । ମସଲା କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଭାରତରୁ ରସାୟନ ଏବଂ ଆମଦାନୀ ଉଭୟ ୨୦୨୪-୨୫ ରେ ରେକର୍ଡ୍ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଭାରତ ଲଙ୍କା, ଚିନା, ପୁରୁଦା ଉତ୍ପାଦ, ଓଲିଓରେସିନ୍ ଏବଂ ହଳଦୀ, ଧନିଆ, ସାନମୁଧୁରୀ, ଅଦା, ବରୁଣ ଭଳି ଅଣ-ପାରମ୍ପରିକ ମସଲାବର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ରସାୟନାକାରୀ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ, ଭାରତ ବର୍ତ୍ତମାନ ଗୋଲମରିଚ ଏବଂ ଅଳେଇଚ ଭଳି ପାରମ୍ପରିକ ମସଲାବର ଏକ ନେଟ୍ ଆମଦାନୀକାରୀ ଦେଶରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । ଗୋଲମରିଚ ଯୋଗାଣ ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଗହମ, ଚିନି ଏବଂ କପା ଭଳି ଦ୍ରବ୍ୟର ରସାୟନ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି । ଗହମ ଏବଂ ଚିନିର ରସାୟନ ଯଥାକ୍ରମେ ୨୦୨୧-୨୨ ଏବଂ ୨୦୨୨-୨୩ ରେ ୨.୧ ବିଲିୟନ ଡଲାର ଏବଂ ୫.୮ ବିଲିୟନ ଡଲାରରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା, କିନ୍ତୁ ପରେ ଏହାକୁ ନିଷିଦ୍ଧ କିମ୍ବା ପ୍ରତିବନ୍ଧିତ କରାଯାଇଛି ।



ଆମ ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରଚଳିତ ବହୁ
ଚର୍ଚ୍ଚିତ ଲୋକବାଣୀ ବା ରୁଚି ମାନଙ୍କ
ମଧ୍ୟରୁ ଶୀର୍ଷକ ‘ମାଙ୍କଡ଼ ହାତରେ
ଶାଳଗ୍ରାମ’ ଅନ୍ୟତମ । ଏହାର ପ୍ରବର୍ତ୍ତା
ଭିତ୍ତିତି ହେଲା - ‘ନରେଳ ନରେଳ ନେଲା
ପ୍ରାଣୀ’ ଅର୍ଥାତ୍ ଅସାମାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ
ମୂଲ୍ୟବାନ ବସ୍ତୁ ପଡ଼ିଲେ ଭାବେ ବ୍ୟବହୃତ
ହୋଇ ନପାରେ । ବରଂ, ଏହାର
ଦୁର୍ଦ୍ଦଶପ୍ରସାରୀ ହେବାପାଇଁ ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ।
ବହୁ ପୁରୀ ଜାଳପୁର ସାଧାରଣ ଜନ
ଜୀବନର ଚଳି ଆସିଥିବା

ଉପରୋକ୍ତ ଲୋକୋଚିତ କୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ଆମେ ଜାଣି ପାରିବା ଯେ, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ ନହେଲେ ବି, ଏଥିରେ ନିହିତ ଅଛି ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଅନୁଭବ ସିଦ୍ଧି ତଥା ।

ଯେମିତି କି ବ୍ୟବହାର ଜାଣି ନଥିବା ଲୋଣ୍ଡାସି କିରିସି ମାଲିଗଲେ, ତାହା କେବଳ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅନିବାର୍ତ୍ତ ? ବରଂ ତାର ଉପଯୋଗ ପାଇଁ ଅପବେଷ୍ଟା କଲେ ପରିଣାମ ଅନ୍ୟ କିଛି ହୋଇପାରେ । ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ, ଲୋଣ୍ଡାସି ମୂଳାବଳୀର ବସ୍ତୁକୁ ଅବଦାନକାରୀ ଭାବେ କାହାରିକୁ ଦିଆଗଲେ, ତାହା କେବେବି ଗ୍ରହାତାର ଗ୍ରହଣୀୟ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ, ବରଂ ଅନାଦୃତ ହୋଇ ପଡ଼େ । ଯେଉଁଥି ପାଇଁ କେବଳ କେଉଁଠି ଉପହସିତ ହେବା ମଧ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

ଅତୀତରେ କୌଣସି ନା କୌଣସି
କାରଣରୁ ଏଭଳି ଘଟଣାର ସୂତ୍ରପାତ



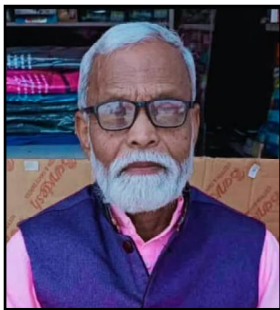
ଆମେରିକାର ଗଣ୍ଡପତି ସାରା ଦୁନିଆରା
ସ୍ଵୟଂକୁ ରାଜା? କେହି ମାନକୁ ବା
ନମାନକୁ କିଛି ଫରକ ନାହିଁ । ଡୋମାଲଡ଼
ଫ୍ରାଫ୍ର ଦୁନିଆର ବସ୍ ଅଟନ୍ତି, ଦୁନିଆର
ସ୍ଵୟଂକୁ ରାଜା ଅଟନ୍ତି । ସାରା ବିଶ୍ଵକୁ ସେ
ଯେମିତି ଚାହିଁବେ ନଚେତ୍ ପାରିବେ
ଏପରିକି ତାଙ୍କ କଥାକୁ ମାନିବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ
କରାଇପାରିବେ । ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଅନେକ
ଅପରାଧ ଅଛି ଶଶ ଗଛିଛି, ନାତି ଏବଂ
କୁଟନାତି ମଧ୍ୟ ଅଛି ଯାହାଦ୍ଵାରା ସେ
ଦୁନିଆକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରୁଛନ୍ତି, ଦଣ୍ଡିତ
କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କ ସାମନାରେ
ନଟମସ୍ତକ ହେବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ
କରାଉଛନ୍ତି । ଫ୍ରାଫ୍ର ଚାଲେଞ୍ଜ କରିବା
ଲୋକ ସମୂହେ ନିପାତି ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି ।
ଫ୍ରାଫ୍ର ଆଖି ଦେଖାଉଥିବା ଦେଶକୁ ମଧ୍ୟ
ସେ ବିବଶ କରିଦେଇ ପାରୁଛନ୍ତି । ସେ
କେବେ ଭାବୁନାହାଁନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କ ବନ୍ଧବ୍ୟ
ବା କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଶ୍ରୀ ପ୍ରଭାତ ପହୁଛି । ତାଙ୍କ
କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଆମେରିକାର ସ୍ଵାର୍ଥ ଖାଲି
ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ସେ କଥାକୁ ଫ୍ରାଫ୍ର
ଖାତିର ନାହିଁ । ସେ କେବଳ ହିଁ କେବଳ
ନିଜ ସ୍ଵାର୍ଥ କଥା ହିଁ ଦେଖୁଛନ୍ତି । ଦୁନିଆକୁ
ନିଜ ଇସାରାରେ ନଚାରିବା ତାଙ୍କର ଭାରି
ପସନ୍ଦ । ଏକ ବଡ଼ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ ଯେ
ଫ୍ରାଫ୍ର ଏହି ଶକ୍ତି ବ୍ୟବହାର କ'ଣ କେବଳ
ନକାରାତ୍ମକ, କ'ଣ ସକାରାତ୍ମକ ନୁହେଁ ?
କ'ଣ ଫ୍ରାଫ୍ର ନାତି ଦୁନିଆର ଶାନ୍ତି ଏବଂ
ସମୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ ? କ'ଣ
ମୁସଲମାନ ଆତଙ୍କବାଦକୁ ଦମନ କରିବା
ପ୍ରୟତ୍ନ ଏହାକୁ ବିଲୋପ କରିବା ପାଇଁ
ଫ୍ରାଫ୍ର ନାତି ଉପଯୋଗୀ ହେଉନାହିଁ ?

ସୁପର ପାଠ୍ୟ !

ଅଜିତ କୁମାର ରାଉତ

ସୁପର ପାଣ୍ଡାର ହେଲା ଭାରତ
ଦେଶବାସୀଙ୍କରେ ଖୁସି ଅଜୁତ,
ଚତୁର୍ଥ ସ୍ଥାନର ବିଶ୍ୱରେ ଅର୍ଥ
ଦେଶର ଶାସନ କଲା ଗର୍ବିତ
ସୁପର ପାଣ୍ଡାର ହେଲା ଭାରତ !

ପଛରେ ପକେଇ କାପାନ ଦେଶ
ଆଗକୁ ହୋଇଲା ଭାରତ ବର୍ଷ,
ରାମରାଜ୍ୟ ପରି ଶାସନ ଦେଶ
ମୁଦ୍ରା ମୁଦ୍ରତାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ପୌରୁଷ
ସୁପର ପାଞ୍ଜୀର ଶୁଭ ସଂଦେଶ
ଅତି ଶୀଘ୍ର ହେବ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନ
ମୁଦ୍ରା କାରି ଛତି କରିବେ ପୂର୍ଣ୍ଣ,



ଅମୃତ କାଳର ଅମୃତ ଦିନ
ସଂସ୍କୃତି ସଂସ୍କାର ରାସ୍ତା ଭୂଷଣ
ସ୍ବପ୍ନର ପାଖୁର ହୋଇଲେ ଜାଣ !

କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପଥରେ ଯୁବା ଯୁବତୀ
ଆବିଷ୍କାର ନୂଆ କରନ୍ତି ନିତି,
ଭ୍ରଷ୍ଟାଚାର ଦୂର ହୁଏ ଦେଶର
ଥରହର ହୁଏ ଶତ୍ରୁ ଏଥର
ସୁପର ପାଣ୍ଡବ ରାଷ୍ଟ୍ର ଆମର !

ଜାତିବାଦ କୃତି ଦୂର ହେଉଛି
ଧର୍ମ ସନାତନ ବିଶ୍ୱ ବୁଝୁଛି,
ସିନ୍ଦୂର ସୁରକ୍ଷା ସୈନ୍ୟ କରୁଛି
ଆତଙ୍କୀ କବର ନିତି ଦିଶୁଛି
ସୁପର ପାଞ୍ଜୀର ରାଷ୍ଟ୍ର ହୋଇଛି !

ଭାରତ ଦେଉଛି ଶାନ୍ତି ମନ୍ତ୍ର
ଜନତା ବିକାଶ ଆଗୁଆ ଯାର
ହେବ ବିଶ୍ୱ ଗୁରୁ ସଂଶୟ କାହିଁ ?
ଯେଉଁ ଦେଶେ ଜନ୍ମ କାହୁଁ ଗୋସେଇଁ
ସୁପର ପାଞ୍ଜିର
ଭାରତ ଭଲ !

ସଭାପତି ଉତ୍କଳ ସମ୍ମିଳନୀ, ଗ୍ରାମ-
କଳାବାଡ଼ିଆ, ପୋ-ରାଜନଗର,
ଜିଲ୍ଲା-ସଢ଼େଇକଳା-ଖରସୁଆଁ,
ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ ରାଜ୍ୟ
ମୋ: ୬୭୦୫୩୪୩୫୨୯

ମାଙ୍କଡ଼ । ଅତଏବ ମନୁଷ୍ୟ ପାଇଁ ପାର୍ଥବ
ଚଳନରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦାର୍ଥକୁ ସଠିକ୍
ଉପଯୋଗ କରିବା ନଜାଣି ଅଦରକାରୀ
ଭାବି ଅନାଦର କରୁଥିଲା । ଏହାକୁ
ପ୍ରକୃତିଗତ ବୋଲି କୁହା ଯାଇପାରେ ।

କାଳକ୍ରମେ ଆଦିମ ମାନବର ସଭ୍ୟତା ଓ ସଂସ୍କୃତି ବିକଶିତ ହେଲା । ସମୟର ବିବର୍ତ୍ତନ ଧାରାରେ ବ୍ୟବହାରିକ ସଂସ୍କୃତି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିନ୍ତନରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହେବାରେ ଲାଗିଲା । ଏହି ପ୍ରକାର ଧାର୍ମିକ ବିଶ୍ୱାସ ଜାରିବା ଅନୁକ୍ରମରେ ଦୁଷ୍ଟ ପୂଜା ଓ ପଥର ପୂଜା ସୂତ୍ରପାତ ହୋଇ ପୂଜା ଅନୁସମ୍ପନ୍ନ । ମାନବ ସଂସ୍କୃତିରେ ଶାଳଗ୍ରାମ ପଥରକୁ ଶ୍ରୀବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ପ୍ରତୀକ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ବିଶ୍ୱ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ପାଳକ ଶ୍ରୀ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କୁ ଶାଳଗ୍ରାମ ରୂପେ ପୂଜା ଉପାସନା କରାଯାଏ । ବିଧି ଓ ବିଶ୍ୱାସ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ମାନବ ସମାଜର ଆରାଧ୍ୟ ପ୍ରଭୁ ଶାଳଗ୍ରାମ ହିଁ ସୁଖ, ଶାନ୍ତି ଓ ସମୃଦ୍ଧିର କାରଣ । ତେବେ ଏହା ମାଳତ ଉଲ୍ଲି ପୂଜା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅନୁରୂପ ଉପାସନା ଆଧାର ନୁହେଁ । ଶ୍ରୀବିଷ୍ଣୁ ପ୍ରତିପା ସ୍ବରୂପ ଘନ ଚିକ୍ଣ କଳା ପଥର ଶାଳଗ୍ରାମକୁ

କ୍ରୀଡ଼ନକ ବୋଲି ବିଚରିବା ତାଙ୍କ ପାଇଁ
ବିଚିତ୍ର ନୁହେଁ । ସେଥିପାଇଁ ଲୋକୋକ୍ତି
ରେ ଶୁଣାଯାଏ -

ମାଙ୍କଡ଼ ହାତରେ ଶାଳଗ୍ରାମ,
ନରେଇ ନରେଇ ନେଲା ପ୍ରାଣ ।
ଏହି ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ଏକ ନିଜସ୍ବ
ଅନୁଭବୀ ଉଦାହରଣ ପାଠକଙ୍କ ପାଇଁ
ଅଧିକ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ/ ବୋଧଗମ୍ୟ ହେବ ।
ନିକଟ ଅତୀତରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ
ବୈଷୟିକ ବିଦ୍ୟାରେ
କୁତିତୁର ଅଧ୍ୟକାରୀ ହେଇଲେ । ସର୍ବ

ବିଶ୍ୱକା ନଗର ପାରାଲିମ୍ପିକ୍ସ ଟ୍ରଷ୍ଟ

ଗୋପାଳ ମହାପାତ୍ର

ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ନର ବିଚାର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଭାରତ ଏବଂ ପାକିସ୍ତାନ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧେୟ ଯୁଦ୍ଧକୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନା କରିବେ ନିଆଯାଇପାରେ । ଭାରତ ଯେତେବେଳେ ଆତଙ୍କବାଦ ବିରୁଦ୍ଧରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କଲା ଓ ପାକିସ୍ତାନର ଆତଙ୍କବାଦୀ କ୍ୟାମ୍ପ ଉପରେ କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ର ମାଡ଼ କଲା, ସେତେବେଳେ ଯୁଦ୍ଧ ଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହେଲା । ପାକିସ୍ତାନର ଅନେକ କ୍ଷତି ହେଲା । ପାକିସ୍ତାନର ଅସ୍ତଶସ୍ତ୍ର କ୍ଷମତା ଭାରତର ଅସ୍ତଶସ୍ତ୍ର କ୍ଷମତା ଠାରୁ ବହୁଗୁଣରେ କମ୍ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଲା । ଏପରିକି ଭାରତର ଆକ୍ରମଣକୁ ପାକିସ୍ତାନ ରୋକିବାରେ ଅସଫଳ ହୋଇଥିଲା । କ୍ଷତି ପରେ ମଧ୍ୟ ପାକିସ୍ତାନର ମୁହଁ ଫୁଟାଣି ମାରି ଚାଲିଛି ଏବଂ ଆତଙ୍କବାଦୀଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରି ଚାଲିଛି । ଏଭଳି ସମୟରେ ଡୋଲାଇଡ଼ ଟ୍ରଷ୍ଟ ଚାକର ସକ୍ରିୟତା ଦେଖାଉଥିଲେ । ପାକିସ୍ତାନକୁ ଯୁଦ୍ଧ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ରୋକ ଠୋକ ବୁଝାଇଦେଲେ ଏବଂ କହିଥିଲେ ଯେ ଭାରତ ଏକ ନିଜର କ୍ଷମତା ଉପଯୋଗ କରିବାକୁ ପଛାଇବ ନାହିଁ, ଏଣୁ ଯୁଦ୍ଧ ବିରତି କର । ପାକିସ୍ତାନର ନେତୃତ୍ୱ ଟ୍ରଷ୍ଟଙ୍କ କଥା ମାନି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲେ ଏବଂ ଯୁଦ୍ଧ ବିରତି ଘୋଷଣା କଲେ । ଟ୍ରଷ୍ଟ ଭାରତକୁ ଯୁଦ୍ଧ ବିରତି ପାଇଁ ରାଜି କରାଇବା ସହ ଆମେରିକାରେ ବସି ଯୁଦ୍ଧ ବିରତି କଥା ଘୋଷଣା କରିଦେଲେ । ଯୁଦ୍ଧ ବିରତି ଘୋଷଣାର ମାତ୍ର ଗାନ୍ଧୀ ଭିତରେ ପାକିସ୍ତାନ ଯୁଦ୍ଧବିରତକୁ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କଲା ଓ ଭାରତର ସମ୍ପର୍କୀ କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଗୁଳିଚାକାଳ ବର୍ଷଣ କଲା । ଭାରତ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିକାଶାବ ଦେଲା । ପୁଣି ଟ୍ରଷ୍ଟ ସକ୍ରିୟତା ଦେଖାଇଲେ ଓ

ପାକିସ୍ତାନକୁ ତାଙ୍କ ରୌପ୍ୟ ର
ଦେଖାଇଲେ ଏପରିକି ଯୁଦ୍ଧ ବିର
ଭଲଂଘନ କଲେ ତାର ପରିଶ
ଭୋଗିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହ ବେ
ପାକିସ୍ତାନକୁ ଧମକ ଦେଲେ। ପାକିସ୍ତ
ସେନାଧ୍ୟକ୍ଷ ମୁନୀର ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କ କଥା ମାନିବ
ବାଧ ହେଲେ ଏ ଯୁଦ୍ଧ ବିରତି ଲାଗୁ କର
ପାଇଁ ବିବଶ ହୋଇଥିଲେ। ଏଭଳି
ପ୍ରକାରରେ ଭାରତ- ପାକିସ୍ତାନ ମଧ୍ୟ
ଚାଲିଥିବା ଅସୋଶିଏଟେଡ୍ ଯୁଦ୍ଧ ବନ୍ଦ ହେ
ଯୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିଲେ ଭାରତ ଏ ପାକିସ୍ତାନ
କ୍ଷତି ହେବା ସହ ବିଶ୍ୱ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତିର
ହୋଇଥାନ୍ତା। ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କ ଯୁଦ୍ଧ ବିରତ
ବନ୍ଧନ କେତେ ପରିପକ୍ୱ ଏବଂ ପ୍ରେମ
ସେବକା ମଧ୍ୟ ବିଚାର କରାଯିବା ଛଡ଼ି
ଏଥିରେ ବିଶ୍ୱସ୍ତିତ କେତେ ରକ୍ଷି
ସେକଥାର ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା ଆବଶ୍ୟକ
ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କ କବିବା ଅନୁସାରେ ବିଶ୍ୱ ସମସ୍ତ
ଏକ ସମୟରେ ଗାତି ଯୁଦ୍ଧକୁ ସମସ୍ତ
ପାରିବ ନାହିଁ। ତିନି ଯୁଦ୍ଧ ଭିତରେ ଭାରତ
ପାକିସ୍ତାନ ଯୁଦ୍ଧ, ଯୁକ୍ତେନ-ରଷ ଯୁଦ୍ଧ ଏ
ଇସ୍ରାଏଲ - ହମାସ ଯୁଦ୍ଧ। ରଷ
ୟୁକ୍ତେନ ଯୁଦ୍ଧ ଏକ ଇସ୍ରାଏଲ ଯୁ
ଚାଲିଛି। ଭାରତ- ପାକିସ୍ତାନ ଯୁଦ୍ଧ
ହୋଇଥିଲେ ବିଶ୍ୱକୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ମଧ୍ୟ
କ୍ଷତି ସହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାନ୍ତା। ଟ୍ରମ୍ପ ଚାହୁଁ
ଚାଲ ବୁଝିପାରିଥିଲେ। ଚୀନ ପାକିସ୍ତାନ
ମୋହର କରି ବା ଆଗରେ ର
ଭାରତର କ୍ଷତି କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ
ଚୀନ ଭାରତକୁ ରଷ ଏବଂ ପାକିସ୍ତାନ ଯୁଦ୍ଧ
ୟୁକ୍ତେନ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲା। ଚୀନ
ପ୍ରସ୍ତାବରେ ମୁସଲିମ ଦେଶମାନଙ୍କ
ପୁଣି ସ୍ୱାସ୍ତିତ କରି ବା ଉପକ୍ର
ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ ଚୀନ ସ୍ଥିତିକୁ ମଜବୁତ
କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଥିଲା। ଭାରତ

ପାକିସ୍ତାନ ଯୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିଲେ ଆମେରିକାକୁ କିଛି କ୍ଷତି ବା ଲାଭ ହୋଇନଥାନ୍ତା । ତଥାପି ତୁମ୍ଭ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରି ଭାରତ ଏବଂ ପାକିସ୍ତାନ ଯୁଦ୍ଧ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ । ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଶଂସା କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ତୁମ୍ଭ ଦ୍ଵାଦଶ ଥର ଆମେରିକାକୁ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ହେବାର ପରେ ରଖ ଏବଂ ଯୁଦ୍ଧକୁଳକ ଶାନ୍ତିର ପାଠ ପଢ଼ାଇଥିଲେ ଏବଂ ଯୁଦ୍ଧର ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ମଧ୍ୟ ଦେଇଥିଲେ । ରଖର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଭାବିମର ଯୁଦ୍ଧିନ ଯିଏ ନିଜକୁ ବିଶ୍ଵର ଅଜେୟ ରାଷ୍ଟ୍ରନେତା ବୋଲି ଭାବୁଥିଲେ ଏବଂ ଆମେରିକାକୁ ଧମକ ଦେଇଥିଲେ ସିଏ ମଧ୍ୟ ତୁମ୍ଭଙ୍କ ଗୁରୁତ୍ଵ ଦେଲେ ଏବଂ ଯୁଦ୍ଧକୁଳକ ଯୁଦ୍ଧ ଯୁଦ୍ଧ ସମାପ୍ତ କରିବାରେ ତୁମ୍ଭଙ୍କ ଭୂମିକାକୁ ସମର୍ଥନ କଲେ । ଯୁଦ୍ଧକୁଳକ ରାଷ୍ଟ୍ର ପତିଙ୍କୁ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ଆମେରିକା ଚାଲିଥିଲା । କିନ୍ତୁ ତୁମ୍ଭଙ୍କ ସର୍ବତ୍ର ଯୁଦ୍ଧକୁଳ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଜେଲେକ୍ସି ମାମିନଥିଲେ ଏଣୁ ଯୁଦ୍ଧ ଏବେ ବି ଚାଲିଛି । ତୁମ୍ଭ ଜେଲେକ୍ସିଙ୍କୁ ଅସମ୍ମାନିତ କରି ବିଦ୍ରୋ କରିଦେଲେ । ଆମେରିକା ଯଦି ଯୁଦ୍ଧକୁଳକ ଯୁଦ୍ଧରେ ସହାୟତା କରିନଥାନ୍ତା ତେବେ ଯୁଦ୍ଧକୁଳ ଜେବେଠାକୁ ପରାଜିତ ହୋଇ ସାରିଥାନ୍ତା । ଏପରିକି ରଖ ଯୁଦ୍ଧକୁଳକୁ ନିଜ ଅଧିନକୁ ଆଣି ସାରଖନ୍ତି । ତୁମ୍ଭ ଯୁଦ୍ଧକୁଳ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କୁ ଆତ୍ମ ମନୁନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଲେ । ଏବେ ଯୁଦ୍ଧକୁଳ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଜେଲେକ୍ସି ଶାନ୍ତି ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ରାଜି ହେଲେଣି । ରଖ ମଧ୍ୟ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ତୁମ୍ଭଙ୍କ ଉପରେ ଭରସା ରଖୁଛି । ରଖ- ଯୁଦ୍ଧକୁଳ ଯୁଦ୍ଧର ସମାଧାନ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ହେବାର ଆଶା । ରହିଛି । ସେହିପରି ତୁମ୍ଭ ଭରାନକୁ ଆଣୁ ଦେଖାଇଥିଲେ ଏବଂ ଉପ୍ରାଭ ଏ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଗଲେ ଫଳ ଭୟଙ୍କର ହେବ ବୋଲି ଚେତାଇଥିଲେ । ଆତଙ୍କବାଦୀଙ୍କୁ ଭରାଏ, ପ୍ରେସ୍ତାହିତ କରୁଛି ବୋଲି କହି ସେସବୁ ବନ୍ଦ କରିବା

ଭାରତୀୟ ସ୍ତରରେ ଓଡ଼ିଶାର ଜଣେ କର୍ମକୀର୍ତ୍ତୀ ଭାବେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଜ୍ଞାନ ଅନ୍ଧରଣ କରି ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ବିଦେଶିତ ହେଲେ ସ୍ୱକାୟ ଜଷ୍ଟ ଲାଜ ତାଙ୍କ ମେଡାଲ୍ ଚିହ୍ନିତ ନେଇ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ପାଖରେ ପେଶ କରିବାକୁ ତାହାଙ୍କର ଶୀତଳ ହେଲେ । ମେଡାଲ୍ ପ୍ରାୟ ୧୫ ରହିଲା ନାହିଁ । ଶାଳଗ୍ରାମ ପରି ପ୍ରତିଭାବାସ୍ତୁ ମଣିଷର ଦକ୍ଷତା ଅନ୍ୟ କାହାରି ଉପଯୋଗୀ ହେବାକୁ ଦକ୍ଷତା ହୋଇ ଶେଷରେ ସଂପୃକ୍ତ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ମାଙ୍କଡ଼ ପରିବା ହାତରେ ବଳି ପଡ଼ିଲା । ଅନୁଭବା ମାନେ କହିବାକୁ ଚାହିଁଲେ - ମାଙ୍କଡ଼ ହାତରେ ଶାଳଗ୍ରାମ ... !

ଏବେ ତ' ଛତୁ ଫୁଟିଲା ପରି ଅନେକ
ଉପାଧି, ମେଡାଲ, ଡିଗ୍ରୀ, ଡକ୍ଟରେଟ,
ମାନପତ୍ର ସବୁ ହାତରେ ପଡ଼ି ବାଟରେ
ଗଡ଼ୁଛି । କେତେକ ଅଧିଧିକୃତ ସଂସ୍ଥା
ବାଲିଗରଡ଼ା କୁ ଶାଳଗ୍ରାମ ଆଖ୍ୟା ଦେଇ
ଏପରି ସମ୍ମାନ / ଉପାଧି ବିକ୍ରି କରୁଥିବା
ଆଲୋଚନା ହେଉଛି । ତା'ଛଡ଼ା ଯଦି
କୌଣସି

ଯୋଗ୍ୟତା ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ହାତରେ ଏନିତିକା ଉପାଧି, ମାନ ସମ୍ମାନ, ପ୍ରଶସ୍ତି ପତ୍ର ଧରାଇ ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ତା'ର ଅବସ୍ଥା ମାଙ୍କଡ଼ ହାତରେ ଶାଳଗ୍ରାମ ପରି ହେବ । ଉପଯୁକ୍ତ ଉପଯୋଗ ପରିବର୍ତ୍ତେ ତାର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କେବଳ ପରବା ପଛରେ ଥାଇ କଣ୍ଢେଇ ନାଚ ପ୍ରଦର୍ଶନ କଲା ଭଳି ହେବ । ସାଂପ୍ରତିକ ବୋଧିଆଳା ମିତିଆରରେ ସାମିତ ହେବ ।

ପ୍ରଶାନ୍ତି ବିହାର,
ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୪
ମୋ: ୯୯୩୭୫୩୭୧୭୪



ଜାଣିଛି ସେ
ଫେରିବନି
ରମାକାନ୍ତ ଦାସ



ଜାଣିଛି ସେ ଫେରିବନି
ତଥାପି ମୁଁ ତାକୁ ବେଶେ
ଦୂର ଆକାଶରେ ଉଇଁଥିବା ଜହ୍ନରେ
ତଥାପି ମୁଁ ତାକୁ ଅନୁଭବ କରେ
ମୋ ଝଙ୍କା ଫାଙ୍କ ଦେଇ
ଭାସିଆସୁଥିବା
ଗଙ୍ଗଶିଉଳି ଫୁଲର ବାସ୍ତାରେ
ନାଁ ତାକୁ ପାଇହୁଏ
ନାଁ ତାକୁ ଛୁଇଁହୁଏ
ତଥାପି ଏ ହୃଦୟ ବଜାପଡ଼େ
ତୋ ପ୍ରେମ ପାଖରେ ।।



ତୋ ପ୍ରେମ
ମୋ ଜୀବନର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ
ମୋ ହୃଦୟରେ ନିତି ସୃଷ୍ଟିକରେ
ପ୍ରେମର ତରଙ୍ଗ
ଜାଣିଛି ସେ ଫେରିବନି
ହେଲେ ତା ବିନା ମୁଁ ରହିପାରେନି ।

ନନ୍ଦିଗ୍ରାମ, ନାଉଗାଁ, ଜଗତସିଂହପୁର
ତୋ : ନନ୍ଦିଗ୍ରାମ ନାଉଗାଁ

ଡୋ ପ୍ରେମ
 ମୋ ଜୀବନର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ
 ମୋ ହୃଦୟରେ ନିତି ସୃଷ୍ଟିକରେ
 ପ୍ରେମର ଚରଣ
 ଜାଣିଛି ସେ ଫେରିବନି
 ହେଲେ ତା ବିନା ମୁଁ ରହିପାରେନି ।
 ନନ୍ଦିଗ୍ରାମ, ନାଉରାଁ, ଜଗତସିଂହପୁର
 ମୋ : ୯୭୭୮୮୧୫୩୬୮



ନିଆଏ ପ୍ରଭେଦ ଏଠି
ଆମ ମଧ୍ୟେ ଧନୀ ଗରିବର

ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଗୌତମ ବୁଝିଥିଲେ
ଜୀବନର ଏହିସବୁ ସତ୍ୟ
ହୋଇଗଲେ ଭଗବାନ ବୁଦ୍ଧ
ବାଞ୍ଛିନେଲେ ଅହିଂସାର ପଥ

କଣ୍ଠ ଏଣୁ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ
ଆକାଉଣ୍ଟସ୍
ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟାଙ୍କ ମ୍ୟାନେଜର
ଅଜାରୁଆ, ଜିଲ୍ଲା - କେଉଁଝର

ବିବିଧ ବିଷୟ

ଶରୀରର ଏହି ୫ ସ୍ଥାନରେ କଳାଜାଇ ଅଛି କି ? ଜାଣନ୍ତୁ କ'ଣ ତାର ଅର୍ଥ, କିଭଳି ହେବ ଭବିଷ୍ୟତ

ଜ୍ୟୋତିଷଶାସ୍ତ୍ରରେ ଶରୀରରେ ଥିବା କଳାଜାଇର ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏହାକୁ ଦେଖି କୌଣସି ମନୁଷ୍ୟର ଭବିଷ୍ୟତ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଅନୁମାନ କରାଯାଇପାରେ । ଶରୀରରେ ଥିବା କଳାଜାଇ ଶୁଭ ଓ ଅଶୁଭ ପରିଣାମ ଦେଇଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଶରୀରର କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ କଳାଜାଇ ରହିବା ଶୁଭ ଆଉ କେଉଁଠି ରହିବା ଅଶୁଭ

- କାନରେ କଳାଜାଇ: ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର କାନରେ କଳାଜାଇ ଥାଏ ତେବେ ଏହା ଶୁଭ । ଏଭଳି ଲୋକ ଜୀବନରେ ଭୌତିକ ସୁଖ ଭୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ ପ୍ରତିଟି ବଡ଼ ଖୁସି ମିଳିଥାଏ ।

- କାନ୍ଧରେ କଳାଜାଇ: ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କାନ୍ଧରେ କଳାଜାଇ ଥାଏ, ସେ ଦୃଢ଼ ସଙ୍କଳ୍ପ ନେଉଥିବା ଲୋକ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି ଲୋକ ଯେକୌଣସି କାମକୁ ପୂରଣ କରିବାର ଜିଦ୍ ଧରିନେଲେ ତାଙ୍କୁ ପୂରଣ କରନ୍ତି । ଏମାନେ ଆଗକୁ ଯାଇ ବଡ଼ ସଫଳତା ହାସଲ କରନ୍ତି ।

- ଅଣ୍ଟାର ବାମପାର୍ଶ୍ୱରେ କଳାଜାଇ: ଯେଉଁ ଲୋକଙ୍କ ଅଣ୍ଟାର ବାମପାର୍ଶ୍ୱରେ କଳାଜାଇ ଥାଏ, ସେ ବହୁତ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥାନ୍ତି । ହେଲେ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ କେବେହେଲେ ଟଙ୍କା ପଇସାର ଅଭାବ ରହି ନ ଥାଏ । ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଆୟର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଉଷ ଥାଏ ।



- ଡାହାଣ ଗାଲରେ କଳାଜାଇ: ଯେଉଁ ଲୋକଙ୍କ ଡାହାଣ ଗାଲରେ କଳାଜାଇ ଥାଏ ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘାୟ ଜୀବନ ସର୍ବଦା ସୁଖବାନ୍ଧବ ଥାଏ । ପାର୍ଟନରଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କର ସମ୍ପର୍କ ଭଲ ଥାଏ । ଏପରିକି ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବହୁତ ରୋମାଞ୍ଚିକ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

- ଓଠରେ କଳାଜାଇ: ଯେଉଁ ଲୋକଙ୍କ ଓଠରେ କଳାଜାଇ ଥାଏ ସେ ସର୍ବଦା କିଛି ନା କିଛି ଚିନ୍ତାରେ ଫସି ରହିଥାନ୍ତି । ଏମାନେ କଥା କଥାରେ ଭାଗ୍ୟକୁ ନିନ୍ଦିତାନ୍ତି । ଏମାନେ ଜୀବନରେ ବେଶ୍ କମ୍ ଥର ନିଜର ଉପଲବ୍ଧିରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଥାନ୍ତି ।



ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ, ସମୃଦ୍ଧି ତଥା ସଫଳତାର ପ୍ରତୀକ କୁହାଯାଉଥିବା ଜାହାଜର ପେଣ୍ଟିଂକୁ ଘରେ ଲଗାଇବା ଶୁଭ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଜାହାଜର ସମ୍ପର୍କ ଯାତ୍ରା, ପରିବହନ ତଥା ବାଣିଜ୍ୟ ବେପାର ସହ ଜଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ କେଉଁ ଭଳି ଜାହାଜର ପେଣ୍ଟିଂକୁ ଘରେ ଲଗାଇବା ଉତ୍ତମ ଜାଣନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...

ଶାନ୍ତ କଳରେ ଜାହାଜଟି ସୁତାରୁ ରୂପେ ଚାଲୁଥିବାର ପେଣ୍ଟିଂକୁ ଘରେ ଲଗାଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ସବୁଠୁ ଶୁଭ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏହା ସୁରତା, ଶାନ୍ତି ତଥା ନିରନ୍ତର ପ୍ରଗତିର ଅଶାନ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ସୂଚନା ଦିଏ । ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ, ଯଦି ପେଣ୍ଟିଂରେ ଜାହାଜଟି ଝଡ଼, ତୋଫାନରେ ଫସି ଥିବାର ଦର୍ଶାଯାଇଥାଏ; ତେବେ ସେଭଳି ପେଣ୍ଟିଂକୁ ଘରେ ଲଗାଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏହା ଘରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ସୁରତା, ଶାନ୍ତି ତଥା ନିରନ୍ତର ପ୍ରଗତିର ଅଶାନ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା କିମ୍ବା ପାଣିରେ ବୁଡ଼ି ଯାଇଥିବା ଜାହାଜର ପେଣ୍ଟିଂକୁ ବି ଘରେ

ଲଗାଇବା ଶୁଭଙ୍କର ନୁହେଁ । ଏହା ଘର ପ୍ରତି ବିପଦ ଆଣିଥାଏ ବୋଲି ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ପୂର୍ବଦିଗକୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସମୃଦ୍ଧି ତଥା ନୂଆ ଆରମ୍ଭର ଦିଗ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ତେଣୁ ପୂର୍ବ ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ରହୁଥିବା ଜାହାଜର ପେଣ୍ଟିଂ ଲଗାଇଲେ ଘରେ

ଜାହାଜର ପେଣ୍ଟିଂ ଘରେ ଲଗାଉଛନ୍ତି କି ତେବେ ନିହାତି ଜାଣନ୍ତୁ

ସମୃଦ୍ଧି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ବୋଲି ମାନ୍ୟତା ରହିଛି । ପ୍ରଥମ ଦେବତା କୁବେର ଯେହେତୁ ଉତ୍ତର ଦିଗର ସ୍ୱାମୀ । ତେଣୁ ଉତ୍ତର ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ରହୁଥିବା ଜାହାଜର ପେଣ୍ଟିଂ ଲଗାଇଲେ ଘରେ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି କୁଆଡ଼େ ଭଲ ରହିଥାଏ । ଦକ୍ଷିଣ ଅଥବା ଦକ୍ଷିଣ-ପଶ୍ଚିମ ଦିଗରେ ଜାହାଜର ପେଣ୍ଟିଂ ଲଗାଇବା ଆଡ଼ୋଠି ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏହା ଘରେ ଅଯଥା ଅଶାନ୍ତି, ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନୀର ସମ୍ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ଜାଣନ୍ତୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ଖାଇପାରିବେ କି ତରଭୁଜ

ଯେତେବେଳେ ଡାଇବେଟିସ୍ କଥା ଆସେ, ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି, କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା କେତେ ଶୀଘ୍ର ବୃଦ୍ଧି କରେ । ଏହାକୁ ଗ୍ଲାଇସେମିକ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ କୁହାଯାଏ । ତରଭୁଜର ଏଓ ପ୍ରାୟ ୭୨, ଯାହା ଉଚ୍ଚ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ପଡ଼ିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ଗ୍ଲାଇସେମିକ ଲୋଡ୍ କମ୍, ପ୍ରତି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ୫, ଯାହା ନିମ୍ନ ବର୍ଗରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯଦିଓ ତରଭୁଜ ଶର୍କରାର ସ୍ତର ଶୀଘ୍ର ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ, ଯଦି ଏହା ଅଳ୍ପ

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ପ୍ରାୟ ସବୁଠାରେ ତରଭୁଜ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଏହା କେବଳ ସ୍ୱାଦରେ ମିଠା ନୁହେଁ ବରଂ ଶରୀରକୁ ଅଣ୍ଡା ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଥିବା ମିଠା ଯୋଗୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଏହାକୁ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ତରଭୁଜ ଖାଇବା ଠିକ୍ କି ନାହିଁ, ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା...

ପରିମାଣରେ ଖିଆଯାଇଥାଏ, ତେବେ ସାମଗ୍ରିକ ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ ହୁଏ ନାହିଁ । ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ତରଭୁଜ ଖାଇପାରିବେ, କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ସାମିତ ପରିମାଣରେ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଦିନସାରା ଥରେ ୧୦୦-୧୫୦

ଗ୍ରାମ (ପ୍ରାୟ ୧ କପ) କଟା ତରଭୁଜ ଖଣ୍ଡ ଖାଇପାରିବେ । ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ବୃଦ୍ଧି ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ନ ପାଇବା ପାଇଁ ତରଭୁଜକୁ ପ୍ରୋଟିନ କିମ୍ବା ଫାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଖାଇବା ଭଲ ହେବ । ତରଭୁଜ ରସରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର

ଫାଇବର ନାହିଁ । ଏହାର କିଆଇ ଅଧିକ । ତେଣୁ ତାଜା ଫଳ ଖାଇବା ଭଲ । ପ୍ରତିଦିନ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଗ୍ରହଣକୁ ନଜରରେ ରଖି ଖାଦ୍ୟରେ ତରଭୁଜକୁ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ୍ ।



ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ ପଦ୍ମ ପୁଲର ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏହାକୁ ବିବ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ପ୍ରତୀକ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ମାତା ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏହି ପୁଲ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ । ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ଯେ, ମାତା ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ଚରଣରେ ସତେକ ପଦ୍ମ ପୁଲ ଅର୍ପଣ କଲେ ଘରେ କୁଆଡ଼େ ସୁଖ, ସମୃଦ୍ଧି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସବୁବେଳେ ପଦ୍ମପୁଲ ମିଳିବା ତ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଏହା ବଦଳରେ ଗୁହସ୍ତ ଗାଁହଳେ ଘରେ କ୍ରିଷ୍ଣାଲ୍ ଲୋଟସ୍ ରଖି ବି ଘରର ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବଦଳାଇପାରିବେ । ବାସ୍ତୁବିତ୍ତମାନେ ବି ଏବଂ ଡାକ୍ତରୀ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିଥାନ୍ତି । ମାନ୍ୟତା ରହିଛି ଯେ, କ୍ରିଷ୍ଣାଲ୍ ଲୋଟସ୍ ହେଉଛି ଏମିତି ଏକ ପବିତ୍ର ବସ୍ତୁ, ଏହାକୁ ଯେଉଁଠି ରଖାଯାଏ ସେଠାକାର ବାତାବରଣ ସକାରାତ୍ମକ ଢଙ୍ଗରେ ଭରିଯାଏ ।

-ପ୍ରଥମତଃ ଲୋକମାନେ ପଇସା ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଲାଭକ୍ଷତି ଦେଖୁଥାନ୍ତି । ହେଲେ କୌଣସି ମନ୍ଦିରକୁ ଦାନ କରୁଥିଲେ ଏଭଳି କଥା ବିଳମ୍ବକୁ ଭାବିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଗୁଣ୍ଡରଙ୍କ କୃପା ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ଧନ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଧନ ଆହୁରି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଏପରିକି କିଛି ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ମନ୍ଦିରକୁ ଦାନ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଘରେ ଦରିଦ୍ରତା ଆସି ନ ଥାଏ ବୋଲି ଚାଣକ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ।

- ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି କୁଷ୍ଠ ରୋଗୀର ସହାୟତା କରିଥାଏ, ସେ କେବେ ବି ଦରିଦ୍ର ହୋଇ ନ ଥାଏ । ତାଙ୍କର ଧନ ଦିନ-ପ୍ରତିଦିନ ବଢ଼ିଥାଏ । କାରଣ କୁଷ୍ଠ ରୋଗୀ ଅଧିକ କଷ୍ଟ ସହିଥାନ୍ତି । ଏଣୁ ତାଙ୍କର ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ମନ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ଧନ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଧନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପୂଣ୍ୟ ସହ ଧନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ବୋଲି ଚାଣକ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ।

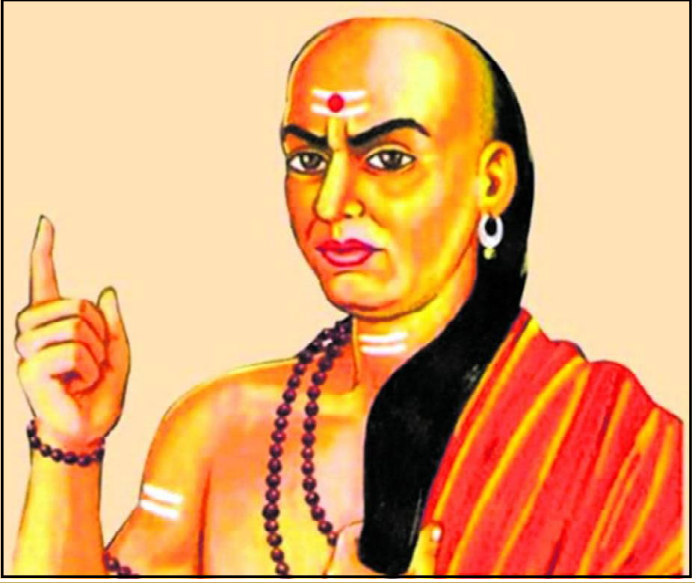
- ଯଦି ଆପଣ ସମର୍ଥ ତେବେ ଅସୁବିଧା ଯୋଗୁ ପଡ଼ିପାରୁ ନ ଥିବା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଶିକ୍ଷିତ କରିବାକୁ ପଇସା ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବହୁତ ପ୍ରସନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି । ସର୍ବଦା ତାଙ୍କର ଧନ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଚାଣକ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ।

- ଡାକ୍ତରଖାନା, କୃଷି, ଧର୍ମଶାଳା ଏବଂ ସ୍କୁଲ ଆଦି ନିର୍ମାଣରେ ଆର୍ଥିକ

ଖର୍ଚ୍ଚ କଲେ ଧନ ବଢ଼ିବ: ଜାଣନ୍ତୁ କାହାକୁ ଏଭଳି କହିଛନ୍ତି ଚାଣକ୍ୟ

ଚାଣକ୍ୟ ନୀତିରେ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଚାଣକ୍ୟ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥିତିକୁ ନେଇ ନୂଆ ବିଚାରଧାରା ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । କୁହାଯାଏ ଜୀବନ ସହ ଜଡ଼ିତ ସମସ୍ତ ବିଷୟର ଜ୍ଞାନ ଚାଣକ୍ୟଙ୍କ ନିକଟରେ ଥିଲା । ଏଥିପାଇଁ ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ସେ ଯାହା ସହିତ ଥିଲେ, ସଠିକ୍ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଯୋଗୁ ସେ ବିଜେତା ପାଲଟୁଥିଲେ । କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପରିଣାମ କ'ଣ ହେବ ସେ ଜାଣିଥିଲେ । ଏହି କ୍ରମରେ ଧନବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କେଉଁ ଜିନିଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି ଚାଣକ୍ୟ କହିଛନ୍ତି । ଜାଣନ୍ତୁ ସେହି ୪ଟି ଜିନିଷ ଯାହା ଉପରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଧନ ବଢ଼ିଥାଏ ।

ସହଯୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଧନକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରି ନିଅନ୍ତି । ଏଭଳି ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ କେବେ ବି ଟଙ୍କା ପଇସାର ଅସୁବିଧା ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଏହା ପଛର କାରଣଟି ହେଲା ଏସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲଗାଯାଇଥିବା ଟଙ୍କାକୁ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ସାଧାରଣ ଲୋକ ଭୋଗି ପାରନ୍ତି । ଫଳରେ ଆର୍ଥିକାଦ ମିଳିଥାଏ, ଯାହାକି ସହାୟତା କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ସବୁବେଳେ ରହିଥାଏ ବୋଲି ଚାଣକ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ।



ପ୍ରବଳ ଗରମରେ ପିଉଛନ୍ତି କି ଆଖୁରସ ? ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହୋଇପାରେ ଘାତକ

ଆଖୁରସ ଏମିତି ଏକ ପାନୀୟ, ଯାହା ଶରୀରକୁ ତୁରନ୍ତ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ । ସେଥିପାଇଁ ଆମ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ଏହାକୁ ପିଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର, କିନ୍ତୁ କିଛି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆଖୁରସ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଘାତକ ହୋଇପାରେ । ମୁଖ୍ୟତଃ ଯଦି ଆପଣ କିଛି ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ ନକରନ୍ତି, ତେବେ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇପାରେ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଖରାରେ ଆଖୁରସ ପିଇବାର କ'ଣ କ୍ଷତି...

କାବାଣ୍ଡା ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା: ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଏବଂ ଗରମରେ ରସ ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ଆଖୁରୁ ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ରଖାଯାଏ କିମ୍ବା ସଫା ନ କରାଯାଏ, ତେବେ ଏଥିରେ କାବାଣ୍ଡା ଏବଂ କବକ ବଢ଼ିପାରନ୍ତି । ଏହା ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ବାନ୍ତି, ଝାଡ଼ା କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟ ବିଷାକ୍ତତା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ସୁଗାର ଲେବଲ ପାଇପାରେ ବୃଦ୍ଧି: ଉଚ୍ଚ ଶର୍କରା ସୂଚକ ସୂଚକରେ ଉଚ୍ଚ ଆଖୁରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ସୁଗାର ଲେବଲ୍ ହଠାତ୍ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ । ପ୍ରକୃତରେ ଖରାରେ ଶରୀର ଡିହାଇଡ୍ରେଟେଡ୍ ହୋଇସାରିଛି, ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅଧିକ ଆଖୁରସ ପିଇବା ବୃଦ୍ଧିରେ ସୁଗାର ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ । ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ । ରାସ୍ତାପାର୍ଶ୍ୱ ଲୁସରେ ପ୍ରାୟତଃ ବରଫ କିମ୍ବା ପାଣି ଥାଏ, ଯାହା ସଫା ନୁହେଁ । ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ଏହି ମିଶ୍ରଣ



ଆହୁରି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ । ସଂକ୍ରମିତ କିମ୍ବା ଦୂଷିତ ଆଖୁ ରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରଦେଶ କରିପାରେ, ଯାହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିପାରେ । ତେଣୁ ପ୍ରବଳ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଆଖୁ ରସ ପିଇବାକୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ । ଆଖୁରସ ପିଇବା ସମୟରେ ଏହି ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ: ସର୍ବଦା ସଫା ସ୍ଥାନରୁ ସବ୍ୟ ବାହାର କରାଯାଇଥିବା ଆଖୁରସ ପିଅନ୍ତୁ । କୁସ୍ ପିଇବା ପୂର୍ବରୁ, କୁସ୍ ମେଣିନର ସଫାସୂତରା ଯାଞ୍ଚ କରିବାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ । ଭାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ କିମ୍ବା ଖାଲି ପେଟରେ ଦୂରତ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଖରାରେ ଝାଳ ବୋହିବା ପରେ, କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ ଏବଂ ତା'ପରେ ଆଖୁରସ ପିଅ । ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ପରେ ହିଁ ଆଖୁରସ ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।

