



‘ମିଶ୍ର ମୋର ଦେହ ଏ ଦେଶ ମାଟିରେ,
ଦେଶବାସୀ ତାଳି ଯାଆନ୍ତୁ ପିଠିରେ ।
ଦେଶର-ସୁରାଜ୍ୟ ପଥେ ଯେତେ ଗାଡ଼ି
ପୂରୁ ତହିଁ ପଡ଼ି ମୋର ମାଂସ ହାଡ଼ି ।

ଗୀତାଞ୍ଜନ

ସର୍ବଭୂତସ୍ଥିତ ଯୋ ମାଂ ଭଜତ୍ୟେକକୃପାସ୍ଥିତଃ ।
ସର୍ବଥା ବଭାମନୋଽପି ସ ଯୋଗୀ ମୟି ବର୍ତ୍ତତେ ॥
ଅର୍ଥ: ଯେଉଁ ପୁରୁଷ ଏକାଭାବରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଠାରେ
ଆତ୍ମରୂପରେ ସ୍ଥିତ ମୋତେ (ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦପଦ ବାସୁଦେବଙ୍କୁ) ଭଜନ୍ତି,
ସେହି ଯୋଗୀ ସକଳପ୍ରକାରେ କ୍ରିୟାକଳାପ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମୋ ସହିତ ହିଁ
ସକଳ କ୍ରିୟା କରୁଥାନ୍ତି । ॥

ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଅବଶୋଷ

ପ୍ରତି ବର୍ଷ ଭାରତରେ ପାଖାପାଖି ଦୁଇ ଲକ୍ଷ ଜଣ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରୁଛନ୍ତି ଓ ୨୦୧୮ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୨ ମସିହାରେ ଏହି ହାର ଉଦ୍‌ବେଗଜନକ ଭାବରେ ୨୭ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ଓ ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହି ହାର ପ୍ରତି ଏକ ଲକ୍ଷରେ ୧୨.୨ ପ୍ରତିଶତ ରହିଛି ଓ ଓଡ଼ିଶାରେ ବିଗତ ଦୁଇ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୫୦ ଜଣ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଛନ୍ତି ଓ ଅଧିକାଂଶ ଛାତ୍ର-ଛାତ୍ରୀ ଓ ନାବାଳକ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରୁଥିବା ତ୍ରିଭାଗ ବିଷୟ ହେଉଛି ଓ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଜୀବନର ଏକ ଦାରୁଣ ଅଭିମୁଖ ପରିଣତ । ନିଜର ବହୁମୂଲ୍ୟ ଜୀବନକୁ କ୍ଷଣିକ ମଧ୍ୟରେ ନିଶେଷ କରିଦେବା ନିରାଶ୍ରମ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଦିଗ୍‌ଭଙ୍ଗ, କାପୁରୁଷତାର ଏକ ଚରମ ଲକ୍ଷଣ ଓ ଏମିତି ବହୁ ଚାରିତ୍ରିକ ନଜର ରହିଛି, ଯେଉଁମାନେ ଦୁଃଖ କଷ୍ଟର ଅଗ୍ନିଦାହ ମଧ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ଘାତ-ପ୍ରତିଘାତକୁ ଏତାଲ ଦେଇ ସମାଜରେ ନିଜର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବାପାଇଁ ସଫଳ ହୋଇପାରିନାହାନ୍ତି ଓ ସେମାନେ ଏଇ ଜନ୍ମ-ଜୀବନର ସାର୍ଥକତାକୁ ବାସ୍ତବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରାମାଣିତ କରିଛନ୍ତି । ଭଗବାନ ଶ୍ରୀରାମ ଓ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଜୀବନର ଅନୁଶୀଳନ କଲେ ଜଣାଯାଏ, ସେମାନେ ପରଂବ୍ରହ୍ମ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ପ୍ରବଳ ବିରୋଧ, ହିଂସା ଓ ଆକ୍ରମଣର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଛନ୍ତି । ସମାଜକୁ ମଣିଷ ଜନ୍ମର କୁଳତ୍ର ଉଦ୍‌ଦାରଣ ଦେବା ସହ ଯେଉଁ ସନ୍ଦେହ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି, ତାହାର ଯଦି ସତ୍ୟମୂଳରେ ଅନୁପାଳନ କରାଯାଏ, ତେବେ ଜୀବନର ଅନ୍ଧକାର ଆକାଶକୁ କଳା ବାଦଳ ଅପସରି ଯିବ ଓ ଆଶାର ଆଲୋକିତ କିରଣରେ ଜୀବନ ଜାଲିବାର ପ୍ରେରଣା ମିଳିବ । କିନ୍ତୁ ଭଗବାନ ମଣିଷକୁ ବିଷୟ ଓ ଅମୃତ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତର ଜାଣିବାର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମଣିଷ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଷ୍ଟ ହେବା ସହିତ ତାର ନିଜର ଭୁଲ ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ନିରାଶାର ଚିନ୍ତାରେ ସେ ନିଜର ଜୀବନକୁ ବଳି ଦେବା ପାଇଁ ପଞ୍ଚାତପସ ହୋଇନଥାଏ । ଜୀବନକୁ ଜିଆଡ଼ା ଜାଳିଦିଏ, ଜୀବନର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ବସ୍ତୁ ତାର ଶରୀରକୁ ଅସୀମ ଯତ୍ନ ଦେଇ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଥାଏ ଓ ଏହା ପରେ ସମାଜରେ, ତାର ପରିବାରରେ ଅବଦାନ ବଦଳରେ କେବଳ ଅବଶୋଷ ଓ ଅସଂଯତ ହିଁ ରହିଯାଏ । ଆଲୋଚନା ହୁଏ, ଶୋକ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଏହା ଏକ ଆତ୍ମିକ ଅପରାଧ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର କାରଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଚନ୍ଦ୍ର ହୁଏ ଓ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଘଟଣା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବାବେଳେ, ଭାରତରେ ଏପରି ସନ୍ଦେହନଶୀଳ ଅଘଟଣ ଉଦ୍‌ବେଗଜନକ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବାରୁ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ମହଲରେ ଏହା ଏକ ଚିନ୍ତା ଓ ତର୍କମାର କାରଣ ହୋଇଛି । ଆମ ରାଜ୍ୟ ଓଡ଼ିଶାରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଘଟଣା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ପ୍ରେମ, ପ୍ରତାରଣା, କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପାତ୍ତନ, ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ ଅସଂଯତତା ସହିତ ସମାଜରେ ବଳି ଦାଲିଥିବା ଅମାନବୀୟ ବର୍ତ୍ତନତାରୁ ଦୁଃଖିଆଁ ଆଦି ଘଟଣାରେ ପାତ୍ରିତ / ପାତ୍ରିତା ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାର ଘଟଣା ଆଲୋଚନା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି ଓ କାରଣ ଯାହା ବି ହେଉ, ଜୀବନ ହାରିବା ସମାଧାନର ପସ୍ତା ବୋଲି ଆଗି କୁହାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ ଓ ଭୁବନେଶ୍ୱର କାଟ କଲେଜରେ ଜଣେ ନେତାଙ୍କ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଆତ୍ମହତ୍ୟା, ବାଲେଶ୍ୱର ଫକୀର ମୋହନ କଲେଜର ଛାତ୍ରୀ, ସୌମ୍ୟାଶ୍ରମ ନିଜକୁ ଜାଳିଦେବା, ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲାର ବଳଙ୍ଗା ଓ କେନ୍ଦ୍ରପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ଅନୁରୂପ ଘଟଣା କେବଳ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ନୁହେଁ, ସରକାରଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ବିକୃତ କରିଛି ଓ ସେଥିପାଇଁ ସରକାର କଲେଜ ମାନଙ୍କରେ ଶକ୍ତିଶ୍ରୀ ନାମକ ଏକ ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ଓ ନିହାତି ଭାବରେ ଏପରି ଘଟଣା ରୋକିବାକୁ ହେବ । ନିଜ ଦେହରେ ନିଆଁ ଲଗାଇ ଜାଳିଦେବା ଏକ ଅନୁକରଣୀୟ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କୁହାଯାଇପାରେ ବୋଲି କେତେକ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ଚିନ୍ତାବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ଓ ତେବେ କାରଣ ଯାହା ବି ହେଉ, ସୁବକ ହୁଅନ୍ତୁ କି ସୁବତୀ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର କାରଣ ଦୁର୍ବଳ ଅଥବା ବିକୃତ ମାନସିକତାକୁ ଜିତିବ କରୁଛି । ସାମାଜିକ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ, ଅଧିକ ଭାବପ୍ରବଣତା ମଧ୍ୟ ଏହାର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ସକାରାତ୍ମକ ସଚେତନତାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ହେ ମୋର ସମ୍ମାନୀୟ ଭାଇ ସମ୍ମାନୀୟ ଭଉଣୀ

ଉତ୍କଳାନନ୍ଦ ଅଜୟ କୁମାର ବେହେରା

ଯଦି ପାଦ ଆପଣମାନଙ୍କ ଚାହିଁ ମାଟି ମାଟିଲା ତେବେ ଟିକେ ହେଜ, ଅନେକ ଟିକେ ପଛକୁ ଯାଇ ଭାବ ଆପଣମାନେ ଜନ୍ମହୋଇ ପୂର୍ବରୁ ଆପଙ୍କ ମା’ବାପା ସମ୍ମାନଟିଏ ହେଉ ଏ ପାଇଁ ଏହି ପରି ଚାହିଁ ଦିଅଁଙ୍କୁ କେତେ ମନେପକାଇଛନ୍ତି କେତେ ଦେବତାଙ୍କୁ ମାନସିକ ଆପଣମାନେ ମାତୃଗର୍ଭରେ ସଂଚାର କାଳ ପୂର୍ବରୁ ସଂଚାର ଠାରୁ ଗର୍ଭ ମୋକ୍ଷ ବେଳେ ଆଉ ଜନ୍ମ ପରଠାରୁ ରୋଗ ବୈରାଗ୍ୟରୁ ଉଦ୍ଧାର ପାଇଁ ବାପା ମା’କେତେ ମାନସିକ ଦିଅଁ ତାଳି ନାହାନ୍ତି, ମା’କେତେ ବ୍ରତ ଉପବାସ କରିନାହାନ୍ତି, ଘରକୁ ପୁରୋହିତ ଆସି ଦୀର୍ଘାୟୁ ସୁସ୍ତୁତା ପାଇଁ ପୂଜାପାଠ କରି, ହରିବୋଲ ଧିନି ଦେଇନାହାନ୍ତି, ଏହା ଦେବା କାରୁଣ୍ୟ, ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ, ପିତାମାତାଙ୍କ ସେବା ସଦୃଶ ଆପଣଙ୍କ ଜନ୍ମ ପୂର୍ବରୁ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ମା’ସରସ୍ୱତୀ ଆପଣମାନଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟା ଦେଲେ ଆପଣ ସଂସାରରେ ଠିଆ ହୋଇ କଣ ସେହି ପରମ୍ପରା ଆଶୀର୍ବାଦ ସଦୃଶର ହାରି ଲଜ୍ଜକ କି ? ଆପଣମାନେ ଟିକେ ନିଜ ମନକୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତୁ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଭିଶାପ ଆସୁନାହିଁ ? ଯେପରି ଲୁହାକୁ ଲୁହା କାଟେ, ସେପରି କର୍ମକୁ କର୍ମ କାଟେ, ଦେଖୁଥିବ ପଥର କେତେ ଟାଣ ବହିବା ଜଳ ବି ପଥରକୁ କାଟୁଛି କ୍ଷୟ କରୁଛି, ଅତଏବ ଆପଣମାନଙ୍କର ପଛ ଧର୍ମ କ୍ରିୟାର ଲୁହା ପଥର ପରି ସ୍ତୃତିକୁ ଆପଣମାନଙ୍କର ଲୋଭ, ପର ପୀଡ଼ଣ ନାରାହମାନଙ୍କୁ ହଜରାଶ ହଜକତ, ଆଗପଛ ନ ଅନାଇ କାମ କରିଯିବା କାଟି ଦେବ । ଆଗ ହେଉଛି ଆପଣଙ୍କ ଉତ୍ତର ପୁରୁଷ ପୁଅ ନାତି ଜଗଦୀଦି, ପଛ ହେଉଛି ବାପା ମାଆ ବଂଶ ପରମ୍ପରା, ଅଭିଜାତ୍ୟ, ଏସବୁକୁ ଆପଣମାନେ କିପରି ବଞ୍ଚାଇବେ ଟିକେ ଭାବି ମନୋଜ୍ଞ କାମରେ ଆଗାଧି, ଆପଣମାନେ ଜାଣନ୍ତି, ଦେଖା ଦ୍ୱାରା ମାଟି କୌଣସି ପ୍ରତିଷ୍ଠା, ଦୁର୍ଗା ପୂଜାରେ ଲାଗୁଛି ଏହାର କାରଣ, ଯେଉଁମାନେ ଦେଖାମୟକୁ ଯାଆନ୍ତି, ଦେଖାମୟ ମୁଖ୍ୟ ଦ୍ୱାରରେ ଯେଉଁଠି ଚପଳ ଜୋଡ଼ା ରଖି ଯାଆନ୍ତି ସେଠାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପୁଣ୍ୟ ରହିଯାଏ ଫେରିଲାବେଳେ ସେ ପୁଣ୍ୟ ଆଉ ସାଥରେ ଆସେ ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ଦେଖା ଦ୍ୱାର ମାଟି ପବିତ୍ର । ଦେଖାମୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପୁଣ୍ୟହୀନ, ତାଙ୍କର ପିତୃ ତର୍ପଣ, ଶ୍ରାଦ୍ଧ, ଅର୍ଘ୍ୟ, ନିଷ୍କଳ । ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ହେଜ ଏହିପରି ପୁଣ୍ୟ କ୍ଷୟସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକ ଜାଣି ସାବଧାନ ଆବଶ୍ୟକ କ୍ଷଣିକ ମୋହରେ ସବୁ ଉତ୍ତୁଡ଼ି ଯାଇପାରେ । ମଦରେ ଏବେ ଅନେକ ମଜଗୁଲ, ପାନକୃ, ପାଗଳ ।

ଅଳ୍ପତ ରଖାଯାଉଥିଲା । ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କ’ଣ ଥିଲା ? ଏହା ଯଦି ଜାଣନ୍ତେ ତେବେ ହୁଏତ କିଛି ମନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଅନ୍ତା । ସମୟକୁ କଠୋର ବ୍ରାହ୍ମଣ ଶାସନ ସବୁ ଅକାମି ବ୍ରାହ୍ମଣମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ଶାସ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ ନକରି ଭଲ ଗୁରୁଜ୍ଞାନୀ ସଙ୍ଗତ ନ କରି ବୁଲି ବୁଲି ଯାହାର ତାହାର ପୌରହିତଗିରି କରୁଛନ୍ତି । ସବୁ ପୂଜାରେ କାୟ ଶୁଦ୍ଧି ପୂଜାପର୍ବରୁ ଥାଏ । ଏହାକୁ ଶୈଶ କରି ପୂଜା କରିଲେ ନା ପୁରୋହିତ ନା ଯେକମାନ କାହାରି ମଜଳ ହୁଏ ନାହିଁ । ଦେଖୁଥିବେ ଜଗନ୍ନାଥ ଧାମ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ଗଲେ ଚପଳ ଜୋଡ଼ା ଓହ୍ଲାଇ ସବୁ ମନ୍ଦିର ପରି ସବୁ ଦର୍ଶନାର୍ଥୀ ଯାଆନ୍ତି । ଏଥିରେ ଯେତେ ଭିଆଇପି/ଭିଭିଆଇପି ହୁଅନ୍ତୁ ସମସ୍ତେ ଖାଲିପାଦରେ ମନ୍ଦିରରେ ପ୍ରଭୁ ଦର୍ଶନ କରୁଛନ୍ତି ହେଲେ ବଡ଼ ବାଣକୁ ଆସି ସେଠାରେ ଚାଲିଗଲା ବେଳେ ବହୁ ଭକ୍ତଙ୍କ ପାଦ ଧୂଳିରେ ତାଙ୍କ ପାଦ ପଡ଼ିବା ସହ ନିଜର ପାଦ ଧୂଳି ଲାଗି ଯାଉଛି ଏ ଧୂଳି ଅତିପବିତ୍ର ଏହାକୁ ସମସ୍ତେ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଉଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ବଡ଼ବାଣ୍ଡରେ ପାଦ ରଖୁଥିବା ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଦ ଯଦି ପ୍ରଭୁ ଦର୍ଶନରୁ ଫେରି ପଡ଼ିଥାଏ ତେବେ ତାହା ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି କଣ ସାଧୁ ସବୁ ବି ଭକ୍ତିରେ ମୁଣ୍ଡରେ ଟିକାପରି ଲଗାଉଛନ୍ତି । ବାଲଟି ପାହାଚ ଧୂଳିର ମହାତ୍ମ୍ୟ କଥା ଅସରଳି, ଲୋକେ ଏହି ପାହାଚ ମାନଙ୍କରେ ତାଙ୍କ ପିଲାଙ୍କୁ ଗଡ଼ାଉଛନ୍ତି କେହି ଭକ୍ତିରେ ଗଡ଼ି ଯାଉଛନ୍ତି । ବଡ଼ ବଡ଼ୁଆ ତାଙ୍କରେ ପିତୃ ଗଣଙ୍କୁ ଏହି ବାଲଟି ପାହାଚରେ ମହାପ୍ରସାଦ ପାଇ ଗଡ଼ି ଗଡ଼ିବା ପାଇଁ ନିବେଦନ କରିବା ଏକ ପରମ୍ପରା ଗଡ଼ିଆସୁଛି । ଅତିବିଶୁଦ୍ଧ ସ୍ଥଳକୁ ବିକୃତ ନକରିବା ପାଇଁ ବିଧିବିଧି କାରଣ । ଯେଉଁମାନେ ମୋକ୍ଷକାମୀ, ସେମାନଙ୍କର ଦିଅଁ ଦର୍ଶନ ଯାହା ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ଧନକାମୀ, ଶତ୍ରୁତା ସାଧନ କାମୀ, ବଳ ବହିର୍ଭୂତ, ଚେଷ୍ଟା ବହିର୍ଭୂତ, ଯୋଗ୍ୟତା ବହିର୍ଭୂତ କାମୀ ମାନେ ସମସ୍ତେ ଦିଅଁ ଦର୍ଶନକୁ ଆସିଲେ ବି ଦୃଢ଼ ଭକ୍ତି ନଥିଲେ ସମୟ ବେକାର ଯାଏ ଓଲଟି ଫଳ ବିପରୀତ ହୁଏ । ପଦ ଆଶାମାନେ କଣ ସାଧନା କଲେ ପଦ ପାଇବେ ଏହାର ମୂଳ ନକାଣି, କଣ କେବଳ ଦିଅଁ ଦର୍ଶନ କଲେ ପଦ ପାଇବେ କି ? ପାଠପଢ଼ା ନ କରି କେବଳ ଗଣେଶ, ସରସ୍ୱତୀଙ୍କୁ ଭଲ ମିଠା ଲତୁ ପେଡ଼ା ଦେଇ ଉପଚାର ପୂଜା ଚଳା ଖର୍ଚ୍ଚ କରି କଲେ ତିଗ୍ରୀ ତିପ୍ପୋମା ହାସଲ ହେବ କି ? ଏହି ମନୋଭାବ ରଖିବା ଆଗରୁ ଭାବନ୍ତୁ ଠାକୁରଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତକରି ପାଠ ପଢ଼ିଲେ, ନେତାଏ ଠାକୁରଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ବୁଝନ୍ତୁ, ଠାକୁରଙ୍କ ସମସ୍ତେ ସନ୍ତାନ ଆଉ ସନ୍ତତି ନେତା ହେବାମାନେ ଠାକୁରଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କର ବଡ଼ ଭାଇ, ବଡ଼ ଭଉଣୀ ପରି ଦେଖା ଶୁଣା କରିବା ସେହି ମାନଙ୍କ ଶ୍ରମ, ଧନରେ ତାଙ୍କୁ ଭଲରେ ଜୀବନଯାମ୍ୟ କରିବାକୁ ଦେବା ଶାନ୍ତିରେ ରଖିବା, କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଓଲଟ କଲେ ଯେଉଁ ଗୁଞ୍ଜରଣ ଶୁଣାଯିବ ତାହା ପଞ୍ଚ

ମୁଣ୍ଡେ ହରି, ଏହା ହିଁ କରିବ ହିଁ କରିବ । ଏଥିକୁ କେବେ ସ୍ଥିରୋଭାବ ମୁହାରେ ଥିବା ଠାକୁରେ ଅନୁଶୋଚନା ପାଇଁ ହିଁ ତେତନା ଦେବେ । ପଡ଼ି ଯାଇଥିବାମାନେ ହିଁ ପଡ଼ିତ, ଅପାରଗ ମାନେ ହିଁ ପଡ଼ିତ, ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଦଳିତ ମାନେ ହିଁ ପଡ଼ିତ । ଏହି ଦିଅଁ ସମସ୍ତ ପଡ଼ିତକୁ ଉଦ୍ଧାର କରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ତାଙ୍କ ମନ୍ଦିରରେ ଉଦ୍ଧାରମାନ ବାମା ପଡ଼ିତପାଦନ । ଯେ ନେତା ହେବାକୁ ସଂକଳ୍ପ ନେଇ କାମରେ ଆଗଭଙ୍ଗି ସହି ପତାକା ଚଳେ ହେଉ ବା ପତାକାକୁ ଚାହିଁ ହେଉ ମନେ ମନେ ସଂକଳ୍ପ କରନ୍ତୁ ପ୍ରଭୁ ଆପଣଙ୍କ ପଡ଼ିତପାଦନ ଶକ୍ତିରୁ ମୋତେ କାଣିଟାଏ ମିଳୁ । ମୋ ଅଞ୍ଚଳ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସବୁ ଅପାରଗ ମାନଙ୍କ ସେବା ମୋତେ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ମୁଁ କେବେ ଖୁଲାପ କରିବି ନାହିଁ । ଏହା ସହ ଭାବନ୍ତୁ ସେ ବଳିଆର ଭୁକ୍ତ ତାଙ୍କ ହାତ ବହୁ ଦୂରଯାଏ ଲାଗିପାରେ ତାଙ୍କ ଚକ୍ଷୁ ସବୁ ଦେଖୁଛି ।

ତାଙ୍କ ପାଖରେ କିଛି ଲୁଚି ନପାରେ, ଛପି ନପାରେ, ଅନ୍ତରରେ କପଟ ରଖିବା ଲୋକାମାନେ ତାଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ଯିବା ବେଳେ ଭାବନ୍ତୁ କଣ ସବୁ ଠିକ କରିଛନ୍ତି ତ ? ଯଦି ନୁହେଁ ଦର୍ଶନରେ ଆଡ଼ି ସାକ୍ଷାତକାରରେ ତତ୍କାଳ ଭାବନରେ ଅବଶୋଷ ଯଦିଆସେ ତେବେ ପଡ଼ିତପାଦନ ପାଦନ କରିପାରନ୍ତି । ନଚେତ ଲୋକ ଦେଖାଣିଆର କିଛି ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ଅନେକ ଏ ସମୟରେ ଦାନ ଦେଉଛନ୍ତି କିନ୍ତୁ କାମେତାର ଆଗରେ ଦାନ ହେଉଛି, ପାଠ ପଢ଼ାରେ ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ମିଳିଲେ ବି ତାଳି ପାଇଁ କାହିଁକି ସାକ୍ଷାତକାର ଏକ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଉଛି ? ଲହ ଏକ ପଦବା ଅନେକ ପୁଣ୍ୟ କରିବା ରାଜାମାନେ ଲହ ହୁଅନ୍ତି । ଛଳ ବଳରେ କେହି ଲହ ହୋଇନାହାନ୍ତି । ରାବଣ କୁମାର ଲହୁଳିତ ଥିଲେ ହେଲେ କେବେ ଲହୁସନ ବସି ନାହାନ୍ତି କିତ ତାଙ୍କ ବସିବା ଜୟ ଜୟ କାର ସତ୍ୟା ସୁଧର୍ମା ହୋଇ ନଥିଲା । ଭାଗ୍ୟ, ବନ୍ଦୀମାନେ ସବୁ ରାଜାଙ୍କ ଜୟ ଜୟକାର କରନ୍ତି । ଲୋକବାକ ଅଛି ବାଦ୍ୟ ବାଦକଙ୍କ ଘରେ ସନ୍ଧ୍ୟା, ସକାଳ ବେଳକୁ ବାଦ୍ୟ ରିହାଇସାଲ ବା ଗଡ଼ ପ୍ରାକ୍ଷିପ ବେଳେ ତାଙ୍କର ସ୍ତ୍ରୀଲୋକେମାନେ ପଡ଼ିଆକୁ ଝଡ଼ା ଯାଇଥାନ୍ତି, ଆଉ ସେହି ବାଦ୍ୟ ବର ଆଗରେ ରୋଷଣା ବେଳେ ବାଜେ । ତାହାହେଲେ କଣ ଦୁଇଟି ଯାକର ଏକମାନତା ଏକ ମୂଲ୍ୟ ? ବୁଢ଼ା ରାଜା ଉଗ୍ରେସେନ କଂସକୁ ବାଧ୍ୟରେ ଶାସନ ଭାର ସିଂହାସନ ଅର୍ପଣ କରି ରାଜ୍ୟର କଟୁଆଳ ଗିରି କରୁଥିଲେ ।

ବରଣ୍ୟ ବାଣୀ’ ପିସି ସରକାର ଲେନ, ଅରୁଣୋଦୟ ମାର୍କେଟ, କଟକ, ଦୂରଭାଷ : ୯୪୮୩୭୦୩୧୨୫୩୩

ମୁକ୍ତ ବାଣିଜ୍ୟ ରାଜିନାମାର ବଡ଼ ଲାଭାର୍ଥୀ ହେବ ଓଡ଼ିଶା

ଜୟ ଭୂଷଣ ଭୂୟାଁ (ବାଦଲ)

ଭାରତରେ ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କ ଚାରିଫ ମାତ୍ର ଚର୍ଚ୍ଚା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିବାବେଳେ ଏହିପରି ଏକ ଆହ୍ୱାନ ଭରା ସମୟ ଭିତରେ ଭାରତ ଓ ବ୍ରିଟେନ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାକ୍ଷର ହୋଇଛି ଏତିହାସିକ ମୁକ୍ତ ବାଣିଜ୍ୟ ରାଜିନାମା । ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ର ଓ ଅଞ୍ଚଳରେ ସମ୍ଭାବନାରେ ନୂତନ ଦ୍ୱାର ଖୋଲିଛି କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ । ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଲା ଏହାର ବଡ଼ ଲାଭାର୍ଥୀ ପାଲଟିବାରୁ ଯାଉଛି ଆମ ରାଜ୍ୟ ଓଡ଼ିଶା । ସ୍ଥାୟୀ ବିକାଶ ଏବଂ ଆଖି ଦୁଖିଆ ଅର୍ଥନୈତିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ପଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା ଓଡ଼ିଶା ପାଇଁ ଏହି ଏଫଟିଏ ଶିଳ୍ପ ବିକାଶ, ବିଶ୍ୱ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଉଦ୍‌ପ୍ରେରକ ହେବ । ୨୦୦୦୦ ପୁଷା ଏବଂ ଅଗଣିତ ଅଧ୍ୟାୟ ବିଶିଷ୍ଟ ଏହି ରାଜିନାମା ବାଣିଜ୍ୟିକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂର କରିବା ସହ ନିୟମାବଳୀକୁ ସରଳ କରିବ ଏବଂ ଦୁଇ ରାଷ୍ଟ୍ର ମଧ୍ୟରେ ସହଯୋଗିତାକୁ ମଜଭୁତ କରିବ । ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ଓଡ଼ିଶାର ସାମୁଦ୍ରିକ ଖାଦ୍ୟ ଶିଳ୍ପକୁ ଏହି ଏଫଟିଏର ସର୍ବାଧିକ ଫାଇଦା ମିଳିବ ।

ରାଜ୍ୟର ବୃଦ୍ଧ ଉତ୍ପାଦନ ଆଧାର ଏବଂ ରପ୍ତାନି କ୍ଷମତା ସହଜୁ ବ୍ରିଟେନ ବଜାରରେ ପ୍ରବେଶ ଏକା ନିୟମାକ ଜଟିଳତାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଥିଲା । ବିଗତ ଦିନରେ ଯୁକେଲୁ ସାମୁଦ୍ରିକ ଖାଦ୍ୟ ରପ୍ତାନୀ ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର ହେଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଏଫଟିଏ ଦ୍ୱାରା ଏସବୁ ଦୂର ହୋଇଯିବ । ବ୍ରିଟେନ ବଜାରରେ ଓଡ଼ିଶାର ସାମୁଦ୍ରିକ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀର ପ୍ରବେଶ ସହଜ ହେବ । ବାଧ୍ୟକ ହୁଏ ଏବଂ ସେଠାକାର ବଜାରକୁ ବାଟ ପରିଷ୍କାର ହେବା ଦ୍ୱାରା ଯୁକେ ବଜାରରେ ଓଡ଼ିଶାର ସାମୁଦ୍ରିକ ଖାଦ୍ୟ ଶିଳ୍ପର ଉପସ୍ଥିତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ଏହି ରାଜିନାମାର ବଡ଼ ବିଜେତା ହେଉଛି ସାମୁଦ୍ରିକ ଖାଦ୍ୟ ଶିଳ୍ପ ।

ଓଡ଼ିଶାର ସାମୁଦ୍ରିକ ଖାଦ୍ୟ ଶିଳ୍ପ ହେଉଛି ବିଶାଳ । ଏଣୁ ରାଜ୍ୟକୁ ମିଳିବ ବଡ଼ ଫାଇଦା । ଓଡ଼ିଶାର ସ୍ୱନମଶାଳ ଏମକସସଏମଲ ଇକୋଷିମ ପାଇଁ ବି ଏ ରାଜିନାମା ବିପୁଳ ସମ୍ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରିବ । ବିଶ୍ୱ ଦରବାରରେ ଓଡ଼ିଶାର ହସ୍ତଶିଳ୍ପ ଏବଂ ସୂଜନଶୀଳ ଶିଳ୍ପର ଖ୍ୟାତି ରହିଛି । ପିପିଲି ଚାନ୍ଦୁଆ ଠାରୁ ବରଗଡ଼ର ଚସର ଶାଢ଼ୀ, ମାଣିଆବନ୍ଧର ପାଟ ଶାଢ଼ୀ ଠାରୁ ଶୁଖୁଆପଡ଼ାର ପଥର ସୂଜନ ଶିଳ୍ପ ସାମଗ୍ରୀ ବିଶ୍ୱର ଅନେକ ଦେଶରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିଛି । ଯୁକେଲୁ ରପ୍ତାନିରେ ଶୁନ ଶୁକୁ ଓଡ଼ିଆ ଉତ୍ପାଦଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରତିସ୍ପର୍ଷା ବଢ଼ାଇବ । ଏସବୁ ସାମଗ୍ରୀରେ ଶୁଦ୍ଧ ଉତ୍ପାଦ ଦ୍ୱାରା ଏଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରତିସ୍ପର୍ଷା ପୂର୍ବପେକ୍ଷା ଅଧିକ ବଢ଼ିବ । ଫଳରେ ଦୁଶାକାର, ଶିଳ୍ପ ଏବଂ କ୍ଷୁଦ୍ର ଉଦ୍ୟୋଗୀଙ୍କୁ ମିଳିବ ସିଧାସଳଖ ଲାଭ । ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବଜାରରେ ପହଞ୍ଚି ବୃଦ୍ଧି ଯେଉଁ ଏମାନଙ୍କ ଜୀବନ ମାନରେ ଆସିବ ଉନ୍ନତି । ପାରମ୍ପରିକ ସାମଗ୍ରୀ ସହିତ ଏଫଟିଏ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତମୁଖୀ କ୍ଷେତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ନୂଆ ସମ୍ଭାବନା ଆଣିଛି । ଯେହେତୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ଏକ ବିରଳ ଖଣିକ କରାଯିବ ହେବାକୁ ଯାଉଛି ଏ ରାଜି ନାମା ଦୁଇ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ସହଯୋଗିତା ପାଇଁ ବାଟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ।

ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ଏଫଟିଏର ପ୍ରଭାବ କେବଳ ସାମଗ୍ରୀ ଏବଂ ଶିଳ୍ପ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନାହିଁ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଅର୍ଥନୈତିକ ସହଯୋଗିତାରେ ନାଗରିକ ଏବଂ ସେବାକୁ ସ୍ଥାନିତ କରିଛି । ଓଡ଼ିଶା ଯେପରି ଏହି ରାଜିନାମାରୁ ସୃଷ୍ଟି ହେବାକୁ ଥିବ । ସମ୍ଭାବନାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲାଭ ଉଠାଇ ପାରିବ, ସେଥିପାଇଁ ବ୍ରିଟେନ

ବିଭାଜନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଚେହେରା

ଗୋପାଳ ମହାପାତ୍ର

କରାଯାଏ ଓ କିଛି ସ୍ୱରକୁ ସନ୍ଦେହ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏ ସବୁରେ ରାଜନୈତିକ ଦଳ ମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ରହିଛି । ଶାସକ ଦଳ ଏହି ନିୟମକୁ ସାମାଜିକ ସମରସତା ଏବଂ ସମାନ ଅବସର ଦିଗରେ ଏତିହାସିକ ପଦକ୍ଷେପ ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବିରୋଧୀ ଏହାକୁ ସଂସ୍ଥାନ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ବୈରାଗିକ ଦମନ ଏବଂ ଅସହମତିକୁ ଚାପି ଦେବାର ପ୍ରୟାସ ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଶାସକ ଓ ବିରୋଧୀ ପ୍ରାୟତଃ ଏହି ମୂଳ ପ୍ରଶ୍ନକୁ ଅଣଦେଖା କରିଥାନ୍ତି ଯେ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ବାସ୍ତବିକ ଭାବେ କେମିତି ସୁଧାରା ଯାଇପାରିବ । ଶିକ୍ଷକ-ଛାତ୍ର ଅନୁପାତ କେମିତି ସୁଧରିବ । ଗବେଷଣା, ନବୀକାର ଏବଂ ବୈଜ୍ଞାନିକ ସୂଚକତା କେମିତି ଆଗକୁ ବଢ଼ିବ । ସାମାଜିକ ବିବିଧତାକୁ ସମ୍ମାନ ସହ କେମିତି ସମାହିତ କରାଯିବ ।

ଧର୍ମକୁ ନେଇ ରାଜନୀତିର ସବୁଠାରୁ ବିପଦଜନକ ପାର୍ଶ୍ୱ ହେଉଛି ଜଟିଳ ସଂରଚନାକୁ ସମସ୍ୟାର ପରିଚୟକୁ ସହଜ ଲଢେଇରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା । ସେଠାରେ ସମାଧାନ ନାହିଁ ବରଂ ପକ୍ଷ ବାଛିବା ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକୃତି ଏବେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଛାତ୍ର ଏବେ କେବଳ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ହୋଇ ରହିଯିବେନି ବରଂ ସେମାନେ ନିଜକୁ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିଚୟର ପ୍ରତିନିଧି ଭାବେ ଦେଖିବେ । ଏହାଫଳରେ ସ୍ଥିତି ଯେ କେବଳ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ବିଚିତ୍ର ବା ନୁହେଁ ବରଂ ଗଣତନ୍ତ୍ର ପାଇଁ ଘାତକ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହେବ । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ମାନେ ଭବିଷ୍ୟତର ନାଗରିକକୁ ଗଢ଼ିଥାନ୍ତି, ଯଦି ସେଠାରେ ବିଭାଜନ, ସନ୍ଦେହ ଏବଂ ଭୟର ମାନସିକତା ଦେଖାଯିବ ତେବେ ସମାଜରୁ ସହିଷ୍ଣୁତା ଲୋପ ପାଇଯିବ । ଏଣୁ ଯୁକ୍ତିସିର ନୂଆ-ନିୟମ ବାବଦରେ ଗଭୀର ଭାବେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରାଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆଗତ ଏକ ମାମଲାଟି ଶୁଣାଣାବେଳେ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟର ମୁଖ୍ୟ ବିଚାରପତି କହିଛନ୍ତି ଯେ “ଆମେ ଜାତି ବିହୀନ ସମାଜ ଚାହୁଁଛୁ, ଆପଣ କ’ଣ ଦେଖନ୍ତୁ ସେଇ ପୁରୁଣା ସମୟ ଆଡ଼କୁ ନେଇଯିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ? ଏଣୁ ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ ଯୁକ୍ତିସିର ନୂଆ ଆଇନର ଭିତରେ କ’ଣ କ’ଣ ସବୁ ରହିଛି ।

ରାମଚନ୍ଦ୍ରପୁର, ରଣପୁର, ମୋ: ୯୪୩୮୮୪୮୫୦୯୪

ପଦ୍ମକର୍ଣ୍ଣ ସିଦ୍ଧୋତ୍ତମ

ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କର

ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ଗୋଟିଏ କାମରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି ଆପଣଙ୍କ ମନ ସବୁବେଳେ ଗୋଟିଏରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି ତେବେ ଆପଣ ‘ପଦକର୍ଣ୍ଣ ସିଦ୍ଧୋତ୍ତମ’ରେ ପାଠିତ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଏହା କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାଗତ ଅସୁବୁ ନୁହେଁ ବରଂ ଆମର ତିଳିତାଳ ଯୁଗରେ ଥିବା ଏକ ଆଚରଣଗତ ଅସୁବୁ । ଯେପରି ପଦକର୍ଣ୍ଣ ଦୂରଗତିରେ ପ୍ରଫେ ସେହିପରି ନୋଟିଫିକେସନ ମୋସେକ ଏବଂ ବହୁକାର୍ଯ୍ୟର ନିରନ୍ତର ବାଧା ଯୋଗୁଁ ଆମର ମଣିଷ ଅତ୍ୟଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରଯୁକ୍ତିବିଦ୍ୟା ଉପରେ ଆମର ଅତ୍ୟଧିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ଯୋଗୁଁ ଆମର ମଣିଷ ଏତେ ଶୀଘ୍ର ସୂଚନା ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରିବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ

ହୋଇଗଲାଣି ଯେ ସେମାନେ ଶାନ୍ତ, ଅଧିକ ଧୀର କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇପାରିବେ ନାହିଁ । ଏହି ଅସୁବୁ କେବଳ ଉତ୍ପାଦକତା ହ୍ରାସ କରେ ନାହିଁ ବରଂ ଆମର ସୃତି ଏବଂ ମାନସିକ ଶାନ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତର ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଯଦି କେହି ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ତେବେ ଏହି ସିଦ୍ଧୋତ୍ତମକୁ ଚିହ୍ନିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ତିଳିତାଳ ଅଭ୍ୟାସ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ପଦକର୍ଣ୍ଣ ସିଦ୍ଧୋତ୍ତମ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ତିଳିତାଳ ଉତ୍ତରଲୋଡ଼ । ଆମର ମଣିଷ ନିରନ୍ତର ଜମେନ, ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ଅପଡେଟ ଏବଂ ମୋସେକ ଯାଞ୍ଚ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ବିକଶିତ କରେ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ମଣିଷକୁ ପ୍ରତି କିଛି ମିନିଟରେ ଛୋଟ ମାତ୍ରାରେ

ତୋପାମିନ ଦାବି କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରେ । ଏହି ନିରନ୍ତର ଉତ୍ତରଜନା ଗଭୀର ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ପାଇଁ ଦାୟୀ ମଣିଷର ଅଂଶକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ ଯାହା ଫଳରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ଏହି ସିଦ୍ଧୋତ୍ତମରେ ପାଠିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକାଥରେ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି କିନ୍ତୁ କୌଣସି ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପ୍ତ କରିବାରେ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି ଯାହା ଫଳରେ ଉତ୍ପାଦକତାରେ କ୍ଷତି ହୁଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ତ୍ରୀନ ଦେଖିବା କିମ୍ବା ମୋସେକ ଯାଞ୍ଚ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ମନକୁ ଅଶାନ୍ତ କରେ । ଯାହା ନିଦ ଗୁଣବତ୍ତା ନଷ୍ଟ କରେ । ନିଜ ଅଭାବ ସମସ୍ୟାକୁ ଆହୁରି ଖରାପ କରିଥାଏ । ପଦକର୍ଣ୍ଣ

ସିଦ୍ଧୋତ୍ତମ ଏତାଭାବ ପାଇଁ ମାଲକ୍ଷୟୁଲନେସ ଏବଂ ତିଳିତାଳ ଡିଟେକ୍ଟ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ନିଜ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଭଲ ରୁଟିନ ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ଖାଦ୍ୟ ଓ ବିଶ୍ରାମ ସମୟ ଭଲ ଭାବେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ । ଜୀବନକୁ ନୈରାଶ୍ୟ ଭିତରେ ନୁହେଁ ଆନନ୍ଦମୟ କରି ଗଢ଼ି ତୋଳନ୍ତୁ ଦେଖିବେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଯତ୍ନଶୀଳତା ହେବନାହିଁ ।

ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଦି’ହେନ, ପୁରୀଘାଟ ରୋଡ଼, କଟକ, ଦୂରଭାଷ : ୯୧୩୨୪୩୩୩୩୩୩

