

ଶତକାରୀ ଏକଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗୁରୁ ପ୍ରାଣିକ



ଡ. ଦେବାଶିଷ ମହାନ୍ତି

ମଧ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲାଣି ଓ ଆଧୁନିକ ମାନବ ସମାଜର ଏହା ମାନସିକତା ଓ ସଂସ୍କୃତିରେ ପାଳାଟି ଗଲାଣି । ଏକକ ବ୍ୟବସ୍ଥାତ ମୁଣ୍ଡିକ, ଏକକ ବ୍ୟବହାର ପରେ ପରିଚ୍ୟକ୍ତ ସଂସ୍କୃତିର ଜ୍ଞାନକ୍ଷତ୍ର ଉଦ୍‌ବହନଣ । ଆମ ପୂର୍ବ ପୂର୍ବାଷ୍ଟକ ପରିଦ୍ୱାସ୍ୟାୟ ଉକ୍ତରେ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତ ଉହଜରେ ଉପଳକ୍ଷ୍ଟ ଏକକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ବେଶି ଭରଯା ରଖୁଛି । ଏହି ଏକକ ବ୍ୟବହାର ପରେ ପରିଚ୍ୟକ୍ତ ସଂସ୍କୃତିର ଦୂରଗାମୀ ପରିଶାମ ସମକ୍ଷରେ ଆମେ ସମାପ୍ତ ଅଞ୍ଜ । ଏକକ ବ୍ୟବସ୍ଥାତ ମୁଣ୍ଡିକ ପାଇଁ



ନେ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରକୋଷ୍ଟରେ ବସିଥିବା

A large pile of single-use plastic waste, including plastic bags, cups, straws, and utensils, illustrating the problem of plastic pollution.

ମଧ୍ୟ ମାନବକୁ ବସୁ ମୂଳ୍ୟ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଆମର ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ପ୍ରତି ଆସନ୍ତି ମହାଶାଗର, ଜୀବଜନ୍ମ ତଥା ଆମର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଗଭୀର ନିକାରାମୁକ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଛି। ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପରିବେଶ ତଥା ମାନ୍ୟ ସମାଜ ଉପରେ ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ପ୍ଯାଯ୍ୟ ରହିବ। ସରଳ ଭାଷାରେ କହିଲେ ଏକକ ବ୍ୟବସ୍ଥାରୁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଏପରି ପଦାର୍ଥ ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ପେଟ୍ରୋଲିଫ୍ରମଙ୍କାର ରସାୟନରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ଏବଂ ଥରେ ବ୍ୟବସ୍ଥାରୁ ହେଲା ପରେ ଏହାକୁ ଫୋପାଛି ଦିଆଯାଏ। ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ କେତେକ ମୁହଁର୍ଜ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥାରୁ ଏହି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ପଦାର୍ଥ ପରିବେଶ ପାଇଁ ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ପାଇଁ ବିପଦ ହୋଇଯାଆଛି। ଏକକ ବ୍ୟବସ୍ଥାରୁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ସାଧାରଣତଃ ଆବରଣ ଜରି, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ କପ, ଗ୍ଲୋସ, ମୁଣ୍ଡ ଓ ବୋତଲରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୁଏ। ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଏକ ସଂଶୋଧିକ ପଳିମରର କଣ୍ଠରେ, ଯାହା ଅନେକ ଶୁଦ୍ଧ ଅଶ୍ୱମାନଙ୍କ ପଂଚମାନ୍ଦିତ ହେଲା । ୧୯୦ ହେଲା

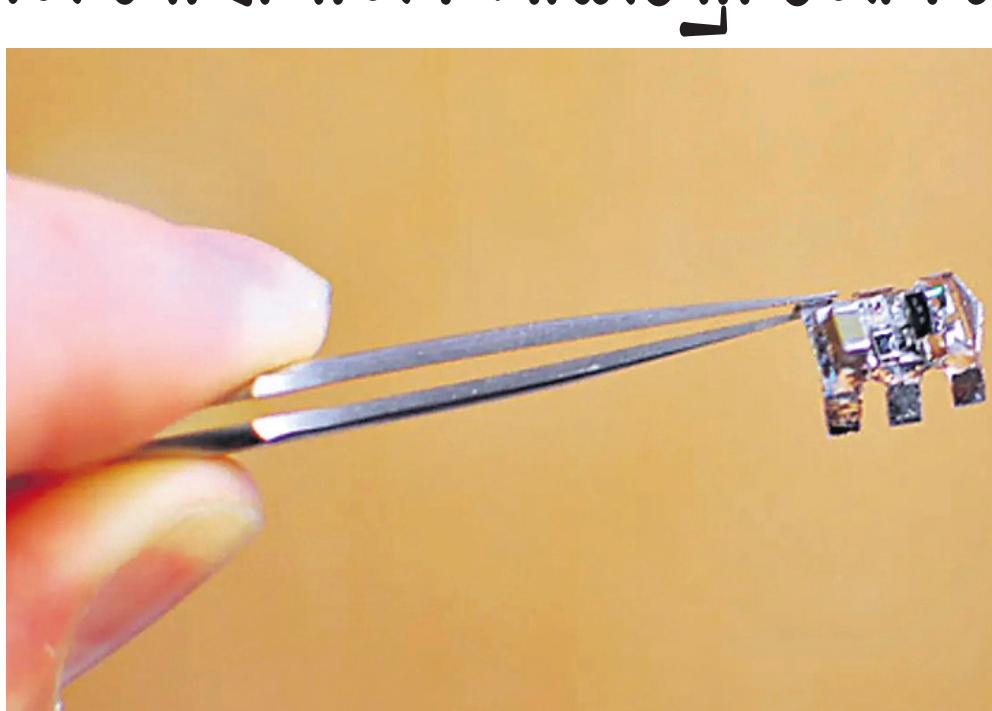
ଆମ
ପୂର୍ବ ପୁରୁଷଙ୍କ ପରି
ଦାର୍ଘ୍ୟାବ୍ୟା ଉତ୍ତର୍ଣ୍ଣ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ
ନିର୍ଭର କରିବା ପରିବର୍ଗେ ସହଜରେ
ପଲବ୍ର ଏକକ ବ୍ୟବହୃତ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ
ଉଦ୍‌ବ୍ୟାପାର ରଖିଛୁ ଏହି ଏକକ ବ୍ୟବହାର ପାରେ
କୁ ସଂସ୍କୃତିର ଦୂରଶାମୀ ପରିଶାମ ସମ୍ବନ୍ଧରେ
ସମାପ୍ତେ ଅଛା ଏକକ ବ୍ୟବହୃତ ମୂଳ୍ୟକ ପାରେ
ନାନବକୁ ବହୁ ମୂଲ୍ୟ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବା ଆମରେ
କ ପ୍ରତି ଆସନ୍ତି ମହାସାଗର, ଜୀବଜନ୍ମ ଥେ
ପର ସାସ୍ଯ ଉପରେ ଗଭୀର ନକାରାଯକ
ବାବ ପକାଉଛା ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପରିବେଶ
ଦେଖା ମାନବ ସମାଜ ଉପରେ ହଜାର
ହଜାର ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବା”

ରସାୟନ ବିଜ୍ଞାନ ବଡ଼ାର, ଭେଳାନାଳ
ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଦ୍ଧତିବ୍ୟାହସ ହେଲୋରାର

ମନ୍ତ୍ରକିତ ଖାଦ୍ୟ ଓ କଖାଲୋରି ପରିମାଣ



ଆମ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରି ପରିମାଣ ଅସତ୍ତ୍ଵିତ ରହିଲେ
ତାହା କେତେକ ରୋଗକୁ ପରୋକ୍ଷରେ ଡାକି ଆଶୀର୍ବାଦ।
ଡେଶ ଏହି ସ୍ଥର ସବବେଳେ ସତ୍କଳିତ ରହିବା ନିହାତି କରଗା।



ମାନେ ରଖନ୍ତୁ

- ଯେଉଁ ରତ୍ନ ହେଉ ନା କାହିଁକି
ଖାଦ୍ୟପେଯ ପ୍ରତି ସବୁବେଳେ ସର୍ତ୍ତକ
ରୁହୁଛୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି
ଏପରି ତାହା ସହଜରେ ହଜମ
ହୋଇପାରିବ ।
 - ରାତିରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ
ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଆଲୋକ ସଂଶର୍ଷରେ ଆସନ୍ତୁ
ନାହିଁ । ମୋବାଇଲ୍ କି ଚ୍ୟାବ ପରି
ଜଳେକଟ୍ରୋନିକ ଜିନିଷଠାରୁ ମଧ୍ୟ
ଦୂରେଇ ରୁହୁଛୁ । ନ ହେଲେ, ଏହାହାରା
ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ।
 - ହାଡ଼, ଅଣ୍ଟିମଙ୍ଗାକୁ ମଜଭୁତ
କରିବାରେ ଭାବିମିନ ଡି' ର ଭାବିକା

A woman with curly hair is sleeping peacefully in bed, wearing a white t-shirt and light blue pajama bottoms. She is lying on her side, facing right, with her head resting on a white pillow. The background is a soft, out-of-focus bedroom setting.

- ସବ୍ କୌଣସି ଗୋଗରେ ଆପଣ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି, ତେବେ ଛୁଟନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତା ।

ସାମ୍ପ୍ରଦୟ ସତ୍ତବ ନାମ

➤ କୌଣସି କାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ହେ
ମେଇ ଭଲ ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ଯିବା
ଆଗ୍ରହ ନାହିଁ, ତେବେ ପ୍ରଥମେ ମନଙ୍ଗୁ

ସକାରାମ୍ବକ ପରିବେଶକୁ ଆଣନ୍ତୁ
ତା'ପରେ କାମ କରିବାକୁ ଆଗାନ୍ତୁ।

►ଡକ୍ଟର ଫଲମୂଳ ଆମ ଶରୀର
ମାଁଁ ଦେବେ ହେଉଥିବା କାମ ହେବିଲା

ପାଇ କେତେ ଉପକାରୀ ତାହା କହିବା
ଅନ୍ତର୍ମାଣିକ । ତେଣୁ ବ୍ରେକପାଦ
ଡାଲିକାରେ ଏହାକୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ
ଜ୍ଞାନମ ମିମିନ୍ଦିନ ଠିଳ ସାଧନିରେ

ବ୍ରେକ୍ଷାଷ୍ଟ କଲେ ତାହା ମନବ
ସକାରାମ୍ବକ ରଖୁଥାଏ ।
୪ମାନସିନ ଭାବେ ସବୁବେଳେ ସୁଧା

ରହିବା ପାଇଁ ପ୍ରାଣୀଯମ କରନ୍ତୁ ।
►ପ୍ରତିଦିନ ଶିତ୍ତକ୍ଷିବା ଏକ ଭଲ
ବ୍ୟାଯାମ । ହେଲେ ଆପଣଙ୍କର ଯିବା



