

କ୍ରାନ୍ତିପାତ୍ର ଓ ଅଧିକାରୀ



ଇଂ. ମାୟାଧର ସ୍କାଇ

“କୁନ୍ତମାସ ୨୧ ତାରିଖ ଦିନ କର୍କଟ କ୍ରାନ୍ତି ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳରେ ଦିନ
୧୩ ଘଣ୍ଟା ଓ ରାତି ୧୧ ଘଣ୍ଟା ହୁଏ ଏଠାରୁ ଉତ୍ତର ଦିଗକୁ ଗଲେ
ଦିନ କ୍ରମଶଳୀ ବଢ଼ିଥାଏ ଓ ରାତି ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ । କୁନ୍ତମାସ ୨୧
ତାରିଖ ଦିନ ୨୭.୫ ତିଗ୍ରୀ ଉତ୍ତର ଅକ୍ଷାଂଶରେ ଦିନ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ହୁଏ
ଓ ରାତି ଆବୋ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେଠାରୁ ଆହୁରି ଉତ୍ତରକୁ ଗଲେ ଉତ୍ତର
ମେରୁଠାରେ ଛାଅ ମାସ ଦିନ ହୁଏ । ଥରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ହେଲେ ଏହା
ଅସ୍ତ୍ର ନ ହୋଇ ଦିଗ୍ବଲ୍ୟ ଆକାଶରେ ପୂର୍ବରୁ ପଣ୍ଡମକୁ ପ୍ରତି ୨୪
ଘଣ୍ଟାରେ ଘରି ବୁଲୁଥାଏ ।”

ସମାନ ହୋଇଥାଏ ; ଅର୍ଥାତ୍ କ୍ରାନ୍ତିପାଦ
ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମାର୍ଗ ମାସ ୨୯ ତାରିଖ
ଓ ସେଷ୍ଟେଯର ମାସ ୨୩ ତାରିଖରେ
ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହି ଦୂଲ୍ହ ଦିନ ସୂର୍ଯ୍ୟ
ବିଶୁବରେଖା ଉପରେ ରହିଥାଏ ।

ବୁନ୍ଦ ମାସ ୨୧ ତାରିଖ ଦିନ ସୂର୍ଯ୍ୟ
କଞ୍ଚକାଳି ଉପରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିଥାଏ
ଏବଂ ପୃଥିବୀର ଉତ୍ତର ଗୋଲାଞ୍ଜ
ସୂର୍ଯ୍ୟ ଆଡ଼ିକୁ ସର୍ବଧିକ ଜଳିକରି ଥାଏ ।
ବାସ୍ତବରେ ମାର୍କ ୨୨ ତାରିଖରୁ ଉତ୍ତର
ଗୋଲାଞ୍ଜ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଜଳିବା ଆରମ୍ଭ

ରାତି ୧୯ ଘଣ୍ଟା ହୁଏ । ଏଠାରୁ ଉଭର
ଗନ୍ଧୁ ଗଲେ ଦିନ କ୍ରମଶଃ ବଡ଼ଥାଏ ଓ
ତି ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ । ବୁନ ମାସ
୨ ତାରିଖ ଦିନ ୨୭.୪ ଡିସ୍ରୀ ଉଭର
ଶାଶରେ ଦିନ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ହୁଏ ଓ ରାତି
ଦୌ ହୁଏ ନାହିଁ । ସୋଠାରୁ ଆହୁରି
ଉଚ୍ଚର ଗଲେ ଉଭର ମେରୁଠାରେ
ଅ ମାସ ଦିନ ହୁଏ । ଥରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ
ଲେ ଏହା ଅସ୍ତ୍ର ନ ହୋଇ ଦିଗବଳୟ
କାଶରେ ପୁରୁଷ ପରିମାନ୍ତ ପ୍ରତି ୨୪
ଜାରେ ଗୁରୁ କୁଳୁଥାଏ ।

ତିଥେମର ୨୭ ତାରିଖ ଦିନ ଠିକ୍‌
ହାର ଓଳଚା ହୁଏ । ସେହିଦିନ ୨୭.୪.
୨୩ ଉତ୍ତର ଅକ୍ଷାଂଶରେ ୨୪ ଘଣ୍ଟା
ଟିକିଲୁଏ । ସେଠାରୁ ମେରୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛୁନ୍ଦି
ଥ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ଧାରରେ ରହେ ।
ଶିଖ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଦରେ ଏହାର ବିପରିତ
୧ । ସେଠାରେ ତିଥେମର ମାସ ୨୭
ରିକର୍ଡରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ମକର କ୍ରାନ୍ତି ଉପରେ
ବିଷ୍ଣୁନ କରେ ଏବଂ ଏହି ଦିନ ଦକ୍ଷିଣ
ଗୋଲାର୍ଦ୍ଦରେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଦିନ ଓ
ଶାତ ରାତି ହୋଇଥାଏ ।
ମାନବରେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନୀ ଏଥାରେ

ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ତା' ପିଇଥୁଲେ



ଡାରାକ୍ରାନ୍ତ ମନକୁ ହାଲୁକା କରିବାକୁ
କପେ ଚା' କିମ୍ବା କପି ଲୋଡ଼ା ପଡ଼େ ।
ହେଲେ ଏଗୁଡ଼ିକର ପରିମାଣ ଯଦି
ଅଧିକ ହେଲେଯାଏ ତେବେ ତାହାର
ପ୍ରଭାବ ଶରାର ଉପରେ ପିଥାଏ ।
ଏକ ସମ୍ୟ ସର୍ଜେରୁ ଜଣାପଢ଼ି ଯେ,
ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ
ଅଧିକ ଥର ଚା' ପିଅନ୍ତି ତେବେ ତାହା
ଦାନ୍ତ କ୍ଷୟ କରିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।
'ଅତ୍ୟଧିକ ଥର ଚା' ପିଲବା ଏବଂ
ଦାନ୍ତ କ୍ଷୟ' ବିଷୟକୁ ନେଇ ସିଓଲ
ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୁଣ୍ଡିବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏକ
ସର୍ତ୍ତେ କରିଥିଲେ । ପ୍ରତିଦିନ ଅତ୍ୟଧିକ
ଚା' ପିଲବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ
ଦାନ୍ତ ପରାୟା କରି ସେମାନେ ଏକଥି
ଜାଣିପାରିଥିଲେ । ଉଲ୍ଲଙ୍ଘ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର
ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ
କରାଯାଇଛି ଯେ, ଚା'ରେ ଏଭଳି ତତ୍ତ୍ଵ
ରହିଛି, ଯାହା ଦାନ୍ତ କ୍ଷୟ କରିବାର
ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ତେଣୁ ଏହାର ପରିମାଣ
ସାମିତ ରହିବା ନିଷ୍ଠା ଦରକାର ବୋଲି
ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି

ଉପକାରୀ ବାସି ରୁଦ୍ଧି

ତୁଟି ଏପରି ଏକ ଖାଦ୍ୟ ଯେଉଁଥିରେ
ଅନେକ ପ୍ରକାର ସାଷ୍ଟ୍ରୋପକାରୀ
ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଗରମ ଗରମ ତୁଟି
ଖାଇବାକୁ ଭାବି ମଜା ଲାଗେ । କେବଳ
ସେତିକି ତୁଟେଁ, ବାସି ତୁଟିରେ ମଧ୍ୟ
ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି ।
ଏତଳି ତୁଟି ଏସିରଜନିତ ସମସ୍ୟା
କେତେକାଂଶରେ ଦୂର କରିଥାଏ ।
ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ମଧ୍ୟ ସନ୍ତ୍ରିୟ ରଖେ ।
ବିଶେଷଭାବରେ ପେଚନିତ ସମସ୍ୟା
ସହ ଜାତିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏତଳି

ଏହି କ୍ଷୁଟ ବ୍ୟାକ୍‌ରୋଗୀଙ୍କ ଜୀବନ ବାବ୍ଦା କ୍ଷୁଟ ବ୍ୟାକ୍‌ରୋଗୀଙ୍କ ଜୀବନକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛି। ଯେତେ କ୍ଷୁଟ ବ୍ୟାକ୍‌ରୋଗୀଙ୍କ ଜୀବନକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛି, ଏହି କ୍ଷୁଟ ବ୍ୟାକ୍‌ରୋଗୀଙ୍କ ଜୀବନକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛି।

- କୁର୍ଯ୍ୟ ଅବସାନ ଦୟା କୁହାଜଙ୍କ,
ଡେବେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ କିଛି କିଛି ସମୟ
ବାହାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟାମୋକରେ ଛିଡ଼ା ହୁଆନ୍ତୁ।
- ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ସବୁବେଳେ
ଶାଖ ଜାତାଯା ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଫଳ ସାମିଲୁ
କରନ୍ତୁ ଯାହା ଶରାରକୁ ସତେଜ ରଖିବା
ସହ ଶିଳ୍ପ ଯୋଗାଳବ ।
- ନିଜକୁ ଅବସାଦଠାରୁ ଦୂରେଇ
ରଖିବାକୁ ହେଲେ, ସାଜମାନଙ୍କ ସହ
କିମ୍ବା ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହ କିଛି
ସମୟ ବିତାନ୍ତୁ । ଏହା ମାନସିକ ଶାନ୍ତି
ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ଅନେକାଶରେ
ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କମାଇବାକୁ
ଚାହୁଁଥିଲେ, ନିୟମିତ ବ୍ୟାଯାମ, ଯୋଗ,
ପାଣୀୟମ ଆଦି ଦେଖିନ୍ତି ଜାବନ୍ତି
ସମ୍ମିଳିତିରେ କରିଥାଏ ।

A close-up photograph of a man with dark hair and a beard, wearing a light blue button-down shirt. He is sitting at a table, leaning forward with his head resting in his hands, appearing to be in distress or deep thought. The background is blurred.

ଆତ୍ୟଧୂକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ଵରଣ ଶକ୍ତି



A photograph of a young man with dark hair and a beard, wearing a white t-shirt, sitting at a table and eating from a plate. He is holding a fork in his right hand and a knife in his left hand. The background is blurred, showing what appears to be a restaurant or a well-lit indoor setting.

ଶାନ୍ତି ସ୍ଵାଧୀନ

► ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ନିଦ୍ଵାଜନିତ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ ତାହାକୁ ଆଦୋ ଅବହେଳା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଭୁବନ ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

► ରାତିରେ ଯେତେ ସମ୍ବବ ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି । ଏତିକି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର ଯାହା ସହଜରେ ହଜାନ ହେଉଥିବା । ରାତ୍ରିଭୋଜନ ଖାଦ୍ୟ ଡାଲିକାରେ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ କମ ଖାଇବେ ତାହା ସେତେ ଭଲ ।

► ଆପଣଙ୍କ ବନ୍ଧୁ ଯଦି ୪୦ ଟପିଲାଣୀ ତେବେ ନିଜ ସ୍ବାଷ୍ଟ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ସଚେତନ

ରୁହୁନ୍ତୁ । ବିଶେଷଭାବରେ ନିଯମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ କୁଣ୍ଡପ୍ରେସର, ଡାଇବେଚିସ୍, କୋଲେଣ୍ଟରଲ ଆଦିର ପରିମାଣ କେତେ ରହୁଛି ତାହା ମାପି ନିଆନ୍ତୁ ।

► ବନ୍ଧୁ ବଢ଼ିବା ସହ ଯଦି ଆପଣ କିଛି ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଅନୁଭବ କରୁନ୍ତି, ତେବେ ବିଳମ୍ବ ନ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

► ଅୟଥାରେ ଚେନ୍ମୟନରେ ରୁହୁନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

► ପରିଶ୍ରମ ଅନୁସାରେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେଇ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରୁହୁନ୍ତୁ ।

ପାକସ୍ଥଳୀ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରେ ଆଖୁରସ



A photograph showing a clear glass pitcher filled with a bright yellow liquid, identified as sugarcane juice. Next to the pitcher are several pieces of cut sugarcane stalks, some whole and some broken, showing the white pith and the hollow interior. The background is a rustic wooden surface.

ଆଖୁ ରସରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପକାରୀ ତତ୍ତ୍ଵ ଭରି ରହିଛି । ଏହା ପାକଷୂଳୀ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଅନେକାଂଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏହି ରସରେ ଭିଚାମିନ୍ ଏବଂ ଫ୍ଲୁଟ୍ରିସନ୍ ଯଥା ପଚାଯିଯମ୍, କ୍ୟାଲୀସିଯମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ରୋସିଯମ୍, ଆଇରନ୍, ମାଙ୍ଗାନିଜ, ରିବୋଫ୍ବିନ୍ ଓ ଆମିନୋ ଏସିତ୍ତ ଭରି ରହିଛି । ଏହା ଦାନ୍ତ ଓ ଦାନ୍ତର ମାତ୍ରିକୁ ନଷ୍ଟ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଆଖୁ ରସରେ ମଧ୍ୟ ଆଣ୍ଟିଅକିଡ଼ାର୍ ଗଣ ଅଛି ।

A photograph showing a clear glass pitcher filled with a bright yellow liquid, identified as sugarcane juice. Next to the pitcher are several pieces of cut sugarcane stalks, some whole and some broken, showing the white pith and the hollow interior. The background is a rustic wooden surface.

ଏହାକୁ ପିଇଲେ ତାହା ହଜମ କ୍ରିୟାକୁ ଆହୁରି ସ୍ଥିର କରିଥାଏ । ଅଣ୍ଟି ଏବଂ ମାସପେଶୀକ ମଳ୍କତ କରିବାରେ

ମଧ୍ୟ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏଥୁରେ ଭିଚାମିନ୍-ସି ଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରିତୋଧକ ଶଳ୍କି ବଢ଼ାଏ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଜୀବାଶ୍ରୀ ଆକ୍ରମଣରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ତାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଏହା ଶରୀରରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣକୁ ସତ୍ତ୍ଵିତ ରଖିଥାଏ । ଶରୀରରେ ଯଦି କୋଲେଷ୍ଟରଲ କିମ୍ବା ସୋଡ଼ିୟମର ପରିମାଣ କହିଯାଏ, ତେବେ ଆଖୁରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା କେତେକାଂଶରେ ସତ୍ତ୍ଵିତ ଅବସ୍ଥାକ ଆସିଥାଏ ।

ଶାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଫଳ ସମିଲି କରିବୁ ଯାହା ଶରୀରକୁ ସତ୍ତ୍ଵରେ ରଖିବା ସହ ଶଳ୍କି ଯୋଗାଇବ ।

- ନିକଞ୍ଜ ଅବସାଦାରୁ ଦୂରେଇ ରଖାବାକୁ ହେଲେ, ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ କିମ୍ବା ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହ କିଛି ସମାନ ବିତାନ୍ତୁ । ଏହା ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ମିଳିବା ସହ ଅଧିକ କାମ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ।
- ଅଧିକ ତେଲମୟାମ୍ବୁଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ କମ୍ ଖାଇବେ ସେତେ ଭଲ ଗାହୁକୁଳେ, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗ, ପାଶାୟମ ଆଦି ଦୈନିକିତ ଜୀବନ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ କରିଥାଏ ।

କଟିହାସ ରଚିତ ଚନ୍ଦ୍ରମାନ~୩

(ଶେଷ ଭାଗ)
ପରବର୍ତ୍ତ ଚନ୍ଦ୍ରୟାନ-୨ ଅଭିଯାନରେ ସୁଧାରି ଚନ୍ଦ୍ରପୃଷ୍ଠରେ ସଫଳ ଅବତରଣ କରି ଜାତିହାସ ରଚନା କରିବାକୁ ପାଇଛି। ଯାନକୁ ଚନ୍ଦ୍ରପୃଷ୍ଠରେ ଏକ ନିରାପଦ ଧୀର ଅବତରଣ ଜାତିଆରେ ଖୋଲା ଚନ୍ଦ୍ରମାଟିକୁ ଛୁଟିବାର ଆଶା ରଖାଯାଇଥିଲା। ମାତ୍ର ଏହି ଅଭିଯାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାରତକୁ ସମ୍ପର୍କ ସଫଳତା ମିଳି ନ ଥିଲା। ଏଥରେ ଥିବା ‘ଅର୍ଦ୍ଧରା’ ଯାନଟି ଯୋଜନା ମତେ ଅଭିଯାନ ଜାତିଆରେ ପୂର୍ବର ତୁଟିକୁ ବଳ ଦ୍ୱାରା ଆକର୍ଷିତ ହୋଇ ଦୁଇଗତିରେ ଚନ୍ଦ୍ରପୃଷ୍ଠ ଆଡ଼କୁ ଛୁଟି ଯାଉଥିଲାବେଳେ ଦୁଇତ ଏହାର ପ୍ରତିଷ୍ଠ ବେଗକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ହୃଦୟକରି ଚନ୍ଦ୍ରମାଟିରେ ପୁରକ୍ଷିତ ଧୀର ଅବତରଣ କରାଇବାକୁ ପଡ଼େ। ନହେଲେ ଯାନଟି ଦୁଇଗତିରେ ପ୍ରଦାନ କରିବ। ଦ୍ଵିତୀୟଟି ହେଲା ଅବତରକ ମହ୍ୟକୁ ଯାହା ଚନ୍ଦ୍ରପୃଷ୍ଠରେ ଧୀର ଅବତରଣ କରି ରହିମାନ୍ତିକି ଛଲିବା।



ଅସମାନ୍ତିତ ରହସ୍ୟକୁ ଉପ୍ରୋତ୍ଥନ କରିବ
ବୋଲି ଅଶା କରାଯାଏ । ତତ୍ତ୍ଵାନନ୍ଦ-ନୀ
ଅଭିଯାନ ଜିରିଆରେ ଆମ ଦେଖ
ବିଷ୍ଣୁଦାତିକୁ ଛୁଳୁବାରେ ସଫଳ ହୋଇ
ପାରିଲେ ଯେ ଏହା ସମ୍ଭାବ ଦେଶ ଥିଲା
ଆମ ଦେଖିଲାମିନକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ବିଧାର
ଉପାଳୁଟି ହେବ, ଏଥରେ ସମେତ ନାହିଁ ।
-ନିଜୁଞ୍ଜ ବିହାରୀ ସାହୀ

ମୋ: ୮୯୬୭୩୭୫୪୭୪

