ସମ୍ପାଦକୀୟ

ରଣନୀତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଭାରତ ଏବଂ ପାକିସ୍ତାନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଏଇ ନିକଟରେ ଯେଉଁଭଳି ଭାବେ ଯୁଦ୍ଧ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଗଲା, ତାହା ଅଧାପନ୍ତରିଆ ହୋଇ ରହିଗଲା। ନା ତାହା କୋଉ ଯୁଦ୍ଧରେ ଲେଖାଗଲା, ନା ତାହା କୋଉ ଯୁଦ୍ଧରେ ଗଣାହେଲା। ଖାଲି ନାମକୁ ମାତ୍ର ଯୁଦ୍ଧ। ଯୁଦ୍ଧ ପରିସ୍ଥିତି ଯାହା ବଆାଗକୁ ବଢ଼ିଥାନ୍ତା, ହେଲେ ତାହା ରହିଗଲା ଯୋଉ ଅଧାକୁ ସେଇ ଅଧାରେ। ଯାହାକୁ ଆମେ ଯୁଦ୍ଧ ବୋଲି ତ କେବେ କହିପାରିବା ନାହିଁ। ଖାଲି ନାମକୁ ମାତ୍ର ଯୁଦ୍ଧ ବୋଲି ବି କହି ପାରିବା । ହେଲେ ସେଭଳି ଯୁଦ୍ଧରେ କି ଲାଭ? ନା ସାପ ମଲା, ନା ବାଡ଼ି ଭାଙ୍ଗିଲା। ସେମିତି କିଛି ବି ହେଲାନି। କାରଣ ସେମିତି ହେଲା ଭଳି ସେମିତି ବି ସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟ କିଛି ସୃଷ୍ଟି ହେଲାନି । ଯଦି ସେମିତି କିଛି ସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାନ୍ତା, ତେବେ ଆଗାମୀ ସମୟରେ ପରିସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟ ଅତି ଭୟଙ୍କର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାନ୍ତା, ଯାହାକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ପାକିସ୍ତାନ ପକ୍ଷରେ ଏକପ୍ରକାର ଅସମ୍ଭବ ହୋଇପଡ଼ିଥାନ୍ତା। ପାକିସ୍ତାନ୍ ତ ଉଖୁରାଇଦେଲା, ହେଲେ ଆଉ ଦମ୍ ଦେଖାଇପାରିଲା ନାହିଁ। କ'ଣ ବା କରିବ? ନିଜର ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ ବା ଛାଡ଼ନ୍ତା କିପରି? ଭାବିଲା, ଭାରତ ତା'ର ସୀମା ଭିତରେ ରହି ସେମିତି ହାଉ ହାଉ ହେବ। ପାକିସ୍ତାନ୍ ଭାରତର ସୀମା ଭିତରେ ହେଉ ଅବା ସୀମା ବାହାରେ, ଯାହା ତାହାର ନଖରାମି ଦେଖାଉଛି, ଭାବୁଛି, ଭାରତ ପୂର୍ବଭଳି ଭାରତ ଏ ସବୁ ବରଦାସ୍ତ କରିନେବ, ଭାରତ ତା'ର ସୀମା ଭିତରେ ରହି ଖାଲି ହାଉ ହାଉ ହେଉଥିବ, ଆଉ ବା ଅଧିକ କ'ଣ କରିବ? ଯାହା ଭାରତର ବି ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ। ହେଲେ ଏଥର ସେମିତି କିଛି ହେଲାନି, ଏଥର କିଛି ନୂଆ ହେଲା। ଆଉ ନିଆରା ହେଲା ଯାହା ବିଷୟରେ କେବେ ବି ସ୍ୱପ୍ନରେ ଭାବିନଥିଲା ପାକିସ୍ତାନ୍ । ତା'ର ନିଦ ହଜେଇଦେଲା ଭାରତ। ଘରେ ପଶି ମାରିଲା ଭାରତ। ଖୋଜି ଖୋଜି ମାରିଲା ଭାରତ। ପାକିସ୍ତାନ୍ ଏକବାରକେ ଛାନିଆଁ । ହେଲେ ଯୋଉ କଥାକୁ ସେଇ କଥା, ଉଭୟ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ଯୁଦ୍ଧ ସଙ୍ଘଟିତ ହେବାର ମାତ୍ର କିଛି ଘ□ା ପରେ ପାକିସ୍ତାନ୍ ପୁଣି ତା'ର ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଆସିଲା। କୋଉଠୁ କେଜାଣି ଡ୍ରୋନ୍ ପୁଳାଏ ଆଣି ଭାରତର ଉତ୍ତରୀ ସୀମା ଭିତରେ ପୂରାଇ ଅର୍ଥାତ୍ କାଶ୍ମୀର ସୀମା ଭିତରେ ପୂରାଇ ପାକିସ୍ତାନ୍ ବି କିଛି ତା'ର କମାଲ୍ ଦେଖାଇଦେଲା। ଡ୍ରୋନ୍ ଦାତା ହେଉଛି ତୁର୍କୀ ଯେ କି କେତେକ ଛୋଟିଆ ମୋଟିଆ ଡ୍ରୋନ୍ ନିର୍ମାଣ କରି ପାକିସ୍ତାନକୁ ଦେଇ ଭାବିଥିଲା ଯେ ଏମିତି କେତେକ ଖେଳନା ଡ୍ରୋନ୍ ଦେଇ ସେ ଭାରତକୁ ହରାଇଦେବ। ହେଲେ ସେମିତି କିଛି ହେଲାନି । ଡ୍ରୋନ୍ ଗୁଡ଼ାକ ସବୁ ଧୂଆଁ ହୋଇଗଲା। ଏମିତି ଟିକେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ତୁର୍କୀ ଭାବିଥିଲା ଯେ ଏମିତି କରି ସେ ପାକିସ୍ତାନ୍‌ର ଆହୁରି ଖାସ୍ ବନ୍ଧୁ ପାଲଟି ଯିବ। ହେଲେ ସେମିତି କିଛି ହେଲାନି । ସବୁ କିଛି ଫସର ଫାଟିଗଲା। ଇଏ ହେଉଛି ସେହି ତୁର୍କୀ ଯାହାକୁ ଦିନେ ଭାରତ କେବେ ଏଇ ନିକଟ ଅତୀତରେ ତା'ର କୌଣସି ଏକ ଆପଦକାଳୀନ ବିପଦ ସମୟରେ ଭାରତ ତାକୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ ଯୋଗାଇଦେଇଥିଲା ଅଥଚ ସେଇ ତୁର୍କୀ ପାକିସ୍ତାନକୁ ଡ୍ରୋନ୍ ଯୋଗାଇ ଦେଇ ଭାରତ ପ୍ରତି ତା'ର ବିଶ୍ୱାସଘାତକତା ଆଚରଣ କଲା। ତୁର୍କୀ କଥା ତ ପରେ ବିଚାରକୁ ନିଆଯିବ। କାରଣ ତାହା,କେବଳ ତୁର୍କୀର କଥା ନୁହେଁ, ତାହା ପଛରେ ବି ଆହୁରି କିଛି କଥା ଅଛି ଯାହାକୁ ବଖାଣିଲେ ତା' ଭିତରୁ ଆହୁରି ଅନେକ କଥା ବାହାରିବ ଯାହାପାଇଁ ଭାବିବା ର ଅର୍ଥ ସମୟ ବରବାଦ୍ କରିବା ସହ ସମାନ । ଏବେ ଆମକୁ ପ୍ରଥମେ ସେହି ପାକିସ୍ତାନ୍ କଥା ବିଚାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ସେହି ପାକିସ୍ତାନ୍ ଯିଏ କି ଭାରତର ପରମ ଶତ୍ରୁ। ଯାହା ସହିତ ଭାରତର ଶତ୍ରୁତା ଏବର ନୁହେଁ, ବହୁ ପୂର୍ବର। ଭାରତ ସ୍ୱାଧୀନତା ପରର ଏହି ଶତ୍ରୁତା ଯାହାକୁ ବିଗତ ବର୍ଷର କୌଣସି ବି ସରକାର ଏଯାବତ୍ ସମାଧାନ କରିବାରେ କେହି ବି କିନ୍ତୁ ସଫଳ ହୋଇ ପାରିଲେ ନାହିଁ। ଯାହା ପଛରେ ଗୋଟାଏ ଅତି ବଳିଷ୍ଠ କାରଣ ହେଉଛି ହୀନ ରାଜନୀତି, ହୀନ କୂଟନୀତି ଏବଂ ଦୁର୍ନୀତି ଯାହା କାରଣରୁ ଭାରତ ଆଜି ଏତେ ପଛରେ । ସେଇତ୍‌ପାଇଁ ତ ପାକିସ୍ତାନ୍ ମଉକା ଦେଖି ମଝିରେ ମଝିରେ ଭାରର ସୀମା ଭିତରେ ପଶି ବି କେବେ କେବେ ଆକ୍ରମଣ କରିବା ପାଇଁ ପଛାଉ ନାହିଁ। ପାକିସ୍ତାନ୍ ଭାରତର ସୀମା ଭିତରେ ହେଉ ଅବା ସୀମା ବାହାରେ ରହି ତାହାର ନଖରାମି ଦେଖାଉଛି, ଭାବୁଛି ଭାରତ ପୂର୍ବଭଳି ଭାରତ ଏ ସବୁ ବରଦାସ୍ତ କରିନେବ, ଭାରତ ତା'ର ସୀମା ଭିତରେ ରହି ଖାଲି ହାଉ ହାଉ ହେଉଥିବ, ଆଉ ବା ଅଧିକ କ'ଣ କରିବ ? ଯାହା ଭାରତର ବି ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ। ହେଲେ ଏଥର ସେମିତି କିଛି ହେଲାନି, ଏଥର କିଛି ନୂଆ ହେଲା। ଆଉ ନିଆରା ହେଲା ଯାହା ବିଷୟରେ କେବେ ବି ସ୍ୱପ୍ନରେ ଭାବିନଥିଲା ପାକିସ୍ତାନ୍ । ତା'ର ନିଦ ହଜେଇଦେଲା ଭାରତ। ଘରେ ପଶି ମାରିଲା ଭାରତ। ଖୋଜି ଖୋଜି ମାରିଲା ଭାରତ। ପାକିସ୍ତାନ୍ ଏକବାରକେ ଛାନିଆଁ । ଏବେ କେବଳ ସେମିତି କରିବାର ଅଛି। ସେପଟୁ ଗୁଳି ମାରିଲେ ଏପଟୁ ଗୋଳା ମାରିବାର ଅଛି। ଏବେ ଘରେ ପଶି ମାରିବାର ଅଛି। ଆଉ କୌଣସି ବିକଳ୍ପ ନାହିଁ। ତେବେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଉଛି ଭାରତ ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ତା'ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିତ୍ତଭୂମିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାର ଅଛି। ପରେ ତା'ର ରଣନୀତିରେ ବିଶେଷ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ଅଛି।

ଜ୍ଞାନାମୃତ

ଖଣ୍ଡାଧାର

ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ସେଭଳି ଜଣେ ରାଜା ରହୁଥିଲେ ଯେ କି କେବଳ ଖଣ୍ଡାଧାରରେ ଚାଲୁଥିଲେ। ଅର୍ଥାତ କଥାରେ କଥାରେ ଭାରି ରାଗିଯାଉଥିଲେ ଏବଂ ସେତେବେଳେ ସେ କେବଳ ଖଣ୍ଡାରେ କଥା କହୁଥିଲେ। ଖାଲି ଖଣ୍ଡା ବୁଲାଉଥିଲେ। ଛୋଟିଆ ତାଙ୍କର ଇଲାକା ଥିଲା। ସେହି ଇଲାକାରେ ତାଙ୍କର ରାଜ୍ ଚାଲୁଥିଲା। ସେତିକିରେ ବି ମଝିରେ ମଝିରେ ଝଗଡ଼ାଝାଟି ହେଉଥିଲା ପାଖାପାଖି ଇଲାକାର କର୍ତ୍ତାମାନଙ୍କ ସହିତ। ଥରେ ଏଭଳି କଳିଗୋଳ ହେଲା, ଝଗଡ଼ାଝାଟି ଏଭଳି ସ୍ଥିତିକୁ ଚାଲିଗଲା। ଯାହାପରେ ସେହି ଇଲାକା ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ବିତୃଷ୍ଣା ଭାବ ଆସିଗଲା। ସେ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଖଣ୍ଡା ଛାଡ଼ିଦେବା ପାଇଁ ବିଚାର କଲେ । ସେ ଥରେ ଜାଣେ ସନ୍ନ୍ୟାସୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଚାଲିଲେ। ସେଠାରେ ରହିଗଲେ। ହେଲେ ସନ୍ନ୍ୟସୀ ବି ରାଜାଙ୍କୁ ଖଣ୍ଡା ଧରିବା ପାଇଁ କହିଲେ। ହେଲେ କାହାକୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବା ପାଇଁ ନୁହେଁ ବରଂ ନିଜର ତଥା ଆଶ୍ରମର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ। ହେଲେ ଏହା କିପରି ସମ୍ଭବ? ତେବେ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ରାଜାଙ୍କୁ ଏପରି କିଛି ମାର୍ଗ ବତାଇଲେ ଯାହା ପରେ ରାଜା ବି ଶିଖିଗଲେ, ପାଖରେ ଖଣ୍ଡା ଥାଇ ବି କିପରି ବିନା ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ମନୋଭାବରେ ଆମେ ଜୀବନ ଜିଇଁ ପାରିବା। ସେଥିପାଇଁ ଆମେ ଆମ ମନକୁ ପ୍ରଥମେ ଆୟତ୍ତ କରିବା । ତା' ପରେ ଖଣ୍ଡା ବି ଆପେ ଆପେ ଆୟତ୍ତ ହୋଇଯିବ। ମଣିଷର ମନଟା ଭାରି ଅମାନିଆ ଭାରି ଅବୁଝା। ସେଇ ମନଟାକୁ ଆୟତ୍ତକରିପାରିଲେ ସବୁକିଛି ଆପେ ଆପେ ଆୟତ୍ତକୁ ଆସିଯିବ। ଖଣ୍ଡା କ'ଣ, କେଡ଼େ କେଡ଼େ ଗୁଣ୍ଡା ବି ସାଇଜ୍ ହୋଇଯିବେ,ଆୟତ୍ତହୋଇଯିବେ। ବୁଝିଗଲେ ଖଣ୍ଡାଧାରୀ ଯେ ମନାଧୀନ ଜୀବନ। ଅର୍ଥାତ୍ ଜୀବନରେ କେବେ କେବେ କଳିଗୋଳ ହୋଇପାରେ, ଜୀବନରେ କେବେ କେବେ ଝଗଡ଼ାଝାଟି ବି ହୋଇପାରେ । ଏଭଳି କଳିଗୋଳ ହେଲା, ଝଗଡ଼ାଝାଟି ହେଲା, ଯାହା କୌଣସି ବି ସମୟରେ ଜୀବନର ଇତିହାସ ଭୂଗୋଳକୁ ବିଗାଡ଼ିଦେଲା। ସ୍ଥିତିକୁ ଅଣାୟତ୍ତ କରିଦେଲା ଯାହା ଫଳରେ ସେହି ଇଲାକା କର୍ତ୍ତାଙ୍କ ସଂସାର ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ବିତୃଷ୍ଣା ଭାବ ଆସିଗଲା। ସେ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଖଣ୍ଡା ଛାଡ଼ିଦେବା ପାଇଁ ବିଚାର କଲେ । ସେ ଥରେ ଜଣେ ସନ୍ନ୍ୟାସୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଚାଲିଲେ। ସେଠାରେ ରହିଗଲେ। ହେଲେ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ବି ରାଜାଙ୍କୁ ଖଣ୍ଡା ଧରିବା ପାଇଁ କହିଲେ। ଅର୍ଥାତ ଖଣ୍ଡାରୁ କୌଣସି ବି ସ୍ଥିତିରୁ ମୁକ୍ତି ନାହିଁ। ଯାହା ବି ହେଲେ ଖଣ୍ଡାରୁ ମୁକ୍ତି ନାହିଁ। ଖଣ୍ଡା ଧରିବାଟା ସାର। ତେବେ ମନକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ଟା ବି ସାର ହେବା ଉଚିତ୍ । ତେବେ ମନଟାକୁ ଆୟତ୍ତରେ ରଖିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସହଜ ନୁହେଁ।

ଦୁଃଖର ବିନାଶ ଓ ନିର୍ବାଣ

ମହେଶ୍ୱର ମହାରଣା

ବୈଶାଖ ପୂର୍ଣ୍ଣିମାରେ ଜନ୍ମିତ ପବିତ୍ର ଆତ୍ମା। ରାଜାଶୁଦ୍ଧୋଦନ ଓ ମାୟାଦେବୀଙ୍କ ଏକମାତ୍ର ପୁତ୍ର ସିଦ୍ଧାର୍ଥ। ରାଜକୁମାର ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଜ୍ଞାନପ୍ରାପ୍ତି ପରେ ଗୌତମବୁଦ୍ଧ ନାମରେ ପରିଚିତ।ବୌଦ୍ଧ ଧର୍ମ ଚାରି ଆର୍ଯ୍ୟ ସତ୍ୟ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ। ଦୁଃଖ, ଦୁଃଖର ଉତ୍ପତ୍ତି, ଦୁଃଖ-ନିରୋଧ, ଦୁଃଖ-ନିରୋଧର ଉପାୟ। ଜନ୍ମ ଦୁଃଖ, ଜୀବନ ଦୁଃଖ, ମୃତ୍ୟୁହିଁ ଦୁଃଖ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ବନ୍ଧନ ବି ଦୁଃଖ। ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାର ମାର୍ଗ ଗୌତମବୁଦ୍ଧ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ଗୌତମ ବୁଦ୍ଧ ଙ୍କ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁସାରେ ଜୀବନ ଦୁଃଖ ଓ ଏହାର କାରଣ ନିରାଟ ସତ୍ୟ ଓ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ। ସେ 'କାରଣ' ନିୟମରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ। ବିନାକାରଣ ରେ କିଛି ହୁଏ ନାହିଁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ କାରଣ ସମାନ ଭାବରେ ଏକ ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରେ। ମଣିଷର ଦୁଃଖ ମଧ୍ୟ ଏକ କାରଣ। ପ୍ରଥମେ କାରଣକୁ ସମାପ୍ତି କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ। ତୃଷ୍ଣା ଓ ଇଚ୍ଛାସମସ୍ତ ଦୁଃଖର କାରଣ।ଯେହେତୁ ଇଚ୍ଛାର ଅନ୍ତ ନାହିଁ ତେଣୁ ଦୁଃଖର ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତ ନାହିଁ। ଦୁଃଖ ଦୂର କରିବାକୁ ହେଲେ ମନରୁ ସମସ୍ତ ଇଚ୍ଛାର ମୂଳ ଉତ୍ପାଟନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଗୌତମ ବୁଦ୍ଧଙ୍କର ଏକାନ୍ତ ଉପଦେଶ ହେଉଛି ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଓ ଅଜ୍ଞାତାକୁ ଦୂର କରିବା ଏବଂ ନିରନ୍ତର ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ବିବେକ କୁଜାଗ୍ରତକରି ଅଜ୍ଞାନରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା।ଆମ ସମାଜରେରହିଥିବାଶାସ୍ତ୍ର, ରୀତି, ନୀତିଏବଂ ପୂଜାପାଠ ତଥା ପ୍ରାର୍ଥନା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିହିତ ସତ୍ୟତା ଉପରେ ଗୌତମ ବୁଦ୍ଧ ଏକ ସରଳ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଛନ୍ତି ଯେ ଯଦି ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗୋଟିଏନଦୀର ଏକ ପାର୍ଶ୍ୱର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ ତିନୋଟି ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିପାରିବ। ପ୍ରଥମତଃ ଯଦି ନଦୀରେ ସ୍ୱଳ୍ପ ପାଣି ଥିବ ତେବେ ଜଳ ମଧ୍ୟରେ ଚାଲିକରି କିମ୍ବା ଅଧିକ ଜଳ ଥିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପହଁରିକି ଯାଇପାରେ ଅଥବା ନୌକାର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ପାରେ। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରୋକ୍ତ ୩ଟି ଉପାୟ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ ନ କରି କେବଳ ପୂଜାପାଠ କିମ୍ବା ପ୍ରାର୍ଥନା ଦ୍ୱାରା ଆଶା କରିବ ଯେ ସେ ନଦୀ ପାରହୋଇଯିବକିମ୍ବା ନଦୀର ଅପର କିନାରା ଆପେ ନିଜ ଅଭିମୁଖେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯିବ ତେବେ ଏହା ଏକ ମହାମୁର୍ଖାମୀର ପରିଚୟ।

ତେଣୁଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଅନୁମେୟ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଚିରାଚରିତ ପ୍ରଥା, ଧର୍ମ, ଶାସ୍ତ୍ର, ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସରେ ବିଶ୍ୱାସ ନକରି ନିଜର ଅନୁଭବରୁ ଜାଗ୍ରତ ହେଉଥିବା ସତ୍ୟକ ଅନୁସରଣ କରିବା ପାଇଁଚେଷ୍ଟାକରିବା, ବୁଦ୍ଧଙ୍କରମାନବସମାଜ ପ୍ରତି ଏକାନ୍ତ ଉପଦେଶ ଅଟେ।

ଦୁଃଖ ନିରୋଧର ଉପାୟ ସ୍ୱରୂପ ସେ ୮ଗୋଟି ନୀତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥିଲେ ଯାହାକି ବୌଦ୍ଧ ଧର୍ମରେ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗିକ ମାର୍ଗରୂପରେ ପରିଚିତ। ଏହି ୮ଗୋଟି ଉପାୟହେଲା ୧) ସମ୍ୟକ୍ ଦୃଷ୍ଟି, ୨) ସମ୍ୟକ୍‌ସଂକଳ୍ପ ୩) ସମ୍ୟକ୍‌ବାକ୍ୟ ୪) ସମ୍ୟକ୍‌କର୍ମ୫) ସମ୍ୟକଜୀବିକା ୬) ସମ୍ୟକ ପରିଶ୍ରମ ୭) ସମ୍ୟକସ୍ମୃତି ୮) ସମ୍ୟକ ସମାଧି। ଏହି ମାର୍ଗରେ ଜୀବନ ଯାପନ କଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମମୃତ୍ୟୁ ଚକ୍ର ଅତିକ୍ରମ କରି ନିର୍ବାଣଲାଭକରିପାରିବ। ନିର୍ବାଣର ଅର୍ଥ ମୁକ୍ତିର ଉପଲବ୍ଧି। ନିର୍ବାଣ ସାଧନାର ଶେଷ ସଂଯୋଗ। ନିର୍ବାଣ ହେଉଛି ଆବେଗ, ଘୃଣା ଏବଂ ଭ୍ରାନ୍ତିର ବିନାଶ। ସମସ୍ତ ଦୁଃଖ, ଜାଳ, ଆଶଙ୍କା, ଅସନ୍ତୋଷ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁମୁକ୍ତିହିଁନିର୍ବାଣ ଅଟେ। ଯେଉଁବ୍ୟକ୍ତି ମାନେ ସକଳ ତୃଷ୍ଣାକୁ ପରିହାର କରି ତ୍ୟାଗରେ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରନ୍ତି ସେମାନେ ନିର୍ବାଣ ପଥର ଯୋଗ୍ୟ ଅଟନ୍ତି।

ବୁଦ୍ଧ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତି ପରେ ଲାଭ କରିଥିବା ନୂତନ ଜ୍ଞାନ ଓ କରୁଣାର ବାର୍ତ୍ତା ମାନବ ସମାଜକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବାରେ ଲାଗିଛି । ଆଜି ଭୂଖଣ୍ଡରେ ବାସକରୁଥିବାଅଧିକାଂଶଲୋକ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଏବଂ ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ବୁଦ୍ଧଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ପ୍ରଭାବିତ। ଆଜି ବୁଦ୍ଧ ନାହାନ୍ତି, ତାଙ୍କ ପ୍ରଚାରିତ ଧର୍ମରେ ବିଶ୍ୱ ଆଲୋକିତ ହୋଇଛି ଏବଂ ଅନେକ କଣ୍ଠରେ ଝଙ୍କୃତ ହୁଏ।

ବୁଦ୍ଧଂ ଶରମଂ ଗଚ୍ଛାମି
ଧର୍ମ୍ମଂ ଶରଣଂ ଗଚ୍ଛାମି
ସଂଙ୍ଘ ଶରଣଂ ଗଚ୍ଛାମି

ବୁଦ୍ଧ, ଧମ୍ମ (ଉପଦେଶ) ଓ ସଂଘକୁ ତ୍ରିରତ୍ନ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଏହି ତ୍ରିରତ୍ନ ର ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ଜୀବନ କୁ ସୁଖମୟ ମହାନ୍ କରିବା ଉଚିତ୍।

ଆଡ଼ଭୋକେଟ
୯୪୩୭୦୮୦୫୦୭

ପହଲଗାମ୍ ଆକ୍ରମଣ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ଏବଂ ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ ପ୍ରତିଶୋଧ ବିନା ନ୍ୟାୟର ଅନୁସରଣ

ଅଲତାଫ୍ ମିର

ମନୋରମ ତୃଣଭୂମି ଏବଂ ନଦୀ ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା ପହଲଗାମ ଉପତ୍ୟକାର ସୁନ୍ଦରତା ଏପ୍ରିଲ ୨୨, ୨୦୨୫ରେ ଏକ ନିଷ୍ଠୁର ତଥା ବର୍ବରକାଣ୍ଡ ଦ୍ୱାରା ଜର୍ଜରିତ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ସେନା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ଆତଙ୍କବାଦୀ ମାନେ ହଜାର ସଂଖ୍ୟାର ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କ ଉପରେ ଗୁଳି ଚଳାଇଥିଲେ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଛବିଶ ଜଣ ନିରୀହ ନାଗରିକ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲେ ଓ ଅନେକ ଆହତ ହୋଇଥିଲେ । ଏପରି ଏକ ଅଂଚଳ ଯେଉଁଠି ଅନେକ ବର୍ଷର ଅଶାନ୍ତ ପରିବେଶକୁ ଶାନ୍ତ ତଥା ସାଧାରଣ ବାତାବରଣ ଫେରାଇ ଆଣିବା ପାଇଁ ସରକାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରୁଥିଲେ ଏହି ଆକ୍ରମଣ ସେଠାକାର ସ୍ଥାନୀୟ ମୁସଲିମ ଜନତାଙ୍କ ଆତିଥ୍ୟ ଉପରେ ଏକ ଗଭୀର କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଏହା କାଶ୍ମୀରର ପର୍ବତଠାରୁ ବହୁଦୂରରେ ଭାରତର ହୃଦୟରେ ଏବଂ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଏକ ଶିହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରାଇଥିଲା । ଏହି ଘଟଣାକୁ ନିନ୍ଦା କରି ବିଶ୍ୱ ନେତାଙ୍କ ଠାରୁ ଜନସାଧାରଣ ପାଇଁ ସମବେଦନା ଓ ଶୋକବାର୍ତ୍ତାର ସୁଅ ଛୁଟିଥିଲା । ଏହି ଘଟଣାର ତୁରନ୍ତପରେ, ଦୋଷ ଦେବା ପାଇଁ ବ୍ୟଗ୍ରତା ଦେଖାଦେଇଥିଲା । ସମସ୍ତଙ୍କ ଆଙ୍ଗୁଠି ସୀମାପାର ଆତଙ୍କବାଦୀ ନେଟୱାର୍କ ଆଡକୁ ଉଠିଲା ଏବଂ ସାମରିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରେଖା ଦେଇ କୂଟନୈତିକ ଅଭିଯୋଗ ଉଠିଲା । ଟେଲିଭିଜନ ପରଦା ଗୁଡିକ କ୍ରନ୍ଦନରତ ପିତାମାତା, ଆକ୍ରମଣ ସ୍ଥାନରେ ପରିତ୍ୟକ୍ତ ଚପଲ ଭଳି ଦୃଶ୍ୟରେ ଭରିରହିଥିଲା ବେଳେ ଅନେକ ସହରାଂଚଳରେ ମହମବତୀ ଶୋଭାଯାତ୍ରା ବାହାର କରି ସଚେତନତାର ବାର୍ତ୍ତା ପହଂଚାଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଏହି ସାମୁହିକ ଶୋକ ସହିତ ଏକ ସମ୍ପ୍ରଦାୟକୁ ଏହି ଦୁଃଖଦ ଘଟଣାର ପରିପ୍ରେକ୍ଷିରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଦେଖିବାର ଏକ ଗଭୀର ଏବଂ ଅନ୍ତନୀହିତ ଆନ୍ଦୋଳନ ସୃଷ୍ଟି ହେବାକୁ ଲାଗିଥିଲା । ମୁସଲିମ ସଂଗଠନ, ନାଗରିକ ସମାଜ ଗୋଷ୍ଠୀ ଏବଂ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ବରିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିନ୍ଦା ଏବଂ ଏକତା ପ୍ରଦର୍ଶନ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ମତ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ପୀଡିତ ମାନଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଜଣାଇବା ପାଇଁ ଧାର୍ମିକ ନେତାମାନେ ସମାବେଶ ଏବଂ ମହମବତୀ ଶୋଭାଯାତ୍ରା ଆୟୋଜନ କରିଥିଲେ ଏବଂ ଏପରି ଲଜ୍ଜାଜନକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବିରୋଧ କରି ଏକତା ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଥିଲେ । ମସଜିଦ କମିଟି ଗୁଡିକ ସର୍ବଧର୍ମ ପ୍ରାର୍ଥନା ସଭାର ଆୟୋଜନ କରୁଥିଲେ, ଯେଉଁଠାରେ ମୁସଲମାନ ଏବଂ ଅଣମୁସଲମାନ ମାନେ ସମସ୍ତେ କ୍ଷୀଣ ଆଲୋକ ତଳେ ଏକାଠୀ ହେଉଥିଲେ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡନତ କରି ଦୁଃଖର ସାର୍ବଜନୀକ ଭାଷାକୁ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିଲେ । ଏହି ବାର୍ତ୍ତା ସରଳ କିନ୍ତୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଯେ ଆତଙ୍କବାଦର କୌଣସି ଧର୍ମ ନଥାଏ । କୌଣସି ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଯେତେବି ଦୃଶ୍ୟମାନ କିମ୍ବା ଦୁର୍ବଳ ହେଉ ନା କାହିଁକି କିଛି ନ୍ୟସ୍ତ ସାର୍ଥ ଲୋକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଅପରାଧର ଭାର ବହନ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଦୁଃଖରେ କ୍ରିୟମାଣ କାଶ୍ମୀର ଉପତ୍ୟକା, ପୁରୁଣା ଦିଲ୍ଲୀର ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ଗଳି ଏବଂ ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ, ବିହାର ଓ କେରଳର ଅନେକ ନିସ୍ତବ୍ଧ ସ?ହରରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ସାଧାରଣ ମୁସଲମାନ ମାନେ ଏହି ସଂଦେଶକୁ ମର୍ଯ୍ୟାଦାର ସହ ନିଜ ଜୀବନରେ ଧାରଣ କରିଆସୁଛନ୍ତି । ଅନେକ ଦୋକାନ ଗୃହ, ବ୍ୟବସାୟିକ ସଂସ୍ଥା ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ଦୋକାନୀ ମାନେ ଏହି ଘଟଣାକୁ ନିନ୍ଦା ଓ ସମବେଦନା ଜଣାଇ ବିଭିନ୍ନ ବାର୍ଷି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ବିଭିନ୍ନ ମଦ୍ରସାର ଶିକ୍ଷକ ମାନେ ନିଜର ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଶାନ୍ତି ଓ କରୁଣା ବିଷୟରେ କହି ଅନ୍ୟାୟ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ରଖିବାର ମହତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥିଲେ ।

ସେହିପରି ବିବିଧ ପୃଷ୍ଠଭୂମିର ଅନେକ ସାମାଜିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପ୍ରତିଶୋଧ ବଦଳରେ ନ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଥିଲେ । ଓମାର ଅବଦୁଲ୍ଲା, ଓମାର ଫାରୁକ୍ ଏବଂ ମେହବୁବା ମୁର୍ତ୍ତି ଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମାନେ ଦୁଃଖ ଯେପରି ଘୃଣାରେ ପରିବର୍ଷିତ ନ ହୁଏ ସେଥିପାଇଁ ଦେଶକୁ ଚେତାଇ ଦେଇଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଏହି ଆହ୍ୱାନ, ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଚାଲିଥିବା କ୍ରୋଧର ଜୁଆରକୁ ପ୍ରସମିତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥିଲା । ବିଶ୍ୱର ଅନେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣା ଯାଇଛି ଯେ ଆତଙ୍କବାଦୀ ଆକ୍ରମଣ ପରେ ଯଦି କୌଣସି ସମୁଦାୟ ପ୍ରତି ବିମୁଖତା ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଏ ତେବେ ଦେଶ ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇ ନଥାଏ ବରଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ସମାଜରେ ଦେଶ ଓ ଫାଟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ, ଯାହାର ଲାଭ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଚରମପନ୍ଥୀ ମାନେ ଉଠାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । ଭାରତର ଇତିହାସ, ଯାହା ଗୌରବ, କଷ୍ଟ, ପୁନଃସ୍ଥିରତା ଭଳି ଅନେକ ଗାଥାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ତାହା ବିଭାଜନ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସମାବେଶୀତାର ମହତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଅନେକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଯେଉଁ ସମୟରେ ଦେଶ ନିଜର ନାଗରିକଙ୍କୁ ହରାଇଥିବା ପାଇଁ ଶୋକସନ୍ତପ, ସେତେବେଳେ ସାମୁଦାୟିକ ସ୍ତରରେ ଏପରି ସାମୁହିତକ ସର ଆତଙ୍କବାଦ ଘଟଣାକୁ ନେଇ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବା ପାଇଁ ଏକ ଦିଗପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ନ୍ୟାୟ ଓ ସାମାଜିକ ସାଧୀନତାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରି ଦେଶରେ ବିବିଧ ସମୁଦାୟ ମଧ୍ୟରେ ଏକତାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଇପାରିଥାଏ ।

ପିଏଚ୍‌ଡି ଛାତ୍ର, ଜାମିଆ ମିଲିଆ ଇସଲାମିଆ

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ

ଡାକ୍ତର ରାମ ପ୍ରସାଦ ରାୟ

ଭାରତରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା। ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଜୀବନଶୈଳୀ ଯୋଗୁଁ ଏହି ସମସ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି। ଗବେଷକଙ୍କ କହିବାନୁସାରେ ୨୦୩୦ ବେଳକୁ ଭାରତରେ ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ଲୋକ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଶିକାର ହେବେ। ୨୦୨୪ରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଗଣନାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ସହରାଞ୍ଚଳରେ ୨୦ରୁ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଶିକାର ହୋଇଥିବାବେଳେ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ୧୨ରୁ ୧୭ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଶିକାର ହୋଇଛନ୍ତି। ଭାରତରେ ବର୍ଷକୁ ପ୍ରାୟ ୧.୫ ମିଲିୟନ ଲୋକ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଯୋଗୁଁ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି। ବିଶ୍ୱସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଅନୁଯାୟୀ ବିଶ୍ୱରେ ବର୍ଷକୁ ୧୨.୮ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡୁଥିବାବେଳେ ୭.୫ ମିଲିୟନ ଲୋକ କେବଳ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଯୋଗୁଁ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି। ସାଧାରଣତଃ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ୪୦ ବର୍ଷ ଟପିଲା ପରେ ଦେଖାଯାଏ। ହେଲେ ଆଜିକାଲି ୨୦-୩୦ ବର୍ଷ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ କରି କଲେଜ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଯାଉଛି। ଏଭଳି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଜନିତ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବାର କାରଣ କ'ଣ ହୋଇପାରେ।

ଆସନ୍ତୁ ଏହାର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଛୋଟିଆ ଆଲୋଚନାଟି ରଖିବା। ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ : ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନଶୈଳୀ ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବଦା ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍, ଜଙ୍କଫୁଡ୍ ଓ ବାହାରେ ତିଆରି ହେଉଥିବା ତେଲ ମସଲା ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛି। ଯାହାକି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ନଳୀ ପଥକୁ ସରୁ କରିଦେଉଛି। ଫଳରେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପ ସମସ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି। ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମର ଅଭାବ : ଆଜିକାଲିର ଲୋକମାନେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ବ୍ୟତୀତ ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି। ଅଧିକ ଟଙ୍କା ଲୋଭ ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖୁଛି। ସମୟ ଅଭାବରୁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟାୟାମ କରୁନି। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ମେଦଜମା ହେଉଛି। ଯାହାକି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ଅଧିକ ଲୁଣ ଖାଇବା : ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଲୁଣ। ଆଡ଼େଡ୍ ଲୁଣ ଅର୍ଥାତ୍ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଧିକ ଲୁଣ ଛିଞ୍ଚି ଖାଇବା ହିଁ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଏଣୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଲୁଣ କମ୍ ଖାଇବା ଦରକାର। ଜଣେ ଦିନକୁ ମାତ୍ର ୫ଗ୍ରାମ ଲୁଣ ଖାଇବା ଦରକାର। ଦୁଃଚିନ୍ତା କରିବା : ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଚିନ୍ତା ହେଉଛି ଅନ୍ୟତମ ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ କାମ କରିବାର ନିଶା, ଅଧିକ ଧନ ଅର୍ଜନ କରିବାର ପ୍ରୟାସ ହିଁ ମଣିଷକୁ ଚିନ୍ତାରେ ପକାଉଛି। ଚିନ୍ତାରେ ରହିବା ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ନିଶାସେବନ କରିବା : ଯୁବପିଢ଼ି ତମାଖୁ ତଥା ଗୁଟୁଖା, ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ ଆଦି ଓ ଆଲ୍‌କୋହଲଯୁକ୍ତ ପାନୀୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଯୋଗୁଁ ଶୀରା ପ୍ରଶୀରା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଉଛି। ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଠିକ୍ ଭାବରେ ସଞ୍ଚାଳନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ଫଳରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଉଛି। ହର୍ମୋନ ନିର୍ଗତରେ ଅନିୟମିତତା : ହର୍ମୋନରେ ଅସନ୍ତୁଳନ ଦେଖାଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ବେଳେବେଳେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହର୍ମୋନ ଅନିୟମିତତା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇବା : ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା ଓ ପେନ୍ କିଲର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ। ଏହି ବଟିକା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ସୁଚାରୁ ରୂପେ ନ ହୋଇପାରିବା ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ। ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରା ନଯିବା : ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରା ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଦେଖାଯାଏ। ଦିନକୁ ୮ଘଣ୍ଟା ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରାରେ ଶୋଇବା ଦରକାର। ଯଦି ଏଥିରେ ଅନିୟମିତତା ଦେଖାଯାଏ, ବ୍ୟକ୍ତି ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଶୋଇ ନପାରେ, ଚିନ୍ତାରେ ରହେ ଓ ତା'ଠାରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ।

ଆସନ୍ତୁ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଜନିତ ପ୍ରଭାବ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା : ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ। ବ୍ରେନ୍, ହୃତପିଣ୍ଡ, କିଡ୍‌ନୀ ଓ ଆଖି ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ। ସମୟ ସମୟରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଜୀବନ ନେଇଥାଏ। ହେଲେ ସବୁ ସମୟରେ ମଣିଷ ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ ଯେ ସେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଶିକାର ହୋଇଛି। ବିନା ଚିକିତ୍ସାରେ ଏହା ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ରହିବା ଯୋଗୁଁ ବ୍ରେନ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍, ହୃଦ୍‌ଘାତ, କିଡ୍‌ନୀ ଫେଲ୍ୟୁୟର ଓ ରେଟିନା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଅଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ। ମସ୍ତିଷ୍କ : ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ବ୍ରେନ୍‌ଷ୍ଟ୍ରୋକ ହୋଇଥାଏ। ଇସଚେମିକ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଓ ହେମୋରେଜିକ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍। ବ୍ରେନକୁ ସଂଯୋଗ ହୋଇଥିବା ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀରେ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିରେ ବ୍ରେନ୍‌କୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନର ଫ୍ଲୋ କମିଯାଏ। ବ୍ରେନ୍‌କୁ ସଂଯୋଗ ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ ଇସଚେମିକ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ ହୁଏ। ବ୍ରେନ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକର ପ୍ରାୟ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ଇସଚେମିକ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ ହୋଇଥାଏ। ରକ୍ତଚାପ ଅତ୍ୟଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ ବ୍ରେନ୍‌କୁ ସଂଯୋଗ ହୋଇଥିବା ନଳୀ ଫାଟିଗଲେ ହେମୋରେଜିକ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ ହୋଇଥାଏ। ଚକ୍ଷୁ : ଦେଖିବାରେ ଆଖି ସହ ସଂଯୋଗ ରେଟିନା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଯୋଗୁଁ ରେଟିନା ସହିତ ସଂଯୋଗ ଥିବା ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ରେଟିନାକୁ ଉତ୍ତମ ଭାବେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ଫଳରେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଏ। ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଝାପ୍‌ସା ଝାପ୍‌ସା ଦେଖାଯାଏ। କିଡ଼ନୀ : ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଲାଗି ରହିଲେ କିଡ୍‌ନୀ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ। କିଡ୍‌ନୀ ରକ୍ତକୁ ଛାଣି ପରିଷ୍କାର କରିଥାଏ। ଆମ ଶରୀରରୁ ଅପରିଷ୍କାର ଦ୍ରବ୍ୟ ବାହାରକୁ ବାହାର କରିଥାଏ। ହେଲେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଯୋଗୁଁ ଅଧିକ ରକ୍ତ କିଡ୍‌ନୀକୁ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ, ଏହାଦ୍ୱାରା କିଡ୍‌ନୀ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼େ। ଯାହାଦ୍ୱାରା କିଡ୍‌ନୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ। ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରହିଲେ କିଡ୍‌ନୀ ଅକାମୀ ହୋଇଥାଏ। ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ : ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଉପରେ ପଡ଼େ। ରକ୍ତଚାପ ଉଚ୍ଚ ହେଲେ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ଅଧିକ ସ୍ପନ୍ଦନ ଯୋଗୁଁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଯାଏ। ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିବା ପରେ ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀ ସରୁ ହୋଯାଏ। ଫଳରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ରକ୍ତ ସ୍ରୋତ କମିଯାଏ କିମ୍ବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌ଘାତ ହୁଏ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରୁ କିପରି ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଖାଦ୍ୟ ପେୟରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିବା ଦରକାର। ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଲୁଣ କମ୍ ଖାଇବା ଦରକାର। ଦିନକୁ ମାତ୍ର ୫ଗ୍ରାମ ଲୁଣ ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇଲେ ଅସୁବିଧା। ତେଲମସଲା, ଫାଷ୍ଟଫୁଡ ଓ ଜଙ୍କଫୁଡ୍ ପରି ଖାଦ୍ୟ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ। ସବୁଜ ପନିପରିବା ଓ ତଟକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ପରିବର୍ତ୍ତନ ଜୀବନଶୈଳୀ ଯୋଗୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ୪୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଉଛି। ଏଣୁ ୩୫-୪୦ ବର୍ଷ ପରେ ସମସ୍ତେ ବର୍ଷକୁ ଥରେ ରକ୍ତଚାପ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହୋଇଥିଲେ, ତାହା ହଠାତ୍ ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ। ବଂଶରେ କାହାର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିଲେ, ଡାଇବେଟିସ କିମ୍ବା ବ୍ରେନ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ ହୋଇଥିଲେ ୬ମାସରେ ଥରେ ରକ୍ତଚାପ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର। ଏଥିପ୍ରତି ଅଧିକ ସଚେତନ ହେବା ଉଚିତ। ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଯୋଗ କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସକ୍ରିୟ ରହେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମେଦବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ନାହିଁ କି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ମଧ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ। ତମାଖୁ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ। ବିଶେଷ କରି ଧୂମପାନ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଦରକାର। କାରଣ ଏହା ଶୀରାପ୍ରଶୀରାକୁ ସଙ୍କୁଚିତ କରିଦିଏ। ଯାହାଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଏ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ଭାବରେ ଔଷଧ ଖାଇବା ଦରକାର। ଦିନେ ବି ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ବି.ପି. ମେଡ଼ିସିନ ଗୋଟିଏ ଦିନ ବନ୍ଦ ହେଲେ ବି ବ୍ରେନ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ, ହୃଦ୍‌ଘାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଏ। ଏଣୁ ରୋଗୀ ଭୁଲରେ ବି ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଚିନ୍ତା, ଅତ୍ୟଧିକ କାମ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହି ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣ ତଥା ୬-୮ ଘଣ୍ଟା ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରାରେ ଶୁଅନ୍ତୁ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ୨-୩ ମାସରେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଦରକାର। କାରଣ ଔଷଧର ଡୋଜ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ।

କ୍ୟାମ୍ପ ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ, ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ ରେଡ଼କ୍ରସ ବ୍ଲଡ ସେଣ୍ଟର, କଟକ,
ଦୂରଭାଷ : ୮୨୬୦୪୦୮୮୩୬