ସାପ୍ତାହିକ ସ୍ୱୀକାର
Postal Regd. No.: SBP/RN-01/2022-2024
The Sweekar स्वीकार
www.sweekarweekly.com
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ସ୍ୱ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା
RNI No. 66443/94
Vol.28 | 15 August (Independence Day Special) | Sambalpur | Pages- 8 | Invitation Price Rs.10

ନୂତନ ନ୍ୟାୟ ସଂହିତା ମୁକ୍ତି ସଂଗ୍ରାମୀଙ୍କ ପ୍ରତି ଯଥାର୍ଥ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି: ରାଷ୍ଟ୍ରପତି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ : ନୂତନ ନ୍ୟାୟ ସଂହିତାର ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ ଓ ଫୌଜଦାରୀ ଆଇନର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଦେଶର ଅଗଣିତ ମୁକ୍ତି ସଂଗ୍ରାମୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଯଥାର୍ଥ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ବୋଲି ରାଷ୍ଟ୍ରପତୀ ଶ୍ରୀମତୀ ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁ କହିଛନ୍ତି । ଅଠସ୍ତରୀତମ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସର ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ ଜାତି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏକ ବାର୍ତ୍ତା ଦେଇ ଶ୍ରୀମତୀ ମୁର୍ମୁ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଭାରତ ସରକାର ଏହା ମାଧମରେ ବ୍ରିଟିଶ ଶାସନ କାଳର ମାନସିକତାକୁ ଦୂର କରି ଏକ ନୂଆ ଅଧ୍ୟାୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ବ୍ରିଟିଶ ଶାସନ କାଳରେ ପ୍ରଚଳିତ ଫୌଜଦାରୀ ଆଇନକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇ ନୂଆ ନ୍ୟାୟ ସଂହିତା ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଆଇନ ସମାବେଶୀ, ଭେଦଭାବ ରହିତ ଓ ସାର୍ବଜନୀନ । ଚଳିତ ବର୍ଷ ଜୁଲାଇରୁ ଭାରତୀୟ ନ୍ୟାୟ ସଂହିତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ଆମେ ଉପନିବେଶବାଦୀ ଯୁଗର ଆଉ ଏକ ଅବଶେଷକୁ ହଟାଇ ଦେଇଛୁ । କେବଳ ଦଣ୍ଡ ଉପରେ ଧାନ ନ ଦେଇ ଅପରାଧ ପୀଡ଼ିତଙ୍କୁ ନ୍ୟାୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ଏହି ଆଇନ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ସ୍ୱାଧୀନତା ସେନାନୀଙ୍କ ପ୍ରତି ଏକ ଯଥାର୍ଥ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ବୋଲି ମୁଁ ବିବେଚନା କରେ ।

ସେ କହିଛନ୍ତି, 'ନ୍ୟାୟ ଶବ୍ଦ ବ୍ୟାପକ ଅର୍ଥରେ ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ କାରଣର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ସେଥିରୁ ଦୁଇଟି ହେଲା: ନାରୀ-ପୁରୁଷଙ୍କ ଭିତରେ ନ୍ୟାୟଗତ ସମାନତା ଓ ଜଳବାୟୁ ଜନିତ ନ୍ୟାୟ । ଆମ ସମାଜରେ ନାରୀଙ୍କୁ ସମାନତା ଠାରୁ ଅଧିକ ମାନ୍ୟତା ଦିଆଯାଏ । ଏହାସତ୍ତ୍ୱେ ନାରୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପରମ୍ପରାଗତ ଭେଦଭାବ ଓ ଶୋଷଣର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଆମ ସରକାର ମହିଳା କଲ୍ୟାଣ ଓ ମହିଳା ସଶକ୍ତିକରଣକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ନାରୀ ଶକ୍ତି ବନ୍ଦନ ଅଧିନିୟମ ପ୍ରଣୟନ କରିଛନ୍ତି । ସେହିଭଳି ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବେ ବାସ୍ତବତାରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । ବିକାଶଶୀଳ ରାଷ୍ଟ୍ରମାନେ ଏଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଆର୍ଥିକ ଢାଞ୍ଚାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ଅଧିକ ଆହ୍ୱାନମୂଳକ ହୋଇଛି । ବିଶ୍ୱ ତାପାୟନ ପ୍ରଭାବରୁ ପୃଥିବୀକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଭାରତ ନେତୃତ୍ୱରେ ଯେଉଁ ପ୍ରୟାସ ଚାଲିଛି ତାହା ବେଶ୍ ପ୍ରଶଂସନୀୟ ।

ସେ ଆହୁରି କହିଛନ୍ତି ଯେ, ୨୦୨୧ରୁ ୨୦୨୪ ମଧରେ ୮% ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହାର ହାସଲ କରି ଭାରତ ସବୁଠାରୁ ଦ୍ରୁତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସମ୍ପନ୍ନ ବୃହତ୍ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା କେବଳ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ଅଧିକ ଅର୍ଥ ପହଞ୍ଚି ନାହିଁ ବରଂ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ସୀମାରେଖା ତଳେ ରହୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ଭାରତ ଇତିମଧରେ ବିଶ୍ୱର ପଞ୍ଚମ ବୃହତ୍ ଅର୍ଥନୀତିରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି ଓ ଆମେ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ୩ ଅର୍ଥନୀତି ମଧରୁ ଅନ୍ୟତମ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ଏହା କୃଷକ, ଶ୍ରମିକଙ୍କ ଅକ୍ଳାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ, ନୀତି ନିର୍ମାତା ଓ ଉଦ୍ୟୋଗୀମାନଙ୍କ ଦୂରଦୃଷ୍ଟି ତଥା ଦକ୍ଷ ନେତୃତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଛି ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି ।

'ସ୍ୱର୍ବେଦ'ର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶବ୍ଦରେ ଚମତ୍କାରିତା ରହିଛି: ବିଜ୍ଞାନ ଦେବ ଜୀ ମହାରାଜ

ସମ୍ବଲପୁର : ସନ୍ତ ସଦାଫଳଦେବଙ୍କ ଲିଖିତ ସ୍ୱର୍ବେଦ ଗ୍ରନ୍ଥର ପ୍ରତିଟି ଶବ୍ଦରେ ଅଦ୍ଭୁତ ଚମତ୍କାରିତା ଭରି ରହିଛି । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥ ସେବା, ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଓ ସାଧନାର ତ୍ରିବେଣୀ ସଙ୍ଗମ ଅଟେ । ଏହାର ବାଣୀ ଅମୋଘ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର ଶ୍ରବଣ ମାତ୍ରେ ହିଁ ଶୁଭ ସଂସ୍କାର ଉଦୟ ହେବା ସହ ବିବେକ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ଅବିଦ୍ୟା ଓ ଅହଂକାରକୁ ନଷ୍ଟ କରେ ବୋଲି ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗ ସଂସ୍ଥାନର ସନ୍ତପ୍ରବର ବିଜ୍ଞାନ ଦେବ ଜୀ ମହାରାଜ କହିଛନ୍ତି ।

ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗ ସନ୍ତ ସମାଜର ଶତାବ୍ଦୀ ବର୍ଷ ପାଳନ ଅବସରରେ ବାରାଣାସୀର ସ୍ୱର୍ବେଦ ମହାମନ୍ଦିର ଠାରେ ହେବାକୁ ଥିବା ୨୫ ହଜାର କୁଣ୍ଡୀୟ ଜ୍ଞାନଯଜ୍ଞ ପାଇଁ କନ୍ୟାକୁମାରୀରୁ କାଶ୍ମୀର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାହାରିଥିବା ରାଷ୍ଟ୍ରବ୍ୟାପୀ ମହା ସଂକଳ୍ପ ଯାତ୍ରା ସମ୍ବଲପୁରରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଭବ୍ୟ ସ୍ୱାଗତ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଜ୍ଞାପନ କରାଯାଇଥିଲା । କୁଞ୍ଜେଲପଡା ଛକରୁ ଏକ ବିରାଟ ପଟୁଆରରେ ଏହି ଯାତ୍ରା ଝାଡୁଆପଡା ଆରଣ୍ୟକ ମଣ୍ଡପରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ସନ୍ତପ୍ରବର ବିଜ୍ଞାନ ଦେବ ଜୀ ମହାରାଜ ସେଠାରେ ସମବେତ ଭକ୍ତବୃନ୍ଦଙ୍କୁ ଦିବ୍ୟବାଣୀ ଶୁଣାଇବା ସହ ଆସନ୍ତା ଡିସେମ୍ବର ୬ ଓ ୭ ତାରିଖ ଦିନ ବାରଣାସୀ ଠାରେ ହେବାକୁ ଥିବା ୨୫ ହଜାର କୁଣ୍ଡୀୟ ଜ୍ଞାନଯଜ୍ଞରେ ସାମିଲ ହେବା ପାଇଁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥିଲେ । ସଞ୍ଜୟ କୁମାର ପଣ୍ଡା ଏବଂ ତାଙ୍କ ଧର୍ମପତ୍ନୀ ଡକ୍ଟର ଅନାମିକା ପଣ୍ଡାଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ

ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର, ରାମ ଧୁରୀ ଗୁପ୍ତା ଏବଂ ଉମାଶଙ୍କର ଗୁପ୍ତା ସନ୍ତପ୍ରବରଙ୍କୁ ପୁଷ୍ପମାଲ୍ୟ ଦେଇ ସ୍ୱାଗତ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପକ୍ଷରୁ ଆଇଆଇଏମ୍ ସମ୍ବଲପୁରର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରଫେସର ମହାଦେଓ ଜୟସ୍ୱାଳ ଓ ସମ୍ବଲପୁରର ଯୁବୋ-ଦ୍ୟୋଗୀ ମାଧବ ଡାଲମିଆଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଡାକ୍ତର ସୁଶୀଲ ମିଶ୍ର ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗ ଓ ସନ୍ତ ପରିବାର ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ୟୁପିଲେଜ ଏ ବ୍ରେଷ୍ଟି ଫାଷ୍ଟ୍ ସେଞ୍ଚୁରୀ ଗୁରୁକୁଳର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଗୁରୁବନ୍ଦନା ଓ ସ୍ୱର୍ବେଦର ଦୋହା ପାଠ କରିଥିବା ବେଳେ ଅସୀମ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ଦଳ ସମ୍ବଲପୁରୀ ନୃତ୍ୟ ପରିବେଷଣ କରିଥିଲେ ।

ସମ୍ବଲପୁରୀ ହବ୍ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁରୀ ବସ୍ତ୍ରର ବ୍ୟାପକ ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଚର୍ଚ୍ଚ ଛକରେ ସମ୍ବଲପୁରୀ ହବ୍ ସୋ'ରୁମ୍ ଖୋଲାଯାଇଛି । ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ହେମନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ଏହାର ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିବା ବେଳେ ଭକ୍ତପ୍ରସାଦ ନନ୍ଦ, ଶପନ ମିଶ୍ର, ମିନତୀ ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଦୋକାନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଡିଜାଇନର ସମ୍ବଲପୁରୀ ବସ୍ତ୍ର ମିଳୁଛି ବୋଲି ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଦ୍ୱୟ ସାମ୍ ସାମନ୍ତରାୟ ଓ ରାଜୀବ ପାଢ଼ୀ କହିଛନ୍ତି । ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଉଭୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ବର୍ତ୍ତମାନ ଭିସୁଟ୍ ଠାରେ ମେକାନିକାଲ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂରେ ପିଏଚ୍‌ଡି କରୁଛନ୍ତି ।

ଗଣତନ୍ତ୍ର ଓ ସାମ୍ବିଧାନିକ ବିଧି ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସୁରକ୍ଷା

ଭାରତୀୟ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଥିଲା ଅନନ୍ୟ । ଭାରତୀୟ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଘଟଣା କିମ୍ବା ବିପ୍ଳବର ପରିଣାମ ନୁହେଁ । ଏହା ପ୍ରାୟ ଏକ ଶତାବ୍ଦୀର ଲମ୍ବା ଓ ସଂଘର୍ଷମୟ କାହାଣୀ । ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ମନ୍ତ୍ର 'ସତ୍ୟ' ଓ 'ଅହିଂସା'ରେ ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଦେଶର କୋଟିକୋଟି ଜନତା ଜାତି, ଧର୍ମ, ବର୍ଣ୍ଣ, ସଂପ୍ରଦାୟରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉଠି ଦେଶକୁ ବ୍ରିଟିଶ କବଳରୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ମହାଯଜ୍ଞରେ ନିଜକୁ ଝାସ ଦେଇଥିଲେ । ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଚାରଧାରା ଯେପରିକି ବାମପନ୍ଥୀ, ଦକ୍ଷିଣପନ୍ଥୀ, ସାମ୍ୟବାଦୀ, ସମାଜବାଦୀ ଗୋଟିଏ ମଞ୍ଚରେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇଥିଲେ ଏଥିପାଇଁ ।

ଗାନ୍ଧିଜୀ, ଜବାହରଲାଲ ନେହେରୁ, ସର୍ଦ୍ଦାର ପଟେଲ, ନେତାଜୀ ସୁଭାଷ ବୋଷ, ବାବା ସାହେବ ଆ ମ୍ବେଦ ର, ବାଲ ଗଙ୍ଗାଧର ତିଲକ, ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ, ମୌଲାନା ଆଜାଦଙ୍କ ପରି ପ୍ରେରଣଦାୟୀ ନେତୃତ୍ୱଙ୍କ ସହିତ ଅନେକ ନାମହୀନ ଓ ପରିଚୟବିହୀନ ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କ ତ୍ୟାଗ, ବଳିଦାନ ସ୍ୱରୂପ ଆମେ ଅଠସ୍ତରି ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଆଜିର ଦିନରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ମୁକ୍ତାକାଶରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦେଶର ନାଗରିକ ଭାବେ ନିଶ୍ୱାସ ନେଇଥିଲେ ।

ଭାରତୀୟ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ କେବଳ ଦେଶକୁ ବ୍ରିଟିଶ ଶାସକଙ୍କ କବଳରୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ନ ଥିଲା, ସେମାନଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିଲା ସ୍ୱାଧୀନ ଭାରତକୁ ଏକ ସମୃଦ୍ଧ, ସଶକ୍ତ ଗଣତନ୍ତ୍ର ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ପରିଣତ କରିବା । ଏହି ଦିଗରେ ବାବା ସାହେବ ଆମ୍ବେଦକରଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ସମ୍ବିଧାନ ପ୍ରଣୟନ କରାଯାଇଥିଲା ଏବଂ ୧୯୫୦ ମସିହା ଜାନୁଆରୀ ୨୬ ତାରିଖ ପରଠାରୁ ଭାରତ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ ଏକ ସାର୍ବଭୌମ ଗଣତନ୍ତ୍ରରେ ପରିଣତ ହୋଇଥିଲା । ଗତ ପ୍ରାୟ ୭୦ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟରେ ଦେଶ ଏକ ଲମ୍ବା ଯାତ୍ରା କରିସାରିଛି । ଏହି ସାତ ଦଶକରେ ଭାରତ ଆର୍ଥିକ, ସାମାଜିକ, ଶୈକ୍ଷିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ଅଗ୍ରଗତି କରିଛି ; କିନ୍ତୁ ସବୁଠାରୁ ବଡ ଉପଲବ୍ଧି ହେଉଛି ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ଗଣତନ୍ତ୍ରକୁ ବଜାୟ ରଖିବା । ଭାରତୀୟ ଗଣତନ୍ତ୍ରକୁ ଅନ୍ୟ ଦେଶସହ ତୁଳନା କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ ଭାରତ ଯେଉଁ ସମୟରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ହାସଲ କରିଥିଲା, ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରାୟ ୫୦ ଗୋଟି ଦେଶ ମଧ ବିଭିନ୍ନ ବିଦେଶୀ ଶାସନ କବଳରୁ ସ୍ୱାଧୀନତା ପ୍ରାପ୍ତି କରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଗତ ସାତ ଦଶନ୍ଧିରେ ବୋଧହୁଏ ଭାରତକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ, ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଦେଶରେ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଶାସନ ତିଷ୍ଠି ନାହିଁ । ଏହାର ଗୋଟିଏ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହେଉଛି, ବିଭିନ୍ନ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ତଥା ସାମ୍ବିଧାନିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ । ଏହି ସବୁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ନିଜ ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ ସୁଚାରୁ ରୂପେ ତୁଲାଇଥିଲେ ନାଗରିକଙ୍କ ସାମ୍ବିଧାନିକ ଅଧିକାରକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ।

କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ରାଜନୈତିକ ସମୀକ୍ଷକଙ୍କ ସହିତ ସାଧାରଣରେ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ହେଉଛି ଯେ ଏହିସବୁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଯାହାଙ୍କ କାନ୍ଧରେ ଗଣତନ୍ତ୍ର ସୁରକ୍ଷାର ଗୁରୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଅଛି, ସେମାନେ ଠିକ ଭାବେ ନିଜ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରୁନାହାନ୍ତି । ସବୁଠାରୁ ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ ହେଉଛି ଯେ ନିର୍ବାଚନ ଆୟୋଗ ଭଳି ସଂସ୍ଥା ଯିଏ କି ଦେଶରେ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଶାସନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ବଡ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ, ଆଜି ତାହାର ବିଶ୍ୱସନୀୟତା ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । କେବଳ ନିର୍ବାଚନ ଆୟୋଗ ନୁହେଁ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସଂସ୍ଥା ମଧ ଆଜି ସନ୍ଦେହ ଘେରରେ । ଏହା ଏକ ସୁସ୍ଥ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ପରମ୍ପରା ପାଇଁ ଆଦୌ ଶୁଭଙ୍କର ନୁହେଁ । ଗଣତନ୍ତ୍ରର ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରହରୀ କୁହାଯାଉଥିବା 'ଗଣମାଧମ' ଆଜି ସରକାରଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଭୁଲିଯାଇଛି ଏବଂ କ୍ଷମତାସୀନଙ୍କ ଯଶଗାନ କରିବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ସତେ ଯେପରି ସମର୍ପି ଦେଇଛି । ଗତ ଦଶ ବର୍ଷରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଗଣମାଧମର ବିଶ୍ୱସନୀୟତା ଏତେ ତଳସ୍ତରରେ କେବେ ନ ଥିଲା । ବିଶ୍ୱ ପ୍ରେସ ସ୍ୱାଧୀନତା ସୂଚକାଙ୍କରେ ଭାରତର ସ୍ଥାନ ୧୮୦ ଦେଶ ମଧରେ ୧୫୯ ତମ । ଗଣମାଧମର ଏହି ବିଶ୍ୱାସହୀନତା ଯୋଗୁଁ ଆଜିର ସାମାଜିକ ଗଣମାଧମ ପାଲଟିଛି ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କ ସ୍ୱର ।

ଆଜି ଆମ ଦେଶ ଏକ ସଂକଟମୟ ପରିସ୍ଥିତି ଦେଇ ଗତିକରୁଛି । ପଡୋଶୀ ବାଂଲାଦେଶର ଘଟଣାବଳୀରୁ ଆମେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିବା ଉଚିତ । ସେଠାକାର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ପଦ୍ଧତିରେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱେଚ୍ଛାଚାରିତା ଓ ଏକଛତ୍ରବାଦ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସାଧାରଣ ନାଗରିକଙ୍କ ଯେଉଁ ସ୍ୱର ଉଠିଥିଲା ତାର ପରିଣତି କ'ଣ ହେଲା, ତାହା ଏବେ ବି ଲୋକଙ୍କ ମନରୁ ଲିଭିନାହିଁ । ସଦ୍ୟ ସମାପନ ହୋଇଥିବା ଲୋକସଭା ନିର୍ବାଚନ ଏକ ସତର୍କ ଘଣ୍ଟି । ଭାରତୀୟ ଭୋଟର ଜଣାଇଦେଲେ ଯେ ଜାତି, ଧର୍ମୀୟ ଭାବନାକୁ ନେଇ ସବୁବେଳେ ନିର୍ବାଚନ ଜିତି ହେବନାହିଁ । ଏହି ନିର୍ବାଚନ ଫଳାଫଳ ଦେଶର ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କ ରାୟ 'ସମ୍ବିଧାନ ସର୍ବୋପରି, ଏହାକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଏ ଦେଶର ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକଙ୍କ ନୈତିକ ଦାୟିତ୍ୱ' । ଖୁସିର କଥା ଯେ ଦେଶର ମତଦାତା ଏହି କର୍ତ୍ତବ୍ୟକୁ ସୁଚାରୁରୂପେ ତୁଲାଇଛନ୍ତି ।

ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରେ ଖଜୁରୀ

ଖଜୁରୀ ଏକ ଏପରି ଫଳ ଯାହାକି ବର୍ଷକ ୧୨ ମାସ ମିଳିଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍, ମିନେରାଲ ଓ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ପରି ଉପକାରୀ ଜିନିଷ ଭରି ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଯାହା କି ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ।

ମେଦବହୁଳତାକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ନିୟମିତ ଖଜୁରୀ ଖାଆନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରହିବା ସହିତ ଚର୍ବି ମଧ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମସ୍ତଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ମୁଣ୍ଡ ଟେକିଛି କେଶ ସମସ୍ୟା । କେଶ ସମସ୍ୟାକୁ ନେଇ ଆଜିକାଲି ସମସ୍ତେ ଚିନ୍ତିତ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖଜୁରୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କେଶ ଝଡିବା ବନ୍ଦ ହେବା ସହିତ କେଶ କଳା ହେବାକୁ ମଧ ଲାଗେ ।

ରାଜ୍ୟଗୁଡିକୁ ୨୦୦୫ ଏପ୍ରିଲ ୧ ରୁ ମିଳିବ ଖଣିଜ ରାଜଭାଗ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ଖଣିଜ ସମ୍ପଦ ସମ୍ପନ୍ନ ରାଜ୍ୟମାନେ ୨୦୦୫ ଏପ୍ରିଲ ପହିଲାରୁ ପିଛିଲା ଭାବେ ଉତ୍ପାଦିତ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଓ ଖଣି କମ୍ପାନୀଙ୍କ ଠାରୁ ରାଜଭାଗ ଅସୁଲ କରିପାରିବେ । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟ ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ରାୟ ଦେବା ସହ ଏହା ବିରୋଧରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ଆବେଦନକୁ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରି ଦେଇଛନ୍ତି । ଜୁଲାଇ ୨୫ ରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟ ଟିକସ ଓ ରାଜଭାଗ ସମାନ ନୁହେଁ ବୋଲି ଦର୍ଶାଇବା ସହ ରାଜ୍ୟମାନେ ନିଜସ୍ୱ ଖଣିଜ ସମ୍ପଦ ଉପରେ ରାଜଭାଗ ଆଦାୟ କରି ପାରିବେ ବୋଲି ରାୟ ଦେଇଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କର ଖଣି ଲିଜଧାରୀ ଓ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ଠାରୁ ରାଜଭାଗ ଆଦାୟ କରିବାର ଅଧିକାର ରହିଥିବା କହିଥିଲେ । ରାଜ୍ୟମାନେ କେବେଠାରୁ କେନ୍ଦ୍ର ଓ ଖଣି ଲିଜଧାରୀଙ୍କ ଠାରୁ ଏହା ଅସୁଲ କରିବେ ତାହା ସ୍ପଷ୍ଟ କରି ନ ଥିଲେ । କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ରାଜ୍ୟଗୁଡିକୁ ରାଜଭାଗ ଫେରାଇବା ପାଇଁ ଅସମ୍ମତ ହେବା ସହ ରାୟ ବିରୋଧରେ ଆବେଦନ କରିଥିଲେ । ଏହାକୁ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରି ନ୍ୟାୟାଳୟ ସଦ୍ୟ ରାୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି ଯେ ୨୦୦୫ ଏପ୍ରିଲରୁ ଏହି ରାଜଭାଗ ଅସୁଲ କରାଯିବ । ଏଥିସହ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ବକେୟା ରଖିଥିବା ଖଣି ଟିକସ ୨୦୨୬ ଏପ୍ରିଲ ୧ ମଧରେ ରାଜ୍ୟଗୁଡିକୁ ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଖଣିଜ ସମ୍ପଦ ଭରା ରାଜ୍ୟଗୁଡିକ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଲେଭି ବ୍ୟତୀତ ବକେୟା ଦେୟ ଉପରେ ଟିକସ କିମ୍ବା ଜୋରିମାନା ଲାଗୁ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ଅଦାଲତ କହିଛନ୍ତି । ରାୟରେ କେବଳ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡକୁ ୧ଲକ୍ଷ ୩୬ହଜାର କୋଟ ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଉକ୍ତ ରାୟକୁ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହେମନ୍ତ ସୋରେନ୍ ସ୍ୱାଗତ କରିବା ସହ ରାଜ୍ୟର ବଡ଼ ବିଜୟ ବୋଲି ଅଭିହିତ କରିଛନ୍ତି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ ଜୁଲାଇ ୨୫ରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟଙ୍କ ୯ ଜଣିଆ ପୀଠ ୮-୧ ମତରେ ଉପରୋକ୍ତ ଐତିହାସିକ ରାୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟଙ୍କ ଏହି ରାଜ୍ୟ ଖଣିଜ ସମ୍ପଦ ଭରା ରାଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ଦୃଢ଼ କରିବ । ଓଡ଼ିଶା ମଧ ଏହି ରାୟ ଦ୍ୱାରା ବିପୁଳ ଭାବେ ଲାଭବାନ ହେବ ।

କୋର୍ଟଙ୍କ ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପରେ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ ପ୍ରଥମ ରାଜ୍ୟ ଭାବେ ଏଣି ସେସ୍ ବିଲ୍ ପାରିତ କରିଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ଗତ ୨୦୦୫ ମସିହାରେ ଖଣିଜ ଉତ୍ତୋଳନ ଉପରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରାଜ୍ୟ ଟିକସ ଆଦାୟ ପାଇଁ 'ଓଡ଼ିଶା ରୁରାଲ ଇନଫ୍ରାଷ୍ଟ୍ରକଚର ଆଣ୍ଡ ସୋସିଆଲ ଇକୋନୋମିକ୍ ଡେଭଲପ୍‌ମେଣ୍ଟ ଆଇନ-୨୦୦୪' (ଓରିସେଡ୍ ଆକ୍ଟ) ଆଣିଥିଲେ । ବିଲ୍ ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନସଭାରେ ପାରିତ ହେବା ପରେ କେଉଁ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ କେତେ ସେସ୍ ଆଦାୟ ହେବ ସେ ନେଇ ସରକାର ବିଜ୍ଞପ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ଏହାକୁ ହିସାବକୁ ନେଲେ କେବଳ ଲୁହାପଥରରୁ ବର୍ଷକୁ ୮ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କାରୁ ଅଧିକ ସେସ୍ ମିଳିବ । କୋଇଲାରୁ ୧୫୪୦ କୋଟି, କ୍ରୋମାଇଟରୁ ୧ ହଜାର କୋଟି ଆଉ ବକ୍ସାଇଟରୁ ୮୦୦ କୋଟି ମିଳିବ । ମୋଟାମୋଟି ରାଜ୍ୟ ଏ ସେସ୍ ବାବଦରୁ ବର୍ଷକୁ ପ୍ରାୟ ୧୨ ହଜାର କୋଟି ଆୟ କରିବ । ଓରିସେଡ୍ ଆଇନ ୨୦୦୫ ଫେବ୍ରୁଆରୀ ପହିଲାରୁ ଲାଗୁ ହେବାକୁ ସ୍ଥିର ହୋଇଥିଲା । ମାତ୍ର ଏହାକୁ ଚାଲେଞ୍ଜ କରି ଟାଟା ଷ୍ଟିଲ୍ ହାଇକୋର୍ଟ ଯାଇଥିଲା । ହାଇକୋର୍ଟ ଏ ଟିକସ ଆଦାୟ କ୍ଷମତା ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କର ନାହିଁ ବୋଲି ରାୟ ଦେଇଥିଲେ । ଏ ସଂପର୍କରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ଯାଇଥିଲେ । ଏ ମାମଲା ବିଚାରାଧୀନ ରହିଥିଲା ।

ରାଜ୍ୟ ଖଣି ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ସୂତ୍ରରୁ ମିଳିଥିବା ତଥ୍ୟ କହୁଛି, ୨୦୨୨-୨୩ରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ୧୬୦ ଲକ୍ଷ ଟନ୍ ବକ୍ସାଇଟ୍, ୧୯୬୮ ଲକ୍ଷ ଟନ୍ କୋଇଲା, ୩୦ ଲକ୍ଷ ଟନ୍ କ୍ରୋମାଇଟ୍, ୫୯ ଲକ୍ଷ ଟନ୍ ଖଡ଼ି ପଥର, ୬ ଲକ୍ଷ ଟନ୍ ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ ଓ ୧୨୫୨ ଲକ୍ଷ ଟନ୍ ଲୁହାପଥର ଉତ୍ତୋଳନ ହୋଇଥିଲା ।

ସଂଗ୍ରାମୀଙ୍କ ତୀର୍ଥକ୍ଷେତ୍ର 'ପାଣିମୋରା'

ଭାରତର କଷ୍ଟଲବ୍ଧ ସ୍ୱାଧୀନତା ପ୍ରାପ୍ତିରେ ଅନେକଙ୍କ ତ୍ୟାଗ ଓ ବଳିଦାନ ରହିଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ଲହୁଲୁହର ଜୀବନ୍ତ ପ୍ରମାଣ ଏବେ ବି ଲୋକଙ୍କୁ ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ କରୁଛି । ସେହିକ୍ରମରେ ସଂଗ୍ରାମୀ ଜନପଦ ଭାବେ ମାନ୍ୟତା ଗୋଟାଇଛି ପାଣିମୋରା ଗାଁ । ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧିଙ୍କ ଆହ୍ୱାନରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମରେ ଝାସ ଦେଇଥିବା ୩୨ ବୀରପୁତ୍ରଙ୍କ ପାଇଁ ପାଣିମୋରା ଭାରତୀୟ ସଂଗ୍ରାମ ଇତିହାସରେ ବହନ କରୁଛି ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣିମ ସ୍ୱାକ୍ଷର । ଶତାୟୁ ସଂଗ୍ରାମୀ ଜିତେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନଙ୍କ ଗତବର୍ଷ ପରଲୋକ ପରେ ପାଣିମୋରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂଗ୍ରାମୀ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଇଛି ସତ ; ହେଲେ ଦେଶପ୍ରେମୀଙ୍କ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ମନୋଭାବ ଆଜି ବି ପାଣିମୋରାକୁ ଜାତୀୟସ୍ତରରେ ଚର୍ଚ୍ଚିତ କରିଛି ।

ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ସୋହେଲା ବ୍ଲକର ପାଣିମୋରା ଗାଁ । ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ଆହ୍ୱାନରେ ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ ହୋଇ ୧୯୩୬ରୁ ୧୯୪୭ ମଧରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମରେ ଲମ୍ଫ ଦେଇଥିଲେ ଗାଁର ଉତ୍ସାହୀ ଯୁବକ । ବ୍ରିଟିଶ ପୁଲିସ୍ ଦ୍ୱାରା ଗିରଫ ହୋଇ ୩୨ ଜଣ କାରାବାରଣ କରିବା ପରେ ପାଣିମୋରା ରାତାରାତି ହୋଇଯାଇଥିଲା ଚର୍ଚ୍ଚିତ । ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ଆହ୍ୱାନରେ ଗାଁର ୯ଜଣ ଦେଶପ୍ରେମୀ ଯଶୋବନ୍ତ ଭୋଇ, ଋଷି ସରାଫ, ଶ୍ୟାମସୁନ୍ଦର ସାହୁ, ଧନଞ୍ଜୟ ପ୍ରଧାନ, ଚୈତନ୍ୟ ସରାଫ, ରାଘବ ଚରଣ ପରିଡ଼ା, ଚମରୁ ପରିଡ଼ା, ଡମ୍ବରୁଧର ଦେୱାନ ଓ କବି ଦିବ୍ୟ କିଶୋର ସାହୁ ୧୯୪୦ରୁ ୧୯୪୨ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସତ୍ୟାଗ୍ରହ ଓ ଭାରତ ଛାଡ଼ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ଝାସ ଦେଇଥିଲେ । କବି ଶ୍ରୀ ସାହୁଙ୍କ ସଂଗ୍ରାମୀ କବିତା ସେତେବେଳେ ସମସ୍ତଙ୍କ ମନରେ ଜଳାଇଥିଲା ଦେଶପ୍ରେମର ବହ୍ନି । ସେହିପରି ଦୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କ ଦୀକ୍ଷା ଭରିଥିଲା ଅଦମ୍ୟ ସାହସ । ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ଫୁଲଶର ପ୍ରଧାନ, ଚନ୍ଦ୍ରଭାନୁ ପରଡ଼ିଆ, ଦୟାନିଧି ନାୟକ, ଚୈତନ୍ୟ ସାହୁ, ମୀନକେତନ ସରାଫ, ଜିତେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ, ଶଙ୍କର ପ୍ରଧାନ, ଫକୀର ବେହେରା, ଧନସିଂହ ପ୍ରଧାନ, ଧନୁ ସାହୁ, ଶ୍ରୀବ ନାୟକ, ପ୍ରଭାକର ସାହୁ, ପ୍ରଭାକର ପ୍ରଧାନ, ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ, କହ୍ନାଇଲାଲ ସାହୁ, ଗୋକୁଳଚନ୍ଦ୍ର ନାୟକ, ମଦନମୋହନ ପ୍ରଧାନ, ହରିହର ପ୍ରମୁଖ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ । ଏଥିପାଇଁ ବ୍ରିଟିଶ ସରକାରଙ୍କ ରୋଷର ଶିକାର ହୋଇଥିଲେ ସଭିଏଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ଚାରିମାସରୁ ଦୁଇବର୍ଷ ଯାଏ କାରାବରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ; ୧୫ରୁ ୩୦ ଟଙ୍କା ଲେଖାଏଁ ଅର୍ଥଦଣ୍ଡ ମଧ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା । ଗ୍ରାମର ବାଳୁତଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବୟସ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଇଂରେଜ ଶାସନ ବିରୋଧରେ ସ୍ୱର ଉଠାଇଥିଲେ । ଘରେ ଘରେ ପାଣି ଦେଉଥିବା ଜଣେ ଗଉଡ଼ ବାଳକ ମଧ ପରୋକ୍ଷରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ ସ୍ୱାଧୀନତା ଆନ୍ଦୋଳନରେ । ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷାରେ କେହି ପଞ୍ଚମରୁ ଉପରକୁ ପଢ଼ି ନ ଥିଲେ କି କାହାରି ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ନ ଥଲା । ତଥାପି ବରଗଡ଼କୁ ଚାଲିଚାଲି ଆସି ସେମାନେ ଫକୀର ବେହେରାଙ୍କ ସହ ସଂଗ୍ରାମ ପାଇଁ ମନ୍ତ୍ରଣା କରି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସଂଗ୍ରାମରେ ଝାସ ଦେଇଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ମନୋଭାବ ଯୁବପିଢ଼ି ପାଇଁ ଆଜି ବି ଆଦର୍ଶ ସାଜିଛି । ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ ଏଭଳି ଦେଶପ୍ରେମ ମନୋଭାବ ବିରଳ ବୋଲି ଐତିହାସିକ ମତଦିଅନ୍ତି । ୧୯୪୭ ଅଗଷ୍ଟ ୧୫ରେ ଦେଶ ସ୍ୱାଧୀନତା ଲାଭ କରିବା ଦିନ ଗ୍ରାମବାସୀ ପାଳିଥିଲେ ଉତ୍ସବ । 'ଭାରତମାତା'ଙ୍କ ପ୍ରତିଛବିକୁ ଶଗଡ଼ରେ ସଜେଇ ଗାଁ ପରିକ୍ରମା କରିଥିଲେ । ରାତିରେ ପିଠାପଣା କରି ମଉଜ କରିଥିଲେ । ହେଲେ ୧୯୪୮ ଜାନୁଆରୀରେ ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ହତ୍ୟା କରାଯିବା ଘଟଣା ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କୁ ଦୋହଲାଇ ଦେଇଥିଲା । ଦୁଃଖରେ ମ୍ରିୟମାଣ ଗାଁ ଲୋକେ ସେହିଦିନ ସମୂହ ଉପବାସ ରହିଥିଲେ । ଆଜି ବି ସଭିଙ୍କ ହୃଦୟରେ ବିରାଜମାନ କରିଛି ଗାନ୍ଧିଙ୍କ ନୀତି ଓ ଆଦର୍ଶ । ଗାନ୍ଧିସ୍ମୃତିକୁ ସାଇତି ରଖିବା ପାଇଁ ଆଜି ବି ପ୍ରତି ଶୁକ୍ରବାର ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଗାଁରେ ଏକାଦଶ ଆବୃତ୍ତି ପ୍ରାର୍ଥନା କରାଯାଉଛି । ସଂଗ୍ରାମୀଙ୍କ ସ୍ମୃତିରକ୍ଷା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଗ୍ରାମ କମିଟିର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ନେଇ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ପରିଷଦ ଗଠନ କରାଯାଇଛି । ପରିଷଦର ଉଦ୍ୟମରେ ସଂଗ୍ରାମୀଙ୍କ ଫଟୋ, ବ୍ୟବହୃତ ସାମଗ୍ରୀ, ଲେଖାପଢ଼ା, କପଡ଼ାଲତାକୁ ନେଇ ଗାଁରେ ଏକ ଛୋଟିଆ ମ୍ୟୁଜିୟମ କରାଯାଇଛି । ଯାହାକୁ ବିରାଟ ରୂପ ଦେବା ପାଇଁ ପରିଷଦ ସଭାପତି ପ୍ରକାଶଚନ୍ଦ୍ର ଦେବତା ଓ ଉପସଭାପତି ଅଧାପକ ଟେକଚାନ୍ଦ ଦୁଆନ ସରକାରଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥିଲେ ବି ସୁଫଳ ମିଳିପାରିନାହିଁ । ୨୦୨୧ ଅଗଷ୍ଟ ୯ କ୍ରାନ୍ତି ଦିବସ ଅବସରରେ ତତ୍କାଳୀନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ସଂଗ୍ରାମୀ ଜିତେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିଥିଲେ । ଏହାର କିଛିଦିନ ପରେ ସେ ଇହଲୋକରୁ ବିଦାୟ ନେଇଥିଲେ । ଏତିକିରେ ସୀମିତ ରହିଯାଇଛି 'ପାଣିମୋରା' ପ୍ରତି ସରକାରୀ ଅବଦାନ । ଗାଁକୁ ଅଗଷ୍ଟ ୯, ଅଗଷ୍ଟ ୧୫ ଓ ଜାନୁଆରୀ ୨୬ରେ ସରକାରୀ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ପାଦ ପଡୁଛି । ଏବେ ବି ଅନେକ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଅସମାହିତ ରହିଯାଇଛି ବୋଲି ଗ୍ରାମବାସୀ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମର ମହନୀୟ ସ୍ୱାକ୍ଷର ବହନ କରୁଥିବା 'ପାଣିମୋରା'କୁ ଐତିହ୍ୟ ଗ୍ରାମ ବା ହେରିଟେଜ ଭିଲେଜ ମାନ୍ୟତା ଦେବା ଜରୁରୀ ।

ସୋନପୁରରେ ମୁକ୍ତି ସଂଗ୍ରାମ

ଭାରତର ମୁକ୍ତି ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ଗୁରୁତ୍ୱର ସହ ଅନୁଧାନ କଲେ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ ଯେ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ବା ସମୟର କିଛି ହାତଗଣତି ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆନ୍ଦୋଳନ ପରିଚାଳିତ ହୋଇନାହିଁ । ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଅନେକ ଆଞ୍ଚଳିକ, ରାଜନୈତିକ, ସାମାଜିକ, ଅର୍ଥନୈତିକ ତଥା ଧାର୍ମିକ କାରଣରୁ ତେଜି ଉଠିଥିଲା ବିଦ୍ରୋହର ବହ୍ନି ଏବଂ କେତେ ଯେ ଦେଶଭକ୍ତ ଅକଥନୀୟ ଯାତନା ସହିଛନ୍ତି, ନିଜ ପ୍ରାଣର ଆହୁତି ଦେଇଛନ୍ତି ତାହାର ହିସାବ ନାହିଁ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁରର ପ୍ରଜାମଣ୍ଡଳ ଆନ୍ଦୋଳନ ଭାରତୀୟ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପୃଷ୍ଠା । ଜାନୁଆରୀ ୧, ୧୯୪୮ ରେ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଦେଶରେ ମିଶିବା ପୂର୍ବରୁ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଏକ ଗଡ଼ଜାତ ରାଜ୍ୟ ଥିଲା । ସେଠି ଇଂରେଜ ସରକାରଙ୍କ ଛତ୍ରଛାୟାରେ ରହି ମନମୁଖୀ ଶାସନ କରୁଥିବା ରାଜାମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ପ୍ରଥମାର୍ଦ୍ଧରେ ମୁଣ୍ଡ ଟେକିଥିଲା ପ୍ରଜାମଣ୍ଡଳ ଆନ୍ଦୋଳନ । ସେଥିରେ ମୁଖ୍ୟଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ସଂଗ୍ରାମୀମାନଙ୍କ ମଧରେ ରାମ ଶତପଥୀ, ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଶତପଥୀ' ଓ ଗୁରୁବାରୀ ମେହେରଙ୍କ ନାମ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ।

ସୋନପୁର ଜିଲ୍ଲାର ବୀରମହାରାଜପୁର - ଅନ୍ତର୍ଗତ କଳାପଥର ଗ୍ରାମର ଦୁଇ ଭାଇ ରାମ ଶତପଥୀ ଓ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଶତପଥୀ, ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ଅସହଯୋଗ ଆନ୍ଦୋଳନର ଡ଼ାକରାରେ ପ୍ରେରିତ ହୋଇ କିଛି ଲୋକଙ୍କ ସହ ମିଶି ଗାଁ ଗାଁ ବୁଲି ଲୋକଙ୍କୁ ତତ୍କାଳୀନ ରାଜାଙ୍କ କୁଶାସନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅବଗତ କରାଉଥିଲେ । ରାଜା ତାଙ୍କୁ ବନ୍ଦୀ କରିବାର ଉଦ୍ୟମକୁ ପଣ୍ଡକରି ସେମାନେ ସମ୍ବଲପୁର ଅନ୍ତର୍ଗତ ଏକ ଗ୍ରାମରେ ଗଉଣ୍ଟିଆ ଡ଼ୋଳାମଣୀ ଦାସଙ୍କ ଆଶ୍ରୟରେ ରହିଥିଲେ । ସେଠି ଡ଼ୋଳାମଣୀ ଦାସ, ରାମ ଶତପଥୀ ଓ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଶତପଥୀଙ୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟ କିଛି ଜଣଙ୍କୁ ନେଇ ସୋନପୁର ପ୍ରଜାମଣ୍ଡଳ କମିଟି ଗଠନ ହେଲା ଏବଂ ଦାବିପତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଗଲା । ରାଜାଙ୍କ ନିକଟରେ ଦାବିପତ୍ର ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ଗଲାବେଳେ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୨, ୧୯୩୯ରେ ବିନିକାଠାରେ ପୋଲିସ ସେମାନଙ୍କୁ ଗିରଫକଲା । ପରେ ଓଡ଼ିଶାର ତତ୍କାଳୀନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ବିଶ୍ୱନାଥ ଦାସଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ୍ରମେ ତାଙ୍କୁ ମୁକ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା । ସେହି ସମୟରେ ଗଡ଼ଜାତଗାନ୍ଧୀ ସାରଙ୍ଗଧର ଦାସଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ପ୍ରଜାମେଳି ବିଦ୍ରୋହର ହୁତାଶନ ଆହୁରି ପ୍ରଖର ହେଲା । ରାମ ଶତପଥୀ, ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଶତପଥୀ ଅନ୍ୟ କିଛି ସଂଗ୍ରାମୀଙ୍କ ସହ ମିଶି ଆଠମଲ୍ଲିକ, ରେଢ଼ାଖୋଲ ତଥା ସୋନପୁରର ଜଙ୍ଗଲରେ ଲୁଚି ରହି ରାଜାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ନାନା ଗୁପ୍ତ ପଦକ୍ଷେପମାନ ନେଲେ । ଅଗଷ୍ଟ ୧୯୪୨ରେ ଭାରତଛାଡ଼ ଆନ୍ଦୋଳନ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଉଦ୍ୟମ ଅଧିକରୁଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହେବାରୁ ସେମାନେ ଗିରଫ ହୋଇ ଜେଲର ଅନ୍ଧାରରେ ୧୯୪୪ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅକଥନୀୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗିଥିଲେ । ଜେଲରୁ ମୁକୁଳିବା ପରେ ମଧ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଓଡ଼ିଶାରେ ମିଶିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କର ସଂଗ୍ରାମ ଜାରି ରହିଥିଲା । ଭାରତୀୟ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମର ସ୍ରୋତସ୍ୱିନୀକୁ ଆହୁରି ପ୍ରଖର କରିଥିବା ମହିଳା ଦେଶପ୍ରେମୀଙ୍କ ମଧରେ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରଥମ ମହିଳା ଶହୀଦ, ବିନିକାର ଗୁରୁବାରୀ ମେହେରଙ୍କ ଅବଦାନ ଅତୁଳନୀୟ । ସୋନପୁରର ବୁଣାକାରମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ସୂତା ଯୋଗାଣ ତଥା ଟିକସ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଆଦି ଦାବିରେ ଜନ୍ମ ନେଇଥିଲା "ଭୁଲିଆଆନ୍ଦୋଳନ' । ଜାନୁଆରୀ ୨୮, ୧୯୪୭ ରେ ଆନ୍ଦୋଳନକାରୀମାନଙ୍କୁ ପୋଲିସ୍ ଗିରଫ କଲା । ଗୁରୁବାରୀ ମେହେରଙ୍କ ନାତି ଅନାଦୀ ମେହେର ମଧ ଜେଲ୍ ଦଣ୍ଡ ଭୋଗିଲେ । ତା'ପରେ ଗୁରୁବାରୀ ମେହେର ବୁଣାକାରମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଜାମଣ୍ଡଳ ଆନ୍ଦୋଳନର ନେତାମାନଙ୍କୁ ତଥା ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଏକତ୍ର କରି ଏକ ବିରାଟ ଆନ୍ଦୋଳନ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ଜାନୁଆରୀ ୩୦, ୧୯୪୭ ରେ ପ୍ରାୟ କୋଡ଼ିଏ ହଜାର ଆନ୍ଦୋଳନକାରୀଙ୍କ ସହିତ ସେ ପହଞ୍ଚିଲେ ବିନିକା ଥାନାରେ । ସେଠି ପୋଲିସମାନଙ୍କ ସହିତ ଧସ୍ତାଧସ୍ତି ହୋଇ ଜେଲରେ ଥିବା କିଛି ଆନ୍ଦୋଳନକାରୀଙ୍କୁ ମୁକୁଳେଇ ନେଇ ସେମାନେ ଉତ୍ସାହର ସହ ବିନିକାରେ ପରିକ୍ରମା କରୁଥିଲେ । ସେତେବେଳେ ହଠାତ୍ ପୋଲିସ ବାହିନୀ ପହଞ୍ଚି ଲାଠିଚାର୍ଜ ଆରମ୍ଭ କଲା ଏବଂ ଅନେକ ଲୋକ ଆହତ ହେଲେ । ତଥାପି ମଧ ତିଳେମାତ୍ର ଭୟଭୀତ ନ ହୋଇ ନାରୀନେତ୍ରୀ ଗୁରୁବାରୀ ମେହେର ପୋଲିସମାନଙ୍କ ଏଭଳି ଅମାନବୀୟତା ବିରୋଧରେ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ କରିବାରୁ କ୍ରୂରତାର ସୀମା ଲଙ୍ଘନ କରି ଜଣେ ପୋଲିସ ତାଙ୍କୁ ବାୟୋନେଟରେ ଗଭୀର ଭାବେ ଆଘାତ କଲା । ତତକ୍ଷଣାତ୍ ଟଳିପଡ଼ିଲେ ଗୁରୁବାରୀ ମେହେର ଏବଂ ଏ ବର୍ବରତା ଦେଖି ଆନ୍ଦୋଳନକାରୀମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷୁବ୍ଧ ହୋଇ ପୋଲିସର ବିରୋଧ କରିବାରୁ ଜେଲରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ସଂଗ୍ରାମୀମାନଙ୍କୁ ବିନା ସର୍ତ୍ତରେ ମୁକ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଓଡ଼ିଶା ପାଇଁ କଂଗ୍ରେସର ଷ୍ଟିୟରିଂ କମିଟି

ଭୁବନେଶ୍ୱର: ଓଡ଼ିଶା ପାଇଁ ଦିଲ୍ଲୀରେ କଂଗ୍ରେସର ମାନସ ମନ୍ଥନ ପରେ ବାହାରିଛି ଅସ୍ଥାୟୀ ସୂତ୍ର । ରାଜ୍ୟରେ ଦଳର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ କଂଗ୍ରେସ ଗଢ଼ିଛି ୧୪ ଜଣିଆ ଷ୍ଟିୟରିଂ କମିଟି । ରାଜ୍ୟ କଂଗ୍ରେସର ୧୨ ନେତାଙ୍କ ସହ ଏଆଇସିସିରୁ ୨ ଜଣ କମିଟିରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛନ୍ତି । ଏହି କମିଟି ହିଁ ନୂଆ ପିସିସି ଟିମ୍ ଗଢ଼ା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାଜ୍ୟରେ କଂଗ୍ରେସ ଦଳକୁ ପରିଚାଳନା କରିବ । ଏଆଇସିସି ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରଭାରୀ ଅଜୟ କୁମାରଙ୍କୁ ଏହି କମିଟିର ଅଧକ୍ଷ ଓ ଶାହାନୱାଜ ଚୌଧୁରୀଙ୍କୁ ଆବାହକ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଷ୍ଟିୟରିଂ କମିଟିରେ ପୂର୍ବତନ କେନ୍ଦ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ଜେନା, ବିଧାୟକ ଦଳ ନେତା ରାମଚନ୍ଦ୍ର କାଡାମ, ପୂର୍ବତନ ପିସିସି ସଭାପତି ଜୟଦେବ ଜେନା, ସାଂସଦ ସପ୍ତଗିରି ଉଲାକା, ବିଧାୟକ ଦଳ ଉପନେତା ଅଶୋକ ଦାସ, ବରିଷ୍ଠ ନେତା ମହମ୍ମଦ ମୋକିମ, ଭକ୍ତ ଚରଣ ଦାସ, ଅନନ୍ତ ପ୍ରସାଦ ସେଠୀ, ଦେବାଶିଷ ପଟ୍ଟନାୟକ, ଡକ୍ଟର ବିଶ୍ୱରଞ୍ଜନ ମହାନ୍ତି, ବଳଭଦ୍ର ମାଝୀ ଓ ସସ୍ମିତା ବେହେରା ପ୍ରମୁଖ ଅଛନ୍ତି ।

ଭାଗବତ

ଭିକ୍ଷୁ-ଗୀତା

ଉଦ୍ଧବ ଭଗବାନଙ୍କଠାରୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଇ ବ୍ୟାକୁଳ ଚିତ୍ତରେ କହିଲେ, ପ୍ରଭୁ । ଆପଣ ବି ମୋ ସହିତ ଚାଲନ୍ତୁ ।' ଭଗବାନ୍ କହିଲେ, ' ଉଦ୍ଧବ ! ଏହି ଶରୀର ଧାରଣ କରି ଆଉ ମୁଁ ତୁମ ସହିତ କେଉଁଆଡ଼େ ଯାଇପାରିବି ନାହିଁ । ମୋର ଚୈତନ୍ୟ-ସ୍ୱରୂପ ତୁମର ହୃଦୟରେ ଅଛି । ମୁଁ ତୁମର ସାକ୍ଷୀ ରୂପରେ ଅଛି । ତେଣୁ ଚିନ୍ତା କରନାହିଁ । ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଆତୁରତା ଓ ଏକାଗ୍ରତାର ସହିତ ମୋତେ ଚିନ୍ତନ କରିବ, ସ୍ମରଣ କରିବ ମୁଁ ତୁମ ପାଖରେ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇଯିବି ।। ଜଗତର ଗୋଟିଏ ନିୟମ ହେଉଛି ଏକାକୀ ଆସିବା ଓ ଏକାକୀ ଯିବା । ତେବେ ବି ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁରୁଷ ମଧ୍ୟରେ ଆସକ୍ତି ପ୍ରଚୁର ଥାଏ । ଏହି ସଂସାରରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସମ୍ବନ୍ଧ ହେଉଛି ମିଥ୍ୟା । ଜଗତ ଅସତ୍ୟ ।

ଜଣେ ଧନିକ ମହାଜନଙ୍କ ପୁଅଟିଏ ଥିଲା । ସେ ପୁଅ ପ୍ରତ୍ୟହ ଜଣେ ମହାତ୍ମାଙ୍କ ପାଖକୁ କଥା ଶୁଣିବାକୁ ଯାଉଥିଲା । ଯୁବକ ଜଣକ କିନ୍ତୁ ମହାତ୍ମାଙ୍କ କଥା ସମାପ୍ତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଚାଲି ଆସୁଥିଲା । ମହାତ୍ମା ଏହା ପ୍ରତ୍ୟହ ଦେଖୁଥିଲେ । ଦିନେ ସେ ଯୁବକକୁ ପାଖକୁ ଡାକି ଏହାର କାରଣ ପଚାରିଥିଲେ ।

ଯୁବକ କହିଲା, ଭଗବନ୍ ! ମୁଁ ହେଉଛି ମୋ ମାତା-ପିତାଙ୍କର ଏକମାତ୍ର ସନ୍ତାନ । ଘରେ ପହଞ୍ଚିବାରେ ଟିକିଏ ଡେରି ହୋଇଗଲେ ସେମାନେ ମୋତେ ଖୋଜି ପଠାନ୍ତି । ମୋ ପତ୍ନୀ ମୋ ପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଆପଣ ସଂସାରୀମାନଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧକୁ ମିଥ୍ୟା ବାରମ୍ବାର କହୁଛନ୍ତି । ଏହାର ଏକମାତ୍ର କାରଣ ଆପଣଙ୍କର ସଂସାର ବିଷୟରେ ଅନୁଭବ ନାହିଁ ।''

ଏପରି କଥାଶୁଣି ମହାତ୍ମା କହିଲେ, ''ଆଚ୍ଛା ! ଏପରି କଥା ଯଦି, ଚାଲ ଥରେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରେମର ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିବା । ମୁଁ ଏହି ଯେଉଁ ଚେରମୂଳୀ ଦେଉଛି ତାକୁ ଖାଇଦିଅ । ତୁମର ଦେହ ତାତି ଯିବ । ମୁଁ ତୁମର ବୈଦ୍ୟ ହୋଇ ତୁମ ଘରକୁ ଯିବି । ଏହାପରେ ଘରେ ଯାହା ଯାହା ଘଟିବ ତୁମେ ଦେଖିବ ।''

ଯୁବକ ଜଣକ ମହାତ୍ମାଙ୍କ ଆଦେଶ ପାଳନ କଲା । ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ତା'ର ଶରୀର ତାତିଗଲା । ମାତା-ପିତା ବିଚଳିତ ହୋଇ ଡାକ୍ତର କବିରାଜ ଆଦି ଡାକିଲେ । ହେଲେ ସେମାନେ ଯେତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ବି ଜ୍ୱର ଉପଶମ ହେଲା ନାହିଁ । ଯୁବକର ପତ୍ନୀ ଅତି ବ୍ୟସ୍ତ ବିବ୍ରତ ହେବାରେ ଲାଗିଲା । ମହାତ୍ମା ଏପରି ସମୟରେ ସେହି ଯୁବକ ଘରକୁ ଆସିଲେ । ସମସ୍ତେ ପୁଅକୁ ଜ୍ୱର ହୋଇଥିବା କଥା କହିଲେ ଓ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କଲେ । ମହାତ୍ମା ଚିକିତ୍ସା କରି କହିଲେ, ''କେହି ଗୁଣି ଫୁଣି କରିଛି ବୋଧେ । ହେଲେ ମୁଁ ପ୍ରତିକାର ଉପାୟ କରିପାରିବି ।'' ମହାତ୍ମା ଗିନାଏ ପାଣି ମଗାଇଲେ ଏବଂ ଯୁବକର କପାଳରେ ତାହା ସ୍ପର୍ଶ କରି କହିଲେ, ''ମୁଁ ମନ୍ତ୍ରବଳରେ ଗୁଣିମନ୍ତ୍ରକୁ ଏହି ପାଣି ଭିତରକୁ ନେଇ ଆସିଛି । ପୁଅକୁ ଯଦି ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ଥାଏ, ତେବେ ଏହି ପାଣିକୁ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର କେହି ପିଇବା ଦରକାର । ପରିବାର ଲୋକେ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ପଚାରିଲେ, ସେହି ପାଣି ଯିଏ ପିଇବ ତାର କ'ଣ ହେବ ? ମହାତ୍ମା କହିଲେ, ସେ ହୁଏତ ମରିଯାଇ ପାରେ, ହେଲେ ପୁଅ ବଞ୍ଚିଯିବ । ତେଣୁ ଯୁବକର ପ୍ରାଣରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ କେହି ଜଣେ ଏହାକୁ ପିଇବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଯୁବକର ମାତା କହିଲା, 'ମୋ ପୁଅର ପ୍ରାଣରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ମୁଁ ଏହି ପାଣି ପିଇବାକୁ ରାଜି ଅଛି । କିନ୍ତୁ ମୁଁ ପତିବ୍ରତା । ମୋ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ମୋ ବୃଦ୍ଧ ପତିଙ୍କର ସେବା କିଏ କରିବ ?

ଯୁବକର ପିତା କହିଲା, 'ମୁଁ ଏହି ପାଣି ପିଇବା ପାଇଁ ତ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛି । ହେଲେ ମୋର ମୃତ୍ୟୁପରେ ମୋ ପତ୍ନୀର ଦଶା କ'ଣ ହେବ ?

ମହାତ୍ମା ବିନୋଦ କଲେ ଓ ପରିହାସ ଛଳରେ କହିଲେ, ତୁମେ ଦୁହେଁ ତାହା ହେଲେ ଅଧେ ଲେଖାଁଏ ପାଣି ପିଇଦିଅ । ଉଭୟଙ୍କର ଶେଷକୃତ୍ୟ ଏକାସାଙ୍ଗରେ ହୋଇଯିବ । ଯୁବକର ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରାଗଲା । ସେ କହିଲା, ମୋ ବୃଦ୍ଧା ଶାଶୂ ସଂସାରର ସକଳ ଭୋଗ କରି ସାରିଛନ୍ତି । ମୁଁ ଏବେ ଯୁବତୀ । ମୁଁ ସଂସାର ସୁଖ କ'ଣ ତାହା ଭଲକରି ଦେଖି ବି ନାହିଁ । ମୁଁ କାହିଁକି ମରିବାକୁ ଯିବି ।

ଏହି ଭଳି ଯୁବକର କୁଟୁମ୍ବ ଲୋକମାନେ ସେହି ମନ୍ତୁରା ପାଣି ପିଇବାକୁ ମନା କରି ଦେଇଥିଲେ । ସେମାନେ ପୁଣି ମହାତ୍ମାଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେଇ କହିଲେ, ମହାରାଜ । ଆପଣ ଏହାକୁ ପିଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଅନ୍ତେ କେହି ତ କାନ୍ଦିବାକୁ ନାହାନ୍ତି । ଆପଣ ସବୁବେଳେ କୁହନ୍ତି ଯେ, ପରୋପକାର ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଧର୍ମ । ଆପଣ ଏବେ ପରୋପକାର କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଦିବସରେ ଆମେ ବିଧିବଦ୍ଧ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଦେବୁ ଓ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଭୋଜନ କରାଉଥିବୁ । ମହାତ୍ମା କାଳବିଳମ୍ବ ନ କରି ସେହି ପାଣି ପିଇଦେଲେ । ପୁଅ ନିଜ ପରିବାରର ସମସ୍ତଙ୍କର ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ସବୁପ୍ରକାର ଭଲ ପାଉଥିବା କଥା ଉତ୍ତମରୂପେ ଜାଣିଗଲା । ସେ ତତ୍‌କାଳ ଉଠି ପଡ଼ି ଘରଛାଡ଼ି ମହାତ୍ମାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ପଳାଇଗଲା । ସେ କହିଲା, ''ମହାରାଜ ! ଆପଣ ଯାହା କହୁଥିଲେ ତାହା ସତ୍ୟ । ମୁଁ ସଂସାରର ଅସାରତା ଜାଣିଗଲି । ଏହି ସଂସାରରେ କେହି କାହାର ନୁହଁନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାର୍ଥପର ।'' ଆମର ବାସ୍ତବିକ୍ ଓ ପ୍ରକୃତ ସମ୍ପର୍କୀୟ ହେଉଛନ୍ତି ଈଶ୍ୱର । ଏହି କଥା ଆମେ ଅନୁଭବ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ସନ୍ଥ କବିର ଦାସଙ୍କ ଭାଷାରେ-

ମନ ଫୁଲା ଫୁଲା ଫିରେ ଜଗତ ମେ
କୈସା ନାତା ରେ ।
ପେଟ ପକଡ଼ କର ମାତା ରୋଓ୍ୱେ,
ବାହ ପକଡ଼ କର ଭାଇ ।
ଲପଟ-ଝପଟ କର ତିରିୟା ରୋଓ୍ୱେ
ହଂସ ଅକଲେ ଜାଇ..ମନ
ଜବ ତକ ଜୀଓ୍ୱେ ମାତା ରୋଓ୍ୱେ
ବହନ ରୋଓ୍ୱେ କଂସ ମାସ
ତେରହ ଦିନ ତକ ତିରିୟା ରୋଓ୍ୱେ
ଫେର କିଏ ଘର ବାସା... ମନ ।

ଉଦ୍ଧବଙ୍କୁ ଭଗବାନ କହିଲେ, ''ହେ ଉଦ୍ଧବ ! ମୁଁ ସବୁବେଳେ ତୁମ ସହିତ ଅଛି । ମୋତେ ସବୁ ସମୟରେ ସ୍ମରଣ କରୁଥିବା ହେଉଛି ସିଦ୍ଧି । ସିଦ୍ଧି ସ୍ମରଣ ସଂସିଦ୍ଧି ।" ଭଗବାନ ଉଦ୍ଧବଙ୍କୁ ଯେତେ ପ୍ରକାର ବୁଝାଇଲେ ବି ଉଦ୍ଧବ କିଛି ହେଲେ ଶୁଣିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନଥିଲେ । ସେ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଭଳି କଇଁ କଇଁ କାନ୍ଦି ତାଙ୍କୁ ପାଖଛଡ଼ା ନ କରିବାକୁ ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବାରେ ଲାଗିଲେ ।

ଭଗବାନଙ୍କୁ ଜ୍ଞାନୀ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଭଳି ସରଳ ହୋଇଥିବ, ସହଜ ସଦାଚାର ପ୍ରକୃତିର ଯିଏ ହୋଇଥିବ ଭଗବାନ ତାକୁ ଅଧିକ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ନିଷ୍କପଟ ଉଦ୍ଧବଙ୍କର ଆନ୍ତରିକ ଉଦବେଗ ଟିକିଏ ବୋଲି ଶାନ୍ତ ହେଉ ନ ଥାଏ । ଉଦ୍ଧବଙ୍କର ଏପରି ଅବସ୍ଥା ଦେଖି ଭଗବାନ ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଚରଣପାଦୁକାଦ୍ୱୟ ପ୍ରଦାନ କଲେ । କୃଷ୍ଣଂ ଯୟୌ ମୂର୍ଦ୍ଧନି ଭର୍ତ୍ତୃପାଦୁକେ । ଉଦ୍ଧବ ଅଶ୍ରୁବିମୋଚନ କରି କରି ଅତି ପ୍ରେମର ସହିତ ଜଣେ ବାଧ ଶିଶୁ ଭଳି ଭଗବାନଙ୍କ ଚରଣପାଦୁକା ଯୁଗଳକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ରଖି ସେଠାରୁ ପ୍ରସ୍ଥାନ କଲେ । ଏଥର ତାଙ୍କୁ ଜଣାଗଲା ସତେ ଯେପରି ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ତାଙ୍କ ସହିତ ଅଛନ୍ତି । ଭଗବାନଙ୍କୁ ପାଇବାର ଯେତେ ସାଧନ ଅଛି ସେ ସମସ୍ତ ମଧ୍ୟରୁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ସାଧନ ହେଉଛି ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀ ଓ ପଦାର୍ଥରେ ମନ, ବାଣୀ ଓ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ବୃତ୍ତି ସହିତ ତାଙ୍କୁ ହିଁ ଭାବନା କରିବା । ଯେ ନିଜର ସମସ୍ତ କର୍ମ ଭଗବାନଙ୍କ ପାଇଁ ହିଁ କରୁଥାଏ, କର୍ମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ମୋତେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସ୍ମରଣ କରୁଥାଏ, ସେପରି ଲୋକର ବୁଦ୍ଧି କିଛି ଦିନ ପରେ ଭଗବାନଙ୍କ ଠାରେ ସମର୍ପିତ ହୋଇଯାଏ ।

ସୁଦଶା ବ୍ରତ

ଉତ୍କଳୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ଓଷା ବ୍ରତର ଯଥେଷ୍ଟ ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି । ଧନଧାନ୍ୟ ଓ ଶ୍ରୀବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ମାତା ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ଆରାଧନା ତଥା ଉପାସନା କରିଥାନ୍ତି । ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କର ପୂଜା ଅତି ପ୍ରାଚୀନ । ବିଷ୍ଣୁ ପୁରାଣ, ପଦ୍ମ ପୁରାଣ, ବ୍ରହ୍ମ ବୈବର୍ତ୍ତ ପୁରାଣ, ଭାଗବତ ଆଦିରେ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କର ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି । କୁହାଯାଏ, ଯେଉଁଠି ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀ ପ୍ରସନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି, ସେଠି ଧନ- ସମ୍ପଦ, ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ରତ ମଧ୍ୟରେ ସୁଦଶା ବ୍ରତ ଅନ୍ୟତମ । ପରିବାର ପାଇଁ ସୁ-ଦଶା ଅର୍ଥାତ୍ ଭଲ ସମୟ କାମନା କରି ଓଡ଼ିଆ ଘରର ସଧବା ମହିଳାମାନେ ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କର ଏହି ବ୍ରତ କରିଥାଆନ୍ତି । ଏ ବ୍ରତ ଥରେ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଆଜୀବନ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟର ଦେବୀ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ଆରାଧନାର ପର୍ବ ସୁଦଶା ବ୍ରତ ନିଷ୍ଠା ଓ ଭକ୍ତିମୟ ପରିବେଶରେ ଆମ ରାଜ୍ୟର ପୁରପଲ୍ଲୀରେ ପାଳିତ ହୋଇଥାଏ ଓ ପଦ୍ମପୁରାଣ ଅନୁସାରେ, ଯେକୌଣସି ମାସର ଶୁକ୍ଳପକ୍ଷ ଦଶମୀ ଗୁରୁବାରରେ ପଡ଼ିଲେ ସୁଦଶା ବ୍ରତ ପାଳନ ହୁଏ । ଏ ବ୍ରତ ଥରେ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଆଜୀବନ କରିବାକୁ ହୁଏ । ସୁଦଶା ଶବ୍ଦ ଦଶ ସଂଖ୍ୟା ସହ ସଂଯୋଜିତ । ଏହି ବ୍ରତରେ ସାଧାରଣ ଦ୍ରବ୍ୟ ଛଡ଼ା ଦଶ ଫୁଲ, ଦଶ ଫଳ, ଦଶ ଦୂର୍ବା, ଦଶଖିଅ ସୂତାର ଦଶ ଗଣ୍ଠିଯୁକ୍ତ ଡୋର ଓ ଦଶଟି ମଣ୍ଡାର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଏହି ବ୍ରତରେ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ପୂଜାକରିବା ସହ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ସ୍ତୋତ୍ର ପାଠ କରାଯିବାର ବିଧି ରହିଛି । ପୂଜା ଶେଷରେ ବିବାହିତା ନାରୀମାନେ ବ୍ରତଧାରଣ କରନ୍ତି । ସୁଦଶା ବ୍ରତରେ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ନାମରେ ଦଶଟି ଗଣ୍ଠି ପକାଯାଏ । ସେହି ନାମଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣୀ, କମଳିନୀ, ଶ୍ରୀ ହରିପ୍ରିୟା, ପଦ୍ମାଳୟା, କମଳା, ଚଞ୍ଚଳା, ବିଘ୍ନସେନୀ, ସିନ୍ଧୁର ଦୁଲ୍ଲଣୀ, ଦୁର୍ଗତି ନାଶିନୀ, ବିଷ୍ଣୁ ପାଟରାଣୀ । ଏହି ବ୍ରତକୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୁଦଶା ବ୍ରତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଧବା ମହିଳାମାନେ ହସ୍ତରେ ଧାରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏହିଦିନ ସକାଳୁ ସକାଳୁ ଉଠି ସଧବା ନାରୀମାନେ ଘରଦ୍ୱାର ଲିପାପୋଛା କରନ୍ତି । ଘର ଦୁଆର ମୁହଁରେ ଝୋଟି ଚିତା ଆଙ୍କନ୍ତି । ସମସ୍ତ ରୀତିନୀତି ସହ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପିଠାପଣା କରି ପୂଜା ପାଠ କରିଥାନ୍ତି । ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ପୂଜା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଧନ, ସମ୍ପତ୍ତି, ସୁଖ ସମୃଦ୍ଧିରେ ଘର ପୂରି ଉଠେ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହି ବ୍ରତ ପଛରେ ବିଦର୍ଭ ଦେଶ ନରପତି ନଳ ଓ ତାଙ୍କ ପାଟରାଣୀ ଦମୟନ୍ତୀଙ୍କ ଉତ୍ଥାନ-ପତନ କାହାଣୀ ରହିଛି । ଥରେ ଜଣେ ବିଧବା ବ୍ରାହ୍ମଣୀ ନଦୀରୁ ପାଣି ଆଣିବା ସମୟରେ ନିଜ ବ୍ରତଟିକୁ ହଜାଇ ଦେଇଥିଲେ । ବ୍ରତ ହଜାଇ ବିକଳ ଭାବେ କାନ୍ଦୁଥିବା ବେଳେ ନଳରାଜା ତାଙ୍କର ଦୁଃଖ ଦୂର

କରିବା ପାଇଁ ସତ୍ୟବଦ୍ଧ ହୋଇ ନିଜ ରାଣୀଙ୍କଠାରୁ ବ୍ରତ ଆଣି ବ୍ରାହ୍ମଣୀଙ୍କୁ ଦେଇଥିଲେ । ବ୍ରତଦାନ ପରେ ରାଜା ଓ ରାଣୀଙ୍କର ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଆରମ୍ଭ ହେଲା ଓ ଯାବତୀୟ ଦୁଃଖ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଭୋଗ କଲାପରେ ରାଣୀ ପୁନଶ୍ଚ ଯଥାବିଧି ସୁଦଶା ବ୍ରତ ପାଳନ କରିବାପରେ ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ତ ଅପହୃତ ସୁଖ ସୌଭାଗ୍ୟ ଫେରି ଆସିଲା । ଏହି ବ୍ରତ କଲେ ବ୍ରତଧାରୀମାନେ ଉତ୍ତମ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ଶୁଭଫଳ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାନ୍ତି ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ନିଷାଦ ରାଜ ଗୁହ ରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ କହିଲେ, ପ୍ରଭୁ ! ମୋର ଏହି ଶୃଙ୍ଗବେରପୁର ରାଜ୍ୟ ମୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କରୁଛି । ବନବାସର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ତିନି ଦିନ ତିନି ରାତ୍ର ରାମ, ଲକ୍ଷ୍ମଣ, ଜାନକୀ ଜଳାହାରରେ ଥିଲେ । ବୈଶାଖ କୃଷ୍ଣ ଷଷ୍ଠୀରେ ହେଲା ବନବାସ । ତିନି ଦିନ ଜଳାହାରରେ କଲେ ଉପବାସ । ପ୍ରଭୁ ! ଆପଣ ଅତିଥି ନୁହଁନ୍ତି । ଏ ରାଜ୍ୟର ରାଜା ! ମୋର ଏ ଯତ୍ କିଞ୍ଚିତ ଫଳମୂଳ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତୁ । ଶ୍ରୀରାମ ଫଳମୂଳ ସ୍ୱୀକାର କଲେ । ''ଚତୁର୍ଥ ଦିବସେ ଯାଇ ଶୃଙ୍ଗବେରପୁରେ, ଫଳମୂଳ ଖାଇଥିଲେ ଗୁହକ ହସ୍ତରେ ।'' ଗୁହକ କହିଛନ୍ତି, ''ନୈଷଦ ରାଜ୍ୟମେତରେ କିଙ୍କରସ୍ୟ ରଘୁତ୍ତମ, ତ୍ୱଦଧୀନଂ ବସନ୍ନଦ୍ର ପାଳାୟ ସ୍ମାନ ରଘୁଦ୍‌ବହ । ପ୍ରଭୁ କହିଲେ, ମିତ୍ର ! ଏସବୁ ମୋର । କିନ୍ତୁ ମୁଁ ତୁମକୁ ଦେଇ ଦେଉଛି । କି ସୌଜନ୍ୟ ! କାହାରି ମନରେ କଷ୍ଟ ଦେବେ ନାହିଁ ପରା । ମୁଁ ତ ଚଉଦ ବର୍ଷ କୌଣସି ଗ୍ରାମ, ଜନପଦ ଅଥବା ଘରେ ରହିବି ନାହିଁ । 'ନ ବେକ୍ଷ୍ୟାମି ଗୃହଂ ଗ୍ରାମ ନବ ବର୍ଷାଣି ପଂଚଚ । ଗଙ୍ଗା କୂଳରେ ଏକ ଶିଂଶପା ବୃକ୍ଷ ମୂଳରେ ସେ ରାତି ବିତାଇଲେ । ରାତିରେ କୁଶର ଶଯ୍ୟାରେ ପ୍ରଭୁ ଶୋଇଲେ । ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଏବଂ ଗୁହକ ଧନୁଶର ଧରି ସେଠାରେ ଜଗି ରହିଲେ । ସୀତାରାମ କୁଶଶଯ୍ୟାପରେ ଶାୟିତ ଦେଖି ଗୁହକ ଶବରଙ୍କୁ ବହୁତ କଷ୍ଟ ହେଲା । ସେ ସମୟରେ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଗୁହକଙ୍କ ଦୁଃଖ ଅପନୋଦନ ପାଇଁ ଯାହା କହିଥିଲେ ତାହା ହିଁ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଗୀତା । ଗୁହକ କୈକେୟୀଙ୍କୁ ନିନ୍ଦା କରିବା ଦେଖି ଲକ୍ଷ୍ମଣ କହିଥିଲେ, 'ସୁଖସ୍ୟ ଦୁଃଖସ୍ୟ ନିଦ୍ଧକୋପି ଦାତା ପରୋଦଦାତୀତି କୁବୁଦ୍ଧିରେଷା, ଅହଂ କୋରମୀତି ବୃଥାଭିମାନଃ, ସ୍ୱକର୍ମ ସୂତ୍ର ଗ୍ରଥିତୋ ହି ଲୋକଃ । ...

ସୁଖମଧ ସ୍ଥିତଂ ଦୁଃଖ, ଦୁଃଖ ସ୍ଥିତ ସୁଖମ୍ । ଦ୍ୱୟୋମନ୍ୟା ନ୍ୟା ସଂଯୁକ୍ତ ପ୍ରୋଚ୍ୟତେ ଜଳ ପଙ୍କବତ୍, ତସ୍ମାଦ୍ ଧୈର୍ଯ୍ୟେଣ ବିଶ୍ୱାସ ଇଷ୍ଟା ନିଷ୍ଟୋ ପପରିଷୁ । ନ ହୁଷ୍ୟନ୍ତ ନ ମୁହ୍ୟତି ସର୍ବମାୟେତି ଭାବନାତ୍ ।'' ସୁଖଦୁଃଖ କର୍ମର ଫଳ । ମନୁଷ୍ୟକୁ ସୁଖ, ଦୁଃଖ ଦିଏ ତା'ର କର୍ମ । କର୍ମର ଆଧାରରେ ଏ ସୃଷ୍ଟି ସ୍ଥିତ । ଜ୍ଞାନୀ ମହାପୁରୁଷ ଏଥିପାଇଁ କାହାକୁ ଦୋଷ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । କିଏ କାହାକୁ ସୁଖ କିମ୍ବା ଦୁଃଖ ଦିଏ ନାହିଁ । ସୁଖର ପଛରେ ଦୁଃଖ ଏବଂ ପାଖର ପଛରେ ସୁଖ ଛଡା ହୋଇଛି । ପାଣି ଏବଂ ପଙ୍କ ପରି ସୁଖ ଏବଂ ଦୁଃଖ ଗୋଟିଏ ସାଥିରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସମ୍ମିଳିତ । ଏଣୁ ଜ୍ଞାନୀ ମହାତ୍ମା ଏସବୁ ମାୟା ଭାବି ସୁଖରେ ପ୍ରସନ୍ନ କିମ୍ବା ଦୁଃଖରେ ଶୋକାକୁଳ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ସୁଖଦୁଃଖର କାରଣ ବାହାରେ ଖୋଜନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପରମାନନ୍ଦ ପ୍ରାନ୍ତର ମାର୍ଗ

ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପରତା ଏବଂ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନଯାପନ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଦାନ କରେ, ଏହା ହିଁ ସତ୍ୟ । ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ ଆସକ୍ତି-ଶୃଙ୍ଖଳରୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ । ସତ୍ୟ, ଧର୍ମ, ନ୍ୟାୟ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଜୀବନ ଅସତ୍ୟ, ଅଧର୍ମ ଓ ଅନ୍ୟାୟ ଜନିତ ସମସ୍ତ ଭୟ ଏବଂ ଦୁଃଖରୁ ମୁକ୍ତି କରେ । ଜୀବନରେ ଆତ୍ମତୃପ୍ତି ହିଁ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଦାୟକ ଅଟେ । ଜୀବନରେ ସଦ୍‌ଗୁଣାଦିର ଅଭ୍ୟାସ ମନରେ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସୁଖ ପ୍ରକୃତ ସୁଖ ନୁହେଁ । ଏହା ତାମସିକସ୍ତରର ସୁଖ । ପ୍ରକୃତ ସୁଖ ରହିଛି ନିଜକୁ ଜାଣିବାରେ, ସ୍ୱୟଂକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ, ତୁମେ ଏହି ଶରୀର, ମନ, ବୁଦ୍ଧି ନୁହଁ । ତୁମେ ଆତ୍ମା । ଏଣୁ ଶରୀରକୁ ନୁହେଁ, ଶରୀରକୁ ଜାଣିଗଲେ, ଉପଲବ୍ଧି କରିଗଲେ, ଶାଶ୍ୱତ, ନିତ୍ୟ-ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯିବ । ଏହାଥରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଗଲେ, ବିନାଶ ହେବ ନାହିଁ । ତୁମେ ମନ ନୁହଁ । ମନ ତୁମର ଏକ ଯନ୍ତ୍ର । ତୁମେ ଶରୀର ନୁହଁ କି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ନୁହଁ । ଏହା ତୁମର ବାହ୍ୟ ଆବରଣ ଅଟେ । ତୁମେ ଭାବାତୀତ ଐଶ୍ୱରୀୟ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଅଟେ । ଦୁଃଖ, ଭୟ ତୁମକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ତୁମ ଦିବ୍ୟ ଚୈତନ୍ୟ ସ୍ୱରୂପର ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟୟ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଶାନ୍ତ ହୋଇ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ଧ୍ୟାନସ୍ଥ ହୁଅ । ଥରଟିଏ ମାତ୍ର ଦିବ୍ୟ ପରମାନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଗଲେ ସଂସାରର ସବୁକିଛି ତୁମପାଇଁ ତୁଚ୍ଛ ହୋଇଯିବ । ମନ ସେହି ଅନୁଭୂତିକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ଧ୍ୟାନସ୍ଥ ହେବାପାଇଁ ବାଧ କରିବ । ଜୀବନର ପ୍ରକୃତି ସୁଖ ଆନନ୍ଦ ତଥା ସକଳ ଦୁଃଖର ଅବସାଦର ପଥ କେବଳ ସେହିଥରେ ହିଁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ । ଏହି ଦିବ୍ୟ ଅନୁଭୂତିକୁ ଯାହାକୁ ପରମାନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି କୁହାଯାଏ, ତାହା ତୁମ ଶକ୍ତିର ବାହାରେ ନୁହେଁ, ଭଗବାନ ତୁମକୁ ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ଦେଇ ତୁମ ଅଜାଣତରେ ସବୁ ଶକ୍ତି ତୁମ ମଧ୍ୟରେ ଦେଇଛନ୍ତି । ତୁମେ ସଂସାରର ତୁଚ୍ଛ, ଅଳୀକ ଆକର୍ଷଣର ପଛରେ ନଦୌଡ଼ି, ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ହେବ । ତମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ତୁମର ପ୍ରକୃତ ପରିଚୟ, ତୁମ ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପ, ତୁମ ଦିବ୍ୟତାର ଉନ୍ମୋଚନ କରିବା ଅଟେ । ସତ୍ ବିଚାର ମାଧ୍ୟମରେ ତ୍ୟାଗର ପ୍ରଦୀପ ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ କରି ଅନ୍ତରର ଗୁହ୍ୟତମ ପ୍ରଦେଶକୁ ଯେତେବେଳେ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିବ, ଦିବ୍ୟତାର ପ୍ରକାଶରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜକୁ ବିକଶିତ କରିବ ଏବଂ ତାହା ହିଁ ତୁମକୁ ପରମାନନ୍ଦ ପ୍ରଦାନ କରିବ, ଏହା ତୁମ ପାଇଁ ଅଲୌକିକ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରଦାନକାରୀ ହେବ ଏବଂ ଭବ ଦୁଃଖହାରକ ହେବ । ତୁମ ଅଜ, ଶାଶ୍ୱତ, ନିତ୍ୟ ଓ ଅବିନାଶୀ ଅଟ । ମୃତ୍ୟୁ ତୁମକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ତୁମେ ଅମୃତର ସନ୍ତାନ, ଆନନ୍ଦ ହିଁ ତୁମର ସ୍ୱରୂପ । ଉଠ, ଜାଗ୍ରତ ହୁଅ । ଆନନ୍ଦ ସମ୍ପଦକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଦିବ୍ୟ ହୁଅ, ହସିଉଠ, ଉଲ୍ଲସିତ ହୁଅ ।

ଦୁଃଖର ଆବାହକ ହେଲା-ଇନ୍ଦ୍ରିୟଭୋଗ ଜନିତ ସୁଖ ଭୋଗ । ଏହାକୁ ବିନାଶ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହା ସହ ମିତ୍ରତା ହିଁ ସକଳ ଦୁଃଖର କାରଣ । ଜୀବନକୁ ଜ୍ଞାନ ବୈରାଗ୍ୟ, ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କର । ସଦ୍‌ବିଚାର ମାଧ୍ୟମରେ ଜୀବନକୁ ଗଢ଼ି, ସତ୍ୟ-ଅସତ୍ୟ, ଶାଶ୍ୱତ- ବିନାଶଶୀଳ, ଚିରନ୍ତନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଶୀଳକୁ ଠିକ୍ ରୂପରେ ଚିହ୍ନି, ଆମକୁ ସର୍ବଦା ତ୍ୟାଗ କରିଲେ ଜୀବନ ସୁଖମୟ ହୋଇଯିବ । ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ଆଧାତ୍ମିକ ପ୍ରଗତିପଥରେ ମନ୍ଥର ଗତିରେ ଚାଲିଛି । ଏଣୁ ଆଧାତ୍ମିକ ଜଗତର ଶୀର୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ କେତେ ଯେ ଜୀବନ ଚାଲିଯିବ, କେତେ ଯୁଗ ବିତିଯିବ କିଏ ଜାଣେ । ପ୍ରତିଟି ଜୀବନରେ କିଛି ପାଦ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ହିଁ ଜୀବନର ପ୍ରଗତିକୁ ବୁଝାଏ । ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କେତେ ଯେ ଦୁଃଖ, ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଝଡ଼ଝଞ୍ଜାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ, ତାହା କଳ୍ପନା କରିହୁଏ ନାହିଁ । ତଥାପି ଜୀବନର ଅନ୍ତ ଅଛି ନା ପ୍ରଗତିର ବିରାମ ଅଛି । ଶରୀରର ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ କେତେ ଦ୍ୱନ୍ଦ, ରାମ-ବିରାଗ, ମାନ-ଅଭିମାନ ମଧ୍ୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ବଢୁଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଛି ପୁଣି ଶରୀର ତ୍ୟାଗ କରି ଏକ ନୂତନ ଶରୀର ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଛି । ଏହି ଚକ୍ର ଅନବରତ ଚାଲିଛି, ଚାଲୁଥିବ ମଧ୍ୟ, ଯେତେବେଳେ ଯାଏଁ ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇନାହିଁ । ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା ସ୍ୱୟଂକୁ ଚିହ୍ନିବା, ଆତ୍ମ ଉପଲବ୍ଧି କରିବା । ଏଥିପାଇଁ ଅନନ୍ତ ଜୀବନ, କୋଟି କୋଟି ବର୍ଷ ସମୟ କାହିଁକି ଲାଗିବ । ଏହା ଏଇଠି, ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଜୀବନରେ ସମ୍ଭବ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭ ମୁଗ

ମୁଗକୁ ଆମେ କେବଳ ଡାଲି ରୂପରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ ତାହା ନୁହେଁ ଗଜା ମୁଗ ତଥା ଛତୁଆ କରି ମଧ ଖାଇଥାଉ ଯାହାକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ ।

ମୁଗ ଏକ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଶସ୍ୟ । ମୁଗକୁ ଡାଲି କିମ୍ବା ଡାଲମା କରି ଖାଇଥାଉ । ମୁଗ ଡାଲିରେ ବହୁ ପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ୍ ରହିଛି ଯାହାକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରଦ । ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫାଇବର, ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟସ୍ ମାଙ୍ଗାନିଜ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଆଦି ବହୁ ଭିଟାମିନ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ଭରି ରହିଛି । ମୁଗ ଡାଲି ପ୍ରାୟ ୧ ହଜାର ବର୍ଷର ପାରମ୍ପରିକ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଆହାର । କେବଳ ଡାଲି ଭାବେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ ତାହା ନୁହେଁ, ଏହା ଗଜା ତଥା ଛତୁଆ ରୂପେ ଖିଆଯାଏ । ମୁଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ।

ତ୍ୱଚା ପାଇଁ: ମୁଗ ଡାଲି ତ୍ୱଚା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ମୁଗ ଡାଲି ଖାଇଲେ ତ୍ୱଚାର ଶୁଷ୍କତା, ଧଳା ଓ କଳା ଦାଗ ଧୀରେ ଧୀରେ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଫଳରେ ବୟସ ଅଧିକ ବୋଲି ମନେ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

କେଶ : ଏଥିରୁ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ କପର୍ ଥିବାରୁ କେଶ ମୂଳ ମଜଭୂତ ହୋଇଥାଏ ।

ମେଟାବଲିଜମ୍: ବହୁ ଲୋକ ମେଟାବଲିଜମ୍ କାରଣରୁ ବଦହଜମା ଓ ଜ୍ୱଳନର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ମୁଗ ଡାଲିରେ ଫାଇବର ରହିଥିବାରୁ ପାଚନ କ୍ରିୟା ଭଲ ରହିଥାଏ ।

କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ଲାଗି ଉତ୍ତମ: ମୁଗ ଡାଲି କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲକୁ ରୋକିବାରେ ସହାୟତା କରେ । ଏହା ହୃଦୟ, ଧମନୀ ଓ କୋଷିକାଗୁଡିକରେ ଜମା ହୋଇ ରହୁଥିବା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲକୁ କମ୍ କରିବା ସହିତ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଠିକ୍

ରଖିଥାଏ ।

ରକ୍ତଚାପ କମ୍ କରେ: ମୁଗ ଡାଲି ଫ୍ୟାଟ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଏଥିରେ ଥିବା ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ବ୍ଲଡ ପ୍ରେସରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଏହା ରକ୍ତରେ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମର ସ୍ତରକୁ ଠିକ୍ ରଖେ ।

ଅସ୍ଥି : ମୁଗ ଡାଲିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି, ଏହା ଅସ୍ଥିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ ।

ଛତୁଆ: ମୁଗ ଡାଲି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯେତିକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ, ଗଜା ମୁଗ ଓ ଛତୁଆ ସେତିକି ଶରୀର ପାଇଁ ହିତକାରୀ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ନିଉଟ୍ରିଏଣ୍ଟ ରହିଛି । ପିଲାଠାରୁ ବୃଦ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ମୁଗ ଛତୁଆ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଛତୁଆର ଫାଇଦା: ପ୍ରତିଦିନ ଜଳଖିଆରେ ୫୦ ଗ୍ରାମ ମୁଗ ଛତୁଆ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଋତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ତଥା ଗରମରେ ଛତୁଆ ଖାଇବା ଖୁବ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦ ।

ଯଦି ଆପଣ ମୋଟାପା ରୋଗରେ ପୀଡିତ ହୋଇଛନ୍ତି ତେବେ ଛତୁଆ ଖାଇବା ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଛତୁଆ ଖାଇଲେ ଭୋକ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ବାରମ୍ବାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏନି । ଏହା ଫଳରେ ମେଦ କମିଯାଏ ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଏହି ସମସ୍ୟା ରହିଛି ସେମାନେ ଛତୁଆ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

ଛତୁଆ ପାଚନ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ । ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ମୁଗ ଛତୁଆ ରକ୍ତ ସଫା କରେ ଓ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସ୍ତର ବଢ଼ାଏ । ଛତୁଆ ଖାଇବା ଫଳରେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ମୁଗ ଛତୁଆ ଖାଇଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ରକ୍ତ ଶର୍କରା ମାତ୍ରା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ବର୍ଷ ୨୮, ୧୫ ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୪ (ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ବିଶେଷାଙ୍କ)

ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ରାମରାଜ୍ୟ

ଆଜି ସମଗ୍ର ଦେଶର ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଣ ଅନୁକୋଣରେ ପାଳିତ ହେଉଛି ୭୮ ତମ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ । ଇତିମଧ୍ୟରେ ଆମେ ୭ ଦଶନ୍ଧିରୁ ଢେର୍ କିଛି ବର୍ଷ ଅତିକ୍ରମ କରିସାରିଲୁଣି । ଆଉ କେଇଟା ବର୍ଷରେ ଆମେ ପାଳିବା ସେହି ଗୌରବମୟ ଗାଥାର ଶହେତମ ପୂର୍ତ୍ତି । ସ୍ୱାଧୀନତା ଭଳି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ସାକାର କରିବାରେ ଯେଉଁ ମହାମନୀଷୀମାନେ ନିଃ ସ୍ୱାର୍ଥପର ଭାବେ ନିଜ ଜୀବନକୁ ବଳିଦେଇ ଆମକୁ ସ୍ୱାଧୀନତାର ସ୍ୱାଦ ଚଖାଇଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଯେତେ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଇଲେ ମଧ କମ୍ ହେବ । ସେହି ବରପୁତ୍ର ମାନଙ୍କ ଅଦମ୍ୟ ସାହସ, ନିଷ୍ଠାପର ଉଦ୍ୟମ, ଦେଶଭକ୍ତି, ଓ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ମନୋଭାବ ପାଇଁ ସମଗ୍ର ଜନତା ଆଜି ସେମାଙ୍କ ପାଖରେ ଚିର ଋଣୀ ।

ଶହ ଶହ ବର୍ଷ ଧରି ବିଦେଶୀଙ୍କ ପରାଧୀନ ଜର୍ଜରିତ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାର ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣିମ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଥିଲା ୧୯୪୭ ମସିହା ଅଗଷ୍ଟ ୧୪ ତାରିଖର ମଧ୍ୟରାତ୍ର । ସାର୍ବଜନୀନ ଭାବେ ସମସ୍ତ ଭାରତୀୟ ୧୯୪୭ ଅଗଷ୍ଟ ୧୫ ତାରିଖକୁ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ରୂପେ ପାଳନ କରିଆସୁଛନ୍ତି । ଯେଉଁ ଦେଶର ନାଗରିକ ଦିନେ ପରର 'ଗୋଲାମ୍' ଆଖ୍ୟା ବହନ କରୁଥିଲା ସେ ଦେଶ ଆଜି ବିଶ୍ୱ ନେତୃତ୍ୱ ନେବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଛି, ଏହା ସମଗ୍ର ଭାରତୀୟଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ଗୌରବର ବିଷୟ । ବିଶ୍ୱର ସର୍ବ ବୃହତ୍ତମ ଗଣତନ୍ତ୍ର ରାଷ୍ଟ୍ର ଭାବେ ଭାରତ ବିଶ୍ୱ ଦରବାରରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ବିଜ୍ଞାନ, ବୈଷୟିକ, ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟା, ଗବେଷଣା ଆଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତାର ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ପାହାଚ ଅତିକ୍ରମ କରିବାରେ ସଫଳ ହେଉଛି । ଆଗଧାଡ଼ିରେ ଥିବା ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ, ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅବସ୍ଥାପିତ ଭାରତୀୟଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ବେଶ୍ ପ୍ରଶଂସନୀୟ । କିନ୍ତୁ ପରିତାପର ବିଷୟ ହେଉଛି, ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମର ମୁଖ୍ୟ ପୁରୋଧା ତଥା ଆମ ଜାତିର ପିତା ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନ "ରାମରାଜ୍ୟ ପରିକଳ୍ପନାର ବାସ୍ତବ ରୂପାୟନ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଲା ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ଅନ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଆମେ ଦିନେ ପର ସହିତ ଲଢୁଥିଲେ ସେହି ଅନ୍ୟାୟ ଜାଲରେ ଆମେ ପରସ୍ପର ଛନ୍ଦି ହୋଇ ମଣିଷ ସମାଜ ପାଇଁ ଅଶେଷ କ୍ଷତି ସାଧନ କରୁଛୁ । ତୁ ତ ମୁତୁରୀ ମୁଁ ତ ମୁତୁରା ହେଁସ କାହିଁପାଇଁ ଧୋଇବା ନ୍ୟାୟରେ ପରସ୍ପରର ଦୋଷକୁ ଅଣଦେଖାକରି ପରୋକ୍ଷରେ ଭିତିରି ସମର୍ଥନ କରୁଛୁ ଯାହା ମଣିଷ ମନରେ ଅନ୍ୟାୟ ଓ ଅସାଧୁତା ଭଳି ରୁଗ୍ଣ ମାନସିକତାକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଛି । ଫଳରେ ମଣିଷ ଅଧିକ ସ୍ୱାର୍ଥ ସାଧନ ଓ ଲାଭଖୋର ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ଚରିତାର୍ଥ କରିବା ସହିତ ରାତାରାତି ବିତ୍ତଶାଳୀ ହେବାର ମନୋବୃତ୍ତି ପାଇଁ ଅନ୍ୟାୟ, ଅତ୍ୟାଚାର, ଲୁଣ୍ଠନ, ମିଛ, ଲାଞ୍ଚ ଏପରିକି ଅପମିଶ୍ରଣ ଜନିତ ଭେଜାଲ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ତିଆରି କରି ମଣିଷ ପରସ୍ପରକୁ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖକୁ ଠେଲିଦେବାକୁ ଆଦୌ କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରୁନାହିଁ । ଏପରିକି ଜୀବନ ରକ୍ଷାକାରୀ ଔଷଧ ମଧ ଭେଜାଲ ତାଲିକାରୁ ବାଦ୍ ପଡୁନାହିଁ । ସୁତରାଂ ଅସଲି ବଦଳରେ ଏବେ ସବୁ ନକଲି, ଯାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାଧୀନତା ଆଭିମୁଖ୍ୟର ଘୋର ବିରୋଧୀ ।

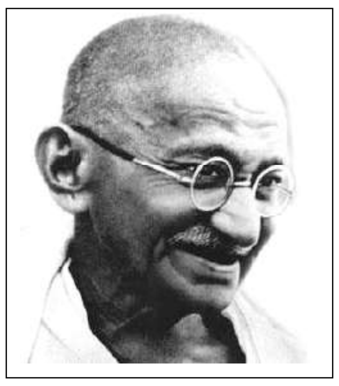
ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ରାମରାଜ୍ୟ ର ପରିକଳ୍ପନାର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିଲା, ସ୍ୱାର୍ଥ ବିହୀନ ଉତ୍ତମ ଶାସନ ଓ କ୍ଷମତା ବିକେନ୍ଦ୍ରୀକରଣ ଦ୍ୱାରା ଲୋକଙ୍କ ସର୍ବନିମ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ସହିତ "ସ୍ୱଦେଶୀ ଓ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ" ଭଳି ମହତ୍ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ସାକାର କରିବା ପାଇଁ ଗଣତନ୍ତ୍ରକୁ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ମାଧ୍ୟମ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଉଥିଲା, ତାହା ମଧ ଏବେ ବିପଥଗାମୀ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ତେବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସୁଛି, ମଣିଷ, ସମାଜରେ ତିଷ୍ଠିବା ପାଇଁ ଆମେ କାହାର ସାହାରା ନେବା ? ବର୍ତ୍ତମାନର "ରାଜନୀତି ହିଂସା' ହେଉଛି, ଶାସନ କ୍ଷମତାକୁ କୌଣସି ରାଜନୈତିକ ଦଳ ଦୀର୍ଘଦିନ ପାଇଁ ଶାସନକୁ ନିଜ ଆୟତ୍ତରେ ରଖିବା ସହିତ ଶାସନକଳକୁ ଦୁରୁପଯୋଗ କରିବାକୁ ହେଲେ "ମାଗଣା ଯୋଜନା" ହିଁ ଏକମାତ୍ର ବିକଳ୍ପ ବୋଲି ବିବେଚନା କରୁଛନ୍ତି, ଯାହା ସରଳ ଜନତାଙ୍କୁ ପ୍ରଲୋଭିତ କରିବାରେ ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ ଓ ସଫଳ ତରିକା । ଫଳସ୍ୱରୂପ ରାଜନୀତି ପ୍ରଣୋଦିତ ଯୋଜନା ଗୁଡିକରେ ଯୋଗ୍ୟ ବଦଳରେ ଅଯୋଗ୍ୟ ହିତାଧିକାରୀ ସାମିଲ, ପ୍ରକୃତ ଉପଭୋକ୍ତ ଚିହ୍ନିଟ ନହେବା ଏକ ବିଡମ୍ବନା ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଦେଶରେ ଉଦାରୀକରଣ ଓ ଘରୋଇକରଣ ନୀତି ଅନେକ ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ ଆହ୍ୱାନ କରୁଛି । ସେହିପରି ଦେଶରେ ପ୍ରଚଳିତ ସଂରକ୍ଷଣ ନୀତି ସଂଶୋଧନ ନହେବା ଫଳରେ, ସଂରକ୍ଷଣ ବର୍ଗ ପିଢି ପରେ ପିଢି ଏହାର ସୁବିଧାକୁ ଦୁରୁପଯୋଗ କରିବାରୁ ସାଧାରଣ ବର୍ଗର ମେଧାବୀ ପିଲାମାନେ ଡାକ୍ତରୀ, ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ଓ ଉଚ୍ଚ ପଦପଦବୀ ନିଯୁକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବେଶ୍ ଉପେକ୍ଷିତ ହେଉଛନ୍ତି ଯାହା ଗୁଣବତ୍ତା ଓ ଉତ୍ତମ ସେବା ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେଉନାହିଁ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନ ଧାରା ୨୧ ଅନୁଯାୟୀ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକ ଜୀବନର ସର୍ବନିମ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇବା ସହିତ ଭେଦଭାବହୀନ - ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବାର ଅଧିକାର ।

ଅପରପକ୍ଷେ 'ମାଗଣା' ମାନସିକତା ଆମକୁ କର୍ମଠ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅଳସୁଆ ହେବାରେ ଅଧିକ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଉଛି ଯାହା ଉତ୍କଟ ବେକାରୀ ସମସ୍ୟାକୁ ଜନ୍ମ ଦେବାସହ କୃଷି ପ୍ରଧାନ ଦେଶ ଭାରତରେ କୃଷି ଉତ୍ପାଦ କମିବା ସହିତ ଖୁଚୁରା ମୁଦ୍ରାସ୍ଫୀତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଫଳ ହେଉଛି । ଦେଶ ବା ରାଜ୍ୟର ବିତ୍ତୀୟ ସମୃଦ୍ଧି ଅଧିକାଂଶ କୃଷି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥିବାବେଳେ ଏହାର ଉପଯୋଗିତା କ୍ରମେ ହ୍ରାସ ପାଇବାରେ ଲାଗୁଛି । କୃଷିକୁ ମୁଖ୍ୟ ବେଉସା ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଆଜିର ଯୁବପିଢି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିମୁଖ ହୋଇ ପଡୁଛନ୍ତି । ଚାଷୀଙ୍କ ଆୟ ଅସଙ୍ଗଠିତ ଉତ୍ସରେ କାମ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଆୟ ମଧ୍ୟରେ ଆକାଶ ପାତାଳ ଫରକ । ସୁତରାଂ ଅସମତା ଆୟ ଏହାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ । ଯେଉଁ କେତେକ ଚାଷକୁ ମୂଳ ବେଉସା ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଅଳ୍ପ ଉତ୍ସରୁ ଅଧିକ ଅମଳ କରିବାପାଇଁ ଆଧୁନିକ ଚାଷ ପଦ୍ଧତିକୁ ଆପଣାଇବାକୁ ବାଧ ହେଉଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ପାରମ୍ପରିକ ଚାଷ ପଦ୍ଧତି ବା ଜୈବିକ ଚାଷ ବଦଳରେ ଚାଷୀ ମାନେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିକୁ ଅନୁସରଣ କରି ମାତ୍ରାଧିକ ରାସାୟନିକ ସାର ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ପାଦିତ ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟ, ପନିପରିବା ଅନେକ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ । ଭାରତ ଭଳି ଜନବହୁଳ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଲୋକଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବାକୁ ହେଲେ ସରକାର କୃଷି ନୀତିରେ ବ୍ୟାପକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ଏ ଦିଗରେ ଉପୁଜୁଥିବା ଅନେକ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ପାଇଁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଉଦ୍ୟମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ସ୍ୱଦେଶୀ ଭାବନା ଥିଲା "କୁଟି ଖାଅ, କାଟି ପିନ୍ଧ" । ଅର୍ଥାତ ନିଜପାଇଁ ନିଜେ ସମ୍ବଳ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଯାହା ଅଭାବୀ ସଙ୍କଟ ଟାଳିବାରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହେବ । ଫଳସ୍ୱରୂପ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରାଜ୍ୟ ତା'ର ଚାହିଦା ମୁତାବକ ବା ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବା ସହିତ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ହୋଇପାରିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିତ୍ୟବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ଜିନିଷର ଅହେତୁକ ଦରବୃଦ୍ଧି ସାଙ୍ଗକୁ ଉପୁଜିଥିବା 'ଆଳୁ ସଙ୍କଟ' ଏହାର ନଗ୍ନ ଉଦାହରଣ । ତେବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି ଆମେ କେତେ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ? ମୁଖ୍ୟ କଥା ହେଉଛି, ଆମ ଦେଶରେ ରାଜନୀତି ଛକାପଞ୍ଝାରେ ଚାଲୁଥିବା ନୀତି, ନିୟମ ଓ ଆଦର୍ଶ ଜନକଲ୍ୟାଣ ଯୋଜନା ଗୁଡିକ କେବଳ କାଗଜ କଲମରେ ସୀମିତ । ଏହାର ପ୍ରକୃତ ସୁବିଧା ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ଏବେବି ଅପହଞ୍ଚ ଏହାକୁ ଆମକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ପଡିବ । ସେହିପରି ବର୍ତ୍ତମାନ ଶାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଥିବା ଅଧିକାଂଶ ମଙ୍ଗୁଆଳ ବାବୁଙ୍କ ଆୟ ବହିର୍ଭୂତ ସମ୍ପତ୍ତି ତାଲିକା ଦିନକୁଦିନ ବଢିବାରେ ଲାଗିଥିବା ବେଳେ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ସାଧାରଣ ଜନତା ସୁଫଳ ପାଇବେ କାହାଠାରୁ ? ବାଡ଼ ଯଦି ଫସଲ ଖାଇବା ନ୍ୟାୟରେ ଲାଞ୍ଚ, ମିଛରେ ବୁଡିଥିବା ବାବୁମାନେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ମୋହରା କରି ରାଜକୋଷକୁ ଆତ୍ମସାତ୍ କରି ଆଖି ଖୋସିଲା ଭଳି ସମ୍ପତ୍ତି ହାତେଇବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଆଇନ୍ କାନୁନର କଠୋର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏସବୁକୁ ବିଚାର କଲେ ଚଳିତ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ନବକଳେବର ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ସମଗ୍ର ଦେଶ ସ୍ୱାଧୀନତା ର ଅମୃତ ମହୋତ୍ସବ ଶହେ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ପାଳନ ପାଇଁ ଅଗ୍ରସର ହେଉଥିବା ବେଳେ ଉତ୍ତମ ଶାସନ ସହିତ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ଓ ସ୍ୱଦେଶୀ ଭଳି ମହତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ଅବିଳମ୍ବେ ହାସଲ କରିପାରିଲେ ଜାତିର ଜନକ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ଅଧୁରା ସ୍ୱପ୍ନ 'ରାମରାଜ୍ୟ' ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବାକୁ ବେଶି ସମୟ ଲାଗିବନି ।



ଅହିଂସାର କ୍ରିୟା

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ

ଅହିଂସା ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ରହସ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ରୀତିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅହିଂସାର ମାନଦଣ୍ଡରେ ବିଚାର କରି ଦେଖିଲେ ଜଣେ ମନୁଷ୍ୟର କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ଆଦୌ କୌଣସି ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭିତରେ ପଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ । ଠିକ୍ ସେହିପରି, ଆହୁରି ଅନେକ ସମୟରେ, ତା'ର କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ହୁଏତ ହିଂସାର ଏକ ପ୍ରତୀତି ଆଣି ଦେଇଥାନ୍ତି, ମାତ୍ର ପ୍ରକୃତରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଅର୍ଥରେ ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଅହିଂସ ହୋଇ ରହିଥାଏ ଏବଂ ସେ ଅହିଂସ ରହିଲା ବୋଲି ପରେ ମଧ ପ୍ରତିପାଦିତ ହୁଏ । ମୋ' ଆଚରଣ ବିଷୟରେ ମୁଁ ସେଥିଲାଗି କେବଳ ଏତିକି ଦାବି କରି ପାରିବି ଯେ, ଯେଉଁସବୁ ଘଟଣାର ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି, ଅହିଂସାର ଅଭିପ୍ରାୟଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ତାହା ଅନୁପ୍ରେରିତ ହୋଇ ରହିଥିଲା । ତା' ଭିତରେ ଆଦୌ କୌଣସି ଅସୁନ୍ଦର ଜାତୀୟ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ମତଲବ ନଥିଲା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ସେଥିରେ ବର୍ଜନ କରାଯାଇ ନଥିଲା ।

ମୋ' ଲାଗି ଅହିଂସା କେବଳ ଏକ ଦାର୍ଶନିକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତମାତ୍ର ନୁହେଁ । ଏହା ହେଉଛି ମୋ' ଜୀବନର ମୂଳ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ, ମୋ'ର ନିଃଶ୍ୱାସବତ ମୁଁ ଅନେକ ସମୟରେ ଯେ ବିଫଳ ହୁଏ, ସେକଥା ମୋତେ ଜଣାଅଛି । ବେଳେ ବେଳେ ସଚେତନ ଭାବରେ ବିଫଳ ହୁଏ, ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଅସଚେତନଭାବରେ ହୁଏ । ଏହା ବୁଦ୍ଧିର ନୁହେଁ, ହୃଦୟର ଏକ ବ୍ୟାପାର । ମୁଣ୍ଡ ବିନୟ, ଆତ୍ମତ୍ୟାଗ ସହିତ, ଆପଣାକୁ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିନେବାକୁ ନିରନ୍ତର ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହି ସର୍ବଦା ଭଗବାନଙ୍କ ଉପରେ ଭରସା ରଖୁଥିଲେ ଯାଇ ଯଥେଷ୍ଟ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ତରର ଭୟଶୂନ୍ୟତା ଏବଂ ସାହସ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ମୋ' ନିଜର ବିଫଳତାଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ମୁଁ ସଖେଦ ସର୍ବଦା ସଜ୍ଞାନ ରହିଛି ।

ମାତ୍ର, ମୋ' ଭିତରେ ରହିଥିବା ଆଲୋକ ଅବିଚଳ ଓ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇ ରହିଛି । ସତ୍ୟ ଏବଂ ଅହିଂସାର ମାର୍ଗ ବ୍ୟତୀତ ଆଉ ଖସି ପଳାଇବାର ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ନାହିଁ । ଯୁଦ୍ଧ ଏକ ଭୁଲ ଓ ଏକ ଅମିଶ୍ରିତ ମନ୍ଦ ବୋଲି ମୁଁ ଜାଣିଛି । ଏହାର ଲୋପ ଅବଶ୍ୟ ହେବ, ମୋତେ ସେ କଥା ମଧ ଜଣା ଅଛି । ମୁଁ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଛି ଯେ, ରକ୍ତପାତ ଅଥବା ଶଠତା ଜରିଆରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ସ୍ୱାଧୀନତା ସ୍ୱାଧୀନତା ହିଁ ନୁହେଁ ।... ହିଂସା ନୁହେଁ, ଅସତ୍ୟ ନୁହେଁ, ମାତ୍ର କେବଳ ଅହିଂସା । ସତ୍ୟ ହେଉଛି ଆମ ସଭାର ଯଥାର୍ଥ ବିଧାନ ।ହିଂସା ଉପରେ ଆଧାରିତ ହୋଇ ରହିଥିବା ଏକ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ, ଯେଉଁଠାରେ କି ନିଜର ବାଛିବାକୁ କିଛି ନଥାଏ ଓ ବାଧ ହୋଇ ସେହି ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଅନ୍ତର୍ଗତ ହୋଇ ରହିବାକୁ ହୁଏ,

ସେଥିରେ ଜଣେ ଅହିଂସ ମନୁଷ୍ୟ ସତେଅବା ନିଜର ସହଜାତ ପ୍ରବୃତ୍ତିଦ୍ୱାରା ପ୍ରେରିତ ହୋଇ ପରୋକ୍ଷ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଅପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ସେଥିରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିଥାଏ । ମୁଁ ଏପରି ଏକ ପୃଥ୍ୱୀରେ ରହିଛି, ଯାହାକି ଅଂଶତଃ ହିଂସା ଉପରେ ଆଧାରିତ ହୋଇ ରହିଛି । ଗୋଟିଏ ପକ୍ଷରେ, ମୋ'ର ପ୍ରତିବେଶୀମାନଙ୍କୁ ହତ୍ୟା କରିବା ପାଇଁ ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିଥିବା ସେନାବାହିନୀର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ନିମନ୍ତେ ଅର୍ଥ ଦେବା ଓ ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ନିଜେ ଜଣେ ସୈନ୍ୟ ହୋଇ ସେଥିରେ ଯୋଗ ଦେବା, ଯଦି ଏହି ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିକୁ ବାଛିନେବାକୁ ମୋତେ କୁହାଯାଏ, ମୋ'ର ମୋ' ନିଜ ଧର୍ମ ସହିତ ସଙ୍ଗତି ରକ୍ଷା କରି ମୁଁ ନିଜକୁ ସୈନ୍ୟଭାବରେ ନାମାଙ୍କିତ କରାଇବି ଏବଂ ତାହା ହିଁ କରିବାକୁ ମୋ'ର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବୋଲି ଜାଣିବି । ହିଂସାର ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ମଧ୍ୟରେ ରଖିବାର ଓ ଏପରିକି ମୋ'ର ସାଥୀସୈନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମୋ'ର ମତ ଆଡ଼କୁ ଢଳାଇ ଆଣିବା ଆଶାରେ ମୁଁ ସେହିପରି କରିବି ।

ଗୁଣକାରୀ ଅଦା

ରୋଷେଇରେ ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ଅଦା ଖାଦ୍ୟକୁ ଯେପରି ସୁଆଦିଆ କରେ ସେହିପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ ଏହା ବେଶ୍ ହିତକାରୀ । ଅଦାରେ ରହିଥିବା ନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟସ୍ କୌଣସି ବି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଅଦାରେ ଇମ୍ୟୁନିଟି ପାୱାର ରହିଥାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ିଥାଏ । ଥଣ୍ଡା କାଶ ପରି ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରି ଦେଇଥାଏ ।

ଅଦାରେ ଥର୍ମୋଜେନିକ ଏଜେଣ୍ଟସ୍ ଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ଉଷୁମ ପାଣି ସହ ଅଳ୍ପ ଅଦାକୁ ଚୋବେଇ ଖାଇଲେ ମଧ ଶରୀରରୁ ଏହା ମେଦ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

ଅଦା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହାର୍ଟ ସମସ୍ୟାରୁ ସୁରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ ।

ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟି ଇଂଫ୍ଲେମେଣ୍ଟରି ଗୁଣ ରହିଥିବାରୁ, ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବିନ୍ଧାରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ ।

ଅଦାରେ ଫସଫରସ୍ ଥାଏ, ତେଣୁ ଦାନ୍ତ ସମସ୍ୟା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ଅଦା ଖାଇଲେ ଏହା ଦାନ୍ତକୁ ମଜଭୁତ କରିବା ସହ ଦାନ୍ତ ସହିତ ଜଡିତ ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ ଦୁରେଇ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ ରହିଛି, ଯାହା ଫଳରେ ଏହା ତ୍ୱଚାକୁ ନମନୀୟ କରିବା ସହ ବ୍ରଣ ଭଳି ସମସ୍ୟାକୁ ଦୁରେଇ ଦେଇଥାଏ ।

ଅଦାରେ ଆଇରନ୍ ରହିଛି । ଫଳରେ ଆଇରନ୍ ଅଭାବରୁ ହୋଇଥିବା ରୋଗ ଏନିମିଆରୁ ମଧ ଏହା ରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ ।

କିନ୍ତୁ ସର୍ବଦା ଅଦାର ମାତ୍ରା କମ୍ ନେଉଥିବେ କାରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପରିମାଣର ଅଦା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ କରି ଦେଇଥାଏ । ସେହିପରି ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଅଦା ଖାଇବା ଭଲ ନୁହେଁ ।

ଯେଉଁଠାରେ ମିଳିଲେ ବି ସତସଙ୍ଗର ଆଶ୍ରୟ ନିଅନ୍ତୁ

କଥାରେ ଅଛି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିଚୟ ତା'ର ସଙ୍ଗତିରୁ ମିଳିଥାଏ । ସେ ଯେପରି ସଙ୍ଗତିରେ ରହିଥାଏ, ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଓ ପରୋକ୍ଷ ରୂପେ ତାହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେପରି ମଧ ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ମନ୍ଦଲୋକଙ୍କ ସଙ୍ଗତି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଭୁଲ ମାର୍ଗରେ ନେଇଯାଏ । କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ମଦ୍ୟପାନ, ନିଶା, ଚୋରି, ହିଂସା, ଅପରାଧ ପରି ଭୁଲ ମାର୍ଗରେ ଭ୍ରମିତ ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକାଂଶତଃ ସଙ୍ଗତି ପ୍ରଭାବରେ ହିଁ ଏପରି କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏହିପରି ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଉଚିତ ସାଙ୍ଗ ସାଥୀ ମିଳିଯାନ୍ତି, ସେମାନେ ଜୀବନର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମାର୍ଗରେ ବଢ଼ି ଚାଲନ୍ତି, ମହାନତାର ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତି । ଉଚିତ ସଙ୍ଗତିରେ ରହିଲେ ପଥଭ୍ରଷ୍ଟ ଲୋକମାନେ ମଧ ସୁଧୁରିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଅନେକ ଐତିହାସିକ ଉଦାହରଣ ଏହାର ସାକ୍ଷୀ ।

ଭଲ ଲୋକମାନଙ୍କ ଗହଣରେ ଡାକୁ ମଧ ଋଷି ହୋଇଯାଏ । ସପ୍ତଋଷିଙ୍କର କିଛି କ୍ଷଣର ସତସଙ୍ଗ ଏତେ ଗଭୀର ଭାବରେ ଅଙ୍କିତ ହୋଇଗଲା ଯେ ଡାକୁ କର୍ମ ଛାଡି କେହି ଋଷି ମଧ ହୋଇଗଲେ । ଏହିପରି ମହାତ୍ମା ବୁଦ୍ଧଙ୍କ ସତସଙ୍ଗରେ ଡାକୁ ଅଙ୍ଗୁଳିମାଳ ମହାତ୍ମା ହେବାର କାହାଣୀ ପ୍ରଖ୍ୟାତ । ବୁଦ୍ଧ ଭଗବାନଙ୍କ ସଙ୍ଗତିରେ ନର୍ତ୍ତକୀ ବେଶ୍ୟା ଆମ୍ରପାଲୀର ଉଦ୍ଧାର ହୋଇଗଲା । ମହାଭାରତରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କର ସଙ୍ଗତି ଅର୍ଜୁନଙ୍କର ମୋହ ଭଙ୍ଗ କରିଥିଲା, ବିଷାଦରୁ ଉଦ୍ଧାର କରିଥିଲା ଏବଂ ରଣକ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ବିଜୟୀ ଯୋଦ୍ଧା ରୂପରେ ଯଶସ୍ୱୀ କରିଥିଲା । ସେହିପରି ଭୀଷ୍ମ ପିତାମହ, ଗୁରୁ ଦ୍ରୋଣାଚାର୍ଯ୍ୟ, କର୍ଣ୍ଣଙ୍କ ପରି ଯୋଦ୍ଧା ମନ୍ଦ ସଙ୍ଗତି କାରଣରୁ ଅପଯଶର ଭାଗୀଦାର ହୋଇଥିଲେ ।

ଏହିପରି ସ୍ୱାତୀ ନକ୍ଷତ୍ରରେ ଜଳର ଏକ ବୁନ୍ଦା ନିୟତିର ସଙ୍ଗତି ଆଧାରରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । କଦଳୀ ଉପରେ ପଡିଲେ କର୍ପୂର ହୋଇଯାଏ, ଶାମୁକା ଉପରେ ପତିତ ହେଲେ ମୋତି ଏବଂ ସାପ ମୁହଁରେ ପଡିଲେ ବିଷ ହୋଇଯାଏ । ଏହିପରି ପରଶମଣିର ସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ଲୁହା ମଧ ସୁନା ହୋଇଯାଏ । ଛୋଟ ନଦୀ ବା ନାଳ ଗଙ୍ଗାରେ ମିଶି ଗଙ୍ଗା ସ୍ୱରୂପ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ନଦୀ ସାଗରରେ ମିଶି ସାଗର ହୋଇଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ସଙ୍ଗତିର ମହିମା ଅପରିମିତ । ଯଦି ମହାପୁରୁଷ, ସତପୁରୁଷଙ୍କ ସହିତ ସଙ୍ଗତି ହୋଇଯାଏ ତ ତାହା ସତସଙ୍ଗ ପାଲଟି ଯାଏ, ତେବେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ରୂପେ ବୁଦ୍ଧି ସହିତ ଆତ୍ମାକୁ ମଧ ତାହା ପୋଷଣ ପ୍ରଦାନ କରେ । ଏହି ଆହାର ଯେପରି ସାତ୍ତ୍ୱିକ, ପୌଷ୍ଟିକ ଏବଂ ବଳବର୍ଦ୍ଧକ ହେବ, ସେଥିପାଇଁ ସର୍ବଦା ଉତ୍ତମ, ଶ୍ରେଷ୍ଠ, ସାହସୀ ଓ ସଜ୍ଜନ ପୁରୁଷଙ୍କ ସହିତ ସତସଙ୍ଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସତସଙ୍ଗ ଖରାପ ରାସ୍ତା ପ୍ରତି ସଚେତନ କରାଏ, ଉଚିତ ମାର୍ଗରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ କରାଏ । ସତ କହିବାକୁ ଗଲେ ସତସଙ୍ଗ ସେହି ନାବ ସଦୃଶ, ଯାହା ଜୀବନ ରୂପକ ଭଉଁରୀ ଏବଂ ତୋଫାନ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ପାରି କରିଥାଏ ।

ଯେପରି ସଙ୍ଗତି ସେପରି ବିଚାର, ଯେପରି ବିଚାର ସେପରି କର୍ମ ଏବଂ ସଂସ୍କାର ହୋଇଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ସଙ୍ଗତି ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ନିୟତି ଓ ଭବିଷ୍ୟତର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଭାରତୀୟ ଦେବ ସଂସ୍କୃତିରେ ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ହିଁ ସଂସ୍କାରର ପରମ୍ପରା ରହି ଆସିଛି, ଯାହାର ଅନ୍ତର୍ଗତ ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିର୍ଣ୍ଣାୟକ ମୋଡରେ ସତସଙ୍ଗର ଦିବ୍ୟ ବାତାବରଣରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବିଚାରର ବୀଜାରୋପଣ କରାଯାଉଥିଲା ତଥା ପୂର୍ବରୁ ଆରୋପିତ କୁସଂସ୍କାରଗୁଡିକର ପରିମାର୍ଜନର ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ ରହିଥିଲା । ଏହି ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଆନ୍ତରିକ ପରିଷ୍କରଣ ସହିତ ପୂରା ଜୀବନ ଚରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ଗତିଶୀଳ ରହୁଥିଲା ।

ବସ୍ତୁତଃ ସତସଙ୍ଗର ମହିମା ଅପରିମିତ । ସତସଙ୍ଗରେ ସତ୍ ଅର୍ଥାତ୍ ସତ୍ୟ, ଶ୍ରେଷ୍ଠ, ଉତ୍ତମ ତଥା ସଙ୍ଗ ଅର୍ଥାତ୍ ସାହଚର୍ଯ୍ୟ, ସାନ୍ନିଧ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ସତସଙ୍ଗ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସାନ୍ନିଧ ବା ସାହଚର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ, ଯାହାର ଆଲୋକରେ ଜୀବନର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଦିଗ ସ୍ଥିର ହୋଇଥାଏ । ସତସଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ବିବେକ ଜନ୍ମ ନେଇଥାଏ । ଯାହା ସ୍ୱଧର୍ମ, କର୍ତ୍ତବ୍ୟନିଷ୍ଠା, ଧର୍ମଭାବନା ଏବଂ ସଦାଚାରକୁ ସମ୍ଭବ କରିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ସତସଙ୍ଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ, ମନ ସ୍ୱଚ୍ଛ ହୁଏ, କଳୁଷିତ ବୁଦ୍ଧି ନିର୍ମଳ ହୁଏ ତଥା ଚାରିତ୍ରିକ ଦୋଷର ପରିମାର୍ଜନ ହୋଇଥାଏ ।

ଭର୍ତ୍ତୃହରି ନୀତି ଶତକରେ ସତସଙ୍ଗ ବିଷୟରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଏହା ବୁଦ୍ଧିର ଜଡ଼ତାକୁ ଦୂର କରେ, ବାଣୀରେ ସତ୍ୟର ସଞ୍ଚାର କରେ, ସମ୍ମାନକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ, ପାପ କ୍ଷୟ କରେ, ମନକୁ ପ୍ରସନ୍ନ ରଖେ ତଥା ଯଶ ବୃଦ୍ଧି କରି ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ କରେ, କହିବାକୁ ଗଲେ ସତସଙ୍ଗ କ'ଣ ବା ନ କରେ ଅର୍ଥାତ୍ ସବୁ କିଛି କରିଥାଏ । ଏହା ନରକୁ ନାରାୟଣ କରାଇବାର ଅବସର ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ଆଜିର ମୋବାଇଲ, ଇଣ୍ଟରନେଟ ଯୁଗରେ ଯେତେବେଳେ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ଓ ସିନେମା ଘରେ ଘରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଇଛି, ପିଲା, କିଶୋର ଓ ଯୁବାବର୍ଗଙ୍କ ନିକଟରେ ସହଜ ଭାବରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଛି, ଏପରି ସ୍ଥଳେ ସତସଙ୍ଗର ମହତ୍ତ୍ୱ ଆହୁରି ବଢ଼ି ଯାଇଛି । କାରଣ ନୂଆ ମାଧ୍ୟମରେ ମନକୁ ଭ୍ରମିତ କରୁଥିବା, ବିଚାରକୁ କଳୁଷିତ କରୁଥିବା ଦୃଶ୍ୟ, ନକାରାତ୍ମକ ବିଚାର ଏବଂ ବିକୃତ ଭାବର ପ୍ରାବଲ୍ୟ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେଉଁ କାରଣରୁ ପୁରା ବାତାବରଣ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇ ଚାଲିଛି । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସତସଙ୍ଗର ମହତ୍ତ୍ୱ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଅନେକ ଗୁଣ ବଢ଼ି ଯାଇଛି ।

ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ସାଙ୍ଗ ସାଥି ଯେପରି ବ୍ୟକ୍ତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୀମିତ ନୁହନ୍ତି, ସେହିପରି ସତସଙ୍ଗକୁ ମଧ ସାମୟିକ ସନ୍ଦର୍ଭରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୀମିତ ମନେ କରାଯାଇ ନ ପାରେ । ଚାଲୁଥିବା ରାସ୍ତାରେ ପୋଷ୍ଟରରେ ସିନେମାର ଦୃଶ୍ୟ, ମୋବାଇଲରେ ଚାଲୁଥିବା ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଚାରକୁ ଦିନ ରାତି ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି, ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଏହାର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବକୁ ନିରସ୍ତ କରୁଥିବା ସତସଙ୍ଗର ପରିସର ମଧ ବ୍ୟାପକ ହୋଇଯାଏ । ଯଦି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ନାହାନ୍ତି, ତାହାହେଲେ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ପୁସ୍ତକଗୁଡିକର ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟକୁ ସତସଙ୍ଗର ରୂପ ମାନି ନିଆଯାଇପାରେ । ତାଙ୍କର ରେକର୍ଡିଂ ହୋଇଥିବା ପ୍ରବଚନ, ପ୍ରେରକ ଉଦବୋଧନକୁ ଏଥିରେ ସାମିଲ କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରାଚୀରଗୁଡିକ ଉପରେ ଲେଖା ଯାଇଥିବା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରେରକ ବାକ୍ୟ ଏବଂ ଟଙ୍ଗା ଯାଇଥିବା ମହାପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଫଟୋଚିତ୍ର ଏହି ଦିଗରେ ସହାୟକ ସିଦ୍ଧ ହୋଇପାରେ । ସୋସିଆଲ ମିଡିଆର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ଲାଟଫର୍ମରେ ଏମାନଙ୍କର ସଶକ୍ତ ଉପସ୍ଥିତି ରହିଛି । ଆମେ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ସେହି ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ପରାୟଣତାକୁ ସାମିଲ କରି ସତସଙ୍ଗର ଲାଭ ଉଠାଇ ପାରିବା, ଯାହାର ଆଲୋକ ଦ୍ୱାରା ଜାଗ୍ରତ ବିବେକର ସହାୟତା ନେଇ ଆମେ ନିଜର ଦୈନିକ ଜୀବନକୁ ସାର୍ଥକ ସଫଳ ଦିଗରେ ଗତିଶୀଳ କରି ପାରିବା ।

ଆମେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁ କାହିଁକି ?

ସ୍ୱପ୍ନ ସହିତ ସମସ୍ତଙ୍କର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି । ସ୍ୱପ୍ନର ଦୁନିଆ ଏତେ ଅପୂର୍ବ ଏବଂ ଚମତ୍କାର ଯେ ଏଥିରେ ହଜିଯିବା ପାଇଁ ମନ କରେ, ସ୍ୱପ୍ନରେ ମନ ଘୁରିବୁଲେ, ଏଥିରେ ଭ୍ରମଣ କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ରସାନୁଭୂତି ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ସ୍ୱପ୍ନ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ବାସ୍ତବିକ ଦୁନିଆକୁ ଫେରିଆସେ, ସେତେବେଳେ ସେ କ'ଣ କ'ଣ ଦେଖିଛି ସେହି ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରେ । ଯାହା ସେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖିଛି, ତାହାର ଅର୍ଥ କ'ଣ ଜାଣିବାକୁ ଚାହେଁ, କାରଣ ସ୍ୱପ୍ନ ଆମ ସହିତ ଯୋଡି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଆମକୁ କିଛି ବତାଇବା ପାଇଁ କିଛି ସଙ୍କେତ ଦେବା ପାଇଁ ଓ କିଛି ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ଆସିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସ୍ୱପ୍ନର ମଧ ଏକ ବିଶେଷ ବିଜ୍ଞାନ ରହିଛି ।

ଆମେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁ କାହିଁକି ? ସ୍ୱପ୍ନର ଜାଲ କେଉଁଠାରୁ ଆସିଥାଏ ? ଆମର ବାସ୍ତବିକ ଜୀବନ ସହିତ ଏହାର କ'ଣ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି ? ଏହିପରି ସ୍ୱପ୍ନ ବିଷୟରେ କେତେ ପ୍ରକାର ପ୍ରଶ୍ନ ଆମ ମନରେ ଉଠିଥାଏ । ଯେବେଠାରୁ ମଣିଷ ନିଦ୍ରା ଯିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି ସେବେଠାରୁ ସ୍ୱପ୍ନ ମଧ ନିଜର ଅସ୍ତିତ୍ୱ କାଏମ ରଖିଛି । ସେବେଠାରୁ ଏହା ଗୋଟିଏ ଅବୁଝା ପ୍ରହେଳୀ ଭଳି ହୋଇ ରହିଛି ଯାହାର ମୂଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାହାର ସତ୍ୟତା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେହି ପହଞ୍ଚି ପାରି ନାହାନ୍ତି, କାରଣ ଯେତେ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ସେତେ ପ୍ରକାରର ଲୋକଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନ ମଧ ରହିଛି ।

ସମସ୍ତଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନ ଅଲଗା ଅଲଗା ଏବଂ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱପ୍ନ ଉପରେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ହସ୍ତକ୍ଷେପ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, କାରଣ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା କିଛି ଦୃଶ୍ୟ ଓ ଘଟଣା ଏପରି ହୋଇଥାଏ ଯାହାକୁ ବହୁତ ଲୋକ ନିଜ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖିଥାନ୍ତି, ଯଥା ନିଜର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ, ଆତ୍ମୀୟଗଣଙ୍କୁ ଦେଖିବା, ଜଳ ପ୍ରବାହ ଦେଖିବା, ନଈବଢ଼ି ଦେଖିବା, ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କୁ ଦେଖିବା, ଶିବଲିଙ୍ଗ ଦେଖିବା, ସାପ ଦେଖିବା, ଚଳନ୍ତା ଟ୍ରେନ ବା ବସ ପଛରେ ଦୌଡିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏହିପରି ଆମେ ସ୍ୱପ୍ନ ମାଧମରେ ଏପରି ବହୁତ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖୁ ଯାହାକି ଆମର ବାସ୍ତବିକ ଜୀବନ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କିଛି ଦୃଶ୍ୟ ଏପରି ମଧ ଦେଖୁ, ଯାହା ସହିତ ଆମେ ପରିଚିତ ରହିଥାଉ କିମ୍ବା ଯାହାକୁ ଆମେ କେବେହେଲେ ଦେଖି ନ ଥାଉ । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କର କହିବା ଓ ମାନିବା କଥା ହେଲା ଆମକୁ ଯାହା ସବୁ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ, ଆମର ପଛେ ସେ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ନ ଥାଉ, ଏହି ସଂସାରରେ ତାହାର କେଉଁଠି ନା କେଉଁଠି ଅସ୍ତିତ୍ୱ ରହିଥାଏ ।

ସ୍ୱପ୍ନ ରାଜ୍ୟର ଦୁନିଆ ଅନନ୍ତ, ଏହାର କୌଣସି ପରିସୀମା ନାହିଁ । ଜୀବନ ସମାପ୍ତ ହେବା ପରେ ହିଁ ସ୍ୱପ୍ନ ସମାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଦିନ ହେଉ, ରାତି ହେଉ, ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ଶୋଇଥାଏ ତ ସେ ସ୍ୱପ୍ନ ନାହିଁ । ମନୋବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଆମ ନିଦ୍ରାର ଚାରି ଚରଣ ଥାଏ, ଏଥି ମଧରୁ ଶେଷ ଚରଣଟି ହେଉଛି ରାପିଡ ଆଇ ମୁଭମେଣ୍ଟ, ଯେଉଁଠି ଆମେ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ଦେଖିଥାଉ । ସେଥିପାଇଁ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥାଏ, ତା'ର ଆଖି ଯଦି ଅଧାଖୋଲା ରହିଥାଏ, ତେବେ ସହଜରେ ଦେଖା ଯାଇପାରେ ଯେ ତା'ର ଆଖିଡୋଳା ଘୁରୁଥିବା ସ୍ଥିତିରେ ରହିଛି, ଅର୍ଥାତ୍ ସେ କିଛି ଦେଖୁଛି । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କ ସକ୍ରିୟ ରହିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଅଙ୍ଗର ସଞ୍ଚାଳନ ସୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ଏହି ସ୍ଥିତି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ, ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମସ୍ତିଷ୍କର ସେହି ଭାଗ ପୁନର୍ବାର ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ନ ଯାଏ, ଯାହାକି ଶରୀରର ହଲଚଲ ବା ସଞ୍ଚାଳନ ପାଇଁ ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ ।

କେବେ କେବେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱପ୍ନ ବହୁତ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ଆଉ କେବେ ସ୍ୱପ୍ନ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ମଧ ହୋଇଥାଏ । କେବେ କେବେ ଦେଖିଥିବା ସ୍ୱପ୍ନ ବାସ୍ତବିକ ଜୀବନରେ ଘଟିତ ମଧ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ କେବେ କେବେ ଏପରି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖାଯାଏ, ଯାହାକି ବାସ୍ତବିକ ଜୀବନର ଘଟଣାଗୁଡିକର ବିପରୀତ ହୋଇଥାଏ । ଦେଖା ଯାଇଥିବା ସ୍ୱପ୍ନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର କିଛି ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ । କିଛି ସ୍ୱପ୍ନ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇଥାଏ ତ ଆଉ କିଛି ଭୟପ୍ରଦ ମଧ ହୋଇଥାଏ ।

ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଅନୁସାରେ ପ୍ରତି ରାତିରେ ଅସଂଖ୍ୟ ସ୍ୱପ୍ନ ଏହି ପୃଥିବୀରେ ଅନୁଭବ କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ହାରାହାରି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରତି ରାତିରେ ତିନିରୁ ପାଞ୍ଚଟି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବାର ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଆମେ ନିଜ ଜୀବନର ଛଅ ବର୍ଷ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବାରେ ବିତାଇ ଦେଇଥାଉ । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ହେଲା ଏହି ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରତିଶତ ସ୍ୱପ୍ନ ହିଁ ଆମର ମନେରହେ ଏବଂ ପରେ ତାହା ମଧ ଆମ ସ୍ମୃତି ପଟଳରୁ ଲୁପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

ସ୍ୱପ୍ନ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାର ଉତ୍ସୁକତା ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧରେ ସର୍ବଦା ରହି ଆସିଛି । ଗୋଟିଏ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ସ୍ୱପ୍ନ ଉପରେ ସର୍ବପ୍ରଥମ ପୁସ୍ତକ ମିଶରରେ ଲେଖା ଯାଇଥିଲା, ଯାହାକି ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ପୁରାତନ ଅଟେ । ମେସୋପଟାମିଆରେ ପ୍ରାୟ ଖ୍ରୀ.ପୂ. ୫୦୦୦ ରେ ରହିଥିବା ସଭ୍ୟତା ସ୍ୱପ୍ନ ଚିହ୍ନଗୁଡିକୁ ଏବଂ ସେଗୁଡିକର ଅର୍ଥକୁ ମାଟିର ଗୋଳି ଉପରେ ଅଙ୍କିତ କରିଥିଲା, ଯାହା ଏହି କଥାକୁ ପ୍ରମାଣିତ କରେ ଯେ ସ୍ୱପ୍ନ ବାସ୍ତବରେ ପ୍ରାଚୀନ ସଭ୍ୟତା ପାଇଁ ମଧ ରୁଚିର ବିଷୟ ହୋଇ ରହିଥିଲା । ଜ୍ୟୋତିଷ ବିଦ୍ୟାରେ ସ୍ୱପ୍ନର ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାସ୍ତ୍ର ରହିଛି ।

ସ୍ୱପ୍ନ ଉପରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ମଧ ୧୭ ଶତାବ୍ଦୀରୁ କାମ ହେଉଛି, ଆରିଷ୍ଟୋଟଲଙ୍କ ଠାରୁ ସିମଣ୍ଡ ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ସମସ୍ତେ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ବାସ୍ତବିକ ଜୀବନର ସଙ୍କେତ ମାନିଛନ୍ତି । ଆୟୁର୍ବେଦ ମଧ ସ୍ୱପ୍ନର ବାସ୍ତବତାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିଛି । ସ୍ୱପ୍ନ ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କର କୌଣସି ଦବି ହୋଇ ରହିଥିବା ଇଚ୍ଛା ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ କୌଣସି ଘଟଣା ବିଶେଷର ପ୍ରଭାବ ହୋଇପାରେ ଅଥବା ଆମର ଭବିଷ୍ୟତର କୌଣସି ସୂଚନା ମଧ ହୋଇପାରେ ।

ସ୍ନାୟୁ ବିଜ୍ଞାନର କେତେକ ଗବେଷଣା ଏବେ ନିକଟରେ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲା ଯେ ଆମେ ସ୍ୱପ୍ନ କାହିଁକି ଦେଖୁ ଏବଂ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖୁଥିବା ଘଟଣାକ୍ରମ କେଉଁଠାରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ? ଗବେଷଣାର ଫଳାଫଳରୁ ଜଣାପଡିଲା ଯେ ଅଧିକାଂଶ ସ୍ୱପ୍ନ ଆମ ଭାବନା ସହିତ ଯୋଡି ହୋଇ ରହିଛି । ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଜ୍ୟୋତିଷ ଉଭୟ ଏହି କଥାରେ ଏକମତ ଯେ ସ୍ୱପ୍ନ ଆମ ବିଷୟରେ ବହୁତ କିଛି ବତାଇ ଥାଏ । ତଫାତ୍ କେବଳ ଏତିକି ଯେ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ସ୍ୱପ୍ନର ଆକଳନ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଅନୁସାରେ କରିଥାଏ ଏବଂ ଜ୍ୟୋତିଷ ବିଜ୍ଞାନ ନିଜର ସଙ୍କେତ ଆଧାରରେ ସ୍ୱପ୍ନର ଅର୍ଥ ବୁଝାଇଥାଏ ।

ଆୟୁର୍ବେଦର ଚରକ ସଂହିତାରେ ସ୍ୱପ୍ନ ସାତ ପ୍ରକାର କୁହାଯାଇଛି ଦୃଷ୍ଟ, ଶ୍ରୁତ, ଅନୁଭୂତ, ପ୍ରାର୍ଥିତ, କଳ୍ପିତ, ଭାବିକ ଓ ଦୋଷଜ । ଏମାନଙ୍କ ମଧରୁ ଭାବିକ ସ୍ୱପ୍ନ ଭବିଷ୍ୟତରେ ହେବାକୁ ଥିବା ଶୁଭାଶୁଭ ଘଟଣା ଦିଗକୁ ସଙ୍କେତ କରିଥାଏ ।

ସ୍ୱପ୍ନ ବିଷୟରେ ମଜା କଥା ହେଲା, ଯାହାର ଆଇ.କ୍ୟୁ, ବୌଦ୍ଧିକ କ୍ଷମତା ଯେତେ ଅଧିକ, ତାକୁ ସେତେ ଅଧିକ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖାଯାଏ । କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଏହା ଜଣା ପଡିଲା ଯେ ପଶୁମାନେ ମଧ ଶୋଇବା ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖନ୍ତି । ଜନ୍ମରୁ ଦୃଷ୍ଟିହୀନ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମଧ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖାଯାଏ, କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ଚିତ୍ର ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଏ ନାହିଁ, ବରଂ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଶବ୍ଦ, ଗନ୍ଧ, ସ୍ପର୍ଶ ଓ ଭାବନା ହିଁ ଆସିଥାଏ । ଜଣେ ମନୁଷ୍ୟ ରାତିରେ ହାରାହାରି ଚାରୋଟି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥାଏ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ବର୍ଷରେ ହାରାହାରି ୧୪୬୦ ଟି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥାଏ । କେତେକ ସ୍ୱପ୍ନ ଏପରି ହୋଇଥାଏ ଯାହା ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଏ, ଯେପରିକି ଉଚ୍ଚତାରୁ ଖସି ପଡିବା, କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ପଛରେ ଦୌଡିବା, ଆକାଶରେ ଉଡିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଆମର କେତେକ ସ୍ୱପ୍ନ ଏପରି ହୋଇଥାଏ ଯେଉଁଥିରେ ଆମେ ନିଜର ଏପରି ଇଚ୍ଛା ମଧ ପୂରା ହେବାର ଦେଖୁ ଯାହା ବାସ୍ତବିକ ଜୀବନରେ କେବେହେଲେ ପୂରଣ ହୋଇପାରି ନ ଥାଏ ।

ପରୀକ୍ଷା ସରିଯିବା, ଟ୍ରେନ ଛାଡିଦେବା, ଅଫିସ ପାଇଁ ବିଳମ୍ବ ହେବା, ଉପରୁ ପଡିଯିବା, ଉଡିବାର ଅସଫଳ ପ୍ରୟାସ ଇତ୍ୟାଦି ଏପରି ସ୍ୱପ୍ନ ମଧ ଲୋକମାନେ ଦେଖିଥାନ୍ତି । ଡେରି ହେବା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସ୍ୱପ୍ନରୁ ଏହା ଜଣାପଡେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାର ଅବସର ହାତଛଡ଼ା କରି ଦେଇଛି ।

କେତେକ ସ୍ୱପ୍ନ ଅଶୁଭ ହୋଇଥାଏ, ଯେପରି ସ୍ୱପ୍ନରେ ପରିଜନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁକୁ ଦେଖିବା, କାହାର ମୃତ୍ୟୁ ହେବାର ଦେଖିବା, କାହାକୁ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଦେଖିବା, ଅଙ୍ଗ ଅଙ୍ଗ ଦେଖିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ପ୍ରକାର ସ୍ୱପ୍ନ ନିଜର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ଯେପରି ଦେଖାଇବ ନାହିଁ, ଏଥିପାଇଁ କେତେକ ବିଧାନ ପ୍ରଦତ୍ତ ଅଛି । ଯେପରି ଶ୍ରୀରାମ ଚରିତ ମାନସର ଅଯୋଧା କାଣ୍ଡର ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଯେତେବେଳେ ଅଯୋଧା ନରେଶ ଦଶରଥ ସ୍ୱର୍ଗାରୋହଣ କରିଛନ୍ତି ।

ଶ୍ରୀରାମ ବନବାସ ପ୍ରସ୍ଥାନ କରିଛନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଭରତଙ୍କୁ କିଛି ଅଶୁଭସୂଚକ ଘଟଣା ଅନୁଭବ ହୋଇଛି ଏବଂ ଏହା ସହିତ ସେ ଖରାପ ସ୍ୱପ୍ନ ମଧ ଦେଖିଛନ୍ତି ।

ଯେବେଠାରୁ ଅଯୋଧାରେ ଅନର୍ଥ ପ୍ରାରମ୍ଭ ହେଲା, ସେବେଠାରୁ ଭରତଙ୍କୁ ଅଶୁଭ ଘଟଣାର ଆଭାସ ହେଲା । ସେ ରାତିରେ ଭୟଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥିଲେ ଏବଂ ଜାଗ୍ରତ ହେବା ପରେ କୋଟି କୋଟି ପ୍ରକାର ମନ୍ଦ କଳ୍ପନା କରି ଚାଲୁଥିଲେ । ସେ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ରାହ୍ମଣମାନଙ୍କୁ ଭୋଜନ କରାଇ ଦାନ ଦକ୍ଷିଣା ପ୍ରଦାନ କରୁଥିଲେ । ଅନେକ ବିଧି ବିଧାନର ସହିତ ରୁଦ୍ରାଭିଷେକ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ମହାଦେବଙ୍କୁ ହୃଦୟରେ ବସାଇ ତାଙ୍କ ଠାରୁ ମାତା ପିତା, କୁଟୁମ୍ବ, ପରିଜନ ଏବଂ ଭାଇମାନଙ୍କର କୁଶଳକ୍ଷେମ ଭିକ୍ଷା କରୁଥିଲେ । ଭରତ ଯେପରି ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନର ନିବାରଣ ହେତୁ ଦାନ, ପୂଜନ, ରୁଦ୍ରାଭିଷେକ, ପ୍ରାର୍ଥନା ଇତ୍ୟାଦି କରୁଥିଲେ, ସେହି ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ ପୁଣ୍ୟ କର୍ମ କରିବା ଉଚିତ, ଯାହା ଫଳରେ ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ ଯେପରି ଅଶୁଭତାର ପ୍ରବେଶ ହେବ ନାହିଁ ।

ସ୍ୱପ୍ନ ଆମ ଜୀବନ ସହିତ ଏତେ ମାତ୍ରାରେ ଯୋଡି ହୋଇ ରହିଛି ଯେ ଆମ ଜୀବନରେ ଯାହା କିଛି ଘଟିତ ହେବାକୁ ଅଛି, ତାହାର ଅନୁଭବ ଆମକୁ ସ୍ୱପ୍ନରେ ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ଆସି ଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଆମ ସହିତ ଶୁଭ ହେବାର ଅଛି, ତେବେ ଆମେ ଶୁଭ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥାଉ ଏବଂ ସେହିପରି ଯଦି ଆମ ଜୀବନରେ କିଛି ଅଶୁଭ ଘଟିତ ହେବାର ଅଛି, ତେବେ ତତ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ୱପ୍ନ ମଧ ଆମେ ଦେଖିବାକୁ ଲାଗୁ । ତେଣୁକରି ଆମେମାନେ ସ୍ୱପ୍ନର ସଙ୍କେତକୁ ବୁଝିବା ଉଚିତ ।

ଶୀତଦିନିଆ ପନିପରିବା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଶୀତଦିନଟା ଖାଇବାର ମଜାନେବା ଋତୁ । ବଜାର ସାରା ଆକର୍ଷଣୀୟ ପୁଷ୍ଟିକର, ସୁସ୍ୱାଦୁ ତଥା ଶସ୍ତା ଶାଗ ଓ ପନିପରିବା ଏବଂ ଭଳିକି ଭଳି ଫଳ ଯାହାକୁ ଯେତେ । ହେଲେ କେଉଁ ସବୁ ଶାଗ ଓ ପରିବା ପତ୍ର ଅତି ସୁଲଭ ମୂଲ୍ୟରେ ମିଳିଥାଏ ଶୀତଦିନେ ?

ଶାଗ: ଶୀତଦିନେ ବେଶି ମିଳେ ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ମେଥି ଶାଗ, ସୋରିଷ ଶାଗ ଓ ମୂଳା ଶାଗ । ଶାଗ ମାତ୍ରକେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ବିଟା କାରୋଟିନ୍), ଭିଟାମିନ୍ ସି, ଭିଟାମିନ୍ ଇ, ଫଲିକ ଏସିଡ୍, ଲୌହ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ପୋଟାସିୟମ ଓ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଇତ୍ୟାଦି ଉପାଦାନରେ ସମୃଦ୍ଧ । ଶାଗରେ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଉପାଦାନର ପରିମାଣ ବେଶି, କ୍ୟାଲୋରିର ପରିମାଣ କମ୍ । ଶାଗରୁ ମଧ ମିଳେ ଅତି ଉପକାରୀ ଓ 'ମେଗା ଥ୍ରୀ' ନାମକ ଫ୍ୟାଟ ବା ସ୍ନେହସାର ।

ଶାଗରେ ଥାଏ ବିଟା କାରୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ୍ ସି' ଭିଟାମିନ୍ 'ଇ' ଗ୍ଲୁକୋସାଇକୋଲେଟ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ତେଣୁ ନିୟମିତ ଶାଗ ଖାଇଲେ ରକ୍ତହୀନତା, ହୃଦରକ୍ତ ନଳୀରୋଗ, ଡାଇବେଟିସ୍, କାଟାରାକ୍ଟ, ପୃଥୁଳତା, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କ୍ୟାନସର ଜାତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଏ । ଗାଜର, ବିଟ୍ ଓ କନ୍ଦମୂଳ: ଶୀତଦିନେ ତଟକା ଗାଜର, ବିଟ୍ ଓ କନ୍ଦମୂଳ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମିଳେ । ଗାଜରରୁ ମିଳେ ବିଟାକାରୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ୍ ସି, ସାୟାନିଡିନ, ଲିଟିନ ଜାତୀୟ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, ବିଟରୁ ବେଶି ମିଳେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ବି, କେ, ପୋଟାସିୟମ ଓ ଫୋଲେଟ୍ । ଜୁସ୍ ହିସାବରେ ଏହା ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ । କନ୍ଦମୂଳରେ ରହି ବିଟାକାରୋଟିନ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଭଳି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଓ ବେଶି ଖାଦ୍ୟ ତନ୍ତୁ । ଚୋପା ନ ଚାଞ୍ଛି ଖାଇଲେ କନ୍ଦମୂଳ ଅଧିକ ହିତକର ।

ମୂଳା, ଫୁଲକୋବି, ବନ୍ଧାକୋବି, ଓଲକୋବି ଓ ବ୍ରୋକୋଲି: ମୂଳାରେ ରହିଥାଏ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍, ଖଣିଜ ଲବଣ ଏବଂ କାଟେଚିନ୍, ପାଇରୋଗାଲ୍ଲୋଲ ଭଳି ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ । ଡାଇବେଟିସ ଓ ପୃଥୁଳ ରୋଗୀମାନେ ଏହାକୁ ନିରାପଦରେ ଖାଇ ପାରିବେ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ଓ ହୃଦରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଉପକାରୀ । ଫୁଲକୋବି, ବନ୍ଧାକୋବି, ଓଲକୋବି ଓ ବ୍ରୋକୋଲରୁ ମିଳେ ଅଧିକ ବିଟାକାରୋଟିନ୍, ଇଣ୍ଡଲ, ଗ୍ଲାଇକୋସାଇନୋଲେଟ୍, ଆଇସୋଥାୟୋସାୟାନେଟ୍ ଆଦି ସଲଫର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଉପାଦାନ ଯାହା ସ୍ତନ, ଯକୃତ, ଫୁସଫୁସ୍, ଖାଦ୍ୟବାହୀ ନଳୀ, ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ହୃଦଯନ୍ତ୍ର ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ କ୍ୟାନସରର ଦମନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଶିମ୍ବ, ବିନସ, ଟମାଟୋ: ଶିମ୍ବରେ ଥିବା ସାଇଟୋଷ୍ଟିରଲ ନିବାରଣ କରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ଏଲଡୋପା ନାମକ ଉପାଦାନଟି ପାରକିନସନ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କରିବା ସହ ମିଜାଜକୁ ଭଲ ରଖେ । ବିନସରେ ଅଛି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଏବଂ ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ହୃଦରୋଗ, ଡାଇବେଟିସ, ପୃଥୁଳତା ଓ ମାନସିକ ଅବସାଦ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗରେ ଏହାକୁ ନିରାପଦରେ ଖିଆ ଯାଇପାରେ । ଟମାଟୋକୁ ଶୀତଋତୁର ଗର୍ବ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ବାଇଗଣରେ ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଓ କାଲୋରିର ମାତ୍ରା କମ୍ । ଡାଇବେଟିସ୍, ହୃଦରୋଗୀ, ପୃଥୁଳକାୟ ରୋଗୀ ଓ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଉପାଦେୟ । ଏଥିରେ ଥିବା ନାସୁନିନ ଓ କ୍ଲୋରୋଜେନିକ ଏସିଡ୍ ଜାତୀୟ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ କ୍ୟାନସର ବିରୋଧୀ ।

ଫଳ: ଶୀତଦିନେ ମିଳେ କମଳା, ମୁସାମ୍ବି, ଲେମ୍ବୁ, ଡାଳିମ୍ବ, ଆପଲ, ଅଙ୍ଗୁର, ଅଁଳା ଆଦି ଫଳ । କମଳାରେ ରହିଛି ଭିଟାମନ୍ ସି, ଫଲିକ ଏସିଡ, ବିଟା କାରୋଟିନ୍, ଲିଭଟିନ ଓ ଜିଜାନଥିନ ଜାତୀୟ ଫ୍ଲାଭୋନଏଡସ । ମୁସାମ୍ବି ଓ ଲେମ୍ବୁରୁ ମିଳୁଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ସି ଓ ଲିମୋନିନ କ୍ୟାନସର ବିରୋଧୀ । ଡାଳିମ୍ବରେ ଥିବା ଲାଇକୋପିନ୍ ଏବଂ ପୁନିସିକଏସିଡ, ଜାତୀୟ ପଲିଫିନଲସ, ଆନୋସିଆନିନ, ଏଲ୍ଲାଜିନ ଏସିଡ୍ ଇତ୍ୟାଦି ହୃଦରୋଗ, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, କ୍ୟାନସର, ଆଲଜିମର୍ସ, ପାର୍କିନସନ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧରେ ଖୁବ୍ ସହାୟକ । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ଆପଲର ନାଆଁ ତ ଏକ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ । ଏହା ହୃଦରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଫୁସଫୁସ ରୋଗ ଓ କ୍ୟାନସର ଆଦି ନିବାରଣ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏଥିରେ ଥିବା କ୍ଲୋୟେରସେବିନ ଏକାଗ୍ରତା ଓ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଅଙ୍ଗୁରରେ ରହିଛି ବାୟୋଫ୍ଲାଭୋନିଏଡସ, ପଲିଫିନଲସ, ରେମଭେରାଟ୍ରଲ, ଆନ୍ଥୋସିଆନିନସ, ଟେରୋଷ୍ଟିବିଲିନ ଭଳି ଫ୍ଲାଭୋନଏଡସ । ଶୀତ ଦିନିଆ ଫଳ ଭାବରେ ଅଁଳା ଭିଟାମିନ୍ ସି ଭଳି ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟରେ ଭରପୂର । ତେଣୁ ଡାଇବେଟିସ୍, ହୃଦରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଚକ୍ଷୁରୋଗ, କ୍ୟାନସର ଓ ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ରୋକିବାରେ ଅଁଳା ଅତୁଳନୀୟ ।

ମସଲାମସଲି: ଅଦାରେ ଥିବା ଜିଞ୍ଜେରୋଲ ଓ ଜିଞ୍ଜିବେରିନ, ହଳଦୀରେ ଥିବା କୁରକୁମିନ ଓ ଜିଞ୍ଜିବେରିନ୍, ଜିରାରେ ଥିବା ଲିମୋନିନ, ସୋରିଷର ଥାୟୋଟ୍ରକୋସାଇଡସ୍ ଏବଂ ଆଇସୋଥାୟୋସିଆନେଟସ୍, ରାଶିର ସିସେମିନ ଓ ସିନେମିନଲ, ରସୁଣର ସଲଫାଇଡର୍ସ, ପିଆଜର ଆଲକିଲ ଡାଇସଲଫାଇଡସ ଏବଂ ପାନ ମହୁରିରେ ଆନେବୋଲ ଭଳି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟର ଅଣ ସଂକ୍ରମଣ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗଗୁଡିକର ନିରାକରଣ ଗୁଣ ସହ କ୍ୟାନସର ବିରୋଧୀ ଗୁଣ ମଧ ରହିଛି । ସେହିପରି ପନିପରିବା ଓ ଫଳରୁ ମିଳୁଥିବା ଅଧିକ ପରିମାଣର ଡାଏଟାରୀ ଫାଇବର ବା ଖାଦ୍ୟତନ୍ତୁ ମଧ ଅଣ ସଂକ୍ରାମକ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗମାନ ନିବାରଣ କରିପାରିବା ସହ ବୃହଦନ୍ତ୍ର ଓ ମଳାଶୟ କ୍ୟାନସର ସୃଷ୍ଟିକୁ ବ୍ୟାହତ କରିଥାଏ ।

ପାଇଲ୍ସ ଦୂର କରେ ଷ୍ଟ୍ରବେରୀ

ନିକଟରେ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଷ୍ଟ୍ରବେରୀକୁ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଫଳରେ ମଳାଶୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଆନ୍ତ୍ରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଇନଫ୍ଲାମେଟୋରୀ ବୋବେଲ ଡିଜିଜ୍ ଭଳି ଏକ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ଝାଡାରେ କଷ୍ଟ ବା କବଜ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ପାଇଲସ୍ ବା ଅର୍ଶ ରୋଗ ବାହାରି ଥାଏ, ବ୍ୟକ୍ତି ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ଏହାର ଉପଚାର ଔଷଧ ଓ ସର୍ଜରୀ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ନିକଟରେ ମୁଷାଙ୍କ ଠାରେ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନର ନିଷ୍କର୍ଷରୁ ଜଣାପଡିଛି କି ଷ୍ଟ୍ରବେରୀ ଖାଇବା ଫଳରେ ଓଜନ କମ୍ ହେବ ତଥା ରକ୍ତ ଅର୍ଶର ଚିକିତ୍ସା ମଧ ହୋଇପାରିବ ।

ଆମେରିକାର ୟୁନିଭରସିଟି ମାସାଚ୍ୟୁସେଟସର ହାଙ୍ଗ ଜିଆଓ କହିଛନ୍ତି, ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଓ ଅନିୟମିତତା ଖାଦ୍ୟର ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁଁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ମୋଟାପାର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି, ତେଣୁ ନିୟମିତ ଷ୍ଟ୍ରବେରୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଫ୍ୟାଟ୍ କମିଥାଏ । କାହିଁକି ନା ଷ୍ଟ୍ରବେରୀରେ କମ୍ ଫାଇବର ରହିଥାଏ । ଏହା ଆନ୍ତ୍ରଃ ତଥା ମଳାଶୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବା ସହିତ ରକ୍ତଅର୍ଶ ପାଇଁ ରାମବାଣ ପରି କାମ କରେ ।

ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ଷ୍ଟ୍ରବେରୀରେ ପ୍ରଚୁର ରହିଥିବା ହେତୁ ଏହା ରୋଗ ସହିତ ଲଢ଼େଇ କରବାର କ୍ଷମତାକୁ ବଢ଼ାଇବା ସହ ରୋଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖେ ।

ଷ୍ଟ୍ରବେରୀରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି' ରହିଥିବା ହେତୁ ଏହା ଆଖିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ ।

ଏଥିରେ ଫ୍ଲେବୋନଏଡ୍, ଫଲେଟ୍, କେମ୍ପ୍ଲୋରାଲ ଭଳି ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ଯାହାକି କ୍ୟାନସର ଉତ୍ପନ୍ନ କରୁଥିବା କୋଷିକାକୁ ନାଶ କରିଥାଏ । ଷ୍ଟ୍ରବେରୀରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ପୋଟାସିୟମ୍ ରହିଥାଏ ଯାହାକି ହାର୍ଟ ଆର୍ଟାକ୍ ଓ ହାର୍ଟ ଷ୍ଟ୍ରୋକର ଭୟକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ।

ଲାଭକାରୀ ଅପରାଜିତା

କୃଷ୍ଣ ଅପରାଜିତା ଫୁଲ ଶନିଗ୍ରହଙ୍କ ପ୍ରିୟ ବୋଲି ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ତେଣୁ ଏହି ଫୁଲରେ ଶନିଙ୍କର ପୂଜା କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରକୃତରେ ଅପରାଜିତାର ଅନେକ ଉପକାରିତା ରହିଛି । ଉଭୟ ଶ୍ୱେତ ଓ କୃଷ୍ଣ ଅପରାଜିତା ବିଭିନ୍ନରୋଗକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିଥାଏ । ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଅପରାଜିତା ଏକ ଔଷଧୀୟ ବୃକ୍ଷ ଭାବେ ବୈଦ୍ୟଶାସ୍ତ୍ରରେ ସ୍ଥାନ ପାଇ ଆସିଛି ।

ବ୍ରୋଙ୍କାଟିସ୍ ଦୂର ପାଇଁ ଅପରାଜିତାର ମୂଳକୁ ଜୁସ୍ କରି ସେଥିରେ ଦୁଗ୍ଧ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ ।

ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଏହାର ମୂଳର ରସ ସହିତ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଆଯାଏ ।

ମାଇଗ୍ରେନ୍ ବା ମୁଣ୍ଡପିନ୍ଧା ଦୂର ପାଇଁ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଣାଳୀ ହେଲା, ଅପରାଜିତାର ମୂଳକୁ ଭଲ ଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରି ତାକୁ ବାଟି ସେଥିରୁ ରସ ବାହାର କରନ୍ତୁ ଟିକେ ପାଣି ବି ସେଥିରେ ମିଶାନ୍ତୁ । ଉଭୟ ନାକରେ ତିନି ଚାରି ଟୋପ ଲେଖାଁ ପକାନ୍ତୁ ।

ବାରମ୍ବାର ଜ୍ୱର ଆସୁଥିଲେ ଏହାର ଚେରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କ୍ୱାଥ ଗୋଟେରୁ ଦୁଇ ଚାମଚ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର କିଛିଦିନ ପାଇଁ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଗଳା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିଲେ ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପଇବା ପାଇଁ ଅପରାଜିତା ପତ୍ର ସହିତ ପିଜୁଳି ପତ୍ରକୁ ସିଝାଇ ସେହି ପାଣିରେ ଗାର୍ଗ୍ଲିଙ୍ଗ୍ ବା ତଣ୍ଟିକୁ ଘଡ଼ଘଡ଼ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଟନ୍ସିଲିଟିଜ୍ ଭଲ କରିଥାଏ । ଅପରାଜିତାର ମଞ୍ଜିକୁ ଚୁନା କରି ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଏହା ପାଣିରେ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପେଟଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଗୁଡ଼ମାରିର ଉପକାରିତା

ଗୁଡ଼ମାରି ଲଟା ମଧ, ଉତ୍ତର ଏବଂ ପୂର୍ବ ଭାରତରେ ବହୁମାତ୍ରାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଏକ ବହୁ ଶାଖା ବିଶିଷ୍ଟ ଚକ୍ରାରୋହୀ ଲତା । ବଡ଼ ବୃକ୍ଷର ସାହାରା ପାଇଲେ ଏହା ବହୁ ଉଚ୍ଚତାକୁ ବଢ଼ିପାରେ । ଅନେକ ଉପଯୋଗିତା ଥିବା ଗୁଡ଼ମାରି ଏକ ଔଷଧୀୟ ଲତା । ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଏହାର ପତ୍ର ଏବଂ ମୂଳକୁ ମଖ୍ୟତଃ ଔଷଧ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାର ନାମରୁ ଜଣାଯାଏ ଏହା ଗୁଡ଼ ଅର୍ଥାତ୍ ମିଠାପଣକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ମଧୁମେହ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାକୁ ସେବନ କଲେ ତା' ଠାରେ ରକ୍ତଶର୍କରା ହ୍ରାସ ଘଟିଥାଏ । ଏହାର ପତ୍ରକୁ ଚୋବାଇବା ଦ୍ୱାରା ଜିଭ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସ୍ୱାଦହୀନ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଏହି ସମୟରେ ଯାହା ବି ଖାଇଲେ ବାଲି ପରି ଲାଗେ । ଅର୍ଥାତ୍ କୌଣସି ସ୍ୱାଦ ବାରିପାରେ ନାହିଁ । ଗୁଡ଼ମାରୀ ପତ୍ର, ଶ୍ୱାସ, ଅର୍ଶ, ହୃଦୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ, କଫ, କୃମି, କୁଷ୍ଠ, ଚକ୍ଷୁରୋଗ, ଦନ୍ତରୋଗ, ମଧୁମେହ ଆଦି ରୋଗ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଲଟାର ସଂସ୍କୃତରେ ମଧୁନାଶିନୀ, ଅଜବଲ୍ଲୀ ପରି ଅନେକ ନାମ ରହିଛି । ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଗୁଡ଼ମାରି ଶରୀରରେ ଏନଜାଇମ୍ ବର୍ଦ୍ଧକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ତେଣୁ ଏହା ଶର୍କରା ପାଚନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣା ଯାଇଛି ଗୁଡ଼ମାରି ସେବନ ଦ୍ୱାରା ପାନକ୍ରିୟାସର ବିଟା ସେଲର କ୍ରିୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଇନସୁଲିନ ନିର୍ମାଣରେ ମଧ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ଗୁଡ଼ମାରି ଜିଭର ସ୍ୱାଦକୁ ନଷ୍ଟ କରୁଥିଲେ ବି ପରିସ୍ରା ଦେଇ ବାହାରିଯାଉଥିବା ଶର୍କରାକୁ ରୋକିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ମଞ୍ଜି ଥଣ୍ଡା କାଶ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହାର ମୂଳ ବିଷନାଶକ ।

ଗୁଡ଼ମାରି ପତ୍ରକୁ ଚାରିଗୁଣା ଜଳରେ ଭିଜାଇ ଏକ ବିଶେଷ ବିଧିରେ ସେଥିରୁ ଅର୍କ ବାହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଦେଢ଼ ଦେଢ଼ ତୋଳା ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ଏହା ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

ଗୁଡ଼ମାରି ପତ୍ରର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧଚାମଚ ଲେଖା ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମହୁ କିମ୍ବା ଗାଈକ୍ଷୀର ସହ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଯକୃତରେ ଥିବା ବିକୃତି ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ଗୁଡ଼ମାରି ଦ୍ୱାରା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଉଥିଲା । ମଧୁମେହ ପାଇଁ ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ରହିଥିଲେ ବି ଗୁଡ଼ମାରି ଥିଲା ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ । ଗୁଡ଼ମାରି ପତ୍ର ୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ଜାମୁକୋଳି ମଞ୍ଜିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୫୦ ଗ୍ରାମ, ଶୁଖିଲା ବେଲପତ୍ର ୫୦ ଗ୍ରାମ, ଶୁଖିଲା ନିମ୍ବପତ୍ର ୫୦ ଗ୍ରାମ, ବବୁଲ ଛାଲି ଗୁଣ୍ଡ ୨୦ ଗ୍ରାମ, ଡାଲଚିନି ୪୦ ଗ୍ରାମ, କଲରାମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୨୦ ଗ୍ରାମ ଏବଂ କଳା ତୁଳସୀ ୨୦ ଗ୍ରାମ ଏସବୁକୁ ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବେ କୁଟି ତାକୁ ଏକ ଶିଶିରେ ଭରି କରି ରଖନ୍ତୁ । ବଜାରରୁ ଏଇ ସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟ କିଣୁଥିଲେ କିମ୍ବା ବାଡି ବଗିଚାରୁ ସଂଗ୍ରହ କରୁଥିଲେ ତା'ର ଗୁଣବତ୍ତାକୁ ପ୍ରଥମେ ଦେଖନ୍ତୁ । ଏଥିରୁ ଦୁଇ ତିନି ଗ୍ରାମ ନେଇ ସକାଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଜଳ ସହ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ମୂତ୍ରରେ ଶର୍କରା ଯିବା ଉଭୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ । ଅଗ୍ନାଶୟ ଏବଂ ଯକୃତ ଉପରେ ଏହାର ସୁପ୍ରଭାବ ପଡୁଥିବାରୁ ମଧୁମେହ ରୋଗର ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ତେବେ ଏହି ଔଷଧ ସେବନ ସମୟରେ ମିଠା, ଖଟା, ଅତ୍ୟଧିକ ତୈଳଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ଲଙ୍କା ମରିଚ, ଆଳୁ ଭାତ ଏସବୁକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ କମ୍ କରି ପାରିଲେ ତୁରନ୍ତ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ମୋଟାମୋଟି ଗୁଡ଼ମାରି ଆଣ୍ଟିଡାୟାବେଟିକ୍ ରକ୍ତଶର୍କରା ହ୍ରାସ, ଇନସୁଲିନର ପ୍ରବାହ ବୃଦ୍ଧି, ଶରୀରରେ ଗ୍ଲୁକୋଜର ଉତ୍ତମ ଉପଯୋଗ କରାଇବା, ମୋଟାପଣ ହ୍ରାସ କରିବା, ଜ୍ୱର ପ୍ରଭାବକୁ ହ୍ରାସ କରିବା, ହୃଦରୋଗର ଉପଚାର କରିବା, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୂର କରିବା, ଶ୍ୱାସ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ହ୍ରାସ କରିବା, ତ୍ୱଚା ରୋଗ, ଋତୁସ୍ରାବ ପରି ଅନେକ ରୋଗର ଉପଚାର କରିଥାଏ । ଗୁଡ଼ମାରି ଉପାଦାନ ଥିବା ଅନେକ ଔଷଧ ଏବେ ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ । ତେବେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଗୁଡ଼ମାରି ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଉପଯୁକ୍ତ ବୈଦ୍ୟଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ବିଧେୟ ।

ଔଷଧୀୟ ମକା

ବର୍ଷା ଋତୁରେ ମକା ଖାଇବାର ମଜା କିଛି ନିଆରା । ଆଜିକାଲି ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ମକା ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କ ପସରା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । କୋଇଲା ରଡ଼ ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ାଯାଉଥିବା ମକା ବେଶ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ । ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁସାରେ ମକା ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଖାଦ୍ୟ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ ରହିଛି ।

ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ମକା ତୃପ୍ତିଦାୟକ, ବାତକାରକ, କଫ, ପିତ୍ତନାଶକ, ମଧୁର ଓ ରୁଚି ଉତ୍ପାଦକ ଶସ୍ୟ । ଏଥିରେ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ କାର୍ବୋ ହାଇଡ୍ରେଟ୍ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ରହିଥିବାରୁ ବହୁ ରୋଗ ପାଇଁ ଫଳ ପ୍ରଦ ।

ମକାକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ସେହି ପାଣିରେ ମିଶିରି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ପରିସ୍ରା ଜ୍ୱଳନ, କିଡନୀ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ମକାରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଫାଇବର ରହିଛି । ଏଣୁ ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଅର୍ଶ ଓ ପେଟ କ୍ୟାନସରର ଭୟ ଦୂର କରେ ।

ଏଥିରୁ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଆଇରନ୍, କପର ଓ ଫସ୍‌ଫରସ ମିଳିଥାଏ । ଯାହାକି ଅସ୍ଥି ମଜବୁତ କରିଥାଏ । ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥିବା ହେତୁ ଅସ୍ଥି ଭାଙ୍ଗିବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ ।

ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଥିବାରୁ ସ୍କିନ୍ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଉଜ୍ୱଳ ଦିଶେ । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇବା ସହିତ ଏହାର ତେଲ ଲଗାଇବା ଉଚିତ । ମକା ତେଲରେ ଲିନୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଥିବାରୁ ତ୍ୱଚାର ଉଜ୍ୱଳ, ଦାଗ ଦୂର କରିବା ସହିତ ଚର୍ମରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ମକା ତେଲ ତ୍ୱଚାକୁ କୋମଳ ରଖିଥାଏ ।

ଆଇରନ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥିବା ହେତୁ ରକ୍ତହୀନ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ରାମବାଣ ସଦୃଶ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି' ଓ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ରହିଛି । ଯାହାକି ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର କରିଥାଏ ।

ମକା ହୃଦୟ ରୋଗ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି' କାରୋଟିନାଇଡ୍ ବୟୋଫ୍ଲୋବିନାଇଡ୍ ମିଳିଥାଏ । କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ଲେବଲକୁ ବଢ଼ାଇବାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ଓ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ମକା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁ ଲାଭଦାୟକ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ । ଏଥିରେ ଫୋଲିସକ୍ ଏସିଡ୍ ଥାଏ ଯାହାକି ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଶରୀର ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ବହୁ ଉପାଦେୟ ସଜନା ମଞ୍ଜି

ସଜନା ଶାଗ ଓ ଛୁଇଁ ଭାରି ସୁଆଦିଆ । ଛୁଇଁକୁ ତରକାରୀ କିମ୍ବା ଭାଜି ଖାଇବାର ମଜା ବି ନିଆରା । କିନ୍ତୁ ଦେଖାଯାଏ, ଅନେକ ଛୁଇଁ ଭାଜିବା କିମ୍ବା ତରକାରୀରେ ପକାଇବା ସମୟରେ ତା'ର ମଞ୍ଜି ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତି । ଏହା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଛୁଇଁର ମଞ୍ଜିରେ ବହୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକାରୀ ଉପାଦାନ ରହିଛି । ମଞ୍ଜି ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନରେ ଭରପୂର । ଭିଟାମିନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଆଇରନ ଓ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ଖଣିଜ ଲବଣ ବି ଏଥିରୁ ମିଳେ । ସଜନା ମଞ୍ଜିରୁ ପ୍ରଚୁର ଫାଇବର ମିଳେ । ଏହା ହଜମ କ୍ରିୟାରେ ସହାୟକ । ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନିଷ୍ଟଙ୍କ ମତରେ ସଜନା ମଞ୍ଜି ଜିଙ୍କର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଉତ୍ସ । ଏହା ବ୍ଲଡ ସୁଗାରନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଡାଇବେଟିସରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

ପାଳଙ୍ଗ କିମ୍ବା ପୋଇରୁ ଆଇରନ ମିଳିବା ଭଳି ସଜନା ମଞ୍ଜିରୁ ମଧ ଆଇରନ ମିଳେ । ନିରାମିଷାଶୀମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଲୌହର ଅଭାବ ରହିଥିଲେ ଏହା ବେଶୀ ଦରକାର । ରକ୍ତପ୍ରବାହ ଭଲ ରହିବା ସହ ମାଂସପେଶୀ, ତନ୍ତୁ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ବହନ କରିବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନିଏ । ସଜନା ମଞ୍ଜି କ୍ୟାଲସିୟମର ଭଣ୍ଡାର । ଏଣୁ ଏହାକୁ

ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଗଣ୍ଠିଯନ୍ତ୍ରଣା ହ୍ରାସ ପାଏ । ଦେହ ବିନ୍ଧାଛିଟିକା ହେଉଥିଲେ ତାହା ମଧ କମିଯାଏ । କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ମାତ୍ରା ଅତ୍ୟଧିକ ରହିଥିଲେ ସଜନା ମଞ୍ଜି ଭଲ କାମ କରେ । ଏହା ଶରୀରରୁ କ୍ଷତିକାରକ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ଦୂର କରିଥାଏ । କାର୍ସିନୋଜେନିକ ଇଫେକ୍ଟ ଲାଗି ସଜନା ମଞ୍ଜି ବେଶୀ ଜଣାଶୁଣା । ଏହା କ୍ୟାନସର ସୃଷ୍ଟିକାରୀ କୋଷ ବିକାଶରେ ବାଧା ଦିଏ ।

ଶରୀରରେ ଅକ୍ସିଡାଇଜଡ଼ ଲିପିଡ କମାଇବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନିଏ । ହାର୍ଟ ଟିସ୍ୟୁଗୁଡିକର ସୁରକ୍ଷା କରେ ଓ ହାର୍ଟ ପୂରା ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ସଜନା ମଞ୍ଜି ତେଲରେ ୩୦ ପ୍ରକାରର ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଛି । ଭିଟାମିନ୍ -ଏ, ବିକମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ, ସି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫ୍ରି ରାଡିକାଲ୍ସ ମିଳେ ମଞ୍ଜିରୁ । ଏହା ଅକ୍ସିଡେଟିଭ ଡ୍ୟାମେଜରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ଏହା ପୂରା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । କେବଳ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ନୁହେଁ ଏହା ମଧ ଆଣ୍ଟିଇନଫ୍ଲାମେଟୋରୀ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ । ଏସବୁ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ତ୍ୱଚାର ଯତ୍ନ ଲାଗି ଏହା ଖୁବ୍ ଦରକାର । ସନବର୍ନ ଓ ତ୍ୱଚାର ଦାଗ ଦୂର କରିବାରେ ସଜନା ମଞ୍ଜିର ତେଲ ଭଲ କାମ କରେ ।

ସ୍ୱଆଡ଼କୁ ଯିବାର ସାଧନା ହେଉଛି ଜୀବନ ସାଧନା

ଜୀବନ ଆମକୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ମିଳିଛି, କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥରେ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବା ସ୍ୱତଃ ଏକ ବିଶେଷ କଥା । ଜୀବନରେ ସଫଳ ହେବା, ନିଜ ଜୀବନକୁ ସାର୍ଥକ କରାଇବା, ଜୀବନକୁ ଏକ ବିଶେଷ ଅର୍ଥ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଜୀବନ ତ ସମସ୍ତେ ବଞ୍ଚନ୍ତି କିନ୍ତୁ କିଛି ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନ ଏତେ ବିଶେଷ ହୋଇଥାଏ ଯେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣାର ସ୍ରୋତ ହୋଇଯାନ୍ତି ।

ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଖରେ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଏକ ଜୀବନ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଜୀବନର ଅର୍ଥ ଅଲଗା ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ । ବାସ୍ତବରେ ଜୀବନ ଅନେକ ଚରିତ୍ରକୁ ଏକସଙ୍ଗେ ନିର୍ବାହ କରିବାର ନାମ ଅଟେ । ଜୀବନର ଆରମ୍ଭ କୌଣସି ପରିବାରରେ ହିଁ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପରିବାରରେ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଥାଆନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ପରସ୍ପର ସହିତ ଯୋଡି ହୋଇଥାନ୍ତି, କେଉଁ ସମ୍ପର୍କ ଗଭୀର ଭାବରେ ଯୋଡି ହୋଇଥାଏ ତ କେଉଁ ସମ୍ପର୍କରେ ଦୂରତା ଥାଏ । ସମ୍ପର୍କଗୁଡିକୁ ବୁଝି, ସେଗୁଡିକୁ ନିର୍ବାହ କରି, ନୂଆ ସମ୍ପର୍କଗୁଡିକ ସହିତ ଯୋଡି ହୋଇ ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ପରିଧି ବିକଶଇତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ସହିତ ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମଧ ଏକ ନୂଆ ଆୟାମ ନେଇଥାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଘରେ ପାରିବାରିକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଯୋଡି ହୋଇଛି, ତ ଘର ବାହାରେ ସାମାଜିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ତା' ସାମନାରେ ଠିଆ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡିକରେ ଜନ୍ମ ନେଉଥିବା ତା'ର ଆକାଂକ୍ଷାଗୁଡିକ ତାକୁ ଦିନରାତି ବ୍ୟସ୍ତ ରଖିଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ଏକ ବଡ଼ ଭାଗ ତା'ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଅପେକ୍ଷା ଓ ଆକାଂକ୍ଷା ଗୁଡିକର ପୂରଣରେ ହିଁ ବ୍ୟୟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତାପରେ ଏହା ହିଁ ତା'ର ଜୀବନ ବୋଲି ତାକୁ ମନେ ହୁଏ ।

ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡିକର ମୋହ ତାକୁ ଭ୍ରମର ସଂସାରକୁ ନେଇଯାଏ । ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଇଚ୍ଛାଗୁଡିକର ପୂରଣ ନିମନ୍ତେ ସର୍ବଦା ଯତ୍ନଶୀଳ ରହିଥାଏ । ତାକୁ ନିଜ ଶରୀର ଭିତରର ସ୍ୱ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ଏବଂ ନିଜ ଜୀବନରେ ସେ ନିଜ ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡିକର ପୋଷଣ ନିମନ୍ତେ ଅନେକ ଭୁଲ କର୍ମ ବି କରିଥାଏ ।

ଜୀବନରେ ଯେତେବେଳେ ତା'ର ଶୁଭ କର୍ମଗୁଡିକର ଶୁଭ ଫଳ ଆସେ, ଅର୍ଥାତ୍ ଯେତେବେଳେ ତାକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ ବଡ଼ ସଫଳତା, ଧନ ଲାଭ, ଯଶ ଆଦି ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ତ ପ୍ରାୟ ସବୁ ଲୋକ ତା' ସୁଖରେ ସାମିଲ ହୋଇଥାନ୍ତି, ତାଂ ସହିତ ଆନନ୍ଦ ପାଳନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ତା'ର ଅଶୁଭ କର୍ମଗୁଡିକର ଫଳ ତା' ସମକ୍ଷକୁ ଆସେ, ତ ତାହାକୁ ଭୋଗିବା ପାଇଁ କେହି ତା' ପାଖରେ ଠିଆ ହୋଇ ନ ଥାନ୍ତି ଏବଂ ତାକୁ ଏହା ଏକାକୀ ହିଁ ଭୋଗିବାକୁ ପଡେ । ଏହି ଅଶୁଭ ଫଳ ଗମ୍ଭୀର ବେମାରି, ଗମ୍ଭୀର ଅଭିଯୋଗ, ଅପଯଶ, ଅପମାନ ଆଦି ରୂପରେ ହୋଇପାରେ ।

ମନୁଷ୍ୟ ସମାଜରେ ରହି ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ, ଗୃହସ୍ଥ, ବାନପ୍ରସ୍ଥୀ ଓ ସନ୍ନ୍ୟାସୀର ଜୀବନଯାପନ କରିଥାଏ । ଏହିପରି ମନୁଷ୍ୟ ସମାଜରେ ରହି ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଜୀବନ ବଞ୍ଚିଲେ ମଧ ଯଦି ସେ ନିଜ ଜୀବନରେ ସ୍ୱ ଆଡକୁ ପାଦ ବଢ଼ାଏ, ତେବେ ତା'ର ଜୀବନ ସାର୍ଥକ ହୋଇଥାଏ ।

ବାସ୍ତବରେ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବା ହେଉଛି ଏକ କଠିନ ସାଧନା । ଜୀବନରେ ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡିକ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ରହିବା ମଧ ଆବଶ୍ୟକ କରାଯାଇ ନ ପାରେ । ମନୁଷ୍ୟ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜର ଆତ୍ମତତ୍ତ୍ୱ ସହିତ ଯୋଡି ହୋଇଥାଏ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଜୀବନରେ ଉପଲବ୍ଧି ଗୁଡିକ ଅର୍ଜନ କରିବା ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ସେ ନିଜ ଅନ୍ତର୍ମନ ପ୍ରତି ନିଷ୍ଠାବାନ ହେବ, ତେବେ ତା'ର କର୍ମ ବି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହେବ ଏବଂ ସେ ନିଜ ପରିବାର ଓ ସମାଜକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଫଳ ଦେଇ ପାରିବ ।

ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଜୀବନଯାପନ ସକାଶେ ଯେତେ ଶ୍ରମ କରିଥାଏ, ତା' ଠାରୁ ଅଧିକ ଯତ୍ନ ତାକୁ ନିଜର ଅନ୍ତଶୁଦ୍ଧି ପାଇଁ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, କାରଣ ଯଦି ଅନ୍ତର ନିର୍ମଳ ହେବ, ତେବେ ସମସ୍ତ ମାନବୀୟ ଗୁଣ ତା' ମଧରେ ସମାହିତ ହୋଇ ପାରିବ, ଅନ୍ୟଥା ଅନ୍ତରର ବିକୃତିଗୁଡିକ ତା'ର ବାହ୍ୟ ଜୀବନକୁ ବି ଦୂଷିତ କରିବ, ଏହା ଦ୍ୱାରା ତାର କର୍ମ ବି ଅଶୁଭ ହେବ । ଯେବେ ମନୁଷ୍ୟ ମଧରେ ସଂଯମ, ସନ୍ତୋଷ, ଦୟା, କରୁଣା, ପ୍ରେମ ଭଳି ଗୁଣ ନିଜର ସ୍ଥାନ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ, ତ କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ, ଅହଂକାର ଭଳି ଅବଗୁଣ ସ୍ୱୟଂ ନିଜର ସ୍ଥାନ ତ୍ୟାଗ କରିଦିଏ । ସେଥିପାଇଁ ଆମେ ସଦଗୁଣଗୁଡିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦରକାର ଏବଂ ଦୁର୍ଗୁଣଗୁଡିକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ପାଇଁ ତତ୍ପର ରହିବା ଉଚିତ ।

ବାସ୍ତବରେ ଅନ୍ତର୍ଶୁଦ୍ଧି ପାଇଁ କରାଯାଉଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରୟାସ ସାଧନାର ଅନ୍ତର୍ଗତ । ଏହି ସାଧନା ହିଁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସିଦ୍ଧି ଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ତା'ର ଜୀବନକୁ ପରମ ସାର୍ଥକ କରିଥାଏ । ଅନ୍ତର୍ଶୁଦ୍ଧି ପାଇଁ କରାଯାଇଥିବା ପ୍ରୟାସ ଓ ସଂଘର୍ଷ ତା'ର ଜୀବନକୁ ଏକ ନବୀନ ଅର୍ଥ ଓ ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ତଥା ଅନ୍ତର୍ଶୁଦ୍ଧି ମାର୍ଗରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ଦିଗରେ କରାଯାଇଥିବା ଶୁଭ କର୍ମ ସ୍ୱତଃ ବିଭିନ୍ନ ବିଭୂତିରେ ବିଭୂଷଣ କରିଥାଏ ।

ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ବିଭୂତିଗୁଡିକୁ ହିଁ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବୁଝି ବସେ ତେବେ ସେ ଏଥିରେ ହିଁ ଅଟକି ରହିଯାଏ, ଆଗକୁ ବଢ଼ି ପାରେ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ସେ ଏହି ବିଭୂତି ଗୁଡିକରେ ଫସି ନ ଯାଇ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଥାଏ, ତେବେ ନିଜର ଧ୍ୟେୟ ସ୍ୱ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚି ଯାଏ ।

ସ୍ୱ ମାନେ ସ୍ୱୟଂ । ସ୍ୱ ଠାରୁ ଦୂର ହେବା ହିଁ ଆମକୁ ଦୀନ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ, ଆମର ଓଜସ୍ୱିତା ତେଜସ୍ୱିତାକୁ ଛଡ଼ାଇ ନିଏ । ସ୍ୱ ଠାରୁ ଆମେ ଯେତିକି ଦୂର ହୋଇଥାଉ ସେତିକି ଆମେ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ, ବ୍ୟାକୁଳ ଓ ବିଚଳିତ ହୋଇଥାଉ ଏବଂ ଆମେ ସ୍ୱର ଯେତିକି ନିକଟ ହୋଇଥାଉ, ସେତିକି ଆମେ ପରମ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ, ଆନନ୍ଦମୟ ଓ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ହୋଇଥାଉ ।

ସ୍ୱ ଠାରୁ ଦୁରେଇ ଯିବା ହିଁ ଆମକୁ ଅଶୁଦ୍ଧି ଓ ଭ୍ରମଗୁଡିକରେ ଭରିଦିଏ । ଜୀବନରେ କରାଯାଉଥିବା ଅଶୁଭ କର୍ମ ହିଁ ଆମକୁ ସ୍ୱ ଠାରୁ ଦୂର କରିଚାଲେ ଏବଂ ଏହି କାରଣରୁ ଆମେ ଭ୍ରମ ଓ ସାଂସାରିକ ଜଟିଳତା ମଧରେ ଫସିଯାଉ, ଯେତେବେଳେ କି ସ୍ୱ ଆଡକୁ ପାଦ ବଢ଼ାଇବା ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ଶୁଦ୍ଧି ପାଇଁ ପ୍ରୟାସରତ ହେବା ସହିତ ହିଁ ଆମର ଦୁର୍ବଳତା ଦୁଷ୍ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ଅଶୁଦ୍ଧିଗୁଡିକ ଆମ ଠାରୁ ଦୁରେଇ ଯାଏ ।

ସ୍ୱ ଆଡ଼କୁ ଯିବାର ସାଧନା ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକାରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସାଧନା, ସ୍ୱ ଆଡକୁ ଯିବାର ସାଧନା ହିଁ ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥରେ ଜୀବନ ସାଧନା ହେଉଛି । ଆମେ ନିଜର ସ୍ୱ ଠାରୁ ଏକ୍ଷତ ଦୂରକୁ ଚାଲିଯାଇଛେ ଯେ ଆମକୁ ଏହାର ଅନୁଭବ ବି ହୁଏ ନାହିଁ, ଯେତେବେଳେ କି ସ୍ୱ ଆମ ଭିତରେ ହିଁ ମହଜୁଦ ଅଛି, ତା ସହିତ ଆମେ ଅଭିନ୍ନ ରୂପେ ଯୋଡି ହୋଇଛେ, ତଥାପି ଆମେ ତା ସହିତ ଅପରିଚିତ ନୋହୁଁ । ଏହିପରି ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ଜୀବନରେ ଆମେ ଯାହାକୁ ପାଇବା କଥା, ଯାହାକୁ ଖୋଜିବା କଥା, ତାହା ଆମ ଭିତରେ ହିଁ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଆମେ ତାକୁ ସଂସାରରେ ଖୋଜିଥାଉ, ବାହାରେ ଖୋଜିଥାଉ ଏବଂ ନ ମିଳିଲେ ବିଚଳିତ ହୋଇଥାଉ ।

ଯିଏ ବହୁତ ସାଂସାରିକ ଉପଲବ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲା, ବହୁତ ଲାଭ ବହୁତ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ କଲା, କିନ୍ତୁ ସ୍ୱକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲା ନାହିଁ, ତେବେ ତା'ର ଜୀବନ ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥରେ ସଫଳ ଓ ସାର୍ଥକ ହେଲା ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଯିଏ ସ୍ୱ କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲା, ପୁଣି ଭଲା ତାକୁ ସାଂସାରିକ ଉପଲବ୍ଧି ଓ ବାହ୍ୟ ସଫଳତା ନ ମିଳିଲେ ମଧ ସେ ନିଜ ଜୀବନରେ ପରମ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିବ ଓ ଆନନ୍ଦିତ ହେବ ।

ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ପରମ ମୂଲ୍ୟବାନ, କାରଣ ଏହି ଜୀବନରେ କର୍ମ କରିବାର ସ୍ୱାଧୀନତା ଅଛି, ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି କର୍ମର ରହସ୍ୟକୁ ବୁଝିନିଏ ତାହାକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ ସାର୍ଥକ କରେ, ତେବେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟରେ ହିଁ ସେ ନିଜର ସ୍ୱ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚି ପାରିବ ।

ମନୁଷ୍ୟ ସକାଶେ ନିଜର ପରିବାର, ସମାଜ ପ୍ରତି ଯେତିକି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଛି, ସେତିକି ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରତି ବି ଅଛି ଏବଂ ଏଗୁଡିକର ସମନ୍ୱୟ ସହିତ ହିଁ ତାକୁ ଜୀବନରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ଦରକାର, କିନ୍ତୁ ନିଜର 'ସ୍ୱ' କୁ ବିସ୍ମୃତ କରିବା ଅନୁଚିତ, ବରଂ ଏହାରି ଆଡକୁ ବଢ଼ିବା ଆବଶ୍ୟକ କାରଣ 'ସ୍ୱ'ର ପ୍ରାପ୍ତି ହିଁ ଜୀବନ ସାଧନା ଅଟେ ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀକୁ : ଯଦି ମୋର ଲଟେରି ଉଠେ ତମେ କ'ଣ କରିବ ?
ସ୍ତ୍ରୀ : ସେଥିରୁ ଅଧା ଟଙ୍କା ଧରି ମୁଁ ମୋ ବାପଘରକୁ ଚାଲିଯିବି । ମୁଁ ଖୁସ୍ ଆଉ ତମେ ବି ଖୁସ୍ ।
ସ୍ୱାମୀ : ଆଜି ମୋର ୨୦ ଟଙ୍କାର ଲଟେରି ଉଠିଛି । ଏଇ ନିଅ ୧୦ ଟଙ୍କା । ଆଉ ଯାଅ ତୁମେ ବାପଘରକୁ ।

× × × × ×

ଭିକାରି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ : ବାବୁ, ଦୟାକରି ୨୦୦ ଟଙ୍କା ଦିଅନ୍ତୁ ।
ବ୍ୟକ୍ତି : କ'ଣ ପାଇଁ ?
ଭିକାରି : ମୁଁ ମୋ ପରିବାରଠୁ ଅଲଗା ହେଇଯାଇଛି ।
ବ୍ୟକ୍ତି : ତମ ପରିବାର କୋଉଠି ଅଛନ୍ତି ?
ଭିକାରି : ମଲ୍ଟିପେକ୍ସରେ ଫିଲ୍ମ ଦେଖୁଛନ୍ତି ।

× × × × ×

ସ୍ୱାମୀ ଟିଭି ଦେଖୁଥିବା ସ୍ତ୍ରୀକୁ : କ'ଣ ଦେଖୁଛ ?
ସ୍ତ୍ରୀ : ରୋଷେଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ।
ସ୍ୱାମୀ : ଦିନସାରା ଏଇୟା ଦେଖୁଛ । ହେଲେ ଆଜିଯାଏଁ ଭଲ ରୋଷେଇ କରିକି ଟିକେ ଦେଇ ପାରିଲନି ।
ସ୍ତ୍ରୀ : ଆଉ ତମେ ତ ସବୁବେଳେ କୌନ୍ ବନେଗା କରୋଡପତି ଦେଖୁଛ । କାଇଁ ଏଯାଏଁ ତ କରୋଡପତି ହେଇ ପାରିଲନି ।

× × × ×

ପିଙ୍କି : ଭାଇ, ମୋତେ ଏକ ସୁନ୍ଦର ହାର ଦେଖାନ୍ତୁ ।
ଦୋକାନୀ : ଦେଖାଉଛି ଏକ ନୂଆ ବ୍ରାଣ୍ଡ ଆସିଛି ।
ପିଙ୍କି : ହଉ ମୋତେ କୌଣସି ରିଙ୍ଗ ଦେଖାନ୍ତୁ ।
ଦୋକାନୀ : ମ୍ୟାଡମ୍, ଆପଣ ଏକ ସପ୍ତାହ ଧରି ପ୍ରତିଦିନ ଏହିପରି ସବୁ ଦେଖୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଚାଲିଯାଉଛନ୍ତି । କାହିଁକି କିଛି ନେଉନାହିଁ ?
ପିଙ୍କି : ଭାଇ ମୁଁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ନା କିଛି ନେଇଯାଉଛି ଆପଣ ଧାନ ଦେଉ ନାହାନ୍ତି ।

× × × ×

ଶିକ୍ଷକ ପଚାରିଲେ : କେଉଁ ହାତ ଲେଖିବା ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ?
ଜଣେ ଛାତ୍ର ଉତ୍ତର ଦେଲା : କେଉଁଟା ବି ନୁହେଁ, କାରଣ ଆମେ ହାତରେ ନୁହେଁ ବରଂ କଲମରେ ଲେଖିଥାଉ ।

× × × ×

ଚିଣ୍ଟୁ : ଆଜ୍ଞା ଡାକ୍ତରବାବୁ, କାଲିଠାରୁ ମୋ ପେଟ ବହୁତ କାଟୁଛି ।
ଡାକ୍ତର : ତମେ କେଉଠି ଖାଉଛ ?
ଚିଣ୍ଟୁ : ଆଜ୍ଞା ହୋଟେଲରେ...
ଡାକ୍ତର : ସବୁଦିନ ହୋଟେଲରେ ଖାଅନି, ଦେହ ଖରାପ ହେବ ।
ଚିଣ୍ଟୁ : ଠିକ୍ ଅଛି, ଏଥର ପ୍ୟାକ୍ କରି ଘରକୁ ଆଣି ଖାଇବି ।

ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ଧର୍ମର ଶାଶ୍ୱତ ସ୍ୱରୂପ

ଧର୍ମ ଶବ୍ଦ ଆଜି ବଦନାମ ହେବାରେ ଲାଗିଛି ତଥା ଏହାର ସତ୍ତା ସନ୍ଦେହ ଘେରରେ ରହିଛି । ପ୍ରତିଦିନ ଖବର କାଗଜଗୁଡ଼ିକରେ ଧର୍ମ ନାମରେ ଘଟୁଥିବା ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ପଢ଼ି ଦେଖି ପ୍ରବୁଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମନରେ ଧର୍ମ ପ୍ରତି କୌଣସି ସକାରାତ୍ମକ ଓ କୌଣସି ପ୍ରେରକ ଭାବ ଜାଗ୍ରତ ହେଉ ନାହିଁ । ବାସ୍ତବରେ ଏହା ଅକାରଣ ନୁହେଁ । ଯେତେବେଳେ ଧର୍ମ ନାମରେ କେବଳ କର୍ମକାଣ୍ଡକୁ ହିଁ ସବୁ କିଛି ମାନି ନିଆଯାଇଛି ଏବଂ ଯାହାର ଆତ୍ମପରିଷ୍କାର ସହିତ କୌଣସି ସମ୍ବନ୍ଧ ନାହିଁ, ଯେତେବେଳେ ଧର୍ମ ନାମରେ ଅନୈତିକ ଆଚରଣକୁ ରିଆତି ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥଗୁଡ଼ିକର ସାକ୍ଷ୍ୟ ଦିଆଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଧର୍ମ ପ୍ରତି ଅଶ୍ରଦ୍ଧା ଭାବ ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଧର୍ମ ନାମରେ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ଜୀବନକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେଇ ସମାଜ ପାଇଁ ବୋଝ ହେବାର ପ୍ରଚଳନ ଜାରୀ ରହିଛି ତଥା ଜଣେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ହିଂସା-ବିଦ୍ୱେଷରୁ ନେଇ ମାର-କାଟ ଆଦି ଧର୍ମ ନାମରେ ହିଁ ହେଉଛି । ଯେତେବେଳେ ଧର୍ମ ଜୀବନ ଓ ଯୁଗ-ଆହ୍ୱାନଗୁଡ଼ିକର ସାର୍ଥକ ସମାଧାନ ଦେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଆହୁରି ବିକରାଳ ରୂପ ଦେବାର ମାଧମ ହେଉଛି, ସେତେବେଳେ ଏପରି ଧର୍ମ ପ୍ରତି ଆସ୍ଥାର ବିଚଳନ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଯଦ୍ୟପି ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ଧର୍ମର ଅବଧାରଣା ବହୁତ ଉଦାତ୍ତ ଓ ସୃଜନାତ୍ମକ ରହିଛି ଏବଂ ଏହାର ଶାଶ୍ୱତ ଓ ସାର୍ବଭୌମିକ ସ୍ୱରୂପର ଏଠାରେ ପ୍ରତିପାଦନ ମିଳୁଛି ତଥା ଏହି ରୂପେ ଧର୍ମ ଏଠାରେ ସଂସ୍କୃତି ଓ ସମାଜର ମେରୁଦଣ୍ଡ ହୋଇ ରହିଛି, କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଧର୍ମ ଭଳି ଶାଶ୍ୱତ-ନିତ୍ୟ ସତ୍ତା ଏତେ ନଷ୍ଟଭ୍ରଷ୍ଟ ରୂପେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଓ ଏହାର ବିକୃତ ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରଚଳିତ ହେବା– ଏ ସବୁ ଚିନ୍ତା ଓ ଚିନ୍ତନର ବିଷୟ ।

ଏହାର ବାସ୍ତବିକ ସ୍ୱରୂପକୁ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯଦ୍ୱାରା ଏହା ଉପରେ ଛାଇଥିବା ଭ୍ରମ- ଭ୍ରାନ୍ତିଗୁଡ଼ିକର କୁହୁଡ଼ି ଅପସରି ଯିବ ଏବଂ ଜନତା ଏହାର ଶାଶ୍ୱତ ସ୍ୱରୂପକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରି ପାରିବେ । ଫଳରେ ଏହା ମାନବ ମାତ୍ର ପାଇଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ପଥରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାର ସାଧନ ହୋଇ ପାରିବ, ଯାହା ଏହାର ମୂଳ ପ୍ରୟୋଜନ ଅଟେ ।

ଧର୍ମ କ'ଣ ? ତାହାର ଆଦି ଉଦ୍‌ଭବ, ବେଦ ଗୁଡ଼ିକରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିଷ୍କୃତ ରୂପେ ପରିଭାଷିତ । ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଋଗ୍‌ବେଦରେ ଧର୍ମ ଶବ୍ଦ ପ୍ରଯୁକ୍ତ ହୋଇଛି । 'ଧୃ' ଧାତୁରେ 'ମନ୍' ପ୍ରତ୍ୟୟ ଯୋଡ଼ି ହେଲେ ଧର୍ମ ହୋଇଥାଏ । 'ଧୃ' ଧାତୁର ଅର୍ଥ ହେଉଛି- ଧାରଣ କରିବା ।

ଧରତି ଲୋକାନ୍ ପ୍ରିୟତେ ପୁଣ୍ୟାତ୍ମଭିଃ ଇତି ବା ।

ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଧାରଣ କରିଥାଏ, ଯାହା ପୁଣ୍ୟାତ୍ମାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଧାରଣ କରାଯାଏ, ତାହା ଧର୍ମ ଅଟେ । ମହାଭାରତରେ ମଧ ଏହି ପ୍ରକାର ମହର୍ଷି ବେଦବ୍ୟାସ ଲେଖିଛନ୍ତି – ଧାରଣାଦ୍ ଧର୍ମ ଇତ୍ୟାହୁର୍ଧର୍ମୋ ଧାରୟତେ ପ୍ରଜାଃ । ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ, ସମାଜକୁ, ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଧାରଣ କରିଥାଏ, ତାହାକୁ ଧର୍ମ କୁହାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଚାଣକ୍ୟ ସୂତ୍ର- ୨୩୪ରେ କହିଛନ୍ତି – ଧର୍ମେଣ ଧାରୟତେ ଲୋକଃ । ଅର୍ଥାତ୍ ଧର୍ମ ଲୋକକୁ ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଧର୍ମ ଏପରି ଏକ ତତ୍ତ୍ୱ, ଯାହା ମନୁଷ୍ୟ ପରି ଲୋକ ଅର୍ଥାତ୍ ସମାଜର ମଧ ଧାରକ ଅଟେ । ଯାହା ବରଣ କରିବା ଯୋଗ୍ୟ ସାର୍ବଭୌମ ନିୟମ ବା ବିଧାନ ଅଟେ, ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନକୁ ଅନୁଶାସିତ କରିଥାଏ ତଥା ତାକୁ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପଥର ବୋଧ କରାଇ ଥାଏ ।

ବୈଶେଷିକ ଦର୍ଶନ, (୧.୧.୨)ରେ ମହର୍ଷି କଣାଦ ଧର୍ମର ଆହୁରି ବ୍ୟାପକ ପରିଭାଷା କରିଛନ୍ତି –

ଯତୋଽଭ୍ୟୁଦୟନିଃଶ୍ରେୟସସିଦ୍ଧିଃ ସ ଧର୍ମଃ । ଅର୍ଥାତ୍ ଧର୍ମ ତାହା, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଅର୍ଥାତ୍ ଲୌକିକ ଉନ୍ନତି ତଥା ନିଃଶ୍ରେୟସ ଅର୍ଥାତ୍ ପାରଲୌକିକ କଲ୍ୟାଣ ବା ମୋକ୍ଷର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଧର୍ମ ଦୁଇ ଲୋକକୁ ସୁଧାରି ଥାଏ ଏବଂ ଜୀବନର ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସିଦ୍ଧି ଆଡ଼କୁ ନେଇ ଯାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଶାସ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ଧର୍ମକୁ ସଦ୍‌ଗୁଣ ଏବଂ ଜୀବନ ମୂଲ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ରୂପରେ ପରିଭାଷିତ କରାଯାଇଛି ।

ମନୁସ୍ମୃତିରେ ଧର୍ମର ଦଶ ଲକ୍ଷଣର ବର୍ଣ୍ଣନ କରି ଭଗବାନ ମନୁ ଲେଖିଛନ୍ତି –

ଅହିଂସା ସତ୍ୟମସ୍ତେୟଂ ଶୌଚମିନ୍ଦ୍ରିୟନିଗ୍ରହଃ ।

ଏବଂ ସାମାସିକଂ ଧର୍ମଂ ଚାତୁର୍ବର୍ଣ୍ୟେଽବ୍ରବୀନ୍ମନୁଃ । (ମନୁସ୍ମୃତି ୧୦.୬୩)

ଅର୍ଥାତ୍ ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ, ଅସ୍ତେୟ, ଶୌଚ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ନିଗ୍ରହ– ଏହା ଚାରି ବର୍ଣ୍ଣର ସାଧାରଣ ଧର୍ମ । ଏହିପରି ଋଷି ଯାଜ୍ଞବଲ୍‌କ୍ୟଙ୍କ ଅନୁସାରେ-

ଅହିଂସା ସତ୍ୟମସ୍ତେୟଂ ଶୌଚମିନ୍ଦ୍ରିୟନିଗ୍ରହଃ ।

ଦାନଂ ଦମୋ ଦୟା କ୍ଷାନ୍ତିଃ ସର୍ବେଷାଂ ଧର୍ମସାଧନମ୍ ।।

ଅର୍ଥାତ୍ ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ, ଅସ୍ତେୟ, ଶୌଚ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ନିଗ୍ରହ, ଦାନ, ଦମ, ଦୟା ଓ ଶାନ୍ତି– ଏହି ନଅ ଗୁଣ ଧର୍ମର ସାଧନ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ଧର୍ମର ଅବଧାରଣା ବହୁତ ସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ଉଦାତ୍ତ ରହିଛି, ଯାହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଜୀବନରେ ସଦ୍‌ଗୁଣ ଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ ଓ ଚେତନାର ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ପରିଷ୍କାର । ସମ୍ରାଟ ଅଶୋକଙ୍କ ତ୍ରୟୋଦଶ ଶିଳାଲେଖରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ପାପ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଏବଂ ବହୁତ ଭଲ କାମ କରିବା ତଥା ଦୟା, ଦାନ, ସତ୍ୟ ଓ ପବିତ୍ରତାର ପାଳନ କରିବା ହିଁ ଧର୍ମ ।

ଜୈନ ଆଚାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କ ମତରେ- ଆତ୍ମଶୁଦ୍ଧି ସାଧନଂ ଧର୍ମଃ । ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମାର ଶୁଦ୍ଧି ହେବ, ପରମତତ୍ତ୍ୱର ଅନୁଭବ ହେବ, ତାହା ହେଉଛି ଧର୍ମ । ଏହି ପ୍ରକାର ଧର୍ମ ଆସିକ ଉତ୍କର୍ଷ, ଆତ୍ମିକ ବିକାଶ ଦିଗରେ ନେଇଯାଏ, ଦୁରାଚରଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ, ଶ୍ରେଷ୍ଠ କର୍ମ ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ କରିଥାଏ ।

ଧର୍ମ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ଉଦାତ୍ତ କରିଥାଏ, ଜୀବନକୁ ଆଲୋକିତ କରିଥାଏ, ଏଣୁ ଧର୍ମ ମନୁଷ୍ୟର ଅନ୍ତଃକରଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରି ଅନୁଶାସିତ କରୁଥିବା ଏକ ଶକ୍ତି । ଧର୍ମ ହିଁ ସେହି ତତ୍ତ୍ୱ, ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିର୍ମଳ ଓ ପବିତ୍ର କରିଥାଏ ଏବଂ ତା'ର ଜୀବନରେ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟ ଓ ଆଦର୍ଶକୁ ସ୍ଥାପନ କରିଥାଏ । ଯାହା ମାଧମରେ ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ ସାଂସାରିକ ନୁହେଁ, ବରଂ ପାରଲୌକିକ ଜୀବନକୁ ସାଧିନିଏ ଏବଂ ସମାଜରେ ନିଜର ସଦାଚରଣ ଦ୍ୱାରା ସଦ୍‌ଭାବନାର ସୁଗନ୍ଧ ଛାଡ଼ିଥାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସୁସଭ୍ୟ ଓ ସୁସଂସ୍କୃତ କରାଇବାର କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ ଧର୍ମ ହିଁ କରିଥାଏ, ଯାହା ସମାଜକୁ ସୃଜନାତ୍ମକ ପଥରେ ଗତିଶୀଳ କରାଇଥାଏ । ଧର୍ମର ଏପରି ଉଦାର ଅବଧାରଣାର ଆଧାରରେ ଦେବ ସଂସ୍କୃତି ଧାର୍ମିକ ମୂଲ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଓତପ୍ରୋତ ଥିଲା । ଧର୍ମକୁ ଜୀବନମୂଲ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ରୂପେ ନିଆ ଯାଇଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ଏହାର ସ୍ଥିତି ପୁରୁଷାର୍ଥ ଚତୁଷ୍ଟୟ ମଧରେ ଅଖଦଣ୍ଡ ପରି ହୋଇଥାଏ ।

ସଂସ୍କୃତିର ଲତା ସର୍ବଦା ଧର୍ମର ମୂଳରେ ଲଟାଇ ଥାଏ ଏବଂ ସେଥିରେ ସଦ୍ ବ୍ୟବହାରର ଫୁଲ-ଫଳ ଧରିଥାଏ । ଏହି ଆଧାରରେ ଧର୍ମ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଥାତି ରହି ଆସିଛି । ଏଠାରେ ଆଦି କାଳରୁ ବ୍ୟକ୍ତି, ସମାଜ ଓ ରାଷ୍ଟ୍ର ଧର୍ମ ଠାରୁ ଦିଶା, ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ଧର୍ମର ନିରନ୍ତର ସ୍ପନ୍ଦନ ହେଉଛି ।

ପ୍ରଥମ ନୀତି ବିଜ୍ଞାନ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଆସ୍ତିକତା ପ୍ରଧାନ ତତ୍ତ୍ୱ ଦର୍ଶନ ଓ ତୃତୀୟ ଅଧାତ୍ମ । ଯେଉଁଥିରେ ଆଚାର ମୀମାଂସା, ଭାବ ଏବଂ ବିବେକପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାସନା । -ସାଧନାର କର୍ମକାଣ୍ଡୀୟ ପକ୍ଷ, ଜୀବନର ସମ୍ୟକ୍ ଦର୍ଶନ ତଥା ଏହାର ମର୍ମ ଅଧାତ୍ମ ସମାହିତ । ଏହି ପ୍ରକାର ବାସ୍ତବିକ ଧର୍ମକୁ ଅଧାତ୍ମ ଠାରୁ ଅଲଗା କରାଯାଇ ନ ପାରେ ।

ଯେଉଁ ଧର୍ମରେ ଅଧାତ୍ମ ତତ୍ତ୍ୱ ନ ଥାଏ, ସେହି ଧର୍ମ ପୁଣି ଧର୍ମ କହିବା ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇ ରହେ ନାହିଁ, ଏଥରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର କର୍ମକାଣ୍ଡୀୟ ଜଟିଳତା ଏବଂ ଦାର୍ଶନିକ ବିକୃତି ପ୍ରବେଶ କରିଯାଏ । ପୁଣି କେବଳ ଚିରାଚରିତ ପୁରୁଣା ପ୍ରଥାରେ ଚାଲିବା ଅଥବା ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦଙ୍କ ଭାଷାରେ କହିଲେ ଲିପ୍ ସର୍ଭିସ ରୂପେ ଧର୍ମର ନିର୍ବହନ ବାକି ରହିଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଜୀବନ–ପରିଷ୍କାର ତଥା ଚେତନାତ୍ମକ ଉତ୍କର୍ଷର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

ଏପରି ଧର୍ମ ଜ୍ଞାତ ଅଜ୍ଞାତରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସମାଜକୁ ଅଧର୍ମ ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ବିନାଶ ଓ ବିଧ୍ୱଂସର ରାସ୍ତାରେ ନେଇଯାଏ, ଯଦ୍ୟପି ଧର୍ମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ସମାଜକୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀନ, ଶାନ୍ତି, ପ୍ରେମ ଓ ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର କରାଇବା, ତାହାର ଭାବ ସମ୍ବେଦନାକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବା ।

ଧର୍ମ ହିଁ ସେହି ତତ୍ତ୍ୱ, ଯାହା ଉଚିତ- ଅନୁଚିତ କର୍ମର ବୋଧ କରାଇଥାଏ । କ'ଣ ଗ୍ରାହ୍ୟ ? କ'ଣ ବର୍ଜନୀୟ ? ଏହର ବୋଧ କରାଇଥାଏ । ପାପ-ପୁଣ୍ୟ, ଭୁଲ-ଠିକ୍, ଭଲ-ମନ୍ଦର ଅନ୍ତରକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ସାର ରୂପେ ଧର୍ମ ନୀର-କ୍ଷୀର ବିବେକ ଶକ୍ତିକୁ ବିକଶିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଜୀବନରେ ଏକ ଦିଶାସୂଚକ ପ୍ରେରକ ଶକ୍ତିର କାମ କରିଥାଏ ।

ଭାରତରେ ଧର୍ମକୁ ବ୍ୟାପକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ, ସଂପ୍ରଦାୟର ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟିରେ ନୁହେଁ । ଧର୍ମର ଏପରି ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଉତ୍କର୍ଷ ଏବଂ ମାନବ ହିତକାରୀ ସ୍ୱରୂପ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରି ଆଦି ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ଗୀତା ଭାଷ୍ୟରେ ଲେଖିଛନ୍ତି –

ଜଗତଃ ସ୍ଥିତିକାରଣଂ ପ୍ରାଣିନାଂ
ସାକ୍ଷାତ୍ ଅଭ୍ୟୁଦୟ
ନିଃଶ୍ରେୟସହେତୁଃ ଯ ସ ଧର୍ମୋ
ବ୍ରାହ୍ମଣାଦ୍ୟୈଃ ବର୍ଷିଭିରା-
ଶ୍ରମିଭିଷ୍ଟ
ଶ୍ରେୟୋଽର୍ଥିଭିରନୁଷ୍ଠୀୟମାନଃ ।

ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହା ଏହି ଜଗତର ସ୍ଥିତିର କାରଣ ଏବଂ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଓ ମୋକ୍ଷର ସାକ୍ଷାତ୍ ହେତୁ, ଶ୍ରେୟର ଅଭିଳାଷୀ ବ୍ରାହ୍ମଣାଦି ବର୍ଣ୍ଣ ଓ ଆଶ୍ରମର ଲୋକେ ଯାହାର ଆଚରଣ କରନ୍ତି, ତାହାର ନାମ ଧର୍ମ । ଏହି ପ୍ରକାର ଧର୍ମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧାରଣ କରୁଥିବା, ସାର୍ବଭୌମ, ସମସ୍ତଙ୍କ ହିତୈଷୀ, କଲ୍ୟାଣକର୍ତ୍ତା ଏବଂ ଏକ ଶାଶ୍ୱତ ନୀତିଦର୍ଶନ ଅଟେ, ଯଦ୍ୟପି ସଂପ୍ରଦାୟ ଏକ ମାନ୍ୟତା ବିଶେଷ, ଏକ ମାର୍ଗର ନାମ, ଯାହାକୁ ମାନି ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ଚରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚି ଯାଏ ।

ଦେବ ସଂସ୍କୃତି ଧର୍ମକୁ ଏହି ଅର୍ଥରେ ନେଇଛି, ଏହି କାରଣରୁ ଏହାର ଗର୍ଭରେ ସମସ୍ତ ମତ-ସଂପ୍ରଦାୟ-ମତାନ୍ତର ଏବଂ ମାନ୍ୟତା ଉତ୍ପନ୍ନ ବିକଶିତ ହୋଇ ଚାଲିଛି । ଭର୍ତ୍ତୃହରିଙ୍କ ଶବ୍ଦରେ ଏହି ଧର୍ମ ତତ୍ତ୍ୱ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ପଶୁ ଠାରୁ ଅଲଗା କରିଥାଏ ।

ଏହି ଆଧାରରେ ମନୁଷ୍ୟ ଏହି ଧରିତ୍ରୀର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରାଣୀ ଅଟେ ଏବଂ ଧର୍ମ ସଂସ୍କୃତିର ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକକ ଅଟେ । ଏହା ସହିତ ସୁଖର ମୂଳ ହେଉଛି ଧର୍ମ ।

ସୁଖସ୍ୟ ମୂଳଂ ଧର୍ମଃ । (ଚାଣକ୍ୟ ସୂତ୍ର- ୧)

ଅର୍ଥାତ୍ ଧର୍ମ ବିନା ସୁଖ-ଶାନ୍ତି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଧର୍ମ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସଚ୍ଚା ଅର୍ଥରେ ମନୁଷ୍ୟ ବନାଇଥାଏ, ମନୁଷ୍ୟକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରାଇଥାଏ । ଏହି ଆଧାରରେ ସମ୍ଭବତଃ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ କହିଥିଲେ ଯେ ଧର୍ମ ହିଁ ଏହି ରାଷ୍ଟ୍ରର ହୃଦୟର ମର୍ମସ୍ଥଳ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡ ତଥା ତାହା ମୂଳଦୁଆ ଅଟେ, ଯାହା ଉପରେ ରାଷ୍ଟ୍ର ରୂପୀ ଭବନ ଠିଆ ହୋଇଛି । ଆମ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଜୀବନୀଶକ୍ତି ଧର୍ମ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ । ଏକ ଆଧାତ୍ମିକ ଅନୁଭୂତି ଦିଗରେ ନେଇଯାଉଥିବା ତତ୍ତ୍ୱ ରୂପରେ, ଅନ୍ତଃକରଣର ପ୍ରେରଣା, ନୈତିକ ଦିଶାବୋଧ, ଆତ୍ମବଳ ରୂପରେ ଧର୍ମ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିର ମୂଳଦୁଆ ରହି ଆସିଛି ଏବଂ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ଧର୍ମର ସ୍ଥାନ ଅପ୍ରତିମ ।

ମନୁଷ୍ୟର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଦର୍ଶନକୁ ସମାହିତ କରୁଥିବା ଧର୍ମ ଜୀବନର ସର୍ବୋପରି ମୂଲ୍ୟ ରହିଛି ତଥା ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିର ସ୍ୱରୂପକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାରେ ଏହାର ନିର୍ଣ୍ଣାୟକ ଭୂମିକା ମଧ ରହିଛି ।

ଆଜି ଆମକୁ ସେହି ଧର୍ମର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ଯାହା ଆମକୁ ଜୀବନର ସମ୍ୟକ୍ ବୃଦ୍ଧି ଦେଇ ମାନବ ଧର୍ମର ବୋଧ କରାଇ ଆଧାତ୍ମିକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରି ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍କୃତି-ସମାଜ ମଧରେ ସମ୍ବାଦ-ସେତୁ ରୂପେ ଏକ ସମାଧାନକର୍ତ୍ତାର ଭୂମିକାରେ ଆଗକୁ ଆସିବ । ଧର୍ମ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀନ କରାଇ ତା' ମଧରେ ତ୍ୟାଗ, ସଂବେଦନା, ପାରସ୍ପରିକ ସଦ୍‌ଭାବର ଜାଗରଣ ଓ ବିକାଶ କରୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଏହି ଧର୍ମ-ସଂବେଦନାକୁ ଜୀବନରେ ଧାରଣ କରି ଏହାର ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନକୁ ଘରେ ଘରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ଉଚିତ, ଯଦ୍ୱାରା ଆସ୍ଥା ସଂକଟ ସହିତ ଯୁଝୁଥିବା ମାନବତା ଶାନ୍ତି, ସମାଧାନ ଓ ପ୍ରକାଶର ସତ୍ୟଯୁଗୀୟ ସମ୍ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇ ପାରିବ ।

କ୍ୟାନସର ଦୂରକରେ ସପେଟା

ସପେଟା ଏକ ଏପରି ଫଳ ଯାହା ପ୍ରତି ଋତୁରେ ମିଳିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ସପେଟା ଖାଇଲେ ଖୁବ୍ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ଏଥିରେ ୭୧ ପ୍ରତିଶତ ପାଣି, ୧୫ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରୋଟିନ୍, ୧.୫ ପ୍ରତିଶତ ଫ୍ୟାଟ ତଥା କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ତଥା ଭିଟାମିନ୍ ସି' ଉତ୍ତମ ମାତ୍ରା ଥିବା ବେଳେ ଫସଫରସ ଓ ଲୌହ ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ ଭଲ ରହିଥାଏ ।

ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ: ସପେଟାରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଉତ୍ତମ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ, ଫଳରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଜନୀତ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ ଦୂର କରିଥାଏ ।

ସୋର୍ସ ଅଫ୍ ଏନର୍ଜୀ: ଏଥିରେ ଗ୍ଲୁକୋଜର ମାତ୍ରା ଭଲ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀରକୁ ତୁରନ୍ତ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହି ଶକ୍ତି ଆମକୁ କଠିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବା ସହିତ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ ।

କ୍ୟାନସର ଦୂର କରେ: ସପେଟାରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଓ ବି, ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, ଫାଇଭର ତଥା ଅନ୍ୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥିବାରୁ ଏହା କ୍ୟାନସରକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍ ଏ' ଫୁସଫୁସ୍ ମୁଖ୍ୟ

କ୍ୟାନସରରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଅସ୍ଥି ପାଇଁ ଗୁଣକାରୀ: ସପେଟାରେ କ୍ୟାଲସିୟମ, ଫସଫରସ ଓ ଆଇରନ ଅତିରିକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ମିଳିଥାଏ, ଯାହାକି ଅସ୍ଥି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ।

କବଜ ଦୂର କରେ: ସପେଟାରେ ୫.୬/୧୦୦ ଫାଇବର ରହିଥିବା କାରଣରୁ ଏଥିରୁ ଉତ୍ତମ ମାତ୍ରାରେ ଲେକ୍ସାଟିଭ ମିଳିଥାଏ ଯାହା କବଜରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ଓ ଅନ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ ସହିତ ଲଢ଼େଇ କରିବାକୁ ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ: ସପେଟାରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଉତ୍ତମ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥିବା କାରଣରୁ ଏହା ଗର୍ଭବତୀ ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ।

ହେମୋସଟୋଟିକ୍ ପ୍ରପର୍ଟିଙ୍ଗ: ସପେଟାରେ ହେମୋସଟାଟିକ୍ ପ୍ରପର୍ଟିଜ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥିବା କାରଣରୁ ଶରୀରରେ ହୋଇଥିବା କ୍ଷତରୁ ରକ୍ତ ଝରିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ଅର୍ଶକୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଠିକ୍ କରାଇବା ପାଇଁ ସପେଟା ଖୁବ୍ ଲାଭକାରୀ । ହଁ ଏହାର ମଞ୍ଜିକୁ ବାଟି ବିଷାକ୍ତ ଜୀବ କାମୁଡିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇଲେ ଉପଷମ ମିଳିଥାଏ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ରସୁଣ

ରସୁଣ କେବଳ ମସଲାରେ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ ନାହିଁ, ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବି ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ । ରସୁଣ ସୋରିଷତେଲ ପାଦରେ ମାଲିସ୍ କଲେ କ୍ଲାନ୍ତି ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ଦୂର ହେବା ସହିତ ଏହାକୁ ଖାଇବା ବି ଏକାଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରିତା ଦେଇଥାଏ ।

କଞ୍ଚା ଖାଇଲେ ପାଟି ଟିକେ ବାସ୍ନାହୁଏ ସିନା ଖାଦ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିଥାଏ ରସୁଣ । ସୁପ୍, ସନ୍ତୁଳା ଠାରୁ ମସଲା ତରକାରୀ ଯାଏ ରସୁଣ ନହେଲେ ଭଲ ଲାଗେନି । ରସୁଣରେ ଏପରି କେତେକ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ସକାଳୁ ଉଠି ଖାଲିପେଟରେ ଗୋଟିଏ କୋଳା ରସୁଣ ଖାଇଲେ ଏକାଧିକ ରୋଗରୁ ସୁରକ୍ଷା ମିଳେ । ଏହାର ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି ଏଥିରେ ମିଳୁଥିବା ସଲଫର ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ । ରସୁଣ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦୟ, ଅନ୍ତ୍ର, ଫୁସଫୁସ, ପେଟର କୃମି, ତ୍ୱଚା ସମସ୍ୟା ଆଦି ଲାଗି ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ରସୁଣ ଖାଇଲେ ଶରୀରର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । ଫଳରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣରୁ ସୁରକ୍ଷା ମିଳେ । ରସୁଣରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥାଏ । ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ମଜବୁତ ହୁଏ ।

ଏଜୋଇନ୍ ଥିବାରୁ ରସୁଣ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ରୋକେ ଏବଂ ହୃଦ୍ ସମସ୍ୟାରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଏ ।

ଏମ୍ସ ଭୁବନେଶ୍ୱର ରାଜ୍ୟର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମେଡିକାଲ କଲେଜ

ଭୁବନେଶ୍ୱର: ରାଜ୍ୟ ତଥା ସମଗ୍ର ପୂର୍ବ ଭାରତ ପାଇଁ ପୁଣିଥରେ ଗୌରବ ଆଣିଦେଇଛି ଏମ୍ସ ଭୁବନେଶ୍ୱର । କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଜାରି କରାଯାଇଥିବା ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ମାନ୍ୟତା ତାଲିକା(ଏନ୍‌ଆଇଆର୍ଏଫ୍)ରେ ଏମ୍ସସ୍ ଭୁବନେଶ୍ୱରକୁ ଦେଶର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ବର୍ଗରେ ୧୫ତମ ସ୍ଥାନ ମିଳିଛି । ଏଥିସହିତ ରାଜ୍ୟର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମେଡିକାଲ କଲେଜର ମାନ୍ୟତା ପାଇଛି । ଗତବର୍ଷ ଏହି ଜାତୀୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଏନ୍‌ଆଇଆର୍‌ଏଫ୍ ତାଲିକାରେ ଦେଶର ୧୭ତମ ସ୍ଥାନରେ ଥିଲା । ତେବେ ୨୦୨୨ରେ ୨୬ତମ ସ୍ଥାନ ହାସଲ କରିଥିବା ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନ ୨୬ତମ ସ୍ଥାନ ହାସଲ କରିଥିବା ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନ ମାତ୍ର ଦୁଇବର୍ଷ ମଧରେ ୧୧ ସୋପାନ ଉପରକୁ ଉଠି ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହାସଲ କରିଛି । ଏହି ଅବସରରେ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ତଥା ସିଇଓ ଡା. ଆଶୁତୋଷ ବିଶ୍ୱାସ ସମସ୍ତ ଅଧାପିକା, ଅଧାପକ, କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ ଛାତ୍ରୀଛାତ୍ର ତଥା ଏମ୍ସ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ମନୋଭାବ ତଥା କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ପାଇଁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ରୋଗୀ ସେବା, ଗବେଷଣା ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶରେ ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନ ଉତ୍କର୍ଷର ନିରନ୍ତର ଅନୁସରଣ ଜାରି ରଖିବ ବୋଲି ଡା. ବିଶ୍ୱାସ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ, ଶିକ୍ଷାଦାନ, ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସମ୍ବଳ(ଟିଏଲଆର୍), ଗବେଷଣା ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ଅଭ୍ୟାସ(ଆର୍‌ପି), ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଫଳାଫଳ (ଜିଓ), ଆଉଟରିଚ୍ ଏବଂ ଇନ୍‌କ୍ଲୁସିଭିଟି (ଓଆଇ) ଏବଂ ପିଅର ପସେପସନ୍(ପିପି) ଭଳି ୫ଟି ମାପଦଣ୍ଡକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଏହି ମାନ୍ୟତା ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏକାଡେମିକ ଓ ବୃତ୍ତିଗତ ଉତ୍କର୍ଷ ପ୍ରତି ପ୍ରତିବଦ୍ଧତାକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରି ଏମ୍ସ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଚଳିତବର୍ଷ ୧୦୦ରୁ ୬୨.୯୭ ସ୍କୋର କରିଛି ।

ଖଣି ମୂଲ୍ୟର ୫ ରୁ ୨୦% ଯାଏ ସେସ୍

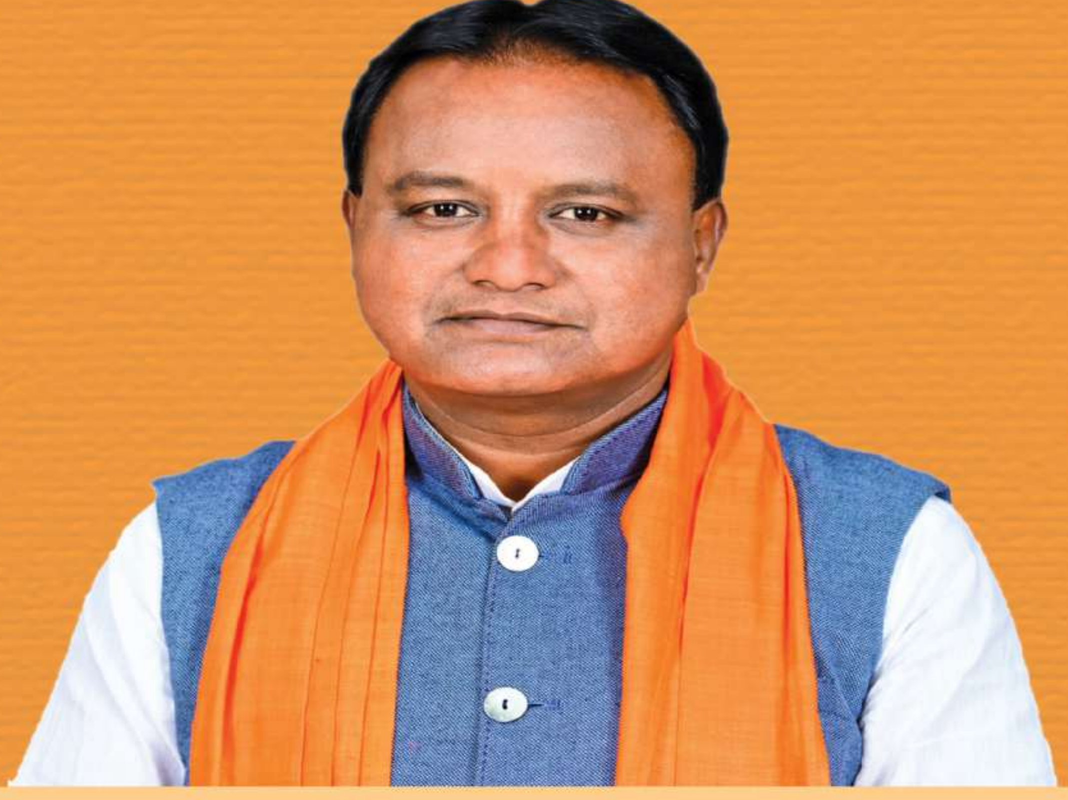
ଭୁବନେଶ୍ୱର: ଖଣିଜ ଉତ୍ତୋଳନ ଉପରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରାଜ୍ୟ ଟିକସ (ସେସ୍) ଆଦାୟ ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ୨୦୦୪ ମସିହାରେ 'ଓଡ଼ିଶା ରୁରାଲ ଇନଫ୍ରାଷ୍ଟ୍ରକଚର ଆଣ୍ଡ ସୋସିଆଲ ଇକୋନୋମିକ୍ ଡେଭଲପ୍‌ମେଣ୍ଟ ଆଇନ-୨୦୦୪' (ଓରିସେଡ୍ ଆକ୍ଟ) ଆଣିଥିଲେ । ବିଧାନସଭାରେ ଏହା ପାରିତ ହେବା ପରେ ୨୦୦୫ରେ ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କ ଅନୁମୋଦନ ଲାଭ କରିଥିଲା । ଏହି ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ ୨୦୦୫ ଫେବ୍ରୁଆରୀ ପହିଲାରୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଖଣି ଉତ୍ତୋଳନ ଉପରେ ସେସ୍ ଲାଗୁ ହେବାକୁ ସ୍ଥିର ହୋଇଥିଲା ।

ବିଭିନ୍ନ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ମୂଲ୍ୟ ଉପରେ ୫%ରୁ ୨୦% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେସ୍ ଆଦାୟ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥିଲା । ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ ବକସାଇଟ୍ ଉପରେ ୨୦%, କୋଇଲା, ଲୁହାପଥର, କ୍ରୋମାଇଟ୍ ଓ ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ ଓର୍ ଉପରେ ୧୫% ସେସ୍ ଆଦାୟ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି ।

ଡୋଲୋମାଇଟ୍ ଓ ଲାଇମଷ୍ଟୋନ୍ ଉପରେ ୧୦% ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥରେ ୫% ସେସ୍ ରାଜ୍ୟ ଲାଗୁ କରିପାରିବ । ୨୦୦୪ରେ ଗଠିତ ଏକ ଉଚ୍ଚ କ୍ଷମତା ସମ୍ପନ୍ନ କମିଟି ଏହି ସେସ୍ ଦର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥିଲା । ପ୍ରତି ଦୁଇ ବର୍ଷରେ ଏହା ସଂଶୋଧିତ ହୋଇପାରିବ ବୋଲି ଆଇନରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ୨୦୦୫ରେ ଏହି ସେସ୍ ଲାଗୁ ହୋଇଥିଲେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ବର୍ଷକୁ ୩୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ପାଇଥାନ୍ତେ ବୋଲି ହିସାବ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଟଙ୍କାକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପାଣ୍ଠିରେ ରଖାଯାଇ ଖଣି, ଅଞ୍ଚଳର ସାମାଜିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ବିକାଶରେ ବିନିଯୋଗ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଥିଲା ।

ତେବେ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟରେ ଏହାକୁ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ କରି ମାମଲା ବିଚାରାଧୀନ ଥିବାରୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଗତ ୨୦ ବର୍ଷ ହେଲା ଏହି ସେସ୍ ଲାଗୁ କରିପାରୁ ନ ଥିଲେ । ଏବେ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପରେ ସେସ୍ ଲାଗୁ କରିବାକୁ ରାଜ୍ୟ ପାଇଁ ବାଟ ଫିଟିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ କେଉଁ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ କେତେ ପ୍ରତିଶତ ସେସ୍ ଆଦାୟ କରାଯିବ ସେ ନେଇ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ପୁନଃ କମିଟି ଗଠନ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

Printed, Published and Owned by Hemanta Kumar Mahapatra, Printed at Impressions Press, Sambalpur, Office Phone: 9437348018
e-mail: hemantamahapatra@yahoo.com Editor : Hemanta Kumar Mahapatra



ବିକଶିତ ଓଡ଼ିଶା: ବିକାଶର ପରିଭାଷା

- ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କ ଆଧାତ୍ମିକ ଭାବାବେଗକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇ ଖୋଲିଲା ପୁରୀ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରର ୪ ଦ୍ୱାର।
- ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିରର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଓ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ୫୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର କର୍ପସ ପାଣ୍ଠି।
- ଓଡ଼ିଆ ଅସ୍ମିତା ପାଇଁ ୨୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପାଣ୍ଠି।
- ଲୋକଙ୍କ ବଜେଟ୍ ୨୦୨୪-୨୫ରେ ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ସୁଭଦ୍ରା ଯୋଜନାରେ ୧୦ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କାର ବ୍ୟୟବରାଦ।
- ଚଳିତ ବଜେଟ୍‌ରେ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୧୭,୯୪୨ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଆର୍ଥିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଯାହା ବିଗତ ବଜେଟ୍‌ରୁ ୧୮୮ ପ୍ରତିଶତ ଅଧିକ।
- ଆଗାମୀ ୫ ବର୍ଷରେ ରାଜ୍ୟର ଯୁବକଯୁବତୀ ମାନଙ୍କ ବ୍ୟାପକ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟିର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ।
- ଅଗ୍ନିବୀରଙ୍କ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟର ସବୁ ୟୁନିଫର୍ମ ସେବାରେ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣ।
- ସମୃଦ୍ଧ କୃଷକ ଯୋଜନାରେ ୫୦୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ବ୍ୟୟବରାଦ ଏବଂ କ୍ୱିଣ୍ଟାଲ ପିଛା ୩୧୦୦ ଟଙ୍କାରେ ଧାନ କ୍ରୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା।
- ରାଜ୍ୟ ହେବ ମିଲେଟ୍ ଉତ୍ପାଦନର ହବ୍।
- ପ୍ରବାସୀ ଶ୍ରମିକ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଦେଶ, ଗୋଟିଏ ରାସନ କାର୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା।
- ଶ୍ରମିକ ବହୁବିଧ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ପ୍ରତିବଦ୍ଧତା।
- ଜଳ ଜୀବନ ମିଶନ ଦ୍ୱାରା ଘରେ ଘରେ ଏବଂ ସାର୍ବଜନୀନ ସ୍ଥାନରେ ନିରାପଦ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ।
- ଜନଜାତି ବହୁଳ ପଞ୍ଚାୟତ ହାଟ ଗୁଡ଼ିକର ଉନ୍ନତିକରଣ, ଜଙ୍ଗଲଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ୟାନ ଉତ୍ପାଦ ଗୁଡ଼ିକର ସଂଗ୍ରହ ଓ ବିକ୍ରୟ।
- ପେସା ଆଇନର କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ୱୟନ ମାଧ୍ୟମରେ ଜନଜାତି ମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ।
- ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଆୟୁଷ୍ମାନ ଭାରତ-ଜନ ଆରୋଗ୍ୟ ଯୋଜନା ଓ ଗୋପବନ୍ଧୁ ଜନ ଆରୋଗ୍ୟ ଯୋଜନା ଦ୍ୱାରା ରାଜ୍ୟବାସୀ ପାଇବେ ନିଃଶୁଳ୍କ ଗୁଣାତ୍ମକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା, ଗୁରୁତର ରୋଗର ନିଦାନ ସୁବିଧା ଓ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆର୍ଥିକ ସୁରକ୍ଷା।
- ଓଡ଼ିଶା ହସ୍ତଶିଳ୍ପ ଡିଜାଇନ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦ୍ୱାରା ପାରମ୍ପରିକ କାରିଗର ମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତାର ମାନ ବୃଦ୍ଧି।
- ୨୦୩୬ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାରତୀୟ ହକି ଦଳର ପ୍ରାୟୋଜନ।
- ଶିକ୍ଷାର ଗୁଣବତ୍ତା ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍କର୍ଷ ସାଧନ ପାଇଁ ପିଏମ୍-ଶ୍ରୀ ଏବଂ ଗୋଦାବରୀଶ ମିଶ୍ର ଆଦର୍ଶ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଯୋଜନାର ପ୍ରଚଳନ।
- ଜନଜାତି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କର ଡ୍ରପ୍-ଆଉଟ୍ ହାର କମାଇବା ପାଇଁ ମାଧୋ ସିଂହ ହାତଖର୍ଚ୍ଚ ଯୋଜନା।

ସୂଚନା ଓ ଲୋକସମ୍ପର୍କ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

iprodisha IPR_Odisha iprodisha