ହୀରାକୁଦ ଇକୋ ରିଟ୍ରିଟ୍ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ

ସମ୍ବଲପୁର : ଜମାଦାରପାଲି ନିକଟରେ ହୀରାକୁଦ ଇକୋ ରିଟ୍ରିଟ୍ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଭିଡିଓ କନଫରେନ୍ସି ଜରିଆରେ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଠାରେ ଉତ୍ତରାଞ୍ଚଳ ରାଜସ୍ୱ କମିଶନର ଡକ୍ଟର ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦଳେଇ ଇକୋ ରିଟ୍ରିଟ୍‌କୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିବା ବେଳେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅନନ୍ୟା ଦାଶ, ଏସ୍.ପି ବି. ଗଙ୍ଗାଧର ଏବଂ ମୁନସିପାଲ କମିଶନର ଶ୍ରୀ ପ୍ରଦୀପ ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

କୃଷ୍ଣ କେଶବ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ ପାଇଲେ 'ଭକ୍ତ କବି ବିପ୍ର ରାମଦାସ ସ୍ମୃତି ସମ୍ମାନ

ବ୍ରହ୍ମପୁର : ବିଶିଷ୍ଟ ଆଧାମ୍ଳିକ ପ୍ରବକ୍ତା ତଥା ସଂସ୍କୃତ ବିଦ୍ୱାନ ଡାକ୍ତର କୃଷ୍ଣକେଶବ ଷଡଙ୍ଗୀ ପ୍ରଥମ 'ଭକ୍ତକବି ବିପ୍ର ରାମ ଦାସ ସ୍ମୃତି ସମ୍ମାନ'ରେ ସମ୍ମାନିତ ହୋଇଛନ୍ତି । କଳିଙ୍ଗ ସାହିତ୍ୟ ସମାଜ ପକ୍ଷରୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉତ୍ସବରେ ଡାକ୍ତର ଷଡଙ୍ଗୀଙ୍କୁ ଏହି ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା ।

ସାପ୍ତାହିକ ସ୍ୱୀକାର
Postal Regd. No.: SBP/RN-01/2022-2024
The Sweekar स्वीकार
www.sweekarweekly.com
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ୰ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା
RNI No. 66443/94
Vol.26 | Issue - 49 | 04 - 10 December 2022 | Sambalpur | Page- 8 | Invitation Price Rs.10

ଘନଶ୍ୟାମ ଦାଶ ସ୍ମାରକୀ ବକ୍ତୃତା ମାଳା

ସମ୍ବଲପୁର : 'ସେତୁ' ପକ୍ଷରୁ ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସଭାକକ୍ଷରେ ୨୩ ତମ ପ୍ରଫେସର ଘନଶ୍ୟାମ ଦାଶ ସ୍ମାରକୀ ବକ୍ତୃତାମାଳା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସଭାପତି ଡକ୍ଟର ମୀନକେତନ ପାଠୀଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ସଭାରେ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ଅଣନାତି ତଥା ବିଶିଷ୍ଟ ଲେଖକ ତୁଷାର ଅରୁଣ ଗାନ୍ଧୀ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । 'ସତ୍ୟୋତ୍ତର ସମାଜରେ ଗାନ୍ଧୀ' ଶୀର୍ଷକ ବିଷୟ ଉପରେ ବକ୍ତବ୍ୟ ରଖିବା ପରେ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତରୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । 'ସେତୁ' ସମ୍ପାଦକ ସୁକାନ୍ତ କୁମାର କର ସଂଯୋଜନା କରିବା ସହ ଅତିଥି ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ଉପସଭାପତି ଡକ୍ଟର ନିଳେନ୍ଦ୍ରୀ ପଣ୍ଡା ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରଥିଲେ ।।

କୁଲତା ସମାଜର ଧର୍ମଶାଳାକୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମଞ୍ଜୁରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର : କୁଲତା ସମାଜର ଲୋକମାନଙ୍କ ସୁବିଧା ପାଇଁ ପୁରୀରେ ଏକ ଧର୍ମଶାଳା ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ୧ ଏକର ଜମି ମଞ୍ଜୁର କରିଛନ୍ତି । ପୁରୀର ସୁନାମୁହିଁ ମଉଜାରେ ଏହି ଜମି ଦିଆଯିବ । ଏହା ସହିତ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଧର୍ମଶାଳା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସମସ୍ୟା ପାଣ୍ଠିରୁ ମଧ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ୩ କୋଟି ଟଙ୍କା ମଞ୍ଜୁର କରିଛନ୍ତି ।

ପ୍ରତିବର୍ଷ କୁଲତା ସମାଜର ଲକ୍ଷାଧିକ ଲୋକ ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ଦର୍ଶନ ପାଇଁ ପୁରୀ ଆସିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ରହଣୀ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନିମନ୍ତେ ଏକ ଧର୍ମଶାଳା ନିର୍ମାଣ ଲାଗି ଜମି ଯୋଗାଇ ଦେବାକୁ କୁଲତା ସମାଜର ଏକ ପ୍ରତିନିଧି ଦଳ ଗତ ୨୮ ତାରିଖରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ଭେଟି ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଏଥିପାଇଁ ତୁରନ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ପ୍ରଶାସନକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ ।

ତପର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉତ୍କର୍ଷ

ତପର ମହିମା ଅପରମ୍ପାର । ଶ୍ରୀରାମ ଚରିତ ମାନସର ବାଳକାଣ୍ଡରେ ଗୋସ୍ୱାମୀ ତୁଳସୀ ଦାସ ତପର ମହିମା ବିଷୟରେ କହିଛନ୍ତି –

ତପୁ ସୁଖପ୍ରଦ ଦୁଖ ଦୋଷ ନସାବା ।
ତପବଳ ରଚଇ ପ୍ରପଞ୍ଚୁ ବିଧାତା ।
ତପବଳ ବିଷ୍ଣୁ ସକଳ ଜଗ ତ୍ରାତା ।
ତପବଳ ସମ୍ଭୁ କରହିଂ ସଂଘାରା ।
ତପବଳ ସେଷୁ ଧରଇ ମହିଭାରା ।
ତପ ଅଧାର ସବ ସୃଷ୍ଟି ଭବାନୀ ।
କରହି ଜାଇ ତପୁ ଅସ ଜିୟଁ ଜାନୀ ।

ଅର୍ଥାତ୍ ତପ ସୁଖ ପ୍ରଦାନକାରୀ ଓ ଦୁଃଖ-ଦୋଷ ନାଶକାରୀ । ତପ ବଳରେ ହିଁ ବ୍ରହ୍ମା ସଂସାରକୁ ରଚିଛନ୍ତି ଓ ତପ ବଳରେ ହିଁ ବିଷ୍ଣୁ ସାରା ଜଗତର ପାଳନ କରନ୍ତି, ତପ ବଳରେ ହିଁ ଶମ୍ଭୁ ସଂହାର କରନ୍ତି ଏବଂ ତପ ବଳରେ ହିଁ ଶେଷନାଗ ପୃଥିବୀର ଭାର ବହନ କରନ୍ତି । ହେ ଭବାନୀ ! ସାରା ସୃଷ୍ଟି ତପ ଆଧାରରେ ତିଷ୍ଠି ରହିଛି, ଏକଥା ମନରେ ଜାଣି ତୁମେ ଯାଇ ତପ କର ।

ତପ ବିଷୟରେ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ନିଜର ଯୋଗଦର୍ଶନର ସାଧନ ପାଦର ପ୍ରଥମ ସୂତ୍ରରେ କହିଛନ୍ତି –

ତପଃ ସ୍ୱାଧାୟେଶ୍ୱରପ୍ରଣିଧାନାନି କ୍ରିୟାଯୋଗଃ ।

ଅର୍ଥାତ୍ ତପ, ସ୍ୱାଧାୟ ଓ ଈଶ୍ୱରପ୍ରଣିଧାନ ବା ଈଶ୍ୱର ଶରଣାଗତି- ଏ ତିନିଟି କ୍ରିୟାଯୋଗ ଅଟେ । ସମାଧି ପାଇଁ କ୍ରିୟାଯୋଗ ହେଉଛି ପ୍ରଥମ ପ୍ରାୟୋଗିକ ଆଧାର, ଯାହା ତପ, ସ୍ୱାଧାୟ ଓ ଈଶ୍ୱରପ୍ରଣିଧାନର ସଂଯୁକ୍ତ କ୍ରମରେ ହିଁ ଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱାଧାୟ ଓ ଈଶ୍ୱର ଶରଣାଗତି ବିନା ତପ ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ନିଜର ଶୁଭ ଫଳ ପ୍ରକଟ କରି ନ ଥାଏ ।

ସ୍ୱାଧାୟ ଓ ଈଶ୍ୱର ଶରଣାଗତି ବିନା କରାଯାଇଥିବା ତପ ଅଜ୍ଞାନ, ଆସକ୍ତି ଓ ଅହଂକାର ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ, ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିର ବିନାଶର କାରଣ ହୋଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ କି ସ୍ୱାଧାୟ ଏବଂ ଈଶ୍ୱର ଶରଣାଗତି ସହିତ କରାଯାଉଥିବା ତପ ସଦ୍ଜ୍ଞାନ, ସଦ୍ବିବେକ ଓ ବୈରାଗ୍ୟକୁ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ, ଯାହା ତାକୁ ପରମ ତତ୍ତ୍ୱ ସହିତ ଯୋଡ଼ିଥାଏ ।

ଆଧାତ୍ମିକ ଜୀବନଶୈଳୀର ଅନ୍ୟ ନାମ ତପ । ଯିଏ ତପସ୍ୱୀ ହୋଇଥାଏ, ସେ ନିଜର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସାକ୍ଷୀରେ ଯାପନ କରିଥାଏ । ସେ ଏପରି କିଛି ବି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ ଓ ଏପରି କିଛି ବି ବିଚାର କରେ ନାହିଁ, ଯାହାକୁ ନିଜର ଆରାଧଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ କରାଯାଇ ନ ପାରିବ । ଯେଉଁମାନେ କେବଳ ଭୋକରେ ରହିବା ବା ପାଣି ଅଥବା ଖରାରେ ଠିଆ ହୋଇ ରହିବାକୁ ତପର ପର୍ଯ୍ୟାୟ ମାନି ନିଅନ୍ତି, ସେମାନେ ଭ୍ରମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତପ ତ ସହଜ ସଂଯମ ଅଟେ । ବାସନା, ତୃଷ୍ଣା ଓ ଅହଂକାର ତ୍ୟାଗ କରି ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଦିଗରେ ବଢ଼ି ଚାଲିବାର ନାମ ତପ । ଏହି ପଥରେ ଯେଉଁ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ହୋଇଥାଏ, ତପସ୍ୱୀ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସହଜ ଭାବରେ ସହନ କରିଥାଏ ।

ତପର ଅର୍ଥ ପରିଷ୍କାର, ଅହଂକାର ପୋଷଣ କରିବା ନୁହେଁ । ତପର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଅହଂକାରର ସଂବର୍ଦ୍ଧନ ନୁହେଁ, ବରଂ ତାହାର ବିସର୍ଜନ । ତପ କରିବା ପରେ ଯେଉଁ ମାନଙ୍କର ଅହଂକାର ବଢ଼ିଥାଏ, ସେମାନଙ୍କର ତପ କରିବା ସଫଳ ହୋଇ ନ ଥାଏ, ବରଂ ସେମାନଙ୍କ ବିନାଶର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ– ରାବଣ, କୁମ୍ଭକର୍ଣ୍ଣ, ବିଭୀଷଣ କଠୋର ତପ କରି ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କୁ ପ୍ରସନ୍ନ କଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଠାରୁ ବରଦାନ ପାଇଲେ । ରାବଣ ଓ କୁମ୍ଭକର୍ଣ୍ଣ ଦୁହିଁଙ୍କ ମଧରେ ଅହଂକାର ଥିଲା, ଜଣଙ୍କ ପାଖରେ ସକ୍ରିୟ ଓ ଜାଗ୍ରତ ରୂପରେ ଥିଲା ତ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କ ପାଖରେ ସୁପ୍ତ ରୂପରେ ଥିଲା; ଅଥଚ ବିଭୀଷଣଙ୍କ ମଧରେ ଅହଂକାର ସ୍ଥାନରେ ବିନମ୍ରତା ଥିଲା ।

ଏ ତିନିହେଁ ବ୍ରହ୍ମଦେବଙ୍କ ପାଖରୁ ବରଦାନ ପାଇଥିଲେ ଏବଂ ଏହା ପରେ ରାବଣର ଅହଂକାର ଏତେ ବଢ଼ିଗଲା ଯେ ସେ ଜଗତରେ ଉତ୍ପାତ ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲା । କୁମ୍ଭକର୍ଣ୍ଣ ବରଦାନ ଅନୁସାରେ ଦୀର୍ଘ କାଳର ନିଦ୍ରାରେ ଲୀନ ହୋଇଗଲା ଓ ବିଭୀଷଣ ବରଦାନ ଅନୁସାରେ ପ୍ରଭୁ ଭକ୍ତିରେ ଲୀନ ହୋଇଗଲେ । ସମୟ ବିତିବା ପରେ ଯେତେବେଳେ ଭଗବାନ ରାମଙ୍କୁ ଚଉଦ ବର୍ଷର ବନବାସ ହେଲା, ସେତେବେଳେ ଦିନେ ଅହଂକାରୀ ରାବଣ ନିଜର ଛଳ ବଳରେ ଭଗବାନ ରାମଙ୍କ ଭାର୍ଯ୍ୟା ମାତା ସୀତାଙ୍କୁ ହରଣ କରିନେଲା । ଏହା ପରେ ଯେବେ ରାମ-ରାବଣ ଯୁଦ୍ଧ ହେଲା, ତ ସେଥିରେ ରାବଣ, କୁମ୍ଭକର୍ଣ୍ଣ ସମେତ ସମସ୍ତେ ମରିଗଲେ ଓ ଭକ୍ତ ବିଭୀଷଣଙ୍କୁ ଭଗବାନଙ୍କ କୃପା ମିଳିଲା ଏବଂ ଶେଷରେ ସେ ଲଙ୍କାର ରାଜା ମଧ ହୋଇଗଲେ ।

ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କହିଛନ୍ତି- ମାଂ ଚୈବାନ୍ତଃ ଶରୀରସ୍ଥଂ ତନ୍ୱିଦ୍ଧ୍ୟାସୁରନିଶ୍ଚୟାନ୍ ଅର୍ଥାତ୍ ଶାସ୍ତ୍ରବିଧିକୁ ନ ମାନି ଘୋର ତପ କରୁଥିବା ତମୋଗୁଣୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ, ଶରୀରରେ ସ୍ଥିତ ମୋତେ ଅନ୍ତର୍ଯାମୀଙ୍କୁ ମଧ କୃଶ କରି ଦେଇଥାନ୍ତି, ସେହି ଅଜ୍ଞାନ ମାନେ ଆସୁରିକ ସ୍ୱଭାବ ଯୁକ୍ତ ବୋଲି ଜାଣ । ଅସୁରରାଜ ହରିଣ୍ୟକଶିପୁ ମଧ ବରଦାନ ପାଇବା ପାଇଁ କଠୋର ତପ କରିଥିଲା । ଏପରି ତପ, ଯେଉଁଥିରେ ତା'ର ଶରୀର ଶୁଖି ଯାଇଥିଲା, କିନ୍ତୁ ତପ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ସେ ଅମରତାର ବରଦାନ ମାଗିଲା । ଯେତେବେଳେ ବ୍ରହ୍ମଦେବ ଶରୀର ନଶ୍ୱର ହେବା କଥା କହିଲେ, ସେତେବେଳେ ସେ ଏଭଳି ବରଦାନ ମାଗିଲା, ଯେମିତି କେହି ତାକୁ ମାରି ପାରିବେ ନାହିଁ ।

ସେ ମାଗିଲା ଯେ ତା'ର ମୃତ୍ୟୁ ଦିନରେ ହେବ ନାହିଁ କି ରାତିରେ ହେବ ନାହିଁ; ଘରେ ହେବ ନାହିଁ କି ବାହାରେ ହେବ ନାହିଁ; ଜଳରେ ହେବ ନାହିଁ କି ସ୍ଥଳରେ ହେବ ନାହିଁ; ତାକୁ କୌଣସି ଦେବତା ମାରି ପାରିବେ ନାହିଁ କି ଅସୁର ମାରି ପାରିବେ ନାହିଁ; କୌଣସି ପଶୁ ମାରି ପାରିବ ନାହିଁ କି ମାନବ ମାରି ପାରିବ ନାହିଁ; ତାକୁ ନା କୌଣସି ଅସ୍ତ୍ରରେ ମାରି ହେବ, ନା କୌଣସି ଶସ୍ତ୍ରରେ ମାରି ହେବ । ବ୍ରହ୍ମଦେବ ତାକୁ ତା'ର ଇଚ୍ଛାନୁସାର ବରଦାନ ଦେଇଦେଲେ ଏବଂ ବରଦାନ ପାଇବା ପରେ ସେ ନିଜକୁ ଅମର ମନେକଲା ଓ ନିଜକୁ ହିଁ ଭଗବାନ ମାନି ବସିଲା । ନିଜ ରାଜ୍ୟରେ ସେ ନିଜର ହିଁ ପୂଜା କରାଉଥିଲା । ତା' ରାଜ୍ୟରେ କେହି ବି ଭଗବାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯଜ୍ଞ ଓ ପୂଜା କରିପାରୁ ନ ଥିଲେ । ନିୟତିବଶତଃ ତା'ର ପୁତ୍ର 'ପ୍ରହ୍ଲାଦ' ଭଗବାନଙ୍କର ସଚ୍ଚା ଭକ୍ତ ହେଲେ ଏବଂ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ଭଗବାନଙ୍କ ଭକ୍ତି ଛାଡ଼ିଲେ ନାହିଁ । ହିରଣ୍ୟକଶିପୁ ନିଜର ଅହଂକାରରେ ପ୍ରହ୍ଲାଦଙ୍କୁ ମାରିଦେବା ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରଯତ୍ନ କଲା, କିନ୍ତୁ ସେ ତାଙ୍କୁ ମାରି ପାରିଲା ନାହିଁ, କାରଣ ପ୍ରହ୍ଲାଦଙ୍କ ଭକ୍ତିରେ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇ ଭଗବାନ ନାରାୟଣ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୟରେ ରକ୍ଷା କରୁଥିଲେ । ପ୍ରହ୍ଲାଦଙ୍କୁ ମାରିଦେବାର ସମସ୍ତ ପ୍ରଯତ୍ନ ଏକ ପ୍ରକାରେ ପ୍ରହ୍ଲାଦଙ୍କ ଭକ୍ତିର ପରୀକ୍ଷା ହିଁ ଥିଲା, ଯେଉଁଥିରେ ସେ ଲଗାଏତ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହେଉଥିଲେ ।

ଭକ୍ତ ପ୍ରହ୍ଲାଦଙ୍କ ଭକ୍ତିର ପରୀକ୍ଷାର ଏହି କଡ଼ିରେ ପ୍ରହ୍ଲାଦଙ୍କ ଅନୁରୋଧ କ୍ରମେ ଭଗବାନ ସ୍ୱୟଂ ନୃସିଂହ ରୂପରେ ଖମ୍ବରୁ ପ୍ରକଟ ହେଲେ ଏବଂ ସେ ସନ୍ଧ୍ୟା କାଳରେ ଘରର ଏରୁଣ୍ଡି ଉପରେ ବସି ହିରଣ୍ୟକଶିପୁକୁ ନିଜର ଜଂଘ ଉପରେ ରଖି ନଖ ଦ୍ୱାରା ମାରିଦେଲେ । ନୃସିଂହ ରୂପରେ ଭଗବାନ କୌଣସି ଦେବତା ନ ଥିଲେ କି ମନୁଷ୍ୟ ନ ଥିଲେ, ଅସୁର କି କୌଣସି ପଶୁ ନ ଥିଲେ । ସେ ହିରଣ୍ୟକଶିପୁକୁ ଦିନରେ ମାରିଲେ ନାହିଁ କି ରାତିରେ ମାରିଲେ ନାହିଁ, କୌଣସି ଅସ୍ତ୍ରରେ ମାରିଲେ ନାହିଁ କି ଶସ୍ତ୍ରରେ ମାରିଲେ ନାହିଁ, ତାକୁ ଜଳରେ କି ସ୍ଥଳରେ ମାରିଲେ ନାହିଁ ଏବଂ ତାକୁ ଘର ଭିତରେ କି ବାହାରେ ମାରିଲେ ନାହିଁ ।

ଏହିପରି ଭାବରେ ହିରଣ୍ୟକଶିପୁର ବରଦାନ ଖଣ୍ଡିତ ହେଲା ନାହିଁ ଓ ତା'ର ମୃତ୍ୟୁ ମଧ ହୋଇଗଲା । ରାବଣର ପୁତ୍ର ମେଘନାଦ ମଧ ଅମରତାର ବରଦାନ ପାଇବା ପାଇଁ କଠିନ ତପ କରି ବ୍ରହ୍ମଦେବଙ୍କୁ ପ୍ରସନ୍ନ କରିଥିଲା, କିନ୍ତୁ ଯେବେ ବ୍ରହ୍ମଦେବ ଅମରତାର ବରଦାନ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବର ମାଗିବାକୁ କହିଲେ ତ ସେ କହିଲା ଯେ ତାକୁ ଏମିତି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ମାରି ପାରିବ, ଯିଏ ୧୪ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ନ ଜଳ ଗ୍ରହଣ କରି ନ ଥିବ ୧୪ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯିଏ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିଥିବ ଓ ନିଜ ସ୍ତ୍ରୀ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିଥିବ ଏବଂ ଯିଏ ୧୪ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଇ ନ ଥିବ ।

ଏଭଳି କଠିନ ବରଦାନ ପାଇ ମେଘନାଦ ଭାବିନେଲା ଯେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠକୁ ଆସିବା ଅସମ୍ଭବ, ତେଣୁ ତା'ର ମୃତ୍ୟୁ ମଧ ଅସମ୍ଭବ, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଭଗବାନ୍ ରାମଙ୍କୁ ଚଉଦ ବର୍ଷର ବନବାସ ହେଲା ତ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ତାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ରହି ତାଙ୍କର ସେବା କରିବା ପାଇଁ ବନକୁ ଗଲେ । ବନରେ ରହି ଲକ୍ଷ୍ମଣ ପ୍ରାଣ ପଣେ ଭଗବାନ ରାମ ଓ ମାତା ସୀତାଙ୍କ ସେବାରେ ଲାଗିଗଲେ । ଏହି ଚଉଦ ବର୍ଷ ମଧରେ ଲକ୍ଷ୍ମଣ କେବେ ବି ଶୟନ କରି ନ ଥିଲେ, ଅନ୍ନ–ଜଳ ଗ୍ରହଣ କରି ନ ଥିଲେ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିଥିଲେ ।

ସେ କେବଳ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରି ତପସ୍ୟା କରୁଥିଲେ ଏବଂ ଏହି ତପସ୍ୟା କାରଣରୁ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମେଘନାଦ ଭଳି ମହାପରାକ୍ରମୀ ଅସୁରକୁ ମାରିବାରେ ସଫଳ ହେଲେ । ଏହିପରି ଯେତେ ସବୁ ଅସୁର, ଦୈତ୍ୟ ଓ ରାକ୍ଷସଙ୍କ କଠିନ ତପର ଉଦାହରଣ ରହିଛି, ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ନିଜର କଠୋର ତପ ବଦଳରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଅମର ହୋଇଯିବାର ବରଦାନ ମାଗୁଥିଲେ ଏବଂ ବରଦାନ ମାଗିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧରେ ଅହଂକାର ଓ ଦମ୍ଭ ଏତେ ବଢ଼ି ଯାଉଥିଲା ଯେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅତ୍ୟାଚାର କରି, ସେମାନଙ୍କୁ ଯାତନା ଦେଇ ସେମାନେ ନିଜର ହିଁ ପୁଣ୍ୟ ଓ ତପ ନାଶ କରୁଥିଲେ ।

ପୁଣ୍ୟ ଓ ତପର ନାଶ ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅବସାନ ଦିଗରେ, ମୃତ୍ୟୁ ଦିଗରେ ନେଇଯାଏ । ଅସୁରମାନେ ଏହି ଗତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । କଠିନ ତପ କରୁଥିବା ଯେତେ ସବୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭକ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି, ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ନିଜର ବରଦାନରେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ହିଁ ମାଗିଛନ୍ତି । ସମ୍ପୃକ୍ତ ଭଗବାନଙ୍କ ଭକ୍ତି ଓ ତାଙ୍କର ଶରଣାଗତିକୁ ହିଁ ମାଗନ୍ତି ଏବଂ ବରଦାନ ମାଗିବା ପରେ ଭଗବାନଙ୍କ ଭକ୍ତି କରି ପୁଣ୍ୟ ଓ ତପ ଅର୍ଜନ କରନ୍ତି ତଥା ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ସଦ୍ଗତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି, ଯେତେବେଳେ କି କଠିନ ତପ କରିଥିବା ସାଂସାରିକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର କଠିନ ତପ ବଦଳରେ ସାଂସାରିକ କାମନାଗୁଡ଼ିକର ପୂର୍ତ୍ତି ହିଁ ମାଗିଥାନ୍ତି ।

ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍ ଗୀତାର ୧୭ଶ ଅଧାୟର ୧୪, ୧୫ ଓ ୧୬ ତମ ଶ୍ଳୋକରେ ଶରୀର, ବାଣୀ ଓ ମନର ତପ ବର୍ଣ୍ଣନ କରିଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏହି ତପରେ ସେ ଶରୀରକୁ କଷ୍ଟ ଦେବା କଥା କହି ନାହାନ୍ତି, ବରଂ ଏଥିରେ ବଡ଼ ଶାନ୍ତିର ଆଚରଣ ସହିତ ତପର ବ୍ୟବହାର ବର୍ଣ୍ଣନ କରିଛନ୍ତି । ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କହିଛନ୍ତି –

ଦେବତା, ବ୍ରାହ୍ମଣ, ଗୁରୁ ଓ ଜ୍ଞାନୀ ଜନଙ୍କ ପୂଜନ, ପବିତ୍ରତା, ସରଳତା, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅହିଂସା – ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତପ କୁହାଯାଏ ।।

ଉଦ୍ବେଗ କରୁ ନ ଥିବା ପ୍ରିୟ, ହିତକାରକ ଓ ଯଥାର୍ଥ ଭାଷଣ ତଥା ବେଦ-ଶାସ୍ତ୍ର ପଠନ ଏବଂ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ନାମ ଜପର ଅଭ୍ୟାସ – ଏଗୁଡ଼ିକୁ ବାଣୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତପ କୁହାଯାଏ ।।

ମନର ପ୍ରସନ୍ନତା, ଶାନ୍ତଭାବ, ଭଗବଚ୍ଚିନ୍ତନ କରିବାର ସ୍ୱଭାବ, ମନର ନିଗ୍ରହ ଓ ଅନ୍ତଃକରଣର ଭାବର ଉତ୍ତମ ପ୍ରକାରେ ପବିତ୍ରତା – ଏଗୁଡ଼ିକୁ ମନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତପ କୁହାଯାଏ ।

ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କୁହାଯାଇଥିବା ତପର ଏହି ସୂତ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ତପର ବଡ଼ ସରଳ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ କଥାଗୁଡ଼ିକ ରହିଛି, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକୁ ସହଜରେ ଜୀବନରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇ ପାରିବ ଏବଂ ନିଜର ଜୀବନକୁ ତପୋମୟ କରି, ତାହାକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ପୁଣ୍ୟ ଅର୍ଜନ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ବାସ୍ତବରେ ତପ ଏପରି ଏକ ଜୀବନଶୈଳୀର ନାମ, ଯାହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ଆମେ ସମସ୍ତେ କେବଳ ନିଜର ଜୀବନକୁ, ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ପାରିବା ନାହିଁ, ବରଂ ଏହା ମାଧମରେ ଆମେ ନିରୋଗ ଜୀବନଯାପନ କରି ଆଧାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ମଧ କରି ପାରିବା ଏବଂ ଜୀବନର ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ତୀବ୍ର ଗତିରେ ଉନ୍ମୁଖ ହୋଇ ପାରିବା ।

ତପ ମାଧମରେ ଯେଉଁ ପୁଣ୍ୟ ଅର୍ଜନ ହୋଇଥାଏ, ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟ ଲୋକେ ନିଜର ସାଂସାରିକ ମନକାମନାଗୁଡ଼ିକ ହିଁ ପୂରଣ କରନ୍ତି । ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରେ କହିଲେ, ପ୍ରାୟ ଲୋକେ ନିଜର ମନକାମନା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ତପ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଷ୍କାମ ଭାବରେ ତପ କରେ ତ ତା'ର ତପ ହିଁ ତାକୁ ଆଧାତ୍ମିକ ଉତ୍କର୍ଷ ଦିଗରେ ନେଇଯାଏ ।

ଆହାର କିପରି ହେବା ଉଚିତ ?

ଆହାରର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଚାରି ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ– ଭକ୍ଷ୍ୟ, ଭୋଜ୍ୟ, ଲେହ୍ୟ ଓ ଚୋଷ୍ୟ । ଭକ୍ଷ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ଦାନ୍ତରେ ଚୋବାଇ ଖିଆ ଯାଉଥିବା ରୁଟି, ଭାତ ଆଦି । ଭୋଜ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ଗିଳି କରି ଖିଆ ଯାଉଥିବା ରାବିଡ଼ି, ଦୁଧ, ପାଣି ଆଦି । ଲେହ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ଚାଟିକରି ଖିଆ ଯାଉଥିବା ମହୁ, ଚଟଣି ଆଦି ଏବଂ ଚୋଷ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ଶୋଷିକରି ଖିଆ ଯାଉଥିବା ଆଖୁ ଆଦି ପଦାର୍ଥ ।

ଏହି ଚାରି ପ୍ରକାର ଆହାର ମଧ୍ୟରୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରକୃତିର ଆହାର ହିଁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ପ୍ରିୟ ଲାଗେ । ଅଗସ୍ତ୍ୟ ସଂହିତାରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଆହାର ଦୋଷ ତିନି ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ- (୧) ଜାତି ଦୋଷ, (୨) ଆଶ୍ରୟ ଦୋଷ, (୩) ନିମିତ୍ତ ଦୋଷ ।

ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ରୂପେ ରହୁଥିବା ଦୋଷକୁ 'ଜାତି ଦୋଷ' କୁହାଯାଏ । ଯେପରି- ପିଆଜ, ରସୁଣ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା ଆଦି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଜାତି ଦୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତ ଆସିଥାଏ । କାରଣ ଏଥିରେ ତୀବ୍ର ଗନ୍ଧ ଥାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ତାମସିକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ କୁହାଯାଏ ।

କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ନିକୃଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ସ୍ଥାନର ଆଶ୍ରୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିଲେ ତାହାର ସମ୍ପର୍କ କାରଣରୁ ସେଥିରେ ଆଶ୍ରୟ ଦୋଷ ଆସିଯାଏ, ତାହା ଆଶ୍ରୟ ଦୋଷ ଅଟେ । ଯେପରି - କଂସେଇ ଦୋକାନ ବା ମଦ ଦୋକାନରେ ରଖାଯାଇଥିବା ପବିତ୍ର ଦୁଧ ମଧ ଆଶ୍ରୟ ଦୋଷ କାରଣରୁ ଅପବିତ୍ର ହୋଇଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ପବିତ୍ର ସ୍ଥାନରେ ରଖାଯାଇଥିବା ବସ୍ତୁ ମଧ ଅପବିତ୍ର ଜୀବଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସି ଅପବିତ୍ର ହୋଇଯାଏ ତ ଏହାକୁ ନିମିତ୍ତ ଦୋଷ କହନ୍ତି । ଯେପରି- ମନ୍ଦିର ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଦୁଧକୁ କୁକୁର ବା ବିଲେଇ ପିଇଦେଲେ ଅଥବା ଦୁଧରେ ମାଛି ବା ଅନ୍ୟ କୀଟ, ପୋକଜୋକ ଆଦି ପଡ଼ିଗଲେ ତାହା ଅପବିତ୍ର ହୋଇଯାଏ । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ଏ ତିନି ପ୍ରକାର ଦୋଷ ରହିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବାସି, ଅଇଁଠା, ଦୁର୍ଭାବନାଯୁକ୍ତ, ଦୂଷିତ ସ୍ଥାନରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଅଥବା ଅପବିତ୍ର ହାତରେ ଛୁଆଁ ଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ମଧ ଅଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ରତ-ଉପବାସ ଆଦି ସାତ୍ତ୍ୱିକ, ଧାର୍ମିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଜିତ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ପବିତ୍ରତା ପୂର୍ବକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ଏବଂ ତାପରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାପୂର୍ବକ ଦେବୀ–ଦେବତାଙ୍କୁ ଭୋଗ ଲଗାଯାଏ, ତାହା ଶୁଦ୍ଧ ଓ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଚୋରି, ଠକେଇ, ବିଶ୍ୱାସଘାତ ଓ ଅନ୍ୟାୟ ପୂର୍ବକ ଅର୍ଜିତ ଧନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ସାମଗ୍ରୀ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧତା -ପବିତ୍ରତାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ ତାହାକୁ ତାମସିକ କୁହାଯିବ ।

ପିଆଜ, ରସୁଣ, ମାଂସ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ପଚାଶଢ଼ା, ତେଲଛଣା, ତୀକ୍ଷ୍ଣ ରାଗ-ମସଲା ଯୁକ୍ତ ଏବଂ ତୀବ୍ର ଗନ୍ଧ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ତାମସିକ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର ମନ, ବୁଦ୍ଧି ଓ ଆଚାର-ବିଚାର ବିଗିଡ଼ି ଯାଏ, ଏଣୁ ବ୍ରତ ଆଦିରେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ନିଷେଧ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଶାକାହାରୀ ଖାଦ୍ୟର ଅର୍ଥ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟକୁ ବୁଝାଯାଏ, କିନ୍ତୁ ବ୍ରତ-ଅନୁଷ୍ଠାନ ଆଦି ସନ୍ଦର୍ଭରେ ଶାକାହାରୀ ଖାଦ୍ୟର ଅର୍ଥ 'ହବିଷ୍ୟାନ୍ନ' ହୋଇଥାଏ ।

ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ଦୁଧ, ଦହି, ଲହୁଣି, ଗାଈ ଘିଅ, ଧଳା ରାଶି, ନଡ଼ିଆ, ଅଁଳା, ଚାଉଳ, ମୁଗ, ଯଅ, କୁଟୁ (ଏକ ପ୍ରକାର ଗହମ), ପାଣି ସିଙ୍ଘଡ଼ା, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ଗୋଲମରିଚ, ଜୀରା, ଶୁଷ୍କଫଳ, ତାଜାଫଳ ଓ ଦେବତାଙ୍କ ନୈବେଦ୍ୟ (ପ୍ରସାଦ) ଆଦିକୁ ହବିଷ୍ୟାନ୍ନ କୁହାଯାଏ । ବିଦ୍ୱାନଙ୍କ ମତରେ ପୂଜାପାଠ ଓ ବ୍ରତରେ ଏପରି ହବିଷ୍ୟାନ୍ନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ବିଦ୍ୟାର ପୁରୋଧା ଋଷିଗଣ ବହୁତ ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗମ୍ଭୀରତାପୂର୍ବକ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଥିଲେ ।

ସେହି ଋଷିମାନେ ନିଜର ଗବେଷଣାରୁ ଜାଣି ପାରିଥିଲେ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ, ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ଗୁଣ ଧାରଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହି ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ଧାରଣ କରିଥିବା ପଦାର୍ଥ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ମନୋଭୂମିର ନିର୍ମାଣ ସେପରି ହୋଇଥାଏ । ନିଜର ଅଧ୍ୟୟନରେ ସେମାନେ ପାଇଥିଲେ ଯେ ଆହାରରେ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥିତିର ପ୍ରଭାବ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଏକ

ବିଶେଷ ଗୁଣ ଥାଏ ।

ଏହି କାରଣରୁ ଦୁଷ୍ଟ, ଦୁରାଚାରୀ, ଦୁର୍ଭାବନାଯୁକ୍ତ ବା ହୀନ ମନୋବୃତ୍ତିର ଲୋକେ ଯଦି ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିବେ ବା ପରଷିବେ ତ ସେମାନଙ୍କର ସେହି ଦୁର୍ଗୁଣ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ମିଶି ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ନିଜର ପ୍ରଭାବ ଅବଶ୍ୟ ପକାଇ ଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ– ଥରେ ମହାତ୍ମା ଆନନ୍ଦ ସ୍ୱାମୀ ଜଣେ ହତ୍ୟାକାରୀର ଘରେ ଭୋଜନ କରିବାରୁ ରାତିରେ ସେ ହତ୍ୟାର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥିଲେ । ଯେତେବେଳେ ସେ ସକାଳୁ ଉଠି ତା'ର କର୍ମ ବିଷୟରେ ଜାଣିଲେ ତ ଅଜାଣତରେ ଜଣେ ଭୁଲ ବ୍ୟକ୍ତିର ଘରେ ଭୋଜନ କରିଥିବା ଯୋଗୁଁ ପଶ୍ଚାତ୍ତାପ କଲେ ।

ଅନ୍ୟାୟ ଓ ପାପ ଦ୍ୱାରା ଅର୍ଜିତ ଧନରେ ଯେଉଁ ଅନ୍ନ କିଣା ଯାଇଥାଏ, ତଦ୍ୱାରା ମଧ ତାହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଅନୀତି ଉପାର୍ଜନର ସହିତ ଯେଉଁ ଅନ୍ନ ଖାଇବା ପାଇଁ ରନ୍ଧାଯାଏ, ତାହା ସେହି ଅନ୍ନ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ସେ ମଧ ସେହି ଅନ୍ତର ସଂସ୍କାର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ଅନୀତିପୂର୍ବକ ଉପାର୍ଜନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ତଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଧାନ ରଖି ହିଁ ଉପନିଷଦର ଋଷିମାନେ ସାଧକକୁ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣୀ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉପରେ ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ସାଧକ ସକାଶେ ମଦ, ମାଂସ, ପିଆଜ, ରସୁଣ, ମସଲା, ରାଗ, ଉତ୍ତେଜକ, ନିଶାଯୁକ୍ତ, ଗରିଷ୍ଠ, ବାସି ଆଦି ତମୋଗୁଣୀ ପ୍ରକୃତିର ପଦାର୍ଥ ତ୍ୟାଗ କରିଦେବାର ଯୋଗ୍ୟ । ଏହିପରି ଦୁଷ୍ଟ ପ୍ରକୃତିର ଲୋକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଥବା ଅନୀତି ଉପାର୍ଜିତ ଆହାର ମଧ ତା' ପାଇଁ ସର୍ବଥା ତ୍ୟାଜ୍ୟ । ସାଧକ ଆହାର ସନ୍ଦର୍ଭରେ ଉପରୋକ୍ତ କଥାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ରୂପେ ଧାନ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ, କାରଣ ଅନ୍ନରେ ଉପସ୍ଥିତ ସଂସ୍କାର ତା'ର ସାଧନାକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ ।

ଉପନିଷଦରେ ଆହାର ସନ୍ଦର୍ଭରେ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି, ଯଥା- ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିବା ଆହାର (ଅନ୍ନ)ର ତିନି ଭାଗ ଥାଏ । ତାହାର ସ୍ଥୂଳଭାଗରୁ ମଳ ତିଆରି ହୁଏ, ମଧମ ଭାଗରୁ ମାଂସ ତିଆରି ହୁଏ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାଗରୁ ମନ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ପିଇବା ପାଣି ମଧ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପରେ ତିନି ଭାଗ ହୋଇଥାଏ । ତାହାର ସ୍ଥୂଳ ଭାଗ ମୂତ୍ର, ମଧମ ଭାଗ ରକ୍ତ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାଗ ପ୍ରାଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଆହାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପାଶୁପତ ବ୍ରହ୍ମୋପନିଷଦ୍‌ରେ କୁହାଯାଇଛି – ''ଆହାରରେ ଅଭକ୍ଷ୍ୟ ତ୍ୟାଗ କରିଦେଲେ ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଆହାର ଶୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ସ୍ୱତଃ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ କ୍ରମଶଃ ଅଜ୍ଞାନତାର ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ଭାଙ୍ଗି ଯାଏ ଓ ଜ୍ଞାନ ବଢ଼ି ଚାଲେ ।'' ପୁଣି ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ ଉପନିଷଦ୍ ରେ କୁହାଯାଇଛି – ''ଆହାର ଶୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତଃକରଣର ଶୁଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ତଃକରଣ ଶୁଦ୍ଧ ହେଲେ ଭାବନା ଦୃଢ଼ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଭାବନାର ସ୍ଥିରତା ଦ୍ୱାରା ହୃଦୟର ସମସ୍ତ ଗଣ୍ଠି ଖୋଲିଯାଏ ।

ଅଥର୍ବବେଦରେ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ଅନ୍ନକୁ ତ୍ୟାଜ୍ୟ କୁହାଯାଇଛି । ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଦେଖୁଥିଲା ଯେ ସେହି ଅନ୍ନ କେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଉପାର୍ଜିତ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି ଏବଂ ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ଦୋଷ ଥିଲେ ସେ ତାହାକୁ ତ୍ୟାଗ କରିଦେଉଥିଲା । ସେ ସମୟରେ କେବଳ ପୁଣ୍ୟାତ୍ମାଙ୍କ ଅନ୍ନ ହିଁ ଲୋକେ ସ୍ୱୀକାର କରୁଥିଲେ । କେହି ପୁଣ୍ୟାତ୍ମା ହେବାର ଏକ କଷଟି ଥିଲା ଯେ ଲୋକେ ତା'ର ଅନ୍ନ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ।

ଅଥର୍ବ ବେଦ (୯/୮/୮)ରେ କୁହାଯାଇଛି- ସର୍ବୋ ବା ଏଷ ଜଗ୍‌ଧପାପ୍ମା ଯସ୍ୟାନ୍ନମଶ୍ନନ୍ତି ।

ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହାର ଅନ୍ନ ଅନ୍ୟମାନେ ଖାଆନ୍ତି, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ପୁଣ୍ୟାତ୍ମା । ବାଲ୍ମୀକି ରାମାୟଣରେ ଅନ୍ତଃକରଣକୁ ଦେବତା ରୂପେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି କୁହାଯାଇଛି-

ତଦନ୍ନ ପୁରୁଷୋ ଭବତି ତଦନାସ୍ତସ୍ୟ ଦେବତା ।

ଅର୍ଥାତ୍ ମନୁଷ୍ୟ ଯେପରି ଅନ୍ନ ଖାଏ, ତା'ର ଦେବତା ମଧ ସେପରି ଖାଆନ୍ତି । ଆହାର ସନ୍ଦର୍ଭରେ ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ ଉପନିଷଦ୍ (୭/୨୬/୨)ରେ କୁହାଯାଇଛି-

ଯାବତ୍ସାଧନସମାପ୍ତି ଶରୀରଧାରଣଂ ଚ ଅବଶ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟମ୍, ନ୍ୟାୟାର୍ଜିତଧନେନ ମହାଯଜ୍ଞାଦିକଂ କୃତ୍ୱା ତଚ୍ଛିଷ୍ଟାଶନେନ ଏବ ଶରୀରଧାରଣଂ କାର୍ଯ୍ୟମ୍, ଆହାର ଶୁଦ୍ଧୌ ସତ୍ତ୍ୱଶୁଦ୍ଧୌ ଧ୍ରୁବା ସ୍ମୃତିଃ ।

ଅର୍ଥାତ୍ ସାଧନର ସମାପ୍ତି ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀର ଧାରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ସେହି ଶରୀରର ସଂରକ୍ଷଣ ନ୍ୟାୟ ଉପାର୍ଜିତ ଧନ ଦ୍ୱାରା, ମହାଯଜ୍ଞାଦି କରି ସେଥିରୁ ବଳକା ହେଉଥିବା ଅନ୍ନର ଆହାର ଦ୍ୱାରା କରିବା ଉଚିତ, କାରଣ ଆହାର ଶୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତଃକରଣର ଶୁଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତଦ୍ୱାରା ସୁନିଶ୍ଚିତ ସ୍ମୃତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଆହାର ଓ ତାହାର ପ୍ରଭାବକୁ ଧାନରେ ରଖି ହିଁ ତାହାର ଉପଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ସାଧୁଙ୍କର ଦିନରାତି ଭଜନ କୀର୍ତ୍ତନକୁ ଦେଖି ଗାଁର ଜଣେ ନାସ୍ତିକ ଯୁବକ ସାଧୁଙ୍କ ପାଖେ ପହଞ୍ଚି କହିଲା - 'ଆପଣ ଦିନରାତି କାହିଁକି ଏମିତି ବେକାରରେ ଖୋଳ କୀର୍ତ୍ତନ କରୁଛନ୍ତି ? କିଛି କାମଧନ୍ଦା କରନ୍ତୁ । କର୍ମ ନ କରି ଦିନରାତି କେବଳ 'ହରି ହରି' ହେଲେ କିଛି ଲାଭ ନାହିଁ ।' ସାଧୁ କହିଲେ - କୀର୍ତ୍ତନ କରିବା ହିଁ ମୋର କର୍ମ । ମୁଁ ଠାକୁରଙ୍କ ଶରଣରେ ଅଛି । ସେ ମୋର ଖାଇବା ପିଇବା କଥା ବୁଝୁଛନ୍ତି । ଆଉ ମୋର କ'ଣ ଲୋଡ଼ା ?

'ମୁଁ ଠାକୁର ଫାକୁର କିଛି ମାନେ ନାହିଁ । ମୁଁ ଯାହା ଚାହିଁବି ତାହା କରିବି । ଆଜି ଯଦି ମୁଁ ଖାଇବାକୁ ଚାହିଁବି ନାହିଁ ତେବେ ତମ ଠାକୁର କ'ଣ ମୋତେ ଜବରଦସ୍ତ ଖୁଆଇଦେବେ ?' ଯୁବକ ଜଣକ ପଚାରିଲା । ଉତ୍ତରରେ ସାଧୁ କହିଲେ - ଥରେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖ । ବିଳମ୍ବ କାହିଁକି ? ଆଜି ପରୀକ୍ଷା କରି ନିଅ ।

ଯୁବକଟି ସେଦିନ କିଛି ନ ଖାଇବାର ସଂକଳ୍ପ ନେଲା । ସାଧୁଙ୍କ କୁଟୀରରେ ଖାଇଲା ନାହିଁ କି ଘରକୁ ମଧ ଗଲା ନାହିଁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଜଣେ ସାଙ୍ଗ ସହିତ କିଛି କାମରେ କୁଆଡ଼େ ବାହାରିଗଲା । ଜଙ୍ଗଲ ବାଟରେ ଯାଉଥିବା ବେଳେ ଦୁଇ ସାଙ୍ଗ ଏକ ଦନ୍ତା ହାତୀ ହାବୁଡ଼ରେ ପଡ଼ି ଜଙ୍ଗଲ ଭିତରକୁ ଦୌଡ଼ିଲେ । ଦୁହେଁ ଦୁହିଁଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ଗଲେ । ସନ୍ଧ୍ୟା ଯାଇ ରାତି ହେଲା । ଭୋଜନ ନ କରିବାକୁ ସଂକଳ୍ପ ନେଇଥିବା ଯୁବକଟି ନିଜ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଯାଇ ଏକ ବୃକ୍ଷ ଉପରକୁ ଚଢ଼ିଗଲା ।

ବନବାସୀଙ୍କ ଏକ ଦଳ ସେଇ ବୃକ୍ଷ ବାଟ ଦେଇ ରାତ୍ରିରେ ଫେରୁଥିବା ବେଳେ କ୍ଷୁଧା ଲାଗିବାରୁ ସେମାନେ ସେଇ ଗଛ ମୂଳେ ରୋଷେଇ କରିବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଲାଗି ପଡ଼ିଲେ । ରୋଷେଇ ସରିଗଲା । ସବୁ ବନବାସୀ ଭୋଜନ କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି, ପଛରେ ବଣୁଆ ଡକାୟତ ଦଳ ସେମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ ଆସୁଥିବାର ସୂଚନା ମିଳିଲା । ବାସ, ଆଉ ଖୁଆପିଆ ହେବ କ'ଣ ଯିଏ ଯେଉଁା ଜିନିଷପତ୍ର ଧରି ଧାଇଁଲେ ।

ସତକୁ ସତ କିଛି ସମୟ ପରେ ଡକାୟତ ଦଳ ସେଇ ବୃକ୍ଷ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚି ଗଲେ । ବୃକ୍ଷ ମୂଳେ ଗରମ ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ରଖା ହୋଇ ଥିବାର ଦେଖି ସେମାନଙ୍କର ସନ୍ଦେହ ହେଲା । ସେମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟରେ ବିଷ ଦେଇ କେହି ମାରିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରୁଥିବାର ଅନୁମାନ କରି ସେମାନେ ଚାରିଆଡ଼କୁ ଆଖି ବୁଲାଇଲେ । ଦେଖିଲେ ବୃକ୍ଷ ଉପରେ ଜଣେ ଯୁବକ ବସିଛି । ଯୁବକକୁ ତଳକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ଡାକୁ ସର୍ଦ୍ଦାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲା ଯୁବକଟି ତଳକୁ ଆସି ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଖାଇବା ପାଇଁ ତା'କୁ ପ୍ରଥମେ ବାଧ କରାଗଲା । ନିଜ ସଂକଳ୍ପ କଥା ଚିନ୍ତା କରି ଭୋଜନ ନ କରିବା ପାଇଁ ଯୁବକ କହିବାରୁ ସର୍ଦ୍ଦାର ଏକ ଧାରୁଆ ଅସ୍ତ୍ରକୁ ଯୁବକର ବେକ ପାଖରେ ରଖି ଗମ୍ଭୀର ଗଳାରେ କହିଲା - ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ ନା ହଣା ଖାଇବ ?'

ମରଣ ଭୟରେ ଯୁବକଟି ଅଗତ୍ୟା ଆକଣ୍ଠ ଭୋଜନ କଲା । ପରେ ଡକାୟତମାନେ ବି ପେଟପୂରା ଭୋଜନ କଲେ । ଏଥିରେ ଖୁସି ହୋଇ ଡକାୟତମାନେ ଯୁବକଟିକୁ ଧରି ଜଙ୍ଗଲ ବାହାରେ ଛାଡ଼ିଦେଲେ । ସେତେବେଳେ ରାତି ପାହି ଆସୁଥାଏ । ଯୁବକଟି ସିଧା ଯାଇ ସାଧୁଙ୍କ ପାଖେ ପହଞ୍ଚି ହାତଯୋଡ଼ି କହିଲା - 'ଆଜ୍ଞା, ଆଜିଠୁ ମୁଁ ଠାକୁରଙ୍କୁ ମାନିଲି ।

ଆଣ୍ଠୁ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଆରାମ ଦିଏ ଜଡ଼ା ତେଲ

ଆଣ୍ଠୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବେ ପିଲାଙ୍କଠୁ ନେଇ ବୟସ୍କ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଯଦି ସଠିକ୍ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ଆଣ୍ଠୁ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଉପଶମ କରା ନ ଯାଏ, ତେବେ ଏହା ଭୟଙ୍କର ରୂପ ନେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏଥିରୁ ଆରାମ ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଜଡ଼ା ତେଲ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ମହଙ୍ଗା ଔଷଧ ସେବନ ଠାରୁ ବି ଏହା ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଉଷୁମ ଜଡ଼ାତେଲ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସ୍ଥାନରେ ମାଲିସ୍ କରିବାକୁ ପଡେ । ପରେ ଗରମ ପାଣିରେ

କପଡ଼ା ଭିଜାଇ ଉକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ସେକ ଦେଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଲାଘବ ମିଳେ । ଏହି ତେଲ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ପ୍ରାକୃତିକ ରୂପରେ ଲିମ୍ଫୋସାଇଟର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଲିମ୍ଫୋସାଇଟ୍ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏହା ପୁରୁଣା କ୍ଷତ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଲାଘବ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ ।

ଅଧିକ ଖାଇଲେ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି କମେ !

ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଭୋଜନ ମଧୁମେହ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଚାପ ଏବଂ ହୃଦଘାତ ଆଦି କରାଉଥିବା ପୂର୍ବରୁ ଜଣାଥିଲା । ଅଧିକ ଖାଇଲେ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି କମୁଥିବା ଏବେ ଜଣାପଡିଛି । ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରି ବଢ଼ାଏ ଏବଂ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ଚାପ ପଡେ । ଫଳରେ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ଜନିତ ରୋଗ ଯଥା ଡିମନେସିଆ, ଅଲଝାଇମର୍ସ ଆଦିର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼େ । ଅଧିକ ଖାଉଥିବା ବୟସ୍କଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଉଛି ।

ବର୍ଷ ୨୬, ସଂଖ୍ୟା- ୪୯, ୦୪ - ୧୦ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୨

ଏ ବିମୁଖତା କାହିଁକି ?

ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ମଣିଷ ପାଖରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟର ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ । ନିଜ ମାତାପିତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଦାୟିତ୍ୱ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟବୋଧକୁ ଭୁଲି ଯାଉଛନ୍ତି ଅପତ୍ୟମାନେ । ମଣିଷପଣିଆର ଅଭାବ ଘଟିଛି ଆଧୁନିକ ମଣିଷ ପାଖରେ । ଭୁଲ ଠିକ୍, ଭଲ ମନ୍ଦକୁ ବିଚାର କରିବାର ଶକ୍ତି ଉଭେଇ ଯାଇଛି । ଗୀତା, ଭାଗବତ, ରାମାୟଣ, ଈଶ୍ୱରୀୟ ଭାବନା ସବୁକିଛିର ପ୍ରଭାବ ଆଜି ଆଧୁନିକ ଯୁଗର ଚାଲିଚଳନ ଗତିବିଧି ଭିତରେ ଲୁଚିଗଲାଣି ।

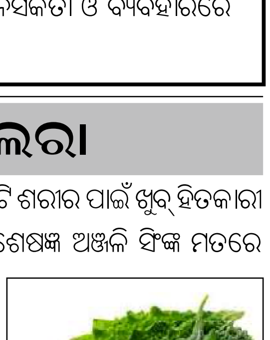
ଯେଉଁ ମା' ବାପା ମଣିଷ କରିବାରେ ଲାଗି ପଡ଼ିଥାଆନ୍ତି ପିଲାମାନଙ୍କୁ, ଦେଖାଯାଏ ବଡ଼ ହେବା ପରେ ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକତାରେ ଅଦ୍ଭୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ।

ସନ୍ତାନସନ୍ତତି ରୋଜଗାର କରିବା ପରେ ବୟସ୍କ ମାତାପିତାଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇପାରିବେ ଓ ସୁଖରେ ବାକି ଦିନଗୁଡ଼ାକ କାଟି ଦେବାର ଆଶାଥାଏ ସେମାନଙ୍କର । ପିଲାମାନଙ୍କଠାରୁ ପରିଣତ ଅବସ୍ଥାରେ ସେବା ଯତ୍ନ ଆଶା କରିଥାଆନ୍ତି ମା' ବାପା । ଧୂଳିସାତ ହୋଇଯାଏ ସବୁ ଆଶା ଭରସା । ସେବା ଓ ଆଶ୍ୱାସନା ଟିକକ ବୃଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥାରେ ସେମାନେ ପାଇ ନ ଥାଆନ୍ତି ବରଂ ଅଦରକାରୀ ମଣିଷ ପାଲଟି ଯାଆନ୍ତି । ପୁଅ ନିଜ ଘର ବସାଇବା ପରେ ପରିବାର ଭିତରେ ବୟସ୍କ ମା'ବାପାଙ୍କ ସ୍ଥାନକୁ ଭୁଲି ଯାଇଥାଏ । ସନ୍ତାନସନ୍ତତି ବେଳେ ବେଳେ ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତି, 'ତୁମେ ଆମ ପାଇଁ କରିଛ କ'ଣ ?'

ବେଳେ ବେଳେ ଏମିତି କେତୋଟି ପରିସ୍ଥିତି ନଜରକୁ ଆସେ ଯେ, ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତ ପୁଅ ଚାକିରି ପାଇଗଲା ପରେ ମା'ବାପା ଯୋଗ୍ୟ ପାତ୍ରୀ ଦେଖି ବିବାହ କରାଇଦିଅନ୍ତି । ଖୁସୀ ହୁଅନ୍ତି, ଯାହାହେଉ ଆମ ଦାୟିତ୍ୱ ସରିଗଲା, ଏଥର ନାତିନାତୁଣୀ ସହ ଖେଳିବାର ଅପେକ୍ଷାରେ ଆମେ । ନାତି ନାତୁଣୀ ଜନ୍ମ ନିଅନ୍ତି ହେଲେ ଖେଳିବାଟା ସ୍ୱପ୍ନ ହୋଇଯାଏ । ନାତିନାତୁଣୀ ରୁହନ୍ତି ନିଜ ମମି ପାପାଙ୍କ ସହ ସହରରେ । ସୌଖୀନ ଜୀବନଯାପନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଜେଜେ ବାପା ଓ ଜେଜେ ମାଆଙ୍କର ସ୍ଥାନ ନ ଥାଏ । କେବେ କେବେ ଦିନେ ଅଧେ ସମୟ ମିଳେ ବୁଲିଆସିବା ପାଇଁ ଜେଜେ ବାପା ଓ ଜେଜେ ମାଆଙ୍କ ପାଖକୁ । ହେଲେ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଗାଁ ମାଟିର ଦୁର୍ବଳତା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଜୀବାଣୁ ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣର ଡରଥାଏ । ଫଳରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ସବୁ ଆଶା ଖୁସି ଧୂଳିସାତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ପୁଣି ବେଳେ ବେଳେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ, ସଂଭ୍ରାନ୍ତ ପରିବାରରେ ବୃଦ୍ଧା ମା'ବାପା ପରିଣତ ଅବସ୍ଥାରେ ସନ୍ତାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବା ପାଇଁ ବାଧ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଗାଁ ଭିଟାମାଟି ଛାଡି ସହର ଯିବାକୁ ହୁଏ । ସେଇଠି କିନ୍ତୁ କିଛି ଦିନ ରହଣି ପରେ ହତାଦର ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ପୂର୍ଣ୍ଣତା ବଦଳରେ ଜୀବନରେ ଭରିଯାଏ ଶୂନ୍ୟତା । ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ପାଲଟି ଯାଆନ୍ତି ପରିଣତ ମା' ବାପା । ପରିବାରରେ ନିଜର ଗୁରୁତ୍ୱ ହରାଇ ଦୟାର ପାତ୍ର ହେବାକୁ ପଡ଼େ ଯେମିତି ତାଙ୍କୁ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ମଣିଷକୁ ବ୍ୟାଧି ମାଡି ଆସେ ଓ ଏସବୁ ପାଇଁ ପରିଜନଙ୍କ ଆଶ୍ରା ଖୋଜେ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘୃଣାର ପାତ୍ର ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ଅପତ୍ୟମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଅଯଥା ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଆସିଯାଏ । ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କ ନାକଟେକାକୁ ସହିବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇପଡ଼େ । ଏଭଳି ପରିଣତ ଅବସ୍ଥାରେ ଅସହାୟତା ଅଜାଗା ଘା' ସଦୃଶ । ନା ଦେଖି ହୁଏ ନା, ଦେଖେଇ ହୁଏ । ପରିଣତ ଅବସ୍ଥାରେ ଲୋକଙ୍କୁ ଅଦରକାରୀ ମନେ ନ କରି ଯଦି ଆଶା ଆଶ୍ୱାସନା, ସ୍ନେହ ସରାଗରେ ଅନ୍ତିମ ଦିନଗୁଡ଼ିକ କାଟିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଏ ତେବେ ଏ ସମସ୍ୟା ରହିବ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଟି ଜୀବନରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ନିଶ୍ଚୟ ଆସିବ, କାରଣ ଯୌବନ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ । ନିଜକୁ ଥରେ ସେ ପରିଣତ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖି ଯଦି ଗଭୀର ଭାବେ ଚିନ୍ତା କରିବା ତେବେ ପରିଣତମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ମାନସିକତା ଓ ବ୍ୟବହାରରେ ନିଶ୍ଚିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବ ।

ଗୁଣକାରୀ କଲରା

ସ୍ୱାଦରେ ପିତା ଲାଗୁଥିଲେ ମଧ କଲରା ପରିବାଟି ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ହିତକାରୀ ବୋଲି ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । ଆୟୁର୍ବେଦ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଅଞ୍ଜଳି ସିଂଙ୍କ ମତରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ମଧ ଏଇ ପରିବାର ଉପଯୋଗିତା ରହିଛି । ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବିନ୍ଧା ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା ଭାବେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଶୀତଦିନେ ଏହି ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ଖୁବ୍ ଅଧିକ । ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ କଲରାକୁ ପୋଡି ତାହାକୁ ଭଲଭାବେ ଚକଟି ଏକ କପଡ଼ା ସାହାଯ୍ୟରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଆଣ୍ଠୁରେ

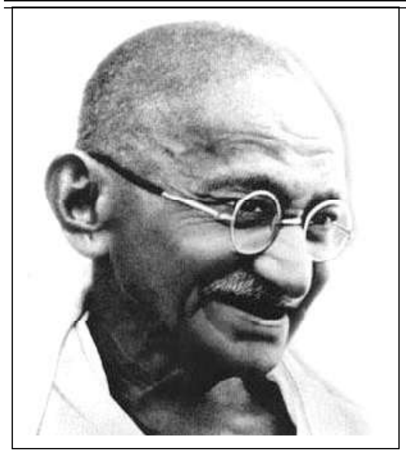


ବାନ୍ଧିଲେ ଖୁବ୍ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ । ମୁଣ୍ଡ ଭୀଷଣ ବିନ୍ଧୁଥିଲେ କଲରା ପତ୍ରକୁ ବାଟି ମଥାରେ ଲଗାନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ମାଲିସ୍ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।

କଲରା ରସ ପିଇଲେତାହା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ସହ ହଜମ ଓ ପାଚନ କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ମାଂସାହାର

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ



ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ବୋଲି ଗଣା ହେଉଥିବା ଯାବତୀୟ ପାନୀୟ ଏବଂ ନିଶା ପଦାର୍ଥ ତଥା ମାଂସ ସମେତ ଯାବତୀୟ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ସଂଯମ ଅବଲମ୍ବନ କରି ପାରିଲେ ତାହା ନିଃସନ୍ଦେହ ଭାବରେ ଆତ୍ମାର ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ସତ, ମାତ୍ର କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ ଏହାକୁ ଏକ ସାଧରେ ପରିଣତ କରିନେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏପରି ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ କି ମାଂସ ଖାଆନ୍ତି, ମାତ୍ର ଭଗବାନଙ୍କୁ ଭୟ କରି ଜୀବନ ବଞ୍ଚିଥାନ୍ତି, ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାୟ ଏକ ଧର୍ମର ନିୟମ ପରି ମାଂସ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ଜିନିଷ ଗ୍ରହଣ କରୁନଥିବା ଅଥଚ ଆପଣାର ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଭଗବାନଙ୍କର ନିନ୍ଦା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟିଏ ଠାରୁ ଆପଣା ସ୍ୱାଧୀନତାର ଅଧିକ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ରହିଥିବାର କହିପାରିବା । ଠିକ୍ ଭାବରେ ହେଉ ଅଥବା ଭୁଲ୍ ଭାବରେ ହେଉ, ଜଣେ ମନୁଷ୍ୟର ମାଛ, ଅଣ୍ଡା ଓ ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ନ ଖାଇବା ହିଁ ଉଚିତ ବୋଲି ମୁଁ ମୋ'ଧର୍ମବିଶ୍ୱାସର ଏକ ଅଂଶରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିନେଇଛି । ଆମକୁ ଜୀଆଇ ରଖିବାରେ ସାଧନାଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ ଏକ ସୀମା ଅବଶ୍ୟ ରହିଥିବା ଉଚିତ । ତଥାପି, ଜୀବନ ନିମନ୍ତେ ମଧ ଆମର ତଥାପି କେତୋଟି କଥାକୁ ପରିହାର କରିବା ଉଚିତ ।

ଯେକୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ବା ଯେକୌଣସି ଜଳବାୟୁରେ, ଯେଉଁଠାରେ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଜୀବନକୁ ବଞ୍ଚି ପାରୁଛନ୍ତି, ସେଠାରେ ଆମଲାଗି ମାଂସାହାର ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ମୁଁ ଆଦୌ ଭାବୁନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରାଣୀ ନିମନ୍ତେ ମାଂସାଦି ଖାଦ୍ୟ ଆଦୌ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ ବୋଲି ମୁଁ ବିଚାର କରୁଛି । ଯଦି ଆମେ ନିମ୍ନତର ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଏକ ଉଚ୍ଚତର ସ୍ତରର ହୋଇଥିବା, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ନକଲ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଖୁବ୍ ଭଲ କରିବା । ଯେଉଁମାନେ ଆପଣାର ଉଗ୍ର ବାସନାଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଅର୍ଜନ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପଶୁ-ଆହାର ଏକାନ୍ତ ଅନୁପଯୋଗୀ ବୋଲି ଅଭିଜ୍ଞତା ମଧ ଆମକୁ ଶିକ୍ଷା ଦେଉଛି ।

ଆମ ନିଜର ଶାରୀରିକ ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକୁ ମେଣ୍ଟାଇବା ସକାଶେ ଆମେ ଆଉ କଦାପି ଆମରି ପରି ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ଯେ ହତ୍ୟା କରିବା ନାହିଁ, ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୋପାନରେ ଆଧାତ୍ମିକ ଅଗ୍ରଗତି ତାହା ଆମଠାରୁ ଦାବି କରିଥାଏ ବୋଲି ମୁଁ ଅନୁଭବ କରୁଛି ।

ମୁଁ ସର୍ବଦା ଶୁଦ୍ଧ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପକ୍ଷରେ ରହି ଆସିଛି । ମାତ୍ର, ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ମୁଁ ଏହି ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିଛି ଯେ, ସଂପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ରହି ପାରିବାଲାଗି ନିରାମିଷ ଆହାର ଭିତରେ କ୍ଷୀର ଏବଂ କ୍ଷୀରରୁ ତିଆରି ଦହି, ଲହୁଣୀ ଓ ଘିଅ ପ୍ରଭୃତି ପଦାର୍ଥ ଅବଶ୍ୟ ରହିଥିବା ଉଚିତ ।...

ମାତ୍ର, ମୁଁ ଏକଥାଟିକୁ ମଧ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଛି ଯେ, ଏହି ବିଶାଳ ଉଦ୍ଭିଦରାଜ୍ୟରେ ଏପରି କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଅବଶ୍ୟ ରହିଥିବ, ଯାହାକି ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନ କ୍ଷୀର ତଥା ମାଂସରୁ ପାଉଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଗାଇ ଦେଉଥିବ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ନୈତିକ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁବିଧାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିଥିବ ।

ମୋ' ମତରେ କ୍ଷୀର ଏବଂ ମାଂସ ଖାଇବାରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅସୁବିଧାମାନ ରହିଛି । ମାଂସ ଖାଇବାକୁ ହେଲେ ନିଶ୍ଚୟ ପ୍ରାଣୀହତ୍ୟା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କେବଳ ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରେ ମାଆର କ୍ଷୀର ଗ୍ରହଣ କରିବା ବ୍ୟତୀତ ଆମର ଆଉ କୌଣସି ପ୍ରକାରର କ୍ଷୀର ଗ୍ରହଣ କରିବାର କଦାପି କୌଣସି ଅଧିକାର ନାହିଁ । ଏହାର ନୈତିକ ଅସୁବିଧାଟି ବ୍ୟତୀତ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କରି ଦେଖିଲେ ଅନ୍ୟ ଅସୁବିଧାମାନ ମଧ ରହିଛି । ଆମେ ଯେଉଁ ପ୍ରାଣୀର କ୍ଷୀର ଓ ମାଂସ ବ୍ୟବହାର କରୁଛୁ, ତାହା ସହିତ ସେହି ପ୍ରାଣୀର ଦୋଷଗୁଡ଼ିକ ମଧ ଆମ ଭିତରକୁ ଅବଶ୍ୟ ଆସୁଛି ।.... ଭୋକ କରୁଥିଲେ ଖାଇବା ଯେପରି ସୁଆଦ ଲାଗେ, ପୃଥିବୀର କୌଣସି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ କଦାପି ସେହି ସ୍ୱାଦର ସମକକ୍ଷ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ମୁଁ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଶୈଶବରେ ମାଆଠାରୁ ଯେଉଁ କ୍ଷୀର ପାଏ, ସେତିକି ବ୍ୟତୀତ ତା'ର ଆଉ କୌଣସି ପ୍ରକାର କ୍ଷୀର ଆହାର କରିବାର କୌଣସି ପ୍ରୟୋଜନ ନାହିଁ । ତା'ର ଖାଦ୍ୟରେ କେବଳ ଖରାରେ ପାଚିଥିବା ଫଳ ଏବଂ ମେଣ୍ଢା ହିଁ ରହିବା ଉଚିତ । ଅଙ୍ଗୁର ପ୍ରଭୃତି ଫଳ ଓ ବାଦାମ ପ୍ରଭୃତି ମେୱାରୁ ସେ ନିଜର ତନ୍ତୁ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ଲାଗି ଯଥେଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟି ଅବଶ୍ୟ ପାଇ ପାରିବ । ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ଯୌନ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବାସନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଂଯମ ଅର୍ଜନ କରିବା ସହଜ ହୋଇଯାଏ । ମନୁଷ୍ୟକୁ ତା'ର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଜୀବନସ୍ତରରେ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବାଲାଗି ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତରେ ଯେଉଁ ଅମାପ ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି, ଆଧୁନିକ ଭେଷଜବିଜ୍ଞାନ ସେହି କ୍ଷେତ୍ରଟିକୁ ଏବେ ମଧ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଆବିଷ୍କାର କରି ଦେଖୁନାହିଁ । କେବଳ ଅଭ୍ୟାସର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ହିଁ ତାହା କଂସେଇଖାନା ଅଥବା ଅନ୍ତତଃ କ୍ଷୀର ଏବଂ କ୍ଷୀରଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ସ୍ଥାପନ କରି ରହିଛି । ଭାରତର ପରମ୍ପରା ବହୁଦିନରୁ ନିରାମିଷ ହୋଇ ରହିଥିବାରୁ, ଭାରତୀୟ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କର ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସେମାନେ ଅବଶ୍ୟ କରିବେ ବୋଲି ଅପେକ୍ଷା ରହିଛି । ଖାଦ୍ୟସାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧରୁ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣଗୁଡ଼ିକୁ ଆମେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କଠାରୁ ସିଧା ପାଇ ପାରିବା ବୋଲି ଏବେ ଯେଉଁ ଗବେଷଣାଗୁଡ଼ିକର କ୍ଷିପ୍ର ବିକାଶ ହେବାରେ ଲାଗିଛି, ବର୍ତ୍ତମାନର ଭେଷଜବିଜ୍ଞାନ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ପ୍ରଚାର କରି ଆସିଥିବା ଅନେକ ସ୍ୱୀକୃତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ତଥା ବିଶ୍ୱାସରେ ତାହା ଏକ କ୍ରାନ୍ତି ଆଣି ପାରିବ ବୋଲି ସୂଚନା ମିଳୁଛି ।

ଦୀର୍ଘ ଦିନର ପ୍ରୟୋଗ ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଫଳରେ ମୁଁ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଛି ଯେ ସବୁ ମଣିଷଙ୍କର ଶରୀର ଲାଗି କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆହାରଗତ ନିୟମ ଆଦୌ ନାହିଁ । ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ପ୍ରଜ୍ଞାସମ୍ପନ୍ନ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ପରାମର୍ଶରୂପେ ଯାହା ଦାବି କରିଥାନ୍ତି, ତାହା ହେଉଛି ଯେ, ଏହା ଜଣେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଲାଗି ଉପକାରୀ ହେବ ବୋଲି ମନେହେଉଛି, କାରଣ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାହା ବେଶ୍ ଉତ୍ତମରୂପେ ଫଳ ଦେଉଥିବାର ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୋଇଛି । ଭେଷଜ ବିଜ୍ଞାନ ପରି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବିଜ୍ଞାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୈଜ୍ଞାନିକକୁ ନିଜ ଗବେଷଣାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏତେ ଅଧିକ ବାଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ି ନଥାଏ । କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଔଷଧ ଅଥବା ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରଭାବ ଅଥବା ସେଥିଲାଗି ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ସେ ନିଶ୍ଚିତତା ସହିତ ମୋଟେ କିଛି କହିପାରେ ନାହିଁ । ଏହା ସର୍ବଦା ପ୍ରୟୋଗନିର୍ଭର ହୋଇ ରହିଆସିଛି, ଆଗକୁ ମଧ ସେହିପରି ରହିଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଖାଦ୍ୟ ଆଉଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଲାଗି ବିଷ ହୋଇ ପାରେ ବୋଲି ଯେଉଁ ଲୋକୋକ୍ତି ରହିଛି, ସେଇଟି ପଛରେ ଦୀର୍ଘ ଅନୁଭବର ସମର୍ଥନ ରହିଆସିଛି ଏବଂ ତାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ପ୍ରମାଣିତ ମଧ ହେଉଛି । ସ୍ଥିତିଟି ଏହିଭଳି ହୋଇଥିବାରୁ, ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ପୁରୁଷ ତଥା ନାରୀମାନଙ୍କ ଲାଗି ପ୍ରୟୋଗର ଏକ ଅସୀମ କ୍ଷେତ୍ର ପଡ଼ି ରହିଛି । ସାଧାରଣ ଲୋକମାନଙ୍କର ସେମାନଙ୍କ ଦେହ ବିଷୟରେ କେବଳ ଏକ ବ୍ୟବହାରିକ ଜ୍ଞାନ ରହିଥିବା ଉଚିତ, କାରଣ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଆତ୍ମାର ବିବର୍ତ୍ତନରେ ଦେହର ମଧ ଏତେ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକାଟିଏ ରହିଛି । ତଥାପି, ଆମର ଏହି ଦେହଟିର କ୍ଷେତ୍ରରେ ହିଁ ତ ଆମେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଦୁଃଖଦଭାବରେ ଅବହେଳା ଦେଖାଇଥାଉ ଅଥବା ଅଜ୍ଞାନ ହୋଇ ରହିଥାଉ !

ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପୋଷଣ ଯୋଗାଇ ଦେବାଲାଗି ଅଗଣିତ ମଞ୍ଜି, ପତ୍ର ତଥା ଫଳଗୁଡ଼ିକ ମଧରେ ଯେଉଁ ସମ୍ଭାବନାମାନ ଲୁକ୍କାୟିତ ହୋଇ ରହିଛି, ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେଗୁଡ଼ିକର ଆବିଷ୍କାର କରି ନାହାନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ପକ୍ଷରେ, ପ୍ରାଣୀମାଂସ – ଆହାରର ବିଶ୍ୱାସଟିକୁ ବେଷ୍ଟନ କରି ଯେଉଁ ବିରାଟ ନ୍ୟସ୍ତସ୍ୱାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ମୁଣ୍ଡ ଟେକିଛନ୍ତି, ସେହିମାନେ ହିଁ ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରପେକ୍ଷତା ସହିତ ସେହି ପ୍ରଶ୍ନଟିର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହେବାକୁ କ୍ଷାନ୍ତ କରି ରଖିଛନ୍ତି ।

ମଧୁମେହ ପ୍ରତିରୋଧୀ ଘରୋଇ ପଥ୍ୟ

ମଧୁମେହ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ସହ ସଂପର୍କିତ । ଆଜିକାଲି ଜିନ୍ ଦୋଷରୁ ଏପରିକି ଶିଶୁ ମଧ ମଧୁମେହ ଭୋଗୁଛନ୍ତି । ଭାରତରେ ଟାଇପ୍ ୨ ମଧୁମେହ ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବିଶ୍ୱରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ । ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ମଧୁମେହକୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ରୋକା ଯାଇପାରେ । ପ୍ରତି ଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ତାଜା କଲରା ରସ ପିଇଲେ ମଧୁମେହ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହେ । ଜଳଖିଆରେ କଲରା ଚିପ୍ସ ବା କଲରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଯେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ପାରନ୍ତି । ରାତିରେ ୧.୪ ଚାମଚ ମେଥି ପାଣିରେ ବତୁରାନ୍ତୁ । ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ପାଣି ସହ ମେଥି ଚୋବାଇ ଚୋବାଇ ଖାଆନ୍ତୁ । ପ୍ରତି ଦିନ ପିଜୁଳି ଚୋପା ବାଣ୍ଟି ଖାଆନ୍ତୁ । ଚୋପା ନ ବାଣ୍ଟି ଖାଇଲେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ବଢ଼େ । ନିୟମିତ ତ୍ରିଫଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଆନ୍ତୁ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ଲାଗି ଜାମୁକୋଳି ଭଲ । ବର୍ଷର ସବୁ ସମୟରେ ଜାମୁକୋଳି ମିଳେନାହିଁ । ତେଣୁ, ମିଳୁଥିବା ବେଳେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସଂଗ୍ରହ କରି, ମଞ୍ଜିକୁ ଶୁଖାଇ, ଗୁଣ୍ଡକରି ରଖନ୍ତୁ, ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ଦିନରେ ଦୁଇ ଥର ପିଅନ୍ତୁ । ଚାହା ବା କଫିରେ ଚିନି ବଦଳରେ ମହୁ ପକାନ୍ତୁ । ବିନା ଚିନିରେ କଳା କଫି ପିଅନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱର୍ବେଦ

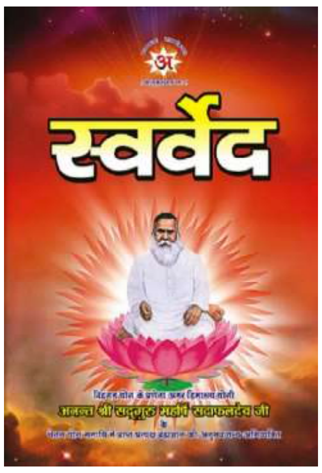
ଅପରୋକ୍ଷ ସାକ୍ଷାତ ହୈ,
ଚେତନ ଦୃଶ୍ୟ ମହାନ ।
ଜୈଁୟା କା ତୈଁୟା ସନ୍ମୁଖ ରହେ,
ଅନୁଭଓ୍ୱ ପଦ ଓ୍ୱିଜ୍ଞାନ ॥୧୮॥

ଭାଷ୍ୟ - ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ଅନୁଭବ ସାଧନ ବିଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ଯଥାର୍ଥ ରୂପରେ ମହାନ୍ ଚେତନ ଦୃଶ୍ୟ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ସାକ୍ଷାତ ଦର୍ଶନ ହୋଇଥାଏ ।

ଜଡ଼ ଲୋକନ କେ ଭାଓ୍ୱ ମେଁ,
ଚେତନ ଲୋକ ଅଭାଓ୍ୱ ।
ଚେତନ ଲୋହିଁ ଭାଓ୍ୱ ମେଁ,
ଜଡ଼ମୟ ଲୋକ ଅଭାଓ୍ୱ ॥୧୯॥

ଭାଷ୍ୟ - ଜଡ଼ ଜଗତର ଭାବରେ ବୁଡ଼ିଗଲେ ଚେତନ ଜଗତର ଅଭାବ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଚେତନ ଜ୍ଞାନର ସ୍ଥିତିରେ ଆତ୍ମା ସହିତ ଜଡ଼ ଜଗତର ଅଭାବ ହୋଇଯାଏ ।

ଅନୁଗମ ଅନୁଭଓ୍ୱ ଭାଓ୍ୱ ହୈ,
ଅନୁଭଓ୍ୱ ଜାନ ।
ଦୁର୍ଲଭ ଯହ ସଂସାର ମେଁ,
ପରମ ପୁରୁଷ ଓ୍ୱିଜ୍ଞାନ ॥୨୦॥



ଭାଷ୍ୟ - ଦୁଇଟି ଚେତନ ପଦାର୍ଥ ଭିତରେ ସମ୍ବନ୍ଧ ହେବା ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଭ୍ରାନ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ହୋଇଥାଏ । ଆତ୍ମା ଏବଂ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତି ସଂସାରରେ ଦୁର୍ଲଭ ଅଟେ । ଏହି ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନର ପ୍ରାପ୍ତି ଭାଗ୍ୟବାନ, ପରମ ପୁରୁଷାର୍ଥୀ, ସେବାଜୀତ ଅଧିକାରୀ ଭକ୍ତକୁ ମିଳିଥାଏ, ଯାହା ଉପରେ ପ୍ରଭୁ ଏବଂ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଅସୀମ କୃପା ଥାଏ ।

ହଁସ ଶୁଦ୍ଧ ଅନୁଭଓ୍ୱ ଚଲେ,
ପ୍ରାକୃତ କରଣ ନ ଆଓ୍ୱ ।
ପ୍ରକୃତି ଭୂମି ମେଁ ହୈ ନହିଁ, ଯହ
ଗତି ଅଗମ ଅଗାଓ୍ୱ ॥୨୧॥

ଭାଷ୍ୟ - ଆତ୍ମାର ଦୁଇଟି କରଣ ଥାଏ, ପ୍ରଥମଟି ଜଡ଼ ଆଉ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ଚେତନ । ଆତ୍ମା ଚେତନ ଶୁଦ୍ଧ କରଣରୁ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । ପ୍ରକୃତି କରଣରୁ ଚେତନ ପଦାର୍ଥର ଅନୁଭବ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ପ୍ରକୃତି ଭୂମିରୁ ଏହି ଅନୁଭବଗମ୍ୟ ଚେତନ ପଦାର୍ଥର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

ଅକ୍ଷର ପଢ଼ ଅନୁଭଓ୍ୱ ନହାଁ,
ଅନୁଭଓ୍ୱ ଯୋଗ ସମାଧି ।
ଶବ୍ଦ ସୁରତି ମେଲା ଭୟା, ଯହ
ଗମ ଓ୍ୱିରଲେ ସାଧି ॥୨୨॥

ଭାଷ୍ୟ - ପୁସ୍ତକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଅନୁଭବ ମିଳେ ନାହିଁ । ଯୋଗ ସମାଧି ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ବିରଳ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ହିଁ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଅନୁଭବ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଆତ୍ମାର ଚେତନ ଶକ୍ତିକୁ ସୁରତି କହନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ସୁରତି ଶବ୍ଦକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରେ, ସେତେବେଳେ ଅନୁଭବ, ଭଜନ ହୋଇଥାଏ ।

ଜୋ କମ ହୈ ପୂରଣ ଭୟା,
ପୂରଣ କମ ହୋ ଜାୟ ।
ଭାଓ୍ୱ ପୂର୍ଣ୍ଣ କମ ନହିଁ ରହା,
ଅନୁଭଓ୍ୱ ସୋୟ କହାୟ ॥୨୩॥

ଭାଷ୍ୟ - ଯାହା ଅଳ୍ପ ତାହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ଆଉ ଯାହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ତାହା ସଂସାରରେ ଅଳ୍ପ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଏ ଦୁଇଟି ଯାକ ନ ଥିବେ, ସେତେବେଳେ ଏକରସ ଯୋଗ ବିଜ୍ଞାନର ଅପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅନୁଭବ କହନ୍ତି । ଯଥାର୍ଥ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ସମାନ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ଅନୁଭବରେ ହୋଇଥାଏ ।

ଅନୁଭଓ୍ୱ ଓ୍ୱେତ୍ତା ଅଗମ କା,
ଆପ୍ତ ଓ୍ୱାକ୍ୟ ଉପଦେଶ ।
ଶବ୍ଦ ଜଗତ ପରମାଣ ହୈ,
ଅଜ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଆଦେଶ ॥୨୪॥

ଭାଷ୍ୟ - ଅଜ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ବାଣୀ ଏବଂ ଅନୁଭବୀ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଉପଦେଶ ବାକ୍ୟ ସଂସାର ନିମନ୍ତେ ଶବ୍ଦ ପ୍ରମାଣ ଅଟେ ।

ଶରୀର ପାଇଁ ହିତକର ପୋଇ

ପୋଇ ଶୀତଳ, ରୁଚିକର । ତରଳ ଝାଡା, ରକ୍ତହୀନତା ତଥା ରକ୍ତ କର୍କଟ ରୋଗରେ ଲଟା ପୋଇ ବିଶେଷ କାମରେ ଆସିଥାଏ ।

ରକ୍ତ ହୀନତା ଦୂର କରେ: ପୋଇରେ ପ୍ରଚୁର ଆଇରନ ରହିଛି, ଯାହାକି ରକ୍ତ ତିଆରି କରିବାର କ୍ଷମତା ରଖିଛି । ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ ଜଣାପଡିଛି ଆନେମିଆ ରୋଗୀ ପୋଇ ପତ୍ରକୁ ଖାଇବା ଫଳରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଦିନରେ ସେମାନଙ୍କର ରକ୍ତର ଅଭାବ ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ବୁଢ଼ା ହେବାକୁ ଦିଏନି: ପୋଇରେ ରହିଥିବା ବିଟା କାରୋଟିନ୍, ଲ୍ୟୁଟିନ୍, ଜେକ୍ସାଥିନ ନାମକ ରାସାୟନିକ ତତ୍ତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ବୃଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥାରେ ପୋଇ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ତ୍ୱଚାରେ ଚମକ: ଶୀତଦିନିଆ ଲଟା ପୋଲରେ ରହିଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ଏ' ଶରୀରରେ ଥିବା ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଝିଲିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହିତ ତ୍ୱଚାରେ ଚମକ ଆଣିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଅନ୍ୟ ଉପଚାର: ପୋଇରେ ଥିବା ଶୀତଳ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ପୋଡ଼ା ଘା'ରେ ପୋଇ ପତ୍ର ରସ ଏବଂ ଘିଅ ମିଶାଇ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ସେମାନଙ୍କୁ ପୋଇ ରାଇ ଓ ସନ୍ତୁଳା ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ।

ପୋଇ ମୂଳର ରସ ଖାଇବା ଫଳରେ ଆମାଶୟ ରୋଗ ଦୂର କରିବା ଲାଗିଥାଏ ।

ଅହଂର ଆକାର ହେଉଛି ଅହଂକାର

ଅହଂ ଯେତେବେଳେ ଆକାର ଗ୍ରହଣ କରେ ତ ଏହାକୁ ଅହଂକାର କହନ୍ତି । କର୍ତ୍ତାପଣର ଅଭିମାନ ହିଁ ଅହଂକାର । ଏହା ସ୍ୱୟଂକୁ ବଡ଼ ଘୋଷଣା କରିଥାଏ । ନିଜ ଅସ୍ତିତ୍ୱର ଅନୁଭବ ହେବା ଭଲ କଥା, କିନ୍ତୁ ଏହି ଅନୁଭବ ଯେବେ ଏତେ ମାତ୍ରାରେ ବଢ଼ିଯାଏ ଯେ ଅନ୍ୟ କିଛିର ଜ୍ଞାନ ରହେ ନାହିଁ, ବୋଧ ରହେ ନାହିଁ, ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ । ତାହା ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଏକଥା ଆମେ ସ୍ୱୀକାର କରିପାରି ନ ଥାଉ ଯେ ଆମେ ବି ଭୁଲ ହୋଇପାରୁ । ପୁଣି ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷର କେନ୍ଦ୍ର ନିଜକୁ ମାନିବାରେ ଲାଗୁ ।

ନିଜ ଅହଂର ମୂଳକୁ ମାଡ଼ିବାରୁ ରୋକିବା ସହଜ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଆମେ କ'ଣ କେବେ ଭାବିଛେ କି କିଛି ଲୋକ ଏତେ କଟୁ ହୋଇଥାନ୍ତି କାହିଁକି, ବିନା କୌଣସି କାରଣରେ ଆମ ଜୀବନରୁ ବାହାରକୁ କାହିଁକି ଚାଲିଯାନ୍ତି ? ଆମେ କ'ଣ କେବେ ଚିନ୍ତା କରିଛେ କି ଗତ ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ କ'ଣ ମଧରେ ଯେତେ ଯୁଦ୍ଧ ହୋଇଛି, ସେଗୁଡ଼ିକ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା କାହିଁକି ? ଏପରିକି କିଛି ଯୁଦ୍ଧ ତ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭୟାନକ ଥିଲା । ଏଗୁଡ଼ିକରେ କେଜାଣି କେତେ ଜୀବନ ଚାଲିଗଲା ଏବଂ ଆମେ କ'ଣ କେବେ ସେହି ସବୁ ଅପରାଧ ବିଷୟରେ ବିଚାର କରୁଛେ, ଯାହା ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନ ନେଇଯାଉଛି ?

ଯୁଦ୍ଧ ହେଉ କି ଅପରାଧ ଏସବୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ରୋତରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ହେଉଛି ଅହଂକାର । ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଜରୁରୀ ହେଲା- ଆମେ ପ୍ରଥମେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ପ୍ରକୃତରେ ଏହା କ'ଣ ? ଅହଂକାରର ଅର୍ଥ ସେହି ଭାବ, ଯେଉଁଥିରେ ଆମେ ସର୍ବଦା ମାନିଥାଉ ଯେ ମୁଁ ହିଁ ଠିକ୍ ଏବଂ ମୁଁ କେବେ ଭୁଲ ହୋଇ ନ ପାରେ । ଯଦି ଆମେ ଏହା ସ୍ୱୀକାର କରିବା ସ୍ଥିତିରେ ଥାଆନ୍ତେ ଯେ ମୁଁ ବି କେବେ ଭୁଲ ହୋଇପାରେ ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଆମ ଜୀବନରୁ ଏହା ମଧ ବିଦା ହୋଇ ଯାଇଥାନ୍ତା ଏବଂ ଜୀବନ ମଧ ତୁଳନାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସୁଖଦ ହୋଇଥାନ୍ତା ।

ଅହଂକାର ଅସୁରକ୍ଷା, ଭୟ, ଘୃଣା ଓ ଧାରଣାକୁ ପାଳିଥାଏ-ପୋଷି ଥାଏ । ଯାହା ଆମ ପାଇଁ ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ, ଏହା ତାହାର ବିରୋଧୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଆମର ପ୍ରଗତି ପଥରେ ଛାଇଥିବା ଅନ୍ଧକାର ଅଟେ । ଏହା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଅଛି । ଏହା ଆମ ଠାରୁ ଦୂରକୁ କେଉଁଆଡ଼େ ଯାଏ ନାହିଁ । ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାର ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ ହେଲା- ଆମେ ସ୍ୱୟଂ ଶାନ୍ତ ରହିବାର ଚେଷ୍ଟା କରିବା । ଏପରି କରିବା ଅନେକ ଧର୍ମର ମୂଳ ତତ୍ତ୍ୱ ବି ଅଟେ, ବିଶେଷ ରୂପେ ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶନର ।

ସବୁ ଧର୍ମର ମୂଳ ଶିକ୍ଷଣରେ ନିରହଂକାରିତାର ଗୁଣକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବାର ପ୍ରେରଣା ଦିଆଯାଇଛି, କିନ୍ତୁ ତାହା ସହିତ ଏହା ମଧ ସର୍ବବିଦିତ ସତ୍ୟ ଯେ ଏହା ଉପରେ ସହଜରେ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଏ ଉପରେ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଏପରି ଏକ ଆହ୍ୱାନପୂର୍ଣ୍ଣ ପଥରେ ଚାଲିବା ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, ଯାହାକୁ ତ୍ୱରିତ ଲାଭକୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଦିଆଯାଉଥିବା ଆଜିର ଭୌତିକାଦାବୀ ଯୁଗରେ ସ୍ୱୀକାର କରି ପାରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

ସେଥିପାଇଁ ଆମେ ନିଜକୁ ଜାଗ୍ରତ ଓ ସତର୍କ ରଖିବା, ଯଦ୍ୱାରା ଆମେ ଜାଣି ପାରିବା ଯେ ଅହଂକାରର କାରଣ କ'ଣ ? ଏହା ସବୁ ଜାଗାରେ ଅଛି । ଏହାର ଲଗାଏତ ବିସ୍ତାର ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହାରି କାରଣରୁ ସମ୍ବନ୍ଧ ଭାଙ୍ଗି ଗଲେ ଆମେ ସାମନା ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ଷତି କରିଥାଉ । ଏହାରି କାରଣରୁ ହିଁ ଆମେ ସଡ଼କ ଉପରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଗାଡ଼ି ଦ୍ୱାରା ଟିକେ ଭୁଲ ହୋଇଗଲେ ନିଜର ଗାଡ଼ି ତା' ଆଗରେ ଠିଆ କରିଦେଇ ତାକୁ ହଇରାଣ କରିବାରେ ଲାଗୁ ।

ଅହଂକାର କାରଣରୁ ହିଁ ଆମେ ନିଜର ଭୁଲ ମାନି ନ ଥାଉ । ଏହାରି କାରଣରୁ ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଅନୁଚିତ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । ଏହି କାରଣରୁ ନିଜର ବିଫଳତା ବା ଅବହେଳା ଆମେ ବିଲକୁଲ ପସନ୍ଦ କରି ନ ଥାଉ । ଏହାର ଏହି ତାଲିକା ବହୁତ ଲମ୍ବା । ପ୍ରତିଦିନ ଆମକୁ ଏଭଳି ସବୁ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ, ଯେଉଁଥିରେ ଆମେ ନାନା ପ୍ରକାରେ ନିଜର ଅହଂକାରପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବ୍ୟକ୍ତ କରିଥାଉ । ତାପରେ ଯେତେବେଳେ ପରିସ୍ଥିତି ଆମ ବଶରେ ରହେ ନାହିଁ ବା ତାହା ଆମ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଚାଲି ଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଆମେ ତୁରନ୍ତ ସ୍ୱୟଂକୁ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟଶାଳୀ ମାନିବସୁ ଏବଂ ଏହାର ଦୋଷ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦେଇଥାଉ ; ଯଦ୍ୟପି ସେହି ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକର ମୂଳ କାରଣ ଅହଂକାର ହୋଇଥାଏ ।

ଏହା ଏପରି ଏକ ସମସ୍ୟା, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଆମ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପତନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଆମର ଏହି ଦୁର୍ବଳତାର ଲାଭ ଅନ୍ୟମାନେ ଉଠାନ୍ତି । ଅହଂକାର ରୂପୀ ଏହି ଜଟିଳ ସମସ୍ୟାର ସରଳ ସମାଧାନ ଆମକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାକୁ ହେଲେ ନିଜର ଭୁଲଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାରୁ ତାହାର ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଏହି ସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟତାର କ୍ରମରେ ଆମକୁ ନିଜ ଆତ୍ମଗ୍ଳାନିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ମଧ ଏହି ପଥରେ ଚାଲିବା ଏକମାତ୍ର ଉଚିତ ମାର୍ଗ ହେବ । ସମସ୍ୟା ହେଉଛି, ଜନ୍ମ ଜନ୍ମାନ୍ତ ର ର ଅଭ୍ୟାସ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସରଳତାରେ ନିଜର ଜୀବନ ବଦଳେଇବାର ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରି ନ ଥାଏ ।

ଅହଂକାର ମନୁଷ୍ୟର ଅନ୍ତର୍ମନକୁ ଏପରି ଅକ୍ତିଆର କରି ବସିଯାଏ ଯେ ତାହାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିବାର ସାହସ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ପଛରେ ଆଉ ଏକ କାରଣ ହେଉଛି ଆମେ କେବେ ନିଜର ତ୍ରୁଟିଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାର ଭାବ ନିଜ ଭିତରେ ଜାଗ୍ରତ କରି ନ ଥାଉ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ନିଜର ଭୁଲଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ଓ ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ୍ତ କରିବାର ମାର୍ଗରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଥାଉ ତ ଏହା ଅଂହକାରକୁ ଏକ ବଡ଼ ଆକାର ନେବାରୁ ରୋକିଦିଏ । ଆମେ ସର୍ବଦା ନିଜର ଦୁର୍ବଳତାଗୁଡ଼ିକର ସମୀକ୍ଷା କରୁଥିବା ଦରକାର ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସୁଧାରିବାର ଅନବରତ ପ୍ରଯତ୍ନ କରୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ସହିତ ଆମେ ନିଜ ଭିତରେ ବିବେକ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବା ଉଚିତ । ବିବେକର ଅର୍ଥ ଉଚିତ ଓ ଅନୁଚିତର ଭେଦ ।

ଯେବେ ଆମେ ଭଲ ଓ ମନ୍ଦ ମଧରେ ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭେଦକୁ ଜାଣି ଭଲ କରିବାରେ ଲାଗୁ ତ ଅହଂକାର କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗେ ଏବଂ ତା ସହିତ ତାହାର ଶ୍ରେୟକୁ ସ୍ୱୟଂ ନ ନେଇ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ କରିଦେଲେ କର୍ତ୍ତାପଣର ଅଭାବ ହୋଇଥାଏ ।

ଅହଂକାର ହିଁ ଆମ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପତନର କାରଣ ଏବଂ ଏହାର ସମୂଳ ନାଶ ହିଁ ଆମ ଜୀବନର ଏକମାତ୍ର ଧ୍ୟେୟ ହେବା ଉଚିତ ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ସ୍ତ୍ରୀ: ହ୍ୟାଲୋ ମୁଁ ଆଜି ଡ୍ରାଇଭରକୁ ବାହାର କରିଦେବି ।
ସ୍ୱାମୀ: କ'ଣ ହେଲା ?
ସ୍ତ୍ରୀ: ଯେମିତି ଗାଡ଼ି ଚଲାଉଛି ଯେ ଏହାକୁ ମିଶାଇ ତିନିଥର ତା' ପାଇଁ ମରୁ ମରୁ ବଞ୍ଚିଛି ।
ସ୍ୱାମୀ: ତା'କୁ ଆଉ ଥରେ ସୁଯୋଗ ଦିଅ ପ୍ଲିଜ୍ ।

× × ×

ସ୍ତ୍ରୀ: ଏବେ କ'ଣ କରୁଛି ?
ସ୍ୱାମୀ: ଅଫିସରେ ଅଛି । ଖୁବ୍ କାମ । ତୁମେ କ'ଣ କରୁଛ ?
ସ୍ତ୍ରୀ: କେଫେସିରେ ଅଛି । ତୁମ ପଛରେ ବସିଛି । ପୁଅ କହୁଛି ବାପାଙ୍କ ପାଖରେ ବସିଥିବା ସେଇ ଆଣ୍ଟି କିଏ ?

× × × ×

ସ୍ତ୍ରୀ: ତମର ମନେ ଅଛି ଆମ ରିସେପସନ୍ ଦିନ ମୁଁ କେଉଁ ରଙ୍ଗର ବନାରସି ପିନ୍ଧିଥିଲି ।
ସ୍ୱାମୀ: ରେଳ ଲାଇନରେ କେହି ସୁଇସାଇଡ୍ କରିବାକୁ ଯାଇ ଦେଖେ କି ଶତାବ୍ଦୀ ଆସୁଛି ନା ରାଜଧାନୀ ।

× × × ×

ସ୍ୱାମୀ: ଆରେ ଶୁଣୁଛ, ପୁଅ କାନ୍ଦୁଛି ।
ସ୍ତ୍ରୀ: ରୋଷେଇ କରିବି ନା ତା'କୁ ସମ୍ଭାଳିବି ।
ସତେ ଯେମିତି ମୁଁ ତା'କୁ ଯୌତୁକରେ ଆଣିଥିଲି ।
ସ୍ୱାମୀ: ତା' ହେଲେ କାନ୍ଦୁଥାଉ । ମୁଁ ବି କ'ଣ ତା'କୁ ବରଯାତ୍ରୀରେ ନେଇକି ଯାଇଥିଲି ।

× × × ×

ଜଣେ ଟେଲର ବସ୍‌ରେ ଯାଉଥାଆନ୍ତି ।
ସେତେବେଳେ ଗୋଟେ ଫୋନ୍ କଲ ଆସିଲା । ଆଉ ଫୋନ୍ ଉଠାଇ ତୁ ହାତ କାଟିକି ରଖ ।
ମୁଁ ଗଲେ ବେକ କାଟିବି ।
ଏହା ଶୁଣି ପୂରା ବସ୍ ଖାଲି ହୋଇଗଲା ।

× × × × × ×

ଶ୍ୟାମ ମୁନାକୁ: ଯଦି ଥରେ ଏକ ବାଘ ତୁମ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ମା' ଉଭୟଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରେ, ତେବେ ଆପଣ କାହାକୁ ବଞ୍ଚାଇବେ ?
ମୁନା: ଏଇଟା କ'ଣ ପଚାରିବା କଥା ।
ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ବାଘକୁ । କାରଣ ବାଘ ଏବେ ଏକ ବିଲୁପ୍ତପ୍ରାୟ ପ୍ରାଣୀ ।

× × × × × ×

ଗୋଲୁ ମୋଲୁକୁ: ମୁଁ କାଲି ରାତିରେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଲି ଭାରତ ପକ୍ଷରୁ ମତେ ମହାକାଶକୁ ପଠାଯାଇଛି ।
ମୋଲୁ: ତତେ ତ ପଠାଇବାର ହିଁ ଥିଲା ।
କାହିଁକି ନା ମହାକାଶକୁ ପରୀକ୍ଷଣ ପାଇଁ କେବଳ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ପଠାଯାଏ ନା ।

ପାଇନ ନଟ୍‌ର ଉପକାରିତା

କିସମିସ୍, ବାଦାମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରଦ । ସେହିପରି ପାଇନ୍ ନଟ୍ ମଧ ଉପକାରୀ । ମୋନୋ ଅନସାଚୁରେଟେଡ ଫ୍ୟାଟ୍ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟରେ ଭରପୁର ପାଇନ ନଟରେ ବହୁ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ।

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୁର: ଏହା ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ସ୍ରୋତ । ଏଥିରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ମାତ୍ରା ବହୁ କମ୍ ଓ ଫ୍ୟାଟ୍ ଉଚ୍ଚ ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧, ବି-୨, ଭିଟାମିନ୍-ସି, ପୋଟାସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ଆଇରନ, ଜିଙ୍କ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ, ମ୍ୟାଙ୍ଗାନିଜ, କପର ଆଦି ରହିଥାଏ ।

ପ୍ରତିଦିନ ୫ ଟି ପାଇନ୍ ନଟ୍: ଏଥିରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । କିଛିଦିନ ଲଗାତର ଭାବେ ୫ଟି ପାଇନ ନଟ୍ ଖାଇଲେ ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ସକ୍ରିୟ ରହେ । ସ୍କିନ ପାଇଁ ବି ଲାଭଦାୟକ । ଛୋଟ ପିଲା ପ୍ରତିଦିନ ୨ ଟି ପାଇନ୍ ନଟ ଖାଇବା ଫଳରେ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ଅଧିକ ଖାଇଲେ କ୍ଷତିକାରକ ।

ଉପକାର: ଏଥିରେ ୯୦ ପ୍ରତିଶତ ଅସଂତୃପ୍ତ ଚର୍ବି ରହିଥାଏ, ଯାହାକି ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରେରଲ ସ୍ତରକୁ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ କରି ହାର୍ଟକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହୃଦରୋଗ ଆଶଙ୍କା ସାମାନ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଯାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ: ପାଇନ ନଟ ରକ୍ତ ହୀନତା ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଫଳରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ୩-୪ ଟି ନଟରୁ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ଲାଗି ବେଷ୍ଟ: ପାଇନ ନଟରେ ରହିଥିବା ଅସଂତୃପ୍ତ ଚର୍ବି ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ଲାଗି ହିତକର । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଫଳରେ ମଧୁମେହ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ ।

ପ୍ରୋଟିନ୍ ମିଳେ: ଭେଜିଟେରିଆନଙ୍କ ପ୍ରୋଟିନ ଅଭାବ ହେଉଥିଲେ ତାହାକୁ ପୂରଣ କରିବା ଲାଗି ପାଇନ ନଟ ଉପଯୋଗୀ ସ୍ରୋତ । ଏଥିରେ ଲାଇସିନ୍ ଓ ଏମିନୋ ଏସିଡ୍ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଯେଉଁ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରୋଟିନ୍ କମ ରହିଛି ଏମାନେ ପାଇନ ନଟ ଖାଇ ପାରିବେ ।

ଓଜନ କମ୍ କରେ: ଯେଉଁମାନେ ଓଜନ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଥାନ୍ତି ସେମାନେ ପାଇନ ନଟ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହା ଭୋକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଅତିରିକ୍ତ କ୍ୟାଲୋରୀରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ଶରୀରରେ ଅଧିକ ଚର୍ବି ଜମା ହୋଇ ରହି ନ ଥାଏ ।

ଚା'ପତିର ସଦୁପଯୋଗ କରନ୍ତୁ

ଟି ବ୍ୟାଗ କିମ୍ବା ଖୋଲା ଚା'ପତି ବ୍ୟବହାର କରିସାରିବା ପରେ ନିଶ୍ଚୟ ଫିଙ୍ଗି ଦେଉଥିବେ । ହେଲେ ଏହାର ଅନ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ବି ରହିଛି । ଟି ବ୍ୟାଗରେ ଆଜିକାଲି ଡାଲଚିନି, ଲେମ୍ବୁ, ପୋଦିନା ମିଶା ଯାଉଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଚା' କରିବା ପରେ ବି ମଶା, ମାଛି ଆଦି ଘଉଡ଼ାଇବା ଲାଗି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

ପିପରମେଣ୍ଟ ଟିବ୍ୟାଗ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ଘରକୁ ମୂଷା ପଶୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଏହାକୁ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଏହି ବାସ୍ନା ଆଦୌ ପସନ୍ଦ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଏପରି ଟିବ୍ୟାଗ୍ ରହିଲେ ମୂଷା ଘରକୁ ପଶିବେନି । ପୁଣି ପିପରମେଣ୍ଟ ଟିବ୍ୟାଗ୍ ଗରମ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଘରର ସମସ୍ତ କୋଣରେ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ବାସ୍ନାରେ ବୁଢ଼ିଆଣୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୀଟପତଙ୍ଗ ବି ଘରୁ ଚାଲିଯିବେ ।

ଯଦି ମଶା ବେଶୀ ହେଉଥାନ୍ତି ତେବେ ଟିବ୍ୟାଗର ପତି ହେଉ କି ଖୋଲା ଚା' ପତି ତା' ସହିତ ଦୁଇତିନୋଟି ଲବଙ୍ଗ ମିଶାଇ ତାୱାରେ ଗରମ କରି ଘରର ବିଭିନ୍ନ କୋଣରେ ଧୂଆଁ ଦେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ମଶା ପଳାଇବେ ।

ଆଇନା କିମ୍ବା ଝରକାର କାଚ ସଫା କରିବାକୁ ହେଲେ ଚା'ର ପାଣି ସ୍ପ୍ରେ କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସଫା କପଡ଼ାରେ ପୋଛି ଦେବେ । ଯଦି ଚଟାଣ କାଠରେ ଡେକୋରେଟ୍ କରିଛନ୍ତି, ତେବେ ଏହାକୁ ବ୍ଲାକ୍ ଟି (ବିନା ଚିନି)ରେ ପୋଛିଲେ ଏଥିରେ ଥିବା ଟେନିନ୍ ଚଟାଣକୁ ଚକ୍‌ଚକ କରିବ । ପୂରା ପ୍ୟାକ୍ ଜୋତା କି ଚପଲ ପିନ୍ଧିଲେ ପାଦରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଆସିଥାଏ । ତେଣୁ ହାଲ୍‌କା ଉଷୁମ ପାଣିରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇ ସାରିଥିବା ଟିବ୍ୟାଗ୍ ପକାଇ ସେଥିରେ ପାଦକୁ କିଛି ସମୟ ବୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଚାଲିଯିବ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ଇଜିପ୍ଟରେ କେତେଜଣ ବଇଦ ରୋଗୀର ଦାନ୍ତ ବିନ୍ଧାରେ ମୃତ ମୂଷାଙ୍କ ପେଷ୍ଟ ଲଗାଇଥାନ୍ତି । ସେଠାରେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ସହ ଯୁବପିଢ଼ୀ ମଧ ଏଭଳି ଚିକିତ୍ସା କରାଇବାରେ ଆଦୌ ଦ୍ୱିଧା ପ୍ରକାଶ କରୁ ନଥିବାର ଜଣାପଡିଛି । ଏପରି ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଚିକିତ୍ସା ଇଂଲଣ୍ଡର କେତୋଟି ଗ୍ରାମର ହୋଇଥାଏ ।
- ଚୀନରେ ପାଣିରେ ରହୁଥିବା ସାପକୁ ଧରି ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ କରାଯାଏ । ୧୯୦୦ ବେଳକୁ ସେଠାରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଆଜି ମଧ ଚାଲୁଛି । ସାପଗୁଡିକୁ ବ୍ୟବହୃତ କରି ଏକ ପ୍ରକାର ତେଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହି ତେଲ ମାଲିସରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଗଣ୍ଠି ବ୍ୟଥାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଏ ।
- ଅଷ୍ଟ୍ରେଲୀୟ ଚିକିତ୍ସକମାନେ କୁମ୍ଭୀର ମଳରୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଚିକିତ୍ସା କରିଥାନ୍ତି ।
- ଇଉରୋପର କେତୋଟି ପ୍ରାନ୍ତରେ ୧୬୦୦ ଶତାବ୍ଦୀରୁ ଏକ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇ ଆସୁଛି । ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶବର ହାଡ଼କୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଏକ ପାଉଡ଼ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଖଣ୍ଡିଆଖାବରା ସ୍ଥାନରେ ଏହାକୁ ଲଗାଇଲେ ଉପକାର ମିଳେ ବୋଲି ପ୍ରକାଶ । ଆଜି ମଧ ସେଠାରେ ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ଔଷଧ ଦୋକାନରେ ଏହି ପାଉଡ଼ର ଉପଲବ୍ଧ ।
- ସେକ୍‌ସପିଅରଙ୍କ କନ୍ୟା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଶିକ୍ଷିତ ଥିଲେ ।
- ସେକ୍‌ସପିଅର୍ ଗଞ୍ଜେଇ ସେବନ କରୁଥିଲେ ।
- ତାଙ୍କର ଜନ୍ମ ଓ ମୃତ୍ୟୁ ଗୋଟିଏ ତାରିଖରେ ହୋଇଥିଲା । ଇଂରେଜୀ ଶବ୍ଦ You ର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ରୂପ 'u' ପ୍ରଥମେ ସେ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ ।

କଳାଲୁଣର ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ତତ୍ତ୍ୱ

ସାଧାରଣତଃ ଜଳଖିଆ କିମ୍ବା ସାଲାଡ଼ର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଆମେ କଳାଲୁଣ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । ଲୁଣ ଅପେକ୍ଷା କଳାଲୁଣର ସ୍ୱାଦ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଭିନ୍ନ ରହିଥାଏ । ତେବେ ଅଧିକ ଲୁଣ ଶରୀର ପ୍ରତି ହାନିକାରକ ହୋଇଥିବା ବେଳେ କଳାଲୁଣ ହୋଇଥାଏ ଲାଭଦାୟକ । ଏଥିରେ ଥିବା ମିନେରାଲ୍ ଶରୀରକୁ ଅନେକ ରୋଗରୁ ଦୂରରେ ରଖିଥାଏ ।

ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାତଃ ସମୟରେ ହାଲୁକା ଗରମ ପାଣି ସହ କଳାଲୁଣ ମିଶାଇ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମେଦବୃଦ୍ଧି, ଗଳାସମସ୍ୟା, ହାଡ଼ଜନିତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇଥାଏ । କଳାଲୁଣ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଠିକ କରିବା ସହ ଶରୀରର କୋଶିକାଗୁଡିକୁ ନ୍ୟୁଟ୍ରିୟସ୍ ଯୋଗାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଭରପୁର ମାତ୍ରାର ମିନେରାଲ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଚିନ୍ତାମୁକ୍ତ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହାକୁ ଦୈନିକ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମେଦ ହ୍ରାସ ହେବା ସହ ଭଲ ନିଦ ମଧ ହୋଇଥାଏ । କଳାଲୁଣକୁ ଉଷୁମ ପାଣି ସହ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଗଳାଜନିତ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଥିବା କ୍ଷତିକାରକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଆଇରନ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ରକ୍ତର ପରିମାଣ ସଠିକ୍ ରହିଥାଏ ।

ଔଷଧରେ ଭରପୁର ଲବଙ୍ଗ

ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇବାକୁ ହେଉ ବା ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ଲାଗି ଛୋଟ ଲବଙ୍ଗ କଢ଼ିର ଲାଭ ଅନେକ । ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା-ଜ୍ୱରରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କ୍ୟାନ୍‌ସର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକାଧିକ ଗୁରୁତର ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାରେ ଲବଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଆୟୁର୍ବେଦ୍, ହୋମିଓପାଥି ତଥା ଏଲୋପାଥି ପରି ଚିକିତ୍ସାରେ ବି ଲବଙ୍ଗର ମହତ୍ତ୍ୱ ଅଧିକ ।

ମସଲା ଆକାରରେ ଲବଙ୍ଗର ବ୍ୟବହାର ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଏଥିରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଆଇରନ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ସ, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଫସଫରସ୍, ପଟାସିୟମ୍, ସୋଡିୟମ ଏବଂ ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରିକ୍ ଏସିଡ୍ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ମିଳେ । ଭିଟାମିନ୍- ଏ.ସି, ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ ଏବଂ ଫାଇବର ବି ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି ।

ଲବଙ୍ଗ ଏକ ଉତ୍ତମ ଗୁଣର ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିବାରକ । ଏଥିରେ ଥିବା ୟୁଜେନଲ ଦାନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ । ଦାନ୍ତରେ ଯେତେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଉଥିଲେ ବି ସେଥିରେ ଲବଙ୍ଗ ତେଲ ଲଗାଇଲେ ଏହା ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟିବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ ବିଶେଷତ୍ୱ ଥିବାରୁ ଏବେ ଏକାଧିକ ଟୁଥପେଷ୍ଟ, ମାଉଥୱାଶ ଏବଂ କ୍ରିମ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି ।

ଗଣ୍ଠିବାତ ରୋଗରେ ଗଣ୍ଠିଜାଗାରେ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଫୁଲା କମାଇବା ପାଇଁ ଲବଙ୍ଗ ତେଲ ମାଲିସ୍ କରିବା ଲାଗି ଅନେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏଥିରେ ଫ୍ଲାବୋନ୍‌ଏଡସ୍ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ମିଳିଥାଏ ।

ଲବଙ୍ଗ ତଥା ଏହାର ତେଲର ଆଣ୍ଟିସେପ୍‌ଟିକ୍ ଗୁଣ ଥାଏ । ତେଣୁ ଫଙ୍ଗାଲ ଇନ୍‌ଫେକ୍‌ସନ୍, କଟା, ପୋଡା କ୍ଷତସ୍ଥାନରେ ତଥା ଚର୍ମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା ଲାଗି ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ତେବେ ଲବଙ୍ଗ ତେଲକୁ ସିଧା ଚର୍ମରେ ଲଗା ନ ଯାଇ ଏହାକୁ କୌଣସି ତେଲରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇବାକୁ ହୋଇଥାଏ ।

କହିପାରିବେ କି ?

(୧) କେଉଁ ଫଳରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଆସକରବିକ୍ ଏସିଡ୍ ଥାଏ ?
(୨) ବଟାନିକାଲି, ସପୁରୀ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଫଳ ?
(୩) କେଉଁ ବୃକ୍ଷ 'ଡାଇବେଟିସ୍ କିଲର' ଭାବେ ପରିଚିତ ?
(୪) ଭାରତର କେଉଁ ପ୍ରଥମ ମହିଳା ବାୟୋଟେକ୍ନୋଲୋଜି କମ୍ପାନୀ (ବାୟୋକନ ଲିମିଟେଡ) ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲେ ?
(୫) ଇଣ୍ଡିଆନ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ହଟିକଲ୍‌ଚର ରିସର୍ଚ କେଉଁଠି ଅବସ୍ଥିତ ?
(୬) ବିଶ୍ୱରେ ଫଳ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାରତର ସ୍ଥାନ କେଉଁଠି ?
(୭) ଭାରତର ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ କପା ଉତ୍ପାଦନ କରୁଥିବା ରାଜ୍ୟ କିଏ ?
(୮) ଦେଶର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଜଳସେଚନ ଯୋଗାଉଥିବା କେନାଲର ନାଁ କ'ଣ ?
(୯) ଭାରତରେ ମୁଖ୍ୟତଃ କେଉଁ ପ୍ରଜାତିର କଫି ଉତ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ ?
(୧୦) ବର୍ଷର କେଉଁ ସମୟରେ ଖରିଫ ଫସଲ କଟାଯାଇଥାଏ ?

JUMBLE WORDS

1) WATHE	=	6) LDEEU	=
2) EIFNK	=	7) KAWNEE	=
3) AWLRYE	=	8) LEKYLI	=
4) UNSTVJ	=	9) HIWLR	=
5) HGUSR	=	10) SBINO	=

ଏହି ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ସଂପାଦକ, "ସ୍ୱୀକାର", ଲେବର କଲୋନୀ ମୁଦିପଡ଼ା, ସମ୍ବଲପୁରଙ୍କ ଠିକଣାରେ ପଠାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ । ସମସ୍ତଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଆସନ୍ତା ସଂଖ୍ୟାରେ ଦିଆଯିବ ।

ଗତ ସଂଖ୍ୟାର କହିପାରିବେ କି ? ର ଉତ୍ତର :-

୧.ଇଂଲଣ୍ଡ, ୨.ତୁର୍କୀ, ୩.ସୁଷେଣ, ୪.ପର୍ଶୁରାମ, ୫.ଗୀତ ଗୋବିନ୍ଦ, ୬.ରବୀନ୍ଦ୍ର ନାଥ ଟାଗୋର, ୭.ପ୍ରେମଚାନ୍ଦ, ୮.ମନ୍ଦର ପର୍ବତକୁ ତାଙ୍କ ପୃଷ୍ଠରେ ଧାରଣ କରିଥିଲେ, ୯.ଗଙ୍ଗା, ୧୦. ଭଗୀରଥ ।

Jumble Words ର ଉତ୍ତର :-

(1) BOTTLE (2) SLEEPY (3) WOMAN (4) GUILT (5) OVERDO (6) OPPOSE (7) MONTH (8) SPICY (9) PREFIX (10) PLACID

ଉତ୍ତରାଞ୍ଚଳ ରାଜସ୍ୱ କମିଶନରଙ୍କ ଦେବଗଡ଼ ଓ ସୋନପୁର ଗସ୍ତ

ଦେବଗଡ଼ : ଦେବଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ନିର୍ବାଚନ କାର୍ଯ୍ୟର ତଦାରଖ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିଯୁକ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ ଉତ୍ତରାଞ୍ଚଳ ରାଜସ୍ୱ କମିଶନର ଡକ୍ଟର ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦଳେଇ ଦେବଗଡ଼ ଗସ୍ତରେ ଆସି ପ୍ରଥମେ ରିଆମାଳ ବ୍ଲକ ଗସ୍ତ କରି ବ୍ଲକର କୁଣ୍ଡେଇଗୋଳା ହାଇସ୍କୁଲ, ନାଉଲିପଡା ଓ ତେଲିମୁଣ୍ଡା ସ୍କୁଲରେ ଥିବା ବୁଥ ପରିଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ପରିଦର୍ଶନ ସମୟରେ ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ବ୍ରଜବନ୍ଧୁ ଭୋଇ, ରିଆମାଳ ବିଡିଓ ଦିବ୍ୟଶଙ୍କର ଜୟପୁରିଆଙ୍କ ସମେତ ସୁପରଭାଇଜର, ବିଏଲଓ ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ପରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ବିଭିନ୍ନ ରାଜନୈତିକ ଦଳର ନେତାମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଜିଲ୍ଲାରେ ହେଉଥିବା ସରକାରଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନା ଉପରେ ଆଲୋଚନା ସହ ସମୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା ।

ସମୀକ୍ଷା ବୈଠକରେ ଉତ୍ତରାଞ୍ଚଳ ରାଜସ୍ୱ କମିଶନର ଶ୍ରୀ ଦଳେଇ ସରକାରଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ନୟନ ମୂଳକ ଯୋଜନାର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରି ସମାନୁଯାୟୀ ଏହି ସୁବିଧା ଲୋକଙ୍କୁ ଯୋଗାଇବା ସହିତ ଲୋକାଭିମୁଖୀ ଯୋଜନାର ସଫଳ ରୂପାୟନ ଲାଗି ପ୍ରଶାସନିକ ଓ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀ ମାନେ ଆନ୍ତରିକତାର ସହ ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ବୈଠକରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସୋମେଶ କୁମାର ଉପାଧ୍ୟାୟ ପିଡିଆରଡିଏ ଲୁକାସ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ସମେତ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ଅଧିକାରୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହାଛଡ଼ା ନୂଆବାଲିରଇ ଠାରେ ନିର୍ମାଣାଧୀନ ନୂତନ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ତିଲେଇବଣି ବ୍ଲକର କଲ୍ୟାଣ ମଣ୍ଡପ ଓ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କୃଷି ଉଦ୍ୟୋଗ ଯୋଜନା ଗୁଡିକ ପରିଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ ।

ସେହିପରି ଶ୍ରୀ ଦଳେଇ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲା ଗସ୍ତରେ ଆସି ଜିଲ୍ଲାର ନିର୍ବାଚନ ଓ ରାଜସ୍ୱ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାର ସମୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଉଲୁଣ୍ଡା ୫ଟି ହାଇସ୍କୁଲ ସହ ଉଦେପୁର ଓ ନାଏକ ପଡା ସ୍କୁଲ ସ୍ଥିତ ବୁଥ ଗୁଡିକର ପରିଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ପରିଦର୍ଶନ ସମୟରେ ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ବୀରମହାରାଜପୁର ଅଶୋକ ଭୋଇ, ଏବିଡିଓ ଉଲୁଣ୍ଡା ଶୁଭାଂଶୁ ମଲ୍ଲିକ ଓ ବିଏସଏସଓ କ୍ଷୀରୋଦ ଭୂଷଣ ରାଏଙ୍କ ସମେତ ସୁପରଭାଇଜର ବିଏଲଓ ସ୍କୁଲର ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଡକ୍ଟର ଦଳେଇ ଉପସ୍ଥିତ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ସ୍କୁଲର ଭିତିଭୂମି, ଶିକ୍ଷାଦାନ ତଥା ଶିକ୍ଷାର ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନର ବାର୍ଷିକ ଫଳାଫଳ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ପରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁରଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ରାଜନୈତିକ ଦଳର ନେତା ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ସହ ଜିଲ୍ଲାର ନୂତନ ଭୋଟର ପଞ୍ଜିକରଣର ସ୍ଥିତି, ଅଗ୍ରଗତି ଓ ଆଧାର ସଂଯୋଗୀ କରଣ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରି ଜିଲ୍ଲାର ନୂତନ ଭୋଟର ପଞ୍ଜିକରଣକୁ ଶତପ୍ରତିଶତ ସଫଳ କରିବାରେ ସମସ୍ତ ରାଜନୈତିକ ଦଳର ପ୍ରତିନିଧି ଆନ୍ତରିକ ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହି ଆଲୋଚନା ବୈଠକରେ ବିଜେଡି ରୁ କଇଁରୁ ସ୍ୱାଇଁ, ବିଜେପିରୁ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ସାହୁ, ଭାରତୀୟ ଜାତୀୟ କଂଗ୍ରେସରୁ ଶେଷଦେବ ମେହେର, ଏସୟୁସିଆଇରୁ ଗୋବିନ୍ଦ ମହାରଣା, ବିଏସପିରୁ ଅନିଲ କୁମାର ତାଣ୍ଡି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହିଥିଲେ । ତାପରେ ଜିଲ୍ଲାର ରାଜସ୍ୱ ବିଭାଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଉପରେ ରାଜସ୍ୱ ଆୟୁକ୍ତ ଡକ୍ଟର ଦଳେଇ ସମୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ସମୀକ୍ଷା ବୈଠକରେ ସେ ଉପସ୍ଥିତ ରାଜସ୍ୱ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ବିଭାଗୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗୁଡିକୁ ସରକାରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ମୁତାବକ ସମୟ ଅବଧିରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା, ସରକାରଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗୀୟ ଅଦେଶାନାମାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ତଥା ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନକୁ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ ।

ଏହି ଅବସରରେ ରାଜସ୍ୱ ବିଭାଗ ତରଫରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ମ୍ୟୁଟେସନ କେସ, ହାଇଟେକ ସର୍ଭେ, ବେ-ବନ୍ଦୋବସ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ତଥା ନୂତନ ନିର୍ମାଣ ହେବାକୁ ଥିବା ଆରଆଇ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ର ଗୁଡ଼ିକର ସ୍ଥିତି ଓ ଅଗ୍ରଗତି ଉପରେ ପଚାରି ବୁଝିବା ସହ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଅବୋଲି ଅତିରିକ୍ତ ସୁନୀଲ ନରୱେଣେ, ଜିଲ୍ଲାପାଳ ନିଶି ପୁନମ ମିଞ୍ଜ, ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ସୋନପୁର ଡଃ ଇପ୍ସିତା ପ୍ରିୟଦର୍ଶିନୀ ମିଶ୍ର, ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ବୀରମହାରାଜପୁର ଅଶୋକ ଭୋଇ, ଡେପୁଟି କଲେକ୍ଟର ଆନନ୍ଦ ଚନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା, ଅଭିଳାଷ ପୁରୋହିତ, ଯଶସ୍ୱିନୀ ପୃଥାଲଙ୍କ ସମେତ ସମସ୍ତ ତହସିଲଦାର ଓ ବିଭାଗୀୟ କର୍ମଚାରୀ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।

ଆଇସିଏଆର ସହିତ ଚୁକ୍ତି ସ୍ୱାକ୍ଷର କଲା ଜିଏମୟୁ

ସମ୍ବଲପୁର : ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ ସ୍ଥିତ ଇଣ୍ଡିଆନ କାଉନସିଲ ଅଫ୍ ଏଗ୍ରିକଲଚରାଲ ରିସର୍ଚ୍ଚ (ଆଇସିଏଆର ନେସନାଲ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଫର୍ ପ୍ଲାଣ୍ଟ ବାୟୋଟେକନୋଲୋଜି) ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଚୁକ୍ତି ସ୍ୱାକ୍ଷରିତ ହୋଇଛି । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଏନ୍.ନାଗରାଜୁ ଓ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡକ୍ଟର ଅଜିତ କୁମାର ଶାସନୀଏହି ଚୁକ୍ତିପତ୍ର ସ୍ୱାକ୍ଷର କରିଥିଲେ । ଚୁକ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ ଦୁଇ ଅନୁଷ୍ଠାନ ମଧ୍ୟରେ ଶିକ୍ଷଣ ସହଭାଗିତା ଓ ବିଶେଷତା ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ହେବ ।

ପୂର୍ବତନ ସାଂସଦ ସଞ୍ଜୟ ଭୋଇ ବିଜେପିରେ ମିଶିଲେ

ବରଗଡ଼ : ପୂର୍ବତନ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଡାକ୍ତର କୃପାସିନ୍ଧୁ ଭୋଇଙ୍କ ପୁଅ ତଥା ବରଗଡ଼ର ପୂର୍ବତନ କଂଗ୍ରେସ ସାଂସଦ ସଞ୍ଜୟ ଭୋଇ ବିଜେପିରେ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି । ପଦ୍ମପୁର ଠାରେ ଆୟୋଜିତ ଏକ ଉତ୍ସବରେ ରାଜ୍ୟ ବିଜେପି ସଭାପତି ସମୀର ମହାନ୍ତି, ବିରୋଧୀ ଦଳର ନେତା ଶ୍ରୀ ଜୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ର ଏବଂ ସାଂସଦ ସୁରେଶ ପୂଜାରୀଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଶ୍ରୀ ଭୋଇ ବିଜେପିରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସେହିପରି ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ସ୍ୱଗତ ମୁରାରୀ ମିଶ୍ରଙ୍କର ଝିଅ ତଥା ସକ୍ରିୟ ବିଜେପି କର୍ମୀ ଶ୍ରୀମତୀ ରାଜଲକ୍ଷ୍ମୀ ମିଶ୍ର ମଧ ବିଜେପିରେ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ଉତ୍ସବରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ବିଶ୍ୱେଶ୍ୱର ଟୁଡୁ ଓ ପୂର୍ବତନ ରାଜ୍ୟ ସଭାପତି କନକବର୍ଦ୍ଧନ ସିଂହଦେଓ ମଧ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ସାମ୍ବାଦିକ ପ୍ରହ୍ଲାଦ ଦାଶଙ୍କ ମାତାଙ୍କ ପରଲୋକ

ସମ୍ବଲପୁର : ସମ୍ବଲପୁରର ସାମ୍ବାଦିକ ପ୍ରହ୍ଲାଦ ଦାଶଙ୍କ ମାତା ଲବଙ୍ଗ ଦାଶଙ୍କ କୁଲୁଟକାନି ସ୍ଥିତ ତାଙ୍କ ବାସଭବନରେ ୯୦ ବୟସରେ ପରଲୋକ ହୋଇଯାଇଛି । ଗତ କିଛିଦିନ ହେବ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଜନିତ କାରଣରୁ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ସେ ଶଯ୍ୟାଶାୟୀ ଥିଲେ । ମୃତ୍ୟୁଶଯ୍ୟା ନିକଟରେ ଝିଅ ସନ୍ତୋଷିନୀ, ସୁନିତା, ତାଙ୍କର ଦୁଇ ଭାଇଙ୍କ ସମେତ ତାଙ୍କର ନାତି ସାମ୍ବାଦିକ ନବିନ ଦାଶ ଓ ସବୁ ଦାଶ ପରିବାରର ସଭ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ରହିଥିଲେ । କମଳିବଜାର ସ୍ଥିତ ରାଜଘାଟ ଠାରେ ତାଙ୍କର ଶେଷକୃତ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କ ପୁତ୍ର ସାମ୍ବାଦିକ ପ୍ରହ୍ଲାଦ ଦାଶ ମୁଖାଗ୍ନି ଦେଇଥିଲେ ।

ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ଭବନ ଲାଗି ଜମି ଓ ଅର୍ଥ ମଞ୍ଜୁର

ଭୁବନେଶ୍ୱର: ସ୍ୱଭାବ କବି ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେରଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଠାରେ 'ସ୍ୱଭାବ କବି ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ଭବନ' ନିର୍ମାଣ ହେବ । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଏଥିଲାଗି ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖରପୁର ମୌଜାରେ ଅଧ ଏକର ଜମି ଓ ୩ କୋଟି ଟଙ୍କା ମଞ୍ଜୁର କରିଛନ୍ତି ।

ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ ଗତ ୨୮ ତାରିଖ ଦିନ ନିଖିଳ ଓଡ଼ିଶା ମେହେର (ଭୁଲିଆ) ସମାଜର ଏକ ପ୍ରତିନିଧି ଦଳ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଭେଟି ସ୍ୱଭାବ କବିଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ଭବନ ନିର୍ମାଣ ଓ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଶତବାର୍ଷିକୀ ପାଳନ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୂରଦୂରାନ୍ତରୁ ପାଠ ପଢ଼ିବାକୁ ଆସୁଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଠ ପଢ଼ିବା ତଥା ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆସୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ସେବା ଏହି ଭବନରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବ ବୋଲି ମେହେର ସମାଜ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଥିଲା । ମେହେର ସମାଜର ଅନୁରୋଧକୁ ରକ୍ଷା କରି ଜମିଯୋଗାଇ ଦେବାପାଇଁ ଏବଂ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଏକ କମିଟି ଗଠନ କରିସ୍ୱଭାବ କବିଙ୍କ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଶତବାର୍ଷିକୀ ପାଳନ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ ।

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ସରକାରୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ବାର୍ଷିକ କ୍ରୀଡ଼ା ଉତ୍ସବ

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ : ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ସରକାରୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ବାର୍ଷିକ କ୍ରୀଡ଼ା ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧକ୍ଷ ଡକ୍ଟର ଲଳିତ ରଞ୍ଜନ ସାହୁଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ବାର୍ଷିକ କ୍ରୀଡ଼ା ଉତ୍ସବର ଉଦଘାଟନୀ ସମାରୋହରେ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଅଧକ୍ଷା କନ୍ତୀ ପ୍ରଧାନ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ (ସାଧାରଣ) ରବି ନାରାୟଣ ସାହୁ, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ (ରାଜସ୍ୱ) ଅଭିମନ୍ୟୁ ବେହେରା ଓ ପୂର୍ତ୍ତ ବିଭାଗ ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ନାରାୟଣ ପଟେଲ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର କ୍ରୀଡ଼ା ସଂସଦର ଉପସଭାପତି ନିକୁଞ୍ଜ ଚରଣ ସେଠୀ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ । ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରାଧାପିକା ଡକ୍ଟର କୁମୁଦିନୀ ରାଉତରାୟ, ଅଧପକ ଡକ୍ଟର ଆଶୁତୋଷ ଝା, ପ୍ରଭାକର ସେଠୀ, ଆର୍ଯ୍ୟ ବିଭାସ କୁମାର, ରତ୍ନେଶ ରଞ୍ଜନ, ଅଧାପିକା ରୋଜ ମେରୀ ଲାକ୍ରା, ପ୍ରଦୀପ ବହିଦାର, ଅଜିତ ଦ୍ୱିବେଦୀ, ପିଇଟି ଶଶୀକାନ୍ତ ସେଠୀ, ରାଜେଶ ଓରାମଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ସମସ୍ତ ଅଧାପିକା, ଅଧ୍ୟାପକ, କର୍ମଚାରୀ ଛାତ୍ର ଓ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ କ୍ରୀଡ଼ା ଉତ୍ସବ ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ଜିଲ୍ଲା ଆଇନ ସେବା ପ୍ରାଧିକରଣ ଦ୍ୱାରା ତିନି ଅସହାୟ ଶିଶୁଙ୍କ ଥଇଥାନ

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ : ଜିଲା ଆଇନ ସେବା ପ୍ରାଧିକରଣ ଦ୍ୱାରା ତିନି ଜଣ ଅସହାୟ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଥଇଥାନ କରାଯାଇଛି । ସୁନ୍ଦରଗଡସ୍ଥିତ ଆସ୍ଥା ଗୃହର ସଚିବ ତଥା ସାମାଜିକ କର୍ମୀ ସ୍ନେହଲତା ପଟେଲ ଆସ୍ଥାଗୃହର ଜଣେ ମାନସିକ ବିକୃତ ଅନ୍ତେବାସୀଙ୍କର ତିନି ଜଣ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଥଇଥାନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଜିଲ୍ଲା ଆଇନ ପ୍ରାଧିକରଣର ଦୃଷ୍ଟିଆକର୍ଷଣ କରିଥିଲେ । ଉକ୍ତ ମହିଳା ଜଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ନିଶାସକ୍ତ ରହୁଥିବା ବେଳେ ରୋଜଗାର କିଛି ନାହିଁ । ଏଣୁ ମହିଳା ଜଣଙ୍କ ଆସ୍ଥା ଗୃହରେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଯିବା ପରେ ଏହି ତିନି ଜଣ ଶିଶୁ ଅଭାବ ଅନଟନ ଭିତରେ ରହିଥିଲେ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଗତ ହେବା ପରେ ଜିଲା ଆଇନ ସେବା ପ୍ରାଧିକରଣର ସଚିବ ଶୁଭଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ଶିଶୁ ମଙ୍ଗଳ ଅଧିକାରୀ ଏବଂ ଜିଲା ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଜଣାଇଥିଲେ । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଥଇଥାନ ପାଇଁ ଗ୍ରାମର ନାଏବ ସରପଞ୍ଚ ସରୋଜିନୀ ପଟେଲ ମଧ ଲିଖିତ ଭାବେ ଜଣାଇଥିଲେ । ଏହି କ୍ରମରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସଚିବ ପ୍ରଧାନ, ଜିଲା ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀବନ୍ତ ଜେନା, ଶିଶୁ ମଙ୍ଗଳ ଅଧିକାରୀ, ମାନବାଧିକାର ସୁରକ୍ଷା ସେଲର ଡି.ଏସ.ପି ଅମୃତା ନନ୍ଦିନୀ ମହାନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ନେହଲତା ପଟେଲଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ରାଉରକେଲାସ୍ଥିତ ଏସ. ଓ. ଏସ. ଶିଶୁ ଆଶ୍ରୟ ସ୍ଥଳୀକୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରାଯାଇଛି ।

ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ସୂଚନା

ସାପ୍ତାହିକ 'ସ୍ୱୀକାର' ନେବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ଗ୍ରାହକମାନେ ତାଙ୍କର ଦେୟ କାନାରା ବ୍ୟାଙ୍କ ସମ୍ବଲପୁର ଶାଖାର ଏକାଉଣ୍ଟ ନମ୍ବର ୦୧୮୫୨୦୧୦୨୧୫୩୮, ଆଇଏଫସି କୋଡ- ସିଏନଆର୍‌ବି ୦୦୦୦୧୮୫ ରେ ଏନଇଏଫଟି, ଆରଟିଜିଏସ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଜମା କରି ପାରିବେ ।

Subscription Rate of **The Sweekar**

Life Member	-	Rs.5000.00
Annual	-	Rs. 500.00
Half-yearly	-	Rs. 250.00
Quarterly	-	Rs. 120.00

Advertisement Tariff of **The Sweekar**

Full Page	-	Rs. 2,00,000.00
Half Page	-	Rs. 1,00,000.00
Quarter Page	-	Rs. 50,000.00

Colour Advertisement - 100% Extra