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 | Issue - 11 | 15 March 2024 | Sambalpur | Special Issue | Page- 8 | Invitation Price Rs.10

ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ କର୍ମଚାରୀ ଓ ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଯୋଜନା ଘୋଷଣା କଲେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର

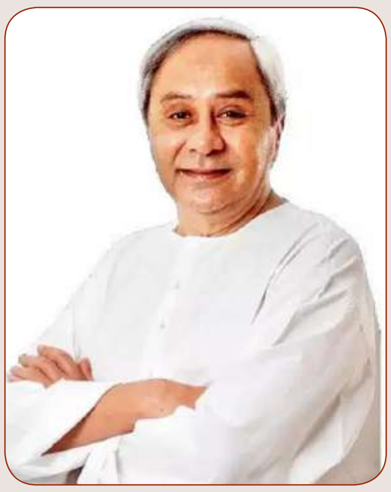
ଭୁବନେଶ୍ୱର: ଆସନ୍ତା ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ସମସ୍ତ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନା ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଛୋଟ ଛୋଟ ସହରକୁ ଏନ୍.ଏ.ସି ରେ ଘୋଷଣା କରିବା ସାଙ୍ଗକୁ ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ମହଙ୍ଗା ଭତ୍ତା, ଶ୍ରମିକ ଓ ପଞ୍ଚାୟତ ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ପାରିଶ୍ରମିକ ବୃଦ୍ଧି କରିଛନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ରାଜ୍ୟରେ ଥିବା ପଦ୍ମଶ୍ରୀରେ ସମ୍ମାନିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ ମାସିକ ପାରିତୋଷିକ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ।

ରାଜ୍ୟର ୧୩ଟି ଜିଲାର ୨୨ଟି ନୂତନ ବିଜ୍ଞାପିତ ଅଞ୍ଚଳ ପରିଷଦ ଗଠନ ଏବଂ ଗଞ୍ଜାମର ଭଞ୍ଜନଗର ଏନ.ଏ.ସିକୁ ମ୍ୟୁନିସିପାଲଟିକୁ ଉନ୍ନୀତ କରିଛନ୍ତି । ବୌଦ୍ଧ ଜିଲାର ମନମୁଣ୍ଡା, ପୁରୁଣା କଟକ ଓ ବାଉଁଶୁଣି, ବଲାଙ୍ଗୀରର ଲୋଇସିଂହା ଓ ସିନ୍ଧେକେଲା, ବରଗଡର ସୋହେଲା, ବାଲେଶ୍ୱରର ବାଲିଆପାଳ ଓ ଖଇରା, ଭଦ୍ରକର ଧାମରା, ଢେଙ୍କାନାଳର ରାସୋଳ, ଜଗତସିଂହପୁରର କୁଜଙ୍ଗ, କଳାହାଣ୍ଡିର ନର୍ଲା ଓ ମଦନପୁର ରାମପୁର, ଖୋର୍ଦ୍ଧାର ବୋଲଗଡ, ନୟାଗଡ଼ର ଶରଣକୁଳ, ପୁରୀର ସାକ୍ଷୀଗୋପାଳ ଓ କାକଟପୁର, ସମ୍ବଲପୁରର ରେଙ୍ଗାଲି ଓ ବାମରା ଏବଂ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲାର ସୁବଳୟା, ଉଲୁଣ୍ଡା ଓ ରାମପୁର ଆଦି ସ୍ଥାନକୁ ବିଜ୍ଞାପିତ ଅଞ୍ଚଳ ପରିଷଦ ମାନ୍ୟତା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଗତମାସରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ୩୫ଟି ନୂଆ ଏନଏସି ଓ ୫ଟି ନୂଆ ମ୍ୟୁନିସିପାଲଟି ଗଠନ ବିଷୟ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ ।

ସେହିପରି ରାଜ୍ୟର ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ପାରିତୋଷିକ ଓ ଭତ୍ତା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ବୃଦ୍ଧି କରିଛନ୍ତି । ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ସଭାପତିମାନେ ୯,୩୮୦ ଟଙ୍କା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏଣିକି ୩୦,୦୦୦ ଟଙ୍କା ମାସିକ ପାରିତୋଷିକ ପାଇବେ । ସେମାନଙ୍କ ଦୈନିକ ଭତ୍ତା ଡିଏ+ସିଟିଂ ଫି' ୩୦୦ ଟଙ୍କାରୁ ୬୦୦ ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି । ଜିଲା ପରିଷଦ ଉପସଭାପତିଙ୍କ ପାରିତୋଷିକ ୭,୦୪୦ ଟଙ୍କାରୁ ୨୦,୦୦୦ ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି । ସେମାନଙ୍କ ଭତ୍ତା ଡିଏ+ସିଟିଂ ଫି' ୩୦୦ ଟଙ୍କାରୁ ୬୦୦ ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି । ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ସଦସ୍ୟମାନେ ପୂର୍ବରୁ ୩,୫୩୦ ଟଙ୍କା ପାଉଥିବାବେଳେ ଏବେ ୧୦,୦୦୦ ଟଙ୍କା ମାସିକ ପାରିତୋଷିକ ପାଇବେ । ସେମାନଙ୍କ ଦୈନିକ ଭତ୍ତା ୩୦୦ ଟଙ୍କାରୁ ୬୦୦ ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି ।

ପଞ୍ଚାୟତ ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ପାରିତୋଷିକ ବୃଦ୍ଧି ଘୋଷଣାର ଦିନକ ପରେ ରାଜ୍ୟର ୫ଟି ମହାନଗର ନିଗମ, ୪୮ଟି ପୌର ପରିଷଦ ଓ ୬୮ଟି ବିଜ୍ଞାପିତ ଅଞ୍ଚଳ ପରିଷଦର ମେୟର, ଡେପୁଟି ମେୟର, ଅଧକ୍ଷ, ଉପାଧକ୍ଷ, କର୍ପୋରେଟର ଓ କାଉନସିଲରଙ୍କ ପାରିତୋଷିକ ଓ ଭତ୍ତା ବୃଦ୍ଧି ବିଷୟ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ପଞ୍ଚମ ରାଜ୍ୟ ଅର୍ଥ କମିଶନଙ୍କ ସୁପାରିସ ତଥା ଓଡିଶା ମ୍ୟୁନିସିପାଲ କର୍ପୋରେସନ ରୁଲ୍ସ- ୨୦୦୪ ଓ ଓଡିଶା ମ୍ୟୁନିସିପାଲିଟି ରୁଲ୍ସ -୧୯୫୩ ରେ ସଂଶୋଧନ ଆଣି ଏହି ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି ।

ଏହି ଘୋଷଣା ଅନୁସାରେ ମହାନଗର ନିଗମଗୁଡ଼ିକର ମେୟରମାନେ ପୂର୍ବରୁ ପାରିତୋଷିକ ଭାବରେ ୮ ହଜାର ଟଙ୍କା ପାଉଥିବା ବେଳେ ଏହାକୁ ସଂଶୋଧନ କରାଯାଇ ମାସିକ ୫୦ ହଜାର ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି । ସେହିପରି ଡେପୁଟି ମେୟରମାନଙ୍କ ପାରିତୋଷିକ ମାସିକ ୫ ହଜାର ଟଙ୍କାରୁ ୨୦ ହଜାର ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି । ପୌର ପରିଷଦ ଅଧକ୍ଷଙ୍କ ପାରିତୋଷିକ ମାସିକ ୧,୫୦୦ ରୁ ୧୫ ହଜାର ଟଙ୍କାକୁ, ଉପାଧକ୍ଷଙ୍କ ପାରିତୋଷିକ ମାସିକ ୧,୨୦୦ ରୁ ୧୦ ହଜାର ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଏନ୍.ଏ.ସି. ଅଧକ୍ଷମାନଙ୍କର ମାସିକ ପାରିତୋଷିକ ୧,୦୦୦ ଟଙ୍କାରୁ ୧୦ ହଜାର ଟଙ୍କାକୁ ଏବଂ ଉପାଧକ୍ଷଙ୍କ ମାସିକ ପାରିତୋଷିକ ୮୦୦ ରୁ ୭,୫୦୦ ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି ବିଷୟ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ମହାନଗର ନିଗମ କର୍ପୋରେଟର ମାନେ ପ୍ରତି ବୈଠକ ପାଇଁ ଭତ୍ତା ବାବଦରେ ୭,୦୦ ଟଙ୍କା ପାଉଥିବା ବେଳେ ଏବେ ଏହାକୁ ୨,୦୦୦ ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି । ବିଭିନ୍ନ ପୌର ପରିଷଦ ଓ ଏନ୍.ଏ.ସି କାଉନସିଲରଙ୍କ ଭତ୍ତା ୧୫୦ ରୁ ୫୦୦ ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି । ଏତଦ ବ୍ୟତୀତ ମହାନଗର ନିଗମର ଷ୍ଟାଣ୍ଡିଂ କମିଟି ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବୈଠକ ସମୟରେ ମଧ ଦୈନିକ ୨୦୦ ଟଙ୍କା ଭତ୍ତା ମିଳିବ ।



ପୌରାଞ୍ଚଳଗୁଡିକର ନିର୍ବାଚିତ ପ୍ରତିନିଧିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅନୁକମ୍ପା ସହାୟତା ଲାଗୁ କରାଯିବା ବିଷୟ ମଧ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ମୃତ୍ୟୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ସହାୟତା ରାଶି ୨ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ରଖାଯାଇଥିବା ବେଳେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଆଂଶିକ ଅକ୍ଷମତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଥାକ୍ରମେ ୨ ଲକ୍ଷ ଓ ୧ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ରଖାଯାଇଛି । ଏଥିପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ୪ କୋଟି ୭୬ ଲକ୍ଷ ୫୨ ହଜାର ଟଙ୍କା ବାର୍ଷିକ ବ୍ୟୟ ବହନ କରିବେ । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ବର୍ତ୍ତମାନ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ମ୍ୟୁନିସିପାଲିଟି ଓ ଏନ୍.ଏ.ସି.ରେ ୧୬୯୬ କାଉନସିଲର ଏବଂ ମହାନଗର ନିଗମରେ ୨୪୪ଜଣ କର୍ପୋରେଟର ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇ କାମ କରୁଛନ୍ତି ।

ସେହିଭଳି ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି ଅଧକ୍ଷମାନେ ୩,୫୩୦ ଟଙ୍କା ପାଉଥିଲେ । ଏବେ ୧୫,୦୦୦ ଟଙ୍କା ପାଇବେ । ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି ଉପାଧକ୍ଷମାନେ ପୂର୍ବରୁ ପାରିତୋଷିକ ୨,୩୫୦ ଟଙ୍କା ପାଉଥିଲେ । ଏବେ ୭,୫୦୦ ଟଙ୍କା ପାଇବେ । ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି ସଦସ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ ୨,୩୫୦ ଟଙ୍କା ପାଉଥିବାବେଳେ ଏଣିକି ୭,୫୦୦ ଟଙ୍କା ପାଇବେ । ସରପଞ୍ଚମାନେ ପୂର୍ବରୁ ୨,୩୫୦ ଟଙ୍କା ପାଉଥିବା ବେଳେ ଏହାକୁ ୧୦,୦୦୦ ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି । ନାଏବ ସରପଞ୍ଚମାନେ ପୂର୍ବରୁ ୯୪୦ ଟଙ୍କା ପାଉଥିଲେ । ଏବେ ୪,୦୦୦ ଟଙ୍କା ପାଇବେ । ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି ଅଧକ୍ଷ, ଉପାଧକ୍ଷ, ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି ସଭ୍ୟ, ସରପଞ୍ଚ, ନାଏବ ସରପଞ୍ଚ ଏବଂ ଓ୍ୱାର୍ଡମେମ୍ବରଙ୍କ ଦୈନିକ ଭତ୍ତା ୨୪୦ ଟଙ୍କାରୁ ୪୮୦ ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି ।

ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ପୂର୍ବରୁ ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ବାବଦରେ ୭୯-୮୮ କୋଟି ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଥିଲା । ବର୍ଦ୍ଧିତ ରାଶି ଅନୁଯାୟୀ ଏବେ ୨୪୨.୫୬ କୋଟି ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ । ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏଥିପାଇଁ ୧୬୨,୬୮ କୋଟି ଟଙ୍କା ଅତିରିକ୍ତ ଖର୍ଚ୍ଚ ବହନ କରିବେ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ପ୍ରତିନିଧି ପଦବୀରେ ଥିବା ସମୟରେ ବିୟୋଗ ଘଟିଲେ ଅନୁକମ୍ପାମୂଳକ ସହାୟତା ରାଶି ବାବଦରେ ୨ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ମିଳିବ ।

ଏହା ସହିତ ଦୁର୍ଘଟଣାଜନିତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅକ୍ଷମତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ୨ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ସହାୟତା ଦିଆଯିବ । ସେହିପରି ଆଂଶିକ ଅକ୍ଷମତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ୧ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ସହାୟତା ଦିଆଯିବ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି ।

ଏହାଛଡ଼ା ସରକାର ରାଜ୍ୟ ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ମହଙ୍ଗା ଭତ୍ତା ଶତକଡ଼ା ୪ଭାଗ ବୃଦ୍ଧି କରିଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରାଥମିକ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକରେ ନିୟୋଜିତ କନିଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷକ (ଯେଉଁମାନେ ଯୋଜନା ଭିତ୍ତିକ ପଦବୀରେ ୩ ବର୍ଷ କାର୍ଯ୍ୟ କରିସାରିଛନ୍ତି)ଙ୍କର ମାସିକ ପାରିଶ୍ରମିକ ୧୩, ୮୦୦ ପରିବର୍ତ୍ତେ ୨୦,୦୦୦ ଟଙ୍କା କରିବା ପାଇଁ ସରକାର ସ୍ଥିର କରିଛନ୍ତି । ଏହା ୨୦୨୩ ଜାନୁଆରୀ ୧ରୁ ଲାଗୁ ହେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ୧୨,୭୮୪ କନିଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷକ ଉପକୃତ ହେବେ । ଏଥିପାଇଁ ବାର୍ଷିକ ଅତିରିକ୍ତ ୯୫ କୋଟି ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ ।

ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ମହିଳା କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ବାର୍ଷିକ ୨୫ ଦିନର ସାମୟିକ ଛୁଟି ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ବର୍ଷକୁ ୧୫ ଦିନର ସାମୟିକ ଛୁଟି ଦିଆଯାଉଥିବା ବେଳେ ମହିଳା ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଆଉ ଅଧିକ ୧୦ ଦିନର ଛୁଟି ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ ସରକାରୀ ମହିଳା କର୍ମଚାରୀ ବର୍ଷକୁ ୨୫ ଦିନର ସାମୟିକ ଛୁଟି ଉପଭୋଗ କରିପାରିବେ ।

ମହିଳାଙ୍କ ପାରିବାରିକ ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ୯୦ ଦଶକରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସରକାରୀ ଚାକିରୀରେ ୩୩% ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣ ଭଳି ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ଓଡ଼ିଶା ଥିଲା ଦେଶର ପ୍ରଥମ ରାଜ୍ୟ ।

ସେହିପରି ସମାଜକୁ ବଳିଷ୍ଠ ଅବଦାନର ସ୍ୱୀକୃତି ସ୍ୱରୂପ ପଦ୍ମ ସମ୍ମାନପ୍ରାପ୍ତ କୃତୀ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ମାସକୁ ୨୫ ହଜାର ଟଙ୍କା ଲେଖାଏଁ ଅର୍ଥ ରାଶି ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ଚଳିତ ବର୍ଷ ଅପ୍ରେଲ ମାସ ଠାରୁ ଏହି ସମ୍ମାନ ରାଶି ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି । ପଦ୍ମ ପୁରସ୍କାର ଦେଶର ଗୌରବମୟ ବେସାମରିକ ସମ୍ମାନ । ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଶକୁ ଗୌରବାନ୍ୱିତ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କୁ ଏହି ସମ୍ମାନ ମିଳିଥାଏ । ପଦ୍ମ ପୁରସ୍କାରପ୍ରାପ୍ତ କୃତୀ ସନ୍ତାନ ମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତିଭା ଓ ସେବା କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଓଡ଼ିଶାର ଗୌରବ ବୃଦ୍ଧି କରିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ସ୍ୱରୂପ ଏହି ଅର୍ଥରାଶି ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ ବୋଲି ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି ।

ସୋନପୁରରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଟ୍ରେନ୍ ସେବାର ଶୁଭାରମ୍ଭ

ସୋନପୁର: ସୋନପୁରରୁ ରାଜ୍ୟ ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରକୁ ଟ୍ରେନ୍ ସେବାର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି । ସୋନପୁର ରେଳ ଷ୍ଟେଶନରେ ପତାକା ଦେଖାଇ ବଲାଙ୍ଗୀର ଏମ୍.ପି ସଙ୍ଗୀତା କୁମାରୀ ସିଂହଦେଓ ଏହି ଟ୍ରେନ୍ ସେବାର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ରେଳ ବିଭାଗର ସିନିୟର ଡିଭିଜନାଲ ମ୍ୟାନେଜର ଏମ୍.ଶ୍ରୀନିବାସ ରାଓ ଓ ସିନିୟର ଡିଭିଜନାଲ ମେକାନିକାଲ ଇଞ୍ଜିନିୟର ଦୀପକ ପର୍ଶୁରାମ ପଟୁଆ ମଞ୍ଚାସୀନ ଥିଲେ । ଗତ ୧୪ ତାରିଖରୁ ସୋନପୁରରୁ ଓ ୧୫ ତାରିଖରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ - ଭୁବନେଶ୍ୱର- ବଲାଙ୍ଗୀର- ଭୁବନେଶ୍ୱର ଇଣ୍ଟରସିଟି ସୁପରଫାଷ୍ଟ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ଦୈନିକ ଚଳାଚଳ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ଟ୍ରେନ୍ ନଂ ୧୨୮୯୩/୧୨୮୯୪ ପ୍ରତ୍ୟହ ଅପରାହ୍ନ ୨ଟାରେ ସୋନପୁରରୁ ଛାଡି ରାତି ୯ଟା ୪୫ରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପହଞ୍ଚିବ । ଫେରିବା ମାର୍ଗରେ ସକାଳ ୬ଟା ୩୫ରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ଛାଡ଼ି ଅପରାହ୍ନରେ ସୋନପୁରରେ ପହଞ୍ଚିବ । ସୋନପୁର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ପ୍ରସାରଣର ପରେ ଏହି ଟ୍ରେନ ବଲାଙ୍ଗୀର ଜିଲ୍ଲାର ବିଛୁପାଲି ଓ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲାର ଝାରତରଭା, ନରସିଂହଗଡ଼ ଓ ସୋନପୁରରେରହଣିକରିବ ।ଅଞ୍ଚଳରଛାତ୍ରୀଛାତ୍ର, କୃଷକ, ତୀର୍ଥଯାତ୍ରୀ ଓ ବ୍ୟବସାୟୀମାନଙ୍କୁ ଏହି ଟ୍ରେନ୍ ଲାଭ ପ୍ରଦାନ କରିବ । ଇଣ୍ଟରସିଟି ସୁପରଫାଷ୍ଟ ଟ୍ରେନ୍‌ରେ ମୋଟ ୨୦ଟି କୋଚ୍ ରହିଛି ।ଏହି ଟ୍ରେନ୍‌ସୋନପୁର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ସମ୍ପର୍କିତ ରେଳ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଫେବୃୟାରୀ ଶେଷ ସପ୍ତାହରେ ଅନୁମୋଦନ କରିଥିଲେ । ତଦନୁଯାୟୀ ଇଣ୍ଟରସିଟି ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ସୋନପୁର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଛି ।ସେହିପରି ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ବଲାଙ୍ଗୀର-ବିଚ୍ଛୁପାଲି ମଧରେ ଚାଲୁଥିବା ୨ଟି ପାସେଞ୍ଜର ଟ୍ରେନ୍ ସୋନପୁର ଷ୍ଟେଶନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବ ବୋଲି ବଲାଙ୍ଗୀର ଏମ୍.ପି ସିଂହଦେଓ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଏମପି ସିଂହଦେଓ ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଓ ରେଳମନ୍ତ୍ରୀ ଅଶ୍ୱିନୀ କୁମାର ବୈଷ୍ଣବଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ପ୍ରକାଶ ଯେ, ଗତ ୯ ତାରିଖଠାରୁ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର-ପୁରୀ ମଧରେ ଏକ ସାପ୍ତାହିକ ଏକ୍ସପ୍ରେସ ଟ୍ରେନ୍ ଚାଲୁଛି । ଫେବୃୟାରୀ ୩ ତାରିଖରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ସମ୍ବଲପୁରରୁ ଭିଡିଓ କନ୍‌ଫରେନ୍ସିଂ ଯୋଗେ ବହୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ଖୋର୍ଦ୍ଧା – ବଲାଙ୍ଗୀର ରେଳପଥର ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲା ଖମ୍ବେଶ୍ୱରୀପାଲିରୁ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଷ୍ଟେଶନ ମଧରେ ନୂଆ ରେଳଲାଇନ ଓ ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ରେଳ ଷ୍ଟେଶନର ଲୋକାର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ସେହିପରି ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁରରୁ ଟ୍ରେନ୍ ସେବାକୁ ମଧ ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ।

ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ..

ହୃଦରୋଗ ଦୂର କରେ କେସର

ଔଷଧୀୟ ଲହୁଣୀ

ବାଦାମ ସହ ଗୁଡ ଖାଇଲେ କବ୍‌ଜ ଦୂର ହୁଏ

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ କଦଳୀ

ଲବଙ୍ଗରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର

ଅଁଳାର ଉପକାରିତା

ପ୍ରକୃତିଗତ ଜୀବନର ରହସ୍ୟ

ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍‌ଗୀତାର ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟର ୩୯ ତମ ଶ୍ଳୋକରେ ଅର୍ଜୁନ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ପଚାରୁଛନ୍ତି –

କଥଂ ନ ଜ୍ଞେୟମସ୍ମାଭିଃ ପାପାଦସ୍ମାନିବର୍ତ୍ତିତୁମ୍ ।

କୁଳକ୍ଷୟକୃତଂ ଦୋଷଂ ପ୍ରପଶ୍ୟଦ୍‌ଭିର୍ଜନାର୍ଦ୍ଦନ ।।

ଏହି ଶ୍ଳୋକରେ 'ଜ୍ଞେୟମ୍' ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ । ସେ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ଉଠାଇବାରେ କାହିଁକି ଅସମର୍ଥ, ଯଦ୍ୟପି ସେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ବାସ୍ତବତା କ'ଣ ଅଥବା ଏହାଠାରୁ ବି ଅଧିକ ଠିକ୍ କ'ଣ ? ଅର୍ଜୁନ ସେହି ଲୋଭର ବଢୁଥିବା ପ୍ରଭାବ ପ୍ରତି ଚିନ୍ତା ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି, ଯାହା ତାଙ୍କର ସ୍ୱଜନମାନଙ୍କୁ ଏତେ ଅନ୍ଧ କରିଦେଲା ଯେ ସେମାନେ ଅନୁଚିତକୁ ମଧ ଦେଖିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଏହି ତଥ୍ୟ ପୁଣି ଅର୍ଜୁନଙ୍କର ନିଷ୍କଳ ଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ।

ଏହି ଶ୍ଳୋକର ସ୍ୱର ଏହି କଥାର ଦ୍ୟୋତକ ଯେ ସେ ବାସ୍ତବିକ ବିନାଶକୁ ସେତିକି ମହତ୍ତ୍ୱ ଦେଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି, ଯେତିକି ସେହି ଦୋଷକୁ, ଯାହା ବିନାଶରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବ; ପରନ୍ତୁ ନିଜ ଦୃଷ୍ଟିର ନିଷ୍କଳତା ଓ ପବିତ୍ରତା ସତ୍ତ୍ୱେ, ଅର୍ଜୁନ ବଧ କରିବାର ଏହି ପାପ ଦ୍ୱାରା ସେହି ସତ୍ୟ ମାର୍ଗକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି, ଯାହା ତାଙ୍କର ପ୍ରତୀକ୍ଷା କରିଛି ।

ସେ ଭଗବାନଙ୍କ ଠାରୁ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଦିଗରେ ଉନ୍ମୁଖୀ ହୋଇଛନ୍ତି । ଜୀବନରେ ଏପରି କ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଚରଣରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏପରି କ୍ଷଣ, ଯେତେବେଳେ ସେ ଦେଖିବାକୁ ଚାହିଁଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଦେଖି ପାରି ନଥାଏ; ଯେତେବେଳେ ସେ କର୍ମ କରିବାକୁ ଚାହିଁଥାଏ, କିନ୍ତୁ କର୍ମ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ଆମେ ପ୍ରକୃତିର ଯନ୍ତ୍ର-ରଚନାର ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିଥାଉ ତ ଆମ ସମ୍ମୁଖରେ ଏହି ତଥ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ଯେ ବିଶ୍ୱ–ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ପ୍ରତ୍ୟେକ ରଚନା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅନ୍ୟ ରଚନା ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ରୂପେ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁ ଅନବରତ ଅନ୍ୟ ବସ୍ତୁ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ସାଗରର କୌଣସି ଲହରୀ ନିଜେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନୁହେଁ । ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ତାହାର ନିଜର ପୃଥକ୍ ସତ୍ତା ଅଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲହରୀର ନିଜସ୍ୱ ମାର୍ଗ ଅଛି, ଯାହାର ସେ ଅନୁକରଣ କରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହି ମାର୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅନ୍ୟ ଲହରର ମାର୍ଗ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।

କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ଏହି ବିଶ୍ୱ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡୀୟ ଜୀବନ ସାଗରର ଏକ ଲହରୀ । ଏହି ସାଗରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲହରୀ ଅନ୍ୟ ଲହରୀର ମାର୍ଗକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଭାଗ୍ୟର ସ୍ୱାମୀ ।

ସେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଉପହାର- ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଇଚ୍ଛା ସଂପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି । ଏହି ଇଚ୍ଛା କାରଣରୁ ତାକୁ କୌଣସି କର୍ମ କରିବାର ପୂର୍ବ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ମିଳିଛି, କିନ୍ତୁ ଏହି କର୍ମର ପରିଣାମ ମଧ ତାକୁ ଭୋଗିବାକୁ ହିଁ ପଡ଼ିବ । ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସର୍ବଦା କ୍ରିୟାର ବରାବର ହୋଇଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ଲୋକେ ଠିକ୍ ଆଚରଣ କରନ୍ତି, ତ ସ୍ୱାଭାବିକ ରୂପେ ସେହି ପ୍ରକାରର ବାତାବରଣ ମଧ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଯେବେ ଏପରି ପ୍ରଭାବର ପ୍ରଧାନତା ହୋଇଯାଏ, ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ମଧ ଏହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ପବିତ୍ରତା ଓ ଦିବ୍ୟତାର ବାତାବରଣରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଉଚିତ ମାର୍ଗର ଅନୁକରଣ କରିଥାଏ ତ ଆଖପାଖର ଅଦୃଶ୍ୟ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରଭାବ ତା'ର ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଏହିପରି ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ପ୍ରୟାସରେ ବିଫଳ ହୋଇଥାଏ ତ ତା'ର ବିଫଳତା ପଛରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଅଦୃଶ୍ୟ ପ୍ରକୃତି ମଧ ଥାଇ ପାରେ । କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବୌଦ୍ଧିକ ବିବେଚନା ତା'ର ବିଫଳତାର ରହସ୍ୟ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିପାରି ନଥାଏ । ତାକୁ ସେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ସ୍ତରରେ ଉଠିବା ଓ ଏହା ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ଯେ ତା' ପଛରେ ପ୍ରକୃତିର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଶକ୍ତି କାମ କରୁଛି । ତାକୁ ପ୍ରକୃତିର ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ଓ ସେ ସବୁରେ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ସୃଷ୍ଟିର ସମ୍ବିଧାନ ବୁଝିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଜୀବନ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରକୃତିର ହୋଇଥାଏ ତ ଆମକୁ ପ୍ରକୃତିଗତ ଜୀବନଯାପନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଥିରେ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ପ୍ରାରବ୍ଧର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗଦାନ ରହିଥାଏ । ପରିଣାମ ତ ପ୍ରକୃତି ଶେଷରେ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏ ପ୍ରକାର ଜୀବନ ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଶାନ୍ତି, ତୃପ୍ତି, ସନ୍ତୋଷ ଓ ଉତ୍କୃଷ୍ଟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ହୃଦରୋଗ ଦୂର କରେ କେସର

ପୂଜା କାମରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଲସି, ସର୍ବତ, ହାଲୁଆ ଆଦିରେ କେସର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହା ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ଓ ବାସ୍ନା ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏଥି ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ । ଏହା ଏକ ଦାମୀ ମସଲା ହୋଇଥିଲେ ହେଁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଲାଲ, ବ୍ଲୁ ଓ ପର୍ପଲ ତାର ଭଳି, ଯାହା ବାସ୍ନାଯୁକ୍ତ ।

ଏଥିରେ ଥିବା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ହୃଦୟ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ । ଅନ୍ୟ ବହୁ ରୋଗରୁ ମଧ ମୁକ୍ତି ଦିଏ କେସର ।

ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ତମ୍ବା, ପୋଟାସିୟମ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଓ ଅତିରିକ୍ତ ଲାଇକୋପିନ୍, ଆଲଫା କ୍ୟାରୋଟିନ୍, ବିଟା କ୍ୟାରୋଟିନ୍ ଆଦି ଘୋଳନଶୀଳ ପିଗମେଟ ରହିଛି ।

ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ଶରୀର ଯେକୌଣସି ଅଂଶରେ ସେ ବାହ୍ୟ ହେଉ କି ଭିତର ଫୁଲିଥିଲେ ତାହା ଅତି ସହଜରେ କମାଇ ଦେଇଥାଏ । ଯଦି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କୌଣସି ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଫୁଲିଯାଇଥାଏ ତେବେ କେସର ନିଶ୍ଚୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଏହାର ସୁଫଳ ମିଳିବ ।

ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ସମସ୍ୟା, ଛାତି ଜ୍ୱଳନ, ଅଇ, ବାନ୍ତି ଆସିବା, ପେଟର ଅଲସର ସମସ୍ୟା ମୁକ୍ତି ଦିଏ କେସର । ଏଥିପାଇଁ ଏକ କପ ଗରମ ପାଣିରେ ୧/୨ ସୂତା ଓ ୧ ଚାମଚ ମହୁ ପକାଇ ଏହି ପାଣି ଚା' ପରି ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ପ୍ରାୟ ଲୋକ କେସର ମିଶ୍ରିତ କ୍ଷୀର ପିଇଥାନ୍ତି । ଆପଣ ମଧ କ୍ଷୀର ସହିତ କେସର ପକାଇ ନିୟମିତ ପିଅନ୍ତୁ ।

ତ୍ୱଚାର ସୁନ୍ଦରତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଦୁଇ ଚାମଚ କ୍ଷୀରରେ ୨ଟି କେସର ମିଶ୍ରଣ କରି ଏହି କ୍ଷୀରକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହା ମୁଖମଣ୍ଡଳର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବ ।

ଆସୁରୀ ବୃତ୍ତିଯୁକ୍ତ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଅଧମ ଯୋନିରେ ଜନ୍ମ ନେଇଥାନ୍ତି

ଭଗବାନଙ୍କ ସ୍ୱରୂପ ଜଣେ ସୁଧାରକର ଭାବ ରଖୁଥିବା ଶିକ୍ଷକ ବା ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ସଦୃଶ ହୋଇଥାଏ, ଯିଏ ଜିଦିଆ ଓ ଉଦ୍ଦଣ୍ଡ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଅନୁଶାସିତ କରିବା ପାଇଁ ସେପରି ଯୋନି ଗୁଡ଼ିକରେ ସ୍ଥାନ ଦେଇଥାନ୍ତି, ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ଚିତ୍ତରେ ଛାଇ ରହିଥିବା କୁସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ଶୁଦ୍ଧି ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିବ ଏବଂ ସେମାନେ କର୍ମଭାରରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ନିଜର କଲ୍ୟାଣର ପଥ ପ୍ରଶସ୍ତ କରି ପାରିବେ ।

ଆସୁରୀ ପ୍ରବୃତ୍ତିର ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶ୍ରୀଭଗବାନ ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦ ପ୍ରଯୁକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି– ନରାଧମ ! ଅର୍ଥାତ୍ ମନୁଷ୍ୟ ରୂପରେ ନୀଚତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ । ଏପରି କହିବା ପଛରେ ତାଙ୍କର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି, ମନୁଷ୍ୟ ଯୋନି ଜୀବାତ୍ମାକୁ ଶୁଭକର୍ମଗୁଡ଼ିକୁ କରିବା ପାଇଁ ମିଳିଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ କ୍ରୂର, ନିର୍ଦ୍ଦୟତା ପୂର୍ଣ୍ଣ, ହିଂସକ କର୍ମଗୁଡ଼ିକୁ କରି ଏଇ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଜୀବନ ଯାତ୍ରାକୁ ନିକୃଷ୍ଟ କରି ଦେଇଥାଏ, ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ନରାଧମର କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଶ୍ରୀଭଗବାନ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ନାମ ନେବା, ତାଙ୍କର ଦର୍ଶନ କରିବା, ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରିବା– ଏସବୁ ମଧ ଭୟଙ୍କର ରୂପେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଅପବିତ୍ର କରି ଦେଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଏପରି କ୍ରୂର, ନିର୍ଦ୍ଦୟୀ, ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ଅକାରଣ ବୈର ରଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଭଗବାନ ବାରମ୍ବାର ଆସୁରୀ ଯୋନି ଗୁଡ଼ିକରେ ହିଁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥାନ୍ତି; କାରଣ ସେଭଳି ଯୋନିଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କ ବୃତ୍ତର ଅନୁକୂଳ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପଛରେ ଥିବା କାରଣ ହେଲା, ଯେପରି ଜଣେ ଅଧାପକ ଅନୁଶାସନହୀନ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସୁମାର୍ଗରେ ଚାଲିବା ପାଇଁ ଅନୁଶାସିତ କରିଥାନ୍ତି, ସେହିପରି ଭଗବାନ ମଧ ଏପରି ବୃତ୍ତିଯୁକ୍ତ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ସେହି ପ୍ରକାର ଯୋନିଗୁଡ଼ିକରେ ଜନ୍ମ ଦେଇଥାନ୍ତି, ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନେ ନିଜର ପାପ କର୍ମଗୁଡ଼ିକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରି ସ୍ୱୟଂକୁ ନିର୍ମଳ ଓ ଶୁଦ୍ଧ କରି ପାରିବେ ।

ଭଗବାନ କୁହନ୍ତି ଯେ, ମୂଢ଼ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ମୋତେ ପ୍ରାପ୍ତ ନ ହୋଇ ଜନ୍ମ ଜନ୍ମାନ୍ତରରେ ଆସୁରୀ ଯୋନିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ପୁଣି ତା' ଠାରୁ ମଧ ଅଧିକ ଅଧମ ଗତିରେ ଭୟଙ୍କର ନରକଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ ଚାଲିଯାନ୍ତି । ଭଗବାନ କୃଷ୍ଣ କହିଥିଲେ ଯେ, ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମରେ ମୋତେ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ଦୁର୍ଲଭ ଅବସର ସେମାନଙ୍କୁ ମିଳିଥାଏ । ପରନ୍ତୁ ସେମାନେ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟର ଶିକାର ହୋଇ ମୋତେ ପ୍ରାପ୍ତ ନ ହୋଇ ପଶୁପକ୍ଷୀ ଆଦି ଆସୁରୀ ଯୋନିଗୁଡ଼ିକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ସେହି ଯୋନିଗୁଡ଼ିକ ମଧରେ ସେମାନଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଜନ୍ମ ମିଳିଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ମନୁଷ୍ୟ ଯୋନି ମିଳିଲା, ସେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ଅବସର ମଧ ମିଳିଥିଲା ଯେ ସେମାନେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ସେହି ଅବସରକୁ ହରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ପତନୋନ୍ମୁଖ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଏକ ପ୍ରକାରେ ଏହା ସେମାନଙ୍କର ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ । ତେଣୁ ଭଗବାନ ଏଠାରେ କହୁଛନ୍ତି ଯେ 'ତତୋ ଯାନ୍ତ୍ୟଧମାମ୍ ଗତିମ୍' – ଅର୍ଥାତ୍ ଆସୁରୀ ଯୋନି ଗୁଡ଼ିକରେ ପତିତ ହୋଇ ମଧ ଯଦି ସେମାନେ ଚାହିଁଥାନ୍ତେ ତେବେ ବଳି, ପ୍ରହ୍ଲାଦ, ବିରୋଚନଙ୍କ ପରି ନିଜର କର୍ମଗୁଡ଼ିକୁ ଧୋଇ ଉଚ୍ଚ ପଦ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିଥାନ୍ତେ, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଏହାର ବିପରୀତ । ଏହାଠାରୁ ମଧ ଅଧିକ ଅଧମ ଲୋକଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ପୁରଣଗୁଡ଼ିକରେ ପୃଥିବୀ ତଳକୁ ଅଧମ ଲୋକଗୁଡ଼ିକର ବିବରଣ ମିଳିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ପୃଥିବୀ ତଳକୁ ସାତଟି ଭୂବିବର ବା ନରକ ଅଛି । ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧରୁ ପ୍ରଥମର ନାମ ହେଉଛି ଅତଳ, ଯାହାର ନିର୍ମାଣ ମୟ ଦାନବ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିଲା । ଏହା ତଳକୁ ବିତଳ, ତା ତଳକୁ ସୁତଳ, ପୁଣି ତଳାତଳ, ପୁଣି ମହାତଳ, ପୁଣି ରସାତଳ ଓ ପୁଣି ପାତାଳର ବର୍ଣ୍ଣନ ପୁରାଣଗୁଡ଼ିକରେ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଅତିରିକ୍ତ ପୁରାଣଗୁଡ଼ିକରେ ନରକଗୁଡ଼ିକର ଆହୁରି ବିସ୍ତୃତ ବିବରଣୀ ମିଳିଥାଏ । କେଉଁଠି କେଉଁଠି ଅଠାଇଶଟି ତ କେଉଁଠି ଏକୋଇଶଟି ନରକର ବର୍ଣ୍ଣନା ମିଳେ ।

ପୌରାଣିକ ବର୍ଣ୍ଣନା ଅନୁସାରେ ଅଧମ ଲୋକର ୨୮ଟି ନରକର ନାମ ହେଉଛି- ତାମିସ୍ର, ଅନ୍ଧତାମିସ୍ର, ଦୌଖ, ମହାଦୌଖ, କୁମ୍ଭୀପାକ, କାଳସୂତ୍ର, ଅସିପନ୍, ଶୂକରମୁଖ, ଅନ୍ଧକୂପ, କୃମିଭୋଜ, ସନ୍ଦଂଶ, ତପ୍ତସୂର୍ମି, ବଜ୍ରକଣ୍ଟକଶାଲ୍ମଳୀ, ବୈତରଣୀ, ପୂୟୋଦ, ପ୍ରାଣରୋଧ, ବିଶସନ, ଲାଲାଭକ୍ଷ, ସାରମେପାଦନ, ଅବୀଚି, ଅୟପାନ, କ୍ଷାର କର୍ଦ୍ଦମ, ରକ୍ଷୋଗଣ–ଭୋଜନ, ଶୂଳପ୍ରେତ, ଦନ୍ଦଶୂଳ, ଅବଟାରୋଧ, ପର୍ଯ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ ଓ ସୂଚୀସୁଖ । ଏଥିରେ ପୁଣି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନରକଗୁଡ଼ିକରେ ପଡ଼ିବାର କାରଣ ଏବଂ ସେଠାରେ ମିଳୁଥିବା ଯାତନାଗୁଡ଼ିକର ବର୍ଣ୍ଣନା ମଧ ମିଳିଥାଏ ।

ଉଦାହରଣାର୍ଥେ ଯିଏ ଅନ୍ୟର ଧନ ଇତ୍ୟାଦି ଚୋରାଏ, ଜିନିଷ ଅପହରଣ କରିଥାଏ, ତାକୁ ଯମଦୂତମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କାଳପାଶରେ ବାନ୍ଧି 'ତାମିସ୍ର' ନାମକ ନରକରେ ଫିଙ୍ଗିଦେବାର ବିବରଣ ଶ୍ରୀମଦ୍ ଦେବୀଭାଗବତରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । ବ୍ୟଭିଚାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ 'ଅନ୍ଧତାମିସ୍ର'ରେ ପକାଇ ଦିଆଯାଏ । ଯିଏ କେବଳ 'ମୁଁ' ଆଉ 'ମୋର' ଏପରି ବିଚାରକୁ ଆପଣାଇ ଜୀବନ ବିତାଇ ଦିଏ, ସେ 'ଦୌଖ' ନାମକ ନରକରେ ପଡ଼ିଥାଏ, ଯେଉଁଠି ରୁରୁ ନାମକ ଭୟଙ୍କର ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଉଥିବା କଷ୍ଟକୁ ସେ ଭୋଗିଥାଏ । ପଶୁପକ୍ଷୀ ଆଦି ଜୀବମାନଙ୍କୁ ଅକାରଣରେ କଷ୍ଟ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ''କୁମ୍ଭୀପାକ' ନାମକ ନରକକୁ ଯାଇଥାଏ, ଯେଉଁଠି ତାକୁ ଫୁଟୁଥିବା ତେଲରେ ଭାଜି ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ପିତାଙ୍କ ସହିତ ଶତ୍ରୁତା ରଖୁଥିବା ପ୍ରାଣୀ 'କାଳସୂତ୍ର' ନାମକ ନରକରେ ପଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ଛଳନାର ଆଶ୍ରୟ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି 'ଅସିପନ୍' ନରକକୁ ଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକାର ଗୁଡ଼ିକର ଦୁରୁପଯୋଗ କରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ କ୍ରୂର କର୍ମ କରିଥାଏ, ସେ 'ଶୂକରମୁଖ' ନାମକ ନରକରେପଡ଼ିଥାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟଥିତ ଦେଖି ମଧ ଯିଏ ସେମାନଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ଦେଇଥାଏ, ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ 'ଅନ୍ଧକୂପ' ନାମକ ନରକରେ ପଡ଼ିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ନିଜର ସ୍ୱାର୍ଥ ଉପରେ ହିଁ ସମସ୍ତ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି 'କୃମିଭୋଜ' ନାମକ ନରକରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ପରିଶ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ଅର୍ଜିତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଧନ-ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ବଳପୂର୍ବକ ଆଧିପତ୍ୟ ଜମାଇ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି 'ସନ୍ଦଶ' ନରକରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଅନୈତିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ରଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି 'ତପ୍ତସୂର୍ମି' ନାମକ ନରକରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଜୀବନ ତମାମ ବ୍ୟଭିଚାର ପୂର୍ବକ ମାନସିକତା ରଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି 'ଶାଲ୍ମଳୀ' ନାମକ ନରକକୁ ଯାଇଥାଏ ।

ପୁରାଣ କହିଥାଏ ଯେ ମର୍ଯ୍ୟାଦାକୁ ଭଙ୍ଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି 'ବୈତରଣୀ' ନାମକ ନରକରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ସଦାଚାର ପ୍ରତି ବିମୁଖ ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି 'ପୂୟୋଦ' ନାମକ ନରକରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଅବୋଧ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟଥା କଷ୍ଟ ଦେଉଥିବା ଓ ସେମାନଙ୍କର ଶିକାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି 'ପ୍ରାଣରୋଧ' ନାମକ ନରକରେ କଷ୍ଟ ପାଇଥାଏ ତ ଯଜ୍ଞ ଭଳି ପବିତ୍ର କର୍ମରେ ହିଂସା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ସେଥିରେ ପଶୁବଳି ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ 'ବିଶସନ' ନାମକ ନରକ ସୁରକ୍ଷିତ ଥାଏ । କାମ ବାସନାର ବଶୀଭୂତ ହୋଇ କର୍ମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି 'ଲାଲାଭକ୍ଷ' ନରକକୁ ଯାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବିଷ ଦେଇ ହତ୍ୟା କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି 'ସାରମେପାଦାନ' ନାମକ ନରକରେ ପଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ଧନ ନେଣଦେଣରେ ମିଛ କହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି 'ଅବୀଚି' ନାମକ ନରକରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆଦର କରୁ ନଥିବା ଅଭିମାନୀ ବ୍ୟକ୍ତି 'କ୍ଷାରକର୍ଦ୍ଦମ' ନାମକ ନରକରେ ପଡ଼ିଥାଏ ତଥା ନରଭକ୍ଷୀର ଜୀବନ ବିତାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି 'ରକ୍ଷୋଗଣ-ଭୋଜନ' ନାମକ ନରକରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ବିଶ୍ୱାସଘାତୀ 'ଶୂଳପ୍ରେତ' ନରକକୁ ଯାଇଥାଏ ଏବଂ କ୍ରୂର, ନିର୍ଦ୍ଦୟ କର୍ମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, 'ଦନ୍ଦଶୂଳ' ନାମକ ନରକରେ ପତିତ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ଧାରରେ ରଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ' ଅବଟାରୋଧ' ନାମକ ନରକରେ ତଥା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କ୍ରୋଧ, ନିରଙ୍କୁଶ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି 'ପର୍ଯ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ' ନାମକ ନରକରେ ପଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ସର୍ବାଧିକ ଅଧର୍ମୀ ବ୍ୟକ୍ତି 'ସୂଚୀମୁଖ' ନାମକ ନରକରେ ପତିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଯେ ଯେଉଁ ଆସୁରୀ ପ୍ରବୃତ୍ତିର ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଅବସର ମିଳିଲେ ନିଜର କର୍ମଗୁଡ଼ିକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅଧମ ଲୋକଗୁଡ଼ିକୁ ଓ ଦୁରୂହ ନରକଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ସମଗ୍ରତାରେ ପରିଭାଷିତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ

ଦୁଇ ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ରହିଛି- ଭୌତିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ । ଭୌତିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଯେଉଁ ରେଖା ଟଣାଯାଏ, ତାହା ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ ।

ଅହଂକାର ଓ ସ୍ୱାର୍ଥର ରେଖାଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ଭୌତିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାର୍ଥ ଓ ଅହଂକାରର ମାତ୍ରା ଯେତିକି କମ୍ ହେବ, ସେ ସେତିକି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୋଲାଇବ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ନିର୍ମାଣ ସତ୍ୟତାର ଆଧାରରେ ହୋଇଥାଏ, କାଳ୍ପନିକ ରେଖାର ଆଧାରରେ ହୋଇ ନଥାଏ, ତାହା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ହୋଇଥାଏ ।

ସମାଜରେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ସମ୍ବନ୍ଧର । ବ୍ୟକ୍ତି ଏକାକୀ ନାହିଁ । ସେ ସାମାଜିକ ଜୀବନ ଜିଇଥାଏ । ସାମାଜିକ ଜୀବନର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡ଼ିକର ଜୀବନ । ସମ୍ବନ୍ଧ ହିଁ ସମ୍ବନ୍ଧ । ପଦାର୍ଥ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ, ପରିବାର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ, ଗାଁ ଓ ରାଷ୍ଟ୍ର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ, ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡ଼ିକର ପୂରା ଶୃଙ୍ଖଳା ରହିଛି । ସାମାଜିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ତ୍ୟାଗ କରାଯାଇ ନ ପାରେ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡ଼ିକର ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଜୀବନରେ ବଡ଼ ଅନ୍ତର ଥାଏ ।

ଭୌତିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅହଂକାର ଓ ସ୍ୱାର୍ଥ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ଯୋଡ଼ିଥାଏ । ତା'ର କୌଣସି ବି ସମ୍ବନ୍ଧ ଏପରି ହୋଇ ନ ଥାଏ, ଯାହାର ପୃଷ୍ଠଭୂମିରେ ଅହଂକାର ନ ଥାଏ ଅଥବା, ସ୍ୱାର୍ଥର ପ୍ରତିଚ୍ଛାୟା ନ ଥାଏ । ଦୁଇଟି ଯାକ ଥାଏ । 'ମୁଁ ଅଚେ' ଏହି ଅନୁଭୂତି ଏକ ଶାଶ୍ୱତ ଅନୁଭୂତି, ନିଜର ଅସ୍ତିତ୍ୱର ଅନୁଭୂତି । ଅହଂ ଅଗ୍ନି- ମୁଁ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ଅହଂକାରର ପ୍ରୟୋଗ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ 'ମୁଁ ଅଛି' ଏହି ଅସ୍ତିତ୍ୱ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇ ନଥାଏ, ପ୍ରତିଷ୍ଠା ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଥିବାର ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଥାଏ । ସେତେବେଳେ 'ମୁଁ ଅଛି'ର ଅର୍ଥ ହୋଇଯାଏ- 'ମୁଁ ଧନବାନ, ମୁଁ ଶାସକ, ମୁଁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଆଦି ।

ଅସ୍ତିତ୍ୱ ବୋଧର ଅହଂ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରି ନଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ଅହଂ ବହୁତ ବଡ଼ ବିପଦ ଉପନ୍ନ କରିଦିଏ । ଅହଂ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବାଣ୍ଟିଦେଇଥାଏ । ଇଏ ଛୋଟ, ମୁଁ ବଡ଼ । ଏହା ମନୁଷ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଭେଦର ରେଖା ଟାଣିଦେଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ବିଭକ୍ତ କରୁଥିବା ପ୍ରଥମ ରେଖା ହେଉଛି ଅହଂକାର । ସେ ନିଜେ ନିଜକୁ ଗୋଟିଏ ରୂପରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ରୂପରେ ଦେଖିଥାଏ । ମୁଁ କୁଳୀନ, ସେ କୁଳୀନ ନୁହେଁ । ମୁଁ ସ୍ପୃଶ୍ୟ, ସେ ଅସ୍ପୃଶ୍ୟ ।

ଏ ସମସ୍ତ ଭେଦର ରେଖା ଅହଂକାରର ଆଧାରରେ ଟଣା ଯାଇଥାଏ । ସମଗ୍ର ସମାଜ ଏହି ରେଖାଗୁଡ଼ିକରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । କେବେ କେବେ ବଡ଼ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗିଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଜାତିବାଦକୁ ଦେଖି ବିଚାର କରିବା, ତେବେ ଜାଣି ପାରିବା ଯେ ଏହା ଦ୍ୱାରା କେତେ ବିଭକ୍ତିକରଣ ହୋଇଛି । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସମାଜ ଚତୁର୍ବର୍ଗ-ଚାରି ବର୍ଗରେ ହିଁ ବିଭକ୍ତ ଥିଲା । ତା' ପରେ ବିଭାଗ ଓ ଭେଦର- ରେଖାଗୁଡ଼ିକ ଏତେ ଅଧିକ ହୋଇଯାଇଛି ଯେ ମନୁଷ୍ୟ କେଉଁଠି ଅଛି, ତାହାର ଠିକଣା ଜଣାପଡୁ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ଜାତି ମଧ୍ୟରେ ଏତେ ଉପଜାତି ରହିଛି ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ତାହାର ତଳେ ଦବି ଯାଇଛି, ତା'ର ଠିକଣା ନାହିଁ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ହେଉଛି ସ୍ୱାର୍ଥ । ଏହା ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ବାଣ୍ଟିଥାଏ । ସ୍ୱାର୍ଥର ଅର୍ଥ ହେଉଛି- ମୋର, କେବଳ ମୋ ପାଇଁ । ଯାହା ସହିତ ମୋର ଶବ୍ଦ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଗଲା, ତାହା ଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁ ହୋଇଗଲା ଏବଂ ଯାହା ସହିତ ତୋର ଶବ୍ଦ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଗଲା, ତାହା ଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁ ହୋଇଗଲା । ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଅଲଗା ହୋଇଗଲା । 'ମୋର ପୁଅ'ରେ ପୁଅ ଅଲଗା ହୋଇଗଲା, ମୋର ଅଲଗା ହୋଇଗଲା । ତାହା ମଧ୍ୟ ବାଣ୍ଟି ହୋଇଗଲା । ମୋର ଘର ଆଉ ତୋର ଘର, ଏକ ପାଚେରି ଠିଆ କରି ଦିଆଗଲା । ଦୁଇ ସହୋଦର ଭାଇ ଯେବେ 'ମୋର, ମୋର' କହନ୍ତି ତ ତାଙ୍କ ଭିତରେ ପାଚେରି ପଡ଼ିଯାଏ । ଅହଂକାର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବାଣ୍ଟିଦେଲା । ସ୍ୱାର୍ଥ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବାଣ୍ଟିଦେଲା । ଏହି ପ୍ରକାର ଭୌତିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଭାଙ୍ଗିବା-ବାଣ୍ଟିବା । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାଙ୍ଗେ ନାହିଁ, ଯୋଡ଼ିଥାଏ । ସେଠାରେ ଭାଙ୍ଗୁଥିବାର କୌଣସି ତତ୍ତ୍ୱ ନ ଥାଏ । ସତ୍ୟକୁ ପ୍ରକଟ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା- 'ଏକ୍କା ମଣୁସ୍ସଜାଈ' ମନୁଷ୍ୟ ଜାତି ଏକ ।

ଭୌତିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୁଖରୁ ଏହି ଶବ୍ଦ କେବେ ଉଚ୍ଚାରିତ ହୋଇ ନପାରେ । ଯେଉଁ ମଞ୍ଚରେ ଏହା ଘୋଷଣା ହୋଇଥିଲା, ତାହା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମଞ୍ଚ ଥିଲା । ସେଠାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଭେଦ ଅନୁଭବ କରାଯାଇ ନ ଥିଲା । ମନୁଷ୍ୟ ଜାତି ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଜାତି ହିଁ ନ ଥିଲା ।

ପଦାର୍ଥର ଭୋଗ କରିବା ଏବଂ ପଦାର୍ଥ ସହିତ ମମତ୍ୱ ଯୋଡ଼ିବା- ଏ ଦୁଇଟି ଭିନ୍ନ କଥା । ଏ ଦୁଇଟି ଏକ ନୁହେଁ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ପଦାର୍ଥର ଉପଯୋଗ ଅବଶ୍ୟ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସେଥିରେ ମମତ୍ୱ ଯୋଡ଼ିହୋଇ ନ ଥାଏ । ସେଥିରେ 'ପଦାର୍ଥ' ଓ 'ମୋର' ଅଲଗା ରହିଥାଏ ଏବଂ ପରସ୍ପର ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ମୋର କିଛି ବି ନାହିଁ, ତଥାପି କାଳ୍ପନିକ ରେଖା ଟଣା ଯାଇଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକକୁ 'ମୋର' ମାନି ନିଆଯାଏ । ମୋର କିଛି ବି ହୋଇ ନଥାଏ । ସବୁ ଭ୍ରମ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ ଠକି ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଆଭାସ ହୋଇଥାଏ ଯେ ତାହା ମୋର ନ ଥିଲା, ତାକୁ ମୋର ମାନି ବହୁତ ବଡ଼ ଭୁଲ କଲି । ସାରା ସଂସାର ଏହି ଧୋକାର ଅନୁଭୂତି କରି ସାରିଛି, କରୁଛି ଓ କରୁଥିବ ମଧ୍ୟ । ଏହା ଭୌତିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପ୍ରକୃତି । ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ମିଳି ନ ଥାଏ ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କେବଳ ଯଥାର୍ଥବାଦୀ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ଆଧାରରେ ନିର୍ମିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଭୌତିକବାଦୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କାଳ୍ପନିକ ରେଖାଗୁଡ଼ିକର ଆଧାରରେ ନିର୍ମିତ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି କହିବା ଦ୍ୱାରା କାହାକୁ ଭ୍ରମ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଯେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତି ପଦାର୍ଥର ଉପଭୋଗ କରେ ନାହିଁ ।

ସେ ପଦାର୍ଥର ଉପଯୋଗ ବା ଉପଭୋଗ କରିଥାଏ । ବାସ୍ତବରେ ସେ ହିଁ ପଦାର୍ଥର ଠିକ୍ ଉପଯୋଗ କରିଥାଏ । ଭୌତିକବାଦୀ ପଦାର୍ଥର ଉପଭୋଗ କମ୍ କରିଥାଏ । ସେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷ ସହିତ ଦୁଃଖକୁ ଯୋଡ଼ିଦିଏ । ଯେତେବେଳେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତିଆରି ହୁଏ ସେତେବେଳେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଅହଂକାର ଓ ସ୍ୱାର୍ଥର ଶୃଙ୍ଖଳାଗୁଡ଼ିକ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଶୃଙ୍ଖଳା ଭାଙ୍ଗେ ନାହିଁ, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ନିର୍ମାଣ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ମନୁଷ୍ୟ ଯେଉଁ ଦୁଃଖ ଭୋଗୁଛି, ସେହି ଦୁଃଖର କର୍ତ୍ତା କିଏ ? ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ୱୟଂ ନିଜେ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ତାହା ହିଁ ଦୁଃଖ ଉପନ୍ନ କରିଥାଏ । ଜଣେ ପ୍ରିୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଚାଲିଗଲା – ଯିଏ ଚାଲିଗଲା, ତାକୁ କୌଣସି ଦୁଃଖ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଯିଏ ଗଲା ତାକୁ କାହିଁକି ଦୁଃଖ ହେବ ? ପଛରେ ରହୁଥିବା ଲୋକେ ଦୁଃଖ କରନ୍ତି, କାନ୍ଦନ୍ତି, ଚିତ୍କାର କରନ୍ତି । ମରିବା ଲୋକ କ'ଣ ବିଳାପ କରି କାନ୍ଦେ- ସେ ବି ଏଠାରୁ ସଂପର୍କ ତୁଟାଇ ଯାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ମରିବା ଲୋକ କାନ୍ଦେ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟମାନେ ମାନି ନେଇଥିଲେ ଯେ ସେ ଆମର, ସେଥିପାଇଁ ହିଁ ସେମାନେ କାନ୍ଦନ୍ତି ।

ଏହା ସତ୍ୟର ଅତି କ୍ରମଣ, ସତ୍ୟକୁ ମିଥ୍ୟା କରିବାର ପ୍ରଯତ୍ନ ମାତ୍ର । ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡ଼ିକର ଏଇ ଦୁନିଆରେ କେହି କାହାର ନୁହେଁ – ଏହା ହେଉଛି ଶାଶ୍ୱତ ନିୟମ । ଯଦି କେହି କାହାର ହୋଇଥାନ୍ତା ତ ସେ କାହାକୁ ଛାଡ଼ିକରି ଯାଆନ୍ତା ନାହିଁ । ଆମେ ଏହା ଅନାଦି କାଳରୁ ଅନୁଭବ କରି ଆସୁଛେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଚାଲିଯାଏ, ଧନ ଚାଲିଯାଏ, କ୍ଷମତା ଓ ସଂପଦ ଚାଲିଯାଏ । ଯଦି ଏହା ଯଥାର୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତା, ସମ୍ବନ୍ଧ ଶାଶ୍ୱତ ହୋଇଥାନ୍ତା । ତ କେବେ ବି ଯାଇ ନଥାନ୍ତା ।

ସମ୍ବନ୍ଧ ଶାଶ୍ୱତ ନୁହେଁ । ଶାଶ୍ୱତ ତ ଜୀବନ । ଭାବନାନୁସାର ସମ୍ବନ୍ଧ ତିଆରି ହୁଏ, ପରନ୍ତୁ ଆମେ ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱୟଂକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଉଚିତ ଏବଂ କେବଳ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିଜ କର୍ତ୍ତବ୍ୟର ନିର୍ବାହ କରିବା ଉଚିତ । ଏପରି କରିବା ଲୋକକୁ ହିଁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କୁହାଯାଏ । ଏଣୁ ଆମେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ସମଗ୍ର କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆଜିର ଚିନ୍ତନ

ଯେପରି ସମୁଦ୍ର ସର୍ବଦା ଜଳରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଥାଏ ଏବଂ ସେଥିରେ ଯେତେ ନଦୀ ଆସି ମିଶିଲେ ସୁଦ୍ଧା ସେ ବରାବର ସ୍ଥିର ରହେ, ସେହିପରି ଯେତେ କାମନା ଉଦିତ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସେଥିରେ ବିଚଳିତ ହୁଏ ନାହିଁ, ତାହାହେଲେ ଏକ ମାତ୍ର ସେ ହିଁ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବଦା କାମନା ଚରିତାର୍ଥରେ ବ୍ୟସ୍ତ ସେ କଦାପି ଶାନ୍ତି ପାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ବିରାଟ ସମୁଦ୍ର ଯଦିଓ ସର୍ବଦା ଜଳରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ, ବର୍ଷା ଦିନରେ ସେଥିରେ ଯେତେ ପରିମାଣରେ ଜଳ ପ୍ରବେଶ କଲେ ସୁଦ୍ଧା ସେ ସେହିପରି ସ୍ଥିର ରହେ । ସେଥିରେ ଆଦୌ ଉଦ୍‌ବେଳନ ଦେଖାଦିଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା ସେ ବେଳାଭୂମି ଲଂଘନ କରେ ନାହିଁ । କୃଷ୍ଣଚେତନାରେ ସ୍ଥିର ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ଏହା ମଧ୍ୟ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏ ଜଡ ଶରୀର ଅଛି, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଡେନ୍ଦ୍ରିୟର ତୃପ୍ତି କାମନା ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଭକ୍ତ ଏ ପ୍ରକାର କାମନାରେ ବିଚଳିତ ହୁଏ ନାହିଁ, କାରଣ ସେ ସର୍ବଦା କୃଷ୍ଣ ଭାବନାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣଥାଏ । କୃଷ୍ଣଚେତନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ଦରକାର କରେ ନାହିଁ, କାରଣ ଭଗବାନ ତାର ସମସ୍ତ ଭୌତିକ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ସେ ସମୁଦ୍ର ପରି ସର୍ବଦା ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ । ସମୁଦ୍ର ମଧ୍ୟକୁ ନଦୀମାନଙ୍କ ପ୍ରବାହ ପରି କାମନାଗୁଡିକ ତା' ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେ ତା' କର୍ମରେ ସ୍ଥିର ଥାଏ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟତୃପ୍ତି ଜନିତ କାମନାରେ ସେ ଟିକିଏ ବି ବିଚଳିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ହେଉଛି କୃଷ୍ଣ ଚେତନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରମାଣ ବା ଲକ୍ଷଣ । ଯଦିଓ କାମନାଗୁଡିକ ଅଛନ୍ତି, ତଥାପି କୃଷ୍ଣଚେତନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସୁଖଭୋଗ ନିମିତ୍ତ ଆଦୌ ଅଭିଳାଷୀ ନୁହେଁ । ଭଗବାନଙ୍କର ଦିବ୍ୟ ସେବାରେ ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇ ସେ ବରାବର ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଥାଏ । ତେଣୁ ସେ ସମୁଦ୍ରପରି ସ୍ଥିର ରହିପାରେ ଏବଂ ସେଇଥିପାଇଁ ସେ ପୂର୍ବଶାନ୍ତ ହିଁ ଉପଭୋଗ କରେ । ଅନ୍ୟମାନେ, ଯେଉଁମାନେ ମୁକ୍ତି କାମୀ ସେମାନେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଶାନ୍ତି ଲାଭକରି ପାରନ୍ତିନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଭୌତିକ ସଫଳତା କଥା ବା କ'ଣ କହିବା, କୌଣସି ଦିଗରେ ସେମାନେ ସଫଳତା ହାସଲ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କର୍ମୀଗଣ ଅର୍ଥାତ ଭୁକ୍ତିକାମୀ, ମୁକ୍ତିକାମୀ ଏବଂ ସିଦ୍ଧିକାମୀ ଅର୍ଥାତ ଯେଉଁ ଯୋଗୀଗଣ ଯୋଗସିଦ୍ଧି କାମନାରେ ଲିପ୍ତ- ଏମାନେ ସମସ୍ତେଅଶାନ୍ତ । କାରଣ ଏମାନଙ୍କର ଏ ପ୍ରକାର କାମନାମାନ ରହିଛି ଏବଂ ସେ କାମନା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ଲାଭ କରିପାରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ କୃଷ୍ଣ ଚେତନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି କୃଷ୍ଣ ସେବାରେ ନିଯୁକ୍ତ ରହି ସର୍ବଦା ଦିବ୍ୟ ଆନନ୍ଦ ଓ ଶାନ୍ତି ଲାଭ କରୁଥାଏ, ତା'ର ଆଉ କୌଣସି କାମନା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବାର ନଥାଏ । ଏପରିକି ସେ ତଥାକଥିତ ଭୌତିକ ବନ୍ଧନ ମୁକ୍ତ ହେବାର (ମୁକ୍ତି) କାମନା ମଧ୍ୟ ରଖି ନଥାଏ ଏବଂ ସେଇଥି ପାଇଁ ସେମାନେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାନ୍ତିଲାଭ କରିଥାନ୍ତି ।

ଔଷଧୀୟ ଲହୁଣୀ

ଲହୁଣୀ ଏକ ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ ଉତ୍ପାଦ । ଦହିକୁ ମନ୍ଥନ କରି ଏହାକୁ ବାହାର କରାଯାଏ । ଲହୁଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଦହିର ଉପଯୋଗ ହେଉଥିବାରୁ ଲହୁଣୀରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ସେଲେନିୟମ, ଆୟୋଡିନ୍ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ହଳଦିଆ ଲହୁଣୀ ତୁଳନାରେ ଘର ତିଆରି ଧଳା ଲହୁଣୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ । ଏହା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ନିରୋଗ ରଖିବା ସହ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଲାଗି ଉପାଦେୟ ।

ଲହୁଣୀ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାରତ ସର୍ବାଗ୍ରେ ରହିଛି ।

ଦୁଇ ଚାମଚ ଲହୁଣୀରେ ପ୍ରାୟ ୮ ଗ୍ରାମ ଫ୍ୟାଟ୍ ରହିଥାଏ ।

ଲହୁଣୀର ସ୍ୱାଦ ସାଧାରଣତଃ ଏହାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।

ଧାର୍ମିକ ଅନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କରେ ଏହା ଖୁବ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଲହୁଣୀ ଶିବ ଲିଙ୍ଗରେ ଘର୍ଷଣ କରାଯିବା ବେଳେ ପ୍ରସାଦ ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ହେଉଛି ଲହୁଣୀ ।

ସାଧାରଣତଃ ରୁଟି, ପରଟା, ନାନ ଏବଂ ପାଉଁରୁଟି ସହ ଲହୁଣୀ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ।

ପଞ୍ଜାବୀ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଲହୁଣୀର ବହୁଳ ଉପଯୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ବେକେରିସପ୍‌ରେ କେକ୍, ପାଉଁରୁଟି, ପେଟିସ୍ ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଲହୁଣୀର ଉପଯୋଗ କରାଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା କେକ୍ ନରମ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ।

ବଟର ଚିକେନ୍, ବଟର ପନିର ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଲହୁଣୀ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ।

ପରଟା ଉପରେ ଲହୁଣୀର ଟୁକୁରା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରେ ।

ବଡି ବିଲ୍ଡିଂ ବା ନିୟମିତ ଜିମ୍ ଯାଉଥିବା ଯୁବକଙ୍କ ପାଇଁ ଲହୁଣୀ ଖାଇବା ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରଦ ।

ଅନ୍ୟ ତେଲ ଅପେକ୍ଷା ଲହୁଣୀର ଦାମ୍ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ଅନେକ ଲୋକ ଛଣାଛଣି ପାଇଁ ଲହୁଣୀ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ଲହୁଣୀ ଇଣ୍ଟେଲିଜେନ୍ସ ବୁଷ୍ଟର ପରି କାମ କରେ । ଏହା ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ ଏକାଗ୍ରତା ଆଣେ ।

ଯଦି କଥା କଥାରେ ପାଟି ଲାଗୁଛି । ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଲହୁଣୀ ଏକ ଉତ୍ତମ ଔଷଧ । ଏଥିପାଇଁ ନାଲି ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡକୁ ଗରମ ଲହୁଣୀରେ ମିଶାଇ ଏକ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିୟମିତ ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଲହୁଣୀ ନିଦ୍ରାହୀନତା ଦୂର କରେ ।

ଏଥିରେ ଥିବା ଲୌରିକ ଏସିଡ୍ ଫଙ୍ଗଲ ଇନ୍ ଫେକ୍ସନକୁ ଦୂର କରେ ।

ଲହୁଣୀରେ ଏରେସିଡୋନିକ୍ ଏସିଡ୍ ରହିଥାଏ, ଯାହା ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

ଲହୁଣୀରେ ଉପଲବ୍ଧ ଚର୍ବି ଅଂଶ ଚର୍ମରେ ଚମକ ଆଣେ ।

ଧଳା ଲହୁଣୀରେ ଆୟୋଡିନର ପରିମାଣ ଅଧିକ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଥାଇରଏଡ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ।

ମେଡିକାଲ ରିସର୍ଚ୍ଚ କାଉନସିଲର ଅଧ୍ୟୟନ ମୁତାବିକ, ଦୈନିକ ଲହୁଣୀ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା ପ୍ରାୟ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ ପାଏ ।

କର୍କଟ ପରି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ପ୍ରକୋପରୁ ଲହୁଣୀ ରକ୍ଷା କରେ ।

ବର୍ଷ ୨୮, ସଂଖ୍ୟା - ୧୧, ୧୫ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୪

ଆସିଛୁ ଖାଲି ଯିବୁ ତୁ ଖାଲି

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ କହୁଥିଲେ, ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ସମ୍ପତ୍ତି ଆହରଣ କରିବା ହେଉଛି ଚୋରି । ଏହାର ସରଳ ଅର୍ଥ ହେଲା- ଅଳ୍ପରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିବା । କିନ୍ତୁ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟର ବିଷୟ ମଣିଷ ଜାତି ଚିରକାଳ ସମ୍ପତ୍ତି ଆହରଣ ଲୋଭରେ ଏହି ବିଷ ପଛରେ ଧାଇଁ ଚାଲିଛି । ତଥାପି ତା'ର ତୃଷ୍ଣା ମେଣ୍ଟୁନାହିଁ ।

କ୍ଷୁଦ୍ର ମାସିଡୋନିଆ ରାଜ୍ୟର ରାଜା ଆଲେକ୍‌ଜାଣ୍ଡାର ରାଜ୍ୟ ପରେ ରାଜ୍ୟ ଜୟ କରି ଚାଲିଥିଲେ । ତଥାପି ରାଜ୍ୟ ଜୟ କରିବାର ଲୋଭ ନିବାରଣ କରିପାରୁ ନ ଥିଲେ । ଶେଷରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣପ୍ରସୂ ଭାରତବର୍ଷକୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ ବାହାରିଛନ୍ତି । ସେଥିରେ ଅଛନ୍ତି, ସୈନ୍ୟସାମନ୍ତଙ୍କ ବିଶାଳ ପଟୁଆର । କୋଳାହଳରେ ଫାଟିପଡୁଛି ଏଥେନ୍ସ ନଗରୀର ରାଜରାସ୍ତା । ନଗରୀର ଉପାନ୍ତରେ ଏକ ଭଙ୍ଗାକୁଡ଼ିଆରେ ରହୁଥାନ୍ତି ଦାର୍ଶନିକ ଡାଓଜିନିସ୍ ଏବଂ କୁକୁରଟିଏ । ସାଧାରଣ ଲୋକଟିଏ ତାଙ୍କୁ ଭିକାରି ବୋଲି ଭାବିଥାଏ । ସେଦିନ କୁଡ଼ିଆରେ ଡାଓଜିନିସ୍ ଶୋଇଥିଲେ । କୋଳାହଳ ଶୁଣି ତାଙ୍କ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଗଲା । ସେ ଉଠି ଦେଖନ୍ତି ତ ଆଲେକ୍‌ଜାଣ୍ଡାରଙ୍କ ବିଶାଳ ସେନା ଆଗକୁ ମାଡ଼ିଚାଲିଛନ୍ତି । ସେ ବିଳମ୍ବ ନ କରି ସୈନିକମାନଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଧାଇଁଲେ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ କଣ୍ଠରେ ଚିତ୍କାର କରି କହିଲେ, "ରହିଯାଅ ! ମୋର ସମ୍ରାଟ ଆଲେକ୍‌ଜାଣ୍ଡାରଙ୍କୁ କିଛି ଦେବାର ଅଛି ।" ଏହା କହି ସେ ଆଲେକଜାଣ୍ଡାରଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯାଇ ତାଙ୍କ ହାତରେ ମୁଦ୍ରାଟିକୁ ଧରାଇ ଦେଲେ । ଆଲେକ୍‌ଜାଣ୍ଡାର ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ପଚାରିଲେ, "ଏହା କ'ଣ ?" ଡାଓଜିନିସ କହିଲେ କିଛିଦିନ ତଳେ ଜଣେ ଧନୀ ଲୋକ ମୋତେ ଭିକାରୀଟିଏ ଭାବି ମୋ କୁଡ଼ିଆ ନିକଟକୁ ଏହି ମୁଦ୍ରାକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଇଥିଲେ । ସେଇଦିନୁ ମୁଁ ଭାବିଥିଲି ଯେ ମୋଠାରୁ ଯଦି କେବେ ଏକ ବଡ଼ ଭିକାରୀ ଦେଖିବି ସେଦିନ ତାକୁ ଏହି ମୁଦ୍ରାଟି ଉପହାର ଦେବି । ଆଜି ତୁମକୁ ପାଇଗଲି, ମୋ ମୁଣ୍ଡରୁ ବୋଝ ଉତୁରି ଗଲା, ତେଣୁ ତୁମ ହାତରେ ଏ ମୁଦ୍ରାଟି ଧରାଇଦେଲି ।

ଆଲେକ୍‌ଜାଣ୍ଡାର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ କହିଲେ ଜାଣିଛ ! ମୁଁ ବିଶ୍ୱବିଜୟୀ ଗ୍ରୀକ୍ ବୀର ଆଲେକ୍‌ଜାଣ୍ଡାର । ପୃଥିବୀର ସମସ୍ତ ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ଓ ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ଆଜି ମୋ ପାଦତଳେ । ମୋତେ ଏପରି କହିବାର ପରିଣାମ ତୁମେ ଅନୁମାନ କରିପାରୁଛ ତୁମେ କ'ଣ ଭାବିପାରୁ ନାହଁ ଯେ, ଏଇ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଚାହିଁଲେ ମୁଁ ତୁମର ଶିର ଛେଦନ କରିବି । ଦାର୍ଶନିକ ଅବିଚଳିତ ଥିଲେ । ସେ ଧୀର ଗମ୍ଭୀର ସ୍ୱରରେ କହିଲେ, ଶୁଣ ସମ୍ରାଟ୍ ! ଯିଏ ଚାହୁଁଥିବ କୋଟିଏ, କିନ୍ତୁ ପାଉଥିବ ଗୋଟିଏ । ସେ ଏ ସଂସାରରେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଦରିଦ୍ର । ଯିଏ ଜୀବନରେ କିଛି ଚାହେଁ ନାହିଁ, କିଛି ବି ପାଇନାହିଁ ସେ ଧନୀ ହୋଇ ନ ପାରେ କିନ୍ତୁ ତୁମ ଭଳି ଦରିଦ୍ର ନୁହେଁ । ସରଳ ଅର୍ଥରେ ବୁଝାଇ କହିଲେ, ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଅର୍ଥ, କ୍ଷମତା ଓ ପ୍ରତିପତିର ପିପାସା ହିଁ ପ୍ରକୃତ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ । ଯାହାର ତୃଷା ବା ଅଭିଳାଷ ଯେତେ ଅଧିକ ସେ ଅଧିକ ଦରିଦ୍ର । ଯାହାର ମନ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଓ ତୃପ୍ତ, ତା ପାଇଁ ଧନୀ ଦରିଦ୍ର ମଧ୍ୟରେ କି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅଛି । ସମ୍ରାଟ୍ ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ କୁହ, ତୁମେ ଭିକାରୀ ନା ମୁଁ ଭିକାରୀ ।

ବାସ୍ତବରେ ଏ ସଂସାରରେ ଭିକାରୀ କିଏ ? ଭିକାରୀ ସିଏ ନୁହେଁ ଯିଏ ଅନ୍ୟ ଆଗରେ ହାତ ପାତି ମାଗେ । ପ୍ରକୃତ ଭିକାରୀ ତ ସେ ଯାହାପାଖରେ ସବୁଥାଇ ମଧ ସେ ଆହୁରି ଚାହୁଁଥାଏ । ଏଭଳି ଏକ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଏଠାରେ ଅବତାରଣା କରିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି, ଏହା ଯେ ବିଶ୍ୱ ଅଭିଯାନରେ ବାହାରିଥିବା ସମ୍ରାଟ ଆଲେକ୍‌ଜାଣ୍ଡାର ନିଜ ଦେଶକୁ ମଧ ଫେରି ପାରିଲେ ନାହିଁ । ଭାରତ ଅଭିଯାନ ସାରି ଫେରିବା ବାଟରେ ବେବିଲୋନ ନଗରୀରେ ମାତ୍ର ୩୩ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସେ ପ୍ରାଣତ୍ୟାଗ କଲେ ।

ରାଜଧାନୀ ଏଥେନ୍ସ ଥିଲା ମାତ୍ର ୨୪ ଘଣ୍ଟାର ବାଟ । ସବୁଠାରୁ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ କଥା ହେଲା ଯେ, ମୃତ୍ୟୁପୂର୍ବରୁ ଆଲେକ୍‌ଜାଣ୍ଡାର ଅଙ୍ଗରକ୍ଷୀମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ "ମୋ ଶବାଧାରକୁ ସମାଧି ସ୍ଥଳକୁ ନେବାବେଳେ ମୋ ହାତ ଯୋଡ଼ିକୁ ଦୁଇ ପଟକୁ ଝୁଲାଇ ଦେଇଥିବ, ଯେପରି ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱ ଜାଣିବ ଯେ ଆଲେକ୍‌ଜାଣ୍ଡାର ଶୂନ୍ୟ ହସ୍ତରେ ଆସିଥିଲା ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ମଧରେ ସେ ଶୂନ୍ୟ ହସ୍ତରେ ଫେରିଯାଇଛି । ଜୀବନରେ ଆଲେକ୍‌ଜାଣ୍ଡାର ଅନେକ ହୀରାଲୀଳା ଇତ୍ୟାଦି ଅଜସ୍ର ସମ୍ପତ୍ତି ଅର୍ଜନ କରିଥିଲେ । ମାତ୍ର ପରିଶେଷରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ମୂଲ୍ୟହୀନ ଥିଲା । ଆଲେକ୍‌ଜାଣ୍ଡାରଙ୍କ କହିବାନୁସାରେ, ମୋ ଶବକୁ ଚାରିଜଣ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଚିକିତ୍ସକ କାନ୍ଧରେ ବୋହି ନେଇ ଯାଉଥିବେ ଯାହା ଦେଖି ସମସ୍ତେ ଜାଣିବେ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଜୀବନ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ମାତ୍ର ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିଲେ ନାହିଁ ବା କାଣିକଉଡ଼ିଏ ମଧ ତାଙ୍କ ସହ ନେଲେ ନାହିଁ ।

ଇତିମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ବର୍ଷ ବିତିଯାଇଛି ତଥାପି ମଣିଷ ଏବେବି ନୀତି, ନୈତିକତା, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ମଣିଷ ପଣିଆକୁ ଜଳାଞ୍ଜଳି ଦେଇ ସାରା ଜୀବନ ସେଇ ଧନସମ୍ପତ୍ତି ଲୋଭରେ ଧାଇଁ ଚାଲିଛି । ବଡ଼ ବିଚିତ୍ର ଏ ମଣିଷର ପ୍ରକୃତି । ଘର ଦ୍ୱାର, କୋଠାବାଡ଼ି, ଧନସମ୍ପତ୍ତି ପଛରେ ଧାଇଁ ଧାଇଁ ଜୀବନର ଅମୂଲ୍ୟ ସମ୍ପଦ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ହଜେଇଦିଏ । ସେଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଲୋକେ ଫେରିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଦୁଆରେ ଅଜସ୍ର ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ କରେ । ମାତ୍ର ପରିଶେଷରେ କ'ଣ ହୁଏ ? ମୃତ୍ୟୁ ହିଁ ତା'ର ଶେଷ ଠିକଣା ପାଲଟିଯାଏ ।

ଏଠି ଆସେ ଯେତେ, ଯାଏ ସେତେ ଅଥଚ ନିର୍ବୋଧ ମଣିଷ ଏକ ଅସରନ୍ତି ଶୋଷ ପଛରେ ଧାଇଁଥାଏ । ଇଏ କେଉଁପ୍ରକାରର ଗଣିତ । ରାତି ସରିଯାଏ ସିନା ସ୍ୱପ୍ନ ସରେନା, ବାଟ ସରିଯାଏ ସିନା କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ବାଟ ସରେନା । ଏଠି ବସ୍ତୁବାଦୀ ଜୀବନର ଅନ୍ୟ ନାମ 'ବସ୍ତୁପ୍ରୀତି ବା ବସ୍ତୁବାଦୀ' । ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ମଣିଷ ଏବେ ଏକ ମେସିନରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଛି । ସେଥିପାଇଁ ସମସ୍ତ ଭୌତିକ ବିକାଶ ସତ୍ତ୍ୱେ ମଣିଷ ଆଜି ଖୁବ୍ ନିଃସହାୟ । ଜୀବନ ପାଖରେ ଜୀବନ ବିତାଇବା ପାଇଁ ସକଳ ସୁଖ ସାଧନ ଅଛି ମାତ୍ର ଶାନ୍ତି ସୁଦୂର ପରାହତ । ଚାରିପାଖରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଭୋଜନ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ପେଟରେ ଭୋକ ନାହିଁ । ବିଳାସମୟ ପ୍ରାସାଦ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ସୁନିଦ୍ରା ନାହିଁ । ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବାର ଅଛି କିନ୍ତୁ ପ୍ରସନ୍ନତା ନାହିଁ । ଫେସ୍‌ବୁକ୍‌ରେ ଅସଂଖ୍ୟ ବନ୍ଧୁ କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖ ଶୁଣିବାକୁ ଜଣେ ବି ନାହିଁ । ସୁଖର ମରୀଚିକା ପଛରେ ଧାଇଁ ଧାଇଁ ମଣିଷ ଆଜି ଖୁବ୍ ଦୁଃଖୀ ।

ଟଲଷ୍ଟୟଙ୍କ ଗଳ୍ପର ନାୟକ ପାହୋମ୍ ଭଳି ସକାଳୁ ସଞ୍ଜଯାଏଁ ଗଳଦ୍‌ଘର୍ମ ହୋଇ ଖାଲି ଧାଉଁଛି । ଏମିତି ଧାଁଦଉଡ଼ର ଅର୍ଥ କ'ଣ ଜୀବନ ? କିଏ ଜଣେ ମହାତ୍ମା କହିଥିଲେ, ମନ୍ଦିର ହେଉଛି ଏକ ଅଦ୍ଭୁତ ସ୍ଥାନ ଯେଉଁଠି ଗରିବ ବାହାରେ ଭିକ ମାଗେ ଏବଂ ଧନୀ ଭିତରେ ଭିକ ମାଗେ । ବାସ୍ତବରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ସମସ୍ତେ ଏଠି ଭିକାରୀ ।

ଯେଉଁଦିନ ଏ ନିଃସ୍ୱ ମଣିଷ ବୁଝିବ ଯେ, 'ଟଙ୍କା ଘର କିଣିପାରେ କିନ୍ତୁ ପରିବାର ନୁହେଁ' । ସେହି ଟଙ୍କା ଦାମକିଆ ଘଣ୍ଟା କିଣିପାରେ ହେଲେ ସମୟ ନୁହେଁ । ଟଙ୍କା ତୂଳିତ ଶଯ୍ୟା କିଣିପାରେ କିନ୍ତୁ ସୁନିଦ୍ରା ନୁହେଁ । ଟଙ୍କା ବହି କିଣିପାରେ ହେଲେ ଜ୍ଞାନ ନୁହେଁ । ସେହି ଟଙ୍କା ବନ୍ଧୁ କିଣିପାରେ କିନ୍ତୁ ବନ୍ଧୁତା ନୁହେଁ । ଦୁନିଆରେ କେବଳ ଭାଗ୍ୟବାନ ସେହି; ଯାହା ପାଖରେ ଭୋଜନ ସହ ଭୋକ ଅଛି, ଶଯ୍ୟା ସହ ନିଦ୍ରା ଅଛି ଏବଂ ଧନୀ ସହ ଧର୍ମ ବି ଅଛି ।

ସମୁଦ୍ର କୂଳରେ କ'ଣ ଶାମୁକାର ଅଭାବ ଥାଏ ନା ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ମଣିଷର । ବାସ୍ ଫରକ କେବଳ ଏତିକି ଯେ, ଶାମୁକା ଭିତରେ ମୋତି ଥାଏ ଆଉ କିଛି ମଣିଷଙ୍କ ପାଖରେ ହୃଦୟ । ବାକିସବୁ ମଣିଷ ସେଇ ମିଛ ଖୋଳପା ଧାରୀ ଶାମୁକା ସଦୃଶ ।

ଦି'ଦିନର ଏ ଜୀବନ । ମରୀଚିକା ପଛରେ ଧାଇଁବା ଅର୍ଥହୀନ । ପାରୁଛନ୍ତି ଯଦି ପ୍ରେମ ବାଣ୍ଟନ୍ତୁ, ଲୋକଙ୍କ ହୃଦୟ ଜିଣନ୍ତୁ । କାରଣ ପରିଶେଷରେ ମଶାଣିକୁ ଆପଣ ଅର୍ଜିଥିବା ୪କୋଟି ନୁହେଁ । ମାତ୍ର ୪ ଜଣ ଆପଣଙ୍କୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଯିବେ ।

ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ

ମୁଁ ମୁହାଁମୁହିଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଦେଖିନାହିଁ । ଯଦି ଦେଖିଥାନ୍ତି, ତେବେ ମୋ'ଲାଗି ତୁମମାନଙ୍କ ଆଗରେ କଥା କହିବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାନ୍ତା । ମୋ'ର ଭାବନା ଭିତରେ ଏତେ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ରହିଥାନ୍ତା ଯେ, ମୋ' ପକ୍ଷରେ ଯାବତୀୟ କଥା କହିବା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ହୁଅନ୍ତା । ମାତ୍ର, ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ବିଷୟରେ ମୋ'ର ଏକ ଅକ୍ଷୟ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ମୋ' ପରି ପୃଥିବୀର କୋଟି କୋଟି ମନୁଷ୍ୟଙ୍କର ମଧ ଠିକ୍ ସେହିପରି ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ବିଦ୍ୱାନ୍ ଠାରୁ ଆହୁରି ଅଧିକ ବିଦ୍ୱାନ୍ କେହିହେଲେ କୋଟି କୋଟି ନିରକ୍ଷର ମନୁଷ୍ୟଙ୍କର ସେହି ବିଶ୍ୱାସକୁ ଟଳାଇ ଦେଇ ପାରିବେ ନାହିଁ ।

ଈଶ୍ୱର ହେଉଛନ୍ତି ସର୍ବତୋଭାବେ ମଙ୍ଗଳମୟ । ତାଙ୍କ ଭିତରେ କୌଣସି ମନ୍ଦ ନାହିଁ । ଭଗବାନ ନିଜର ପ୍ରତିକୃତି ଅନୁସାରେ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ତିଆରି କରିଛନ୍ତି । ଆମର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ଯେ, ମନୁଷ୍ୟ ମଧ ତା' ନିଜର ପ୍ରତିକୃତି ଅନୁସାରେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଗଢ଼ି ଥୋଇ ଦେଇଛି । ସେହି ଔଦ୍ଧତ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟକୁ କେତେ ନା କେତେ ଦୁର୍ଗତିର ସମୁଦ୍ରରେ ନେଇ ପକାଇ ଦେଇଛି । ଭଗବାନ୍ ହେଉଛନ୍ତି ସର୍ବୋଚ୍ଚ ରସବିଦ୍ୟାବିତ୍ । ତା'ଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତି ଦ୍ୱାରା ଯାବତୀୟ ଲୌହ ଏବଂ ଧାତୁମଳ ଖାଣ୍ଟି ସୁନାରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ସେହିପରି ଭାବରେ ଯାବତୀୟ ମନ୍ଦ ମଧ ଭଲରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୁଏ ।

ପୁନଶ୍ଚ, ଈଶ୍ୱର ଅବଶ୍ୟ ଜୀବିତ ଅଛନ୍ତି, ମାତ୍ର ସେ ଆମପରି କଦାପି ଜୀବିତ ନାହାନ୍ତି । ତାଙ୍କଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟ ପ୍ରାଣୀମାନେ ତ ମରିବେ ବୋଲି ହିଁ ଜୀବନ ଧାରଣ କରି ରହିଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଭଗବାନ ହେଉଛନ୍ତି ସ୍ୱୟଂ ଜୀବନ । ତେଣୁ, ମଙ୍ଗଳ ଓ ମଙ୍ଗଳ କହିଲେ ଯାହାକିଛିକୁ ବୁଝାଏ, ତାହା ତାଙ୍କର କେବଳ ଏକ ଗୁଣମାତ୍ର ଆଦୌ ନୁହେଁ ।

ମଙ୍ଗଳ ହିଁ ଭଗବାନ । ତାଙ୍କୁ ବାଦ୍ ଦେଇ ମଙ୍ଗଳର ଯେଉଁ କଳ୍ପନା କରା ଯାଇଥାଏ, ତାହା ହେଉଛି ଏକ ଜୀବନହୀନ ବସ୍ତୁ ଏବଂ କେବଳ ଏକ ଲାଭଜନକ ନୀତି ହୋଇ ରହିଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହିଁ ତାହା ରହିଥାଏ । ଯାବତୀୟ ନୈତିକତାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ ଠିକ୍ ସେହି କଥା । ଯଦି ଆମେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ଭିତରେ ଜୀବନ୍ତ କରି ରଖୁବା, ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରି ରଖି ହିଁ ଆମକୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ବିଚାର ଏବଂ ଅନୁଶୀଳନ କରିବାକୁ ହେବ । ଆମେ ଭଲ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛୁ କାରଣ ଆମେ ଭଗବାନଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଓ ତାଙ୍କୁ ଉପଲବ୍ଧି କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛୁ । ଏହି ପୃଥିବୀର ସମସ୍ତ ଶୁଷ୍କ ନୈତିକତା ପ୍ରକୃତରେ ଧୂଳିରେ ହିଁ ପରିଣତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି, କାରଣ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ବାଦ୍ ଦେଇ ସେଗୁଡ଼ିକ ଜୀବନହୀନ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରୁ ଉଦ୍‌ଭୂତ ହୋଇ ଆସୁଥିବାରୁ ହିଁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଜୀବନ୍ତ ହୋଇ ଆସନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ଆମ ଜୀବନର ଅଂଶ ହୋଇ ରହନ୍ତି । ଆମକୁ ଉତ୍ତୋଳିତ କରି ନିଅନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟଥା, ଯେତେବେଳେ ମଙ୍ଗଳକୁ ବାଦ୍‌ଦେଇ ଭଗବାନଙ୍କର କଳ୍ପନା କରାଯାଏ, ସେତେବେଳେ ସେହି ଭଗବାନ ମଧ ଜୀବନହୀନ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ସେତେବେଳେ ଆମେ କେବଳ ନିଜର ବୃଥା କଳ୍ପନାଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ତାଙ୍କୁ ଜୀବନ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥାଉ ।

ଭଗବାନଙ୍କୁ 'ମୁହାଁମୁହିଁ ଦେଖିବା' ଏବଂ ତାଙ୍କୁ 'ବହୁଦୂରରୁ ସତ୍ୟର ଅବତାର ରୂପେ ଦେଖିବା'–ଏହି ଦୁଇଟି ମଧରେ ଏକ ବୃହତ୍ ବ୍ୟବଧାନ ରହିଛି । ମୋ' ମତରେ, ଏହି ଦୁଇଟି କଥା ଯେ କେବଳ ପରସ୍ପରବିରୋଧୀ ନୁହନ୍ତି, ସେତିକି ନୁହେଁ, ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ଅନ୍ୟଟିକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା ମଧ କରିଦେଉଛି । ହିମାଳୟ ପର୍ବତଶ୍ରେଣୀକୁ ଆମେ ବହୁଦୂରରୁ ଦେଖୁଛୁ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଆମେ ତାହାରି ଶିଖରରେ ଯାଇ ପହଞ୍ଚି ଯାଉଛୁ, ସେତେବେଳେ ତାହାକୁ ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇ ମଧ ଦେଖି ପାରୁଛୁ । ଦେଖି ପାରିବାର ପରିଧି ମଧରେ ରହିଥିଲେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ହିମାଳୟକୁ ଶହ ଶହ ମାଇଲ୍ ଦୂରରୁ ଦେଖି ପାରୁଛନ୍ତି, ମାତ୍ର ବର୍ଷବର୍ଷର ପଥ ଅତିକ୍ରମ କରି କେବଳ ଅଳ୍ପସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ଶିଖରରେ ଯାଇ ପହଞ୍ଚି ପାରୁଛନ୍ତି ଓ ତାହାକୁ ମୁହାଁମୁହିଁ ଦେଖୁଛନ୍ତି । ଈଶ୍ୱର ଯେ ଅବଶ୍ୟ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ସତ୍ୟ ଯେ ତାଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଆଲେଖଧର୍ମୀ ନାମ, ସେ ବିଷୟରେ ମୁଁ କେବେହେଲେ ଲେଶମାତ୍ର ସନ୍ଦେହ ପ୍ରକାଶ କରିନାହିଁ ।

ଯାହାର ଏକ ଆରମ୍ଭ ଅଛି, ତାହାର ଏକ ଶେଷ ଅବଶ୍ୟ ରହିବ । ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଚନ୍ଦ୍ରମା ଓ ପୃଥିବୀ –ହୁଏତ ଅଗଣିତ ବର୍ଷ ପରେ ହେଲେ ମଧ ଦିନେ ନା ଦିନେ ଏଗୁଡ଼ିକର ବିଲୟ ହୋଇଯିବ । କେବଳ ଈଶ୍ୱରହିଁ ଅମର ଏବଂ ଅବିନାଶୀ । ତାଙ୍କର ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ପାରିବାକୁ କିଏ କିପରି ଯଥେଷ୍ଟ ଶବ୍ଦ ଖୋଜି ପାଇବ ?

ବୁଦ୍ଧିଦ୍ୱାରା ଈଶ୍ୱର- ଉପଲବ୍ଧି ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଏହା ହେଉଛି ବିଶ୍ୱାସର ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସରୁ ନିଷ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଅନୁଭବର ବସ୍ତୁ । ଆମେ ଆମ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କର ଅନୁଭବ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖିପାରିବା ଓ ତା' ନହେଲେ କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭବ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିବାକୁ ବାଧହେବା, ବିଶ୍ୱାସ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ରହିଥିଲେ ଅନୁଭବର ଅଭାବ ଅନୁଭୂତ ହୁଏନାହିଁ ।

ତେଣୁ ମୁଁ ଅନେକ ସମୟରେ ସତ୍ୟକୁ ହିଁ ଈଶ୍ୱର ବୋଲି କହିଛି । ଏକ ସୀମାଯୁକ୍ତ ସତ୍ତା ହୋଇଥିବାରୁ ମନୁଷ୍ୟ କଦାପି ପରମ ସତ୍ୟକୁ ଜାଣି ପାରିବ ନାହିଁ ।

ସେହି ବୃହତ୍ ଶକ୍ତିକୁ ମୁଁ ଆଲ୍ଲା ନାମରେ, ଖୁଦା ନାମରେ ଅଥବା ଈଶ୍ୱର ନାମରେ ଡାକେନାହିଁ, ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ସତ୍ୟ ବୋଲି କହେ । ମୋ' ପାଇଁ ସତ୍ୟ ହେଉଛି ଭଗବାନ ଏବଂ ସେହି ସତ୍ୟ ଆମର ସକଳ ଯୋଜନାକୁ କୁଆଡ଼େ ଅତିକ୍ରମ କରି ଚାଲିଯାଏ । କେବଳ ପରମ ସତ୍ୟରୂପୀ ସେହି ବିରାଟ ଶକ୍ତିର ହୃଦୟ ମଧରେ ହିଁ ସମୁଦାୟ ସତ୍ୟ ସାକାର ହୋଇ ରହିଛି । ସେହି ପରମ ସତ୍ୟରେ ଯେ କଦାପି ପହଞ୍ଚି ହେବନାହିଁ, ମୋ' ପିଲାଦିନୁ ମୋତେ ସେହି ଶିକ୍ଷା ଦିଆ ଯାଇଥିଲା । ଜଣେ ମହାନ୍ ଇଂରେଜ ମୋତେ ଶିକ୍ଷା ଦେଲେ ଯେ ଭଗବାନଙ୍କୁ କଦାପି ଜାଣି ହେବନାହିଁ । ତାଙ୍କୁ ଅବଶ୍ୟ ଜାଣିହେବ, ମାତ୍ର ଆମର ସୀମାଯୁକ୍ତ ବୁଦ୍ଧି ଆମକୁ ଯେତିକିଯାଏ ଅନୁମତି ଦେବ, ତାଙ୍କୁ କେବଳ ସେତିକି ଜାଣିହେବ ।

ଈଶ୍ୱର ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ୍ । ସେ ମନୁଷ୍ୟର ହୃଦୟଗୁଡ଼ିକୁ ବଦଳାଇ ଦେଇ ପାରିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଧରେ ଯଥାର୍ଥ ଶାନ୍ତିର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରି ପାରିବେ ।

ସ୍ୱର୍ବେଦ

ଗୁଣନ ଜ୍ଞାନ ଆନନ୍ଦ ଓ୍ୱେ, ଧ୍ୟାତା
ମେଁ ଧ୍ୟେୟ ଆୟ ।
ଫଲ ସ୍ୱରୂପ ହୈ ଧ୍ୟାନ କା,
ସହଜ ସମାଧୀ ପାୟ ।।୪୦।।

ଭାଷ୍ୟ - ବିହଙ୍ଗମ ଯୋଗ ସମାଧି ଦ୍ୱାରା ଧ୍ୟେୟର ଧ୍ୟାନ କରି, ତାହାର ଫଳସ୍ୱରୂପ ଧ୍ୟେୟର ଗୁଣ, ଜ୍ଞାନ ଆଉ ଆନନ୍ଦ ଧ୍ୟାତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଭକ୍ତିର ମହିମା ଅଟେ, ଯାହା ପ୍ରଭୁ ଭକ୍ତମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ଥିର ଶବ୍ଦ ଅଧାର ମେଁ,
ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ।
ଜିଓ୍ୱନ୍ମୁକ୍ତି ପଦ ପାଓ୍ୱଇ, ଗୟେ
ତ୍ରିଓ୍ୱିଧ ଦୁଖ ରୂପ ।।୪୧।।

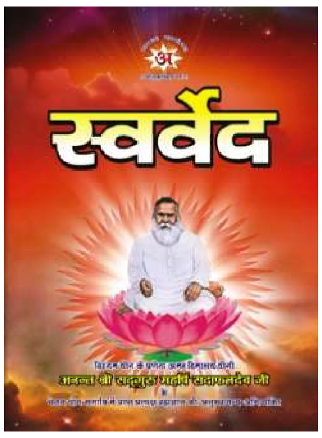
ଭାଷ୍ୟ - ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ଶବ୍ଦ ଆଧାରରେ ଯେତେବେଳେ ସ୍ଥିରତା ଆସିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ଯୋଗୀର ପଦ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଆଉ ତ୍ରିବିଧ ତାପ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଜନ୍ମ ମରଣ ଦୁଃଖ ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

ରାଗ ଦ୍ୱେଷ ସେ ରହିତ ହୈ, ମନ
ମାୟା କର ତ୍ୟାଗ ।
ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ସାଧନ ଚଲେ,
ସଦ୍‌ଗୁରୁ ପଦ ଅନୁରାଗ ।।୪୨।।

ଭାଷ୍ୟ - ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଚରଣରେ ପ୍ରେମ ଓ ରାଗ ଦ୍ୱେଷାଦି ଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ମନର ବିଷୟ ତରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ଛାଡ଼ି ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

ନାଡ଼ୀ ଅନ୍ତର ସୁଷମନା, ଦଶମ
ଦ୍ୱାରା ଗଇ ପାର ।
ହୃଦୟ ସୁଷମନା ଓ୍ୱାସ ହୈ,
ଆତମ ଶବ୍ଦ ଅଧାର ।।୪୩।।

ଭାଷ୍ୟ - ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ସବୁଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଟେ ଯାହା ଦଶମ ଦ୍ୱାର ଦେଇ ବାହାରକୁ ଯାଇଛି । ହୃଦୟରେ ସୁଷୁମ୍ନାର ସ୍ଥାନ ଅଛି ଯାହା ଦ୍ୱାରା



ଆତ୍ମା ବାହାରକୁ ଯାଇ ଭେଦମାର୍ଗରୁ ଶବ୍ଦାଧାରକୁ ଧରି ମୁକ୍ତି ଲାଭ କରିଥାଏ ।

ନାସାପୁଟ ଓ୍ୱାୟୁ ଚଲେ, ଇଙ୍ଗଲା
ପିଙ୍ଗଲା ଧାର ।
ଯୋଗୀ ମେଁ ସୁଷମନ ଖୁଲେ, ଯୁକ୍ତି
କୁଣ୍ଡଲୀ ମାର ।।୪୪।।

ଭାଷ୍ୟ - ଦୁଇ ନାସା ରନ୍ଧ୍ରରୁ ଇଙ୍ଗଳା ପିଙ୍ଗଳା ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ ଆଉ ଯୋଗୀ ଠାରେ ଯୋଗ ଯୁକ୍ତିରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଟଳିଯିବା ପରେ ସୁଷୁମ୍ନା ପ୍ରବାହ ହୋଇଥାଏ ।

ଔଧେ କୁମ୍ଭ ନ ଜଲ ଭରେ,
ଭରତ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ମୁଖୀ ହୋୟ ।
ଗଗନ ଉଡ଼େ ନହିଁ ଏକ ପଗ,
ତ୍ୟାଗ ଭୂମି ଉଡ଼ ସୋୟ ।।୪୫।।

ଭାଷ୍ୟ - ଜଳରେ ଓଲଟ ରହିଥିବା ମାଠିଆ ଭରେ ନାହିଁ । ମାଠିଆର ମୁହଁକୁ ଉପରକୁ କଲେ ହିଁ ମାଠିଆରେ ପାଣି ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଡେଣାରେ ଆକାଶରେ ଉଡ଼ି ହୁଏ ନାହିଁ, ଯାହାର ଦୁଇ ପାଦ ପୃଥିବୀକୁ ଛାଡ଼ିଦେବ ସେ ଆକାଶକୁ ଉଡ଼ି ପାରିବ । ଆତ୍ମାର ଶକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ପ୍ରକୃତିମୁଖୀ ହୋଇ ବାହାର ଜଗତରେ ରହେ, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରଂବ୍ରହ୍ମ ସତ୍ତାର ଆନନ୍ଦ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରେ ନାହିଁ । ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଚେତନ ହେବା ପରେ ହିଁ ଆତ୍ମାରେ ବ୍ରହ୍ମ ରସର ପ୍ରବାହ ପ୍ରବାହିତ ହେବ । ଇତଃସ୍ତତ ଆତ୍ମାର ଶକ୍ତିରୁ ଉପରକୁ ଚଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଯୋଗ ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ ଆତ୍ମା ନିଜର ସମସ୍ତ ଚେତନ ଶକ୍ତିକୁ ସମଗ୍ର ଦେହ ସଂଘାତରୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କରି ଶୁଦ୍ଧ ଚେତନ ଆକାଶକୁ ଉଠିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଶବ୍ଦାନନ୍ଦଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ଜନ୍ମ ମରଣ ଦୁଃଖରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରେ ।

ଚକମକ ପତ୍ଥରୀ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ,
ଅଗିନ ବରେ ତେହି ଆୟ ।
ପୃଷ୍ଠ ଭାନୁ ଧଧକେ ନହୀଁ, ତିମି
ତତ୍ତ୍ୱ ଜ୍ଞାନ ଜଗାୟ ।।୪୬।।

ଭାଷ୍ୟ - ଚକମକି ପଥରକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କଲେ ନିଆଁ ସ୍ଫୁଲିଙ୍ଗ ବାହାରିବା ଭଳି ଲାଗେ, ମାତ୍ର ତାହାର ବିପରୀତ ପୃଷ୍ଠମୁଖୀ କଲେ ସେପରି ହୁଏ ନାହିଁ । ସେହି ପ୍ରକାର ଆତ୍ମାର ମୁଖ ପରଂବ୍ରହ୍ମ ଆଡ଼କୁ କଲେ ଆତ୍ମାର ଅଜ୍ଞାନ ଅନ୍ଧକାର ଦୂରୀଭୂତ ହୋଇ ପୂର୍ଣ୍ଣଜ୍ଞାନ ପ୍ରକାଶ ଉଦୟ ହୁଏ ।

ମୈଲେ ପଟ ପର ରଙ୍ଗ
ଜ୍ୟୋଁ, କେସର ଅଓ୍ୱର ଗୁଲାବ ।
ଚଢ଼ତ ନ ଶୋଭା ପାଓ୍ୱଇ,
ତ୍ୟୌଁ ତତଭେଦ ପ୍ରଭାଓ୍ୱ ।।୪୭।।

ଭାଷ୍ୟ - ମଇଳା କପଡ଼ାରେ କେଶର ଆଉ ଗୋଲାପର ରଙ୍ଗ ଚଢ଼େ ନାହିଁ, ନା ସୁନ୍ଦର ଏବସ ସୁସୋଭିତ ଦେଖାଯାଏ । ତଦ୍ରୂପ ଅଜ୍ଞାନୀ ଏବଂ ବିଷୟୀ ଜୀବମାନଙ୍କ ଉପରେ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ପ୍ରକାଶର କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଅଧିକାରୀ ସୁପାତ୍ର ଶୁଦ୍ଧାତ୍ମାଗଣ ହିଁ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାର ପବିତ୍ର ପରିଣାମକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ପରେ ଅଗିନ ପରଜ୍ୱଲିତ ମେଁ,
ଲୋହା ଅଗିନ ସ୍ୱରୂପ ।
ପୃଥକ ରହେ ହୋଓ୍ୱେ ନହୀଁ, ତିମି
ଜିଓ୍ୱ ବ୍ରହ୍ମ ସ୍ୱରୂପ ।।୪୮।।

ଭାଷ୍ୟ - ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ ନିଆଁରେ ଲୁହା ପଡ଼ିବା ଫଳରେ ଅଗ୍ନିସ୍ୱରୂପ ହୋଇଯାଏ । ଦୁହେଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁ ହୋଇଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଲୁହା ଅଗ୍ନିସ୍ୱରୂପ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଯୋଗାଗ୍ନିରେ ଜୀବ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ସମ୍ବନ୍ଧରୁ, ତାଙ୍କର ଉପାସନା କରି ସେହି ଭଳି ସ୍ୱରୂପକୁ ଧାରଣ କରିଥାଏ ।

ଚୁମ୍ବକ ଲୋହା ଖୀଁଚଈ, ଧରତ
ଅକର୍ଷଣ ପାୟ ।
ସୀମା ସେ ବାହର ରହୈ, ଲୋହା
ଖୀଁଚ ନ ଜାୟ ।।୪୯।।

ଭାଷ୍ୟ - ଚୁମ୍ବକ ନିଜ ଆକର୍ଷଣ ସୀମା ଭିତରେ ହିଁ ଲୁହାକୁ ଟାଣିପାରେ । ସୀମାରୁ ବାହାରି ଗଲେ ଲୁହାକୁ ଟାଣିପାରେ ନାହିଁ ।

ପାରଶ ମଣି ଅସ୍ପର୍ଶ ସେ, ଲହା
କଞ୍ଚନ ହୋୟ ।
ଅନ୍ତର ସୁକ୍ଷମ ଭେଦ ମେଁ, କଞ୍ଚନ
ଲୋହ ନ ହୋୟ ।।୫୦।।

ଭାଷ୍ୟ - ପାରସ ମଣିର ସ୍ପର୍ଶରେ ଲୁହା ସୁନାରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ମାତ୍ର ସେଥିରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପରଦା ଥିବାରୁ ଲୁହା କାଞ୍ଚନ ହୋଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଆତ୍ମାର ଭିତରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପ୍ରାକୃତିକ ମଇଳା ଥିବାରୁ ତା ଭିତରେ ଶୁଦ୍ଧ ଜ୍ଞାନ ଆଉ ଦିବ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କଦାପି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଓ ସମାନତାର ପର୍ବ: ମାଣବସା ଗୁରୁବାର

ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ବିଭିନ୍ନ ରୂପେ କଳ୍ପିତା । ସ୍ୱର୍ଗରେ ଇନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ସମ୍ପତ୍ତି ରୂପେ ସ୍ୱର୍ଗଲକ୍ଷ୍ମୀ । ମର୍ତ୍ତ୍ୟ ଓ ପାତାଳରେ ରାଜଗୃହରେ 'ରାଜଲକ୍ଷ୍ମୀ', ଗୃହରେ 'ଗୃହଲକ୍ଷ୍ମୀ', ଗୋଗଣର ପ୍ରସୂତି ରୂପେ 'ସୁରଭି' । ସାଗରରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବାରୁ ସାଗରସମ୍ଭବା, ବରୁଣ ଦୁଲଣୀ ଓ କ୍ଷୀରାବ୍ଧିତନୟା । ଭାରତବର୍ଷରେ ଧନ, ଜନ, ଗୋପ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ, ତଥା ଐଶ୍ବର୍ଯ୍ୟର ଦେବୀ ଭାବେ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କର ଉପାସନା ବୈଦିକ ଯୁଗରୁ ପ୍ରଚଳିତ । ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଅନ୍ନଦାତ୍ରୀ । ଏଠି ଅନ୍ନ କହିଲେ ମଣିଷର ଶରୀର ଧାରଣ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟକୁ ବୁଝାଏ । ସେ ଶସ୍ୟର ଦେବୀ । ତାଙ୍କ ଜନ୍ମ କୃଷିଭିତ୍ତିକ ସଭ୍ୟତାରୁ । ଉତ୍ପାଦନ ଉପରେ ତାଙ୍କର ଅଧିକାର । ତେଣୁ ସେ ଅନ୍ନ, ଜୀବନର ସ୍ଥିତି, ଗତି ଓ ଆନନ୍ଦର ସର୍ବମୂଳ ଆଧାର ।

ରୂପ ଓ ଆଚରଣଗତ ଭିନ୍ନତା ଥିଲେ ମଧ ବିଚାର ଗୋଟିଏ । ଶସ୍ୟ ଅମଳ ସମୟରେ କେବଳ ଭାରତବର୍ଷରେ ନୁହେଁ, ଅନେକ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ଗୃହଲକ୍ଷ୍ମୀ ଅର୍ଥାତ୍ ନାରୀର ଭୂମିକାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଇଛି । ଗ୍ରୀସ୍‌ର ଉତ୍ପାଦନ ଓ ଶସ୍ୟର ଦେବୀଙ୍କ ନାଁ ଡେମିଟର । ନେପାଳ, ତିବ୍ବତ, କାମ୍ବୋଡ଼ିଆ, ଚୀନ୍, ଜାପାନ, ଇଣ୍ଡୋନେସିଆ ଏହିପରି ଅନେକ ଦେଶ ଓ ଧର୍ମରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଦେବୀ ପୂଜା ପାଉଛନ୍ତି ।ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ସ୍ୱରୂପ ସମ୍ପର୍କରେ ଭାରତୀୟ ପୁରାଣ ଓ ଦର୍ଶନ ଗ୍ରନ୍ଥଗୁଡିକରେ ବିଶଦ ଚର୍ଚ୍ଚା ରହିଛି । ବୌଦ୍ଧ ଓ ଜୈନ ସାହିତ୍ୟ ଅନୁସାରେ ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଭାଗ୍ୟଦେବୀ । ପୁରୀର ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିରରେ ଶକ୍ତିରୂପିଣୀ ଦେବୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ରୂପରେ ପୂଜା ପାଉଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଦୁଇଟି ରୂପ । ଭୂଦେବୀ ଓ ଶ୍ରୀଦେବୀ । ଭୂଦେବୀ - ମାଟି ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବିନୀ । ଶ୍ରୀଦେବୀ- ସ୍ନେହମୟୀ, ପାଳନକର୍ତ୍ତ୍ରୀ । ଦ୍ୱାଦଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ବିଦ୍ୱାନ ରାମାନୁଜ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତରୁ ପୁରୀ ଆସିଥିଲେ । ସେ 'ଶ୍ରୀ' ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ । ଶଙ୍ଖକ୍ଷେତ୍ରକୁ ସେ 'ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର', ମନ୍ଦିରକୁ 'ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର' କହିଛନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍, ଠାକୁରଙ୍କ ଘରର ଅଧିକାରିଣୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀ । ସ୍ୱାମୀ, ପରିବାର, ଅତିଥି ଅଭ୍ୟାଗତଙ୍କ ସେବାର ଦାୟିତ୍ୱ ତାଙ୍କର । ସେ ପରା ମା' । କାହାକୁ ଭୋକିଲା ଛାଡିବେନି । ସେହି ସମୟରେ, ଅର୍ଥାତ୍ ଦ୍ୱାଦଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ପାଇଁ ମନ୍ଦିର ତିଆରି ହୋଇଛି । ବଳରାମ ଦାସ ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କର ପତ୍ନୀଙ୍କ ଓ ମାତୃତ୍ୱକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଛନ୍ତି 'ଲକ୍ଷ୍ମୀପୁରାଣ'ରେ ।

ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଦୁର୍ଗା ସ୍ତୋତ୍ରରେ ଶକ୍ତିତତ୍ତ୍ୱର ବ୍ୟାଖ୍ୟା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର । ଶକ୍ତିଙ୍କର ତିନିଗୋଟି ରୂପ- ମହାକାଳୀ, ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ଓ ମହାସରସ୍ୱତୀ । କେହି କାହାରିଠାରୁ ଭିନ୍ନ ନୁହନ୍ତି । ଜଣେ ଶ୍ୟାମା-କାଳୀ, ପାର୍ବତୀ, ଦୁର୍ଗା । କରୁଣା, ସୃଜନ ଓ ଶାନ୍ତିର ପ୍ରତୀକ । ଜଣେ ଶୁଦ୍ଧ, ସୁବର୍ଣ୍ଣବର୍ଣ୍ଣା, ପଦ୍ମହସ୍ତା- ଲକ୍ଷ୍ମୀ । ଅନ୍ନର ପ୍ରତୀକ ଏବଂ ସରସ୍ୱତୀ ଧବଳାଙ୍ଗୀ । ବିଦ୍ୟାର ପ୍ରତୀକ । ଶକ୍ତିଙ୍କର ଏହି ତିନିଗୁଣକୁ ବୁଝିପାରିଲେ, ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ବୁଝିପାରିବ । ଅର୍ଥାତ୍ ସେ ସୃଜନ, ପ୍ରଜ୍ଞା ଓ ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରିବ । ତିନିଗୋଟି ଶକ୍ତିର ଗୁଣସୂତ୍ର ଧରିପାରିଲେ ଜୀବନ, ସମାଜ ଓ ସଂସାର ଆନନ୍ଦର ଘର ହୋଇଯିବ ।

କଥାରେ କୁହନ୍ତି, ସରସ୍ୱତୀ ଓ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଏକାଠି - ରହିପାରିବେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସରସ୍ୱତୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ପରସ୍ପରର ପରିପୂରକ । ସରସ୍ୱତୀ ଅର୍ଥାତ୍ ବିଦ୍ୟା ଓ ଜ୍ଞାନ ଥିବା ଲୋକ ସର୍ବଦା ସତ୍‌ପଥ ଅନୁସରଣ କରିବ । ମନର ବିଶାଳ ଓ ପବିତ୍ର ଭାବଟି ଏକ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବ ହୋଇଥିବାରୁ ସେ ଅନ୍ତରରେ ସଦାସର୍ବଦା ନିଜକୁ ଧନୀ ମନେ କରିବ । ଏହି ଭାବଟି ହିଁ ଲକ୍ଷ୍ମୀଭାବ । କାରଣ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସତ୍‌କୁ ହିଁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି । ସତ୍ୟ ମାଧମରେ ଯେଉଁ ଶାନ୍ତି, ସୌଭାଗ୍ୟ, ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ, ବିଭବ, ଶ୍ରୀସମ୍ପଦ ଲାଭ କରାଯାଏ, ତାହା ହିଁ ପ୍ରକୃତରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀପ୍ରାପ୍ତ । ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଶ୍ରଦ୍ଧା, ଭକ୍ତି, ପରିଷ୍କାର, ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାରେ ଟାଣି ହୋଇ ଶ୍ରୀୟା ଚଣ୍ଡାଳୁଣୀ ଘରକୁ ଗଲେ । ଏଥିପାଇଁ ଜାତି ବିଚାର ରହିଲା ନାହିଁ । ଯଦି ଆମେ ଆମ ଘରକୁ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଆସନ୍ତୁ ବୋଲି ଚାହୁଁ, ତା'ହେଲେ ଜାତିବର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ବିଶେଷରେ ସବୁ ମଣିଷଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧା କରିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଇସବୁ ସତ୍ୟ ଏବଂ ତତ୍ତ୍ୱ ଲୁଚି ରହିଛି ଏଇ ମାଣବସା ଗୁରୁବାର ଲକ୍ଷ୍ମୀପୂଜାରେ ।

ବାଦାମ ସହ ଗୁଡ ଖାଇଲେ କବ୍‌ଜ ଦୂର ହୁଏ

ବାଦାମ ଖାଇବାକୁ ସମସ୍ତେ ଭଲ ପାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କ'ଣ ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି ଗୁଡ ସହିତ ବାଦାମ ଖାଇଲେ କେତେ ଉପକାର ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଗୁଡ ସହ ବାଦାମ ନିଶ୍ଚୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଗୁଡ ସହିତ ବାଦାମ ଖାଇବାର ଉପକାର: ଏହା ଶରୀରକୁ ଉଷ୍ମ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଭରପୁର ଆଇରନ ରହିଥାଏ ଯାହାକି ବ୍ଲଡ ସର୍କୁଲେଶନକୁ ଠିକ୍ ରଖିବା ଓ ହୃଦରୋଗରୁ ଦୁରେଇ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ କମ୍ ସେମାନେ ବାଦାମ୍ ସହିତ ଗୁଡ ଖାଇବା ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ ।

ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ପାଇଁ ବଡ ଉପକାରୀ: ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବାଦାମ ମଞ୍ଜି ନିହାତି ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହା ବ୍ଲଡ ସର୍କୁଲେଶନରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଏହା ୟୁଟ୍ରେସ୍ ଇନ୍‌ଫେକ୍ସନରୁ ଦୁରେଇ ରଖିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପିରିୟଡସ୍ ସମୟରେ ଏହା ଅଣ୍ଟା ବିନ୍ଧାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ ।

କବ୍‌ଜରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ : ବାଦାମ ଓ ଗୁଡରେ ରହିଥିବା ଫାଇବର୍ସ ଏସିଡିଟି ଏବଂ କବଜରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବା ସହିତ ପେଟ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଦୂର କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହା ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ଉତ୍ତମ କରିଥାଏ ।

ଓଜନ କମ୍ କରେ: ଫାଇବରରେ ଭରପୁର ଥିବା ବାଦାମ ଓ ଗୁଡ ଖାଇବା ଫଳରେ ଏଥିରେ ଥିବା ଏନର୍ଜୀ ମେଟାବଲିଜିମ ବୁଷ୍ଟ ମଧ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଓଜନକୁ କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଦାନ୍ତ ମଜବୁତ କରେ : ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ କ୍ୟାଲସିୟମରେ ଭରପୁର ବାଦାମ ଓ ଗୁଡକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ି ମଜବୁତ ହେବା ସହିତ ଦାନ୍ତ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

କେଶ ଓ ସ୍କିନ୍ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ: ଏହା ବଡି ଟକ୍ସିନକୁ ବାହାର କରିଦେବା ଯୋଗୁଁ ଦେହର ରଙ୍ଗ ଗୋରା ହୋଇଥାଏ । ଏଥି ସହିତ ବାଦାମ ଓ ଗୁଡ ଖାଇବା ଫଳରେ କେଶରେ ଚମକ ଆସିଥାଏ ।

ଟିକିଏ ହସନ୍ତୁ

ସ୍ତ୍ରୀ ହଠାତ୍ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ଗାଲକୁ ଚାପୁଡା ମାରିଲେ ।
ସ୍ୱାମୀ(ହଡବଡ଼େଇ ଯାଇ) : ମତେ ମାରିଲ କହିକି ? ମୋର ଦୋଷ କ'ଣ ?
ସ୍ତ୍ରୀ : ତୁମ ଗାଲରେ ଗୋଟେ ମଶା ବସିଥିଲା । ମୁଁ ବଞ୍ଚିଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଉ କେହି ତୁମର ରକ୍ତ ଶୋଷୁ ତାହା ମୁଁ ସହି ପାରିବିନି ।

× × × ×

ରାଜେଶ ଝିଅ ଦେଖିବାକୁ ଯାଇଥାଏ ।
ଭାବିଲା ଇଂଲିଶରେ କଥା ହେବ ।
ତେଣୁ ଝିଅକୁ ଇଂଲିଶ ଚଳିବ ତ ?
ଝିଅ : ଭଲ ଚାଖଣା ଥିଲେ ଦେଶୀ ବି ଚଳିବ ।

× × × ×

କଲେଜକୁ ନୂଆ ଆସିଥିବା ଜଣେ ଝିଅକୁ ଯୁବକ- ତୁମ ନାମ କ'ଣ ?
ଝିଅ : ମତେ ସମସ୍ତେ ଦିଦି ଡାକନ୍ତି ।
ଯୁବକ: ଆରେ ବାଃ କି ସଂଯୋଗ, ମତେ ତ ସମସ୍ତେ ଜିଜୁ ଡାକନ୍ତି ।

× × × ×

ସୋନୁ : ମାମା ମୁଁ କଇଁଚି ପାଉନି ।
ତମେ ଟିକେ ତମ ଜିଭରେ ଏଇ ସୂତାଟା କାଟିଦେଲ ।
ମାମା : ମୁର୍ଖ, ଜିଭରେ କେମିତି କାଟିବ ?
ସୋନୁ ; ବାପା ତ କାଲି କହୁଥିଲେ ତୋ ମାମାର ଜିଭ କଇଁଚି ଭଳି ଚାଲୁଛି । ପ୍ଲିଜ୍ କାଟିଦିଅ ନା ।

× × × ×

ଶିକ୍ଷକ ରାଗିକି ଗୋପୀକୁ : ତୁ ମୋ ମୁଣ୍ଡ ଖରାପ କରି ସାରିଲୁଣି ।,କାଲି ଯେମିତି ବି ହେଉ ତୋ ବାପାଙ୍କ ସହ ଦେଖା କରିବି ।
ଗୋପୀ : ମୋ ବାପାଙ୍କ ସହ କାହିଁକି ଦେଖା କରିବେ, ମୋ ଦାଦାଙ୍କୁ ଦେଖା କରନ୍ତୁ ।
ଶିକ୍ଷକ : କାହିଁକି ? ତୋ ବାପା ଘରେ ନାହାନ୍ତି କି ?
ଗୋପୀ : ନା । ମୋ ଦାଦା ଡାକ୍ତର, ବାପା ନୁହେଁ ।

× × × ×

ନିଶା ନିବାରଣ କେନ୍ଦ୍ରର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଏକ ଗଧ ସାମ୍ନାରେ ବାଲ୍‌ଟିଏ ପାଣି ଓ ଏକ ବୋତଲ ମଦ ରଖିଲେ । ଗଧଟି ବାଲଟିର ପାଣି ପିଇଲା । ମଦକୁ ଛୁଇଁଲା ନାହିଁ ।
ଏହାପରେ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ନିଶା ଛଡାଇବାକୁ ଆସିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏଥିରୁ କ'ଣ ବୁଝିଲ ?
ନିଶା ଛଡାଇବାକୁ ଆସିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି : ଏଥୁରୁ ଜଣାପଡିଲା ଯେ, ଯିଏ ମଦ ନ ପିଅନ୍ତି ସେ ଗଧ ।

ଅଁଳାର ଉପକାରିତା

ହର୍ବାଲ ଔଷଧ ମଧ୍ୟରେ ଅଁଳା ଅନ୍ୟତମ । ଏହାର ବ୍ୟବହାର ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଦୂରାରୋଗ୍ୟ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ କରାଯାଇ ଆସୁଛି । ଭିଟାମିନ୍, ଫାଇବର, କ୍ୟାଲସିୟମ ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଭଳି ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୂର ଥିବାରୁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ ।

କେଶ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ: କେଶର ପ୍ରାକୃତିକ ଚମକ୍ ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ଅଁଳା ବେଶ୍ ଫାଇଦା ଦେଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା କେଶ ଝଡା ଏବଂ କେଶ ପାଚିବା ସମସ୍ୟାରୁ ବି ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଯଦି ପୂର୍ବ ତୁଳନାରେ ଆପଣଙ୍କ କେଶ ଅଧିକ ଶୁଷ୍କ ଏବଂ ଦୋମୁହାଁ ଦେଖାଯାଉଥାଏ ତେବେ ଅଁଳା ତେଲ ଭଲ କାମ କରିବ । ଏହା କେଶରେ ଉତ୍ତମ କଣ୍ଡିସନର ଭାବେ କାମ କରିଥାଏ ।

ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ: ଅଁଳା ଆଖି ପାଇଁ ବରଦାନ । ଏଥିରେ

ମହଜୁଦ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ଆଖିର ରଶ୍ମିକୁ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସତେଜ ରଖିଥାଏ । ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଅଁଳା ରସ ପିଇଲେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଶୀଘ୍ର ହ୍ରାସ ପାଇ ନ ଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ଚାମଚ ଅଁଳା ଗୁଣ୍ଡରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ ।

ମଧୁମେହ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ: ଯଦି ଆପଣ ମଧୁମେହରେ ପୀଡିତ, ତେବେ ଅଁଳା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ ଭଲ କାମ କରିବ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଅଁଳା ରସକୁ ମହୁ ସହ ସେବନ କଲେ ଏହା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇ ପାରିବେ ।

ଏସିଡିଟିରୁ ରକ୍ଷା: ଅଁଳା ରସ ଆପଣ ବାହାରୁ ମଧ କିଣି ପାରିବେ । ନଚେତ୍ ଘରେ ଏହାକୁ ବାଟି ତାଜା ରସ ବାହାର କରିପାରିବେ । ଏସିଡିଟିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଖାଲି ପେଟରେ ଅଁଳା ରସ ଦୈନନ୍ଦିନ ପିଅନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ ତିନୋଟି ଅଁଳା ପ୍ରତିଦିନ ଚୋବାନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପେଟଜନିତ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ ।

ପଥରୀ ସମସ୍ୟା ଦୂର: ପଥରୀ ହେଲେ ଅଁଳା ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହାର ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ସେବନ କଲେ ପଥରୀ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ । ଏଥିରେ ଅଲବୁମିନ୍ ଏବଂ ସୋଡିୟମ କ୍ଲୋରାଇଡ୍ ବହୁତ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ମିଳିଥାଏ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ କିଡନୀ ଷ୍ଟୋନର ଉପଚାର ଦିଗରେ ବିଶେଷ ଲାଭଦାୟକ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ରକ୍ତଅଭାବ ପୂରଣ କରେ: ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ କମ୍ ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରତିଦିନ ଅଁଳା ରସର ସେବନ କରିବା ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଶରୀରରେ ଲାଲରକ୍ତ କଣିକା ତିଆରିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାସହ ରକ୍ତ ଅଭାବ ହେବାକୁ ଦିଏନାହିଁ ।

ଶରୀର ଉତ୍ତାପ ହ୍ରାସ କରେ: ଶରୀରରେ ଉତ୍ତାପ ବୃଦ୍ଧି ହେଲେ ଅଁଳା ରସ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଥଣ୍ଡା ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ: ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି କଥା ଭୁଲିଯାଉଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଉଛି, ତେବେ ଅଁଳା ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଏ ସମସ୍ୟାରୁ ସହଜରେ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବେ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ଦିନ ଅପେକ୍ଷା ରାତି ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ରହେ ।
- ଜନ୍ମ ପରେ ନାକ, କାନର ଆକାର ବଢ଼ିଥାଏ, ଆଖିର ଆକାର ସ୍ଥିର ରହେ ।
- ଜିଭ ସର୍ବାଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ମାଂସପେଶୀ ଓ ମାଢ଼ି ଅସ୍ଥି ସବୁଠୁ ଟାଣ ।
- ପୁରୁଷ ଶରୀରର ଆନୁମାନିକ ରକ୍ତ ପରିମାଣ ୬.୮ ଲିଟର୍ ଓ ମହିଳାଙ୍କର ପାଞ୍ଚ ଲିଟର ।
- ରକ୍ତପ୍ରବାହ ହେଉ ନ ଥିବା ଏକ ମାତ୍ର ଅଙ୍ଗ ଆଖିର କର୍ନିଆ, ଏହା ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ଅମ୍ଳଜାନ ନିଏ ।
- ପୁରୁଷଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମହିଳାଙ୍କ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଅଧିକ କ୍ଷିପ୍ର, ଆଘ୍ରାଣ ଶକ୍ତି ବି ଅଧିକ ।
- ପ୍ରତି ମିନିଟରେ ତିନି ଶହ ନିୟୁତ କୋଷ ଶରୀରରେ ସମାଧି ନିଅନ୍ତି ଏବଂ ଦିନକୁ ତିନି ଶହ କୋଟି ନୂଆ କୋଷ ଜନ୍ମ ହୁଅନ୍ତି ।
- ଶରୀରର ସମୁଦାୟ ଅସ୍ଥିର ଅଧା ରହିଛି କେବଳ ହାତ ଓ ପାଦରେ ।
- ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ମଣିଷର ଜିଭରୁ ଝରୁଥିବା ସମୁଦାୟ ଲାଳ ଦୁଇଟି ସନ୍ତରଣ କୁଣ୍ଡ ପାଇ ଯଥେଷ୍ଟ ।
- ଦଶ ବର୍ଷରେ ଥରେ କଙ୍କାଳର ଗଠନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସ୍ୱତଃପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ।
- ହୀରାକୁଦ ପୃଥିବୀର ଦୀର୍ଘତମ ଡ୍ୟାମ୍ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏସିଆର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କୃତ୍ରିମ ହ୍ରଦ ।

ଉପବାସ କମାଏ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଶଙ୍କା

ଆଜିର ସମୟରେ ଚିନ୍ତାଜନକ ହେଉଛି ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଯାହାର ବଡ଼ କାରଣ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମର ଅଭାବ, ଧୂମ ଓ ନିଶା ସେବନ, ମାନସିକ ଚାପ, ଖାଦ୍ୟପେୟ ଓ ବିଶ୍ରାମର ଅନିୟମିତତା । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଯୁବବର୍ଗ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ଅନ୍ତତଃପକ୍ଷେ ମାସକୁ ଥରେ ଉପବାସ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌ଘାତ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଏ ବୋଲି ସିଡନୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଅଲିଭ୍ ତେଲ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ

ଜନିତ ସମସ୍ୟା ହ୍ରାସ କରିପାରେ । ହଳଦୀରେ ଥିବା କୁର୍କମିନ୍ ନାମକ ଔଷଧୀୟ ପଦାର୍ଥ ହୃଦ୍‌ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଚାପମୁକ୍ତ ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ । ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ଦୈନିକ ଅତିକମ୍‌ରେ ଅଧଘଣ୍ଟା ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକଠାରୁ ଅଧିକ ଓଜନ ଥିଲେ, ତାହାକୁ କେମିତି ସନ୍ତୁଳିତସ୍ତରକୁ ଆଣିହେବ ସେଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ କଦଳୀ

ପାଚିଲା କଦଳୀ ତ ଖାଇବାକୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗେ । ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟରେ କେବଳ ପାଚିଲା ନୁହେଁ ବରଂ କଞ୍ଚା କଦଳୀକୁ ମଧ ସାମିଲ୍ କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଏଥିରେ ପୋଟାସିୟମ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଯାହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ସହିତ

ଫୁର୍ତ୍ତି ମଧ ରଖିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ ବି-୬ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ସି' ଶରୀରର କୋଶିକାଗୁଡିକୁ ପୋଷଣ ଯୋଗେଇଥାଏ । କଞ୍ଚା କଦଳୀରେ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଛି । ଫଳରେ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ କଞ୍ଚାକଦଳୀ ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ରହୁଥିଲେ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ପୀଡିତ ଲୋକେ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମଧୁମେହକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରି ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପାଚନ କ୍ରିୟା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । କଞ୍ଚାକଦଳୀରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ବି ରହିଛି । ଯାହା ହାଡ଼କୁ ମଜଭୁତ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଉପକାରୀ ପିଆଜ

ପିଆଜ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ବି, ଓ ସିରେ ଭରପୂର । ଏଥିରୁ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଫସଫରସ୍, ମାଗ୍ନେସିଅମ୍, କ୍ରୋମିଅମ୍, ଆଇରନ୍ ମଧ ମିଳେ । ଏହା ତନ୍ତୁ ବହୁଳ । ଏହାର ଗୁଣ ଅନେକ । ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ପୀଡ଼ା ହେଉଥିଲେ, ସୋରିଷ ତେଲରେ ପିଆଜ ରସ

ମିଶାଇ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ । ମୁହଁରେ ଦାଗ ଥିଲେ ପିଆଜ ରସ ନିୟମିତ ଲଗାନ୍ତୁ । ଦାଗ ଚାଲିଯିବ । ବିଛଣାରେ ୨ବୁନ୍ଦା ପିଆଜ ରସ ପକାଇ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ, ମଶା ଲାଗିବେ ନାହିଁ ।

ଲବଙ୍ଗରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର

ଲବଙ୍ଗ ସବୁ ମସଲା ଭିତରେ ଆକାରରେ ବହୁତ ଛୋଟ ହେଲେ ବି ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଓ ଅନ୍ୟ ମସଲାଗୁଣ୍ଡରେ ଏହାର ଗୁଣ୍ଡକୁ ମିଶାଇ ଖାଦ୍ୟରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଶରୀରର ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଦୂରେଇଦିଏ । ଦାନ୍ତ ବିନ୍ଧୁଥିଲେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ପାରିବ । ଲବଙ୍ଗ ତେଲକୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିବା ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ବିନ୍ଧା ଦୂର ହୋଇଯିବ । ଏହା ହଜମ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ଶରୀରର ଆଳସ୍ୟପଣକୁ ଦୂରେଇଦିଏ । ବାନ୍ତି ହେବା ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ ଏହା ଦୂରେଇ ଦିଏ । ଯଦି ଆପଣ ଅଧିକ ଟେନ୍‌ସନ୍‌ରେ ଥିବେ ତେବେ କିଛି ପାଣିରେ ତୁଳସୀ ପତ୍ର, ପୋଦିନା ପତ୍ର ଓ ଲବଙ୍ଗ ପକାଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଗରମ ପାଣିରେ ନାଲି ଚା' କରନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଶୀଘ୍ର ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ ।

ଯେମିତି ବିଚାର, ସେମିତି ପରିଣାମ

ବିଶ୍ୱବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଏକ ଚିରନ୍ତନ, ଶାଶ୍ୱତ ତଥା ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ନିୟମ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ । ଏହାର ସ୍ୱରୂପ ଅନେକ, କିନ୍ତୁ ସବୁର ପରମ ଏବଂ ଚରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏକ ଓ ଅଭିନ୍ନ । ଆମେ କେତେକ ସ୍ୱରୂପ ସହ ପରିଚିତ, ମାତ୍ର ବାକି ସବୁ ସମ୍ପର୍କରେ ଆମେ ଏକବାରେ ଅଜ୍ଞ ଓ ଅନଭିଜ୍ଞ । ବିଜ୍ଞାନ ତମାମ ନିୟମ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ତ ଆମେ ଜ୍ଞାନ ବିତରଣ କରିଚାଲୁ । କିନ୍ତୁ ବିଚାରସମୂହ ଦୁନିଆର ସେତିକି ଅଦ୍ଭୁତ ଆକର୍ଷଣ ଥିବା ନିୟମକୁ ନଜର ଅନ୍ଦାଜ କରିଥାଉ । ଫଳରେ ଆମର ଜୀବନ ଗଡ଼ି ହୋଇଯାଏ କିମ୍ବା ପଥହୁଡ଼ା ହୋଇ ବିଗିଡ଼ିଯାଏ । ଆମେ ଯେବେ ମନରେ କ'ଣ କିଛି ଭାବି ବିଚାରୁ ଏକ କମ୍ପନ, ସ୍ଫୁରଣ ଆମ ଭିତରେ ଉପନ୍ନ ହୁଏ ଯାହାକି ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ । ଠିକ୍ ଯେପରି ଆଲୋକ, ଉତ୍ତାପ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଅଥବା ଚୁମ୍ବକର କମ୍ପନ ଭଳି । ଆମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଏହାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରେନା । ତେବେ ଏହାର ଅର୍ଥ ଏଇଆ ନୁହେଁ ଯେ ଏମାନଙ୍କର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ନାହିଁ । ଆଲୋକ ବା ଉତ୍ତାପର କମ୍ପନ ତ ବିଚାରଧାରା ସମ୍ମୁଖରେ ଦୁର୍ବଳ ଓ ଅଶକ୍ତ । କେବଳ ଆମ ଆଭ୍ୟନ୍ତରଣରେ ସେମାନଙ୍କ ବେଗ ବା ଗତି ଥାଏ । ଆମେ ଯେବେ ଏସବୁ ତରଙ୍ଗର ଉତ୍ପତ୍ତି ଓ କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀର ନିୟମ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିପାରିବା ଏମାନଙ୍କୁ ବି ସେମିତି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବା ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ, ଠିକ୍ ଯେପରି ଆମେ ଉର୍ଜା ବା ଶକ୍ତିର ଅବଶିଷ୍ଟ ସ୍ୱରୂପଗୁଡ଼ିକୁ କରିଥାଉ । ପ୍ରତିଟି ତରଙ୍ଗକୁ ମାପିବା ସକାଶେ ଏହାର ଅନୁରୂପ ଉପକରଣର ଆବଶ୍ୟକତା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ବିଚାର ତରଙ୍ଗକୁ ବୁଝିବା ଲାଗି ମସ୍ତିଷ୍କ ହିଁ ଏକମାତ୍ର ଉପକରଣ । ପ୍ରତି ସମୟ ଆମକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ତୀବ୍ରତାବିଶିଷ୍ଟ ବିଚାରଧାରାର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ଏବଂ ସେମିତିକା ପରିଣାମ ମଧ ଆମକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ବିଚାର-ତରଙ୍ଗ କେବଳ ଯେ ଆମକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ତାହା ନୁହେଁ, ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଏପରି ଏକ ଶକ୍ତି ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନଭାବେ ନିହିତ, ଯାହା ଅନ୍ୟ ବିଚାର ପ୍ରବାହ, ପରିସ୍ଥିତି, ମାନବଜାତି, ବସ୍ତୁ ଓ ସର୍ବୋପରି ଆମର ନିୟତି ଅର୍ଥାତ୍ ଆମର ଆଗାମୀ କାଲିର ଅଙ୍ଗୀକୃତ କରିଥାଏ । ଆମର ଭବିଷ୍ୟ ଆମର ବିଚାରପ୍ରବାହରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବିଚାରସମୂହ ଇଲାକାରେ ସମରୂପୀ ବିଚାର ପରସ୍ପରକୁ ଆକର୍ଷିତ କରିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଯେମିତି ରୋପିବ ସେମିତି କାଟିବ । ସେମିତି ବିଚାର ରାଇଜରେ ମଧ । ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଯେତିକି କରିବ, ସେତିକି ଭରିବ । ଯଦି କେହି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରେମାପ୍ଲୁତ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଆଖପାଖରେ କେବଳ ତାକୁ ପ୍ରେମ ପ୍ରୀତି ଜଳଜଳ ହୋଇ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଏ । ସେହିପରି ଘୃଣା, ଅସୂୟା ତଥା ବିଦ୍ୱେଷ ଭାବାପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାଗ୍ୟରେ କେବଳ ନିନ୍ଦା ଓ ଘୃଣା ମିଳିଥାଏ । ଯଦି କେହି ବ୍ୟକ୍ତି କଳିଝଗଡ଼ା ବାବଦରେ ବିଚାର କରେ ତେବେ ତା'ର କାହାରି ସହ କଳିତକରାଳ ସମ୍ଭାବନାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇ ନ ପାରେ । ଅତଏବ ବ୍ୟକ୍ତିର ତାହା ହିଁ ପ୍ରାପ୍ତି ଥାଏ' ଯାହାକୁ ସେ କାମନା କରିଥାଏ । ବିଚାରପ୍ରବାହର ଆକର୍ଷଣ ଏଭଳି ଗୋଟେ ବିଷୟ, ଯାହାକୁ ନେଇ ଆମେ ଗମ୍ଭୀରତାର ସହ ଚିନ୍ତନ କରିବା ବିଧେୟ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ନିଜସ୍ୱ ବିଚାରଧାରା- ଉପରେ ନିଘା ରଖିନେବା ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଦୋଷ ଲଦିବା କାହିଁକି ? ତେଣୁ ଏ କଥାକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବାକୁ ପଡିବ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ଯେଉଁ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦୋଷାରୋପ କରେ ବାସ୍ତବରେ ସେ ଖୋଦ୍ ଦାୟୀ ସେଥିପାଇଁ । ବିଚାରଧାରାରେ ଏତେମାତ୍ରାରେ ଶକ୍ତି ଥାଏ ଯେ ଆମର ସାରା ଜୀବନକୁ ବଦଳେଇ ଦେବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ରଖେ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଚାରଶକ୍ତିର ସମୁଚିତ ବିନିଯୋଗ କରିବା ଜାଣିଥାଏ ସେ ନିଜକୁ ଯେମିତି ଇଚ୍ଛା ସେମିତି ଗଢ଼ି ତୋଳିପାରିବ । କାହାର ଶରୀର କେବଳ ଯେ ତା' ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିପାରେନି ତାହା ନୁହେଁ, ଏହା ମଧ ନକାରାତ୍ମକ ବିଚାର ସ୍ଥାନରେ ସକାରାତ୍ମକ ବିଚାରରୁ ସ୍ଥିତି, ଭାଗ୍ୟ ଅଥବା ଆପଣା ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବି ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରିପାରିବ । ତେଣୁ ବିଚାରସମୂହର ନିୟମକୁ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବେ ହୃଦ୍‌ବୋଧ କରି ତାକୁ ନିଜର ପ୍ରାତ୍ୟହିକ ଜୀବନରେ ସ୍ଥାନ ଦେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଜୀବନରେ ସୁଖ-ଅସୁଖ, ବ୍ୟାଧି, ଗରିବୀ ଇତ୍ୟାଦି ଯାହାସବୁ ଆସେ ତାହା ଆମ ବିଚାରର ହିଁ ପରିଣାମ । ସୁତରାଂ ଯେମିତିକା ବିଚାର ଆମେ ମନ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଆସ୍ଥାନ ଜମେଇବାକୁ ଦେଉ ଆମ ସମ୍ମୁଖରେ ସେମିତି ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଏ ।

ସଂସ୍କାରଗୁଡିକର ମହତ୍ତ୍ୱ

ସଂସ୍କାର ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ପରିଶୋଧନ ଅଥବା ଶୁଦ୍ଧିକରଣ । ଯେତେବେଳେ ଜୀବାତ୍ମା ଗୋଟିଏ ଶରୀରକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଶରୀରରେ ଜନ୍ମ ନିଏ ତ ତା'ର ପୂର୍ବଜନ୍ମର ପ୍ରଭାବଗୁଡ଼ିକ ତା' ସାଥିରେ ଯାଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରଭାବଗୁଡ଼ିକର ବାହକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ଜୀବାତ୍ମା ସହିତ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରକୁ ଯାଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରଭାବଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ମନ୍ଦ ଓ କିଛି ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ପିଲା ଭଲ ଓ ମନ୍ଦ ପ୍ରଭାବଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ନୂତନ ଜୀବନରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ ।

ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ପୂର୍ବଜନ୍ମର ମନ୍ଦ ପ୍ରଭାବଗୁଡ଼ିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ସମାପ୍ତ କରିବା ଏବଂ ଭଲ ପ୍ରଭାବଗୁଡ଼ିକର ଉନ୍ନତି କରିବା । ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ଦୁଇଟି ରୂପ ଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଆନ୍ତରିକ ରୂପ ଓ ଅନ୍ୟଟି ବାହ୍ୟ ରୂପ । ବାହ୍ୟ ରୂପର ନାମ ହେଉଛି ରୀତି ପରମ୍ପରା । ଏହା ଆନ୍ତରିକ ରୂପର ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଆମର ଏହି ଜୀବନରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନ ହେଉଛି ପୂର୍ବଜନ୍ମରେ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ ଆତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି କରିଛେ, ଏହି ଜନ୍ମରେ ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଉନ୍ନତି କରିବା । ଆନ୍ତରିକ ରୂପ ହିଁ ଆମର ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା । ଏହା କେତୋଟି ନିୟମ ଉପରେ ଆଧାରିତ, ଯାହା ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ଆତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି କରିପାରେ । ଋଗ୍‌ବେଦରେ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ଉଲ୍ଲେଖ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥର କେତେକ ସୂକ୍ତରେ ବିବାହ, ଗର୍ଭାଧାନ ଓ ଅନ୍ତ୍ୟେଷ୍ଟି ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ କେତେକ ଧାର୍ମିକ କୃତ୍ୟର ବର୍ଣ୍ଣନ ମିଳେ ।

ଯଜୁର୍ବେଦରେ କେବଳ ଶ୍ରୌତ ଯଜ୍ଞଗୁଡ଼ିକର ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି, ଏଥିପାଇଁ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥରୁ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ବିଶେଷ ସୂଚନା ମିଳେ ନାହିଁ । ଅଥର୍ବ ବେଦରେ ବିବାହ, ଅନ୍ତ୍ୟେଷ୍ଟି ଓ ଗର୍ଭାଧାନ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଥମରୁ ଅଧିକ ବିସ୍ତୃତ ବର୍ଣ୍ଣନ ମିଳିଥାଏ । ଗୋପଥ ଓ ଶତପଥ ବ୍ରାହ୍ମଣରେ ଉପନୟନ ଗୋଦାନ ସଂସ୍କାରର ଧାର୍ମିକ କୃତ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ଉଲ୍ଲେଖ ମିଳେ । ତୈତ୍ତିରୀୟ ଉପନିଷଦରେ ଶିକ୍ଷା ସମାପ୍ତି ପରେ ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଦୀକ୍ଷାନ୍ତ ଶିକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ । ଏହି ପରି ଗୃହ୍ୟସୂତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ବରୁ ଆମକୁ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ପୂରା ନିୟମ ମିଳି ନ ଥାଏ । ଏଥିରୁ ପ୍ରତୀତ ହୁଏ ଯେ ଗୃହ୍ୟ ସୂତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ବରୁ ପାରମ୍ପରିକ ପ୍ରଥାଗୁଡ଼ିକ ଆଧାରରେ ହିଁ ସଂସ୍କାର ହେଉଥିଲା । ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଗୃହ୍ୟ ସୂତ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ହିଁ ସଂସ୍କାର ଗୁଡ଼ିକର ପୂରା ପଦ୍ଧତିର ବର୍ଣ୍ଣନ ମିଳିଥାଏ । ଗୃହ୍ୟ ସୂତ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ବର୍ଣ୍ଣନରେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ବିବାହ ସଂସ୍କାରର ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ଏହା ପରେ ଗର୍ଭାଧାନ, ପୁଂସବନ, ସୀମନ୍ତୋନ୍ନୟନ, ଜାତକର୍ମ, ନାମକରଣ, ନିଷ୍କ୍ରମଣ, ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ, ଚୂଡ଼ାକର୍ମ, ଉପନୟନ ଓ ସମାବର୍ତ୍ତନ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ବର୍ଣ୍ଣନ କରାଯାଇଛି ।

ଅଧିକାଂଶ ଗୃହ୍ୟ ସୂତ୍ରରେ ଅନ୍ତ୍ୟେଷ୍ଟି ସଂସ୍କାରର ବର୍ଣ୍ଣନ ମିଳେ ନାହିଁ । କାରଣ ଏପରି କରିବା ଅଶୁଭ ବୋଲି ବୁଝା ଯାଉଥିଲା । ସ୍ମୃତିଗୁଡ଼ିକର ଆଚାର – ପ୍ରକରଣ ଗୁଡ଼ିକରେ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି ଏବଂ ତତ୍ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନିୟମ ଦିଆଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଉପନୟନ ଓ ବିବାହ ସଂସ୍କାରର ବର୍ଣ୍ଣନ ବିସ୍ତାର ପୂର୍ବକ ଦିଆଯାଇଛି । କାରଣ ଉପନୟନ ସଂସ୍କାର ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଆଶ୍ରମରେ ଏବଂ ବିବାହ ସଂସ୍କାର ଦ୍ୱାରା ଗୃହସ୍ଥ ଆଶ୍ରମରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ ।

ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ଅଭିପ୍ରାୟ ସେହି ଧାର୍ମିକ କୃତ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଥିଲା, ଯାହା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜ ସମୁଦାୟର ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଯୋଗ୍ୟ ସଦସ୍ୟ କରାଇବା ହେତୁ ତା'ର ଶରୀର, ମନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପବିତ୍ର କରିବା ପାଇଁ କରାଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ହିନ୍ଦୁ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା, ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଅଭୀଷ୍ଟ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଜନ୍ମ ଦେବା ।

ବୈଦିକ ସାହିତ୍ୟରେ ସଂସ୍କାର ଶବ୍ଦର ପ୍ରୟୋଗ ମିଳେ ନାହିଁ । ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ବିବେଚନ ମୁଖ୍ୟ ରୂପେ ଗୃହ୍ୟ ସୂତ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ହିଁ ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ସଂସ୍କାର ଶବ୍ଦର ପ୍ରୟୋଗ ଯଜ୍ଞ ସାମଗ୍ରୀର ପବିତ୍ରୀକରଣ ଅର୍ଥରେ କରାଯାଇଛି । ବୈଖାନସ ସ୍ମୃତି ସୂତ୍ରରେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସଂସ୍କାର ଓ ଯଜ୍ଞ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଅନ୍ତର ମିଳିଥାଏ ।

ମନୁ ଓ ଯାଜ୍ଞବଲ୍‌କ୍ୟଙ୍କ ଅନୁସାରେ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଦ୍ୱିଜମାନଙ୍କର ଗର୍ଭ ଓ ବୀଜର ଦୋଷାଦିର ଶୁଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । କୁମାରିଲ (୬୫୦ ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦ) ତନ୍ତ୍ରବାର୍ତ୍ତିକ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଏହାଠାରୁ କିଛି ଭିନ୍ନ ବିଚାର ପ୍ରକଟ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଅନୁସାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଦୁଇ ପ୍ରକାରେ ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ– ପୂର୍ବ କର୍ମର ଦୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ନୂତନ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ପାଦନ ଦ୍ୱାରା । ସଂସ୍କାର ଏ ଦୁଇଟି କାମ କରିଥାଏ ।

ଏହିପରି ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତରେ ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନରେ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱ ଥିଲା । ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ କରି ନିଜର ଓ ସମାଜର, ଉଭୟର କଲ୍ୟାଣ କରୁଥିଲା । ଏହି ସଂସ୍କାର କେବଳ ଏହି ଜୀବନରେ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ପବିତ୍ର କରି ନଥାଏ, ବରଂ ତା'ର ପାରଲୌକିକ ଜୀବନକୁ ମଧ୍ୟ ପବିତ୍ର କରିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଂସ୍କାର ପୂର୍ବରୁ ହୋମ କରାଯାଉଥିଲା, କିନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁ ଗୃହ୍ୟ ସୂତ୍ରର ଅନୁକରଣ କରୁଥିଲା, ତଦନୁସାର ଆହୁତିର ସଂଖ୍ୟା, ହବନ ପଦାର୍ଥ ଓ ମନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରୟୋଗ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହେଉଥିଲା ।

ଗୌତମ ଧର୍ମସୂତ୍ରରେ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ଚାଳିଶ କୁହାଯାଇଛି । ଏହି ଚାଳିଶ ସଂସ୍କାର ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରର –

୧. ଗର୍ଭାଧାନ, ୨. ପୁଂସବନ, ୩. ସୀମନ୍ତୋନ୍ନୟନ, ୪. ଜାତକର୍ମ, ୫. ନାମକରଣ ୬. ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ, ୭. ଚୂଡ଼ାକର୍ମ, ୮. ଉପନୟନ, ୯-୧୨. ବେଦର ଚାରି ବ୍ରତ, ୧୩. ସ୍ନାନ, ୧୪. ବିବାହ, ୧୫-୧୯. ପଞ୍ଚ ଦୈନିକ ମହାଯଜ୍ଞ, ୨୦-୨୬. ସାତ ପାକଯଜ୍ଞ, ୨୭-୩୩. ସାତ ହବିଯଜ୍ଞ ୩୪-୪୦, ସାତ ସୋମଯଜ୍ଞ ।

କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ରରେ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତର୍ଗତ ବେଦର ଚାରିବ୍ରତ, ପଞ୍ଚ ଦୈନିକ ମହାଯଜ୍ଞ, ସାତ ପାକଯଜ୍ଞ, ସାତ ହବିଯଜ୍ଞ ଓ ସାତ ସୋମଯଜ୍ଞର ବର୍ଣ୍ଣନ କରାଯାଇ ନାହିଁ । ମନୁ ମହାରାଜ ଗର୍ଭାଧାନ, ପୁଂସବନ, ସୀମନ୍ତୋନ୍ନୟନ, ଜାତକର୍ମ, ନାମକରଣ, ନିଷ୍କ୍ରମଣ, ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ, ଚୂଡ଼ାକର୍ମ, ଉପନୟନ, କେଶାନ୍ତ, ସମାବର୍ତ୍ତନ, ବିବାହ ଓ ଅନ୍ତ୍ୟେଷ୍ଟି ଆଦି ତେରଟି ସଂସ୍କାରର ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି । ମହର୍ଷି ଯାଜ୍ଞବଲ୍‌କ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଏହି ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ବର୍ଣ୍ଣନ କରିଛନ୍ତି । କେବଳ କେଶାନ୍ତର ବର୍ଣ୍ଣନ ସେ କରି ନାହାନ୍ତି; କାରଣ ଏହି କାଳ ବେଳକୁ ବୈଦିକ ଗ୍ରନ୍ଥଗୁଡ଼ିକର ଅଧ୍ୟୟନର ପ୍ରଚଳନ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା ।

ପରେ ରଚନା କରାଯାଇଥିବା ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକରେ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ଷୋହଳ ଦିଆଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ଗୌତମ ଧର୍ମସୂତ୍ର ଓ ଗୃହ୍ୟ ସୂତ୍ରରେ ଅନ୍ତ୍ୟେଷ୍ଟି ସଂସ୍କାରର ଉଲ୍ଲେଖ ନାହିଁ; କାରଣ ଅନ୍ତ୍ୟେଷ୍ଟି ସଂସ୍କାରର ବର୍ଣ୍ଣନ କରିବା ଅଶୁଭ ମନେ କରାଯାଉଥିଲା । ସ୍ୱାମୀ ଦୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ନିଜର ସଂସ୍କାର ବିଧି ତଥା ପଣ୍ଡିତ ଭୀମସେନ ଶର୍ମା ନିଜର ଷୋଡ଼ଶ ସଂସ୍କାର ବିଧିରେ ଷୋହଳ ସଂସ୍କାରର ହିଁ ବର୍ଣ୍ଣନ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଦୁଇ ଲେଖକ ଅନ୍ତ୍ୟେଷ୍ଟିକୁ ଷୋହଳ ସଂସ୍କାରରେ ସମ୍ମିଳିତ କରିଛନ୍ତି ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଗର୍ଭାଧାନ, ପୁଂସବନ ଓ ସୀମନ୍ତୋନ୍ନୟନ ତିନିଟି ସଂସ୍କାର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ତିନି ସଂସ୍କାରର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା– ମାତାପିତାଙ୍କ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଏପରି ହେବା ଉଚିତ, ଯଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଉତ୍ତମ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ଜନ୍ମ ହେବ । ଜାତକର୍ମ, ନାମକରଣ, ନିଷ୍କ୍ରମଣ, ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ, ମୁଣ୍ଡନ, କର୍ଣ୍ଣବେଧ – ଏହି ଛଅ ସଂସ୍କାର ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ବାଲ୍ୟ କାଳରେ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟର ଅଭ୍ୟାସ ନିର୍ମିତ ହୁଏ, ଏଣୁ ଏହି ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ବହୁତ ଶୀଘ୍ର କରିବା କଥା କୁହାଯାଇଛି । ଉପନୟନ ଓ ବେଦାରମ୍ଭ ସଂସ୍କାର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଶ୍ରମର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ପ୍ରାୟ ଏକାସାଙ୍ଗରେ ହୋଇଥାଏ । ସମାବର୍ତ୍ତନ ଓ ବିବାହ ସଂସ୍କାର ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମ ପୂର୍ବରୁ ହୋଇଥାଏ ତାହାକୁ ବି ଏକାସାଙ୍ଗରେ ବୁଝିବା ଉଚିତ । ବାନପ୍ରସ୍ଥ ଓ ସନ୍ନ୍ୟାସ ସଂସ୍କାର ଏହି ଦୁଇ ଆଶ୍ରମର ଭୂମିକା ମାତ୍ର ଏହିପରି ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଏହି ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ଯଥାସମ୍ଭବ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପକାରୀ ତେନ୍ତୁଳି

ତେନ୍ତୁଳିର ଖଟାମିଠା ସ୍ୱାଦ ନିଶ୍ଚୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଟିରୁ ଲାଳ ଗଡ଼ାଇଦେବ । ତେବେ ସ୍ୱାଦ ବ୍ୟତୀତ ଏହାର ଏକାଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରିତା ଥିବା ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୋକ ଜାଣନ୍ତି । ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜିକୁ କ୍ଷୀରରେ ପୁରା ସିଝାଇଦେବେ ଯେପରି ତା' ଉପର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇହେବ । ଏବେ ଏହାର ଧଳା ଅଂଶକୁ ବାଟି ଘିଅରେ ଭାଜି ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଇଲେ ନପୁଂସକତା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଜୁଆଣି, ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି ଏବଂ ଗୁଡ଼ ସମାନ ପରିମାଣରେ ନେଇ ଏହାକୁ ଘିଅରେ ଭଲଭାବେ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଦିନ ଅଳ୍ପଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ ନପୁଂସକତା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ପାଚିଲା ତେନ୍ତୁଳିର ଶସ ପ୍ରାୟ

୧୫ ଗ୍ରାମ ଜ୍ୱର ପୀଡିତଙ୍କୁ ଦେଲେ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳେ । ଏଥିରେ କିଛି ଅଳେଇଚ ଏବଂ ଖଜୁରୀ ମିଶାଇଲେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ । ଛାତି ପୋଡାଜଳା ହେଲେ ପାଚିଲା ତେନ୍ତୁଳି ରସରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ ଆରାମ ମିଳିବ । ତେନ୍ତୁଳି ପତ୍ର ଏବଂ ଫୁଲକୁ ଏକାଠି ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ କାଢ଼ା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଜଣ୍ଡିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କୁ ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ଏହା ଆରାମ ଦିଏ । ସପ୍ତାହେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଏହି କାଢ଼ା ପିଇଲେ ଜଣ୍ଡିସ୍ ରୋଗ ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଆଘାତ ଲାଗିଲେ କିମ୍ବା ମୋଡି ହୋଇଗଲେ ତେନ୍ତୁଳି ପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ସେହି ପାଣିରେ ସେକ ଦେଲେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।

ପାଚିଲା ତେନ୍ତୁଳିକୁ ପାଣିରେ ପକାଇ ଏହାର ରସ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରି ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ କଳାଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଭୋକ ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଥର ଏପରି କଲେ ଭୋକ ହେଉ ନଥିବା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇପାରେ ।

ପ୍ରୋଟିନ୍‌ରେ ଭରପୂର କାଙ୍କଡ଼

ସବୁ ପନିପରିବାର ଉପକାରିତା ଥିବାବେଳେ କାଙ୍କଡ଼ ପରିବା ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଶରୀର ଉପରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

ମିଳିଥିବା ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ପ୍ରୋଟିନ ଓ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଭରପୂର ଏଇ ପରିବା ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତମ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ସପ୍ତାହକୁ ୨-୩ ଥର କାଙ୍କଡ ଭଜା ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କ ମଧୁମେହ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ ଭୋଜନରେ ପ୍ରତ୍ୟହ କାଙ୍କଡ ଖାଇଲେ କର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୁଏ । ଚକ୍ଷୁର ଜ୍ୟୋତି ବଢ଼ାଉଥିବା ଏଇ ପରିବା ଖରାଦିନରେ ଶରୀରରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ନିର୍ଗତ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଫାଇବର ଓ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭରପୂର କାଙ୍କଡ ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର ସହାୟକ ହେଉଥିବା କାଙ୍କଡ଼ରେ ଥିବା ମେମୋରଡିସିନ୍

ତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ସହ ରକ୍ତଚାପ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଇ ନ ଥାଏ । କାଙ୍କଡରେ ଥିବା ଲ୍ୟୁଟେନ୍ ତତ୍ତ୍ୱ କାରଣରୁ କର୍କଟରୋଗୀଙ୍କ ରୋଗର ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷାରୁ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । ଲୌହ ଭରପୂର ଥିବା କାଙ୍କଡ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ମେଦ ବହୁଳ ରୋଗୀଙ୍କ ଓଜନ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହେ ।

ମକାର ଉପକାରିତା

ସ୍ନାକ୍ସ ଖାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତ ମକା ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ । ଏହା ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଏବଂ ଏଥିରେ ରହିଛି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍, ମିନେରାଲସ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ । ଏହା ଖାଲି ଯେ ଓଜନ କମ୍ କରିଥାଏ ତାହା ନୁହେଁ ବରଂ ଏଥିରେ ବହୁ ଗମ୍ଭୀର ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ମକାର ଗୁଣ: ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ମକାରେ ୮୬ କ୍ୟାଲୋରି, ୧% ଫ୍ୟାଟ୍, ୦% କୋଲେଷ୍ଟ୍ରେଲ, ୧୫ ମିଲିଗ୍ରାମ ସୋଡିୟମ, ୭% ପୋଟାସିୟମ, ୬% କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ୧୦% ଡାଇଟରୀ ଫାଇବର, ୩.୨ ଗ୍ରାମ ସୁଗାର, ୬% ପ୍ରୋଟିନ୍, ୧୧% ଭିଟାମିନ୍ ସି, ୧% କ୍ୟାଲସିୟମ, ୨% ଲୌହ, ୫% ଭିଟାମିନ୍ ବି-୬ ଓ ୯ % ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ରହିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଓ ଆଣ୍ଟି ଇନ୍‌ଫ୍ଲାମେଟ୍ରି ଭଳି ଗୁଣ ମିଳିଥାଏ । ଯାହାକି ଆପଣଙ୍କୁ ବହୁ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଫାଇବରରେ ଭରପୂର: ମକାରେ ଭରପୂର ଡାଇଟରୀ ଫାଇବର ରହିଥାଏ, ଯାହା ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ ଓ କବ୍‌ଜ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଆପଣ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସ୍ନାକ୍ସ ଭାବେ କର୍ଣ୍ଣକୁ ସାଲାଡରେ କିମ୍ବା ସିଝା ଯାଇଥିବା

ସ୍ୱିଟ୍ କର୍ଣ୍ଣ ଖାଇ ପାରିବେ ।

ରକ୍ତହୀନତା: ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି ୧୨, ଆଇରନ ଓ ଫଲିକ ଏସିଡ ରହିଥାଏ, ଯାହାକି ଲାଲ ରକ୍ତ କଣିକାର ଉତ୍ପାଦନରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଫଳରେ ରକ୍ତ କମି ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏମିତିରେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଆନେମିଆର ଭୟ ରହିଛି ତେବେ ଡାଏଟରେ କର୍ଣ୍ଣକୁ ନିଶ୍ଚୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

ଏନର୍ଜୀ ବୁଷ୍ଟର: ମକାରେ ଜଟିଳ କାର୍ବ୍ସ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ସ୍ୱାର୍ବସ ରହିଥାଏ । ଯାହାକି ଶରୀରକୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ମକା ସାଲାଡକୁ ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

ହେଲଦୀ ସ୍କିନ୍: କର୍ଣ୍ଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି' ଓ ଲାଇକୋପିନ୍ ରହିଛି ଯାହା ତ୍ୱଚାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଆପଣ ତ୍ୱଚାରେ ମକା ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ଚ ଓ ମକା ତେଲ ମଧ୍ୟ ଲଗାଇ ପାରିବେ ।

ଓଜନ କମ୍ କରେ: ଯଦି ଆପଣ ଓଜନ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ମକା ଆପଣଙ୍କୁ ସହାୟତା କରିବ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର କ୍ୟାଲୋରି ରହିଛି । ତା' ଛଡ଼ା ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ କମ୍ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ମକା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

କୋଲେଷ୍ଟ୍ରେଲ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ: ମକ୍କାରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି' କ୍ୟାରୋଟିନାଏଡ ଓ ଫାଇବର ରହିଥାଏ, ଯାହାକି ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରେଲ ଲେବଲକୁ କମ୍ କରି ରକ୍ତ କୋଷିକାକୁ ସଫା କରିଥାଏ ଓ ହୃଦୟକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ କାମ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଧର୍ମପରାୟଣା ମହିଳାଙ୍କ ପରଲୋକ

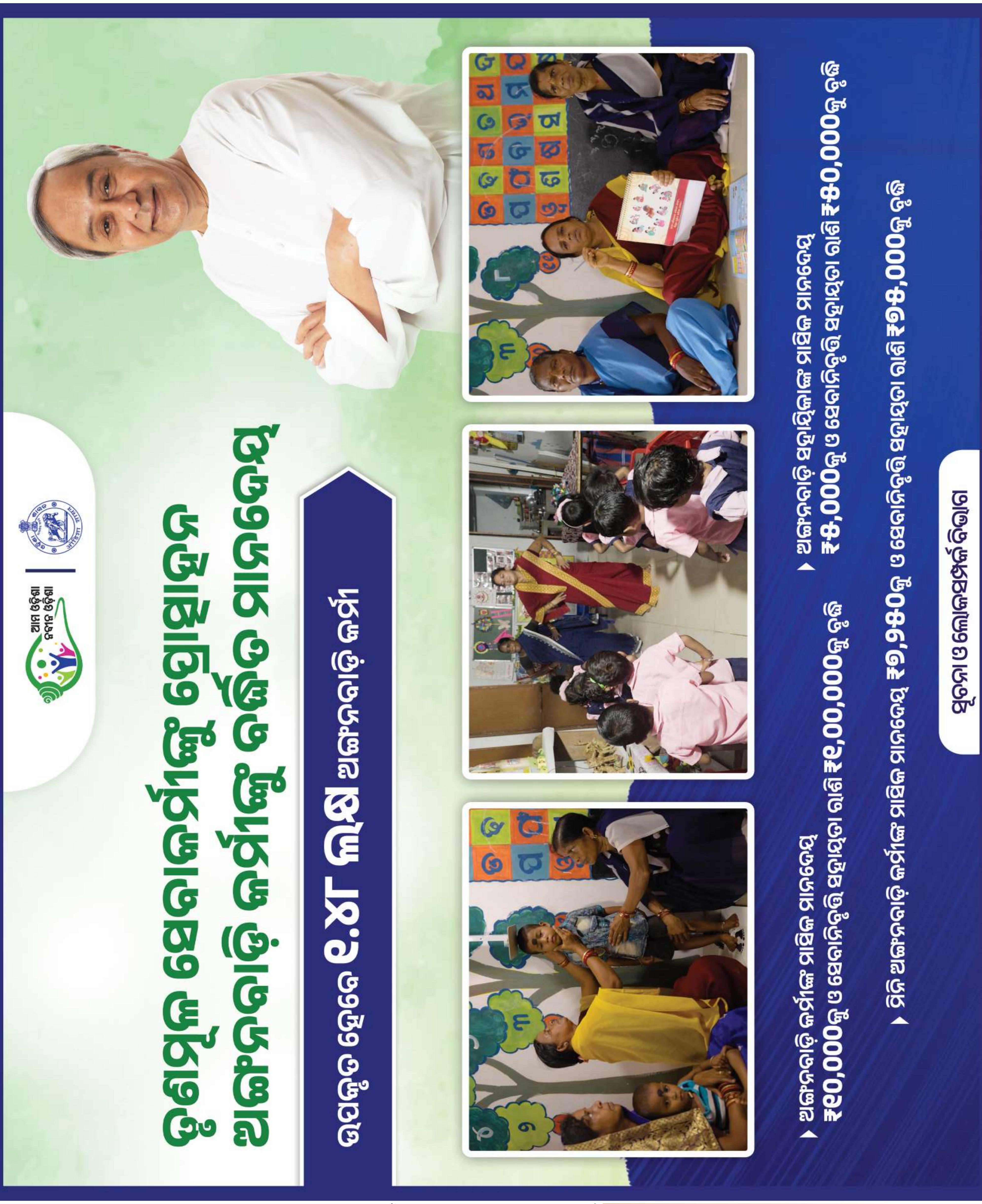
ସମ୍ବଲପୁର : କୁଞ୍ଜେଲପଡ଼ା ନିବାସୀ ଭାଗ୍ୟଲତା ପଣ୍ଡାଙ୍କ ଦୀର୍ଘ ଦିନର ଅସୁସ୍ଥତା ପରେ ଚିକିତ୍ସାଧିନ ଅବସ୍ଥାରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପରଲୋକ ହୋଇ ଯାଇଛି । ସେ ଜଣେ ପରୋପକାରୀ ଓ ଧର୍ମ ପରାୟଣା ମହିଳା ଥିଲେ । ସେ ତାଙ୍କର ପୁଅ ସୁଜିତ୍ ଝିଅ ସୁନିତା ଓ ବନିତାଙ୍କୁ ଛାଡି ଚାଲି ଯାଇଛନ୍ତି । ସ୍ଥାନୀୟ ରାଜଘାଟରେ ତାଙ୍କର ଅନ୍ତିମ ସଂସ୍କାର କରାଯାଇଛି । ପୁଅ ସୁଜିତ୍ ମୁଖାଗ୍ନି ଦେଇଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଝିଅ ସୁନିତା ଆକାଶବାଣୀର ସମ୍ବଲପୁରୀ ଆଞ୍ଚଳିକ ସମ୍ବାଦ ବିଭାଗରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଅଛନ୍ତି ।

କ୍ଷେତରାଜପୁର ମାରଓ୍ୱାଡ଼ି ମହିଳା ସମିତି ପକ୍ଷରୁ ଆନନ୍ଦ ମେଳା

ସମ୍ବଲପୁର : ସ୍ଥାନୀୟ ମୁଦିପଡ଼ା ସ୍ଥିତ ଡକ୍ଟର ରାଧାନାଥ ରଥ କମ୍ୟୁନିଟି ସେଣ୍ଟର ଠାରେ କ୍ଷେତରାଜପୁର ମାରଓ୍ୱାଡି ମହିଳା ସମିତି ପକ୍ଷରୁ ଦୁଇଦିନିଆ ଆନନ୍ଦ ମେଳା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ ରାଜ୍ୟ ତଥା ପଡ଼ୋଶୀ ରାଜ୍ୟର ବହୁ ଦୋକାନୀ ତାଙ୍କର ଦୋକାନ ଖୋଲି ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ତଥା ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛଦ ବିକ୍ରି କରିଥିଲେ ।

ତେଲେନପାଲିର ଯମୁନା ଦାଶଙ୍କ ପରଲୋକ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା : ବ୍ରଜରାଜନଗର ପୌର ପରିଷଦ ତେଲେନ ପାଲି ଗାଁର ଧର୍ମପରାୟଣ ମହିଳା ନାରାୟଣ ଦାଶଙ୍କ ପତ୍ନୀ ଯମୁନା ଦାଶ (୭୮)ଙ୍କ ପରଲୋକ ଘଟିଛି । ସେ ଜଣେ ମିଷ୍ଟଭାଷୀ, ପରୋପକାରୀ ମହିଳା ଭାବେ ପରିଚିତ ଥିଲେ । ମୃତ୍ୟୁ ଶଯ୍ୟା ନିକଟରେ ପୁଅ ରଞ୍ଜିତ, ଝିଅ ସୁସ୍ମିତା ଓ ରଞ୍ଜନା, ଦିଅର ଦୟାସାଗର ଏବଂ ମନୋରଞ୍ଜନଙ୍କ ସମେତ ସମସ୍ତ ପରିବାର ଲୋକ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଅନ୍ତିମ ସଂସ୍କାର ସ୍ଥାନୀୟ ଇବ୍ ନଦୀ ସ୍ଥିତ ଶ୍ମଶାନରେ ସମ୍ପନ୍ନ କରାଯାଇଛି ।



Printed, Published and Owned by Hemanta Kumar Mahapatra, Printed at Impressions Press, Sambalpur, Office Phone: 0663- 2950945
e-mail: hemantamahapatra@yahoo.com Editor : Hemanta Kumar Mahapatra