

ପୁଣ୍ୟ କାର୍ତ୍ତିକରେ ବୃକ୍ଷ ପୂଜା ପରମ୍ପରା

ସଂକ୍ଷେପ କୁମାର ଦାଶ



ବର୍ଷକ ବାର ମାସ ମଧ୍ୟରୁ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସକୁ ପୁଣ୍ୟ ଓ ଧର୍ମ ମାସ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ଏହି ମାସରେ ଶୁକ୍ଳାଳୟାଦି କାର୍ତ୍ତିକ ବ୍ରତ ରଖି ଶୁକ୍ଳ ନିରାମିଷ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି। ଏହି ମାସରେ ବିଭିନ୍ନ ବୃକ୍ଷକୁ ପୂଜା କରିବା ଆମ ଓଡ଼ିଆ ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରାରେ ରହି ଆସିଛି। ତୁଳସୀ, ଧୂଳି, ବେଲ, ବର, ଅଗ୍ରଣ ବୃକ୍ଷ ସବୁକୁ ଶୁକ୍ଳାଳୟାଦି ପୂଜା କରିଥାନ୍ତି। ଏଗୁଡ଼ିକ ସବୁ ଐଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ଅତୀତରେ ମଣିଷ ସୃଷ୍ଟି, ଶାନ୍ତି, ନିରୋଧରେ ରହିବାକୁ ଏହି ସବୁ ବୃକ୍ଷ ସବୁର ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲା। ଯେହେତୁ ଏହି ଐଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ସବୁ ମଣିଷ ଜୀବନକୁ ସୁଖ ଓ ନିରୋଧରେ ରଖିଥିଲା ସେହି କାରଣରୁ ଆଦିମ କାଳରୁ ବୃକ୍ଷ ପୂଜା ପରମ୍ପରା ରହି ଆସିଛି ଆମ ସଂସ୍କୃତିରେ। ବିଭିନ୍ନ ବୃକ୍ଷ ପୂଜା ପାଇବା ସମ୍ପର୍କରେ ଅନେକ ଲୋକକଥା ଓ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ରହିଛି। କାର୍ତ୍ତିକ ମାହାତ୍ମ୍ୟରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ମା ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଉଭୟ ହରିହରଙ୍କୁ ସମ୍ବନ୍ଧ କରିବାକୁ ଧୂଳି ନଦୀର ଧୂଳି ଦେଖି ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥିଲେ। କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ତୁଳସୀ ବୃକ୍ଷକୁ ପୂଜା କଲେ ବିଷ୍ଣୁ ଭଗବାନ ସବୁକୁ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଏହି କାର୍ତ୍ତିକ ବ୍ରତଧାରୀ ଶୁକ୍ଳାଳୟାଦି କାର୍ତ୍ତିକ ମାସ ଯାବା ତରଳା ମୂଳରେ ରାଜ ବାମନଙ୍କ ପୂଜା କରିଥିଲେ ଓ ସେହି ବୃକ୍ଷ ମୂଳରେ ହରିଷ୍ଠଙ୍କୁ ଭୋଜନ କରିଥିଲେ। କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ତୁଳସୀ ବୃକ୍ଷକୁ ପୂଜା କଲେ ବିଷ୍ଣୁ ଭଗବାନ ସବୁକୁ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଏହି କାର୍ତ୍ତିକ ବ୍ରତଧାରୀ ଶୁକ୍ଳାଳୟାଦି କାର୍ତ୍ତିକ ମାସ ଯାବା ତରଳା ମୂଳରେ ରାଜ ବାମନଙ୍କ ପୂଜା କରିଥାନ୍ତି। ବ୍ରହ୍ମା ଦେବ ପଲ୍ଲୀ ଗଛରେ ବାସ କରୁଥିବା ବେଳେ ଭଗବାନ ଶିବ ବସନ୍ତଋତୁରେ ଆଉ ବିଷ୍ଣୁ ନାରାୟଣ ଅଗ୍ରଣ ବୃକ୍ଷରେ ବାସ କରୁଥିବା ଦିଶାଏ ରହିଛି। ବୃକ୍ଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବସନ୍ତ ବୃକ୍ଷ ଶୋଭା ପ୍ରଦାନ। ଏହି ବୃକ୍ଷକୁ ଯେଉଁ ପ୍ରାଣୀ ରୋଗ କରେ ତାହାର ସାତ କଳ୍ପର ପାପ ନାଶ ହୁଏ। ଯେଉଁ ଜନ ବସନ୍ତ ବୃକ୍ଷକୁ ପାଳେ ଓ ମନରେ ଇଷ୍ଟ ନାମକୁ ଜପ କରେ ଓ ସୁରକ୍ଷା ଦିଏ ସେହି ଜନ ସଂସାରରୁ ନିପ୍ତରିତ ହୁଏ। ବିଷ୍ଣୁ ଭଗବାନ ବାସ କରୁଥିବା ଅଗ୍ରଣ ବୃକ୍ଷକୁ ଯେଉଁମାନେ ରୋଗକଳ କରନ୍ତି ଓ ଯଦୁ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ପୂର୍ଣ୍ଣ କଳ୍ପରେ କରିଥିବା ପାପ ସହିତ ଏ କଳ୍ପର ପାପ ଖଣ୍ଡନ ହୋଇଥାଏ। ଗୋଟିଏ ଆସନରେ ଯେଉଁ ଜନ ହର ଓ ହରିଙ୍କୁ ଆହୁାନ କରି ପୂଜାକରେ ଓ ଯଜ୍ଞ କରେ ତାଙ୍କର ସର୍ବସିଦ୍ଧି ହୁଏ। ସକଳ ପାପ ଦୂରୀଭୂତ ହୁଏ। ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ତାକୁ ବୈକୁଣ୍ଠରେ ବାସ ମିଳେ। ଯେମାନେ ବସ, ଅଗ୍ରଣ ଓ ପଲ୍ଲୀ ଗଛକୁ କାର୍ତ୍ତିକ ପୂଜା କରିବାକୁ ହିଁ ସେମାନେ ଘୋର ନର୍କରେ ବାସ କରନ୍ତି। ଏହି କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ଯେଉଁ ଜନ ତୁଳସୀ, ବେଲ, ଧୂଳି, ବର, ଅଗ୍ରଣ ବୃକ୍ଷକୁ ପୂଜା କରେ ସେ ମଣିଷ ଜୀବନରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରି ସ୍ୱର୍ଗ ପ୍ରାପ୍ତ କରେ। ଏହି କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ରାଜ ବାମନଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ବୃକ୍ଷକୁ ଭଜି ଓ ନିଷ୍ଠାର ସହିତ ପୂଜା କରି ଆସୁଛନ୍ତି। ପୁଣ୍ୟ ମାସ କାର୍ତ୍ତିକରେ ବୃକ୍ଷ ପୂଜା କରିବା ଆମ ଓଡ଼ିଆ ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରାରେ ରହିଆସିଛି।

ତୁଳସୀପୂଜା, ପୂଜା ମୋବାଇଲ୍: ୯୪୩୧୩୭୧୮୮୮



ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିର ମାୟାଜାଲ!



ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିର୍ବାଚନ ପରି ବିହାର ରାଜନୈତିକ ମଣ୍ଡଳେ ବି ହେଉଛି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିର ବର୍ଷା। ୨୦୨୫ ନିର୍ବାଚନରେ ବିଜେପି-କେଡିଏୁ ସହଯୋଗୀ ଏକ୍ସିଏ ସରକାରୀ ଯୋଜନାକୁ ନୂତନ ରୂପାନ୍ତ ଦେବା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାମରେ କାରଖାନା, ରାସ୍ତା, ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଓ ନିୟମିତ ରାଶନର ସୁବିଧା ଦେବା ଆଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆରକେଡି-କିଏୁ ସହଯୋଗୀ ମହାଗଠବଙ୍କ ନିର୍ବାଚନୀ ଯୋଷଣାପତ୍ରରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ପ୍ରତି ମାସରେ ୩୦୦୦ ଟଙ୍କା ସହାୟତା, କୃଷକଙ୍କୁ ନିର୍ମୂଳକ ବିକ୍ରି ଓ ସୁବିଧାରେ ରୋଜଗାରର ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ଦେବାକୁ ବାଦ ଦେଇପାରିବେ ନାହିଁ। ଏହି ଆଶ୍ୱାସନାଗୁଡ଼ିକ ଲୋକଙ୍କୁ ମୋହିତ କରୁଛି, କିନ୍ତୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି—ଏଗୁଡ଼ିକ କେତେ ବାସ୍ତବବାଦୀ? କେତେ ପୁରଣ ହେବ? ବିହାରର ରାଜନୀତି ଏତିହାସିକ ଭାବେ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରୁଛନ୍ତି ଫସଲ ମୂଲ୍ୟର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଉପରେ, କିନ୍ତୁ ବର୍ଷ ପରେ ମଣ୍ଡି ବଜାରରେ ନିରାଶା ପାଏ। ସୁବିଧାରେ ରୋଜଗାରର ସୁବିଧା ଦେଖିବାକୁ, କିନ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନରେ ରୋଜଗାରର ସୁବିଧା ପରିବାରକୁ ଧରି ରଖିବାକୁ ମହିଳାମାନେ ସୁଖ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷାର ଆଶାରେ ଭୋବ୍ ଦେଉଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଥମିକ ପରେ ସେମାନଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ଅପରିବର୍ତ୍ତୀ। ଏହା ଏକ ଚକ୍ର—ନିର୍ବାଚନରେ ଆଶ୍ୱାସନା, ସରକାରୀ କଳରେ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ପରଦର୍ଶୀ ନିର୍ବାଚନରେ ନୂତନ ମୋହା ରାଜନୈତିକ ଦଳମାନେ ଜାତିଗତ ସମାଜର ଲାଭ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଘୋଷଣା କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ବଜେଟର ଅଭାବରେ ସେସବୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଉପରେ ଧୂଳି ଲାଗିଯାଏ। ଏହାର ପରିଣାମ ଗଭୀର। ଲୋକଶାସ୍ତ୍ରରେ ଭୋଟରଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ହ୍ରାସ ପାଏ, ନିର୍ବାଚନୀ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କମ୍ ହୁଏ ଓ ଅସଫଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ବିହାର ଭଳି ଗରିବ ରାଜ୍ୟରେ ଏହା ବିକାଶକୁ ଅଟକାଏ। ସରକାରମାନେ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପୂରଣ ପାଇଁ ସୁବିଧା ନାହିଁ ଘୋଷଣା କରନ୍ତୁ—ଯେମିତି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପରାଜା କମିଶନ ଗଠନ। ଗଣମାଧ୍ୟମ ଓ ଏକ୍ସିଏମାନେ ଏହାର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ। ଭୋଟରମାନେ ମଧ୍ୟ ସଚେତ ହୋଇ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିର ବାସ୍ତବତା ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ, ନ କେବଳ ନାମରେ ଭୋବ୍ ଦିଅନ୍ତୁ। ଅନ୍ତରେ, ବିହାରର ନିର୍ବାଚନୀ ଆଶ୍ୱାସନା ଏକ ନାଟକର ଅଧିକ ନୁହେଁ। ଏହା ସମାପ୍ତ ହେବ ଯେତେବେଳେ ରାଜନୈତିକ ଦଳମାନେ ବାସ୍ତବବାଦୀ ସୁବିଧା ଦେଖାଇବେ ଓ ଲୋକମାନେ ତାକୁ ମାପିବେ। ନହେଲେ ବିହାରର ବିକାଶ ଏକ ଅକ୍ଷତାନ ଅପେକ୍ଷାରେ ରହିଯିବ।

ଶତ୍ରୁ ଘେରରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଏକତା

ଡ ମନୋଜ କୁମାର ମହାନ୍ତି

ବିଶ୍ୱର କୋଣ୍ଠାଶୁକୋଣରେ ଯାହାଦର ବସତି ସ୍ଥାନ କରି ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିବା ମଣିଷ ମଧ୍ୟରେ ସଂଘର୍ଷ ଜୀବନ ଜାଇବାର ଇଚ୍ଛା ଜାତ ହୋଇଥାଏ। କେଉଁଠି ଜଙ୍ଗଲରେ ତ, କେଉଁଠି ନଦୀକୂଳରେ ଏକାନ୍ତ ହୋଇ ସୁଖଦୁଃଖର ସହଭାଗୀ ରୂପେ ବଞ୍ଚିବାର ମୋହ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସଭ୍ୟତା ଗଢିବାରେ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଇଲା। ସେଇ ସଭ୍ୟତା ପୁନଃ ଖଣ୍ଡିତ ହୋଇ ମୁଣ୍ଡବେନିଲ ଛୋଟବଡ଼ ସ୍ୱାଧୀନ ରାଜ୍ୟରେ ସେଇ ସ୍ୱାଧୀନ ରାଜ୍ୟରେ ସ୍ଥାପନ ହେଲା। କିଛି ରାଜବଂଶର ଶାସନ। ନିଜ ଭୌଗୋଳିକ ପରିସୀମାର ବର୍ଦ୍ଧନ ସହ ବିଶ୍ୱକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଅଭିଷ୍ଟା ହିଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଭ୍ୟତାର ଧ୍ୟାନ କାରଣ। ହିଂସା, ଘୃଣା, ଅରାଜକତା, ଶର୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ଉପୁଜିଥିଲା ରାଜତନ୍ତ୍ରର ଅସ୍ଥିରତା। ରାଜତନ୍ତ୍ରର ଅସ୍ଥିରତାର ସୁଯୋଗ ନେଇ ସାଧାରଣ ଜନତା ନିଜ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଶତ୍ରୁତାରେ ଲିପୁଥିବା ଭାରତୀୟମାନଙ୍କୁ ମୋଗଲ ଓ ଇଂରେଜ ଇଷ୍ଟଇଣ୍ଡିଆ କମ୍ପାନୀ ଶାସନ କରିବ ସେ କଥା କେତେ ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଥିଲା। ଯେଉଁ ଭାରତକୁ ବାହ୍ୟ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାକରିବାପାଇଁ ପୁରୁଷମାନେ ନିଜର ଜୀବନକୁ ବଳିଦାନ କରିବାକୁ ତିଳେମାତ୍ର ପଛଛାଡ଼ି ଦେଇ ନଥିଲେ। ମୌର୍ଯ୍ୟ ବଂଶର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଚନ୍ଦ୍ରଗୁପ୍ତଙ୍କ ଠାରୁ ଅଶୋକ ଏବଂ ସମୁଦ୍ରଗୁପ୍ତ ବାହ୍ୟଗତ ସହ ଲଢି ଭାରତର ଏକତା ତଥା ଅଖଣ୍ଡତାକୁ ବଳାଇ ରଖିବାରେ ଶତ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଖା କରିଥିଲେ। ଗୁପ୍ତଶତ୍ରୁ ଜୟନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ପୃଥିବୀରାଜ ଗୌରୀକୁ ଘୋରୀ ଦ୍ୱାରା ହତ୍ୟା, ବୌଦ୍ଧ ଶାଁ ଲୋଧୀ ଦ୍ୱାରା କାବୁଲ ଶାସକ ବାବର, ଇନ୍ଦ୍ରସିଂହ ଲୋଧୀକୁ ଦିଲ୍ଲୀ ଶାସନରୁ ବିଚାଡ଼ିତ ଓ ଭାରତକୁ ବାବର ଅଧିନକୁ ହସ୍ତାନ୍ତରା ବିଶ୍ୱାସପାତକ ମିର-ଜାହାନ୍ ପାଇଁ ଇଂରେଜ ଇଷ୍ଟଇଣ୍ଡିଆ କମ୍ପାନୀର ଭାରତରେ ଶହେବେ ଦଶ ଶାସନ। କିଛି ଭାରତୀୟ ବିଶ୍ୱାସପାତକ ସବୁ ସମୟରେ ଦେଶର ଏକତାକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି। ସବୁ ଘାତପ୍ରତିଘାତ ସତ୍ତ୍ୱେ ଭାରତ ସ୍ୱାଧୀନତାର ସ୍ୱାଧ ଅନୁଭବ କରି ରାଜତନ୍ତ୍ରକୁ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଭାରତରୁ ଲୋପକରି ରାଜତନ୍ତ୍ରର ସ୍ଥାପନପୂର୍ବକ ଭାରତର ଏକତା ବଳାଇ ରଖିବାରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ସର୍ବସମ୍ମୁଖରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଗଲା।

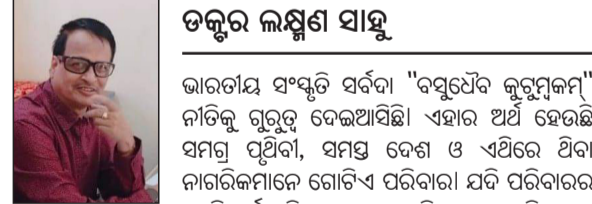
ପୁରୁଣା ଉପରେ ସଂକଳ୍ପ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଭାରତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚାରା ଭାରତକୁ ନିଜର ବାସନ୍ଧାନ ଭାବେ ଅର୍ପଣ ଅନୁପ୍ରବେଶକାରୀମାନେ ଭାରତୀୟମାନଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ଭୋଟର ପରିଚୟପତ୍ର ସହ ଭାରତର ନାଗରିକଭାବେ ନିଜକୁ ସ୍ୱୀକାର କରି ଭୋଟ ଦେବାର ଅଧିକାର ରହିଛି। ଭୋଟ ପରିଚୟ ପିଲା ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଦେଶର ନାଗରିକ। ଦେଶର ନାଗରିକ



ହିଂସାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ତ ଅଧିକାର ସହ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଧାରଣା, ପ୍ରତିବାଦ ଓ ପ୍ରତିହ୍ନିଆ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉପସ୍ଥିତ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଉଚ୍ଚ ହିଂସାକୁ ଲାଙ୍ଗରେ ଲିପୁଥିବା ଧନକାବଳକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିବାସହ ଆତଙ୍କବାଦ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ ଭିଆଇ ଚାଲିଛନ୍ତି। ବାହ୍ୟ ଅନୁପ୍ରବେଶକାରୀମାନଙ୍କ ପ୍ରବେଶ ରୋକିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରେ ଅନୁପ୍ରବେଶକାରୀ ଘାୟା ବାସିନ୍ଦାଭାବେ ବଂଶବିପ୍ଳାବ ସହ ଭାରତକୁ ନିଜର ବାସନ୍ଧାନ ଓ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିନେଇଛନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ମାଟିର ମୋହ କମ୍ କିନ୍ତୁ ଭାରତକୁ କବଳା କରିବା ପାଇଁ କେଉଁ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ପ୍ରୟାସ ଓ ଷ୍ଟ୍ରତ୍ୟସ୍ତ ଚାଲିଛି ତାର ସମସ୍ତ ଏତିହାସିକ ତଥ୍ୟ ଇତିହାସରେ ଲିପିବଦ୍ଧ। ସମଗ୍ରଦେଶ ସେଇ ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ, ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା, ବାଣିଜ୍ୟ ଆଧିପତ୍ୟ ସହ ଭାରତୀୟ ସଭ୍ୟତାସଂସ୍କୃତି ନଷ୍ଟକାରୀ କରି ଭାରତୀୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅରାଜକତା,

ଭାରତରେ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମୂଳକଭାବେ ଦମନ କରିବା ତଥା ଭାରତର ଅଧିନୀତକୁ ଧ୍ୟାନସଂସ୍କରଣ କରି ଆତଙ୍କ ସୃଷ୍ଟି କରିବା। ସବୁ ଅରାଜକତା, ଆକ୍ରମଣ ଧର୍ମରେ ଅସହିଷ୍ଣୁତା ପଛରେ ଭାରତରେ ଲୁଚି ରହିଥିବା ବାହ୍ୟ ଓ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶତ୍ରୁମାନେ ଦୁହେଁ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଆସିଛନ୍ତି। ଭାରତର ଶହିସୁତା, ଚନ୍ଦ୍ରା ମଧ୍ୟରେ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଚାଲିଛନ୍ତି। ଧର୍ମନିରପେକ୍ଷତାର ଦୃଢ଼ଭାବେ ଭାରତରେ ଯାହା ସବୁ ଘଟେଇ ଚାଲିଛି ତାହା ଜଳଜଳ ହୋଇ ଦିଶୁଛି। ଭାରତର ପତୋଶା ରାଷ୍ଟ୍ର ସହ ଆଉ କିଛି ଆର୍ଥିକ ଶସ୍ତ୍ରରାଷ୍ଟ୍ର ଭାରତୀୟମାନଙ୍କର ଏକତାକୁ ସଦାସର୍ବଦା ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରିଛନ୍ତି। ଏଥିଆର ଭୂସ୍ୱର୍ଗ କହୁଥିବା କାଣ୍ଡର ଉପତ୍ୟକାରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ କେତେଯେ ରକ୍ଷର ହୋଇ ଖେଳୁଛି ତାର ହିସାବ ନାହିଁ। କେତେବେଳେ କାଣ୍ଡରବାସୀ ତ କେତେବେଳେ କାଣ୍ଡର ହିନ୍ଦୁ ଦେଶବିଦେଶର ଆସୁଥିବା ପର୍ଯ୍ୟଟକ ପୁଣି କେତେ ସାମରିକ ବିଭାଗର କର୍ମଚାରୀ। କାଣ୍ଡର କିଛି ସୁବକ ମଧ୍ୟ ଆତଙ୍କବାଦୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଜଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି ସମୟ ସମୟେ ସେମାନଙ୍କର ଦେହରା ପତାକୁ ଆସୁଛି। ବିଭିନ୍ନତାବାଦର ମାନସିକତା ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଶଦ୍ରୋହ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପୁକରୁଛି। ଅନେକ ଅନୁପ୍ରବେଶକାରୀ ସୁବକସୁବତା ଭାରତରେ ରହି ଭାରତର ଶାନ୍ତିଶୃଙ୍ଖଳା ଭଙ୍ଗସହ ଆତଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ରୂପଦେବାର ଲାଗିଛନ୍ତି। ଭାରତର ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ସହ ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସୁରକ୍ଷା କଠାକଡ଼ି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଏହା ଏକ ଘଟଣା ସମୟ। ଭାରତର ସୁରକ୍ଷା ହେଉଛି ଆମର ଏକତା। ଏହାର କାଣିବାଏ ଅବହେଳା ପରିଣାମ ଭାରତର ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଭୋଗିବାକୁ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଯେମିତି ନ ତତେ ସେ ପ୍ରତି ଆମର ଧ୍ୟାନ ରଖି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାର୍ଥର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଏକତା ରାଷ୍ଟ୍ର ହିଁ ସର୍ବୋପରି। ଏ ଦେଶକୁ, ମହାନ ସଭ୍ୟତାକୁ, ସଂସ୍କୃତି ତଥା ଗର୍ବାମାକୁ କେବେ ନଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଦେବାକୁ ନିଜର ଦେବାନୀ କାରଣ ଏକତାରେ ଆମ୍ଭ ସକଳର ଅସ୍ଥିତ ଲୁଚି ରହିଛି। ଏ ଦେଶର ଏକତା ଅସ୍ଥିତ ସହ କାଳକ୍ରମେ ହେଉ ଜାତି ଓ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ମଧ୍ୟରେ ଦାର୍ଯ୍ୟଦିନ ଧରି ଚାଲିଥିବା ଲଢ଼େଇର ଅନ୍ତସହ ପ୍ରେମ ଓ ସହଯୋଗର ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ହିଁ ଆମକୁ ଏକ ସୁତ୍ରରେ ବାନ୍ଧି ରଖିପାରିବ। ଭକ୍ତକ, ମୋବାଇଲ୍: ୮୮୯୫୩୪୧୦୩୩

ବିକାଶ ପଥରେ ଅସମାନତାର ଚିତ୍ର



ଡକ୍ଟର ଲକ୍ଷ୍ମଣ ସାହୁ
ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତି ସର୍ବଦା "ବସୁଧେବ କୁଟୁମ୍ବକମ୍" ନୀତିକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଆସିଛି। ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀ, ସମସ୍ତ ଦେଶ ଓ ଏଥିରେ ଥିବା ନାଗରିକମାନେ ଗୋଟିଏ ପରିବାର। ଯଦି ପରିବାରରେ କେହି ଦୁର୍ବଳ କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ଥ ଆସନ୍ତି, ତେବେ ପରିବାରର ପୁନଃସ୍ଥାପନ କିମ୍ବା ତାଙ୍କ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବା ଜର୍ଜର। ଅର୍ଥନୀତି ଏହା ମଧ୍ୟ କହେ ଯେ ବିଶ୍ୱର ଯେକୌଣସି କୋଣରେ ଚାରିପୁଅ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱର ସମୃଦ୍ଧି ଓ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଏହି ଉଚ୍ଚର ସତ୍ୟତା ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳତାରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଛି। ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଧନୀ-ଦେଶମାନେ ଉଦାରତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱ ଦେଶଗୁଡ଼ିକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ଓ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟବସାୟିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ନିଜର ପଥ ବାହାର କରିଦେବା କେତେବେଳେ ସେମାନେ ଗାଡ଼ି ଚଣା ପାଇବେ, କେତେବେଳେ ଅନୁଦାନ ପାଇବେ ଓ ସେମାନଙ୍କର ପଛପାଖକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରାଯିବ। ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ, ଅକର୍ତ୍ତାତ୍ୟାୟ ପ୍ରଭରେ ଅନେକ ବିଶ୍ୱସ୍ତ୍ରୀୟ ପୁଂସିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ଆମେରିକା ଓ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଏହି ପୁଂସିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାରେ ଅବଦାନ ରଖିଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ସେମାନଙ୍କର ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱାର୍ଥ ଅଧିକ ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇଗଲା। ଭୌତିକବାଦ ସୁତରାଂ ଆମେ କେବଳ ନିଜର ଘର ଦେଖି ନାହିଁ। ଅନ୍ୟ କାହାର ଘର ଭୁଲୁଛି ପଡ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ତିକ୍ତା କରୁ। କିଛି ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ତୋନାଲୁ ଟ୍ରେସ ବିଶ୍ୱ ମଞ୍ଚରେ ଉଭା ହୋଇଥିଲେ ଓ "ଆମେରିକା ପାଇଁ ଆମେରିକାୟ" ସ୍ୱୋଗାନ ଦେଇଥିଲେ। ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ନିଜ ସ୍ୱାର୍ଥ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ଏହା ଗରିବ ଦେଶଗୁଡ଼ିକୁ କୌଣସି ସମାଜ ନ ଦେଇ ବୃକ୍ଷ-ଭିତ୍ତିକ ରାଜନୀତି ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା। ଫଳସ୍ୱରୂପ ଉଦାରତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱ ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ସମସ୍ତ ଅକର୍ତ୍ତାତ୍ୟାୟ ପୁଂସିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାରେ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ପାଇବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ। ଧନୀ ଦେଶମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପୁରୁଣା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିକୁ ଉତ୍ତରୀଣକରି ନେଇ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ବିଶ୍ୱ ସମ୍ପର୍କ ଭାବରେ ଉଭା ହେଉଥିଲା। ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ଏହାର ମୂଳାବଳି ପାଇଁ ଅଧିକ ପାଖି ଯୋଗାଇବାକୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ପରେ ଏହାରୁ ଉତ୍ତରୀଣକରି ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଦେଶରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥିବା ପ୍ରବାସୀମାନଙ୍କୁ ଫେରାଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ଚାହୁଁଥିଲେ। ଏହା ମଧ୍ୟ ଘଟିଥିଲା। ଆମେରିକା ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଥିଲା ଓ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱ ଏହାକୁ ଦେଖିଥିଲା। ଠାପରେ ପରେ ଶୁଦ୍ଧି ଯୁଦ୍ଧ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ଏହା ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା ଯେ ସେମାନେ



ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ଏହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ତାହା ହେଉ ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ଗରିବ ଦେଶଗୁଡ଼ିକ, ଖଣି ଶକ୍ତି ଓ କୃଷି ଉତ୍ପାଦନ ସମୃଦ୍ଧ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ, ସେହି ଧନୀ ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ଯେଉଁ ଦୂତ ସମୃଦ୍ଧି ଓ ନୂତନ ଆର୍ଥିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହାସଲ କରିପାରିଲେ ନାହିଁ। ଭାରତରେ ମଧ୍ୟ ସେଭଳି ସମାନ ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜିଥିଲା। ଆମେ ଏକ ଆର୍ଥିକ ମହାଶକ୍ତି ହେବାକୁ ଯାଉଛୁ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ୨୦୧୭

ସୁଖ ଆମେ ବିଶ୍ୱର ଏକମାତ୍ର ଆର୍ଥିକ ମହାଶକ୍ତି ନ ହୋଇପାରି। ଏହି ସ୍ୱପ୍ନ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଆମେରିକା ମଧ୍ୟ ଦେଖିଛି। ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ତାମକୁ ପଛରେ ପକାଇବା। ତଥାପି, ଯେତେବେଳେ ଆମେ ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ଗରିବ ଦେଶଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖି ଆମେ ଦେଖିପାରୁ ଯେ ଅସମାନତା ଜାରି ରହିଛି। ଧନୀ ଓ ଗରିବଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ଭାରତ ଏହାର ବିକାଶ ପାଇଁ ଚିନ୍ତିତ। ଏହା ହିଁ ସର୍ବୋପରି। ଏ ଦେଶକୁ, ମହାନ ସଭ୍ୟତାକୁ, ସଂସ୍କୃତି ତଥା ଗର୍ବାମାକୁ କେବେ ନଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଦେବାକୁ ନିଜର ଦେବାନୀ କାରଣ ଏକତାରେ ଆମ୍ଭ ସକଳର ଅସ୍ଥିତ ଲୁଚି ରହିଛି। ଏ ଦେଶର ଏକତା ଅସ୍ଥିତ ସହ କାଳକ୍ରମେ ହେଉ ଜାତି ଓ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ମଧ୍ୟରେ ଦାର୍ଯ୍ୟଦିନ ଧରି ଚାଲିଥିବା ଲଢ଼େଇର ଅନ୍ତସହ ପ୍ରେମ ଓ ସହଯୋଗର ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ହିଁ ଆମକୁ ଏକ ସୁତ୍ରରେ ବାନ୍ଧି ରଖିପାରିବ। ଭକ୍ତକ, ମୋବାଇଲ୍: ୮୮୯୫୩୪୧୦୩୩



ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ମଞ୍ଜୁଶ୍ରୀ ନାୟକ

ଜୀବ ଜଗତ କହିଲେ ଆମେ ମୁଖ୍ୟତଃ ପ୍ରାଣୀ ଜଗତ ଓ ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତ ବୁଝିଥାଉ। ମଣିଷ ଯେପରି ପ୍ରାଣୀ ଜଗତରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ହିଂସ୍ର ବା ନିରାହ ପଶୁପକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରାଣୀଜଗତରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବକୋଷ ଓ ମଣିଷର ଜୀବକୋଷ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ପାର୍ଥକ୍ୟ ନାହିଁ। ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମଣିଷ ସବୁଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଓ ବଳବାନ ଜୀବ ଓ ତା'ର ଇଚ୍ଛା ଏବଂ ରୁଚି ଅନୁସାରେ ସେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରେ। ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଆମିଷ କିମ୍ବା ନିରାମିଷ ହୋଇପାରେ। ଆବହମାନ କାଳରୁ ସବୁ ସମୟରେ ଆମିଷ ଖାଇବା ପାଇଁ ଆପଣ ରହିଛନ୍ତି, ତେବେ ମାଛ, ମାଂସ ଖାଇବାରେ ଏତେ ରୋଷ କାହିଁକି? ଏହି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତରରେ ଯୁଗପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଠାକୁର ଅନୁକୂଳଚନ୍ଦ୍ର କହିଛନ୍ତି - ଶରୀର, ମନ ଓ ଜୀବନ ପକ୍ଷରେ ଯଦି ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ହୋଇଥାଆନ୍ତା ତେବେ ଏତେ ଆପତ୍ତି କାହିଁକି? ମଣିଷର ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀଭାବିକ ଆମିଷ ଆହାର ପ୍ରତି ରୁଚି ଅଛି ତାହାକୁ ବିକୃତ ରୁଚି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ। ଆନିମଲ ସେଲ ବା ଜୀବକୋଷ ଆଉ ଏକ ଜୀବକୋଷକୁ ହଜମ କରିବାକୁ ଚାହେଁନାହିଁ, ବରଂ ତାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରେ। ବାହାର ଜୀବକୋଷ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ତାହା ଆମର ଜୀବକୋଷକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ। କାରଣ ଏହି ବାହାରର କୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ଆମ ଶରୀରର କୋଷ ପରି ସମଭାବେ ସଂଘିବାତ। ମଣିଷ ଦେହର କୋଷପରି ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ସଂଗ୍ରାମରତ। ଉଭୟଙ୍କର ଏହି ସଂଗ୍ରାମ ଫଳରେ ଆମିଷ ଆହାରରେ ଶରୀରରେ ଚକ୍ରିତ ବା ବିଷକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ମାଛ, ମାଂସର କୈବଳ୍ୟ ଉପାଦାନ ଆମ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଶରୀରରୁ ଜୀବକୋଷରେ ଏକ ଅସ୍ତ୍ରାଭାବିକ ଉତ୍ତେଜକ ଓ ସଂଘାତ ସୃଷ୍ଟିକରି କୋଷ ବିକାଳକରଣ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦ୍ରୁତ କରିପାରେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସାମାୟିକ ଶାରୀରିକ ପୁଣିବର୍ଦ୍ଧନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଆୟୁଷକୁ ସେହି ପରିମାଣରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଦିଏ ଏବଂ ଏହି ବିଷକ୍ରିୟା ଫଳରେ ପ୍ଲାୟୁ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଦକ୍ଷ, ଦୁର୍ବଳ, ସ୍ତୈର୍ଯ୍ୟ-ସାମ୍ୟ-କ୍ରମାଗତିହରା ହୋଇଉଠିବ ଓ ଦୁର୍ଘଟକ୍ରମିତା ଯାଏ। ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ କାରଣ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ସର୍ବଦା ଦକ୍ଷିଣା ପାଇଁ ସଂଗ୍ରାମ କରିବାକୁ ହୁଏ। ବେଳେ ବେଳେ ଏହି ଅସ୍ତ୍ରାଭାବିକ ବିକାଳକରଣ ମଧ୍ୟ ଚ୍ୟୁମର ସୃଷ୍ଟିକରେ। କଥା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଯୁଗପୁରୁଷ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଠାକୁର ଅନୁକୂଳଚନ୍ଦ୍ର ଭେଦିବେଦକ ଓ ଫ୍ରେଶ (ମାଂସ) ଶକ୍ତ ଦୁଇଟିର ଆତ୍ମଗତ ଅର୍ଥ ସମୀକ୍ଷା କରି କହିଲେ - ଭେଦିବେଦକମାନେ ଜୀବକୋଷ ବିକାଳକରଣ ଓ ଫ୍ରେଶର ସେମିତି କୌଣସି ଅର୍ଥ ନାହିଁ। ଆମେ ଯେଉଁ ମାଛ, ମାଂସ (ଛେଳି,



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଶାକାହାର ଖାଦ୍ୟ

ମେଣ୍ଟା ଓ କୁକୁଡ଼ା) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇ ତାହା ଆମ ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ସୁସଙ୍ଗତ ନୁହେଁ। ଆଉ ସୁସଙ୍ଗତ ନ ହେଲେ ତାହା ଆମକୁ ପୋଷଣ ଦିଏନାହିଁ। ଏ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଆମର କ୍ଷତି ହୁଏ, ଆୟୁଷ କ୍ଷୟ ହୁଏ। ନିରାମିଷ ଆହାରରେ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଓ ଏହି ଶକ୍ତି ଆମ ପକ୍ଷରେ ସୁସମୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ପ୍ରାଣୀ ଜୀବିତ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ସୁସମୃଦ୍ଧି ଓ ସୁସଙ୍ଗତ ତାହା ଗ୍ରହଣ କରିଲେ ଶରୀରରେ ପୁଷ୍ଟି ହୁଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ହାତୀ, ଗାଈ, ଗୋରୁ, ମେଣ୍ଟା ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରାଣୀମାନେ ଯାସ ଖାଆନ୍ତି ଓ ସେଥିରେ ହିଁ ସେମାନଙ୍କର ପୁଷ୍ଟି। କିପରି ବିକିଷକ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଆମିଷ ଆହାର କରିବାକୁ କହିଥାନ୍ତି। ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଯୁଗପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଠାକୁର କହିଛନ୍ତି - ଏହି ସବୁ ମତାମତ ନିଜର ବୁଝିବା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ଯାହାର ଯେପରି ବୁଝିବା ସେମାନେ ସେହିପରି ମତ ଦେଇଥାନ୍ତି। ଏପରି ହୋଇପାରେ ଯେ ବିକିଷକମାନେ ସ୍ୱାଦ ଓ ଲୋଭର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଏହା କହିଥାଇପାରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଅନ୍ତେ ବୁଝିବା ଠିକ୍ ହେଲେ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ପକ୍ଷେ ଯେ ମଙ୍ଗଳକର ଏହା ମଧ୍ୟ ସେମାନେ କହିପାରନ୍ତି। ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତି - ମାଛ, ମାଂସ ଯଦି ଆମ୍ଭମାନେ ନଖାଇବୁ ତାହାଲେ ଭଗବାନ କାହିଁକି ଏସବୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି? ଏହା ଉତ୍ତରରେ ଯୁଗପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଠାକୁର ଅନୁକୂଳଚନ୍ଦ୍ର କହିଲେ

- ମନେକର ତୁମ ଜମିରେ ପକ୍ଷୀମାନେ ଆସି ବସୁଛନ୍ତି, ତୁମେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ମାରିବେଲ। ପକ୍ଷୀମାନେ ତୁମ ଜମିର ପୋକକୋକ ଖାଉଥିଲେ, ଏବେ ତାଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ଜମିରେ ପୋକ ଭରି ହୋଇଗଲା। ସେତେବେଳେ ସେହି ପୋକଭରା ଜମିର ଫସଲ ଖାଇ ପେଟ ଖରାପ ହେଲା। ନାନା ପ୍ରକାର ପୋକକୋକ ଓ ଛେଳି, ମେଣ୍ଟା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଭଗବାନ ମଣିଷର ଉପକାର ପାଇଁ ହିଁ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି। ମଣିଷ ପାଇଁ ଧାନ, ଚାଉଳ ଓ ପନିପରିବା ଇତ୍ୟାଦି ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି। ଆମିଷାହାରୀ ମାନଙ୍କର କୌଣସି ରୋଗ-ବିରାଗ ହେଲେ ଶରୀର ଯେତେ ଗଭୀର ଭାବେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ ନିରାମିଷାଖୀଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱଜାତୀୟ ଅସ୍ତ୍ରପ୍ରତା ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଶରୀର ଏତେଦୂର କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏନାହିଁ। ଆମିଷରୁ ବାହାରିଥିବା ଚକ୍ରିତ ସ୍ୱାସ୍ତ୍ୟକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ, ସହନ-ବହନ କ୍ଷମତା କମିଯାଏ, ପ୍ଲାୟୁ ଅପତ୍ତି ଓ ସାମ୍ୟ ସଙ୍ଗତିହରା ହେଲେ ଅଧିକା, କ୍ରୋଧ, ହିଂସା ଓ ଅସହିଷ୍ଣୁତା ବଢ଼ିପାରେ। ଦୁର୍ଘ୍ଣ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ କାରଣ ଦୁର୍ଘ୍ଣ ପେଟରେ ଯାଇ ଲାକ୍ଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ବ୍ୟାସିଲସ୍ ହୁଏ ଓ ବ୍ୟାସିଲସ୍ ସମୟରେ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟାସିଲସ୍ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଆନିମଲ ସେଲକୁ ତୋଳିବେଳେ ସେଲ ଆନିମଲ ସେଲ ତୁଳନାରେ କମ୍ ଜୀବକୋଷ ଶକ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ। ତେଣୁ ସେମାନେ ଶରୀରରେ ଯାଇ ସଞ୍ଚିତ ହେବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଦେହ କୋଷର ମଧ୍ୟ ବିରୋଧ କମ୍ ହୁଏ। ତେଣୁ ଶରୀରର ଜୀବକୋଷ କୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ଦେଖି ପୋଷଣ ପାଆନ୍ତି ନରହତ୍ୟା ଶକ୍ତରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଆତଙ୍କିତ ହୋଇଉଠୁ କିନ୍ତୁ ଜୀବ ହତ୍ୟା ସମୟରେ ଆମକୁ ନଷ୍ଟ ହୁଏନାହିଁ। ଏହିପରି ସହାନୁଭୂତିହୀନ ହୋଇ ପ୍ରକୃତି ସ୍ୱାର୍ଥରେ ମଣିଷକୁ ହତ୍ୟା କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ମଣିଷକୁ ନଷ୍ଟ ହୁଏନାହିଁ। ମଣିଷର ଦକ୍ଷତା ଭଗବାନ ତୁଣ୍ଡ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ଗଢ଼ିଛନ୍ତି ବାପା, କୁକୁର ଇତ୍ୟାଦି ମାଂସାଖୀ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଭଳି ମନୁଷ୍ୟର ଶ୍ୱାନଦନ୍ତ ନାହିଁ। ବରଂ ମଣିଷର ଶ୍ୱାନଦନ୍ତ ଗାଈ, ଘୋଡ଼ା ସହିତ ସମାନ। ବଡ଼ ବଡ଼ ବିକିଷକ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମଧ୍ୟ ନିରାମିଷ ଆହାର ସପକ୍ଷରେ ଅନେକ କଥା କହିଛନ୍ତି। ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଯୁଗପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଠାକୁର ଅନୁକୂଳଚନ୍ଦ୍ର କହିଲେ - ମୋର ମନେହୁଏ ଯେଉଁମାନେ ଉନ୍ନତର ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ଓ ସୁଦୂର ଦେହରେ ସୁକ୍ଷ୍ମ ମନରେ କ୍ରମାଗତ ନେଇ କଠୋର ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ସେମାନେ ନିରାମିଷ ଖାଇବା ହିଁ ଉଚିତ ଓ ଗୋଟିଏ ଜୀବନର ତେଜନା ପ୍ରଗତିକୁ ରୁକ୍ଷକରି ଆମିଷ ଭକ୍ଷଣ କରିବା ଅନୁଚିତ। ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଫେସର ଓ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ପାଥୋଲୋଜି ବିଭାଗ, ପିଆରଏମ୍ ମେଡିକାଲ କଲେଜ, ବାରିପଦା, ଦୂରଭାଷ : ୯୪୩୧୦୫୧୧୫୭

ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ଏସିରେ ବସୁଥିଲେ ସାବଧାନ ! ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ

ଆମେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବୁ ଏସିରେ ଆପଣ କେତେ ସମୟ ବିତାଉଛନ୍ତି ? ୩ ଘଣ୍ଟା କିମ୍ବା ୪ ଘଣ୍ଟା। ଅର୍ଦ୍ଧ ସାଠାଣିଲେ ଏହି ସମୟ ଆହୁରି ବଢ଼ିଯିବ। ଯାହା ପାଖାପାଖି ୮ରୁ ୧୦ ଘଣ୍ଟା। ଅର୍ଦ୍ଧ ସେଠାରେ କି ଘର, ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ଏସି ତଳେ ବସି ରହୁଥିଲେ ଏହାକୁ ଆପଣ ହାଲୁକା ଭାବେ ନେଉଥିବେ। କିନ୍ତୁ, ନିକଟରେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏସିରେ ବିତାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଉପରେ ଏକ ରିପୋର୍ଟ ବେଲକ୍ଷଣ। ଅତ୍ୟଧିକ ଏୟାର କଣ୍ଡିସନର ବ୍ୟବହାର ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ବିକଳିତ କରିପାରେ। ଗରମରୁ ଆରାମ ପାଇବା ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ଏୟାର କଣ୍ଡିସନର (ଏସି) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ। ଖାସ କରି ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ। ଅନେକ ଅଧ୍ୟୟନ ଏବଂ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ସହମତ ଯେ, ଏସିର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଦ ସଙ୍କେତ ହୋଇପାରେ। ପ୍ରାୟତଃ, ଏସିର ପ୍ରଭାବ ତୁରନ୍ତ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ନାହିଁ। ଅଥଚ ପକ୍ଷରେ ବସିବା ଦ୍ୱାରା ଆରାମ ଅନୁଭବ ହୁଏ। କିନ୍ତୁ, ବାସ୍ତବରେ ଶରୀରର ମୋଟାବୋଲିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଏହା ଧରି କରିଦିଏ। ଯେତେବେଳେ ମୋଟାବୋଲିକ ମନର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ଧୀରେ ଧୀରେ ଖରାପ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ। ଦିଲ୍ଲୀର GTB ହସ୍ପିଟାଲର ମେଡିସିନ ବିଭାଗର ଡାକ୍ତର ଅନିଲ କୁମାରଙ୍କ କହିବାକୁ ଯାଉଛେ, ଏୟାର କଣ୍ଡିସନର ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଧରି ରହିବାର ଆଉ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି "ଶାରୀରିକ ନିଷ୍ଠୁର୍ଯ୍ୟତା"। ଯେତେବେଳେ ପରିବେଶ ଅଥା ଆସ, ଶରୀର କମ ସକ୍ରିୟ ଥାଏ। ଏହି କାରଣରୁ ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ଏୟାର କଣ୍ଡିସନର ରୁମ୍ରେ ବସିବାକୁ ଏବଂ କମ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି। ଏହି ହ୍ରାସ ପାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଇନସୁଲିନ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାକୁ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଏବଂ ଶରୀର ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜକୁ ଶକ୍ତିରେ ପରିଣତ କରିବାକୁ ସଂପର୍କ କରେ। ସାଧାରଣତଃ ଯେତେବେଳେ ଗରମରେ ଝାଳ ବାହାରେ, ଏହା ଶରୀରର କ୍ୟାଲୋରି ଜାଳିଦିଏ, ଯାହା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। କିନ୍ତୁ, ଏସିରେ ବସିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରୁ ଆର୍ଦ୍ରତା ଆଉଁସି ଝାଳ ବାହାରିନଥାଏ। ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଝାଳ ମାଧ୍ୟମରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇପାରୁଥିବା କ୍ୟାଲୋରି ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତରେ ସଂରକ୍ଷିତ ରହିଥାଏ। ତେବେ କନ୍ଦୁକା କରୁଥିବା କେତେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ୮ରୁ ୧୦ ଘଣ୍ଟା ଏୟାର କଣ୍ଡିସନରରେ ବିତାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର ଶର୍କରା ସ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା କେତେ ଧୀର ହୋଇଯିବ। ଏହି କାରଣରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଏୟାର କଣ୍ଡିସନର ବ୍ୟବହାରକୁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ବିପଦର କାରଣ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ତେବେ ଏହାର ଅର୍ଥ କ'ଣ ଆମେ ଏସି ବ୍ୟବହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ କରିଦେବା ଉଚିତ ? ଯଦି ଆପଣ ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ଏସିରେ ରହୁଛନ୍ତି, ମଝିରେ ମଝିରେ ହାଲୁକା ଚଳାଚଳ କରନ୍ତୁ। ଘରେ ଥିବା ସମୟରେ ଷ୍ଟେର୍ଟି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ଘରେ ଥିବା ସମୟରେ ଏସିର ବ୍ୟବହାର କମ କରିବା ସହ ଘରର ତାପମାତ୍ରାକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଅଥା ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ।



ଆପଣ ମଧୁମେହ ରୋଗକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ କି ? ପ୍ରତିଦିନ ପିଆକୁ ମେଥି ପାଣି

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ମଧୁମେହ ଏକ ସାଧାରଣ ରୋଗ ହୋଇଗଲାଣି। ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ ଖରାପ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଯୋଗୁଁ ମଧୁମେହ ରୋଗ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି। ତେଣୁ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ତେଣୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଯଦି ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ପନିପରିବା ଯଦି ସେବନ କରିବେ, ତେବେ ତାହା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ପ୍ରଦାନ କରେ। ଯେପରିକି, ତାଳଚିନି ପାଣି: ତାଳଚିନି କେବଳ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବୃଦ୍ଧି କରେ ନାହିଁ, ବରଂ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ। ଏହାର ଉପାଦାନ ଇନସୁଲିନର ପ୍ରଭାବ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଗ୍ଲୁକୋଜ ଭଲ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ମେଥି ପାଣି: ମେଥିକୁ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଏକ ଔଷଧ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ଏଥିରେ ପ୍ରଭୁର ପରିମାଣରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଫାଇବର ଥାଏ, ଯାହା ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସିର କରିଦିଏ ଏବଂ ଶର୍କରାର ଶୋଷଣକୁ ହ୍ରାସ କରେ। ଏକ ବାମ୍ଫ ମେଥି ଦାନାକୁ ରାତିସାରା ଏକ ଗ୍ଲାସ ପାଣିରେ ଭିଜା ରଖନ୍ତୁ। ପାଣିକୁ ଛାଣି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଅନ୍ତୁ। ଆପଣ ମେଥି ଦାନା ମଧ୍ୟ ଚୋବାଇ ପାରିବେ। ଗ୍ରୀନ ଟି: ଗ୍ରୀନ ଟି କେବଳ ଉତ୍ତମ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ, ଏହା ତାଳଚିନି ମଧୁମେହର ବିପଦକୁ କମ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏଥିରେ ଥିବା ପଲିଫେନୋଲ୍ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ହ୍ରାସ କରିବାରେ ଏବଂ ଇନସୁଲିନ ର ପ୍ରଭାବ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। କଲରା ରସ: କଲରା ରସ ପିତା ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଏହା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ। ଏଥିରେ ଚାରଣ୍ଡି ଏବଂ ପଲିପେପ୍ଟାଇଡ୍-ପି ଭଳି ଯୌଗିକ ରହିଛି ଯାହା ପ୍ରାକୃତିକ ଇନସୁଲିନ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ କମ କରେ। ଅଁଳା ରସ: ଅଁଳାରେ ଭିଟାମିନ ସି ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଉପସ୍ଥିତ। ଏହା ସୁସ୍ଥ ଅଗ୍ନୀଶୟ ବଳା ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଇନସୁଲିନ ଶରଣ ବୃଦ୍ଧି କରେ। ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଶକ୍ତିମୟ ମଧ୍ୟ ଥାଏ, ଯାହା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ମୋଟାବୋଲିକିମ୍ପ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ।



କର୍କଟ ରୋଗ ପାଇଁ ସବୁଜ ପନିପରିବା



ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ନିରନ୍ତର ପ୍ରଗତି କରି ଚାଲିଛି । କିନ୍ତୁ କର୍କଟ ରୋଗ ସବୁଠାରୁ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ । ଯଦିଓ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିକିତ୍ସା ହେଲେ କର୍କଟ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ଭବ ହେଲେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ, ନେନେଟିକ କାରଣ, ଖରାପ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ଭବ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କାରଣ। ଯୌବାଗ୍ୟବଶତଃ, କିଛି ଖାଦ୍ୟ କର୍କଟ ରୋଗକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ। ତେଣୁ, ଆସନ୍ତୁ ଏପରି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ କ୍ୟାନ୍ସର ସହ ଲଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ବୁବେରି, ବ୍ଲୁବେରି ଏବଂ ରାସବେରି ପରି ଫ୍ରୋଜେନ୍ ବେରି ଆନ୍ତୋସାୟାନିନ୍, ଏଲାଇକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ପ୍ଲୁଭୋଲ-ଏଚ୍ ପରି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟରେ ଭରପୂର । ଏହି ଯୌଗିକଗୁଡ଼ିକ କର୍କଟ ରୋଗ ବିକାଶର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ମୂଳ ରାତିକାଳୁ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା କ୍ଷତିରୁ ଟିଏନ-ଏକୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଫ୍ରୋଜେନ୍ ବା ସୁଖିଲା ବେରି ଚ୍ୟୁମର ବୃଦ୍ଧିକୁ ୩୦ ଓ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ କରେ। ବେରି ଶରୀରରୁ ପ୍ରକାହ ହ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ କୋଷ ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। କିଫ୍ରେରେ ଭିଟାମିନ ସି, ଫାଇବର, କ୍ୟାରେଟିନୋଏଡ୍ ଏବଂ ପଲିଫେନୋଲ ଭଳି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଛି, ଯାହା କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଡିଏନଏ କ୍ଷତିରୁ ରକ୍ଷା କରେ। କିଫ୍ରେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ କମ କରେ ଏବଂ କୋଷ ମରାମତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, କିଫ୍ରେ ଭିଟାମିନ ସି ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, କିଫ୍ରେ ଭିଟାମିନ ସି ମୂଳ ଫଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପୁସ୍ତୁତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ପେଟ କର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇପାରେ। ଏତାମାମେ, କିମ୍ବା କଥା ସୋୟାବିନ୍, ଆଇସୋଫ୍ଲାଭୋନୋଲ୍ ନାମକ ଉଦ୍ଭିଦ-ଭିତ୍ତିକ ଯୌଗିକ ଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରରେ ଇଷ୍ଟେଜେନ ରିସେପ୍ଟରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଏହି ଯୌଗିକଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଦ ଏବଂ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ବେରି ଆନ୍ତୋସାୟାନିନ୍, ଏଲାଇକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ପ୍ଲୁଭୋଲ-ଏଚ୍ ପରି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟରେ ଭରପୂର । ଏହି ଯୌଗିକଗୁଡ଼ିକ କର୍କଟ ରୋଗ ବିକାଶର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ମୂଳ ରାତିକାଳୁ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା କ୍ଷତିରୁ ଟିଏନ-ଏକୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଫ୍ରୋଜେନ୍ ବା ସୁଖିଲା ବେରି ଚ୍ୟୁମର ବୃଦ୍ଧିକୁ ୩୦ ଓ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ କରେ। ବେରି ଶରୀରରୁ ପ୍ରକାହ ହ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ କୋଷ ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। କିଫ୍ରେରେ ଭିଟାମିନ ସି, ଫାଇବର, କ୍ୟାରେଟିନୋଏଡ୍ ଏବଂ ପଲିଫେନୋଲ ଭଳି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଛି, ଯାହା କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଡିଏନଏ କ୍ଷତିରୁ ରକ୍ଷା କରେ। କିଫ୍ରେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ କମ କରେ ଏବଂ କୋଷ ମରାମତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, କିଫ୍ରେ ଭିଟାମିନ ସି ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, କିଫ୍ରେ ଭିଟାମିନ ସି ମୂଳ ଫଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପୁସ୍ତୁତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ପେଟ କର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇପାରେ। ଏତାମାମେ, କିମ୍ବା କଥା ସୋୟାବିନ୍, ଆଇସୋଫ୍ଲାଭୋନୋଲ୍ ନାମକ ଉଦ୍ଭିଦ-ଭିତ୍ତିକ ଯୌଗିକ ଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରରେ ଇଷ୍ଟେଜେନ ରିସେପ୍ଟରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଏହି ଯୌଗିକଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଦ ଏବଂ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ବେରି ଆନ୍ତୋସାୟାନିନ୍, ଏଲାଇକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ପ୍ଲୁଭୋଲ-ଏଚ୍ ପରି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟରେ ଭରପୂର । ଏହି ଯୌଗିକଗୁଡ଼ିକ କର୍କଟ ରୋଗ ବିକାଶର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ମୂଳ ରାତିକାଳୁ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା କ୍ଷତିରୁ ଟିଏନ-ଏକୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଫ୍ରୋଜେନ୍ ବା ସୁଖିଲା ବେରି ଚ୍ୟୁମର ବୃଦ୍ଧିକୁ ୩୦ ଓ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ କରେ। ବେରି ଶରୀରରୁ ପ୍ରକାହ ହ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ କୋଷ ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। କିଫ୍ରେରେ ଭିଟାମିନ ସି, ଫାଇବର, କ୍ୟାରେଟିନୋଏଡ୍ ଏବଂ ପଲିଫେନୋଲ ଭଳି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଛି, ଯାହା କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଡିଏନଏ କ୍ଷତିରୁ ରକ୍ଷା କରେ। କିଫ୍ରେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ କମ କରେ ଏବଂ କୋଷ ମରାମତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, କିଫ୍ରେ ଭିଟାମିନ ସି ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, କିଫ୍ରେ ଭିଟାମିନ ସି ମୂଳ ଫଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପୁସ୍ତୁତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ପେଟ କର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇପାରେ। ଏତାମାମେ, କିମ୍ବା କଥା ସୋୟାବିନ୍, ଆଇସୋଫ୍ଲାଭୋନୋଲ୍ ନାମକ ଉଦ୍ଭିଦ-ଭିତ୍ତିକ ଯୌଗିକ ଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରରେ ଇଷ୍ଟେଜେନ ରିସେପ୍ଟରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଏହି ଯୌଗିକଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଦ ଏବଂ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ବେରି ଆନ୍ତୋସାୟାନିନ୍, ଏଲାଇକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ପ୍ଲୁଭୋଲ-ଏଚ୍ ପରି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟରେ ଭରପୂର । ଏହି ଯୌଗିକଗୁଡ଼ିକ କର୍କଟ ରୋଗ ବିକାଶର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ମୂଳ ରାତିକାଳୁ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା କ୍ଷତିରୁ ଟିଏନ-ଏକୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଫ୍ରୋଜେନ୍ ବା ସୁଖିଲା ବେରି ଚ୍ୟୁମର ବୃଦ୍ଧିକୁ ୩୦ ଓ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ କରେ। ବେରି ଶରୀରରୁ ପ୍ରକାହ ହ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ କୋଷ ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। କିଫ୍ରେରେ ଭିଟାମିନ ସି, ଫାଇବର, କ୍ୟାରେଟିନୋଏଡ୍ ଏବଂ ପଲିଫେନୋଲ ଭଳି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଛି, ଯାହା କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଡିଏନଏ କ୍ଷତିରୁ ରକ୍ଷା କରେ। କିଫ୍ରେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ କମ କରେ ଏବଂ କୋଷ ମରାମତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, କିଫ୍ରେ ଭିଟାମିନ ସି ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, କିଫ୍ରେ ଭିଟାମିନ ସି ମୂଳ ଫଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପୁସ୍ତୁତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ପେଟ କର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇପାରେ। ଏତାମାମେ, କିମ୍ବା କଥା ସୋୟାବିନ୍, ଆଇସୋଫ୍ଲାଭୋନୋଲ୍ ନାମକ ଉଦ୍ଭିଦ-ଭିତ୍ତିକ ଯୌଗିକ ଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରରେ ଇଷ୍ଟେଜେନ ରିସେପ୍ଟରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଏହି ଯୌଗିକଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଦ ଏବଂ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ବେରି ଆନ୍ତୋସାୟାନିନ୍, ଏଲାଇକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ପ୍ଲୁଭୋଲ-ଏଚ୍ ପରି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟରେ ଭରପୂର । ଏହି ଯୌଗିକଗୁଡ଼ିକ କର୍କଟ ରୋଗ ବିକାଶର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ମୂଳ ରାତିକାଳୁ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା କ୍ଷତିରୁ ଟିଏନ-ଏକୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଫ୍ରୋଜେନ୍ ବା ସୁଖିଲା ବେରି ଚ୍ୟୁମର ବୃଦ୍ଧିକୁ ୩୦ ଓ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ କରେ। ବେରି ଶରୀରରୁ ପ୍ରକାହ ହ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ କୋଷ ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। କିଫ୍ରେରେ ଭିଟାମିନ ସି, ଫାଇବର, କ୍ୟାରେଟିନୋଏଡ୍ ଏବଂ ପଲିଫେନୋଲ ଭଳି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଛି, ଯାହା କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଡିଏନଏ କ୍ଷତିରୁ ରକ୍ଷା କରେ। କିଫ୍ରେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ କମ କରେ ଏବଂ କୋଷ ମରାମତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, କିଫ୍ରେ ଭିଟାମିନ ସି ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, କିଫ୍ରେ ଭିଟାମିନ ସି ମୂଳ ଫଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପୁସ୍ତୁତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ପେଟ କର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇପାରେ। ଏତାମାମେ, କିମ୍ବା କଥା ସୋୟାବିନ୍, ଆଇସୋଫ୍ଲାଭୋନୋଲ୍ ନାମକ ଉଦ୍ଭିଦ-ଭିତ୍ତିକ ଯୌଗିକ ଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରରେ ଇଷ୍ଟେଜେନ ରିସେପ୍ଟରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଏହି ଯୌଗିକଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଦ ଏବଂ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ବେରି ଆନ୍ତୋସାୟାନିନ୍, ଏଲାଇକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ପ୍ଲୁଭୋଲ-ଏଚ୍ ପରି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟରେ ଭରପୂର । ଏହି ଯୌଗିକଗୁଡ଼ିକ କର୍କଟ ରୋଗ ବିକାଶର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ମୂଳ ରାତିକାଳୁ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା କ୍ଷତିରୁ ଟିଏନ-ଏକୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଫ୍ରୋଜେନ୍ ବା ସୁଖିଲା ବେରି ଚ୍ୟୁମର ବୃଦ୍ଧିକୁ ୩୦ ଓ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ କରେ। ବେରି ଶରୀରରୁ ପ୍ରକାହ ହ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ କୋଷ ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। କିଫ୍ରେରେ ଭିଟାମିନ ସି, ଫାଇବର, କ୍ୟାରେଟିନୋଏଡ୍ ଏବଂ ପଲିଫେନୋଲ ଭଳି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଛି, ଯାହା କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଡିଏନଏ କ୍ଷତିରୁ ରକ୍ଷା କରେ। କିଫ୍ରେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ କମ କରେ ଏବଂ କୋଷ ମରାମତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, କିଫ୍ରେ ଭିଟାମିନ ସି ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, କିଫ୍ରେ ଭିଟାମିନ ସି ମୂଳ ଫଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପୁସ୍ତୁତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ପେଟ କର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇପାରେ। ଏତାମାମେ, କିମ୍ବା କଥା ସୋୟାବିନ୍, ଆଇସୋଫ୍ଲାଭୋନୋଲ୍ ନାମକ ଉଦ୍ଭିଦ-ଭିତ୍ତିକ ଯୌଗିକ ଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରରେ ଇଷ୍ଟେଜେନ ରିସେପ୍ଟରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଏହି ଯୌଗିକଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଦ ଏବଂ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ବେରି ଆନ୍ତୋସାୟାନିନ୍, ଏଲାଇକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ପ୍ଲୁଭୋଲ-ଏଚ୍ ପରି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟରେ ଭରପୂର । ଏହି ଯୌଗିକଗୁଡ଼ିକ କର୍କଟ ରୋଗ ବିକାଶର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ମୂଳ ରାତିକାଳୁ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା କ୍ଷତିରୁ ଟିଏନ-ଏକୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଫ୍ରୋଜେନ୍ ବା ସୁଖିଲା ବେରି ଚ୍ୟୁମର ବୃଦ୍ଧିକୁ ୩୦ ଓ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ କରେ। ବେରି ଶରୀରରୁ ପ୍ରକାହ ହ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ କୋଷ ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। କିଫ୍ରେରେ ଭିଟାମିନ ସି, ଫାଇବର, କ୍ୟାରେଟିନୋଏଡ୍ ଏବଂ ପଲିଫେନୋଲ ଭଳି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଛି, ଯାହା କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଡିଏନଏ କ୍ଷତିରୁ ରକ୍ଷା କରେ। କିଫ୍ରେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ କମ କରେ ଏ

