

ଅନନ୍ତ ବାବୁଙ୍କ କାନ୍ଦ

ଅମରୋଗ ବିଶ୍ୱାଳ



ଦେଶର ରାଜଧାନୀରେ ହେବାକୁ ଥିବା, କୋର ଗୋଟେ ବଡ଼ ଜାକଜମକିଆ ସରକାରୀ ସଭାକୁ ଯିବାକୁ, ଓଡ଼ିଆ ନେତାମାନଙ୍କର ଗୋଟେ ସୌଦାଗାଳିକା ବାହାରିଲା। ଅନନ୍ତ ବାବୁଙ୍କର ସେଥିରେ ନାଁ ନଥିଲା।



ତେଣୁ ସେ ରୁହେ କାନ୍ଦିଲେ। ପଢ଼ା କହିଲେ- ତମେ କି ତୋପା ନେତା କିହୋ.. ଦିନରାତି ନେଖୁତ.. ରାତିସାରା ବସିକି ନେଖୁତ ନା ଝିଅଙ୍କ ସହ ତାଆଳି କରୁତ ? ଆଜି ତୁ ସେ ଗପ ଉପଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଜୁ, ଆଠ ଧାଡ଼ିଆ କରିବା ନେତା, ଆଉ ରାତିରେ ଆରାମରେ ଶୁଆ।

ପଢ଼ା କି କଥା ଅନନ୍ତ ବାବୁଙ୍କୁ ଭାରି ବାଧିଲା। ସେ ପୁଣି ରୁହେ କାନ୍ଦିଲେ। ଏହି ସମୟରେ ଜଣେ ସୁନ୍ଦରୀ ଜୁନିୟର ଲେଖିକା ଫୋନ୍ କଲେ। ପଚାରିଲେ- ସାଆନ୍ତୁ ଆପଣ ଏତେବଡ଼ ସକଳା ଗଛ ଭଳିଆ ଲେଖକ, କେତେ ଲେଖିଛନ୍ତି, ଲେଖି ଲେଖି କାଗଜ ଦିନି ପକେଇଛନ୍ତି, ଅଥଚ ତାଲିକାରେ ଆପଣଙ୍କ ନାଁ ବି ନାହିଁ !! କି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା। କିଛି ଗୋଟେ କରନ୍ତୁ। ଆଉ କିଏ କହିଥିଲେ ଅନନ୍ତ ବାବୁଙ୍କୁ ବାଧି ନଥାନ୍ତା। ସୁନ୍ଦରୀ ଲେଖିକାଙ୍କ କଥାଟା ତାଙ୍କ ପରି ଭଳିଆ ନରମିଆ ଲେଖକ ହୃଦୟକୁ ଭାରି ବାଧିଲା। ତେଣୁ ସେ ପୁଣି ରୁହେ କାନ୍ଦିଲେ। ଏହାପରେ, ତାଲିକାରେ ବିଭାଗ ହେଉଛି ବୋଲି, ଜଣେ ବଡ଼ ସାହିତ୍ୟିକ ଲେଖିଲେ।

ସେଥିରେ ଆଉକିଛି ସାହିତ୍ୟିକଙ୍କ ନାଁ ଯୋଡ଼ାହେବା ଉଚିତ ବୋଲି କହି, ସେ କୋଡ଼ିଏ ଲେଖକଙ୍କ ନାଁ ଦେଲେ। କିନ୍ତୁ ସେଥିରେ ବି ଅନନ୍ତ ବାବୁଙ୍କ ନାଁ ନଥିଲା।

କଥାଟି ତାଙ୍କୁ ଭାରି ବାଧିଲା। ତେଣୁ ସେ ପୁଣି ରୁହେ କାନ୍ଦିଲେ।

ଜଣେ ସମର୍ଥନୀ ଲେଖକ, ଅନନ୍ତ ବାବୁଙ୍କୁ ଉତ୍ତୁକେଇଲେ। କହିଲେ- ତମେ ବି ଏହା ବିରୋଧରେ ଲେଖ। ଏ ମାମଲାରେ ଏତେତା ଅଣ୍ଟା ପଡ଼ିବ। ଉଚିତ ନୁହେଁ। ନହେଲେ ସାହିତ୍ୟିକ ବଦବାଦୀ ହାତରୁ ଖସିଯିବ। ବିରୋଧ କରିକି ଲେଖିବ ବୋଲି ତମକୁ କେହି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉନାହାନ୍ତି। ରୁହିଲ ?

ସକାଳୁ ଆସି ସଂକ ହେଲା, ଅନନ୍ତ ବାବୁ ଫେସବୁକ୍ ଖୋଲିକି ବସିଛନ୍ତି କିଛି ଗୋଟେ ଲେଖିକି ଓଲଟେଇ ଦେବେ ବୋଲି, କିନ୍ତୁ ଦୁଇଟି ଅକ୍ଷର ମଧ୍ୟ ଲେଖିପାରିଲେ ନାହିଁ। ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧରେ ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ପରି ତାଙ୍କ ଅବସ୍ଥା। ସମସ୍ତେ ତାଙ୍କୁ ନିକର ଲାଗିଲେ। ତେଣୁ ସେ ଲେଖିପାରିଲେ ନାହିଁ। ଏହି କଥାକୁ ନେଇ ଅନନ୍ତ ବାବୁ ପୁଣି ରୁହେ କାନ୍ଦିଲେ।

(ଏହି ଲେଖାଟି ପଂସ୍କୃତରେ କଳ୍ପନା ପ୍ରସୂତ। ବାସ୍ତବ ଦୁନିଆର ଘଟଣା ଓ ଚରିତ୍ର ସହ ଏହାର କୌଣସି ସଂପର୍କ ନାହିଁ। ଯଦି କୌଣସି ଘଟଣା ଓ ଚରିତ୍ର ସହ ଏହା ମେଳ ଖାଉଥାଏ, ତେବେ ତାହା କେବଳ ଏକ ସଂଯୋଗ ମାତ୍ର।)

ଦେଉ

କ୍ଷାରୋପ ପରିତା



ନିଜର ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ସମର୍ପଣ କରି। ଲହଡ଼ି ଓ ତଳାମର ଖୋଳି ଚାଲୁଛି। ସମୟ ବି ନିଜ ମତେ ଚାଲିଚାଲି ଯାଉଛି। ଘଟଣା ଘୃତିକ ସ୍ୱାଦାବିକ ଭାବେ ଘଟି ଯାଉଛି। କେହି କାହାର ପାଇଁ କେଉଁଠି ଅଟକି ଯାଉନାହିଁ। ଆମକୁ ଆଉ କିଛି ଅଧିକ କହିବାକୁ ନାହିଁ। ସେହି ତଳାମର ନାଉରୀଆ ପରିମୁଖ ପୂର୍ବକୁ କେହି ଜଣେ ଫେରି ଯାଉଛି ପୁଣି ଏକ ନୂଆଦିନରେ ନୂଆ କଥା କହିବା ପାଇଁ। ପୂର୍ବ ଆକାଶରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦ୍ଧାରିଲେଣି ତାଙ୍କର ଆଉ ଏକ ନୂଆ ଦିନର, ନୂଆ ଯାତ୍ରାର କଥା କହିବା ପାଇଁ... ଗୋଟେ ଦୁଃଖୀବାନ ଓ ଶବ୍ଦହୀନ ଜଗତକୁ ରକେଟିଏର ଅବଗଣା ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରିଛି ତା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଉପକ୍ରମ ପାଇଁ... ଆଉ ହେ! ସେ ବିଚରା ନାଉରୀଆ ଜଣକ... ?

ବୋ

ଦିଗୁଣି



ଓଲଟେଇ ଦେବେ ବୋଲି, କିନ୍ତୁ ଦୁଇଟି ଅକ୍ଷର ମଧ୍ୟ ଲେଖିପାରିଲେ ନାହିଁ। ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧରେ ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ପରି ତାଙ୍କ ଅବସ୍ଥା। ସମସ୍ତେ ତାଙ୍କୁ ନିକର ଲାଗିଲେ। ତେଣୁ ସେ ଲେଖିପାରିଲେ ନାହିଁ। ଏହି କଥାକୁ ନେଇ ଅନନ୍ତ ବାବୁ ପୁଣି ରୁହେ କାନ୍ଦିଲେ।

ଫୋନ୍। ଦିନେ ନିଶ୍ଚିତ ନେଲି ଗାଁକୁ ଯିବି। ପ୍ରତ୍ୟାଶା ପ୍ରଥମେ କଳି କଲା ଓ ଶେଷରେ ମୋତେ ସପ୍ତମୂଳକ ଅନୁମତି ଦେଇଦେଲା। ଗାଁଝିଲେ ଓହ୍ଲାଇଲା ବେଳେ ଦେଖିଲି ବାପା। ମୋରସାଇକେଲ ଧରି ଛିଡ଼ାହୋଇଛନ୍ତି। ବୋଉଟା ଯେ ଏତେ ଚାଲୁକା ହେଲାଣି ମୁଁ ଜାଣିପାରିନି କେମିତି ? ପଚାରିଲି - ଏତେ ବ୍ୟସ୍ତ ହ'ନା ଯମା। ବୋଉର ମନ ବୁଝାଇଲି। ମୋତେ ତାକୁ ଶୁଣାଇଲି। ଅବହେଳା ଯୋଗୁଁ ମନେ କଲାକି କେମିତି ଆଖି ଦି'ବା ଏକଦମ୍ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲା। ଲୋକଟା ବୟସ ଆଉଆଉ କଷ୍ଟ ପାଇପାଲି ଚାଲିଗଲା। ବୋଉ ତାରିବା କଲା ମୋତେ। ଜଳଦି ଆସି ବାପାଙ୍କୁ ନେଇ ଅପରେସନ କରାଅ... ବାପାଙ୍କୁ ପରିଷ୍କାର ଦେଖାଯିବ, ଏକଥା ଭାବି ମୁଁ ପ୍ରଥମେ ଘାବରେଇଗଲି। ପ୍ରତ୍ୟାଶାକୁ କହିବା ମାତ୍ରେ ସିଏ ଜିଭ କାମୁଡ଼ି ପକାଇଲା। ମୁଁ ସୁକୁପ୍ତ ଫୋନ୍ କଲି। ସୁକୁପ୍ତ ସାନ ମୁଁ ବଡ଼। ଜୟ। ସିଏ ବୋଧେ ବାହାର କାମରେ ଥିଲା। ଦିନକୁ ହେଲା। କହିଲା-ବୋଉ କଥା ସବୁ। ଏଗୁଡ଼ା ଖାଲି ବୋଉର ନାଟ। ମୁଁ ଭାବିଲି, ଝିଲୁକୁ ଜଣାଏ। ଅବଶ୍ୟ ସିଏ ବୋଉରୁ ଜାଣିପାରିବଣି। ତା'ର ବୋଉର ସହ ନିତିଦିନିଆ ଚେଳିକାଣ୍ଡ। ଝିଲୁ ଆଗ ହସିଲା। କହିଲା-ବାପାଙ୍କୁ କାହିଁକି କମ୍ ଦିଶିବମ୍ ଭାଇ ? ତଥାପି ତୁ ପରେ ଯା'। ବୋଉର ମନଟା ବୁଝୁ। ମୁଁ ମୋ' କାମ ଆଳକରି ବେଶ୍ ଛିଡ଼ିବନ ପାରି ପାଇଗଲି। ବୋଉ ଥିଲା ନରୋକ୍ତବଣୀ। ଫୋନ୍ ଉପରେ

ମିତିଲ ଏକ୍ ସାଇକୋଲୋଜି



କିଛି ଅଲଗା ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ। ସେମାନେ ସବୁ କିଛି ଧାରିତ୍ୱ କରନ୍ତ୍ୟକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରୂପରେ ସମ୍ପନ୍ନ କରୁଥିଲେ ଓ ଗହଳ ଭିତରେ ରହୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ଖାଲିପଣ ଅନୁଭବ କରି ଥାଆନ୍ତି। ଭାବକି ଜୀବନରେ ଅନେକ ସମୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସାଲିକ୍ତ ରେ ଚାଲିଗଲା। ସୁଏତ ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ଣ୍ଣପର ହୋଇଥିଲେ ଭଲ ହୋଇ ଥାଆନ୍ତା। ନିଜ ଉପରେ ଚିକିତ୍ସା ଧ୍ୟାନ ହୋଇଥିଲେ ଆଜି ଯେଉଁଠି ଅଛନ୍ତି ତାହାଠାରୁ ନିଶ୍ଚୟ ଗୋଟିଏ ଉନ୍ନତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରହି ପାରି ଥାଆନ୍ତେ।

ସେମାନେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସ୍ୱେଚ୍ଛା ପ୍ରେମରେ ବାନ୍ଧି ରଖିଲେ ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣତଃ କାହାକୁ ହଠାତ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ସବୁ ଜାଗାରେ ସବୁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ନିଜକୁ ତଳାକାରରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ ଆତ୍ମଭିମାନ ଜିନିଷଟି ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଦେଖାଯାଏ। ଯାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଳେ ବେଳେ ଅହଂକାର ବୋଲି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷିତ ହୁଏ। ପ୍ରେମଠାରୁ ବନ୍ଧୁତ୍ୱକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତା। ସତ କହିଲେ ସମ୍ପାଦ ପାଇବାର କ୍ଷୁଧା ବି ତାଙ୍କ ପାଖରେ ବଳବତ୍ତର ହୁଏ। ଯେଉଁଠାରେ ଦର୍ପ ଦର୍ପ ଧରି ନିଜକୁ ସାଲିକ୍ତ କରାଇ ଥାଆନ୍ତି ସେହିଠାରେ ସେମାନେ ଅତୀତ ଦୂର ଭାବରେ ନିଜର ଇଚ୍ଛାକୁ ପ୍ରତିପାଦନ କରନ୍ତି। ସବୁ କଥା ରେ ଅଧିଆ ପ୍ରଶ୍ନ କରିବା ଗୋଟେ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଲେଟି ଯାଏ। ଯେତେବେଳେ ସଂସାର ଓ ସମାଜ ପ୍ରତି ବି ଅନାସକ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ି ଶରୀରରେ ହରମୋନ୍ ର ଅସନ୍ତୁଳନା ଯୋଗୁଁ ଚିତ୍ ବିଚ୍ଚ ସ୍ୱଭାବ ମଧ୍ୟ ଘାରି ବସେ। ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା



ଦେଲେ ସଂସାର ଓ ସମାଜ ପ୍ରତି ବି ଅନାସକ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ି ଶରୀରରେ ହରମୋନ୍ ର ଅସନ୍ତୁଳନା ଯୋଗୁଁ ଚିତ୍ ବିଚ୍ଚ ସ୍ୱଭାବ ମଧ୍ୟ ଘାରି ବସେ। ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା

ଆସୋବୟସ୍ତ ଲୁଚାଇବାର ମଧ୍ୟ ଯଥା ସାଧ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି। ନୂଆ କିଛି ହେବାର କିମ୍ବା କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜକୁ ଅସମର୍ଥ ଭାବି ପଛାଇ ଯାଆନ୍ତି। ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ କମ୍ ହୋଇ ପଡ଼ି ଯାଏ। ଜୀବନରେ କିଛି କରି ପାରିଲି ବୋଲି ନିଜକୁ ଦୋଷୀ କରିବେ। ଅତୀତରେ କଣ କଣ ହରାଇଛନ୍ତି ବୋଲି ବାରବାର ଘାରି ହୁଅନ୍ତି। ବେଳେ ବେଳେ ଅତୀତର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତିରେ ବୁଡ଼ି ଯାଆନ୍ତି। ଅଚ୍ଛତ ଅଚ୍ଛତ କଳ୍ପନା ବି ମନରେ ଆସେ। କେହି କେହି ନିଜକୁ ପାଗଳ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ଭାବି ଦସ୍ୟୁ। ଯାହା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଶରୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଏ। କିଛି ନାରୀ ପ୍ରଖର ଆସ୍ତ୍ରକୁ ନାସ୍ତିକ ବି ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି। ଗୋଟିଏ ମୁକ୍ତ ପରିବେଶ ଲୋଡ଼ା କରନ୍ତି। ସେମାନେ ବାରବାର କୁହନ୍ତି ଚିପ୍ସପନ୍ଦରେ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି।

ଅନ୍ତତ୍ତ୍ୱ

ଅମିୟ ବେକ୍

ପୂଲକାନ୍ତା ପତି ତୁମ୍ଭ ହୋଇପାରିଲେ ତଳେ। ବାପା ଅପରାଧୀଙ୍କ ପରି କହିଲେ - ହାତ ବାଗିଗଲା ... ମୁଁ ଏବେ ସଫଳ ପଚାରିନେଲି - ସତରେ କଣ ବାପା ତୁମ୍ଭକୁ ଭଲକି ଦିଶୁଛି ଆଉ ? କେବେଠୁ ଏମିତି ? ବାପା ଉତ୍ତର ଦେଉଥିଲେ - ଏଭଳି ମାତ୍ର ଅଧ୍ୟ ହୋଇଯାଇଛି ଦେ ପୁଅ ... ଘଟଣା, କେନ୍ଦୁଝର

ଜୀବନର ଅର୍ଥ ଆତ୍ମସ୍ୱୀକୃତି



ତଳୁର ଲକ୍ଷଣ ସାହୁ



ଦୋଷୋକ୍ତାଦିକ୍ଷ ମତରେ ଆଜି ଆମେ ଜୀବନର ଅର୍ଥ ଭୁଲିଯାଇଛୁ। ଯଦି ଆମେ ପୁସ୍ତକର ସମର୍ଥନ ହରାଇବା, ତେବେ ଆମେ ବିଗ୍ରହାନ ହୋଇଯାଉ। କାହା ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା, କାହାକୁ ଭଲ ପାଇବା କିମ୍ବା କାହାକୁ ସମ୍ମାନ କରିବା ତାହା ଆମେ ହରେଇ ବସିବୁ।

କିଛି ସ୍ମୃତି ଅଛି ଯାହା ମୋତେ ତାହା କଣ ପରି ବିଜାଏ। ସମୟର ଛାୟାଚିତ୍ର ବଦଳିବ ଯାଏ। କିନ୍ତୁ ମନରେ ଖୋଦିତ ଏପରି ଅଭିଜ୍ଞତା ଗୁଡ଼ିକ ଲିଭିଯାଏ ନାହିଁ। ସେଗୁଡ଼ିକ ଆମକୁ ଅରାଜି ଥାଏ, ତଥାପି ସେଗୁଡ଼ିକ ନିଜକୁ ରୁଦ୍ଧିବାର ସୁଯୋଗ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରେ। ମୋର ଏପରି ଅନେକ ତିକ୍ତ ସ୍ମୃତି ଅଛି। ଯଦି ମୁଁ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମ ଲେଖିକା ସମୟରେ ଲଳିତ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲି। ତଥାପି ମୁଁ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲି ଯେ ଆତ୍ମ-ସ୍ୱୀକୃତି ହେଉଛି ଆତ୍ମ-ଶୁଦ୍ଧିର ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ। ଯଦି ଏହା କମ୍ ସାହିତ୍ୟ ଓ ଅଧିକ ଆତ୍ମ-ଦକ୍ଷ, ଏଥିରେ ଆତ୍ମ-ସାକ୍ଷାତର ବାଜ ରହିଛି।

ଜଗତରେ ଆଶ୍ରୟ ଖୋଜୁ ସତ କିନ୍ତୁ ଫଳ ପାଇବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ। ତଥାପି କେତେବେଳେ ଆମେ ଅସ୍ଥିର ହୋଇଯାଉ, ଅନ୍ୟ କିଛି ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ହୋଇଯାଉ। ଯଦି ଆମେ ନିଜେ ଜାଣି ନାହିଁ ଯେ ସେହି "ଅନ୍ୟ କିଛି" କ'ଣ। ଯଦି ଆମର ପ୍ରତ୍ୟେକ କଳ୍ପା କିମ୍ବା ଅଧିକ ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ ହୁଏ, ତେବେ ଆମେ ଆହୁରି ଅଧିକ ଦୂରରେ ପଡ଼ିଯାଇପାରୁ। କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ, ଯଦି ଆମକୁ ଲାଗାମ ମୁକ୍ତ କରି ଦିଆଯାଏ, ଯଦି ଆମଠାରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହଟାଇ ଦିଆଯାଏ, ତେବେ କ'ଣ ଆମେ ପ୍ରକୃତରେ ଏହାକୁ ପରିଚାଳନା କରିପାରିବା ? ହୁଏତ କଦାପି ସମୁଦ୍ର ନୁହେଁ ଏହା ଏକ କଠୋର ନିଷ୍ଠୁର ସତ୍ୟ। ଆମେ ପ୍ରାୟତଃ ଆମର କାପୁତପତାକୁ ବିଚକ୍ଷଣତା ଭାବରେ ଲୁଚାଇ ଦେଉଛୁ ଓ ଆତ୍ମ-ପ୍ରଚାରଣରେ ସାକ୍ଷୀ ପାଇଥାଉ। ମୁଁ ଯେଉଁ ଅତ୍ୟଧିକତା ଗ୍ରହଣ କରିଛି ତାହା କେବଳ ଏକ ପ୍ରଦୂରର ଚରମ ରୂପ। ଯାହାକୁ ଅନେକ ଲୋକ ନିଜ ଭିତରେ ରଖନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ମନା କରନ୍ତି। ହୁଏତ ଏହି କାରଣରୁ ମୁଁ ଏବେ ବି ଜୀବନ ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରବଳ ଆଗ୍ରହ ପୋଷଣ କରୁଛି।

ବର୍ତ୍ତମାନର ପରିସ୍ଥିତି ଏପରି ଯେ ଆମେ ଜୀବନର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ଭୁଲିଯାଇଛୁ। ଯଦି ଆମେ ପୁସ୍ତକର ସମର୍ଥନ ହରାଇବା, ତେବେ ଆମେ ବିଗ୍ରହାନ ହୋଇଯାଉ। ଆମେ କାହା ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା, କାହାକୁ ଭଲ ପାଇବା, କାହାକୁ ସମ୍ମାନ କରିବା ଜାଣିପାରିବା ନାହିଁ। ଆମେ ପ୍ରକୃତ ମଣିଷ ମାଂସ ଓ ରକ୍ତ ଦେହଧାରୀ ମଣିଷ ହୋଇ କାହିଁକି ସଂକୋଚ କରୁ। ଆମେ କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅମୂଲ୍ୟ ଆଦର୍ଶ ପଛରେ ଲୁଚିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁ। ଆମେ ଚିତ୍କାର କରୁ ନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁ। କାରଣ ବାସ୍ତବତାର ଓକନ ଆମପାଇଁ ଅସହ୍ୟ ମନେହୁଏ।

କିନ୍ତୁ ଆମକୁ ଅଟକି ଯିବା ଓ ପ୍ରତିଫଳିତ ହେବା ଉଚିତ୍। ଯଦି ଆମେ ନିଜ ଭିତରେ ଥିବା ଏହି ନିଜରାତ୍ମକ ପ୍ରଦୂରପତ୍ତିକୁ ଚିହ୍ନି ପାରିବା, ତେବେ ହୁଏତ ଆମେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାର ଏକ ଉପାୟ ପାଇପାରିବା। ତାହା ହେଉଛି ଆତ୍ମ-ସ୍ୱୀକୃତି। ଯେତେ କଠୋର ହେଉ ନା କାହିଁକି, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପୁନର୍ଜନ୍ମ ଆତ୍ମକୁ ନେଇଯାଇପାରେ। ଏବେ କହିବାକୁ ନାହିଁକି ଯେ ଆମେ ଜୀବନରୁ ମୁହଁ ଫେରାଇବା ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରିଲେ ନିଜକୁ ପାଇପାରିବା।

ତେଣୁ ନିଜକୁ ନିଜେ ତ୍ୱଚ୍ଚିତ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରିନେବା ଉଚିତ୍। ଏହାର ସରଳ ସୂତ୍ର ଜୀବନର ଚିକ୍ତ ସୂତ୍ର ଓ ବିଫଳତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା କାପୁତପତା ନୁହେଁ, ବରଂ ସାହସର ଏକ ଲକ୍ଷଣ। ବାସ୍ତବ ଜୀବନର ଦ୍ୟାଭେଦକୁ ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଏ ଓ ଦୃଷ୍ଟିର ଗଭୀରତା ଆମକୁ ଭେଦିଯାଏ, ଉତ୍ତର ଖୋଜିବା ଆହୁରି କଷ୍ଟକର ହୋଇଯାଏ। କିନ୍ତୁ ମାନବ ଚେତନାର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶକ୍ତି ହେଉଛି ଶୂନ୍ୟପ୍ରାୟରେ ମଧ୍ୟ ସର୍ବତ୍ର ଖୋଜିବାର କ୍ଷମତା।

କାହିଁକି ପାଇଲି ?" ମୁଁ ଯେତେବେଳେ ପିଲା ଥିଲି, କେହି ମୋ ସହିତ କଥା ହେବାକୁ ମଧ୍ୟ ପସନ୍ଦ କରୁନଥିଲେ। ତଥାପି ମୁଁ ପ୍ରାୟତଃ ଏହି ବାଲି ଉପରେ ଚାଲିଥିଲି ମୁଁ କେବେ ମୋ ପଛରେ ଚାରି ପାଦ ଦେଖିନଥିଲି। ସେତେବେଳେ କେବଳ ମୋର ପାଦଚିହ୍ନ ଛାପ ହୋଇଥିଲା। ଏହାର ଅର୍ଥ କ'ଣ, ଏହା ଯେ ଭଗବାନ ମଧ୍ୟ ମୋତେ କଷ୍ଟ ସମୟରେ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତି ? ଆଜି ମୁଁ ଖୁସି ଓ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ, ତେଣୁ ସେ ମୋ ସହିତ ଚାଲୁଛନ୍ତି। ଏହି ବିକାଶର ତାଙ୍କ ମନରେ ଆସିବା ମାତ୍ରେ ଯିହୁଦୀ ଫକୀର ଆକାଶରୁ ଏକ ସ୍ୱର ଶୁଣିଲେ, "ନା, ପୁଅ ତାହା ନୁହେଁ। ତୁମେ ଭୁଲ ଭାବୁଛୁ।" ସୂର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱର କୋବ ବେଇ ଯିହୁଦୀ ଫକୀର କହିଲେ, "ତେବେ ସତ୍ୟ କ'ଣ ? ତୁମେ ଜାଣିବେ କୁହ।"





ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ରହିଛି କି ?

ସାଧାରଣତଃ ଯଦି ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହଜମ ନ ହେଲା ତେବେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହାପଛରେ ମଧ୍ୟ ଆଉ କେତୋଟି କାରଣ ରହିଛି । ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା, ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ନ ଥାଇ ଖାଇବା, ଖାଇବାରେ ଅନିୟମିତତା, ଅଧିକ ସମୟ ଉପବାସ ରହିବା କିମ୍ବା ତେଲମୟାୟୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ତେବେ ଏଭଳି କେତେକ ଘଟଣା ଉପଚାର ରହିଛି, ଯାହାକୁ ଅନୁସରଣ କଲେ ଏଥିରୁ କେତେକାଂଶରେ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ । ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ଏକ ଚାମଚ ଅବା ରସରେ ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ମହୁ ମିଶାଇ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଖାଆନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ପରିମାଣରେ ନିମ୍ବ ରସ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଚନ କ୍ରିୟା ଆହୁରି ଦ୍ରୁତ ହୋଇଥାଏ । ରାତିରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବାର ଅତିକମ୍ରେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ରାତ୍ରଭୋଜନ ଶେଷ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଖାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ । ରାତିରେ ସବୁବେଳେ ହାଲୁକା ଏବଂ ସୁପାତ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ଖାଇବା ପରେ ଅଳ୍ପ ପାନ ମଧୁରା ତୋବାଇ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ସୁଷମ ତଥା ଭିତାମିନଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଅଧ ଘଣ୍ଟା ଏ ପରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥିବା ବେଳେ ବାରମ୍ବାର ପାଣି ପିଇଲେ ତାହା ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

ହାଇ ଯୁରିକ୍ ଏସିଡ୍ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ ପୋଦିନା ପତ୍ର

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ପୋଦିନା ପତ୍ର ବହୁତ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଏପରି କିଛି ଗୁଣ ଅଛି ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଅନେକ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ହାଇ ଯୁରିକ୍ ଏସିଡ୍ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ପୋଦିନା ପତ୍ରରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଥାଏ । ଯାହା ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବାତ, କୁଣ୍ଡିଆ ଏବଂ କପଳୁ ସମ୍ବନ୍ଧିତ କରିବା ସହିତ ପେଟର ମେଟାବୋଲିକ୍ ରେଟ୍ ବଦାଇଥାଏ । ତେବେ ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ଯାହା ଖାଆନ୍ତି ତାହା ପ୍ରୋଟିନ୍ରେ ଭରପୂର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏଥିରେ ପ୍ୟୁରିନ୍ ଥାଏ । ଯାହାପଛରେ ପୋଦିନା ପତ୍ର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶାନ୍ତ ହଜମ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆସବୁ ଖାଣିବା ଯୁରିକ୍ ଏସିଡ୍ ପାଇଁ ପୋଦିନା ପତ୍ର କିପରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପୋଦିନା ଖାଇବାର ଅନ୍ୟ କେଉଁ ସବୁ ଲାଭ ରହିଛି ଜାଣିବା । ପୋଦିନା ପତ୍ରରେ ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଛି । ଯାହା ଶରୀରରେ ଯୁରିକ୍ ଏସିଡ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ କେବଳ ଏହି ଉପାୟରେ ପୋଦିନା ଖାଇବାକୁ ପଡିବ ତେବେ ୮ ରୁ ୧୦ଟି ତାଜା ପୋଦିନା ପତ୍ର ନେଇ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ପତ୍ରକୁ ଏକ ବ୍ଲେଣ୍ଡରରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଧା କପ୍ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ତାକୁ ଭଲ ଭାବେ ବ୍ଲେଣ୍ଡ କରି ଏକ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଗ୍ୟାସ୍ ଅନ୍ତ କରି, ଏହି ପେଷ୍ଟକୁ ଏକ ପ୍ୟାନ୍ରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଗୁଡ୍ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଲୁଆଣ ମିଶାନ୍ତୁ । ଆପଣ ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଥର ଏବଂ ୧ ଚାମଚ ଖାଆନ୍ତୁ । ପୋଦିନା ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଆଣ୍ଟି-ଇନ୍ଫ୍ଲେମେଟୋରୀ ଗୁଣରେ ଭରପୂର ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ହାତ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ହାତରେ ଫୁଲା ମଧ୍ୟ କମ୍ କରିଥାଏ । ମେଟାବୋଲିକ୍ ରେଟ୍ ବଦାଇବା ବ୍ୟତୀତ ଏହା ଶରୀରରେ ପ୍ୟୁରିନ୍ ପରିମାଣକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ଜମା ହେବାକୁ ବେଢ଼ନଥାଏ । ସେହିପରି ଭାବେ ଏବଂ ହଜମ ସହଜ କରି ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଯଦି ଯୁରିକ୍ ଏସିଡ୍ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ତେବେ ଆପଣ ପୋଦିନା ପତ୍ର ଖାଇପାରିବେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆପଣ ଖାଲି ପେଟରେ ପୋଦିନା ପତ୍ର ଚୋବାଇ ପାରିବେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆପଣ ଏହାର ତା ପିଇପାରିବେ କିମ୍ବା ଏହାର ରସ ମଧ୍ୟ ପିଇପାରିବେ । ତେଣୁ ପୋଦିନା ପତ୍ରକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଏହି ସବୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ ତେବେ ପୋଦିନା ପତ୍ର ଖାଇପାରିବେ ।

ରସଗୋଲା ଖାଇବାର ରହିଛି ଅନେକ ଫାଇଦା

ପଖାଳ ପରେ ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ପ୍ରିୟ ରସଗୋଲା ହୋଇଥାଏ । ମିଠା ଭିତରେ ଅନେକ ମିଠା ରହିଛି । ବିଶେଷ କରି ଓଡ଼ିଶାରେ ରସଗୋଲାକୁ ଅଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ରସଗୋଲା ସବୁଠାରୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ରସଗୋଲା ଏକ ପୌରାଣିକ ପରମ୍ପରା ସହିତ ମଧ୍ୟ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ରହିଛି । ଯାହା ପ୍ରତି ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ଭାବନା ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ମିଠାକୁ ଛୋଟରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଖାଇପାରିବେ । ଯାହା ଖାଇବାକୁ ସମସ୍ତେ ଖୁବ୍ ଭଲ ପାଇଥାଆନ୍ତି । ଶୁଭ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଥମେ ମିଠା କିମ୍ବା ରସଗୋଲାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ନେଇ ଲୋକେ ଖୁବ୍ ସତର୍କ ରହନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ରସଗୋଲା ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହେଉଛି । ଯାହା ତାହାଦେଖି ସତର୍କତା ପାଇଁ ଖରାପ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ସମସ୍ତେ ଭାବିଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ରସଗୋଲା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ଲାଗୁଥିବା ସତ କିନ୍ତୁ ଏହା ହିଁ ସତ । ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ରସଗୋଲା ଖାଇବାର ଲାଭ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜଣାଇବୁ । ରସଗୋଲା ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଭାରତୀୟ ମିଠା । ଯାହାକୁ ଦେଖିବା ମାତ୍ରେ ପାଟିରେ ପାଣି ଆସିଯାଏ । ଏହା ଖାଲି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ ବରଂ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ । ରସଗୋଲାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଲାଇପିଡ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ କେସିନର ଗୁଣ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ଯାହା ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଉଛି । ତେଣୁ ରସଗୋଲା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କେଉଁ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରେ ଆସବୁ ଜାଣିବା । ଯଦି ଜଣେ ଧରଣର ଆପଣ ପୀଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି ତେବେ ଏଥି ପାଇଁ ରସଗୋଲା ବେଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ସମସ୍ୟାକୁ ଶାନ୍ତ ଦୂର କରିଦେଇଥାଏ ।

ୟୁରିକ୍ ଭରପୂରକାରୀ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ହେଲେ ସକାଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ରସଗୋଲା ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅଳ୍ପାଳ୍ପ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଦୂର କରେ ରସଗୋଲା । ଏହା ସହିତ ଆଖି କଳିବା ଏବଂ ପୋଡ଼ିବା ଭଳି ସମସ୍ୟାରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏତିକି ନୁହେଁ ଯଦି ହାତ ଜଳିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଉଛି ତେବେ ନିଜ ଖାଇବା ଲିଷ୍ଟରେ ରସଗୋଲା ସାମିଲ କରିବାକୁ ଭଲ ଲାଗୁ ନାହିଁ । ଯାହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ରସଗୋଲା ଛେନାକୁ ତିଆରି ହେଉଥିବାରୁ ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଉନ୍ନତ କରି ହଜମ ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଏ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ରସଗୋଲା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ମା'ସପେଶୀ ଗଠନ କରିବାରେ ବଡ଼ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ । ରସଗୋଲା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏକଦି ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ପ୍ରେଗ୍ନେଣ୍ଟ ସମୟରେ ରସଗୋଲା ଖାଇବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଯାହା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ବେଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏଭଳି ସମୟରେ ଦିନକୁ ୨ଟି ରସଗୋଲା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ପରଫ୍ୟୁମ୍ ଲଗାଉଥିଲେ ସାବଧାନ

ପରଫ୍ୟୁମ୍ ଲଗାଉଥିଲେ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପରଫ୍ୟୁମ୍ ଲଗାଉଥିଲେ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପରଫ୍ୟୁମ୍ ଲଗାଉଥିଲେ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ସକାଳୁ ପିଅନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ କମଳା ଜୁସ୍

ଅଧିକାଂଶ ଭାରତୀୟଙ୍କ ସକାଳ ଗରମ ଚା' ସହିତ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ତଥାପି, ଖାଲି ପେଟରେ ଚା ପିଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ନୁହେଁ । ଯଦି ଆପଣ ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ କମଳା ରସ ସହିତ ସକାଳୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ କ'ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିପାରେ ? ସକାଳୁ ସକାଳୁ ଭିତାମିନ ସି ଭରପୂର କମଳା ରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ଅନେକ ଉନ୍ନତକାରୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିପାରେ । ଆସବୁ ଜାଣିବା ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ୩୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମଳା ରସ ପିଇବା ପରେ କମଳା ରସ ପିଇବାର ଲାଭ ବିଶୟରେ ଚା'ରେ କ୍ୟାଫିନ ଏବଂ ଗାନିନ ଥାଏ, ଯେତେବେଳେ କମଳା ରସ ଭିତାମିନ ସି, ଫୋଲେଟ ଏବଂ ପୋଟାସିୟମର ଭଣ୍ଡାର । ଗୋଟିଏ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ କମଳା ରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ ମଜବୁତ ହେବ । ଆପଣ ଉତ୍ତମାଳିନି ଅଣ୍ଡା ଏବଂ କାଶ ଏବଂ ଅଳ୍ପାଳ୍ପରେ ହ୍ରାସ ଦେଖିବେ । ଭିତାମିନ ସି ଶରୀରକୁ ଧଳା ରକ୍ତ କୋଷ୍ଠ ଉତ୍ପାଦନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ଯାହା ରୋଗ ସହିତ ଲଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଚା' କେତେକ ସମୟରେ ତିହାଇଡ୍ରୋସନ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମକୁ ମଳିନ ଦେଖାଯାଇପାରେ । କମଳା ରସରେ ପିତ୍ତା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମକୁ ଭିତରୁ ହାଇଡ୍ରୋସନ କରେ । ଭିତାମିନ ସି କୋଲାଜେନ୍ ତିଆରି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ଯାହା କୁମ୍ଭନୁ ହ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମକୁ ଯୁବା ଏବଂ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କରିଥାଏ । ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଯାହା ଚା' ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏସିଡିଟି କିମ୍ବା ପେଟ ଫୁଲିପାରେ । କମଳା ପିଇବାରରେ ଭରପୂର, ଯାହା ପାଚନ ଶକ୍ତିକୁ ଉନ୍ନତ କରେ । ଏହା ଶରୀରକୁ ବିଷମୁକ୍ତ କରିବାରେ ଏବଂ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଭଳି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତଥାପି, ଯଦି ଆପଣ ଅତ୍ୟଧିକ ଏସିଡିଟିରେ ପୀଡ଼ିତ, ତେବେ ଖାଲି ପେଟରେ ଏହାକୁ ପିଇବା ପୂର୍ବରୁ ସତର୍କ ରହିବା ଉଚିତ । ଚା' ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ କ୍ୟାଫିନରୁ ଦୂରକୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହା ଶାନ୍ତ ଶେଷ ହୋଇଯାଏ । କମଳା ପ୍ରାକୃତିକ ଭିତରେ ଭରପୂର, ଯାହା ଧୀରେ ଧୀରେ ଶକ୍ତି ମୁକ୍ତ କରେ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଅପରାହ୍ଣ ସୁଖ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ପ୍ୟାକେଜ ହୋଇଥିବା ଜୁସ୍ ବଦଳରେ ତାଜା ଘରେ ତିଆରି ଜୁସ୍ ପିଅନ୍ତୁ । ପ୍ୟାକେଜ ହୋଇଥିବା ଜୁସ୍ରେ ତିନି ଥାଏ, ଯାହା ଲାଭ ଦେବାରେ ସକ୍ଷମ କରିପାରେ । କମଳା ରସରେ ସାକ୍ତୁକ ଏସିଡ୍ ଥାଏ, ଯାହା ଦାନ୍ତର ଏନାମେଲକୁ କ୍ଷତି ହେଉଥିବା ପରେ, ଜୁସ୍ ପିଇବା ପରେ ତୁରନ୍ତ ସାତ ପାଣିରେ କୁଳି କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ମଧୁମେହ ଅଛି, ତେବେ ଫାଇଦା ମୋଗାଇବା ଏବଂ ରକ୍ତ ଶର୍କରାରେ ହଠାତ ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଜୁସ୍ ବଦଳରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଫଳ ଖାଇବା ଭଲ ।

ପରଫ୍ୟୁମ୍ ଲଗାଉଥିଲେ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପରଫ୍ୟୁମ୍ ଲଗାଉଥିଲେ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପରଫ୍ୟୁମ୍ ଲଗାଉଥିଲେ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

