





















ଆଜିର ଜଟିହାସ

- ୧୮୩୮-ଭଦ୍ରନାଥଙ୍କର ବକିମନ୍ତର ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଏହି ଦିନ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।
୧୯୮୨-ଏସ୍.ଆର୍. ଭଣ୍ଡାର ପ୍ରଥମ ବୋର୍ଡ ବିମାନ 'ବୈରାଟିକର' ପ୍ରଥମ ଠାରେ ଭୂର୍ତ୍ତିଗଣଗ୍ରହଣ ହୋଇଥିଲା ।
୧୯୯୫-ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶକୁ ବାଉଁଶ ରାଜ୍ୟ ଭାବରେ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା ।
୨୦୦୪-ପ୍ରତିକ ପିଲୁ ନିର୍ମାଣ ଯଶ ଲୋକାରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ।
୨୦୧୩-ଭାରତୀୟରେ ହେଲିକପ୍ଟର ଭୂର୍ତ୍ତିଗଣଗ୍ରହଣ ହୋଇ ୨୦ ଜଣ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିଲେ ।

ଆଜିର ରାଶିଫଳ

କ୍ୟୋଟିକିଂ ବିଶ୍ୱନାଥ ପରିଡ଼ା, ନିମାପଡ଼ା, ପୁରୀ, ମୋ: ୯୭୭୨୫୨୨୪୦

ଅର୍ଥିକ ଭାବରେ ଦିନଟି ଉତ୍ତମ । ନିକଟ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ କିଛି ବ୍ୟାପାରୀ ଧନ ଲାଭ କରିବେ । ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଶୁଭ ସମାଚାର ପାଇବେ । ଚଳନାମୂଳକ କ୍ଷେତ୍ରର ଲୋକମାନେ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବେ ।



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଅଣଦେଖା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରୋଜେକ୍ଟରୁ ସଫଳତା ପାଇବେ । ରୋଗୀଙ୍କ ଲାବନ ଖୁବ୍ ରହିବ । ପରିବାରର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ଖୁବ୍ ଭଲ ସମୟ ବିତେଇବେ । କଲିଙ୍ଗ କାମକୁ ପ୍ରସଂସା କରିବେ ।



ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ଅବହେଳା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କୌଣସି ପେଣ୍ଡିଂ ପେମେଣ୍ଟ କରିପାରନ୍ତି । ଅର୍ଥିକ ଲାଭ ଯୋଗୁ ଧନର ସ୍ଥିତିରେ ସୁଧାର ହେବ । ଘରକୁ ଅତିଥିଙ୍କ ଆଗମନ ହୋଇପାରେ ।



କରକ ଶୁଦ୍ଧିବାରେ ସଫଳ ହେବେ । କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳରେ ନୂଆ କୁମ୍ଭିଳା ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଉଚ୍ଚ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହଯୋଗ ପାଇବେ । ପରିବାରକୁ ସମୟ ଦେବେ । ବଣା ଉପରେ ଫସଲ ରଖନ୍ତୁ ।



ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ଖାସ୍ ଧାନ ଦେବେ । କାରୋବରୀ ସ୍ଥିତି ମଜବୁତ ରହିବ । ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରନ୍ତି । ବିବାହିତ ଲୋକମାନଙ୍କ ପ୍ରେମ ଜୀବନ ଖାନ୍ଦାରେ ରହିବ ।



ମନ ଆଜି ପ୍ରସନ୍ନ ରହିବ । ଶୈଷିକ କାମରେ ସଫଳତା ମିଳିବ । ସମ୍ଭାନ ଚରଫରୁ ପ୍ରଶଂସା ସମାଚାର ପାଇବେ । ମାତାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ । ଅତିବାଦୀ ନହେଲେ ଭଲ । ଅର୍ଥିକ ଲାଭ ହୋଇପାରେ ।



ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ଫିଟ୍ ରହିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ନିବେଶନ ଅବସର ପାଇବେ । ଧନର ସ୍ଥିତିରେ ସୁଧାର ହେବ । ନୂଆ ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାନ୍ଦାରେ ଦିନଟିଏ । ଯାତ୍ରା ଲାଭକାରୀ ରହିବ ।



ମନରେ ଶାନ୍ତି ଓ ପ୍ରସନ୍ନ ଭାବ ରହିବ । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସରେ ଭରି ରହିବେ । ପରିବାରରେ ସୁଖ-ଶାନ୍ତି ରହିବ । ସୁଖ ସମାଚାର ମିଳିପାରେ । ଆୟ ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ଭୂମି, ବାହନ କିଣିବା ସମ୍ଭବ ।



ଆଜି ମଉଜ-ମସ୍ତି କରିବେ । ଧନ ଲାଭର ସମ୍ଭବନା ରହିଛି । ବ୍ୟାପାରୀ ବ୍ୟବସାୟର ବିକ୍ଷୟ କରିପାରନ୍ତି । କାବନସାଥୀ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବେ । ପରିବାର ସହିତ ଧାର୍ମିକ ଯାତ୍ରା ସମ୍ଭବ ।



ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସରେ ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ଅଧିକ ବ୍ୟୟ ହେବା ଯୋଗୁ ମନ ଚିନ୍ତିତ ରହିବ । ମାତାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ସୁଧାର ହେବ । କୌଣସି ମିତ୍ରଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବ । ଯାତ୍ରାକୁ ଲାଭ ମିଳିପାରେ ।



ଆଜି ପ୍ରେମ ଓ ସଖ୍ୟତା ଲାଭ ମିଳିବ । ଜୀବନସାଥୀଙ୍କ ସହଯୋଗ ପାଇବେ । କାମରେ ବିନିଯତ୍ୟଙ୍କ ସହଯୋଗ ମିଳିବ । ନୂଆ କାମର ଆରମ୍ଭ ସମ୍ଭବ । ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ କାରଣରୁ ମାନସିକ ଚାପ ମିଳିପାରେ ।



ଜୀବନସାଥୀଙ୍କ ସହିତ ଯୁକ୍ତିତର୍କ ନକଲେ ଭଲ । ସମ୍ପର୍କରେ ପାଟ ସୃଷ୍ଟି ହେବ । ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ସମ୍ପନ୍ନ କରିବେ । ଅର୍ଥିକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବେ । ବ୍ୟବସାୟିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦିନଟି ଉତ୍ତମ ।



ନମସ୍କାର

ଶୁକ୍ରବାର, ୨୬ ଜୁନ ୨୦୨୬



ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍‌ଗୀତା



ଅନୁବନ୍ଧୁ କ୍ଷୟ ହିସାମନବେକ୍ଷ୍ୟ ଚ ପୌରୁଷମ୍ । ମୋହାଦାରଭ୍ୟତେ କର୍ମ ଯତ୍ନାମସମୂତ୍ୟତେ । (୨୮/୨୫)

ଯେଉଁ କର୍ମ ଭବିଷ୍ୟତରେ କି ପ୍ରକାର ପ୍ରତିଫଳିତା ସୃଷ୍ଟି କରିବ ବା କାହାକୁ ହାନି ପହଞ୍ଚାଇବ କି ନାହିଁ ସେସବୁ ଚିନ୍ତା ନକରି ମୋହ ବଶରେ ଯେଉଁ କର୍ମ ସମ୍ପାଦିତ ହୁଏ ତାହାକୁ ତାମସ କର୍ମ କୁହାଯାଏ । ଶ୍ରୀ ଭାଗବତ୍ କହନ୍ତି - ଗଭୀର ଚପସ୍ୟା କରିବା ଉଚ୍ଚାରୁ ଲୋକେ ଅଶୁଭତା ଓ ପାପର ମୂଳ ହୁଅନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ଅନିଷ୍ଟତା, ଚତୁରତା ଓ ଜଟିଳ ମାନସିକତାରୁ ମୁକ୍ତ ସେମାନେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଦର୍ଶନ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସରଳତା ନାହିଁ ଲୋକେ ସରଳ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଉକ୍ତ ହେବା ଭଲ କିନ୍ତୁ ବୋକା ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କେଉଁକି ଠିକ୍ ବୋଲି କାଣ ତା'ପରେ ଭଲ କାମ କର ।

କଇଁଛକୁ ସମ୍ମାନ

ଜୈନମତ ନାମକ ସବୁଠାରୁ ବୟସ୍କ କଇଁଛ ବିଷୟରେ ଗୁଜବ ଉଠିଥିଲା ଯେ ତା'ର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇସାରି । କିନ୍ତୁ ସେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହିତ ଗିନିଜ୍ ବୁକ୍ ଅଫ୍ ୱରଲ୍ଡ୍ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ମାନିତ ହୋଇଛି । ୧୭ ଚାରିଶ ଦିନ ଆଧିକାରୀକ ଭାବରେ ଜୈନମତକୁ ଗିନିଜ୍ ବୁକ୍ ଅଫ୍ ୱରଲ୍ଡ୍ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ ଭାବରେ ମାନ୍ୟତା ଦିଆଯାଇଥିଲା । ୧୮୩୨ ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଜୈନମତର ବୟସ ଅତି କମରେ ୧୯୪ ହୋଇଥିବା କଥା କୁହାଯାଉଛି ଓ ସେ ତୁନିଆର ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଦିନ ଜୀବିତ ରହୁଥିବା ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ଜୀବ ଭାବରେ ରେକର୍ଡ୍ ମଧ୍ୟ କରିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଜୈନମତ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାରେ ଥିବା ବ୍ଲୁଟ୍ ଡିଜିଟାଲ୍ ବିଦେଶୀ କ୍ଷେତ୍ର ସେଠାରେ ହେଲେନା ଦ୍ୱାପରେ ପ୍ରାୟତଃ ଉଚ୍ଚତମ ପରିସରରେ ରହନ୍ତି । ଗିନିଜ୍ ବୁକ୍ ଅଫ୍ ୱରଲ୍ଡ୍ରେ ଯେତେବେଳେ ୧୮୮୨ରେ ଜୈନମତକୁ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାରେ ସେଠାରେ ହେଲେନା ଦ୍ୱାପକୁ ଅଣାଯାଇଥିଲା ସେବେ ତା'ର ଆଧୁନାମିକ ବୟସ ଥିଲା ୫୦ ବର୍ଷ । କିନ୍ତୁ ସେସବୁକୁ ପ୍ରକଟିତ



ବିଶାଳ କଇଁଛର ହାରାହାରି ବୟସ କେବଳ ୧୫୦ ବର୍ଷ ହୋଇଥାଏ । ସେ ସମୟରେ ଜୈନମତକୁ ସେଠାରେ ହେଲେନା ଭାବା ଗଭର୍ଣ୍ଣରକୁ ଉପହାର ଭାବରେ ଦିଆଯାଇଥିଲା ଓ ସେବେଠାରୁ ସେ ପ୍ରାୟତଃ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପ୍ରକାର ହୋଇଥିଲା । ଗିନିଜ୍ ବୁକ୍ ଅଫ୍ ୱରଲ୍ଡ୍ରେ ଜୈନମତର ଅନ୍ତର୍ଗତ ମାନବ ଜାତିର କେତେକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଐତିହାସିକ ଘଟଣା ପୂର୍ବରୁ ଥିଲା ଯଥା- ପ୍ରଥମ ଫଗୋର ଜନ୍ମ, ପ୍ରଥମ ବେଲିଫୋର୍ଡ୍ କଲ୍ ଓ ଏଫିଲ୍ ଟାଉରର ନିର୍ମାଣ ପୂର୍ବ ହେବା ଆଦି । ତେବେ ଏ ବର୍ଷର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଏପ୍ରିଲ ମାସ ୧୯ରେ ଜୈନମତର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବାର ମିଥ୍ୟା ଖବରର ପ୍ରଚାର ହୋଇଥିଲା । ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକମାନେ ଜୈନମତକୁ 'ମିଷ୍ଟର ଜୈନ' ବୋଲି କହନ୍ତି । ତେବେ ଏବେ ବି ଜୈନମତ ଜୀବିତ ରହିବା ସହିତ ସୁସ୍ଥ ଅଛି ।

'ତୁୟାଡ୍-୨'ର ସୂଚୀ ଅପଡେଟ୍

ଜୁନ ମାସ ଶେଷ ହୋଇଯିବ ଓ ପୂର୍ବା ଦେଶ ଏ ସମୟରେ ମନସ୍କୁ ଅପେକ୍ଷାରେ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣ ଜନତା ଓ କୃଷକମାନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ମନୋରଞ୍ଜନ ଦୂନିଆରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଲୋକ ଅପେକ୍ଷା କରି ରହିଛନ୍ତି ମନସ୍କୁର ଆଗମନକୁ । ଏଠାରେ କଲ୍ଲୁ କୁସିକ ଫିଲ୍ମ 'ତୁୟାଡ୍-୨' ବିଷୟରେ କୁହାଯାଉଛି ଯାହାର ନିର୍ମାତାମାନେ ଅସଲି



ପାଖିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ପାଇଁ ମନ କରୁଛି । ସେମାନଙ୍କ ଅନୁସାରେ ନକଲି ପାଖି 'ତୁୟାଡ୍'ର ଅସଲି ଓ ଭୟଙ୍କର ଅନୁଭବକୁ କମ କରାଇଦେବ । ତେଣୁ ଯେଉଁଠାରେ ଭୟଙ୍କର ବର୍ଷର ସମ୍ଭବନା ରହିଛି 'ତୁୟାଡ୍' ଟିଏ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ସମ୍ଭାବନେ ଅଛନ୍ତି । ତେବେ 'ତୁୟାଡ୍-୨'ର କାହାଣୀକୁ ନେଇ ସୋହେଲ୍ ଶାହା ଓ ତାଙ୍କର ପୁରା ଦଳ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସଞ୍ଚେନୁରେ ରଖୁଛନ୍ତି । ଏଥର ଏହି ଫିଲ୍ମର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଛନ୍ତି ଆଦେଶ ପ୍ରସାଦ । ଆକ୍ଟର-ପ୍ରତ୍ୟୁସ୍ ସର ସୋହେଲ୍ ଶାହ ନିଜର କମ୍ପାନୀ ସୋହେଲ୍ ଶାହା ଫିଲ୍ମ୍ ଅଟର୍ଗଟ୍ ଗା ଡିସେମ୍ବର, ୨୦୨୬ରେ ଫିଲ୍ମଟିକୁ ରିଲିଜ୍ କରେଇବେ । ଏଥିରେ ବିନାୟକ ରାଓ ଭୂମିକାରେ ଫେରିବେ ସୋହେଲ୍ ଶାହା । ନାୟାକ୍ତ୍ରୀନ ସିଦ୍ଧିକା ଓ ଆଲିଆ ଭଟ୍ଟ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକାରେ ନଜର ଆସିବେ ।



ଭାଷା ଜଗତରେ ହିନ୍ଦୀର ସ୍ଥାନ



ବୈଶ୍ୱିକ ମଞ୍ଚରେ ଭାରତୀୟ ଭାଷାଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବ ଲାଗାତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଆମ ଦେଶର ତିନୋଟି ଭାଷାକୁ ଅଧିକ କୁହାଯାଉଥିବା ଦକ୍ଷିଣ ଭାଷା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥାନ ମିଳିଛି । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ନୂଆ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ହିନ୍ଦୀ ଦୂନିଆର ବୃତ୍ତୀୟ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ କୁହାଯାଉଥିବା ଭାଷା ଭାବରେ ନିଜର ସ୍ଥାନକୁ ବଜାୟ ରଖୁଛି । ଏହା ସହିତ ବଙ୍ଗଳା ଓ ଉର୍ଦ୍ଦୁ ମଧ୍ୟ ବୈଶ୍ୱିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ୧୦ଟି ଭାଷା ମଧ୍ୟରେ ଅଛନ୍ତି । ପାଖାପାଖି ୬୧୧.୨ ମିଲିଅର୍ଡ୍ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ହିନ୍ଦୀ ଦୂନିଆରେ ବୃତ୍ତୀୟ ଅଧିକ କୁହାଯାଉଥିବା ଭାଷା । ସୂକ୍ଷ୍ମତଃ ଆମ ଦେଶ, ନେପାଳ, ମାରିସ୍ ଓ ଫିଲିପିନ୍ସ ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଦୂନିଆରେ ଭାରତୀୟ ମଧ୍ୟସାହିତ୍ୟ ସମୂହର ମଧ୍ୟରେ ହିନ୍ଦୀ ଭାଷାର ଖୁବ୍ ପ୍ରଚଳନ ରହିଛି । ହିନ୍ଦୀ କହୁଥିବା ଏକ ବଡ଼ ଫାଖ୍ୟା କେବଳ ଛାଟୋଡ଼ା ଓ ମାଆନ୍ଦିର୍ ତୀନ ପରେ ଦୂନିଆର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାଷାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ନିଜର ସ୍ଥାନକୁ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ବଙ୍ଗଳା ଭାଷା ବୈଶ୍ୱିକ ସ୍ତରରେ ସପ୍ତମ ସ୍ଥାନରେ ଅଛି । ଏହି ଭାଷା ବ୍ୟାକ୍ତିଗଣ ବଡ଼ ଫାଖ୍ୟାରେ କୁହାଯାଏ । ୨୭୦ ମିଲିଅର୍ଡ଼ ଅଧିକ କୁହାଯାଉଥିବା ବଙ୍ଗଳା ଦକ୍ଷିଣ ଏସିଆରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଭାଷା ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ । ଏହି ଭାଷାରେ ଉର୍ଦ୍ଦୁ ରହିଛି ଦଶମ ସ୍ଥାନରେ । ଏହା ପାକିସ୍ତାନ ଓ ଆମ ଦେଶର ଅଲଗା ଅଲଗା ସ୍ଥାନରେ କୁହାଯାଏ । ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ, ତେଲଙ୍ଗାନା, ଦିଲ୍ଲୀ, ଜାହ୍ନୁ ଓ କର୍ଣ୍ଣାଟକ, ବିହାର ଆଦିରେ ଏହି ଭାଷାର ଅଧିକ ପ୍ରଚଳନ ରହିଛି । ହିନ୍ଦୀ ଭାଷାର କବିତା, ସାହିତ୍ୟ ଓ ସିନେମାର ପରମ୍ପରା ପୂର୍ବ ପରେ ପୂର୍ବ ଏହାର ପ୍ରଭାବକୁ ବଜାୟ ରଖୁଛି ।



ଇସ୍ଲାମିକ୍ କ୍ୟାଲେଣ୍ଡରର ପ୍ରଥମ ଓ ସବୁଠାରୁ ପବିତ୍ର ମାସ ହେଉଛି ମହରମ୍ । ଏହି ମାସର ସବୁ ଦିନର ରହିଛି କିଛି ନା କିଛି ମହତ୍ତ୍ୱ । ଇସ୍ଲାମିକ୍ କ୍ୟାଲେଣ୍ଡର ଅନୁସାରେ ଏ ବର୍ଷ ୧୭ ଜୁନରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ମହରମ୍ ଓ ଆଶ୍ୱରା ପାଳନ କରିବାର ତାରିଖ ୨୬ ଜୁନ୍ । ମହରମ୍‌ରୁ ନୂଆ ବର୍ଷ ଭାବରେ ପାଳନ କରାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଏହି ଦିନଟିକୁ ଶୋକର ଦିନ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ମହରମ୍‌ର ଦଶମ ଦିନଟିକୁ ଯୋମ-ଏ-ଆଶ୍ୱରା ନାମରେ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ଇସ୍ଲାମୀ ମାନ୍ୟତା ଅନୁସାରେ ଏହି ଦିନ ହଜରତ ଇମାମ ହୁସେନ ସହିତ ହୋଇଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ପୁରଣ କରାଯାଇ ମହରମ୍‌ର ଦଶମ ଦିନଟିକୁ ଶୋକ ଦିବସ ଭାବରେ ପାଳନ କରାଯାଏ ଯାହାକୁ ଆଶ୍ୱରା ବୋଲି ଲୋକମାନେ କହନ୍ତି । ହଜରତ ଇମାମ ହୁସେନ, ହଜରତ ମହମ୍ମଦ ସାହେବଙ୍କ ଛୋଟ ନିପୁଣ୍ୟେ ଥିଲେ । ସେ ଥିଲେ ମାନବତା ଓ ଅହିଂସାର ପ୍ରତୀକ । ମହରମ୍‌କୁ ନେଇ ଶିୟା ଓ ସୁନ୍ନି ଦୁଇଟି ସମ୍ପ୍ରଦାୟରେ ଅଲଗା ଅଲଗା ମାନ୍ୟତା ରହିଛି । ତେବେ ଏହି ଦିନ ରୋଜା ରଖିଲେ ଆଲ୍ଲା ଖୁସି ହୁଅନ୍ତି ଓ ତାଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ବୋଲି ମାନ୍ୟତା ରହିଛି । ଏହି ପର୍ବ ପାଳନ କରିବା ପଛରେ ଥିବା କାହାଣୀ ଅନୁସାରେ ହଜରତ ଇମାମ ହୁସେନ ତାଙ୍କର ୭୨ ଜଣ ସାଥୀଙ୍କ ସହିତ ମହରମ୍ ମାସର ଦଶମ ଦିନ କର୍ବଳାରେ ସହିତ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ଏଥିପାଇଁ ତାଙ୍କର ଶହାଦତ୍ତ ଓ ତ୍ୟାଗକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇ ଏହି ଦିନକୁ ପୁରଣ କରାଯାଏ ଓ କିଛି ସ୍ଥାନରେ କୁଳୁସର ଆୟୋଜନ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଆଶ୍ୱରା ଦିନ ତାଜିଆର ରହିଛି ଖାସ୍ ମହତ୍ତ୍ୱ । ଏହାକୁ ସୁନା, ରୂପା, କାଠ, ବାଉଁଶ, ଷିଲ୍, କପଡ଼ା ଓ ରଙ୍ଗବେରଙ୍ଗ କାଗଜରେ ତିଆରି କରାଯାଏ । ମକରଗା ଆକାରରେ ତାଜିଆକୁ ତିଆରି କରାଯାଇ ଆଶ୍ୱରା ଦିନ କୁଳୁସର ଆୟୋଜନ କରାଯାଏ ।

ଲାଉ ଜୁସ୍ ବନାମ ବେଲ ସରବତ୍

ଗରମ ଦିନରେ ଶରୀରକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖିବା, ତିହାଇତ୍ରେସ୍‌ସ୍ ଓ ଉର୍ଜା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାକୃତିକ ସାମ୍ୟ ପାନୀୟ ସେବନ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅନ୍ତି । ଏଥି ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି ଦୁଇଟି ଲୋକପ୍ରିୟ ପାନୀୟ- ଲାଉ ଜୁସ୍ ଓ ବେଲ ସରବତ୍ । ଏହି ଦୁଇ ପାନୀୟକୁ ଆୟୁର୍ବେଦ ଓ ଆଧୁନିକ ପୋଷଣ ବିଜ୍ଞାନରେ ଲାଭକାରୀ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ କରାଯାଇଛି ।

ସଠିକ୍ ପାନୀୟ ଚୟନ-ଗରମ ଦିନେ ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ଖାଲି ବନ୍ଧାରେ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ପାଣି ଓ ଉଲ୍ଲେଖ୍ୟଲୋକରେ ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ । ସମୟ ଥାଇ ଥାଇ ଯଦି ଏସବୁର ପୂରଣ କରାଯାଇ ନାହିଁ ତେବେ ଲୁହ ଲାଗିବା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଓ ହିଟ୍ ଷ୍ଟ୍ରେକ୍ ଆଦିର ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ଗରମ ଦିନେ ଏପରି ପାନୀୟ ଚୟନ କରିବା ଉଚିତ ଯାହା ଶରୀରକୁ ଶାନ୍ତକରେ ରଖିବ, ପାଚନରେ ସୁଧାର ଆଣୁଥିବ, ପୋଷଣ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବ ଓ ଶରୀରକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ଥଣ୍ଡା ରଖୁଥିବ । ତେଣୁ ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଲାଉ ଜୁସ୍ ଓ ବେଲ ସରବତ୍ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।



ଲାଉ ଜୁସ୍-ଲାଉ ଏକ ହାଲୁକା, ପାଣିରେ ଭରପୁର ଥିବା ପରିବା । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ହେଲଣି ତିବକ୍ ଡ୍ରିଙ୍କ୍ ଓ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରେଇବା ପାଇଁ ଏହାର କୁସ୍ତୁ ପ୍ରାକୃତିକ ପେୟ ଭାବରେ ଉପଯୋଗ କରାଯାଏ ।

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ- ଲାଉରେ ପାଖାପାଖି ୯୦-୯୫ ପ୍ରତିଶତ ପାଣି ଥାଏ, ପାଚକର, କିଟାମିନ୍-ସି, ପୋଟାସିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଅକ୍ସିଡିକ୍ରେସ୍‌ସ୍ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଲାଉ-ପାଣିର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥିବାରୁ ତିହାଇତ୍ରେସ୍‌ସ୍ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଉପାୟରେ ଏହା ଖୁବ୍ ପ୍ରଭାବୀ କମ୍ପାନେ କାମ କରେ । ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଖୁବ୍ ବଡ଼ ଆଦିକ୍ତ ଓ ଶାନ୍ତ ଭୋଗ ମଧ୍ୟ ଜାଣେ ନାହିଁ । ଆୟୁର୍ବେଦ ଲାଉକୁ ଶରୀର ଶୁଦ୍ଧ କରୁଥିବା ପରିବା ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଛି । ଲିଭରର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଏହା ସଫୋର୍ଡ୍ କରେ । ଏଥିରେ ରହୁଥିବା ପୋଟାସିୟମ୍‌ର ଭାଗ ଶରୀରରେ ଯୋଡିମ୍ ସମ୍ବଳନକୁ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସହାୟକ କରେ ।

ବେଲ ସରବତ୍-ଏହା ଏକ ପାରମ୍ପରିକ ଭାରତୀୟ ପକ୍ ଯାହାକୁ ଗରମ ଦିନେ ପାନୀୟ ଭାବରେ ଲୋକମାନେ ସେବନ କରନ୍ତି । ବେଲ ସରବତ୍ ସୁବିକ୍ତ ହେବା ସହିତ ଅନେକ ପ୍ରାଣୀ ଲାଭ ଦେଇଥାଏ ।

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ- ବେଲରେ ପାଚକର, କିଟାମିନ୍-ସି, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଆୟରନ୍ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଥାଏ । ଲାଉ-ପାଚନ ଚକ୍ରକୁ ମଜବୁତ କରେ, କୋଷ୍ଠାଠିମ୍ୟକୁ ରକ୍ଷା କରେ, ପେଟର ଗରମକୁ କମ୍ କରାଏ, ଉର୍ଜା ପ୍ରଦାନ କରେ ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ଓ 'ବି' ଗୁପ୍

ଡାଇବେଟିସର ବିପଦ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା କଥା ଆସିଲେ ପ୍ରଥମେ ଖାଦ୍ୟପେୟ, ମୋଟାପଣ ଓ ଖରାପ ଜୀବନଶୈଳୀର ଚର୍ଚ୍ଚା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ଯଦି କେହି କେହି ଯେ ଆପଣଙ୍କ ବୁଡ୍ ଗୁପ୍ 'ବି' ଏଥିପାଇଁ ବାଧା ହୋଇପାରେ ତେବେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ ନିଶ୍ଚିତ । ଏକ ନୂଆ ଅଧ୍ୟୟନରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ 'ବି' ବୁଡ୍ ଗୁପ୍ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଚାଉଳ-୨ ଡାଇବେଟିସର ବିପଦ ଅନ୍ୟ ବୁଡ୍ ଗୁପ୍ ଅପେକ୍ଷା ୨୮ ପ୍ରତିଶତ ଅଧିକ ଥାଏ । ଅଧ୍ୟୟନକାରୀମାନେ ପୂର୍ବରୁ କରିଥିବା ୫୧ଟି ଅଧ୍ୟୟନର ଆକଳନକୁ ଦେଖିବା ପରେ ନୂଆ ଅଧ୍ୟୟନ ସହିତ ତୁଳନା କରିଥିଲେ । ତେବେ ଏହି ଚର୍ଚ୍ଚା ୨୦୨୬ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ କୃତ୍ରିମ ଆକଳନଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଆଧାରିତ । ଏହି ପ୍ରକାଶିତ ସେହି ସମସ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚକ କନେକ୍ଟରରେ ରହିଥିବାର ମଜବୁତ ପ୍ରମାଣ ମିଳିଛି । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ କେବଳ 'ବି' ବୁଡ୍ ଗୁପ୍ ପ୍ରତି ସଂକଳିତ ଡାଇବେଟିସ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହା କେବଳ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ବିପଦ ଆଡ଼କୁ ଡିଆରୀ କରୁଛି । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ କେବଳ 'ବି' ବୁଡ୍ ଗୁପ୍ ଲୋକମାନେ ବ୍ୟତ୍ତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । କାରଣ ଡାଇବେଟିସ୍ ହେବା ପଛରେ ରହିଛି ଅନେକ କାରଣ-ଅଧିକ ଓଜନ, କମ୍ ଚଳାଚଳ କରିବା, ଖରାପ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଓ ପରିବାରରେ ପୂର୍ବରୁ କାହାର ଡାଇବେଟିସ୍ ଥିବା । ତେବେ ଆଜିର ସମୟରେ ଏହାକୁ ଏକ ବଡ଼ ରୋଗ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ବିଜ୍ଞାନିକମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହା ବୁଝିପାରିନାହାନ୍ତି ଯେ 'ବି' ବୁଡ୍ ଗୁପ୍ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହାର ବିପଦ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରିୟ ଅଧିକ ରହିଛି । ଆଉଁସରେ ଥିବା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଅର୍ଥାତ୍ ଗର୍ମ ମାଇକ୍ରୋବାୟୋମ୍ ଏଥିରେ ପ୍ରାଣୀ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ତେଣୁ 'ବି' ବୁଡ୍ ଗୁପ୍ ଓ ଚାଉଳ-୨ ଡାଇବେଟିସର ସେହି କନେକ୍ଟର ରହିଛି ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକ ରିସର୍ଚ୍ଚ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।



