



ଅମ୍ବାରାମାନନ୍ଦ

ଦିଲ୍ଲୀପ କୁମାର ସାହୁ

ମହାପୁରୁଷ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ଧାଥଙ୍କ

ମହାପୁରୁଷ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ଧାନାଥଙ୍କ
ରଥଯାତ୍ରାର ପ୍ରଥମ ପର୍ବ
ସ୍ଵାନୟାତ୍ରା । ସ୍ଵାନ ପୂର୍ଣ୍ଣମା ବା
ଜେୟକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣମା ଦିନ ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଶ୍ଵରଙ୍କ
ସବିଗ୍ରହରେ ରନ୍ ସିଂହାସନରୁ
ଆସି ସ୍ଵାନ ବେଦିରେ ବିଜେ
କରନ୍ତି । ସାରାବର୍ଷ ମନ୍ତ୍ର ସ୍ଵାନ ବା
ବିମ୍ବ ସ୍ଵାନ ହେଉଥିବା ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଶ୍ଵରଙ୍କ
ସେବିନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଵାନ କରିଥାନ୍ତି ।
ତାପରେ ସେମାନେ ପଦରଦିନ
ଧରି କୁରରେ ପଡ଼ନ୍ତି ।
ସେତେବେଳେ ଅଶ୍ଵର ଘରେ
ତାଙ୍କର ସେବା ଶୁଣୁଷା ଚାଲେ ।
ତେଣୁ ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରଭୁଙ୍କ
ଦର୍ଶନ ମନା । କିମ୍ବଦତ୍ତ କହେ
ଏମିତି ଥରେ ଅଶ୍ଵର ସମୟରେ
ଶ୍ରୀଚେତନ୍ୟ ମହାପୁରୁଷ ଦର୍ଶନ
ନପାଇ ବିରହ କୁଳାରେ ମ୍ରିଯାମା
ହୋଇପଢ଼ିଲେ । ସେତେବେଳେ
ସମ୍ବାଦେଶ ପାଇ ଶ୍ରୀଚେତନ୍ୟ
ଧାଇଁଯାଇଥିଲେ ଶୀଖେତ ଠାର



ଆଯ୍ବାର୍ଦ୍ଦର ଦିତ୍ୱାନା ହେବ ଆମେରିକା



ଦିନକୁଦିନ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଔଷଧ
ଉପରେ ଲୋକଙ୍କ ଆସ୍ତା ଓ
ବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗଇଛି ।
ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଭାରତ ପରେ
ଆମେରିକାରେ ଆୟୁର୍ବେଦକୁ
ଲୋକପ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା
ଜାରି ରହିଛି । ନିକଟରେ
ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଔଷଧ ଏବଂ ତା'ର
ପ୍ରଭାବକୁ ନେଇ ବିଶାଳ
'ଶ୍ରୀ ପଣ୍ଡିତ ନାଥାନନ୍ଦ'



କାଣ୍ଡୁ ପୋଟେର ଉପକାରିତା

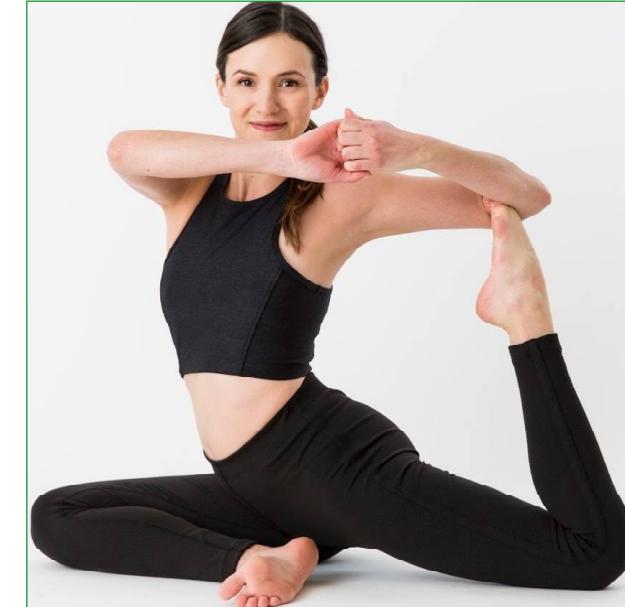
ପୋଳ ଏକ ଭଲ ପରିବା, ଯାହାକି ସ୍ଥାନ୍ୟ ଲାଗି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭପ୍ରଦ । ତେବେ ପୋଳଙ୍କରେ ଭିଚାମିନ୍ ଏ, ବି ଡ୍ରାନ୍, ବି ରୂ ଏବଂ ଭିଚାମିନ୍ ସି ଆଦି ବହୁଳ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥିବା କାରଣରୁ ଏହା ଆମ ଶରୀରରେ ଗୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ବଜାଇ ଗୋଗ ଦାଉରୁ ଲଭିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥୁସହିତ ଏଥୁରେ ଆକ୍ଷି ଅକ୍ଷିତେଣ୍ଟୁର ମାତ୍ରାଧିକ ପରିମାଣ ହେତୁ ଗ୍ୟାସ ଜନିତ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ବି ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ 1 ଅଟେ । ଏତବ୍ୟତାତ ପୋଳ ଆମର କି କି ଉପକାର କରିଥାଏ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ...

- ◆ ପୋଟଳେ ଜୀବିତରେ ଯାଦା କାହାରଙ୍କ ହାତ୍ତି ଘୁମ୍ଭୁ ରଖନ୍ତି କଥାଜନ୍ତି ସମ୍ବାଧିପାଇୟାଇଁ ମାତ୍ର ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ରକ୍ତ ସଫା କରିବାରେ କି ବେଶ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ପୋଟଳ ।
- ◆ ତେବେ ପୋଟଳରେ ଫାଇବର ମାଟା ଅତ୍ୟଧିକ ରହିଥିବା ଯୋଗ୍ନ୍ତି , ଏହା ଆମ ହଜମ କ୍ରିୟାରେ ଉପରେ ଉପରେ ଉପରେ ଉପରେ ଉପରେ ଉପରେ



ବାରପୋଲାର ଟିକ୍ ଅର୍ଟର ଦୂର କରେ ଯୋଗ

ବାଇପୋଲାର ତିଳଅର୍ଟର ସମସ୍ୟାକୁ ଯୋଗ ଦୂର କରାଯାଇ
ପାରିବ । ବାଇପୋଲାର ତିଳଅର୍ଟର ହେଉଛି ଏକ ମାନସିକ ବିକାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ।
ମାନସିକ ଚାପ ଥାମ ମାନସିକ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଦେଇ ଗଠି କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ
ବାଇପୋଲାର ତିଳଅର୍ଟର ରୋଗୀ ୧ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ତେବେ ଏହି
ରୋଗାକୁ ବିନା ଖର୍ଜରେ ଯୋଗବିଦ୍ୟା ଦୂର କରାଯାଇପାରିବ ବୋଲି
ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଏଭଳି ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିର୍ଦ୍ଦିନ
ଯୋଗ କଲେ ସେମାନଙ୍କ ଭାବମୂଳ୍କ, ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ଘର୍ତ୍ତାପନ ବୋଲି
ଏକ ଅଧ୍ୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏପରିକି ନିୟମିତ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଦୂର
ଜୀବନରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଛି ଏବଂ ଜୀବନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଛି
ବୋଲି କିଛି ବାଇପୋଲାର ତିଳଅର୍ଟର ବ୍ୟକ୍ତି ମତାମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏ
ସମ୍ପର୍କରେ ଗ୍ରାଉନ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ବର୍ଣ୍ଣର ଡାକ୍ତରଖାନାର ଡାକ୍ତର
ଲିସା ଏ । ଉପଚାର ଲାଗି ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ୧୦୯ ଜଣଙ୍କୁ
ନେଇ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏକ ପରାୟତ କରି ଏହାର ପରିଶାମ ପରେ
ଉପରୋକ୍ତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ
ବାଇପୋଲାର ତିଳଅର୍ଟରରୁ ମୁକ୍ତାପାଇବା ଲାଗି ଦୀର୍ଘ ଓ ବର୍ଷ ହେଲା
ସପ୍ତାହରେ ୨ ଦିନ ଲେଖାଏ ଯୋଗ କରି ଆସୁଥିଲେ । ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ
ନେଇ ଏକ ଅନ୍ତର୍ରାତ୍ରେ ସର୍ବେ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ସର୍ବେରେ ରୋଗର
ଲକ୍ଷଣ ସମ୍ପର୍କରେ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରାଯାଇଥିଲା । ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର
ଏବଂ ମାନସିକ ମୁକ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁଧାନ କରିବା ଲାଗି ଭିତ୍ତିଓ ପ୍ରଶ୍ନାଭର
କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲା । ସେଥିରୁ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା
ଯେ, ରୋଗୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଗନ୍ଧି ଉପଯୋଗୀ ତଥ୍ୟ ଦେଇଥିବା
ବେଳେ ୨୦ ଜଣଙ୍କ ନିକଟରେ ସକାରାମ୍ବକ ପରିଶାମ ଦେଖିବାକୁ



ମିଳିଥୁଲା । ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଦିନ ଲେଖାଏ ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତତା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ହେବା ସହ ମାନସିକ ବିକାଶ ଉଠିଥୁଲା । ସେହିପରି ଦୁଇତ୍ତୀୟାଶ ଲୋକ କହିଥିଲେ ଯେ, ଜୀବନରେ ନମନୀୟତା ଆଣିବା ସହ ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଚିନ୍ତା ଦୂରକରିବା ଲାଗି ସେମାନେ ଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି ।

ଅନ୍ତରୀଳ

ତେର ପର୍ବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୁଏ ।
ଅନବସର ସମୟରେ କିନ୍ତୁ
ଯାତୀରେ ପ୍ରବଳ ଗହଳି ହୁଏ ।
ଜାଣ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରୁ
ଉତ୍ତମାନଙ୍କର ଶୁଆ ଛୁଟିଥାଏ
ଉତ୍ସୁକିଗିରୁ । ଉତ୍ତମାନେ ପ୍ରଭୁ କୁନ୍ତୁ
ଦର୍ଶନ କରିବା ସହିତ ତାଙ୍କର ପ୍ରିୟ
ପ୍ରସାଦ ସୁସାଦୁ କ୍ଷାରି ଖାର ଦେଶ
ଆହୁଦିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

+ଶକ୍ତରପୂର,
ଚାରବାଟିଆ, କଟକ
ମୋ-୯୫୭୧୨୭୧୫୭

ଆଶ-ଜଳସେଚିତ ଜମିରେ ଅଳ୍ପିଟା ଫେଲ ପାଇଁ ଜମି ପ୍ରସ୍ତୁତ
କରନ୍ତୁ । ଓଡ଼ିଶାର ଜଳବାୟୁ ପାଇଁ ଦେଓମାଳି ଓ ଆଇଜିପି ୭୭
ଜିମମ ଉପଯୁକ୍ତ । ଏକର ପ୍ରତି ଚାରି କିମ୍ବା ବିହନ ଆବଶ୍ୟକ । ବୃଣିଶ
ପୂର୍ବରୁ ବିହନକୁ ଭଲଭାବେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ, ବିଶେଷିତ କରି
ଦୁଣନ୍ତୁ । ଏକ କିମ୍ବା ବିହନକୁ ତିନି ଗ୍ରାମ ଥୁରାମ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଗ୍ରାମ
କାର୍ବେଷ୍ଟାଜିମ ମିଶାଇ ବିଶେଷାଧନ କରନ୍ତୁ । ଜମିକୁ ଭଲ ଭାବେ ଶୁଖାଇ
ଚାଷ କରି ଘାସ ବାହି ଦିଅନ୍ତୁ । ଶେଷ ଓଡ଼ି ଚାଷ ସମୟରେ ଏକର
ପ୍ରତି ଆଠ କିମ୍ବା ଲେଖାର୍ଥୀ ଯବକ୍ଷାରଜାନ, ଫେସରସ ଓ ପରାସ
ମୂଳ ସାର ଭାବେ ଦିଅନ୍ତୁ । ଧାଢ଼ି ମଧ୍ୟରେ ତିରିଶ ସେମି ଏବଂ ଗର୍ଜ
ମଧ୍ୟରେ ଦଶ ସେମି ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ମଞ୍ଜି ତିନି ସେମି ଗଭୀରରେ
ଦୁଣନ୍ତୁ ।



ବାଲ୍ମୀକିନୀପାତକ ଗାନ୍ଧି

ଏବେ ପ୍ରଦୂଷଣର ମାତ୍ରା ଏତେ ବଡ଼ିଯାଇଛି ଯେ ଶ୍ଵାସଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଣ୍ଡିକୁ ପ୍ରଦୂଷିତ ବାୟୁ ଶରୀର ଭିତରକୁ ଯିବା ନିଶ୍ଚିତ । ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ରୋକିବା ଲାଗି ବିଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥୁବାବେଳେ ଘର ଭିତରେ କେତେକ ଗଛ ରଖିଲେ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ପାଇପାରିବେ । ଏହି ଗଛଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ବାୟୁ ବିଶୋଧକ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଦେଖୁବାକୁ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥୁବାରୁ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଘରର ସାଜସଙ୍ଗ ହୋଇପାରିବ । ଏପରି ଜଣାଅଜଣା ସାତଟି ଗଛ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣନ୍ତୁ ..



ଶିଳ୍ପାଂଶୁ: ଅନେକ ଗୁଣରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏହି ଗଛ ପ୍ରାୟ ଅନେକଙ୍କ ଘରେ ଥାଏ । ଏହାର ମଧ୍ୟ ବାୟୁ ବିଶୋଧନକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି । ଯି କୁଆଁରାଗଜ ବାୟୁରୁ ଫର୍ମାଲିତିହାରତ ଏବଂ ବେଞ୍ଚିନ୍ ପରି ରାସାୟନିକ ଅବଶୋଷ କରିପାରେନାହେତେ ରୋଷେଇ ଘର ହେବା ପାଖରେ ରଖିପାରିବେ ଆହାରର ପ୍ଲାଣ୍ଟ ଖୁବ ଭଲ ବିକଷ୍ଟ । ଏହାକୁ ଅଧିକ ଯତ୍ନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଏହି ଗଛ ବାୟୁରୁ ଜାଇଲିନ୍, ବେଞ୍ଚିନ୍, ଫର୍ମାଲିତିହାରତ ଏବଂ କାର୍ବନ ମନୋକୟାଳୟ ପରି ବିଷାକ୍ତ ତତ୍ତ୍ଵ ଶୋଷିନେଇପାରେ । ରବର ଗଛ ଘର



ସେଇପ୍ରାଣ୍ଟ ଏହାକୁ ମଜାରେ ଶାଶ୍ଵତ ଜିଭ ବା ‘ମଦର
ଜନ-ଲକ୍ଷ ଗଙ୍ଗା’ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଗଛ ବାୟୁରେ ଥିବା
ମାରାମ୍ଭ ଫର୍ମାଲଭିହାଇତ୍ତ ଅବଶେଷଣ କରିପାରେ ।
ବେଶୀ ଖରା ମଧ୍ୟ ଏହି ଗଛକୁ ଦରକାର ହୁଏନି ।
ରାତିରେ ଏହା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ବ ଗ୍ରହଣ କରି ଅମ୍ବଜାନ
ଛାଡ଼ିଥାଏ ।



ଏହା ଅଛି ଖରାରେ ବି ଭଲ ଭାବେ ବଡ଼ିପାରେ

ମନ୍ତ୍ରଜପର ମାହାତ୍ମ୍ୟ

ପୂଜା-ଆରାଧନା ସମୟରେ ମନ୍ତ୍ର ଜପିବା ଏକ ପାରମପରିକ ତଥା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ହିନ୍ଦୁ ବିଧି । ମନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ଉଗବାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଅବତାର, ଲାଳା ଓ ମୁଣକାର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଣ୍ଣତ । ମନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକ କେତେମୁଣ୍ଡିଏ ଅକ୍ଷର ସଂଯୋଗରେ ସୃତି ହୋଇଥିଲେ ହେଁ, ଜପ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଧ୍ୟାନ- ଉଚ୍ଚତା ଭକ୍ତି ମନରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରାଉଥିବା ବିଶ୍ୱାସ ଶୁଦ୍ଧ-ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର ଓ ଏକାଗ୍ର ଚିତ୍ତରେ ମନ୍ତ୍ର ଜପ ବା ଗାନ୍ଧାରା ମନରେ ଭକ୍ତିଭାବ ଆସେ । ଏହା ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ସୁପ୍ତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚେତନାକୁ ଜାଗ୍ରତ କରାଏ । ଉଗବାନଙ୍କର ଆରାଧନା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଲାଳା ଚିତ୍ତନରେ ଚାନ୍ଦି ରହିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଦିଏ । ନିଯମିତ ମନ୍ତ୍ର ଜପ ଦ୍ୱାରା ସଂବାର ସମସ୍ତ ମାଯା, ମୋହ ସାଂଘାରିକ ମଣିଷ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହେଉଥିବା କୁହାଯାଏ । ମନ୍ତ୍ରପାଠ ହେଉଥିବାବେଳେ ଆଖିପାଖର ବାତାବରଣ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାରେ ପରି ଉଠେ ।

