



ଦେବାଗ ସୁନ୍ଦର ହୁଅନ୍ତୁ କେଉଁ ନାଭାର ବା ପସର ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଯାହା ପାଖରେ ଏହାର ଅଭାବ ରହିଛି ସେମାନେ ଏଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରସାଧନ ବ୍ୟବହାର କରିବାପାଇଁ ଆରମ୍ଭ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ପାର୍ଲର ଯାଇ ଫେସିଆଲ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାୟ ଆପଣାଇବାକୁ ପଛାଇ ନଥାନ୍ତି । ହେଲେ ଜାଣନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣ ଘରେ ଷ୍ଟିମ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ତେବେ ମଧ୍ୟ ତୃତୀୟ ଉତ୍କଳତା ବଢ଼ାଇ ପାରିବେ । ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...

ଷ୍ଟିମ୍ ବଡ଼ାଏ ଉତ୍କଳତା

ଯଦି ମୁହଁରେ ଚାନ୍ଦିହେଉଥିବା କିମ୍ବା ହାଲଚହେଉଥିବା ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ ସବୁବେଳେ ମୁହଁକୁ ସଫା ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ କିଛି ଦିନ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଷ୍ଟିମ୍ ନିଅନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ମୁହଁକୁ କ୍ଲିଜର ଲଗାଇ ଭଲଭାବେ ସଫା କରି ନିଅନ୍ତୁ । ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ଫୁଟା ପାଣି ନିଅନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମୁଖରେ ଚାହୁଁଲେ ଘୋଡ଼ାର ପାଣିକୁ ବାହାରୁ ଥିବା ବାମ୍ପରେ ମୁହଁ ଦେଖାନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ଵାରା ତୃତୀୟ ପୋର ବା ରକ୍ତ ଶୋଳିଯିବ । କିଛି ସମୟ ଏପରି କରିବା ପରେ ଏକ ଚୁଲକର ସାହାଯ୍ୟରେ ଚାପି ଚାପି ଚାନ୍ଦିହେଉଥିବା କିମ୍ବା ହାଲଚହେଉଥିବା କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ଵାରା ତୃତୀୟ ପୋର ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବ ।

ଷ୍ଟିମ୍ ନେବା ଦ୍ଵାରା ତୃତୀୟ ପୋର ଆଦି ସମସ୍ୟା ସୁଧି କରୁଥିବା ବେଳେ ସେଲଗୁଡ଼ିକ ନରମ ହୋଇ ସହଜରେ ବାହାରି ଆସିଥାଏ । ଯାହାଦ୍ଵାରା ତୃତୀୟ ଉତ୍କଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ଷ୍ଟିମ୍ ନେବା ଦ୍ଵାରା ତୃତୀୟ ପୋର ବୁଦ୍ଧିଲେଖନ ଭଲ ଭାବେ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତୃତୀୟ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଅଧିକେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ ମିଳିଥାଏ । ଫଳରେ ତୃତୀୟ ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ଦେବାଗ ରହିଥାଏ ।

ଷ୍ଟିମ୍ ନେବା ସମୟରେ ଗରମ ପାଣିରେ ଆପଣ ନିୟତ, ଚୁଲକପାତ୍ର, ପୋଦିନା ପତ୍ର, ଫୁଲପାଖୁଡ଼ା ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା କୌଣସି ସୁନ୍ଦର ତୈଳକୁ କିଛି ରୁଦା ପକାଇ ପାରିବେ ।

ଅଧିକ ସମୟ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଚାପମାତ୍ରାରେ ଷ୍ଟିମ୍ ନେଲେ ଭଲ ବୋଲି ଯଦି ଭାବୁଥାନ୍ତି ତେବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ଏହା ତୃତୀୟ ତ୍ରାଏ ଏବଂ ରିଜିଲ୍ କରି ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଘରେ ଷ୍ଟିମ୍ ନେଉଥିଲେ ପାଣିକୁ ଅଧିକ ଗରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅର୍ଥାତ୍ ପାଣିକୁ ୪୫ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ୭ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଷ୍ଟିମ୍ ନିଅନ୍ତୁ । ମାସକୁ ଥରେ କିମ୍ବା ଅତିବେଶରେ ଦୁଇଥର ହିଁ ଷ୍ଟିମ୍ ନେଇପାରିବେ ।

ରୁଗ୍‌କାନାଲ ବା ଦାନ୍ତମଞ୍ଜର ଚିକିତ୍ସା

ଦାନ୍ତକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାରେ ଏନାମେଲର ଭୂମିକା ମୁଖ୍ୟ । ଏନାମେଲ୍ ତଳ ଦ୍ଵିତୀୟ ସ୍ତରକୁ ଚେଷ୍ଟିତ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥାତିସୁସ୍ଥ ନଳା ଦ୍ଵାରା ଦାନ୍ତର ତୃତୀୟ ସ୍ତରକୁ ଯୋଗାଯୋଗ ରହିଛି, ଯାହାକୁ ଚେଷ୍ଟିନାଲ୍ ଟ୍ୟୁବଲ୍ କୁହାଯାଏ । ତୃତୀୟ ସ୍ତରକୁ ପଲ୍ପ ବା ଦାନ୍ତମଞ୍ଜି ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।



ଗରମ, ଅଣ୍ଡା,ଖଟା କିମ୍ବା ମିଠା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥିବା ସମୟରେ ଦାନ୍ତ କୋଲ ମାରିବା ବା ଶିର୍ ଶିର୍ ହେବା ଅନେକ ସ୍ଵଳରେ ଦେଖାଯାଏ । ଦାନତ୍ର ଓ ମୁଖଗହର ପରୀକ୍ଷା ପରେ ଦେଖାଯାଏ ଦାନ୍ତର ବାହ୍ୟ ଆବରଣ ଏନାମେଲର କ୍ଷୟ ଯୋଗୁଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହିସବୁ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଦାନ୍ତ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଆଘାତ ଯୋଗୁଁ ଦାନ୍ତର କିଛି ଅଂଶ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ, ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଦାନ୍ତର କଣା (ଦାନ୍ତ ପୋକଖିଆ) ହୋଇ କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ଦାନ୍ତକ୍ଷୟ, ପାନ ମସଲା, ଗୁଆ ଭଳି ଚାଟୁଆ ଜିନିଷ ଧାରାବାହିକ ଭାବେ ଚୋବାଇବା, ଅମ୍ଳରୋଗ ପ୍ରଭୃତି ଏନାମେଲର କ୍ଷୟ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ କାରଣ । ଦାନ୍ତ ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନୋଟି ସ୍ତରରେ ଗଠିତ । ଦାନ୍ତର ବାହ୍ୟ ଆବରଣ ବା ଉପର ଅଂଶ ଏନାମେଲ୍ ଶରୀରର ସବୁଠାରୁ ଚାଟୁଆ ଅଂଶ । ଏପରିକି ହାତୁଡ଼ା ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ମଜବୁତ । ଏହାର ରଙ୍ଗ ଧଳା, ଦାନ୍ତରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାରେ ଏନାମେଲର ଭୂମିକା ମୁଖ୍ୟ । ଏନାମେଲ୍ ତଳ ଦ୍ଵିତୀୟ ସ୍ତରକୁ ଚେଷ୍ଟିତ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥାତିସୁସ୍ଥ ନଳା ଦ୍ଵାରା ଦାନ୍ତର ତୃତୀୟ ସ୍ତରକୁ ଯୋଗାଯୋଗ ରହିଛି, ଯାହାକୁ ଚେଷ୍ଟିନାଲ୍ ଟ୍ୟୁବଲ୍ କୁହାଯାଏ । ତୃତୀୟ ସ୍ତରକୁ ପଲ୍ପ ବା ଦାନ୍ତମଞ୍ଜି ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହା ଦାନ୍ତର ପ୍ରମୁଖ ଅଂଶ । ଏଠାରୁ ଦାନ୍ତ ମୂଳ ସହିତ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଓ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଯୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଆକସ୍ମିକ ଦୁର୍ଘଟଣା ଯୋଗୁଁ ଦାନ୍ତର କିଛି ଅଂଶ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ଏନାମେଲର କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସ୍ଵଳେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ହେଲେ କଲେ କାଳକ୍ରମେ ଚେଷ୍ଟିନାଲ୍ ଟ୍ୟୁବଲ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ରୋଗ କାରୀ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଗରମ, ଅଣ୍ଡା, ଖଟା ବା ମିଠା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସମୟରେ ଶିହରଣ, ଭୀଷଣ କଷ୍ଟ ଓ ଦରକ ହୋଇ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ପୂଜ୍ଞ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ଦାନ୍ତର ରଙ୍ଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟି ମାଟିଆ ବା ଖରରିଆ ଦର୍ଶି ଆରଣ କରିଥାଏ । ଯାହାକୁ ବିବର୍ଣ୍ଣ ଦାନ୍ତ ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି । ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ପାନ ମସଲା, ଚୁଟ ଓ ଗୁଆ ଭଳି ଚାଟୁଆ ଜିନିଷ ଚୋବାଇବା ଯୋଗୁଁ ଏନାମେଲ୍ କ୍ଷୟ ହୋଇ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ କାରୀ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇ ଆରମ୍ଭ ଅବସ୍ଥାରେ ଶାର୍ ଶାର୍ ଲାଗେ । ଦୀର୍ଘଦିନ ପରେ ପ୍ରକଳ ବିକାଶ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ କାନମୁଣ୍ଡା ଓ ମୁଣ୍ଡ ସହ ଦାନ୍ତ ରୋଗାକାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ଯୋଗୁଁ ବିକାଶ ହୁଏ । ଦାନ୍ତର କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଛିଦ୍ର ଦେଖାଦେଲେ ଉକ୍ତ ସ୍ଥାନ କଳା ରଙ୍ଗ ହୋଇ ସୋରିଷ ଭଳି ଅତି ଛୋଟ କଣା ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ସାଧାରଣତଃ

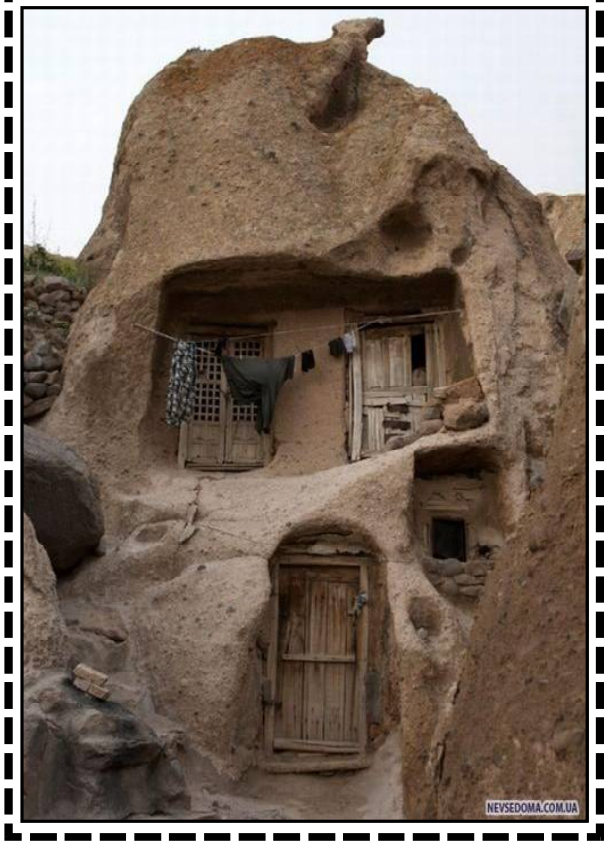


ଦାନ୍ତ ପୋକଖିଆ କହନ୍ତି । ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ମତାନୁଯାୟୀ ପ୍ରକୃତରେ ପୋକ ନଥାନ୍ତି । ଏହା ଅନୁ ବିଦଗ୍ଧ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯୋଗୁଁ ଦାନ୍ତର କଣା ହୋଇଥାଏ । ଏନାମେଲ୍ ଆବରଣ ମଧ୍ୟରେ କଣା ଥିବା ସମୟରେ ଆଦୌ ଯତ୍ନ ହେଉନାଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଫିଲିଂ ଭଳି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି କଣା ବନ୍ଦ ନକଲେ, କାଳକ୍ରମେ କଣା ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗେ । ଏହି କଣା ଯେତେବେଳେ ଦାନ୍ତର ତୃତୀୟ ସ୍ତରରେ ମଞ୍ଜି ରୋଗାକାନ୍ତ କରେ ସେତେବେଳେ ରୋଗୀ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହିସବୁ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଏନାମେଲ୍ କ୍ଷୟ ହୋଇ ଦାନ୍ତର ମଞ୍ଜି ରୋଗାକାନ୍ତ ହେଲେ ଅନେକ ଉକ୍ତ ଦାନ୍ତକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓପାଡ଼ି ଦେଇଥାନ୍ତି । ଦାନ୍ତ ବିକାଶ ହେଲେ ସାଧାରଣତଃ ଅନେକକ୍ଷ ଧାରଣା ଦାନ୍ତ ଓପାଡ଼ିବା ହିଁ ଏକମାତ୍ର ଚିକିତ୍ସା । ବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରଗତି ଓ ଦକ୍ଷତା ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରସାର ଯୋଗୁଁ ଆଜିକାଲି ଦାନ୍ତ ଓପାଡ଼ିବା ଶେଷ ଚିକିତ୍ସାରେ ପରିଣତ ହେଲାଣି । ସୁଲଭ ଶେଷରେ ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ଯାହାକର ଯେତେଟା ଦାନ୍ତ ହୋଇ ଦାନ୍ତ ଓପାଡ଼ି ବିଆଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଦାନ୍ତ ଓପାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଏଥିଯୋଗୁଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁଖଗହରରେ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଓପାଡ଼ିବା ପରେ ଯେତେ କୃତ୍ରିମ ଦାନ୍ତ ଲଗାଇଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକୃତିକ ଦାନ୍ତର ପରିପୂରକ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ଦାନ୍ତ ନ ଓପାଡ଼ି ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ମାଧ୍ୟମରେ ରକ୍ଷା କରାଯାଇ ପାରୁଛି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଦାନ୍ତ ମଞ୍ଜର ଚିକିତ୍ସା ବା ରୁଗ୍‌କାନାଲ ଚିକିତ୍ସା ଅନ୍ୟତମ । ଏକ୍ସରେ ଦ୍ଵାରା ଦାନ୍ତମୂଳର ଅବସ୍ଥିତି ଓ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣର ସ୍ତରକୁ ଦେଖି ରୋଗାକାନ୍ତ ଦାନ୍ତର ପରୀକ୍ଷା ପରେ ଅତି କ୍ଷମା ଦେଖି ବିଶେଷଜ୍ଞ ବିଭିନ୍ନ ପୁସ୍ତ ଉପକରଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି ରୁଗ୍‌କାନାଲ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ଵାରା ରୋଗାକାନ୍ତ ଦାନ୍ତର ମଞ୍ଜିକୁ କାବାଗୁମୁତ କରିବା ପରେ ଚିକିତ୍ସା ଶେଷ କରିଥାନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ରୋଗୀକୁ ୪/୫ ଥର ଆସିବାକୁ ପଡ଼େ । ସୁଲଭ ଶେଷରେ ୨/୩ ଥର ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଆସିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ରୋଗୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ସହ ଦାନ୍ତ ଓପାଡ଼ିବାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଏହି ଚିକିତ୍ସାର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ।



ଚଢ଼େଇ ବସାର ଘର

ଶୀର୍ଷକ ପଡ଼ି ଆଖ୍ୟାୟିକା ଲାଗୁଥିବା; ମାତ୍ର ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସତ । ସାଧାରଣରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ଲୋକେ ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ବିଳାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଘରେ ରହିବାକୁ ସବୁବେଳେ ସ୍ଵପ୍ନ ଦେଖନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆଜିର ଯୁଗରେ ବି ଏପରି କିଛି ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ଯେମିତିମାନେ ବର୍ଷେ କି ଦୁଇ ବର୍ଷ ରୁହେଁ ଲଗାତର ପିଡ଼ି ପରେ ପିଡ଼ି ଚଢ଼େଇ ବସା ଭଳିଘରେ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଭରାନ୍ତରେ କାରୋବନ ଗାଁର କାହାଣୀ ଶୁଣିଲେ ଆପଣ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ । ଏଠାକାର ବାସିନ୍ଦା ଚଢ଼େଇ ବସା ସଦୃଶ ଘର ତିଆରି କରି ତା ଭିତରେ ସୁଖଶାନ୍ତିରେ ରହୁଛନ୍ତି । ଘରଗୁଡ଼ିକ ବି ନିଜର ନିର୍ମାଣଶୈଳୀ ପାଇଁ ବିଶ୍ଵସ୍ତରରେ ଶେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ । ତେବେ ଗ୍ରାମବାସୀମାନେ ଏଭଳି ଘର ତିଆରି କରି ରହିବା ପଛର ପ୍ରକୃତ କାରଣ ହେଉଛନ୍ତି, ଏହା ଶୀତ ଦିନେ ଗରମ ଏବଂ ଗ୍ରୀଷ୍ମରେ ଥଣ୍ଡା ରହିଥାଏ । ଏଣୁ ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କୁ ନାହିଁଗରର ଆବଶ୍ୟକ ଅଛି ନା ଏପରି । ଘର ଗୁଡ଼ିକ ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ୍ ଅଜବ ଲାଗିପାରେ । କିନ୍ତୁ ବେଶ ଆରାମଦାୟକ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ୍ ଅଜବ ଲାଗିପାରେ । କିନ୍ତୁ ବେଶ ଆରାମଦାୟକ । ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟ ୭୫୫ ବର୍ଷ ପୁରୁଣା । କୁହାଯାଉଛି, ଏଠାକାର ବାସିନ୍ଦାଙ୍କ ପୂର୍ବଜମାନେ ଶତ୍ରୁ ଆକ୍ରମଣରୁ ବର୍ତ୍ତିବା ପାଇଁ ଏଭଳି ଘର ତିଆରି କରିଥିଲେ । ଏହା ସେମାନଙ୍କର ଭିତାମାଟି ନଥିଲା । କେବଳ ଶତ୍ରୁଙ୍କୁ କବଳକୁ ଲୁଚିବା ପାଇଁ ଠିକଣାଗୋଟିକୁ ଖୋଳି ଏହି ଘର ତିଆରି କରିଦେଉଥିଲେ । ଆଜି ଏହାର ଆକର୍ଷଣୀୟ ନିର୍ମାଣଶୈଳୀ ଏବଂ ଅତୁଟ ସାକ୍ଷ୍ୟତା ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ବେଶ ଆକୃଷ୍ଟ କରିପାରୁଛି ।



ଭିଟାମିନ୍ ଡି କମ୍ ହେଲେ...

ଭିଟାମିନ୍ ଡି କମ୍ ହେଲେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାର ସ୍ତର କମିଗଲେ ଚାନ୍ଦିହେଉଥିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ବହୁ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଗବେଷଣା ଅନୁସାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ ଡି ପହଂଚିଥାଏ । ଏହାର ସବୁଠୁ ବଡ଼ ସ୍ରୋତ ମାଛ ଏବଂ ଅଣ୍ଡାରେ ବି ରହିଛି । ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ଦ୍ଵାରା ଶରୀରକୁ କ୍ୟାଲସିୟମ ଏବଂ ଫସଫରସର ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ପୂର୍ବରୁ କରାଯାଇଥିବା ଗବେଷଣାରେ କୁହାଯାଇଥିଲା ଯେ ଭିଟାମିନ୍ ଡି କମ୍ ହେବାଯୋଗୁଁ ହୃଦରୋଗ ପ୍ରତିଶତ ସମ୍ଭାବନା ଏବଂ କ୍ୟାନସର ଭଳି ଅସୁବିଧାର କାରଣ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ତେବେ ନିଜପରେ କରାଯାଇଥିବା ଗବେଷଣା ମୁତାବକ ଚାନ୍ଦିହେଉଥିବା କୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ଭିଟାମିନ୍ ଡି କୁ ସଫଳ କରିବାର କାମ କରିଥାଏ । ଏହା ବଦଳେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ଏହା ଏକ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ କ୍ୟାନସରକୁ ଅଟକାଇବାରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ ।



ଭୂକ୍ଷ ଉପତ୍ୟକାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପ୍ୟାଙ୍ଗ ହ୍ରଦ

ଧୂସର-ବାନାମି ପାହାଡ଼ରେ ଘେରା ଗୋଟିଏ ଅଜ୍ଞଳ । ଚାରିଆଡ଼େ ଭୂକ୍ଷର ଛାପ ସୃଷ୍ଟି । ତାହାରି ମଧ୍ୟରେ ଚୁକ୍ଚୁରାଏ ପ୍ରାଣର ସ୍ଵର । ପ୍ୟାଙ୍ଗ ହ୍ରଦ , ଯାହାର ଅନୋପ ଆକର୍ଷଣରେ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଅଭିମୁଖେ ବାହାରି ପଡ଼ୁଛି ହଜାର ହଜାର ମଣିଷ । ସଂପ୍ରତି ଭାରତ-ଚୀନ ସଂଘର୍ଷ କାରଣରୁ ପୂଣି ଅରେ ଚର୍ଚ୍ଚାର ଘେରକୁ ଆସିଛି ଏହି ହ୍ରଦ । ଏହି ହ୍ରଦ ସଂପର୍କରେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କେତୋଟି କଥା । ପୂର୍ବ ଲଦାଖରେ ପ୍ରାୟ ୧୪ ହଜାର ଫୁଟ୍ ଉଚ୍ଚତାରେ ଅବସ୍ଥିତ ପ୍ୟାଙ୍ଗ ହ୍ରଦ ପୃଥିବୀର ଉଚ୍ଚତମ ଲଦଶୀତ ହ୍ରଦ । କଳ୍କତା ବ୍ୟତୀତ ମାଛ ବା ଅନ୍ୟ କଳକ କାବ ଏହି ହ୍ରଦର ବାସ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେବେ ବର୍ଷସାରା ହଂସ, ସାରସ କାତୀୟ ପକ୍ଷୀ ଏହି ହ୍ରଦରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳନ୍ତି । ପ୍ୟାଙ୍ଗ ଲେକର ପାଣି ଲଦଶୀତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଶୀତରେ ପୂରା ହ୍ରଦ ଶୁଖି କମାଟ ବାନ୍ଧିଯାଏ । ସେତେବେଳେ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଏବଂ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଏହି ହ୍ରଦ ଉପରେ ଆରବ୍ ସ୍ଵେଚ୍ଛା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥାଏ । ବିଳାସପୁଲ୍ ହୋଟେଲ୍ ନଥିଲେ ହ୍ରଦ ଧାରରେ ତମ୍ବୁ ଲଗାଇ ରହିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ତେବେ ୧୩୮ କିମି ଲମ୍ବା ଏବଂ ୫ କିମି ଚଉଡ଼ା ଏହି ହ୍ରଦ ଉପର ଦେଇ ପ୍ରକୃତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରେଖା (ଏଲଡିଏ) ଯାଇଛି । ଏହି ହ୍ରଦର ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ଭାଗରେ ଭୂଭାଗ ମଧ୍ୟରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ପ୍ରକୃତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରେଖାରୁ ପୂର୍ବର ୨୦ କିମି ଚୀନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଛି । ହ୍ରଦର ପୂର୍ବ ପ୍ରାନ୍ତର ରହିଛି ଚିବ୍‌ବତରେ । ଏହି ହ୍ରଦ ପାଖରେ ହିଁ ଅନେକ ଥର ଭାରତୀୟ ଏବଂ ଚୀନ ସେନା ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇଛନ୍ତି । ତେବେ ଯେଉଁ ପ୍ୟାଙ୍ଗ ନେଇ ଭାରତ-ଚୀନ ମଧ୍ୟରେ ଅଶାନ୍ତି ଚାଳୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ବାରମ୍ବାର



ହୁଟି ଯାଆନ୍ତି । ୨୦୧୪ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ୟାଙ୍ଗ ହ୍ରଦ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଯିବା ପାଇଁ ଉନ୍ନତ ଲାଇଟ୍ ପରମିଟ୍ ଯୋଗାଡ଼ କରିବାକୁ ପଡ଼ୁଥିଲା । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତୀୟ ସେନାକର୍ମୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେଠାକୁ ଯିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି ବିଶେଷ ଅନୁମତି ପତ୍ର ଦରକାର ପଡ଼ୁନାହିଁ । ପ୍ୟାଙ୍ଗ ହ୍ରଦ ଆକର୍ଷଣରେ ଭୁମଣପିପାସୁ ଲୋକମାନେ ସବୁବେଳେ ଲଦାଖ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ଥିଲେ । ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୌଜନ୍ୟର ପ୍ୟାଙ୍ଗ ହ୍ରଦ ଲୋକପ୍ରିୟତା ଆହୁରି ବଢ଼ି ଯାଇଛି । ୧୯୮୮ ମସିହାରେ 'ଦିଲ ସେ' ଫିଲ୍ମର 'ସତରଞ୍ଜା ରେ' ଗୀତର ବେଶ କିଛି ଦୃଶ୍ୟ ପ୍ୟାଙ୍ଗ ଲେକ୍ ଚୀନରେ ହୋଇଥିଲା । 'ଥୁ ଇତିହାସ' ଫିଲ୍ମରେ ମଧ୍ୟ ସାମନାକୁ ଆସିଥିଲା ପ୍ୟାଙ୍ଗ ହ୍ରଦ ନାମ କଳରାଣୀ ।

ଅସ୍ମତ ବଚନ

ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ବିଷୟରେ ଭାବନା କରିବା ଦୁର୍ବଳତାର ପ୍ରତିଷେଧକ ନୁହେଁ। ଶକ୍ତିର ଭାବନା କରିବା ହେଉଛି ତାର ପ୍ରତିଷେଧକ। ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଶକ୍ତି ସର୍ବଦା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିଛି ବୋଲି ମାନବକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଅ।

ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର...

ଆମ ଦେଶ ଏବେ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ କରୋନା ବିରୋଧୀ ଲଢ଼େଇରେ ବ୍ୟାପୂତ ରହିଛି । ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ହେତୁ ଜୀବନ ମରଣ ସଂଘର୍ଷରେ ଲାଗିପଡ଼ିଥିବା ବେଳେ ଦୁଃସ୍ୱଚ୍ଚିକାରୀ ଶକ୍ତିମାନେ ଗୁଳିବରାଣୀ ଭାବେ ଅନିଷ୍ଟ ସାଧନ କରିବାକୁ ପଛଇ ନାହାନ୍ତି । ସଂକ୍ରମଣ ଭଳି ବିଷମ କାଳରେ ଭିତ୍ତିହୀନ ଗୁଳିବ ପ୍ରଚାର କରିବା ଦେଶବିରୋଧୀ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯାଏ । ଗୁଳିବ କେବଳ ଦୁଃସ୍ୱଚ୍ଚିକ ଦୁଃସ୍ୱ ପ୍ରଚାରରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ; ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ସମାଜବିରୋଧୀ ଚକ୍ରମାନେ ଯେଉଁଭଳି ଅସଫଳ ଶକ୍ତି ଉପରେ କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ଦେଶ ହିତର ପରିପତ୍ତୀ ବୋଲି କୁହାଯିବ । ଫେସ୍‌ବୁକ୍, ୱାଟ୍‌ସ୍‌ପ୍ ଆଦି ବ୍ୟବହାରକାରୀମାନେ ନିଜର ଜାଣତରେ ହେଉ ଅଜାଣତରେ ହେଉ, ଏମିତି କିଛି କୁକାର୍ଯ୍ୟର ପାନ୍ଥରେ ପଡ଼ିଯାଇଛନ୍ତି, ତାହା ମଧ୍ୟ ଦେଶ ବିରୋଧୀ ଯାଉଛି । ପ୍ରକୃତ ଭାବରେ କିଛି ସମାଜବିରୋଧୀମାନେ ଆଜିକାଲି ସକ୍ରିୟ ଥିବା ହେତୁ ରାଷ୍ଟ୍ରବିରୋଧୀ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର କାଳ ଖେଳାଇ ହୋଇଯାଇଛି । ଜାତୀୟ ବିକାଶର ଯାତ୍ରାକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ବହୁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବା ଭିତରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣକଳିତ ସଙ୍କଟର ମୁକାବିଲା ବହୁତ୍ୱ ପ୍ରାଥମିକତା ପାଉଛି । ଅସ୍ତବିନ ଚଳେ ସାମାଜିକ ଗଣତନ୍ତ୍ର ଉପତ୍ୟକାରେ ତୀନା ସୈନ୍ୟମାନେ ହାମଲୁ କରି ଆମର ଆନ୍ତରିକ ଅଖଣ୍ଡତାକୁ ଚୋଟ ପକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲା । ଭାରତର ଯବାନମାନେ ତାହାର କଡ଼ା ଜବାବ ଦେଇ ତୀନକୁ ଶକ୍ତ ସ୍ଥିତିରେ ପକାଇଥିଲେ । ତାହା ସତ୍ତ୍ୱେ ତୀନ ଆମ ଦେଶର କିଛି ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ନିଜ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଛି । ଦୁଇ ଦେଶ ଭିତରେ ମିଳିବାରୀ ଅଧିକାରୀସଭାମାନେ ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ଅମାନ୍ୟ କରିବାକୁ ତୀନ ନାରାଜ ଅଛି । ଏପଡ଼େ ପାକିସ୍ତାନ କ୍ରମାଗତ ଭାରତ ବିରୋଧୀ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର କଳା କାରବାର ଛାଡ଼ିନାହିଁ । ତାହାର ପୁରୁଣା ଖୋଜ ବରାବର ରଖିଛି, ତାହା କେବଳ ନୁହେଁ; ବରଂ ଭାରତ ବିରୋଧୀ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର କାଳ ବିଚ୍ଛାଦ ଅସୁରୁତା ସୃଷ୍ଟିକରି ପୁଲିସ୍‌ପଡ଼ିଛି । ଆଇଏସଆଇର ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଦେଖି ଭାରତରେ ଗୁପ୍ତଚରମାନଙ୍କୁ କାମରେ ଲଗାଇ ପାଇବା ଉପାୟରେ ଲାଗିଛି । ସାମାଜିକ ଦେଶର ବାରମ୍ବାର ଅନୁପ୍ରବେଶ ଓ ଗୁଳିଗୋଳା ପ୍ରୟୋଗ ଭଳି ଅବାଧିତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ହିକ୍‌କଲ୍‌ଠାକୁ ଆରମ୍ଭ କରି କିଛି ସଂଗଠନ ଲାଗିଥିବାର ଅନେକ ପ୍ରମାଣ ରହିଛି । ଦିନକ ତଳେ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସ୍ତରରେ ସକ୍ରିୟ ଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟାତ୍ମକ ଷେଫ୍ (ଆଇଏସ୍) ରାଷ୍ଟ୍ରବିରୋଧୀ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ରରେ ଲିପ୍ତ ଥିବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳିଛି । ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ରାଜଧାନୀ ଦିଲ୍ଲୀ ଓ ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶରେ ବଡ଼ଧରଣର ହମଲା କରିବାକୁ ହେଉଥିବା ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର ଧରାପଡ଼ିଛି । ଆଇଏସ୍ ଆତଙ୍କୀ ଅନୁସୂଚୀକୁ ଗିରଫ କରାଯିବା ସହ ବହୁ ମାରଣାତ୍ମକ ତଥା ବିଶେଷତା ବଦଳ କରାଯାଇଛି । ଅଯୋଧ୍ୟାରେ ରାମ ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଆଇଏସ୍ ଏଥିନେଇ ଉତ୍ତେଜିତ ରହିଛି । ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ରକାରୀକୁ ଧରାଯିବା ପୂର୍ବରୁ ପୁଲିସ୍ ସହ ଗୁଳିବିନିମୟ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ସେଥିରେ ଆତଙ୍କୀ ସୁସୂଚୀ ଆହତ ହୋଇଛି । ଭାରତର ସାବିତ୍ରୀନଗର ଓ ଆନ୍ଧ୍ରନିକ ପ୍ରକୃତା ଉପରେ ଏକାଧିକ ବାର ଆକ୍ରମଣର ଯତ୍ନ ହୋଇଛି । ଏହି ଆକ୍ରମଣର ଅପଲ ନାଭିକେନ୍ଦ୍ର ରହିଛି ପାକିସ୍ତାନ ଓ ଅନ୍ୟ ଉପାଧିକ ଦେଶରେ । କରୋନା ବିରୋଧୀ ଚାପ ଭିତରେ ଏହି ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ସରକାର ତତ୍ପର ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଦେଶ ଭିତରେ ରହି କିଛି ଅପଶକ୍ତି ଯୁଗ୍ମ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର ଉତ୍ତର ଭାଗରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ରାଷ୍ଟ୍ରର ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ ସଚେତନ ଶକ୍ତିସମୂହ କଥିତ ଚକ୍ରାନ୍ତର ଠିକଣା ଜବାବ ଦେବେ । ସରକାର ସେନାବାହିନୀ ସେମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ଏମିତିରେ ତୁଲାଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ତାହାବାଦ୍ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରେ ଚାଲିଥିବା ଅପଶକ୍ତି ଚକ୍ରାନ୍ତ ନେଇ ସଚେତନତା ଜାଗ୍ରତ କରାଯିବା ଅଧିକ ଜରୁରୀ । ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ତରଫରୁ ଅପଶକ୍ତିସମୂହଙ୍କ ବରୋଧରେ ଯାହା ଯେତିକି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଛି, ତାହାକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ କୁହାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଆତଙ୍କୀମାନଙ୍କ ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ତତ୍ପର ପୁଲିସ୍ ଓ ଯବାନମାନେ ତାଳେ ତାଳେ ଯାଉଥିବାବେଳେ ଅପଶକ୍ତିମାନେ ଯାଉଛନ୍ତି ପତରେ ପତରେ । ଆଧୁନିକ ପ୍ରଯୁକ୍ତି କୌଶଳର ଉପଯୋଗରେ ହୁଏତ ସରକାର ପଛରେ ଥାଇପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଆତଙ୍କୀ ଓ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ରକାରୀମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ଆଗରେ କୁହାଯାଇପାରିବ । ସାମାଜିକର ଜାଗ୍ରତ ପ୍ରହରାମାନଙ୍କୁ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ସାଧନ ଯୋଗାଇଥିବା ବେଳେ ଦେଶ ଭିତରେ ଥିବା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରିବା ପାଇଁ ଲାଗିପଡ଼ିଥିବା ଚକ୍ରମାନଙ୍କ ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ତାତ୍ତ୍ୱର ସୁରୋହ ମାଧ୍ୟ ଦାଶ



ସାଧୁନତା ର ୭୪ ବର୍ଷ ପରେ ମଧ୍ୟ ଅଖଣ୍ଡ ଭାରତ ର କୋଟିକୋଟି ନାଗରିକ ବିଭାଜନ

ରୂପି ଦୃଷ୍ଟପୁର ଭୟାବହତାକୁ ମୁକ୍ତି ପାଇ ନାହାନ୍ତି । ନିଜର ପ୍ରିୟ ଜନ୍ମ ଭୂମି କୁ ବିଭାଜନ ଦ୍ୱାରା ବିକଳାଙ୍ଗ କରି, ଦେଶରେ ରକ୍ତର ନଈ ବୁହାଇ ଦେବାରେ କେଉଁମାନେ ଦାୟୀ? ଏବେକି ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ହୋଇ ରହିଛି । ଅଧିକାଂଶ ଭାରତୀୟ ବିଭାଜନରୂପି ମହାନାଟକର ମୁଖ୍ୟ ଖଳନାୟକ ରୂପେ ପାକିସ୍ତାନର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ତଥା ମୁସଲିମ ଲିଗ ର ଆଜିବନ ସଭାପତି ମହମ୍ମଦ ଅଲୀ ଜିନ୍ନା(କ୍ୱାଉ-ରଦ ଆକାମ) କୁ ହିଁ ଦାୟୀ କରନ୍ତି । ସତେ ଯେମିତି ଏକ ଡେର ଉଗଳ ଭଳି ସେ ମାତୃଭୂମିର ବିଭାଜନ ଓ ରକ୍ତର ନଦୀ ବୁହାଇବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ଏ ଧରାରେ ଜନ୍ମ ନେଇଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପଥରେ ଥିବା ହିମାଳୟ ଭଳି ବାଧାକୁ ସେ ଯେପରି ଅନାୟସ ରେ ଅତିକ୍ରମ କରିଗଲେ, ତାହା ବିଶ୍ୱ ରାଜନିତୀ ଇତିହାସରେ ଏକ ବିସ୍ମୟ । ଇତିହାସ ଇତିହାସୋକ୍ତ, ଧର୍ମାଗୋକ୍ତ, ରତ୍ନାକର ଦସ୍ୟୁ ବାଲୁକା ହେବା ଦେଖିଛି, ମାତ୍ର ଜିନ୍ନାଙ୍କ ଠାରେ ଏହି ଗତି ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଗତିକରି ଅତି ଆଧୁନିକ ବାଦୀ, ଉଦାର ଚେତା ଜିନ୍ନା କୁ ଧର୍ମାତ୍ମ ରକ୍ତ ପିପାସୁରେ ପରିଣତ କରିଛି । ତାଙ୍କୁ "Evil Genius, a madman, spoiled child" ଆକ୍ଷେପ କରୁଥିବା ବାକିନୈତିକ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱି ମାନଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରି ସେ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସୁଳରେ ପହଞ୍ଚି କହିଥିଲେ, "I and my clerk single handedly created Pakistan" ମହମ୍ମଦ ଅଲୀ ଜିନ୍ନା ଆଦ୍ୟ ଜୀବନରେ ଆଦୌ ରକ୍ଷଣଶୀଳ ଓ ଧର୍ମାତ୍ମ ନଥିଲେ । ସେ ଗାନ୍ଧୀ (ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ଠାକୁ ୬ବର୍ଷ ସାନ)ଙ୍କ କନ୍ୟା ସ୍ତ୍ରୀ କାଥୀଆବାତର ଉପମାଳିଆ ସିଆ, ଖୋଳା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକ ଥିଲେ । ସିଆ ମାନେ ସୁନ୍ଦାଙ୍କ ଠାକୁ ଉଦାର ମତର ସଂପ୍ରଦାୟ । ଜିନ୍ନାଙ୍କ ପୂର୍ବ ପୁତ୍ରୀ ସିନ୍ଦୁ ଥିଲେ । ସେ ଜଣେ ବିଚକ୍ଷଣ ଓ ଖିଲ(ଲକ୍ଷ୍ମଣର ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ) ହୋଇ ଅଜସ୍ର ଅର୍ଥର ମାଲିକ ହୋଇଥିଲେ । ବୟେର ମାଲବାର ହିଲ ଠାରେ ତାଙ୍କର ଏକ ସୁରମ୍ୟ ମାବୁଲି ଅକାଳିକା ଥିଲା (ବର୍ତ୍ତମାନ ତାହା ବ୍ରିଟିଶ ଚେମ୍ପୁଟି ହାଇକମିଶନ ଅର୍ଡ଼ର) । ଦିଲ୍ଲୀର ତାଙ୍କର ସୌଖିନ ବଙ୍ଗଳା ଏବେ ରୟାଲ ଡର ସମ୍ଭାସି ହୋଇଅଛି । ସେ ଯୁବୋପାୟ ଚଳଣିରେ ଅଭ୍ୟନ୍ତ ଥିଲେ । ସବୁବେଳେ କଂଭାଳିରେ କଥା ହଉଥିଲେ । ପୋଷାକରେ ପୂରା ସାହେବି ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ସୌଖିନ ପୁତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ମଣରେ ତିଆରି ହେଉଥିଲା । ସେ ନମାକ ପାଠ କରୁଥିଲେ କିମ୍ବା କୋରାଜ

ଦେଶ ବିଭାଜନର ଅକୃତ୍ୱା କଥା

୧୯୧୯ ମସିହାରେ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ଭାରତକୁ ଫେରିଲା ପରେ ସବୁ ବଦଳି ଗଲା । ଚାଲିଥିବା ପ୍ରଥମ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ପାଇଁ ଗାନ୍ଧିଙ୍କର ଜଂରେଜ ସରକାର ପାଇଁ ସୈନ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କୁ ବିରୋଧ କରି ଜିନ୍ନା କହିଲେ, "People must realize they are equal citizen of Empire" । କିଛି ବର୍ଷ ପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ମହାଯୁଦ୍ଧ ବେଳେ ଘଟଣା ଓଲଟି ଗଲା । ଗାନ୍ଧୀ ଯୁଦ୍ଧରେ ସହଯୋଗକୁ ବିରୋଧ କଲେ । ଜିନ୍ନା ଜଂରେଜ ମାନଙ୍କୁ ଅକୃତ୍ୱା ସମର୍ଥନ କଲେ । "A Nation can not fight when in chains-Gandhi" । ଗାନ୍ଧି ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଯେପରି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଆକର୍ଷିତ କଲେ ତାହା ଜିନ୍ନାଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟକୃତ କଲା ।

ସଭାସ୍ଥଳ ପରିତ୍ୟାଗ କଲେ । ଗାନ୍ଧି ନିଜର ଦର୍ଶକ ସାଜି ରୂପ ରହିଲେ । ଏହା ପରେ ମଧ୍ୟ ଜିନ୍ନା କଂଗ୍ରେସ ଛାଡ଼ି ନଥିଲେ । ୧୯୨୮ ମସିହାରେ କଲିକତା ଅଧିବେଶନରେ ସେ ଯୋଗ ଦେଇ ମୁସଲିମ ମାନଙ୍କୁ ୨୭ ଶତକଡ଼ା ସ୍ଥାନ ବଦଳରେ ୩୩ ଶତକଡ଼ା ଦେବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କଲେ । ଏହା ଫଳରେ ଦୁଇ ସଂପ୍ରଦାୟ ମଧ୍ୟରେ ସଦ୍‌ଭାବ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବ । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନିର୍ବାଚନ ଦାବି ସବୁଦିନ ପାଇଁ ମୁସଲମାନ ମାନେ ପରିହାର କରିବେ । "Spoilt child, Naughty child" ବୋଲି ଆକ୍ଷେପ କରାଗଲା । ମନଦୁଃଖରେ କଂଗ୍ରେସ ର ସଭାସ୍ଥଳା ରୁ ସିଧା ଜିନ୍ନା ମୁସଲିମ ଲିଗ ଅଧିବେଶନରେ ପହଞ୍ଚିଲେ । ସେଠାରେ ସେ ବଳେ ଅତି ରକ୍ଷଣ ଶୀଳ ଧର୍ମାତ୍ମ ମୁସଲମାନ ଜମିଦାର ଓ ନଦୀବ ଗୋଷ୍ଠିକୁ ଦେଖିଲେ ଓ ମନଭଣା କରି ଫେରିଗଲେ । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ତାଙ୍କର ପରିବାର ର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଘଟିଲା । ସ୍ତ୍ରୀ ତାଙ୍କୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ତାଜମହଲ ହୋଟେଲ କୁ ଚାଲିଗଲେ ଓ ଅଳ୍ପ ଦିନ ପରେ ମରିଗଲେ । ଭଗ୍ନ ହୃଦୟ ଜିନ୍ନା ବିଳାତ ଫେରିଗଲେ । ବିଳାତରେ ସେ ଆଇନ ବ୍ୟବସାୟରେ ମନଦେଲେ । ୮ ଏକର ପରିମିତ ଲକ୍ଷ୍ମଣର ହାମସେଟ ଠାରେ ସୌଖିନ ବଙ୍ଗଳା ତିଆରି କଲେ, ସମ୍ପ୍ରାନ୍ତ ହୋଟେଲରେ ଲର୍ଡ, ଅଲ୍‌ନାଲଟ ମାନଙ୍କ ସହ ଚିଅରସ କଲେ । ମାତ୍ର ଭାରତର ଅପମାନ ତାଙ୍କ ମନରେ ଅଲିଭା କ୍ଷତ ହୋଇ ରହିଗଲା । ୧୯୩୩ ମସିହାରେ ନେହେରୁ ଲକ୍ଷ୍ମଣରେ ପ୍ରସ୍ତ କଲା ବେଳେ ଏକ କଳେକଳ ପାଠରେ ଜିନ୍ନାଙ୍କ ସହ ସାକ୍ଷାତ ହେଲା । ତାଙ୍କୁ ଆକ୍ଷେପ କରି ନେହେରୁ ଜଣେ ବନ୍ଧୁକୁ, "This man is politically finished" ବୋଲି କହିଥିବାର ଜିନ୍ନା ଶୁଣି ପାରିଲେ । ତାଙ୍କର ସୁପ୍ର ସାହିତ୍ୟୀ ଉଲ୍ଲିକିତ ହୋଇ ଉଠିଲା । ସେ ଭାରତକୁ ଆସିପୁଣି ଭାଗ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ସ୍ଥିର କଲେ । ମୁସଲିମ ଲିଗର ନେତା ଲିଆକତ ଅଲି ଖାଁ ତାଙ୍କ ବେଗମଙ୍କ ସହ ଜିନ୍ନାଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରି ଭାରତ ଫେରିଆସି ମୁସଲିମ ଲିଗର ଆକାଶ ସଭାପତି ପଦ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କଲେ । ଖୁବଶୀଘ୍ର ଦେଶରେ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ନିର୍ବାଚନ ହେବ (୧୯୩୭) । କଂଗ୍ରେସର ଗାନ୍ଧି କୁ ଚକ୍ଷୁର ଦେବାକୁ ଜିନ୍ନା ଏକମାତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି, ଏହା ଭାରତର ମୁସଲମାନଙ୍କର ମତ । ଜିନ୍ନା ରାଜି ହୋଇ ନିଜର ଘର ବିକିଦେଇ ଭାରତକୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ଭାଗ୍ୟ ପରୀକ୍ଷାପାଇଁ ଫେରିଆସିଲେ । ବିଭାଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ମୁକୁତୁଆ ପଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲା ।

+ଓଡ଼ିଶା ଦୁଧି ସର୍ଭିସ୍, ଉତ୍ତରକୋଟ, ମୋ: ୯୪୩୭୨୩୫୩୮୬

ପବନ କୁମାର ପାଣିଗ୍ରାହୀ

(ପୂର୍ବ ପ୍ରକାଶିତ ଉଦ୍ଧାର...) ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ଆମର ଏହି ବୈଚିତ୍ର୍ୟମୟ ମଣିଷ ସମାଜରେ ! ଅର୍ଥାତ୍ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ ଚୁପ୍‌ଚାପ ଅସଲ ସକ୍ଷା ଅନୁଭବ ନହୋଇ କେବଳ ଅନୁକରଣରୁ ମନକୁ ବୁଝାଇ ଚୁପ୍ ହେଉଥିବା ଏକ ବିଚିତ୍ର ଅନୁଭବି ଯାହା ଚର୍ଚ୍ଚନା କରିବା ସମୟ ସାମାଜିକ ନୁହେଁ । ତଥାପି ଯଦି ଆମେ ବାସ୍ତବତାର ଅନୁଶୀଳନ କରି କାହାକୁ ସତ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମଣିଷ ଦୁଃସ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ / କରିନଥାଏ ତାହାର ନିଜସ୍ୱ ବିରୁଦ୍ଧଧାରାକୁ ନେଇ । ଅର୍ଥାତ୍ କିଏ କେତେବେଳେ କାହିଁକି କେତିକି ପରିମାଣର ଚୁପ୍ ଅନୁଭବ କରୁଛି ତାହା ଏବଂ ତାହାର ଉପଯୁକ୍ତତା, ସୁକ୍ଷ୍ମଗୁଣ୍ଡତା ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର । କିନ୍ତୁ ଅନେକ ସମୟରେ କେତେକ ମଣିଷ ନିଜର ନିର୍ଦୋଷତାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରି ବାସ୍ତବତା ଆଡ଼କୁ ମୁହାଁଇ ରହୁଥିବା ସତ୍ୟାସତ୍ୟ ଜାଣିବା ପରେ ଚୁପ୍ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବେଳେ ଅଧିକାଂଶ ମଣିଷ କୌଣସିପ୍ରକାରେ ନିଜକୁ କିଛି ଅଲୌକିକ ଅନୁଭବ ହେଲେ କିମ୍ବା ଆନନ୍ଦ ଦାୟକ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ମିଳିଲେ ଚୁପ୍ ଅନୁଭବ କରିଥା'ନ୍ତି ଯେଉଁଥିରେ ବାସ୍ତବତା ଅଛିନା ନାହିଁ ରୁହିନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜସ୍ୱ ସୀମିତ ଜ୍ଞାନକୁ ନେଇ ଅସୀମ ଚୁପ୍ ଅନୁଭବରେ ଯଥେଷ୍ଟ ନିମଗ୍ନ ରହୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ହେଲେ ବାସ୍ତବିକ ସତ୍ୟର ଅନୁସନ୍ଧାନ କରି ପ୍ରକୃତ ଚୁପ୍ ଅନୁଭବ କରିବା ସମୟ

ତୃପ୍ତି

ରୁହେଁ ନା ନିବେଦି ମଣିଷ ଅନ୍ୟ କିଛି କାରଣରୁ ସୀମିତ ଚୁପ୍ ମଧ୍ୟରେ ନିଜକୁ ହଜାଇଦେଇ ସେଠାରେ ଶେଷ କରିଦିଏ ନିଜ ଜୀବନର ସବୁକିଛି ? ଚର୍ଚ୍ଚନା କଲେ ଜାଣିହେବଯେ..... ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷେ ମଣିଷ ଯଦି ସତ୍ୟକୁ ଖୋଜି ତାହାର ବାସ୍ତବତା ରହସ୍ୟ ଉନ୍ମୋଚନ କରିପାରିବ ତାହେଲେ ସେଥିରୁ ନୈସର୍ଗିକ ଚୁପ୍ ମିଳିବ। ସମାଜନା ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ । ଆଜିକାଲିର ଅସ୍ଥିର ପରିବେଶରେ ମଣିଷ ନିଜର ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତାରେ ପ୍ରକମ୍ପିତ ସବୁସମୟରେ ଅବାସ୍ତବ, ଅପ୍ରାକୃତିକ, ଅଲୌକିକ ଉପାୟରେ ଚୁପ୍ ଅନୁଭବନରେ ଏତେ ନିମଗ୍ନ ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କୁ ବାସ୍ତବତାର ରଙ୍ଗ ସବୁ ଘନ ଅନ୍ଧାର କଲା ଭଳି ଦିଶୁଛି । ପାଠ୍ୟାଧ୍ୟାପକ ଶତଯାନ୍ତ୍ରିକ ପ୍ରଚାରକାରୀ ଭାବେ ତାଙ୍କୁ ଏକପ୍ରକାର ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଉନ୍ମୁକ୍ତିର ପରିକଳ୍ପନା ମଣିଷ ବିରୁଦ୍ଧ କଳକଳିତ କରିଦେବାରେ ସମସ୍ତେ ସମ୍ମତ ଏକଦିଗମୁଖୀ ହୋଇ ଅବାସ୍ତବ, ଅପ୍ରାକୃତିକ ଅନୁଭବ ଗୁଡ଼ିକୁ ଆପଣେଇଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଯେତିକି ଚୁପ୍ କରୁଛି ତାହାଠାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯନ୍ତାରେ ପକାଇ ଅହରହ ଅଶାନ୍ତ କରୁଥିବା ସାକାରଯୋଗ୍ୟ । ଅଧିକତ୍ୱ ସେମାନଙ୍କୁ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହେତୁ

ଶତଯନ୍ତ୍ରକାରୀ ପାଠ୍ୟାଧ୍ୟାପକ ମଣିଷ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଯଥେଷ୍ଟ ଲାଭ ପାଇଥିବା ଏହିମାନେ କୌଣସି ଦିଗରୁ ରୁହିନପାରି ଉପଭୋଗ କରୁଥିବା ଆନନ୍ଦ ଗୁଡ଼ିକୁ ସେମାନଙ୍କ ଦେହ ଏବଂ କଷ୍ଟ ଗୁଡ଼ିକ ନିଜର କର୍ମ ଦୋଷ ବୋଲି ଭାବି ଗୁଲିଥିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖର ବିଷୟ । ବର୍ତ୍ତମାନର ସମୟ ଏମିତି ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି ଯେ ସେଇଥିରୁ ନିଶ୍ଚାର ନଥିବା ସାକାରଯୋଗ୍ୟ । ହେଲେ ବାସ୍ତବିକ ଆମେ କଣ ସେଇଥିରୁ ନିଶ୍ଚାର ପାଇବା ସମୟ ନୁହେଁ ? ଆମ ପୂର୍ବଜଙ୍କ ଅର୍ଚ୍ଚିତ କାର୍ତ୍ତବ୍ୟକୁ ଅନୁକରଣ କରି ବାସ୍ତବ ମଣିଷ ଜୀବନର ପ୍ରାକୃତିକ ସୁଖ, ଚୁପ୍ ପାଉପାରିବା ନାହିଁ ? ନିର୍ଭୀକତା ହେଉଛି ! କାରଣ ଆମ ଦେଶର ଭୌଗଳିକ ପରିବେଶକୁ ନେଇ ଗଠିତ ଆମ ଶରୀର ଏବଂ ବିରୁଦ୍ଧଧାରା । ତେଣୁ ଆଜି ମଧ୍ୟ ଅପାଖରେ ସମୟ ଅଛି ବାସ୍ତବତାକୁ ରୁହି ପ୍ରକୃତ ମାନସିକ ବିରୁଦ୍ଧଧାରାକୁ ନେଇ ଚୁପ୍ ଅନୁଭବ କରି ସାଧ୍ୟତାରେ ଜୀବନ ସଂଚାଳିବା ପାଇଁ । କି'ଣ ତାହା ସେତେବେଳେ ସମୟ ହେବ ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଏହିସବୁ ଅପ୍ରାକୃତିକ କୁହେଲିକା ଭିତରୁ ନିଜକୁ ବହିଷ୍କାର କରି ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ସଂସ୍କାରକୁ ଆପଣେଇ ବାସ୍ତବତାର ଚିତ୍ର ଆଜି ଜୀବନକୁ ସାଧିତ କରି ପ୍ରକୃତ ଚୁପ୍ ପାଉବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିବା ! ବାସ୍ତବତା ତିନି ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ଚୁପ୍ କେବଳ ନିଜସ୍ୱ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଉଦୟ କରିପାରିଲେହିଁ ସମୟ ଯାହା ନିରାକ୍ଷଣ, ତିନି ଏବଂ ଧ୍ୟାନକୁ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ ! କେତେ ଶିକ୍ଷା ଅର୍ଜନ କଲେମଧ୍ୟ ଏହିସବୁ ପାଉବା ନିର୍ଭୀକ ନୁହେଁ ! ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି

ତିନୋଟି ଅସ୍ତ୍ର ପ୍ରୟୋଗ କରି ମଣିଷ ନିଜ ଜୀବନକୁ ସାଧିତ କରିପାରିବ ଯେତେବେଳେ ତାହାର ନିଜସ୍ୱ ଜିଜ୍ଞାସା ସୃଷ୍ଟି ହେବ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣି ପ୍ରୟୋଗ କରି ଜୀବନ ସାଧିତ କରି ବାସ୍ତବ ଚୁପ୍ ଅନୁଭବ କରିପାରିବ ଦେହ ତ୍ୟାଗ କରିବା ପୂର୍ବରୁ । ଏହି ତିନୋଟି ଅସ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ରୁହିଆର ସବୁକିଛି ଜାଣିବା ସମୟ ହୋଇପାରିବ ଯାହା ମଣିଷକୁ ସୁକଳଶୀଳ କରି ଅନ୍ତର୍ଗତ ଉଦୟ କରିବାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରଥମେ ନିଜର ଜିଜ୍ଞାସାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସୁଦୃଢ଼ କରି ଏହି ଅସ୍ତ୍ର ଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରୟୋଗ ଶିକ୍ଷା କରି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲେ କେତେଦିନରେ ଯେ ତାହାର ସଫଳତା ମିଳିବ ତାହାର ନିର୍ଭୀକତା ନିର୍ଭର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମଣିଷର କାର୍ଯ୍ୟ ଶୈଳୀ, ଭାବଧାରା ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ଉପରେ । କିନ୍ତୁ ସମୟ ନିର୍ଭୀକ ! ବାସ୍ତବ ପ୍ରାକୃତିକ ଚୁପ୍ ଅନୁଭବ କେବଳ ମଣିଷର ଚୂଡ଼ାଘନ ନୟନ ଖୋଲିଲେ ହେବା ସମୟ ଯାହା ଏହିସବୁ ପାର୍ଥବ କ୍ଷଣ ସୁଖକୁ ନିବୃତ୍ତ କରି ନୈସର୍ଗିକ ସୁଖ ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ ! ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଶୀଳନିତ ଉପରେ ଆପଣଙ୍କର ମତାମତ କିମ୍ବା ଜିଜ୍ଞାସା ଥିଲେ ଆମକୁ ଜଣାଇଦେ ଯାହାର ଉପଯୁକ୍ତ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପୂର୍ବକ ଆପଣଙ୍କ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂଶୟ ଦୂରକରିବାରେ ଆମର ସହଯୋଗିତା ରହିବ ନିଶ୍ଚୟ !(ସମାପ୍ତ) ଧନ୍ୟବାଦ

+ ସୋସିଆଲ ଫୋରମ (ଭାରତ) ଛତ୍ରପୁର, ଗାମ. ଦୂରଭାଷ. ୯୪୩୭୩୨୪୫୯୭



ସଭିଏଁ ପଢ଼ନ୍ତୁ, ସଭିଏଁ ବଢ଼ନ୍ତୁ ମଧୁସୂତା ସେନାପତି

ଆମେ ସୁବପିତୃ ଏ ଦେଶର ନୂଆ ଆସର ନୂତନ ପରିକଳ୍ପନାର କରିବା ସଂସାର ଉପଭୋଗ କରିବା ଆମେ ମୌଳିକ ଅଧିକାର ଆମ ଦେଶର ଇତିହାସକୁ କରିବା ତିର ଅମର । ଆମେ ସୁବପିତୃ ଏ ଦେଶର ନୂଆ ଆସର ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ଭାରତକୁ କରି ଅତି ସୁନ୍ଦର ଭାରତର ସ୍ୱପ୍ନକୁ ଆମେ କରିବା ସାକାର ଆମ ଦେଶର ଇତିହାସକୁ କରିବା ତିର ଅମର । ଆମେ ସୁବପିତୃ ଏ ଦେଶର ନୂଆ ଆସର ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ଭାରତକୁ କରି ଅତି ସୁନ୍ଦର ଭାରତର ସ୍ୱପ୍ନକୁ ଆମେ କରିବା ସାକାର ଆମ ଦେଶର ଇତିହାସକୁ କରିବା ତିର ଅମର । ଆମେ ସୁବପିତୃ ଏ ଦେଶର ନୂଆ ଆସର ଗୁଲି ବାନି କେବେ ଆମେ

ମୋ: ୮୧୧୭୯୮୦୫୭୮

ସବୁଠାରୁ ଦାମୀ ଚକୋଲେଟ୍



ଲେ ଚକୋଲେଟ୍:

ଏହି ଚକୋଲେଟ୍ ମଧ୍ୟ ସବୁଠାରୁ ପୂଜ୍ୟବାନ ଚକୋଲେଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ପରିଗଣିତ । ଏହାର ମୂଲ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷାଧିକ । ତେବେ ଏହାକୁ ବଜାରରେ ବିକ୍ରି କରାଯାଏ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ସିମୋନ ଚକୋଲେଟ୍ ନାମକ ଏକ କୁସଲାରୀ ବ୍ରାଣ୍ଡ ପକ୍ଷରୁ



ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅର୍ଡର ଦେଲେ ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । କେବଳ ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ଏହାର ମୂଲ୍ୟ ଲକ୍ଷାଧିକ ନୁହେଁ । ବରଂ ଏହାର ପ୍ୟାକେଜିଂ ଏତେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଏବଂ ସେଥିରେ ସୁନା, ହୀରା ସମେତ ଆହୁରି ଅନେକ ମୂଲ୍ୟବାନ ରତ୍ନପଥର ଖର୍ଚିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହି ଚକୋଲେଟ୍ ଦାମୀ ଏତେ ଅଧିକ ।

ଫ୍ୟାବେଲ୍, ଆଇଟିସି:
ଜାଣିଛନ୍ତି କି ସବୁଠାରୁ ଦାମୀ ଚକୋଲେଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ଏବେ ଭାରତର ନାଁ ସାମିଲ ହୋଇଯାଇଛି । ଅର୍ଥାତ୍ ଭାରତର ଆଇଟିସି କମ୍ପାନି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚକୋଲେଟ୍ ଫ୍ୟାବେଲ୍ ଏବେ ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ପୂଜ୍ୟବାନ ଚକୋଲେଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛି । ଏହି ଚକୋଲେଟ୍‌ର ଏକ କେକି ଓଜନର ଗୋଟିଏ ବାଲୁର ଦାମ୍ ପ୍ରାୟ ୪ ଲକ୍ଷ ୫୦ ହଜାର ଟଙ୍କା । ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ଦାମୀ ଚକୋଲେଟ୍ ଭାବେ ଏହା ଗିନିସ୍ ବୁକ୍‌ରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛି । ଗତବର୍ଷ ଦାମୀବଳି ଅବସରରେ ଆଇଟିସି କମ୍ପାନୀ ତରଫରୁ ଏହି ଚକୋଲେଟ୍ ଲଞ୍ଚ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଚକୋଲେଟ୍ ଉପରେ ଏଡିବଲ୍ ଗୋଲ୍ଡ୍ ଅର୍ଥାତ୍ ଖାଇ ହେଉଥିବା ସୁନାର ପତ୍ର ପାଞ୍ଚ ପରସ୍ତ କରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି । ଏହା ସହିତ ଜାଫରାନ ହାଉର୍ ଟ୍ରଫେଲ୍ ମଧ୍ୟ ସଜାଯାଇଛି । ଚକୋଲେଟ୍‌ର ପ୍ୟାକେଟ୍‌ଟି ୫ ହଜାର କ୍ରିଷ୍ଣାଲ୍ ଦ୍ୱାରା ସଜ୍ଜିତ ।



ଫ୍ରେଜର୍ ହର୍ ଚକୋଲେଟ୍:

ଦୁଧାନ୍ତର ଏକ ରେସୋରାଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ଏହି ଚକୋଲେଟ୍ । ତେବେ ସବୁବେଳେ ନୁହେଁ । ଏହା ଚକୋ ବାର ଭାବେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇନଥାଏ । ବରଂ ସ୍ୱସ୍ତାକୁ ତେକର୍ଟ୍ ଭାବେ ଏହି ଚକୋଲେଟ୍ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ମୂଲ୍ୟବାନ ଚକୋ ତେକର୍ଟ୍ ଭାବେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଗିନିସ୍ ବୁକ୍‌ରେ ସାମିଲ ହୋଇଛି । ଏହି ଚକୋ ତେକର୍ଟ୍ ସୁନା ପାତ୍ର ଏବଂ ହୀରାର ଚାମଚରେ ଆମେରିକାର ବିରଶାଳୀ ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କୁ ପରିବେଷଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ରେସୋରାଁ ପକ୍ଷରୁ ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି ଯେପରି ଗ୍ରାହକ ଚାହଁଲେ ଏହାକୁ ନିଜ ସାଙ୍ଗରେ ଘରକୁ ନେଇପାରିବେ ।

ଚକୋଲେଟ୍ ଖାଇବାକୁ କିଏ ବା ଭଲ ନପାଏ । ପିଲାଠୁ ବଡ଼ ସଭିଙ୍କର ପସନ୍ଦ ଚକୋଲେଟ୍ । ଚିକେ ଭାବି ଦେଖନ୍ତୁ ଚକୋଲେଟ୍‌ର ଦାମୀ ଅତି ଦେଶିରେ କେତେ ହୋଇଥିବ । ଜାଣିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ ଦାମୀ ବ୍ରାଣ୍ଡର ଚକୋଲେଟ୍ ଲକ୍ଷାଧିକ ଟଙ୍କାରେ ବିକ୍ରି ହୋଇଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ନଜର ପକାଇବା ସେଭଳି କେତୋଟି ଦାମୀ ବ୍ରାଣ୍ଡର ଚକୋଲେଟ୍ ଉପରେ...

ସ୍ପାରୋଭର୍ଷ୍ ଡାଇମଣ୍ଡ ଚକୋଲେଟ୍:
ହୀରା ଏବଂ ରତ୍ନପଥରରେ ଅଳଙ୍କାର ତିଆରି କରୁଥିବା କମ୍ପାନି ସ୍ପାରୋଭର୍ଷ୍ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ଏହି ଚକୋଲେଟ୍ । ତେବେ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ଏହାର ଲିମିଟେଡ୍ ଏଡିସନ୍ ବଜାରକୁ ଆସେ । ଏହାକୁ କିଣିବାକୁ ହେଲେ କମ୍ପାନି ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ଅର୍ଡର ନେଇଥାଏ । ଗ୍ରାହକ ନିଜ ପସନ୍ଦ ଅନୁସାରେ ଡିଜାଇନ୍ ପସନ୍ଦ କରି କମ୍ପାନିକୁ ଦେଇଥାଏ । ସେହି ଅନୁସାରେ କମ୍ପାନି ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ । ଏହି ଚକୋଲେଟ୍‌ରେ ଦୁନିଆର ସବୁଠାରୁ ଉନ୍ନତ ମାନର କୋକୋ ବିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିଲା ବେଳେ ଏଡିବଲ୍ ଗୋଲ୍ଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହା ସହିତ ଏହା ପ୍ୟାକେଟ୍‌କୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ଲାଗି ଅବଂଖ୍ୟ ଛୋଟ ଛୋଟ ହୀରା ଏବଂ ରତ୍ନ ପଥର ଲାଗିଥାଏ । ତେବେ ଏହା ବଜାରରେ ସିଧାସଳଖ ବିକ୍ରି ହୋଇନଥାଏ ।



ଦ ଗୋଲ୍ଡେନ ସ୍ପେକ୍ଟାଲ୍ ଏଗ୍:
ଏହି ଚକୋଲେଟ୍ ନାଁ ଯେମିତି, ଏହା ଦେଖିବାକୁ ମଧ୍ୟ ସେମିତି । ଅର୍ଥାତ୍ ତିୟାକୃତି । ଏହିଭଳି ଆକୃତିର ଚକୋଲେଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଦ ଗୋଲ୍ଡେନ ସ୍ପେକ୍ଟାଲ୍ ଏଗ୍ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ । ଏହା ଦ୍ୟାଗୀତ ଏହା ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଏବଂ ସବୁଠାରୁ ଦାମୀ ଇଷ୍ଟର୍ ଏଗ୍ ଭାବେ ଗିନିସ୍ ବୁକ୍‌ରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛି ।



ନିର୍ଜନ ଦ୍ୱୀପ ଏଲିଡେ

ଆଇସଲାଣ୍ଡରେ ଏଲିଡେ ନାମ ଛୋଟିଆ ଦ୍ୱିପତିଏ ଅଛି । ପାଞ୍ଚ-ଛଅ ହଜାର ବର୍ଷ ତଳେ ଆଗ୍ନେୟଗିରି ଉଦ୍‌ଗିରଣରୁ ଦ୍ୱୀପଟି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା । ଏହା ଦ୍ୱୀପରେ ମଣିଷ ବାସକରୁନାହାନ୍ତି । ତେବେ, ଜନଶୂନ୍ୟ ଦ୍ୱୀପରେ ଗୋଟିଏ କଂକ୍ରିଟ୍ ଘର ଅଛି । ୧୯୫୩ରେ ଘରଟି ତିଆରି କରାଯାଇଥିଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ବାରମ୍ବାର କଳେବର ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି । ନିର୍ଜନ ଚରଣାଦେକ୍ଷଣ ହେଉଥିବାରୁ ଘରଟିର ଅବସ୍ଥା ଭଲ ଅଛି । କେବଳ ମୋଟର୍ ବୋଟ୍ ଯୋଗେ ଏଲିଡେକୁ ଯିବା ସଂଭବ । ଚାହା ପରେ ରଖି ସାହାଯ୍ୟରେ ଉପରକୁ ଉଠିବାକୁ ପଡ଼େ । ଆଇସଲାଣ୍ଡର ଏକ ଘରୋଇ ସଂଘ ମାଲିକାନାରେ ଘରଟି ରହିଛି । ସଂଘ ସହ ସଂପୃକ୍ତ ଦୁଃସାହସିକ ଲୋକେ ରୋମାଞ୍ଚ ପାଇଁ ସେଠାରେ ବେଳେ ବେଳେ ରହୁଥିବା ପ୍ରକାଶ ।



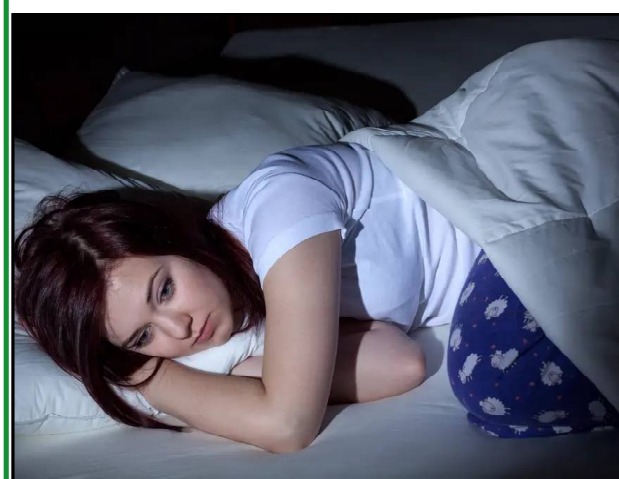
ବ୍ରେଡ୍ ରସମଲାଇ



ରସମଲାଇ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କର ଏକ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ରେସିପି । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଘରକୁ ଅଚାନକ ଅତିଥି ଆସିଗଲେ ତେବେ ଏପରି ସମୟରେ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ରେଡ୍ ରସମଲାଇ ତିଆରି କରିପାରିବେ ।

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:
ବ୍ରେଡ୍-୪ ପିସ୍, କ୍ଷୀର-୧ ଲିଟର, ଚିନି-୧୫୦ ଗ୍ରାମ, କାଜୁ-୧୦ଟି, ପିଆ-୮ଟି, ଆଳମସ୍-୧୦ଟି, କେଶର-ଅଳ୍ପ ।
ପ୍ରଣାଳୀ:
ପ୍ରଥମେ ତେଲ ଆଞ୍ଚରେ ଘାଟାଇବା ପରେ ଫ୍ଲୋ କମ୍ କରି ମଧ୍ୟ ଆଞ୍ଚରେ କ୍ଷୀରକୁ ଅଧା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ମଝିରେ ମଝିରେ କ୍ଷୀରକୁ ଅଧା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ମଝିରେ ମଝିରେ କ୍ଷୀରକୁ ଚଳାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏବେ କ୍ଷୀରରେ ଚିନି ଓ ଅଳ୍ପ ଡ୍ରାଏ ଫୁଟସ କାଟି ପକାନ୍ତୁ । ବାକି ଡ୍ରାଏ ଫୁଟସକୁ ଗାର୍ନିଶ ପାଇଁ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ କ୍ଷୀରକୁ ଫୁଟାଇ ଚାରିଭାଗରୁ ଏକଭାଗ କରିବାର ଅଛି । ମଝିରେ ମଝିରେ ଚଳାଉଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାଉନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଲାଗୁଥିବା କ୍ରିମକୁ ମଧ୍ୟ ଛଡ଼ାଉଥିବା ଉଚିତ୍ । କ୍ଷୀର ଏକଭାଗ ହୋଇଯିବା ପରେ ଗୋସ୍ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଅଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ବ୍ରେଡ୍‌କୁ କୋଣସି ଗିନା ବା କଟରରେ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । କ୍ଷୀର ଅଣ୍ଡା ହୋଇଯିବା ପରେ ବ୍ରେଡ୍‌କୁ ପକାଇ ସାବଧାନତା ସହିତ ପଲଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ବ୍ରେଡ୍ ଚାରିପଟରେ କ୍ଷୀର ଲାଗିଯିବା ପରେ ଏକ ଫ୍ଲେଟ୍‌ରେ ବ୍ରେଡ୍ ରଖି ତା ଉପରେ କ୍ଷୀର ଡାଳନ୍ତୁ । ଏବେ କିଛି ଡ୍ରାଏ ଫୁଟସ ତା ଉପରେ ପକାଇ ଗାର୍ନିଶ କରନ୍ତୁ ।

ଦୂରାନ୍ତୁ ନିଦ୍ରାହୀନତା



ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଦ୍ରାହୀନତା ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କ ଲାଗି ଏକ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟା ପାଲଟିଛି । ଏଥିଯୋଗୁଁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ କିପରି ଦୂର କରିବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ଚିତ୍ତ...

- ◆ ଅଧିକ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାମ କରିବା, ଚିତ୍ତି ଦେଖିବା, ବହି ପଢ଼ିବା ଆଦି ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲେ ଏହାର ସମସ୍ୟା ବଦଳାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଯଦି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଏହାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହା ଶରୀରର ପାଇଁ ଆଦୌ ହିତକର ନୁହେଁ । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହିତ ନିଦ୍ରାହୀନତାର ମଧ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ।
- ◆ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଦ୍ରା ଲାଗି ନିଦ ଔଷଧ ସେବନ କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ହେଲେ ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରହିଛି । ତେଣୁ ଏହାର ସେବନ ପରିବର୍ତ୍ତେ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ଯୋଗ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ବ୍ୟାୟାମ ଆଦିର ଅଭ୍ୟାସ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ନିଦ ପୂରା କରିବା ସହ ଶରୀରକୁ ମଧ୍ୟ ଫିଟ୍ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।
- ◆ ଅଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ଏଭଳି କୌଣସି ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ ଏଥିରୁ ମୁକୁଳିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ମନକୁ ହାଲୁକା କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଯଦି ସବୁ ସ୍ତର ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କର ନିଦ୍ରାହୀନତାର ସମସ୍ୟା ରହୁଛି ତେବେ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବାରେ ଆଦୌ ଅବହେଳା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଭ୍ରତ୍ ଚାନ୍ଦୁ କରନ୍ତୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ

ଯେହେତୁ ଘରକୁ କେହି ଅତିଥି ଆସିଲେ ପ୍ରଥମେ ଭ୍ରତ୍ ଚାନ୍ଦୁରେ ବସିବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ, ତେଣୁ ଏହାର ସାଜସଜ୍ଜା ପ୍ରତି ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । କାରଣ ଏହା ହିଁ ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଘର ସହିତ ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଭ୍ରତ୍ ଚାନ୍ଦୁ କିପରି ସଜାଇବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ । ଚିତ୍ତ...

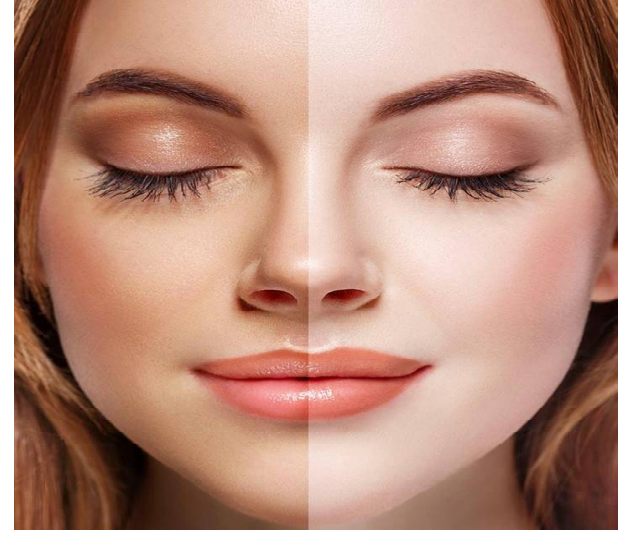
- ◆ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ଭ୍ରତ୍ ଚାନ୍ଦୁରେ ଫର୍ନିଚର, ଚିତ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେକୋରେଟିଭ ସାମଗ୍ରୀ ଆଦି ସଜା ରଖିବେ ସେଥିପାଇଁ ମନରେ ଏକ ଗ୍ରାଏ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଏପରି ରଖନ୍ତୁ ଯେପରି ସେସବୁ ନା କେବଳ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବ ବରଂ ଚଳାଚଳ କରିବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ସଂଖ୍ୟରେ ଆସିବ ନାହିଁ ।
- ◆ ଭ୍ରତ୍ ଚାନ୍ଦୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲାଗିବା ଏହାର ଲାଭର ବ୍ୟବସ୍ଥା ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କାରଣ ଭ୍ରତ୍ ଚାନ୍ଦୁ ଭିତରେ ଲାଭର ଠିକ୍ ନ ରହିଲେ ଆପଣ ଯେତେ ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ସଜାନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି ତାହାର ଆକର୍ଷଣ କମିଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ଭିତରେ ଭଲ ଲାଭର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଭ୍ରତ୍ ଚାନ୍ଦୁର ସଜା ଲାଭର ଆସିବାରେ ସୁବିଧା ଅଛି ତେବେ ଦିନ ସମୟରେ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ ।
- ◆ ଭ୍ରତ୍ ଚାନ୍ଦୁ ସଜାଇବା ଲାଗି ବିଭିନ୍ନ ଶୋ ପିସ୍, ଖୁଲ୍‌ହାଲିଙ୍ଗ ଆଦି ତ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ । ହେଲେ ପୂଜ୍ୟବାନି ଏଥିପାଇଁ ବେଷ୍ଟ ଅସନ । ତେବେ ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଯଦି ମଲ୍ଟିକଲର ପୂଜ୍ୟ ରଖୁଛନ୍ତି ତେବେ



ଚା'ର ସବୁ ପତ୍ର ମଲ୍ଟିକଲର ନ ରଖି କେବଳ ଗ୍ରାମ୍ ହିଁ ରଖନ୍ତୁ ଅଧିକ ଆରକ୍ଷା ଲାଗିବ ।
◆ ଯଦି ଭ୍ରତ୍ ଚାନ୍ଦୁ ବଡ଼ ତେବେ ଆପଣ ଚାହଁଲେ ଶୋ' କେସ୍ ରଖି ସେଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସାଜସଜ୍ଜା ସାମଗ୍ରୀ ରଖି ଚାନ୍ଦୁ ଶୋଭା ବଦ୍ଧା ପାରିବେ ।

ଟ୍ୟାନ୍‌ରୁ ମୁକ୍ତି

ଖରାଦିନେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଅତିବାଇଗଣା ରଶ୍ମି ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରଶ୍ମି ତୃତୀୟ ମେଲାନିନ୍ କୁ ବଢ଼ାଇ ତୃତୀୟ ରଙ୍ଗକୁ କଳା କରି ଦେଇଥାଏ । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଖରାଦିନେ ତୃତୀୟ ରଙ୍ଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ଯାହାକୁ ଆମେ ଟ୍ୟାନ୍ ବୋଲି କହିଥାଉ । ମାତ୍ର ଟ୍ୟାନ୍‌ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଅନେକ ଖରାରେ ବହାରକୁ ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ଲୋସନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏହା ତୃତୀୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଖରାକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ ।



- ▶ ଟ୍ୟାନ୍ ପଡ଼ିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଆକରଣ ଓ ଲେସୁ ରସକୁ ମିଶାଇ ଲଗାନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ଏହି ପ୍ୟାକ୍ କୁ ରଖି ଅଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ▶ ଟ୍ୟାନ୍‌ରେ ରସ ସହିତ କିଛି ଦହିକୁ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ସମୟ ପରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଏହା ଟ୍ୟାନ୍ ଭଲ କରି ଦେବ ।
- ▶ ଟ୍ୟାନ୍ ଦୂର ପକରିବା ପାଇଁ ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଚକଟି ସେଥିରେ କିଛି ମହୁକୁ ମିଶାଇ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଟ୍ୟାନ୍ ସମସ୍ୟା ଭଲ କରିଥାଏ ।
- ▶ ଆଲୋଭେରା ବା ଘିକୁଆରା ରସକୁ ସାରା ରାତି ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ସକାଳୁ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସବୁଦିନ ଆଲୋଭେରାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଟ୍ୟାନ୍ ଭଲ ହୋଇଯିବା ଖରାକୁ ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆଲୋଭେରାକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏହା ତୃତୀୟ କଳା ପକାଇଥାଏ ।

