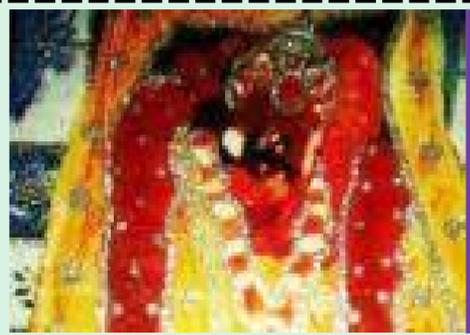




ମାଆ ନାରାୟଣୀ

ଦିଲ୍ଲୀପ କୁମାର ସାହୁ

ଆମ ରାଜ୍ୟରେ କେବେଠାରୁ ଶକ୍ତି ଉପାସନା ଆରମ୍ଭ ହେଲା ତାର ହିସାବ କେହି ରଖନ୍ତି । ମନେ ହୁଏ ସଭ୍ୟତାର ଆରମ୍ଭରୁ ଲୋକମାନେ ମାତୃ ପୂଜା କରିଆସୁଛନ୍ତି । ସେଇଥିପାଇଁ ଜନପଦ ହେଉ ବା ଝରଣା କୁଳ, ଘନ ବଣ ଜଙ୍ଗଲ ଅବା ପର୍ବତ ଶିଖର ଯେଉଁଠି ଲୋକମାନେ ବକପ୍ରଚଳ ହେଉଥିଲେ ସେଇଠି ଶିଳାଖଣ୍ଡକୁ ବା ଗଞ୍ଜିତ୍ୟକୁ ଦେବା ମନେକରି ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରୁଥିଲେ । ତେଣୁ ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ରହିଛି ହଜାର ହଜାର ଦେବୀ ପୀଠ । ସେହି ପୀଠ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ ନୀଳାୟ ବିଲିକା କୁଳରେ ଥିବା ଭାଲେରା ପାହାଡ଼ ଶିଖର ସ୍ଥିତ ମାଆ ନାରାୟଣୀଙ୍କ ମନ୍ଦିର । ଭୁବନେଶ୍ଵରରୁ ନାରାୟଣୀ ପୀଠର ଦୂରତା ଶହେ କୋଟିଏ କିଲୋମିଟର ।



ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମହାଦେବ ଅବସ୍ଥାପିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଭାଲେରା ପାହାଡ଼ ତଳ ଗାଁରୁ ପୂଜକମାନେ ଆସି ମାଆ ନାରାୟଣୀଙ୍କ ମନ୍ଦିରରେ ପୂଜାପାଠ କରିଥାନ୍ତି । ମାଆଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ପର୍ବ ହେଲା ଅଶୋକାଷ୍ଟମୀ ।



ସେତେବେଳେ ତିନିଦିନ ଧରି ମାଆଙ୍କ ପୀଠ ଉତ୍ସବ ମୁଖର ହୋଇଉଠେ । ଚୈତ୍ରମାସର ପ୍ରତି ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ମାଆଙ୍କର ବିଶେଷ ପୂଜାର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥାଏ । ଦଶହରା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ମାଆ ନାରାୟଣୀଙ୍କ ଶାରଦୀୟ ପୂଜା ମହାସମାରୋହରେ ପାଳିତ ହୋଇଥାଏ । ସେତେବେଳେ ସେହି ପୀଠରେ ନବଦିନାମ୍ଭକ ପୂଜାର ଆୟୋଜନ କରାଯାଏ । ଆଶ୍ଵିନ ଶୁକ୍ଳ ପ୍ରତିପଦଠାରୁ ମହା ନବମୀ ଯାଏ ନଅ ଦିନ ଧରି ଏହି ପୂଜା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥାଏ । ମାଆଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନଅଦିନ ବ୍ୟାପୀ ଅଖଣ୍ଡ ଦୀପ ଜଳେ ଓ ପ୍ରତିଦିନ ହୋମ ଯଜ୍ଞ କରାଯାଇଥାଏ । ମାଆଙ୍କୁ ସେହି ନଅଦିନ ନବଦୁର୍ଗାଙ୍କର ଗୋଟିଏଗୋଟିଏ ରୂପରେ ପୂଜା କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରଥମ ଦିନ ମାଆଙ୍କୁ ଶୈଳପୁତ୍ରୀ ଭାବରେ ପୂଜା କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଦ୍ଵିତୀୟ ଦିନ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀଣୀ ଓ ତୃତୀୟ ଦିନ ଚନ୍ଦ୍ରଭାଷା ଭାବରେ ପୂଜା କରାଯାଏ ।

ଶୋଳ ନୟର ଜାତୀୟ ରାଜପଥରେ ଭୁବନେଶ୍ଵରରୁ ବ୍ରହ୍ମପୁର ଅଭିମୁଖେ ପ୍ରାୟ ଶହେ କିଲୋମିଟର ଗଲେ ପଡ଼େ ବାଲୁଗାଁ । ବାଲୁଗାଁଠାରୁ ପର କିଲୋମିଟର ପରେ ଜାତୀୟ ରାଜପଥର ଦକ୍ଷିଣ ପଟେ ସୁଦୃଶ୍ୟ ତୋରଣଟିଏ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଏ । ସେହିଠାରୁ ଚାରି କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ମାଆଙ୍କ ବିଜେସ୍ତୁଳି । ଭାଲେରା ପାହାଡ଼ର ପାଦଦେଶରେ ଗାଡ଼ି ମଟର ରଖି ପହାଡ଼ ଚଢ଼ି ଯିବାକୁ ହୁଏ ମାଆ ନାରାୟଣୀଙ୍କ ମନ୍ଦିର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ପାହାଡ଼ର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ଵରେ ଥିବା ଘନ ବନରାଜିର ଶୋଭା ଖୁବ୍ ମନ ମୁଗ୍ଧକର । ଏହା ସହିତ ପାହାଡ଼ ବାମ ପାର୍ଶ୍ଵରେ ଝରି ଯାଉଥିବା ବନ ଝରଣାଟି ସ୍ଥାନର ଶୋଭାକୁ ଆହୁରି ରୁଚିମତ୍ତ କରିଥାଏ । ଝରଣାଟିର ସୃଷ୍ଟି ଭାଲେରା ପାହାଡ଼ର ଶିଖର ଦେଶରୁ ।

ଚତୁର୍ଥ ଦିନ ମାଆ କୁଣ୍ଡା ଭାବରେ, ପଞ୍ଚମ ଦିନ ଷ୍ଟମ୍ପାତା ଓ ଷଷ୍ଠ ଦିନ କାଳାୟତନୀ ଭାବରେ ପୂଜିତା ହୋଇଥାନ୍ତି । ସପ୍ତମଦିନ କାଳରାତ୍ରି ଓ ଅଷ୍ଟମ ଦିନ ମହାଶୈରୀ ଭାବରେ ମାଆଙ୍କୁ ପୂଜା କରାଯାଏ । ମହା ନବମୀ ବା ନବଦିନାମ୍ଭକ ଦଶହରାର ଶେଷଦିନ ମାଆଙ୍କୁ ଶିଶିବାତ୍ରୀ ଭାବରେ ପୂଜାକରାଯାଇ ଜଗତର କଲ୍ୟାଣ ତଥା ବିଶ୍ଵର ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରାଯାଇଥାଏ । ଦଶହରା ସମେତ ସମସ୍ତ ପର୍ବ ପର୍ବାଣୀରେ ମାଆଙ୍କ ପୀଠରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ମାନଙ୍କର ବେଶ୍ ଗହଳି ଲାଗେ । ତେବେ ଶୀତଦିନେ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ଲୋକମାନେ ମାଆ ନାରାୟଣୀଙ୍କ ପୀଠକୁ ବଣଭୋଜି କରିବା ନିମନ୍ତେ ଆସିଥାନ୍ତି ।



ମାଆଙ୍କ ମନ୍ଦିର ମଧ୍ୟଦେଇ ତହା ନିମ୍ନ ଗାମା ହୋଇଛି । ଝରଣାର ଉତ୍ତପଥରେ କୁଣ୍ଡମାନ କରାଯାଇ ପାଣିକୁ ଅତକାର ରଖାଯାଇଛି । ପୀଠକୁ ବୁଲିଆସୁଥିବା ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁମାନେ ସେହି କୁଣ୍ଡରେ ଗୋଧୋଇବାର ମଜା ଭୋଇଥାନ୍ତି । ସ୍ଥାନର ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ଉପଭୋଗ କରୁକରୁ କେତେବେଳେ ମାଆ ନାରାୟଣୀଙ୍କ ମନ୍ଦିର ପାଖରେ ମଣିଷ ପହଞ୍ଚି ଯାଏ ଜାଣି ହୁଏନି । ମାଆଙ୍କ ବିଜେସ୍ତୁଳିର ଦୃଶ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ରମଣୀୟ । ସବୁଜିମା ଭରା ଘନ ବନରାଜିରେ ପରିପୁର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନର ପରିବେଶ ବେଶ୍ ଶାନ୍ତ ଓ କମନାୟ । ଏନିତି ଅପୂର୍ବ ପରିବେଶରେ ଅବସ୍ଥିତ ମାଆଙ୍କ ମନ୍ଦିରଟି ଛୋଟ ସତ , ହେଲେ ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର । ତାହା ଠିକ୍ ଭୁବନେଶ୍ଵରର ବୈତାଳ ମନ୍ଦିର ପରି । ଏଠିହାସିକ ମାନେ ମତ ରଖନ୍ତି ଦ୍ଵାଦଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ମାଆ ନାରାୟଣୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲେ । ମାଆଙ୍କ ମନ୍ଦିରଟି କିନ୍ତୁ ଅଷ୍ଟାଦଶ ଶତାବ୍ଦୀର ଶେଷ ଭାଗରେ ଖଲିକୋଏ ରାଜାଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ନିର୍ମିତ ହୋଇଥିଲା । ମନ୍ଦିର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଝରଣା ଜଳରେ ପରିପୁର୍ଣ୍ଣ ପାଣିକୁଖଟିଏ ରହିଛି । ସେହି କୁଣ୍ଡରେ ହାତପାଦ ଧୋଇ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁମାନେ ମନ୍ଦିରରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାନ୍ତି ।

ପାହାଡ଼ ତଳେ ଭୋଜି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ, ଲୋକମାନେ ଦେବୀଙ୍କ ବିଜେସ୍ତୁଳିକୁ ଯାଇ ମାଆଙ୍କ ପାଖରେ ଭକ୍ତି ନୈବେଦ୍ୟ ଅର୍ପଣ କରନ୍ତି ଓ ସ୍ଥାନର ନୈସର୍ଗିକ ପରିବେଶକୁ ମନଭରି ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଆପଣ ଯଦି ସମୟ ପାଆନ୍ତି ଥରେ ଆସି ଏନିତି ଏକ ଅପୂର୍ବ ସ୍ଥାନର ଶୋଭାକୁ ମନଭରି ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ ଓ ମାଆ ନାରାୟଣୀଙ୍କ କୃପା ଲାଭକରନ୍ତୁ ।

ମାଆ ନାରାୟଣୀଙ୍କ ମନ୍ଦିରଟି ପର୍ଯ୍ୟମାନିମୁଖ । ମାଆଙ୍କୁ କିଏ ଦୁର୍ଗା କୁହେ ତ କିଏ କହେ ନାରାୟଣୀଙ୍କ ଭଉଣୀ । ମାଆ ହେଉଛନ୍ତି ଦଶଭୁଜା ଦେବୀ । ମାଆଙ୍କ ଶିଳା ମୂର୍ତ୍ତିଟି ମନ୍ଦିରର ଗର୍ଭ ଗୃହ ମଧ୍ୟରେ ଅବସ୍ଥାପିତା । ମାଆଙ୍କର ଠିକ୍ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମନ୍ଦିରର ମୁଖଶାଳାରେ ପୂଜା ପାଆନ୍ତି ଦେବଦେବ ମହାଦେବ ନୀଳକଣ୍ଠେଶ୍ଵର । ଏପରି ମନ୍ଦିର ଦୁନିଆରେ ବିରଳ, ଯେଉଁଠି ଦେବୀଙ୍କର ଠିକ୍

+ଶଙ୍କରପୁର, ଚାରବାଟିଆ, କଟକ ମୋ- ୯୮୭୧୧୨୭୧୯୭

ରୁଚି ସମୋସା



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ରିପାଇର୍ ତେଲ, ସିଝା ଆଳୁ ଚକଟା, କଟା ବନ୍ଧାକୋଟି, କଟା କ୍ୟାପସିକମ୍, ଗ୍ରୀନ ମଟର, ରୁଚି, କଟା ବିନ୍, ମଇଦା, କଟା ଚମାଚୋ, କଟା ଗାଜର, କୋରା ପନିର, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଗରମ ମସଲା ଓ ଲୁଣ ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଅଣା ଚକଟି ରୁଚି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ପରେ କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ କଟା ପିଆଜ ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ । ପିଆଜ ଭାଜି ହୋଇଗଲେ ପରେ ସେଥିରେ କଟା ବନ୍ଧାକୋଟି, କଟା କ୍ୟାପସିକମ୍ ଓ ଗ୍ରୀନ ମଟର ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ । ପରେ ସେଥିରେ କଟା ବିନ୍, କଟା ଚମାଚୋ ଓ ଗାଜର ପକେଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
ପରିବା: ସବୁ ଭାଜି ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ କୋରା ପନିର, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଗରମ ମସଲା ଓ ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସିଝା ଆଳୁ ଚକଟି ମସଲା ମିଶ୍ରଣରେ ପକେଇ ଭଲଭାବେ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ତାକୁ ଘୋଡ଼େଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଆଳୁ ପୁରକୁ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ରୁଚିକୁ ପୁର ଭାଗ କରି କୋମ ଆକାରରେ କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ମଇଦାରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଏକ ବହଳିଆ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ମସଲା ଆଳୁ ପୁରକୁ ରୁଚି କୋନ୍ଦରେ ଭର୍ତ୍ତି କରି ତା' ଉପରେ ମଇଦାକୁ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ସମୋସାଗୁଡ଼ିକ ତେଲରେ ଚିକେ ନାଲି ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଣନ୍ତୁ । ଏହା ଛାଣି ହୋଇଗଲା ପରେ ତାକୁ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ରୁଚି ସମୋସା ।

ବାସୁଶାସ୍ତ୍ରର ନିଷ୍ଠମ

- ◆ ଘରର ସୁଖ ସମୃଦ୍ଧି ତଥା ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଆପୋଷ ବୃଦ୍ଧିମଣ୍ଡା ନିମନ୍ତେ ମୂରବିମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସତେଜ । ଯେ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ କଳିଝରଡ଼ା ଅବା ଅଶାନ୍ତି ନ ଉତ୍ପନ୍ନ, ଏଥି ନିମନ୍ତେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଲୋକେ ବାସୁଶାସ୍ତ୍ରର ନିୟମକୁ ସାବଧାନ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି ।
- ◆ ବାସୁରିତ୍ତଳ ମତରେ ଘର ତିଆରି ସମୟରେ ଦକ୍ଷିଣ ଓ ପଶ୍ଚିମ ପାଖର କାନ୍ଥ ଓ ପାଚେରୀ ପୂର୍ବ ଓ ଉତ୍ତର ପାଖଠାରୁ ଅଧିକ ମୋଟା ଓ ଉଚ୍ଚ ହେବା ବରକାର । ଏହା ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୌଭାଗ୍ୟ ଆଣିଥାଏ ।
- ◆ ପୁଅଟି କିମ୍ବା ଘର କିଣୁଥିଲାବେଳେ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖିବେ ଯେ ଯେପରି ରାଷ୍ଟ୍ରା ତୁଳନାରେ ଆର୍ଥିକ ଅସୁବିଧା ସହ ଘରେ ନିୟମିତ କଳିଝରଡ଼ା ଉତ୍ପଳିଥାଏ ।

ଶରୀରକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖିବା ସହ ଏହି ସବୁ ରୋଗକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ଆଖୁର ରସ

ବିଶେଷ କରି ଲୋକମାନେ ନଡ଼ିଆ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଭଲ ପାଉଥିବା ବେଳେ କିଛି ଲୋକ ଆଖୁର ରସକୁ ମିଳୁଥିବା ଫାଇଦା ବିଷୟରେ ଜାଣି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ଯାହା ଦ୍ଵାରା ସେମାନେ ଆଖୁ ରସ ପିଇବାକୁ ସେତେଟା ଗୁରୁତ୍ଵ ଦେଇ ନଥାନ୍ତି । ତେବେ ଆଜି ଆମେ ଆଖୁର ରସକୁ ମିଳୁଥିବା ଫାଇଦା ବିଷୟରେ ଜଣାଇବୁ ।

ଆଖୁର ରସରେ ୧୧୧କ୍ୟାଲୋରୀ, ୨୭ଗ୍ରାମ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ୦.୨୭ଗ୍ରାମ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ୧୩ଗ୍ରାମ ତାଏଟ୍ରା ପାଇବର ରହିଥାଏ । ଏହା ସହ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଫସ୍ଫରସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ରହିଥାଏ । ଆସବୁ ଜାଣିବା ଏହାର ଫାଇଦା....



୧. ଆଖୁର ରସ ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରରେ ଥିବା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ, ଯାହାଦ୍ଵାରା ଓଜନ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ମୋଟାପଣର ଶିକାର ଥିବା ଲୋକେ ଏହାକୁ ପିଇ ପାରିବେ ।
୨. ଏଥିରେ ପୋଟାସିୟମ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଏବଂ ଆଇରନର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରକୁ କର୍ବଟ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରକୁ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରକ୍ କର୍ବଟରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।
୩. ଆଖୁର ରସ ମିଠା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ପ୍ରାକୃତିକ ସ୍ଵାଦର ରହିଥାଏ, ଯାହା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।
୪. ଆଖୁ ରସରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ କମ ରହିଥାଏ, ଯାହା ହୃଦୟରେ ଜମିଥିବା ଫ୍ୟାଟ୍‌କୁ ଜମିବାକୁ ଦେଇ ନଥାଏ ।

କୁଡ଼, ପ୍ରେସର୍ ପାଇଁ ରାମବାଣ ଭଳି କାମ କରେ ଯୋଷ୍ଠ



ରୋଷେଇ କରିବା ସମୟରେ ଯେଉଁଭଳି ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟକୁ ସାଫିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ କାନ୍ଥ ପେଷ୍ଟକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ଯୋଷ୍ଠ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଯାହା ଖାଦ୍ୟର ସ୍ଵାଦକୁ ଦୃଷ୍ଟିଗତ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଶରୀର ପକ୍ଷେ କେତେ ଲାଭଦାୟକ ତାହା ସମସ୍ତେ ଜାଣି ନଥାନ୍ତି । ବାସ୍ତବରେ ଯୋଷ୍ଠ ସାମୁ୍ୟ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଲାଭଦାନ ହୋଇଥାଏ । ଆଜିକାଲି ଲୋକମାନେ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଛନ୍ତି ଯାହା ଦ୍ଵାରା ସେମାନେ ବିରାଟ ରୋଗର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି । ସେସବୁରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏ ସବୁ ସାମୁ୍ୟପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇ ଚାମଚ ଯୋଷ୍ଠ ଖାଇବା ନିହାତି ଦରକାର । ଯାହା ଦ୍ଵାରା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ସାମୁ୍ୟ କେବେ ଖରାପ ହୋଇନଥାଏ । ଆସବୁ ଜାଣିବା ଯୋଷ୍ଠ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା କେଉଁଭଳି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।
କୋଷ୍ଠାଠିକ୍ୟ- ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଠିକ୍ ହୋଇ ନଥିବାରୁ ସେମାନେ କୋଷ୍ଠାଠିକ୍ୟ ରୋଗରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଯୋଷ୍ଠ ଖାଇବା ବରକାର । ଏଥିରେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ପାଇବର ରହିଥାଏ, ଯାହା ଏଭଳି ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।
ଦୃଢ଼ପ୍ରେସର୍- ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଷ୍ଠ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ଯାହା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଔଷଧ ଭାବେ କାମ କରିଥାଏ । ଯୋଷ୍ଠ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହେବା ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
ଅନିଦ୍ରା- ଅନେକ ଲୋକଙ୍କ ନିଦରେ ନିଦ ନ ଆସିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଯଦି ସେମାନେ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଯୋଷ୍ଠ ଖାଇବେ ତେବେ ଏଭଳି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।
କିଡନୀ ଷ୍ଟୋନ- ଯୋଷ୍ଠରେ ଓଲଟେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ, ଏହା ଶରୀରରୁ ଅତିରିକ୍ତ କ୍ୟାଲସିୟମକୁ ଅବଶୋଷଣ କରି କିଡନୀରେ ପଥର ତିଆରି ହେବାକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ପିଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯୋଷ୍ଠ ଖାଇବା ନିହାତି ଦରକାର ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ କିଛି ତୁଟି କାରଣରୁ ଜନ୍ମ ନିଅନ୍ତି ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ଶିଶୁ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀ ମା' ବାହେଁ ଯେ ତା ଗର୍ଭରେ ଥିବା ସନ୍ତାନଟି କିଭଳି ସୁସ୍ଵାଦକ ଜନ୍ମ ହେଉ । କୌଣସି ମା' ବାହେଁନି ଯେ ଆସୁଥିବା ପିଲାଟି ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ହୋଇ ଜନ୍ମ ହେଉ କିନ୍ତୁ ତାହାର କହିବାଦ୍ଵାରା କିଛି କାରଣଗତ୍ୟ ଏଭଳି ଘଟଣା ଘଟିଯାଏ ଯେଉଁଥିରେ ପିଲାଟି ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ହୋଇ ଜନ୍ମ ନିଏ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଡିର ଅଭାବରେ ଜନ୍ମିଥିବା ପିଲାଟି ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ । ବିଶିଷ୍ଟ ଗାନ୍ଧିଜୀ ତାହାର ମତରେ ଗର୍ଭବତୀ ଥିବା ସମୟରେ ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ । ହର୍ମୋନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ମହିଳା ଜଣକ ଅନେକ କିଛି ଖାଇବାକୁ ମନସ୍ତୁ କରିଥାନ୍ତି । ଯାହା ମା' ପାଟିକୁ ତ ସୁଆଦିଆ ଲାଗିଥାଏ କିନ୍ତୁ ପେଟରେ ଥିବା ଶିଶୁ ଉପରେ ଏହାର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେବେ ଆସବୁ ଜାଣିବା ଯେ ଗର୍ଭବତୀ ସମୟରେ କିଭଳି ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବେ ଯେଉଁଥିରେ ଛୁଆଟି ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ହୋଇ ଜନ୍ମ ନେବ । ୧ . ଗର୍ଭବତୀ ଜାଣିବା ପରଠାରୁ ହିଁ ମହିଳାଙ୍କୁ ନିଜ ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ଯଥେଷ୍ଟ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତତକା ଫଳ ସହ ସବୁଜ ପନିପରିବା ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଫାଷ୍ଟଫୁଡ଼ ବର୍ଜନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଫଳିକ୍ ଏସିଡ୍ ସୁସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । ଯାହାଦ୍ଵାରା ମା' ଏବଂ ପିଲା ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତ ଅଭାବର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବ ନାହିଁ । ୨ . ଗର୍ଭବତୀ ଥିବା ସମୟରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ଫ୍ଲୁଇନୋକ୍ସିଲିନ ଲୋକଳଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ନିତନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଏଥିପାଇଁ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଜନଗହଳି ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଏ । ଯାହାର ପ୍ରଭାବ ଉଭୟ ମା' ଏବଂ ଛୁଆର ସାମୁ୍ୟ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ୩ . ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଜନଗହଳି ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନ ତଥା ଗାଡ଼ିର ଫେଁ ପାଁ ଶୋରଶବ୍ଦରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସହରଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିଲେ ଗର୍ଭରେ ଥିବା ଛୁଆଟି ସୁସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ଶବ୍ଦ ଛୁଆଟି ଉପରେ ପଡ଼ିଲେ ସେ କାଳା ହୋଇ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ ।



ସୁନାତା ପ୍ରଧାନ

ମୁଁ ତୁମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଜି ଏକଠିକୁ ଡାକିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କଣ ତୁମେମାନେ ଜାଣ ?

ଅନେକ ଦିନ ପରେ ଆଜି ହଠାତ୍ ବାପା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ଡାକିଥିବାରୁ ଓ ବାପାଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଆଜି ଏପରି ଏକ କଥା ଶୁଣି ଆକାଶ, ସଂଗ୍ରାମ ଓ ରାଣୀ ମନରେ ଅନେକ ସଂଶୟ।

ଘଟଣା କଣ ହୋଇପାରେ ?

ମୁଁ ବହୁତ ଭାବିଚିନ୍ତି ଏ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛି। ମୁଁ ଆଜି ତୁମମାନଙ୍କୁ ଯାହା କହିବାକୁ ଯାଉଛି ତାକୁ ତମେ କେମିତି ଗ୍ରହଣ କରିବ ଜାଣନା। କିନ୍ତୁ ଏକଟା ହିଁ ମୋର ଶେଷ ନିଷ୍ପତ୍ତି।

ବାପାଙ୍କ କଥାଶୁଣି ଭାଇ ଭଉଣୀ ମାନେ ପରସ୍ପରର ମୁହଁକୁ ବଳବଳ ହୋଇ ଅନେକ ଥରେ।

ବାପା କଣ କହିବେ ସିଧା ସିଧା କୁହନ୍ତୁ। ଏତେ ଗୌରବ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ବର୍ତ୍ତମାନ କରିବାରେ କଣ ଆବଶ୍ୟକ ? କହୁଥିଲୁ ବଡ଼ ପୁଅ ଆକାଶର ସ୍ତ୍ରୀ ମିନାକ୍ଷୀ।

‘ମୁଁ ଆଉ ଥରେ ବିବାହ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି’।

ବାପା ତମେ ବାହା ହେବ!!! ସମସ୍ତେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ଏକ ସ୍ତରରେ କହି ଉଠିଲେ!!!

ବାପାଙ୍କ ବାହା ହେବାକଥା ଶୁଣି ବଡ଼ ଝିଅ ରାଣୀ କହିଲା,

‘ଏ କଣ କହୁଛ ବାପା!!! ଭାବିଲ ବାପା ତୁମେ ପୁଣି ଥରେ ବିବାହ କଲେ ଲୋକେ, ଏ ସମାଜ କଣ କହିବ!!!’

ସମାଜ କଥା ଛଡ଼ା ବାପା, ମୋ ଶାଶୁ ଘରେ, ମୋ ସ୍ତ୍ରୀ ଏମାନେ କଣ କହିବେ ?

ତୋ ବାପା ଏ କୁହ। ବୟସରେ କୋଉ ସୁଖ ପାଇଁ ବାହା ହେଲା ବୋଲି ପଚାରିଲେ ମୁଁ କଣ କହିବି?? ମୋ ମୁଣ୍ଡ ଲାଜରେ ଚଳୁଛି ହେଉଯିବ।

ଆଜି ବୟସର ଅପରାହ୍ଣରେ ଏ ନିଷ୍ପତ୍ତି କାହିଁକି ବାପା ପଚାରିଲା ବଡ଼ପୁଅ ସଂଗ୍ରାମ।

ବାପା ଏମିତି ଗୋଟେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ପାଇଁ କେମିତି ଭାବିପାରିଲ ପଚାଉ ଥିଲା

ସାନ ପୁଅ।

ଆମ ସ୍ତ୍ରୀ ମାନେ ଆମକୁ ସବାବେଳେ ଖୁଣ୍ଟା ଦେବେ। ତୁମ ବାପା ରସିକିଆ। କୁହ। ବୟସରେ ବର ସାଜୁଛି। ଆକାଶ ବ୍ୟକ୍ତ ଭରା ସ୍ତରରେ ଆକ୍ଷେପ କରୁଥିଲା।

ବଡ଼ବୋହୂ ମିନାକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟ ପୁଅ କଥାରେ ତାଳ ଦେଇ କହିଲା, ‘ଏକଟା ବାପାଙ୍କର ଗୋଟେ ଚକ୍ରାନ୍ତ’। ସମ୍ପତ୍ତି ତିନି ଭାଗ ହେଲେ ଆମକୁ କାଳେ ଦେଖା ଭାଗ ମିଳିଯିବ...ତେଣୁ ସେ ପୁଣିଥରେ ବିବାହ କଲେ ତାରି ଭାଗ ସମ୍ପତ୍ତି ରୁ ଗୋଟିଏ ଭାଗ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ରହିବ। ସେଇଥିପାଇଁ ସେ ଏ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି। ବାବାତ ସବୁବେଳେ ଚକା ଲୋଭୀ।

ସାନ ବୋହୂ ରାଧିକା ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ସ୍ତରରେ ସ୍ତର ମିଶେଇ କହିଲା ବାପା ତମେ ତୁମ୍ଭିଆର ସବୁଠୁ ସ୍ୱାର୍ଥ ପର ବ୍ୟକ୍ତି। ନାତି ନାତୁଣୀଙ୍କ ଖେଳିବା ବୁଲିବା ସମୟରେ କେତେ ଯଦି ବାହା ହେବେ ତେବେ ଲୋକେ କଣ କହିବେ ?

ପୁଅ, ଝିଅ, ବୋହୂ ଏମାନଙ୍କ କଥା ଶୁଣି ସେ କହିଲେ

ହିଁ ମୁଁ ଲୋଭୀ।....

ମୁଁ ରସିକିଆ।....

ମୁଁ ସ୍ୱାର୍ଥ ପର....

ଏକଥା ତୁମେ ମାନେ କହିବନି ତ ଆଉ କିଏ କହିବ।

ବୟସର ଅପରାହ୍ଣରେ ଏକା ଏକା ମୁଁ କେମିତି ବଞ୍ଚିଛି ?

ତୁମେ କେବେ ଚିନ୍ତା କରିଛ ମୋ ଜୀବନ ଗାଡ଼ିଟି କେମିତି ଚାଲିଛି ?

କେବେ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଛ ତୁମ ବୋଉର ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ଏତେବଡ଼ ସଂସାରତାକୁ କେମିତି ଚଳେଇଛି ? ବାପା ତିଭ୍ରା କରି କହୁଥିଲେ।

ରାଣୀ କଣ କହିଲୁ ତୁ, ମୋ ପାଇଁ ତୋ ମୁଣ୍ଡ ଲାଜରେ ଚଳୁଛି ହୋଇଯିବ। ଆକାଶ ଆଉ ସଂଗ୍ରାମ ମୁଁ କାଳେ ରସିକିଆ ବୁଢ଼ା।

ଶୁଣ ମୋର ଏ ନିଷ୍ପତ୍ତି କାହିଁକି ?

ଯେତେବେଳେ ତ ବୋଉ ଲିଭେଇ ଜଣିବସରେ ଆରପାରିକୁ ଚାଲିଗଲା ରାଣୀ ତୁ ସେତେବେଳେ ମାତ୍ର ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢ଼ୁଥିଲୁ। ଆଉ ଆକାଶ ତୃତୀୟ, ସଂଗ୍ରାମ ଅଷ୍ଟମ। ସେତେବେଳେ ମୁଁ ଚାହିଁଥିଲେ ବିତାୟ ବିବାହ କରି ପାରିଥାନ୍ତା। କିନ୍ତୁ ଏଭୟ ଭାବି ତୁଏ ରହିଲି କାରଣ କାଳେ ସାବତ ମାଆ ଆସିଲେ ତୁମ ପୁତ୍ର ଅନ୍ୟାୟ ଅତ୍ୟାଚାର

ବାପାଙ୍କ ଶେଷ ନିଷ୍ପତ୍ତି



କରିବ। ମୋର ଯେତେ ଅସୁବିଧା ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ଘରର ସବୁ କାମ ସାରି ଅର୍ପିବ ଯାଏ ଓ ସେଠୁ ଫେରି ଘର କାମ, ତୁମ ମାନଙ୍କ ପାଠ ପଢ଼ା, ପୁଣି ରୋଷେଇ ବାସ। ସବୁ କାମ ମୋତେ ଏକା ଏକା କରିବାକୁ ପଡ଼ୁଥିଲା। ତୁମ ମାନଙ୍କୁ ମାଆ ନଥିବା ଦୁଃଖ କେବେ ଅନୁଭବ ଗାଡ଼ିଟି କେମିତି ଚାଲିଛି ?

କେବେ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଛ ତୁମ ବୋଉର ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ଏତେବଡ଼ ସଂସାରତାକୁ କେମିତି ଚଳେଇଛି ? ବାପା ତିଭ୍ରା କରି କହୁଥିଲେ।

ରାଣୀ କଣ କହିଲୁ ତୁ, ମୋ ପାଇଁ ତୋ ମୁଣ୍ଡ ଲାଜରେ ଚଳୁଛି ହୋଇଯିବ। ଆକାଶ ଆଉ ସଂଗ୍ରାମ ମୁଁ କାଳେ ରସିକିଆ ବୁଢ଼ା।

ଶୁଣ ମୋର ଏ ନିଷ୍ପତ୍ତି କାହିଁକି ?

ଯେତେବେଳେ ତ ବୋଉ ଲିଭେଇ ଜଣିବସରେ ଆରପାରିକୁ ଚାଲିଗଲା ରାଣୀ ତୁ ସେତେବେଳେ ମାତ୍ର ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢ଼ୁଥିଲୁ। ଆଉ ଆକାଶ ତୃତୀୟ, ସଂଗ୍ରାମ ଅଷ୍ଟମ। ସେତେବେଳେ ମୁଁ ଚାହିଁଥିଲେ ବିତାୟ ବିବାହ କରି ପାରିଥାନ୍ତା। କିନ୍ତୁ ଏଭୟ ଭାବି ତୁଏ ରହିଲି କାରଣ କାଳେ ସାବତ ମାଆ ଆସିଲେ ତୁମ ପୁତ୍ର ଅନ୍ୟାୟ ଅତ୍ୟାଚାର

କହିଲେ, ‘ତୋ ବାହା ଘରରେ ତୋ ବର ପକ୍ଷର ବାବି ମୃତାବକ ଯୋଗୁଁ କେବେପାଇଁ ନାହିଁ ବୋଲି ବିବାହ ଅଧାରୁ ବର ଦେବାରୁ ଉଠି ଚାଲିଗଲା। ଗୋଟେ ମଲ୍ଲିକା ଝିଅର ଜୀବନ ନଷ୍ଟ ହେବାରୁ କେମିତି ରକ୍ଷା ହେଉଯାଉ ବୋଲି ସାନ ପୁଅ ଆକାଶର ଇଚ୍ଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯାଇ କୋର୍ କରି ତା ସହ ତୋର ବାହାଘର କରିଥିଲି। ତେଣୁ ଆଜି ତୁ ମୋତେ ସ୍ୱାର୍ଥପର କହିବୁନି ତୋ ଆଉ କିଏ କହିବ ?

ତୁମେ ମାନେ ବାହା ସାହା ହେଲା ପରେ ନିଜ ନିଜ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ନେଇ ଯେଝା ବାଟରେ ଯେଝା ଚାଲିଲ। କିନ୍ତୁ କେବେ ଭାବିଲ ଏ କୁହ। ବାପାଟା ଏବୁଟିଆ ଏ କୁହ। ବୟସରେ କେମିତି କଣ ଚଳୁଛି। ଦିନେ ମଧ୍ୟ କେହି ମୋ ପାଖରେ ରହି ମୋ ଭଲ ମଧ୍ୟ ବୁଝିଲ ନାହିଁ କି ନିଜ ପାଖକୁ ନେଇ ନାହିଁ। ଓଲଟି କହିଲ ଗାଆଁକୁ ଆମେ ଆସିପାରିବୁ ନାହିଁ ବାପା, ଛୁଆଳ ପାଠ ପଢ଼ା, ଚିତ୍ତଧର ବନ୍ଦ ହେଉଯିବ ଆଉ ଆମେ ସବୁ ବାହାରେ ଯେମିତି ରହୁଛୁ ତୁମକୁ ନେଇ ଗଲେ ଅଧିକା ଖର୍ଚ୍ଚାତ ହେବାକୁ ପଡିବ, ଛୋଟ ଘର ରହିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବ ଏମିତି କେତେ କଣ ବାହାନା।

କିନ୍ତୁ ମୁଁ ତୁମ ମାନଙ୍କ ଉପରେ କେବେ ଅଭିମାନ କରିନଥିଲି। ସେଦିନ ବୋଉର ଶ୍ରାଧ୍ୱ ବାର୍ଷିକୀ ଦିନ ତୁମ ମାନଙ୍କ କଥା ମୁଁ ଶୁଣି ଦେଇଥିଲି। ରାଣୀ, ଆକାଶ ଆଉ ସଂଗ୍ରାମ କଣ କହୁଥିଲ ତୁମେ ମାନେ ‘ବାପାଙ୍କର ଯଦି ଏତେ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି ତେବେ ଗୋଟେ ଭଲ ବୃଦ୍ଧା ଶ୍ରମକୁ ପରେଭେଇ କରି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା। ଆମ ପାଖରେ କାହାର ସମୟ ଅଛି ବାପାଙ୍କ ଦେଖାଶୁଣା କରିବା ପାଇଁ’।

ତୁମ ମାନଙ୍କ କଥା ଶୁଣି ମୁଁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସ୍ତବ୍ଧ ପାଲଟି ଗଲି। ସତରେ ଯେଉଁ ବାପା ଦିନଗାଡି ଏକ କରି ତୁମକୁ ମଣିଷ କଲା ଆଜି ତା ପାଇଁ ତୁମ ପାଖରେ ସମୟ ନାହିଁ।

ମୋର ପେନସନ ଅଛି। ଜମି ବାଡ଼ି ଅଛି ଚକା ପଇସାର ଅଭାବ ନାହିଁ ସତ କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଏ ବୟସରେ ନିଜେ ରୋଷେଇ କରି ଆଉ ଖାଇ ପାରୁନି। ନିଜ କାମ ନିଜେ କରିପାରୁନି। ବୟସ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମୋ ସାଥ ଦେଉନାହାନ୍ତି। କାମ କରିବାକୁ ପିଲାଟିଏ ରଖିଲି ଯେ ସେ ତାର ମନ ମାନି କଲା। କେବେ ଇଚ୍ଛା ହେଲେ ରୋଷେଇ କରେ। କେବେ ଜଳବା ଆସେ। କେବେ ନକହି ରହିଯାଏ ଅନେକ ଦିନ ଯାଏଯେଉଁ ତେଣୁ ତାକୁ ଆଉ ରଖିଲି ନାହିଁ କାମରେ। ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟିଏ ଆସି ରୋଷେଇ ବାସ କରି ଯାଉଥିଲା ଯେ

ଲୋକେ ନାନା କଥା କହିଲେ। ତେଣୁ ସେ ବି ବିଦାହେଲା। ପୁଣି ମୋ ଥର ଥର ହାତରେ ମୋ ଜୀବନ ନୋକାକୁ ବହିବାକୁ ପଡ଼ିଲା ମୋତେ। କିନ୍ତୁ ମୋ ଦେହରେ ସେ ପୂର୍ବଭଳି ଏତେ ଶକ୍ତି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ନାହିଁ ଯେ ମୁଁ ଜୀବନର ତଳାଠ ମଜବୁତ ଠିକ୍ ଭାବେ ଧରି ଆଗକୁ ଆଗକୁ ଯାଇ ପାରିବି।

ସମୟ, ଅନୁଭୂତି, ଅନୁଭବ ଓ ପରିସ୍ଥିତି ମଣିଷକୁ ଅନେକ କିଛି ଶିଖେଇଦିଏ। ମଣିଷ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ହିଁ ଶିଖେ। ତେଣୁ ମୁଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ସାରିଲି ଯେ ମୁଁ ଦ୍ୱିତୀୟ ବିବାହ କରିବି।

ଠିକ୍ ଏତିକି ବେଳେ ଗୋଟେ ଫୋନ ଆସିଲା। ବାପା କହୁଥିଲେ, ‘ମୋର ସବୁ ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ମୁଁ, ତୁମ ନାଆରେ କରିଦେଇଛି। କାଲି ହିଁ ମୁଁ ଆସୁଛି ସେଇଠିକି’।

ପିଲାମାନେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ରୟେ ତା ମୁହଁକୁ ସିଏ ଯା ମୁହଁକୁ ଚାହିଁ ଥିଲେ।

ବାପା ପୁଣି କହୁଥିଲେ, ମୁଁ ଆଜି ବୁଝି ଯାଇଛି ତୁମ୍ଭିଆରେ ବୁଝି ପିତା ମାତାଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା କାହାକୁ ନାହିଁ। ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ସେମାନେ ନିଜର ସମାଜିକ ପାର୍ଥ ଅଲୋଚନା ଅଦରକାରୀ। ଯେମିତି କି ହତା ବଳଦ। ବୟସ ଥିବା ଯାୟେ ମୁନିବର ସବୁ କାମ କରେ ଓ ମୁନିବ ତାର ଯତ୍ନ ନିଏ। କିନ୍ତୁ ସେ ଯେତେବେଳେ କୁହୁ ହୋଇ ଯାଏ ସେତେବେଳେ ତାକୁ କଂସେଇ ଖାନାକୁ ପଠେଇ ଦିଆଯାଏ ନବୁଦା ଘରୁ ଚର୍ଚ୍ଚି ଦିଆଯାଏ।

ଠିକ୍ ସେମିତି ଆଜି କାଲି ଯୁଗରେ ବୁଝ ବାପା ମାଆ ଗୋଟେ ଗୋଟେ ହତା ବଳଦ....

ବାପା ଏକ ତାହସ୍ୟ ଭରା ହସ ଖେଳେଇ କହିଲେ ବିବାହ କରିବା କଥା ଏକ ନିଛ ବାହାନା ଥିଲା। ମୁଁ ଖାଲି ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁ ଥିଲି ମୋ ପାଇଁ ତୁମ ମନର ଭାବନା.....

ତୁମେମାନେ ମୋତେ ଓଲଟିଏ ହୋଇଗଲା ଛାଡ଼ିବା ଆଗକୁ ମୁଁ ନିଜେ ମୋର ସମସ୍ତ ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ଏକ ବୃଦ୍ଧା ଶ୍ରମକୁ ଦାନ କରି ମୁଁ ସେଠାରେ ମୋର ବାକିତତ୍ତ ଜୀବନ ଶାନ୍ତିରେ ସେଇଠି କଟେଇବି ଏକଟା ହିଁ ମୋର ଶେଷ ଇଚ୍ଛା...।

ବାପାଙ୍କ ଶେଷ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଶୁଣି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ, ଅପମାନରେ ଜର୍ଜରିତ ହୋଇ ନୀରବରେ ଚାହିଁ ରହିଥିଲେ ପିଲାମାନେ...।

+ଲକ୍ଷ୍ମୀପୁତ୍ର, କୋରାପୁତ୍ର

ଉତ୍ତମୀ ସମୟ

‘ଚଣା ନେବ ଚଣା’

ପ୍ରେମ ଛାଡ଼ିବା ସମୟ ଯେତେକି କମି କମି ଯାଏ, ସେ ନିଜ ଏଇ ଡାକଟି ଅଧିକ ଜୋର୍ କରିଦିଏ। ଚଣା ବିକ୍ରିକି ବୋଲି ତା’ ବାପା ଜାଣିଲେ, ତାକୁ ଆଗ ଚଣା ଭଲିଆ ଚୋବେଇ ଦିଅନ୍ତା। ବାପା ସହିପାରେ ନାହିଁ ପୁଅର ଶୈଶବ ନଷ୍ଟ ହେଉ, ଆଉ ପୁଅ ସହି ପାରେନି ବାପାଙ୍କୁ କାବିକାର ବୋଧ ଆଉ ଦେଖା କଷ୍ଟ ଦେଲେ। କେବଳ ତେର ବର୍ଷ ବୟସରେ ଗୌର କିଛି ପଇସା ସଞ୍ଚୟ କରିଛି, ବାପାକୁ ଲୁଚେଇ। ଅବେଳରେ ତାକୁ ଉପଯୋଗ କରିବ ବୋଲି। ଏଭଳି ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାରର ଆଗ ଅଶୁଭ ଚିନ୍ତା। ସେ ସୁଖ ସମୟ ପାଇଁ ନୁହଁ, ଦୁଃଖ ସମୟ ପାଇଁ କଷ୍ଟ କରେ।

ବାପା ତା’ର ମୃତୁକ୍ତ ଲୋକ। ଅଳ୍ପ କିଛି ଟଙ୍କା, ମାନେ ସେଇ ଦିନକୁ ଦଶ ଟଙ୍କା ଦେଇ ତାକୁ କୁହନ୍ତି ନିଜ ପାଠ ଖର୍ଚ୍ଚ ଉଠେଇବା ପାଇଁ। ଯିଏ ନିଜ ସମୟକୁ ଶୁଣାରେ ବିକ୍ରି କରି ଦିନକୁ ଶହେ ଟଙ୍କା ଆଣୁଛି, ପୁଣି ତା’ର ଦଶ ଭାଗ ପୁଅକୁ ଦେଉଛି, ତା’ ହିସାବରେ କେବେ ଏହା କେବେ କମ୍ ନୁହଁ। ଆଉ ଆଜି କାଲିକା ଯୁଗ ପାଇଁ ବିଳମ୍ବକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହଁ। ବିଜ୍ଞାନ ପାଠ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ନିଜେ କାମ କରି ତାର ଖର୍ଚ୍ଚ ବହନ କରେ ଗୌର। ବାପା ଦେଉଥିବା ଟଙ୍କାକୁ ଯଦି ତୁର ଚାରି ବି ଫେରେଇ ଦିଏ, ତାକୁ ସୁଧ ଭଳିଆ ଲାଗେ। ଆଉ ସଭିକୁ ମୂଳଠୁ ଅଧିକ ସୁଧ ପ୍ରିୟ। ସେ ବି ଡେଇଁ ଖୁସି ପାଏ, ତା’ ବାପାର ଖୁସି ଦେଖିବା ମାତ୍ରେ। ତା କଥାରେ ସମସ୍ତେ ବହୁତ ଖୁସି ହୁଅନ୍ତି। ଚଣା ଠୁ ବେଶୀ ଭାବୁ ଭାବୁ ତା’ ପାଟି ହୁଏ। ସେଥିପାଇଁ ସେ ସବୁ ବିକ୍ରି କରି ସେଠୁ ଶୀଘ୍ର ପଇସା, କ୍ଲାସ୍ କରିବାକୁ। ଆଉ ଦୁଇ ପକେଟ୍ ଚଣା ବାକି ଥାଏ, ଆଉ ତା’ ସାଙ୍ଗରେ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଗାଡ଼ି ଛାଡ଼ିବାକୁ। ଫେରିଯିବାକୁ ବାହାରି ଯାଉଥାଏ। ଦୁଇଟା ପାକେଟ୍ ରହିଲେକେ ବେଶୀ ଛଡ଼ି ହବନି। ବିଜ୍ଞାନ ଛାତ୍ର ସେତିକି ହିସାବ ଭଲରେ ଜାଣିଛି। ହେଲେ ପଇସା ନଥିବା ମାଆ ପାଖରେ ପୁଅର ଇଚ୍ଛା କେତେ ମୂଲ୍ୟ ଗୌର ଭଳିଆ ମାଆ ଛେଉଟି କୁଆ ବି ବୁଝିଛି। କୁଆଟା ଚଣା ଛାଡ଼ି ଅଳ୍ପ କରୁଥିବା ବେଳେ ସେ ହାତକୁ ତା’ର ଚଣା ପକେଟ୍ରେ ବଢ଼େଇ ଦେଇଛି। ସେତିକି ବେଳେ ଗାଡ଼ି ଛାଡ଼ି ଦେଇଛି। କୁଆଟାର କାନ୍ଦ ବନ୍ଦ ସାଙ୍ଗରେ ଶୁଭିଲା ଖୁବ୍ ଭୟଙ୍କର ଚିତ୍କାର। ଡ୍ରେନ୍ ଆଉ ଅଟକି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଡ୍ରେନ୍ ଟକ ଚଳେ ଅଟକି ଗଲା ଗୌରର ସ୍ୱପ୍ନ, ଭବିଷ୍ୟତ ଆଉ ତା’ ବାପାର ଅଭିମାନ।

ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟା ସାଙ୍ଗରେ ବାପାର ବିଶ୍ୱାସ ବି ହରେଇ ଦେଲା କିନ୍ତୁ ନିଜ ବଞ୍ଚିବାର ଆଶା ହରେଇ ପାରିଲା ନାହିଁ। ବାପା ଏକ ମାତ୍ର ସାହାଯ୍ୟ ଚାଲିବାର ସାହାଯ୍ୟ ହରେଇବାର ଦେଖି ନିଜେ ହାରିଗଲେ।

ସେ ଆଜି ବି ଆସେ, ସେଇ ଭାବୁ ଭାବୁ ହେଇ କହି ଚାଲେ ଅନେକ କାହାଣୀ। ଏବେ ସେ ଆହୁରି ଶକ୍ତି ପାଇଛି। ଭଲ କର୍ମର ଫଳ କେବେ ଅସଫଳ ହୁଏ ନାହିଁ। ଯଦି ଆମେ କର୍ମକୁ ଭାଗ୍ୟ ସହ ଯୋଡ଼ିବା ବହୁତ ଖାସ୍ ଛଡ଼ା ଲାଗିବ।

ଆଉ ସେ ବଗି ବଗି ବୁଲେ ନାହିଁ। ଏବେ ସେ ସଫଳ ରେଲଓଫ୍ ଇଂଜିନିୟର। ବାପା ତାକୁ ଖୁସି ଖୁସି ପଠାଏ। ଯାଆ ଚଣା ବିକିବୁ।

ଆଉ ସେ ବି କହେ ‘ଚଣା ନେବ ଚଣା’

ଗୋଟେ ଜୀବନ୍ତ ହସ ସାଙ୍ଗରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ପୁଣି ଜୀବନ ଯାତ୍ରା।

+ସୁନ୍ଦରଗଡ଼
ମୋ: ୭୦୦୮୭୭୨୯୫୩

ଜିଜ୍ଞାସା

ଲୋକନାଥ ମନ୍ଦିର ବେଢ଼ା ବାହାରେ ଭିକାରୀମାନଙ୍କର କାହିଁ କେତେ ଲକ୍ଷ୍ୟାଧାତି । ସେମାନଙ୍କ ଚାଲୁଚାଲିଯାଉଥିବା ଜମିଆଏ ବହଳେ ମରକା । ଭିକଥାଳ ସାମନାରେ ଥୋଇ ବସିଥାନ୍ତି ବିକଳ ଚାହାଣୀରେ । କିଏ ପୁଲୁକା ଦେହରେ ତ ଆଉ କାହା ଦେହରେ ଜଳା ହୋଇଥାଏ ସାତସିଆଁ ଲୁଗା ଖଣ୍ଡେ । ସେମାନେ ଭକ୍ତ ଓ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଜଳଜଳ ହୋଇ ଅନେଇ ରହିଥାନ୍ତି ଭୋକିଲା ଆଖିରେ । କାଳୁଟି ମିନିଟ୍ ହୋଇ ହାତ ପତେଇ ଭିକ ମାଗୁଥାନ୍ତି ମନ୍ଦିରକୁ ପୂଜା କରିବାକୁ ଆସୁଥିବା ଭକ୍ତମାନଙ୍କୁ ।

ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କ ଭକ୍ତ ରାମବାବୁ । ସେଦିନ ସେ ଯାଇଥିଲେ ଲୋକନାଥ ମନ୍ଦିରକୁ । ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କୁ ଅଭିଷେକ କରିବା ପାଇଁ । ମହାଦେବଙ୍କ ଉପରେ ଜଳ ଭାଲିଲା ବେଳେ ଶୁଣୁଣୁ ହୋଇ ଗୁହାରି କରୁଥାନ୍ତି -ହେ ଭୋକାମାଥ ! ଏ କି ଅନ୍ୟାୟ ଅବିଚାର ତୁମେ, ଭାଗ୍ୟର ଏ ବି ବିତରଣ। ବିଚରା ଏଇ ଦାନହୀନ ଭିକାରୀଗୁଡ଼ା ଅଖିଆ-ଅଧିଆ ହୋଇ ଖରା, ବର୍ଷା, ଶୀତ ସହି ପଡ଼ିରହିଛନ୍ତି ତୁମ ମନ୍ଦିର ବେଢ଼ା ବାହାରେ । ଭିକଥାଳ ଧରି ଆଲୁକଭରା ସ୍ତରରେ ଭିକ ଗଣେ ମାଗୁଛନ୍ତି ଦିନରାତି ଏକାକାର କରି । ହେଲେ ତୁମେ ନିର୍ବାକ, ତୁପତାପ । ନିରୁତର । କ୍ଷୀରମିଶା ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରୁଛ, ଫୁଲ ଦେଇପତ୍ରରେ ସଜେଇ ହେଉଛ । ସତରେ କେତେ ଦୁଃଖୀ ଏଇ ମଣିଷଗୁଡ଼ାକ । ତୁମେ ଖାଲି ମୂକ ଦର୍ଶକଙ୍କ ପାଲଟିଯାଇଛ । ଏଥିପାଇଁ ସମସ୍ତେ ପରା କହି ବୁଲୁଛନ୍ତି -ଆମ ଠାକୁର ଏବେ ନୀରବ ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି । ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କ ଆଗରେ ଆଠୁମାଡ଼ି କରପତ୍ର ଯୋଡ଼ି ଏତିକି ବିନତି କରୁଥିଲା ବେଳେ ରାମବାବୁଙ୍କ ଅଭିମାନଭରା ଆଖି ହଲକ ଲୁହରେ ଭିଜିଗଲା । ମହାଦେବଙ୍କ ଉପରେ ଯେଉଁ ଆସୁ। ବିଶ୍ୱାସ ଥିଲା ତାହା ଚୁଟିଗଲା ଭଳି ମନେହେଲା ତାଙ୍କୁ । ମନ୍ଦିରର ଗର୍ଭଗୃହକୁ ଚଟାପଟ ବାହାରି ଆସି ଘଟି ବଜାଇଲେ ସେ । କଣ ଭାରିଲେ କେଶାବି କିଛିକ୍ଷଣ ପରେ ସେ ଚାଲିଆସିଲେ ମନ୍ଦିର ଗଳି ଭିତରକୁ । କ୍ଷୀଣ ସ୍ତରରେ ମନେମନେ ଅଭିମାନ କରି କହୁଥିଲେ -ହେ ଶଙ୍କର ! ପବିତ୍ର ଗଙ୍ଗାଧାରୀ ବହିଚାଲିଟି ତୁମ ଜଗତକୁ କଳକଳ ନାଦରେ ଗାତ ଗାଇଗାଉ । ସେ ସମୟରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଝାକୁରେ ଅଳିଆ

ଓକାଉଥିଲା ମନ୍ଦିର ଗଳିରେ । ତାଲିଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତକିଏ ସରିକି ତା ବୟସ । ରାମବାବୁ ମନ୍ଦିର ଦ୍ୱାର ସାମନାକୁ ଆସିବା ମାତ୍ରେ ଲୋକଗଣଙ୍କ ବଡ଼ ଶ୍ରଦ୍ଧାରେ ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇଦେଲା । ପୁଣି ମାଟିଗଲା ତାର ସଫାସୁତରା ଓ ଓକାଓକି କାମରେ । ଦୟା ପରବଶ ହୋଇ ପକେଟରେ ହାତ ପୁରେଇ ମନିପର୍ସ ଅଣ୍ଟାଲିବାକୁ ଲାଗିଲେ ରାମବାବୁ । ସେଥିରୁ ଖଡ଼ଖଡ଼ିଆ ଶହେ ଟଙ୍କିଆ ଗାନ୍ଧୀନୋଟ ଖଣ୍ଡେ ବାହାରକରି ତା ହାତରେ ଖୁଜିଦେବା ବେଳକୁ ସେ ନକାରାତୁକ ଠାଣିରେ କହିଲା -ନାହିଁ ବାବୁ, ସେ ଟଙ୍କା ମୋର ଦରକାର ନାହିଁ । ମୁଁ ପରା ନିଜ କାମପାଇଁ ବି ପଇସା ପାଇବି ମନ୍ଦିର ପୁଷ୍ଟକୁ । କାମ ପାଇବି କରି ପରିବାର ପୋଷୁଟି । ପାଠ ପାଠ ପ୍ରାଣୀକୁ ଦାନ କନା ଦେଇ ବଂଚାଇ ରଖିଛି । ଏସବୁ ସେଇ ଭୋକା ଶଙ୍କରଙ୍କ ମହିମା ବାବୁ । ଏତକ କହି ସେ ପୁଣି ତା କାମରେ ଲୁଟିଗଲା । ଆଉ ଭାଇ ରଖ ନା ବୋଲି କହି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତା ହାତରେ କୋର ଜବରଦସ୍ତ ସେଇ ଶହେ ଟଙ୍କିଆ ଗାନ୍ଧୀନୋଟ ଖଣ୍ଡିକ ଲୋକଟି ହାତରେ ଖଞ୍ଜିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକଲେ ରାମବାବୁ । ନାହିଁ ନାହିଁ ବାବୁ କହି ଶହେ ଟଙ୍କା ଖଣ୍ଡିକ ଦେବାକୁ ମନା କରୁଥାଏ ଲୋକଟି । ରାମବାବୁ ବାରମ୍ବାର ବାଧ୍ୟ କରିବାକୁ ଲୋକଟି କହିଲା -ବାବୁ । ଏ ଟଙ୍କା ମତେ ଦବା ମୋତେ ଦରକାର ନାହିଁ । ଦାନ କରିବାକୁ ଯଦି ଚାହୁଁଛ ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଆଖି ଆଗରେ ଧାଡ଼ିବାଣି ଦସିଥିବା ଭିକାରୀକୁ ଦାନ କରନ୍ତୁ । ଲୋକଟିର ଆତ୍ମ-ସମ୍ମାନକୁ ଦେଖି ଅବାକ ହୋଇପଡିଲେ ରାମବାବୁ । ଓଠରେ ମୁରିକି ହସ ଉଲ୍ଲୁଲ ସେଇ ଶହେ ଟଙ୍କା ଖଣ୍ଡିକ ବତାଇଦେଲେ ଭିକାରୀ ହାତକୁ । ପାଖାପାଖି ଚାଲିସ

ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତକିଏ ବୟସ ହେବ ସେଇ ଭିକାରୀକୁ । ସେଇ ଭିକାରୀ ବସିଥିବା ଧାଡ଼ିରେ ଆହୁରି ବହୁତ ଭିକାରୀ ବସିଥାନ୍ତି । ଦେଖିବାକୁ ସେମାନେ ଦେଖି ହୁସ୍ତୁସ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭିକାରୀଙ୍କ ଭିକଥାଲିରେ ଦଶଦଶ ଟଙ୍କା ଲେଖାଁ ପକାଇ ଚାଲିଲେ ରାମବାବୁ । ତାଙ୍କ କାନରେ ଖୁଜୁକରିତ ହୋଇ ଉଠୁଥିଲା ସେଇ ଗୁହାରି -ହେ ଭୋକା ଶଙ୍କର ତୁମ ଜଗତକୁ ଗଙ୍ଗା ଧାରା କଳକଳ ନାଦ--- ।

ଲୋକନାଥଙ୍କ ମନ୍ଦିରକୁ ନଜର ହିଟାଇଲେ ରାମବାବୁ । ଘରମୁହାଁ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଲୋକନାଥଙ୍କର ମନ୍ଦିର ତୃତୀୟ ନେତ ଉଠୁଥିଲା ଫରଫର ହୋଇ । ରାମବାବୁ କିନ୍ତୁ ପଛକୁ ଚାଲିଯିବ ଝାକୁଦାର ଆଡ଼େ ଚାହୁଁଥିଲେ ତ ଆଉ କିଛିକ୍ଷଣ ଅପଲକ ଆଖିରେ ଅନେଇ ରହୁଥିଲେ ସେଇ ଝାକୁଦାରକୁ । ପୁଣି ତାଙ୍କ ଆଖି ଲାଗିଯାଇଥିଲା ଭିକାରୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିମିଷକ ପାଇଁ । ଏଥର ଭୋକା ଶଙ୍କରଙ୍କ ଉତ୍ତର ମିଳିଯାଇଥିଲା ତାଙ୍କୁ ।

+୯୯୯-୩, ଜଗମୋହନ ନଗର, ଜାଗମୋ, ଖଣ୍ଡଗିରି, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ମୋ-୯୪୩୮୩୩୨୧୩୮



ନଗେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ପଟ୍ଟନାୟକ



