





# ବିବିଧ ବିଷୟ

## ଏଥର ଦିପାବଳୀରେ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ 'ମୋହନଥାଲ'

**ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:**  
 ବେସନ-୨୫୦ ଗ୍ରାମ, ଘିଅ-୨୦୦ ଗ୍ରାମ, କ୍ଷୀର-୪୫ ଗ୍ରାମ, ଚିନି-୧ କପ, କେଶର, ଗୁଜରାତି, ଭ୍ରାଏ ଫୁଟସ୍, ବଚର ପେପର ।



ଏହାପରେ ଗ୍ୟାସକୁ ମିଡିୟମ ଫ୍ଲେମ୍ ରଖି ଏହାକୁ ଲଗାତର ଗୋଲନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ପ୍ରାୟ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘାଷନ୍ତୁ । ଶେଷ ୧ ମିନିଟ୍ ଗ୍ୟାସ୍ ଫ୍ଲେମ୍ ହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଫଳରେ ବେସନର ରଙ୍ଗ ବଦଳି ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ହୋଇଯିବ । ଏହାପରେ ସେଥିରେ କ୍ଷୀର ଥିବା ଭଳ ଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ବେସନକୁ ୫ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଘିଅ ୧୫୦ ଗ୍ରାମ ଏକ ପ୍ୟାନ୍ରେ ନେଇ ବେସନକୁ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ବେସନ ନେଇ ସେଥିରେ ଏକ ଟେସ୍ପୁଲ୍ ସ୍ଵର ବା ୪୫ ଗ୍ରାମ ଘିଅ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ୨ ହାତରେ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ବେସନକୁ ୫ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଘିଅ ୧୫୦ ଗ୍ରାମ ଏକ ପ୍ୟାନ୍ରେ ନେଇ ବେସନକୁ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

## ଫୁଲ ବଦଲରେ ପଥର ଭେଟି

ହିନ୍ଦୁ ଚାରିନାତି ଅନୁସାରେ ଭଗବାନ ୪ଟି ଦ୍ରବ୍ୟରେ ସଜ୍ଜିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେ ଚାରୋଟି ଦ୍ରବ୍ୟ ହେଉଛି ପତ୍ର, ଫୁଲ, ଫଳ ଏବଂ କଳ । ଯଦି ଭକ୍ତ ଭାବନାର ସହ ଏହି ଚାରୋଟି ଜିନିଷ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କରାଯାଏ ତେବେ ଭକ୍ତର ସବୁ ମନୋକାମନା ପୂରଣ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ ଆମ ଦେଶରେ ଏପରି ଏକ ମନ୍ଦିର ଅଛି ଯେଉଁଠି ଠାକୁରଙ୍କୁ ନିଆରା ଚୁଙ୍ଗରେ ପୂଜା କରାଯାଏ । ଫଳ, ଫୁଲ, ପତ୍ର କି କଲରେ ନୁହେଁ ଏଠି ଠାକୁରଙ୍କୁ ସଜ୍ଜିତ କରିବା ପାଇଁ ଲୋଡା କେବଳ ପଥର । ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତୀୟ ସହର ବାଙ୍ଗାଲୁରୁର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ମାଖ୍ୟା

## ସୁନ୍ଦର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼ାଏ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀର

କଞ୍ଚାକ୍ଷୀର ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ ବୋଲି ଆମେ ପିଲାବେଳୁ ଶୁଣି ଆସିଛେ । ଏଥିରେ ଭିତାମିନି ଏ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଆଇରନ୍, ପ୍ରୋଟିନ, ଫୋସ୍ଫର, କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ପରି ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି । କେବଳ ଶରୀର ନୁହେଁ, ଦୂରାନ୍ତ ପୁସ୍ତୁ ରଖିବା ପାଇଁ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀର ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେବେ କେବଳ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀରକୁ ପିଇଲେ ପିଇଲେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ଲାଭ ମିଳିନଥାଏ । ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଦୂରା ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ହେବା ସହିତ କୋମଳ ହୋଇଥାଏ । ତା'ହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଦୂରା ଯୌଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀରକୁ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ ।

◆ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଓ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀରର ମିଶ୍ରଣକୁ ଦୂରାରେ ଲଗାଇଲେ ଦୂରାରେ ନାଚୁରାଲି ଗ୍ଲୋ ଆସିଥାଏ । ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଏକ ଏକକାରମ୍ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯାହା ତେଜ ସେଲକୁ ଦୂରାକୁ ବାହାର କରି ଗ୍ରଣୀ ଓ ଦାଗ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ ।  
 ◆ ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଦୂରାରେ କୁଜନ ଆସିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀର ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ରଖିବା ପରେ ମୁହଁକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ମୁହଁରେ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଆସିବ ।  
 ◆ ଧୂଳି ଓ ଧୂଆଁ ଯୋଗୁ ଦୂରା ମଳିନ ଲାଗିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀରରେ ମହୁ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ମହୁ ଦୂରାରେ ଥିବା ଚାନ୍ଦୁ ସଫା କରିଥାଏ ।



## ସେଲେକ୍ଟିଟିଙ୍କ ପରି କରନ୍ତୁ ଶିମର ମେକଅପ୍



ସାଧାରଣତଃ ଝିଅ ଓ ମହିଳାମାନେ କୌଣସି ପାର୍ଟି ବା ଫଙ୍କସନ୍ସକୁ ଗଲାବେଳେ ନିଜକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଭାବେ ଦେବାକୁ ଚାହଁଥା'ନ୍ତି । ଆଉ ସେଥିପାଇଁ ପାର୍ଟିକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ପାଇଁରରେ ଗଣ୍ଡା ଘଣ୍ଟା ସମୟ ଓ ଚକ୍କା ଖଟ କରିଥାନ୍ତି । ହେଲେ ତଥାପି ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ ମନପ୍ରୀତୀୟ ଭାବେ ମିଳେ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ପାଇ ନ ଥା'ନ୍ତି । ତେବେ ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏପରି କିଛି ଟିପ୍ସ ଦେବୁ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଆପଣ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟରେ ସେଲେକ୍ଟିଟିଙ୍କ ପରି ପାର୍ଟି ରେଡି ସିମର ଭାବେ ପାଇପାରିବେ ଓ ସେଠାରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ନଜରରେ କେନ୍ଦ୍ର ବି ସାଜିବେ ।

## ଫଙ୍ଗଲ୍ ଇନ୍ଫେକ୍ସନ୍ ପାଇଁ ଭଲ ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜି



ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଲେମ୍ବୁ ଓ କମଳା ଖାଇବା ବେଳେ ଏହାର ମଞ୍ଜିକୁ ବାହାର କରି ଫିଙ୍ଗି ଦେଇଥାଉ । ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି ଲେମ୍ବୁ ଓ କମଳା ମଞ୍ଜିରେ ଅନେକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି । ଏହି ମଞ୍ଜିକୁ ଖାଇଲେ ଆପଣ ଅନେକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକରିତ ସମସ୍ୟାକୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବେ । ତା' ହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜିରେ କ'ଣ ସବୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଆପଣ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧାକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ମଞ୍ଜି ଖାଇଥା'ନ୍ତି । ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ସେଲିସିଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ରହିଛି, ଯାହା ଏସିଡିନରେ ଏକ ଅଂଶ । ତେଣୁ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ସମୟରେ ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜି ଖାଇଲେ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ । ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜିରେ ଆର୍ସି-ବ୍ୟାଲେନିଆଲ୍ ଗୁଣ ରହିଛି, ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁରେ ହେଉଥିବା ଗୁଣ୍ଡାକୁ ଭଲ କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଗୁଣ୍ଡା ଭଲ କରିବା ପାଇଁ ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜି ତେଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଯଦି ନିୟମିତ ଭାବରେ ଲେମ୍ବୁ ମଞ୍ଜିକୁ ମୁହଁରେ ବ୍ୟବହାର କରିବେ, ତେବେ କିଛିଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଗ୍ରଣୀ ଓ ଦାଗ ଭଲ ହୋଇଯିବ ।

ଏହାକୁ ଆପଣ ବା. ହା. ଘର, ପୂଜାପାର୍ବଣ ସହ ଅର୍ଘ୍ୟ ନାଭି, ପାର୍ଟିରେ ମଧ୍ୟ ଦେଇପାରିବେ । ଏଭଳି ଲୁକ୍ ପାଇବା ପାଇଁ ଆପଣ ପଲକରେ ଭଲ ଭାବରେ ସେଟ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ମାଝା ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହି ଲୁକ୍ ସହିତ, ଆପଣ ନିଜ ପାଇଁ ବା ଓଠକୁ ବ୍ରାଉନ୍ ରଙ୍ଗରେ ଭରି ପାରିବେ ।



■ ଯଦି ଆପଣ ଆଖିକୁ ନିଜ ପୁରା ଲୁକ୍ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ କରିବାକୁ ଚାହଁନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ କଙ୍ଗନା ପରି ଚମକଦାର ରଙ୍ଗର ଆଇଲାଇନର୍ ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରିବେ । ଶିମ୍ପି ରୁ ଆଇଲାଇନର୍ ବହୁତ ସୁନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ ।  
 ■ ଯଦି ଆପଣ ନିଜ ମେକଅପ୍ ଉପରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଏକ୍ସପେରିମେଣ୍ଟ କରନ୍ତି, ତେବେ ନିଜ ଓଠରେ ଶିମର ଚର୍ଚ୍ଚ ଦେବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହି ଲୁକ୍ ଦେଖି ଲୋକମାନେ କେବଳ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା କରିବେ । ଯଦି ଆପଣ ଲିପସ୍ତରେ ଶିମର ପ୍ରୟୋଗ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ଅବଶିଷ୍ଟ ତେହେରା ମେକଅପ୍ ଟିପ୍ସ ହାଲୁକା ରଖନ୍ତୁ ।  
 ■ ଆପଣ ଶିମରକୁ ଫେସ୍ ହାଇଲାଇଟର୍ କିମ୍ବା ରୁସ୍ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଆଇସକ୍ରେମ୍ କୋଷ୍ଠରେ, ହ୍ରୋ କେନ୍ଦ୍ର ଉପରେ ଏବଂ ଗାଲ ପ୍ରୟୋଗ କରି ନିଜକୁ ଏକ ଫେସିଭ୍ ମେକଅପ୍ ଲୁକ୍ ଦେଖାପାରିବେ । ଆପଣଙ୍କ ତେହେରାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ବୋଲ୍ ଲିପସ୍ଟିକ୍ ଏବଂ ମିନିମାଲ୍ ଆଖି ମେକଅପ୍ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।

## ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଖାନ୍ତୁ ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ

ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଦ୍ଵାରା ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିହେବ । ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ପୋଟାସିୟମର ଭୂମିକା ବେଶ୍ ମହତ୍ତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏଥିରେ ଥିବା ମାଲଟୋଲିନୁଟ୍ରିଏଟ୍ ଶରୀରରେ ସୋଡିୟମର ପ୍ରଭାବକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ରକ୍ତ କଣିକା ହ୍ରାସରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ । ପୋଟାସିୟମ ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଚିତ୍ର ଏବଂ ତାପକୁ ମୁକ୍ତ କେରୁଥାଏ । ଆମର ରକ୍ତଚାପ ଉପରେ ଆମ ଖାଦ୍ୟର ବିଧାସକ୍ଷ ପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ । ତେବେ ଯଦି ଆପଣ ମଧ୍ୟ ହାଲ ବୁଟ ପ୍ରେସରର ଶିକାର ହୋଇଥା'ନ୍ତି ତେବେ ନିଜ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ପୋଟାସିୟମରେ ଭରପୁର ଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ତେବେ



ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କେଉଁ କେଉଁ ପୋଟାସିୟମ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।  
**କଦଳୀ:** କଦଳୀ ହେଉଛି ଏକ ସାଧାରଣ ଫଳ, ଯାହାକୁ ଆପଣ ବର୍ଷସାରା ସହଜରେ ପାଇପାରିବେ । ଏହା ପୋଟାସିୟମର ଏକ ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ । କଦଳୀ ହଜମ ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିତାମିନି ସି ରହିଛି । ଏହା ଏକ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଭୋକ ସହିତ ମୁକାବିଲା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କଦଳୀରେ ପାଇବର ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୋକ ଲାଗିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ଏଥିରେ ପୋଟାସିୟମର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ଭରପୁର ରହିଛି, ଯାହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହେ ।  
**ପତ୍ର ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ତଥା ଶାଗ:** ଶାଗ ତଥା ପତ୍ରମୁକ୍ତ ଆହାର ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଅଂଶ ହେବା ଉଚିତ୍ । ନିଜ ଆହାରକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵରେ ସାମିଲ କରିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ରୂପେ ପତ୍ରମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ତଥା ଶାଗ ଖାଇବାକୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି । ଶାଗ ତଥା ପତ୍ରମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟରେ ପୋଟାସିୟମ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ବିଶେଷକରି ପାଳଙ୍ଗକୁ ଡାଏଟରେ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ୍ ବୋଲି ଅନେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

## ଦୂରା ଚମକ ଫେରାଇ ଆଣିବାର ଉପାୟ

ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଚାହାନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କ ଦୂରାରେ ସବୁବେଳେ ଚମକ ରହୁ । ହେଲେ ବଦଲୁଥିବା ରତୁର ପ୍ରଭାବରେ ଆମ ଦୂରା ନମନାୟତା ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ସୁନ୍ଦର ତେହେରା ସ୍ଵପ୍ନ ପାଲଟିଯାଏ । ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏପରି କିଛି ଉପାୟ କହିବୁ ଯାହାକୁ ଆପଣେଲେ ଆପଣଙ୍କ ତେହେରା ଜହ୍ନ ପରି ଚମକିବ ।

**ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ:**  
 ଅନେକ ସମୟରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଶୋଇବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ତେହେରାରେ ଲୁଗପୁଗ ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଯଦି ଆପଣ ସକାଳରୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣଙ୍କ ଦୂରାରେ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଚମକ ଚାହଁନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ରାତିରେ ବହୁତ ଛୋଟ କାମ କରିବାକୁ ପଡିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକଦିନ ରାତିରେ ଶୋଇବାର ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ନାୟ ସାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।  
**ଗାଢ଼ ଖାଆନ୍ତୁ:**  
 ଖାଦ୍ୟରେ ଗାଢ଼ରୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଭିତାମିନି କେ, ସି, ଇ, ଏ ଏବଂ ବି ପ୍ରଭୃତ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଚର୍ମରେ ଥିବା ମୃତ କୋଷ୍ଠକିଣ୍ଡା ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।



**ହଳଦି ଖାଇନ୍ତୁ:**  
 ପ୍ରତ୍ୟେକ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ହଳଦି ଖାଇନ୍ତୁ । ଏହା ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରି ରକ୍ତ ସଫା କରି ଦେଇଥାଏ । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ସ୍କିନ୍ ସେଟ୍ ଆସିଥାଏ ।  
**କ୍ଷୀର ଲଗାନ୍ତୁ:**  
 କ୍ଷୀର ଆମ ଶରୀରକୁ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ଯୋଗାଇବା ସହ ଏଥିରେ ଥିବା ଲାକ୍ଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ଆମ ଚିହେରାରେ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ କରିଥାଏ । ଅଳ୍ପ କଞ୍ଚା କ୍ଷୀରରେ ମହୁ ମିଶାଏ ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ଫେସପ୍ୟାକପରି ଲଗାନ୍ତୁ । ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଗ୍ରଣୀ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

## ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାବେଳେ ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ରର ଏହି ୫ଟି ପରାମର୍ଶ ମାନନ୍ତୁ

ଗାଧୋଇବା ବେଳେ ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି, ଗାଧୋଇବା ବେଳେ ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର ସମ୍ପର୍କରେ ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । କେଉଁ ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ଵାରା କ'ଣ ହୋଇଥାଏ, କେଉଁ ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ, ସେ ନେଇ ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ୫ଟି ନିୟମ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ସେହି ୫ଟି ନିୟମ ।  
 ୧. ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଜାତକରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକ ସ୍ଥିତି ଖରାପ ଥାଏ, ତାଙ୍କର ନିଜ ବାପାଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ସହ କୌଣସି ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତା ମିଳିପାରେ ନାହିଁ । ଜ୍ୟୋତିଷଙ୍କ ମତରେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ମହୁ, ତନ୍ଦନ ଏବଂ ଗୋଲାପର ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।  
 ୨. ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଜାତକରେ ମଙ୍ଗଳ ଦୋଷ ଥାଏ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଛୋଟା ସ୍ଵଭାବର ହୋଇ ଥାଆନ୍ତି । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବିବାହ ବିଳମ୍ବରେ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଲାଲ ତନ୍ଦନ, କେଶର କିମ୍ବା ଗୋଲାପ ଫୁଲକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଭଲ ।  
 ୩. ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ, ବୁଦ୍ଧିର ସାବୁନ୍ ଲଗାଇବା ଅନୁଚିତ୍ । ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଗୁରୁ ବା ବୃହସ୍ପତି ଗ୍ରହ ଜୀବନରେ ସୁଖଶାନ୍ତିର କାରକ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ତାଙ୍କ ସ୍ଥିତିକୁ ଆପଣଙ୍କ ଜାତକରେ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ଗାଧୋଇବା ବେଳେ ପାଣିରେ ମଲ୍ଲି ଫୁଲ, ହଳଦା କିମ୍ବା କେଶର ମିଶାଇ ଗାଧୁଆନ୍ତୁ ।  
 ୪. ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଶୁକ୍ର ଗ୍ରହ ଯୋଗୁ ଦୈବାହିକ ଜୀବନ ସୁଖଭରା ହୋଇଥାଏ । ଜାତକରେ ଶୁକ୍ର ଗ୍ରହକୁ ସ୍ଥିତି ମଜବୁତ କରିବା ପାଇଁ ତନ୍ଦନ, କର୍ପୂର, ଅଳାମୁକ୍ତ ସାବୁନ୍ ଲଗାନ୍ତୁ ।  
 ୫. ଜନ୍ମ ଜାତକରେ ଶନି, ରାହୁ ଓ କେତୁ ଖରାପ ସ୍ଥିତିରେ ଥିବା ହେତୁ ଜୀବନରେ ଅନେକ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏହି ଗ୍ରହମାନଙ୍କ ସ୍ଥିତି ଦୃଢ଼ ପାଇଁ ଶନିଦାଗ ଓ ବୁଧଦାଗ ତନ୍ଦନଯୁକ୍ତ ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।





## ମେଲାଣି ଦିଅ ଗୋ ଦୀପ୍ତି ଦାସ



ମେଲାଣି ଦିଅ ଗୋ ରମ୍ୟ ରଜନୀ ଶେଷ ତିଥି ଶେଷ ପରେ କେଳି କଦମ୍ବର ବିଧିରା ଗାରିଶା ମଉନେ ବଂଶୀ ଝୁରେ

ମନ ମଧୁବନେ ଭଦ୍ରାସୀ ମେଘର ଭକାଣି ଯମୁନା ବଂଶୀ ଭକ୍ତିଯାଏ ଧୀରେ ନଈ ଆରପାରେ ବୟସର ବନହଂସୀ

ଆତ୍ମସ୍ତବୁ ମୋର ଚନ୍ଦନ କରି ଲିପି ଦେଇଗଲି

ତୁମ୍ଭର ଛାତିର ଅଗଣା ପରେ ଅଳତାକୁ ମୋର ଅଗୁରୁରେ ଦେଲି ଗୋଧୂଳି ଗଗନ ଧାରେ

ସକଳା କରି ମୁଁ କାଳି ଦେଇ ଗଲି ନିଃଶ୍ୱାସକୁ ମୋ ଚାରାର ପ୍ରଦୀପ ଦେହେ କଳକ ଅନ୍ଧାରେ କୁହୁକୁହୁ ବନେ ଗୁଣ୍ଡୁଗୁଣ୍ଡୁ କିଏ ଗାଏ

କେତେ ସନ୍ତୋଷର ସ୍ତ୍ରୀ ଶୀତଳ ଅନୁରାଗ ବୋଲା ଗାତି ମନ୍ଦିତ ସେଇ ମନ୍ତ୍ର ମୁହଁନା ଜୀବନ ଦେବର ସ୍ତୁତି ।

ନୀତୁହରୀ ଆଜି ବାଟୋଇ ପକ୍ଷୀ ମୁଁ ଆଜି ମୁଁ ଖୋଜୁନି ନୀତୁ ଭକ୍ତିଯାଏ ଧୀରେ ନିର୍ବାଣ ଦୀପ୍ତି ଭର ନାହିଁ ଆଜି ବାଆ କି ବତୀର ଅଦିନ ମେଘର ଝଡ଼

ଆକାଶ ନୀଳରେ ପର କଳମରେ ପ୍ରସାରିତ ମୋର ହୃଦ କାଗଜରେ ଲେଖିବି କବିତା ବନ ବନାନୀର ବ୍ୟଥା ସୁନ୍ଦର ଏଇ ଧରାରେ ଯେମିତି ଧାରାଟିଏ ହୋଇ ଝରି ଯାଉଥିବି କୁକୁକୁ ହୋଇ କୁଳ ଝୁଇଁ ଝୁଇଁ ଅମୃତ ଗାତି ଗାଆ

♥ ଅରତ୍ନକାର, ବାଲେଶ୍ୱର (ମୋ) ୯୮୭୯୫୪୩୨୧୦

## ଜୀବନ୍ତମତା ସୁଜାନ ବେଣ୍ଟକାର



ଚାଲି ଏ ହାର ମାନିଯାଉଥିବା ପାଇଁଗରୁ ଆଜି ଗୋଟିଏ ଫିନିଶ୍ ରଖିବା, ନିଜ ପୁରୁଲିରେ ହିଁ ପଢ଼ି ସଫ୍ଟିଆଉଥିବା ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତିରୁ ପୁଲ୍ୟ ଏହାରି ଭିତରେ ପୂଜିଦେବା ।

ଆଉ କମା ରଖିବି ମନେ ସେ ସଂଚୟନ ଶ୍ଳୋକ ଅଧା ମନରେ ସବୁ ଅଧା ଅଧା ହେଉଯାଏ, ପୂର୍ଣ୍ଣ କଲେବର ଅଖାଳିଲା ଦେବକୁ ପୁରୁଲିରେ କେବଳ ରୁଣ୍ଡି ରୁଣ୍ଡି ଅବଶେଷ ରହିଯାଏ ।

ଯାହା ସବୁ ସଂଚିଥିଲ, ସବୁ ତ ସରିଗଲା ! ଯାହା ପ୍ରାଣପଣେ ଖର୍ଚ୍ଚ କଲ, ସବୁ ବଢ଼ିଲା; ଏ ପରା ଜୀବନ୍ତମତାର ବ୍ୟାପାର, ଏଠି ନିୟମ ମାନେ ବି ଜୀବନ ଭଲ ଚଳାଉ !

ଦରିଆ ମଝିରେ ଆଉ ଏ ଦୂଧା କିଆ ? ଯଦି ତାହାଁ, ଦାନ କରିଦିଅ ସ୍ୱୟଂକୁ ଦରିଆ କୋଳେ ବାନ୍ଧିଦେଇ ନିଜକୁ ଅକର୍ମଣ୍ୟତାର ଅର୍ଗଳେ, ନଚୁବା ମାପିଦିଅ ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଦରିଆର ନିଜ ଅବସର ବଳେ ।

ସମର୍ପଣ ପରେ ସତ୍ୟତାର ଆମ ତର୍କନା କାହିଁକି ? ଆରବ୍ୟ କାହାଣୀର ସତ୍ୟ ରୂପାନ୍ତରଣ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଏତେ ବ୍ୟଗ୍ରତା କାହିଁକି ? ନ ହେଲେ ତମେ ବି ହରିଯିବ, ରାମାୟଣ-ମହାଭାରତର ଶିକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକୁ ଅଣଦେଖା କରି ତା'ର ସତ୍ୟତା ଖୋଲୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ଭିତରେ, ତାଙ୍କ ଭଳି, ତାଙ୍କ ସେଇ ଚକ୍ରକୁ ମୁଣ୍ଡେଇ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ସବୁ ମାନି ନେବୁ କାହିଁକି ? ଆମେ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସୀ ହେବୁ କାହିଁକି ?

♥ ଚାରମାଳ, ରେଡ଼ାଖୋଲ, ସମଲପୁର (ମୋ) ୭୮୪୯୦୯୯୭୭୧୮

## ଭିନ୍ନ ଏକ ସାବିତ୍ରୀ ତ. ଗୀତାଶ୍ରୀ ପ୍ରିୟମତା



ମୋ ହାତରେ ରୁଡ଼ି ଶବ୍ଦ ବିହୀନ ନିଃସ୍ୱେଦ ପାଦର ଝୁଣ୍ଡିଆ ଚଥାପି ସକାଡ଼ିଛି ଆତ୍ମାର ଅର୍ପଣରେ ବାପରୁ ପ୍ରତ ।

ବିମୁଗ୍ଧତାର ବିଶ୍ୱାସରେ ସମର୍ପି ଦେଇଛି ସାଜତା ଯୁଗର ମୁରୁଲୀ ଆଲିଙ୍ଗନ ଉଚ୍ଛ୍ୱା ଓ ଆଶାର ଅନତି ଦୂରରେ ବାରି ହୋଇଯାଏ ଦବରା ତାଳିଆ କୋଣର

ତମୁ ବୁଣା ଆଲୋକ ।

ଲୁହର ଘିଅରେ କଳିପାରେ, କାଳିପାରେ ଆକାଶ ଓ ନଈ ସାକିପାରେ ଅନାୟାସେ ପ୍ରୀତିର ଶବ୍ଦଟା, ତୁମକୁ ପାଇବାର ପାରିଲା ପଣରେ ମୁଝି ପାରେ ଅସଂଗତ ମନ ବାଂଧୁପାରେ ଭରାଳ ଆଦେଶ ।

ସମାଜକୁ ପିଠି କରି ତୁମ ପ୍ରେମର ଆରମ୍ଭରେ ପଖାଳିଛି ନିଜକୁ ଖୋଲି ଦେଇଛି କେଶ ମୁଠେଇ ଧରିଛି ଦେବା ଓ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଛାଡ଼ିର କୋହକୁ ଓଠରେ ମାଖୁ ଉଠି ପାରିଛି ଫେରାଇ ଦେବି, କାରୁଣ୍ୟକାର ରାକ୍ୟ ଅଧରାତିର ଗଜ ତୁମ ଖୋଲା ଆଖିରେ ଭରାରି ପାରିବି ସାବିତ୍ରୀର ସ୍ୱପ୍ନ ପାହାନ୍ତିଆ ଜୀବନ ।

♥ ଅଧ୍ୟାପକ- ଶିକ୍ଷାବିଭାଗ ଖଡ଼ିଆଳ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ଖଡ଼ିଆଳ, ନୂଆପଡ଼ା (ମୋ) ୯୯୩୮୫୦୮୪୬୦

## ରୂପ ରୂପାନ୍ତର ଭବାନୀ ଶଙ୍କର ନାୟକ



କଳା ମତମତ ପଥର ଖୁବ୍ ବୁନ୍ଦରେ ପଡ଼ିଯାଏ ।

ଯେତେ ଖୋଦାହୁଏ ଧ୍ୟାନମଗ୍ନ ବୁଦ୍ଧ ଅର୍ଚ୍ଚନଗୁ ଗାନ୍ଧୀ ଅବା ଯୁବ ଇଶ୍ୱର ତାରି ଦେହରେ ।

ସେ କାଶେ କେଉଁ କାଳର ଧୂଳି ଧୂସରିତ ଆକାଶର ଭାରେ ତଳେ ମୁହିଁ ମାଡ଼ି ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଝରଣାର ରାସ୍ତା ଖୋଲୁ ଖୋଲୁ ନିଜେ ଦୃଷ୍ଟାର୍ଥ ହୁଏ ଭୋକିଯାଏ ଯେତକ ଶ୍ରାବଣ, ଗଛମାନଙ୍କ କ୍ୱାନ୍ତ ଆଖି ଦେଖି ଛାଡ଼ି ଦୁମ୍ ଦୁମ୍ ହୁଏ, ବୁଝିପାରେ ପଥର ସମୁଦ୍ର ଠାରୁ

ନିଃଶବ୍ଦ ଝଡ଼ର କାରଣ ।

ସେ ଧୂ ଧୂ ନିଆଁରେ ଜମାବ୍ ବାନ୍ଧେ ଜଳେ ବରଫ ଶିଖାରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ! ସେତେବେଳକୁ ଜୀବନ ନଥାଏ କାହାରି ଆଖିରେ ।

ସମସ୍ତେ ପଥର ପାଲଟି ଯାଉଥାନ୍ତି ବୁଦ୍ଧ, ଗାନ୍ଧୀ, ଇଶ୍ୱରଙ୍କ ଭୟରେ ନା ଲୋଭରେ ?

ଦୂରରେ ରହିପାରେ ନିଜ ଦେହରେ ସମାଧି ଦେଇ କଳମ ଓ କମାଣକୁ ଅତି ସତର୍କତାରେ, ସେଥିପାଇଁ ବୋଧେ ହାତୁଡ଼ି ଓ ନିହାଣ ଦେଖୁଥିବା ସ୍ୱପ୍ନ ସବୁକୁ ଅବିକଳ ଭରାରି ପାରେ ଭଙ୍ଗୁର ଛାତିରେ ।

ଗାଉଥାଏ ସଙ୍ଗୀତ ସୁନେଲି ସକାଳର ରକ୍ତିମ ସନ୍ଧ୍ୟାର ମୌନୀ କୋଣାର୍କର, ଏଠି ସମସ୍ତେ ପଥରରେ ଗଢ଼ା ଜୀବନୀର ଅପେକ୍ଷାରେ କାହାର ଶୀତଳ ସ୍ମରଣ ।

♥ ଲାଡ଼ୁ, କୁଟିଆ, ସମଲପୁର (ମୋ) ୯୯୩୮୩୪୪୬୮୧

## ସାନ୍ତନା ସାରଦା ପ୍ରସାଦ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ



କେବେ ଓହ୍ଲାଇନଥିବା ଚାଟିକୁ ଧରିବି ମୋ ଦେହରେ, ଦିନ କେଉଁଟା ପାଇଁ ଚାଟିଟା ଆଣିଛି ମୁଁ ଭଧାରେ ।

ଗୋଡ଼ ଚଳମଳ, ମୁଣ୍ଡ ଝାଉଁ ଝାଉଁ, ବୁଣ୍ଡ ହାଉଁ ପାଇଁ,ରାସ୍ତା ରେ ଲାଗିଛି ଅଭିମାନ ଭରା ଟ୍ରକ୍ ଟ୍ରକ୍ ଲାଗି ଲାଗି ।

କାଳବେଶାଖୁର ଚତୁକରେ, କଳିଯାଇଛି ବିଶ୍ୱାସର ବୃକ୍ଷ, ଅସହସ୍ତୁତା ପବନରେ, ଭୁସ୍ତୁଡ଼ି ପଡ଼ିଛି ମୋ ପ୍ରୀତିର ମହଲ ।

ପ୍ରଚାରଣା ଧୂଳିରେ କୁହୁଡ଼ିର କୁହୁକ, ଆଗକୁ ଚାଲିବାକୁ ଲାଗୁଛି ତର ।

ମରି ମରି ବଂଚିଛି ଏତେ ଚିକେ ବିଶ୍ୱାସ, ତଥାପି ଜାଣିଛି କିଏ ଜଣେ ଆସି ଆର୍ଦ୍ଧସି ଦେବ ମନ ।

କାଣିଛି ଶୁଣିଛି, ସଂସାର ଓ ଶୁଣାନ ଭିତରେ ଅତି କମ୍ ଦୂର, ତଥାପି ମୟା ମୋହରେ ଅଲୋଡ଼ା ସମ୍ପର୍କ ।

ଶପଥ କରିବା ଧର୍ମ ଦାଣ୍ଡରେ ହେବା ନାହିଁ ବୋଷା, କାନ୍ଧରେ ବୋହିବା ଭବାରପଣିଆ, ଦୁଃଖ ସହୁଥିବି ବାରମାସୀ ।

♥ ଯୋଡ଼ା କେନ୍ଦୁଝର (ମୋ) ୯୪୩୭୭୧୧୧୮୯୧

## ଦେବୀ ପକ୍ଷ ମହାଦେବ ପ୍ରଧାନ



କିଏସେ ଆସୁଛି ବୋଲି ଜିଣା ଜିଣା ବଉଦ ଫାକରୁ ଖସି ପଡ଼େ ମୁଠା ମୁଠା ନାଳ..

ପୁରୁଣା ସମ୍ଭାଷଣ, ମାତିରେ, ଘାସରେ ରାତିର ପୁଲୁଲୀ ପିଠିରେ..

କିଏ ସେ ? କୁହୁ ମିଛା ଖୁସିବାସା ଝିଅଟିଏ ନାଁ ତାରା ଖୋସା ଓଡ଼ିଶାରେ ଲାଜଲାଳ ମୁହିଁ ଟିଏ ନାଁ ପଦନରେ ଗୋଳା ଧାନ ପୁଲର ଓବାଳିଆ ବାସ୍ତାଟିଏ !

କିଏସେ ଆସୁଛି ବୋଲି ତରବରେ ନଈ ପଠା ପିନ୍ଧିନିଏ କାଶତଣ୍ଡି ପୁଲିଛାପା ସେଫେ ଘାଗେରା ! ଚାଳଘର ମଥାନରେ କିଏ ଆଉ ଖଣ୍ଡି ବିଏ ଦିନବେଳେ ଗୋଛା ଗୋଛା କହି ପୁଲ ତାରା !

ଦିନଶେଷେ ରୁପୁତାପ ଗୋଡ଼ କାଡ଼ି କିଏ ଆସେ କାତକେନ୍ଦୁ ବିହାର ପାଣିରେ ଦେଖୁ ଦେଖୁ ବହୁବର୍ଷ କର୍କଳ ଯାତେରା ।

କିଏସେ ଆସୁଛି ବୋଲି ନଡ଼ିଆ,ତାଳତରୁ ବାହୁଲୀ କେନାରେ ବସାବାନ୍ଧେ ରାତିଭରି ରକତର ପକ୍ଷୀ କାହାର ଏ ଚିତ୍ରତୁଳା ଛୁଇଁଯାଏ ଗାଁବାଣ, ବିଲ,ଝିଲ, ଶୁନଶାନ ନଈଘାଟ ଦୁଣିଦେଇ ଅଭୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ଅବା ଚକିପେଣା ଗହମ ରୁନାର ସଫା ସଫା ରାତି ।

କାହା ପାଇଁ ଶଙ୍ଖ ପିଠିରେ ଭରା ଦେଇ ଆସେ ଆସେ ରାତି ଖସେ ଖସେ ଅବା ହଂସୁଲି ତେଣାରେ ଲହରେଇ ଓମକାର ସଂଗୀତ

କାହା ପାଇଁ କ୍ଷୀରାଭିରୁ ଛୁଟିଆସେ ଅସରଳି ଧଳାଦେଇ ଭରିଯାଏ ମୁକୁତାରେ ଖାଁ ଖାଁ କ୍ଷେତ । କିଏସେ ?

♥ ଗାରୋଇ, ନାଉରା, ଜଗତସିଂହପୁର (ମୋ) ୮୨୪୫୫୧୭୭୬୫

## ରାତି ହେଲେ ଆସୁନାହିଁ ନୂଆ ନୂଆ ସପନ ମାନସ ରଞ୍ଜନ ମହାପାତ୍ର



ଦିନଯାକ ପବନଟା ରହିଥାଏ ବାଉଳି ସଜ ହେଲେ ଶୁଭିଯାଏ ଚଢ଼େଇକ କାକଳି କେତେ ଦୂର ଦୂନିଆଁରୁ ଆସୁଥାଏ ମଇନା

ଖରା ହେଲେ ବୁଲିବାକୁ ଚାଲିଯାଏ ତାରନା କରୋନା ଆସିବା ଦିନୁଁ ସିଏ ଆଉ ଆସୁନି କେତେ ଲୋକ ଗଲେ ତାଲି କିଛି ବୁଝି ହେଉନି

ଗାତ ଆଉ ଶୁଭୁନାହିଁ ଅପତରା ସହରେ ଗାଡ଼ି ମତର ଶବ୍ଦରେ ହଳିଗଲା ଜୀବନ ରାତି ହେଲେ ଆସୁନାହିଁ ନୂଆ ନୂଆ ସପନ

ପବନଟା ସୁମ୍ ସୁମ୍ କାକଳି ବି ଶୁଭୁନି ଭାରି କଷ୍ଟ ଲାଗେ ଆଜି କିଛି ଭଲ ଲାଗୁନି ।

♥ ଶୀଳାଚିତ୍ରପ୍ତ ମଧୁବନ ଷଷ୍ଠ ଗଳି ଚିକରପତା ରୋଡ଼, ପୁରୀ (ମୋ) ୯୮୯୧୯୪୬୭୨୮

## ସର୍ଜନାର ଗୀତ ନିରଞ୍ଜନ ନାୟକ



ତୋଳିବାକୁ ଚାହଁ ଯଦି ତୋଳିଦିଅ ତୁମ ଆମ ଚାରିପାଖେ ମାନବିକତାର ସୁରକ ପ୍ରାସାଦ ଯେଉଁଠି ଜୀବିଥିବ

ମାନବିକତାର ମୂଲ୍ୟବୋଧ । ଯଦି କେବେ ସେଇ ପ୍ରଶାନ୍ତିର ପ୍ରାସାଦ ଭିତରେ ଧସେଇ ପଶେ ନିଶ୍ଚରତା, ଅନାବିକତା, ଅମଣିଷତା, ଚର୍ଚ୍ଚି ଅହଂକାରିତା ଷଠତାର ଶବ୍ଦ ତାହାର ରୂପେ ପ୍ରତିବାଦକର ପ୍ରତିରୋଧ କର ମଣିଷପଣିଆର ପାଟେରିଟିଏ ହୋଇ ।

ଦେଖ, ଏବେ ତ ସବୁ ପ୍ରାସାଦ ଗୁଡ଼ିକ ଅବସାଦରେ ଭରା ଯେଉଁଠି ସ୍ୱେଦ ମମତା ଶାନ୍ତି ପ୍ରୀତି

ଆଦର୍ଶ କମିଛି ଉର୍ଦ୍ଧା ଦୁଃଖ ଅନାଦରତା ପ୍ରତି ସମୟରେ ପ୍ରାସାଦଟିକୁ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ କରିରଖି

ଏମିତି କର ତୁମ ପ୍ରାସାଦର ଚାରିପାଖ ସ୍ୱେଦ ମମତା ଶାନ୍ତି ପ୍ରୀତିର ଗଢ଼ ଲଗାଇଦିଅ ଯେଉଁ ଗଢ଼ତାଳ ଗୁଡ଼ିକରେ ତୁମେ ନିଜଟି ବସିପାରୁଥିବ ପାଉଥିବ ଶାନ୍ତିର ପିୟୁଷ ଗାଉଥିବ ସର୍ଜନାର ଗୀତ ପକ୍ଷାଟିଏ ହୋଇ ।

♥ ଚିକିରି, କାଶୀପୁର, ରାୟଗଡ଼ (ମୋ) ୯୪୩୭୩୧୭୪୧୭

## ବଞ୍ଚିବାକୁ ହେବ ସ୍ୱଦୀପ ପଟ୍ଟନାୟକ



କିଛି ଆଶା ଓ ନିରାଶା ଭିତରେ ପାଦରେ ପାଦ ମିଶାଇ ଚାଲିବାକୁ ହେବ । କର୍ମ କରିବାକୁ ଅବତରଣ ଏ ଧରାପୃଷ୍ଠେ କର୍ମକରି ମୃତ୍ୟୁକୁ କୋକେଇ ଦେବାକୁ ହେବ ।

ଅନ୍ଧାର ଭିତରେ ହଳି ଯାଉଥିବା ଆଲୋକର ଠିକଣା ଖୋଜିବାକୁ ହେବ । କଷାବଣ ଭିତରେ କ୍ଷତାହତ ପାଦରେ ପୁଲର ସମ୍ଭାନରେ ଅଗ୍ରସର ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଶେଷ ନିଶ୍ୱାସ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ଚକ୍ରରେ ପେଶି ହୋଇ ବଞ୍ଚିବାକୁ ହେବ ।

ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଶୂନ୍ୟତା, ବ୍ୟଥା ବ୍ୟର୍ଥତାର ଅନୁଭବକୁ ସାଥେ ନେଇ ଗତି କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ସଂକୀର୍ଷତାକୁ ପରିହାର କରି ସଂଗ୍ରାମକୁ ଚିର ସହଚର କରି ଲକ୍ଷ୍ୟପଥ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ହେବ । ଯମ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଆର୍ତ୍ତନାଦକୁ ଖାତିର ନ କରି କୁଡ଼ି କୁଡ଼ି ମଲା ସ୍ୱପ୍ନକୁ କବର ଦେଇ ନୂତନ ଆଶାର ଆଲୋକ ଖୋଜିବାକୁ ହେବ ।

♥ ଜିଲ୍ଲା ବିଚାରାଳୟ, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଚାଉନ, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା (ମୋ) ୯୭୭୩୫୪୬୭୬୭

## ଗୋଟେ ଦୁଷ୍ଟର୍ମ ପାତିତାର ସ୍ୱରଲିପି



ଭକ୍ତ ଚରଣ ସୁନାନୀ

ଭାବୁଥିଲି ସାରାଜୀବନ ଏମିତି ଲୁଚେଇ ଦେବି ଛାଡ଼ି ତଳେ ମୋ ଅକୃତ୍ୟା ବ୍ୟଥାକୁ ଆଖି ପଲକରେ ସବୁ ଲୁହକୁ ମିଛର ଲପାପାରେ ସବୁ ସତକୁ ଅନ୍ଧାରରେ ପଶତରେ ସବୁ ଲାଜକୁ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ବାଗକୁ ।

କାଉଁସିକି ଏମିତି ସମାଜରେ ଉଆଁଶା କନ୍ୟାଟେ ପରି ମୁହିଁରେ ମୁଠାଏ ଅନ୍ଧାର ବୋଲି ଯେମିତିକି ମତେ କେହି ଚିହ୍ନି ପାରିବେନି ଚାକିବେନି ହାତଠାରି ପତାରିବେନି ମତେ ଆଉ ସେ ପୁରୁଣା କଥା ଗୋଟି ଗୋଟି ଅତୀତର ଛାଡ଼ି ଚିରି ।

ଭାବୁଥିଲି ନିଯୋଡ଼ ନିଦରେ ଶୋଇଯିବି ସବୁ ଦୁଃଖ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ତଳିତା ତଳେ କାଳି ହେଲେ ଶାନ୍ତିରେ ଶୋଇ ପାରିଲିନି ସାରା ରାତି

ଚିକେ ନିଶ୍ୱାସ ମାରି ରହି ପାରିଲିନି ଗୋଟେ ବି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଚିକେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧରି ମନକୁ ବୁଝେଇ ।

ଯେତେ ନିଜକୁ ବୁଝାଉଥିଲି ବାରମ୍ବାର ସେତେ ବ୍ୟସ୍ତ ବିସ୍ତ୍ରତ କରୁଥିଲି ମତେ ସେ ଭୟଙ୍କର ରାତିର କଣ୍ଠର ଦୁଃଖ ସେ ଅକୃତ୍ୟା ଦେବନା ସେ ଦୁଃଖଦ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ।

ଶେଷରେ କାଉଁସିକି ଇଚ୍ଛା ମରିଗଲା ମରିଗଲା ନ୍ୟାୟ ପାଇଁ ବଞ୍ଚିଥିବା ଅଭିଳାଷ ! ହୋ ମଣିଷମାନେ ! ହେଉ ନିଅ, ଏବେ ସିଂହାସି ଦେଲି ସାଉତି ରଖୁଥିବା ଛାଡ଼ି ତଳେ ସମସ୍ତ ଆଶା, ଭରସା ଓ ଅସହାୟ ନିଶ୍ୱାସ ।

♥ ଖୁଣ୍ଟିଆ, ପର୍ଲା, କଳାହାଣ୍ଡି (ମୋ) ୯୩୩୭୭୭୪୭୭୧

## ବାଲିଘର ଜୟନ୍ତ କୁମାର ମଲ୍ଲିକ୍



ପାଶେ ନାହିଁ ବୋଲି ପାଶୋରି ଯାଇଛ ଅପାଶୋରୀ ପିଲା ଦିନ ଏରଠି ଗଡ଼ିଲେ କେତେ ବାଲିଘର ଏଯାଏ ଅଛି ତା' ଚିହ୍ନ ।

ଏରଠି ବୁଲିଲୁ ହାତେ ହାତ ଛନ୍ଦି ପୁଲିଛି ସାଗର ଛାଡ଼ି ଗୋଟିଏ ଶେଯରେ କେତେଯେ କଟିଛି ଆମର ସୁଖର ରାତି । ପାଉଁଶ ହୋଇଲା ସେଦିନର ସ୍ମୃତି କେବଳ ତୁମ୍ଭର ପାଇଁ ତୁମେ ଚାଲିଗଲ ସବାରାରେ ବସି ତୁମକୁ ରହିଛି ଚାହିଁ । ମତେ କହେଇଛ, କାନ୍ଦିବ ବୋଲି ମୁଁ ଦେଉନାହିଁ ଅଭିଶାପ ଏତିକି କାଣିଛି ଭଲ ପାଉଥିଲି ମନରେ ନରଖ ପାପ ।

## ପଢ଼ିଆ ମୂଳ ଆସାମୀ- ମିଷ୍ଟୁଲ ହାଜରିକା ଅନୁବାଦ- ଅଜିତ ପାତ୍ର



ତମ ପାଇଁ ଖାଲି ଖରା-ବର୍ଷା-ପବନ ମୁଣ୍ଡରେ ନେଇ ବସିଥାନ୍ତି ମୋ' ବାପା

ବାପାଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଅକୃତ୍ୟ ହୁଏ ଆମର ନିଶ୍ୱାସ

ତମ ଜଟ-ବୁଡ଼ିରେ ବାନ୍ଧି ରଖେ ସବୁଜ-ସୁନେଲି ଦେଶି ଆମେ ବଞ୍ଚିଥାଇ ପୁଅମାନା ନଈ ଯେତେଦିନ ନା ସମୁଦ୍ର ହୁଏ ଆମେ ବଞ୍ଚିଥାଇ ଯେତେଦିନ ନା ଆକାଶର ଆଖି କଳା ହୁଏ ହେ ଆମର ସବୁକିମ୍ପା ପଢ଼ିଆ ତୁମପାଇଁ ଆମେ ଦ୍ୱିମୁଖୀ ଖାଇବାକୁ ପାଉ ।

ତମେ ଭଲ ନରହିଲେ ଆମେ କ୍ଷୁଧାର୍ଥ ଭିକ୍ଷୁକ ହେଉ ।

♥ ସଦ୍ୟ ଓଡ଼ିଶା ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀ ବାରିପଦା, ଓଡ଼ିଶା (ମୋ) ୯୮୭୧୨୨୯୭୦୨

♥ ଶୁଭକିନ୍ଦ, ନୟପୁର, ଯାଜପୁର (ମୋ) ୯୪୩୭୩୬୫୭୭୭





