

ବିବିଧ

ଦେଶ ବିଦେଶର ଜଣାଅଜଣା

ବିଷୟ

ଧୂଳି ପ୍ରତିଧୂଳି

୧୦ ମାସିଆ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରେମୀ ମଲାଲକା ଅରୋରାଙ୍କ ଫିଟ୍ନେସ୍ ମନ୍ତ୍ର



ଶାର୍ଷକ ପଢ଼ି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗୁଥିବ; କିନ୍ତୁ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସତ । ସାଧାରଣ ଭାବେ ଛୋଟ ଶିଶୁଙ୍କର ସମୟ ଖେଳକୁଟ କିମ୍ବା ଶୋଇବାରେ କଟିଥାଏ । ପଢ଼ିବା ଭଳି କୌଣସି କଥା ସେମାନଙ୍କ ମନକୁ ଚାଲୁନାହିଁ ନାହିଁ । ଆଜିକାଲି ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ମୋବାଇଲ୍ ସବୁକିଛି । କିନ୍ତୁ ଏବେ ସୋସିଆଲ୍ ମିଡ଼ିଆରେ ଜଣେ ୧୦ ମାସିଆ ଶିଶୁ ବିଷୟରେ ଖୁବ୍ ଚର୍ଚ୍ଚା ଚାଲିଛି । ଶୁଣିବାକୁ ମିଳୁଛି, ଏତେ କମ୍ ବୟସରେ ସେ ବହି ପଢ଼ିବାକୁ ପୂରା ପାଗଳ । ଦିନସାରା କେହି ନା କେହି ତାକୁ ବହି ପଢ଼ି ଶୁଣାଇବା ନିତାନ୍ତ କାନ୍ଦୁନା । କିଛି ନ ବୁଝିଲେ ବି ତାକୁ ବହି ପଢ଼ିବାକୁ କ'ଣ ମିଳୁଛି କେହି ଜାଣିପାରୁ ନାହିଁ । ହେଲେ ତା'ର

ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେନାହିଁ । ଏହି ପୁସ୍ତକ ପ୍ରେମୀଙ୍କ ନାଁ ହେଉଛି ଏନେଟ୍ । ଏନେଟ୍ ଦିନରାତି କେବଳ ବହି ପଢ଼ି ଶୁଣିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛି । ବହି ପଢ଼ିବାକୁ ବନ୍ଦ କଲେ, ସେ କୋରସୋରରେ କାନ୍ଦିବାକୁ ଲାଗୁଛି । ଏଣୁ ତା' ସାମ୍ନାରେ ଅନବରତ ବହି ପଢ଼ିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି । କେବଳ ଶୋଇବା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସମୟରେ କମ୍ ବୟସରେ ସେ ବହି ପଢ଼ିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛି । ଦିନସାରା କେହି ନା କେହି ତାକୁ ବହି ପଢ଼ି ଶୁଣାଇବା ନିତାନ୍ତ କାନ୍ଦୁନା । କିଛି ନ ବୁଝିଲେ ବି ତାକୁ ବହି ପଢ଼ିବାକୁ କ'ଣ ମିଳୁଛି କେହି ଜାଣିପାରୁ ନାହିଁ । ହେଲେ ତା'ର

> ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସେ ଫଳଭରଣ କିମ୍ବା ପରିବା ଭରଣ ପିଇବାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଥାନ୍ତି । ମଲାଲକାଙ୍କ ମତରେ ଏହା ତାଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଖୁବ୍ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ।
> ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ପରେ ସେ ଏଭାକାଡୋ ଫଳ ସହ ହେଉ ଟୋଷ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଦ୍ୱିପହର ଓ ରାତ୍ରିଭୋଜନରେ ସେ ସିଂହା ପରିବା ସହ ୨ଟି ଭୃତ ଖାଆନ୍ତି । ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ସେ ଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥିବାର କହିଛନ୍ତି । ମାସକୁ ଅଳ୍ପଟିଏ ରେଷ୍ଟୋରାରେ ନିଜ ମନପସନ୍ଦ ଖାଦ୍ୟ ନିଶ୍ଚୟ ଖାଇଥାନ୍ତି ମଲାଲକା ।
> ମିଠା ଓ ଚିନି ଆଦି ଖାଇନଥିବା ମଲାଲକା ମହୁ, ଗୁଡ଼ ନିଜ ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ସାମିଲ କରିବାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ଏହା ସହ ପ୍ରତି ମିନିଟରେ ଘିଅ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପରତା ସେ ଖାଆନ୍ତି । ଏହା ମଧ୍ୟ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ବୋଲି ମଲାଲକାଙ୍କ ମତ ।
> ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସବୁଠୁ ଜରୁରୀ ହେଲା ି ଘଣ୍ଟା ଗଭୀର ନିଦ ଓ ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି । ସେ କୌଣସି ଦାମୀ ପ୍ରସାଧନ ଲଗାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁନାହାନ୍ତି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । ମାନସିକ ଚାପରେ ରହୁଥିବା ଯୁବତୀ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ଜେଣ୍ଡର ଖୁବ୍ ଝଡ଼ିବା ସହ ତୃତୀୟ ଭାଗ ପଢ଼ିଥାଏ । ଏଣୁ ଏସବୁ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ମଲାଲକା ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।



ବଳିଭତ ଅଭିନେତ୍ରୀ ମଲାଲକା ଆରୋରାଙ୍କ ତୃତୀୟ ଏସୀଏ ବସୟର ଛାପ ପଢ଼ିନାହିଁ । ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ନେଇ ସଚେତନ ଏଇ ଅଭିନେତ୍ରୀ ନିଜକୁ ଫିଟ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ କଷ୍ଟରତ କରନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ଚର୍ଯ୍ୟା ଏହିଭଳି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।



ସାତ ସମୃଦ୍ଧ ପାରି ଭାରତୀୟ ମହିଳାଙ୍କ ବ୍ୟବସାୟ

କଠିନ ପରିସ୍ଥିତିର ଯେ ମୂଲ୍ୟ ଅଛି, ଏହାକୁ ସ୍ୱଳ୍ପ ପ୍ରମାଣିତ କରିଛନ୍ତି ବିହାରର ବୋଧଗୟା ନିବାସୀ ମହିଳାମାନେ । ଅନଃରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ସ୍ଥଳ ଭାବେ ପରିଚିତ ବୋଧଗୟାକୁ ସ୍ଥଳ ଭାବେ ହଜାର ହଜାର ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଆସିଥାନ୍ତି । ଭାରତୀୟ କାର୍ତ୍ତବୀୟ ହୋଇଥିବା ପୋଷାକ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜିନିଷ ପତ୍ର ବିଦେଶୀ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କର ଖୁବ୍ ମୋହ । ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳର ମହିଳାମାନେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ରୋଜଗାର ନିମନ୍ତେ ନିଜେ ଦକ୍ଷ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ଲୋନି ନାମ୍ନୀ ମହିଳା ଦରଜୀ କାମ, ଅନିତା ମେହେରୀ ଲଗାଇବା ଅନ୍ୟମାନେ ମିଳିତ ଭାବେ ଡିଜାଇନର ବ୍ୟାଗ୍ ତିଆରି କଲେ । ବିଦେଶୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଦେଖି ଭଲ ମୂଲ୍ୟରେ ଏସବୁ କିଣିନେଉଥିଲେ । ପାଖାପାଖି ଅଢ଼େଇ ବର୍ଷ ତଳେ ଉତ୍ତରାଞ୍ଚଳର ମାଲୁନିବାସୀ ପେସନ୍ ଡିଜାଇନର ସୁଜି ରିନେ ଏଇ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଭ୍ରମଣ ପାଇଁ ଆସିଥିଲେ । ସ୍ଥାନୀୟ ମହିଳାଙ୍କ କଳାକୃତି ଦେଖି ସେ ଦେଖି ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ସହ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଡିଜାଇନିଂ ଶିକ୍ଷା ଦେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ । ଗ୍ରାମୀଣ ମହିଳାମାନେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ରୋଜଗାର ଆଶାରେ ସୁଜିଙ୍କ ନିକଟକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଡିଜାଇନିଂ ଶିଖିଲେ । ସେବେଠାରୁ ବୋଧଗୟା ମହିଳାଙ୍କ ହାତତିଆରି ପୋଷାକ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀକୁ ସୁଜି ମାଲୁ ନେଇ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ମାଧ୍ୟମରେ ବିକ୍ରି କରୁଛନ୍ତି । ସାତ ସମୃଦ୍ଧ ପାରି ବ୍ୟବସାୟରେ ଭାରତୀୟ ମହିଳାମାନେ ଖୁବ୍ ଲାଭବାନ୍ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ଯିବାର ଥିଲା ପଞ୍ଜାବ, ପହଞ୍ଚିଲା ଚୀନରେ

ଯିବାର ଥିଲା ପଞ୍ଜାବ, ପହଞ୍ଚିଲା ଚୀନରେ... । ଏହା ଏକ ଫିଲ୍ମର ଗୀତ ଭଳି ଲୁଗୁଥିଲା ବେଳେ ଚଣ୍ଡିଗଡ଼ରେ ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କ ସହ ବାସ୍ତବରେ ଏହା ଘଟିଛି । କେବଳ ଗୋଟିଏ ଅକ୍ଷର ତୁଟି ଯୋଗୁ ଯେଉଁ ପାର୍ସଲଟି ପଞ୍ଜାବର ଏକ ଗାଁରେ ପହଞ୍ଚିବା କଥା ତାହା ଚୀନରେ ପହଞ୍ଚିଲା । ଚଣ୍ଡିଗଡ଼ର ଜଣେ ମହିଳା ପରିବହକୋଟରୁ ନିଜ ମାଆଙ୍କ ପାଇଁ ରଥ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଔଷଧ ପାର୍ସଲ କରିଥିଲେ । ତେବେ ଗାଁର ନାମ ବୁଝିବାରେ ତୁଟି ଯୋଗୁ ପାର୍ସଲଟି ଚୀନର ରାଜଧାନୀ ବେଜିଂରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା । ମନିମାକରା ନିବାସୀ ବଳବିନ୍ଦର ଲୌରଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ପରେ ଜିଲା ଖାଉଟି ଅଦାଲତ ସେକ୍ଟର ୧୭ ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସ୍ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଠିକଣାରେ ପରିବହକୋଟ ଜିଲ୍ଲାର କାୟତୋ ଚନ୍ଦ୍ରଲର ଚେନା ଗ୍ରାମର ନାମ ଲେଖାଥିଲା । ଯାହାକୁ ଭୁଲରେ ଚାଇନା ବୋଲି ବୁଝାଯାଇଥିଲା । ତେବେ ଏହି ପାର୍ସଲଟି ଜାନୁଆରୀ ୧୯ରୁ ୨୭ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେଜିଂରେ ରହିବା ପରେ ଜାନୁଆରୀ ୩୧ରେ ଫେରିଆସିଥିଲା ବଳବିନ୍ଦର ନିକଟକୁ । ଅନ୍ୟପଟେ ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସ୍ ଅଧିକାରୀ ନିଜର କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ମାନି ନାହାନ୍ତି । ସେମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ପାର୍ସଲ ଉପରେ ତେଲିଭିଡି ଚାଇନା ଲେଖାଯାଇ ଦୂର ଦୂର ହୋଇଛି । ଆମ ପଦ୍ମ କୌଣସି ଭୁଲ ହୋଇନାହିଁ ।

ଟିପ୍ପଣୀ: ମୁତ୍ ବନାଇବା ପାଇଁ

ରିଲେସନ୍ସିପରେ ସେକ୍ସ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ନେଇଥାଏ । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସମୟରେ ଏହାକୁ ନେଇ ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥାଏ ବଡ଼ ଉତ୍ସାହ । ହେଲେ ସମୟ କ୍ରମେ ବିଭିନ୍ନ ଦାୟିତ୍ୱ, କର୍ମ ବ୍ୟସ୍ତତା କାରଣରୁ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଆଉ ଏହା ସମ୍ପର୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଲାଗୁଛି ଆପଣଙ୍କ ରିଲେସନ୍ସିପ୍ ଏହି ସମୟ ଦେଇ ଗତି କରୁଛି, ତେବେ ଏହାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ, ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଟିପ୍ପଣୀ ଅନୁସରଣ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

- ◆ ଆପଣ ଉଭୟେ କେତେ ବି କର୍ମଚାପରେ ରୁହନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି, ଅତିକମ୍ରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ବାହାର କରି ଉଭୟେ ଏକତ୍ର ବିଚାରଣା ଦରକାର । କିଛି ସ୍ଥାନ ବୁଲିବାର ଯୋଜନା ରଖନ୍ତୁ, ଖୋଲାଖୋଲି କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ଆପଣଙ୍କ ରିଲେସନ୍ସିପ୍ ଦୀର୍ଘଦିନ ହୋଇଯିବା ଅର୍ଥ ଆପଣ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଛାଡ଼ିଦେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ରୋମାନ୍ସ୍ ସବୁବେଳେ ରହିବା ଦରକାର । ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଆପଣଙ୍କୁ ଆଗାମୀ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ଆହୁରି ସହଜ କରିବ ।
- ◆ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ଡିନର୍ ତେବେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରେମକୁ ମଜବୁତ କରିବ । ଓ ଆପଣଙ୍କୁ ନେବାରେ ବଡ଼ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ କ୍ୟାଣ୍ଡେଲ୍ ଲାଇଟ୍ ଡିନର୍ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ବହୁତ ଭଲ । ନଚେତ୍ ଖାଇବା ଦରକାର । ଏହା ଉଭୟଙ୍କୁ ଆହୁରି ହୃଦୟର ପାଖକୁ ଆଣିଥାଏ ।
- ◆ ଉଭୟ ପତି-ପତ୍ନୀ ପରସ୍ପରକୁ ସେକ୍ସି ଗିଫ୍ଟ ଦେବାକୁ ଅସହଜ ମନେକରିଥାନ୍ତି । ହେଲେ ମନେ ରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ଏହି ଉପହାର ମାଧ୍ୟମରେ ଆପଣ ନିଜର ମନର କଥା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବାର ବିଷୟକୁ ଅବଗତ କରାଇ ପାରିବେ ।
- ◆ ସମ୍ପର୍କ ସମୟରେ ସବୁବେଳେ ମନେ ରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ଆପଣ ରୋମାନ୍ସ୍ କୁ ଭୁଲି ନାହାନ୍ତି । ଯେତେ ବିଳମ୍ବ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ରୋମାନ୍ସ୍ କରିବା ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହା ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ୱରା ପାଇଁ ଅତି ଜରୁରୀ ।



ସୁଖ୍ୟାତି ପାଇଁ ପୁରସ୍କୃତ ଗ୍ରାମ

ଛତିଶଗଡ଼ର ଯଶପୁର ଜିଲ୍ଲାର ଏକ ଛୋଟ ଗ୍ରାମ ହେଉଛି କନମୋରା । କିଛି ବର୍ଷ ତଳେ ପୁରୀ ରାଜ୍ୟରେ ଏହି ଗ୍ରାମ ନିଜ ସୁଖ୍ୟାତି ପାଇଁ ଜଣାଯାଇଥିଲା । ଗ୍ରାମର ପ୍ରତ୍ୟେକ



ବୟସର ପୁରୁଷ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ରହି ବିଭିନ୍ନ ଅପରାଧକାରୀମାନ କରୁଥିଲେ । ଏର କାରଣରୁ ନିୟମିତ ପୁଲିସ୍ ମଧ୍ୟ ଗାଁକୁ ଆସୁଥିଲା । ଏଭଳି ଦୁଶ୍ୱାସତ ୭ ବର୍ଷ ତଳେ ଥିଲା । ଏବେ କିନ୍ତୁ କନମୋରା ଗ୍ରାମ ନିଜ ସୁଖ୍ୟାତି ନିମନ୍ତେ ରାଜ୍ୟସ୍ତରରେ ପୁରସ୍କୃତ ହୋଇଛି । ଗ୍ରାମର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ସେଠାରେ ମହିଳାମାନେ । ଆରମ୍ଭ ସମୟରେ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଅପୂର୍ବିୟା ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ନିଜ ଆତ୍ମୋକ୍ତ୍ୟ ପଛପୁଷ୍ଟା ଦେଇନଥିଲେ । ଗାଁର କନେକ ମହିଳା ହେଉଛନ୍ତି ୬୪ ବର୍ଷୀୟା ନିଲୁ ଲାଲୁ । ସାମାଜିକ ଏବଂ ନିଶା ସେବନ କରି ଅକାଳରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲେ । ଦୁଇ ପୁଅ ମଧ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁବେଳକୁ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କଲେ । ବୋହୂ ତୁହେଁ ଯେତେ ବୁଝାଇଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଫଳ ମିଳିନଥିଲା । ଶେଷରେ ମହିଳାଙ୍କ ଏହି ଅଭିଯାନରେ ସେମାନେ ସାମିଲ ହୋଇ ନିଜ ପୁତ୍ର ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଫିଙ୍ଗିବା ସହ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସରକାରୀକୁ ମଧ୍ୟ ଜାଳିପୋଡ଼ି ଦେଲେ । କିଛି ଦିନ ଏହି ଆତ୍ମୋକ୍ତ୍ୟ ଚାଲିଲା । ଶେଷରେ ଗାଁର ପୁରୁଷମାନେ ବୁଝିପାରିଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ସୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିଁ ଏଭଳି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଛି । ଆଜିର ସମୟରେ ଗାଁର କୌଣସି ପୁରୁଷ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ସ୍ପର୍ଶ ମଧ୍ୟ କରୁନାହାନ୍ତି । ଏପରିକି ଗତ ୭ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଗାଁରେ କିମ୍ବା ପାଖ ଗ୍ରାମରେ କୌଣସି ଚୋରା, ଡକାୟତି ମଧ୍ୟ ହୋଇନାହିଁ, ତେଣୁ ପୁଲିସ୍ ଆସିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିନାହିଁ ।

ସିମଳା ଲଙ୍କା

ଲଙ୍କା ଓ ସିମଳା ଲଙ୍କା ଭିତରେ ବହୁ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରହିଛି । ଛୋଟ ଲଙ୍କା ରାଗ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ବଡ଼ ସାଇଜର ସିମଳା ଲଙ୍କା ସେତେଟା ରାଗ ନୁହେଁ । ଏଥିରେ ଭିତାମିର୍ ନା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଯେପରିକି ଆଇରନ, ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, ଆଣ୍ଟି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ ଭରପୁର ରହିଛି ।

ମେଟାବଲିଜିମ୍ ବୃଦ୍ଧି:
ଭିତାମିର୍ ଏ' ଓ ଭିତାମିର୍ ସି'ରେ ଭରପୁର ସିମଳା ଲଙ୍କା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟର ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମ । ଏଥିସହିତ ହୃଦୟ କଠିତ ରୋଗ ଆକ୍ରମ ଓ ମୋଟିଆରିକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ ।
କ୍ୟାନସର ରକ୍ଷା:
ସିମଳା ଲଙ୍କା କ୍ୟାନସରରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରସ୍ତ । କ୍ୟାନସର ସେଲକୁ ବିକଶିତ ହେବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ ସିମଳା ମିର୍ଟ (ଲଙ୍କା) ଖାଇବା ଫଳରେ କ୍ୟାନସର ହେବାରେ ଭୟ କମ୍ ରହିଥାଏ ।

ସନ୍ତରାଣ ଆରାମ:
ସିମଳା ଲଙ୍କାରେ ଏପରି ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ଯାହାକି ତୃତୀୟ ସନ୍ତରାଣ ତଥା ସ୍ୱାଭିଜନ କର୍ତ୍ତ ଆଦି ସନ୍ତରାଣ ହେବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ଏଥିରେ ଗଢ଼ିତ ଥିବା ତତ୍ତ୍ୱ ନାଦୁରାଳ ସେନଜିଲର ପରି କାମ କରିଥାଏ ।

କମ୍ପ୍ୟୁଟି ବକ୍ସ:
ଭିତାମିନରେ ଭରପୁର । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ସହିତ ଲଢ଼େଇ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ବକ୍ସଭାବରେ ଫଳପ୍ରସ୍ତ । ଏହା ସୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉନ୍ନତକରଣକୁ ଚୋକିଥାଏ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ ପାଇଁ ଫଳପ୍ରସ୍ତ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶ:
ସିମଳା ଲଙ୍କାରେ ଆଣ୍ଟିକ୍ସିନ ନାକକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି, ଯାହାକି ମନୋବୋଗାଳୁ ସୁଧାର କରିଥାଏ ଓ ଆମକୁ ସୁଖ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ ବହୁ ଲୋକ ସିମଳା ଲଙ୍କା ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । କାହିଁକି ନା ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରସ୍ତ ।

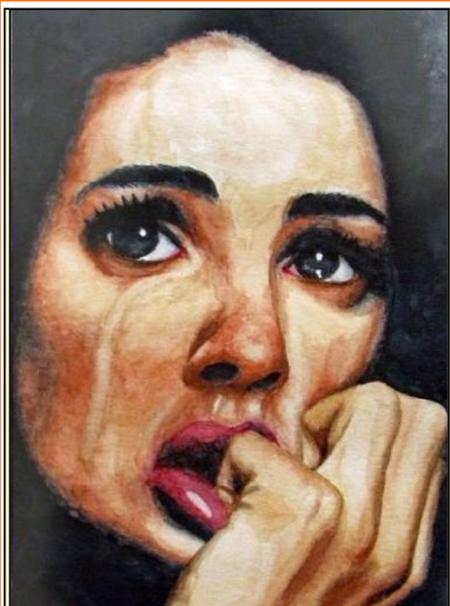


ଘର ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଗିଜର୍



- ଭଲକଣ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ଗିଜର୍: ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ଗିଜର୍ । ପାଣିକୁ ଗରମ କରିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ କପର୍ କ୍ୟାପ୍ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ତୁରନ୍ତ ପାଣିକୁ ଗରମ କରିବାରେ ଏହି ଗିଜର୍ ଭଲଭାବେ କାମ କରେ । ଏହାର ମୂଲ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସେତେ ଅଧିକ ନୁହେଁ ।
- ଗ୍ୟାସ୍ ଗିଜର୍: ବଡ଼ ପରିବାର ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ହେଉଛି ଗ୍ୟାସ୍ ଗିଜର୍ । ସ୍ଥାନାଗାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣତେ ବଡ଼ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ, କାରଣ ଗ୍ୟାସ୍ ଗିଜର୍ ନିମନ୍ତେ ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ । ଗ୍ୟାସ୍ ବର୍ଷର ସହାୟତାରେ ଏଥିରେ ପାଣି ଗରମ ହୋଇଥାଏ । ଆକାରରେ ବଡ଼ ଏହି ଗିଜର୍ ପାଣି ଗରମ ଚାପମାତ୍ରାକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିହୋଇଥାଏ ।
- ଟ୍ୟାକ୍ ଷ୍ଟାଟର୍ ହିଟର୍: ଏହି ହିଟର୍ରେ ପାଣି ସଂରକ୍ଷିତ ହୋଇରହେ । ତେବେ ଅଧିକ ସମୟ ପାଣି ରହିବା ପରେ ପୁଣି ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯାଏ । ଟ୍ୟାକ୍ ଷ୍ଟାଟର୍ ହିଟର୍ ଉଭୟ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଚାଳିତ ଓ ଗ୍ୟାସ୍ ଚାଳିତ ।
- ହାଇଡ୍ରୋ ଷ୍ଟାଟର୍ ହିଟର୍: ଅନ୍ୟ ହିଟର୍ ଠାରୁ ୬୦ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁଥିବା ଏଇ ହିଟର୍ର ମୂଲ୍ୟ କିନ୍ତୁ ଅଧିକ । ଏହି ହିଟର୍ ନିରନ୍ତର ଭାବେ ଗରମ ପାଣିର ପ୍ରବାହକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖେ ।
- ସୋଲାର ଷ୍ଟାଟର୍: ଛୋଟ ପରିବାର ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼େ, ପରେ କିନ୍ତୁ ଏହା ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ସୋଲାର ଶକ୍ତି ସାହାଯ୍ୟରେ ଚାଲୁଥିବା ଏହି ହିଟର୍ ବିଦେଶୀ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଖୁବ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ।

ଏବର୍ଷ ଶୀତର ପ୍ରକୋପ ଅନ୍ୟ ବର୍ଷ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ବୋଲି ଲୋକଙ୍କ ମତ । ଫେବୃଆରୀ ଶେଷ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାରତର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାନ୍ତରେ ଶୀତର ସ୍ୱର୍ଗ ରହିବ । ଏଣୁ ଅଧିକାଂଶ ପରିବାର ଏଇ ଶୀତର ଗିଜର୍ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭବ କରୁଛି । ଏହା ସହ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ବର୍ଷକ ୧୨ ମାସ ନିମ୍ନ ଉଷ୍ମ ପାଣିରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଦେହ ପାଇଁ ହିଟକାରୀ । ବଜାରରେ ଏବେ ବିଭିନ୍ନ ଡିଜାଇନ୍ ଓ କ୍ଷମତାସମ୍ପନ୍ନ ଗିଜର୍ ମିଳୁଛି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଗିଜର୍ କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଏ ବାବଦରେ ଭଲ ଭାବେ ତଥ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ଉଚିତ ।



ଗଇଚାଷ



ପବିତ୍ର ବେହେରା

ଆଦିତ୍ୟ ବାବୁ ଜଣେ ଗୀତିକାର ଯେ ନିଜର ବ୍ରହ୍ମପୁର ଆକାଶବାଣୀରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ବସ୍ତୁ ଅପେକ୍ଷା କରିଆଣି। ବ୍ରହ୍ମପୁର ପରି ଜଣଗହଳ ଅଞ୍ଚଳ କେତେବେଳେ କାହା ସହ ସାକ୍ଷାତ କରି ଦିଏ। ସେ ସାକ୍ଷାତକାର ଚିରଦିନ ଏକ ଉତ୍ସାହୀତା ଚାଲିଯାଇଛି।

ଆଦିତ୍ୟ ବାବୁ ହସ, ହସ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ କହୁଛନ୍ତି। ସେ କେବଳ ନିଜର କାହାଣୀ କହୁଛନ୍ତି ନା, ବରଂ ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି କିଛି କଥା କହିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି।

ଆଦିତ୍ୟ ବାବୁ କିଛି ସମୟ ପରେ ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି କିଛି କଥା କହିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି। ସେ କେବଳ ନିଜର କାହାଣୀ କହୁଛନ୍ତି ନା, ବରଂ ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି କିଛି କଥା କହିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି।

ଆଦିତ୍ୟ ବାବୁ କିଛି ସମୟ ପରେ ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି କିଛି କଥା କହିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି। ସେ କେବଳ ନିଜର କାହାଣୀ କହୁଛନ୍ତି ନା, ବରଂ ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି କିଛି କଥା କହିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି।

ଏତିକି ସମୟରେ ବସ୍ କଣ୍ଠକର ତାଙ୍କ ଛାଡ଼ିଲେ ଛତ୍ରପୁର, ଛତ୍ରପୁର ଉପରେ ଉଠିଲେ।

ରାଣୀ-ମୋ ସ୍ତୋତ୍ର ଆଦିତ୍ୟ ଆଦିତ୍ୟ' ହେଉଛି ଏ ନିଆ ମୋ ଫୋନ୍ ନମ୍ବର ଫୋନ୍ କରିବାକୁ ଯେମିତି ଭୁଲି ନ ଯାଅ।

ରାଣୀ ଘରେ ପହଞ୍ଚି କିତନୀ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିବା ନିଜର ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ପରାରିଲେ ମେଡିସିନ ଖାଇଲେ ?

ବିବେକ ଅତି ବିରକ୍ତ ମନଭାବରେ ପ୍ରତିଭାରେ ଦେଲେ ନିଜେ ଯଦି ସବୁ କିଛି କରି ପାରିଥାଆନ୍ତି। ଗୋଟିଏ କିଅନ୍ତା ଶବ୍ଦ ପରି ଦିନରାତି ଏହି ଖବର ଉପରେ କାହିଁ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି।

ରାଣୀ ଧାର ସୁରରେ ହେଉ ପା ପାଟି କରନ୍ତି। ମେଡିସିନ ଦେଉଛି । ତାଙ୍କ ହାଁ କର କହି ବିବେକ ବାବୁଙ୍କୁ ମେଡିସିନ ଖୁଆଇ ଦେଲେ। ଏହି ସମୟରେ ରାଣୀର ମୋବାଇଲ୍ ରିଙ୍ଗ ହେବାକୁ ଲାଗିଲା।

ରାଣୀ କଲ୍ ରିସିଭ୍ କରି କହିଲେ ହେଁ କିଏ କହୁଥିଲେ। ଆଦିତ୍ୟ-କହୁଥିଲେ କାଲି ସନ୍ଧ୍ୟା ଛଟା ଚିରି ଶିରେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ଆକାଶବାଣୀରେ ମୋର ଗୋଟିଏ ସାକ୍ଷାତକାର ଅଛି। ସମୟ ପାଇଲେ ଶୁଣିବ।

ରାଣୀ ହେଁ ନିଶ୍ଚୟ ଶୁଣିବି । ଆଦିତ୍ୟ-ଧନ୍ୟବାଦ । ଆଜା ତୁମେ ଏବେ କେଉଁଠି ରହୁଛ ଘର ଠିକଣା ପଚାରିବାକୁ ଭୁଲି ଯାଇଥିଲି।

ଗୋପାଳପୁର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ବଡ଼ପୁଟିରେ ରହୁଛି। ମୋବାଇଲ୍ କଥା ସରିନି ବିବେକ ରାଗରେ ଜର୍ଜରିତ ହୋଇ ପଚାରିଲେ କିଏ ଫୋନ୍ କରିଥିଲା।

ରାଣୀ-ମୋର ଜଣେ ସାଙ୍ଗ । ବିବେକ- ସାଙ୍ଗ ନିଶ୍ଚୟ ବୟସେ ଘୋର ଅଟେ । ରାଣୀ-ବିବେକ ତୁମେ କଣ କହିବାକୁ ଚାହୁଁଛ କିଛି କଥା କହିବେ-ଯାହା ସତ ତାହା କହୁଛି । ରାଣୀ-କାହିଁକି ରାଗିଗଲେ କଣ ସତତା ମିଳି ହୋଇଯିବ ।

ରାଣୀ-ତୁମ ସହ ଅପେକ୍ଷାରେ ମୁଁ ଯୁକ୍ତି କରିବାକୁ ଚାହେଁନି। ବିବେକ-ଯୁକ୍ତି କଲେ ହାରିଯିବ। ସେହି ଦିନ ଦୁହିଁଙ୍କ ଝଗଡ଼ା ହୋଇ ରାତି କରିଯାଏ।

ସବୁଦିନ ପରି ରାଣୀ ସକାଳୁ ଆସି କଲେଜ ଯିବା ପାଇଁ ବସ୍ ଅପେକ୍ଷା କରିଥାଆନ୍ତି। ସେହି ରାସ୍ତାରେ ଆଦିତ୍ୟ ବାଲକର ଯାଉଥାନ୍ତି। ହଠାତ୍ ତାଙ୍କର ଆଖି ପଡ଼ିଗଲା ରାଣୀ ଉପରେ।

ଆଦିତ୍ୟ-ଆରେ ରାଣୀ ତୁମେ ଏଠି ଛିଡ଼ା ହୋଇଛ କ'ଣ ସିଦି ବସ୍ତୁ ଅପେକ୍ଷା କରିଛି। ରାଣୀ-ହଁ କଲେଜ ଯିବାର ଅଛି ତୋ ।

ଆଦିତ୍ୟ- ଚାଲନା ମୁଁ ନେଇ ତୁମ କଲେଜରେ ଛାଡ଼ି ଦେଇ ଆସିବି। ଏହି ବାହାନାରେ ତୁମ କଲେଜଟାକୁ ଦେଖୁନେବି।

ରାଣୀ-ହେଲେ ତମେ କୁଆଡ଼େ ଯାଉଥିଲ। ଆଦିତ୍ୟ-ମୁଁ ମୋର ଗୋଟିଏ ରେକର୍ଡିଙ୍ଗ ଥିଲା କିନ୍ତୁ ମୋର ଚିକିତ୍ସା ତେରି ହେଲେ ଚାଲିବ। ବସ ଯିବା।

ଶେଷରେ ରାଣୀ ରାଜି ହୋଇ ଆଦିତ୍ୟର ବାଇକ୍ ପଛପଟେ ବସିଲା।

ରାଣୀ-ଆମେ ଗେଟ୍ ବଜାର ପଟେ ଥିବା ଆଦିତ୍ୟ-ହସି ହସି କହିଲେ ଗେଟ୍ ବଜାର କଣ ତୁମେ ଯଦି କହିବ ଇଣ୍ଡିଆ ଗେଟ୍ ନେଇ ବୁଲାଇ ଆଣିବି।

ରାଣୀ-ନା ବାବା ମୋତେ ନେବା ଦରକାର ନାହିଁ। ପ୍ରଥମେ ତୁମ ଶବ୍ଦଗୁଣ କବିତାକୁ ବୁଲେଇ ଆଣ।

ଆଦିତ୍ୟ-ଆଜା କାଲି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଆକାଶବାଣୀରେ ମୋ ପୋସ୍ତାମ୍ ଶୁଣିଲ ?

ରାଣୀ-ହଁ ହେଲେ ମୋ ନାଁ କହିବା କ'ଣ ଦରକାର ଥିଲା। ଆଦିତ୍ୟ-ଆରେ ବାବା ରାଣୀ ବିନା ଆଦିତ୍ୟର କବି ଜୀବନ ଅସମ୍ଭବ।

ତୁମେ ମୋ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ରାଣୀ। ମୁଁ ଆଜି ଯାହା କିଛି ସବୁ ତୁମ ପାଇଁ ତୁମେ ଯଦି ମୋ ଜୀବନରେ ଆସି ନଥାଆ ମୁଁ କିଛି କରିପାରି ନଥାନ୍ତି।

ତୁମେ ମୋର ସବୁକିଛି। ରାଣୀ ତୁମର ମନେ ଅଛି। ଆମ କଲେଜରେ ଗୁପ୍ତ ତିୟଷ୍ଟନ । ମୁଁ ପ୍ରଥମ ଥର ତୁମ ସହ ଯୁକ୍ତି କରିଥିଲି। ଲଭ ମେରେଜ୍ ଆଉ ଆରେକ୍ଟ ମେରେଜ୍ ନେଇ।

ରାଣୀ- ହଁ ମନେଅଛି ତୁମେ ଜାଣି ଜାଣି ମୋ ଠାକୁ ପଚାରିବ କି ନେଇଛି।

ହୋଇଥିଲା। ଯେତେ ମନା କଲେ ତୁମେ ଶୁଣିବାର ନାଁ ଧରୁନଥିଲ। ଆଦିତ୍ୟ-ଆରେ ବାବୁ ପ୍ରକୃତ ବିବେକା ତୋ ତୁମେ ଥିଲ। ଲଭ ମେରେଜ୍ ନେଇ ତୁମେ କେତେ ଭଲ ପଞ୍ଚକ୍ ସବୁ କହିଥିଲ। ମୁଁ ତୋ ବୋକାଟିଏ କେବେ ପ୍ରେମ କରିବି ସେଥି ଯୋଗୁଁ ଆରେକ୍ଟ ମେରେଜ୍ କୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିଲି।

ଆଜା କହିଲୁ ତୁମେ ଯଦି ସେଦିନ ମୋତେ ବାଧ୍ୟ କରି ନଥାନ୍ତ। ଗୁପ୍ତ ତିୟଷ୍ଟନରେ କିଛି କହିବା ପାଇଁ ମୁଁ କିଏ ଆଉ group competition କିଏ ?

ରାଣୀ ଆଜି ଆଦିତ୍ୟର ସଫଳତାର ପଛରେ ରହିଛି ତୁମର ହାତ।

ରାଣୀ-ଆଜା ଆଦିତ୍ୟ-ହଁ ଏହା ସତ୍ୟ କେବଳ ତୁମର ହାତ।

ରାଣୀ-ହେଉ ହେଉ ଆଉ ରେକର୍ଡି ପଡ଼ିଯିବି, ପଡ଼ିଗଲେ ନା ପିଲାକୁ ଆଉ ପଡ଼େଇ ପାରିବିନି।

ରାଣୀ-ହଁ ହଁ ଏହିଠି ରଖ ସେଇଟା ମୋ କଲେଜ। କ୍ଲାସ୍ ଚାଲୁ ହୋଇଗଲାଣି ପୁଅ ଆଉ କେବେ କଥାହେବ। ଆସୁଛି byy କହି ରାଣୀ କ୍ଲାସ୍ କୁ ଚାଲିଗଲେ।

ଆଦିତ୍ୟ ମଧ୍ୟ byy କହି ସେଠାକୁ ଚାଲି ଆସିଲେ। ଏମିତି କିଛି ଦିନ ବିତିଗଲା ବିବେକଙ୍କ ଶରୀର ଧିରେ ବହୁତ ଖରାପ ହେବାକୁ ଲାଗିଲା।

ତତ୍ପରେ ମଧ୍ୟ କହିଦେଲେ ବିବେକଙ୍କ ଦୁଇଟି କିତନୀ ଖରାପ ହୋଇଯାଉଛି। ଯଦି ଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସା ନ କରାଯାଏ। ସେ ଆଉ ବଞ୍ଚିବେନି। ତୁମେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ତାରି ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଦରକାର। ଏହା ଶୁଣି ରାଣୀ ବହୁତ ଭୀତି ପଡ଼ିଲେ। ସେ କଣ କରିବେ ତାର ନିଜର ବୋଲି ତୋ କେହି ନାହିଁ। ଯାହା କିଛି ଟଙ୍କା ଥିଲା ବିବେକଙ୍କ ଚିକିତ୍ସାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଯାଇଛି। ଏହି ସମୟରେ ରାଣୀର ଆଦିତ୍ୟ କଥା ମନେ ପଡ଼ିଗଲା। ପୁଣି ମନରେ ଭାବନା ଆସୁଥାଏ। ଜଣେ ଅଜଣା ବ୍ୟକ୍ତି ଏତେ ଟଙ୍କା କ'ଣ ଦେଇ ପାରିବ। ଏମିତି କୋହଲରା ଭାବରେ ଆଦିତ୍ୟକୁ କଲ୍ କଲେ।

ଆଦିତ୍ୟ- ହଁ ରାଣୀ କୁହ ରାଣୀ କୋହଲରା ପୁରରେ ଆଦିତ୍ୟ ଗୋଟିଏ କଥା କହିବି। ଆଦିତ୍ୟ- ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଦେଇ ଆରେ କୁହ ।

ରାଣୀ-ମୁଁ କଣ କହୁଥିଲି କି ଆଦିତ୍ୟ- କହୁନ କିଛି ଅସୁବିଧା ହୋଇଛି।

ରାଣୀ ଆଖିର ଲୁହ ଧାର ପୋଛି ଦେଇ ମନରେ କୋହ ରଖି

କହିଲେ । କିଛି ଟଙ୍କା ମୋତେ ଦେଇ ପାରିବ।

ଆଦିତ୍ୟ- ହଁ କେତେ ଦରକାର ରାଣୀ- ଦରକାର ତୋ ବହୁତ ଅଛି ତୁମେ କେତେ ଦେଇ ପାରିବ। ଆଦିତ୍ୟ -କହିବ ଯଦି ମୋ ଜୀବନଟା ତୁମକୁ ଦେଇ ଦେବି।

ରାଣୀ- ଆଦିତ୍ୟ, ଲବସ୍ ନବ୍ ଏ କୋକ ।

ଆଦିତ୍ୟ- ଆଜା କଣ ହୋଇଛି କୁହ ?

ରାଣୀ- ଚାଲକ କିତନୀ ଦୁଇଟି ଯାକ୍ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଛି। ତତ୍ପରେ କହିଛନ୍ତି ଯଦି ଗୋଟିଏ କିତନୀ ଯୋଗାଡ଼ କରିଦେବ ହୁଏତୋ ସେ ବଞ୍ଚି ପାରିବି। ନ ହେଲେ ଏତିକି କହି କାନ୍ଦିବାକୁ ଲାଗିଲେ।

ଆଦିତ୍ୟ-ତୁମେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନି ରାଣୀ ମୁଁ ଅଛି। ଆରେ ତୁମ ସାଙ୍ଗରେ ତୁମର ଏ ଶବ୍ଦଗୁଣ ବହୁ ଅଛି। ଏମିତି କହି ଆଖି ସନା ଦେବାକୁ ଲାଗିଲା। ଚୋଖ ଓରି... ସବୁ ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ। ପୁଅ... ରାଣୀ କାନ୍ଦିନି।

ରାଣୀ-ଠିକ୍ ଅଛି ରହିଲି। ବିବେକ ସେମିତି ବିଛଣା ଉପରେ ଛଟପଟ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ଦେଖାକୁ ଲାଗିଲା। ଚୋଖ ଓରି... ସବୁ ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ। ପୁଅ... ରାଣୀ କାନ୍ଦିନି।

ରାଣୀ-ଠିକ୍ ଅଛି ରହିଲି। ବିବେକ ସେମିତି ବିଛଣା ଉପରେ ଛଟପଟ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ଦେଖାକୁ ଲାଗିଲା। ଚୋଖ ଓରି... ସବୁ ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ। ପୁଅ... ରାଣୀ କାନ୍ଦିନି।

ରାଣୀ-ଠିକ୍ ଅଛି ରହିଲି। ବିବେକ ସେମିତି ବିଛଣା ଉପରେ ଛଟପଟ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ଦେଖାକୁ ଲାଗିଲା। ଚୋଖ ଓରି... ସବୁ ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ। ପୁଅ... ରାଣୀ କାନ୍ଦିନି।

ରାଣୀ କାନ୍ଦି, କାନ୍ଦି କହିବାକୁ ଲାଗିଲେ ଏ ଚାରି ଲକ୍ଷଟଙ୍କା ଆଦିତ୍ୟ ପଠେଇଛନ୍ତି । ତୁମ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆଉ ଚିଠି କଣ ଲେଖୁଛନ୍ତି ନିଜେ ପକ ।

ବିବେକ-ଚିଠିଟି ପଢ଼ିବାକୁ ଲାଗିଲେ ଚିଠିରେ ଲେଖାଥିଲା । ରାଣୀ, ବଡ଼ଦିନରେ ମୋର ଆତ୍ମିକ ଶୁଭେଚ୍ଛା । ଆଜି ମୁଁ ଯାହା କିଛି ହୋଇପାରିଛି ଏହା ପଛରେ ତୁମର ହାତ । ତୁମେ ମୋ ପ୍ରେରଣାର ଉତ୍ସ ।

ତୁମ ସୁନାମ ସଂପର୍କରେ ହସ ଦେଖିଲେ । ମୋ ଶବ୍ଦଗୁଣ ବହୁତ ଭଲ କୋଟିର ହୋଇପାରିବ। ମୋର ସଂଗିତ ଅର୍ଥ ଯାହା ଥିଲା ପଠେଇଲି । ହଁ ତୁମେ ଠିକ୍ କହୁଥିଲ ଏ ଶବ୍ଦଗୁଣ ମୋ ପେଟକୁ ବାନା ଦେଇପାରିବି କିନ୍ତୁ ଯାହା ଦେଉଛି ମୁଁ ଚିରଦିନ ଅମର ରହିବି।

ହଁ ଏହାକୁ ସାହାଯ୍ୟ ବୋଲି ଭାବିବିନି । ଏହା ଥିଲା ବହୁ ପାଇଁ ବହୁତ ଉପହାର । ମୋର ଆଖିକୁ କିଏ ନା ପଛକୁ କିଏ ଅଛି । ଏ ଦୁନିଆଁରେ ଆପଣାର କହିଲେ ତୁମେ । ତୁମ ପାଇଁ ଆଜି ମୁଁ ପରିଚିତ ହୋଇପାରିଛି । ମୁଁ ଏମ୍ବେସିଡିରେ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସହ କଥା ହୋଇପାରିଛି ।

ଦିନ ବି ନିର୍ବାରିତ ହୋଇପାରିଛି । ଆସନ୍ତା ଅକ୍ଟୋବର ଯାତ ଚାରିଖ ଦିନ ସବୁଠାକୁ ଭଲ ଦିନ । ଏହି ଦିନ ବିବେକ ବାବୁଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ହେବ । ମୋର ଗୋଟିଏ କିତନୀ ପ୍ରାୟତଃ ହେବ । ଏମିତି କି ମୁଁ ମୋର ଉଚ୍ଚତମ କିତନୀ ଦେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛି । ତମ ଖୁସିରେ ମୋର ଖୁସି ।

ବହୁ ଯଦି ବହୁ ଜାମନେ ନ ଆସିଲା ସେ କି ବହୁ । ସାରକୁ ଜଣେ ଶବ୍ଦ କେହି ଜଣେ ଶବ୍ଦଗୁଣ ଥିଲେ । ଏହା ପଢ଼ି କାନ୍ଦିବାକୁ ଲାଗିଲେ ।

ଠିକ୍ ସମୟ ଅନୁଯାୟୀ ଚିଠି ଲେଖା ହୋଇଥିବା ଦିନରେ ବିବେକଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ହେଲା ।

ସତରେ କବି ଜୀବନରେ ଶବ୍ଦଗୁଣ କଲେ ପେଟ ପୁରନି କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ କାରି କଲମ ମୁନରେ ରହିଲେ ତାହା ଚିରଦିନ ପାଇଁ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଅକ୍ଷରରେ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ ।

+ ସାହାଜପୁର, ଗଞ୍ଜାମ
ମୋ: ୭୭୮୮୮୮୮୮୭୭୦୨

ସେଦିନ ଥିଲା ମର ମାସ ଅଠର ଚାରିଖ ଦୁଇ ହଜାର କୋଟିଏ। ଦିନ ଏଗାରଟା ବେଳକୁ ଦେଖିଲି ସୌମ୍ୟର ମିସ୍ କଲ୍ । କରୋନା ପାଇଁ ଚାରି ଚାରିଖରୁ ଲାଗୁ ହୋଇଥିବା ଲକଡାଉନ୍ ସରକାରଙ୍କ ଘୋଷଣା ଅନୁଯାୟୀ ଅଠର ଚାରିଖରୁ ପୁଣି ଏକତିରିଶ ଚାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁଅିଲା ବୋଲି ସେ ମୋତେ ଜଣାଇଥିଲା। ପୂର୍ବଦିନ ରାତିରେ। ଖୁବ୍ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥିଲା ବୋଲି ପାଇଁ। ଘରେ ସେ ଏକା କେମିତି ଚଳିବ ! କଟକ ସର୍ବ୍ତ ତାହର ହୋଇ ଯାଉଥିଲା। ସେତେବେଳକୁ ଏଠା ମୋର ଘରକୁ ଯାଇ ପାରିବାର ଆଉ ସୁଯୋଗ ନଥିଲା। ସେ କାମ କରୁଥିବା ଅଫିସରୁ ଛୁଟି ମିଳିନଥିଲା। ଛୁଟି ମିଳିଲା ବେଳକୁ ବସ୍ ଚଳାଚଳ ୦୮। ବୋଉର କିଛି ଅସୁବିଧା ହେଲା ବି ? ଦ୍ୱିଧାରେ ତା' ପାଖକୁ ଫୋନ୍ କଲି।

- 'ଭାଇ, ମୁଁ ଏବେ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ାରେ। ଗୋଟିଏ ବୋକାମ ପିଣ୍ଡାରେ ବସିଛି।' ତା କଥାରେ ମୁଁ ହତବାକ୍ ହେଲି।

- 'କେମିତି ଆସିଲୁ ଏତେ ବାଟ, ଏ ପରିସ୍ଥିତିରେ ?' ଦ୍ୱିଧା ବଶତଃ ପଚାରିଲି। ଜଣକୁ ଅଭିଭୂତ କରି ଦେଲାଭଳି ଥିଲା ତା'ର ଉତ୍ତର।

ବୋଉର ବି.ପି. ମେଡିସିନ ସରି ଯାଇଥିବା ଏବଂ ମୁଖ ରୁଜାଉଥିବା କଥା ଶୁଣିବା ପରେ କାଲି ରାତିରେ ହିଁ ସେ ଠିକ୍ କରିନେଇଥିଲା। ଗାଆଁକୁ ଯିବା ପାଇଁ। ତା' ରୁମ୍ ପାଖକୁ ଏବଂ ଏବଂ ପ୍ରାୟ ଆଠ କିଲୋମିଟର। ଭୋର ତିନିଟାକୁ ବାହାରି ଆସିଲା ସେତକ ରାସ୍ତା ସାଇକେଲରେ। ତାପରେ ଚର୍ଚ୍ଚିଖୋଲ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଟ୍ରକ୍ କରେ ଯିବାକୁ ଅପେକ୍ଷା କଲା। ସେଇ ଭରସାରେ ସେ ରୁମ୍ ରୁ ବାହାରିଥିଲା। ହେଲେ କିଛି ସମୟ ଅପେକ୍ଷା କଲା ପରେ ଆଉ ଯେମିତି ନଥିଲା ତା'ର।

ବାଲେଶ୍ୱରରୁ ସୋର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାୟ ପାଇଁ ଚିରିଶ କିଲୋମିଟର ସାଇକେଲ ଚଳେଇବା ପରେ ଅବଶିଷ୍ଟ ପଥ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ତା'ର ଆଉ ସାମର୍ଥ୍ୟ ନଥିଲା। ଗୋଟିଏ ପେଟୋଲ ପମ୍ପ ପାଖରେ ବସି ଚିକିଏ ଅକା ମାରିଲା। ଏଥର କିନ୍ତୁ ତା' ଭରସା ତାକୁ ଧୋକା ଦେଇନଥିଲା। ଟ୍ରକଟିଏ ଆସିଲା ତିଳେଇ ଭରିବାକୁ। ତାଲା ବି ଖାଲି ଥିଲା। ଡ୍ରାଇଭରକୁ ନେହୁଡ଼ା ହୋଇ ଚର୍ଚ୍ଚିଖୋଲ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସିଗଲା ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ। ପୁଣି ସେଇଠୁ ଦୁଇଟିଆ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଇକେଲରେ ଯାତ୍ରା। ରାଜପଥରେ ଏକା ବସିଥିବାର ବେଶ୍ ପିକ୍ ଅପ୍ ଲମ୍ବାନର ଜଣେ ଡ୍ରାଇଭର ନିଜ ଚରଫରୁ ସାହାଯ୍ୟ ଯାଚି

ଖୁସିର ମୁହୂର୍ତ୍ତ



ସୌମ୍ୟକୁ ପହଞ୍ଚାଇ ଦେଲା କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ାର ତିନିମୁହାଣୀ ଛକରେ। ସାଇକେଲ ଚଳେଇବା ତା ପଛରେ ଆଉ ସମସ୍ତ ନଥିଲା। କ'ଣ କରିବ ଭାବି ମୋ ପାଖକୁ ସେଇଠୁ ଫୋନ୍ କରିଥିଲା।

ସବୁ କଥା ଶୁଣି ସାରିବା ପରେ ତା'ର ଦୁଃସାଧ୍ୟ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ଯେତିକି ଖୁସି ଲାଗିଲା, ତା'ର ଦୁଃସାଧ୍ୟ ପାଇଁ ସେତିକି ବିରକ୍ତ ଲାଗିଲା। ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ଶହ କିଲୋମିଟର ରାସ୍ତା ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ କେମିତି ସାହାଯ୍ୟ କଲା! ମୁଁ ଜାଣେ ବୋଉର ଅସହାୟତା ତାକୁ ଏ ପ୍ରକାର ନିଷ୍ଠି ନେବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇଛି। କୌଣସି ଔଷଧ ବୋକାମକୁ ଗୁଲୋକ ବା ସେଇଭଳି କିଛି ଖାଇବାକୁ ଏବଂ

କରି ନେଇଛି।

- 'ଜାଣେ ତୁ ଘରେ ପହଞ୍ଚିଲା ପରେ ମା' ଆଉ ପୁଅ ଦୁହେଁ ଠିକ୍ ଥିବ। ଗେହୁ ପୁଅ ନା ! ବୋଉ ଏବେ କ'ଣ କରୁଛି ? ବୋଉର ପାନ ବରଖାମ ଯୋଗାଡ଼ କରିଛୁ ତ ?' ମଜାରେ ଏକାଧରକେ ପଚାରିଗଲି ଏତେ ଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରଶ୍ନ !

- 'ବୋଉ ଏଇଠି ବସି କାନ୍ଦୁଛି।' ସୌମ୍ୟର ଉତ୍ତରରେ ମୁଁ କ୍ଷଣିକ ପାଇଁ ତୁପ୍ତ ହୋଇଗଲି।

- 'ଜାଣିନି କି ? ରାମାୟଣ ଆଉଥରେ ପ୍ରସାରଣ ହେଉଛି। ଆଜି ରାମ ଚଉଦ ବର୍ଷ ପାଇଁ ବନବାସରେ ଯାଉଛନ୍ତି, ଦଶରଥ କୌଶଲ୍ୟାଙ୍କଠାରୁ ବେଶି କାନ୍ଦୁଛି ବୋଉ। କେତେବେଳୁ ନାକ ସୁଁ ସୁଁ କରୁଛି ଆଉ ଗୁଆ କାନିରେ ଲୁହ ପୋଛୁଛି...!' ହସି ହସି କହିଲା ସୌମ୍ୟ। ମନେ ପଡ଼ିଲା କୌଣସି କାଳରାଜ୍ୟ କେତେ ଦିନ ହେଲା ଛାଡ଼ ଉପରେ ଲାଗିଥିବା ତିଏ ଆଶିନୀ ଅତଳ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବା ବୋଉ ଚିକି ବେଶ୍ ପାଉନଥିଲା। ଆଜି ବୋଧହୁଏ ସୌମ୍ୟ ସକାଳି ଦେଉଛି। ତା'ର ପରିଶ୍ରମ ବ୍ୟର୍ଥ ଯାଇଛି। ମୋ ଆଗରେ ଅଛି ଏକ ଶୁଭ ଲୁଗାପାଉର ହାତ ପୁଟି ଉଠୁଥିଲା। ଖୁସିରେ ମୋ ଆଖିରେ ବି ଲୁହ ଆସି ଯାଇଥିଲା।

ରୁଞ୍ଜିତହାରୀ ଲେନ ,କଟକ

ଆଜାତ

ସରଦେବପୁର ଗାଁ ଖୁଲରେ ସୌମ୍ୟବଂଶଜ ବୋଲି ପିଲାଟିଏ ପଢୁଥିଲା । ସେ ଭାରି ଦୁଃଖୀ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମରମ କଥା କହି ଚିତ୍କାରକୁ ଚାକୁ ଖରାପ ଲାଗେ ନାହିଁ । ତା'ର ଲୁହରେ ପଡୁଥିବା ଚନ୍ଦନ ପିଲାଟି ଦିନକୁ ପୋଲିଓ ରୋଗରେ ପଡ଼ି ଗୋଟିଏ ଗୋଟୁ ସବୁ । ସେ ଭଲ ପଢ଼େ । କିନ୍ତୁ ଛୋଟେଇ ଚାଲେ । ତାଲି ମାରି ହସେ । ବଡ଼ ଲୋକ ଘର ପିଲା ହୋଇଥିବାକୁ ବିଚାର ଚନ୍ଦନ ଚାକୁ କିଛି କହିପାରେ ନାହିଁ ସିନା ତାକୁ କିନ୍ତୁ ଭାରି ବାଧେ । ସୌମ୍ୟର ସାଙ୍ଗ ପିଲାମାନେ ତାକୁ ଯେତେ ଦୁଃଖାଇବି ସେଥିକୁ ସୌମ୍ୟ ଖାତିର ନଥାଏ ।

କାର୍ତ୍ତିକ ବୋଲି ଆଉ ଗୋଟିଏ ପିଲା ତା' ସହିତ ପଢୁଥାଏ । ତା'ର ଗୋଟିଏ ଆଖି ପିଲାଟି ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ପଢୁପଢୁ ଚାକୁ କହେ- ଆରେ କଣ କାର୍ତ୍ତିକା, ଗୋଟିଏ ଆଖିରେ ତୁ କେମିତି ଏତେ ଭଲ ପଢୁଛୁ ?

କାର୍ତ୍ତିକକୁ ଭାରି ବାଧେ । କାର୍ତ୍ତିକର ମା' ସୌମ୍ୟ ଘରେ ବାସନ ମାଳି ତାକୁ ପାଠ ପଢ଼ାଏ ବୋଲି ତରରେ ସେ ସୌମ୍ୟକୁ କିଛି କହେନାହିଁ ।

ଧରେ ବାପା ଓ ମାଆଙ୍କ ସହିତ ସୌମ୍ୟବଂଶଜ ତାଙ୍କ ଗାଡ଼ିରେ ବସି ଦୁର୍ଗାପୂଜା ଦେଖିବାକୁ କଟକ ଯାଉଥାଏ । ହଠାତ୍ ଗୋଟେ ଟ୍ରକ୍ ଆସି ତାଙ୍କ ଗାଡ଼ିକୁ ଚୁଟି ଦେବାକୁ ଗାଡ଼ିଟି ଚାଲିଗଲା, ବାପାମା' ଦୁହେଁ ମରିଗଲେ । ସେ କିନ୍ତୁ ବଞ୍ଚିଲା । ଅତେଡ଼ ଅବସ୍ଥାରେ ତାକୁ ଚାନ୍ଦନଖାଣା ନିଆଗଲା । ତା'ର ବାହାଣ ଗୋଟୁଟି ପୁରା ଛେଟି ହୋଇ ଯାଇଥିବାକୁ ପାଖକୁ କଟାଗଲା । ଆଖିରେ ଆଘାତ ଲାଗିଥିବାକୁ ତା'ର ଗୋଟେ ଆଖିକୁ କିଛି ଦେଖାଗଲାନାହିଁ ।

ବାପା-ମା' ମରିଗଲା ପରେ ତା' ମା' ମା' ଆସି ଘର ବାରିବୁ ନେଲେ । କିଛିଦିନ ପରେ ସୌମ୍ୟ ପୁରା ଭଲ ହୋଇଗଲା । ଖୁଲ ପଢ଼ିବାକୁ ଗଲା । କାନ୍ଧରେ ଆଶାବାଡ଼ିକେ ବାଟ ଚାଲୁଥିଲା ।

ଛୋଟେଇ ଛୋଟେଇ ଖୁଲକୁ ଗଲାବେଳେ ଅଭ୍ୟାସ ନଥିବାରୁ ବେଳେବେଳେ ତଳେ ପଡ଼ି ଯାଉଥାଏ । ପାଖକୁ ଆସି ତାକୁ କାର୍ତ୍ତିକ ଉଠାଏ । ହାତଧରି ଖୁଲକୁ ନିଏ । ପୂର୍ବରୁ ଚନ୍ଦନ ଓ କାର୍ତ୍ତିକକୁ ଛୋଟା ଓ କଣା କହି ଥିଲା କହୁଥିବାକୁ ତା'ର ଶେଷରେ ଏହି ବଣା ହେଲାବୋଲି ଭାବି ସୌମ୍ୟ ବେଳେବେଳେ ବିକଳରେ କାନ୍ଦି ପକାଏ ।

ସେ ଭାବେ ଖୁଲର ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନେ ଯଦି ତାକୁ ଛୋଟା ଓ କଣା କହି ଚିତ୍କାରି ସେ ସହି ପାରିବ ତ ? ପୁଣି ଭାବେ କାହାରି ମନରେ ଆଘାତ ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । କାରଣ ଅନ୍ୟକୁ ଚିତ୍କାରିବା ଲୋକର ଯେ ଦିନେ ସେଇ ଅବସ୍ଥା ନ'ହେବ କିଏ କହିବ ?

+ ସାଧୁ ସରସ୍ୱତୀ ନିବାସ, ଭଦ୍ରକ-୭୫୭୦୦୧



