

ଗୃହିଣୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଚିପ୍ସ

ମହିଳାମାନେ ଉଭୟ ଘର ଓ ବାହାର ପ୍ରତି ସବୁ ସମୟରେ ନଜର ରଖୁଥାନ୍ତି । ହିସାବ-ନିକାସ ହେଉ କିମ୍ବା ଘରର କୌଣସି କାମ, ସବୁଥିରେ ସେମାନେ ଯତ୍ନବାନ । ଗୃହିଣୀଙ୍କ କାମ କିପରି ସୁବିଧାରେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରିବ, ସେଥିନିମନ୍ତେ କେତୋଟି ଚିପ୍ସ :

- ▲ ମହମଦଚିକୁ ଫୁଲରେ ୨-୩ ଘଣ୍ଟା ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ହେବ, ମହମଦଚି ଲଗାଇଲେ ତାହା ଅଧିକ ସମୟ କଳିଥାଏ ।
- ▲ ଶଙ୍ଖ ବାସନରେ ଦାଗ ଲାଗିଗଲେ, ଲୁଗା ସଫା ପାଉଁଶରେ ଅଳ୍ପ ଲେପୁରସ ମିଶାଇ ସଫା କରନ୍ତୁ । ଦାଗ ଶୀଘ୍ର ଛାଡ଼ିଯିବ ।
- ▲ କାଚ ବାଉଁଶରେ ଆତାର ରଖିବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ସଫା କପଡ଼ାରେ ଭିନେଗାର ଲଗାଇ ଘର ଭିତରେ ଭଲଭାବେ ଯୋଗିଦିଅନ୍ତୁ । ଏପରି କଲେ ଆତାର ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସତେଜ ରହେ ।
- ▲ ରାତିରେ ଖୁବ୍ ପାତ୍ରକୁ ଫୁଲରେ ରଖିବାକୁ ଯଦି ଭୁଲିଯାଇଛନ୍ତି, ତେବେ ସକାଳବେଳା ଖୁବ୍ ଗରମ କରିବା ସମୟରେ ଅଳ୍ପ ବେଳି ଘୋଡ଼ା ମିଶାଇଦେବେ । ଖୁବ୍ ଖରାପ ହୋଇଥାଏ ।



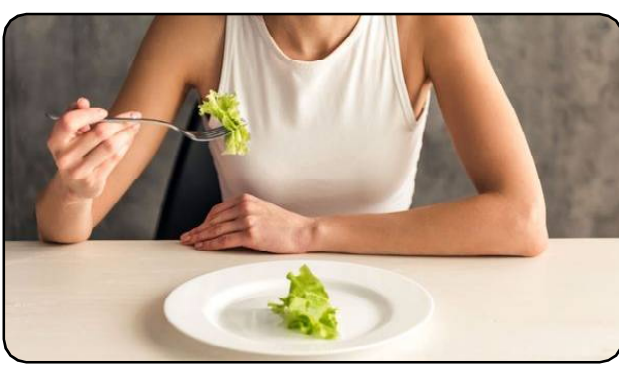
ଗଗନଯାନ ଯାତ୍ରାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ



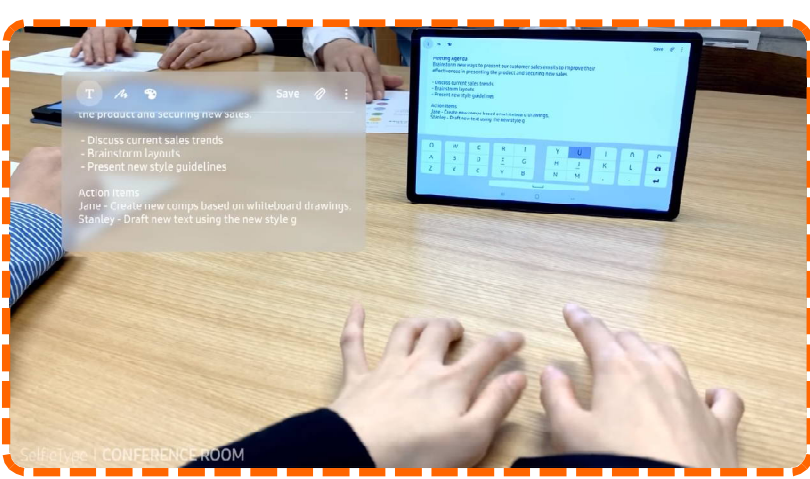
ମହାକାଶକୁ ଗଗନଯାନ ପଠାଇବା ତଥା ପ୍ରଥମ ମାନବଯୁକ୍ତ ମହାକାଶ ମିଶନ୍ ଲାଗି ଭାରତୀୟ ମହାକାଶ ଗବେଷଣା ସଂସ୍ଥା (ଇସ୍ରୋ) ପକ୍ଷରୁ କୋରସୋର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲାଣି । ମହାକାଶ ଯାତ୍ରା ଲାଗି ମନୋନୀତ ହୋଇଥିବା ଚାରିଜଣ ଭାରତୀୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ରୁଷ୍ଟି ଯିବେ । ଭାରତୀୟ ବାୟୁସେନାର ଏହି ଚୋଷିକା ପାଇଲଟ୍‌ମାନଙ୍କ ମହାକାଶ ରହଣି ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟପାନୀୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ହୋଇସାରିଛି । ମହାଶୂନ୍ୟ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଖାଦ୍ୟ ଗବେଷଣା ପ୍ରୟୋଗଶାଳାରେ ବିଶେଷ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ଅନୁସାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏନ୍ ରୋଲ୍, ଭେଲ୍ ରୋଲ୍, ଚକ୍ଲି, ମୁଗ ଡାଲିହାଲଡି, ଭେଲ୍ ପଲଭ୍ ଦିଆଯିବ । ପାନୀୟ ଭାବେ ସେମାନେ ନିଜ ସହ ପାନି ଏବଂ କୁସ୍ ନେଇ ଯିବେ । ଖାଦ୍ୟ ଗରମ କରିବା ଲାଗି ସେମାନଙ୍କୁ ହିଟ୍‌ର ମଧ୍ୟ ଦିଆଯିବ । ମହାକାଶରେ ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ଶକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁନଥିବାରୁ ଗଗନଯାନ ପାଇଁ ବିଶେଷପ୍ରକାର ପାତ୍ରର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ମହାକାଶଯାତ୍ରାଙ୍କ ଲାଗି ଖାଦ୍ୟପାନୀୟ ବସ୍ତୁ ରଖାଯିବ । ୨୦୧୮ ଅଗଷ୍ଟ ୧୫ ତାରିଖରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନାରାୟଣ ମୋଦି ଗଗନଯାନ ମିଶନ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ ।

ଓଭର ଡାଏଟି ହାନିକାରକ

ମନ ପସନ୍ଦ ଖାଦ୍ୟ ଦେଖିଲେ କିଛି ଲୋକ ନିଜକୁ ସମାଜିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଓଭର ଡାଏଟି କରିଦେଇଥାନ୍ତି ବା ଅଧିକ ଖାଇଦେଇଥାନ୍ତି । ପରେ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ କଲେ ହଜମ କ୍ରିୟା ସଠିକ୍ ଭାବେ ହୋଇନଥାଏ । ଏଥିରୁ ଗ୍ୟାସ୍ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ମସୃଣ ବା ତେଲ ପଡ଼ିଥାଏ, ତେବେ ଗ୍ୟାସ୍ ଛାଡ଼ି ଉପରକୁ ଉଠିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଓଭର ଡାଏଟି କଲେ ବୁଲିବା, ବସନ୍ତି ଯାଇ ଶରୀରରେ ଅନୁଭବ ହୁଏ । ବେଳେବେଳେ କିନ୍ତୁ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଓଭର ଡାଏଟି କଲେ ଶରୀରରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍



କି-ବୋର୍ଡ ବିନା କରିହେବ ଟାଇପିଙ୍ଗ୍



ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଆମେମାନେ ପ୍ରକୃତରେ ପାଦ ଦେଲେଣି କହିଲେ ଭୁଲ ହେବନି । ସବୁକିଛି ସ୍ୱାର୍ଥ ଆପ୍ଟିକେସନ୍‌ରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଥିବାବେଳେ ସେସବୁ ସହାୟତାରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟରେ କାମ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରୁଛି । ନିକଟରେ ଲଭ୍‌ଜେନ୍‌ଗାସ୍‌ରେ ଅକ୍ଟକର୍ତ୍ତାୟ

ଥବାବେଳେ ହିଁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରୁଣା କମ ପଡେ । ଏକାକି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯଦି ଲ୍ୟାପଟପ୍ ଆପଣଙ୍କ ପାଖେ ନଥୁଏ ଖୁବ୍ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ । ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଏପରି କୌଣସି ଅସୁବିଧାର ଆପଣ ଯେପରି ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବନାହିଁ, ସେଥିନିମନ୍ତେ ଗବେଷକଙ୍କ 'ଇନ୍‌ଭିସିବଲ୍ କିବୋର୍ଡ' ତିଆରି କରିଛନ୍ତି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ରେସ୍ତୋରାଣ୍ଟରେ ବସିଥାଇ କିମ୍ବା ପାର୍କରେ, ସେଠାରେ ବସି ଆରାମରେ ଅପ୍ଟିକାଲ୍ କାମ କରିପାରିବ । ପାଖରେ ଯଦି ସ୍ୱାର୍ଥପୋତ ଥୁବ, ଏଥିରେ ଥିବା କ୍ୟାମେରା ସହାୟତାରେ ଟାଇପି ହୋଇପାରିବ । କି-ବୋର୍ଡ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ବେଶ୍ ସହଜରେ ନିଜ କାମ କରିପାରିବେ । ବିଶେଷକ୍ଷେତ୍ର ବଳକ କହିବାପାଇଁ, ଏକ ବିଶେଷ ଆପ୍ଟିକେସନ୍ ସହାୟତାରେ ଇନ୍‌ଭିସିବଲ୍ କି-ବୋର୍ଡ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ । କେବଳ କଂପ୍ୟୁଟର ଭାଷାରେ ହିଁ ଏକ କି-ବୋର୍ଡ କାମ କରିବ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ଶୀତରେ ଭ୍ରମଣ କରନ୍ତୁ ଏସବୁ ସ୍ଥାନ ୭୨ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାରେ ନିଲାମ ହେଲା ପୁର

ବର୍ଷର ଏକ ଆରମ୍ଭ ମାତ୍ର । ଭ୍ରମଣ ପ୍ରିୟ ଲୋକ ଫେବୃଆରୀ ମାସ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ଯିବାର ଯୋଜନା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ଭାରତର ପ୍ରମୁଖ କେତୋଟି ସ୍ଥାନକୁ ହିଁ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କ ଭିତ ବଡ଼ିବ ବୋଲି ଭ୍ରମଣକାରୀ ସଂସ୍ଥାର ମତ । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି :



- ◆ ଜୟପୁର: ଭାରତର 'ପିଙ୍କ ସିଟି' ଭାବେ ଜଣାଯାଉଥିବା ରାଜସ୍ଥାନର ଜୟପୁରର ଶୈବ୍ୟଶିଳା ଶୀତରେ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ ହୋଇଥାଏ । ସେଠାକାର ଅଣ୍ଡା ପରିବେଶ ସହ ରାଜକୀୟ ସ୍ୱାପତ୍ୟ ହିଁ ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ । ଜାନୁଆରୀ ଶେଷ ସପ୍ତାହରେ ସେଠାରେ ଆୟୋଜିତ ହେବାକୁ ଥିବା 'ସାହିତ୍ୟ ସମ୍ମିଳନୀ' ନିମନ୍ତେ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରୁ ଅତିଥି କୁଟିବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି ।
- ◆ କର୍ଣ୍ଣାଟକର ହାମ୍ପି ବିଶ୍ୱ ଐତିହ୍ୟରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଥିବାବେଳେ ଏଠାରେ ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ ହେଲା, ବିରୁପକ୍ଷ ମନ୍ଦିର, ବିଠାଲା ମନ୍ଦିର, ଲୋବସ୍ ପ୍ୟାଲେସ୍ । ୫୦୦ରୁ ଅଧିକ ପ୍ରାଚୀନ ସ୍ତୂପ, ବିକ୍ରମ ନରର ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ସହ ହାମ୍ପି ରେ ଥିବା ସଂଗ୍ରହାଳୟ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କ ମନ ଜିଣିଥାଏ । ଶୀତଦିନେ ଏଠାକାର ଚାପାମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତ ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କୁ ବେଶ୍ ପୁହାଇଥାଏ ।
- ◆ ରାଜସ୍ଥାନର ଅନ୍ୟତମ ଲୋକପ୍ରିୟ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ସ୍ଥଳ ହେଉଛି ଜୈସଲମେର । ଜାନୁଆରୀରୁ ଫେବୃଆରୀ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଅଞ୍ଚଳର ପରିବେଶ ଖୁବ୍ ଭଲ ରହିବା ସହ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳର ଓଟ୍ ଚକ୍ୱା ଓ ସଫା ଅନ୍ୟତମ ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ ।
- ◆ କେରଳର ବରବାଲୀରେ ମଧ୍ୟ ଏକ ସମୟରେ ଖୁବ୍ ଭିଡ ଜମିଥାଏ । ସେଠାକାର ସମୁଦ୍ରକୂଳ, ଉତ୍ତମ କୂଳ ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳର ଖୁବ୍ ଶୋର୍ଟ୍ ବୋର୍ଡ୍ କାରଣରୁ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଖୁବ୍ ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

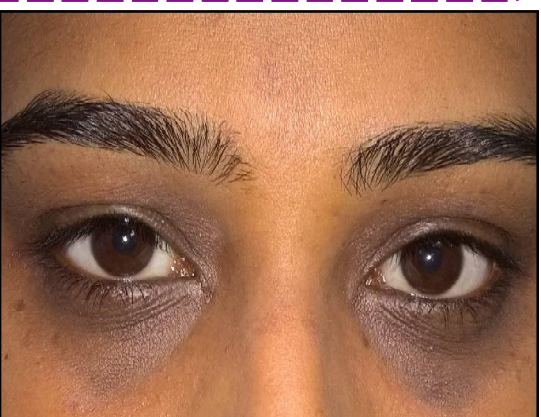


ଜାପାନର ହିରୋସାମାରେ ପଡ଼ିଥିବା ପରମାଣୁ ବୋମାର ଦୁଇଟି ପୁର ୭୨ ହଜାର ପାଇଖ ବା ୭୨ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାରେ ବିକ୍ରି ହୋଇଛି । ଦୁୟର୍ଦ୍ଧରେ ଥିବା ବୋମାହାମ୍ବ ଅକ୍ଟୋବର ହାଉସରେ ଏହାକୁ ନିଲାମ କରାଯାଇଛି । ନାଲି ଓ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ଏହି ଦୁଇଟି ପୁରର ଉଚ୍ଚତା ତିନି ଲକ୍ଷ ରହିଛି । ଏହା ଦେଖିବା ପାଇଁ ମେଟାଲ ଓ କାଠରେ ତିଆରି ହୋଇଛି । ଏହି ଦୁଇଟି ବୋମାର ବ୍ୟବହାର ୧୯୪୫ ମସିହା ଅଗଷ୍ଟ ୬ ଓ ୯ ତାରିଖରେ ଜାପାନ ଉପରେ କରାଯାଇଥିଲା । ଆମେରିକା ଏହି ବୋମା ବିସ୍ଫୋରଣ କରିଥିଲା । ଏହପରେ ଜାପାନ ଆମେରିକା ପାଖରେ ସମର୍ପଣ କରିଥିଲା ।

ଆଖି ତଳ କଳାଦାଗରୁ ବର୍ତ୍ତିବାର ସରଳ ଉପାୟ

ଆମ ଆଖିର ଚାରିପାଖର ଚର୍ମ ପତଳା ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ଏହାର ଯତ୍ନ ଭଲଭାବେ ନେବା ଉଚିତ । ଚିକିତ୍ସା କଲେ, ଅନିୟମ ହେଲେ ହିଁ ଆଖି ତଳ କଳାଦାଗ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜେ । ସେଥିରୁ ବର୍ତ୍ତିବାକୁ ହେଲେ, କେତୋଟି ସରଳ ଉପଚାର କରନ୍ତୁ ।

- ▲ ନିୟମିତ ଭାବେ ତୁଳାରେ ଗୋଳାପକଳ ନେଇ ଆଖି ତଳ କଳାଦାଗରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଦିନକୁ ୨ଥର ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା କଲେ କଳାଦାଗ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇଥାଏ ।
- ▲ ଅଧିକ ସମୟ ଖରାରେ ତୁଳାକୁଳି କରୁଥିଲେ ସନ୍ତୁଳ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଓ ସନ୍ତୁଳ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଲଗାଇବା ଉଚିତ ।
- ▲ ଆଖି ତଳ କଳାଦାଗର ଅନ୍ୟତମ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଲା ଅନିଦ୍ର ହେବା । ଏଣୁ ଅତିକମ୍ରେ ୭-୮ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଆଖି ଉଭୟ ପାଇଁ ଭଲ ।
- ▲ କମଳାଚୋପାକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଏହାକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଫୁଲରେ ରଖନ୍ତୁ । ଅଧିକାଂଶ କମଳାଚୋପା ଗୁଣ୍ଡରେ ୨ତାମତ କଞ୍ଚା କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ଆଖି ତଳ କଳାଦାଗରେ ଲଗାଇ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇନେବେ । ସପ୍ତାହକୁ ୨-୩ଥର ଏକ ଉପାୟ କଲେ କଳା ଦାଗ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।



ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ଉପଚାର

ଅଧିକାଂଶ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଚିନ୍ତା ଯେ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାଙ୍କ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି କିପରି ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ନତେଜ୍ ଏହା କାରଣରୁ ସେମାନଙ୍କ ପିଲା ପାଠପଢ଼ାରେ ପଛରେ ରହିଯିବ । ଆୟୁର୍ବେଦ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ କେତୋଟି ସରଳ ଘରୋଇ ଉପଚାର ନିୟମିତ ପାଳନ କଲେ ପିଲାଙ୍କର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

- ▲ ଦୁଇଦିନ ପ୍ରତି ୪-୫ଟି ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ତାହାର ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ଆମ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଉପରେ ପଡେ ।
- ▲ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଗୋଳମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ତାହା ମଧ୍ୟ ଧାଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ସରଳ ଉପାୟ ।
- ▲ ନିୟମିତ ପେନ୍ଥାବାଦାମ୍ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହେଉଥିବାର ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ।
- ▲ ମିଶ୍ର ପୁଟା ଉଷୁମ ପାଣି ଶୀତଦିନେ ସାମୁ୍ୟ ପାଇଁ ହିଟ୍‌କର ହୋଇଥିବାବେଳେ ତାହା ମସିଷ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।
- ▲ ପିଲାଙ୍କୁ ଅଧିକ ଛଣାଛଣି ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଅନୁଚିତ । ଜଳ ପୂର୍ବ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ ହୋଇଥାଏ ।



ଲଢ଼େଇ ପ୍ରାରମ୍ଭ

ରଢ଼ାକର ରାଉତ

ନିଃସଂଗତା କଣ ଏତେ ନିର୍ଦ୍ଦୟ, ଅସହଣୀୟ ? ମନକୁ ମନ ପ୍ରଶ୍ନ କଲା ନନ୍ଦଦାସ । ଏକାକୀ ଭାବ କଣ ଭିତରୁ ଭାବିବୁ ବିମୁକ୍ତି ନୁହେଁ ?

କିଏ ନୁହେଁ ଏକୃତିଆ ଏ ସଂସାରରେ ? କରୁର ତ' ଜୀବ ଏକଲା । ଭୁଣର ସଂଚାର କାଳୁ ମାତୃଗର୍ଭରେ ଏକା ଏକା ଜୀବନ ଜିଏଁ ଜୀବ । ସାରା ଜୀବନ ଏକାଏକା ହିଁ ବିଚାଏ, ସଭିକ ଗହଣରେ ଆଇ ନଥିଲା ପରି ।

ଆତ୍ମା ତ' ଶୋର ଥାଏ ଏକାକରେ ନିର୍ବିକଳ ସମାଧିରେ । ମନ ବୁଲୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱର ଭୁବନ ମୁହୂର୍ତ୍ତକେ, ସେ ଏକୃତିଆ ଭ୍ରମେ ଅବା ଅନ୍ୟ କିଏ କେବେ ସାଥୀ ହୋଇ ଭ୍ରମୁଥାଏ କି' ତା' ସହିତ, ଦିଗ୍‌ବିଦିଗ, ଆକାଶ, ପାତାଳ ଓ ଏ ସାରା ମର୍ତ୍ତ୍ୟ ଭୂଖଣ୍ଡ ? ଏକାକବାସ ତ' ସୃଷ୍ଟି କରେ ସୁଯୋଗ



ଚକଟଂଚଳ ମନକୁ ଲଗେଇବାକୁ ଅଳ୍ପଣ । ମାୟା ଓ ମନ ଜାମଳ ସେବର ପ୍ରାୟେ ଉଭୟ ଅତି ଆପଣା । ମନ ମାୟାର ମୁଳକ । ମାୟାର ମହିରରେ ମନ ବିଧି । ମାୟାର ଆବେଶରେ ମନ ଅଧ୍ୟ କରିଦିଏ ମଣିଷକୁ, ଭ୍ରମିତ କରି ବାଟ ଚୁଡ଼ାଏ । ମାୟା କାଳରେ ଛନ୍ଦି ମନ ଛଟପଟ କରେ ଜୀବକୁ, ସୁନା ମିରିଗ ପଛରେ ଦଉଡ଼ୁଛି ଧନୁକୀରୀ ବିବଶ ଶଶୁର, ରାଣୀ ଅଭଞ୍ଜପୁରର ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ମୋହ ତୁଳ କରିଥିବା ଶଶୁରୀ ବି

ମିରିଗ ମାୟାରେ ବାଉ ହୋଇ ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତି ସକଳ ତ୍ୟାଗ, ଚିତିକ୍ଷାର ଫଳାଫଳ ଏ ମୋହ ମାୟା ଜଟିଳ ଗଣିତ ହେ ନନ୍ଦପାମର । ବନ୍ଦଣା କଣ୍ଠରେ ଲାଗିଥିବା ମାଛ ପରି, ସଂସାରୀ ମଣିଷ ଆକାବନ କ'ଣ ଭେଦିପାରେ ସେ ଭେଦ, କେବଳ ଯାହିତକରି, କଲବଳ ହେବା ସାର ।

ନା ସେଥିରୁ ମୁକୁଳି ପାରୁଥାଏ, ନା ମୁକ୍ତିର ପଥ ତାକୁ ଦିଶୁଥାଏ । ଛଦି ଯାଇଥାଏ ସଠିକ ପଥ କାଳୁକାଳୁଆ ଅଧାର ଭିତରେ । ପରକ ଯେଉଁ ଆଖିରେ ସେ ଦେଖୁ ପାରେନି ସେ ପଥ । ମନ ତାକୁ ଓଟାରି ଓଟାରି ଦେହାଳ କରେ ଓଲିଆ ଗାଳ ପରି ଏପାଖ ସେପାଖ । ସେ ବର୍ତ୍ତି ଆସିବ କ'ଣ ସେ ଯତ୍ନା ଭିତରୁ ଦେଲକୁ ଦେଲ କାଦୁଅରେ ଗୋଡ଼ ପଶିପଶି ଗଲା ପରି ଆହୁରି ବୁଝି ବୁଝି ଯାଇଥାଏ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ସେ ପକ ଭିତରେ ।

କଉଶଳରେ ଯେମିତି ବୋଲକରା ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବ କାଳ କାଳ ।

ଏ କଣ ଏତେ ସହଜ ବ୍ୟାପାର ? ଏଥିପାଇଁ ପରା ମହାଭାରତ ଚାଲିଛି ଅନବରତ । ଜାଣିଥା, ଏକଲାପଣ ଏ ଲଢ଼େଇର ପ୍ରାରମ୍ଭ । ଏକଲା ହେଲେ ଯାଇ ବୁଝି ହୁଏ କିଏ କୌରବ, କିଏ ପାଣ୍ଡବ ? କେଉଁ ପକ୍ଷରେ ଧର୍ମ, କେଉଁ ପକ୍ଷରେ ଅଧର୍ମ ? କାହା ରଥର ସାରଥୀ ସାଜିବାକୁ ଅନେଇ ଦସିଛନ୍ତି ଗୁଡ଼କେଶ ଗୋବିନ୍ଦ ? ତେଣୁ ଦୁଃଖ କାହିଁକି ? ନିଃସଂଗପଣ, ଏକଲା ଭାବ, ଏ ସବୁତ ଉଦାର୍ଥ ସୁଭାବର ସୌରଭ । ଏହାକୁ ଭଲ କରି ଅନୁଭବ ।

♥ ପୁଟ ନନ୍ଦର - ୭୬୭ (ପି) ଜୟପୁରୀ ନଗର, ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୦୭

ବଣା

ଗଜାନନ ମିଶ୍ର

ଝକାଝକ ସବୁରେ ବାବା ! ସବୁ ଚକାଚକ ! ଏରୁଣ୍ଡି ତେଇଲେ ମାଲେମାଲ । କାହିଁ ଏରୁଣ୍ଡି ?

ଆସୁଛି ଆଗକୁ ଦି ଟଳିଆ ମାଲୁଣୀ । ଧୋବଣୀର ଭାରି ଫୁଟାଣି ! ହେଲାକୁ ନହେଲା ଆଉ ନହେଲାକୁ ହେଲା କରିବାର ଶକ୍ତି ଅଛି ବୋଲି କାହିଁ କେବେ ? ଉଠାପକା କରିଦେବ ଯର ସଂସାର ଦେଶ ମହାଦେଶ । ଆଉ ଲଗେଇବାକୁ ତୁମା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛି ତେଲୁଣୀ ଦେଖ ! ରାଣୀ ବ୍ରାହ୍ମଣୀର କାରସାଦି କଣ କମ୍ ? ଦେଖିଲା ଜାଣିଲା ଲୋକ ନ ହେଲେ ସେଇଠି ରୁଟି ଭଉଁରୀ ଭିତରେ ମଲା କାଣ !

ଯାଉଛୁ ଯୁଆତେ ଯା'ରେ ମିତ, ପରସିବୁ ଠିକଣା ବେଳରେ ସଭିକି ! ତା ତା ଧେଇ ନଚାଡ଼େଗାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ସେଇ !



କୁଆରୁ କୁଆଡ଼କୁ କେବେ ? ନାହିଁ, ନାହିଁ ଫକିର ଜାଣେ ନି ଏତେ ସେତେ ପାଂଚପଦରକୁ ଅଦଳ ବଦଳ କରି ! ନ ଆଉ କଳି ଅଛି ତ ପଡ଼ୋଶୀ ! ଶଶୁରଘରେ ଭାରି ହସସୁସି ! କିରେ ! ଆମ୍ବିକାହେଲାଣି ସଂପର୍କସୁଧା କଣ ନାହିଁ ? ଧେଉଁ ତେରିକି ! ପରଶୁଛି ବେଳକାଳ ନ ଜାଣି ! ମଣିଲୋ, ସରଧାପୁରକୁ ଆଣ ନା କୋଉ ପତରରେ କଣ ଛାଣି ! ହଁ ଯେ, ଆକକୁ ଆକ ରଖୁ ଥା, ପରସିବୁ ଠିକଣା ବେଳରେ ସଭିକି ! ଅଟୋକୁ ଡାକ, କାଲ୍ ପାଇଁ ପଇସା ନାହିଁ, ଧକଡ଼କଡ଼ ହେଉ ପଛେ, ଯିବା ଯେମିତି ହେଉ । ଆରେ, ନା ରେ, କବାଟ ପଡ଼ି ନି, କବାଟ ଲ ନାହିଁ । ବାହାରିବାକୁ ହେବ ସବୁ ଛାଡ଼ି ! ଯା ଯା, ଏମିତି ଲାଗିଥାଉ, ପରସ୍ତ ପରସ୍ତ ପକାଉଛି କେତେ କିସମର କେତେ ରଜନ ଝୋଟି ! ଜଣା ନାହିଁ କାହା ପାଇଁ ? ଅଛି କି କିଏ ଆଉ ଆପଣା ଆୟରରେ ? କାଳିଆ କସରା ଯୁଗ ପରା ଗଲାଣି

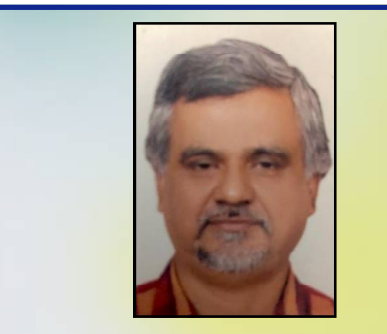
♥ ତପୋବନ, ଚିତିଲାଗତ, ବଲାଙ୍ଗିର

ପରିଚୟ

ମାନସ ରଞ୍ଜନ ମହାପାତ୍ର

କେତେ କଷ୍ଟ ଜଣେଇବା ଜଗତକୁ ଯେ ତୁମେ ଅଛ ଆକାଶ ପରି, ମହାସମୁଦ୍ର ପରି ଯେମିତି ଗୋଟେ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ମଣିଷ ଭିତ୍ତ କେତେ ଅନିଶ୍ଚିତ ବି ବୁଝେଇବା ସଭିକି ଯେ ତୁମେ ବାଣିଜ୍ୟବାଦୀ ତାହି ଚାରିପାଖର ଯେତେ ଆନନ୍ଦ ଓ ଅପବାଦ

କେତେ ଅସମ୍ଭବିତ ଏବେ ସତେ ସମୟ ଛାଡ଼ିରେ ଆଶ୍ରୟ ସନ୍ଧାନ ବାରମ୍ବାର ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ବିଫଳ କହିବାକୁ ଯେ ତୁମର ଥିଲା ଗୋଟେ ଗଲାଦିନ



ଆସିପାରେ କାଲି ଗୋଟେ ସୁନ୍ଦର ସକାଳ ଓ ଅଛି ବି ଆଜି ଗୋଟେ ଫେନିଲ ସ୍ୱପ୍ନର ବର୍ତ୍ତମାନ !

♥ ମଧୁବନ ଷଷ୍ଠ ଗଳି ଇନ୍ଦ୍ରବ୍ୟୁମ୍ନ ଛକ, ଚିକରପଡ଼ା ଭୋଡ଼ା, ପୁରୀ-୭୫୨୦୦୨ (ମୋ) ୯୮୯୧୧୪୬୧୭୮



ଭାଷା ଏକ ଦରଦୀ

ହୃଦୟର ଦୀପ୍ତି ମିଶ୍ର

ମିଛ ସଂପର୍କକୁ ନେଇ କାହିଁ ଏତେ ଆତ ରଖା ଅଦରଦ ପଣିଆ -- ଜାଣିଛ ନା ସମୟ ରେ ମିଳ ଛାଇ ବି ଅସ୍ଥିତ ହରେଇ ବସେ ଅଳ୍ପଣୀ ଚାଣ ହେଲେ ।

ବିଶ୍ୱ କୁ ମଧୁମୟ କରି ଗଢ଼ି ତୋଳି ବାରେ ସୁନ୍ଦରୀ ନାଳ କର୍ତ୍ତ କଞ୍ଚନା ରେ ପ୍ରେମ କରିବସେ



ଦୂର ନିଜାଭ ଗଗନରେ ହସୁ ଥିବା କହୁ ର ଯୋଛନାକୁ ଦେହରେ ମାଖୁ --- ଶୋଷର ବା ଶେଷ କାହିଁ ??? ବେଳେ ବେଳେ ନଈ ନୁହେଁ ସାଗରକୁ ବି ଆସିବାକୁ ହୁଏ ନଈ ପାଖକୁ ତାର ଅମାପ ସ୍ୱେଦ ଅକାଡ଼ି ଦେବାକୁ ।

♥ ବାରିପଦା

ଅଞ୍ଜ

କବି ବିପ୍ଳବ

ନଡ଼ିଆ ପତ୍ର ତିଆରି ଘଣ୍ଟାରେ ଦେଖୁଥିଲି ସମୟ ସଢ଼େଇକୁ ଢେଙ୍କଟି କରି ରାଜୁଥିଲି ଭାତ କଇଁଚି କାକୁଡ଼ି ପତ୍ରରେ ପରସୁଥିଲି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଧୂଳିରେ ଗଢୁଥିଲି ବଖରା ବଖରା ଘର ।

କେହି ଭାଙ୍ଗିଲେ ମୁଁ ଦୁଃଖୀ ହେଉଥିଲି ରାଗୁଥିଲି ଭାବିଲେ ଏବେ ଖୁବ୍ ହସ ଲାଗେ ମୁଁ କେତେ ଅଞ୍ଜ ଥିଲି ସତରେ ! ଏବେ ଭାଗ ବଞ୍ଚା ପରେ ମୋ ଭାଗରେ ଅଧା କଂସା ତାଟିଆ



ଅଧେ ଜମି ଫୀଲେ ଲଜଳ, ପଟେ ଶଗଡ଼ ଚକ ଗୋଟେ ବଳଦ ଆଉ ବୋଉ । ସମ୍ପରି ଆଉ ମାନ ସମ୍ମାନ ଚାଲିଗଲା ବୋଲି କାହୁଡ଼ି ମୁଁ । ଏବେ ଶଶୁରଙ୍କ ହସିବା ପାଳି ସେ ହସିଲେ ଆଉ କହିଲେ ତୁ ସେତେବେଳେ ଅଞ୍ଜ ଥିଲୁ ଆଉ ଏବେ ବି ।

♥ ମକୁର ପୁର, ବାଙ୍କୀ ମୋ : ୯୪୩୭୪୬୮୦୧୬

ମିତ୍ରତାର ମହକ

ପ୍ରଣତିପ୍ରଭା ରାଉତ

ମିତ୍ରତା ମହକ ସତେ କୁଟିଆଏ ଏହି ଦିବ୍ୟ ଚିକ ମାନକଠାରେ ମହାପ୍ରସାଦଠୁ, ମକର ଚାଉଳ ଆୟବଦଳ ଓ ଆୟବଦଳରେ ।

ମିତ୍ରତା, ବନ୍ଧୁତା ଶଶୁରଙ୍କ ଦାନ ମନର ମିଳନ ମନର ଛନ୍ଦେ ଜଣକ ଆଖୁରୁ ଝରିଗଲେ କୁହ ଆରଜଣକର ଅଭର କାୟେ ।

ଅପ୍ରକାଶ୍ୟ କିଛି ଅହୁଡ଼ା ବେଦନା ଯାହା ହୁଏନାହିଁ କହି କାହାକୁ ନିବିଡ଼ ଅଭରଜାତା ଆଶ୍ରେଷରେ ଏକା କହି ହୁଏ ସିନା ମିତ୍ରକୁ । ଶ୍ରୀମହାପ୍ରସାଦ, ମକର ଚାଉଳ ହେଉ କିବା ବଉଳ, ଆୟବଦଳ ଏହି ନାମେ ପରସ୍ପର ତକାତକି ହୋଇ କରନ୍ତି ମିତ୍ରତା ସୁପୁତ ।

ମକର ଆସିଲେ ବଉଳ ବାସିଲେ ହସଖୁସି ଉନ୍ମାଦରେ ନାଚନ୍ତି ଗାଆଁ ମାନଙ୍କରେ ଅନୁଜା ଲକନା ଅତି ସରାଗରେ ମିତ ବସନ୍ତି ।

ମିତର ପାଟିରେ ମିତ ଖୋଇଥାଏ ଚିର ବନ୍ଧୁତାର ଶପଥ କରି ଯାତପ୍ରତିଯାତ, ବାଆଁ କି ବଡ଼ାସ ଭାଙ୍ଗି ପାରେନି ସେ ବନ୍ଧନ ତୋରୀ ।



ନ ହେଉ ପଛକେ ରଭର ସମ୍ପର୍କ ଏ ମିଳନେ ମଳିନତା ନ ଥାଏ ଜଣକ ପାଇଁ ଜୀବନ ଦେବାକୁ ଆଉ ଜଣେ ସଦା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥାଏ ।

ମମତା, ଆଦର, ତ୍ୟାଗ ଓ ଚିତିକ୍ଷା ମିତ୍ରତାକୁ ଦିଏ ଦିବ୍ୟ ପରଶ ଦୀର୍ଘସୁୟା ନୁହେଁ ଚିରସୁୟା ହୁଏ ଥିଲେ ମିତରେ ଅଟଳ ବିଶ୍ୱାସ ।

ଉତ୍ତମ ମିତ୍ରତା ଜୀବନେ ପାଇଲେ ହୋଇଯାଏ ଜୀବନ ସୁନାସୁନା ଦୁର୍ଭିକାଧିପତି ଦରିଦ୍ର ସୁଦାମା ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ ମିତ୍ରତା ସଭି କାମନା ।

ହେଲେ ମିତ୍ରତାରେ ସ୍ୱାର୍ଥ କିବା ଯଦି ମିଶିଯାଏ ଉତ୍ତମତ କୁହୁଡ଼ି ବିଳପିତ ହୁଏ ଦୁଇଟି ହୃଦୟ ଭଙ୍ଗାକାର ପରି ପଡ଼େ ଭୁଣୁଡ଼ି ।

ବଉଳ ଲୋ' ଆଲୋ ମକର ଲୋ' ମୋର ମହାପ୍ରସାଦ ମୋ' ଆୟବଦଳ ଯେଉଁଠି ରହିଛ ଭଲଭଲେ ଥାଅ ସୁଖେ ରଖୁଥାକୁ ବକାଡ଼ୋଳିଆ ।

♥ କାକଟପୁର, ପୁରୀ

ପରାମର୍ଶ ...

ମୂଳ ହିନ୍ଦୀ - ଗୁଳାଜାର

ସେ ଯେଉଁ କବି କରୁରୁ ମୋ ସହିତ ଥିଲା । ସେଇ ମୋ ଛାଡ଼ିରେ ମୁଁ ମୁଁ କୋଇଲୀର ଧୂଳି ଭରିଦେଲା ।

ଜୀବନରୁ ବ୍ୟଥାକୁ ବାଛି ବାଛି ମୋ ଆଖିରେ ଛାଟିଲା । ବାରମ୍ବାର ଦାତ କାମୁଡ଼ି ମୋ ଆତ୍ମାକୁ ଚିରିଲା ।

ସେଇ ମୋ ନିଶ୍ୱାସର କୁଳତ ଶବ୍ଦକୁ ଶେଷିଛି । ମୋ କାନ୍ଧରେ ଭାଳି ଦେଉଛି ଚକମକ ତରଳ ଲାଭା ।



ସେଇ ମତେ କହିଥିଲା ବ୍ୟଥାରୁ ପରିଚୟ ମିଳେ । ନିଜେ ନିଜର ବ୍ୟଥାରେ ବିଚଳିତ ଆଜି ସେଇ କବି ମତେ କହୁଛି - ଚାଲିଆ, ଆ ଚାଲିଆ, ଆହୁତହା କରିବା ।

♥ ପୁରଣ, ମହଣ, ସାଲେପୁର ।

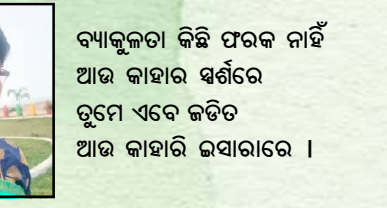
ଭାଗ୍ୟ

ପୁଷ୍ପାଂଜଳି ମିଶ୍ର

କେତେ ଦୁଃଖ ଆଉ ସମସ୍ୟା ଅଭାବର ଝଟ ଆସି ଅଧର୍ଯ୍ୟ କରି ଦେଲେଣି ମୋତେ ତମର ଆଖି ଏବେ ଲାଗି ଯିଲେ ପୁରକୁ ବହୁତ ଦୂରକୁ

ଯେତେ ଖୋଜିଲେ ବି ଅଜଣା ରହି ଯାଉଛି ଅନେକ ଦେଖିଲା ପରେ ବି ଅଦେଖା ରହି ଯାଉଛି ସବୁ କୁହିବା ପରେ ବି ଅବୁଝା ହୋଇ ଯାଉଛି ଶୂନ୍ୟତାର ହା ହା କାରରେ ଚକ୍ଚକର କାତୁଛି ଖାଲି ଅନ୍ଧାର ଆଉ ବହଳ ଅନ୍ଧାର ।

ତୁମ ପାଦ ଏବେ ଲାଗି ଯାଉଛି ଆଉ କେଉଁ ରାସ୍ତାରେ ଅପେକ୍ଷା କରୁଛ ଆଉ କେଉଁ ପଥକୁ ମୋ ପାଇଁ ଦୁର୍ଭଳତା ଆଉ



ବ୍ୟାକୁଳତା କିଛି ଫରକ ନାହିଁ ଆଉ କାହାର ସର୍ଗରେ ତୁମେ ଏବେ ଜଡ଼ିତ ଆଉ କାହାରି ଇସାରାରେ ।

ତୁମେ ଉତ୍ପୁକିତ ତୁମ ହସ, ପ୍ରେମ ପ୍ରୀତି ଆଉ ଆଗ ପରି ନାହିଁ ମୁଁ ଯାହା ଖାଲି ଅଯାଚିତ ସାହୁନା ଖୋଜୁଛି । ମୋର ସତ୍ୟାପିତ ମନ ପାଇଁ ନିଜ ଲୁହକୁ ନିଜେ ପିଇ ନିରାଶାରେ ଅଛ ହୋଇ ସତରେ ଏ କେମିତିକା ସମୟ ଆଉ କେମିତିକା ମୋର ସେ ଭାଗ୍ୟ ସତରେ ଏକି ଅପୂର୍ବ ସମ୍ପର୍କ ଆଉ ଅପୂର୍ବ ସମ୍ମୋଗ ମନ ପକ୍ଷୀ ଉଡ଼ିବୁଲେ ଅଭି ମାନରେ ସମୟ ରାକ୍ଷସର କବଳକୁ ସତରେ ମୋର କି ଭାଗ୍ୟ ।

♥ ସୁକିନ୍ଦା କ୍ରୋମାଳର ମାଉସୁ, ଯାଜପୁର ମୋ: ୯୫୫୬୬୪୫୩୯୨୧



ଫଗୁଣର ଅଭିସାର

ଶରତ କୁମାର ଦାସ

ବସୁନ୍ଧରୀ ପୁଷ୍ପେ ଭବ୍ୟ ସମାରୋହ ବସନ୍ତର ଆଗମନେ, ସବୁଜ ବନାନୀ ନବ ପଲୁକିତ ମଧୁସିକ୍ତ ସମ୍ମୋହନେ । କୋକିଳ କୁଳନ ଶୁଭେ ଆମ୍ର କୁଂଜେ ସୁବାସିତ ପୁଷ୍ପପୁର ,

ରଞ୍ଜ ଅଦିରର କମନୀୟ ସର୍ଗେ ଝଲମଲ ଅସ୍ତରବି । ପ୍ରେମ ଉପବନେ ମଧୁପ ଗୁଂଜନ ମନ ପ୍ରାଣ ନିଏ ମୋହି, କଳ କଳ ବହେ ପ୍ରୀତି ଫଗୁଣର ନୀଳ ଓଠ ଯାଏ ଛୁଇଁ । ରିକ୍ତ କପାଳରେ ଉକ୍ତି ମାରେ ସିକ୍ତ ଚନ୍ଦନର ସ୍ୱିକ୍ଷ ଗାର, ମହମହ ବାସେ ନୀଳ ଉପତ୍ୟକା ଭଳ ଭଳ ସ୍ୱପ୍ନପୁର । ପ୍ରୀତି ସାଗରର ଉର୍ମିମାଳା ଛୁଏଁ ହୃଦୟର ବେଳାଭୁଜୁଁ,



ଫଗୁଣର ନୀଳ ଅଭିସାର ଖୋଜେ ଗୋଲାପ ବନ୍ଧର ଛାଇ । ଅଧ୍ୟାପକ, ରାଜନୀତି ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ବଡ଼ବିଳ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ବଡ଼ବିଳ, କେନ୍ଦୁଝର ମୋ-୮୨୯୧୧୩୭୦୧୧

