

କରପ୍ରା



ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍ ଝାଲଲୁ



ବ୍ୟାଗ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳାଙ୍କର ଏକ ଅଂଶ । ବକାରେ ଅନେକ ତିକାରନ୍ତର ବ୍ୟାଗ୍ସ ଯେପରି ଛୋଟ ପାର୍ଟିଭୁଅର କୁରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଓ ଭରସାଳକ୍ତ ହ୍ୟାଣ୍ଡବ୍ୟାଗ୍ ଉପଲବ୍ଧ । ବେଳେବେଳେ ଦେଖାଯାଏ ମହିଳାମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଆକେଶନ ଅନୁସାରେ, ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ବ୍ୟାଗ୍ ବିଶିଷ୍ଟ । ଏକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପାଇବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଭଲ ଅପ୍ସନ । କିନ୍ତୁ ଏତେ ସୁତାଏ ବ୍ୟାଗ୍ କିଶିଳେ ଚା' ପାଇଁ ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାର ବିକଳରେ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଗ୍କୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ଝାଲଲରେ କ୍ୟାରି କରି ଲୁକରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ । ଏପରି ଏକ ବ୍ୟାଗ୍ ହେଲା ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍ ।

କେତେକ ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍ସ ଝାଲଲ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା-

କୂର୍ ଝାଲଲ:

ଯଦି ଆପଣର ବାହାର ପାର୍ଟିକୁ ଯାଜଣନ୍ତି ବା ତେ ବ୍ୟାଗ୍ସରେ ଡେଇଁ ପାଇଁ ମନ ବଳାଇଛନ୍ତି, ତେବେ ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍ କୂର୍ ଝାଲଲରେ କ୍ୟାରି କରନ୍ତୁ । ଏହିପରି ଯଦି ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍ କ୍ୟାରି କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ବ୍ୟାଗ୍ କୁ ବେଲୁ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଏହା ବାହାର କରି ହେଉନାହିଁ ତେବେ ବେଲୁ ଆଡଲଟ କରିହେବ ଓ ଏହା ଭଲ ଦେଖାଯାଏ । ଯଦି ଏହିପରି ଭାବରେ ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍ କ୍ୟାରି କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଝାଲଲିଶ ଲୁକ ଦେବ ।

କ୍ରିସ୍ ବତି ଝାଲଲ:

ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍କୁ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରରେ କ୍ୟାରି କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ତାହାକୁ କ୍ରିସ୍ ବତି ବ୍ୟାଗ୍ ପରି କ୍ୟାରି କରିବା ଏକ ଭଲ ଆଧାର । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ଫିଟ୍ ଲୁକ ଦେବ । କ୍ରିସ୍ ବତି ବ୍ୟାଗ୍ ପରି ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍ ପ୍ରକାର ପ୍ରକାରରେ ଆପଣ ଏହାକୁ ଫ୍ଲାନ ଶୋଲୁରେ କ୍ରିସ୍ କରି ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଯଦି ଟି-ପାର୍ଟି ସହିତ କିନ୍ତୁ ବା ଷ୍ଟେସର୍ସ ଫ୍ଲୋର ପିନ୍ଧୁଛନ୍ତି ତେବେ ଏପରିବୁଲେ ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍ କ୍ରିସ୍ ବତି ଝାଲଲରେ କ୍ୟାରି କରି ପାରିବେ ।

ଗୋଲ୍ଡର ବ୍ୟାଗ୍ ଝାଲଲ:

ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍ କ୍ୟାରି କରିବା ଏକ ସାଧାରଣ ଝାଲଲ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଆପଣ ବ୍ୟାଗ୍ କାକୁଆକୁ ଅପେକ୍ଷା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ୟାରି କରିପାରିବେ । କଲେଜରେ ଆପଣ ରେଗୁଲାର ବ୍ୟାଗ୍ ଫ୍ଲୋର ଶୋଲୁରେ କ୍ୟାରି କରୁଥିଲେ ତେଣୁ ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍ ମଧ୍ୟ ଶୋଲୁର ବ୍ୟାଗ୍ ଝାଲଲରେ କ୍ୟାରି କରିପାରିବେ ।

ଫ୍ଲେସ୍ ବ୍ୟାଗ୍ ଝାଲଲ:

ସାଧାରଣତଃ ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍ ଏହି ଝାଲଲରେ କ୍ୟାରି କରାଯାଇଥାଏ । ସକାଳୁ ଚାରିଜଣେ ଯାଉଥିଲେ ବା ଏୟାରପୋର୍ଟ ଲୁକ୍ରେ ଏହିପରି ଫ୍ଲେସ୍ ବ୍ୟାଗ୍ ଝାଲଲକୁ ଫଳୋ କରିପାରିବେ । ବ୍ୟାଗ୍ କୁ ସାମ୍ନାରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ବେଲୁ ଅଣ୍ଡରେ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆପଣ ଏହାକୁ ସାଇଡରେ ରଖିପାରିବେ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ କ୍ଲାସି ଲାଗିବ ।

ଜାଇଫଲ ବଢ଼ାଏ ଯୌନକ୍ଷମତା

ଜାଇଫଲ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ମସଲା, ଯାହା ସର୍ବତ୍ର ବ୍ୟବହୃତ । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଉପଚାର ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଜାଇଫଲରେ ଆର୍ଦ୍ର-ଉତ୍ତମ୍ନୋଗୋରୀ ଗୁଣର ଭର ରହିଛି । ଏହା ଜନନାଣୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ, ଯାହାଫଳରେ ଯୌନ ଜୀବନରେ ଶାନ୍ତି ଆସିଥାଏ । ସେହିପରି ଜାଇଫଲ ଚେଳ ମଧ୍ୟ ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ଜାଇଫଲ ଗଛର ପତ୍ର ଓ ଗଣ୍ଡିକୁ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଚୈକ ବାହାରିଥାଏ, ଯାହାର ଉପଯୋଗ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଚେଳ ରଖିହାନ କିମ୍ବା ହାଲୁକା ହଜଦିଆ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଖୁବ୍ ବାୟାୟୁକ୍ତ ଓ ସ୍ୱାଦୟୁକ୍ତ ମଧ୍ୟ । ଏହାକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ସିରପ୍, ପାନାମ୍ ଓ ମିଠା ଆଦିରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଯଦି ନିୟମିତ ଚା' ବା କଫିରେ ସାମାନ୍ୟ ଜାଇଫଲ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତି, ତେବେ ଯୌନ ଜୀବନରେ ଉନ୍ନାଦନା ଭରିଯାଏ । ଜାଇଫଲରେ ସେରୋଟୋନିନ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି, ଯାହା ପ୍ରଭାବରେ ଆକର୍ଷଣ ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହାର ବାୟୁ ବିଶୁଦ୍ଧି ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ କରୁଥିବାବେଳେ ସ୍ୱାଦ ମଦହୋସ କରିଦେଇଥାଏ । ଶାନ୍ତିରେ ବିଶ୍ରାମ ମଧ୍ୟ ଯୌନକ୍ଷମତା ବଢ଼ାଇବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ ।



ପନିର କୁଲଡା



ମିଶାଳ ଅଳ୍ପ ନରମ ହେବା ପରି ଦଳି ଦିଅନ୍ତୁ । ଦଳା ଯାଉଥିବା ମଇଦାକୁ ଏକ ଓଦା କପଡ଼ାରେ ଘୋଡ଼େଇ ରଖାଯିବ । ଓଭେନକୁ ଗରମ କରି ମଇଦା ଗୁଜାକୁ ପେଡ଼ା ଆକାର କରି ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେଥିରେ ରଖନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ପନିର, ଲୁଣ, ଅଧ ଛୋଟ ଗାମଜ ଲଙ୍କା ପାଉଁର ଓ ଚାନ୍ଦ ମସଲା ନେଇ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ମଇଦା ଗୁଜାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ପୁରି ପରି ଦେଲି ସେଥିରେ ପନିର ମିଶ୍ରଣକୁ ଚାନ୍ଦ ବାରିପକ୍ତ ବସ କରି ଗୋଲ ଗୋଲ ବଲ୍ ପରି କରିବାକୁ ହେବ । ଏହି ବଲଗୁଡ଼ିକୁ ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବଲକୁ ଦେଲି ୬ ଇଞ୍ଚର କୁଲଡା ଡିଆରି କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଦେକିଙ୍ଗ୍ ଟ୍ରେରେ ରଖନ୍ତୁ । ସବୁ ଉପରେ ପାଣି ହାତ ମାରି ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଛିଛି ଦିଅନ୍ତୁ । ୫-୭ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେକ୍ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ କୁଲଡାରେ ବଟ୍ଟ ଲଗାଇ ଗରମ ଗରମ ପରଷନ୍ତୁ ।

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ:
ମଇଦା-୨ କପ୍, ଲୁଣ- ୧/୨ ଚାମଚ, ଦହି-୧ ଚାମଚ, ଖାଇବା ସୋଡ଼ା-୧/୪ ଚାମଚ, ଚିନି-୧ ଚାମଚ, ସ୍ୱାଦ-୧/୨ କପ୍ ।

ଝପିଙ୍ଗ:
କଦଳିକା କରାଯାଇଥିବା ପନିର-୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ଲୁଣ- ସାଦ ଅନୁସାରେ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ- ୧ ଚାମଚ, ଚାନ୍ଦ ମସଲା- ୧/୨ ଛୋଟ ଚାମଚ ।

ପ୍ରଣାଳୀ:
ଏକ ପାତ୍ରରେ ମଇଦା ନେଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଦହି, ଖାଇବା ସୋଡ଼ା, ଚିନି ଓ ସ୍ୱାଦ

ସେଲ୍ୟୁଲୋସ୍ ସାଜିଲା କୁକୁର

ମଣିଷ ପରି କୁକୁର ଏବେ ସେଲ୍ୟୁଲୋସ୍ ସାଜିଲା । ଚାହାଁପୁଣି ଏକ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କାର କମ୍ପାନୀରେ । ଗୃହିନୀକୁ ଏହା ଆଣିବାକୁ ଲାଗୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସତ । କୁକୁର ବେକରେ ଆଇଡି କାର୍ଡ ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ଏହାପାଇଁ କୁକୁରଟି ଏବେ ଝାର ପାଳିଯାଇଥିବା ବେଳେ ସେହିଆଳ ମିଡିଆରେ ଚା'ର ଅନେକ ପତ୍ତୋ ଭାବନା ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ବ୍ରୁଲିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶୋ' ରୁମ୍ ସମ୍ମୁଖରେ ଏହି କୁକୁରଟି ପ୍ରତିଦିନ ବୁଲୁଥିଲା । ଧୀରେ ଧୀରେ ସେ ଶୋ' ରୁମ୍ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସହ ମିଶିଗଲା । କର୍ମଚାରୀମାନେ ଚା'ର ନାମ ରଖିଲେ ଚୁକୁନ । ପରେ ଚୁକୁନ ଶୋ' ରୁମ୍ ଅନ୍ୟ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପରି କାମ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଏହାପାଇଁ ଚା'ର ଏକ ଆଇଡି କାର୍ଡ ମଧ୍ୟ ଡିଆରି କରାଗଲା । ପ୍ରତିଦିନ କାର୍ଡଟି ଚା'ର



ବେକରେ ଥିଲା । ଗ୍ରମର ନାଜି ନାଜି କଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଚୁକର ଆକାରରେ ଚୁକୁନ ସହ ଅନ୍ୟ ଏକ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପତ୍ତୋ ଶୋଭା ଦେଖିଲେ ।

ଅଶ୍ୱାବିକ୍ଷା ହେଉଥିଲେ.. କରୁ ମାର୍ଜାରୀ ଆସନ

ଅଶ୍ୱାବିକ୍ଷା କେତେ ଆପଣ ତିକାର? ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସାମାନ୍ୟ ସୈର୍ଯ୍ୟର ସହ ମାର୍ଜାରୀ ଆସନ କରନ୍ତୁ ବେଶିବେ ଆରାମ ମିଳିବ । ଏହି ଆସନ ମେରୁଦଣ୍ଡ ହାତୁର ନପନୀୟତା ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ବ୍ୟାୟାମ ନ କଲେ କମ୍ ସମସ୍ୟା ଉପସ୍ଥିତ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ କମ୍ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ନିୟମିତ ଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଶିଳା ଶେଖା କୁହା ଚିନ୍ତା କରିଛନ୍ତି, 'ମୋର ଅନେକ ସମୟରେ ମା'ସପେଶୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ପିଠିରେ ଷ୍ଟିନେସ୍ ଦେଖା ଦେଉଥିଲା । ସେତେବେଳେ ମୁଁ ଯୋଗ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲି । ଆଉ ଅନେକ କଟିକ ଆସନ କରିପାରିବି ବୋଲି ମୋତେ ସନ୍ଦେହ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଆଜି ମୁଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସ୍ତେଚ୍ ଓ ପ୍ଲେଜୁରଲ ଯୋଗ କରିବାରେ ବେଶ୍ ଆଲସ୍ । ସେହିଭଳି ପ୍ଲେଜୁରଲ ଆସନ ହେଲା କ୍ୟାଟ୍ କ୍ୟାମେଲ, ଯାହା ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱରୂପ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ।

- ୧. ଆଖି ମୋଡ଼ିଦି ଦିଅନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୁଇ ହାତକୁ ଲୁଇଁ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁଣି ହାତକୁ ଆଗକୁ ଫୁଲପାରିଣ କରନ୍ତୁ । ଏଥିସହିତ ନିଜ ଚାରିପଟକୁ ବିଲେଇ ପରି ଦେଖିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ ।
- ୨. ଆଖି ଓ ନିତମ୍ବର ତତ୍ତ୍ୱ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରଖନ୍ତୁ । ନିଜ ମୁଣ୍ଡକୁ ତଟପୁ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ୩. ନିଜ ଥୋଡ଼ି ଓ ଛାତିକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଛାତ ଆଡ଼କୁ ଦେଖନ୍ତୁ ।
- ୪. କାନ୍ଧକୁ ତତ୍ତ୍ୱ କରି ବିଲେଇ ପୋଲରେ ରୁହନ୍ତୁ । ନିଜ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସହ ଆଗକୁ ବଢ଼ନ୍ତୁ ।
- ୫. ପେଟକୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଆଡ଼କୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ସେହିପରି ପିଠିକୁ ଛାତ ଆନୁ ରଖି ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ବୁଲନ୍ତୁ ।
- ୬. ଏବେ ଭଲହେଲ କରି କାଠ ପୋଲକୁ ଫେରିଆସନ୍ତୁ । ପୁଣି କ୍ୟାମେଲକୁ ଫେରିବା ସମୟରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।
- ୭. ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ୫ରୁ ୨୦ ଥର ଯାଏ ବୋଧହୁଏ ।



ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି, ଯାହା ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତୀବ୍ର କରି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ଆଉ ମୋଟାପଣ କମାଇବା ସହ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆହୁରି ଅନେକ ଫାଇଦା ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।



ଆଖି ପାଇଁ ବରଦାନ:
ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଭରି ରହିଛି, ଯାହା ଆଖି ପାଇଁ ବରଦାନ । ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଆଖିରେ ତିନାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଏ । ନିୟମିତ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଖିକୁ ଆପ୍ତା ଦେଖାଯିବା ସମସ୍ୟା ଦୂରରେ ଯାଇଥାଏ । ଆଖି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ନିୟମିତ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ସମସ୍ୟା ଆସିନଥାଏ ।

ପାଚନ କ୍ରିୟା ତୀବ୍ର ହେବ:
ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଆଖି ଓ ପାଚନରେ ଭରପୂର । ଚା' ସହିତ ଏଥିରେ କେତେକ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ରହିଛି, ଯାହା କଳ୍ପ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଏକ ବା ଅଧା ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ।

ବୟସ୍କ ବାରି ରଖେ:
ଚେହେରା ହିଁ ସୁସ୍ୱଚାର ପରିଚୟ ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ତୁମ୍ଭକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାଦ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଉ । କିନ୍ତୁ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ତୁମ୍ଭର ପ୍ରାକୃତିକ ଉତ୍କଳତା ଆସିଥାଏ । ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍-ଏ, ଭିଟାମିନ୍-ଇ ଓ ଭିଟାମିନ୍-ସି ତୁମ୍ଭର ରିଜିଲ୍ ସମସ୍ୟା ଆସିବାକୁ ଦିଏନା । ଚା' ସହିତ ମୃତ କୋଷିକା ଦୂର କରି ତୁମ୍ଭକୁ ଭାଙ୍ଗିହାନ କରିଥାଏ ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ:

ଶରୀରକୁ ହିଟ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ଫିଟ୍ ରଖିବ ଅମୃତଭଣ୍ଡା

ଏଥିରେ ଥିବା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍-ସି ରତ୍ନ ଅନୁସାରେ ହେଉଥିବା ଫୁଲଗୁଣ୍ଡକୁ ରୋକି ଶରୀରକୁ ହିଟ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ଫିଟ୍ ରଖିଥାଏ ।

ଓଜନ କମାଏ:
ଅମୃତ ଭଣ୍ଡାରେ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ସହ ଉଚ୍ଚ ମାତ୍ରାରେ ପାଚନରେ ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ପରେ ସହଜରେ ଭୋଗ ଲାଗି ନଥାଏ । ଚା' ସହିତ ଏଥିରେ ଥିବା ପାଚନରେ ଶରୀରକୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାର କରିବାରେ ସହାୟ୍ୟା କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଓଜନ ବଢ଼ି ନଥାଏ ।

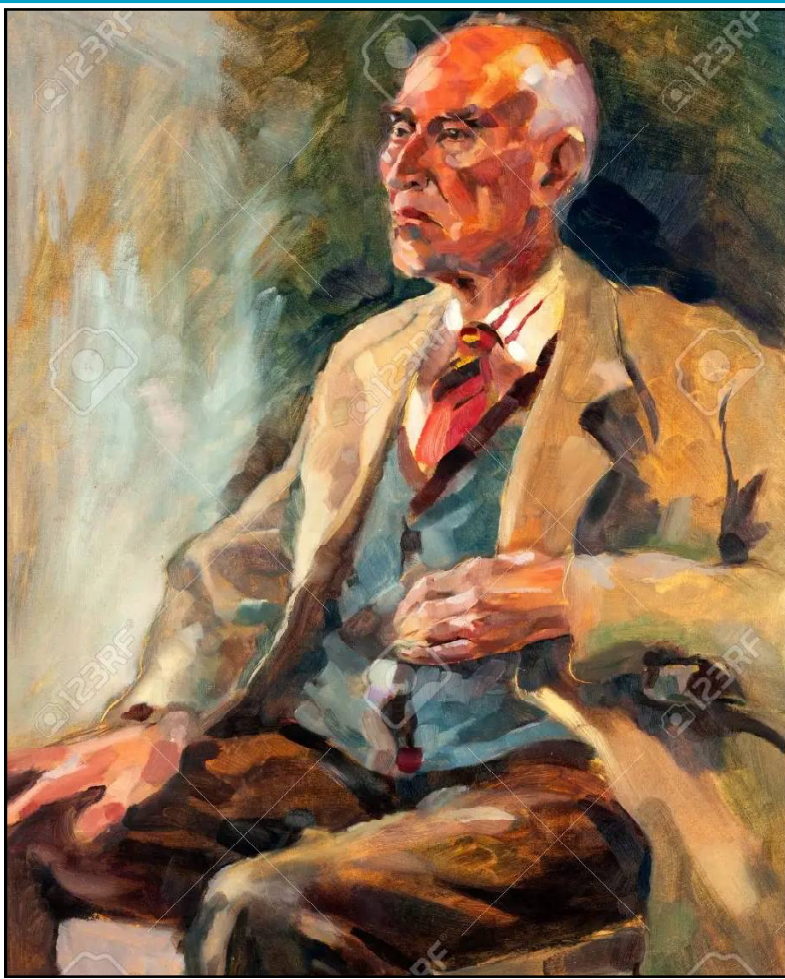




ଶକ୍ତିପାଳୀ

8
ସାପ୍ତାହିକ ଗଣ ପଦ୍ଧତି

ସୁନ ସୁତସୁନ
ବାଲେଶ୍ୱର,
ସୋମବାର, ୧୬ ଅପ୍ରେଲ ୨୦୨୨



ଗୋଟା ଆକାଶ ଉଡ଼ାଣ ଓ ଅଳ୍ପ ତେଣର ପକ୍ଷୀ



ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ବାରିକ
+ଯୁ.ଏନ ଅଚୋକମୟ କଲେଜ,
ଆଡାଖପୁର, କଟକ
ମୋ: ୯୯୩୮୪୪୦୯୪୯

କେତେ ପଛରେ ।
ଦଶବର୍ଷ ହବ ଅବସର ନବାର । କାର୍ଲିକି
ଏ ଜୀବନଟା ଯେ ଯାଉନି, କୋଉ
ଅପୁରଣୀୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ରହିଛି, ନିଜେ
ସିଏ ଜାଣି ପାରୁନାହାନ୍ତି । ଏକପ୍ରକାରେ ଜିଅନ୍ତା
ଶବ୍ଦ ହେଉ ପଡ଼ିଲୁକି ଘରେ । ଆଦର ସମ୍ମାନଦ
ଦେଲ ପାରିଲିନି । କ୍ଷମା କରିବ । ଦୁଃଖୁତ ମୁଁ ।
ନାହିଁ ନାହିଁ, ଆମେ ଆପଣୁ ।
ଚାଲିଗଲେ ସେମାନେ ।
କୃପାସିନ୍ଧୁକୁ ଲାଗିଲା ତାଙ୍କ ଗଳାକୁ ଧରି
ଧକ୍ୱାଟିଏ ମାରିଲେ ସୁରମା ସର୍ବସମ୍ପତ୍ତିରେ ।
ଘରେତ ଯାହା କରୁଥିଲେ, ଏବେ ବ୍ୟବହାର
ପଦାରେ ପଡ଼ି ଶୋଭିଲା ସାଧାରଣରେ ।
ମାଆ ପୁଅ ବୋହୂ ଏକତାରକେ । ଏକମନ
ହେଉଛନ୍ତି । ସିଏ ପରଲୋକ ଘରେ । ବୋଧ
ହେଲ ନଦା ହେଉଛନ୍ତି ତାଙ୍କ ଉପରେ । ହାତରେ ବନ୍ଧା
ମଣିଷ । ସ୍ୱାଧିନ ନାହିଁ ତ ଚାହୁଁବେନି କେହି ।
ସରକାରୀ ଚାକିରୀ କରିଥିଲେ ଅଧ୍ୟାପକମା
ପାଇ ଥା'ନ୍ତେ ପେନସନ ବାବଦକୁ । ତଙ୍କ
ସାଥରେ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପରିବାର ଆଦର ।
ଚାକିରୀ ଥିଲା ଗୋଟେ ଘରୋଇ ଜମିନୀରେ ।
ସ୍ୱଳ୍ପ ଭରମାରେ ପରିବାର ତଳେଇବାରେ
କି'ୟେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ସିଏ ଜାଣନ୍ତି । କାହାର ରଖି
ନଥିଲେ ଅଜାବ । ଉପଭୁକ୍ତ ପାତ୍ରରେ ଦେଉଛନ୍ତି
ଝିଅକୁ । ପୁଅକୁ ଭବ ଶିକ୍ଷିତ କରି ଠିଆ କରିଛନ୍ତି
ସମାଜରେ । ଭାବିଥିଲେ ପିତୃତ୍ୱ ତାଙ୍କର
ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ହେଉଛି । ଅନ୍ୟ କେଣାରେ ଶକ୍ତିଭରି
ନିଜେ ସିଏ ହେଉଛନ୍ତି ଶକ୍ତି ଶୁନ୍ୟ । ଦୁଃଖ କରୁ
ନଥିଲେ ବର' ଗର୍ବ କରୁଥିଲେ । ଏବେ
ସେମାନେ ଉଡ଼ାଣ ଆଗରେ ତାଙ୍କ ଧାଉଡ଼ି କାହିଁ

କଣ ଭାବୁଥିବେ ସେମାନେ ? ସେମାନେ
ଦେଖୁଛନ୍ତି ପରିବାରର ହସଭ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।
ଆଉ ଏବେର ଅବସ୍ଥାକୁ କଣ ସେ ପ୍ରଭାବ
ପଡ଼ୁଥିବ ତାଙ୍କ ମାନସିକତାରେ, ଭାବୁଛନ୍ତି
ବସି । କାଲି ବିମିତି ମୁହଁ ଦେଖେଇବେ
ତାଙ୍କୁ ?
ସକାଳ ସଞ୍ଜେ ବି'ବି'ଟା ରୁଟି,
ଦିପହରକୁ ମୁଠେ ଭାତ । ପଞ୍ଜୁରା ଭିତରେ
ପକ୍ଷୀକୁ ଦେବା ପରି ଦିଆଯାଉଛି ତାଙ୍କୁ ।
ତା'ରୁ ଅଧିକ ଆଶା ନକରିବାକୁ ସିଧା
ଶୁଣେଇଛନ୍ତି ସୁରମା । ଆଦେଶକୁ
ଶିରୋଧାର୍ଯ୍ୟ କରି ବନ୍ଧି ଚାଲିଛନ୍ତି ସିଏ ।
କେତେଦିନ କ'ଣ ଦେଖିବେ କାଣ୍ଡି ।
କରୋନା ପୂର୍ବର ଶକ୍ତି ଆଉ ନାହିଁ ।
ବାହାରେ ଯାଇ ଘେରେ ଚୁଲି ଆସିବାକୁ
ଅକ୍ଷମ ଏବେ । ଚାହୁଁଛନ୍ତି ଘର ଭିତରେ
ସବୁକିଛି ବସି । କାହାକୁ କହିବେ, କିଏ
ବୁଝିବେ ? କୃପାସିନ୍ଧୁ ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି
ଅନେଇଲେ ଆକାଶକୁ । ଖୁବ ଶିଖରରେ
ଉଡ଼ୁଥିବାର ପକ୍ଷୀ ଯୋଡ଼େ ନକରକୁ
ଆସିଲେ । ଅନେଇ ରହିଲେ ତାଙ୍କ ଉଡ଼ାଣକୁ ।
ମନରେ ଭାବନା - ଯେତେପାଦ ଉଡ଼ୁ ।
ପରିକ୍ରମା କର ତମମ ଆକାଶ । ବିନ
ଆସିବ, ଅଧିକପରି ତେଣ । ଉଡ଼ିବାର ପୁର,
ତେଣା ଖୋଲିବାକୁ ସେତେବେଳେ ଶକ୍ତି
ଅଳ୍ପକାଳ ହେବ । ତର ଲାଗିବ ଆକାଶର
ଉଡ଼ାଣକୁ । ଶେଷ ସମୟକୁ ଅଧି ଏଇ ମାଟି ।
ମିଶେଇ ଦେବାକୁ ତମ ଶକ୍ତିଶୂନ୍ୟ ଅବସ୍ଥା
ଶରୀରକୁ । ଏବେ ଉଡ଼ିବାର ସମୟ ।
ଯେତେପାଦ ଉଡ଼ୁ । ଉଡ଼ୁ ଆକାଶର ଶେଷ
ସାମାୟକ । ହେଲେ ମାଟିକୁ କରନା ଆଦେଶ
ଅଣାଦେଖା । ଶେଷ ସେଇଠି
ଯେ.... ଅକ୍ଷୟଅକ୍ଷୟଅକ୍ଷୟ
+ଚନ୍ଦନଶିଖା, ଚାନ୍ଦକାଲି, ଭଦ୍ରକ
ମୋ: ୯୭୩୮୯୭୦୪୦୫

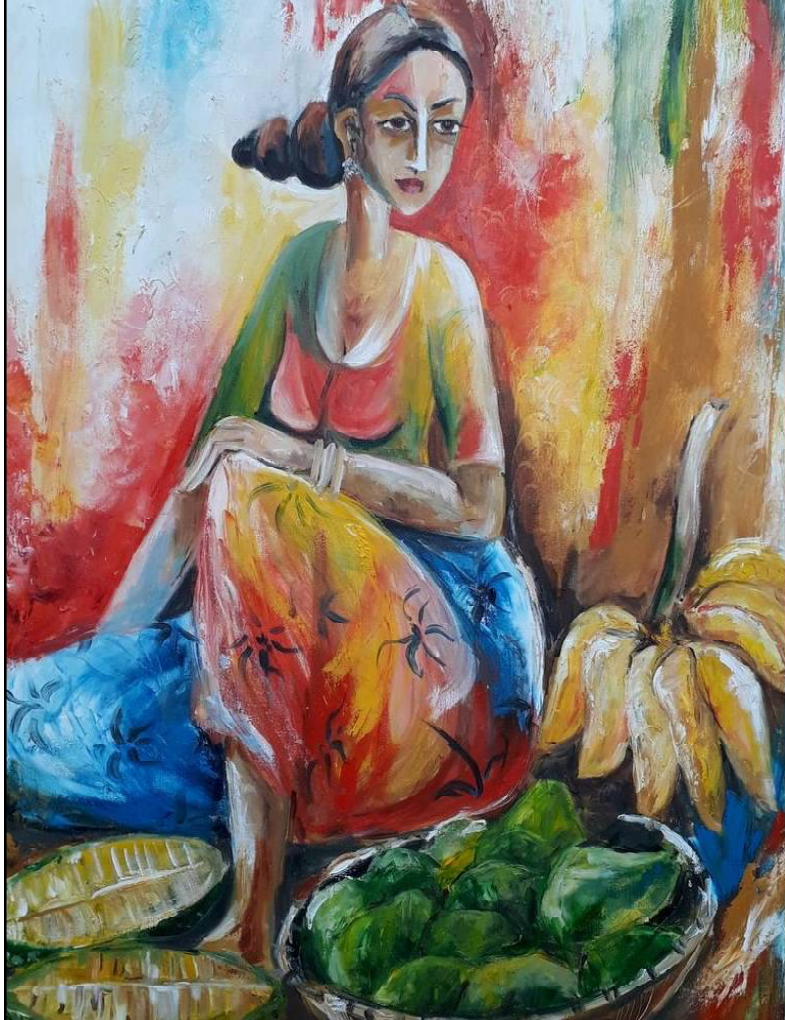
ଯାହା ଏକପ୍ରକାରେ ଚାଲିଥିଲା ।
କରୋନା ସବୁ ସାରିଦେଇ ଗଲା । ସକାଳୁ
ଊଠି ପ୍ରାତଃ ଭୁଜନରେ ବି'ରାଜି କଣ
ସମବୟସ୍ତା ଯାଉଥିଲେ । ହଜପଲେ ବାଟ
ପୁର କିଲୋମିଟର, କଥା ବାରିରେ ଜଣା
ପଡୁନଥିଲା ଆସିବାଯିବା । ଫେରିବୁଥିଲେ
ସାହୁଳ ଚା'ବୋକାଳରେ । ବସୁ ବସୁ
ସାହୁଏ ଧରେଇ ଦିଅନ୍ତି ତା । ପିଇ ଫେରନ୍ତି
ଆପଣା ଆପଣା ଘରକୁ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ବି

ହାଜିରା ପଡ଼େ ତାରି ବହୁଳର ସାହୁଳ
ବୋକାଳରେ । ରାତି ଆଠ ଯାକେ ଚାଲେ
ଗପସପ । ସବୁ ଥିଲା ଠିକ । କରୋନା ବି'ବର୍ଷ
ଗୁଡ଼ ବନ୍ଦୀରେ ସବୁ ହେଉଗଲା ବେଠିକ ।
ଚାହିଁଲେବି ସିବାକୁ ନା କୁହୁଛି ଶକ୍ତି, ମା ହଜଡ଼ି
ସାହାସ । କମର ଆଖୁରେ ଏକାସାଙ୍ଗେ
ସମସ୍ୟା । ବସିଲେ ଉଠିବା କଷ୍ଟ, ତ ଠିଆ
ହେଉଥିଲେ ବସିବା କଷ୍ଟ । ଅଧା ସମୟ ଯାଉଛି
ବିକ୍ଷାରେ । ଏତେ ଶୀଘ୍ର ଜମିତି ପରିସ୍ଥିତି ଆସିବ

ସୁତସୁନ



ଘନଶ୍ୟାମ ପଲେଇ



ନାତି ଆଦର୍ଶରେ କି'ଥିବା ମଣିଷ
ଶମ୍ଭୁନାଥ ବାବୁ । ସମୟକୁ କବିରଖି ତଳୁକି
ସେ । ଠିକ୍ ଚାଲମରେ ଖୁଆପିଆ ସବୁକିଛି ।
ସେଥିପାଇଁ ତୋ ଆଜି ରିଚାର୍ଡର ବଶବର୍ଷ
ପରେ ବି ପୁରା ଫିଟ୍ । ଏକା ଟ୍ରେନରେ
ଫେରୁଛନ୍ତି କଳିକୋତାକୁ ଝିଅକୋଇଁକୁ
ଦେଖାକରି । ରାତି ଦଶାଟା ହେବ । ସଭିଏଁ
ରେଡି ହେଉଥିଲେ ନିଜ ନିଜ ବର୍ଷରେ
ଶୋଇବାକୁ । ଶମ୍ଭୁନାଥବାବୁ ବି ବେତସିବ ?
ପାରୁଥିଲେ, କାନରେ ବାଜିଲା ମଧୁର
ବଦନ । ବୟା, ଧର୍ମ, ମାନବିକତାର ସୁନ୍ଦର
ଆଲୋଚନା । ଦୁଇ ମୁଦକକ ପାଖକୁ

ମଣିଷ ବେଳେବେଳେ ଶୋଇ ବି ଷ୍ଟୁ ଦେଖୁ
ପାରୋନା, ମାତ୍ର ମୋକ୍ଷାମୋକ୍ଷା ଷ୍ଟୁ ଦେଖେ ଆଖୁ
ଖୋଲି । ସିମିତି ଖୁସିରେ ରାତିର ବିକସିତ ପହର
ଯାଏଁ ଦୁଇ ମୁଦକକୁ ନେଇ ଷ୍ଟୁରେ ବିଭୋର
ଥିଲେ ଶମ୍ଭୁନାଥ । ତାଙ୍କ ଧାରଣା ଭୁଲ ସାବ୍ୟସ୍ତ
ହେଉଛି ଆଜି । ଭାରୁଥିଲେ ତାଙ୍କପରେ ମୁଆପିତି
ବୁଝି ପାରିବେ ତ ଆମ ମହାନ ସଂସ୍କୃତି
ପରମ୍ପରାକୁ । କିଏ ହେବ ପରପିଢାର
ପୁତ୍ରଧର ? ଏମାନଙ୍କୁ ଭେଟି ଆଜି ପୁଣି ଉଠିବି
ମନପ୍ରାଣ ।
ଆସି ସାରିଥିଲା ଛୋଟ ସେସନଟିଏ ।
ମାଘମାସର ଶୀତୁଆ ସକାଳରେ ଜବାଟ ଦେଇ

ପଣିଆପୁଥିଲା କାକୁଆ ପଦନ । ବ୍ରସ
କରୁଥିଲେ ଶମ୍ଭୁନାଥ ଟ୍ରେନ ଦ୍ୱାରପାଖ
ଦେବିନରେ । ବୁଦାଟିଏ ଆଡ଼ ଝୁଡ଼ିଟି ଧରି ଦ୍ୱାର
ମୁହଁରେ ଛିଡାହୋଇ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗିଲା ।
ଟ୍ରେନରେ ରହିବାକୁ । ହାତ କଳାଳ ସବୁ ଗଣି
ପଡୁଥିଲା ତା'ର । ଦେଖିଲେ ବାରି ପଡୁଥିଲା
ବୟସର ଅପରାହ୍ୱରେ ବି ଜୀବନ ସହ ଫର୍ଯ୍ୟଷ
କରୁଛି ବନ୍ଧିବାକୁ । ବିକିଭାଣି ସୁକୁରାଣ
ମେଖୁଛନ୍ତି । ହାତଗୋଡର ଲୁମ ତା'କୁରା
ଶୀତରୁ ଷଷ୍ଠ ଅନୁମେୟ, ତା' ଦେହରେ
ପଡ଼ିଥିବା ସାତସିଆଁ ତିରା ବାଦର ଖଞ୍ଜକ ଅଣା
ରଖିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ।
ଆଡ଼ ଝୁଡ଼ି ଥିଲା ଭାରି । ଶମ୍ଭୁନାଥ ଦେଇ
ଏକା ସମୟ ଦୁହଁ, ତେଣୁ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ
ସାହାଯ୍ୟରେ ଉଠେଇ ଦେଲେ ଝୁଡ଼ି ସହ
ବୁଡ଼ାକୁ । ଆଡ଼ ଝୁଡ଼ି ସହ ବସିଲା ଦ୍ୱାରା ମୁହଁକୁ
ଲାଗି ।
ବଡ଼ ବଡ଼ ପୁଣି ଆଡ଼ ଦେଖୁ ଲୋଭ
ଲାଗିଲା । ଶମ୍ଭୁନାଥ ପଚାରିଲେ--ଆଡ଼
ଗୋଟାକୁ କେତେ ?
- ବାବୁ ପାଞ୍ଚ ଟଙ୍କା ଦେବ । ବାଛି ବାଛି
କିଣିଛି ।
ଶମ୍ଭୁନାଥ ବାରି ପାଞ୍ଚଟି ଆଡ଼ କିଣି ବସିଲେ
ଯାଇ ନିଜ ସିନରେ ।
କିଛି ସମୟ ପରେ ବୁଡ଼ାର କରୁଣ ସ୍ୱର
ତାଙ୍କ କାନରେ ବାଜିଲା । ଶମ୍ଭୁନାଥ ଦେଖିଲେ
ବୁଡ଼ା କାକୁଟି ମିନଟି ହେଉଥିଲା ଆଗାମୀ
ପିଠିର ପୁତ୍ରଧରଙ୍କ ପାଖରେ ।
- ନାହିଁ ବାବୁ କିଶା ନାହିଁ, ମୋର ଭେକା
ଚୁଟିଯିବ । ପଇସା ନ ବଳିଲେ କାଲି କେଉଁଠି
ଆସିବି !
- ହଁ ! ତୁ ବୁଡ଼ା ଭାବିବୁ ଏକା ଚାଲାଇ ।
ଟଙ୍କାଟେ ଲେଖା ତ ନେକୁ । କହି ଜବରଦସ୍ତି
କୋଟିଏ ଦେଇ କୋଟିଏଟି ଆଡ଼ ଉଠେଇ
ନେଲେ ।
ନିରୁପାୟ ବୁଡ଼ା ଖାଲି କାକୁଟିମିନଟି
ହେଉଥିଲା । ହେଲେ କହାର ନିସା ନଥିଲା ତା'
ପ୍ରତି ।
ମହାଆନନ୍ଦରେ ବସି ଖାଉଥିଲେ ଆଡ଼ ।
ଶମ୍ଭୁନାଥ ଯାଇ ପଚାରିଲେ---- ଫକ,
କେମିତି ହେଉଛି ।
ପିଲାମାନେ ଏକା ସଙ୍ଗେ କହି ଉଠିଲେ--
--- ବହୁତ ମିଠା ! ବଡ଼ ବଡ଼ ବି । ଆପଣ
କିଛି କିଣି ଘରକୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ । ଶସ୍ତାରେ ବି
ଦେଉଛି ।
-କେତେ କଣ ରେଡ଼ ଦେଲ ।
ଜଣେ କହିଲା---- ବୁଡ଼ା ତ ଏକବାର
କହୁଥିଲା ଗୋଟା ପାଞ୍ଚ, ଧନକେଇଲାକୁ
ଦେଉଛି ଟଙ୍କାରେ ଗୋଟେ ।
ଶମ୍ଭୁନାଥ ଠିକେ ନିରବି ପୁଣି କହିଲେ--
ବାବୁମାନେ ! ତମକୁ ଦେଖୁ ମୁଁ କେତେ ଷ୍ଟୁ
ଦେଖୁଥିଲି ରାତିପାଦା । ଭାବିଥିଲି ପର ପିଠିର
ମଜ ଧରିବ । ଫଂସୁଟି, ପରମ୍ପରାକୁ ଆଗର
ନେବ । ମାନବିକତା, ଦୟା, ଧର୍ମ କଥା
ଅଦୃଶ୍ୟବିଷ । କିନ୍ତୁ ବୁଡ଼ାକୁ ଆଡ଼ କୁଲମ କରି
ଠିକି ନେବା ପରେ ମନରେ ଥିବା ଧରଣାଟା
ଭାଙ୍ଗି ଦୂରମାନ୍ ହୋଇଗଲା ମୋର ।
ଧୁଳିସାତ ହେଉଗଲା ସବୁ ଷ୍ଟୁ ।
ଏପତେ ବି'ମୁଦକକୁ ମୁହଁ କଳାକାଠି
ପଡ଼ିସାରିଥିଲା କେତେବେଳୁ ।
+ଚତ୍ର ଆର୍ମିଶି, ହାଣ୍ଡିକଳା, ଖୁମ୍ବିକା,
କେନ୍ଦୁଝର, ୭୫୮୦୩୧
ମୋ: ୯୪୩୭୭୫୪୦୦

ସକାଳୁ ସକାଳୁ ଚିତ୍ତିରେ ଗୋଟିଏ ଖବର
ଏବଂ ତା' ସହିତ ହୃଦୟ ବିଦାରକ ଦୃଶ୍ୟଟିଏ
ଉପରେ ନକର ପଡ଼ିଗଲା ପୁଣ୍ୟାନ୍ତର ।
ପୂଜାଫରପୁର ରେଲଓ୍ୱେ ଷ୍ଟେସନରେ ଶିଶୁଟିଏ
ତା' ମାଆର ମୃତ ଶରୀର ଉପରେ ଘୋଡେଇ
ଦିଆ ଯାଇଥିବା ଲୁଗା ଖଣ୍ଡିକ ସହିତ ଲୁଚାଇ
ଖେଳ ଖେଳୁଛି ଆଉ ତା' ଠାକୁ ଠିକେ ବଡ଼
ପିଲାଟି କୁକୁକୁ ଆଖିରେ ଚାହିଁ ରହିଛି
କେବଳ । କେମିତି ସେମାନେ ବୁଝନ୍ତେ ଜୀବନ-
ମୃତ୍ୟୁର ଖେଳକୁ ଏଇ ଛୋଟ ବୟସରେ !
ସେହିଦିନ ବି ସେହି ଷ୍ଟେସନରେ ଚାରି ବର୍ଷର
ଛୁଆଟିଏ ମରିଛି, ଖରା ଆଉ ଭୋକ
ଚାଟିରେ । ଟ୍ରେନଟି ସୁରତ ଫେରନ୍ତା... । ପନ୍ଦା
ଆସି ଥରେ ତାକି ଗଲେଣି । ହେଲେ ଆଦୌ
ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉ ନଥିଲା ପୁଣ୍ୟାନ୍ତର ।
ଗଲା ଦୁଇ ମାସ ପାଖାପାଖି ହେବ, ଦେଶର
ଖଟିଖୁଆ ଶ୍ରମିକ ମାନଙ୍କର ଦୁଃଖ କଷ୍ଟର କଥା
ନିତି ଶୁଣୁଛି । ତିନି ଖୋଲିଲେ ପିପୁଡ଼ି ଧାର ପରି
ବାଇରାଞ୍ଛାରେ ଦାଦନ ମାନଙ୍କର ଧାର
ଦିଶୁଛି । ଖରା ବର୍ଷକୁ ଖାତିରି ନକରି
ସେମାନେ ନିଜ ଭିତାମାଟିକୁ ଫେରୁଛନ୍ତି
ଗୁଜରାଟ, କୋଲକାତା, ତାମିଲନାଡୁ,
ମହାରାଷ୍ଟ୍ର କିମ୍ବା କର୍ଣ୍ଣାଟକକୁ । ଆଗରେ ସାମା,
ପଛରେ ସ୍ତ୍ରୀ । ଦିହଁକ ମୁଖରେ ଗୋଟିଏ
ଗୋଟିଏ ବୁକୁଳା । ସାଙ୍ଗରେ ଗୋଟିଏ କି
ଦୁଇଟା ଛୁଆ । ଯେଉଁ କାନଖାନା ଅବା
ଜଟାଭାଡିରେ କାମ କରୁଥିଲେ, ସେଇଠି ଆଉ
କାମ ନାହିଁ । ଏଣେ ଘରକୁ ଫେରିବା ଲାଗି
ଗାଡ଼ି ମଟର ନାହିଁ । କୋଉଠି ରାସ୍ତା ଉପରେ
କୁଟି ପିଲା ଭୂତି ଖଣ୍ଡେ ଚୋବାଉଛି ତ କେଉଁଠି
ରେଇ ଧାରଣା ଉପରେ ଶୋଇଥିବା
ଅବସ୍ଥାରେ କଟି ମୃତ୍ୟୁରକ୍ଷଣ କରିଥିବା ଦାଦନ
ମାନଙ୍କ ଶେଷ ୐ଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ରୁଟି ଖଣ୍ଡମାନ ହୋଇ
ବିଛାଡ଼ି ପଡ଼ିଛି । ତିନି ଶହ କିଲୋମିଟର ଦୂରକୁ
କଷ୍ଟମଧ୍ୟେ ବାପା ମା'ଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଆସିଥିବା
ପୁଅଟି ଗାଁରେ ପହଞ୍ଚିବାର ଅଧ ଘଣ୍ଟା ଏ
ଆଗକୁ ମରିପଡୁଛି । ଭୋକ ବିକଳରେ ଆଉକୁ
ପାଇକୁ ହେଉଥିବା ଛୁଆ ମୁହଁରେ ଠିକେ
ଆହାର ଦେବାଲାଗି ମଝିରାଞ୍ଛା ଉପରେ
ଚିକ୍କର କରୁଛି ଅସହାୟ ମାଆଟିଏ । ନିଜ
ପାଖରେ ଥିବା ପର୍ବ, ତଙ୍କା, ଘଣ୍ଟା,
ମୋବାଇଲ ବିନିମୟରେ ଭାତ ମୁଠାଏ କି
ରୁଟି ବି'ପଟ ପାଇଁ ଆକୁଳ ହେଉଛି ଘର
ଫେରନ୍ତା ଦାଦନ ଶ୍ରମିକ । ଶ୍ରମିକ କ୍ଷେଣାଳ
ଟ୍ରେନରେ ବାଧୁମୁଗୁର ବାହାରିଛି
ଅନାହାରରେ ଥିବା ଶ୍ରମିକର ମୃତଦେହ ।
ଏସବୁ ଦେଖୁ ଆଖିରେ ଆପେ ଆପେ ଲୁହ
ଘୋଡ଼ି ଆସେ । ଟିପସ ଉପରେ ଗଡ଼କାଲିର
ପେପର ଥିଆ ହୋଇଛି ଏସମର୍ଯ୍ୟ ।
ହାଇଦ୍ରାବାଦକୁ ଆଠଶହ କିଲୋମିଟର ଦୂର
ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶର ନିଜ ଗାଁ ବାଲାଘାଟକୁ ହାତ
ଡିଆରି ଟଣା ଗାଡ଼ିଟିରେ ଗର୍ଭବତୀ ପନ୍ଦା
ଏବଂ ପୁଅକୁ ବସେଇ ଚାଣି ଚାଣି ଆସୁଥିବା
ଦାଦନ ଶ୍ରମିକ ରାମୁର ଚିତ୍ର ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାରେ
ଛପା ଯାଉଛି । ଆଉ ସେହି ପୃଷ୍ଠାରେ ସବା
ଉପରେ ଛପା ଯାଉଛି ଦେଖକୁ ସକାଡ଼ିବା

ଜୀବନ ଯନ୍ତ୍ରଣା



ପୁଦର୍ଶନ ମହାପାତ୍ର



ହୁଏ ତାକୁ ଖାଇ ବସିଲା । ଏ ମାସରେ
ସଉଦା ଆସିବି ବୋଲି ମନେ ପଡ଼ିଲା
ପୁଣ୍ୟାନ୍ତର । ଘରେ ଆଉ ଟଙ୍କା ନାହିଁ । ସଉଦା
ଲିଷ୍ଟ ସେଥିପାଇଁ ବୋଧହୁଏ ହୋଇନାହିଁ... !
ଖାଉ ଖାଉ ଚିନ୍ତା କଲା କାହାକୁ ଟଙ୍କା ଉଧାର
ମାଗିବ ? ଏ ସମୟରେ କେହି ଟଙ୍କା ଦେବେ
କି ? ଯଦି ମନାକରି ଦିଅନ୍ତି ! ପୁଣି ସେହି

ଲାଗି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ କୋଡ଼ିଏ ଲକ୍ଷ କୋଟି
ଟଙ୍କାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରୁଥିବାର ତମକୁର
ସହାୟ । ଆହୁରି ଛପା ଯାଉଛି ଭଦ୍ରକକୁ
ମୟୂରଭଞ୍ଜର ନିଜ ଗାଁକୁ ଶିକାଭାରରେ ନିଜ
ପିଲାକୁ ବସେଇ ଶହେ କୋଡ଼ିଏ
କିଲୋମିଟର ଯାଉଥିବା ଜଣେ ବାପାର
କାହାଣୀ ଓ କୋଲକାତାରୁ ଚାଲି ଚାଲି
ତିକ୍ତାର କରୁଛି ଅସହାୟ ମାଆଟିଏ । ନିଜ
ପାଖରେ ଥିବା ପର୍ବ, ତଙ୍କା, ଘଣ୍ଟା,
ମୋବାଇଲ ବିନିମୟରେ ଭାତ ମୁଠାଏ କି
ରୁଟି ବି'ପଟ ପାଇଁ ଆକୁଳ ହେଉଛି ଘର
ଫେରନ୍ତା ଦାଦନ ଶ୍ରମିକ । ଶ୍ରମିକ କ୍ଷେଣାଳ
ଟ୍ରେନରେ ବାଧୁମୁଗୁର ବାହାରିଛି
ଅନାହାରରେ ଥିବା ଶ୍ରମିକର ମୃତଦେହ ।
ଏସବୁ ଦେଖୁ ଆଖିରେ ଆପେ ଆପେ ଲୁହ
ଘୋଡ଼ି ଆସେ । ଟିପସ ଉପରେ ଗଡ଼କାଲିର
ପେପର ଥିଆ ହୋଇଛି ଏସମର୍ଯ୍ୟ ।
ହାଇଦ୍ରାବାଦକୁ ଆଠଶହ କିଲୋମିଟର ଦୂର
ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶର ନିଜ ଗାଁ ବାଲାଘାଟକୁ ହାତ
ଡିଆରି ଟଣା ଗାଡ଼ିଟିରେ ଗର୍ଭବତୀ ପନ୍ଦା
ଏବଂ ପୁଅକୁ ବସେଇ ଚାଣି ଚାଣି ଆସୁଥିବା
ଦାଦନ ଶ୍ରମିକ ରାମୁର ଚିତ୍ର ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାରେ
ଛପା ଯାଉଛି । ଆଉ ସେହି ପୃଷ୍ଠାରେ ସବା
ଉପରେ ଛପା ଯାଉଛି ଦେଖକୁ ସକାଡ଼ିବା

