

ବୁଲି ଯାଆନ୍ତୁ ଓଡ଼ିଶାର

ଦ୍ୱିତୀୟ ଅର୍ଦ୍ଧଶତାବ୍ଦୀ

ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ସମ୍ପଦରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଓଡ଼ିଶାର ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ଏଠାକୁ ଥରେ ବୁଲି ଆସିଲେ ବହୁ କାଗା ଭ୍ରମଣ କରି ପ୍ରକୃତିକୁ ପାଖରୁ ଦେଖିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇପାରିବେ। ଏଥିପାଇଁ ନିଜ ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନରୁ ଥରେ ସମୟ ବାହାର କରି ପରିବାର ବା ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ଭ୍ରମଣ କରନ୍ତୁ। ଏହି ଅବସରରେ ଆପଣ ବିଲୋପ ହେବାକୁ ଥିବା କୃଷିସାଧନ ମୃଗ ଦେଖିପାରିବେ। ଏହି ପ୍ରକାରିତ ହରିଣ ସମଗ୍ର ଦେଶରେ ବିଲୋପ ହେବାକୁ ବସିଥିବା ବେଳେ କେବଳ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାର ଭେଟନର ଏବଂ ଦୁଗୁଡ଼ା ଆଦି ଅଞ୍ଚଳରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ସେହିଭଳି ଗଞ୍ଜାମର ଐତିହାସିକ ସହର ଦୁଗୁଡ଼ାରେ କାଠର କୋଣାର୍କ ବିରଞ୍ଚି ନାରାୟଣ ମନ୍ଦିର ବୁଲି ଦେଖିପାରିବେ। ଏହାର କାରୁକାର୍ଯ୍ୟ ଏପରି ହୋଇଛି ଯେ, ନିର୍ମାଣର ୩୫୦ ବର୍ଷ ପରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଖୁବ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଦେଖାଯାଉଛି। ଏହାକୁ ଓଡ଼ିଶାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଅର୍ଦ୍ଧଶତାବ୍ଦୀ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ଭଞ୍ଜନଗର ସହରଠାରୁ ଆଠ କି.ମି. ଦୂର ଗଲେ ଆପଣ ଭେଟନର ଅଞ୍ଚଳକୁ ଯାଇପାରିବେ। ସେଠାରେ ଆପଣ ଯାହା ଦେଖିବେ ତାହା ଆପଣଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚୟ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କରିଦେବ। କାରଣ ସେଠାକୁ ଗଲେ ଆପଣ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ ଗଞ୍ଜାମର ଗୌରବ ଏବଂ ଗର୍ବର ପ୍ରତୀକ କୃଷିସାଧନ ମୃଗ ବା ବାଲିହରିଣ ବା ବୁଲି ବୁଲି। ସାରା ଦେଶରେ ଏହି ପ୍ରାଣୀ ପ୍ରାୟ ଲୋପ ପାଇବାକୁ ବସିଛନ୍ତି। ଏଠାକୁ ଥରେ ଆସିଲେ କିଛି ସମୟ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ମନଭରି ହରିଣକୁ ଦେଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେବ। ଆପଣ ଏଠାରେ ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ଦଳ ଦଳ ହୋଇ ବୁଲୁଥିବା କୃଷିସାଧନ ମୃଗ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ। ଆଉ ସବୁଠୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ହେଲା ଏହି ମୃଗମାନଙ୍କୁ କେହି ଶିକାର କରନ୍ତି ନାହିଁ। ସ୍ଥାନୀୟ ଜନସାଧାରଣ ସରକାରଙ୍କୁ ସହଯୋଗର ହାତ ବଢ଼ାଇ ଏହି ବିରଳ ପ୍ରକାରିତ ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରୁଛନ୍ତି। ଆଉ ମୃଗମାନଙ୍କୁ ଆପଣ



ଐତିହାସିକ ସହର ଭାବେ ଜଣାଶୁଣା। ତେବେ ଏହି ଅଞ୍ଚଳର ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ ହେଉଛି କାଠର କୋଣାର୍କ ବିରଞ୍ଚି ନାରାୟଣ ମନ୍ଦିର। ୧୭୭୭ ମସିହାରେ ଭଞ୍ଜ ବଂଶୀୟ ରାଜା ଶ୍ରୀକର ଭଞ୍ଜ ଦେବଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ଏହି ମନ୍ଦିରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ରହିଛି। ଏଠାରେ ଅଧିକାଂଶ ଭାବେ ବିରଞ୍ଚି ନାରାୟଣ ପୂଜା ପାଉଥାନ୍ତି। ଏହି ମନ୍ଦିର ଏପରି ଶୈଳୀରେ ତିଆରି ହୋଇଛି ଯେ, ଅଞ୍ଚଳୀୟ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଅଭିମୁଖେ ବିରଞ୍ଚି ନାରାୟଣଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତିର ପାଦଦେଶରେ ହିଁ ପଡ଼ିଥାଏ। ମନ୍ଦିରଟି ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ରଥ ଆକୃତିର ତିଆରି ହୋଇଛି। ତାହା ଏକ ଚକ ବିଶିଷ୍ଟ ଏବଂ ସେଥିରେ ୭ଟି ଅଶ୍ୱମୂର୍ତ୍ତି ରହିଛି। ଆଉ ମନ୍ଦିରର ଛାତ ତଥା ଚାନ୍ଦିରରେ ତିଆରି ହୋଇ ତା ଉପରେ ମାଟିର ପଟାସବୁ ଖଞ୍ଜା ଯାଇଛି। କିନ୍ତୁ ଏଠାରେ ଆଉ ଏକ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ହେଉଛି ଯେ, ପ୍ରାୟ ୩୫୦ ବର୍ଷ ତଳେ ଶିଳା ହାତରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା କାଠର କାରୁକାର୍ଯ୍ୟ ଏବେ ମଧ୍ୟ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଦେଖାଯାଉଛି। ଆଉ ମନ୍ଦିର



ଦେଖିଲେ ଜାଣି ପାରିବେ ଯେ, ସେମାନେ ଯେପରି ମଣିଷଙ୍କ ସହ ଏକାଠି ବସବାସ କରୁଛନ୍ତି। ଆପଣ ସେଠାରେ ଜଙ୍ଗଲ ଭିତରେ ବା ବାହାରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ବୁଲି ବୁଲି ବନମାନେ ବୁଲୁଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ। ପ୍ରତି ବୁଲିବଳ ଦଳରେ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ଅଣ୍ଡିରା ହରିଣ ରହିଥାଏ। ଆଉ ଯଦି କେହି ଅଣ୍ଡିରା ହରିଣ ଆସି ସେହି ଦଳରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ତାହାଲେ, ସେଠାରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଲଢ଼େଇ ହୋଇଥାଏ। କେବଳ ଅଣ୍ଡିରା ହରିଣମାନଙ୍କ ଦେହ କଳା ଏବଂ ଧଳା ରଙ୍ଗର। ଆଉ ଅନ୍ୟ ସବୁ ହରିଣମାନଙ୍କ ରଙ୍ଗ ଧଳା ଏବଂ ମାଟିଆ ରଙ୍ଗର ହୋଇଥାଏ। ଆପଣ ଭେଟନର ଅଞ୍ଚଳକୁ କୃଷିସାଧନ ମୃଗ ଦେଖିବାର ଗଞ୍ଜାମ ଦୁଗୁଡ଼ା ଯାଇପାରିବେ। ସେଠାରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ କାଠର ତିଆରି ବିରଞ୍ଚି ନାରାୟଣ ମନ୍ଦିର ବୁଲିପାରିବେ। ଗଞ୍ଜାମର ଏକ ଛୋଟ ସହର ଦୁଗୁଡ଼ା

ଚାରିପାଖରେ ସେ ସମୟର ପ୍ରାଚୀନ ଶୈଳୀରେ ଅଙ୍କିତ ପୌରାଣିକ ଚିତ୍ର ଆପଣ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ। ସେଠାକୁ ଯାଇ ନ ଦେଖିଲେ ଆପଣଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ ହେବ ନାହିଁ ଯେ, ସତରେ କ'ଣ ଓଡ଼ିଆ କାବ୍ୟର ଏବଂ ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପୀମାନେ ଏତେ ସୁନ୍ଦର କାରୁକାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି। ସେହି ମନ୍ଦିରକୁ ଓଡ଼ିଶାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଅର୍ଦ୍ଧଶତାବ୍ଦୀ ବା ଦ୍ୱିତୀୟ କୋଣାର୍କ ବୋଲି କୁହାଯାଏ।

କପରି ପିବେ
ଓଡ଼ିଶା ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରଠାରୁ ଗଞ୍ଜାମର ଦୂରତା ୧୨୭ କିମି। ଆପଣ ନିତିଦିନ ଯିବା ଆସିବା କରୁଥିବା ଯାତ୍ରାବାହୀ ବସ?, ଟ୍ରେନ୍? କିମ୍ବା ଚାଳି କରି ମଧ୍ୟ ଗନ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥଳକୁ ଯାଇପାରିବେ। ତେବେ ଆପଣ ଏହି ସ୍ଥାନକୁ ଯେ କୌଣସି ରୁଟିରେ ମଧ୍ୟ ଯାଇପାରିବେ। ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରି ଗଞ୍ଜାମ ଯାଇ ଥରେ ବୁଲିଆସନ୍ତୁ।



ତୃତୀ ପାଇଁ କେତେ ଉପକାରୀ ମସୂର ଡାଲି

ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବା ପାଇଁ କିଏ ବା ନ ତାହା ହେଁ। ସମସ୍ତେ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବା ପାଇଁ ଅନେକ ଉପାୟ ଆପଣାଇଥାନ୍ତି। ତୃତୀର ଚମକ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ କିଏ କସମେଟିକର ସହାୟତା ନିଅନ୍ତି ତ ଆଉ କିଏ ଘରୋଇ ଉପଚାରର। ଏଭଳି ଏକ ଘରୋଇ ଉପଚାର ହେଉଛି ମସୂର ଡାଲି। ମସୂର ଡାଲିକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ତୃତୀର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ବଢ଼ିବ। ସହ ସୁନ୍ଦରତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଯିବ। ଏଥିସହ ତୃତୀ ନରମ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ। ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହାକୁ କିଭଳି ବ୍ୟବହାର କରିବେ..

ମସୂର ଡାଲିକୁ ବାଟି ଏଥିରେ ମସୂ ଏବଂ ଘିଅ ମିଶାଇ ଏକ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତୁ। ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ୧୫ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ଯାଏଁ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ମସାକ କରନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଉଷ୍ଣ ପାଣିରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଆପଣ ତାହାଲେ ଏଥିରେ କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ମଧ୍ୟ ଲଗାଇ ପାରିବ। ସପ୍ତାହରେ ୨ ଥର ଏହି ଫେସ ପ୍ୟାକକୁ ଲଗାଇଲେ ଚିକ୍କଣ ଦୂର ହେବ। ସହ ମୁହଁର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ବଢ଼ିଥାଏ। ଏକ ଚାମଚ ମସୂର ଡାଲି ଗୁଣ୍ଡରେ ଦୁଇ ଚାମଚ କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ଏକ ମିଶ୍ରଣ ତିଆରି କରନ୍ତୁ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମ ସମସ୍ୟା ଥାଏ ତେବେ ଏଥିରେ ଏକ ଚୁଟକି ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପାରିବ। ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ମୁହଁରେ ୧୦ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଯଦି ମୁହଁରେ କିଛି କଳା ଦାଗ ଥାଏ ତେବେ ଏହାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ମସୂର ଡାଲିକୁ ବାଟି ସେଥିରେ ଦେଶୀ ଘିଅ ମିଶାଇ ଏକ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଆପଣ ତାହାଲେ ମସୂ ମଧ୍ୟ



ଡାଇବେଟିସ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ଫୁଲକୋବି

ଫୁଲ କୋବି ଏକ ଏଭଳି ପରିବା ଯାହାକୁ ସମସ୍ତେ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି। ଶାତଦିନ ଆସିଲେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରେ ଫୁଲକୋବିର ଚାହିଦା ବଢ଼ିଯାଏ। ସମସ୍ତେ ତରକାରୀ କିମ୍ବା ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟଞ୍ଜନ ତିଆରି କରି ଖାଇଥାନ୍ତି। ଫୁଲକୋବି ଖାଇବା ପାଇଁ ସୁଆରିଆ ହେବା ସହ ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଫୁଲକୋବି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ କ'ଣ ସବୁ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ। ଫୁଲକୋବି କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି। ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକ ଥିବା ସମସ୍ତ ମିନେରାଲ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ ଏଥିରୁ ମିଳିଯାଏ। ଏକ କପ୍ ଫୁଲକୋବିରେ ୭୭



%ଭିଟାମିନ ସି, ୨୦% ଭିଟାମିନ କେ, ୧୪% ଫୋଲେଟ୍, ୯% ପୋଟାସିୟମ୍ ଏବଂ ୮% ମାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଥାଏ। ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଏ ସମସ୍ତ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଫୁଲକୋବିରେ ଗ୍ଲୁକୋସିନୋଲୋଷ ଏବଂ ଆଇସୋଥାୟୋସାଇନୋଟ୍ ଅଛି। ଉଭୟ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ କ୍ୟାମପର ଭଳି ମାଗାମକ କୋଷକୁ ବଢ଼ିବାରେ ରୋକିଥାଏ। ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଗ୍ଲୁକୋସିନୋଲୋଷ୍ ଏବଂ ଆଇସୋଥାୟୋସାଇନୋଟ୍ କୋଲେସ୍

ଫୁସଫୁସ୍, ଷ୍ଟ୍ରନ୍ ଏବଂ ପ୍ରୋଟେକ୍ସ୍ କ୍ୟାମପର ଉପରେ ଫୁଲକୋବି ବେଶ୍ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ଫୁଲକୋବିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ପାଇବର ରହିଛି। ଏହା ଶରୀରରେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟାସ୍କୁରିଆକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ଏବଂ ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ। ଫୁଲକୋବିରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ପାଇବର ଥିବା ଯୋଗୁଁ କୋଷକାଠିନ୍ୟ, ତାଇଭର୍ଟିକୁଲାଇଟିସ୍ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ଫୁଲକୋବିରେ ଭିଟାମିନ-ସି ରହିଛି। ଏହା ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ରୂପେ କାମ କରେ। ଏହାର ଆଣ୍ଟି-ଇନଫ୍ଲେମେଟୋରୀ ଗୁଣ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଯାହା ଶରୀରକୁ ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼ିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଫୁଲକୋବି ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୁଏ। ଏଥିରେ ବହୁତ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଥାଏ, ତେଣୁ ଆପଣ ଏହାକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଖାଇପାରିବେ। ଫୁଲକୋବିରେ ପାଇବର ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଖାଇବା ପରେ ଶୀଘ୍ର ଭୋକ ଲାଗି ନଥାଏ।

ଫୁଲ କୋବି ମଞ୍ଜୁରିଆନ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଫୁଲ କୋବି, ମଇଦା, କର୍ଣ୍ଣ ଫ୍ଲୋର, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଗୋଲ ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ, ତେଲ।
ମଞ୍ଜୁରିଆନ୍ ସସ୍ ପାଇଁ: ସରୁସରୁ ହୋଇ କଟା ହୋଇଥିବା ରସୁଣ, ଅଦା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, କ୍ୟାସିକମ, ପିଆଜ, ସୋୟା ସସ, ରେଡ୍ ଚିଲି ସସ, ଭିନେଗାର, ଚମାଚୋ ସସ?, ଚିନି ଓ ଲୁଣ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: କୋବିକୁ ମଧ୍ୟମ ସାଇଜର ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ରଖନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ପରେ ଏହାକୁ ଛାଣି ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ମଇଦା, କର୍ଣ୍ଣ ଫ୍ଲୋର, ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଏହାକୁ ଗୋଳାନ୍ତୁ। ଏ ମିଶ୍ରଣ ବହଳିଆ ହେବ। ଏବେ ଏଥିରେ କୋବି ଖଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକୁ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ତୁଲିରେ



ପ୍ୟାନ ବସାଇ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ତେଲ ଗରମ ହୋଇଗଲେ କୋବି ଖଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକୁ ପକାଇ ସୁନେଲି ରଙ୍ଗ ହେବ ଯାଏ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ଓ ପରେ ଛାଣି ଆଣନ୍ତୁ। ପରେ ପ୍ୟାନରେ ତେଲ ପକାଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ଏଥିରେ କଟା ଅଦା, ରସୁଣ ଓ ଲଙ୍କା ପକାଇ ୧ ରୁ ୨ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ଭାଜନ୍ତୁ। ବେଶୀ ଭଜିବେ ନାହିଁ। ନଚେତ୍ ମଞ୍ଜୁରିଆନ୍ ପିତା ଲାଗି ପରେ। ଏବେ ଥିରେ ସରୁ ସରୁ ହୋଇ ହୋଇଥିବା ପିଆଜ ଓ କ୍ୟାସିକମ୍ ପକାଇ ୧ରୁ ୨ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ଭାଜନ୍ତୁ। ପରେ ସେଥିରେ ସୋୟା ସସ୍ ପକାଇ ହାଲୁକା ଭାଜନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ରେଡ୍ ଚିଲି ସସ, ଚମାଚୋ ସସ ଓ ଭିନେଗାର ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ଏଥିରେ କିଛି ପାଣି ଦେଇ ଭଲଭାବେ ଗୋଳାନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଗୋଲ ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ପକାନ୍ତୁ। ସସ ବହଳିଆ ହେବା ଯାଏ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ। ପରେ ଆଞ୍ଚ ବନ୍ଦ କରି ସସର ସ୍ୱାଦ ଚାଖନ୍ତୁ। ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ନିଜ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଦେଇ ପାରନ୍ତି। ସସକୁ ୨ ରୁ ୩ ମିନିଟ୍ ଅଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ପରେ ଏଥିରେ ଭଜା ହୋଇ ରଖୁଥିବା କୋବି ଖଣ୍ଡକୁ ପକାଇ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ। ଏବେ ଏହାକୁ ଗୋଳାନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ତୁଲିରେ

ତୃତୀ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ଅଟା

ଆମ ରୋଷେଇ ଘରଗୁଡ଼ିକରେ ରହୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକୁ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ବି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ଅଟା। ଏହା ତୃତୀକୁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କରିବାରେ ତଥା ଏହାର ଚମକ ବଢ଼ାଇବାରେ ବେଶ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ତା'ହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଅଟାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି କେମିତି ଫେସ୍ ପ୍ୟାକ୍ ତିଆରି କରିପାରିବେ। ତା' ସହିତ ସ୍କିନ୍ ଅନୁଯାୟୀ କେମିତି ଅଟାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଫେସ୍ ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ହେବ, ସେ ବିଷୟରେ ବି ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ।



■ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ତୃତୀ ତେଲିଆ, ତା'ହେଲେ ଅଟା ସହିତ କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ଫେସ୍ ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଦୁଇ ଚାମଚ (ଖାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଚାମଚ) ଅଟାରେ ଦୁଇ ଚାମଚ କ୍ଷୀର ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ମୁହଁ ସହିତ ବେକରେ ମଧ୍ୟ ଲଗାନ୍ତୁ ଓ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଦେଖିବା ତୃତୀରୁ ତେଲିଆ ଅଂଶ ଦୂର ହୋଇଯିବ।

■ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ତୃତୀ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇଯାଇଛି, ତା'ହେଲେ ତାକୁ ଫ୍ରେଶ୍ କରି ପୂର୍ବ ଚମକ ଫେରାଇ

ଆଣିବା ପାଇଁ ଅଟା, ଗୋଲାପ କଳ ଓ କ୍ଷୀରକୁ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ଓ ବେକରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ପରେ ଏହାକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଦେଖିବେ ତୃତୀ ପୁଣି ସତେଜ ହୋଇଯିବ।

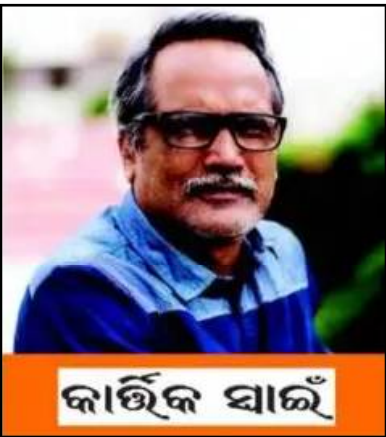
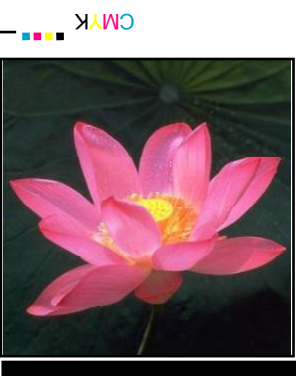


ଏଥିରେ ଜଳାୟ ପଦାଥ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଅଛି, ଯାହା ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ। ମଧୁମେହ ବା ଡାଇବେଟିସ୍ କଷ୍ଟୋଳ କରିବା ସହ କିଡନୀ ରୋଗର ଆଖିକାକୁ କମ କରିଥାଏ ଫୁଲକୋବି। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ଚ୍ୟୁମର ଭଳି ସମସ୍ୟାକୁ ବଢ଼ିବାରେ ରୋକିଥାଏ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିଥାଏ।

ଅସ୍ତ୍ରାଲି ଜିନ୍ ବକାଳାଉର ଲକ୍ଷ୍ମୀ
ଆନୁବଂଶିକ ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷରେ ପୀଡ଼ିତ ରୋଗୀମାନେ ରେଟିନାଲ ଡିସ୍ଟ୍ରଫି ଦ୍ୱାରା ଧୀରେଧୀରେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହରାଇ ବସନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ଲାଗି ଏହା ବିଶେଷ ଉପକାରୀ। ଲକ୍ଷ୍ମୀର ନିମ୍ନ ପ୍ରଥମ ଜିନ୍ ଥେରାପି ଯାହା ଶରୀରରେ କୋଷର ପରିବର୍ତନ କରାଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଏବେ ଆଖିରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖା ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି ଯାହା ଖରାପ ଜିନ୍ ବଦଳାଇ ଭଲ ଜିନ୍ ସୃଷ୍ଟି କରାଏ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ।

ଗାଡ଼ ରଙ୍ଗର ତୃତୀ ପାଇଁ ସନସ୍କ୍ରିନ୍

ଖରାକୁ ଯାଉଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ତୃତୀର ସୁନ୍ଦରତା ପାଇଁ ସନସ୍କ୍ରିନ୍ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାନ୍ତି। ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଦେଖାଯାଏ ଗାଡ଼ ରଙ୍ଗର ତୃତୀରେ ସନସ୍କ୍ରିନ୍ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଏକପ୍ରକାର ଧଳା ଦାଗ ହୋଇଯାଉଛି ଯାହା ସାବୁନରେ ଧୋଇବା ପରେ ହିଁ ଛାଡ଼ିଥାଏ। ଏବେ ବିଶେଷକରି ଏହି ରଙ୍ଗର ତୃତୀ ପାଇଁ ସୁଲିଧି ଏବଂ ସୁଲିଧି ପ୍ରତିରୋଧକ ସାମଗ୍ରୀରେ 'ଗ୍ଲୁକ ଗାଲି ସନସ୍କ୍ରିନ୍' ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ଯାହାକୁ ଆମେରିକାର ଫୁଡ୍ ଆଣ୍ଡ ଡ୍ରଗ୍ସ ଆଡମିନିଷ୍ଟ୍ରେସନ୍ ଅନୁମୋଦନ ପ୍ରଦାନ କରିଛି।



ମିନା ଅପାଙ୍କ ରାମାୟଣ ରୁଚି (୬୬)

ଲଙ୍କା ଦହନ



କାର୍ତ୍ତିକ ସାଇଁ (ପୂର୍ବ ପ୍ରକାଶିତ ଭାଗରୁ) “ହନୁମାନ ଚାହୁଁଥିଲେ ଲଙ୍କା ଛାଡ଼ିବା ଆଗରୁ ରାବଣକୁ ଡରାଇବାକୁ। ସେଥିଲାଗି ସେ ଚାହୁଁଥିଲେ ଲଙ୍କାର କିଛି କ୍ଷୟକ୍ଷତି କରିବାକୁ।

ପ୍ରାର୍ଥନା କଲେ। ବୀର ହନୁମାନ ନିଜ ଯୋଜନା ଅନୁସାରେ ତାଙ୍କ ଲାଞ୍ଜରେ କପଡ଼ା ବନ୍ଧାଇ, ଘୃତ କୁକାଇ ଥିଲେ। ଅଗ୍ନି ଫାୟୋର ପରେ ସେ ଭାଷଣ ଭାବରେ ଭୟଙ୍କର ହୋଇ ଉଠିଲେ। ଏପରି ଲାଗିଲା ଯେପରି ସେ ସାରା ଲଙ୍କା ନଗରୀକୁ ଦହନ କରି ଛାଡ଼ିଦେବ।



ଦେଇଥିଲା। ରାବଣର ସୈନିକମାନେ ହନୁମାନଙ୍କ ଲାଞ୍ଜରେ ବହୁତ କପଡ଼ା ବାନ୍ଧି ମହଣ ମହଣ ଘିଅ ଢାଳି ଦେଲେ। ତାପରେ ସେମାନେ ଲାଞ୍ଜରେ ଅଗ୍ନି ଫାୟୋର କରିଦେଲେ। ହନୁମାନ ଏଇ ପୁସୋଗର ଅପେକ୍ଷାରେ ଥିଲେ। ସେ ଫାଟେ ଫାଟେ ଆକାଶ ମାର୍ଗକୁ ଲମ୍ବ ପ୍ରଦାନ କଲେ ଓ ଆକାଶରେ ଉଡ଼ିବାକୁ ଲାଗିଲେ।

ହନୁମାନ ନିଜ ଲାଞ୍ଜକୁ ବଡ଼ କରି ଦେବାକ ପ୍ରାର୍ଥନା ଦେବତା ଶୁଣିଲେ। ପବନ ମଧ୍ୟ ହନୁମାନଙ୍କ ସହଯୋଗୀ ହୋଇଗଲା। ଲଙ୍କା ନଗରୀରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ଧୂଃସର ଖେଳ। ହନୁମାନ ନିଜ ଆକାଶରେ ଉଡ଼ି ଉଡ଼ି ଗୋଟିଏ ଅଜାଣିକାରୁ ଉଡ଼ି ଆସିଲା ଏବଂ ପହଞ୍ଚିଲା। ସେ ପହଞ୍ଚିବା ମାତ୍ରେ ଅଜାଣିକାରେ ଅଗ୍ନି ଫାୟୋର ହୋଇ ଯାଇଥିଲା ଓ ଅଜାଣିକା ହୁତୁହୁତୁ ହୋଇ ଜଳିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରୁଥିଲା।

ପରେ ହନୁମାନ ଶାନ୍ତ ହେଲେ। ସେଠାରେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ଦୁଃଖ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଦେଖି ତାଙ୍କ ମନରେ ଖେଦ ଆସିଲା। ସେ ତ କେବଳ ରାବଣକୁ ଡରାଇବାକୁ ଦେବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ। ମାତ୍ର ରାବଣର ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ଦୂତ ଉପରେ ହୋଇଥିବା ଅତ୍ୟାଚାରରେ ସେ ଅତିଷ୍ଟ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିଲେ।

ହନୁମାନ ଶାନ୍ତ ହେଲେ ସିନା ଲଙ୍କାରେ ହାହାକାର ବ୍ୟାପି ଯାଇଥିଲା। ଅଶୋକ ବନର ମାତା ସୀତା ମଧ୍ୟ ହନୁମାନଙ୍କ ଲାଗି ଚିନ୍ତିତ ଥିଲେ।

ହନୁମାନ କାଳ ବିଳମ୍ବ ନକରି ଅଶୋକ ବନରେ ପହଞ୍ଚିଲେ। ହନୁମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷିତ ଦେଖି ମାତା ସୀତା ଖୁସି ହେଲେ। ସୀତାଙ୍କଠାରୁ ବିବାହ ମାଗି ହନୁମାନ ମହେଶ୍ୱରୀ ଦିଗରେ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କଲେ। ମହେଶ୍ୱରୀ ଦିଗରେ ଅଜ୍ଞତ, କାନ୍ଦନ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ହନୁମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିଲେ। ହନୁମାନ ସେମାନଙ୍କୁ ମାତା ସୀତାଙ୍କୁ ଠାବ କରିଥିବା କଥା କହିଲେ। ଏ ଖବର ପାଇ ସମସ୍ତେ ବହୁତ ଖୁସି ହେଲେ ଓ ତୁରନ୍ତ ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ ଦେଖା କରିବାକୁ ବାହାରି ପଡ଼ିଲେ।

ହନୁମାନଙ୍କୁ ଦେଖି ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀରାମ, ଲକ୍ଷ୍ମଣ, ସୁଗ୍ରୀବ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ବହୁତ ଖୁସି ହେଲେ। ହନୁମାନ ସଂଗେ ସଂଗେ ମାତା ସୀତାଙ୍କ ଖବର ଦେଲେ ଓ ସେ ଦେଇଥିବା ମଞ୍ଜୁକମଣି ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କଲେ। ସୀତାଙ୍କ ମଞ୍ଜୁକମଣି ଦେଖି ଶ୍ରୀରାମ ଦୁଃଖରେ ପ୍ରିୟମାଣ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ। ତାଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଓ ସୁଗ୍ରୀବ ପ୍ରବୋଧନ ଦେଲେ।

“ଆଉ ବିଳମ୍ବ କରିବାର କିଛି ପ୍ରୟୋଗ ନାହିଁ। ଆମେ ଯାତ୍ରାଶୁଣ୍ଠି ଲଙ୍କାରେ ପହଞ୍ଚି ମାତା ସୀତାଙ୍କୁ ମୁକ୍ତ କରିବା। ସେଠାରେ ଉପସ୍ଥିତ ସମସ୍ତେ ଏକତ୍ରରେ କହି ଉଠିଲେ।” ମିନା ଅପା ରାମାୟଣ କଥା ଏଇଠି ରଖିଲେ।

(କ୍ରମଶଃ) +ମୋ: ୯୯୮୦୩୦୦୭୫୧



ନଗେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ପଟ୍ଟନାୟକ

ମା’ ତମେ ଜାଣିତ ସେଦିନ ଦିବସ କାହାପାଇଁ ପାଳନ କରାଯାଇଥିଲା? ପୁରୁଲ ଖୁଲୁ ଘରକୁ ଆସି ବସ୍ତାନି ରଖୁ ରଖୁ ପଚାରିଲା। ତୁ ପଚାକା ଦିବସ କଥା ପଚାରୁଛୁ କାର୍ତ୍ତିକ ? ମା’ ପୁରୁଲ ହାତକୁ ପାଣି ଗିଳାସେ ବଜାଇ ବଜାଇ କହିଲେ। ଆରେ କାହା ତମକୁ ତ ଦେଖି କଣ। ପୁରୁଲ ବିସ୍ମୟଭରା ଆଖିରେ କହିପକାଇଲା। ହଁ ଏଥିରେ ତୁଆ କଣ ଯେ ? ସମସ୍ତେ ତ ପଚାକା ଦିବସ ବାବଦରେ ଅକପବହୁତେ ଜାଣିବା ଦରକାର। ଆମ ପ୍ରଧାନଗୁରୁଜୀ କହିବା ଅନୁସାରେ ସେଦିନ ଆମ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପଚାକା ଦିବସ ପାଳନ କରାଯାଇଥିଲା। ଏ ତ ବହୁତ ଉତ୍ତମ କଥା, ପୁଅ। ମା’ ଆମେ କ’ଣ ଯାକୁ ଛୁରିଙ୍ଗା ଦିବସ ବୋଲି କହିପାରିବା ? ଭକତକ ପାଣି ପିଇସାରି ଖାଲି ଗିଳାସାରି ରୋଷେଇ ଘରେ ଥୋଇଦେବେ ମା’ ପାଖକୁ ଆସି ପଚାରିଲା। ନାହିଁ ପୁଅ, ପଚାକା ଦିବସର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ଆମର ଛୁରିଙ୍ଗା ସହିତ ନାହିଁ। ଝଟା ଦିବସକୁ ସମସ୍ତେ ସେନା ପଚାକା ଦିବସ ବୋଲି କହୁଛନ୍ତି ସେଥିରେ ପୁଣି ଏ ଆଉ କୋଇ ଦେଖା ଦିବସ ? ପୁରୁଲ ତାତକା ହୋଇ ମା’କୁ ଚାହିଲା। ହଁ ପୁଅ, ଏ ଆମର ତିନୋଟି ସେନାର ପ୍ରତୀକ। ୧୯୪୯ ଡିସେମ୍ବର ସାତକୁ ସମସ୍ତ ସେନା ଦିବସ ରୂପେ ପାଳନ କରାଯାଏ। କିନ୍ତୁ ମା’ ଏ ଦିବସକୁ କାର୍ତ୍ତିକ ପାଳନ କରାଯାଏ ? ଏ ତ ଭାରତୀୟ ସମସ୍ତ

ଝଣା ଦିବସ



ସେନା ବଳ କର୍ମୀଙ୍କ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଭାରତୀୟାଙ୍କ ଧନ ଜମା କରିବା ପ୍ରତି ଏକ ସମର୍ପିତ ଦିନ। ଏ ଦେଶପାଇଁ ବଳିଦାନ କରିଥିବା ବୀର ଶହାଦତ୍ତ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ ଦିନ। କିନ୍ତୁ ମା’ ଭାରତୀୟାଙ୍କ ଏ ଫୀତି ଧନରାଶି କିଭଳି ଆମର ସେନାକୁ ସହାୟତା କରିପାରିବ ? ପୁରୁଲ ଏ କଥାସବୁ ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲା। ଯୁଦ୍ଧରେ ବଳିଦାନ କରିଥିବା ଶହାଦତ୍ତ ପରିବାରଙ୍କ କଲ୍ୟାଣ, ସେନାରେ କାମ୍ୟାୟତ କର୍ମଚାରୀ ଆଉ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ମଙ୍ଗଳ ସାଧନ ଓ ସେବାନିତୁତ ସେନା କର୍ମଚାରୀଙ୍କ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଏ ଫୀତି ଅର୍ଥରାଶି ବିନିଯୋଗ କରାଯାଏ। ଏ ପଚାକା ଦେଖିବାକୁ କିମିତି ? ପୁରୁଲ ପଚାରିଲା। ଏ ପଚାକା ଦେଖିବାକୁ ଚାହୁଁଛୁ ନା ! ମା’ ଗୁରୁଜ ମ୍ୟାପରେ ତାକୁ ଝଣା ବା ପଚାକାକୁ ଦେଖାଇଲେ। ଯୋର ତିନୋଟି ଯାକ ରଙ୍ଗ କିଭଳି ତିନି ସେନାକୁ ପରଭାଷିତ କରେ ଏଥିରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି। ମା’ ଇଏ ତ ଖୁବ ସୁନ୍ଦର ଲାଲ, ଘନ ନାଳ ଆଉ ଫିକା ନାଳ ମିଶି କେତେ ଭଲ ଲାଗୁଛି। ପଚାକା ଦେଖିଲେ ଖୁସିରେ ଗର୍ଗର ହୋଇଗଲା ପୁରୁଲ। ଆଜ୍ଞା ମାଆ ତୁମେ ଜାଣିଥିବ ମୋ ସାଙ୍ଗ ମନୋଜର ବାପା ସେମାନେ କେମିତି ଶହାଦ ହୋଇଗଲେ ! ମୁଁ ବି ତାଙ୍କପାଇଁ ପରସା ଫୀତି। ଫୀତିତ ବ୍ୟାପଇସା ସବୁ ମା’ ହାତକୁ ଧରାଇ ଦେଇ ପୁରୁଲ କହିଲା। ‘ଖୁବ ବଡ଼ିଆ କାମ’ କହି ମା’ ପୁରୁଲକୁ କୋଳରେ କଟେଇ ଧରିଲେ।

ଜେଜେମା’ଙ୍କ ପ୍ରବଚନ



ହରାଇ ବସିବ ଯଦି କେବଳ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ରତ୍ନ ହେବ ତେବେ ଦୁଃଖ ଲାଗା ସବୁ ଜଳିପୋତି ଧୂସ ହୋଇଯିବ, ଜଳ ଅଭାବ, ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ବିନା ଆମେମାନେ ବଞ୍ଚିପାରିବାନାହିଁ। ଅଧିକ ବର୍ଷା ହେଲେ ବନ୍ୟା ହେବ ଓ ସବୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ। କେବଳ ଅଣ୍ଡା ହେଲେବି ବଞ୍ଚିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଯିବ। ସବୁଠୁ ବଡ଼ କଥା ଆମ ମଣିଷ ମାନଙ୍କର ସତ୍ୟତ୍ୱ ଅସୁବିଧା। ଆମେ ଗରମ ହେଲେ ଅଣ୍ଡା ଖୋଜନ୍ତି, ଅଣ୍ଡା ଟିକେ ଅଧିକ ପାଇଲେ ଗରମ ଦରକାର କରନ୍ତି। ସବୁ ଆମ ହିସାବରେ ହେଉଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ନହେଲେ ଆମର ଅଶାନ୍ତି। ପାଣିପାଗ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତନ ଏସବୁ ଆମ ହାତରେ ତ କିଛିନାହିଁ। ହଁ, ଆମ ହାତରେ ଅଛି ତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେବା। ଯାହାଦ୍ୱାରା କେବଳ ଆମର ହିଁ ଲାଭ। ଲାଭ କ’ଣ ଜେଜେମା ? ଶୁଣ ଯେତେବେଳେ ଆମେ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେବା ତାହା ଆଉ ଆମକୁ କଷ୍ଟ ଲାଗେନାହିଁ। ସେଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ କାମ କରିଲେବି କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ହୁଏନାହିଁ। ଯେମିତି, ପିକନିକ କଥା ଶୁଣି ତୁ କାଲିଠାରୁ ତୋର ଯେତିକି କାମ ତୁ ସେ କାମ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲୁଣି (ଖେଳିବା ପାଇଁ ଯୋଗାଡ଼, ଜଳଖିଆ ପାଇଁ ଲିଷ୍ଟ ଇତ୍ୟାଦି) ଏବେ କରନ୍ତି କହିଲେ ବି ପାଠ ସାରିବା ପାରେ ଅଧିକ ସମୟ ଚାହିଁ ସେ ସବୁ କାମ କରୁଛୁ, କାହିଁକିନା ତୁ ତାକୁ ଖୁସିରେ ଗ୍ରହଣ କରିଛୁ ଆଉ ତୋର ପିକନିକ ଯିବାପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଇଚ୍ଛା ଅଛି।

ଏମିତି ଅନେକ କିଛି କାମ ଆମକୁ ଭଲ ନ ଲାଗିଲେ ବି ତାହାଦ୍ୱାରା ଯଦି ଆମକୁ କିଛି ଭଲଫଳ ମିଳିବ ବା ଆମେ ଚାହୁଁଲେ ବି କିଛି ପରିବର୍ତନ କରିପାରିବା ନାହିଁ ତେବେ ତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେବା ବା ମନକୁ ବୁଝାଇ ନେବାଟା ଆମର ପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ, ତେବେ ଯାଇ ତାକୁନେଇ ଆମକୁ କିଛି ଅସୁବିଧା କଷ୍ଟ ଲାଗିବନାହିଁ। ମେଡ଼ିସିନ ପିତାଲାଗିଲେବି ତତେ ତୋ ମାମା ଜବଦସ୍ତ ଖୁଆନ୍ତି ତାଦ୍ୱାରା ତୋ ପାଟିଟି ଅଳ୍ପ ସମୟ ପିତା କରି ଭଲ ହୋଇଯାଏ କିନ୍ତୁ ଶରୀର ତା ସବୁଦିନପାଇଁ ଭଲ ହୋଇଯାଏନା। ତୁ ଯଦି ଦୁଇ ଯାଆନ୍ତୁ ଆଉ ନିଜେ ତାକୁ ଇଚ୍ଛା କରି ଖାଇବିଅକୁ ତୋତେ କ’ଣ ମେଡ଼ିସିନ ଖାଇବାକୁ ଆଉ କଷ୍ଟ ଲାଗୁଛି। ଠିକ କଥା କହିଲ କେଜେମା। ସେଥିପାଇଁ ବୋଧେ ବାପା ସବୁବେଳେ କହିଛୁ ଆଗ୍ରହରେ ପାଠ ପଢ଼। ହଁରେ ଗୋଲୁ ତତେ ଏବେ ଘଷା ଘଷା ବସି ପାଠ ପଢ଼ିବା, ସକାଳୁ ଉଠି ଖୁଲ ଯିବା ସବୁ କଷ୍ଟ ଲାଗୁଥିବ। ତୁ ଯଦି ତୋ ନିଜ ମନକୁ ବୁଝାଇ ଦେବୁ ଯେ ସେଥିରେ ତୋର ହିଁ ଲାଭ ଅଛି, ଆଜି ଯଦି ପରିଶ୍ରମ କରି ଭଲ ପାଠ ପଢ଼ିବି ତାହେଲେ କାଲି ଜ୍ଞାନ ପାଇ ଭଲ ମଣିଷତେ ହେବି ସମାଜରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ତିନିଟି ତେବେ ତତେ ପାଠ ପଢ଼ିବା କିମ୍ପା ପଠାପାଇଁ ସମୟ ଦେବାକୁ ଜମା କଷ୍ଟ ଲାଗିବନାହିଁ। ବାପା, ମା ଓ ଗୁରୁଜନ ମନେ କହୁଥିବା ଭଲକଥା ସେକେଗେକେ ପରି ନ ଲାଗି ଜାବଦମତ୍ର ପରି ଲାଗିବ। ହଁ ଯେ କେଜେମା ବଡ଼ ହେଲେ ପଢ଼ିବିନି।

ଦେଖ ଗୋଲୁ ତୁ ପାଠରେ ପଢ଼ିବୁ ସବୁ ରତ୍ନ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ପରିବର୍ତନ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ବୟସ ବି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ବଡ଼ି ଚାଲିବ। ଶୀତରୁ ଋଷା ପାଇବାପାଇଁ ଯେମିତି ତା ଆଗରୁ ସ୍ଥିର, ଗୋପି ସବୁ ସଜାଡ଼ି ରଖିବାକୁ ହୁଏ ଆଉ ବର୍ଷା ଆଗରୁ ଜଟା ଠିକ ସେହିପରି ଭବିଷ୍ୟତ ରେ କ’ଣ କରିବାର ଅଛି ତାକୁ ଏବେଠାରୁ ସ୍ଥିର କରିନେବେ ପ୍ରକୃତି ଆରମ୍ଭ କରିନେଲେ ସେ ସ୍ଥାନରେ ଫର୍ମିଟିବାକୁ ଅତି ସହଜ ହୋଇଥାଏ। କାହିଁକିନା ସମୟ ଥାଉ ଥାଉ ସବୁ କରିବାକୁ ହୁଏ। ଏ ସମୟ କେବେ କାହାକୁ ଅପେକ୍ଷା କରେନାହିଁ। ଗୋଲୁ ଏଥର ଜେଜେମାକୁ କୁଣ୍ଡେଇ ପକାଇ ଆଧୁନିକ ଷ୍ଟାଇଲରେ କହିଉଠିଲା ---- ଶାନ୍ତି କେବଳ ପ୍ରବଚନ ମୋ ଆଖି ଖୋଲିଦେଇଛି। ‘ପ୍ରତ୍ୟେକ କାମ (ଯାହା ଆମର ଭଲ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ) ଆଗ୍ରହର ସହ କରିଲେ ତାହା ଆମକୁ କଷ୍ଟ ଲାଗିବ ନାହିଁ’। ଠିକ ସମୟରେ ଠିକ କାମ ନକଲେ ତାହା କେବେ ଫଳପ୍ରସ୍ତ ହୁଏନାହିଁ। ତେଣୁ ମୁଁ ଆଜିଠାରୁ ତାହା ପାଳନ କରିବି। ଖୁସିର ମୁକ୍ତ ମନ୍ତ୍ର ହେଉଛି ‘କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା’। ଆଧୁନିକ ନୀତିଆର କଥା ଶୁଣି କେଜେମା’ ବି ନିଜ ହସକୁ ଆଉ ଅତ୍ୟାଧିକ ପାରିଲେନାହିଁ.....।

+ଭୁବନେଶ୍ୱର ମୋ: ୮୨୮୦୩୧୧୦୦

କକ୍ଷା

ତଗଲା କାହ୍ନା ଦାପକ କୁମାର ମିଶ୍ର

ଶୀତ ସକାଳରେ କାହ୍ନା ଶୋଇଥିଲା ରେକେଜ ଘୋଡ଼େଇ ହୋଇ ମାମା ପଚାରିଲେ ସମୟ ହେଲାଣି ଇଷ୍ଟକା ଯିବୁ କି ନାହିଁ। କାହ୍ନା ଯେ କହିଲା ଶୀତୁଆ ସକାଳେ ଦେହ ମାରିଯାଏ କାଳ କଳମ ନଚାଲେ ଖାତାର ପୁଷାରେ ଲେଖା ହୋଇଯାଏ ଭୁଲ। ଗରମ ପୋଷାକେ ନିଦ ମାଡିଆସେ ଶ୍ରେଣୀ ଗୁହେ ବସୁ ବସୁ ଗଣିତ ସାର କଷ୍ଟ ଦିଅନ୍ତି ପାହାରେ କହି ମୂର୍ଖ ତୁ କୁଆଡେ ଆସୁ। ମାମା ଯେ କହିଲେ ଶୁଣୁରେ କାହ୍ନା ସବୁ ରତ୍ନ ଅତେ ମିତ ମଣିଷ ଚଳିବ ଖାପ ଖୁଆଇ ନିଜକୁ ମନକୁ କରିଣ ଶକ୍ତ। କାହ୍ନା ବୁଝିଗଲା ବୋଷଡି କେଉଁଠି ଠକୁଥିଲା ଗାକୁ ମାରି ସୁନାପିଲା ପରି ହୋଇଲା ପ୍ରସ୍ତୁତ ତଗଲାମି ତ୍ୟାଗକରି। +ଭୁବନେଶ୍ୱର ମୋ: ୮୨୮୦୩୧୧୦୦

ଚାଲିଛି ଚାଲିବି ନାଳମଣି ଚାନ୍ଦ

ଯେଉଁସ୍ଥାନରୁ ମୁଁ ନେଇଛି କନମ ସେହି ମୋ’ ଉତ୍ପଳି ସ୍ତଳ ଝରିଝରି ଗଲି ସେଠାରୁ ତଳକୁ କରି ଟିକେ କଉଶଳ। ଯେଉଁ ନଦୀ ଆସି ମିଶିଲା ମୋ ସାଥେ ମୋ ଉପନଦୀଟି ସିଏ ମୋ ଦେହୁ ବାହାରି ଯେ ଯାଇଛି ବହି ଶାଖାନଦୀ କହିଦିଏ। ମୋ ଉପରେ ଚଳପ୍ରଚଳ ପାଇଁକି ଗଜା ହୋଇଗଲା ପୋଲ ଧାର ରୋକି, ଅନିକଟ ହେଲା ମାନିଲି ମଣିଷ ବୋଲ। ଯେଉଁଠି ମିଶିଲି ସାଗର ସାଥରେ ମୁହାଣ ତାହାର ନାଆଁ ମୋ ତାରରେ ତରୁ ବଣ ପରବତ ରହିଛି ସହର ଗାଆଁ। ତୁମକୁ ବିକୃଳି, ଜଳଟି ଦେବିରେ କରନାହିଁ ପ୍ରଭୁକ୍ଷଣ ଆସିବ ସେଦିନ ନ ଥିବି ମୁଁ ଆଉ ଏହାକୁ ମିଛ ନ ମଣ। ଜନମ ନେଇଛି ମାନବ ସମାଜ ସେବା କରିବାରପାଇଁ ଚାଲିଛି ଚାଲିବି ଇଏ ଲକ୍ଷ୍ୟ ମୋ’ର ଏକଥା ଭୁଲିବି ନାହିଁ। +୨୭, ମନ୍ତ୍ର ମାନୋର, ଗୋଠପାଟଣା ଭୁବନେଶ୍ୱର-୨୯ ମୋ: ୯୫୮୩୨୦୨୩୫୭

ଆସିଗଲା ଶୀତ ରତ୍ନ ନିରଞ୍ଜନ ସାହୁ

ଶୀତ ଆସିଲା ଥିବି ପାଦରେ ଶୀତ ରତ୍ନକୁ ଧରି ଯୌଷ ଓ ମାଘ ବୁଇବି ରତ୍ନ ଶୀତକୁ ଅନୁସରି। ଦିନ କ୍ରମଶଃ ଛୋଟ ହୋଇବ ରାତି ହୋଇବ ବଡ଼ ଲୟା ରାତିରେ ଯେତେ ପାଗୁଡ଼ ଶେଯରେ ସେତେ ଗଡ଼। ଉତ୍ତର ଦିଗୁ କାଲୁଆ ବାଆ ବହିବ ଥିବିଥିବି ଶୀତ ପବନ ବାଜିଲେ ଦେହ ହୋଇବ ସିରିସିରି। ପାଣିକୁ ଭାରି ଡର ଲାଗିବ ଗାଧୁଆ ବଡ଼ କଷ୍ଟ ଦେହର ଯନ୍ତ୍ର ନ ନେଲେ ହେବ ଆମରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନଷ୍ଟ। ପରିପରିବା ହୋଇବ ଶକ୍ତା ଚାଲିବ ବଣଭୋଜି ପରିଭ୍ରମଣ ଲାଗି ରହିବ ବୁଲିବା ସ୍ଥାନ ଖୋଜି। ଶୀତବସ୍ତ୍ର ଯେ ହୋଇବ ଲୋଡ଼ା ନିଆଁ ପୁହୁଣା ହେବ ଶୀତ ସହିତ ମିତ ବସିବା ଆନନ୍ଦ ସିଏ ଦେବ। +ନିହଲ ପ୍ରସାଦ, ଗଞ୍ଜିଆ ପାଟଣା ଡେକାନାଲ - ୭୫୯୦୧୭ ମୋ: ୯୯୩୮୭୪୧୫୮୩

