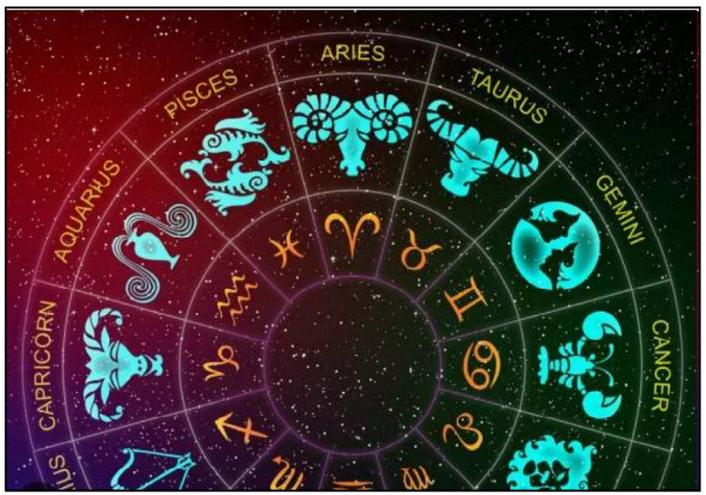


ଏହି ଅକ୍ଷରର ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ଜୀବନ ସାଥୀ କରିବା ପରେ ଚମକି ଉଠେ ଆପଣଙ୍କ ଭାଗ୍ୟ: ଭାଗ୍ୟଶାଳୀ ହୁଅନ୍ତି ପୁରୁଷ

ଭାଗ୍ୟଶାଳୀ ନାମ: ସମସ୍ତେ ସଫଳ ହେବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି । ଅନେକ ଲୋକ ଏଥିପାଇଁ ବହୁତ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି । ତଥାପି, ଭାଗ୍ୟର ଅଭାବ ହେତୁ ସେ ସଫଳତା ହାସଲ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ନୁହଁନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ବିବାହ ପରେ ହଠାତ୍ ତାଙ୍କ ଭାଗ୍ୟ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଯେତେବେଳେ ଭାଗ୍ୟର ଦ୍ଵାର ଖୋଲିଯାଏ, ସେମାନେ ସଫଳତାର ସିଡ଼ି ଚଢ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ, ଜୀବନ ସାଥୀ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ସମର୍ଥନ ପାଇଥାଏ । ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏପରି ଲୋକମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇଛି । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଆଜି ଆମେ ଜାଣିବା ଯେ ବିବାହ ପରେ କେଉଁ ଲୋକଙ୍କ ଭାଗ୍ୟ ଖୋଲି ଥାଏ ।

ଅକ୍ଷର ଏଫ : ଯେଉଁମାନଙ୍କର ନାମ ଏଫ ଅକ୍ଷରରୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ସେମାନଙ୍କ ଭାଗ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବିବାହ ପରେ ହିଁ ଖୋଲିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏପରି ଲୋକମାନେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ଆଧାରରେ ବିବାହ ପରେ ବହୁତ ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନରେ କିଛି ଅଭାବ ଆସେ ନାହିଁ । ଏହି ଅକ୍ଷର ଲୋକମାନଙ୍କର ପତି-ପତ୍ନୀ ବହୁତ ଭାଗ୍ୟବାନ ହେଉଥାନ୍ତି । ଅକ୍ଷର ଏଚ : ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ, ବିବାହ ପରେ ଏହିପରି ଲୋକଙ୍କ ଭାଗ୍ୟ ବଦଳିଥାଏ, ଯାହାର ନାମ ଏଚ ଅକ୍ଷରରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ଲୋକମାନେ ହଠାତ୍ ବିବାହ ପରେ ସଫଳତାର ସିଡ଼ି ଚଢ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଏହି ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଜୀବନସାଥୀଙ୍କଠାରୁ ବହୁତ ସହଯୋଗ ସମର୍ଥନ ପାଆନ୍ତି । ଅକ୍ଷର ଏମ : ଯେଉଁମାନଙ୍କର ନାମ ଏମ ଅକ୍ଷର ହେଉଛି ଏମ ସେମାନଙ୍କ ବିବାହ ପରେ ଭାଗ୍ୟ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ହୋଇଥାଏ । ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ପରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଫଳାଫଳ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ବିବାହ ପରେ ସେମାନେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମର ଫଳ ପାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ବିବାହ ପରେ



ସେମାନେ ସମାଜରେ ଏକ ଭଲ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଆନ୍ତି । ଅକ୍ଷର ଫି : ପି ଅକ୍ଷରରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ନାମ, ଯେଉଁମାନେ ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ସଫଳତା କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ବିବାହ ପରେ ସେମାନଙ୍କର ଶୋଭା ରହିଥିବା ଭାଗ୍ୟ କାମ୍ରତ ହୁଏ । ଜୀବନ ସାଥୀଙ୍କ ସହ ଭଲ ବିନ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ବିବାହ ପରେ, ଏହି ଲୋକମାନେ ଜୀବନରେ ବହୁତ ଅଗ୍ରଗତି କରନ୍ତି ।



ଆପଣଙ୍କର ଗଳା ଦରଜ ହେଉଛି କି ? କରନ୍ତୁ ଏହି ଘରୋଇ ଉପଚାର

ଆପଣ ତହିଁ ଦରଜ ପରି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି କି ? ରତ୍ନ ବଦଳିବା ମାତ୍ରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଲୋକଙ୍କୁ ଅଣ୍ଡା, କୁର ଆଦି ହୋଇଥାଏ । ତହିଁ ଦରଜ ଅଣ୍ଡାର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଲକ୍ଷଣ । ବେଳେ ବେଳେ ତହିଁ ଦରଜ ଏତେ ବଢ଼ିଯାଏ ଯେ ପାଣି ପିଇବା ତ ବୃତ୍ତର କଥା ଛେପ ଡୋକିଲେ ବି କଷ୍ଟ ହୁଏ । ରତ୍ନକାଳୀନ ଅପ୍ସୁପୁତା, ସଂକ୍ରମଣ, ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ, ବଦଳୁଥିବା ଆଦି ତହିଁ ଦରଜର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଔଷଧଠାରୁ ଶୀଘ୍ର ଘରୋଇ ଉପଚାରରେ କମିଥାଏ । ତେବେ ତାଳକୁ ଜାଣିବା କ'ଣ କରିବା ଦ୍ଵାରା ତହିଁ ଦରଜକୁ ହ୍ରାସ କରାଯାଇପାରେ । ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ଗରମ ପାଣି କରି ଗଳାରେ



ଗଳଗଳ ବା ଗର୍ଗଳ କରିବା ତହିଁ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ଵାରା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ । ତହିଁ ଦରଜ ସମୟରେ ଆପଣ ଗରମ ପାଣି ପିଇବେ ? କୁ ବେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଅତିରିକ୍ତ ଗରମ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ପତେ ଗରମ ହୋଇ କାଶ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଆପଣ ସାମାନ୍ୟ ଗରମ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଆୟୁର୍ବେଦ କହେ ହଳଦୀରେ ଅନେକ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବାରେ ଔଷଧ ପରି କାମ କରେ । ଏଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ତହିଁ ଦରଜ ଯଦି ସଂକ୍ରମଣ ହେତୁ ହେଉଥାଏ ତ ଆପଣ ହଳଦୀ ମିଶ୍ରଣ କରି ଗରମ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।

ଅଳସୀ

ଅଣ-କଲସେଡିଟ କମିରେ ଅଳସୀ ଫସଲ ପାଇଁ କମି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଓଡ଼ିଶାର ଜଳବାୟୁ ପାଇଁ ବେଠମାଳି ଓ ଆଇରିସି ୭୬ କିସମ ଉପଯୁକ୍ତ । ଏକର୍ ପ୍ରତି ବାରି କିମ୍ପା ବିହନ ଆବଶ୍ୟକ । ବୃଣିବା ପୂର୍ବରୁ ବିହନକୁ ଭଲଭାବେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ, ବିଶୋଧିତ କରି ରୁଖନ୍ତୁ । ଏକ କିମ୍ପା ବିହନକୁ ତିନି ଗ୍ରାମ ଥିରାମ କିମ୍ପା ବୃତ୍ତ ଗ୍ରାମ କାର୍ବେଣ୍ଡାଜିନ୍ ମିଶାଇ ବିଶୋଧନ କରନ୍ତୁ । କମିକୁ ଭଲ ଭାବେ ଗୁଣ୍ଡ ଚାଷ କରି ଘାସ ବାଛି ଦିଅନ୍ତୁ । ଶେଷ ଓଡ଼ ଚାଷ ସମୟରେ ଏକର୍ ପ୍ରତି ଆଠ କିମ୍ପା ଲେଖାଏଁ ଯବସ୍ଥାନକାନ, ଫସଫରସ ଓ ପଟାସ ମୂଳ ସାର ଭାବେ ଦିଅନ୍ତୁ । ଧାଡ଼ି ମଧ୍ୟରେ ତିରିଶ ସେମି ଏବଂ ଗଛ ମଧ୍ୟରେ ଦଶ ସେମି ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ମଞ୍ଜି ତିନି ସେମି ଗଭୀରରେ ରୁଖନ୍ତୁ ।

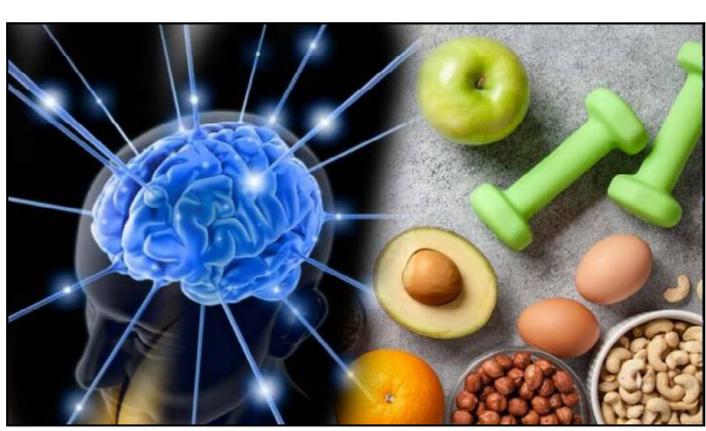


ଜୀବନ-ମନ୍ତ୍ର: ଗଣ୍ଡକା ନଦୀ ଓ ଶାଳଗ୍ରାମ ଶିଳା

‘ମହାଭାରତ’ର ବନପର୍ବରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି, “ଗଣ୍ଡକାରୁ ସମାସାଦ୍ୟ ସର୍ବତୀର୍ଥଲୋକଭକ୍ତାମ୍ (୮୪/୧୧୪) । ଅର୍ଥାତ୍ ସମଗ୍ର ତୀର୍ଥଜଳ ଏକତ୍ର ହୋଇ ଏହି ନଦୀକୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲେ । ବହୁ ପ୍ରାଚୀନ କାଳର ଏକ ପୁରାଣ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଉପାଖ୍ୟାନରୁ ଏହି ନଦୀର ଜନ୍ମ ବିବରଣୀର ସୂଚନା ମିଳିଥାଏ । ଏକଦା ଗୋଲୋକରେ ବାସ କରୁଥିବା ବୃନ୍ଦା ନାମକ ଏକ ସହଚରୀଙ୍କର କୃଷକ ପ୍ରତି ଥିବା ପ୍ରୀତି ଏବଂ କୃଷକର ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଥିବା ଆକର୍ଷଣରେ ସ୍ତବ୍ଧ ହୋଇ, ଦେବୀ ରାଧା ତାଙ୍କୁ ମର୍ତ୍ତ୍ୟଲୋକରେ ଜନ୍ମ ନେବାପାଇଁ ଅଭିଶାପ ଦେଲେ । ବୃଷ୍ଣଧରା ବୃନ୍ଦା ମର୍ତ୍ତ୍ୟଲୋକ ଆସି କଠୋର ତପସ୍ୟାରେ ନିମଗ୍ନ ହେଲେ । ତାଙ୍କ ତପସ୍ୟାରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇ ବ୍ରହ୍ମା ତାଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦେଲେ, ଯେ ନାରାୟଣ ରୂପର ଚିରନ୍ତନ ପ୍ରୀତିଭାଜନ ହେବେ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଜନ୍ମରେ ନୁହେଁ । ବୃନ୍ଦା ଦେହତ୍ୟାଗ କଲେ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜନ୍ମରେ ସେ ବୃଷ୍ଣଧରାଙ୍କର ଜନ୍ମା ତୁଳସୀ ରୂପରେ ଜନ୍ମ ନେଲେ । ଶଙ୍ଖଚୂଡ଼ ନାମକ ଏକ ଦାନବ ସହିତ ତାଙ୍କର ବିବାହ ହେଲା । ଓଡ଼ିଆ ପୁରାଣରେ ଶଙ୍ଖଚୂଡ଼ ନାଆଁ ଜଳନ୍ଧର । ଶଙ୍ଖଚୂଡ଼ ବରଲାଭ କରିଥିଲା । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁଳସୀ ସତୀ ହୋଇ ରହିଥିବେ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତା’ର ମୃତ୍ୟୁ ହେବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେ ସ୍ଵର୍ଗ, ମର୍ତ୍ତ୍ୟ ଓ ପାତାଳ ଲୋକରେ ଘୋର ଅତ୍ୟାଚାର କଲା । ସେଥିରେ ଅତିଷ୍ଟ ହୋଇ ଦେବତାମାନେ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କର ଶରଣ ପଶିଲେ । ଶିବଙ୍କୁ ଶଙ୍ଖଚୂଡ଼ ବଧ ନିମିତ୍ତ ଆୟୋଜନ କରିବାକୁ କହି ବିଷ୍ଣୁ ଶଙ୍ଖଚୂଡ଼ ରୂପ ଧାରଣ କରି ତୁଳସୀଙ୍କ ସହିତ ମିଳିତ ହେଲେ । ଶଙ୍ଖଚୂଡ଼ର ମୃତ୍ୟୁ ହେଲା । ତୁଳସୀ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କର ଛଳନା ଜାଣିପାରି ତାଙ୍କୁ ପଥର ହେବାକୁ ଅଭିଶାପ ଦେଲେ । ବିଷ୍ଣୁଙ୍କର ଆଶୀର୍ବାଦରୁ ତୁଳସୀଙ୍କର ଚିତାଭସ୍ମରୁ ଏକ ନଦୀ ସୃଷ୍ଟି ହେଲା । ସମସ୍ତ ତୀର୍ଥଜଳ ଆସି ସେହି ନଦୀକୁ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କଲେ । ବିଷ୍ଣୁ ସେହି ନଦୀରେ ଶାଳଗ୍ରାମ ଶିଳା ହୋଇ ରହିଲେ । ସେହି ଶିଳାକୁ ବିଷ୍ଣୁଶିଳା, ନାରାୟଣଶିଳା ଆଦି କୁହାଯାଏ । ସେ ଶିଳା ଗଣ୍ଡକା ନଦୀରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ନଦୀ ତିବ୍ବତର ଧଉଳିଗିରିରୁ ବାହାରି ଭାରତରେ ଆସି ଗଙ୍ଗାରେ ମିଶିଛି । ନେପାଳରେ ଏହାକୁ କାଳୀନଦୀ ତଥା ସପ୍ତଗଣ୍ଡକା କୁହାଯାଏ । କାରଣ ହିମାଳୟରୁ ବାହାରି ଥିବା ସାତଟି ଜଳଧାର ଏକତ୍ର ହୋଇ ଗଣ୍ଡକାର ସୃଷ୍ଟି । ଶାଳଗ୍ରାମ ଶିଳା ଯୋଗୁଁ ଏହି ନଦୀର ଜଳ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପବିତ୍ର । ଶାଳଗ୍ରାମ ସ୍ଵୟଂ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କର ରୂପ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପବିତ୍ର ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ।



ମାନସିକ ସ୍ତରରେ କିପରି ଫିଟ୍ ରହିବେ: ନିୟମିତ ଖାଇବାକୁ ପଢ଼ିବ ଏହିସବୁ ଖାଦ୍ୟ



- ◆ ଅଣ୍ଡାରେ ରହିଥିବା କିଛି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ବାୟୋଟିନ, କୋଲାଲିନ ଆଦି ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶରେ ସହାୟତା କରିଥାନ୍ତି ।
- ◆ ଦହି କେବଳ ଆମର ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ ଠିକ୍ ରଖେ, ବା’ ନୁହେଁ, ଏହା ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟରେ ଦହି ସାମିଲ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଚାପକୁ କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ସ୍ଵଭାବର ହୋଇଥାନ୍ତି, ତେବେ ମୂତ୍ ଠିକ୍ କରିବାରେ ଦହି ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

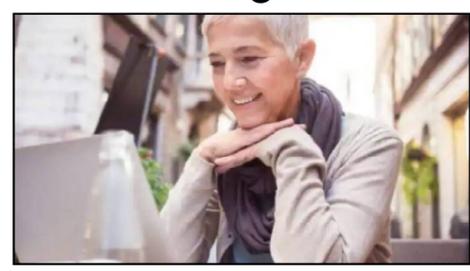
ଆମେ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଯେତିକି ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ, ମାନସିକ ଭାବେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ । ଯଦି କଣେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରୁହେ, ତେବେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଅସୁବିଧା ଓ ଚାପକୁ ସହଜରେ ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରିବ । ଏପରି କିଛି ଫୁଡ୍ ରହିଛି, ଯାହାକି ଆମକୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଫିଟ୍ ରଖିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ଆଲୋଚନା କରିବା ସେହି ଫୁଡ୍ ବିଷୟରେ ।

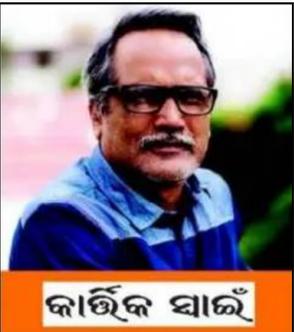
- ◆ ସବୁଜ ପନିପରିବା ପର୍ଯ୍ୟାୟ ମାତ୍ରାରେ ସେବନ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସକ୍ରିୟ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଆମକୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥ ରଖୁଥାଏ ।
- ◆ ତାଙ୍କିତକୋଲେଟରେ ଥିବା କୋକୋଆ ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କର ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଠିକ୍ ରଖୁଥାଏ । ଏତଦନ୍ତର୍ଗତ ତକୋଲେଟରେ ଥିବା ଏକ ଉପାଦାନ ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ତବ୍ଧତା ବୃଦ୍ଧି ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୪୦ବର୍ଷ ପରେ ଡାଏଟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ଏହି ଖାଦ୍ୟ: ସହଜରେ ଅତିକ୍ରମ କରିବେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା

ସାଧାରଣତଃ ବୟସ ବଢ଼ି ଯେତେବେଳେ ୪୦ ଅତିକ୍ରମ କରେ ସେତେବେଳେ ଆମ ଶରୀର ଅଧିକ ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକ କରେ, ଏହି ବୟସରେ ପ୍ରାୟତଃ ଲୋକମାନେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ରୋଗର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ହୃଦରୋଗ, ରକ୍ତଚାପ, ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପାଚିତ ହୁଅନ୍ତି, ଯଦି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଡାଏଟ ସମସ୍ୟା ଜଟିଳ ହୋଇପାରେ ଯଦି ଯତ୍ନ ନିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଯଦି ଏହି ବୟସରେ ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ଠିକ୍ ରହିବ ନାହିଁ ତେବେ ସମସ୍ୟା ଜଟିଳ ହୋଇପାରେ । ଖାସକରି ଶୀତଦିନେ ଯତ୍ନ ନେବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ୪୦ବର୍ଷ ପରେ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେଇପାରିବ । ମାଛ- ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ହୃଦୟର ଯତ୍ନ ନେବା ଏକ ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ, ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ତୁମ୍ଭେ ତୁମ୍ଭା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାଛ ଖାଇବା ଉଚିତ୍, କାରଣ ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଓମେଗା-୩ ଫ୍ୟାଟ୍ ଏସିଡ୍ ଥାଏ । ଓମେଗା ୩ ଫ୍ୟାଟ୍ ଏସିଡ୍ ରକ୍ତଚାପ, ଲିପିଡ୍, ଏବଂ ଅନିୟମିତ ହୃଦସ୍ପନ୍ଦନ ହ୍ରାସ କରି ହୃଦୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ । ଶସ୍ୟ- ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଶସ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ

ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଇ ପାରିବେ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟରେ ବାଲଗଣ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ । ତାଳିମ୍- ତାଳିମ୍ରେ ଏଲାନିକ୍ ଏସିଡ୍ ନାମକ ଏକ ଭିଟାମିନ୍ ହୃଦୟ ପାଇଁ ଭଲ । ଶୀତଦିନେ, ଆପଣ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବ । ଅତିକ୍ରମ ହେବାପରେ ଉପଯୋଗୀ, ଏହି ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଧନୀରେ ଚର୍ବି କମା ନହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତାଳିମ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ଵାରା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥିବା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲକୁ ଏହା ସୁପରପୁର୍ କୁହାଯାଏ, ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବ । ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ, ଏହି ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଧନୀରେ ଚର୍ବି କମା ନହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତାଳିମ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ଵାରା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥିବା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲକୁ ଏହା ସୁପରପୁର୍ କୁହାଯାଏ, ଏହା

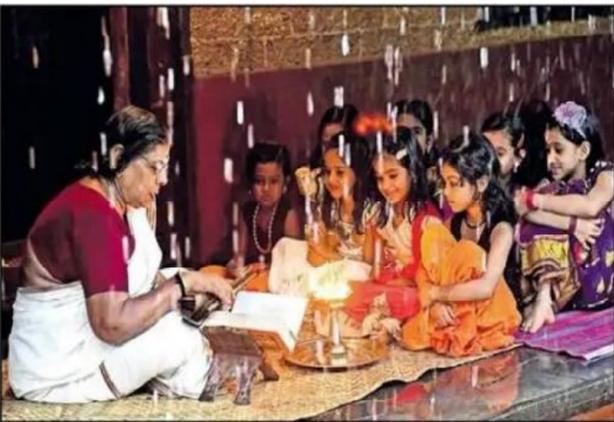




କାର୍ତ୍ତିକ ସାହୁ

ମିନା ଅପାଙ୍କ ରାମାୟଣ ଚୁଙ୍ଗି (୭୯)

ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କ ଶକ୍ତି ଭେଦ



କଣେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବୀର ଓ ଦେବତା ରାକ୍ଷସ ଥିଲେ । ତାର ଜ୍ଞାନ ଥିଲା ଅପାର । ମାତ୍ର ଜ୍ଞାନର ଠିକ୍ ଉପଯୋଗ କରିପାରୁନଥିଲା ।

ରାବଣ ଯୁଦ୍ଧ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପହଞ୍ଚିଗଲା । ତାର ସାମ୍ରାଜ୍ୟ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ସମ୍ଭବ ହେଲା । ରାବଣର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିଲା ଭାଇ ବିଭୀଷଣକୁ ପୁତ୍ର ମୃତ୍ୟୁ ଲାଗି ସେ ଭ୍ରାତା ବିଭୀଷଣକୁ ବାଧ୍ୟ କରିଥିଲା । ବିଭୀଷଣ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉଦ୍ଧୃତ ହେବ ବୋଲି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥିଲେ ।

ପୁତ୍ର ମୃତ୍ୟୁ ଉଦ୍ଧୃତ ହେବ ବୋଲି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥିଲେ । ସେ ବାବୁଲ ପ୍ରାୟ ହେଲା । ଉଦ୍ଧୃତ ହେବା କରିଥିବା ଓ ରାବଣର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପୁତ୍ର ମୃତ୍ୟୁ ଲାଗି ସେ ଭ୍ରାତା ବିଭୀଷଣକୁ ବାଧ୍ୟ କରିଥିଲା । ବିଭୀଷଣ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉଦ୍ଧୃତ ହେବ ବୋଲି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥିଲେ ।

ସେ ମନ୍ତ୍ର ବୋଲି ବ୍ରହ୍ମାସ୍ତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କ ଦିଗରେ ପ୍ରୟୋଗ କଲା । ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କ ପ୍ରତି ରାବଣର ବ୍ରହ୍ମାସ୍ତ୍ର ପ୍ରୟୋଗ କରିବାର ଦେଖିଲେ ଶ୍ରୀରାମ । ବ୍ରହ୍ମାସ୍ତ୍ର କାଟିବାକୁ ଫସ୍ତାଦରେ କୌଶଲ୍ୟ ଅସ୍ତ୍ର ନାହିଁ । ତେଣୁ ଶ୍ରୀରାମ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ପ୍ରାଣି ଲାଗି ପ୍ରାର୍ଥନା କଲେ । ବ୍ରହ୍ମାସ୍ତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କ ବନ୍ଧ ଭେଦ କଲା । ଲକ୍ଷ୍ମଣ କୁ ପଡ଼ିତ ହେଲେ । ବାନର ସେନା ମଧ୍ୟରେ ହାହାକାର ବ୍ୟାପିଗଲା । ଲଙ୍କାପତି ରାବଣ ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କୁ ଶରାପାତ କରି ଖୁସିରେ ଲଙ୍କା ନଗରକୁ ଫେରିଲା ଓ ମନେ ମନେ ଭାବିଲା, ସେ ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କୁ ମାରିଦେବେ ।

ବିଧିର ବିଧାନ ବିଚିତ୍ର । ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ଅଂଶରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଅତେବ୍ ହୋଇ ପଡ଼ିଗଲେ, ମାତ୍ର ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇନଥିଲା । ଶ୍ରୀରାମ ବୃକ୍ଷରେ କ୍ରନ୍ଦନ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ତାଙ୍କର ଛାଇ ପରି ତାଙ୍କ ସାମ୍ନରେ ରହିଥିଲେ, ଆଜି ସେ ଧରାଶାୟୀ । ରାମଙ୍କ ବୃକ୍ଷରେ ବିଭୀଷଣ, ହନୁମାନ, ସୁଗ୍ରୀବ ଓ ଅନ୍ୟ ବାନର ସେନା ବୃକ୍ଷଗୁଡ଼ିକର ହୋଇପଡ଼ିଲେ ।

ରାମ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟଥୁତ ହେବାର ଦେଖି ସୁଷେଣ ରାମଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସିଲେ । ସେ ପ୍ରଥମେ ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କ ସ୍ୱାଧିକାରୀ କଲେ । “ଭ୍ରାତା ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଏବେ ବି ଜୀବିତ ଅଛନ୍ତି । ମୁଁ ଭାବୁଛି ତାଙ୍କୁ କଂଚେର ହେବ ଓ ତାଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ କରିଦେବି । ସୁଷେଣଙ୍କ କଥା ଶୁଣି ଶ୍ରୀରାମ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କ ଆଦେଶ ମାନିଲେ । ସୁଷେଣ ଫସ୍ତାଦେ ତାଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟ ଶାସ୍ତ୍ର ପୋଥି ଖୋଜି ପକାଇଲେ ଓ ବିନୀତ ହୋଇ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ କହିଲେ- ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କ ଦେହରେ ଜୀବନର ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଅଛି । ତାଙ୍କୁ ଅତେବ୍ ଅବସ୍ଥାକୁ ବାହାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସେଥିଲାଗି ଆମକୁ ବିଶ୍ୱାସକରଣୀ ମହୋଷ୍ଠର ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ମିନା ଅପା ରାମାୟଣ କଥା ଏଇଠି ରଖିଲେ । (କୁମ୍ଭୀର)
+ମୋ: ୯୯୮୦୩୦୦୭୫୧



ଦେଉଳଥିଲେ, ତାର ମୃତ୍ୟୁ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇଥାନ୍ତା । ଏ କଥା ରାବଣ ଜାଣିଥିଲା । ତେଣୁ ରାମ ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କୁ ମାରିବା ଆଗରୁ ସେଆର ବିଭୀଷଣଙ୍କୁ ମାରିବାକୁ ଯୋଜନା କଲା । କ୍ରୋଧରେ ପାଗଳ ହୋଇ ରାବଣ ଶେଷରେ ନିଜେ ଯୁଦ୍ଧକୁ ଯିବାକୁ ସ୍ଥିର କଲା । ତାକୁ ଯୁଦ୍ଧକୁ ନଯିବାକୁ ରାଣୀ ମହୋଦେବୀ ପ୍ରାର୍ଥନା କଲେ । ମାତ୍ର ବୁଦ୍ଧି ଭ୍ରମ ହୋଇଥିବା ରାବଣ କାହା କଥା ଶୁଣିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନଥିଲା । ରାବଣ ଯୁଦ୍ଧକୁ ଆସିବା ଆଗରୁ ତାର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସେନାପତି ମହୋଦେବ, ମହାପାର୍ଶ୍ୱ ଓ ବିରୁପାକ୍ଷ ଯୁଦ୍ଧକୁ ଆସି ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିଲେ । ରାବଣର କ୍ରୋଧ ତରମ ସୀମାରେ ପହଞ୍ଚି ଥିଲା । ସେ ଯୁଦ୍ଧକୁ ଯିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲା । ରାବଣର କୁପ୍ରଭୃତିକୁ ଛାଡ଼ି ଦେଲେ ସେ

ମୃତ୍ୟୁର ପ୍ରତିଶୋଧ ନେବାକୁ ସେ ଆଗ ବିଭୀଷଣଙ୍କୁ ମାରିବାକୁ ଚାହିଁଲା । ରାବଣ ସହିତ ଯୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ଚପି ସେନା ସମର୍ଥ ନଥିଲା । ରାବଣ ଅତି ସହଜରେ ସେମାନଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରି ଆଗକୁ ବଢ଼ିଲା । ତାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିଲା ବିଭୀଷଣଙ୍କୁ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବା । ନିଜ ସେନାର ଏପରି ଦୁର୍ବଳତା ଦେଖି ଲକ୍ଷ୍ମଣ ରାବଣର ସାମ୍ନା କଲେ । ରାବଣ ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କୁ ସତର୍କ କରାଇ ଦେଇ କହିଲା ସେ ଆଗ ବିଭୀଷଣଙ୍କୁ ମାରିବାକୁ ଚାହିଁଛି । ତେଣୁ ତାର ପଥରୋଧ ନ କରିବାକୁ ସେ ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କୁ କହିଲେ । ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମଧ୍ୟ ରାବଣର ଉଚିତ୍ କବାବ ଦେଲେ । ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଓ ରାବଣ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତରାଧିକାର ଯୁଦ୍ଧ ହେଲା । ରାବଣ ବୀରତ୍ୱରେ ତେଣୁ କଲା ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କୁ ଶରାପାତ କରିବାକୁ, ମାତ୍ର ତାର ସବୁ ଶରୀର ଉତ୍ତର ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କ ପାଖରେ ଥିଲା । ଶେଷକୁ



ପ୍ରଭାସିନୀ ବରାଡ

ଉଚ୍ଚ ମନା ସଦା ଅମୃତ



ଦିନେ ମଧୁ ତା’ ପୁଅ ବାବୁଲକୁ ସାଥରେ ନେଇ ପାଖ ସହରରେ ପହଞ୍ଚିଲା । ସେଠାରେ ଏକ ଅଫିସରଙ୍କ ଘରେ ରହି ବାବୁଲ କାମ କରିବ, ଏ କଥା ବାଟରେ ପୁଅକୁ ବୁଝାଇ ଦେଇଥିଲା । ବାବୁ ଘରେ କେତେ ଭଲମନ୍ଦ ଖାଇବାକୁ ମିଳିବ, ପରସା ମିଳିବ, ପୁଣି ସାର୍ବସାଧୁ । ମନେ ମନେ ମଧୁର ଖୁସି କହିଲେ ନସରେ । ଭାବିଲା ପୁଅକୁ କୌଣସି ମତେ କିଛି କାମରେ ଲଗାଇ ଦେଲେ କାମ ତୁଟିବ ସେ କିଛି କିଛି ପିଲାଦିନୁ ରୋଜଗାର କରିବ । ପାଠକୁ କ’ଣ ଅବା ମିଳିବ ତା’କୁ ।

ହେଲେ ତତ୍ତ୍ୱ ବରଷର ବାବୁଲା, ଉଚ୍ଚା ଥାଏ ପିଲାମାନଙ୍କ ପରି ପାଠ ପଢ଼ିବ, ବଡ଼ ହାକିମ ହେବ । ମନେ ମନେ କେତେ କଥା ଭାବିଥିଲା ବାବୁଲା, କିନ୍ତୁ ତା’ ବାପା ତରରେ କାମ କରିବାକୁ ତାକୁ ଆସିବାକୁ ପଡ଼ିଲା । ସହରକୁ ଆସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ି ସେ କିଛି ଦିନ କାମ କଲା ପରେ ପରେ ଆଉ ତା’ର ବେଶ୍ୟା କାମରେ ମନ ଲାଗିଲା ନାହିଁ । ସବୁବେଳେ ଉଚ୍ଚା କେମିତି ପଢ଼ିବ ହିଁ ପଢ଼ିବ । ସଫଳ ସଫଳ ଘର କାମ ତୁଟାଇ ଦେଇ ବାବୁଲ ପୁଅ ଫସ୍ତାଦ୍ ଚିତ୍ତସ୍ତବ୍ଧ କଲାବେଳେ ଚିତ୍ତସ୍ତବ୍ଧ ହେଲେ ରହି ବାବୁଲା ସବୁ ଶୁଣିବାରେ ଲାଗିଲା । ପାଠକୁ ଆଗ୍ରହ ସହକାରେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ମନେ ରଖିବା ସହିତ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ସୁବିଧା ମିଳିଲେ ଫସ୍ତାଦ୍ ସହ ପାଠ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା ମଧ୍ୟ କଲା । ବିଭିନ୍ନ ଗୀତ, ଗପ, ବିଜ୍ଞାନ ଭିତ୍ତିକ କଥା, ଗଣିତ ପୁସ୍ତକ ଇତ୍ୟାଦି ମନଦେଇ ଶୁଣିଲା । ସବୁଠାକୁ ବଡ଼ କଥା ହେଲା ବାବୁଲରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସେ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ । ଯେତେବେଳେ ବାବୁ ଓ ବାବୁଆଣୀ ଫସ୍ତାଦ୍ କିଛି ଶିକ୍ଷା ଦେଉଥାନ୍ତି, ଭଲ ପାଠ ପଢ଼ିଲେ ଭଲ ମଣିଷ ହେବ, ସବୁ କଥା ଜାଣି ପାରିବ, ସର୍ବଦା ସତ କହିବ, ସମସ୍ତଙ୍କୁ କିପରି ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର ଆଚରଣ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବ ସୁଚିତ୍ତମକୁ ମାନିବ ଏ ସବୁ ଭଲ ଉପଦେଶ ବାବୁଲା ମନ ଭରି ଶୁଣେ । ମନେ ମନେ ଭାବେ ମୁଁ ନିଶ୍ଚୟ ବଡ଼ ଓ ଭଲ ମଣିଷ ହେବି ।

ଏଣେ ପୁଅକୁ କିଛି ଦିନ ହେଲା ନ ଦେଖି ବାବୁଲା ମା’ର ମନ ଛତପତ ହେଉଥାଏ । ସେ ବାବୁଲା ବାପାଠାକୁ ଠିକଣା ଆଣି ତାଲି ତାଲି ଗାଁ ଗଣ୍ଡା, ନଦୀ, ବିଲମାଳ ଦେଇ ସହରରେ ଦିନେ ଯାଇ ବାବୁ ଘରେ ପହଞ୍ଚିଗଲା । ପୁଅକୁ ପାଖରେ ବସାଇ ମୁଖକୁ ଆର୍ଦ୍ର କରି ଉଲମସ କଥା ପଚାରି ରୁହେଲା । ବାବୁଲାର ଗୋଟିଏ ଜିବି ମୁଁ ଗାଁକୁ

ଯିବି ମା’ ପୁଣି ପାଠ ପଢ଼ିବି, ମୁଁ ଆଉ ପିଲା ଦିନୁ କାମ କରି ମୁଖ୍ୟ ହେବି ନାହିଁ । ପିଲା ଭିତ୍ତି ପଢ଼ିବା ପାଇଁ, ବାବୁଲାର ମା’ କ’ଣ ବା ଆଉ କରିଥାନ୍ତା; ପୁଅର ମନ କଥା ବାବୁଲୁ କହି ବାବୁଲକୁ ସାଥରେ ଧରି ଗାଁକୁ ଫେରିବାକୁ ବାହାରିଲା ।

ବାବୁଲାର ଅଧିକ ପଢ଼ିବା ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ଦେଖି ବାବୁ ଖୁସି ହେଲେ । ମନା ନକରି କିଛି ପରସାପତ୍ର ଦେଇ ବିଦାୟ ଦେଲେ । ମା’ ପୁଅ ବାଲି ବାଲି ଆସିବା ବାଟରେ ଅଧିକ ପାଦ ଚଳା ହେବୁ କ୍ଲାନ୍ତ ହୋଇ ପଢ଼ିଲେ । ତା’ ପରେ ଗୋଟିଏ ଗଛ ମୂଳ ଦେଖି କିଛି ଖଣ୍ଡ ଶୋଇ ପଢ଼ିଲେ । ନିକରେ ନିକରେ ବାବୁଲା ମା’ ଏକ ସପନ ଦେଖିଲା .. ସେହି ଗଛ ଉପରେ ଶୁଆ ଶାରି ଦୁଇଟି କଥା ହେଉଥିଲା ..

‘ଶୁଆ କହୁଥାଏ ଶାରିକୁ ଜାଣିଛୁନା ଶାରି ଏ ଯୋଉ ମା’ ପୁଅ ଗଛ ତଳେ ଶୋଇଛନ୍ତି, ସେହି ପୁଅଟିର ଭାଗ୍ୟ ବଡ଼ ବନ୍ଧୁଆ ଲୋ, ବଡ଼ ହେଲେ ସେ ବଡ଼ ମଣିଷ ହେବ ତା’ ଜନ୍ମ ହେଲେ ସେ ବଡ଼ ମଣିଷ ହେବ ତା’ ଜନ୍ମ ଜାତକ କହୁଛି ଏବେ ଦେଖୁଛୁ ଖାଲି ପଢ଼ିବ ପଢ଼ିବ ହେଉଛି ମା’ ସାଥରେ ସହରକୁ ଗାଁକୁ ଫେରୁଛି ଦେଖେ’ ।

ଶୁଆ କଥା ଶୁଣି ଶାରି କହିଲା, ହେଲେ ତା’ ବାପା ତ ରାଜି ନାହିଁ ପଢ଼ାଇବାକୁ ଦେଖାଯାଉ ମା’ ପଢ଼ାଇଛି କି ପୁଣି କାମ କରାଉଛି ।

ଶୁଆ କହିଲା ତା ମା’ ଯଦି ପରିଶ୍ରମ କରି କିଛି ରୋଜଗାର ଅଧିକ କରିପାରିବ ତେବେ ପୁଅକୁ ନିଶ୍ଚୟ ପଢ଼ାଇ ପାରିବ । ଏ ପିଲା ଭଲ ନାଁ କରିବ, ତା’ର କେତେ ଦୂର ଉଚ୍ଚା ଦେଖୁଛୁ, ପୁଣି କେମିତି ଉଚ୍ଚ ମନ । ତା’

ଘରର ଭାଗ୍ୟ ବଦଳିଯିବ । କହି ଶୁଆ ଶାରି ଦୁଇଟି ଫୁଲ କିନା ଉଡ଼ିଗଲେ । ହଠାତ୍ ବାବୁଲା ମା’ର ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଗଲା ସପନ କଥା କିଛି ଭାବିଲା ତାରିଆତେ ଅନାଇଲା, ପୁଅକୁ ଉଠାଇ ଘରକୁ ଗଲା । ତା ପରେ ଯେତେ କଷ୍ଟ ପଢ଼ିଲା ପଛେ ବାବୁଲାର ମା’ ପୁଅକୁ ପାଠ ପଢ଼ାଇଲା । ଖୁଲରେ ସାବୁ ବାବୁଲା ବାପାକୁ ବହୁତ କିଛି ବୁଝାଇ କହିଲେ । ଏ ପରି ପାଠ ପଢ଼ା ବନ୍ଦସରେ ପିଲାକୁ ଅନ୍ୟ କାମରେ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହା ଆରମ୍ଭ ଗତ ଅପରାଧ । ବାବୁଲା ବାପା ନିଜ ଭୁଲ ବୁଝି ପାରିଲା ଏଥର ବାବୁଲାକୁ ନିଶ୍ଚୟ ପଢ଼ାଇବ ଶପଥ ନେଲା । ବାବୁଲା ମା’ ସପନ କଥା ମଝିରେ ମଝିରେ ଭାବୁଥାଏ । ସତରେ ଯଦି ସପନ ସତ ହୋଇଯିବ ତେବେ ତା’କୁ ଏତେ ବୁଝି କରିବାକୁ ଆଉ ପଢ଼ିବ ନାହିଁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ବାବୁଲା ବଡ଼ ହୋଇ ଅଧିକକୁ ଅଧିକ ପଢ଼ିଲା । ପରି ଶେଷରେ ଭଲ ସରକାରୀ ଅଫିସର ତାକିରି ଖଣ୍ଡିଏ କଲା । ପରିବାର ସହିତ ବହୁତ ଭଲରେ ଦିନ କଟାଇଲା । ତା’ ବାପା ମା’ର ବୁଝଣ ଗଲା । ବାବୁଲାର ଦୃଢ଼ ଉଚ୍ଚା ଶକ୍ତି ଓ ଉଚ୍ଚ ମନ ବଳ ଯୋଗୁଁ ସବୁ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିଲା । କଥାରେ ଅଛି ‘ଉଚ୍ଚ ମନା ସଦା ଅମୃତ ଲଭେ , ନୀଚ ମନା ଲଭେ ବିଷ’ । ତେଣୁ ନିଜର ଉଚ୍ଚା ଶକ୍ତି ଥିଲେ ଅସାଧ୍ୟ କାମ ସାଧ ହୋଇ ପାରିବ ?

+ଶ୍ରୀ ବିହାର , କଲେଜ ରୋଡ, ନୟାଗଡ, ପିନ୍- ୭୫୨୦୨୯
ଫୋନ ନଂ: ୮୨୪୯୧୭୨୯୫୭୬

କବିତା

ତୁମ ପାଇଁ

ତାରାପାଇଁ ଶୀତଳିଏ

ନୀଳମଣି ତାହ
ଚିକ୍ ଚିକ୍ ଚିକ୍ ଚିକ୍ ଚିକ୍
ତାରା କରୁଥାନ୍ତି ଚିକ୍ ଚିକ୍
ଦୂର ଆକାଶରେ ରହି
ଆମ ସୁଖଯତ୍ନ ସେ କେତେ ବଡ଼
କିଏରେ ପାରିବ କହି ?

ଚିକ୍ ଚିକ୍ ଚିକ୍ ଚିକ୍ ଚିକ୍
ତାରା କରୁଥାଏ ଚିକ୍ ଚିକ୍
କହୁନାମୁ ଆତେ ଚାହିଁ
ମାମୁ ପାଖେ ସିଏ ଦିଶଇ ଫିକା
ଆଦର ତ ପାଏ ନାହିଁ

ଚିକ୍ ଚିକ୍ ଚିକ୍ ଚିକ୍ ଚିକ୍
ଧ୍ରୁବ ତାରା କରେ ଚିକ୍ ଚିକ୍
ଉତ୍ତର ଦିଗରେ ଦିଶେ
ଅକ୍ଷର ରାତିରେ ବାଗୋଇବିର
ଆଖିରେ ତା ଆଖି ମିଶେ ।

ଚିକ୍ ଚିକ୍ ଚିକ୍ ଚିକ୍ ଚିକ୍
ତାରାଟି ନକ୍ଷତ୍ର ଠିକ୍ ଠିକ୍
ସେ ବାପା, ଗୃହ ତା ପୁଅ
ତା କଥା ଆହୁରି ଜାଣିବ ଲତା
ବହି ଆଣି ଆଣେ ଥୁଅ ।
+ଭୁବନେଶ୍ୱର,
ମୋ: ୯୫୮୩୨୦୨୩୫୭



ପଶୁପକ୍ଷୀ ଦେଖି କାମ ଯିବା ଶିଖି

କାର୍ତ୍ତିକ ସାହୁ

ଦେଖରେ ବିଲୁଆ ଦେଖ ପଢ଼ି ଲେଖି କିଛି ଶିଖି । କୁକୁର କରଇ ଭୋଅ ଦୁଃଖୀ ମଣିଷକୁ ଖୋଅ । ଗାଈଟି ଭାରି ସୁଧାର କଥାଟି କୁହ ମଧୁର । ହେଲିଟି କହୁଛି ମୋଁ ମହ ବୁଦ୍ଧି ଛାଡ଼ି ଦେ’ । ବାଘଟି କରେ ଗର୍ଜନ କୁସାଳ କର ବର୍ଜନ । ଦିହ କରେ ଦେଖ ରଡ଼ି କୁହ ନାହିଁ କଥା ବଢ଼ି । କଳା ମତ ମତ ଭାଲୁ ହୁଅ ନାହିଁ ଗାଲୁ ଗାଲୁ । ହରିଶଚି କନ କନ ଗୁରୁକନ କଥା ମାନ । କା ’ କା ’ କରେ କାଉ ଦେଖାଅନା ମିଛ ଭାଉ । ମୟୂରର ନାଚ ଦେଖି ନାଚ ଗୀତ ଯାଅ ଶିଖି । ଶାରୀ କହେ ରାମ ରାମ ନିକେ କର ନିକ କାମ । ପଶୁପକ୍ଷୀ ଅନୁସରି ଭଲ କାମ ଯିବା କରି ।

+ମିଶ୍ର କଲୋନୀ ଶାଳପଡ଼ା କେନ୍ଦୁଝର - ୨୦
ମୋ: ୯୪୩୩୪୧୪୭୦୧

ଚୁଇଁ ଚଢ଼େଇ

ଶରତ କୁମାର ଦାସ

ଦେଖୁଲା କୁନି ଝରକା ଫାଙ୍କେ ଖୋଲା ଆକାଶେ ଚାହିଁ, ବସିଛି ଏକ ଚୁଇଁ ଚଢ଼େଇ ଗଛ ଡାଳରେ ଯାଇ । ବରଷା ଟୋପା ପଡ଼ୁଛି ଦେହେ ଓଦାରେ ସର ବେଳ, ପତ୍ର ଗହଳେ କର୍ପୂଳ ତେଣା ଅରୁଛି ଥର ଥର ।

କୁନିର ମନ ତରଳି ଗଲା ଭାବିଲା ଚିକେ ବସି, ଦେଖୁଲା ସିଏ ଚୁଇଁ ଆଖୁରୁ ପଡ଼ୁଛି ଲୁହ ଖସି । ତାକିଲା କୁନି ସିନିହ ଭରେ ‘ଆ’ ରେ ଚୁଇଁ ଆ’, ଭୋକ ହେବଣି ଲାଗୁଛି ମୋତେ ଖାଇ କି ଗଣ୍ଡେ ଯା’ । ପୋଛି ଦେବି ମୁଁ ତୋ ଓଦା ଦେହ ଗାମୁଛା ଗୋଟେ ଆଣି, ଲାଗିବ ନାହିଁ ତୋ ଦେହେ ଅଣ୍ଡା ଦେବି ଉଷ୍ମ ପାଣି । ପାଖରେ ମୋର ଶୁଆଇ ଦେବି କହିବି ଗପ କେତେ, ସାଙ୍ଗ ହୋଇଛି ଖେଳିବା ଖେଳ ରୁଲିବା ଇଚ୍ଛା ଯେତେ ।

ଆଣିଲା କୁନି ମୁଠାଏ ଖୁଦ ଦେଲା ତା’ ଆଗେ ରୁଣି, କହିଲା ‘ଚୁଇଁ, ଆ’ ଖାଇଦେ ପାଗୁରୁ କିରେ ଶୁଣି !’ ଚୁଇଁ ଚଢ଼େଇ ଶୁଣିଲା ସବୁ କହିଲା ନାହିଁ ନାହିଁ, ‘ମା’ ଆସିଲେ ଖୋଜିବ ମୋତେ ତୋ ପାଖେ ଯିବି ନାହିଁ ।

ଖୋଲା ଆକାଶ ତଳେ ମୁଁ ନିତି ଖୁସିରେ ଉଡ଼ି ବୁଲେ, ଖୋଲା ପବନ ଦେହେ ମୋ ବାଜେ ଖୋଲା ଡାଳରେ ବୁଲେ । ଏତିକି ବେଳେ ଚୁଇଁର ମାଆ ଆସିଲା ଉଡ଼ି ଉଡ଼ି, ମା’ କୁ ଦେଖି ମନ ହରଷେ ଧୁଲିରେ ଗଲା ଗତି । ମା’ ସାଥରେ ହସିହସିବି ଆକାଶେ ଉଡ଼ିଗଲା, ବିଭବ ମନେ ପଛକୁ କୁନି ଚୁଇଁକୁ ଚାହିଁଥିଲା । +ଅଧ୍ୟାପକ, ରାଜନୀତି ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ବଡ଼ବିଲ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ବଡ଼ବିଲ କେନ୍ଦୁଝର ମୋ: ୮୨୪୯୧୭୨୯୫୭୬

କଲମ ଦିଏ ହସି

ଧ୍ରୁବ ଚରଣ ଘିବେଲା

କୁନିକ ହାତେ ଥିଲେ କଲମ କଲମ ଦିଏ ହସି କୁନି ହାତର କୁନି ପରଶେ ଅକସ୍ତ ତାର ଖୁସି । କୁନି ହାତରେ ଥାଇ କଲମ ଦେଖେ ନିତି ସପନ ନରଖି ମନେ ଗରବ ଭାବ ରୁହି ସେବକ ପଣ । ଲେଖିବା କର୍ମ ଲେଖିବା ଧର୍ମ ସେ କଥା ଠିକ୍ ଜାଣେ ଅକସ୍ତ ନାହିଁ ବିଶ୍ୱାସ ନାହିଁ ରହିଲେ ଲେଖା କାମେ । କୁନିକ ସାଥ ହେବାରେ ଖୁସି ରହି ତାଙ୍କରି କତି କୁନି ପିଲାଙ୍କ ସାଥେ ସର୍ବଦା ପିଲାଙ୍କ ଯହିଁ ଗତି । କୁନି ପିଲାଙ୍କ କୁନି ହାତରେ ରହିଥିଲେ ସର୍ବଦା କଲମ ମନେ ସାର୍ଦ୍ଧେ ସଦା ଖୁସି ସେ ଗଦା ଗଦା । କୁନିକ ସାଥ କୁନି କଲମ କୁନିକ ସାଥେ ରହି କୁନିକ କଥା ମାନି ସର୍ବଦା ହରଷ ମନେ ଥାଇ । କୁନି ହାତରେ କୁନି କଲମ ସୁନ୍ଦର ଶୋଭନୀୟ କୁନି ପିଲାଙ୍କ ଲେଖିବା ମୁଦ୍ରା ଆଉରି କମନୀୟ । +ବଉଦରାଇ, ବୌଦ୍ଧ - ୭୬୨୦୧୪ ମୋ: ୯୪୩୩୪୭୮୪୬୭

