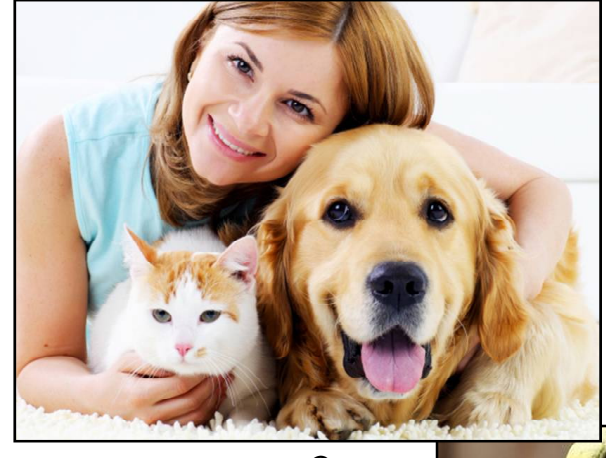


କର୍ମହୀନ

ଛାଡ଼ପତ୍ର ପାଇଁ ଦାୟୀ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ



ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି, ସଂପୃକ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ଯଦି ଚାହାନ୍ତି ତେବେ ପୋଷା ଜନ୍ତୁଙ୍କ ସାଥରେ ଅଫିସ୍ ଆଣି ପାରିବେ। ତେବେ ଅଫିସ୍‌କୁ ସେହି ପୋଷା ଜନ୍ତୁଟି ଯଦି ଅଧିକ କରେ ତେବେ ତାକୁ ସଫାସଫି କରିବା ସଂପୃକ୍ତ ଏପରି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମନୋଭାବକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇ ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବୁ। ଆଉଗୋଟିଏ ଘଟଣା ଶୁଣନ୍ତୁ। ଏକ ହୋଟେଲର ଜର୍ନେଲ ୨୭ ବର୍ଷୀୟ ଏକକିଲୁଏଟିଭ୍ ତାଙ୍କର ପୋଷା କୁକୁରର ଦେହ ଖରାପ ହେବାରୁ ସେ କୁଟି ମାରିଥିଲେ। ତେବେ ସେଭଳି କୁଟିର ସେଠାରେ କୌଣସି ବ୍ୟବସ୍ଥା ନଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ତାଙ୍କୁ କୁଟି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା। ସେହିପରି ତା'ର ଏକ ରିପୋର୍ଟଲ ଚେନ କମ୍ପାନି 'ବାୟୋଲ୍'ରେ ପୋଷା ଜୀବଜନ୍ତୁକୁ

ଅନଲାଇନରେ ଏକାଧିକ ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ସକାଶେ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଦମ୍ପତିଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ କରୁଛି ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହୁଛନ୍ତି। ସାଥୀକୁ ପ୍ରଚାରଣା ଦେବାର ସହି ତ୍ରେଣ୍ଡ ଏବେ ବଡ଼ିଗଲାଣି ଯେ କିଛି ଦମ୍ପତି ଏକ ସଙ୍ଗେ ୫ଟି ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କ ରଖିଥିବା ମଧ୍ୟ ସାମ୍ବାଦିକ ଆସିଛି। ବେଳେବେଳେ ଏହି ସମସ୍ତ ସମ୍ପର୍କ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ମାଧ୍ୟମରେ ଗଢ଼ିଉଠୁଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଲିଖିତ ମେସେଜ୍ ଓ ଡେଟିଂ ଆପରେଟିଭ୍ ଲିଙ୍କଡିନ ଓ ଫେସବୁକ ଭଳି ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ସେମାନଙ୍କ ଯୋଗାଯୋଗର ପଛପି ପାଲଟିଛି। ବାହାର ସମ୍ପର୍କ ଯୋଡ଼ିବାକୁ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ସେମାନଙ୍କ ସାଥୀକୁ ଉତ୍ତୁକାଉଥିବା ମହକିଲମାନେ ଅଭିଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ସହକାରୀ ଓକିଲ ଅଭିଗାଲି ଲୋଥର କହିଛନ୍ତି। ପୋଷ୍ଟର ସ୍ଥିତ ଜୋନ ଏଡ଼ିଓର୍ଟସ ମଧ୍ୟ ଏ କଥାରେ ସହମତି ଜଣାଇଛନ୍ତି ଯେ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଓ ସାଥୀକ ପ୍ରଚାରଣା ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କରହିଛି। ସେ ଏହା



ମଧ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଯୋଗୁଁ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା କମିଯାଇଛି। ସେ ଏହା ମଧ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଯୋଗୁଁ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା କମିଯାଇଛି। ଫଳରେ ଜଣେ ନିଜ ଘରେ ବସି ସ୍ୱାମୀସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ସହକରେ ଠକିପାରୁଛି। ଆଉ ଜଣେ ସାଥୀ ଅନୁପମ ସ୍ୱେଚ୍ଛା ଆଖି ପାପମୋଚ୍

ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ତଥା ନବଜାତ ଶିଶୁର ଲାଳନ ପାଳନ ପାଇଁ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରସୂତିକାଳୀନ କୁଟି ମିଳୁଥିବା ଭାରତରେ ଦେଖାଯାଏ। ତେବେ ପୋଷା ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ପ୍ରସୂତି ସମୟରେ ତାଙ୍କର ଦେଖାଯାଉଥିବା ପାଇଁ ସେଇ ଜନ୍ମର ମାଲିକଙ୍କୁ କୁଟି ଦିଆଯିବା କଥା ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି? ଆଖ୍ୟାୟ ହେବାର କିଛି ନାହିଁ। ଭାରତରେ ଏପରି କିଛି କମ୍ପାନି ଅଛି ଯେଉଁ କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ ନିଜର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କରପୋଷା ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ପ୍ରସୂତିକାଳରେ କୁଟି ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି। 'କଲର ପୋକ୍' ନାମକ ଏକ ସଂସ୍ଥା ନିଜର କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ନବଜାତ ପୋଷା ଜନ୍ତୁର ଦେଖାଉଣା ପାଇଁ ଦଶଦିନ କୁଟି ପ୍ରଦାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛି। ଏହି



କର୍ମଚାରୀଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ।



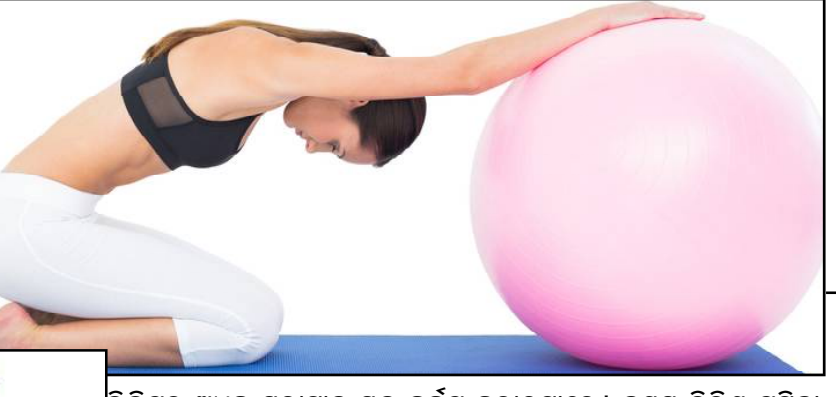
ସେହିପରି ମୁଖ୍ୟାଳୟର ଏକ କମ୍ପାନି 'ଗୋକୁପ' ନିଜର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଳିତ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ଦେଖାଶୁଣା ପାଇଁ ୨୦୧୭ ଟଙ୍କାର ଭରା ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛି। ଏହି ଟଙ୍କା ସେମାନେ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ଦେଖାଶୁଣା ପାଇଁ କୌଣସି ଧରାବନ୍ଧା ନିୟମ ନଥିଲେ ବି ପୋଷା ଜୀବଜନ୍ତୁ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଖୁବ୍ ଫୁଲ ହୋମ (ଘରେ ରହି କାମ କରିବା) କିମ୍ବା କୁଟି ନେଇପାରିବେ। ବାଜାଲୋରରେ ଜର୍ନେଲ ପଶୁତାତ୍ତ୍ୱର ପଢ଼ିତ କୁମାର ଭନସୁରୀଙ୍କୁ କମ୍ପାନିଗୁଡ଼ିକ ସହ ପୋଷା ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ପାଇଁ ମେଡ଼ିକାଲ ଇନ୍ସୁରାନ୍ସ କରାଇବା କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି। ତାଙ୍କର କହିବା କଥା ହେଲା ଆମେରିକା, ଇଂଲଣ୍ଡ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଆଦି ଦେଶରେ ପୋଷା ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ମେଡ଼ିକାଲ ଇନ୍ସୁରାନ୍ସ ପଲିସି ରହିଛି। ଆମେ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ଏକ ପ୍ରସ୍ତାବ ଜାରି ରଖିବୁ।

କମ୍ପାନୀର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ପାର୍ଟନର ରୁକ୍ମିଣୀ ବୈଶା କହନ୍ତି ଯେ, କର୍ମଚାରୀମାନେ ନିଜର ପାଳିତ ଜନ୍ତୁ କି ଦେଇଥିବା ନବଜାତକକୁ ନେଇ ଉତ୍ସବ ମନାଇବା, ତା'ର ଦେଖାଶୁଣା କରିବା, ପଶୁତାତ୍ତ୍ୱର ପାଖକୁ ନେବା, ପ୍ରତିଷ୍ଠେଧକର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆଦି କରାଇବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଏହି କୁଟି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥାଏ। ରୁକ୍ମିଣୀ ଆହୁରି

ତ୍ରେନିଂ, ଫେନସି ଗୁମିଂ, ଭ୍ୟାକସିନେସନ ଆଦି ସେବା ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଗୋକୁପର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହୀ ଅପତାବ ନକଦା କହନ୍ତି ଆମର କେତେକ କର୍ମଚାରୀ ମୋନକ ପୋଷା ଜୀବଜନ୍ତୁକୁ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ଭାବେ ବିବେଚନା କରିଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ଆମେ ସେମାନଙ୍କର

ସ୍ତନ କର୍ମଚରୀଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା

ସ୍ତନ କର୍ମଚରୀ ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ରମରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଳମ୍ବରେ ବାବଦ କରିବା, ଶିଶୁଙ୍କୁ ସ୍ତନପାନ ନକରିବା, ବ୍ୟାୟାମ ନକରିବା, ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ଼ ଅଧିକ ଖାଇବା, ସୁରା ଓ ଧୂମପାନ ଆଦି କାରଣରୁ ଏହି କର୍ମଚରୀଙ୍କୁ ବଡ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି। ସବୁକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ, ତେବେ,



ଲିଲିଟର ଅଧିକ ସୁରାପାନ ସ୍ତନ କର୍ମଚରୀ କରାଇପାରେ। ବସନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଚପିବା ରେ ଗର୍ଭଧାରଣା ବି ଏହାର କାରଣ ହୋଇପାରେ। ଗର୍ଭନିରୋଧୀ ବଟିକା ନିୟମିତ ଭାବେ ବା ସ୍ତନ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ। ଏହା ସହ ସ୍ତନ ନିର୍ଗମନ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି। ମୋଟା ହେବା, ଅଧିକ ଚିନି ଖାଇବା ବି ଏହାର କାରଣ। ଖୁବ୍ ଅଧିକ, ଅଧିକ ତରଳ ଏବଂ ଓମେଗା ୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ଼ସୁଧୁ ଖାଦ୍ୟ ସହ ସ୍ତନରେ ପାଉଁଶବିନ ବ୍ୟାୟାମ ଏହି କର୍ମଚରୀ ଆଖିଆ ଦୂରକରେ। ଛାତି ବା ସ୍ତନରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ପିଠିର ଉପରିଭାଗ, କାନ୍ଧ ଓ ବେକରେ କଷ୍ଟ, ସ୍ତନ, ସ୍ତନର ଆକାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ସ୍ତନ ଭିତରେ ହାତକୁ ଗୁଳା ଲାଗିବା, ସ୍ତନାଗ୍ରରୁ ଆଦି ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ। ଏଭଳି କିଛି ଅନୁଭୂତ ହେଲେ ସଙ୍ଗେ ଜୀ ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ଜରୁରୀ।

ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ସତେତନ ହୁଅନ୍ତୁ

- ଶରୀରରେ ମେଦ ବଢ଼ିଲେ ଏକ ସ୍ତନକର୍ମଚରୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା କମିଥାଏ। ତେଣୁ, ମୋଟା ଲୋକେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀର ଆଖିଆ ଅଧିକ।
- ଅଧିକ ମିଠା ଖାଇଲେ ମଧୁମେହ ହେବ ଏହି ଧାରଣା ଭ୍ରମାତ୍ମକ। ଚାନ୍ଦପୂର୍ ମଧୁମେହ ଏକ ଅଚୋରମୁଖ୍ୟ ରୋଗ। ଆଉ ଚାନ୍ଦପୂର୍ ମଧୁମେହ ବଂଶାନୁଗତ ତଥା ଜୀବନଶୈଳୀ ବଦଳିଲେ ହୋଇଥାଏ।
- ମଧୁମେହ ଏକ ଗମ୍ଭୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ଭବ। ରୋଗୀ ଏହାର ଗମ୍ଭୀରତା ବାବଦରେ ସର୍ବଦା ଚିନ୍ତା କଲେ, ଫଳ ବିଷମ ହୁଏ। ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ଭୋଗିଲେ ହୃଦରୋଗ ବାହାରେ। ଏ ଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜୀବନ ବି ଚାଲିଯାଇପାରେ।
- ରୋଗୀ ସର୍ବଦା ସଚଳିତ ଆହାରକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା



ଉଚିତ। ଦିନରେ ୬-୭ ଅଧିକ ଅଳ୍ପ ଖାଇବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ।
- ଗ୍ଲାଇସେମିକ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ୍ କମି ଥିବା ଫଳ, ଯଥା- ସେଠ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କମଳା, ମୋଟିମୁଗା, ନାସପାତି, କାମୁଡ଼ିକାଳି, ପିଚୁଳି ଖାଆନ୍ତୁ। କଦଳୀ, ସପୁରି, ତରଳୁଳ, ଅଲୁ, ସେପତା ଖାଆନ୍ତୁନାହିଁ। ଆଳୁ ସିଝା ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଖାଇପାରିବେ। ଆଳୁମଞ୍ଜୁ ଓ ଅଖରୋଟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟେରୋଲ ନଷ୍ଟହୁଏ।
- ସର୍ବଦା ନିଜର ବସନ୍ତ ଓ ଉଚ୍ଚତା ଅନୁଯାୟୀ ଓଜନ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ସାତ ପ୍ରତିଶତ କମ ରହିବା ଭଲ। ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ସପ୍ତାହରେପାଞ୍ଚ ଦିନ ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ।
- ମନେରଖନ୍ତୁ, ଏହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ହେବା ଭଳି ରୋଗ ନୁହେଁ। ତେଣୁ, ସତେତନତା ଜରୁରୀ। ନିୟମିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ଓ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନ ସହ ଔଷଧ ସେବନ, ରୋଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରଖିଥାଏ।

ଆଜିକାଲି କେତେ ବେଳେ ବର୍ଷା ଓ କେତେବେଳେ ଖରା, ପୁଣି, କେତେବେଳେ ହଠାତ୍ ଅଣ୍ଡା ପଡ଼ିବ, କିଏ ଜାଣେ। ଏଭଳି ବାରମ୍ବାର ବଦଳୁଥିବା ପାଣି-ପାଗରେ ସାବଧାନ ନରହିଲେ, ରୋଗରେ ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ। ଖାଲି ଯେ, ସରଦି-କାଶ ଭୋଗିବେ ତାହା ନୁହେଁ, ମାଲେରିଆ, ମସିହା କର ଭଳି ମାତାତ୍ମକ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଅସ୍ଥିର ଜଳ-ବାୟୁ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ। ଆର୍ଦ୍ରତା ଅଧିକ ରହୁଥିବାରୁ ଚର୍ମରୋଗ ବି ହୋଇଥାଏ। ଆକାଶ ଆଖିଆ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ। ଏବେ ପାଗ ବଦଳୁଥିବାରୁ ଅଧିକ ସାବଧାନ ରହନ୍ତୁ। ଏହି ସମୟରେ ଜୀବାଣୁ, ଭୀତାଣୁ ଅଧିକ ସିଦ୍ଧି ଥାଆନ୍ତି। ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲା ପିଲାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ। କାରଣ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ଦେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ସେମାନେ ଭଲପାଆନ୍ତି ନାହିଁ। ସେମାନେ ଯେପରି ପୁଷିକର, ସବୁଜିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ପାଣି ପୁଟାଇ ପିଅନ୍ତୁ। ଚାହାରେ



ଅଧିକ ଛେଚି ପକାନ୍ତୁ। ତାଙ୍କା ଫଳ ଓ ସବୁଜ ପନିପରିବା ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଖାଆନ୍ତୁ। କଳଗିଆରେ ଦଳିଯା ଖାଆନ୍ତୁ। ପାନ୍ତିହେଲେ, ଲେମ୍ବୁ ରସ, ଲୁଣ ଓ ଚିନି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ। ଚକଟାରେ ମସୃଣାଭଜନ ଲଗାନ୍ତୁ। ସପ୍ତାହରେ ଚିନି ଦିନ ସ୍ତନ ପୂର୍ବରୁ ସାରା ଦେହରେ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ।

ପ୍ରସାଦ ବୋଲିହେବା ପରମ୍ପରା

ଭକ୍ତମାନେ ମନ୍ଦିରରେ ଲାଗି ହେଉଥିବା ନୈବେଦ୍ୟକୁ ପ୍ରସାଦ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରି ଆନନ୍ଦ ପାଇଥାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ସେହି ପ୍ରସାଦକୁ ନଖାଇ ଦେହରେ ବୋଲିଲେ ଆନନ୍ଦ ଓ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ବୋଲି ଭକ୍ତମାନେ

ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି। ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶର କାଳଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ରହିଛି ବ୍ରହ୍ମେଶ୍ୱର ଶକ୍ତିପୀଠ। ମାଘ ମାସରେ ଏହି ପୀଠରେ ପ୍ରବଳ ଜନସମାଗମ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ପୀଠରେ ମା'ଙ୍କୁ ଲାଗି ହେଉଥିବା ଘିଅ ଓ ଲହୁଣୀକୁ ଭକ୍ତମାନେ ଦେହରେ ବୋଲିହୋଇଥାନ୍ତି। ଏହି ପରମ୍ପରା ବହୁ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇ ଆସୁଛି ବୋଲି ସ୍ଥାନୀୟ ବ୍ରାହ୍ମଣ ତଥାଭକ୍ତମାନେ ମତ ଦିଅନ୍ତି। ଏହି ପ୍ରସାଦକୁ ଶରୀରରେ ବୋଲିବା ଦ୍ୱାବଦା ବହୁ ଦୂରାଭୋଗ୍ୟରୁ ମୁକ୍ତିମିଳେ ବୋଲି ଭକ୍ତମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରିଥାନ୍ତି। କୁହାଯାଏ ଜଳକ୍ଷର ଅସୁର ସହିତ ଯୁଦ୍ଧ କରିବା ସମୟରେ ମାତା ବ୍ରହ୍ମେଶ୍ୱରୀଙ୍କ ଶରୀରରେ ଆଘାତ ଲାଗିଥିଲା। ମାତାଙ୍କୁ ଏହି କଷ୍ଟରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବା ଲାଗି ଦେବଗଣ ମାତାଙ୍କ ଶରୀରରେ ଘିଅ ଓ ଲହୁଣୀ ଲେପନ କରିଥିଲେ। ଯାହାଫଳରେ ମାତା ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିଥିଲେ। ଏହି ପରମ୍ପରା ଅନୁସାରେ ମାତାଙ୍କୁ ଗୁଆଧିଅ ଓ ଲହୁଣି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଥାଏ। ଏହାକୁ ଭକ୍ତମାନେ ପ୍ରସାଦ ଭାବେ ସେବନ ନକରି ଶରୀରରେ ଲଗାଇ ଆସୁଛନ୍ତି।

ଲୁମ୍ବର ସ୍ପଣ୍ଡିଲାଇଟିସ୍...

ଆରଥ୍ରାଇଟିସର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ରୂପ ହେଉଛି 'କଟି କଣ୍ଠେରୁକ ସନ୍ଧିପ୍ରଦାହ' ବା 'ଲୁମ୍ବର ସ୍ପଣ୍ଡିଲାଇଟିସ'। ଏହି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରାନଗଲେ, ସାଧାରଣତଃ, ମେରୁଦଣ୍ଡର ଅସ୍ଥିକ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ। ଚାଳିଶବର୍ଷ ଚପିବା ପରେ ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଇପାରେ। ଭୁଲ ଭାବେ ବସି କାମ କରିବା, ଏହାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ବସିବା ଓ ଚାଲିବା ବେଳେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ନରଖିବା, ଅଧିକ ସମୟ ଦୁଇ ଚକିଆ ଯାନରେ ବସିବା, କମ୍ପ୍ୟୁଟର ନିକଟରେ ଘଣ୍ଟାଘଣ୍ଟାଧିକ ବସିବା, ବେକ

ଝୁଙ୍କାଇ ଫୋନରେ ଅଧିକ ସମୟ ଗସିବା, କାଳସିଆର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ହୋଇପାରେ। ଚିକିତ୍ସା କରାନଗଲେ କଟି, ଗ୍ରୀବାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ। ଯନ୍ତ୍ରଣା ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼େ। ରୋଗ ଗମ୍ଭୀର ହେଲେ କାନ୍ଧ, ଅଧିକାଂଶ, ବସିବା-ଉଠିବା କାମ କରିବା କଠିନ ହୁଏ। ରୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସା ହିଁ ସଫଳ ଚିକିତ୍ସା। ହାଡ଼ ଭିତରେ ଥିବା ଚରଳ ପଦାର୍ଥ ଶୁଖିଯିବା ସହ ଏହି ରୋଗ ସଂପର୍କିତ। ତେଣୁ ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ଚରଳ ପଦାର୍ଥର ପୁନର୍-ସ୍ଥିତି ଫେରାଇ ଆଣିବା ପାଇଁ ଓକୋର୍ଡ ଥେରାପି କରାଯାଏ। ଏହି ଥେରାପି ସଫଳତା ହାର ୮୦-୮୫ ପ୍ରତିଶତ। ରୋଗ ଗମ୍ଭୀର ଅବସ୍ଥାରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗୁଁ ପ୍ରତିକୃତି ପ୍ରସାରିତ କରାଯାଏ। ଅତି ଗମ୍ଭୀର ପରିସ୍ଥିତିରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ପୁଷ୍ଟି ଓ ରୋଗୋଚିକ ସର୍କିର ଆଶ୍ରୟ ନିଆଯାଏ। ଅର୍ଥାତ୍, ରୋଗ ଯେତେ ଯେତେ ପୁରୁଣା ହେଉଥିବ, ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଯାଏ। ତେଣୁ, ଏ ବାବଦରେ ସତର୍କତା ସତେତନତା ସବୁଠାରୁ ଜରୁରୀ।

ଅସ୍ମତ ବଚନ

ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ବିଷୟରେ ଭାବନା କରିବା ଦୁର୍ବଳତାର ପ୍ରତିଷ୍ଠେୟ ନୁହେଁ । ଶକ୍ତିର ଭାବନା କରିବା ହେଉଛି ତାର ପ୍ରତିଷ୍ଠେୟ । ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଶକ୍ତି ସର୍ବଦା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିଛି ବୋଲି ମାନବକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଅ ।

ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶକ...

ସର ମାଛ ୫୦ ଓ ଭର ବିଶିଷ୍ଟ କ୍ରିକେଟର ବିଶ୍ୱକପ୍ । ସ୍ୱପ୍ନ ଥର ପାଇଁ ବିଶ୍ୱକପ୍ ହାତେଇଛି ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ । ପୁଣି ତାରି ବର୍ଷକୁ ଅପେକ୍ଷା । ନିରାଶ ହୋଇଛନ୍ତି ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ୍‌ମାନଙ୍କୁ ଦର୍ଶକଙ୍କୁ । ଭାରତର ପରାଜୟ ପରେ ଅହମଦାବାଦର ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମ୍ ଦର୍ଶକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଅପେକ୍ଷା ବି କରି ନଥିଲେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆକୁ କପ୍ ହସ୍ତାନ୍ତରଣ କରାଯିବାକୁ ଦେଖିବା ନିମନ୍ତେ । ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶକମାନେ ତ ଏମିତି ! ନହେବେ ବା କାହିଁକି ଦଶରୁ ଦଶ-ଲକ୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଭାରତର ବିଜୟ । କ୍ୟାପ୍ଟେନ୍ ରୋହିତ ଶର୍ମାଙ୍କ ନୂଆ ଶୈଳୀର ବ୍ୟାଟିଂ, ବିରାଟ କୋହଲିଙ୍କ ପଟାଶତମ ଶତକ ଅର୍ଜନ କରି ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟର କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ସଚିନ୍ ତେନ୍ଦୁଲକରଙ୍କ ରେକର୍ଡକୁ ଭାଙ୍ଗିବା, ଲିଭ୍ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବୋଲରମାନଙ୍କ ଅବିଶ୍ୱାସୀୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ, ପୁଣି ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଚ୍ରେ ଫାଇନାଲର ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆକୁ ପରାଜିତ କରିବା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଦେଖିବା ପରେ ଦର୍ଶକମାନେ ଉତ୍ତାପାଂକ୍ଷୀ ହେବାପରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା କିଛି ଅଛି କି ? ପରନ୍ତୁ, ଦିନ ହିଁ ସ୍ଥିର କରିଥାଏ ଭାଗ୍ୟକୁ । ରବିବାର ଠିକ୍ ଏହା ହିଁ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଥିଲା । ପ୍ରଥମ ଦଶ ଓ ଭର ଭିତରେ କ୍ୟାପ୍ଟେନ୍ ରୋହିତ ଆଉଟ ହୋଇଯିବା ପରେ ବିରାଟ କୋହଲିଙ୍କ ଅର୍ଦ୍ଧଶତକ ହାସଲ କରିବା ଆଶା ଭରି ଦେଇଥିଲା ସବୁ ଦର୍ଶକଙ୍କ ମନରେ ଯେ ସେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାଟିଂ କରି ଦଳକୁ ଏକ ସମ୍ମାନଜନକ ଷ୍ଟୋକ୍ ପ୍ରଦାନ କରିବେ । କୋହଲି ମଧ୍ୟ ସତେ ଯେମିତି ବୃଦ୍ଧ ନିଷ୍ଠା ନେଇଥିଲେ ବିଶ୍ୱକପ୍ ଶେଷ ଦିନରେ ଯଦାକୂଳକୁ ଲୋକାବଳୀ ନିକାଶ କରିବାକୁ । ପରନ୍ତୁ, ଦିନ ହିଁ ସ୍ଥିର କରିଥାଏ ଭାଗ୍ୟକୁ । କମିନସ୍‌କର ଏକ ସର୍ତ୍ତ ଅର୍ଥ ଲେଖାଏ ବଳରେ ପୂର୍ବ ଅର୍ଥ ହୋଇଯିବା ତାଙ୍କୁ ଘୋର ନିରାଶ୍ୟ ଭିତରକୁ ଠେଲି ଦେଇଥିଲା । କୋହଲି ବିଶ୍ୱାସ କରି ପାରି ନଥିଲେ ପରିସ୍ଥିତିର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ । ହତବିସ୍ତ ହୋଇ କିଛି ସମୟ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିଲେ କ୍ରିକ୍‌ରେ । କିନ୍ତୁ ତାହା ହିଁ ବିରାଟ ମୋଡ୍ ଥିଲା ମ୍ୟାଚ୍, ଯାହା ପରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲୀୟ ବୋଲରମାନଙ୍କ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଅଷ୍ଟ୍ରେଲୀୟ ବୋଲରମାନେ ଭାରତର ବ୍ୟାଟ୍‌ସମ୍ୟାନମାନଙ୍କ ନୀତିକୁ ସେମାନଙ୍କର ମାପିଦୁପି ଶୁଖିଳିତ ବୋଲି ମାଧ୍ୟମରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର କରି ଦେଇଥିଲେ । ଶେଷରେ ଭାରତ ତା'ର ସମସ୍ତ ଟ୍ରେକେଟ୍ ହରାଇ କରିଥିଲା ଅତି ଅଧ ରନ୍ । ୨୪୧ ରନ୍‌ର ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ଅତି ସହଜ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଥିଲା, ଯେତେବେଳେ କମିନସ୍‌କ ଟିମ୍ ତାହା ହାସଲ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସଂଘର୍ଷ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ଏକ ଦିନରେ ଯେତେବେଳେ ଭାରତୀୟ ଖେଳାଳିମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସକାରାତ୍ମକ କ୍ରିକେଟ୍ ଖେଳକୁ ଏକ ପଦକ୍ଷେପ ଦେଇ ଏକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଟିମ୍ ଦେଇଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କର ଅବଜ୍ଞତା ବ୍ୟାଟିଂ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସେମାନଙ୍କ ପତନକୁ ଡାକି ଆଣିଥିଲା । ଶେଷରେ ରୋହିତ ଏବଂ ତାଙ୍କର ସାଥୀମାନେ ହତାଶ ହୋଇ ଚାହିଁ ରହିଥିଲେ, ଯେତେବେଳେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ଖେଳାଳିମାନେ 'ଆମେମାନେ ଚାମ୍ପିଅନ୍' ସମ୍ମାନ ଚାକେ ଚାକେ ଝୁମୁଥିଲେ, ନାଚୁଥିଲେ । ନିଜର ମୁହଁକୁ ଚୋପିରେ ଢାଳି ଏବଂ ଶିଶୁସ୍ତର ଭାବପ୍ରକାଶଣର ସହିତ ରୋହିତ ପୁରସ୍କାର ବିତରଣ ସମୟରେ ପ୍ରାୟତଃ ନିଜ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଦେଇଥିଲେ । ସଚିନ୍ ତେନ୍ଦୁଲକର ଏବଂ ରାହୁଲ ଦ୍ରାବିଡ଼ଙ୍କର ସବୁ ପ୍ରକାରର ସାନ୍ତନା ତାଙ୍କୁ କୌଣସିମତେ ସ୍ୱାଭାବିକ କରିପାରୁ ନଥିଲା । ସବୁକିଛି ଯେମିତି ଶେଷ ହେବାକୁ ଥିଲା, ଏସବୁ ଘଟଣା ସେମିତି ନଥିଲା । କାରଣ ଭାରତ ତ ଭିନ୍ନ କଥା, ବିଶ୍ୱର କୌଣସି କ୍ରିକେଟ୍ରେମା ମଧ୍ୟ ଏଯାବତ୍ ପରାଜୟର ସ୍ୱାଦ ଚାଖୁ ନଥିବା ଭାରତୀୟ ଦଳ ଏମିତି ଏକ ଶୋଚନୀୟ ପରାଜୟ ଭୋଗିବାର ଆଶା ସୂଚା କରି ନଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ତାପରେ ମଧ୍ୟ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ରଖିବା ଓ ଉତ୍ତୁଣ୍ଣତା ଦମନ କରିବା ସମ୍ଭବତଃ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସହଜ ହୋଇ ନଥିଲା । ଅପର ପକ୍ଷରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ବୋଲରମାନେ ଲଗାତର ଭଲ ବୋଲିଂ କରିବା ବକାୟ ରଖୁଥିଲେ, କାରଣ ସେମାନେ ଜାଣିଥିଲେ ଯେ ସେମାନଙ୍କ ଶୁଖିଲା ରକ୍ଷା ହିଁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଶାବାଦୀ ସାଧ୍ୟତା ହେବ । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ କ୍ୟାପ୍ଟେନ୍ ପ୍ୟାଟ୍ କମିନସ୍‌କ ଟ୍ରଫି ହସ୍ତାନ୍ତରଣ କରିବାର ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ୯୩ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ଦର୍ଶକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମ୍ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଆଉ ଏକ ଅବିଶ୍ୱାସନୀୟ ଦିବସ ଏକ ଅନୁପ୍ରସ୍ତୁତ ସମୟରେ ଆସି ସାରିଥିଲା, ଯାହା ପୂର୍ବରୁ ଭାରତ ଦଶଟି ମ୍ୟାଚ୍ ଅପରାଜିତ ରହିଥିଲା । ଭାରତୀୟ ଟିମ୍‌ର ସାମଗ୍ରିକ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ବଳରେ ଲଗାତର ୧୦ଟି ଦିନକ ହାସଲ କରିବା ଶିକ୍ଷା ଦେଇଛି ଯେ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟକୃମି ଓ ଅଞ୍ଚଳକୁ ନେଇ ବିଭେଦତା ରହିଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏକ ମନ ଏକ ପ୍ରାଣରେ ସେମାନଙ୍କର କାମ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଜୟୀ କରାଇ ଥିଲା, ଯାହା ଏକତା ହିଁ ବଳ ପ୍ରଦାୟକ ପ୍ରମାଣିତ କରିଥାଏ । ସେହିପରି ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଟିମ୍‌ର ଦୃଢ଼ ମନୋବଳ ଓ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ମୂଳକ ପରାଜୟ ବରଣ କରିଥିବା ଟିମ୍‌କୁ କିପରି ବିଜୟୀ କରାଏ, ତାହା ଶିକ୍ଷା ଦେଇଛି । ମୋଟାମୋଟି ଭାରତ ପରାଜୟ ବରଣ କରିବା ଯେତିକି ସତ୍ୟ, ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଏହାର ଏକତାର ପ୍ରଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଛାପ ଛାଡ଼ିଯିବା ମଧ୍ୟ ସେତିକି ସତ୍ୟ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ ।



ରୋଟି କପଡ଼ା ଔର ମକାନ୍ ସୁଚରିତା ମହାଜି

‘ଦେହର ଭୋକ’ ‘ମନର ଭୋକ’ ‘ପେଟର ଭୋକ’ ‘ଭୋକ’ ବା ସମୁଦ୍ର ଲହଡ଼ି ପରି ମାଡ଼ି ଆସେ ଖାଇଯାଏ କୂଳ କିନାରା ଧୋଇନେଇ ଯାଏ ତା’ ଅଭାବ ପାଣିରେ ବାନ୍ଧିତ ଆଶା ମାନଙ୍କୁ ।

‘ଭୋକ’ ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ଜରି ଗୋଟାଉଥିବା ଝିଅର ପୁଲୁକା ଛାତିରେ ଆଜି ଦିଏ ଅସଂଖ୍ୟ କଲ୍ଲୁଟ୍ ରେହେରା

‘ଭୋକ’ ଆକାଶର ଜନହକୁ ରୋଟି କରି ଥୋଇଦିଏ ମା’ର ସାତସିଆଁ ପଶତ ତଳେ ମୁଖ ଗୁଳି ଶୋଇ ପଡ଼ିଥିବା ସୁଆର କର୍ମିଳ ହାତ ପାପୁଲିରେ,

ମାହାଳୀ, କଟକ ମୋ: ୮୯୧୭୫୭୧୨୦୨

‘ଭୋକ’ ଆଦୁରି ଆଶେ ଆକାଶ ଭରି ଯେତେକ ଅଞ୍ଜିତା ଯଶଶା ଓ ପାପ କାହାର ନା କାହାର ପିଠିରେ ବୋଧ କରି ଲଦି ଦିଏ, ଗଧ ପରି ଚାଲିବାକୁ ପଡ଼େ କାବନ ତମାମ ଘୋଷାରି ଘୋଷାରି ।

ମୁକୁଳି ବାକୁ ସବୁ ବାଟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ,

ଯେତେବେଳେ ଏ ‘ଭୋକ’ ଗ୍ରାସ କରେ କିଏ କ’ଣ ନୁହୁଁ କି ନ କୁହୁଁ ‘ଭୋକ’ କିନ୍ତୁ ନୁହେଁ ଦିଏ ‘ଭୋକ’ର ପରିସୀମା କେତେ !

ଭୋକର ଭୁଗୋଳ ପୃଷ୍ଠାରେ ରେ ଭୋକିଲାକ ନକ୍ସା ଦେଖି ମନକୁଟ୍ ସେଠି କେବଳ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ରୋଟି, କପଡ଼ା, ଔର ମକାନ୍ ।



ଓଡ଼ିଆ ଆଧୁନିକ ଚେତନା ଓ ବୈଷୟିକ ଧର୍ମାବଳମୀଙ୍କ ଭିତରେ ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ ଚୈତନ୍ୟଙ୍କ ଦିଗଦର୍ଶନ ପ୍ରତିଟି ଜୀବନ ପାଇଁ ଦିଗବାରେଣୀ ସଦୃଶ । ହଜାର ବର୍ଷ ପରିଚୟରେ ସମୃଦ୍ଧ କଟକ ସହରର ବାଲିଯାତ୍ରା ପଡ଼ିଆକୁ ଲାଗିଥିବା ମହାନଦୀ ରିଂ ରୋଡ଼ର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରହିଛି ଗଡ଼ଗଡ଼ିଆ ମହାଦେବ ମନ୍ଦିର । ଏହା ଗଡ଼ଗଡ଼ିଆ ଘାଟରେ ପରିଚିତ ଯେଉଁଥିରେ ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ ଚୈତନ୍ୟଙ୍କ ପବିତ୍ର ସ୍ମୃତି ରହିଛି । ବାଲିଯାତ୍ରା ସହରରେ ଗବେଷକ ଓ ଐତିହାସିକ ପତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ବାଲିଯାତ୍ରା ହେଉଛି ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଚୈତନ୍ୟ ଦେବଙ୍କ ପବିତ୍ର ପଦାର୍ପଣ ସ୍ମୃତି ମହୋତ୍ସବ । ସେହିପରି ଗଡ଼ଗଡ଼ିଆ ଘାଟର ନାମକରଣର ଲୋକକଥା ହେଉଛି ଯେ ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ଦର୍ଶନ ଶେଷ ପରେ ଶ୍ରୀ ଚୈତନ୍ୟ ନବଦ୍ୱୀପକୁ ଯେଉଁଠି ବେଳେ ସେ ସମୟର ସତୀତୋରା ନିକଟସ୍ଥ ମହାନଦୀ ପାଠରେ ପଦସ୍ତକ କରି ଚାଲୁଥିବା ବେଳେ ଲୋକମାନେ ହରିନାମ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ପୂର୍ବକ ସେହି ପବିତ୍ର ବାଲିତରଣରେ ନିଜେ ଗଡ଼ି ଯାଇଥିଲେ । ସେ ସମୟର ସହରର ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ମଙ୍ଗଳା ଓ ବିଭିନ୍ନ ମଠ ନେତାଙ୍କୁ ଲୋକାବଳୀ ନିକାଶ କରିଦେଇଥିଲେ । ଗଡ଼ଗଡ଼ିଆ ଘାଟରେ ଏବେ ବି ଶ୍ରୀ ଚୈତନ୍ୟଙ୍କ ପବିତ୍ର ପଦପଦ୍ମରେ ରହିଛି ଯହିଁରେ ୧୫୧୦ ମସିହା ଲିଖିତ ରହିଛି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଦର୍ଶନର ଚୈତନ୍ୟ ମଠରେ ମଧ୍ୟ ଚୈତନ୍ୟ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ପବିତ୍ର ପଦପଦ୍ମ ପୂଜିତ ହେଉଛି । ଚୈତନ୍ୟ ପଦପଦ୍ମ ଓଡ଼ିଶା ପୁସ୍ତକରେ ମହାପ୍ରଭୁ କାର୍ତ୍ତିକ ପୂର୍ଣ୍ଣିମାର ନିତ୍ୟ ରାସ ଉତ୍ସବ ଦିନ କଟକରେ ପଞ୍ଚମ୍ଭୁ ଥିଲେ । ତତ୍କାଳୀନ ମହାରାଜ ପ୍ରତାପରୁଦ୍ର ଦେବ ଏହି ସ୍ମୃତିକୁ ଉଦ୍‌ଦୀନୀତ କରି କାର୍ତ୍ତିକ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଦିନ ହିଁ ବାଲିଯାତ୍ରା ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ କରାଯାଏ ।



ଏବେ ସହର ବଜାରରେ, କଲେଜ ଓ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ମହିଳା ଏବଂ ଯୁବକମାନେ ବିଗାରେଟ୍ ପିଇଥିବା ଭଳି ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ମହିଳାମାନଙ୍କ ଧୂମପାନ ପ୍ରବଣତାରେ ଏକ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି ।

ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ ଚୈତନ୍ୟ ଓ ବାଲିଯାତ୍ରା

ଯଶସ୍ୱିନୀ ପଟ୍ଟନାୟକ

କରାଯାଇ ପାରୁଥିବା ପୁଷ୍ଟପୋଷକତା କରିବା ସହଜରେ ଐତିହାସିକ ତଥ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । କଟକରେ ଗଡ଼ଗଡ଼ିଆ ଘାଟ ଓ ଚୈତନ୍ୟ ମଠ ବ୍ୟତୀତ ସତୀତୋରା ନିକଟ ଚୈତନ୍ୟ ଘାଟ, ମାନସିଂପାଟଣାର ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ମଠ ଓ ବଡ଼େଇସାହିରେ ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ ଚୈତନ୍ୟଙ୍କ ସ୍ମୃତି ରହିଛି । କେବଳ ରାଜ୍ୟ ଭିତରେ ନୁହେଁ ସମଗ୍ର ଭାରତୀୟ ସ୍ତରରେ ବାଲିଯାତ୍ରା ନିଜର ବ୍ୟବସାୟିକ ବିପଣିକୁ ବହୁମୁଖୀ କରିପାରିଛି । ମେଦିନୀପୁର ଠାରୁ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ, ଚାଟା ନଗରଠାରୁ ରାୟପୁର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତଥା ଅନାମ୍ୟ ରାଜ୍ୟର ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ନିଜର ବକାରକୁ ଏଠାରେ ଖୋଲୁଛନ୍ତି । ସରକାର ରାଜସ୍ୱ ପାଉଛନ୍ତି, ଆଉ ଯାତ୍ରା ନିଜ ମନ ପସନ୍ଦର ବାହାର ହେଉଛି ଯେ ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ଦର୍ଶନ ଶେଷ ପରେ ଶ୍ରୀ ଚୈତନ୍ୟ ନବଦ୍ୱୀପକୁ ଯେଉଁଠି ବେଳେ ସେ ସମୟର ସତୀତୋରା ନିକଟସ୍ଥ ମହାନଦୀ ପାଠରେ ପଦସ୍ତକ କରି ଚାଲୁଥିବା ବେଳେ ଲୋକମାନେ ହରିନାମ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ପୂର୍ବକ ସେହି ପବିତ୍ର ବାଲିତରଣରେ ନିଜେ ଗଡ଼ି ଯାଇଥିଲେ । ସେ ସମୟର ସହରର ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ମଙ୍ଗଳା ଓ ବିଭିନ୍ନ ମଠ ନେତାଙ୍କୁ ଲୋକାବଳୀ ନିକାଶ କରିଦେଇଥିଲେ । ଗଡ଼ଗଡ଼ିଆ ଘାଟରେ ଏବେ ବି ଶ୍ରୀ ଚୈତନ୍ୟଙ୍କ ପବିତ୍ର ପଦପଦ୍ମରେ ରହିଛି ଯହିଁରେ ୧୫୧୦ ମସିହା ଲିଖିତ ରହିଛି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଦର୍ଶନର ଚୈତନ୍ୟ ମଠରେ ମଧ୍ୟ ଚୈତନ୍ୟ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ପବିତ୍ର ପଦପଦ୍ମ ପୂଜିତ ହେଉଛି । ଚୈତନ୍ୟ ପଦପଦ୍ମ ଓଡ଼ିଶା ପୁସ୍ତକରେ ମହାପ୍ରଭୁ କାର୍ତ୍ତିକ ପୂର୍ଣ୍ଣିମାର ନିତ୍ୟ ରାସ ଉତ୍ସବ ଦିନ କଟକରେ ପଞ୍ଚମ୍ଭୁ ଥିଲେ । ତତ୍କାଳୀନ ମହାରାଜ ପ୍ରତାପରୁଦ୍ର ଦେବ ଏହି ସ୍ମୃତିକୁ ଉଦ୍‌ଦୀନୀତ କରି କାର୍ତ୍ତିକ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଦିନ ହିଁ ବାଲିଯାତ୍ରା ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ କରାଯାଏ ।

ଦୂର ଦୂରାନ୍ତରୁ ଆସୁଥିବା ଯାତ୍ରୀମାନେ ଦିନ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ବେପାର ସଭା ପରେ ରାତ୍ରାତି ଅନ୍ତତଃ ଯାତ୍ରୀମାନେ ଭିତରେ ହଜାଇ ସଖାକୁ ଘରୁକୁ ଫେରି ପାରନ୍ତେ ବୋଲି ମତ ଦିଅନ୍ତି । ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ଜିଲ୍ଲାକୁ ମହିଳା ସୁଯା ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଦ୍ୱାରା ହାତ ତିଆରି କିନିଷ ବିକ୍ରିକର୍ତ୍ତା କରାଯାଏ ତଥା ସରକାରଙ୍କ ଯୋଜନାର ପ୍ରଚାର ଓ ପ୍ରସାର ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନର ଓଡ଼ିଶା ସଂସ୍ଥା ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବରେ ଏହାର ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥାଏ । ତଳିତ ବର୍ଷ ଗାନ୍ଧୀଶିଖ ବଜାରରେ ଏହାକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ପାଇଁ ରାଜ୍ୟର ଚିରିଶିରି କିଲ୍ଲା ସମେତ ଦେଶର ଛବିଶଟି ରାଜ୍ୟ ସୁଯା ସହାୟକ ଓ ଶିଖିଗୋଷ୍ଠୀ ଏଥର ବାଲିଯାତ୍ରାରେ ସେମାନଙ୍କ ସାମଗ୍ରୀ ବିକ୍ରି କରିବାଲାଗି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି । ତେବେ ଦୃଶ୍ୟସାଧିକ ମୌର୍ତ୍ତିକା କା କୁଆଁ ଏଥର ନିଜର ସାହାଯିକ ଖେଳ କୌଶଳ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ ନାହିଁ । ଗତ ବର୍ଷର ଅଭାବନୀୟ ଦୁର୍ଘଟଣା ପାଇଁ କମିଶନରେଟ୍ ପୋଲିସ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁମତି ଦେଇନଥିବାର ସୂଚନା ମିଳିଛି । ବାଲିଯାତ୍ରାର ଯତଣା ଅପତଣା ତ ବହୁତ । ମହିଳା ଓ ଯୁବକମାନେ ଦୂର୍ଘଟଣାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଗତ ବର୍ଷର ଅଭାବନୀୟ ଦୁର୍ଘଟଣା ପାଇଁ କମିଶନରେଟ୍ ପୋଲିସ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁମତି ଦେଇନଥିବାର ସୂଚନା ମିଳିଛି । ବାଲିଯାତ୍ରାର ଯତଣା ଅପତଣା ତ ବହୁତ । ମହିଳା ଓ ଯୁବକମାନେ ଦୂର୍ଘଟଣାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଗତ ବର୍ଷର ଅଭାବନୀୟ ଦୁର୍ଘଟଣା ପାଇଁ କମିଶନରେଟ୍ ପୋଲିସ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁମତି ଦେଇନଥିବାର ସୂଚନା ମିଳିଛି ।

ବାଲିଯାତ୍ରାର ଯତଣା ଅପତଣା ତ ବହୁତ । ମହିଳା ଓ ଯୁବକମାନେ ଦୂର୍ଘଟଣାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଗତ ବର୍ଷର ଅଭାବନୀୟ ଦୁର୍ଘଟଣା ପାଇଁ କମିଶନରେଟ୍ ପୋଲିସ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁମତି ଦେଇନଥିବାର ସୂଚନା ମିଳିଛି । ବାଲିଯାତ୍ରାର ଯତଣା ଅପତଣା ତ ବହୁତ । ମହିଳା ଓ ଯୁବକମାନେ ଦୂର୍ଘଟଣାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଗତ ବର୍ଷର ଅଭାବନୀୟ ଦୁର୍ଘଟଣା ପାଇଁ କମିଶନରେଟ୍ ପୋଲିସ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁମତି ଦେଇନଥିବାର ସୂଚନା ମିଳିଛି । ବାଲିଯାତ୍ରାର ଯତଣା ଅପତଣା ତ ବହୁତ । ମହିଳା ଓ ଯୁବକମାନେ ଦୂର୍ଘଟଣାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଗତ ବର୍ଷର ଅଭାବନୀୟ ଦୁର୍ଘଟଣା ପାଇଁ କମିଶନରେଟ୍ ପୋଲିସ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁମତି ଦେଇନଥିବାର ସୂଚନା ମିଳିଛି ।

ବାଲିଯାତ୍ରାର ଯତଣା ଅପତଣା ତ ବହୁତ । ମହିଳା ଓ ଯୁବକମାନେ ଦୂର୍ଘଟଣାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଗତ ବର୍ଷର ଅଭାବନୀୟ ଦୁର୍ଘଟଣା ପାଇଁ କମିଶନରେଟ୍ ପୋଲିସ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁମତି ଦେଇନଥିବାର ସୂଚନା ମିଳିଛି । ବାଲିଯାତ୍ରାର ଯତଣା ଅପତଣା ତ ବହୁତ । ମହିଳା ଓ ଯୁବକମାନେ ଦୂର୍ଘଟଣାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଗତ ବର୍ଷର ଅଭାବନୀୟ ଦୁର୍ଘଟଣା ପାଇଁ କମିଶନରେଟ୍ ପୋଲିସ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁମତି ଦେଇନଥିବାର ସୂଚନା ମିଳିଛି । ବାଲିଯାତ୍ରାର ଯତଣା ଅପତଣା ତ ବହୁତ । ମହିଳା ଓ ଯୁବକମାନେ ଦୂର୍ଘଟଣାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଗତ ବର୍ଷର ଅଭାବନୀୟ ଦୁର୍ଘଟଣା ପାଇଁ କମିଶନରେଟ୍ ପୋଲିସ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁମତି ଦେଇନଥିବାର ସୂଚନା ମିଳିଛି ।

ବାଲିଯାତ୍ରାର ଯତଣା ଅପତଣା ତ ବହୁତ । ମହିଳା ଓ ଯୁବକମାନେ ଦୂର୍ଘଟଣାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଗତ ବର୍ଷର ଅଭାବନୀୟ ଦୁର୍ଘଟଣା ପାଇଁ କମିଶନରେଟ୍ ପୋଲିସ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁମତି ଦେଇନଥିବାର ସୂଚନା ମିଳିଛି । ବାଲିଯାତ୍ରାର ଯତଣା ଅପତଣା ତ ବହୁତ । ମହିଳା ଓ ଯୁବକମାନେ ଦୂର୍ଘଟଣାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଗତ ବର୍ଷର ଅଭାବନୀୟ ଦୁର୍ଘଟଣା ପାଇଁ କମିଶନରେଟ୍ ପୋଲିସ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁମତି ଦେଇନଥିବାର ସୂଚନା ମିଳିଛି ।

ଧୂମପାନ: ମହିଳାମାନେ ପୁରୁଷଙ୍କଠାରୁ କମ୍ ନୁହଁନ୍ତି

ଗୋପାଳ ମହାପାତ୍ର

ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ଭାରତୀୟ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୨୫ ପ୍ରତିଶତ ହେଉଛି ୧୪ରୁ ୧୭ ବର୍ଷର ଶିଶୁମାନ । ୨୯ ପ୍ରତିଶତ ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ବୟସ ୧୮ରୁ ୨୧ ବର୍ଷ । ଏହି ଭଳି ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ମହିଳାମାନଙ୍କ ଧୂମପାନ ପ୍ରବଣତାରେ ଏକ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି ।

ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ଭାରତୀୟ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୨୫ ପ୍ରତିଶତ ହେଉଛି ୧୪ରୁ ୧୭ ବର୍ଷର ଶିଶୁମାନ । ୨୯ ପ୍ରତିଶତ ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ବୟସ ୧୮ରୁ ୨୧ ବର୍ଷ । ଏହି ଭଳି ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ମହିଳାମାନଙ୍କ ଧୂମପାନ ପ୍ରବଣତାରେ ଏକ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି ।

ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ଭାରତୀୟ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୨୫ ପ୍ରତିଶତ ହେଉଛି ୧୪ରୁ ୧୭ ବର୍ଷର ଶିଶୁମାନ । ୨୯ ପ୍ରତିଶତ ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ବୟସ ୧୮ରୁ ୨୧ ବର୍ଷ । ଏହି ଭଳି ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ମହିଳାମାନଙ୍କ ଧୂମପାନ ପ୍ରବଣତାରେ ଏକ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି ।

ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ଭାରତୀୟ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୨୫ ପ୍ରତିଶତ ହେଉଛି ୧୪ରୁ ୧୭ ବର୍ଷର ଶିଶୁମାନ । ୨୯ ପ୍ରତିଶତ ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ବୟସ ୧୮ରୁ ୨୧ ବର୍ଷ । ଏହି ଭଳି ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ମହିଳାମାନଙ୍କ ଧୂମପାନ ପ୍ରବଣତାରେ ଏକ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି ।

ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ଭାରତୀୟ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୨୫ ପ୍ରତିଶତ ହେଉଛି ୧୪ରୁ ୧୭ ବର୍ଷର ଶିଶୁମାନ । ୨୯ ପ୍ରତିଶତ ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ବୟସ ୧୮ରୁ ୨୧ ବର୍ଷ । ଏହି ଭଳି ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ମହିଳାମାନଙ୍କ ଧୂମପାନ ପ୍ରବଣତାରେ ଏକ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି ।

ବାସ୍ତବିକ କବିତା

ଧୂଆଁଶୁ ଶେଖର ଦ୍ୱିବେଦୀ
କବିତା ନୁହେଁ କପୋଳକଳନା
ଅବା ମନଗତା ଗୋଟେ ଗପ
ଗତାୟୁ ଜୀବନର ବିସ୍ମୃତି
ଏବଂ ଦୃଶ୍ୟଗତ ଘଟଣାର
ସତ୍ୟର ସୁଗମ ମାର୍ଗ କବିତା ।
ଯେବେ ମନରେ ଭରିଯାଏ



ବାସ୍ତବିକତାର ଅନୁଭୂତ
ଉତ୍ତରଣ ହେଉଯାଏ
ଏକ ନୂଆ କବିତା ।
କିଛି ଶବ୍ଦ ଅଧିକ ବଦଳ
ଏବଂ

ଅନାବଶ୍ୟକ ଉଚ୍ଛିଷ୍ଟକୁ ବାଦ ଦେଇ
ବାସ୍ତବିକତାରେ ଜନ୍ମିତ କବିତା ।
ବାସ୍ତବିକତା ଓ କବିତା
ଗୁଣ-ଧର୍ମ ବିଶ୍ୱାସରେ
ସମ୍ଭବତଃ ନିଜର ସନ୍ତାନ
ହୋଇଯାଏ ।
ଦି-୭୪, ସଲଟ୍ ଲେକ,
କଲକତା-୭୪
ମୋ: ୯୭୮୮୧୩୭୩୫୧୨

ସିଏ ମୋ ପ୍ରେମିକା

ସତ୍ୟଜିତ୍ ମହାପାତ୍ର
ହରିଶୀର ଆଖି ଯେବେ ଦେଲି ଦେଖି
ସେବେଠୁ ପାଉଛି ଭଲ
ଭାରି ଚୁଲୁଚୁଲି ପାଉନି ମୁଁ ଭୁଲି
କେବେ ସେ ଚୁଟିବ ମୂଳ
ମଲ୍ଲି ପରି ହସ ପରା ପରି ବେଶ
ଆଖି ଗଲା ମୋର ଲାଖି
ଅଦିନ ଫଗୁଣେ ଶୁଣାବର ବନେ
ସାଜିଗଲି ପ୍ରେମ ପକ୍ଷୀ
ଚାଲି ରାଜହଂସୀ ସ୍ୱର ମଧୁବଂଶୀ



କହେ ଯେବେ ଧାର କଥା
ହଜାର ଭିଡ଼ରେ ତାକୁ ଦେଖୁପାରେ
ପଡ଼େନି ମୋ ଆଖି ପତା
ରୂପ ତା ଲାବଣ୍ୟ କିଶିନିଏ ମନ
ଯାଇଛି ତାପାଶେ ହଳି
ପ୍ରିତି ବର୍ଷା ପାଇଁ ନାତେ ଆଜି କାହିଁ

ପ୍ରେମ ମୟୂରଚେ ସାଜି
ହୃଦୟ ଅନ୍ତରେ ସ୍ୱପ୍ନର ଗହ୍ୱରେ
ମୁହଁ ତାର ଭାସି ଉଠେ
ପ୍ରେମ କୁସୁମିତ ହସି ଉଠେ ପୁଟି
ଗୋଲାପା ରଙ୍ଗର ଉଠେ
ସୂର୍ଯ୍ୟ ଦିନା ପଦ୍ମ ପାରେ ନାହିଁ ରହି
ଜହ୍ନୁ ଦିନା ନୀଳକଣ୍ଠ
ଏପରି ଅସଦା ପ୍ରେମର ରଖିଗା
ସେ ଗଢ଼ିଛି କି ମୋ ପାଇଁ
ମାଣିକିଆ, ଖୋସାଲପୁର,
ଦଶରଥପୁର, ଯାଜପୁର
ମୋ: ୯୮୭୧୪୦୦୦୨୯

କନ୍ୟାରତ୍ନ ଅନନ୍ୟା

ଅମରନାଥ ବାରିକ୍
ପ୍ରବନ୍ଧ ପ୍ରକଳ୍ପ ମଧ୍ୟରେ ସହିଷ୍ଣୁ
ମରୁଭୂମି ପାଇଁ ବର୍ଷା ତୁହି
ସନ୍ଧ୍ୟା ଆକାଶର ସୁଗନ୍ଧ କର୍ପୂର
ପୂଜା ପାଇଁ କୋଡ଼ା ପୁଲ ତୁହି ।



କୋଠା ଗାଡ଼ି ଧନ କିବା ପ୍ରୟୋଜନ
ତୋ ଭଳି ଝିଅର ବାପ ହୋଇ !
ଫଂକ ପୁଷ୍ପରିଣା ପଦ୍ମ ତୁହି ।
ପୁରିଗଲା ଆଜି ଦ୍ୱିତୀୟ ବରଷ
ଆସିଥିଲୁ ଏ ଦିନରେ ତୁହି
ଏ ଅଭୁଳା ତିଥି ପାରିବିନି ଭୁଲି
ସବୁ ଖୁସି ପାଇ ଗଲି ତୁହି ।
ଗ୍ରାମ ଦେବତାଙ୍କ କୃପାଦୃଷ୍ଟି ଆଉ
ସମାଜ ହିତ ସାଧନ ପାଇଁ
ରଖୁଥାନ୍ତୁ ମାଆ ମଙ୍ଗଳରେ ତତେ
ଜନ୍ମ ଦିନେ ମୋ ଆଶିଷ ଏହି ।
ଆସିଲୁ ଅନନ୍ୟା ଶିଶୁ ହୋଇ ।
ଗ୍ରା/ପୋ-କର୍ଯ୍ୟା, ଥା-ମଙ୍ଗଳପୁର, କି-
ଯାଜପୁର, ପିନ- ୭୫୫୦୧୧
ମୋ: ୯୫୪୦୩୦୮୦୯୫

ତାତକର ସୁନସ୍କୃତ ଜଳ ବିନ୍ଦୁ
ଅମା ରାତ୍ରିର ଆଲୋକ ତୁହି
ଦୁଃଖ ଦରିଆର ପରମ ଆନନ୍ଦ
ଫଂକ ପୁଷ୍ପରିଣା ପଦ୍ମ ତୁହି ।
ଗାତକର ସୁନସ୍କୃତ ଜଳ ବିନ୍ଦୁ
ଅମା ରାତ୍ରିର ଆଲୋକ ତୁହି
ଦୁଃଖ ଦରିଆର ପରମ ଆନନ୍ଦ
ଫଂକ ପୁଷ୍ପରିଣା ପଦ୍ମ ତୁହି ।

ବିଶ୍ଵ *

ପେଙ୍ଗୁଇନର ମନଦୁଃଖ

ବିଶେଷତା ମତରେ ମନୁଷ୍ୟ ହେଉଛି ବିଶ୍ଵର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରାଣୀ। ତେବେ କେବଳ ଯେ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ନିଜ ମନର ଭାବ ପରିପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି ତା' ନୁହେଁ। ପ୍ରାଣୀମାନେ ମଧ୍ୟ



ନିମିଷକରେ ନିଜ ମତକୁ ବିନିମୟ କରିପାରୁଥିବା ପ୍ରକାଶ। ନିଜତରଳ କାପାଳରେ ଏକ ଚିତ୍ରିଆଖାନାରେ ଥିବା ୨୦ ବର୍ଷୀୟ ପେଙ୍ଗୁଇନଟି ନିଜ ମନରେ ଭାବକୁ ପରିପ୍ରକାଶ କରିଥିଲା। ସେଠାକାର ମାଲସିରା ଚିତ୍ରିଆଖାନାରେ ଥିବା ଏହି ବୟସ୍କ ପେଙ୍ଗୁଇନର ବାସସ୍ଥଳୀ ନିଜତରଳ କାର୍ଟୁନ ଚରିତ୍ର ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ଥିଲା। ହେଲେ ୧୨ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଲଗାଯାଇଥିବା ଏହି ଫଟୋଟି ଖରାପ ହୋଇଯିବା କାରଣରୁ ଚିତ୍ରିଆଖାନା କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ତାହା ବାହାର କରିଦେଇଥିଲେ। ତେବେ ଦିନର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ସେହି ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ସହ ଅତିବାହିତ କରୁଥିବା କାରଣରୁ ପେଙ୍ଗୁଇନଟିର ତା' ସହ ଆତ୍ମୀୟତା ହୋଇଯାଇଥିଲା। ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ବାହାର କରାଯିବା ପରଠାରୁ ପେଙ୍ଗୁଇନଟି ଖାଇବା-ପିଇବା ଏକରକମ ବନ୍ଦ କରିଦେଇଛି। ଗୋଟିଏ କୋଣରେ ହିଁ ବସିରହୁଛି। ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଆତ୍ମୀୟତାର ଏହା ଏକ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଉଦାହରଣ ଅଟେ।

ହୃଦରୋଗୀଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ 'ତାଇ ଚି'

ନୂଆ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ ତାଇ ଚି ହୃଦଘାତ ପୀଡ଼ିତଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଚୀନର ଏହି ପ୍ରାଚୀନ ମାର୍ଗଲ ଆର୍ଟ (ବ୍ୟାୟାମ କୌଶଳ) ପାରମ୍ପରିକ ଆରୋଗ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରର ବିକଳ ହୋଇପାରେ। ତେବେ ଏହି ଆରୋଗ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରର ସକ୍ରିୟ ଭାବେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ନକରିବା ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ହୃଦରୋଗୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଆଶଙ୍କା ୧୮ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ବୋଲି ଏକ ଡିପୋର୍ଟରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି। ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ହୃଦଘାତ ପୀଡ଼ିତ ୨୯ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଇ ଚି ଶ୍ରେଣୀରେ ଅଭ୍ୟାସର ମତା ନେଇଥିଲେ। ଧାରା ଗତିର ବ୍ୟାୟାମ ଜାରି ରଖିବାକୁ ତାଇ ଚି ଲୋକଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ବୋଲି ଗବେଷକମାନେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ। ଏହି ବ୍ୟାୟାମର ଏକମାତ୍ର ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ମାଂସପେଶୀରେ ସାମୟିକ ଭାବେ ଦରକ



ସେମାନେ ଅନୁଭବ କଲେ। ଏହି ମାର୍ଗଲ ଆର୍ଟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ହିତକାରୀ ବୋଲି ବ୍ରାଜିଲ ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି। ତାଇ ଚିକୁ ଖୁବ ଧୀର ଓ ସହଜ ଭାବେ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇପାରିବ। ତେଣୁ ହୃଦଘାତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଭଲ ବିକଳ ବୋଲି ଅଧ୍ୟୟନର ମୁଖ୍ୟ ଲେଖକ ଡା.ଏଲିନା ସାଲମୋଇରାଗୋ-ବୋର୍ଟର କହିଛନ୍ତି। ରୋଗୀଙ୍କ ଆତ୍ମବିଶ୍ଵାସ ବୃଦ୍ଧି

ପାଇବା ପରେ ବ୍ୟାୟାମର ବେଗ ଓ ସୋପାନର ତୀବ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରେ। ତାଇ ଚି ବ୍ୟାୟାମକୁ ତୀବ୍ରତାର ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଆଯାଇପାରେ ବୋଲି ଏଲିନା କହିଛନ୍ତି। ତେବେ ଏହା ହୃଦରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସାର ଅନ୍ୟ ପାରମ୍ପରିକ ଆରୋଗ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରର ସ୍ଵାଧିନ ନେଇନାହିଁ। ପାରମ୍ପରିକ ଆରୋଗ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ରୋଗୀଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଫିଟନେସରେ ସହାୟକ ହୋଇ ନଥିବା ଡିପୋର୍ଟରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ତାଇ ଚି ବ୍ୟାୟାମ କୌଶଳ ଉଭୟ ହୃଦ୍ ଓ ଶାରୀରିକ ଫିଟନେସ ପାଇଁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ। ଅନେକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଯଦି ଏହା ପ୍ରମାଣିତ ହୁଏ, ଆରୋଗ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ କଠିନ ବ୍ୟାୟାମ ସହିତ ତାଇ ଚିକୁ ସ୍ଵାଧିନ ଦେବା ସମ୍ଭବପର ହେବ।

ଖାଇବାର ସମୟ

- ପ୍ରତିଦିନ ଠିକ ସମୟରେ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ।
- ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଆନ୍ତୁ।
- ଭୋଜନ କରିବାର କିଛି ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ତା' କିମ୍ବା କଫି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- କାରଣ ଏହାଦ୍ଵାରା ଭୋଜନ ମରିଯାଇଥାଏ।
- ଗରମ ଭୋଜନ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ।
- ଭୋଜ ହେଲେ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ।
- ଯାହା ଖାଇବାକୁ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟକୁ ନବାଛି ଖାଆନ୍ତୁ।
- ହଜମ ହୋଇ ନଥିଲେ କିମ୍ବା କୁର ହୋଇଥିଲେ ହାଲକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ।
- ଖଟା ଲାଗୁଥିବା ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ସକାଳେ ହାଲକା ଖାଆନ୍ତୁ। ପେଟ ପୂର୍ବରୁ ପରି ଖାଆନ୍ତୁ।
- ଗୋଟେ ଥର ଖାଇବାର ଛଅରୁ ସାତଟାଟାପରେ ଖାଆନ୍ତୁ। ମଝିରେ ମଝିରେ ହାଲକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ।
- ଗ୍ୟାସ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ବିନି ତାଲି କିମ୍ବା ଚଣା ତାଲି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଖାଦ୍ୟକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ସିଝାଇ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଏହି ଦିନ ମାନଙ୍କରେ କିଶମ୍ବୁ ନାହିଁ ଜୋତା: ମାଡ଼ି ଆସିବ ଦାରିଦ୍ର୍ୟତା

ଅବ୍ୟବହୃତ କିମ୍ବା ପୁରୁଣା ଜୋତା ଏବଂ ଚପଲ ଫିଲିବା ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ ବାସ୍ତୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି। ବାସ୍ତୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଶୁଭ ଓ ଅଶୁଭ ଦିନ ଉପରେ ବିଷୟ ଭାବେ କୁହାଯାଇଛି। ଏହାକୁ ଅନୁସରଣ କଲେ ଜୀବନରେ ଆସୁଥିବା ବହୁ ବାଧାବିଘ୍ନ ଚଳି ଯାଇଥାଏ। ଏପରିକି ଜୀବନରେ ଦେଖାଦେଉଥିବା କଟିକତା ବି ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ସହଜ ହୋଇଯାଇଥାଏ ବୋଲି ବିଶ୍ଵାସ ରହିଛି। ଯେପରିକି ଘରୁ କୁଆଡେ ବାହାରକୁ ଗଲେ ଶୁଭ ସମୟ ଦେଖି ବାହାରିଥାନ୍ତି। ସେହିପରି କୌଣସି ଜିନିଷ କିଣିଲେ ବା ନୂଆ କରି ଘର ଆରମ୍ଭ କଲେ ଶୁଭଦିନ ଦେଖି କରିଥାନ୍ତି। ସେହିପରି ଜୋତା କିଣିବାକୁ ବି ବାସ୍ତୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଛି ଦିନ। ଏହି ଦିନ ବାଦ ଅନ୍ୟ ଦିନ ଜୋତା, ଚପଲ କିଣିଲେ ଜୀବନରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବା ସହ ଦାରିଦ୍ର୍ୟତା ମାଡ଼ି ଆସିଥାଏ ବୋଲି ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ରରେ କୁହାଯାଇଛି। ଜୋତା କିଣିବାର ଅଶୁଭ ଦିନ: ବାସ୍ତୁ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ମଙ୍ଗଳବାର, ଶନିବାର କିମ୍ବା ଚନ୍ଦ୍ରଗ୍ରହଣ ଓ ଅମାବାସ୍ୟାରେ ଜୋତା କିଶମ୍ବୁ ନାହିଁ। ଏହି ଦିନ ମାନଙ୍କରେ ଜୋତା କିଣିଲେ ଘରେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ଘରେ ସବୁବେଳେ ଅଭାବ ଓ ଅନଚନ ଲାଗି ରହିଥାଏ। କ୍ୟୋଟିଷ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ଶନି ଏବଂ ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି। ଏଥିପାଇଁ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ଶନିବାର ଦିନ ଜୋତା



କିଣିବାକୁ ବାରଣ କରିଥାନ୍ତି। ଏହି ଦିନ ଜୋତା କିଣିଲେ ଶନିଙ୍କ କୋପ ପଡ଼ିଥାଏ। ଶନି ଦେବ କ୍ରୋଧିତ ହେବା ସହ ଘରେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟତା ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ଜୋତା କିଣିବାର ଶୁଭ ଦିନ: ସେହିପରି ଜୋତା କିଣିବାର ଶୁଭଦିନ ରହିଛି। ଶୁକ୍ରବାର ଜୋତା କିଣିଲେ ଶୁଭଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ। ଅବ୍ୟବହୃତ କିମ୍ବା ପୁରୁଣା ଜୋତା ଏବଂ ଚପଲ ଫିଲିବା ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ ବାସ୍ତୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି। ଆପଣ ନିଜ ଜୋତା, ଚପଲ ଫିଲିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଶନିବାର ତାହାକୁ କୌଣସି ଶନି ମନ୍ଦିର ବାହାରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ପ୍ରତିକାର ଦ୍ଵାରା ଶନିଙ୍କ କୋପରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବେ।

ଏହି ଭିଟାମିନ ଅଭାବରୁ ହୋଇଥାଏ ଝିମଝିମ

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଝିମଝିମର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି। ହାତ କିମ୍ବା ପାଦରେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଅନୁଭବ ହୁଏ। ଜାଣନ୍ତି କି ଏପରି କାହିଁକି ହୁଏ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ ଭିଟାମିନ ଅଭାବରୁ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ। ଭିଟାମିନ ଅଭାବ ଥିଲେ ହାତ, ଗୋଟ କିମ୍ବା ଶରୀରର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅଂଶରେ ଝିମଝିମ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ କେଉଁ ଭିଟାମିନର ଅଭାବ ଶରୀରରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ, ଜାଣନ୍ତୁ...



ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ, ଯେତେବେଳେ ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ ୧୧୨ର ଅଭାବ ଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଅନେକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। ଏହି ଭିଟାମିନ ଅଭାବ କାରଣରୁ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ଅଳ୍ପ ଲାଗିବା, ଉଦାସୀନତା, ଗୋଟରେ ପାରେସେସିଆ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭଳି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ। ୧୧୨ର ଅଭାବ ପ୍ରାୟତଃ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମକ୍ଷାୟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଏହି କାରଣରୁ, ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରେ ଝିମଝିମ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ। ଅନେକ ଡିପୋର୍ଟରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, କେବଳ ଭିଟାମିନ ୧୧୨ର ଅଭାବରୁ ନୁହେଁ, ବରଂ ଅନ୍ୟ ଭିଟାମିନର ଅଭାବ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ହାତ ଏବଂ ପାଦରେ ଝିମଝିମ ହୋଇପାରେ। ଯଦି ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ତେବେ ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ।

ଘରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ମଟନ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଖାସି ମାଂସ, ପିଆଜ ବଟା, ଅବା ରସୁଣ ବଟା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ଗରମ ମସଲା, କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ସୋରିଷ ତେଲ ଓ ଲୁଣ ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରାଣୀ: ପ୍ରଥମେ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାକୁ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରି ଛେଚି ରଖନ୍ତୁ। ତା'ପରେ କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ତେଲ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପିଆଜ ଓ ଅବା ରସୁଣ ବଟା ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ପରେ ସେଥିରେ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ମସଲାକୁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ କଷନ୍ତୁ। ମସଲା କଷି ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ଛୋଟ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାକୁ ପକାଇ ପୁଣି କଷନ୍ତୁ। ମସଲା କଷି ହେବାପରେ ମଟନ୍‌କୁ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ମାଂସକୁ ଭଲ ଭାବେ କଷନ୍ତୁ। ମାଂସ କଷି ହେବା ପରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ପାଣି ଦେଇ ଘୋଡ଼ଣା ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ମାଂସ ବିଝିବା ପାଇଁ ୩୦ ରୁ ୪୫ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଘୋଡ଼ଣା ବାହାର କରି କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର ଓ ଗରମ ମସଲା ପକାଇ ଗ୍ୟାସକୁ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା 'କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ମଟନ୍'। ଏହାକୁ ଆପଣ ଭାତ ଓ ରୁଟି ସହ ଖାଇପାରିବେ।



ରୋମାନୁ ନୁହେଁ, ପୁରୁଷଙ୍କ ପସନ୍ଦ ହ୍ରୋମାନୁ

ମହିଳା ସାଥୀଙ୍କ ସହ ରୋମାଂଟିକ୍ ସମ୍ପର୍କ ତୁଳନାରେ ଯୁବା ପୁରୁଷଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହ୍ରୋମାନୁ (ଅନ୍ୟ ପୁରୁଷଙ୍କ ସହ ନିବିଡ଼ ବନ୍ଧୁତ୍ଵ) ଭାବନାକୁ ରୂପେ ଅଧିକ ସନ୍ତୋଷଜନକ, ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଏହା ଜାଣିବାକୁ ପାଇଛି। ଇଂଲଣ୍ଡର ଟ୍ଵି ଟେଣ୍ଡର ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ଗବେଷକମାନେ ୩୦ ଜଣ ସ୍ଵାତନ୍ତ୍ର ପୁରୁଷଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ। ଗଲିଫ୍ରେଣ୍ଡ୍‌ସ୍ ଚଳନାରେ ଘନିଷ୍ଠ ପୁରୁଷ ବନ୍ଧୁ ସେମାନଙ୍କୁ କମ୍ ପରଶିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା। ଫଳରେ ରୋମାନୁ ତୁଳନାରେ ହ୍ରୋମାନୁରେ ଦୃଢ଼ ଦୂର କରି ଭାବନାର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ପୁରୁଷଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଅଧିକ ସହଜ ହୋଇଥିଲା। ମେନ୍ ଆଣ୍ଡ ମାୟୁଲିନିଟିଜ୍ ପତ୍ରିକାରେ ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି। ହ୍ରୋମାନୁରେ ପୁରୁଷଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ବିକାଶର ପରିଚୟ ମିଳିପାରେ ବୋଲି ଏଥିରେ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦିଆଯାଇଛି। କିନ୍ତୁ ଏହି ପ୍ରଗତି ବିଷମଲିଙ୍ଗତର ସମ୍ପର୍କ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ଗବେଷକମାନେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି। ଉଦାହରଣସ୍ଵରୂପ, ମଳବୃତ୍ତ ହ୍ରୋମାନୁ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ପାରମ୍ପରିକ ଜୀବନଯାପନ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ କରିପାରେ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ସେମାନେ କହିଛନ୍ତି।



ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ସୁଇଟକର୍ଣ୍ଣ ସୁପ

ଶୀତ ଦିନରେ ସୁଇଟ କର୍ଣ୍ଣ ସୁପ ପିଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଆମେରିକାନ ସୁଇଟ କର୍ଣ୍ଣ, ଗାଜର, ଫ୍ରେଞ୍ଚ ବିନ୍ଦୁ, ପିଆଜ, ରସୁଣ, ତେଜପତ୍ର, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ବଟର, ଲୁଣ, ଧନିଆପତ୍ର, କର୍ଣ୍ଣପୌର । ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ଏକ ପ୍ୟାନ୍‌ରେ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ। ସେଥିରେ କଟା ହୋଇଥିବା, ଗାଜର, ଫ୍ରେଞ୍ଚ ବିନ୍ଦୁ, କଟା ପିଆଜ, କଟା ରସୁଣ, ତେଜପତ୍ର, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ପକାନ୍ତୁ। ତାହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଫୁଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଏହାକୁ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଭେଜିଟେବୁଲ୍ ସୁପ୍ । ଆଉ ଏକ ପାତ୍ରରେ କିଛି ବଟର ନିଅନ୍ତୁ। ତାହା ଗରମ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ କିଛି ରସୁଣ ପକାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ଯାଇଥିବା ଗାଜର ଓ ଫ୍ରେଞ୍ଚ ବିନ୍ଦୁ, ଗ୍ରୀନ ମଟର ପକାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଆମେରିକାନ ସୁଇଟ କର୍ଣ୍ଣ, ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, କିଛି ବଟା ହୋଇଥିବାକର୍ଣ୍ଣ ପକାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ହାଲକା ଭାଜନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଭେଜିଟେବୁଲ୍ ସୁପ୍‌କୁ ସେଥିରେ ପକାନ୍ତୁ। ଫୁଟିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ କଟା ଧନିଆପତ୍ର, ଅଳ୍ପ ଲୁଣ, କିଛି କର୍ଣ୍ଣପୌର ଘୋଳ ପକାନ୍ତୁ। ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ସୁଇଟ କର୍ଣ୍ଣ ସୁପ୍। ଶୀତ ଦିନରେ ସୁଇଟ କର୍ଣ୍ଣ ସୁପ୍ ପିଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ।



