





## କୁଲିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି କି ?

◆ ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ରାହ୍ୟପୌର୍ବସେନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।  
◆ ଯଦି କୌଣସି ନୂଆ ସ୍ଥାନ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ସହଜ ଉପାୟ ହେଉଛି ସେହି ସ୍ଥାନର ଲୋକାଳ ପେପର ପଢ଼ିବା ।  
◆ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରିଲାକ୍ ହେବା ପାଇଁ ହୋଟେଲ ରୁମ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଠିକ୍ ନୁହେଁ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଅନେକ କୁରୀଷ ଆଘାତକୁ ନିକଟରେ ଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ ଯଦି ଆପଣ ଏହି ଲଳିତ ଅଧର କୁଳ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ ଏହି ସହରର ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ

କୌଣସି ନୂଆ ସହରର ଦୂରତା ଦୂରତା ଦେଖିବାକୁ ଅନେକଙ୍କର ଆଗ୍ରହ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ କୌଣସି ନୂଆ ସହରକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଏଥିପାଇଁ ସଠିକ୍ ଯୋଜନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଲଳିତ ଚପପାଠରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କେଉଁ କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ କେମିତି ସମୟ କାଟିବେ ସେଥିନେଇ ପୂର୍ବରୁ ଘାନିଜ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ନୂଆ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଉଥିଲେ ସେ ସ୍ଥାନ କୁଲିବା ସହ ସେଠାକାର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କଥା ଜାଣିବା ସହ ସେଠି ଲୋକାଳ ପଢ଼ି ରହିଲେ ଦେଖା ଭଲ ଲାଗିବ । ତେବେ ଆପଣ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ନୂଆ ସହରରେ ନୂଆ ଜାଗାରେ ଆପଣ କିଭଳି ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କ ଭଳି ରହିବେ ।



ସତ ଅନୁଭବ ପାଇପାରିବେନି । ସବୁଠାରୁ ସହଜ କଥା ହେଉଛି ସେହି ସ୍ଥାନରେ କୌଣସି ଘର କମ୍ପା ପ୍ଲଟ ଭଡ଼ା ନେଇ ରହିବା ।  
◆ ଭଡ଼ାରେ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ଫକ୍ସସନାଳ କିଟେନ୍ ନିଜିବ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ ସ୍ଥାନୀୟ ଗ୍ରୋସରି ଷୋରରୁ ସଉଦା ଏବଂ ପରିବା କିଣି ରୋଷେଇ କରି ଖାଇପାରିବେ ।  
◆ ଏହାଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଲୋକାଳ ଲିଭିବାକୁ ଏନକମ୍ପ କରିପାରିବେ ।  
◆ ସ୍ଥାନୀୟ ଭାଷା

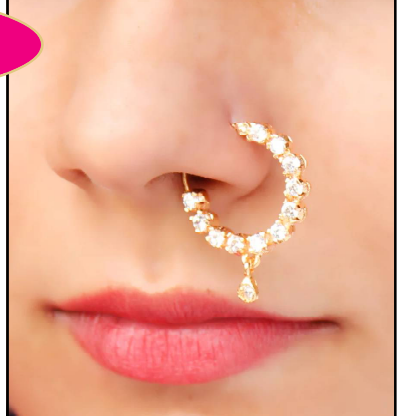


ଶିଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କ ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।  
◆ ସକାଳୁ ଉଠି ସେଠାକାର ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ମର୍ଷ୍ଟ ଖୁଳ କରୁଛନ୍ତି ସେଠାରେ ମର୍ଷ୍ଟ ଖୁଳ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସହ ନିକଟତର ପ୍ରଥମେ ମିଶନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଜାଣିପାରିବେ ସେହି ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକମାନଙ୍କର ବାସ୍ତବ ଜୀବନ କିଭଳି ।  
◆ ଲୋକାଳ ଭଲପାଉଥିବା ଗ୍ରୁପ୍ ସହ ମିଶି ଆପଣ କିଛି ଭଲପାଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।  
◆ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଛୋଟ ଛୋଟ ସହର ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ କୁଲିବାକୁ ଯାଉପାରିବେ ।

## ନାକ ଗହଣାର ଗାରିମା



ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରାରେ ବିବାହିତ ମହିଳାମାନେ ନାମରେ ଗହଣା ପିନ୍ଧିବାର ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି । ପୂର୍ବକାଳରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନାକ ଫୋଡ଼ାଇବା ଏକ ପ୍ରକାର ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଥିଲା । ଏବେ ଆଉ ତାହା ନାହିଁ । ତେବେ ନାକରେ ଗହଣା ପିନ୍ଧିବା ଆଜିକାଲି ଫ୍ୟାସନର ଅଂଶବିଶେଷ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଣୁ କେବଳ ମହିଳା ନୁହନ୍ତି, ଝିଅମାନେ ମଧ୍ୟ ନାକ ଫୋଡ଼ାଇ ଗହଣା ପିନ୍ଧିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ନାକ ଗହଣା ପ୍ରଚଳନ କେଉଁ ପୁରାତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଚଳିତ । ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଗ୍ରନ୍ଥ ସୁଶ୍ରୁତ ସଂହିତାରେ ନାକ ଫୋଡ଼ା ସମ୍ପର୍କରେ ତଥ୍ୟ ରହିଛି ।  
ନାକ ଫୋଡ଼ାଇବାର ଏହି ପରମ୍ପରା ପଛରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ କାରଣ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଆୟୁର୍ବେଦ କହେ ନାକପୁଡ଼ାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ଫୋଡ଼ାଇବା ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭସ୍ତ୍ରାବ ସମୟରେ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଲାଘବ ହୋଇଥାଏ । ମହିଳାମାନେ ବାମ ନାକ ଫୋଡ଼ାଇବା ଉଚିତ । କାରଣ ବାମ ନାକପୁଡ଼ାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରଜନନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସହ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଛି । ନାକଫୋଡ଼ାଇବା ଦ୍ୱାରା ପିଲାକଡ଼ୁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସହଜସାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଭାରତର ପୂର୍ବ ଭାଗରେ କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଅଧିବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ଯେ ପଢ଼ାକ ନିଷ୍ପାସ ସିଧାସଳଖ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ଶରୀରରେ ଏକ ବାକିଲେ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଘଟେ । ଏଣୁ ନାକରେ ଧାତୁ ତିଆରି ଗହଣା ପିନ୍ଧାଯାଏ ।

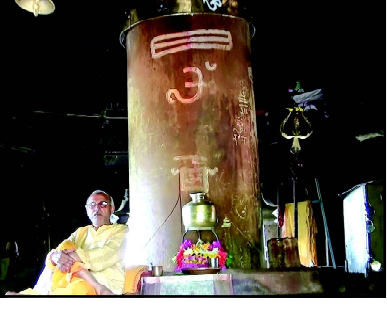


## ଆପଣ ତାଙ୍କ ପ୍ରତି କେୟାରିଙ୍ଗ୍ ମାତଙ୍ଗେଶ୍ୱର



ପ୍ରେମ ସବୁବେଳେ ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ । ସମ୍ପର୍କକୁ ସୁସ୍ୱଚ୍ଛ ଓ ମଜବୁତ କରିବା ଦାୟିତ୍ୱ ଆପଣଙ୍କର । ଆପଣ ଯେତେ ସତେଜ ରହିବେ ସମ୍ପର୍କର ତୋର ସେତେ ମଜବୁତ ରହିବ । ଆପଣଙ୍କ ସାଥୀକୁ ଖୁବ୍ ଭଲପାଉଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଉଛନ୍ତି ଏକଥା ସେ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ । ତେଣୁ ସାଥୀ କେମିତି ଅନୁଭବ କରିବେ ଯେ, ଆପଣ ତାଙ୍କୁ ସାରା ଜୀବନ ଭଲପାଉଛନ୍ତି ଏବଂ ସାରା ଜୀବନ ତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବେ । ସେ ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ । ଯଦିଓ ସତ ଭଲପାଉଛନ୍ତି ଜଣଙ୍କର ତ୍ୟାଗ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ, ତଥାପି ଆପଣଙ୍କ

ଭଲପାଉଛନ୍ତି ତଥାପି ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଏତିକି ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ, ସେ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ଲେଖା କବିତା ଦେଖିଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ହସିବେ ।  
◆ ତାଙ୍କୁ ରିଲାକ୍ କରିବାକୁ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଦିନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏକ ସ୍ୱେଡ଼ିଂ ପ୍ଲାନିଂ କରନ୍ତୁ । ଏବଂ ତାଙ୍କ ସହ ପୁରାଦିନ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେ ଅନୁଭବ କରିବେ ଯେ, ଆପଣ ତାଙ୍କୁ ବହୁତ ଭଲପାଆନ୍ତି ।  
◆ ଯଦି ଆପଣ ଭଲଭାବେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ, ସେ ଆପଣଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ଉତ୍ସୁକ ଏବଂ ଆପଣ ବାହାରେ ଥିବାବେଳେ ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ଫୋନ୍ କରି ବୁଝିଥିବାର ଆପଣ କେଉଁଠାରେ ଅଛନ୍ତି ତେବେ ସେହି ସମାନ ଉପାୟରେ ଆପଣ ତାଙ୍କ ସହ ମଧ୍ୟ ଚିତ୍ କରନ୍ତୁ । ଦରକାର । ସମୟକୁ ସମୟ ଆପଣ ତାଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ ଯେ, ଆପଣ କେଉଁଠି ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ଏଥିସହ ଆପଣ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ ପଚାରି ବୁଝନ୍ତୁ ।  
◆ ଯଦି ସେ ଆପଣଙ୍କ ନିଷ୍ପତ୍ତିର ସମାଲୋଚନାକରୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା ମଜାକ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ତାଙ୍କର ଉପଦେଶ ନିଅନ୍ତୁ । ସମୟ ସମୟରେ ସେ ଠିକ୍ କଥା କହିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ ଠିକ୍ ବାଟରେ ଗାଢ଼ କରିଦେଇପାରନ୍ତି ।



ବହୁତ ସହରରେ, ମହାନଦୀ ତଟରେ, ମାତଙ୍ଗେଶ୍ୱର ମନ୍ଦିର ଅବସ୍ଥିତ । ମନ୍ଦିରଟି ମହାଦେବଙ୍କୁ ଉତ୍ସର୍ଗିତ । ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଆଦ୍ୟ ଆସ୍ଥାନ ଆଠମଲ୍ଲିକର ଘାଟ ଜଙ୍ଗଲରେ ଥିଲା । ଏକଦା ଜଣେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ସେଠାରେ କିଛି କାଳ ଅବସ୍ଥାନ କରିଥିଲେ । ବହୁତବର୍ଷରେ ସ୍ୱାପନା ପାଇଁ ମହାଦେବ ତାଙ୍କୁ ସ୍ୱପ୍ନାଦେଶ ଦେଲେ । ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଏଥିରେ ଅକ୍ଷମତା ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ମହାଦେବ କହିଲେ, ଜଙ୍ଗଲ ପାର ହେଲେ ମହାନଦୀ ତୀରରେ ଜଣେ କୈବର୍ତ୍ତ ନାଉରିଆ ସହ ଭେଟ ହେବ । ସେ ସମସ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇଦେବ । ସ୍ୱପ୍ନାଦେଶ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ନୌକାରେ ନଦୀ ପାର କରାଇବା ସହ ନାଉରିଆ ଦେହାନ୍ତ ହେଲା । ତାହାପରେ ସେହି ଅଞ୍ଚଳରେ କିଛି ଭକ୍ତ-ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଆକାର ତତ୍କାଳ ପରି ହୋଇଥିବାରୁ ସେ ମାତଙ୍ଗେଶ୍ୱର ଭାବେ ପରିଚିତ ।

## ସେ କ'ଣ ଅଧିକ ତିମାଣ୍ଡିଙ୍ଗ ?

କିଛି ଲୋକ ଅଧିକ ତିମାଣ୍ଡିଙ୍ଗ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସତ କହିବାକୁ ଗଲେ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଅସୁବିଧିପାତ୍ର । ତାଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ରଖିଲେ ଆପଣ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସାକ୍ଷିଆତ୍ରିଷ୍ଟଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯିବେ । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ତରରେ ଏହା ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଅତି ଅବାସ୍ତବ ଆଶା ରଖିଥାନ୍ତି । ତେବେ କେମିତି ଜାଣିବେ ଯେ, ସେ ଅଧିକ ତିମାଣ୍ଡିଙ୍ଗ ।



ସେ କାହୁଁଥିବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ଉପାସନାଳ ସ୍ୱଳ୍ପମେଲ୍ କରିଥାନ୍ତି ।  
◆ ଆପଣଙ୍କର ଆପଣଙ୍କ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହ କିଛି ଶରୀର ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି ଏକଥା ସେ ସମୟେ କହୁଥିବେ ।  
◆ ସେ ଆପଣଙ୍କ ଆଚେନସନ ସବୁ ସମୟରେ ତିମାଣ୍ଡିଙ୍ଗ କରିବେ ଏବଂ ଯଦି ଆପଣ ତାଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଆଚେନସନ ନଦେବେ ତେବେ ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ବାରଣ୍ଡାର କରିବେ ଯେ, ଆପଣ ଆଦୌ ତାଙ୍କ ପାଇଁ କେୟାରିଙ୍ଗ୍ ନୁହନ୍ତି ।

ସେ କାହୁଁଥିବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ଉପାସନାଳ ସ୍ୱଳ୍ପମେଲ୍ କରିଥାନ୍ତି ।  
◆ ଆପଣଙ୍କର ଆପଣଙ୍କ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହ କିଛି ଶରୀର ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି ଏକଥା ସେ ସମୟେ କହୁଥିବେ ।  
◆ ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ନେହ ଏବଂ ଭଲପାଇବା ଦେଉଥିବେ କିନ୍ତୁ ଆପଣ ତାଙ୍କର ଏହିପରି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଏକଦମ ଅତିଷ୍ଟ ହୋଇଯାଉଥିବେ ଏବଂ ଏହା ଅନୁଭବ କରୁଥିବେ ।  
◆ ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ବାହାରକୁ ଯିବାପାଇଁ ଆଦୌ ଅନୁମତି ଦେଉନଥିବେ । ଆପଣଙ୍କ କୁଳାକୁଳି ଉପରେ ସେ ରେଷ୍ଟିକସନ ଲଗାଉଥିବେ ଏବଂ ଏକାକୀ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ଦେଉନଥିବେ । ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆଦୌ ସ୍ନେହ ଦେଉନଥିବେ ଏବଂ ଆପଣ ଯଦି ତାଙ୍କ କଥା ନଖୁଣୁଥିବେ ତେବେ









