

ଗରମାଗରମ ରୁଟି ସହ ଖାଆନ୍ତୁ ଦହି ମଟନ



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ମଟନ, ସୋରିଷ ତେଲ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ, ହେମ୍ପ, ପାନ ମଧୁରୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ, ଡାଲଚିନ ଗୁଣ୍ଡ, ଦହି, ଗୁଜରାଟି ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଗୋଟା ଲବଙ୍ଗ ପ୍ରଭୃତ ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ମଟନକୁ ଆଣି ତାକୁ ଧୋଇ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ। ପରେ କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ତେଲ ଗରମ ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଅଦା

ଖରାଦିନେ ଘରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଶାଗୁ ପଣା



ଖରାଦିନେ ପେଟ ଅଣ୍ଡା ରଖିବା ପାଇଁ ବେଳ ପଣା ଓ ଶାଗୁ ପଣା କରି ପିଇିଆନ୍ତୁ। ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ବକାରରୁ କିଣି ପାଇଥାନ୍ତି। କାଣିଛନ୍ତି, ଏହାକୁ ଆପଣ ଘରେ ତିଆରି କରି ପିଇିପାରିବେ। ଆସନ୍ତୁ କାଣିବା ଘରେ କିପରି ତିଆରି ଶାଗୁ ପଣା। ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଶାଗୁ, ମିଶିରି, ନଡ଼ିଆ କୋରା, ଛେନା, କଟା ଅଣ୍ଡର, ବେଦନା, କାଜୁ, ଆଳମଣ୍ଡ, ଦେରି, କଦଳି, ସେଓ, ଦହି, ଗୋଲମରି ଗୁଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଶାଗୁକୁ ୨ ରୁ ୩ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଭିଜାଇ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ଭଲ ଭାବରେ ଭିଜିଗଲା ପରେ ଶାଗୁକୁ ପାଣିରୁ ଛାଣି ଅନ୍ୟ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ। ପରେ ଦହିକୁ ଏକ ପାତ୍ରକୁ ଆଣି ଭଲ କରି ଗୋଳନ୍ତୁ। ପରେ ସେଥିରେ ଅଧ ମିଶିରି ପାଣି ପକାନ୍ତୁ। ପରେ ତାକୁ କିଛି ସମୟ ଗୋଳନ୍ତୁ। ଏହାପରେ

ଟାଇଲରୁ ଦାଗ ଛତାଏ ଏହି ଫଳର ଚୋପା: ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ କରନ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର

ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ତରଭୁଜ, ଲିଚି ଏବଂ ତରଭୁଜ ପରି ଫଳର ଚାହିଦା ବେଶ୍ ଅଧିକ। ଏହି ସବୁ ଫଳ ହାଇଡ୍ରୋଟିଭ୍ ରଖିଥାଏ। ହେଲେ ଆମେ ଫଳ ଖାଇ ତାର ଚୋପାକୁ ଫିଙ୍ଗିଦେଉ, ଜାଣନ୍ତି କି ଏହି ଚୋପା ଅନେକ ଘରୋଇ କାମରେ ଆସିପାରିବ। କିପରି ଘରୋଇ ବ୍ୟବହାର କରିବେ, ଜାଣନ୍ତୁ...



ହରମୋନ ଅସନ୍ତୁଳନ ହେଲେ ମହିଳାଙ୍କର ଦେଖାଦିଏ ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣ

ଦୟସ ସହ ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ ହରମୋନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ। ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିଭାଉଥିବା ହରମୋନ ଅସନ୍ତୁଳନ, ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର କାରଣ। ହେଲେ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ଏ ବାବଦରେ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। କେଉଁ ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ, ହରମୋନ ଅସନ୍ତୁଳନ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜାଣିବେ, ଜାଣନ୍ତୁ...

ମାସିକ ଅବଧିରେ ଅନିୟମିତତା - ଯଦି ମାସ ମାସ ଧରି ପିରିୟଡ୍ ଆଗୁଆ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହେଉଛି, ତେବେ ଏହା ହରମୋନାଲ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସଙ୍କେତ ହୋଇପାରେ। ପଲିସିଷ୍ଟିକ୍ ଓଭାରି ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ (ପିଓସି) କିମ୍ବା ଆଇର-ଏଚ୍ ଭଳି ସମସ୍ୟା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହିପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦେଇପାରେ। ତେଣୁ ଲଗାତାର ଭାବେ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖୁଥିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ। ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି କିମ୍ବା ହ୍ରାସ - ଦ୍ରୁତ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି କିମ୍ବା ହ୍ରାସ ହରମୋନାଲ ଅସନ୍ତୁଳନର ସଙ୍କେତ ହୋଇପାରେ। ହଠାତ୍ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲେ କିମ୍ବା ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲେ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ। ଚର୍ମ ସମସ୍ୟା - ହରମୋନ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଲକ୍ଷଣ ଚର୍ମରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ। ଏହି କାରଣରୁ ବ୍ରଷ, ଚେଲିଆ ଚର୍ମ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶୁଷ୍କତା ଭଳି ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ। କେଶ ଝଡ଼ିବା - କେଶ ଝଡ଼ିବା,



ପତଳା ହେବା କିମ୍ବା କେଶର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ। ହରମୋନାଲ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏହାର ଏକ କାରଣ ହୋଇପାରେ। ଏଥିପାଇଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଚାପରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ। ଯଦି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ନହୁଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।

ସୁନ୍ଦର ଦିଶିବାର ସାତ ସୂତ୍ର

ଭଲ ନିଦ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ନିଦ ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମୂଳ ସୂତ୍ର। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଶୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ସର୍ବଦା ଏକ ଭଲ ନିଦ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଦିନକୁ ୮-୯ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଫଳରେ ଆସ୍ତ ତଳେ ଦେଖା ଯାଉଥିବା ଡାକ୍ ଫର୍ମ୍ କରୁ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିସହ ଚାପରେ ତମକ ମଧ୍ୟ ଆସିଥାଏ। ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପରିମାଣରେ ପାଣି ଚର୍ମକୁ ଚମକାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହା ଆମ ଶରୀରକୁ ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସନ କରି ନୂଆ କୋଷ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ। ପାଣିରେ କିଛି ଉପକାରୀ ପ୍ରଦୃଶ୍ୟ ମଧ୍ୟ ମିଶ୍ରଣ କରି ପିଇିପାରିବେ। ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ପାଣିରେ ଡାଲଚିନି ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ। ଏହା କେବଳ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବନି, ବରଂ ଚାପରେ ମଧ୍ୟ ଚମକ ଆଣିବ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପାଣିରେ ସ୍ତବେରି ରସ ମିଶାଇ ପିଇିପାରିବେ। ଏହା ଚାପରେ ଦାଗ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ।



କାହିଁକି ସାମ୍ବ୍ୟ ପାଇଁ ହାତୀକାରକ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଅଟେ? ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଅଟା ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି। ଖୋଲା ଅଟା କିଣିବା ଏବଂ ବିଲୁପ୍ତ ଧାରେ ଧାରେ ହ୍ରାସ ପାଉଛି। ହେଲେ ଅଧିକ ବାମନେ ମିଳୁଥିବା ଏହି ପ୍ୟାକେଟ୍ ଅଟା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ ହୋଇପାରେ। ଏହାର କାରଣ କଣ ଏବଂ ବିକଳ ଭାବେ କେଉଁ ଅଟା ବ୍ୟବହାର କରିବେ, ଜାଣନ୍ତୁ... ବକାରରେ ମିଳୁଥିବା ଅଟା ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥାଏ, ମାତ୍ର ଏଥିରୁ ସମସ୍ତ ପକ୍ଷୋକ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଅଟାକୁ ସତେକ ଦେଖାଯିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ପେଣ୍ଟାଯିବା କାରଣରୁ ଏଥିରୁ ପାଇବର ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। ଏହି କାରଣରୁ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଅଟାରୁ ତିଆରି ରୁଟି ହଳଦି ହେବାରେ ବିଳମ୍ବ ହୋଇଥାଏ। ଅନେକ ସମୟରେ ଅଟାକୁ ଅଧିକ ଧଳା କରିବା ପାଇଁ ଖରାପ ଚାଉଳକୁ ଏଥିରେ ମିଶା ଯାଇଥାଏ। ଅଟାକୁ ମଧ୍ୟ ଦୀର୍ଘଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସତେକ ରଖିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ମିଶ୍ରଣ ଯାଇଥାଏ। ତେଣୁ ବହୁ ଦିନ ଧରି ପ୍ୟାକେଟ୍ରେ ଥିବା ଅଟା ଖାଇବା ଫଳରେ ମେଦବହୁଳତା, ମଧୁମେହ ଏବଂ ହଳମରେ ସମସ୍ୟା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଥାଏ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହି ପ୍ୟାକେଟ୍ ଅଟା ଆଦୌ ଭଲ ନୁହେଁ।

ଚେହେରାରେ ଚମକ ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ମନ ମଧ୍ୟ ଉଲ୍ଲାସିତ ରହିଥାଏ। ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ଶରୀରରୁ ଝାଳ ଏବଂ ଚର୍ମରୁ ମରଳା ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ, ଯାହା ଚାପରେ ଚମକ ଆଣିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଚମକ ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ। ଚେହେରାରେ ଚମକ ଆଣିଥିବା ମୁଖ୍ୟ ଯୋଗଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି - ଚକ୍ରାସନ, ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ଶାଶିସନ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମ। ଏହି ଆସନା ଶରୀରରେ ଅମୃତାନ ଏବଂ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ବଜାୟଥାଏ, ଯାହା ଚେହେରାରେ ଚମକ ଆଣିଥାଏ। ଏହି ଯୋଗଗୁଡ଼ିକ ଚେହେରାର କୁଞ୍ଚନକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ। ଏହା ଚର୍ମରୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି। ଏହା ଚର୍ମ ଅଂଶ ଦୂର କରିଥାଏ ଏବଂ ମନ ମଧ୍ୟ ଉଲ୍ଲାସିତ ରହିଥାଏ। ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ଶରୀରରୁ ଝାଳ ଏବଂ ଚର୍ମରୁ ମରଳା ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ, ଯାହା ଚାପରେ ଚମକ ଆଣିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଚମକ ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ। ଚେହେରାରେ ଚମକ ଆଣିଥିବା ମୁଖ୍ୟ ଯୋଗଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି - ଚକ୍ରାସନ, ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ଶାଶିସନ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମ। ଏହି ଆସନା ଶରୀରରେ ଅମୃତାନ ଏବଂ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ବଜାୟଥାଏ, ଯାହା ଚେହେରାରେ ଚମକ ଆଣିଥାଏ। ଏହି ଯୋଗଗୁଡ଼ିକ ଚେହେରାର କୁଞ୍ଚନକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ। ଏହା ଚର୍ମରୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି। ଏହା ଚର୍ମ ଅଂଶ ଦୂର କରିଥାଏ ଏବଂ ମନ ମଧ୍ୟ ଉଲ୍ଲାସିତ ରହିଥାଏ।

ମଧୁମେହ ଦୂର୍ବଳତା ଦୂର କରେ ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ

ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟରେ ଆଉ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଥାଏ ଦୂର୍ବଳତା। କାରଣ ଜଣେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଅଧିକ ଭୋକିଲା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ ଖାଇବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଦୂର୍ବଳତା ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଦୂର ହୁଏ ନାହିଁ। ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି, ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ବୃଦ୍ଧି। ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ବୃଦ୍ଧି କାରଣରୁ ଶରୀରର ଶକ୍ତି ହ୍ରାସପାଏ। ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ଶରୀରର ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍। କେଉଁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ଦୂର୍ବଳତା ହ୍ରାସପାଏ, ଜାଣନ୍ତୁ...

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ, ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ଏବଂ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା ପାଇଁ ଜଣେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ କମ୍ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମରେ ଭରପୂର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍। ଏହା ମାଂସପେଣୀ ଏବଂ ହାଡ଼କୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ। ପ୍ରୋଟିନ୍ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ। ଚିକେନ୍, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ ପରି ପ୍ରୋଟିନ୍ ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ସର୍ବଦା ଧ୍ୟାନ ଦେବେ, ପ୍ରୋଟିନ୍ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଖାଦ୍ୟ ବାଛିବା ବେଳେ ଯେପରି ଅଧିକ ଚର୍ବି ନଥୁଏ ଖାଦ୍ୟ ବାଛନ୍ତୁ। ତେଣୁ ସର୍ବଦା ସାମିତ ପରିମାଣରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ସର୍ବଦା ପାଇଁ କ୍ୟାଲସିୟମରେ ଭରପୂର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ। ଏଥିପାଇଁ କମ୍ ଚର୍ବି ଶ୍ୟାନ୍, ପନିର ଏବଂ କଦଳୀ ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହା ଶରୀରକୁ ଉତ୍ତମ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମ ଯୋଗାଇବ। ସୋୟାବିନରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଟୋଫୁ ଖାଇପାରିବେ। ବାଦାମ ଏବଂ ପନିପରିବ- ଜଣେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଖାଦ୍ୟରେ ବାଦାମ ଏବଂ ଅଳ୍ପରୁ ଅଳ୍ପ ଖାଇବା ଉଚିତ୍। ଏହା ଶରୀରକୁ ଭିତାମିନ, କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଚର୍ବି ଯୋଗାଇଥାଏ। ବ୍ରୋକୋଲି, କାଲେ,



ପାଳକ ଏବଂ କୋବି ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ମଧୁମେହରେ ଉପକାରୀ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ।

ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ



ପଦ୍ମାଳୟା ସାମଲ

ଓଡ଼ି ଭିତରୁ ବାହାରି ଗୋଟେ କପ୍ କର୍ପି ପାଇଁ ବରାଦ ଦେଇ ଝରକା ଖୋଲି ଦିଏ ପଡ଼ିଲେ ତାହାର ଆରତୀ ମହାପାତ୍ର । ମାତ୍ର ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ବେଳକୁ ସେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କିର କାତର ବାହାଣୀ ଶୁଖୁଳା ପୁଅ ଦିଶି ଯାଉଥିଲା । ଆଜି ବି ସେ ବହୁ ତେଷା କରି ବଞ୍ଚେଇ ଦେଲେ ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ । ଭୁଆଚାର ନାହିଁନାଟ ବେକରେ ଗୁଡ଼େଇ ହୋଇ ରହିଥିଲା । ଯା ହେଉ ପିଲାଟା ବି ବଞ୍ଚିଗଲା । ଏମିତି ସଂଗୀତ, ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ବଞ୍ଚେଇ ଦେଲେ ନିଜକୁ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ମିଳେ । ହାତରେ କର୍ପି କପ୍ ଧରି ଅନ୍ୟମନସ୍କ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ ଆରତୀ ।

ପିଲାଦିନର କଥା ମନେପଡ଼ିଗଲା ତାଙ୍କର । ଆରତୀଙ୍କୁ ଯେତେବେଳେ ଦଶ ବର୍ଷ ବୟସ ବୋଲି ତା'ର ଗର୍ଭବତୀ ହେଲେ । ସେ ବୟସରେ ଦୁନିଆ ଯାକର ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ଚାଲିଲା ବୋଲନ୍ତୁ । ବୋଉ ଠାରୁ ସଠିକ ଭାବେ ନ ପାଇଲେ କେତେମାକୁ ପଚାରି ରୁହେ । ବେଳେବେଳେ କେତେମା ଚିତି ଉଠି ରୁହେ, 'ତୁ ଏତିକି କେବଳ ଜାଣିଥା ଆଉ କେତେ ଦିନ ଗଲେ ତୋର କୁନିଭାଇଟିଏ ହେବ ?' କୁନିଭାଇ କଥା ଶୁଣି ଆରତୀ ଖୁବ ଖୁସି ହୋଇଯାଏ । ବୋଉ ପାଖକୁ ବୋଧେ ଯାଇ କେତେ ଗେଲୁ ହୁଏ ଆଉ ବୋଉକୁ ପଚାରି ରୁହେ କେବେ କୁନିଭାଇ ଆସିବ, କୁନିଭାଇ ଆସିଲେ ସେ ବୋଉ ପାଖରେ ଗୋଡ଼ହାତ ନଦି ଶୋଇ ପାରିବ କି ନାହିଁ । ବୋଉ କୁହେ, 'ବିହେଁ ଯାକ ମୋ ପାଖରେ ଶୋଇବ, ଗପ ଶୁଣିବ । ତା ପରେ ଯାଇ ସେ ଚିନ୍ତାମୁକ୍ତ ହୁଏ ।

ମିଶି ଚାଲିଥିଲା ବାପା ଥିଲେ କେତେମାଙ୍କ ଏକମାତ୍ର ସନ୍ତାନ । ଆଗକୁ ପଛକୁ ଆଉ କେହି ନାହାନ୍ତି । ଏ ବଂଶକୁ ରକ୍ଷା କରିବ କିଏ ? କେତେମାଙ୍କ ପୁତ୍ର ମନରେ ସବୁବେଳେ ସେଇ ଚିନ୍ତା । ତେଣୁ ଏ ବଂଶକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବାକୁ ତାର ନୀତିଟିଏ ନିହାତି ଦରକାର । କେତେମା ଯେତେବେଳେ ଜାଣିଲା ବୋଉ ଗର୍ଭବତୀ ବୋଲି ତାର ମନ ଖୁବ୍ ଖୁସି । ସେଥିପାଇଁ ଏବେ ଯାଉଛି ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଉଙ୍କ ଆଡ଼େ । ବୋଉର ଖାଇବା ପିଇବା ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖେ । ମାତ୍ର କଣ ହେଉଥାଏ କେଜାଣି ବୋଉର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ ଖରାପ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଏତେବେଳେ ପେଟ, ସେଥିରେ ଘରର ଏତେ କାମ । ବୋଉ ଦିନକୁ ଦିନ ଦୂର୍ବଳିଆ ଦିଶୁଥାଏ ।

ଆରତୀ ବୋଉର ଏ ଅବସ୍ଥା ଦେଖି ବେଳେବେଳେ ଖୁବ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇପଡ଼େ । ବୋଉ ତାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କହେ ଏ ଘରକାମ ସବୁ ମୁଁ ନକଲେ ଆଉ କିଏ କରିବ । ମୁଁ ପରା ଏ ଘରର ବୋହୂ । କେତେମା କୁହୁ ଯାଉଛନ୍ତି, ସିଏ କଣ ଆଉ ଘରକାମ କରିପାରିବେ ? ଆରତୀ କୁହୁଯାଏ । ଏବେ କୁଆଡ଼େ ବୋଉର ନଥ ମାଏ ଚାଲିଲାଣି । କୋଉ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତାର ପିଲା ପିଲାଙ୍କୁ ହେବ । କେତେମା ଏବେ ଖୁବ ବ୍ୟସ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । ବାପାଙ୍କୁ ଏବେ ତାରିବ କରି କହୁଛନ୍ତି କୁଳକୁ ଦେଖିଲେ ତୁ ଏବେ ଘରେ ରହିବୁ । କେତେବେଳେ କୋଉକଥା । କେତେମା ଆଉ ବାପା ମିଶି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲେ ମତେ ନେଇ ମାମୁଘରେ ଛାଡ଼ିଦେବେ । ଆରତୀର ଆଜି ବି ମନେ ଅଛି ସେଦିନ ଥାଏ ରବିବାର । ବାପା ତାଙ୍କୁ ମତେସାଇକେଲରେ ନେଇ ମାମୁଘର ଅଭିମୁଖେ ଚାଲିଲେ । ମାମୁ ଘରକୁ ଯିବାକୁ ହେଲେ ପାଟ ମଝିବେଇ ଯିବାକୁ ପଡ଼େ । ଗାଡ଼ି ଚାଲୁଥାଏ ତାହାକି ମଝିବେ ଥିବା ସବୁ ରାସ୍ତା ଉପରେ । ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ । କିଛି ସମୟ ପରେ ବାପା ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଆମେ ଯୋଉ ଜାଗାକୁ ବାହାରକୁ ପୁଣି ଆସି ସେଇ ଜାଗାରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଉଛୁ । ତିନି ଚାରି ଥର ପାଟ ମଝିବେ ଯୁକ୍ତିବା ପରେ ଦୈବାତ୍ୱ ଜଣେ ଦେଖା ହେଲେ । ତାଙ୍କୁ ବାପା ଏ ଅଭୂତିଆ କଥା କହିବାକୁ ସେ କହିଲେ, 'ବାବୁ ! ତୁମକୁ ଏଠି ଗୋଟେ ପ୍ରେତାତ୍ମା କୁଆଁ ଚାଲୁଅଛି । କେତେ ଅକଣା ଲୋକକୁ ଏମିତି ମାରି ଦେଲାଣି । ଭଲ ହେଲା ମୁଁ ପହଞ୍ଚିଗଲି । ନଚେତ୍ ସେ ଆଜି ତୁମ ଦୁଇଜଣଙ୍କ ଜୀବନ ନେଇଯାଉଥାନ୍ତା । ମୋ ପଛେ ପଛେ ଆସନ୍ତୁ ମୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଅଧିକ ରାସ୍ତା ଦେଖେଇଦେବି । ଆମେ ତାଙ୍କ ପଛେ ପଛେ ଗଲୁ ପାଟ ସରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ତା ପରେ ସେ ଆମକୁ ଠିକଣା ରାସ୍ତା ଦେଖେଇଦେଇ ତାଙ୍କ ବାଟରେ ଚାଲିଗଲେ । ମାମୁଘରେ ପହଞ୍ଚିଲା ବେଳକୁ ଅପରାହ୍ଣ ଚାରିଟା । ସେତେବେଳକୁ ମାମୁ ଘରେ ଆମକୁ କରି କେହି ଖାଇନାଥାନ୍ତି । ବାପା ସେଦିନ ମତେ ମାମୁଘରେ ଛାଡି ଘରକୁ ଫେରି ଆସିଲେ । ମାମୁଘରେ ବୋଉ କଥା ଆରତୀର ଦେଖି ଦେଖି ମନେପଡ଼େ । ଖାଇବାବେଳେ ଶୋଇବାବେଳେ ଅଧିକ ମନେପଡ଼େ । ମାମୁ, ମାଉଁ, ଅଳା, ଆଉ କୁହେଇ ଶୁଖେଇ କିଛି ଦିନ ପାଖରେ ରଖିଲେ । ଘରୁ ବାହାରି ଆସିବା ଦିନ ବୋଉର ସେ କରୁଣ ମୁହଁଟା ଆରତୀର ଆଖି ଆଗରେ ନାଚିଉଠେ । ଆରତୀକୁ ଲାଗୁଥିଲା ତାକୁ ପାଖକୁ ଛାଡିବାକୁ ବୋଉର ଜମା ରକ୍ଷା ନଥିଲା । ଦିନେ ଉଦ୍‌ଭବିଆ ଖରାବେଲେ ବାପା ଆସି ମାମୁଘରେ ପହଞ୍ଚିଲେ । ବାଟଘରେ ଦିନ ରୁପି ରୁପି କଣ କହିଲେ କେଜାଣି ଆଉ ବଡ଼ ପାଟିରେ କାନ୍ଦିବାକୁ ଲାଗିଲା । ମୁଁ ଆଉର କାନ୍ଦ ଶୁଣି ବାପାଙ୍କୁ ଜାଣି ପିଲି । ଦେଖୁଲି ସମସ୍ତେ ମୁଣ୍ଡରେ



ହାତ ଦେଇ ବସିଥାଆନ୍ତି । ବାପାଙ୍କୁ ଡିମା ଡିମା ଆଖି କରି ଚାହିଁବାକୁ ସେ ମତେ କହିଲେ, 'କୁହୁକୁ ଚାହୁଁ ଚାହୁଁ ଚାହୁଁ ଚାହୁଁ ଚାହୁଁ ହେଉଛି ।' ତାହେଲେ ତ ଭଲ କଥା । ହେଲେ ଭଲ କଥା ଶୁଣି ଆଉ ଏତେ କାହୁଁ କାହୁଁ ? ମୋର ବୋଉ କଥା ବହୁତ ମନେ ପଡ଼ୁଛି । ମୁଁ ଆଜି ତୁମ ସହିତ ଘରକୁ ଯିବି । ମୋ କଥା ଶୁଣି ବାପା ମନ ଦୁଃଖ କରିଦେଲେ । ମାଉଁ ମତେ କୋଳକୁ ନେଇ କହିଲେ, 'ମାମୁନି ! କୁନିଭାଇ ଆଉ ତିକେ ବଡ଼ ହେଇଯାଉ ଆମେ ସମସ୍ତେ ମିଶି ତୁମ ଘରକୁ ଯିବୁ ।' ତାଙ୍କ କଥା ଶୁଣି ମୁଁ ଆହୁରି ରହିବାକୁ ଚାହିଁଲି । ବାପା ମତେ କାଖେଇ ବହୁତ ସାମା ତକୋଲେଟ ଦେଇ କୁଲେଇ ଦେଲେ । ବାପା ଫେରିବାବେଳକୁ ମାମୁ ମତେ ଗାଁ ଭିତରକୁ ନେଇଗଲେ ।

ବାପା ମତେ କାନ୍ଦି କହିଲେ, 'ତୋ ବୋଉ କୁନିଭାଇକୁ ଜନ୍ମଦେଇ ଆକାଶର ତାରା ହେଇଯାଇଛି ।' ଆଉ କେବେ ସେ ଆମ ପାଖକୁ ଫେରିବନି । ତୋ ପାଇଁ ଆଉ ଗୋଟେ ତୁଆ ବୋଉ ଆଣିଛି । ସେ ଘରକୁ ଯା ଦେଖୁ ତୋ କୁନିଭାଇର ପାଖେ ପାଖେ ସେ ଅଛି । 'ସେ ମୋ ବୋଉ ଦୁହେଁ 'କହି ତାଙ୍କ କାଖରୁ ଦେଇ ପଡ଼ିଲି ସେଦିନ । ତାଙ୍କୁ ବୋଉ ବୋଲି ମାନିନେବାକୁ ମୁଁ ଆସିବି ପ୍ରସ୍ତୁତ ନଥିଲି । ଏପରିକି ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କୁ 'ବୋଉ' ବୋଲି ଡାକି ନଥିଲି । ଧୀରେ ଧୀରେ ବଡ଼ ହେବା ପରେ ବାପାଙ୍କର ଉଦାସ ଭାବକୁ ଦେଖି ସବୁ କୁହୁଗଲି ।

+କୁବନେଶ୍ୱର
ମୋ - ୭୦୦୮୩୪୮୭୨

ଅଦେଶୀ ସ୍ତ୍ରୀ



ପ୍ରଶାନ୍ତି ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ମିଶ୍ର

ବାଲକୋନିରେ ଅଧାଭଙ୍ଗା ତେରାଉ ଉପରେ ତନ୍ତକାନ୍ତ ବାବୁ ଚିତ୍ରାରେ ବସିଥିଲେ । ପଦ୍ମାଳୟା ପୁଅର ଦୁନିଆ ତାଙ୍କୁ ଲାଗୁଥିଲା ଯେମିତି ନିଶ୍ଚଳ ନିଶ୍ଚଳ । ଥିବା ଗଜ ପରି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱନୟନ ରେ ଆକାଶକୁ ଚାହିଁ ରହିଥିଲେ । ତାରି ଝିଅ ତନ୍ତକାନ୍ତ ବାବୁକୁ ଆଲିଙ୍ଗନ କରି କହିଲେ, 'ବାପା, ନିଜକୁ ଏକା କାହିଁକି ଭାବୁଛୁ । ତୁମେ ଆମ ସହିତ ରହିବ । ତୁମର ପୁତୁରା ନିଜକୁ ଏକଟିଆ ନ ପାରି କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସେ ଆଖିକୁ ଅନୁଭବ କଲେ । ତନ୍ତକାନ୍ତ ବାବୁ ସେହି ଦିନକୁ ମନେ ପକାଇଲେ ଯେତେବେଳେ ତତୁର୍ଥ କନ୍ୟା ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ତାଙ୍କ ପଦ୍ମା କହିଥିଲେ, 'ମୁଁ ଦୁଃଖୀ । ମୁଁ ତୁମକୁ ଉନ୍ନତାଧିକାରୀ ଦେଇପାରିଲି ନାହିଁ । ଏହାପରେ ତନ୍ତକାନ୍ତ ବାବୁ ତାଙ୍କ ପଦ୍ମାଙ୍କୁ କହିଥିଲେ, ମୁଁ ତାରି ଝିଅକୁ ସମ୍ମାନ କରିବି ସେମାନେ କେବେ ବି ଆମକୁ ପୁଅର ଅଭାବ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଦେବେନି ।'

ବାପାଙ୍କୁ ସାଙ୍ଗରେ ନେବା ପାଇଁ ଝିଅମାନେ ତରବରିଆ ଭାବେ ଘରର ସମସ୍ତ ଜିନିଷ ନିଜ ଭିତରେ ବନ୍ଧନ କରିଥିଲେ । ତନ୍ତକାନ୍ତ ବାବୁ ଆଖି ଆଗରେ ଘର ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ଭାଙ୍ଗି ଯାଉଥିବା ଦେଖୁଥିଲେ । ଭଙ୍ଗାର ଶେଷ କିଛି ପୈଠ କରିବା ପରେ ସେ ପ୍ରଥମେ ସାନ ଝିଅପାଖକୁ ଆସିଲେ ପହଞ୍ଚିଲେ । ସେଠାରେ ଏକ ମାଧ୍ୟ ରହିବା ପରେ ଦିନେ ଝିଅ ଆସି କହିଲା, 'ବାପା, ଶୁଖୁର ଏକ ଚିଠି ଲେଖିଛନ୍ତି । ସେ ଲେଖିଛନ୍ତି ଯଦି ତୁମେ ଆମ ସହିତ ରହିବ ସେ ଆମକୁ ତାଙ୍କ ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ଉତ୍ତେଜ କରେନେ । ପରଦିନ ସକାଳେ ତନ୍ତକାନ୍ତ ବାବୁ ଟ୍ରାନ୍ସ୍ ଯୋଗେ ଚୂଡ଼ାମ ଝିଅ ଘରକୁ ଯାଇଥିଲେ । ଝିଅ 'ମୋ ବାପା' କହି ତାଙ୍କୁ ଆଲିଙ୍ଗନ କରିଥିଲା । ଝିଅର ଶାଶୁ ଘରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ କହିଲେ, 'ଆପଣଙ୍କ ଏଠାରେ କେତେ ଦିନ ରହିବେ ?' 'କାହିଁ ତୁମେ ତୁମକୁ ଉତ୍ତେଜ କରୁଥିଲେ, 'ମୁଁ ଗୋପାଳର କରି କରି ଅଧିକାରଣ, କିନ୍ତୁ ଅଭାବ ପୁରଣ ହେଉନି । ମଣିଷ କେତେ ଖଟିବ, ସବୁବେଳେ ଅଧିଅ । ତନ୍ତକାନ୍ତ ବାବୁ ଭାବିଲେ, 'ଯଦି ମୋ ପୁଅ ସଫଳତାପାଳ, ତା'ହେଲେ ବି ମୁଁ ସମାନ କଥା କହିଥାନ୍ତା କି ?' ଏସବୁ ଶୁଣି ଶୁଣି ଏକ ମାଧ୍ୟ ଧରି ସେଠାରେ ନିଜକୁ ସମାଜି ରହିଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗାଳିସୁଲଳ ଦେଖି ତାଙ୍କୁ ଅସହ୍ୟ ବୋଧହେଲା ଏବଂ ସେ ଦୂରୀଭବ ଝିଅ ପାଖକୁ ଯିବାକୁ ବାହାରିଲେ ।



ଜଣାଇଲାନି । ଅପାକୁ କହି ଫୋନ୍ ଟିକେ କରିବା ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ କି ? ଆମେ ଅଛୁ କି ନାହିଁ ତାହା ଜାଣିବା ପରେ ଆସିଥାନ୍ତା । ଆମେ ଆସବାକାଳି ବାରିଲି' ଯାଉଛୁ । କାହିଁ କହିଲେ, ଆସିଗଲଣି ଯେତେବେଳେ 'ତୁମେ ବି ଆମ ସହିତ ଆସ । ମୁଁ ତିକେବୁ କରି ଦେଉଛି, ଟଙ୍କା ଦିଅ ୨୦ ହଜାର । ତାଙ୍କ କଥା ତନ୍ତକାନ୍ତ ବାବୁଙ୍କ ହୃଦୟକୁ ଛୁଇଁଲା । କହିଲେ ନାହିଁ ମ କୋଉଁ ପୁଅ ମୁଁ ଯାଇ କଣ କରିବି... ତୁମେ ମାନେ ମାଧ୍ୟ ଦୁଲି ଆସିବ । ଝିଅକୁ ଭେଟି ଚା' ପିଲ ତତୁର୍ଥ ଝିଅ ଘରକୁ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ ବୋଲି କହି ଚାଲିଆସିଲେ । ବାଟରେ ତନ୍ତକାନ୍ତ ବାବୁ ପଦ୍ମା କୁ ମନେ ପନେ ପୁରଣ କରି ଭାବିଲେ ଏସବୁ ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ବୋଲି ବୋଧହୁଏ ତୁମେ ଆମରେ ଚାଲିଗଲ ରୁକୁଣା , 'ତୁରକୁ ଏକ ସ୍ତ୍ରୀ ଭବିତ ହେଉଥିଲା ଜିନିଷୀ କେହି ଏ ପତେଲି ହାଏ.....

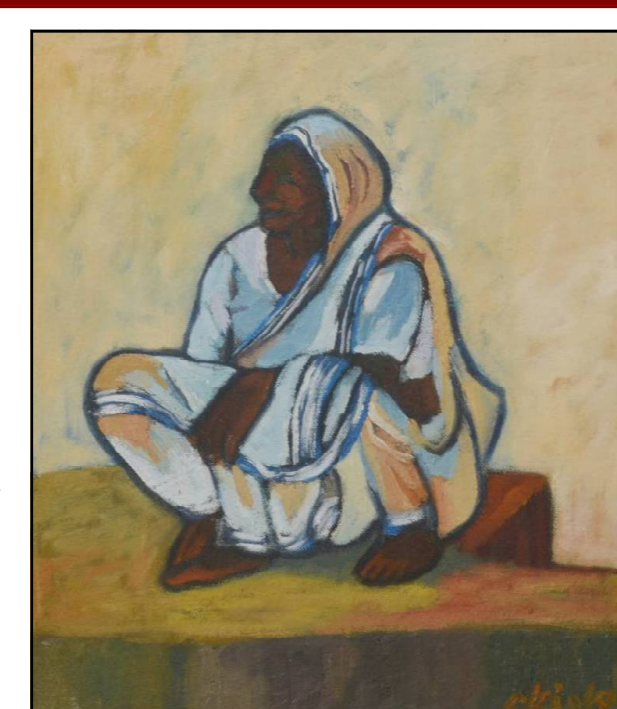
+ନୟାଗଡ଼
ମୋ - ୯୪୩୭୭୫୨୯୫୭

ବାପା ସର୍ଗରେ ବୋଉ ଦୃଢ଼ତ୍ୱରେ



ସୁନୟା ମହାନ୍ତି

ସର୍ଗିଆଁ କୁହା ଆଖିକୁ ନିବ ଆସୁନଥିଲା । କେମିତି ବି ଆସନ୍ତା ଯେ । ଯୋର ହରିଆ ସଜେ ସାଙ୍ଗ ହୋଇ ଆସିଯାଉଁ ଏତେବୁ ଏକତ୍ର ହେଲେ କୁହେଁ, ସେଇ ହରିଆର ଆଜି ବସନ୍ତ । ଗାଁଟି ତାଙ୍କର ସମସ୍ତ ଓ ଦିଲିକାର ମିଳନ ସୁନା ତୁଆପଦା ବୋଲି କୁଳ ଅଧ୍ୟାନରେ ଥିଲା । ପିଲାଦିନେ ମାଛ ମାରିବାଠୁ ତନ୍ତା କୁଳେ ଥିବା ଶାଉଁଳର ମୂଳେ ଏକାଠି କେତେ ଭୋଜି ଭାତ କରି ଖାଇଛନ୍ତି ସେ କୁହେଁ । ଦୂରକୁ ସର୍ଗିଆଁ ଦେଖୁଥିଲା ହରିଆ । ଘର ଝିଅ ବୋହୂ ସବୁ ବସ ଖଟି ତୁଆ ଲୁଗା ପିନ୍ଧି ତଳକୁ ହୁଅଁ ଯୋଡି ଯୋଡି ଚାଲୁଥିଲେ ଆଉ ପୁଅ ମାନେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହ ପଛେ ପଛେ ତଳକୁ ଗୋଡ଼ ଗଣ ଗଣି ପାଦ ପକାଇଥିଲେ । ଗାଁଟା ସାରା ରୁପୁରୁ ଚାପୁରୁ ହେଉଛନ୍ତି । ଏଥର ହରିଆ କୁହା ଘର ଭାଗ ହେବ । ଭାଗ ହେଲେ କେତେ ନହେଲେ କେତେ ଲୋକଙ୍କର କଣ ଯାଏ କେଜାଣି ! ସବୁରି ଘର କଥାରେ ନାକ ପୁରେଇବା ଏ ମଣିଷର ଧର୍ମ ହୋଇଗଲାଣି । ସହଜେ ଗାଁର ହରିଆ ସହରର ବଡ଼ବାବୁ ଓକିଲ ହରିହରର ଗାଁଠାରୁ ସହର ଯାଏଁ ଭାରି ନାଆଁ । ଅବସର ପରେ ଗାଁର ପ୍ରତିପଦିନର କେମିତି ଏକାଠି ରହି ସଖିଷିରେ ଦିନ କାଟିବେ ଚିନ୍ତାରେ ଥିଲା ହରିଆକୁହା । ସର୍ଗିଆଁକୁହା ଛାଡି ଫାଟି ଯାଇଥିଲା । ଲୋକଙ୍କର ଯେତେ ଭଲ କଲେ ମଧ୍ୟ ବେଶ କୁଅପରେ ପଡ଼ିଲାବେଳେ ତେଜା ପକେଇବା ତାଙ୍କ ଧର୍ମ ।



ସର୍ଗିଆଁକୁହା ବୋଉକୁ ଛାଡି ଆମେ କେହି ଦଖେ ରହିପାରିବୁ ନାହିଁ ତେଣୁ ବୋଉ ପାଇଁ ଆମେ ଏକାଠି ଥିଲୁ, ଅଛୁ ଆଉ ଆଗକୁ ମଧ୍ୟ ରହିବୁ । ଝିଅମାନେ ବର୍ଷ ଚିନିମାସ ଲେଖାଏଁ ଆସି ଆମ ଘରେ ରହିବେ । ସର୍ଗିଆଁକୁହା ବାରିପୁଅ ବାରିବୋହୂ, ବାରିଝିଅଙ୍କୁ ସାଧୁ ସାଧୁ କହିଲେ ବେଳେ ସର୍ଗିଆଁକୁହା ପଣିଆସି କହୁଥିଲେ ଆରେ ହରିଆ ତୋ ଆତ୍ମା ଶାନ୍ତି ପାଇବା ସହ ଗତି ମୁକ୍ତି ପାଇଯାଉଥିବବେ । କଣ କରିବ କିଏ ଯଦି ପାଞ୍ଚ ଆଙ୍ଗୁଠି ଏକାଠି ହୋଇ ବା ଧରିପାରେ, ଧାନ କାଟି ପାରେ, ଧାନ ଚୁଣା ବଜା ଓ କଟା ମଧ୍ୟ କରିପାରେ । ଦେଇ ଦେଲ ସାଙ୍ଗତୁଣା ତୁମ ହାତକୁ କଣ ଦିବା ଖାଇ ଏ ପେଟର ଭୋକକୁ ତ୍ରାହି ପାଏ । ହରିଆ ଯିବାଠୁ ଏ ପେଟରେ ବାମା ଗଣେ ପଡ଼ିନଥିଲା କହି ତଜା ପକେଇ ଦଣିଲେ ମଉସା ତ ସମସ୍ତେ ଧାଇଁ ଧଡ଼ପଡ଼ ହେଲେ ମଉସା ଖାଇବେ । ଗାଁଲୋକେ ଭଠି ଯିଏ ଯାହା ବାଟ ଦେଖୁଥିଲେ । ବୋଉଙ୍କ କାନ୍ଦ ମଧ୍ୟ ଠପ ହୋଇଯାଉଥିଲା କାରଣ ପିଲା ଆଠ ସାଙ୍ଗକୁ ବୋହୂ କୋଉଁ ଆଠ ମିଶି ସମସ୍ତଙ୍କ ମନ କଥା କୁହୁ ଘରର ପୁରବା ବୋଉକୁ ହିଁ ତଳେଇବାକୁ ହେବ ନା ଏ ସଂସାର । ଆମର ମନରେ ସର୍ଗିଆଁ ଖାଇଚାଲିଥିଲେ ବୋଉର ହାତ ବଡ଼ା ଖାସ୍ୟ ପରଷା ।

+ସାକ୍ଷୀଗୋପାଳ, ପୁରୀ
ମୋ - ୯୦୪୦୯୭୭୩୨୭

