

ମଟନ ଭାଲମା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ଖାଦ୍ୟ ମାଂଶ୍-୪୦୦ଗ୍ରାମ, ବିଦ୍ରୋ ବୁଲ୍ଡିଂ ତାଳି-
ଗକ୍ଷପ, ରିପାରେ ଟେଲେ- ୪ ଗମାଚ, ଅଦା, ରମ୍ପଣ, ପିଆଳ ଓ
ଚାମାଗେ ପେଞ୍ଚ-୪ ଗମାଚ, ଲଙ୍କାଶ୍ରୁଷ୍ଟ-୨ ଗମାଚ, ହଳଦାଶ୍ରୁଷ୍ଟ-ଦେଇ
ଗମାଚ, ପିଆଳ -୨ ଟି

ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଶାନ୍ତୀ 1: ମାଁ ସିଲାକାର କରେଇ ବସାନ୍ତୁ । କରେଇରେ ୪ ଚାମତ
କେବେ ପକାଇବେ । ତେଣୁ ଗରମ ହୋଇଗଲେ ପିଆଙ୍କୁ କାଟି ପକାଇବେ
ଯିଆଳ ହାଲକା ବାଦାମା ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ବଦା ମସଲା
ପକାଇବେ । ଏଥିରେ ଗୋଟେ ଚାମତ ହଳଦୀଗୁଡ଼ୁ, ଲୁଣ ଗୋଟେ
ଚାମତ ପକାଇ ମସଲା କଷାଇବେ । ମାଁ ସିଲ ଭାବରେ କରି ହେବା
ପରେ ମାଁ ସିରିବା ପାଇଁ ପାଇଁ ଆଶ୍ରଯିକ୍ତୀୟ ଲୁଣ ପକାଇ ଘୋଡ଼େ
ଦେବେ । ୪ ଶିନିର୍ଦ୍ଦିପରେ ମାଁ ସିରିଯେଇ ଥିବ । ଏବେ ଜାଣିଣୀ
ଖୋଲି ଦେଖୁବେ ମାଁ ସି ସିରି କି ନାହିଁ । ଯଦି ସିରି ନଥୁବ ତେବେ
ମାଁ ଏକୁ ଆର କିମ୍ବି ମନ୍ୟ ଘୋଡ଼େ ଦେବେ । ମାଁ ସିରି ଗାଲା ପରେ
ଏଥିରେ ପୂର୍ବ ସିରେରେ ଗର୍ଭଧୂବା ବୁଢ଼ ତାଳି, ଗରମ ମସଲା ଗୋଟେ
ଛୋଟ ଚାମତ ପକାଇବେ । ଏବେ ଏହାନ୍ତୁ ଘୋଡ଼େଇ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍
ପାଇଁ ଛାଇ ଦେବେ । ଏବେ ପ୍ରସୁତ ହୋଇଗଲା ମନ୍ତର ତାଳମା । ଏହାକୁ
କୁଳୁ ସି ଖାଇ ଏହାର ମନ୍ତର ଉଠାଇପାରିବେ ।



..... ପରଦା ଖବର

ମେନ୍ଦୁର ଅପେକ୍ଷାରେ ‘ଡ୍ରାଇଫ୍’

‘ଆଜପ୍ର’ ସିନେମାର ସୁତିଂ
ସରିବା ପରେ ପୋଷ
ପ୍ରତକଳାନ କାମ ବି ଶେଷ
ହୋଇଛି । କେବଳ ସେବୁର
ଅପେକ୍ଷାରେ ରହିଛି
। ଏଥରେ ପୁଣି ଏକ ପୁରୁଣା
ଯୋଡ଼ି ବଡ଼ ପରଦାକୁ
ଆସୁଛି । ଆଜପ୍ର’ ସିନେମାର
ସୁତିଂ ସରିବା ପରେ ପୋଷ
ପ୍ରତକଳାନ କାମ ବି ଶେଷ
ହୋଇଛି । କେବଳ ସେବୁର
ଅପେକ୍ଷାରେ ରହିଛି
। ଏଥରେ ପୁଣି ଏକ ପୁରୁଣା
ଯୋଡ଼ି ବଡ଼ ପରଦାକୁ
ଆସୁଛି । ଏହି ଯୋଡ଼ି
ହେଲେ ଜୟଜିତ-ବନ୍ଧୁ
ଶ୍ରୀ ଯଦଶ୍ରୀନୀୟ ଯେଉଁ
ସିନେମାରେ ଦିତ୍ୟାୟ ଥର
ଲାଗି ଏହି ଯୋଡ଼ି ବଡ଼
ପରଦାକୁ ଆସୁଛନ୍ତି, ତାହା
ହେଲା ‘ଆଜପ୍ର’ । ଜଣାଶୁଣା
ପ୍ରଯୋଜନ ବିଜୟ କାହୋଇ
ଏହି ସିନେମାର ପ୍ରଯୋଜନା



କରିଛନ୍ତି, ଯିଏକି ଆଗରୁ ‘ରକତ ଚିହ୍ନିଷି ନିଜର କିଏ’, ‘ନାରୀ ନୁହେଁ ତୁ ନାରାୟଣୀ’, ‘ଶୋପାଏ ସିନ୍ଧୁର ଦି’ ଶୋପା

ଲୁହୁ', ମାତୃଶକ୍ତି,
‘କଥା ଦେଇଥିଲି
ମା’କୁ’, ‘ଧ୍ୟାଜ ସ୍ନେ
ଭଗବାନ’, ‘ଦିଆନା’,
‘ଦୋଷି’, କୁରନ ଭଳି
ସିନେମା ନୀମାଶ
କରିଛନ୍ତି । ଓଳିଉଡ଼ର
ଜ ଶ । ଶୁଣ ।
କୋରି ଓଶୁଅପାର-
ତିରେକୁର ସୁଧାକର
ବସନ୍ତ ଏହି
ପାରିବାରିକ ସିନେମାର
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ୍ତି ମଳଯ
ମିଶ୍ର ଏହାର
ସ ଜ 1 ତ କ । ର ।
ସୁଚନାଯୋଗ୍ୟ, ପୂର୍ବରୁ
ବିଜୟ କାନ୍ଦେଇଙ୍କ
ପ୍ରୟୋକ୍ତି ‘କୁଳନ’ରେ
ବର୍ଷା ପ୍ରଥମ ଥର ଲାଗି
ଜୟନ୍ତିତଙ୍କ ବିପକ୍ଷରେ
ନାଯିକା ବନିଥିଲେ ।
ମୃତ୍ୟୁଝଙ୍ଗ ସାହୁ (ବାପି)
ଏହାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା
ଦେଇଥିଲେ ।

ମଣ୍ଡା ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା ଦେବ କୋଲପ୍ରିଙ୍କ ବୋଟଳ

ଆଜି ପ୍ରୟୋଗ ଆପଣ ଅନ୍ଧାରାନୀୟ ପିଲାକାର ଅନ୍ଦକ ସମସ୍ୟା ସମସ୍ୟରେ ଶୁଣିଥିବେ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ କ'ଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି କୋଲାଟିକ୍ କିମ୍ବା କାର ଏକ ଫାଳବା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । କ'ଣ ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି ଏହା ସାହାଯ୍ୟରେ ଆପଣ ତେଣୁ ମ୍ୟାଲେରିଆ ରକ୍ତ ମଶାନାନଙ୍କାରୁ ଖୁବ୍ ସୁଧ ସହଜରେ ଦର୍ଶିପାରିବେ । ଏଥାରେ ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ କୋଲାଟିକ୍ ବେଳାଳି କିମ୍ବା ତାରେ ମଶା ଘରଭାବରେ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ସେ ବିଷୟରେ କିମ୍ବା କ୍ରୀଡ଼ା ଯାଉଛି । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଘରେ ଖାଲି କୋଲାଟିକ୍ ବୋଲନ ଅଛି ତେବେ ଏହାକୁ ପୋଥାରିବାର ଭୁଲ ନକରି ଏହାକୁ ମଶା ଘରଭାବରେ ପାଇଁ ଆପଣ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏଥୁରେ ଆପଣ 'ମଶାନାମ ହ୍ରାୟ' ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ । ବକାରରେ ମଶାକ ଦାରୁ ରଖି କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମଶା ଉପଦର ଯେଉଁ କଣ୍ଠେ, ଶାରାରେ ଲଗାଇବା ପାଇଁ



ଓଡ଼ିଆମ୍ବଶ, ଆଲାନ୍ଧାର, ମୋର୍ଚ୍ଛ
ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଲେଖକୁନିଜ ଡିଗ୍ରାଇଜ୍
କିଷିଥିଥିବା । କିନ୍ତୁ ଏହି ଦେଖା ଅପରାଧ
ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ଆପଣ ଆମ
କାମିଳିଲୁହୁ ପ୍ରତିକୁ ବାବହାର କରିବା
ଭୁଲିଯିବେ । ବେଳେ ଆମେ ଏଠାରେ
ଆପଣେ କହି କରୁଣ୍ଣ ଶୁଣ କମ ସମୟରେ
ଏବଂ କହି ଶକ୍ତିରେ ଆପଣ ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ
କରିପାରିବେ । ଏହାକୁ ଆପଣ ଘରେ

ବ୍ୟକ୍ତ ହେଉଥିବା ମନ୍ଦିରରୁ ମଧ୍ୟ
ସୁତ୍ର କରିପାରିବେ । ଏହି ପ୍ରାଚୀ
ପୂର୍ବା ଖାସ କଥା ହେଉଛି ବୋଲେ
ତରେ ଏହି ଏକ ଲିଙ୍ଗ ପ୍ରାଚୀଯ
ମଣି ମନ୍ଦିର ଆରକ୍ଷି କରିଥିଲା । ମଣି
ଯେ ଆପେ ଏହି ବୋଲି ଉଚିତକୁ
ଲିଖିଥିବେ, ଯାହାରା ଭରତକୁ
ଅନ୍ତରୁମା ମଣି ମଧ୍ୟ ପ୍ରମଳ ବାହାରକୁ
ଛାଇ ପାଇବେ ନାହିଁ ।

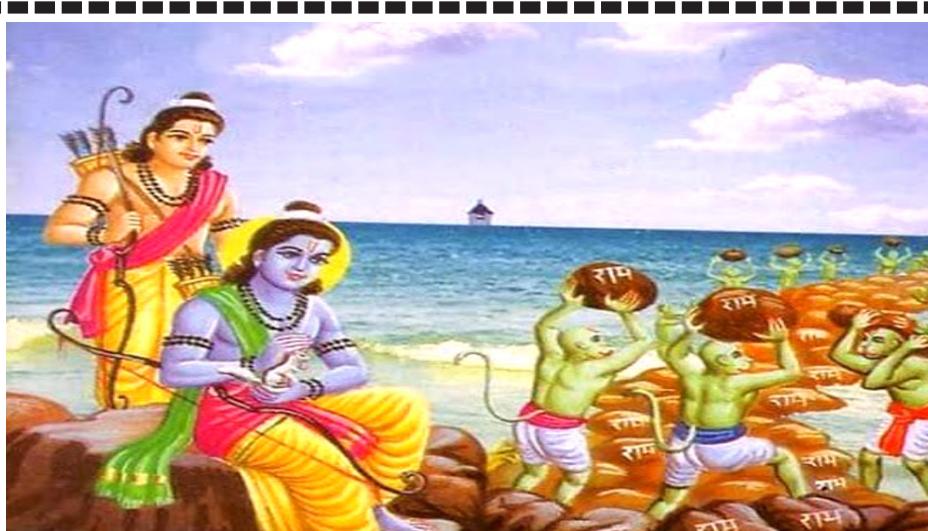
ବାୟବ୍ୟ ଦିଗର ଦିଗପାଳ ବାୟୁ ଦେବ



ରଖନ୍ତୁ । ଏହି ଦିଗରେ ଧରକା, ଦ୍ୱାର, ଘଣ୍ଟି, ଜଳ ଫୁଆରା, ଗଛଲଡ଼ା ଆଦି ଲଗାଇ ସୁମର ଭାବେ ସଜାନ୍ତୁ

ଯେଉଁବନ୍ଦ ନିର୍ମାଣରେ ଗୁଣ୍ୱି ମୁଖାର ପୋଟଦାନୀ

ଗାମାୟଶର କଥାବସ୍ତୁ
ଅନୁଷ୍ଠାରେ ଯେତେବେଳେ
ଉଗବାନ ରାମ ମା ସାତାଙ୍କ
ଉଦ୍ଧାର ପାଇଁ ଲଙ୍କରେ
ପହଞ୍ଚିବାକୁ ସୁମୁରେ ସେତୁକଷ
ନିର୍ମାଣ କରିଥିଲେ ମହାବଳୀ
ହମ୍ବାନତାରୁ ଆରମ୍ଭ କମରି
ପୂରା ବାନର ସେନା ଲାଗି
ରହିଥିଲେ । ମହାବାର ହମ୍ବାନ
ଏବଂ ଢାଙ୍କର ପୂରା ବାନର
ସେନା ବଡ଼ ବଡ଼ ପଥର
ସରଗେ ‘ଶ୍ରୀରାମ’ ଲେଖି
ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପି
ରହିଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ
ପ୍ରଭୁ ରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଏକ
ଗୁଣ୍ଠି ମୂର୍ଖ ଉପରେ ପଡ଼ିଲା ।
ଗୁଣ୍ଠି ମୂର୍ଖଟି ସମ୍ପ୍ର କୁଳରେ
ଥିବା ବଳିରେ ଗଢ଼ି ଯାଉଥିଲା
ଏବଂ ଦେହରେ ଲାଗିଥିବା
ବାଲିକୁ ପୋଳ ନିର୍ମାଣ ପୁଲରେ
ଝାଁତି ଦେଉଥିଲା । ଦାର୍ଯ୍ୟ ସମୟ
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୁଣ୍ଠି ମୂର୍ଖଟି ଏହି
କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପି ରହିଥିବା



१८

ଶ୍ରୀ କହିଲା - ମହାବିଳା
ହୃଦୟାନ ହୃଦୟାନ ତାଙ୍କ ପୂର୍ବ
ନର ସେନା ବଡ଼ ବଡ଼ ପଥରରେ
ଏ ଗୋଟିଏ ଦିପ୍ତିଶ ଜାଣନ୍ତି । କିନ୍ତୁ

ମୁଁ ଛୋଟ କୁଣ୍ଡି ମୂଳାରୀ । ତେଣୁ
ମୋଗ୍ଗା ଯାହା ସୟବ ଦାତା ମୁଁ
କରୁଛି । ଏହି ଜାଗରେ ମୁଁ ଗୋର
ଏହି ଛୋଟିଆ ପୋଖନ ଦେବକୁ
ଲାଞ୍ଛି । ଲାଙ୍ଘନ ରମ ଲାଞ୍ଛି ଏହି

ଭାବନରେ ଅତେଷ ପ୍ରତି ହେବୁ
ଏହି ଶ୍ରୀରେ ତା ପିଲ୍ଲା ଆଏଁ
ଦେଲେ । ହେବେନିତାର କୁଣ୍ଡି ମୂଳାରୀ
ପିଲ୍ଲର ଭରାନ ଗାମଙ୍କ ଅଳ୍ପ
କିମ୍ବା କିମ୍ବା ।

ବୋଷେଇ ଘରେ ବ୍ୟବହୃତ
ହେଉଥିବା ମସଳା ଗୁଡ଼ି
ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟି ଏ ହେଉଛି
କଳାଜିରା । ଏହା ଦେଖାବାକୁ
କଳା ରଙ୍ଗ । ଆୟୁର୍ବେଦୀ
ଚିକିତ୍ସାରେ ମନ ଅବମାନନ୍ଦ

କଳୀଜିରାରେ ରହିଛି ଆମେକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକାରୀ ଗୁଣ



କଳାଚିରା ଶାରାରରେ ଅନେକ
ରୋଗରୁ ଉଲ କରିଥାଏ ।
ତା'ହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ଜାରିବା
କଳାଚାରୀରୁ ମୁଖ୍ୟାଙ୍ଗରେ କେବେ
କେବେ ଲାଗ ମିଳିଥାଏ ।

■ ତାପ-୨ ତାଳବେଦିବି
ପାତିତ ବ୍ୟକ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ କଳାଚିରା
ଖାରାବା ଉଠିଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା
ଶରୀରରେ ତିଆରି ହେଉଥିବା
ମୁକୋକ୍ଷ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ
ଜନମୁଖିଲିନ୍ ତିଆରି ହେବା
କ୍ଷମତା ଦିଇଥାଏ । ଆହୁର ମଧ୍ୟ
ଶରୀରରେ ଥିବା ବିଟା ସେଲାର

- ସପ୍ତାହକୁ ଦୂରଥର କଳାଜିରା ଖାଇଲେ ହାରପର, ଚେନମ୍ବ ମୁଣ୍ଡ ମିଳିବା ସହିତ ରହିବାପରି ନିଯମଶରେ ରହିଥାଏ ।
- କଳାଜିରାକୁ ପାଶିବେ ଫୁରାର ବାଟ ମାରୁଥିବା ଗୋଗାଙ୍କୁ ଏହାର ପାଶି ପରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଦେଖୁବେ ବାଟ ଗୋଗ ଭଲ ହୋଇଯିବ ।
- କପ ସମସ୍ୟା ଥୁଲେ କଳାଜିରା ତେଳ ଖାଲ ପଚରେ ଖାଇଲେ ଅନେକ ଗୋଗ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।
- ଗୋଗକୁ ଠିକ କରିଥାଏ । ଏଖାନୁ ଖାଇଲେ ଦୂରା କୋମଳ ଓ ଭଲକ ହୋଇଥାଏ ।
- କଳାଜିରା ତେଲ କେଶରେ ଲଗାଇଲେ କେଶ କଳା ହୋଇଥାଏ ।
- ଯେଉଁ ମା ନ କର ଦାନ୍ତରେ ସମସ୍ୟା ରହିଛି କିମ୍ବା ଦାନ୍ତ ପୋକ ଖାଉଛି, ସେମାନେ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ତୁଳାରେ କଳାଜିରା ତେଳ ଲଗାଇ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଲଗାଇ ଶୁଣୁଛୁ । ଦେଖୁବେ ଦାନ୍ତରେ ଥିବା

ହାକୁ
ରଖିଲା
ତଳ
କଣ
କିମ୍ବା
ନେ
ଦ୍ଵାରା
ଗାଇ
ଏହୁ ।
ଥିବା

