

ବେସନ ଲିଟ୍ରେ



ସାମଗ୍ରୀ:

ସନ୍-୧୦୦ ଗ୍ରାମ, ଚିନ୍ତି-୧୮୦ ଗ୍ରାମ ଓ ଘିଆ-୧୪୦ ଗ୍ରାମ ।

ପ୍ରଶାନ୍ତି:

ପ୍ୟାନାରେ ଦିଅ ଗରମ କରି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କମାନ୍ତର । କେବସନକୁ ପକାଇ ଭଲ କରି ଏପରି ଭାଙ୍ଗନ୍ତି, ଯେପଣି ବିଷ୍ଣୁ ଭାଲି ହେବ ନାହିଁ । ଏଥର କମ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟରେ ବେବସନ ସୁନେଳି ରଙ୍ଗ ହେବା ପାଇଁ ଭାଙ୍ଗନ୍ତି । ଏହା ପରେ ଏଥିରେ ଚିନ୍ତି ପକାଇ ଗୋଲାନ୍ତି ଓ ଗାୟାର ବନ କରନ୍ତି । ଭଲ ଭାବେ ଗୋଲାନ୍ତି, ଯେପଣି ଗରମରେ ଚିନ୍ତି ଟିକେ ଡରି ମିଶିବିବ । ଏଥର ଦିଅ ହାତ ହୋଇ ଗରମ ବେବସନ ଚିନ୍ତି ମିଶରାଶୁ ଅଛି ଅଛ ନେବ ଲଦ୍ଦ ଭାଲି ଗୋଲ ଗୋଲ କରନ୍ତି । ଭଲ ଭାବେ ବାହି ହୋଇଗଲେ ସୁରକ୍ଷିତ ପାଉରେ ରଖନ୍ତି । ଏହା ଖୁବ୍ ନରମ । ଦେଖୁ ଦିକେ ଅଧିକ ପାପ ଦେଲେ ଭାଜିଆକପାରେ । ଦେଖୁ ସାବଧାନ ସହକାରେ ରଖିବେ । କେବସନ ଲଦ୍ଦନ୍ତି ଏକ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖି ଖାଇବେ ।

ପାଦ ଦରଜ ପଛର ନ ଟି କାରଣ



ଶରୀରରେ ଭାଗମିନ୍-’ସି’ ର
ଆଜାବ କାଳରୁ ଥିଲେବି ସମସ୍ୟା
ଦେଖାଇବି । ଏହି ଭାଗମିନ୍
ଆଜାକୁ ସର୍ବ, କାହା ଅନେକ
ପ୍ରକାର ସଂକୁଳା ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ
। ଅନ୍ତର ପକ୍ଷରେ ଭାଗମିନ୍-’ସି’ଙ୍କୁ
ଡ଼ାକ ଓ ବାଲର ପ୍ରୟୁଷ ଉପରେ
ଧାର୍ଯ୍ୟାଏ । ସିନ୍ହ ଓ ଚାତିରେ ବି ଏକ
ପ୍ରକାର ଚମଳ ଆସିଥାଏ । ରକ୍ତ
କେଞ୍ଜିକା ନୃତ୍ତି ମନୁତ୍ତ କରିବାରେ
ଏହା ପ୍ରମାଣ ଭୂଲିକା ନେଇଥାଏ ।

ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ କାଷା ପାଇଁ ଭାଗମିନ୍
ବି ମୁଣ୍ଡ ଖାଦ୍ୟ ଯେତିକି କମଳା,
ମୋଦି, ଅକୁର, ଲେଖୁ ଆଦି ପଳକର
ସେବନ ବି କରିପାରିବେ ।
ହତ ପାଦରେ ଦକ୍ଷ ହେବା କାଳର
ଶାରାରରେ ହିମୋଗୋବିନ୍ ଆତା ଦି
ହୋଇପାରେ । ଏହାର ଅଭାବଦ୍ୱାରା
ଶାରାରରେ ଦୁଇ ସରମ୍ବୁଲୋଲେନନ ଦି
ଠିକ୍ ଭାବେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ
ହିମୋଗୋବିନ୍ ଭରପୁର ଖାଦ୍ୟ ଏହି
ସମୟରେ ଖାଇନ୍ତୁ ।

ନୟନତାରାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ
ଛଳିଥିବା ବିବାଦ ଅମୁନି ।
ଉତ୍ସଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ଆଜନଗତ
ଲାଜେ ଜାରି ରହିଥିବା ବେଳେ

ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି କ
ବାକିପୁନ୍ଦିତଙ୍କଟରେ ଧନୁଷ୍ଠ
ନୟନତାରାଜ୍ ବିରୋଧରେ
ଏକ ମାମଳା ଦାୟିର

ଥୁଲେ । ଏବେ ନୟନତାରା
ତାଙ୍କ ନାଁ ନ ନେଇ ଧନୁଷ୍ଠ
ରେ ଟାର୍ଗେଟ୍ କରିଛନ୍ତି ।
ଚରେ ନୟନତାରା ମିଳ

ନୟନତାର ଏକ ପୋଷ୍ଟ ସମ୍ବାଧାର କରିଛନ୍ତି । ଏଥୁରେ
ନୟନତାର କହିଛନ୍ତି, ଯେତେବେଳେ ଭୂମି ମିଳିରେ
ଜାହାର ଜୀବନକୁ ନଷ୍ଟ କର,
ଏହାକୁ ଶରୀ ରୂପେ ଗୁହଣ କର,
ଏହା ସୁଧ ସହି ଭୂମି ପାଖକୁ
ଫରି ଆସିବ । ଯଦି ଆପଣ
ଜାହା ସହ ଭୂଲ କରୁଛନ୍ତି,
ତେବେ ଏହି ଭୂଲ କାମ
ଆପଣଙ୍କ ପାଖକୁ ସୁଧ ସହ
ଭାବିବାକୁ ପଢିବ । ନିକଟରେ
ନୟନତାରଙ୍କ ଅପ୍ନୀମୁଁ ଫୀଲ୍
ନୟନତାର ଭାବିତ ଧାର୍ଯ୍ୟ ଏକ
ନୟନତାର ବିରୋଧ କରିଥିଲେ
ଏନ୍ଦ୍ରାଶ୍ଵର । ଏହାପରେ ଏହି ବିବାଦ
ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଏହି
କଳିତ୍ତରେ ନୟନତାର ଏବଂ
ଏନ୍ଦ୍ରାଶ୍ଵର କରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ
ଏହି ଫୀଲ୍ଡର ସେଟରୁ ଏକ
ବୀଟି ଏସ୍, ଉଚିତି ଓ ସୁର
କରାଯାଇଥିଲା । ଯାହାକୁ
ନୟନତାରଙ୍କ ନିକଟରେ
ବିଲି ହୋଇଥିଲା କିମ୍ବାରୁ

କ୍ଷୁମ ମିଶନ୍] । ୧୯୧୬ ର
ବହୁତ କାନ୍ଦାରଥିଲା ।
ବେ ଏହି କିଛି କିମ୍ପୁ
ବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ
ନନ୍ଦାରା ଅନୁମତି
ଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ଧନ୍ଦମ୍ବ
ଜଳଥୁଲେଯିକିନ୍ତୁ ପରେ,
ଦେବେଳେ ଏହି ଗା
କେଣ୍ଟୁ, କୁପ୍ର
କ୍ଷୁମ ମିଶନ୍] । ୧୯୧୬ ର
ବହୁତ ହେଲଥିଲା,
ଦେବେଳେ ଏହାକୁ
କାରିଯାକଥିଲେ
କୁଷ୍ମନ ଏହାକୁ ନେଇ
ନନ୍ଦାରାଙ୍କୁ ଆରନ୍ଦଗତ
ପାଠ୍ୟ ପଠାଉଥିଲେ ।
ଏହି ଏକ ମନ୍ଦବିନା ମଧ୍ୟ
ପର କରିଥିଲା । ଏଥିରେ
ଭାବରେ
ଯାରଥିଲା ଯେ ଯଦି
ମାନେ କୁପ୍ର ବ୍ୟବହାର
କରି ଦେବେ ସେ
ପୂର୍ବର ହିତାବରେ ୧୦
ହି ମାନିଲେ ।

ହୃଦୟମାନଙ୍କୁ ମାତା ସୀତାଙ୍କ ବରଦାନ

ମାତା ସାତାଙ୍କୁ ଖୋଜିବା ପାଇଁ
 ଲଜ୍ଜାରେ ପ୍ରଥମୀରା ପରେ
 ହନ୍ଦୁମାନ ପ୍ରଥମେ ଲଜ୍ଜିନୀ
 ନାମୀ ରାଷ୍ଟ୍ରାକୁ ଭେଟିଲେ ।
 ହନ୍ଦୁମାନ ତା’କୁ ପରାଜିତ
 କରିବାଲେ । ଏହାପରେ ସେ
 ମାତା ସାତାଙ୍କୁ ଖୋଜିବାକୁ
 ଲାଗିଲେ । ହନ୍ଦୁମାନ ଏହି
 ସମୟରେ ରାଶର କିମ୍ବା
 ଛାତା ବିଚାରଣାକୁ ଭେଟିଲେ
 । ସେ ମଧ୍ୟ ରାମ ଭକ୍ତ ଥିଲେ
 । ସେ ହନ୍ଦୁମାନଙ୍କୁ ମାତା
 ସାତାଙ୍କ ଠିକଣା କରିବେଲେ
 । ହନ୍ଦୁମାନ ଯାଇ ଅଶୋକ
 ବାଟିକାର ସେହି କୃଷ୍ଣରେ
 କରିଗଲେ, ସେଇଁ କୃଷ୍ଣ ମୁଣ୍ଡେ
 ମାତା ସାତା ବିଥିଥିଲେ ।
 ମାତା ସାତା ଶେଷ କରୁଥିବା
 ହନ୍ଦୁମାନ ଦେଖିଲେ । ସେ
 ତଳକୁ ଆସିଲେ ଏବଂ
 ଶ୍ରାବମଙ୍କ ଆଗୁଠି ମାତା



ସୁମେଳୀ ରଙ୍ଗର ତ୍ରୈ ପାଇଁ



ପୋଲାପ ଜଳ ମିଶ୍ରଣ କରି ତାହାକୁ ମୁଁରେ ଦର୍ଶି ସମୟ ପ୍ରଯତ୍ନ ମାଲିଖ କରନ୍ତୁ। ଦେଖୁବେ ଆପଣଙ୍କ ମୁଁରେ ସଥା ରଖିବା ସଥା ନରମ ମଧ୍ୟ ଲାଗିବା ହଳଦୀ ମଧ୍ୟ ଦୂରା ପାଇଁ କୁଡ଼ା ଉପକାରୀଯ ଆପଣ ସାମାନ୍ୟ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ୟ ହାତରେ ନିଅନ୍ତୁ। ସେଥିରୁ ଟିକନ ମୁଁ ଓ ପାଣି ମାଶର ମିଶ୍ରଣ କରି ମୁଁରେ ଲେପ ଦିଅନ୍ତୁ। ଲେପ ଶୁଷ୍କିରି ପରେ ମୁଁରୁଁକୁ ପୋର ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ହେଠାରେ ଝିଳିଲ୍ୟ ଅନ୍ତିର୍ଥା। ଘରେ ଯଦି ମଗ ନିର୍ମାୟ କରେ ଅଛି ତେବେ ଖୁବ୍ ଭଲା। ମରା କିମ୍ବା କଲିଗା, ଲାଗ ଏବଂ ଗାଜିର ଚଶ ପିଇବା ମଧ୍ୟ ଦୂରା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ। ଟି, କହି କିମ୍ବା ପାଞ୍ଚମୁଁ ନିଜି ମୁଁରେ ରଖିଲୁ ମନେ ରଖିଲୁ ପାଞ୍ଚମୁଁ ପ୍ରିୟ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଖୁବ୍ କମ୍ କଥାରେ ବାର୍ଷିକ୍ୟ ହାପ ସାଥେ ବାର୍ଷିକ୍ୟ ହୋଇଥିବୁ ମନ୍ତିରେ ମନ୍ତିରେ ଜଗନ୍ନାଥ ପାଣି ପିଅନ୍ତି ତାଙ୍କ ଦୂର ଚିକଣ ହୋଇଥାଏ। କ୍ରାଣ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଧାରା ପଶେ ନାହିଁ। ଫଳ, ପରିବା, ଦୂର ଜାତୀୟ ଶାଖା ନିଷ୍ଠା ଆଶ୍ରାୟ ଫଳରେ ଦୂର ଚିକଣ ଦେଖାଯିବା ଦୂର ମଧ୍ୟ ଥାରାଧିକ ବିବରଣୀ ପାଇଁ ପୂର୍ବରୋଧ କରିବା କାଳଗା, ଲାଗ ଏବଂ ଗାଜିର ଚଶ ପିଇବା ମଧ୍ୟ ଦୂରା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ। ଟି, କହି କିମ୍ବା

ଯାଉଥିଲେ
ଲଗାନ୍ତି ।
ମୁହଁରେ ବ
ପାଇବା
ହୋଇଥାଏ
ମୁହଁ ଧୂଆର
ପୋଇଲେ
କିମ୍ବା ଛଇ
ନିର୍ଜିନ୍ଦି ଦୂ
ହକଦାରାପୁଣ୍ଡି
ମନ୍ତ୍ର ଏବା
ଦିଶାର ଦିଶ
ଏବଂ ଚେତ୍ତି
ଲଗାନ୍ତି ।
ନିର୍ଜିନ୍ଦିଷ୍ଟି
ସପ୍ରାପରେ
ଦୀପା ଦୀପ
ଆର୍ଥିକାପ
ମୁହଁରେ ଦୂ
ନେଳ ମୁ
ମୁହଁରେ ।
ଉପରକୁ
କରିବା ପା
ପରିବର୍ତ୍ତନ
୪୦ ଦେବ
ଦିଅନ୍ତି ।
ସାଙ୍ଗଳେ
ଏହି ଦୂ
ଜଳି ମଧ୍ୟ

ଆମ ବାଷ୍ପ ଶାସ୍ତ୍ରେ ଶୁଣି ଓ
ଅଶ୍ଵିତ ସଙ୍କେତ ସମ୍ପର୍କରେ
ଦିପ୍ତାର ଜାବେ କୁହାୟାଇଛି
ଜୀବନରେ ଘଟିବାକୁ ଥୁବା
ଦିଭିନ୍ଦୁ ଘଟଣା ପୂର୍ବୁ ଏ ନେଇ
କିଛି ସଙ୍କେତ ସଂପୃଷ୍ଟ ବ୍ୟାକ୍ତିକୁ
ପିଲିଥାଏ । ଏହି ଅନ୍ୟାଯେ

ଶିଖୀ, ଗୋଲାପ ଫୁଲ
ଓ ହାତିକୁ ସ୍ଵପ୍ନରେ
ଦ ଦ ଖୁଅଥାକ୍ତ,
ତାହାହେଲେ ତେବେ
ବୁଝିଆଥାନୁ ଯୋ ଆର୍ଥିକ
ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବାର
ସ୍ଵର୍ଗ ସଙ୍ଗେତ
ଦିନୋଧାର।

ଯଦି ଘରେ ଏକା
ସାଙ୍ଗରେ ତିନୋଟି
ଛିଟପିଟି ଦେଖାଯାଏ,
ତାହା ହେଲେ ଆପଣଙ୍କ
ଘରକୁ ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ
ଆଗମନର ସଙ୍କେତ
ଦେଇଥାଏ । ପେରା
ହେଉଛି ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ
ନ । ଏହା ଏତେ ସହଜରେ
ଚାରିକୁ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ।
କାମାନେ ବାଧାରଣତଃ
ର ଅନ୍ଧାରରେ ବାହାରି
ଛି । ତେଣୁ ଯଦି
ଭାଗ୍ୟବତତଃ ଆପଣଙ୍କ
ନୀତି ଧଳା ପେରା ଦୃଶ୍ୟମାନ
ହିଁ, ତେବେ ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀ
ଶରୀର ଉପରେ

