

ଛେନା ପୁର ମଣ୍ଡା ପିଠା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ଆଟା, ଆଲୁ, କଜଳକଂଗାଳିଙ୍କା, ଅଛି ହଳଦା, ଲାଲ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼, ତେଲ, ଲୁଣ, କୁଆଣ ଓ କଷ୍ଟୁରା ମେଥ ।
ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଶାନ୍ତି : ପଥରେ ଅରୁଆ ଝଳକକୁ ପାଣିରେ ଭାଲାଇ ରଖନ୍ତୁ । କିମ୍ବି ଘଣ୍ଟା ପରେ ଏହାକୁ ଗ୍ରାହଣ୍ତି କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଏହାକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ପାଇଁ ନଦିଆ କେରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଗ୍ୟାସରେ କଢ଼େଇ ବାଇକ ନଦିଆ କୋଗା, ଚିନି, ଛେନା ଏବଂ ମୁହଁରାଟ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭାଲି ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ଏଠାରେ ଝାହେଲେ ଚିନି ଭାଲାରେ ଗୁଡ଼ ମଧ୍ୟ ପକାଇ ପାରିବେ । ଏହାପରେ ଗ୍ୟାସରେ ଏକ କଢ଼େଇରେ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ । ପାଣି ଫୁଟିଯିବା ପରେ ଝଳକ ଚାନ୍ଦା ଓ ତାକୁ ଭାଲ ଚଳାଇଯାଇବା ପରେ ପୁଷ୍ଟି ହୋଇଯିବା ପରେ କଢ଼େଇବୁ ଚାଲିରୁ ହେଲୁ ଦିଅନ୍ତୁ । କଜା ସାମାନ୍ୟ ଅଣ୍ଟା ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବ ଦେଇ ଗୋଲ ଗୋଲ କରନ୍ତୁ । ଏବେ ଗ୍ୟାସରେ ଏକ କଢ଼େଇରେ ପାଣି ଗରମ କରି କରନ୍ତୁ । ପାଣି ଫୁଟିଯିବା ପରେ ସେବୁଢ଼ିକୁ ସେଥିରେ ପକାନ୍ତୁ । କିମ୍ବି ସମୟ ପରେ ସେବୁଢ଼ିକୁ ପାଣିରେ କାଢ଼ି ଆଶନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଛେନା ପର ଦିଅ ମଧ୍ୟପିଠା ।



ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶର୍କ୍ଷି ବୃଦ୍ଧି କରେ ଆଜି

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ
ଅନ୍ତରୀ ଗୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି
ବୁଝି କରିଥାଏ । ଏଥରେ ବିଭିନ୍ନ
ପ୍ରକାର ଭିତ୍ତିନ ସହିତ
କ୍ୟାଲ୍‌ସିଫିମ, ମ୍ୟାଗ୍ରେସିଫିମ,
ପଲିଫେନୋଲ ଓ ଆଇରନ
ଉଳି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି ।
ଛୋଟ ଖୁଲ୍ବା ଓ ବସ୍ତୁକୁ ପାଇଁ
ଅନ୍ତରୀ ଖୁବ ଉପକାରୀ । ପ୍ରତିଦିନ
ଅନ୍ତରୀ ଖାଇଲେ ସଂକ୍ରମଣର ଭୟ
ନ ଥାଏ । ଚେବେ ଆସନ୍ତୁ
ଜାଣିବା, ଡାଏରରେ ଅନ୍ତରୀକୁ
କିପରି ସାମିଲ କରିପାରିବା ।

◆ ବକାରରେ ମିଳିଥିବା ଅନ୍ତରୀ
କ୍ୟାର୍ଟି ଖାଇ ପାଇବେ । ଏହି
କ୍ୟାର୍ଟିକୁ ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଯରେ
ମଧ୍ୟ ତିଆରିକରି ପାରିବେ ।
ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଅନ୍ତରୀକୁ
ସିଙ୍ଗାର ହିନ୍ଦିରେ ପକାଇ

କାରାରେ ଶୁଣିଲ ଦିଅନ୍ତୁ । ଶୁଣିଲିବା ପରେ ଏଯାରଟାଙ୍ଗ ତଥାରେ କ୍ୟାଣିଛି ଭର୍ତ୍ତ କରି ଖଣ୍ଡୁ ।	ଆଚାର ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ ।
◆ ଆଳୀ ଚରଣ ତଥାର କରିବା ଦିହୁତ ସହଜ । ଏଥିପାଇଁ ତିନି, ଭିନ୍ନଗାର ଓ ମୁଲୁକାଟିକ୍ଷି ମିଶାଇ ଆଳୀ ଚରଣିଟିଆରି କରିପାରିବେ ।	◆ ସେହିପରି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଗ୍ରୀବା ପାଣିରେ ଆଳୀ ରଥ ଓ ମୁଷ୍ଠ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦାରା କେବଳ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ି ହୋଇନଥାଏ, ଦୂର ଦୂର ପାଇଁବାଇଁବା ।



ମଣିଳସ୍ତର ମସତ୍ର



ମଙ୍ଗଳସୃତ ଧାରଣ କରିବା ଏକ
ପରମଗା ଭାବେ ଦୟା ପୁରୀତନ
ସମୟର ପ୍ରାକଳନ ହୋଇଅସୁଧି ।
ମଙ୍ଗଳସୃତ କୁଳ ବିବାହର ଓ
ସ୍ଥାମାର୍ଜନ ଏକ ପ୍ରତାଙ୍କ ବୋଲି
କୁହାଯାଏ । ବିବାହ ପରେ ସଥାବା
ନାରାମାନେ ମଙ୍ଗଳସୃତକୁ
ଶ୍ରୀପୂର୍ବକ ଧାରଣ କରି ଥାଆନ୍ତି
। ଏହା ଶୋକଳ ଶୁଭାବ୍ୟ ମଧ୍ୟ
ଗୋଟିଏ ଅଟେ । ମାତ୍ର ଏହା
ଦେଇବ ଏହା ପ୍ରକାଶ ଦେଇବ

ରହିଥାଏ । ମଙ୍ଗଳସ୍ତୁତରେ ଥିବା
ସୁନା ଶକ୍ତି ଓ ଦେଇବ ପ୍ରତାକ ।
ଡେଶୁ ସୁନା ଧାରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା
ମହିଳାଙ୍କ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।
ମଙ୍ଗଳସ୍ତୁତରେ ଥିବା କଳା ମୋଟି
ବସୁଜନିତ ଗୋଗରୁ ରଖା କରିବା
ପାଇଁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।
ମଙ୍ଗଳସ୍ତୁତ ଧାରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା
ମହିଳାଙ୍କ ଶରାରରେ ସକରାଯନ୍ତ
ଶକ୍ତି ଦେଇବା ସହ ସେ ନିଜକୁ
ପରିଶୀଳନ ଥାଏନ ପରିଚାଳି ।



ମଙ୍ଗଳମୁଦ୍ରାର ଧାର୍ତ୍ତିକ ମନ୍ତ୍ରର ଓ ଏହା
ସହ ଜୀବିତ ମାନ୍ୟତା—
ହୁନ୍ତି ଧର୍ମର ପରିଶ୍ରାଣ ଅନୁଯାୟୀ
ବିବାହ ପରେ ମଙ୍ଗଳମାନେ ବିଚିନ୍ତି
ଶୁଭାଗ୍ର ଦୁ ବ୍ୟବହାର
କରିଥାଏନ୍ତି । ଏଥାପରି ବହୁ ଗଲାଶା
ରିତିବାର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ
। ମଙ୍ଗଳମୁଦ୍ରା ମଧ୍ୟ ସେହି ଗଲାଶା
ମନ୍ତ୍ରର ଗୋଟିଏ । ମଙ୍ଗଳମୁଦ୍ରା କଳା
ମେତି ଓ ସୁମାର ଲକେଟକୁ ନେଇ
ଦିଆଯି କରାଯାଏ । ଏହା ଅନ୍ଧରେ
ସୌଭାଗ୍ୟର ପ୍ରତିକାଳେ ଦୂର
ନାଗିତ ନିଜ ସ୍ଥାନାଳ୍କ ଦ୍ୱାରା ହିଁ
ବିବାହ ସମସ୍ତରେ ମଙ୍ଗଳମୁଦ୍ରା
ପିରିଥାଏ । ମଙ୍ଗଳମୁଦ୍ରାରେ ଥିବା
କଳା ମୋତି ନାରାଇମାନଙ୍କୁ
ନକରାଯାଇକ ଦୃଷ୍ଟି ରୁ ରକ୍ଷ
କରିଥାଏ ।

କୌଣସି ଧାର୍ମିକ ବିଦ୍ୟାଧାନ ହେଉ
ଅଥବା ସଂଖ୍ୟାରେ ବାହଁଶ କେବୁଳାରେ
ବି ଜଳାଇବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆସନ ।
ସଦିଓ ମଣିଷର ମୃତ୍ୟୁରେ ତାକୁ ବାହଁଶ
କୋକେଇରେ ନେବାର ବିଦ୍ୟ ରହିଛି



କାଠ ବ୍ୟତୀର ବାଉଁଶ୍ଵର ଉପଯୋଗ
ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଜିତ। ହଳାର ହଳାର ବର୍ଜିତ
ଭାରତୀୟ ଧାର୍ମିକ ସମ୍ପୁର୍ଣ୍ଣରେ ଥୁବା
ବିଦ୍ୱିତ୍ୟାନରେ ବାଉଁଶ୍ଵର ବର୍ଜିତ ରଖା
ଯାଇଛି । ତେବେ କେବଳ ଧାର୍ମିକ
କାର୍ଯ୍ୟ ଲାଗି ନା ଏହା ପରିଚାର ଅନ୍ୟ
ଦେଖିବାକି କାରାଣ ହାତିଛି ସେ ସମ୍ପର୍କରେ
ଆସନ୍ତି ଜାଣିବା ।

ବାଉଁଶ୍ଵର ଭାରତୀୟ ଧର୍ମ ଶାସ୍ତ୍ରର
ଜଳେଜଳା ନିଷିଦ୍ଧ । ହୋନ ହେଉ କି
ଯୁଝ ଏଥରେ ବିନ୍ଦୁ କାଠର ଉପଯୋଗ
ହୁଏ ହେଲେ ମୁହଁରା ଥୁବେ ବି ବାଉଁଶ୍ଵର
ଏ ସ୍ବର୍ଗ ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର
କରାଯାଏନି । ସେହିପରି ମନିଷର
ମୃତ୍ୟୁର ବାଉଁଶ୍ଵର କୋଳେକ କରି
ସ୍ଵାକ୍ଷରରେ କାଠ ବ୍ୟତୀର ଶବ୍ଦ
ପୋଡ଼ିବାରେ ବାଉଁଶ୍ଵର କେବେବି
ବ୍ୟବହାର କରାନ୍ତିନି । ହିସ୍ତ ଧାର୍ମିକ
ନିଯମରେ ବାଉଁଶ୍ଵର ଜଳାଇଲେ
ଲୋକଙ୍କୁ ପିତ୍ତ ଦୋଷ ଲାଗିଥାଏ
ବୋଲି ମାନ୍ୟତା ରହିଛି । ଏଥୁ
ଲୋକେ ଦୋଷ ଲାଗିବା ଭୟରେ
ବାଉଁଶ୍ଵର ଜଳାନ୍ତି । ତେବେ ଏହାର
ଦେଖିବାକି କାରାଣ ବି ରହିଛି । ତହା
ହେଉଛି ବାଉଁଶ୍ଵର ଉପପ୍ରିୟ ଥୁବା
ନିତିବ ବାଉଁଶ୍ଵର ଜଳିଲେ ଥେବୁଗୁ ଲିତ
ଅଞ୍ଚାଇତ ନିରାଗ ହୁଏଯ ଯାହା
ନୟରେକିହ ବୋଲି ବିଜାନ କୁହେ ।
ତେବେ ଧୂପ କାଠରେ ବାଉଁଶ୍ଵର
ବ୍ୟବହାର ହେଉଛି । ଏହି ଭାବରେ
ପୂର୍ବାରେ ଅଗରବତୀ ଉପଯୋଗର
ନିଯମ ନାହିଁ । ଅଗରବତୀ ଜଳିଲେ
ଏଥିରେ ସ୍ଵର୍ଗ ଦେବିତିର ଦୂର୍ଘୟ ହେଲେ
ଏହା ସହ ଜଳୁଷ୍ୟବା ବାଉଁଶ୍ଵର କାଠି
ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟାର କାରଣ
ପାଳଟିଥାଏ । ବାଉଁଶ୍ଵର ପୋଡ଼ା କାବ୍ୟ
ନିଶ୍ଚାସରେ ଶରାରକୁ ପରିଷ୍ଟମାବା ।
ଶରାରରେ ଏହାର ସାମାନ୍ୟତମ
ଉପର୍ମୁଢି କ୍ୟାନାସର ଅଥବା
ମନ୍ତ୍ର ଦ୍ୟାୟାତର କାରଣ
ହୋଇପାରେ । ଭାରି ଧାତୁ
ପୋଡ଼ିଲେ ଲିତ ଅଞ୍ଚାଇତ ନିରାଗ
ହୁଏ । ତେବେ ବାଉଁଶ୍ଵର ମଧ୍ୟ
ଦେଖିବ ପରିମାଣରେ ଏହି ବିଶାଙ୍କତ
ବାହ୍ୟ ନିରାଗ ହେଉଥିବାରୁ ଜାଣିବା

ପ୍ରକାଶକ

ଏପ୍ରିଲ ୧୯୭୫ ‘ରଜ କୁଣ୍ଡମ୍-୨୦୨୮’



ଅଭିନେତ୍ରୀ ହେବାର ସ୍ଵପ୍ନ ଦେଖୁଥିବା ଦେଇଅଳ୍ପ ପାଇଁ ପୁଣି ଫେରିଛି ଲୋକମୁୟ ରିଆଲିଟି	ଶୋ' ରଜ କୁଇନ୍ ବିଗତ ଦିନରେ ଏହି ଶୋ' ଲାଙ୍ଘିଛିକୁ ଅନେକ ବଜା ବଜା ଅଭିନେତ୍ରୀ ଦେଇ ସାରିଛି।
--	--

ତେବେ ଚଳିତ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟ
ବଡ଼ ଧୂମଧାମରେ ଆୟୋଜିତ
ହେବାକୁ ଯାଉଛି ରଜ କୁଳନ୍।
ଏପ୍ରିଲ ୧୯ ତାରିଖରୁ ପ୍ରତି

ଶନିବାର ଓ ରିବିବାର ରାତି
୯.୩୦ ମିନିଟରେ ଜୀ
ସାର୍ଥକରେ ପ୍ରସାରିତ ହେବ
'ରଜ କୁଳନ'। ଚଳିତ ବର୍ଷ

‘ରଜ କୁଇନ୍’ର ୧୩ତମ
ସଂସ୍କରଣ ପାଇଁ ଅତିସନ୍ଦର୍ଭ
ସ ର ଯ । ଲ ଛ ।
ଜଗତସିଂହପୁର, ଯାଜପୁର,

ତେଜାନାଳ, ପୁରୀ,
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ବାଲେଶ୍ୱର,
କେନ୍ଦ୍ରର, ରାଉରକେଳା,
ତୁମ୍ଭକ, ଅନୁଗୁଳ ଓ
କଟକରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ
କୟନ କରାଯାଇଥିବା
ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ନେଇ
ଆରମ୍ଭ ହେବ ଅନ୍ତିମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ
'ରଜ କୂରନ ୨୦୧୫' ।
ଚଳିତ ବର୍ଷ ବିଷୟରକ
ଭାବରେ ନକର ଆସିବେ
ଲୟି ମହାପାତ୍ର, ଶ୍ରୀତମ
ଦାସ ଓ ଦେବାଶିଷ ପାତ୍ର
ଏବଂ ମେଣ୍ଡର ଭାବରେ
ଓଲି ଉଡ଼ି ଅଞ୍ଜି ନେତ୍ରୀ
ଦି ବ୍ୟା, ସୂର୍ଯ୍ୟମନୀ,
ଅନୀଷା ଓ ଅନୁଭା ନକର
ଆସିବେ । ୧୫ରୁ ୨୫
ବର୍ଷ ମଧ୍ୟ ଆଶାଯୀ
ପ୍ରାର୍ଥି ଅତିଥନ, ଦେଇ
ଅଞ୍ଜି ନେତ୍ରୀ
ହେବାର
ଦେଖୁଥିବା ସପକୁ ପୁରା
ଜିମ୍ବାରିରେ ।

ଖାଆକୁ କବଳୀ ଟେପା



ଆଜରନ ସମେତ ଅନେକ
ପୋଷକ ଚାହିଁ । ଏହାର
ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରାରକୁ
ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ
ପୋଷକ ଚାହିଁ ମିଳିଥାଏ । ଏହା
ଶରାରକୁ ମଳଭୂତ କରିଥାଏୟ
କବଳୀ ଗୋପାରେ ଥୁବା ଏକ
ପ୍ରକାର ପୋଷକ ଚାହିଁ ମାନସିକ
ସୁମୁଖ ବଜାୟ ରଖେ । ମାନସିକ
ଦୂର୍ଘାତା ଦୂର କରିଥାଏ । ଶାନ୍ତି
ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ।
ଗୋପାରେ ଥୁବା ଭିତାନିନ ବିଶେ
ଉଦ୍‌ବନ୍ଧ ନିଦରଣ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ
ହୋଇଥାଏ । ମଣିଷ ମଧ୍ୟ ସୁମୁଖ
ରହିଥାଏ ଯକ୍ଷବଳୀ ଗୋପାରେ
ଫାଇବର ପ୍ରତ୍ୱର ମାତ୍ରାରେ
ରହିଛି । ପେଟ ଶରାପ
ସମୟରେ ଓ କୋଷକାଠିନ୍ୟ

