





## ଗଜା ମୁଗ ଚାଟ

ଗଜାମୁଗ ଖୁବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର । ଏହାକୁ ଖାଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ଖୁବ ଲୋକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଗଜାମୁଗକୁ ବହୁ ଖାଇ କରି ମଧ୍ୟ ଖାଇ ଥାଆନ୍ତି । ତେବେ ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଗଜାମୁଗର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଣାଳୀରେ ଗଜାମୁଗ ଚାଟ ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ଯାଉଛୁ । ଯାହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଖୁବ ସହଜ ।

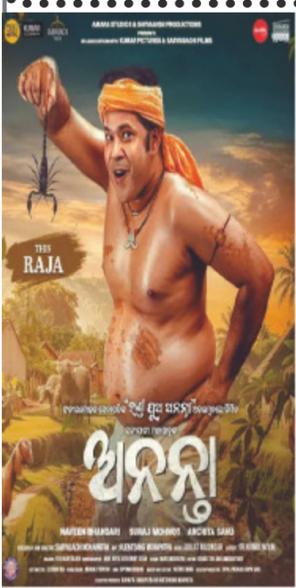
ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ: ୧ କପ ଗଜାମୁଗ, ୧ ଚାମଚ ତେଲ, ଅଧାଚାମଚ ସୋରିଷ, ଅଧା ଚାମଚ ଜିରା, ଲୁଣ୍ଠି ପତ୍ର, ୨ ଟି କଟା ପିଆଜ, ୧ ଚାମଚ ଅଦା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ, ଅଧା ଚାମଚ ଲଙ୍କା, ଗୁଣ୍ଡ, ଏକ ଚୁଟକି ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ୧ ଚାମଚ ଧନିଆ ଜିରାଗୁଣ୍ଡ, ଚାଟ ମସଲା, ଗୋଟିଏ କଟା ଚମାଚୋ, ଦହି, ଲୁଣ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ, କଟା ଧନିଆ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: କଟାଲରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଜିରା ସୋରିଷ ପୁଟାନ୍ତୁ । ଏବେ ଏଥିରେ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଏବଂ ଲୁଣ୍ଠି ପତ୍ର ପକାନ୍ତୁ । ଏବେ ଏଥିରେ ଅଦା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ ଜିରାଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ପକାନ୍ତୁ । ଏହା ଉପରେ କଟା ଚମାଚୋ ପକାନ୍ତୁ । ମସଲା ଭଲ ଭାବେ କଷି ହେଲା ପରେ ଏଥିରେ ଗଜା ମୁଗ ପକାଇ ସିଢ଼ିବା ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଓ ଲୁଣ ଦିଅନ୍ତୁ । ୪ ରୁ ୫ ମିନିଟ ସିଢ଼ାଇବା ପରେ ଅଳ୍ପ ଚାଟ ମସଲା ପକାଇ ଗମ୍ଭୀର ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି ଗଜା ମୁଗ ଚାଟ । ଆପଣଙ୍କ ଗଜାମୁଗ ଚାଟ । ଏବେ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢି ତା ଉପରେ ଦହି ପକାନ୍ତୁ । କଟା ପିଆଜ, ଚମାଚୋ ଓ କଟା ଧନିଆ ପକାଇ ସଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଗରମା ଗରମା ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ଖୁଆନ୍ତୁ ।



## ..... ଖବର ..... .....

### ଆସୁଛି ରଜ: ବଡ଼ ପରଦାରେ ହେବ ଅନନ୍ତା-ବୁରୁ ଲଢ଼େଇ



ଏଥର ରଜ ବଜାରରେ ମୁହାଁମୁହିଁ ହେବେ ଅନନ୍ତା ଓ ବୁରୁ । ଜଣେ ଖାଣ୍ଡି ଓଡ଼ିଆବର ଅନୁଭବ ଦେବ ତ' ପୁଣି ଅନ୍ୟ ଜଣେ ତରରେ

ଧରାଇବ । କାରଣ ବହୁ ଦିନ ବ୍ୟବଧାନରେ ରଜ ବଜାରକୁ ଆସୁଛନ୍ତି ଦୁଇ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟା ମିଶ୍ର ଓ ବାବୁସାନ୍ ମହାନ୍ତି । ବ୍ୟାସକବି ଫକୀର

ମୋହନ ସେନାପତିଙ୍କ 'ରାଷ୍ଟ୍ରାପୁଅ ଅନନ୍ତା' ଗଳ୍ପ ଆଧାରିତ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟାଙ୍କ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ଅନନ୍ତା' ଓ ହରର୍ ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ନେଇ ବାବୁସାନ୍

ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ବୋଉ, ବୁରୁ ଓ ଭୂତ' ରଜ ବଜାରରେ ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ସିନେମା ହଲୁ ଚାଣିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି । ଉଭୟ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ରଜ ପୂର୍ବଦିନ

ଶୁକ୍ରବାର ଅର୍ଥାତ ଜୁନ ୧୨ରେ ରିଲିଜ୍ ହେବ । 'ଅନନ୍ତା'ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇଛନ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟା ମହାପାତ୍ର ଓ କୁମାର ସିଦ୍ଧେବ ମହାପାତ୍ର । ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଫକୀର ମୋହନଙ୍କ କାଳକ୍ରମା ଚରିତ୍ର 'ଅନନ୍ତା' ଭୂମିକାରେ ନଜର ଆସିବେ ଅଭିନେତା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟା ମିଶ୍ର । ତାଙ୍କ ବିପକ୍ଷରେ ନାୟିକା ସାଲିକା ପୂର୍ଣ୍ଣାମୟୀ । ସମ୍ବନ୍ଧୀୟା ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣାମୟୀ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ସିନେ ସେୟାର କରୁଥିବା ବେଳେ ଏଥିରେ କୁମାର ତ୍ରିପାଠୀ, ଜ୍ୟୋତିମୟୀ ପାଠ୍ୟ ଓ ତାପସ ସରଗରିଆ ପ୍ରମୁଖ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକାରେ ନଜର ଆସିବେ । ଗତ ୩୦ ତାରିଖରେ 'ଅନନ୍ତା'ର ଡିଟାୟ ଗୀତ 'ମଲ୍ଲୁ ତପ' ରିଲିଜ୍ ହୋଇଛି । ଏହି ଗୀତରେ ଖାଣ୍ଡି ଓଡ଼ିଆବର ଓ ଦେଶୀ ତତ୍ତ୍ୱ ସେୟାରଙ୍କୁ ମିଳିଥିବା ବେଳେ ରିଲିଜ୍ କରି ସେକେଣ୍ଡ ଏହି ସିନେମାରେ ପଞ୍ଚମ ଥର ପାଇଁ ଏକାଠି ନଜର ଆସିବେ । ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇଛନ୍ତି ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା କରଦାଶ ମିଶ୍ର ଓ ପ୍ରଯୋଜନା କରଦାଶ ମିଶ୍ର ।

ଓ ଅନ୍ତରା ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭିଜିତ ମଲ୍ଲିକାଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇଥିବା ବେଳେ ନିର୍ମଳ ନାୟକ ଗୀତ ଲେଖିଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ, ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରକୁ ସିଧାସଳଖ ଟକ୍ସର ଦେବ 'ବୋଉ, ବୁରୁ ଓ ଭୂତ' । ଏଥିରେ ଦର୍ଶକ ବାବୁସାନ୍ଙ୍କ ସହ ବର୍ଷାୟାନ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଅପରାଜିତା ମହାନ୍ତିଙ୍କ ଯୋଡ଼ିକୁ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ । ଏଥିସହ ସ୍ୱର୍ଗତ ଉତ୍ତମ ମହାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ନଜର ଆସିବେ । ଏଥିରେ ବାବୁସାନ୍ଙ୍କ ଜବର୍ଦସ୍ତ କମେଡି ସହ ଭୂତର ତରାଣ ବି ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ବାବୁସାନ୍ଙ୍କ ବିପକ୍ଷରେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଅର୍ଚ୍ଚିତା ସାହୁ ନଜର ଆସିବେ । 'ଅଜବ ସଞ୍ଚୁର ଗଜବ ଲଭ', 'ଚକୋଲେଟ', 'ଲୋଫର', 'ଥୁକୁଲ' ପରେ ଏହି ଯୋଡ଼ି ପୁଣି ଥରେ ଏହି ସିନେମାରେ ପଞ୍ଚମ ଥର ପାଇଁ ଏକାଠି ନଜର ଆସିବେ । ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇଛନ୍ତି ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା କରଦାଶ ମିଶ୍ର ଓ ପ୍ରଯୋଜନା କରଦାଶ ମିଶ୍ର ।

## ପଞ୍ଚଦେବତାଙ୍କୁ ପୂଜା କରାଯାଏ କାହିଁକି ?



ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ପଞ୍ଚ ଜଣଙ୍କୁ ପ୍ରମୁଖ ଦେବତା ଭାବେ ବିଚାର କରାଯାଇଛି । ତେଣୁ ଯେକୌଣସି ଶୁଭ କାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ସେମାନଙ୍କୁ ପୂଜା କରିବା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲି ପରମ୍ପରା ରହିଛି । ତେବେ ଏହି ପଞ୍ଚଦେବତାଙ୍କୁ ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବେ ପୂଜା କଲେ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପଞ୍ଚଦେବତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଛନ୍ତି, ଶ୍ରୀଗଣେଶ, ଶ୍ରୀବିଷ୍ଣୁ, ଶ୍ରୀଶିବ, ଶ୍ରୀଧର୍ମ ଏବଂ ଦେବୀ ମାତା । ଅଧୁନି ଆମ

ଶରୀର ପଞ୍ଚ ମହାଭୂତରେ ଗଠିତ । ତେଣୁ ସେହି ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱରେ ଏହି ପଞ୍ଚ ଦେବଦେବୀ ବାସ କରନ୍ତି ବୋଲି ବି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ । ଗଣେଶଙ୍କୁ ଜଳ ତରୁ, ବିଷ୍ଣୁଙ୍କୁ ବାୟୁ ତରୁ, ଶିବଙ୍କୁ ପୃଥ୍ୱୀ ତରୁ, ପୂର୍ଣ୍ଣିମାଙ୍କୁ ଆକାଶ ତରୁ ଏବଂ ଦେବୀଙ୍କୁ ଅଗ୍ନି ତରୁ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ । ଆମ ଜୀବନ ପାଇଁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଜଳର

ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏଣୁ ଶ୍ରୀଗଣେଶଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ପୂଜା କରାଯାଏ । ଏହିପରି ଭାବେ ଏସମସ୍ତ ଦେବଦେବୀଙ୍କୁ ପଞ୍ଚଦେବତା ଭାବେ ନିତ୍ୟ ପୂଜା କରାଯାଇଥାଏ । ଯେହେତୁ ଆମ ଶରୀରରେ ପଞ୍ଚ ତତ୍ତ୍ୱ ବିଦ୍ୟମାନ ତେଣୁ ପଞ୍ଚ ଦେବତା ମଧ୍ୟ ସେହି ଅନୁସାରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଅଟନ୍ତି । ପଞ୍ଚଦେବତାଙ୍କୁ ପୂଜା କରିବା ଅର୍ଥ ନିଜେ ନିଜକୁ ପୂଜା କରିବା ସହ ସମାନ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ ।

## ବିବେକରୂପୀ ଜ୍ଞାନ ଦୂରକରେ ହୃଦୟର ଅକ୍ଷକାର

ଭଗବାନ ଶ୍ରୀରାମ ବେଳେ ବେଳେ ଗୁରୁ ବଶିଷ୍ଠଙ୍କ ଆଶ୍ରମକୁ ଯାଇ ତାଙ୍କ ସହ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆଲୋଚନା କରୁଥିଲେ । ଦିନେ ସତପୁରୁଷଙ୍କ ସହ ସତସଙ୍ଗ କରିବାର ମହତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଶ୍ରୀରାମ ପଚାରିଲେ । ତାଙ୍କୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇ ଗୁରୁ ବଶିଷ୍ଠ କହିଲେ, ଯେପରି ଦାସ ଅକ୍ଷୀରକୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ, ସେହିପରି ବିବେକ ଜ୍ଞାନ ସମ୍ପନ୍ନ ମହାପୁରୁଷ ହୃଦୟରେ ଥିବା ଆନନ୍ଦରୂପୀ ଅକ୍ଷୀରକୁ ହତାକାରୀ ଲାଗି ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସମସ୍ତ ଧର୍ମଗୁରୁରେ ପ୍ରତିଦିନ ସତସଙ୍ଗ ଏବଂ ଶାସ୍ତ୍ର ବ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ମହର୍ଷି ବଶିଷ୍ଠ ଆହୁରି କହିଥିଲେ ଯେ ବିବେକୀ ମହାପୁରୁଷମାନେ ଜର୍ଯ୍ୟ ହୁଅନ୍ତୁ ହୋଇଥାନ୍ତି, ବିଚାରୀ ତଥା ପ୍ରତିକ୍ଷଣରେ ବୁଦ୍ଧ ଚିନ୍ତନ କରିଥାନ୍ତି । ଏଭଳି ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ଠାରେ ତମୋଗୁଣର ଅଭାବ ରହିଥାଏ, ରଜୋଗୁଣ ଠାରେ ଏମାନେ ଦୂରରେ ରହିଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ହୃଦୟରେ ସଂସାର ପ୍ରତି ବିଚାରୀୟ ସ୍ୱପ୍ନ ଥାଏ । ପୁଣ୍ୟ ବଳରେ ଏଭଳି ସତପୁରୁଷଙ୍କ ସାମ୍ନିୟ ମିଳିବା ସମ୍ଭବ । ଆନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ଆତ୍ମାର ଅନୁଭୂତି ହେବା ଦ୍ୱାରା ସାଧକ ଧନ-ସମ୍ପତ୍ତି, ଭୋଗ-ବୈଭବ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଲାଗି ସର୍ବଦା ତତ୍ପର ରହିଥାଏ । ଏଥର ଶ୍ରୀରାମ ପଚାରିଲେ, ଗୁରୁବର, ଏଭଳି ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଗୁଣ କ'ଣ ? ବଶିଷ୍ଠ କହିଲେ, ସେହି ଗୁଣର ନାମ ହେଉଛି ବିବେକ । ବିବେକ ଅଧିକାରୀ ପୁରୁଷର ହୃଦୟରୂପୀ



ଗୁଣୀ ଏଭଳି ହୋଇଥାଏ, ଯେପରି ନିର୍ମଳ ଆକାଶରେ ଚନ୍ଦ୍ର । ବିବେକ ହିଁ ଅଜ୍ଞାନୀ ଜୀବକୁ

ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଜ୍ଞାନସ୍ୱରୂପ ଆତ୍ମା ହିଁ ପରମେଶ୍ୱର । ଜ୍ଞାନରୂପୀ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ହେବା

ମାତ୍ରେ ସଂସାର ରୂପୀ ରାତ୍ରି ବିଚିତ୍ରାଳ ମନରେ ଥିବା ପିଶାଚ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

## ନିୟମିତ ଅଣ୍ଡା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଲାଗି ରହୁଥିଲେ



ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଶରୀରକୁ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଭିତାମିନ, ମିନେରାଲ୍, ପ୍ରୋଟିନ, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । କ୍ୟାଲସିୟମ ବିଶେଷ କରି ହାତ ଓ ଦାନ୍ତକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ଥାଏ । ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଅଭାବ

କାରଣରୁ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ସହ ହାତ ଦର୍ଦ୍ଦ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ନିଶ୍ଚୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଜାଣନ୍ତୁ, ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ବାଦାମ ନିଶ୍ଚୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

ଏଥିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବାଦାମରେ ଭିତାମିନ ଇ, ମାଗ୍ନେସିୟମ, ଫାଇବର ଓ ପ୍ରୋଟିନ ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ନିଜ ପରିମାଣରେ ବାଦାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହାତ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହ ମଜ୍ଜୁତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

କରିଥାଏ । ଶରୀରକୁ ଅନେକ ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ନିୟମିତ ଦହି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାଲସିୟମର ଅଭାବ ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ହାତକୁ ମଜ୍ଜୁତ ରଖିବା ସହ ପେଟ ଜନିତ ଅନେକ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରୋଟିନ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଭିତାମିନ ବି୧, ଭିତାମିନ ବି୧୨ ଭଳି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରହିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ କ୍ୟାଲସିୟମର ଅଭାବ ପୂରଣ ପାଇଁ ସୋୟା ମିଲ୍ ସେବନ କରି ପାରିବେ । ଏଥିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ, ପ୍ରୋଟିନ ଓ ଫାଇବର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ

ପରିମାଣରେ ରହିଛି । ଏହା ହିପୋଗ୍ଲୋବିନ୍, ସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସବୁକୁ ପନିପରିବା ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶରୀର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଭରପୁର । ଏସବୁରେ କ୍ୟାଲସିୟମ, ପୋଟାସିୟମ, ଆଲୁମିନିୟମ ଓ ଭିତାମିନ ସି ପ୍ରଭୃତି ପରିମାଣରେ ରହିଛି । ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲସିୟମର ଅଭାବ ପୂରଣ ପାଇଁ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ କଦଳୀ, ପାଳଙ୍ଗ ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପନିପରିବା ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ ହାତ ଓ ମାଂସପେଶୀରେ ଅନୁଭବ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର କରିଥାଏ ।



## ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କାରଣରୁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ ହାତ



ଭାବେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏପରି ହୋଇଥାଏ, କିଛି ଅଭ୍ୟାସ କାରଣରୁ ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହେବାକୁ ଲାଗିଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ବୟସ ବଢିବା ସହ ଏହି ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଏହା ଅଧିକାଂଶଙ୍କ ପାଇଁ ପୁଣ୍ୟ ବିଷୟ କାରଣ ପାଲଟିଛି । କିଛି ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ହାତ ଉପରେ ଅନେକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

ଦେଖାଯାଉଛି । ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରୁଛି । ହାତ ଗୁଡିକ ଦୁର୍ବଳ ହେବା ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । କିଛି ଅଭ୍ୟାସ କାରଣରୁ ଶରୀର କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ଭିତାମିନ ଡି, ଡି ତର ଅଭାବ ହୋଇଥାଏ । ଜାଣନ୍ତୁ, ଶରୀରର ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ, ପ୍ରଥମେ ନିଜ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ଭିତାମିନ ଡି ସ୍ତର ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଥିଲେ ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଜଳ, ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଅନେକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ନିୟମିତ ଭାବେ

ଅଭିଳାଷୀ ହେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା କମ୍ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ହାତ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିୟମିତ କ୍ଷୀର ପିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା କ୍ୟାଲସିୟମ ଅଭାବ ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ କାର୍ଯ୍ୟକାଳ ହେଉ ଅଥବା ଘରେ କାମ କରିବା କାରଣରୁ ଥକାପଣ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ତେଜାଜରେ ବସି ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା କାମ କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ୩୦ ମିନିଟ୍, ଯାଏଁ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।





# ସହରରେ ବନ୍ୟା

ପ୍ରାକ୍ ମୌସୁମୀ ବର୍ଷାରେ ଦେଶର ଟେକ ହବ ତଥା ସିଲିକନ ଭାବେ ପରିଚିତ ବେଙ୍ଗାଲୁର ସହରରେ ୫ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିବା ବହୁ ଅଂଚଳରେ ରାଜରାଷ୍ଟ୍ରା, ଗଲିକନ୍ଦିରେ ବନ୍ୟାର ଭ୍ରମ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି। କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ସହରର ବହୁ ଅଂଚଳ ଜଳବନ୍ୟା ହୋଇ ରହିବା ପରେ ଜନସାଧାରଣ ନାହିଁ ନଥିବା ଦୁର୍ଭିକ୍ଷର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏପରିକି ମଧ୍ୟ ସହର ଭିତରେ ତଳା ବୁଲୁଥିବାର ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ତେବେ ଏଭଳି ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ପ୍ରକୃତିର କୋପ ନୁହେଁ, ମଣିଷକୃତ ବୋଲି କହିଲେ ଅତିରଂଜିତ ହୋଇନପାରେ । ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇପାରେ ଯେ, ଡ୍ରେନେଜ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଅଭାବ, ସରକାରୀ ଉଦାହରଣ, ଦୂର୍ଗତ ସହରୀ ଯୋଜନା ଓ ଜଳବନ୍ୟାର ଯୋଗୁଁ ବର୍ଷା ପାଣିରେ ସହରରେ ବନ୍ୟା ଭ୍ରମ ସୃଷ୍ଟି କାରଣ । ଜଳ ନିଷ୍ପାସନ ପଦ୍ଧତିକୁ ଜବରଦଖଲ କରି ସେଠାରେ ବବତକ କୋଠା ନିର୍ମାଣ । ଯାହାର ପରିଣତି ସ୍ୱଳ୍ପତ ବର୍ଷାଜଳ ନିଷ୍ପାସନ ହୋଇପାରି ସହରୀ ବନ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ଯେ, ବେଙ୍ଗାଲୁର ସହର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ୨୦୨ ହବ, ଯାହାକି ବର୍ଷା ଜଳ ନିଷ୍ପାସନର ମୁଖ୍ୟ ମାଧ୍ୟମ ଥିଲା, ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଏବେ ୮୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଜଳବନ୍ୟାରୁ ଅଧିକ ହବ ଉପରେ ଏବେ କଂକ୍ରିଟ ନିର୍ମାଣ ଗତି ଉଠିଛି । ଏକଦା ହଜାରେ ହବର ସହର ଭାବେ ପରିଚିତ ଦେଶର ଉଦ୍ୟାନ ନଗରୀ ଏବେ ବର୍ଷାଜଳରେ ଭରୁହୁତୁ ତେବେ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ବେଙ୍ଗାଲୁର ସହର ପାଇଁ ନୂଆ ନୁହେଁ । ପ୍ରତିବର୍ଷ ମୌସୁମୀ ଋତୁରେ ଅନୁରୂପ ଦୁର୍ଭିକ୍ଷା ଲୋକଙ୍କୁ ଭୋଗିବାକୁ ପଡୁଛି । ୨୦୨୨ରେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷାରେ ରାଷ୍ଟ୍ର ଉପରେ ତାରି ପ୍ରଚଳ ବର୍ଷା ଜଳ ପ୍ରସାର ସ୍ତୋତ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା ଯେଉଁଥିରେ ଜଣେ ମୂବ ଇଂଜିନିୟରଙ୍କ ଜୀବନ ଯାଇଥିଲା । ଏଭଳି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଘଟଣାରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ବା ସହରୀତଃ ଉନ୍ନତନ ବିଭାଗ କିଛି ଶିକ୍ଷା କରିପାରିନଥିବା କୁହାଯାଇପାରେ । ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ, କେବଳ ବେଙ୍ଗାଲୁର ନୁହେଁ, ଜାତୀୟ ରାଜଧାନୀ ଦିଲ୍ଲୀ, ବାଣିଜ୍ୟର ସହର ମୁମ୍ବାଇ, ଚେନ୍ନାଇ, ଆମ ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ସହସ୍ର ବର୍ଷର ସହର କଟକ ସହର ସମେତ ଦେଶର ବଡ଼ ବଡ଼ ସହରରେ ମୌସୁମୀ ଋତୁରେ ସହରୀ ବନ୍ୟା ଏବେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଲୋକଙ୍କ ଦୁର୍ଭିକ୍ଷାର କାରଣ ହୋଇଛି । ବନ୍ୟାଜଳ ନିଷ୍ପାସନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ବିଫଳତା, ବର୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ଡ୍ରେନ ଗୁଡିକର ସେପେଜ, ମରାମତି ଅଭାବରୁ ବର୍ଷାଜଳ ଡ୍ରେନରେ ନଯାଇ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଛି । ଲୋକଙ୍କ ଘର ପାଣି ପଶୁଛି । ଲୋକେ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଜଳବନ୍ୟା ଭାବେ ରହିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହି କୃତ୍ରିମ ବନ୍ୟା ଏବଂ ଦୁର୍ଭିକ୍ଷା ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ଉଦାହରଣ ଯେତିକି ଦାୟୀ, ଲୋକମାନେ ହିଁ ସେତିକି ଦାୟୀ । ଡ୍ରେନ ଭିଙ୍ଗରେ ଅଲିଆ ଆବର୍ଜନା ପକାଇବା ଲୋକଙ୍କ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଛି । ଅଲିଆ ଆବର୍ଜନା ଜାମ୍ ଯୋଗୁଁ ବର୍ଷା ଜଳ ଡ୍ରେନରେ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇନପାରି ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଛି । ସହରରେ ତଳା ସଂଚାର ବାଧ୍ୟ ହେଉଛି । କହିବା ବହୁଲ୍ୟ ଯେ ଦେଶରେ ବହୁ ନାମା ଦାଲିତଗୁଡିକର ବିକାଶ ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଗଲା ଏକ ଦଶନ୍ଧି ଧରି ସ୍ୱାର୍ଥ ସିତି ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରି ଆସୁଛି । ଏଥିପାଇଁ ହଜାର ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟ ହେଉଛି । କିନ୍ତୁ ବର୍ଷା ଜଳ ନିଷ୍ପାସନ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ହୋଇପାରିନାହିଁ । ସରକାର ବିକାଶ କେବଳ ଚାଳକ୍ୟ ଏବଂ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ କରଣରେ ସୀମାବଦ୍ଧ ହୋଇ ରହିଛି । ଏହାର କୁଳତ ଉଦାହରଣ ହେଉଛି, ଦେଶର ୧ ନମ୍ବର ସ୍ୱାର୍ଥ ସିତି ଭୁବନେଶ୍ୱର । କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟ ସତ୍ତ୍ୱେ ବର୍ଷା ଦିନେ ନଦୀର ଭ୍ରମ ଲାଗିରହିଛି । ଏପରିକି ଡ୍ରେନରେ ଭାସି ଜଣେ ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀର ଛାତ୍ର ଏବଂ ଜଣେ ୧୦ ବର୍ଷର ବାଳକର ଜୀବନ ଯାଇଛି । ଜାତୀୟ ରାଜପଥରେ ଦୁଇଚକିଆ ଯାନ ଏବଂ କାର ଭାସୁଥିବା ଦୃଶ୍ୟ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ମାସ ମାସ ଧରି ଲୋକେ ଜଳବନ୍ୟା ଭାବେ ରହିବା ସାର ହେଉଛି । ଏବେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଡ୍ରେନଗୁଡିକର ମରାମତି ଯୋଗ୍ୟସ୍ଥରେ ଚାଲିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାପ୍ରକାରୀ ହୋଇ ରହିଛି । ସବୁ ଡ୍ରେନ ମୁକୁଳା ପିଥିପିଆ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଆସନ୍ତା ୨୮ ତାରିଖ ସୁଦ୍ଧା ଦକ୍ଷିଣ-ପୈମ୍ବି ମୌସୁମୀ କେବଳରେ ପହଞ୍ଚିବା ନେଇ ଭାରତୀୟ ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିସାରିଣାଣି । ବର୍ଷା ଆଗମନ ପୂର୍ବରୁ ଡ୍ରେନ ମରାମତି କାମ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ । ତେଣୁ ଆସନ୍ତା ମୌସୁମୀ ଋତୁରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ମହାନଗର ନିଗମ ବାହା ବର୍ଷା ଜଳରେ ପ୍ରବଳତ ଉତ୍ତୁ ଗୁଡ଼ ହେବା ଆଶଙ୍କାକୁ ଏଡାଇ ଦେଇ ହେଉନାହିଁ । ଏହା ନିବେଦନ ଯେ, ବର୍ଷା ଜଳ ନିଷ୍ପାସନ ପଥରୁ ଜଳବନ୍ୟାର ନହଟିବା ଏବଂ ସରକାର ଡ୍ରେନେଜ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ନକରିବା ଯାଏ, ବର୍ଷା ଦିନେ ସହରୀ ଲୋକ ସହରୀ ତଥା କୃତ୍ରିମ ବନ୍ୟାରେ ସଜୁଥିବେ ।

# ‘ସତ୍ୟ ପଥେ ଧର୍ମପଥେ, ଘେନିଯାଅ ମୋତେ’

## ଦେବଦତ୍ତ ବିଶ୍ୱାଳ

ଧର୍ମ ଶବ୍ଦକୁ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ଅର୍ଥ ଅର୍ଥାନ୍ତର କରି ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ବୁଝାମଣା ଅଭାବରେ ମତାନ୍ତର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଧର୍ମ ନାମର ନାନା ଅର୍ଥର ଗ୍ରଣ୍ୟ ଘଟିଥାଏ । ‘ଧୂ’ ଧାତୁରୁ ଧର୍ମ ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ଯାହା ଧରି ରଖୁଛି ତାହା ହିଁ ଧର୍ମ । ମହାନାରାୟଣୋପନିଷଦରେ କୁହାଯାଇଛି, ‘ଧର୍ମୋ ବିଶ୍ୱସ୍ୟ ଜଗତଃ ପ୍ରତିଷ୍ଠା’ ଅର୍ଥାତ୍ ଧର୍ମ ହିଁ ସମସ୍ତ ସଂସାର ପ୍ରତିଷ୍ଠାର ମୂଳ କାରଣ । ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ମଧ୍ୟ ଗୀତାରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ପ୍ରାଣ ଉପରେ ସଂକଟ ଆସିଲେ ମଧ୍ୟ ଧର୍ମ ପଥରୁ ବିତ୍ୟୁତ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ମାତା ଗାନ୍ଧାରୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ବିଜୟୀ ହେବାର ଆଶାବାଦ ମାଗିଲେ । ଗାନ୍ଧାରୀ ଧର୍ମକୁ ବୁଝିବା ଭଳି ଜ୍ଞାନୀ ମହିଳା ଥିଲେ । ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଆଶାବାଦ ମାଗିଲେ, ଗାନ୍ଧାରୀ କହିଲେ, ‘ଯତୋ ଧର୍ମସ୍ତତୋ ଜୟଃ’ । ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁଠି ଧର୍ମ, ସେଇଠି ହିଁ ବିଜୟ । ଯୁଦ୍ଧରେ ଗାନ୍ଧାରୀଙ୍କ ସବୁ ପୁତ୍ର ପ୍ରାଣ ହରାଇଲେ । ଧର୍ମସ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ସେ ଜଣେ ମା’ ଥିଲେ । ପୁତ୍ର ଶୋକରେ ତାଙ୍କ ହୃଦୟ ସମସ୍ତ ହୋଇଗଠିଲା । କୌରବଙ୍କ ବିନାଶ ପରେ ଯୁଧିଷ୍ଠିର ଅନ୍ୟ ପାଣ୍ଡବଙ୍କ ସମେତ ମାତା ଗାନ୍ଧାରୀଙ୍କୁ ସମବେଦନା ଜଣାଇବାକୁ ଆସିଲେ । ସେଠାରେ ମହର୍ଷି ବ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଗାନ୍ଧାରୀ ପାଣ୍ଡବଙ୍କୁ ଦେଖିବା କ୍ଷଣି ନିଜ ପୁତ୍ରଙ୍କ କଥା ମନେ ପକାଇବା ସହ ଯୈର୍ଯ୍ୟ ହରାଇ କ୍ଲୋଧିତ ହୋଇଗଠିଲେ । ମହର୍ଷି ବ୍ୟାସ ଜାଣିପାରିଲେ ଯେ ଗାନ୍ଧାରୀ ପାଣ୍ଡବମାନଙ୍କୁ ଅଭିଶାପ ଦେବାକୁ ତପ୍ତର ହୋଇଠିଛନ୍ତି । ସେ କହିଲେ, ଗାନ୍ଧାରୀ, ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଅ । ତୁମେ ଯୈର୍ଯ୍ୟହରା ହୋଇ ପାଣ୍ଡବଙ୍କ ଉପରେ କ୍ଲୋଧିତ ହୁଅନାହିଁ । ଆଶାବାଦ ମାଗିବ ସମୟରେ ତୁମେ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନକୁ, ଧର୍ମର ହିଁ ଜୟ ହେବ ବୋଲି କହିଥିଲ । କ’ଣ ପାଣ୍ଡବଙ୍କ ବିଜୟ ପରେ ଧର୍ମର ବିଜୟ ନେଇ ତୁମ ମନରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ରହିଛି ? ଏହା ଶୁଣି ଗାନ୍ଧାରୀ ଶାନ୍ତ ହୋଇଗଲେ । ତେଣୁ ପ୍ରକୃତ ଧର୍ମ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ ଉତ୍ତମ ଆଚରଣ ଜାଣିବାର ପାଇଁ ଦୟାଶୀଳ ହେବା ପାଇଁ, ସହନଶୀଳ ହେବା ପାଇଁ । ଧର୍ମର ବିଖ୍ୟର୍ଷ ପ୍ରାଜ୍ଞତାରେ ମନେ, ମସଜିଦ, ଗାର୍ଜୀ, ଗୁରୁତର ଗୋବିନ୍ଦ ଗୋବିନ୍ଦ ଶାନ୍ତିପ୍ରଦ ସୁନ୍ଦର ଆଶ୍ୱସ୍ତମୂଳ । ମଣିଷକୁ ସଦାକାରୀ, ସତଶିକ୍ଷା ଦେବାର ଉନ୍ନତ କେନ୍ଦ୍ର । ସେ ପବିତ୍ର ପୀଠରେ ବସି ରହି ଆମକୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବାକୁ ହେବ - ‘ସତ୍ୟ ପଥେ ଧର୍ମପଥେ, ଘେନିଯାଅ ମୋତେ, ଭସାଅ ପରାଶ ମୋର, ତବ ପ୍ରେମ ସ୍ତୋତେ । ପ୍ରତୋ ! ପରମ ଶରଣ ଏ ଜୀବନ ଶ୍ରୀଚରଣେ କଲି ସମର୍ପଣ ।’

ରାମନିଗମେଶ୍ୱର ମନ୍ଦିର, ତହତା, କଟକ, ଦୂରଭାଷ : ୯୮୬୧୯୪୪୫୯୪  
E-mail : deba1976biswal@gmail.com

# କାହିଁକି ଲାଗେ ପରିସ୍ରା ?

### ଡାକ୍ତର ରାମପ୍ରସାଦ ରାୟ

ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ତାରିକୁ ପାଞ୍ଚଲଟର ପିଇବା ପାଣି ଯଥେଷ୍ଟ ଏବଂ ନିୟମିତ ସମୟରେ ପରିସ୍ରା କରିବା ମଧ୍ୟ ଶରୀର ସୁସ୍ୱଚାର ଲକ୍ଷଣ । ଗୋଟିଏ ସୁସ୍ଥ ମୂତ୍ରାଣୁ ବା ବ୍ଲାଡ଼ରେ କେତେ ପରିମାଣରେ ମୂତ୍ର ସଂରକ୍ଷିତ ହୋଇ ରହିପାରେ ? ନ୍ୟାସନାଲ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ ଅଫ୍ ହେଲଥର ସୁନ୍ଦରୀ ଅନୁଯାୟୀ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବୟସ୍କ ଲୋକର ମୂତ୍ରାଣୁ ଏକକାଳୀନ ୧୬ ଆଉନ୍ସ ବା ୨ କପ୍ ପରିମାଣର ମୂତ୍ର ରଖିବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ । କେତେ ଶୀଘ୍ର ବ୍ଲାଡ଼ର ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ ତାହା ନିଜର କରୁଛି ସକ୍ଲେଚ୍ ବ୍ୟକ୍ତିକ ଶରୀର ‘ବକଳା ଜଳ ନିଷ୍ପାସନ କ୍ଷମତା’ ଉପରେ । ପରିସ୍ରାକୁ ଅଟକାଇ ରଖିବା କାମ ଯିଏ କରେ ତାହାକୁ କୁହାଯାଏ ଝିଙ୍କଟର୍ସ । ଏହା ହେଉଛି ସାକ୍ଲିନାର ମଧ୍ୟକ । ଏହା ବ୍ଲାଡ଼ରର ମୂର୍ଚ୍ଛୁକ ବନ୍ଦ କରି ରଖିଥାଏ । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ବି ବେଳେବେଳେ ମୂତ୍ର କ୍ଷରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ କୁହାଯାଏ

ଇନକଣ୍ଟିନେନ୍ସ । ଆମକୁ ପରିସ୍ରା ଲାଗେ କାହିଁକି ? ଏଇ ପ୍ରଶ୍ନଟାକୁ ଆଉ ଚିକିତ୍ସା ସରଳ କରି ଦିଆଯାଇପାରେ, ଯଥା - ପରିସ୍ରା କରିବାର ସମୟ ହେଲଗଲା ବୋଲି ଆମେ ହଠାତ୍ ଅନୁଭବ କରିବା କ’ଣ ପାଇଁ ? ଏହାର ମୂଳରେ ରହିଛି ସ୍ତ୍ରୀ ବା ନର୍କ । ବ୍ଲାଡ଼ର ଯେତେ ପୂରି ଉଠୁଥାଏ ନର୍କ ମଣିଷଙ୍କୁ ତା’ର ସୁନ୍ଦରୀ ଦେଇ ଚାଲୁଥାଏ । ଆଉ ଯେତେବେଳେ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପୂରିଯାଏ ସେତେବେଳେ ଆମେ ସତର୍କ ହୋଇଯାଉ ଯେ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗିନାଲ୍ ଯିବାର ସମୟ । ବାସ୍, ମଣିଷ ସ୍ତ୍ରୀରୁ ଜରିଆରେ ବ୍ଲାଡ଼ର ମସଳ ବା ସାକ୍ଲିନାର ମସଳ ଝିଙ୍କଟର୍ସକୁ ସୁନ୍ଦରୀ ଦିଏ ସକ୍ଲିଚିତ ହେବା ପାଇଁ । ଝିଙ୍କଟର୍ସ ସକ୍ଲିଚିତ ହେଲେ ଯାଇ ଆମେ ମୂତ୍ର ପରିତ୍ୟାଗ କରୁ ।

କ୍ୟାମ୍ ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ, ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ ରେଡ଼କ୍ରସ୍ କ୍ରୂସ ସେଣ୍ଟର, କଟକ, ଦୂରଭାଷ : ୮୨୬୦୪୦୮୮୩୬

# ସଫଳ ହାସ୍ୟ ସାହିତ୍ୟିକ ଫତୁରାନନ୍ଦ

### ରଘୁନାଥ ମହାପାତ୍ର

ଏଥିରେ ସେ ଲେଖୁଛନ୍ତି, ସ୍କୁଲରେ ପଢୁଥିବା ବେଳେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ବାଧାବଧକତାରେ ସେ ପଢୁଥିବା ପ୍ରଥମ ସାହିତ୍ୟ ପୁସ୍ତକଟି ଥିଲା ଫକୀର ମୋହନ ସେନାପତିଙ୍କ ଛଅ ମାଣ ଆଠଗୁଣ୍ଠ । ତାହା ପୂର୍ବରୁ ରାମାୟଣ, ମହାଭାରତ, ତଅପୋଇ, ନୃସିଂହ ପୁରାଣ, ହରିବଂଶ, ଲକ୍ଷ୍ମୀପୁଞ୍ଜ ପଢୁଥିଲେ । ଧର୍ମ ପୁସ୍ତକ ପଢୁଲେ ଭଗମ ଭୋଜନ ମିଳୁଥିବାରୁ ସେ ଏସବୁ ବାରମ୍ବାର ପଢୁଥିଲେ । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ, ହନୁମାନ, ଭୀମ, ଅର୍ଜୁନ ଥିଲେ ତାଙ୍କର ଅତି ପ୍ରିୟ ପୌରାଣିକ ଚରିତ୍ର । ସ୍କୁଲରେ ପଢୁବା ବେଳେ ସେ ଏକ ଗପ ଲେଖୁଥିଲେ । ତାହା ସ୍କୁଲ ପତ୍ରିକା



ଛାତ୍ରବନ୍ଧୁରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା । ମେଡିକାଲ ପଢ଼ା ସାରି ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଘରେ ବସିବା ବେଳେ ତାଙ୍କର ଲେଖକ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ପ୍ରଥମେ

ଲେଖୁଥିଲେ କବି ଲତେଜ ନାମକ ପଦ୍ୟ । ସେଇଟି ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା ତରଣରେ । ମେଡିକାଲରେ ପଢ଼ିବା ବେଳେ ଜଣେ ବନ୍ଧୁ ତାଙ୍କୁ ଫତୁରାନନ୍ଦ ନାମ ଦେଇଥିଲେ । କାଳେ ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ପଦ୍ୟ ସମାଲୋଚିତ ହେବ, ଏହି ଭୟରେ ଲେଖକ ଭାବେ ଫତୁରାନନ୍ଦ ନାମଟିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ । ପଦ୍ୟଟି ବିଭିନ୍ନ ମହଲରେ ଉଚ୍ଚ ପୁଣ୍ୟପଦ୍ଧତି ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର ଫତୁରାନନ୍ଦ ନାମରେ ଲେଖକୀୟ ପରିଚିତି ଲାଭ କରିଥିଲେ । ତରଣ ପୁସ୍ତକାଳୟ ଓ ପତ୍ରିକା ସହ ଏସଂକୃତ ତଥା କାବିକବି ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତଙ୍କ ପ୍ରେରଣା ତାଙ୍କୁ ବଡ଼ ଲେଖକରେ ପରିଣତ କରିଥିଲା । ଲେଖକ ଜୀବନର ଆଦ୍ୟ ଭାଗରେ ସେ ଅତ୍ଯୁକ୍ତିକର ହାସ୍ୟ ପରିବେଷଣ କରି ଭାଷକବି ଭାବେ

# ବିଶ୍ୱ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ରଥଯାତ୍ରା ଏକ ଅତୀତ ଆକଳନ

### ଉତ୍ତମାକର ପ୍ରସାଦ

ବିଶ୍ୱପ୍ରସିଦ୍ଧ ପୁରୀର ରଥଯାତ୍ରା ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କର ଉନ୍ନତ ଭିତରେ ଏକ ପ୍ରଧାନ ଉତ୍ସବ । ରଥଯାତ୍ରାର ଉତ୍ପତ୍ତି ଓ ଇତିହାସ ଯେତେଲି ପ୍ରାଚୀନ ସେତେଲି ସଂଖ୍ୟାଧୁନିକ । ବିଭିନ୍ନ ସଂହିତା ପୁରାଣ ଓ ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ର ଏହାର ସାକ୍ଷ୍ୟ । ଷ୍ଟରପୁରାଣ, ଯଦୁପୁରାଣ, ନାରଦ ପୁରାଣ, ନୀଳାଦ୍ରି ମହୋପମ, ବାମଦେବ ସଂହିତା ଓ ସୁତ ସଂହିତାରେ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ରଥଯାତ୍ରାର ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି । ‘ଶ୍ରୀ ମନ୍ଦିର ସମାଗର’ରେ ରଥଯାତ୍ରାର ଉତ୍ପତ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ଯେତେବେଳେ ଜଗନ୍ନାଥ ଧର୍ମର ପ୍ରଥମ ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ ମହାଭାଗ ଇନ୍ଦ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ରକୁ ଆସିଲେ ସେତେବେଳେ ସେ ଶରବପୁଳିତ ମଧ୍ୟବିଦ୍ୱଜ୍ଜଣଙ୍କ ଦେଖା ପାଇପାରିଲେ ନାହିଁ । ଏହି ନୈରାଶ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଦେବସିନଧରଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନାଦେଶ ଅନୁସାରେ ଇନ୍ଦ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ କ୍ଷେତ୍ରର ସର୍ବ ପ୍ରଥମ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କର୍ମ ଓ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କର ଏହି ଉନ୍ମେଷନ କର୍ମକୁ ନେଇ ରଥଯାତ୍ରା ବା ଘୋଷଣା ଯାତ୍ରା ହୋଇଥିଲା ହିଁ ସାରଣ୍ୟ । । ରଥଯାତ୍ରାର ଅନ୍ୟ ନାମ ଜଗନ୍ନାଥ ଯାତ୍ରା ବା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣିତା । ପୁରୀରୁ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ ହେବାରୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣିତା ଯାତ୍ରା ହୋଇଅଛି ।

ଏଷାଋୟଣର ସୁତକ । ଦେବୀ ସୁଭଦ୍ରା ଉପବେଶନ କରୁଥିବା ରଥର ନାମ ଦର୍ପଦଳନ । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ଦେବଦଳନ, ପଦ୍ମଧୁଳ ବା ଦେବୀରଥ କୁହାଯାଏ । ଦେବୀ ଉପରୁ ରଥଚିତ୍ର ଉତ୍ତମାକର ୨୧ ହାତ । ତାରିହାତ ପରିଧିର ବାରଟି ଚକ ଲାଗିଥାଏ । ଏହା ତାମସିକ ଭାବୀପଦ୍ମ ହେତୁ କୃଷ୍ଣଲୋହିତ । ରଥର ସାରଥୀ ହେଉଛନ୍ତି ଅର୍ଜୁନ । ଚାରୋଟି ଅଶ୍ୱ ମଧ୍ୟ ଏହି ରଥରେ ସଂଯୁକ୍ତ । ଦ୍ୱାଦଶ ମାସ ଦ୍ୱାଦଶ ଚକ୍ରରୂପେ ପରିକଳ୍ପିତ । ବଳଭଦ୍ରଙ୍କ ସର୍ବନଶାଳତାରେ ଏମାନେ ସହାୟକ ।

ଠାକୁରମାନଙ୍କର ଅର୍ଚ୍ଚନା କରି ଯାଏ । ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କର ଗର୍ବ ଓ ଚୌରବର ଦେବତା ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କର ରଥଯାତ୍ରାର ଆଦର୍ଶ ଓ ମହତ୍ ଆକାଶ ପରି ଅନନ୍ତ ଓ ସାରଣ ପରି ଗଭୀର । ବିଶ୍ୱକର୍ମାଣ୍ୟ ଲାଗି ଜଗନ୍ନାଥ ବାବୁ ଦେହରେ ଶ୍ରୀପୁରୁଷୋତ୍ତମ ନଁରେ ବିଜେ କରିଛନ୍ତି । ଜଗତର ହିତ, ପତିତ ଉଦ୍ଧାର ଓ ପାପୀଙ୍କର ପାପମୋଚନ ରଥଯାତ୍ରାର ଦୈଶିକ୍ୟ । ରଥରେ ରଥାରୋହୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିର୍ବାଣ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ । ଶ୍ରୀହର୍ଷ କହିଛନ୍ତି:-

“ଦୋଳେ ତ ଦୋଳଗୋବିନ୍ଦଂ ଚାପେ ତ ମଧ୍ୟସୁଦନଂ  
ରେଥ ତୁ ବାମନଂ ଦୃଷ୍ଠ୍ୱ ପୁନର୍ଜନ୍ମ ନ ବିଦ୍ୟତେ”

ଗୁଣ୍ଡିଚା ମନ୍ଦିରରୁ ମଥେସ୍ ଜଗନ୍ନାଥ, ବଳଭଦ୍ର ଓ ସୁଭଦ୍ରାଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କଲେ ବିଷ୍ଣୁକାଳେ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ ବୋଲି ବ୍ରହ୍ମପୁରାଣରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେ ବଡ଼ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଭଗବାନଙ୍କର ସେ ସେବକ ଓ ଦାସ । ରାଜଧର୍ମ ସେବାପାଇଁ ରହିଷ । ଉତ୍କଳ ଗଜପତିଙ୍କର ରଥ ଛେରାଫହରା ଏହି ଅନର୍ଶ ପ୍ରକାର କରେ । ସଦାଧର୍ମର ସମ୍ମୁଖ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟଦର ନିରାକରଣ ରଥଯାତ୍ରାର ଅନନ୍ତମହତ୍ । ସାମ୍ୟ, ମିତ୍ରତା ଓ ସ୍ତୁତି ଅଧିକ ରଥଯାତ୍ରାରେ ନିହିତ । ତିନିଧର ଚକସଂଖ୍ୟା ମୋଟରେ ବ୍ୟାଜିଣୀ । ଗୁଣ୍ଡିଚା ଓ ବାହୁଡ଼ା ଉଭୟ ଦେଖିଲେ ଚରଣଶା ଚକ ଦେଖିବାକୁ ହୁଏ । ପ୍ରକରେ ଚରଣଶା ନରକରୁ ଉଦ୍ଧାର ମିଳେ ।

ଓଡ଼ିଆ ଲିଖିତ ସାହିତ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ପରଠାରୁ ପୁରାଣ, ଭଜନ, ଜଣାଣ ଓ ଚଉତିଶା ପ୍ରଭୃତିରେ ଜଗନ୍ନାଥ ଓ ତାଙ୍କର ରଥଯାତ୍ରା ପ୍ରସଙ୍ଗ ଉଲ୍ଲିଖିତ ହୋଇଛି ।

କବି ସାଲବେଗ ସ୍ୱାୟ ଚରନରେ ରଥଯାତ୍ରାର ଅବତାରଣା କରିଛନ୍ତି ।  
“ରଥ ଚାରି ପାଶେ ଲମ୍ବେ ମୁକୁତାର ଝୋ

ଝଲମଲ ବିଷୁଧାଳ ପ୍ରଭୁ ଚକତୋଳା ।

ଆଗେ ଚାଲେ ବଳଭଦ୍ର ମଧ୍ୟେ ଚାନ୍ଦମୁହଁ

ପଛେ ଆହୁରି କାଳିଆ ଗଞ୍ଜ ଲାଗାଳ ।”

ଉତ୍କଳକବି ହରିଦାସ ରଥଯାତ୍ରା ଦର୍ଶନ ସଂଚିତ ହୋଇ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ନିକଟରେ ଯେଉଁ ଅତ୍ ଦିବେଦନ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କରିଛନ୍ତି ତାହା ଅନନ୍ୟ ସାଧାରଣ ।

“ହେ ପ୍ରଭୁ କଳୀଂଗାମୁଖ, ତୁମ ରଥଯାତ୍ରା ଦେଖି ନ ପାରିଲି ଦେବରୁ

ବାଗୁଣ ଦୁଖଂ” ।

ସାମକୃଷ୍ଣ, ଉପେନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ, ଅଭିମନ୍ୟୁ, ସଦାନନ୍ଦ, ଗୌରଚରଣ, ସଦୁନ୍ମତ୍ତ, ଆଦିବିଦ୍ୟ ଆଦି ପ୍ରାଚୀନ କବି ଓ ଆଧୁନିକ ଯୁଗର କବିମାନେ ମଧ୍ୟ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ରଥଯାତ୍ରା ବର୍ଣ୍ଣନାରେ ଶତକଣ୍ଠ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ରଥଯାତ୍ରା କେବଳ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ଘୋଷଣାକୁ ନୁହେଁ, ଏହା ବିଶ୍ୱମାନବର

ଜୟଯାତ୍ରା । ଏହା ଉତ୍କଳୀୟ ସଂସ୍କୃତିର ଗର୍ବଚୌରବର ପ୍ରତୀକ । ଜଗନ୍ନାଥ ଭାଗ

ବଳଭଦ୍ର ଓ ଭଉଣୀ ସୁଭଦ୍ରାଙ୍କୁ ସଙ୍ଗରେ ନେଇ ଯାତ୍ରା କରି ବା

ପାରିବାରିକ ବନ୍ଧନ ତଥା ଭ୍ରାତୃତ୍ୱର ସୂଚନା ଦିଏ । ଏଥିରେ ବିଶ୍ୱ

ସଂସ୍କୃତି ସମ୍ମିଳିତ ହୋଇଛି । ହିନ୍ଦୁ ସମାଜ ପ୍ରାଣଭାବ ଏ ଉତ୍ସବକୁ

ସାଗର କରେ । ବିରାଟତା କେବଳ ରଥଯାତ୍ରାର ଦୈଶିକ୍ୟ ନୁହେଁ,

ମହାନତା ବର୍ଣ୍ଣନା ନିର୍ଯ୍ୟାସ । ଅପୂର୍ବ ମାନବସ୍ୱାତିର ଏହା ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ।

ମାତ୍ର ଚଳିତ ସହର ରଥଯାତ୍ରା ଏକ ଇତିହାସ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ

ଯାଉଛି । ଯେଉଁ ଭକ୍ତମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଭକ୍ତ ବିଦୋଧିଆ ନୀଳ

କନ୍ଦରୁ ଯୁଗ୍ମା ଆସି ବାମନ ବେଶରେ ଭକ୍ତମାନଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ ଦେବା

ସହ କୋଟି କୈବଲ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି କରାଇ ଭକ୍ତମାନଙ୍କର ସକଳ ପାପ

ଦାପକୁ ହରଣ କରିଥାନ୍ତି, ଆଜି ସେ ଭକ୍ତବାନ୍ଧବ ତାଙ୍କ

ଭକ୍ତମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଏଭଳି ବିତସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି

ଯେ, କରୋନା ଭଳି ମହାମାରୀ କବଳରୁ ତାଙ୍କ ଓ ଭକ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟି

ହୋଇଥିବା ଅବେଧ ପାଟେରାକୁ ଲଂଘନ କରିବା ନା ଭଗବାନ ଉଦ୍ଧରିଛି, ନା ଭକ୍ତ

ନିଜର ଅଭୀମତକୁ ଏଭଳି ଆହୁନି ଦେଇପାରିଲେ, ଫଳରେ ଆଜିର ରଥଯାତ୍ରା ଭକ୍ତ

ବିହୀନର ରଥଯାତ୍ରା ହୋଇ ଇତିହାସରେ ରହିବ । ତଥାପି ପ୍ରଭୁ ଜଗନ୍ନାଥ ନିଜ

ଭକ୍ତମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅଶିଷ୍ଟ ପ୍ରଦାନ କରି ଏହି ମହାମାରୀ ସଙ୍କଟରୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବେ

ବୋଲି ଏହି ନରାଣ୍ୟ ଲେଖକର ବିଶ୍ୱାସ ।  
ସ୍ତ୍ରୀଧରଣ ତଥା ସାଧ୍ୟବିନ, ଶୌର୍ୟୀ ମୌ ନଂ-୬୩୭୦୬୭୫୫୬୨







