

କ'ରେ ନିଶା ଦେଇ ଲୁହଣ
ଅଚେତ ଅବସ୍ଥାରେ
ଜଣେ ଉତ୍ତର

ଧରିତ୍ରୀ, ୧୪୩(ଟି.ଏଚ.୧.): ଧରିତ୍ରୀ

ଆମା ୧୩ ନଂ. ଜାତୀୟ କାଜପଥ ନିକଟରୁ

ସୋମବାର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅତେବେଳେ ରବାର କାମାଯାଇଛି ସମ୍ମନିତ୍ବ ଯାଇପରି ରବାର ଥାମା ମଙ୍ଗଳପୁର

ଅଞ୍ଚଳ ମୋହନ ମହାନ୍ତି ବୋଲି ତାଙ୍କର ଏକ

ପରିଷେ ପ୍ରତିରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ରାଷ୍ଟ୍ର କଢ଼ରେ

ସମ୍ମନିତ୍ବ ପରିଷେ ପରିଷେ ପରିଷେ ଲୋକେ

ଦେଖୁ ରବାର କହିଥିଲୋ ପରେ ପୋଲିସ

ପହଞ୍ଚ ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କରଙ୍ଗାନା ନେଇଥିଲା ଏବେ

କରାପରିଷେ ଏକ ଘରୋର କଥାନାରେ

କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛି ସକାଳୁ ବାଜକରେ ଯରକୁ

ଫେରୁଥିବା ସମ୍ପରି ଛାତ୍ରାନ୍ତି ନିକଟରେ

ଜଣେ ଲୋକ ତାଙ୍କୁ ଲିପ୍ତ ମାର୍ଗିଲୋ ଏବେ

ସମ୍ମନିତ୍ବ ଲିପ୍ତ ଦେଇଥିଲେ କିମ୍ବା କାଟ

ଆସିବା ପରେ ରାତରେ ତା ପିଲଥେଲୋ

ଏହାପରି ମୋହନଙ୍କୁ ଆତ୍ମ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ନ ଥିଲା ବୋଲି ଦେଖେ ଫେରୁଥିବା ପରେ ଏବେ

ସୁନ୍ଦର ଦେଇଛନ୍ତି କ'ରେ ନିଶା ଦେଇ ତାଙ୍କ

ବାରକ ସବାର ପାଇଁ ଥାବେ କହିଛନ୍ତି ଏବେ

ଏହାପରି ମୋହନଙ୍କୁ ଆତ୍ମ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ନ ଥିଲା ବୋଲି ଦେଖେ ଫେରୁଥିବା ପରେ ଏବେ

ସୁନ୍ଦର ଦେଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ଏହାପରି ମୋହନଙ୍କୁ ଆତ୍ମ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ନ ଥିଲା ବୋଲି ଦେଖେ ଫେରୁଥିବା ପରେ ଏବେ

ସୁନ୍ଦର ଦେଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ଏହାପରି ମୋହନଙ୍କୁ ଆତ୍ମ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ନ ଥିଲା ବୋଲି ଦେଖେ ଫେରୁଥିବା ପରେ ଏବେ

ସୁନ୍ଦର ଦେଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ଏହାପରି ମୋହନଙ୍କୁ ଆତ୍ମ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ନ ଥିଲା ବୋଲି ଦେଖେ ଫେରୁଥିବା ପରେ ଏବେ

ସୁନ୍ଦର ଦେଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ଏହାପରି ମୋହନଙ୍କୁ ଆତ୍ମ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ନ ଥିଲା ବୋଲି ଦେଖେ ଫେରୁଥିବା ପରେ ଏବେ

ସୁନ୍ଦର ଦେଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ଏହାପରି ମୋହନଙ୍କୁ ଆତ୍ମ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ନ ଥିଲା ବୋଲି ଦେଖେ ଫେରୁଥିବା ପରେ ଏବେ

ସୁନ୍ଦର ଦେଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ଏହାପରି ମୋହନଙ୍କୁ ଆତ୍ମ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ନ ଥିଲା ବୋଲି ଦେଖେ ଫେରୁଥିବା ପରେ ଏବେ

ସୁନ୍ଦର ଦେଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ଏହାପରି ମୋହନଙ୍କୁ ଆତ୍ମ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ନ ଥିଲା ବୋଲି ଦେଖେ ଫେରୁଥିବା ପରେ ଏବେ

ସୁନ୍ଦର ଦେଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ଏହାପରି ମୋହନଙ୍କୁ ଆତ୍ମ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ନ ଥିଲା ବୋଲି ଦେଖେ ଫେରୁଥିବା ପରେ ଏବେ

ସୁନ୍ଦର ଦେଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ଏହାପରି ମୋହନଙ୍କୁ ଆତ୍ମ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ନ ଥିଲା ବୋଲି ଦେଖେ ଫେରୁଥିବା ପରେ ଏବେ

ସୁନ୍ଦର ଦେଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ଏହାପରି ମୋହନଙ୍କୁ ଆତ୍ମ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ନ ଥିଲା ବୋଲି ଦେଖେ ଫେରୁଥିବା ପରେ ଏବେ

ସୁନ୍ଦର ଦେଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ଏହାପରି ମୋହନଙ୍କୁ ଆତ୍ମ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ନ ଥିଲା ବୋଲି ଦେଖେ ଫେରୁଥିବା ପରେ ଏବେ

ସୁନ୍ଦର ଦେଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ଏହାପରି ମୋହନଙ୍କୁ ଆତ୍ମ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ନ ଥିଲା ବୋଲି ଦେଖେ ଫେରୁଥିବା ପରେ ଏବେ

ସୁନ୍ଦର ଦେଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ଏହାପରି ମୋହନଙ୍କୁ ଆତ୍ମ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ନ ଥିଲା ବୋଲି ଦେଖେ ଫେରୁଥିବା ପରେ ଏବେ

ସୁନ୍ଦର ଦେଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ଏହାପରି ମୋହନଙ୍କୁ ଆତ୍ମ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ନ ଥିଲା ବୋଲି ଦେଖେ ଫେରୁଥିବା ପରେ ଏବେ

ସୁନ୍ଦର ଦେଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ଏହାପରି ମୋହନଙ୍କୁ ଆତ୍ମ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ନ ଥିଲା ବୋଲି ଦେଖେ ଫେରୁଥିବା ପରେ ଏବେ

ସୁନ୍ଦର ଦେଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ଏହାପରି ମୋହନଙ୍କୁ ଆତ୍ମ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ନ ଥିଲା ବୋଲି ଦେଖେ ଫେରୁଥିବା ପରେ ଏବେ

ସୁନ୍ଦର ଦେଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ଏହାପରି ମୋହନଙ୍କୁ ଆତ୍ମ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ନ ଥିଲା ବୋଲି ଦେଖେ ଫେରୁଥିବା ପରେ ଏବେ

ସୁନ୍ଦର ଦେଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ଏହାପରି ମୋହନଙ୍କୁ ଆତ୍ମ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ନ ଥିଲା ବୋଲି ଦେଖେ ଫେରୁଥିବା ପରେ ଏବେ

ସୁନ୍ଦର ଦେଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ

ଗଜା ଧାନ ଗଦା କରି ପ୍ରତିବାଦ

- ମୁଖ୍ୟ ଯୋଗାଣ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଘୋରାଇ
- ଧାନ ବିକ୍ରି ସମସ୍ୟା ଅସମା

ହଟା ପାଇଁ ବରଦାନ ନନ୍ଦିଆ ତେଲ

► ନନ୍ଦିଆରେ ଭଗକୁପ୍ରକୃତି ଉପାଯରେ ମଧୁରାଜକ କରି ରଖିବାରେ ସାହୀୟ କରେ। ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଦିନ ଘୋଷିତ କରେ। ପ୍ରତିନି ମୁହଁ ଏବଂ ଦେଖରେ ଅନ୍ତରେ ନନ୍ଦିଆ ତେଲ ମୀତା କଲେ ଦିନ ସଂଘ୍ୟ ଶୁଷ୍ଟ ରହିବା ସହ ଦିନରେ ବି ଲାଇର ହୋଇଥାଏ।

► ଏହା ଭଗକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାରେ ଦିନ ସମସ୍ୟା ଦ୍ରୁତନେଥୀ, କୁଣ୍ଡଳ ହେବା, ଲାଲ ପଢ଼ିବା, ପଳିଯିବା, ପାରିଯିବା ଆଦି ଦୂର କରିବାରେ ଏହା ବେଶ ସାହୀୟ କରେ।

► ସାମାନ୍ୟ ଉଷ୍ଣମ ନନ୍ଦିଆ ତେଲକୁ ଅଛଳି ତିପ ସାହୀୟରେ କେତେ ମୂଳରେ ଲଗାଇ ଭଲ ଭାବେ ମୀତା କଲେ ଉଚ୍ଚ ଶୁଷ୍ଟ ନାହିଁ ରହିବା ସହ ନନ୍ଦିଆ ତେଲରେ ଥିବା ଉପକାରୀ ଗୁଣ କେତେକୁ ମଜବୁଦ୍ଧ କଲା ଏବଂ ଘନ ରଖିବାରେ ଦେଖ ସାହୀୟ କରିଥାଏ।

ସୁରୁ ସହଜ ଏବଂ
ଶୁଲଭ ବରରେ
ମିଳିଥିବା ନନ୍ଦିଆ
ତେଲରେ ଭରି ରଖିଛି
ଅନେକ ଘୋଷିଯ୍ୟ
ବୃଦ୍ଧିକାରୀ ଉପକାରୀ
ଏହାକୁ କିପରି
ବ୍ୟବହାର କଲେ
ଆପଣ ଅଧିକ ଉପକୃତ
ହୋଇପାରିବେ ଜାଣି
ରଖିବୁ ଚିପ୍ରିସ୍

► ଯଦି ଦୂରରେ ଖାଲ୍ କିମ୍ବା ଶ୍ଵାର କିମ୍ବା ଖାକ ହେଉ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ଏବଂ ସ୍କ୍ରିଂ ପାଇଁ ମାର୍କେଟ୍‌ରୁ ଭିଜନ ବ୍ସର
ଆନିବାକୁ ପରୁଣ୍ଡି, ତେବେ ଆପଣ ଜାଣିଲେ ଶୁଷ୍ଟ ହେବେ ଯେ, ନନ୍ଦିଆ ତେଲରେ ଅନ୍ତରେ ଅନ୍ତରେ ନନ୍ଦିଆ କଲେ ଅଧିକ ଉପକୃତ ହେବା। ଏହା ନା କେବଳ ଆପଣଙ୍କ ଉପକୃତ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବ ବରଂ ଦୂରରେ ଉଜ୍ଜଳତା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିବା।

► ମେଳାଂଧ ନେବା ଅନ୍ତରୀକ୍ଷା ମିଳିଥାଲୁ ପ୍ରଦାନ ହେଲେ ଏହାକୁ ଠିକ ଭାବେ ଛଢିବା ଏବେ ସହଜ ମୁହଁ ନ ଛାଡ଼ିଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମସ୍ୟା ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ। ତେଣୁ ଏଥୁପାଇଁ ମାର୍କେଟ୍‌ରେ ମିଳିଥାଲୁ ଭିଜି ମେଳାଂଧ ବିଶ୍ଵର ପରିବର୍ତ୍ତ ନନ୍ଦିଆ ତେଲ ଲଗାଇ ଧାରେ ଧାରେ ଘଷି ତୁଳାରେ ପୋଛିଦେଲେ ମେଳାଂଧ ସହଜରେ ଛାଡ଼ିଯିବ ଏବଂ କ୍ଷିନ୍ ଭଲ ରହିବ।



ବାହାଘର ପରେ ପ୍ରଥମ ରଜା
ନ୍ଦ୍ରା ପିଣ୍ଡିବା, ସ୍ବାମୀଙ୍କ ସହ
ବୁନ୍ଦିଯିବା ଆଉ ବାପଘରେ
ଯାଇ ପୁରୁଣାଦିନିର ରଜ
ଅନୁଭୂତିକୁ ସାଞ୍ଚିତିବାକୁ
ନେଇ କେତେ କେତେ
ସ୍ବପ୍ନ ହେଲେ କୋଡ଼ିତେ
କଟକଣା ଭିତରେ ଏଥରୁ
ପ୍ରାନ୍ତିଯିପାଇଛି ପିକା।
ଏମିତିରେ ଶାଶ୍ଵତ ରାତିରେ
ନିଜର ପ୍ରଥମ ରଜ
ପାଲିବାର ଅନୁଭୂତି
ସମ୍ପର୍କରେ ଯାହା କୁହାନ୍ତି
ଏମାନେ...

ଫିକା ଫିକା ରଦ



ପ୍ରିୟମଦା ଲାଲାବତୀ ମିଳିତି



ଅଞ୍ଜିତା



ଦାପାଞ୍ଜିଲି

ଦୁଃଖ ଲାଗିଲେ ବି କରକଣାକୁ
ସ୍ବାଗତ ଜଣାଇଛି

ବିଭାଗର ପରେ ପ୍ରଥମ ରଜ ଉପବ
ପରଶରା ଅଳଗା। ଏହା ଉପଲକ୍ଷେ ବାପ
ଗୁରୁ ମୁହଁ କୁଳା, ପିଠା ପଣା ଆସେ।
ଦେଲି ଖେଳ ସାଙ୍ଗକୁ ଅନେକ କିମ୍ବା
ମସ୍ତିଷ୍କୁ ପରି
ଗୋ ଜାବନରେ ଦିବା ପରର ଏହିପ୍ରଥମ
ରଜ ପାଳନକୁ ନେଇ ଶୁଷ୍ଟ ଉପାହିତ ଥିଲା।
ହେଲେ ବରୁଥିବା କରାନା ସଂକ୍ରମନକୁ
ନିଯନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ନେଇ ସରକାର
ରଜ ପାଳନ ଉପରେ ଅନୁଭୂତି ଲାଗାଇବା
ଫଳରେ ସୁରୁ ଆଶା ମନ୍ତରିଗଲା।
ହେଲେ ଯେଉଁଠି ଜାବନ ବାଜାରର
କଥା ଆସୁଛି ସାଥୀରେ ନଟକଣାକୁ
ସାଗର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ କରିବା
ରଜ ପାଲନ ଉପରେ ଅନୁଭୂତି କରିବା
କିମ୍ବା କରିବାକୁ ନେଇ ଥିଲା। ଏହା
ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ନେଇ ଥିଲା।

- ଦୀପାଞ୍ଜିଲି ନାୟକ (ଭର୍ତ୍ତକ)



ସାଇଷ୍ ଫିଟିଜାର କାହୁୟୁଟ୍ୟୁଟ୍ୟୁଟ୍ୟୁ

ବର୍ଷମାନ ଦ୍ଵିତୀୟ ଶାଲିକା ହେଲେ ମହିଳାମାନେ ଆବଶ୍ୟକ ରୁ
ଆଧୁନିକ ପାତଳା ହେବା ଦ୍ଵାରା ପିଗର ଆକର୍ଷଣ କରିଯାଏ
ଏମିତିରେ ଅନେକେ ମୋଟା ହେବା ଲାଗି ଏଣୁ ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟତାରୁ
ଆରମ୍ଭ କରି ଭିଜନ ଅକ୍ଷତ ଖାଇବାକୁ ବି ପାଇଲ ନ ଥାନ୍ତି; ଯାହାକି
ଅପରାଷ୍ଟ ସାମ୍ବୁ ପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ ହେଇପାରେ ତେଣୁ ଏକ
ସୁରତ ତଥା ସାରଣୀ ପିଗର ପାଇବାକୁ ବାହୁଥିଲେ କେତେକ
ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାଯ ଆପଣାର ପାଇବେ...



► ସର୍ବପ୍ରଥମ କଥା ହେଉଛି ମୋଟା
ହେବା ଆଳରେ ଅଧିକ କେବେ ମାତ୍ରାମୁହଁ ପ୍ରତି ସହିମଣଷ, ପ୍ରାଚିନ୍ତିର ପାତଳ ଦ୍ଵାରା କରିବା ଠିକ ନୁହେଁ କାରଣ ଏହା ବିଜନ ସାମ୍ବୁ ସମସ୍ୟା ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ। ତେଣୁ ସୁରମ୍ଭ ଆହାର ରେ କେବେ କାରଣ କରିବା ବି ନାହିଁ ଜାଣିବା ଲାଗି ମାତ୍ରାକୁ ଥରେ
ମାଧ୍ୟମାନ୍ଦ୍ରା କୁହୁକୁ ନାହିଁ ନ ନେଇ କରିବାକୁ ବି ଅନ୍ତର୍ବିଦ୍ୟା ହେଇପାରେ।
► ମିଳ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସବୁପ୍ରକାର ପୋଷିତ ଖାଦ୍ୟକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ବି ଅନ୍ତର୍ବିଦ୍ୟା ହେଇପାରେ।
► ମିଳ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସବୁପ୍ରକାର ପୋଷିତ ଖାଦ୍ୟକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ବି ଅନ୍ତର୍ବିଦ୍ୟା ହେଇପାରେ।
► ସବୁପ୍ରକାର ପୋଷିତ ଖାଦ୍ୟକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ବି ଅନ୍ତର୍ବିଦ୍ୟା ହେଇପାରେ।
► ସବୁପ୍ରକାର ପୋଷିତ ଖାଦ୍ୟକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ବି ଅନ୍ତର୍ବିଦ୍ୟା ହେଇପାରେ।
► ସବୁପ୍ରକାର ପୋଷିତ ଖାଦ୍ୟକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ବି ଅନ୍ତର୍ବିଦ୍ୟା ହେଇପାରେ।
► ଶାଖା ପାଇସି ପାଇସି କରିବା ବି ଅନ୍ତର୍ବିଦ୍ୟା ହେଇପାରେ।
► ଶାଖା ପାଇସି କରିବା ବି ଅନ୍ତର୍ବିଦ୍

