





















# ଆଜି ରଘୁନାଥ ଚେଣ୍ଟି, ମନ୍ଦିର ବିଜେ

କେନ୍ଦ୍ରୀଆସନ୍ତି, ଓଡ଼ିଶା (ଜଗନ୍ନାଥ ଧଳ)

ଭୁଲୋସୀ କ୍ଷେତ୍ରାଧ୍ୟପତି ଶ୍ରୀବଳଦେବ ଜୀଜୀଙ୍କ ବ୍ରହ୍ମ ତାଳଧୂଜ ରଥ ମନ୍ଦିର କକ୍ଷାରେ ଲାଗିଛି। ମଙ୍ଗଳବାର ଅପରାହ୍ନ ୨୮ାରେ ଶ୍ରୀଜୀଙ୍କ ରଘୁନାଥ ବେଶ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ୭୮ାରେ ମନ୍ଦିର ବିଜେ ହେବ ବୋଲି ଦେବୋଭର ବିଭାଗ ତ୍ରସ୍ତ ପକ୍ଷରୁ ସୁଚନା ଦିଆଯାଇଛି। ସୋମବାର ଅପରାହ୍ନ ୪୮ା ଶତ ମନ୍ଦିରରେ ରଥ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଶ୍ରୀକୃମାନେ ହୁଲୁହୁଲୁ ଓ ହରିବୋଲ ପକାଇ ରଥ ଦାଢ଼ ଉଚ୍ଚିଲ ଦେଇଛନ୍ତି। ପାରଶ୍ରମିକ ବିଦ୍ୟୁ ମୃତ୍ୟୁବକ ଶ୍ରୀଜୀଙ୍କ ବ୍ରହ୍ମ ତାଳଧୂଜ ରଥରେ ଦେଶମା ତିଥିରେ ଶ୍ରୀଜୀଙ୍କ ରଥାରୁ ହୋଇଥିଲେ। ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଧାତ୍ର ପହଞ୍ଚିବା ମାତ୍ରରୁ ରଥକୁ ନିଆୟାଇଥିଲା। ସେଠାରେ ଶ୍ରୀଜୀଙ୍କ ରାତ୍ର ଅବକାଶ ବେଶ ଓ ନାତି ସମ୍ମନ ହୋଇଥିଲା।

## ମନ୍ଦିର ଚକତ୍ତାରେ ଲାଟିଲା ବ୍ରହ୍ମ ତାଳଧୂଜ ରଥ

ରବିବାରରେ ଶ୍ରୀଜୀଙ୍କ ବ୍ରହ୍ମ ତାଳଧୂଜ ରଥ ବାମ ମୋଡ଼ ମେବାରୁ ମାତ୍ର ୨୦୦ ମିନଟ ଆଗରୁ ଯାଇ ରନ୍ଦ ପୋଖରୀ ନିକଟରେ ଅଟକି ଥିଲା। ରେଳ ବିଭାଗର ହାଲଟ୍ରୋ ଗ୍ରୋର ମାଧ୍ୟମରେ ରଥକୁ ସିଧା ମୋଡ଼ ଦିଆଯାଇଥିଲା। ସୋମବାର ପ୍ରମୁଖରୁ ରଥାରୁ ଶ୍ରୀଜୀଙ୍କ ଉପଚାର ପ୍ରମୁଖ ହୋଇଥିଲା। ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଧାତ୍ର ପହଞ୍ଚିବା ମାତ୍ରରୁ ରଥକୁ ନିଆୟାଇଥିଲା। ସେଠାରେ ଶ୍ରୀଜୀଙ୍କ ରାତ୍ର ଅବକାଶ ବେଶ ଓ ନାତି ସମ୍ମନ ହୋଇଥିଲା।

## ମିର୍ବାହୀ ଅଧ୍ୟକାରୀଙ୍କୁ ନିର୍ଯ୍ୟାତମାର ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ

### ଯୋଗନଗର ପୌର୍ଯ୍ୟାଳ୍‌କା

■ କୋରେଇ ଭାଜପା ପକ୍ଷରୁ  
ଦାରିପ୍ରତି ପ୍ରଦାନ

ଯୋଗନଗର ବ୍ୟାପକ ପରିଷଦର ଏକ ଚେଷ୍ଟର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ନେଇ ନିର୍ବିହା ଅଧ୍ୟକାରୀ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିଲା ଏବଂ ନିର୍ବିହା ଅଧ୍ୟକାରୀ ପାତା ସେଥିରେ ରାଜି ହୋଇ ନ ଥିଲେ। ବେଳିବନ କାଗଜରେ ଦସ୍ତଖତ କରିବାରୁ ପକ୍ଷରୁ ପକ୍ଷରୁ ଉଚ୍ଚ ଦାରିପ୍ରତିରେ ଉଚ୍ଚିଲ କରାଯାଇଛି। ନିର୍ବିହା ଅଧ୍ୟକାରୀ ପାତା ସେଥିରେ ରାଜି ହୋଇ ନ ଥିଲେ। ବେଳିବନ କାଗଜରେ ଦସ୍ତଖତ କରିବାରୁ ପକ୍ଷରୁ ପକ୍ଷରୁ ଉଚ୍ଚ ଦାରିପ୍ରତିରେ ଉଚ୍ଚିଲ କରାଯାଇଥିଲା। ଏବଂ ଅଧାରିକ କରିବାକୁ ପାତା ଉଚ୍ଚ ଦାରିପ୍ରତିରେ ଉଚ୍ଚିଲ କରାଯାଇଥିଲା। ଏବଂ ଅଧାରିକ କରିବାକୁ ପାତା ଉଚ୍ଚ ଦାରିପ୍ରତିରେ ଉଚ୍ଚିଲ କରାଯାଇଥିଲା। ଏବଂ ଅଧାରିକ କରିବାକୁ ପାତା ଉଚ୍ଚ ଦାରିପ୍ରତିରେ ଉଚ୍ଚିଲ କରାଯାଇଥିଲା।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଯାକୁପୁର ଭାଜପା ପକ୍ଷରୁ ଅଭିଯୁକ୍ତମାନଙ୍କ ବିଗୋଚିର ଆନ୍ଦୋଳନରେ ଅଧିକାରୀ ପାତା ପକ୍ଷରୁ ଅଧିକାରୀ ପାତା ପକ୍ଷରୁ ଅଧିକାରୀ ପାତା ସେଥିରେ ରାଜି ହୋଇ ନ ଥିଲେ। ବେଳିବନ କାଗଜରେ ଦସ୍ତଖତ କରିବାରୁ ପକ୍ଷରୁ ପକ୍ଷରୁ ଉଚ୍ଚ ଦାରିପ୍ରତିରେ ଉଚ୍ଚିଲ କରାଯାଇଥିଲା। ଏବଂ ଅଧାରିକ କରିବାକୁ ପାତା ଉଚ୍ଚ ଦାରିପ୍ରତିରେ ଉଚ୍ଚିଲ କରାଯାଇଥିଲା। ଏବଂ ଅଧାରିକ କରିବାକୁ ପାତା ଉଚ୍ଚ ଦାରିପ୍ରତିରେ ଉଚ୍ଚିଲ କରାଯାଇଥିଲା।

କୋରେଇ ଭାଜପା ପକ୍ଷରୁ ଅଭିଯୁକ୍ତମାନଙ୍କ ନନ୍ଦା ଦାରିପ୍ରତି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି।

କୋରେଇ ଭାଜପା ପକ୍ଷରୁ ଅଭିଯୁକ୍ତମାନଙ୍କ ନନ୍ଦା ଦାରିପ୍ରତି ପ

# ଲକ୍ଷ୍ମୀମାରାୟଣ ଭେଟ' ମୀଟି ସମ୍ମାନ



ଲକ୍ଷ୍ମୀମାରାୟଣ ଭେଟ' ପାଇଁ ଶ୍ରୀକୃତ୍ତିର ଭାବୁଆ

ଏହାପରେ ନଦିଘୋଷ ରଥକୁ ଶ୍ରୀକୃତ୍ତିର ଭାବୁଆ ଯାତ୍ରା ଯାତ୍ରା ରଥକୁ ପରେ ଯୋମବାର ଚାରିତା ମନ୍ଦିରରେ ଥିବା ସ୍ଵଭାବିକ ଦେବଦଳନ ରଥକୁ ମହିଳାମାନେ ଗଣି ମନ୍ଦିର ସମ୍ମାନରେ ଲଗାଇଛନ୍ତି।

ଏହାପରେ ନଦିଘୋଷ ରଥକୁ ଶ୍ରୀକୃତ୍ତିର ଭାବୁଆ ଯାତ୍ରା ରଥକୁ ପରେ ଯୋମବାର ଚାରିତା ମନ୍ଦିରରେ ଥିବା ସ୍ଵଭାବିକ ଦେବଦଳନ ରଥକୁ ମହିଳାମାନେ ଗଣି ମନ୍ଦିର ସମ୍ମାନରେ ଲଗାଇଛନ୍ତି।

ଏହାପରେ ନଦିଘୋଷ ରଥଶା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଏହାପରେ ଶ୍ରୀକୃତ୍ତିର ଭାବୁଆ ଯାତ୍ରା ରଥକୁ ପରେ ତିନି ଠାରୁଙ୍କ ପହଞ୍ଚି ବିଜେ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାପରେ ତିନି ଠାରୁଙ୍କ ପହଞ୍ଚି ବିଜେ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାପରେ ତିନି ଠାରୁଙ୍କ ପହଞ୍ଚି ବିଜେ କରାଯାଇଥିଲା ।

## ଶ୍ରୀମତୀ ଶ୍ରୀମତୀ ରଥମୂର୍ତ୍ତି ରଥମୂର୍ତ୍ତି

■ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ରସଗୋଲା ଦେଇ ମନଭାନ୍ଦ କଟେ ଜମାଇ

■ ଦେବଦଳନ ରଥକୁ ଟାଣିଲେ ମହିଳା

ଏହାପରେ ଶ୍ରୀକୃତ୍ତିର ଭାବୁଆ ଯାତ୍ରା ରଥକୁ ପରେ ଯୋମବାର ଚାରିତା ମନ୍ଦିରରେ ଥିବା ସ୍ଵଭାବିକ ଦେବଦଳନ ରଥକୁ ମହିଳାମାନେ ଗଣି ମନ୍ଦିର ସମ୍ମାନରେ ଲଗାଇଛନ୍ତି।

କର୍ମଚାରୀ ଧେରିତ୍ରୀ  
ଆମକୁ ପଠାନ୍ତି ଆପଣଙ୍କ ସେଲ୍‌ଫି

METROSELFIE@GMAIL.COM



@ ଆକାଶ



@ ଅଶୋକ



@ ଲିକ୍ଷନ୍



@ ସୋହନ୍

ସେଲ୍‌ଫି ପଠାଇବା ସମ୍ଭାବନା କରିବାର ନାମ ଏବଂ ମୋବାଇଲ ନୟର ଦେବକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯୋଗାଗିବେଚିତ ଫଳେ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା

## ରହୁସିଂହାସନକୁ ଫେରିଲେ ଚତୁର୍ଦ୍ରୀ ମୂରତି

ନୟାଗଡ଼ା, ୩୦ (ଲୋକନାଥ ମିଶ୍ର)

ଯୋମବାର ନୟାଗଡ଼ା ପୁରୁଣା ସହରରେ ସୁଭଦ୍ରା ଓ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ରଥ ଚଣ୍ଠା ସୁଭଦ୍ରାରେ ଶେଷ ହୋଇଛି । ବଳଦେବଜାତଙ୍କ ତାଳଖୁକ ରଥ ବାହୁଦାରେ ଶ୍ରୀମତି ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଇଥିଲା । ତେବେ ଦେବେ ସୁଭଦ୍ରାଙ୍କ ଦର୍ଶକଙ୍କ ମନ୍ଦିର ଛକ୍ତି କେଇଁ କିମ୍ବା ବାଟ ଆଗରୁ ରଥିଥାବେଳେ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ନଦିଘୋଷ ରଥ ବାହୁଦାରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଇଥିଲା । ରଥରେ ତିନି ଠାରୁଙ୍କ ସୁମାରେ ଦର୍ଶକ ଦେଇଥିଲେ । ଯୋମବାର ସମ୍ମାନ ପରୁ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ଭେଟ' ପରେ ଶ୍ରୀକୃତ୍ତିର ଭାବୁଆ ଯାତ୍ରା ରଥକୁ ପରେ ଯୋମବାର ଚାରିତା ମନ୍ଦିରରେ ଥିବା ସ୍ଵଭାବିକ ଦେବଦଳନ ରଥକୁ ମହିଳାମାନେ ଗଣି ମନ୍ଦିର ସମ୍ମାନରେ ଲଗାଇଛନ୍ତି।



ଗୋପିହଣ୍ଡରେ ବଳଦ୍ରବୁକୁ ରଥବେଦିକୁ ନିଆୟାଇଛି ।

ବିଜେ କରାଯାଇଛି । ଶ୍ରୀକୃତ୍ତିର ଭାବୁଆ ଯାତ୍ରା ରଥକୁ ପରେ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାମକୁ ନ କେଇ କରିବାକୁ ଅନୁଭବ କରି ଶ୍ରୀକୃତ୍ତିର ଭାବୁଆ ଯାତ୍ରା ରଥକୁ ପରେ ତିନି ଠାରୁଙ୍କ ପହଞ୍ଚି ବିଜେ କରାଯାଇଥିଲା ।

ବିଜେ କରାଯାଇଛି । ଶ୍ରୀକୃତ୍ତିର ଭାବୁଆ ଯାତ୍ରା ରଥକୁ ପରେ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାମକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିବାକୁ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ରଥକୁ ପରେ ତିନି ଠାରୁଙ୍କ ପହଞ୍ଚି ବିଜେ କରାଯାଇଥିଲା ।

ବିଜେ କରାଯାଇଛି । ଶ୍ରୀକୃତ୍ତିର ଭାବୁଆ ଯାତ୍ରା ରଥକୁ ପରେ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାମକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିବାକୁ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ରଥକୁ ପରେ ତିନି ଠାରୁଙ୍କ ପହଞ୍ଚି ବିଜେ କରାଯାଇଥିଲା ।

ବିଜେ କରାଯାଇଛି । ଶ୍ରୀକୃତ୍ତିର ଭାବୁଆ ଯାତ୍ରା ରଥକୁ ପରେ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାମକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିବାକୁ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ରଥକୁ ପରେ ତିନି ଠାରୁଙ୍କ ପହଞ୍ଚି ବିଜେ କରାଯାଇଥିଲା ।

ବିଜେ କରାଯାଇଛି । ଶ୍ରୀକୃତ୍ତିର ଭାବୁଆ ଯାତ୍ରା ରଥକୁ ପରେ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାମକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିବାକୁ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ରଥକୁ ପରେ ତିନି ଠାରୁଙ୍କ ପହଞ୍ଚି ବିଜେ କରାଯାଇଥିଲା ।

ବିଜେ କରାଯାଇଛି । ଶ୍ରୀକୃତ୍ତିର ଭାବୁଆ ଯାତ୍ରା ରଥକୁ ପରେ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାମକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିବାକୁ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ରଥକୁ ପରେ ତିନି ଠାରୁଙ୍କ ପହଞ୍ଚି ବିଜେ କରାଯାଇଥିଲା ।

ବିଜେ କରାଯାଇଛି । ଶ୍ରୀକୃତ୍ତିର ଭାବୁଆ ଯାତ୍ରା ରଥକୁ ପରେ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାମକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିବାକୁ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ରଥକୁ ପରେ ତିନି ଠାରୁଙ୍କ ପହଞ୍ଚି ବିଜେ କରାଯାଇଥିଲା ।

ବିଜେ କରାଯାଇଛି । ଶ୍ରୀକୃତ୍ତିର ଭାବୁଆ ଯାତ୍ରା ରଥକୁ ପରେ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାମକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିବାକୁ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ରଥକୁ ପରେ ତିନି ଠାରୁଙ୍କ ପହଞ୍ଚି ବିଜେ କରାଯାଇଥିଲା ।

ବିଜେ କରାଯାଇଛି । ଶ୍ରୀକୃତ୍ତିର ଭାବୁଆ ଯାତ୍ରା ରଥକୁ ପରେ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାମକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିବାକୁ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ରଥକୁ ପରେ ତିନି ଠାରୁଙ୍କ ପହଞ୍ଚି ବିଜେ କରାଯାଇଥିଲା ।

ବିଜେ କରାଯାଇଛି । ଶ୍ରୀକୃତ୍ତିର ଭାବୁଆ ଯାତ୍ରା ରଥକୁ ପରେ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାମକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିବାକୁ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ରଥକୁ ପରେ ତିନି ଠାରୁଙ୍କ ପହଞ୍ଚି ବିଜେ କରାଯାଇଥିଲା ।

ବିଜେ କରାଯାଇଛି । ଶ୍ରୀକୃତ୍ତିର ଭାବୁଆ ଯାତ୍ରା ର









# ବର୍ଷାଦିନେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ସତ୍ତ୍ଵ

ଶର୍ଦ୍ଦିନ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଚାରିଆଡ଼େ ଗଛଳତାର ସବୁଜିମା  
ବେଶ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଦେଖା�ାଇଥାଏ ଏଥୁସହ ଏହି  
ଦିନରେ କୁର, ଥଣ୍ଡା, କାଶ, ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ପେଟକଣ୍ଠିତ  
ସମସ୍ୟାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ରହିଥାଏ ତେଣୁ ବର୍ଷାଦିନେ  
ମହିଳାମାନେ କିପରି ନିଜ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଯତ୍ନବାନ୍  
ହେବେ ସେ ବିଷୟରେ ସୁଚନା...



ଲଦ୍ଧି—ତୁଳସୀ କାଡ଼ା  
ଦିନ ସକାଳେ କିମ୍ବା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ  
ଲଦ୍ଧି ଏବଂ ତୁଳସୀର କାଡ଼ା  
ରି ପିଅଛୁ । ଏହା ଶରୀର ଭିତରୁ  
ପରିଷାର ଦ୍ଵାରା ବାହାର କରିବା  
ହିତ ଏହା ଗୋଟିଏ ପ୍ରତିରୋଧକ  
କ୍ଷିତି ବଢ଼ାଇଥାଏ ।  
ଫଳା ବୃକ୍ଷଃ ତ୍ରିପଳାକୁ  
ଯୁଦ୍ଧରେ ବହୁତ ଭଲ ବୋଲି  
ଶାୟାଏ । ଏହାକୁ ନିଯମିତ ସେବନ  
କରା ଏହା ପାଚନ ତନ୍ଦୁକୁ ମଜଭୁତ  
ରିବା ସହିତ ଶରୀରକୁ ଭାଇବାଲ  
ନିପେକସନମୁଁ ଲିଙ୍ଗିବାରେ ସକମ  
ହାଇଥାଏ ।  
ଶ୍ଵରା ପାଣି  
ଦିନରେ ପାଣିକୁ ପୁଣାଇ ଯିଇବା  
ଆବଶ୍ୟକ । ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ବାହାର  
ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ପେଟ  
ଖରାପ କରିବାର ଆଶଙ୍କା  
ରହିଛି । ଏଥୁପାଇଁ ଭଲ ହେବ  
ସରୁବେଳେ ନିଃଉଷ୍ଣମ ପାଣି  
କିମ୍ବା ସିଂହା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା  
କରନ୍ତୁ ।  
ଗିଲାଯ ଏବଂ ଲିଯ : ଗିଲାଯ ଏବଂ  
ଲିଯପତ୍ରକୁ ପୁଣାଇ ତା'ର କାଡ଼ା  
ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଶରୀରରେ  
ଗୋଟିଏ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି  
ବଢ଼ାଇଥାଏ ।  
ଏହି ଦିନରେ ଓଦା  
ହେବାଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ  
ରଖନ୍ତୁ । ନ ହେଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା  
ଦିନ ଜନପେକସନ, ଥଣ୍ଡା ଏବଂ  
କାଶ ଅଦିର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।

ଘରୋଇ ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା  
ଏହା ଭଲ ହୋଇ ନ  
ଥାଏ, ତେବେ ଏହା  
ବିଷୟରେ ସେ ଶେଷରେ  
ସ୍ବାମୀଙ୍କୁ କହିଥାନ୍ତି”

ଗୋଟେ ଗୀତ ଅଛି ‘ପରଦେ  
ମେଁ ରେହେନେ ଦୋ ପରଦା ନା  
ଉଠାଓ, ପର୍ଦା କୋ ଖୁଲୁ ଗଯା  
ତୋ ଦେବ ଖୁଲୁ ଜାଏଗା...’ ।  
ପୁରୁଷ ହୁଅନ୍ତୁ ଅବା ମହିଳା—  
କେତେକ କଥାକୁ ମନ ଭିତରେ  
ଲୁଚାଇ ରଖୁଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ  
ପୁରୁଷଙ୍କ ବୁଲନାରେ ମହିଳାମାନେ  
ଅଧୁକ କଥା ଲୁଚାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା

# ପ୍ରାଣକୁ ବର୍ଣ୍ଣାଦିନରେ ଆରାମଦାୟକ ତ୍ରୈସ୍

ଗନ୍ଧେସ୍ବ ବର୍ଷାଦିନରେ  
ଚନ୍ଦ୍ର ପାତ୍ରକର ଶ୍ରେସ ବହୁତ  
ରାମଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି  
ପାତ୍ରକ ସିନ୍ଧର ରାଯେସ ହେବାକୁ  
ଜଳ ନ ଥାଏ । ଅଥୁରେ ଯଦି  
ଜୀଣସି ଦାଗ ଲାଗିଯାଏ ତେବେ

ସେ କି ପା

# ଫିଲ୍ମରୁ ଏକିନ୍ଦା ବିଜ୍ଞାନାଳୀ

ହୋଇଥାଏ ।  
 ନିମ୍ନ, ଆଲୋଡ଼େରା ଜେଳୁ  
 ନିମ୍ନ ଆଶ୍ରିବାଦେଖିଆ ଏବଂ  
 ଆଲୋଡ଼େରା ଜେଳ ସିନ୍ଧୁ  
 ହାଇକ୍ରେଟ୍ ରଖ୍ୟାଏ । ଲିମ୍ ପଡ଼କୁ  
 ବାଟି ସେଥିରେ ଆଲୋଡ଼େରା  
 ଜେଳ ମିଶାଇ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା  
 ମୁଖ୍ୟତ୍ରଣ ଠାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ ।

ଅମୁତଭଣ୍ଟା ଏବଂ ମହୁ  
 ପାଚିଲା ଅମୁତଭଣ୍ଟା କିନ୍ତରେ ଥିବା  
 ତେଉ ସେଲକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ।  
 ମହୁ କିନକୁ ମଣ୍ଡଗାଇଲ  
 କରିଥାଏ । ଏହି ସ୍ଵର ମୁହଁଙ୍କୁ କିନ୍  
 ଏବଂ ପ୍ରେଶ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ  
 କରିଥାଏ ।  
 ଅଏଲପ୍ରି ମଣ୍ଡଗାଇଲର

ମନସ୍ତୁନରେ ଝିଲ୍ଲୁ  
ହାଲକ୍ରେମ ରଖିବା ନିହାତି  
ଜଗୁରା। ଏହି ଦିନରେ ହେଉଥି  
କ୍ରିମ ଲଗାନ୍ତି ନାହିଁ। କୋଣସି  
ଲାକର୍ ଡ୍ରେଗ ଏବଂ ଅଧିକପି  
ମଣ୍ଡରାଜକର ଲଗାନ୍ତି।  
ଏହାହାରା ମୁହଁରେ ଚିପଚିପା  
ରହିବନି।

ପୂର୍ବମାନ ବର୍ଷାଦିନ |  
ଏହି ସମୟରେ  
ହିଲାମାନେ  
ଜର ସିନ୍ଧର  
ତତ୍ତ୍ଵ ଯତ୍ନ ନେବା  
ଶଶ୍ୟରୀ ମେ

ଯାବଚାନକୀ ତେ  
ଅମ୍ବକ୍ରରେ କେତୋଟି  
ଦେଖୁ...  
ଗାଲାପ ଜଳ  
ନସନରେ ସ୍ଥିତରେ ଚମକ



ଶାବ୍ୟରଣ୍ଜି

କର୍ମ ପକୋଡ଼ା



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ  
କର୍ନ୍ ୨୫୦ ଗ୍ରାମ, ବେ  
ଦୁଇ ବଡ଼ ବାମଚ, ଚା  
ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଇ ବଡ଼ ବାମଚ  
ପେଷ୍ଟ ଏକ ଛୋଟ ଚା  
ହଳଦୀ ପାଉଡ଼ର, କିଂବା  
ଚିଲି ପାଉଡ଼ର ଛୋଟ  
ଆମଚୁର ପାଉଡ଼ର, ଏ  
ମସଲା, ସ୍ଵାଦ ଅନୁଯା  
ଲୁଣ, ଭୁର୍ବୁଙ୍ଗ ପତ୍ର ଅନୁ  
ଭାଗିବା ଲାଗି ଆବଶ୍ୟକ

ତେଳ ।  
**ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳୀ**  
 ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ର ନିଆନ୍ତ୍ର  
 ସେଥିରେ ମନ୍ଦିର, ବେସନ,  
 ଚାଉଳମୁଣ୍ଡ, ଅଦା ପେଷ୍ଟ, ହନ୍ତ  
 ପାଉଡ଼ର, କଣ୍ଠରୀ ଲିଳି ପାଉଳ  
 ଆମରୁକ ପାଉଡ଼ର, ଚାର ମାତ୍ର  
 ଭୁରୁଙ୍ଗ ପଡ଼ୁ, ଲୁଣକୁ ଭଲ ଭାଇ  
 ମିଶାଇ ଦିଆନ୍ତୁ । ଏବେ ଏହି  
 ମିଶାଇରେ ଅଛୁ ଟିକେ ପାରି ବା

କରନ୍ତୁ । ବର୍ଷମାନ ଏକ କଢ଼ାଇ  
ମେଳ ଛୁଟାରେ ବସାନ୍ତ । ଏହି  
କଢ଼ାଇ ତାଲୀପାରେ ସେଥୁରେ  
ତେଲ ପକାନ୍ତୁ । ଏହି ତେଲ  
ତାଲୀପାରେ ସେଥୁରେ କର୍ଣ୍ଣ  
ବଳମୁଡ଼ିଛି ଛାଣିବା ଲାଗି ପକାନ୍ତୁ  
ଏହି କର୍ଣ୍ଣ ବଳମୁଡ଼ିକ ଚିକେ  
ଗୋଲଦେନ୍ତ କଲାର ହେଲାପାରେ  
ତାନ୍ତୁ କଢ଼ାଇରୁ ଜାତି ଦିଆନ୍ତୁ । ଏହି  
କର୍ଣ୍ଣ ପକୋଡ଼ା ପିଲାଙ୍କ ଚାରିଛି

ଅଣିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଗୋଲାପ  
ଦ୍ୱାରା ଦୁଃଖରୁ ଚିପରିପା ପଣ ଦୂର

10 of 10

Page 1

