



‘ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ନିୟମ : ବିଫଳତାର ଉଦ୍‌ଘାଟନା କେବେହେଲେ ହୃଦୟକୁ ଯିବା ଅନୁଚିତ; ସଫଳତାର ଅହଙ୍କାର ମହିଷକୁ ଯିବା ଅନୁଚିତ’ - ଡ. ଅବଦୁଲ କଲମା

ସୋମବାର, ୦୬ ଜୁଲାଇ ୨୦୧୭

ନିଷ୍କର୍ଷ
NISHKARSHA

ଖୋଲା ସମୟ

ମାତୃତ୍ୱ ପରେ ଫେରିଲେ କିଆରୀ

ସଞ୍ଜୟ ଦତ୍ତ, ନୋରା ଫତେହି ଓ ନିର୍ମାତାଙ୍କୁ ମହିଳା ଆନ୍ଦୋଳନ ସମନ



ମୁସାଲ(ଏକେଡ଼ି): ପୁଣି ଗୁମର ଦୁନିଆକୁ ଫେରିଛନ୍ତି ବଲିଉଡ଼ର ଚର୍ଚ୍ଚିତ ନାୟିକା। ତେବେ ଦୀର୍ଘଦିନର ଅନୁପସ୍ଥିତି ପରେ ପୁଣି ଗୁମର ଦୁନିଆକୁ ଫେରିବା ପରେ ତାଙ୍କ ଫ୍ୟାନମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଖୁସିର ଲହରୀ ଖେଳି ଯାଇଛି । ମାତୃତ୍ୱ ଲାଭ କରିବା ପରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ରେଡ୍ କାର୍ପେଟରେ ନଜର ଆସିଛନ୍ତି ବଲିଉଡ଼ ଅଭିନେତ୍ରୀ କିଆରୀ ଆତରାମୀ । ମାତୃତ୍ୱର ନୂତନ ଅନୁଭବକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ପରେ ସେ ଗୁମର ସମାଜରେ ଆସି ସର୍ବିକ୍ଷା କରିବା ପରେ ଫେରିଛନ୍ତି । ମୁସାଲର ଏକ ଆଧୁନିକ ଉତ୍ସବରେ କିଆରୀ ଏକ ଖୁଲାଇଁ ଗାଉଁ ପରିଧାନ କରିବା ସହ ଅଳ୍ପ ଅଳଙ୍କାରରେ ବେଶ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଦିଶିଥିଲେ । ଲାଲ୍ ଫ୍ରେଜ୍-ଅପ୍ ସହ ମୁହଁରେ ଥିବା ସ୍ଥିତ ହସ କିଆରୀଙ୍କ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ଦୃଶ୍ଯୀତ କରିଥିଲା । ଏହି ସମୟର ଫଟୋ ଓ ଭିଡିଓ ଏବେ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଭାଇରାଲ୍ ହେଉଛି । ଗତ ବର୍ଷ ଜୁଲାଇ ମାସରେ ଶିଶୁକନ୍ୟାକୁ ଜନ୍ମ ଦେବା ପରେ କିଆରୀ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ ଦୃଶ୍ୟକୁ ଫେରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଶଂସକମାନେ ତାଙ୍କର ଏହି କନ୍ୟାକୁ ଲୁଚାଇ ରଖି ପ୍ରଶଂସା କରିବା ସହ ତାଙ୍କୁ ପୁଣିଥରେ ପରଦାରେ ଦେଖିବାକୁ ଉତ୍ସୁକତା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ମାତୃତ୍ୱ ପରେ ଏତେ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ନିଜକୁ ଉପସ୍ଥାପନ କରି କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ଉତ୍ସର୍ଗାତ୍ମକ ମନୋଭାବକୁ ସେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ସେ ଏହା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରମାଣ କରିଛନ୍ତି ଯେ ଜଣେ ନାରୀ ପକ୍ଷେ ପରିବାର ଓ କ୍ୟାରିଅର୍ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରଖିବା ସମ୍ଭବ । କିଆରୀ ଶେଷ ଥର ପାଇଁ ‘ଫ୍ଲୋ ୨’ରେ ବେଶ୍ ଯାଇଥିବା ବେଳେ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ‘ଚକ୍ରିତ୍ୱ: ଏ ଫ୍ୟାରି ଟେଲ୍ ଫର୍ ଗ୍ରୋଉ-ଅପ୍’ ଫିଲ୍ମରେ ନଜର ଆସିବେ ।

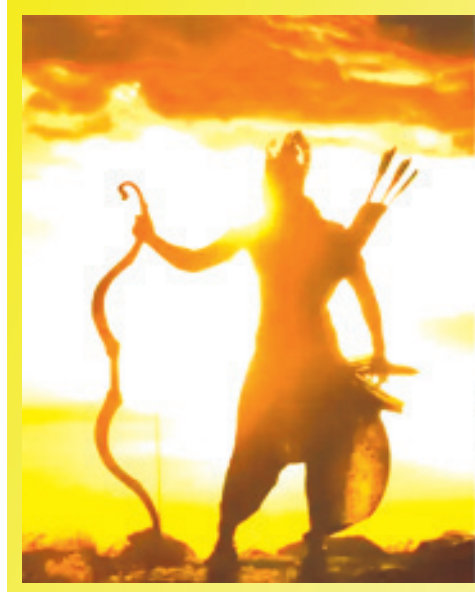
ଦୁଆବିଲା(ଏନ୍.ଏମ୍.): ବିବାହର ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ବେଶ୍ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ହେବା ସହ ବ୍ୟବସାୟିକ ସଫଳତା ମଧ୍ୟ ହାସଲ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଅନେକ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରକୁ ନେଇ ବିବାହ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ପଛରେ ନିର୍ମାତାମାନଙ୍କର ହାତ ରହିଥାଏ ବୋଲି କିଛି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ସମୀକ୍ଷକମାନେ ପ୍ରମାଣ କରିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କିଛି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ପାଇଁ ନିର୍ମାତା ବିବାହକୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବାବେଳେ କିଛି ତୁଟି ସେମାନଙ୍କ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରକୁ ବିବାହ ଘେରକୁ ଟାଣି ନେଇ ଥାଏ । ଏ । ସେହିଭଳି ଗତ କିଛି ଦିନ ହେଲା କନ୍ୱେ ଫିଲ୍ମ ‘କେଡି: ଦ ଡେଭିଲ’ର ଗୀତ ‘ସର୍କେ ଲୁନର୍ ଡେରି ସର୍କେ’କୁ ନେଇ ବିବାହ ଲାଗି ରହିଛି । ସଞ୍ଜୟ ଦତ୍ତ ଓ ନୋରା ଫତେହିଙ୍କୁ ନେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ଗୀତରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଅଶ୍ଳୀଳତା ରହିଥିବାକୁ ନେଇ ବିବାହ ଦେଖାଯାଇଛି । ଖବର ସରବରାହ ଫ୍ଲୋ ପିଟିଆଇର ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ଜାତୀୟ ଆନ୍ଦୋଳନ (ଏନସିଡବ୍ଲ୍ୟୁ) ସମୀକ୍ଷକ ନିର୍ମାତା, ସଞ୍ଜୟ ଦତ୍ତ ଓ ନୋରା ଫତେହିଙ୍କୁ ସମନ ଜାରି କରିଛନ୍ତି । ଏନସିଡବ୍ଲ୍ୟୁ ଏହାର ଏକ ବିଦ୍ରୋହ କହିଛି ଯେ, ପ୍ରାଥମିକ ଦୃଶ୍ୟକୁ ବିକ୍ଷୟବୃତ୍ତି ଯୋଗୁ ସୂଚକ,



ଆପତ୍ତିଜନକ ଏବଂ ଭାରତୀୟ ନ୍ୟାୟ ସଂହିତା, ଆଇଟି ଆଇନ ଏବଂ ପୋକ୍ସୋ ଆଇନର ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରୁଛି । ମହିଳା ଆନ୍ଦୋଳନ ଗାନ୍ଧିକାର ରକିତ୍ ଆଲମ, ପ୍ରଯୋଜକ କେଭିଏନ୍ ପ୍ରସାଦ ଭେଙ୍କଟ କେ ନାରାୟଣ ଓ କିରନ କୁମାରଙ୍କୁ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୪ରେ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ହାଜର ହେବାକୁ ସମନ ଜାରି କରିଛନ୍ତି । ଆନ୍ଦୋଳନରେ ହାଜର ନହେଲେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନିଆଯିବ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି ।

‘ରାମାୟଣ’ ଟିକରକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚା

କଳାକାରମାନେ ମୁଖର ହେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ



ମୁସାଲ(ଏକେଡ଼ି): ନିତେଶ ଚାନ୍ଦର ‘ରାମାୟଣ’ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ପ୍ରଥମ ଭାଗ ଏ ବର୍ଷ ଦୀପାବଳିରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବ । ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନେଇ ଗତ ବର୍ଷରୁ ଉତ୍ସାହ ଜାରି ରହିଛି । ଏବେ ଏହାର କିଛି

ଟିଭିକାର୍ଯ୍ୟକ ଦୃଶ୍ୟ ଥିବା ଏକ ଟିକର ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି, ଯେଉଁଥିରେ ରହିଛି ରାମ ଜୁମିକାରେ ରଖିବାର କପୁରଙ୍କ ଏହି ରାଜକାୟ ରୂପ । ଏହି ଟିକରରେ କୌଶଲ୍ୟ ସଂଳାପ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଭାରତର ଏହି ସୁପରିଚିତ

ଶେଷକୃତ୍ୟ କରିବା ସମୟର ଦୃଶ୍ୟ ଏଥିରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ରାବଣଙ୍କ ପୁଷ୍ପକ ବିମାନ ଦୃଶ୍ୟ ‘ଅବତାର’ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ପରି ଦିଶୁଛି ବୋଲି କିଛି ଦର୍ଶକ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ବହୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ବଜେଟ୍ ଆରମ୍ଭ କରି ଅଭିନେତା ତୟନକୁ ନେଇ ଏହିଭଳି ଚର୍ଚ୍ଚା ଆଲୋଚନା ଜାରି ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ରଖିବାର କପୁରଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଏଥିରେ ସାଲ ପଲ୍ଲବୀ, ସର୍ବ ଦେଓଲ, ରବି ଦୁବେ, ଯଶ ପ୍ରମୁଖ ଅଭିନୟ କରିଛନ୍ତି । ଓଏଲ ବିଜେତା ସଂଗୀତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ହାମ୍ମୁ ଜିମର୍ ଓ ଏ. ଆର୍. ରହମାନ ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ସଂଗୀତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ଦୁଇଟି ଭାଗ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ୪୦୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ବଜେଟ୍ ରଖାଯାଇଛି ବୋଲି ଏହାର ପ୍ରଯୋଜକ ନମିତ ମଲ୍ଲହୋତ୍ରା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ମୁସାଲ(ଏକେଡ଼ି): ଅଭିନେତ୍ରୀ ଦୀପା ମିର୍ଜା ନିକଟରେ ଏକ ସାକ୍ଷାତ୍କାର ଦେଇ କହିଛନ୍ତି ଯେ କଳାକାରମାନେ ମୁଖର ହେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହି ମୁଖରତା ପାଇଁ ଭାରତର ଅନ୍ୟତମ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଶର୍ବାନା ଆକମ୍ପାନୀଙ୍କର ସେ ବଡ଼ ଭକ୍ତ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । “କଳାକୁ ଯଦି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ଉପଯୋଗ ନ କରାଯାଏ ତେବେ ସେ କଳାର ମୂଲ୍ୟ କ’ଣ ?”- ଶର୍ବାନାଙ୍କ ଏହି ବାକ୍ୟକୁ ଦୀପା ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ସେ ନିଜର ରାଜନୈତିକ ମତ ଓ ଆଦର୍ଶକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ସଂକୋଚ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନର ସରକାରୀ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ‘ଧୂରନ୍ଧର’ ସହିତ ତାଙ୍କ ଅଭିନୀତ ଡ୍ରେବ୍ ସିରିଜ୍ ‘ଆଇସି ୮୧୪: ଦି କାହାନ୍ତା ହାଇକାକ’ର ତୁଳନା କରିବା ଅବସରରେ ଦୀପା ଏହି କଥା କହିଛନ୍ତି । ୨୦୨୪ ମସିହାର ତାଙ୍କର ସେହି ଧାରାବାହିକକୁ ସେ ସମୟରେ ପ୍ରବଳ ସମାଲୋଚନାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା, କାରଣ ଏଥିରେ ଆତଙ୍କବାଦୀଙ୍କ ଠାରେ ମଧ୍ୟ ମାନବିକତା ଥିବା ଭଳି କଥା ଦେଖାଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ଦୀପା କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏଭଳି ସମାଲୋଚନା ପଛର କାରଣ ଉତ୍ତ ଦେଶପ୍ରେମ ଏବଂ ଏବେ ଉତ୍ତ ଦେଶପ୍ରେମକୁ ଉପଭୋଗ ଓ ଉତ୍ସାହରେ କରିବାର ଶ୍ରେଣ୍ଠ ଚାଲିଛି । ତାଙ୍କ ଡ୍ରେବ୍ ସିରିଜରେ ସେଭଳି ଉପାଦାନ ନଥିଲା, ବରଂ ଏହା ୧୯୯୯ର ଏଆର୍ ଜଣିଆ ବିମାନ ଅପହରଣର ଘଟଣାବଳୀକୁ ସତ୍ୟନିଷ୍ଠ ଭାବେ ଦେଖାଇଥିଲା, ଯେଉଁଥିରୁ ଦର୍ଶକ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱର କାହାଣୀ ଜାଣିପାରିବେ ବୋଲି ଦୀପାଙ୍କର ମୁକ୍ତି ।



ଏ ସମ୍ପାଦନ ଭାଗ୍ୟବିଚାର

- ମେଷ:** ସୋମବାର: ଜୀବନସାଥୀଙ୍କର ପ୍ରେମ ଓ ସୁଖ ପାଇବେ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ ଓ ଗୁରୁବାର: ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କ ଲାଗି ସମୟ ଉତ୍ତମ । ଶୁକ୍ର ଓ ଶନିବାର: ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ସହଯୋଗ ପାଇବେ । ରବିବାର ପାରିବାରିକ ସୁଖ ମିଳିବ ।
- ବୃଷ:** ସୋମବାର: ପୂର୍ବକୁ କରି ଆସୁଥିବା କାମରେ ଲାଭ ପାଇବେ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ ଓ ଗୁରୁବାର: ବ୍ୟବସାୟ ଉପରେ ବିରୋଧୀଙ୍କର ନଜର ରହିବ । ଶୁକ୍ର ଓ ଶନିବାର: ଘରର ପରିବେଶ ଭଲ ରହିବ । ରବିବାର: ଲାଭଦାନ ହେବେ ।
- ମିଥୁନ:** ସୋମବାର: ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଲୋକଙ୍କ ସାକ୍ଷାତ ହେବ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ ଓ ଗୁରୁବାର: କିଛି ନୂଆ କରି ଦେଖାଇବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଜାରିବ । ଶୁକ୍ର ଓ ଶନିବାର: ଅର୍ଥିକ ମାମଲରେ ହଲଚଳଣ ହୋଇପାରେ । ରବିବାର: ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଅପେକ୍ଷା କରିଥିବା ବହୁଳ ସାକ୍ଷାତ ମିଳିବ ।
- କର୍କଟ:** ସୋମବାର: ଜୀବନସାଥୀଙ୍କୁ ମନ ଓ ହୃଦୟର କଥା କହିବେ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ ଓ ଗୁରୁବାର: ଅଧିକା ଥିବା କାମ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ । ଶୁକ୍ର ଓ ଶନିବାର: ବ୍ୟବସାୟରେ ବିକ୍ରୀ ବଢ଼ିବ । ରବିବାର: ମନସ୍ଥା ଅସ୍ଥି ହେବ ।
- ସିଂହ:** ସୋମବାର: ନୂଆ କାମର ସୁଯୋଗ ଲାଗି ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବେ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ ଓ ଗୁରୁବାର: ମନ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦିଗରେ ଲାଗି ରହିବ । ଶୁକ୍ର ଓ ଶନିବାର: କିଛି ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରା ହେବ । ରବିବାର: ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗଦେବେ ।
- କନ୍ୟା:** ସୋମବାର: କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର ଦୃଢ଼ି ଲାଗି ନୂଆ ଅବସର ପାଇବେ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ ଓ ଗୁରୁବାର: ପୂର୍ବ କଥାକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ରହିବେ । ଶୁକ୍ର ଓ ଶନିବାର: ପ୍ରେମ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସବୁ କିଛି ଭଲ ହେବ । ରବିବାର: କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ରହିବେ ।
- ତୁଳା:** ସୋମବାର: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରୁହନ୍ତୁ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ ଓ ଗୁରୁବାର: ବେଳାକାଳ ରୋଜଗାର ମିଳିବ । ଶୁକ୍ର ଓ ଶନିବାର: ବିଶେଷ କାମରେ ବାଧା ଉପସ୍ଥିତପାରେ । ରବିବାର: ହଠାତ୍ ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରିବେ ।
- ବିଛା:** ସୋମବାର: ବ୍ୟବସାୟରେ ସବୁ ଭଲ ହେବ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ ଓ ଗୁରୁବାର: ଅପିପ୍ରେ ଆପଣଙ୍କ କାମର ପ୍ରଶଂସା ହେବ । ଶୁକ୍ର ଓ ଶନିବାର: ଜୀବନସାଥୀଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପନ୍ନ ମଧୁର ହେବ । ରବିବାର: ବ୍ୟବସାୟରେ ଲାଭଦାନ ହେବେ ।
- ଧନୁ:** ସୋମବାର: କୌଣସି କାମରେ ଅଧିକ ସମୟ ବ୍ୟୟ ହେବ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ ଓ ଗୁରୁବାର: ନୂଆ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ ହେବ । ଶୁକ୍ର ଓ ଶନିବାର: କ୍ୟାରିୟରରେ ନୂଆ କାର୍ଯ୍ୟମାନ ସ୍ଥାପିତ କରିବେ । ରବିବାର: ଅସମ୍ଭାବ୍ୟ ସମୟ ଅତିବାହିତ ହେବ ।
- ମକର:** ସୋମବାର: ବହୁ ଚାଲିକାରେ ଭଲ ଲୋକ ଯୋଡ଼ିବେ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ ଓ ଗୁରୁବାର: ଉପାର୍ଜନ ଲାଗି ସୁଯୋଗ ପାଇବେ । ଶୁକ୍ର ଓ ଶନିବାର: କାରବାରରେ ସଫଳତା ପାଇବେ । ରବିବାର: କୌଣସି ବହୁ ସହଯୋଗର ହାତ ବଢ଼ାଇବେ ।
- କୁମ୍ଭ:** ସୋମବାର: ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମୟ ଦେବେ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ ଓ ଗୁରୁବାର: ଜୀବନକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ଲାଗି ସୁଯୋଗ ପାଇବେ । ଶୁକ୍ର ଓ ଶନିବାର: ନୂଆ କାର୍ଯ୍ୟରେ ରୁଚି ବଢ଼ିବ । ରବିବାର: ଧର୍ମାନୁଷ୍ଠାନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମୟ କରିବ ।
- ମୀନ:** ସୋମବାର: ଜୀବନରେ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ ଓ ଗୁରୁବାର: ଅପିପ୍ରେ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରି ଅବଶିଷ୍ଟ କାମ ପୂରା କରିବେ । ଶୁକ୍ର ଓ ଶନିବାର: ଆୟ ବଢ଼ି ହେବ । ରବିବାର: ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଆଶା କରିଥିବା ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇପାରେ ।

ଖରାଦିନେ ତୃତୀୟ ଯତ୍ନ : ମୁହଁ ହେବନି କଳା

ଖରାଦିନେ ପ୍ରଭାତକୁ ଚୁକ୍ତ ଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ତୃତୀୟ ଯତ୍ନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । କର୍ମବହୁଳ ବ୍ୟସ୍ତତା ଜୀବନରେ ଜଣାକୁ କିଛି ସହଜ ଉପାୟ ବିଷୟରେ, କିପରି ନେବେ ଖରାଦିନେ ମୁହଁର ଯତ୍ନ...

ଖରାଦିନେ ବାହାରକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ମୁହଁ, ହାତ, ବେକରେ ସନସ୍କିନ୍ କ୍ରିୟା ସନ ଲୋଶନ ଲଗାନ୍ତୁ । ମୁହଁରେ ଷାର୍ଟ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ । ସମ୍ପାଦକ ୨ ରୁ ୩ ଥର ଦହିରେ ଦେବନ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ମୁହଁର ରଙ୍ଗ ଗୋରା ରହିବା ସହ ମୁହଁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦେଖାଯାଏ । ଆଖୁତଳ ଓ ମୁହଁର ଯେଉଁ ଅଂଶ କଳା ପଡ଼ୁଛି ସେଠାରେ କାନ୍ଥକୁ ପେଷି ଏହାର ରସକୁ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ । ବାହାରୁ ଘରକୁ ଆସିବା ପରେ ମୁହଁକୁ ଓଦା କପଡ଼ାରେ ସେଇନି ପରେ କୁନିକି ମିଳିବେ ପୋଇବୁ । ସମ୍ପାଦକ ୨ ରୁ ୩ ଥର ମୁହଁରେ ସିନ୍ଦୂର ଲଗାନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ଲଗାଇ ମୁହଁରେ ରଖିବା ପରେ ଏହାକୁ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ । ତଦନ ଓ ତୁଳସୀକୁ ମିଶାଇ ଏହାକୁ ସମ୍ପାଦକ ଥରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ମୁହଁ ଶୀତଳ ରହିବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ଦାଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ନିୟମିତ ଭାବରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ମୁହଁକୁ ଗୋଲାପ ଜଳରେ ପୋଛି ଶୁଖିବୁ । ଅଧିକ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ—ତୃତୀୟ ଯତ୍ନ ଓ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ପାଣିର ଉତ୍ତମ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଖରାଦିନେ ଖାଲ ବୋହିବା କାରଣରୁ ଶରୀରରୁ ଜଳାୟତ୍ତ ଅଂଶ କମ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଦିନରେ ନିହାତି ୨ ରୁ ୩ ଲିଟର ଜଳ ପିଅନ୍ତୁ । ମେକଅପ କମ କରନ୍ତୁ—ଖରାଦିନେ ମେକଅପର ବ୍ୟବହାର କମ କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହି ଦିନରେ ଚର୍ମ ସାଧାରଣତଃ ମେକଅପରେ ଥିବା କେମିକାଲ କାରଣରୁ ଏହା ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ତେଣୁ ଅତିଆବଶ୍ୟକ ନହେଲେ ମେକଅପର ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତୃତୀୟ ପାଇଁ ଭିତାମିନ ସି ଖୁବ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । କମଳା, ଲେମ୍ବୁ, ଅଁଳା, ଅଜୁର, ଚମାଟୋ ଆଦିରେ ଭିତାମିନ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଖରାଦିନେ ଏହି ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ମୁହଁ ଖୁବ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଓ ସଚେତ ରହେ ।

ମା’ରାଣ ଦେହକୁ ନେବେନି...

ଆଉ କେତେଦିନ ଚାଲିବ ଏମିତି ସୂଚି ହେଉଅଛି ମୋଟ...
 ଜୀବନ ଉପରେ ଗାପପକେଇକି ଆମେରିକା ମାରେ ଚୋଟ...
 ଆସିପାରୁ ନାଜ ବୋଟ...
 ତଳକର ଦର ବଢିଲେ ଆଗକୁ ଚଢିକି ଦୁଲିବି ଓଟ...
 - ସମ୍ପିତ ସେନାପତି

ବୋଉର ରୋଷେଇ ଘର ପନିର ରେଶମି



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ପନିର, ପିଆଜ, ଚମାଟୋ, ଶିମଲା ଲଙ୍କା, ଥିବା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ, ଜିରା, ପାଣି, ଧନିଆ ପାଉଡର, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, କ୍ରିମ୍, ଧନିଆପତ୍ର, ଗରମ ମସଲା, ତେଲ ଓ ଲୁଣ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ପିଆଜ, ଚମାଟୋ ଓ ଶିମଲା ଲଙ୍କାକୁ ଲମ୍ବା କରି କାଟିଦିଅନ୍ତୁ । ତା’ ପରେ କରୋଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଜିରା ପକାନ୍ତୁ । ଜିରା ପୁଟିବା ପରେ କଟା ପିଆଜକୁ ସେଥିରେ ପକାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏଥିରେ କଟା ହୋଇଥିବା ଚମାଟୋ ଏବଂ ଶିମଲା ଲଙ୍କା ପକାଇ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘ୍ରାଏ କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଥିବା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ, ଧନିଆ ପାଉଡର, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ପନିର ମସଲା, ହଳଦିଗୁଣ୍ଡ ଓ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଇ କଷନ୍ତୁ । ମସଲା କଷି ହେବା ପରେ ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ସହିତ ପନିର ପକାଇ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ୧୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଗ୍ରାସକୁ ବଦ କରି କ୍ରିମ୍ ଏବଂ ଗରମ ମସଲା ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସୁସ୍ୱତ ହୋଇଗଲା ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ରେଶମି ପନିର । ଏହାକୁ ଗରମ ଗରମ ପରଷନ୍ତୁ । ଏହି ରେସିପିଟି ଘରେ ବନେଇ ନିଜେ ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ଘର ଲୋକଙ୍କୁ ପରଷନ୍ତୁ ।

ନିଷ୍କର୍ଷର ପ୍ରତି ସଂଖ୍ୟାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ବୋଉର ରୋଷେଇ ଘର । ଏହି ଖୁସିରେ ଆପଣମାନଙ୍କ ଭଳି ମା’ ଭରଣାମାନେ ବିଭିନ୍ନ ସୁସ୍ୱାଦୁ ରୋଷେଇ ସମ୍ପର୍କରେ ସବିଶେଷ ତଥ୍ୟ ଦେଇ ଆମ୍ଭ ପାଖକୁ ପଠାଇଥାନ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟଞ୍ଜନର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପଦ୍ଧତି । ଆପଣ ବି ପଠାଇ ପାରିବେ ଆମ୍ଭ ଠିକଣାରେ ।

