

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

website : www.dhwanipratidhwani.net
email: pratidhwani.dhwani@gmail.com

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ମଙ୍ଗଳବାର ୨୯ ଜୁନ ୨୦୧୯ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପରସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleshwar ■ TUESDAY 29 JUNE 2021
Vol.No. 32 ■ No. 163 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore(Odisha)/005/2019

ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ

ସ୍ୱାଗତ୍ୱିକା

ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ :
ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ସାଗରିକା
ଜେଲ ରୋଡ, ବାଲେଶ୍ୱର-୭୫୬୦୦୧

କେନ୍ଦ୍ର ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ କରୋନା ପ୍ୟାକେଜ ଘୋଷଣା

କୋଭିଡ ପ୍ରଭାବିତଙ୍କ ପାଇଁ ୧.୧ ଲକ୍ଷ କୋଟିର ଲୋନ ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର): ମହାମାରୀ କରୋନା ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ସେକ୍ଟରଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର କରୁଣା ଋଣ ସହାୟତା ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି। ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ମଳା ସୀତାରମଣ ଏହି ଋଣ ସହାୟତା ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି। କରୋନା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ୧.୧ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଋଣ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି। ଏହା ମଧ୍ୟରୁ ୫୦ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଓ ବାକି କ୍ଷେତ୍ର ପାଇଁ ୬୦ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କାର ଋଣ ପ୍ୟାକେଜ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ସୀତାରମଣ କହିଛନ୍ତି, ଆଜି କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ୮ଟି ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ସମ୍ପର୍କରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି। ଆର୍ଥିକ ଭାରତ ରୋଜଗାର ଯୋଜନାକୁ ୨୦୨୧ ଜୁନ ୩୦ରୁ ୨୦୨୨



ମାର୍ଚ୍ଚ ୩୧ ଯାଏ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି। ୫ ଲକ୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଇଁ ମାର୍ଗଶୀ ଡିଆଁ ଯୋଜନା ଲାଗୁ କରାଯିବ। ଅଧିକାଂଶ ବିମାନ ସେବା ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରେ ଭାରତକୁ ପ୍ରଥମେ ଆସିବାକୁ ଥିବା ୫ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ କୋଣାର୍କ ପ୍ରକାରର ରୁରିଷ ଡିଆଁ ବାବଦ ଫି' ଲାଗୁ ହେବନି। ୨୦୨୨ ମାର୍ଚ୍ଚ ୩୧ ଯାଏ ଏହି ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବ। ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଯଦି ୫ ଲକ୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସିଯିବେ, ତା'ହେଲେ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ପରେ ମାର୍ଗଶୀ ଡିଆଁ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଆଯିବ। କେନ୍ଦ୍ର ପର୍ଯ୍ୟଟନ ଗୋଟିଏ ଥର ଏହି ସୁବିଧା ମିଳିବ। କିଛି କଟକଣା ମଧ୍ୟରେ ୧୧ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ରୁରିଷ >>> ପୃଷ୍ଠା ୭

୧୦ ଜିଲ୍ଲାରେ ଖୋଲିବ ନର୍ସି କଲେଜ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟର ୧୦ ଗୋଟି ଜିଲ୍ଲାରେ ନର୍ସି କଲେଜ ଖୋଲିବ । ସବୁ କଲେଜରେ ୬୦ଟି ଲେଖାଏଁ ସିଟ୍ ରହିବ ବୋଲି ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବ କିଶୋର ଦାସ । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏଥିସହ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହି ସିଟ୍ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରାଯିବ । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ମୟୂରଭଞ୍ଜ, ବଲାଙ୍ଗିର, କୋରାପୁଟ, ବାଲେଶ୍ୱର, ଝାରସୁଗୁଡ଼ା, ପୁରୀ, ପୁରୀଗଡ଼, ଅନୁଗୁଳ, କେନ୍ଦୁଝର ଓ ଯାଜପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ନର୍ସି କଲେଜ ଖୋଲିବ । ଏଥିସହ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ଚଳିତବର୍ଷ ଶାର୍ତ୍ତ ହସ୍ତିତାଳ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହେବ ବୋଲି ସେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଦୂରଗାମୀ କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ର 'ଅଗ୍ନି ପ୍ରାଇମ'ର ସଫଳ ପରୀକ୍ଷା

ବାଲେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର): ଚାନ୍ଦିପୁରସ୍ଥିତ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଉନ୍ନୟନ ସଂସ୍ଥାନ (ଡିଆରଡିଓ) ପକ୍ଷରୁ ଯୋଗାଯୋଗ ଦୂରଗାମୀ କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ର 'ଅଗ୍ନି ପ୍ରାଇମ'ର ସଫଳ ପରୀକ୍ଷଣ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲା ଧାମରାସ୍ଥିତ ଏପିକେ ଅବଦୂଳ କାଲାମ ଦ୍ୱୀପର 'ଆଇଟିଆର ଲକ୍ଷ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ-୪'ରୁ ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା ୫୫ ମିନିଟରେ ସଫଳ ଭାବେ କ୍ଷେପଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଭୁ-ପୃଷ୍ଠରୁ ଭୁ-ପୃଷ୍ଠକୁ ଉଡ଼େଇଥିବା ଅଗ୍ନି ସିଲିକା ଏହି ବିକଶିତ ସଂଖ୍ୟର ଅତ୍ୟାଧୁନିକ 'ଅଗ୍ନି-ପ୍ରାଇମ' ୨ ହଜାର କିଲୋମିଟର ଦୂରତା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟଭେଦ କରିଥାଏ । ଏହା ଏକ ହଜାର କିଲୋଗ୍ରାମ ଓଜନର ଉଚ୍ଚ ଯାନ୍ତ୍ରୀକ ଓ ଆଣବିକ ଯୁକ୍ତ ବହନ କରି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ନେଇ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ।



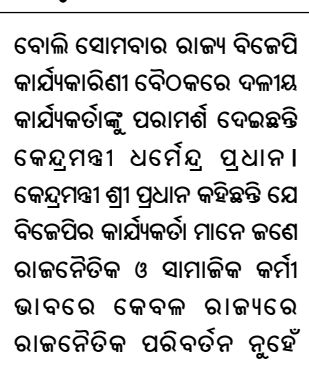
ଚେନ୍ଦେ ଆଜିର ଏହି ପରୀକ୍ଷଣ ବେଳେ କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ରର ଗତିବିଧି ଉପରେ ନଜର ରଖିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ >>> ପୃଷ୍ଠା ୭

୧୬ ଜିଲ୍ଲାକୁ ଯେଲୋ ଖୁର୍ଦ୍ଧା ଜାରି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର): ଆଗାମୀ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ରାଜ୍ୟର ୧୬ ଟି ଜିଲ୍ଲାରେ ବିକଳିତ ଓ ଘଟଣାପୂର୍ଣ୍ଣ ସହ ବର୍ଷା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଏହି ଜିଲ୍ଲା ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ବାଲେଶ୍ୱର, ଭଦ୍ରକ, ଯାଜପୁର, କେନ୍ଦୁଝର, କଟକ, କନ୍ଧମାର, ପୁରୀ, ଖୋର୍ଦ୍ଧା, ନୟାଗଡ଼, ଗଜପତି, ଗଂଜାମ, କେନ୍ଦୁଝର, ମୟୂରଭଞ୍ଜ, ମାଲକାନଗିରି, କୋରାପୁଟ ଓ କନ୍ଧମାଳ । ଏହିସବୁ ଜିଲ୍ଲାଗୁଡ଼ିକୁ ଯେଲୋ ଖୁର୍ଦ୍ଧା ଜାରି କରାଯାଇଛି । ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ଥିତ ଆର୍.କେ.ଏ. ପାଣିପାଗ ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର ପକ୍ଷରୁ ଏହି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ଅପରପକ୍ଷରେ ଜୁନ ୧ ତାରିଖରୁ ୨୮ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ମୌସୁମୀକରିତ ୧୭.୯.୭ ମିମି ବର୍ଷା ରେକର୍ଡ ହୋଇଛି ଯାହା ସ୍ୱାଭାବିକ ବର୍ଷା ୧୯.୭.୮ ମିମି ଠାରୁ ୯ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ।

ରାଜ୍ୟ ବିଜେପି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀଣା ବୈଠକରେ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଆମର ମହାପ୍ରଭୁ ବଡ଼, ଆମର ବିଚାର ବି ବଡ଼ ହେବା ଦରକାର : ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର): କେବଳ ରାଜନୀତି କରିବା ନୁହେଁ ବରଂ ରାଜନୈତିକ ଓ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀଣା ଭାବେ ସାତେ ଚାରି କୋଟି ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ବିକାଶ କରିବା ଆମର ଦାୟିତ୍ୱ । ଆମର ମହାପ୍ରଭୁ ବଡ଼, ଆମର ବିଚାର ବି ବଡ଼ ହେବା ଦରକାର । ଏଭଳି କହିବା କରି ଆମକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ



ବୋଲି ସୋମବାର ରାଜ୍ୟ ବିଜେପି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀଣା ବୈଠକରେ ଦଳୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀଣା ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ । କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି ଯେ ବିଜେପିର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀଣା ମନେ କଣେ ରାଜନୈତିକ ଓ ସାମାଜିକ କର୍ମୀ ଭାବରେ ଦରକାର । ଏଭଳି କହିବା କରିବା ଦରକାର । >>> ପୃଷ୍ଠା ୭

ଓଡ଼ିଶା ଆସିଲା ରକ୍ଷିଆ ଟିକା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର): କରୋନା ଲଢ଼େଇର ପ୍ରମୁଖ ଅସ୍ତ୍ର ହେଉଛି ଟିକା । ରାଜ୍ୟରେ ଲୋକଙ୍କ ଦୁଇଟି ଟିକା ତଥା କୋଭାକସିଡ଼ ଓ କୋଭିସିଲ୍ ଦିଆଯାଇଛି । ହେଲେ ଏବେ ଓଡ଼ିଶାରେ ମିଳୁଛି ରକ୍ଷିଆ ଟିକା । ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଏକ ଘରୋଇ ହସ୍ତିତାଳରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଟିକା ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି । ୧୧ ଶହ ୪୫ ପାଖାପାଖି ଟିକା ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ତେଲେଙ୍ଗାନା ସରକାରଙ୍କ ବଡ଼ ଘୋଷଣା

ପ୍ରତି ଦଳିତ ପରିବାରଙ୍କ ବ୍ୟାଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟକୁ ଦିଆଯିବ ୧୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ସହାୟତା ରାଶି



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮/୦୬ : ରାଜ୍ୟର ଦଳିତ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ନେଇ ତେଲେଙ୍ଗାନା ସରକାର ବଡ଼ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ଦଳିତ ଲୋକମାନଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ କେ.ସି.ଆର ସରକାର ପ୍ରତି ଦଳିତ ପରିବାରର ବ୍ୟାଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟରେ ୧୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଡିପୋଜିଟ୍ କରିବା ନେଇ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । କୁହାଯାଇଛି କି, ଏହି ଯୋଜନାର ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ୧୧,୯୦୦ ଲୋକଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯିବ । ସରକାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ଯୋଜନା ମୁତାବକ ରାଜ୍ୟର ୧୧୯ ବିଧାନସଭା କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତିଟି ବିଧାନସଭା କ୍ଷେତ୍ରରୁ ୧୦୦ ଟି ଲେଖାଏଁ ଦଳିତ ପରିବାରକୁ >>> ପୃଷ୍ଠା ୭

ପୁଣି ବିବାଦ ଘେରରେ ଟ୍ୱିଟର

କାଶ୍ମୀର ଓ ଲଦାଖ ନିଆଇ ଜାରିକଲା ଭାରତୀୟ ମାନଚିତ୍ର



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର): କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଟ୍ୱିଟର ମଧ୍ୟରେ ଚାଲିଥିବା ବିବାଦ ଆଉପାଦେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଛି । ଏକ ବିବାଦୀୟ ମାନଚିତ୍ର ଜାରି କରି ଟ୍ୱିଟର ପୁଣି ବିବାଦ ଘେରକୁ ଆସିଛି । ଟ୍ୱିଟର ତରଫରୁ ଜାରି କରାଯାଇଥିବା ମାନଚିତ୍ରରେ ଲଦାଖ ଓ କାଶ୍ମୀରକୁ

ଅଲଗା ଦେଶ ଭାବେ ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଇଛି । ସୂଚନା ମୁତାବକ ଟ୍ୱିଟରର କ୍ୟାରିୟର ପେଜର ଟ୍ୱିଟ୍ ଲାଇଫ ସେକ୍ସନରେ ବିଶ୍ୱ ମାନଚିତ୍ର ରହିଛି । ଏହି ମ୍ୟାପ ସହାୟତାରେ ଟ୍ୱିଟର ଦର୍ଶାଇଥାଏ କି ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ତାର ଟିମ୍ ରହିଛି । ଏହି ମ୍ୟାପରେ ଭାରତ ବି ରହିଛି । ମାତ୍ର ଭାରତର ମାନଚିତ୍ରକୁ ବିବାଦୀୟ ଭାବେ ଦେଖାଯାଇଛି । ଟ୍ୱିଟରରେ ଦର୍ଶା ଯାଇଥିବା ଭାରତର ମାନଚିତ୍ରରେ ଲଦାଖ ଓ କାଶ୍ମୀର ନାହିଁ । ଏହାକୁ ଦୁଇଟି ଅଲଗା ଅଲଗା ଦେଶ ଭାବେ ଦର୍ଶାଇଛି ଟ୍ୱିଟର । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ବି ଥରେ ଏମିତି ବିବାଦୀୟ ଭାରତ ମାନଚିତ୍ର ଟ୍ୱିଟର ପକ୍ଷରୁ ଦର୍ଶା ଯାଇଥିଲା । ଯେଉଁଥିରେ >>> ପୃଷ୍ଠା ୭

ମାଟ୍ରିକ୍ ମାର୍କକୁ ନେଇ ତେଜିଲା ବିବାଦ

■ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରତିବାଦ କଲେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଓ ଅଭିଭାବକ
■ ବୋର୍ଡ଼ ସହାୟତା କହିଲେ, ମୂଲ୍ୟାୟନରେ ହୋଇନି କୌଣସି ତ୍ରୁଟି



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର): ବିବାଦ ଘେରରେ ମାଟ୍ରିକ୍ ମାର୍କ । ମାଟ୍ରିକ୍ ପରୀକ୍ଷା ଫଳକୁ ନେଇ ତେଜୁଛି ଅସନ୍ତୋଷ । ମେଧାବୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ମାର୍କ ଦିଆଯାଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ କରି ରାଷ୍ଟ୍ରକୁ ଓହ୍ଲାଇଛନ୍ତି ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ । ସ୍କୁଲ

ଗୁଡ଼ିକରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ପ୍ରତିବାଦ ଏବେ ବୋର୍ଡ଼ ଅଫିସ୍ ଯାଏଁ ପହଞ୍ଚିଯାଇଛି । କଟକ, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ପୁରୀ ଓ ସମଲପୁର ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରତିବାଦ କରିଛନ୍ତି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଓ ଅଭିଭାବକ । କରୋନା ପାଇଁ ବିକଳ ମାର୍କ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ରେକର୍ଡ୍ ବାହାରିବା ପରେ ଏଭଳି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପୂରା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଚିହ୍ନଟ ଲଗାଇ ଦେଇଛି । ସ୍କୁଲ ଗୁଡ଼ିକରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ପ୍ରତିବାଦ ଏବେ ବୋର୍ଡ଼ ଅଫିସ୍ ଯାଏଁ ପହଞ୍ଚିଯାଇଛି । କଟକ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଆଗରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଓ >>> ପୃଷ୍ଠା ୭

ବିଜେପି ରାଜ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀଣା ବୈଠକ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଦେଶ ବିଜେପି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀଣା ବୈଠକରେ ରାଜ୍ୟର ରାଜନୈତିକ ସ୍ଥିତିକୁ ନେଇ ଆଲୋଚନା କରା ଯିବା ସହ ଏକ ପ୍ରସ୍ତାବ ଗୃହୀତ କରା ଯିବା ସହ ଆଗାମୀ ୩ ମାସ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ବିଜେପିର ରୋଡ୍ ମ୍ୟାପ ତିଆରି ହୋଇଛି । ଭାର୍ତୀୟାଲ ମୋଡରେ ଚାଲିଥିବା ଏହି ବୈଠକରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଦଳୀୟ ଅଫିସରେ ରାଜ୍ୟ ସହାୟତା ସମାବେଶ ଆମର ମହାପ୍ରଭୁ ବଡ଼, ଆମର ବିଚାର ବି ବଡ଼ ହେବା ଦରକାର : ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ ମାନଚିତ୍ର ରହିଥିବା ବେଳେ କେନ୍ଦ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ, ପ୍ରତାପ ଶତ୍ଟରୀ, ପାର୍ଟିର ରାଜ୍ୟ ପ୍ରକାରୀ ପୁରୁଣେଶ୍ୱରୀ ଓ ସହ ପ୍ରକାରୀ ବିଜୟ ପାଲ ସିଂହ ଚୋପରା ଓ ଅନ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ ନେତା ମାନେ ଅନଲାଇନ କରିଆରେ ସାମିଲ ଥିଲେ । ବିଜେପି ସୂତ୍ରରୁ ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଏହି ବୈଠକରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ବିଚାରକୁ କନସାଇଡ଼େନ୍ସ କରିବାକୁ ଆଣିବାକୁ ରାଜନୈତିକ ଚିଠା ପ୍ରସ୍ତାବ ପାରିତ କରା ଯିବା ସହ କେନ୍ଦ୍ର ସମସ୍ତ ସହଯୋଗ ପାଇଁ ଧନ୍ୟବାଦ ପ୍ରସ୍ତାବ ମଧ୍ୟ ପାରିତ ହୋଇଛି । ରାଜ୍ୟରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ବେଳେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଶାର୍ତ୍ତ ଖୋଲିକି ରାଜ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବେଳେ ରାଜ୍ୟ ମୁକାବିଲା କରିବାରେ ବିଚଳ ହୋଇଥିବା ନେଇ ପ୍ରସ୍ତାବରେ ଅଭିଯୋଗ କରା ଯାଇଛି । ପ୍ରଥମ ଲହରୀରେ ଅସୁସ୍ଥ ମେଡିକାଲ ସେଂଟର ଖୋଲି କୋଟି କୋଟି

ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କଲେ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଲହରୀରେ କଲେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ପୂର୍ବରୁ ହିସାବ ଦେଲେ ନାହିଁ । ୭୪୨୦୨୦ରେ ମେଡିକାଲ ଅଭିଜ୍ଞେତ ତିଆରି କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ କିନ୍ତୁ ହେଉପାରିଲା ନାହିଁ । କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ଯୋଗୁ ୩୨ଟି ପ୍ଲାଟ୍ ହେଉପାରିଛି । କେନ୍ଦ୍ର ଯୋଗାଣଥିବା ଆଇସିୟୁ, ଭେଂଟିଲେଟର ଖଡ ଖାଉଛି । ଇକମୋ ମେସିନ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଲଗେଇ >>> ପୃଷ୍ଠା ୭

ଜୁନ ମାସ ପାଇଁ ଅତିରିକ୍ତ ୬ ଲକ୍ଷ କୋଭିସିଲ୍ ଟିକା ଦେବାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଚିଠି ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟରେ କୋଭିସିଲ୍ ଟିକା ଉପଲବ୍ଧିକୁ ଟାକା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଡ. ହର୍ଷବର୍ଦ୍ଧନଙ୍କୁ ପତ୍ର ଲେଖିଛନ୍ତି । ସେ ଏହି ପତ୍ରରେ ଲେଖିଛନ୍ତି ଯେ ରାଜ୍ୟରେ ଟିକାକରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି । ଜୁନ ୨୧ରୁ ଦୈନିକ ହାରାହାରି ୩ ଲକ୍ଷ ଟିକାକରଣ ହେଉଛି ।

ବଂଶୀଧର ମାଝୀ ଭିସୁଟ୍ କୁଳପତି ନିଯୁକ୍ତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର): ଭିସୁଟ୍ ଦେଉଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ମାଝୀ ସମ୍ବଲପୁର ବୀର ସୁରଭ ପ୍ରସାଦ ସୁନିଭରସିଂହ ଅଫିସ୍ ଚେକ୍‌ଲୋଇ(ଭିସୁଟ୍)ର ନୂତନ କୁଳପତି ଭାବେ ପ୍ରଫେସର ବଂଶୀଧର ମାଝୀଙ୍କୁ ନିଯୁକ୍ତି ମିଳିଛି । କୁଳାଧିପତି ତଥା ରାଜ୍ୟପାଳ ପ୍ରଫେସର ଗଣେଶୀଲାଲ ଏହି ନିଯୁକ୍ତି ଦେଇଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ମାଝୀ ଆସନ୍ତା ୩ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଦାୟିତ୍ୱରେ ରହିବେ । ପ୍ରଫେସର ମାଝୀ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଇ.ଆଇ.ଆଇ.ଟି.ଏ.ମ୍. କାଟିପୁରମ, ଚେନ୍ନାଇର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଅଛନ୍ତି । ଶିକ୍ଷାବାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଙ୍କ ୨୬ ବର୍ଷର ଅଭିଜ୍ଞତା ରହିଛି ।

ବିବିଧ ବିଷୟ

ଦେଶ ବିଦେଶର ଜଣାଅଜଣା

ଧୂଳି ପୂତିଧୂଳି

୩ ବାଲେଶ୍ୱର ମଙ୍ଗଳବାର, ୨୯ ଜୁନ୍ ୨୦୨୧

ପ୍ରକୃତି ସେବାରେ କାରାଗାର

କାରାଗାର ବା ଜେଲ ନାଁ ନାଁ ଶୁଣିଲା ମାତ୍ରେ ଆଖି ଆଗରେ ଅଛାନ୍ତୁଆ ବନ୍ଦ କୋଠାରେ ରିଡ଼ି ଦେଖାଯାଏ । ଏଠାରେ ରହିବା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ କଷ୍ଟକର । ତେବେ ସ୍ୱିଡେନର ଏହି ଜେଲରେ ବନ୍ଦୀମାନେ ପ୍ରକୃତି ସହିତ ରହିଥିବା ପରି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏହାର ଛାତ ଉପରେ ୧୧୦୦ ବର୍ଗମିଟର ଅଞ୍ଚଳରେ ଗଛ ଲଗାଯାଇଛି ଯାହା ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଥଣ୍ଡା ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆଠଟି ବର୍ଗର ବନ୍ଦୀଙ୍କୁ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଏକ ଡିସପୋଜାଲ ରୁମ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି ।

ଡେକଲନ ଧନାତ୍ମକ ଏକ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ୨୦୧୦ ମସିହାରେ ସ୍ୱିସ୍ କମ୍ପାନୀ ବାସେ କିଣିଥିଲା । ପରେ ଏହାକୁ ଜେଲରେ ପରିଣତ କରିଦିଆଯାଇଛି । ଏହାର ନାମ ରଖାଯାଇଛି ସ୍ୱିସ୍ ଜେଲ ଏବଂ ପ୍ରୋକେସନ ସର୍ଭିସ୍ । ଜେଲର ବାହାକଗୁଡ଼ିକ ଏପରି ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି ଯେ ପାଣି ଖୁବ୍ କମ୍ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ । ଜେଲରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ଫୁଲ ମଧ୍ୟ କମ୍ ବିଦ୍ୟୁତଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ସମଗ୍ର ଜେଲରେ ଥିବା ଏକତି ଲାଇଟଗୁଡ଼ିକ ଏକ ସେକ୍ସଲ ସିଷ୍ଟମ୍ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଏକ ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ଉଷ୍ମ କରାଯାଏ । ଜେଲର ରୋଷେଇଘରୁ ବାହାରିଥିବା ଆବର୍ଜନାକୁ ବାୟୋଗ୍ୟାସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି । ଏଠାକାର ୧୨% ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ କୈବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉତ୍ପାଦନ କରାଯାଇଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଦୁର୍ଭବନ ଏଠାରେ କ୍ୟାମ୍ପାନକୁ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ ।



ପରିବେଶର ସୁରକ୍ଷା କରୁଥିବାରୁ ଏହି ଜେଲକୁ ୨୦୧୯ ଦିଶମ ପଦ୍ମିକ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟରୁ ଉନମୁଦ୍ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନକାରୀ ସଂସ୍ଥାର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଏଲନ ଯେକ୍ସକ୍ କହିବା ଅନୁସାରେ, ଜେଲରେ ସୁରକ୍ଷା ଅପେକ୍ଷା ସୁସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ନରୱେର ବୋଷ୍ଟାୟ ଜେଲ ମଧ୍ୟ ସୌରଶକ୍ତି ପରିଚାଳିତ ଏବଂ ଏଠାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିର୍ବାହଣ ଯୋଗ୍ୟ ।

ଡେଲି ଘିଅ ଖାଆନ୍ତୁ

ହେଲ୍ଡା ହାର୍ଟ ପାଇଁ ରେଗୁଲାର ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ଦେଖା ଘିଅ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହା ହାର୍ଟର ଭେନ ବ୍ଲୋକ୍ସ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ କେ-୨ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥିବାରୁ ହାର୍ଟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟାଧିର ସହାୟକ ପଦ୍ଧତିରାଜ୍ୟର କାମ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ରେଗୁଲାର ଚାଏଟରେ ହାର୍ଟ ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ଆର୍ଡିଏସିଏଟିଏ ରହିଥିବାରୁ ହେଲ୍ଡା ହାର୍ଟ ପାଇଁ ଏହା ହେଲ୍ଡାହୁଏ ହୋଇଥାଏ । ଘିଅ ଖାଇଲେ ବଡ଼ିରେ ଭାଇଲରି ଲିପିଡ୍ ଫ୍ଲୋ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ବଡ଼ି ଏବଂ ଆବୁରେ ରହିଥିବା ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଘିଅକୁ ରେଗୁଲାର ଚାଏଟରେ ନେଲେ ମେଟାବଲିଜମ ସଠିକ୍ ଭାବେ କାମ କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଉନ୍ମୁନିତ ପାଷାଣ ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ବଡ଼ି ଉନପେକ୍ସନ କମ୍ ହେବା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।



ସହିତ ରୋଗ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଅସହ୍ୟ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହେଉଛି ତ ୨-୩ ଚୁହା ଗାଈ ଘିଅ ନାକରେ ପକାଇଦିଅନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ବିନ୍ଧା କମ୍ ହୋଇଯିବ । ଶରୀରର କୌଣସି ସ୍ଥାନ ପୋଡ଼ିଗଲେ ସେଠାରେ ତୁରନ୍ତ ଘିଅ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହା ପୋଡ଼ାକୁ ତ ରକ୍ଷାକରିଥାଏ ତାଛଡ଼ା ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନ ଫୁଲିବାକୁ ବିଏନାହିଁ । ଏସିଡିଟି ଏବଂ କକ୍ କ ପାଇଁ ଘିଅ ଖୁବ୍ ଭଲ । ରେଗୁଲାର ଘିଅ ଖାଇଲେ ଏସିଡିଟି, କକ୍ କର ପ୍ରୋବ୍ଲେମ୍ କମ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଦୁର୍ବଳ ଲାଗୁଛି ତ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ସ୍ଟାରରେ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ଗାଈ ଘିଅ ଏବଂ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ପିଇଲେ ତୁରନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ପଶ ମିଶ୍ରି ଲାଗିଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ପତଳା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଘିଅ ଏକଦମ ଭଲ । ଯେହେତୁ ଏଥିରେ ଫ୍ୟାଟ୍ ଅଧିକ ଥାଏ ତ ଏହା ଓଜନ ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ପସନ୍ଦ କରିପାରନ୍ତି ତେନିମ୍



ପୁରୁଷ ହୁଅନ୍ତୁ କି ମହିଳା, ତେନିମ୍ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରିୟ ହଲ୍ଲିତ ନାୟିକା ଆଞ୍ଜେଲିନା କୋଲିକଠାକୁ ବଲିଉଡର ଚୁଲବୁଲି ନାୟିକା ଆଲିଆ ଭଟ୍ଟଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଏହାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ସେହିପରି ହଲ୍ଲିତର କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ନାୟକ ରିଚାର୍ଡ ବର୍ମନଙ୍କ ଠାକୁ ବଲିଉଡର ଗଣଦୀର ସିଂହଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁ ସେଲିବ୍ରିଟି ଏହା ପ୍ରିୟ ପରିଧାନ । ୧୮ଶ ଶତାବ୍ଦୀର ୭୦ ଦଶକରେ ଶ୍ରମକାରୀଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତେନିମ୍ ଫେବ୍ରିକ ୧୯୪୦-୫୦ ଆଡ଼କୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଫେସନ ଜଗତରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥିଲା । ଏତେ ବର୍ଷ ବିତିଯିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ତାର ଯାଦୁ ଆଜି ବି ବଳବତ୍ତର ରହିଛି । ଏମିତି ତ ଏହାକୁ ସବୁ ରତ୍ନରେ ପିନ୍ଧାଯାଇ ପାରିବ, ତେବେ ଗ୍ରୀଷ୍ମରୁ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । ଏହା ଶରୀରକୁ ଖରାକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସହ ସ୍ୱେଦକଳିତ ଅଶୁଷ୍କ ଅନୁଭବକୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ । ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଲା ଏହାକୁ ଯେ କୌଣସି ଅବସରରେ ପିନ୍ଧାଯାଇ ପାରିବ । ତା ଛଡ଼ା ଏହା ଗୋରା, କଳା, ଖାମଲ ନିର୍ବିଶେଷରେ ସବୁ କଂପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମାନେ । ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ତେନିମ୍ ପ୍ୟାଞ୍ଚ, ସାର୍ଟ ଓ କ୍ୟାକେଟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଗାଡ଼ ତେନିମ୍ ପ୍ୟାଞ୍ଚ ଉପରେ ଧଳା ସାର୍ଟ ବା ଫିକା ନୀଳ ବା କଳା ସାର୍ଟ; ଏବଂ ତା ଉପରେ କ୍ୟାକେଟ ଆପଣଙ୍କୁ 'କୁଲ' ଅନୁଭବ ତ ଦେବ, ତା ସହିତ 'ଗର୍ଲିଅସ' ଲୁକ୍ ଦେବ । ଏବେ ତେନିମର ମୌଳିକ ତଥା ପାରମ୍ପରିକ ରଙ୍ଗ ସହ ବିଭିନ୍ନ ସେଡର ତେନିମ ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଲାଣି । ଯେମିତି ଏସିଡ୍ ଖୁଣ୍ଟାସ, ବିଟର ଆଣ୍ଡ ଫ୍ୟାଡେଡ, ଚପ୍ ସିଟ, ଫ୍ୟାଡ଼ିଂ ଓ ପ୍ରିଞ୍ଟେଡ ପ୍ରକୃତି । ସେହିପରି ତାକୁ ମ୍ୟାଟ କଳା ପରି ପ୍ୟାଞ୍ଚ ସାର୍ଟ ଓ କ୍ୟାକେଟ ମଧ୍ୟ ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ।

ଫୁଲକୋବି ନାଡରେ ଭରିରହିଛି ବହୁ ଭିଟାମିନ

ଆପଣ ଫୁଲକୋବିର ନାଡକୁ ଫୋପାଡି ଦେଉଛନ୍ତି କି ? ଯଦି ହଁ, ଏହା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଫୁଲକୋବି ନାଡରେ ଏମିତି କିଛି ଭିଟାମିନ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଅଛି ଯାହାକି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଦେବା ସହ କିଛି ରୋଗରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । ଯେତିକି ଲାଭ ଫୁଲକୋବିରୁ ମିଳିଥାଏ ସେତିକି ଫାଇଦା ନାଡକୁ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଫୁଲକୋବି ନାଡରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ମାତ୍ରା କମ ଥିବାବେଳେ ଭିଟାମିନ ବହୁତ ପରିମାଣର ଥାଏ । କାଣ୍ଡକୁ ଫୁଲକୋବି ନାଡରେ କଣ ସବୁ ଭିଟାମିନ ଥାଏ ଓ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଏହା କେତେ ଉପଯୋଗୀ ? ଫୁଲକୋବି ନାଡରେ ଭିଟାମିନ ଏ ଥାଏ ଯାହାକି ଆଖୁର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିକୁ ଭଲ ରଖେ । ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଫୁଲକୋବି ନାଡ ଖାଇଥାନ୍ତି, ସେହି ଲୋକଙ୍କର



ଆଖୁରେ କମ୍ ସମସ୍ୟା ଥାଏ । ଫୁଲକୋବି ନାଡ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗରୁ ଉପଶମ ଦେଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟାର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି ତେବେ ଫୁଲକୋବି ନାଡ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଫୁଲକୋବି ନାଡରେ କମ୍ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଥାଏ ଯାହା ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଫୁଲକୋବି ନାଡରେ ଭିଟାମିନ କେ ମିଳିଥାଏ, ଯାହା ହାର୍ଟକୁ ଶକ୍ତ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଫୁଲକୋବିର ନାଡ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅସକ୍ରିୟ ହରମୋନ୍ ସକ୍ରିୟ ହୋଇପାରେ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅସକ୍ରିୟ ହରମୋନ୍ ସହଜରେ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇପାରିବ ।

ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନୀ



ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଦିନକୁ ଦିନ ଲୋକଙ୍କ ଆୟୁ କମିଯାଉଥିବାବେଳେ ବହୁତ କମ ଲୋକ ୧୦୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବିପାରୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଜାପାନରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ୧୦୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିପାରୁଥିବାର ଜଣାଯାଇଛି । ତେବେ ନିକଟରେ କରାଯାଇଥିବା ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଜାପାନର ସର୍ବମୋଟ ୭୭, ୭୮୫ ଜଣ ବୃଦ୍ଧ ଅଛନ୍ତି ଯାହାଙ୍କ ଆୟୁ ୧୦୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ । ଏହି ଦୀର୍ଘାୟୁ ବରିଷ୍ଠଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୮୮.୧ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ମହିଳା ଅଟନ୍ତି । ତେବେ ଏନେଇ ଜାପାନ ସରକାର କହିଛନ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାରେ ଉନ୍ନତି ଓ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ନେଇ ଗଢ଼ିଉଠିବା ଜାଗରଣ ହିଁ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଏହି ତାଲିକାରେ ଜାପାନର ପୂର୍ବ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଯାସୁହିରୋ ନାକାସୋନେ ଯେ ଏହି ବର୍ଷ ୧୦୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପଦାର୍ପଣ କରିଛନ୍ତି ତାକୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି । ୧୯୭୧ ଠାରୁ ଜାପାନରେ ୧୦୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସର ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ନ୍ୟାସନାଲ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ପପୁଲେସନ୍ ଆଣ୍ଡ ସିକ୍ୟୁରିଟି ରିସର୍ଚ୍ଚ ଅନୁସାରେ ଆଗାମୀ ୫ ବର୍ଷରେ ୧୦୦ରୁ ଅଧିକ ବୟସର ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୧ ଲକ୍ଷକୁ ପାର କରିଯିବ ।

ବିବର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ପାଇଁ...



- ◆ ବିବର୍ଣ୍ଣ ଗଣ୍ଠିମାନଙ୍କରେ ଥିବା ମୃତ କୋଷାକାକୁ ହାତୀରା ପାଇଁ ଆପଣମାନେ ପ୍ରାକୃତିକ ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।
- ◆ ଦେହରେ ବଡ଼ିଲୋସନ ବା କ୍ରିମ୍ ଲଗେଇବା ପରେ ସନସ୍କ୍ରିନ ଲଗେଇବାକୁ କମା ଲୁଲିବେ ନାହିଁ ।
- ◆ ବିବର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶରେ ପ୍ରାକୃତିକ ତେଲ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍, ଆଲମଣ୍ଡ ଅଏଲ୍, କୋକାନଟ୍ ଅଏଲ୍ ଆଦି ତେଲକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଭଲଭାବେ ମସାକ କରିବେ ।
- ◆ ଧାନ ଦେବେ ଆପଣ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା କ୍ରିମ୍ ସେ ବିବର୍ଣ୍ଣ କାଗାରେ ସକରାମୂଳ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବ । ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା କ୍ରିମ ଆପଣଙ୍କ ଦାଗ ହଟାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରୁଥିବା ନିଶ୍ଚିତ ଦରକାର ।
- ◆ ଗଣ୍ଠି କାଗାକୁ ହାଲୁକା ମସାକ କରିବେ । ସବୁବେଳେ ଶୁଦ୍ଧିଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବେ ।
- ◆ ପାରିଲେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଯେଡ଼ିକିଓର ଓ ମାନିକିଓର କରନ୍ତୁ । ଉପର ଲିଖିତ ନିୟମର ସଠିକ୍ ପାଳନ କଲେ ଦେଖିବେ ଆପଣଙ୍କ ବିବର୍ଣ୍ଣ ଗଣ୍ଠିର ରଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ଆପଣଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିର ରଙ୍ଗ ସହ ସମାନ ହୋଇଯିବ ।

ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦାଗ ହେବା ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା କିନ୍ତୁ ଏ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ଆପଣମାନଙ୍କ ଶରୀରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ । ତେବେ ଶରୀରର ଏ ସାମାନ୍ୟ ଦାଗ ଆପଣଙ୍କ ସୁନ୍ଦର ଶରୀରକୁ ବିବର୍ଣ୍ଣ କରିଦିଏ । ହାଲ-ପିଗମେଣ୍ଟେସନ୍ ଦ୍ୱାରା ଆପଣମାନଙ୍କ ଅଳ୍ପଳି ଗଣ୍ଠି, ଆଖି, ଗୋଠି ଓ ଶରୀରର ଗଣ୍ଠିମାନଙ୍କରେ ପିଗମେଣ୍ଟସନ୍ ପ୍ରତିଫଳନ ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ଜଣାପଡ଼େ ଯାହାଫଳରେ ଆପଣମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିର ରଙ୍ଗ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ହୋଇଥିଲେ ଗଣ୍ଠି ଆଦିର ରଙ୍ଗ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ବିବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ । ତେବେ ତାଲୁକ୍ତ ଜାଣିବା ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଆପଣମାନେ କିପରି ଏହି ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟାରୁ ରାହି ପାଇପାରିବେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମାଚାର

ପିଲାଦିନେ ପାଟିରେ କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା ଦାଗରୋଗ ଥିଲେ ଏହା ବୟସାଧୁକ୍ୟ ବେଳକୁ ଆପଣେହେତୁରୋଷିଏ ପରି କଟିଳ ହୃଦରୋଗର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଏଥିରେ ଧନୀର ଭିତର କାନ୍ଥରେ ଦର୍ବିକାତାୟ ପଦାର୍ଥ ଜମା ହୋଇଯାଏ । ଏହି ତଥ୍ୟ କାମା ନେଟୱାର୍କ ଓପନ ପବ୍ଲିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ । ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଆଲକାଇନର ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବାର ପ୍ରାୟ ୫୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଏହା ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଜଣାପଡ଼ିପାରିବ । ଏଥିରେ ରକ୍ତରେ ଏକପ୍ରକାର ପ୍ଲାକ୍ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ଏହି ତଥ୍ୟ ଆଲକାଇନର୍ସ ଆଣ୍ଡ ଡିମେନସିଆ ହାଲଗୋସିଏ, ଆସେସମେଣ୍ଟ ଆଣ୍ଡ ଡିଜିଟ ମନିଟରିଂ ପବ୍ଲିକାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ।

ଦୈନିକ ଗାଜର, ବିଟ୍ ଓ ସେଓ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହୁଏ ନାହିଁ ଏହି ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା

ଯଦି ଆପଣ ବାରମ୍ବାର ଅଧୁପାଣ, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ଓଜନ ବଢ଼ିବା ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା ଭଳି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ଆଇରଏବ୍ ଆଇପାରେ ବୋଲି ଧରିନିଅନ୍ତୁ । ଏଭଳି ସମସ୍ୟାରେ ଫାଇବର ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରିବ ।

★ ଆଇରଏବ୍ ଭଳି ସମସ୍ୟାକୁ ନିକଠାରୁ ଦୂରେଇବା ପାଇଁ ଦୈନିକ ଗାଜର ଖାଆନ୍ତୁ । ଗାଜରରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ଏବଂ ବିଟା କେରୋଟିନ୍ ଚକ୍ର ଥାଏ ଯାହା ଆଇରଏବ୍ ହାମୋର୍ସ୍ ଲିଭାଇ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଁ ଗାଜର ଖାଇଲେ ଆଇରଏବ୍ ରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ । ଏଥିରେ ଆଇରଏବ୍ ଏବଂ ଫାଇବର ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଆଇରଏବ୍ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ ।


ସମସ୍ୟା କମିଯିବ ।

★ ସେଓରେ ମଧ୍ୟ ପେକ୍ଟିନ୍ ଏବଂ ଫାଇବର ଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରର ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାର କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ । ଦିନରେ ଗୋଟିଏ ବିଟ୍ ମଧ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଆଇରଏବ୍ କମ୍ କରିବାର ଚକ୍ର ଥାଏ । ଏଥିରେ ଉନ୍ମୁନିତ ସିଷ୍ଟମ୍ ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ଆଇରଏବ୍ ହରମୋନ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ ।

★ ଯେଉଁ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଆଇରଏବ୍ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ସେମାନେ ଆଖୁ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅଖାପାନୀୟ, ଦହି, ଚକଲେଟ୍, କୁକିନ୍, ପେସ୍ଟି ଆଦିର ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଛଡ଼ା ଅଧିକ ଲୁଣ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଆଇରଏବ୍ ଅଧିକ ବଢ଼ିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ପୂର୍ବରୁ ଏହି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି ତେବେ ମିଠା, ଲୁଣ, ରାଗ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ଦୁଇଟି ଅନୁବାଦ କବିତା



ମୂଳ ବଙ୍ଗଳା :
ଶ୍ୟାମଳୀ ସେନଗୁପ୍ତ

II ସନ୍ଧିକ୍ଷଣ II


ଦିନ-ରାତିର ସନ୍ଧିକ୍ଷଣରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ
ଦୂର ସମୁଦ୍ରରେ ନୋଲିଆ-ଡଙ୍ଗାର ବିନ୍ଦୁ ଯେମିତି...
କାଳି ଯେଉଁ ଗନ୍ଧସବୁ ଦୂରୀତ ଥିଲେ
କାଠ କାଠ ବାୟାରେ ଲେପଟି ରହିଛନ୍ତି ସେମାନେ
ନୋଲିଆର ଡଙ୍ଗା ଭିତରେ
ମାଛମାନଙ୍କର ମୃତ ଆଖି ପରି

ଶୁଭ୍ରମନ୍ତର ମନାସରେ ଏବେ ସବୁ କାଠ
ଅପରେସନ ଚେତୁଲ୍ ରେ ମାଛଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ
ସେଲିଭେସନ୍ ।

ଅସଲରେ ପୁରୁଣା ବୋଲି କିଛି ନ ଥାଏ
ଘଷିମାଳି ଦେଲେ ହିଁ ଚକଚକ ହୋଇଉଠେ
ଯେମିତି ବାସି ବିନ୍ଦି ଫୋପାଡି ଦେଇ
ପୁରୁଣା ଖୋଳନ୍ତୁ ବିନ୍ଦିଟିଏ କାନ୍ଦି
ପିନ୍ଧିଟିଏ କପାଳ ।

II ଶ୍ୟାମଳ୍ୟାଣ II

ସବୁ ଶୁଦ୍ଧ ହେଉ, କହୁ କହୁ
ଆକାଶ ଡାକି ହୋଇଗଲା କ୍ଷୀରଧରଣୀ ମେଘେ
ସେତେବେଳୁ ମେଘ ଭିତରେ ମୁଖ ରଖୁ ଚାଲୁଛି
କେତେବେଳେ ଧାର ପାଦରେ
କେତେବେଳେ ତୁଟ
କେତେବେଳେ ତୁଟ
ତଥାପି ଶ୍ୟାମ ଅଜ...
ମଝିରେ ଦୂରତ୍ୱ ଅପାର !




ଅନୁବାଦ :
ପ୍ରତାପ କୁମାର ରାୟ

- ଚାଲୁଥାଏ.....
- ସହବା ପୁଷ୍ପି ଯାଏ ମେଘର ଶୁଭ୍ରତା
- ତାରା ଭରା ଏକ ଆକାଶରେ ରେ
- ବାକି ଉଠେ ଉପନ
- ଦୃଷ୍ଟି ନୁଆଁ ଆଣେ
- ଆହା ! ମୋ ମାରି ଛବି
- ସଂଧ୍ୟା ଦେଉଛି ତରଳା ମୂଳେ
- ଶାଫାର ଧଳା ଭାଙ୍ଗରେ ଶୁଦ୍ଧ ରାଗ....
- ଦୀପର ଆଲୁଅ ଘୁମେଇ ପଡେ
- ବାରଣ୍ଡା କଣରେ ରୁଲିର କୁକୁମ୍ଭ ରଂଗ
- ପିଢ଼ା ଉପରେ ଚିତ୍ରାପିତ
- ମାଁ ଓ ଦେଶ
- ମୁଁ ଆଖି ମେଲି ଚାହେଁ,
- ଆକାଶ ସାରା ଶ୍ୟାମକଲ୍ୟାଣର ସରଗମ....
- ବାପା ଆତମନ କରନ୍ତି
- କଠଉ ଶବ୍ଦରେ କୋମଳ ସା
- ଶଙ୍ଖାରେ ବାଜୁଥାଏ ଆଭୋଗା...
- ମୁଁ କେବଳ ଚାଲୁଥାଏ ଶ୍ୟାମ ଅଜ
- ଆଡ଼କୁ..... !

+ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ
ଡି/୪, ବାସୁଦେବ ଏନକୋଲ୍, ବିଲୁ
ନଗର, ପଟିଆ
ପୋ-କିଟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୨୪
(ମୋ) ୯୪୩୭୫୩୪୭୭୩

++ ସମକାଳୀନ ବଙ୍ଗଳା କବିତା ଜଗତରେ କବି ଶ୍ୟାମଳୀ ସେନଗୁପ୍ତ ଏକ ପରିଚିତ ନାମ । ସମ୍ପ୍ରତି ଓଡ଼ିଆ କବି, ଲେଖକ ଏବଂ ପାଠକ ମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ସେ ଦେଖି ପରିଚିତ ହୋଇ ଉଠିଛନ୍ତି । ‘ପତ୍ରୀ ଓ ପ୍ରାଣସୁରୁଷ’ ଏବଂ ‘ସୁସୁସର ପର୍ଯ୍ୟଟନ’ ତାଙ୍କ ରଚିତ ଦୁଇଟି ଅନବଦ୍ୟ କବିତା ସଂକଳନ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ସେ ଜଣେ ଖୁବ୍ ପରିଚିତ ଅନୁବାଦିକା ମଧ୍ୟ । ବଙ୍ଗଳା ଭାଷାର ଗଜ ଏବଂ କବିତାର ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦ ଏବଂ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ଗଜ ଏବଂ କବିତାର ବଙ୍ଗଳା ଅନୁବାଦ କରି ଓଡ଼ିଆ ଏବଂ ବଙ୍ଗଳା ସାହିତ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଭାବର ସେବୁ ନିର୍ମାଣର ଯେଉଁ ମହତ୍ତ୍ୱ ବାମ କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ତିରକାଳ ପାଇଁ ଅବିସ୍ମରଣୀୟ ହୋଇ ରହିବ । ଉତ୍କଳ ବଙ୍ଗଳା ଏବଂ ଓଡ଼ିଆ ଗଜ କବିତାର ପ୍ରଚାର ଅନୁବାଦ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଚାର ବିମୁଖ ଏହି କବି କିନ୍ତୁ ନିଜ କବିତାର ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦ କରି ନିଜକୁ ଜାହିର କରୁନାହାନ୍ତି । ଦୁଇଟି କବିତା ସଙ୍କଳନ ବ୍ୟତୀତ ବିଭିନ୍ନ ପତ୍ରପତ୍ରିକାରେ ଏବଂ ତାଏବାର ପୃଷ୍ଠାରେ ତାଙ୍କର ଅଳ୍ପ କବିତା ରହିଛି । ++

ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖା କବି ବିପ୍ଳବ




ତା ମନର ଓରମାନା ମେଣ୍ଟିବା ଯାଏଁ ସେ ପଥର ଫିଙ୍ଗୁଥିଲା ମୁଁ ଲହୁଲହାଣ ହେଉଥିଲି ସେ ପଥର ସବୁ ସଂଗ୍ରହ କରୁଥିଲି ଘରଟିଏ ଚୋଲିବା ଆଶାରେ ଯେଣୁ ଘରଟିଏ ଚୋଲିବା ସ୍ୱପ୍ନ ମୋର ଅଧିକା ଥିଲା ।

ସେ ମୋତେ ଅସହ୍ୟ କଷ୍ଟ ଦେଉଥିଲା ଆଉ ଲୁହମାନେ ବୋହି ଆସୁଥିଲେ ମୁଁ ପୋଛୁ ନଥିଲି ସଂଗ୍ରହ କରୁଥିଲି ପାଣି କରି ଡୋକଟିଏ ପିଇବା ଆଶାରେ ଯେଣୁ ଶୁଣି ପାଣି ଚୋପେ ମୋ ପାଇଁ ଦୁର୍ଲଭ ଥିଲା ।

ଯେତେବେଳେ ଇଚ୍ଛା କରୁଥିଲା ସେ ନିଆଁ ଲଗେଇ ଦେଉଥିଲା ମୋ କୋମଳ ହୃଦୟରେ ଆଉ ଆଦମ ପାଉଥିଲା ମୁଁ ସାରିତ ରଖୁଥିଲି ସେ ନିଆଁକୁ କେବେନା କେବେ ଶୀତ ଆସିବ ଜାଦନରେ ମୁଁ ପୋଇବି ଏଇ ଆଶାରେ ।

+ ମକୁନ୍ଦ ପୁର, ବାଙ୍କୀ

ଭାଙ୍ଗିପତୁଛି ଭରତ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ



ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ କେହି ନା କେହି ଜଣେ ହାତ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯାଉଛନ୍ତି ଅସହ୍ୟ ଅସହାୟ ବେଦନାରେ ଭାଙ୍ଗି ପତୁଛି ହୃଦୟର ପରସ୍ତ ପରସ୍ତ ସ୍ନେହ ପ୍ରେମ ର ଖଣ୍ଡିତ ଖଣ୍ଡିତ ଭଙ୍ଗା ଯାହା ବାନ୍ଧିଥିଲା ପ୍ରୀତି ଓ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂପର୍କର ସେବୁ । ଆଉ ସହି ହେଉନି ସହିବାର ସୀମା ସରହଦ ଧରିଗଲାଣି ଲୁହରେ ଲହୁରେ ଲେଖି ହୋଇଗଲାଣି ଦୁଃଖ ଯାତନାର ମାର୍ମିକ ଭିତ୍ତିହାସ ।

ସମୟ ଏତେ ନିଶ୍ଚର କାହିଁକି ଯେ ସମସ୍ତ ଭଲପାଇବା ଶୁଣା ଆପଣାକନର ପ୍ରାର୍ଥନା ନିଷ୍କଳ ନିଷ୍ଠା ନିବେଦନ ନିରୁତ୍ତର ଏଠି ।

କରୋନା ନିଷ୍ଠରୁ ନିର୍ମମ କରୁଣାର କାଣିଚାଏ ପାଇଁ ସେ ନିରବରେ କୃପଣ ସାଜିଛି । ଦେବାଶିଷ୍ଟ ଆଶିଷର ଅଭାବରେ ଫେରିଯାଉଛି ଅଫେରତା ରାଜକକୁ ।


କାଳର କପାଳରେ ଅଦୃଶ୍ୟ କର୍ମଲିପି ପଢିବ ବା କିଏ ପଢିବାର କଳାଶକ୍ତି ଅପହୃତ କାଳର ଭଙ୍ଗିତରେ କାଣିଥିଲା ସିଏ ।

ଦୂରେ ବହୁଦୂରେ ତମକୁ ଶତ ଶତ ଆତ୍ମପ ପ୍ରଣାମ ଶବ୍ଦର ଅନନ୍ୟ ବିକାଶୀ ଶବ୍ଦ ସହ ଶବ୍ଦ ଯୋଡି ରହିଅଛି କାଳରେ ତା ନାମ ।

+ ସଦସ୍ୟ, ଓଡ଼ିଶା ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀ
ମାର୍କୋଣା, ବାଲେଶ୍ୱର - ୭୫୬୧୨୬
(ମୋ) ୯୪୩୭୩୭୭୨୬୭

ରାତି...

ନଗେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ପଟ୍ଟନାୟକ



ଝଲମଲ ଜହ୍ନର ଅବସ୍ଥାଠନରେ କୁହୁଣ୍ଡାଟ ବହଳ ରାତିଟି ଶୋଇପଡ଼ିଛି ନିଶ୍ଚେତ ନିଦରେ, ଏଲଲେ ତୁମେ ଆସିବି ପାଖକୁ ସେତେବେଳେ ତୁମେ ଆସିବି ଯେତେବେଳେ ସାରା ରାତି ଉକାଗର ରହିଥିବ ରାତି କାନପାଟି ଶୁଣୁଥିବ ତାଠାରୁ ଭଲ ଭଲ ମଜାଦାର ରୋମାଂଚଭରା କାହାଣୀ, ପ୍ରତିକ୍ଷା ଅନ୍ତେ ମିଳନ ପରିହର ଅନୁପମ ଉପହାର ଥିବ ଥିବ ଶିଶିରସିକ ଲୁହ ଝୋର କୁହ ଅଦଶ ରାତିଟି ଶୋଇଯାଉଥିବ, ଏବେ ତୁମେ ଜମା ଆସନା କାରଣ, ଘରଟିଆର କାଠିକୃତା ନିତତି ଭାଙ୍ଗିଯାଉଛି ତୁକୁରା ତୁକୁରା ହୋଇ ହାଜମାରି ଥକୁ ମେଂଟାଉଛି କୁକୁକୁ ଝରଣା ଚିକମିକ ଆଲୁଅ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧତ ବାଦଲ ଭିତରେ ଲୁଚିଯାଇଛି କିରଣ ତାଲୁଥିବା ଚନ୍ଦ୍ରମାନ ଲଂଠନି ସୁନେଲି ସ୍ୱପ୍ନକୁ ନଦୀରେ ମିଳାଇ ଥକୁପଣରେ ରାତିଟା ଗୋଟାପଣେ ଆତ୍ମାମାତା, ଏବେ ଆସିବିନି ପାଖକୁ


+ ୯୯୯-୩, ଜଗମୋହନ ନଗର,
ଜାଗମରା, ଖଣ୍ଡଗିରି
ଭୁବନେଶ୍ୱର,
(ମୋ) ୯୪୩୭୩୭୩୭୩୭

ବସ୍ତି ତା.ବିକୟ କୁମାର ପାତ୍ର

ରାତିର ବସ୍ତ୍ର ଖୁବ ଲମ୍ବା, ଆମ ବାଡ଼ି ତାଳଗଛ କୋରତରେ ଶୋଇପଡିଥିବା ଅନ୍ଧାର ଗୁଡୁଗୁଡ଼ିଠୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ପଛପଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, କହୁ ଏଠି... ମେଘର ଛପର ଚିରି କର୍ଣ୍ଣକୁ ଦେଖାକରେ, ଅତି ସତରଞ୍ଜରେ ଲୁଚିଯାଏ, ତାରି ଆଡେ ବହୁଥିଲା ଅନ୍ଧାର, ବାକି ଖାଲି ଶ୍ରାବଣ ଓ ଶ୍ରାବଣ... ଦେଖ ଦେଖୁଛି କଷ୍ଟ ଫଟା ହିତୋପଦେଶ, ‘ପୃଥ୍ୱୀ କ୍ଷଣ କ୍ଷଣକେ ଆନ’ । ସବୁଠି... ଶୁଣାନର ନୀରବତା ଏ ବସ୍ତିରେ ରାସ୍ତା କଟାଏ କେଉଁ ଏକ ଅଜଣା ଦୁଃଖରେ ନିଜକୁ ଜଳାଇ ଥିବା ଖଦେଫାତ, ଝିଟିପୋକମାନେ ବି ବାଟବଣା, ଆଲୋକ ଆଶାରେ । ଅନ୍ଧାର ବହୁଆରେ ଅଭିଜ୍ଞତା ଗୁଡାକ ଗୁଣ୍ଡ ହେଲାବେଳେ, ଗାତା ଭାଗବତର ଖଣ୍ଡ ବିଖଣ୍ଡିତ ସ୍ୱର, ଦୂର ଅତୀତର ପୂଜାଏ ବନ୍ଧା ବନ୍ଧା କଥା, ଅଧା କହେ ଅଧା ହୋଇ ଦିଏ, ତା ବକ୍ତୃତା ବାଡ଼ିତା ଚିକେ ଉଠିଗଲେ, ଦିଗବକୟ କ୍ଷତାକ ହୁଏ । ଏ ବସ୍ତିରେ ପୁରୁଣା ସତ୍ତ୍ୱ, ଆଉ ! ମିଛର ଯେତିତା ଧରି ସେମିତି ବସିଛି, ସେ ମିଛରେ ବାଟବଣା ହୁଏନି ବାଟୋଇ, ଛଳନାର ଚକ୍ରବ୍ୟୁହରେ ଧର୍ମ ସର୍ବ ହୁଏ ନାହିଁ କେହି, ତା ମିଛରେ ଆନନ୍ଦର ଫଳ, ଶହେ ମନ ସମ୍ପୋହିତ ହୁଏ । ଜୀବନଟା ଏଠି ସତ ସତେ ତାଲେ, କେହି ଯଦି ପ୍ରବକ୍ଷକ ପଣି ଆସେ, ସାଧୁ ରୂପ ନେଇ, ସହଜରେ ଧରା ପଡେ, କାହୁକୁ କାହୁଡି ଥିବା ଝିଟିପିଟି ଶବ୍ଦରେ ଓ ବୋଉର ଚିପାରେ ।

+ ଉପଖଣ୍ଡ ପ୍ରାଣୀ ଚିକିତ୍ସା ଅଧିକାରୀ
ଡେକାନାଲ
ମୋ: ୭୦୦୮୭୧୭୧୧୨

ବରଫରୁ ତରଳି ଯାଉଛି ମୁଁ ମୂଳ ଲେଖା- କୁସୁମ ଅଗ୍ରୱାଲ ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦ- ଅନୁରାଧା ସିଂ




ବରଫରୁ ତରଳି ଯାଉଛି ମୁଁ ତୁମ ପ୍ରେମର ସତେଜତାରେ, ଏବେ କେମିତି ବା ସମାଜି ଯିବି ତୁମ ପ୍ରତିବିମ୍ବର ପ୍ରତେଷ୍ଟାରେ... ଯଦି ରାସ୍ତାରେ ମିଳିଯିବ ତିକେ ତୁମେ ହସି ଦେବ, ବାସ୍ତାମୟ ହୋଇ ଯିବ ମୋ ହୃଦୟ ପୁଷ୍ପ ତୁମର ଏତିକି ଜିଜ୍ଞାସାରେ... ସବୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷାର ଅନ୍ତ ହେଲା ମୋ ଜୀବନ ପରିଧିକୁ ଚାଲି ଆସ, ଏବଂ ବାହାର କରି ଆଣ ମତେ ଭାଗ୍ୟର ଚକ୍ରକୁ...

ଲୋକ ଲକ୍ଷ୍ୟର ପରଦା ଭିତରେ କେତେ ଦିନ ଅବା ରହିଥିବି, ଏମିତି ବି ବଂଚିବା ହୋଇ ଯାଇଛି ଅସହ୍ୟ ମିଳନର ଚିନ୍ତାରେ... ତୁମେ କହୁଛ ମୁଁ ପାଗଳ

ନାହିଁ ପ୍ରେମ, ଚାଲ ମାନି ନେଲି, କାହିଁକି ଉଠୁଛି ହୃଦୟରୁ ପାଟା ଅସହ୍ୟ ବେଦନାରେ... ପଣତ ତଳେ ଲୁଚେଇ ରଖିବ ଏଇ ବିଶ୍ୱାସ ଅଛି ମୋର ହୃଦୟକୁ ଆମେ ଭିଜି ଯାଇଛେ କେବେ ଠାରୁ ନିର୍ଦ୍ଦୀକତାର ବର୍ଷା ବିନ୍ଦୁରେ... କେବେ ତ ମିଶାଅ ଚକ୍ଷୁ ହୃଦୟକୁ କିଛି ତ ଶୁଣାଅ, କିଛି ବି କହିନଥାଏ ଓଷ୍ଟ ଦିଏ ଖାଲି କଷ୍ଟ ଆତ୍ମଗ୍ନାନିରେ... ସ୍ୱାକାର କରୁଛି ମୁଁ ହୋଇଥାଉ ପ୍ରତିଜ୍ଞା ତୁମର, ଏଇ ପ୍ରେମ ନୁହେଁ ତ ସହଜ ଖାଲି ଜଗଜ୍ଞ କାମନାରେ... + ବାଙ୍କୀଲୋର (ମୋ) ୯୪୩୭୧୫୨୭୧୭

ସନେର୍ : ମାୟାବିନୀ ରାତ୍ରି ଅମୂଲ୍ୟ କୁମାର ପଣ୍ଡା




ରାତ୍ରୀ ଗୋ ତୁମେ ମିଳନ ବେଳାର ମଉଜା ଜହ୍ନର ରାତି ଝରା ବନ୍ଦକର କରୁଣା କାହାଣୀ ସଂକ୍ରୁଆ ସପନ ସାଥୁ ଚିଲ୍ଲା ଚିଲିକାର ତକୋରି ପଣିଆ ପୁବେଇ ପଦନ ଗତି ଚକ୍ଷୁ ପତା ତଳେ ତୁନା ତୁନା ଭାବ ମହକ ମୋହିନୀ ମତି ।

ରାତ୍ରୀ ଗୋ ତୁମେ ତୁଷାର ଶେଜର ଅସକଟ୍ଟା ଅଜାଗର ଲାକୁଳି ଓଠର ଓଦା ଉପହାର ଉଷ୍ଣ ରୁନ୍ଦନର ବାଗ କୃଷ୍ଣ କବରୀରେ କନକର ଚମ୍ପା ପାରିକାତ ପୁଷ୍ପ ବାସ ଅଜାରେ ଅଜାରେ ଅଷ୍ଟଭଙ୍ଗା ଭାବ ଅନଜୀବ ନିତ୍ୟରାସ ।

ରାତ୍ରି ଗୋ ତୁମେ ନୀଳ ନୀଳିମାରେ ନୟନର ପରିଭାଷା ତହୁା ବିଜଡିତ ବହଳ ବସ୍ତିରେ ତମାସା ଆଲୋକ ଆଶା ଭୁମି ଠାରୁ ଭୁମି ଭବ୍ୟ ସ୍ୱାଗତରେ ଝିଙ୍କାରାର ଶାହାନାଉ ଡୋଳା ତରାତର ଆଭାରେ ତାରାର ବିକି ବିକି ଧରା ଛାଇ

ରାତ୍ରୀ ଗୋ ତୁମେ ମହା ମାୟାବିନୀ ଛଳନାର ବୋରାବାଲି କୋଟିଏ ଗୋପନ ଗହନ ଗହନ ଅସକଟା ଶବ୍ଦ କାଲି । + ଅରଜାବାଦ, ବରୀ, ଯାକପୁର (ମୋ) ୯୯୩୮୯୦୭୦୭୦

ଭିଜା ମାଟିର ବାସ୍ତା ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟବ୍ରତ ସାହୁ



ଭିଜା ମାଟିର ଏ ବାସ୍ତା ଲାଗୁଛି ମୋ’ ପ୍ରିୟା ତନୁର ବାସ, ଆଷାଢ଼, ଶ୍ରାବଣ ବିରହ ଆଶେନା ମୋ’ ପାଇଁ ତ ମଧୁ ମାସ ।


ପୁଲକିତ ଆଜି ତରଳି, ବିପିନ, ଚାତକ, ଚାତକୀ, କେକା ପ୍ରିୟା ମୋ’ ବନାଏ କାଗଜର ତଳା ବରଷାକୁ ଦେଖୁ, ତାକି ଘନ କୃଷ୍ଣ ମେଘ ଆକାଶେ ଲାଗଇ ସତେ ଅବା ପ୍ରିୟା କେଶ । ଭିଜା ମାଟିର ...

ଧରଣୀର ପ୍ରେମ ପାଇବାକୁ ନଇ ଦିଏ ଯେବେ ବର୍ଷା ଝାରି ପହିଲି ବର୍ଷାରେ ଫୁଲେଇ ପ୍ରିୟା ମୋ’ ଫେରେ ଶାଢ଼ୀ ଓଦା କରି ବେଶୀ ବରଷିଲେ ଲାଗଇ ମରିଛି ପ୍ରିୟା ଓଠୁ ପ୍ରୀତି ହସ । ଭିଜା ମାଟିର ..

ଭିଜା ମାଟିର ଏ ବାସ୍ତା ଲାଗୁଛି ମୋ’ ପ୍ରିୟା ତନୁର ବାସ ଆଷାଢ଼, ଶ୍ରାବଣ ବିରହ ଆଶେନା ମୋ’ ପାଇଁ ତ ମଧୁ ମାସ ।

ପଲ୍ଲୀସାହି, କମଳପୁର,
ଅହିୟାସ, ଯାକପୁର-୭୫୫୦୩୬
ମୋ- ୯୩୩୮୧୬୫୬୧୯


ଭଗ୍ନ ପିଆଲା ସୁଧାକର ରାଉତ



ଭଗ୍ନ ଏବେ ମୋ ଜୀବନ ପିଆଲା ଉଠିଛି ସେଥିରେ ଝଡ଼ ଅମାନିଆ ମନ ତଥାପି ତାହାକୁ କହୁଛି ସ୍ୱାକୁ ନ ଛାଡ଼ି । ପାନ କରୁଛି ମୁଁ ଜୀବନର ରସ ବଞ୍ଚିଛି ଉନ୍ମାଦ ସମ ପିଆଲା ରୂପ ଦେଖିନେଲେ ଏବେ ସବୁ ଲାଗେ ମୋତେ ଭ୍ରମ । ଦୁଃଖାତୁର ଓଠ ଏବେ ବି ଆଶାଯା ମଦିରାର ଅବଶେଷ ପିପାସା ଚାରି ମେଘାଭବ ପୁଣି ନ ରଖୁଣ ଅବଶେଷ । ନିଅର ଶରୀର ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ହାତଟା ପାରେନା ତାହାକୁ ଧରି ଶୁଷ୍କ ପିଆଲାଟା କିବା ସୁଖ ଦେବ ସବୁତ ଯାଉଛି ସରି । ମୋହର ମଦିରା ସପନରେ ଆସି ମୋ ଓଠକୁ ଯାଏ ତୁମି ଏ ସାକ୍ଷ୍ୟକାଳରେ କେଜାଣି କାହିଁକି ମତି କ୍ଷଣେ ଯାଏ ଭ୍ରମି । ଭାବେ କେତେ ଆଉ ଭଙ୍ଗା ପିଆଲାଟା ମୋ ସାଥରେ ଥିବ କଡ଼ି ନିୟତି ଆହୁାନ ନ ପାରି ଏଡ଼ାର ଯିବି ତାକୁ ଏବେ ଛାଡ଼ି ।

+ ପ୍ରତାପ ନଗରୀ, କଟକ
ମୋ: ୮୨୪୯୯୩୭୩୭୯୨


କାଳର କରାଳ ଗର୍ଭେ ଦୁନୀ ତ୍ରିପାଠୀ



ଜୀର୍ଣ୍ଣବାର ଉଚ୍ଛା ନେଇ ହସୁଥିଲି ଦିନେ ମୁହିଁ ନାଦୁଥିଲି ଖୁସିରେ ମୁଁ ସ୍ୱପ୍ନର ମିନାର ଗଢ଼ି ସାଉଁଟିଲି କେତେ ସୁତି ହଜିବାର ନିଶାରେ ମୁଁ । ପ୍ରସ୍ତୁତିତ ପୁଲକିଏ ଖିଲିଖିଲି ହସେ ସିଏ ଉପଭୋଗ ଆଶାନେଇ ଉଷା ହେଲା ଆଗମନ ଭରିଦେଲା ରଜମାନ ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱବକ ହୋଇ । ସମୀରର ସାଥେସାଥେ ଝୁଲୁଥିଲା ଖୁସିମନେ ହସୁଥିଲା ବସିତାରେ ମନ ତଳେ କେତେ ସ୍ୱପ୍ନ ପୁଷ୍ପମାନ ଗନ୍ତାଘର ଗଢ଼ିବା ଆଶା ଅଟିରେ । କୋମଳାଙ୍ଗୀ ପୁଲକିଏ କଂଠାଘାତେ ମୁହଁଯାଏ ବିତରଳ ବାସ୍ତା ସିଏ । ଆଶା ଥିଲା ଦିନେ ତାର ଦେବପାଶେ ଶୋଭାପାଉ ହୋଇବ ସାଥକ ସେହି । କାହୁଁଥିଲା ଅଦିନିଆ ବାଆଟା ଆସିଲା ପରା ନିମିଷକେ କଲା ଧ୍ୟସ ମାଟିରେ ଲୋଟାର ଦେଲା ଖିନଭିନ୍ନ କରିଦେଲା

ଜୀବନର ସବୁଆଶା । ସବୁ ସହି ହସିହସି ପୁନର୍ବାର ଉଠେ ସେହି ଆଶାର ଆଲୋକ ନେଇ ଅତୀତକୁ ଭୁଲିଯାଇ କହନାରେ ଗଡ଼େ ସେହି ସୁମଧୁର ସ୍ୱପ୍ନ ପାଇଁ । କାଳର କରାଳ ଗର୍ଭେ ଅତୀତ ତ ଲୋପ ପାଏ ନୂତନ ହୁଏ ଆଗତ ଆଖିରେ ଅଂକନ ବୋଲି ଦେଖିତାଲେ କାହିଁ କେତେ ଜୀବନ କରେ ସ୍ୱାଗତ । ନିୟତି ଭଙ୍ଗିତ ଆଗେ ସବୁକିଛି ଫିକାକାଗେ ବଦଳାରେ ଫୁଲୁଛି ନଇ ଚାରିଆଡେ ଜଳାଶୟ ବିଳରେ ଖେଳୁଛି ଢେଉ ସାଗର ଭ୍ରମ କରଇ । ପାଇଲାନି ଅଳକୂଳ ମିଶିଗଲା ସ୍ୱପ୍ନ ତାର ଶୋଭାଗଲା ଚିରଦିନ ମନତଳେ ରହିଗଲା ସୁତି ତା ଅପାର ଥିଲା ଦଉବ ନେଲା ଜୀବନ । + କଳିଙ୍ଗ ବିହାର (ମୋ) ୭୩୭୭୯୦୭୬୬୭

ହେ ସର୍ବ ନିୟନ୍ତା ଶ୍ରୀମତୀ କଲ୍ୟାଣୀ ନନ୍ଦ



ଘନ କାଳିଆର ଭଏ କେଉଁ ରୂପ ଦେଖୁ ତର ଲାଗେ ମୋତେ କରୋନା ରୂପରେ ବୁଲେ ଘରେ ଘରେ କାଳରୂପ ନେଲା ସତେ । ବସିଛି ଛଞ୍ଚାଣ ଝାମ୍ପି ପଶେପଶ ଆନନ୍ଦେ କର ବିହାର ଦେଖୁଛି ସଥାରେ ତା’ ତକା ଆଖିରେ କରୁ ନାହିଁ ପ୍ରତିକାର । ମଉନରେ ରହି ଦେଉଛି ସେ ବିହି

ମନ ମାରିବେଇ ଆପେ ସେ ଭୁଞ୍ଜଇ ନିରତି ସଞ୍ଜ ପ୍ରଭାତେ । କବିଛି ଆରମ୍ଭ ସେ କରିବ ଶେଷ ସବୁ ତ ତାକୁ ହିଁ ଜଣା ମୋର ମୋର କହି ଆବୋରି ବସିଲୁ ପାପ ପକେ ହୋଇ ବଣା କର ଜୀବେ ଦୟା ନାମେ ରଖ ମାୟା ସେଇ ଉଦ୍ଧାରିବ ତୋତେ ଦେଖୁ ତର ଲାଗ ମୋତେ । + ବାଲେଶ୍ୱର (ମୋ: ୭୦୦୮୭୩୭୩୭୯୯

