

ନିରପେକ୍ଷ ଦୈନିକ ସମ୍ବାଦପତ୍ର

ଧ୍ୱନି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର

The Dhvani Pratidhwani

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

ପ୍ରକାଶକ :
ସୁବର୍ଣ୍ଣଶ୍ରୀ ପ୍ରକାଶନୀ
ବାଲେଶ୍ୱର-୧

ପ୍ରାପ୍ତିସ୍ଥାନ
ନଲେକ୍ କର୍ଷ୍ଣର, ସହଦେବଖୁଣ୍ଟା ବସ୍ଷାଷ୍ଟ ସାମନା
ବାଲେଶ୍ୱର-୧

ପୃଷ୍ଠିଧାର ପରିତ୍ରାଙ୍କର
ଏମିତି ଚାଲିଥିବ

ସୈରିନ୍ଦ୍ରୀ ସାହୁଙ୍କର
ରଘୁନାଥର ଚିତ୍ର

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ପୁରୁବାର, ୧୯ ମଇ ୨୦୨୨ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ୧୩-୩୦ ■ Baleshwar ■ THURSDAY 19 MAY 2022
Vol.No. 33 ■ No. 130 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore(Odisha)/005/2022

୩୧ ବର୍ଷ ପରେ ଜେଲରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବାକୁ ହତ୍ୟାକାରୀ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୮/୦୫ : ୩୧ ବର୍ଷ ପରେ ଜେଲରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜୀବ ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ହତ୍ୟାକାରୀ । ଅନ୍ୟତମ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଏକ ସେରାରି ଭାଇଲ ଜେଲରୁ ବାହାରିଛନ୍ତି । ରୁଧିରୀ ପ୍ରକାଶକୌ ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ରାଜ୍ୟ ସେନାରେ । ଧାରା ୧୪୨ରେ ଥିବା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କ୍ଷମତା କଳରେ ଏହି ରାଜ୍ୟ ସେନାରେ କୋର୍ଟ । ଜେଲରେ ଭଲ ବ୍ୟବହାର, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତାକୁ ଦେଖି କୋର୍ଟ ଏକ ସେରାରି ଭାଇଲକୁ ଜେଲରୁ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ୨୦୧୫ରେ ସେ କ୍ଷମା ଆବେଦନ କରିଥିଲେ । ରାଜ୍ୟ ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ହତ୍ୟା କରିବା ସମୟରେ ସେରାରି ଭାଇଲକୁ ୧୯ ବର୍ଷ କାରାଦଣ୍ଡ ଦେଇଥିଲା । ହତ୍ୟାକାରୀ ସେ



ଅନ୍ୟତମ ମାଷ୍ଟରମାଇଣ୍ଡ ଥିଲେ । ହତ୍ୟା କରିବା ପାଇଁ ୨ଟି ୧୯ ବୋଲଟର ବ୍ୟାଟେରୀ ସେ

କିଣିଥିଲେ । ହତ୍ୟାକାରୀଙ୍କ ମାଷ୍ଟରମାଇଣ୍ଡ ଓ ଏକଟିର ଡର ସଦସ୍ୟ ଶିବରାଜ୍ ରାଜାକାଙ୍କ

ହତ୍ୟା ସମୟ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ବୋମାରେ ଏହି ବ୍ୟାଟେରୀକୁ ଖଞ୍ଜିଥିଲେ । ୧୯୯୧ରେ ମେ ୨୧

ତାରିଖରେ ଚାରିମାତ୍ର ଗଣ୍ଡରେ ଥିବାବେଳେ ରାଜ୍ୟ ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ହତ୍ୟା କରାଯାଇଥିଲା । ସମସ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଫାଶୀଦଣ୍ଡାଦେଶ ହୋଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ପୂର୍ବରୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କିଛି କିଛି ସମ୍ପର୍କରେ କ୍ୟାବିନେଟ ବୈଠକରେ ବୋଷାମାନଙ୍କୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ପାରିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ସ୍ୱିକୃତି ଦେବାକୁ ନେଇ ରାଜ୍ୟପାଳ । ପରେ ମାମଲାକୁ ନେଇ ସେରାରି ଭାଇଲ ଓ ଅନ୍ୟ ଡାକ୍ତରୀମାନେ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ଯାଇଥିଲେ । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟ ୧୪୨ରେ ଥିବା କ୍ଷମତାକୁ ପ୍ରଯୋଗ କରି ଆଜି ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ରାଜ୍ୟ ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ହତ୍ୟା ମାମଲାରେ ବୋଷା ଏକ ସେରାରି ଭାଇଲକୁ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ଆଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

କଂଗ୍ରେସକୁ ବାଏ ବାଏ କହିଲେ ହାର୍ଦ୍ଦିକ ପଟେଲ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୮/୦୫ : ଗୁଜରାଟ ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ କଂଗ୍ରେସକୁ ବଦ୍ଧ ଟେକା । କଂଗ୍ରେସକୁ ଇସ୍ତଫା ଦେଲେ ହାର୍ଦ୍ଦିକ ପଟେଲ । ସୋନିଆ ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ନିଜକୁ ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଇସ୍ତଫା ପତ୍ର ପଠାଇଛନ୍ତି । ଏବେ ସକରାତ୍ମକ ଭାବେ କାମ କରିପାରିବ । ମୋ ନିଷ୍ଠାକୁ ଜନତା ସ୍ୱାଗତ କରିବେ ବୋଲି ମୋର ବିଶ୍ୱାସ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ହାର୍ଦ୍ଦିକ । ଅନ୍ୟପଟେ କଂଗ୍ରେସର ହାତ ଛାଡି ବିଜେପିରେ ଯୋଗ ଦେଇ ପାରନ୍ତି ହାର୍ଦ୍ଦିକ ପଟେଲ ବୋଲି ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଛି । ଏହା ପଛର ବଡ଼ କାରଣ ହେଉଛି ହାର୍ଦ୍ଦିକ ପଟେଲଙ୍କ ନୂଆ ପତ୍ନୀ । ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ନୂଆ ପ୍ରୋପାଜିଟ ପଟେଲେ ହାର୍ଦ୍ଦିକ ପଟେଲ ଗେରୁଆ ଗାମୁଛା ପକାଇଥିବାର



ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ ହାର୍ଦ୍ଦିକ ପଟେଲ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ଓ ଟେଲିଗ୍ରାମରେ ନିଜର ଫଟୋ ବଦଳାଇଛନ୍ତି । ହାର୍ଦ୍ଦିକ ପଟେଲ ଗୁଜରାଟ କଂଗ୍ରେସର ନେତୃତ୍ୱକୁ ନେଇ ଅସନ୍ତୋଷ ଥିଲେ । ଏପରିକି ନିଜର ଅସନ୍ତୋଷକୁ ବାରମ୍ବାର ନେଇ ପୁରୀ ପ୍ରକାଶ ମଧ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ହାର୍ଦ୍ଦିକ । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ କଂଗ୍ରେସରେ ନିଜର ସ୍ଥିତିକୁ ନେଇ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଥିଲେ ହାର୍ଦ୍ଦିକ । ଏପରିକି ପୂର୍ବରୁ ହାର୍ଦ୍ଦିକ କହିଛନ୍ତି, ସୋନିଆ, ରାଜ୍ଯ ଓ ପ୍ରିୟଙ୍କାଙ୍କୁ ନେଇ ଏପିଏ ୨

ବୋହୂ ଫେରାର ହେବା ଘଟଣାରେ ପୋଲିସ ଶରଣରେ ଶାଶୁ-ଶୁଶୁର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮/୦୫ (ନି.ପ୍ର): ବାହାଘର ପର ଦିନ ନୂଆ ବୋହୂ ଫେରାର ଘଟଣା ନୂଆ ନୂଆ ମୋଡ଼ ଦେଇଛି । ସୁନା ଓ ଟଙ୍କା ଚୋରି କରି ନୂଆ ବୋହୂ ଫେରାର ହୋଇଯାଇଥିବା ସ୍ୱାମୀ ଓ ତାଙ୍କ ପରିବାର ଲୋକେ ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଥିଲେ । ଏହାପରେ ଫେରାର ହୋଇଯାଇଥିବା ବୋହୂ ଫୋନରେ ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ କହିଥିଲେ, ତାଙ୍କୁ କୋରକରବସ୍ତ ବାହାର କରିଯାଇଥିଲା, ଏଥିରେ ସେ

ରାଜି ନଥିଲେ । ଅନ୍ୟପଟେ ଆଜି ଶାଶୁ-ଶୁଶୁର ଡିସିପିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ପହଞ୍ଚି ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି, ବୋହୂ ତାଙ୍କ ପୁଅକୁ ମାଡ଼ ମାରିଛି ଓ ସୁନା ଗହଣା ନେଇ ଚାଲିଯାଇଛି କିନ୍ତୁ ସୁନା ଥାନା ଅଭିଯୋଗ ଗ୍ରହଣ କରୁନାହିଁ । ବାହାଘର ଠିକ ପରିଦିନ ବୋହୂ ଫେରାର ହୋଇଯିବା ଘଟଣା ସାରା ଓଡ଼ିଶାରେ ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ପାଲଟିଗଲା । ପୁଅ ସେମିତି ବରଦେଶରେ ଥିବା ଥାଇ କନ୍ୟା ସେପଟେ ଗାଏବ । ତାପରେ ବରଘର ଲୋକେ ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଲେ ଯେ, କନ୍ୟା ଜଣକ ଆଉ ଜଣକ ସହ କଥା ହୋଇ ସୁନା ଓ ଟଙ୍କା ଧରି ଫେରାର ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସୁବତୀକଣ୍ଠା ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ପାଦନ ରଖିଲେ ତାଙ୍କୁ କୋରକରବସ୍ତ ବାହାର କରିଯାଇଛି ଓ ବାହାଘର ସମୟରେ ସେ ବର ଘର ଲୋକଙ୍କ ଯେଉଁ ବ୍ୟବହାର ଦେଖିଲେ, ସେ ଆଉ ରହିହେବନାହିଁ ବୋଲି ବିଚାର କରି ଚାଲିଆସିଲେ । ସେପଟେ ଡିସିପି ଅଫିସରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି ଫେରାର ବୋହୂର ଶାଶୁ-ଶୁଶୁର । ଡିସିପିକ ପାଖରେ ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ଫେରାଦ ହୋଇଛନ୍ତି । ଅଭିଯୋଗ ହେଲା, ଚନ୍ଦ୍ର ଚାନ୍ଦି ପରଦିନ ବୋହୂ ତାଙ୍କ ପୁଅ ବଳରାମ ସାହୁଙ୍କୁ ମାଡ଼ ମାରିଲା, ଆଉ ଟଙ୍କା ଓ ସୁନା ଧରି ଫେରାର ହୋଇଗଲା । ସେମାନେ ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ଅଭିଯୋଗ କଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ଏଫଆଇଆର ରଖିନାହାନ୍ତି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି ।

ରାଜ୍ୟ କ୍ୟାବିନେଟରେ ୩୨ଟି ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ଅନୁମୋଦନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮/୦୫ (ନି.ପ୍ର): ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ରୁଧିରୀ ଦିନ ରାଜ୍ୟ କ୍ୟାବିନେଟର ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ଏହି ବୈଠକରେ ଶିକ୍ଷା, ସ୍ଥଳ ଓ ଗଣ ଶିକ୍ଷା, ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଓ ବୈଷ୍ଣବ ଶିକ୍ଷା, ଜଳ ସମ୍ପଦ, କୃଷି ଓ କୃଷକ ସଶକ୍ତିକରଣ, ଅର୍ଥ, ସାଧାରଣ ପ୍ରଶାସନ ଓ ଅଭିଯୋଗ, ଭଜ ଶିକ୍ଷା, ମିଶନ ଶକ୍ତି, ପଂଚାୟତରାଜ ଓ ପାନୀୟ ଜଳ, ରାଜସ୍ୱ ଓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା ଏବଂ ସଂସଦୀୟ ବ୍ୟାପାର ବିଭାଗ ସହ କଡ଼ିତ ମୋଟ ୩୨ଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ଅନୁମୋଦନ ଦିଆ ଯାଇଛି । ରାଜ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ସୁରେଶ ମହାପାତ୍ର ସାଧାରଣ ମାନଙ୍କୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା



ଦେଇଛନ୍ତି । ସାଧାରଣ ମାନଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦେଇ ଶ୍ରୀ ମହାପାତ୍ର କହିଛନ୍ତି ଯେ ରାଜ୍ୟ କ୍ୟାବିନେଟରେ ଅନୁଗୁଳ ଜିଲ୍ଲାରେ ମେଶା ଆଲୁମିନିୟମ ପାଇଁ ସ୍ଥାପନା

କରିବାକୁ ଉଚ୍ଚକୋଟି ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ, ଶିକ୍ଷା ଓ ଡିଡିଓର ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବ୍ୟାକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ସମ୍ପର୍କିତ ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ମଂଜୁରୀ ପ୍ରଦାନ କରା ଯାଇଛି । ୨୪ଟି ଦେବଦାନା

ହଠାତ ଇସ୍ତଫା ଦେଲେ ଦିଲ୍ଲୀ ଉପ ରାଜ୍ୟପାଳ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮/୦୫ : ହଠାତ୍ ନିଜ ପଦରୁ ଇସ୍ତଫା ଦେଇଛନ୍ତି ଦିଲ୍ଲୀ ଉପ ରାଜ୍ୟପାଳ ଅନୀଲ ବୈଜଲ । ଦୀର୍ଘ ଦିନ ହେଲା ଦିଲ୍ଲୀର କ୍ଷମତାସାଧନ ଆପ ସରକାରଙ୍କ ସହ ଟାକର ବିବାଦ ଚାଲିଥିଲା । ସରକାର ଏହି କାରଣ ପାଇଁ ଆଜି ସେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ରାମନାଥ କୋବିନ୍ଦଙ୍କ ନିଜତରୁ ନିଜର ଇସ୍ତଫା ପତ୍ର ପଠାଇ ଦେଇଥିବା କୁହାଯାଇଛି । ହେଲେ ଶ୍ରୀ ବୈଜଲ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାରଣରୁ ଏପରି ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଥିବା ତାଙ୍କ ଇସ୍ତଫାପତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ବୈଜଲ ଦିଲ୍ଲୀର ୨୧ତମ ଉପ ରାଜ୍ୟପାଳ ଭାବେ ୨୦୧୬ ମସିହା ଡିସେମ୍ବର ୩୧ରେ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥିଲେ । ୨୦୨୧ ଡିସେମ୍ବର ୩୧ରେ ତାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକାଳକୁ ୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯାଇଛି । ଦିଲ୍ଲୀ ଉପ ରାଜ୍ୟପାଳ ପଦରେ ଜଣେ କେତେ ବର୍ଷ କାମ କରିବେ, ସେକଥା ଧାର୍ଯ୍ୟ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୮/୦୫ : ହଠାତ୍ ନିଜ ପଦରୁ ଇସ୍ତଫା ଦେଇଛନ୍ତି ଦିଲ୍ଲୀ ଉପ ରାଜ୍ୟପାଳ ଅନୀଲ ବୈଜଲ । ଦୀର୍ଘ ଦିନ ହେଲା ଦିଲ୍ଲୀର କ୍ଷମତାସାଧନ ଆପ ସରକାରଙ୍କ ସହ ଟାକର ବିବାଦ ଚାଲିଥିଲା । ସରକାର ଏହି କାରଣ ପାଇଁ ଆଜି ସେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ରାମନାଥ କୋବିନ୍ଦଙ୍କ ନିଜତରୁ ନିଜର ଇସ୍ତଫା ପତ୍ର ପଠାଇ ଦେଇଥିବା କୁହାଯାଇଛି । ହେଲେ ଶ୍ରୀ ବୈଜଲ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାରଣରୁ ଏପରି ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଥିବା ତାଙ୍କ ଇସ୍ତଫାପତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ବୈଜଲ ଦିଲ୍ଲୀର ୨୧ତମ ଉପ ରାଜ୍ୟପାଳ ଭାବେ ୨୦୧୬ ମସିହା ଡିସେମ୍ବର ୩୧ରେ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥିଲେ । ୨୦୨୧ ଡିସେମ୍ବର ୩୧ରେ ତାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକାଳକୁ ୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯାଇଛି । ଦିଲ୍ଲୀ ଉପ ରାଜ୍ୟପାଳ ପଦରେ ଜଣେ କେତେ ବର୍ଷ କାମ କରିବେ, ସେକଥା ଧାର୍ଯ୍ୟ



ହୋଇନାହିଁ । ତେଣୁ କାର୍ଯ୍ୟକାଳକୁ ୫ ବର୍ଷ ପୂରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଶ୍ରୀ ବୈଜଲ ଦିଲ୍ଲୀ ଉପ ରାଜ୍ୟପାଳ ଭାବେ କାମ କରି ଚାଲିଥିଲେ । ଏହାପୂର୍ବରୁ ଉପ ରାଜ୍ୟପାଳ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ନଜାଦ ଜଜ ହଠାତ୍ ନିଜ ପଦରୁ ଇସ୍ତଫା ଦେବାକୁ ବୈଜଲଙ୍କୁ ଦାୟିତ୍ୱ ମିଳିଥିଲା । କିନ୍ତୁ ସେ ମଧ୍ୟ ଇସ୍ତଫା ଦେଇଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ବୈଜଲ ହେଉଛନ୍ତି ୧୯୬୯ ମସିହା ବ୍ୟାଚରେ ଆଇଏଏଏ ଅଫିସର । ଉପ ରାଜ୍ୟପାଳ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସେ ଦିଲ୍ଲୀ ଡେଭଲପମେଣ୍ଟ ଅଥରିଟି (ଡିଡିଏ)ର ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ରହିଥିଲେ । ଏହାପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଧାନ ଭାଗରେ ଇଞ୍ଜିଆନ ଏୟାର ଲାଇନ୍ ଭଳି ସରକାରୀ କମ୍ପାନୀର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦପଦବୀରେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଅଭିଜ୍ଞତା ରଖିଛନ୍ତି । ୨୦୦୪ରେ ସୁପିଏ ସରକାର କ୍ଷମତା ଦଖଲ କରିବା ପରେ ଶ୍ରୀ ବୈଜଲଙ୍କୁ କେନ୍ଦ୍ର ଗୃହ ସଚିବ ପଦରୁ ବିଦା କରାଯାଇଥିଲା ।

ସ୍ୱଦେଶୀ ଜ୍ଞାନକୌଶଳରେ ନିର୍ମିତ ଜାହାଜ ବିଧି-ସୀ କ୍ଷେପଣାସ୍ତର ପ୍ରଥମ ପରୀକ୍ଷଣ ସଫଳ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮/୦୫ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶା ଉପକୂଳ ଚାନ୍ଦିପୁର ସ୍ଥିତ ସମନ୍ୱିତ ପରୀକ୍ଷଣ ଘାଟି (ଆଇଆର)ରୁ ରୁଧିରୀ ଦିନ ସ୍ୱଦେଶୀ ଜ୍ଞାନକୌଶଳରେ ନିର୍ମିତ ନୌସେନା କାହାକ ବିଧି-ସୀ କ୍ଷେପଣାସ୍ତର ପ୍ରଥମ ପରୀକ୍ଷଣ ସଫଳ ହୋଇଛି । ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ବିକାଶ ସଂଗଠନ (ଡିଆରଡିଓ) ଏବଂ ଭାରତୀୟ ନୌସେନା ପକ୍ଷରୁ ଏହି ପରୀକ୍ଷଣ ସମ୍ପାଦନ କରାଯାଇଥିଲା । ନୌସେନାର ଏକ ହେଲିକପ୍ଟର କରିଆରେ କ୍ଷେପଣାସ୍ତର ଦୈନାନ୍ଦିକ ପରୀକ୍ଷା ବା ଫ୍ଲାଇଂ ଟେଷ୍ଟ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ପରୀକ୍ଷଣ ସମସ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିଥିଲା । ଭାରତୀୟ ନୌସେନା ପାଇଁ ଏହା ହେଉଛି ଆକାଶ ମାର୍ଗରୁ ନିକ୍ଷେପ କରାଯାଇ ପାରୁଥିବା ପ୍ରଥମ ସ୍ୱଦେଶୀ କାହାକ ବିଧି-ସୀ କ୍ଷେପଣାସ୍ତର ପ୍ରଣାଳୀ । ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ଏହି କ୍ଷେପଣାସ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ



ସାମୁଦ୍ରିକ ମାର୍ଗରେ ଗତି କରିଥିଲା ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଫଳ ଭାବେ ଛେଦ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିସହିତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଓ ମିଶନ ଆକଳନକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଫଳ ଭାବେ ସମ୍ପାଦନା କରିଥିଲା । ଏହାର ବାସ୍ତବ-ପ୍ରଣାଳୀ ସର୍ବୋତ୍କର୍ଷକ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲା । ପରୀକ୍ଷଣରେ ଉପସ୍ଥିତ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଏବଂ କମାଣ୍ଡର ପଦରେ ଲାଗିଥିବା ସେନା ସଫଳତା ସହିତ ଉପସ୍ଥିତ

ନିରୀକ୍ଷଣ କରିଥିଲା ଏବଂ ସବୁ ଘଟଣାକ୍ରମକୁ ରେକର୍ଡ କରିଥିଲା । ଏହି କ୍ଷେପଣାସ୍ତର ପ୍ରଣାଳୀରେ ଅନେକ ନୂଆ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ଖଞ୍ଜା ଯାଇଛି । ଏଥିରେ ହେଲିକପ୍ଟର ପାଇଁ ସ୍ୱଦେଶୀ ଭାବେ ବିକଶିତ ଏକ ଲଠିର ସଂଯୋଗ କରାଯାଇଛି । କ୍ଷେପଣାସ୍ତର ମାର୍ଗଦର୍ଶୀ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ନାଭିଗୋପନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ସମନ୍ୱିତ ଏକିଡିଏ ଖଞ୍ଜା ହୋଇଛି । ଆଜିର ଫ୍ଲାଇଂ ଟେଷ୍ଟ ସମୟରେ ଏପିଏ ୭

ଲୁଣ ଫ୍ୟାକ୍ଟିରେ କାରୁ ତୁଣ୍ଡି ୧୨ ମୃତ

ଅହମ୍ମଦାବାଦ, ୧୮/୦୫ (ନି.ପ୍ର): ଲୁଣ ଫ୍ୟାକ୍ଟିରେ ଅନ୍ତତମ କାରୁ ପତି ଚାଲିଗଲା ୧୨ ଜଣ ଶ୍ରମିକଙ୍କ ଜୀବନ । ୨୦ରୁ ଅଧିକ ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ଉଦ୍ଧାରକାରୀ ଦଳ ପହଞ୍ଚି ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟ ଜାରି ରଖିଛି । ଗୁଜରାଟ ମୋରବି ସ୍ଥିତ ଏକ ଲୁଣ ଫ୍ୟାକ୍ଟିରେ ଏହି ଅନ୍ତତମ ଘଟଣା ଘଟିଛି । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ଗୁଜରାଟ ହଲବାଡ଼ ଜିଲ୍ଲାର ଅହମ୍ମଦାବାଦ ସ୍ଥିତ ସାଗର ଲୁଣ ଫ୍ୟାକ୍ଟିରେ ଆଜି ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ଏକ କାରୁ ତୁଣ୍ଡି ପଡିଥିଲା । ଏଥିରେ ୧୨ ଜଣଙ୍କ ଶ୍ରମିକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି । ଲୁଣ୍ଡି ପଡିଥିବା କାରୁ ତଳେ ୩୦ ଶ୍ରମିକ ଦବି ରହିଥିଲେ ।

ରାଜଧାନୀରେ ପୁଣି ଫୁଟିଲା ଗୁଳି : ଜଣେ ଗିରଫ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮/୦୫ (ନି.ପ୍ର): ରାଜଧାନୀରେ ଭାଇଗିରି ଦେଖାଇ ପଡିଆରା ଜାହିର କରିବା ପାଇଁ ଫାଇଲ ଗୁଳି ଚାଲିଲା । ସିଆରପି ଛକ ଯୁନି-ଫ୍ କୃଷିକ ଗାଡ଼ୀରେ ୨ ରାଉଣ୍ଡ ଫାଇଲ ଚାଲିଲା କଳି ହୋଇଥିଲା । ଗୁଜରାଟ ମୋରବି ସ୍ଥିତ ଏକ ଲୁଣ ଫ୍ୟାକ୍ଟିରେ ଏହି ଅନ୍ତତମ ଘଟଣା ଘଟିଛି । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ଗୁଜରାଟ ହଲବାଡ଼ ଜିଲ୍ଲାର ଅହମ୍ମଦାବାଦ ସ୍ଥିତ ସାଗର ଲୁଣ ଫ୍ୟାକ୍ଟିରେ ଆଜି ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ଏକ କାରୁ ତୁଣ୍ଡି ପଡିଥିଲା । ଏଥିରେ ୧୨ ଜଣଙ୍କ ଶ୍ରମିକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି । ଲୁଣ୍ଡି ପଡିଥିବା କାରୁ ତଳେ ୩୦ ଶ୍ରମିକ ଦବି ରହିଥିଲେ ।

ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିସହ କଂଗ୍ରେସ ଛାଡ଼ି ନେତା ବିଜୁ ପ୍ରସାଦ କେନାଙ୍କୁ ନ୍ୟାସପଲ୍ଲୀ ଆନାଙ୍କୁ ଆଣି ପୁଲିସ ପରଦାଉତରା କରୁଛି । ସେହିପରି ଆଖପାଖର ସିସିଟିଭି ପୁଟେକ ଯାଞ୍ଚ କରି ଫେରାର ଦୁର୍ବ୍ରହ୍ମଙ୍କୁ କାବୁ କରିବା ପାଇଁ ପୁଲିସ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଚଢ଼ାଉ କରୁଛି । ପୁରୀ ନୂରାବକ, ଗଡ଼ବର୍ଦ୍ଧି ଗଣେଶ ପୂଜାରେ ସିଆରପି ଛକରେ ଗାଡ଼ି ସାଇଡ଼ ମେରାକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ସଂଘର୍ଷ ହୋଇଥିଲା । କେବିଏନ ଗ୍ୟାଙ୍ଗ ସିଆରପି ଛକରେ ବିନୟ ଆଗାୟୀ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ନିଷ୍ଠୁଳ ପିଟିଥିଲେ । ଗ୍ୟାଙ୍ଗର ମୁଖ୍ୟ ଦେବୀପ୍ରସାଦ କେନା ଓରଫ୍ ସୁକୁର ବଡ଼ ଭାଇ ବିଜୁପ୍ରସାଦ କେନା ଓରଫ୍ ବାବୁ ସିଆରପି ଛକସ୍ଥିତ ଫୁଡ଼୍, ଷଲ ନିକଟରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବା ବେଳେ

ନାଟୋରେ ସାମିଲ ହେବାକୁ ଆବେଦନ କଲେ ଫିନଲ୍ୟାଣ୍ଡ ଓ ସ୍ୱିଡେନ

ଭାରତୀୟ ନାଟୋରେ ସାମିଲ ହେବାକୁ ଆବେଦନ କଲେ ଫିନଲ୍ୟାଣ୍ଡ ଓ ସ୍ୱିଡେନ । ଗଣତନ୍ତ୍ର ଆବେଦନ କରିଛନ୍ତି ଫିନଲ୍ୟାଣ୍ଡ ଓ ସ୍ୱିଡେନ । ଉଭୟ ଦେଶର ପ୍ରତିନିଧି ଆଜି ନାଟୋର ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ପହଞ୍ଚି ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବେ ସଦସ୍ୟତା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଦରଖାସ୍ତ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏବେ ନାଟୋର ସଦସ୍ୟମାନେ ଏହା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରି ଫିନଲ୍ୟାଣ୍ଡ ଓ ସ୍ୱିଡେନ ମେଣ୍ଟରେ ସାମିଲ ହେବେ କି ନାହିଁ, ତା'ର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବେ । ଏହାପୂର୍ବରୁ ରୁଷ

ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଥିଲେ । ଏହାପରେ ସେମାନେ ନାଟୋର ମୁଖ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ତୋକହୋଲମ୍ରେ ଯିବେ । ସ୍ୱିଡେନ ଦେଶରେ ଗଣତନ୍ତ୍ର ଆବେଦନ କରିଛନ୍ତି । ଉଭୟ ଦେଶର ପ୍ରତିନିଧି ଆଜି ନାଟୋର ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ପହଞ୍ଚି ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବେ ସଦସ୍ୟତା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଦରଖାସ୍ତ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏବେ ନାଟୋର ସଦସ୍ୟମାନେ ଏହା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରି ଫିନଲ୍ୟାଣ୍ଡ ଓ ସ୍ୱିଡେନ ମେଣ୍ଟରେ ସାମିଲ ହେବେ କି ନାହିଁ, ତା'ର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବେ । ଏହାପୂର୍ବରୁ ରୁଷ

ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଥିଲେ । ଏହାପରେ ସେମାନେ ନାଟୋର ମୁଖ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ତୋକହୋଲମ୍ରେ ଯିବେ । ସ୍ୱିଡେନ ଦେଶରେ ଗଣତନ୍ତ୍ର ଆବେଦନ କରିଛନ୍ତି । ଉଭୟ ଦେଶର ପ୍ରତିନିଧି ଆଜି ନାଟୋର ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ପହଞ୍ଚି ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବେ ସଦସ୍ୟତା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଦରଖାସ୍ତ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏବେ ନାଟୋର ସଦସ୍ୟମାନେ ଏହା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରି ଫିନଲ୍ୟାଣ୍ଡ ଓ ସ୍ୱିଡେନ ମେଣ୍ଟରେ ସାମିଲ ହେବେ କି ନାହିଁ, ତା'ର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବେ । ଏହାପୂର୍ବରୁ ରୁଷ

ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଥିଲେ । ଏହାପରେ ସେମାନେ ନାଟୋର ମୁଖ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ତୋକହୋଲମ୍ରେ ଯିବେ । ସ୍ୱିଡେନ ଦେଶରେ ଗଣତନ୍ତ୍ର ଆବେଦନ କରିଛନ୍ତି । ଉଭୟ ଦେଶର ପ୍ରତିନିଧି ଆଜି ନାଟୋର ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ପହଞ୍ଚି ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବେ ସଦସ୍ୟତା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଦରଖାସ୍ତ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏବେ ନାଟୋର ସଦସ୍ୟମାନେ ଏହା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରି ଫିନଲ୍ୟାଣ୍ଡ ଓ ସ୍ୱିଡେନ ମେଣ୍ଟରେ ସାମିଲ ହେବେ କି ନାହିଁ, ତା'ର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବେ । ଏହାପୂର୍ବରୁ ରୁଷ

ବର୍ଷା ପାଣିରେ ଉତ୍ତରୁ ହେଲା ସଫୁଡ଼େର ସିଟି ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୮/୦୫ : ଆସାମ, କର୍ଣ୍ଣାଟକ ଓ କେରଳରେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ରାଜ୍ୟ ବାସିଙ୍କ ଚିନ୍ତା ବଢାଇଛି । ବନ୍ୟା କାରଣରୁ ଆସାମରେ ୨୬ ଜିଲ୍ଲାର ୪ ଲକ୍ଷରୁ ଲୋକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛନ୍ତି । କର୍ଣ୍ଣାଟକ ରାଜଧାନୀ ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ ମଧ୍ୟ ସମାନ୍ତରିତ ପାଣିକୁ ଆସିଛି । ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଯାନ ବାହାନ ପାଣିରେ ଭୁଜି ରହିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ସେପଟେ କେରଳରେ ଦୁଇ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିବା ଜଣାପଡିଛି । କାରଣ ବର୍ଷା କାରଣରୁ ରାଜ୍ୟରେ ଦୁଇ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିବା ଜଣାପଡିଛି । କାରଣ ବର୍ଷା କାରଣରୁ ରାଜ୍ୟରେ ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ବନ୍ୟା ଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି



ବନ୍ଧେ ରାଜ ବୋଲା । ସେପଟେ ଆଗାମି ୪-୫ ଦିନ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ପୂର୍ବମୁହାଁନୀ କରି ଯିବାକୁ ଖୁସି କରିଛି ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ । ଅନ୍ୟପଟେ ବନ୍ୟା ପରିଚାଳନାରେ ସରକାର ଫେଲ ମାରିଥିବା ଅଭିଯୋଗ କରିଛି କଂଗ୍ରେସ । ଆସାମରେ କାରି ରହିଛି ପ୍ରବଳ ବର୍ଷାର ଚାଷକର । ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା କାରଣରୁ ୮ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି । ସେହିପରି ୨୬ ଜିଲ୍ଲାର ୪ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ବନ୍ୟା ପ୍ରଭାବିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ସେନା ଓ ଏନଡିଆରଏଫ ଏପିଏ ୭

ଉପକାରୀ ସୁଗନ୍ଧ



ଲେମ୍ବୁ:
ଏହାର ସୁଗନ୍ଧ ଉତ୍ତମଗୁଣକୁ ସତେକ କରିବା ସହ ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ଯେ ଯେଉଁ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଲେମ୍ବୁ ଶୁଙ୍ଘିବା ଲାଗି ଦିଆଯାଇଥିଲା, ସେମାନେ କରୁଥିବା ତାଲପରେ ୫୪ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ତ୍ରୁଟି ରହିଥିଲା । ଲେମ୍ବୁର ସୁଗନ୍ଧ ମଣିଷକୁ କ୍ରୋଧ, ଚିନ୍ତାକୁ ମୁକ୍ତି ଦେବାରେ ସହାୟକ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଲେମ୍ବୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଗଳା ସମସ୍ୟା, ଅଧ୍ୟାସର୍ଦ୍ଧି ଆଦି ଦୂର ହୋଇପାରେ । ଏଥିରେ ଜୀବାଣୁ ଏବଂ ଭୂତାଣୁ ପ୍ରତିରୋଧକ ଗୁଣ ରହିଛି ।

ତାଲଚିନି:
ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ତାଲଚିନିର ସୁଗନ୍ଧ ମାନସିକ କ୍ଲାନ୍ତି ଦୂର କରିବା ସହ ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ । ତାଲଚିନିର ଉତ୍ତମଗୁଣ ଗୁଣ ମଣିଷର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିକରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଏହା ପାଠ ପଢ଼ୁଥିବା ମଣିଷଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ତାଲଚିନିର ସୁଗନ୍ଧ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ସହ ଜଡ଼ିତ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକରେ ସମାଧାନ ଦେଇଥାଏ ।



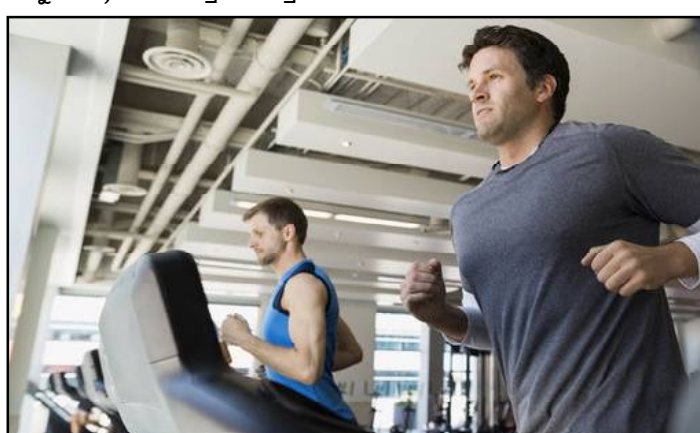
ଚକୋଲେଟ୍ ହେଉଁ



ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କର ଏକ ପ୍ରିୟ ସ୍ୱାଦୁ ।
ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ୧ ପ୍ୟାକେଟ ପାଇଁଲୁଟି, ତେରାମିକ ଚକୋଲେଟ ୨ଟି, ବତର କିମ୍ବା ଚିପାନ୍ କେକ୍, ଚିକି ଚକୋଲେଟ୍ ସସ୍ ।
ପ୍ରଣାଳି: ୬ରୁ ୮୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଇଁଲୁଟି ନେଇ ଏହାକୁ ଗ୍ଲାସ୍ କିମ୍ବା କଟରରେ ଗୋଲଗୋଲ୍ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ତେରାମିକ ଚକୋଲେଟ୍ କାଟି ୨/୪ ଖଣ୍ଡ ଗୋଟିଏ ପାଇଁଲୁଟି ଉପରେ ରଖି ତା' ଉପରେ ଆଉ ଏକ ପାଇଁଲୁଟି ରଖିବେ । ପାଣି ଲଗାଇ ଦୁଇ ପାଇଁଲୁଟିର କଡ଼ ଭଲଭାବେ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ଡୁଲିରେ ବସାଇ ଏଥିରେ ବତର କିମ୍ବା ଚକୋଲେଟ୍ ଆଉଁସ ପରେ ଏହି ଯୋଡ଼ା ପାଇଁଲୁଟି ରଖି ଦୁଇପଟ ହାଲ୍‌କା ସୁନେଲି ରଙ୍ଗର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେକିବେ । ଏହା ପରେ ଯୁବକର ବାହାର କରି ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ଚକୋଲେଟ୍ ସସ୍ ପକାଇ ପରଷି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା

ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କୁ, ସପ୍ତାହରେ ତିନି ଦିନ ଅତି କମ୍ରେ ୪୫ ମିନିଟ୍ ଭାରମୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା । ଆଉ ତିନି ଦିନ କାର୍ଡିଓ ବ୍ୟାୟାମ । ୩୦-୪୦ ମିନିଟ୍ ସାଇକେଲିଂ, ବୌଦ୍ଧ, ସନ୍ତରଣ ହେଉଁ ମିଳିଭେ ବୌଦ୍ଧ, ସ୍ପିର୍ଡିଂ, ସ୍ପେଡିଂ ଆଦି ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ହାଲିଆ ଲାଗିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏସବୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା । ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ଯୁକ୍ତି କରନ୍ତୁ । ଏହା ସହ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ୍, ଚେସିସ୍, ପୁଲିଙ୍ଗ୍, ବାୟୋବଲ୍, ରଗ୍ବି, ଷ୍ମାସ୍, ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ ଖେଳିପାରନ୍ତି । କରାଟେ, କୁସ୍ତି, ମୁଷ୍ଟିଯୁଦ୍ଧ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରନ୍ତି । ପୁଷ୍ଟିସାର, ଚକ୍ର ତଥା ଧ୍ୟାନ ଧ୍ୟାନେ ହଜମ ହେଉଥିବା ଶ୍ୱେତସାରମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଉଚ୍ଚ ଶକ୍ତିବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହେ । ଶ୍ୱେତସାରମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସର୍ବଦା ଶେଷରେ ଖାଆନ୍ତୁ । ପ୍ରତି ଦିନ ସୋୟାବିନ୍, ବୁଟ, ମଟର, ତାଲି, ରାଜମା, ପନିପରିବା, ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ । ଚାଉଳ, ଗହମ, ବିରି, ବୁରଫ, ମିଠା ଯଥା ସମ୍ଭବ କମ୍ ଖାଆନ୍ତୁ । ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବା ଭଲ । ପ୍ରତିଦିନ ଜିଙ୍କ୍, କ୍ରୋମିଅମ୍, ଭିଟାମିନ୍ ବି ଏବଂ ସି ଖାଆନ୍ତୁ । ୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ଲେଖାଏଁ ତାଲଚିନି ଓ ମେଥି ଗୁଣ୍ଡ ଏକ ଲିଟର୍ ପାଣିରେ ପକାଇରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରତି ଥର ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ସେହି ପାଣିରେ ପକାଇରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରତି ଥର ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ସେହି ପାଣିକୁ ଦୂର ଢୋକ ପିଅନ୍ତୁ । ରସୁଣ, ଗୁଗୁଳ, ସିଂତୁଳ-୧୦ ଏନ୍‌କାଇମ୍, ଗ୍ରେପ୍‌ଫ୍ରୁଇଟ୍ ଏକ୍‌ସଟ୍ରାକ୍ଟ, ପାଇନାପୁଲ୍ ଏକ୍‌ସଟ୍ରାକ୍ଟ, କାମୁଗୋକି, ଧନିଆ ପତ୍ର ମଧ୍ୟ ପ୍ରତି ଦିନ ଖାଇବା ଭଲ ।



ମଲା ତେଲ: ମନକୁ ଶାନ୍ତ ତଥା ଅବସାଦମୁକ୍ତ କରି ରଖିବା ଦିନରେ ମଲା ତେଲ ଦେଖି ଉପକାରୀ । ଏହା ଆଶାବାଦୀ ଭାବରେ ସହ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ବଢ଼ାଇଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ମଧ୍ୟରେ ବିରତି ନେଇ ମଲାତୀ ତେଲର ସୁଗନ୍ଧ ଆଗ୍ରାଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ସତେକ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତାରେ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟେ ।
ଲାଲେଶ୍ୱର:
ଏହାର ମଧୁର ସୁଗନ୍ଧ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଉତ୍ତମ, ଅବସାଦ, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଅଧିକପାଳି ଆଦି ସମସ୍ୟାକୁ ଉପଶମ ଦେବାରେ ଲାଲେଶ୍ୱର ସୁଗନ୍ଧ ଉପକାରୀ । କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ସମୟରେ ଏହି ସୁଗନ୍ଧ ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଇପାରେ ।



ଯୋଦିନା:
ସକାଳୁ ମାଘା ଲାଗୁଥିଲେ ମାତ୍ର କେତୋଟି ଯୋଦିନା ପତ୍ର ହାତରେ ମଜାକି ଏହାକୁ ଶୁଙ୍ଘି ଦିଅନ୍ତୁ । ପିପରମେଣ୍ଟର ସୁଗନ୍ଧ ମନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସତେକ କରିବା ସହ ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ସତର୍କତା ବଢ଼ାଇପାରେ । ୨୦୧୩ରେ ଜଣାଯାଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରେ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ଯେ ଯୋଦିନା ତେଲ କ୍ଲାନ୍ତି ଦୂର କରିବା ସହ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ସୁଧାର ଆଣିବାରେ ସହାୟକ ।
ଏସବୁ ବ୍ୟତୀତ ଘରେ ଥିବା କଫିର ସୁଗନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ । ଗବେଷଣା ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, କଫିର ସୁଗନ୍ଧ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ବିଶେଷାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ମନ ଭଲ ଲାଗୁନଥିଲେ କିମ୍ବା ମାଘା ଲାଗୁଥିଲେ ଏହା ମଧ୍ୟକ୍ଷୟକାରୀ ସୁଗନ୍ଧ ଆଗ୍ରାଣ କରି ସତେକ ଏବଂ ପୁସ୍ତୁ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ।



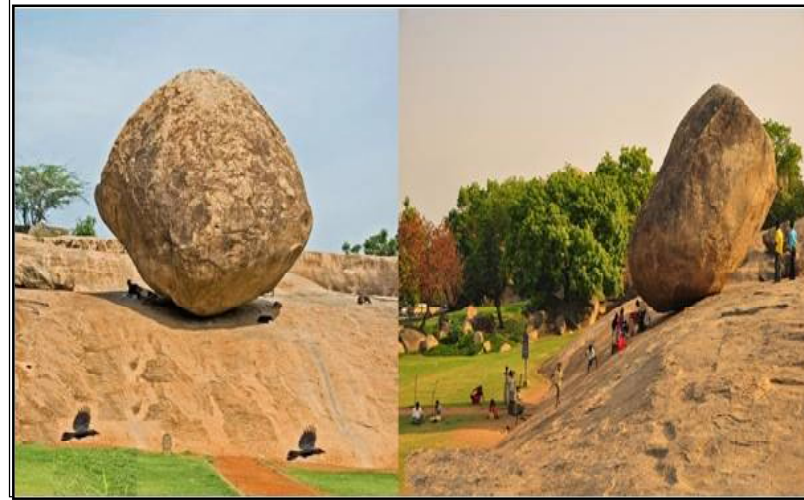
ଚମତ୍କାର ପଥର

ଚାମିଳନାଭର ସମୁଦ୍ରତଟବର୍ତ୍ତୀ ସହର ମହାବଳିପୁରମ୍ । ଏହି ସହରଟି ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ସ୍ଥଳ ଭାବେ ଖ୍ୟାତି ଅର୍ଜନ କରିଛି । ମହାବଳିପୁରମ୍ ମନ୍ଦିର ଯେଉଁଠି ଆକର୍ଷଣୀୟ ଚା'ଠାକୁ ଅଧିକ କୌତୁହଳ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ଏଠାରେ ଥିବା ଏକ ବିରାଟକାୟ ପଥର ଖଣ୍ଡ । ଏହି ପଥର ଖଣ୍ଡ ଦୈନିକ ଆଗରେ ବିଜ୍ଞାନ ବି ହୁସ୍ତ ପଢ଼ିଯାଇଛି । ଏକ ଛୋଟ ପାହାଡ଼ର ଗଢ଼ାଣିଆ ସ୍ଥାନରେ ଅବଳି ରହିଛି ୨୫୦ ଚନ ଓଜନର ବିରାଟକାୟ ପ୍ରାକାରଣ୍ଟ ବା ମୁଗୁନି ପଥରଖଣ୍ଡ । ତିନିପଟୁ ଏହା ଗୋଲିଆ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଏହାର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱ କୌଣସି କ୍ଷ ମିଟର ଚଉଡ଼ା ବିଶିଷ୍ଟ ପଥର ଖଣ୍ଡଟି ମାତ୍ର ୪ ଫୁଟ ସ୍ଥାନକୁ ଆଧାର ଅଭୂତ ରୁହେଁ କି !

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ ଯେ, ପୃଥିବୀର ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ଶକ୍ତି ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁକୁ ନିଜ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାନକୁ ଟାଣିଥାଏ । ପୂର୍ବେ ସବୁ ବସ୍ତୁ ମଧ୍ୟରେ ବି ପରସ୍ପର ଆକର୍ଷଣ ଟାଣିବାର ଶକ୍ତି କାମ କରୁଥାଏ । ମାତ୍ର ୨୫୦ଚନ ଓଜନର ମହାବଳିପୁରମ୍ ଏହି ମୁଗୁନି ପଥରଟି ୧୨୫୫ ବର୍ଷ ଧରି କାହିଁକି ତଳକୁ ଖସି ଆସୁନାହିଁ ! ଏସବୁ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ କେତେ ଭୂମିକମ୍ପ, ସୁନାମା, ଢ଼ିଲୁଡ଼ାଏ ଏହି ବାଟ ଦେଇ ଅତିକ୍ରମ କରିଯାଇଛି, ମାତ୍ର ପଥରଖଣ୍ଡଟିକୁ ସାମାନ୍ୟ ହଲାଇବାକୁ ସମ୍ଭବ ହୋଇନାହାନ୍ତି । ଚାମିଳ ଭାଷାରେ ଏହି ପଥରଟିକୁ କୁହାଯାଏ ଭାନିରାଇ କାଲ୍' ଅର୍ଥାତ୍ 'ଆକାଶ ଦେବତାଙ୍କ ପଥର' । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ କୁଷ୍ମାଳ ଲହରୀପଥର । କ୍ରିଷ୍ଣାସ୍ତ ବଚରବନ୍ଦ । ଏହା ଆକାଶକୁ ଖସି ପଡ଼ିଥିବା ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ।

ଉଚିତ୍ରାସ ପୁଣ୍ୟ ଓଲଟାଇଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ୧୯୦୮ ମସିହାରେ ତତ୍କାଳୀନ ମାଡ୍ରାସ ଗଭର୍ଣ୍ଣର ଆର୍ଥର ଲଲେକ ଏକଦା ମହାବଳିପୁରମ୍‌ବାସୀଙ୍କୁ ଜୀବନ ପ୍ରତି ପଥରଟି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ବୋଲି ଆଶଙ୍କା କରି ୭ଟି ହାତୀ ଲଗାଇ ଏହାକୁ ଗୁଞ୍ଜାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ । ମାତ୍ର ଉଣେ ଦି ହାତୀମାନେ ଗୁଞ୍ଜାଇବାକୁ ସମ୍ଭବ ହୋଇନଥିଲେ ।

ଚାନ୍ଦନା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି କି କିଲ୍‌ପିଙ୍ଗ୍ ଗଡ଼ବର୍ଷ ଅଭ୍ୟୁତ୍ଥାନ ମାସରେ ଭାରତ ଗସ୍ତରେ ଆସିଥିବାବେଳେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ତାଙ୍କ ଅନୌପଚାରିକ ଭାବେ ଏହି ପଥର ଦେଖାଇବାକୁ ଚାକି ଆଣିଥିଲେ । ମହାବଳିପୁରମ୍ ଅଭୂତ ମୁଗୁନି ପଥର ଖଣ୍ଡଟି ବିଶ୍ୱାସୀତ୍ୟର ପାଳନପା ପାଲଟାଇ ଗୌରବ ଅର୍ଜନ କରିଛି ।



ଖରାମହୌଷଧି

ବ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀ ମଧ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟପେୟ, ଭୂମିପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିନରତ୍ୟା, ବିଷାଦ ଯୋଗୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରୁଛି । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ମେଡିକେସନ, ମଧୁମେହ, ହାଇପରଟେନ୍ସନ୍ ଏବଂ କେଶ ସମସ୍ୟା ପ୍ରମୁଖ । ଏସବୁରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବା ଲାଗି ଲୋକେ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଆପଣାଉଛନ୍ତି । ତେବେ ମେଡିକେସନ ଏବଂ ହାଇପରଟେନ୍ସନ୍ ଅଧ୍ୟ ଏକାଧିକ ରୋଗର କାରଣ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଏଥିରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼ିଛି । ଏକ ନୂତନ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଏଥିପାଇଁ ଉପକାରୀ । ଉତ୍ତରାଧିକାରୀଙ୍କୁ କର୍ଣ୍ଣାଳ ଅର୍ଦ୍ଧ-ଏନ୍‌ଭିରନମେଣ୍ଟାଲ ରିସର୍ଚର ଏକ ରିପୋର୍ଟରୁ ଏହା ପ୍ରକାଶ । ସକାଳୁ ଖରା ଭିଟାମିନ୍-ଡି'ର ପ୍ରମୁଖ ଉତ୍ସ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ଖରା ପାଇଁ ଉପକାରୀ ବୋଲି ଜଣାଥିଲା । ତେବେ କର୍ଣ୍ଣାଳ ଖରା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଓ ହାଇପରଟେନ୍ସନ୍‌ରୁ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଉପକାରୀ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଏହି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।



ବାଘ ଛୁଆଙ୍କ ସହ ସନ୍ତରଣ

ଫ୍ଲୋରିଡାର ଡେଭ୍ କର୍ଣ୍ଣର ଥିବା ଏକ ଚିଡ଼ିଆଖାନାରେ ବାଘ ଛୁଆଙ୍କ ସହ ସନ୍ତରଣ କରିବା ପାଇଁ ମଣିଷକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଇଛି । ଅନେକ ଏଥି ପ୍ରତି ଆଗ୍ରାଣ ହେଉଛି । ଚିଡ଼ିଆଖାନା କର୍ଣ୍ଣପକ୍ଷ ଅଧିକ ପାଣି ନିମନ୍ତେ ଏହା କରୁଛି । ଏକ ସନ୍ତରଣ କୂଳରେ ବାଘ ଛୁଆଙ୍କ ସହ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପହିଲି ପାଇଁ ଦେବାକୁ ପଡ଼ୁଛି ୨୦୦ ଡଲାର୍ । ମଣିଷକୁ ପାଖରେ ଦେଖି, ବାଘ ଛୁଆଟୁଳିକ ଭୟଭୀତ ହେଉଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି । ଏହା ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ପ୍ରତି ନିଷ୍ଠରତା । ପ୍ରାଣୀ ସହଜା ଛେଡ଼ିରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ 'ପେଡା' ସଂଗଠନ ଏହାକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଦାବି କରୁଛି ।



ମାନସିକ ତାପର ମୁକାବିଲା

ଆଜିକାଲି ବ୍ୟସ୍ତବୃଦ୍ଧି ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଛି ନା କିଛି ମାନସିକ ତାପ ବା ସ୍ତେସର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛେ । ସବୁବେଳେ ମାନସିକ ତାପ ଆମ ମାନସିକ ପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇ ନଥାଏ । ବର୍ଷ ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ଆମ ମାନସିକ ପାଇଁ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଯେତେବେଳେ ଆମ ଉପରେ ମାନସିକ ତାପ ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରରେ ପଡ଼ିଥାଏ ବା ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗି ରହିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହା ଆମର ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହାନିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରାୟ ୨୦ରୁ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ମାନସିକ ତାପଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଆସବୁ ଜାଣିବା

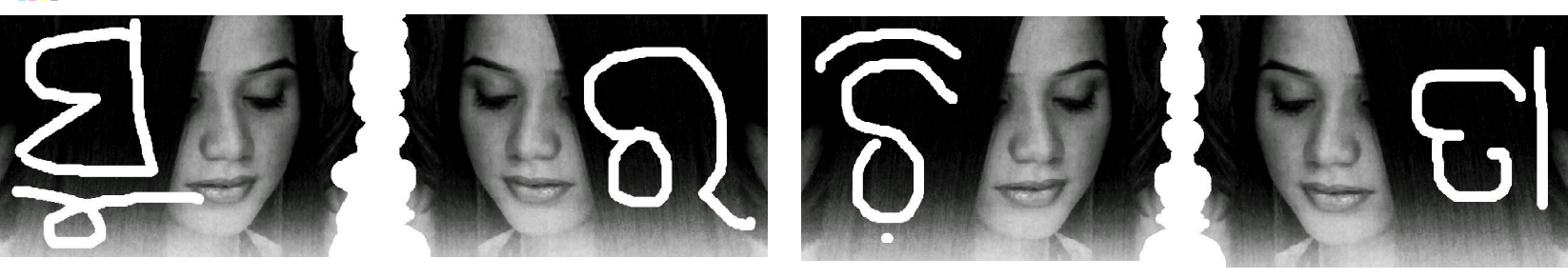


ମାନସିକ ତାପର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ, ଲକ୍ଷଣ ଓ ଏହାର ମୁକାବିଲା କରିବାର ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ।
କେଉଁ କାରଣରୁ ମାନସିକ ତାପ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ?
ମାନସିକ ତାପ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ହୋଇପାରେ । ଆଜିକାଲି ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ଓ କଲେଜରେ ପାଠ ପଢ଼ୁଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ପାଠପଢ଼ା ଓ ପରୀକ୍ଷାରେ ଅଧିକ ନୟନ ରଖିବା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ମାନସିକ ତାପ ପଡ଼ୁଛି । ବିଭିନ୍ନ ଚାକିରି ଓ ବ୍ୟବସାୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ କାର୍ଯ୍ୟଭାରର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହା ଛଡ଼ା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତାମୁଲକ

ମନୋଭାବ ରଖି କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମାନସିକ ତାପର ଦେଖି ଶୀଘ୍ର ହେଉଛନ୍ତି । ଏକ ସାଙ୍ଗରେ ବହୁତ କ୍ଷୁଦ୍ଧତା କାମ (ମଲ୍‌ଟିଭାୟିଂ) କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ତାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଜୀବନରେ ଘଟୁଥିବା କେତେକ କଠିନ ଓ ଅସୁବିଧାନକର ଘଟଣାବଳି ଯଥା ବେରୋଜଗାରି, ଆର୍ଥିକ ସଙ୍କଟ, ପାରିବାରିକ କଳହ, ଆତ୍ମୀୟ ଲୋକର ହଠାତ୍ ମୃତ୍ୟୁ ଆଦି ମାନସିକ ତାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସବୁବେଳେ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ରଖି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ମାନସିକ ତାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରତିଦିନ ଶୋଇବା ଓ ବିଶ୍ରାମ କରିବା ପାଇଁ ସତ୍ୟେକ ସମୟ ନ ମିଳିଲେ ମାନସିକ ତାପ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ ମାନସିକ ତାପଜନିତ ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଜିନିଷକାରଣ ଯୋଗୁ ମାନସିକ ତାପ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଆଜିକାଲିର ଆଧୁନିକ ଜୀବନଶୈଳୀ ମଧ୍ୟ କେତେକାଂଶରେ ମାନସିକ ତାପ ଆରମ୍ଭର କାରଣ ହୋଇପାରେ ।

ମାନସିକ ତାପର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ:

ମାନସିକ ତାପ ଯୋଗୁ ନାନା ପ୍ରକାରର ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ମନ ଅସ୍ଥିର, ବ୍ୟସ୍ତ ଓ ବିଚଳିତ ରହେ, ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାରେ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ଲାଗେ, ସଠିକ୍ ଭାବରେ କୌଣସି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏବଂ ସୁଗନ୍ଧ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ମାନସିକ ତାପ ଯୋଗୁ ଦେହ ହାତ ଅଭିବା, ପାଟି ଶୁଖୁଯିବା, ଛାତି ଲୋଚରେ ଧକ୍ ଧକ୍ ହେବା, ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଙ୍କ ବୋହିବା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ଅଶନିଷ୍ଟାସୀ ଲାଗିବା ଓ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା ଆଦି ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଅଳ୍ପ କାମ କଲା ପରେ ଥକ୍କା ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ କାମରେ ଏକାଗ୍ରତା କମିଯାଏ । ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ଧୀରେ ଧୀରେ ହ୍ରାସ ପାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଲୋଚ ଓ ନିଦ କମିଯାଏ । ସକାଳୁ ଉଠିଲେ ସତେକ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାନସିକ ତାପ ଲାଗି ରହିଲେ ନାନା ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଯଥା ଅବସାଦ ରୋଗ (ଡିପ୍ରେସନ୍), ଉଦ୍‌ବେଗ ରୋଗ (ଆନିକୋସିଡି), ଜାନିଆ ରୋଗ (ପ୍ୟାନିକ ରୋଗ), ଭଗ୍ନତା ରୋଗ (ବାଇପୋଲାର ରୋଗ), ସାରିକୋସିସ୍ ଆଦି ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ । ଏହା ଛଡ଼ା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଯଥା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦରୋଗ, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ହଜମ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇବା, ରୂଟି ଢ଼ିଲୁଡ଼ା ଓ ସୈନ୍ଦ୍ର ସମସ୍ୟା ଆଦି ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ । ଯେଉଁ ଡାକ୍ତରବେଦିଏ ରୋଗୀମାନେ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାନସିକ ତାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ହୃଦ୍ ସ୍ତରୀର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ମାନସିକ ତାପ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଲାଗି ରହିଲେ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଓ ମେଡିକେସନର ଦୋଷାଧିକାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ଥାଏ । କିଛି ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସଂକ୍ରମଣ ବାରମ୍ବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ତାପକୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ପାଇଁ ମଦ, ଗଞ୍ଜେଇ ଓ ସିଗାରେଟ୍ ଆଦି ନିଶାସେବନ ଆରମ୍ଭ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ତାପ ଓଜନୀୟ ଆହୁରି ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଦେଲେ ବେଳେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ତାପର ମୁକାବିଲା କରି ନପାରି ଆତ୍ମହତ୍ୟା ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।



ରଶ୍ମୀ ସାମଲ

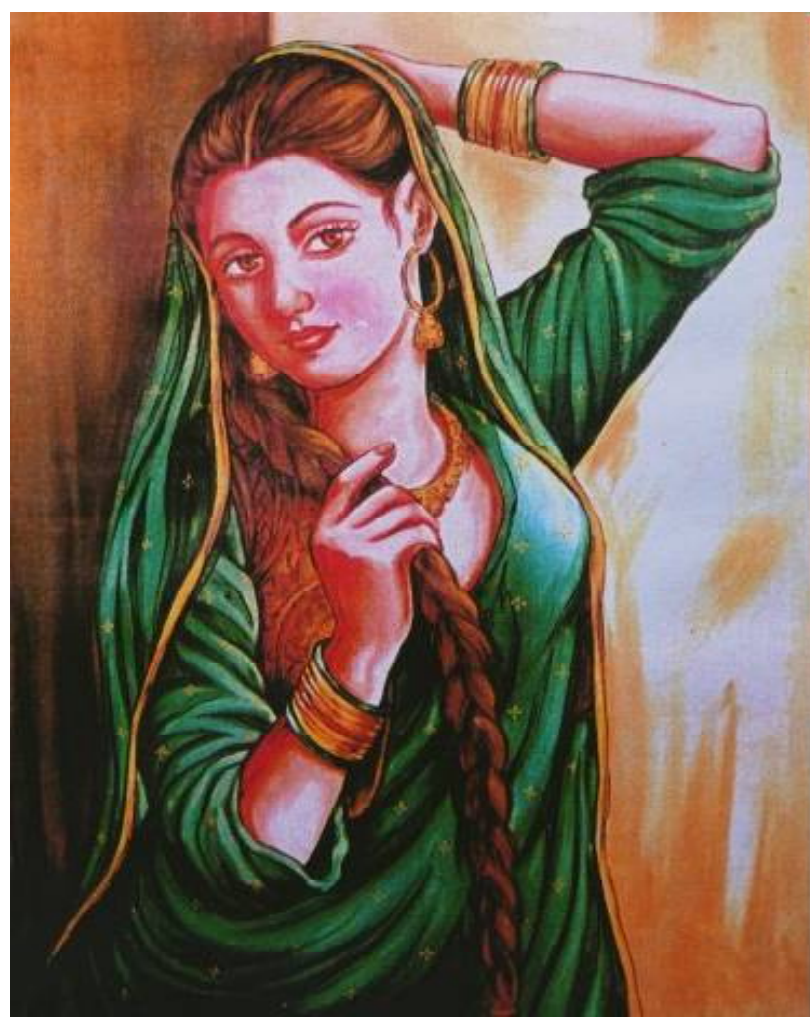
ପ୍ରତିଦିନ ବିଳାସିତ ରାତିରେ ଶୋଇବା ରାଜଧାନୀରେ ବହୁତ ଲୋକଙ୍କ ସତେ ଯେପରି ଗୋଟେ ନିତିଦିନିଆ ଅଭ୍ୟାସ । ଆଜି କିନ୍ତୁ ନିତା ମାତାମ ସାମାଜିକ ଜଳଦି ଖାଇବା ସାରି ଶୋଇପଡ଼ି ବୋଲି କହି କହି ଅତି ପଡ଼ିଲେଣି । ନା ସେ ଶୁଣୁଛନ୍ତି ନା କିଛି ଭରଣ ଦେଉଛନ୍ତି ସେହି ଚିରିତାକୁ ଅନା କଣ ସତେ କି ପିଇ ଯାଉଛନ୍ତି । କାମ ସାରି ଶୋଇ ପଡ଼ିଲେ ବଢି ସକାଳୁ ଉଠିବାକୁ ପଡ଼ିବ କାଲି ପୁଣି ସୋମବାର ଆଉ ସଂକ୍ରାନ୍ତି ସବୁ ଘର କାମ ସାରି ମହିର ସିବାକୁ ହେବ । ଏମତି ଗାକୁ ଗାକୁ ହୋଇ ଖାଇବା ସବୁ ବାଜି ଦେଇ ଡାକିଁ ଉପରେ ରଖି ନିଜେ କଣ ଟିକେ ଖାଇ ଶୋଇ ବାକୁ ଗଲେ ନିତା ମାତାମ । ସତରେ ଏହି ମହା ନଗରିର ରହଣି ଭାରି ବିରକ୍ତିକର । ଏଠାରେ ପୁଣି ଆମ ମାନଙ୍କ ପରି ମଧ୍ୟବିତ ଦମ୍ପତୀଙ୍କ ଅବସ୍ଥା କହିଲେ ନ ସରେ । ନିଜେ ହସିବା ନିଜେ କାନ୍ଦିବା ଯେମିତି ଭାଗ୍ୟରେ ଲେଖା ଅଛି । ଏଠାରେ ପିଲାଙ୍କ ଅସୁବିଧିରେ ଜୀବନଟା ନୈରାସରେ ଜର୍ଜରିତ ହୋଇଥାଏ । ସତେ କି ବୁଝହଟ ଦୁଲିନ ନିଆଁରେ ଛଟ ପଟ ହୁଏ କଅଁଳ ଜୀବନଟା । ଏମତି ଭାବି ଭାବିଶୋଇ ପଡ଼ିଲେ । ତା ପର ଦିନ ସକାଳ ଝଟଝଟିଆ ସମୟରୁ ଉଠି ନିଜ କାମ ସାରି ଘରେ ରଖିଥାଏ ସବୁ ଠାକୁରକୁ ପୂଜା କରି ଫୁଲ ଧୂପ

ଦାମ ପରି ମହିର ବାହାରିଲେ । ମହିର ଟିକେ ଗହଳି ହୋଇ ଆସୁଥିଲା । ସମସ୍ତଙ୍କ ପଛରେ ଯାଇ ଲାଉନରେ ଠିଆ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଲା । କିଛି ସମୟ ପରେ ପୂଜା ସରିଲା । ଶିବ ମହିର ହେଲେ ବି ମହିର ଚତୁରପାର୍ଶ୍ୱରେ ସବୁ ଦେବାଦେବୀଙ୍କୁ ମୁଣ୍ଡିଆ ମାରି ଟିକେ ପାଦୁକା ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କ ହାତକୁ ପାଇଲେ । ସବୁ ସରିବା ପରେ ଜଳି ସାରିଥିବା ମାନସିକ ଦାମକୁ ଟିଣ ବନ୍ଧିଦିନରେ ପକାଇବା ପାଇଁ ଗଲେ । ସେଠାରେ ଯାହା ଦେଖିଲେ ନିଜକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରି ପାରିଲେଣି । ଗୋଟିଏ ୧୦-୧୨ ବର୍ଷର ଛୋଟ ପିଲାଟିଏ ଠାକୁରଙ୍କ ଛତା ଫୁଲ ସବୁ ବିଛାଡ଼ି ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବାକୁ ଛୋଟିଆ ଝାଡୁଟେ ଧରି ମହିର ବାହାରେ ପକାଉଥାଏ । ପତଳା ତେହେରା ତାର । ଏପତ୍ତ ସେପତ୍ତ ଯାଏ ପ୍ରାୟ ସବୁ ପରିଷ୍କାର କରି ସାରିଥିଲା । ତାଙ୍କୁ ଦେଖି ଦେଇ ନମ୍ରତାର ସହ ଆଡେଇ ହୋଇଯାଉଥିଲା । ଅତିକି ଗଲା ପାଦ ସେଠାରେ ନିତା ମାତାମଙ୍କର ଛାତିରେ ସ୍ପର୍ଶ ହେଲା କମ୍ପନଟିଏ ସତେ ଯେପରି । ନିଜ ନାତି ନାଉଣୀଙ୍କ କଥା ଭାବି । ସେ ପୁଅଟିଏ ସାମାଜିକ ଆସିଯାଉଥିଲେ । ଛୋଟ ଛୁଆକୁ ଦେଖିଲେ ଭାରି ଖୁସି ଲାଗେ ମନ ମଧ୍ୟରେ କିଛି କଥା ଉକୁଟି ଆସୁଥିବା ପଚାରିବା ପାଇଁ । ନିତା ମାତାମଙ୍କର ଛଳଛଳ ଭାବ ସତେ ଯେପରି ସ୍ପଷ୍ଟ ବାରି ହୋଇ ପଡ଼ୁଥାଏ । ଧୀରେ ତାକୁ ପାଖକୁ ଚାଲିଲେ । ମନ ମଧ୍ୟରେ ଆଜି ହୋଇ ଯାଉଥିଲା ତା ପାଇଁ ଭଲ ପାଇବାର ସ୍ଥାନଟିଏ ହୁଏନି । ସଦ୍ୟ ଫୁଲ କଟୁ ପରି ଫୁହୁଟି ସେ ପୁଅଟିଏ । କିନ୍ତୁ କାହିକି କେକାଣି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନିପୁତ ହେଲା ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ । ପଚାରିଲେ ଆରେ ତୁ ପାଠ ପଢୁଛୁ ପୁଅ ? ପିଲାଟିର ଭଉଁର କେବଳ “ହଁ ଥିଲା । ଅତି ଧୀର ଓ ନମ୍ର ସ୍ୱରରେ କହିଥିଲା । ଏଠି କଣ କରୁଛୁ ?

ଅନୁତାପ

ପ୍ରକ୍ରି ଭିକ୍ଷା ନେଇ ଯାଉଛନ୍ତି । କହିବା ସମୟରେ ତାର ଉଦାସ ଭାବଟା ନିତା ମାତାମଙ୍କ ହୃଦୟକୁ ସତେ କି ଆବୋରି ବସିଲା । ଶୂନ୍ୟତାର ଆଦର୍ ଛିତରେ ମନଟା ଚାରି ଦୁଲିଲା । କେତେ ପରିଶ୍ରମୀ ପିଲାଟା ଜଣାପଡୁଥାଏ । ଗୋରା ମୁହଁଟା ଲାଲ ପଡ଼ିଯାଇଛି ଖରାରେ ତାର । ଝାଳ ବି ଜମି ଆସିଛି ମୁଁହ ସାରି । ମନରେ ଦୟା ଆସିଲା, ଭାବିଲେ ପିଲାଟିକୁ କିଛି ସାହାଯ୍ୟ କଲେ କେମିତି ହୁଅନ୍ତା । ପୁଣି କଣ ପାଇଁ ମନ ମାନିଲାନି । ତାରି ପାଖକୁ ବାହାରି ପିଲାଟା ପ୍ରଥମେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଯାଇ ତା ପାଇଁ ବିଚ୍ଛି ଖାଇବା ଜିନିଷ ଆଣି ଦେଇଥିଲେ । ଆଉ କହିଲେ ତୁ ମନ ଦେଇ ପାଠ ପଢ଼ିବୁ, ଭଲ ପାଠ ପଢ଼ି ବଡ଼ ମଣିଷ ହେଲେ ତୋ ବାପା ମା’ କ ଦୁଃଖ ସବୁ ଦୂର ହୋଇଯିବ । ସବୁ ବୁଝିଲା ପରି ହିଁ ମାରି ଘରକୁ ଗଲା । ନିତା ମାତାମ ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ପୁଅ ନାଟିକ କଥା । ସେମାନଙ୍କୁ ଖାଲି ଭିଡ଼ି କଲେ ରିକେ ଦେଖୁଛନ୍ତି । ପାଖରେ ରହିବାର ସୁଯୋଗ ନାହିଁ । ତଥାପି ସେହି ପୁଅ ନାଟିକ ଶୁଭ ମନାସ ପ୍ରତି ସଂକ୍ରାନ୍ତି ରେ ପୂଜା ପାଇଁ ଆସନ୍ତି ।

ଆଉ ଦିନେ ଠିକ ସେହି ସମୟରେ ମହିର ଯାଇ ଦେଖନ୍ତି ସେହି ପିଲାଟି ଝାଡୁ ମାରୁଛି । ପୂର୍ବପରି ପୂଜା ସାରି ପାଖ ଦେବାନରୁ କିଛି ଖାଇବା ଆଣି ଦେବା ସମୟରେ ପଛକୁ ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଉଭୟରେ ମୋଟେ କହିଲେ “କାହିକି ଏ ଛୋଟ ଲୋକ ଘର ଛୁଆକୁ ଖାଇବା ଦେଇ ମୁହଁ ବତାଉଛନ୍ତି । ଏମାନେ ଦିନରେ ଭଲ ଦେଖାଉ ହେବେ, ରାତିରେ ସେଇମାନେ ହିଁ ଚୋରି କରିବେ । ଏ କଥା ଶୁଣି, ପିଲାଟିର ଆଖି



କୋଳରେ ଚାପି ଧରିଥିଲେ ପିଲାଟିକୁ । ଆଖୁରୁ ଅନୁତାପର ଅଶ୍ରୁ ଝର ଝର ହୋଇ ବୋହୁଥିଲା, ଆଉ ନିତା ମାତାମଙ୍କ ଆଖୁରୁ ଖୁସିର ଅଶ୍ରୁ । ଭାବୁଥିଲି ମଣିଷ କିପରି ମିଛ ପ୍ରାବୁର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଅଛନ୍ତି ଯାଉଛନ୍ତି । ଏହି ଅତିହୀନ ମହାନଗରୀରେ ନିଜକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚା ଅଟେ ଯେତେବେଳେ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ନିଶ୍ଚୟତା ଖୁସି ହୋଇ ରହିଛି ସେମାନଙ୍କ ହୃଦୟରେ । ଭଗବାନ ଦୁଃଖ ଆଉ ଦୁଃଖ ଠିକ ଭାଗ



ସୁନ୍ଦରୀ ମହାନ୍ତି

ନର୍ଚ୍ଚକୁ ରାସ୍ତା



ନର୍ଚ୍ଚକୁ ରାସ୍ତା ମଣିଷ ନିଜେ ହିଁ ତିଆରି କରିଥାଏ । ସଂସାରରେ ଜନ୍ମ ନେଲେ ନିଶ୍ଚିତ ମୃତ୍ୟୁ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ମଣିଷ ଲୋଭ, ମୋହ, ସ୍ୱାର୍ଥ, ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଆପଣା ସୁଖ ହୋଇଯାଏ, ଆଉ ସେଇ ମଣିଷ ନର୍ଚ୍ଚ କୁ ଯିବନି ତ କିଏ ଯିବ ? ଆପେ ଆପେ ନର୍ଚ୍ଚ ରାସ୍ତା ତିଆରି ହୋଇ ସାରିଥାଏ ତା ପାଇଁ । ସେଦିନ ସୁକାନ୍ତ ଆସି ପହଞ୍ଚିଥିଲା କିଛି ଚଳା କରକ ସୁତରେ ମାରିବାକୁ ମତେ । ମୁଁ ଜାଣେ ସେ ସକୋଟ, ତା ପାଖେ ପଇସା ବୁଡ଼ିବାର ନାହିଁ, ଏମିତିରେ ଅରେ ଦୁଇଅଥ

ସେ ପଇସା ଦେଇଛି ଓ ଫୋରା ଦେଇଛି, କିନ୍ତୁ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଛି, ଦୁଇମାସ କାଗାରେ ଛଅ ମାସ ହେଲେ ବୁଡ଼ିଯିବାର ଭୟ ନାହିଁ । ସୁକାନ୍ତ ନିଜେ ସରକାରୀ ଚାକିରିଆ, ସୁନ୍ଦର ଘରଟିଏ ତାର, ସ୍ତ୍ରୀ ମରିଗଲା କ୍ୟାନ୍ସରରେ ତ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବାହାହୋଇଛି, ତାର ମଧ୍ୟ ପୁଅଟିଏ ଥିବାକୁ ସୁକାନ୍ତର ନିସନ୍ଧାନ ଦୋଷ କଟିଯାଇଛି ସତ ହେଲେ ନୂଆ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁଅ ପଛରେ ଧୂଳି ପଇସା ଉଡ଼ାଉଛି ସୁକାନ୍ତ ବୋଲି ଅନ୍ୟ ସହକର୍ମୀ ମାନେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଲାବେଳେ ହଠାତ ସୁକାନ୍ତ ସତର ସତ ବାପା ହେବାର ଖୁସିରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ବଢ଼ିଯାଇଛି ତାର, ଭୋଜି, ପାର୍ଟି ଫଳସ୍ୱରରେ ଯାଉଛନ୍ତି ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହାତ ପଡ଼େଇବା ପରେ ମୋ ପାଖକୁ ଆସିଛି, ନେହେରା

ଜାଣିତ କି... ? ଲକ୍ଷ୍ମୀପ୍ରିୟା ମାଉସି

ସମ୍ପର୍କକୁ କେଉଁମାନେ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି ? ସେଇମାନେ ପରା... ଯୋଉମାନେ ବିଶ୍ୱାସ୍ୟର ମଞ୍ଜି ବୁଣି ପୁଣି ଯାତକ ସାଜିଲେ ପ୍ରେମର ମାୟା ଜାଲେ ବାନ୍ଧି ତମକୁ ପ୍ରତାରଣା କଲେ ସେଇମାନେ... ବହୁ ବହୁ କଥା ଦେଇ ସମସ୍ୟା ରେ ତମ ହାତ ଛାଡ଼ିଗଲେ +ଏରସମା, ଜଗତସିଂହପୁର



ତୁମ ସ୍ମୃତି ଓ ମାଜାଲିକା ମହାପାତ୍ର

ତୁମ ସ୍ମୃତି ସବୁକୁ ସାଉଟି ରଖି ସାରି ଜୀବନ ପାଇଁ... ହସ ହସ ମୁହଁ ତୁମ ଦେଖୁ ପାରୁଛି ସେଇ ସ୍ମୃତି ମଧ୍ୟ ଦେଇ... । ସ୍ମୃତିର ଲକ୍ଷଣ ରେଖା ଡେଇଁ ଯଦି କେବେ ଆସିବାକୁ ମନ କର... ସେବେ ହିଁ ଜାଣିବି ମନେ ଥିଲା ତୁମ ମୋ ପାଇଁ ସ୍ନେହ ଆଦର... । ଦିନେ ଚୋଳି ନେବ ସେଇ ସ୍ମୃତି ମତେ ତୁମର ଅତି ପାଖକୁ... ବାହାରେ ବି ଯାଇପାରିବି ତୁମେ ଛାଡ଼ି ମୋତେ ଦୁରକୁ... । +ଭବଭେନସା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ



ନିସର୍ତ୍ତ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଅନସୂୟା ପଣ୍ଡା

ସମ୍ପର୍କମାନେ, ବନ୍ଧୁ ଓ ଅଦାୟ ନେତାମାନେ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଅକାତ୍ରିତ ଲଭୁଗାଏ ପରି ଅଦେଲାରେ ଅଦିନରେ ବେଳ ଦେଖୁ ଗୋଟ କାଡ଼ିନିଅନ୍ତି ନୈଶ୍ଚିନ୍ୟରେ, ମନ ଗୁଣ୍ଡୁରୁଥାଏ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିର ତ୍ରୁପା ଅଭିରାଜରେ । କେବେ ସମ୍ପର୍କ ହାତ ଛାଡ଼ି ଏଖୁଅ ପରି ରଜା ବଦଳାଏ ଦେହାଗର ବନ୍ଧୁକୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିର ଗଣିକ ପୋତି ବିଏ ଅଜାଗତରେ ନିଆଁ ଲାଗିବାର ବାହାନା ଦର୍ଶାଏ ରାଜନେତା ସେ’ତ ସଭ୍ୟାନ ଖେଳାଳି ପଶାକାଠିର ସେ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିକି ବିବସ୍ୟ କରନ୍ତି ରାଜବାଣ୍ଟରେ । ଛେଳି ସାଙ୍ଗରେ ବାନ୍ଧିବା ବା କି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଭୋକ କଲେ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ମୂଲ୍ୟହୀନ ଶରଦୀୟ ଶରକାଷରେ ଆକାଶ ସାଙ୍ଗରେ ମାରିବ ବା କି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ବିନା କହି ଚିତ୍ତେଇଦିଏ ଅଦିନ ମେଘରେ ଜାଳିଦିଏ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଆକାଶର ଚାଣ୍ଡବେ । +ଦୁର୍ଲ୍ଲ, ସୟମପୁର ମୋ: ୯୪୩୯୭୨୧୧୯୭୧

ପ୍ରଶ୍ନସାର ଭିକ୍ଷା

ଶ୍ୱେତା ରାଉତ

ପ୍ରଶ୍ନସା କାହାକୁ ବା ଭଲ ନଲାଗେ । ପ୍ରଶ୍ନସା ହୃଦୟର ଏକ ଶୁଭେଚ୍ଛା ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ମଣିଷକୁ ତାର କର୍ମ, ତ୍ୟାଗ, ଆଦର୍ଶବାଦିତା, ଦୟା, ବାସନ୍ତ୍ୟଭାବ ଆଦି ସବୁଜ ପାଇଁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କେହି ଜଣେ ଭଲ କାମ କଲେ ଆମେ ପ୍ରଶ୍ନସା କରିଥାନ୍ତି । ଦୁନିଆରେ ଏମିତି ଅନେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ସାରା ଜୀବନ ସମାଜର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି, ଅଥଚ ତାଙ୍କୁ ସମାଜ ଜାଣି ନଥାଏ । ସେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନସା ପାଇବାକୁ ମୁହଁ ବରଂ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧି ଭାବେ ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ ଭାବି କର୍ମ କରି ତାଳନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ କାହାର ନିନ୍ଦା କି ପ୍ରଶ୍ନସାର କିଛି ଫରକ ପଡ଼ି ନଥାଏ । ସେ ନିଶ୍ଚୟ ଭାବେ କାମ କରି ଆମ୍ଭ ସବୁଙ୍କ ଲାଭିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆମେ କ’ଣ ବିନା ପ୍ରଶ୍ନସାରେ ଦିନଟିଏ ବଞ୍ଚି ପାରୁଛନ୍ତି ? ସତେ ଯେମିତି ପ୍ରଶ୍ନସା ଆମକୁ ବଞ୍ଚେଇବାକୁ ଆହାର ଭଳି କାମ କରୁଛି । ଆମେ ପ୍ରଶ୍ନସାର ଭିକ୍ଷା ମାଗୁଛୁ, ଆମକୁ ପ୍ରଶ୍ନସା କର, ପ୍ରଶ୍ନସା ଦିଅ... ପ୍ରଶ୍ନସା ଦିଅ ମାରି ମାରି ଆମେ ପ୍ରଶ୍ନସାର ଭିକାରୀ ହୋଇଯାଉଛୁ । ଯଦି କେହି ପ୍ରଶ୍ନସା ନକଲାଇ ସେ ଶତ୍ରୁ ଭଳି ମନେ ହେଉଛି । ଆମମାନଙ୍କ ଦେଖୁଥିବେ, ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଅନେକ ଲୋକ ଲାଭି, କମେଷ୍ଟି ନ ଆସିବାକୁ ମନଦୁଃଖ କରି ଉଆଡୁ ସିଆଳୁ ଗୁଡ଼ାଏ ଲେଖନ୍ତି । ସୁନ୍ଦରୀ ଝିଅ ଦେଖୁ ଲାଭି କମେଷ୍ଟି ଦେଉଛ ବୋଲି କେହି ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି ତ ନିଜ ଗୁପ୍ତକୁ ଦେଉଛ ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି । ମୁଁ ଭଲ ଗାୟକ, ମୁଁ ଭଲ ଲେଖକ, ମୁଁ ଭଲ ସମାଜ ସେବା, ମୁଁ ଭଲ ନେତା, ଅଭିନେତା, ମୁଁ ଭଲ ଡାକ୍ତର, ଭଲ ବ୍ୟବସାୟୀ, ଭଲ କବି, ଲେଖକ, ସଂଗଠକ ଇତ୍ୟାଦି ଭର୍ତ୍ତୀୟ ପୋଷ୍ଟ କଲା ପରେ, ମୋତେ କାହିକି ଲାଭି କମେଷ୍ଟି ମିଳୁନି ବୋଲି ଆମେ ପ୍ରଶ୍ନସା ମାଗି ହୁଅନ୍ତି । ଆମକୁ ଲାଭି କମେଷ୍ଟି ନକରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବୁଲି କରନ୍ତି ବିଅତି । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରରେ କିଛି ଅପଲୋଡ଼ କଲେ ସେଯାର କରିବାକୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବାଧ୍ୟ କରନ୍ତି । ପୋଷ୍ଟ ଭଲ ଲାଗୁ କି ନଲାଗୁ ଅନେକ ଲୋକ ଭୟରେ ଏବଂ କାଲେ କମେଷ୍ଟିରେ କିଛି ନଲେଖିଲେ ଖରାପ ଭାବିବେ ବୋଲି ଅନିଚ୍ଛାକୁତଭାବେ ଭେଜି ଗୁଡ଼, ନାଭସ, ସୁନ୍ଦର, କନଗ୍ରାତୁଲେସନ ଆଦି ଲେଖୁ ଦିଅନ୍ତି । ଅନେକ ଲୋକ ଗପକୁ ସୁନ୍ଦର କବିତା ଓ କବିତାକୁ ସୁନ୍ଦର ଗପ କମେଷ୍ଟିରେ ଲେଖୁ ଦିଅନ୍ତି, ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ନସା ଆଣା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଛଳନାପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନିଚ୍ଛାକୁତ ପ୍ରଶ୍ନସାରେ ବୃଥା ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଆମେ ପ୍ରଶ୍ନସା ମାଗିବା କାହିକି ? ଆମେ ସମସ୍ତେ ସୁନ୍ଦର, ସ୍ୱଚ୍ଛ ଓ ପ୍ରଶଂସନୀୟ । ଆମେ ଅପଲୋଡ଼ କରିଥିବା ବିଷୟଟି ଯଦି ସମାଜୋପଯୋଗୀ ହୋଇଥିବ, ଆମ ଲେଖା ସଂସ୍କାରମୂଳକ ହୋଇଥିବ, ଆମ ଚିତ୍ର ପ୍ରଶଂସନୀୟ ହୋଇଥିବ, ଆମ କାମ ବା ସେବା ଭବାହରଣମୂଳକ ହୋଇଥିବ, ଆମକୁ ଲୋକ ଆପେ ଆପେ ପ୍ରଶଂସା କରିବେ । ଆମ ଦହିଡ଼ିରେ ଯଦି ଭଲ ଲେଖା ଥିବ, ଲୋକେ ଖୋଜି ଖୋଜି ପଢ଼ିବେ, ଆମ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୋଷ୍ଟ ଯଦି ମନୋରଞ୍ଜକ ବା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିବ ଲୋକେ ସ୍ୱତଃ ସେୟାର କରିବେ । ଭଲକୃତ ସମସ୍ତ ଭଲ ଲୋକମାନେ ହିଁ ଭଲପାଆନ୍ତି । ଭଲପାଇବା କେବେ ମଗାଯାଏନା, ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ନିଜର ସେବା, ସହଯୋଗ, ସ୍ୱଭାବ ଓ ନିଶ୍ଚୟ ଭାବ ହିଁ ମଣିଷକୁ ଶୁଦ୍ଧ ଭଜୁ ନେଇଥାଏ, ଅନ୍ୟଥା



ଲୋକଦେଖଣା ପ୍ରଶଂସା କେବଳ ମୁହୂର୍ତ୍ତକ ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ । ନିଜେ ଏମିତି କାମ କରିବା ନିଜ ଆତ୍ମାକୁ ଯେମିତି ନିଜେ ପ୍ରଶଂସା କରି ପାରୁଥିବା । ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରଶଂସା ମାଗି ନିଜକୁ ଆମ୍ଭ ସବୁଙ୍କ ମିଳେନାହିଁ, କେବଳ ଦୟା ମିଳେ । ଆମେ କାହିକି କାହାକୁ ପ୍ରଶଂସା ଆଣା କରିବା ବା ମାଗିବା । କେବଳ ଯଦି ନିଜ କର୍ମ ଭଲ କରିଥିବା, ଭଣ୍ଡାର ଆମକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବେ । ମନୁଷ୍ୟ କେବେ ବି ସ୍ୱାର୍ଥ ଭବେଖ୍ୟରେ ପ୍ରଶଂସା କରିପାରେ, କିନ୍ତୁ ଭଣ୍ଡାର ପ୍ରଶଂସା କେବଳ ମୋଖ ଦେଇଥାଏ । + ରାଉତ କମ୍ପୋଜିଟର ଶ୍ରୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ମୋ: ୯୪୩୯୭୨୧୧୯୭୦୬୦

