



ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ବୁଧବାର, ୨୯ ଜୁନ ୨୦୨୨ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ୩୯୩୩-୪୦୦ ■ Baleshwar ■ WEDNESDAY 29 JUNE 2022
Vol.No. 35 ■ No. 168 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore(Odisha)/005/2022

ପ୍ରକାଶକ :
ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ପ୍ରକାଶନୀ
ବାଲେଶ୍ୱର-୧

ପୃଷ୍ଠାପରିଚାଳକ
ଏମିତି ଚାଲିଥିବ

ସୈରିଶ୍ରୀ ସାହୁଙ୍କର
ରଫ୍ଟାଗାର ଚିତ୍ର

ନଲେକ୍ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ, ସହଦେବଖୁଣ୍ଟା ବସ୍ତ୍ରାଣ୍ଡ ସାମନା
ବାଲେଶ୍ୱର-୧

ଅସହାୟ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଜିଲ୍ଲାରେ ବିଦ୍ରୋହୀ ଆଜି ପୁଣି ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ଅସହାୟ ବିଧାନକୁ ଉତ୍ସାହ ଉପକ୍ରମ ଆଣିବେ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮/୦୬ : ଶିବସେନାର ବିଦ୍ରୋହୀ ବିଧାନକୁ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ଅସହାୟ ବିଧାନକୁ ଉତ୍ସାହ ଉପକ୍ରମ ଆଣିବେ।

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮/୦୬ : ଶିବସେନାର ବିଦ୍ରୋହୀ ବିଧାନକୁ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ଅସହାୟ ବିଧାନକୁ ଉତ୍ସାହ ଉପକ୍ରମ ଆଣିବେ। ଅସହାୟ ବିଧାନ ନେତା ଶିବସେନା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଉତ୍ତର ଲୋକସଭାରେ ଅଧିବେଶନା କରିବା ପରେ ଏବେ ଅସହାୟ ବିଧାନକୁ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି। ବିଦ୍ରୋହୀ ବିଧାନକୁ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ବିଧାନକୁ ଉତ୍ସାହ ଦେବାକୁ ଅସହାୟ ବିଧାନ ନେତା ଶିବସେନା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଉତ୍ତର ଲୋକସଭାରେ ଅଧିବେଶନା କରିବା ପରେ ଏବେ ଅସହାୟ ବିଧାନକୁ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି।



ହୋଇନାହିଁ । ଆସପାନେ ମୁଖ୍ୟ ଅଧିବେଶନାରେ ଅସହାୟ ବିଧାନକୁ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ବିଦ୍ରୋହୀ ବିଧାନକୁ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ଅସହାୟ ବିଧାନ ନେତା ଶିବସେନା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଉତ୍ତର ଲୋକସଭାରେ ଅଧିବେଶନା କରିବା ପରେ ଏବେ ଅସହାୟ ବିଧାନକୁ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି।

ଶିବସେନା ବିଧାନକୁ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ବିଦ୍ରୋହୀ ବିଧାନକୁ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ଅସହାୟ ବିଧାନ ନେତା ଶିବସେନା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଉତ୍ତର ଲୋକସଭାରେ ଅଧିବେଶନା କରିବା ପରେ ଏବେ ଅସହାୟ ବିଧାନକୁ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି।

ଗ୍ୟାସ୍ ଲିକ୍ ଯୋଗୁ ୧୩ ମୃତ, ୨୫୦ ଗୁରୁତର

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮/୦୬ : ଜାହାଜରେ ଗ୍ୟାସ୍ ଲିକ୍ ଯୋଗୁ ୧୩ ମୃତ, ୨୫୦ ଗୁରୁତର ହୋଇଛନ୍ତି।

ଅର୍ଦ୍ଧେନ୍ଦୁ ଦାସଙ୍କ ବଢ଼ିଲା ଅଡୁଆ : କଟକ ପୁରୀଘାଟ ଥାନାରେ ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କ ଏତଲା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର) : କଟକ ଥାନାରେ ଅର୍ଦ୍ଧେନ୍ଦୁ ଦାସଙ୍କ ଅଡୁଆ ବଢ଼ିଲା।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର) : କଟକ ଥାନାରେ ଅର୍ଦ୍ଧେନ୍ଦୁ ଦାସଙ୍କ ଅଡୁଆ ବଢ଼ିଲା। କଟକ ଥାନାରେ ଅର୍ଦ୍ଧେନ୍ଦୁ ଦାସଙ୍କ ଅଡୁଆ ବଢ଼ିଲା। କଟକ ଥାନାରେ ଅର୍ଦ୍ଧେନ୍ଦୁ ଦାସଙ୍କ ଅଡୁଆ ବଢ଼ିଲା।



ଅର୍ଦ୍ଧେନ୍ଦୁ ଦାସଙ୍କ ଅଡୁଆ ବଢ଼ିଲା। କଟକ ଥାନାରେ ଅର୍ଦ୍ଧେନ୍ଦୁ ଦାସଙ୍କ ଅଡୁଆ ବଢ଼ିଲା। କଟକ ଥାନାରେ ଅର୍ଦ୍ଧେନ୍ଦୁ ଦାସଙ୍କ ଅଡୁଆ ବଢ଼ିଲା।

ଝାର ହୋଟେଲରେ ନେତା, ବନ୍ୟାପୀଣୀରେ ଜନତା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮/୦୬ : ଝାର ହୋଟେଲରେ ନେତା, ବନ୍ୟାପୀଣୀରେ ଜନତା। ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮/୦୬ : ଝାର ହୋଟେଲରେ ନେତା, ବନ୍ୟାପୀଣୀରେ ଜନତା।

ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ରାଜନୀତିରେ ମହାନାଟକ: ଶିବସେନାରେ ଫାଟକୁ ନେଇ ପୋଷ୍ଟର ଥିବ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮/୦୬ : ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ରାଜନୀତିରେ ମହାନାଟକ: ଶିବସେନାରେ ଫାଟକୁ ନେଇ ପୋଷ୍ଟର ଥିବ।



ଝାର ହୋଟେଲରେ ନେତା, ବନ୍ୟାପୀଣୀରେ ଜନତା। ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮/୦୬ : ଝାର ହୋଟେଲରେ ନେତା, ବନ୍ୟାପୀଣୀରେ ଜନତା।

ଝାର ହୋଟେଲରେ ନେତା, ବନ୍ୟାପୀଣୀରେ ଜନତା। ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮/୦୬ : ଝାର ହୋଟେଲରେ ନେତା, ବନ୍ୟାପୀଣୀରେ ଜନତା।

ବିଜେପିର ରାଜ୍ୟ ପଦାଧିକାରୀ ବୈଠକ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର) : ବିଜେପିର ରାଜ୍ୟ ପଦାଧିକାରୀ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଲା।



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର) : ବିଜେପିର ରାଜ୍ୟ ପଦାଧିକାରୀ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଲା।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର) : ବିଜେପିର ରାଜ୍ୟ ପଦାଧିକାରୀ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଲା।

ଦୁବାଇରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର) : ଦୁବାଇରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ।



ଦୁବାଇରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ। ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮/୦୬ : ଦୁବାଇରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ।

ରଥ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଜୋରଦାର, ବଡ଼ଦାଣ୍ଡରେ ହେବ ଗ୍ରୀନ୍ କରୀଡ଼ର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର) : ରଥ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଜୋରଦାର।



ରଥ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଜୋରଦାର। ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର) : ରଥ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଜୋରଦାର।

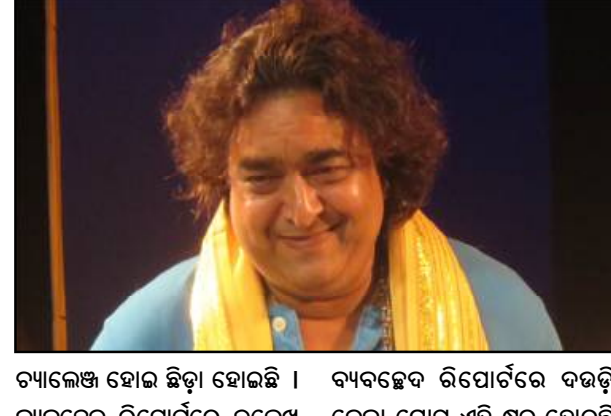
ରଥ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଜୋରଦାର। ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର) : ରଥ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଜୋରଦାର।

ଆଜିଠୁ ବଢ଼ିବ ବର୍ଷା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର) : ଆଜିଠୁ ବଢ଼ିବ ବର୍ଷା।

ଓଡ଼ିଆ ଅଭିନେତା ରାଇମୋହନଙ୍କ ପୋଷ୍ଟମର୍ଟମ ରିପୋର୍ଟ ଆସିଲା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର) : ଓଡ଼ିଆ ଅଭିନେତା ରାଇମୋହନଙ୍କ ପୋଷ୍ଟମର୍ଟମ ରିପୋର୍ଟ ଆସିଲା।



ଓଡ଼ିଆ ଅଭିନେତା ରାଇମୋହନଙ୍କ ପୋଷ୍ଟମର୍ଟମ ରିପୋର୍ଟ ଆସିଲା। ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର) : ଓଡ଼ିଆ ଅଭିନେତା ରାଇମୋହନଙ୍କ ପୋଷ୍ଟମର୍ଟମ ରିପୋର୍ଟ ଆସିଲା।

ଓଡ଼ିଆ ଅଭିନେତା ରାଇମୋହନଙ୍କ ପୋଷ୍ଟମର୍ଟମ ରିପୋର୍ଟ ଆସିଲା। ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮/୦୬ (ନି.ପ୍ର) : ଓଡ଼ିଆ ଅଭିନେତା ରାଇମୋହନଙ୍କ ପୋଷ୍ଟମର୍ଟମ ରିପୋର୍ଟ ଆସିଲା।

କର୍ତ୍ତା

କ୍ୟାରିଅର ଉପରେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆର ବିପରୀତ ପ୍ରଭାବ

ବର୍ତ୍ତମାନର ଏକଦିଗ ଶତାବ୍ଦୀରେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆର ପ୍ରଭାବ ବହୁଳ ମାତ୍ରାରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । କୌଣସି ଘଟଣାକୁ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିବା ପାଇଁ ଫେସବୁକ, ହାଟସଆପ, ଟୁଇଟର ଆଦି ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର ହେଉଛି । ନିରୁଦ୍ଧିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେବାକୁ ଥିଲେ ପୂର୍ବରୁ ଦୂରଦର୍ଶନ, ରେଡ଼ିଓ ବା କେତୋଟି ହାତଗଣ୍ଡି ଖବରକାଗଜ ଉପରେ ଲୋକେ ନିର୍ଭର କରୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜ ଫେସବୁକ ପେଜରେ ଅତି ସହଜରେ ଖୁବ କମ ସମୟରେ ଫଟୋଟିଏ ପୋଷ୍ଟ କରି ହଜାର ହଜାର ଲୋକଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରାଯାଇପାରୁଛି । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ସୁଫଳ ମଧ୍ୟ ମିଳିପାରୁଛି । ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନର ଯୁବପିଢ଼ି ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ପ୍ରତି ଏତେ ମାତ୍ରାରେ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଛନ୍ତି ଯେ, ପ୍ରାୟ ସବୁ ସମୟରେ ଅନଲାଇନ ରହୁଛନ୍ତି । ଅନେକ ନିଜକୁ ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରିବା ପାଇଁ ନୂଆ ନୂଆ ଫଟୋ ପୋଷ୍ଟ କରୁଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଆଉ କିଏ ନିଜ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ବ୍ୟକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ



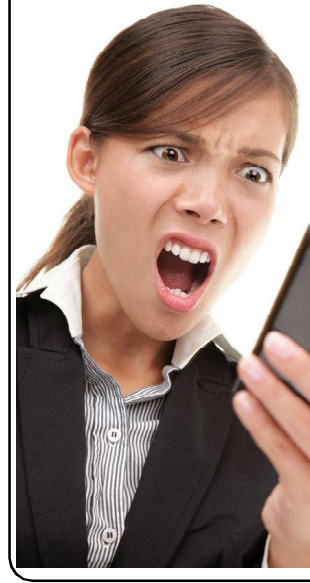
ମନ୍ତବ୍ୟ ପୋଷ୍ଟ ହୋଇଥିବାରୁ ସୁନାୟ ଅଂଚଳରେ ପୋଡ଼ାଜଳା, ଉଜାରୁକା ହୋଇଥିଲା । ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ କର୍ତ୍ତୃ୍ୟ ଜାରି କରାଯାଇଥିଲା । ଉପରୋକ୍ତ ଘଟଣାରେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆର ଭୂମିକା ସର୍ବାଧିକ ।

ଏଠାରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ହେଲା ବର୍ତ୍ତମାନ ନିୟୁତ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବଳ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଚାଲିଛି । ନିଜର କ୍ୟାରିଅର ପ୍ରୋଫାଇଲକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ଲାଗି ପଡ଼ିଛନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ ମତ ଅନୁସାରେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ପ୍ରବଳ ମାତ୍ରାରେ ସକ୍ରିୟ ରହିବା ବା ଅନାବଶ୍ୟକ ତରୀରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପାଇବାକୁ ଥିବା ଚାକିରି ହରାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ବ୍ୟବହାର ସମ୍ପର୍କରେ ଏଠାରେ ବିଶେଷତଃ କେତୋଟି ମତ... ।

ସମସ୍ତେ ବହୁ ନୁହନ୍ତି: ଫେସବୁକରେ ଅନେକ ନକଲି ଆକାଉଣ୍ଟ ରହିଛି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦୂରରେ ପକାଇବା ତଥା ହରାଇବା କରିବା ପାଇଁ କେତୋଟି ଅସାମାଜିକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏଭଳି ଆକାଉଣ୍ଟ ଖୋଲି ଅଜଣା ଲୋକଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ନିଜ ଫଟୋ, ଭିଡ଼ିଓ, ମନ୍ତବ୍ୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଟ୍ୟାଗ କରନ୍ତି । ଟେକ୍ୱୋଲୋଜି ଏକ୍ସିପର୍ଟଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ ଏଭଳି ଅଜଣା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଦ୍ଧ

ସ୍ୱାର୍ତ୍ତଫୋନ ଖରାପ ହେବା ପଛର କାରଣ

ସ୍ୱାର୍ତ୍ତଫୋନ ଗରମ ହୋଇଗଲେ ତୁରନ୍ତ ଫୋନ ବନ୍ଦ କରିଦେବା ଉଚିତ । ତେବେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଫୋନ ହିଁ ଗରମ ହେଉଥିବାର



ତଥ୍ୟ ମିଳିଛି । ଘଷାଘଷା ଧରି ଫୋନରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାର ଅଭ୍ୟାସଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ । ଜରୁରୀ ତଥ୍ୟ ଦେବା ନିମନ୍ତେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ସ୍ୱାର୍ତ୍ତଫୋନର ଅନାବଶ୍ୟକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ୱାର୍ତ୍ତଫୋନ ଏସିଡି କାର୍ଡ ସହ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ଏପରି କଲେ ସ୍ୱାର୍ତ୍ତଫୋନ ହ୍ୟାଜ ହୋଇନଥାଏ । ସମ୍ପାଦକ ଅନ୍ତତଃ ଅନୁରୂପ ଫୋନ ସୁଦୃଢ଼ ଅଫ କରି କିଛି ସମୟ ରଖନ୍ତୁ । ନଚେତ ରିଚାର୍ଜ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦୂରାଂ ପାଣି ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାର୍ତ୍ତଫୋନକୁ ଖରାପ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଫୋନକୁ ପାଣିଠାରୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱପ୍ନକୁ କରାଯିବ ରେକର୍ଡ଼ିଂ

ଚଳିତ ଶତାବ୍ଦୀରେ ବିଶେଷତଃ ଓ ଗବେଷକଙ୍କ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାରେ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ମଧ୍ୟ ରେକର୍ଡ଼ିଂ କରାଯାଇପାରୁଛି । ପ୍ରଥମେ ୨୦୧୭ରେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାପାନ୍ ଗବେଷକଗଣ ଆଉ ପାଦେ ଆଗେଇ ଅନ୍ୟ ଏକ ଚମତ୍କାରୀ ତଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ଆମ ଭିତରୁ ଅନେକ ବର୍ଗର ଲୋକେ ସ୍ୱପ୍ନ ରାଜକର ଦୃଶ୍ୟକୁ ବାରମ୍ବାର ମନେ ପକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁ । କେତେକ ସମୟରେ ସେ ବାବଦରେ ଜାଣିପାରୁ ଓ ଅନେକ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଭୁଲିଯାନ୍ତି । ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନର ଶତାବ୍ଦୀରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଗର ଲୋକେ ନିଜ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ରେକର୍ଡ଼ିଂ କରିପାରିବେ । ବିଶେଷତଃ



ଚେଷ୍ଟାରେ ଏଭଳି ଏକ ଏମଆର ବିଶେଷତଃ ଏହି ଯନ୍ତ୍ର ନିର୍ମାଣ ଆଉ ଯନ୍ତ୍ର ତିଆରି କରାଯାଇଛି, ଯାହା କରାଯାଇଛି । ଉତ୍କଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଜ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ଏବେ ରେକର୍ଡ଼ିଂ କରି ଘଟଣାକୁ ରେକର୍ଡ଼ିଂ କରିପାରିବେ । ନିଜ ପାଖରେ ରଖିପାରିବେ । ୯ବର୍ଷର ଚେଷ୍ଟା ପରେ କାପାନ୍



ଘଟଣାରେ ନିଜ ମତାମତ ପୋଷ୍ଟ କରୁଛନ୍ତି । ଦେଶରେ ପ୍ରତିଦିନ ରାଜନୈତିକ, ସାମାଜିକ, ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ ବାଦବିବାଦ, ଯୁକ୍ତିତର୍କ ଲାଗି ରହିଥିବା ବେଳେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ଏହାକୁ ଆହୁରି ତୀବ୍ର କରୁଛି । ସାମାଜିକ ସମାଜମାନଙ୍କୁ

ନିମ୍ନମାନର ଖାଦ୍ୟ ବିଆଯାଇଛି ବୋଲି ନିକଟରେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଭାଇରାଲ ହୋଇଥିଲା, ଯାହାକି ଦେଶବ୍ୟାପୀ ତର୍କ ହୋଇଥିଲା । ସେହିପରି ଓଡ଼ିଶାର ଉତ୍କଳ ଜିଲ୍ଲାରେ ଦେବାଦେବୀଙ୍କୁ ନେଇ ଅଶାଳୀନ

ପତଳା ହେବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ତ ଆଳୁ ଖାଆନ୍ତୁ

ସାଧାରଣତଃ ଲୋକେ କଥା ହେବାର ଆମେ ଶୁଣିଲେ ଯଦି ଓଜନ କମାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଆଳୁ ଖାଇବା କମ କରିଦିଅ । ହେଲେ ଆଜି ଆମେ ଏହା କହିବାକୁ ଚାହୁଁଛୁ ଯେ, କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଲଗାତାର ୫ଦିନ ପାଇଁ ନିୟମିତ କେବଳ ଆଳୁ ଖାଆନ୍ତି ତେବେ ଚାକର ମଧ୍ୟ ଓଜନ କମିବ । ମଲିକ୍ୟୁଲାର ଅଫ ଲ୍ୟୁଟିଓସିନ ଆଣ୍ଡ ଫୁଡ଼ ରିସର୍ଚ୍ଚ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ଯଦି ଆପଣ ପତଳା ହେବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ତେବେ ଦୈନିକ ଆଳୁ ଖାଆନ୍ତୁ । ଖାଲି ଏତିକି ନୁହେଁ ଯଦି ଆପଣ ୫ଦିନ ଧରି ପଚାଚୋ ଡାଏଟ ଫଲୋ କରିବେ ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ କିଛି କେହି ହ୍ରାସ ପାରିବ । ଏହା ଏଥିପାଇଁ ଯେ, ଆଳୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଭୋକର ଅନୁଭବ ହେବନାହିଁ । ଯାହାଫଳରେ ଓଜନ ହ୍ରାସକୁ ଆପଣ ଏହା ଏପରି ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସେ ଯେଉଁଥିରେ କମ୍ପେଲକ୍ସ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଅଧିକ ଥାଏ, ଏଂ କ୍ୟାଲୋରି କମ ଥାଏ । ଏଥିସହ ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ବୃଦ୍ଧି ସହ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଆଳୁ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଆଳୁରେ ୧୬୮ କ୍ୟାଲୋରି ରହିଥିଲା ବେଳେ ସିଝା ଆଳୁରେ ଏହି ମାତ୍ରା ୧୧୯୧୦୦କୁ ଆସିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଦିନକୁ ୧୦ଟି



ଆଳୁ ଖୁଇଁ ତେବେ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ତୁଳନାରେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ କମ କ୍ୟାଲୋରି ଯିବ, ଆପଣ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ରହିବେ । ଆଳୁରେ ଫାଇବର, ପ୍ରୋଟିନ ସହ ଭିଟାମିନ ବି, ସି,

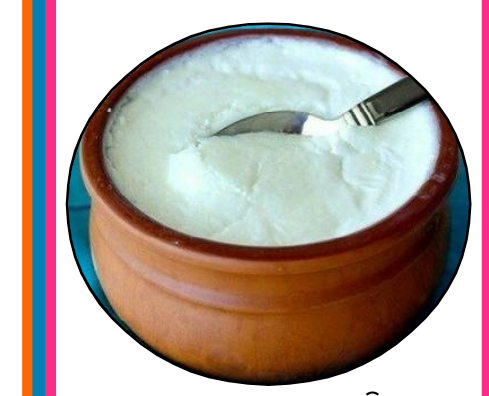
ଆଇରନ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ମାଗ୍ନେଜିୟମ, ଫସଫରସ ଆଦି ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ଆଦି ରହିଛି । ଯି ଆପଣ ଦୂର ତିନିଟି ଆଳୁକୁ ସିଝାଇ ଚୋପା ସହ କିଛି ଦହି ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତି ତେବେ ଏହା ଏକ

ବ୍ୟାୟାମର ଆବଶ୍ୟକତା

କାନାଡା ବିଶ୍ୱ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଗବେଷକ ତେଜିତ ହୁପିନ ୪ବର୍ଷ ଗବେଷଣା କରିବା ପରେ ତଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ବୟସ୍କ ଲୋକେ ଦୈନିକ ଅତି କମରେ ୧୫ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ଏହା ସେମାନଙ୍କ ଦୀର୍ଘାୟୁର ଅନ୍ୟତମ ରହସ୍ୟ । ୫୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ବୟସରେ ୨ହଜାର ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ଏହି ଗବେଷଣା ତେଜିତ କରିଥିଲେ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିୟମିତ ୧୫ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୬୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ଲୋକେ ସୁସ୍ଥବଳ ଓ ନିରୋଗ ଅଛନ୍ତି । ତେଜିତ୍ ଏହି ଗବେଷଣା କରିବା ପରେ ବିଭିନ୍ନ ସୋସିଆଲ ସାଇଟ୍ ତଥା ଗଣମାଧ୍ୟମ ସହାୟତାରେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଉପଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଘରେ ରହି ପ୍ରାୟତଃ ଓ ସକ୍ଷମାବେଳେ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବ୍ୟୟୋକ୍ୟେଷ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ।



ଦହି ଖାଇବା ହିତକାରୀ



■ ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ଦହି ସେବନର ଯଥାର୍ଥତା ରହିଛି । ନିୟମିତ ଭାବେ ଦହିପ୍ରହର ଭୋଜନରେ ଦହି ସେବନ କଲେ ତାହା ଆୟୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ।

■ ରାତିବେଳା ଦହି ଖାଇଲେ କଫ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ସର୍ବାଧିକ । ରାତିରେ ଖାଇବା ପରେ ଆମେ ଶୋଇଥାଉ । କୌଣସି କାମ ନ କରିବା କାରଣରୁ ଦହି ଖାଇଲେ ତାହା ହଜମ ହୋଇନଥାଏ ।

■ ନିୟମିତ ଦହିପ୍ରହର ଭୋଜନରେ ୨୫୦ ଗ୍ରାମ ଦହି ଖାଇଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଶାନ୍ତ ରହିବା ସହ ଖାଦ୍ୟ ଭଲଭାବରେ ହଜମ ହୁଏ । ଓଜନ ହ୍ରାସ ହେବା ସହ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଚର୍ବି ଜମିନଥାଏ ।

ଶୋଇବାର ଉପଯୋଗିତା

■ ବିଶେଷତଃ କହିବାନୁସାରେ ବାମ ପାଖକୁ କଡ଼ ଲେଉଟାଇ ଶୋଇଲେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚନ ଭଲଭାବରେ ହେବା ସହ ହୃଦୟ ସୁସ୍ଥ ରହେ ।

■ ଏହାଦ୍ୱାରା ହଜମ ଖୁବ ଭଲଭାବରେ ହେଉଥିବାର ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

■ ଅମ୍ଳ ରୋଗୀମାନେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଶୋଇଲେ ଉପକାର ପାଇବେ ।

ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବରୁ ଧାନ ଦିଅନ୍ତୁ

▲ ବଡ଼ବଡ଼ ହୋଟେଲରେ ଥିବା ବାଧ୍ୟତା ନିୟମିତ ଭାବେ ସଫା କରାଯାଇନଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସେଥିରେ ସ୍ତାନ କଲେ ଚର୍ମ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ସର୍ବାଧିକ । ସେଥିପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ଯାତ୍ରାରୁ ଫେରିବା ପରେ ହିଁ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି । ହୋଟେଲରେ ରହୁଥିବାବେଳେ ସାତ୍ତାରରେ ସ୍ତାନ କରିବା ଉଚିତ ।



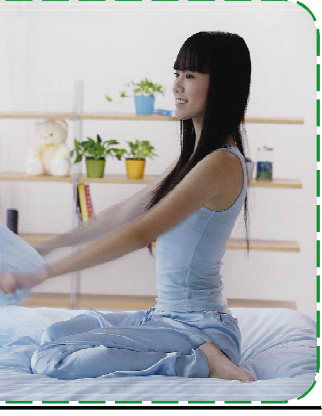
ବେଡ଼ସିଟ୍ ବଦଳାନ୍ତୁ, ନଚେତ୍ ଆସିପାରେ ବିପଦ

କର୍ମବ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନରେ ଆମେ ଅନେକ ସମୟରେ ଏପରି କିଛି କ୍ଲୋଟ୍ କ୍ଲୋଟ୍ ଘଟଣାକୁ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇନଥାଉ ଯାହା ଆମ ଶରୀର ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ଧୋଇବା, ଦିନରେ ଦୂରଥର ଗ୍ରହ କରିବା, ସଫା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା, ଘର ସଫାସଫି ରଖିବା ଭତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟ ଆମେ ଯଦି ଠିକ୍ ନକରିବା ତେବେ ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ହେଉଛି ଖଟର ବେଡ଼ସିଟ୍ ନିୟମିତ ବଦଳାଇବା ଏବଂ ଧୋଇବା । ବିଶେଷତଃ ମତ ଅନୁସାରେ ସମ୍ପାଦକ ଉପରେ ବେଡ଼ସିଟ୍ ବଦଳାଇବା ଦରକାର । ନଚେତ୍ ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଏବଂ ଭୂତାଣୁର



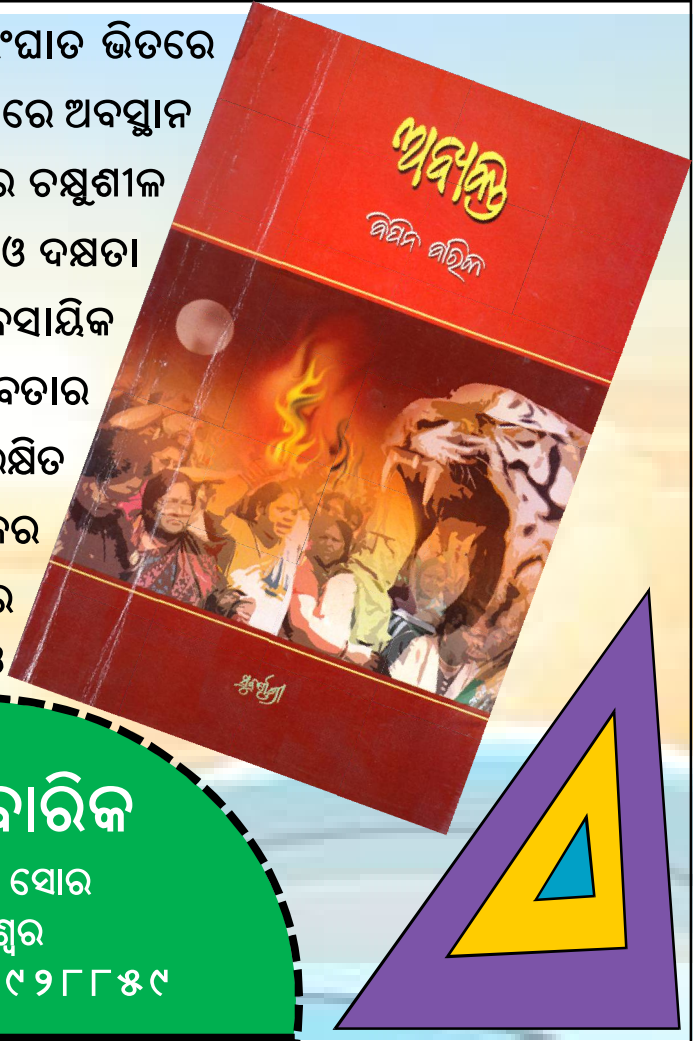
ବ୍ୟକ୍ତମାନଙ୍କ ଭୟ ବଢ଼ିଥାଏ । ବେଡ଼ସିଟ୍କୁ ଭଲ ଭାବେ ସଫା କରିବା ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ବ୍ରିଟେନରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ସର୍ବେ ଅନୁସାରେ ୨୮% ଲୋକ ସମ୍ପାଦକ ଉପରେ ନିଜ ବେଡ଼ସିଟ୍ ବଦଳାଇଥାନ୍ତି । ୪୦% ଲୋକ ୧୫ ଦିନରେ ଥରେ, ୨୪% ଲୋକ ଦୁଇରୁ ତିନି ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଏବଂ ୮% ଲୋକ ମାସକୁ ଥରେ

ସେମାନଙ୍କର ଖଟର ବେଡ଼ସିଟ୍ ବଦଳାଇଥାନ୍ତି । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ବେଡ଼ସିଟ୍ ଉପରେ ଆମ ଶରୀରର ଝାଳ, ନାକ, ଚୂର୍ଚିରେ ଲଗାଇଥିବା ତେଲ, ମୁତ୍ର ସବୁ ଲାଗିଥାଏ । ତେଣୁ ବାର୍ଦ୍ଧି ସମୟ ବେଡ଼ସିଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା କାରଣରୁ ସଂକ୍ରମଣର ବଡ଼ ବିପଦ ରହିଥାଏ ।





କବି ବିପିନ ବାରିକ ଛାତ୍ରଜୀବନରୁ ସ୍ୱାଧୀନଚେତା । ଜୀବନର ବହୁ ଘାତ ସଂଘାତ ଭିତରେ ପ୍ରଥମେ ସାମ୍ପାଦକତା ଭଳି ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନକୁ ଆପଣେଇ ନେଇ ଦିଲ୍ଲୀ ମହାନଗରୀରେ ଅବସ୍ଥାନ କାଳରେ ବହୁ ଦୁଃସାହସିକପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ ପରିବେଷଣ କରିବା ମଧ୍ୟରେ ଅନେକଙ୍କର ତତ୍ପରୀକା ହୋଇଥିଲେ । ମାତ୍ର ସେସବୁକୁ ଖାତିର ନକରି ଜୀବନସଂଗ୍ରାମରେ ନିଜର ନିଷ୍ଠା ଓ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରତିପାଦନ କରି ସମ୍ପ୍ରତି ସେ ନିଜର ଜନ୍ମମାଟି ସୋରକୁ ଫେରିଆସି ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ବ୍ୟବସାୟିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପରିଚାଳନାରେ ରତ । କବିଙ୍କ ରଚିତ କବିତାଗୁଡ଼ିକ ମୁଖ୍ୟତଃ ମାନବତାର ଜୟଗୀତି ଗାନରେ ଝଙ୍କୁତ । ସ୍ୱାଧୀନୋତ୍ତର ଭାରତବର୍ଷରେ ଯେଉଁସବୁ ବିଭ୍ରାଟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଛି ତଥା ବ୍ୟକ୍ତିବାଦର ଉତ୍ଥାନ ଘଟିଛି, ତହିଁରେ କବି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇ ନିଜର ଭାବାବେଗ ସହ ସ୍ୱବିଚାରଧାରାକୁ ପ୍ରତିଫଳନ କରାଇଛନ୍ତି । କେତେଗୁଡ଼ିଏ କବିତାରେ ମଧ୍ୟ ଦେହାତୀତ ପ୍ରେମର ଶାଶ୍ୱତ ଗୀତି ଗାଇ ଉଠିଛନ୍ତି । କବିତାର ଭାବ, ଭାଷା ଓ ଉପସ୍ଥାପନା ବେଶ୍ ମନଛୁଆଁ । ଆମେ ଆଶାରଖୁ, କବିଙ୍କର ଏହି ମାନବୀୟ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବାର୍ତ୍ତାକୁ ନେଇ ରଚିତ କବିତାଗୁଡ଼ିକ ପାଠକଙ୍କ ମନ ଓ ହୃଦୟରେ ଗଭୀର ରେଖାପାତ କରିବ । ତାଙ୍କ ସଂଗ୍ରାମ ସର୍ବହରାର ସଂଗୀତ ପରି ଗାଇ ଉଠିବ ଯୁଦ୍ଧ ନୁହେଁ ଶାନ୍ତିର କବିତା...



ବିପିନ ବାରିକ
 ଜୁଲିଆ, ସୋର
 ବାଲେଶ୍ୱର
 (ମୋ) ୯୮୧୦୯୨୮୮୫୯

ମହାଶୂନ୍ୟ

ମହାଶୂନ୍ୟ ଆମ ଜୀବନ କଳ୍ପନ ନାରାଜ୍ୟ ତେଣୁ ମନ କୁହ ପ୍ରଭୁ ତୁମେ ଖୁସିର ପ୍ରଲେପ କେମତେ ସାଜେ ବଦନ । ଆଶାର ଆକାଶୁଁ ଶଶି ଲିଭିଲାଣି କଳାମେଘ ଆସେ ଘୋଡ଼ି ଅନନ୍ତ ବିଗତ ଉଦାସେ ଭିକ୍କୁଛି ସାହାରା ଭୂମିରେ ଲୋଡ଼ି । ନାହିଁ ନାହିଁ ବାଣୀ ସକାଳକୁ ଫଳ ନାହିଁରେ ତ ଅନ୍ଧ ପୁଣି ତୁଳୁ ଲାଗେ ଏଠି ଆମର କାହାଣୀ ଅଜଣା ଦ୍ୱିପର ରାଣୀ । ଆକାଶ ଶୂନ୍ୟ, ସାଗର ଶୂନ୍ୟ, ଶୂନ୍ୟ ଜୀବନର ଧାରା ମହାଶୂନ୍ୟତାଟା ମାଡ଼ିବସିଛି ଯେ ଅବିରତ ଲୁହଝରା । ହାହାକାର ସମ ମହାକାଳ ଯମ ଅକାଳେ ଆସଇ ମାଡ଼ି ରୂପିର ଶୋଷିତ ପ୍ରାଣ ଲୁଚିନେବ ଶୁଖିଲା ଗଣ୍ଡିକୁ ଛାଡ଼ି ।

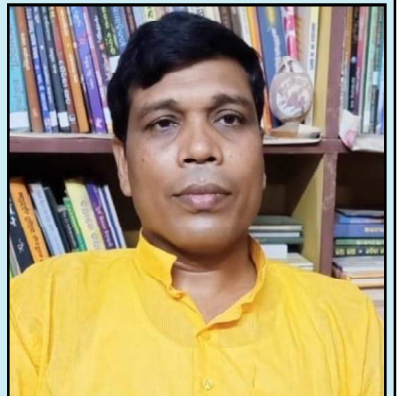
ଅବ୍ୟକ୍ତ କଥାର ସାମାହାର ଏ କବିତା

‘ଅବ୍ୟକ୍ତ’ କବି ବିପିନ ବାରିକଙ୍କ ପ୍ରଥମ କବିତା ସଂକଳନ । ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ସୋର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ତାଙ୍କ ଗାଁ ଜୁଲିଆର ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସାମ୍ୟବାଦୀ ଚିନ୍ତାଧାରା । ଗାଁ ଅଧିବାସୀମାନଙ୍କର ମାର୍କସବାଦୀ ଚିନ୍ତାଧାରା ବା ସାମ୍ୟବାଦୀ ମନୋଭାବର କିଛିଟା ପ୍ରତିଫଳନ କବିଙ୍କ ମନରେ ଛାତ୍ରସମୟରୁ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥିଲା । ଯାହା ସେ ତାଙ୍କର ନିଜକଥାରେ ସ୍ୱୀକାରୋକ୍ତି କରିଛନ୍ତି । ଉକ୍ତ କବିତାଗ୍ରନ୍ଥ ‘ଅବ୍ୟକ୍ତ’ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଧିକାଂଶ କବିତା ସମାଜବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁ ବିଭ୍ରାଟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି, ସେସବୁକୁ ସେ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ପ୍ରୟାସୀ ହୋଇଛନ୍ତି । ପ୍ରକ୍ଷା ସିଧାସଳଖ ଭାବରେ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରେ ନାହିଁ ସିନା କିନ୍ତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର ମୂଳଭିତ୍ତି ହିଁ ସେ ତା’ର ରଚନା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରକଟିତ କରିଥାଏ । ଯାହାକୁ ଆଧାର କରି ସାଧାରଣଜନତା ସତେତନ ହୋଇ ନିଜ ନିଜର ପ୍ରତିବାଦ ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ତୋଳି ଧରନ୍ତି । ଅବ୍ୟକ୍ତ କଥାର ସମାହାର ଏ କବିତା ।

ସଂକଳନରୁ ଆଉ କେତେକ କବିତା ପ୍ରେମ-ପ୍ରଣୟଧର୍ମୀ । ଯେଉଁଥିରେ କି ସେ କେବେ ତାଙ୍କ ପ୍ରେମିକା ବା ପ୍ରେୟସୀର ଅଭିମାନକୁ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ଚାହଁଛନ୍ତି ତ କେବେ ପୁଣି ପ୍ରତାରଣା ଓ ପ୍ରଦର୍ଶନାପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରୀତିର ହାତରେ ସ୍ୱାର୍ଥର ସନ୍ଦେହ ନେଇ ପ୍ରେମିକାର ପ୍ରତାରଣାକୁ ଝୁରିଝୁରି ପ୍ରେମର ଚିରନ୍ତନ ଶାଶ୍ୱତ ଜୟଗୀତି ଗାଇଛନ୍ତି । କେତୋଟି କବିତା ମଧ୍ୟ ଅତୀତର ସ୍ମୃତିର ମନୁନରେ ଆସୁତ । ପ୍ରଥମ କବିତା ‘ମା’ କୋଳ’ ଅତି

ହୃଦୟସ୍ପର୍ଶୀ । ଏଥିରେ ଅତୀତର ଗ୍ରାମ୍ୟ ଚଳଣି ଓ ଗ୍ରାମ୍ୟ ପରିବେଶର ପ୍ରତିଛବି ତୋଳି ଧରିବା ସହ ମା’ ଓ ତୁମ୍ଭାମା’ର ପୁଆଦିଆ ହାତରକ୍ଷା ତିଅଣଗୁଡ଼ିକର ଆଜି ଯେ ଘୋର ଅଭାବ, ଏହା ମୂଳରେ ସହରୀ ସଭ୍ୟତାର କାୟାବିସ୍ତାର ମଣିଷକୁ ସହରୀଭିମୁଖୀ କରି ଗ୍ରାମ୍ୟ ଚଳଣି ଓ ଜୀବନଧାରାକୁ କବଳିତ କରିବାକୁ ବସିଲାଣି ତାହା କବି ଦର୍ଶାଇବାକୁ ଚାହଁଛନ୍ତି । ଯେଉଁ କବିତାର ନାମାନୁସାରେ ସଂକଳନର ନାମକରଣ କବି କରିଛନ୍ତି, ସେଥିରେ ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନର ଭାରତବର୍ଷ ଆଜି କିଭଳି ଭାତପ୍ରସ୍ତ, ସ୍ୱାଧୀନତା ନାମରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାତାରୀ ଶାସନକଳର ଶୋଷଣର କାୟାବିସ୍ତାର ଜନଜୀବନକୁ ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ କରିପକାଇଛି, ସରକାରୀକଳର ଅଧିକାରୀମାନେ ପଦମର୍ଯ୍ୟାଦାର ଅଧ୍ୟବ୍ୟବହାର କରି ତଥା ଶାସକଗଣ ଶୋଷକ ରୂପେ ସବୁ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ କିଭଳି ବିଭ୍ରାଟ ଘଟାଇଛନ୍ତି ଏବଂ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ସଭ୍ୟତାରେ ଭାରତୀୟ ନାରୀ କୁଳବଧୁ ନ ହୋଇ ବିକ୍ଷାପନର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସାମଗ୍ରୀ ହେବାକୁ ବସିଛି ଏବଂ ଧର୍ମ ନାମରେ ଯେଉଁ ଧର୍ମାନ୍ଧତା ବର୍ଦ୍ଧି ଦେଶରେ ହିଂସା ଓ ଅରାଜକତା ବ୍ୟାପି ଚାଲିଛି, ସେସବୁକୁ ନିଖୁଣ ଭାବେ ରୂପାୟିତ କରିଛନ୍ତି । ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ସଂକଳନରୁ

କବିତାଗୁଡ଼ିକ କବିତାର ଧର୍ମରେ କେତେ ସଫଳ ତାହା ସମୀକ୍ଷକମାନେ ଭବିଷ୍ୟତ ସମୟରେ କହିବେ କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଜଣେ ପାଠକୀୟ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀରେ ଏତିକି କହିପାରେ ଯେ, ସାଧାରଣ ପାଠକର ମନ ଓ ହୃଦୟରେ ରେଖାପାତ କଲାଭଳି ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ମନଛୁଆଁ କବିତା ଏଥିରେ ରହିଛି । ଆଶା, ଓଡ଼ିଆ କବିତାର ରସଗ୍ରାହୀ ପାଠକ ଏହି ନୂତନ ପ୍ରକାଶର ସୃଷ୍ଟି ପଢ଼ି ଆନୋଦିତ ହେବେ ।



ଶ୍ରୀ କାଳୀପଦ ପଣ୍ଡା
 ‘ସୂଚନା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ’,
 ନେଲିଆବାଗ, ବାଲେଶ୍ୱର
 (ମୋ) ୯୪୩୭୦୮୯୨୪୧

ସରଳ, ନିଷପତ, ତପଳ ମନଟି ଯେତେବେଳେ ସମାଜର ଅନ୍ୟାୟ, ଅତ୍ୟାଚାର, ବ୍ୟକ୍ତିତାକୁ ଦେଖି ଉଦ୍‌ବେଳିତ ହେଲା, ସୃଷ୍ଟି ହେଲା ବିପ୍ଳବର ବହୁ । ପ୍ରତିବାଦର ସ୍ୱର ହୃଦୟରେ ଉଜାଡ଼ ମାରିଲା । ସଂଗ୍ରାମ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ଦିନକୁ ଦିନକୁ ବଳବତ୍ତର ହୋଇଉଠିଲା । ମାତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତ କରିବାର ସାହସ ଥିଲେ ବି ସେପରି ଏକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରି ନଥିଲା ଏକ ଅପରିଶତ ବୟସରେ । ପୂର୍ଣ୍ଣବାଦର ଚାଣ୍ଡବଳାଳା ତା’ର କାୟାବିସ୍ତାର କରି ସମାଜକୁ ତା’ର କରାଳ ବାହୁ ମେଲାଇ ଗ୍ରାସ କରିଚାଲିଥିବା ବେଳେ କଳମରୁ କାଳି ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିଲା ମନ ତଳର ଅକୃହା କଥା ‘ଅବ୍ୟକ୍ତ’ ରୂପରେ । ସମାଜର ଦଳିତ, ନିଷ୍ଠେସିତ, ନିପାଡ଼ିତ ଏବଂ ଅବାସ୍ଥିତ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବା ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତ ହୋଇ ପାରୁନଥିବା ବେଦନାର ସ୍ୱର ‘ଅବ୍ୟକ୍ତ’ ହୋଇ ରହିଥିଲା । ସମାଜର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅବସମ୍ଭାବୀ । ଶତାବ୍ଦୀ ତାଳବା ଦେଇଛି । କାରି ଉଠ, ପରିବର୍ତ୍ତନର ସ୍ୱର ଚତୁର୍ଦିଗକୁ ଭାସି ଆସୁଛି । ସର୍ବହରାର ତାଳ ଶୁଭୁଛି । ସିନ୍ଦୂରୀ ପାଟି ରାତି ପାହିବ । ଅନ୍ଧକାର ଦୂର ହେବ ନିଶ୍ଚୟ । ଏପରି କେତେ ଭାବନାକୁ ସାଉଁଟୁ ସାଉଁଟୁ

ସିନ୍ଦୂରୀ ପାଟି ରାତି ପାହିବ : ଅନ୍ଧକାର ଦୂର ହେବ ନିଶ୍ଚୟ...

କବିତାସବୁକୁ ନେଇ ପୁସ୍ତକଟିଏ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ କେତେକ ପାଠକ ଏବଂ ବନ୍ଧୁ ମହଲକୁ ଆସିଥିବା ପ୍ରେରଣା ହିଁ ‘ଅବ୍ୟକ୍ତ’ର ସଫଳତା । ଅନେକ ଦିନ ଧରି କବିତା ସବୁକୁ ସଂକଳିତ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା ଦିନେ ସଫଳ ହେଲା, ଏହା ମୋତେ ଦେଇଛି ଅଭାବିତ ଆନନ୍ଦ । ମୋ ମନରେ ଥିବା ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ କବିତା ରୂପରେ ଫୁଲ ହୋଇ ଫୁଟି ଉଠିଛି । ତା’ର ବାସ୍ତା ଯେ ପାଠକମାନଙ୍କୁ କେତେ ଆନନ୍ଦ ଦେବ ତାହା ମୁଁ ଜାଣେନା । ମନେପଡ଼େ, ଦଶମଶ୍ରେଣୀ ପରୀକ୍ଷା ଦେବା ପରେ ଛୁଟି ପଡ଼ିଲା, ସେହି ଛୁଟିରେ ଆମ ଗାଁ କୁନ୍ଦ ଲାଇବ୍ରୋରୀରୁ ବହି ଆଣି ପଢ଼ିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଲା । ସେଥିରୁ ପ୍ରେରଣା ମିଳିଲା ଲେଖିବାକୁ । କାହିଁକି କେଜାଣି ମୁଁ ଯେଉଁ ଗ୍ରାମ ଏବଂ ପରିବାରରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲି, କମ୍ୟୁନିଷ୍ଟ ଚିନ୍ତାଧାରା ସେ ଗାଁର ପାଣି ପବନରେ ଯେପରି ସାମିଲ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ମୁଁ ବା ସେଥିରୁ ବାଦ୍ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି କିପରି ? ଏକ ସମାଜବାଦର ଚିନ୍ତାଧାରା ମନ ଭିତରେ

ରଖି ସମାଜକୁ ଦେଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କଲାବେଳେ ତପଳ ମନ ଭିତରେ ସମାଜର ଅନ୍ୟାୟ, ଅତ୍ୟାଚାର ବିରୁଦ୍ଧରେ ଏକ ବିପ୍ଳବର ରେଖା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଗଲା । ମୋ ମନତଳର ଅକୃହା କଥା କାହା ଆଗରେ ବ୍ୟକ୍ତ କରିବାର ସାହସ କିମ୍ପା ବଖାଣିବାର କଳା ମୋତେ ଜଣାନଥିଲା । ସେଇଥିପାଇଁ ବୋଧହୁଏ ‘ଅବ୍ୟକ୍ତ’ ଭାବରେ କବିତାଟିଏ ଲେଖିଲି । ଯେଉଁଥିରେ ସମାଜର ବିଭିନ୍ନ ବିଗଳ ନେଇ କବିତାଟିକୁ ଅବ୍ୟକ୍ତ ଶୀର୍ଷକରେ ଲେଖିଦେଲି । ସମୟ ଗଢ଼ି ଚାଲିଲା ତା’ର ଚିରାଚରିତ ଜଙ୍ଗରେ । କିଛିକିଛି ଲେଖିଲି କିନ୍ତୁ କେବେ ଭାବି ନଥିଲି ସେସବୁ ବହିଟିଏ ରୂପ ନେଇ ଆଡ଼ୁପ୍ରକାଶ କରିବ ବୋଲି । ଦିଲ୍ଲୀ ରହଣି ବେଳେ ଏକ ଘରୋଇ ଟି.ଭି. ଚେନାଲରେ ସାମ୍ପାଦକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଲା । ପରିଚୟ ହେଲା ଦିଲ୍ଲୀରୁ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ‘ପଲ୍ଲୀବାଣୀ’ ପତ୍ରିକାର ସଂପାଦକ ମୋର ବନ୍ଧୁ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ନାଥଙ୍କ ସହିତ । ବନ୍ଧୁତା ନିବିଡ଼ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ କବିତା ପ୍ରତି ମୋର ଥିବା

ରୁଚି ବିଷୟରେ ଜାଣି ମୋତେ ଦିଲ୍ଲୀରେ ସାହିତ୍ୟପ୍ରେମୀମାନଙ୍କୁ ନେଇ ହେଉଥିବା ‘ସହୃଦୟ ସଭା’କୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କଲେ । ସେହି ସଭାରେ ଯୋଗଦେଇ କବିତା ଲେଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ମିଳିଲା । ସାହିତ୍ୟିକ ହରପ୍ରସାଦ ଦାସ, ଦେବଦାସ ଛୋଟରାୟ, କେ.ପି.ଦାସ (କମଳାଧର ଦାସ)ଙ୍କ ପରି ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ସାହିତ୍ୟିକମାନଙ୍କ ସହ ମୋ’ ପରି ସାହିତ୍ୟରେ ରୁଚି ରଖୁଥିବା କେତେକ ସାହିତ୍ୟାନୁରାଗୀ ସେହି ସଭାରେ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତି । ସମୟ କ୍ରମେ ମୋର ପରିଚୟ ହେଲା- ବନ୍ଧୁ କାଳୀପଦ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ସହିତ । ସେତେବେଳେ ସେ ବାଲେଶ୍ୱରରୁ ‘ଓଡ଼ିଆ ମୁଖଶାଳା ସୁବର୍ଣ୍ଣଶ୍ରୀ’ ନାମକ ଏକ ପତ୍ରିକା ପ୍ରକାଶନ କରୁଥିଲେ । ଦିଲ୍ଲୀ ଆସିଲେ ମୋ ସହ ମିଶିଲି । ଘରକୁ ଆସିଲି । ଧିରେଧିରେ ଆମର ସଂପର୍କ ବଢ଼ିଲା । ବିନେ କାଳୀପଦ ବାବୁ ମୋର କବିତାଗୁଡ଼ିକୁ ଏକତ୍ର କରି କବିତା ସଂକଳନଟିଏ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥିଲେ । ୨୦୦୪ ମସିହାର କଥା । ତାଙ୍କ ଉତ୍ସାହରେ ଉତ୍ସାହିତ ହୋଇ ଲାଗି

ପଡ଼ିଲି । କବିତାଗୁଡ଼ିକୁ ଏକତ୍ର କରି ଡି.ଟି.ପି. କଲି । କାଳୀପଦ ବାବୁଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠାଇ ଦେଲି ଏହାର ସଂକଳନ ପାଇଁ । କିନ୍ତୁ ବହିଟିର ସଂକଳନ ବହୁଦିନ ଧରି ହୋଇପାରିଲା ନାହିଁ । ଶେଷରେ ବହିଟି ପ୍ରକାଶ ପାଇବାର ସୁଯୋଗ ଆସିଲା । ଏଇ କବିତା ବହିଟିରେ ବିଶେଷକରି ବ୍ୟକାମ୍ବୁକ ତଥା ବିପ୍ଳବଧର୍ମୀ ଏବଂ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ କବିତା ସ୍ଥାନ ପାଇଛି । ଆଶାକରେ, ଏହି ସଂକଳନରୁ କବିତାଗୁଡ଼ିକ ପାଠକପାଠିକାଙ୍କ ହୃଦୟକୁ ଛୁଇଁବ । ଏ ଦିଗରେ ମୋତେ ଯେଉଁମାନେ ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ କରିଛନ୍ତି ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମୁଁ ମୋର ଅନ୍ତରରୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ ହେଲେ ବନ୍ଧୁ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ନାଥ, ବରିଷ୍ଠ ସାହିତ୍ୟିକ ହରପ୍ରସାଦ ଦାସ, ସଂସଦ ତଥା କବି ପ୍ରସନ୍ନ ପାଟ୍ଟଶାଣୀ, ସଂସଦ ଅନନ୍ତ ନାୟକ, ମୋର ବଡ଼ଭାଇ ସଦୃଶ ବୋଇଭାଇ, ପ୍ରଶାନ୍ତ ଭାଇ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତେ । ମୁଁ ଏ ସମସ୍ତ ଶୁଭାକାଂକ୍ଷୀମାନଙ୍କ ଠାରେ ଚିର ରଣା ।



ବିପିନ ବାରିକ
 ମୋର ଏହି ସାହିତ୍ୟ ସାଧନାରେ ମୋ ସ୍ତ୍ରୀ ଶୋଭନା ବାରିକଙ୍କର ସହଯୋଗ ମତେ ଅଶେଷ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଇଛି । ମୁଁ ତାଙ୍କ ନିକଟରେ ଚିର ରଣା । ଏହି କବିତା ସଂକଳନଟିଏ ପ୍ରକାଶନ ଓ ବିତରଣ ଭାର ନେଇଥିବା ବାଲେଶ୍ୱର ମାଟିର ଏକ ସ୍ୱନାମଧନୀ ସାହିତ୍ୟିକ ଏବଂ ପ୍ରକାଶକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କାଳୀପଦ ପଣ୍ଡାଙ୍କୁ ମୋର ଆତ୍ମରିକ ଧନ୍ୟବାଦ ।
 ଜୁଲିଆ, ସୋର, ବାଲେଶ୍ୱର
 ((ମୋ) ୮୯୧୭୪୭୪୭୮୨

