

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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



ସ୍ତ୍ରୀ ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ.....

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ସୋମବାର ୨୦ ଫେବୃଆରୀ ୨୦୨୩ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପରସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleshwar ■ MONDAY 20 FEBRUARY 2023
Vol.No. 34 ■ No. 48 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore(Odisha)/005/2019

ଅସରନ୍ତି ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ...

ସାଗରିକା

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

ଗୁପ୍ତଚର ବେଲ୍‌ଜନକୁ ନେଇ ଚୀନ-ଆମେରିକା ମୁହାଁମୁହିଁ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୯/୦୨ : ଗୁପ୍ତଚର ବେଲ୍‌ଜନକୁ ନେଇ ଆମେରିକା ଓ ଚୀନ ମଧ୍ୟରେ ବିବାଦ ଅଧିକାର ନାଁ ନେଉଛି । ଗୁପ୍ତଚର ବେଲ୍‌ଜନ ମାମଲାରେ ଏବେ ଆମେରିକା ସିଧାସଳଖ ଭାବେ ଚୀନକୁ ଧମକ ଦେଇଛି । ଆମେରିକା ବିଦେଶ ମନ୍ତ୍ରୀ ଏଣ୍ଟୋନୀ ବ୍ଲିଙ୍ଗେନ ଚୀନର ମୁଖ୍ୟ କୂଟନୀତିକ ବାମନ ଯା ସହିତ ଭେଟ କରିଛନ୍ତି । ଏହି କ୍ରମରେ ବ୍ଲିଙ୍ଗେନ ବାମନ ଯାଙ୍କୁ ଚେତାଇ ଦେଇଛନ୍ତି କି ଯେଉଁଲି ପୁଣିଥରେ ଆମେରିକା ଆକାଶରେ ଚୀନର ଗୁପ୍ତଚର ବେଲ୍‌ଜନ ଦେଖିବାକୁ ନମିଲେ । ଆମେରିକା ବିଦେଶ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ପ୍ରବନ୍ଧା ନେତ୍ର ପ୍ରାଭସ ଏନେନ୍ ପୂର୍ବରୁ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଆମେରିକା ଆକାଶରେ ଏଭଳି ବେଲ୍‌ଜନ ଉଡିବାକୁ ଦେଖି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖୁସି ଆଇନର ଉଲଙ୍ଘନ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଛି ।



ଏହି କାରଣରୁ ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ ଚୀନ ଯେଉଁଲି ପୁଣିଥରେ ନକରୁ ତାହା ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛି ଆମେରିକା । ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ପୋଷ୍ଟାଳିଆ ଆମେରିକା ବିଦେଶମନ୍ତ୍ରୀ ଏଣ୍ଟୋନୀ ବ୍ଲିଙ୍ଗେନ ଚୀନର ଚନ୍ଦ୍ର କୂଟନୀତିକ ବାମନ ଯାଙ୍କ ସହ ଭେଟ ବେଳେ ବେଲ୍‌ଜନ ମାମଲାରେ ଚେତାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହାକୁ ନେଇ ବ୍ଲିଙ୍ଗେନ ଏକ ଟ୍ୱିଟ୍ କରିଛନ୍ତି । ସେପଟେ ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଜୋ-ବାଇଡେନ କହିଛନ୍ତି କି ଆମେରିକା ଚୀନ ସହ ଶୀତଳ ଯୁଦ୍ଧ ଚାହୁଁନାହିଁ । ଅନ୍ୟପଟେ ଚୀନ କୂଟନୀତିକ ବାମନ ଯା କହିଛନ୍ତି କି, ଚେତାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ବର୍ଷକ ଭିତରେ ପଦ୍ମପୁରକୁ ଜିଲ୍ଲାର ମାନ୍ୟତା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୯/୦୨ (ନି.ପ୍ର) : ପଦ୍ମପୁର ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ବଡ଼ ଘୋଷଣା । ପଦ୍ମପୁରକୁ ବର୍ଷକ ଭିତରେ ଜିଲ୍ଲା ମାନ୍ୟତା ଦିଆଯିବା କଥାକୁ ପୁଣି ବୋହରାଇଛନ୍ତି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ । ଝାରବନ୍ଧ, ପାଇକମାଳ ଏବଂ ପଦ୍ମପୁର ସଭାମଣ୍ଡଳରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଏହି ଘୋଷଣାକୁ ବାରମ୍ବାର କହିଛନ୍ତି । ପଦ୍ମପୁର ଜିଲ୍ଲା ନେଇ ସମୟ ସାମାନ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିବା ବ୍ୟତୀତ, ପଦ୍ମପୁର ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳର ଗଠିତ ଦୁଇ ପାର୍ଲିଏଣ୍ଟାସନ ପ୍ରକଳ୍ପର ଶୁଭାରମ୍ଭ ଏବଂ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ । ତେବେ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ରଖି ଯେତେବେଳେ ପଦ୍ମପୁରରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ, ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ସ୍ପର୍ଶ ବାରି ହେଉଥିଲା ତାହା ପଦ୍ମପୁର ବିଜୟ ପରେ ଏହି ଗମ୍ଭୀର ଦେଉଥିଲା ଯେ, ପଦ୍ମପୁର ଜିଲ୍ଲା ନେଇ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କିଛି ବଡ଼ ଘୋଷଣା କରିବେ । ଅବିକଳ ସେଇଆ ହୋଇଥିଲା । ଜିଲ୍ଲା



ନୟର ୩୧ । ନି- ପଦ୍ମପୁର । ଝାରବନ୍ଧ, ପାଇକମାଳ ଏବଂ ପଦ୍ମପୁର ସଭାମଣ୍ଡଳରେ ବୋହରାଇଥିଲେ ସେହି ଘୋଷଣା । ପଦ୍ମପୁର ଜିଲ୍ଲା ନେଇ ସମୟ ସାମାନ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିବା ବ୍ୟତୀତ, ପଦ୍ମପୁର ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳର ଗଠିତ ଦୁଇ ପାର୍ଲିଏଣ୍ଟାସନ ପ୍ରକଳ୍ପର ଶୁଭାରମ୍ଭ ଏବଂ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ । ବୁର, ପଞ୍ଚାୟତ ଏବଂ ଏନଏସିକୁ ବିକାଶ ପାଇଁ ଯେଉଁ ପ୍ରସ୍ତବ ଆସିଥିଲା, ତାକୁ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ମଞ୍ଜୁର କରିଥିବା ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ । ବାସ, ତା'ପରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଥିଲା ଆଜ୍ଞାମଣି । ରେଳବାଇ, ଧାନକିଣା, କୃଷି ବୀମା, କେନ୍ଦୁପତ୍ରରେ କିଏବଟି

ଆଦି ପ୍ରସଙ୍ଗ ଉଠାଇ, କେନ୍ଦୁପତ୍ରକୁ ଚାର୍ଜେଜ୍ କରିଥିଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ । ଏପଟେ କେନ୍ଦୁପତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଚାର୍ଜେଜ୍ କରିବାକୁ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବି ବିଲେପି । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପଦ୍ମପୁରବାସୀଙ୍କ ଧୋକା ଦେଇଛନ୍ତି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି ସ୍ଥାନୀୟ ବିଲେପି ନେତା ପ୍ରଦୀପ ପୁରୋହିତ । ଆଉ ଏପଟେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଚାର୍ଜେଜ୍ କରି ଏକାଧିକ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଛନ୍ତି କେନ୍ଦୁପତ୍ର ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ । ରାଜନୀତିର ବୟାନବାକି ଓ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତା ଭିତରେ ମିଶନ ଶକ୍ତିର ମା'ମାନଙ୍କୁ ୧ କୋଟି ୨୩ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ସହାୟତା ଦିଆଯାଉଥିବା କହିଥିଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ । ସେହିପରି ପଦ୍ମପୁରରେ ବିଭିନ୍ନ ବିକାଶମୂଳକ କାମ ପାଇଁ ୯୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ମଞ୍ଜୁର କରାଯାଇଥିବା ପୂର୍ବରୁ ଦେଇଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଭଟ୍ଟଳି ବିଧାୟକ, ପଦ୍ମପୁର ବିଧାୟକ ଏବଂ ୫ଟି ସଭିତ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

୩ ଘଣ୍ଟା ବିଳମ୍ବରେ ଉଠିଲା ଶ୍ରୀଲିଙ୍ଗରାଜଙ୍କ ମହାଦୀପ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୯/୦୨ (ନି.ପ୍ର) : ଲିଙ୍ଗରାଜ ମନ୍ଦିରରେ ବହୁ ବିଳମ୍ବରେ ମହାଦୀପ ଉଠିବାକୁ ନେଇ ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିଛି ।

ବାସୀ କରିଛନ୍ତି ସେବାୟତ । ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି, କଣ ପାଇଁ ହେଲା ନାଟି ବିଳମ୍ବ ? ପ୍ରଶ୍ନାସନ-ସେବାୟତ ନିୟୋଗ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଏଭଳି ଘଟଣା କି ? ସମନ୍ୱୟ ବୈଠକକୁ ନିୟୋଗ ସଦସ୍ୟ ଆସିନଥିଲେ ଆଉ ସେବାୟତଙ୍କ ଆପତ୍ତି ନ ଶୁଣାଯିବା ଯୋଗୁଁ ଏଭଳି ବିଭ୍ରାତ ହେଲା କି ବୋଲି ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଛନ୍ତି । ମହାଦୀପ ଉଠିବାର ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ହୋଇଥିଲା ରାତି ୧୦ । ହେଲେ ମହାଦୀପ ନେଇ ସମସ୍ତା ସେବାୟତ ରାତି ପ୍ରାୟ ୧୨ଟା ୦୮ ମିନିଟରେ ମନ୍ଦିରର ତୃତୀୟେ ପୃଷ୍ଠା ୭

ଜୟନାରାୟଣଙ୍କୁ ଭେଟିଲେ ସେମାଲିକା



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୯/୦୨ (ନି.ପ୍ର) : ଚିତୌଲ ବିଧାୟକ ବିଜୟ ଶଙ୍କରଙ୍କ ବାନ୍ଧବୀ ସେମାଲିକା ଦାସ ନ୍ୟାୟ ପାଇଁ ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା ଜୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ରଙ୍କୁ ଭେଟିଲେ । ବିଧାନସଭାରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ସେ ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତାଙ୍କୁ ନିବେଦନ କରିଛନ୍ତି । ବିଜୟ ଶଙ୍କର ଓ ସେମାଲିକାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ହେଲା ବିବାଦ ଚାଲିଛି । ସେମାଲିକା ନିଜକୁ ବିଜୟଶଙ୍କରଙ୍କ ପ୍ରେମିକା ଭାବେ ଦାବି କରିଆସୁଛନ୍ତି । ଏପରିକି ଉଭୟ ବିବାହ କରିବେ ବୋଲି ପ୍ରଥମେ ଚର୍ଚ୍ଚା ହୋଇଥିଲା । ପୁରୁଷ ମଧ୍ୟରେ ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କ ଥାଇ ସୁଦ୍ଧା ସେମାଲିକାଙ୍କୁ ବିବାହ କରିବାକୁ ଅମଙ୍ଗ ହୋଇଥିଲେ ବିଜୟ ଶଙ୍କର । ଏହାପରେ ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗ ଭିନ୍ନ ଗୋଡ଼ୁ ନେଇଥିଲା ଓ ଏହି ମାମଲା କୋର୍ଟରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା ।

ଏଲଏସିରେ ଚୀନ କରୁଛି ଚକ୍ରାନ୍ତ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୯/୦୨ : ଭାରତ-ଚୀନ ସୀମା ପ୍ରକୃତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରେଖା ବା ଏଲଏସିରେ ଚୀନର ଆଉ ଏକ ଚାଲାଇବା ପ୍ରୟାସ ଆସିଛି । ଲାଜନ ଅଫ ଆକରୁଏଲ କଣ୍ଠୋଲ ନିକଟରେ ଚୀନ ରେଳ ଲାଇନ ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରୁଛି । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ ବିବାଦୀୟ ଅକସାଲ ଚୀନ ଦେଇ ରେଳ ଚଳାଇବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି ବୋଲି । ଡିଏଚ୍ ଡ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଏକ ନୂଆ ରେଳବାଇ ଯୋଜନା ଦ୍ୱାରା ଏହି ତଥ୍ୟ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଛି । ଏହି ନୂଆ ରେଳ ଲାଇନ ପ୍ରକୃତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରେଖା ବା ଏଲଏସି ଓ ବିବାଦୀୟ ଅକସାଲ ଚୀନ ଦେଇ ନିର୍ମାଣ ହେବ । ୨୦୨୫ରୁ ୨୦୩୫ ଭିତରେ ଏହି କାମକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛନ୍ତି ଚୀନ । ଭାରତ-ଚୀନ ସୀମାରେ ଚୀନ ଦ୍ୱାରା କୋଣସି ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଉଭୟ ଭାରତ ଓ ଡିଏଚ୍ ପାଇଁ ଚିନ୍ତା ବିଷୟ । କାନୁଆରୀ ୧୨ ଚାରିଖରେ ସେନାମୁଖ୍ୟ ଜେନେରାଲ ମନୋଜ ପାଣ୍ଡେ



କହିଥିଲେ ଯେ, ଏଲଏସିରେ ଚୀନ ସୈନିକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସାମାନ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଏହାରି ଭିତରେ ଚୀନ ଏହି ରେଳ ଲାଇନ ନିର୍ମାଣ କରିବା ଖବର ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଛି । ଭାରତ ଓ ଚୀନ ମଧ୍ୟରେ ୩ ହଜାର ୪୮୮ କିଲୋମିଟର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସୀମାରେଖା ରହିଛି । ଏହାକୁ ମୋଟିମୋଟି ୩ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ଖେଷ୍ଟ ସେକ୍ଟର, ମିଡିଲ ସେକ୍ଟର ଏବଂ ଇଷ୍ଟ ସେକ୍ଟର । ଲଦାଖକୁ ଲାଗି ରହିଥିବା ସୀମାରେଖା ଖେଷ୍ଟ ସେକ୍ଟର । ମିଡିଲ ସେକ୍ଟର

ବାଲେଶ୍ୱର ପୁରବାଇ କନ୍ୟାଶ୍ରମରେ ଅଘଟଣ : ଜଣେ ଅନ୍ତେବାସୀ ମୃତ, ୨୫ ଗୁରୁତର

ବାଲେଶ୍ୱର, ୧୯/୦୨ (ନି.ପ୍ର) : ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ସୋରର ପୁରବାଇ କନ୍ୟାଶ୍ରମରେ ଅଘଟଣ । ଜଣେ ଅନ୍ତେବାସୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିବା ସହ ୨୫ ରୁ ଅଧିକ ଜଣ ଗୁରୁତର ହୋଇଛନ୍ତି । ସୂଚନା ମୁତାବକ,

ଗଡକାଳି ରାତିରେ ୩ ଜଣ ଅନ୍ତେବାସୀଙ୍କର ବାଟି ହୋଇଥିଲା । ଆଉ ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସୋର ଡାକରଖାନାକୁ ନିଆଯାଇଥିଲା । ଆଉ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୨ ଜଣଙ୍କ ଅବସ୍ଥା

ଜର୍ଦ୍ଦୀ ଦୋକାନୀଙ୍କ ଠାରୁ ଲୁଟ ମାମଲାରେ ୫ଗିରଫ : ୫.୨ ଲକ୍ଷ ଉଦ୍ଧାର କଲା ପୁଲିସ



ବାଲେଶ୍ୱର, ୧୯/୦୨ (ନି.ପ୍ର) : ଜର୍ଦ୍ଦୀ ଦୋକାନୀଙ୍କ ନିକଟରୁ ଟଙ୍କା ଲୁଟ ଘଟଣାରେ ଚାନ୍ଦନ ଥାନା ପୁଲିସ ୫ଜଣ ସୁଦକଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଛି । ଗିରଫ ଅଭିଯୁକ୍ତମାନେ ହେଲେ ଚାନ୍ଦନଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ହର୍ଷପୁରା, ଅଞ୍ଚଳର ବିଜୟ ବାସ(୨୮), ସମାୟ ମହାଲିକ(୨୦), ସାଗର ମହାଲିକ(୨୦), ଗଣେଶ ମହାଲିକ(୨୦) ଏବଂ ସଚିନ ମହାଲିକ(୨୦) । ସେମାନଙ୍କଠାରୁ

ଲୁଟ ୫ଲକ୍ଷ ୨୨ ହଜାର ଟଙ୍କା ସମେତ ୪ଟି ବାଇକ, ୫ଟି ମୋବାଇଲ ଏବଂ ଦୁଇଟି ଖଣ୍ଡା ଜବତ କରାଯାଇଥିବା ଆୟୋଜିତ ଏକ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ଏସପି ସାଗରିକା ନାଥ ପୂର୍ବରୁ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ଲୁଟ ମାମଲାରେ ଫେରାର ଥିବା ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଅଭିଯୁକ୍ତକୁ ଖୁବଶୀଘ୍ର ଧରାଯିବ ବୋଲି ଏସପି କହିଛନ୍ତି । ଚାନ୍ଦନଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ବଡେଶ୍ୱର ଚନ୍ଦ୍ରାସାହି ଅଞ୍ଚଳର ବଲାଉ କୁମାର ଜେନାଙ୍କର ଓଡି

ଲେଖକମାନେ ନିଜ ଲେଖା ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ନିଜର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବେ



ଆଳି, ୧୯/୦୨ (ନି.ପ୍ର) : ସାହିତ୍ୟିକ ମାନେ ନିଜ ଲେଖା ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବେ ଅଧିକ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ଗଳ୍ପ କି ଉପନ୍ୟାସ ଲେଖକ ସମସ୍ତଙ୍କ ନିକଟରେ ହୋଇ ଥିବାର ଅନେକ ଉଦାହରଣ ରହିଛି ବୋଲି ପରାଗ ସାହିତ୍ୟ ସଂସଦ ୪୧ତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବରେ ଅତିଥି ମାନେ ଏହା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଉଦ୍ଧାର ପୂର୍ବରୁ ରେ ମେଖପୁର ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ ଉଚ୍ଚବିଦ୍ୟାଳୟ

ପରିସରରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଉତ୍ସବରେ ପରାଗ ସାହିତ୍ୟ ସଂସଦର ସଭାପତି ରମେଶଚନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରିଥିଲେ । ଉତ୍ସବରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ବିଶିଷ୍ଟ ଔପନ୍ୟାସିକ ତଥା ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି ଓ ସାଗରିକା ପରିଚାଳନା ସଂପାଦକ ସୃଷ୍ଟିଧର ପରିଡ଼ା ଯୋଗ ଦେଇ ଲେଖକ ମାନଙ୍କୁ ବାସ୍ତବତା କୁ ଆଧାର କରି ଲେଖନୀ ଚାଳନା କଲେ ଜଗତେ ମଂଗଳ ହେବା ସହିତ ସମାଜରେ ନିଜେ ଜଣେ ସୁଲେଖକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇପାରିବ ବୋଲି ସେ କହିଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟ ବକ୍ତା ଭାବରେ ଯୋଗଦାନ କରି ବିଶିଷ୍ଟ ଗାଳ୍ପିକ ସଦାନନ୍ଦ ତ୍ରିପାଠୀ କହିଥିଲେ ଯେ ଲେଖକ ମାନଙ୍କ ଲେଖା ହିଁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଲେଖକ ର ଲେଖାମାନ ତାକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦେଇ ଥାଏ ଯାହା କୋଣସି ସମ୍ମାନ କିମ୍ବା ପୁରସ୍କାର ଦେଇନ ଥାଏ । ସମ୍ମାନୀତ ଅତିଥି ଭାବରେ ସମାଲୋଚକ ଓ କବି ହିମାଂଶୁ ପରିଡ଼ା କହିଥିଲେ ଯେ

ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି

ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଏବେ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରୁଥିବା ବେଳେ ଏହାର ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଟି କାରଣ ରହିଛି । ଆଗକୁ ନର୍ତ୍ତାରି କିମ୍ବା ଉଠାଇଥିବା ବେଳେ ମେଡୁଲସ୍ ଦୁଇପାଖରେ ସକ୍ରମିତ ଭାବେ କାମ କରୁଥିବା ଡିସ୍କ ଖସିଯାଏ । ଏହାକୁ କହନ୍ତି ସ୍ପିନ୍ଡିଲ୍ । ଅନ୍ୟ ଏକ ସମସ୍ୟାରେ ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ମେଡୁଲସ୍ କେନାଲର ବ୍ୟାସାର୍ଦ୍ଧ, ଧୀରେଧୀରେ କମିଯାଏ ଓ ସ୍ପଷ୍ଟମାକାଣ୍ଡୁ ଚାପିଦିଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ସିଆଟିକ୍ ସ୍କାଫ୍ଟ ଉପରେ ଚାପ ଆସି ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ କରାଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ସିଆଟିକ୍ ସ୍କାଫ୍ଟ ଉପରେ ଚାପ ଆସି ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ କରାଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ସିଆଟିକ୍ ସ୍କାଫ୍ଟ ଉପରେ ଚାପ ଆସି ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ କରାଏ ।



କରାଯାଏ । ୨୫ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଶେଷ ହେବା ସହ ମାତ୍ର ୧୦ମିନିଟ୍ ଉକ୍ତ କ୍ଷୟ ହୁଏ । ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର ଦୁଇପାଖ ପରେ ରୋଗୀ ଚାଲିପାରେ । ହସପିଟାଲରେ ଦୁଇ ଦିନ ରହିବାକୁ ପଡ଼େ ଏବଂ ସାତଦିନ ମଧ୍ୟରେ ରୋଗୀ କାମରେ ଯୋଗଦେଇପାରନ୍ତି । ଏହି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ସମୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟମାକାଣ୍ଡୁ ବାହାରିଥିବା ସ୍କାଫ୍ଟକୁ ଅଲଗା କରି ରଖିବା ଲାଗି ସ୍ପନ୍ଡିଲ୍ ଭାବେ ଏକ ଯନ୍ତ୍ର ରହିଛି । ଏହା ଏକ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଚେଲିକୋପିକ ଯନ୍ତ୍ର ଭଳି ଆଗରୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ବେଳେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉନ୍ନତମାନଙ୍କରେ ରହିଥିବା ସ୍ପନ୍ଡିଲ୍ କାଟି ହୋଇଯାଉଥିଲା । ଫଳରେ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ପିନ୍ଡିଲ୍ ଫ୍ରେକ୍ଚର, ଏବଂ ପରାଲିସିସ୍ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଦେଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ପୁରୁଣୁ ବୋଲି କହନ୍ତି ଏବେ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଯନ୍ତ୍ରରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ଵାରା ଏହି ଆଶଙ୍କା ଏଡ଼ାଯାଇପାରିଛି । ଏଥିସହିତ ସେକ୍ସୁଆଲ୍ ଡିସ୍ ଫାରେନୋମାଲିଟି, ଫୋରାଲ୍ ଡିସ୍, ଫୋରାଲ୍ ଡିସ୍ ଆଦି ରୋଗ ସହଜରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରେ । ଏହି ଯନ୍ତ୍ର ଦ୍ଵାରା ବାମ ପାଖରେ ପଶି ଡାହାଣ ପାଖକୁ ଭିତରେ ଭିତରେ ଯାଇ ଲାମିନା ବା ଫେସ୍ଟେଲ୍ ବୟସକଳିତ ହାଡ଼ର ଅଧିକ ଦୃଷ୍ଟି ହାଲପରୁ ଲିଗାମେଣ୍ଟ ମଧ୍ୟ ସଫା କରିହୁଏ । ଏହି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ସାଧାରଣ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରଠାରୁ କମ ସମୟ ଓ କମ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ହୋଇଥାଏ ।



ଏହି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ବେଳେ ଏକ ସେଣ୍ଟିନିଟର ବ୍ୟାସାର୍ଦ୍ଧର ଛୋଟ କଣା କରାଯାଏ । ୨୫ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ବେଳେ ଏକ ସେଣ୍ଟିନିଟର ବ୍ୟାସାର୍ଦ୍ଧର ଛୋଟ କଣା

ଅଶାନ୍ତ ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଦାନ କରନ୍ତୁ ଏହି ସାମଗ୍ରୀ: ମିଳିବ କୃପା ଏବଂ ଆଶୀର୍ବାଦ

ସୋମବତୀ ଅମାବାସ୍ୟାଙ୍କ ଦିନ ଶାନ୍ତରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଵଚ୍ଛ । ଏହି ଦିନ ଗଣା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପବିତ୍ର ନଦୀରେ ଗାଧୋଇବାର ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ଵ ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇଛି । ବିଶ୍ଵାସ କରାଯାଏ ଯେ ଏହି ଦିନ ପବିତ୍ର ନଦୀରେ ଗାଧୋଇବା ଦ୍ଵାରା ଜଣେ ପାପରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଥାଏ ଏବଂ ଦାନ କରି ମଧ୍ୟ ଅନେକ କୃପା ଲାଭ କରିଥାଏ । ବିଶ୍ଵାସ କରାଯାଏ ଯେ ସୋମବତୀ ଅମାବାସ୍ୟାରେ କ୍ଳୋଧିତ ବା ଅଶାନ୍ତ ଥିବା ପିତୃପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଦାନ କରାଯାଏ । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ବଂଶଧରଙ୍କ ଅଗ୍ରଗତିକୁ ମଧ୍ୟ ଆଶୀର୍ବାଦ କରନ୍ତି । ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କୁ ଖୁସି କରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ପାଇବା ପାଇଁ ସୋମବତୀ ଅମାବାସ୍ୟା ଦିନ ଏହି ସବୁ ଜିନିଷ ଦାନ କରାଯାଇଥାଏ ।

ନିର୍ମିତ ଜିନିଷ ଦାନ କରିବାର ପରମ୍ପରା ଅଛି । କୁହାଯାଏ ଯେ ରୂପା ଜିନିଷ ଦାନ କରି ପିତୃପୁରୁଷମାନେ ଖୁସି ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ସୁଖ ଏବଂ ସମୃଦ୍ଧି ସହିତ ଆଶୀର୍ବାଦ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । -କୃଷ୍ଣବାରର ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ଵ ଅମାବାସ୍ୟା ତିଥି ଉପରେ ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କୁ ଖୁସି କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଛି । ଏହି ଦିନ, ଗାଧୋଇବା ପରେ ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କ ବିଷୟରେ ଧ୍ୟାନ କରିବା ସମୟରେ ଗାଣି ତେଲ ଦାନ କରନ୍ତୁ । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ସୋମବତୀ ଅମାବାସ୍ୟା ଦିନ ଆପଣ ଯାହା କିଛି ଦାନ କରନ୍ତି, କେବଳ ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ ଦାନ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ପିତୃପୁରୁଷମାନେ ଏହି ଜିନିଷ ପାଆନ୍ତି ଏବଂ ବଂଶଧରମାନେ ପୁର୍ବପୁରୁଷଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତି ।

ଦୁଇମଠା ବଢ଼ାଏ ଫଳମୂଳ

ତତକା ଫଳମୂଳ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ କେତେ ଉପକାରୀ ତାହା କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଏହାକୁ ଯଦି ଆମେ ତ୍ରେକଫାଷ୍ଟରେ ସାମିଲ କରିବା ତେବେ ତାହାର ଉପକାରୀ ଗୁଣକୁ ଉପଲବ୍ଧ କରିହେବ । ଫଳମୂଳ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଦୁଇମଠାର ବିକାଶ ଘଟିଥାଏ । ଏପରି ଏକ କୌତୂହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ନିକଟରେ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆସିଛି । 'ତତକା ଫଳମୂଳ ଓ ଦୁଇମଠା' ବିଷୟରେ ଉପରେ ଲଣ୍ଡନ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରିଥିଲେ । ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଗତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ନିୟମିତ ତ୍ରେକଫାଷ୍ଟରେ ତତକା ଫଳମୂଳ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଏହାଦ୍ଵାରା ସେମାନଙ୍କର ଦୁଇମଠାର କିପରି ବିକାଶ ହେଉଛି ତାହାକୁ ତଦୁତ୍ତର କରି ନିରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଆଖ୍ୟାୟିକଙ୍କ ଭାବରେ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ସେମାନଙ୍କର ଦୁଇମଠାର ବିକାଶ ହେଉଥିବାର ସେମାନେ ଜାଣିପାରିଥିଲେ ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ତ୍ରେକଫାଷ୍ଟ ନିୟମିତ କରିବା ସହ ଏହି ଚାଲିକାରେ ତତକା ଫଳମୂଳ ସାମିଲ କରିବାକୁ ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।



ଦମ୍ପତିଙ୍କ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ଭଲ ପାଇବା

ଭଲପାଇବା ଦମ୍ପତିଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହା ଯୋଗୁଁ ଦମ୍ପତିଙ୍କ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ । ଏ ନେଇ ଡ୍ରାଣିଂଟନ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣା । ରିପୋର୍ଟରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ରୂଲନାରେ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଭଳି ଆତରଣ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ନିବିଡ଼ ଭଲ ପାଇବା ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରେ ସମ୍ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଦମ୍ପତି ପରସ୍ପର ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ବାହାର ସମସ୍ୟା ଉପରେ ପ୍ରାୟତଃ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ନଥାନ୍ତି । ଏହା ଯୋଗୁଁ ମଣିଷର ମନେ ରଖିବା ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ତେଣୁ ହଠାତ୍ କୌଣସି ସମସ୍ୟାରେ ପଡ଼ିଲେ ଏହାକୁ ଦମ୍ପତି ସାହସରେ ସହିତ ମୁନାବିଳା କରିଥାନ୍ତି । ତେବେ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ମନୋମାଳିନ୍ୟ ହେଲେ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ବିଗ୍ଠିତ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଏହି ରିପୋର୍ଟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି ।



ଚକ୍ଷୁ ପାଇଁ ଯୋଗ

ଆଖି ପାଇଁ ରହିଛି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯୋଗ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ । ଏହା ନିୟମିତ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଭଲ ରହେ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଆଖିପତା ଓ ଚକ୍ଷୁର ବାହାର ମାଂସପେଶୀକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଉକ୍ତ ସଂଚାଳନ ହୋଇଥାଏ ।

ଶୀର୍ଷାସନ: ମୁଣ୍ଡ ଚକକୁ କରି ଗୋଟ ଉପରକୁ କରିବା ସହ ଏହି ଆସନ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଚକ୍ଷୁ ଭିତରକୁ ଉକ୍ତ ସଂଚାଳନ ହୁଏ । ଯାହାକି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପଯୋଗୀତା ସହ ଚକ୍ଷୁକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଏହା ସୁବାସପୁରାଣ କରିବା ଭଲ । ଉକ୍ତ ଉକ୍ତତାପ ଚୋରୁଥିବା ରୋଗୀ ଓ ବାଧ୍ୟକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ଆସନ କରିବା ଅନୁଚିତ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଚକ୍ଷୁ ଭିତର ଦୁର୍ବଳ ଶିରାପ୍ରଣାଳୀକୁ ଉକ୍ତପ୍ରାଣ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ବକ୍ରାସନ: ବକ୍ରାସନ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିରେ ସୁସ୍ଥତା ଆଣିଥାଏ । ତେବେ ଏହା ଅଧିକ ଲାଭପ୍ରଦ ହୁଏ । ଏହି ଆସନରେ ବସି ମୁହଁକୁ ଖୋଲାକରି କିଛିକୁ ଆଗକୁ ଆଗକୁ ଏବଂ ଉପରକୁ ଚାହାନ୍ତୁ । ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ପରେ କିଛିକୁ ଭିତରକୁ ନେଇ ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ଆଖିକୁ ଧୀରେ ବନ୍ଦକରି ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ରଖନ୍ତୁ । ଏହି କ୍ରିୟାକୁ ୫ ରୁ ୬ ଅର କରନ୍ତୁ । ଏହି ଆସନ ବ୍ୟତୀତ ଭୋଗପ୍ରସାଧନ, ପଦ୍ମାସନ ଏବଂ ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ଚକ୍ଷୁକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ସାକାକୁ ଉଠି ପାପୁଲି ଘଷି ଆଖିରେ ହାଲକା ସ୍ପର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ । ପରେ ପରେ ଆଖିରେ ପାଣି ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ଏହା ଆଖିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ।

କାଗଜ କିମ୍ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ କପରେ ଚା ପିଉଛନ୍ତି କି ? ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ ନଚେତ ଚାଲିଯାଇପାରେ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି

ଆପଣ ଦୋକାନରେ ମୁଖ୍ୟତଃ କାଗଜ କପରେ କିମ୍ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ କପରେ ଚାହା ପିଉଥିବେ । ଆପଣ କାଗଜ କି, ଏହିସବୁ ଗୁଣରେ ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀର ଉପରେ ଏହାର କେତେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ଏହା ଲୋକଙ୍କୁ ଅଧିକ ମଧ୍ୟ କରିପାରେ । ଆମେ ଏହା କହୁନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଆରଥାଇର୍ଟି ଖତଗୁ ପରୁର ଅନୁସନ୍ଧାନକାରୀମାନେ ଏକ ଆଖ୍ୟାୟିକଙ୍କ ତଥ୍ୟ ଦେଇଛନ୍ତି । ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ କଥା ହେଉଛି, ଆଜିର ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଗୁଣରେ ଚା ଏବଂ କର୍ମ ପିଇବାକୁ ବାରଣ କରନ୍ତି । ଯଦି ଦୋକାନୀମାନେ ଗୁଣରେ ଚା ଦିଅନ୍ତି, ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ପିଇବାକୁ ମନା କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପଟେ, ଯଦି ଦୋକାନୀ ଏକ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ କାଗଜ କପରେ ଚା-କର୍ମ ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । କାରଣ ସେହି କପ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଫିଙ୍ଗି ଦିଆଯାଏ ।



କପ୍ କେବଳ ଥରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ, ସେଠାରେ ଲୋକ ଏହାକୁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଲୋକ ଏହା କାଗଜ ନାହିଁ ଯେ, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଗୁଣରେ ନିରନ୍ତର ବ୍ୟବହାର ଲୋକଙ୍କ ଆଖି ଆଲୋକ ଛଡ଼ାଇ ନେଇପାରେ । ବାସ୍ତବରେ, ଆରଥାଇର୍ଟି ଖତଗୁ ପରୁର ଦ୍ଵାରା କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଏହି ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ କାଗଜ କପରେ ଗରମ ପାନୀୟ ପିଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ, କାରଣ ଏହି କାଗଜ କପରୁ ମାଲଡ୍ରୋପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ସମେତ ଅନେକ କ୍ଷତିକାରକ ପଦାର୍ଥ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଅନୁସନ୍ଧାନକାରୀମାନେ ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ପଦ୍ଧତି ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ । ଯେଉଁଥିରେ ମାଲଡ୍ରୋପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ର କଣିକା । ଅନୁସନ୍ଧାନ ରିପୋର୍ଟ କରିଛି ଯେ, ଏହି ମାଲଡ୍ରୋପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ କଣିକା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥର ବାହକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ଥାଏ । ଏଥିମଧ୍ୟରେ ବିଷାକ୍ତ ଭାଗ ଧାତୁ ଯେପରିକି ପାଲାନିୟମ୍, କ୍ରୋମିୟମ୍, କ୍ୟାଡମିୟମ୍ ଏବଂ ଜିଙ୍କି କୋର୍ଡିକ୍ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଖୁଆଯାଏ, ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ବହୁତ ଗମ୍ଭୀର ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଏହା ସିଧାସଳଖ ମଣିଷର ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ କରିପାରେ । ତେଣୁ ଆପଣ ଯଦି ଏହିସବୁ କପ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଏହାକୁ ଆଜି ହିଁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତିଦିନ ପିଆନ୍ତୁ ଧନିଆ ପାଣି: ଓଜନ ହ୍ରାସ ସହ କମିବ ଆଇରଏଡ୍

ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଧନିଆ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ଵାରା କେବଳ ଆଇରଏଡ୍ ଲକ୍ଷଣ କମ୍ ହୁଏ ନାହିଁ ବରଂ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ସମ୍ବୃଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ରହିଥାଏ । ଧନିଆ ପାଣି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଆଇରଏଡ୍ ସାମାନ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଶରୀରରେ ଫ୍ରି ରେଡିକାଲସ୍ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କେଶ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଉତ୍ତମ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ କେ, ସି ଏବଂ ଏ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଏହି ଭିଟାମିନ୍ କେଶକୁ ମଜବୁତ କରିବା ସହ ଦୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଧନିଆ ପାଣି ପିଇବା ପ୍ରକାରୀ ଖାଦ୍ୟ କେଶ ଡେବା ଏବଂ ଛିଡିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା କମ ହୋଇଥାଏ । ଆଇରଏଡ୍ ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ରାମବାଣ ସଦୃଶ କାମ କରିଥାଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ ଆଇରଏଡ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଧନିଆ ଜଳ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଶରୀରକୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଧନିଆରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଫ୍ରି ରେଡିକାଲ୍ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ଯାହା ଶରୀରର ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଗରମ ଧନିଆ ମାତ୍ରିକୁ ପାଣିରେ ୫ ମିନିଟ୍ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ପାଣି ଥିବା ହେବା



ଧନିଆ ଏହାକୁ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଗର୍ମରେ ଏହାକୁ ଛାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ମରେ ମହିଳାମାନେ ଏହି ପାଣିକୁ କମ୍ ପିଇବା ଭଳିତ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତ ଦିଅନ୍ତି ।

ସାବଧାନ ! ଭୋଜନ ପରେ ଖାଉଛନ୍ତି କି ଏହି ସବୁ ଜିନିଷ ?

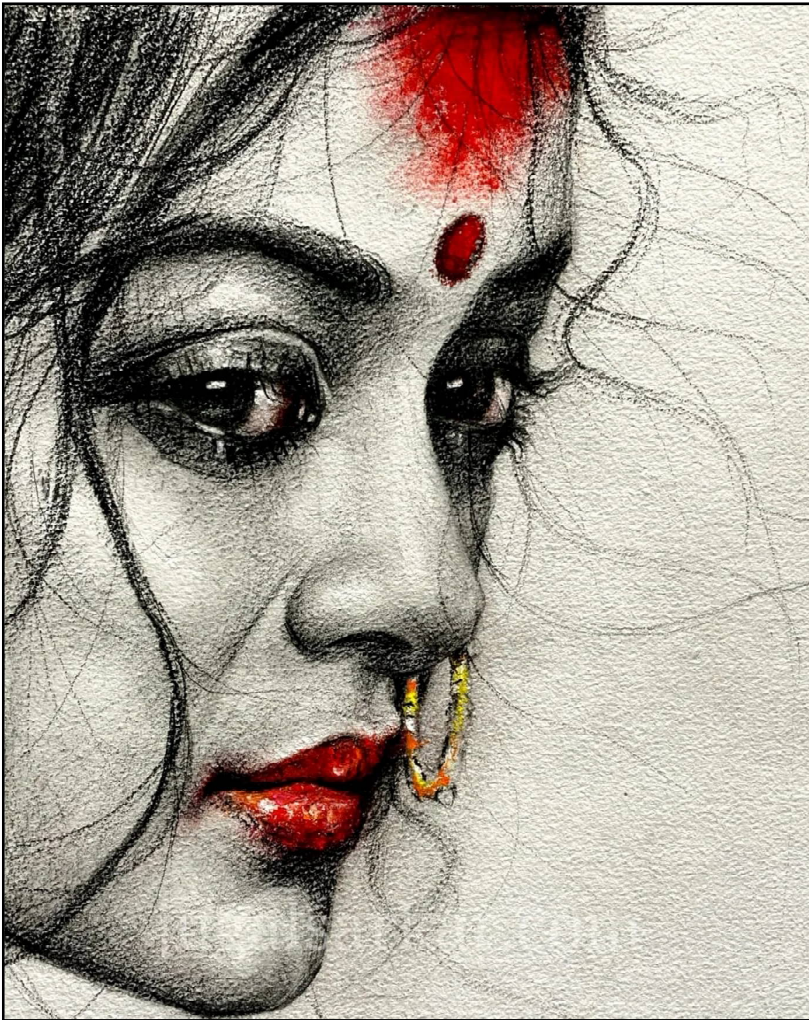
ପ୍ରତ୍ୟହ ଏମିତି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଭଳିତ ଯାହା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଅନୁପମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବା ହଜମ ନ ହେବା ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରରେ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସେତିକି ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ଖାଦ୍ୟର ସଠିକ୍ ମାତ୍ରା ଗ୍ରହଣ କରିବା ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ନେଇ ସତେଜ ହେବା ଆମ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଖାଇବା ସୂଚନା ଏବଂ ଖାଇବା ପରେ କଣ କଣ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଭଳିତ । ଖାଦ୍ୟ ସମୟରେ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ଏକ ବର୍ତ୍ତମାନ ସେହି ଅସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସକୁ ଅଣଦେଖା କରିବାର ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ଅଟେ ।



ଦେଇପାରେ ଭଳି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଶୋଇବାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ: ଭୋଜନ ପରେ ଶୋଇବାର ଉତ୍ତମ ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । ଏହା ହଜମକାରୀ ରସକୁ ଦୃଷ୍ଟି କରାଇଥାଏ । ଯାହାଦ୍ଵାରା ହୃଦୟାତ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିପାରେ । ଖାଇବା ପରେ ପ୍ରକୃତ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ: ଖାଇବା ପରେ ପ୍ରକୃତ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ମଜୁର କରିଥାଏ । ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ପେଟରେ ଏସିଡ୍ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ଏବଂ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଖରାପ କରିଥାଏ । ଖାଇବା ପରେ ଫଳ ଖାଇବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ: ଖାଇବା ପରେ ଫଳ ଖାଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଉପୁଜିପାରେ । କାରଣ ଏହା ଫଳକୁ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵର ଅବଶୋଷଣକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରେ ।

ପ୍ରିକ୍ଷି ପ୍ରିକ୍ଷିକା ଗୋପାଏ ପ୍ରିୟୁର

ଆବେଗରେ ଛାତି ଭୃଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଛି । ବେଳେବେଳେ ସତ୍ୟାପନେ ମନ ଭିଜିଯାଇଛି । ମନ କହୁଛି ଦଉଡ଼ି ଦଉଡ଼ି ପୁରା ଘରଟାକୁ ଓଲଟ ପାଲଟ କରିଦିଅନ୍ତି । ପାଟି କରି ଘରଦ୍ଵାର କମ୍ପେକ୍ସ ଦିଅନ୍ତି .. ଯେମିତି କରୁଥିଲି ପିଲାବେଳେ ! ବୋଉର ତାଳ, କେକେମା'ର ଗାଳିକୁ, ଏ କାନରେ ପୂରେଇ ସେ କାନରେ ବାହାର କରିଦେଉଥିଲି.. ପିଲାବେଳେ ରୋଷେଇ ଘରର ଚିଣ୍ଡାଟା ଉପରକୁ ଚଢ଼ି ଯାଉଥିଲି ତ ଆଉ କେତେବେଳେ ବାଡ଼ି ପଟ ନତିଆ ଗଛ, ଲେମ୍ବୁଗଛ ମୂଳରେ ଲୁଚି ଯାଉଥିଲି । ଆଉ କେବେ ଗଛ ଉପରକୁ ଚଢ଼ିଯାଇ ଆମ୍ଭ, ପିକୁଳି, ବରକୋଳି, ଆତ ତୋଳି ପକାଇଥିଲି । ଆଉ କେତେବେଳେ ଦାଣ୍ଡ ପଟେ ଥିବା କୁଅ ପାଖକୁ ଯାଇ ତା' ଭିତରେ କେତେ ପାଣି ଅଛି ବୋଲି ଉତ୍ତର ଦେଖୁଥିଲି । ସେ ସମୟ, ସେ ବୟସ, ସେ ମନ.. ଅତିକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ବିଗତ ଦିନର ସୂଚିକୁ ଖାଲି ରୋମନୁନ କରୁଛି । ଏବେ ଦାୟିତ୍ଵ ବଢ଼ି ଯାଇଛି । ମନ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅନ୍ୟ ପାଇ... ଆଉ ଏ କାବନ ଆଉ କାହା ପାଇଁ ସମର୍ପିତ ... କିଛି ନାହିଁ କାବନର ସୁଖ ଲାଳସା ।



କେମିତି ଅଛି ? ସେହି ମିଛି ମିଛିକା ଗୋପାଏ ସିନ୍ଦୂରର ବୋଝ ପାଇଁ ସବୁ ସହିତାଲେ ପ୍ରତ୍ୟୁଷା । ଅକାଗା ଘା ବେଖୁ ହୁଏନି କି ଦେଖେଇ ହୁଏନି । ଲୋକେ ବୋଲିବେ କ'ଣ ? ବାଡ଼ିରେ ଥିବା ବଉଳ ଗଛ ମୂଳ ସିମେଣ୍ଟ ଚାରିନିରେ ବସି ଭାବି ହେଉଛି ପ୍ରତ୍ୟୁଷା । ଫିକା ଫିକା କଜୁ ଆଲୁଅର ମିଠା ଆଲିଙ୍ଗନରେ ସେ ଭୁଲିଯାଏ ତେଷା କରୁଛି ବିଗତ ଦିନର ସୂଚିକୁ । ମନ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକ୍ଷୁ ନାରବତାକୁ ସେ ଖୋଜି ଚାଲିଛି । ଫିକା ଦେବାକୁ ଚାହୁଁଛି ବିଗତ ସୂଚିକୁ... ବହୁ ଦୁରକୁ । କିନ୍ତୁ ମନର ଅଭିମାନ ହେଉ ଯେତେ ତେଷା କଲେ ମଧ୍ୟ ଅତୀତକାଳୁ ଭୁଲି ପାଉ ନ ଥାଏ । ତଳତିଡ଼ର ଚାରି ପରି ପିଲା ବେଳର ସୂଚି ଗୁଡ଼ିକ ଆଖି ଆଗରେ ନାହିଁ ଯାଉଥିଲା । ଆମ ଘରଠାରୁ ମାତ୍ର ଚିକେ ଦୂରରେ ତପନଙ୍କ ଘର । ତପନ ସହିତ ଆମ ଗାଁ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ହାଇସ୍କୁଲ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକାଠି ପଢ଼ିଲୁ । ଏକାଠି ବସିଲୁ । ଖୁସି ହସ ଗପ ମଜା ମଜଲିସ

କେତେ କରିଲୁ । ଦୁଇ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୁଅ ଝିଅ ବୋଲି ବାହା ବିଚାର କିଛି ନ ଥାଏ । ଏମିତିକି କଥା କଥାରେ ମାତ୍ର ଗୋଳ, ଧରା ଧରି, କୁଖାକୁଣ୍ଡି ହୋଇ ଲୁହରେ ଗତାପତା । ସେତେବେଳେ ଛୋଟ ପିଲା, ସାଜ ହୋଇ ବିଲକୁ ଯାଉ । ବିଲକୁ ଚଣା, ବିରି ରୁଉଁ, ମଟର ରୁଉଁ, ଖୁରା କୋଳି ଓ କଞ୍ଚେର ବୋଲି ତୋଳି ଖାଉ । କିଆ ବୁଦା ଭିତରେ ଥିବା କୋଳି, ପିକୁଳି ଗଛକୁ ପିକୁଳି ଓ କାମୁକୋଳି ଗଛକୁ କାମୁକୋଳି ତୋଳି ଖାଉ । ଖରାଦିନେ ଲୁଚିଛପି ଯାଇ ଆସତୋଟାକୁ ଆସ ପାରୁ । ଆଜି ସେସବୁ ଗୋଟି ଗୋଟି ହୋଇ ମନେ ପଡ଼ି ଯାଉଛି । ତପନ ଗାଁ ସ୍କୁଲକୁ ମେଟ୍ରିକ୍ ପାସ କଲା । ସେତେବେଳେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁଅ ଝିଅର ସମ୍ପର୍କ ଜାଣି ନ ଥିଲା । ବେଳେ ବେଳେ ତପନ ମୋତେ ଛାତିରେ ଚାପି ଧରି ଗେଲ କରେ ଓ ଓଠକୁ କାମୁଡ଼ି ପକାଏ । କିନ୍ତୁ ମୋତେ ଏସବୁ ଅହୁଆ ଲାଗୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିବାଦ ପାଠ ପଢ଼ିଲା । ପ୍ରତ୍ୟୁଷା ଗାଁ ପାଖ କଲେଜରେ ପଢ଼ିଲା । ଏକତ୍ର ଆରମ୍ଭ ହେଲା ଦୁଇଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୁରତା । ଅବଶ୍ୟ ତପନ ମଝିରେ ମଝିରେ ପ୍ରତ୍ୟୁଷା ପାଖକୁ ଚିଠି ଦେଉଥିଲା । ତପନ ଥିଲା ବାପା ମା' କ'ଣ ଅଲିଅଳି ପୁତ୍ର । ତପନ କୃତ୍ରିମରେ ସେ ରେ ଖୁବ୍ ଖୁସି । ବାପାଙ୍କର ଦୁଇ ଝିଅ ସେଥିରୁ ପ୍ରତ୍ୟୁଷା ଜଣେ । ଧିରେ ଧିରେ ପରିସ୍ଥିତି ବଦଳିବାକୁ ଲାଗିଲା । ପ୍ରତ୍ୟୁଷା ବାପା ଦୁଇ ଝିଅ ପାଠ

ପଢ଼ାଉବାରେ ସମର୍ଥନ ଥିଲେ । ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ପ୍ରତ୍ୟୁଷା +୩ ପରେ ସିଡି ଟ୍ରେନିଂ କଲା । ତପନର ବାପା ଚାକିରୀକୁ ଅବସର ନେଲେ । ତପନ ବହୁ ପରିଶ୍ରମ କରି ଲେବର ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ହେଲା । ସିଧାସଳଖ ହଠାତ୍ରେ ତାର ପୋଷ୍ଟ ହେଲା । ପୁଅ ବିଦେଶରେ ଚାକିରି ପାଇଲା ବୋଲି ତପନର ବାପା ଖୁସିରେ ଗାଆଁରେ ବଡ଼ ଭୋଜି ଭାତ କଲେ । କିନ୍ତୁ ଯୋଗଦେଇ ପାରିଲାନି ତପନ । ପ୍ରତ୍ୟୁଷା ମା' ମଙ୍ଗଳାଙ୍କ ପାଖରେ ଭୋଗ ଲଗାଇ ଗାଆଁସାରା ମିଠା ବାଣ୍ଟିଲା । ପ୍ରତ୍ୟୁଷା ମଧ୍ୟ ସି.ଡି. ପାସ କରି ଗାଆଁ ସ୍କୁଲରେ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ହେଲା । ଏହାର ଠିକ୍ ବର୍ଷେ ପରେ ତପନର ଚିଠି ଆସିଲା - ମୋ ଅଫିସରେ କାମ କରୁଥିବା ଗୋଟିଏ ଝିଅକୁ ମୁଁ ଭଲ ପାଉଛି । ମୁଁ ତାକୁ ବିବାହ କରିବାକୁ ଚାହେଁ । ହେଲେ ବାପାଙ୍କୁ ଏକଥା କେମିତି କହିବି, କିଛି ବୁଝି ପାରୁନାହିଁ । ତୁ ମୋତେ ଚିକେ ସାହାଯ୍ୟ କର । ପ୍ରତ୍ୟୁଷା ମୁଣ୍ଡରେ ବଜ୍ର ପଡ଼ିଲା ପରି ଲାଗିଲା । ସାହାକୁ ସେ ମନ ପ୍ରାଣ ହୃଦୟ ଦେଇ ଭଲ ପାଉଥିଲା । ସେ ଅନ୍ୟ କାହାର ହୋଇଗଲା... ଛାତି ଭିତରୁ କୋହ ଉପରେ କୋହ ଉଠେଇ ଆସିଲା । କିନ୍ତୁ ସେ ଦୋଷ ଦେବ କାହାକୁ... ଯେହି ସମୟରେ ମନ ଖୋଲି 'ତୁମକୁ ଭଲ ପାଏ' ବୋଲି କହି ପାରିଲା ନାହିଁ । ଏବେ କ'ଣ କରିବ ? ଏବେ ତ ଲେଡି ଗୁଡ଼ କହୁଣିକୁ ବୋହି ଗଲାଣି... ଆଶା ଆଶାରେ ହିଁ ମିଳେଇ ଗଲା । ତା ବିଶ୍ଵାସର ବାଲିବନ୍ଧ ଭାଙ୍ଗି ଗଲା । ଛାତି ଭିତରୁ ଉଠୁଥିବା କୋହକୁ ସେ ଛାଡ଼ି ଭିତରେ ଖୁବ୍ ଭଲ ପହୁଥିଲା । ପ୍ରତ୍ୟୁଷା ବାପା କେଶୁକା ଭାବରେ ପାଠ ପଢ଼ିଲା । ତପନକୁ ଚିଠି ଲେଖିଲା ତୁ ସେ ଝିଅକୁ ଧରି ଆସେ, ସବୁ ଠିକ୍ ହୋଇ ଯିବ । ପ୍ରାୟ ପନ୍ଦର ଦିନ ପରେ ତପନ ସିଧାସଳଖ ସେ ଝିଅକୁ ଧରି ପ୍ରତ୍ୟୁଷା ଘରେ ପହଞ୍ଚିଲା । ହୃଦୟର ସମସ୍ତ ଦୁଃଖକୁ ଚାପି ରଖୁ ପ୍ରତ୍ୟୁଷା ସେ ଦୁଝିକୁ ନେଇ ମଙ୍ଗଳା ମନ୍ଦିରକୁ ଗଲା । ମଙ୍ଗଳାଙ୍କ ଠାରୁ ଫୁଲ ହାର ନେଇ, ଦୁଝି ହୁଏଁ ଗଳାରେ ଫୁଲମାଳା ପିନ୍ଧାଇ ଦେଲେ ଏକ ଚିରଦିନ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟୁଷା ଭାବୁକ ହୋଇ ରହିଗଲା । ସେମାନେ ମଙ୍ଗଳା ମନ୍ଦିରକୁ ଚଳୁ ଓହ୍ଲାଇ ଯାଉଥିବା ବେଳେ ଲୁହ ଜଳଜଳ ଆଖିରେ ମଙ୍ଗଳାଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ୍ତ୍ଵ ପ୍ରତ୍ୟୁଷା ସିନ୍ଦୂର ବୋଳା ହାତକୁ ନିଜ ମୁଣ୍ଡରେ ବୋଲିଦେଲା । ନିଜେ ତପନର ଅଜ୍ଞାତରେ



ଲଳିତ ମୋହନ ମିଶ୍ର
ତପନର ହୋଇଗଲା । ସାଜ ହୋଇ ସମସ୍ତେ ତପନ ଘରେ ପହଞ୍ଚିଲେ । ସବୁ କଥା ପ୍ରତ୍ୟୁଷା ତା ବାପା ମାଆଙ୍କୁ କହି ଦେଇଥିଲା । ତପନର ବାପା ଗମ୍ଭୀର ହୋଇଗଲେ । ହେଲେ ଦୂଧାଧର ପଡ଼ି ସ୍ଵାକାର କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଲେ । ଯେତେ ହେଲେ ଗୋଟିଏ ବୋଲି ପୁଅ । ବୈଦିକ ରୀତିରେ ପୁନଃ ବାହାଘର କରାଇଲେ । ଅଷ୍ଟମଞ୍ଜୁଳା ପରେ ପରେ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରକୁ ଫେରିଗଲେ । ସେମାନେ ସେହି ଦିନଠାରୁ ଯାଉଛନ୍ତି ଯେ ଆଉ କେବେ ଫେରିନାହିଁ । ତପନ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜଣେ ସୁନ୍ଦର ଅଫିସର । ଏପଟେ ପ୍ରତ୍ୟୁଷା ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ । ତପନର ଗୋଟିଏ ପୁଅ ଓ ଗୋଟିଏ ଝିଅ । ତପନର ବାପା ମାଆ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀ ହୋଇ ଗଲେଣି । ଦେଖା ଶୁଣା କରିବାକୁ କେହି ନାହାନ୍ତି । ବୈଦିକ ଭାବେ ପ୍ରତ୍ୟୁଷା ସେସବୁ ଦାୟିତ୍ଵ ନିଜ ଉପରକୁ ନେଇ ଯାଇଛି । ଭାବି ସାମା ଠାରୁ ସୁଖ ନ ପାଇଲେ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଭାବି ଶାଶୁ ଶୁଶ୍ରୁଙ୍କର ଦାୟିତ୍ଵ ବୋଝରେ ଏବେ ରୁଚି ରହିଛି । ଭାବି ହେଉଛି ଏ କାବନ ଯାହା ପାଇଁ ସମର୍ପିତ.. ସବି ତାଙ୍କର ନ ହୋଇଲା ନାହିଁ... ତେବେ ତାଙ୍କ ବାପା ମାଆଙ୍କ ପାଇଁ ଏ କାବନ କିଛି କାମରେ ଲାଗୁ... ।
+ନୟାଗଡ଼ ମୋ: ୯୪୩୭୯୮୫୮୭୭

ସପ୍ନାର ସପ୍ନସୁରୀ

କନ୍ୟା ବେହେରା



କେବଳ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ସାର୍ ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅଭିଭାବକ ମାନଙ୍କର ନାମ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ପଢାଉଥିଲେ । ସମସ୍ତେ ନିଜନିଜର ବାପା, ମା'ଙ୍କର ନାମ କହି ଚାଲି ଯାଉଥିଲେ । କଲେଜରେ ସ୍ଵପ୍ନା ନାମ୍ନି ଝିଅଟିକୁ ସାର୍ ପଢାଉଥିଲେ ତମ ବାପା ମା'ଙ୍କର ନାମ କଣ ? ଝିଅଟି ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନରେ ଉତ୍ତର ଦେଇ ନ ପାରି କେବଳ ପଥର ମୂର୍ଚ୍ଚିତେ ପରି ଠିଆ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ସାର୍ କେବଳ ତାର ମୁଖମଣ୍ଡଳକୁ ଚାହିଁ ରହିଥାନ୍ତି ।

ଛାତ୍ରାଟିକୁ ପୁଣି ଥରେ ପଚାରିଲେ - ତମ ବାପା ମାଆଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହି ବି ଜଣେ ଆସିବେ ଅଭିଭାବକ ମିତିଗକୁ । ଝିଅଟି ସାରଙ୍କର ପ୍ରଶ୍ନରେ କିଛି ବି ଉତ୍ତର ଦେଇ ନ ପାରି କେବଳ ଆଖି ଛଲ ଛଲ ହୋଇ କହିଲା -ସାର୍ ମୋର ବାପା, ମାଆ କେହି ବି ନାହାନ୍ତି । ମୁଁ ଏକାକୀ ।

ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ସାର୍ କିଛି କହିବା ଆଗରୁ ଝିଅଟିର ମୁହଁକୁ ଚାହିଁ ରହିଥାନ୍ତି । ସେ ଭାବି ନେଇଥିଲେ ବୋଧହୁଏ ଝିଅଟିର କେହି ନାହାନ୍ତି । ନିଶ୍ଚୟ ଅନାଥ ହୋଇଥିବ । ଏଭଳି ଜଣେ ନିରାହ, ବାପା, ମାଆ ଛେଉଣ୍ଡ ପିଲାଟି କଥା ଶୁଣି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ସାର୍ ସଂପର୍କ ଆବଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ । ପାଟିରୁ ତାଙ୍କର କିଛି ବି ଭାଷା ବାହାରିଲା ନାହିଁ । ଏଭଳି ଜଣେ ବାପା ମାଆ ଛେଉଣ୍ଡ ଝିଅଟିର କଥା ଓଡିଆ ଅଧ୍ୟାପିକା ପୁଷ୍ପାଙ୍କ କାନକୁ ବାଜିଲା । ସେ ଝିଅଠାରୁ ତାର ସଂପର୍କ କାହାଣୀ ଶୁଣି କିଛି ବି କହିପାରିଲେ ନାହିଁ । କେବଳ ସେ ଝିଅଟିକୁ ଚାହିଁ ରହିଥାନ୍ତି ଅଧ୍ୟାପିକା ମାତାମା । କାହାରିର ଦୁଃଖକୁ ମାତାମା ସହ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କଲେଜରେ ପଢୁଥିବା ସମୟରୁ ଦୁଃଖ ମଣିଷର କଥାକୁ ବେଶି ଧ୍ୟାନ ଦେଉଥାନ୍ତି ଅଧ୍ୟାପିକା ପୁଷ୍ପା । ତେଣୁ ତାଙ୍କୁ କଲେଜର ସବୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ବହୁତ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ତଥା ଅଧ୍ୟାପକ ଓ ଅଧ୍ୟାପିକା ମହଲରେ ସେ ବେଶ୍ ପରିଚିତା । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସେଥିପାଇଁ ଅଧ୍ୟାପିକାଙ୍କୁ ବହୁତ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଦିନେ କୌଣସି କାମରେ ମୁଁ କଲେଜକୁ ଯାଇଥାଏ । ପୁଷ୍ପା ମାତାମା ମୋତେ କହିଲେ, ସାର୍ ଆମ କଲେଜରେ ଜଣେ ଅନାଥ ଝିଅ ପାଠପଢୁଛି । ତାର ପରିବାର କହିଲେ ତାକୁ ହିଁ କେବଳ ରୁହିବାକୁ ପଡେ । ଆପଣ ସେ ଝିଅଟି ବାବଦରେ ଖବର ଜାଗଜାଗେ ସଂବାଦରେ ପ୍ରକାଶ କଲେ କେମିତି ହୁଅନ୍ତି ? ବିଚାରା ଝିଅଟି କିଛି ଲାଭଦାନ ହୁଅନ୍ତା ।

ଅନ୍ୟ ଆଡେ ବାହା ହୋଇ ଚାଲିଗଲେ ଏଇ ଛୋଟ ଝିଅଟିକୁ ଛାଡ଼ି । ଝିଅଟି ସେତେବେଳେ ବର୍ଷେ ନା ଦି ବର୍ଷର ହୋଇଥାଏ । ଝିଅ ଚଢ଼ିଛି କି ମରିଛି ଥରେ ଫେରି ଚାହିଁଲା ନାହିଁ ବାପା ତାର । ବିଚାରା ଛୋଟ ଦୁଧଖିଆ ଝିଅଟିକୁ ଆଉ କଣେ ମଣେ ମାରିଯାନ୍ତି ଲାଳନ ପାଳନ କରି କୌଣସି ମତେ ବଂଚାଇଲା । ସେତେବେଳେ ସ୍ଵପ୍ନା ଆଠବର୍ଷ ଆଉ ମଧ୍ୟ ଆରପାରିକୁ ଚାଲିଗଲା । ପୁଣି ଅନାଥ ହୋଇଗଲା ଝିଅଟି । ମାଉସି ତାର ବିଦ୍ୟାଳୟ । ସେ ଝିଅଟିର ଦେଖାଗଣା ହୁଇଲେ । କିଛି ବର୍ଷ ପରେ ମାଉସୀ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଗଲେ ଆରପାରିକି । ଭାଗ୍ୟ କେତେ ଖରାପ ଥିଲା ଝିଅଟିର ଜୀବନରେ । ତାପରେ ସେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ

ଏକକା ଓ ଅସହାୟ ହୋଇଗଲା । ମନରେ ତାର ଅସରକ୍ତି ଦୁଃଖ । କା ଆଗରେ କହିଦେଲେ ହୁଏତ ଦୁଃଖଟା ହାଲକା ହୋଇଯିବ ସେବା ବି ତିକ୍ତା କରିନି । କଞ୍ଚିକ ବୟସର ଝିଅଟିକୁ ଆଗକୁ ଦେଖିଲେ କେହି ନାହିଁ କି ପଛରେ ଦେଖିଲେ କେହି ବି ନାହିଁ । ନା ଖାଇବାକୁ ଅଛି ନା ପିଇବାକୁ, ନା ପାଠ ପଢିବା ଖର୍ଚ୍ଚ ପାଇଁ କେ । ପଇସା ଅଛି । ସରକାରଙ୍କ ପୁଲା ପୁଲା ଯୋଜନା ତା ଭାଗ୍ୟରେ ଭୁଜିନି । ତାଙ୍କ ଛପର ଘରେ ଦିନରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଓ ରାତିରେ ଚନ୍ଦ୍ର ଦେଖିବା ତାର ନିତିଦିନିଆ । ବର୍ଷା ହେଲେ ଘର ଭିତରେ ଆଖୁଏ ଲେଖାଏଁ ପାଣି । ବର୍ଷା ଦିନେ ରୁଲି ଜଳେନା ଝିଅଟିର । ତଥାପି ହାରି ନାହିଁ ଜୀବନ ମୁଖରେ ସ୍ଵପ୍ନା ।



ଦିନକୁ ଦିନ ବୟସ ବଢ଼ିଲା । ଗାଁ ହାଇସ୍କୁଲକୁ ୧୦ମ ରେ ସଫଳତାର ସିଡି ରହିଲା । ତା ପରେ ଯୁକ୍ତ ଦୁଇ ପଢ଼ିଲା ଏକ କଲେଜରେ । ସୁକ୍ତ ଦୁଇ ପରେପରେ ଯୁକ୍ତ ତିନିରେ ନାଁ ଲେଖାଇଲା ଗାଁ ପାଖ ଏକ କଲେଜରେ । ତଥାପି ହାରିଲା ନାହିଁ ଝିଅଟି । ନିଜର ଅନେକ ସାହସ ଓ ଉଜାଗଣି ଯୋଗୁଁ ଗାଁରେ ମୂଳ ଲାଗି, ଗୁଣ୍ଡା କାଟି, କେନ୍ଦୁପତ୍ର ତୋଳି, ମହୁଳ, ଚାର, ବାହାଡା, ସରଗିପୁଲ ଆଦି ସଂଗ୍ରହ କରି ଯାହା ରୋଜଗାର ହେଲା ସେଥିରେ ପାଠପଢା ଖର୍ଚ୍ଚ ଚଳିଯାଏ । କେବେ କେବେ ଇଚ୍ଛା ଭାଗରେ ଶ୍ରମିକ ଭାବରେ କାମ କରେ । ଖାଇବା ଖର୍ଚ୍ଚ ମାସଯାକ ଯାଏନି । କେବେକେବେ ଭୋକ ଉପାସରେ ରାତିରେ ପାଣି ମୁଦାଏ ପିଇ ବଂଚିଯାଏ । ଆଉ କେବେକେବେ ରୁଲି ଜଳେନା ତାର । ଗାଁ ଲୋକେ କେବେ କେବେ ଦିଅନ୍ତି ତୋରାଣି ମୁଦାଏ । ହେଲେ ପେଟ ପୁରେନା ଝିଅଟିର । କଲେଜକୁ ଭୋକରେ ମଧ୍ୟ ଯିବାକୁ ପଡେ ବେଳେ ବେଳେ । କଲେଜରେ କା ଆଗରେ କହିବ ଦୁଃଖ କଥା । କିଏ ବୁଝିବ ଦରଦିଦୁଃଖ । ଏମିତି ଚିନ୍ତାରେ ସେ । ଝିଅଟିର ଦୁଃଖକୁ ସହ୍ୟ କରି ପାରି ନ ଥିଲେ କଲେଜର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ସାର୍ । ନିଜ ସାଧ୍ୟ ମତେ କଲେଜରେ ରହିବା ଖାଇବା ପାଇଁ ମାଗଣାରେ ସବୁ ବ୍ୟବସାୟ କରି ଦେଲେ । କଲେଜ ସୁନିଦିନ ମଧ୍ୟ ମାଗଣାରେ ଯୋଗାଇଦେଲେ । କଲେଜର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ସାର୍ ଓ ଅଧ୍ୟାପିକା ପୁଷ୍ପାଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟେକ ରମଣୀୟମରେ ଏକ ଦୁଃଖିନି ତଥା ଅନାଥ ଝିଅଟିର କଥା ପ୍ରଚାରିତ ହେଲା । ଚାରିଆଡେ ସ୍ଵପ୍ନାର କଥା ଗଣ ମାଧ୍ୟମରେ । ସେଦିନ ମୁଁ ଖବର ଜାଗଜ ପଢୁଥାଏ ବାରଣ୍ଡାରେ ବସି । ଫୋନ୍ କଲଟିଏ ଆସିଲା । ସାର୍ ନମସ୍କାର .. ମୁଁ ଚାକଚୋରକୁ କୁହୁଛି ସାର୍ । ଆପଣଙ୍କ ଏକ ସହର ରିପର୍ଟ ଖବର ଜାଗଜକୁ ପଢିଲି ସାର୍ । ଝିଅଟିକୁ ମୁଁ କିଛି ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଚାହେଁଛି ସାର୍ । ମୁଁ ଧନ୍ୟବାଦଟିଏ ଦେଇ ସମ୍ପତ୍ତି ପ୍ରଦାନ କଲି । ଇଞ୍ଜିନିୟର ସାର୍ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ମୋ ଅନୁମତି କ୍ରମେ ଝିଅଟିକୁ ସହଯୋଗର ହାତ ବଢାଇଲେ । ଏମିତି କିଛି ମାସ ଅତିବାହିତ ହୋଇଗଲା । ଝିଅଟି କଲେଜରେ ରହି ପାଠପଢୁଥାଏ । ଇଞ୍ଜିନିୟର ସାର ମୋ ପାଖକୁ ଫୋନ୍ କରି

କହିଲେ ସାର୍ ଝିଅଟିକୁ ଖଣିଏ ଆବାସ ଘର ଯୋଗାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରୁଛୁ ସାର୍ । ମୁଁ ହିଁ ମାରିଦେଲି । ହେଲେ ଘରଟି କେମିତି ପାଇବ ଜାଣି ପାରିଲି ନାହିଁ । ଖବର ଜାଗଜରେ ବାରମ୍ବାର ଝିଅଟିର ବ୍ୟଥାକୁ ଚାହାଣୀ ବାହାର କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଲି । ବୁକ୍‌ରେ ତକା ନ ଦେଲେ ଘର ଖଣିଏ ମିଳିବା କାଠିକର ପାଠ । ବିଡିଓ ତଥା ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀ ମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କଲି । ଖବର ଜାଗଜରେ ଏକ କାହାଣୀ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରକାଶ ପାଇବାକୁ ପ୍ରଶାସନ ବିକୃତ ପଢାଉଥିବା ଯୋଗାଇଦେଲେ । ଇଞ୍ଜିନିୟର ମହାଶୟ ଘର ତିଆରି ପାଇଁ ସମସ୍ତ ସହଯୋଗର ହାତ ବଢାଇଲେ । ତାଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟେକ ତତ୍ପର୍ୟାୟରେ ସ୍ଵପ୍ନାଙ୍କ ନାମରେ କୋଠାଟିଏ ଗଢିଉଠିଲା । କୋଠା ଘରଟିର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ମହାୟମ୍ ଆମରେ ହେଲା । କଲେଜର ସମସ୍ତ ସାର୍, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଆସି ସହଯୋଗର ହାତ ବଢାଇଲେ । ଗାଁ ସାରା ସେ ଦିନ ବହୁଲୋକ ଆସି ଭୋଜି ଖାଇଲେ । ଝିଅଟିର ଆନନ୍ଦର ସୀମା ରହିଲାନି । ଖୁସିରେ ବିଭୋର ସେ । ଏବେ ଝିଅଟି ଭୁବନେଶ୍ଵରରେ । ସେଠି ନିର୍ଦ୍ଦିଗରେ ନାମ ଲେଖାଇ ପଢୁଛି । ସେ ଦିନର ତାଙ୍କ ଛପର ଭଜା କୁଟିଆଟି ଏବେ ବି ଅଛି । ତା ପାଖକୁ ଲାଗି କୋଠାଘର ସ୍ଵପ୍ନାଙ୍କୁ । ସେଇ ସ୍ଵପ୍ନାଙ୍କୁ ଝିଅ ଏବେ ଆଇ ମନୁଷି କରୁନି କି କେନ୍ଦୁପତ୍ର ତୋଳୁନି । ଇଚ୍ଛା ଭାଗରେ ଯାଇ ଶ୍ରମିକ ହୋଇ ରହିନି । ତାର ବେଶ ପୋଷାକ, ଚାଲିଚଳନରେ ପରିବର୍ତନ ଘଟିଛି । ଯିଏ ଦିନେ ଛଅ ଶହ ଟଙ୍କାର ମୋବାଇଲ୍ ଧରୁଥିଲା ତା ହାତରେ ପଡିଣି ହଜାକର ବାମିନିଆ ମୋବାଇଲ । ଦିନ ଥିଲା ଛିଣ୍ଡା ଚପଳ ପିଣି କଲେଜକୁ ଯାଉଥିଲା ଏବେ କିନ୍ତୁ ଏକ ହଜାର ଟଙ୍କାର ଚପଳ ଗୋଡ଼ରେ । ଯିଏ ଦିନେ ଚିରା ଫଟା ପୋଷାକ ପରିଧାନ କରୁଥିଲା ସେ ଏବେ ସହଳପୁରୀର ବାମିନିଆ ତ୍ରେସ ପିନ୍ଧୁଛି । ଆଗକୁ ଅନେକ ସ୍ଵପ୍ନ ଦେଖୁଥିଲା ସ୍ଵପ୍ନା । ସେଦିନ କୋଠା ପାଖରେ ଠିଆ ହୋଇ ସ୍ଵପ୍ନା ଅତୀତର ସୂଚି ସବୁ ମନେ ପକାଉଥାଏ । ଆଉ ଆଖି ଆଗରେ ଥିବା ସେ ଭଜା କୁଟିଆ ଘରଟିକୁ ଜଳ ଜଳ ଦେଖୁଥାଏ ସେ ।

+ କବି କୁମାର, ଡକ୍ଟର, ରେଡାଖୋଲ,
ସମ୍ବଲପୁର- ୭୬୮୧୦୬
ମୋ- ୭୦୭୭୫୯୭୯୩୧୭

