

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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



ଯା ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ.....

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ଶନିବାର ୧୪ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୪ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleshwar ■ SATURDAY 14 September 2024
Vol.No. 35 ■ No.247 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019

ଅସରନ୍ତି ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ...

ସ୍ୱାଗତ୍ୱିକା

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

ତିହାର ଜେଲରୁ ବାହାରିଲେ କେଜ୍ରିୱାଲ୍

ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟରୁ ମିଳିଛି ସମ୍ମୁଳକ ଜାମିନ୍

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୩/୯ : ଦୀର୍ଘ ୬ ମାସ ଜେଲରେ ରହିବା ପରେ ଆଜି ମୁକୁଳ ଛତି ଦିଲ୍ଲୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ କେଜ୍ରିୱାଲ୍ । ତିହାର ଜେଲରୁ ବାହାରିବା ପରେ ତାଙ୍କୁ ମିଳିଛି ଭବ୍ୟ ସମର୍ଥନ । ରାଜଧାନୀରେ ତୁ ତୁ ବର୍ଷା ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଆତ୍ମୀୟ ନେତା ଓ କର୍ମୀଙ୍କ ଉତ୍ସାହକୁ ଫିକା କରିପାରି ନାହିଁ । ବର୍ଷାରେ ଭିଜି ଓ ଛତା ଧରି କେଜ୍ରିୱାଲଙ୍କ ସ୍ୱାଗତ କରିଛନ୍ତି । କେଜ୍ରିୱାଲ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଇଛନ୍ତି । କେଜ୍ରିୱାଲଙ୍କ ପତ୍ନୀ ସୁନିତା, ମନ୍ତ୍ରୀ ଆତିଶି,



ପଞ୍ଜାବ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭଗବନ୍ତ ସିଂହ ମାନ, ମନାଷ ସିଂହୋଦିଆ ପ୍ରମୁଖ କେଜ୍ରିୱାଲଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ଉପସ୍ଥିତ ଲୋକଙ୍କୁ କେଜ୍ରିୱାଲ ଖୋଲା ଗାଡ଼ି ଉପରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ସମୋ୍ଥନ କରିଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି, “ବର୍ଷା ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆପଣମାନେ ଏତେ ସଂଖ୍ୟାରେ ଏଠାକୁ ଆସିଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ମୁଁ ଆପଣମାନଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛି । ମୋ ଜୀବନ ଦେଶ ପାଇଁ ଉତ୍ସର୍ଗୀବୃତ୍ତ । ମୁଁ ମୋ ଜୀବନରେ ଅନେକ ସଂଘର୍ଷ କରିଛି ଓ ଅନେକ କଷ୍ଟ ସହିଛି । କିନ୍ତୁ ଭଗବାନ ମୋ

ଭୁବନେଶ୍ୱର ବିମାନ ବନ୍ଦରରୁ ଜବତ ହେଲା ୨୦ କେଜି ସୁନା



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୩/୯ (ନି.ପ୍ର): ପୁଣି ଭୁବନେଶ୍ୱର ବିମାନ ବନ୍ଦରରୁ ପୁଣି ଜବତ ହେଲା ୨୦ କେଜି ସୁନା । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଆପୁଥିବା ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିମାନରୁ ସୁନା ଜବତ କରିଛି ସିଟି ଆଣ୍ଡ ଲିଏସିଟି । ଏହି ମାମଲାରେ କିଛି ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କୁ ପଚରାଉଚରା କରାଯାଇଛି । ୨୦କେଜି ସୁନାରୁ ୧୬କେଜି ସୁନା ହିସାବ ଆପାତ ଠିକ୍ ଥିବା ବେଳେ ୪କେଜି ସୁନାର ହିସାବ ମେଳ ଖାଉନାହିଁ । ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ପଚରାଉଚରା କରାଯାଇଛି । ଭୁବନେଶ୍ୱର ୫ ବ୍ୟବସାୟୀ ଏହି ସୁନା ଆଣିଥିବା ବେଳେ କଳାହାଣ୍ଡି ଓ ଅନୁଗୋଳ ଆଦି ଅଞ୍ଚଳର ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଏହି ସୁନା ଯାଉଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଆପୁଥିବା ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିମାନରେ ସୁନା ଆପୁଥିବା ସିଟି ଆଣ୍ଡ ଲିଏସିଟି କୌଣସି ସୂତ୍ରରୁ ଖବର ପାଇଥିଲା । ପରେ ସିଟି ଆଣ୍ଡ ଲିଏସିଟି ଚିମ୍ପ ବାହାରେ ଛଳି ରହିଥିଲା । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ୨୦ କେଜି ସୁନା ଧରି ବିମାନ ବନ୍ଦରରୁ ବାହାରି ବେଳେ ସିଟି ଆଣ୍ଡ ଲିଏସିଟି ଚିମ୍ପ ମାଡ଼ି ବସିଥିଲେ । ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

ପରାଜୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରୁନାହାନ୍ତି ପ୍ରାର୍ଥୀ: ହାଇକୋର୍ଟରେ ରୁଜୁ ହେଉଛି ମାମଲା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୩/୯ (ନି.ପ୍ର): ୨୦୨୪ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ ଫଳାଫଳ ଆସିବାକୁ ମାତ୍ର ମାସ ବିତିଲାଣି । ହେଲେ ଏବେ ଯାଏଁ ପରାଜୟକୁ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରୁନାହାନ୍ତି ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରାର୍ଥୀ । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଏଥର ହାଇକୋର୍ଟରେ ଦାଖଲ ହୋଇଛି ସର୍ବାଧିକ ମିଥ୍ୟା ସତ୍ୟପାଠ ମାମଲା । କିଏ ଭୁଲ ଚାହାଁନ୍ତି ତ ଆଉ କିଏ ବିଜୟୀ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା ଓ କାର୍ତ୍ତିଗତ ପ୍ରମାଣପତ୍ରକୁ ନେଇ ମାମଲା ଦାୟର କରିଛନ୍ତି । ତଥ୍ୟ



ଅନୁଯାୟୀ, ୨୦୧୯ ମସିହା ନିର୍ବାଚନରେ ୧୦୭ ୧୫୫ଟି ମିଥ୍ୟା ସତ୍ୟପାଠ ମାମଲା ଦାଖଲ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏଥର

ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଛୁଟି ବାତିଲ: ହେଡକ୍ୱାର୍ଟର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ, ଖୋଲା ରହିବ ସବୁ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ, ଖୋଲା ରହିବ ସବୁ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୩/୯ (ନି.ପ୍ର): ଆସପାଲିଠୁ ଗାଦିନ ସରକାରୀ ଛୁଟିଦିନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ହେଡକ୍ୱାର୍ଟର ଛାଡ଼ିବା ଉପରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର କଟକଣା ଜାରି କରିଛନ୍ତି । ଛୁଟିଦିନରେ କୌଣସି ସରକାରୀ ଅଧିକାରୀ ହେଡକ୍ୱାର୍ଟର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦାଖଲ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଗାଦିନ ମଧ୍ୟ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ଅଧିକାରୀ ଖୋଲା



ରହିବ । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ଆସପା ୧୭ତାରିଖରେ ପ୍ରସାଦିତ ଗନ୍ତବ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏଭଳି ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ରାଜ୍ୟ ସାଧାରଣ ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

ନିଷ୍ପତ୍ତି ବଦଳିଲା: ପୁରୀ ବେଳାଭୂମିରେ ମଦ କୁଡ଼ିଆ ବ୍ୟାନ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୩/୯ (ନି.ପ୍ର): ପୁରୀ ବେଳାଭୂମିରେ ଖୋଲିବନି ମଦ କୁଡ଼ିଆ । ଖାଲି ମହୋଦଧୀ କୁଳ ନୂହେଁ ପୁରୀ ପୌରାଞ୍ଚଳରେ ବି ମଦ ବ୍ୟାନ୍ ବ୍ୟାନ୍ । ମହାପ୍ରଭୁ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ବିଜେସ୍ଥଳୀରେ ଧାର୍ମିକ, ସାଂସ୍କୃତିକ ଓ ସାମାଜିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ । ଓଡ଼ିଶା ଅବକାରୀ ନୀତିରେ ବଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଛନ୍ତି ରାଜ୍ୟ ସରକାର । ନିଜେ ଅବକାରୀ

ପୁଲିସ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ବାଇକ୍ ଧକ୍କାରେ ତିନି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଆହତ

ଅନୁଗୋଳ, ୧୩/୯ (ନି.ପ୍ର): ଅନୁଗୋଳ ସଦର ଥାନା ଛେଳିଆପଦା ଗାଁରେ ଜଣେ ପୁଲିସ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ବାଇକ୍ ଧକ୍କାରେ ମା ଜଣ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଆହତ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ଗୁରୁତର ରହିଛି । ଆଜି ଅପରାହ୍ନରେ ଏହି ଘଟଣା ଘଟିଛି । ଅନୁଗୋଳ ପୁଲିସ ଠିକଣା ବାବାକରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଚନ୍ଦନ ନାଏକ ତାଙ୍କର ଜଣେ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ସହ ଛେଳିଆପଦା ଛକରୁ ଠିକଣା ବାବାକ ବାଇକ୍ ଯୋଗେ ଯାଉଥିଲେ । ସେହି ସମୟରେ ସ୍କୁଲରୁ ଘରକୁ ଯାଉଥିବା ସେ ଧକ୍କା ଦେଇଥିଲେ । ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ପୁଲିସ୍ ଆହତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଅନୁଗୋଳ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିଥିଲା । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ଗୁରୁତର ଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ କଟକ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇଛି । ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସେଠାରୁ ଏକ ଘରୋଇ ସହଯୋଗୀଙ୍କୁ ନିଆଯାଇଛି । ପୁଲିସ୍ ଓ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗର ଅଧିକାରୀମାନେ ପହଞ୍ଚି ଏହି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା ଦୂର୍ବଳତା ସହିତ ସେମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ଉଚ୍ଚ ଚିକିତ୍ସା ସେବା ମିଳିପାରିବ, ସେ କଥା ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିଥିଲେ ।

ଡବଲ ଏନକାଉଣ୍ଟର: ୨ ଆତଙ୍କି ସଫା



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୩/୯ : କଣ୍ଠ-କଣ୍ଠା ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ ଅଣାନ୍ତ ହୋଇ ଉଠିଛି ଉପତ୍ୟକା । ନିର୍ବାଚନରେ ହିଂସା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଆତଙ୍କିବାଦୀଙ୍କ ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରହିଛି । ତେବେ ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଉଚିତ୍ କବାଦ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହିକ୍ରମରେ ଆଜି

କଣ୍ଠ-କଣ୍ଠାରେ କଠୁଆ ଓ କିଶୋରୀରେ ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀ ଓ ଆତଙ୍କିବାଦୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବଳ ଗୁଳି ବିନିମୟ ହୋଇଛି । ଏହି ଏନକାଉଣ୍ଟରରେ ୨ ଜଣ ଆତଙ୍କିବାଦୀ ନିହତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୪ ଜଣ ଯବାନ ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏବେ ବି ଉଭୟ ସ୍ଥାନରେ ଗୁଳି ବିନିମୟ ଜାରି ରହିଛି । ହାତୀଚ ନାଭର କୁସ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଆଜି ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ କିଶୋରୀରେ

ଛାତୁନି ମୋହ: କ୍ୱାର୍ଟର ମାଡ଼ି ବସିଛନ୍ତି ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ଓ ମନ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୩/୯ (ନି.ପ୍ର): ଛାତୁନି କ୍ୱାର୍ଟର ମୋହ । ପଦ ଯିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ସରକାରୀ କ୍ୱାର୍ଟର ମାଡ଼ି ବସିଛନ୍ତି ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ବିଧାୟକ । ଷୋଡ଼ଶ ବିଧାନସଭା ଭାଙ୍ଗିବାର ଶହେ ଦିନ ହେଲାଣି । ତଥାପି କ୍ୱାର୍ଟର ଖାଲି କରିବାକୁ ଆଗ-ପଛ ହେଉଛନ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ଦଳର ୨୭ ଜଣ ବିଧାୟକ । ତା' ଭିତରେ ଅଛନ୍ତି ବି' ଡକ୍ଟର ଦିଲେପ୍ ବିଧାୟକ । ସେପତେ କ୍ୱାର୍ଟର ଖାଲି ହେଉଥିବାକୁ ପାଖାପାଖି ୬୦ ଜଣ ବିଧାୟକ ଓ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଷେଡ଼ ଗୋଷ୍ଠୀ ହାଉସରେ ରଖାଯାଇଛି । ଷୋଡ଼ଶ



ବିଧାନସଭା ଭଙ୍ଗ ହେବାର ଶହେ ଦିନ ପୂରିଲାଣି । ବିଧାୟକ ପଦ ନାହିଁ । ତଥାପି କ୍ୱାର୍ଟର ଖାଲି କରୁନାହାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ

ପ୍ରେମାନନ୍ଦ ନାୟକ, ପ୍ରୀତିରଞ୍ଜନ ଘଟାକ, ରିତା ସାହୁ ଓ ସୁରେଶ ରାଉତରାୟଙ୍କ ଭଳି ନେତା । ନିୟମ ଅନୁସାରେ, ବିଧାନସଭା ଭଙ୍ଗ ହେବାର ୧୫ ଦିନରୁ ମାସେ ଭିତରେ ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକମାନେ ସରକାରୀ କ୍ୱାର୍ଟର ଫୋରସ୍ତ କରିବା କଥା । ହେଲେ ଏଯାଏଁ କ୍ୱାର୍ଟର ଖାଲି କରିନଥିବାରୁ ସାଧାରଣ ପ୍ରଶ୍ନାସନ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ସେମାନଙ୍କୁ କାର୍ଡ ହୋଇଛି ନୋଟିସ । ଏପରିକି କ୍ୱାର୍ଟରକୁ ଯାଇ ତୁରନ୍ତ ଖାଲି କରିବାକୁ କହିଛନ୍ତି ରେଖ ଅଧିକାରୀ ଏନପୋର୍ଟମେଣ୍ଟ

ଟ୍ରକକୁ ପିଟିଲା ସରକାରୀ ବସ୍: ଆରଜି କର ପ୍ରସଙ୍ଗ: ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଓ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଚାଲିଗଲା ୮ ଜଣଙ୍କ ଜୀବନ ହସ୍ତକ୍ଷେପ ଲୋଡ଼ିଲେ ଆନ୍ଦୋଳନକାରୀ ତାନ୍ତ୍ର

ଆନ୍ତ୍ରପ୍ରଦେଶ, ୧୩/୯ : ଆନ୍ତ୍ରପ୍ରଦେଶର ତିତୋର ଜିଲ୍ଲାରେ ଘଟିଛି ଭୟଙ୍କର ଦୁର୍ଘଟଣା । ଟ୍ରକକୁ ପିଟିଛି ଗୋଟିଏ ସରକାରୀ ବସ୍ । ଏଥିଯୋଗୁ ୮ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୩୩ ଜଣ ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଆନ୍ତ୍ର ପ୍ରଦେଶ ଆଞ୍ଚଳିକ ରାଜ୍ୟ ପରିବହନ ନିଗମର ବସ୍ରେ ଲୋକଙ୍କୁ ନେଇ ଚିତ୍ରପଡ଼ି ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ ଯାଉଥିଲା । ତେବେ ତିତୋର-ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ କାଟାୟ ରାଜପଥର ମୋଟିଲି ଘାଟ ନିକଟରେ ବସ୍ଟି ଗୋଟି ମାଲ ବୋହେଇ ଟ୍ରକକୁ ଧକ୍କା ଦେଇଥିଲା । ଦୁର୍ଘଟଣା ଏତେ ଭୟଙ୍କର ଥିଲା ଯେ ବସ୍ଟିର ସାମ୍ନା ଭାଗ ପୂରା ଛିନିଛଡ଼ ହୋଇଯାଇଛି । ସେହିପରି ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ୮ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା । ଖବର ପାଇ ପୁଲିସ୍ ତୁରନ୍ତ ଘଟଣା ସ୍ଥଳରେ

କୋଲକାତା, ୧୩/୯ : କୋଲକାତାର ଆରଜି କର ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଆନ୍ଦୋଳନ ଚଳାଇଥିବା କୁନୟର ତାତ୍ତ୍ୱମାନେ ଆଜି ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଦ୍ୱୈପଦା ମୂର୍ତ୍ତି ଓ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ମାମଲାରେ ଉଭୟଙ୍କ ହସ୍ତକ୍ଷେପ ଲୋଡ଼ିଛନ୍ତି । ହସ୍ପିଟାଲରେ ଟ୍ରେନି ମହିଳା ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦୁଷ୍ମର୍ତ୍ତ ଓ ହତ୍ୟା ଘଟଣାକୁ ନେଇ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମମତା ବାନାର୍ଜୀଙ୍କ ସହ ସେମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତତା ଲାଗି ରହିଛି । ବେଙ୍ଗାଳ ସରକାର ସେମାନଙ୍କୁ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ଡାକୁ ଥିଲେ ହେଁ ଆନ୍ଦୋଳନକାରୀ ତାତ୍ତ୍ୱମାନେ ଯାଇ ନାହାନ୍ତି । ଜୁମାଗତ ତୃତୀୟ ଦିନ ପାଇଁ ଗୁରୁତର ଆଲୋଚନା ହୋଇ ନ ପାରିବାରୁ



ଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀମାନେ ବିନା ଭୟ ଓ ଆଶଙ୍କାରେ ଲୋକଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସେବା ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବୁ । ଆନ୍ଦୋଳନ ଆରମ୍ଭ ବା ଦିନ ଠାରୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଜନିତ ବିପଦ, ହିଂସା ଓ ଭଙ୍ଗାବୁଲ୍ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଏପରି ଏକ କଠିନ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ହସ୍ତକ୍ଷେପ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଆଶାର

ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରଖୁଥିଲେ । ସେ ଏହାକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭୟଙ୍କର ଓ ଘଟଣାରେ ସେ ବିତଳିତ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କହିଥିଲେ । କୁନିୟର ଡାକ୍ତରମାନେ ଚିଠିରେ ଆହୁରି ଲେଖିଛନ୍ତି, “ଅପରାଧର ଭୟାବୃତ୍ତା, ଏହାକୁ ଲୁଚାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ ଓ ଏହାପରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଭୟର ପରିବେଶ ପୂରା ଦେଶକୁ କାନ୍ଥ କରିଛି । ପାଠିକ ପାଇଁ ନ୍ୟାୟ ଦାବିରେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସରକାର ଲୋକମାନେ ବିକ୍ରେତ ଦ ନାଭର ନାମରେ ଆନ୍ଦୋଳନ ମଧ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ଭୟ, ଅସୁବିଧା ଓ ହତାଶାର ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ପର୍ଯ୍ୟବସ୍ଥାନ କୁନିୟର ଡାକ୍ତରମାନେ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ଘଟିଥିବା ବେଳେ ମାସ ଶେଷ ବେଳକୁ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ମୂର୍ତ୍ତି ଏହା ଉପରେ

କର୍ମ

ଶରୀରରୁ କମିଯାଉଛି ଏହି ସବୁ ଉପାଦାନ: ଜୀଣକୁ କିପରି କରିବେ ଭରଣ

ସମସ୍ତେ ଏକ ଅଧିକାରୀରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଭାରତରେ ରହୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଶରୀରରେ ଲୌହ ବା ଆଇରନ, କ୍ୟାଲସିୟମ ଏବଂ ଫୋଲେଟର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଉଛି । ଏହି ଅଧିକାରୀର ଫଳାଫଳ ଦି ଲାନସେଟରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା । ଏହି ତିନି ଉପାଦାନ ସାମ୍ବନ୍ଧ ପାଇଁ ନିହାତି କରୁଣ । ଏସବୁର ଅଭାବକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବେ, ଜାଣନ୍ତୁ...

ଲୌହ ଅଭାବକୁ କିପରି ରୋକିବେ: ଲୌହ ଅଭାବକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ, ଖାଦ୍ୟରେ ଲୌହଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ବିନ୍ଦୁ, ଡାଲି, ଛୋଲେ, ସାଜଗୁଣ୍ଡ ଫଳ, ପାଳକ ଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଲୌହ ଅଭାବକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ କଖାରୁ ମଞ୍ଜି ଏବଂ କାକୁ ବାଦାମ ଖାଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ । ଯଦି ଶାକାହାରୀ ନୁହଁନ୍ତି, ତେବେ ରେଡ୍ ମିଟ୍, ସାମୁଦ୍ରିକ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ମାଂସ ଖାଇପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ରେଡ୍ ମିଟ୍ ଖାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । କ୍ୟାଲସିୟମ ଅଭାବ ଅତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ । କ୍ୟାଲସିୟମ ଅଭାବକୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଦୁଗ୍ଧ, ଛେନା, ଦହି, ଘିଅ ଆଦି ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଟୋଫୁ (ସୋୟା ପନିର)ରେ ଉଚ୍ଚ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲସିୟମ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । କ୍ୟାଲସିୟମ ଅଭାବକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମଧ୍ୟ ବାଦାମ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି । ଫୋଲେଟ୍ ଅଭାବକୁ କିପରି ଦୂର କରିବେ: ଶରୀରରେ ଫୋଲେଟ୍ ଅଭାବ କାରଣରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଉପସ୍ଥିତପାରେ । ଯଦି ଫୋଲେଟ୍ ଅଭାବରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ଡାଏଟରେ ପାଳକ, ବ୍ରୋକୋଲି ଏବଂ ଭଲକୋବି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । କମଳା, ଲେମ୍ବୁ, ଅଜୁର ଏବଂ ଆଭୋକାଡୋରେ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ପରିମାଣର ଫୋଲେଟ୍ ମିଳିଥାଏ ।

ରୋଷେଇ ଘରର ବଲ୍‌ବ କଳା ପଡ଼ିଗଲାଣି କି... ଜୀଣକୁ ସଫା କରିବାର ସଜ୍ଜ ହଉପାୟ

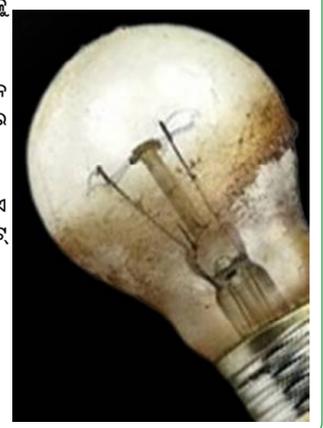
ମାସ ମାସ, ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଟ୍ୟୁବ୍ ଲାଇଟ୍ ଏବଂ ବଲ୍‌ବରେ ଧୂଳି ଏବଂ ମଇଳା ଜମି ରହିଥାଏ । ଯାହାଫଳରେ ଗୁମର ଲାଇଟ୍ କମିଯାଏ । ତେଣୁ ଟ୍ୟୁବ୍ ଲାଇଟ୍ ଏବଂ ବଲ୍‌ବକୁ ମଧ୍ୟ ସଫା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ଟ୍ୟୁବ୍ ଲାଇଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଟ୍ୟୁବ୍ ଲାଇଟ୍ ଉପରେ ଧୂଳି ଜମିବାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଧୂଳି ଜମିବାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ, ତେବେ ଟ୍ୟୁବ୍ ଲାଇଟ୍ ଉପରେ ଧୂଳି ଜମିବାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଧୂଳି ଜମିବାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ, ତେବେ ଟ୍ୟୁବ୍ ଲାଇଟ୍ ଉପରେ ଧୂଳି ଜମିବାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରଥମ ଉପାୟ: ସର୍ବପ୍ରଥମେ, ଏକ ପାତ୍ରରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ବେକିଂ ସୋଡା ରଖନ୍ତୁ । ଏବେ ଏକ ଲେମ୍ବୁକୁ ଧରି ଏଥିରେ ଧରି ପକାନ୍ତୁ । ଲେମ୍ବୁ ଟ୍ୟୁବ୍ ଲାଇଟ୍ ଉପରେ ଧୂଳି ଜମିବାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ନେଇ ବଲ୍‌ବର ଉପରେ ଧୂଳି ଜମିବାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ମଇଳା ଅତି ସହଜରେ ସଫା ହୋଇଯିବ ଏବଂ ବଲ୍‌ବ ଚିକ୍ ଚିକ୍ କରିବ । ସଫା ହୋଇଗଲା ପରେ କୌଣସି ଏକ ସୂତା କପଡାରେ ଏହାକୁ ଧୋଇ ପକାନ୍ତୁ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାୟ: ଏକ ମରରେ ଧରି ପାଣି ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରେ ୪ ଚାମଚ ବେକିଂ ସୋଡା ମିଶାନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାକୁ ଗୋଳନ୍ତୁ । ଏକ ସୂତା କପଡା ନେଇ ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ବଲ୍‌ବକୁ ଧରି ଟ୍ୟୁବ୍ ଲାଇଟ୍ ଉପରେ ଧୂଳି ଜମିବାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ନେଇ ବଲ୍‌ବର ଉପରେ ଧୂଳି ଜମିବାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ମଇଳା ସଫା ହୋଇଯିବ ।

ତୃତୀୟ ଉପାୟ: ଏକ ମରରେ ଧରି ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ କପ୍ ଭିନେଗାର ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ଡିଟରଜେଣ୍ଟ ମଧ୍ୟ ପକାନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ସୂତା କପଡାକୁ ବୁଡ଼ାଇ ବଲ୍‌ବକୁ ଧରି ଟ୍ୟୁବ୍ ଲାଇଟ୍ ଉପରେ ଧୂଳି ଜମିବାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ସତର୍କତା: ବଲ୍‌ବ କିମ୍ବା ଟ୍ୟୁବ୍ ଲାଇଟ୍ ଗରମ ଥିଲେ ତାହା କପଡା ମାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ଅଧିକ ଜୋରରେ ଧରି ନାହିଁ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଘଷିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସଫା କରିବା ପରେ, ଏହାକୁ ଉପରେ ଶୁଖିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଏହାକୁ ସୁନ୍ଦର ସହିତ ସଂଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।



ଗରମାଗରମ ରୋଟି ସହ ଖାଆନ୍ତୁ ଚିକେନର ଏହି ସୁନ୍ଦର ରେସିପି



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ଲୁହଣ ପତ୍ର, ଚିକେନ, ପିଆଜ, ଅବା, ରସୁଣ, ବସା ଦହି, ଲୁଣ, ହଳଦିଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ଗୋଟା ଗରମ ମସଲା ଓ ରିପାଇନ ତେଲ ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଲୁହଣ ପତ୍ରକୁ ବାଟି ରଖନ୍ତୁ । ଏକ ପାତ୍ରରେ ଚିକେନ, ପିଆଜକଟା, ଅବା ରସୁଣ କଟା, ବସା ଦହି, ଲୁଣ, ହଳଦିଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଗୋଳାନ୍ତୁ । ପରେ ତୁଳି ଲଗାଇ କରେଇ ବସାନ୍ତୁ । କରେଇ ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ତେଲ ପକାଇ ଗୋଟା ଗରମ ମସଲା ପକାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସେଥିରେ କିଛି ଫୁଟେଇ ପକାଇ କଟା ପିଆଜ ପକାନ୍ତୁ । କଟା ପିଆଜ ଗୋଳତେନ ଫ୍ରାଏ



ପିଲାମାନେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ପାଠ ପଢ଼ିବା ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଅନିଦ୍ରା, ଆଖିପୋତା, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା କିମ୍ବା ଶରୀରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭଳି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ପାଠ ପଢ଼ିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଏହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ୁଥିବା ସମସ୍ୟାକୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଯୋଗ ଏକ କରୁଣା ମାଧ୍ୟମ । ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିକ୍ଷା ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଉଚ୍ଚ ଉପାଦାନ ଉପସ୍ଥିତର ମାର୍ଗ ଦେଖାଏ । ଏନେଇ ପିଲାମାନେ ଶିକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଯାଆନ୍ତି । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନରେ ପାଠପଢ଼ା କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ବିଷୟ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଏ । ପ୍ରାୟ ପିଲା ଅଧିକ ଯେଉଁମାନେ କିଛି ବିଷୟରେ ଦୁର୍ବଳ ଥାଆନ୍ତି, ଯେଉଁଥିରେ ସେମାନେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ ପଢ଼ା ଛଡ଼ା ଅନେକ ଛାତ୍ର ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅନ୍ତି, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ପାଠ ପଢ଼ିବାକୁ ପଡ଼େ । ତେବେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ପାଠ ପଢ଼ିବା ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଅନିଦ୍ରା, ଆଖିପୋତା, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା କିମ୍ବା ଶରୀରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭଳି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ପାଠ ପଢ଼ାରେ ମନ ନ ଲାଗିବା ଭଳି ଅଭିଯୋଗ ମଧ୍ୟ ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ମଧ୍ୟ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ବିଦ୍ୟାଳୟ କିମ୍ବା କୋର୍ଟି କୁ ଯିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି, କିମ୍ବା ତାଙ୍କ ଘରେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ପାଠ ପଢ଼ିଛନ୍ତି, ତେବେ ଏହା ତାଙ୍କ ମାନସିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ । ପାଠ ପଢ଼ିବାକୁ ହେଲେ ପିଲାଟି ମଧ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ମଞ୍ଚିଷ୍ଟକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯେଉଁମାନେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ପାଠ ପଢ଼ିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଏହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ୁଥିବା ସମସ୍ୟାକୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଯୋଗ ଏକ କରୁଣା ମାଧ୍ୟମ । ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ପାଠ ପଢ଼ୁଛନ୍ତି କି... ହୋଇପାରେ ଏମିତି ସମସ୍ୟା: ଶିକ୍ଷାକୁ ଏହି ଯୋଗ, କିଛି ହେବନି

ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରୀତ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ: ପିଲାମାନେ ପାଠ ପଢ଼ା ସମୟରେ ପ୍ରାୟତଃ ଏକାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ, ସେମାନଙ୍କର ମନ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ହୁଏ । ସେମାନେ ଯାହା ପଢ଼ି, ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତି । ତେବେ ବହି ଖଣ୍ଡେ ଧରି ନିରନ୍ତର ବସିବା ଅର୍ଥ ପାଠପଢ଼ା ନୁହେଁ । ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଠପଢ଼ାରେ ମନ ଲାଗିବା ନେଇ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାସନ ଶିଖାଇବା କରୁଣା । ଏହି ଯୋଗାସନ ଶରୀରର ସବୁଜନ ବଳାୟ ରଖେ ଏବଂ ଏକାନ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ବୁଝାସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ପଦ୍ଧତି: ବୁଝାସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ, ପ୍ରଥମେ ସିଧା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ବାମ ଗୋଡ଼ରେ ସବୁଜନ ରଖି ତାହା ଗୋଡ଼କୁ ଉଠାଇ ପାଦକୁ ବାମ ଗୋଡ଼ର କଫରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସବୁଜନ ବଳାୟ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ହାତ ଯୋଡ଼ି ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ନେଇ ନମସ୍କାର ସ୍ଥିତିରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ କିଛି ସମୟ ରୁହନ୍ତୁ । ରେ ଅଧ୍ୟ ଗୋଡ଼ ସହିତ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ । ଆଖୁକୁ ଆରାମ ଦେବା ପାଇଁ ଯୋଗ: ନିରନ୍ତର ବସି ପାଠ ପଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଆଖିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଆଖୁକୁ ଆରାମ ଦେବା ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ତୀକ୍ଷ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ପିଲାମାନେ ଇଣ୍ଡିଆ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା କରୁଣା । ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ ପୂର୍ବସୂତ୍ର, କାନ ଏବଂ ନାକ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଇଣ୍ଡିଆ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବାର ପଦ୍ଧତି: ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ପାଇଁ, ସୁଖାସନ/ପଦ୍ମାସନରେ ବସନ୍ତୁ । ବେକ ଏବଂ ମେଲୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ, ଶରୀରକୁ ନ ହଲାଇ, ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଉଭୟ କ୍ଷୀପ୍ର ଗତିରେ ଦୁଇ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ଶବ୍ଦ କରି ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ: ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବସି ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ପାଠ ପଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ସକ୍ରିୟତା କମିଯାଏ । ଭୁଲ ସ୍ଥିତିରେ ବସିବା କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇ ପାଠ ପଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ପିଠି ଏବଂ ବେକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ତେବେ ଲଗାତର ଭାବରେ ବସିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ, ମଝିରେ ଉଠି କିଛି ସମୟ ଚାଲିବା କିମ୍ବା ଏପଟ ସେପଟ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଏନେଇ ଶାରୀରିକ ସକ୍ରିୟତା ପାଇଁ ପିଲାମାନେ ସର୍ତ୍ତାକାସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ । ଏହି ଯୋଗାସନ ବାହୁ ଏବଂ କାନ୍ଧର ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରେ, ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତିକୁ ତୀକ୍ଷ୍ଣ କରେ, ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଦୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ମଞ୍ଚିଷ୍ଟରେ ଶକ୍ତିର ଗୋ୍ ଉନ୍ନତ ହୁଏ । ସର୍ତ୍ତାକାସନ କିପରି ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ: ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ, ପ୍ରଥମେ ପିଠି ପଟେ ଶୋଇ ପଡ଼ନ୍ତୁ, ଉଭୟ ପାଦୁକା ତଳକୁ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ଉପରେ ଉଠାଇ ମୁଣ୍ଡ ଆଡ଼କୁ ଆଣନ୍ତୁ । ନିଜ ଅଣ୍ଟାକୁ ନିଜ ହାତରେ ସାହାଯ୍ୟ ଦେଇ କାନ୍ଧ, ମେଲୁଦଣ୍ଡ ଏବଂ ପିତାକୁ ସିଧା କରନ୍ତୁ । ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରେ ରହିବା ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଆସନ୍ତୁ ।

ଏନର୍ଜୀରେ ଭରପୂର କିସମିସ: ଡାଏଟରେ ସାମିଲ କରି ପାଆନ୍ତୁ ଫାଇଦା

ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନରେ ଯୁବ ଗୋଷ୍ଠୀ ବହୁ କାମ ଚାପରେ ରହୁଛନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଅଧିକାଂଶ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରୁ ଏନର୍ଜୀ ବି କମି ଯାଇଥାଏ । ଆଜିକାଲି ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନରେ ଯୁବ ଗୋଷ୍ଠୀ ବହୁ କାମ ଚାପରେ ରହୁଛନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଅଧିକାଂଶ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରୁ ଏନର୍ଜୀ ବି କମି ଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଏପରି ସମସ୍ୟା ଲାଗି ରହିଲେ ଆପଣ କଟିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ଏପରି ସମସ୍ୟାର ମୁକାବିଲା ନିମନ୍ତେ ନିଜ ଡାଏଟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ କିସମିସ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଏହା ଏନର୍ଜୀର ପାତ୍ରର ହାଉସ । ଛୋଟ ଆକାରରେ ହୋଇଥିଲେ ବି ଏଥିରେ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ଏନର୍ଜୀ, ଭିଟାମିନ୍ ଓ ମିନେରାଲ୍ ରହିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଫାବର ପାଚକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଦୂରାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ପେଟ ସମସ୍ୟା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ଠିକ୍ ରହିଲେ ଆପଣ ବହୁ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବେ । କିସମିସରେ ଥିବା ଚାର୍ବିକ ଏସିଡ୍ ଶରୀରରେ ଗୁଡ଼ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ । ଏହା ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ଭାବେ ପରିଚାଳିତ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ବୋର୍ଲାନ ନାମକ ମିନେରାଲ୍ ବି ଅଛି ।



ଅମୃତ ବରଣ

ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ବିଷୟରେ ଭାବନା କରିବା ଦୁର୍ବଳତାର ପ୍ରତିଷେଧକ ନୁହେଁ। ଶକ୍ତିର ଭାବନା କରିବା ହେଉଛି ତାର ପ୍ରତିଷେଧକ। ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଶକ୍ତି ସର୍ବଦା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିଛି ବୋଲି ମାନବକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଅ।

ଆମେ ପଛୁଆ କାହିଁକି ?

ସଦ୍ୟ ସମାପ୍ତ ପ୍ୟାରିସ୍ ପାଇର ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ଭାରତ ସର୍ବକାଳୀନ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସହିତ ଉପହାସ ରହିଛି। ୭ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ, ୯ ରୌପ୍ୟ ଓ ୧୩ କାଂସ୍ୟ ପଦକ ସହିତ ମୋଟ ୨୯ଟି ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ପଦକ ହାସଲ କରି ଭାରତ ତାଲିକାର ଅନ୍ୟତମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି। ଏହାପୂର୍ବରୁ ସମସ୍ତ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ଭାରତର ପ୍ରସ୍ତୁତି, ପ୍ରଦର୍ଶନ ଓ ଫଳାଫଳକୁ ତୁଳନା କଲେ ପାରା ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ସଫଳତା ଅନେକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅଧିକ ନୟନୀୟ।



ଭାରତୀୟ କ୍ରୀଡା ଉପାଦାନ ସମିତିର ସଭାପତି ଡ. ଉପେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ସିଂହଲେଙ୍କାଙ୍କ ସମ୍ବୋଧନା ଅନୁଯାୟୀ ଦିନକୁ ଭାରତରେ ପ୍ରାୟ ୯୦ଟି ବକାଳାର ଅପରାଧ ସଂଗଠିତ ହୋଇଥାଏ। ମାତ୍ର ଦକ୍ଷିଣକ ଦିଗକୁ ୨୬% ବା ପ୍ରାୟ ୨୩ ଯାହା ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆସିପାରେ ନାହିଁ। କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବକାଳାର ପ୍ରମାଣ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଆସାମୀ ଯାତ୍ରୀର କାବଳ ନେବାକୁ ମଧ୍ୟ ପଛାଇ ନଥାଏ।

ମୂଲ୍ୟ ମାରିଲେ ଯିବ ସରି

ନାରାୟଣ ଚନ୍ଦ୍ର ବିଶ୍ୱାଳ

ଦୀର୍ଘ ଦିନରୁ କିଛିଟା ମୂଲ୍ୟ ମାରିପାରେ। ମାତ୍ର ଝିଅଟିକୁ ନ୍ୟାୟ ମିଳିପାରେନା। କୁହାଯାଏ ମା' ସଖା ପରିବାର ସତ୍ୟ ସଫଳତା ମୂଲ୍ୟ ଧାରାକୁ ମା' ଦୂରରେ ଦେଲେ ପରିବାର ଏକ ବିଂଶ ଶତାଦ୍ଦୀ ଏହା ହାନି ଦୀର୍ଘ ହୋଇଯାଏ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରସଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ତାହା ହେଉଛି ହସିଚାଲ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷମାନେ ନିଜର ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସମ୍ପତ୍ତି ସମସ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ପୁରୁଷାକୁ ଯଦି ଯଥାର୍ଥ ଭାବେ ନିର୍ବାହ ନକରିପାରୁଛନ୍ତି ତାହାହେଲେ ହସିଚାଲ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷକୁ ବି ଦକ୍ଷିତ କରାଯିବ।

ରାମ ରାଜ୍ୟ ଆସିଲେ ମଧ୍ୟ ମଧ୍ୟ ରାତିରେ ନାରୀଟିଏ ନିର୍ଭୟରେ ରାଜରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଯିବା ଆସିବା ଅସମ୍ଭବ। ଏଠାରେ ପୋଲିସ୍ ପ୍ରୋଟୋକୋଲ ଯିବା ଆସିବା କଥା କୁହାଯାଉନାହିଁ। କାରଣ କିଛି ଅପରାଧୀଙ୍କର ହିତାହତ ଜ୍ଞାନ ଅଭାବରୁ ଭାରତୀୟ ନ୍ୟାୟ ସଂହିତାର ଦକ୍ଷ ବିଧିର ଜ୍ଞାନ ନଥାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ ନିଶାସକ୍ତ ଅବସ୍ଥାକୁ ମଧ୍ୟ କୁର୍ମା କରିବାକୁ ପଛାଇ ନଥାନ୍ତି।

ଶିକ୍ଷକ ବି କରିପାରିବେ। ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ ପାଇଁ ତାର ପରିବେଶ ଦାୟୀ। ପରିବେଶ କହିଲେ ସାଙ୍ଗାଥା, ଶିକ୍ଷକ, ବାପାମାଆ ଏବଂ ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ହୋଇ ଜନ୍ମ ହୋଇନଥାଏ। ପରିବେଶ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇ ରହିବ। (ଏସଏସପିଟି) ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତି ଆମକୁ ସେ ଦିଗକୁ ଚଳାଇଥାଏ। ଅପର ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ପାଳିକା ଏ ନେଇ ଅଧିକ କଥା କହିବା ସହ ନାରୀର ପୁରୁଷା, ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଯଥା ସମୟ ନ୍ୟାୟ ଓ ଅପରାଧୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତି ହେଉଥିବା ଭୟାନକ ହିଂସାକୁ ରୋକାଯାଇ ପାରିବ।

ଶିବର କୋଣାର୍କ ପ୍ରକାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପାଣିଗ୍ରାହୀ. ଶିବର କୋଣାର୍କ ଯଦି କିଏ ଆଜେ ପ୍ରତି ଅତୀତକୁ ମୋର କିଛି ପଢ଼ି ମୋତେ ଆଦର୍ଶ ମାନିବେ କିଛି କରିବେ ଆଦର, ବଳକାରୁ କିଛି ନିଷିଦ୍ଧ କରିବେ ମୋ ଶବ୍ଦକୁ ଚିରସ୍ମର.... ଛାଡ଼ି ପଥରରେ ପାଦ ଅଳତାରେ ଆଜି ଥିଲୁ ଯେଉଁ ଗାର । କହୁ ଆଲୁଅରେ ପଡ଼ିଥିଲି ବୋଲି ପ୍ରତିଟି ଅକ୍ଷର ଭାବ କାବ ଆଉ ଆଉ ଶରୀରଟା ହେଲା ଅଭିଶପ୍ତ ଏକ ଶବ୍ଦ, ଚକାପଦା ମୋ: ୯୧୭୮୪୭୫୪୩୭



ବୈନୟନ କାବଳରେ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ସହ ସାମ୍ନା କରିବା ସାଧାରଣ ଘଟଣା ହେଉନାହିଁ। ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର ବିଆଗଲେ ଅନେକ ଲୋକ ଉପଶମ ପାଇବା ସହ କାବଳ ମଧ୍ୟ ବଞ୍ଚିଯାଇ ପାରିବ। ତେଣୁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ। ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରି ଇନ୍ଦ୍ରିୟନେତ୍ରୀ ଫେଡେରେସନ ଅଫ୍ ରେଡକ୍ରସ୍ ଆଣ୍ଡ ରେଡ୍ କ୍ରିସାଣ୍ଟ ସୋସାଇଟି ୨୦୦୦ ମସିହାରେ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ମାସର ଦ୍ୱିତୀୟ ଶନିବାରକୁ ବିଶ୍ୱ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଦିବସ ରୂପରେ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ।

ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଜୀବନ ରକ୍ଷା

ମୋହନ ଚରଣ ବିଶି

ହୋଇପାରିବ। ଅନ୍ୟତମ ଓ ଉପଦେଶ ଶତାଦ୍ଦୀରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାନବୀୟ ସଂଗଠନ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିକୁ ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷା ରେ ସାମିଲକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ। ୧୯୮୫-୯୬ରେ ସଂଘଟିତ ସଲଫିଡିନୋ ମୁକ୍ତ ସମୟରେ ହେନେରା ତୁନାଖି ମୁକ୍ତରେ ପାଠ୍ୟ ମାନବୀୟ ଦୁଃଖରେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇ ପାଠ୍ୟ ମାନବୀୟ ଉପଚାର କରିଥିଲେ। ଏହି ଗୁରୁତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରି ଇନ୍ଦ୍ରିୟନେତ୍ରୀ ଫେଡେରେସନ ଅଫ୍ ରେଡକ୍ରସ୍ ଆଣ୍ଡ ରେଡ୍ କ୍ରିସାଣ୍ଟ ସୋସାଇଟି ୨୦୦୦ ମସିହାରେ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ମାସର ଦ୍ୱିତୀୟ ଶନିବାରକୁ ବିଶ୍ୱ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଦିବସ ରୂପରେ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ।

ବିଷୟରେ ତାଲିମ ଦେବା ସହ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ଜର୍ମାନୀର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଭେଷଜ ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷା ରେ ସାମିଲକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ। ୧୯୮୫-୯୬ରେ ସଂଘଟିତ ସଲଫିଡିନୋ ମୁକ୍ତ ସମୟରେ ହେନେରା ତୁନାଖି ମୁକ୍ତରେ ପାଠ୍ୟ ମାନବୀୟ ଦୁଃଖରେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇ ପାଠ୍ୟ ମାନବୀୟ ଉପଚାର କରିଥିଲେ। ଏହି ଗୁରୁତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରି ଇନ୍ଦ୍ରିୟନେତ୍ରୀ ଫେଡେରେସନ ଅଫ୍ ରେଡକ୍ରସ୍ ଆଣ୍ଡ ରେଡ୍ କ୍ରିସାଣ୍ଟ ସୋସାଇଟି ୨୦୦୦ ମସିହାରେ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ମାସର ଦ୍ୱିତୀୟ ଶନିବାରକୁ ବିଶ୍ୱ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଦିବସ ରୂପରେ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ।

ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା। ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଜଣକୁ ପ୍ରଦାନ କରିବାର ଲୁମ୍ବାନୁସୂଚୀକୁ ଡିଆରଏସ୍ ମେଥଡ୍ ବା ଡି.ଆର.ଏସ୍.ଏ.ଏ.ଏ. କୁହାଯାଏ। ଏହା ହେଉଛି ନିଜ ଉପରେ କୌଣସି ବିପଦ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ନିଶ୍ଚିତ ପାଠ୍ୟ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ। ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ହେଉଛି ପ୍ରଥମ ପହଞ୍ଚିବା, ବିଜ୍ଞାତାର ସହ ପିତାତତ୍ତ୍ୱ ଅନୁଧ୍ୟାନ ଉପଚାର ବିଷୟରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ବିଂଶ ଶତାଦ୍ଦୀରେ ଶନିବାରକୁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଦିବସ ଭାବରେ ପାଳନ କରାଯାଇଛି। ତଳେ ଦର୍ଶାଏ କୋଣାର୍କ "ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଷୋର୍ଟସ୍ "। ଷୋର୍ଟସ୍ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଲେ ସାଧାରଣ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ସହ ଏତେକ ହେବା ସହ ଖେଳ କ୍ଷୟର ଆହୁରି ଉପଭୋଗ୍ୟ କରିବ।

ଶିବର କୋଣାର୍କ ପ୍ରକାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପାଣିଗ୍ରାହୀ. ଶିବର କୋଣାର୍କ ଯଦି କିଏ ଆଜେ ପ୍ରତି ଅତୀତକୁ ମୋର କିଛି ପଢ଼ି ମୋତେ ଆଦର୍ଶ ମାନିବେ କିଛି କରିବେ ଆଦର, ବଳକାରୁ କିଛି ନିଷିଦ୍ଧ କରିବେ ମୋ ଶବ୍ଦକୁ ଚିରସ୍ମର.... ଛାଡ଼ି ପଥରରେ ପାଦ ଅଳତାରେ ଆଜି ଥିଲୁ ଯେଉଁ ଗାର । କହୁ ଆଲୁଅରେ ପଡ଼ିଥିଲି ବୋଲି ପ୍ରତିଟି ଅକ୍ଷର ଭାବ କାବ ଆଉ ଆଉ ଶରୀରଟା ହେଲା ଅଭିଶପ୍ତ ଏକ ଶବ୍ଦ, ଚକାପଦା ମୋ: ୯୧୭୮୪୭୫୪୩୭

ତୁମ ପ୍ରେମ ସହରେ ରମାକାନ୍ତ ଦାସ. ତୁମେ ମୋ ଶୁନ୍ୟତା ସହର ଯାତନା ତୁମେ ମୋର ସେଇ ହଳିୟତାକୁ ଜନ୍ମ ଯାହାକୁ ପ୍ରତିମୁହୂର୍ତ୍ତେ ଖୋଜେ ମୋ ମନ । ତୁମେ ମୋର ଅପରାଧ ଅନୁଭବର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ତୁମେ ମୋ ହୃଦୟର କାବଳ କ୍ଷତ ତୁମେ ମୋ ବିଚିତ୍ରତାକୁ ଅତୀତ ତୁମେ ମୋ ସ୍ୱପ୍ନ ତୁମେ ମୋ କଳ୍ପନା

ସମ୍ପର୍କ ସରୋଜ କୁମାର ଦାସ. ତୁ' ମୋ ହୃଦୟର ଏକ ଆବେଗ ଅନୁଭୂତିର ଅପରାଧୀ ଖୁଆଳି ମନର ଉଦ୍‌ବେଗ, କେବେ ତୁ ସର୍ତ୍ତ ତିଏ ସକଳପୁତ୍ରା ଗୋଲାପର, କେବେ ପୁଣି ଅବିକଳ ଚିତ୍ତଟିଏ ପ୍ରେମ ଓ ପ୍ରଣୟର । ବିଶ୍ୱାସର ମହକ ଭରି ଗଳ୍ପ ଦେଇପାରୁ ସ୍ୱପ୍ନର ମହକଟିଏ । ଭବା ବାଦଳର ତଳେ ଖରା ବର୍ଷାରେ ଲୁଚକାଳି ଖେଳରେ ତୁ ଏକ ଉତ୍ସୁକ କେଉଁ ଏକ ପାହାଡ଼ ଶିଖରେ । ତୁ ରୁହିପାରୁ ପେଟର ଭୋକ ମନର ଦୁଃଖ ପୁଣି ହୃଦୟର ଯନ୍ତ୍ରଣା । ତୋ ଅନୁଭବରେ ଥାଏ ପ୍ରାଣର ସକଳ ସମାର ।



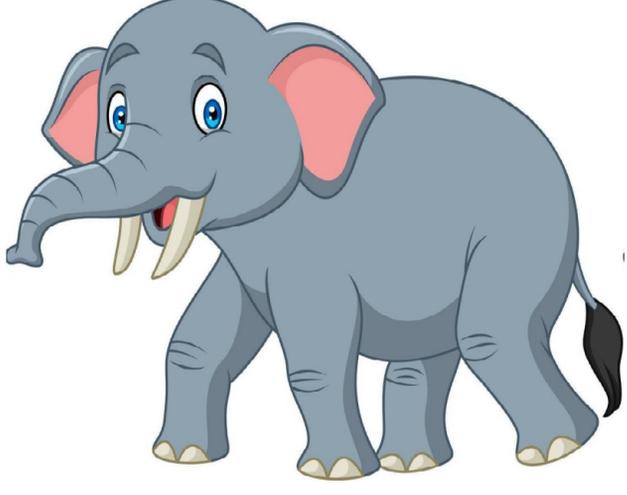
ଧୂମ୍ର ପତ୍ରିକା

ଆମ କୁନାକୁନିଙ୍କ ଆପଣା ପୃଥିବୀ ୪ ଶନିବାର, ୧୪ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୪

ଗୋଟିଏ ଜଙ୍ଗଲରେ ଠେକୁଆଟିଏ ତା'ର ଛୁଆ ସହ ରହୁଥିଲା । ଠେକୁଆ ଛୁଆଟି ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର । ତା'ର ମାଆ ତାକୁ ଏକା ଛାଡ଼ିକି କେବେ ବି ବାହାରକୁ ଯାଇ ନ ଥିଲା । ଦିନେ ସେମାନେ ଜଙ୍ଗଲରେ ଖାଦ୍ୟ ଖୋଜି ଖୋଜି ଖାଇଥିବା ସମୟରେ ଏକ ବିଲୁଆ ସେମାନଙ୍କୁ ମାରି ଖାଇବା ପାଇଁ ପିଛାକଲା । ମାଆ ଠେକୁଆଟି ଏହା ଜାଣି ପାରିଲା । କ'ଣ କରିବ ବୋଲି ମାଆ ଠେକୁଆ ଭାବୁଥିବା ସମୟ ଭିତରେ ବିଲୁଆଟି ସେ ମାଆ ଓ ଛୁଆଙ୍କୁ ପଛରୁ ବୋଧହୁଏ ବେଳେ ଛୁଆ ଠେକୁଆଟି ହଠାତ୍ ବୋଧହୁଏ ପାରିଲା ନାହିଁ । ବିଲୁଆ ତାକୁ ଧରି ପକାଇ ଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକଲା । ଏହା ଦେଖି ମାଆ ଠେକୁଆଟି ଦୁଃଖରେ ଅଜ୍ଞ ଦୂରରେ ଥାଇ ବିଲୁଆକୁ କାକୁଡ଼ିମିନତି ହୋଇ ତା' ଛୁଆକୁ ନ ଖାଇବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କଲା । ବିଲୁଆ ଭାବିଲା ଏ ଛୁଆଟାର କମ୍ ମାଂସ ହେବ । ସୁଆଦିଆ ବି ଲାଗିବନି । ତା'ର ମାଆକୁ ଖାଇବି । ତା'ର ମାଂସ ସୁଆଦିଆ ଲାଗିବ ଭାବିକି ଠେକୁଆ ଛୁଆଟିକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲା । ହେଲେ, ଛୁଆକୁ ଅଧ କରି ମାଆକୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ଭାବିକି ପୁଣି ଛୁଆଟିକୁ ଧରି ପକାଇଲା । ତା' ମାଆକୁ ମୋ ପାଖକୁ ନେଇ ଆସ ତୋ ଛୁଆକୁ ବୋଲି କହିଲା । ଠିକ୍ ଏଇ ସମୟରେ ଏକ ହାତୀ ସେ ବାଟ ଦେଇ ଯାଉଥିଲା । ସେ ଭାରି ଦୟାଳୁ । ମାଆ ଠେକୁଆ ଏବଂ ତା'ର ଛୁଆର ଏ ଅବସ୍ଥା ଦେଖି କୋରରେ ଶବ୍ଦ କରି ବିଲୁଆ ପାଖକୁ ବୋଧହୁଏ ଯାଇ ଛୁଆ ଠେକୁଆଟିକୁ ତା'ର ଶୁଖିରେ ପ୍ରଥମେ ଚେକି ନେଇ ନିଜ ପିଠିରେ ଥୋଇଦେଲା । ତା'ପରେ ମାଆ ଠେକୁଆ ମଧ୍ୟ ସେପରି କଲା । ହାତୀକୁ ଦେଖି ବିଲୁଆ ଭୟରେ ସେଠାରୁ ବୋଧହୁଏ ପଳାଇ ଗଲା । ଏପରେ ଛୁଆ ଠେକୁଆଟି ହାତୀ ପିଠିରେ

ଦୟାଳୁ ହାତୀ

ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ଅଦାବର



ଜୋରରେ ଚିତ୍କାର କରି କାନ୍ଦୁଥାଏ । ମାଆକୁ କହିଲା- ଏହା ଠେକୁଆ ଛୁଆଟିକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲା । ହେଲେ, ଛୁଆକୁ ଅଧ କରି ମାଆକୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ଭାବିକି ପୁଣି ଛୁଆଟିକୁ ଧରି ପକାଇଲା । ତା' ମାଆକୁ ମୋ ପାଖକୁ ନେଇ ଆସ ତୋ ଛୁଆକୁ ବୋଲି କହିଲା । ଠିକ୍ ଏଇ ସମୟରେ ଏକ ହାତୀ ସେ ବାଟ ଦେଇ ଯାଉଥିଲା । ସେ ଭାରି ଦୟାଳୁ । ମାଆ ଠେକୁଆ ଏବଂ ତା'ର ଛୁଆର ଏ ଅବସ୍ଥା ଦେଖି କୋରରେ ଶବ୍ଦ କରି ବିଲୁଆ ପାଖକୁ ବୋଧହୁଏ ଯାଇ ଛୁଆ ଠେକୁଆଟିକୁ ତା'ର ଶୁଖିରେ ପ୍ରଥମେ ଚେକି ନେଇ ନିଜ ପିଠିରେ ଥୋଇଦେଲା । ତା'ପରେ ମାଆ ଠେକୁଆ ମଧ୍ୟ ସେପରି କଲା । ହାତୀକୁ ଦେଖି ବିଲୁଆ ଭୟରେ ସେଠାରୁ ବୋଧହୁଏ ପଳାଇ ଗଲା । ଏପରେ ଛୁଆ ଠେକୁଆଟି ହାତୀ ପିଠିରେ



ନଗେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ପଟ୍ଟନାୟକ

ଅପର ଜଣେ ଧନୀ ବେପାରୀ ଘରେ ଚୋର ପଶି କଳାକନା ବୁଲେଇ ସବୁ ଧନ ଦଉଳ, ଆୟ ଅଳଙ୍କାର ବୋହିନେଇ ଚମଟ ମାରିଲା । ବହୁତ ଖୋଜାଖୋଜି କଲାପରେ ମଧ୍ୟ ଚୋରି ଜିନିଷପତ୍ର ସବୁର ଚୋର ମିଳିଲା ନାହିଁ । ଏପରିକି ଚୋରକୁ ଠାବ କରିବା ମୁସ୍ତିଲ ହୋଇ ପଡ଼ିଲା । ନିରୁପାୟ ହୋଇ ଧନୀ ବେପାରୀଟି ସହରର ବିଚାରପତିଙ୍କ ଦ୍ଵାରସ୍ଥ ହେଲା । ଚୋରି ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଚିକିତ୍ସା

ଚୋର ଓ ଠେକୁଆ



ରାଏ ଆଜୁଳି ଭଳି ବଢ଼ିଯାଏ । ଯେଉଁ ଲୋକ ଚୋର ନୁହେଁ ଠେକୁଆଟି ଆକାରରେ ଯେମିତି ଅଛି ସେମିତି ରହିଥାଏ । ଏମିତି ଚୋର ଓ ଖୁସିରେ ଉଛୁଳି ଉଠିଲା । ତାପରେ ଗୋଟେ ଆଜୁଳି ଭଳି ଠେକୁଆଟିକୁ କାଟିଦେଲା । ଫେର ଅଛି ସେମିତି ରହିଥାଏ । ଏମିତି ଚୋର ଓ ଯେ ଯେମିତି ତାହା କଟା ହୋଇଛି ବୋଲି ଜାଣିହେବ ନାହିଁ । ନିଜର ଚତୁରତାକୁ ନେଇ ଖୁସି ଆନନ୍ଦରେ ବିଭୋର ହେଉଥିଲା ଚୋରଟି । ରାତିରେ ଖୁସିବାସିରେ ଚାନ୍ଦର ଘୋଡ଼େଇ ହୋଇ ଶୋଇ ପଡ଼ିଲା ଗାଡ଼ ନିଦରେ । ସକାଳୁ ଚୋର ଜଣକ ବଡ଼ ଖୁସିରେ ଠେକୁଆ ନେଇ ହାଜର ହୋଇ କାଜୀଙ୍କ ସମ୍ମାନରେ । ସେ ଆସିବା ଆଗରୁ ବହୁତ ଲୋକ ସେଠି ରୁଣ୍ଡ ହୋଇଥିଲେ । ବିଚାରପତି ଜଣ ଜଣ କରି ସମସ୍ତଙ୍କ ଠେକୁଆ ଉପରେ ନଜର ପକାଇଥିଲେ । ଚୋରଟି ଠେକୁଆଟି ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟିଦେଲା ବେଳକୁ ଦେଖିଲେ



ନିଶ୍ଚିନ୍ତ କରି ବଖାଣିବାକୁ ଲାଗିଲା । ବିଚାରା ବେପାରୀ ତୁଣ୍ଡରୁ ସବୁକଥା ଏକାଗ୍ରତାର ସହ ଶୁଣିଲା ପରେ କାଳି ବେପାରୀ ଘରେ ଥିବା ଚାକରବାକର ଓ ଅନ୍ତରାଳ ସାଜି ସାଧୁମାନଙ୍କୁ ପାଖକୁ ଡକାଇଲେ । ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତେ ବିଚାରପତିଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ହାଜର ହୋଇଗଲେ ବିଚାରପତି ପ୍ରତ୍ୟକଙ୍କ ହାତରେ ଗୋଟେ ଲେଖାଏଁ ଠେକୁଆ ଧରେଇଦେଲେ । ସଭିକର ଠେକୁଆ ଆକାରରେ ସମାନ । କୋଉଟା ବଡ଼ କି ସାନ ନୁହେଁ । ସବୁଜିକୁ ଠେକୁଆ ଦେଇ ଦେନେମାପାଏ ଏ ଠେକୁଆ ଘରକୁ ନେଇଯାଅ, କାଲି ସକାଳେ ଫେରାଇ ଦେବ । ଠେକୁଆର ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଗୁଣ ହେଉଛି ଚୋର ପାଖକୁ ଗଲେ

ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଏ । ବିଚାରପତିଙ୍କ କଥା ଶୁଣିସାରି ସମସ୍ତେ ଠେକୁଆ ଧରି ଯେଝା ଯେଝାର ଘର ଆଡ଼େ ମୁହାଁଇଲେ । ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବେପାରୀ ଘରେ ପଶି ସବୁକିଛି ଲୁଚି ନେଇଥିବା ସେ ଚୋରଟି ବି ଥିଲା । ସେ ତା ଘରେ ପହଞ୍ଚି ଭାବିଲା- କାଲି ବିଚାରପତିଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ମୋ ଠେକୁଆଟି ଆଜୁଳି ଭଳି ହୋଇଥିଲେ ସେ ମୋତେ କଳଦି କି ସାନ ନୁହେଁ । ସବୁଜିକୁ ଠେକୁଆ ଦେଇ ଦେନେମାପାଏ ଏ ଠେକୁଆ ଘରକୁ ନେଇଯାଅ, କାଲି ସକାଳେ ଫେରାଇ ଦେବ । ଠେକୁଆର ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଗୁଣ ହେଉଛି ଚୋର ପାଖକୁ ଗଲେ

ତାହାର ଅଗ ଭାଗଟି ଆଜୁଳି ଭଳି ଛୋଟ ହୋଇଯାଇଛି । ଆଖି ପିଛୁଡ଼ାକେ ସେ ଚୋରକୁ କାନ୍ଦୁ କରିନେଲେ । ତା' ଠାରୁ ଚୋରି ଜିନିଷପତ୍ର ସବୁ ଜବତ କରି ବେପାରୀକୁ ଫେରାଇଦେଲେ । ଅବିଳୟେ ଚୋରକୁ କବଚୀ ଖାନାରେ ନିକ୍ଷେପ କଲେ । ଉପସ୍ଥିତ ଲୋକେ ବିଚାରପତିଙ୍କୁ ଉପସ୍ଥିତ ଦୁଇ ଓ ବିଚାରକୁ ଭୁଲିଭୁଲି ପ୍ରସଂଶା କରୁଥିଲେ ।

ଓଝାର ସିଟି, ଲେନ୍ ନଂ ୯, ପୁର ନଂ ୪୫୬
ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସାଗର କେନାଲ ରୋଡ଼,
ଭୁବନେଶ୍ଵର
ମୋ: ୯୪୩୮୩୩୨୧୩୮

କବିତା

ତୁମ ପାଇଁ

ଆ' ଆମେ ଦୁହେଁ
କାର୍ତ୍ତନ ସାହୁ
ଆ' ଆମେ ଦୁହେଁ ବସିବା
ସାଙ୍ଗ ହୋଇ ଚିକେ ହସିବା ।
ହସ ଖୁସି ହୋଇ
ଖେଳି ସାଥୀ ହୋଇ
ଅଳପୁଆ ଗୁଣ ନାଶିବା ।

ଆ' ଆମେ ମିଶି ଖାଇବା
ସୁଆଦ ତାହାର ପାଇବା
ଖାଇ ସାରି ଆମେ
ଖୁସିରେ ଖୁସିରେ
ଦେଖି ପ୍ରେମ ଗୀତ ଗାଇବା ।

ଆ' ସାଥୀ ହୋଇ ଚାଲିବା
ସକାଳ ନାମନ ପାଳିବା
ବେହ ମନ ଆମ
ସତେଜ ହୋଇବ
ସେନେହ ଶରଧା ଭାଳିବା ।

ଆ' ଆମେ ସେବା କରିବା
ଦୁଃଖୀ ଜନ ପେଟ ଭରିବା
ଅଭାବ କଷଣ
ଦୁରେଇ ଦେବାକୁ
ଲାଗିବାରେ କିଆଁ ଡରିବା ।

ଆ' ସାଥୀ ହୋଇ ଗଢ଼ିବା
ଉନ୍ନତି ଯୋଗ୍ୟ ଚଢ଼ିବା
ଭଲ ଭଲ କାମ
କରି କରି ଆମେ
ଆଗକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ।

+ମିଶ୍ର କଲୋନୀ
ଶାଳପଡ଼ା, କେନ୍ଦୁଝର
ମୋ: ୯୪୩୮୪୧୪୭୦୧



ଟମାଟୋ
ଧ୍ରୁବ ଚରଣ ଘିବେଲା
ନାଲି ଚହଟହ ନାଲିଆ ମୁହଁରେ
ରହିଥାଏ ହସ ଲାଖି
ଗଜ୍ଜ ତାଳରେ ବା ହାଟ ବକାରରେ
ରହିଥାଏ ମନଲାଖି ।
ଅତି ଦରକାରୀ ପରିବା ଭିତରେ
ଲେଖାଥାଏ ତାର ନାଆଁ
କଷ୍ଟରେ ଶାନ୍ତୁଆ ପାଟିଲେ ନାଲିଆ
ଖଟା ମନମତାଣିଆ ।
ଘରେ ହେଉ ଅବା ବିବାହଭୋଜିରେ
ତାହାର ରାହିବା ଦେଖି
ଖଟାର ବ୍ୟଞ୍ଜନ ନଥିଲେ ପରଷା
ରହେନି ଖାଇବା ଖୁସି ।
ପରିବାତାଲାର ନାଲିଆ ଟମାଟୋ
ରଜା ଟାଣି ରଖେ ଆଖି
ଡାଳି ଚରକାରୀ ସବୁ ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ
ଟମାଟୋର ଉପସ୍ଥିତି ।
ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଭିତରେ ଟମାଟୋ ଥିଲେ ବି
ନିଆରା ଟମାଟୋ ଖଟା
ସଭିକର ପ୍ରିୟ ଖଟାରେ ଆଗ୍ରହ
ସୁଆଦିଆ ଖଟା ମିଠା ।
କାହାର ବା ଚୁଡ଼ି ଟମାଟୋ ଯୋଡ଼ାରେ
ପସାଳଖୁଆ ବଢ଼ିଆ
କାକୁଡ଼ି ପିଆଜ କାହାକୁ ମଉଜ
ଜମାଣିଆ ସେଇ ଖୁଆ ।
ଆକୁ ବାଉଗଣ ନିଅଣ୍ଟିଆ ହେଲେ
ଦର ବଢ଼ିଯାଏ କେତେ
ଟମାଟୋର ଦର ସେଇଭଳି ବଡ଼େ
କହେ ସେ ଛୁଅଁନା ମୋତେ ।
+ବଉଦରାଜ, ଜି. ବୌଦ୍ଧ
ମୋ: ୯୪୩୭୪୭୮୪୬୬

ଝୁମୁରୁ ଝାଉଁ...
ରାମଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା
ଝୁମୁରୁ ଝାଉଁ ଝୁମୁରୁ ଝାଉଁ
ବିଶ୍ଵକର୍ମା ପୂଜା ଆସିଛି ଧାଇଁ
ଗଜ ବାହନରେ ବସି
ସରଗପୁରୀ ଆସିଛନ୍ତି ପ୍ରଭୁ
ପରାଣେ ଜାଗିଛି ଖୁସୀ ।
ବିଶ୍ଵ ରଚୟିତା ଅଟନ୍ତି ସେହି
ତାଙ୍କ ଅବଦାନେ ହସର ମହା
ସକଳ ଶିଳ୍ପର ସ୍ରଷ୍ଟା
ଦେବଲୋକର ସେ ବିଚିତ୍ର ବିକ୍ଷାଣୀ
ନବ ନିର୍ମାଣର ଦ୍ରଷ୍ଟା ।
ଝୁମୁରୁ ଝାଉଁ ଝୁମୁରୁ ଝାଉଁ
ତାଙ୍କ ପରି କେହି ଜଗତେ ନାହିଁ
ତାଙ୍କ କଳାକୃତୀ ଧନ୍ୟ
ସ୍ଵର୍ଗ ଇନ୍ଦ୍ରପ୍ରସ୍ଥ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣମୟୀ ଲଙ୍କା
ତାଙ୍କ ଅମୂଲ୍ୟ ଦାନ ।
କଳା ସାଆନ୍ତକୁ ଗଢ଼ିଲେ ସିଏ
ଆମ ଶାସ୍ତ୍ର ତାଙ୍କ ମହିମା ଗାଏ
ଗୋଟିଏ ରାତିରେ ସିଏ
ଦ୍ଵାରକା ଭବନ ନିଷ୍ଠାରେ ଗଢ଼ିଲେ
ଆମରି ପୁରାଣ କୁହେ ।
ଝୁମୁରୁ ଝାଉଁ ଝୁମୁରୁ ଝାଉଁ
ତାଙ୍କ ଆଗମନେ ଦେଶ ହସର
ତୋରଣ ହୋଇଛି ସଜା
କନ୍ୟା ସଂକରାନ୍ତି ପବିତ୍ର ତିଥିରେ
ମଣ୍ଡପେ ପାଇବେ ପୂଜା ।
ଆସ ସର୍ବେ ମିଳି ମଣ୍ଡପ ଯିବା
ଭକ୍ତିଭାବ ସହ ତାଙ୍କୁ ପୂଜିବା
ବିନମ୍ର ପ୍ରଣତା ଜାଳି
ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ସାଜି ବିଶ୍ଵକୁ ବଂଚାଅ
କରିବା ତାହାକୁ ଅଳି ।
+ଡେବୁଲିପଦା, ଜଗତସିଂହପୁର
ମୋ-୭୩୫୫୬୩୪୩୪୬

ନବଘନର ଘର

ଶରତ କୁମାର ଦାସ

ହିତ ମାଟି ହିତେ ଲଦି ଚଳିଯାଏ
ନାଆଁ ତା'ର ନବଘନ,
ଭାରି ସାଧାସିଧା ସରଳ ମଣିଷ
ନିମିତ୍ତ ତା'ର ମନ ।
ନତ୍ୟାଞ୍ଜନରେ ଚୋଲିଛି ଘରଟି
ଦିଶେ କେତେ ମନୋହର,
ସିନିହ ମମତା ହସଖୁସି ଯହୁଁ
ଝେରୁଥାଏ ଭେଦର ।
ଗୋବର ପାଣିରେ ଲିପାପୋଛା ହୋଇ
ଘରଟି ତା' ସତେ ବାସେ,
ଝୋଟି ମୁରୁଜରେ ଶୋଭାପାଏ,
ଯେବେ ପୁନେଇଁ ପରବ ଆସେ ।

ଯତନେ ପାଳିଛି କାଳିଆ କଷରା
ବକଳ ହଳିଏ ଜାଣ,
ବକଳ ଯୋଡ଼ିଏ ଲୋଡ଼ାହୁଏ, ଜମି
ଚଷିବାକୁ ଦୁଇମାଣ ।
ଆଉ ଯାହା ଅଛି ତା' ନିଜର ବୋଲି
ଗାଈ, ମେଷା ପୁଣି ଛେଳି,
ସୁରୁଯ ଉଇଁଲେ ଗୋଠରେ ତାହାର
ସଭିକର ଲାଗେ ମେଳି ।
କାହିଁ କୋଉଦିନୁ ସାଉଁଟିରଖୁଛି
ପୁରୁଣା ସିନ୍ଦୂରଟିଏ,
ଖଟ, ଆଳମାମୀ, ଚିଶ ବାହୁ ହଳେ
ରଖୁଛି ପାଖରେ ସିଏ ।
ବାତିରେ କରିଛି ସୁନ୍ଦର ବଗିଚା
ପରିବା ସେ ବାଖକରେ
ପରିବାର ଚଳି ବିକେ କିଛି ହାଟେ
ଏମିତି ତା' ଦିନ ସରେ ।

ଯାହା ସେ ଅମଳ କରେ ସେଇଥିରେ
ତୁଲି ଦୁଇଓଳି କଲେ
ପୁଅଝୁଅ ମିଶି ଚାରି ପରାଣୀର
ସଂସାର ଖୁସିରେ ଚଳେ ।
ମଣିଷ ଭିତରେ ମଣିଷଟି ସିଏ
ଦୁଃଖ ତାକୁ ଛୁଏନାହିଁ,
ଦୁଃଖରେ ଥାଇ ବି ଜହୁରାଟି ପରି
ମୁହଁ ତା' ଝଲସୁ ଥାଇ ।
ଚକା ସୁନା ରୂପା ଦିଏ ନାହିଁ ଖୁସି
କହେ ସିଏ ଗୁଡ଼ିଗୁଡ଼ି,
ଯେଉଁ ଘରେ ଥାଏ ସୁଖଶାନ୍ତି ଭରି
ସେ ଘର ସରଗପୁରୀ ।
ଅଧାପକ, ରାଜନୀତି ବିକ୍ଷାନ ବିଭାଗ
ବଡ଼ବିଲ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ବଡ଼ବିଲ
ଜିଲ୍ଲା-କେନ୍ଦୁଝର
ମୋ-୮୨୪୯୧୩୭୦୯୧

ଯବାନ...

ଗୋପୀନାଥ ଦାଶ

ଖରା ବରଷା ଶୀତ କି କାକର
ସକାଳ ଦିନ ରାତି
ଦେଶ ପାଇଁ କି ଉତ୍ତର କାବନ
ଅଣ୍ଟା ହେଉ ବା ଚାଟି ।
ଗୁଳି, ତୋପରେ ଖେଳୁ ଥାଅ ସଦା
ଜୀବନ ଲଗାଇ ବାଜି
ଜନମ ଭୁଲିର ଗର୍ବ ସକାଶେ
କାଗ୍ରତ ପ୍ରହରୀ ସାଜି ।
ମାଟି ମାଥର ଅମୃତ ସନ୍ତାନ
ଧନ୍ୟ ତୁମର ଜୀବନ
ପ୍ରତିକ୍ଷଣ ସାମାରେ ଅଟକ
ରାଷ୍ଟ୍ର ସୁରକ୍ଷାଟି ପଣ ।
ନିର୍ଭୟରେ ଅଛୁ ତୁମରି ସକାଶେ
ଜଗିଛ ଅନିଦ୍ରା ରହି
ଆନ୍ତରୁ ବାହାରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଅ
ବାଇଚୁ ରେ ମନ୍ତ୍ର ଥାଇ ।
ଭାବିଲେ ତୁମର ବିକସର ଗାଆ
ଫୁଲି ଉଠଇ ଛାଡ଼ି
କୋଟି ନମସ୍କାର ବୀର ସୈନିକ
କର୍ମରେ ରହିଛ ମାଟି ।
ବରପାଳି ପତା, ବଳାଜିର
ମୋ: ୬୩୧୧୮୦୫୦୭୦

ସଞ୍ଜ ସଙ୍ଗୀତ

ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ଦାଶ

ଘଷଝାଉଁଟି ପାହାଡ଼ ସେପତେ
ଦିଶିଯାଏ ଗାଆଁ ଛବି
ଅନ୍ଧାରଭିତରେ ଲୁଚିଯାଏ ସେତେ
ବୁଡ଼ିଲେ ପଶିବେ ରବି ।
ମଉଳିଲେ ଖରା ବାହୁଡ଼ି ପକ୍ଷୀ
ଅଖରେ ଆହାର ଧରି
ମୁହଁ ରଞ୍ଜରଞ୍ଜ ସଞ୍ଜ ଫେରିଆସେ
ଶାନ୍ତ ଶୀତଳତା ଭରି ।
କାମସାରି ଚାଷୀ ଫେରିଆସେ ଘରେ
ତା ହଳ ବକଳ ନେଇ
ସଞ୍ଜର ସଲିତା ଜାଳିଦିଏ ବୋଉ
ମୁଣ୍ଡରେ ଓଜଣା ଦେଇ ।
ଅପାର ଆଖିରେ ଲୁହ ଭରିଯାଏ
ଗାଆଁକଥା ମନେ ଭାବି
ତା ଦୁଇ ଆଖିରେ ନାଚିଯାଉଥାଏ
ଗାଆଁର ଛବିକ ଛବି ।
ଖାଉଥାନ୍ତି ମାଛ ବର ଓ ବଗୁଳା
ବିଲ ହିଡ଼ପରେ ବସି
ଝାଡ଼ିଦିଏ ପର ଗୋଖାଳିଆ ଚାର
ଖଣ୍ଡେଦୁରୁ ଉଡ଼ିଆସି ।

ବର୍ତ୍ତମାନକେବଳ ଗୀତପଦେ ଗାଇ
ଗାଇପଲ ନେଇ କାହା
ଅଝଟ କୁନାକୁ କୋଳରେ ଝୁଲାଇ
ଗୀତଗାଏ ଖୁଡ଼ୀ ସୁନା ।
ବାକେ ଘଷ ଘଷା ଖୋଳ କରତାଳ
ବାଜିଉଠୁଥାଏ ଝାଞ୍ଜ
ଗାଆଁର କୋଳକୁ କଳାଖାଡ଼ି ପିନ୍ଧି
ଧିରେନାଡ଼ିଆସେ ସଞ୍ଜ ।
ପାଠପଢ଼ିଯାଏ କୁନା ବହିଧରି
ଝାପସା ଦିଶଇ ଜହୁ
ଆକରମୁହଁରୁ ଗପ ଶୁଣିବାକୁ
ପିଲାଙ୍କର ବକେ ମନ ।
+କୁଞ୍ଜର ସଙ୍ଗଳାର
ପିପିଲି ପୁରୀ
ମୋ: ୯୬୭୮୮୨୨୧୯୦



ଜନ ସେବା କେନ୍ଦ୍ର ଓ ମୋ ସେବା କେନ୍ଦ୍ରରେ ବଲାଙ୍ଗୀର ଜିଲ୍ଲା କ୍ରୀଡ଼ା ସଂସଦ ନକ୍ ଆଉଟ ଫୁଟବଲ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିବସ

ବଲାଙ୍ଗୀର, ୧୩/୦୯ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ସୁଭଦ୍ରା ଯୋଜନାର ସଫଳ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଓ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଗୌରବ୍ଧ ଶିଖାକା ଉପଲକ୍ଷରେ ଆଜି ବଲାଙ୍ଗୀର ସଦର ଅଂଚଳର ଜନ ସେବା କେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ମୋ ସେବା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଅତୀତକ ପରିଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ସୁଭଦ୍ରା ଯୋଜନାର ଆଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ କରାଯାଇ ଏବଂ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ସାମଗ୍ରିକ ସେବା ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଛି ବୋଲି ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ ଉପଲକ୍ଷରେ ମତପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ଓ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥ ସମୟରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଏହି କେନ୍ଦ୍ର ଗୁଡ଼ିକରେ ଉପସ୍ଥିତ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରି ଆବେଦନ କ୍ରମିତା ଏବଂ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଥିବା ସେବା ସମ୍ପର୍କରେ ପଚାରି ଦୁଃଖିତ । ସୁଭଦ୍ରା ଯୋଜନାର ସଫଳ ରୂପାୟନରେ ସେମାନଙ୍କର ଭୂମିକାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ର ଅପରେଟରମାନଙ୍କୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଦୁଃଖିତ ଥିଲେ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ଦକ୍ଷାବଳି ଉପରେ ଆବେଦନକାରୀଙ୍କୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ, ସଠିକ ସମୟରେ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଏବଂ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସମ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ନିଜ ଅଂଚଳର ଜନ ସେବା କେନ୍ଦ୍ର ଓ ମୋ ସେବା କେନ୍ଦ୍ରର ଗ୍ରନ୍ଥ କରିବା ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋ କରିଛନ୍ତି ଓ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥ ବେଳେ ବଲାଙ୍ଗୀର ସିଡିପିଓ ମଧ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଆନ୍ତଃରାଜ୍ୟ ରାଜକେଟ ଝ ମୋବାଇଲ ଲୁଚେରା ଗିରଫ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ସମ୍ମୁଖରେ ବ୍ୟବସାୟିକ ଟ୍ରକ୍: ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ

କନ୍ଧପୁର, ୧୩/୦୯ (ନି.ପ୍ର): ଆନ୍ତଃରାଜ୍ୟ ରାଜକେଟ ଝ ମୋବାଇଲ ଲୁଚେରାକୁ ଗିରଫ କରିଛି କନ୍ଧପୁର ଚାଉଳ ପୋଲିସ । ଗିରଫ ଅଭିଯୁକ୍ତ ମାନେ ହେଲେ ଝଡ଼ଖଣ୍ଡର ବିଶାଳ କୁମାର ମହତ (୨୨) , ହରି କୁମାର ମହତ (୩୦) ଉତ୍ତମ ତୁରି (୨୨), ପକ୍ଷିପବନର ୨ ଜଣ ନାବାଳକ । ଏନେଇ ଆଜି କନ୍ଧପୁର ଏସଡିପିଓଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଏକ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଏସଡିପିଓ ଅଜିତ କୁମାର ବର୍ମା ଉପସ୍ଥିତ ରହି ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ଗତ ୬ ଓ ୭ ତାରିଖରେ ଦୁଇ ଦିନ କନ୍ଧପୁର ଦୈନିକ ବଜାରରେ ୧୨ଟି ମୋବାଇଲ ଟୋର ହୋଇଥିଲା । ଏନେଇ ଚାଉଳ ଆନାରେ ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥିଲା । ଅଭିଯୋଗ ଆଧାରରେ ପୋଲିସ ମାମଲା ରୁଜୁ କରି ସିପି କ୍ୟାମେରା ଫୁଟେଜ, ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କ ତଥ୍ୟ ଆଧାରରେ ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା । ଏସପିଜ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କ୍ରମେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଟିମ ଏସଆଇ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଦେହେରାଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଲୁଚେରାକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଝାରସୁଗୁଡ଼ାକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ଆନ୍ତଃରାଜ୍ୟ ଲୁଚେରା ଝ ଜଣକୁ କାବୁ କରିଥିଲା । ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ୫୦ ଟି ମୋବାଇଲ ଜବତ କରିଛି । ଅଭିଯୁକ୍ତମାନଙ୍କୁ କନ୍ଧପୁର ଅଣାଯାଇ ତଦନ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏମାନେ କନ୍ଧପୁର ଆସି ଏକ ହୋଟେଲରେ ରହିଥିଲେ । ଏଠାରେ ଲୁଚ କରି ପୁଣି ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଫେରିଥିଲେ । ମୋବାଇଲ ଟୋର କରି ଏମାନେ ପକ୍ଷିପବନର ଜଣେ ଲୋକକୁ ବିକ୍ରି କରୁଛନ୍ତି । ପକ୍ଷିପବନର କ୍ରେତା ଉକ୍ତ ମୋବାଇଲକୁ ବ୍ୟାଲଦେଶକୁ ପଠାଇଛନ୍ତି । ୩ ଅଭିଯୁକ୍ତ କୁ ସଂଯଦକ ଟୋର ଦଫାରେ କୋର୍ଟ ଚାଲାଣ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ ୨ ଜଣକୁ କୁଡେଲାଇନ କର୍ମସଂପାଦକ ନିକଟରେ ହଜାଜ କରାଯାଇଛି । ୫୦ଟି ମୋବାଇଲକୁ ୧୨ଟି ମୋବାଇଲ ମାଲିକଙ୍କ ମାଲିକାନା ଯାଂଚ କରି ହସ୍ତାନ୍ତର କରାଯାଇଛି । ଅନ୍ୟ ମୋବାଇଲ ସବୁ ଯାଂଚ କରାଯାଇ ମାଲିକକୁ ଫୋନ କରାଯିବ । ଆସିଲେ ଦିଆଯିବ ନଚେତ ତାଙ୍କ ଯୋଗେ ପଠାଯିବ ବୋଲି ଏସଡିପିଓ ବର୍ମା ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ଚାଉଳ ଆନା ଅଧିକାରୀ ରମଣି ରଞ୍ଜନ ଦଳେଇ, ଏସଆଇ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଦେହରା ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ମାଥିଲି ଅଂଚଳରେ ଡାକରିଆ ଆତଙ୍କ ଗଣେଷ ଭସାଣିରେ ଆଇନ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ: ତିଜେ ଗାଡ଼ି ଜବତ କଲା ପାଣିକୋଇଲି ପୁଲିସ

ମାଲକାନଗିରି, ୧୩/୦୯ (ନି.ପ୍ର): ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାରେ ବର୍ଷା ଛାଡିବାପରେ ଏବେ ମାଥିଲି ଅଂଚଳରେ ଡାକରିଆ ଆତଙ୍କ ଦେଖାଦେଇଛି । ଝଡ଼ାଡ଼ାକ୍ତିରେ ୨ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୧୦ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ସୂଚନା ମିଳିଛି । ମୃତ ସୁଲକଣ କୁରୁଣିପାଲି ପଂଚାତର ଅଧିକ ଅତୀତକରୁ ଗାଁର ୨ ମହିଳା । ତିକିହାଧିକ ଅବସ୍ଥାରେ ୨ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ଜଣାପଡିଛି । ସେପଟେ କର୍ଦ୍ଦନପାଲି ପଂଚାତର ବାବା ଗାଁର ୧୦ଜଣ ଝଡ଼ାଡ଼ାକ୍ତିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସମସ୍ତ ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କୁ ମାଥିଲି ଏସଡିପିଓଙ୍କ ମେଡିକାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ତରଫରୁ ସ୍ଥିତି ଉପରେ ନଜର ରଖାଯାଉଥିବା କହିଛନ୍ତି ମାଥିଲି ମେଡିକାଲ ଅଫିସର ।

ଜିଲ୍ଲା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ ବଡ଼ବାବୁଙ୍କ ପରଲୋକ

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ୧୩/୦୯ (ନି.ପ୍ର): କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ ଅବସର ପ୍ରାସ୍ତ ବଡ଼ବାବୁ କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର କରଙ୍କ ପରଲୋକ ହୋଇଯାଇଛି । ସେ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ରାଜସ୍ୱ ବିଭାଗର ଜଣେ ଦକ୍ଷ କର୍ମଚାରୀ ଭାବରେ ନିଷ୍କାର ସହ କାମ ତୁଲାଇଥିଲେ । ସ୍ମରଣ କର କିଲ୍ଲା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ କର୍ମଚାରୀ ସଂଘର ଉପଦେଷ୍ଟା ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ଗଡ଼ଜାତି ଚାଳ ପରଲୋକର ଖବର ପାଇ ଜିଲ୍ଲା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ କର୍ମଚାରୀ, ସ୍ଥାନୀୟ ଅଂଚଳର ବହୁ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ଚାଳ ଘରେ ପହଞ୍ଚି ଚାଳ ପରିବାର ବର୍ଗ ଓ ଆତ୍ମୀୟ ସ୍ୱଜନ ପରିବାର ବର୍ଗଙ୍କୁ ସାହୁକା ଦେବା ସହ ଚାଳ ଆତ୍ମୀୟ ସ୍ୱଜନ ନିମନ୍ତେ ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ କରନ୍ତୁଅଙ୍କ ନିକଟରେ ବିନମ୍ର ପ୍ରାର୍ଥନା କରିଛନ୍ତି । ସ୍ମରଣ କର ଜଣେ ନିଷ୍ଠାବାସୀ, ନମ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି ଥିବାରୁ ତାହାଙ୍କୁ, ଦାନପୁର ଅଂଚଳ ସହ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ାରେ ଖୁବ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇ ପାରିଥିଲେ ।

ଦେଶି ମଦ ଚାଲାଣ ବେଳେ ଚଢ଼ାଉ : ୨ ଗିରଫ ନୁଆଁଖାଇ ଉପଲକ୍ଷେ ଶାଡ଼ି ବଂଚନ

କନ୍ଧପୁର, ୧୩/୦୯ (ନି.ପ୍ର): ଦେଶି ମଦ ଚାଲାଣ ବେଳେ କନ୍ଧପୁର ଅବକାରୀ ନିରୀକ୍ଷକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ତରଫରୁ ଚଢ଼ାଉ କରାଯାଇଛି । ଚଢ଼ାଉ କରି ୨ ଅଭିଯୁକ୍ତ କୁ ଗିରଫ କରିଛି । ଗିରଫ ଦୁଇ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲେ ନିକାଗୁଡ଼ାର ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ଦୁଆରୁ (୨୪) ଓ ଆକାଶ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱା (୧୯) । ଅବକାରୀ ସୂଚନା ଅନୁଯାଇ ଏକ ବାଇକରେ ଦେଶି ମଦ ଚାଲାଣ ହେଉଥିବା ସୂଚନା ପାଇ ନିକାଗୁଡ଼ା ଗ୍ରାମ ରାସ୍ତାରେ ଚଢ଼ାଉ କରି ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ଦୁଆରୁ କୁ ଗିରଫ କରି ୨୨ ଲିଟର ଦେଶି ମଦ ଓ ବିନା ନମ୍ବରର ବାଇକକୁ ଜବତ କରିଛି । ସେହିପରି ନିକାଗୁଡ଼ା ଗ୍ରାମରେ ଚଢ଼ାଉ କରି ଅକାଶ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱା ଠାରୁ ୧୦ ଲିଟର ଦେଶି ମଦ ଜବତ କରି ଅଭିଯୁକ୍ତ କୁ ଗିରଫ କରିଥିଲେ । ଏହି ଚଢ଼ାଉରେ ନିରୀକ୍ଷକ ଚନ୍ଦ୍ର ଶେଖର ପଟ୍ଟାଆରି, ନିରୀକ୍ଷକ ଶଶି କାନ୍ତ ଦତ୍ତ, ଏସଆଇ ରାଜୁ କୁମାର ଖୁର୍ଚ୍ଚି, ଅବକାରୀ ଓ ଆଇ.ଏ.ଏ. ନିକାଡ଼ି ବିହାରୀ ମିଶ୍ର ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

