

ଦୁଇ ଆନ୍ତଃରାଜ୍ୟ ଚୋରା ବନ୍ଧୁକ ବେପାରୀ ଗିରଫ

ଚମ୍ପୁଆ, ୨୦/୧ (ନି.ପ୍ର): ଚମ୍ପୁଆ ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ କୋଦଗାଡ଼ିଆ ନିକଟରେ ରେ ଚୋରା ବନ୍ଧୁକ କାରବାର ବେଳେ ଚମ୍ପୁଆ ପୁଲିସ ଚକାଉ କରି ଦୁଇ ଜଣ ଆନ୍ତଃରାଜ୍ୟ ଚୋରା ବନ୍ଧୁକ ବେପାରୀଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଥିବା ନେଇ ଆଜି ଅପରାହ୍ଣ ୪ ଘଟିକା ସମୟରେ ଚମ୍ପୁଆ ଉପଖଣ୍ଡ ପୁଲିସ ଅଧିକାରୀ ବିଜୟ କୁମାର ମଲ୍ଲିକ ଏକ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ଆଜି ସକାଳେ ଚୋରା ବନ୍ଧୁକ କାରବାର ହେଉଥିବା ଖବର ପାଇ ଚମ୍ପୁଆ ପୋଲିସ କୋଦଗାଡ଼ିଆ ନିକଟରେ ଛଳି ବସିଥିଲା । ବାସୁଦେବପୁର ରୁ ଚମ୍ପୁଆ ଆଡକୁ ବାଉଳରେ ଆସୁଥିବା ଦୁଇଜଣ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଯୁବକଙ୍କୁ ଏସଆଇ ବରଦା ପ୍ରସନ୍ନ ସାହୁ ଓ ଏଏସଆଇ ଏଚଏସ ପ୍ରଧାନ କୋଦଗାଡ଼ିଆ ନିକଟରେ ଅଟକାଇ ଯାଠି କରିବାକୁ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରୁ ଦୁଇଟି ଚୋରା ବନ୍ଧୁକ ଓ ଗୁଳି କବଡ ହୋଇଥିଲା । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପୁଲିସ ସେମାନଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଥିଲା । ଗିରଫ ଯୁବକ ମାନେ ହେଲେ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ ଗିରିଡିହ ଜିଲ୍ଲା ତାରାତାୟ ଥାନା କୁଣ୍ଡଳଖୁଦାହା ଗ୍ରାମ ର ଏମଡି ଖାଲିଦ ଆନସାରୀ (୪୪) ଓ ଜଗନ୍ନାଥପୁର ଥାନା କନ୍ଧଗାଡ଼ି ନିକଟ ବରଲା ଗ୍ରାମର କମଳାକାନ୍ତ ମହାନ୍ତ ଅରଫ ମଂପୁ(୩୦) । ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରୁ ଗୋଟିଏ ହିରୋହୋଷା ସେଲଖର ମୋଟର ସାଇକଲ (ଗାଡ଼ି ନଂ ଜେଏଚ ୧୧ ଟି ୮୯୮୨), ଦୁଇଟି ୭ ଏମଏମ ଦେଶୀ ପିସ୍ତଲ, ୧୦ ରାଉଣ୍ଡ କାବଡ ଗୁଳି ଓ କୁରଟି ମୋବାଇଲ କବଡ କରାଯାଇଛି । ଚମ୍ପୁଆ ପୁଲିସ ଥାନା କେଏ ନଂ ୧୩/୨୫ ରେ ମାମଲା ରୁଜୁ କରିବା ସହିତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ନିରୋଧ ଆନନ୍ଦ ୨୫(୧-କ)ରେ ଅଭିଯୁକ୍ତମାନଙ୍କୁ କୋର୍ଟ ଚାଲାଣ କରିଛି ।

କନ୍ଧମାଳରେ ସମନ୍ୱିତ କୃଷି ମାଧ୍ୟମରେ ଚାଷୀ ଲକ୍ଷପତି ହେବାରେ ସମ୍ଭାବନା

କନ୍ଧମାଳ , ୨୦/୧ (ନି.ପ୍ର): ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସ୍ୱାତା ଓ ଆସ୍ତା, କନ୍ଧମାଳ ର ମିଳିତ ଆନୁକୁଲ୍ୟ ରେ ରାଜକିଆ ବୁକ୍ସ ରେ ସମନ୍ୱିତ କୃଷୀ ୨୦୨୨ ମସିହାରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଆସୁଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଚାଷୀ ମାନଙ୍କୁ ଛେଳି, କୁକୁଡ଼ା ଓ ମାଛ ଚାଷ ସହିତ ଦେଶୀ କୁକୁଡ଼ା ଉତ୍ପାଦନ କେନ୍ଦ୍ର, ମାଛ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି, ବୈଦିକ ସାଧନ ଉତ୍ପାଦନ କେନ୍ଦ୍ର, ବିଭିନ୍ନ ଦେଶୀ ଧାନ, ତାଳି, ତୈଳ ବାକ ଚାଷ ପାଖା ପାଖି ସାତ ହଜାର ଚାଷୀଙ୍କୁ ୧୦ ଗ୍ରୋଟି ପଂଚାୟତରେ ରାଜକିଆ ବୁକ୍ସ ରେ ଦିର୍ଦ୍ଧ ୩ ବର୍ଷ ହେଲା ଆସ୍ତା, କନ୍ଧମାଳ ସହଯୋଗରେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇ ଆସୁଅଛି । ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ମାଧ୍ୟମରେ ଦେଶୀ ଚାଷ କୁ କିପରି ବୈଦିକ ଓ ସମନ୍ୱିତ ପ୍ରଣାଳୀ କରି ଚାଷୀ ବର୍ଷକୁ ଏକ ଲକ୍ଷ ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ ରୋଜଗାର କରି ପାରିବାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ସେହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ସ୍ୱାତା କାମ

କରିଆସୁଛି । ଉନ୍ନତ ପ୍ରଣାଳୀ ଯଥା ଚେଳିସ (ଆଧୁନିକ ପ୍ରଣାଳି ରଖା) ମାଧ୍ୟମରେ ଲଟା ଯାତୀୟ ପରିପରିବା ସହିତ ମିଶ୍ରିତ ଚାଷ କରି ପାଖା ପାଖି ୮.୭୦୦୦-୦-୮.୭୦୦୦୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅର୍ଥ ଗଡ଼ ବର୍ଷରେ ରୋଜଗାର କରିପାରିଛନ୍ତି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପ୍ରଭାବକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ରୁ କୃଷି ଅଧିକାରୀ ହିମାଂଶୁ ସେଖର ମିଶ୍ର, କୁନ୍ତୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ସାଧନା ପ୍ରସନ୍ନ କର, ସହକାରୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଏସ ପ୍ରତିନିଧୀ ଗଣେଶ ଦିକ୍ଷିତ ପ୍ରଭୃତ ସୁରଭବାଣି ଓ ଗୁମାମାହା ପଂଚାୟତ ରେ କ୍ଷେତ୍ର ପରିଦ୍ରମଣ କରି ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଦିବାରୀ ଗ୍ରାମର ଜଣେ ସଫଳ ଚାଷୀ ବିନୟ ପ୍ରଧାନ ଦେଶୀ କୁକୁଡ଼ା, ଛେଳୀ ଓ ଚେଲିସ ପ୍ରଣାଳୀରେ ପରିବା ଚାଷ କରି ଏହି ବର୍ଷ ୮.୭୦୦୦୦ ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ ରୋଜଗାର କରିପାରୁଛନ୍ତି, ସେ ଗଡ଼ ୨-୩ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ

କେରଳ ରାଜ୍ୟ କୁ ବାଦନ ଖର୍ଚିବାକୁ ଯାଇଥିଲା, ଏହି ଯୋଜନା ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜ ଘର ପାଖରେ ରହି ରୋଜଗାରଖ୍ୟ ହୋଇପାରିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଚେଲିସ (ଆଧୁନିକ ପ୍ରଣାଳି ରଖା) ମାଧ୍ୟମରେ ଚନ୍ଦ୍ରସେଖର ପ୍ରଧାନ ଲାୟଠିକିଆ ଗ୍ରାମରେ ପରିପରିବା ଚାଷ କରିପାରିବା ସହିତ ଲୋକମାନେ ଗଛ ନକାଟି ଏହି ପ୍ରଣାଳୀ ଆପଣେଇ କଞ୍ଚାଳ ସୁରକ୍ଷା କରି ପାରୁଛନ୍ତି ବୋଲି କୁନ୍ତୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଆଲୋଚନା ସମୟରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି କହିଥିଲେ । ଜଣେ ଉଦ୍ଭୋଗି ମହିଳା ଚାଷୀ ରେଣୁ ମଲ୍ଲିକ ଦେଶୀ କୁକୁଡ଼ା ରୁଆ ଉତ୍ପାଦନ କରି ଗଡ଼ ବର୍ଷ ୧ ଲକ୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅର୍ଥ ରୋଜଗାର କରିପାରିଛନ୍ତି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କୁ ପୁନରାବି ସ୍ୱାଭ ଦୁଇବର୍ଷ ବଡ଼ିବା ପାଇଁ ପ୍ରାଚୀର ସଂପାଦକ ଇଂ ହରିଶଙ୍କର ରାଉତ କୁନ୍ତୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକଙ୍କ ପାଖରେ ଅନୁରୋଧ

ରଖିଥିଲେ, ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ଚାଷ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସୁଧୃତିକରଣ ସହିତ ଉପଯୁକ୍ତ ଉପାୟରେ ପ୍ରକଳ୍ପ ତାହାର କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପନ କରିବ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ କୁଳ କୃଷିଅଧିକାରୀ ସହିତ କୁମାର ସେଠି, ସୁକଦେବ ନାୟକ, ଚିରନଜିତ ମିଶ୍ର, ଆଶିଶ ନାୟକ, ପଂଚାନନ ନାୟକ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା ରଖୁଥିଲେ । ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିଚ୍ଛନ୍ନାଣକୁ ସ୍ୱାଚୀର ପ୍ରକଳ୍ପ ସଂଯୋଜିକା ମିନାକ୍ଷି ଦାସ ଓ ଅନ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ କର୍ମୀ ଗିରିଶ ଚନ୍ଦ୍ର ସାମଲ ସଂଯୋଜନା କରିଥିବା ସୁଲେ ହୃଷିକେସ ଆମାୟତ, ଯୋସବତ ପ୍ରଧାନ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ସମନ୍ୱିତ କୃଷି ପ୍ରକଳ୍ପ ମାଧ୍ୟମରେ ବୈଦିକ ଚାଷ, ଦେଶୀ ଚାଷ ଓ ଆର୍ଥିକ ଲାଭକାରୀ ହେବା ସହିତ ଆମ ପ୍ରଧାନ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନ ଲକ୍ଷ ପତା ଚାଷୀ ର ସମାର କନ୍ଧମାଳରେ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିଛି ।

ସଂଘ ସମାଜରେ ପଂଚ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲାଗି ଉଦ୍ୟମଶୀଳ

କନ୍ଧମାଳ, ୨୦/୧ (ନି.ପ୍ର): ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ୱୟଂସେବକ ସଂଘ ଏହି ବର୍ଷ ତାର ଶତବାର୍ଷିକୀ ପାଳନ କରିବାକୁ ଯାଉଛି । ଏହା ସଂଘ ପାଇଁ ଉତ୍ସବର ସମୟ ନୁହେଁ ବରଂ ସାଧନା ଓ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବାର ବେଳ । ବିଶେଷ କରି ସମାଜରେ ଥିବା ତ୍ରୁଟିକୁ ସୁଧାରି ଏକ ସମଗ୍ର ଭାରତ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ସଂଘର ସ୍ୱୟଂସେବକମାନେ ଏ ବର୍ଷ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବେ । ଏଥି ଲାଗି 'ପଂଚ ପରିବର୍ତ୍ତନ' (କୁନ୍ତୁ ପ୍ରବୋଧନ, ସାମାଜିକ ସମରସତା, ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ, ସ୍ୱଜାଗରଣ ସ୍ୱଦେଶୀ, ଜାଗରିକ କର୍ତବ୍ୟ)ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହା କହିଛନ୍ତି ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ୱୟଂସେବକ ସଂଘ, ଓଡ଼ିଶା ପୂର୍ବ ପ୍ରାନ୍ତର ପ୍ରାନ୍ତ ସେବା ପ୍ରମୁଖ ଶ୍ରୀମାନ ଶାନ୍ତକୁ କୁମାର ମାଝୀ ସରସ୍ୱତୀ ଶିଶୁ

ବିଦ୍ୟାମୟର, ଫୁଲବାଣୀ ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସଂଘର ଦୂର ଦିନିଆ ଜିଲ୍ଲା ସମ୍ମିଳନୀକୁ ସମୋ୍ଥନ କରି ବେ କହିଛନ୍ତି ସ୍ୱଦେଶୀ, ସମରସତା, କୁନ୍ତୁ ପ୍ରବୋଧନ, ନାଗରିକ ଶିକ୍ଷାଦାନ, ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ ଆଦି ଦିଗରେ ଆମକୁ ଅଧିକ କାମ କରିବାକୁ ହେବ । ଏଥିଲାଗି ସଂଘ ଶାଖାରେ ସ୍ୱୟଂସେବକଙ୍କ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସହ ସମାଜକୁ ମଧ୍ୟ ସାଥୀରେ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ଉପକ୍ରମ କରାଯିବ । ସମ୍ମିଳନୀରେ କନ୍ଧମାଳର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ଲକକୁ ୪୩ ଶାଖା ଚୋଳିବୁ ପ୍ରାୟ ୨୫୦ ଜଣ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଯୋଗଦେଇ ଦୁଇ ଦିନ ବ୍ୟାପି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କରିଥିଲେ । ସମାରୋପ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସ୍ୱୟଂସେବକମାନେ ଶାଖାରେ ଶିଖା ଯାଉଥିବା ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଗୀତ, ଯୋଗାସନ,

ବ୍ୟାୟାମଯୋଗ ଆଦି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ୱୟଂସେବକ ସଂଘ, କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲା ସଂଘ ଚାଳକ ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ ଏବଂ ସହ ଜିଲ୍ଲା ସଂଘ ଚାଳକ କୁଦେବ କର୍ଦ୍ଧର ଉପସ୍ଥିତ ଥିବାବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସ୍ୱୟଂସେବକମାନେ ଶାଖାରେ ଶିଖା ଯାଉଥିବା ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଗୀତ, ଯୋଗାସନ ଆଦି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ସମ୍ମିଳନୀକୁ ଆରମ୍ଭସ୍ୱୟଂ ଜିଲ୍ଲା ସହ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରମୁଖ ନରେଶ ମହାନ୍ତି, ବୌଦ୍ଧିକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରମୁଖ ଶ୍ରୀମୁଖ ରାଜେଶ କୁମାର ଦତ୍ତା ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମାନନୀୟ ନଗର ସଂଘ ଚାଳକ ଶ୍ରୀମୁଖ ଗୋବିନ୍ଦ ନାଏକ ତଥା ନଗର କାର୍ଯ୍ୟ କରଣୀ, ସଂଘ ଓ ବିଦ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରର କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ସମାରୋପରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସଫଳ କରିଥିଲେ ।

ଫୁଲବାଣୀରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ୱୟଂସେବକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆମିଷ ବଜାର : ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଚାଳିତ୍ୱ ମାଂସ କଟା

ଫୁଲବାଣୀରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ୱୟଂସେବକ ସଂଘ, କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲା ମାନନୀୟ ଜିଲ୍ଲା ସମ୍ମିଳନୀକୁ ସମୋ୍ଥନ କରି ସେ କହିଛନ୍ତି ସ୍ୱଦେଶୀ, ସମରସତା, କୁନ୍ତୁ ପ୍ରବୋଧନ, ନାଗରିକ ଶିକ୍ଷାଦାନ, ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ ଆଦି ଦିଗରେ ଆମକୁ ଅଧିକ କାମ କରିବାକୁ ହେବ । ଏଥିଲାଗି ସଂଘ ଶାଖାରେ ସ୍ୱୟଂସେବକଙ୍କ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସହ ସମାଜକୁ ମଧ୍ୟ ସାଥୀରେ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ଉପକ୍ରମ କରାଯିବ । ସମ୍ମିଳନୀରେ କନ୍ଧମାଳର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ଲକକୁ ୪୩ ଶାଖା ଚୋଳିବୁ ପ୍ରାୟ ୨୫୦ ଜଣ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଯୋଗଦେଇ ଦୁଇ ଦିନ ବ୍ୟାପି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କରିଥିଲେ । ସମାରୋପ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସ୍ୱୟଂସେବକମାନେ ଶାଖାରେ ଶିଖା ଯାଉଥିବା ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଗୀତ, ଯୋଗାସନ, ବ୍ୟାୟାମଯୋଗ ଆଦି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ ।

ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆମିଷ ବଜାର : ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଚାଳିତ୍ୱ ମାଂସ କଟା

ଘଟଗାଁ , ୨୦/୧ (ନି.ପ୍ର): ଆନନ୍ଦପୁର ପୌରାଂଚଳରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆମିଷ ବଜାର ବେଳେ ବୋଲି ଲୋକ ଚାହିଁ ରହିଛନ୍ତି । ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଚାଳିତ୍ୱରେ ଅବାଧରେ ମାଛ ମାଂସ କଟା ଯାଇ ବିକ୍ରି ହେଉଛି ଫଳରେ ଷ୍ଟଲ୍ ଯାଉଥିବା ଯାଉଥିବା ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଗୀତ, ଯୋଗାସନ, ବ୍ୟାୟାମଯୋଗ ଆଦି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ସମ୍ମିଳନୀକୁ ଆରମ୍ଭସ୍ୱୟଂ ଜିଲ୍ଲା ସହ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରମୁଖ ନରେଶ ମହାନ୍ତି, ବୌଦ୍ଧିକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରମୁଖ ରାଜେଶ କୁମାର ଦତ୍ତା ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନଗର ସଂଘ ଚାଳକ ଗୋବିନ୍ଦ ନାଏକ ତଥା ନଗର କାର୍ଯ୍ୟକରଣୀ, ସଂଘ ଓ ବିଦ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରର କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ସମାରୋପରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସଫଳ କରିଥିଲେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ ଚିତ୍ରକ କରାଯାଇ ବ୍ୟବସାୟୀମାନଙ୍କୁ ସେଠାରେ ମାଛ ମାଂସ ବିକ୍ରି କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଜି ଯାଏ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଇ ନଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏହା କେବଳ ଆଲୋଚନାରେ ସିମାତ ହୋଇଯାଇଥିବା ସାଧାରଣରେ ଆଲୋଚନା ହେଉଛି । ପୌରାଂଚଳରେ ଆମିଷ ବିକ୍ରି ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭେଣ୍ଡି କୋର୍ଡର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନଥିବାରୁ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ନିଜ ଉପକ୍ରମରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଚାଳିତ୍ୱରେ ବୋକାଳ ଖୋଲି ମାଛ ମାଂସ ବିକ୍ରି କରୁଛନ୍ତି । ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଚାଳିତ୍ୱରେ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବେ ଛେଳି, କୁକୁଡ଼ା ମରାଯାଇଛି । ସାଧାରଣ ସହିତ ଉପକ୍ରମରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଚାଳିତ୍ୱରେ ବୋକାଳ ଖୋଲି ମାଛ ମାଂସ ବିକ୍ରି କରୁଛନ୍ତି । ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଚାଳିତ୍ୱରେ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବେ ଛେଳି, କୁକୁଡ଼ା ମରାଯାଇଛି । ସାଧାରଣ ସହିତ ଉପକ୍ରମରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଚାଳିତ୍ୱରେ ବୋକାଳ ଖୋଲି ମାଛ ମାଂସ ବିକ୍ରି କରୁଛନ୍ତି । ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଚାଳିତ୍ୱରେ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବେ ଛେଳି, କୁକୁଡ଼ା ମରାଯାଇଛି । ସାଧାରଣ ସହିତ ଉପକ୍ରମରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଚାଳିତ୍ୱରେ ବୋକାଳ ଖୋଲି ମାଛ ମାଂସ ବିକ୍ରି କରୁଛନ୍ତି ।

ଯିବାଆସିବା କରିଥାନ୍ତି, ଯାହାକି ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ । ସହିତ କୁଳା କୁକୁରଙ୍କ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପାଳିତ୍ୱ । ସେହିପରି ୧୪ ନ ଖୁର୍ଦ୍ଧା ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଚାଳିତ୍ୱ ହୋଇଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପାଇଁ ସମ୍ମୁଖରେ ମାଛ ମାଂସ କଟାକି ବୋକାଳ ଖୋଲିବେ ବୋକାଳରୁ ବାହାରିଥିବା ବର୍ଦ୍ଧ୍ୟବସ୍ତୁକୁ ପାଇଁ ପାଖରେ ପକାଇଥିବାରୁ ପରିବେଶ ଦୂଷିତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପୁଷିତଶକ୍ତି ପରିବେଶ ପୃଷ୍ଠି ହେଉଛି । ଫଳରେ ବୋକାଳ ଖୋଲି ମାଛ ମାଂସ ବିକ୍ରି କରୁଛନ୍ତି । ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଚାଳିତ୍ୱରେ ବୋକାଳ ଖୋଲି ମାଛ ମାଂସ ବିକ୍ରି କରୁଛନ୍ତି । ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଚାଳିତ୍ୱରେ ବୋକାଳ ଖୋଲି ମାଛ ମାଂସ ବିକ୍ରି କରୁଛନ୍ତି । ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଚାଳିତ୍ୱରେ ବୋକାଳ ଖୋଲି ମାଛ ମାଂସ ବିକ୍ରି କରୁଛନ୍ତି ।

ସମୟରେ ଦୂର୍ଘଟଗାଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଛି । ପୌରପରିଷଦ ଖୁର୍ଦ୍ଧା ନଂ ୧୨, ୧୩, ୧୪, ୧୫, ୧୬ ଶୈଳଜ ଛକରେ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏପରିକି ଉପକ୍ରମକୁ ପାଳକ ଆବାସିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସମ୍ମୁଖ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଚାଳିତ୍ୱରେ ମଧ୍ୟ ମାଛ ବ୍ୟବସାୟୀ ବୋକାଳ ଖୋଲିବାକୁ ପଛାଇ ନାହାନ୍ତି । ପରିବେଶ ଦୂଷିତ ଯୋଗୁଁ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ଯାତାୟତ ସମ୍ଭବ ହେଉନାହିଁ । ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଅବରୋଧ କରି ଅମିଷ ବିକ୍ରି ଥିବାରୁ ପ୍ରତିଦିନ ଛୋଟ ବଡ଼ ଦୂର୍ଘଟଗା ଉତ୍ପତ୍ତି ଆଜିଯୋଗ ହେଉଛି । ଏଥି ପ୍ରତି ପୌରପରିଷଦ କର୍ତ୍ତୃ ପକ୍ଷକ ତରଫରୁ ବୃତ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣରେ ଦାବି ହେଉଛି ।

ଭିନ୍ନକ୍ଷମଙ୍କ ପ୍ରତିଭାର ବିକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଉପରେ ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ

ଭୁବନେଶ୍ୱର ୧୯ ଜାନୁଆରୀ -: ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ମାନଙ୍କ ଠାରେ ଭବିଷ୍ୟତ ପ୍ରତିଭା ରହିଛି । ଏସ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ଥିବା ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ପ୍ରତିଭାର ବିକାଶ ଓ ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଯୋଗାଇବା ଉପରେ ରାଜ୍ୟପାଳ ଡ. ହରିହରାଜ କମଳାପାଟି ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଛନ୍ତି । ଏ ଦିଗରେ ସମସ୍ତେ ସହଯୋଗର ହାତ ବଢ଼ାଇବାକୁ ରାଜ୍ୟପାଳ ଆହ୍ୱାନ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ଆଜି ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲା

ଅନ୍ତର୍ଗତ ଶ୍ରୀହର୍ଷ ମିଶ୍ର ପୁଅ ବିଧିବଦ୍ଧ ବିଦ୍ୟାଳୟ, କଟଣୀର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ରାଜଭବନରେ ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିବା ଅବସରରେ ରାଜ୍ୟପାଳ ଏହି ଆହ୍ୱାନ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ରାଜଭବନ ଉପରେ ପରିଦର୍ଶନ କରି ସହାୟ ନୈସର୍ଗିକ ଶୋଭାରାଜି ଦେଖିବା ପରେ ଅଭିଷେକ ହଲ ଠାରେ ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତକରିଥିଲେ ।

ଦୁଇ ଜଣ ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀନିଜ ଦ୍ୱାରା ଆଙ୍କିତ ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କ ଫଟୋଚିତ୍ର ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କର ସୃଜନଶୀଳତା ଓ ପ୍ରତିଭା ପାଇଁ ରାଜ୍ୟପାଳ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ । ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଦେବକୃତ ବେହେରାଙ୍କ କର୍ତ୍ତାପରେ ରାଜ୍ୟପାଳ ପିଲାମାନଙ୍କର କୃତ୍ୱା ଲିଖାସା କରିଥିଲେ । ଶବ୍ଦ ଶକ୍ତି ବାଧୁତ

ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଚ୍ଚ ଆବାସିକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ସ୍ଥାପନା, ପରିଚାଳନା, ପାଠପଢ଼ା, ଖାଇବା ଓ ରହିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଶ୍ରବଣ ଯତ୍ନ ଯୋଗାଣ, କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ଭରମାବ୍ୟବସ୍ଥା, ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ କରାଯାଇଥିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ତଥା ବିଦ୍ୟାଳୟର ଆବଶ୍ୟକତା ସଂପର୍କରେ ରାଜ୍ୟପାଳ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କୁ ପଚାରି ଦୁଇଥିଲେ । ଶବ୍ଦ ଶକ୍ତି ବାଧୁତ

କ୍ଷତ୍ରିଆଳଠାରେ ଅନ୍ତଃ ଜିଲ୍ଲା ଡବଲସ ବ୍ୟାଡ଼ମିଂଗନ ଚାମ୍ପିୟନସିପ ଉଦ୍‌ଯାପିତ

ନୂଆପଡ଼ା, ୨୦/୧ (ନି.ପ୍ର): ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା କ୍ଷତ୍ରିଆଳ ବିଜୁପଟ୍ଟନାୟକ ଭଣ୍ଡାର ଷ୍ଟାଡ଼ିଅମ ଠାରେ କ୍ଷତ୍ରିଆଳ ଯୁବ ମୋର୍ଟା ପକ୍ଷରୁ ଗଡ଼ ତିନିଦିନଧରି ଚାଳିଥିବା ଅନ୍ତଃଜିଲ୍ଲା ଡବଲସ ବ୍ୟାଡ଼ମିଂଗନ ଚାମ୍ପିୟନସିପ ଉଦ୍‌ଯାପିତ ହୋଇଛି । ୩୫ ବର୍ଷ ବୟସରୁ କମ ବର୍ଷରେ ଫାଇନାଲ ମ୍ୟାଚରେ ବଳାଙ୍ଗୀର ମହମ୍ମଦ ଇନଫାନ୍ ଓ ଚିତ୍ରକୃଷ୍ଣ ବେହେରା ଯୋଡ଼ି ୨-୧ ସେଟରେ ମହମ୍ମଦ ଆକିବ ଓ ଅଭୟ ସାହୁ ଯୋଡ଼ିକୁ ହରାଇ

ଚାମ୍ପିୟନ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେହିଭଳି ୩୫ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ ବୟସ ବର୍ଗରେ ରିଟେଶ ବାବୁ ଓ ବନବି ହାରୀ ବେହେରା ଯୋଡ଼ି ୨-୦ ସେଟରେ ସୁଦୀପ୍ତ ବିଶୋଇ ଓ ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ପୂଜାରୀ ଯୋଡ଼ିକୁ ହରାଇ ଚମ୍ପିୟନ ହୋଇଛନ୍ତି । ଉଦ୍‌ଯାପିତା ପୁରସ୍କାର ବିତରଣା ଉତ୍ସବରେ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଭାବେ କ୍ଷତ୍ରିଆଳ ବିଧାୟକ ଅଧିକାରୀଶ୍ରୀଗ୍ରହା, ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥିଭାବେ କ୍ଷତ୍ରିଆଳ ନଗରପାଳ ଉତ୍ତମ ଗୁପ୍ତା, ବରିଷ୍ଠ ବିଜେଡି ନେତା ଲକ୍ଷ୍ମୀଦତ୍ତ

ନିଆଳ, ଇଂ ସୌମ୍ୟ କିଶୋର କନ୍ଧପୁରିଆ, ଚିତ୍ରଭାଦ୍ରୁ ସିଂଦେଓ, ସାମ୍ବାଦିକ କୁନ୍ତୁ କରୁଆଁ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥିଲେ । ପରେ ଅତିଥିମାନେ ଚାମ୍ପିୟନ ଓ ରତ୍ନ ଅପ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଟ୍ରଫି ପ୍ରଦାନ କରି ପୁରସ୍କୃତ କରିଥିଲେ । ଏହି ଉଦ୍‌ଯାପିତା ସମାରୋହରେ କ୍ଷତ୍ରିଆଳ ଯୁବ ମୋର୍ଟାରେ ସଭାପତି ଅଭିକାନ୍ତ ସିଂଦେଓ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରିଥିବା ବେଳେ ସମ୍ପାଦକ ସଞ୍ଜୟ ସେଠି ଉପସ୍ଥିତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣେଇଥିଲେ ।

କନ୍ଧପୁର, ୨୦/୧ (ନି.ପ୍ର): ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ କୋଟପାଡ଼ ଠାରେ ଜିଲ୍ଲା ଭ୍ରମଣ କୁନିୟର ରେଡକ୍ରସ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ତଥା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଶିବିର ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇଯାଇଛି । କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ତଥା କୁନିୟର ରେଡକ୍ରସର ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ମହାନ୍ତିଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ କୋଟପାଡ଼ ବିଧାୟକ ରୁପୁ ଭାତ୍ରା, ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବରେ କୋଟପାଡ଼ ଏନ ଏସି ଚେୟାରମ୍ୟାନ ଶ୍ରୀମୁଖ ଶଙ୍କର

ମହିଳାଙ୍କୁ ଅସଦାଚରଣ ମାମଲାରେ ଯୁବକ ଗିରଫ

କନ୍ଧପୁର, ୨୦/୧ (ନି.ପ୍ର): ଅଳ୍ପ ବୟସ୍କ ମାମଲାରେ ଅଂଚଳର ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କୁ ଚଣା ଉଡ଼ୁଆ କରିଥିବା ମାମଲାରେ ଗଞ୍ଜମ ପୁଲିସ ଗିରଫ କରି

କୋର୍ଟ ଚାଲାଣ କରିଛି । ଗତକାଳି ପାଠାବେଦୀ ଅଂଚଳର ଜଣେ ମହିଳା ତାଳି ଚାଳି ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ପାଠାବେଦୀ ଶ୍ରୀମାତ ନଗର ଅଂଚଳର

ଶ୍ରୀନିବାସ ସାହୁ(୪୭) ପଛପଟୁ ଆସି ମହିଳାଙ୍କ ଶାଢ଼ି ଚାଳିବା ସହ ଚଣା ଉଡ଼ୁଆ କରିଥିଲେ । ପରେ ମହିଳା ଜଣକ ଏତଲା ଦେବା ପରେ ଆଜି

ଗଞ୍ଜମ ପୁଲିସ ଶ୍ରୀନିବାସ ନଗର ମାମଲା ରୁଜୁ କରି କୋର୍ଟ ଚାଲାଣ କରିଥିବା ଗଞ୍ଜମ ଥାନା ଅଧିକାରୀ ରମେଶ ରଞ୍ଜନ ଦଳେଇ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।

କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ଭୂଲି ସମୟରେ ଖାଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପଡ଼େ ପ୍ରଭାବ : ଜାଣନ୍ତୁ , ଲକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ତିନର୍ ଭିତରେ କେତେ ସମୟର ଅନ୍ତର ରହିବା ଦରକାର ?

ଯେମିତି ପୁଷିକର ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀରକୁ ହେଲକି ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଠିକ୍ ସେମିତି ଆପଣଙ୍କ ଖାଇବା ସମୟ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାକୁ ସହଜରେ ରଖିବାର କାରଣ । ଆପଣ କେତେବେଳେ , କେଉଁ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଛନ୍ତି ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ମ - ତିନର୍ ଭିତରେ କେତେ ସମୟର ଅନ୍ତର ରହିବା ଦରକାର ଏହା ଆପଣ ଜାଣିବା ନିହାତି ଦରକାର । ଅନେକ ଲୋକ ଏ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଉନଥିବା ବେଳେ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ନିହାତି ଦରକାର ।



ଲକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ତିନର୍ ଭିତରେ ୪ ରୁ ୬ ଘଣ୍ଟା ସମୟର ଅନ୍ତର ରହିବା ଦରକାର । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ଠିକ୍ କରିବା ସହ ଭୋକନକୁ ହଜମ କରାଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ଥିବା ଲୋକ କମ୍ ସମୟର ଅନ୍ତରରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ଯେଉଁ ଲୋକଙ୍କ ଶ୍ଳେଷ୍ମତା ଦେଖାଯାଏ ସେମାନେ ଅଧିକ ସମୟର ଅନ୍ତରାଳ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ଲକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ତିନର୍ ଭିତରେ ଅନ୍ତର ନ ରହିବାଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବଢ଼ିବା ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଜମେ ଏବଂ ଓଜନ ବଢ଼େ । ସମୟ ନଦେଇ ଲଗାତାର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପାଚନତନ୍ତ୍ରରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଯାହାଦ୍ୱାରା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ , ଏସିଡି ଭଳି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ଲଗାତାର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ସବୁବେଳେ ଅଧିକାଂଶ ଅନୁଭବ କରିବେ । ରାତିରେ ବିକଳରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ନିଦରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାଧାତ ହୁଏ । ଏହିସବୁ ସମସ୍ୟାକୁ ଉପସମ ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟକୁ ଚୟନ କରିବୁ ଏବଂ ସେହି ସମୟରେ ହିଁ ଲକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ତିନର୍ କରନ୍ତୁ । ଅଧିକ ସମୟ ଅନ୍ତର ହେଉଥିଲେ ହାଲକା କଳଖିଆ କିମ୍ବା ସ୍ନାକ୍ ଖାଆନ୍ତୁ । ସବୁବେଳେ ରାତ୍ରଭୋଜନ ହାଲକା ଏବଂ ସରଳ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଯେଉଁଥିରେ ପାଚକର୍ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥିବ । ଶୋଇବାର ୨ ରୁ ୩ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପାଚନତନ୍ତ୍ରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟର ଆଉ ଏହି ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ କିଛି ନିଏ ସବୁକ ପରିବାର । ପିଲାଟି ବେଳରୁ ଆମେ ପାଠ ଦିନରେ ପଢ଼ିଆସିଲେ ତରକା ପରିବା ଖାଇବା , ସୁସ୍ଥ ଆମେ ରହିବା । ସବୁକ ତରକା ପରିବା ଖାଇବାକୁ ଚାଲି ମଧ୍ୟ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । କୋବି , ବିନ୍ , ମତର , କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଆଦି ଅନେକ ପରିବା ଆମ ଶରୀରକୁ ବଳ ଯୋଗାଇବାର କାରଣ କରନ୍ତି । ଏହିସବୁ ପରିବା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ଉପସମ ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ କ'ଣ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ଏହି ପରିବାର ଫୁଲ ମଧ୍ୟ ଦେହପାଇଁ କେତେ ଉପଯୋଗୀ । ଆମେ ଏଠାରେ କଞ୍ଚା କଦଳୀର କଥା କହୁଛୁ ଆଜ୍ଞା , କଦଳୀର ଉପକାରୀତା ବିଷୟରେ ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆଗରୁ କହିସାରିଛୁ । କିନ୍ତୁ କଦଳୀ ଫୁଲ ମଧ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ ସଞ୍ଜାବନୀର କାରଣ କରେ ଏଭଳି କହିଲେ ମଧ୍ୟ ଭୁଲ ହେବନାହିଁ । କଦଳୀଫୁଲରେ ପାଚକର୍ , ପ୍ରୋଟିନ , ଭିଟାମିନ୍-ଏ , ଭିଟାମିନ୍-ସି , ଫସଫରସ୍ , ପୋଟାସିୟମର ମାତ୍ରା ମିଳିଥାଏ । ଯାହା ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ଡାଏବେଟିସ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲରେ ରହିବା ସହ ଶରୀରରୁ ଗୁଣ୍ଡାକ୍ ସ୍ତର ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଗୁଡ଼ସୁଖାନ୍ତ ମଧ୍ୟ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ଆସିଥାଏ । କଦଳୀଫୁଲର କାତା ମଧ୍ୟ ସେବନ କରାଯାଏ । କଦଳୀଫୁଲ କିତନା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଉଚିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ନେପ୍ରୋପ୍ରୋଟେକ୍ଟିଭ୍ ଗତିବିଧି କିତନାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା କିତନା ଷ୍ଟୋର ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ । ଯଦି ଆପଣ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ନିୟମିତ କଦଳୀ ଫୁଲର ସେବନ କରୁଛନ୍ତି ତାହେଲେ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ କମାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହେବ । ଏଥିରେ ଥିବା ପାଚକର ମାତ୍ରା ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୋକ ନ କରାଇବା ହେଉଛି ଓଜନ କମାଇବା ପଛର ରହସ୍ୟ । ଏଥିପାଇଁ କଦଳୀଫୁଲର କାତା , ତରକାରା କିମ୍ବା ସୁଦ ପ୍ରଭୃତ କେବି ଆପଣ ଖାଇପାରିବେ । କଦଳୀଫୁଲର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ହାଲ-ଗୁଡ଼ପ୍ରେସରକୁ ବି କଣ୍ଟ୍ରୋଲରେ ଆଣିପାରିବେ । ଏହା ଆଖି-ତାଳପତ୍ରରେ ଦୁଇ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଭଳି ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ମାସିକ ରକ୍ତଚାପରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଉପସମ ଦେଇଥାଏ କଦଳୀଫୁଲର ସେବନ । ଏହା ପ୍ରୋକେଷ୍ଟେରୋନ୍ ହର୍ମୋନ୍‌କୁ ରେଗୁଲେଟ୍ କରି ରିପ୍ରୋଡ୍ୟୁକ୍ସନ୍ ସମୟରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ହେଉଥିବା ଅସହ୍ୟ ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ କଦଳୀଫୁଲ । ଏଥିରେ ଥିବା କାର୍ଟିୟୋ ପ୍ରୋଟେକ୍ଟିଭ୍ ଇଫେକ୍ଟ୍ ନା କେବଳ ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ , ବିପିକୁ ମଧ୍ୟ କଣ୍ଟ୍ରୋଲରେ ଆଣିଥାଏ । କଦଳୀଫୁଲରେ ଥିବା ଗ୍ଲୁକୋଗାଲ୍ ତରୁ ଲେକ୍ଟେସିନକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁକୁ ଖନିତ୍ୟାନ୍ତ କରାଇଥାଏ ମା'ଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଲାଭକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ପରିବାରେ କିଛି ନା କିଛି ବିଶେଷତ୍ୱ ଏବଂ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଥାଏ , ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟରେ ପରିବା ସହ ନିୟମିତ ଖାଆନ୍ତୁ କଦଳୀ ଫୁଲ , ସୁସ୍ଥ ଆପଣଙ୍କୁ କରିବ ଗେଲ ।

ଖାଆନ୍ତୁ କଦଳୀ ଫୁଲ, ସୁସ୍ଥତା କରିବ ଗେଲ

- କିତନା ଷ୍ଟୋର ସମସ୍ୟା କାଟିବ
- ଡାଏବେଟିସ୍‌କୁ ଦୂର କରିବ
- ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ମହୌଷଧୀ କଦଳୀ ଫୁଲର ସୁସ୍ଥ



କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ମାସିକ ରକ୍ତଚାପରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଉପସମ ଦେଇଥାଏ କଦଳୀଫୁଲର ସେବନ । ଏହା ପ୍ରୋକେଷ୍ଟେରୋନ୍ ହର୍ମୋନ୍‌କୁ ରେଗୁଲେଟ୍ କରି ରିପ୍ରୋଡ୍ୟୁକ୍ସନ୍ ସମୟରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ହେଉଥିବା ଅସହ୍ୟ ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ କଦଳୀଫୁଲ । ଏଥିରେ ଥିବା କାର୍ଟିୟୋ ପ୍ରୋଟେକ୍ଟିଭ୍ ଇଫେକ୍ଟ୍ ନା କେବଳ ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ , ବିପିକୁ ମଧ୍ୟ କଣ୍ଟ୍ରୋଲରେ ଆଣିଥାଏ । କଦଳୀଫୁଲରେ ଥିବା ଗ୍ଲୁକୋଗାଲ୍ ତରୁ ଲେକ୍ଟେସିନକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁକୁ ଖନିତ୍ୟାନ୍ତ କରାଇଥାଏ ମା'ଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଲାଭକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ପରିବାରେ କିଛି ନା କିଛି ବିଶେଷତ୍ୱ ଏବଂ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଥାଏ , ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟରେ ପରିବା ସହ ନିୟମିତ ଖାଆନ୍ତୁ କଦଳୀ ଫୁଲ , ସୁସ୍ଥ ଆପଣଙ୍କୁ କରିବ ଗେଲ ।



ଦମ୍ପତିଙ୍କ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ଭଲ ପାଇବା

ଭଲପାଇବା ଦମ୍ପତିଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହା ଯୋଗୁ ଦମ୍ପତିଙ୍କ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ । ଏ ନେଇ ଖୁଣ୍ଟିନିଂଗ୍‌ସ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣା ରିପୋର୍ଟରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ରୁକ୍ମନାରେ ମହିଳାଙ୍କ ଶ୍ଳେଷ୍ମତାରେ ଏଭଳି ଆଚରଣ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ନିବିଡ଼ ଭଲ ପାଇବା ଯୋଗୁ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରେ ସହଜରେ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଦମ୍ପତି ପରସ୍ପର ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ବାହାର ସମସ୍ୟା ଉପରେ ପ୍ରାୟତଃ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ନଥାନ୍ତି । ଏହା ଯୋଗୁ ମଣିଷର ମନେ ରଖିବା ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ତେଣୁ ହଠାତ୍ କୌଣସି ସମସ୍ୟାରେ ପଡ଼ିଲେ ଏହାକୁ ଦମ୍ପତି ସାହସରେ ସହିତ ମୁକାବିଲା କରିଥାନ୍ତି । ତେବେ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ମନୋମାଳିନ୍ୟ ହେଲେ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ବିଗିଡ଼ି ଯାଇଥାଏ ବୋଲି ଏହି ରିପୋର୍ଟରେ ସୂଚିତ ହୋଇଛି ।

ଶୀତଦିନରେ ଗଲା ବା କଷ୍ଟ ଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ଅଧିକାଂଶକ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏଥିରୁ ଉପଶମ ପାଇଁ ଏଲୋପାଥିକ ଔଷଧ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ଘରୋଇ ତଥା ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଚିକିତ୍ସାରେ । ଆସୁରୁ ଜାଣିବା କିପରି କରିବା ଏହି ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା । ଗଳାରେ ସଂକ୍ରମଣ ବା କାଶ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମସ୍ତେ ପ୍ରାୟ ଚିକିତ୍ସାରେ ରହୁଛନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ବି ଆପଣଙ୍କର ଗାଠି ଡିଗ୍ରୀ ସେକ୍ସ୍‌ଗ୍ରେଡୁରୁ ଅଧିକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ, ଗଳା ଫୁଲିବା, ଖାଦ୍ୟ ଗିଳିବାରେ ସମସ୍ୟା କିମ୍ବା ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭଳି ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଗଳାରେ ଯଦି ସୀମାନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ ହେଉଥାଏ ଏହାକୁ ଅବହେଳା କରିବା ଆଦୌ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଖାସ୍ ଶୁଳ୍କ ପଡୁଆ ପିଲା ଏବଂ ଯୁବପିଢ଼ି ଏଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗଳା ସଂକ୍ରମଣ ସ୍ତେପ୍ରୋକୋକାଲ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଏ, ଯାହାକୁ ସ୍ତେପ୍ରୋକୋକୋକାଲ ଫାରେନଜିଟିଭ୍ କୁହାଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଗଳା, ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥି ଓ ଚରବିକ ଆଦି ଫୁଲିଯାଇ ଦରକ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଗଳା ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତି ଏତେତା

ଶୀତଦିନେ ତପ୍ତା ବାସନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ କି ? ଜାଣନ୍ତୁ କେଉଁ ରୋଗରୁ ମିଳିବ ମୁକ୍ତି



ତପ୍ତା ବାସନ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରାୟତଃ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥାଏ । ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଆପଣଙ୍କ ଘରର ବଡ଼ ଲୋକମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଶୁଣିଥିବେ ଯେ ତପ୍ତା ପାତ୍ରରେ ପାଣି ପିଇବାର ଅନେକ ଲାଭ ରହିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ଶୀତ ଋତୁରେ ତପ୍ତା ବାସନ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ କି ? ଏହାର ଉତ୍ତର ଆୟୁର୍ବେଦରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ବାସ୍ତବରେ ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁଯାୟୀ, ଶୀତଦିନେ ତପ୍ତା ବାସନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଥଣ୍ଡାକୁ ହେଉଥିବା ଅନେକ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । କଳର ପ୍ରଭାବ ଗରମ ରହିଥାଏ । ସଂକ୍ରମଣକୁ ଦୂର କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଶୀତ ଦିନେ ତପ୍ତା ବାସନ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ । ଆସୁରୁ ଜାଣିବା ଏହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଉପକାର କ'ଣ ରହିଛି । ଶୀତଦିନେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟାକୁ ସାମୁଦ୍ରିକ ପଡ଼ିଥାଏ ତାହା ହେଉଛି ହାତ ଏବଂ ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ତପ୍ତା ପାତ୍ରରେ ପାଣି ପିଇ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର ହୋଇପାରିବ । ତପ୍ତାରେ ଆଖି-ଭକ୍ତାମେନୋରା ଗୁଣ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶୀତଦିନେ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ୍ୟ ବହୁତ କଷ୍ଟ ଦେଇଥାଏ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ରୋଗୀ ସକାଳେ ଏକ ତପ୍ତା ପାତ୍ରରେ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ । ଏହା ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ । ତପ୍ତା ପାତ୍ରରେ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ଶରୀରର ଅନେକ ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼ିବାର କ୍ଷମତା ବଢ଼ିଥାଏ ।

ଓଜନ କମାଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ କଞ୍ଚା କଦଳୀ : କଦଳୀ ଖାଇଲେ କ'ଣ ମିଳେ ସୁଫଳ, ଦେଖନ୍ତୁ

- କିଛି ପରିବା ଋତୁ ଜନିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯାହା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଋତୁରେ ହିଁ ଖାଇବାକୁ ବି ଭଲ ଲାଗିଥାଏ ଆଉ ଦେହ ପାଇଁ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବର୍ଷସାରା ମିଳୁଥିବା ପରିବା ବି ଦେହ ପାଇଁ ବହୁ ହିତକର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯେଉଁଥିରେ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ହେଉଛି ଅନ୍ୟତମ । ବର୍ଷସାରା ମିଳୁଥିବା କଦଳୀ ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ଭରପୂର ହୋଇଥାଏ । ଓଜନ କମାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଡାଏବେଟିସ୍ ଏବଂ ତାଳନିଆ ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ କମ୍ କରିବାରେ ରାମବାଣ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ କଞ୍ଚା କଦଳୀ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ କଞ୍ଚାକଦଳୀର ଉପକାରୀତା ବିଷୟରେ ଆଜି ଜାଣିବା ।
- ୧- କଞ୍ଚା କଦଳୀରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ପୋଟାସିୟମ ଥାଏ ଯାହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ କ୍ଷମତାକୁ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ୨- ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ କଦଳୀ ଖାଇବା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଏ । କଞ୍ଚା କଦଳୀରେ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ପାଚକର ଥାଏ, ଯାହା ଅନାବଶ୍ୟକ ମେଦକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ୩- କଞ୍ଚା କଦଳୀରେ ପାଚକର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ ଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି ତେବେ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଖାଇଲେ ଆପଣ ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବେ ।
- ୪- ନିୟମିତ ଭାବେ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ସେବନ କଲେ ପାଚନ କ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଭଲ ରହେ ।
- ୫- ଏହା ବ୍ୟତୀତ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଅନେକ ପ୍ରକାର କର୍କଟ ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । କଞ୍ଚା କଦଳୀରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ୟାଲସିୟମ ହାତକୁ ଶକ୍ତ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।



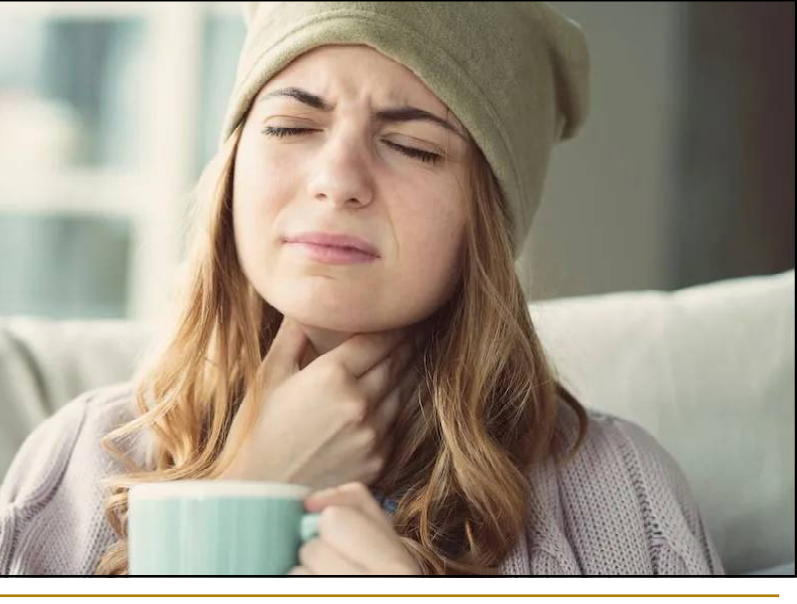
ଶୀତରେ କେମିତି ରହିବେ ସୁସ୍ଥ ? ଅଣ୍ଟାରେ କଣ ବସିଗଲେ କିମ୍ବା ଗଳାଦରଜ ହେଲେ କେମିତି ପାଇବେ ମୁକ୍ତି ?



ନକର ରହେନି ଏବଂ ଚିକିତ୍ସାରେ ବିଳମ୍ବ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଯଦି ସାଂଘାତିକ ରୂପ ନିଏ, ତେବେ ରୁମାଟିକ କ୍ୱର, ବକ୍ସ ଫୁଲିବା ଏବଂ ଶିଶୁଙ୍କ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିରେ ସମସ୍ୟା ବଦ ଯୁଆଣି , ହକଦୀ, ଅଁକା, ଯଦକ୍ଷାର, ତିତାମୂଳ ସମାନ ଭାଗରେ ନେଇ ରୁଚ୍ଛି କରିବା

ଯଦି ସମସ୍ତ ହେଉଛି, ବାହାରକୁ ନୟାଭ ଘରେ ରୁହନ୍ତୁ । ପାଣି ପିଇବା କମ କରନ୍ତୁନି, ଉଷୁମ ପାଣି ପିଇବା ଭଲ । ମସଲା ଏବଂ ଅମୃତୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁନି । ନିୟମିତ ଭାବେ ଗାର୍ଗଲ କରନ୍ତୁ । ଧୂମପାନକୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ । ହାତ ସବୁବେଳେ ସଫା ରଖନ୍ତୁ । ଛିକ୍ ଏବଂ କାଶ ସମୟରେ ପାଟିରେ ରୁମାଲ ରଖନ୍ତୁ । ଉତ୍ତୋଳ ଚିକିତ୍ସା କ୍ରମରେ କରନ୍ତୁ ଏସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ :

ସହ ଶହେ ଗ୍ରାମ ମହୁ ସହିତ ଗାଈ କ୍ଷୀର ପଚାଶ ଗ୍ରାମ ମିଶାଇ ରଖିବେ ପାଞ୍ଚ ଗ୍ରାମ ରୁଚ୍ଛି ସହିତ ଦୁଇ ଚାମଚ ଘିଅ ମହୁ ମିଶାଇ ତିନିବେଳା ଦିନକୁ ସେବନ କଲେ ଗଳା ବସିଯିବା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୁଏ । ବରବୋକି ପତ୍ର ଶହେ ଗ୍ରାମ ସହିତ ପଚାଶ ଗ୍ରାମ ସୋଭନ ଧବଳୁଣ ମିଶାଇ ବାଟି ଶହେ ଗ୍ରାମ ଗୁଆଘିଅ ସହିତ ଭାଜି ରଖିବେ ମାତ୍ର ଦଶ ଗ୍ରାମ ଲେଖାଏଁ ଦିବେଳ ସେବନ କଲେ ଗଳା ବସିଯିବା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୁଏ । ଗାଈ କ୍ଷୀର ଏକ ଗ୍ଲାସ ସହିତ ଅଁକା ରୁଚ୍ଛି ଏକ ଚାମଚ ମିଶାଇ ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପାନକଲେ ମଧ୍ୟ ଗଳା ବସିଯିବା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୁଏ । ଗଳା ସଂକ୍ରମଣ ସମସ୍ୟାରେ ଅନେକ ପଥ ହେଉଛି ପୁରୁଣା ଗୁଆ ଘିଅ । ପୁରୁଣା ଘିଅ ଓ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ସହିତ ଅନୁ ଭୋଜନ କରି ଉଷୁମ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଗଳା ବସିଯିବା ସମସ୍ୟାରେ ଅଧିକ



ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସାରେ ହିଁ ଅଧିକ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର କଷ୍ଟ ସ୍ୱରରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲେ ଏବଂ ଏହି ଅସୁବିଧା ଦୂର ସପ୍ତାହକୁ ଅଧିକ ହେଲେ ତାହାକୁ ସ୍ୱରଭେଦ ବୋଲି ରୁଚ୍ଛିବାକୁ ହେବ ତେଣୁ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ ।

କଳିତାମାଳା

ବାଲେଶ୍ଵର,
୨୧ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୨୫, ମଙ୍ଗଳବାର

ବାଟ

ଅଧ୍ୟାପକ ଶରତ କୁମାର ଦାସ



ଏଇ ବାଟ ଲମ୍ବିଛି ଯେ ଲମ୍ବିଛି
କାହିଁ କେତେଦୂର କୋଉ ଅନାଦି କାଳକୁ
ପୋଷପୋଷ ରକ୍ତ ତା' ଦେହକୁ ନିଗାଡ଼ି
ଅକଗର ସାପପରି ଖରାପିଆ ହୋଇ
ନିଃଶବ୍ଦରେ ।

ଏଇ ବାଟ କେବେ ଗୋଠଛଡ଼ା
ଗୋରୁପଲଙ୍କର
ଭାବନାବର ପୁଣ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର ତ
ଆଉ କେବେ ପୁଣି ସମୋଗ ଓ ସଦ୍‌ବ୍ୟାପର
ବିସ୍ମୟ ଓ ବୈଚିତ୍ର୍ୟ ସମର ।

ଏଇ ବାଟ ଛୁଇଁଛି ରାଜଦ୍ଵାର ପୁଣି ସ୍ଵର୍ଗଦ୍ଵାର
ଇଏ କେତେବେଳେ ଯୋଗୀର ତ ପୁଣି
କେତେବେଳେ ଭୋଗୀର
କେତେବେଳେ ଶବ୍ଦର ପୁଣି କେତେବେଳେ
ଶିବର ।

ଏଇ ବାଟ ବେଳେବେଳେ ଚିତ୍କାର କରେ
ନିଶାନ୍ତରେ ତା' ଏକଲାପଣ ପାଇଁ,
ଅସହାୟ ହୋଇପଡ଼େ ସେ ନିଜ

ଅକାଶଚରେ
କୋଳାହଳ ଯେତେ ଫିକା ପଡ଼ିଯାଏ
ତା' ଅନ୍ୟମନଃପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଵାଧୀନପଣରେ,
ଅଶରୀରୀମାନେ ଉଦ୍‌ଘଷ ନୃତ୍ୟ କରୁଥାନ୍ତି
ଠୋ'ଠୋ' ହସି ତା' ଶୁଖିଲା ଛାତିରେ ।

ବାଟ ତ ଖୁବ୍ ଦୀର୍ଘ, ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ଯୋଜନ
ଯୋଜନ
ହେଲେ ଯାତ୍ରା କେବେ କ'ଣ କାହାର ସରେ
କି ?
କେହି କ'ଣ ଦୂରେଇଯାଆନ୍ତି ତା' ଠାରୁ
କେବେ ?
ନା ଠକିଦେଇ ପାରିବ କି କେହି ?

ଏଇ ବାଟ ପଡ଼େଇ ଦିଏ ତା' ମୁକୁଳା ଛାତି
ବାହାରି ଆସେ କଳିକା ରକ୍ତମା'ସର ଖୋଳିପା
ତିରି

ତଥାପି ସେ ସ୍ଥିର, ମୌନ, ଅଟଳ,
ଅଟଳ ପୁଣି ସ୍ଥିରପ୍ରଞ୍ଜ
କହିପାରେନି ତା' ବୁକୁ ପଟା କୋହର ଅବ୍ୟକ୍ତ

କାହାଣୀ
ସହିଯାଏ ସବୁ ନୀରବରେ ଫୁଲୁଳା
ପାହାଡ଼ ପରି ।

ଅଥଚ ଜମା ଦୁର୍ବଳ ନୁହେଁ ସେ
ଖୁବ୍ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ନିର୍ଭୀକ ପୁଣି ଯୈର୍ଯ୍ୟଶାଳ
ହାତ ଠରି ବଡ଼େଇଦିଏ ହଳିଲା ଠିକଣା
ରେତେଇଦିଏ ମଣିଷକୁ ତା'ର
ନିର୍ଦ୍ଦୋଷପଣିଆ
ହସିଦେଇ ଫିକ୍ କରି ସମସ୍ତଙ୍କ ଆତୁଆଳେ ।

ଏଇ ବାଟ ନିରାସକ୍ତ, ନିସ୍ଵତ୍ତର ଶ୍ରେଷ୍ଠ
ନିର୍ଦ୍ଦୋଷକ
ପୁଣିଶ୍ଵାସର ଆଦିଗୁରୁ,
ସହନଶୀଳତାର ସବୁକ ସ୍ଵାକ୍ଷର
ପୁଣି ସିକ୍ତ ଆୟାତର ବଚନୁକ୍ଷ ।

ମାଟିର ମଲାଟରେ ଲେଖୁପାରେ
ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟୀ ମନ୍ତ୍ର
ତୁରମାର ବି କରିପାରେ ଅହଙ୍କାରର କୁସ୍ଥିତ
ସ୍ଵରୂପ ।
ସତରେ ବଡ଼ ବିଚିତ୍ର ଏ ବାଟ
ଯୋଉଠି ଆରମ୍ଭ ତା'ର ପୁଣି ସେଇଠି ହିଁ
ଶେଷ ।

♥ରାଜନୀତି ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ,
ବଡ଼ବିଲ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ବଡ଼ବିଲ
ଜିଲ୍ଲା- କେନ୍ଦୁଝର
ମୋ-୮୨୫୯୧୩୭୦୯୧

ମୁଁ

ଲକ୍ଷ୍ମୀଧର ନାୟକ ଆଦିସ୍ୟ



ବିଦୁତିରେ ସିନ୍ଧୁତିଏ ମୁଁ
ସିନ୍ଧୁତିରେ ବିଦୁତିଏ ବି
ସଂକଳ୍ପର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ମହାନାୟକର
ତୃପ୍ତି ଓ ତୃଷ୍ଣାର ମାତି ଖଣ୍ଡେ ଖାଲି ।

ଯିବା-ଆସିବାର... ସୁତି- ବିସୁତିର
ଅନୁକ୍ରମଣର ଅଭିଯାତ୍ରୀ ମୁଁ ।
ଅନୁସନ୍ଧିସାର...
ଅମାମାଂସାର...
ବିଶ୍ଵାସ-ଅବିଶ୍ଵାସ, ପୁଣି-
ଭରସା ଓ ଅସହାୟତା!
ପୂର୍ବରୁ ପରଯାଏ ପ୍ରଲୟିତ
ଏକ ଅବଳିତ ଅସମାପ୍ତ ମୁଁ ।

ତଥାପି ମୁଁ ପ୍ରାଣପକ୍ଷୀ
ଏ ଦେହ ଧରିବି
ଉଡ଼ି ଉଡ଼ି ଅମଳି ଯାଉନି, କି-
ଅକି ବି ଯାଉନି
କହୁ କହୁକହ !
ଅନଗତ ସଂଧାନୀର ରୂପ ବି ଗଢ଼ି...
ନାଶବାନ୍ କାଣି ମଧ୍ୟ

ଦିନାଶର ତୁଳା ରଙ୍ଗେ ଭୁଣ ଚିଆଁଉତି !
ଅକଳିତ ପ୍ରେମ...

ମୋ ଭିତରୁ ଚୋକ୍ତି ମୁହଁନା
ଅହଂକାର ପରିଣାମ
ଝାକୁଡ଼ି ଯଶଶା ।

ମୁଁ ଏକ ସମୟ-
କର୍ତ୍ତବ୍ୟ, ନିକର୍ତ୍ତବ୍ୟ, ଭାରବାହୀ
ସର୍ବନାମ ଖାଲି !
ମହାକାଳ ଅସୀମିତ ନିରୁ ସଂପାଦନ !
ଏ ମୁଁତି ସେ ମୁଁର ପ୍ରକାଶ ଗୁମ୍ଫନ ! !

♥ସାହିତ୍ୟ ସାରାକାଳ
ବ୍ରହ୍ମନିଳୟ, ନିତ୍ୟନିଳୟ
ଦେଉଳସାହି,
ମୋ: ଓଲାଇର, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା-୭୫୪୨୨୭
ମୋ: ୭୨୦୫୩୩୦୫୭୭/
୭୩୭୧୭୮୯୮୭୧

ଉତ୍ତରା ପେଜ

ଶୈଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟା ପ୍ରଧାନ



ତା'ର ନୁଖୁରା ବାଳ ପବନରେ ଉଡ଼ୁଛି
ରଥାଡ଼େ ସେଆଡ଼େ
ଖରା ଖାର ଖାର ଦେହର ରକ୍ତ ବି କଳା
ତିରା ଶାଢ଼ୀ,ତପଳ ନାହିଁ ପାଦରେ
କେତେ କଣ୍ଠା ଫୁଟି ରକତ
ଶୁଖିଛି ଠାଏ ଠାଏ
ସେଥି ପ୍ରତି ଚିଲେ ବି ଭୁକ୍ଷେପ ନାହିଁ

ସେ ସକାଳୁ ନାହିଁ ତା ଅଲଭା କେଶକୁ
ପୋଛୁନି ନିଥିରି ଯାଉଥିବା ରକତକୁ
ଲାଗୁଛି ସିଏ ପାଗଳି ତା ! !

ସେ ନିନ୍ଦା ରଖୁନି କିଏ କ'ଣ କରୁଛି
କାହା କାହା ତାଙ୍କ ନକର କେବଳ ତା
ମାଂସାଳ ଛାଡ଼ିଦେ ଅଟଳି ଯାଉଛି
ଆଉ କିଏ ପାଦକୁ ମୁଣ୍ଡ ଯାଏ ନିରେଖୁ ଚାହୁଁତି
ସେ କିନ୍ତୁ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ଆଗେଇ ଚାଲିଛି ଯେ
ବାଲିଛି

କେଉଁଠି ବି ଅଟଳୁ ନାହିଁ
ତା ଖଣ୍ଡିଆ ଖାବରା ପାଦ ଯୋଡ଼ିକି !!
ପୁଣି କିଏ ସହାନୁଭୂତି ପଦେ କହୁଛି
ଆହାଃ ବିଚାରି ପାଗଳି ତା
ଭଲ ଘର ପରି ଦିଶୁଛି ତ

ଆରେ
ପାଗଳିର ଭଲ କ'ଣ ମଧ୍ୟ କ'ଣ
ସିଏ ତ ଉଡ଼ୁଛି ଯାଉଥିବା ପେଜ
ନିଆଁ ବାଜି ବାଜି ଭାତ ହାଣ୍ଡିରେ ସୁଖୁ
ଯାଉଛି
ହଜେଇ ସାରିଛି ତା'ର ଅସ୍ଥିତ
ତାକୁ କ'ଣ ସାଉଁତି ପୁଣି ସେ ହାଣ୍ଡିରେ
ନିଶେଇ ହେବ ?

♥ପୋଷାଳ କଲୋନୀ,
ଭବାନୀପାଟଣା କଳାହାଣ୍ଡି
ମୋ- ୭୦୦୮୯୩୧୫୯୯

ଇତିଦିନିକ

ଶେଷକୃତି

ଲକ୍ଷ୍ମୀପ୍ରିୟା ମାଉଜି



ତମର ଗୋଟିଏ ସମାଲୋଚନାରେ
ସମାଧି ନେଇଗଲେ
ମୋର କୋଟି କୋଟି କବିତା
ତମେ କିତି ଗଲ ତମ ଖେଳରେ...
ତମ ଭାଗରେ ... ତମ ଅଭିମାନରେ...
ତମ ବୁଦ୍ଧିମାନପଣିଆରେ
ତମେ ପଶାପାଲିଆ ହୁଅ... ସତରଞ୍ଜିଆ ହୁଅ
ମାଙ୍କୁ ନାଚୁଆ ହୁଅ...
କିମ୍ପା କଷ୍ଟେଇ ନାଚୁଆ ।

କିନ୍ତୁ ତମ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ରର ଚକ୍ରବ୍ୟୁହରେ
ଆହତ ଅଭିମନ୍ୟୁ ପରି
କ୍ଷତ ବିକ୍ଷତ ହେଲେ ମୋର ଶରମାନେ
ରକ୍ତାକ୍ତ ହେଲେ ତମ କଟାକ୍ଷରେ
ମୋ ଲୁକାୟିତ ଭାବନାମାନେ
ପାଣି ବିନା ତହିଁ ଶୁଖେଇ ମରିଗଲେ
ମୋର ଛୋଟମୋଟ ସ୍ଵପ୍ନମାନେ ।

ଏବେ ଜହ୍ନକୁ ଦେଖିଲେ ଯଶଶା ଲାଗେ
କର୍କିକୁ ଚାହିଁଲେ କାନ୍ଦ ଲାଗେ
ଆଉ ଫୁଲକୁ ଲୋଭ ନାହିଁ...
କି ଫଗୁଣକୁ ଲୋଭ ନାହିଁ
ନା ଲୁହ ଭାଳିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ଅଛି...
ନା ଖୁସି ପାଇବାକୁ ନିଶା ଅଛି
ଏବେ ବୈଶାଖ ଝାଞ୍ଜି ବି ଭଲ
ମାଘର ବାପ ଶୀତ ବି ଭଲ ।
ତମେ ଚାହିଁଲେ ପରିଦର୍ଶନ କରିପାର
ମୋ ଅଗଣାରେ ନାହିଁ ଆଉ କଦମ୍ବ
ନାହିଁ କୃଷ୍ଣଚୂଡ଼ା,
ନାହିଁ ମୟୂରମୟୂରୀର କେଳୀ
ଏବେ ଖାଲି ଦାଉଁଶ, କାକଟସ, ପକାସ
ଯୋଉଠି ନାହିଁ ହସ, ନାହିଁ ବାସ

ତମେ ଅନୁଭବ କରିପାର
କେମିତି ଚାହିଁଲେ କାନ୍ଦି ଯାଏ
ମୁଁ ସୁଦା କେମିତି ଅକାଳେ କେମିତି ପାଳତି
ଯାଉଛି ବୁଝା
ତମର ଗୋଟିଏ ଚାଆଁରେ
କେମିତି ଉଡ଼ୁଛି ପତିଛି ମୋ ସମଗ୍ର
ପୃଥିବୀର ଛାଳ
ଯୋଉଠି ମୁଁ ଅଛି... ଆଉ ମୋ ପ୍ରାଣ ନାହିଁ
କବି ନାହିଁ... କି ମୋ କବିତ୍ଵ ନାହିଁ
ପାଠକ ନାହିଁ କି... ପାଠିକା ନାହିଁ
ସବୁ ଉଚିତ... ମୋ କୃତି ।

♥ସମ୍ପାଦିକା - ଅନ୍ତରାକ୍ଷ
ମୋ - ୯୪୩୫୩୭୭୫୯୨

ସକାଳେ କେବେ

କେବେ କେବେ

ଗଜାନନ ମିଶ୍ର

ଗୋଟେ ଦିନା ତାରା
ସକାଳେ କେବେ କେବେ
ଆଖାନ୍ତି ଅପେକ୍ଷାରେ ମତେ ।
ଗୋଟେ ଦିନା ଫୁଲ
ହସୁଆଖାନ୍ତି ଖୁଲି ଖୁଲି ।

କେବେ କେବେ
କଳକପାତି କୋରଳି
ଝାଡୁଆଖାନ୍ତି ତେଣା
ବଉଳତାଳରେ ।

ମୁଁ ମୋର ସକାଳ ଶବ୍ଦ ଛାଡ଼ି
କେବେ କେବେ ସକାଳେ
ଉଠି ଦେଖି ଆଉ ବାହାରିପଡ଼ିବି
ତନଖୁ ଦେଖିବାକୁ ବିଲବଣ
ନକ୍ଷ ପୋଖରୀ ତେଇଁ
ଦୂର ପଡ଼ିଆ ଆଉ ହୃଦୟ ଭିତର ।

♥ରସୋଦନ, ଚିଟିଲାଗଡ଼-
୭୬୭୦୩୩

ଯେଉଁଠାରେ ଥାଅ

ଭଲରେ ଥାଅ

ନୀଳମଣି ଚାନ୍ଦ



ଯେଉଁଠାରେ ଥାଅ ଭଲରେ ଥାଅ ଗୋ
ଏତିକି ସଦା ମୁଁ ଚାହେଁ
ପ୍ରିୟତମା ହୋଇ ରହିଥିବ ମୋର
ମୁଁ ବଞ୍ଚିଥିବା ଯାଏଁ ।

ଭାବନାରେ ଆସି ଝିଙ୍କାବା ସୁରେ
ଦେବ ମିଠାପଣ ଭରି ।
ଯଦି ବିରହଟି ଘୁରେଇବ ମୋତେ
ଖଣ୍ଡିଆଭୂତଟି ହୋଇ

ତୁମେ ଆସିଗଲେ ଅମିୟ ବିଏ
ଆଉ ଯେ ଉପିବ ନାହିଁ ।

ତୁମର ସେ କୃଷ୍ଣଚୂଡ଼ା ପୁଷ୍ପ ହସ
ମନରୁ ଯାଉନି ଭୁଲି
ଏବେବି ସ୍ମୃତିରେ ସିଏରେ ସଜଳ
ମନେ ପଡ଼ିଯାଏ ଖାଲି ।

ପ୍ରିୟତମା ମୋ'ର ଆସି ଥରେ କୁହ
ଏବେ ବି ତୁମେ ଯେ ମୋର
ପାରିବେନି କେହି ତୁମ ପ୍ରୀତି ଫାଶୁ
କେହି ମୋତେ କରି ଦୁ: ।

♥ଭୁବନେଶ୍ଵର
ମୋ: ୯୫୮୩୨୦୨୩୫୭

ସାମ୍ପ୍ରତିକ ଶକ୍ତି

ପ୍ରତିମା ପକ୍ଷୀ



ସାମ୍ପ୍ରତିକ ଶକ୍ତି ଦିଶୁନାହିଁ ଆଜି
ନାହାନ୍ତି ଯେ ମହାପ୍ରାଣୀ
ଯୋଉତୁକ ଆଉଁସ ଦୂରପ୍ରପୋଗ
ପିତା ମାତା ହୁଅନ୍ତି କାହି !

ସରକାରୀ ବିଦ୍ୟାଳୟେ ଭିତ ନାହିଁ
ମାଷ୍ଟର ମାଷ୍ଟରୀଣୀ ନାହାନ୍ତି
ଈଂରାଜୀ ମିଡ଼ିୟମ ସ୍କୁଲରେ ଆଜି
ଧନୀ ଛୁଆ ସବୁ ପଢ଼ୁଛନ୍ତି
ବିଲୁପ୍ତ ପ୍ରାୟ ଲୋକ ସଂସ୍କୃତି
କିପରି ସକାଡ଼ିବା ତାକୁ
ମାରି ଚାଉଁସିନି ବିରିୟାନି ଖାଇ
ଭୁଲିଗଲେଣି ପଖାଳକୁ
ଖଳାକୁ ଆସୁନି ଆଉ ଅମ୍ଳାନ
କ୍ଷେତରୁ ଉଠାଏ ମିଳ ମାଲିକ

ମଣି ଖୋଲିବା ରେ ବିକଳ ନିଷ୍ଠି
ତାଷୀ ହେଲେ ଦକ ଦକ
ପାଲା ତାହାଣୀ ଆଉ ଦାସକାଠିଆ
ଆଜି ମଞ୍ଚକୁ କାହିଁ ହେଉନାହିଁ
ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସମୟର ଲୋକ ସଂସ୍କୃତି
ଆଜି ବିଲୁପ୍ତ କାହିଁ ପାଇଁ
ସାମ୍ପ୍ରତିକ ଦଳା ନିରତି ଘରୁଛି
ହିନ୍ଦୁ ମୁସଲମାନ ପାଇଁ
ସର୍ବଧର୍ମ ସମନ୍ୱୟ କ୍ଷେତ୍ର ଆମଦେଶ
ଏ କଥା ଭୁଲିବା ନାହିଁ
ଆମ ସଂସ୍କୃତିରେ ନାହିଁ ଭିକ୍ଷା ସେରିମନି
ବିଦେଶି ସଖ୍ୟତା ପଡ଼ିଲାଣି
ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟରେ ଆଇନ କରିଲେ
ଲିଭିଙ୍ଗ ରିଲେସନ ପାଇଁ

ଗାଣୀ କହିଲେ କାଟି ପିନ୍ଧ କୁଟି ଖାଅ
ଏ କଥା ଆଜି ହଳିଗଲାଣି
ଈଂରାଜୀ ସଭ୍ୟତା ଅତି ମାତ୍ରାରେ
ଆମକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଲାଣି ।
♥ବାଲେଶ୍ଵର

ଯେଉଁଠାରେ ଥାଅ

ଭଲରେ ଥାଅ

ଡ. ଶୁଭେନ୍ଦୁ ମେହେର



ଥର ଥର କରି ହଜାର ଥର
ଭାଜିଥିବା ବସା ହିଁ ହୋଇପାରେ
ହଳଦିବସନ୍ତର !
ଅଗମ୍ୟ ରାକ୍ଷା ଦେଇ
ଯଶଶର ସାମା ସେ' ପାରିରେ
ଶେଷ ବିନ୍ଦୁକୁ ଛୁଇଁଥିବା ଜୀବନର,
ନିରୀହ ନିଥର ତେଣା ହଳକ
କେବଳ ତା' ଚିର ସହଚର ।

ଦୁଃଖ ଶୋକ ପାଖରୁ
ଦୂରେଇ ପାରେ, କହୁ ଆଲୁଅରେ
ତା' କୁଆଁରୀ ମନ, ରାତି ସହ ରତି କରେ ।
କେବେକେବେ
ମାଙ୍କୁ ଦୁଲୁଥିବା ତାଳ ସମୁଦରେ
ବସା ବାଣିଥିବା ଦୋଷରେ
ଦୋଷୀ ହୋଇଯାଏ,
ଝରପଡ଼ାର ଖଣ୍ଡିଆ ଦେଉଳ ପରି
ସ୍ଵପ୍ନ ସବୁ ଅଧାରେ ରହିଯାଏ ।

ହଳଦିଆ ସୁନାଦେହରେ
ବାସନ୍ତୀ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ
ଧମନାଧିଷ୍ଠିଆ ଶାଢ଼ୀ ପିନ୍ଧି
ପ୍ରେମରେ ମଧୁର ସଙ୍ଗୀତ ଗାଏ,
ସେ' ହସିଲେ ଦେବଝରଣ ଝରେ
ଆଉ କାହିଲେ
ଧୂନିଗୁମ୍ଫାର ପଥର ଉପରେ ବସି
ବିରହୀ ଗଜଲ ଶୁଣାଏ ।

ସେ'ପାଇଁ ତ ବୁଢ଼ା ମାଙ୍କୁ ସବୁ
ସହଜେଇ ନିଅନ୍ତି, ପାଟିଲା ପଶସ ପାଇଁ
ଭଲୁକ ବିଲୁଆ ବାଟ ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତି ।
ହଳଦିବସନ୍ତ କୁହେନି କିଛି
କେବଳ ଦୁଃଖ ଯଶଶକୁ ଭୋଗେ
ବାରୟାର ।

ତ୍ରିକୃତ ଗିରିରୁ ହଳଦିବସନ୍ତ ସୁର ତୋଳିଲେ
ଗର୍ଭିଣୀ ହୁଅନ୍ତି ଗଛ ସବୁ ।
ହଳଦୀ ଗୁରୁଗୁରୁ ସାହାଡ଼ା ଫଳ,
ଶରଦ୍ଵାଦୁଆ ଲାଟି ବୁରୋ,
କଷ୍ଟେଇ କୋଳି ରଙ୍ଗ ମାଖଣ୍ଡି ।
ଖରା, ବର୍ଷା ଆଉ ଶୀତ
ସହି ପାରେନି ବୋଲି

ଆଶା ଆଉ ଅକାଂକ୍ଷାର
ଅପର ପାର୍ଶ୍ଵରେ ତା' ବିଚାର,
ଅପେକ୍ଷା କରେ
ଯେ' ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନ ଆସିବି
ତା' ପ୍ରେମର ସହର ।
♥ସାଲୋପ, ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର
ମୋ - ୯୯୩୮୪୩୩୭୬୪

