

କ୍ଷତିକାରକ ଧୂମପାନ



ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର ଧୂମ ହେଲା ଯାହା ଧୂମପାୟୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରକୁ ଯାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ଧୂମ ହେଲା ଯାହା ଧୂମପାୟୀ ବ୍ୟକ୍ତି ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ସେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଜଳଜା ବିଗାରେଇଁ କିମ୍ବା ବିତିର ଅଂଶକୁ ବାହାରୁଥିବା ଧୂଆଁ । ପରିସଂଖ୍ୟାନ ତଥ୍ୟାନୁଯାୟୀ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ବିଗାରେଇଁ ପାନ କଲେ ଆମ ଜୀବନକୁ ୧୧ ମିନିଟ୍ କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ହୃଦ୍‌ରୋଗଜନିତ ରୋଗର ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ଧୂମପାନ ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ । ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ହାରାହାରି ୧୦ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଧୂମପାନଜନିତ ରୋଗରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ନିୟମିତ ଧୂମପାନ କଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ଜନିତ ରୋଗ ସହିତ ଅନ୍ଧତ୍ୱ, ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ମଧୁମେହ (ଟାଇପ-୨ ଡାଇବେଟିସ୍), ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଯୌନ ଅକ୍ଷମତା, ହାତର ଦୁର୍ବଳତା ଏପରି କି ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁର ବିକଳାଙ୍ଗତା ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇଥାଏ । ଧୂମପାନ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇବା ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥାକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ତମାଖୁର ଗୁଳ୍ମ କଣିକା ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ଯାଇ ନିମୋନିଆ, ଏମ୍‌ପିରିମା, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଓ କ୍ୟାନ୍‌ସର ପରି ଜୀବନନାଶକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ପ୍ରକାର ଭେଦରେ ତମାଖୁ ଧୂମବିହୀନ ଏବଂ ଧୂମଯୁକ୍ତ-ଏହି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଅଟେ । ଧୂମବିହୀନ ତମାଖୁ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ । ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗର ମାତ୍ର କେଜ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଉନ୍ନତି ମିଳିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ, କଫ ଓ କାଶରେ କମ୍ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କ୍ଷମତା ବଢ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ଏଭଳି ଅଭ୍ୟାସଠାରୁ ନିଜକୁ ଯେତେ ଦୂରରେ ରଖିବେ ତାହା ସେତେ ଭଲ ।

ଅଧିକ ଫ୍ୟାଟ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛନ୍ତି କି ? ଦେଖାଦେଇପାରେ ଏସରୁ ସମସ୍ୟା

ଆମେ ସବୁବେଳେ ସୁସ୍ଥମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । ଯଦି ଏଣୁତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଥାଏ ତେବେ ଏହା କିଛି ରୋଗକୁ ପରୋକ୍ଷରେ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ବିଶେଷଭାବରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଫ୍ୟାଟ୍‌ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ସୂଚକତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଦରକାର । କାରଣ ଏହାର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ସବୁବେଳେ ଖାଇଲେ ତାହାଦ୍ୱାରା ଷ୍ଟୋକ୍ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ବୋଲି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଶିବିଦ୍ୟାକ୍ଷର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ସତର୍କ କରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏଭଳି ବିଷୟକୁ ନେଇ ସେମାନେ ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷ କରିଥିଲେ । ପ୍ରାୟ ନିୟମିତ ଫ୍ୟାଟ୍‌ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହାର ପରିସରକୁକ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସେମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ପଡୁଛି ତାହାକୁ ସେମାନେ ତତ୍ତ୍ୱ ତତ୍ତ୍ୱ କରି ନିରୀକ୍ଷଣ କରିଥିଲେ । ପରିଶେଷରେ ଜଣାପଡିଥିଲା ଯେ, ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୫ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ବ୍ରେନ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍‌ର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ତେଣୁ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସକୁ ଯେତେ ସାମିତ କରିଛନ୍ତି ।



କେମିତି ନେବେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ

ରହେ ସେତେବେଳେ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ । ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଧାରଣା ଅଛି ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି (ଇସିଟି) ବହୁତ କଷ୍ଟବାୟକ, ଯେମିତି ଫିଲ୍ମରେ ସବୁ ଦିଆଯିବାଦେଖାଯାଏ, ସେହିପରି ହସ୍ତିଚାଳରେ ମଧ୍ୟ ସବୁ ଥେରାପି ଦିଆଯାଏ । ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁରକ୍ଷିତ । ଏବେ ନିଶ୍ଚେତକ ସାହାଯ୍ୟରେ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି

କେମିତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବେ ଓଜନ : ଜାଣନ୍ତୁ ସିକ୍ରେଟ୍ ଫର୍ମୁଲା

ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଏବେ ପ୍ରାୟ ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ପାଲଟି ଗଲାଣି । ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ଆମକୁ ଖାଦ୍ୟପେୟ, ବ୍ୟାୟାମ ଆଦି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ପଡିଥାଏ । ତେବେ ଏଭଳି ଏକ ଖାଦ୍ୟ ଅଛି ଯାହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ଓଜନ କେତେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ । ତାହା କ’ଣ ଜାଣନ୍ତି ? ଗାଜର । ଏଥିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପକାରୀ ତତ୍ତ୍ୱ ଭରି ରହିଛି । ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିବା ସହ ଅସ୍ଥି ମଜବୁତ ରହିଥାଏ । ଗାଜରରେ କାରୋଟିନ୍ ନାମକ ଏକ ଉପାଦାନ ରହିଛି, ଯାହା ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍-ସି

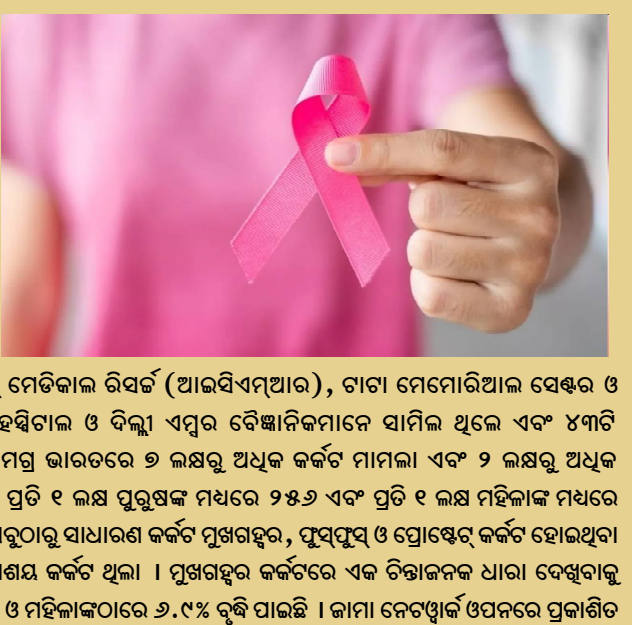


ଓଜନ କମାଇବାର ସିକ୍ରେଟ୍ ଫର୍ମୁଲା

ଧୂମାକୁ ତାହା ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଡିବଟି ଗଠନକରି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ଗାଜରରେ ପୋଟାସିୟମ ଓ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏଥିରେ ଏଭଳି ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି, ଯାହା ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଭପ୍ରଦ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଫାଇବର ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ରହିଛି । କଞ୍ଚା ଗାଜର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବାନ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ତର୍ମକୁ ସତେକ ରଖିବା ସହ କେଶ ଝଡ଼ିବାକୁ ଦେଇ ନ ଥାଏ ।

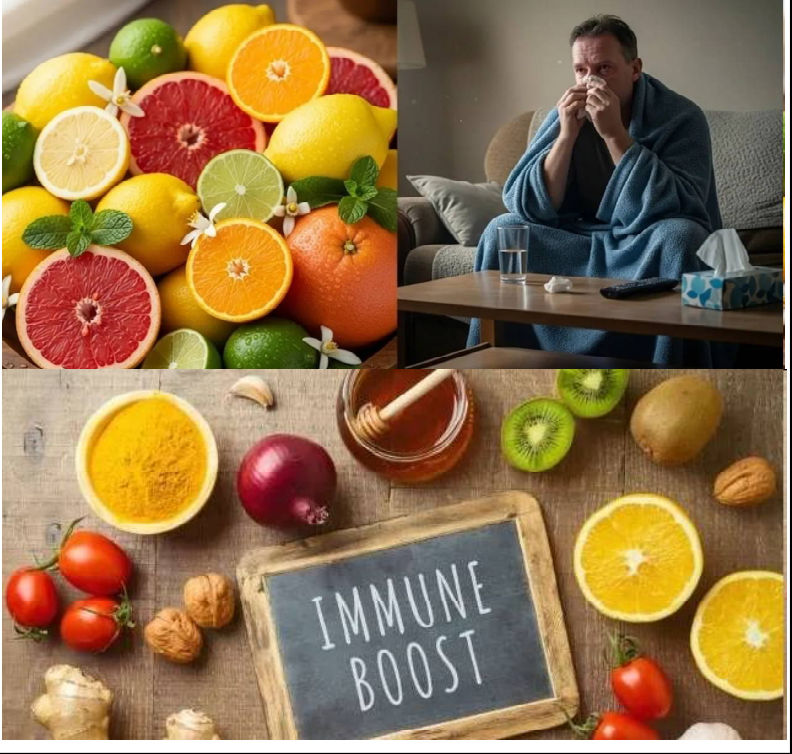
ରିସର୍ଚର ଖୁଲାସା : ଭାରତୀୟଙ୍କୁ କ୍ୟାନ୍‌ସର ହେବା ସମ୍ଭାବନା ୧୧ ପ୍ରତିଶତ

ଭାରତରେ ଜୀବନକାଳ ଭିତରେ କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ପ୍ରାୟ ୧୧ ପ୍ରତିଶତ ରହିଛି । ଇଣ୍ଡିଆନ୍ କାଉନସିଲ ଅଫ ମେଡିକାଲ ରିସର୍ଚ (ଆଇସିଏମ୍‌ଆର୍)ର ଏକ ନୂତନ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁଯାୟୀ ମିଜୋରାମରେ ଏହି ବିପଦ ପ୍ରାୟ ଦୁଇଗୁଣ- ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ୨୧.୧ ପ୍ରତିଶତ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ୧୮.୯ ପ୍ରତିଶତ । ବଡ଼ ମହାନଗରଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ବିଲ୍ଲୁରେ ପୁରୁଷଙ୍କଠାରେ କର୍କଟ ହାର ସର୍ବାଧିକ ଥିବା ବେଳେ ଶ୍ରୀନଗରରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ରୋଗ ସମ୍ଭାବନା ସର୍ବାଧିକ ରହିଛି । ଭାରତର ତାନ୍ତ୍ରୀ ଗବେଷଣା ପ୍ୟାନେଲର ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରେ ଦେଶରେ ବହୁଥିବା କର୍କଟ ମାମଲାକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତାଜନକ ତଥ୍ୟ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଛି । ନ୍ୟାସନାଲ କ୍ୟାନ୍‌ସର ରେଜିଷ୍ଟ୍ର ପ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ଇନ୍‌ଭେଷ୍ଟିଗେଟର ଗ୍ରୁପ୍‌ର ନେତୃତ୍ୱ ନେଇଥିଲା, ଯେଉଁଥିରେ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ କାଉନସିଲ ଅଫ ମେଡିକାଲ ରିସର୍ଚ (ଆଇସିଏମ୍‌ଆର୍), ବାଟା ମେମୋରିଆଲ ସେଣ୍ଟର ଓ ତତ୍ତ୍ୱ ବିଧାନ ଆୟୋଜକ ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ରୋଡାଟା କ୍ୟାନ୍‌ସର ହସ୍ତିଚାଳ ଓ ବିଲ୍ଲୁ ଏମ୍‌ପର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ସାମିଲ ଥିଲେ ଏବଂ ୪୩ଟି ଜନସଂଖ୍ୟାଭିତ୍ତିକ କର୍କଟ ପଞ୍ଜୀକରଣର ତଥ୍ୟକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ସମଗ୍ର ଭାରତରେ ୭ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ କର୍କଟ ମାମଲା ଏବଂ ୨ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ମୃତ୍ୟୁର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିଥିଲେ । ମିଜୋରାମରେ ଆଇଜଲ ବିଲ୍ଲୁରେ ପ୍ରତି ୧ ଲକ୍ଷ ପୁରୁଷଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୨୫.୬ ଏବଂ ପ୍ରତି ୧ ଲକ୍ଷ ମହିଳାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୨୧.୭ ଜଣ କର୍କଟ ରୋଗୀ ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ କର୍କଟ ମୁଖଗହ୍ୱର, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ କର୍କଟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଷ୍ଟର, ଗର୍ଭାଶୟ ଗ୍ରୀବା ଓ ଡିମ୍‌ଫାଶୟ କର୍କଟ ଥିଲା । ମୁଖଗହ୍ୱର କର୍କଟରେ ଏକ ଚିନ୍ତାଜନକ ଧାରା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଅହମଦାବାଦରେ ମୁଖଗହ୍ୱର କର୍କଟ ପୁରୁଷଙ୍କଠାରେ ୪.୭% ଓ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ୬.୯% ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଜାମା ନେଟୱାର୍କ୍‌ଓପନରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଜଣାପଡିଛି ଯେ ଦେଶର କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ସାମଗ୍ରିକ କର୍କଟ ମାମଲା କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, କାମରୂପ ସହରାଞ୍ଚଳ (ଆସାମ)ରେ ପୁରୁଷଙ୍କଠାରେ କର୍କଟ ମାମଲା ବାର୍ଷିକ ୩.୩ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ବେଳେ ତିରୁଅନନ୍ତପୁରମ୍ (କେରଳ)ରେ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାର୍ଷିକ ୩.୪ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପଡିଛି । ଗବେଷକମାନେ ଆକଳନ କରିଛନ୍ତି ଯେ, କେବଳ ୨୦୨୪ରେ ଭାରତରେ ପ୍ରାୟ ୧୫ ଲକ୍ଷ ୬୨ ହଜାର ୯୯ ଜଣ ନୂତନ କର୍କଟ ରୋଗୀ ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛନ୍ତି ଏବଂ ୮ ଲକ୍ଷ ୭୪ ହଜାର ୪୦୪ ଜଣ ଏହି ରୋଗରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଛନ୍ତି । ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁଯାୟୀ, ଭାରତରେ କର୍କଟରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ସତେଜନତା, ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନିତ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ପାଇଁ ମିଳିତ ପ୍ରୟାସ ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରତିରୋଧ ସହିତ କର୍କଟ ଚିକିତ୍ସା ସୁବିଧାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଓ ସେବାକୁ ବିସ୍ତାର କରିବା ଜରୁରୀ, ବିଶେଷକରି ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରେ କର୍କଟ ମାମଲା ଅଧିକ ଥାଏ ।



ବାରମ୍ବାର ରୋଗରେ ପଡୁଥିବା ଲୋକ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ଏହି ଫଳ : ବଢ଼ିବ ଇମ୍ୟୁନିଟି

ପ୍ରାୟତଃ ପ୍ରତି ଘରେ ଏମିତି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଥିବେ ଯାହାଙ୍କୁ ଯେତେବେଳେ ବି ଦେଖି କିଛି ନା’ କିଛି ରୋଗ ଲାଗିରହିଥିବ । ବାରମ୍ବାର ଅସ୍ୱସ୍ଥ , ସାମାନ୍ୟ କ୍ୱର ଏବଂ ଅଣ୍ଡା, କାଶ, ଛିଙ୍କ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଲାଗିରହିଥିବ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଦୁର୍ବଳ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି (ଇମ୍ୟୁନିଟି) କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ପାଣିପାଗ ବଦଳିବା ସହିତ ଅସୁସ୍ଥ ହେବାର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଉଛି ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ଏପରି ଦ୍ରବ୍ୟ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ ଯାହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଫଳ, ବିଟ୍, ହ୍ରାସ ଫୁଟ୍ , ପରିପରିବା, ଲିମ୍ ପ୍ରୋଟିନରେ ଭରପୁର ଏକ ସବୁଜିତ ଆହାର ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ଏବଂ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଜରୁରୀ । ଓଡ଼ି, କିନୋଆ, ସ୍ୱାଉଡ଼ ଏବଂ ଚଣା ଭଳି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ । ଏଥିରେ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ମିନେରାଲ୍ସ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍‌ସ ଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରକୁ ଭିତରୁ ପୋଷଣ ଦିଏ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ, ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିବ, ଫିକିକାଲ ଆଣ୍ଡିରିଟି ଏବଂ ଚାପକୁ କମ୍ କରିବା ମଧ୍ୟ ନିହାତି ଜରୁରୀ । ଏଠାରେ ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ କହୁଛୁ, ଯାହା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଇବାରେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯଦି ଆପଣ ନିଜର ଇମ୍ୟୁନିଟିକୁ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜର ତେଲି ବାଏଟରେ ଭିଟାମିନ ବି ରିଚ୍ ଫଳର ସେବନ କରିବା ଉଚିତ । କମଳା, ଲେମ୍ବୁ, କିଞ୍ଜି, ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଭଳି ଫଳରେ ଭିଟାମିନ ସି ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ ଯାହା ଇମ୍ୟୁନିଟିକୁ ବଢ଼ାଏ । ଖଟା ଫଳ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ, ଯାହା ସଂକ୍ରମଣ ସହିତ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ଧଳା ରକ୍ତ କୋଷିକାର ଉତ୍ପାଦନକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ମଧ୍ୟ ଥାଏ, ଯାହା କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ ହେବାକୁ ବଞ୍ଚାଇଥାଏ, ଫ୍ଲେକ୍ସୋନଏଟ୍ ଥାଏ, ଯାହା ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଖଟା ଫଳରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଫାଇବର ଥାଏ, ଯାହା ହଜନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖେ ।



ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଜଣାପଡିଛି ଯେ ଦେଶର କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ସାମଗ୍ରିକ କର୍କଟ ମାମଲା କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, କାମରୂପ ସହରାଞ୍ଚଳ (ଆସାମ)ରେ ପୁରୁଷଙ୍କଠାରେ କର୍କଟ ମାମଲା ବାର୍ଷିକ ୩.୩ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ବେଳେ ତିରୁଅନନ୍ତପୁରମ୍ (କେରଳ)ରେ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାର୍ଷିକ ୩.୪ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପଡିଛି । ଗବେଷକମାନେ ଆକଳନ କରିଛନ୍ତି ଯେ, କେବଳ ୨୦୨୪ରେ ଭାରତରେ ପ୍ରାୟ ୧୫ ଲକ୍ଷ ୬୨ ହଜାର ୯୯ ଜଣ ନୂତନ କର୍କଟ ରୋଗୀ ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛନ୍ତି ଏବଂ ୮ ଲକ୍ଷ ୭୪ ହଜାର ୪୦୪ ଜଣ ଏହି ରୋଗରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଛନ୍ତି । ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁଯାୟୀ, ଭାରତରେ କର୍କଟରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ସତେଜନତା, ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନିତ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ପାଇଁ ମିଳିତ ପ୍ରୟାସ ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରତିରୋଧ ସହିତ କର୍କଟ ଚିକିତ୍ସା ସୁବିଧାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଓ ସେବାକୁ ବିସ୍ତାର କରିବା ଜରୁରୀ, ବିଶେଷକରି ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରେ କର୍କଟ ମାମଲା ଅଧିକ ଥାଏ ।

ସମୁଦ୍ର ଏବଂ ସରକାରଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗ୍ରେଟ୍ ନିକୋବର: ବିକାଶ ନା ବିନାଶର ମୂଳଦୁଆ ?

ଭାରତ ମହାସାଗରର ନୀଳ ଜଳରାଶି ମଧ୍ୟରେ ଅବସ୍ଥିତ ଆଣ୍ଡାମାନ ଓ ନିକୋବର ଦ୍ୱୀପପୁଞ୍ଜର ଦକ୍ଷିଣତମ ଅନ୍ତରାପ, ‘ଗ୍ରେଟ୍ ନିକୋବର ଦ୍ୱୀପ’, ପୃଥିବୀର ଅନ୍ୟତମ ଅକ୍ଷତ ଏବଂ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ପରିସଂସ୍ଥା ଭାବରେ ପରିଚିତ । ଏହି ଦ୍ୱୀପଟି କେବଳ ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଭଣ୍ଡାର ନୁହେଁ, ବରଂ ଶୋମ୍ପେନ୍ ଏବଂ ନିକୋବରୀ ଭଳି ଆଦିମ ଜନଜାତି ତଥା ବିରଳ ବନ୍ୟଜନ୍ତୁଙ୍କର ଏକମାତ୍ର ବାସସ୍ଥଳୀ । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଶାନ୍ତ ଓ ନିର୍ଦାମ୍ଭ ଦ୍ୱୀପଟି ଏକ ବୃହତ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଦ୍ୱାରଦେଶରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଛି, ଯାହାକୁ ନେଇ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ଏକ ଗଭୀର ବିତର୍କ । ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନୁମୋଦିତ ୭୨,୦୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ‘ଗ୍ରେଟ୍ ନିକୋବର ଦ୍ୱୀପର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ’ (Holistic Development of Great Nicobar Island) ନାମକ ଏକ ମେଘା-ଭିତ୍ତିଭୂମି ପ୍ରକଳ୍ପ ଏବେ ବିକାଶ ଏବଂ ବିନାଶ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ନୀତି ଆୟୋଗଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଏବଂ ଆଣ୍ଡାମାନ ଓ ନିକୋବର ଦ୍ୱୀପପୁଞ୍ଜ ଇଣ୍ଟିଗ୍ରେଟେଡ୍ ଡେଭଲପମେଣ୍ଟ କର୍ପୋରେସନ୍ ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବାକୁ ଥିବା ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଏହି ଦୂର୍ରମ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ବାଣିଜ୍ୟିକ ତଥା ପ୍ରତିରକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ରରେ ପରିଣତ କରିବା । ତେବେ ଏହି ମହାଭ୍ୱାଙ୍ଗୀକ୍ଷୀ ଯୋଜନା ପଛରେ ଲୁଚି ରହିଥିବା ପରିବେଶଗତ କ୍ଷତି, ଆଦିବାସୀଙ୍କ ବିସ୍ଥାପନ ଏବଂ ଆଇନଗତ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନର ଚିତ୍ର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉଦ୍‌ବେଗଜନକ ।

ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପର ବ୍ୟାପକତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିଶାଳ ଏବଂ ଏହା ଦ୍ୱୀପର ଭୌଗୋଳିକ ଓ ପରିବେଶିକ ସ୍ଥିତିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବଦଳାଇ ଦେବାର କ୍ଷମତା ରଖେ । ଏହା ଦ୍ୱୀପର କୋଟି ଲୁଗାରେ ପ୍ରାୟ ୧୮% ଅର୍ଥାତ୍ ୧୬୬ ବର୍ଗ କିଲୋମିଟର ଅଞ୍ଚଳକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ । ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ, ଏଠାରେ ଏକ ସମନ୍ୱିତ ସିଟି-ଷ୍ଟେଟ୍ ବା ନଗର-ରାଜ୍ୟ ନିର୍ମାଣ କରାଯିବ ଯାହା ଭରତ୍ୟ ବାଣିଜ୍ୟିକ ଏବଂ ସାମରିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପୂରଣ କରିବ । ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପର ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ ହେଉଛି ଗାଲାଥିଆ ଉପସାଗରରେ ନିର୍ମାଣ ହେବାକୁ ଥିବା ଅର୍ଦ୍ଧଶତାବ୍ଦୀ କଳ୍ପନର ଗ୍ରାହ୍ୟବିପେକ୍ଷ ଟର୍ମିନାଲ୍ । ଗାଲାଥିଆ ଉପସାଗରର ପ୍ରାକୃତିକ ଗଭୀରତା ବଡ଼ ବଡ଼ ଜାହାଜଗୁଡ଼ିକୁ ରଖିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ, ଯାହା ବର୍ତ୍ତମାନ କଲକତ୍ତା, ସିଙ୍ଗାପୁର କିମ୍ବା କ୍ଲୁଙ୍ଗ ବନ୍ଦରରେ ରହୁଛି । ସରକାରଙ୍କ ଆକଳନ ଅନୁଯାୟୀ, ଏହି ଟର୍ମିନାଲ୍ ଭବିଷ୍ୟତରେ ୧୪.୨ ନିୟୁତ ଟିରୟୁ (TEUs) କାର୍ଗୋ ପରିଚାଳନା କରିବାର କ୍ଷମତା ରଖିବ, ଯାହା ଭାରତକୁ ଅର୍ଦ୍ଧଶତାବ୍ଦୀ ବାଣିଜ୍ୟ ମାନଚିତ୍ରରେ ଏକ ନୂତନ ପରିଚୟ ଦେବ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ଏକ ନୂତନ ଗ୍ରାନଫିଲ୍ଡ ବିମାନବନ୍ଦର ନିର୍ମାଣର ଯୋଜନା ରହିଛି ଯାହା ଭରତ୍ୟ ବୋମ୍ବାର୍ଡିୟର ଏବଂ ସାମରିକ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବ । ସରକାରଙ୍କ କହିବାନୁସାରେ, ଏହି ବିମାନବନ୍ଦର ଦିନରାତି ୨୪ ଘଣ୍ଟା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରହିବ ଏବଂ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସମୟରେ ଘଣ୍ଟା ପ୍ରତି ୪,୦୦୦ ଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସେବା ଯୋଗାଇବ । ଏହା ଭାରତ ମହାସାଗର ଅଞ୍ଚଳରେ ନିରୀକ୍ଷଣ ଏବଂ ସାମଗ୍ରୀ ପରିବହନ ପାଇଁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଘାଟି ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ । ତେବେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଦିମ ପ୍ରସ୍ଥାବିତ ନୂତନ ଚାନ୍ଦନସିଦ୍ଧି ବା ସହରାଞ୍ଚଳ ନିର୍ମାଣ ଦ୍ୱାରା । ଆଗାମୀ ୩୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏଠାକାର ଜନସଂଖ୍ୟା ବର୍ତ୍ତମାନର ୮,୦୦୦ରୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ଗ.୫ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ହେବ ବୋଲି ଆକଳନ କରାଯାଇଛି । ଏହି ବିଶାଳ ଜନସଂଖ୍ୟା ଏବଂ ଶିଖାଞ୍ଚଳ ପାଇଁ ୪୫୦ ଏମଜିଏସ୍ (MVA) କ୍ଷମତା ବିଶିଷ୍ଟ ଏକ ଗାସ୍‌ଏ ଏବଂ ସୌର ଶକ୍ତି ଭିତ୍ତିକ ବିଦ୍ୟୁତ୍ କେନ୍ଦ୍ର ମଧ୍ୟ ଗ୍ରାହ୍ୟ କରାଯିବ । ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଏହି ପରକ୍ଷେପ ମୁଖ୍ୟତଃ ଲୁଚାଇକନାନ୍ତି ଏବଂ ଅର୍ଥନୀତି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ । ମାଲାକା ପ୍ରଣାଳୀର ପଶ୍ଚିମ ପ୍ରବେଶ ପଥରେ ଅବସ୍ଥିତ ଏହି ଦ୍ୱୀପର ରଣନୈତିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଅତ୍ୟଧିକ । ଏହି ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ଜଳପଥ ଦେଇ ବିଶ୍ୱ ବାଣିଜ୍ୟର ପ୍ରାୟ ୪୦% ଏବଂ ଚୀନର ଅଧିକାଂଶ ଶକ୍ତି ଆମଦାନୀ (ଚୈନ ଓ ଗାସ୍‌ଏ) ପରିବହିତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଭବିଷ୍ୟତରେ କୌଣସି ସାମରିକ ସଂଘର୍ଷ ଉତ୍ପତ୍ତିକ, ତେବେ ଗ୍ରେଟ୍ ନିକୋବରରେ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସାମରିକ ଉପସ୍ଥିତି ଭାରତକୁ ଚୀନର ନୌସେନା ଗତିବିଧି ଉପରେ ନଜର ରଖିବାକୁ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେବ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତର ପ୍ରାୟ ୭୫% ଗ୍ରାହ୍ୟବିପେକ୍ଷ କାର୍ଗୋ ଦେଶ ବାହାରେ ଥିବା ବନ୍ଦରଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହେଉଛି, ଯାହା ଭାରତୀୟ ବାଣିଜ୍ୟ ପାଇଁ ପରିବହନ ଖର୍ଚ୍ଚ ବୃଦ୍ଧି କରୁଛି । ଗ୍ରେଟ୍ ନିକୋବରରେ ଏକ ନିର୍ଜମ୍ବ ହବ୍ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କେଲେ ଭାରତ ନିଜର କାର୍ଗୋ ପରିଚାଳନା କରିବା ସହ ଅର୍ଦ୍ଧଶତାବ୍ଦୀ ଜାହାଜଗୁଡ଼ିକୁ ଆକର୍ଷିତ କରି ବିପୁଳ ରାଜସ୍ୱ ଆୟ କରିପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଏହି ବିକାଶର ମୂଲ୍ୟ କେତେ ? ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ବେଢ଼ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ବିବାଦର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁଆ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଏବଂ ପରିବେଶଗତ ନିୟମାବଳୀକୁ ଅଣଦେଖା କରିବାର ଅଭିଯୋଗ । ୨୦୨୧ ମସିହାରେ ନୀତି ଆୟୋଗ ଏକ ବିଶେଷ ବ୍ୟସ୍ଥା ‘ଏକଜର୍ମ’ (AECOM) କୁ ଏହାର ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ନିୟୋଜିତ କରିଥିଲେ ଏବଂ ଅତି କମ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ପରିବେଶ ମଞ୍ଜୁରୀ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ୨୦୨୨ ମାର୍ଚ୍ଚରେ ପରିବେଶ ପ୍ରଭାବ ଆକଳନ (EIA) ପାଇଁ ନିୟମାବଳୀ ତ୍ରୁଟିକ୍ତ ହେଲା ଏବଂ ନଭେମ୍ବର ମାସରେ ଜଙ୍ଗଲ ଜମି ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଅନୁମତି ମିଳିଗଲା । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତରେ, ଏତେ ବଡ଼ ପ୍ରକଳ୍ପ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଥିବା ବହୁ-ଉତ୍ପାଦକୀନ ତଥ୍ୟ (multi-season data) ବଦଳରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଋତୁର ତଥ୍ୟ ଉପରେ ଆଧାର କରି ପରିବେଶ ପ୍ରଭାବ ଆକଳନ ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଗାଲାଥିଆ ଉପସାଗର, ଯେଉଁଠାରେ ବନ୍ଦର ନିର୍ମାଣ ହେବ, ତାହା ବିଶାଳକାୟ ‘ଲେଦରବ୍ୟାକ୍ କର୍ଭିଡ୍’ (Giant Leatherback Turtle) ମାନଙ୍କର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଣ୍ଡାବୀନ କେନ୍ଦ୍ର । ହଜାର ହଜାର କିଲୋମିଟର ଯାତ୍ରା କରି ଏଠାକୁ ଆସୁଥିବା ଏହି ପ୍ରାଚୀନ ସାମୁଦ୍ରିକ କଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବନ୍ଦର ନିର୍ମାଣ, ଡ୍ରେନ୍ସିଂ ଏବଂ ଟ୍ରେକ୍‌ସ୍‌ଡ୍ରାଗର ନିର୍ମାଣ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ସାଜିବ । ସେହିପରି, ସରକାରୀ ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ, ବିମାନବନ୍ଦର ଓ ସହର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ୯.୬୪ ଲକ୍ଷ ଗଛ କଟାଯିବ, କିନ୍ତୁ ସ୍ଥାପନ ପରିବେଶବିତ୍‌ମାନେ ଆଶଙ୍କା କରୁଛନ୍ତି ଯେ ବାଷ୍ପବ ସଂଖ୍ୟା ଏହାଠାରୁ ତେଜ ଅଧିକ ହୋଇପାରେ । ଏହି ଜଙ୍ଗଲଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ବିରଳ ‘ନିକୋବର ମେଗାପୋଡ୍’ (Nicobar Megapode) ପକ୍ଷୀ ଏବଂ ‘ନିକୋବର ଟ୍ରି ଶ୍ରୁ’ (Nicobar Tree Shrew)ର ଏକମାତ୍ର ବାସସ୍ଥଳୀ । ପରିବେଶ ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ, ଜଙ୍ଗଲ ନଷ୍ଟ ବଦଳରେ କ୍ଷତିପୂରଣ ଭାବେ ଅନ୍ୟତ୍ର ବନୀକରଣ କରାଯିବା କଥା । କିନ୍ତୁ ଦ୍ୱୀପପୁଞ୍ଜରେ କମ୍‌ମି ସଭାବ ଥିବାରୁ ସରକାର ହଜାର ହଜାର କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ଥିବା ହରିୟାଣାରେ ଗଛ ଲଗାଇବାକୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଛନ୍ତି । ପରିବେଶ ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏହି ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ଉପହାସ କରି କହିଛନ୍ତି ଯେ, ବଳେଫାପସାଗରର ଏକ ଲାନ୍ଡାୟ ଟିରହରିର୍ ଅରଣ୍ୟର (tropical evergreen rainforest) ଜଟିଳ ପରିସଂସ୍ଥାକୁ ଉତ୍ତର ଭାରତର ଏକ ଶୁଷ୍କ ଓ ଧୂଳିପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଞ୍ଚଳରେ ଗଛ ଲଗାଇ କେବଳ ଭରଣା କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ୨୦,୦୦୦ରୁ ଅଧିକ ପ୍ରବାଳ (Coral) ଉପନିବେଶ ପ୍ରଭାବିତ ହେବ । ସରକାର ଏଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିବାକୁ କହୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱଖଣ୍ଡରେ ପ୍ରବାଳ ସ୍ଥାନାନ୍ତରର ସଫଳତା ହାର ଅତ୍ୟନ୍ତ ନଗଣ୍ୟ । ଏହା କ୍ଷୟ ଯେ ସରକାରଙ୍କ ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନା ବାସ୍ତବତାଠାରୁ ବହୁ ଦୂରରେ ଏବଂ କେବଳ କାଗଜପତ୍ରରେ ସୀମିତ । ପ୍ରକଳ୍ପର ସାମାଜିକ ପ୍ରଭାବ ଆହୁରି ଭୟାନକ ଏବଂ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ । ଏହି ଦ୍ୱୀପରେ ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ଆଦିବାସୀ ଗୋଷୀ ବାସ କରନ୍ତି - ନିକୋବରୀ ଏବଂ ଶୋମ୍ପେନ୍ । ଶୋମ୍ପେନ୍‌ମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ଏକ ‘ବିଶେଷ ଭାବେ ଦୁର୍ବଳ ଜନଜାତି’ (PVTG), ଯେଉଁମାନେ ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ଧରି ବାସ୍ୟ ଜଗତଠାରୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇ ଜଙ୍ଗଲ ମଧ୍ୟରେ ଅର୍ଦ୍ଧ-ଯାଯାବର ଭାବେ ରହିଆସୁଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ କମ୍ । ନୂତନ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ମାନେ ଡୋର୍ବବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ, ୩ ଲକ୍ଷ ବାହାର ଲୋକଙ୍କ ଆଗମନ ଏବଂ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଶୋମ୍ପେନ୍‌ମାନଙ୍କ ସଂସ୍କରଣ ଆସିବା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ହେବ, ଯାହା ଫଳରେ ସାଧାରଣ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ମହାମାରୀର ରୂପ ନେଇ ସମଗ୍ର ଜନଜାତିକୁ ନିଷ୍ଠିହ୍ନ କରିଦେଇପାରେ । ଅର୍ଦ୍ଧଶତାବ୍ଦୀ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏହାକୁ ଏକ ପ୍ରକାର ‘ଗଣହତ୍ୟା’ (Genocide)ର ଆଶଙ୍କା ବୋଲି ଅଭିହିତ କରିଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ, ନିକୋବରୀମାନଙ୍କର ଇତିହାସ ମଧ୍ୟ ଦୁଃଖଗାୟକ । ୨୦୦୪ ସୁଦ୍ଧା ପରେ ସେମାନଙ୍କ ପଶ୍ଚିମ ଉପକୂଳରୁ ପୂର୍ବ ଉପକୂଳକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇଥିଲା ଏବଂ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦିଆଯାଇଥିଲା ଯେ ସେମାନେ ନିଜ ପିଢ଼ିକୁ ଭିତ୍ତମାଟିକୁ ଫେରିପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସେହି ପଶ୍ଚିମ ଉପକୂଳକୁ ପ୍ରକଳ୍ପ ପାଇଁ ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଇଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କର ଫେରିବାର ବାଟ ଚିରଦିନ ପାଇଁ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଛି । ଆଇନଗତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଦେଖିଲେ, ୨୦୦୬ର ଜଙ୍ଗଲ ଅଧିକାର ଆଇନ (Forest Rights Act) ଅନୁଯାୟୀ ଜଙ୍ଗଲ ଜମି ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଗ୍ରାମସଭାର ସମ୍ମତି ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ । କିନ୍ତୁ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ଆଦିବାସୀ ପରିଷଦକୁ ତରବରିଆ ଭାବେ ‘ଅନାପରି ପ୍ରମାଣପତ୍ର’ (NOC) ଦେବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲା, ଯାହାକୁ ସେମାନେ ପରେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରିନେଇଥିଲେ ଏବଂ ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ ଯେ ସେମାନେ ଏହାର ପରିଣାମ ରୁଦ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ଦଶଖତ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ । ଆଦିବାସୀ ନେତାମାନେ ସର୍ବସାଧାରଣରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି ଯେ କିନ୍ତୁ ପ୍ରଣାସନ ସେମାନଙ୍କୁ ଜମି ପାଇଁ ‘ସମର୍ପଣ ପ୍ରମାଣପତ୍ର’ (Surrender Certificate)ରେ ଦଶଖତ କରିବାକୁ ଚାପ ପକାଇଥିଲେ । ୨୦୨୩ରେ ଜାତୀୟ ଗ୍ରାନ୍ ଟ୍ରିବ୍ୟୁନାଲ୍ (NGT) ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ଉପରେ ଅସ୍ଥାୟୀ ରୋକ ଲଗାଇ ଏକ ଲକ୍ଷମାତ୍ରା ସମ୍ପନ୍ନ କମିଟି ଗଠନ କରିଥିଲେ। ତେବେ, କମିଟିର ରିପୋର୍ଟକୁ ‘ସିଲ୍ ବନ୍ଦ ଲକ୍ଷ୍ୟ’ରେ ରଖାଗଲା ଏବଂ ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଗଲା । ଏହି ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ଅଭାବକୁ ନେଇ ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଣାସନିକ ଅଧିକାରୀମାନେ ତାତ୍ତ୍ୱ ନିନ୍ଦା କରିଛନ୍ତି, କାରଣ ଏକ ସାର୍ବଜନୀନ ପ୍ରକଳ୍ପର ପରିବେଶ ମଞ୍ଜୁରୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା କେବେବି ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଗୋପନୀୟତା ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ।

ପରିଶେଷରେ, ଗ୍ରେଟ୍ ନିକୋବର ପ୍ରକଳ୍ପ ଭାରତର ସାମରିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଏହାର ମୂଲ୍ୟ କିଏ ଦେବ ? ଏକ ଅମୂଲ୍ୟ ପରିବେଶ, ନିରୀହ ବନ୍ୟଜନ୍ତୁ ଏବଂ ଅସହାୟ ଆଦିବାସୀ ଜନଜାତିଙ୍କ ବଳିଦାନ ଦେଇ କରାଯାଉଥିବା ବିକାଶ କେତେଦୂର ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ? ସରକାରଙ୍କ ‘ବୁଲଡୋଜର ନୀତି’ ଏବଂ ତରବରିଆ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀନ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ପରିବେଶ ନ୍ୟାୟର ପରିପ୍ଳୁଟ । ବିକାଶ ଆବଶ୍ୟକ, କିନ୍ତୁ ତାହା ବିନାଶର ମୂଳଦୁଆ ଉପରେ ଛିଡ଼ା ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ଉପରେ ପୁନର୍ବିଚାର, ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ଆଦିବାସୀଙ୍କ ଅଧିକାରକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ, ନଚେତ୍ ଇତିହାସ ଆମକୁ ଏକ ଅପୂରଣୀୟ କ୍ଷତି ପାଇଁ କ୍ଷମା ଦେବାନାହିଁ ।



ଆଜିର ସମୟରେ ରେଡ଼ିଓକୁ କେହି କେହି ଅଖୋଜା ଅଲୋଡ଼ା କହିପାରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଏବେ ବି ରେଡ଼ିଓର ଚାହିଦା ରହିଛି । ଦିନ ଥିଲା ଆମ ସାମାଜିକ ଜନକଳାବଦର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ଭାବେ ଏବଂ ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନର ସାଥୀ ଭାବେ ରେଡ଼ିଓ ସମସ୍ତଙ୍କର ଖୋଜା ପଡୁଥିଲା । ଦିନଥିଲା ବିବାହ ସମୟରେ ବରପାତ୍ରଙ୍କୁ ରେଡ଼ିଓ ଯୋଡ଼ିଲ ମିଳିବା ଏକ ବଡ଼ ଖାନଦାନୀର ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଧରାଯାଉଥିଲା । ରେଡ଼ିଓର ଲୋକପ୍ରିୟତା ଯେ କିଛିଟା କମିଛି ତାହା ଅନଲାଇନ ଓ ମୋବାଇଲ ଯୁଗରେ ଯେ କେହି ବି ସ୍ୱାକାର କରିବ ନିଶ୍ଚୟ । ନିଜଟରେ ବିଶ୍ୱ ରେଡ଼ିଓ ଦିବସ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଅନେକ ହୁଏତ ଜାଣିଥିଥିବେ ହଜାର ବର୍ଷର କଟକ ସହରର ଏିତିହାସିକ କିୟଦତୀ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ରେଭେନ୍ସା



ବାପା, ମା’ମାନେ ଥରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ଯଦି କହୁଛି, ମୋତେ ଭାରି ନର୍ଭସ୍ ଲାଗିଲାଣି ବା ଏଥର ପରୀକ୍ଷାରେ କଷ୍ଟ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସିଲା ଭଳି ଲାଗୁଛି କିମ୍ବ ଆଉ ମାସ ଏତିକି ବେଳକୁ ମୁଁ ପରୀକ୍ଷା ହେବ କହୁଥିବି ବା ଏତିକି ଲିଜି, ତେବେ ଆପଣମାନେ ପିଲାଟ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଚିନ୍ତା ବା ଗମ୍ଭୀରତାର ସହ ଦିବାର କରନ୍ତୁ । ପିଲାଟି ଉପରେ ପରୀକ୍ଷାର ଚାପ ମାଡ଼ି ବସିବା ଆରମ୍ଭ କଲାଣି ବୋଲି ଜାଣନ୍ତୁ । ପିଲା ଉପରେ ଯଦି ପରୀକ୍ଷାର ଚାପ ମାଡ଼ି ବସେ ତେବେ ତାର ପରୀକ୍ଷାର ଖଳାପ ହେବାର ଆଶା ଅଧିକ । ଯଦିଓ, ଏତିକି ବି ପିଲା ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ କି ଚାପରେ ରହିଲେ ପରୀକ୍ଷାରେ ଭଲ କରନ୍ତି ।

ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ମତରେ ପରୀକ୍ଷାର ଚାପ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏହେଲା ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଚାପ । ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲା ବେଳକୁ ପିଲାଟି ଏହି ଚାପ ଭୋଗେ । ଆଉ ଏକ ଚାପ ପରୀକ୍ଷା ଦିନକୁ ହିଁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଅନେକ ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା ଏହା ପ୍ରମାଣ କରିସାରିଲାଣି ଯେ ପରୀକ୍ଷା ଜନିତ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ପିଲାଟିର ଶରୀରରେ ସାଲିଭାର୍ ଏସ୍ ଜନୁଟନଗ୍ରେଡିଏସ୍ ବା ଏସ୍ଏଲିଏସ୍ ନାମକ ଏକ ‘ଆର୍ଷିବକ୍’ କମିଯାଏ । ଏହି ଆର୍ଷିବକ୍ ଶରୀରକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରେ । ସେଥିପାଇଁ ଅନେକ ସ୍ଥଳରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ହିଁ ପିଲାମାନେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣର ଅଧିକ ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ କୁହନ୍ତି ଯେ ଛାତ୍ର ବା ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଶୁଖିଳିତ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଚାପ ନିତାନ୍ତ

ରେଭେନ୍ସାର ‘ନେଲକା ନିଭାଡ଼ା କ୍ଲାସିକ୍’

ଇନ୍ଦୁ ଭୂଷଣ ଭୂୟାଁ

ବାଳିକା ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏପରି ଏକ ସଂଗ୍ରହଣୀୟ ଜିନିଷ ରହିଛି ଯାହା ଅନେକ ଦର୍ଶକଙ୍କ ପାଇଁ କୋହୁଳକ ଓ ଅନେକ ଜିଜ୍ଞାସା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ତାହା ହେଉଛି ନେଲକା ନିଭାଡ଼ା କ୍ଲାସିକ୍ ରେଡ଼ିଓ । ନେଲକା ନିଭାଡ଼ା ହେଉଛି ଟାଟା ନେଲକୋର ଏକ ପୁରୁଣା ଓ ବିରଳ ଟେବୁଲ୍ ମଡେଲ ରେଡ଼ିଓ । ଏହା ଭାରତରେ ୧୯୭୦ ଦଶକର ଶେଷ ଭାଗରୁ ୧୯୮୦ ଦଶକ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇଥିଲା । ଆରମ୍ଭ ଭାଗରେ ବହୁତ କନସ୍ଟ୍ରିୟ ଥିଲା । ଯଦିଓ ଏହାର ଉତ୍ପାଦନ ସଂଖ୍ୟା ବେଶ କମ ଥିଲା ତେଣୁ ଆଜିର ସମୟରେ ଏହା ଭିଷେକ୍ ତଥା ଆର୍ଥିକ ରେଡ଼ିଓ ଭାବେ ବହୁତ ମୂଲ୍ୟବାନ । ସ୍ୱାକାର କରିବ ନିଶ୍ଚୟ । ନିଜଟରେ ବିଶ୍ୱ ରେଡ଼ିଓ ଦିବସ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଅନେକ ହୁଏତ ଜାଣିଥିଥିବେ ହଜାର ବର୍ଷର କଟକ ସହରର ଏିତିହାସିକ କିୟଦତୀ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ରେଭେନ୍ସା

ଏିତିହ୍ୟ କୋଠା ନିର୍ମାଣ କରାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଏହି ରେଡ଼ିଓକୁ ଏଠାରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରି ରଖାଯିବାକୁ ଦାବି ହୋଇଛି । ଆସନ୍ତାକାଲି ଶୁକ୍ରବାର ବିଶ୍ୱ ରେଡ଼ିଓ ଦିବସରେ ଏହି ବିରଳ ଟେବୁଲ୍ ମଡେଲ ରେଡ଼ିଓ ଅନେକଙ୍କୁ ମିଠା ଅନୁଭବ ଦେବ । ରେଭେନ୍ସା ବାଳିକା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓଡ଼ିଶାର ଏକ ଏିତିହ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ସ୍କୁଲ । ୧୯୧୮ ମସିହାରେ ମଧୁସୂଦନ ଦାସଙ୍କ ଚେଷ୍ଟାରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସରକାରୀ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପରିଣତ ହୋଇଥିଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ରେଡ଼ିଓ ପ୍ରସାରଣକୁ ନେଇ ସାରା ଓଡ଼ିଶାରେ ଉତ୍ସାହ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲା । କାରଣ ୧୯୪୮ ମସିହାରେ କଟକ ଆକାଶବାଣୀ କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇସାରିଥିଲା । ଯେହେତୁ ବାଳିକା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଭାବେ ଏହି ସ୍କୁଲର ଖ୍ୟାତି ରହିଥିଲା ତେଣୁ ରେଡ଼ିଓ ପ୍ରସାର ବାର୍ତ୍ତା ଜଣାଇବାକୁ ସେ ସମୟରେ ଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ରୂମରେ ରହିଛି । ଏବେ ରେଭେନ୍ସାର

ଜଣାଯାଏ । ଯେହେତୁ ଜ୍ଞାନକୌଶଳର ବିକାଶ ହୋଇ ନଥିଲା, ତେଣୁ ରେଡ଼ିଓ ଏକମାତ୍ର ବାର୍ତ୍ତା ବାହାକ ଭାବେ ସେ ସମୟରେ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶର ମାଧ୍ୟମ ସାଜିଯାଇଥାଇପାରେ ବୋଲି ଦୃଷ୍ଟିକାଦୀ ମାନେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହାର ପ୍ରମାଣ ରେଭେନ୍ସା ଷ୍ଟୋର ରୂମରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ନେଲକା ନିଭାଡ଼ା ରୂମରେ ଟ୍ରାନ୍ସିଷ୍ଟର ଟେବୁଲ୍ ମଡେଲ ରେଡ଼ିଓ । ଏହାର ୩ଟି ବ୍ୟାଣ୍ଡ ରହିଥିଲା । ଯାହାଫଳରେ ଏହା ଦେଶୀ ଓ ବିଦେଶୀ ଷ୍ଟେସନ ଧରିବାରେ ଭଲ ଥିଲା । ଚୋନ କଷ୍ଟେଲ, ଫୀରନ ଟ୍ୟୁନିଂରେ ଏହା ଅନ୍ୟ ରେଡ଼ିଓ ତୁଳନାରେ ବେଶ ପାରଙ୍ଗମ ଥିଲା । ସାଧାରଣତଃ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ କ୍ୟାବିନେଟ ବା ଖୋଳ ସହିତ ଏହା କ୍ଲାସିକ୍ ଲୁକ ଦିଏ । କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମଡେଲ କାଠ ଫିନିସ୍ କରାଯାଇଥିଲା । ତେବେ ରେଭେନ୍ସାରେ ଯେଉଁ ଭିଷେକ୍ ରେଡ଼ିଓଟ ରହିଛି ତାହାର କ୍ୟାବିନେଟ କାଠର ରହିଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏହି ରେଡ଼ିଓର ଇତିହାସ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହାର ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯାଇପାରିଲେ ଦେଶ

ଉପଯୋଗୀ ବାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପାରିବ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଅନେକ ଲୁହପ୍ରାୟ ସାମଗ୍ରୀ ଆମ ମାନଙ୍କ ଗହଣରୁ ଦିନକୁ ଦିନ ଉଦ୍‌ଭେଦିବାକୁ ବସିଥିବାବେଳେ ଏହି ରେଡ଼ିଓ ଏକ ଅବିସ୍ମରଣୀୟ ସ୍ମୃତି ନିଷ୍ଠୟ । ଏ ରେଡ଼ିଓକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଏବେ ବି ଅନେକ ସୌଖୀନ ଦର୍ଶକ, ରେଡ଼ିଓପ୍ରେମୀ ଓ ସଂଗୀତପ୍ରେମୀମାନେ ଅନୁଷ୍ଠାନକୁ ଆସୁଛନ୍ତି । ଅନ୍ତର୍ଗତ ନିଜ ପୁରୁଣା ଦିନର ସ୍ମୃତି ବିଜୁଡ଼ିତ ରେଡ଼ିଓ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯେ ଦିନେ ଯେଉଁ ପ୍ରିୟତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା ତାହା ଚିର ଅଭୁଲା, ସେହିସବୁ ମନେପକାଇ ଦିଏ ଆଉଥରେ । ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା, ସମ୍ପାଦକ ‘ବିହଙ୍ଗୁମ୍’, ପୁରୁଣା ସୋନାରି, ଜାମସେଦପୁର, ମୋ: ୭୪୮୮୮୯୮୮୫୩୨

ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଲାଗିଥିବା ପିଲାଟ ଚାପକୁ ବୁଝନ୍ତୁ

ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ଜ୍ୟୋତିରଞ୍ଜନ ଚମ୍ପତିରାୟ

ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ଉପରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଚାପ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଅନେକ ବାପା ମା’ ଯେଉଁଲକ୍ଷ୍ୟ ନିଜେ ସାଧନ କରିବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ନିଜ ପିଲାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତାହା ହାସଲ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଏଭଳି ବାପା ମା ପିଲାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ପ୍ରତ୍ୟାଶ କରନ୍ତି । ପିଲାଟି କେଉଁକ୍ଷେତ୍ରରେ ପାରଦର୍ଶିତା ଦେଖାଉଛନ୍ତି ବା ଏତିକି ଲିଜି, ତେବେ ଆପଣମାନେ ପିଲାଟ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଚିନ୍ତା ବା ଗମ୍ଭୀରତାର ସହ ଦିବାର କରନ୍ତୁ । ପିଲାଟି ଉପରେ ପରୀକ୍ଷାର ଚାପ ମାଡ଼ି ବସିବା ଆରମ୍ଭ କଲାଣି ବୋଲି ଜାଣନ୍ତୁ । ପିଲା ଉପରେ ଯଦି ପରୀକ୍ଷାର ଚାପ ମାଡ଼ି ବସେ ତେବେ ତାର ପରୀକ୍ଷାର ଖଳାପ ହେବାର ଆଶା ଅଧିକ । ଯଦିଓ, ଏତିକି ବି ପିଲା ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ କି ଚାପରେ ରହିଲେ ପରୀକ୍ଷାରେ ଭଲ କରନ୍ତି ।

ପିଲାଟିନକୁ ଜାଣିହେବ : ପିଲା ଦିନକୁ ଜାଣିହେବ ପିଲାଟି କେଉଁ ବିଷୟରେ ଭଲ କରିବ । ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢ଼ିଲା ବେଳକୁ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ବା ଅନାଗ୍ରହ ଦେଖାଇ ଥାନ୍ତି । ଜଣେ ସାମ୍ବେଦନଶୀଳ ବାପା ମା ଏ ସଂପର୍କରେ ଧାରଣା କରିପାରେ । ପିଲାଟି ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀ ପଢ଼ିଲା ବେଳକୁ ବାପା’ମା ମାନେ ପିଲାଟି ଦିନକୁ ଏ ଦୀର୍ଘତ୍ୱକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ତୁଲାଇ ଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନେ ପରୀକ୍ଷା ବେଳେ ହଜରଣରେ ପଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ । ସାନବେଳୁ ପିଲାମାନେ ଯେମିତି ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଏକ ଭଲ ସନ୍ଧ୍ୟ ବା ‘ହବି’ ବିକାଶ କରନ୍ତି ତାହା ଦେଖିବା କଥା । ଗପ ବହି ପଢ଼ିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା, ଖବର କାଗଜ ପଢ଼ିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବା, କୌଣସି ଏକ ଭଲ ବାସ୍ୟଯନ୍ତ୍ର ବଜାଇବାର ତାଲିମ ଦେବା ଏଭଳି ସନ୍ଧ୍ୟକ

ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଯେତେବେଳେ ପାଠରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଫିଲିବ ସେତିକି ବେଳେ ପିଲାଟିଏ ଯଦି ସେ ଭଲ ପାଉଥିବା ଏଭଳି କୌଣସି ଏକ କାମରେ ଲାଗିବ, ତେବେ ତାର ମନକୁ ହାଲୁକା ହେବ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଆଉ ଥରେ ପଡ଼ାପଢ଼ି ଆରମ୍ଭ କଲା ବେଳକୁ ସେ ସତେଜ ହୋଇପାରିଥିବ । ପିଲାଟି ଦିନକୁ ପ୍ରତି ଦିନ ଚିନ୍ତିରୁ ଚାରି ଘଣ୍ଟା ପଢ଼ିବ ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବା ଭଲ । ଜଣେ ଯଦି ବର୍ଷ ଆରମ୍ଭରୁ ଚିନ୍ତିରୁ ଚାରି ଘଣ୍ଟା ପଢ଼େ, ତେବେ ତାକୁ ପରୀକ୍ଷା ବେଳକୁ ଅତି ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଲୁଚିମେଖିଲେ ପାଇଁ ପିଲା ଭଲ ଭାବେ ଶୋଇବା ଉଚିତ । ପିଲାଟି ଭଲ ଗାତ ଶୁଣି ବି ମନକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରେ । କିନ୍ତୁ ଚିତ୍ତି ଦେଖିମନକୁ ଖସି କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଯେମିତି ପିଲାଟ ନହୁଏ, ସେ ଦିଗରେ ବାପା ମା’ମାନେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ ।

ମାନସିକ ସାହସ : ପିଲାକୁ ମାନସିକ ସାହସ ବା ପ୍ରତ୍ୟୟ ଦେବା ପ୍ରତି ବାପାମାଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ । ଏଇ ପରୀକ୍ଷାଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ର ଖରାପ ହୋଇଗଲେ ସବୁ ବାଟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ନାହିଁ ବୋଲି ପିଲାକୁ ବାପାମାମାନେ ବୁଝାଇବା ଦରକାର । ଏହା ମଧ୍ୟ ସତ ଯେ କୌଣସି ପରୀକ୍ଷା ଯେତେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ବି ଏହା ଏକମାତ୍ର କଥା ନୁହେଁ । ସବୁ ପରିସ୍ଥିତିର କିଛି ନା କିଛି ଦିକଳ୍ପ ଅଛି ।

ଚାପର ପରିଣାମ : ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ପିଲାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ନକାରାତ୍ମକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସେମାନଙ୍କ ଆତ୍ମତୃପ୍ତୀଯକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ । ବଡ଼ ହେଲା ପରେ ବି ଏହା ସେମାନଙ୍କ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଜଣା ପଡ଼ିଛି ଯେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପରୁ ପିଲା କୌଣସି ସମୟରେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବା ସଂପର୍କରେ ଗମ୍ଭୀରତାର ସହ ଦିବାର

ସରକାରଙ୍କ ଆଇନକୁ କେହି ମାନ୍ୟ ନାହାନ୍ତି କାହିଁକି ?



ଏହା କଣ ପ୍ରମାଣ କରୁଛି ସରକାରଙ୍କ ଅଧୀନଗତା କି ? ଏହି ଦେବ୍ ବର୍ଷରେ ନୂଆ ସରକାର ଯେତେବେଳେ ନୂଆ ନୂଆ ଆଇନ ଆଣୁଛନ୍ତି ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀ ପାଇଁ ବା ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ପାଇଁ କେହି ଏହାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉ ନାହାନ୍ତି । ନୂଆ କିଛି କରି କି ଦେଖେଇବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଛନ୍ତି ନା

ସୁଦ୍ରତ କର

ସତରେ ଲୋକଙ୍କ ଭଲ ପାଇ କିଛି କହିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ? ବହୁପୂର୍ବରୁ ବାଲେଶ୍ୱର ଏଫ୍‌ଏମ୍ କଲେଜର ଝିଅଟିର ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପରେ ସରକାର ଆଇନ ଆଣିଲେ କେହି ବା କାହାକୁ ପେଟୋଳି ପମ୍ପରୁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବୋତଲରେ ପେଟୋଳି ଆଣି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଏହା ଖୁବ୍ ଭଲ କଥା ଥିଲା ଏବଂ ଆଇନକୁ ପମ୍ପ ମାଲିକ ଏବଂ ଜନସାଧାରଣ ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ମାନିଲେ । କ

କବିତାମାଳା

୪

କାଳେଶ୍ୱର,
୧୭ ଫେବୃଆରୀ ୨୦୨୬, ମଙ୍ଗଳବାର

ଜଙ୍ଗଲ

ସୁଧାର ମେହେର

ଦେଖ,
ତମମାନଙ୍କ ପାଇଁ
ଆମର କବେ ଦରଦ !



ମାଟି ଭିତରେ
ଦେହର ଶିରା ପ୍ରଶିରା ମେଲି ଦେଇ
ଶବ୍ଦ ଭାବରେ ଯାବୋତି ଧରି
ରଖୁଛୁ ମାଟିକୁ,
ତମେ ସ୍ୱାକ୍ଷରରେ ପାଦ ଥାପି
ନାଟି କୁଦି ରହି ପାରିବ ବୋଲି ଶାନ୍ତିରେ ।

ଶୂନ୍ୟକୁ ବାହୁ ବିସ୍ତାରି
ହାତରେ ଧରି ରଖୁଛୁ
ମେଘ ବେକର ଲଗାମ,

ଆବଶ୍ୟକ ବେଳେ
ପୋଛି ଦେବ ବୋଲି ଆଖୁରୁ ନିଥିରି
ଆସୁଥିବା ଦି'ଧାର ଲୁହ ।।

ନିଃସ୍ୱର ଦେହରେ ପବନ ଫୁଲି
କାବନ ସଞ୍ଚରି ଚାଲିରୁ ଅହରହ,
କେବେ ମୋହନ ବଂଶୀ ସାଜି
ମନକୁ ଆହୁରିତ କରିବୁ
ତ କେବେ ପୁଣି ନିଜକୁ

ନାନା ରଙ୍ଗରେ ସଜେଇ
ମାଟିକୁ ଚିତ୍ରିତ କରିବୁ
ଖାସ୍ ତମମାନଙ୍କ ଓଠରେ ଚେନାଏ ହସ
ଓ ତେଣାରେ
ନୃତନ ଫୁଲକ ଭରି ଦେବା ପାଇଁ ।

ତମମାନଙ୍କ
ନିର୍ଭୟ ଆଶ୍ରୟ ପାଇଁ
ଖରା, ବର୍ଷା, କାକରରେ ନିଜେ
ଛତା ଭଳି ଠିଆ ହୋଇ
ପାତି ଦେଇଛୁ ଆମର ବିଶାଳ ଛାତି,
ତମମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତାରେ
କାଟି ଦେଇଛୁ ବି
ହାତ, ପାଦ ଏପରିକି ସର୍ପିତ ଦେଇଛୁ ବି
ଆମର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଦକ ଶରୀର ।

ତଥାପି,
ଆମ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ

ତମମାନଙ୍କର ତିଳେମାତ୍ର ସଂବେଦନା ନାହିଁ,
ବରଂ ନୃଶଂସ ଭଳି ମନ ଇଛୁଛା
ଲୁଚି ଚାଲିତ ଆମକୁ,
ଯଦି ନେବା ତ ଦୂର କଥା,
ଶେଷରେ ଆଉଟୁ ପାଉଟୁ
ହେଲା ବେଳକୁ ବି
ତୋକେଇ ଦେଇନ ପାଣି ମୁହାଏ !

କେତେ ନିର୍ଦ୍ଦୟ
ତମେମାନେ ସତରେ !
କ'ଣ କୁହା ଯାଇ ପାରେ ତମମାନଙ୍କୁ.... ?
ହୃଦୟହୀନ , କୃତନ୍ତ୍ର.....
ନା, ଅମଣିଷ ?

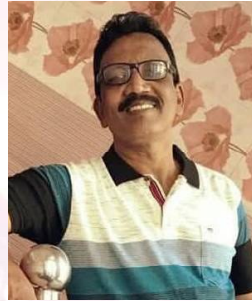
+ଚିତ୍ତେଗୁଡ଼ା, ଜୁନାଗଡ଼,
କଳାହାଣ୍ଡି, ପିନ୍-୯୫୮୩୫୮୮୮୮୭
ମୋ: ୯୫୮୩୫୮୮୮୮୭



ଏକ ସୁନ୍ଦର

ମିଛ କବିତା

ଶରତ କୁମାର ଦାସ



ବବିତା
ସ୍ୱପ୍ନ ହୁଏଁ, କହୁ ଧରେ
ମୋବାଇଲରେ ଫେସବୁକ ଘାନଟେ
ହୁଆଡୁଆପରେ ସୁନ୍ଦର କବିତା ଲେଖେ
ତେବେ ଅନେକ ସମୟରେ
ଗୁଡ଼ାଏ ମିଛକଥା ଗପେ ।

ହୁଣ୍ଡୁଥାଏ ତା ଭଲୁର ବ୍ରଣଦୁଷ୍ଟ ମୁଖ
ଆମେ ଭାବୁ
ଏତେ ସୁନ୍ଦର କବିତା ଲେଖୁଥିବା ଝିଅଟି
ସତରେ କଣ ଏକ ଡ଼ାହା ମିଛ ?

ସେ ମିଛ ଚାହୁଁରେ
କି କିମିଆ ଥାଏ କେକାଣି
ଆମେ କିଛି ଭଦ୍ରଲୋକ
ନିଶାନ୍ଧରେ ଉଠିପଡ଼ି
ଆକାଶର ହସ ଗଣ୍ଡ
ପବନର ଢେଙ୍କ ପିଉ
ବେଳେବେଳେ
ସିଗାର ଭିତ୍ତି, ସାଂପାନ ନଈ
ଓ ଶେଷରେ
ତେଜାଣୁନି ହୋଇ ପଡ଼ିରହୁ
ନିଜକୁ ନିଜେ ଆବିଷ୍କାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ
କେଉଁ ପରିତ୍ୟକ୍ତ
ରାସ୍ତାକଡ଼ ବିଶ୍ରାମଗାରରେ ।

ତେବେ ବବିତା
ସୁନ୍ଦର କବିତା ଲେଖେ
ନା ତା'କବିତା ଆମକୁ
ଭାରି ସୁସ୍ଥିତ ଲାଗେ ଠିକ ତା'ପରି
ଆମେ କାଣ୍ଡନା
ତେବେ ଆମ ଚାରିକଡେ
ଉଡ଼ିବୁଲୁଥିବା ମେଘମାଳା ମାନେ
ବର୍ଷଣ ମୁଖର ହୋଇଉଠି ଅବେଳରେ
ସେତେବେଳେ ତା' ଅକବିତା ମାନେ
କବିତା ପାଲଟି ଯାଉଥାଆନ୍ତି
ତା' ସୁନ୍ଦର ମିଛର ଟାଣପଣରେ ।

ବବିତା ହସେ
କପଟୀ ପକ୍ଷୀର ହସ
ଉତ୍ତାଳ ତରଙ୍ଗ ପରି

+ପାଲୁର ବଙ୍ଗଳା
ଘର ନୟର.. ୨୬
ବ୍ରହ୍ମପୁର
ମୋ: ୯୮୬୧୪୦୨୪୭୩

ତୋ ମନ ମଲୟ

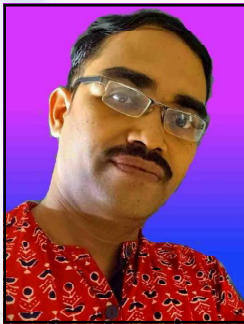
ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ଅଦାବର

ବରଷକେ ଥରେ ବସନ୍ତ ଆସଇ
ମଲୟକୁ ସାଥେ ଧରି
ତୋ ମନ ମଲୟ ଅବିରତ ମୋର
ହୃଦେ ଥାଏ ବସା କରି ।

ସବୁ ମାସ ଲାଗେ ଫଗୁଣ ଫଗୁଣ
ସବୁ ରତୁ ଲାଗେ ବସନ୍ତ
ତୋ ମନ ମଲୟ ଲଗାଇଛି ଯେଣୁ
ମୋ ମନେ ମୋହିନୀ ମନ୍ତ୍ର ।

ବାଃ ! କି ଶିହରଣ ଖେଳୁଥାଏ ମୋର
ତରୁ ମନେ ଅହରହ
ସ୍ନିହ ଓ ଶୀତଳ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ମୋର
ଧୋଇନିଏ ଲୁହ, କୋହ ।

ବିଶ୍ୱାସର ନିଃଶ୍ୱାସରେ ଚାଲିଆସେ
ତୋରି ମନର ମଲୟ



ଆତ୍ମୀୟତା ଗୁଣେ ବାନ୍ଧି ରଖୁଅଛି
ମୋର ବିଶ୍ୱାସୀ ହୃଦୟ ।

କାମନା, ବାସନା ଦିଏ ଯେ ବେଦନା
କ୍ଷଣିକର କ୍ରାନ୍ତାରସେ
ଶାଶ୍ୱତ ସତ୍ୟର ପଥ ଦିଶେ ମୋର
ତୋ ମନ ମଲୟ ସଙ୍ଗେ ।

+ବୀରମହାରାଜପୁର,ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର
ମୋ-୯୭୭୭୯୧୦୭୨୮

ପ୍ରେମ

ସସ୍ମିତା ପଟ୍ଟନାୟକ

ପ୍ରେମ ଦୁନିଆଁର ସୁନ୍ଦର ଭାବନା
ସ୍ୱର୍ଗୀୟର ଅନୁଭବଟିଏ ।

ଆଶା ସଞ୍ଚରିତ ବଞ୍ଚିବାର ରାହା
ପ୍ରେମଶାର ଉଦ୍‌ଘାଟକଟିଏ ।

ପ୍ରେମ ଦେଇଥାଏ ସୁଖ ଦୁଃଖ ପୁଣି
ସାଜେ ପ୍ରତାରଣା କଣ୍ଠଟିଏ ।

ପୁଣି ଚିରନ୍ତନ ଶାଶ୍ୱତ ଅତର
ସାଜେ ଗୋଲାପ କଢ଼ିଟିଏ ।
ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଲୋକର ପ୍ରତି ଥିବା ସ୍ନେହ
ଶ୍ରଦ୍ଧା ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ସିନା ପ୍ରେମ ।

ମାନେ ନାହିଁ ବାଧା ବିନ୍ଧୁ ପରିସୀମା
ମାନେ ନାହିଁ କାତି ବର୍ଷ ଧର୍ମ ।



ନିଜ ଜୀବନକୁ ଗତି ତୋଳିବାର
ସ୍ୱପ୍ନର ପଥର ପଥକ ପ୍ରେମ ।

ଭଲ ପାଇବାର ପରିଭାଷା ସାଜି
ଭବିଷ୍ୟତ ପଥ ସଜାଡ଼େ ଆମ ।
ରାଗ ରୁଷା ଅଭିମାନ ଫେଣା ଫେଣି
ଆକର୍ଷଣ ରୂପ ଅତର ପ୍ରେମ ।

କିଏ କହେ ତାକୁ ଅତେଜ ଅକ୍ଷର
ଶବ୍ଦ ନାହିଁ ଆଉ ତାହାରି ସମ ।

+ରାସୋଳ
ଡେକାନାଲ

ଫେରିଆସ ଗାନ୍ଧୀ

ଇନ୍ଦୁମତୀ ପାତ୍ର

ହେ ମୋର ମଣିଷ କୋଟି ଜନ ଭଣ
ରହିଗଲା କାହିଁ ଦୂରେ
ଆଜି ଏ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନେ ଭାରତ ଜନତା
ତୁମକୁ କେବଳ ସ୍ମରେ ।

ତୁମେ ଥିଲ ବୋଲି ବେକାରୁ ମଣିଷ
ପାଇଯାଇଥିଲା ରାହା
ଏକତାର ସୂତ୍ର ବାନ୍ଧିଥିଲ ତାଙ୍କୁ
ହୋଇଥିଲ ତୁମେ ସାହା ।

ସତ୍ୟ ଅହିଂସାର ବାଣୀ ଶୁଣାଇଲ
ଅସ ନ ଥିଲା ଲୋଡ଼ା
ଗୋରା ହାକିମଙ୍କୁ ଅସହଯୋଗରେ
ମାରିଲ ଶବ୍ଦ କାଦୁଡ଼ା ।

ନ ଥିଲେ କି ତୁମ ଘର ପରିବାର
ନ ଥିଲେ ଆପଣା କେହି
କି ମୋହିନୀ ମହେ ବାନ୍ଧିଲ ଜନତା
ତ୍ୟାଗ ସମର୍ପଣ ନେଇ ।

ଆଜି ତୁମେ ନାହିଁ କିଏ ଅଛି କୁହ
ରୋକିବାକୁ ଭ୍ରଷ୍ଟାଚାର
ସବୁ ତ ଆପଣ ସ୍ୱାର୍ଥ ସମ୍ପଦରେ
ସକାଡୁ ଅଛନ୍ତି ନୀତ ।

ଧର୍ମ ନାମରେ ଭଣ୍ଡାମୀ ଚାଲେ
ଆତ୍ମା ଘୋଷିତ ଶଶ୍ୱରକ ପାଖେ ଭିଡ଼
ଦେଶକୁ ଶତ୍ରୁ ଘେରି ରହିଛନ୍ତି
ଏଥିକୁ ନାହିଁ ନଜର ।

ମଣିଷ ପଣିଆ ଜାଗ୍ରତ କର
ଚେତନାର ଦୀପ ଜାଳ
ଆଖି ଆଗେ ତୁମ ଦେଶର ସମସ୍ୟା
ଦିଶିଯିବ ଜଳ ଜଳ ।

ଭାବିବ ଯଦି ଏ ମାଟି ମା ମୋର
ମୁଁ ଚାରି ଯୋଗ୍ୟ ପୁଅ
ପ୍ରାଣ ପଛେ ଯାଇ ତା ପାଇଁ ଲଢ଼ିବି
ଦୃଢ଼ କଣ୍ଠରେ କୁହ ।

ପାପର ପ୍ରାଣନି ନ ଦିଅ ମା'କୁ
ପୁଣ୍ୟର ଫୁଲ ପରି
ନିଜକୁ ସମର୍ପି ଦିଅ ମାଆ ପାଶେ
ଆପଣା ବାସ ବିତରି ।

ଏ ସବୁ ସମ୍ଭବ ଆଉ ଥରେ ଯଦି
ତୁମେ ହିଁ ଆସିବ ଫେରି
ଏ କାଟି ମଣିଷ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବେ
ତୁମ ପଥ ଅନୁସରି ।

+ଗୌର ଚୋଟା ସାହି
କେନ୍ଦୁଝରଗଡ଼
ମୋ:୯୮୬୧୪୫୯୦୨୯୯

ଧାରା

ସୁଜିତ କୁମାର ମିଶ୍ର

ଆକାଶରେ ଆକାଶେ ଚାରା
ଗଣିବା ଅପ ପ୍ରୟାସ
ଚାହିଁବାରେ କେଉଁ ବାଧକର ଧାରା ?

ସଭିଏଁ ସପନ ମୁଖର
ମୋତେ ଛୁଇଁଦିଅ
ମୁଁ ହେବି ପାରାବାର,
ଚାଟିଲା ପ୍ରାଣରୁ ଉଦ୍‌ଗନ୍
ଝୋଟିଚିତା, ନିର୍ଦ୍ଦିଶା ସ୍ୱର,
ଏ ସାର୍ଥକ ସୃଷ୍ଟିର ଝର
ନା ଗୋଟାଏ ଗୋଟାଏ
କଡ଼ ପ୍ରମାଣପତ୍ରର ଲୟା ଓସାର ।

ବାହାରେ ବର୍ଷା
ଭିତର ବର୍ଷାରେ ଭିକ୍କୁଛି କିଏ
ବର୍ଷାଟି ଛତାରେ ମୁଁ କିତୁଛି ବର୍ଷାକୁ
ଅସଲରେ ବର୍ଷା ଦେଖୁଛି
ମୋ ଅସରନ୍ତି ଅସହାୟତାକୁ,
ଅତଏବ ମୁଁ କେବେଠୁ
ହରାଇସାରିଛି ମୋ ଆଖି ଦୃଢ଼କୁ ।

ତ୍ରେନ୍ ଦୋଡୁଛି
ଦୋଡ଼ିବାକୁ ଦିଅ
ମଝିରେ ଅଟକି ସୁଖଦୁଃଖରେ
ଗଛର ପତ୍ର ଫୁଲ ଫଳ ପରି ଭାଗନିଅ ।

ଏଠି ସଭିଏଁ କ୍ଷତାକ୍ତ,
ତଳେ ତଳେ ରକ୍ତଦାନରେ
ଆରୋଗ୍ୟ ହସ ।

ଆମ ଭିତରେ ମାଟି ପାଣି ପବନ ଆଲୋକ,
ଫୁଲଟିଏ ଫୁଟିବାରେ ଏତେ କାହିଁକି ଡେରି,



ଆପଣାକୁ ପଚାର ମୋହକୁ ସମାଧି ଦେଇ
ମହୋଦଧିରେ ସ୍ନାନ ସାରି ।

ଆମେ ଦୈଶାନ୍ୟ ବର୍ଷା ବସନ୍ତ ସବୁର ଧାରା,
ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗତର ବାସ୍ତା
କାହିଁକି ଆମ ଅଗଣାରେ ଆତୟାତ,
ଆମେ ପ୍ରାତି ନା ପ୍ରେତ,
ଏ ଦେହ ତ ଶିଳାଖଣ୍ଡର
ଆଦିମ ଅଭିଲେଖ ।

ଚର୍ବଳ ବଞ୍ଚକ ମନର ଧାରା
କଣ ଅଜାତି ଦେବ ଚନ୍ଦନର ବାସ,
ଗୋଟାଏ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦିତ କରୁଥିବା ସାମ୍ରାଜ୍ୟରୁ
ଓହ୍ଲାଇ ଆସି
ସ୍ୱକୃତି ସିଂହାସନରେ ବସ,
ଏହାହିଁ ତ ଜାଇବାର ମିଠା ମିଠା ଶ୍ୱାସ ।

ଜତର ମୋହରୁ ହିଁ
ଅସରନ୍ତି ଝଡ଼,
କହୁରାତିର ଧାରାରୁ ହିଁ
ତିଆରି ହୁଏ ଅଭେଦ୍ୟ ହୃଦୟଗତ ।

ଆରମ୍ଭ ଅନ୍ତିମ ହିଁ
ଅପାଶୋରା ପ୍ରେମର ଧାରା ।

+କନାଉଁଜପୁର ଶାସନ
କେନ୍ଦୁଝର
ମୋ: ୭୬୮୩୮୭୭୭୪୨

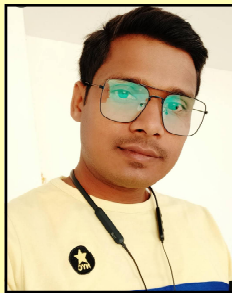
ଦେହ

ତପନ ସାହୁ

ଦେହ
କେବଳ ହାଡ଼, ମାଂସ ଓ ରକ୍ତର
ଗଠନ ନୁହେଁ,
ଏକ ଅଦୃଶ୍ୟ ଆଲୋକର
ଅସ୍ପୀୟା ଘର ।

ଏହି ଦେହ ଭିତରେ
କେତେ ଅନୁଚାରିତ ଚିହ୍ନର,
କେତେ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ସ୍ୱପ୍ନ
ଲୁପ୍ତ ରହିଛି ନିରବତାରେ ।

ଦେହ
କେବେ ଜୟଧ୍ୱନିର ମଞ୍ଚ,
କେବେ ଅପମାନର ଅଗ୍ନିକୁଣ୍ଡ,



କେବେ ପ୍ରେମର ମୃଦୁ ସ୍ପର୍ଶ,
କେବେ ବିହେବର ଶୀତଳ ପାହାଡ଼ ।

ତଥାପି
ଦେହ କେବଳ ଘଟଣାର ସାକ୍ଷୀ ନୁହେଁ,
ସମୟର ନିରବ ଡାଏରୀ,
ପ୍ରତିଟି ଘାତ, ଆଘାତ,
ପ୍ରତିଟି ସ୍ନେହ, ପ୍ରେମ, ଚିରସ୍ଥାୟୀ, ସ୍ୱାକାର
ମନଚକେ ଲେଖିଯାଏ ନିଜ ଇତିହାସ ।

ଦେହ
କେବେ ଶୂନ୍ୟ ଝାଲରେ ଭିଜେ,
କେବେ ଆକାଂକ୍ଷାର ଅଗ୍ନିରେ ଜଳେ,
କେବେ ଅନ୍ୟାୟର ବେଦନାକୁ
ନିରବରେ ସହିଯାଏ ।

ଦେହ ସିନା ପଞ୍ଚଭୂତରେ ବିଲୀନ ହୁଏ,
ମାଟିରେ ମାଟି ହୁଏ,
ନିଃଶ୍ୱାସର ଯାତ୍ରା ସରେ
କାଳର ନିରବ ସଙ୍ଗୀତରେ ।

କିନ୍ତୁ କର୍ମ ହିଁ ଆମର ସତ୍ୟ ପରିଚୟ,
ସେହି ହିଁ ରହେ ଚିରକାଳ ଅକ୍ଷୟ ।

+ ବେଲଗାଁ, ମ.ରାମପୁର, କଳାହାଣ୍ଡି,
ମୋ:୯୦୧୯୩୧୧୮୬୮



ଫଗୁଣ ଖବର

ସିଦ୍ଧେଶ୍ୱର ତ୍ରିପାଠୀ

ଫଗୁଣ ଖବର କିଏ ଅବା ଦେବ
ତୁମେତ ଗଲଣି ଦୂରେ
ବଉଳର ବାସ କୋଇଲିର ହସ
ରହିଗଲା ସପନରେ ।

ସେବେଠୁ ସେମିତି ମନ କୁହୁଲୁଛି
ତୁମପାଇଁ ଅହରହ
କାଣିଛି ଏମନ କେବେ ଫେରିବନି
ଆଉ ସେ ମିଠା ସମୟ ।

କେବେ ପଡ଼ିବନି ତୁମ ଦୂର ପାଦ
ଏଇ ମୋ ଅଗଣା ଘରେ
ଫଗୁଣ ଖବର କିଏ ଅବା ଦେବ
ତୁମେତ ଗଲଣି ଦୂରେ ।
ତୁମରି ସାଥରେ ସବୁତ ଯାଇଛି
ଜୀବନର ସୁଖ ଶିରି
ମନ ମରିଯାଏ ଲୁହ ଝରିଯାଏ
ତୁମପାଇଁ ଝୁରିଝୁରି ।
ଥରେ ସେ ସମୟ ଚାଲିଗଲା ପରେ
ଆଉକିବା ଥରେ ଫେରେ
ଫଗୁଣ ଖବର କିଏ ଏବେ ଦବ
ତୁମେତ ଗଲଣି ଦୂରେ ।

+ଖୋର୍ଦ୍ଧା

ପ୍ରିୟତମ

ଦିନେଶ ମେହେର

ସେଦିନ ଫଗୁଣକୁ ନେଇ ଆସିବ ବୋଲି
କଥା ବେଇ ଚାଲି ଯାଇଥିଲ
ଦୂରକୁ, ବହୁ ଦୂରକୁ... !

ଆସିବା ବାଟରେ
ତୋପାଏ ସିନ୍ଦୂର
ମୁଠାଏ କାଗଜଫୁଲର ଗଜରା,
ଆଉ ମଧୁ ବସନ୍ତକୁ ନେଇ ଆସିବ ବୋଲି
ହାତରେ ହାତ ରଖି କଥା ବେଇଥିଲ,

ସେଦିନ ଚାଲିଯିବ ଆଗରୁ
ତମେ କହିଥିଲ

ମୁଁ ସବୁବେଳେ ତମ ପାଖେ ପାଖେ ଅଛି
ତମ ପାଦଚିହ୍ନକୁ ସାଉଁଟି
ତମ ପଛରେ ରହିଛି ତମ ଛାଇଟେ ହେଇ,
ହେଲେ କେଉଁଠି ?
ସବୁଠି ତ ଖାଲି ଏଇ ଅନ୍ଧାର,
ଏଇ ପ୍ରହେଳିକାମୟ ଦୁନିଆ
ଭାରି ଭୟ ଲାଗେ ତମ ବିନା
ଏକୃତିଆ ବଞ୍ଚିବାକୁ,

ପ୍ରିୟତମ, ଇଛା ଥିଲେ ବି
ସାମାନ୍ତକୁ ଯିବା ମୋ ପାଇଁ ଭାରି କଷ୍ଟ
ତମକୁ ଫେରେଇ ଆଣିବା ସାତ ସପନ
କାଣିଟି ମୁଁ ତମ ପ୍ରେମିକା,
ହେଲେ ତମ ପାଇଁ ମୋ ଠୁଁ ତ ବଳି
ମୁଁ ଭାରତୀ,
ଯାର ପ୍ରାତି ପାରାବାରରେ



ନିଜ ଯୌବନକୁ ଜଳାଞ୍ଜଳି ଦେଇ
ଚାଲିଗଲା ତୁମେ ବହୁ ଦୂରକୁ,
ତମେ କହ କେମିତି ତାକି ଆଣିଥାନ୍ତି
ମୋ ପଣତ ଭିତରକୁ,
ତୁଳିଲେ କ'ଣ ତମେ ଧାଇଁ ଆସନ୍ତ ଯେ
ତ୍ରିଭଙ୍ଗା ପରାକାଳୁ ଛାଡ଼ିଦେଇ... ?
ତଥାପି, ବୋଧେ ତମେ ଏଇଠି ରହିଛ

ମୋ ପାଖେ ପାଖେ
ବେଶ୍ ଭଲକି ଜାଣିଛି
ଏବେ ବି ତମେ ସେଇ ଭିଡ଼ ଭିତରୁ
ଲୁଚି ଲୁଚି ମତେ ଦେଖୁଛ,
ତମର ଏଇ ଚଗଲାମିକୁ
ବେଶ୍ ଭଲକି ଜାଣିଛି,
ତଥାପି ପ୍ରତିରେ ଥରେ କହି ଦିଅନ୍ତି
ଫଗୁଣ ଆସିବାର ଏତେ ଦିନ ହେଲାଣି
ତମେ କେବେ ଫେରିବ
ତମର ପୁରୁଣା ଠିକଣାକୁ... ?
ଇତି
ତୁମ ପ୍ରିୟତମା ।

+କୁନାଗଡ଼, କଳାହାଣ୍ଡି
ମୋ - ୮୦୧୮୮୨୮୪୫୬

ଶବ

ବର୍ଷାସ୍ନାତା ପଣ୍ଡା



କେତେ ଏମିତି ମୁହଁ ଶବ୍ଦ ହେବେ,
ମିଛ, ଅହଂକାର, ଗର୍ବ,
କୋକେଇରେ ଯିବେ ।

କେତେ ଅସହିଷ୍ଣୁ,
ଅସ୍ପୀୟା, ପରଶ୍ରାକାତରତା
କୁଇରେ ଜଳିବେ,
ତଥାପି ମଣିଷ ପଶୁ ହେବେ,
ମଣିଷ କି ଦେବତା ନୋହିବେ ।

କୁଡ଼ କୁଡ଼ ଶବ୍ଦ ଭିତରେ
କେହି କାହିଁକି ଭାବନ୍ତିନି,
କାହା ଆଖିରେ ଲୁହ ଦେଲାବେଳେ,
କେହି ଜଣେ ଦେଖୁଛି,
ସବୁ କୋହର ହିସାବ ରଖୁଛି ।
ନିକଟରେ ଭାଗମାପ କରି
ସୁଖ ଦୁଃଖ ତରାକୁଛି ।

+ସାହୁପଡ଼ା, ବାଲେଶ୍ୱର

ବିଧାୟକ ସୁକାନ୍ତ କୁମାର ନାୟକଙ୍କ ସହିତ ବୁଦ୍ଧ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ଶୁଭଲକ୍ଷ୍ମୀ ମାଝୀ, ସମାଜସେବୀ ମଦନମୋହନ ମାଝୀ, ବିଜେଡ଼ି ଯୁବନେତା ଉଦୟଜ୍ୟୋତି ମହାନ୍ତି, ଉପେନ୍ଦ୍ର ନାୟକଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ବିଜେଡ଼ି କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଶ୍ରୀମତୀ ସିଂଲ ବାସଭବନରେ ପହଞ୍ଚି ସୌଜନ୍ୟମୂଳକ ସାକ୍ଷାତକରିବା ସହ ପୁଷ୍ପଗୁଚ୍ଛ ଦେଇ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଥିଲେ । ସାରାମା ଦିନରେ ତାଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଦଳ ମଜଲୁର ହେବାସହିତ ମହିଳାମାନଙ୍କ ସ୍ୱାର୍ଥର ପ୍ରଚାରଣ ଏବଂ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱଦେବାକୁ ଏହି ପ୍ରତିନିଧିମାନେ ଜଣାଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଦଳ ଏବଂ ସୁପ୍ରିମୋ ତାଙ୍କୁ ଏହି ଗୁରୁତ୍ୱାନ୍ୱୟ ଦେଇଥିବାରୁ ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଛନ୍ତି ।

CMYK