



The Dhwani Pratidhwani

email: pratidhwani.dhwani@gmail.com

ଯା ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ...

ବାଲେଶ୍ୱର □ ମଙ୍ଗଳବାର ୦୪ ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୨ ■ ଗୁମ୍ଫା ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ଗୁମ୍ଫା ସଂଖ୍ୟା-୩୧୦ ■ Baleshwar ◆ TUESDAY 04 August 2026
Vol.No. 36 ■ No.203 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019

ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ

(ରଥ ସଂଖ୍ୟା)

ଡିଜିଟାଲ୍ ସମ୍ପାଦକରେ

ମଧ୍ୟ ଭାଗ...

ପ୍ରାପ୍ତିସ୍ଥାନ: ନଲେଜ ସେଣ୍ଟର, ଦସଖାଣ୍ଡ ସାମ୍ବା, ବାଲେଶ୍ଵର
website : sagarika.in.net

ଓଡ଼ିଶା ବନ୍ୟା: ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ୧୧୦ କୋଟିର ସହାୟତା ପ୍ୟାକେଜ୍ ପିଓକେରେ ଅଶାନ୍ତି: ମୁଜାଫରାବାଦରେ ପ୍ରତିବାଦ ଜାରି, ବଢ଼ିଲା ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା

ସ୍ଥିତ ଓ ନାମମାତ୍ର ଚାଷୀମାନଙ୍କ
ଫସଲ ବା ଉଦ୍ୟାନ କ୍ଷୟକ୍ଷତି
ନିମନ୍ତେ ଅଗଣକଲସେବିତ ଅଞ୍ଚଳ
ହେବୁର ପିଛା ୮,୫୦୦ ଟଙ୍କା
କଲସେବିତ ଜମିରେ ୧୭,୦୦୦
ଟଙ୍କା ଏବଂ ବାରମାସୀ ଫସଲ
ପାଇଁ ହେବୁର ପିଛା ୨୨,୫୦୦
ଟଙ୍କା ହିସାବରେ ସହାୟତା
ଯୋଗାଣ ଦିଆଯିବ । ବନ୍ୟାଜନିତ

ମୁଆଁବିଲୁ, ୩/୮ : ପାକିସ୍ତାନ ଅଧିକୃତ କାଶ୍ମୀର (ପିଓକେ)ର ରାଜଧାନୀ ମୁକାଫରାବାଦରେ ଲଗାତାର ଚତୁର୍ଥ ଦିନ ଧରି ଉତ୍ତେଜନା ଜାରି ରହିଛି । ଆଜି ଅର୍ଥାତ୍ ୩ ଅଗଷ୍ଟ ହଜାର ହଜାର ଲୋକ ମୁକାଫରାବାଦର ଲାଲ ଚୌକଣର ଏକାଠି ହୋଇ ପାକିସ୍ତାନ ସରକାର ଓ ସେମା ଦିହୋରେ ନାରାବାଜି କରିଥିଲେ । ପ୍ରତିବାଦକାରୀମାନେ ଅପରାହ୍ନ ୩ଟାରେ ଲାଲ ଚୌକରେ ଜମା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ପ୍ରାୟ ସାଢ଼େ ୪ଟା ସମୟରେ ପାକିସ୍ତାନୀ ରେଞ୍ଜର୍ସ ଓ ଏସ୍ଏସ୍ ପକ୍ଷରୁ ଗୁଳିଚାଳନା କରାଯାଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ପିଓକେ ପୋଲିସ୍ ପକ୍ଷରୁ ଟିଅର ଗ୍ୟାସ୍ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଗୁଳିକାଣ୍ଡରେ ଜଣେ ପ୍ରତିବାଦକାରୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଛି ।

ଗତ କିଛି ଦିନ ଧରି ଗାଲିଥିବା ହିଂସା ଓ ଗୁଳିକାଣ୍ଡରେ ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ୫୪ରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ଦାବି କରାଯାଇଛି । ସେହିପରି ଜୁନ ୭ରୁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୁଳିକାଣ୍ଡରେ ୧୨୮ ଜଣ ନିହତ ହୋଇଥିବା ମଧ୍ୟ ଦାବି ହୋଇଛି । ଗୁଳିକାଣ୍ଡ ପରେ ମୁକାଫରାବାଦର ଇସ୍ତଗ୍ରାହ ରୋଡ୍ ନିକଟସ୍ଥ ଏକ ଆବାସିକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲୋକଙ୍କ ଘର ବାହାରେ ରଖାଯାଇଥିବା ମୋଟର ସାଇକେଲରେ ନିଆଁ ଲଗାଯାଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ ମଧ୍ୟ ଆସିଛି । ଏହି ଘଟଣାର ଭିତର ସାମ୍ବାଦିକ ଅଭିଯୁକ୍ତ କୁହାଯାଇଛି । ମୁକାଫରାବାଦ ବ୍ୟତୀତ ପିଓକେର ବାକି ଅଞ୍ଚଳରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିବାଦ ଜାରି ରହିଛି । ବାଘ୍ଲାକୋଟର ଡି ହୌଜିର ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ପ୍ରଦର୍ଶନକାରୀ ମୁକାଫରାବାଦ ମାର୍ଚ୍ଚ ଏକାଠି ହୋଇଛନ୍ତି ।

ବନ୍ୟାରେ ଘର ଭାଙ୍ଗିଥିଲେ
ମିଳିବ ୧.୨୦ ଲକ୍ଷ, ଫସଲ
କ୍ଷତି ପାଇଁ ୮୫୦୦ ଟଙ୍କା

ମୃତ୍ୟୁ ଘଟଣାରେ ୬ ଜଣ ମୃତକଙ୍କ
ନିକଟମ ପରିବାରକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ
ସହାୟତା ପାଣ୍ଠି ନିୟମାବଳୀ
୨୪ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଅନୁକମ୍ପାମୂଳକ
ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ । ମୃତ
ଗୃହପାଳିତ ପଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ

ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ । ଦୁଧଧାଳୀ ପଶୁ ଯଥା ମଇଁଷି, ଗାଈ ପିଛା ୩୭,୫୦୦ ଟଙ୍କା, ଛେଳି ବା ମେଣ୍ଟା ପିଛା ୪,୦୦୦ ଟଙ୍କା, ଭାରବାହୀ ପଶୁ ଯଥା ବଳଦ, ମଇଁଷି, ଘୋଡ଼ା ପିଛା ୩୨,୦୦୦

ଟଙ୍କା, ବାଙ୍କୁରୀ, ଗଧ ଏବଂ ଖଟ
ପିଛା । ୨୦,୦୦୦ ଟଙ୍କା
ହିସାବରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଆକଳନ
ଅନୁଯାୟୀ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ରାଶି
ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ ।

◆◆ ପୃଷ୍ଠା ୭

ପଞ୍ଜିନ ଏସିଆରେ ଶାନ୍ତି
ଆଶା ମଧ୍ୟରେ ଅଗୋଧୂତ
ତୈଳ ମୂଲ୍ୟ ହ୍ରାସ

ଦିଲ୍ଲୀ ବୁଝିଷ୍ଟରେ ଆଗେଇବ ଓଡ଼ିଶା ବିଜେପି:
ପଞ୍ଚାୟତ-ସୋର ଭୋଟ୍ ପାଇଁ ରଣନୀତି ପ୍ରସ୍ତୁତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୩/୮ (ନି.ପ୍ର):
 ପଞ୍ଚାୟତ ଓ ପୌର ନିର୍ବାଚନ
 ପୂର୍ବରୁ ବୃଣ୍ମୁଳସ୍ତରରେ ସଂଗଠନ
 ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ବିଜେପି କରୁଛି
 ବଡ଼ ଉଶାନୀତି । ନିର୍ବାଚନ
 ମଇଦାନରେ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କୁ ଚିତ
 କରିବାକୁ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛି
 । ସହାର ଭିତରେ ବିରୋଧୀଙ୍କ
 ଚେତେହରାକୁ ଦଳକୁ ଆଣି ନିଜର
 ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାକୁ ବିଧିବଦ୍ଧ
 ଉଦ୍ୟମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ।
 ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ଭୋଟବ୍ୟାଙ୍କ ଶକ୍ତିକୁ
 ଦଳ ପାଇଁ ଅନୁରୂପ କରିବାକୁ
 ଦିଲ୍ଲୀରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି ବୁଝିପି
 ସେହି ଆଧାରରେ
 ବୃଣ୍ମୁଳସ୍ତର ଦଳୀୟ
 ସଂଗଠନକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି
 ସହ ପଞ୍ଚାୟତ ଓ ପୌର
 ନିର୍ବାଚନକୁ ଅଛୁଇଁବାକୁ ଯୋଜନା
 ରଖିଛି ରାଜ୍ୟ ବିଜେପି । ଆଗାମୀ
 ପଞ୍ଚାୟତ ଓ ପୌର ନିର୍ବାଚନରେ

ବାଳିମାତୃ ପାଇଁ ସଂଗଠନ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଉପରେ ବିଜେପିର ଫୋକସ । ଏଥିପାଇଁ ଦିଲ୍ଲୀରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି ରଣନୀତି । ଆଉ ତାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାକୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଛି କସରତ । ବିଜେପିରେ ସୀମିତ ନିର୍ବାଚନ ଚାହୁଁଥିବା ନେତାମାନେ ହେବାର ପୂର୍ବରୁ ଦଳକୁ ଆଣି ଶକ୍ତ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ଡ଼ିଗ୍ରୀମୂଳକସ୍ତରରେ ଭୋଟବ୍ୟାଙ୍କ ଥିବା ନେତାମାନଙ୍କୁ ଆଣିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରାଯିବ । ପଞ୍ଚାୟତ ଓ ପୌର ଭୋଟ ଯେପରି ଦଳୀୟ ଖାତାରେ ଯିବ ତାହାର ଅଙ୍କ କର୍ଷଣର ବିଜେପିର ଶୀର୍ଷ ନେତୃତ୍ୱ ସମସ୍ତେ ଏକ ହୋଇ ଏଦିଗରେ କାମ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଦିଲ୍ଲୀ ଗସ୍ତ ଅବସରରେ ବିଜେପି ନେତୃତ୍ୱଙ୍କ ସହ ବିଚାରବିମର୍ଶ କରି

ଆଗକୁ ପାଦ ବଢ଼ାଇଛି ଦଳ
ସରକାରକୁ ଆସିବାକୁ ଦୁଇ ବର୍ଷ
ବିଚିଥିଲେ ବି ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସର
ନିର୍ବାଚନ ମଞ୍ଚଳରେ ସଂଗଠନ
ହୋଇପାରିନି ବିଜେପି । ତେଣୁ
ସଂଗଠନକୁ ମଜଭୁତ କରିବାବା
ଲାଗିପିଡ଼ିଛି ଦଳ । ସେ ଉପକ୍ରୁ
ହେଉ କି ପଣିମ, ଉତ୍ତର ଏହ
କି ଦକ୍ଷିଣ ଦେଖା । ସବୁ ଅଞ୍ଚଳ
ଅନ୍ୟ ଦଳର ଉଡ଼ାଓ ଓ କର୍ମୀଙ୍କ
ସଂଗଠନ ସହ ଯୋଡ଼ିବାକ
ରିଚିତ ଉଦ୍ୟମ ହେଉଛି
ଏକଦା ବିଜେଡିର ଗଢ଼
ବୋଲାଉଥିବା କଟକ, ଭୁବନ
ବାଲେଶ୍ଵର ଜିଲ୍ଲାର ଛାପୁଆ ନଗର
ଏବେ ଶଙ୍ଖା ଛାଡ଼ି ପଡ଼ୁଦଳରେ
ସାମିଲ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହାର ସିଧା
ସଳଖ ପ୍ରଭାବ ପଞ୍ଚାୟତ ଓ ପୌର
ନିର୍ବାଚନରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳି
ବୋଲି ବିଜେପି ଆଶା ରଖିଛି ।

◆◆◆ ପୃଷ୍ଠା ୭

ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ଗଞ୍ଜାମ ଗସ୍ତ: ଜେନ୍ ଜିଙ୍କୁ ବାଉଁ, ନୈତିକତା ଓ ରାଷ୍ଟ୍ରହିତ ଭାବନା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୩/୮ (ବି.ପ୍ର): ସାରା ଦେଶର ନଜର ଯେତେବେଳେ ଜେନ୍ ଡି କାଉସର ଉପରେ ଅଛି, ସେଭଳି ସମୟରେ ଦେଶର ଯୁବାଙ୍କୁ ବଳେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭିଭାଷଣ ରଖୁଛି। ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଦ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁ। କଟକ ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ଜଗଦଗୁରୁ କୃପାଳୁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଉଦଘାଟନ ସମାରୋହରେ ଯୋଗ ଦେଇ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି, ଯୁବବିତ୍ତିକ ନୈତିକ ଆଦର୍ଶ ଓ ମୂଲ୍ୟବାଧୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ବର୍ଣ୍ଣାବହି। ସତ୍ୟନିଷ୍ଠ, ଅନୁଶୀଳନ, ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଓ ରାଷ୍ଟ୍ରହିତ ଭାବନା ସହ ଓଡ଼ିଆରେ

ଅଭାବ୍ୟ ବଳାଇଛନ୍ତି, ଆଉ କେଉଁଠି ଗାଳିଛି କହୁକହି ସୁରକ୍ଷା ଯାଏ । ଭୁବନେଶ୍ୱରର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଟ୍ରେନ୍ ଯୋଗେ ବୁଝୁଥିବ ଯିବେ । ବୁଝୁଥିବରୁ କାରକେଡ଼ରେ ତପ୍ତପାଣିକୁ ଯାଇ ମାଆ କନ୍ଧୁଶାଙ୍କ ବର୍ଗନ କରିବେ ତ୍ରୋପଦା ଗୁମ୍ଫା । ଏହାପରେ ଗୋଳାବନ୍ଧ ଆଣି ଏହି କଲେଜରେ ରାତ୍ରିଯାପନ କରି, ୫ ଚାରିଖରେ ପୁଣି ବୁଝୁଥିବରୁ ଟ୍ରେନ୍ରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଫେରିବେ । ଏହି ଦୁଇ ଦିନିଆ ଗସ୍ତକୁ ବେଇ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ଓ ପୋଲିସ୍ କଡ଼ାକଡ଼ି ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି କହୁକହି କରାଯାଇଛି । ◆◆◆ ପୃଷ୍ଠା ୭

ଥୁବା ନାଗରିକ ତିଆରି ପାଇଁ
ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟମାନେ ପରିବେଶ
ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଉଚିତ
ବୋଲି ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଛନ୍ତି
ରାଷ୍ଟ୍ରପତି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ
ରାଜ୍ୟପାଳ ହରିବାରୁ କମ୍ପ୍ୟୁଟର
ଏବଂ ମୁଦ୍ରଣପଦ୍ଧତି ମୋହନ ମାଝି

ମୌସୁମୀ ଅଧିବେଶନର ଏକାଦଶ ଦିବସ: ଲୋକସଭାରେ
ସ୍ୱପ୍ନିକୋଟିର ବିଚାରପତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ବିଲ୍ ଗୃହୀତ

ଦୁଆବିଜ୍ଞାନୀ, ୩/୮ : ସଂସଦରେ
ମୌସୁମୀ ଅଧିବେଶନର ଆଜି
ଏକାଦଶ ଦିବସରେ ମଧ୍ୟ
ବିରୋଧୀମାନେ ପ୍ରବଳ ହଜାମା ଓ
ହୋହଲ୍ଲା କରିଛନ୍ତି । ଦିଲ୍ଲୀ ହିଂସା
ଘଟଣାରେ ଅମିତ ଶାହଙ୍କ ଜବାବ
ମାଗି ଆଜି ବିରୋଧୀ
ସଂସଦମାନେ ଉଦ୍ଧତ ଗୁହରେ

ହୋହଲ୍ଲା କରିଛନ୍ତି । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ
ଆଜି ଲୋକସଭା ଓ ରାଜ୍ୟସଭାରେ
୨ଟି ବିଲ୍ ଗୃହୀତ ହୋଇଛି ।
ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟରେ ବିଚାରପତିଜ୍ଞ
ସଂଖ୍ୟା ୩୪୭ ଗୁଡ଼ିକ୍ ବୁଦ୍ଧି କରିବା
ସଂକ୍ରାନ୍ତ ଅଧ୍ୟାଦେଶକୁ ଆଇନରେ
ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ
ଲୋକସଭାରେ   ପୃଷ୍ଠା ୭

କମିଶନ ରିପୋର୍ଟ ଗାଏବ: ପୁରୁଣା ନମିଳିଲେ ନୂଆ
ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ସଙ୍କେତ ଦେଲେ ରାଜସ୍ୱ ମନ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୩/୮ (ଦି.ପ୍ର): ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରୁ ତଦନ୍ତ କମିଶନର ରିପୋର୍ଟ ଗ୍ରାସବ ହେବା ଘଟଣାରେ ଆଜି ପୁଣିଥରେ ଶାସକ ଓ ବିରୋଧୀ ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇଛନ୍ତି। ସ୍ୱାମୀ ଲକ୍ଷ୍ମଣାନନ୍ଦ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ ସହ କଞ୍ଚିତ କଳମାଳ ତଦନ୍ତ କମିଶନର ରିପୋର୍ଟ ନମିଳିବାର ଆଉଥରେ ନୂଆକରି ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବାର ସଙ୍କେତ ଦେଇଛନ୍ତି କରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ସୁରେଶ ପୂଜାରୀ। ଏହି ତଦନ୍ତ କମିଶନ ରିପୋର୍ଟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଅଫିସରଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଛି ଓ ତାଙ୍କଠୁ କିଏ କିଏ ରିପୋର୍ଟ ନେଇଥିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଛି ବୋଲି ଗତ ସପ୍ତାହରେ ସେ କହିଥିଲେ। ତେବେ କମିଶନ ରିପୋର୍ଟ ଗ୍ରାସବକୁ ନେଇ କାଳ୍ପ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ପୂଜାରୀ କଠୋର ଆଇନଗତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଓ ଟାଟା

ବିକଳଭାରୀ ସୁଦନା ଦେଉଥିବାବେଳେ ବିକେଜିରି
 ବିବିଷୟ ବିଧାୟକ ପ୍ରସନ୍ନ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଏହାକୁ ସରକାରଙ୍କ
 ବିପକ୍ଷରେ ଲୁଚାଇବାର ‘ନାଟକବାଳି’ ବୋଲି
 ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ଆଜି ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା
 ଦେବେ ରାଜସ୍ୱ ମଣ୍ଡା ଶ୍ରୀ ପୂଜାରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ,
 ଏସରକାର ଏବେ ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ
 ଦେବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି, ବାବଦ
 ହୋହାଉଥିବା ରିପୋର୍ଟକୁ ଖୋଜି ବାହାର କରିବା ପାଇଁ
 ପୁରୁଷ ତଦନ୍ତ ଜାରି ରହିଛି । ତଦନ୍ତରେ ଯଦି ରିପୋର୍ଟ
 ନିକଟିଆଏ ତା’ହେଲେ ତାକୁ ସାର୍ବଜନୀନ କରାଯିବ ।
 ଯଦି ରିପୋର୍ଟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଉଥିବ, ତେବେ
 ତାହାକୁ ଯେଉଁମାନେ ନଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି କିମ୍ବା ହଜାଇଛନ୍ତି
 ତାହାମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ କଠୋର ଆଇନଗତ
 ଅଭିଯୋଗନାମ ଗଢ଼ା କରାଯିବ । ◆ ◆ ପୃଷ୍ଠା ୭

ନୂଆବିଜୁଳୀ, ୩୮୮ : ବିହାରର
ବାଙ୍କିପୁର ବିଧାନସଭା ଆସନ
ଉପନିର୍ବାଚନରେ ବଡ଼ ବିଜୟ
ହାସଲ କରିଛନ୍ତି ପ୍ରଶାନ୍ତ କିଶୋର
ଏହି ବିଜୟ ସହ ସେ ପ୍ରମାଣ
କରିଛନ୍ତି ଯେ, ସେ କେବଳ ଜଣେ
ନିର୍ବାଚନ ରଣନୀତିକାର ନୁହେଁ
ବରଂ ସିଧାସଳଖ ରାଜନୀତିରେ
ମଧ୍ୟ ଜନତାଙ୍କ ସମର୍ଥନ ହାସଲ
କରିପାରନ୍ତି । ବାଙ୍କିପୁର ଆସନରେ
ତାଙ୍କ ବିଜୟକୁ ବିହାର
ରାଜନୀତିରେ ଏକ
ବଡ଼ ଗର୍ଜନର ସଙ୍କେତ ଭାବେ
ଦେଖାଯାଉଛି । ବିଶେଷ କର

ବାଙ୍କିପୁରରେ ବଡ଼ ବିଜୟ: ବିହାର ରାଜନୀତିରେ
ପ୍ରଶାନ୍ତ କିଶୋରଙ୍କ ନୂଆ ସମୀକରଣର ସଙ୍କେତ

A large crowd of people, many wearing yellow scarves and holding yellow flags, gathered around a central figure who is waving and holding a garland. The scene is outdoors, and the crowd is dense, with many people looking towards the center. The central figure is a man with a beard and glasses, wearing a white shirt and a yellow scarf, holding a garland of orange flowers. He is waving his right hand. The crowd is diverse in age and appearance, and the overall atmosphere is one of a large gathering or rally.

ବାସ୍ତବିକ ଧରି ବିଜେପିର ଗଢ଼
 ଭାବେ ପରିଚିତ ଏହି ଆଧନରେ
 ଜନ ସୁରାଜର ସଫଳତର
 ରାଜନୈତିକ ମଞ୍ଚରେ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ
 ବିଷୟ ହୋଇଛି । ବାକିପୁରୀ ଆଧନର
 ପର ପ୍ରାୟ ତିନି ଦଶନ୍ଧି ଯାଏ
 ବିଜେପିର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଆଧନ ଭାବେ
 ପରିଚିତ ଥିଲା । ଏହି ଆଧନକୁ
 ବିଜେପି ନେତା ନିଜିନ ନବାନ
 ଲଗାତାର ବିଜୟ
 ହୋଇଆସୁଥିଲେ । ତାଙ୍କ ରାଜ୍ୟସଭା
 ଯିବା ପରେ ଆସିବି ଖାଲି
 ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ଉପସିଦ୍ଧି
 ହୋଇଥିଲା ।   ମୁଖ୍ୟ ୭

ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଥିବା ଲୋକ କେବେ ଖୁସିରେ ରହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ: ହୋଇଯାଆନ୍ତି କାଙ୍ଗାଳ

ମଣିଷ ଜୀବନରେ ଟଙ୍କା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କାହିଁକି ନା, ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ମଣିଷ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରିବ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଟଙ୍କା ପାଇବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ସେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରେ, କିନ୍ତୁ ଚାହୁଁଥିବା ଫଳ ପାଇନଥାଏ । ଗରୁଡ ପୁରାଣ ଅନୁଯାୟୀ ଏହା ପଛର କାରଣ ହେଉଛି ମଣିଷର କର୍ମ । ଜୀବନରେ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଭୁଲ ଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଆର୍ଥିକ ସଙ୍କଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

— ଆପଣ ଜୀବନରେ ଯେତେ ସଫଳ ହୁଅ କି ବହୁତ ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କର, କିନ୍ତୁ କାହାକୁ

ଅପମାନିତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରାୟତଃ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ଧନୀ ଲୋକମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅପମାନିତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଗରୁଡ ପୁରାଣଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ ଏହା କରିବା ଠିକ୍ ନାହିଁ । ମା’ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଛୋାଧିତ ହୋଇ ଏପରି ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତି । — ଗରୁଡ ପୁରାଣ ଅନୁଯାୟୀ, ଯେଉଁମାନେ ଟଙ୍କା ପାଇଁ ଲୋଭ କରନ୍ତି ସେମାନେ କଦାପି ଖୁସି ହୋଇପାରିବେ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟପଟରେ ଯେଉଁମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସମ୍ପତ୍ତି ହାସଲ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, ଏପରି ଲୋକମାନେ କୌଣସି ଜନ୍ମରେ ସବୁଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । — ଗରୁଡ ପୁରାଣ ଅନୁଯାୟୀ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନିନ୍ଦା କରିବା କିମ୍ବା ସମାଲୋଚନା କରିବା ପାପ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବଦା ନିଜ କାମକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଏପରି ଲୋକମାନେ ଜୀବନରେ ସଫଳ ହୋଇପାରିବେ ନାହିଁ । — ଗରୁଡ ପୁରାଣ ଅନୁଯାୟୀ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ସହ ଘରକୁ ସଫା ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ମା ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଏପରି ଏକ ଘରେ ରୁହନ୍ତି, ଯେଉଁଠାରେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ଧ୍ୟାନ ରଖାଯାଏ । — ଦହି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ବିଦେଶୀ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଗରୁଡ ପୁରାଣ ଅନୁଯାୟୀ, ରାତିରେ ଦହି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏପରି କୁହାଯାଏ ଯେ, ରାତିରେ ଦହି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆୟୁଷ କମିଯାଏ ।



ଆଇରନ୍ କିମ୍ବା ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସହ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ତା’ : ଉପୁଜିପାରେ ଅନେକ ସମସ୍ୟା

ପ୍ରାୟତଃ ଲୋକେ ନିଜ ଦିନର ଆରମ୍ଭ ତା’ କିମ୍ବା କପେ କଫିରୁ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥା ସତେଜ ଅନୁଭବ କରାଇଥାଏ । କିଛି ଲୋକ ତା’ ସହିତ ଅନେକ ଜିନିଷ ଖାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କିଛି ଜିନିଷ ଏମିତି ରହିଛି, ଯାହାକୁ ତା’ ସହିତ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ସକାଳ ସମୟରେ ତା’ ପିଇଛନ୍ତି । ତେବେ ତା’ ସହିତ ଆଇରନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତା’ରେ ଟେନିନ୍ ରହିଥାଏ, ଯାହାକି ଆଇରନ୍ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ଭଲ ନୁହେଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଆଇରନ୍‌ର ମାତ୍ରା କମି ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଆଇରନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ । କିନ୍ତୁ କେବେ ହେଲେ ଏହାକୁ ତା’ ସହିତ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏପରି କଲେ ରକ୍ତହୀନତା ସହ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ତା’ ସହିତ ଅଣ୍ଡା, ପନିର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତା’ରେ ଥିବା ଟେନିନ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଭଲ ନୁହେଁ । ଯାହାକି ଶରୀରକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ତା’ର ସେବନ କରୁଥିଲେ ତା’ ସହ ସବୁଜ ପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବ୍ରୋକଲି, ପୋଇ, ମୂଳା ଇତ୍ୟାଦି ପରିବାରେ ଭରପୂର ମାତ୍ରରେ ଆଇରନ୍ ରହିଥାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ତା’ ସହିତ ଏହାକୁ ସେବନ କଲେ ଶରୀରରେ ରକ୍ତହୀନତା, ପାଚନ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମସ୍ୟା, ଯେତେବେଳେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ଭଳି ସମସ୍ୟା



ମଶାକାମୁଡ଼ାର ତତ୍କାଳ ଉପଚାର

ଖରାଦିନ ଆସିଲେ ଅସହ୍ୟ ଗୁଳୁଗୁଳି ସାଙ୍ଗକୁ ମଶାମାନଙ୍କର ଉପହୁବ ଆମକୁ ଅତିଷ୍ଠ କରିପକାଏ । ଏଣେ ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିବା ସହ ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ଆର୍ଦ୍ରତା ସ୍ତର ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ ଯାହା ମଶାମାନଙ୍କ ପ୍ରଜନନ ବୃଦ୍ଧିକୁ ସୁହାଇଥାଏ । ଗରମ ଯୋଗୁଁ ଆମେ ଅଧିକ ସମୟ ଘର ବାହାରେ ବିତାଇବା ପାଇଁ ପସନ୍ଦ କରିଥାଉ । ସୁତରାଂ ମଶାକାମୁଡ଼ାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ । ତେବେ କିଛି ଘରୋଇ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା କିପରି ତାହାର ସଫଳ ମୁକାବିଲା କରିହେବ, ସେ ବାବଦରେ ଆଲୋଚନା କରିବା । ଆପଲ୍ ? ସାଇତର ଭିନେଗାର ଏକ ଭଲ ପ୍ରବାହ ବିରୋଧୀ ରୂପେ କାମ କରେ । ତୁଳାକୁ ଏହି ଭିନେଗାରରେ ଭିଜାଇ ମଶା କାମୁଡ଼ିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇଦେଲେ ମଶାକାମୁଡ଼ା ଜନିତ କୁଷ୍ଠାର



ହେବା ଓ ଚର୍ମଫୁଲକୁ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ । ମଶା କାମୁଡ଼ା ପାଇଁ ମହୁ ଅନ୍ୟତମ ମହେଷିୟ । ମହୁର ବୀଜାଣୁବିରୋଧୀ ଗୁଣ ମଶାକାମୁଡ଼ା ଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କାକୁ କମାଇଦେଇଥାଏ । ମଶା କାମୁଡ଼ିଥିବା ଚର୍ମ ଉପରେ ମହୁର ବହଳ ପ୍ରଲେପ କୁଷ୍ଠାଭିହେବାକୁ ଦୂରତ ଉପଶମ ଆଣିଥାଏ । ମଶା କାମୁଡ଼ାର ପ୍ରଭାବ କମାଇବା ବିଗରେ ଖାଇବା ଡ୍ରାପ୍‌ଡ୍ରା ମଧ୍ୟ ଏକ ଅବ୍ୟର୍ଥ ଘରୋଇ ଉପଚାର । ଅଳ୍ପ ଖାଇବା ଡ୍ରାପ୍‌ଡ୍ରାରେ ଚାରି ପାଞ୍ଚ ଠୋପା ପାଣି ମିଶାଇ ଏକ ମଲମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ତାହାକୁ ମଶାକାମୁଡ଼ା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ୧୦ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ତାହାକୁ ଧୋଇଦେଲେ ଆଉ କିଛି କଳାପୋଡ଼ା ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ଘିଅରୁଆଁ ବା ଆଲୋଭେରା ମଧ୍ୟ ଏଥି ପାଇଁ ଏକ ଅମୋଗ୍ୟ ଅସ୍ତ୍ର । ଆଲୋଭେରା ପତ୍ରକୁ ଭାଙ୍ଗି ତାହାର ବହଳ ରସକୁ ମଶାକାମୁଡ଼ା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇଲେ ତତ୍କାଳ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ । ତୁଳସୀପତ୍ର ରସକୁ ମଶା କାମୁଡ଼ା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇଲେ ତାହାର ପ୍ରବାହବିରୋଧୀ ଗୁଣ କୁଷ୍ଠାଭିହେବାକୁ କମାଇଦେବା ସହ ଚର୍ମ ଫୁଲିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଦେବନାହିଁ । ସେହିପରି ରସୁଣର ଉତ୍ତମ ପ୍ରବାହ ବିରୋଧୀ ଓ କବକବିରୋଧୀ (ଆଣ୍ଟିଫଙ୍ଗାଲ) ଗୁଣ ରହିଛି । କିଛି ରସୁଣ ପାଖୁଡ଼ାକୁ ବାଟି ମଲମ ସଦୃଶ ମଶାକାମୁଡ଼ା ସ୍ଥାନରେ ମାରିଲେ ଦୂରତ ଉପଶମ ମିଳିପାରିବ ।

ଅଧିକ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋବାଇଲ, ଲାପଟପ ବ୍ୟବହାର ହୋଇପାରେ ବିପଦ: ବଢିପାରେ ଏହି ସମସ୍ୟା

ଅନେକ ବିବାହିତ ପୁରୁଷ ସେମାନଙ୍କର ବାମ୍ବର ଜୀବନରେ ଖୁସି ନୁହଁନ୍ତି କାରଣ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ସେମାନେ ଶକ୍ତିହୀନତାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ପିତା ହେବାରେ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡେ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ସେମାନେ ଦୂରତ କିଛି ଅଭ୍ୟାସକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା



ଉଚିତ ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ଫର୍ଟିଲିଟିକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଛି । ଅଧିକାଂଶ ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଖରେ ବିଳମ୍ବିତ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ଏବଂ ଲାପଟପ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି, ଯାହା ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଏହା ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ଯେ ଏହି ଗ୍ୟାଜେଟରୁ ବାହାରୁଥିବା ନୀଳ ଆଲୋକ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଶୁକ୍ରାଣୁ ଗୁଣକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଛି । ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ଆମେରିକାର ଏକ ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା, ଯେଉଁଥିରେ ୨୧ ରୁ ୫୯ ବର୍ଷ ବୟସର ୧୧୬ ପୁରୁଷଙ୍କ ଶୁକ୍ରାଣୁ ନମୁନା ନିଆଯାଇଥିଲା, ସେମାନଙ୍କୁ ଶୋଇବା ସମୟ ଏବଂ ମୋବାଇଲ୍, ଲାପଟପ୍ ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ପଚରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ଏହା ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା ଯେ ରାତିରେ ଏହି ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଗ୍ୟାଜେଟରୁ ବାହାରୁଥିବା ନୀଳ ଆଲୋକ ଶୁକ୍ରାଣୁ

ଗୁଣର ଅବନତି ସହିତ ଜଡିତ । ଫୋନ୍‌ର ବିକିରଣ ପୁରୁଷ ପ୍ରଜନନ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଶୋଇବା ସମୟରେ ଏହି ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଭଲ ହେବାର ଏହି କାରଣ । ଏହି ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ଏହା ଜଣାପଡିଛି ଯେ ଶରୀର ସହିତ ମୋବାଇଲ୍ ଏବଂ ଲାପଟପରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ତରଙ୍ଗଦ୍ୱାରା ଆଲୋକ ଯେତେ ଅଧିକ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସେ, ଇମ୍ପୋଟେନ୍ସି ଶୁକ୍ରାଣୁର ପରିମାଣ ବଢିଯାଏ । ଉତ୍ତମ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଗଣନା ଭଲ ଏବଂ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୋଇବା ସହିତ ସିଧାସଳଖ ଜଡିତ ଥିବା ଜଣାପଡିଛି । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି, ଯେଉଁ ପୁରୁଷମାନେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୋଇଥା’ନ୍ତି ଏବଂ ରାତିରେ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଗ୍ୟାଜେଟ ବ୍ୟବହାରକୁ ହ୍ରାସ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଉତ୍ତମ ଫର୍ଟିଲିଟି ଅଧିକ ଥାଏ । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଅନୁଯାୟୀ ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୁରୁଷଙ୍କ ଶକ୍ତିହୀନତା ହାର ୨୦ ରୁ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି ।

ପେଟ ଖରାପ ଓ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ କଦଳୀ ଚୋପା

କଦଳୀ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଖୁବ ଉପକାରୀ । ମାତ୍ର ଏହାର ଚୋପା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଲାଭ ଦେଇଥାଏ । କଦଳୀ ଓ ଏହାର ଚୋପା ଉଭୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପକାର କରିଥାଏ । ସବୁଜ କଦଳୀ ପାଚନ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ । ଏହାସହ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଶରୀରକୁ ଅନେକ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । କଦଳୀ ଚୋପାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜଳଖିଆ ଓ ମିଠା ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ହେବ । କଦଳୀର ଭିତର ଅଂଶ ନରମ ଓ ମିଠା ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର କଦଳୀ ଚୋପାକୁ ସେବନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ । କଦଳୀ ଚୋପାରେ କ୍ୟାଲୋରୀ, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ, ଶର୍କରା, ଫାଇବର, ପୋଟାସିୟମ, ପ୍ରୋଟିନ, ଭିଟାମିନ ଏ, କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ଆଇରନ ସମେତ ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏହାର ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ । କଦଳୀ ଚୋପାରେ ଥିବା ଏକ ପ୍ରକାର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ବଢାଇ ରଖେ । ମାନସିକ ଦୁର୍ବିଚାର ଦୂର କରିଥାଏ । ଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ଚୋପାରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ ବିଠ ଉତ୍ତମ ନିଦରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ । କଦଳୀ ଚୋପାରେ ଫାଇବର ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ପେଟ ଖରାପ ସମୟରେ ଓ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ କଦଳୀ ଚୋପା ଖାଇବା ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ।



ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏହା ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଜିନ୍‌ରେ ଆସିଥାଏ ପରିବର୍ତ୍ତନ



ବୈଜ୍ଞାନିକ ଜୀବନରେ କେତେକ ଖାଦ୍ୟାଭାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ନିୟମିତ ମଦ୍ୟପାନ କଲେ, ଏହା କୋଷ୍ଠରେ ଥିବା ଡିଏନ୍‌ଏ

ସଂରଚନାକୁ ବିଶ୍ୱଖଳିତ କରେ । ଏହାଯୋଗୁ କର୍କଟ ରୋଗ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଗବେଷକ ସୂଚିତ କରିଛନ୍ତି । ସୁରାସାର ଜିନ୍‌ଗତ ସଂରଚନାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନଷ୍ଟ କରି ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ନିୟମିତ ମଦ୍ୟପାନ ନ କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି ଗବେଷକ ସୂଚିତ କରିଛନ୍ତି । ଏହା ଶରୀରରେ ଏସିଡାଲିଟିହାଇଡ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ । ଯାହାକି ଜିନ୍‌ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ଡିଏନ୍‌ଏ ସଂରଚନାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ସୁରାସାର ଦ୍ୱାରା ସ୍ତନକର୍କଟ ଓ ପାଚକୟନ୍ତ କର୍କଟ ସମେତ ୭ ପ୍ରକାର କର୍କଟ ରୋଗ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ସୁରାସାର ଆଲକିହଲିକ୍ ହାଇଡ୍ରୋକେନେଟ୍ ଏଞ୍ଜାଇମକୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଏସିଡେଟ୍ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଏଞ୍ଜାଇମର ଅଭାବରେ ଶରୀରରେ ଡିଏନ୍‌ଏ ସଂରଚନାରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ବୋଲି ବ୍ରିଟେନ୍ କର୍କଟ ଗବେଷଣା ପରିଷଦ ପକ୍ଷରୁ କରାଯାଇଥିବା ଗବେଷଣା ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

ସୁଖୀ କରାଉଛି ‘ସୁଖବିଜ୍ଞାନ’ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ

ଇଂଲଣ୍ଡର ଦ୍ୱିଷ୍ଟଲ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଅଭିନବ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଏବେ ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ହୋଇଛି । ‘ସୁଖବିଜ୍ଞାନ’ ନାମକ ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସୁଖୀ ହେବାର ଶିକ୍ଷା ଦେଉଛି । ତତ୍କାଳ ସୁଖଲାଭ ପାଇଁ ଏଠାରେ କି ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି ବୋଲି ଜାଣିବାକୁ ସମସ୍ତେ ଉତ୍ସୁକ । ବାସ୍ତବରେ ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଜୀବନକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କଲା ଭଳି କିଛି ନୂତନ ପଦ୍ଧତି କି ଆବିଷ୍କାର ନାହିଁ । ପୂର୍ବରୁ ସମସ୍ତେ ଜାଣିଥିବା ଏବଂ ବହୁଳ ଆଲୋଚିତ ହୋଇ ଆସୁଥିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ହିଁ ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ଭିତ୍ତିଭୂମି । ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ସାମାଜିକ ସଂଯୋଗ, ମନଯୋଗିତା, କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ, ବୟାଶୀଳତା, ପ୍ରକୃତି କୋଳରେ ପରିଭ୍ରମଣ, ସୁଖନିଦ୍ରା, ସାମିତ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ବ୍ୟବହାର ଆଦି ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱରୋପ କରାଯାଇଛି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ଏପରି ୮୦ରୁ ଅଧିକ ମନଃସାହିତ୍ୟ ହସ୍ତକ୍ଷେପ ରହିଛି ଯାହା ଆମ ସୁଖକୁ ଅଳ୍ପ ବହୁତ ଉନ୍ନତ କରାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ‘ସୁଖବିଜ୍ଞାନ’ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସୁଖୀ ହେବାର ଶିକ୍ଷା ଦେଉଛି । ଏଥିରେ ରହିଛି ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ, କୃତଜ୍ଞତା, ପ୍ରକୃତିରେ ଭ୍ରମଣ, ସାମିତ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ବ୍ୟବହାର ଆଦି ବିଷୟ ଗୁଡ଼ିକବିଶେଷରେ ଆମ ପାଇଁ କେଉଁ ଉପାଦାନଟି କାମ କରୁଛି, ତାହା ଜାଣିଗଲେ ଆଉ ସୁଖଲାଭ କରିବାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପାୟ ଖୋଜିବା ଦରକାର ପଡ଼ିବନି । ଏକ ଅନୁଧ୍ୟାନ ଅନୁଯାୟୀ,



ବିଶେଷ କରି ଆମେରିକା ଓ ଯୁନାଇଟେଡ୍ କିଙ୍ଗଡମରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଓ ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ ଅଧିକ ମାତ୍ରରେ ଦୁଃଖୀ ରହୁଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ତାହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ୨୦୧୧ ମସିହାରୁ ଏଭଳି ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଥିଲା ବୋଲି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି । ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଆଶାୟୀ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସକାରାତ୍ମକ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଉପରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ତାହା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଦିନକୁ ଦିନ ଅଧିକ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେବା ସହ ପ୍ରତିବର୍ଷ ୧୦ରୁ ୧୫ ପ୍ରତିଶତ ଅଧିକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏଥିରେ ନାମ ଲେଖାଉଛନ୍ତି ।

†ବାଲେଶ୍ୱର

ଫେରିଆସ ପ୍ରିୟା ମୋର ଶୁଭଶ୍ରୀ ଜେନା

ଫେରି ଆସ ପ୍ରିୟା ମୋର ଶୀତଳ ସାଥୀ ରଖୁ କୁହୁଡ଼ିର ଅନ୍ତରାଳରେ ଫେରିଆସ ପ୍ରିୟାମୋର ବସନ୍ତର ମୁହଁ ମଳୟରେ ଫେରିଆସ ପ୍ରିୟାମୋର ଗ୍ରୀଷ୍ମର ଝାଞ୍ଜି ପବନରେ ଫେରିଆସ ପ୍ରିୟାମୋର ବର୍ଷାଭିଜ୍ଞା ସୁନ୍ଦର ଅନୁଭୂତିରେ ଭିଜାଇ ଦିଅ ମୋତେ ତୁମ ପ୍ରୀତିର ସାଗରେ ସ୍ମୃତି ସବୁ ଭାସିଯାଏ ଉଛୁଳା ନଈରେ ଫେରିଆସ ପ୍ରିୟାମୋର ବର୍ଷାର ଝିପି ଝିପି ବୁଲାଇ ବିକଳ ଭରିଦିଏ ଛାତିରେ ଛାତିଏ ତାତି ଉଠି ମାରେ ଅତୀତର ସବୁକଥା ସମୟ ସେବାଣେ ହାତଠାରି ଫେରିଆସ ପ୍ରିୟାମୋର ମନେପଡ଼ୁ ବାରବାର ବିକଳର ଚିକ ଚିକ ଆଲୋକରେ କଳ କଳ ଦିଶିଯାଏ ମୁହଁ ତୁମ କାକର ବିନ୍ଦୁରେ ମୁହଁ ପବନରେ ଛୁଇଁ ଯାଅ ଅନାବୃତ ଅଙ୍ଗ ମୋର ଫେରିଆସ ଝୁରି ହୁଏ ଏ ନିଶାଞ୍ଜି ଚମଣରେ ସବୁ ଅଭିମାନର ଫର୍ଦ୍ଦକୁ ନୋକା କରି ଭସାଇଦିଅ ସୁଅକାଟି ଯାଉଥିବା ଝରଣାର ଝର ଝର ଧାରାରେ ହେ ଶ୍ରାବଣର ଧାରା ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଅ ମୋର ବାର୍ତ୍ତା ମୋ ପ୍ରିୟା ପାଖେ କାଳେ କିଏ ଶୁଣି ଦେବ ଥିରି ଥିରି କାନେ ତାର କହିଦେବ ଯାଇ ଫେରି ଆସ ପ୍ରିୟା ମୋର ସବୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷାର ଅନ୍ତରାଳ ତୁମ ବାଟ ରହିଛି ମୁଁ ଚାହିଁ ।

+କଗତସିଂହପୁର
ମୋ: ୭୩୮୧୪୦୨୫୨୮

ମହାକାଳର ଗୀତ ଗହୀର ମଥାରେ ସତ ହେମନ୍ତ କୁମାର ରାଉତ

ମହାକାଳର ରେଣୁ ସବୁ ବିଛେଇ ହୋଇ ଯାଇଛି ଆକାଶର ତାରା ହୋଇ ହଂସୁଆ ଶୋଇ ଯାଇଛି କାଳସର୍ପ ପରି ଫୁଟକାର କରୁଛି ବରୁଣେଇ ମୁହାଣରେ ଅଗରନାସୀ କେବେଠୁ ଲୀନ ହୋଇଗଲାଣି ଭିତର କନିକା ଆରପାଖରେ କହୁ ଗହୀରମଥା'ରୁ ମା' କଇଁଛ ଫେରିଗଲେଣି ଏବେ ନିଷ୍ପତ୍ତ ସେମାନଙ୍କ ଏକୃଷ୍ଟିଶାଳ ଆକାଶ ବତାସ ରୁକ୍ଷିବେଇ ଗେଣ୍ଡାଳିଆ ବିଛେଇ ହୋଇ ନାହାନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ସାରା ଚେରରେ ପାଉଁଳି ପିନ୍ଧି ହେତ୍ରାଳ ସୁନ୍ଦରୀମାନେ ସେମିତି ଛିଡ଼ା ହୋଇଛନ୍ତି ସମୁଦ୍ର ଉପରେ ଚକ୍କର କାହୁଁ ନାହାନ୍ତି ମାଛରଙ୍କା ଚିଲ କେବେ କେବେ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ବଗ ନଈନାଳରେ ଚାକି ବସିଛନ୍ତି ମହାକାଳର ସୁଅର ଭାସି ଯାଇଛି

+ବାହାଁପୁର, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା

କଳଦ୍ୱାପର ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ବତୀୟର ଉପରୁ ମେଞ୍ଚା ମେଞ୍ଚା ଆଲୁଅ ଚିକିଟି ପଡୁଛି ହେତ୍ରାଳବଣ ଉପରେ ବରୁଣେଶ୍ୱରୀ ସେମିତି ନୀରବ ମୁଦ୍ରାରେ ବାଉଳା ପବନରେ ସେମିତି ଲିଭିଯାଇଛି କାହାର ଗୀତ କଉଡିଆ ଚିତ୍ର କୋଲା ସବୁ ସେମିତି ମେଲା ସାତଭାୟା ଚିହ୍ନି ଆଉ ମରପୁରାକୁ ଆସୁ ନାହାନ୍ତି କଇଁଛମାନେ କେବେ କେବେ ଇକୋରିତ୍ରୁଟ୍, ଲମ୍ବିଯାଇଛି ସମୁଦ୍ର କୂଳେ କୂଳେ ସମୁଦ୍ର ବେଳାରେ ଚିକିଟିକି ନାଲି କଙ୍କଡ଼ା ଆଉ ନାହାନ୍ତି, କେବଳ ଛଣ୍ଡାଚପଳ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପଲିଥିନ୍ରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ।

+ବାହାଁପୁର, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା

ତ୍ରେଣ୍ଡ ଅଲକା ରାୟ

ଘରେ ବି ହୁଏ ଅପହରଣ ରଖାଯାଏ ବନ୍ଧକ କରାଯାଏ ଡିଜିଟାଲ୍ ଆରେଷ୍ଟ ଠକାମିର ନୂଆ ତ୍ରେଣ୍ଡ.....

ଅପହରଣ ହୁଏ ଚିନ୍ତା ଓ ଚେତନାର ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷିତ ଚପର, ଡକ୍ଟର ସାକେ ଆଚଙ୍କବାଦୀ ଗଡ଼େ ଡ୍ରେମେ ଡ୍ରେମ ବିଶ୍ୱାସରଶରେ ଉଡ଼ାଇ ଦିଏ ମାନବକୁ, ମାନବିକତାକୁ ଆଚଙ୍କବାଦର ନୂଆ ତ୍ରେଣ୍ଡ.....

ଅପହରଣ କରାଯାଏ ଭୋରରୁ ମାନସିକତାର କଳେ ବଳେ କୌଶଳେ ଛଳରେ ହେଉ ଅବା ଛନ୍ଦ୍ରମରେ ପାରହେତୁ ରାଜନୈତିକ ବୈତରଣୀ ହିପୋଟାଇଜର ନୂଆ ତ୍ରେଣ୍ଡ.....

ରଜିନ ସ୍ୱପ୍ନ ମହଲକୁ ଗୋଟେ ପ୍ରକାର ବନ୍ଧକ ଜୀବନ କାପନ ଶୈଳିକୁ ଅନୁଶାସନର ନୂଆ ତ୍ରେଣ୍ଡ.....

ଅପହରଣ ବି ହୁଏ ଜଳ, ଜମି, ଖାଦ୍ୟ, ବସ୍ତ୍ର ଓ ବାସଗୃହର ସାର୍ବଭୌମିକ ଏକ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଦୁହିଁ ଦେଇ ପରମାଣୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ନିରିହ ଛାତ୍ର ତଥା କୋମଳମିତି ଶିଶୁଙ୍କ କବର ତୋଳି ଧୂସ ବିଧୂସ କରି ଏକ ରାଷ୍ଟ୍ରକୁ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ବିସ୍ତାର ଲାଳସା ହେତୁ ଡିକ୍ଟେଟରସିପର ନୂଆ ତ୍ରେଣ୍ଡ.....

ଅପହରଣ ବି ହୁଏ ସମ୍ମାନର ଚର୍ଚ୍ଚିତ ହେବା ଲାଳସାରେ ଦେବାଦେବୀ, ମହାପୁରୁଷ, ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କୃତି ଉପରେ ନୀଚ ମନ୍ଦବ୍ୟ ରଖି..... ପ୍ରସିଦ୍ଧି ପାଇବାର ନୂଆ ତ୍ରେଣ୍ଡ ।

+ ମୋ: ୭୯୭୮୩୩୨୦୬୧

ପାଞ୍ଚୋଟି ଏକପଦୀ ଭରତ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ

ବନ୍ଧୋଳ ଉତ୍ପଳ ବନ୍ଧେ ଜଳଜଳ ତନୁ ସରସୀର ନାରେ ପ୍ରଣୟୀ ତୁମର ଅତନୁ ଅଧିର ପ୍ରଣୟିନୀ ପ୍ରୀତି ଧାରେ ।

ଅନନ୍ୟ ତୁମର ଦେହ ଦେଉଳର ଜୀବନ୍ତ ପ୍ରୀତିର ଚିତ୍ର ମୋ ଦେହରେ କଳେ ଅନଙ୍ଗ ଅନଳ ବହନେ କଳୁଛି ଗାତ୍ର ।

ତୁମ ଗାଁ ତେଇଁ ବରଷା ଆସିଛି ଭିଜାଇ ତୁମର ଦେହ ମୋ ଦେହକୁ ଯେବେ ବରଷା ଛୁଇଁଲା ସୁନ୍ଦରରେ ମହମହ ।

ବରଷା ଦେଉଛି ମୋ ଦେହରେ ପ୍ରୀତି କହିନି କାହାକୁ ଥରେ ମୋ ଦେହରେ ଯେବେ ତା ପରଶ ଲାଗେ ପ୍ରାଣେ ମୋ ଶୀତଳ ଭରେ ।

ନିରବତା ପ୍ରାଣେ ଦେଉଛି କଷଣ ତୁମେ କି କାଶନା ସହି ପ୍ରୀତି ବିନା ଦେହ ଅଟେ ଦୁର୍ବିସହ ଏଯାଏ ପାରିନି କହି ।

+ ମାର୍କେଟା, ବାଲେଶ୍ୱର-୭୫୬ ୧୨୬
ମୋ: ୮୯୮୪୪୩୯୧୬୬

ତୁମେ ଥରେ ଆସନ୍ତି ପୂଜା ସା

ତୁମେ ଥରେ ଆସନ୍ତି..... ଶ୍ରାବଣର ପ୍ରଥମ ବର୍ଷା ହୋଇ, ମୋ ମନରେ ଶୁଖିଯାଉଥିବା ଅପେକ୍ଷାର ମାଟିରେ କିଛି ସ୍ମୃତିର ସବୁକିମ୍ବା ହୋଇ କେବଳ ଥରେ ଆସ..... ମୋ ନିରବତା ପାଖରେ ନିରବ ହୋଇ ବସିଯାଅ ଥରେ ।

ମୋ ଏକାନ୍ତକୁ ଛୁଇଁଦେଇ ମୋ ନିରବ ଆଖିରେ କିଛି ଅକୁହା କଥାକୁ ପଢ଼ିନେବ ଥରେ ।

ଆଉ ଫେରିଯିବା ବେଳେ ଆସିବାର କୌଣସି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ନ ଦେଇ, କେବଳ ଆସିବାର ଆଶାଟିକୁ ମୋ ହୃଦୟରେ ବଞ୍ଚାଇ ଦେଇ ପୁଣି ଚାଲିଯିବ ତୁମେ ତୁମ ବାଟରେ ।

+ ଭବାନୀପାଟଣା (କଳାହାଣ୍ଡି)

ମୋ ବାଇଧନ ! ରାଧାଶ୍ୟାମ ରାଉଳ

ଭାଙ୍ଗ ଭାଙ୍ଗ ମୁଖେ କହି, ଧାଇଁଲେ କି କେବେ ନିଶା ହୁଅଇ ? ମୋ ବାଇଧନ, ତାକୁ ପିଇବା ଜରୁରୀ ! ଇଶ୍ୱର ଇଶ୍ୱର କହି,, କେବେ କିଏ ପାଇଅଛି କି ହରି ? ମୋ ବାଇଧନ, ସାଧନା ମୂଳେ ସବୁରି ! ମିଛ ମାୟାର ସଂସାର ! କେହିନୁହେଁ ଆତ୍ମୀୟ,ଆପଣାର ! ମୋ ବାଇଧନ, ଜୀବନ ସଂଘର୍ଷମୟ !

ନ ଘେନି ମନେ ସଂଶୟ, ଯୁଝିବାକୁ ହେବ,ଫି' ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ, ମୋ ବାଇଧନ, ନ ଯୁଝିଲେ ପରାକ୍ରମ ! କ୍ଳାନ୍ତ,ଅବସନ୍ନ ଶତ୍ରୁ, ନର୍ଦ୍ଦ ପଡ଼ିଥିବେ ଯେତିକିବେଳେ, ମୋ ବାଇଧନ, ମାରିବାକୁ ହେବ ବିଧା ! ନ ମାରି ପାରିଲେ ସେବେ, ସାବଧାନ ହୋଇଯିବେଟି ଶତ୍ରୁ, ମୋ ବାଇଧନ, ଉତ୍ପଳିବ ଅସୁବିଧା ! ରାଜନୀତି ପଶାପାଳି ! ଶହେ ଶହେରେ ଖେଳ ଚାଲିଅଛି, ମୋ ବାଇଧନ, କ୍ଷମତାକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି !

ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେଉଛି ଦୁର୍ବଳ, ଅବ୍ୟବସ୍ଥାର ପାରତି କମୁଛି, ମୋ ବାଇଧନ, ଗଣତନ୍ତ୍ର ହୁଏ ଚୋରି ! ମାତି ଅସରପା ଦଳ, କରୁଛନ୍ତି ଗୋଳମାଳ ପ୍ରବଳ ! ମୋ ବାଇଧନ, ଦେଶେ ବଢେ ଅସ୍ଥିରତା !

କହିବା କାହାକୁ କିଏ ? ଜେନ-କି ଯଦି ଉପହୁଁ ହେବେ, ମୋ ବାଇଧନ, ଧୂଳ ଆମ ସ୍ୱାଧୀନତା ! କହୁଅଛି ରାଧାଶ୍ୟାମ, ପରିସ୍ଥିତି ଏବେ ବଡ଼ ବିଷମ ! ମୋ ବାଇଧନ, ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଦରକାର ! ଭୂତ ଭବିଷ୍ୟତ ନୁହେଁ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଟେ ଆମ ଜୀବନ ! ମୋ ବାଇଧନ, ଏକଥା ବିଚାର କର !

‘ଉତ୍ତପଦ୍ମ’
ତ୍ୟୁୟୁୟୁ:୧୦/ବି
କଟକ:୭୫୩୦୧୪
ମୋ : ୯୪୩୭୦୯୦୯୮୫

ସବୁ ବଡ଼ ବଡ଼ କାହିଁ ତୁମର ? ପ୍ରାର୍ଥନା ଦାସ

ବଡ଼ ବଡ଼ ବୋଲି ପଡ଼ିଛି ହୁରି ସବୁ ବଡ଼ ହେଲା କାହିଁ ତୁମର... ?

ବଡ଼ ବେଉଳକୁ ବଡ଼ ବଡ଼ ଆଖି ବଡ଼ ଭୋଗ ଖାଇ ମନ ଯାଏ ଲାଖୁ..

ବଡ଼ ବଡ଼ ପାହାଚ, ବାଇଶି ପାହାଚ ପାଦ ଦିଶେ ନାହିଁ କେମିତି ଚାଲୁଛ... ?

ବଡ଼ ବଡ଼ ସିଂହାସନ, ବଡ଼ ତୁମ ଛତି

ଦୁଃଖକୁ ଛାଡ଼ି ବଡ଼ ଦେଉଳେ ରହିଛ କେମିତି..... ?

ବଡ଼ବାଣ ବଡ଼ପକ୍ଷୀ, ସବୁ ତୁମ ପାଇଁ ବଡ଼ ବଡ଼ ସବୁ ଅର୍ଥ ଛୋଟ କିଛି ନାହିଁ.....

ବଡ଼ ଆଖି ଆଉ ଯଦି ନ ଦେଖି ପାରିବୁ ତୁଛ ମାନବ ଆମେ କ’ଣ କରିବୁ ?

ବଡ଼ ବଡ଼ ପାଇବା ଯୋଗ୍ୟ ତୁ, ତୋର ଅଛି ଶକ୍ତି ତୋ ଦୟାରେ ଏସଂସାରୁ ଦେଇଦେରେ ମୁକ୍ତି..... ।

+ଯାକପୁର

ଅହଲ୍ୟା ଡ. ଶୁଭେନ୍ଦୁ ମେହେର

କେଉଁ କାଳକୁ, କାହା ଗର୍ଜନରେ ଶ୍ରବ୍ଧ ହେଲେ ! କେତେ ଯୁଗ ପାଷାଣ ହୋଇ ପଡ଼ିରହିଲେ ତାର ହିସାବ ନାହିଁ !!

ଏତିକି ଜଣା ଯେ, ଅହଲ୍ୟା ଜାଗିଥିଲେ ବନକ୍ଷାୟର ନୀରବ ଛାତିରେ । ଶତାବ୍ଦୀର ଧୂଳି ଜମିଲା, ନିଶ୍ୱାସ ରୁଣ୍ଡିଲା, କି ଗଭୀର କାଗରଣ ! କାଳକିତା, ବେଦନାଧୋରୀ, ଆତ୍ମତେଜା ।

ଅହଲ୍ୟା କରୁଣାର କ୍ଷୀରସାଗର ନିଃଶବ୍ଦେ ଅନ୍ଧକାର ଚିରେ

ପବିତ୍ର ସ୍ତ୍ରୀ ଲାଗୁଲାଗୁ ବାକେ କାଗ୍ରତ ଭାବ ! ପାପର ଚିହ୍ନକୁ କ୍ଷମାରେ ଲିଭାଏ, ଗ୍ଳାନିବେଳାକୁ ଦିଏ ସମ୍ମାନର ସ୍ନେହ କୁରୁ ଶୁଣାଏ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ଗୀତ, ଶାପର ଲୋହଶୁଖିଳା ଅହଲ୍ୟାର ମୁକ୍ତି ମଧୁରଛନ୍ଦ । ତୁଳସୀମୂଳ ମନ୍ତ୍ର ବେଦନା ହାଲୁକା କରେ ଅପବାଦ ଭୁଲେଇଦେବାର ଅମୃତଧାରା ସେ’ ଅହଲ୍ୟା ।

ଅଭିମାନର ଅଜଣା ହିସାବ ସତ୍ୟର ମୁହୂର୍ତ୍ତ ସୁପ୍ରସାଦ ।

ଆସିବ ନା’ ହେ ଦୟାମୟ ପଥକ ତମ ପାଦ ଅପେକ୍ଷାରେ ଅହଲ୍ୟା ବି ଗୀତ ।

ଶାପଭାର ବହୁଥିବା ନାରୀର ଯୁଗ ଯୁଗର ବ୍ରତ କହ ହୋଇଥିବା ଆଶାକୁ ସ୍ତରରେ ଭୋର ଆଶ୍ୱାସ ଅନ୍ୟାୟ ଚାଣ୍ଡବ ଆଗରେ ମୌନର ଅଟଳ ପର୍ବତ ମୁକ୍ତିର ଝରଣାରେ ଧୂଳିସଫା କହିପାର ନବଜନ୍ମ, ଆତ୍ମାରିମା, ଭଗ୍ନରାତିର ନିଦପାଇଁ ଛୋଟ ଆଶ୍ରୟ ଦୁଇଟା ସତ ସ୍ୱର ସାହାରା, ତିଳେ ଭରଷା ସେତିକିରେ ଅହଲ୍ୟା ପୂର୍ଣ୍ଣକାମା ।

ମୌନ ଦେହରେ କାମ୍ୟକ କାନନରେ ଅହଲ୍ୟା ମଲ୍ଲୀ ମଲ୍ଲୀ ମହକେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବରଷ କମାଟ କୋହରେ ପାଦ ପଶାକେ, ସମାଜର ଅଧାଆଦେଶରେ ତା’ର ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ ! ମାଆଲୋ ତୁ ଆଖି ଖୋଲ, ଅହଲ୍ୟା କେତେବେଳେ ଶୁଣିନି ।

ଅହଲ୍ୟା..... କାଳର ଲାଞ୍ଜିତାର ପାଦପଦ୍ମ ସତ୍ୟତାର ନିର୍ଜନ ପଥରେ ପ୍ରଶ୍ନର ଅବିରାମ ଧ୍ୱନି ମ୍ଲାନ କଥାରେ ବି କରୁଥିବା ଅନନ୍ତ କୋପି ।

+ ଯାଲୋଏ, ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର
ମୋ -୯୯୩୮୪୩୩୭୬୪

