

ଭାରତ ସହିତ ଚନ୍ଦ୍ର ଅଭିଯାନରେ ସାଥୀ ହେବ ଆମେରିକା:
ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ସର୍ଗିଓ ଗୋରଙ୍କ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମନ୍ତବ୍ୟ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୭/୯ : ଭାରତରେ ଆମେରିକାଙ୍କ ରାଷ୍ଟ୍ରଦୂତ ସର୍ଗେ ଗୋରୁ ଉଭୟ ଦେଶର ମହାକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବୃତି ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଆମେରିକା ଚନ୍ଦ୍ରକୁ ପୁଣି ଯିବୁ, ଏବଂ ଆମେ ଚାହୁଁଛୁ ଯେ, ଯେତେବେଳେ ଏହା ଘଟିବ ସେତେବେଳେ ଭାରତ ଆମ ସହିତ ଥିବ। ସେ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ଯେ ନାସା ଇସ୍ପୋକୁ ଏହାର ଚନ୍ଦ୍ର ବେସ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦେବା ପାଇଁ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବରେ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିଛି। ଦେଙ୍ଗାଲ୍ଲୁରୁ ସ୍ପେସ୍ ଏଣ୍ଟ୍ରୀ ୨୦୨୭ରେ ଭାରତୀୟ ବେଲ ଗୋରୁ କହିଛନ୍ତି, ଭାରତ ଆଚେଁ ମାୟ୍ ଚୁଲ୍ଲିନାମାର ଏକ ଗର୍ବିତ ସ୍ବାକ୍ଷରକାରୀ ଦେଶ। ଆମେ ଚନ୍ଦ୍ରକୁ ପୁଣି ଯିବୁ। ଆମେ ଚାହୁଁଛୁ ଯେ ଭାରତ ଚନ୍ଦ୍ର ପୃଷ୍ଠରେ ଆମ ସହିତ ରହୁ। ସର୍ଗେ ଗୋରୁଙ୍କ ଏହି ମନ୍ତବ୍ୟ ଏପରି ଏକ ସମୟରେ ଆସିଛି ଯେତେବେଳେ ଆଚେଁମାୟ୍ ନିଗନ ଅନ୍ତର୍ଗତ ନାସା ବୈଜ୍ଞାନିକ ଆଦିଶ୍ୟାମ, ଗ୍ରହକୁ ମାଲ ପାଇଁ ଏବଂ ମଙ୍ଗଳ ଗ୍ରହକୁ ପ୍ରଥମ କୁ



ମିଶନ ପାଇଁ ଭିତ୍ତିଭୂମି ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ ଚନ୍ଦ୍ରର ଅଧିକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ପାଇଁ ମହାକାଶଚାରୀମାନଙ୍କୁ ବର୍ଷ ଚ ଡ୍ୟାଲେଞ୍ଜିଂ ମିଶନରେ ଯୋଗାଇବା । ମହାକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାରତ ଏବଂ ଆମେରିକା ମଧ୍ୟରେ ସହଯୋଗ ଉପରେ ଆଲୋଚନାପାତ କରି ଗୋରୁ କହିଛନ୍ତି ନିସାର ମିଶନ ପଦର୍ଶନ

କରିଛି ଯେ କିପରି ମିଳିତ ପ୍ରୟୁକ୍ତିବିଦ୍ୟା ସିଧାସଳଖ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ନିହାରିବୁ ଦେଖୁ, ଆମେ ଦେଖୁ ଯେ ନାସା ଏବଂ ଇସ୍ରୋ କେବଳ ବୈଜ୍ଞାନିକ ନୀତିର ଏକ ସ୍ଵାରକ୍ଷୀ ପୃଷ୍ଠି କରିନଥିଲେ, ସ୍ଥାନୀୟ ଏକ ଜୀବନ ରକ୍ଷାକାରୀ ଭାବନା ପୃଷ୍ଠି

କରିଥିଲେ। ଦୁଇ ମାସ ପୂର୍ବେ,
ଯେତେବେଳେ ଭେଟେ
ହୁଏଲାରେ ଏକ ଉତ୍ସବ
ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ ଥିଲା, ନିସାର
ରାଡ଼ାର ତଥ୍ୟ ଘନ ମେଘ ଏବଂ
ଧୂଳି ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଭୂମି ଶୁନ୍ୟରେ
ଜରୁରାକାଳୀନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକାରୀ
ନିକଟରେ ସିଧାସଳଖ ସୂଚନା
ପହଞ୍ଚାଉଥିଲା। ଗୋଟିଏ କୃତଜ୍ଞ,
ଏହା ଏକ ଉଦାହରଣ,

ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଏକାଠି
 କାମ କରୁ, କିପରି ତମକ୍ୱାର
 ଘଟିଥାଏ। ଏହି ମିଳିତ
 ପ୍ରୟତ୍ନ କି ଦାଏ। କାବନ
 ବଞ୍ଚାଇବାରେ ସହାୟକ ହେଉଛି।
 ମାନବ ମହାକାଶ ଯାତ୍ରାରେ
 ଭାରତର ବର୍ଦ୍ଧିତ ଭୂମିକା ଏବଂ
 ପ୍ରତ୍ୟେକ୍ୟାପନ୍ଦ୍ରେ ଶୁଭାଂଶୁ ଶୁକ୍ଳଙ୍କ
 ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମହାକାଶ ଷ୍ଟେସନ
 ଗସ୍ତ ବିଷୟରେ କହି ଗୋର
 କହିଛନ୍ତି, ଗତ ବର୍ଷ ଶୁକ୍ଳଙ୍କ
 ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମହାକାଶ ଷ୍ଟେସନ
 ଗସ୍ତ ଭାରତ ପାଇଁ ଏକ
 ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଥିଲା, ଯାହା
 ଆମେରିକାର ସହଯୋଗ ଏବଂ
 ସହଭାଗୀତା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ
 ହୋଇପାରିଥିଲା। ଆମ୍ଭେଶ୍ୱାସ
 କ୍ଷମତା ନିର୍ମାଣ କରେ। କ୍ଷମତା
 ମହାକାଶ ନିର୍ମାଣ କରେ, ଏବଂ
 ମହାକାଶ ଆମକୁ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟଦେଇ
 ବାହାରକୁ ନେଇଯାଏ। ଆକିଓଏନ-୪
 ମିଶନ ଏବଂ ପାଞ୍ଚଟି ମିଳିତ ବିଜ୍ଞାନ
 ଅନୁସନ୍ଧାନ ପରେ, ଆମେ ଏବେ
 ତଳି ମାନବ, ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟକ୍ଷମତା
 ଏବଂ ମହାକାଶଗତରା ତାଲିମ
 ଉପରେ ଆମ ଦେଉଛୁ ବୋଲି
 ଗୋର କହିଛନ୍ତି।

ବିଜେପି କାର୍ଯ୍ୟକାରିଣୀରେ କର୍ମୀଙ୍କୁ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ନେତୃତ୍ୱଙ୍କ କଡ଼ା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ: ପଞ୍ଚାୟତ ଓ ପୌର ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ ସଜାଡ଼ ଛବି



ସମ୍ପର୍କିତ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ
ଉତ୍ତମ ଶୀର୍ଷ ନେତା ପରାମର୍ଶ
ଦେଇଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟ
କାର୍ଯ୍ୟକାରିଣୀରେ ନେତୃତ୍ୱ ସ୍ୱସ୍ଥ
କରିଛନ୍ତି ଯେ, କେବଳ ସେବା
ମନୋଭାବ ଯୋଗୁଁ ହିଁ ଯେଉଁ ଯେଉଁ
ରାଜ୍ୟରେ ବିଚାରୀ କ୍ଷମତାକୁ
ଆସିଛି, ସେତାରେ ଲୋକେ
ସାମାନ୍ୟ ଦଳ ଉପରେ ଆଶ୍ରୟ ପ୍ରଦାନ
କରିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ନେତାମାନେ ଏହି

ରୁମ୍ ଛାଡ଼ି ସିଧାସଳଖ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡକୁ
ଯାଇ ଲୋକଙ୍କ ସହ ଯୋଡ଼ି ହେବ
ଆବଶ୍ୟକ । ତବଳ ଇଞ୍ଜିନ
ସରକାରଙ୍କ ଦିଲ୍ଲି
ଲୋକାଭିମୁଖୀ ଯୋଜନା ପ୍ରକୃତ
ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ପାଖରେ ସଠିକ
ଭାବେ ପହଞ୍ଚିଛି କି ନାହିଁ, ତାହା
ନିଜେ ତଦାରଖ କରିବାକୁ
କର୍ମୀଙ୍କୁ କହୁ । ନିର୍ଦ୍ଦେଶ
ଦିଆଯାଇଛି । ◆ ◆ ପୃଷ୍ଠା ୭

ଡିଜିଟି ପାଣିପାଗ ପ୍ରଣାଳୀ ସକ୍ରିୟ: ଉତ୍ତର ଭାରତରେ
ପୁଣି ଭୀଷଣ ବର୍ଷା: ୫ ରାଜ୍ୟକୁ ଆଇଏମ୍‌ଡିର ସତର୍କତା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୭/୯ : ଉତ୍ତର
 ଆଗାଧାରରେ ପୁରୀ ଭାଷଣ ବର୍ଷ
 ଆଗାଧାର ଦେଖାଦେଉଛି। ସକ୍ରିୟ
 ମୌସୁମୀ ବାୟୁ ଓ ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ
 ଉପରେ ସୃଷ୍ଟି ଲଘୁଚାପ କ୍ଷେତ୍ର
 ଯୋଗୁଁ ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ,
 ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ, ବିହାର ଓ
 ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗରେ ୯ ସେଣ୍ଟିମିଟର
 ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରବଳରୁ ଅତିପ୍ରବଳ ବର୍ଷା

ହୋଇପାରେ। ସିକିମର କେତେକ
ସ୍ଥାନରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରବଳରୁ ଅତିପ୍ରବଳ
ବର୍ଷା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ଭାରତୀୟ
ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ (ଆଇଏମଡି)
ଆଜି ଏହି ସୂଚକତା ଜାରି କରିଛି।
ଗତ ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ପଶ୍ଚିମ
ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶର ବରେଲିରେ
ସର୍ବାଧିକ ୩୮ ସେଣ୍ଟିମିଟର ବର୍ଷା
ରେକର୍ଡ ହୋଇଛି। ଏହାବ୍ୟତୀତ

ବହରାଈର ମହସୀରେ ୧୮
 ସେଝିମିଟର, ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡର
 ଗୁଲାରଭୋଜରେ ୧୫
 ସେଝିମିଟର ଓ ବିହାରର
 ମଧୁବନୀ ଜିଲ୍ଲାର ଲୋକହୀରେ
 ୧୨ ସେଝିମିଟର ବର୍ଷା ହୋଇଛି।
 ପଶ୍ଚିମ ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶର
 କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ୨୦
 ସେଝିମିଟରରୁ   ପୃଷ୍ଠା ୭

ଭିଜିଲାନ୍ସ ଜାଲରେ ସିଝଳା ଆରଥାଇ ଓ ଏଆରଥାଇ

ଭୁବନେଶ୍ୱର/ପିପିଲି, ୭/୯
(ନି.ପ୍ର): ଏକ ଚାଷ ଜମିର
ଘରବାର କିସ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ
ଆବେଦନକାରୀଙ୍କ ଠାରୁ
ମାନ୍ୟତା ଦେବା ଲାଗି ନେତୃତ୍ୱ
ଦେଇ ଭିଜ୍ଜାଲ ନ୍ୟୁସ୍ ଟିମ୍ ହାତରେ
ପିପିଲି ତହସିଲ ଅଧୀନ ସିନ୍ଧୁ
ଗାଁରୁ ନିରୀକ୍ଷକ କଲ୍ୟାଣୀ ଜେନା
ଓ ସହ ଗାନ୍ଧ୍ୟ ନିରୀକ୍ଷକ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର
ବେହେରା
ଧରାପଡ଼ିଛନ୍ତି । ଭିଜ୍ଜାଲ ନ୍ୟୁସ୍ ବିଭାଗ
ଠାରୁ ମିଳିଥିବା ସୂଚନାନୁସାରେ,
ଧଉଳି ଅଞ୍ଚଳର ରଞ୍ଜିତ ରଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡା
ନିଜ ଚାଷ ଜମିର ଘରବାର କିସ
ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ
ଆବେଦନ କରିଥିଲେ । ନଜର
ଆବେଦନର ଅଗ୍ରଗତି ସମ୍ପର୍କରେ
ସେ ଭଲ ସୂଚନା ପାଇ ଓ
ଆସଆଇଲୁ ସାଥୀ କରିଥିଲେ ।
ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ସେମାନେ
ମାନ୍ୟତା ଦେବା ଲାଗି ପାରିଥିଲେ ।



ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଭିଯୋଗକାରୀ ଶ୍ରୀ
ପଣ୍ଡା ଭିଜିଲାନ୍ତର ଦ୍ଵାରସ୍ଥ
ହୋଇଥିଲେ। ଅଭିଯୋଗ ଭିତ୍ତିରେ
ଦୁର୍ନୀତି ନିବାରଣ ଆଇନର ଧାରା
୭ରେ ୨୦/୫-୯-୨୦୨୭ରେ
ମାମଲା ରୁଜୁ କରିଥିଲା। ଯୋଜନା
ଅନୁସାରେ ଶ୍ରୀ ପଣ୍ଡା ୩୫ ହଜାର
ଟଙ୍କା ଦେବାବେଳେ ପୂର୍ବରୁ
ସେଠାରେ ଛକି ରହିଥିବା ଭିଜିଲାନ୍ତ
ରିମ୍ ସହିଲ୍ କାରକ ଛକି ନେଥିଲେ।

। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ରାଜସ୍ୱ ନିରୀକ୍ଷକ
 ଶ୍ରୀମତୀ ଜେନାଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀତ୍ୱ,
 ଅତ୍ୟୁତପୁର, ଚନ୍ଦନପୁର,
 ଭୁବନେଶ୍ୱରର ରସୁଲଗଡ଼ ଘର
 ଉପରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ବଢ଼ାଇ କରି
 ରହିଛି । ଏନେଇ ଭୁବନେଶ୍ୱର
 ଭିଜିଲାନ୍ସ ଦସ୍ତଖ ୨୦/୭୬ରେ
 ୨୧ମି ଆମେଷ୍ଟମେଣ୍ଟ ୨୦୧୮
 ଅନୁସାରେ ଏକ ମାମଲା ରୁଜୁ
 ହୋଇଛି ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୭/୯ (ନି.ପ୍ର): ଆଜି (ସୋମବାର) ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝିଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ୪୭ତମ ବ୍ୟାଜ କ୍ୟାବିନେଟ୍ ବୈଠକରେ ୧୮ଟି ପ୍ରସ୍ତାବ ଅନୁମୋଦିତ ଲାଭ କରିଛି । ଏହା ବୈଠକରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମାଝିଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଭାତୀ ପରିଡ଼ା ଓ କନକ ବର୍ଦ୍ଧନ ସିଂହଦେଓ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ସମ୍ପୃକ୍ତ ସଚିବାଳୟ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ଅନୁ ଗର୍ଗ ବୈଠକରେ



ପ୍ରସ୍ତାବଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପର୍କରେ ତଥ୍ୟ
ରଖୁଥିଲେ । ଆଜିର ବୈଠକରେ
ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଓ ଗ୍ରହଣିତ ହୋଇଥିବା

ପ୍ରସଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଓଡ଼ିଶା ଜନ
ବିଶ୍ୱାସ ବିଲ୍-୨୦୨୬
ଅନୁମୋଦିତ ହୋଇଛି । ଏହା ସହ

ଜଗନ୍ନାଥ ଲୀଳାସ୍ତ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ
ବିଲ୍, ଉଦ୍ୟାନ କୃଷି ସେବା କମ୍ପାନୀ
ପୂର୍ନଗଠନ,   ପୃଷ୍ଠା ୭

ସୂଚନାନ୍ୁଯାୟୀ ଲକ୍ଷିମାଳ ଗ୍ରାମର
୪୦ ବର୍ଷୀୟ ଚରଣ ମିର୍ଚା

୪୭ତମ ରାଜ୍ୟ କ୍ୟାବିନେଟ୍‌ରେ ୧୮ ପ୍ରସ୍ତାବ ଅନୁମୋଦିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୭/୯ (ନି.ପ୍ର): ଆଜି (ସୋମବାର) ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝିଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ୪୭ତମ ବର୍ଷ କ୍ୟାବିନେଟ୍ ବୈଠକରେ ୧୮ଟି ପ୍ରସ୍ତାବ ଅନୁମୋଦିତ ଲାଭ କରିଛି । ଏହା ବୈଠକରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମାଝିଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଭାତୀ ପରିଡ଼ା ଓ କନକ ବର୍ଦ୍ଧନ ସିଂହଦେଓ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ସମ୍ପୃକ୍ତ ସଚିବାଳୟ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ଅନୁ ଗର୍ଗ ବୈଠକରେ



ପ୍ରଫୁଲ୍ଲାଙ୍କୁ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମାନରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଛି । ଆଜିର ଦିନରେ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲା ଓ ଗୁରୁତ୍ବ ଦେବା



ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଓଡ଼ିଶା ଜନ ବିଶ୍ୱାସ ବିଲ-୨୦୨୬ ଅନୁମୋଦିତ ହୋଇଛି । ଏହା ସହ



ଜଗନ୍ନାଥ ଲ୍ୟାଣ୍ଡ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ
ବିଲ୍, ଉଦ୍ୟାନ କୃଷି ସେବା କ୍ଷାତ୍ରର
ପ୍ରତିଗତନ, ◆◆◆ ପୃଷ୍ଠା ୭

ସରଳପୁର, ୭/୯ (ନି.ପ୍ର.):
ପାରିବାରିକ ବିବାଦକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି
ନିଜର ବିବାହିତା ପତ୍ନୀକୁ ଗୁଳି
କରି ହତ୍ୟା କରିଥିବା
ଅଭିଯୋଗରେ ରେଡ଼ାଖୋଲ
ଆନା ପୋଲିସ ଅଫିସ୍‌ର
ପତ୍ନୀହତ୍ୟା ରିଗଡ଼ କରିଛି। ଏହି
ଘଟଣା ରେଡ଼ାଖୋଲ ଆନା
ଅନ୍ତର୍ଗତ ଲକ୍ଷ୍ମୀମାଳ ଗ୍ରାମରେ
ଘଟିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି ।
ପୁରୀକୁନ୍ଦାଘା ଲକ୍ଷ୍ମୀମାଳ ଗ୍ରାମର
୪୦ ବର୍ଷୀୟ ଚରଣ ମିଶ୍ର

‘ଭାରତ ଯୋଡ଼’ ଯାତ୍ରା ଥିଲା ଭାରତୀୟ ରାଜନୀତିର ନିର୍ଣ୍ଣାୟକ ମୋଡ଼: କଂଗ୍ରେସ

ଦୂଆବିଲ୍ଲାଦୂଆବିଲ୍ଲା, ୭/୯ :
ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ
ଆୟୋଜିତ ‘ଭାରତ ଯୋଡ଼ା ଯାତ୍ରା’
ଭାରତୀୟ ରାଜନୀତିରେ ଏକ
ନିର୍ଦ୍ଦାୟକ ମୋଡ଼ ଥିଲା ବୋଲି
କଂଗ୍ରେସ କହିଛି । ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭର
ଚତୁର୍ଥ ବାର୍ଷିକୀ ଅବସରରେ ଦଳ
କହିଛି, ଏହା ଦୂଆ ଆଶା, ଦୂଆ
ଗଳ୍ପ ଓ ଦୂଆ ସଂକଳ୍ପ ସୃଷ୍ଟି
କରିଥିଲା । କଂଗ୍ରେସ ମହାସଚିବ
ଜୟରାମ ରମେଶ କହିଛନ୍ତି, ଏହି
ପଦଯାତ୍ରା ‘ମାନଙ୍କ କା ବାଟ’
ପ୍ରବଚନ ଦେବା ପାଇଁ ଦୁହେଁ, ବରଂ
‘କନଡାଳ ଚିନ୍ତା’ ଶୁଣିବା ପାଇଁ
ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଥିଲା । ୨୦୨୨



ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୭ରେ କନ୍ୟାକୁମାରୀ
ପରେ ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀ ପ୍ରାୟ ୧୨୦
ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ୧୪୫ ଦିନ
୧୨ଟି ରାଜ୍ୟ ଓ ୨ଟି କେନ୍ଦ୍ରଶାସିତ
ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରାଯାଇଥିଲା ।

ବିବେକାନନ୍ଦ ସ୍ମାରକୀ ପରିଦର୍ଶନ
ଜଣ 'ଭାରତ ଯାତ୍ରା'ଙ୍କ ସହ ଏହି
ଧରି ଚାଲିଥିବା ଏହି ପଦଯାତ୍ରାରେ
ଞ୍ଚଳ ଦେଇ ୪,୦୮୦ କିଲୋମିଟର
◆◆ପୃଷ୍ଠା ୭

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୭/୯ (ନି.ପ୍ର):
ଓଡ଼ିଶା ପୁଲିସର ପରବର୍ତ୍ତୀ
ମୁଖ୍ୟ(ଡିଜିଟାଲ) ଚୟନ ବିବାଦକୁ
ନେଇ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟରେ ଚାଲିଥିବା
ମାମଲାରେ ଆଜି ନୂଆମୋଡ଼
ଅସିଲ। ବରିଷ୍ଠ ଓଡ଼ିଆ ଆଇନସ୍ୱ
ରଥା କେଲ୍ ଡିଜିଟାଲ କୁମାର
ନାଥ ଏହି ମାମଲାରେ ଏକ
ଇଣ୍ଟରଭେନସନ୍ ଆବେଦନ
(ଆଇଏ) ଦାଖଲ କରି କୋର୍ଟରେ
ନିଜ ପକ୍ଷ ରଖିଛନ୍ତି। ଆଜି
ମାମଲାର ଶୁଣାଣିରେସ୍ଥେ ସୁଶାନ୍ତ
ନାଥଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ତାଙ୍କ ଓକିଲ
କୋର୍ଟରେ ଯୁକ୍ତି ରଖି ରାଜ୍ୟ

ସରକାରଙ୍କ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଉପରେ
ସଙ୍ଗୀନ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇବା ସହ
ସରକାରଙ୍କ ଆଜିମୁଖ୍ୟକୁ
ଦ୍ୟାଲେଖି କରିଛନ୍ତି। ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ
ଆଜି ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶୁଣାଣି ସୂଚେଇଛନ୍ତି।
ଏହା ପ୍ରକାଶିତ ହେବାପରେ
୨୨ ତାରିଖକୁ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି।
ପ୍ରଧାନ ବିଚାରପତି ଜଷ୍ଟିସ
ସୂର୍ଯ୍ୟକାନ୍ତ, ଜଷ୍ଟିସ ଜୟମାଳା
ବାବରା ଓ ଜଷ୍ଟିସ ଭି.ଏମ.ନାୟକ
ବେଇ ରଠିତ ଶୁଣାଣୀଠାରେ ଆଜି
ସଂଘ ମାମଲାରୁ ଶୁଣାଣି ଆରମ୍ଭ
ହେବାପରେ ସୁଶାନ୍ତ ନାଥ ନିଜ
ଓକିଲଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ପକ୍ଷଭୁକ୍ତ



ହେବାକୁ କୋର୍ଟଙ୍କ ଅନୁମତି
ଲୋଡ଼ିଥିଲେ। ସେ ଦାଖଲ
କରିଥିବା ଆଇଏ ଉପରେ ବିଚାର
କରିବା ସହ ପକ୍ଷ ରଖିବାକୁ

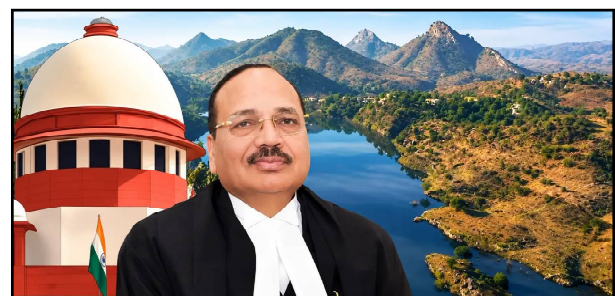
କରି କହିଥିଲେ ଯେ, ସେ ଜଣେ
ତିଳିପାହ୍ୟାର ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀ ଓ
ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ରାଜ୍ୟ
ସରକାର ଯୁଦ୍ଧ ସଂସଦକୁ
ପଠାଇଥିବା ତିନିଜଣ
ରାଜିନୀବର ତାଙ୍କ ନାମ ପ୍ରଥମ
ସାମିଲ ଥିଲା । ତିନୁ ଦିନ
କୌଣସି ପୂର୍ବ ସୂଚନାରେ ତାଙ୍କର
ଇଷ୍ଟିଗ୍ରୀ ସାର୍ବିସ୍‌କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତ୍ୟାହାର
କରାଯାଇଥିବା ନେଇ ସେ
କେବଳ ଖବରକାଗଜକୁ ହିଁ
ଜାଣିବାକୁ ପାଇଥିଲେ । ତାଙ୍କ
ନାମକୁ ଅତୀତର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ
ଆଗକୁ

◆ ◆ ମୁଦ୍ରା ୭

ଆରାବଲୀ ପାହାଡ଼ ମାମଲା : ନଭେମ୍ବର ୩୦ ସୁଦ୍ଧା ରିପୋର୍ଟ ଦେବାକୁ କମିଟିକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲେ ସିଜେଆଇ

ନୂଆବିଜ୍ଞାନ, ୭/୯ : ଆରାବିକା
ପାହାଡ଼ର ସଂଜ୍ଞା ନିରୂପଣ ନେଇ
ଗଠିତ ହାଇ ପାଞ୍ଜର୍ଡ଼ କମିଟି ଉପରେ
ଖସା ବିଜେଥାଇ ସୂର୍ଯ୍ୟକାନ୍ଧ ।
ସମକ୍ଷସୀମା ବୃଦ୍ଧି ଆବେଦନକୁ
ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ ବିଜେଥାଇ
ସୂର୍ଯ୍ୟକାନ୍ଧ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ
କରିବା ସହ ନିରାଶା ମହାଶ

କରିଛନ୍ତି । କମିଟି ଆଗାମୀ ୨୦୨୭ ଦେଫ୍ଟୁଆରୀ ୨୮ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମାପ୍ତସୀମା ବୁଦ୍ଧି ପାଇଁ ନିବେଦନ କରିଥିଲା, ଯାହାକୁ ଖାରଜ କରି ସିଜେଆର କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏହା ତ ସିଧାସଳଖ ମୋ ଅବସର ପରର ତାରିଖ ମାଗିବା ଭଳି କଥା। ଯଦି କମିଟି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ



କରିବାକୁ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ତେବେ
କୋର୍ଟ ଏକ ନୂଆ କମିଟି ଗଠନ
କରିବେ ବୋଲି ସେ କହୁ-
ଚେତାବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି ।
ସୋମବାର ଏହି ମାମଲାର
ଶୁଣାଣି ସମୟରେ ସିଜେଆଇ
ସୂର୍ଯ୍ୟକାନ୍ତ, ଜଷ୍ଟିସ୍ ଜୟମାଳ୍ୟ
ବାଗନ ।

ଦରକାର ପଡ଼ିବନି ଦାମା କସମେଟିକ୍: ଭବ୍ବଳ ତୃତୀ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନଡ଼ିଆ ତେଲ

ତୃତୀ ପାଇଁ ଆକିକାଳିକା ସମୟରେ ଲୋକେ ହଜାର ହଜାର ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟ କରୁଛନ୍ତି । ତା ସତ୍ତ୍ୱେ ବି ଅଧିକାଂଶ ଜିନିଷର କୌଣସି ଫଳାଫଳ ମିଳୁନାହିଁ । ତୃତୀରେ କୌଣସି ବି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିନଥାଏ । ହେଲେ ଏମିତି ଏକ ସାଧାରଣ ଜିନିଷ ଅଛି, ଯାହା ତୃତୀ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ? ଭଲ । ସେଇଟି ହେଉଛି ନଡ଼ିଆ ତେଲ । ନଡ଼ିଆ ଏକ ଏପରି ଫଳ ଯାହାର ଅନେକ ସୁଫଳ ଅଛି । ନଡ଼ିଆ ଖାଇବା ଯେପରି ଭଲ ତାହା ପାଣି ମଧ୍ୟ ପେଟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ । ତା’ ଠାରୁ ଆହୁରି ଭଲ ନଡ଼ିଆ ତେଲ । ତୃତୀ ଓ କେଶ ପାଇଁ ଏହା ଔଷଧ ପରି । ନଡ଼ିଆରେ ଭିଟାମିନ୍-ସି, ଭିଟାମିନ୍-ଇ ଏବଂ ବି-ଭିଟାମିନ୍ ରହିଛି । ପଟାସିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଆଇରନ୍, କିଙ୍କ, କପର, ମ୍ୟାଗାନିଜ୍ ଏବଂ ସେଲେନିୟମ୍ ପରି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ସେଥିପାଇଁ ନଡ଼ିଆ ଓ ନଡ଼ିଆ ପାଣି ପରି ତାହା ତେଲକୁ ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଆପଣଙ୍କ ଚେହେରା ପାଇଁ କୌଣସି ବରଦାନକୁ କମ୍ ନୁହେଁ । ଏହା ଚେହେରାର ଚମକ ଆଣିବା ସହ ମୁହଁରେ ଥିବା ବ୍ରଣ ବାଗକୁ ସଫା କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଏବଂ ଆର୍ବି ଅକ୍ଟିଡାଷ୍ଟ ରହିଛି । ଯାହାକୁ ବାଗ ଚକ୍ରାନ୍ତରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ତୃତୀକୁ ଟାଳିବା ମଧ୍ୟ କରେ । ଯୁବା ଦିଶିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ବି ଆପଣ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ।



ଏହି ଦିଗକୁ ଗୋଡ଼କରି ଶୋଉଛନ୍ତି କି... ପଡ଼ିବ

ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ

ଶରୀରକୁ ରିଲାକ୍ସ ଦେବା ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଜାଇବା ପାଇଁ ଶୋଇବା ଜରୁରୀ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷ ଶୋଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଏହାର ଠିକ୍ ଉପାୟ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ତେବେ ଏବେ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ଶୋଇବାର ଉପଯୁକ୍ତ ଉପାୟ କ’ଣ ? କେଉଁ ଦିଗକୁ ଗୋଡ଼ କରି ଶୋଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ? ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ।



ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ, ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ପାଦକୁ ଭୂଲ ଦିଗରେ ରଖି ଶୋଇଥାଏ, ତେବେ ତାଙ୍କ ଶରୀରରୁ ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ବାହାରିଯାଏ, କାରଣ ଭୂଲ ଦିଗରେ ପାଦ ରଖି ଶୋଇଲେ ଶରୀର ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦକ୍ଷିଣ ଆଡ଼କୁ ପାଦ ରଖି ଶୋଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗକୁ ଯମଦୃତ, ଯମ ଏବଂ ନକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତିର ଦିଗ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ, ତେଣୁ ଏହି ଦିଗକୁ ପାଦ ରଖି ଶୋଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପୂର୍ବ ଦିଗକୁ ମଧ୍ୟ ଗୋଡ଼ କରି ଶୋଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ପଶ୍ଚିମ ଦିଗକୁ ମୁଣ୍ଡ କରି ଶୋଇବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହା ଶରୀର ଉପରେ ମଧ୍ୟ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ରରେ କୁହାଯାଉଛି ଯେ ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପୂର୍ବ କିମ୍ବା ଦକ୍ଷିଣ ଆଡ଼କୁ ପାଦ ରଖି ଶୋଇଥାଏ ତେବେ ତାଙ୍କ ମନରେ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଏବଂ ଭୟାନକ ସ୍ୱପ୍ନ ଆସେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଲୋକମାନେ ନିରାଶା ଏବଂ ଭୟର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି । ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ର ମତରେ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭଉଁର ଦିଗକୁ ପାଦ ଦେଇ ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ସୁଖ, ସମୃଦ୍ଧି, ଶାନ୍ତି, ଆର୍ଥିକ ଲାଭ ପାଇବା ସହିତ ଆୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପୂର୍ବ ଆଡ଼କୁ ମୁଣ୍ଡ କରି ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳେ ।

ସ୍କୁଲ୍ ଯିବାକୁ ଆପଣଙ୍କ ପିଲା କାନ୍ଦୁଛି କି... ଏମିତି କରନ୍ତୁ, ଖୁସିରେ ଖୁସିରେ ସ୍କୁଲ୍ ଯିବ



ସକରାତ୍ମକ କଥାବାର୍ତ୍ତା:

ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଶାନ୍ତ ଭାବରେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ତାଙ୍କ ଭୟକୁ ଅଣଦେଖା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ବରଂ ତାଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାଙ୍କର କିଛି ନା କିଛି ଭର ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଦୂର କରିବାର ଏକ ଉପାୟ ଅଛି ।

ଭୂତିନ୍ ସୂର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ:

ଆପଣଙ୍କ ପିଲାଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସରଳ ଏବଂ ନିୟମିତ ରଖନ୍ତୁ । ତାଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ସମାନ ସମୟରେ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ପଠାନ୍ତୁ, ଯାହାଫଳରେ ସେମାନେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆତଙ୍କ୍ୟ ହୋଇପାରିବେ ଏବଂ ଭୟ ତାଙ୍କ ମନରୁ ଦୂରେଇ ଯିବ । ଯଦି ଆପଣ ଏହାକୁ ପଠାଇବେ ନାହିଁ, ତେବେ ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ହେବା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ହେବ ।

ପ୍ରେରଣା ଦିଅନ୍ତୁ:

ପିଲାଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ ତାଙ୍କ ଶିକ୍ଷକ ତାଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କେତେ ମିତ୍ କରିବେ, ତାଙ୍କର କେତେ ସାଙ୍ଗ ହେବେ, ବିଭିନ୍ନ ଖେଳ ହେବ ଏବଂ ନୂଆ ଜିନିଷ ଶିଖିବାକୁ ମିଳିବ । ଏହା ତାଙ୍କ ଚିନ୍ତାକୁ କମ୍ କରିବ ଏବଂ ସେମାନେ ଖୁସିରେ ସ୍କୁଲ୍ ଯିବେ ।

ପ୍ରେୟସ୍‌ବାନ ହେବା:

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆତଙ୍କ୍ୟ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ଗାଳି ଦେବା ଏବଂ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ହେବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କୁ ହସସ୍ମୟରେ କୁହନ୍ତୁ ଯେ, ସ୍କୁଲ୍ ସରୁ ସରୁ ତାଙ୍କୁ ନେବାକୁ ଆସିବେ, ସେମାନଙ୍କୁ ସେମାନେ ନୂଆ ଜିନିଷ ଶିଖିପାରିବେ ଯାହା ଶ୍ରେଣୀରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯିବ । ଏହି ଉପାୟରେ ସେମାନେ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରିବେ ଏବଂ ସ୍କୁଲ୍ ଯିବାକୁ ସାହସ ପାଇବେ ।

ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପାଳନ କରିବା:

ଯଦି ଆପଣ ପିଲା ସ୍କୁଲରୁ ଫେରିବା ପରେ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନେବା, ତାଙ୍କୁ ଏକ ପ୍ରିୟ ରେଷ୍ଟୁରାଂଟ୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଯୋଜନା କରିଥିବେ, ତେବେ ଏହାକୁ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପିଲାଙ୍କୁ କହିଥିବା କଥା ରଖନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ଏହା ସେମାନଙ୍କ ଚାପକୁ ବଢ଼େଇ ଦେବ ।

ଏହି ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ:

ଅନେକ ଅଭିଭାବକ ନିଜ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍କୁଲ୍ ଫାଟକ ନିକଟରେ ଛାଡ଼ି, ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ପଛକୁ ବୁଲି ‘ବାଏ’ ନ କହି ପଳାଇ ଆସନ୍ତୁ । ଏପରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ହସ ହସ ମୁହଁରେ ସେମାନଙ୍କୁ ‘ବାଏ’ କୁହନ୍ତୁ ।

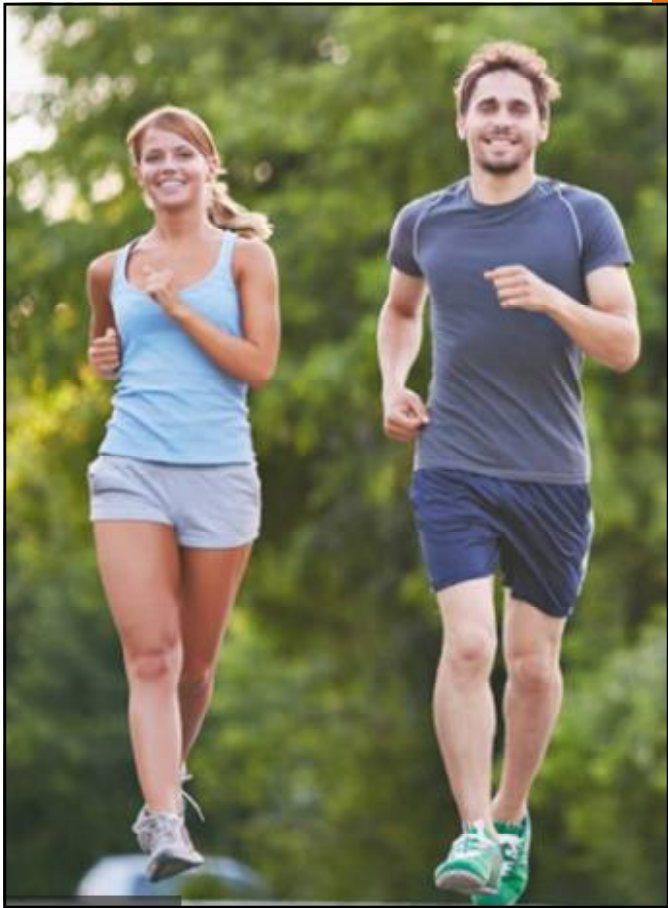
ମନେରଖନ୍ତୁ, ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଲଗା ହେବାର ଚିନ୍ତା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ । ଯେତେବେଳେ ପିଲାମାନେ କାନ୍ଦନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଭର କମିଯାଏ ଏବଂ ମନ ହାଲୁକା ହୁଏ

ଏମିତି ମର୍ଷ୍ଟ ଥିବା କରନ୍ତୁ: ମିଳିବ ସର୍ବାଧିକ ଫାଇଦା

ଆଜିର ସମୟରେ ସାଧାରଣତଃ ସମେସ୍ ଫିଟ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ମର୍ଷ୍ଟ ଥିବା ସାଧାରଣତଃ ସମସ୍ତଙ୍କ ଜୀବନର ଏକ ଅଂଶ ରହିଛି । ମାତ୍ର ଏହାକୁ କରିବାର ସଠିକ୍ ଉପାୟ ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କୁ ଜଣା ନ ଥାଏ । ମର୍ଷ୍ଟ ଥିବା ଶରୀରର ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଦୂରତ କରିଥାଏ ଯାହା ଫଳରେ ଶରୀର ରୋଗମୁକ୍ତ ରହିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଜୀବନ ଧାରଣ କାରଣରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥିବା ମେଦ ବହୁଳତା ଓ ତାଲବେଟିସ ପରି ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ ।

ତେବେ ମର୍ଷ୍ଟ ଥିବା କରିବା ସମୟରେ ଲୋକ ମାନେ କିଛି ସାଧାରଣ ନିୟମକୁ ମାନି ନଥାନ୍ତି । ଫଳରେ ଏହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଫାଇଦା ମିଳି ନଥାଏ । ମର୍ଷ୍ଟ ଥିବା କରିବା ସମୟରେ କଣ ନିୟମ ମାନିବା ଉଚିତ, ଚାଲିବାର ବେଗ କଣ ରହିବା ଉଚିତ ଓ କିପରି ଚାଲିବା ଉଚିତ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା....

ମର୍ଷ୍ଟ ଥିବା ସମୟରେ ନିଜ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ଚାଲିବାର ବେଗ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ମର୍ଷ୍ଟ ଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚାଲିବା ସହ ଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବ ଉଚିତ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଚାଲିବାର ଗତି ବଦାଇବା ସହିତ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଣାଳୀ କିଭଳି ରହୁଛି ଏହାକୁ ମନିଟର କରିବା ଉଚିତ । ମର୍ଷ୍ଟ ଥିବାକରେ ଜଣେ ୧୩ ମିନିଟରୁ ଓ ୨୦ ମିନିଟ ମଧ୍ୟରେ ୧ ମାଇଲ ଚାଲିବା ଉଚିତ । ଏପରି ବେଗରେ ଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ମର୍ଷ୍ଟ ଥିବାକର ବାସ୍ତବ ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ । ଓକନ ହାସ ଓ ରକ୍ତ ଶକ୍ତି (ତାଲବେଟିସ) ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମେଦବହୁଳତା ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ବେଶ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ମର୍ଷ୍ଟ ଥିବାକରେ ଯାଉଥିଲେ ଦୈନିକ ୨୦-୩୦ ମିନିଟ ଚାଲିବା ଉଚିତ ।



ସପ୍ତାହରେ ୫ ଦିନ ଯଦି ଜଣେ ଦୈନିକ ୨୦-୩୦ ମିନିଟ ଚାଲନ୍ତି ତେବେ ଏହା ବାସ୍ତବରେ ଫାଇଦା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହା ଠାରୁ କମ୍ ଚାଲୁଥିଲେ ଏହା ଆମର ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ନଥାଏ ।

ଆପଣ ଥଣ୍ଡା-କାଶରେ ପୀଡ଼ିତ କି... ତାଙ୍କୁ ପାଖକୁ ନ ପାଇ କରନ୍ତୁ ଏହି ୫ ଘରୋଇ ଉପଚାର

ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ଜ୍ୱରରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ବିଦେଶୀ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ ଏହି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତିକାର ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଯଦି ଆପଣ ଚାହାଁନ୍ତି, କିଛି ଘରୋଇ ଉପଚାର ଚେଷ୍ଟା କରିପାରିବେ । ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟରେ ଆରାମ ପାଇପାରିବେ । ଏବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି କାଶ ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ପ୍ରଥମେ କ’ଣ କରିବା ଉଚିତ ? ଥଣ୍ଡା ଏବଂ କାଶରେ କେଉଁ ଉପଚାର ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରେ ? ତେବେ ଏନେଇ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କ’ଣ କୁହନ୍ତି ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା । ତୁଳସୀ-ଅବା ଚା’ : ଯଦି ଆପଣ ଥଣ୍ଡା-କାଶ ଭଳି ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ, ତେବେ ଆପଣ ଏହାକୁ ଘରେ ଭଲ କରିପାରିବେ । ସାଧାରଣତଃ ଏହା କେବଳ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ଘରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଚିପ୍ ଆପଣେଇ ସହକରେ ଏଥିରୁ ଆରାମ ପାଇପାରିବେ । ଥଣ୍ଡା ଏବଂ କାଶରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ତୁଳସୀ ଓ ଅବା ମିଶାଇ ଚା’ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା କାଶ



ଏବଂ ଥଣ୍ଡାକୁ ତୁରନ୍ତ ଭଲ କରିଦିଏ ।

ମହୁ-ଅବା ରସ : ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ ଥଣ୍ଡା ଏବଂ କାଶରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାରେ ମହୁ ଏବଂ ଅବା ରସ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ଯଦି ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଥଣ୍ଡା ଏବଂ କାଶରେ ପୀଡ଼ିତ ତେବେ ଅବା ଏବଂ ମହୁ ରସକୁ ଟିକେ ଗରମ କରି

ପିଇଲେ ତୁରନ୍ତ ଆରାମ ମିଳିବ ।

ମହୁ-ଲବଙ୍ଗ : ଯଦି ଆପଣ କାଶ କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ତେବେ ଲବଙ୍ଗ ଏବଂ ମହୁ ଖାଆନ୍ତୁ । ଲବଙ୍ଗକୁ ଗ୍ରାଭିଷ୍ଟ କରି ମହୁ ସହିତ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨-୩ ଥର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କାଶରୁ ବହୁତ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ । ଯଦି ଏମିତିରେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।



ଗରମ ପାଣି କୁକୁକୁଳି : ଯଦି ଥଣ୍ଡା ସହିତ ଗଳା ଦରକ, କଫ ଏବଂ କାଶ ତେବେ ତେବେ ଗାର୍ଲିକ୍ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ । ଏଥିପାଇଁ ଉଷ୍ମମ ଲୁଣ ପାଣିରେ ଗାର୍ଲିକ୍ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଗଳାରେ ଜମା ହୋଇଥିବା କଫକୁ ଦୂର କରେ ଏବଂ ଗଳା ଦରକରୁ ଆରାମ ଦିଏ । ଯଦି ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଥଣ୍ଡା ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ତେବେ ଗାର୍ଲିକ୍ କରନ୍ତୁ ।



ବାମ୍ବ ନେବା : ଥଣ୍ଡା ଏବଂ କାଶରୁ ଅଧିକ ଆରାମ ପାଇବା ପାଇଁ ବାମ୍ବ ନେବାକୁ ପଡ଼େ । ଏହା ବନ୍ଧ ହୋଇଯାଇଥିବା ନାକକୁ ଖୋଲିଦିଏ । ସାଧା ପାଣି ହେଉ କି ସେଥିରେ ତା’ ତେଲ, ଯୁକାଲିପତାସ୍ ତେଲ, ଲେମନ୍ ଗ୍ରାସ୍



ତେଲ, ଲବଙ୍ଗ ତେଲ ମିଶାଇ ବାମ୍ବ ନିଆଯାଇପାରେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଗଳା ଖରାପରୁ ଅନେକ ଆରାମ ମିଳେ । ଯଦି ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଥଣ୍ଡା ଏବଂ କାଶରେ ପୀଡ଼ିତ ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଏହି ଘରୋଇ ଉପଚାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ଭାଗ୍ୟହୀନ ପରିଚୟ
ତାରାପ୍ରସାଦ ଜେନା



ଶୂନ୍ୟ କରି ମୋତେ ଛାଡ଼ିଗଲା ତୁମେ
ଭଲ କଲ ଅଭିନୟ
ଏତେ ଦିନ ପରେ ବଞ୍ଚିବାଟା ସତେ
ଲାଗୁଅଛି ଅସହାୟ
ଶୂନ୍ୟ କରି ମୋତେ ଛାଡ଼ିଗଲା ତୁମେ ।

କହିବାକୁ କଥା ବହୁ ସିନା ଅଛି
ଶୁଣିବାକୁ କେହି ନାହିଁ
ଦୁଇପଦ ଟିକେ ଆଶ୍ଵସନା ଦେବ
ମୋର ମୁଖ ସିଧା ଚାହିଁ,
ଏକା ପଡ଼ିଯିବା ଦେହ ମନ ବାଧେ
ସମୟର ଅପତୟ
ଶୂନ୍ୟ କରି ମୋତେ ଛାଡ଼ିଗଲା ତୁମେ ।

ସପନ ମୋ ଶେଷ, ଲୁହ ଖାଲି ଭାଳେ
ହସ ସବୁ ଧୋଇ ଗଲା
ଯାତନାକୁ ଆଉ ବୁଝାଇବ କିଏ
ମୋର ପାଖେ ନାହିଁ ଭଲ,
ଘଟଣାର ମୁଁସେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଆଜି
ଭାରଯତ୍ନାନ ପରିଚୟ
ଶୂନ୍ୟ କରି ମୋତେ ଛାଡ଼ିଗଲା ତୁମେ ।

+ ରଣପୁର, ନୟାଗଡ଼
ମୋ: ୯୩୪୮୦୫୪୩୦୦

ଚିଲିକା
ବବିତା ଦାଶ



ତତେ ଷୋଡ଼ଶୀ କହିବି, ନା କଳିଟିଏ
ନା ଅବେବାସୀଙ୍କର ମାଆର ପଣତ
ବିବସ୍ତ କବିର ମାଳାଟିଏ

ତତେ ଦେବୀ କହିବି, ନା ତରାଟିଏ
ସବୁ ଭକତର ହାରିଗୁହାରିକୁ
ରୁଷେଇ ପୁଷେଇ,
ହେଲୁ ଭକତର ନାମାବଳୀଟିଏ

ବର୍ଷକ ବିହଙ୍ଗେ, ମରାଜ ଶୋଭତି
ତାରୁ ଚିତ୍ରପଟେ ନିତି ବିହରତି
ତିଉକୁ ହରତି ସୁଖ ବିତରତି
କଳରବ ତାଙ୍କ ଭାସିଆସୁଥାଏ
ସୁନିଳ ସଳିକେ, ଶାବସରୋବରେ
ମୁଦୁ ସମାରଣେ, ହରିତ ପ୍ରାକରେ

ମରାଜ ମାଳିନୀ ଅଧୁକ ଚିଲିକା
କୋଟି ହୃଦୟର ପ୍ରଗଳ୍ଭା ପ୍ରେମିକା
ନଦୀସଙ୍ଗେ ମିଶି ହେଲୁନାହିଁ ମିଠା
ସମୁଦ୍ର ସାଥରେ ଲୁଣି
ସବୁ ନାକରାକୁ ନେଇ ହେଲୁ ଖାରା
ପରାଥ ହିତେ କ୍ଷେପଣୀ

କିମିଆ କରିବୁ, ସୁବୁର ପ୍ରସାରୀ।
ସାତ ଦରିୟାକୁ କରିଦେଇ ପାରି,
ନୁହୁଳି ପାଗରେ, ନିତି ଆସନ୍ତିଲୋ ଧାଇଁ
ମୁଖୁ ନିଃସୃତ ବାଣୀ ତୋ କାହାଣୀ,
ବାରମାସେ ବାର ବସେଇ ବିପଣୀ
ବସୁଧା ବିଭବେ ଭରି ।

+ ଭୁବନେଶ୍ଵର
ମୋ: ୭୯୭୮୩୬୮୮୨୫

ମଣିଷ କାହିଁ
ସ୍ନିହା ପଣ୍ଡା



ମଣିଷ ଥିଲା
ଶଶ୍ଵତ ନ ଥିଲେ
ଅଥଚ ପାଣି, ପବନ,
ଆକାଶ, ମାଟି, ଗଛ -ଲତା
ସବୁଠି ଶଶ୍ଵତ ଅଛନ୍ତି ଭାବି
ମଣିଷ ପୂଜିଲା ସମସ୍ତଙ୍କୁ
ଫୁଲରେ-ସଜେଇଲା
ତଳେ ଥୋଇ ଦେଲା ଭୋଗ
ଭୋଗ ମାନେ ନିଜ ଖାଇବାକୁ ଟିକେ ଭାଗ
ଶଶ୍ଵତଙ୍କ ରାଗକୁ କାଳେ
ଉପୁଜିପାରେ ଘୋର ଅନ୍ଧାର
ହଜିଯାଇପାରେ ମଣିଷର ଚିତ୍ତ
ମଣିଷର ଘର ନଥିଲା
ଶଶ୍ଵତଙ୍କର ବି
ମଣିଷର ଲୁଗା ନଥିଲା
ଶଶ୍ଵତଙ୍କର ବି
ମଣିଷ ଘର କଲା
ଶଶ୍ଵତ ବି ପାଣି, ପବନ,
ଆକାଶ, ମାଟି, ଗଛ -ଲତାକୁ ବାହାରି
ଦେହ ପାଇଲେ

ନୂଆ ଘରକୁ ଆସିଲେ
ଘର ମାନେ ଦେଉଳ
ମଣିଷ ଲୁଗା ଦୁଣିଲା
ଶଶ୍ଵତ ଲୁଗା ପିନ୍ଧିଲେ
ଲୁଗା ମାନେ ମଖମଲି ସୁନା କରି ପାଟ
ଆଉ ଭୋଗ ତ ରାଜଭୋଗ
ଶଶ୍ଵତ ଏଣିକି ରାଜା ହୋଇଗଲେ
ରୀତି ବଦଳିଲା
ଦୁର୍ଗତ ବଦଳିଲା
ଶଶ୍ଵତଙ୍କ ନାଁରେ ସବୁ ହେଲା ପରେ
କାହାକୁ ଆଉ ମିଳୁଛି କି ମଣିଷ କେଉଁଠି
ସବୁଆଡ଼େ ତ ଶଶ୍ଵତ
ନା ତାଙ୍କ ପଛରେ
ନା ଆଗରେ
ମଣିଷ ହିଁ ନାହିଁ ।

+ ମୋ-୯୮୭୧୩୨୩୬୫୦

କାନ୍ଦୁଛି ନେପାଳ
ବିଜୟଲକ୍ଷ୍ମୀ ଚୌଧୁରୀ

ତଥାପି ମଣିଷ ଉଠିବ ଦିନେ,
ଜୀବନ ହେବ ସରଗ ଭାବ୍ୟ ।

ହିମାଳୟର ଛାତି ତଳେ,
ଆଜି କାହିଁ ଶୋକର ଛାୟା,
ସବୁକି ଧରା ଲୁହରେ ଭିଜେ,
ନିରବ ହୋଇ ଝରେ ମାୟା ।

ଯେଉଁଠି ଥିଲା ହସର ମେଳା,
ଆଜି ସେଠି ନିରବତା,
ଘର ହରାଇ କେତେ ଆଖିରେ,
କମିଛି ଦୁଃଖର କଥା ।

ମାଆ ଖୋକୁଛି ହଜିଥିବା ପୁଅ,
ପୁଅ ତାକୁଛି “ମାଆ”,
ଭଙ୍ଗା ଘରର ଧୂଳି ଭିତରେ,
ଲୁଚିଛି କେତେ ଆଶା ।
ପାହାଡ଼ କାନ୍ଦେ, ନଦୀ ବି କାନ୍ଦେ,
କାନ୍ଦେ ଆକାଶ ନୀଳ,
ମଣିଷର ଏଇ ଅସହାୟ ଲୁହେ,
ଶୂନ୍ୟ ହୋଇଛି ମାଆର କୋଳ ।

+ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଡି ଏ ଡି ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲ,
ପୁରୀ, ଓଡ଼ିଶା,
ମୋ: ୯୪୩୮୫୯୧୪୭୪

ଅପାଶୋରା ଜହ୍ନରାତି
ବସନ୍ତ କୁମାର ପ୍ରଧାନ



ଆଗୋ ମାୟାବିନୀ ଚହଟ ଚାହିନୀ
ଅପାଶୋରା ଜହ୍ନରାତି
ତୁମରି ସ୍ନିହ ଶୀତଳ ଛୁଆଁରେ
ମନେ ଭରିଦିଅ ଦୃଷ୍ଟି ।

ତୁମେ ଆକାଶର ତାରୁ ଚନ୍ଦ୍ରାବେଶେ
ଜାଳ ନକ୍ଷତ୍ରର ବତୀ
ସାରା ଧରଣୀରେ ଝରିପଡ଼େ ତୁମ
ସୁଧାଝରା ଶୁଭ୍ରଜ୍ୟୋତି ।

ତୁମେ ଚାରୁହାସୀ ପ୍ରୀତିପୂର୍ବ୍ବ ଶଶୀ
ଭରିଦିଅ ପ୍ରେମ ପ୍ରୀତି ।

ନିରୋଳାରେ ତୁମ କୋଳେ ବସିଗଲେ
ଦେଖାଅ ମିଠା ସପନ

ହଟିଲାବେଳେ ବିଶ୍ଵାସ
ଗଜାନନ ମିଶ୍ର



ଧୂବାଟା ଯେତେ ବିପଦ
ନ ଥିବାଟା ଆସୁଛି ।
ନିର୍ଦ୍ଦୋଷକୁ ପଡ଼େ ପ୍ରମାଣ
କରିବାକୁ ସେ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ।

ହୁଏ ନି ଦେଖେଇ କିଏ କାହାର
କରିଛି କେତେ କ୍ଷତି ।
ଦେଖୁ ଶୁଣି ହୁଏ ନି ରହି ତୁମ୍ଭ,
ତୁମ୍ଭ ରହିଲେ ଦିଶେ ଆକାଶ ।

ଆକାଶ କହେ ଅର୍ଥ ଅର୍ଥାନ୍ତର
ହଟିଲାବେଳେ ବିଶ୍ଵାସ ହିମାଳୟଠୁ ।
ନ ଥାଏ ନଇଠି ଦୟା ମାୟା,
ନ ଥିଲେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧି ଗପ କବିତା !

+ ତପୋବନ, ଚିଟିଲାଗଡ଼, ବଲାଙ୍ଗିର
ମୋ: ୯୪୩୭୩୬୬୭୪୪

ସପନର ପ୍ରିୟସୀ
ପ୍ରଦୀପ ମହାନ୍ତ

କେବେ ତୁମେ ମୋ ସପନରେ ଥାଏ ତୋ...
ତୁହେଁ ମିଶି ବର, କନିଆଁ ଖେଳ ଖେଳିବା ।
ତୁମେ ଓଡ଼ିଶା ଭିତରେ ଲାଜେଇ
କନିଆଁ ହେବ...
ଆଉ ମୁଁ ବର ହୋଇ
ରୋଷଣୀ କରି ଆସିବି ।
ତୁମେ ଚେତୟାର ରାଣୀ ପରି
ସଜାଇ ହୋଇଥିବ...
ଆଉ ମୁଁ ଦ୍ୟାପରର କାଂହା ପରି
ତୁମର ପ୍ରଶଂସା କରୁଥିବି ।

ପୁଣି...
କେବେ ତୁମେ ମୋ ସପନରେ ଥାଏ ତୋ...
ତୁହେଁ ମିଶି ବାହା ବେଦିରେ ବସିବା ।
ତୁମେ ହୁମ ନିଆଁରେ ଘିଅ ଚାଲୁଥିବ...
ଆଉ ମୁଁ ତୁମକୁ କଣେଇ କଣେଇ ଚାହୁଁଥିବି ।
ତୁମେ ମୋ ସହ କଉଡ଼ି ଖେଳି ହାରୁଥିବ...
ଆଉ ମୁଁ ଶେଷରେ କାଣିଶୁଣି ହାର ମରୁଥିବି ।

ପୁଣି...
କେବେ ତୁମେ ମୋ ସପନରେ ଥାଏ ତୋ...
ତୁହେଁ ମିଶି ପ୍ରେମ ବନ୍ଧନରେ
ବାନ୍ଧି ହୋଇଯିବା ।
ତୁମେ ମୋ ହାତ ଦେଖି
ନୟନ ବନ୍ଦ କରି ଦେଉଥିବ...
ଆଉ ମୁଁ ଗୋଟେ କଉଡ଼ିରେ ସିନ୍ଦୂର ନେଇ
ତୁମ ମଥାରେ ଲଗାଇ ଦେଉଥିବି ।

ପୁଣି...
କେବେ ତୁମେ ମୋ ସପନରେ ଥାଏ ତୋ...
ତୁହେଁ ମିଶି ପ୍ରେମ ବନ୍ଧନରେ
ବାନ୍ଧି ହୋଇଯିବା ।
ତୁମେ ମୋ ହାତ ଦେଖି
ନୟନ ବନ୍ଦ କରି ଦେଉଥିବ...
ଆଉ ମୁଁ ଗୋଟେ କଉଡ଼ିରେ ସିନ୍ଦୂର ନେଇ
ତୁମ ମଥାରେ ଲଗାଇ ଦେଉଥିବି ।

+ ସୁକିନ୍ଦା, ଯାଜପୁର
ମୋ: ୮୨୭୦୫୪୨୭୧୦

ଏକାକୀ ଜୀବନ
ଶୁଭଶ୍ରୀ ଜେନା

ନାହିଁ ଆଉ କାହା ପାଖରେ ରାଗ ଅଭିମାନ
ବହୁତ କଷ୍ଟରେ ବୁଝେଇ ଦେଇଛି ମନକୁ
ଯେବେ ବସି ଯାଏ ଆଖିରୁ ଗଜା ଯମୁନା
ଲୁଚିକି ପୋଛି ଦଉଡି
ଦେଖେଇ ଦେଉନି କାହାକୁ ।

ତୁ ହେଉ ଗଲୁ ମୋ ପାଇଁ ସ୍ମୃତିର ରୂପା ଜହ୍ନ
ସାଥୀ ହେଇ ଚାଲି ପାରିଲିନି ବାଟ
ହୃଦୟରେ ଏମିତି ରହି ଗଲୁ ସାଥରେ
ନିଜେ ନିଜ ପାଇଁ ହେଉ ଗଲି ସକଟ ।

ସପନ ରହି ଗଲା ସପନ ହୋଇ
କଥା ରହିଗଲା ମନରେ
ନା କହି ପାରୁଛି ନା ଦେଖେଇ ପାରୁଛି କଷ୍ଟ
କାହିଁକି ଭଲ ପାଇଲି ଏତେ ରେ ।

ମୋ ସପନ ରାଇକର ରାଜ କୁମାର
ଆସୁଛି କେବଳ ଅନୁଭବରେ
ଅରେ ସପନରେ ଆସି କହିଦିଅ
ଭଲ ପାଏ ତତେ ବୋଲି ସାଥୀରେ ।

+ ସରସ୍ୱତୀ ମେହେର, ଯୋଗିବାହାଲ,
ସିନାପାଲି, ନୂଆପଡ଼ା

ବର୍ଷା ସହ
ଭିଜିବା ବେଳେ
ସୁଜିତ କୁମାର ମିଶ୍ର



ମନ ତଳୁ ଝରିଆସେ
ଭାବର କବିତା,
ଲେଖାହୁଏ ଶ୍ରାବଣର ଚିଠି,
ଉଦାସୀ ବେଳକୁ ଉଡ଼ୁରେ
ଆଦ୍ୟ ଯୌବନର ଆଷାଢ଼
କାନ୍ଦୁରେ କଥା କହେ ଚିତ୍ରିତ ରଙ୍ଗଝୋଟି...

ବର୍ଷାର ଛୁଆଁରେ ବିବର୍ଷ ଧରି ତ
ହୁଏ ଅଳସୀ ନଈର ପରିପାଟୀ ।

ବାପାଙ୍କ ପାଦକୁ କଷ୍ଟ ଖୋଲିଯାଏ
ସେ ଚାଲନ୍ତି ବେଦମ୍
ନିଃଶ୍ଵାସ ଥିବା ଯାଏ
ନିଅଣ୍ଟିଆ ରାତି
ଅସ୍ମୃତ ଅସ୍ମୃତ ସପନରେ ବାସୁଥାଏ,

ବର୍ଷାର ବଂଶୀସ୍ଵର ଭେଟି ଦେଉଥାଏ
ଭିଜାଭିଜା ଭାବର ସକାଳଟିଏ ।

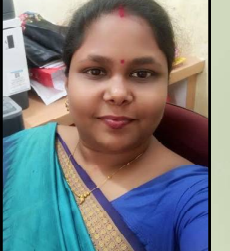
ଆଷାଢ଼ ଫୁଲ ଫୁଟେ
ଆଶା ଉପବନେ
ସ୍ଵପ୍ନ ଓ ଜୀବନ ଝୁଲୁଥାଏ ବୋଲିରେ
ତୁମ ଛୁଆଁରେ
ଗୋପନେ ଶୁଭ ଲଗନେ ।

ନନ୍ଦା ଗଛ ପିନ୍ଧେ ନବବସ୍ତ୍ର
ତୁମ ଚୋପାଟୋପା ଉଦାରତାରେ
ହା ହୁତାଶନର ଦେହ ତା
ପଲ୍ଲବିତ ହୁଏ
ଅସରା ଆଦରର ଆର୍ତ୍ତତାରେ

ପୁଣି ସେ ସଂସାରର ଐଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟ ହୁଏ
ବର୍ଷା ତୁମ ଲାଜ ଛିତାର
ଅନବରତ ପ୍ରବାହରେ ।

ମମତାମୟୀ ମାଆର ପଣତ ପରି
ତୁମ ଛୁଆଁ ତ
ସ୍ଵର୍ଗର ଅମୂଲ୍ୟ ଅମୃତ,
ସେ ହୁଏ ଆଶିଷର ନବ ବିଗତ
ତୁମେ ଛାତି ଚିରି
ପୂର୍ଣ୍ଣଗର୍ଭା କର ସାଗର, ନଈ
ଯେତେ ସବୁ ଉଦାର ଜଳରାଶିର ଦେହ

ଅଶିଶ ଆଭା
ସୁଶ୍ରୀ ସଙ୍ଗୀତା ସେଠୀ



ନିର୍ମଳ ନଈ ତଳେ ଶୁଭ୍ରପଣତର ଶୋଭା
ନଦୀପଠାରେ କାଶିଦୃଶ ସମ୍ଭାରର ଆଭା !
ପୁରୁବ ଆକାଶେ ଜହ୍ନ ବେଗେ ହୁଏ ଉଡ଼ା
ଦେବୀ ଆଗମନେ ଧରା ବିଶ୍ଵେ ଦିବ୍ୟ ପ୍ରଭା !
ଶରତ ତା ମାଧୁର୍ଯ୍ୟ ବୁଣେ ଚିଞ୍ଚି କାକର ବୁଝା
କୁଆଁରୀ ପ୍ରାଣ ଛୁଏ ଅଶିଶ ସଜାଇ ତା ଗଭା !
ଶୀତଳ ପବନ ବହେ ବଡ଼େ ପ୍ରାଣର ଶୁଭା !
କାଶିଫୁଲର ଅପୂର୍ବ ଶୋଭାରେ ଜଗତ କାବା

ଜହ୍ନ ପାଇଁ କରଁ ସକ ହୋଇ ଦିଶେ ମନଲୋଭା !
ପାର୍ବତୀ ମହାକାଶତନ୍ଦ୍ରୀ ହସ ଅପୂର୍ବ ଶୋଭା ଆରମ୍ଭ
ଶେଫାଳୀ ବନ୍ଦାଏ ମାଟି ଫୁଲଶେଷ ପ୍ରତ୍ୟୁଷର ସାଜି ରମ୍ଭା ।

+ ଯାଜପୁର

ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ....

ତଦନ୍ତ ହେବ । ପ୍ରଥମେ ସଂଗଠିତ
ନିର୍ବାଚନ ଓ ପରେ ପୌର ନିର୍ବାଚନ
ହେବ । ଏପ୍ରିଲ ପ୍ରଥମରୁ
ସଂଗଠିତ, ଏପ୍ରିଲ ଶେଷ କିମ୍ବା ମେ
ପ୍ରଥମରୁ ପୌର ନିର୍ବାଚନ ହେବ ।
ପୁଣ୍ୟ ଫର୍ମା ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଓ ଆବେଦନ
ସରକାରଙ୍କ କାମ୍ୟ, ଅକ୍ଟୋବର
୩୧ ସୁଦ୍ଧା ସରିବ । ଡୋରର ଲିଷ୍ଟ
ଫେବ୍ରୁଆରୀ ୧୦ ସୁଦ୍ଧା ସରିବ,
ସବୁ ତିନି ଟାଇଲଜେସନ ହେବ
ବୋଲି ରାଜ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନର
ଫରା ଦେଉଥିଲେ ।

CMYK

