







### ଜନ୍ମଦିନ ଶୁଭେଚ୍ଛା

ନାମ: .....  
 ବୟସ: .....  
 ଜନ୍ମ ତାରିଖ: .....

କୋଟି ପରିବାରବର୍ଗ  
 ଲକ୍ଷି ପରିବାରବର୍ଗ

୪୦ରେ ୨ X ୨  
 ସେ.ନି. ଫଟୋ  
 ଲଗାନ୍ତୁ

ସର୍ବାବକା: ଏହି କୁପନ ବ୍ୟବହାର କରି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଗଣାରେ ଜନ୍ମଦିନ ଶୁଭେଚ୍ଛା କରାଯାଏ । ଫଟୋଗ୍ରାଫ ସହିତ କୁପନଟି ପ୍ରକାଶନ ତାରିଖର ୭ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମଦିନ ଶୁଭେଚ୍ଛା, ଧରଣୀ, ୯-୨୨, ଭଦ୍ରକରତ ଶିଳ୍ପାଞ୍ଚଳ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧୦ ଠିକଣାରେ ପହଞ୍ଚିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

### ଢେଉମାଳି

(କ୍ରମେ ଲୋକମୁଖରୁ ଓ ଜନମାନସରୁ ବିସ୍ତୃତ ହେଉଥିବା ଜଗତମାଳିକୁ ପାଠିକା-ପାଠକଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ସକାଶେ ଧରିତ୍ରୀର ପ୍ରୟାସ)

**ଦିନ ଦିନକର ସୁଆର କଥା**  
**ଖୁବି ମରିବାକୁ କଲା ବିଧାତା ।**  
 ଖୁବି ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏତେ ଭଲ କାମ କରିଥାଏ ଯେ ସେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କଲେ ମଧ୍ୟ ତା' କଥା ଭାବିବାକୁ ସମସ୍ତେ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଗୁଣଗୁଣ ଏତେ ମୁଗ୍ଧକର ହୋଇଥାଏ ଯେ ସେ ମରିଗଲା ପରେ ବି ଆତ୍ମାୟତ୍ତନ ଆଖୁରୁ ଲୁହ ଗଡ଼ାଇବା ସହ ବାହୁଡ଼ିଆଣ୍ଡି ବିଧାତା ଭଲ ଲୋକଙ୍କୁ ବେଶି ଦିନ ରଖନ୍ତି ନାହିଁ ବୋଲି ଲୋକେ କହନ୍ତି । ସେମାନେ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ବେଶି ଭଲ କାମ କରି ଭଲ ଗୁଣ ଦେଖେଇ ବାହୁଡ଼ି ଯାଉଥିବା ଅର୍ଥରେ ଏଭଳି ରକ୍ତି ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

**ଦେଲେ ଦୋଷ ନ ଦେଲେ ରୋଷ ।**  
 ଏପଟେ ଦେଲେ ସେଥିରେ ଦୋଷ ବାହାରିବା ପରି ନ ଦେଲେ ପାଇବା ଲୋକେ ମନ ଭଣା ବା ରୋଷ ଅଭିମାନ । ଦେଲେଦେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଗୋଟିକରେ ପଡ଼ିଯାଉଥାଏ । କେଉଁଟା କରିବ କେଉଁଟା ନ କରିବ ସ୍ଥିର କରି ନ ପାରି ଅଥବା ହୃଦରେ ପଡ଼ି ଯାଏଁ ହେଉଥିବା ଅର୍ଥରେ ଏଭଳି ରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି ।

ଓଡ଼ିଆ ଜଗତମାଳି ଓ ଲୋକଗୀତ - ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍‌ସ୍ ପବ୍ଲିଶର୍ସ

### ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ, ସ୍ତ୍ରୀ ଗୁରୁତର ବାଲିଗୁଡ଼ା/କ.ନୂଆଗାଁ, ୬୨(ଡି.ଏନ.ଏ.)

କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲା ବାଲିଗୁଡ଼ା ଉପଖଣ୍ଡ ଅନ୍ତର୍ଗତ କ.ନୂଆଗାଁ ବ୍ଲକ ନିକଟସ୍ଥ ଏସ୍‌ସିଆଇ ଗୋଦାମ ନିକଟରେ ଏକ କାର୍ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଉଦ୍‌ବିଗର ଜଣେ ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ଗୁରୁତର ହୋଇଛନ୍ତି । ମୃତକ ହେଲେ ସତ୍ୟଜିତ କୁମାର ପାଣିଗ୍ରାହୀ । ସ୍ତ୍ରୀ ମଞ୍ଜୁଲତା ଗୁରୁତର ଅଛନ୍ତି । ଦାରିଦ୍ର୍ୟବାଦି ଆଶ୍ରମ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ସତ୍ୟଜିତ ଏକ ଘରୋଇ ଟିକିଆ ପାଇଁ ବିଶାଖାପାଟଣାକୁ ବାଲିଗୁଡ଼ାକୁ କାର୍ରେ ଫେରୁଥିବା ବେଳେ ଗୋଦାମ ନିକଟରେ କାର୍ଟି ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇ ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲେ । ଆହତ ଦମ୍ପତ୍ତିକୁ ବାଲିଗୁଡ଼ା ମେଡିକାଲ ପରେ ପୁଲବାଣୀ ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇଥିଲା । ସେଠାରେ ସତ୍ୟଜିତଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା ।

## ୪ ଗିରଫ, ମୁଖ୍ୟ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଫେରାର



ପୋଲିସ୍ ସହ ଗିରଫ ସାଜବର ଠକେଇ ଅପରାଧୀ ।

**ବାଲେଶ୍ୱର ଅପରାଧ, ୬୨**

ମାସେ ପୂର୍ବେ ବାଲେଶ୍ୱରରେ ହୋଇଥିବା ବଡ଼ ଧରଣର ସାଜବର ଠକେଇ ଘଟଣାର ରହସ୍ୟ ଉନ୍ମୋଚନ ହୋଇଛି । ଏହି ଠକେଇରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ୫ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯିବା ସହ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ୩ ଲକ୍ଷ ୬୯ହଜାର ଟଙ୍କା ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇଥିବା ଉଦ୍‌ବିଗର ଅପରାଧରେ ଆୟୋଜିତ ଖବରଦାତା ସମ୍ମିଳନୀରେ ସାଜବର ଥାନା ଅଧିକାରୀଙ୍କ ମାନାବାଣୀ ଦିଆଣୀ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଗିରଫ ଅଭିଯୁକ୍ତମାନେ ହେଲେ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଗାଉନ ଥାନା ଅଞ୍ଚଳର ଏମ୍‌ଡି ରାହି, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ରାଜ୍ୟ ମୁର୍ଶିଦାବାଦ ଜିଲ୍ଲାର ସମ୍‌ସି ଅହମ୍ମଦ, ତଲତାଲ ଅଞ୍ଚଳର ନିଜା ହୁସେନ, ଖାଡ଼ଖଣ୍ଡ ରାଜ୍ୟ ଦେଓଘର ଜିଲ୍ଲାର ଏମ୍‌ଡି ଆନସାରି ଓ ଦିହାର ରାଜ୍ୟ ସହରସା ଜିଲ୍ଲାର ସାହିବ୍ ଇକ୍‌ସାଲ । ଏହି ସାଜବର ଠକେଇର ମୁଖ୍ୟ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ପୋଲିସ୍ ଗିରଫ କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇପାରିନାହିଁ । ପୋଲିସ୍ ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ଇକ୍‌ସାଲଙ୍କ ବ୍ୟାଙ୍କ, ଫକୀରମୋହନ ଗୋଲେଇ ବ୍ରାଞ୍ଚରେ ନାକଗିରି ଏନ୍‌ଏସି ଅଧୀନ ବାଲିଗୋହରୀ ଗ୍ରାମର କୋଷ୍ଠାଳୀ ଗାଁରୁ ୨୦୨୦ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୩ରେ ୫ଲକ୍ଷ ଲେଖାଏଁ ବୁକ୍‌ଟି ମାଧ୍ୟମରେ ପଣସକୁ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଗ୍ରାମରାଜକ୍ କରିବାକୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଅତିରିକ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ସଚିବ ସଞ୍ଜୀବ ଚୋପ୍ରା କହିଛନ୍ତି, ଉପଲବ୍ଧ ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ତ୍ରିପୁରା ପରେ ଓଡ଼ିଶା ହେଉଛି ପଣସ ଉତ୍ପାଦନରେ ୨ୟ ବୃହତ୍ତମ ରାଜ୍ୟ । ଓଡ଼ିଶାର ଅଧିକାଂଶ ଜିଲ୍ଲାରେ ପଣସ ଗଛ ବଞ୍ଚନ ହୋଇଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ପ୍ରାୟ ୧୫ ଜିଲ୍ଲା ରାଜ୍ୟରେ ପଣସ ଉତ୍ପାଦନର ପ୍ରମୁଖ ଅଂଶ । ପଣସ ଗଛଚିତ୍ରିତ ପ୍ରାୟତଃ ଜଙ୍ଗଲ ଅଞ୍ଚଳ, ଘର ଉପର, ସଡ଼କ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବାଣିଜ୍ୟ ୩.୧୫ ମେଟ୍ରିକ୍ ଟନ୍ ଉତ୍ପାଦନ ସହିତ ସାମଗ୍ରୀ ଥିଲା । ସମୁଦାୟ ଉତ୍ପାଦନ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୫୫% ପରିବା ଭାବେ କଞ୍ଚା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବାବେଳେ ପର୍ଯ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପାଚିଲା ଫଳ ଭାବେ ପ୍ରାୟ ୩୫% ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ସ୍ଥାନୀୟ କଳବାୟୁ ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁଯାୟୀ, ରାଜ୍ୟର ପ୍ରାୟ ୫୦ଟି ବ୍ଲକ୍ ବ୍ୟବସାୟିକ ଗ୍ରାମରେ ବୃହତ୍ ପରିମାଣର ପଣସ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଅଧିକ ଉପଯୁକ୍ତ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏହି ବୈଠକରେ ପିସିସିଏଫ୍ ଶିଖର କୁମାର ରଥ, ଓଡ଼ିଏସି କୁଳପତି ପିକେ ବିଶ୍ୱାଳ, ପଣସ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଅନୁସୂୟ ଦାସଙ୍କ ସମେତ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

## classifieds Everyday

0674-2580101, 2549302

### SALE

**Chevrolet Optra Magnum for sale 2012 Model 65000K.M. running (Personal use) 8249311037.**

D-71789

କାଗା କିଣି ରୁଚନ୍ତ ଘର କରନ୍ତୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ନୂଆ ରେଲ୍‌ୱେଷ୍ଟେସନ୍ ପାଖରେ **yellowzone sqft.-550/-**, ଚନ୍ଦକା NH ପାଖରେ ଘରବାଡ଼ି ପୂର୍ବ **sqft.-1100/-**, ବାରଙ୍ଗକୁ ଡ୍ରିଗୁଲିଆ NH ପାଖରେ **sqft.-1300/-**. **7539895510.**

D-71780

Newly open SPA positively health benefits by expert therapist. **7846814019.** D-71470

Newly open full body massage ladies and gents. **8327740003.** D-71855

Newly open SPA positively health benefit with Expert. **Contact: 7749976301.** D-71939

### SALE

**Safari xza+ (09.2021) White Diesel 2900km, Bhubaneswar. 8 4 8 0 2 0 4 0 2 1.** D-23053

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଜଗତୀଗୋବ୍ ନିକଟରେ sqft.- 280/-, ନଖାରା ତ୍ରିନାଥବଜାର sqft.- 220/-(outright). **9556055607.** D-22922

Relax, Refresh your body, Mind at Saikrupa Spa with besttherapies. **8984068077.** D-23068

### SALE

**real estate**

**to-let**

**Coldstorage 1 5 X 1 2 x 1 0 Rasulgarh Square, Bhubaneswar. 8480204021.** D-23054

Newly open SPA positively health benefits by expert therapist. **8455987557.** D-71471

Full body massage in homely atmosphere all therapy. **Contact: 8114881641.** D-60895

Newly opening SPA positively health benefits with expert therapist. **8917332216.** D-71941

ନୀଳତଳ ନଗର, ପୁରୀରେ ଘରବାଡ଼ି କାଗା, ଘର ବିକ୍ରିହେବ । ଯୋଗାଯୋଗ- **9778822812.** D-23066

I required a land of 2000sqft. in GGP Colony or Jagannath Nagar or Baramunda, my budget 60lakh. **9437791962.** D-71013

### AFFIDAVIT

I, Abakash Suar, aged about 19 years, S/o- Rabinarayan Supakar, resident of Mishra lane, Markandeswar Sahi, P.S.- Baseli Sahi, P.O/Dist.- Puri have changed by name to Abakash Supakar by virtue of an affidavit before Notary Public, Puri on 31 January 2022. I shall be known as Abakash Supakar for all purpose. **Sd./- Abakash Supakar** D-69055

ବ୍ରାହ୍ମଣଝରଲୋ ବକାରକୁ **1K.M.** ମଧ୍ୟରେ ଘରବାରି, **road,** ଇଲେକ୍ଟ୍ରିସିଟି ସହ ପିଚୁ ରାସ୍ତାକୁ ଲାଗି **plot/simplex** ସୁଲଭ ମୂଲ୍ୟରେ ମିଳୁଛି । **(Bank finance available).** **9 9 3 8 1 6 3 3 6 9 , 8093053603.** D-71787

### healthcare

**Relax, refresh your body, mind at Lotus SPA with best therapies. 8018891951.** D-71856

**Refreshing your mind and body with the best therapy, 7 8 7 3 7 9 4 7 3 1.** D-23024

**H2O SPA Service fullbody massage, refresh your mind & relaxed by Professional Lady Therapist. 9 9 3 7 4 6 2 2 9 4 .** D-23058

### ପାଠକଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା

କ୍ଲାସିଫିଏସରେ ପ୍ରକାଶିତ କେତେକ ବିଜ୍ଞାପନକୁ ଭିତ୍ତିକରି କିଛି ପାଠକ ଠକାମିର ଶିକାର ହେଉଥିବା ଆମର ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେଉଛି । ବିଜ୍ଞାପନ ଦେଉଥିବା ସମ୍ପ୍ରଦାନକ ସହ କାରବାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସବିଶେଷ ତଥ୍ୟ ଓ ନିଜର ବିବେକ ଖଟାଇ କାରବାର କରନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ଧରିତ୍ରୀ କୃତଜ୍ଞ ସାୟା ରହିବେ ନାହିଁ ।

ଝିଅ ବାହାଘର ପାଇଁ ସୁନ୍ଦରପଦାର ଖେତ୍ରପ୍ରସାଳ ମୌଜାରେ ୫୦୦୦ବର୍ଗଫୁଟ ପୂର୍ବ **45,00,000/-**, ବେଶାବିଲ ମୌଜାରେ **20,00,000/-** ବିକ୍ରି କରିବି । **9853150290.** D-71790

ଭୁବନେଶ୍ୱର ହଂସପାଳକଙ୍କରୁ **5K.M.** ମଧ୍ୟରେ (New BDA Planning Area) **30'** ରାସ୍ତା, ଘରବାରି, ଇଲେକ୍ଟ୍ରିସିଟି ଆଇ **plot** ମିଳୁଛି । **9938014369, 8093053602.** D-71788

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଜଗତୀଗୋବ୍ ଠାରୁ ଅଳ୍ପ ଦୂରତାରେ (per sqft.- 600/-ରୁ 300/-) ରାସ୍ତା ଥିବା ପୂର୍ବ ମିଳୁଛି । **Contact: 7606015965, 8114994259.** D-23040

## ପଣସ ଚାଷକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬୨(ସୁଭୋ)

**■ ଉତ୍ପାଦନ ବୈଠକରେ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ**

**■ ବ୍ୟବସାୟିକ ଗ୍ରାମରେ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ୫୦ ବ୍ଲକ୍ ଉପଯୁକ୍ତ**

ମାଧ୍ୟମରେ ପଣସକୁ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଗ୍ରାମରାଜକ୍ କରିବାକୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଅତିରିକ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ସଚିବ ସଞ୍ଜୀବ ଚୋପ୍ରା କହିଛନ୍ତି, ଉପଲବ୍ଧ ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ତ୍ରିପୁରା ପରେ ଓଡ଼ିଶା ହେଉଛି ପଣସ ଉତ୍ପାଦନରେ ୨ୟ ବୃହତ୍ତମ ରାଜ୍ୟ । ଓଡ଼ିଶାର ଅଧିକାଂଶ ଜିଲ୍ଲାରେ ପଣସ ଗଛ ବଞ୍ଚନ ହୋଇଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ପ୍ରାୟ ୧୫ ଜିଲ୍ଲା ରାଜ୍ୟରେ ପଣସ ଉତ୍ପାଦନର ପ୍ରମୁଖ ଅଂଶ । ପଣସ ଗଛଚିତ୍ରିତ ପ୍ରାୟତଃ ଜଙ୍ଗଲ ଅଞ୍ଚଳ, ଘର ଉପର, ସଡ଼କ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବାଣିଜ୍ୟ ୩.୧୫ ମେଟ୍ରିକ୍ ଟନ୍ ଉତ୍ପାଦନ ସହିତ ସାମଗ୍ରୀ ଥିଲା । ସମୁଦାୟ ଉତ୍ପାଦନ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୫୫% ପରିବା ଭାବେ କଞ୍ଚା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବାବେଳେ ପର୍ଯ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପାଚିଲା ଫଳ ଭାବେ ପ୍ରାୟ ୩୫% ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ସ୍ଥାନୀୟ କଳବାୟୁ ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁଯାୟୀ, ରାଜ୍ୟର ପ୍ରାୟ ୫୦ଟି ବ୍ଲକ୍ ବ୍ୟବସାୟିକ ଗ୍ରାମରେ ବୃହତ୍ ପରିମାଣର ପଣସ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଅଧିକ ଉପଯୁକ୍ତ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏହି ବୈଠକରେ ପିସିସିଏଫ୍ ଶିଖର କୁମାର ରଥ, ଓଡ଼ିଏସି କୁଳପତି ପିକେ ବିଶ୍ୱାଳ, ପଣସ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଅନୁସୂୟ ଦାସଙ୍କ ସମେତ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

## ଖବରଦାତା ରୋହିତ ବିଶ୍ୱାଳଙ୍କ ଶେଷକୃତ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ



ରୋହିତଙ୍କ ମରଣରୀ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ଗାଁ ଶୁଖାନକୁ ନିଆଯାଉଛି ।

**ମ.ରାମପୁର, ୬୨(ଡି.ଏନ.ଏ.)**

କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲା ମ.ରାମପୁର ବ୍ଲକ୍ ମୋହନଗିରି ଅଞ୍ଚଳର 'ଧରିତ୍ରୀ' ଖବରଦାତା ରୋହିତ ବିଶ୍ୱାଳ (୪୮)ଙ୍କ ଉଦ୍‌ବିଗର ସକାଳ ୯ଟାରେ ଗାଁ ଶୁଖାନରେ ଶେଷକୃତ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଛି । ରୋହିତଙ୍କ ୧୩ ବର୍ଷୀୟ ପୁଅ ଆରୁଖ ମୁଖାଗ୍ନି ଦେଇଥିଲେ । ଶେଷକୃତ୍ୟ ସମୟରେ ଗ୍ରାମ ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳର ଶତାଧିକ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ସହ ମୋହନଗିରି ଫାଟି ଅଧିକାରୀ ରମାକାନ୍ତମିଶ୍ର ଏବଂ କଳିକର୍ମଚାରୀମଧ୍ୟ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଖବର ସଂଗ୍ରହ ବେଳେ ଶନିବାର ପୂର୍ବାହ୍ନରେ ମାଓବାଦୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିକ୍ଷାଯାଇଥିବା ଲ୍ୟାଣ୍ଡମାଇନ୍ ବିସ୍ଫୋରଣ ଘଟିବାରୁ 'ଧରିତ୍ରୀ'ର ଖବରଦାତା ରୋହିତ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲେ । ଶନିବାର ରାତିରେ ମ.ରାମପୁର ମେଡିକାଲରେ ଶବ ବ୍ୟବଚ୍ଛେଦ ପରେ ଉଦ୍‌ବିଗର ମୋହନଗିରି ନିଆଯାଇଥିଲା । ପରେ

### ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାକୁ...

### ଆଜିରୁ ଖୋଲିବ ...

ପରବର୍ତ୍ତୀ ଆଦେଶ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଧ୍ୟମିକାଳ ବାବଦରେ ପିଲାଙ୍କୁ ଶୁଣାଇ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବ । ସେହିପରି ରାଜ୍ୟର ସବୁ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ କ୍ଲାସ୍‌ରୁମ୍ ପାଠପଢ଼ା ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ଅଧୀନରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଡିଗ୍ରୀ କଲେଜ ଓ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକର ହସ୍ତକ୍ଷୁଳ୍ପ ଉଦ୍‌ବିଗରଠାରୁ ଖୋଲିଯାଇଛି । ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଖୋଲୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଉଭୟ ଅଫିସ୍‌ଲାଇଭ୍ ଓ ଅଫିସ୍‌ଲାଇଭ୍ ପାଠପଢ଼ା କାରି ରହିବ । ତେବେ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ କୋଭିଡ଼ କଟକଣା ପାଳନ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଯଦି କେହି କଟକଣାରେ ହେଲା କରନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ ତାଙ୍କ ଶେଷକୃତ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଛି । ରୋହିତଙ୍କ ବଡ଼ଭାଇ ବିଶ୍ୱକିର୍ ବିଶ୍ୱାଳ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ପୋଲିସ୍ ଓ ପ୍ରଶାସନର ସୁଯୋଗ ଲାଭ ହେବାରୁ ମୋ ଭାଇର ପ୍ରାଣହାନି ଘଟିଲା । ସମ୍ପତ୍ତି ରୋହିତଙ୍କ ଭବ୍ୟରେ ଚଳୁଥିବା ପରିବାର ଅବସ୍ଥା ଏବେ ସକଳାପନ । ମୋହନଗିରି ଅଞ୍ଚଳକୁ ଗମନାଗମନର ଯୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଥିବାବେଳେ ଧରିତ୍ରୀ ଖବରଦାତାଙ୍କ ବିରକ୍ଷା କରି ଲୋକଙ୍କ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କିତ ତଥ୍ୟ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣୁଥିଲେ । ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଶିକ୍ଷା, ସାମାଜିକ ତଥା ବରିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି ମୁଁଯୋଗ ହୋଇଛନ୍ତି । ଉକ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ କେବଳ ଧରିତ୍ରୀର ପ୍ରସାର ହୋଇଛି । ଅନ୍ୟ ଖବରଦାତାଙ୍କ ଏଠାରେ ଆଦୃତ ହୋଇପାରିନାହିଁ । ଫଳରେ ଧରିତ୍ରୀର ମଧ୍ୟ କ୍ଷତି ହୋଇଛି ବୋଲି ମ.ରାମପୁର ବ୍ଲକ୍ ଧରିତ୍ରୀ ପ୍ରତିନିଧି ଶଶିଭୂଷଣ ପ୍ରହରାଜ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ବିରୋଧରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ ଏସ୍‌ଆର୍‌ସିଏକ୍ ପକ୍ଷରୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା ଜାରି ହୋଇଛି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ୧୪ ତାରିଖକୁ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍କୁଲ ଖୋଲିବ । ପ୍ରଥମରୁ ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀ ପିଲା ସ୍କୁଲ ଯିବେ । ଏମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ସକାଳ ୯ଟାରୁ ଅପରାହ୍ଣ ୧ଟା ଯାଏ ଖାସ୍ ହେବ ।

ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ଗତ ପ୍ରାୟ ଦୁଇବର୍ଷ ହେବ କରୋନା ଯୋଗୁ ଶିକ୍ଷାଦାନ ଯୋଗ୍ୟ ବାଧ୍ୟାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି । ୨୦୨୦ ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୫ରୁ ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ବନ୍ଦ ପଡ଼ିଥିଲା । କରୋନାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଲହର ସଂକ୍ରମଣ ହ୍ରାସ ପାଇବା ପରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଲିଥିଲେ । ପ୍ରଥମେ କ୍ରମେ ଓ ଦ୍ୱାବର୍ଷ ଶ୍ରେଣୀ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍କୁଲ ଖୋଲିଥିଲା । ଏହାପରେ ନବମ, ଏକାଦଶ, ଷଷ୍ଠ, ସପ୍ତମ ଓ ଅଷ୍ଟମ ଶ୍ରେଣୀ ସମେତ ସମସ୍ତ କଲେଜ ଓ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ

## ଆଜିର ରାଶିଫଳ

- ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦ୍ୟା ବିଶାରଦ ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ମହାପାତ୍ର  
 ମଙ୍ଗଳାକପୁର ଶାସନ, କାପୁଆ, ଗଞ୍ଜାମ  
 Email-pkmahapatro@gmail.com
- ମେଷ** ଆଜିର ରେବତୀ ନକ୍ଷତ୍ରରୁ ଚନ୍ଦ୍ର ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ, ସହଯୋଗ ଯୋଗାଇଦେବାରେ ସମର୍ଥ୍ୟା ପୃଷ୍ଠି କରିବ । ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ଟଙ୍କା ପଇସା ଦେଇ ଫେରି ପାଇବାରେ କମ୍ ସମ୍ଭାବନାକୁ ଦେଖି ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିଯିବ । ଯେ କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ହେଉନା କାହିଁକି ଆପଣଙ୍କ ହାତପୁଠାକୁ ସୁଯୋଗ ଖସିଯାଇପାରିବ ନାହିଁ ।
  - ବୃଷ** ବହୁତ ଦିନ ହେଲା ଯାହା ପାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ପାଇ ନ ଥିଲେ ଆଜି ତାହା ପାଇବେ । ଶିଳ୍ପ, ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ବ୍ୟବସାୟରେ ଉନ୍ନତ ଫଳ ପାଇବେ । ଶତ୍ରୁ ଉପଦ୍ରବ କ୍ରମଶଃ ହ୍ରାସ ପାଇବ, ତଥାପି ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା କାମରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରିବ । ଆକଳିକ ଭାବରେ ଦୁରୀୟାତ୍ରା କରିବା ସକାଶେ ଯୋଜନା କରିବେ ।
  - ମିଥୁନ** ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କାନକୁଣ୍ଡା କଥା ଶୁଣି ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅସାଧାରଣ କରିବେ । ଆତ୍ମସୂଚିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସକାଶେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବେ, ଏଥିପାଇଁ ବହୁତ ତକଲିଫ୍ ହେବେ । ଯାତ୍ରିକ ତୁଟିକୁ ସୁଧାରିନେବା ଠିକ୍ ହେବ, ନତୁଣା ଫେରନ୍ତା ରାସ୍ତାରେ ତାହାହିଁ ମନସ୍ଥାପନ କାରଣ ହେବ । ବ୍ୟବସାୟିକ ସଫଳତା ପାଇବେ ।
  - କର୍କଟ** କିଛିଟା ବ୍ୟତିକ୍ରମ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ଦିନଟି ଭଲରେ ଅତିବାହିତ ହେବ । ଅଭାବ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଖୋଲା ମନ ନେଇ ଖର୍ଚ୍ଚକୁ ସୁରୋକ ରହିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟିତ ହୋଇପାରିବ । କେତେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ନିଜ ଲୋକଙ୍କୁ ସନ୍ଦେହ କରିବା ଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ବ୍ୟବସାୟ, ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ପରିବହନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶୁଭ ଫଳପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇପାରେ ।
  - ସିଂହ** ଆଜି କୌଣସି କାମ ଯଦିଓ ଅଟକିବ ନାହିଁ ତଥାପି ସୁବିଧାରେ ସମ୍ପନ୍ନ ହେବ ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକରେ ନିଜ ଲୋକମାନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କାନ୍ଦିର ବ୍ୟକ୍ତିଗଣଙ୍କ ସହାୟତା କରିବେ । କଳା, ସାହିତ୍ୟ, ସାମ୍ପଦିକତା, କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର କ୍ଷେତ୍ରରୁ ସୁଫଳ ପାଇବେ । ସନ୍ତାନଙ୍କ କିଛି ରହିଥିବା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ସକାଶେ ବ୍ୟସ୍ତତା ବଢ଼ିପାରେ ।
  - କନ୍ୟା** ଆପଣ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତା ନ କରି ସମୟୋପଯୋଗୀ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଠିକ୍ ହେବ । ଅର୍ଥସଂକଟ ସାଜକୁ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଜଞ୍ଜାଳ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ । ଶତ୍ରୁତା କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ହଠାତ୍ ଫାଇଦା ହାସଲ ପାଇଁ ଅପଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ବାଣିଜ୍ୟ, ବ୍ୟବସାୟ, ପରିବହନ, ନିର୍ମାଣ ଓ ସଭାସମିତିରେ ସଫଳତା ପାଇବେ ।
  - ତୁଳା** ବୁଝାମଣା ଠିକ୍ ନ ରହିବା କାରଣରୁ କାମ ବିଶ୍ୱାସୀନିତ ରହିବ । ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ ବିତର୍କନିତ ମନାତର ବେଶିକ୍ଷଣ ଚିଷ୍ଟି ରହିବ ନାହିଁ । ଦୀର୍ଘଦିନରୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା କାମଟି ଆଜି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ହଠାତ୍ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଯିବ । ବ୍ୟବସାୟିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି ନୂତନ ବୁଦ୍ଧିପତ୍ର ସ୍ୱାକ୍ଷରୀତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।
  - ବିଛା** ଆଜି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଅଟକି ରହିଥିବା କାମ ଦ୍ରୋଣିତ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ଅସହଯୋଗ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରିବ । କେତେକ ବୁଦ୍ଧିବୃଦ୍ଧି କାମ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିବା କାରଣରୁ ମନରେ ଅସ୍ଥିରତା ଲାଗି ରହିବ । ସଭାସମିତି, ପରିବହନ, ବୋକାଳବାଡ଼ି, ନିର୍ମାଣ, ଆଇନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନ ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ କରିବେ ।
  - ଧନୁ** ମନକଥାକୁ ଖୋଲିକରି କହିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଲୋକମାନେ ତାହାକୁ କର୍ତ୍ତୃକରିପାରିବ । ହଠାତ୍ ଦୁରଯାତ୍ରା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବେ, କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତତା ବୃଦ୍ଧିପାଇବ । ସନ୍ତାନଙ୍କ ବୃଦ୍ଧି ସାଧ୍ୟ ଓ ଅମନୋଯୋଗୀ ସୁଭାବ ଯୋଗୁ ବିଚଳିତ ହେବେ । ସହକର୍ମୀ ନକାରାତ୍ମକ କଥା କହିଲେ ମଧ୍ୟ କାମଟି କରିବେବେ ।
  - ମକର** ସାଧାରଣ କଥାରେ ଯୁକ୍ତିତର୍କ କାରଣରୁ ପାରିବାରିକ କ୍ଷେତ୍ର ସକାଶେ ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି ଗୁଜବ ମାନସିକ ଛୁଟିକୁ ବୋହାଇଲ ଦେବ । ବାଣିଜ୍ୟ, ବ୍ୟବସାୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା କାମରେ ସଫଳତା ପାଇବେ । ସରକାରୀ ପ୍ରକାର ପ୍ରକାର, ପାଇବାକୁ ଥିବା ଟଙ୍କା ପାଇଁ କଳ୍ପନାକଳ୍ପନା ବଢ଼ିବ । ଅଟକିଥିବା କାମ, ପାଇବାକୁ ଥିବା ଟଙ୍କା ପାଇଁ କଳ୍ପନାକଳ୍ପନା ବଢ଼ିବ ।
  - କୁମ୍ଭ** ସକାଳୁ ସକାଳୁ କୌଣସି କଥାକୁ ବାରମ୍ବାର ଚିନ୍ତା କରି ଶାନ୍ତ ମନ ଅଶାନ୍ତ ହୋଇପାରିପାରେ । ଲକ୍ଷ୍ୟହୀନ ଭ୍ରମଣ ହେବୁକ କାଳି ଓ ଅବସାଦଜନିତ ସାନ୍ଧ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ରହିବ ନାହିଁ । ବନ୍ଧୁଙ୍କ ନିକଟରୁ କିଛି ଖରାପ ଖବର ପାଇ ସାମାଜିକ ଭାବରେ ବିକ୍ରତ ହୋଇପାରିବ । ବ୍ୟୟ ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁ କ୍ଷୟ ପରିବହନରେ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁ ମନ ସାମାଜିକ ବିକ୍ରତ ରହିବ ।
  - ମୀନ** ଉଦ୍ୟମ ସଫଳ ଦିଗରେ ଜଣେ ବିକାଶୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜଆଡ଼ୁ ସାହାଯ୍ୟ ସକାଶେ ଆଗେଇ ଆସିପାରିବ । କେତେକ ମାମଲା ତଥା ବିବାହ, କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଶାଜନକ ଫଳ ପାଇବେ । ପଦସ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସାମିଲ ଲାଭ କରି ଅଭିଳାଷିତ ଫାଇଦା ଉଠାଇପାରିବ । କୌଣସି ବୁଦ୍ଧିବୃଦ୍ଧି କାମ ସକାଶେ ଖର୍ଚ୍ଚ ପରିମାଣ ଦିଶୁଣା ହୋଇପାରେ ।

# ପରଲୋକରେ ସ୍ଵର ସମ୍ରାଜ୍ଞୀ

## ଗୀତ ଶୁଣି କାନ୍ଦିଥିଲେ ନେହେରୁ

୧୯୬୩ ଜାନୁଆରୀ ୨୬। କବି ପ୍ରଦୀପକ ବ୍ରାଜ ଲିଖିତ 'ଏ ମେରେ ବଚନ କେ ଲୋଗୋ' ଗୀତକୁ ଗାଇଥିଲେ ଲତା ମଙ୍ଗେସକର। ୧୯୬୨ ଭାରତ-ଚୀନ ଯୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରାଣବଳି ଦେଇଥିବା ଭାରତୀୟ ଯବାନଙ୍କ ଉଦ୍‌ଘୋଷଣା ନିମନ୍ତେ ଲତା ଗାଇଥିବା ଏହି ଗୀତ ସେତେବେଳେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଥିବା ଜବାହରଲାଲ ନେହେରୁଙ୍କ ଆଖିରେ ଲୁହ ଆଣିଦେଇଥିଲା। ସେହି ସମୟରେ ସେ ନେହେରୁଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିଥିଲେ। ନେହେରୁ କହିଥିଲେ, 'ଏ ଡିଆର ଗୀତ ମୋ ଆଖିରେ ଲୁହ ଆଣିଦେଲା'। ପରେ ନେହେରୁ ଲତା ମଙ୍ଗେସକରଙ୍କୁ ଭାବବିହ୍ୱଳ ହୋଇ ଆଲିଙ୍ଗନ କରିନେଇଥିଲେ। ୧୯୬୪ରେ ନେହେରୁ ମୃତ୍ୟୁର ଆସିଥିବାବେଳେ ବାବେନି ଷ୍ଟୁଡିଓରେ ଲତା ମଙ୍ଗେସକର ତାଙ୍କ ପାଇଁ 'ଆଉଁ ଫିଲ୍ମ ଗୀତ 'ଆଉଁ ରୁଁ କର କହଁ ଯାଏଗେଁ' ଗାଇଥିଲେ। ସେତେବେଳେ ନେହେରୁ ଏକ କାଗଜରେ 'ଏ ମେରେ ବଚନ କେ ଲୋଗୋ' ପୁଣି ଗାଇବାକୁ ଲେଖି ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ। ଲତା ମଙ୍ଗେସକର ତାଙ୍କ ଅନୁରୋଧ ରଖିଥିଲେ।



୧୯୨୯ - ୨୦୨୨

ମୃତ୍ୟୁ, ୬୨: ଭାରତୀୟ ସଙ୍ଗୀତ ଦୁନିଆରେ ଘଟିଛି ଏକ ଯୁଗର ଅବସାନ। ୨୮ ଦିନ ଧରି କରୋନା ସହ ଲଢ଼େଇ ପରେ ସଙ୍ଗୀତର ସରସ୍ୱତୀ ଲତା ମଙ୍ଗେସକର ରବିବାର ସକାଳ ପ୍ରାୟ ୮ଟା ୧୫ରେ ଶେଷ ନିଶ୍ଵାସ ତ୍ୟାଗ କରିଛନ୍ତି। ତାଙ୍କୁ ୯୨ ବର୍ଷ ହୋଇଥିଲା। ଗତ ୮ ତାରିଖରୁ କୋଭିଡ଼ରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ସେ ମୃତ୍ୟୁର ଚିତ୍ର କ୍ୟାଣ୍ଡି ହସ୍ପିଟାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଥିଲେ। ତାଙ୍କ ପରଲୋକରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି, ଉପରାଷ୍ଟ୍ରପତି, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ

ସମେତ ଦେଶ ବିଦେଶର ବହୁ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ଶୋକବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି। ଲତା ମଙ୍ଗେସକରଙ୍କ ବିୟୋଗରେ ଦୁଇ ଦିନିଆ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଶୋକ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ରବିବାର ଏବଂ ସୋମବାର ଜାତୀୟ ପତାକା ଅର୍ଦ୍ଧନିତ କରାଯିବ। ନିମନ୍ତେ ସ୍ଵରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି। ସମ୍ଭାଷଣରେ ମୃତ୍ୟୁର ଶିବାଜୀ ପାର୍କରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ସହ ତାଙ୍କ ଶେଷକୃତ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଛି। ଭାଇ ହୃଦୟନାଥ ମଙ୍ଗେସକର ମୁଖାଗ୍ର ଦେବା

ମଙ୍ଗେସକରଙ୍କ ପରିବାର ସମେତ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି, ବଲିଉଡ଼ର ବହୁ କଳାକାର ଓ ଅନ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ସେଲିବ୍ରିଟିମାନେ ଶିବାଜୀ ପାର୍କରେ ତାଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ। ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଉତ୍ତର ଠାକରେ, ଏନ୍‌ସିପି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶରତ ପାଠ୍ଟର, କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ପିୟୁଷ ଗୋସଲ, ଦେବେନ୍ଦ୍ର ଫଡ଼ନବିସ୍, ପ୍ରମୋଦ ସାଓଡ଼ଙ୍କ ସମେତ ବଲିଉଡ଼ର ସୁପରଷ୍ଟାର ଶାହରୁଖ୍ ଖାନ୍, ପୂର୍ବତନ କ୍ରିକେଟର ସତ୍ୟ ଚେନ୍ନୁଲକର, ଅଭିନେତା ରଣବୀର କପୁର, ଆମୀର ଖାନ୍, ଆଶୁତୋଷ ଗୋଘାଲକର, ଜାଭେଦ ଅଖତର, ରାହୁଲ ବୈଦ୍ୟ, ବିଦ୍ୟା ବଲାନ, ଶ୍ରଦ୍ଧା କପୁର ପ୍ରମୁଖ ତାଙ୍କ ଶେଷକୃତ୍ୟବେଳେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। କୋଭିଡ଼ କଟକଣା ସତ୍ତ୍ୱେ ହଜାରେରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକ ଶିବାଜୀ ପାର୍କରେ ଭାରତର କୋକିଳାଙ୍କ ଶେଷ ଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଭିଡ଼ ଜମାଇଥିଲେ। ଲତା ଓଡ଼ିଆ ହେବା ମଙ୍ଗେସକର ୧୯୨୯ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୮ରେ ଲାହୋରରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ସେ ହଜାରେରୁ ଅଧିକ ହିନ୍ଦୀ ଫିଲ୍ମ ଏବଂ ୩୬ଟି ବିଭିନ୍ନ ଭାରତୀୟ ଭାଷାରେ ସେ ୨୫,୦୦୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଗୀତ ଗାଇଛନ୍ତି। ୧୯୮୯ରେ ସେ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କଠାରୁ ଦାଦାସାହେବ ଫାଲକେ ପୁରସ୍କାର ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। କଳାକ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଙ୍କ ବିଶେଷ ଅବଦାନ ଲାଗି ୨୦୦୧ରେ ଭାରତର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ବେସାମରିକ ସମ୍ମାନ ଭାରତ ରତ୍ନ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା। ଏମ. ଏସ୍. ସୁବ୍ରହ୍ମଣ୍ୟଙ୍କ ପରେ ଏହି ସମ୍ମାନ ପାଇବାରେ ଲତା ମଙ୍ଗେସକର ତୃତୀୟ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ। ୨୦୦୭ରେ ପ୍ରାୟ ସରକାର ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ଦେଶର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ବେସାମରିକ ସମ୍ମାନ 'ପଦ୍ମ ବିଭୂଷଣ' ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ। ଏଥିସହ ସେ ୩ ଜାତୀୟ ଫିଲ୍ମ ପୁରସ୍କାର, ୧୫ ବେଙ୍ଗଲ ଫିଲ୍ମ ଜର୍ନାଲିଷ୍ଟସ ଆସୋସିଏସନ ଆଓଡ଼ି, ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଚ୍ଛଦପଟ ଗାୟିକା ବର୍ତ୍ତମାନ ୪ ଫିଲ୍ମଫେୟାର, ୨ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଫିଲ୍ମ ଫେୟାର, ଫିଲ୍ମ ଫେୟାର ଲାଇଫଟାଇମ୍ ଆଚିଭମେଣ୍ଟ ଆଓଡ଼ି ଆଦି ସମ୍ମାନ କରାଯାଇଛି। ୧୯୭୪ରେ ଲଣ୍ଡନର ରୟାଲ ଆଲବର୍ଟ ହଲରେ କୌଣସି ଭାରତୀୟ ଭାବେ କଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାରେ ସେ ପ୍ରଥମ ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇଥିଲେ। ତାଙ୍କ ୪ ଭଉଣୀ ଭାଇ ଅଛନ୍ତି। ସେମାନେ ହେଲେ ମୀନା ଖଦିକର, ଆଶା ଭୋସଲେ, ଉଷା ମଙ୍ଗେସକର ଏବଂ ହୃଦୟନାଥ ମଙ୍ଗେସକର।



ଭାରତର କୋକିଳାଙ୍କ ଶେଷଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଶିବାଜୀ ପାର୍କରେ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ପିୟୁଷ ଗୋସଲ, ପୂର୍ବତନ କ୍ରିକେଟର ସତ୍ୟ ଚେନ୍ନୁଲକର ଏବଂ ବଲିଉଡ଼ ଅଭିନେତା ଶାହରୁଖ୍ ଖାନ୍।

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଲତା ମଙ୍ଗେସକରଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଦେଇଛନ୍ତି।

### ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ୍‌କୁ ଲଞ୍ଜିତ ହେବାରୁ ବ୍ୟଥାପିତ ହେଲେ

୧୯୮୩ରେ ଇଂଲଣ୍ଡର ଲର୍ଡ୍‌ସ୍‌ରେ ଲଢ଼ିହାସ ରହିଥିଲା କପିଳ ଦେବଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ୍ ଦଳ। ଏଥିରେ ଖୁସି ହେବା ବଦଳରେ ଚିତ୍ତ ଥିଲେ ବିସିସିଆଇ ସଭାପତି ତଥା ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ କ୍ୟାବିନେଟରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ଥିବା ଏନଡିଏସି ସାଲଭେ। ସେତେବେଳେ ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ୍ କଂଗ୍ରେସ୍ ବୋର୍ଡ୍ ଆର୍ଥିକ ରୂପେ ସ୍ଵଚ୍ଛଳ ନ ଥିଲା। ବିଶ୍ୱକପ୍ ଜିତିଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ କରାଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିଲା। ତେବେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଆଶାରେ ସାଲଭେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ ରାଜ ଫିଙ୍କ

### ଲତାଙ୍କୁ ସ୍ନୋ ପଏଜନ ଦିଆଯାଇଥିଲା

ଲତା ମଙ୍ଗେସକର ଏକ ସାକ୍ଷାତକାରରେ କହିଥିଲେ, ୧୯୬୨ରେ ସେ ପ୍ରାୟ ମାସେ ଧରି ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ। ତାଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପରେ ତାଙ୍କୁ ସ୍ନୋ ପଏଜନ ଦିଆଯାଇଥିବା କହିଥିଲେ। ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କ ଘରେ ଜଣେ ଚାକର କାମ କରୁଥିଲେ। ଏହି କଥା ସାମ୍ବାନୀକୁ ଆସିବା ପରେ ଚାକର ଜଣକ କାହାକୁ କିଛି ନ କହି ଘରୁ ପଳାଇଥିଲେ। କେହି କାଣିଶୁଣି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଲତାଙ୍କ ଘରେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ପଠାଇଥିଲା ବୋଲି ଲତା ସମେତ କହିଥିଲେ। ସେ ପ୍ରାୟ ୩ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିକିତ୍ସିତ ହୋଇଥିଲେ।

### ପ୍ରଥମ ଗୀତ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରୁ ବାଦ୍ ପଡ଼ିଥିଲା

ଲତା ମଙ୍ଗେସକର ୧୯୪୨ରେ ମରାଠି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'କିଟି ହସାଲ' ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଗୀତ ଗାଇଥିଲେ। 'ନାଉଁ ଯା ଗୋବେ, ଖେଲୁ ସାରି ମନି ହାରସ୍ ଭାରି' ତାଙ୍କ କ୍ୟାରିୟରରେ ରେକର୍ଡ୍ ହୋଇଥିବା ପ୍ରଥମ ଗୀତ। ତେବେ ସିନେମାର ଫାଇନାଲ କଟରେ ଉକ୍ତ ଗୀତକୁ ବାଦ୍ ଦିଆଯାଇଥିଲା।

### ରେକର୍ଡ୍ ବେଳେ ପୂର୍ଣ୍ଣା ଯାଇଥିଲେ

ଲତା ମଙ୍ଗେସକର ମୂଳିକ କମ୍ପୋଜର ନୌଶାଦଙ୍କ ସହ ଏକଦା ଗୀତ ରେକର୍ଡ୍ କରୁଥିବା ବେଳେ ପୂର୍ଣ୍ଣା ଯାଇଥିଲେ। ମୃତ୍ୟୁର ପରେ ଉତ୍ତମ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଅପରାହ୍ନରେ ଗୀତ ରେକର୍ଡ୍ ରାଜିଥିଲା। ସେତେବେଳେ ବ. ଡ. ନୁ. କୁ. କୁ. ଡି. ଷ୍ଟୁଡିଓ ନ ଥିଲା। ବୃତ୍ତାନ୍ତ ରେକର୍ଡ୍ ବେଳେ ପ୍ୟାନ୍ ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ କରିଦିଆଯାଇଥିଲା। ଫଳରେ ସେ ବେହୋସ୍ ହୋଇଯାଇଥିଲେ।

### ରିମିକ୍ସ ସଂସ୍କୃତିର ବିରୋଧୀ ଥିଲେ

ସଙ୍ଗୀତରେ ରିମିକ୍ସ ସଂସ୍କୃତିକୁ ଲତା ମଙ୍ଗେସକର ସବୁବେଳେ ବିରୋଧ କରୁଥିଲେ। ୨୦୧୮ ଜୁନରେ ସେ ଏହା ଉପରେ ନିଜର ଅସନ୍ତୋଷ ଲେଖିଥିଲେ। ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତକୁ ନିଜର ପ୍ରିୟ ଅନୁଭାବନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ରେକର୍ଡ୍ କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ ଥରେ ତିକ୍ତା କରିବାକୁ ସେ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ। ନୀତିଗତ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହା ଭୁଲ୍ ନୁହେଁ। ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟିଏ ଗୀତର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ରହିଛି, ଏହାକୁ ନୂଆ ଭଙ୍ଗରେ ପରିବେଷଣ କରିବା ଠିକ୍। କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଗୀତକୁ ଏହାର ମୂଳ ଧାରାରୁ ବିଚ୍ୟୁତ କରିଦେବା ଭୁଲ୍ ବୋଲି ଲତା ଲେଖିଥିଲେ।

### ଘେ ମେରେ ଓଡ଼ନ କି ଲୋଗୋ

ଥରେ ମନେ ପକାନ୍ତୁ ନା ଲତା ମଙ୍ଗେସକର ଗାଇଥିବା ସେହି ଦେଶାତ୍ମବୋଧ ଗୀତ 'ଘେ ମେରେ ଓଡ଼ନ କି ଲୋଗୋ'କୁ। ଗୀତଟି ଶୁଣିଲେ ସ୍ଵତଃ ମନ ଭାବବିହ୍ୱଳ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଏକଦା ଏହି ଗୀତ ଶୁଣି ଭାରତର ତତ୍କାଳୀନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଜବାହରଲାଲ ନେହେରୁ ଏପରି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ଯେ ଲତାଙ୍କ କଣ୍ଠରୁ ଗୀତ ଶୁଣୁଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କ ଆଖିରେ ଲୁହ ଚାଲିଆସିଥିଲା। ପ୍ରଦୀପକ ରଚିତ ଏହି ଗୀତକୁ ସ୍ଵର ସଂଯୋଜନା କରିଥିଲେ ସି. ରାମଚନ୍ଦ୍ର। ୧୯୬୨ରେ ଭାରତ-ଚୀନ ଯୁଦ୍ଧରେ ଶହାଦ ଦେଇଥିବା ଭାରତୀୟ ସୈନିକଙ୍କ ଉଦ୍‌ଘୋଷଣା ଏହି ଗୀତକୁ ରଚନାକରାଯାଇଥିଲା, ଯାହାର ଲୋକପ୍ରିୟତା ଏବେ ମଧ୍ୟ ରହିଛି।



### ଲତାଙ୍କ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ସିନେ ଗୀତ

- | ଗୀତ                      | ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର               |
|--------------------------|-------------------------|
| ଲଭ୍ ଜା ଗଲେ               | 'ଓ କୌନ୍ ଥି'             |
| ବିଦି ତୋରା ବେଢ଼ର ବିଢ଼ାନା  | 'ହମ୍ ଆପକେ ହୈ କୌନ୍'      |
| ଏକ ପ୍ୟାର୍ କା ନଗମା ହୈ     | 'ମୂର୍'                  |
| କହୁଁ ତୋ ଡା କା            | 'ସିନେ ପ୍ୟାର କିୟା'       |
| ତୁଟେ ଦେଖା ତୋ ଏ ଜାନା ସନମ୍ | 'ଦିଲ୍‌ଘାଲେ ଦୁଲ୍‌ହନିୟା'  |
| ପ୍ୟାର୍ ହୁଆ ଏକରାଉ ହୁଆ     | ଲେ କାୟେଜେ               |
| ମୈଁ ତଲି ମୈଁ ତଲି          | 'ଶ୍ରୀ ୪୨୦'              |
| ଘେ କାହାଁ ଆଗରେ ହମ୍        | 'ପ୍ରଫେସର'               |
| କଭି ଖୁସି କଭି ଗମ୍         | 'ସିଲ୍‌ସିଲ'              |
| ତଫଲିଘାଲେ ତଫଲି ବଜା        | 'କଭି ଖୁସି କଭି ଗମ୍'      |
| ପ୍ୟାର୍ କିୟା ତୋ ତରନା କ୍ୟା | 'ସିନେ ଗମ'               |
| କୋ ଓପା କିୟା              | 'ମୁଗଲ୍ କ ଆଜମ'           |
| ତୁଷ୍ଟମ ନା କରେ            | 'ତାଜମହଲ'                |
| ଘେ ଗଲିୟା ଘେ ଚୋବାରା       | 'ଆଖରା କୁ୍ୟ'             |
| ପରଦେଶୀୟା                 | 'ପ୍ରେମ ରୋଗ'             |
| ଘେ ସମା ସମା ହୈ ପ୍ୟାର୍ କା  | 'ମିଷ୍ଟର ନଟବରଲାଲ'        |
| କାହୁଁରେ କାହୁଁରେ          | 'ଜବ୍ ଜବ୍ ଫୁଲ୍ ଖୁଲେ'     |
| କୋରା କାଗଜ ଥା ଏ ମନ ମେରା   | 'ହରେ ରାମା ହରେ କ୍ରିଷ୍ଣା' |
| ଦିଲ୍ ତୋ ପାଗଲ୍ ହୈ         | 'ଆରାଧନା'                |
| ହମ୍ କୋ ହମି ସେ ରୁରାଲୋ     | 'ଦିଲ୍ ତୋ ପାଗଲ୍ ହୈ'      |
| ଗାତା ରହେ ମେରା ଦିଲ୍       | 'ମୋହବତେ'                |
| ବାହୋଁ ମୈଁ ତଲେ ଆଓ         | 'ଗାଉଁ'                  |
| ତୁ କାହାଁ କାହାଁ ତଲେଗା     | 'ଅନାମିକା'               |
| ରିମ୍‌ଫିନ୍ ଗିରେ ସାଓନ      | 'ମେରା ସାୟା'             |
| ସତ୍ୟମ୍ ଶିବମ୍ ସୁନ୍ଦରମ୍    | 'ମଞ୍ଜିଲ୍'               |
| କିୟା ଜଲେ କିୟା ଜଲେ        | 'ସତ୍ୟମ୍ ଶିବମ୍ ସୁନ୍ଦରମ୍' |
| ମୈଁ ତେରି ହୁଷ୍ଟମ          | 'ଦିଲ୍ ସେ'               |
|                          | 'ନାଗିନା'                |

### ଅବିସ୍ମରଣୀୟ ଲତା

ଲତାଜୀଙ୍କ ସଂସ୍ମରଣରେ ଆସିଥିଲା। ମୋର ସୌଭାଗ୍ୟ ଯେ ମୁଁ ଲତାଜୀଙ୍କ ସଂସ୍ମରଣରେ ଆସିଥିଲା। ୧୯୬୦/୬୧ ମସିହା କଥା। ମୋ ପୁରୁ ବି.ଆର୍. ନବରଙ୍ଗପୁର ସେ କିଛିଦିନ ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଥିଲେ। ଲତାଜୀଙ୍କ ବାପା ଦିନାନାଥ ମଙ୍ଗେସକରଙ୍କ ଶ୍ରାଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ମାଷ୍ଟରଜା ମୋତେ ତାଙ୍କ ଘରକୁ ନେଇକି ଯାଇଥିଲେ। ଲତାଜୀ ମାଷ୍ଟରଜୀଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରିବାକୁ ଆସିବା ବେଳେ ମୁଁ ତାଙ୍କ ପାଦ ଛୁଇଁଥିଲି। ତାଙ୍କ ପାଦ ଧରି ବହୁତ କାନ୍ଦିଥିଲି। ଅନୁରୋଧ କ୍ରମେ ସେ ମତେ ତାଙ୍କ ସଙ୍ଗୀତ ଅଭ୍ୟାସ ବେଳେ କିଛି ସମୟ ବସିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଥରେ ପୁରୀରୁ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଖଜା ଭୋଗ, ରାଧାକୃଷ୍ଣଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତି ନେଇକି ଯାଇଥିଲି। ସେ ମତେ ଧରି କହିଲେ ଯେ, 'ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ମନ୍ଦିରକୁ ଚମେ ଆସିଛ, ତମକୁ ଧରି ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ଦର୍ଶନ ପାଇଗଲି'।

- ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ଶ୍ୟାମାମାମା ଦେବୀ, ଓଡ଼ିଶା କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ

### ଓଡ଼ିଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ନିଜ ସ୍ଵରର ଛାପ ଛାଡ଼ିଯାଇଛନ୍ତି ଲତା ମଙ୍ଗେସକର। ତାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଯାହା ଜୁହୁଡ଼ି ଏମାନେ...

#### ତାଙ୍କ ସହ ଥିଲା ପାରମ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ

ଲତା ମଙ୍ଗେସକରଙ୍କ ସହ ମୋର ପାରମ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ଥିଲା। ତାଙ୍କ ସହ ଏକ ଗୀତ କରିବାର ଯୋଜନା ଥିଲା, ମାତ୍ର ମୋର ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ଯେ ଏହା ହୋଇ ପାରିଲା ନାହିଁ। ବସନ୍ତ ଯିବା ମାନେ ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଯିବା ନିଶ୍ଚୟ ଥିଲା। ଲତାଜୀଙ୍କ ମା' ମତେ ବହୁତ ଭଲପାଆନ୍ତି। ଓଡ଼ିଶା କେବେ ନ ଆସିଥିଲେ ବି ଓଡ଼ିଆ ଗୀତରେ ସେ କଣ୍ଠଦାନ କରିଛନ୍ତି। - ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କର, ବରିଷ୍ଠ ସଙ୍ଗୀତକ୍ଷ



#### ଲତାଜୀଙ୍କ ଘରକୁ ଯିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥିଲି

ଲତାଜୀଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଭେଟିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳି ନ ଥିଲା। ମାତ୍ର ତାଙ୍କ ବାସଭବନ ପ୍ରଭୁକୁଞ୍ଜ ଯିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥିଲି। ଲତା ଦିଦି ଯଥା ସମୟରେ ସେଠାକୁ ଆସି ପାରି ନ ଥିବାରୁ ତାଙ୍କ ସହ ଦେଖା ହୋଇ ନ ଥିଲା। ତେବେ ତାଙ୍କ ବାସଭବନକୁ ଯାଇ ବୁଲିଆସିବା ମୋ ପାଇଁ ସୌଭାଗ୍ୟର କଥା। ଠାକୁରଙ୍କ ଦର୍ଶନ ହେଉ କି ନ ହେଉ, ତା'ଅନ୍ତେତୁରେ ପାଦ ପଡ଼ିବା ବଡ଼ କଥା। - ମନୁଜ ମିଶ୍ର, ସଙ୍ଗୀତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ



#### ଦୁଇଟି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ କାମ କରିଛି

ତାଙ୍କ ସହ ମୁଁ ଦୁଇଟି ହିନ୍ଦୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର 'ଭିଗି ପଲକେ' ଏବଂ 'ସମୟକି ଧାରା'ରେ କାମ କରିଛି। ତାଙ୍କ ଘର 'ପ୍ରଭୁ କୁଞ୍ଜ'କୁ ଯିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥିଲି। ତାଙ୍କ ବିୟୋଗରେ ସଙ୍ଗୀତ ଜଗତ ଖାଲି ହୋଇଗଲା କହିଲେ ଅଧିକୃତ ହେବ ନାହିଁ।



#### ସେ ସବୁବେଳେ ଆମ ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ

ଲତା ଦିଦି ସବୁବେଳେ ଆମ ଲାଗି ବର୍ତ୍ତମାନ। ସେ ଯେକୌଣସି ଗୀତକୁ ସଫଳ ରୂପାୟନ ଦେଇପାରନ୍ତି। ତାଙ୍କର କେବେ ବି ଅହଂକାର ନ ଥିଲା। ସେ ଓଡ଼ିଆ ଗୀତ ଗାଇଛନ୍ତି, ଯାହାକି ଆମ ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ କଥା। - ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ପାଲିତ, କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ





# ହିଜାବ ପ୍ରସଙ୍ଗ



ମହାନ୍ଦ୍ର କୁମାର ମେହେର

ସାହିତ୍ୟର ଆଭିମୁଖ୍ୟ କେବଳ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ବୋଲି ଯେଉଁମାନେ ମନେକରନ୍ତି ସେମାନେ ସାହିତ୍ୟ ସହିତ ଯୋଗସାଧନାର ସମ୍ପର୍କ କି ନିବିଡ଼ ତାହା ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରିବେ ନାହିଁ। ବାସ୍ତବରେ ଛୁଇଁ ଆମେ ସାମାଜିକ ପ୍ରଦାନ କରିବା ସାହିତ୍ୟ ରଚନାର ମୂଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହୋଇ ନ ପାରେ। ଯେଉଁ ସାହିତ୍ୟ ଆମ ଅନ୍ତଃସ୍ଥକୁ ଚାପି ଭାବରେ ଆଲୋଚିତ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟପଥକୁ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଦେଇପାରେ ତାହା ହିଁ ହେଉଛି ପ୍ରେରଣା ଗର୍ଭିତ। ସାହିତ୍ୟ ହିଁ ପାଠକକୁ ପ୍ରଦାନ କରିପାରେ ନବଜନ୍ମର ଅନୁଭୂତି। ପ୍ରତିଟି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ମଣିଷ ପାଇଁ କିପରି ସୁଜନଶୀଳ ସେଥିପ୍ରତି ସଚେତନ କରିଦିଏ ଯେଉଁ ସାହିତ୍ୟ ତାହା ହିଁ ଚିରନ୍ତନ କ୍ୟୋତିରେ ବିଭାସିତ।

ଅନେକେ ଏ କଥା ହୁଏ ତ ଭାବିପାରନ୍ତି ଯେ ତା'ବୋଲି ଯୋଗସାଧନା ସହିତ ସାହିତ୍ୟର ବା ସମ୍ପର୍କ କ'ଣ? ଯୋଗାଯୁକ୍ତ ଜୀବନ ଯେଉଁ ମହତ୍ତ୍ୱର ସତ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିପାରେ ଯୋଗସମ୍ପୃକ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱ ଓ ଅଧିକ ଅଶାନ୍ତ ମନ ସେହି ସତ୍ୟର ଶିବ ଓ ସୁନ୍ଦର ନିକଟତର ହେବା ସମ୍ଭବପନ ରୁହେଁ। ଉତ୍ତମାନର ସାହିତ୍ୟ ସୁଜନ ପାଇଁ ଜଗତକୁ ଯେ ସଂସାର ଚ୍ୟାଗା ଯୋଗୀ ବା ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ତାହା ଆଣିବେ ନୁହେଁ। ଏହି ଯୋଗସାଧନା ବଣ ଜଙ୍ଗଲ ମଧ୍ୟରେ ବା ପାର୍ବତ୍ୟ ଗୁମ୍ଫା ଭିତରେ ଯେ ସାମାଜିକ ତାହା ରୁହେଁ ଯିଏ ଉନ୍ନତମାନର ସୁନ୍ଦରଗ୍ରାହୀ ତିନି ଅକ୍ଷର କରିପାରେ ନିଜ ସୃଷ୍ଟିସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଯେ ସଚେତନ ଭାବରେ ଯୋଗସାଧନା କରିବାର ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ। ଯାହାକୁ ଆମେ ପ୍ରକୃତ ଯୋଗ ନାମରେ ଅଭିହିତ କରିବା ସେଇ ଯୋଗ ସଚେତନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ୱାମୀ କେବଳ କରାଯାଏ ନାହିଁ; ତାହା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ସ୍ୱାଧୀନ ଅନ୍ତରାତ୍ମା ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଭୂତ ହେଉଥାଏ ଏପରିକି ତା'ର ଅଶାନ୍ତତାରେ। ସେଥିପାଇଁ ଯେଉଁମାନେ ନିଷ୍ପାଞ୍ଚିତ, ନିରହଙ୍କାର ଓ ନିବୃତ୍ତ ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ସୁଜନମାନ ଏକ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ହେଉଥାଏ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ। ମେହେରଙ୍କୁ ସିଧାକରି

# ସାହିତ୍ୟ ଓ ଯୋଗସାଧନା

ସଦିବା ଦ୍ୱାରା କିମ୍ପା ନିଷ୍ପାସ ପ୍ରଶ୍ନାସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା ଯୋଗସାଧନା ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ। ସବୁଠୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଯୋଗ ହେଉଛି 'ସହଯୋଗ'। ଆମ ଚତୁର୍ଦିଗ୍ୟାରେ କେତେ ନା କେତେ ପ୍ରକାରର ସାଧନା ପଦ୍ଧତି ଉଲ୍ଲିଖିତ ହୋଇ ରହିଛି। ସେସବୁ ଚତୁର୍ଦିଗ୍ୟା ଆୟତ୍ତ କରିପାରିଲେ ହିଁ ସେଇ ଯୋଗୀ ହୋଇଯାଏ ତାହା ନୁହେଁ। ତନ୍ତ୍ର, ମନ୍ତ୍ର, ଶାରୀରିକ କଷ୍ଟବରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ସାଧୁତା ଆଉ ସହାୟତ୍ତ ଅର୍ଜନ କରିବା କ'ଣ କେବେ ହେଲେ ସମ୍ଭବ ?

ଏହିସବୁ କାରଣକୁ ଆମେ ଗଭୀର ଭାବରେ ଏକ ନିରୁଦ୍ଧତର ସତ୍ୟର ନିକଟତର ହୋଇପାରିବା। ଯୋଗସାଧନା କି ବା ଲୋଖକ କରେ ନାହିଁ। ସାଧନାର ଉତ୍ତରଣ ଘଟୁଥାଏ ଅନ୍ତରାତ୍ମା ମଧ୍ୟରେ ଅତିସୂକ୍ଷ୍ମ ରହସ୍ୟାନେଇ। ଯୋଗସାଧନା ତେଣୁ ଅନ୍ତରାତ୍ମାର ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟ। ଜଣେ ଯେତେ ନିବେଦିତ, ସମର୍ପିତ ଓ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଚେତନା ନେଇ ଲୋଖପାରେ ନାଏ, କବିତା, ଗଳ୍ପ, ଉପନୟାସ, ତାହାର ସୁନ୍ଦର ସେତିକି ବିଶାଳ; ସମ୍ପ୍ରସାରିତ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ହୋଇ ଚାଲିଥାଏ ଅବିରତ। ଅନ୍ତରାତ୍ମାର ସଚେତନତା ହେଲା ସବୁଠୁ ଅଧିକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ସାହିତ୍ୟରେ ସହାୟତ୍ତତର ବାଣୀ ଉଦ୍‌ଘୋଷ କରୁଥିବା ଲୋଖକ ଯଦି ନିଜ ଭିତରେ ଥାଏ ନିର୍ମୂଳ ଓ ନୈତିକତା ବିହୀନ ତା'ହେଲେ ତା'ର ସାହିତ୍ୟ କଦାପି କାହାକୁ ମହତ୍ୟାୟ ଚିନ୍ତନରେ ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ କରିପାରନା। ମହର୍ଷି ବାଲ୍ମୀକି, ବ୍ୟାସଦେବ ଏମାନେ ସର୍ବପ୍ରଥମ ହେଉଛନ୍ତି ପ୍ରାୟୋଗୀ ଓ ତା'ପରେ ମହାକବି। ସମଗ୍ର ସଂସାରର ମଙ୍ଗଳାକାଂକ୍ଷୀରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ଆତ୍ମାନୁଭୂତି। ସେହି କାରଣରୁ ଗାମାୟଣ ଓ ମହାଭାରତ ଯେଉଁ ଉଚ୍ଚତମ ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିପାରିଛନ୍ତି ତାହା ପୃଥିବୀ ଇତିହାସରେ ବିରଳ।

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଆମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିପାରିବା ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ବା ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଜୀବନଧାରାକୁ ବିବେକାନନ୍ଦଙ୍କ ରଚନାବଳୀ ପାଠ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଶବ୍ଦ ସମ୍ଭାର ଅବତରଣ କରୁଛି ଯେଉଁ ଭାବଭୂମିତାତାହାର ସ୍ୱାଧୀନ ଅଲୋକିକ ନିଷ୍ପତ୍ତି। ଚିନ୍ତାଗୋର ଧର୍ମ ମହାସତ୍ତାରେ ବିବେକାନନ୍ଦ ତାଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ଆଚ୍ଛନ୍ନତାଭରା କଷ୍ଟ ସ୍ୱରରେ ସନ୍ନ୍ୟାସନ କରିଥିଲେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ତାହା ହିଁ ସତ୍ୟକାଷ୍ଠ ମଧ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା ଏକ ଶାଶ୍ୱତ

ଚରଣ। ଯାହାକି ବିବେକାନନ୍ଦ ରଚନା କରିଯାଇଛନ୍ତି ତା' ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛନ୍ତି ମଣିଷ ହୃଦୟକୁ ଚନ୍ଦ୍ରାଲୋକିତ କରିଦେବାର ସ୍ୱିଗ୍ଠତା ଓ ଶୀତଳତା।

ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଅତୀତମୟ ଯୋଗ ସହିତ ନିଜକୁ ସଂଯୁକ୍ତ କରିଛୁଥିବା ଶ୍ରୀମାତ୍ମା ରଚନାବଳୀରେ ଆମେ ଶୁଣିପାରିବା ସେହି ମହାନ ମନ୍ତ୍ରଧ୍ୱନି, ଯାହା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛନ୍ତି ଅନାଦିକ ସ୍ୱେଦଶୀତଳା ନେଇ। ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ କୌଣସି ଏକ ପଦ୍ଧତ ଲୋଖୁଚ୍ଛିତ ଯେ ସଚେତନ ଭାବରେ ଯୋଗସାଧନା କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କ କବିତାର ଆଦିଭାବ ହୋଇଉଠିଛି କିପରି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା। ଯେଉଁମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗଳ୍ପଦର୍ପୀ ହୋଇ ଶ୍ରମସାଧନା କରି କବି ହେବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତି ସେମାନେ ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଭାବରେ ଯୋଗସାଧନା ପ୍ରକାଶମାଧ୍ୟମକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ ନାହିଁ। ସାହିତ୍ୟ ଯଦି ହୁଏ ମଣିଷ ନିଜ ଜୀବନ ସଂସାର ଏକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରେରଣା ତା'ହେଲେ ଯିଏ ସାହିତ୍ୟ ଶିଳ୍ପୀ ସିଏ କିପରି ରହିପାରିବ ଅନୁଦାର ଓ ଅଶାନ୍ତ ହୋଇ ? ସାହିତ୍ୟ ଓ ଯୋଗସାଧନା ପରସ୍ପର ସହିତ ନିବିଡ଼ ଭାବରେ ସମ୍ପର୍କିତ ବୋଲି କହିବା ଦ୍ୱାରା ଛତୁଡ଼ା ଓ ଛନନାକୁ ଏଠାରେ ଅସାଧ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ଯାହା କିଛି ସତ୍ୟ, ଶିବ ଓ ସୁନ୍ଦର ଆବାହନ କରେ ସେହି ଚେତନା ହିଁ ହେଉଛି ବାସ୍ତବରେ ଯୋଗସାଧନା ସଂସ୍କୃତ। ଜଗନ୍ନାଥ ଦାସ, ବଳରାମ ଦାସ, ଅନୁଗୋପନ ଦାସ, ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର, ମନୋଜ ଦାସ ଓ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରାଙ୍କ ପରି ସାହିତ୍ୟ ଶିଳ୍ପୀମାନେ କିପରି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚେତନାର ଅଧିକାରୀ ଥିଲେ ତାହା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି।

ସାହିତ୍ୟ ଶିଳ୍ପୀ ବିରୋଗୀ ନୁହେଁ, ସେ ହେଉଛି ବାସ୍ତବରେ ଜୀବନାନ୍ତରାଗୀ। ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିଷ୍ଣୁ ବା ବୀରକୃଷ୍ଣ କୌଣସି ମଣିଷ ସଦୃଶାହିତ୍ୟ ସଜନୀ ସମ୍ପର୍କ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ। ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁଖ ସମାପ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାହିତ୍ୟ କରେ ସେ ଦିଏ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତିଭୁ ହୋଇପାରିବ କିପରି ? ଅନେକ ଦିନ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଅମଙ୍ଗଳ ସମାପ୍ତ ହେବା ଆମର ନିଷ୍ପାସ ପଦ୍ଧତ ବୋଲି କହନ୍ତି ସେପରି ପ୍ରଶ୍ନରତର ଅକଲ୍ୟାଣରେ ନିଷ୍ପାସ ଚ୍ୟାଗ କରୁଥିବା ସୁନ୍ଦର କେବେହେଲେ ନିଷ୍ପାସ ହୋଇପାରେନା। ତ. ମାୟାଧର ମାନସିହ ତାଙ୍କ ଆତ୍ମଜୀବନୀ 'ଶିଖାବିନ୍ଦୁ ଗାଥା'ରେ ନିଜ ଜୀବନାତ୍ମା ବିଷ୍ଣୁ କରି କହିଛନ୍ତି ଯେ, ସବୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସତ୍ତ୍ୱେ ସେ

ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି କ୍ଷମାଶୀଳ ହୋଇ ସହ୍ୟ କରିନେବେ ବିରୂପ ବ୍ୟବହାର। ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ବର୍ଣ୍ଣନା ଆଉ କ'ଣ କି? ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରାଗଲା ଏକ ବାଉଁଶ ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ସେତେବେଳେ ସେ ଶିଶୁମୁଖ ହସ ଓଠରେ ଖୋଳାଇ ଉତ୍ତର ଦେଇଥିଲେ ଯେ, ମୋ ଜୀବନ ହିଁ ହେଉଛି ମୋ ବାଉଁଶ। ସେ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚତର ଚେତନାର କବି ବୋଲି ସେମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିତ କରିଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ମଣିଷ ଭିତରେ ଥିବା ସକଳ ସଦ୍‌ଗୁଣାବଳୀକୁ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ କରିଦେଇପାରନ୍ତି। ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ ଆମେ ଦେଖୁ ଯେଉଁ ଅକଳ୍ପନୀୟ ସାହିତ୍ୟର ଉତ୍ତର- ସେସବୁ ପୁସ୍ତକ ଯେ ପଠନଯୋଗ୍ୟ ପ୍ରେରଣାଦାୟକ ଏହା କେବେହେଲେ କୁହାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ। ଜୀବନର ଅର୍ଥହୀନତା, ଶୂନ୍ୟତା ଓ ଅଧାରତ ଯେଉଁଠି ତିନିତ ଚାହା କାହିଁକି ଗତିତ ବୋଲି ଆମ ମନରେ ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିବ ଅସାଧାରଣ ରୁହେଁ। ଜୀବନ ଯଦି ଶୂନ୍ୟଗର୍ଭ ତାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ସାହିତ୍ୟର ହୁଏ ସୁଜନ। ଜୀବନ ଯଦି ଅସାର, ତା'ହେଲେ ତାହାକୁ ସାରଗର୍ଭକ କରିବା ପାଇଁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ସାହିତ୍ୟ ଶିଳ୍ପୀ। ଜୀବନ ଯଦି ଏକ ଅଭିଶାପ ତାହାକୁ ଆଶୀର୍ବାଦରେ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିବାର ଶକ୍ତି ଓ ଅନୁଭୂତି ସୃଷ୍ଟି କରେ ଯେଉଁ ସାହିତ୍ୟ ତାହା ହିଁ ଆମର ଏକାନ୍ତାନ୍ତା ଓ ଗ୍ରହଣୀୟ।

ପୁସ୍ତକ ପାଠ କରିବା ପୂର୍ବର ମଣିଷ ଓ ପରମ ମଣିଷ ଯଦି ସମାନ ତା'ହେଲେ ସେ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରଭାବହୀନ। ସାହିତ୍ୟ ପୁସ୍ତକତ୍ୟ ପାଠ କରିପାରିବା ପରେ ଯେତେବେଳେ ମଣିଷ ବଦଳି ଯାଇପାରେ ସେତେବେଳେ ହିଁ ତାହା ଜ୍ୟୋତିଷ୍ଠାତ ଓ ସୁନ୍ଦର ଆଶିବାରେ ସମର୍ପି ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ। ଏସବୁ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ଯେଉଁ ଅଚର୍ଚ୍ଚିତ ଯୋଗସାଧନା ଦ୍ୱାରା ତାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଓ ସୁକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ବ୍ୟାପାର। ସାହିତ୍ୟ ଓ ଯୋଗସାଧନା ମଣିଷଜୀବନରେ ଯେତେବେଳେ ଘଟେ ସେତେବେଳେ ହିଁ ସେଥିରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଜୀବନମୃତ। ଏହି ଅନୁତ ଆସାଦନ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ସେମାନେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଯେଧ୍ୟତା ଓ ମହାତ୍ମ୍ୟର ନିକଟତର ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହର ଅବକାଶ ଅନୁପସ୍ଥିତ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଓ ବିଭାଗ ପୁସ୍ତକ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟରେ ଭାଷା ଓ ସାହିତ୍ୟ ବିଭାଗ ଫକୀରମୋହନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ବାଲେଶ୍ୱର

## ଏକ ଭାରତରେ

ଆମେରିକାରେ ଚାକିରି ପାଇବା କିଛି ଆକର୍ଷଣ କଥା ନୁହେଁ। ଏମିତି ଏକ ଚାକିରି ପାଇଥିଲେ କିନ୍ତୁ ମିଡ଼ିକାଲିଆଲ। ଭଲ ବରମା ମଧ୍ୟ ପାଉଥିଲେ। ହେଲେ ସେ ତାହାକୁ ଛାଡ଼ି ଭାରତ ଫେରି ଆସି ଶ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଅର୍ଥ ମାଧ୍ୟମରେ ଜୈବିକ ହଳଦା ଚାଷକୁ ବ୍ୟାପକ କରିବା ସହ କୃଷିକମାନଙ୍କୁ ଚାଷରେ ବଢ଼ାଇ ପାରିଛନ୍ତି। ଚାକିରିଲାଭରେ ସାଲେମ୍ ସହରରେ କିଲ୍ଲିଫ ଘର। ତାଙ୍କ ବୟସ ଏବେ ୩୪। ସେ ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ ମାୟାନ୍ସାସେଟ୍ସ୍ ଏନିଭର୍ସିଟି ତିନି ହାସଲ କରିବା ପରେ ଏକ ଆମେରିକୀୟ ବ୍ୟାଙ୍କରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ। ୨୦୧୮ରେ ତାହାକୁ ଛାଡ଼ି ଭାରତ ଫେରି ଉଭୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ସାଲେମ ଆଖପାଖ ଗାଁଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ରଚୁର ହଳଦା ଚାଷ ହେଉଥିଲା କେତେକ ବଢ଼ାଇ ପକ୍ଷତରେ ଏହାର ଚାଷ ଲାଗି କୃଷିକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥିଲେ। ଧୀରେ ଧୀରେ କୃଷିକମାନେ ଏଥିପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହେବା ପରେ ଉତ୍ପାଦନ ବଢ଼ିଲା। ଏହାର ମାର୍ଜେଟ ଲାଗି ମଧ୍ୟ ସେ କୃଷିକମାନଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି। କୃଷିକମାନଙ୍କ ଆୟ ଦି ବୁଲ ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ହଳଦା ପାଇତର, ହଳଦାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସାଗୁନ ଓ ବାମ୍ ଉତ୍ପାଦକୁ ଦି ଭୋଲାନ ପୁସ୍ତ୍ର ଡ୍ରାଷ୍ଟରେ ବଜାରକୁ ଛାଡ଼ିଛନ୍ତି। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ବହୁ ଲୋକଙ୍କୁ ନିଯୁକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ଓ ବର୍ଷକୁ ୧ କୋଟି ଟଙ୍କାକୁ ଅଧିକ ରୋଜଗାର କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇ ପାରିଛନ୍ତି।



୭ ଫେବୃଆରୀ ୧୯୯୭

- କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ମେଡ଼ିକାଲରେ ଏକ ଦୁର୍ଘଟଣା ବସ୍ ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ୨୦୦ ମିଟର ଖାଲ ମଧ୍ୟକୁ ଖସିପଡ଼ିବା ଫଳରେ ୧୭ ଯାତ୍ରୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ।
- ହରିୟାଣା ପବ୍ଲିକ୍ ସର୍ଭିସ୍ କମିଶନର ପୂର୍ବତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କୁ ବେଆଇନ ଭାବେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ରଖୁଥିବା ଅଭିଯୋଗ ମାମଲାରେ ରାଜ୍ୟର ପୂର୍ବତନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭଜନଲାଲ ରିଟ୍‌ଫ।

### ଚିରନ୍ତନୀ

ଶୀତର ଗୋଧୂଳି ଶୀତଳ ତୋ କୋଳୁଁ ଆସଇ ଚାଲି ବୁଡ଼ିଯାଏ ରବି ଉଜୁଟାଇ ଛବି ତୋହରି ପରେ। ରହିଯାଏ ଆଉ ତୋର ବୃକ୍ମେ ଲେଖୁ ସୁନାର ଗାର। ସାତାଳ ସୁବା ବୀଣାରେ କି ସ୍ୱର ଦିଅଇ ତାଲି।

-(ପାସୋରି ଦେଲିରେ ଶିପୁଲିପାଳ)  
-କାଲିନ୍ଦୀ ଚରଣ ପାଣିଗ୍ରାହୀ

# ପ୍ରଭୁତ୍ୱର ଜିନ୍ଦାବାଦ



ଡ. ସତ୍ୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ର

ଗଣତନ୍ତ୍ରରେ ଆବର୍ଣ୍ଣିତ ବିଚାରଧାରାକୁ ବିଶ୍ୱେକ୍ଷଣ କଲେ ନିମ୍ନାନ୍ତରାମିତ ଧାରାକୁ ନିର୍ବହକରେ ପ୍ରଶ୍ନ କରାଯାଇପାରେ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି କାରଣ ସାର୍ବଜନୀନ ନିୟମ ହେଉଛି ସମାଜର ସମସ୍ତ ବର୍ଗର ହିତ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ଏ ସୃଷ୍ଟିକୁ ବିଚାର କଲେ ଜନସାଧାରଣ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରତିବାଦ, ବିଶ୍ୱାସ, ଆଲୋଚନା, ଧାରଣା, ଅନୁମତି ଆଦି କରିଥାନ୍ତି ସରକାରଙ୍କ ନିକଟରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଦାବି ହାସଲ ନିମନ୍ତେ। କେତେକ ସମୟରେ ସରକାରଙ୍କର ଶାସନ ପଦ୍ଧତିରେ ଅନେକ ତ୍ରୁଟି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଯାଇଥାଏ; ଯାହା ନାଗରିକ ହିତ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନ ଥାଏ। ଉକ୍ତ ନୀତିର ପୁନର୍ବିଚାର ପାଇଁ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିବାଦ ବା ବିଶ୍ୱାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଆଲୋଚନା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏଥିରେ ଉଭୟେ ସରକାରଙ୍କର ଓ ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ହିତ ନିହିତ ହୋଇଥାଏ। ବିରୋଧ କରିବାର ଅଧିକାର ହୁଏତ କୌଣସି ସଭାର ସାଧାରଣ, ସମ୍ମାନର ସାଧାରଣ ଏବଂ ବାକି ସାଧାରଣର ଅଧିକାର ହୋଇପାରେ। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବିରୋଧ କରିବା ବା ଜାତୀୟ ପୁରସ୍କା କିମ୍ପା ଜନ ନିରାପତ୍ତ ପାଇଁ ବିପଦ ନୁହେଁ। ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ନାଗରିକ ଅସମାନତା ନୁହେଁ, ଯେତେବେଳେ ବିରୋଧ କରିବା ଶାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ନିୟମ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରେ ନାହିଁ। ବିରୋଧ, ଅହିଂସା ପ୍ରତିରୋଧର ଅଭିଯାନ କିମ୍ପା ନାଗରିକ ପ୍ରତିରୋଧଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଏକ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ତଥା ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ ଶୁଣ୍ଠିକାକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବରେ ସମର୍ଥନ କରିବାର ଚିତ୍ତ। ବିରୋଧ ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଆପତ୍ତି, ନାସୟନ କିମ୍ପା ଅସନ୍ତୋଷର ଏକ ସାଧାରଣ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି। ସାଧାରଣତଃ ରାଜନୈତିକ ବିରୋଧକୁ ସହଯୋଗର କାର୍ଯ୍ୟ ଭାବରେ ଚିହ୍ନି କରାଯାଇପାରେ; ଯେଉଁଥିରେ ବହୁ ଲୋକ ସତତ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ସହଯୋଗ କରନ୍ତି ଓ ଏହାର ସମାପ୍ତ ଖର୍ଚ୍ଚ ଓ ପରିଣାମ ବାଣ୍ଟିପାରନ୍ତି।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା ଆରମ୍ଭ କରି ଜନ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିରୋଧ ଅନେକ ଭିନ୍ନ ରୂପ ନେଇପାରେ। ଜନମତ କିମ୍ପା ସରକାରୀ ନୀତି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବାବେଳେ ସର୍ବସାଧାରଣରେ ସେମାନଙ୍କ ମତାମତ ଶୁଣିବା ପାଇଁ ଏକ ବିରୋଧ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଲାଗି ଏକ ସୁପ୍ତସାଧ୍ୟ। ମାତ୍ର ଯେଉଁଠାରେ ବିରୋଧ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମନ୍ଦ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ତଥା ହିଂସା ଅଭିଯାନର ଏକ ଅଂଶ ଓ ଗପର ବ୍ୟବହାର ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ବିରୋଧର ସାମା

ଅତିକ୍ରମ ହୋଇଥାଏ ଓ ଜନସାଧାରଣ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରି ନ ଥାନ୍ତି। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆତ୍ମ-ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଓ ବିରୋଧ ବେଳେବେଳେ ସରକାରୀ ନୀତି, ଅର୍ଥନୈତିକ ପରିସ୍ଥିତି, ଧାର୍ମିକ ଓ ସାମାଜିକ ସଂରଚନା କିମ୍ପା ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଏକତାତା ଦ୍ୱାରା ସାମିତ ରହିଥାଏ। ବିରୋଧର ଏକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହେଉଛି ଦଙ୍ଗା ଓ ପୋଲିସର ଅପବ୍ୟବହାର। ଯେତେବେଳେ ଏହିପରି ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଘଟେ, ବିରୋଧଗୁଡ଼ିକ ସେତେବେଳେ ଖୋଲା ଖୋଲି ଭାବେ ନାଗରିକ ଅସମାନତା, ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ବିରୋଧରେ ଅଧିକ ପୁସ୍ତ ପ୍ରତିରୋଧର ରୂପ ଧାରଣ କିମ୍ପା ସଂସ୍କୃତି ହିଂସାତ୍ମକ ଆକ୍ରମଣର ରୂପ ନେଇଥାଏ। ବିରୋଧ ନିଜ ବେଳେବେଳେ ପ୍ରତିବାଦର ବିଷୟ ହୋଇପାରେ। ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ପ୍ରତିବାଦକାରୀମାନେ ବ୍ୟକ୍ତି, ନୀତି, କାର୍ଯ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ସମର୍ଥନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି; ଯାହା ମୂଳ ବିରୋଧର ବିଷୟ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ବିଶ୍ୱାସଭଙ୍ଗର ବା ପ୍ରତିବାଦକାରୀମାନେ ବେତେବେଳେ ହିଂସାତ୍ମକ ସଂସ୍ପର୍ଶ କରିଥାନ୍ତି ଓ ସେଥିଯୋଗୁ ସାଧାରଣ ନାଗରିକଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ବ୍ୟାହତ ହୋଇଥାଏ ଓ ଜାତୀୟ ସମ୍ପତ୍ତି ଅନେକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ। ଭାରତୀୟ ସିନ୍ଧିଆନର ଧାରା ୧୯ (୧) (କ) ସାଧନ ବକ୍ତବ୍ୟ ତଥା ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିର ନାଗରିକଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଏକ ମୌଳିକ ଅଧିକାର, ଯେଉଁଥିରେ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜନ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ସାଧାରଣ ସଂଗ୍ରାମ ସମୟରେ ଭାରତୀୟମାନେ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ବିରୋଧ ମାଧ୍ୟମରେ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ମୁକ୍ତତା ନିର୍ମୂଳ କରିଥିଲେ। ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ସତ୍ୟାଗ୍ରହକୁ ହିଂସା ପ୍ରତିରୋଧ ଉପରେ ଆଧାର କରି ଏକ ଆନ୍ଦୋଳନ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ଏବଂ ସତ୍ୟକୁ ଏହାର ଶକ୍ତି ଭାବରେ ରଖିଥିଲେ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ, ଅନେକ ଗତିବିଧି ଅହିଂସା-ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦସାଗ୍ର ଉପରେ ଆଧାରିତ ଥିଲା; ଯାହାଦ୍ୱାରା ଭାରତୀୟ ସାଧାରଣ ଆଶାଯାଇଥିଲା। ସମାଜେଶର ସାଧାରଣ ଏକ ମୌଳିକ ଅଧିକାର ଓ ସ୍ୱତ୍ତ୍ୱ ତଥା ଜୀବନ୍ତ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକତାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଚୁକ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ। ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଓ ହେତୁବଦୀ ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ସ୍ୱର ଦେବାରେ ତଥା ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକୁ ଧରି ରଖିବାରେ ବିରୋଧ ଏକ ଚୁକ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ। ଆଜି ଆମେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଅନେକ ଅଧିକାର ଏବଂ ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇପାରିଛେ; ଯାହା ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ଯେ ସେହି ସମୟରେ ଅନେକଙ୍କ ପାଇଁ ଅସନ୍ତୋଷ ଏବଂ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିବା ବିଶ୍ୱାସ ଭାବ ସମାଜେଶରେ ଗୋଟିଏ ପରିଚିତ ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ ତାହା ହେଉଛି ଜିନ୍ଦାବାଦ। ଜିନ୍ଦାବାଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆନ୍ଦୋଳନ

ଦୀର୍ଘସ୍ୱାୟୀ ହେଉ ବା ଜୀବନ୍ତ ହେଉ। ସାଧାରଣ ସଂଗ୍ରାମ ସମୟରେ ଯେଉଁ ଆନ୍ଦୋଳନ ହେଉଥିଲା ତାହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିଲା ସାହିତ୍ୟିକ ସ୍ୱାର୍ଥ, ଯାହା ଭାରତର ସାଧାରଣ ପ୍ରାପ୍ତି। ଏଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂଗ୍ରାମ କରୁଥିଲା ମନସ୍ତର ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ, ବେଶର ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ। କିନ୍ତୁ ଆଜିର ସମାଜରେ ବିଶ୍ୱାସ, ସମାଜେଶ, ପ୍ରତିବାଦ କେବଳ ରାଜନୈତିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାର୍ଥ ନିହିତ। ରାଜନୈତିକ ସମାଜେଶରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ କେବଳ ଦଳର ମୁନିବନ୍ଧ କରାଗାନ କରିବାକୁ ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ସଭାଗୁଳୁ ଅଶାଯାଇଥାଏ। ସେମାନେ ସମୟୋଚିତ ପ୍ରଭୁତ୍ୱର ଜୟଗାନ କରିଥାନ୍ତି ଓ ଜିନ୍ଦାବାଦର ଆଦର୍ଶକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି। ନୈତିକ ଜୀବନରେ ତୋଷାମିତ ହେଉଛି ଏକ ଭୋଗ; ଯାହା ମଣିଷର ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଆଧାର ଦେଇଥାଏ ଓ ଅକାରଣରେ ଜୟଗାନ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିଥାଏ। ବର୍ତ୍ତମାନର ସମାଜରେ ଅନେକ ମୁଦତା ମୁଦକ, ବୟସ ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ବୃଦ୍ଧା ବୃଦ୍ଧମାନେ କିଛି ଟଙ୍କା ପାଇଁ ବା ସାମାଜିକ ସ୍ୱାର୍ଥର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଜିନ୍ଦାବାଦ କରିବାକୁ ପ୍ରତିବାଦ ବା ସମାଜେଶରେ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ସେଥିରୁ କ୍ଷୟ ପ୍ରତୀକ୍ଷାମାନ ହୋଇଥାଏ ଯେ ସେମାନଙ୍କର ଭବିଷ୍ୟତ କେତେ ବିଶ୍ୱେକ୍ଷିତ। ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଣା ଯାଇଥାଏ ଯେ ଯେଉଁମାନେ ସମାଜେଶକୁ ଆସିଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଯଦି ପ୍ରଶ୍ନ କରାଯାଏ କେଉଁ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆସିଛନ୍ତି ତାହା ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଅଜ୍ଞ। ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କେବଳ ଜିନ୍ଦାବାଦ କହି ଶକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ଦୃଶ୍ୟଭୂତ କରିବା। ଏକଦିନ ଶତାବ୍ଦୀରେ ମଣିଷ ସମାଜ ଦାବି କରିଥାଏ ଯେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ବିଦ୍ୟା ଓ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ କୌଶଳରେ ମଣିଷ ବହୁତ ଅଗ୍ରଗତି କରିଅଛି, ମାତ୍ର ତୋଷାମିତ ନବ୍ଯ ଚରିତ୍ରରେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ଜିନ୍ଦାବାଦ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ବିଚାରଧାରା ପ୍ରତି ଏକ ବିପଦ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସମାଜେଶରେ ନିଯୁକ୍ତ ହେଉଥିବା ଉଚ୍ଚ ତୋଷାମିତକାରୀମାନେ ବା ସେମାନଙ୍କର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାରକମାନେ ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କୁ ଯେପରି ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ତାହା ଦ୍ୱାରା କ୍ଷୟ ପ୍ରତୀକ୍ଷାମାନ ହୋଇଥାଏ ଯେ ଗଣତନ୍ତ୍ରର ଅବସ୍ଥାରେ ଗତି କେଉଁ ଧାରରେ ଅଗ୍ରଗତି ହେଉଅଛି ଓ ସଭ୍ୟତା କେତେ ଶିଖିଯାଇ ହୋଇଛି। ତେଣୁ ଜୀବନର ଅଭିଯାନ ଆଜିର ହୋଇ ପୂର୍ବରୁ ଶକ୍ତି ସ୍ୱାର୍ଥର ପ୍ରଭୁତ୍ୱର ଜିନ୍ଦାବାଦ ନ କରି ନିଜର ମତା ପିତା ବା ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କର ଜିନ୍ଦାବାଦ କରିବା ଶ୍ରେୟ ହେବ; ଯେଉଁଥିରେ ରହିଛି ସାହିତ୍ୟ ଓ ଆଦର୍ଶ ଜିନ୍ଦାବାଦ।

ଅଭିଲେଖାଧିକାରୀ, ଜାତୀୟ ଅଭିଲେଖାଗାର, ଭାରତ ସରକାର ମଧୁସୂଦନ ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର ମୋ - ୯୯୩୭୩୪୫୯୦୦

## ପାଠକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବିଚାରକ

ପିଲାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ମହାଶୟ,

ଆଜିକାଲି କେତେକ ବାପାମା'ଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କ ବଦଳୁଆଇପଣିଆ ବେଖୁବାକୁ ମିଳୁଛି। ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ପିଲା ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ଅଧିକ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଛନ୍ତି। ତନ୍ତୁଧିକୁ ବେଳେବେଳେ ବାପାମା'ଙ୍କ ଅନ୍ୟମନଙ୍କ କାରଣରୁ ପିଲାଟି ଗାଡ଼ି ଆରରେ ପଡ଼ିଯାଇଛି। ବେଳେବେଳେ ମଧ୍ୟ ବଦଳୁଆଇ ହେଉ ଛୋଟ ପିଲାଟି ଖେଳୁ ଖେଳୁ

ନିଆଁ କିମ୍ପା ଗରମ ପାଣିରେ ପଡ଼ିଯାଇଛି। କେତେବେଳେ କୂଅ ପୋଖରୀରେ ବୁଡ଼ି ଯାଇଛି ଓ ଆଉ କେତେବେଳେ ଲୁଲୁକ, ବିଲୁଆକ ଦ୍ୱାରା ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି। ପିଲାମାନଙ୍କ ମା'ବାପା ଏହି କଥାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱର ସହ ବିଚାରକୁ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜର ଜନ୍ମିତ ସତ୍ତାମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ।

—ମହେଶ୍ୱର ନାୟକ, ଦୋବନ୍ଧା, ଗୋକୁଆ, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା

ପାଠକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବିଚାରକ ସ୍ତମ୍ଭକୁ ପତ୍ର ପଠାଇବାର ଠିକଣା: ସମ୍ପାଦକ, ଧରତ୍ରୀ, ବି-୧୫, ରଘୁଲଗତ ଶିଳ୍ପାଞ୍ଚନ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୧୦ କେବଳ ସମ୍ପାଦକଙ୍କୁ ପତ୍ର, ଖବର ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ: E-mail: dharitripress@gmail.com (Use only for letters to Editor, news & news photos) କେବଳ ବିଜ୍ଞାପନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ: E-mail: advt@dharti.com :miku11@yahoo.com (Use only for advertisements, commercial queries)

**su | do | ku** ସୁ-ଡୋ-କୁ  
Puzzles by Srikanth Ghosh

	3	6			5		2
				9		1	7
	9			7		2	8
	7			5			
		2	6	4			
3	4						7
					5		3

ଏହାର ଉତ୍ତର ଆସନ୍ତାକାଲି ପ୍ରକାଶ ପାଇବ

ଉପ
----











# ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନ୍ତରାଳେ..



ଡା. ବସନ୍ତ କୁମାର ମିଶ୍ର

“ଆଜିକାଲି ଅନେକେ ଆଧୁନିକ ଖାଦ୍ୟ ଶୈଳୀକୁ ଆପଣେ ନେଇଛନ୍ତି। ବର୍ଗର, ପିଜ୍ଜା, କେଲି, କାମ, କୁର୍କୁର, ପାଉଁରୁଟି, କେକ୍, ଚୋମିନ, ମ୍ୟାଗି, ଗୁପୁପୁ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଛଣା ଖାଦ୍ୟ ଅନେକଙ୍କର ପସନ୍ଦ ପାଲଟିଛି। ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ସବୁବେଳେ ଖାଇଲେ ପେଟରେ ଏସିଡିଟି ସୃଷ୍ଟି ହେବା ସହ ବଦହଜମି, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, କିଡନୀ, ଲିଭର ଆଦିରେ ନାନାଦି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ।”

ସମସ୍ତ ପୃଥିବୀରେ ଯେତେ ପ୍ରକାରି ପ୍ରାଣୀ ଅଛନ୍ତି ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ମନୁଷ୍ୟ ବୁଦ୍ଧିମାନ ତଥା ହିତଚିତ୍ତ ଜ୍ଞାନ ରହିଥିବା ପ୍ରାଣୀଭାବେ ବିବେଚିତ। ହେଲେ ନିଜର ହେଉଅନା, ଖାମୁଖିଆଳ ମନୋଭାବ ତଥା ଅବହେଳା ହେତୁ କେତେକ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ଏପରି ଭଙ୍ଗରେ ବିଚାଳି ଥାଆନ୍ତି, ଯାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ତାଙ୍କ ଆଣିଥାଏ। ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, କ୍ୟାନ୍ସର, କିଡନୀ, ଲିଭରଜନିତ ରୋଗ, ବ୍ୟାସ୍କୁଲ, ବଦହଜମି ଅନ୍ୟତମ। ଅନେକ ସମୟରେ ଏପରି ରୋଗର ଠିକ୍ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇ ନ ପାରିଲେ ତାହା ଜଟିଳ ଆକାର ଧାରଣ କରିଥାଏ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏଥିଯୋଗୁଁ ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ ହେବା ସହ ମୃତ୍ୟୁପୃଷ୍ଠରେ ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ମନୁଷ୍ୟ ଧରାପୃଷ୍ଠରେ ସୁସ୍ଥ, ଆରୋଗ୍ୟ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ଲାଗି ଭାରତୀୟ ପାରମ୍ପରିକ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଅନେକ କଥା ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି। ସେଥିପାଇଁ ଆମକୁ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟ, ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।

ନାନାଦି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ। ଉଚ୍ଚ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀରେ ଯେତିକି ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟ ହୋଇଥାଏ ତାହାର ପ୍ରତିବଦଳରେ ସବୁଜ ପନିପରିବା, ପାଚିଲା ଫଳ, କ୍ଷୀର, ଘିଅ, ମହୁ ଆଦିକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବା।



ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ନିଜକୁ ରୋଗଠାରୁ ଅନେକାଂଶରେ ଦୂରରେ ରଖିପାରିବ। ଆମ ହାତ ପାହାନ୍ତାରେ ମିଳୁଥିବା କେତେକ ପ୍ରକୃତବର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗ, ଆସନ, ପ୍ରଣାୟାମ କଲେ ତାହା ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ସାଧ୍ୟତା ହୋଇଥାଏ। କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସବୁଜ ପନିପରିବା-କଞ୍ଚା କେଳି, ବିନ୍ଦୁ, କ୍ଷୀର, ଗାଈ ଘିଅ, ଖଜୁର ଆଦିକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରାତଃକାଳରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଜାମିନ ‘ଡି’ ରହିଥାଏ,

ଶର୍କରାକୁ ସଫଳତା କରିଥାଏ। ଶରୀରରେ ଜୀବନୀୟ ଶକ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରାଇଥାଏ। ବିନ୍ଦୁ ଶୀତଦିନେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ। ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ-ଏ, ଭିଟାମିନ-ସି, ଭିଟାମିନ ‘ବି-୬’ ସହ କ୍ୟାଲସିୟମ, ମ୍ୟାଗନେସିୟମ, ଫଳିକ ଏସିଡ୍, ଆଇରନ, ପ୍ରୋଟିନ, ପୋଟାସିୟମ, କପର ଆଦି ଭରପୂର ରହିଛି। ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣକୁ ସଫଳତା ରଖିବାରେ ଅନେକାଂଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଅତିମୁଖ୍ୟତା ରଖିବାର ସହ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଶଙ୍କାକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ତା’ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରାଇଥାଏ। ମହିଳାମାନଙ୍କର ଋତୁସ୍ରାବନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ସଫଳତା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ଯାହାକି ଶରୀର ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲୁଚା ଅଟେ। ସବୁଜ ପନିପରିବା ମଧ୍ୟରେ କଞ୍ଚା କଦଳୀରେ ଭିଟାମିନ, ମିନେରାଲ, ଫାଇବର ଭରି ରହିଛି। ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କିଡନୀ କ୍ୟାନ୍ସର ଆଶଙ୍କା ଅନେକାଂଶରେ କମ୍ ଥାଏ। ତା’ ସହ ଶରୀରରେ ରକ୍ତଚାପ ପରିମାଣକୁ କମ୍ କରାଇବା ସହ ମେଦ ବହୁଳତାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ। ବର୍ତ୍ତମାନ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମଧୁମେହ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, କ୍ୟାନ୍ସର ଭଳି ବହୁ ଜଟିଳ ରୋଗର ସାମନା କରିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି। କଞ୍ଚା କଦଳୀରେ ରେଷ୍ଟିସ୍‌ଟ୍ରାଲ୍‌ସ୍‌ଟ୍ରାଲ୍‌ ଏବଂ ପେକ୍‌ଟିନ ନାନାଦି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥିବାରୁ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ

ଗାଈ କ୍ଷୀରରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଜୀବନୀୟ ଶକ୍ତି ଭରି ରହିଛି। ଏଥିରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ଶୁନ ପ୍ରତିଶତ ଥାଏ। ଗାଈ କ୍ଷୀର ଓ ଗାଈଘିଅକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ କିଛି କିଛି ପରିମାଣ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ। ଗାଈଘିଅକୁ ନାକର ଦୁଇ ପୁଡ଼ାରେ ୧ରୁ ୨ ଗୋପା ‘ନସ୍ୟ’ ଭାବେ ଦିନରେ ଥରେ କିମ୍ବା ବୁଲୁ ଥର ପକାଇଲେ କଷ୍ଟ ପ୍ରଦେଶରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭୃତ୍ୟ ଓ ଜୀବାଣୁଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ।

ଖଜୁରିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଫାଇବର ଭରି ରହିଛି। ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କଫ ଓ ଅଣ୍ଡା ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୁଏ। ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଆମେ ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟସବୁକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରାୟତଃ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବ ବୋଲି ଆମର ପାରମ୍ପରିକ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇ ରହିଛି।  
- ରୋଷ୍ଟ୍ରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର  
ଚନ୍ଦ୍ରାହାଣ୍ଡି, ନବରଙ୍ଗପୁର  
ଫୋ : ୭୮୯୪୧୧୨୪୬୭

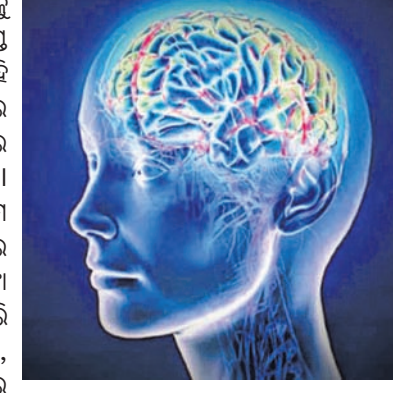
## ଅଜୀର୍ଣ୍ଣର ଘରୋଇ ଉପଚାର

ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହଜମ ନ ହେଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ। ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ଲଜ୍ଜା ନ ଥାଇ ଖାଇବା, ଅଧିକପିତ ଭୋଜନ, ବାରମ୍ବାର ଖାଇବା, ଭୋକ ନ ଲାଗିଲେ ବି ଖାଇବା, ଅଧିକ ଉପବାସ ରହିବା କିମ୍ବା ଅଧିକ ତେଜସ୍ୱଳରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏପରି ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତେବେ ଏଭଳି କେତୋଟି ଘରୋଇ ଉପଚାର ରହିଛି, ଯାହାକୁ ଆପଣେ ପାରିଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଅନେକାଂଶରେ କରିପାରିବ। ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ଏକ ଗାମଚ ଅଦାରସରେ ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତୁ। ପ୍ରତିଦିନ ନିୟତାତା ରସ ସେବନ କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଚନ କ୍ରିୟା ଆହୁରି ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ। ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟାଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଅତିକମରେ ରାତି ୧୦ଟା ପୂର୍ବରୁ ରାତ୍ରଭୋଜନ ସାରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ କିଛି ସମୟ ବଜ୍ରାସନ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ବାହାରେ କିଛି ସମୟ ବୁଲିଆସନ୍ତୁ। ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗୁଁ ବାନ୍ତି ହେଉଥିଲେ ଅଦାରସ ଓ ଲେମ୍ବୁ ରସକୁ ସମାଧାନରେ ନେଇ ଏହାକୁ ଅଧାକପ୍ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୩ଥର ପିଅନ୍ତୁ। ଖାଇବା ପରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ପାନମହୁରି ଚୋବାଇ ଖାଆନ୍ତୁ, ଯାହା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ କେତେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।



## ଦିନରେ ଅଧିକ ନିଦ ଲାଗିଲେ..

ଦିନତମାମ ଆମେ ନିଜକୁ ବିଭିନ୍ନ କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖୁଥାଉ। ତେଣୁ ସେହି ଅନୁସାରେ ରାତିରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଶୋଇବା ନିହାତି ଦରକାର। ନ ହେଲେ ଆମେ କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତେବେ ଏପରି କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ଦିନରେ ଅଧିକ ଶୋଇଥାଆନ୍ତି। ଅନେକ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଦୁଆ ଲାଗିଥାଏ। ତେବେ ଏପରି ସମସ୍ୟା ଦୀର୍ଘ ମାସ ଧରି ଲାଗି ରହିଲେ ତାହାକୁ ଏକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଭାବରେ ନିଆଯାଇଥାଏ ବୋଲି ସତ୍ୟ କରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ଖ୍ରୀଷ୍ଟିଆନ ଡିପ୍ରେସନ୍‌ସାୟେନ୍ସ। ‘ଦିନରେ ଅଧିକ ନିଦ ଲାଗିବା ଏବଂ ଆଲଜିମର୍ସ ସମସ୍ୟା’ ଶାର୍ଷକ ବିଷୟକୁ ନେଇ ଏମାନେ ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରିଥିଲେ। ଏଥିରୁ ସେମାନେ ଜାଣିପାରିଲେ ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ଦିନରେ ଅଧିକ ସମୟ ଶୁଅନ୍ତି ସେମାନେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆଲଜିମର୍ସ ପରି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ପ୍ରାୟ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ସେମାନେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥିଲେ। ଯଦି ଆପଣ ଏଭଳି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି ତେବେ ବିକଲ୍ୟ ନ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ବୋଲି ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି।



## ହୃଦ୍‌ରୋଗ : କିଛି କଥା



ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ପ୍ରମୁଖ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଅନ୍ୟତମ। ନିଶ୍ଚିତ୍ତ୍ୟ ସେବନ, ଅଧିକ ଚକ୍‌ଫୁଟ୍‌କାମାୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଡାଇବେଟିସ, ମେଦବହୁଳତା ଯୋଗୁଁ ହୃଦ୍‌ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ। ବାହୁ ପାଖରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା, ହାତିଯନ୍ତ୍ରଣା, ଅଶନିଷ୍ଠାସା ଲାଗିବା, ବାନ୍ତି ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ବାନ୍ତି ହେବା, ହାଲିଆ ଲାଗିବା ପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ। ହୃଦ୍‌ରୋଗଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଲାଗି କୋଲେଷ୍ଟରଲ, ରକ୍ତଚାପ ଓ ମଧୁମେହକୁ ସବୁବେଳେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖନ୍ତୁ। ମାନସିକ ଚାପଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ସମ୍ଭବ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ। ରାତିସାରା ଅନିଦ୍ରା

## ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା

ଅନେକ ଲୋକ ଭାବିଥାନ୍ତି କି ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ବେଳେ ଝାଳ ବାହାରିଥାଏ। ଆଉ ଝାଳ ବାହାରିଲେ ହିଁ ଜଣେ ଠିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରିଛନ୍ତି ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ। ହେଲେ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲଧାରଣା। ଝାଳ ବୋହିବାର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଏହା ଶରୀରକୁ ଅଣ୍ଡା ରଖୁଥାଏ। ସାଧାରଣତଃ ଜଣେ ଲୋକ ଆକ୍ରିଭ୍ ଥିବାବେଳେ ବି ତା’ ବେହରୁ ଝାଳ ବୋହିଥାଏ। ବାସ୍ତବରେ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଫିଟ୍ ରଖିବା ଝାଳ ବୋହିବା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ନାହିଁ। ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଫ୍ୟାଟ୍‌ଟୁଡ଼ିକ ମାଂସପେଶୀରେ ପରିଣତ ହୁଏ ବୋଲି ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଥାଏ। ହେଲେ, ଏମିତି କେବେ ବି ହୁଏ ନାହିଁ। କାରଣ ରୋଗେ କୋଷ (ସେଲ୍) ଆଉ ରୋଗେ କୋଷରେ କେବେ ପରିଣତ ହୋଇ ପାରେ ନାହିଁ। ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଶକ୍ତ ହୁଏ, କ୍ୟାଲୋରି ବଢ଼େ ଏବଂ ଫ୍ୟାଟ୍ କମିଥାଏ। ମହିଳାମାନେ ଲିଫ୍‌ଟିଙ୍ଗ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇପାରନ୍ତି, ଏହା ବି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା। ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ

ଆମେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପଛରେ ଖାଦ୍ୟପେୟ, ସଫଳତା ଜୀବନଶୈଳୀ ବ୍ୟତୀତ ବ୍ୟାୟାମର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି। ଏ ସମ୍ପର୍କରେ କେତେକ ମନରେ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ରହିଛି। ବ୍ୟାୟାମକୁ ନେଇ ଥିବା ଏଭଳି ଧାରଣା ସମ୍ପର୍କରେ..

ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଭଳି ଚେଷ୍ଟାକ୍ଷେତ୍ର ନ ଥାଏ। ଏହା ସତ ଯେ, ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜର ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ବଜାୟ ରଖିପାରନ୍ତି। ମହିଳାମାନେ ଯଦି ନିଜର ମାଂସପେଶୀକୁ ବଜାୟରଖି ରାହାନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ ଅଧିକ ଓଜନର ଲିଫ୍‌ଟିଙ୍ଗ୍ ନ କରି କମ୍ ଓଜନର ଲିଫ୍‌ଟିଙ୍ଗ୍‌କୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରିର ପରିମାଣକୁ କମାଇଦେବା ଦ୍ୱାରା

ମୋଟାପଣ କମିଯାଏ ବୋଲି ଅନେକଙ୍କ ମନରେ ଧାରଣା ରହିଛି। ହେଲେ ଏଭଳି ଧାରଣା ଆଦୌ ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ମୋଟାପଣକୁ କମାଇବାର ପ୍ରମୁଖ ମାଧ୍ୟମ ହେଉଛି ବ୍ୟାୟାମ। ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରି ସଫଳତା ରହିଥାଏ, ଫଳରେ ମୋଟାପଣ ଆପେ ଆପେ କମିଥାଏ। କେତେକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ



ଷ୍ଟେଟିକ୍ କରିଥାନ୍ତି, ଯାହାର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ। ସବୁବେଳେ ବ୍ୟାୟାମ କରିସାରିବା ପରେ ଷ୍ଟେଟିକ୍ କରିବା ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ। ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆମକୁ କେତୋଟି ଦିନ ପ୍ରତି ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହା ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ଠିକ୍ ରଖୁଥାଏ। ମୋଟାପଣକୁ କମାଇବାର ପ୍ରମୁଖ ମାଧ୍ୟମ ହେଉଛି ବ୍ୟାୟାମ। ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରି ସଫଳତା ରହିଥାଏ, ଫଳରେ ମୋଟାପଣ ଆପେ ଆପେ କମିଥାଏ। କେତେକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ

କଲେ ତାହାର ସୁପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିବ ତାହା ବି ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ। ସକାଳ କିମ୍ବା ସଞ୍ଜ ପରେ କେଉଁ ସମୟରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ ତାହାର ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ସବୁବେଳେ ନିଜ ସାମଗ୍ରୀ ଅନୁସାରେ ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ। ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ହାଲିଆ ଲାଗୁଛି ତେବେ ବିକଲ୍ୟ ନ କରି କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ। ଏ ବିଷୟରେ ବ୍ୟାୟାମ ଏକ୍ସପର୍ଟ୍‌ସ୍‌ ସହ ବିଶଦଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ। ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟରେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବାକୁ ମଧ୍ୟ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ। କେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ

## ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା



- ▶ ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଏବଂ ଠିକ୍ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ନିଜର ରୁଚ୍ ପ୍ରେସରକୁ ଚେକ୍ କରନ୍ତୁ।
- ▶ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ କଳଖିଆରେ ରୋଗେ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ଚମାଚୋ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ଅଂଶ କମାଇଥାଏ।
- ▶ ମନରେ ଶାନ୍ତି ଓ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି କିଛି ସମୟ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ। ଏହା ମନୁଷ୍ୟ ଉପରେ ସୁପ୍ରଭାବ ପକାଇବ।
- ▶ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲା ବେଳେ ଆଣ୍ଡୋ ଚରବର ମିନିଟ୍ ଯାଏ ଭଲଭାବେ ଘଷନ୍ତୁ। ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର (ସକାଳେ ଏବଂ ରାତ୍ରଭୋଜନ ପରେ) ଦାନ୍ତ ଘଷିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ▶ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଗୁରୁତର ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ସେ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହାର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ତାଙ୍କ ମାନସିକତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ।
- ▶ ନିଜକୁ ଅବସାଦଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ମନକୁ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବ।

## ଉପକାରୀ ମିଶ୍ରି

- ▶ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଲଗାତର କାଶ ହେଉଛି କିମ୍ବା ଚର୍ବି ଦରଜ ହେଲେ ତେବେ ମିଶ୍ରିକୁ ଚେକ୍‌ପତ୍ର ଏବଂ ଅଦା ସହ ଫୁଟାଇ ପିଇପାରିବେ।
- ▶ ଶରୀରରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ ସ୍ତର କମ୍ ଥିଲେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ମିଶ୍ରି ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହା ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ଠିକ୍ ରଖୁଥାଏ।
- ▶ ମିଶ୍ରି ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବଜାୟଥାଏ। ପାନମହୁରି ସହ ମିଶ୍ରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବଜାୟଥାଏ।
- ▶ ଲୋ ରୁଚ୍‌ପ୍ରେସରରେ ପାଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ମିଶ୍ରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ସଫଳତା ରହିଥାଏ।
- ▶ ଗାପର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଲାଗୁଥିଲେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ମିଶ୍ରିକୁ ଗରମ କ୍ଷୀରରେ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ। ଏହା ସ୍ମାରଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।
- ▶ ପ୍ରତିଦିନ ମିଶ୍ରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିଜନିତ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ।

ମିଶ୍ରି ଉଚ୍ଚ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ, ମିନେରାଲ୍ ଏବଂ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ଭରିରହିଛି। କାଶକୁ ଏହାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ସମ୍ପର୍କରେ..



